

ภาคผนวก

ผนวก ก

แบบสอบถาม

แบบสอบถามนี้จัดทำขึ้นในการวิจัยเรื่อง ผลการใช้โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนว
ทฤษฎีรู้คิดของเบคเพื่อลดภาวะซึมเศร้าของเด็กที่ถูกทารุณกรรม : กรณีศึกษาสถานสงเคราะห์
เด็กหญิงจังหวัดสระบุรี โดยมีคำถาม 2 ตอนคือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ถามเกี่ยวกับรายละเอียดส่วนตัวของนักเรียน ได้แก่ ชื่อ สกุล อายุ

ตอนที่ 2 แบบสอบถามภาวะซึมเศร้าในเด็ก

ขอให้นักเรียนพิจารณาข้อความทั้งหมด 27 ข้อ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในข้อที่ตรงกับ
ความรู้สึกนึกคิดของนักเรียนให้มากที่สุด

ข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถามนี้ จะเป็นความลับ จึงขอความร่วมมือในการตอบ
แบบสอบถามให้ตรงกับความเป็นจริง คำตอบของนักเรียนจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการศึกษา
และพัฒนาต่อไป

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือตอบแบบสอบถาม

Q

--	--

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ชื่อ..... สกุล.....อายุ.....ปี

ตอนที่ 2 เลือกประโยคที่ตรงกับความรู้สึก หรือความคิดของนักเรียนมากที่สุดในระยะ 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา โดยกา / ลงใน ☐

1. ☐ ก. ฉันรู้สึกเศร้านาน ๆ ครั้ง
☐ ข. ฉันรู้สึกเศร้าบ่อยครั้ง
☐ ค. ฉันรู้สึกเศร้าตลอดเวลา
2. ☐ ก. อะไร ๆ ก็มีอุปสรรคไปเสียหมด
☐ ข. ฉันไม่แน่ใจว่าสิ่งต่าง ๆ จะเป็นไปได้ด้วยดี
☐ ค. สิ่งต่าง ๆ จะเป็นไปได้ด้วยดีสำหรับฉัน
3. ☐ ก. ฉันทำอะไร ๆ ได้ค่อนข้างดี
☐ ข. ฉันทำผิดพลาดหลายอย่าง
☐ ค. ฉันทำอะไรผิดพลาดไปหมด
4. ☐ ก. ฉันรู้สึกสนุกกับหลายสิ่งหลายอย่าง
☐ ข. ฉันรู้สึกสนุกกับบางสิ่งบางอย่าง
☐ ค. ไม่มีอะไรสนุกสนานเลยสำหรับฉัน
5. ☐ ก. ฉันทำตัวไม่ดีเสมอ
☐ ข. ฉันทำตัวไม่ดีบ่อยครั้ง
☐ ค. ฉันทำตัวไม่ดีนาน ๆ ที
6. ☐ ก. นาน ๆ ครั้งฉันจะคิดถึงสิ่งไม่ดีที่อาจเกิดขึ้นกับฉัน
☐ ข. ฉันวิตกว่าจะมีสิ่งไม่ดีเกิดขึ้นกับฉัน
☐ ค. จะต้องมียี่สิบเลวร้ายเกิดขึ้นกับฉันแน่ ๆ

7. ☐ ก. ฉันเกลียดตัวเอง
☐ ข. ฉันไม่ชอบตัวเอง
☐ ค. ฉันชอบตัวเอง
8. ☐ ก. สิ่งเลวร้ายทั้งหมดที่เกิดขึ้นเป็นความผิดของฉัน
☐ ข. สิ่งเลวร้ายหลายสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นความผิดของฉัน
☐ ค. สิ่งเลวร้ายที่เกิดขึ้นมักไม่ใช่ความผิดของฉัน
9. ☐ ก. ฉันไม่คิดจะฆ่าตัวตาย
☐ ข. ฉันคิดถึงการฆ่าตัวตาย
☐ ค. ฉันต้องการฆ่าตัวตาย
10. ☐ ก. ฉันรู้สึกอยากร้องไห้ทุกวัน
☐ ข. ฉันรู้สึกอยากร้องไห้บ่อยครั้ง
☐ ค. ฉันรู้สึกอยากร้องไห้นาน ๆ ครั้ง
11. ☐ ก. ฉันรู้สึกหงุดหงิดใจตลอดเวลา
☐ ข. ฉันรู้สึกหงุดหงิดใจบ่อยครั้ง
☐ ค. ฉันรู้สึกหงุดหงิดใจนาน ๆ ครั้ง
12. ☐ ก. ฉันชอบอยู่กับคนอื่น
☐ ข. ฉันไม่ค่อยชอบอยู่กับคนอื่น
☐ ค. ฉันไม่ต้องการอยู่กับใครเลย
13. ☐ ก. ฉันไม่สามารถตัดสินใจอะไรต่าง ๆ ด้วยตนเอง
☐ ข. ฉันตัดสินใจเรื่องต่าง ๆ ได้ลำบากมาก
☐ ค. ฉันตัดสินใจเรื่องต่าง ๆ ได้ง่าย
14. ☐ ก. ฉันเป็นคนหน้าตาดีหรือธรรมดา
☐ ข. ฉันเป็นคนหน้าตาไม่ค่อยดี
☐ ค. ฉันเป็นคนหน้าตาน่าเกลียด

15. ☐ ก. ฉันต้องใช้ความพยายามอย่างหนักทุกครั้งที่ทำกรบ้าน
☐ ข. ฉันต้องใช้ความพยายามอย่างหนักบ่อยครั้งเวลาทำกรบ้าน
☐ ค. การทำกรบ้านไม่ใช่ปัญหาใหญ่สำหรับฉัน
16. ☐ ก. ฉันนอนไม่หลับทุกคืน
☐ ข. ฉันนอนไม่หลับหลายคืน
☐ ค. ฉันนอนหลับสบาย
17. ☐ ก. ฉันรู้สึกเหนื่อยนาน ๆ ครั้ง
☐ ข. ฉันรู้สึกเหนื่อยบ่อยครั้ง
☐ ค. ฉันรู้สึกเหนื่อยตลอดเวลา
18. ☐ ก. มีหลายวันที่ฉันไม่รู้สึกรอยากกินอาหาร
☐ ข. มีบางวันที่ฉันไม่รู้สึกรอยากกินอาหาร
☐ ค. ฉันกินอาหารได้ดี
19. ☐ ก. ฉันไม่กังวลกับการเจ็บป่วย
☐ ข. ฉันกังวลกับการเจ็บป่วยบ่อยครั้ง
☐ ค. ฉันกังวลกับการเจ็บป่วยตลอดเวลา
20. ☐ ก. ฉันรู้สึกเหงา
☐ ข. ฉันรู้สึกเหงาบ่อย ๆ
☐ ค. ฉันรู้สึกเหงาตลอดเวลา
21. ☐ ก. ฉันรู้สึกไม่สนุกเลย เวลาอยู่ที่โรงเรียน
☐ ข. ฉันรู้สึกสนุกนาน ๆ ครั้ง เวลาอยู่ที่โรงเรียน
☐ ค. ฉันรู้สึกสนุกบ่อยครั้ง เวลาอยู่ที่โรงเรียน
22. ☐ ก. ฉันมีเพื่อนมาก
☐ ข. ฉันมีเพื่อนไม่กี่คน และอยากมีมากกว่านี้
☐ ค. ฉันไม่มีเพื่อนเลย

23. ☐ ก. การเรียนของฉันอยู่ในขั้นใช้ได้ดี
☐ ข. การเรียนของฉันไม่ค่อยดีเหมือนเมื่อก่อน
☐ ค. การเรียนของฉันแย่ลงมาก
24. ☐ ก. ฉันทำอะไรไม่ได้ดีเหมือนคนอื่น
☐ ข. ฉันทำอะไร ได้ดีเท่าคนอื่น ถ้าฉันพยายาม
☐ ค. ฉันทำได้ดีพอ ๆ กับคนอื่นอยู่แล้ว
25. ☐ ก. ไม่มีใครรักฉันจริง
☐ ข. ฉันไม่แน่ใจว่ามีใครรักฉันหรือเปล่า
☐ ค. ฉันรู้สึกว่ามีคนรักฉัน
26. ☐ ก. ฉันทำตามคำสั่งที่ได้รับเสมอ
☐ ข. ฉันไม่ทำตามคำสั่งบ่อยครั้ง
☐ ค. ฉันไม่เคยทำตามคำสั่ง
27. ☐ ก. ฉันเข้ากับคนอื่นได้ดี
☐ ข. ฉันทะเลาะกับคนอื่นบ่อยครั้ง
☐ ค. ฉันทะเลาะกับคนอื่นตลอดเวลา

ผนวก ข

แบบวัดพฤติกรรมซึมเศร้าของเด็กถูกทารุณกรรมโดยเจ้าหน้าที่สถานสงเคราะห์

คำชี้แจง แบบวัดพฤติกรรมซึมเศร้าของเด็กถูกทารุณกรรมนี้ ต้องการให้เจ้าหน้าที่ผู้ดูแล
ใกล้ชิดเด็กได้ประเมินลักษณะพฤติกรรมของเด็กในระยะ 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา ขอให้ท่านพิจารณา
ข้อความต่อไปนี้แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบ ไม่มี น้อย ปานกลาง บ่อยมาก ให้
ตรงกับสภาพที่เป็นจริงของเด็กมากที่สุด

พฤติกรรม	ไม่มี	น้อย	ปานกลาง	บ่อยมาก
เคลื่อนไหวช้าหรือกระวนกระวาย				
หงุดหงิดง่ายกว่าปกติ				
ไม่สนุกสนานหรือสนใจทำกิจกรรมที่เคยทำ				
แยกตัวอยู่คนเดียว				
ตื่นนอนเร็วกว่าปกติหรือหลับมากกว่าปกติ				
สมาธิลดลงในการทำกิจกรรมปกติ				
ความสามารถในการคิดอ่านลดลง				
การตัดสินใจช้ากว่าปกติ				
การกินอาหารน้อยหรือมากกว่าปกติ				
น้ำหนักลดหรือเพิ่มมากกว่าปกติ				
คู่อ่อนเพลียไม่มีแรงผิดปกติ				

ชื่อ-สกุลผู้ถูกประเมิน.....

ชื่อผู้ประเมิน.....

