

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลต์ต่อการลดความเครียด

ครั้งที่	กิจกรรม	เวลา	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1	ปฐมนิเทศและ สร้างสัมพันธภาพ	50 นาที	1. เพื่อให้เกิดสัมพันธภาพ ที่ดีระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับ ผู้รับคำปรึกษาและ สร้างบรรยากาศในการ ให้คำปรึกษาเพื่อให้ ผู้รับคำปรึกษารู้สึกอบอุ่น ไว้วางใจและเป็นกันเอง 2. เพื่อให้ผู้รับคำ ปรึกษา เข้าใจเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ วิธีการบทบาทหน้าที่ของ ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับ คำปรึกษาในการ ให้คำปรึกษา ข้อตกลง เกี่ยวกับระยะเวลา จำนวน ครั้งของการให้คำปรึกษา การรักษาความลับ สถานที่ ให้คำปรึกษา	1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวคำ ทักทาย แนะนำตนเองและ เปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษา แนะนำตนเอง 2. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจง วัตถุประสงค์ของการให้ คำปรึกษาอธิบายรายละเอียด เกี่ยวกับบทบาทหน้าที่ผู้ให้ คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา วิธีการและระยะเวลาของ การให้คำปรึกษา 3. ผู้ให้คำปรึกษากับ ผู้รับคำปรึกษาหาข้อตกลงร่วม กันในการให้คำปรึกษา เช่น การรักษาความลับ การไว้วางใจ เป็นต้น 4. ผู้ให้คำปรึกษาได้กระตุ้นให้ ผู้รับคำปรึกษาได้ระบาย ความคับข้องใจออกมา อย่างเสรี 5. เปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษา ซักถามข้อสงสัย 6. ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำ ปรึกษาร่วมกันสรุปสาระสำคัญ ของการให้คำปรึกษาครั้งนี้ พร้อมทั้งนัดหมายครั้งต่อไป

ครั้งที่	กิจกรรม	เวลา	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
2	สร้างสัมพันธภาพ	50 นาที	1. เพื่อให้เกิดสัมพันธภาพ ที่ ดีระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับ ผู้รับคำปรึกษา 2. เพื่อให้เกิดการเปิดเผย ตนเองระหว่าง ผู้ให้คำปรึกษากับ ผู้รับคำปรึกษามากขึ้น	1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทาย ผู้รับคำปรึกษาให้รู้สึกว่าเป็น กันเองเพื่อสร้างความคุ้นเคยกับ ผู้รับคำปรึกษา 2. ผู้ให้คำปรึกษาและ ผู้รับคำปรึกษาร่วมกันสรุป ถึงสิ่งที่เกิดขึ้นครั้งที่แล้ว 3. ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิค จินตนาการเพื่อฝัน (Fantasy) โดยให้ผู้รับคำปรึกษา จินตนาการว่าถ้าต้องเลือกเป็น ตัวละครในนิยายคนหนึ่ง คนเอง ต้องการเป็นอะไร 4. ให้ผู้รับคำปรึกษาได้พูดถึง จินตนาการที่ตนเองเลือกที่จะ เป็น โดยมีการใช้สรรพนาม ของ คนเองตรงๆ คือ “ฉัน” ใน การสนทนา 5. เปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษา แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการ ให้คำปรึกษา 6. ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำ ปรึกษาร่วมกันสรุปสาระสำคัญ พร้อมทั้งมีการนัดหมายครั้งต่อไป

ครั้งที่	กิจกรรม	เวลา	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
3	การลดความเครียด โดยการได้ระบาย ถึงความปรารถนา หรือความต้องการ ที่ยังไม่บรรลุผล	50 นาที	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ตระหนักเกิดการรับรู้ความรู้สึกความต้องการ ความคิดของตนเอง 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับรู้ความรู้สึกตามสภาพความเป็นจริงของตนเอง ในสภาวะปัจจุบัน 3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาไม่พะวงกับอดีต อันเนื่องจากความขัดแย้งที่มีต่อตนเอง และผู้อื่นที่ติดค้างในใจ 4. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษา ก้าวข้ามหรือลดความรู้สึกเครียดซึ่งเกิดจากแรงกดดัน ความเครียดในชีวิต ความเป็นอยู่ในปัจจุบัน การวิตกกังวลกับอนาคต 5. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาแสดงอารมณ์ได้เหมาะสม ไม่เกิดความเครียด	1. ผู้ให้คำปรึกษารับต้นให้ผู้รับคำปรึกษา ทบทวนและติดตามเรื่องที่สนทนาในครั้งที่แล้ว 2. ใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาคามทฤษฎีเกสตัลท์ โดยการให้ผู้รับคำปรึกษา ใช้สรรพนาม “ฉัน” แทนตนเองในการ สนทนา เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักถึงว่าพฤติกรรมนั้นเป็นพฤติกรรมของเขานั่นเอง 3. เปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้พูดระบายถึงปัญหาหรือเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดไม่สบายใจที่เกี่ยวข้องเนื่องกับการดูแลผู้ป่วยหรือในชีวิตประจำวัน และให้ผู้รับคำปรึกษาอยู่กับความรู้สึกนั้น (Stay with Feeling) ในขณะที่เล่าออกมา และรับรู้ถึงความรู้สึกของตนเอง เมื่อกล่าวจบตามผู้รับคำปรึกษาว่า “คุณรู้สึกอย่างไรบ้าง” 4. สรุปผลการให้คำปรึกษาร่วมกัน และนัดหมายครั้งต่อไป

