ภาคผนวก

ภาคผนวก 1
ใบยินยอม

การยินยอมเป็นผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

ข้าพเจ้า นางสาวรัตติมา ศิริโหราชัย นักศึกษาปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ได้ทำการศึกษาเรื่อง “การทดลองใช้โปรแกรมการให้การปรึกษาแนวปัญญานิยมตามทฤษฎีเบค (Beck) เพื่อลดระดับความซึมเศร้า” โดยผู้สูงอายุที่พักอาศัยในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมบ้านบางแค ในช่วงเดือนธันวาคม- กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2551 เป็นผู้รับการวิจัย เพื่อศึกษาการทดลองใช้โปรแกรมการให้การปรึกษาแนวปัญญานิยมตามทฤษฎีเบค (Beck) โดยผู้รับการวิจัยเป็นผู้ตอบแบบสอบถาม เก็บข้อมูลในช่วงเดือนธันวาคม- กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2551

การวิจัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาของนักศึกษาปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ปีการศึกษา 2549 การตอบแบบสอบถามและแบบทดสอบนี้ ผู้รับการวิจัยจะไม่เป็นอันตรายและไม่เสียค่าใช้จ่ายใดๆทั้งสิ้น ผู้วิจัยจะเก็บรักษาข้อมูลไว้เป็นความลับโดยมิให้ผู้อื่นที่ไม่มีส่วนเกี่ยวข้องได้มีโอกาสรับรู้ ส่วนใดส่วนหนึ่งของการวิจัยจะไม่ถูกนำไปใช้โดยวิธีการใดๆอันจะก่อให้เกิดความเสื่อมเสียต่อผู้รับการวิจัยและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

หากผู้รับการวิจัยมีข้อสงสัยหรือต้องการทราบผลการวิจัย กรุณาติดต่อ นางสาวรัตติมา ศิริโหราชัย สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ท่าพระจันทร์ กรุงเทพ 10200 หรือ ผ.ศ. สุรินทร์ รณเกียรติ กรรมการและอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ โครงการปริญญาโทสาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ท่าพระจันทร์ กรุงเทพ 10200 โทร. 02-6132649

แบบฟอร์มนี้ได้จัดทำขึ้นเป็น 2 ฉบับ ให้ผู้รับการวิจัยไว้หนึ่งฉบับ และผู้ทำการวิจัยเก็บไว้หนึ่งฉบับ เพื่อเป็นหลักฐานสำคัญในการวิจัยครั้งนี้

ใบตอบรับการยินยอมเป็นผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

ข้าพเจ้า.....

☐ ยินดีมีส่วนร่วมในการวิจัยตลอดโครงการ

☐ ไม่ยินดีมีส่วนร่วม

ลายมือชื่อผู้รับการวิจัย.....

(.....)

วันที่.....

ลายมือชื่อผู้ทำวิจัย .....

(.....)

วันที่.....

ภาคผนวก 2

แบบทดสอบวัดระดับความซึมเศร้า

(The Beck Depression Inventory)

แบบทดสอบวัดระดับความพึงพอใจในชีวิต

(Life Satisfaction Index A)

แบบสอบถาม ลำดับที่.....

<u>คำชี้แจง</u> แบบสอบถามฉบับนี้ต้องการให้ท่านประเมินความคิด ความรู้สึก ของท่านเอง โดยคำนึงถึงสภาพความเป็นจริงของตัวท่านมากที่สุด ดังนั้นจึงไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด คำตอบตามความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่านจะเป็นประโยชน์อย่างมากในการค้นคว้าวิจัย

วันที่.....

<u>ส่วนที่ 1</u> ข้อมูลส่วนบุคคล จำนวน 7 ข้อ

<u>คำชี้แจง</u> ทำเครื่องหมาย X เติมข้อความลงในช่องว่าง ให้ตรงกับข้อมูลของท่าน โดยทำทุกข้อ

1. เพศ.....
2. อายุ…….ปี
3. สถานภาพสมรส……
4. จำนวนบุตร……..คน
5. ระดับการศึกษาสูงสุด…….
6. รายได้ต่อเดือน……..บาท
7. โรคประจำตัว ……มี (โปรดระบุ)…….
   ……..ไม่มี

ส่วนที่ 2 การตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง อ่านข้อความทุกข้อความในแต่ละข้ออย่างละเอียด แล้วกากบาท (X) ข้อที่ตรงกับความรู้สึกของตนเองในตอนนี้มากที่สุด ขอให้ตอบเพียงคำตอบเดียวและกรุณาตอบให้ครบทุกข้อ (คำถาม 21 ข้อ)

1. ก. ฉันไม่รู้สึกเศร้าเสียใจ
   ข. ฉันรู้สึกเศร้าเสียใจ
   ค. ฉันรู้สึกเศร้าเสียใจอยู่ตลอดเวลาและไม่สามารถระงับความรู้สึกเศร้านั้นได้
   ง. ฉันรู้สึกเศร้าเสียใจและไม่มีความสุข ซึ่งฉันไม่สามารถทนต่อความรู้สึกดังกล่าวได้