วันที่ประเมิน..... ☐ ก่อนเข้าโปรแกรม

☐ หลังโปรแกรมทันที

☐ หลังโปรแกรม 4 สัปดาห์

ผนวก ค

ใบยินยอมแสดงความเข้าใจและยินยอมสมัครใจ

ชื่อโครงการ “ ผลการใช้โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีรู้คิดของเบคเพื่อลดภาวะซึมเศร้าของเด็กที่ถูกทารุณกรรม : กรณีศึกษาสถานสงเคราะห์เด็กหญิงจังหวัดสระบุรี ”

ชื่อผู้วิจัย นางสาวอาจารย์ แก้วศรีงาม

ข้าพเจ้า เด็กหญิง.....ได้รับ

ทราบรายละเอียดการวิจัยเรื่อง “ผลการใช้โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีรู้คิดของเบคเพื่อลดภาวะซึมเศร้าของเด็กที่ถูกทารุณกรรม : กรณีศึกษาสถานสงเคราะห์เด็กหญิงจังหวัดสระบุรี ” ซึ่งนางสาวอาจารย์ แก้วศรีงาม นักศึกษาโครงการปริญญาโท จิตวิทยาการศึกษา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ เป็นผู้วิจัยดังมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลการใช้โปรแกรมการปรึกษาตามแนวทฤษฎีการรู้คิดของเบค เพื่อลดภาวะซึมเศร้าของเด็กที่ถูกทารุณกรรม
2. เพื่อหาแนวทางในการลดภาวะซึมเศร้าของเด็กที่ถูกทารุณกรรม

2. วิธีการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi-experimental research) การเก็บข้อมูลใช้โปรแกรมการปรึกษาตามแนวทฤษฎีการรู้คิดของเบค รวม 12 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง ผู้เข้าร่วมการวิจัยเข้าร่วมกลุ่มอย่างต่อเนื่องครบทุกครั้ง เพื่อเรียนรู้การเข้าใจความคิดที่เป็นปัญหา เรียนรู้วิธีการจัดการกับปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ด้วยการฝึกฝนตนเองทั้งในกลุ่มและนอกกลุ่ม โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้ให้การปรึกษาและมีผู้ช่วยวิจัยช่วยเหลือกลุ่ม สังเกตการณ์และทำการบันทึกข้อมูลเสียงด้วยเทป เพื่อให้ได้ข้อมูลครบถ้วน

3. ประโยชน์ที่ได้จากการเข้ารับการวิจัย

1. ผู้เข้าร่วมวิจัยได้สำรวจตนเอง ได้รับรู้และเข้าใจความคิดที่เป็นปัญหา เรียนรู้วิธีการจัดการกับปัญหาอย่างสร้างสรรค์และสามารถทำหน้าที่เป็นผู้บำบัดตนเอง พัฒนาทัศนคติที่สนับสนุนความคิดที่เหมาะสมตรงตามความจริงและนำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตต่อไปในอนาคต

2. ข้อมูลที่ได้จะเป็นประโยชน์อย่างมากในการวางแผนพัฒนาการช่วยเหลือให้แก่บุคคลอื่นที่มีภาวะซึมเศร้าต่อไป

4. การเก็บรักษาความลับ

ผู้วิจัยจะเก็บรักษาข้อมูลที่ได้รับจากผู้เข้าร่วมวิจัยไว้เป็นความลับ ไม่นำไปเผยแพร่หรือเล่าให้บุคคลอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องกับการวิจัย การนำข้อมูลที่ได้ไปใช้ผู้วิจัยจะทำในรูปแบบของการประมวลผลในภาพรวม มิใช่รายบุคคลและไม่มีการระบุชื่อหรือข้อมูลส่วนตัวที่จะนำไปสู่การเปิดเผยข้อมูลของผู้เข้าร่วมวิจัยเป็นอันขาด

5. สิทธิของผู้เข้าร่วมวิจัย

การวิจัยนี้เกิดจากการสมัครใจของผู้เข้าร่วมวิจัย ผู้วิจัยมิได้บังคับหรือมีเงื่อนไขใดๆ เพื่อการแลกเปลี่ยนให้ท่านต้องเข้ารับการวิจัยโดยไม่สมัครใจ ดังนั้นผู้เข้าร่วมวิจัยมีสิทธิที่จะถอนตัวจากการร่วมวิจัยเมื่อใดก็ได้ตามที่ต้องการ

หากผู้เข้าร่วมวิจัยไม่ประสงค์จะเข้ารับการวิจัย จะไม่มีผลต่อการทำนกอาศัยในสถานสงเคราะห์หรือผลประโยชน์อื่นใดของผู้เข้าร่วมวิจัยแต่อย่างใด

6. การติดต่อ

ในกรณีที่ผู้เข้าร่วมวิจัยมีข้อสงสัยหรือไม่สบายใจใดๆ เกี่ยวกับการเข้าร่วมวิจัย สามารถติดต่อผู้วิจัยได้ทันทีโดยติดต่อ นางสาวอาจารี แก้วศรีงาม โทร 084-0335078 หรือ ผศ. สุรินทร์ รมเกียรติ ผู้เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาการวิจัยครั้งนี้ โทร 081-315-0961

ข้าพเจ้าได้อ่านรายละเอียดและมีความเข้าใจการวิจัยนี้เป็นอย่างดีแล้ว ข้าพเจ้า

☐ สมัครใจและยินดีเข้ารับการวิจัย

☐ ไม่ต้องการเข้ารับการวิจัย

โปรดกาเครื่องหมาย / เพียงหนึ่งข้อหน้าข้อที่ท่านต้องการ

หนังสือนี้ทำไว้สองฉบับ ผู้วิจัยเก็บไว้หนึ่งฉบับ ผู้เข้าร่วมวิจัยเก็บไว้เป็นหลักฐานอีก
หนึ่งฉบับ ซึ่งทั้งสองฉบับได้ลงนามไว้เรียบร้อยแล้ว

ลงชื่อ.....ผู้เข้าร่วมวิจัย

(.....)

ลงชื่อ.....ผู้วิจัย

(.....)

วันที่.....

ผนวก ง

โปรแกรมการศึกษาแนวปัญญาเพื่อลดภาวะซึมเศร้าของเด็กถูกทารุณกรรม

ครั้งที่ 1

เวลาที่ใช้	ประมาณ 2 ชั่วโมง
อุปกรณ์	1. กล้องใสบัตรคำพร้อมกับบัตรคำ 2. ฟลิปชาร์ต 3. ปากกาสี 4. กระดาษ 5. ดินสอ 6. ตัวอย่างเรื่องราวของเพื่อนสนิททั้ง 3
วัตถุประสงค์	1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้ให้การศึกษากับผู้รับการปรึกษาและผู้รับการปรึกษาด้วยกัน 2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการปรึกษาเข้าใจเกี่ยวกับการเข้ากลุ่มและยอมรับข้อตกลงของกลุ่มร่วมกัน 3. เพื่อทราบความต้องการของผู้รับการปรึกษา 4. เพื่อเตรียมความพร้อมในการเข้าสู่กระบวนการค้นหาความคิดอัตโนมัติ
วิธีดำเนินการ	1. กล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม เปิดประเด็นทั่วไป แนะนำตัวผู้นำกลุ่ม บอกเอกลักษณ์ 2. เล่นเกมส์ จับกลุ่มสาม 3. ให้กลุ่มสามผลัดกันเล่าข้อมูลส่วนตัวเรื่องชื่อ สกุล ชื่อเล่น ข้อดีของตนเอง คติประจำใจ เหตุการณ์ที่ประทับใจ 4. ส่งตัวแทนกลุ่มออกมาพูดให้เพื่อนๆกลุ่มอื่นฟัง 5. ทำข้อตกลงให้กลุ่มสามดูแลกัน 6. ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้การศึกษา 7. บอกถึงลักษณะของการทำกลุ่ม กำหนดการในการทำกลุ่ม บทบาทหน้าที่ของผู้ให้การศึกษาและผู้รับการปรึกษา และการทำการบ้าน 8. สร้างข้อตกลงร่วมกันในการทำกลุ่ม (กติกาในการอยู่ร่วมกันในกลุ่ม) 9. พูดคุยว่ามีความต้องการอยากได้อะไรจากการเข้ากลุ่ม 10. ให้เอกสาร 1 เรื่องไปอ่านเป็นการบ้าน (เอกสารหมายเลข 1) และนำมาพูดคุยกันคราวหน้า

ครั้งที่ 2

เวลาที่ใช้	ประมาณ 2 ชั่วโมง
อุปกรณ์	1. ฟลิปชาร์ต 2. ปากกาสี 3. เอกสารความคิดบิวด์เบือนและอาการซึมเศร้า
วัตถุประสงค์	1. ประเมินความคิดของสมาชิกกลุ่ม 2. เข้าใจความสัมพันธ์ของสิ่งเร้า ความรู้สึก ความคิด พฤติกรรม 3. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาแยกแยะความรู้สึก ความคิดได้ 4. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษามีความรู้เรื่องความคิดบิวด์เบือนและอาการซึมเศร้า
วิธีดำเนินการ	1. ทักทาย เตรียมความพร้อมของผู้รับการปรึกษาโดยทำกิจกรรม (เช่น ดบมือตามจังหวะ ลูกขยับตัว) 2. ให้ผู้รับการปรึกษานั่งเป็นวงกลม สุ่มสอบถามความรู้สึกในช่วงวันที่ผ่านมา นำการบ้านที่ให้ไปอ่าน 1 เรื่องมาพูดคุยกัน ถึงความรู้สึกและความคิดที่เกิดขึ้น เมื่ออ่านการบ้าน ให้ผู้รับการปรึกษาช่วยกันสรุปประเด็นความคิดของตัวอย่างในการบ้านเป็นอย่างไร 3. ผู้ให้การปรึกษาช่วยสรุปจากการบ้านสิ่งเร้า ความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรมมีความสัมพันธ์กันอย่างไร 4. ผู้ให้การปรึกษาช่วยให้แยกแยะความรู้สึก ความคิดได้ โดยการยกตัวอย่าง 1 เรื่อง (เช่น การมาโรงเรียนไม่ทัน) แล้วถามความรู้สึก ความคิดของผู้รับการปรึกษาแต่ละคน ผู้ให้การปรึกษาเขียนฟลิปชาร์ตแยกแยะให้ชัดเจนระหว่างความรู้สึกกับความคิด 5. สรุปความคิดต่างๆ ที่เกิดขึ้นของทุกคนเกิดจากการรับรู้ที่ต่างกัน โดยมีทั้งคิดตรงตามความเป็นจริง และความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง 6. เชื่อมโยงความคิดที่บิดเบือนมี 3 ด้านอย่างไร ทำให้เกิดอาการซึมเศร้าอย่างไร 7. ให้การบ้านไปอ่านเอกสารความคิดบิวด์เบือนและอาการซึมเศร้า (เอกสารหมายเลข 2) 8. ผ่อนคลายด้วยการนอนสมาธิและจินตนาการ

