

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของโปรแกรมการให้คำปรึกษา
รายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์ ดังนี้

1. รองศาสตราจารย์ ดร.สุนทร บำเรอราช

รองศาสตราจารย์ ประจำภาควิชาวิจัยและวัดผลการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัย
บูรพา

2. รองศาสตราจารย์ ดร. ม.ร.ว.สมพร สุทัศน์ย์

รองศาสตราจารย์ ประจำภาควิชาแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยบูรพา

3. นายแพทย์เวทิส ประทุมศรี

จิตแพทย์ ประจำโรงพยาบาลเมืองฉะเชิงเทรา อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา

ภาคผนวก ข

จดหมายที่ใช้ในการติดต่อราชการ

(สำเนา)

ที่ ศธ 0528.03/0405

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

6 กุมภาพันธ์ 2547

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
 เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนพุทธีรังสีพิบูล จังหวัดฉะเชิงเทรา
 สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางณัฐนา กิรัตน์ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
 สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลของ
 การให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์ที่มีต่อพฤติกรรมการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น ในความ
 ควบคุมดูแลของ ผศ.ดร.สมคิด บุญเรือง ประธานกรรมการ มีความประสงค์ขออำนวยความสะดวก
 ในการเก็บข้อมูลจาก นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนพุทธีรังสีพิบูล จังหวัดฉะเชิงเทรา
 โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ 9-13 กุมภาพันธ์ 2547 (ติดต่อ
 ผู้วิจัยโทร. 0-16830775)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า
 คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ ที่นี้

ขอแสดงความนับถือ

ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

(สำเนา)

ที่ ศร 0528.03/0411

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

8 กุมภาพันธ์ 2547

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการ โรงเรียนดัดดรุณี จังหวัดฉะเชิงเทรา

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางณัฐนา กิรัตน์ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลของการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์ที่มีต่อพฤติกรรมการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น ในความควบคุมดูแลของ ผศ.ดร.สมคิด บุญเรือง ประธานกรรมการ มีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์จากท่านเพื่ออำนวยความสะดวกในการเก็บข้อมูลจาก นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนดัดดรุณี จังหวัดฉะเชิงเทรา โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ 14-20 กุมภาพันธ์ 2547 (ติดต่อผู้วิจัย โทร. 0-16830775)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า
 คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ ที่นี้

ขอแสดงความนับถือ

สมถวิล จริตควร

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมถวิล จริตควร)

รองคณบดีฝ่ายวิจัยและประกันคุณภาพ

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

(สำเนา)

ที่ ศธ 0528.03/04990

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

24 มีนาคม 2547

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการ โรงเรียนคัคครุณี จังหวัดฉะเชิงเทรา

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางณัฐนา กิรต์นั นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลของการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์ที่มีต่อพฤติกรรมการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น ในความควบคุมดูแลของ ผศ.ดร.สมคิด บุญเรือง ประธานกรรมการ มีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์จากท่านเพื่ออำนวยความสะดวกในการเก็บข้อมูลจาก นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างเดือนมีนาคม ถึงเดือนเมษายน 2547 (ติดต่อผู้วิจัย โทร. 0-16830775)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า จะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ ที่นี้

ขอแสดงความนับถือ

ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

ภาคผนวก ค

โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์

โปรแกรมให้คำปรึกษาแบบรายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์

ครั้งที่	กิจกรรม	เวลา	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1	ประชุมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ	50 นาที	1. เพื่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษาและสร้างบรรยากาศในการให้คำปรึกษา เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกอบอุ่น ไร้กังวลและเป็นกันเอง 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ วิธีการ บทบาทหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษา และผู้รับคำปรึกษาในการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์ที่มีต่อพฤติกรรมและการเผชิญปัญหา แบบหลีกเลี่ยงปัญหา ข้อตกลงเกี่ยวกับระยะเวลา จำนวนครั้งของการให้คำปรึกษา การรักษาความลับ สถานที่ให้คำปรึกษา 3. เพื่อให้เกิดการเปิดเผยตนเอง ระหว่างผู้ให้และผู้รับคำปรึกษา	1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวคำทักทาย 2. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาอธิบายรายละเอียดเกี่ยวกับบทบาทหน้าที่ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา วิธีการ และระยะเวลาของการให้คำปรึกษา 3. ผู้ให้คำปรึกษาหาข้อตกลงร่วมกันกับผู้รับคำปรึกษาในการให้คำปรึกษา เช่น การรักษาความลับ การไร้กังวล เป็นต้น 4. ผู้รับคำปรึกษาได้พูดสิ่งที่ตนเองต้องการให้เป็นโดยผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษา ได้ระบายปัญหา ความคับข้องใจออกมาอย่างเสรี 5. เปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาซักถามข้อสงสัย 6. ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาร่วมกันสรุปสาระสำคัญของการให้คำปรึกษา พร้อมทั้งนัดหมายครั้งต่อไป

ครั้งที่	กิจกรรม	เวลา	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
2	ลดความรู้สึก ทุกข์ใจไม่สบายใจ โดยการฝึกสติรับรู้ ตนเอง	50 นาที	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษา ฝึกการมีสติ สามารถรับรู้ ความรู้สึก ความต้องการ ความคิดของตนเอง สามารถสัมผัสถึงสิ่งเร้า ภายในตนเองและรับรู้ถึง สภาพแวดล้อมภายนอก 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษา ได้ฝึกสติอย่างต่อเนื่อง จนเข้าใจความสัมพันธ์ ระหว่างตนเองและ สิ่งแวดล้อมได้อย่าง ถูกต้อง 3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษา ตระหนักรู้ในความรู้สึก ของตนเอง	ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการให้ คำปรึกษารายบุคคลแบบ เกสตัลท์เป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้ ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้น ให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มต้นให้ คำปรึกษา สร้างความคุ้นเคย ทบทวน ติดตามเรื่องที่ สนทนาครั้งที่แล้ว ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการ ให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิค “ที่นี่และเดี๋ยวนี้” ให้ผู้รับ คำปรึกษาอยู่กับปัจจุบัน มากที่สุดโดยปฏิบัติ ดังนี้ - ให้ผู้รับคำปรึกษานั่งในท่า ที่สบายและพิจารณาวงจร หายใจโดยการหายใจเข้า ช้า ๆ ให้ลมหายใจลงไปถึง กระบังลม (ท้องพอง หรือ พองหนอ) แล้วค่อย ๆ ผ่อน ลมหายใจออกช้า ๆ (ท้องยุบ หรือยุบหนอ) ประมาณ 2-3 นาที เพื่อเตรียมความพร้อม ของร่างกาย จิตใจ ให้ ตระหนักรู้สภาวะปัจจุบัน มากที่สุด

ครั้งที่	กิจกรรม	เวลา	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
				- ให้ผู้รับคำปรึกษาสังเกตและจดจำการรับรู้อยู่ที่อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น ผิวหนัง, ตา, จมูก, หู ฯลฯ ความรู้สึกภายในร่างกายและสิ่งกระทบภายนอก (เสียง, อุณหภูมิ) การหายใจ และอยู่กับความรู้สึกนั้น ๆ โดยไม่ต้องตีความ - ให้ผู้รับคำปรึกษาบอกถึงความรู้สึกขณะที่จดจำการรับรู้ที่อวัยวะต่าง ๆ เช่น “ขณะนี้ฉันรู้สึกร้อน เหงื่อออกที่ผิวหนัง อึดอัด...” - ให้ผู้รับคำปรึกษาทำตามสบาย ผ่อนคลาย แล้วหลับตาจินตนาการสมมติว่าตนเองเป็นใครสักคนหนึ่ง แล้วลองคิดว่าคน ๆ นั้นจะเป็นอย่างไร ต้องการอะไร รู้สึกอย่างไร มีสภาพแวดล้อมอย่างไร ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาร่วมกันสรุปผลของการให้คำปรึกษาและนัดหมายครั้งต่อไป