ครั้งที่	กิจกรรม	เวลา	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
4	การลดความเครียด โดยการมีสติ ตระหนักรู้ รับรู้ใน ตนเอง มีความคิด ความรู้สึกและการ รับรู้เกี่ยวกับ เหตุการณ์ปัจจุบัน	50 นาที	1.เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาฝึก การมีสติตระหนักรู้ รับรู้ ความรู้สึกความต้องการของ ตนเองโดยไม่เกิด ความเครียด 2.เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษา เข้าใจความสัมพันธ์ระหว่าง ตนเองและสิ่งแวดล้อม ได้อย่างถูกต้อง 3.เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษา มีความคิดความรู้สึกและ การรับรู้เกี่ยวกับเหตุการณ์ที่ เกิดขึ้นในปัจจุบัน ตามสภาพ ความเป็นจริงโดยไม่พะวง กับอดีตและอนาคตที่ยังมา ไม่ถึง	1. ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มต้นให้ ผู้รับคำปรึกษา ทบทวนและ ติดตามเรื่องที่สนทนาในครั้งที่ แล้ว 2.ดำเนินการให้คำปรึกษาให้ ผู้รับคำปรึกษายู่กับที่นี่และ เดี๋ยวนี้ให้อยู่กับสภาวะปัจจุบัน มากที่สุด 3. ใช้เทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่า (The Empty Chairs) เป็น เทคนิคที่ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษา ตระหนักและรู้สึกถึง ความขัดแย้งภายในตนเอง ได้กระจ่างขึ้น วิธีการ คือ การจัดเก้าอี้ว่างไว้ 2 ตัวให้ ผู้รับคำปรึกษานั่งเก้าอี้ตัวหนึ่ง แสดงบทบาทลักษณะที่สังคม กำหนดแก่ตนเองรู้สึกขัดแย้ง หรือไม่พอใจแล้วย้ายมานั่ง เก้าอี้อีกตัวหนึ่งแล้วแสดง บทบาทลักษณะที่ตน ต้องการเป็น 4.ผู้ให้คำปรึกษาใช้คำถาม กระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาได้ รับรู้เกี่ยวกับตนเองมากขึ้น 5.สรุปผลการให้คำปรึกษา ร่วมกัน และนัดหมายครั้ง ต่อไป

ครั้งที่	กิจกรรม	เวลา	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
5	การลดความเครียด โดยการ ไม่พะวง กับอดีตและ เหตุการณ์ที่ยังมา ไม่ถึง	50 นาที	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาไม่พะวงเรื่องในอดีต อันเนื่องมาจากความรู้สึกที่ขัดแย้งต่อตนเองและผู้อื่นที่ติดค้างอยู่ในใจ 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาจัดหรือลดความรู้สึกเครียดซึ่งเกิดจากความวิตกกังวลในอนาคตที่ยังมาไม่ถึง	1. ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มต้นให้ผู้รับคำปรึกษาทบทวนและคิดถึงตามเรื่องที่สนทนาในครั้งที่แล้ว 2. ใช้เทคนิคการทบทวนบทบาท (Role Rehearsal) เป็นการทบทวนบทบาทบางอย่างที่ผู้รับคำปรึกษามีความวิตกกังวลเกินกว่าเหตุ ทำให้สูญเสียพลัง ไป ไม่สามารถรับรู้สถานะ ปัจจุบันได้เต็มที่เพื่อลดความ เครียดหรือความวิตกกังวลหรือ กับผู้ที่ตนรู้สึกขัดแย้งให้ มีการทบทวนบทบาทที่ตนคิดเสียก่อนเพื่อให้สามารถแน่ใจว่าสามารถกระทำหรือปฏิบัติได้ในชีวิตจริง 3. ผู้ให้คำปรึกษาดามความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษาถึงการใช้เทคนิคการซ้อมบทบาทเชื่อมโยงกับสภาพความเป็นจริง 4. สรุปผลการให้คำปรึกษาร่วมกัน และนัดหมายครั้งต่อไป

