



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

ภาคผนวก ก

เอกสารรับรองโครงการวิจัย



เอกสารเลขที่ 0116/2553

เอกสารรับรองโครงการวิจัย

โดย

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ขอรับรองว่า
โครงการศึกษาการค้นคว้าแบบอิสระเรื่อง : การลดภาวะซึมเศร้าด้วยโปรแกรมพฤติกรรมบำบัดแบบ
พิจารณาเหตุผลและอารมณ์ในผู้ป่วยโรคติดสุรา : กรณีศึกษาในโรงพยาบาลสวนปรุง จังหวัดเชียงใหม่
(Reduction of Depression Using the Rational Emotive Behavior Therapy Program Among Patients
with Alcohol Dependence: A Case Study in Suangprung Psychiatric Hospital, Chiang Mai Province)
ของ : นางสาวนิตา พักเล็ก
สังกัด : นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช
แผน ข. (ภาคพิเศษ) คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ได้ผ่านการพิจารณาแล้ว เห็นว่าไม่มีการล่วงละเมิดสิทธิ สวัสดิภาพ และไม่ก่อให้เกิด
ภัยอันตรายแก่ผู้ถูกวิจัย

จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยในขอบข่ายของโครงการวิจัยที่เสนอได้ ตั้งแต่วันที่ออก
หนังสือรับรองฉบับนี้จนถึงวันที่ 19 สิงหาคม 2554

หนังสือออกวันที่ 19 สิงหาคม 2553

ลงนาม.....
(ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร.วิจิตร ศรีสุพรรณ)
ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ลงนาม.....
(รองศาสตราจารย์ ดร.ชนารักษ์ สุวรรณประไพศ)
คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่



ที่ ศธ 6393 (7)/ 5782

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
110 ถนนอินทวโรธ ต่าบลศรีภูมิ
อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50200

18 พฤศจิกายน 2553

เรื่อง ขออนุญาตให้นักศึกษาพยาบาลระดับปริญญาโทเข้าเก็บข้อมูลประกอบการทำวิจัยเพื่อการค้นคว้าแบบอิสระ

เรียน ผู้อำนวยการ โรงพยาบาลสวนปรุง เชียงใหม่

สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. บทคัดย่อโครงการวิจัย จำนวน 1 ฉบับ
2. เครื่องมือการวิจัย จำนวน 1 ฉบับ

ด้วย นางสาวนิดา พักเล็ก รหัสประจำตัว 511232025 นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช แผนก ข ภาคพิเศษ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้รับอนุมัติให้ทำการวิจัยเพื่อการค้นคว้าแบบอิสระ เรื่อง “การลดภาวะซึมเศร้าด้วยโปรแกรมพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ในผู้ป่วยโรคจิตตสุรา:กรณีศึกษาในโรงพยาบาลสวนปรุงจังหวัดเชียงใหม่” โดยมีอาจารย์ ดร.วรรณ ขิตสัมบันท์ และ รองศาสตราจารย์ ดร.ภัทราภรณ์ พุ่งปันคำ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระมีความประสงค์จะขออนุญาตเข้าเก็บข้อมูลจากผู้ป่วยโรคจิตตสุรา ในระหว่าง เดือน พฤศจิกายน ถึง เดือน ธันวาคม 2553 โดยการใช้แบบสอบถาม โปรแกรมพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปประกอบการทำวิจัยเพื่อการค้นคว้าแบบอิสระในเรื่องดังกล่าวข้างต้น

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จึงใคร่ขออนุญาตให้นักศึกษาเข้าเก็บข้อมูล ณ หน่วยงานแห่งนี้ เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปประกอบการทำวิจัยเพื่อการค้นคว้าแบบอิสระ อันจะเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาทางการพยาบาลต่อไป ทั้งนี้ นักศึกษาจะมาทำการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุญาต จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร. ทิพาพร วงศ์ทรงกุล)

ผู้ช่วยคณบดี ปฏิบัติการแทน

คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์

หน่วยบัณฑิตศึกษางานบริการการศึกษา

โทรศัพท์ 0-5394-6065, 0-5394-9079

โทรสาร 0-5394-9095

ผู้ประสานงาน :นางสาวนิดา พักเล็ก โทรศัพท์ 086-1929812

ภาคผนวก ข

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

การชี้แจงข้อมูลโครงการค้นคว้าแบบอิสระและการยินยอมสำหรับผู้เข้าร่วมโครงการ

1. เอกสารคำชี้แจงแก่อาสาสมัคร/ผู้เข้าร่วมวิจัย

ชื่อโครงการค้นคว้าแบบอิสระ

การลดภาวะซึมเศร้าด้วยโปรแกรมพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณา เหตุผลและอารมณ์ใน

ผู้ป่วยโรคจิตตสุรา: กรณีศึกษาในโรงพยาบาลสวนปรุง จังหวัด เชียงใหม่

ชื่อผู้ศึกษา

นางสาววนิดา พักเล็ก นักศึกษาปริญญาโท

สาขาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช แผนก ข

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

เอกสาร คำชี้แจงแก่อาสาสมัคร/ผู้เข้าร่วมวิจัย (สำหรับผู้ป่วยโรคติดเชื้อ)

ดิฉันนางสาว วนิดา พักเล็ก นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิต และจิตเวชแผน ข คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มีความสนใจ ที่จะศึกษา การลดภาวะ ซึมเศร้าด้วยโปรแกรมพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ในผู้ป่วยโรคติดเชื้อ: กรณีศึกษาในโรงพยาบาลสวนปรุง จังหวัด เชียงใหม่ ประโยชน์ของการศึกษาค้างนี้จะนำ โปรแกรมและผลของการใช้โปรแกรมพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ไปใช้เป็น แนวทางปฏิบัติการดูแลผู้ที่เข้ารับบริการที่มีภาวะซึมเศร้าที่เข้ารับการรักษา ในโรงพยาบาลสวนปรุง จังหวัดเชียงใหม่เพื่อทำให้เกิดผลลัพธ์ด้านการดูแลรักษาพยาบาลที่มีประสิทธิภาพ และก่อให้เกิด ประโยชน์สูงสุดสำหรับผู้ป่วย และญาติผู้ศึกษาใคร่ขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมในการศึกษาค้างนี้ พร้อมทั้งขอความร่วมมือจากท่าน ในการร่วมโปรแกรมพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและ อารมณ์ต่อภาวะซึมเศร้าเพื่อที่เป็นมาตรฐานเดียวกันสำหรับโรงพยาบาลสวนปรุง จังหวัดเชียงใหม่ ท่านเป็นผู้หนึ่งในจำนวนของผู้ป่วยที่ได้รับการคัดกรองว่ามีภาวะซึมเศร้าระดับเล็กน้อยถึงปาน กลาง จำนวน 8 ราย ที่เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลสวนปรุง จังหวัดเชียงใหม่ โดยเริ่มตั้งแต่วันที่ 1 พฤศจิกายน 16 พฤศจิกายน 2553 รวมระยะเวลา 16 วัน ประกอบด้วยการดำเนินกิจกรรมทั้งหมด 8 ครั้ง ครั้งละ 60 ถึง 90 นาที วันเว้น ประกอบด้วยขั้นตอนดังต่อไปนี้ ครั้งที่ 1 การสร้าง สัมพันธภาพ ครั้งที่ 2 การศึกษาความแตกต่างระหว่างบุคคล ครั้งที่ 3 การศึกษาอารมณ์ของมนุษย์ ครั้งที่ 4 การพิจารณาความเชื่อที่มีเหตุผลและไร้เหตุผล ครั้งที่ 5 การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง เหตุการณ์ ความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์และผลทางอารมณ์หรือพฤติกรรมที่เกิดขึ้น ครั้งที่ 6 การ วิเคราะห์ถึงความเชื่อที่ไร้เหตุผลต่อเหตุการณ์ ที่ทำให้เกิดอารมณ์ที่ไม่เป็นสุขเชื่อมโยงไปสู่ภาวะ ซึมเศร้า ครั้งที่ 7 การโต้แย้งกับความเชื่อที่ไร้เหตุผล ครั้งที่ 8 การสรุปและปิดกลุ่ม

การเข้าร่วมในการศึกษาเป็นโดยสมัครใจ ไม่มีค่าตอบแทนจากการเข้าร่วมการศึกษา ค้างนี้ การตกลงหรือปฏิเสธการเข้าร่วมโครงการจะไม่มีผลต่อประโยชน์และการตรวจรักษาที่ได้รับ หากมีเหตุการณ์ที่ท่านไม่สามารถเข้าร่วมการศึกษาค้างนี้ได้ท่านสามารถปฏิเสธหรือถอนตัวจาก การศึกษาได้ตลอดเวลา หรือหากเกิดภาวะดังเคียขณะที่อยู่ในช่วงการศึกษาค้างท่านจะได้รับการดูแล ช่วยเหลืออย่างเหมาะสม และในกรณีที่มื่อการรุนแรงจะส่งต่อเพื่อให้ได้รับการรักษาที่เหมาะสมต่อไป โดยท่านจะไม่ได้รับผลกระทบใดๆข้อมูลของท่านจะถูกเก็บไว้เป็นความลับ การนำเสนอข้อมูล ต่างๆจะนำเสนอในภาพรวมของผลการศึกษาค้างนี้ ไม่มีการอ้างอิงถึงท่าน สิทธิประโยชน์อื่น อัน จะเกิดจากผลการค้นคว้าแบบอิสระให้เป็นไปตามระเบียบ ข้อบังคับของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

หากผู้เข้าร่วมโครงการไม่สามารถมาเข้าร่วมโปรแกรมได้ตามวันเวลาที่กำหนดติดกันเกิน 2 ครั้ง ด้วยเหตุจำเป็นบางประการ เช่น ได้รับคำสั่งจากแพทย์ว่าสามารถกลับบ้านได้ จะขอยุติการให้เข้าร่วมโครงการ

หากท่านมีคำถามเกี่ยวกับการศึกษาในครั้งนี้ ท่านสามารถติดต่อดิฉันสามารถติดต่อกับผู้ศึกษา คือ นางสาวนิตา พิกเล็ก 10-774 หมู่ 3 ตำบล สุเทพ อำเภอ เมือง จังหวัดเชียงใหม่ หมายเลขโทรศัพท์ 086-1929812 หรืออาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์ ดร. วรณัฐ กิตสัมบันท์ โทรศัพท์ 0-5394-6013 (ในเวลาราชการ) หรือถ้าท่านมีปัญหาเรื่องสิทธิในการเข้าร่วมการศึกษา ให้ติดต่อที่ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร.วิจิตร ศรีสุพรรณ ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โทรศัพท์ 053-945033 (ในเวลาราชการ)

ลงนาม.....ผู้ศึกษา

(นางสาวนิตา พิกเล็ก)

วันที่.....

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

2. เอกสารแสดงการยินยอมเข้าร่วมโครงการค้นคว้าแบบอิสระ (สำหรับผู้ที่เป็นโรคติดสุรา)

ข้าพเจ้า นาย/นาง/นางสาว..... มีความยินดีที่จะเข้าร่วมโครงการศึกษาการค้นคว้าแบบอิสระครั้งนี้ โดยข้าพเจ้าได้รับทราบข้อมูลและเข้าใจเกี่ยวกับวิธีการ วัตถุประสงค์ และประโยชน์ของการศึกษาการวิจัยในครั้งนี้ ตามที่ได้อ่านข้างต้น และขอลงลายมือชื่อไว้เพื่อเป็นหลักฐานประกอบการตัดสินใจเข้าร่วมโครงการศึกษาครั้งนี้ของข้าพเจ้า

ลงนาม..... (ผู้ยินยอม)

(.....)

ลงนาม..... (ผู้ศึกษา)

(.....)

ลงนาม..... (พยาน)

(.....)

วันที่.....

ภาคผนวก ค

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เครื่องมือในการรวบรวมข้อมูล

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ หน้าข้อความที่เป็นคำตอบ และเติมข้อความลงในช่องว่างแต่ละข้อตามความเป็นจริงให้ครบทุกข้อ

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลจำนวน 9 ข้อ

1. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง
2. อายุ.....ปี
3. ระดับการศึกษาสูงสุด ☐ ต่ำกว่าประถมศึกษา ☐ ประถมศึกษา ☐ มัธยมศึกษา
☐ อนุปริญญา ☐ ปริญญาตรี ☐ อื่นๆ
4. อาชีพ ☐ ไม่มีอาชีพ ☐ เกษตรกรรม ☐ รับจ้าง ☐ ธุรกิจส่วนตัว ☐ อื่นๆ
5. รายได้ครอบครัว ☐ เพียงพอ ☐ ไม่เพียงพอ
6. สถานภาพสมรส ☐ โสด ☐ คู่ (อยู่ร่วมกัน) ☐ หม้าย/หย่า/แยกกันอยู่
7. อายุที่เริ่มดื่มครั้งแรกปี
8. คะแนน CIWA = CLINICAL INSTITUTE WITHDRAWAL ASSESSMENT FOR ALCOHOL-REVVISER (CIWA-Ar)
9. คะแนน แบบประเมินภาวะซึมเศร้า ก่อน-หลัง

ส่วนที่ 2

CLINICAL INSTITUTE WITHDRAWAL ASSESSMENT FOR ALCOHOL-REVVISER (CIWA-Ar)

ชื่อผู้ป่วย.....วันที่.....เวลา.....ผู้ประเมิน.....

1. อาการคลื่นไส้ อาเจียน- ถาม “คุณรู้สึกคลื่นไส้ พะอืดพะอม บ้างไหม?” “อาเจียนไหม?” สังเกต 0- ไม่มีคลื่นไส้ ไม่อาเจียน 1- คลื่นไส้เล็กน้อย ไม่อาเจียน 4- คลื่นไส้เป็นพักๆ อาเจียนแต่ไม่มีอะไร 7- คลื่นไส้เรื่อยๆ อาเจียนบ่อย	6. การรับรู้ทางความคิด- ถาม “รู้สึกวุ่นวายไปทีเห็นสว่างจ้า เกินปกติไหม?” สลับเปลี่ยนไปไหม? ทำให้รู้สึกสับสนเรื่องอะไรไหม? มีเห็นอะไรที่แปลกๆ ไหม? มีเห็นอะไรที่รู้ว่าไม่มีอยู่จริงไหม? สังเกต 0- ไม่มี 1- ไวต่อแสงกว่าปกติเล็กน้อย 2- ไวต่อแสงกว่าปกติเล็กน้อย 3- ไวต่อแสงกว่าปกติปานกลาง 4- อาการประสาทหลอนค่อนข้างรุนแรง 5- อาการประสาทหลอนรุนแรง 6- อาการประสาทหลอนรุนแรงมาก 7- มีอาการประสาทหลอนรุนแรง
2. การรับรู้สัมผัสผิดปกติ-ถาม “คุณรู้สึกคันยุบยิบ เหน็บชา ปวดแสบปวดร้อน ปวดแปล็บๆ หรือรู้สึกเหมือนคันกับมีแมลงไต่หรือไต่ตามผิวหนังบ้างไหม?” สังเกต 0- ไม่มี 1- คันยุบยิบ เหน็บชาปวดแสบปวดร้อน ปวดแปล็บๆ เป็นน้อยมาก 2- คันยุบยิบ เหน็บชาปวดแสบปวดร้อน ปวดแปล็บๆ เป็นน้อย 3- คันยุบยิบ เหน็บชาปวดแสบปวดร้อน ปวดแปล็บๆ เป็นปานกลาง 4- มีประสาทหลอนทางสัมผัสค่อนข้างมาก 5- มีประสาทหลอนทางสัมผัสมาก 6- มีประสาทหลอนทางสัมผัสรุนแรง 7- มีประสาทหลอนอยู่ตลอดเวลา	7. อาการวิตกกังวล - ถาม “คุณรู้สึกวิตกกังวลไหม?” สังเกต 0- ไม่กังวล, ผ่อนคลาย 1- กังวลเล็กน้อย 4- กังวลปานกลาง หรือปิดบังทำให้สงสัยว่าน่าจะไม่มี 7- กระหนกกลัวรุนแรงมาก
3.อาการสั่น ให้เหยียดแขนตรง กางมือออก สังเกต. 0- กางมือออก 1- ไม่เห็นแต่รู้สึกว่ามีลมพัดผ่านนิ้วมืออาการสั่น 4- ปานกลาง พบสั่นขณะผู้ป่วยเหยียดแขนตรง 7- รุนแรง เห็นแม้ขณะไม่เหยียดแขนตรง	8. ปวดหัว มีนตือ- ถาม มรปวดหัวมีนตือบ้างไหม? รู้สึกเหมือนมีอะไรมารอบหัวไหม? “ไม่รวมอาการเวียนศีรษะ ตามความรุนแรงของอาการ 0- ไม่มี 1- มีน้อยมาก 2- มีน้อย 3- ปานกลาง 4- ค่อนข้างรุนแรง 5- รุนแรง 6- รุนแรงมาก 7- รุนแรงที่สุด
4. การรับรู้ทางเสียงผิดปกติ- ถาม “รู้สึกว่าคุณพะงกเกี่ยวกับเสียงรอบตัวมากกว่าเดิมไหม? เสียงฟังแล้วระคายหูไหม? เสียงทำให้กลัวไหม? คุณได้ยินเสียงบางอย่างที่รู้สึกว่ารบกวนมากไหม? คุณได้ยินเสียงที่รู้ว่าไม่มีตัวตนจริงๆ ไหม? สังเกต 0- ไม่มีเสียง 1- เสียงระคายหูหรือทำให้กลัวน้อยมาก 2- เสียงระคายหูหรือทำให้กลัวน้อย 3- เสียงระคายหูหรือทำให้กลัวปานกลาง 4- มีอาการหูแว่วค่อนข้างรุนแรง 5- มีอาการหูแว่วรุนแรงมาก 6- มีอาการหูแว่วรุนแรงมากอย่างชัดเจน 7- มีอาการหูแว่วอยู่ตลอดเวลา	9. อาการกระวนกระวาย – สังเกต 0- พฤติกรรมปกติ 1- กระวนกระวายกว่าปกติเล็กน้อย 4- กระวนกระวาย อยู่ไม่นิ่ง 7- เดินไปมาขณะตอบคำถาม, หรืออยู่กับที่ไม่ได้เลย
5. อาการเหงื่อออกเป็นพักๆ-สังเกตร 0- ไม่เห็นเหงื่อ 1- ไม่ค่อยเห็นเหงื่อออก, ฝ่ามือชื้น 4- เห็นเหงื่อเป็นเม็ดๆ ทั่วบริเวณหน้าผาก 7- เหงื่อแตกทั่วตัว	10. การรับรู้เวลาสถานที่ – ถาม “วันนี้วันอะไร? ขณะนี้คุณอยู่ที่ไหน? คิดผู้ตรวจเป็นใคร? 0- ตอบได้ตรง 4- ตอบผิดด้านสถานที่ และ/หรือบุคคล 1- ไม่แน่ใจเรื่องวัน 2- ตอบผิดเรื่องวัน แต่ผิดพลาดไม่เกิน 2 วัน 3- ตอบวันผิดมากกว่า 2 วัน

ส่วนที่ 3 แบบประเมินภาวะซึมเศร้าของเบ็ค (Beck Depression Inventory I [BDI-IA])

แบบสอบถามต่อไปนี้มีทั้งหมด 21 ข้อ กรุณาอ่านทุกข้ออย่างละเอียด แล้วพิจารณาเลือกข้อความที่ตรงกับความคิดหรือความรู้สึกของท่านในระยะเวลา 1 สัปดาห์ที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน โดยทำเครื่องหมายวงกลมหน้าข้อความที่ตรงกับความคิด หรือความรู้สึกของท่านมากที่สุดเพียงข้อเดียวและโปรดตอบคำถามทุกข้อ

1.
 - ก ฉันไม่รู้สึกรู้สึกซึมเศร้า
 - ข ฉันรู้สึกซึมเศร้า
 - ค ฉันรู้สึกซึมเศร้าตลอดเวลาและไม่สามารถลืมมันได้
 - ง ฉันรู้สึกซึมเศร้าจนทนต่อไปไม่ได้แล้ว
2.
 - ก ฉันไม่ค่อยรู้สึกท้อแท้ต่ออนาคต
 - ข ฉันรู้สึกท้อแท้ต่ออนาคต
 - ค ฉันรู้สึกว่าไม่มีอะไรจะต้องคิดหรือมุ่งหวังต่อไป
 - ง ฉันรู้สึกว่าไม่มีความหวังในอนาคตและไม่สามารถทำให้มันดีขึ้นได้
3.

