

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง จงตอบคำถาม โดยทำเครื่องหมาย / ลงใน () หรือเติมข้อความลงในช่องว่างให้
สมบูรณ์ชัดเจนและตรงกับความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่านมากที่สุด

1. ปัจจุบันท่านอายุ.....ปี (อายุเต็มปี นับถึงวันตอบแบบสอบถาม)

2. วัน/เดือน/ปี เกิด.....

3. เกรดเฉลี่ยตลอดภาคเรียนต้น 2545 ที่ผ่านมาก็คือ.....

4. ในบ้านของท่าน ผู้ที่มีหน้าที่ดูแลท่านเป็นหลัก.....คือ () พ่อ () แม่

5. ท่านเป็นลูกคนที่ในจำนวนพี่น้อง พ่อแม่เดียวกัน.....คน

6. ในบ้านของท่านมีใครอาศัยอยู่บ้าง (นับตัวท่านด้วย) ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

() พ่อ

() ลูก

() แม่

() ป้า

() พ่อเลี้ยง

() น้า

() แม่เลี้ยง

() อา

() ตัวท่าน

() พี่

() ปู่

() น้อง

() ย่า

() ลูกพี่ลูกน้อง

() ตา

() คนอื่น ๆ ที่ไม่ใช่ญาติ

() ยาย

จำนวน.....คน

คือ (โปรดระบุ).....

เฉพาะเจ้าหน้าที่

สรุป () เป็นครอบครัวเดี่ยว

() เป็นครอบครัวขยาย

7. ครอบครัวของท่าน ติดต่อกันไปมาหาสู่กับเพื่อนบ้านกี่ครอบครัว (ระบุจำนวน).....
8. ท่านเข้ามาอยู่สถานที่นี้เป็นระยะเวลา.....ปี
เนื่องจากสาเหตุ.....
9. ใครเป็นผู้นำส่ง.....
10. ปัจจุบันท่านได้กลับไปเยี่ยมครอบครัวหรือไม่.....
() กลับ จำนวนครั้ง/เดือน
() ไม่ได้กลับ เนื่องจาก.....
11. ปัจจุบันท่านได้รับเงินใช้จ่ายประจำวัน วันละ.....บาท จากใคร
ระบุ.....

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก ข

แบบสำรวจความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

แบบสำรวจความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

คำชี้แจง

แบบสอบถามต่อไปนี้ไม่คำตอบถูกหรือผิด ขอให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้ตามความรู้สึกของตนเองตามความเป็นจริง โดยกาเครื่องหมาย (/) ลงในช่องคำตอบ "ใช่" ถ้าข้อนั้นตรงกับลักษณะของนักเรียนหรือกาเครื่องหมาย (/) ลงในช่องคำตอบ "ไม่ใช่" ถ้าข้อความนั้นไม่ตรงกับลักษณะของนักเรียน

ข้อความ	คำตอบ	
	ใช่	ไม่ใช่
1. ไม่มีสิ่งใดรบกวนจิตใจฉันได้ง่าย ๆ.....
2. ฉันรู้สึกว่าการออกไปพูดหน้าชั้นเรียนเป็นเรื่องที่ยากมาก.....
3. ถ้าฉันทำได้ฉันอยากเปลี่ยนแปลงหลายอย่างในตัวฉัน.....
4. ฉันสามารถตัดสินใจได้โดยไม่ลังเล.....
5. ฉันเป็นคนร่าเริงแจ่มใส.....
6. ฉันรู้สึกหงุดหงิดง่ายเมื่ออยู่บ้าน.....
7. ฉันต้องใช้เวลาในการคุ้นเคยกับสิ่งใหม่ ๆ.....
8. เพื่อน ๆ ในวัยเดียวกันชื่นชมฉัน.....
9. พ่อแม่ใส่ใจความรู้สึกของฉัน.....
10. ฉันยอมแพ้อะไรง่าย ๆ.....
11. พ่อแม่คาดหวังในตัวฉันไว้สูง.....
12. ชีวิตฉันมีแต่ความยากลำบาก.....
13. หลายสิ่งหลายอย่างในชีวิตฉันช่างสับสน.....
14. เพื่อน ๆ มักคล้อยตามความคิดเห็นของฉัน.....
15. ฉันไม่ค่อยมีความคิดเห็นเกี่ยวกับตัวเอง.....
16. บ่อยครั้งที่ฉันอยากหนีออกจากบ้าน.....
17. ฉันรู้สึกหงุดหงิดบ่อยเมื่ออยู่ใน (สถานที่อยู่).....
18. รูปร่างหน้าตาของฉัน ไม่คู่ควรเท่ากับคนอื่น ๆ.....