ครั้งที่ 3

เวลาที่ใช้	ประมาณ 2 ชั่วโมง
อุปกรณ์	1. ฟลิปชาร์ต 2. ปากกาสี 3. กระดาษ 4. ดินสอหรือปากกา 5. เอกสารแบบบันทึกความคิดอัตโนมัติในเหตุการณ์ต่างๆ
วัตถุประสงค์	1. เพื่อเตรียมพร้อมผู้รับการปรึกษาให้กลับเข้ามาสำรวจตนเอง 2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษามีประสบการณ์ตรงต่อความคิดอัตโนมัติในทางลบ 3. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษามีทักษะในการค้นหาความคิดอัตโนมัติในทางลบของตนเอง 4. กระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาค้นหาความคิดอัตโนมัติในทางลบของตนเอง
วิธีดำเนินการ	1. ทักทาย เตรียมความพร้อมของผู้รับการปรึกษาโดยทำกิจกรรม (เช่น เกมส์ ทดสอบความไว) 2. ให้ผู้รับการปรึกษานั่งเป็นวงกลม หลับตาและจินตนาการเข้าสู่การสำรวจตนเอง 3. สุ่มสอบถามความรู้สึกในช่วงวันที่ผ่านมา นำการบ้านที่ให้ไปอ่านมาพูดคุยกัน ถึงความรู้สึกและความคิดที่เกิดขึ้นเมื่ออ่านการบ้าน ให้ผู้รับการปรึกษาช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการบ้านเป็นอย่างไร เขียนฟลิปชาร์ต 4. ผู้ให้การปรึกษานำเข้าสู่ประเด็น การรู้จักและเข้าใจตนเอง ด้วยการยกตัวอย่างเหตุการณ์ 1-2 เรื่อง (เอกสารหมายเลข 3) แล้วให้ผู้รับการปรึกษาทุกคนเขียนเหตุการณ์ ความรู้สึก/อารมณ์ ความคิด พฤติกรรมที่ตอบสนอง ความคิดอัตโนมัติ ในเอกสารแบบบันทึกความคิดอัตโนมัติในเหตุการณ์ต่างๆ (เอกสารหมายเลข 4) 5. ให้ผู้รับการปรึกษาทุกคนได้พูดถึงความรู้สึก/อารมณ์ ความคิด พฤติกรรมที่ตอบสนองความคิดอัตโนมัติของตนเองในตัวอย่างเหตุการณ์เหล่านี้ ให้เพื่อนๆ ได้ฟังพร้อมกับระบุว่าตนเองมีความคิดอัตโนมัติในทางลบอย่างไร และเพื่อนในกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็นร่วมได้ 6. ผู้ให้การปรึกษากระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาวิเคราะห์ร่วมกันว่าความคิดแตกต่างกันอย่างไร และส่งผลกระทบอย่างไรต่อตนเอง

7. ผู้ให้การปรึกษาสรุปความคิดและผลกระทบอีกครั้ง เชื่อมโยงผลกระทบกับการเจริญเติบโตของดอกไม้และตัวแมลงที่กัดกินทำลายความสวยงาม ให้เลือกว่าตนเองว่าอยากเป็นดอกไม้อย่างไร และจะอย่างไรจึงจะทำลายตัวแมลงได้ (หัดจับความคิดอัตโนมัติก่อน)
8. ให้การบ้านฝึกจับตัวแมลง โดยการมอบหมายการบ้านให้บันทึกความคิดอัตโนมัติทางลบ (เอกสารหมายเลข 4)
9. ผ่อนคลายด้วยการนอนสมาธิและจินตนาการ

ครั้งที่ 4

เวลาที่ใช้	ประมาณ 2 ชั่วโมง
อุปกรณ์	1. เกมสัปดาห์ให้สมบูรณ์ 2. ฟลิปชาร์ต 3. ปากกาสี 4. กระดาษ 5. ดินสอ 6. ซีดีเพลงก่อนนินก่อนนั้น
วัตถุประสงค์	1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจเนื้อหาความคิดที่บิดเบือนในลักษณะต่างๆ 2. เพื่อตรวจสอบว่ามีความคิดอัตโนมัติทางลบตามความเป็นจริง
วิธีดำเนินการ	1. ผู้ให้การปรึกษากล่าวทักทาย เตรียมความพร้อมของผู้รับการปรึกษาโดยทำกิจกรรมให้มีความตื่นตัว (เช่น เกมสัปดาห์ภาพที่เห็น) 2. สรุปการเล่นเกมส์เชื่อมโยงสู่การคิดที่บิดเบือน ในหัวข้อเหล่านี้และยกตัวอย่างประกอบ (เอกสารหมายเลข 5) - การด่วนสรุปเอง (arbitrary inference) เป็นการด่วนสรุปบนฐานข้อมูลที่ไม่พอเพียง - การเลือกครุ่นคิด (selective abstraction) การเลือกสนใจในรายละเอียดบางส่วนและละเลยส่วนอื่นที่สำคัญกว่าของเหตุการณ์นั้น และสรุปแนวคิดของประสบการณ์ทั้งหมดบนฐานของรายละเอียดปลีกย่อย - การสรุปแบบเหมารวม (overgeneralizations) เป็นการคิดและการแปลความเกินกว่าความเป็นจริง หรือการสรุปบนหลักฐานเหตุการณ์หนึ่งและนำไปประยุกต์เป็นแบบแผนเข้ามาใช้กับเหตุการณ์อื่นทั้งที่เกี่ยวข้องและไม่เกี่ยวข้อง

- การขยายจนเกินจริงหรือการตัดทอนเรื่องราว (magnification and minimization) เป็นความผิดพลาดในการประเมินความสำคัญของเหตุการณ์อย่างชัดเจนจนประกอบขึ้นเป็นความบิดเบือน
 - การสรุปเหตุการณ์เข้าหาตนเอง (personalization) เป็นความคิดที่โน้มเอียงไปเชื่อมโยงกับเหตุการณ์ภายนอกแล้วนำมาสรุปเข้ากับตนเองโดยที่ไม่มีหลักฐานว่าเหตุการณ์นั้นสัมพันธ์กับตน
 - การคิดด้านเดียวมากกว่าการคิดทุกด้าน (absolutistic, dichotomous thinking) คือการแสดงถึงความโน้มเอียงที่จะบรรจุประสบการณ์ทั้งหมดในหนึ่งจากสองประเภทที่ตรงข้ามกัน(คิดด้านเดียว)
 - การติดตรา (labeling and mislabeling) ชีวิตในอดีตที่ไม่สมบูรณ์และยอมให้สิ่งนี้มากำหนดอัตลักษณ์ในปัจจุบัน
3. ตรวจสอบการบ้านที่ทำว่ามีเนื้อหาความคิดอัตโนมัติด้านลบแบบใดโดยผู้ผู้ให้การศึกษาและผู้รับการศึกษาคือคนอื่นในกลุ่ม ช่วยกันวิเคราะห์ร่วมกัน
 4. ผู้ให้การศึกษาเชื่อมโยงความคิดบิดเบือนเหมือนกับความทุกข์ใจของตนเองที่ไม่มีใครหยิบยื่นให้ เราเป็นคนกักขังความทุกข์นั้นไว้ด้วยใจของเราเอง เราจึงเลือกที่จะจมกับความทุกข์หรือจะปล่อยความทุกข์ทิ้งไปได้
 5. ผู้ให้การศึกษาเชื่อมโยงกับเพลง ก้อนหินก้อนนั้น (เอกสารหมายเลข 7) ช่วยกันร้องเพลงร่วมกัน
 6. ให้การบ้าน บันทึกความคิดอัตโนมัติทางลบ ในเอกสารแบบบันทึกความคิดอัตโนมัติในเหตุการณ์ต่างๆ และประเมินสัดส่วนของความเข้มข้นของความรู้สึก ความคิด เป็นเปอร์เซ็นต์ (เอกสารหมายเลข 6)

ครั้งที่ 5

เวลาที่ใช้	ประมาณ 2 ชั่วโมง
อุปกรณ์	1. แจกันดอกไม้ 2. ฟลิปชาร์ต 3. ปากกาสี 4. กระดาษ 5. ดินสอหรือปากกา 6. คอมพิวเตอร์ 7. วีซีดีแก้วน้ำ
วัตถุประสงค์	1. เพื่อให้ผู้รับการศึกษามีทักษะในการแยกแยะสาเหตุของปัญหา