.....

.....

.....

.....
21.
 - ก ความสนใจทางเพศของฉันยังปกติ
 - ข ฉันสนใจเรื่องทางเพศน้อยกว่าที่เคย
 - ค ฉันสนใจเรื่องทางเพศน้อยลงมาก
 - ง ฉันไม่สนใจทางเพศอีกเลย

ส่วนที่ 4 เครื่องมือที่ใช้ดำเนินการทดลอง

การจัดโปรแกรมพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ต่อภาวะซึมเศร้า
ของผู้ป่วยโรคจิตสุรา

ขั้นตอน การบำบัด	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	อุปกรณ์	การประเมินผล
กิจกรรม ครั้งที่ 1 การสร้าง สัมพันธ์- ภาพ (ใช้เวลา 75 นาที)	1. เพื่อสร้าง สัมพันธ์-ภาพ ระหว่างสมาชิก และผู้นำกลุ่ม	1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทาย แนะนำตัว เปิดประเด็นการสนทนาเรื่อง ทั่วไป โดยให้สมาชิกแต่ละคนได้มีส่วนร่วมในการสนทนาก่อน ดำเนินกิจกรรม (ใช้เวลา 10 นาที) 2. กิจกรรม “รู้จักกัน” ผู้นำกลุ่มและสมาชิกนั่งล้อมเป็นวงกลม ผู้นำกลุ่มอธิบายกิจกรรม คือ ผู้นำกลุ่มจะพูดว่า “ขอให้สมาชิกที่มี ชื่อขึ้นต้นด้วยตัวอักษร ว. จงแนะนำชื่อจริง ชื่อเล่นและลักษณะ เด่นในด้านที่สร้างความภูมิใจสบายใจให้กับตนเอง 1 อย่าง เมื่อ เสร็จแล้วสมาชิกคนที่นั่งทางขวามือ ทวนชื่อและลักษณะเด่นของคนนำ แล้ว จึงแนะนำ ตนเอง คนที่ 3 ทวนชื่อและลักษณะเด่นของคนนำ แล้ว แล้วแนะนำตนเอง คนที่ 4 ทวนชื่อและลักษณะเด่นของคนนำ แล้ว แล้วแนะนำตนเอง ไปเรื่อย ๆ จนถึงคนที่ 1 ก็จะทวนชื่อ		1. สมาชิกทุกคนแสดง ความสนใจในการเข้าร่วม กิจกรรมและร่วมสนทนา เรื่องทั่วไป 2. สมาชิกทุกคนเข้าร่วม กิจกรรม ปฏิบัติตามกติกา และสามารถบอกชื่อและ ลักษณะเด่นของเพื่อน ๆ ได้อย่างน้อยร้อยละ 60

ขั้นตอน การบำบัด	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	อุปกรณ์	การประเมินผล
		และลักษณะเด่นของคนสุดท้ายและขณะที่แนะนำใครต้องพยายาม สบตาผู้ช่วยด้วยอย่าง เช่น คนที่ 1 สวัสดิ์ได้รับ ผมชื่อสมชาย ชื่อเล่น แมว ชอบเล่นกีฬา คนที่ 2 สวัสดิ์ได้ คุณสมชาย หรือ คุณแมว ชอบเล่นกีฬา ฉันชื่อ วารี ชื่อเล่น น้ำ เพื่อนขมว่าตาโตสวยมาก คนที่ 3 สวัสดิ์ได้รับ คุณวารี หรือ คุณน้ำ ผมชื่อสิทธิชัย ชื่อเล่น โต ชอบร้องเพลงลูกทุ่ง เมื่ออธิบายเสร็จเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถาม ข้อเสนอที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมแล้วเริ่มทำกิจกรรม (ใช้เวลา 15 นาที) หมายเหตุ 1. ในขณะที่ทำกิจกรรมถ้าสมาชิกจำชื่อและลักษณะเด่นของเพื่อน ไม่ได้สามารถขอเพื่อนสมาชิกอื่นให้ช่วยได้ 1 คน จะเป็นใครก็ได้ ยกเว้น เข้าของชื่อ และคนที่เป็นผู้ช่วยจะไม่บอกตรง ๆ แต่จะใช้ การใบคำเสียง หรือแสดงท่าทาง ลักษณะ เช่น แมว ก็จะทำเสียง เหมือนแมว และกตึกาในข้อนี้ผู้นำกลุ่มจะไม่บอกในตอนแรกแต่จะ บอกเมื่อมีสมาชิกจำไม่ได้ เพื่อให้สมาชิกตั้งใจจำชื่อของเพื่อน สมาชิกด้วยกันตั้งแต่ครั้งแรก		

ขั้นตอนการบำบัด	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	อุปกรณ์	การประเมินผล
	วัตถุประสงค์ 2. เพื่อเตรียมความพร้อมในการทำกิจกรรมที่ไม่เคยทำมาก่อนของสมาชิกในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งต่อไป 3. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจถึง	2. ถ้าสมาชิกมีอักษรตัวแรกขึ้นต้นด้วย ว. ชำกัณ ผู้นำกลุ่มจะเปลี่ยน ตัวอักษรใหม่ 1. กิจกรรม “จิกซอ” ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแบ่งกลุ่ม 2-3 คน ซึ่งจะได้อักษร 4 กลุ่ม แล้วแจกชิ้นส่วนจิกซอให้กลุ่มละ 1 ชุด แล้วให้สมาชิก แต่ละกลุ่มเริ่มต่อจิกซอพร้อมๆ กัน โดย ผู้นำกลุ่มเป็นคนจับเวลาและบันทึกเวลาของแต่ละกลุ่ม เมื่อต่อจิกซอเสร็จครบทุกกลุ่ม ผู้นำกลุ่มให้แต่ละกลุ่มแสดงภาพของตนเองให้เพื่อนๆ ดู เมื่อครบทุกกลุ่มแล้วก็ให้รูปภาพจิกซอของตนเองแล้วต่อไปโดยผู้นำกลุ่มจับเวลาและบันทึกเวลาเหมือนเดิม และทำซ้ำแบบเดิมอีก 2 ครั้ง (ใช้เวลา 15 นาที) 2. ผู้นำกลุ่มสรุปสาระสำคัญจากกิจกรรมว่า เพื่อให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ว่าการทำในสิ่งที่ไม่เคยทำมาก่อนในระยะแรกๆ อาจประสบกับความยากลำบาก แต่เมื่อได้ทำซ้ำๆ ก็สามารถฝึกฝนให้เกิดความชำนาญได้ (ใช้เวลา 5 นาที) 1. ผู้นำกลุ่มอธิบายลักษณะทั่วไป วัตถุประสงค์ ระยะเวลา รูปแบบและประโยชน์ของการเข้าร่วมกลุ่มตามเอกสารแนะนำโปรแกรม หน้า 1-2 (ใช้เวลา 15 นาที)	- จิกซอจำนวน 4 ชุด - นาฬิกาจับเวลา - กระดาษ - ปากกา	3. สมาชิกทุกคนร่วมทำกิจกรรมด้วยความตั้งใจ และแสดงการยอมรับการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งต่อไป 4. สมาชิกทุกคนร่วมกันสรุปลักษณะทั่วไป วัตถุประสงค์ ระยะเวลา

ขั้นตอน การบำบัด	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	อุปกรณ์	การประเมินผล
	วัตถุประสงค์ทั่วไป วัตถุประสงค์ ระยะเวลา รูปแบบ และ ประโยชน์จาก การเข้าร่วม โปรแกรม พฤติกรรม บำบัดแบบ พิจารณา เหตุผลและ อารมณ์ได้	2. ผู้นำกลุ่มชักถามย้อนกลับถึงลักษณะทั่วไป วัตถุประสงค์ ระยะเวลา รูปแบบ ประโยชน์ของการเข้าร่วม โปรแกรมพฤติกรรมบำบัด แบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์และเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อมูลในส่วนที่ไม่เข้าใจ (ใช้เวลา 10 นาที) 3 ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกว่า “ได้จะไรจากการทำกลุ่มในวันนี้ และใครมีข้อคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะเพิ่มเติมบ้าง” (ใช้เวลา 5 นาที) 4 ปิดกลุ่มและนัดหมายการทำกลุ่มครั้งต่อไป		รูปแบบ ประโยชน์ที่จะได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรมได้ 5. สมาชิกทุกคนซักถามข้อสงสัยต่างๆหรือร่วมแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมหรือบอกถึงข้อคิดที่ได้รับจากการทำกลุ่มครั้งนี้ อย่างน้อยคนละ 1 ข้อ

ขั้นตอน การบำบัด	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	อุปกรณ์	การประเมินผล
กิจกรรม ครั้งที่ 2 การศึกษาคำ ถาม แตกต่าง ระหว่าง บุคคล (ใช้เวลา 85 นาที)	1. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้และเข้าใจถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล	1. ผู้นำกลุ่มกล่าวเปิดกลุ่ม ทักทายสมาชิก ทบทวนกิจกรรมครั้งที่ 1 เรื่องการสร้างสัมพันธภาพ (ใช้เวลา 10 นาที) 2. 3.	- - -	1. 2.
กิจกรรม ครั้งที่ 8 การสรุป ปิดกลุ่ม	1. เพื่อประเมินความคิด-เห็น	1. ผู้นำกลุ่มกล่าวเปิดกลุ่ม ทักทายสมาชิก ทบทวน กิจกรรมครั้งที่ 7 เรื่อง การได้เฝ้าความเชื่อที่ไร้เหตุผลและให้สมาชิกส่งการบ้านที่ได้รับมอบหมาย (ใช้เวลา 5 นาที)	- ใบงานที่ 7	1. สมาชิกอย่างน้อย 7 คน ส่งการบ้านคนละ 1 เหตุการณ์ และช่วยกันสรุป ขั้นตอนในการแก้ปัญหาได้

ภาคผนวก ง

โปรแกรมพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์

ส่วนที่ 2 ลักษณะของ โปรแกรมพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ต่อภาวะซึมเศร้าของผู้ป่วยโรคติดสุรา โรงพยาบาลสวนปรุง

ตารางที่ 2

ลักษณะของโปรแกรมพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ต่อภาวะซึมเศร้าของผู้ป่วยโรคติดสุรา	การปรับเปลี่ยนโปรแกรมพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ต่อภาวะซึมเศร้าของผู้ป่วยโรคติดสุรา
โปรแกรมครั้งที่1 การสร้างสัมพันธภาพ กิจกรรม - กิจกรรมรู้จักกัน - ต่อภาพจิกรอว์ ใบงาน - เอกสารแนะนำโปรแกรม	- กิจกรรมเหมือนเดิม
โปรแกรมครั้งที่2 การศึกษาความแตกต่างระหว่างบุคคล กิจกรรม - ทบทวนกิจกรรมรู้จักกัน - บอกคาราที่ตนเองชื่นชอบ - จับฉลากให้บอกสาเหตุที่ทำให้คนเราแตกต่างกัน ใบงาน - ใบงานที่1 เขียนชื่อคาราหรือนักร้องที่ท่านชื่นชอบ, บอกเหตุผล - ใบงานที่ 2 เขียนถึงสาเหตุที่ทำให้คนเราแตกต่างกัน - เอกสารหมายเลข 1 ความแตกต่างระหว่างบุคคล	- กิจกรรมเหมือนเดิม

*หมายเหตุ-ตัวอย่างเหตุการณ์โปรแกรมครั้งที่ 1, 2 สามารถดูได้ที่ ภาคผนวก จ หน้า 1-7

ลักษณะของโปรแกรมพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ต่อภาวะซึมเศร้าของผู้ป่วยโรคจิตตสุรา	การปรับเปลี่ยนโปรแกรมพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ต่อภาวะซึมเศร้าของผู้ป่วยโรคจิตตสุรา
โปรแกรมครั้งที่ 3 การศึกษาอารมณ์ของมนุษย์ กิจกรรม - ทบทวนกิจกรรมการศึกษาความแตกต่างระหว่างบุคคล - แบ่งกลุ่มแสดงอารมณ์ตามบัตรคำ ใบงาน - เอกสารหมายเลข 2 อารมณ์ของมนุษย์ - ใบงานที่ 3/1 วิธีระบายความโกรธ - ใบงานที่ 3/2 วิธีระบายความรู้สึกเสียใจ - เอกสารหมายเลข 3 การกำจัด การควบคุม และระบายอารมณ์ทางลบอย่างเหมาะสม	- ได้มีการปรับเปลี่ยนดังต่อไปนี้ - กิจกรรมคงเดิม ใบงานที่ 3/2 - จากสถานการณ์คำพูดของผู้ของ ผู้พิการ ได้แก่ “ท่านรู้สึกเสียใจมาก เพราะบังเอิญได้ยีนน้องชายพูดกับมารดาว่า ไม่อยากพาท่านไปเที่ยวครั้งนี้ด้วยเพราะรู้สึกเป็นภาระและอายุเพื่อนที่มีพี่สาวเป็นคนพิการ ” - จากสถานการณ์คำพูดของผู้ป่วยโรคจิตตสุราปรับเปลี่ยนเป็นคำพูด ดังนี้ “สมบุญ ได้ยีนน้องชายคุยกับมารดาว่า รู้สึกอายเพื่อนที่มีพี่ชายติดสุราและเคยเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลจิตเวช” จากเดิม เอกสารหมายเลข 3 - การกำจัด การควบคุม และระบายอารมณ์ทางลบ อย่างเหมาะสมของผู้พิการมีทั้งหมด 6 ข้อ - จากเอกสารหมายเลข 3 ของผู้ป่วยโรคจิตตสุราปรับเปลี่ยนเป็น 7 ข้อ ได้แก่ “หากพบเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์แล้วอยากหลีกเลี่ยงควรหาทางออกโดยการไม่ไปฟังสารเสพติด เช่น สุรา หรือ บุหรี่”

*หมายเหตุ-ตัวอย่างเหตุการณ์โปรแกรมครั้งที่ 3 สามารถดูได้ที่ ภาคผนวก จ หน้า 8-10

ลักษณะของโปรแกรมพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ต่อภาวะซึมเศร้าของผู้ป่วยโรคจิตติดยา	การปรับเปลี่ยนโปรแกรมพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ต่อภาวะซึมเศร้าของผู้ป่วยโรคจิตติดยา
โปรแกรมครั้งที่ 4 การพิจารณาความเชื่อที่มีเหตุผลและไร้เหตุผล กิจกรรม - ทบทวนกิจกรรมการศึกษาอารมณ์ของมนุษย์ - แบ่งกลุ่มอภิปรายถึง ความคิด หรือความเชื่อความรู้สึก ที่มีต่อเหตุการณ์ตัวอย่าง “งานชิ้นสำคัญ” - ตัวแทน ทั้ง 2 กลุ่มนำเสนอลงในไวท์บอร์ด ของใบงานที่ 4, 5 - มอบหมายการบ้าน ใบงาน - ใบงานที่ 4 งานชิ้นสำคัญ - ใบงานที่ 5 บอกถึงข้อดีและข้อเสียของความคิดทางบวกและทางลบของงานชิ้นสำคัญ - เอกสารหมายเลข 4 ความเชื่อที่ไร้เหตุผลตามทฤษฎีพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ของ เอลลิส (Ellis, 1994) - ใบงานที่ 6 แบบฝึกคิด ABC	- ได้มีการปรับเปลี่ยนดังต่อไปนี้ ใบงาน ที่ 4 - จากสถานการณ์คำพูดของผู้พิการ ได้แก่ “วายุ เป็นผู้พิการสามารถเดินได้โดยใส่ขาเทียม ตอนเด็กๆ วายุเคยฝันไว้ว่า ในชีวิตนี้อะยากไปเที่ยวทะเลที่ภูเก็ตสักครั้งหนึ่ง จึงได้พยายามเก็บเงินและจองตั๋วรถไฟได้จ่ายค่ามัดจำไป 1,500 บาท ในวันที่เดินทางเกิดพายุฝนตกมาอย่างหนัก ทำให้ถนนขาด วายุไม่สามารถเดินทางไปเที่ยวที่ภูเก็ตที่จองไว้ได้และบริเวณนั้นก็ไม่มี สัญญาณโทรศัพท์ที่จะติดต่อใครได้เลย” - จากสถานการณ์คำพูดของผู้ป่วยโรคจิตติดยาปรับเปลี่ยนเป็นคำพูด ดังนี้ “สมศักดิ์ เป็นพนักงานของบริษัท แห่งหนึ่งที่มีความสามารถ และกำลังจะได้รับงานชิ้นสำคัญของบริษัท แต่หลังจากที่หัวหน้างานทราบว่า สมศักดิ์เคยเป็นผู้ติดยาและเคยเข้ารับการรักษที่โรงพยาบาลสวนปรุง จึงทำให้สมศักดิ์ไม่ได้รับงานชิ้นนี้”