2. ก. ฉันไม่ได้มองโลกในแง่ร้ายหรือหมดอาลัยตายอยากต่ออนาคตเสียทีเดียว
   ข. ฉันรู้สึกหมดอาลัยตายอยากกับอนาคต
   ค. ฉันรู้สึกว่า ฉันไม่มีอะไรต้องรอคอยในอนาคต
   ง. ฉันรู้สึกว่า ฉันหมดความหวังกับอนาคต และไม่มีหนทางที่จะดีขึ้น

3. ก. ฉันไม่ได้เป็นบุคคลที่ล้มเหลว
   ข. ฉันรู้สึกว่า ฉันประสบกับความล้มเหลวมากกว่าบุคคลทั่วๆ ไป
   ค. เมื่อฉันมองย้อนกลับไปในอดีต ฉันมองเห็นความล้มเหลวมากมายที่เกิดขึ้นกับตนเอง
   ง. ฉันรู้สึกว่า ฉันเป็นบุคคลที่ล้มเหลวโดยสิ้นเชิง

4. ก. ฉันมีความพึงพอใจในสิ่งต่างๆที่เคยทำเช่นเคย
   ข. ฉันรู้สึกไม่สนุกกับสิ่งที่เคยทำ
   ค. ฉันรู้สึกไม่พอใจกับสิ่งต่างๆอีกต่อไป
   ง. ฉันไม่พอใจและเบื่อหน่ายกับทุกๆสิ่ง

5. ก. ฉันไม่รู้สึกผิดในเรื่องใดเป็นพิเศษ
   ข. ในช่วงเวลาดีๆ ฉันก็ยังมีความรู้สึกผิด
   ค. ฉันรู้สึกผิดอย่างบ่อยครั้ง
   ง. ฉันรู้สึกผิดอยู่ตลอดเวลา

6. ก. ฉันรู้สึกปกติกับชีวิตที่เป็นอยู่
ข. ฉันรู้สึกว่าบางที ฉันน่าจะถูกลงโทษ
ค. ฉันรู้สึกว่าฉันสมควรที่จะได้รับการลงโทษ
ง. ฉันรู้สึกว่ากำลังได้รับการลงโทษ

7. ก. ฉันไม่รู้สึกผิดหวังกับตนเอง
ข. ฉันรู้สึกผิดหวังกับตนเอง
ค. ฉันไม่ชอบตนเอง
ง. ฉันเกลียดตนเอง

8.ก. ฉันรู้สึกว่าฉันไม่ได้เลวร้ายกว่าบุคคลอื่น
ข. ฉันรู้สึกว่าตนเองมีความอ่อนแอและความผิดพลาด
ค. ฉันตำหนิตนเองเกี่ยวกับความผิดของฉัน
ง. เมื่อมีสิ่งเลวร้ายเกิดขึ้นฉันจะตำหนิตัวฉันเอง

9. ก. ฉันไม่เคยมีความคิดที่จะทำร้ายตนเอง
ข. ฉันมีความคิดที่จะทำร้ายตนเอง แต่ฉันก็ไม่เคยทำจริงๆ
ค. ถ้าฉันตายคงจะดีกว่าอยู่ในสภาพเช่นนี้
ง.ฉันจะฆ่าตัวตายถ้าสามารถทำได้

10. ก. ฉันไม่ได้ร้องไห้มากกว่าที่ฉันเคยเป็น
ข. ระยะนี้ ฉันร้องไห้มากกว่าที่ฉันเคยเป็น
ค. ระยะนี้ ฉันร้องไห้ตลอดเวลา
ง. ฉันเคยร้องไห้ได้ แต่ระยะนี้ฉันไม่สามารถร้องไห้ได้เลยแม้ฉันจะอยากร้องไห้ก็ตาม

11.ก. ระยะนี้ ฉันไม่รู้สึกว่าฉันหงุดหงิดมากกว่าที่ฉันเคยเป็น
ข. ฉันรู้สึกหงุดหงิดง่ายและบ่อยครั้งขึ้นกว่าที่ฉันเคยเป็น
ค. ระยะนี้ ฉันรู้สึกหงุดหงิดอยู่ตลอดเวลา
ง. ฉันไม่รู้สึกหงุดหงิดกับสิ่งที่เคยทำให้หงุดหงิดอีกต่อไป

12. ก. ฉันมีความสนใจต่อบุคคลรอบข้าง
ข. ระยะนี้ ฉันรู้สึกสนใจต่อบุคคลรอบข้างน้อยลงกว่าที่ฉันเคยเป็น
ค. ส่วนใหญ่ ฉันไม่ค่อยสนใจต่อบุคคลรอบข้าง และมีความรู้สึกต่อบุคคลเหล่านั้นเพียงเล็กน้อย
ง. ฉันไม่รู้สึกสนใจต่อบุคคลรอบข้างเลย

13. ก. ฉันสามารถตัดสินใจได้ดีเหมือนเช่นเคย
ข. ฉันพยายามที่จะเลื่อนการตัดสินใจออกไป
ค. ฉันรู้สึกยากลำบากในการตัดสินใจ
ง. ฉันไม่สามารถตัดสินใจได้เลยอีกต่อไป

