

ภาคผนวก



ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิผู้ตรวจสอบเครื่องมือวิจัย



### รายนามผู้ทรงคุณวุฒิผู้ตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

1. ชื่อ – สกุล นายตามพงศ์ วงษ์จันทร์  
ตำแหน่ง/หน้าที่ปฏิบัติงาน หัวหน้าฝ่ายกิจการนักศึกษา  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช  
สถานที่ทำงาน มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
2. ชื่อ – สกุล นางสาวสิริกานดา กอแก้ว  
ตำแหน่ง/หน้าที่ปฏิบัติงาน พยาบาลผู้ป่วยโรคมะเร็งและการให้คำปรึกษาผู้ป่วย  
โรคมะเร็ง  
สถานที่ทำงาน โรงพยาบาลมะเร็งลพบุรี
3. ชื่อ - นามสกุล นางสาวเนาวรัตน์ งามยิ่งยวด  
ตำแหน่ง/หน้าที่ปฏิบัติงาน พยาบาลวิชาชีพ  
สถานที่ทำงาน โรงพยาบาลสวนผึ้ง
4. ชื่อ – สกุล นางสาวสาริณี สกุลสุข  
ตำแหน่ง/หน้าที่ปฏิบัติงาน พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ แผนกห้องผ่าตัด  
สถานที่ทำงาน โรงพยาบาลนครพนม
5. ชื่อ – สกุล นางสาวณัฐวิศา หงส์พิทักษ์ชน  
ตำแหน่ง/หน้าที่ปฏิบัติงาน พยาบาลวิชาชีพ  
สถานที่ทำงาน โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม

## ภาคผนวก ข

การหาความตรงเชิงเนื้อหา ความเที่ยงและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล



ตารางวิเคราะห์ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิที่มีต่อแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

| ข้อที่ | คะแนนคนที่ |   |   |   |   | คะแนนรวม | ค่า IOC | ผลการ<br>วิเคราะห์ |
|--------|------------|---|---|---|---|----------|---------|--------------------|
|        | 1          | 2 | 3 | 4 | 5 |          |         |                    |
| 1      | 1          | 1 | 1 | 1 | 1 | 5        | 1       | ผ่านเกณฑ์          |
| 2      | 1          | 1 | 1 | 1 | 1 | 5        | 1       | ผ่านเกณฑ์          |
| 3      | 1          | 1 | 1 | 1 | 1 | 5        | 1       | ผ่านเกณฑ์          |
| 4      | 1          | 1 | 0 | 1 | 1 | 4        | 0.8     | ผ่านเกณฑ์          |
| 5      | 1          | 1 | 1 | 1 | 1 | 5        | 1       | ผ่านเกณฑ์          |
| 6      | 1          | 1 | 1 | 1 | 1 | 5        | 1       | ผ่านเกณฑ์          |
| 7      | 1          | 1 | 1 | 1 | 1 | 5        | 1       | ผ่านเกณฑ์          |
| 8      | 1          | 1 | 1 | 1 | 1 | 5        | 1       | ผ่านเกณฑ์          |
| 9      | 1          | 1 | 0 | 1 | 1 | 4        | 0.8     | ผ่านเกณฑ์          |
| 10     | 1          | 1 | 1 | 1 | 1 | 5        | 1       | ผ่านเกณฑ์          |
| 11     | 1          | 1 | 1 | 1 | 1 | 5        | 1       | ผ่านเกณฑ์          |
| 12     | 1          | 1 | 1 | 1 | 1 | 5        | 1       | ผ่านเกณฑ์          |
| 13     | 1          | 1 | 1 | 1 | 1 | 5        | 1       | ผ่านเกณฑ์          |
| 14     | 1          | 1 | 1 | 1 | 1 | 5        | 1       | ผ่านเกณฑ์          |
| 15     | 1          | 1 | 0 | 1 | 1 | 4        | 0.8     | ผ่านเกณฑ์          |
| 16     | 1          | 1 | 1 | 1 | 1 | 5        | 1       | ผ่านเกณฑ์          |
| 17     | 1          | 1 | 1 | 1 | 1 | 5        | 1       | ผ่านเกณฑ์          |
| 18     | 1          | 1 | 1 | 1 | 1 | 5        | 1       | ผ่านเกณฑ์          |
| 19     | 1          | 1 | 1 | 1 | 1 | 5        | 1       | ผ่านเกณฑ์          |
| 20     | 1          | 1 | 1 | 1 | 0 | 4        | 0.8     | ผ่านเกณฑ์          |
| 21     | 1          | 1 | 1 | 1 | 1 | 5        | 1       | ผ่านเกณฑ์          |
| 22     | 1          | 1 | 1 | 0 | 1 | 4        | 0.8     | ผ่านเกณฑ์          |
| 23     | 1          | 1 | 1 | 0 | 1 | 4        | 0.8     | ผ่านเกณฑ์          |
| 24     | 1          | 1 | 1 | 1 | 1 | 5        | 1       | ผ่านเกณฑ์          |
| 25     | 1          | 1 | 1 | 1 | 1 | 5        | 1       | ผ่านเกณฑ์          |
| 26     | 1          | 1 | 1 | 1 | 1 | 5        | 1       | ผ่านเกณฑ์          |

ตารางวิเคราะห์ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิที่มีต่อแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง (ต่อ)

| ข้อที่ | คะแนนคนที่ |   |   |   |   | คะแนนรวม | ค่า IOC | ผลการ<br>วิเคราะห์ |
|--------|------------|---|---|---|---|----------|---------|--------------------|
|        | 1          | 2 | 3 | 4 | 5 |          |         |                    |
| 27     | 0          | 1 | 0 | 1 | 1 | 3        | 0.6     | ผ่านเกณฑ์          |
| 28     | 1          | 1 | 1 | 1 | 1 | 5        | 1       | ผ่านเกณฑ์          |
| 29     | 1          | 1 | 0 | 1 | 1 | 4        | 0.8     | ผ่านเกณฑ์          |
| 30     | 1          | 1 | 1 | 1 | 1 | 5        | 1       | ผ่านเกณฑ์          |
| 31     | 1          | 1 | 1 | 1 | 1 | 5        | 1       | ผ่านเกณฑ์          |
| 32     | 1          | 1 | 1 | 1 | 0 | 4        | 0.8     | ผ่านเกณฑ์          |
| 33     | 1          | 1 | 1 | 1 | 1 | 5        | 1       | ผ่านเกณฑ์          |
| 34     | 1          | 1 | 0 | 1 | 1 | 4        | 0.8     | ผ่านเกณฑ์          |
| 35     | 1          | 1 | 1 | 1 | 1 | 5        | 1       | ผ่านเกณฑ์          |

ตารางผลการวิเคราะห์ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิที่มีต่อโปรแกรมการให้การปรึกษาแบบ  
รายบุคคลเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ป่วยที่มีภาวะซึมเศร้า  
ในโรงพยาบาลจิตเวช สงขลาราชนครินทร์

| ครั้งที่ | ชื่อเรื่อง   | ความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ |            | ข้อเสนอแนะ |
|----------|--|--------------------------|------------|------------|
|          |  | เหมาะสม                  | ไม่เหมาะสม |            |
| 1        | ปฐมนิเทศ : การสร้างสัมพันธ์ภาพ                           | ✓                        |            |            |
| 2        | การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง : ด้านการมองโลกในแง่ดี      | ✓                        |            |            |
| 3        | การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง : ด้านการมองโลกในแง่ดี      | ✓                        |            |            |
| 4        | การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง : ด้านมีความรู้สึกเชื่อมั่น | ✓                        |            |            |
| 5        | การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง : ด้านมีความรู้สึกเชื่อมั่น | ✓                        |            |            |
| 6        | การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง : ด้านความพยายาม            | ✓                        |            |            |
| 7        | การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง : ด้านความรับผิดชอบ         | ✓                        |            |            |
| 8        | ปัจฉิมนิเทศ : ยุติการให้การปรึกษา                        | ✓                        |            |            |

ตารางผลการหาค่าอำนาจการจำแนกรายข้อและค่าความเที่ยงของแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

| ข้อที่ | ค่าอำนาจ<br>จำแนก | ผลสรุป    | ข้อที่ | ค่าอำนาจ<br>จำแนก | ผลสรุป |
|--------|-------------------|-----------|--------|-------------------|--------|
| 1      | .245              | ใช้ได้    | 19     | .673              | ใช้ได้ |
| 2      | .419              | ใช้ได้    | 20     | .735              | ใช้ได้ |
| 3      | .271              | ใช้ได้    | 21     | .601              | ใช้ได้ |
| 4      | .373              | ใช้ได้    | 22     | .648              | ใช้ได้ |
| 5      | .220              | ใช้ได้    | 23     | .394              | ใช้ได้ |
| 6      | .528              | ใช้ได้    | 24     | .318              | ใช้ได้ |
| 7      | .641              | ใช้ได้    | 25     | .618              | ใช้ได้ |
| 8      | .046              | ใช้ไม่ได้ | 26     | .387              | ใช้ได้ |
| 9      | .307              | ใช้ได้    | 27     | .331              | ใช้ได้ |
| 10     | .243              | ใช้ได้    | 28     | .551              | ใช้ได้ |
| 11     | .483              | ใช้ได้    | 29     | .356              | ใช้ได้ |
| 12     | .441              | ใช้ได้    | 30     | .453              | ใช้ได้ |
| 13     | .408              | ใช้ไม่ได้ | 31     | .584              | ใช้ได้ |
| 14     | .122              | ใช้ไม่ได้ | 32     | .622              | ใช้ได้ |
| 15     | .293              | ใช้ได้    | 33     | .524              | ใช้ได้ |
| 16     | .569              | ใช้ได้    | 34     | .376              | ใช้ได้ |
| 17     | .577              | ใช้ได้    | 35     | .616              | ใช้ได้ |
| 18     | .647              | ใช้ได้    |        |                   |        |

ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ ข้อที่ใช้ได้คือ  $r$  มีค่าระหว่าง .22 ถึง .73 ค่าความเที่ยงทั้งฉบับ .91



### ภาคผนวก ค

แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง และโปรแกรมการให้การปรึกษาแบบรายบุคคล  
เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ป่วยที่มีภาวะซึมเศร้า  
ในโรงพยาบาลจิตเวช สงขลาราชนครินทร์



แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ป่วยที่มีภาวะซึมเศร้า  
ในโรงพยาบาลจิตเวชสงขลาราชนครินทร์

**คำชี้แจง** กรุณาตอบข้อมูลเกี่ยวกับตัวท่านโดย การทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ หรือเติมข้อความลงในช่องว่างที่ตรงกับความเป็นจริง

**ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป**

**คำชี้แจง** โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ หน้าข้อความที่เป็นจริงที่สุดให้ครบทุกข้อ

1. อายุ

☐ ต่ำกว่า 40 ปี

☐ 41 – 50 ปี

☐ 50 ปีขึ้นไป

2. การศึกษาสูงสุด

☐ ประถมศึกษา

☐ มัธยมศึกษาตอนต้น

☐ มัธยมศึกษาตอนปลาย

☐ อนุปริญญา/ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง

☐ ปริญญาตรี

☐ สูงกว่าปริญญาตรี

☐ อื่นๆโปรดระบุ.....

3. สถานภาพสมรส

☐ โสด

☐ สมรส

☐ หย่าร้าง

☐ หม้าย

☐ อื่นๆโปรดระบุ.....

4. รายได้ของครอบครัวต่อเดือน

☐ มีเหลือเก็บ

☐ มีพอใช้

☐ ไม่พอใช้

☐ อื่นๆโปรดระบุ.....

