

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. รศ.ดร. แก้วตา คณะวรรณ

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
จังหวัดชลบุรี

2. นาง สายหยุด วิถีเจริญ

พยาบาลวิชาชีพ 7 ศูนย์ให้คำปรึกษา
โรงพยาบาลสระบุรี จังหวัดสระบุรี

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก ข

หนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย



ที่ ทบ 2002 /691

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
จ.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

| กรกฎาคม 2545

เรื่อง ขอดำเนินการในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลอินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี
สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสินีนานทิพย์ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร-
มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง ผลของการให้คำปรึกษาแบบกระชับ กับการเจริญสมาธิด้วยการสวดมนต์ต่อความวิตกกังวล
ของผู้ป่วยก่อนผ่าตัด ในความควบคุมดูแลของ ผศ.ดร.สมคิด บุญเรือง ประธานกรรมการ มีความ
ประสงค์ขออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้ป่วยเตรียมผ่าตัดเนื้องอก-มดลูกและ
รังไข่ โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ 10 กรกฎาคม 2545
ถึงวันที่ 10 กันยายน 2545

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า
คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบดี บัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466



ที่ ทม 2002/๖๖๖

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

17 กันยายน 2545

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลอินทร์บุรี

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสินีนาง ทิพย์มุสิก นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร-
มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง ผลของการให้คำปรึกษาแบบกระชับ กับการเจริญสมาธิด้วยการสวดมนต์ต่อความวิตกกังวล
ของผู้ป่วยก่อนผ่าตัด ในความควบคุมดูแลของ ผศ.ดร.สมคิด บุญเรือง ประธานกรรมการ มีความ
ประสงค์จะขอความอนุเคราะห์จากท่าน เพื่ออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจาก ผู้ป่วย
เตรียมผ่าตัดดมดุกและรังไข่ โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่
9 กันยายน 2545 ถึงวันที่ 30 พฤศจิกายน 2545

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า
คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

ที่ ทม 2002/ 1๙๔๒



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
ค.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

๙ สิงหาคม 2545

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน รองศาสตราจารย์ ดร.แก้วดา คณะวรรณ

สิ่งที่ส่งมาด้วย เค้าโครงข้อวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสินินาฏ ทิพย์มุสิก นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร-
มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง ผลของการให้คำปรึกษาแบบกระชั้น และการเจริญสมาธิด้วยการสวดมนต์ต่อความวิตกกังวล
ของผู้ป่วยก่อนผ่าตัด ในความควบคุมดูแลของ ผศ.ดร.สมคิด บุญเรือง ประธานกรรมการ ขณะนี้
อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัยได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็น
ผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรง
ของเครื่องมือ เพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่ง
ว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

ที่ ทม 2002/1๑๕3



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

๑ สิงหาคม 2545

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน อาจารย์สายหยุด วิจิเจริญ

สิ่งที่ส่งมาด้วย เค้าโครงข้อวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสินีนฎ ทิพย์มุกติก นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร์-
มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง ผลของการให้คำปรึกษาแบบกระชับ และการเจริญสมาธิด้วยการสวดมนต์ต่อความวิตกกังวล
ของผู้ป่วยก่อนผ่าตัด ในความควบคุมดูแลของ ผศ.ดร.สมคิด บุญเรือง ประธานกรรมการ ขณะนี้
อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัยได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็น
ผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรง
ของเครื่องมือ เพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่ง
ว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

ภาคผนวก ค

แบบสอบถามความวิตกกังวลในระยะก่อนผ่าตัด

โปรแกรมฝึกเจริญสมาธิด้วยการสวดมนต์

โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกระชับ

แบบวัดความวิตกกังวลในระยะก่อนผ่าตัด

คำชี้แจง

ข้อความต่อไปนี้ เป็นข้อความที่ท่านจะใช้บรรยายเกี่ยวกับตัวท่านเอง โปรดอ่านข้อความในแต่ละข้อและทำเครื่องหมายกากบาทลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่านในขณะนี้ ขอให้ท่านตอบทุกข้อและแต่ละข้อเลือกตอบเพียงคำตอบเดียว ข้อความต่อไปนี้ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด ท่านจึงไม่ควรใช้เวลานานเกินไปในการพิจารณาคำตอบในข้อหนึ่งข้อใด แต่จงเลือกคำตอบที่ท่านคิดว่าบรรยายความรู้สึกของท่านในขณะนี้ได้ชัดเจนที่สุด การเลือกคำตอบจะถือเกณฑ์ดังนี้