14. ก. ฉันไม่รู้สึกว่าตนเองดูแย่กว่าที่เคยเป็น
ข. ฉันรู้สึกกังวลว่าฉันดูแก่และไม่ดึงดูดใจ
ค. ฉันรู้สึกว่าฉันมีรูปร่าง หน้าตาเปลี่ยนแปลงไปทำให้ดูแก่และไม่ดึงดูดใจ
ง. ฉันรู้สึกว่าตนเองน่าเกลียด

15. ก. ฉันสามารถทำสิ่งต่างๆ ได้ดีเหมือนกับที่เคยเป็น
ข. ฉันต้องใช้ความพยายามเพิ่มขึ้นที่จะเริ่มต้นทำสิ่งต่างๆ
ค. ฉันต้องผลักดันตนเองอย่างมากเพื่อที่จะทำสิ่งต่างๆ
ง. ฉันไม่สามารถทำอะไรได้แล้ว

16. ก. ฉันนอนหลับได้เป็นปกติอย่างที่เคยเป็น
ข. ฉันนอนหลับได้ไม่ดีอย่างที่เคยเป็น
ค. ฉันตื่นนอนเร็วกว่าที่เคยเป็น 1-2 ชั่วโมง และยากที่จะนอนให้หลับอีกครั้ง
ง. ฉันตื่นนอนเร็วทุกวัน และไม่สามารถที่จะนอนหลับได้มากกว่า 5 ชั่วโมง

17. ก. ฉันไม่รู้สึกเหนื่อยกว่าที่เคยเป็น
ข. ฉันรู้สึกเหนื่อยง่ายกว่าที่เคยเป็น
ค. ฉันรู้สึกเหนื่อยไม่ว่าจะทำอะไรก็ตาม
ง. ฉันรู้สึกเหนื่อยมากเกินไปที่จะทำอะไรก็ตาม

18. ก. ฉันทานอาหารได้ตามปกติ
ข. ฉันไม่รู้สึกอยากอาหารเหมือนที่เคยเป็น
ค. ระยะนี้ ฉันไม่รู้สึกอยากอาหาร
ง. ฉันไม่รู้สึกอยากอาหารอีกเลย

19. ก. ช่วงที่ผ่านมา น้ำหนักของฉันไม่ได้ลดลงมาก
ข. ช่วงที่ผ่านมา น้ำหนักของฉันลดลงประมาณ 2 กิโลกรัม
ค. ช่วงที่ผ่านมา น้ำหนักของฉันลดลงประมาณ 4 กิโลกรัม
ง. ช่วงที่ผ่านมา น้ำหนักของฉันลดลงประมาณ 6 กิโลกรัม

20. ก. ฉันไม่รู้สึกกังวลเกี่ยวกับสุขภาพของตนเองมากกว่าที่เคยเป็น
ข. ฉันรู้สึกกังวลเกี่ยวกับความเจ็บป่วยของฉัน
ค. ฉันรู้สึกกังวลเกี่ยวกับความเจ็บป่วยของฉันเป็นอย่างมาก
ง. ฉันกังวลเกี่ยวกับความเจ็บป่วยตลอดเวลาจนไม่นึกถึงสิ่งอื่นเลย

21. ก. ฉันมีความสนใจเรื่องเพศเหมือนเช่นเคย
ข. ฉันสนใจเกี่ยวกับเรื่องเพศน้อยลงกว่าที่เคยเป็น
ค. ระยะนี้ ฉันสนใจในเรื่องเพศน้อยมาก
ง. ฉันไม่รู้สึกสนใจในเรื่องเพศเลย

ส่วนที่3 แบบทดสอบ การมองตนเองในปัจจุบัน

คนเรามีความรู้สึกนึกคิดมองดูตัวเอง รับรู้สิ่งต่างๆไปตามวัยของตน เราอยากทราบว่าท่านมองดูชีวิตตัวเองในปัจจุบันอย่างไร ข้อความข้างล่าง 18 ข้อ เป็นคำกล่าวเกี่ยวกับการมองตัวเองในแบบต่างๆ โปรดกากบาทเครื่องหมาย (X) ลงในคอลัมน์ที่แสดงความคิดของท่านว่าเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยมากน้อยเพียงใดต่อคำกล่าวเช่นนั้น คอลัมน์เหล่านี้คือ (1) ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง (2) ไม่เห็นด้วย (3) ไม่ตัดสินใจ (4) เห็นด้วย (5) เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ข้อความ	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	ไม่ตัดสินใจ	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
1. เมื่ออายุมากขึ้นฉันรู้สึกสบายมากกว่าที่เคยคิดไว้					
2. ฉันได้เรียนจากอุปสรรคของชีวิตมากกว่าคนอื่นๆที่ฉันรู้จัก					
3. ปัจจุบันนี้เป็นเวลาที่เหงาหงอยที่สุดในชีวิตของฉัน					
4. ฉันรู้สึกสุขสบายเหมือนเมื่ออายุยังน้อยอยู่					
5. ชีวิตของฉันควรจะสุขสบายมากกว่าที่เป็นอยู่เวลานี้					
6. ปัจจุบันนี้เป็นเวลาที่ดีที่สุดในชีวิตของฉัน					
7. สิ่งที่ฉันทำส่วนมากซ้ำซากน่าเบื่อหน่าย					
8. ฉันหวังว่าในอนาคตจะมีอะไรดีๆเกิดขึ้นกับฉัน					
9. สิ่งต่างๆที่ฉันทำยังคงเป็นสิ่งที่น่าสนใจเหมือนเช่นเคย					
10. ฉันรู้สึกตัวว่าแก่เฒ่าและค่อนข้างจะอ่อนแรง					