5. ระยะเวลาที่ท่านทราบว่ามีความซึมเศร้า

☐ ต่ำกว่า 1 ปี

☐ 1 – 3 ปี

☐ 3 – 5 ปี

☐ มากกว่า 5 ปี

## ส่วนที่ 2 การเผชิญปัญหา

**คำชี้แจง** แบบสอบถามชุดนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อในการวิจัยเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ป่วยที่มีภาวะซึมเศร้า ในโรงพยาบาลจิตเวชสงขลาราชนครินทร์ โดยการใช้โปรแกรมการให้การปรึกษาเป็นรายบุคคล ขอให้ท่านพิจารณาข้อความแต่ละข้อ แล้วทำเครื่องหมาย ☒ ใน ที่ตรงกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นกับท่านมากที่สุด และแต่ละข้อตอบได้เพียงช่องเดียว ซึ่งแบ่งออกเป็น 5 ระดับ ดังนี้

จริงมากที่สุด หมายถึง ท่านมีความคิดหรือความรู้สึกหรือการกระทำในเรื่องนั้นมากที่สุด

จริงมาก หมายถึง ท่านมีความคิดหรือความรู้สึกหรือการกระทำในเรื่องนั้นมาก

จริงบ้างไม่จริงบ้าง หมายถึง ท่านมีความคิดหรือความรู้สึกหรือการกระทำในเรื่องนั้นปานกลาง

จริงน้อย หมายถึง ท่านมีความคิดหรือความรู้สึกหรือการกระทำในเรื่องนั้นน้อย

จริงน้อยที่สุด หมายถึง ท่านไม่มีความคิดหรือความรู้สึกหรือการกระทำในเรื่องนั้นเลย

| ข้อที่ | ข้อความ  | จริง<br>มาก<br>ที่สุด | จริง<br>มาก | จริง<br>บ้างไม่<br>จริง<br>บ้าง | จริง<br>น้อย | จริง<br>น้อย<br>ที่สุด |
|--------|--|-----------------------|-------------|---------------------------------|--------------|------------------------|
| 1      | ข้าพเจ้าคิดอยู่เสมอว่าจะมีสิ่งดี ๆ เกิดขึ้นในชีวิตของข้าพเจ้า          |                       |             |                                 |              |                        |
| 2      | ข้าพเจ้าคิดว่าทุกคนจะต้องเผชิญกับปัญหาและอุปสรรค ไม่มีใครหลีกเลี่ยงได้ |                       |             |                                 |              |                        |
| 3      | ข้าพเจ้าคิดว่าชีวิตของตนเองมีแต่ปัญหาและอุปสรรค                        |                       |             |                                 |              |                        |
| 4      | ข้าพเจ้าคิดว่าทุกสิ่งมีทั้งด้านบวกและด้านลบ                            |                       |             |                                 |              |                        |
| 5      | ข้าพเจ้ารู้สึกท้อแท้ต่ออุปสรรคในชีวิต                                  |                       |             |                                 |              |                        |
| 6      | ข้าพเจ้าคิดว่าปัญหาและอุปสรรคทุกอย่างมีหนทางแก้ไข                      |                       |             |                                 |              |                        |
| 7      | ข้าพเจ้าคิดหาหนทางแก้ปัญหาดังกล่าวอย่างความละเอียดรอบครอบ              |                       |             |                                 |              |                        |
| 8      | ข้าพเจ้าคิดว่าการดูดวงชะตามีอิทธิพลต่อชีวิตของข้าพเจ้า                 |                       |             |                                 |              |                        |

| ข้อที่ | ข้อความ   | จริง<br>มาก<br>ที่สุด | จริง<br>มาก | จริง<br>บ้างไม่<br>จริง<br>บ้าง | จริง<br>น้อย | จริง<br>น้อย<br>ที่สุด |
|--------|---|-----------------------|-------------|---------------------------------|--------------|------------------------|
| 9      | ข้าพเจ้าคิดว่าทุกสิ่งที่เกิดขึ้นย่อมมีสาเหตุ                                    |                       |             |                                 |              |                        |
| 10     | ข้าพเจ้าคิดว่าการตัดสินใจในการแก้ไขปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ไม่จำเป็นต้องใช้เหตุผล |                       |             |                                 |              |                        |
| 11     | เมื่อเกิดปัญหาข้าพเจ้าคิดว่าจะต้องค้นหาสาเหตุที่ทำให้เกิดขึ้นทุกครั้ง           |                       |             |                                 |              |                        |
| 12     | ข้าพเจ้าคิดว่าจะต้องศึกษาข้อมูลทุกด้านอย่างเพียงพอก่อนจะตัดสินใจใด ๆ            |                       |             |                                 |              |                        |
| 13     | ข้าพเจ้าไม่รู้สึกลัวที่จะคิดทำสิ่งใหม่ ๆ  |                       |             |                                 |              |                        |
| 14     | ข้าพเจ้ารู้สึกว่าการแสดงความคิดเป็นเรื่องยาก                                    |                       |             |                                 |              |                        |
| 15     | ข้าพเจ้ารู้สึกเล็งเลใจในการตัดสินใจทุกครั้ง                                     |                       |             |                                 |              |                        |
| 16     | เมื่อเกิดปัญหาหรืออุปสรรคใด ๆ ข้าพเจ้ามีความรู้สึกว่ายอมรับได้                  |                       |             |                                 |              |                        |
| 17     | ข้าพเจ้าไม่รู้สึกรู้สึกทุกข์ใจเมื่อมีปัญหาหรืออุปสรรคใด ๆ                       |                       |             |                                 |              |                        |
| 18     | ข้าพเจ้ารู้สึกมั่นใจที่จะฝ่าฟันปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ                            |                       |             |                                 |              |                        |
| 19     | ข้าพเจ้าไม่รู้สึกรู้สึกหวั่นไหวต่อปัญหาหรืออุปสรรคใด ๆ                          |                       |             |                                 |              |                        |
| 20     | ข้าพเจ้าไม่มีความอดทนและอดกลั้นต่อปัญหาหรืออุปสรรค                              |                       |             |                                 |              |                        |
| 21     | ข้าพเจ้าเป็นคนที่มีความอดทนมั่นคง ไม่หวั่นไหวต่อสิ่งต่าง ๆ                      |                       |             |                                 |              |                        |
| 22     | ข้าพเจ้าควบคุมตัวเองได้เมื่อเผชิญกับความยุ่งยาก                                 |                       |             |                                 |              |                        |
| 23     | ข้าพเจ้าสามารถเอาตัวรอดได้แม้จะเผชิญกับสถานการณ์เลวร้ายต่าง ๆ                   |                       |             |                                 |              |                        |
| 24     | ข้าพเจ้ารู้สึกกลัวที่จะเผชิญกับความจริง   |                       |             |                                 |              |                        |

| ข้อที่ | ข้อความ  | จริง<br>มาก<br>ที่สุด | จริง<br>มาก | จริง<br>บ้างไม่<br>จริง<br>บ้าง | จริง<br>น้อย | จริง<br>น้อย<br>ที่สุด |
|--------|--|-----------------------|-------------|---------------------------------|--------------|------------------------|
| 25     | ข้าพเจ้าจะไม่ยอมหยุด ถ้ายังไม่บรรลุเป้าหมาย  |                       |             |                                 |              |                        |
| 26     | ข้าพเจ้าเอาใจใส่ในการทำงานที่ได้รับมอบหมาย   |                       |             |                                 |              |                        |
| 27     | ข้าพเจ้าเป็นคนทำงานไม่เรียบร้อย  |                       |             |                                 |              |                        |
| 28     | ข้าพเจ้าเป็นคนทำงาน โดยยึดหลักคำสอนที่ว่า ความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จอยู่ที่นั่น |                       |             |                                 |              |                        |
| 29     | แม้ว่าจะต้องทำงานที่ยากลำบากเพียงใด ข้าพเจ้าจะเข้มแข็งและอดทน                        |                       |             |                                 |              |                        |
| 30     | ข้าพเจ้าเป็นคนที่ไม่เคยยอมแพ้ต่อปัญหาหรืออุปสรรคใด ๆ                                 |                       |             |                                 |              |                        |
| 31     | ข้าพเจ้าปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายอย่างเต็มใจ                                    |                       |             |                                 |              |                        |
| 32     | ข้าพเจ้าตั้งใจทำงานทุกอย่างเมื่อได้รับมอบหมาย  |                       |             |                                 |              |                        |
| 33     | ข้าพเจ้า เป็นคนที่มีความรับผิดชอบสูง   |                       |             |                                 |              |                        |
| 34     | ข้าพเจ้าไม่เคยละทิ้งหน้าที่ แม้มีเหตุจำเป็น  |                       |             |                                 |              |                        |
| 35     | ข้าพเจ้าเป็นคนที่ยอมรับผลที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นผลดีหรือผลเสีย                      |                       |             |                                 |              |                        |

ขอบคุณทุกท่านที่ตอบแบบสอบถาม

**ข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย (การตอบแบบสอบถาม)**

**ชื่อเรื่องวิจัย** ผลของการให้การปรึกษาแบบรายบุคคลเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ป่วยที่มีภาวะซึมเศร้า ในโรงพยาบาลจิตเวช สงขลานครินทร์

**ชื่อผู้วิจัย** นางอารี เจริญชี

**หลักสูตร** ศีษศาสตรมหาบัณฑิต แผนกวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

**สถานที่ติดต่อผู้วิจัย**

1.ขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้ ก่อนที่ท่านจะตัดสินใจเข้าร่วมในการวิจัย มีความจำเป็นที่ท่านควรทำความเข้าใจว่างานวิจัยนี้ทำเพราะเหตุใด และเกี่ยวข้องกับอะไร กรุณาใช้เวลาในการอ่านข้อมูลต่อไปนี้อย่างละเอียดรอบคอบ และสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมหรือข้อมูลที่ชัดเจนจากผู้วิจัยได้ตลอดเวลา

2.โครงการนี้เป็นการวิจัย เรื่อง การให้การปรึกษาแบบรายบุคคล เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ป่วยที่มีภาวะซึมเศร้าในโรงพยาบาลจิตเวชสงขลาราชนครินทร์ จังหวัดสงขลา

3. วัตถุประสงค์ของการวิจัย เพื่อศึกษาผล การให้การปรึกษาแบบรายบุคคล เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ป่วยที่มีภาวะซึมเศร้าในโรงพยาบาลจิตเวชสงขลาราชนครินทร์ จังหวัดสงขลา

4. ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยนี้ คือ กลุ่มผู้ป่วยที่มีภาวะซึมเศร้า ในโรงพยาบาลจิตเวชสงขลาราชนครินทร์ จังหวัดสงขลา จำนวน 14 คน

5. กระบวนการวิจัย ได้แก่ การวิจัยเชิงปริมาณ

6. กระบวนการให้ข้อมูลแก่กลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย ซึ่งในแบบสอบถามจะมีข้อมูลรายละเอียดชี้แจง รวมทั้งผู้วิจัยจะเป็นผู้ให้ข้อมูลแก่กลุ่มตัวอย่างเองและกลุ่มตัวอย่างสามารถสอบถามข้อสงสัยได้ตลอดเวลาที่ตอบแบบสอบถาม

7. งานวิจัยนี้ อาจมีความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นแก่ท่านอยู่บ้าง เช่น ..... (ถ้ามี)

8. การเข้าร่วมในการวิจัยเป็นไปโดยความสมัครใจ โดยท่านสามารถปฏิเสธ หรือยุติการตอบแบบสอบถามได้ตลอดเวลา โดยไม่ต้องให้เหตุผลและไม่สูญเสียประโยชน์แต่อย่างใด

9. หากท่านมีข้อสงสัยให้สอบถามเพิ่มเติมได้ โดยสามารถติดต่อผู้วิจัยได้ตลอดเวลาตามสถานที่และเบอร์โทรศัพท์ที่ระบุไว้ข้างต้น

10. การเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ ผู้เข้าร่วมการวิจัยได้รับของที่ระลึกเป็น.....(ถ้ามี)

หากท่านไม่ได้รับการปฏิบัติตามข้อมูลดังกล่าวสามารถร้องเรียนได้ที่ แผนกวิชาการแนะแนว สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช 9/9 หมู่ 9 ต.บางพูด อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี 11120 โทรศัพท์ 0-2504-8504-6 โทรสาร 0-2503-3567

## หนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย (เข้าร่วมกิจกรรม)

ทำที่.....