ครั้งที่	กิจกรรม	เวลา	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
3	ลดความตึงเครียด โดยให้ระบายภาระ หรือสิ่งที่ค้างค้ำ ในใจ	50 นาที	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ระบายถึงปัญหาหรือเหตุการณ์ที่ไม่สบายใจที่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวัน 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษารับรู้ความรู้สึกของตนเองขณะเล่าระบายปัญหา 3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจและสามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงและดำรงชีวิตอยู่ในสภาพการณ์ปัจจุบันได้อย่างมีความสุข	ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้น ให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มต้นให้ผู้รับคำปรึกษาทบทวนและติดตามเรื่องที่สนทนาในครั้งที่แล้ว ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการ ให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการให้การปรึกษาโดยใช้การให้คำปรึกษารายบุคคลปฏิบัติดังนี้ - ให้ผู้รับคำปรึกษานั่งในท่าที่สบายและพิจารณาวงจรหายใจโดยการหายใจเข้าช้า ๆ ให้ลมหายใจลงไปถึงกระบังลม (ท้องพอง หรือพองหนอ) แล้วค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกช้า ๆ (ท้องยุบหรือยุบหนอ) ประมาณ 2-3 นาที เพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกาย จิตใจ ให้ตระหนักรู้สภาวะปัจจุบันมากที่สุด - เปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้พูดระบายถึงปัญหาหรือเป็นเหตุการณ์ที่ทำให้กังวล ไม่สบายใจที่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวัน

ครั้งที่	กิจกรรม	เวลา	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
				- ผู้ให้คำปรึกษาใช้ทักษะการฟัง การเข้าใจความ การสะท้อนความรู้สึก การทำให้กระจ่าง เป็นต้น - ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคที่สนับสนุนให้ผู้รับการปรึกษาใช้สรรพนามแทนตนเองว่า “ฉัน” ในการสนทนาเพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารู้ว่าพฤติกรรมนั้นเป็นของตนเอง - ในขณะที่ผู้รับคำปรึกษาเล่าระบายให้ผู้รับคำปรึกษาอยู่กับความรู้สึกและรับรู้ความรู้สึกของตนเอง - เมื่อผู้รับคำปรึกษาพูดระบายปัญหาจบ ผู้ให้คำปรึกษาถามผู้รับคำปรึกษาว่า “มีความรู้สึกอย่างไรบ้าง” ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาร่วมกันสรุปผลของการให้คำปรึกษาและนัดหมายครั้งต่อไป
4	เพิ่มความตระหนักรู้ในตนเอง โดยฝึกให้มีความรู้สึกและการรับรู้เกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น	50	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาฝึกการมีสติ ตระหนักรู้ รับรู้ความรู้สึก ความต้องการของตนเองโดยไม่เกิดความเครียด	ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเกสตัลท์ เป็น 3 ขั้นตอนดังนี้

ครั้งที่	กิจกรรม	เวลา	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างตนเองและสิ่งแวดล้อมได้อย่างถูกต้อง 3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีความคิดความรู้สึกและการรับรู้เกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน	<u>ขั้นที่ 1</u> <u>ขั้นเริ่มต้น</u> <u>ให้คำปรึกษา</u> ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มให้คำปรึกษา ทบทวนและติดตามเรื่องที่สนทนาในครั้งที่แล้ว <u>ขั้นที่ 2</u> <u>ขั้นดำเนินการ</u> <u>ให้คำปรึกษา</u> ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษามีความรู้สึก และรับรู้เกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันมากที่สุด - ให้ผู้รับคำปรึกษานั่งในท่าที่สบายและพิจารณาวงจรหายใจโดยการหายใจเข้าช้า ๆ ให้ลมหายใจลงไปถึงกระบังลม (ท้องพอง หรือพองหนอ) แล้วค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกช้า ๆ (ท้องยุบหรือยุบหนอ) ประมาณ 2-3 นาที เพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกาย จิตใจ ให้ตระหนักรู้สภาวะปัจจุบันมากที่สุด - ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาบอกถึงความรู้สึกที่ผู้รับคำปรึกษาไม่อยากสัมผัสและรับรู้

ครั้งที่	กิจกรรม	เวลา	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
				เป็นความรู้สึกที่ค้างค้ำอยู่กับประสบการณ์ในอดีตที่ยังส่งผลถึงสภาวะอารมณ์ความรู้สึก และพฤติกรรมในปัจจุบันเช่น เสียใจ คับแค้นใจ ฯลฯ หรือ อาจเป็นความรู้สึกในทางดีแต่ไม่กล้าแสดงออกมา เช่น รักใคร่ พอใจ สุขใจ โดยใช้เทคนิคการถามที่เน้นถึง “อย่างไร” “อะไร” - ผู้ให้คำปรึกษาใช้การรับรู้ทำความเข้าใจในตัวผู้รับคำปรึกษาที่สื่อสารออกมาทั้งทางวาจาและท่าทางและสื่อความหมายที่ได้ฟังได้รับรู้กลับไปให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับรู้ถึงสิ่งที่เขาแสดงออกมา เช่น “ขณะนี้คุณรู้สึกอย่างไร” “คุณทำอะไรกับเขาของคุณ” และผู้ให้รับคำปรึกษากล่าวซ้ำต่อขณะนี้ฉันรู้สึก... <u>ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป</u> ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาร่วมกันสรุปผลของการให้คำปรึกษาและนัดหมายครั้งต่อไป

ครั้งที่	กิจกรรม	เวลา	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
5	สร้างความมั่นใจ ในการเผชิญปัญหา โดยฝึกให้รับรู้ ความต้องการและ ความรู้สึกที่แท้จริง ของตนเอง	50	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษา ได้รับรู้ความต้องการ ความรู้สึกที่แท้จริงที่ตนมี อยู่ 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษา ยอมรับในความต้องการ ความรู้สึกที่แท้จริง ของตน 3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษา ลดหรือกำจัด ความรู้สึก ที่เป็นทุกข์ ที่ตนเองเก็บ เอาความคิด หรือความ กดดันต่าง ๆ ไว้กับ ตนเอง อันเนื่องจาก ความไม่สามารถในการ เผชิญปัญหา 4. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษา สามารถตัดสินใจเลือก แนวทางที่ตนต้องการได้ 5. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษา สามารถที่จะเผชิญหรือ พบปะกับผู้อื่นโดยไม่ หลีกเลี่ยงได้ 6. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษา สามารถแสดงความรู้สึก ได้อย่างเหมาะสม เมื่อ เผชิญกับปัญหา	ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการให้ คำปรึกษารายบุคคลแบบ เกสตัลท์ เป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้ ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้น ให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มต้นให้ ผู้รับคำปรึกษาทบทวนและ ติดตามเงื่อนไขที่สนทนาใน ครั้งที่แล้ว ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการ ให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการ ให้การปรึกษาให้ผู้รับการ ปรึกษารับรู้ถึงความต้องการ ความรู้สึกที่แท้จริงที่มีอยู่ - ให้ผู้รับคำปรึกษานั่งในท่า ที่สบายและพิจารณาวงจร หายใจโดยการหายใจเข้า ช้า ๆ ให้ลมหายใจลงไปถึง กระบังลม (ท้องพอง หรือ พองหนอ) แล้วค่อย ๆ ผ่อน ลมหายใจออกช้า ๆ (ท้องยุบ หรือยุบหนอ) ประมาณ 2-3 นาที เพื่อเตรียมความพร้อม ของร่างกาย จิตใจ ให้ ตระหนักรู้สภาวะปัจจุบัน มากที่สุด

ครั้งที่	กิจกรรม	เวลา	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
				- ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาเล่าเรื่องราวที่แสดงถึงความคิด ความรู้สึกที่เป็นทุกข์หรือความกดดันต่าง ๆ ที่เก็บไว้ และ หลีกเลี่ยงที่จะพบกับผู้อื่น - ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตภาษาท่าทาง ที่ผู้รับคำปรึกษาแสดงออกมาขณะเล่าเรื่องราวของตนอยู่ - ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคเกมพุดจาได้ตอบกับตนเอง ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาที่มีความขัดแย้งในความรู้สึกของตนเอง เกิดความกระจ่างถึงความรู้สึกที่ตนต้องการอย่างแท้จริง เช่น ขณะที่ผู้รับคำปรึกษาเล่าเรื่องราวของตนอยู่เขาใช้มือขวามือบีบนิ้วชี้ของมือซ้ายอยู่ตลอดเวลา ผู้ให้คำปรึกษาจะให้ผู้รับคำปรึกษาปฏิบัติ ดังนี้ 1. ถ่ายทอดความรู้สึกที่ตนต้องการขณะนั้นอย่างแท้จริง มุ่งไปที่มือขวา 2. ถ่ายทอดความรู้สึกที่ตนไม่ต้องการขณะนั้นอย่างแท้จริง และบอกตนเองเสมอว่า ควรจะมุ่งไปที่นิ้วชี้ของมือซ้าย