- วิธีดำเนินการ
2. เพื่อให้ผู้รับการศึกษามีประสบการณ์ตรงในการคิดถึงผลลัพธ์ในทางบวก
 1. ผู้ให้การศึกษากล่าวทักทาย เตรียมความพร้อมของผู้รับการปรึกษาโดยทำกิจกรรมให้มีความตื่นตัว (เช่น เกมสัปดาห์ของ)
 2. ให้ดูวีซีดี แก้วน้ำ (เอกสารหมายเลข 10) เพื่อให้ได้แง่คิดเป็นแนวทางในการบรรเทาอาการซึมเศร้า
 3. นำการบ้านมาคู่ที่มีความคิดอัตโนมัติในเหตุการณ์ต่างๆ สัดส่วนของความเข้มข้นของความรู้สึก ความคิด เป็นเปอร์เซ็นต์อย่างไรบ้าง ส่งผลให้เกิดความทุกข์ใจ (เช่น ซึมเศร้าอย่างไร) เชื่อมโยงสู่แนวทางการแก้ไขสมมติฐานโดยหาทางเลือกอื่นและการปรับแนวคิดใหม่ร่วมกัน โดยให้ตัวอย่างในแบบบันทึกอัตโนมัติและทางเลือกอื่น (ความคิด) ในเหตุการณ์ต่างๆ (เอกสารหมายเลข 8) และให้กลุ่มตัวอย่างคิดทางเลือกอื่นและผลลัพธ์ก่อนเฉลยคำตอบ
 4. ยกตัวอย่างเหตุการณ์ที่เป็นปัญหาที่เหมือนกันคือ สาเหตุของการเข้ามาอยู่ในสถานสงเคราะห์ โดยให้ทุกคนเขียนบรรยายถึงสาเหตุของการเข้ามาอยู่ในสถานสงเคราะห์ มีความรู้สึก ความคิดอย่างไร
 5. ให้ผู้รับการปรึกษาพูดถึงสาเหตุของการเข้ามาอยู่ในสถานสงเคราะห์ของตนเองครบทุกคน
 6. ให้ผู้รับการปรึกษาทุกคนร่วมกันคิดถึงความสมเหตุสมผลและข้อดีของการเข้ามาอยู่ในสถานสงเคราะห์ แล้วเขียนฟลิปชาร์ต
 7. ให้ผู้รับการปรึกษาร่วมกันสรุปว่าได้เรียนรู้อะไรบ้าง
 8. ผู้ให้การปรึกษาสรุปการเรียนรู้อีกครั้ง เชื่อมโยงการทำการบ้านในแบบบันทึกความคิดอัตโนมัติทางลบ ในเอกสารแบบบันทึกความคิดอัตโนมัติในเหตุการณ์ต่างๆ และประเมินสัดส่วนของความเข้มข้นของความรู้สึก ความคิด เป็นเปอร์เซ็นต์ การเลือกคิดแบบอื่นอะไรได้บ้าง ผลลัพธ์เป็นอย่างไร (เอกสารหมายเลข 9)

ครั้งที่ 6

เวลาที่ใช้	ประมาณ 2 ชั่วโมง
อุปกรณ์	1. ฟลิปชาร์ต 2. ปากกาสี 3. คอมพิวเตอร์ 4. ซีดีเพลงสงสารตัวเองบ้าง 5. แบบบันทึกความสำเร็จของฉันทหรือความพึงพอใจของฉันท
วัตถุประสงค์	1. เพื่อให้ผู้รับการศึกษามีประสบการณ์ตรงในการคิดถึงผลลัพธ์ในทางบวกเพิ่มขึ้น
วิธีดำเนินการ	1. ผู้ให้การปรึกษากล่าวทักทาย เตรียมความพร้อมของผู้รับการปรึกษาโดยทำกิจกรรมให้มีความตื่นตัว (เช่น ออกกำลังกายด้วยท่าโยคะ) 2. พูดคุยเรื่องการบ้านในแบบบันทึกความคิดอัตโนมัติทางลบ ในเอกสารแบบบันทึกความคิดอัตโนมัติในเหตุการณ์ต่างๆ 3. ให้แต่ละคนนำเสนอแบบบันทึกความคิดอัตโนมัติทางลบของตน มาพูดคุยว่าเป็นอย่างไร 4. ผู้ให้การปรึกษากระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาทุกคนช่วยกันสนับสนุนเพื่อนที่สามารถเปลี่ยนมุมมองทางบวกและเพิ่มเติมมุมมองใหม่ทางบวกที่เป็นเหตุเป็นผลตามความเป็นจริงที่แตกต่างออกไปอีก 5. สรุปการเรียนรู้ในวันนี้ร่วมกัน แล้วเขียนฟลิปชาร์ต 6. ร่วมกันร้องเพลง สงสารตัวเองบ้าง (เอกสารหมายเลข 11) 7. ให้การบ้านทำแบบบันทึกความสำเร็จของฉันทหรือความพึงพอใจของฉันท (เอกสารหมายเลข 12)

ครั้งที่ 7

เวลาที่ใช้	ประมาณ 2 ชั่วโมง
อุปกรณ์	1. ฟลิปชาร์ต 2. ปากกาสี
วัตถุประสงค์	1. เพื่อให้ผู้รับการศึกษามีประสบการณ์ตรงในการคิดถึงผลลัพธ์ในทางบวกเพิ่มขึ้น 2. เพื่อให้มีความมั่นใจในความสามารถที่มีอยู่ของตนเอง

- วิธีดำเนินการ
1. ผู้ให้การปรึกษากล่าวทักทาย เตรียมความพร้อมของผู้รับการปรึกษาโดยทำกิจกรรมให้มีความตื่นตัว (เช่น ออกกำลังกายด้วยท่าโยคะ)
 2. ผู้ให้การปรึกษาพูดคุยถึงการบ้านที่ให้ไปทำ ความสำเร็จของงานหรือความพึงพอใจของตน ให้ผู้รับการปรึกษาทุกคนนำมาเล่าให้เพื่อนในกลุ่มฟัง และบอกถึงข้อดีของตนเองที่ทำให้ประสบความสำเร็จหรือพึงพอใจ
 3. ผู้ให้การปรึกษากระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาช่วยกันพูดถึงข้อดีของความสำเร็จหรือความพึงพอใจของเพื่อนเกิดจากเพื่อนทำความดีอะไรเพิ่มเติม
 4. ให้ผู้รับการปรึกษาช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ แล้วเขียนฟลิปชาร์ต
 5. ผู้ให้การปรึกษาสรุปการเรียนรู้เพิ่มเติม

ครั้งที่ 8

- เวลาที่ใช้ ประมาณ 2 ชั่วโมง
- อุปกรณ์ 1. ฟลิปชาร์ต 2. ปากกาสี
- วัตถุประสงค์ 3. ใบงานสถานการณ์การจัดการกับปัญหาของตัวอย่างสมมติ
1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษามีทักษะในการแก้ไขปัญหาในสถานการณ์ตัวอย่างที่มีภาวะซึมเศร้าจากการยกตัวอย่างจากใบงานสถานการณ์การจัดการกับปัญหา
- วิธีดำเนินการ
1. ผู้ให้การปรึกษากล่าวทักทาย เตรียมความพร้อมของผู้รับการปรึกษาโดยทำกิจกรรมให้มีความตื่นตัว (เช่น ออกกำลังกายด้วยท่าโยคะหรือซิงก)
 2. ให้ผู้รับการปรึกษาอ่านใบงานสถานการณ์การจัดการกับปัญหาของตัวอย่างสมมติ (เอกสารหมายเลข 13)
 3. ให้ผู้รับการปรึกษาแสดงความคิดเห็นต่อสถานการณ์ในใบงานสถานการณ์การจัดการกับปัญหาของตัวอย่างสมมติว่ามีวิธีการแก้ไขปัญหาแบบอื่นๆ เพิ่มเติมอย่างไรได้บ้าง แล้วเขียนในฟลิปชาร์ต
 4. ผู้ให้การปรึกษาร่วมวิเคราะห์และหาทางแก้ไขปัญหาแบบต่างๆ ร่วมกับผู้รับการปรึกษา
 5. ให้ผู้รับการปรึกษาร่วมกันสรุปแนวทางในการแก้ปัญหานั้นๆ ทั้งหมดพร้อมกับเพิ่มเติมแนวทางอื่นจากผู้ให้การปรึกษา

6. สรุปการเรียนรู้จากผู้รับการปรึกษา
7. ผ่อนคลายด้วยการหายใจเข้า-ออก
8. ให้ทำการบ้านแบบบันทึกความคิดอัตโนมัติและการแก้ไขปัญหของตนเอง (เอกสารหมายเลข 14)

ครั้งที่ 9 และ ครั้งที่ 10

เวลาที่ใช้	ประมาณ 2 ชั่วโมง
อุปกรณ์	1. ฟลิปชาร์ต 2. ปากกาสี 3. กระดาษ 4. ดินสอหรือปากกา 5. คอมพิวเตอร์ 6. แบบบันทึกความฝันและจุดมุ่งหมายในชีวิตของฉัน จะทำอย่างไรจึงจะไปถึงปลายทางฝัน
วัตถุประสงค์	1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษามีทักษะในการแก้ไขปัญหาในสถานการณ์จริงของตนเอง 2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษามีมุมมองในการแก้ปัญหาเพิ่มขึ้น 3. เตรียมผู้รับการปรึกษาให้พร้อมในการปรับมุมมองเกี่ยวกับอนาคตในทางบวก
วิธีดำเนินการ	1. ผู้ให้การปรึกษากล่าวทักทาย เตรียมความพร้อมของผู้รับการปรึกษาโดยทำกิจกรรมให้มีความตื่นตัว (เช่น ออกกำลังกายด้วยท่าโยคะหรือซึ้ง) 2. ให้ผู้รับการปรึกษานำเสนอการบ้านแบบบันทึกความคิดอัตโนมัติและการแก้ไขปัญหของตนเองให้เพื่อนฟังทีละคน 3. ให้เพื่อนคนอื่นในกลุ่มแสดงความคิดเห็นต่อความคิดอัตโนมัติและการแก้ไขปัญหของเพื่อนที่นำเสนอว่ามีวิธีการแก้ไขปัญหาแบบอื่นๆ เพิ่มเติมอย่างไรได้บ้าง แล้วเขียนในฟลิปชาร์ต 4. ผู้ให้การปรึกษาร่วมวิเคราะห์และหาทางแก้ไขปัญหาแบบต่างๆ ร่วมกับผู้รับการปรึกษา 5. ให้ผู้รับการปรึกษาร่วมกันสรุปแนวทางในการแก้ปัญหาอื่นๆ ทั้งหมดพร้อมกับเพิ่มเติมแนวทางอื่นจากผู้ให้การปรึกษา

6. พูดคุยถึงการบันทึกประสบการณ์จากการทดสอบ แล้วบันทึกในแบบบันทึกประสบการณ์จากการทดสอบ (เอกสารหมายเลข 15)
7. สรุปการเรียนรู้จากผู้รับการปรึกษาทุกคน เชื่อมโยงถึงการนึกถึงความหวัง ความฝันหรือจุดมุ่งหมายในชีวิต ให้ยกตัวอย่างเด็กในสถานสงเคราะห์ที่ประสบความสำเร็จในชีวิต (ครั้งที่ 10)
8. ในครั้งที่ 10 ให้การบ้านเขียนหรือวาด ความฝันและจุดมุ่งหมายในชีวิตของตัวเอง จะทำอย่างไรจึงจะไปถึงปลายทางฝัน (เอกสารหมายเลข 16)
9. ผ่อนคลายด้วยการหายใจเข้า-ออก