วันที่ เดือน พ.ศ. 25

**เลขที่** ประชากรตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

ข้าพเจ้า ซึ่งได้ลงนามทำหนังสือนี้ยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย เรื่อง “ผลของการให้การปรึกษาแบบรายบุคคล เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ป่วยที่มีภาวะซึมเศร้าในโรงพยาบาลจิตเวชสงขลาราชนครินทร์ จังหวัดสงขลา” โดยผู้วิจัย คือ นางอารี เจริญศรี รหัสนักศึกษา 2562800124 มีรองศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิง ดร.สุชอรุณ วงษ์ทิม เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาหลัก และ มีรองศาสตราจารย์นิธิพัฒน์ เมฆขจร เป็นที่ปรึกษาร่วม ที่อยู่ที่สามารถติดต่อได้ คือ แผนกวิชาการแนะแนว สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช เลขที่ 9/9 หมู่ 9 ต.บางพูด อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี 11120 โทรศัพท์ 0-2504-8504-6 โทรสาร 0-2503-3567

ข้าพเจ้า **ได้รับทราบ**รายละเอียดเกี่ยวกับที่มาและวัตถุประสงค์ในการทำวิจัย ข้าพเจ้าได้อ่านรายละเอียดในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัยโดยตลอด และ **ได้รับคำอธิบายจนเข้าใจเป็นอย่างดี** แล้ว

ข้าพเจ้าจึง**สมัครใจ**เข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ ภายใต้เงื่อนไขที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย โดยข้าพเจ้ายินยอมเข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 10 ครั้ง เป็นเวลาครั้งละ 1 ชั่วโมง

ข้าพเจ้ามีสิทธิถอนตัวออกจากการร่วมกิจกรรม วิจัยเมื่อใดก็ได้ตามความประสงค์ **โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผล** ซึ่งการกระทำดังกล่าวจะไม่มีผลกระทบในทางใดๆ ต่อตัวข้าพเจ้าทั้งสิ้น

ข้าพเจ้าได้รับคำรับรองว่า ผู้วิจัยจะปฏิบัติต่อข้าพเจ้า ตามข้อมูลที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย และข้อมูลใดๆ ที่เกี่ยวข้องกับข้าพเจ้า ผู้วิจัยจะ**เก็บรักษาเป็นความลับ** โดยจะนำเสนอข้อมูลการวิจัยเป็นภาพรวมเท่านั้น ไม่มีข้อมูลใดในการรายงานที่จะนำไปสู่การระบุตัวของข้าพเจ้า

หากข้าพเจ้าไม่ได้รับการปฏิบัติตรงตามที่ได้ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย ข้าพเจ้าสามารถร้องเรียนได้ที่ แผนกวิชาการแนะแนว สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช 9/9 หมู่ 9 ต.บางพูด อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี 11120 โทรศัพท์ 0-2504-8504-6 โทรสาร 0-2503-3567

ข้าพเจ้าได้ลงลายมือชื่อไว้เป็นสำคัญต่อหน้าพยาน ทั้งนี้ข้าพเจ้าได้รับสำเนาเอกสารชี้แจง  
ผู้เข้าร่วมการวิจัย และสำเนาหนังสือแสดงความยินยอมไว้แล้ว

ลงชื่อ.....

( )

ผู้วิจัยหลัก

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

ลงชื่อ.....

( )

พยาน





### ข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย (การทดลอง)

**ชื่อเรื่องวิจัย** ผลของการให้การปรึกษาแบบรายบุคคล เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ป่วยที่มีภาวะซึมเศร้าในโรงพยาบาลจิตเวชสงขลาราชนครินทร์ จังหวัดสงขลา

**ชื่อผู้วิจัย** นางอารี เจริญชี รหัสนักศึกษา 2562800124

**หลักสูตร** ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

**สถานที่ติดต่อผู้วิจัย** โทรศัพท์ - โทรศัพท์มือถือ - E-mail: -

1. ขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้ ก่อนที่ท่านจะตัดสินใจเข้าร่วมในการวิจัย มีความจำเป็นที่ท่านควรทำความเข้าใจว่างานวิจัยนี้ทำเพราะเหตุใด และเกี่ยวข้องกับอะไร กรุณาใช้เวลาในการอ่านข้อมูลต่อไปนี้อย่างละเอียดรอบคอบ และสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมหรือข้อมูลที่ไม่ชัดเจนจากผู้วิจัยได้ตลอดเวลา

2. โครงการนี้เป็นการศึกษาวิจัยเรื่อง “ผลของการให้การปรึกษาแบบรายบุคคล เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ป่วยที่มีภาวะซึมเศร้าในโรงพยาบาลจิตเวชสงขลาราชนครินทร์ จังหวัดสงขลา”

3. วัตถุประสงค์ของการวิจัย เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ป่วยที่มีภาวะซึมเศร้าในโรงพยาบาลจิตเวชสงขลาราชนครินทร์ จังหวัดสงขลา

4. ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยนี้ หมายถึง ผู้ป่วยที่มีภาวะซึมเศร้า ที่สมัครใจเข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้ จำนวน 14 คน โดยที่ท่านคือผู้ให้ข้อมูลและมีคุณสมบัติตามเกณฑ์ เกณฑ์การคัดเลือก คือ 1) เป็นมารดาหลังคลอดที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ 2) มีความสมัครใจเข้าร่วมการวิจัยเพื่อให้ข้อมูล 3) เป็นผู้มีความสามารถในการสื่อสารได้ดี เกณฑ์การคัดออก คือ 1) ท่านไม่สะดวกในการให้ข้อมูล

5. กระบวนการวิจัย คือ การวิจัยเชิงปริมาณ

6. กระบวนการให้ข้อมูลแก่กลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

6.1 ผู้วิจัยจะเป็นผู้ให้ข้อมูลแก่ท่านที่เข้าร่วมการวิจัยเอง และท่านที่เข้าร่วมการวิจัยสามารถสอบถามข้อสงสัยได้ตลอดเวลาที่ดำเนินการสัมภาษณ์

6.2 ในการคัดกรองผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย หากผู้วิจัยพบว่าท่านผู้นั้นไม่อยู่ในเกณฑ์คัดเลือกและกำลังอยู่ในสภาวะที่สมควรได้รับความช่วยเหลือ ผู้วิจัยจะส่งต่อให้กับแหล่งช่วยเหลือต่างๆ .....(ถ้ามี) เพื่อให้ได้รับความช่วยเหลือในลำดับต่อไป

7. งานวิจัยนี้ อาจมีความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นแก่ท่านอยู่บ้าง.....(ถ้ามี)

8. ผู้วิจัยจะยุติการสัมภาษณ์ทันที หากท่านรู้สึกอึดอัดใจ ไม่พอใจในการสัมภาษณ์ และทำการช่วยเหลือเบื้องต้นหรือส่งต่อแหล่งช่วยเหลือต่าง ๆ เช่น (ถ้ามี) เพื่อให้ได้รับความช่วยเหลือในลำดับต่อไป

9. การเข้าร่วมในการวิจัยเป็นไปโดย ความสมัครใจ โดยท่านสามารถปฏิเสธ หรือยุติการการสัมภาษณ์ได้ตลอดเวลา โดยไม่ต้องให้เหตุผล และไม่สูญเสียประโยชน์แต่อย่างใด

10. การเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ ผู้เข้าร่วมการวิจัยได้รับของที่ระลึกเป็น.....(ถ้ามี)

หากท่านไม่ได้รับการปฏิบัติตามข้อมูลดังกล่าวสามารถร้องเรียนได้ที่ แขนงวิชาการแนะแนว  
สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช 9/9 หมู่ 9 ต.บางพูด อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี  
11120 โทรศัพท์ 0-2504-8504-6  
โทรสาร 0-2503-3567



**รายละเอียดโปรแกรมการให้การปรึกษาแบบรายบุคคลเพื่อเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ป่วยที่มีภาวะซึมเศร้า ในโรงพยาบาลจิตเวช สงขลาราชนครินทร์**

| ครั้งที่ | ชื่อเรื่อง  | วัตถุประสงค์  | ทักษะ/เทคนิค/ทฤษฎี   |
|----------|---|---|--|
| 1        | ปฐมนิเทศ : การสร้างสัมพันธภาพ                       | 1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับบริการ<br>2. เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ กระบวนการให้การปรึกษา ข้อตกลง บทบาทและหน้าที่ของผู้ให้การปรึกษาและผู้รับบริการ<br>3. เพื่อให้ผู้รับบริการปรึกษา ทำแบบสอบถาม (Pretest) | -ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ<br>- ทัก ษ ะ ก า ร ไ ห้ ก ำ ล ัง จ ใจ (Encouraging)<br>- ทัก ษ ะ ก า ร ส ร ู ป ค ว า ม (Summarizing Skill)  |
| 2        | การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง : ด้านการมองโลกในแง่ดี | 1. เพื่อให้ผู้รับบริการระบุคุณค่าของการมองโลกในแง่ดี<br>2. เพื่อให้ผู้รับบริการบอกผลเสียของการมองโลกในแง่ร้ายที่มีต่ออารมณ์และพฤติกรรม<br>3. เพื่อช่วยให้ผู้บริการระบุวิธีการปรับเปลี่ยนตนเองให้เป็นผู้ที่มองโลกในแง่ดี               | <b>ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมมารู้คิด (Cognitive Behavior Therapy)</b><br>-การปรับโครงสร้างทางความคิด (Cognitive Restructuring)<br><b>ทฤษฎีการปรึกษาแบบเกสตัลท์ (Gestalt Theory)</b><br>- เทคนิคการใช้สรรพนามที่ระบุตัว (Personalizing Pronouns)<br><b>ทักษะพื้นฐาน</b> |

| ครั้งที่ | ชื่อเรื่อง   | วัตถุประสงค์   | ทักษะ/เทคนิค/ทฤษฎี   |
|----------|--|--|--|
| 3        | การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง : ด้านการมองโลกในแง่ดี      | <p>1.เพื่อให้ผู้รับบริการระบุผลเสียของความคิดที่ไร้เหตุ ซึ่งมีต่ออารมณ์และพฤติกรรม</p> <p>2.เพื่อให้ผู้รับบริการบอกถึงความสำคัญของการคิดอย่างมีเหตุ</p> <p>3.เพื่อช่วยให้ผู้บริการบอกวิธีปรับเปลี่ยนตนเองให้เป็นผู้ที่มีความคิดอย่างมีเหตุผล</p> | <p>ทฤษฎีการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy)</p> <p>- เทคนิคการศึกษาเชิงจิตวิทยา (Psychoeducational Methods)</p> <p>ทฤษฎีการปรึกษาแบบเกสตัลท์ (Gestalt Theory)</p> <p>- เทคนิคเก้าอี้ว่าง (The Empty Chair)</p> <p>ทักษะพื้นฐาน</p>  |
| 4        | การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง : ด้านมีความรู้สึกเชื่อมั่น | <p>1.เพื่อให้ผู้รับบริการสามารถแยกแยะผลเสียของความไม่มีความรู้สึกเชื่อมั่นในตนเอง</p> <p>2.เพื่อให้ผู้รับบริการสามารถบอกถึงสำคัญของการมีความรู้สึกเชื่อมั่น</p> <p>3.เพื่อช่วยให้ผู้บริการระบุถึงวิธีการสร้างความรู้สึกเชื่อมั่นให้กับตนเอง</p>  | <p>ทฤษฎีการปรึกษาแบบเกสตัลท์ (Gestalt Theory)</p> <p>-เทคนิคเดียนันตระหนักรู้ (Now I'm aware)</p> <p>ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมการรู้คิด (Cognitive Behavior Therapy)</p> <p>-เทคนิคการทำการทดสอบความสมเหตุสมผลของความคิดใหม่ (Test the reasonableness of ideas)</p> <p>ทฤษฎีการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy)</p> <p>-เทคนิคการเรียนรู้จากตัวแบบ (Modeling)</p> <p>ทักษะพื้นฐาน</p> |

| ครั้งที่ | ชื่อเรื่อง   | วัตถุประสงค์  | ทักษะ/เทคนิค/ทฤษฎี  |
|----------|--|---|---|
| 5        | การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง : ด้านมีความรู้สึกเชื่อมั่น | 1.เพื่อให้ผู้รับบริการระบุนถึง<br>ผลเสียของควมมามีอารมณ์ไม่<br>มั่นคงที่มีต่อพฤติกรรมได้<br>2.เพื่อให้ผู้รับบริการสามารถ<br>วิเคราะห์ถึงสำคัญของ<br>ควมมามีอารมณ์มั่นคง<br>3.เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการสามารถ<br>กำหนดขั้นตอนในการ<br>ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมใหม่ให้<br>เป็นผู้มีอารมณ์มั่นคง | ทฤษฎีการปรึกษาแบบเกสตัลท์ (Gestalt Theory)<br>-เทคนิคการอยู่กับความรู้สึก (Staying of the Feeling)<br>ทฤษฎีการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล<br>อารมณ์ และพฤติกรรม<br>(Rational Emotive Behavior Therapy)<br>-เทคนิคบทบาทสมมติ (Role Playing)<br>ทักษะพื้นฐาน   |
| 6        | การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง : ด้านความพยายาม            | 1.เพื่อให้ผู้รับบริการสามารถ<br>วิเคราะห์ถึงผลเสียของการ<br>ขาดความพยายาม<br>2.เพื่อให้ผู้รับบริการบอกถึง<br>ความสำคัญของความ<br>พยายามที่มีต่อการดำเนินชีวิต<br>3.เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการระบุนวิธี<br>ปรับปรุงตนเองให้เป็นบุคคลที่<br>มีความพยายามสูง                                 | ทฤษฎีการปรึกษาแบบเกสตัลท์(Gestalt Theory)<br>- เทคนิคการพูดโต้ตอบตนเอง (Games of Dialogue)<br>ทฤษฎีการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล<br>อารมณ์ และพฤติกรรม<br>(Rational Emotive Behavior Therapy)<br>-เทคนิคการเสริมแรงและการปรับโทษ<br>(Forceful self-statements)<br>-เทคนิคการให้คิดเป็นการบ้าน<br>(Cognitive Homework Technique)<br>ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพฤติกรรม<br>การรู้คิด (Cognitive Behavior Therapy)<br>-เทคนิคการสร้างจินตนาการ<br>-เทคนิคทดลองแสดงพฤติกรรมใหม่<br>-การจดบันทึกประจำวัน (Journaling)<br>ทักษะพื้นฐาน |

| ครั้งที่ | ชื่อเรื่อง   | วัตถุประสงค์   | ทักษะ/เทคนิค/ทฤษฎี   |
|----------|--|--|--|
| 7        | การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง :<br>ด ำ น ค ว ำ ม<br>รับผิดชอบ | <p>1.เพื่อให้ผู้รับบริการสามารถวิเคราะห์ถึงผลเสียของการขาดความรับผิดชอบต่อที่มีต่อการดำเนินชีวิต</p> <p>2.เพื่อให้ผู้รับบริการสามารถระบุถึงความสำคัญของความรับผิดชอบต่อตัวเองและสังคม</p> <p>3.เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการมีความรับผิดชอบต่อตนเอง</p> | <p><b>ทฤษฎีการปรึกษาแบบเกสตัลท์(Gestalt Theory)</b></p> <p>-เทคนิคความรับผิดชอบต่อตนเอง (I Take Responsibility)</p> <p><b>ทฤษฎีการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy: REBT)</b></p> <p>-เทคนิคการเรียนรู้จากตัวแบบ (Modeling)</p> <p><b>ทักษะพื้นฐาน</b></p> |
| 8        | ปัจจัยนิเทศ : ยุติ<br>การให้การปรึกษา                        | <p>1. เพื่อสรุปผลของการให้การปรึกษา</p> <p>2.เพื่อให้ผู้รับบริการระบุสิ่งที่ได้รับจากการปรึกษาไปใช้ในชีวิตประจำวัน</p>   | <p><b>-ทักษะพื้นฐาน</b></p> <p>-ทักษะการยุติการให้การปรึกษา</p>  |