*หมายเหตุ-ตัวอย่างเหตุการณ์โปรแกรมที่ 4 สามารถดูได้ที่ ภาคผนวก จ หน้า 10-13

ลักษณะของโปรแกรมพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ต่อภาวะซึมเศร้าของผู้ป่วยโรคจิตตสุรา	การปรับเปลี่ยนโปรแกรมพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ต่อภาวะซึมเศร้าของผู้ป่วยโรคจิตตสุรา
โปรแกรมครั้งที่ 5 การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเหตุการณ์ ความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์และผลทางอารมณ์หรือพฤติกรรมที่เกิดขึ้น โดยการคิดแบบทฤษฎีบุคคลิกภาพ ABC กิจกรรม - ทบทวน กิจกรรมเรื่องการศึกษาความเชื่อที่มีเหตุผลและไร้เหตุผล - สมาชิกนำเสนอการบ้านของตนเอง - วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างเหตุการณ์ ความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์และผลทางด้านอารมณ์หรือพฤติกรรม - กิจกรรมเพื่อผ่อนคลาย ร้องเพลงหรือ เล่นเกมส์คาบหลอดกาแฟ - แบ่งกลุ่มนำการบ้านมารวมบอกถึงผลทางด้านอารมณ์หรือพฤติกรรมที่เกิดขึ้น - มอบหมายการบ้าน ใบงาน - เอกสารหมายเลข 5 ทฤษฎีบุคคลิกภาพ ABC - แผ่นภาพทฤษฎีบุคคลิกภาพ ABC - แผ่นภาพแบบฝึกคิด ABC - ตัวอย่างเหตุการณ์ คิดอย่างมีเหตุผล ABC	- ได้มีการปรับเปลี่ยนดังต่อไปนี้ - จากตัวอย่างเหตุการณ์ ABC ของผู้ฝึกได้แก่ A:เหตุการณ์ “เวลาไปซื้อของที่ตลาดจะถูกคนอื่นดูถูกว่าพิการแล้วยังไม่เจียมตัวออกมาให้ลำบากทำไม ” B:ความเชื่อต่อเหตุการณ์ ได้แก่ B:ความเชื่อที่มีเหตุผล “ คนที่เขาดูถูกเราเขายังไม่เข้าใจว่าคนพิการก็มีความสามารถที่จะทำอะไรด้วยตนเองได้” B:ความเชื่อที่ไร้เหตุผล “ไม่ว่าเราจะพยายามอย่างไรคนทั่วไปก็ไม่ยอมรับคนพิการว่าเป็นคนเหมือนกับเขา” C:ผลที่เกิดขึ้น ได้แก่ C:อารมณ์ที่เหมาะสม “เฉยๆ” C:พฤติกรรมที่เหมาะสม “ขอบคุณที่เป็นห่วงแต่ผมไม่ได้ลำบากอะไรครับ” C:อารมณ์ไม่เหมาะสม “ รู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า เสรี เสียใจ” C:พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม “ กลับบ้านเก็บตัว ไม่ออกนอกบ้าน”

ลักษณะของโปรแกรมพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ต่อภาวะซึมเศร้าของผู้ป่วยโรคจิตตสุรา	การปรับเปลี่ยนโปรแกรมพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ต่อภาวะซึมเศร้าของผู้ป่วยโรคจิตตสุรา
โปรแกรมครั้งที่ 5 (ต่อ) - เอกสารหมายเลข 4 ความเชื่อที่ไร้เหตุผลตามทฤษฎีพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ - ใบงานที่ 6 แบบฝึกคิด ABC	- จากตัวอย่างเหตุการณ์ ABC ปรับเป็นเหตุการณ์ของผู้ป่วยโรคจิตตสุรา ดังนี้ A:เหตุการณ์ “ขณะที่ช่วยงานศพอยู่นั้นได้โดนชาวบ้านไล่ออกจากงานเนื่องจากกลัวว่าจะวุ่นวายในงาน” B:ความเชื่อต่อเหตุการณ์ ได้แก่ B:ความเชื่อที่มีเหตุผล “คนที่ถูกยิงไม่เข้าใจว่าคนติดสุราก็มีความตั้งใจที่จะช่วยงาน” B:ความเชื่อที่ไร้เหตุผล “ไม่ว่าจะพยายามอย่างไรคนทั่วไปก็ไม่ยอมรับคนที่ติดสุรา” C:ผลที่เกิดขึ้น ได้แก่ C:อารมณ์ที่เหมาะสม “เฉยๆ” C:พฤติกรรมที่เหมาะสม “พูดคุยอธิบายถึงความตั้งใจที่จะมาช่วยงานและช่วยงานต่อไป” C:อารมณ์ไม่ที่เหมาะสม “รู้สึกวุ่นวายใจ” C:พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม คือ “เดินออกจากงาน ซึมเศร้า และเก็บตัวอยู่บ้าน”

*หมายเหตุ-ตัวอย่างเหตุการณ์โปรแกรมที่ 5 สามารถดูได้ที่ ภาคผนวก จ หน้า 13-17

ลักษณะของโปรแกรมพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ต่อภาวะซึมเศร้าของผู้ป่วยโรคจิตตสุรา	การปรับเปลี่ยนโปรแกรมพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ต่อภาวะซึมเศร้าของผู้ป่วยโรคจิตตสุรา
โปรแกรมครั้งที่ 6 การวิเคราะห์ถึงความเชื่อที่ไร้เหตุผลต่อเหตุการณ์ ที่ทำให้เกิดอารมณ์ที่ไม่เป็นสุขเชื่อมโยงไปสู่ภาวะซึมเศร้า กิจกรรม - ทบทวนกิจกรรมความสัมพันธ์ระหว่างเหตุการณ์ ความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์ และอารมณ์หรือพฤติกรรมที่เกิดขึ้นโดยคิดแบบทฤษฎีบุคลิกภาพ ABC - นำตัวอย่างเหตุการณ์ของสมาชิกมาร่วมกันวิเคราะห์ ใบงาน - เอกสารหมายเลข 7 การโต้แย้งกับความเชื่อที่ไร้เหตุผลตาม - แผ่นภาพการโต้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผล - ตัวอย่างการคิดอย่างมีเหตุผล - แผ่นภาพแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผล ABCDE	- ได้มีการปรับเปลี่ยนดังต่อไปนี้ - ตัวอย่างความคิดอย่างมีเหตุผล ของผู้ฝึกทำได้แก่ D:การความโต้แย้งเชื่อที่มีเหตุผล “จริงหรือที่คนทั่วไปไม่ยอมรับเรา, ที่เขาพูดเพราะเขาเป็นห่วงเรามากกว่า, เขาคงมีความเชื่อที่ผิดๆว่าคนฝึกทำอะไรได้ด้วยตัวเองไม่ได้,จริงหรือที่คนฝึกทำอะไรด้วยตนเองไม่ได้” E:ผลของการโต้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผลได้แก่ E:ผลทางความคิด “คนเราย่อมมีความคิดแตกต่างกัน,ถึงเป็นคนฝึกแต่ก็ทำอะไรได้เหมือนคนทั่วไป, ไม่มีประโยชน์ที่เก็บตัวอยู่บ้าน” E:ผลทางอารมณ์ “รู้สึกว่าคุณเองมีค่ามากขึ้น, เศร้าเสียใจน้อยลง จนไม่มีความรู้สึกเศร้าเสียใจอีก” E:ผลทางพฤติกรรม คือ “เลิกเก็บตัวอยู่บ้าน, ยิ้มแย้มแจ่มใสสำเร็จ, ทำกิจกรรมร่วมกับคนอื่นๆ

*หมายเหตุ-ตัวอย่างเหตุการณ์โปรแกรมที่ 6 สามารถดูได้ที่ ภาคผนวก จ หน้า 17-20

ลักษณะของโปรแกรมพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ต่อภาวะซึมเศร้าของผู้ป่วยโรคจิตสุรา	การปรับเปลี่ยนโปรแกรมพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ต่อภาวะซึมเศร้าของผู้ป่วยโรคจิตสุรา
โปรแกรมครั้งที่ 6 (ต่อ)	จากตัวอย่าง ความคิดอย่างมีเหตุผล ปรับเป็น เหตุการณ์ของผู้ป่วยโรคจิตสุรา ดังนี้ D: การความได้แข็งเชื่อที่มีเหตุผล “จริงหรือ คนที่เคียดจะต้องดื่มทุกครั้งที่มีการเลี้ยงสุรา, ทุกคนเขายังมีความเชื่อว่าคนติดสุราต้องดื่มทุกครั้งที่เห็นสร้างปัญหาวุ่นวายตามมาทุกครั้ง, ที่เขาพูด เพราะกลัวงานจะวุ่นวายมากกว่า” E: ผลของการโต้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผล ได้แก่ E: ผลทางความคิด “คนเราย่อมมีความคิดต่างกัน, ถึงเป็นคนติดสุราก็สามารถควบคุมตนเองไม่ให้ดื่มได้, ถึงเป็นคนติดสุราก็มีน้ำใจที่จะช่วยเหลือผู้อื่น, ไม่มีประโยชน์อะไรที่จะประชดด้วยการดื่มสุรา” E: ผลทางอารมณ์ “รู้สึกตัวเองมีคุณค่ามากขึ้น, เสรีเสียใจน้อยลงจนไม่มีความรู้สึกเศร้าเสียใจอีก” E: ผลทางพฤติกรรม “ขี้มเข้มแจ่มใส ร่าเริง, ไม่แยกตัวเองทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นได้โดยไม่ดื่มสุรา, อธิบายความตั้งใจที่จะมาช่วยงาน, สามารถช่วยงานได้ต่อไป
โปรแกรมครั้งที่ 7 การโต้แย้งกับความเชื่อที่ไร้เหตุผล กิจกรรม - ทบทวนกิจกรรมการวิเคราะห์ความเชื่อที่ไร้เหตุผลต่อเหตุการณ์	- กิจกรรมเหมือนเดิม

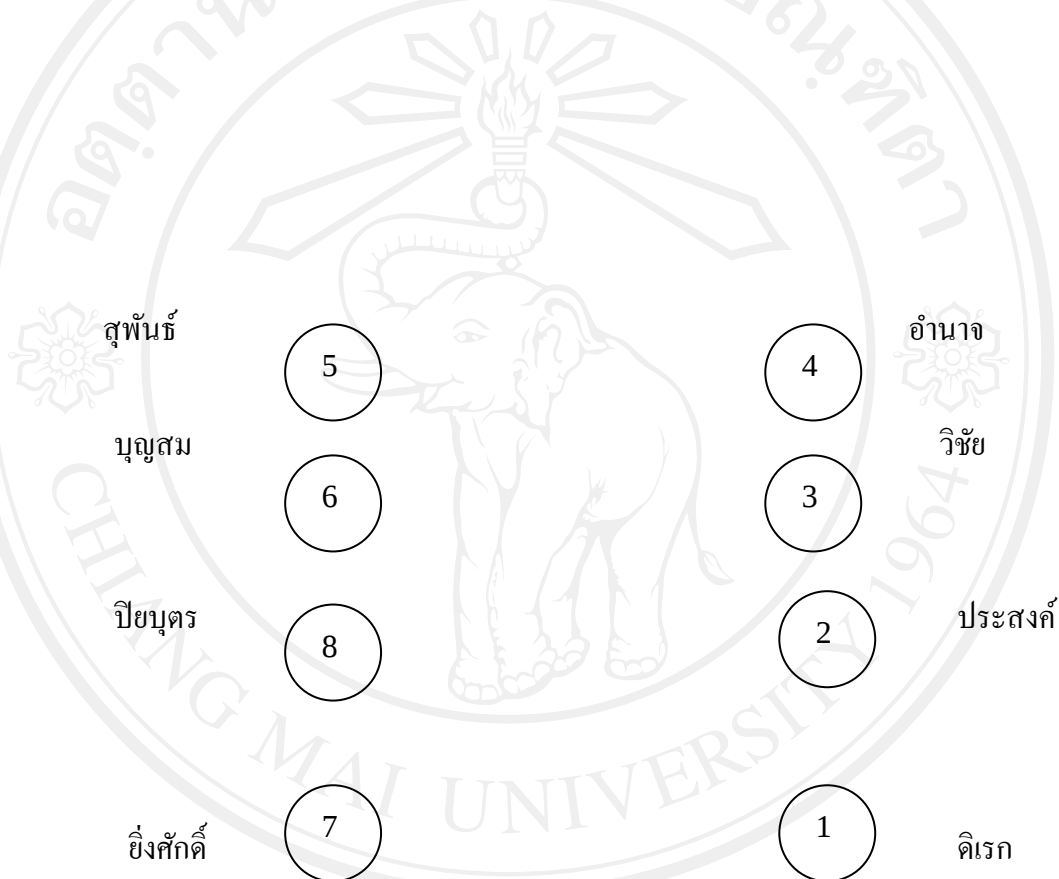
ลักษณะของโปรแกรมพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ต่อภาวะซึมเศร้าของผู้ป่วยโรคจิตตสุรา	การปรับเปลี่ยนโปรแกรมพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ต่อภาวะซึมเศร้าของผู้ป่วยโรคจิตตสุรา
โปรแกรมครั้งที่ 7 (ต่อ) ส่งผลให้เกิดอารมณ์ไม่มีความสุข เชื่อมโยงไปสู่การเกิดภาวะซึมเศร้า - ให้สมาชิกทำแบบฝึกการคิดอย่างมีเหตุผล - มอบหมายการบ้าน ใบงาน - ใบงานที่ 7 แบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผล ABCDE โปรแกรมครั้งที่ 8 การสรุปและปิดกลุ่ม กิจกรรม - ทบทวนกิจกรรมการโต้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผลและให้สมาชิก - ร่วมกันสรุปกิจกรรมแต่ละขั้นตอน - ทำแบบประเมินภาวะซึมเศร้าของเบ็ค(Beck Depression Inventory I [BDI-IA]) - เขียนคำให้กำลังใจตนเอง หรือ ความประทับใจ ความภูมิใจในตนเอง ใบงาน - แบบฝึกคิด ABCDE - แบบประเมินภาวะซึมเศร้าของเบ็ค (Beck Depression Inventory I [BDI-IA])	- กิจกรรมเหมือนเดิม

*หมายเหตุ-ตัวอย่างเหตุการณ์โปรแกรมที่ 7, 8 สามารถดูได้ที่ ภาคผนวก จ หน้า 21-30

ภาคผนวก จ

สรุปขั้นตอนการทำกลุ่มโปรแกรมพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ต่อผู้ป่วย

โรคติดสุรา



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

การดำเนินโปรแกรมพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ครั้งที่ 1

โปรแกรมครั้งที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพ

วันที่ทำกิจกรรม 1 พฤศจิกายน พ.ศ. 2553 เวลา 18.00-19.30 น.

สถานที่ ตึกฝ่ายคำ โรงพยาบาลสวนปรุง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิก
2. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ ระยะเวลา รูปแบบ และประโยชน์จากการเข้าร่วมโปรแกรมพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์
3. เพื่อทำกิจกรรมที่ไม่เคยทำมาก่อน และเตรียมความพร้อมในการเข้าร่วมในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

เกณฑ์การประเมินผล

1. สามารถบอก วัตถุประสงค์ ระยะเวลา รูปแบบ และประโยชน์จากการเข้าร่วมโปรแกรมพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ได้
2. สมาชิกสามารถแสดงความคิดเห็นและมีส่วนร่วมในกิจกรรม

กิจกรรม ที่ 1 ชื่อ กิจกรรมคือ “รู้จักกัน” โดยผู้นำกลุ่มและสมาชิกนั่งล้อมเป็นวงกลม และอธิบายกิจกรรม คือ ผู้นำกลุ่มจะพูดว่า “ขอให้สมาชิกที่มีชื่อขึ้นต้นด้วยตัวอักษร ว. จงแนะนำชื่อจริง ชื่อเล่นและลักษณะเด่นในด้านดีที่สร้างความภูมิใจสบายใจให้กับตนเอง 1 อย่าง เมื่อเสร็จแล้วสมาชิกคนที่นั่งทางขวามือ ทวนสิ่งที่คนแรกแนะนำ แล้วจึงแนะนำ ตนเอง จนครบทุกคน

1. นาย วิชัย	ชื่อเล่นผมชื่อ จู	ชอบทำไร่นาย
2. นาย อำนาจ	ชื่อเล่นผมชื่อ พัน	ชอบค้าขาย
3. นาย สุพันธ์	ชื่อเล่นผมชื่อ พัน	ชอบทำไร่
4. นาย บุญสม	ชื่อเล่นผมชื่อ สม	ชอบทำไร่
5. นาย ปิยบุตร	ชื่อเล่นผมชื่อ วินเซน	ชอบเล่นเปียโน
6. นาย ยิ่งศักดิ์	ชื่อเล่นผมชื่อ วัตร	ชอบซ่อมรถ
7. นาย ดิเรก	ชื่อเล่นผมชื่อ แอ๊ด	ชอบเชื่อมเหล็ก
8. นาย ประสงค์	ชื่อเล่นผมชื่อ สงค์	ชอบปลูกต้นไม้

สรุปภาพรวมกิจกรรมที่ 1

สมาชิกกลุ่มมีความสนใจและร่วมมือในการทำกิจกรรม สามารถทำตามคำแนะนำได้ มีบางครั้งที่สมาชิกคนที่ 4 จำชื่อเพื่อนไม่ได้ ก็มีการไปถามกติกา โดยการทำท่า ชูคติน จนสามารถบอกชื่อเพื่อนถูกต้องและมีสมาชิกคนที่ 7 ค่อนข้างพูดน้อยและมีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกในกลุ่มน้อย