ข้อความ	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	ไม่ตัดสินใจ	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
11. เมื่อหวนนึกถึงความหลัง ฉันรู้สึกชื่นชมตัวเองมากอยู่					
12. หากตั้งต้นชีวิตใหม่ได้ ฉันก็ไม่ขอกลับไปตั้งต้นอีก					
13. ฉันยังดูกระฉับกระเฉงดีเมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่นวัยเดียวกัน					
14. ฉันยังมีแผนการที่จะทำอะไรๆ ในเวลาข้างหน้าอยู่อีก					
15. หวนนึกถึงความหลังแล้ว ฉันไม่ได้สมหวังในสิ่งสำคัญๆที่อยากได้					
16. เมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่นแล้ว ฉันเศร้าสร้อยบ่อยมากกว่าเขา					
17. ฉันได้รับความสมหวังในชีวิตไม่ใช่น้อย					
18. ใครๆจะว่าอย่างไรก็ตาม ฉันรู้สึกว่าคนโดยทั่วๆ ไปกำลังเลวลง ไม่ใช่ดีขึ้น					

ภาคผนวก 3
แบบวัดพฤติกรรมของผู้สูงอายุ
(ฉบับผู้ดูแลผู้สูงอายุเป็นผู้ประเมิน)

1. ผู้สูงอายุนอนหลับได้ดีขึ้นหรือไม่

---

2. ผู้สูงอายุรับประทานอาหารได้ดีขึ้นหรือไม่

---

3. ผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์กับเพื่อนและเจ้าหน้าที่ดีขึ้นหรือไม่

---

4. ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมดีขึ้นหรือไม่

---

5. ผู้สูงอายุมีสมาธิในการทำสิ่งต่างๆหรือไม่

---

6. ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมการร้องไห้เป็นอย่างไร

---

7. สุขภาพทางกายของผู้สูงอายุเป็นอย่างไร

ภาคผนวก 4
โปรแกรมการให้การปรึกษาแนวปัญญานิยมตามทฤษฎีเบค

ครั้งที่1 สร้างสัมพันธภาพ

วัตถุประสงค์:

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพความคุ้นเคยและความไว้วางใจในกลุ่มสมาชิกและระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิก
2. เพื่อให้สมาชิกทราบวัตถุประสงค์ ข้อตกลงของการเข้าโปรแกรมการปรึกษา แนวทางปฏิบัติตนในการเข้าร่วมกลุ่ม ระยะเวลา และประโยชน์ที่จะได้รับ
3. เพื่อสร้างบรรยากาศความเป็นกันเอง ความคุ้นเคย ไว้วางใจ การยอมรับ การกล้าแสดงความรู้สึกเปิดเผยตนเองของสมาชิกกลุ่ม

กิจกรรม:

ขั้นตอนดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแนะนำตนเอง บอกวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมครั้งนี้ และอธิบายว่าเหตุใดท่านจึงควรได้รับการให้โปรแกรมการปรึกษานี้
2. ให้สมาชิกแนะนำตนเอง และสร้างความคุ้นเคยโดยผ่านกิจกรรมละลายพฤติกรรม และมีกิจกรรมการร้องเพลงเพื่อเป็นการกระตุ้นให้ผู้สูงอายุมีความตื่นตัวพร้อมที่จะเข้าร่วมกลุ่ม
3. สมาชิกแต่ละคนบอกชื่อเล่น และอาหารที่ชอบ
4. สมาชิกแต่ละคนอธิบายเหตุผลในการเลือกอาหารโปรดของแต่ละคน
5. ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกถึงความเข้าใจต่อการเข้ากลุ่มและความคาดหวังที่จะได้รับจากการเข้ากลุ่ม
6. ผู้นำกลุ่มแนะนำกลุ่ม กล่าวถึงวัตถุประสงค์ กระบวนการ เป้าหมาย วิธีการ ระยะเวลา การปฏิบัติตัวของสมาชิก
7. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันจัดกฎระเบียบของกลุ่ม
8. ผู้นำกลุ่มซักถามความคิดเห็น ข้อสงสัยและสรุปการเรียนรู้ของสมาชิกจากการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ และนัดหมายการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป ปิดกลุ่ม

การบ้าน: ให้สมาชิกตอบโดยการสัมภาษณ์แบบสอบถามเกี่ยวกับ ความคิด ความรู้สึกเพื่อที่จะนำมาพูดคุยในครั้งต่อไป

ใบงานที่ 1

กรุณาตอบคำถามเหล่านี้ให้ครบทุกข้อ

1. ท่านมีความสุขหรือไม่?

……..

2. ท่านไม่พอใจหรือไม่มีความสุขในเรื่องใดบ้าง?

……

3. ท่านมีความคาดหวังอย่างไรต่ออนาคต?

……..

4. ท่านรู้สึกอย่างไรกับสุขภาพของท่าน?

……

5. ท่านกังวลเกี่ยวกับความตายหรือไม่?