## โปรแกรมการให้การศึกษาเป็นรายบุคคลเพื่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ป่วยที่มีภาวะ ซึมเศร้า ในโรงพยาบาลจิตเวชสงขลาราชนครินทร์

### ครั้งที่ 1

เรื่อง การสร้างสัมพันธภาพ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้วิจัยกับผู้รับบริการปรึกษา
2. เพื่อชี้แจงให้ผู้รับบริการปรึกษาทราบถึงวัตถุประสงค์ บทบาทหน้าที่ของผู้วิจัยและผู้รับบริการ การรักษาความลับ ระยะเวลา จำนวนครั้ง และสถานที่ให้การศึกษา

แนวคิด

การสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้การศึกษาและผู้รับการปรึกษา เป็นการสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย อบอุ่นและมีความเป็นกันเอง และเกิดความไว้วางใจ ส่งผลให้ผู้รับการปรึกษาคลายความวิตกกังวล พร้อมทั้งจะเปิดเผยตัวเองอย่างแท้จริง และในการสร้างสัมพันธภาพของการให้การศึกษาเป็นรายบุคคลเพื่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้รับบริการที่มีภาวะซึมเศร้า ในโรงพยาบาลจิตเวชสงขลาราชนครินทร์ ผู้วิจัยเลือกใช้ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ ทักษะการให้กำลังใจ (Encouraging) และทักษะการสรุปความ (Summarizing Skill)

เวลา 1 ชั่วโมง

อุปกรณ์

- 1.ปากกา จำนวน 1 ด้าม
- 2.สมุดบันทึก 1 เล่ม
- 3.แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตัวเอง จำนวน 1 ชุด

ขั้นตอนการให้การศึกษา

#### 1.ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้วิจัยทักทายผู้รับการปรึกษาด้วยท่าทีที่เป็นมิตร เป็นกันเอง ยิ้มแย้มแจ่มใส โดยใช้ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ เพื่อสร้างบรรยากาศอบอุ่น ผ่อนคลาย เป็นกันเอง เพื่อให้เกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน

## 2. ขั้นตอนการ

2.1 ผู้วิจัย ชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอน กติกา ข้อตกลง ของการให้การศึกษาเป็นรายบุคคล ตลอดจนบทบาทหน้าที่ของผู้วิจัยและผู้รับบริการ ระยะเวลา จำนวนครั้ง โดยในระหว่างการชี้แจง ผู้วิจัยจะเน้นย้ำอยู่เสมอว่า ผู้ที่มีความสำคัญมากที่สุดในการให้การศึกษาแบบรายบุคคล ก็คือ ผู้รับบริการการศึกษา ที่จะต้องมุ่งมั่นเพื่อให้บรรลุถึงเป้าหมายของการให้การศึกษาด้วยตนเอง ผู้วิจัยเป็นเพียงผู้ให้การสนับสนุนเท่านั้น

2.2 ผู้วิจัย ชี้แจงเกี่ยวกับรักษาความลับ โดยจะยืนยันว่า ข้อมูลและประวัติส่วนตัวของผู้รับบริการศึกษาจะไม่นำไปเผยแพร่หากไม่ได้รับอนุญาต จะใช้ข้อมูลเพื่อวิจัยเท่านั้น เพื่อให้เกิดความไว้วางใจ และผู้รับบริการศึกษาล้ำที่เปิดเผยตัวตนอย่างแท้จริง

## 3. ขั้นตอน

3.1 เปิดโอกาสให้ผู้รับการศึกษา ชักถามข้อสงสัย และความวิตกกังวลใจต่าง ๆ

3.2 ผู้วิจัยอธิบายและแจกแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง และให้ผู้รับการศึกษาทำแบบสอบถามด้วยตนเอง เสร็จแล้วเก็บคืน (Pretest)

3.3 ผู้วิจัยสรุปประเด็นที่ได้พูดคุยกันให้ผู้รับการศึกษาฟังอีกครั้ง พร้อมทั้งให้กำลังใจ และนัดหมาย วันเวลา ในการให้การศึกษาครั้งต่อไป

## การประเมินผล

1. การมีส่วนร่วม และการแสดงความสนใจ
2. การแสดงความคิดเห็น การชักถาม และการตอบคำถาม



## ครั้งที่ 2

เรื่อง การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง : ด้านการมองโลกในแง่ดี

เวลา 1 ชั่วโมง

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับบริการสามารถระบุคุณค่าของการมองโลกในแง่ดี
2. เพื่อให้ผู้รับบริการสามารถบอกผลเสียของมองโลกในแง่ร้ายที่มีต่ออารมณ์และพฤติกรรม
3. เพื่อช่วยให้ผู้บริการกำหนดวิธีการปรับเปลี่ยนตนเองให้เป็นผู้ที่มองโลกในแง่ดี

## แนวคิด

การมองโลกในแง่ดี หมายถึง การมองสิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามาในชีวิตทางด้านดี และที่ก่อให้เกิดประโยชน์ มีความเชื่อ มีความหวังว่าจะเกิดแต่สิ่งดี ๆ เรียนรู้และยอมรับว่าปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ เกิดขึ้นได้เสมอ ไม่ยอมแพ้ต่อปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ซึ่งการมองโลกในแง่ดี ถือได้ว่าเป็นองค์ประกอบสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง (Lindenfield, 1995 อ้างถึงในประภากร โกมลมิศร์, 2544:32-33) และในการให้การปรึกษารายบุคคลเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้รับบริการที่มีภาวะซึมเศร้า ในโรงพยาบาลจิตเวชสงขลานครินทร์ครั้งที่ 2 ซึ่งเป็นการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านการมองโลกในแง่ดี ผู้วิจัยเลือกใช้ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพฤติกรรม การรู้คิด (Cognitive Behavior Therapy) ประกอบด้วย เทคนิคการปรับโครงสร้างทางความคิด (Cognitive Restructuring) ทฤษฎีการปรึกษาแบบเกสตัลท์ (Gestalt Theory) ได้แก่ เทคนิคการใช้สรรพนามที่ระบุตัว (Using Personal Pronouns) และทักษะพื้นฐาน

## อุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียง
2. สมุด ปากกา
3. เอกสารประกอบการให้การปรึกษาครั้งที่ 2

3.1 แนวคิดสำคัญของการให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมการรู้คิด (Cognitive Behavior Therapy)

3.2 แบบบันทึกการปรับโครงสร้างทางความคิด (Cognitive Restructuring)

ขั้นตอนการให้การปรึกษา ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

### 1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทาย พูดคุยเรื่องทั่วไป เพื่อสร้างความอบอุ่น เป็นกันเอง แสดงความห่วงใย เป็นการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่ขั้นตอนการ

1.2 ผู้วิจัยชี้แจงขอบเขต วัตถุประสงค์ของการให้การศึกษาครั้งนี้

### 2. ขั้นตอนการ

2.1 ผู้วิจัย ชี้แจงถึงความสำคัญของการให้การศึกษาแบบแบบพฤติกรรมการณ์การรู้คิด (Cognitive Behavior Therapy) และความสำคัญของการปรับโครงสร้างทางความคิด (Cognitive Restructuring)

2.2 ผู้วิจัยใช้เทคนิคการปรับโครงสร้างทางความคิด (Cognitive Restructuring) เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาในการปรับความคิดใหม่ โดยมีขั้นตอนดังนี้

2.2.1 ผู้วิจัยแจกแบบบันทึกการปรับโครงสร้างทางความคิด (Cognitive Restructuring)

2.2.2 ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษา เขียนความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม ที่ได้รับจากการมองโลกในแง่ร้าย ต่ออาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้น

2.2.3 ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษา เปลี่ยนความคิดใหม่ โดยให้เขียนความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม ที่คาดว่าจะได้รับจากการมองโลกในแง่บวก ต่ออาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้น

2.2.4 ผู้วิจัยให้เวลาผู้รับการปรึกษา 20 นาทีในการเขียนแบบบันทึกการปรับโครงสร้างทางความคิด

2.2.5 ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาเล่าถึงความแตกต่างระหว่างความคิดเดิมที่มองโลกในแง่ร้าย กับความคิดใหม่ที่เป็นมุมมองโลกในแง่ดี

2.4 ผู้วิจัยใช้เทคนิคการใช้สรรพนามแทนตนเอง (Using Personal Pronouns) เพื่อส่งเสริมความรับผิดชอบ โดยผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาใช้สรรพนาม ผม หรือ ดิฉัน แทนตัวเองทุกครั้งในการสนทนาและตอบแบบทดสอบ

### 3. ขั้นยุติ

3.1 ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษา แสดงความรู้สึก ความคิดเห็น และสิ่งที่ได้ในการให้การศึกษาในครั้งนี้

3.2 ผู้วิจัยสรุปให้ผู้ปรึกษาฟังอีกครั้ง โดยเน้นย้ำให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม ผลเสียของการมองโลกในแง่ร้าย และผลดีของการมองโลกในแง่บวก

3.3 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาถามข้อสงสัยและรายละเอียดต่าง ๆ เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกัน

3.4 ผู้วิจัย กล่าวชื่นชมที่ผู้รับการปรึกษาตัดสินใจเข้ามารับการปรึกษาเพื่อเปลี่ยนแปลงตนเองในครั้งนี้ และกล่าวขอบคุณที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี

3.5 ผู้วิจัยยุติการให้การปรึกษา และนัดหมาย วัน เวลา ในการให้การปรึกษาครั้งต่อไป

**การประเมินผล**

1. การมีส่วนร่วมในกิจกรรม การแสดงความคิดเห็น การซักถาม และการตอบคำถาม



## ใบความรู้

แนวคิดสำคัญของการให้การปรึกษาแบบการพฤติกรรมการรู้คิด (Cognitive Behavior Therapy)

ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมการรู้คิด (Cognitive Behavior Therapy) มีแนวคิดพื้นฐานสำคัญ ว่า ความรู้สึกและพฤติกรรมของบุคคล เกิดจากการประเมินรับรู้สถานการณ์ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการรู้การคิด ดังนั้น ความคิดด้านลบ ก่อให้เกิดอารมณ์ด้านลบและมีปฏิกิริยาทางสรีระ เช่น หัวใจเต้นแรง เหงื่อออก และมีผลต่อพฤติกรรม โดยเฉพาะพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น (ดวงมณี จงรักษ์ ,2552)

แนวความคิดพื้นฐานของทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมการรู้คิด (Cognitive Behavior Therapy) เป็นการให้การปรึกษา มุ่งเน้นไปที่ เราคิดอะไร (Cognition) เราารู้สึกอย่างไร (Affect ) เราทำอะไร (Behavior) โดยมีแนวความคิดพื้นฐานสำคัญ ดังนี้

- 1.ความคิดมีผลต่อพฤติกรรม
- 2.ความคิดสามารถตรวจสอบและปรับเปลี่ยนได้
- 3.พฤติกรรมปรับเปลี่ยนได้ด้วยการบำบัดความคิด