กิจกรรม ที่ 2 ชื่อ กิจกรรมคือ “จิกซอ”

ให้สมาชิกแบ่งกลุ่มละ 3 คน ซึ่งจะได้ทั้งหมด 3 กลุ่ม แล้วแจกชิ้นส่วนจิกซอให้กลุ่มละ 1 ชุด แล้วให้สมาชิก แต่ละกลุ่มเริ่มต่อ จิกซอพร้อมๆ กันโดย ผู้นำกลุ่มทำการจับเวลาประมาณ 10 นาที แล้วนับว่าแต่ละกลุ่มต่อจิกซอได้กลุ่มละกี่ชิ้น หลังจากนั้นให้รูปภาพจิกซอของตนเองแล้วต่อใหม่โดยผู้นำกลุ่มจับเวลาเหมือนเดิม และทำซ้ำแบบเดิมอีก 2 ครั้ง

กลุ่มที่ 1 สมาชิกคือ ดิเรก, ประสงค์, วิชัย ต่อจิกซอครั้งที่ 1 ได้ 5 ชิ้น, ครั้งที่ 2 ต่อจิกซอได้ 15 ชิ้น, ครั้งที่ 3 ต่อจิกซอได้ 22 ชิ้น

กลุ่มที่ 2 สมาชิกคือ อำนาจ, สุพันธ์, บุญสม ต่อจิกซอครั้งที่ 1 ได้ 10 ชิ้น, ครั้งที่ 2 ต่อจิกซอได้ 15 ชิ้น, ครั้งที่ 3 ต่อจิกซอได้ 20 ชิ้น

กลุ่มที่ 3 สมาชิกคือ ปิยบุตร, ยิงศักดิ์ ต่อจิกซอครั้งที่ 1 ได้ 15 ชิ้น, ครั้งที่ 2 ต่อจิกซอได้ 21 ชิ้น, ครั้งที่ 3 ต่อจิกซอได้ 35 ชิ้น

จากนั้นผู้วิจัยสรุปสาระสำคัญว่า “เพื่อให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ว่าการทำในสิ่งที่ไม่เคยทำมาก่อนในระยะแรกๆ อาจประสบกับความยากลำบาก แต่เมื่อได้ทำซ้ำๆ ก็สามารถฝึกฝนให้เกิดความชำนาญได้”

สรุปภาพรวมกิจกรรมที่ 2

สมาชิกทุกคนแรกๆ มีสีหน้าหงุดหงิด เนื่องจากต่อจิกซอไม่ได้ แต่พอเริ่มครั้งที่ 2 และ 3 ทำได้มากขึ้นสร้างความพอใจให้ทุกคนเริ่มมีสีหน้าที่สดใสหลังจากนั้นผู้นำกลุ่มอธิบายลักษณะทั่วไปวัตถุประสงค์ ระยะเวลา รูปแบบและประโยชน์ของการเข้าร่วมกลุ่มตามเอกสารแนะนำโปรแกรม หน้า 1-2 โดยสมาชิกทุกคนมีสีหน้าสงสัยและกังวลใจ และมีสมาชิกคนที่ 2 ยกมือขึ้น “ถ้าญาติมารับจะทำอย่างไร” ผู้นำกลุ่มตอบว่า “ไม่เป็นไรค่ะถ้าญาติมารับสามารถกลับบ้านได้เลยค่ะ” และทุกคนมีสีหน้าที่ดีขึ้น ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกว่า “ได้อะไรจากการทำกลุ่มในวันนี้ และใครมีข้อคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะเพิ่มเติมบ้าง” ตัวอย่าง สมาชิกคนที่ 7 บอกว่า “ไม่ได้ทำกิจกรรมอย่างนี้นานแล้ว ทำให้คิดถึงตอนเด็ก” ผู้นำกลุ่มซักถามย้อนกลับถึงลักษณะทั่วไป วัตถุประสงค์ ระยะเวลา รูปแบบ ประโยชน์ของการเข้าร่วมโปรแกรมพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์และเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อมูล ในส่วนที่ไม่เข้าใจ ตัวอย่าง สมาชิกคนที่ 8 บอกว่า

“อยากจะทำทุกวัน เพราะว่ากลัวญาติมารีบก่อน” ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกว่า “ได้อะไรจากการทำกลุ่มในวันนี้ และใครมีข้อคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะเพิ่มเติมบ้าง” ตัวอย่าง อานาจ บอกว่า “ได้รู้จักเพื่อนมากขึ้นหลังจากที่ไม่เคยได้พูดคุยกันเลย” ปิณฑกุ่ม กล่าวขอบคุณสมาชิกที่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมและทำการนัดหมายการทำกลุ่มครั้งต่อไปในวันที่ 3 พฤศจิกายน 2553 เวลา 18.00-19.30น.

ตัวอย่าง สมาชิกทุกคนกล่าว “สวัสดี” พร้อมกัน

การประเมินผล

1. สมาชิก และผู้นำกลุ่มรู้จักกันมากขึ้นและมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน
2. สมาชิกบอก วัตถุประสงค์ ระยะเวลา รูปแบบ ในการเข้าร่วมโปรแกรมพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ได้
3. สมาชิกทุกคนสนใจและมีส่วนร่วมในกิจกรรม

ปัญหา/อุปสรรค และการแก้ไข

1. สมาชิกไม่ค่อยกล้าที่จะแสดงความคิดเห็น จึงแนะนำและกระตุ้นให้แสดงความคิดเห็นซึ่งไม่ใช่สิ่งที่ผิดหรือถูก
2. สมาชิกบางรายวิตกกังวลว่าหากเข้ากลุ่มแล้วต้องรอให้ครบ 8 ครั้งถึงจะกลับบ้านได้ จึงอธิบายว่าหากญาติมารีบก็สามารถกลับได้

การดำเนินโปรแกรมพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ครั้งที่ 2

โปรแกรมครั้งที่ 2 การศึกษาความแตกต่างระหว่างบุคคล

วันที่ทำกลุ่ม 3 พฤศจิกายน 2553 พ.ศ. เวลา 18.00-19.30 น.

สถานที่ ดิ็กฝ้ายคำ โรงพยาบาลสวนปรุง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้รู้จักกันมากยิ่งขึ้น
2. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้และเข้าใจถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล

กิจกรรม ที่ 1 ผู้นำกลุ่มกล่าวเปิดกลุ่ม ทักทายสมาชิก ทบทวนกิจกรรมครั้งที่ 1 เรื่องการสร้างสัมพันธภาพ โดยผู้นำกลุ่มจับรายชื่อสมาชิก (ชื่อเล่น) ขึ้นมา 1 คน แล้วให้คนที่ถูกจับรายชื่อ บอกชื่อจริง ชื่อเล่น และลักษณะเด่นของเพื่อนที่นั่งตรงข้าม ส่วนเพื่อนที่นั่งตรงข้ามก็จะบอกชื่อจริงและลักษณะเด่นของคนที่ถูกจับรายชื่อ เสร็จแล้วจับรายชื่อคนที่ 2 ต่อไป จนครบทุกคน

ตัวอย่าง

ครั้งที่ 1 จับได้ชื่อ สงค์ สามารถ บอกได้ว่าคนที่นั่งตรงข้าม ชื่อ วินเซน ชอบเล่น เปียโน

วินเซน สามารถบอกคนที่นั่งตรงข้ามว่าชื่อ สงค์ ชอบ ปลุกต้นไม้
ครั้งที่ 2 จับได้ชื่อ ยิ่งศักดิ์ สามารถบอกชื่อคนที่นั่งตรงข้าม ชื่อ ดิเรก ชอบ เชื่อมเหล็ก

ดิเรก สามารถบอกชื่อคนที่นั่งตรงข้าม ชื่อ วัตร ชอบ ช่อมรด
ครั้งที่ 3 จับได้ชื่อ อำนาจ สามารถบอกชื่อคนที่นั่งตรงข้าม ชื่อ พัน เหมือนกัน ชอบทำอะไร
สุพันธ์ สามารถบอกชื่อคนที่นั่งตรงข้าม ชื่อ พัน ชอบ ค้าขาย

ครั้งที่ 4 จับได้ชื่อ บุญสม สามารถบอกชื่อคนที่นั่งตรงข้าม ชื่อ วิชัย ชอบ ทำไร
วิชัย สามารถบอกชื่อคนที่นั่งตรงข้าม ชื่อ สม ชอบ ทำไรเหมือนกัน

สรุปกิจกรรมที่ 1 สมาชิกทุกคนให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี สิ้นสุดทำทางสงสัยบางครั้งก่อนที่จะ
ตอบชื่อเพื่อนถูก ก็ต่างหัวเราะชอบใจในความบังเอิญของการจับสลาก 2 ครั้งสุดท้าย

กิจกรรมที่ 2 ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกพูดถึงคาราที่แต่ละคนชื่นชอบ เสร็จแล้วแจก ใบงานที่ 1 หน้า 46
พร้อมดินสอให้สมาชิกคนละ 1 ชุด พร้อมทั้งให้แต่ละคนเขียนชื่อคาราที่ตนเองชอบมากที่สุด 1 คน
และให้เหตุผลว่าเพราะอะไรจึงชอบ และผู้นำกลุ่มให้สมาชิกเสนอผลงานของตนเอง

ทุกคนสามารถเขียนและอธิบายถึงเหตุผลที่ตนเองชอบคาราหรือนักร้องที่ตนเองเลือก
มาได้ ดังนี้ เช่น

สมาชิกคนที่ 1. ดิเรก : ชอบนักร้องวง แอ๊ด คาราบาว เพราะว่าบทเพลงและเนื้อหานั้นมีสาระ
ความเป็นจริง อยู่มาก พอฟังแล้วเข้ากับชีวิตจริงของเรา

สมาชิกคนที่ 2. ประสงค์ : ชอบคารา ที่ชื่อ เพราะตอนเป็นเด็ก สมบัติ เมทะนี เขาแสดงเป็นพระเอก
บางครั้งเล่นคู่กับ มิตร ชัยบัญชา เขาแสดงได้ดีมาก จนผมโตเป็นหนุ่มเขาแสดงมาเรื่อยๆ และโครง
ร่างเขาใหญ่และหน้าตาเขายังหนุ่มกว่าอายุ

สมาชิกคนที่ 3. วิชัย : ชอบนักร้องชื่อ ต่าย อรทัย ร้องเพลงดีและยังสวยด้วย

สมาชิกคนที่ 4. อำนาจ : ชอบ ชงไชย แมคอินไตย์ เพราะเป็นคนสนุกและร้องเพลงเสียงดีมาก
หล่อ และเคยได้จับมือกับ พี่เบิร์ด

สมาชิกคนที่ 5. สุพันธ์ : ชอบนักร้องชื่อ เกษม คมสัน เพราะเขาเสียงดี และเพลง ที่ชื่อขายความ
ช่วยแม่ฟัง แล้วอยากร้องให้

สมาชิกคนที่ 6. บุญสม : ชอบนักร้องที่ชื่อ สายัญ สัญญา เพราะเสียงเพราะดี

สมาชิกคนที่ 7. ปิยะบุตร : ชอบนักร้องที่ชื่อ เรวัต พุทธินันท์ เพราะมีความสามารถในด้านดนตรี
มาก และ ได้ใช้เป็นแบบอย่างในการทำงานของตนเอง

สมาชิกคนที่ 8. ยิ่งศักดิ์ : นักร้องที่ชื่อ สมชาย เข็มกลัด เป็นนักร้องและนักแสดงที่เข้ม และมี
เอกลักษณ์เป็น ส่วนตัว

ผู้นำกลุ่มถามสมาชิก 2-3 คนว่า “เพราะอะไรแต่ละคนจึงชอบไม่เหมือนกัน หรือบางคนชอบคาราคาญเดียวกันแต่มีเหตุผลในการชอบไม่เหมือนกัน”

ตัวอย่าง ปิยบุตร “คนเรานั้นต่างกันที่รสนิยม ”

วิชัย “บางคนชอบแนวเพลงเพื่อชีวิตอย่าง แอ๊ด คาราบาว แต่บางคนชอบที่หลักการของแอ๊ด”

ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมว่า “จากการพูดคุยถึงเรื่องคาราคาญที่ชื่นชอบ จะเห็นว่าแต่ละคนมีความคิด ความชอบที่แตกต่างกัน และจากการที่เรามีความคิดที่ต่างกันอย่างนี้เอง ทำให้เราแสดงออกต่อเหตุการณ์ต่างๆ ไม่เหมือนกัน”

กิจกรรมที่ 3 ผู้นำกลุ่มแบ่งสมาชิกเป็น 3 กลุ่มกลุ่มละ 3-4 คน โดยการจับฉลากแล้วให้สมาชิกแต่ละกลุ่มช่วยกันคิดถึงสาเหตุที่ทำให้คนเราแตกต่างกัน มีอะไรบ้าง โดยเขียนลงใน ใบงานที่ 2 หน้า 47 และให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มนำเสนอ

ตัวอย่าง **กลุ่มที่ 1** สุพันธ์ , ยิ่งศักดิ์ โดยมี สุพันธ์ เป็นผู้นำเสนอ คือ คนเราทุกคนเกิดมา มีหน้าตาและจิตใจไม่เหมือนกันบางคนรวยก็เอาเปรียบคนอื่น

กลุ่มที่ 2 ดิเรก, บุญสม , ประสงค์ โดยมี ประสงค์ เป็นผู้นำเสนอ คือ ความแตกต่างของคนเรานั้นมีหลายประการ เช่น ฐานะร่ำรวย, ยากจน รูปร่างหน้าตา, ความรู้, เพศ, สีผิว.

กลุ่มที่ 3 วิชัย, อำนาจ, ปิยบุตร โดยมี ปิยบุตร เป็นผู้นำเสนอ คือ เชื้อชาติ, บุคลิก, รูปร่างหน้าตา

ปิดกลุ่มและนัดหมายการทำกลุ่มครั้งต่อไป วันที่ 5 พฤศจิกายน 2553

สรุปภาพรวมโปรแกรมครั้งที่ 2

สมาชิกทุกคนมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมเป็นอย่างดีบางครั้งมีสมาชิกบางคนทำอะไรซ้ำๆเพื่อนในกลุ่มบางคนแสดงรำคาญออกมาทางสีหน้าแต่หลังจากที่ทุกคนได้ร่วมกิจกรรมเสร็จเรียบร้อยแล้วความแตกต่างระหว่างบุคคลเป็นอย่างไร จึงเริ่มที่จะหันมาช่วยเพื่อนร่วมกลุ่มที่ทำกิจกรรมซ้ำๆให้ดีขึ้น

ปัญหา/อุปสรรค และการแก้ไข

กิจกรรมครั้งนี้ไม่พบปัญหาและอุปสรรค

การดำเนินโปรแกรมพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ครั้งที่ 3

กิจกรรมครั้งที่ 3 การศึกษาอารมณ์ของมนุษย์

วันที่ทำกลุ่ม 5 พฤศจิกายน 2553 เวลา 18.00 – 19.30 น.

สถานที่ ดิ๊คฝ้ายคำ โรงพยาบาลสวนปรุง จังหวัดเชียงใหม่

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจถึงอารมณ์ด้านบวกและอารมณ์ด้านลบของมนุษย์
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถแสดงอารมณ์กำจัด ควบคุม หรือระบายอารมณ์ด้านลบได้

อย่างเหมาะสม

กิจกรรมที่ 1 ผู้นำกลุ่มกล่าวเปิดกลุ่ม ทักทายสมาชิก ทบทวนกิจกรรมครั้งที่ 2 เรื่องการศึกษาความแตกต่างระหว่างบุคคล โดยถามว่า “เราได้เรียนรู้อะไรบ้างในการทำกิจกรรมครั้งที่ 2 และมีใครได้นำไปปฏิบัติแล้วบ้าง ถ้าปฏิบัติแล้วได้ผลอย่างไรช่วยเล่าให้เพื่อนได้ฟังบ้าง” สุ่มถาม 2-3 คน

ตัวอย่าง : วิชัย “ยังไม่ได้นำไปใช้เลยครับ”

ปิยะบุตร “เริ่มเข้าใจเพื่อนบางคนที่เขาซ่าๆ แล้วครับ เพราะตอนแรกรำคาญ คนอื่นรอก็ยังช้ำอยู่ครับ ”

ผู้นำกลุ่มสรุปว่า “ความแตกต่างของแต่ละคนนั้นทำให้เราไม่เหมือนกัน ส่งผลให้เรามีความคิด ความชอบ ความสามารถ รวมทั้งบุคลิก ลักษณะนิสัยต่างกัน แต่ถ้าเรายอมรับความแตกต่างและปรับตัวได้ เราก็จะอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขโดยเชื่อมโยงกับข้อมูลของสมาชิก”

ผู้นำกลุ่มเข้าสู่กิจกรรมเรื่อง อารมณ์ของมนุษย์ ให้สมาชิกแบ่งเป็น 2 กลุ่ม โดยการจับฉลาก เสร็จแล้วช่วยกันตั้งชื่อกลุ่ม สมาชิกคนแรกของกลุ่มที่ 1 หยิบบัตรคำ 1 ใบ แล้วแสดงอารมณ์ตามบัตรคำโดยห้ามพูดและให้เพื่อนในกลุ่มตนเองทายว่าเป็นอารมณ์อะไร ถ้าทายถูกให้ 1 คะแนน ถ้าทายผิดคะแนนเป็นของกลุ่มตรงข้าม เสร็จแล้วให้กลุ่มที่ 2 หยิบบัตรคำบ้าง และสลับกันไปเรื่อยๆ จนครบสมาชิกทั้ง 2 กลุ่ม เมื่อจบกิจกรรมให้สมาชิกปรบมือให้กับทั้ง 2 กลุ่ม เพื่อเป็นกำลังใจ

ตัวอย่างกิจกรรม

ในการแบ่งกลุ่มครั้งนี้ใช้วิธีการนับเลข 1 กับ 2 โดยสมาชิก

กลุ่มที่ 1 คือ สุพันธ์, ยิ่งศักดิ์, ดิเรก, บุญสม

กลุ่มที่ 2 คือ ปิยะบุตร, ประสงค์, อำนาจ, วิชัย

สรุปภาพรวม

สมาชิกทุกคนมีความสามารถในการแสดงออกโดยไม่เคอะเขิน สามารถไปทำให้เพื่อนๆในกลุ่มท่ายกทุกคำ บรรยากาศในครั้งนี้เต็มไปด้วยความสนุกสนานผสมกับเสียงหัวเราะของท่าทางในการไปคำ ให้เพื่อนในกลุ่มช่วยกันท่าย