ครั้งที่	กิจกรรม	เวลา	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
6	การลดความเครียด โดยมีความเชื่อมั่น ในความสามารถ ในการแสดงออก ทางอารมณ์ของ ตนได้อย่างเหมาะสม อารมณ์มั่นคง ไม่เปลี่ยนแปลง ง่าย	50 นาที	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสร้าง ความเชื่อมั่นในความ สามารถของตนเอง 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษา มีความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย ทางอารมณ์ 3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ จัดความรู้สึกและสิ่งที่ ค้างค้ำภายในใจออกไป	1. ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มต้นให้ผู้รับ คำปรึกษาทบทวนและคิดถึง เรื่องที่สนทนาในครั้งที่แล้ว 2. ใช้เทคนิคการแสดงบทบาท ย้อนกลับ (Reversal Technique) โดยให้ ผู้รับคำปรึกษาแสดงบทบาทที่ ตรงกันข้ามกับพฤติกรรมที่ เป็นแบบฉบับหรือบุคลิกภาพ ของตน เช่น คนที่เบื่อหน่าย หือแค้น เกรียด วิดกกังวลก็ให้ แสดงบทบาททำทางที่รู้สึก ว่าผ่อนคลาย สดชื่น เป็นการช่วย ให้เขาได้ตระหนักถึงความรู้สึก อีกส่วนหนึ่งที่ตนมีอยู่และได้ พยายามเก็บกดหรือปฏิเสธ ความรู้สึกนั้น ทำให้กล้าแสดง บุคลิกภาพทั้งสองด้านตาม ความเหมาะสม 3. สรุปผลการให้คำปรึกษา ร่วมกัน และนัดหมายครั้ง ต่อไป

ครั้งที่	กิจกรรม	เวลา	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
7	เกิดการกล้า ตัดสินใจและมี ความรับผิดชอบ ต่อการตัดสินใจ นั้น โดยไม่เกิด ความเครียด	50 นาที	1.เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ เกิดความตระหนักถึงความ ต้องการของตนเองอย่างแท้ จริง 2.เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษา เข้าใจถึงการตัดสินใจเลือก และรับผิดชอบต่อทางเลือก ของตนโดยไม่เกิด ความเครียด	1.ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มต้นให้ผู้รับ คำปรึกษาทบทวนและติดตาม เรื่องที่สนทนาในครั้งที่แล้ว 2.ใช้เทคนิคการมี ความรับผิดชอบ (Assuming Responsibility) เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ แสดงออกถึงความรู้สึกรือ ตระหนักในเรื่องการแสดง ความรับผิดชอบครั้งนี้ เช่น มี การพูดว่า “ฉันจะรับผิดชอบต่อ...” เพื่อให้ เขาเกิดความรับผิดชอบต่อ พฤติกรรมของเขาเอง 3.สรุปผลการให้คำปรึกษา ร่วมกัน และนัดหมายครั้ง ต่อไป

ครั้งที่	กิจกรรม	เวลา	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
8	ปัจจัยนิเทศและยุติ การให้ คำปรึกษา	50 นาที	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษา เข้าใจและสามารถยอมรับ การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น และ ดำรงชีวิตอยู่ใน สภาวะปัจจุบันได้อย่าง ไม่เกิดความเครียด 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษา มีการประเมินตนเอง ในการให้คำปรึกษารั้งนี้ 3. เพื่อยุติการให้คำปรึกษา	1. ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มต้นให้ ผู้รับคำปรึกษาทบทวนเรื่องที่ สนทนาในครั้งที่แล้ว 2. ให้ผู้รับคำปรึกษาได้พิจารณา ตนเองว่ามีสิ่งใดที่ยังเป็น ความเครียดในการดูแลผู้ป่วย 3. ให้ผู้รับคำปรึกษาประเมิน การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ภายหลังได้รับการให้คำปรึกษา 4. ให้ผู้รับคำปรึกษาได้สรุป เรื่องที่สนทนาและผู้ให้คำ ปรึกษาสรุปเพิ่มเติมบางส่วน เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีความ เครียดลดลงหรือไม่เกิด ความเครียด 5. ผู้ให้คำปรึกษายุติการให้ คำปรึกษา และประเมินหลัง การให้คำปรึกษาด้วย แบบวัดการรับรู้ความเครียด

รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์

ครั้งที่ เรื่อง การปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ

ระยะเวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษาและสร้างบรรยากาศในการให้คำปรึกษาเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกอบอุ่นไว้วางใจและเป็นกันเอง
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ วิธีการบทบาทหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาในการให้คำปรึกษา ข้อตกลงเกี่ยวกับระยะเวลา จำนวนครั้งของการให้คำปรึกษา การรักษาความลับ สถานที่ให้คำปรึกษา

วิธีการดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวคำทักทาย แนะนำตนเองและเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาแนะนำตนเอง
2. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาอธิบายรายละเอียดเกี่ยวกับบทบาทหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาวิธีการและระยะเวลาของการให้คำปรึกษา
3. ผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษาหาข้อตกลงร่วมกันในการให้คำปรึกษา เช่น การรักษาความลับ การไว้วางใจ เป็นต้น
4. ผู้ให้คำปรึกษาได้กระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาได้ระบายความคับข้องใจออกมาอย่างเสรี
5. เปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาซักถามข้อสงสัย
6. ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา ร่วมกันสรุปสาระสำคัญของการให้คำปรึกษาครั้งนี้ พร้อมทั้งนัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความตั้งใจกระตือรือร้นในการรับคำปรึกษา บรรยากาศในการพบกัน

ครั้งที่ 2 เรื่อง สร้างสัมพันธภาพ

ระยะเวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษา
2. เพื่อให้เกิดการเปิดเผยตนเองระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษามากขึ้น

วิธีการดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายผู้รับคำปรึกษา ให้รู้สึกว่าเป็นกันเอง เพื่อสร้างความคุ้นเคยกับผู้รับคำปรึกษา

2. ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่เกิดขึ้นครั้งที่แล้ว

3. ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคจินตนาการเพื่อฝัน (Fantasy) โดยให้ผู้รับคำปรึกษา

จินตนาการว่าถ้าต้องเลือกเป็นสัตว์ชนิดใดชนิดหนึ่ง ตนเองต้องการเป็นอะไร

4. ให้ผู้รับคำปรึกษาได้พูดถึงจินตนาการที่ตนเองเลือกที่จะเป็น โดยมีการใช้สรรพนามของตนเองตรงๆ คือ “ฉัน” ในการสนทนา

5. เปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการให้คำปรึกษา

6. ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาร่วมกันสรุปสาระสำคัญ พร้อมทั้งมีการนัดหมายครั้ง

ต่อไป

การประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้น ความตั้งใจในการรับฟังข้อปฏิบัติในการรับคำปรึกษา และการซักถาม ตลอดจนบรรยากาศในการพบกัน ถึงความไว้วางใจ ความคุ้นเคย เกิดเปิดเผยตนเองมากขึ้น

ครั้งที่ 3 เรื่อง การลดความเครียดโดยได้ระบายถึงความปรารถนาหรือความต้องการที่ยังไม่บรรลุผล

ระยะเวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ตระหนัก เกิดการรับรู้ ความรู้สึกความต้องการ ความคิดของตนเอง
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับรู้ความรู้สึกตามสภาพความเป็นจริงของตนเองในสภาวะปัจจุบัน
3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาไม่พะวงกับอดีต อันเนื่องจากความขัดแย้งที่มีต่อตนเองและผู้อื่นที่คิดค้างในใจ
4. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาจัดหรือลดความรู้สึกเครียดซึ่งเกิดจากแรงกดดัน ความเครียดในชีวิต ความเป็นอยู่ในปัจจุบัน การวิตกกังวลกับอนาคต
5. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาแสดงอารมณ์ได้เหมาะสม ไม่เกิดความเครียด

วิธีการดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มต้นให้ผู้รับคำปรึกษา ทบทวนและติดตามเรื่องที่สนทนาในครั้งที่แล้ว
2. ใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเกสตัลท์ โดยการให้ผู้รับคำปรึกษา ใช้สรรพนาม “ฉัน” แทนตนเองในการสนทนา เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักว่าพฤติกรรมนั้นเป็นพฤติกรรมของเขาเอง
3. เปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้พูดระบายถึงปัญหาหรือเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด ไม่สบายใจที่เกี่ยวข้องเนื่องกับการดูแลผู้ป่วย หรือในชีวิตประจำวัน และให้ผู้รับคำปรึกษาอยู่กับความรู้สึกนั้น (Stay with Feeling) ในขณะที่เล่าออกมาและรับรู้ถึงความรู้สึกของตนเองเมื่อกล่าวจบถามผู้รับคำปรึกษาว่า “รู้สึกอย่างไรบ้าง”
4. สรุปผลการให้คำปรึกษาร่วมกัน และนัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตจากการมีสติ ตระหนัก โดยอยู่กับความคิด ความรู้สึกของตน แสดงความรู้สึก อารมณ์เหมาะสม ระบายความรู้สึกออกมา รับรู้เหตุการณ์ในปัจจุบันขณะกำลังอยู่กับผู้ให้คำปรึกษา

ครั้งที่ 4 เรื่อง การลดความเครียด โดยการมีสติตระหนักรู้ รับรู้ในตนเอง มีความคิดความรู้สึกและ การรับรู้เกี่ยวกับเหตุการณ์ปัจจุบัน

ระยะเวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาฝึกการมีสติตระหนักรู้ รับรู้
ความรู้สึกความต้องการของตนเอง โดยไม่เกิดความเครียด
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างตนเองและสิ่งแวดล้อมได้อย่าง
ถูกต้อง
3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีความคิด ความรู้สึกและการรับรู้เกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นใน
ปัจจุบัน ตามสภาพความเป็นจริง โดยไม่พะวงกับอดีตและอนาคตที่ยังมาไม่ถึง

วิธีการดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มต้นให้ผู้รับคำปรึกษา ทบทวนและติดตามเรื่องที่สนทนาในครั้งที่
แล้ว
2. ดำเนินการ ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาอยู่กับที่และเดี๋ยวนี้ให้อยู่กับสภาวะปัจจุบัน
มากที่สุด
3. ใช้เทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่า (The Empty Chairs) เป็นเทคนิคที่ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษา
ตระหนักและรู้สึกถึงความขัดแย้งภายในตนเองได้กระจ่างขึ้น วิธีการ คือการจัดเก้าอี้ว่างไว้ 2 ตัวให้
ผู้รับคำปรึกษานั่งเก้าอี้ตัวหนึ่งแสดงบทบาทลักษณะที่สังคมกำหนดแต่ตนเองรู้สึกขัดแย้งหรือไม่
พอใจแล้วย้ายมานั่งเก้าอี้ตัวหนึ่งแล้วแสดงบทบาทลักษณะที่ตนเองต้องการเป็น
4. ผู้ให้คำปรึกษาใช้คำถามกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับรู้เกี่ยวกับตนเองมากขึ้น
5. สรุปผลการให้คำปรึกษาร่วมกัน และนัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตจากความร่วมมือ ความกระตือรือร้น ความตั้งใจ สนใจซักถาม ผู้รับคำปรึกษารับรู้
เกี่ยวกับตนเองมากขึ้น รวมทั้งการเข้าร่วมโปรแกรมและการร่วมกันสรุปผลว่าบรรลุตาม
วัตถุประสงค์หรือไม่

ครั้งที่ 5 เรื่อง การลดความเครียดโดยการไม่พะวงกับอดีตและเหตุการณ์ที่ยังมาไม่ถึง

ระยะเวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาไม่พะวงเรื่องในอดีต อันเนื่องจากความรู้สึกที่ขัดแย้งต่อตนเอง และผู้อื่นที่ติดค้างอยู่ในใจ
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาจัดหรือลดความรู้สึกเครียด ซึ่งเกิดจากความวิตกกังวลในอนาคตที่ยังมาไม่ถึงที่เกี่ยวกับการดูแลผู้ป่วย

วิธีการดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มต้นให้ผู้รับคำปรึกษา ทบทวนและติดตามเรื่องที่สนทนาในครั้งที่แล้ว
2. ใช้เทคนิคการทบทวนบทบาท (Role Rehearsal) เป็นการทบทวนบทบาทบางอย่างที่ผู้รับคำปรึกษามีความวิตกกังวลเกินกว่าเหตุ ทำให้สูญเสียพลังไป ไม่สามารถรับรู้สภาวะปัจจุบันได้เต็มที่ เพื่อลดความเครียดหรือความวิตกกังวลในการดูแลผู้ป่วย หรือกับผู้ที่ตนรู้สึกขัดแย้ง ให้มีการทบทวนบทบาทที่ตนคิดเสียก่อนเพื่อให้สามารถแน่ใจว่า สามารถกระทำหรือปฏิบัติได้ในชีวิตจริง
3. ผู้ให้คำปรึกษาถามความรู้สึกของผู้รับคำ ปรึกษาถึงการใช้นี้เทคนิคการซ้อมบทบาท เชื่อมโยงกับสภาพความเป็นจริง
4. สรุปผลการให้คำปรึกษาร่วมกัน และนัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตจากความร่วมมือ ความกระตือรือร้น ความตั้งใจ สนใจซักถาม การเข้าร่วมโปรแกรมและการร่วมกันสรุปผลว่าบรรลุตามวัตถุประสงค์หรือไม่

**ครั้งที่ 6 เรื่อง การลดความเครียดโดยมีความเชื่อมั่นในความสามารถในการแสดงออกทางอารมณ์
ของคนได้อย่างเหมาะสม อารมณ์มั่นคงไม่เปลี่ยนแปลงง่าย**

ระยะเวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสร้างความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีความรู้สึกมั่นคง ปลอดภัยทางอารมณ์
3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้จัดความรู้สึกและสิ่งที่ค้างค้ำภายในใจออกไป

วิธีการดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มต้นให้ผู้รับคำปรึกษา ทบทวนและติดตามเรื่องที่สนทนาในครั้งที่แล้ว
2. ใช้เทคนิคการแสดงบทบาทย้อนกลับ (Reversal Technique) โดยให้ผู้รับคำปรึกษาแสดงบทบาทที่ตรงกันข้ามกับพฤติกรรมที่เป็นแบบฉบับหรือนุคลิกภาพของตน เช่น คนที่เบื่อง่าย หือแท้ เครียด วิตกกังวลก็ให้แสดงบทบาททำทางที่รู้สึกว่าผ่อนคลาย สดชื่น เป็นการช่วยให้เขาได้ตระหนักถึงความรู้สึกอีกส่วนหนึ่งที่ตนมีอยู่และได้พยายามเก็บกดหรือปฏิเสธความรู้สึกนั้น ทำให้กล้าแสดงบุคลิกภาพทั้งสองด้านตามความเหมาะสม
3. สรุปผลการให้คำปรึกษาร่วมกัน และนัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตจากความร่วมมือ ความกระตือรือร้น ความตั้งใจ สนใจซักถาม การเข้าร่วมโปรแกรมและการร่วมกันสรุปผล

ครั้งที่ 7 เรื่อง เกิดการกล้าตัดสินใจและมีความรับผิดชอบต่อการตัดสินใจนั้น โดยไม่เกิดความเครียด

ระยะเวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้เกิดความตระหนักถึงความต้องการของตนเองอย่างแท้จริง
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจถึงการตัดสินใจเลือกและรับผิดชอบต่อทางเลือกของตน

โดยไม่เกิดความเครียด

วิธีการดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มต้นให้ผู้รับคำปรึกษา ทบทวนและติดตามเรื่องที่สนทนาในครั้งที่แล้ว
2. ใช้เทคนิคการมีความรับผิดชอบ (Assuming Responsibility) เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้แสดงออกถึงความรู้สึกหรือตระหนักในเรื่องการแสดงความรับผิดชอบครั้งนี้ เช่น มีการพูดว่า “ฉันจะรับผิดชอบต่อ...” เพื่อให้เขาเกิดความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของเขาเองโดยไม่เกิดความเครียด
3. สรุปผลการให้คำปรึกษาร่วมกัน และนัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตจากความร่วมมือ สนใจซักถาม การเข้าร่วมโปรแกรมและการร่วมกันสรุปผล

ครั้งที่ 8 เรื่อง ปังฉมนิเทศและยุติการให้คำปรึกษา

ระยะเวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจและสามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นและดำรงชีวิตอยู่ในสภาวะปัจจุบันได้อย่างไม่เกิดความเครียด
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาประเมินตนเองในการให้คำปรึกษาครั้งนี้
3. เพื่อยุติการให้คำปรึกษา

วิธีการดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มต้นให้ผู้รับคำปรึกษา ทบทวนเรื่องที่สนทนาในครั้งที่แล้ว
 2. ให้ผู้รับคำปรึกษาได้พิจารณาตนเองว่า มีสิ่งใดที่ยังเป็นความเครียดในการดูแลผู้ป่วย
 3. ให้ผู้รับคำปรึกษาประเมินการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายหลังได้รับการ ให้คำปรึกษา
 4. ให้ผู้รับคำปรึกษาได้สรุปเรื่องที่สนทนา และผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติมบางส่วน
- เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาที่มีความเครียดลดลงหรือไม่เกิดความเครียด
5. ผู้ให้คำปรึกษายุติการให้คำปรึกษาและประเมินหลังการให้คำปรึกษาด้วยแบบวัดการรับรู้ความเครียด

การประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้น ในการรับคำปรึกษา และพิจารณา ร่วมกันสรุปว่าบรรลุตามวัตถุประสงค์หรือไม่ ผู้รับคำปรึกษาประเมินตนเอง

แบบวัดการรับรู้ความเครียด

คำชี้แจง ข้อคำถามต่อไปนี้เป็นการถามเกี่ยวกับความรู้สึกและความคิดของคุณในระยะ 1 เดือนที่ผ่านมา ในแต่ละข้อคำถามให้คุณเลือกตอบคำถามที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด เพียงคำตอบเดียว

ไม่เคย = 0 หมายถึง ไม่เคยเกิดความรู้สึกนั้นเลย

เกือบไม่เคย = 1 หมายถึง เกิดความรู้สึกนั้นประมาณ 1-3 ครั้งใน 1 เดือน

บางครั้ง = 2 หมายถึง เกิดความรู้สึกนั้น 4-8 ครั้ง ใน 1 เดือน

บ่อย = 3 หมายถึง เกิดความรู้สึกนั้น 12-16 ครั้ง ใน 1 เดือน

บ่อยมาก = 4 หมายถึง เกิดความรู้สึกนั้นเป็นประจำทุกวันหรือมากกว่า 16 ครั้ง ใน 1 เดือน