ทั้งนี้ รูปแบบการคิด ความสัมพันธ์ระหว่าง ความคิด (Cognition)อารมณ์ (Emotion)พฤติกรรม (Behavior) สรีระ (Physiology) ที่มีปฏิกิริยาซึ่งกันและกันในลักษณะที่เกี่ยวข้องกัน ดังนี้



ที่มา: ศูนย์สุขภาพจิตที่ 3 เขตตรวจราชการที่ 9 กระทรวง

สาธารณสุข

แบบจำลองการปรับโครงสร้างความคิด

| อาการที่ได้รับจากการเจ็บป่วย |                       |              |
|------------------------------|-----------------------|--------------|
| ความคิดเดิม (มองโลกในแง่ลบ)  | อารมณ์/ความรู้สึกเดิม | พฤติกรรมเดิม |
|                              |                       |              |
|                              |                       |              |
|                              |                       |              |
|                              |                       |              |
|                              |                       |              |



| อาการที่ได้รับจากการเจ็บป่วย           |  |                                 |
|--|--|---------------------------------|
| ความคิดที่ปรับเปลี่ยน (มองโลกในแง่ดี ) | อารมณ์/ความรู้สึกใหม่ที่คาดว่าจะเกิดขึ้น | พฤติกรรมใหม่ที่คาดว่าจะเกิดขึ้น |
|  |  |                                 |
|  |  |                                 |
|  |  |                                 |
|  |  |                                 |
|  |  |                                 |

## ครั้งที่ 3

เรื่อง การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง : ด้านการคิดอย่างมีเหตุผล

เวลา 1 ชั่วโมง

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับบริการสามารถวิเคราะห์ผลเสียของความคิดที่ไร้เหตุ ซึ่งมีต่ออารมณ์และพฤติกรรม
2. เพื่อให้ผู้รับบริการสามารถระบุถึงความสำคัญของการคิดอย่างมีเหตุ
3. เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการกำหนดวิธีปรับเปลี่ยนตัวเองให้เป็นผู้ที่มีความคิดอย่างมีเหตุผล

## แนวคิด

การคิดอย่างมีเหตุผล คือ การคิดที่เกี่ยวข้องกับแก้ไขปัญหา การหาทางออก และการประเมินหนทางแก้ไขปัญหานั้น ๆ ให้เหมาะสมที่สุด เพื่อทำให้การแก้ไขปัญหานั้นประสบความสำเร็จอย่างน่าพอใจ (ฟรีแมนFreeman,1988:3-4) เป็นการคิดอย่างไตร่ตรองรอบคอบ ก่อนที่จะตัดสินใจ เชื่อ หรือไม่เชื่อ ทำหรือไม่ควรทำ โดยใช้ข้อมูลที่เกิดจากประสบการณ์ของตนเองอย่างรอบด้าน (ประพันธ์ศิริ สุเสารัจ 2551:101) และในการให้การปรึกษารายบุคคลเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้รับบริการที่มีภาวะซึมเศร้า ในโรงพยาบาลจิตเวชสงขลานครินทร์ในครั้งที่ 3 ซึ่งเป็นการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านการคิดอย่างมีเหตุ ผู้วิจัยเลือกใช้ทฤษฎีการปรึกษาแบบเกสตัลท์ (Gestalt Theory) ได้แก่ เทคนิคเก้าอี้ว่าง (The Empty Chair) ทฤษฎีการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy) ได้แก่ เทคนิคการศึกษาเชิงจิตวิทยา (Psychoeducational Methods) และทักษะพื้นฐานของการให้การปรึกษารายบุคคล

## อุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียง
2. สมุด ปากกา
3. เอกสารประกอบการให้การปรึกษาครั้งที่ 3
  - 3.1 ใบความรู้แนวความคิดทฤษฎี A-B-C
  - 3.2 แบบฝึกหัดการจัดความคิดที่ไร้เหตุผล

ขั้นตอนการให้การปรึกษา ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

## 1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทาย พูดคุยเรื่องทั่วไป เพื่อสร้างความอบอุ่น เป็นกันเอง แสดงความห่วงใย

1.2 ผู้วิจัยและผู้รับการปรึกษาร่วมกันทบทวนว่า ในการให้การปรึกษาครั้งที่ผ่านมา ผู้รับการปรึกษาได้เรียนรู้สิ่งใดและเน้นให้เห็นถึงสำคัญของการมองโลกในแง่ดี

1.3 ผู้วิจัยชี้แจงขอบเขต วัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษารั้งนี้

## 2. ขั้นตอนการ

2.1 ผู้วิจัยใช้เทคนิคเก้าอี้ว่าง (The Empty Chair) เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษารับรู้ความรู้สึกที่ขัดแย้งกันภายในได้กระจ่างชัดขึ้น โดยมีขั้นตอนดังนี้

2.1.1 ผู้วิจัย ให้ผู้รับการปรึกษานำเก้าอี้ 2 ตัว มาตั้งประจันหน้ากัน

2.1.2 ผู้วิจัย ให้ผู้รับการปรึกษา นั่งเก้าอี้ตัวที่ 1 จากนั้นให้แสดงบทบาทและพูดในสิ่งที่เป็นส่วนความต้องการที่แท้จริง (Under dog) ของตนเองออก

2.1.3 ผู้วิจัย ให้ผู้รับการปรึกษา ย้ายมานั่งเก้าอี้ว่างตัวที่ 2

2.1.4 ผู้วิจัย ให้ผู้รับการปรึกษา แสดงบทบาทและพูดในสิ่งที่เป็นส่วนความรู้สึกตามอุดมคติ (Top dog) ที่ขัดแย้งกันอยู่

2.1.5 ผู้วิจัยสอบถามผู้รับการปรึกษาถึงความรู้สึกทั้งสองอย่าง

2.2 ผู้วิจัยแจกใบความรู้แนวความคิดทฤษฎี A-B-C

2.3 ผู้วิจัย ใช้เทคนิคการศึกษาเชิงจิตวิทยา (Psychoeducational Methods) อธิบายแนวความคิดทฤษฎี A-B-C ให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจถึงกระบวนการของความคิดที่มีผลต่ออารมณ์และพฤติกรรมอย่างไร

2.4 ผู้วิจัยแจกแบบฝึกหัดกระบวนการปรับเปลี่ยนความคิด

2.5 ผู้วิจัยอธิบายขั้นตอนในการเขียนแบบฝึกหัดกระบวนการปรับเปลี่ยนความคิดดังนี้

2.5.1 ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาเขียนเหตุการณ์ที่เคยเกิดขึ้นมา 1 เหตุการณ์

2.5.2 ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาเขียนความคิดความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลต่อเหตุการณ์นั้น

2.5.3 ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาเขียนอารมณ์และความรู้สึกที่เกิดจากความคิดความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลนั้น

2.5.4 ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาเขียนพฤติกรรมที่เกิดจากความอารมณ์และความรู้สึกที่ไม่มีเหตุผลนั้น

2.5.5 ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาโต้แย้งความคิด เพื่อให้เกิดความคิดใหม่

2.5.6 ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาเขียนความคิดความเชื่อใหม่ที่มีเหตุผลต่อ  
พฤติกรรมนั้น

2.5.7 ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาเขียนอารมณ์และความรู้สึกที่เกิดจากความคิดความ  
เชื่อที่มีเหตุผล

2.5.8 ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาเขียนพฤติกรรมใหม่ที่เกิดจากความคิดความเชื่อที่มี  
เหตุผล

2.6 ผู้วิจัยให้เวลาผู้รับการปรึกษา 20 นาทีในการเขียนแบบฝึกหัดการจัดความคิดที่  
ไม่สมเหตุผล

2.7 ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาเล่าถึงความรู้สึกใหม่ที่ได้จากการจัดความคิดที่ไร้เหตุผล  
เพื่อให้เกิดความมั่นใจในการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

### 3. ขั้นตอน

3.1 ผู้วิจัยและผู้รับการปรึกษา ร่วมกันแสดงความคิดเห็น และสรุปสิ่งที่ได้จากการให้  
การปรึกษาในครั้งนี้

3.2 ผู้วิจัย สรุปให้ผู้ปรึกษาฟังอีกครั้ง โดยเน้นย้ำถึงความสำคัญของการจัดความคิดที่  
ไม่สมเหตุผล

3.3 ผู้วิจัย เปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาถามข้อสงสัยเพิ่มเติมในประเด็นที่ยังไม่เข้าใจ

3.4 ผู้วิจัยกล่าวชื่นชมผู้รับการปรึกษาที่ตั้งใจทำตามขั้นตอนของการให้การศึกษา

3.5 ผู้วิจัยกล่าวยุติการให้การศึกษา และนัดหมาย วัน เวลา ในการให้การศึกษาครั้ง  
ต่อไป

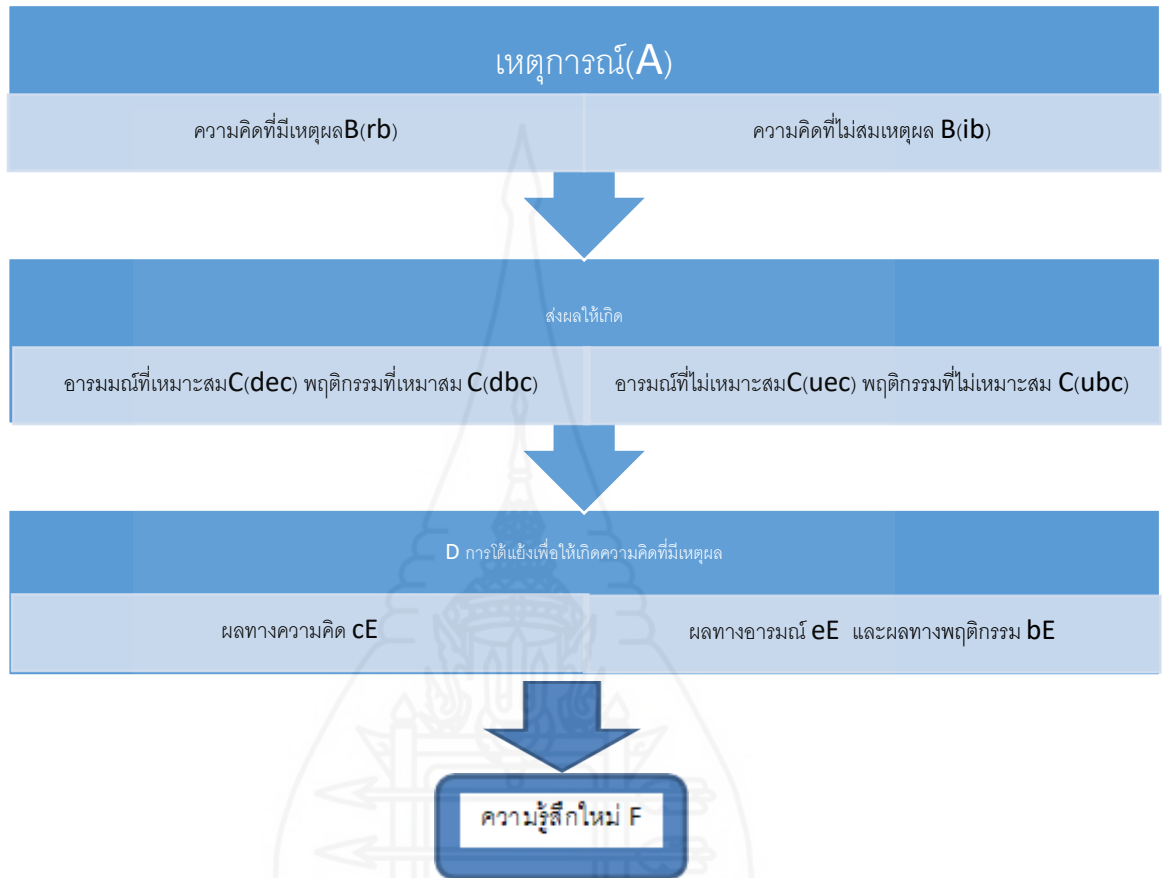
#### การประเมินผล

1. การมีส่วนร่วมในกิจกรรม การแสดงความคิดเห็น และการตอบคำถาม
2. การตอบแบบสอบถามในเอกสารประกอบการให้การศึกษา



## ใบความรู้

“ทฤษฎีบุคลิกภาพ (Theory of Personality A-B-C)



