

บทคัดย่อ

171005

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลโดยใช้แนวคิดการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมในนักศึกษาพยาบาลที่มีภาวะซึมเศร้า ผู้ร่วมวิจัยเป็นนักศึกษาพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชธานี จำนวน 8 คน ในการศึกษาครั้งนี้ได้รูปแบบที่เหมาะสมในการให้คำปรึกษารายบุคคลตามแนวคิดการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมในนักศึกษาพยาบาลที่มีภาวะซึมเศร้าประกอบด้วยการให้คำปรึกษา 5 ครั้ง สัปดาห์ละ 1 ครั้ง มีการนัดหมายในช่วงเวลาหลังเลิกเรียน 16.30-18.00น. ใช้เวลาในการบำบัดรวม 5 สัปดาห์ สถานที่ในการให้คำปรึกษาใช้ห้องพักอาจารย์หรือห้องเรียนที่ว่างโดยเลือกใช้ตามสถานการณ์ มีขั้นตอนของการบำบัดดังนี้

ครั้งที่ 1 การทำความรู้จักระหว่างผู้วิจัยกับนักศึกษา ให้นักศึกษาระบายความรู้สึก ผู้วิจัยแนะนำขั้นตอน หลักการ กิจกรรม วัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษา ใช้เวลา 90 นาที

ครั้งที่ 2-5 ผู้วิจัยและนักศึกษาร่วมกัน ค้นหาและทดสอบความคิดทางลบ ค้นหาความคิดทางบวกที่เป็นเหตุเป็นผลร่วมกันค้นหามูลบทและข้อสันนิษฐานที่เหมาะสม พร้อมทั้งให้นักศึกษาฝึกค้นหาความคิดทางลบจัดการกับความคิดทางลบได้ด้วยตนเองและนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ในแต่ละครั้งใช้เวลา 60 นาที

ผลของการให้คำปรึกษาพบว่านักศึกษาทุกคนที่ได้รับการให้คำปรึกษา มีคะแนนความซึมเศร้าลดลงกว่าก่อนการให้คำปรึกษา แสดงให้เห็นว่าการพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลโดยใช้แนวคิดการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมสามารถช่วยลดภาวะซึมเศร้าได้ และจากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพพบว่า หลังการให้คำปรึกษานักศึกษามีการพัฒนาในด้านความคิดที่เป็นเหตุผล ความคิดทางบวกและสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

ABSTRACT

171005

This action research was aimed at developing a model of individual counseling for nursing students with depression by adopting cognitive behavior theories. The participants were comprised of eight nursing students from faculty of Nursing, Rachathani University.

The findings of this study suggest an effective individual-counseling model for nursing students with depression through the adaptation of cognitive behavior theories as follows. There should be five counseling sessions; the five sessions should be implemented once a week, five weeks altogether. The session should be carried out after school between 4.30–6.00 p.m. The counseling place could be at the teacher's office or at any classroom depending on their availability. The counseling model should follow the following steps.

In the first meeting, a student should be introduced to and acquainted with the counselor. Furthermore, the student will be informed about the objectives of the counseling, its procedures, principles, and activities. At this stage, the student should be provided opportunities to release his/her feelings.

In the next stage (2nd – 5th meetings), the counselor and the student cooperatively elicit the student's positive and negative thinking, rationale for each thought, its cause(s), and appropriate assumptions for each one. In addition, the student will be trained to manage his/her negative thoughts by himself/herself: he/she is asked to identify his/her negative thoughts and then trained to handle the negative thoughts by himself/herself and to apply this method in his/her daily life.

Based on the results from the counseling sessions of this study, it was found that depressing scores of the students who participated in this counseling model were lower than theirs before the counseling sessions. This can clearly show that the developed model could help decrease the participants' depression. Finally, the qualitative data reveal that after taking part in the counseling sessions, the participants had some improvement in rationale thinking, particularly the positive one; moreover, they could apply the method of identifying and managing negative thoughts in their daily life.