……

6. ท่านมีอะไรค้างคาใจที่ยังทำไม่สำเร็จหรือไม่?

……..

หลักการและเหตุผลในการตั้งคำถาม

จากการที่ผู้วิจัยได้ไปหาข้อมูลเกี่ยวกับผู้สูงอายุที่สถานสงเคราะห์คนชราพบว่าปัญหาที่เกิดขึ้นภายในบ้านพักคนชราแบ่งเป็น 2 ปัจจัย อันดับแรกมาจากการที่ผู้สูงอายุมีปัญหาทะเลาะกันเองเนื่องจากการมีความคิดที่บิดเบือน เช่น การไม่ทักทายกันก็เหมารวมว่าผู้นั้นไม่พอใจตนเอง จึงมีพฤติกรรมที่ไม่อยากพูดคุยกับผู้อื่นมากนัก เนื่องจากไม่อยากทะเลาะกับใครอีก เป็นต้น อันดับที่สอง คือการที่ผู้สูงมีความคิดที่บิดเบือนต่ออดีตที่เกิดขึ้นกับตนเองและยังคงคิดเช่นนั้นทำให้มีความทุกข์ เช่น ผู้สูงอายุที่คิดว่าญาติคงจะไม่สนใจตนเองแล้วเนื่องจากได้ยกสมบัติให้กับลูกหลานหมดแล้ว ตนเองไม่เหลืออะไรอีกแล้ว เป็นต้น จากข้อมูลต่างๆเหล่านี้ผู้วิจัยจึงนำมาเป็นเหตุผลในการตั้งคำถามเพื่อที่จะได้มาซึ่งความคิดที่บิดเบือนของผู้สูงอายุ เมื่อได้คำตอบจากคำถามเหล่านี้แล้ว ผู้วิจัยจะนำมาพูดคุยกับผู้สูงอายุในการเข้ากลุ่มให้ครบทุกประเด็นที่ควรจะต้องปรับเปลี่ยนความคิดที่บิดเบือนของผู้สูงอายุเพื่อให้ผู้สูงอายุมีการเผชิญหน้ากับปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างสร้างสรรค์มากขึ้น

ครั้งที่2

วัตถุประสงค์:

1. เพื่อทราบถึงความคิดที่บิดเบือนของสมาชิกในกลุ่ม

กิจกรรม:

ขั้นตอนการดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มทบทวนสิ่งที่ได้พูดคุยกันในครั้งที่ผ่านมาและกติกาการเข้ากลุ่ม
2. นำสมาชิกทำกิจกรรมออกกำลังกายประมาณ 15 นาที เพื่อเป็นการกระตุ้นให้สมาชิกมีการตื่นตัวพร้อมการเข้าร่วมกลุ่ม
3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกนำเสนอการบ้านจากการเข้ากลุ่มครั้งที่ 1
4. ผู้นำกลุ่มรับฟังเรื่องราวหรือปัญหาของสมาชิกในกลุ่มและทำความเข้าใจกับคำตอบของการทำการบ้านในครั้งที่1 (จากการที่ผู้วิจัยได้ไปหาข้อมูลเกี่ยวกับผู้สูงอายุที่สถานสงเคราะห์คนชราพบว่าปัญหาที่เกิดขึ้นภายในบ้านพักคนชราแบ่งเป็น 2 ปัจจัย อันดับแรกมาจากการที่ผู้สูงอายุมีปัญหาทะเลาะกันเองเนื่องจากการมีความคิดที่บิดเบือน เช่น การไม่ทักทายกันก็เหมารวมว่าผู้นั้นไม่พอใจตนเอง เป็นต้น อันดับที่สอง คือการที่ผู้สุงมีความคิดที่บิดเบือนต่ออดีตที่เกิดขึ้นกับตนเองและยังคงคิดเช่นนั้นทำให้มีความทุกข์ เช่น ผู้สูงอายุที่คิดว่าญาติคงจะไม่สนใจตนเองแล้วเนื่องจากได้ยกสมบัติให้กับลูกหลานหมดแล้ว ตนเองไม่เหลืออะไรอีกแล้ว เป็นต้นจึงได้นำมาตั้งข้อคำถามเพื่อทราบความคิดที่บิดเบือนของสมาชิก)
5. เน้นทำความเข้าใจถึงปัญหาที่เกิดขึ้น ความคิดที่มีต่อปัญหา และผลที่เกิดขึ้น โดยการฟังและทำความเข้าใจถึงลักษณะปัญหาและความคิดที่บิดเบือนของสมาชิก
6. สอบถามถึงความคิดและข้อสนับสนุนหรือหลักฐานที่มีต่อข้อสรุปหรือความคิดนั้นๆ เช่น คุณคิดอย่างไรเมื่อปัญหานั้นเกิดขึ้น เมื่อเกิดปัญหา คุณมีข้อสรุปอย่างไรบ้าง เพราะอะไรจึงสรุปเช่นนั้น มีเหตุการณ์อะไรที่สนับสนุนความคิดของคุณบ้าง เป็นต้น เพื่อนำรายการความคิด ข้อสรุปดังกล่าวมาร่วมกันพิจารณาในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป
7. ผู้นำกลุ่มสรุปการเรียนรู้จากกิจกรรมและนัดหมายการเขากลุ่มครั้งต่อไป