## คำอธิบายประกอบเอกสาร

- A: Activating Event เหตุการณ์ที่มากระตุ้น
- B: Belief ความคิดความเชื่อที่บุคคลมีต่อเหตุการณ์ (A)  
 rB: (rational Belief) ความคิดความเชื่อที่มีเหตุผล  
 iB: (irrational Belief) ความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล
- C: Consequenal ผลที่เกิดจาก (B)  
 deC: (desirable emotion Consequence) อารมณ์ที่เหมาะสม  
 dbc: (desirable behavior Consequence) พฤติกรรมที่เหมาะสม  
 ueC: (undesirable emotion Consequence) อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม  
 ubC: (undesirable behavior Consequence) พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม
- D: Disputation การโต้แย้งเพื่อขจัดหรือเอาชนะความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล
- E: Effect ผลที่เกิดจาก (D)  
 cE:(cognitive Effect) ผลทางความคิดที่เหมาะสม  
 eE:(emotion Effect) ผลทางอารมณ์ความรู้สึกที่เหมาะสม  
 bE: (behavior Effect) ผลทางพฤติกรรมที่เหมาะสม
- F: New Feeling ความรู้สึกใหม่ที่เหมาะสม

แบบฝึกหัดการโต้แย้งความคิดความเชื่อ เพื่อให้เกิดความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมที่เหมาะสม  
เหตุการณ์ที่.....

|   |
|---|
| เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น.....               |
| ความคิดความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล.....     |
| ผลทางอารมณ์ความรู้สึกที่ไม่เหมาะสม..... |
| พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม.....              |



ทำการโต้แย้งทาง  
ความคิด



|                           |
|---------------------------|
| ความคิดที่เหมาะสม.....    |
| เกิดอารมณ์ที่เหมาะสม..... |
| พฤติกรรมที่เหมาะสม.....   |

## ครั้งที่ 4

เรื่อง การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง : ด้านมีความรู้สึกเชื่อมั่น

เวลา 1 ชั่วโมง

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับบริการสามารถแยกแยะผลเสียของความไม่มีความรู้สึกเชื่อมั่นในตนเอง
2. เพื่อให้ผู้รับบริการสามารถอธิบายถึงสำคัญของการมีความรู้สึกเชื่อมั่น
3. เพื่อช่วยให้ผู้บริการระบุถึงวิธีการสร้างความรู้สึกเชื่อมั่นให้กับตนเอง

## แนวคิด

ความเชื่อมั่น คือ การกล้าคิด กล้าทำ และกล้าตัดสินใจ ยอมรับและมีความภาคภูมิใจต่อผลที่เกิดขึ้น (วารุณี เจริญรัตนโชติ 2543 :18) สามารถปรับตัวรับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม มีความมั่นใจในการเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ และมีความแน่วแน่ในแก้ปัญหาและอุปสรรคเหล่านั้น (แสงเดือน จูธารีย์, 2560:10) ซึ่งในการให้การปรึกษารายบุคคลเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้รับบริการที่มีภาวะซึมเศร้า ในโรงพยาบาลจิตเวชสงขลานครินทร์ในครั้งที่ 4 นี้ เป็นการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านความเชื่อมั่น ผู้วิจัยเลือกใช้ ทฤษฎีการปรึกษาแบบเกสตัลท์ (Gestalt Theory) เทคนิคขณะนี้ฉันตระหนักรู้ (Now I'm aware) ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมความรู้คิด (Cognitive Behavior Therapy) ประกอบด้วย เทคนิคการทำการทดสอบความสมเหตุสมผลของความคิดใหม่ (Test the reasonableness of ideas) ทฤษฎีการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy ) คือ เทคนิคการเรียนรู้จากตัวแบบ (Modeling) และทักษะพื้นฐาน

## อุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียง
2. สมุด ปากกา
3. วิดีทัศน์เรื่อง “10 เคล็ดลับสร้างความเชื่อมั่น”

ขั้นตอนการให้การปรึกษา ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

## 1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทาย พูดคุยเรื่องทั่วไป เพื่อสร้างความอบอุ่น เป็นกันเอง แสดงความห่วงใย

1.2 ผู้วิจัยและผู้รับบริการปรึกษาร่วมกันทบทวนว่า ในการให้การปรึกษารั้งที่ผ่านมา ผู้รับบริการได้เรียนรู้สิ่งใดและเน้นให้เห็นถึงสำคัญของการคิดอย่างมีเหตุผล

1.3 ผู้วิจัยชี้แจงขอบเขต วัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษารั้งนี้

## 2. ขั้นตอนการ

2.1 ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษา รับรู้ความรู้สึกของตนเองในปัจจุบัน โดยใช้เทคนิค ขณะนี้ฉันตระหนักรู้ (Now I'm aware) โดยมีขั้นตอนดังนี้

2.1.1 ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษานั่งนิ่งๆ แล้วหลับตา สูดลมหายใจเข้าลึก ๆ

2.1.2 ผู้วิจัยสอบถามความรู้สึกของผู้รับการปรึกษาว่า มีความรู้สึกอย่างไร ในขณะนี้

2.1.3 ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษา คิดและนึกภาพตาม “ขณะนี้ ฉันตระหนักรู้ถึงการหายใจของฉัน”

2.1.3 ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษา คิดและนึกภาพตาม “ขณะนี้ฉันตระหนักรู้ถึงความเคลื่อนไหวที่ท้องของฉัน”

2.1.4 ผู้วิจัย ให้ผู้รับการปรึกษา คิดและนึกภาพตามว่า “ขณะนี้ ฉันตระหนักรู้ถึงความลำบากในการหายใจและกำลังหลับตาอยู่”

2.1.5 ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษา คิดและนึกภาพตาม “เดี๋ยวนี้ ฉันตระหนักรู้ถึงความกลัวบางอย่างที่เกิดขึ้น”

2.2 ผู้วิจัยชี้แจงถึงความสำคัญของการมีความเชื่อมั่น

2.3 ผู้วิจัยใช้เทคนิคการเรียนรู้จากตัวแบบ (Modeling) ร่วมกับผู้รับการปรึกษาชม วิดีทัศน์ เรื่อง “10 เคล็ดลับสร้างความเชื่อมั่น” จากนั้นให้ผู้รับการปรึกษาแสดงความรู้สึกใหม่ที่ได้รับ จากตัวแบบ

2.4 ผู้วิจัยใช้เทคนิคการทำการทดสอบความสมเหตุสมผลของความคิดใหม่ (Test the reasonableness of ideas) โดยมีขั้นตอนดังนี้

2.4.1 ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษา ปรับความคิดใหม่ ให้คิดว่า “ไม่ใช่เรื่องน่ากลัวที่ จะต้องพูดต่อหน้าชุมชน”

2.4.2 ผู้วิจัยพาผู้รับการปรึกษาขึ้นไปร้องเพลงให้ผู้ป่วยฟัง ร่วมกับวงดนตรีประจำ โรงพยาบาลสงขลานครินทร์ เพื่อทดสอบความสมเหตุสมผลของความคิดใหม่

2.4.3 ผู้ให้การปรึกษาเป็นผู้คอยสังเกตการณ์

2.4.4 ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาเล่าถึงความรู้สึกที่ได้รับจากร้องเพลงบนเวที

## 3. ขันยติ

3.1 ผู้วิจัยและผู้รับการปรึกษา ร่วมกันแสดงความคิดเห็น และสรุปสิ่งที่ได้จากการให้ การปรึกษา

3.2 ผู้วิจัยสรุปให้ผู้ปรึกษาฟังอีกครั้ง โดยเน้นย้ำถึงความสำคัญของการมีความเชื่อมั่น ในตนเอง ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง

3.3 ผู้วิจัย เปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษากล่าวข้อสงสัยเพิ่มเติมในประเด็นที่ยังไม่เข้าใจ

3.4 ผู้วิจัยให้กำลังใจ โดยการกล่าวชื่นชมผู้รับการปรึกษาที่ตั้งใจทำตามขั้นตอนของการให้การศึกษา

3.5 ผู้วิจัยกล่าวยุติการให้การศึกษา และนัดหมาย วัน เวลา ในการให้การศึกษาครั้งต่อไป

#### การประเมินผล

1. การมีส่วนร่วมในกิจกรรม การแสดงความคิดเห็น และการตอบคำถาม
2. การแสดงบนเวทีร่วมกับวงดนตรีโรงพยาบาลสงขลานครินทร์



### วิทัศน์เรื่อง “10 เคล็ดลับสร้างความเชื่อมั่น”

เชื่อหรือไม่ สมัยนี้ยังมีคนที่ขาดความเชื่อมั่นในตัวเองอยู่มาก แล้วอะไรละ คือสาเหตุของการขาดความเชื่อมั่นในตนเอง และมีวิธีสร้างความเชื่อมั่นให้กับตนเองได้อย่างไร เรามี 10 วิธีเด็ดที่จะมาสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง โดยแก้ไขจากล่าง หรือ พื้นฐานเสียก่อน นั่นคือ

1. จัดความคิดหรือทัศนคติที่ไม่ดีเกี่ยวกับตนเองไปเสียก่อน
2. อย่างเอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับคนอื่นเด็ดขาด
3. ลองพูดคุยกับคนอื่น ๆ ในเรื่องที่จะทำให้ตนเองมีความสุข
4. จำไว้ว่าไม่มีใครสมบูรณ์ไปเสียทุกอย่าง
5. หาความถนัดของตนเองว่าเราเก่งด้านไหน
6. ขอบคุณสิ่งดี ๆ ที่เกิดรอบๆตัว
7. หัดมองโลกในแง่บวกเข้าไว้
8. ยอมรับคำติชมจากผู้อื่นเป็นสิ่งที่ดี
9. ลองส่องกระจกฝึกลิ้มให้กับตัวเอง เพราะตัวเองจะสามารถสร้างความมั่นใจได้
10. แก่ลังทำให้ตัวเองเป็นคนเชื่อมั่นในตนเอง เพื่อให้ตัวเองมีความเชื่อแบบนั้น

ที่ ม า :

<https://www.youtube.com/watch?v=aD4TSZb1aFs>

## ครั้งที่ 5

เรื่อง การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง : ด้านความมีอารมณ์ที่มั่นคง

เวลา 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับบริการระบุถึงผลเสียของความมีอารมณ์ไม่มั่นคงที่มีต่อพฤติกรรมได้
2. เพื่อให้ผู้รับบริการสามารถวิเคราะห์ถึงความสำคัญของความมีอารมณ์มั่นคง
3. เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการสามารถระบุวิธีปรับเปลี่ยนพฤติกรรมใหม่ให้เป็นผู้ที่มีความมีอารมณ์มั่นคง

ได้

แนวคิด

ความมีอารมณ์มั่นคง หมายถึง บุคคลที่ไม่หวั่นวิตก หรือ หวั่นไหวต่อสิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามา รบกวนความสุขทางอารมณ์ สามารถควบคุมอารมณ์ ความรู้สึกต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี สามารถสะกด กั้นระงับอารมณ์เมื่อเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน รวมทั้งมีวิธีการคลายความเครียดได้อย่าง เหมาะสม และปรับอารมณ์เข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง (ลลิตา ภูบำรุง 2547:7) และใน การให้การปรึกษารายบุคคลเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้รับบริการที่มีภาวะซึมเศร้า ใน โรงพยาบาลจิตเวชสงขลานครินทร์ในครั้งนี้ 5 นี้ เป็นการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านความมี อารมณ์มั่นคง ผู้วิจัยเลือกใช้ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบเกสตัลท์ (Gestalt Theory) ประกอบด้วย การอยู่กับความรู้สึก (Staying with the Feeling) ทฤษฎีการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy) ได้แก่ เทคนิคการใช้บทบาทสมมุติ (Role Playing) และทักษะพื้นฐานของการให้การปรึกษารายบุคคล

อุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียง
2. สมุด ปากกา
3. ใบความรู้ “อารมณ์แปรปรวนนั้นมาจากไหน”

ขั้นตอนการให้การปรึกษา ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

### 1. ขั้นเริ่มต้น

- 1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทาย เพื่อสร้างความอบอุ่น ความเป็นกันเอง และความไว้วางใจ
- 1.2 ผู้วิจัยและผู้รับการปรึกษาร่วมกันทบทวนว่า ในการให้การปรึกษาครั้งที่ผ่านมา ผู้รับการปรึกษาได้เรียนรู้สิ่งใดและเน้นให้เห็นถึงความสำคัญของการเป็นคนที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง
- 1.3 ผู้วิจัยชี้แจงขอบเขต วัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษาครั้งนี้



## 2. ขั้นตอนการ

2.1 ผู้วิจัยใช้เทคนิคการอยู่กับความรู้สึก (Staying with the Feeling) เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษารับรู้ความรู้สึกของตนเองในสภาวะปัจจุบัน กล่าวเผชิญกับความรู้สึกนั้นอย่างเต็มที่ โดยมีขั้นตอนดังนี้

2.1.1 ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษานั่งตัวตรง และหลับตา

2.1.2 ผู้วิจัยสอบถามผู้รับการปรึกษาว่า มีความรู้สึกอย่างไรบ้าง ในขณะนี้

2.1.3 ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักรู้อารมณ์ที่กำลังเกิดขึ้นในขณะนั้น