ครั้งที่ 11

เวลาที่ใช้	ประมาณ 2 ชั่วโมง
อุปกรณ์	1. ฟลิปชาร์ต 2. ปากกาสี 3. คอมพิวเตอร์ 4. ซีดีเพลง หยดน้ำ
วัตถุประสงค์	1. เพื่อประเมินการมองอนาคตของผู้รับการปรึกษา 2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษามีเป้าหมายในชีวิต มองอนาคตในแง่บวก 3. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษามีความมั่นใจในความสำเร็จของชีวิต
วิธีดำเนินการ	1. ผู้ให้การปรึกษากล่าวทักทาย เตรียมความพร้อมของผู้รับการปรึกษาโดยทำกิจกรรมให้มีความตื่นตัว (เช่น ออกกำลังกายด้วยท่าโยคะหรือซึ้ง) 2. ผู้ให้การปรึกษาพูดคุยถึงการบ้านที่ให้ไปทำ เขียนหรือวาด ความฝันและจุดมุ่งหมายในชีวิตของตัวเอง จะทำอย่างไรจึงจะไปถึงปลายทางฝัน ให้ผู้รับการปรึกษาทุกคนนำเสนอ 3. ผู้ให้การปรึกษากระตุ้นให้สมาชิกที่ฟังช่วยกันพูดถึงข้อดีอื่นๆ ที่ผู้รับการปรึกษามองเห็นในตัวของผู้รับการปรึกษาที่นำเสนอ ที่จะทำให้ความฝันหรือจุดมุ่งหมายนั้นประสบผลสำเร็จ 4. ผู้รับการปรึกษาทั้งหมดช่วยกันสรุปว่ามีความรู้สึก ความคิดอย่างไร ได้เรียนรู้อะไรบ้างในวันนี้ (เอกสารหมายเลข 17)

5. ร้องเพลง หยดน้ำ เพื่อเพิ่มกำลังใจ ความพยายามทำสิ่งต่างๆ ที่ละเอียดละน้อย
อดทน ขยัน และมีความสม่ำเสมอ สักวันจะสำเร็จได้
6. นัดหมายครั้งต่อไป เพื่อยุติกลุ่มปรึกษา

ครั้งที่ 12

เวลาที่ใช้	ประมาณ 2 ชั่วโมง
อุปกรณ์	1. ฟลิปชาร์ต 2. ปากกาสี 3. แบบสอบถามภาวะซึมเศร้าของเด็ก 4. ดินสอหรือปากกา 5. คอมพิวเตอร์ 6. ซีดีเพลง หยดน้ำ สื่อแห่งความสุข กำลังใจ
วัตถุประสงค์	1. เพื่อประเมินความคิดเห็นของผู้รับการปรึกษาต่อการให้การศึกษาด้วยวิธีการ รู้คิดและประโยชน์ที่ผู้ให้การศึกษาได้รับ 2. เพื่อประเมินผลภาวะซึมเศร้าของผู้ให้การศึกษา 3. เพื่อยุติการให้การศึกษา
วิธีดำเนินการ	1. ผู้ให้ปรึกษากล่าวทักทาย เตรียมความพร้อมของผู้ให้การศึกษาโดยทำ กิจกรรมให้มีความตื่นตัว (เช่น ออกกำลังกายด้วยท่าโยคะหรือซิงก) 2. ผู้ให้การศึกษาพูดคุยถึงเป้าหมายในการพบกลุ่มครั้งนี้เพื่อยุติการปรึกษา ขอให้ผู้ให้การศึกษาประเมินความคิดเห็นในการเข้ารับการปรึกษาและ ประโยชน์ที่ได้รับทุกคน โดยเขียนใส่ฟลิปชาร์ตหน้าห้อง 3. แจกแบบสอบถามเพื่อประเมินภาวะซึมเศร้าของเด็ก 4. นัดหมายการพบกันเพื่อประเมินภาวะซึมเศร้าอีกครั้ง 4 สัปดาห์ต่อไป 5. ร้องเพลง หยดน้ำ เพื่อเพิ่มความมั่นใจและพยายาม 6. ร้องเพลง สื่อแห่งความสุข (เอกสารหมายเลข 18) และอำลาด้วยเพลง กำลังใจ

หมายเหตุ คอมพิวเตอร์นำมาใช้เพื่อใช้ประกอบการทำกิจกรรมกลุ่ม เช่น เปิดเพลง เล่น
เกม ดูภาพประกอบการสอน เป็นต้น

ผนวก จ
เอกสารประกอบการทำกลุ่ม

เรื่องราวของเพื่อนสนิททั้งสาม (เอกสารหมายเลข 1)

ให้อ่านเรื่องก่อนนะคะ แล้วถามและตอบตัวเองก่อน จึงค่อยดูคำเฉลยของเพื่อนสนิททั้งสามนะ
คะ

แอม ปุ๊ก ส้ม เป็นเพื่อนสนิทกันมาก เข้าบ้านอยู่หลังเดียวกันตลอดระยะเวลา 5 ปีที่ผ่านมา
มา คืบวันหนึ่งหลังจากที่ดูทีวีและคุยกันอย่างสนุกสนาน แอม ปุ๊ก ส้ม ก็เข้านอนพร้อมกันโดย
เข้านอนในห้องของตนเอง ขณะที่ทั้งสามกำลังเคลิ้มหลับ ทั้งสามได้ยินเสียงดังจากข้างล่าง



ถ้าหนูอยู่ในสถานการณ์นั้นหนูคิดว่าอย่างไร

.....

.....

.....

แล้วรู้สึกอย่างไร เมื่อคิดเช่นนั้น

.....

.....

.....

หนูมีอาการทางร่างกายอย่างไรในขณะที่คิดและรู้สึกเช่นนั้น

.....

.....

และจะอย่างไรต่อไป

.....

.....

.....

แอม: คิดในใจว่า

โจรกำลังเข้าบ้านแน่เลย เราต้องถูกทำร้าย มันมีปืน ฉัน
ยังไม่อยากตาย ฉันกลัวมาก ใจเต้นรัว เหงื่อแตก ตัว
สั่น คลุมโปง

ปู้ก: คิดในใจว่า

ยัยแอมหรือยัยส้มนะ ชุ่มชามจริง ไม่รู้จักหลบนอน ฉัน
กำลังจะหลับเชียว หนวกหูจริงๆ รอเข้าก่อนนะ ต้องต่อว่า
ซะหน่อย หงุดหงิด คิ้วขมวด บ่นจ๋มจ๋ม พลิกตัวไปมา

ส้ม: คิดในใจว่า

เมื่อวานเอาเจ้าเหมียวมาเลี้ยง สงสัยจะวังวนโຕะ
แจกันแตกแน่แล้ว ฉันผิดเอง ฉันมันไม่ดี ทำของ
เสียหายอีกแล้ว เพื่อนต้องบ่นฉันแน่ เสไรใจ ไม่
หลับ

คำเฉลย ! ใครอยากรู้ เข้ามาฟังในห้องในครั้งต่อไปนะคะ

ความคิดที่บิดเบือนในทางลบ (เอกสารหมายเลข 2)

ประกอบด้วย รูปแบบความคิดหลัก 3 ประการ ที่ทำให้มองตัวเอง มองอนาคต และมองโลก (ประสบการณ์ของคนในลักษณะเฉพาะ เจาะจง)

1. การมองตนเองในทางลบ ผู้มีภาวะซึมเศร้าจะมองตัวเองว่าไร้ความสามารถ ไร้ค่า เป็นโรคหรือสูญเสีย มีแนวโน้มที่เป็นผลมาจากประสบการณ์ที่ไม่น่าพอใจส่งผลให้เกิดความเปราะบางทั้งทางร่างกาย จิตใจและพฤติกรรมของตน โดยมีความเชื่อว่าเป็นเพราะข้อบกพร่องของตนทำให้เป็นบุคคลที่ไม่น่าปรารถนาและไม่มีคุณค่า มีแนวโน้มที่จะประเมินคุณค่าตนเองต่ำเกินจริงหรือตำหนิตัวตนเอง ส่งผลให้ขาดการพิจารณาถึงส่วนประกอบสำคัญที่ทำให้ตนเองมีความสุขและความพอใจ

2. การมองโลก (มีแนวโน้มที่จะแปลความประสบการณ์ของตนเองในทางลบ) มองว่าโลกเรียกร้องจากเขามากเกินไป และ/หรือไม่สามารถเอาชนะอุปสรรคที่จะไปถึงเป้าหมายในชีวิต แปลความหมายของการมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมในเชิงลึกลับหรือสูญเสีย เมื่อมีเหตุการณ์เกิดขึ้นก็จะแปลเหตุการณ์นั้นในทางลบตามประสบการณ์ที่ตนเองเคยประสบมา

3. การมองอนาคตตนเองในทางลบ ผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าจะทำนายว่าความยากลำบากหรือความทุกข์ทรมานในปัจจุบันจะดำเนินต่อไปอย่างไม่สิ้นสุด มีความเชื่อว่าอนาคตมีแต่ความยากลำบาก ความคับข้องใจและการสูญเสียที่ไม่มีวันลดน้อยลง มองอนาคตว่าภาระหน้าที่ของตนเป็นงานยากลำบากต้องมีแต่ความล้มเหลว

อารมณ์ซึมเศร้าในวัยรุ่น

อารมณ์เศร้าในวัยรุ่น แสดงออกในลักษณะต่าง ๆ ได้ดังนี้

- มีอารมณ์หงุดหงิดง่าย เจ้าอารมณ์ ตัดสินใจด้วยตนเองอยู่เสมอ มองตนเองว่าไม่ดี ไม่เอาไหน ไม่มีความหมาย
- แสดงพฤติกรรมก้าวร้าวต่าง ๆ
- ไม่อยากไปโรงเรียน ผลการเรียนตกต่ำลง เข้ากับเพื่อน ครู ที่โรงเรียนไม่ได้ หนีโรงเรียน หนีออกจากบ้าน
- นอนไม่หลับ ฝันร้ายบ่อย ๆ หลับยาก หลับ ๆ ตื่น ๆ อยู่เสมอ
- แยกตัวไม่สื่อสารกับคนอื่น
- มีอาการไม่สบายทางกาย เช่น ปวดหัวบ่อย ๆ ปวดท้องอยู่เสมอ

เหตุการณ์ตัวอย่างในครั้งที่ 3 (เอกสารหมายเลข 3)