ครั้งที่	กิจกรรม	เวลา	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
				3. แล้วให้มือขวาพูดได้ตอบกับมือซ้าย - ผู้ให้คำปรึกษาดามความรู้สึกของผู้รับการปรึกษาที่ตัดสินใจเลือกแนวทางที่ตนเองต้องการอย่างแท้จริงด้วยตนเอง ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาร่วมกันสรุปผลของการให้คำปรึกษาและนัดหมายครั้งต่อไป
6	สร้างความมั่นใจในการเผชิญปัญหาและจัดการกับปัญหาโดยสร้างความกระฉับในความรู้สึกที่ขัดแย้งในตนเอง	50 นาที	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาฝึกการมีสติ ตระหนักรู้ รับรู้ ความต้องการของตนเองโดยไม่เกิดความเครียด 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างตนเองและสิ่งแวดล้อมได้อย่างถูกต้อง 3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีความรู้สึกและการรับรู้เกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน 4. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีความมั่นใจในความสามารถจัดการกับปัญหาของตนเอง	ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้น ให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มต้นให้ผู้รับคำปรึกษาทบทวนและติดตามเรื่องที่สนทนาในครั้งที่แล้ว ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการ ให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักถึงความรู้สึกขัดแย้งภายในตนเองกระฉับขึ้นโดย - ให้ผู้รับคำปรึกษานั่งในท่าที่สบายและพิจารณาวงจรหายใจโดยการหายใจเข้าช้า ๆ ให้ลมหายใจลงไปถึง

ครั้งที่	กิจกรรม	เวลา	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
				กระบ้งลม (ห้องพอง หรือ พองหนอ) แล้วค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกช้า ๆ (ห้องยุบหรือยุบหนอ) ประมาณ 2-3 นาที เพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกาย จิตใจ ให้ตระหนักถึงสภาวะปัจจุบันมากที่สุด - ผู้ให้การปรึกษากระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาเล่าถึงเหตุการณ์ที่ยากต่อการตัดสินใจ - ผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่า (The Empty Chair) ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารับรู้ถึงความรู้สึกที่ขัดแย้งภายในตัวของผู้รับคำปรึกษาชัดเจนขึ้น โดยใช้เก้าอี้ 2 ตัว วางหันหน้าเข้าหากันและปฏิบัติ ดังนี้ 1. ผู้รับคำปรึกษาแสดงบทบาทและพูดในส่วนที่เป็นความต้องการ ความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองขณะนั่งอยู่ที่เก้าอี้ตัวหนึ่ง แล้วพูดไปที่เก้าอี้ว่างเปล่า ซึ่งถือเป็นส่วนที่เป็นความต้องการ ความรู้สึกในอุดมคติ ที่คอยบอกว่าตนเองควรทำอย่างไร

ครั้งที่	กิจกรรม	เวลา	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
				2. ผู้รับคำปรึกษาเข้าไปนั่งเก้าอี้อีกตัวหนึ่งที่อยู่ตรงข้าม แล้วแสดงบทบาทและพูดในสิ่งที่เป็นการความต้องการความรู้สึกในอุดมคติที่ขัดแย้งอยู่ได้ตอบกลับไป - ผู้ให้การปรึกษาใช้คำถามกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาให้รับรู้เกี่ยวกับความต้องการความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองมากขึ้น ในสภาวะปัจจุบัน และสอบถามความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษาว่าขณะนี้รู้สึกอย่างไรบ้าง และ สนับสนุนให้กำลังใจ ขั้นที่ 3 สรุป ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาร่วมกันสรุปผลของการให้คำปรึกษาและนัดหมายครั้งต่อไป
7	เพิ่มความมั่นใจในการเผชิญกับปัญหาโดยฝึกให้มีการรับรู้ความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง	50 นาที	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจและทำความเข้าใจความรู้สึกที่ไม่ดีที่มีอยู่ในตนเอง 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษารับผิดชอบในสิ่งที่รู้สึกและปรับปรุงแก้ไขความรู้สึกที่ไม่ดีในตนเอง	ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มต้นให้ผู้รับคำปรึกษาทบทวนและติดตามเรื่องที่สนทนาในครั้งที่แล้ว

ครั้งที่	กิจกรรม	เวลา	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักถึงความรู้สึกที่ไม่ดีที่มีอยู่ในตนเอง	ขั้นที่ 2 ขั้นตอนการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการให้คำปรึกษาโดย - ให้ผู้รับคำปรึกษานั่งในท่าที่สบายและพิจารณาวงจรหายใจโดยการหายใจเข้าช้า ๆ ให้ลมหายใจลงไปถึงกระบังลม (ท้องพอง หรือพองหนอ) แล้วค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกช้า ๆ (ท้องยุบหรือยุบหนอ) ประมาณ 2-3 นาที เพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกาย จิตใจ ให้ตระหนักรู้สภาวะปัจจุบันมากที่สุด - ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาเล่าระบายความกังวลเกี่ยวกับปัญหาต่าง ๆ ที่มี - ผู้ให้คำปรึกษาให้คำปรึกษาโดยใช้เทคนิคการแสดงการกล่าวโทษผู้อื่น (Playing the Projection) ซึ่งเป็นวิธีการที่ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักถึงความรู้สึกที่ไม่ดีที่มีอยู่ในตนเองเป็นความรู้สึกที่ตนเองไม่ยอมรับ และมักจะโทษผู้อื่นคอยมองส่วนที่ไม่ดีของ

ครั้งที่	กิจกรรม	เวลา	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
				ผู้อื่น เช่น ผู้รับคำปรึกษามีความรู้สึกไม่ไว้วางใจตนเอง ไม่รับผิดชอบตนเองมักจะมองผู้อื่นเป็นผู้ที่ไม่น่าไว้วางใจไม่รับผิดชอบคอยกล่าวโทษหรือคอยจับผิดคนอื่นในเรื่องนี้อยู่ตลอดเวลา และมักจะพูดว่า “ฉันไม่ไว้วางใจใครทั้งสิ้นว่าจะทำงานนี้สำเร็จ” โดยปฏิบัติดังนี้ - ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาแสดงเป็นบุคคลที่ไม่ไว้วางใจผู้อื่น เพื่อให้เขาได้สำรวจและทำความเข้าใจในส่วนที่ตนเป็นอยู่หรือที่มีอยู่ แต่ตนเองไม่ยอมรับและมักสะท้อนไปยังผู้อื่นว่า ผู้อื่นเป็นอยู่มีอยู่ จึงชอบกล่าวโทษหรือคอยจับผิดผู้อื่น - ผู้ให้คำปรึกษาสอบถามความรู้สึกและข้อที่พยายามปรับปรุง แก้ไขความรู้สึกที่มีอยู่ในตัวเขา ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาร่วมกันสรุปผลของการให้คำปรึกษาและนัดหมายครั้งต่อไป

ครั้งที่	กิจกรรม	เวลา	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
8	สร้างความสามารถในการรับผิดชอบตนเอง โดยฝึกการใช้ภาษาเพื่อช่วยเพิ่มการรับรู้เกี่ยวกับความคิด ความรู้สึกและการกระทำของตนเอง	50 นาที	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเรียนรู้เกี่ยวกับความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเอง 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษารับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง	<u>ขั้นที่ 1</u> <u>ขั้นเริ่มต้น</u> <u>ให้คำปรึกษา</u> ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มต้นให้ผู้รับคำปรึกษาทบทวนและติดตามเรื่องที่น่าสนใจในครั้งที่แล้ว <u>ขั้นที่ 2</u> <u>ขั้นดำเนินการ</u> <u>ให้คำปรึกษา</u> ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการให้การปรึกษาโดย - ให้ผู้รับคำปรึกษานั่งในท่าที่สบายและพิจารณาวงจรมหาใจโดยการหายใจเข้าช้า ๆ ให้ลมหายใจลงไปถึงกระบังลม (ท้องพอง หรือพองหนอ) แล้วค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกช้า ๆ (ท้องยุบหรือยุบหนอ) ประมาณ 2-3 นาที เพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกาย จิตใจ ให้ตระหนักถึงสภาวะปัจจุบันมากที่สุด - ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาได้เล่าถึงเหตุการณ์ที่เป็นความกังวลใจ - ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคให้เกิดความรับผิดชอบต่อตนเอง (Assuming Responsibility) ซึ่งผู้ให้คำ