ครั้งที่ 3

วัตถุประสงค์:

1. เพื่อสอบถามถึงความคิดและข้อสนับสนุนหรือหลักฐานที่มีต่อความคิดที่บิดเบือนของสมาชิก

กิจกรรม:

ขั้นตอนการดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มทบทวนสิ่งที่ได้พูดคุยกันในครั้งที่ผ่านมาและกติกาการเข้ากลุ่ม
2. นำสมาชิกทำกิจกรรม การเล่นเกมส์ปรบมือ ประมาณ 15 นาทีเพื่อเป็นการกระตุ้นให้สมาชิกมีการตื่นตัวพร้อมการเข้าร่วมกลุ่ม
3. ผู้นำกลุ่มสอบถามถึงความคิดและ ข้อสนับสนุนหรือหลักฐานที่มีต่อข้อสรุปหรือความคิดนั้นๆ ซึ่งผู้นำกลุ่มจะใช้ทักษะในการถามเพื่อชักนำสมาชิกให้ทดสอบความมีเหตุผลในความคิดของเขา โดยมีลักษณะคำถามดังนี้
    3.1 ท่านมีหลักฐานมายืนยันความคิดที่ท่านมีอย่างไรบ้าง
    3.2 ท่านสามารถตีความเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นให้แตกต่างจากเดิมได้อย่างไรบ้าง
    3.3 การที่ท่านคิดเช่นนี้ส่งผลอะไรบ้าง
    3.4 ผลดีและผลเสียของการคิดแบบนี้
4. ผู้นำกลุ่มสรุปถึงหลักฐานของความคิดและผลดี ผลเสียของการคิดที่บิดเบือน

ครั้งที่4

วัตถุประสงค์:

1. ให้สมาชิกได้เรียนรู้ถึงความคิด ความรู้สึกที่แตกต่างไปจากตนเองเมื่ออยู่ภายใต้สถานการณ์คล้ายๆกัน

กิจกรรม:

ขั้นตอนการดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มสรุปกิจกรรมครั้งที่3 และสิ่งที่ได้เรียนรู้
2. นำสมาชิกทำกิจกรรม วาดรูป ประมาณ 15 นาทีเพื่อเป็นการกระตุ้นให้สมาชิกมีการตื่นตัวพร้อมการเข้าร่วมกลุ่ม
3. ผู้นำกลุ่มนำอ่านเรื่องราว ชีวประวัติของผู้อื่น(ชีวประวัติของ ปู่เย็นที่ประสบความสำเร็จในการจัดการกับปัญหา มีวิธีจัดการกับความเหงาและความกังวลต่างๆ รวมถึงทัศนคติและมุมมองที่เป็นประโยชน์) ที่ประสบความสำเร็จในการปรับตัวกับปัญหา เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นคล้ายกับที่สมาชิกประสบ ซึ่งจะทำให้สมาชิกได้เรียนรู้ถึงการตีความเหตุการณ์ที่ต่างออกไปและวิธีการแก้ปัญหาที่แตกต่างจากตนเอง
4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกสรุปว่าได้เรียนรู้อะไรบ้างจากการที่รับฟังเรื่องราวของผู้อื่นที่ประสบเหตุการณ์ที่คล้ายกัน และรู้สึกอย่างไรต่อการแก้ปัญหาของผู้อื่น

ครั้งที่ 5

วัตถุประสงค์:

1. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้ที่จะมองสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง ปราศจากการแต่งเติมและบิดเบือน

กิจกรรม:

ขั้นตอนการดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกสรุปกิจกรรมครั้งที่ 4 และสิ่งที่ได้เรียนรู้
2. นำสมาชิกทำกิจกรรม ร้องเพลง ประมาณ 15 นาทีเพื่อเป็นการกระตุ้นให้สมาชิกมีการตื่นตัวพร้อมการเข้าร่วมกลุ่ม
3. ผู้นำกลุ่มนำเทปธรรมะ “ความคิดปราศจากการปรุงแต่ง” เปิดให้สมาชิกได้ฟังและได้มีการอภิปรายกันระหว่างสมาชิกว่ามีความคิดอย่างไรต่อสิ่งที่ได้ฟัง
4. ให้สมาชิกช่วยกันคิดถึงผลดี ผลเสียของการที่ไม่ปรุงแต่ง ไม่บิดเบือนความคิดต่อสิ่งที่รับรู้หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตน
5. ให้สมาชิกช่วยกันสรุปว่าควรมีความคิดที่ปรุงแต่งหรือไม่
6. ผู้นำกลุ่มสรุปความคิด และการตัดสินใจเลือกของสมาชิก

การบ้าน: ให้สมาชิกทำการบ้านว่าตนเองมีความคิดที่ปรุงแต่งอย่างไรและส่งผลดี ผลเสียอย่างไรต่อชีวิต

ใบงานที่ 2

1. ท่านมีความคิดที่ปรุงแต่งอย่างไร

……
……
……

2. การปรุงแต่งทางความคิดส่งผลเสียต่อชีวิตท่านอย่างไร

……..
……..……
…….....