ผู้นำกลุ่มขออาสาสมัคร 1 คน เขียนชื่ออารมณ์ทั้งหมดตามบัตรคำขึ้นบนไวท์บอร์ด

ตัวอย่างกิจกรรม

ปิยบุตรเป็นผู้อาสาในการเขียนไวท์บอร์ดคือ อารมณ์โกรธ, เศร้า, ยิ้ม, กังวล, ร่าเริง, ขยะแขยง, กลัว, ร้องไห้, หัวเราะ, ตูณ

โกรธ คือ ความเสียหาย, ไม่มีสมาธิ, เกิดอารมณ์ชั่ววูบ, แดกแยก

เศร้า คือ เสียสุขภาพ, ทำให้ขาดความมั่นใจ, เก็บตัว

ยิ้ม คือ สดชื่น, มีเพื่อนมาก, แก่ช้า, ร่างกายแข็งแรง, สุขภาพจิตดี

กังวล คือ ขาดความมั่นใจ ทำให้สุขภาพจิตเสื่อม, ไม่เป็นตัวของตัวเอง

ร่าเริง คือ อารมณ์ดี, คิดในสิ่งดี, มีความสุข

ขยะแขยง คือ รังเกียจ, ไม่อยากคบ, ไม่อยากพูดคุยและอยู่ใกล้

กลัว คือ ระแวง, ไม่อยากพบใคร, ขาดความมั่นใจในตัวเอง, จิตหลอน

ร้องไห้ คือ ท้อแท้, หดอาลัย, สิ้นหวัง, ดีใจ

หัวเราะ คือ อารมณ์ดี, สมหวัง, รู้สึกตลก

ตูณ คือ โกรธ, เสียใจ

ผู้นำกลุ่มสรุปจากข้อมูลของสมาชิกเพิ่มเติมและบรรยายเรื่องอารมณ์ของมนุษย์ ตามเอกสารหมายเลข 2 หน้า 28 เชื่อมโยงไปสู่หัวข้อการกำจัด การควบคุม และระบายอารมณ์ทางลบอย่างเหมาะสม

ผู้นำกลุ่มแบ่งสมาชิกเป็น 2 กลุ่ม เหมือนในครั้งแรก ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันคิดวิธีระบายอารมณ์ โดย กลุ่มที่ 1 ได้รับสถานการณ์ คือ “เมื่อมีเพื่อนมาด่าว่า ทำให้รู้สึกโกรธมาก” กลุ่มที่ 1 มีวิธีระบายความโกรธอย่างไรบ้าง (ใบงานที่ 3/1)

ตัวอย่าง

สุพันธ์ “เมื่อมีคนมาด่าว่าเราก็ดูหนีไปให้ไวๆ เพื่อไม่ให้มีเรื่องมีราวกัน หรือก็เข้าบ้านนอนสงบสติอารมณ์เอาไว้แต่ไม่ควรเอาสุรามาคืน”

กลุ่มที่ 2 ได้รับสถานการณ์ คือ “ท่านได้ยืนนั่งชายคุยกับมารดาว่ารู้สึกอายเพื่อนที่มีพี่ชายที่ติดสุราและเคยเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลจิตเวช” กลุ่มที่ 2 มีวิธีระบายความรู้สึกเสียใจอย่างไรบ้าง หลังจากนั้นส่งตัวแทนนำเสนอ (ใบงานที่ 3/2)

ตัวอย่าง

ปัญญบุตร” ยอมรับในสิ่งที่น้องชายพูดและจะปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้นและจะเปิดเพลงโปรด ฟังสัก 2-3 เพลง”

ปิดกลุ่มและนัดหมายการทำกลุ่มครั้งต่อไป วันที่ 7 พฤศจิกายน 2553

สรุปภาพรวม

สมาชิกทุกคนมีความตั้งใจและร่วมมือดี สามารถอธิบายวิธีการระบายอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมได้

ปัญหาและอุปสรรค/การแก้ไข

ไม่พบปัญหาและอุปสรรคในครั้งนี้

การดำเนินโปรแกรมพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ครั้งที่ 4

กิจกรรมครั้งที่ 4 การพิจารณาความเชื่อที่มีเหตุผลและไร้เหตุผล

วันที่ทำกลุ่ม 7 พฤศจิกายน 2554 เวลา 18.00 – 19.30 น.

สถานที่ ดิคฟ้ายคำ โรงพยาบาลสวนปรุง จังหวัดเชียงใหม่

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกมีความเข้าใจเรื่องความเชื่อที่มีเหตุผลและไร้เหตุผล
2. เพื่อให้สมาชิกมีประสบการณ์ในการวิเคราะห์และแยกแยะระหว่างความเชื่อที่มีเหตุผลและไร้เหตุผล

กิจกรรมที่ 1 ผู้นำกลุ่มกล่าวเปิดกลุ่ม ทักทายสมาชิก ทบทวนกิจกรรมครั้งที่ 3 เรื่องการศึกษาอารมณ์ของมนุษย์ “เราเรียนรู้อะไรบ้างและมีใครได้นำไปใช้ในชีวิตประจำวันแล้วบ้าง” สุ่มถาม 2-3 คน

ตัวอย่าง

อึ้งศักดิ์ “ใช้ในการรอญาติมารับกลับบ้าน จะได้ไม่หงุดหงิด หรือน้อยใจญาติ”

ประสงค์ “ใช้ในการอยู่ร่วมกัน ว่า คนเรานั้นต้องใจเย็นปรับตัวเข้าหากันได้”

ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปว่า “การที่คนเราแตกต่างกันเนื่องจากธรรมชาติของแต่ละคน ทำให้เราแสดงอารมณ์ต่างกัน ซึ่งอาจเกิดจากความคิด หรือความเชื่อที่ ความรู้สึกของเราที่มีต่อเหตุการณ์”

กิจกรรมที่ 2 เข้าสู่เนื้อเรื่อง “ความเชื่อที่ไร้เหตุผล โดยแบ่งสมาชิกเป็น 2 กลุ่ม โดยสมัครใจแล้วให้แต่ละกลุ่มอภิปรายถึงความรู้สึกที่มีต่อเหตุการณ์ “งานชิ้นสำคัญ” และบันทึกลงใน ใบงาน ที่ 4 หน้า 50 หลังจากนั้นส่งตัวแทนนำเสนอ

กลุ่มที่ 1 คือ สุพันธ์, ยิ่งศักดิ์, ดิเรก, บุญสม โดยมี ยิ่งศักดิ์ เป็นผู้นำเสนอ “ ถ้าผมเป็น สมศักดิ์ ตอนแรกก็น้อยใจอยู่แต่เรามาคิดอีกทีหรือถ้าเราคิดในทางบวกก็ให้คิดว่างานที่สำคัญของบริษัทต้องมีคนที่เหมาะสมกว่าเรา งานของบริษัทจึงจะออกมาดี ”

กลุ่มที่ 2 คือ ปิยบุตร, ประสงค์, อำนาจ, วิชัย โดยมี ดิเรก เป็นผู้นำเสนอ “ “ ตอนแรกก็ เสียใจที่ไม่ได้ทำงานชิ้นนี้ แต่ที่เป็นแบบนี้ แต่ต้องเข้าใจดีว่า ความผิด ความเสียใจครั้งนี้เพราะ ตัวเองเป็นคนก่อขึ้นเอง และจึงขอเข้าพบหัวหน้าเพื่อที่ว่าจะมีทางแก้ไขและคราวหน้าขอทำงานชิ้น ใหม่ให้ดีที่สุดและจะไม่ให้หัวหน้าผิดหวังเลยครับ”

กิจกรรมที่ 3 ให้อาสาสมัครเขียนสิ่งที่ทั้ง 2 กลุ่มนำเสนอลงไวท์บอร์ด โดยแยกความคิด ความรู้สึก ด้านบวกและด้านลบหลังจากนั้นให้สมาชิกแต่ละกลุ่ม(กลุ่มเดิม)อภิปรายถึงข้อดี และข้อเสียของ ความคิดทางบวกและทางลบ บันทึกลงใน ใบงานที่ 5 หน้า 51 แล้วนำเสนอโดยขออาสาสมัครเขียน ลงไวท์บอร์ด

ตัวอย่าง

กลุ่มที่ 1 สุพันธ์, ยิ่งศักดิ์, ดิเรก, บุญสม โดยมี ยิ่งศักดิ์ เป็นผู้นำเสนอ คือ

ความคิดทางบวก

ข้อดี คือ “ เราไม่น้อยใจเสียใจที่ไม่ได้รับมอบหมายงานให้ทำ จะได้มีกำลังใจในการทำงาน ต่อไป ”

ข้อเสีย คือ “ เราต้องเสียและไม่ทำงานชิ้นนี้ ”

ความคิดทางลบ

ข้อดี คือ “ ถ้าเราทำงานชิ้นนี้บริษัทอาจเสียหายได้ ”

ข้อเสีย คือ “ ทำให้เรายังน้อยใจเสียใจมากขึ้นไปอีก จะส่งผลถึงความคิดต่างๆที่จะตามมา จะส่งผล ถึงการทำงาน ”

กลุ่มที่ 2 ปิยบุตร, ประสงค์, อำนาจ, วิชัย โดยมี ดิเรก เป็นผู้นำเสนอ คือ

ความคิดทางบวก

ข้อดี คือ “ ทำให้ชีวิตดีขึ้น พร้อมกับสุขภาพร่างกายของเราดีขึ้นด้วย เพื่อนที่เคยมองรังเกียจก็อาจ เปลี่ยนความคิดมาชื่นชมเราบ้างไม่มากก็น้อย พร้อมๆกับงานที่ทำทุกคนก็จะให้ความร่วมมือขึ้น

ข้อเสีย คือ “ เสียโอกาส, เสียความดี, เสียเวลาที่กระทำแล้วผ่านไป”

ความคิดทางลบ

ข้อดี คือ “ ทำให้รู้สึกว่าการผิดพลาดไป ”

ข้อเสีย คือ “ เสียเงิน, เสียสุขภาพ, เสียโอกาส, เสียสังคม กลับไปดื่มสุราอีก”

สรุปภาพรวม

การร่วมกลุ่มครั้งนี้ สมาชิกไม่สามารถ ทราบถึงข้อดี ข้อเสีย ของความคิดทางบวก ทางลบ จากการให้สมาชิกช่วยกันวิเคราะห์ถึง ข้อดี ข้อเสีย ของการคิดทางบวกและทางลบ ในตอนแรกสมาชิกรู้สึกงง ไม่เข้าใจ ว่า ข้อดี, ข้อเสีย ของการคิดทางลบ ผู้ศึกษา จึงต้องยกตัวอย่างให้สมาชิกเข้าใจได้ง่ายขึ้น คือ “ถ้าคนเราคิดแต่ในทางที่ไม่ดี จะส่งผลให้เกิดเหตุการณ์อะไรบ้าง เช่น จิตใจไม่เป็นสุข มีแต่ความทุกข์ ส่วนข้อดีนั้น ถ้าคิดไม่ดีจะมีสิ่งดีๆ เกิดขึ้นกับชีวิตเราหรือไม่ ถ้ามี คืออะไร” หลังจากยกตัวอย่างแล้ว สมาชิกเข้าใจมากขึ้นและสามารถ บอกถึง ข้อดี และข้อเสีย ได้ เช่น ข้อดี ของการคิดทางบวก คือ “ทำให้ชีวิตดีขึ้น พร้อมกับสุขภาพร่างกายของเราดีขึ้นด้วย เพื่อนที่เคยมองรังเกียจก็อาจเปลี่ยนความคิดมาชื่นชมเราบ้างไม่มากก็น้อย เพื่อนในที่ทำงานทุกคนก็จะให้ความร่วมมือดีขึ้น ข้อเสีย คือ “เราต้องเสียงานและไม่ได้ทำงานชิ้นนี้ ข้อดีของการคิดทางลบ คือ “ถ้าเราทำงานชิ้นนี้บริษัทอาจเสียหายได้” และข้อเสีย คือ “เสียเงิน, เสียสุขภาพ, เสียโอกาส, เสียสังคมกลับไปดื่มสุราอีก” จะเห็นได้ว่าสมาชิกในกลุ่มไม่เคยพิจารณาในเรื่องของความเชื่อว่ามีผลต่ออารมณ์และพฤติกรรมของคนแต่ละคนอย่างไร และไม่เคยแยกแยะในเรื่องของความเชื่อ ที่มีเหตุผลและไร้เหตุผล หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกพักผ่อนตามอัธยาศัย 5 นาที และบรรยายเพิ่มเติมโดยเชื่อมโยงสถานการณ์เรื่อง “งานชิ้นสำคัญ” กับเอกสารหมายเลข 4 หน้า 30-32 คือความเชื่อที่ไร้เหตุผลตามทฤษฎีพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ของ เอลลิส (Ellis, 1994) และแจกใบงานที่ 6 หน้า 52 (แบบฝึกคิด ABC) เป็นการบ้านและนำเสนอในการทำกลุ่มครั้งต่อไป ปิดกลุ่มและนัดหมายการทำกลุ่มครั้งต่อไป วันที่ 7 พฤศจิกายน 2553

ปัญหา/อุปสรรค และการแก้ไข

1. เนื่องจากอาคารใกล้เคียงอยู่ในระหว่างการทุบตึกเก่าทิ้งและย้ายห้องทำกิจกรรมให้อยู่ห่างจากบริเวณการก่อสร้าง

2. เนื้อหาของโปรแกรมครั้งที่ 4 เป็นเรื่องที่ยากต่อการทำความเข้าใจ และ สื่อความหมาย สมาชิกหลายคนใช้เวลา ในการคิดประโยคเพื่ออภิปรายในกลุ่มค่อนข้างนาน

การดำเนินโปรแกรมพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ครั้งที่ 5

กิจกรรมครั้งที่ 5 การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเหตุการณ์ความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์และอารมณ์

วันที่ทำกลุ่ม 7 พฤศจิกายน 2553 เวลา 18.00-19.30 น

สถานที่ ดิ็กฝ้ายคำ โรงพยาบาลสวนปรุง จังหวัดเชียงใหม่

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกมีความเข้าใจถึงความสัมพันธ์ระหว่างเหตุการณ์ความเชื่อและผลทางด้านอารมณ์และพฤติกรรมที่เกิดขึ้น
2. เพื่อให้สมาชิกมีทักษะในการแยกแยะปัจจัยเหตุที่แท้จริงของปัญหา
3. เพื่อให้สมาชิกเกิดความผ่อนคลายจากการทำกิจกรรมกลุ่ม

สรุปผลการดำเนินกิจกรรมครั้งที่ 5

หลังจากผู้นำกลุ่มกล่าวเปิดกลุ่มและทักทายสมาชิกและทบทวนกิจกรรมครั้งที่ 4 เรื่อง การศึกษาความเชื่อที่มีเหตุผลและไร้เหตุผล ชักถามถึงการบ้าน สมาชิกทุกคนได้ทำการบ้านมาครบทุกคนกล่าวชมเชยปรบมือให้ สมาชิกทุกคนที่ได้ทำการบ้านมาและให้สมาชิกนำเสนอการบ้านของตนเองในใบงานที่ 6 ดังนี้

สมาชิกคนที่ 1. ดิเรก

- (A) เหตุการณ์ มังงานประเพณีที่วัด และมีการจัดเลี้ยงแขก
- (B) ความเชื่อต่อเหตุการณ์ คนมงานมากต้องล้างจานให้เสร็จก่อน
- (C) ผลที่เกิดขึ้น 1). อารมณ์ที่เหมาะสม เดี่ยวเขาคงรอกลับพร้อมเพื่อน 2) พฤติกรรมที่เหมาะสม นั่งดูทีวีรอ 3) อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม น้อยใจ เครียด 4) พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม อาจกินเบียร์รอ

สมาชิกคนที่ 2. ประสงค์

- (A) เหตุการณ์ ไปช่วยงานบุญที่วัด
- (B) ความเชื่อต่อเหตุการณ์ ร่วมงานบุญไม่ได้ดื่มสุรา
- (C) ผลที่เกิดขึ้น 1). อารมณ์ที่เหมาะสม ร่วมทำงานบุญของหมู่บ้านจนเสร็จ 2) พฤติกรรมที่เหมาะสม ควรหยุดดื่มสุรา 3) อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม โมโหโกรธมากๆ 4) พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม หนีกลับบ้านไม่ออกมาหาใคร ดื่มเหล้าคนเดียวในบ้าน

สมาชิกคนที่ 3. วิชัย

- (A) เหตุการณ์ มังงานที่วัดแถวบ้าน
- (B) ความเชื่อต่อเหตุการณ์ ตั้งใจจะมาช่วยงานไม่ได้มาดื่มสุรา

(C) ผลที่เกิดขึ้น 1). อารมณ์ที่เหมาะสม อารมณ์ดีมากๆ 2) พฤติกรรมที่เหมาะสม ช่วยงานจนเสร็จ 3) อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม โมโหโกรธ 4) พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม น้อยใจหนีกลับบ้าน

สมาชิกคนที่ 4. อำนาจ

(A) เหตุการณ์ ทำงานขับรถส่งของ

(B) ความเชื่อต่อเหตุการณ์ วันนี้ไม่ได้ดื่มสุราตั้งใจขับรถเต็มที่

(C) ผลที่เกิดขึ้น 1). อารมณ์ที่เหมาะสม ทำอารมณ์ปกติดี 2) พฤติกรรมที่เหมาะสม ขับรถส่งของจนเสร็จ 3) อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม อารมณ์ร้อนไววาย 4) พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ดื่มสุราตลอดทำลายข้าวของโทษตนเอง

สมาชิกคนที่ 5. สุพันธ์

(A) เหตุการณ์ ไปช่วยงานบุญที่วัด

(B) ความเชื่อต่อเหตุการณ์ คนกินเหล้าบางคนช่วยงานได้คนไม่กินเหล้าได้แต่พูดไม่ทำงาน

(C) ผลที่เกิดขึ้น 1). อารมณ์ที่เหมาะสม เฉยๆ พุดคุยกับเพื่อนฝูง 2) พฤติกรรมที่เหมาะสม ทำงานจนเสร็จไม่มีเหตุการณ์อะไร 3) อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม เอะอะไววายไม่สนใจคนอื่น 4) พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ทำลายข้าวของ ดื่มสุรา