ครั้งที่	กิจกรรม	เวลา	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
				ปรึกษามักหลีกเลี่ยงที่จะ รับผิดชอบต่อการพูด การคิด ความรู้สึก และ การกระทำของตนเอง - ให้ผู้รับคำปรึกษาได้แสดง ออกถึงความรู้สึกหรือความ ตระหนักเรื่อง การแสดง ความรับผิดชอบครั้งนี้ต่อ การกระทำของตนเอง เช่น มีการพูดว่า “ ฉันจะรับผิด ชอบต่อ...” ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับ คำปรึกษาร่วมกันสรุปผล ของการให้คำปรึกษาและ นัดหมายครั้งต่อไป
9	สร้างความสามารถ ในการรับผิดชอบ ต่อการจัดการกับ ปัญหา โดยฝึกให้ รับรู้ความต้องการ ความรู้สึกที่แท้จริง ของตนเอง	50 นาที	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษา ตระหนักถึงความ ต้องการของตนเองอย่าง แท้จริง 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษา กล้าเผชิญกับปัญหาหรือ ความเครียดที่มีต่อตนเอง 3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษา มีความมั่นใจและรับผิด ชอบต่อการจัดการกับ ปัญหาของตนเอง	ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้น ให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มต้นให้ ผู้รับคำปรึกษาทบทวนและ ติดตามเงื่อนไขที่สนทนาใน ครั้งที่แล้ว ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการ ให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการ ให้คำปรึกษาโดย - ให้ผู้รับคำปรึกษานั่งในท่า ที่สบายและพิจารณาวงจร หายใจโดยการหายใจเข้า

ครั้งที่	กิจกรรม	เวลา	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
				ซ้ำ ๆ ให้ลมหายใจลงไปถึง กระบังลม (ท้องพอง หรือ พองหนอ) แล้วค่อย ๆ ผ่อน ลมหายใจออกซ้ำ ๆ (ท้องยุบ หรือยุบหนอ) ประมาณ 2-3 นาที เพื่อเตรียมความพร้อม ของร่างกาย จิตใจ ให้ ตระหนักรู้สภาวะปัจจุบัน มากที่สุด - ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับ คำปรึกษาเล่าถึงความ วิตกกังวลของตนเองที่จะ ต้องกระทำหรือแสดงใน อนาคต เช่น การที่ต้องออกไป บรรยาย อภิปราย ได้ว่าที่ เป็นต้น - ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิค ดังนี้ 1. ใช้เทคนิคเกมการซ้อมบทบาท (The Rehearsal Game) โดยให้ผู้รับการปรึกษาแสดง บทบาทบางอย่างที่ตนมีความ วิตกกังวลเกินเหตุ ให้ซ้อมบทบาทหรือแสดงบทบาทที่ตน คิดเพื่อให้เกิดความแน่ใจว่า สามารถกระทำได้ในชีวิตจริง เช่น แสดงขั้นตอนการจัดการ กับปัญหาหรือความเครียด

ครั้งที่	กิจกรรม	เวลา	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
				2. ผู้ให้คำปรึกษาส่งเสริมสนับสนุนให้กำลังใจแก่ผู้รับคำปรึกษา ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาร่วมกันสรุปผลของการให้คำปรึกษาและนัดหมายครั้งต่อไป
10	ปัจจัยนิเทศและยุติการให้คำปรึกษา	50 นาที	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจ สามารถเผชิญปัญหาได้เหมาะสมและมีประสิทธิภาพ 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาประเมินตนเองในการให้คำปรึกษา 3. เพื่อยุติการให้คำปรึกษา	ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้น ให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มต้นให้ผู้รับคำปรึกษาทบทวนและติดตามเรื่องที่สนทนาในครั้งที่แล้ว ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการ ให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการให้ผู้รับการปรึกษาพิจารณาตนเองว่ามีสิ่งใดที่ยังเป็นปัญหาต่อการเผชิญปัญหาและประเมินการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายหลังการให้คำปรึกษา ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาสรุปเรื่องที่สนทนา และผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติมเพื่อให้ผู้รับ

ครั้งที่	กิจกรรม	เวลา	วัตถุประสงค์	การดำเนินการ
				คำปรึกษาเผชิญปัญหาได้ เหมาะสมและกล่าวยุติการ ให้คำปรึกษา

รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัท์ สำหรับกลุ่มทดลอง

ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ

เวลาที่ใช้ 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษาและสร้างบรรยากาศในการให้คำปรึกษาเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกอบอุ่นไว้วางใจและเป็นกันเอง
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ วิธีการ บทบาท หน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาในการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัท์ที่มีต่อพฤติกรรม การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา ข้อตกลงเกี่ยวกับ ระยะเวลา จำนวนครั้งของการให้คำปรึกษา การรักษาความลับ
3. เพื่อให้เกิดการเปิดเผยตนเองระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวคำทักทาย
2. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงวัตถุประสงค์การให้คำปรึกษา อธิบายรายละเอียดเกี่ยวกับบทบาท หน้าที่ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา วิธีการ และระยะเวลาของการให้คำปรึกษา
3. ผู้ให้คำปรึกษาหาข้อตกลงร่วมกันกับผู้รับคำปรึกษาในการให้คำปรึกษาเช่น การรักษาความลับ การไว้วางใจ เป็นต้น
4. ผู้รับคำปรึกษาได้พูดถึงตนเองต้องการให้เป็นโดยผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษา ได้ระบายปัญหา ความคับข้องใจออกมาอย่างเสรี
5. เปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษา ชักถามข้อสงสัย
6. ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาร่วมกันสรุปสาระสำคัญของการให้คำปรึกษา พร้อมทั้งนัดหมายครั้งต่อไป

ประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้นในการรับคำปรึกษาของผู้รับคำปรึกษา ตลอดจนสังเกตบรรยากาศในการพบกันครั้งแรกว่า เอื้ออำนวยต่อการสร้างความอบอุ่นไว้วางใจ และความคุ้นเคย ระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาเพียงใด

การให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์

ครั้งที่ 2 ถัดความรู้สึกทุกข้อใจไม่สบายใจโดยการฝึกสติรับรู้ตนเอง

เวลาที่ใช้ 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีสติ สามารถรับรู้ความรู้สึก ความต้องการ ความคิดของตนเอง สามารถสัมผัสถึงสิ่งเร้าภายในตนเองและรับรู้ถึงสภาพแวดล้อมภายนอก
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีสติอย่างต่อเนื่อง จนเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างตนเองและสิ่งแวดล้อมได้อย่างถูกต้อง
3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักรู้ในความรู้สึกของตนเอง

วิธีดำเนินการ

ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเกสตัลท์เป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มต้นให้คำปรึกษา สร้างความคุ้นเคย ทบทวน ติดตามเรื่องที่สนทนาครั้งที่แล้ว

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิค “ที่นี่และเดี๋ยวนี้” ให้ผู้รับคำปรึกษาอยู่กับปัจจุบันมากที่สุด โดยปฏิบัติ ดังนี้

- ให้ผู้รับคำปรึกษานั่งในท่าที่สบายและพิจารณาวงจรหายใจโดยการหายใจเข้าช้า ๆ ให้ลมหายใจลงไปถึงกระบังลม (ท้องพอง หรือพองหนอ) แล้วค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกช้า ๆ (ท้องยุบ หรือยุบหนอ) ประมาณ 2-3 นาที เพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกาย จิตใจ ให้ตระหนักรู้สภาวะปัจจุบันมากที่สุด
- ให้ผู้รับคำปรึกษาสังเกตและจดจ่อการรับรู้ที่อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น ผิวหนัง, ตา, จมูก, หู ฯลฯ ความรู้สึกภายในร่างกายและสิ่งกระทบภายนอก (เสียง, อุณหภูมิ) การหายใจ และอยู่กับความรู้สึกนั้น ๆ โดยไม่ต้องตีความ
- ให้ผู้รับคำปรึกษาบอกถึงความรู้สึกขณะที่จดจ่อการรับรู้ที่อวัยวะต่าง ๆ เช่น “ขณะนี้ฉันรู้สึกร้อน เหงื่อออกที่ผิวหนัง อึดอัด...”