ขีดเครื่องหมาย X ในช่อง ไม่เลย เมื่อข้อความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกของท่านเลย

ขีดเครื่องหมาย X ในช่อง มีบ้าง เมื่อข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านบ้าง

ขีดเครื่องหมาย X ในช่องค่อนข้างมากเมื่อข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านค่อนข้างมาก

ขีดเครื่องหมาย X ในช่องมากที่สุด เมื่อข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด

ในขณะนี้ท่านเป็นโรคเนื้องอกมดลูกและรังไข่และกำลังเตรียมตัวเพื่อทำผ่าตัด ขอให้ท่านใช้เวลาสักครู่หนึ่งนึกถึงเกี่ยวกับการผ่าตัดในครั้งนี้ เช่น นึกถึงโรคที่ท่านเป็น การเจาะเลือด การสวนอุจจาระ ปัสสาวะ การให้น้ำเกลือ ผลชิ้นเนื้อ ความเปลี่ยนแปลงหลังผ่าตัด นึกถึงห้องพักรักษาตัว และห้องผ่าตัด อุปกรณ์ เครื่องมือต่าง ๆ แล้วพิจารณาว่าขณะนี้ท่านมีความรู้สึกตามข้อความที่อ่านแต่ละข้อต่อไปนี้ในระดับใด

แบบวัดความวิตกกังวลในระยะก่อนผ่าตัด

	ไม่เลย	มีบ้าง	ค่อนข้างมาก	มากที่สุด
1.เมื่อนึกถึงการผ่าตัดครั้งนี้ท่านรู้สึกสงบ				
2.เมื่อนึกถึงการผ่าตัดครั้งนี้ท่านรู้สึกมั่นคง				
3.เมื่อนึกถึงการผ่าตัดครั้งนี้ท่านรู้สึกตึงเครียด				
4.เมื่อนึกถึงการผ่าตัดครั้งนี้ท่านรู้สึกเสียใจ				
5.เมื่อนึกถึงการผ่าตัดครั้งนี้ท่านรู้สึกสบาย				
6.เมื่อนึกถึงการผ่าตัดครั้งนี้ท่านรู้สึกหงุดหงิด				
7.เมื่อนึกถึงการผ่าตัดครั้งนี้ท่านรู้สึกกังวลกับเกราะห้ร้าย ต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นขณะผ่าตัด และหลังผ่าตัด				
8.เมื่อนึกถึงการผ่าตัดครั้งนี้ท่านรู้สึกว่านอนหลับได้				
9.เมื่อนึกถึงการผ่าตัดครั้งนี้ท่านรู้สึกวิตกกังวล				
10.เมื่อนึกถึงการผ่าตัดครั้งนี้ท่านรู้สึกถึงความสะดวกสบาย ขณะอยู่ในโรงพยาบาล				
11.เมื่อนึกถึงการผ่าตัดครั้งนี้ท่านรู้สึกมั่นใจว่าจะปลอดภัย				
12.เมื่อนึกถึงการผ่าตัดครั้งนี้ท่านรู้สึกตื่นเต้นง่าย				
13.เมื่อนึกถึงการผ่าตัดครั้งนี้ท่านรู้สึกกระสับกระส่าย				
14.เมื่อนึกถึงการผ่าตัดครั้งนี้ท่านรู้สึกอึดอัดใจ				
15.เมื่อนึกถึงการผ่าตัดครั้งนี้ท่านรู้สึกผ่อนคลาย				
16.เมื่อนึกถึงการผ่าตัดครั้งนี้ท่านรู้สึกพึงพอใจ				
17.เมื่อนึกถึงการผ่าตัดครั้งนี้ท่านกำลังกังวลใจ				
18.เมื่อนึกถึงการผ่าตัดครั้งนี้ท่านรู้สึกตื่นตระหนก				
19.เมื่อนึกถึงการผ่าตัดครั้งนี้ท่านรู้สึกไร้เรี่ยวแรง				
20.เมื่อนึกถึงการผ่าตัดครั้งนี้ท่านรู้สึกแจ่มใส				