3. การปรุงแต่งทางความคิดส่งผลดีต่อชีวิตท่านอย่างไร

……
……
……

ครั้งที่ 6

วัตถุประสงค์:

1. เพื่อช่วยให้สมาชิกได้ตระหนักถึงความคิด ข้อสรุปที่เป็นเหตุเป็นผลต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น และมองเห็นถึงความคิด ข้อสรุปที่บิดเบือนของตน โดยการพิจารณาด้วยตนเอง

กิจกรรม:

ขั้นตอนดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกสรุปการเรียนรู้ที่ได้จากกิจกรรมครั้งที่5
2. นำสมาชิกทำกิจกรรม ออกกำลังกาย ประมาณ 15 นาทีเพื่อเป็นการกระตุ้นให้สมาชิกมีการตื่นตัวพร้อมการเข้าร่วมกลุ่ม
3. ให้สมาชิกนำเสนอการบ้านใบงานที่2 และร่วมกันแสดงความคิดเห็นและอภิปรายต่อสิ่งที่สมาชิกนำเสนอ
4. ให้สมาชิกสรุปผลดีและผลเสียของการมีความคิดที่บิดเบือนของตนเอง
5. ผู้นำกลุ่มกระตุ้นให้สมาชิกคิดถึงข้อสรุปที่มีต่อเหตุการณ์ที่เป็นเหตุเป็นผล หลังจากที่สมาชิกเลือกข้อสรุปที่เป็นเหตุเป็นผลแล้ว ผู้นำกลุ่มสอบถามถึงสาเหตุที่สมาชิกเลือกข้อสรุปนั้นๆ ทั้งนี้เพื่อเป็นการตรวจสอบความคิด และข้อสรุปของสมาชิกว่ามีความเป็นเหตุเป็นผลหรือไม่ (Reality Testing)
6. ให้สมาชิกนำเสนอถึงความรู้สึก หรือการกระทำที่ตามมาว่าเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรเมื่อเปลี่ยนความคิด หรือข้อสรุปต่อเหตุการณ์นั้นๆ
7. ผู้นำกลุ่มสรุปว่าการเปลี่ยนความคิด หรือข้อสรุปจะทำให้ความรู้สึกและการกระทำที่ตามมาเปลี่ยนไปด้วย

ครั้งที่7

วัตถุประสงค์:

1. ให้สมาชิกเปรียบเทียบถึงความคิด หรือข้อสรุปใหม่กับข้อสรุปเดิมของตน

กิจกรรม:

ขั้นตอนดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกสรุปกิจกรรมและการเรียนรู้ที่ได้จากกิจกรรมครั้งที่ 6
2. นำสมาชิกทำกิจกรรม ออกกำลังกาย ประมาณ 15 นาทีเพื่อเป็นการกระตุ้นให้สมาชิกมีการตื่นตัวพร้อมการเข้าร่วมกลุ่ม
3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกเปรียบเทียบถึงความคิด หรือข้อสรุปใหม่กับข้อสรุปเดิมของตนว่ามีความแตกต่างกันอย่างไรบ้าง เช่นข้อสรุปใหม่ที่คุณคิดว่ามีความเป็นเหตุเป็นผลแตกต่างจากข้อสรุปเดิมของคุณอย่างไรบ้าง เพื่อยืนยันว่าสมาชิกสามารถตระหนักเห็นถึงความคิด หรือข้อสรุปที่บิดเบือนเดิมของตน และเรียนรู้ที่จะคิดหรือสรุปเหตุการณ์ได้อย่างเป็นเหตุเป็นผล
4. ผู้นำกลุ่มสรุปว่าเมื่อสมาชิกสามารถมีข้อสรุปที่เป็นเหตุเป็นผลแล้วก็ควรจะนำไปใช้ในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในภายภาคหน้าได้

ครั้งที่ 8

วัตถุประสงค์:

1. เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ ประสบการณ์ที่ได้จาการเข้ากลุ่ม
2. เพื่อให้สมาชิกเกิดการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันต่อไป

กิจกรรม:

ขั้นตอนดำเนินการ

1. นำสมาชิกทำกิจกรรม ออกกำลังกาย ประมาณ 15 นาทีเพื่อเป็นการกระตุ้นให้สมาชิกมีการตื่นตัวพร้อมการเข้าร่วมกลุ่ม
2. ให้สมาชิกบอกเล่าถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้ การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น และความรู้สึกที่มีต่อตนเองและอนาคต
3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทำแบบสอบถามใบงานที่ 3
4. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณ และเป็นกำลังใจให้แก่สมาชิกในการพยายามเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นต่อไป
5. ผู้นำให้สมาชิกทำแบบทดสอบวัดระดับความซึมเศร้าและแบบทดสอบการมองตนเองในปัจจุบันอีกครั้ง และนัดหมายการทำแบบทดสอบทั้ง 2 ฉบับอีกครั้งหลังจากการนัดพบครั้งสุดท้าย 4 สัปดาห์

ใบงานที่ 3

กรุณาตอบคำถามเหล่านี้ทุกข้อ

1. ท่านรู้สึกว่าท่านได้ประโยชน์จากการทำกิจกรรมกลุ่มหรือไม่

……

2. ปัจจุบันนี้ท่านมีความสุขหรือไม่

……

3. เมื่อท่านมีปัญหา ท่านมีการแก้ปัญหาในชีวิตต่างๆดีขึ้นอย่างไร

…….