- ให้ผู้รับคำปรึกษาทำตามสบาย ผ่อนคลาย แล้วหัดจินตนาการสมมติว่าตนเองเป็นใครสักคนหนึ่ง แล้วลองคิดว่าคน ๆ นั้น จะเป็นอย่างไร ต้องการอะไร รู้สึกอย่างไร มีสภาพแวดล้อมอย่างไร

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาร่วมกันสรุปผลของการให้คำปรึกษาและนัดหมายครั้งต่อไป

ประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้น ในการรับคำปรึกษาของผู้รับคำปรึกษา และพิจารณาจากการสรุปว่า ผู้รับคำปรึกษามีสติรับรู้ตนเองสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้หรือไม่

การให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์

ครั้งที่ 3 ลดความตึงเครียดโดยให้ระบายภาระหรือสิ่งที่ค้างค้ำในใจ

เวลาที่ใช้ 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ระบายถึงปัญหาหรือเหตุการณ์ที่ไม่สบายใจที่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวัน
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษารับรู้ความรู้สึกของตนเอง ขณะเล่าระบายปัญหา
3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจและสามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงและดำรงชีวิตอยู่ในสภาพการณ์ปัจจุบันได้อย่างมีความสุข

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มต้นให้ผู้รับคำปรึกษาทบทวนและติดตามเรื่องที่สนทนาในครั้งที่แล้ว

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการให้การปรึกษาโดยใช้การให้คำปรึกษารายบุคคลปฏิบัติ ดังนี้

- ให้ผู้รับคำปรึกษานั่งในท่าที่สบายและพิจารณาวงจรหายใจโดยการหายใจเข้าช้า ๆ ให้ลมหายใจลงไปถึงกระบังลม (ท้องพอง หรือพองหนอ) แล้วค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกช้า ๆ (ท้องยุบ หรือยุบหนอ) ประมาณ 2-3 นาที เพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกาย จิตใจ ให้ตระหนักรู้สภาวะปัจจุบันมากที่สุด
- เปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้พูดระบายถึงปัญหาหรือเป็นเหตุการณ์ที่ทำให้กังวล ไม่สบายใจที่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวัน
- ผู้ให้คำปรึกษาใช้ทักษะ การฟัง การเข้าใจความ การสะท้อนความรู้สึก การทำให้กระจ่าง เป็นต้น
- ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคที่สนับสนุนให้ผู้รับการปรึกษาใช้สรรพนามแทนตนเองว่า “ฉัน” ในการสนทนาเพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเห็นว่าพฤติกรรมนั้นเป็นของเขาเอง
- ในขณะที่ผู้รับคำปรึกษาเล่าระบายให้ผู้รับคำปรึกษายู่กับความรู้สึกและรับรู้ความรู้สึกของตนเอง

- เมื่อผู้รับคำปรึกษาพบทราบปัญหาจบ ผู้ให้คำปรึกษาถามผู้รับคำปรึกษาว่า
“มีความรู้สึกรังไรบ้าง”

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาร่วมกันสรุปผลของการให้คำปรึกษาและนัดหมาย
ครั้งต่อไป

ประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้นในการรับคำปรึกษา และพิจารณาจาก
การสรุปว่าบรรลุตามวัตถุประสงค์หรือไม่

การให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์

ครั้งที่ 4 เพิ่มความตระหนักรู้ในตนเอง โดยฝึกให้มีความรู้สึกและการรับรู้เกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน

เวลาที่ใช้ 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีความรู้สึกและการรับรู้เกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับรู้ความรู้สึกตามสภาพความเป็นจริงของตนเองในสภาวะ

ปัจจุบัน

วิธีดำเนินการ

ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเกสตัลท์ เป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มให้คำปรึกษา ทบทวนและติดตามเรื่องที่สนทนาในครั้งที่แล้ว

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษามีความรู้สึก และรับรู้เกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันมากที่สุด

- ให้ผู้รับคำปรึกษานั่งในท่าที่สบายและพิจารณาวงจรหายใจโดยการหายใจเข้าช้า ๆ ให้ลมหายใจลงไปถึงกระบังลม (ท้องพอง หรือพองหนอ) แล้วค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกช้า ๆ (ท้องยุบ หรือยุบหนอ) ประมาณ 2-3 นาที เพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกาย จิตใจ ให้ตระหนักรู้สภาวะปัจจุบันมากที่สุด

- ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาบอกถึงความรู้สึกที่ผู้รับคำปรึกษาไม่ยอมสัมผัสและรับรู้ เป็นความรู้สึกที่ค้างค้ำอยู่กับประสบการณ์ในอดีตที่ยังส่งผลถึงสภาวะอารมณ์ความรู้สึก และพฤติกรรมในปัจจุบัน เช่น เสียใจ คับแค้นใจ ฯลฯ หรืออาจเป็นความรู้สึกในทางดีแต่ไม่กล้าแสดงออกมา เช่น รักใคร่ พอใจ สุขใจ โดยใช้เทคนิคการถามที่เน้นถึง “อย่างไร” “อะไร”

- ผู้ให้คำปรึกษาใช้การรับรู้ ทำความเข้าใจในตัวผู้รับคำปรึกษาที่สื่อสารออกมาทั้งทางวาจาและท่าทางและสื่อความหมายที่ได้ฟัง ได้รับรู้กลับไปให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับรู้ถึงสิ่งที่เขาแสดง

ออกมา เช่น “ขณะนี้คุณรู้สึกอย่างไร” “คุณทำอะไรกับขาของคุณ” และผู้ให้รับคำปรึกษากล่าวซ้ำ
ต่อ ขณะนี้ฉันรู้สึก....

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาร่วมกันสรุปผลของการให้คำปรึกษาและนัดหมาย
ครั้งต่อไป

ประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้น ในการรับคำปรึกษาของผู้รับคำปรึกษา
ตลอดจนประเมินว่า ผู้รับคำปรึกษาอยู่กับความคิด ความรู้สึกและรับรู้เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน
และรับรู้ความรู้สึกตามความเป็นจริงของตนเองในภาวะปัจจุบัน

การให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์

ครั้งที่ 5 สร้างความมั่นใจในการเผชิญปัญหา โดยฝึกให้รับรู้ความต้องการ ความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง

เวลาที่ใช้ 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับรู้ความต้องการ ความรู้สึกที่แท้จริงที่ตนมีอยู่
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษายอมรับในความต้องการความรู้สึกที่แท้จริงของตน
3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาลดหรือกำจัด ความรู้สึกที่เป็นทุกข์ ที่ตนเองเก็บเอาความคิดหรือความกดดันต่าง ๆ ไว้กับตนเอง อันเนื่องจากความสามารถในการเผชิญปัญหา
4. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถตัดสินใจเลือกแนวทางที่ตนต้องการได้
5. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถที่จะเผชิญหรือพบปะกับผู้อื่นโดยไม่หลีกเลี่ยงได้
6. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถแสดงความรู้สึกได้อย่างเหมาะสม เมื่อเผชิญกับปัญหา

วิธีดำเนินการ

ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเกสตัลท์ เป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้
ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มต้นให้ผู้รับคำปรึกษาทบทวนและติดตามเงื่อนไขที่สนทนาในครั้งที่แล้ว

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษารับรู้ถึงความต้องการ ความรู้สึกที่แท้จริงที่มีอยู่

- ให้ผู้รับคำปรึกษานั่งในท่าที่สบายและพิจารณาจรรยาใจโดยการหายใจเข้าช้า ๆ ให้ลมหายใจลงไปถึงกระบังลม (ท้องพอง หรือพองหนอ) แล้วค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกช้า ๆ (ท้องยุบ หรือยุบหนอ) ประมาณ 2-3 นาที เพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกาย จิตใจ ให้ตระหนักรู้สภาวะปัจจุบันมากที่สุด

- ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาเล่าเรื่องราวที่แสดงถึงความคิด ความรู้สึกที่เป็นทุกข์หรือความกดดันต่าง ๆ ที่เก็บไว้ และหลีกเลี่ยงที่จะพบกับผู้อื่น

- ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตภาษาท่าทาง ที่ผู้รับคำปรึกษาแสดงออกมาขณะเล่าเรื่องราวของตนเอง

- ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคเกมพูดจาได้ตอบกับตนเอง ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาที่มีความขัดแย้งในความรู้สึกของตนเอง เกิดความกระจำถึงความรู้สึกที่ตนต้องการอย่างแท้จริง เช่น ขณะที่ผู้รับคำปรึกษาเล่าเรื่องราวของตนเองเขาใช้มือขวามือบีบนิ้วชี้ของมือซ้ายอยู่ตลอดเวลา ผู้ให้คำปรึกษาจะให้ผู้รับคำปรึกษาปฏิบัติ ดังนี้

1. ถ่ายทอดความรู้สึกที่ตนต้องการขณะนั้นอย่างแท้จริงมุ่งไปที่มือขวา
2. ถ่ายทอดความรู้สึกที่ตนไม่ต้องการขณะนั้นอย่างแท้จริงและบอกตนเองเสมอว่า ควรจะมุ่งไปที่นิ้วชี้ของมือซ้าย
3. แล้วให้มือขวาพูดได้ตอบกับมือซ้าย

กรณีตัวอย่าง

กรณีเด็กหญิงกนกพรชอบคนตริมาก ทุกวันหลังเลิกเรียนจะนัดซ้อมกับเพื่อน บางครั้งมีงานก็จะเล่นตามงานตอนกลางคืน ซึ่งเป็นสิ่งที่กนกพรชอบและมีความสุขมาก เป็นการเพิ่มประสบการณ์และยังมีรายได้พิเศษอีกด้วย แต่บิดามารดาต้องการให้กนกพรเรียนอย่างเดียว และเกรงว่าจะเป็นอันตรายจึงห้ามไม่ให้เด็กหญิงกนกพรไปเล่นดนตรี ทำให้เด็กหญิงกนกพรไม่รู้จะทำอย่างไรดี ผู้ให้คำปรึกษาจะ让孩子หญิงกนกพรถ่ายทอดความรู้สึกที่เขาต้องการเล่นดนตรีมุ่งไปที่มือขวาและให้ถ่ายทอดความรู้สึกที่ตนต้องทำตามความต้องการของบิดามารดา เพื่อเป็นลูกที่ดีอยู่ในโอวาทไปที่นิ้วชี้ของมือซ้าย แล้วให้มือขวาพูดได้ตอบกับนิ้วชี้ของมือซ้าย จะช่วยให้กนกพรเกิดความกระจำถึงความรู้สึกที่ตนต้องการอย่างแท้จริงว่าคืออะไร

- ผู้ให้คำปรึกษาถามความรู้สึกของผู้รับการปรึกษาที่ตัดสินใจเลือกแนวทางที่ตนต้องการอย่างแท้จริงด้วยตนเอง

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาร่วมกันสรุปผลของการให้คำปรึกษาและนัดหมายครั้งต่อไป

ประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้นในการรับคำปรึกษา และพิจารณาจากการสรุปว่าบรรลุตามวัตถุประสงค์หรือไม่

การให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์

ครั้งที่ 6 สร้างความมั่นใจในการเผชิญปัญหา และจัดการกับปัญหาโดยสร้างความกระจำงในความ
รู้สึกที่ขัดแย้งในตนเอง

เวลาที่ใช้ 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาฝึกการมีสติ ตระหนักรู้ รับรู้ ความต้องการของตนเองโดยไม่
เกิดความเครียด
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างตนเองและสิ่งแวดล้อมได้อย่าง
ถูกต้อง
3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีความรู้สึกและการรับรู้เกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน
4. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีความมั่นใจในความสามารถจัดการกับปัญหาของตนเอง

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มต้นให้ผู้รับคำปรึกษาทบทวนและติดตามเรื่องที่สนทนาในครั้งที่แล้ว

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักถึงความรู้สึกขัดแย้ง
ภายในตนเองกระจำงขึ้น โดย

- ให้ผู้รับคำปรึกษานั่งในท่าที่สบายและพิจารณาจรรยาใจโดยการหายใจเข้าช้า ๆ
ให้ลมหายใจลงไปถึงกระบังลม (ท้องพอง หรือพองหนอ) แล้วค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกช้า ๆ
(ท้องยุบ หรือยุบหนอ) ประมาณ 2-3 นาที เพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกาย จิตใจ ให้ตระหนักรู้
สภาวะปัจจุบันมากที่สุด
- ผู้ให้การปรึกษากระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาเล่าถึงเหตุการณ์ที่ยากต่อการตัดสินใจ
- ผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่า (The Empty Chair) ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารับรู้
ถึงความรู้สึกที่ขัดแย้งภายในตัวของผู้รับคำปรึกษาชัดเจนขึ้น โดยใช้เก้าอี้ 2 ตัว วางหันหน้าเข้าหา
กันและปฏิบัติ ดังนี้

1. ผู้รับคำปรึกษาแสดงบทบาทและพูดในส่วนที่เป็นความต้องการ ความรู้สึกที่แท้จริงของตน ขณะนั่งอยู่ที่เก้าอี้ตัวหนึ่ง แล้วพูดไปที่เก้าอี้ว่างเปล่า ซึ่งถือเป็นส่วนที่เป็นความต้องการ ความรู้สึกในอุดมคติ ที่คอยบอกว่าคุณเองควรทำอย่างไร

2. ผู้รับคำปรึกษาย้ายไปนั่งเก้าอี้ตัวหนึ่งที่อยู่ตรงข้าม แล้วแสดงบทบาทและพูดในสิ่งที่เป็นความต้องการ ความรู้สึกในอุดมคติที่ขัดแย้งอยู่ได้ตอบกลับไป

- ผู้ให้การปรึกษาใช้คำถามกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาให้รับรู้เกี่ยวกับความต้องการ ความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองมากขึ้น ในสภาวะปัจจุบันและสอบถามผู้รับคำปรึกษาว่าขณะนี้รู้สึกอย่างไร และสนับสนุนให้กำลังใจ

กรณีตัวอย่าง

เด็กหญิงดวงเดือน เป็นคนพูดน้อย ขี้เกรงใจ เมื่อทำงานร่วมกับเพื่อน ๆ เป็นกลุ่ม เพื่อน ๆ มักเอาเปรียบ ให้ทำงานมากกว่าคนอื่น บางครั้งทำงานผิดพลาดเพื่อนบางคนดู ดวงเดือนไม่กล้าได้ตอบ เมื่ออยู่นอกกลุ่มดวงเดือนจึงพูดกับเพื่อนสนิทว่า “คูซ เพื่อน ๆ เขาไม่เคยสนใจความรู้สึกของเราเลย นี่จะใช้ก็ใช้ นี่จะว่าก็ว่า” “เราไม่อย่างมีเรื่อง นำรำคาญ เลยไม่ได้ตอบโต้อะไรทั้งสิ้น” กรณีนี้ผู้ให้คำปรึกษาให้ดวงเดือน แสดงบทบาทของดวงเดือนผู้อ่อนแอ ไม่กล้าได้ตอบพูดระบาย ความรู้สึกออกมาขณะที่นั่งอยู่บนเก้าอี้ตัวหนึ่งพูดกับเก้าอี้ว่างเปล่า พูดในส่วนที่ขัดแย้ง ส่วนที่เป็นตัวของตัวเอง หลังจากนั้นให้ดวงเดือน ไปนั่งเก้าอี้ตัวที่อยู่ตรงข้าม พร้อมแสดงบทบาทผู้เข้มแข็ง ต้องการเป็นตัวของตัวเอง พูดชี้แจงกับส่วนที่อ่อนแอ และผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้ดวงเดือนรับรู้เกี่ยวกับตนเองมากขึ้น อาจใช้คำถามว่า อะไรจะเกิดขึ้นกับคุณ ถ้าหากคุณกล้าที่จะเป็นตัวของตัวเอง กล้าพอที่จะบอกความต้องการของความรู้สึกที่แท้จริงของคุณกับเพื่อน และสนับสนุนโดยการให้กำลังใจ