โปรแกรม การฝึกเจริญสมาธิด้วยการสวดมนต์พระคาถาชินบัญชร

ครั้งที่	จุดมุ่งหมาย	กิจกรรม
1	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพ ระหว่างผู้วิจัยกับ ผู้รับคำปรึกษาและตกลงบริการ 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาทราบบทบาท หน้าที่ ของผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา 3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจการเกิดทุกข์ และวิธีดับทุกข์ตามแนวทางพุทธศาสนา 4. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาฝึกหยุดความคิด ตามหลักการเจริญสมาธิ ด้วยการสวดมนต์ พระคาถาชินบัญชร	1. ปฐมนิเทศ 2. ผู้วิจัยอธิบายหลักการของอริยสัจ 4 และ การเจริญสมาธิ 3. อภิปรายถึงความเชื่อ ความศรัทธาต่อการ สวดมนต์ของพุทธศาสนิกชน 4. ผู้วิจัยกล่าวถึงประวัติความเป็นมาของ พระคาถาชินบัญชร วิธีการสวดและคำแปล เป็นภาษาไทยของพระคาถาชินบัญชร 5. แจกเอกสารบทสวด พร้อมตลับเทปบทสวด พระคาถาชินบัญชร และแนะนำให้ฝึกสวด อย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง โดยให้เริ่มสวดอย่าง น้อย 1 จบ ก่อนแล้วเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ จนถึง 9 จบ ซึ่งจะใช้เวลาในการสวดประมาณ 45 นาที
2-3	1. เพื่อประเมินการสวดมนต์พระคาถา ชินบัญชร 2. เพื่อประเมินอารมณ์ความรู้สึกของผู้รับ คำปรึกษาก่อนสวดมนต์และหลังสวด มนต์	1. ผู้วิจัยสวดมนต์พระคาถาชินบัญชรพร้อมกับ ผู้รับคำปรึกษาทั้งหมด 9 จบ 2. ผู้วิจัยและผู้รับคำปรึกษาร่วมกันประเมิน และวิเคราะห์อารมณ์ ความรู้สึกของผู้รับ คำปรึกษาก่อนสวดมนต์ และหลังสวดมนต์
4-5	1. เพื่อประเมินความก้าวหน้าของการฝึก เจริญ สมาธิด้วยการสวดมนต์ 2. เพื่อให้สามารถนำวิธีการเจริญสมาธิด้วย การ สวดมนต์ไปใช้ในการลดความวิตกกังวล หรือดับความทุกข์ทางใจอื่น ๆ	1. อภิปรายถึงความก้าวหน้าของการสวดมนต์ ความสามารถสวดได้ถูกต้อง และต่อเนื่อง รวมทั้งความก้าวหน้าในการหยุดความคิด 2. อภิปรายถึงประโยชน์ของการเจริญสมาธิ ด้วยการสวดมนต์ และการนำการเจริญ สมาธิด้วยการสวดมนต์ไปใช้ เพื่อดับความ ทุกข์ทางใจ

ครั้งที่	จุดมุ่งหมาย	กิจกรรม
6	1. เพื่อสรุปการฝึกเจริญสมาธิด้วยการสวดมนต์ พระคาถาชินบัญชร 2. เพื่อทำแบบวัดความวิตกกังวลขณะเผชิญ	1. ปักฉิมนิเทศ 2. ให้ผู้รับคำปรึกษาทำแบบวัดความวิตกกังวลก่อนผ่าตัด

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

โปรแกรม การให้คำปรึกษาแบบกระชับ

ครั้งที่ 1

เป้าหมาย

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา
2. เพื่อลดความวิตกกังวลของผู้รับคำปรึกษา

วัตถุประสงค์ของเป้าหมายที่ 1

1. ผู้รับคำปรึกษารู้จักชื่อและบทบาทหน้าที่ในการเป็นพยาบาลและบทบาทหน้าที่ในการให้คำปรึกษาของผู้วิจัย
2. ผู้วิจัยทราบชื่อโรคและการผ่าตัดของผู้รับคำปรึกษา

วัตถุประสงค์ของเป้าหมายที่ 2

1. ผู้รับคำปรึกษาตระหนักว่าตนมีความวิตกกังวลสูง
2. ผู้รับคำปรึกษาตระหนักและต้องการลดความวิตกกังวล

กิจกรรมตามเป้าหมายที่ 1

1. ผู้วิจัยแนะนำตนเอง โดยบอกชื่อและบทบาทหน้าที่ของตนในการให้คำปรึกษา
2. ให้ผู้รับคำปรึกษาแนะนำตนเอง โดยบอกชื่อโรคและการผ่าตัดครั้งนี้