สมาชิกคนที่ 6. บุญสม

(A) เหตุการณ์ ไปงานแต่งงานเพื่อนและห้ามเราดื่มสุรา

(B) ความเชื่อต่อเหตุการณ์ ผมดื่มแล้วไม่ได้สติเลยงานเพื่อนเสียหาย

(C) ผลที่เกิดขึ้น 1). อารมณ์ที่เหมาะสม สงบสติอารมณ์ 2) พฤติกรรมที่เหมาะสม ตั้งใจช่วยงานเพื่อนจนเสร็จ 3) อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม น้อยใจหนีกลับบ้าน 4) พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เก็บตัว เลิกคบเพื่อน

สมาชิกคนที่ 7. ปิยบุตร

(A) เหตุการณ์ ดื่มสุราทะเลาะกับแฟนคิดว่าแฟนมีกิ๊กเพราะแฟนกลับบ้านสายทุกวัน

(B) ความเชื่อต่อเหตุการณ์ งานยุ่งหรือมีงานมาก

(C) ผลที่เกิดขึ้น 1). อารมณ์ที่เหมาะสม เป็นห่วงแฟน 2) พฤติกรรมที่เหมาะสม ทำกับข้าวรอ 3) อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม หงุดหงิด ระวัง 4) พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เสียใจทำร้ายตนเอง

สมาชิกคนที่ 8.ยิ่งศักดิ์

(A) เหตุการณ์ แฟนส่งมาบำบัดสุราที่โรงพยาบาลสวนปรุง

(B) ความเชื่อต่อเหตุการณ์ ไม่แน่ใจว่าตนเองจะเลิกดื่มได้

(C) ผลที่เกิดขึ้น 1). อารมณ์ที่เหมาะสม คิดว่าแฟนมาเพื่อเลิกสุรา 2) พฤติกรรมที่เหมาะสม เลิกเหล้าทำให้พ่อแม่และแฟนชื่นใจ 3) อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม หงุดหงิด 4) พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ทำร้ายตนเอง หนีออกจากโรงพยาบาล

หลังจากสมาชิกรับข้อเสนอเสร็จผู้นำกลุ่มสรุปการนำเสนอของสมาชิกแล้วโยนเข้าสู่ทฤษฎีบุคลิกภาพ ABC ตามเอกสารหมายเลข 5 หน้า 33 และแผ่นภาพทฤษฎีบุคลิกภาพ ABC หน้า 33 ประกอบพร้อมทั้งยกเหตุการณ์หน้า 44 และเหตุการณ์ของสมาชิกที่นำเสนอ 1 เหตุการณ์ให้สมาชิกช่วยวิเคราะห์ความสัมพันธ์หรือพฤติกรรมที่เกิดขึ้นซึ่งจากการสังเกตสมาชิกบางคนยังไม่ค่อยเข้าใจเท่าที่ควรต้องอธิบายหลายครั้งและสมาชิกก็ตั้งใจฟังการบรรยายกันทุกคน เมื่อเสร็จจากการบรรยายจึงทำกิจกรรมผ่อนคลายโดยขออาสาสมัคร 1 คนร้องเพลง ก็มีสมาชิกอาสา 1 คนร้องเพลง คือคุณ ปิยบุตร ร้องเพลงเจ้าสาวที่กลัวฝน ของเต๋อ เรวัต ภูตินันท์ ผู้นำกลุ่มจึงกล่าวชมเชยในความกล้า โดย สมาชิกทุกคนทำทางสันทนาการมีอารมณ์ผ่อนคลายหลังจากนั้นให้สมาชิกแบ่งกลุ่มตามความสมัครใจเป็น 3 กลุ่มกลุ่มละ 3-4 คนแล้วนำการบ้าน (ใบงานที่ 6) ของแต่ละคนมาช่วยกันบอกถึงผลทางด้านอารมณ์หรือพฤติกรรมที่เกิดขึ้นแล้วกับบุคคลนั้นหรืออาจจะเกิดขึ้นได้ถ้าเหตุการณ์นั้นเกิดกับสมาชิกคนอื่น หลังจากนั้นส่งตัวแทนนำเสนอ ซึ่งจากการตรวจสอบสมาชิกบางคนยังไม่ถูกต้องจึงต้องทำความเข้าใจใหม่ หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มสรุป สิ่งที่สมาชิกรับเสนอ และแจกแบบฝึกคิด ABC (ใบงานที่ 6) หน้า 52 ให้ไปทำเป็นการบ้าน โดยบันทึกทุกครั้งที่เกิดเหตุการณ์ ที่ไม่สบายใจ และบอกถึงผลทางด้านอารมณ์ หรือพฤติกรรมที่เกิดขึ้น มีผลดี และผลกระทบอย่างไรบ้าง สมาชิกตอบรับและรับการบ้านไปทำ ผู้นำกลุ่มจึงกล่าวปิดกลุ่มและนัดหมายการทำกลุ่มครั้งต่อไป วันที่ 9 พฤศจิกายน 2554

ปัญหา/อุปสรรค และการแก้ไข

1. มีเสียงดังรบกวนในขณะที่ทำกลุ่ม เนื่องจากอาคารใกล้เคียงอยู่ในระหว่างการทบทึกเก่าทิ้งและย้ายห้องทำกิจกรรมให้อยู่ห่างจากบริเวณการก่อสร้าง
2. ผู้ป่วยค่อนข้างเข้าใจช้าเพราะ ใบงานกิจกรรมเป็นเนื้อหาที่ค่อนข้างยากต้องใช้เวลาในการทำกิจกรรม และอธิบายซ้ำๆ
3. ผู้ป่วยเริ่มมีอาการเหนื่อยล้าสังเกตจากเริ่มมีอาการง่วงเหงาหาวนอนแก้ไขโดยทำกิจกรรมผ่อนคลาย

4. สถานที่คับแคบทำให้ไม่สามารถเล่นเกมได้ จึงปรับจากการเล่นเกมมาเป็นร้องเพลงแทน

การดำเนินโปรแกรมพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ครั้งที่ 6

กิจกรรมครั้งที่ 6 การวิเคราะห์การมีความเชื่อที่ไร้เหตุผลต่อเหตุการณ์ส่งผลให้เกิดอารมณ์ไม่เป็น

สุขเชื่อมโยงไปสู่การเกิดภาวะซึมเศร้า

วันที่ทำกลุ่ม วันที่ 9 พฤศจิกายน 2553 เวลา 18.00 – 19.30 น.

สถานที่ ดิ็กฝ้ายคำ โรงพยาบาลสวนปรุง จังหวัดเชียงใหม่

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกมีทักษะในการวิเคราะห์ แยกแยะ ปัจจัยเหตุที่แท้จริงของปัญหา
2. เพื่อให้สมาชิกมีทักษะในการแก้ไขปัญหา จากเหตุการณ์ตัวอย่างที่มีภาวะซึมเศร้า

กิจกรรมประกอบด้วย

หลังจากผู้นำกลุ่มกล่าวเปิดกลุ่มและทักทายสมาชิกและทบทวนกิจกรรมครั้งที่ 5 เรื่องความสัมพันธ์ระหว่างเหตุการณ์ ความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์ และอารมณ์หรือพฤติกรรมที่เกิดขึ้นโดยคิดแบบทฤษฎีบุคคลิกภาพ ABC สมาชิกทุกคนได้ทำการบ้านมาครบทุกคนกล่าวชมเชยประบมือให้สมาชิกทุกคนที่ได้ทำการบ้านมาและให้สมาชิกนำเสนอการบ้านของตนเองในใบงานที่ 6 ดังนี้

สมาชิกคนที่ 1. ดิเรก

(A) เหตุการณ์ มีงานประเพณีที่วัด และมีการจัดเลี้ยงแขก

(B) ความเชื่อต่อเหตุการณ์ 1). ความเชื่อที่มีเหตุผล คนมางานมากต้องล้างจานให้เสร็จก่อน 2). ความเชื่อที่ไร้เหตุผล ไม่ว่าจะทำอะไรก็ไม่มีใครเชื่อเราว่าเรามาช่วยงาน

(C) ผลที่เกิดขึ้น 1). อารมณ์ที่เหมาะสม เดี่ยวเขาคงรอกลับพร้อมเพื่อน 2) พฤติกรรมที่เหมาะสม นั่งดูทีวีรอ 3) อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม น้อยใจ เครียด 4) พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ดื่มเบียร์รอ

สมาชิกคนที่ 2. ประสงค์

(A) เหตุการณ์ ไปช่วยงานบุญที่วัด

(B) ความเชื่อต่อเหตุการณ์ 1). ความเชื่อที่มีเหตุผล ร่วมงานบุญไม่ดื่มสุรา 2). ความเชื่อที่ไร้เหตุผล ใครๆก็ต้องคิดว่าเรามาเพื่อดื่มสุรา

(C) ผลที่เกิดขึ้น 1). อารมณ์ที่เหมาะสม ร่วมทำงานบุญของหมู่บ้านจนเสร็จ 2) พฤติกรรมที่เหมาะสม ควรหยุดดื่มสุรา 3) อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม โมโหโกรธมาก 4) พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม หนีกลับบ้านไม่ออกมาหาใคร

สมาชิกคนที่ 3. วิชัย

(A) เหตุการณ์ มิ่งานที่วัดแถวบ้าน

(B) ความเชื่อต่อเหตุการณ์ 1). ความเชื่อที่มีเหตุผล ตั้งใจจะมาช่วยงานไม่ได้มาดื่มสุรา
2). ความเชื่อที่ไร้เหตุผล ไม่ว่าจะทำอะไรก็ไม่มีใครเชื่อว่าเราจะไม่ดื่มสุรา

(C) ผลที่เกิดขึ้น 1). อารมณ์ที่เหมาะสม อารมณ์ดีมากๆ 2) พฤติกรรมที่เหมาะสม
ช่วยงานจนเสร็จ 3) อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม โมโห โกรธ 4) พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม น้อยใจหนีกลับบ้าน

สมาชิกคนที่ 4. อำนาจ

(A) เหตุการณ์ ทำงานขับรถส่งของ

(B) ความเชื่อต่อเหตุการณ์ 1). ความเชื่อที่มีเหตุผล วันนี้ไม่ได้ดื่มสุราตั้งใจขับรถ
เต็มที่ 2). ความเชื่อที่ไร้เหตุผล เพื่อนร่วมงานคิดว่าเราต้องดื่มสุราถึงจะขับรถได้

(C) ผลที่เกิดขึ้น 1). อารมณ์ที่เหมาะสม ทำอารมณ์ปกติดี 2) พฤติกรรมที่เหมาะสม
ขับรถส่งของจนเสร็จ 3) อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม อารมณ์ร้อนไววาย 4) พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม
ดื่มสุราตลอดทำลายข้าวของโทษตนเอง

สมาชิกคนที่ 5. สุพันธ์

(A) เหตุการณ์ ไปช่วยงานบุญที่วัด

(B) ความเชื่อต่อเหตุการณ์ 1). ความเชื่อที่มีเหตุผล คนกินเหล้าบางคนช่วยงานได้
2). ความเชื่อที่ไร้เหตุผล ชาวบ้านนิทานเราว่าเราไม่ช่วยงานจะมาดื่มสุรา

(C) ผลที่เกิดขึ้น 1). อารมณ์ที่เหมาะสม เฉยๆ พุดคุยกับเพื่อนฝูง 2) พฤติกรรมที่
เหมาะสม ทำงานจนเสร็จไม่มีเหตุการณ์อะไร 3) อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม เอะอะไววายไม่สนใจคน
อื่น

4) พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ทำลายข้าวของ ดื่มสุรา

สมาชิกคนที่ 6. บุญสม

(A) เหตุการณ์ ไปงานแต่งงานเพื่อนและห้ามเราดื่มสุรา

(B) ความเชื่อต่อเหตุการณ์ 1). ความเชื่อที่มีเหตุผล ถ้าดื่มแล้วไม่ได้สติเลยงานเพื่อน
เสียหาย 2). ความเชื่อที่ไร้เหตุผล ถ้าคิดว่าเราจะมาดื่มและอะอะอาละวาดทำงานเสียหาย

(C) ผลที่เกิดขึ้น 1). อารมณ์ที่เหมาะสม สงบสติอารมณ์ 2) พฤติกรรมที่เหมาะสม ตั้งใจ
ช่วยงานเพื่อนจนเสร็จ 3) อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม น้อยใจหนีกลับบ้าน 4) พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม
เก็บตัว เลิกคบเพื่อน

สมาชิกคนที่ 7. ปิยบุตร

(A) เหตุการณ์ คัมสุราทะเลาะกับแฟนคิดว่าแฟนมีกิ๊กเพราะแฟนกลับบ้านสายทุกวัน

(B) ความเชื่อต่อเหตุการณ์ 1). ความเชื่อที่มีเหตุผล งานยุ่งหรือมีงานมาก 2). ความเชื่อที่ไร้เหตุผล คิดว่าแฟนมีกิ๊ก

(C) ผลที่เกิดขึ้น 1). อารมณ์ที่เหมาะสม เป็นห่วงแฟน 2) พฤติกรรมที่เหมาะสม ทำกับข้าวรอ 3) อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม หงุดหงิด ระวัง 4) พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เสียใจทำร้ายตนเอง

สมาชิกคนที่ 8. ยิ่งศักดิ์

(A) เหตุการณ์ แฟนส่งมาบำบัดสุราที่โรงพยาบาลสวนปรุง

(B) ความเชื่อต่อเหตุการณ์ 1). ความเชื่อที่มีเหตุผล ควรจะบำบัดสุราให้หาย 2). ความเชื่อที่ไร้เหตุผล ไม่แน่ใจว่าตนเองจะเลิกดื่มได้

(C) ผลที่เกิดขึ้น 1). อารมณ์ที่เหมาะสม คิดว่าแฟนพามาเพื่อเลิกสุรา 2) พฤติกรรมที่เหมาะสม เลิกเหล้าทำให้พ่อแม่และแฟนชื่นใจ 3) อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม หงุดหงิด เสียใจ 4) พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ทำร้ายตนเอง หนีออกจากโรงพยาบาล

สรุปภาพรวมกิจกรรมครั้งที่ 6

ซึ่งจากการบ้านที่สมาชิกนำเสนอ ยังมีบางคนที่ยังไม่เข้าใจทำให้ทำไม่ถูกผู้นำกลุ่มจึงอธิบายซ้ำเพื่อให้เกิดความเข้าใจมากขึ้นและถูกต้อง หลังจากให้สมาชิกนำเสนอการบ้านผู้นำกลุ่มสรุปที่สมาชิกนำเสนอ หลังจากนั้นเชื่อมโยงเข้าสู่ภาวะซึมเศร้า โดยยกตัวอย่างเหตุการณ์ของสมาชิก ที่แสดงออกถึงการมีภาวะซึมเศร้า 1-2 เหตุการณ์ซึ่งสมาชิกก็รับฟัง พร้อมทั้งใช้เอกสารหมายเลข 6 หน้า 34-36 ประกอบคำอธิบาย และเปิดโอกาสให้สมาชิก ชักถามข้อสงสัย และร่วมแสดงความคิดเห็นซึ่งสมาชิกคนหนึ่งถามว่าการบ้านที่ทำยากไม่รู้ว่าทำถูกหรือไม่และผู้นำกลุ่มสรุปและยกตัวอย่าง คือ “สมาชิก บอกภรรยาที่บ้านว่าพุงนี้เธอต้องมารับฉันกลับบ้านนะ โดยไม่คิดเลยว่า ภรรยาคุณลงงานได้หรือไม่ มีเงินค่ารถหรือไม่ ” หลังจากยกตัวอย่างสถานการณ์แล้ว ทำให้สมาชิกส่วนใหญ่สามารถบอกถึง ความเชื่อที่มีเหตุผลและไร้เหตุผลได้ เพราะเป็นเหตุการณ์ใกล้ๆตัว ที่เกิดทุกครั้งที่สมาชิกเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาล ตัวอย่าง เช่น สมาชิกบอกว่า “ รู้สึกสงสารแฟนเนอะ ไอ้เราก็ออแต่ใจตัวเองไม่คิดถึงหัวอกเขามั่ง ตอนนี้เข้าใจแล้วครับ จะต้องคิดยังไง ” ผู้นำกลุ่มสรุปถึงการมีความเชื่อที่ไร้เหตุผลต่อเหตุการณ์ที่ทำให้บุคคลเกิดปัญหาทางด้านอารมณ์ และพฤติกรรม ดังนั้นเราต้องมีวิธีแก้ไข ซึ่งก็คือ การโต้แย้งกับความเชื่อที่ไร้เหตุผล ตามเอกสารหมายเลข 7 หน้า 37 และแผ่นภาพการโต้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผล หน้า 39 พร้อมยกตัวอย่างการคิดอย่างมีเหตุผล หน้า 45 และให้ฝึกโต้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผล โดยยกเหตุการณ์ของสมาชิก 1