2.1.4 ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษายอมรับและกล้าเผชิญกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นนั้น

2.2 ผู้วิจัยให้ข้อมูลเกี่ยวกับสาเหตุของอารมณ์แปรปรวน

2.3 ผู้วิจัยใช้เทคนิคบทบาทสมมติ (Role Playing) โดยให้ผู้รับการปรึกษาสร้างบทสนทนา และแสดงบทบาท โดยมีขั้นตอนดังนี้

2.3.1 ให้ผู้รับการปรึกษาขีดเส้นแบ่งกระดาษเปล่าออกเป็นสองช่อง

2.3.2 ให้ผู้รับการปรึกษาเขียนบทบาทที่คิดว่าเป็นพฤติกรรมที่เกิดจากอารมณ์แปรปรวนลงในช่องว่างด้านซ้ายมือ จำนวน 3 พฤติกรรม

2.3.3 ให้ผู้รับการปรึกษาจินตนาการเขียนบทบาทที่คิดว่าเป็นพฤติกรรมที่เกิดจากอารมณ์มั่นคงลงในช่องว่างด้านขวามือ จำนวน 3 พฤติกรรม

2.3.4 ให้ผู้รับการปรึกษาทดลองแสดงบทบาทสมมติด้านที่เป็นพฤติกรรมของอารมณ์แปรปรวน

2.3.5 ให้ผู้รับการปรึกษา ย้ายกลับมาแสดงบทบาทสมมติด้านที่เป็นพฤติกรรมของอารมณ์มั่นคง

2.3.6 ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาเล่าถึงความรู้สึกที่ได้รับจากการแสดงบทบาทสมมติ

## 3. ขั้นตอน

3.1 ผู้วิจัยและผู้รับการปรึกษา ร่วมกันแสดงความคิดเห็น และสรุปสิ่งที่ได้จากการให้การศึกษา

3.2 ผู้วิจัยสรุปให้ผู้รับการปรึกษาฟังอีกครั้ง โดยเน้นย้ำถึงผลเสียของการมีอารมณ์แปรปรวนและความสำคัญของการมีอารมณ์มั่นคง

3.3 ผู้วิจัย เปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษา ชักถามข้อสงสัยเพิ่มเติมในประเด็นที่ยังไม่เข้าใจ

3.4 ผู้วิจัย กล่าวชื่นชมผู้รับการปรึกษาที่ตั้งใจทำตามขั้นตอนของการให้การศึกษา

3.5 ผู้วิจัยกล่าวยุติการให้การศึกษา และนัดหมาย วัน เวลา ในการให้การศึกษาครั้งต่อไป

**การประเมินผล**

1. การการมีส่วนร่วมในกิจกรรม การตอบข้อซักถาม
2. การแสดงบทบาทสมมติ



## ใบความรู้ “อารมณ์แปรปรวนนั้นมาจากไหน”

อารมณ์แปรปรวน คืออาการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ที่รวดเร็ว เกิดขึ้นเองได้ตามธรรมชาติ หรือ เกี่ยวข้องกับอาการเจ็บป่วย ความเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เช่น โรคทางจิตเวชบางชนิด สตรีมีประจำเดือน เป็นต้น ซึ่งหากเกิดขึ้นเพียงเล็กน้อย ก็ไม่ถือว่าเป็นอันตราย

อารมณ์แปรปรวนที่เห็นได้ชัด คือ การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ที่รวดเร็วผิดปกติ อาการอาจมีหลากหลายอารมณ์ใน 1 วัน โดยอาจรู้สึกเศร้า มีความสุข หรืออาจร้องไห้โดยไม่มีสาเหตุ แต่หากอาการรุนแรงขึ้น อาจกลายเป็นโรคซึมเศร้าด้วย ซึ่งสาเหตุหลัก ๆ ได้แก่

**ปัญหาทางจิต** เกิดขึ้นจากโรคทางจิตเวช เช่น โรคไบโพลาร์ โรคซึมเศร้า เป็นต้น

**ความผิดปกติของระดับฮอร์โมนในร่างกาย** เช่น วัยรุ่น สตรีมีครรภ์ ผู้เข้าสู่วัยทอง สตรีมีประจำเดือน

### การติดตามเสถียรภาพต่าง ๆ

นอกจากนี้ อารมณ์แปรปรวนยังอาจเกิดจากปัจจัยอื่น ๆ ได้แก่ บุคลิกภาพ การรับประทานอาหาร เช่น อาหารที่มีน้ำตาลสูง ความเครียด การเปลี่ยนแปลงที่สำคัญในชีวิต พฤติกรรมการนอนหลับ การใช้ยาในการรักษาโรคหรืออาการบางชนิด และพันธุกรรม

**การป้องกันอารมณ์แปรปรวน** ผู้ป่วยที่มีอารมณ์แปรปรวน ควรเข้าใจตนเอง หลีกเลี่ยงความเครียด และทำจิตใจให้ผ่อนคลาย หากรู้สึกตัวเองไม่สบายใจ หรือมีความขุ่นเคืองใดๆ ควรหาที่ปรึกษาที่ดีที่สุด เพื่อจะได้มีคนคอยแก้ไขปัญหา หรือช่วยให้มีจิตใจสงบลง ทั้งนี้หากเริ่มรู้สึกว่าคุณเองมีอาการที่ผิดปกติ ควรเริ่มจดบันทึกความเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ และนำไปปรึกษาแพทย์เพื่อหาทางแก้ต่อไป

ที่มา: <https://www.pobpad.com> 20 มีนาคม 2561

## ครั้งที่ 6

เรื่อง การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง : ด้านความพยายาม

เวลา 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับบริการสามารถวิเคราะห์ถึงผลเสียของการขาดความพยายาม
2. เพื่อให้ผู้รับบริการสามารถบ่งบอกถึงความสำคัญของความพยายามที่มีต่อการดำเนินชีวิต
3. เพื่อช่วยให้ผู้บริการปรับปรุงตนเองให้เป็นบุคคลที่มีความพยายามสูง

แนวคิด

ความพยายาม หมายถึง ความบากบั่น อาจหาญ ใจสู้ไม่ย่อท้อ ไม่หวั่นไหวต่อความยากลำบาก ปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ มีความเข้มแข็งและอดทน (พระธรรมปิฎก (ประยูร ธมฺมปญฺโญ, 2545:769) มีความมานะพยายามที่จะทำงาน หรือ ปฏิบัติหน้าที่ให้ประสบความสำเร็จตามที่ได้รับมอบหมาย (กู๊ด ,Good.1973:132) และในการให้การปรึกษารายบุคคลเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้รับบริการที่มีภาวะซึมเศร้า ในโรงพยาบาลจิตเวชสงขลานครินทร์ในครั้งที่ 6 นี้ เป็นการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านความพยายาม ผู้วิจัยเลือกใช้ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy) ประกอบด้วย เทคนิคการเสริมพลังให้กับตนเอง (Forceful self-statements) เทคนิคการให้คิดเป็นการบ้าน (Cognitive Homework Technique ) ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบเกสตัลท์ (Gestalt Theory) ประกอบด้วย เทคนิคการพูดโต้ตอบตนเอง (Games of Dialogue) ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมความรู้คิด (Cognitive Behavior Therapy) ได้แก่ เทคนิคการสร้างจินตนาการ เทคนิคทดลองแสดงพฤติกรรมใหม่ และเทคนิคการจดบันทึกประจำวัน (Journaling) ส่วนทักษะพื้นฐานของการให้การปรึกษารายบุคคล

อุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียง
2. สมุด ปากกา
3. ใบงาน “ครึ่งหนึ่งฉันเคยล้มเหลว”

ขั้นตอนการให้การปรึกษา ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทาย เพื่อสร้างความอบอุ่น ความเป็นกันเอง และความไว้วางใจ

1.2 ผู้วิจัยและผู้รับบริการปรึกษาร่วมกันทบทวนว่า ในการให้การปรึกษาครั้งที่ผ่านมา

ผู้รับบริการได้เรียนรู้สิ่งใดและเน้นให้เห็นถึงความสำคัญของการเป็นคนที่มีอารมณ์มั่นคง

1.3 ผู้วิจัยชี้แจงขอบเขต วัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษาครั้งนี้

## 2. ขั้นตอนการ

2.1 ผู้วิจัยใช้เทคนิคการพูดโต้ตอบตนเอง (Games of Dialogue) เพื่อลดความขัดแย้งความรู้สึก โดยมีขั้นตอนดังนี้

2.1.1 ผู้วิจัยสอบถามผู้รับการปรึกษาถึงความรู้สึกขัดแย้งที่มีอยู่ในปัจจุบัน

2.1.2 ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษายกย่องความรู้สึกที่ตนเองต้องการอย่างแท้จริงไปที่มีข้อขัดแย้ง

2.1.3 ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษายกย่องความรู้สึกที่ไม่ใช่ความต้องการแท้จริงแต่เป็นความรู้สึกที่บอกกับตัวเองว่าจะต้องทำ (should do) ไปที่มีข้อขัดแย้ง

2.1.4 ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาใช้ข้อขัดแย้งพูดจาโต้ตอบกับข้อขัดแย้ง

2.2 ผู้วิจัยชี้แจงถึงความสำคัญของความพยายาม ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

2.3 ผู้วิจัยใช้เทคนิคการสร้างจินตนาการ ผสมผสานกับเทคนิคทดลองแสดงพฤติกรรมใหม่ โดยมีขั้นตอนดังนี้

2.3.1 ผู้วิจัยแจกแบบฝึกหัด จินตนาการใหม่ “ครั้งหนึ่งฉันเคยล้มเหลว”

2.3.2 ให้ผู้รับการปรึกษาเขียนความล้มเหลวในอดีตที่เกิดจากการขาดความพยายาม ลงในตารางช่องด้านซ้ายมือ

2.3.3 ให้ผู้รับการปรึกษาทดลองจินตนาการใหม่ เปลี่ยนงานที่เคยล้มเหลวนั้น ด้วยการเพิ่มความพยายามแล้วจะเกิดผลอย่างไร โดยเขียนลงในกระดาษช่องขวามือ

2.4 ให้เวลาผู้รับการปรึกษา 10 นาที ทำแบบฝึกหัด จินตนาการใหม่ “ความพยายามคือหนทางแห่งความสำเร็จ”

2.5 ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาเล่าถึงความรู้สึกที่ได้รับจากการทำแบบฝึกหัด

2.6 ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษา เรียนรู้เทคนิคการเสริมพลังให้กับตนเอง (Forceful self-statements) เพื่อนำไปใช้ในชีวิตรประจำวัน โดยแนะนำให้ผู้รับการปรึกษาให้รางวัลแก่ตัวเอง เมื่อทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งสำเร็จ เช่น เมื่อผู้รับการปรึกษา ทำงานสำเร็จ อาจให้รางวัลตนเองด้วยการไปดูหนัง หรือไปทานข้าวนอกบ้าน หรือแม้แต่กล่าวชื่นชมตนเอง แม้เป็นเรื่องเล็กน้อย ก็ตาม

2.7 ผู้วิจัยใช้เทคนิคการให้คิดเป็นบ้าน (Cognitive Homework Technique) และเทคนิคการจดบันทึกประจำวัน (Journaling) ให้ผู้รับการปรึกษาจดบันทึกเกี่ยวกับความพยายามที่ทำในแต่ละวัน

## 3. ขัณฑ์

3.1 ผู้วิจัยและผู้รับการปรึกษา ร่วมกันแสดงความคิดเห็น และสรุปสิ่งที่ได้จากการให้การปรึกษาในครั้งนี้

- 3.2 ผู้วิจัยสรุปให้ผู้ปรึกษาฟังอีกครั้ง โดยเน้นย้ำถึงความสำคัญของความพยายาม
- 3.3 ผู้วิจัย เปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษากล่าวข้อสงสัยเพิ่มเติมในประเด็นที่ยังไม่เข้าใจ
- 3.4 ผู้วิจัยกล่าวชื่นชมผู้รับการปรึกษาที่ตั้งใจทำตามขั้นตอนของการให้การศึกษา
- 3.5 ผู้วิจัยกล่าวยุติการให้การศึกษา และนัดหมาย วัน เวลา ในการให้การศึกษาครั้งต่อไป