1. เมื่อเราได้รับคำสั่งจากคุณครูให้ทำการบ้านส่ง

มีความรู้สึกอย่างไร คิดอย่างไร มีอาการตอบสนองความคิดนั้นอย่างไร ผู้รับการปรึกษาตอบ
ผู้นำกลุ่มเขียนฟลิปชาร์ต

2. เมื่อเราชวนเพื่อนไปฝากเพื่อนแล้วเพื่อนบอกว่าไม่ร่อยเลย

มีความรู้สึกอย่างไร คิดอย่างไร มีอาการตอบสนองความคิดนั้นอย่างไร ผู้รับการปรึกษาตอบ
ผู้นำกลุ่มเขียนฟลิปชาร์ต

ตัวอย่างประกอบเนื้อหาความคิดที่บิดเบือนครั้งที่ 4 (เอกสารหมายเลข 5)

1. การด่วนสรุปเอง

เหตุการณ์ เมื่อวานหนูเดินสวนกับเพื่อนที่ตลาด เพื่อนไม่ยอมทักหนูเลย มีความคิดว่า

“เขาไม่ยอมทักทายฉัน แสดงว่าเขาคงไม่พอใจอะไรบางอย่าง ”

2. การเลือกครุ่นคิด

เหตุการณ์ แอมเป็นเด็กตั้งใจเรียนไปโรงเรียนทุกวันไม่เคยขาด ทุกวันหลังกลับจากเรียนหนังสือจะอ่านหนังสือวันละครึ่งชั่วโมงในตอนกลางคืน 5 วันที่ผ่านมามีงานกีฬาที่โรงเรียน 3 วัน แอมร้องเพลงเชียร์ทุกวัน เมื่อวานมีกิจกรรมเก็บทำความสะอาดที่โรงเรียน และแอมก็ไม่สบายเป็นหวัดมา 5 วัน อ่อนเพลีย ไม่ได้อ่านหนังสือนอนหัวค่ำทั้ง 5 วัน แอมจึงมีความคิดว่า

“ฉันคิดว่ามันเป็นสัปดาห์ที่แย่มากๆ เพราะในแต่ละวันหมดแรงอยู่คนเดียว ”

3. การสรุปแบบเหมารวม

เหตุการณ์ เมื่อสักครู่ คุณครูเรียกฉันไปสอบถามการบ้าน แต่ฉันตอบไม่ได้หนึ่งข้อ มีความคิดว่า

“เพราะว่าฉันตอบคำถามข้อหนึ่งไม่ได้ คุณครูคงจะให้ฉันไม่ผ่าน ฉันคงสอบไม่ได้แน่ ”

4. การขยายจนเกินจริงหรือการคัดตอนเรื่องราว

เหตุการณ์ นกนัดกับเพื่อนว่าวันนี้จะโทรศัพท์ไปคุยด้วยตอนเที่ยง ช่วงนั้นคุณครูใช้ให้ไปเอาเอกสารบนโต๊ะเลยลืมโทรศัพท์ จนเข้าเรียนไป 1 ชั่วโมงจึงนึกได้ มีความคิดว่า

“ฉันลืมโทรศัพท์หาเพื่อนในวันนี้ ฉันเป็นเพื่อนที่แย่มาก”

5. การสรุปเหตุการณ์เข้าหาตนเอง

เหตุการณ์ ฉันกับเพื่อนเถียงกันบ่อย ตอนนี้เราเลิกคบกันแล้ว มีความคิดว่า

“ทั้งหมดเป็นความผิดของฉัน ที่เราต้องเลิกคบกันในที่สุด ”

6. การคิดด้านเดียวมากกว่าการคิดทุกด้าน

เหตุการณ์ ฉันมีเพื่อนอยู่คนหนึ่งสนิทมาก ฉันตามใจเขาทุกอย่างไม่ว่าจะทำอะไร มีความคิดว่า

“เพื่อนคงทิ้งฉันแน่ ถ้าฉันไม่ตามใจเขา ”

7. การตีตรา

เหตุการณ์ ฉันสอบตกในวิชาคณิตศาสตร์ มีความคิดว่า

“ฉันช่างโง่งอะไรเช่นนี้ ”

เพลงกัณ्हินกัณ्हินัน (เอกสารหมายเลข 7)

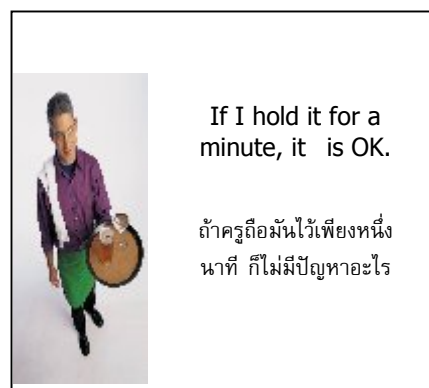
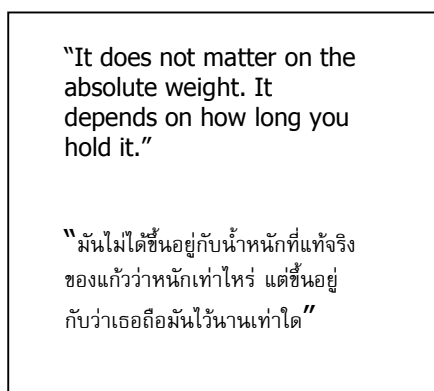
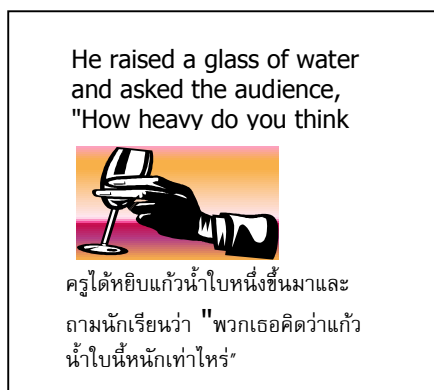
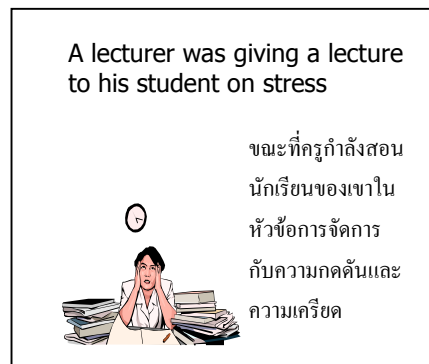
เคยมีใครสักคนได้บอกฉันมา ว่าเวลาใครทำกับเราให้เจ็บหัวใจ
 ลองไปเก็บกัณ्हินขึ้นมาสักอัน ถูมันอยู่อย่างนั้นและบีบ มันไว้บีบให้แรงจนสุดแรง
 ให้มือทั้งมือมันเริ่มสั่น ใครคนนั้นยอมให้ฉันถามว่าเจ็บมือใช่ไหม

* ไม่มีอะไรจะทำร้ายเธอได้เท่ากับ เธอทำตัวของเธอเองให้เธอคิดเอาเอง
 ว่าชีวิตของเธอเป็นของใครไม่มีอะไรจะทำร้ายเธอ ถ้าเธอไม่รับมันมาใส่ใจ
 ถูกเขา ทำร้าย เพราะใจเธอแบกรับมันเอง (เพราะใจเธอรับไว้เอง)
 ใครมาทำกับเธอให้เจ็บหัวใจ ก็แค่ให้กัณ्हินกัณ्हินัน ให้เธอรับมา
 เพียงเธอจับมันโยนให้ไกลสาวยตา หรือเธอปรารถนาจะเก็บมันไว้
 หากยังยอมยังแบกไป หัวใจของเธอ ก็ต้องสั่นหากยังทำตัวแบบนั้น
 ถามว่าปวดใจใช่ไหม (ซ้ำ *,*)

แบบบันทึกความคิดอัตโนมัติและทางเลือกอื่น (ความคิด) ในเหตุการณ์ต่างๆ (เอกสารหมายเลข 8)

วัน/ เดือน/ปี	เวลา	เหตุการณ์ที่ เกิดขึ้น	ความคิดอัตโนมัติ 1. ใจฉันคิดอะไร 2. ถ้าให้วัดเป็น 100 เปอร์เซ็นต์ เชื่อว่าสิ่งที่ คิดจะเป็นจริงหรือ ร้ายแรงกี่เปอร์เซ็นต์	อารมณ์ 1. ฉันรู้สึกอย่างไร 2. ถ้าให้วัดเป็น 100 เปอร์เซ็นต์ ความรู้สึก ที่เกิดขึ้นรุนแรงกี่ เปอร์เซ็นต์	ทางเลือกที่จะคิดแบบ อื่น 1. ฉันเชื่อว่า(อาจจะ) มีความคิดแบบอื่นอีก ได้บ้างไหม	ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น 1. ฉันมีความเชื่อใน ความคิดใหม่นี้ อย่างไร 2. ฉันรู้สึกอย่างไร เมื่อคิดใหม่ 3. ฉันสามารถทำ อะไรได้บ้างให้ สถานการณ์ดีขึ้น
		พบเพื่อนที่ ถนน	* ฉันเคยทำอะไรให้เธอ โกรธ เคือง	ปฏิเสธฉัน(ไม่ยอมรับ ฉัน) (90%)	*การที่เธอไม่พูดคุย กับฉัน	1. 30%
		เธอไม่พูดคุย กับ	* ฉันต้องทำให้จิตใจ เธอว่าอุ่น	กลัว (80%)	ไม่ได้หมายความว่า ฉันไม่มีใคร	2. ฉันรู้สึกดีขึ้น : รู้สึก ได้รับ
		ฉันเลย	เมื่อเราพบกันครั้ง สุดท้ายแน่	กังวล (70%)	สนใจคุยกับฉัน หรือไม่มีเพื่อน	การ ยอมรับมากขึ้น
			*ฉันพูดอะไรกับเธอไป บ้างนะ		*อาจจะเกิดผลอื่นที่	ถึงแม้ว่ายังคง เจ็บปวด
			* ฉันรู้แล้วเธอต้อง เกลียดฉัน (80%)		เธอไม่พูดคุย เพราะ เธอดู	3. โทรศัพท์ไปคุยกับ เธอและ
			* ฉันไม่มีเพื่อนเหลือเลย (90%)		เหมือนรีบร้อน อาจ ไม่เห็นฉัน	พบเธอถ้าเธอตกลง ฉันมี
			* ฉันใช้ไม่ได้เรื่อง มิตรภาพ (100%)		นอกจากนี้ อ้อยกับ แอนมาคุย	ความคิดว่าทุกคน
					กับฉันที่โรงอาหาร วันนี้ หมาย	เป็นเพื่อนฉัน
					ความว่าฉันยังมีเพื่อน (60%)	

แก้วน้ำ (เอกสารหมายเลข 10)



If I hold it for an hour, I will
have an ache in my right arm.