เหตุการณ์ มาให้ช่วยกันวิเคราะห์จะเห็นได้ว่าสมาชิกในกลุ่มไม่เคยพิจารณาในเรื่องของความเชื่อว่ามีผลต่ออารมณ์และพฤติกรรมของคนแต่ละคนอย่างไร และไม่เคยแยกแยะในเรื่องของความเชื่อที่มีเหตุผลและไร้เหตุผล ทำให้ต้องใช้เวลาในการทำความเข้าใจ และวิเคราะห์ความหมายของคำพูดที่สมาชิกสื่อสารบอกเล่าออกมาในกลุ่ม โดยผู้ศึกษาสมาชิกทุกคนต้องแสดงความคิดเห็นความเชื่อในเรื่องใดเรื่องหนึ่งออกมา อย่างน้อยคนละ 1 ครั้งในกลุ่มย่อย และเพิ่มการทำใบงานซ้ำอีก 2 ครั้ง และต้องปรับเวลาเพิ่ม จาก 1 ชั่วโมง 30 นาที เป็น 2 ชั่วโมง จนสมาชิกเริ่มล่าจากการสังเกต สีนหน้า ท่าทาง และในตอนท้ายของกลุ่ม สมาชิกทุกคนเริ่มเข้าใจและเริ่มแยกแยะเรื่องความเชื่อที่มีเหตุผลและไร้เหตุผลได้ และร่วมให้ความคิดเห็นกับสมาชิกในกลุ่มได้ และรวมไปถึงการวิเคราะห์ถึงความเชื่อที่ไร้เหตุผลต่อเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์ที่ไม่เป็นสุขเชื่อมโยงไปสู่ภาวะซึมเศร้า ซึ่งจากการปรับใบงานได้เหมาะสมกับสมาชิกและจากการซักถาม “ ก่อนที่จะเข้ากลุ่มรู้สึกอย่างไรคะ ” “ ตอนนั้นไม่รู้เลยครับว่ามีอะไร ทำให้เราหงุดหงิดใจ ไม่สบายใจ ไม่สามารถบอกได้เลยครับ ” ผู้ศึกษาได้ถามต่อว่าแล้วหลังจากนี้ต่อไปละคะ “ รู้แล้วครับว่าตอนนี้เรารู้สึกถึงอารมณ์เราได้อย่างไร จะทำอย่างไรต่อไปถึงจะดี ไม่ทำให้ตัวเราและครอบครัวเรา มีความสุขได้ ไม่ต้องเครียดคิดทำอะไรที่ไม่ดีลงไปเหมือนเมื่อก่อน ” เสนอความคิดเห็น และขออาสาสมัคร 1 คน โดยมี คุณปิยนุตร บันทิกการ ได้แย่งความเชื่อที่ไร้เหตุผลของกลุ่มลงในช่อง D และผลที่เกิดจากการโต้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผลลงในช่อง E ของแผ่นภาพแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผล ABCDE หน้า 42 ซึ่งในขั้นนี้ต้องใช้เวลาอธิบายซ้ำๆ เพราะฉะนั้นเนื้อหาเข้าใจค่อนข้างยากมีสมาชิกบางรายยังไม่เข้าใจเท่าที่ควร แต่สมาชิกมีทักษะในการวิเคราะห์ แยกแยะ ปัจจัยเหตุที่แท้จริงของปัญหาได้บ้าง และสมาชิกมีทักษะในการแก้ไขปัญหา จากเหตุการณ์ตัวอย่างที่มีภาวะซึมเศร้าได้ ปิดกลุ่ม และนัดหมายการทำกลุ่มครั้งต่อไป วันที่ 11 พฤศจิกายน 2553

ปัญหา/อุปสรรค และการแก้ไข

1. สมาชิกบางคนยังไม่เข้าใจ ซึ่งประเมินจากงานที่ทำยังไม่ถูกต้อง เพราะเนื้อหาค่อนข้างยากจึงต้องใช้ภาษาพูด อธิบายมากกว่าภาษาทางวิชาการ เช่น ผลทางความคิด คือ ความคิดที่คิดอยู่ในหัวแต่ยังไม่แสดงออกมา
2. ผู้ป่วยมีความเหนื่อยล้า เริ่มง่วงนอน สังเกตจากสมาชิก 1 ท่าน นั่งหาว จึงแจกซองว่าที่เตรียมมาให้แก่สมาชิกและ กล่าวปิดกลุ่ม

การดำเนินโปรแกรมพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ครั้งที่ 7

กิจกรรมครั้งที่ 7 การโต้แย้งกับความเชื่อที่ไร้เหตุผล (ใช้เวลา 90 นาที)

วันที่ทำกลุ่ม 11 พฤศจิกายน 2553 เวลา 18.00-19.30 น.

สถานที่ ดิ๊คฝ้ายคำ โรงพยาบาลสวนปรุง จังหวัดเชียงใหม่

วัตถุประสงค์

- เพื่อให้สมาชิกมีทักษะการแก้ไขปัญหาจากเหตุการณ์จริงที่ก่อให้เกิดภาวะซึมเศร้า

กิจกรรมประกอบด้วย

ผู้นำกลุ่มกล่าวเปิดกลุ่ม ทักทายสมาชิก ทบทวนกิจกรรมที่ 6 เรื่อง การวิเคราะห์ความเชื่อที่ไร้เหตุผลต่อเหตุการณ์ส่งผลให้เกิดอารมณ์ไม่เป็นสุขเชื่อมโยงไปสู่การเกิดภาวะซึมเศร้า และแจกใบงานที่ 7 หน้า 53 (แบบฝึกหัดอย่างมีเหตุผล ABCDE) ให้สมาชิกคนละ 1 ชุด และให้สมาชิกฝึกการคิดอย่างมีเหตุผลโดยใช้เหตุการณ์จริงของตนเองซึ่งอาจเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นใหม่ หรือเหตุการณ์เก่าที่เคยทำมาแล้วก็ได้คนละ 1 เหตุการณ์ โดยมีตัวอย่างสถานการณ์ดังนี้

สมาชิกคนที่ 1 ดิเรก

(A) เหตุการณ์ แฟนไปซื้อของที่ตลาด

(B) ความเชื่อต่อเหตุการณ์ ความเชื่อที่มีเหตุผล รถยางแบนหรือเปล่านั้น

(C) ผลที่เกิดขึ้น 1) อารมณ์ที่เหมาะสม ไม่หงุดหงิด 2) พฤติกรรมที่เหมาะสม ตั้งเตารอ

(B) ความเชื่อต่อเหตุการณ์ ความเชื่อที่ไร้เหตุผล ไปแวะเที่ยวก่อน 3) อารมณ์ที่ไม่

เหมาะสม น้อยใจ 4) พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม งอนไม่กินข้าว

5) (D) การโต้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผล รถยางแบนต้องขึ้นไปไกลและปะนาน

(E) ผลของการโต้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผล 6) ผลทางความคิด ดีขึ้น 7) ผลทาง

อารมณ์ นิ่งเฉย 8) ผลทางพฤติกรรม ทำงานบ้านอย่างอื่นรอ

สมาชิกคนที่ 2 ประสงค์

(A) เหตุการณ์ แฟนกลับบ้านสาย ยังไม่ได้ซักผ้า

(B) ความเชื่อต่อเหตุการณ์ ความเชื่อที่มีเหตุผล คิดว่าคงยุ่งกับงาน

(C) ผลที่เกิดขึ้น 1) อารมณ์ที่เหมาะสม ค่อยไวใจกัน 2) พฤติกรรมที่เหมาะสม ไม่ควร

ฉุนเฉียว

(B) ความเชื่อต่อเหตุการณ์ ความเชื่อที่ไร้เหตุผล คิดว่าแฟนไปมีแฟนใหม่ 3) อารมณ์ที่

ไม่เหมาะสม เสียใจ 4) พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม โมโหทำร้ายตัวเอง

5) (D) การโต้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผล แฟนคงงานยุ่งและไม่เคยทำตัวไม่ดี

(E) ผลของการโต้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผล 6) ผลทางความคิด คนเราควรไว้ใจกัน
7) ผลทางอารมณ์ เสียใจน้อยลงไม่ซึมเศร้า 8) ผลทางพฤติกรรม ทำกับข้าวรอกินพร้อมกัน ไม่ทำ
ร้ายตนเอง

สมาชิกคนที่ 3 วิชัย

(A) เหตุการณ์ หมอให้กลับบ้าน แต่ยังไม่มีใครมารับ
(B) ความเชื่อต่อเหตุการณ์ ความเชื่อที่มีเหตุผล เขาคงหาคำรถก่อน
(C) ผลที่เกิดขึ้น 1) อารมณ์ที่เหมาะสม ทำอารมณ์ดีรอญาติ 2) พฤติกรรมที่เหมาะสม
ทำกลุ่มให้ครบ

(B) ความเชื่อต่อเหตุการณ์ ความเชื่อที่ไร้เหตุผล เขาคงเบื่อเรา 3) อารมณ์ที่ไม่
เหมาะสม เศร้า เสียใจ 4) พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เก็บตัวอยู่คนเดียว

5) (D) การโต้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผล เขาต้องหาเงินเพื่อที่จะมารับเรา (E) ผลของการ
โต้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผล 6) ผลทางความคิด เดี่ยวเขามา 7) ผลทางอารมณ์ อารมณ์ดีตลอดทั้ง
วัน 8) ผลทางพฤติกรรม ไม่ทำร้ายตนเอง

สมาชิกคนที่ 4 อำนาจ

(A) เหตุการณ์ กลับบ้านช้าแฟนด่าว่าเราไปดื่มสุรา
(B) ความเชื่อต่อเหตุการณ์ ความเชื่อที่มีเหตุผล วันนี้เราไม่ได้ดื่ม
(C) ผลที่เกิดขึ้น 1) อารมณ์ที่เหมาะสม 2) เฉยๆ พฤติกรรมที่เหมาะสม อธิบายให้แฟน
เข้าใจ (B) ความเชื่อต่อเหตุการณ์ ความเชื่อที่ไร้เหตุผล นึกแล้วว่าแฟนจะต้องด่าก่อน 3) อารมณ์ที่
ไม่เหมาะสม ด่าหรือเถียงกลับ 4) พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ทำลายข้าวของออกนอกบ้านเพื่อไปดื่ม
สุรา

5) (D) การโต้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผล แฟนเป็นห่วงคิดว่าเราไปดื่มสุราและเราจะต้อง
ไปรักษาตัวที่โรงพยาบาลอีก

(E) ผลของการโต้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผล 6) ผลทางความคิด ถึงเราจะเป็นคนไข้
โรงพยาบาลสวนปรุงแต่เรายังมีสติดีอยู่ 7) ผลทางอารมณ์ อารมณ์ดีตลอดทั้งวันเห็นอะไรก็เจริญ
หูเจริญตา 8) ผลทางพฤติกรรม ไม่เก็บตัวอยู่คนเดียว ไม่ออกไปดื่มสุรา

สมาชิกคนที่ 5 สุพันธ์

(A) เหตุการณ์ มาช่วยงานบุญที่วัด

(B) ความเชื่อต่อเหตุการณ์ ความเชื่อที่มีเหตุผล คนกินเหล้าบางคนช่วยงานได้

(C) ผลที่เกิดขึ้น 1) อารมณ์ที่เหมาะสม 2) เฉยๆ พฤติกรรมที่เหมาะสม ตั้งใจช่วยงาน
(B) ความเชื่อต่อเหตุการณ์ ความเชื่อที่ไร้เหตุผล คนนิทานว่าเราไม่ช่วยงานจะมามีความสุข
3) อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม หงุดหงิด 4) พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เดินหนีกลับบ้าน

5) (D) การโต้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผล ไม่จริงครับจะมาช่วยงานไม่ได้จะมาดื้อสุรา

(E) ผลของการโต้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผล 6) ผลทางความคิด ไม่มีประโยชน์ที่จะ
ประจบด้วยการดื้อ 7) ผลทางอารมณ์ รู้สึกมีคุณค่ามากขึ้น 8) ผลทางพฤติกรรม แจ่มใสร่าเริง อยู่
ช่วยงานจนเสร็จโดยไม่ดื้อสุรา

สมาชิกคนที่ 6 บุญสม

(A) เหตุการณ์ ไปงานแต่งงานเพื่อนและห้ามเรามาช่วยงาน

(B) ความเชื่อต่อเหตุการณ์ ความเชื่อที่มีเหตุผล ถ้าดื่มแล้วไม่ได้สติเลยงานเพื่อน
เสียหาย

(C) ผลที่เกิดขึ้น 1) อารมณ์ที่เหมาะสม สงบสติอารมณ์ 2) พฤติกรรมที่เหมาะสม
ตั้งใจช่วยงานเพื่อนจนเสร็จ (B) ความเชื่อต่อเหตุการณ์ ความเชื่อที่ไร้เหตุผล ถ้าคิดว่าเราจะมาดื่ม
และอะอะอาละวาดทำงานเสียหาย 3) อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม น้อยใจหนีกลับบ้าน 4) พฤติกรรมที่
ไม่เหมาะสม เก็บตัว เลิกคบเพื่อน

5) (D) การโต้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผล ผมตั้งใจจะมาช่วยงานไม่ได้มาเพื่อที่จะดื้อสุรา

(E) ผลของการโต้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผล 6) ผลทางความคิด ถึงเราจะดื้อสุราแต่เรา
ตั้งใจมาช่วยงานเพื่อน 7) ผลทางอารมณ์ ไม่เศร้า ไม่น้อยใจ 8) ผลทางพฤติกรรม อยู่ช่วยงาน
เพื่อนจนเลิกโดยไม่ดื้อสุรา

สมาชิกคนที่ 7 ปิยบุตร

(A) เหตุการณ์ แฟนกลับบ้านผิดเวลา

(B) ความเชื่อต่อเหตุการณ์ ความเชื่อที่มีเหตุผล ปิดบัญชีไม่ได้

(C) ผลที่เกิดขึ้น 1) อารมณ์ที่เหมาะสม เฉยๆ 2) พฤติกรรมที่เหมาะสม ถูบ้านกวาดบ้าน
รอ (B) ความเชื่อต่อเหตุการณ์ ความเชื่อที่ไร้เหตุผล แฟนเบื่อบอเรา 3) อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม
หงุดหงิด 4) พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม กระแทกกระทุ้งเตียงดัง

5) (D) การโต้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผล เขาคงยุ่งกับงาน จึงกลับบ้านช้า

(E) ผลของการโต้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผล 6) ผลทางความคิด ดูหนังไปพลางๆ ก่อน
7) ผลทางอารมณ์ ไม่หงุดหงิดไม่ซึม 8) ผลทางพฤติกรรม ไม่เก็บตัวอยู่คนเดียว ทำงานอื่นรอ

สมาชิกคนที่ 8 ยังกังวล

(A) เหตุการณ์ แฟนไปเที่ยวไม่ยอมรับโทรศัพท์

(B) ความเชื่อต่อเหตุการณ์ ความเชื่อที่มีเหตุผล แบบเตอริหมด

(C) ผลที่เกิดขึ้น 1) อารมณ์ที่เหมาะสม 2) เดี่ยวแฟนก็คงกลับ พฤติกรรมที่เหมาะสม ทำกับข้าวรอ (B) ความเชื่อต่อเหตุการณ์ ความเชื่อที่ไร้เหตุผล คงจะเกี่ยวกับเพื่อนจนลืมเรา 3) อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม หึงหวง 4) พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ประชดโดยการทำร้ายตนเอง หรือดื่มสุรา

5) (D) การโต้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผล ไม่มีอะไรเดี่ยวแฟนก็มา

(E) ผลของการโต้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผล 6) ผลทางความคิด ไม่ต้องคิดมาก คิดในสิ่งที่ดี 7) ผลทางอารมณ์ ไม่หงุดหงิดหรือเสียใจ 8) ผลทางพฤติกรรม พุดกับแฟนดีๆเมื่อมาถึงบ้าน

สรุปผลการดำเนินกิจกรรมครั้งที่ 7

หลังจากสมาชิกรับเสนอเสร็จผู้นำกลุ่มสรุปการนำเสนอของสมาชิกแล้ว และให้สมาชิกรับเสนอ 1 เหตุการณ์ให้สมาชิกช่วยวิเคราะห์ความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลและพฤติกรรมอารมณ์ และที่เกิดขึ้น ซึ่งจากการสังเกตสมาชิกบางคนยังไม่ค่อยเข้าใจเท่าที่ควรผู้นำกลุ่มจึงต้องอธิบายและให้สมาชิกสามารถแยกถึง ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมให้ออกก่อนโดยใช้ภาษาที่ง่ายๆ และสามารถเข้าใจได้ดี แต่สมาชิกมีความวิตกว่าตนเองนั้นเขียนไม่เก่ง และผู้นำกลุ่มจึงให้สมาชิกอธิบายเป็นภาษาพูดให้ได้เข้าใจมากขึ้น ผู้นำกลุ่มและสมาชิกช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรม และเปิดโอกาสให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นข้อเสนอแนะเพิ่มเติม โดยผู้นำกลุ่มอธิบายเพิ่มเติมว่าเมื่อผู้ป่วยโรคจิตสุราได้เข้าร่วม โปรแกรมแล้วมีเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ ความคิด การรับรู้และความเบี่ยงเบนทางด้านร่างกายและพฤติกรรม ได้แก่ โสกเศร้า เสียใจ หดหู่ อ่างว้าง รู้สึกไร้ค่า หมดหวัง มีความคิดอัตโนมัติหันทางลบ ต่อโลกและอนาคต จากการสูญเสียบทบาทหน้าที่ของตนเอง ต่อครอบครัวและสังคม และมีความคิดด้านลบต่อตนเอง ขาดความเชื่อถือและไว้วางใจในตนเองและผู้อื่น ทำให้มีความวิตกกังวล หมกมุ่นอยู่กับตนเองตลอดเวลา รู้สึกไม่มีความหวังต่ออนาคต ทำให้ผู้ป่วยโรคจิตสุรากลับไปดื่มสุราซ้ำได้ ซึ่งทุกคนสามารถปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมได้ ดังตัวอย่างนี้ สมาชิกคนที่ 1 ก่อนเข้าโปรแกรม มีความคิดว่า “โลกไม่น่าอยู่ มีแต่คนดูถูก เบื่อหน่าย คิดอยากตาย” หลังได้รับโปรแกรมแล้ว มีความคิดว่า “เราก็มีส่วนดีอยู่บ้างที่จะสามารถทำให้คนยอมรับได้ และไม่ตายแล้ว” สมาชิกคนที่ 3 ก่อนเข้าโปรแกรม มีความคิดว่า “คนในบ้านไม่รักตนเอง คำว่าตนเองเรื่องเดิมเล่าทำให้ เบื่อหน่าย อยากตาย” หลัง

ได้รับโปรแกรมแล้ว มีความคิดว่า “คนที่บ้านค่าเพราะเขารักเราเป็นห่วงเรา ไม่อยากให้ไปกินเหล้า จึงคิดว่าไม่อยากตายพร้อมทั้งแจกใบงานที่ 7 หน้า 53 (แบบความคิดอย่างมีเหตุผล ABCDE) ให้สมาชิกคนละ 1 ชุด ให้ทำการบ้านโดยบันทึกทุกครั้งที่เกิดเหตุการณ์ ที่ไม่สบายใจ และบอกถึงผลทางด้าน ความเชื่อต่อเหตุการณ์ ความเชื่อที่มีเหตุผล (C) ผลที่เกิดขึ้น อารมณ์ที่เหมาะสม พฤติกรรมที่เหมาะสม (B) ความเชื่อต่อเหตุการณ์ ความเชื่อที่ไร้เหตุผล อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม (D) การโต้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผล (E) ผลของการโต้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผล ผลทางความคิด ผลทางอารมณ์ ผลทางพฤติกรรม ที่เกิดขึ้น มีผลดี และผลกระทบอย่างไรบ้าง สมาชิกตอบรับและรับการบ้านไปทำ ผู้นำกลุ่มจึงกล่าวปิดกลุ่ม และนัดหมายการทำกลุ่มครั้งต่อไปวันที่ 13 พฤศจิกายน 2553

ปัญหา/อุปสรรค และการแก้ไข

1. ผู้ป่วยค่อนข้างเข้าใจช้าเพราะบางคนไม่เข้าใจว่า ความคิด อารมณ์ พฤติกรรม ยังแยกกันไม่ค่อยได้ และได้อธิบายซ้ำๆ

การดำเนินโปรแกรมพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ครั้งที่ 8

กิจกรรมครั้งที่ 8 การสรุปและปิดกลุ่ม (ใช้เวลา 90 นาที)

วันที่ทำกลุ่ม 13 พฤศจิกายน 2553 เวลา 18.00-19.30 น.