ต่อไป

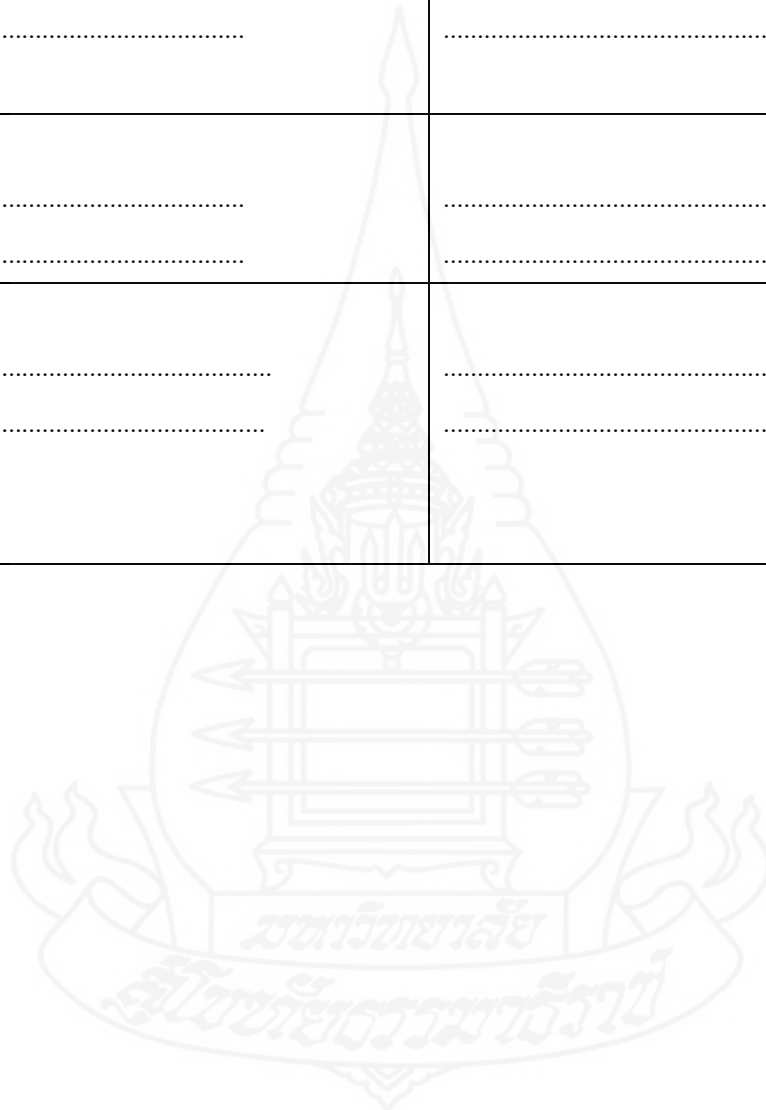
#### การประเมินผล

- 1. การมีส่วนร่วมในการซักถาม และการแสดงความคิดเห็น
- 2. การทำแบบฝึกหัด



ครั้งหนึ่งฉันเคยล้มเหลว

| อดีตที่เคยความล้มเหลว | จิตนาการใหม่ของฉัน |
|-----------------------|--------------------|
| .....<br>.....        | .....<br>.....     |
| .....<br>.....        | .....<br>.....     |
| .....<br>.....        | .....<br>.....     |



## ครั้งที่ 7

**เรื่อง** การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง : ด้านความรับผิดชอบ

**เวลา** 1 ชั่วโมง

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อให้ผู้รับบริการสามารถวิเคราะห์ถึงผลเสียของการขาดความรับผิดชอบที่มีต่อการดำเนินชีวิต
2. เพื่อให้ผู้รับบริการสามารถระบุถึงความสำคัญของความรับผิดชอบต่อตัวเองและสังคม
3. เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการสามารถกำหนดวิธีการสร้างความรับผิดชอบในตนเอง

**แนวคิด**

ความรับผิดชอบ หมายถึง การยอมรับและได้ลงมือกระทำในหน้าที่ต่าง ๆ ของตนด้วยความสมัครใจ ไม่ใช่คิดหรือเพียงแต่รับรู้ภายในใจเท่านั้น ไม่มีการกระทำแต่อย่างใด (พุทธทาสภิกขุ, 2520:376-377) ความรับผิดชอบ คือ ความตระหนักรู้ในหน้าที่ และทำหน้าที่นั้นด้วยความสมัครใจ ซึ่งผู้ที่มีความรับผิดชอบ มีคุณลักษณะสำคัญ 3 ประการ คือ ไม่บกพร่องต่อหน้าที่ ไม่ละทิ้งต่อหน้าที่ และไม่ทุจริตต่อหน้าที่ (พระเมธีธรรมาภรณ์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต 2533:59-67) และในการให้การปรึกษารายบุคคลเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้รับบริการที่มีภาวะซึมเศร้า ในโรงพยาบาลจิตเวชสงขลานครินทร์ในครั้งที่ 7 นี้ เป็นการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านความรับผิดชอบ ผู้วิจัยเลือกใช้ทฤษฎีการปรึกษาแบบเกสตัลท์(Gestalt Theory)ประกอบด้วย เทคนิคความรับผิดชอบต่อตนเอง (I Take Responsibility) ปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy ) คือ เทคนิคการเรียนรู้จากตัวแบบ (Modeling) และทักษะพื้นฐานของการให้การปรึกษารายบุคคล

**อุปกรณ์**

1. เครื่องบันทึกเสียง
2. สมุด ปากกา
3. วิดีทัศน์เรื่อง “ความรับผิดชอบ”
4. เอกสารประกอบการให้การปรึกษาครั้งที่ 7
  - 4.1 แบบฝึกหัด “ฉันรับผิดชอบต่อสิ่งเหล่านี้”

**ขั้นตอนการให้การปรึกษา** ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

**1. ขั้นเริ่มต้น**

- 1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทาย เพื่อสร้างความอบอุ่น ความเป็นกันเอง และความไว้วางใจ



1.2 ผู้วิจัยและผู้รับการปรึกษาร่วมกันทบทวนว่า ในการให้การปรึกษาครั้งที่ผ่านมา ผู้รับการปรึกษาได้เรียนรู้สิ่งใดและเน้นให้เห็นถึงความสำคัญของความพยายาม

1.3 ผู้วิจัยชี้แจงขอบเขต วัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษาครั้งนี้

## 2. ขั้นตอนการ

2.1 ผู้วิจัยสนทนากับผู้รับการปรึกษาเกี่ยวกับการบ้านที่มอบหมายให้ผู้รับการปรึกษาทำในรูปแบบของการบันทึกความพยายามในครั้งที่ผ่านมา

2.2 ผู้วิจัย ชี้แจงถึงผลดีของความรับผิดชอบ

2.3 ผู้วิจัยใช้เทคนิคการเรียนรู้จากตัวแบบ (Modeling) ร่วมกับผู้รับการปรึกษา ดู วิดีทัศน์ เรื่อง “ความรับผิดชอบ”

2.4 ผู้วิจัยใช้เทคนิคความรับผิดชอบต่อตนเอง (I Take Responsibility) ให้ผู้รับการปรึกษาเรียนรู้วิธีการเสริมสร้างความรับผิดชอบ โดยมีขั้นตอนดังนี้

2.4.1 แจกแบบฝึกหัดแบบฝึกหัด “ฉันรับผิดชอบต่อสิ่งเหล่านี้”

2.4.2 ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษา เขียนสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาทำในชีวิตประจำวัน ลงในช่องว่าง

2.4.3 ผู้วิจัยให้เวลาผู้รับการปรึกษา 10 นาที ฝึกทำแบบฝึกหัด “ฉันรับผิดชอบต่อสิ่งเหล่านี้”

2.4.4 ให้ผู้รับการปรึกษาอ่านข้อความที่เขียนลงในช่องว่าง และให้อ่านเน้นเสียงประโยค “ฉัน...จะรับผิดชอบต่อ...เอง” เพื่อสร้างภาพประทับใจในจิตส่วนลึก

2.5 ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาเล่าถึงความรู้สึกใหม่ที่ได้รับจากการเขียนแบบฝึกหัด

## 3. ขั้นยุติ

3.1 ผู้วิจัยและผู้รับการปรึกษา ร่วมกันแสดงความคิดเห็น และสรุปสิ่งที่ได้จากการให้การปรึกษา

3.2 ผู้วิจัย สรุปให้ผู้ปรึกษาฟังอีกครั้ง โดยเน้นย้ำถึงความสำคัญของความพยายาม ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

3.3 ผู้วิจัย เปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาถามข้อสงสัยเพิ่มเติมในประเด็นที่ยังไม่เข้าใจ

3.4 ผู้วิจัย กล่าวชื่นชมผู้รับการปรึกษาที่ตั้งใจทำตามขั้นตอนของการให้การปรึกษา

3.5 ผู้วิจัยกล่าวยุติการให้การปรึกษา และนัดหมาย วัน เวลา ในการให้การปรึกษาครั้งต่อไป

## การประเมินผล

1. การมีส่วนร่วมในกิจกรรม การซักถาม และการแสดงความคิดเห็น

2. การทำแบบฝึกหัด

## แบบฝึกหัด “ฉันรับผิดชอบต่อสิ่งเหล่านี้”

|    |                                    |
|----|------------------------------------|
| 1  | ฉัน..... และฉันจะรับผิดชอบ.....เอง |
| 2  | ฉัน..... และฉันจะรับผิดชอบ.....เอง |
| 3  | ฉัน..... และฉันจะรับผิดชอบ.....เอง |
| 4  | ฉัน..... และฉันจะรับผิดชอบ.....เอง |
| 5  | ฉัน..... และฉันจะรับผิดชอบ.....เอง |
| 6  | ฉัน..... และฉันจะรับผิดชอบ.....เอง |
| 7  | ฉัน..... และฉันจะรับผิดชอบ.....เอง |
| 8  | ฉัน..... และฉันจะรับผิดชอบ.....เอง |
| 9  | ฉัน..... และฉันจะรับผิดชอบ.....เอง |
| 10 | ฉัน.....และฉันจะรับผิดชอบ.....เอง  |



## ครั้งที่ 8

## เรื่อง การยุติการให้การปรึกษา

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อสรุปผลของการให้การปรึกษาเป็นรายบุคคลเพื่อเห็นคุณค่าในตนเองของผู้รับบริการที่มีภาวะซึมเศร้า ในโรงพยาบาลจิตเวช สงขลานครินทร์
2. เพื่อให้ผู้รับบริการปรึกษาทำแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง (Posttest)

## แนวคิด

การยุติปัญหา เป็นขั้นที่ผู้ให้บริการและผู้รับบริการ จะร่วมกันพิจารณาว่ามีการเปลี่ยนแปลงตามที่ต้องการแล้ว หรือ ยังจะต้องได้รับการช่วยเหลือต่อไป และในการยุติการให้การปรึกษาเป็นรายบุคคลเพื่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้รับบริการที่มีภาวะซึมเศร้า ในโรงพยาบาลจิตเวชสงขลานครินทร์ ผู้วิจัยเลือกใช้ทักษะพื้นฐานของการให้การปรึกษารายบุคคล ประกอบด้วย ทักษะการใส่ใจ (Attending Skill) ทักษะการนำ ( Leading Skill ) ทักษะการถาม (Question Skill) และเทคนิคการยุติการให้การปรึกษา

เวลา 1 ชั่วโมง

## อุปกรณ์

- 1.ปากกา จำนวน 1 ด้าม
2. แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง จำนวน 1 ชุด

## ขั้นตอนการให้การปรึกษา

## 1.ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้วิจัยทักทายพูดคุยผู้รับการปรึกษาด้วยท่าทีที่เป็นมิตร เพื่อสร้างบรรยากาศอบอุ่นซึ่งจะต้องมีตลอดการให้การปรึกษา

## 2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษาในครั้งที่ 8 โดยใช้ทักษะการให้ข้อมูลและคำแนะนำ (Giving Information and Advising Skill)

2.2 ผู้วิจัย ให้ผู้รับการปรึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมของตนเองก่อนและหลังการได้รับการปรึกษา โดยใช้ทักษะการฟังอย่างกระตือรือร้น (Active listening) และทักษะการเงียบ (Silence Skill)

3.1 เปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษา ชักถามข้อสงสัย และความวิตกกังวลใจต่าง ๆ โดยใช้ทักษะการถาม (Questing Skill)

3.2 ผู้วิจัยอธิบายและแจกแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง และให้ผู้รับการ  
 ปรึกษาทำแบบสอบถามด้วยตนเอง เสร็จแล้วเก็บคืน (Posttest)

3.3 ผู้วิจัยสรุปประเด็นในการให้การศึกษาแก่ผู้รับการปรึกษาฟังอีกครั้ง พร้อมทั้ง  
 ให้กำลังใจโดยใช้ทักษะสรุปความ (Summarizing Skill) และทักษะการให้กำลังใจ (Encouraging)

3.4 ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณผู้รับการปรึกษาที่ให้ความร่วมมือด้วยดีตลอดการรับ  
 ปรึกษา หลังจากนั้นผู้วิจัยกล่าวปิดการทดลอง  
**การประเมินผล**

1. การมีส่วนร่วมในกิจกรรม การแสดงความสนใจ และการซักถาม