ขั้นที่ 3 สรุป

ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาร่วมกันสรุปผลของการให้คำปรึกษาและนัดหมายครั้งต่อไป

ประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้นในการรับคำปรึกษา และพิจารณาจากการสรุปว่าบรรลุตามวัตถุประสงค์หรือไม่

การให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์

ครั้งที่ 7 เพิ่มความมั่นใจในการเผชิญกับปัญหาโดยฝึกให้มีการรับรู้ความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง

เวลาที่ใช้ 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจและทำความเข้าใจความรู้สึกที่ไม่ดีที่มีอยู่ในตนเอง
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษารับผิดชอบในสิ่งที่รู้สึกและปรับปรุงแก้ไขความรู้สึกที่ไม่ดีในตนเอง
3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักถึงความรู้สึกที่ไม่ดีที่มีอยู่ในตนเอง

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มต้นให้ผู้รับคำปรึกษาทบทวนและติดตามเรื่องที่สนทนาในครั้งที่แล้ว

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการให้คำปรึกษาโดย

- ให้ผู้รับคำปรึกษานั่งในท่าที่สบายและพิจารณาวงจรหายใจโดยการหายใจเข้าช้า ๆ

ให้ลมหายใจลงไปถึงกระบังลม (ท้องพอง หรือพองหนอ) แล้วค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกช้า ๆ

(ท้องยุบ หรือยุบหนอ) ประมาณ 2-3 นาที เพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกาย จิตใจ ให้ตระหนักถึงสภาวะปัจจุบันมากที่สุด

- ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาเล่าระบายความกังวลเกี่ยวกับปัญหาต่าง ๆ ที่มี
- ผู้ให้คำปรึกษาให้คำปรึกษาโดยใช้เทคนิค การแสดงการกล่าวโทษผู้อื่น (Playing the

Projection) ซึ่งเป็นวิธีการที่ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักถึงความรู้สึกที่ไม่ดีที่มีอยู่ในตนเองเป็นความรู้สึกที่ตนเองไม่ยอมรับ และมักจะโทษผู้อื่น คอยมองส่วนที่ไม่ดีของผู้อื่น เช่น ผู้รับคำปรึกษามีความรู้สึกไม่ไว้วางใจตนเอง ไม่รับผิดชอบตนเองมักจะมองผู้อื่นเป็นผู้ที่ไม่น่าไว้วางใจ

ไม่รับผิดชอบ คอยกล่าวโทษหรือคอยจับผิดคนอื่นในเรื่องนี้อยู่ตลอดเวลา และมักจะพูดว่า “ฉันไม่ไว้วางใจใครทั้งสิ้นว่าจะทำงานนี้สำเร็จ” โดยปฏิบัติ ดังนี้

- ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาแสดงเป็นบุคคลที่ไม่วางใจผู้อื่น เพื่อให้เขาได้สำรวจและทำความเข้าใจในส่วนที่ตนเป็นอยู่หรือที่มีอยู่ แต่ตนเองไม่ยอมรับและมักสะท้อนไปยังผู้อื่นว่าผู้อื่นเป็นอยู่มีอยู่ จึงชอบกล่าวโทษหรือคอยจับผิดผู้อื่น

- ผู้ให้คำปรึกษาสอบถามความรู้สึกและข้อที่พยายามปรับปรุง แก้ไขความรู้สึกที่มีอยู่ในตัวเขา

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาร่วมกันสรุปผลของการให้คำปรึกษาและนัดหมายครั้งต่อไป

ประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้นในการรับคำปรึกษา และพิจารณาจากการสรุปว่าบรรลุตามวัตถุประสงค์หรือไม่

การให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์

ครั้งที่ 8 สร้างความสามารถในการรับผิดชอบตนเอง โดยฝึกการใช้ภาษาเพื่อช่วยเพิ่มการรับรู้เกี่ยวกับความคิด ความรู้สึกและการกระทำของตนเอง

เวลาที่ใช้ 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเรียนรู้เกี่ยวกับความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเอง
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษารับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มต้นให้ผู้รับคำปรึกษาทบทวนและติดตามเรื่องที่น่าสนใจในครั้งที่แล้ว

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการให้การปรึกษาโดย

- ให้ผู้รับคำปรึกษานั่งในท่าที่สบายและพิจารณาวงจรหายใจโดยการหายใจเข้าช้า ๆ ให้ลมหายใจลงไปถึงกระบังลม (ท้องพอง หรือพองหนอ) แล้วค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกช้า ๆ (ท้องยุบ หรือยุบหนอ) ประมาณ 2-3 นาที เพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกาย จิตใจ ให้ตระหนักรู้สภาวะปัจจุบันมากที่สุด
- ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาได้เล่าถึงเหตุการณ์ที่เป็นความกังวลใจ
- ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคให้เกิดความรับผิดชอบต่อตนเอง (Assuming Responsibility) ซึ่งผู้ให้คำปรึกษามักหลีกเลี่ยงที่จะรับผิดชอบต่อการพูด การคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเอง

- ให้ผู้รับคำปรึกษาได้แสดงออกถึงความรู้สึกหรือความตระหนักเรื่อง การแสดง ความรับผิดชอบครั้งนี้ต่อการกระทำของตนเอง เช่น มีการพูดว่า “ฉันจะรับผิดชอบต่อ...”

กรณีตัวอย่าง

ผู้รับคำปรึกษาจะพูดว่า “ฉันทำงานร่วมกับนิตยาต่อไปไม่ได้แล้ว”

ผู้ให้คำปรึกษาอาจพูดว่า “คุณทำงานร่วมกับนิตยาไม่ได้ หรือคุณไม่อยากทำ”

ผู้รับคำปรึกษาอาจพูดว่า “ฉันไม่อยากทำ”

ผู้ให้คำปรึกษาอาจพูดว่า “คุณทำงานร่วมกับนิดาได้ แต่คุณไม่อยากทำ คุณพร้อมที่จะ
รับผิดชอบต่อการตัดสินใจของคุณนะ”

ผู้รับคำปรึกษาพูดว่า “ฉันจะรับผิดชอบต่อการกระทำในครั้งนี้นะ”

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาร่วมกันสรุปผลของการให้คำปรึกษาและนัดหมาย
ครั้งต่อไป

ประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้นในการรับคำปรึกษา และพิจารณาจาก
การสรุปว่าบรรลุตามวัตถุประสงค์หรือไม่

การให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์

ครั้งที่ 9 สร้างความสามารถในการรับผิดชอบต่อการจัดการกับปัญหาโดยฝึกให้รับรู้ความต้องการความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง

เวลาที่ใช้ 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักถึงความต้องการของตนเองอย่างแท้จริง
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษากล้าเผชิญกับปัญหาหรือความเครียดที่มีต่อตนเอง
3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีความมั่นใจและรับผิดชอบต่อการจัดการกับปัญหาของตนเอง

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มต้นให้ผู้รับคำปรึกษาทบทวนและติดตามเงื่อนไขที่สนทนาในครั้งที่แล้ว

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการให้คำปรึกษาโดย

- ให้ผู้รับคำปรึกษานั่งในท่าที่สบายและพิจารณาวงจรหายใจโดยการหายใจเข้าช้า ๆ ให้ลมหายใจลงไปถึงกระบังลม (ท้องพอง หรือพองหนอ) แล้วค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกช้า ๆ (ท้องยุบ หรือยุบหนอ) ประมาณ 2-3 นาที เพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกาย จิตใจ ให้ตระหนักถึงสภาวะปัจจุบันมากที่สุด

- ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาเล่าถึงความวิตกกังวลของตนเองที่จะต้องกระทำหรือแสดงในอนาคต เช่น การที่ต้องออกไปบรรยาย อภิปราย โต้เถียง เป็นต้น

- ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิค ดังนี้

1. ใช้เทคนิคเกมการซ้อมบทบาท (The Rehearsal Game) โดยให้ผู้รับการปรึกษาแสดงบทบาทบางอย่างที่ตนมีความวิตกกังวลเกินเหตุ ให้ซ้อมบทบาทหรือแสดงบทบาทที่ตนคิดเพื่อให้เกิดความมั่นใจว่าสามารถกระทำได้ในชีวิตจริง เช่น แสดงขั้นตอนการจัดการกับปัญหาหรือความเครียด