กิจกรรมตามเป้าหมายที่ 2

1. ชักถามผู้รับคำปรึกษาเกี่ยวกับการนอน การรับประทานอาหารหรืออาการทางกายต่าง ๆ ที่บ่งบอกถึงความวิตกกังวล
2. ผู้วิจัยอธิบายเรื่องความคิด ความรู้สึก ส่งผลถึงร่างกายอย่างไร
3. ผู้วิจัยแจ้งผลของการทำแบบวัดความวิตกกังวลของผู้รับคำปรึกษา ซึ่งแสดงให้เห็นว่ามีความวิตกกังวลอยู่ในระดับสูง
4. ร่วมกันอภิปรายถึงผลของความวิตกกังวล และถ้าไม่ลดความวิตกกังวลจะมีผลต่อการรักษาโรค การผ่าตัดและต่อตนเองอย่างไร
5. ร่วมกันอภิปรายสรุปเกี่ยวกับความวิตกกังวล สามารถลดได้และผู้รับคำปรึกษาต้องการจะลดความวิตกกังวลหรือไม่

ครั้งที่ 2-3

เป้าหมาย

1. สำรวจวิธีที่ผู้รับคำปรึกษาเคยใช้ ลดความวิตกกังวล
2. เลือกวิธี ลดความวิตกกังวลที่ผู้รับคำปรึกษาต้องการใช้
3. ฝึกวิธีลด ความวิตกกังวลที่ผู้รับคำปรึกษาต้องการใช้

วัตถุประสงค์ตามเป้าหมายที่ 1

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาทบทวนว่าเขาเคยใช้วิธีใดบ้างในการลดความวิตกกังวล
2. เพื่อทราบว่าแต่ละวิธีมีจุดเด่น จุดด้อยอย่างไร และผลที่เคยใช้เป็นอย่างไร และต้องพัฒนาอย่างไร

วัตถุประสงค์ตามเป้าหมายที่ 2

1. ผู้รับคำปรึกษาพิจารณาเลือกวิธีที่จะใช้ลดความวิตกกังวลในครั้งนี้ ซึ่งมีความเหมาะสมและเป็นไปได้มากที่สุด

วัตถุประสงค์ตามเป้าหมายที่ 3

1. ผู้รับคำปรึกษาได้ทดลองปฏิบัติจริง ตามวิธีที่ตนเลือก
2. เพื่อให้เห็นการเปลี่ยนแปลงและความสำเร็จที่ชัดเจนในการทดลองปฏิบัติจริงในแต่ละขั้นตอน
3. เพื่อสร้างแรงจูงใจให้เกิดการพัฒนาวิธีลดความวิตกกังวล

กิจกรรมตามเป้าหมายที่ 1

1. สอบถามผู้รับคำปรึกษาถึงความวิตกกังวลในอดีต และเมื่อมีปัญหาคความวิตกกังวลแล้วเขาทำอย่างไร หรือผู้รับคำปรึกษาต้องการจะลดความวิตกกังวลในครั้งนี้ด้วยวิธีใดอาจเป็นวิธีเดิมหรือวิธีใหม่ก็ได้
2. อภิปรายเปรียบเทียบแต่ละวิธีที่ผู้รับคำปรึกษาเคยใช้ หรือวิธีใหม่ที่ต้องการใช้ในการแก้ปัญหาความวิตกกังวล

3. ร่วมกันคิดและอภิปรายเพื่อพัฒนาวิธีลดความวิตกกังวลของผู้รับคำปรึกษา

กิจกรรมตามเป้าหมายที่ 2

1. ร่วมกันอภิปรายหาวิธีลดความวิตกกังวลที่เหมาะสม และมีความเป็นไปได้มากที่สุด และผู้รับคำปรึกษาพึงพอใจ
2. ผู้รับคำปรึกษาตัดสินใจเลือกวิธีลดความวิตกกังวล

กิจกรรมตามเป้าหมายที่ 3

1. ร่วมกันคิดวิธีการฝึกปฏิบัติตามวิธีลดความวิตกกังวลที่ผู้รับคำปรึกษาเลือกใช้
2. ร่วมกันกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายเป็นขั้นตอน โดยเริ่มจากจุดเล็ก ๆ ที่ผู้รับ

คำปรึกษาสามารถปฏิบัติได้จริง

3. ให้การบ้านตามพฤติกรรมเป้าหมายที่กำหนด และให้สังเกตการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น โดยสังเกตด้วยตนเองและสอบถามจากบุคคลใกล้ชิด