ถ้าคุณถือมันไว้หนึ่ง
ชั่วโมง แขนของคุณ
ก็จะปวด

If I hold it for a day, you
will have to call an
ambulance.



ถ้าคุณถือมันไว้
หนึ่งวัน พวก
เธอคงต้องเรียก
รถพยาบาล ซา

...

"It is the exact
same weight, but
the longer I hold it,
the heavier it
becomes."



"แม้ที่จริงจะเป็นน้ำหนัก
เดียวกัน แต่ยิ่งฉันถือมันไว้
นานเท่าไร มันก็ยิ่งหนัก
มากขึ้นเท่านั้น"

"If we carry our
burdens all the time,
sooner or later, we will
not be able to carry on,
the burden becoming
increasingly heavier."



"ถ้าเราแบกภาระ(ความทุกข์ ความ
หนักใจ ฯลฯ)ของเราไว้ตลอดเวลา ไม่
ช้าก็เร็ว ภาระนั้นจะยิ่งหนักขึ้นจนเรา
จะไม่สามารถจะแบกมันไว้ได้อีก"

"What you have to do is to put
the glass down, rest for a while
before holding it up again."

ดังนั้นสิ่งที่เธอต้อง
ทำคือ วางแก้วนั้น
ลงซะ พักสักระยะ
ก่อนจะถือมันขึ้น
ใหม่อีกครั้ง



We have to put down the
burden periodically, so that we
can be refreshed and are able

เราจะต้องวางสิ่งที่เราแบก
ไว้ลงเป็นระยะ เราจึงจะ
สามารถฟื้นฟูพลังขึ้นมาใหม่
และสามารถแบกมันได้อีก
ครั้ง



So before you return home from work tonight, put the burden of work down.



ดังนั้นก่อนเธอจะกลับบ้านในคืนนี้ จงวางภาระของเธอลง

Don't carry it back home.
You can pick it up tomorrow.



อย่านำมันกลับไปบ้าน
ด้วย เธอสามารถยกมัน
ขึ้นมาใหม่ได้ในวันพรุ่งนี้

Whatever burdens you are
having now on your
shoulders, let it down for a
moment if you can.



ไม่ว่าจะเป็นภาระใดก็ตามที่เธอแบกอยู่
ในตอนนี้ วางมันลงสักพัก ถ้าเธอทำได้

Pick it up again later when you
have rested...



ค่อยยกมันขึ้นมาใหม่เมื่อเธอได้พักแล้ว

Rest and relax.

ขอให้ผ่อนคลาย
และพักผ่อน



Life is short, enjoy it!!

ชีวิตคนเรานั้นสั้นนัก จงมีความสุขกับมัน

เพลงสงสารตัวเองบ้าง(เอกสารหมายเลข 11)

ฟ้าที่มีดมน ยังคิดตาไข่มุข วันที่เสียใจ เธอก็ยังจำฝังใจ ต้องอีกนานเท่าไร
เธอจะหายเจ็บช้ำ เธอขำฉันขำยิ่งกว่าเธอ

อย่าไปแค้นเคือง คนที่ใจร้าย ๆ โลกยังหมุนไป ร้ายดีต้องมีให้เจอ
ลืมนะลืมเสียที คนที่ทำกับเธอ ห่วงเธอที่เป็นแบบนี้
(สร้อย) ที่ผ่านมานั้นน้ำตาอุ่น ๆ มันทำเธอหนาวใจมากี่ครั้ง

พอนะพอกคนดี สงสารตัวเองบ้าง อย่างน้อยก็เห็นแก่คนที่รักเธอ
อยู่ตรงนี้มีเรา มีแค่เธอและฉัน แต่ในทุกวันฉันมีชีวิตเพื่อเธอ
วันนี้มันร้ายแรง อย่าใส่ใจพรวดเพื่อ รู้ไว้ฉันรักเธอก็พอ (สร้อย)

อันความรักนั้นทำเธอไป ให้เธอเป็นสุขใจเสมอ
เอาจริงที่ดี ๆ รักษาใจเธอ วันวานทำร้ายเธอมากพอแล้ว
เอาจริงที่ดี ๆ รักษาใจเธอ จะไม่ทำร้ายเธอเหมือนใครทำ

แบบบันทึกความสำเร็จและความพึงพอใจในแต่ละชั่วโมงของวัน (น. 1) (เอกสารหมายเลข 12)

			ความสามารถ (ความสำเร็จ) ให้คะแนน 0-5	(พึงพอใจ) ให้คะแนน 0-5

- 0 = ไม่รู้สึกสนุกสนานเพลิดเพลินหรือไม่รู้สึกว่ตนควบคุมเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้
- 1 = รู้สึกสนุกสนานเพลิดเพลินหรือไม่รู้สึกว่ตนควบคุมเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้น้อยที่สุด
- 2 = รู้สึกสนุกสนานเพลิดเพลินหรือไม่รู้สึกว่ตนควบคุมเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้น้อย
- 3 = รู้สึกสนุกสนานเพลิดเพลินหรือไม่รู้สึกว่ตนควบคุมเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้ปานกลาง
- 4 = รู้สึกสนุกสนานเพลิดเพลินหรือไม่รู้สึกว่ตนควบคุมเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้มาก
- 5 = รู้สึกสนุกสนานเพลิดเพลินหรือไม่รู้สึกว่ตนควบคุมเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้มากที่สุด

แบบบันทึกความคิดอัตโนมัติและตรวจสอบหลักฐาน (เอกสารหมายเลข 13)

วัน/ เดือน/ ปี	เหตุการณ์ที่ เกิดขึ้น และความรู้สึก	ความคิด อัตโนมัติ และจินตนาการ พร้อมทั้งระบุ	หลักฐานที่ สนับสนุนความคิด อัตโนมัติ	หลักฐานที่ได้แย้ง (คัดค้าน) ความคิด อัตโนมัติ	เลือกความคิดแบบ อื่น เป็นความคิดที่ตรง ตามความเป็นจริง	พฤติกรรม 1. เราสามารถทำ อะไรบางอย่างที่จะ ทดสอบความคิด
----------------------	---	---	--	---	---	---

		เปอร์เซ็นต์			และที่มีประโยชน์ มากกว่า, ให้ เปอร์เซ็นต์ความคิด ใหม่	ใหม่นี้ 2. เราต้องการจะ ทำอะไรให้รู้สึกดี ขึ้น
	* พบเพื่อนที่ ถนน	* ฉันไม่มีเพื่อน เหลือเลย	* ฉันไม่มีเพื่อนมาก	* มันไม่ได้เป็น ความคิดของฉัน	* ฉันมีเพื่อน (70%)	* ฉันพบว่าเพราะ อะไร นิดถึงไม่
	เธอไม่หยุดคุย	(90%)	ในโรงเรียน	ฉันพบว่ายากในการ หาเพื่อน	* ต้องการหาเพื่อน ใหม่ (95%)	หักหายฉัน
	กับฉันเลข	* ฉันเป็นคนใช้ ไม่ได้	* ฉันอยู่โดดเดี่ยว บ่อย	แต่ฉันตามไปงาน กับแม่ที่บ้านพัก		* ทำรายชื่อเพื่อน ทั้งอดีตและ ปัจจุบัน
	* ฉันรู้สึกกลัว	เรื่องมิตรภาพ (100%)	หาเพื่อนไม่ได้ง่าย	คนพิการ ฉันก็มี เพื่อน,ใหม่ที่นั่น	* นั่นคือมีเหตุผลอื่น มาก	* พยายามพบ กับ คนใหม่ๆ
	ไม่ได้รับการ ทอดทิ้งฉัน	* ทุกคน ทอดทิ้งฉัน (95%)	* เพื่อนสองคนที่ฉัน	แต่ฉันก็จากพวกเขา มา	มาอยู่ที่เพราะอะไร	* ฉันต้องการหา คำตอบว่าจะทำสิ่ง นี้
	ยอมรับจากเพื่อน	* ฉัน จินตนาการ (เปรียบ)	สนิทด้วยก็ย้ายที่อยู่	ตอนนี้ฉันมีปู่และ เล็กเป็นเพื่อน	นิดจึงไม่สนใจฉัน เป็น	ได้อย่างไร
	ฉันไม่มีค่า	เหมือนคนอื่นอยู่ อย่างโดดเดี่ยว	และทิ้งไป	แต่พวกเขาจากไป แล้วเพราะจำเป็น	บางครั้ง (70%)	
		ในสนามเด็ก เล่นเมื่อมอง		* นิดเป็นเพื่อนใหม่ ที่เจิบ ฉันรู้ว่า		
		ไปที่ทุกคนเขา กำลังเล่นกัน		เธอเล่นเล่นเป็น บางครั้ง อาจจะเป็น		
		แต่ไม่มีใครถาม ถึง		ไปได้ที่ฉันไม่ค่อย ชำนาญในการหา		
		ว่าฉันสนุก หรือไม่		เพื่อนใหม่ ฉัน ต้องการฝึกหาเพื่อน ใหม่		

แบบบันทึกความคิดอัตโนมัติและตรวจสอบหลักฐาน (เอกสารหมายเลข 14)

วัน/ เดือน/ ปี	เหตุการณ์ ที่เกิดขึ้น และ	ความคิด อัตโนมัติ และ	หลักฐานที่ สนับสนุน ความคิด	หลักฐานที่ โต้แย้ง (คัดค้าน)	เลือกความคิด แบบอื่น เป็นความคิด	พฤติกรรม 1. เราสามารถ ทำอะไรบ้างที่
----------------------	---------------------------------	-----------------------------	-----------------------------------	------------------------------------	--	---

	ความรู้สึก	จินตนาการ พร้อมกับ ระบุ เปอร์เซ็นต์	อัตโนมิติ	ความคิด อัตโนมิติ	ที่ตรงตาม ความเป็นจริง และที่มี ประโยชน์ มากกว่า,ให้ เปอร์เซ็นต์ ความคิดใหม่	จะทดสอบ ความคิดใหม่นี้ 2. เราต้องการ จะทำอะไรให้ รู้สึกดีขึ้น