ข้อความ	ไม่เคย (0)	เกือบไม่เคย (1)	บางครั้ง (2)	บ่อย (3)	บ่อยมาก (4)	สำหรับ ผู้วิจัย
1. ใน 1 เดือนที่ผ่านมาคุณรู้สึกอารมณ์เสียกับสิ่งที่เกิดขึ้นโดยไม่คาดคิดบ่อยครั้งเพียงใด						
2. ใน 1 เดือนที่ผ่านมาคุณรู้สึกว่าไม่สามารถควบคุมสิ่งที่มีความสำคัญในชีวิตของคุณได้บ่อยครั้งเพียงใด						
3. ใน 1 เดือนที่ผ่านมาคุณรู้สึกกระวนกระวายและเครียดบ่อยครั้งเพียงใด						
4. ใน 1 เดือนที่ผ่านมาคุณรู้สึกมั่นใจในการใช้ความสามารถของคุณในการเผชิญปัญหาส่วนตัวได้บ่อยครั้งเพียงใด						
5. ใน 1 เดือนที่ผ่านมาคุณรู้สึกว่าสิ่งต่าง ๆ เป็นไปตามที่คุณต้องการบ่อยครั้งเพียงใด						

ข้อความ	ไม่เคย (0)	เกือบไม่เคย (1)	บางครั้ง (2)	บ่อย (3)	บ่อยมาก (4)	สำหรับ ผู้วิจัย
6. ใน 1 เดือนที่ผ่านมาคุณพบว่าคุณไม่สามารถควบคุมตนเองเมื่อต้องเผชิญกับสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้บ่อยครั้งเพียงใด						
7. ใน 1 เดือนที่ผ่านมาคุณสามารถควบคุมสิ่งที่มารบกวนชีวิตของคุณได้บ่อยครั้งเพียงใด						
8. ใน 1 เดือนที่ผ่านมาคุณรู้สึกว่าคุณสามารถทำสิ่งที่ดีเยี่ยมได้บ่อยครั้งเพียงใด						
9. ใน 1 เดือนที่ผ่านมาคุณรู้สึกโกรธเนื่องจากสิ่งที่เกิดขึ้นอยู่นอกเหนือการควบคุมของคุณบ่อยครั้งเพียงใด						
10. ใน 1 เดือนที่ผ่านมาคุณรู้สึกว่าความยุ่งยากมีมากจนคุณไม่สามารถเอาชนะมันได้ บ่อยครั้งเพียงใด						

เครื่องมือประเมินระดับความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน

A. ดัชนีบาร์เธลเอดีแอล (Barthel ADL Index)

1. Feeding (รับประทานอาหารเมื่อเตรียมสำหรับไว้ให้เรียบร้อยต่อหน้า)
 0. ไม่สามารถดักอาหารเข้าปากได้ ต้องมีคนป้อนให้
 1. ดักอาหารเองได้ แต่ต้องมีคนช่วย เช่น ช่วยใช้ช้อนตักเตรียมไว้ให้ หรือดัดให้เป็นชิ้นเล็กๆ ว่างหน้า
 2. ดักอาหารและช่วยตัวเองได้เป็นปกติ
2. Grooming (ล้างหน้า, หวีผม, แปรงฟัน, โกนหนวด ในระยะ 24-48 ชั่วโมงที่ผ่านมา)
 0. ต้องการความช่วยเหลือ
 1. ทำได้เอง (รวมทั้งทำได้เองถ้าเตรียมอุปกรณ์ไว้ให้)
3. Transfer (ลุกนั่งจากที่นอน หรือจากเตียงไปยังเก้าอี้)
 0. ไม่สามารถนั่งได้ (นั่งแล้วจะล้มเสมอ) หรือต้องใช้คนสองคนช่วยกันยกขึ้น
 1. ต้องการความช่วยเหลืออย่างมากจึงจะนั่งได้ เช่น ต้องใช้คนที่แข็งแรงหรือมีทักษะ 1 คน หรือใช้คนทั่วไป 2 คนพยุงหรือค้ำขึ้นมายังจะนั่งอยู่ได้
 2. ต้องการความช่วยเหลือบ้างเช่น บอกให้ทำตาม หรือช่วยพยุงเล็กน้อย หรือต้องมีคนดูแลเพื่อความปลอดภัย
 3. ทำได้เอง
4. Toilet use (ใช้ห้องสุขา)
 0. ช่วยตัวเองไม่ได้
 1. ทำเองได้บ้าง (อย่างน้อยทำความสะอาดตนเองได้หลังจากเสร็จธุระ) แต่ต้องการความช่วยเหลือในบางสิ่ง
 2. ช่วยตัวเองได้ดี (ขึ้นนั่งและลงจากโถส้วมได้เอง, ทำความสะอาดได้เรียบร้อยหลังจากเสร็จธุระ, ถอดใส่เสื้อผ้าได้เรียบร้อย)
5. Mobility (การเคลื่อนที่ภายในห้องหรือบ้าน)
 0. เคลื่อนที่ไปไหนไม่ได้
 1. ต้องใช้รถเข็นช่วยตัวเองให้เคลื่อนที่ได้เอง (ไม่ต้องมีคนเข็นให้) และจะต้องเข้าออกมุมห้องหรือประตูได้
 2. เดินหรือเคลื่อนที่โดยมีคนช่วย เช่น พยุง หรือบอกให้ทำตาม หรือต้องให้ความสนใจดูแลเพื่อความปลอดภัย
 3. เดินหรือเคลื่อนที่เองได้