2. ผู้ให้คำปรึกษาส่งเสริมสนับสนุนให้กำลังใจแก่ผู้รับคำปรึกษา

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาร่วมกันสรุปผลของการให้คำปรึกษาและนัดหมาย
ครั้งต่อไป

ประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้นในการรับคำปรึกษา และพิจารณาจาก
การสรุปว่าบรรลุตามวัตถุประสงค์หรือไม่

การให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์

ครั้งที่ 10 ปังฉิมนิเทศและยุติการให้คำปรึกษา

เวลาที่ใช้ 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจสามารถเผชิญปัญหาได้เหมาะสมและมีประสิทธิภาพ
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาประเมินตนเองในการให้คำปรึกษา
3. เพื่อยุติการให้คำปรึกษา

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มต้นให้ผู้รับคำปรึกษาทบทวนและติดตามเรื่องที่สนทนาในครั้งที่แล้ว

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาคำเนิการให้ผู้รับการปรึกษาพิจารณาตนเองว่ามีสิ่งใดที่ยังเป็นปัญหาต่อการเผชิญปัญหา และประเมินการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายหลังการให้คำปรึกษา

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาสรุปเรื่องที่สนทนาและผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติมเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเผชิญปัญหาได้เหมาะสมและกล่าวยุติการให้คำปรึกษา

ประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้นในการรับคำปรึกษา และพิจารณาจากการสรุปว่าบรรลุตามวัตถุประสงค์หรือไม่

ภาคผนวก ง

การคำนวณค่ากลาง (Mid Point) ของแบบวัดพฤติกรรมเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาของวัยรุ่น
แบบวัดพฤติกรรมเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาของวัยรุ่น

การคำนวณค่ากลางของแบบวัดพฤติกรรมเผชิญปัญหาแบบหลักเลียงปัญหาของวัยรุ่น

สูตร

$$\text{ค่ากลาง} = \frac{\text{คะแนนต่ำสุดประจำข้อ} + \text{คะแนนสูงสุดประจำข้อ}}{2} \times \text{จำนวนข้อ}$$

แบบวัดพฤติกรรมเผชิญปัญหาแบบหลักเลียงปัญหาของวัยรุ่นที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็น
มาตราประมาณค่าแบบลิเคิร์ท มี 5 ระดับคะแนน ตั้งแต่ 1-5 มีจำนวน 28 ข้อ คำนวณค่ากลางได้ ดังนี้

$$\begin{aligned} \text{ค่ากลาง} &= \frac{1 + 5}{2} \times 28 \\ &= 84 \end{aligned}$$

แบบวัดพฤติกรรมเผชิญปัญหาของวัยรุ่น

คำแนะนำ

เมื่อนักเรียนต้องเผชิญกับปัญหา หรือมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ เช่น โรงเรียน การทำงาน ครอบครัว เพื่อน หรืออื่น ๆ นักเรียนย่อมมีวิธีการต่าง ๆ หลากหลายวิธีที่ใช้ได้ตอบกับความกังวล หรือปัญหานั้น ๆ ข้อความในข้อคำถามต่อไปนี้ เป็นวิธีการต่าง ๆ ที่นักเรียนทำและรู้สึก เมื่อประสบกับปัญหาหรือความกังวล

ขอให้นักเรียนอ่านข้อความในแบบวัดทีละข้อ แล้วตอบคำถามในแต่ละข้อ โดยพิจารณาว่านักเรียนกระทำสิ่งใดเพื่อจัดการกับปัญหาหรือความกังวลของนักเรียน พิจารณาคำตอบที่ตรงกับตัวนักเรียนมากที่สุด โดยใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่าง ที่แสดงลำดับความมาก น้อย ของการกระทำนั้น ๆ ไม่มีคำตอบใด “ถูก” หรือ “ผิด” เมื่ออ่านข้อความเสร็จขอให้นักเรียนตอบทันที ไม่ควรใช้เวลาคิดนาน เพียงแต่ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ตรงกับความรู้สึกหรือการกระทำของนักเรียนมากที่สุด

ขอให้เลือกตอบตามลำดับมากน้อย ดังนี้ คือ

1. ไม่เคยใช้ หมายถึง โดยทั่วไปฉันไม่เคยใช้วิธีนี้เลย
2. เคยใช้บ้าง หมายถึง โดยทั่วไปฉันเคยใช้วิธีนี้บ้าง
3. เคยใช้บางครั้ง หมายถึง โดยทั่วไปฉันเคยใช้วิธีนี้บางครั้ง
4. มักใช้วิธีนี้ หมายถึง โดยทั่วไปฉันมักใช้วิธีนี้
5. ใช้วิธีนี้ประจำ หมายถึง โดยทั่วไปใช้วิธีนี้เป็นประจำ

ตัวอย่างในการตอบ

พฤติกรรมเผชิญปัญหา	ไม่เคยใช้	เคยใช้บ้าง	เคยใช้ บางครั้ง	มักใช้วิธีนี้	ใช้วิธีนี้ ประจำ
	1	2	3	4	5
ฉันพูดคุยกับคนอื่นเพื่อดูว่าเขาทำอย่างไร เมื่อเขามีปัญหา		✓			

เมื่อประสบปัญหาหรือมีความกังวลฉันมักจะ....

ข้อที่	พฤติกรรมเผชิญปัญหา	ไม่เคยใช้	เคยใช้บ้าง	เคยใช้ บางครั้ง	มักใช้วิธีนี้	ใช้วิธีนี้ ประจำ
		1	2	3	4	5
1	กังวลเกี่ยวกับอนาคตของฉัน					
2	ไม่ทำอะไรเลยเพราะฉันคิดหาวิธีแก้ ปัญหาไม่ได้					
3	รู้สึกหมดความพยายาม					
4	ร้องไห้ โวยวาย					
5	หวังว่าจะมีสิ่งที่ดีที่สุดเกิดขึ้น					
6	เก็บความรู้สึกต่าง ๆ ไว้คนเดียว					
7	ไม่สนใจกับปัญหาที่เกิดขึ้น					
8	กังวลว่าตนเองจะไม่มีความสุข					
9	รู้สึกไม่สบาย					
10	หวังให้มีเรื่องดี ๆ เกิดขึ้นอย่าง ไม่น่าเชื่อ					
11	หลีกเลี่ยงการพบปะกับผู้อื่น					
12	กังวลเกี่ยวกับปัญหาที่เกิดขึ้น					
13	หวังว่าปัญหาคงคลี่คลายไปได้เอง					
14	กล่าวโทษตัวเอง					
15	คิดว่าฉันเป็นต้นเหตุก่อความ เดือดร้อนให้ตัวเอง					
16	คิดหวังว่าทุกอย่างจะกลับจาก ร้ายกลายเป็นดี					
17	ตำหนิตัวเอง					
18	ปิดบังความรู้สึกของฉัน					
19	ตัดปัญหาออกไปจากใจฉัน					

เมื่อประสบปัญหาหรือมีความกังวลฉันมักจะ....

ข้อที่	พฤติกรรมเผชิญปัญหา	ไม่เคยใช้ 1	เคยใช้บ้าง 2	เคยใช้ บางครั้ง 3	มักใช้วิธีนี้ 4	ใช้วิธีนี้ ประจำ 5
20	รู้สึกปวดศีรษะหรือปวดท้อง					
21	กังวลในสิ่งที่จะเกิดขึ้นกับฉัน					
22	หันไปสนใจเรื่องอื่นที่ไม่ใช่ปัญหา					
23	คิดว่าสิ่งต่าง ๆ จะคลี่คลายไป ในทางที่ดี					
24	คิดว่าตัวเองเป็นคนผิด					
25	กังวลเกี่ยวกับเรื่องต่าง ๆ ในอนาคต					
26	กิน ดื่ม หรือนอนในปริมาณที่มากขึ้น หรือน้อยลง					
27	ไม่ยอมรับรู้ปัญหาที่เกิดขึ้น					
28	หาวิธีใดวิธีหนึ่งให้ความทุกข์ลดลง เช่น ร้องไห้ไวยวาย ดื่มเบียร์ หรือใช้ยา					