แบบบันทึกประสบการณ์จากการทดสอบ (เอกสารหมายเลข 15)

วัน/ เดือน/ ปี	เหตุการณ์ที่ เกิดขึ้น	การคาดการณ์ ล่วงหน้า ถ้าการ	ประสบการณ์ที่ ทดสอบการ คาดการณ์	ผลลัพธ์เป็น อย่างไร	เราได้เรียนรู้ อะไรบ้าง
----------------------	--------------------------	-----------------------------------	---------------------------------------	------------------------	----------------------------

		คาดการณ์ ล่วงหน้าของ เราเกิดขึ้นจริง เราจะวินิจฉัย ตัวเองว่า อย่างไร	ล่วงหน้า ของเรา		

ความฝันหรือจุดหมายในชีวิตของฉัน (เอกสารหมายเลข 16)

ความใฝ่ฝันของฉัน อนาคตฉันอยากเป็นอะไร (วาดรูปประกอบได้นะคะ)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

เพียงวันละเล็กน้อย ให้มันเป็นไปอย่างนี้ทุกวัน ให้เหมือนหยดน้ำที่มันหยดลงที่เดิม

ให้เป็นแก่น้ำหยดน้อย หยดลงเบา ๆ ที่พื้นหัวใจ ให้รักซึมซับลงไปประจำทุกวันเสมอ

ให้เป็นแก่น้ำหยดน้อย หยดลงเบา ๆ ที่พื้นหัวใจ ให้รักซึมซับลงไปประจำทุกวันเสมอ

รู้ว่ารักแต่อย่าใจร้อนเลยนะเธอ

(สร้อย) ให้อ่านพรุ่งนี้ช่วยพิสูจน์ความรัก ให้อ่านเวลารวบรวมรักที่ได้จากเธอ
ทางอีกแสนไกลที่เราต้องเจอเจอ ค่อย ๆ ไปเถอะจะดีไหม

ทำทีละเล็กละน้อย และคอยดูแลให้รักงดงาม หยคนน้ำไม่มานจะเป็นดังธารน้ำเย็น สดใส
และให้รู้ว่าเป็นความรักจากใจเพียงไม่ช้าไม่นาน

(สร้อย 2 ครั้ง) และจะรักหมดหัวใจ

เพลงเสื้อแห่งความสุข (เอกสารหมายเลข 18)

เกิดเป็นพระราชาก็ได้ก็ได้อย่างใจ อยากมีแต่สุขไม่ทุกข์ใจ แต่หาไม่เจอสักที
ให้ใครช่วยทำนาย โหរបอกให้ทำอย่างนี้ ต้องใส่เสื้อของผู้พิเศษ ที่เขาไม่มีความทุกข์ใด ๆ

ทหารของพระราชาก็ตามหาแทบพลิกแผ่นดิน ไม่พบไม่เจอไม่ได้ยิน คนที่ไม่มีทุกข์
ใจ เสาะหานับแรมปี ผู้พิเศษคนนั้นอยู่ไหน ไม่ว่าจะหญิงจะชาย ก็ล้วนแต่มีความสุขทุกคน

หาเท่าไรหาไม่เจอ เสื้อแห่งความสุขนั้นอยู่ไหน จะค้นจะหาเท่าไรก็ไม่พบไม่เจอสักที
หาเท่าไรหาไม่เจอ คนคนนั้นเขาอยู่ที่ใด คนที่ไม่เคยทุกข์ใจ.....ไม่มี

ก่อนตะวันจะลับปลายนา ที่หน้ากระท่อมหลังหนึ่ง แว่วเสียงถ้อยคำพร่ำรำพึง
ขอบคุณชีวิตแสนดี เมื่อหิวก็แถมกิน เมื่อหลับก็นอนฝันดี แค้นก็มีความสุข วันนี้ไม่มีความสุข
ใด ๆ

ทหารของพระราชาก็เสาะหาทั่วทั้งแผ่นดิน เพิ่งพบเพิ่งเจอเพิ่งได้ยิน คนที่ไม่มีทุกข์ใจ
เหล่าทหารของพระราชาก็กระแทกประตูเข้าไป ได้พบผู้ชายยากไร้ ไม่มีเสื้อติดกายสักตัว

หาเท่าไรหาไม่เจอ เสื้อแห่งความสุขนั้นอยู่ไหน จะค้นจะหาเท่าไรก็ไม่พบ ไม่เจอสัก
ทีหาเท่าไรหาไม่เจอ ความสุขนั้นมันอยู่ที่ใด หรือว่ามันอยู่ที่ใจ ตรงใจให้ดี

เพลงกำลังใจ (เอกสารหมายเลข 19)

โบกมือลา....เสียงเพลงครวญมาต้องลาแล้วเพื่อน

ก็ปีจะกลับเลือน ผากเพลงคอยย้ำเตือนหวานให้

จากกันไกล...แม้เพียงร่างกายแต่ใจชิดใกล้
 เมื่อใจเราซึ่งใจ ร่วมทางไม่ร้างไกล หมายมั่น
 * ขุนเขาไม่อาจขวาง สายทางเที่ยงธรรมได้
 ความหวังยังพริ้มพราย เก่าตายมีใหม่เสริม
 ชีวิตที่ผ่านพบมีลบย่อมมีเพิ่ม ขอเพียงให้เหมือนเดิม...กำลังใจ
 อย่าอวรณ์...รักเราไม่คลอนคลางแคลงแห่งหน้า
 ให้รักเราละลาย กระจายในพองชน ผู้ทุกขันทนตลอดกาล (ซ้ำ)

ผนวก จ

ตารางวันเวลาการจัดทำโปรแกรมการปรึกษาตามแนวทฤษฎีรู้คิดของเบค

เริ่มวันที่ 15 มกราคม - 17 กุมภาพันธ์ 2551

ครั้งที่	วัน	วันที่	ระยะเวลา	จำนวน ชั่วโมง	หมายเหตุ
1	อังคาร	15 มกราคม 2551	19.00 – 20.30 น.	1.30 ชม	
2	ศุกร์	18 มกราคม 2551	18.30 – 20.00 น.	1.30 ชม	
3	จันทร์	21 มกราคม 2551	18.30 – 20.00 น.	1.30 ชม	
4	ศุกร์	25 มกราคม 2551	18.45 – 20.15 น.	1.30 ชม	เจ้าหน้าที่สถานสงเคราะห์ ขอเลื่อนมา 1 วัน เพราะตรง กิจกรรมเลี้ยงอาหารเด็ก
5	จันทร์	28 มกราคม 2551	18.30 – 20.00 น.	1.30 ชม	
6	พฤหัสบดี	31 มกราคม 2551	18.30 – 20.30 น.	1.30 ชม	
7	อาทิตย์	3 กุมภาพันธ์ 2551	19.00 – 20.30 น.	1.30 ชม	
8	พุธ	6 กุมภาพันธ์ 2551	18.30 – 20.00 น.	1.30 ชม	
9	เสาร์	9 กุมภาพันธ์ 2551	18.30 – 20.15 น.	1.45 ชม	
10	อังคาร	12 กุมภาพันธ์ 2551	18.30 – 20.30 น.	2.00 ชม	
11	ศุกร์	15 กุมภาพันธ์ 2551	18.30 – 20.15 น.	1.45 ชม	
12	อาทิตย์	17 กุมภาพันธ์ 2551	14.30-16.00 น.	1.30 ชม	
			รวม	19 ชม	

ผนวก ข

ตัวอย่างคำถามที่ใช้ในโปรแกรมการปรึกษาตามแนวทฤษฎีรู้คิดของเบค

* มีอะไรผ่านเข้ามาในจิตใจขณะนั้น

- * นื่องคิดอย่างไรเมื่อเกิดเหตุการณ์นั้นขึ้น
- * มีความคิดอื่นหรือมโนภาพอื่นที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจอีกบ้างไหม
- * ความคิดนี้ทำให้นื่องรู้สึกอย่างไร
- * นื่องรู้สึกอย่างไรเมื่อเกิดเหตุการณ์นั้น
- * อารมณ์/ความรู้สึกที่เกิดขึ้นรุนแรงขนาดไหน
- * แล้วนื่องทำอะไรบ้างเมื่อเกิดความรู้สึก/ความคิดอย่างนั้น
- * เมื่อเกิดเหตุการณ์นั้น นื่องมีข้อสรุปอย่างไรบ้าง เพราะอะไรนื่องจึงคิด/สรุปเช่นนั้น
- * นื่องเชื่อความคิดนี้มากแค่ไหน ก็เปอร์เซ็นต์
- * ถ้าความคิดนี้เป็นจริงมันมีความหมายอย่างไรกับนื่อง
- * มีเหตุการณ์อะไรที่สนับสนุนความคิดของนื่องบ้าง
- * ความคิด/ข้อสรุปนี้มีหลักฐานหรือเหตุการณ์ใดมาสนับสนุนบ้าง
- * นอกเหนือจากหลักฐานนี้มีหลักฐานอื่นอีกหรือไม่ ถ้ามี มีอะไรบ้าง
- * หลักฐานที่สนับสนุนว่านื่องอาจจะเป็นในทางตรงกันข้ามมีอะไรบ้าง
- * นื่องว่าอาจจะมีทางเลือกที่จะความคิดอย่างอื่นได้อีกบ้างไหม
- * นื่องมีความเชื่อในความคิดใหม่นี้อย่างไร และรู้สึกอย่างไรเมื่อคิดแบบใหม่นี้
- * ลองคิดดีใหม่ ว่าข้อสรุปใดที่นื่องคิดว่ามีความเป็นเหตุเป็นผล เหมาะสมกับเหตุการณ์
บ้าง
- * เพราะอะไรนื่องจึงคิดว่าข้อสรุปนี้มีความเป็นเหตุเป็นผล
- * ข้อสรุปใหม่นี้ที่นื่องคิดว่ามีความเป็นเหตุเป็นผลแตกต่างจากข้อสรุปเดิมของนื่องอย่างไร
บ้าง
- * นื่องสามารถทำอะไรได้บ้างเพื่อทดสอบความคิดใหม่นี้
- * นื่องสามารถทำอะไรได้บ้างให้สถานการณ์ดีขึ้น
- * ก่อนหน้านี้เมื่อเกิดเหตุการณ์อย่างนี้นื่องเคยทำอะไร นื่องเข้าใจว่านื่องจะแก้ไขได้
ด้วยวิธีไหนบ้าง