ข้อความ	คำตอบ	
	ใช่	ไม่ใช่
19. ถ้ามีสิ่งหนึ่งสิ่งใดที่ต้องพูดฉันจะพูดออกมา.....
20. พ่อแม่เข้าใจฉัน.....
21. คนส่วนใหญ่ได้รับการชื่นชมมากกว่าฉัน.....
22. ฉันรู้สึกว่พ่อแม่คอยผลักดันฉันอยู่เสมอ.....
23. ฉันมักท้อใจเมื่ออยู่ในสถานสงเคราะห์.....
24. ฉันอยากเป็นอย่างคนอื่น ๆ บ้าง.....
25. ฉันเป็นที่พึ่งให้ใครไม่ได้.....
26. ฉันไม่เคยวิตกกังวลกับสิ่งใดเลย.....
27. ฉันมั่นใจในตนเอง.....
28. ฉันเป็นคนน่าคบ.....
29. พ่อแม่และฉันสนุกสนานเมื่ออยู่ร่วมกัน.....
30. ฉันใช้เวลาส่วนใหญ่ในการเพื่อฝัน.....
31. ฉันอยากกลับไปเป็นเด็กอีก.....
32. ฉันทำในสิ่งที่ถูกต้องเสมอ.....
33. ฉันภูมิใจกับผลการเรียนของฉัน.....
34. ฉันมีคนคอยบอกเสมอว่าฉันต้องทำอะไรบ้าง.....
35. ฉันมักจะเสียใจกับสิ่งที่ฉันทำ.....
36. ฉันไม่เคยมีความสุข.....
37. ฉันจะทำหน้าที่ให้ดีที่สุดเท่าที่ฉันสามารถจะทำได้.....
38. ปกติแล้วฉันดูแลตัวเองได้.....
39. ฉันมีความสุขพอสมควร.....
40. ฉันชอบเล่นกับเด็กที่อายุน้อยกว่า.....
41. ฉันชอบทุกคนที่ฉันรู้จัก.....
42. ฉันชอบให้ครูเรียกชื่อฉันในชั้นเรียน.....
43. ฉันเข้าใจตนเอง.....
44. ที่บ้านไม่มีใครใส่ใจฉันเป็นพิเศษ.....

ข้อความ	คำตอบ	
	ใช่	ไม่ใช่
45. ฉันไม่เคยถูกใครตำหนิ.....
46. ฉันทำอะไรได้ไม่ดีเท่าที่ฉันตั้งใจ.....
47. ฉันตัดสินใจได้ด้วยตัวเองและไม่เปลี่ยนใจง่าย ๆ.....
48. จริง ๆ แล้วฉันไม่อยากเป็นผู้หญิงเลย.....
49. ฉันไม่ชอบอยู่กับคนอื่น.....
50. ฉันไม่เคยรู้สึกประหม่าเงินเลย.....
51. ฉันมักอายและไม่มั่นใจในตนเอง.....
52. เพื่อน ๆ มักจะล้อเลียนฉัน.....
53. ฉันพูดความจริงเสมอ.....
54. ครูทำให้ฉันรู้สึกว่าคุณไม่ดีพอ.....
55. ฉันไม่สนใจว่าอะไรจะเกิดขึ้นกับตัวฉัน.....
56. ฉันเป็นคนลึ้มเหลว.....
57. ฉันหงุดหงิดง่ายเมื่อถูกตำหนิ.....
58. ฉันรู้เสมอว่าควรจะทำอะไรกับใคร.....

ภาคผนวก ค

ตัวอย่างเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดปัญหา

ตัวอย่างเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดปัญหา จากการใช้คำปรึกษาทฤษฎีเน้นทางเลือก

กรณีของต่อ (นามสมมุติ) อายุ 15 ปี สูงโปร่งผิวดำ 2 สี

ครั้งที่ 1

สิ่งที่ทำให้ไม่สบายใจมากที่สุดคือ รู้สึกเหงา ไม่มีเพื่อนที่เข้าใจไปไหนมาไหนด้วยกัน

ความรู้สึกละแสบที่ระดับ (Scaling Question) คือ 3 คะแนน

แนะนำให้หาจุดเด่นหรือว่าเรามีพฤติกรรมอะไรที่ก่อให้เกิดปัญหาพบว่า ต่อ (นามสมมุติ) อาบน้ำ และแต่งตัวเสร็จช้ากว่าเพื่อน รู้สึกเกรงใจที่ทำให้เพื่อนต้องรอทุกวัน ๆ ละ ประมาณ 30 นาที จึงบอกให้เพื่อนไปรับประทานอาหารก่อน

แรงจูงใจ คือ ต้องการที่จะมีเพื่อนไปไหนมาไหนด้วยกัน โดยเฉพาะเวลาเดินไปรับประทานอาหาร

ทางเลือกที่ได้เลือก คือ 1. อาบน้ำก่อนเพื่อน เพื่อจะได้เสร็จทันและไปพร้อม ๆ กัน

2. เตรียมของใช้ให้พร้อมก่อน เพื่อลดระยะเวลาที่ใช้ในการอาบน้ำ

ครั้งที่ 2

สิ่งที่ทำได้คือ อาบน้ำก่อนเพื่อนกว่าจะแต่งตัวเสร็จก็ยังช้ากว่าเพื่อน จึงนำทางเลือกที่ 2 มาใช้คือ

เตรียมของใช้ให้พร้อมก่อนเพื่อลดระยะเวลาที่ใช้ในการอาบน้ำ

คะแนนความรู้สึกละแสบที่สุดที่ระดับ (Scaling Question) คือ 8 คะแนน

ระดับคะแนนที่เปลี่ยนแปลง เพราะว่ายังช้าและทำให้เพื่อนต้องรออยู่แต่ระยะเวลาในการรอ

ลดลงกว่าปกติเหลือประมาณ 15 นาทีซึ่ง ต่อ (นามสมมุติ) สัญญาว่าจะ ทำให้ดีขึ้น

กรณีของน้อง (นามสมมุติ) อายุ 15 ปี รูปร่างสมส่วนผิวกว่า

ครั้งที่ 1

สิ่งที่ทำให้ไม่สบายใจมากที่สุดคือ โกลัสมอบแล้วน้อง (นามสมมุติ) ยังไม่ได้อ่านหนังสือเลย

แนะนำให้หาจุดเด่นหรือพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดปัญหา พบว่า น้อง

(นามสมมุติ) ต้องทำงานตัดเย็บเสื้อผ้าตั้งแต่ 6 โมงเย็นถึง 4 ทุ่มทุกวัน

ซึ่งเป็นอาชีพเสริมมีรายได้เก็บไว้เพื่อการศึกษา

ระดับคะแนนความรู้สึกละแสบที่สุดคือ 1 คะแนน

แรงจูงใจ คือ ต้องการความสำเร็จทางการศึกษาด้วย

ทางเลือกที่เลือกคือ

1. ขณะทำงานท่องศัพท์ภาษาอังกฤษวันละ 5 คำ

2. อ่านหนังสือทุกวัน ๆ ละ 1 ชั่วโมง

ครั้งที่ 2

สิ่งที่ทำได้ปฏิบัติได้คือ อ่านหนังสือทุกวัน ๆ ละ 1 ชั่วโมงเพื่อเป็นการเตรียมตัวก่อนจะอ่านหนังสือร่วมกับเพื่อน ๆ อีกครั้ง ส่วนทางเลือกที่ 1 ไม่สามารถทำได้เพราะว่าขณะทำงานตัดเย็บเสื้อผ้าต้องใช้สมาธิในการทำงานด้วยเหมือนกัน

คะแนนความรู้สึกที่แย่ที่สุด (Scaling Question) คือ 8 คะแนน

ระดับคะแนนที่เปลี่ยนแปลง เพราะว่ายังทำไม่ได้ดีที่สุด

กรณีของสา (นามสมมติ) อายุ 14 ปี มารูปร่างสมส่วนผิวสองสี

ครั้งที่ 1

สิ่งที่เป็นกังวลใจคือ จะถูกรุ่นพี่ที่นอนเตียงติดกันดูว่าเป็นประจำ

ระดับคะแนนความรู้สึกที่แย่ที่สุด (Scaling Question) คือ 3 คะแนน

แนะนำให้หาจุดเด่นหรือพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดปัญหา พบว่า ช่วงเวลา 20.00 น. ทุกคนเข้านอน แต่สา (นามสมมติ) เพิ่งอาบน้ำเสร็จ แล้วปีนขึ้นเตียงซึ่งเป็น 2 ชั้น ทำให้เกิดเสียงดังจากการสั่นของเตียง

แรงจูงใจ คือ ไม่ต้องการถูกพี่ดูว่า

ทางเลือกที่สา (นามสมมติ) เลือกคือ 1. อาบน้ำพร้อมเพื่อน ๆ ในเวลาปกติ คือ 15.00-19.00 น.
2. ค่อย ๆ ปีนขึ้นเตียง
3. ไม่กระโดด

ครั้งที่ 2

สิ่งที่ทำได้ปฏิบัติได้คือ ค่อย ๆ ปีนขึ้นเตียง ไม่กระโดดและหาเชือกมาช่วยมัดขาเตียงไว้เพื่อไม่ให้เกิดเสียงดังจากการสั่นของเตียง ส่วนทางเลือกที่ 1 ไม่สามารถทำได้เพราะว่าก่อนนอนจะรู้สึกร้อน ต้องอาบน้ำก่อนนอน

คะแนนความรู้สึกที่แย่ที่สุดที่ระดับ (Scaling Question) คือ 6 คะแนน

ระดับคะแนนที่เปลี่ยนแปลง เพราะว่ายังถูกพี่ ๆ ดูว่าด้วยเรื่องอื่นอีกเช่น ไม่ทำความสะอาดห้องนอนในวันที่มีหน้าที่รับผิดชอบ (ในกรณีนี้ผู้วิจัยขอจบการทดลองการให้คำปรึกษาทฤษฎีเน้นทางเลือกในปัญหาที่ผู้รับคำปรึกษานำเสนอในปัญหาแรก ส่วนปัญหาอื่น ๆ ที่เกิดขึ้นยังคงให้คำปรึกษาต่อแต่ไม่เกี่ยวข้องกับการทดลอง)

กรณีของเอ (นามสมมติ) อายุ 15 ปี รูปร่างสมส่วนผิวขาว

ครั้งที่ 1

สิ่งที่เป็นกังวลใจคือ มีความทุกข์ทรมานจากอาการปวดจุกแน่นในท้องเมื่อมีอาการนั่งพักหรือใช้มือกดหน้าท้อง อาการจะหายไปได้เอง ถ้าอาการเป็นมากขึ้นนั่งพักและใช้มือกดหน้าท้องไม่หาย จะปวดจุกจนเป็นลม ครูและเพื่อน ๆ ต้องนำส่งโรงพยาบาล

ระดับคะแนนความรู้สึกที่แย่ที่สุด (Scaling Question) คือ 1

แนะนำให้หาจุดเด่นหรือพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดปัญหา พบว่า เอ (นามสมมติ) ไม่กินผักท้องผูกบ่อย ใช้เวลาในการรับประทานอาหารประมาณ 10 นาที

แรงจูงใจ คือ ต้องการดำรงชีวิตตามปกติเหมือนเพื่อน ๆ ได้เล่นกีฬากับเพื่อน ๆ ในตอนเย็นโดยไม่ต้องกังวลใจ

ทางเลือกที่เอ (นามสมมติ) เลือกคือ

1. รับประทานอาหารผักและผลไม้
2. ข้าว 1 คำเดียว 5-10 ครั้ง
3. ปรึกษาครูทุกครั้งที่มีอาการ

ครั้งที่ 2

สิ่งที่ทำได้ปฏิบัติได้คือ ใช้เวลาในการเคี้ยวข้าวมากขึ้นข้าว 1 คำเคี้ยว 5-10 ครั้ง ในส่วนของทางเลือกที่ 1 สามารถทำได้บ้างโดยพยายามรับประทานอาหารผักง่าย ๆ เช่น แดงกวา ซึ่งตามปกติแล้วไม่สามารถกำหนดรายการอาหารได้ ผลไม้ก็ไม่สามารถที่จะเลือกรับประทานได้เพราะจะมีให้เป็นบางมื้อเท่านั้นแล้วแต่วันไหนมีผู้บริจาเค็ยอาหาร

ระดับคะแนนความรู้สึกที่แย่ที่สุด (Scaling Question) คือ 10

ระดับคะแนนที่เปลี่ยนแปลง เพราะว่า ตลอดระยะเวลา 2 สัปดาห์ไม่มีอาการจุกแน่นในท้องเลย แต่ยังมีปัญหาเรื่องท้องผูกอยู่ต้องใช้ระยะเวลาฝึกต่อซึ่ง เอ (นามสมมติ) มั่นใจว่าจะต้องทำได้อย่างแน่นอน

ภาคผนวก ง

โปรแกรมการให้คำปรึกษาทฤษฎีเน้นทางเลือก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

โปรแกรมการให้คำปรึกษาทางเลือก

ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1.	1. ปฐมนิเทศ สร้างสัมพันธ์ภาพ	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้วิจัยและเด็กวัยรุ่นที่ถูกกระทำรุนแรง 2. เพื่อให้เด็กวัยรุ่นที่ถูกกระทำรุนแรงได้เข้าใจกฎ กติกา การวิจัย 3. เพื่อให้เด็กวัยรุ่นที่ถูกกระทำรุนแรงมีความรู้ความเข้าใจเห็นความสำคัญของการเสริมสร้างคุณค่าในตนเอง 	<ol style="list-style-type: none"> 1. สร้างสัมพันธ์ภาพโดยผู้วิจัยกล่าวแนะนำตนเองและพูดคุยทั่วไปและเปิดโอกาสให้เด็กวัยรุ่นที่ถูกกระทำรุนแรงได้แนะนำตนเอง 2. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์และรายละเอียดขั้นตอนการทำวิจัยแต่ละขั้นเวลานัดหมายสถานที่ในการรับโปรแกรมการให้คำปรึกษา 3. ผู้วิจัยและเด็กวัยรุ่นที่ถูกกระทำรุนแรงร่วมกันอภิปรายถึงความหมายและความสำคัญของการเสริมสร้างคุณค่าในตนเองเพื่อให้ตระหนักถึงการเสริมสร้างคุณค่าในตนเอง

ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
2.	<p>1. นำเข้าสู่กระบวนการให้คำปรึกษา</p> <p>2. ดำเนินการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเน้นทางเลือก</p>	<p>1. เพื่อให้ทราบถึงความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้รับคำปรึกษาและนำเข้าสู่กระบวนการให้คำปรึกษา</p> <p>2. เพื่อเพิ่มความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเองโดยเน้นที่ความสำเร็จและทรัพยากรที่ผู้รับคำปรึกษามีอยู่</p> <p>2.1 เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาลำบากปัญหา</p> <p>2.2 เพื่อกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักถึงปัญหา</p>	<p>1. ชักถามและเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้พูดคุยถึงตนเองทั้งทางด้านดีและด้านที่ไม่ดี</p> <p>2. ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการให้คำปรึกษาทฤษฎีเน้นทางเลือก (ระยะเวลาประมาณ 40-60 นาที)</p> <p>2.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาพูดอย่างอิสระ หากการยอมรับโดยใช้คำถาม</p> <p>Magic Question "เมื่อมีสิ่งมหัศจรรย์เกิดขึ้นในคืนนี้ ปัญหาได้รับการแก้ไข ฟรังก์มีคุณต้องการให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอะไรเกิดขึ้น"</p> <p>2.2 ใช้คำถาม</p> <p>1) ยังไม่ได้/ขอคำแนะนำจากใครเลย</p> <p>2) พูดสั้น ๆ ว่า "ปัญหาคืออะไรและตอนนี้ต้องการให้ช่วยอะไร"</p> <p>3) ทำไมคุณจึงอยากเปลี่ยน</p> <p>4) คุณมองว่า...แต่เขามองว่า....</p> <p>5) ถ้ายังเป็นอยู่เช่นนี้จะ"จะเกิดตามมา</p>

ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
		<p>2.3 เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาและเป็นสมาชิกการรับคำปรึกษาและผู้ให้คำปรึกษาสามารถติดตามความก้าวหน้าในการแก้ไขปัญหา</p>	<p>2.3 ใช้คำถาม</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) ตั้งชื่อปัญหา 2) อุปมาปัญหาเสมือนอีกบุคคลที่รับคำปรึกษาเช่น เมื่อปัญหาได้เกิดขึ้นมีอะไรเป็นสัญญาณบอกให้คุณได้รู้ 3) ถามถึงชื่อยกเว้นหรือวิธีที่ผู้รับคำปรึกษาต่อสู้กับปัญหา ใช้คำถาม" บอกรูปแบบของปัญหาที่จัดวางการเปลี่ยนแปลงว่ามีอะไรมาเกี่ยวข้องบ้าง ที่ไหน อย่างไร และความถี่ของการเกิด" 4) ถามถึงวิธีการที่ผู้รับคำปรึกษาเคยทำกับปัญหาหรือผู้รับคำปรึกษาทำตัวอย่างไร 5) ถามให้คิดเกี่ยวกับอนาคต เช่น "ชีวิตจะดีขึ้นเหมือนอะไร ถ้าปัญหาได้รับการแก้ไข" โดยให้ผู้รับคำปรึกษาจินตนาการเปรียบเทียบตนเองกับสัญลักษณ์ต่าง ๆ เช่น ต้นไม้ ดอกไม้ สัตว์และสิ่งของพร้อมทั้งอธิบายเหตุผลเกี่ยวกับสัญลักษณ์นั้น ๆ เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้เปิดเผยทัศนคติ ค่านิยมและความคิดเห็นที่มีต่อตนเอง โดยผ่านสัญลักษณ์

ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			<p>6) ถามาถึงคนหรือบุคคลสมมติที่จะสังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงของผู้รับค่าปรักษาเช่น "มีอะไรเป็นตัวชี้วัดว่าดีขึ้น หรือมีอะไรเป็นตัวบอกรว่าสิ่งที่ทำเข้าไปในทิศทางที่กำหนด"</p> <p>7) ถาถามการประเมินความคิด/ความรู้สึกของผู้รับค่าปรักษาเช่น</p> <ul style="list-style-type: none"> - เมื่อกลับไปแล้วมีการเปลี่ยนแปลงอะไรบ้างที่คุณต้องการเปลี่ยนแปลงในชีวิตของคุณ หรือ - อะไรคือสิ่งแรกที่คุณอื่นสามารถทราบได้ว่าคุณเริ่มดีขึ้น (มีความหวังรู้ว่าคุณต้องการอะไร) - ระหว่างครั้งนี้และครั้งหน้าอะไรคือ สิ่งที่คุณต้องการให้เกิดขึ้น (ในโรงเรียน, ในครอบครัว, ที่บ้าน ฯลฯ) และเป็นสิ่งที่คุณต้องการ <p>8) ถามาถึงคนที่แนะนำให้มาหรือคนที่ผู้ให้ค่าปรักษาต้องรายงานให้ทราบ</p> <p>9) ใช้ Scaling Question ผู้วิจัยขอให้ผู้รับค่าปรักษาประเมินสถานการณ์ของตนเองใช้มาตรา 1-10 โดย 1 = แย่มากที่สุดเท่าที่เป็นไปได้และ 10 = ดีมากที่สุดเท่าที่เป็นไปได้</p>

ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			<p>10) ถามให้เปรียบเทียบความแตกต่างว่าเกิดอะไรขึ้นกับปัญหาจาก Scaling Questionnaire นี้คุณอยู่ตรงไหน เพราะอะไร</p> <p>11) ถามเกี่ยวกับความสำเร็จที่จัดการกับปัญหา เช่น "เมื่อก่อนคุณทำอย่างไรเมื่อเกิดปัญหานี้"</p> <p>12) ถามเป้าหมายของผู้รับคำปรึกษาเช่น</p> <ul style="list-style-type: none"> - เมื่อกลับไปแล้วมีการเปลี่ยนแปลงอะไรบ้างที่คุณต้องการเปลี่ยนแปลงในชีวิตคุณ - อะไรคือสิ่งแรกที่คุณอื่นสามารถทราบได้ว่าคุณเริ่มดีขึ้น (มีความหวัง, รู้ว่าคุณต้องการอะไร) - ระหว่างครั้งนี้และครั้งหน้าอะไรคือสิ่งที่คุณต้องการให้เกิดขึ้น (ในโรงเรียน, ในครอบครัว) และเป็นสิ่งที่คุณต้องการ - คุณต้องการความช่วยเหลือจากโปรแกรมการให้คำปรึกษาที่เปอร์เซ็นต์ <p>13) ใช้ประโยคที่ชมหรือให้กำลังใจ เช่น "ทุก ๆ ที่คุณมีปัญหามากมายในชีวิต แต่คุณก็ยังจัดการกับปัญหาชีวิตได้ดี"</p>

ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			<p>14) ตามเกี่ยวกับข้อยกเว้นที่ผู้รับคำปรึกษาชนะปัญหามาได้ เช่น</p> <ul style="list-style-type: none"> - บอกรูปแบบของปัญหาที่จัดวางการเปลี่ยนแปลง ว่ามีอะไรมาเกี่ยวข้องบ้าง ที่ไหน อย่างไร และความถี่ของการเกิด <p>= คุณบอกได้ไหมว่าเมื่อตอนที่คุณต่อสู้กับปัญหา (ความวิตกกังวล, ความซึมเศร้า) คุณจัดการกับงานต่างๆ อย่างไร</p> <p>15) ถามให้บรรยายพฤติกรรมปัญหา</p> <p>16) ใช้ Magic Question "เมื่อมีสิ่งมหัศจรรย์เกิดขึ้นในคืนนี้ ปัญหาได้รับการแก้ไข พงษ์มีคุณต้องการให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอะไรเกิดขึ้น"</p> <p>17) ใช้ Reframe</p> <p>18) ถามให้ผู้รับคำปรึกษากำหนดพฤติกรรมเป้าหมายให้ตกลงในระดับที่ทำได้จริง เช่น "ถ้าต่อไปนี่เกิดอะไรขึ้น แล้วคุณไม่เห็นด้วยกับ...คุณจะทำอย่างไร..."</p> <p>(ผู้รับคำปรึกษาสามารถบอกความคิด ความรู้สึกของตนเองได้โดยไม่แสดงการประเมินหรือตั้งสมมติฐาน โดยขึ้นต้นประโยคว่า "เราอยากบอกเธอว่า.....หรือ เรา รู้สึกว่า.....")</p>

ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
	<p>3. ประเมินผลจากการซักถามสัมภาษณ์</p>	<p>3. เพื่อประเมินผลและยุติการให้คำปรึกษา</p>	<p>19) ใช้ประโยคสร้างแรงจูงใจ</p> <p>20) ถามให้ผู้รับคำปรึกษานึกถึงสิ่งที่ดีที่สุดในชีวิตที่จะเกิดขึ้น ถ้าการแก้ปัญหาเริ่มได้ผลใช้คำถาม</p> <ul style="list-style-type: none"> - ถ้าชีวิตคุณเหมือนสมุดเล่มนี้ หน้านี้ยังว่าง ฟุ้งนี้คุณอยากเขียนเรื่องอะไรในอนาคต 3. ให้การยกย่องแก่ผู้รับคำปรึกษาและให้ข้อมูลย้อนกลับโดยอ้างอิงถึงความสำเร็จ, ข้อบกพร่อง, ทริพพยากรที่ผู้รับคำปรึกษาจะใช้ได้ในสิ่งที่ความสามารถของผู้รับคำปรึกษาเคยทำสำเร็จ, ทำได้ อะไรที่ทำแล้วเกิดประโยชน์ให้ทำต่อ 4. มอบหมายกรบ้านใน 1 สัปดาห์ <ul style="list-style-type: none"> - ให้ผู้รับคำปรึกษา เขียน/อ่าน/เผา ข้อดีหรือความคิดของตนเอง <p>1 ให้นักกระดาษในวันคู่อ่านแล้วเก็บไว้ ส่วนในวันคี่เขียนถึงชื่อเสียงของตนเอง 1 ให้นักกระดาษ อ่านเสร็จแล้วให้เผาหรือทำลายทิ้ง</p> <ul style="list-style-type: none"> - ให้ผู้รับคำปรึกษาแสดงความคิดเห็น, ความรู้สึกที่ได้เขียนความคิดเห็นของตัวเอง ว่ามีความยากง่ายแตกต่างกันหรือไม่ เพียงใด รวมทั้งให้บอกความรู้สึกเมื่อได้อ่านและบอกความสำคัญของการมองเห็นตัวเอง

ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
3.	<p>1. ดำเนินการให้คำปรึกษา ทฤษฎีเน้นทางเลือก</p> <p>2. ประเมินผล</p> <p>3. กล่าวยุติการให้คำปรึกษา</p>	<p>1. เพื่อติดตามความก้าวหน้าในการแก้ปัญหาของผู้รับคำปรึกษา</p> <p>2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษากำหนดพฤติกรรมเป้าหมายให้เล็กลงในระดับที่ทำได้จริง</p> <p>2. เพื่อประเมินระดับความรู้สึกลึกซึ้งในตนเองของผู้รับคำปรึกษา โดยเปรียบเทียบกับระหว่างระยะก่อนและระยะหลังทำการทดลอง</p> <p>3. เพื่อสรุปผลของการให้คำปรึกษา ทฤษฎีเน้นทางเลือกและยุติการให้คำปรึกษา</p>	<p>วิธีดำเนินการ</p> <p>1. ใช้ Scaling Question ผู้วิจัยขอให้ผู้รับคำปรึกษาประเมินสถานการณ์ของตนเองใช้มาตรา 1-10 โดย 1 = แย่มากที่สุดเท่าที่เป็นไปได้และ 10 = ดีมากที่สุดเท่าที่เป็นไปได้ วันนี้คุณอยู่ตรงไหน</p> <p>2. ถามให้เปรียบเทียบความแตกต่างว่าเกิดอะไรขึ้นกับปัญหาจาก Scaling Question วันนี้คุณอยู่ตรงไหน เพราะอะไร</p> <p>1. ใช้คำถาม</p> <ul style="list-style-type: none"> - ถ้าคุณคิดว่าวิธีนี้จะทำให้ปัญหาลดลงได้ ให้ใช้วิธีนั้นๆ <p>2. ประเมินผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีเน้นทางเลือกโดยใช้แบบทดสอบความรู้สึกลึกซึ้งในตนเองของผู้รับคำปรึกษา</p> <p>3. ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาร่วมกันอภิปรายถึงผลของการให้คำปรึกษาทฤษฎีเน้นทางเลือกและยุติการให้คำปรึกษา</p>

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. พญ.กฤษณา จันทร์ตรี ผู้อำนวยการศูนย์สุขภาพจิตเขต 2
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ (พิเศษ) นพ.อนุพงษ์ สุธรรมนิรันดร์ หัวหน้าแผนกจิตเวช
โรงพยาบาลชลบุรี
3. อาจารย์ลักษณ์ พงษ์ภูมมา อาจารย์ประจำแผนกการพยาบาลจิตเวช
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชลบุรี

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University