4. ท่านมีความรู้สึกต่อตนเองอย่างไร

……..

5. ท่านมีความรู้สึกต่ออนาคตอย่างไร

……..

6. ท่านมีความสัมพันธ์กับเพื่อนดีขึ้นหรือไม่

.....

ภาคผนวก 5

ตารางแสดงค่าอำนาจจำแนกของแบบทดสอบวัดระดับความซึมเศร้า

ตารางแสดงค่าอำนาจจำแนกของแบบทดสอบวัดระดับความพึงพอใจในชีวิต

ข้อคำถาม	ค่า t
ข้อที่ 1	2.236
ข้อที่ 2	0.453**
ข้อที่ 3	3.536
ข้อที่ 4	3.500
ข้อที่ 5	2.746
ข้อที่ 6	2.058
ข้อที่ 7	4.000
ข้อที่ 8	2.333
ข้อที่ 9	2.746
ข้อที่ 10	2.667
ข้อที่ 11	2.449
ข้อที่ 12	1.897
ข้อที่ 13	3.500
ข้อที่ 14	0.894**
ข้อที่ 15	2.132
ข้อที่ 16	3.087
ข้อที่ 17	3.500
ข้อที่ 18	3.162
ข้อที่ 19	2.746
ข้อที่ 20	2.121
ข้อที่ 21	-2.236**

หมายเหตุ ข้อคำถามที่ไม่ผ่านเกณฑ์ที่ค่าอำนาจจำแนก(t) ต่ำกว่า 1.75 คือข้อที่มีเครื่องหมายแสดง** จำนวน3 ข้อ ได้แก่ข้อ 2, 14 , 21 แต่เนื่องจากข้อคำถามเหล่านี้บางข้อหากตัดออกจะไม่สามารถตอบคำถามตามวัตถุประสงค์ได้ ผู้วิจัยจึงนำมาใช้ทั้งหมด คือนำข้อคำถามทั้ง 21 ข้อมาหาค่าความเชื่อมั่นได้เท่ากับ 0.806

ตารางแสดงค่าอำนาจจำแนกของ แบบทดสอบการมองตนเองในปัจจุบัน

ข้อความ	ค่า t
1. เมื่ออายุมากขึ้นฉันรู้สึกสบายมากกว่าที่เคยคิดไว้	0.667**
2. ฉันได้เรียนจากอุปสรรคของชีวิตมากกว่าคนอื่นๆที่ฉันรู้จัก	2.646
3. ปัจจุบันนี้เป็นเวลาที่เหงาหงอยที่สุดในชีวิตของฉัน	3.286
4. ฉันรู้สึกสุขสบายเหมือนเมื่ออายุยังน้อยอยู่	1.890
5. ชีวิตของฉันควรจะสุขสบายมากกว่าที่เป็นอยู่เวลานี้	1.890
6. ปัจจุบันนี้เป็นเวลาที่ดีที่สุดในชีวิตของฉัน	1.897
7. สิ่งที่ฉันทำส่วนมากซ้ำซากน่าเบื่อหน่าย	7.071
8. ฉันหวังว่าในอนาคตจะมีอะไรดีๆเกิดขึ้นกับฉัน	0.535**
9. สิ่งต่างๆที่ฉันทำยังคงเป็นสิ่งที่น่าสนใจเหมือนเช่นเคย	4.000
10. ฉันรู้สึกตัวว่าแก่เฒ่าและค่อนข้างจะอ่อนแรง	2.683
11. เมื่อหวนนึกถึงความหลัง ฉันรู้สึกชื่นชมตัวเองมากอยู่	6.325
12. หากตั้งต้นชีวิตใหม่ได้ ฉันก็ไม่ขอกลับไปตั้งต้นอีก	0.277**
13. ฉันยังดูกระฉับกระเฉงดีเมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่นวัยเดียวกัน	3.838
14. ฉันยังทำแผนการที่จะทำอะไรๆ ในเวลาข้างหน้าอยู่อีก	11.00
15. หวนนึกถึงความหลังแล้ว ฉันไม่ได้สมหวังในสิ่งสำคัญๆที่อยากได้	3.434
16. เมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่นแล้ว ฉันเศร้าสร้อยบ่อยมากกว่าเขา	11.00
17. ฉันได้รับความสมหวังในชีวิตไม่ใช่น้อย	10.61
18. ใครๆจะว่าอย่างไรก็ตาม ฉันรู้สึกว่า คนโดยทั่วๆ ไปกำลังเลวลง ไม่ใช่ดีขึ้น	3.578

หมายเหตุ ข้อคำถามที่ไม่ผ่านเกณฑ์ที่ค่าอำนาจแนก(t) ต่ำกว่า 1.75 คือข้อที่มีเครื่องหมายแสดง** จำนวน3 ข้อ ได้แก่ข้อ 1, 8 , 12 แต่เนื่องจากข้อคำถามเหล่านี้บางข้อหากตัดออกจะไม่สามารถตอบคำถามตามวัตถุประสงค์ได้ ผู้วิจัยจึงนำมาใช้ทั้งหมด คือนำข้อคำถามทั้ง 18 ข้อมาหาค่าความเชื่อมั่นได้เท่ากับ 0.916