6. Dressing (การสวมใส่เสื้อผ้า)

0. ต้องมีคนสวมใส่ให้ ช่วยตัวเองแทนไม่ได้หรือได้น้อย
1. ช่วยตัวเองได้ราวร้อยละ 50 ที่เหลือต้องมีคนช่วย
2. ช่วยตัวเองได้ดี (รวมทั้งการติดกระดุม รูดซิป หรือใช้เสื้อผ้าที่ดัดแปลงให้เหมาะสมก็ได้)

7. Stairs (การขึ้นลงบันได 1 ชั้น)

0. ไม่สามารถทำได้
1. ต้องการคนช่วย
2. ขึ้นลงได้เอง (ถ้าต้องใช้เครื่องช่วยเดิน เช่น Walker จะต้องเอาขึ้นลงได้ด้วย)

8. Bathing (การอาบน้ำ)

0. ต้องมีคนช่วยหรือทำให้
1. อาบน้ำเองได้

9. Bowel (การกลั่นถ่ายอุจจาระในระยะ 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา)

0. กลั่นไม่ได้หรือต้องการ การสวนอุจจาระอยู่เสมอ
1. กลั่นไม่ได้เป็นครั้งคราว (เป็นน้อยกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์)
2. กลั่นได้เป็นปกติ

10. Bladder (การกลั่นปัสสาวะในระยะ 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา)

0. กลั่นไม่ได้ หรือใส่สายสวนปัสสาวะแต่ไม่สามารถดูแลเองได้
1. กลั่นไม่ได้บางครั้ง (เป็นน้อยกว่าวันละ 1 ครั้ง)
2. กลั่นได้เป็นปกติ

คะแนนรวมของแบบประเมินความสามารถในการประกอบกิจวัตรประจำวันเท่ากับ 20 คะแนน และได้แบ่งระดับการพึ่งพาผู้ดูแลของผู้ป่วยออกเป็น 4 ระดับโดยพิจารณาจากคะแนนรวม

โดยที่ 0-4 คะแนน	หมายถึง	ผู้ป่วยต้องพึ่งพาผู้ดูแลทั้งหมด
5-8 คะแนน	หมายถึง	ผู้ป่วยต้องพึ่งพาผู้ดูแลระดับรุนแรง
9-11 คะแนน	หมายถึง	ผู้ป่วยต้องพึ่งพาผู้ดูแลระดับปานกลาง
12 คะแนนขึ้นไป	หมายถึง	ผู้ป่วยต้องพึ่งพาผู้ดูแลเล็กน้อย

ภาคผนวก ข
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. **ดร.ระพีพันธ์ ฉายวิมล** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ อาจารย์ประจำภาควิชา
จิตวิทยาการให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยบูรพา
2. **ดร.วริยา วชิราวัฒน์** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ หัวหน้าภาควิชา การพยาบาล
อาชีวศาสตร์และสัตยศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยบูรพา
3. **นายแพทย์ทรงสิทธิ์ ชูคมสิน** จิตแพทย์
4. **คุณธีรภรณ์ หุคผ่อง** นักจิตวิทยาระดับ 6 ประจำสถาบันประสาทวิทยา
กรุงเทพมหานคร

Carnegie Mellon

Department of Psychology
100 University Hall
Pittsburgh, PA 15260-1500
Tel: 412-263-1000

January 6, 2004

Miss Chalalai Dongpachit
89/301 Soi Oran 2
Nawamin Road Klongkum
Buengkum Bangkok, 10240 Thailand

Dear Miss Dongpachit:

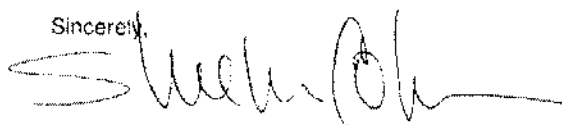
You have my permission to use the Perceived Stress Scale (PSS) for your Master's thesis project "The Effects of Gestalt Individual Therapy on Stress Reduction of Stroke Patients' Caregivers". You can find additional information about this and other scales on our laboratory's website.

<http://www.psy.cmu.edu/~scohen/>

When you arrive at the website, click on "Scales". Please be aware that a Thai translation of the 14-item PSS currently exists on our website. It may be helpful for you to look at it while working on your thesis project. If you discover any errors in that translation, we would appreciate your notifying us. We would also appreciate receiving any psychometrics data you collect while using a Thai translation with your subject population.

Good luck with your project.

Sincerely,



Sheldon Cohen, Ph.D.
Professor of Psychology
scohen@andrew.cmu.edu

SC:ec