4. กล่าวชมเชยในสิ่งที่คุณรับคำปรึกษาทำสำเร็จ และให้กำลังใจในการพัฒนาต่อไป

ครั้งที่ 4-5

เป้าหมาย

1. เพื่อประเมินความก้าวหน้าของการทดลองปฏิบัติ และศักยภาพของผู้รับคำปรึกษา
2. เพื่อประเมินปัญหาในขณะนี้ และโอกาสในการพัฒนาต่อไป
3. เพื่อประเมินความคิด ความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษา

วัตถุประสงค์ตามเป้าหมายที่ 1

1. เพื่อทราบความก้าวหน้าของการทดลองฝึกปฏิบัติ และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในแต่ละขั้นตอนของการทดลองฝึกปฏิบัติ
2. เพื่อทราบปัญหา อุปสรรคและการแก้ไข
3. เพื่อเน้นให้ผู้รับคำปรึกษาทราบถึงพลังในตนเอง

วัตถุประสงค์ตามเป้าหมายที่ 2

1. สำรวจสิ่งที่ทำไปแล้วในการแก้ไขปัญหา และจะต้องทำอะไรต่อไปเพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายในการแก้ปัญหาลดความวิตกกังวล

วัตถุประสงค์ตามเป้าหมายที่ 3

1. เพื่อเปรียบเทียบความคิด ความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษา ระหว่างก่อนฝึกและหลังฝึก

กิจกรรมตามเป้าหมายที่ 1

1. ให้ผู้รับคำปรึกษาเล่าถึง การปฏิบัติตามพฤติกรรมเป้าหมายที่กำหนดมีพฤติกรรมใดบ้างที่ทำได้สำเร็จ และพฤติกรรมใดได้เริ่มปฏิบัติไปแล้ว และปัญหาอุปสรรคคืออะไร และผู้รับคำปรึกษาจัดการกับปัญหาเหล่านั้นอย่างไร

2. ร่วมกันคิดว่า จะพัฒนาต่อไปอย่างไร

3. ให้กำลังใจ กล่าวชมเชยในสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาทำสำเร็จตามเป้าหมายและเน้นให้ผู้รับคำปรึกษาเห็นถึงศักยภาพของตนเอง

กิจกรรมตามเป้าหมายที่ 2

1. พูดคุยถึงช่วงเวลาที่พบกันในแต่ละครั้ง มีอะไรที่ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนแปลงไปแล้วบ้าง
2. และต้องทำอะไรต่อเพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายในการแก้ปัญหาความวิตกกังวล

กิจกรรมตามเป้าหมายที่ 3

1. สอบถามความคิด ความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษา เปรียบเทียบระหว่างครั้งแรกที่พบกันและปัจจุบันว่าเป็นอย่างไร
2. สอบถามความพึงพอใจในการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น และความพึงพอใจในการรับคำปรึกษา

ครั้งที่ 6

เป้าหมาย

1. ประเมินความคิด ความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษาต่อปัญหา วิธีการแก้ไขและต่อการให้คำปรึกษา
2. ประเมินความวิตกกังวลขณะปัจจุบันก่อนผ่าตัด

วัตถุประสงค์ตามเป้าหมายที่ 1

1. เพื่อทราบความรู้สึก ความคิดของผู้รับคำปรึกษาเกี่ยวกับปัญหาการแก้ไขปัญหาความวิตกกังวล และผลที่ได้รับ
2. เพื่อทราบความพึงพอใจในการรับคำปรึกษา และความต้องการในการยุติการให้คำปรึกษา

วัตถุประสงค์ตามเป้าหมายที่ 2

1. เพื่อทราบสถานการณ์ของปัญหาในปัจจุบันว่า ผู้รับคำปรึกษายังมีความวิตกกังวลสูงอยู่หรือไม่
2. เพื่อยุติการให้คำปรึกษา

กิจกรรมตามเป้าหมายที่ 1

1. ซักถามความคิด ความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษาเกี่ยวกับปัญหา ความวิตกกังวลและวิธีลดความวิตกกังวลและผลที่ได้รับ
2. ซักถามความพึงพอใจในการรับคำปรึกษา

กิจกรรมตามเป้าหมายที่ 2

1. ทำแบบวัดความวิตกกังวล เพื่อดูระดับความวิตกกังวลในปัจจุบันเปรียบเทียบกับก่อนรับคำปรึกษา
2. พูดคุยเกี่ยวกับการยุติการให้คำปรึกษา