สถานที่ ดิ๊คฝ้ายคำ โรงพยาบาลสวนปรุง จังหวัดเชียงใหม่

วัตถุประสงค์

1. เพื่อประเมินความคิด-เห็น ของสมาชิก ต่อการดำเนิน โปรแกรมของผู้นำ-กลุ่มและประโยชน์ที่สมาชิกได้รับ

2. เพื่อประเมินผลการจัดโปรแกรมพฤติกรรมบำบัด-แบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์

3. เพื่อยุติการจัดโปรแกรมพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์

กิจกรรมประกอบด้วย

หลังจากผู้นำกลุ่มกล่าวเปิดกลุ่มและทักทายสมาชิกและทบทวนกิจกรรมครั้งที่ 7 เรื่อง การโต้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผล และให้สมาชิกส่งการบ้านซึ่งสมาชิกได้ทำการบ้านมาครบทุกคน ผู้นำกลุ่มกล่าวชมเชยและปรบมือให้ทุกคนที่ได้ทำการบ้านมา และตัวอย่างการบ้านตามใบงานที่ 7 มีดังต่อไปนี้

สมาชิกคนที่ 1 ดิเรก

(A) เหตุการณ์ แฟนไปซื้อกับข้าวโดยจ้างรถขนไปนานมาก

(B) ความเชื่อต่อเหตุการณ์ ความเชื่อที่มีเหตุผล ชื่อของมากเลขมาช้า

- (C) ผลที่เกิดขึ้น 1) อารมณ์ที่เหมาะสม เป็นห่วงแฟน 2) พฤติกรรมที่เหมาะสม หุงข้าวรอ
 (B) ความเชื่อต่อเหตุการณ์ ความเชื่อที่ไร้เหตุผล สงสัยแะคุยกับเพื่อน 3) อารมณ์ที่ไม่
 เหมาะสม โมโหหิว 4) พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เทข้าวทิ้ง
 (D) 5) การโต้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผล คงซื้อของมากหรือไปคอยนาน จึงมาช้า
 (E) ผลของการโต้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผล 6) ผลทางความคิด ซื้อของมากเกินไปมา
 7) ผลทางอารมณ์ ใจเย็นๆ 8) ผลทางพฤติกรรม ดูทีวีรอ

สมาชิกคนที่ 2 ประสงค์

- (A) เหตุการณ์ กลับบ้านมาบ้านสกปรกมาก
 (B) ความเชื่อต่อเหตุการณ์ ความเชื่อที่มีเหตุผล แฟนคงยุ่งกับงานและลูกเลยไม่มีเวลา
 ทำความสะอาดบ้าน
 (C) ผลที่เกิดขึ้น 1) อารมณ์ที่เหมาะสม ไม่ใช่อารมณ์ 2) พฤติกรรมที่เหมาะสม ให้อภัย
 (B) ความเชื่อต่อเหตุการณ์ ความเชื่อที่ไร้เหตุผล แฟนมัวแต่ไปเที่ยวกับเพื่อน
 3) อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม หาเรื่องแฟน 4) พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ประชดโดยการดื่มสุรา
 (D) 5) การโต้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผล แฟนทำงานนอกบ้านด้วยคงเหนื่อยจึงไม่มีเวลา
 ทำความสะอาดบ้าน
 (E) ผลของการโต้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผล 6) ผลทางความคิด ต้องถามสาเหตุก่อน
 7) ผลทางอารมณ์ ใจเย็นๆ 8) ผลทางพฤติกรรม ช่วยกันทำงานบ้านจนสะอาด

สมาชิกคนที่ 3 วิชัย

- (A) เหตุการณ์ เราไปช่วยงานศพดีๆแล้วมีคนมาว่าเรา
 (B) ความเชื่อต่อเหตุการณ์ ความเชื่อที่มีเหตุผล ในชีวิตประจำวันย่อมมีเหตุการณ์ต่างๆ
 เกิดขึ้นเสมอ
 (C) ผลที่เกิดขึ้น 1) อารมณ์ที่เหมาะสม สบายดี 2) พฤติกรรมที่เหมาะสม นั่งๆไว้
 (B) ความเชื่อต่อเหตุการณ์ ความเชื่อที่ไร้เหตุผล กลับบ้านดีกว่าไม่มีใครยอมรับเรา
 3) อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม เสียใจ 4) พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม หนีกลับบ้านไม่ให้ใครรู้
 (D) 5) การโต้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผล เขาคงกลัวเราจะมากินเหล้า
 (E) ผลของการโต้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผล 6) ผลทางความคิด ต้องเปลี่ยนความคิด
 ตนเองใหม่ 7) ผลทางอารมณ์ เส่ร้าเสียใจน้อยลง 8) ผลทางพฤติกรรม ทำกิจกรรมกับคนอื่นได้
 โดยไม่กินเหล้า

สมาชิกคนที่ 4 อำนาจ

- (A) เหตุการณ์ กลับบ้านช้ามีค่า
 (B) ความเชื่อต่อเหตุการณ์ ความเชื่อที่มีเหตุผล เมียเป็นห่วงเรา
 (C) ผลที่เกิดขึ้น 1) อารมณ์ที่เหมาะสม ดีใจ 2) พฤติกรรมที่เหมาะสม ไม่ทะเลาะกัน
 (B) ความเชื่อต่อเหตุการณ์ ความเชื่อที่ไร้เหตุผล คิดว่าเราไปกินเหล้าเลยเขาค่า
 3) อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม โมโห 4) พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ออกจากบ้านทันที
 (D) 5) การโต้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผล เราไม่น่าคิดว่าเมียจะคิดว่ากินเหล้าอย่างเดียว
 (E) ผลของการโต้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผล 6) ผลทางความคิด คิดมากเอง 7) ผลทางอารมณ์ ไม่หงุดหงิด ทางพฤติกรรม ชวนกันทำกับข้าวกิน

สมาชิกคนที่ 5. สุพันธ์

- (A) เหตุการณ์ ช่วยงานคนแถวบ้าน
 (B) ความเชื่อต่อเหตุการณ์ ความเชื่อที่มีเหตุผล มีส่วนน้อยที่จะกลับไปดื่มมันอยู่ที่ใจ
 (C) ผลที่เกิดขึ้น 1) อารมณ์ที่เหมาะสม อยู่นิ่งๆ 2) พฤติกรรมที่เหมาะสม ตั้งใจมาช่วยงาน
 (B) ความเชื่อต่อเหตุการณ์ ความเชื่อที่ไร้เหตุผล คนที่ดูถูกเราเขาดีแต่พูดไม่เห็นช่วยงาน 3) อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม หงุดหงิด เสียใจ 4) พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เดินกลับบ้าน
 (D) 5) การโต้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผล ไม่จริงครับ เหตุการณ์นั้นเกิดจากเราไม่ได้มากินเหล้า
 (E) ผลของการโต้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผล 6) ผลทางความคิด ไม่มีประโยชน์อะไรที่จะประจบตัวเอง 7) ผลทางอารมณ์ รู้สึกว่าตนเองมีค่ามากขึ้น ทางพฤติกรรม สามารถอยู่ช่วยงานและไม่กินเหล้าได้

สมาชิกคนที่ 6.บุญสม

- (A) เหตุการณ์ ไปงานแต่งงานเพื่อน
 (B) ความเชื่อต่อเหตุการณ์ ความเชื่อที่มีเหตุผล เพื่อนห้ามไม่ให้กินเหล้า
 (C) ผลที่เกิดขึ้น 1) อารมณ์ที่เหมาะสม เกย ไม่โกรธเพื่อน 2) พฤติกรรมที่เหมาะสม ไม่ดื่มเหล้า
 (B) ความเชื่อต่อเหตุการณ์ ความเชื่อที่ไร้เหตุผล เพื่อนเขาหาว่าผมกินเหล้า 3) อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม หงุดหงิด น้อยใจ 4) พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม หนีกลับบ้าน ซึม เก็บตัว

(D) 5) การโต้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผล ผมไปงานแต่งงานเพื่อนไม่ได้อยากจะมามาแล้วอาละวาด เดียวเพื่อนอายแขก

(E) ผลของการโต้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผล 6) ผลทางความคิด เรามาช่วยงานเพื่อน 7) ผลทางอารมณ์ เฉย ยิ้มแย้มแจ่มใส ทางพฤติกรรม ช่วยงานจนเสร็จ

สมาชิกคนที่ 7 ปิยบุตร

(A) เหตุการณ์ แฟนกลับบ้านผิดเวลา

(B) ความเชื่อต่อเหตุการณ์ ความเชื่อที่มีเหตุผล คงมีธุระหรือยังทำงานไม่เสร็จ

(C) ผลที่เกิดขึ้น 1) อารมณ์ที่เหมาะสม เฉยๆ 2) พฤติกรรมที่เหมาะสม กวาดบ้านถูบ้าน เช็ดถู

(B) ความเชื่อต่อเหตุการณ์ ความเชื่อที่ไร้เหตุผล แฟนแอบหนีเที่ยว 3) อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม โมโห คำว่า 4) พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ก้าวร้าว

(D) 5) การโต้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผล แฟนเราไม่ใช่คนชอบเที่ยว ไม่ดื่มสุรา ไม่สูบบุหรี่ เพราะอยู่กันมานาน จึงรู้นิสัยแฟนดี

(E) ผลของการโต้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผล 6) ผลทางความคิด คิดมากจะทำให้ฟุ้งซ่าน อย่าคิดในแง่ไม่ดี 7) ผลทางอารมณ์ ไม่โมโห ไม่ระแวง ไม่กังวล ทางพฤติกรรม กวาดบ้าน รด พังเพลง รด หรือทำในสิ่งดีๆ

สมาชิกคนที่ 8. ยิ่งศักดิ์

(A) เหตุการณ์ แฟนไปเที่ยวไม่ยอมรับโทรศัพท์

(B) ความเชื่อต่อเหตุการณ์ ความเชื่อที่มีเหตุผล สัญญาณโทรศัพท์ไม่ดี

(C) ผลที่เกิดขึ้น 1) อารมณ์ที่เหมาะสม เฉย 2) พฤติกรรมที่เหมาะสม ทำกับข้าวไว้รอ อย่าใช้อารมณ์ที่รุนแรง

(B) ความเชื่อต่อเหตุการณ์ ความเชื่อที่ไร้เหตุผล ไปเที่ยวไม่กลับมาแน่ 3) อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม หงุดหงิด 4) พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ทำลายข้าวของ

(D) 5) การโต้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผล จริงหรือที่แฟนไปเที่ยวจนลืมเราและไม่รับโทรศัพท์

(E) ผลของการโต้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผล 6) ผลทางความคิด คิดในแง่ดีว่าแฟนคงไม่ได้มีผู้ชายใหม่ 7) ผลทางอารมณ์ เฉยๆ เดียวแฟนก็มา ผลทางพฤติกรรม แฟนกลับมาที่ยิ้มให้พูดกันดีๆ

สรุปผลการดำเนินกิจกรรมครั้งที่ 8

หลังจากที่มีการให้สมาชิกในกลุ่มบอกเหตุการณ์ของตนเองและให้สมาชิกบางคนที่เข้าใจได้อธิบายเพื่อนในกลุ่มแทนผู้นำกลุ่มก็สามารถอธิบายได้และเข้าใจมากขึ้น ในการทำกลุ่มครั้งนี้ วัตถุประสงค์ คือต้องการให้สมาชิกได้ฝึกการวิเคราะห์ว่าผลของการโต้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผลนั้นจะออกมาในรูปแบบของ ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มได้สรุปเนื้อหาและสาระที่ได้ทำกันมาทั้งหมดพร้อมถามย้อนกลับสมาชิกให้ความร่วมมือในการช่วยกันตอบ แต่มีบางอย่างที่จำไม่ได้ คือ 11 ข้อ สมาชิกบอกว่าเนื้อหาจำไม่ได้ และผู้นำกลุ่มจึงให้สมาชิกทุกคนมารับกระดาษที่ตัดเป็นรูปต่างๆ แล้วพับครึ่ง เขียนชื่อ และให้เพื่อนเขียนข้อความและให้กำลังใจกัน ส่วนใหญ่สมาชิกจะเขียนให้กำลังใจกันเอง หลังจากที่ทุกคนได้อ่านของตนเองก็ยิ้ม น้อยยิ้มใหญ่กัน ผู้นำกลุ่มจึงให้ทำแบบประเมินหลังการเข้ารับโปรแกรม และกล่าวปิดกลุ่ม

ตัวอย่าง

สมาชิกคนที่ 1 ก่อนเข้าโปรแกรม มีความคิดว่า “ โลกไม่น่าอยู่ มีแต่คนดูถูก เบื่อหน่าย คิดอยากตาย ” หลังได้รับโปรแกรมแล้ว มีความคิดว่า “ เราก็มีส่วนคืออยู่ข้างที่จะสามารถทำให้คนยอมรับได้ และไม่ยากตัวตายแล้ว ”

สมาชิกคนที่ 2 ก่อนเข้าโปรแกรม มีความคิดว่า “ เมื่อก่อนเบื่อเครียดก็ไปกินเหล้า ” หลังได้รับโปรแกรมแล้ว “ ตอนนี้รู้แล้วว่าทำอะไรเสียเวลา คนที่บ้านด่าว่า จะได้ไม่ออกไปกินเหล้าอีก ”

สมาชิกคนที่ 3 ก่อนเข้าโปรแกรม มีความคิดว่า “ คนในบ้านไม่รักตนเอง ด่าว่าตนเอง เรื่องดื้อเหล้าทำให้ เบื่อหน่าย อยากตาย ” หลังได้รับโปรแกรมแล้ว มีความคิดว่า “ คนที่บ้านด่า เพราะเขารักเราเป็นห่วงเรา ไม่อยากให้เราไปกินเหล้า จึงคิดว่าไม่อยากตาย ”

สมาชิกคนที่ 4 ก่อนเข้าโปรแกรม มีความคิดว่า “ เมียด่าว่าไปกินเหล้าทุกวัน เครียด เลย ประชดมันซะ ” หลังได้รับโปรแกรมแล้ว มีความคิดว่า “ ถ้าเมียด่าก็ไม่สนใจ เดินหนีซะ จะได้ไม่หงุดหงิด ไม่ออกไปกินเหล้า ชวนลูกคู่วีรติกว่า ”

สมาชิกคนที่ 5 ก่อนเข้าโปรแกรม มีความคิดว่า “ เมื่อก่อนชาวบ้านชอบมองว่าเป็นจี้เหล้า ทำอะไรไม่ได้ โมโห หงุดหงิด เครียดมากเลย ” หลังได้รับโปรแกรมแล้ว มีความคิดว่า “ เราก็หนีเขาซะแล้ว ไม่ต้องไปสนใจ ทำให้สบายใจ ไม่ไปกินเหล้าให้เขาดูถูกซ้ำ ”

สมาชิกคนที่ 6 ก่อนเข้าโปรแกรม มีความคิดว่า “ ตอนนั้นผมเหมือนพี่คนที่ 5 เลย อายด้วย โมโหด้วย ” หลังได้รับโปรแกรมแล้ว มีความคิดว่า “ ไม่สนแล้วตอนนี้ มีทางทำให้เขาเลิกแล้ว ”

สมาชิกคนที่ 7 ก่อนเข้าโปรแกรม มีความคิดว่า “ผมก็ว่านะ คนกินเหล้ามีแต่คนดูถูก
น้อยเนื้อต่ำใจ เครียด คิดมาก เข้าแก้ปเลย ไปกินเหล้า” หลังได้รับโปรแกรมแล้ว มีความคิดว่า “
สบายใจแล้ว ไม่ต้องคิดมากเหมือนเมื่อก่อน จะได้ไม่ต้องไปกินเหล้าด้วย”

สมาชิกคนที่ 8 ก่อนเข้าโปรแกรม มีความคิดว่า “ตอนนั้นเบื่อ ไปทางไหนเขาไม่มีใคร
ยอมรับ น้อยใจเสียใจมาก ” หลังได้รับโปรแกรมแล้ว มีความคิดว่า “ดีขึ้นแล้ว คิดว่าเรามีทางใน
วันข้างหน้าแล้ว”

ปัญหา/อุปสรรค และการแก้ไข

ไม่มี



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

ภาคผนวก จ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. แพทย์หญิงหทัยชนนี บุญเจริญ
นายแพทย์ 8 กลุ่มงานที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
2. อาจารย์ผกาพันธุ์ วุฒิสักขณ์
อาจารย์ประจำภาควิชาการพยาบาลจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
5. นางอุบล ก้องแก้ว
พยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลป่าซาง

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล

นางสาววนิดา พักเล็ก

วัน เดือน ปีเกิด

21 มิถุนายน 2516

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2548 พยาบาลศาสตรบัณฑิต
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี เชียงใหม่

ประวัติการทำงาน

พ.ศ. 2540-ปัจจุบัน พยาบาลวิชาชีพ 3-5
โรงพยาบาลสวนปรุง จังหวัดเชียงใหม่
ตำแหน่งปัจจุบัน พยาบาลวิชาชีพ 6
โรงพยาบาลสวนปรุง จังหวัดเชียงใหม่
โทรศัพท์ 053-280228 ต่อ 141

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved