

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์
2. แบบฟอร์มประกอบการให้คำปรึกษา
3. ใบความรู้เรื่องความคิดมีเหตุผล และ ไม่มีเหตุผล 11 ประการ
4. ถอดความเทพีภพอันคล้ายกล้านเนื้อของสมบัติ คาปิณญา
5. โปรแกรมการให้คำปรึกษาทางจิตสังคมของโรงพยาบาลสนามชัยเขต
6. แบบวัดภาวะซึมเศร้า CES – D
7. รายละเอียดกรณีศึกษา

โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ร่วมกับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
ของผู้ป่วยภายหลังการพยายามฆ่าตัวตาย : โรงพยาบาลสนามชัยเขต จังหวัดฉะเชิงเทรา

ครั้งที่ 1

ชื่อเรื่อง	ปฐมนิเทศ และ แนวคิดของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์
เวลา	ประมาณ 1 ชั่วโมง 30 นาที โดยแบ่งเป็น 3 ช่วง คือ
	ช่วงที่ 1 พูดยุติสร้างความสัมพันธ์, ปฐมนิเทศโปรแกรม, ฟังการระบายอารมณ์ และช่วยสรุปปัญหาให้ชัดเจน 30 นาที
	ช่วงที่ 2 การให้ความรู้เรื่องความเครียดที่ส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ 10 นาที ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบ 20 นาที
	ช่วงที่ 3 การให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ 30 นาที
วัตถุประสงค์	
ผู้ป่วย	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพและทำความรู้จักซึ่งกันและกันระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและ ผู้ป่วย
ตนเอง	2. เพื่อสร้างบรรยากาศของการให้คำปรึกษา ให้ผู้ป่วยรู้สึกอบอุ่นใจ ไร้กังวล และเป็น กันเอง
	3. เพื่อให้ผู้ป่วยเข้าใจในวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและ อารมณ์ร่วมกับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
	- บทบาทหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา
	- ระยะเวลา
	- จำนวนครั้งและสถานที่สำหรับการให้คำปรึกษา
	4. เพื่อให้ผู้ป่วยได้ระบายความรู้สึกไม่สบายใจ และความทุกข์จากเหตุการณ์ที่ตนเอง กำลังประสบอยู่ และเข้าใจในปัญหาของตนเองอย่างชัดเจน
	5. เพื่อให้ผู้ป่วยได้เข้าใจถึงผลต่อความเครียดที่มีต่อร่างกาย และจิตใจ และได้ผ่อนคลาย ตนเองโดยฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
	6. เพื่อให้ผู้ป่วยได้เข้าใจถึงความสัมพันธ์ระหว่างความคิดความเชื่อและผลกระทบต่อ พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของตนเอง ตามแนวคิดของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและ อารมณ์

- อุปกรณ์
- เครื่องเล่นเทปคาสเซ็ท และเทปฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
 - นาฬิกาข้อมือ ชนิดมีเข็มวินาที 1 เรือน
 - แบบฟอร์มหมายเลข 1: แบบฟอร์มการวิเคราะห์ตามรูปแบบเอบีซี (ABC) ของเอลลิส

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายต้อนรับ แนะนำตนเองให้ผู้ป่วยรู้จัก และให้ผู้ป่วยแนะนำตนเอง
2. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้ป่วยตอบแบบวัดภาวะซึมเศร้า CES-D และเก็บไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง
3. ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายถึงการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ วัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ร่วมกับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ บทบาทหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา ระยะเวลา ขั้นตอนในการให้การศึกษา จำนวนครั้ง และสถานที่สำหรับให้คำปรึกษา
4. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้ป่วยได้ระบายความรู้สึกไม่สบายใจ และความทุกข์จากเหตุการณ์ที่ตนเองกำลังประสบอยู่ และผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้ป่วยเข้าใจในปัญหาของตนเองอย่างชัดเจน
5. ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายในเรื่องของความเครียดที่ส่งผลต่อร่างกายและจิตใจของผู้ป่วยให้เข้าใจ และให้ผู้ป่วยฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ โดยเปิดเทปและให้ผู้ป่วยปฏิบัติตาม และมีการประเมินผลความก้าวหน้าในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อโดยจับชีพจรก่อนและหลังการฝึก พร้อมทั้งแจ้งผลให้ผู้ป่วยทราบความเปลี่ยนแปลง
6. ผู้ให้คำปรึกษาขอให้ผู้ป่วยกล่าวถึงพฤติกรรมการฆ่าตัวตาย (C) เชื่อมโยงไปสู่ความคิดความเชื่อ (B) ที่นำไปสู่การฆ่าตัวตาย และสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับความคิดความเชื่อเหล่านั้น (A) และช่วยให้ผู้ป่วยได้วิเคราะห์ โดยใช้แบบฟอร์มการวิเคราะห์ในรูปแบบเอบีซี (ABC) ของเอลลิส (แบบฟอร์ม หมายเลข 1)
7. ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายให้ผู้ป่วยเข้าใจถึงสาเหตุของการเกิดปัญหาทางอารมณ์ และพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ตามทฤษฎี ABC ของเอลลิส
8. ผู้ให้คำปรึกษาและผู้ป่วยช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ และนัดหมายการให้คำปรึกษาในครั้งต่อไป

ครั้งที่ 2

ชื่อเรื่อง	การฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง		
เวลา	ประมาณ 60 นาที โดยแบ่งเป็น 2 ช่วง คือ		
	ช่วงที่ 1 การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ		20 นาที
	ช่วงที่ 2 การให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์		40 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้ป่วยได้ผ่อนคลายตนเองโดยการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
2. เพื่อให้ผู้ป่วยได้เข้าใจถึงลักษณะความคิดที่มีเหตุผล และ ไม่มีเหตุผล ของเอลลิส
3. เพื่อให้ผู้ป่วยได้เข้าใจวิธีการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองตามรูปแบบ เอบีซี (ABC)

ของเอลลิส

- อุปกรณ์ - เครื่องเล่นเทปคาสเซ็ท และเทปฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
- นาฬิกาข้อมือ ชนิดมีเข็มวินาที 1 เรือน
 - เอกสารประกอบเรื่อง “ ความคิดที่ไม่มีเหตุผล และ ความคิดที่มีเหตุผล ”
 - แบบฟอร์มหมายเลข 2 : แบบฟอร์มการวิเคราะห์ตามรูปแบบเอบีซีดีอี (ABCDE) ของเอลลิส

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายผู้ป่วยและกล่าวทบทวนถึงการให้คำปรึกษาในครั้งที่ผ่าน
- มา
2. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้ป่วยฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ โดยเปิดเทปและให้ผู้รับคำปรึกษาปฏิบัติตาม และมีการประเมินผลความก้าวหน้าในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ โดยจับชีพจรก่อนและหลังการฝึก พร้อมทั้งแจ้งผลให้ผู้ป่วยทราบความเปลี่ยนแปลง
3. ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายลักษณะความคิดที่มีเหตุผลและไม่มีเหตุผล โดยอธิบายตามเกณฑ์ลักษณะความคิดที่มีเหตุผล และไม่มีเหตุผล 11 ลักษณะ พร้อมทั้งแจกเอกสารประกอบเรื่อง “ ความคิดที่ไม่มีเหตุผล และความคิดที่มีเหตุผล ” ให้ผู้ป่วยอ่านประกอบ และนำกลับไปอ่านทบทวนซ้ำที่หอผู้ป่วยใน
4. ผู้ให้คำปรึกษานำเข้าสู่การฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง โดยกล่าวถึงสาเหตุของการเกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ตามทฤษฎี ABC ของเอลลิส จากแบบฟอร์มประกอบการให้คำปรึกษาครั้งที่ 1 ให้ผู้ป่วยได้ดูทบทวน และการอธิบายวิธีการทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง พร้อมทั้งแจกแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง (แบบฟอร์ม

หมายเลข 2) ให้ผู้ป่วยดู เพื่อให้เห็นรูปแบบการทำแบบฝึกหัดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองได้ชัดเจนขึ้น ซึ่งประกอบไปด้วย การบันทึกเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้นของผู้ป่วย ความคิดที่มีต่อสถานการณ์ อารมณ์และพฤติกรรมของผู้ป่วยที่มีต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น โดยให้ผู้ป่วยได้เข้าใจการวิเคราะห์ตามรูปแบบ ABCDE ของเอลลิส และฝึกการวิเคราะห์จากสถานการณ์ที่เป็นปัญหาของตนเองที่สืบเนื่องมาจากการให้คำปรึกษาครั้งที่ 1 ดังนี้

- 4.1 สถานการณ์ หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น
- 4.2 ความคิดที่มีเหตุผล
- 4.3 ความคิดที่ไม่มีเหตุผล
- 4.4 อารมณ์ที่เหมาะสม
- 4.5 อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม
- 4.6 พฤติกรรมที่เหมาะสม
- 4.7 พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม
- 4.8 การโต้แย้งความคิดที่ไม่มีเหตุผล
- 4.9 ผลจากการโต้แย้งความคิดที่ไม่มีเหตุผล
- 4.10 ผลทางความคิด
- 4.11 ผลทางอารมณ์
- 4.12 ผลทางพฤติกรรม

5. ผู้ให้คำปรึกษาและผู้ป่วยช่วยกันสรุปสาระสำคัญและข้อคิดที่ได้จากการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ และนัดหมายการให้คำปรึกษาในครั้งต่อไป

ครั้งที่ 3

ชื่อเรื่อง	การฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง		
เวลา	ประมาณ 60 นาที โดยแบ่งเป็น 2 ช่วง คือ		
	ช่วงที่ 1	การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	20 นาที
	ช่วงที่ 2	การให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์	40 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้ป่วยได้ผ่อนคลายตนเอง โดยฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
2. เพื่อให้ผู้ป่วยได้ฝึกวิเคราะห์ความคิดที่มีต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นเพื่อจำแนกความคิดที่มีเหตุผลและไม่มีเหตุผลได้อย่างชัดเจน และได้ฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองตามรูปแบบ เอบีซี (ABCDE) ของเอลลิส

มีเหตุผลและไม่มีเหตุผลได้อย่างชัดเจน และได้ฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองตามรูปแบบ เอบีซี (ABCDE) ของเอลลิส

- อุปกรณ์
- เครื่องเล่นเทปคลาสเซ็ท และเทปฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
 - นาฬิกาข้อมือ ชนิดมีเข็มวินาที 1 เรือน
 - แบบฟอร์มหมายเลข 3.1 : แบบฟอร์มการวิเคราะห์ตามรูปแบบ เอบีซี (ABC) ของเอลลิส
 - แบบฟอร์มหมายเลข 3.2 : แบบฟอร์มการวิเคราะห์ตามรูปแบบ เอบีซีดีอี (ABCDE) ของเอลลิส

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายผู้ป่วย และกล่าวทบทวนถึงการให้คำปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา
2. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้ป่วยฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ โดยเปิดเทปและให้ผู้ป่วยปฏิบัติตาม และมีการประเมินผลความก้าวหน้าในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ โดยจับชีพจรก่อนและหลังการฝึก พร้อมทั้งแจ้งผลให้ผู้ป่วยทราบความเปลี่ยนแปลง
3. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้ป่วยได้ทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองตามรูปแบบ ABC ของเอลลิส โดยให้ผู้ป่วยกำหนดสถานการณ์ขึ้นมาเอง โดยเลือกจากสถานการณ์ที่ตนเองได้ประสบแล้วเกิดความทุกข์ใจ หรือเหตุการณ์ใกล้ตัว โดยใช้แบบฟอร์มการวิเคราะห์ตามรูปแบบ ABC ของเอลลิส (แบบฟอร์มหมายเลข 3.1)
4. ผู้ป่วยนำผลที่ได้จากการทำแบบวิเคราะห์ด้วยตนเองตามรูปแบบเอบีซี (ABC) ของเอลลิส ที่กำหนดสถานการณ์ขึ้นมาเองมาวิเคราะห์ร่วมกับผู้ให้คำปรึกษาในเรื่องของความสัมพันธ์ระหว่างความคิดความเชื่อและผลกระทบต่อบุคลิกกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของตนเอง

5. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้ปวยได้ทำแบบฝึกหัดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองตามรูปแบบ ABCDE ของเอลติส โดยผู้ให้คำปรึกษาจะเชื่อมโยงจากแบบฟอร์มหมายเลข 3.1 ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาจะให้ผู้ปวยนำสถานการณ์จากการวิเคราะห์ในแบบฟอร์มหมายเลข 3.1 มาเติมลงในแบบฟอร์มหมายเลข 3.2 และให้ผู้ปวยได้ฝึกวิเคราะห์ด้วยตนเองตามรูปแบบ ABCDE ของเอลติส

6. ผู้ปวยนำผลที่ได้จากการทำแบบฝึกหัดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองมาวิเคราะห์ร่วมกับผู้ให้คำปรึกษา

7. ผู้ให้คำปรึกษาและผู้ปวยช่วยกันสรุปสาระสำคัญและข้อคิดที่ได้จากการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ และนัดหมายการให้คำปรึกษาในครั้งต่อไป

ครั้งที่ 4

ชื่อเรื่อง	การฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง จากสถานการณ์ที่กำหนด		
เวลา	ประมาณ 60 นาที โดยแบ่งเป็น 2 ช่วง คือ		
	ช่วงที่ 1 การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	20 นาที	
	ช่วงที่ 2 การให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์	40 นาที	

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้ป่วยได้ผ่อนคลายตนเองโดยการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
2. เพื่อให้ผู้ป่วยได้มีประสบการณ์ในการฝึกคิดวิเคราะห์อย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง

ในสถานการณ์ต่าง ๆ

- อุปกรณ์
- เครื่องเล่นเทปคาสเซ็ท และเทปฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
 - นาฬิกาข้อมือ ชนิดมีเข็มวินาที 1 เรือน
 - แบบฟอร์มหมายเลข 4.1 : แบบฟอร์มการวิเคราะห์ตามรูปแบบ เอบีซีดีอี (ABCDE) ของเอลลิส ที่ผู้ให้คำปรึกษากำหนดสถานการณ์ให้ผู้ป่วย จำนวน 1 ชุด
 - แบบฟอร์มหมายเลข 4.2 : แบบฟอร์มการวิเคราะห์ตามรูปแบบ เอบีซีดีอี (ABCDE) ของเอลลิส ที่ผู้ให้คำปรึกษากำหนดสถานการณ์ให้ผู้ป่วย จำนวน 1 ชุด

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายผู้ป่วย และกล่าวทบทวนถึงการให้คำปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา
2. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้ป่วยฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ โดยเปิดเทปและให้ผู้รับคำปรึกษาปฏิบัติตาม และมีการประเมินผลความก้าวหน้าในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อโดยจับชีพจรก่อนและหลังการฝึก พร้อมทั้งแจ้งผลให้ผู้ป่วยทราบความเปลี่ยนแปลง
3. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้ป่วยได้ทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองตามรูปแบบ ABCDE ของเอลลิส จากสถานการณ์ที่ผู้ให้คำปรึกษาได้กำหนดขึ้น (ซึ่งสถานการณ์ที่กำหนด เป็นสถานการณ์ที่ใกล้ตัวผู้ป่วย และเป็นสถานการณ์กลาง ๆ ที่สามารถเข้าใจได้ง่าย) จำนวน 1 สถานการณ์ (แบบฟอร์มหมายเลข 4.1) โดยสถานการณ์ที่กำหนดขึ้นมีรูปแบบ ดังนี้
 - 3.1 เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น
 - 3.2 ความคิดที่ไม่มีเหตุผล

3.3 อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม

3.4 พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

4. ผู้ป่วยนำผลที่ได้จากการทำแบบฝึกหัดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองมาวิเคราะห์ร่วมกับผู้ให้คำปรึกษา

5. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้ป่วยได้ทำแบบฝึกหัดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองตามรูปแบบ ABCDE ของเอลเลียต จากสถานการณ์ที่ผู้ให้คำปรึกษาได้กำหนดขึ้น (ซึ่งสถานการณ์ที่กำหนด เป็นสถานการณ์ที่ใกล้ตัวผู้ป่วย และเป็นสถานการณ์กลาง ๆ ที่สามารถเข้าใจได้ง่าย) จำนวน 1 สถานการณ์ (แบบฟอร์มหมายเลข 4.2) โดยสถานการณ์ที่กำหนดขึ้นมีรูปแบบ ดังนี้

5.1 เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

6. ผู้ป่วยนำผลที่ได้จากการทำแบบฝึกหัดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองมาวิเคราะห์ร่วมกับผู้ให้คำปรึกษา

7. ผู้ให้คำปรึกษาและผู้ป่วยช่วยกันสรุปสาระสำคัญและข้อคิดที่ได้จากการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ และนัดหมายการให้คำปรึกษาในครั้งต่อไป

ครั้งที่ 5

ชื่อเรื่อง	การฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง จากสถานการณ์ที่กำหนด และปัจจัยนิเทศ		
เวลา	ประมาณ 60 นาที โดยแบ่งเป็น 2 ช่วง คือ		
	ช่วงที่ 1 การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ		20 นาที
	ช่วงที่ 2 ปัจจัยนิเทศ		40 นาที

วัตถุประสงค์

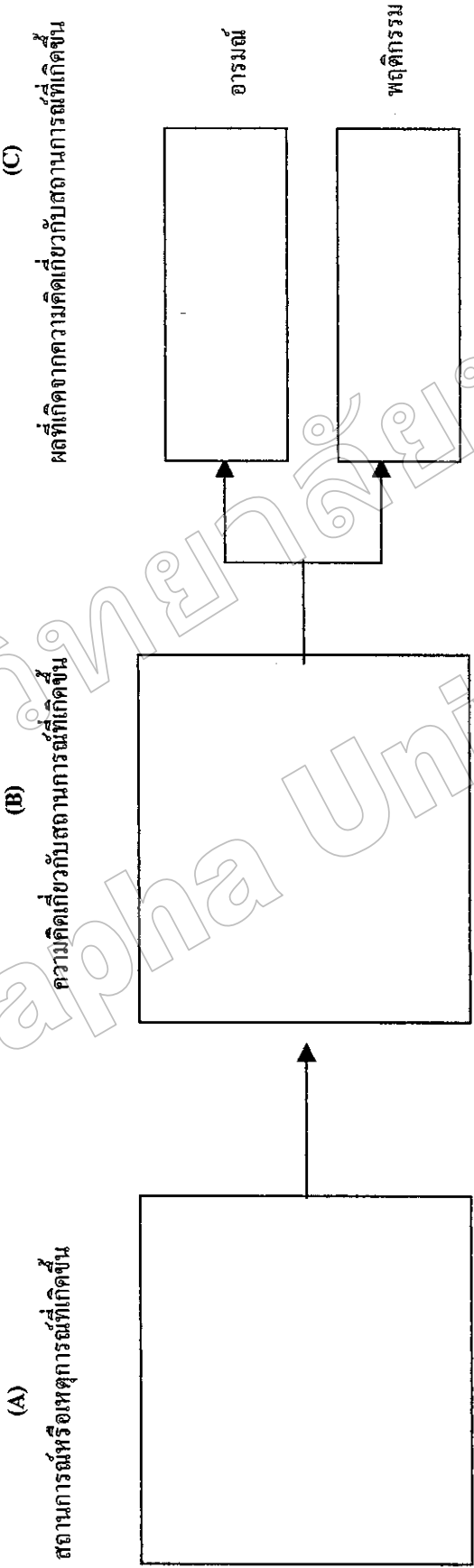
1. เพื่อให้ผู้ป่วยได้ผ่อนคลายตนเองโดยการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
2. เพื่อสรุปผลของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ร่วมกับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

- อุปกรณ์
- เครื่องเล่นเทปคาสเซ็ท และเทปฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
 - นาฬิกาข้อมือชนิดมีเข็มวินาที 1 เรือน

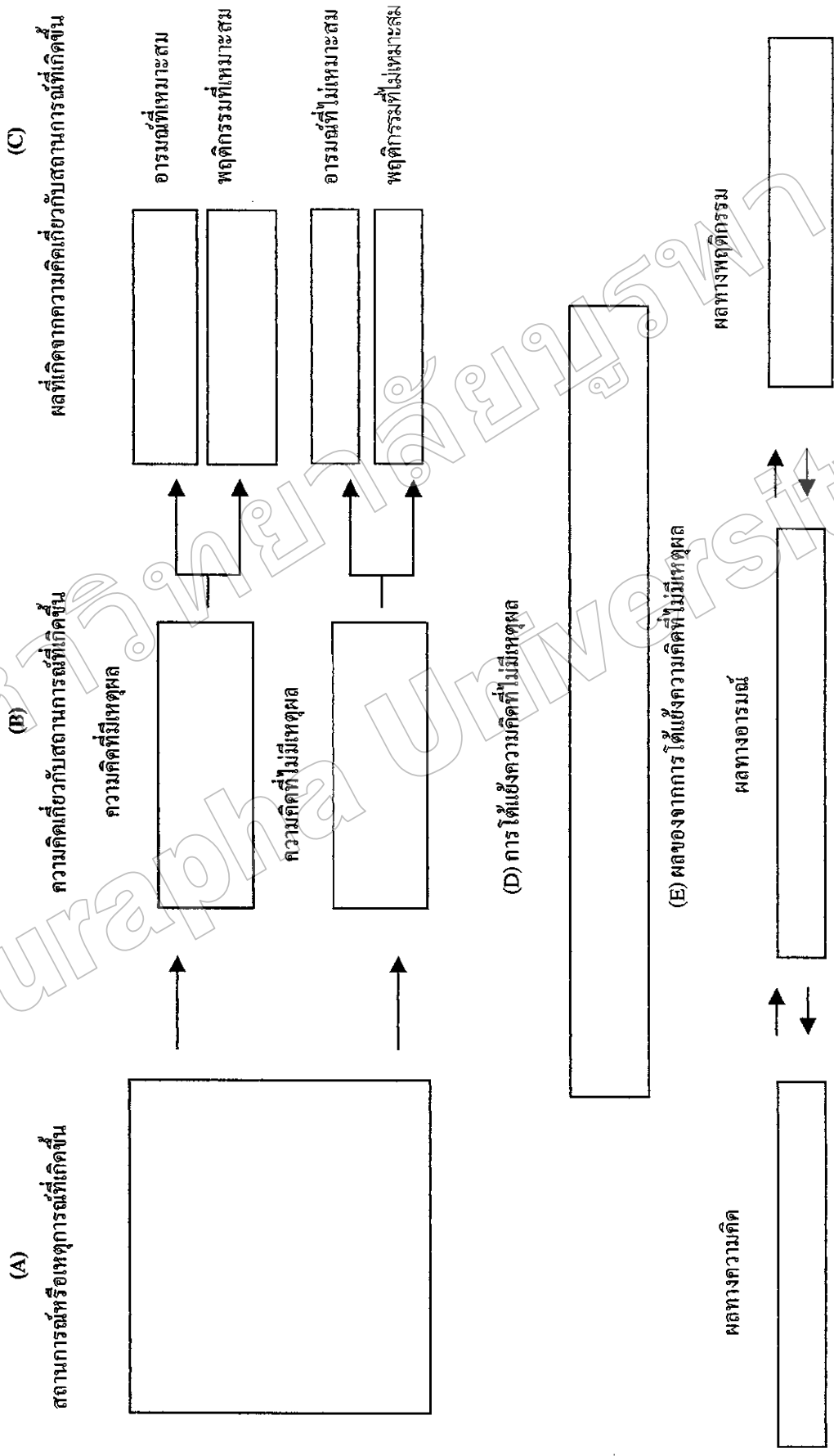
วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายผู้ป่วย และกล่าวทบทวนถึงการให้คำปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา
2. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้ป่วยฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ โดยเปิดเทปและให้ผู้ป่วยปฏิบัติตาม และมีการประเมินผลความก้าวหน้าในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อโดยจับชีพจรก่อนและหลังการฝึก พร้อมทั้งแจ้งผลให้ผู้ป่วยทราบความเปลี่ยนแปลง
3. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้ผู้ป่วยบอกเล่าถึงประสบการณ์ของการฝึกผ่อนคลายและผลจากการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ และได้กล่าวแสดงความรู้สึก ประสบการณ์ที่ได้รับจากการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ร่วมกับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
4. ผู้ให้คำปรึกษาสรุปผลการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ร่วมกับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ แนวคิดที่จะนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน กล่าวให้กำลังใจและความมั่นใจในการนำผลการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ร่วมกับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ไปใช้แก้ปัญหาในชีวิตประจำวัน
5. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้ผู้ป่วยตอบแบบวัดภาวะซึมเศร้า CES-D และเก็บไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง
6. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวขอบคุณ และกล่าวปิดการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ร่วมกับการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

แบบฟอร์มหมายเลข 1 (แบบฟอร์มวิเคราะห์ตามรูปแบบ ABC Ellis)



แบบฟอร์มหมายเลข 2 (แบบฟอร์มวิเคราะห์ตามรูปแบบ ABCDE ของ Ellis)

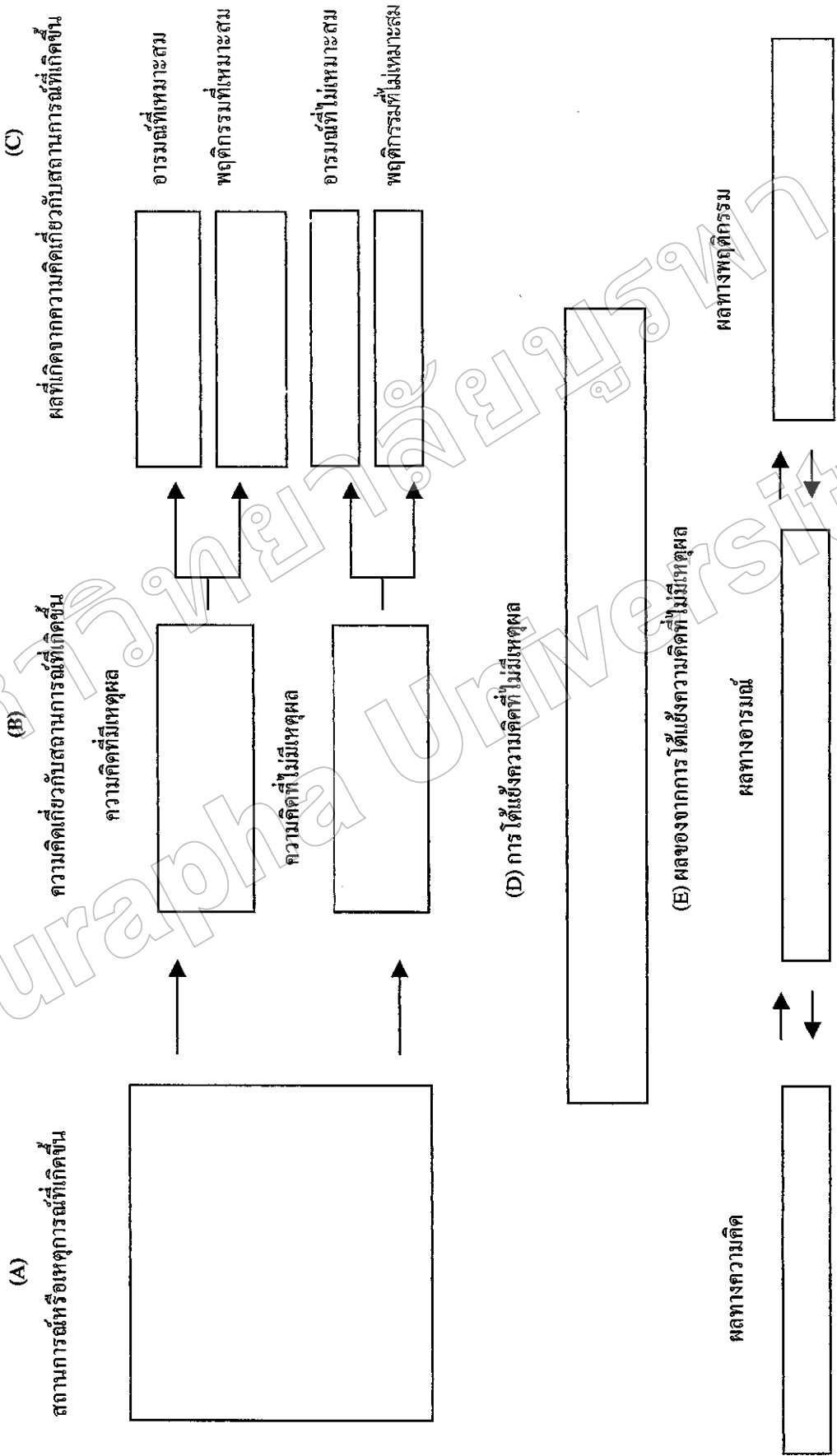


แบบฟอร์มหมายเลข 3.1

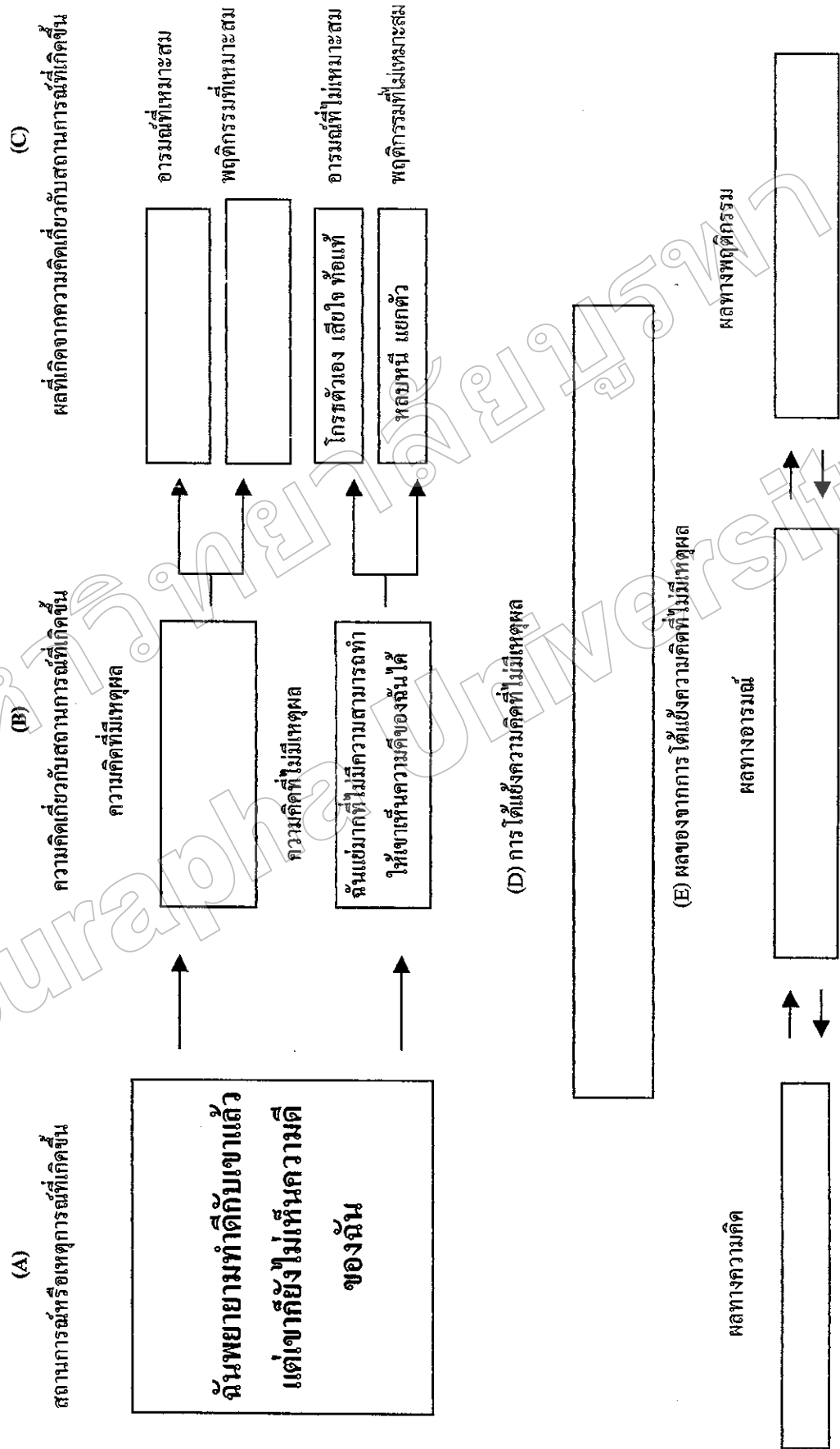
(แบบฟอร์มวิเคราะห์ตามแบบ ABC Ellis โดยผู้รับคำปรึกษาเป็นผู้กำหนดสถานการณ์เอง)

(A) สถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น	(B) ความคิดเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น	(C) ผลที่เกิดจากความคิดเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

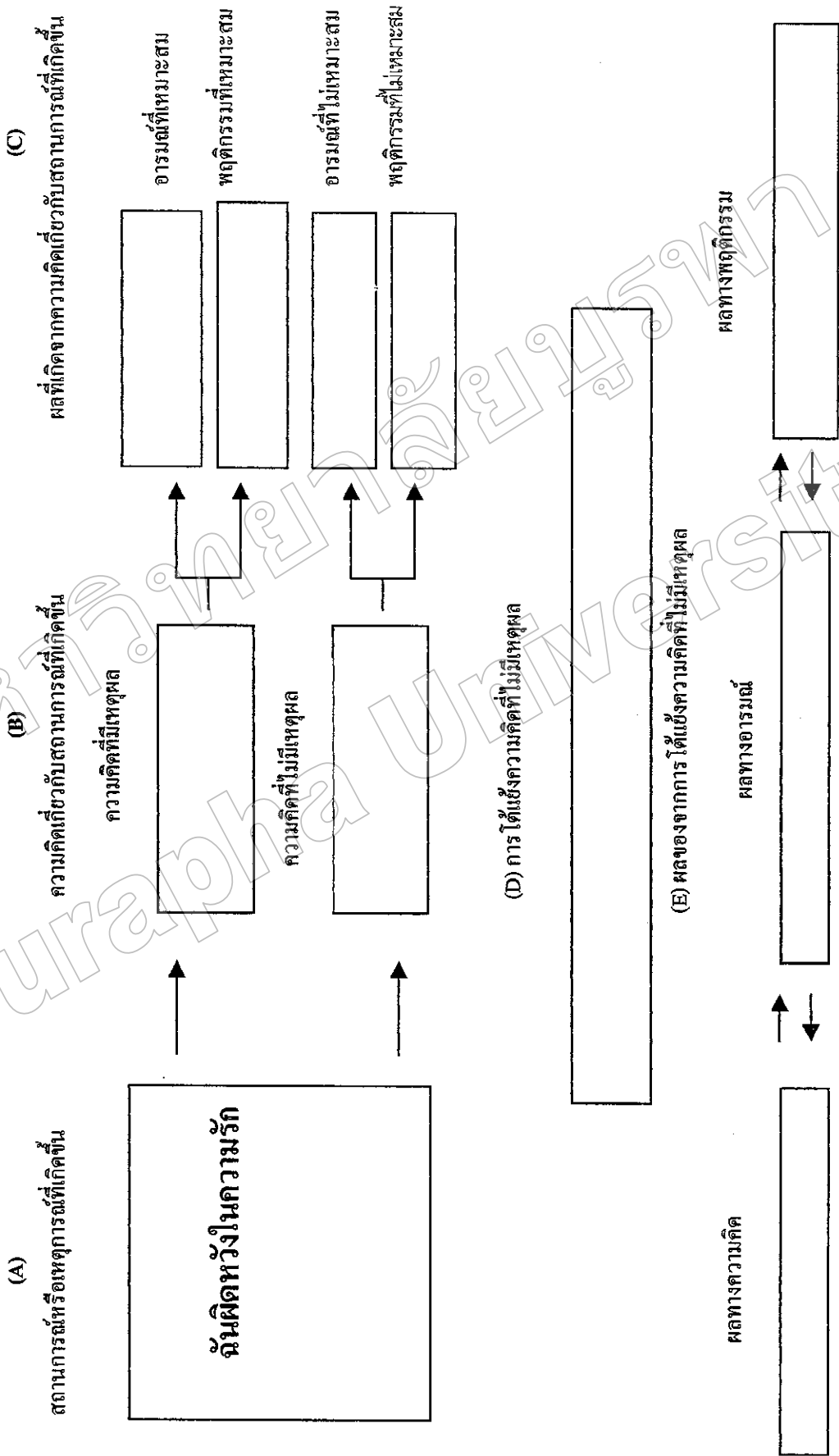
แบบฟอร์มหมายเลข 3.2 (แบบฟอร์มวิเคราะห์ตามรูปแบบ ABCDE ของ Ellis)



แบบฟอร์มหมายเลข 4.1 (แบบฟอร์มวิเคราะห์ตามรูปแบบ ABCDE ของ Ellis จากสถานการณ์ให้ผู้ให้คำปรึกษากำหนด)



แบบฟอร์มหมายเลข 4.2 (แบบฟอร์มวิเคราะห์ตามรูปแบบ ABCDE ของ Ellis จากสถานการณ์ที่กำหนด)



เอกสารประกอบเรื่อง “ความคิดที่ไม่มีเหตุผล และความคิดที่มีเหตุผล ”

ความคิดที่ไม่มีเหตุผล 11 ข้อ ของเอลลิส

ความคิดที่ไม่มีเหตุผล	ความรู้สึก	การกระทำที่ตามมา
1. บุคคลต้องได้รับการยอมรับจากทุกคน	-ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง รู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า	- เก็บตัว แยกตัว ไม่เข้าสังคม ขาดความ กระตือรือร้นในการกระทำ สิ่งต่าง ๆ ในชีวิต
2. บุคคลที่มีความสามารถ สูง มีความเหมาะสมและ ประสบความสำเร็จ จึงจะ ถือว่าเป็นคนมีคุณค่า	- รู้สึกมีปมด้อยและกลัวความ ล้มเหลว	- มีการแข่งขันหรือเปรียบ เทียบกับผู้อื่นตลอด
3. คนที่เป็นคนเลว น่ารังเกียจ และชั่วร้าย ควรถูกตำหนิหรือลง โทษอย่างสาสม	- รู้สึกผิดและโทษตนเองตลอด เวลา รู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า หมกมุ่นลังใจในการต่อสู้ชีวิต - รู้สึกว่าผู้อื่นเป็นคนผิดตลอด เวลา	- ขาดความพยายามในการ แก้ไขสิ่งผิดพลาดที่ผ่านมา - กล่าวโทษผู้อื่นไม่ปรับปรุง ตนเอง
4. เมื่อสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไป ตามที่บุคคลต้องการนับ ว่าเป็นสิ่งเลวร้ายมาก	- โกรธ ผิดหวัง ท้อแท้ ยอม รับ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นไม่ได้	- หมกมุ่นลังใจในการเริ่มต้น กระทำสิ่งใหม่ ๆ
5. อารมณ์ไม่เป็นสุข เกิดจาก สถานการณ์ภายนอก ซึ่ง เราไม่สามารถควบคุมได้	- ไม่มีความเป็นตัวของตัวเอง	- ไม่กล้าตัดสินใจในสถาน การณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น
6. บุคคลต้องวิตกกังวลล่วงหน้า ต่อสิ่งอันตรายและนำ กลัวที่อาจเกิดขึ้นได้ตลอด เวลา	- รู้สึกกลัวเกินกว่าความเป็น จริง	- ไม่กล้าลงมือกระทำในสิ่ง ที่ตนเองกลัวหรือกังวล

ความคิดที่ไม่มีเหตุผล	ความรู้สึก	การกระทำที่ตามมา
7. การหลีกเลี่ยงความยากลำบากและความรับผิดชอบต่อตนเอง ง่ายกว่าที่จะเผชิญหน้ากับมัน	- รู้สึกท้อถอย ขาดความเชื่อมั่น และรู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า	- ขาดความพยายามในการกระทำสิ่งต่าง ๆ
8. บุคคลควรพึ่งพาผู้อื่น และควรมีคนที่เข้มแข็งกว่าเป็นที่พึ่ง	- ขาดความเป็นตัวของตัวเอง รู้สึกว่าตนเองไร้ความสามารถ และเป็นภาระแก่ผู้อื่น	- พึ่งพาผู้อื่นมากขึ้น
9. ประสบการณ์และเหตุการณ์ในอดีตเป็นเครื่องตัดสินพฤติกรรมในปัจจุบัน และอิทธิพลของประสบการณ์ในอดีตไม่มีวันที่จะลบล้างไปได้	- โศกเศร้าอยู่กับอดีต ยึดติดอยู่กับความคิดเก่า ๆ	- ไม่ยอมเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมปัจจุบัน ขาดความกระตือรือร้นในการเริ่มต้นสิ่งใหม่ ๆ
10. เราควรรู้สึกเศร้าใจ และเป็นทุกข์ต่อปัญหาของผู้อื่น	- วิตกกังวลเกี่ยวกับปัญหาของผู้อื่นมากเกินไป	- ขาดความสามารถในการแก้ปัญหา หรือแก้ไขปัญหาคำอื่น ๆ ได้ไม่ดีเท่าที่ควร
11. ปัญหาทุกปัญหาจะต้องแก้ไขได้อย่างถูกต้องและสมบูรณ์แบบ	- วิตกกังวลในการค้นหาวิธีการแก้ปัญหาที่สมบูรณ์แบบ	- ไม่กล้าตัดสินใจแก้ไขปัญหาคำอื่น ๆ ที่เข้ามาในชีวิต

ความคิดที่มีเหตุผล 11 ข้อ ของเอเลลิส

ความคิดที่ไม่มีเหตุผล	ความรู้สึก	การกระทำที่ตามมา
1. บุคคลไม่จำเป็นต้องได้รับความรักและการยอมรับจากทุกคน และควรกระทำสิ่งที่เป็นการให้ความรัก คิดในสิ่งที่เป็นประโยชน์และสร้างสรรค์	- มีความมั่นใจในตนเอง รู้สึกถึงความมีคุณค่าในตนเอง	- กระตือรือร้นในการเรียนรู้ผู้อื่น พยายามแก้ไขจุดบกพร่อง และพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น
2. บุคคลจะกระทำสิ่งต่าง ๆ อย่างเต็มที่เพราะต้องการที่จะทำ มากกว่าที่จะทำเพื่อให้ดีกว่าคนอื่น การทำงานก่อให้เกิดการเรียนรู้ และการทำงานอาจผิดพลาดได้	- มีความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่กลัวความล้มเหลว	- กระทำสิ่งต่าง ๆ เต็มที่ตามความสามารถของตน
3. ทุกคนอาจพบความล้มเหลวและผิดพลาดได้	- ไม่ตำหนิหรือลงโทษตนเองและผู้อื่น	- ทำความเข้าใจและพยายามแก้ไขสิ่งผิดพลาด
4. ความผิดหวังเป็นเรื่องธรรมดา การที่ไม่สามารถแก้ไขสภาพการณ์ได้ไม่ถือว่าเป็นสิ่งเลวร้าย	- ยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น	- พยายามแก้ไขสถานการณ์ให้ดีขึ้น และพยายามไม่ให้เกิดเหตุการณ์นั้นอีก
5. ความทุกข์ใจนั้นมาจากความคิด สิ่งเหล่านี้เราสามารถควบคุมและเปลี่ยนแปลงได้	- มีความมั่นใจในตนเอง	- สามารถควบคุมและเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ต่าง ๆ ให้ดีขึ้น

ความคิดที่ไม่มีเหตุผล	ความรู้สึก	การกระทำที่ตามมา
6. อันตรายที่มีอยู่ไม่เลวร้าย อย่างที่กลัว ความวิตกกังวลเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความกลัวมากกว่าเหตุการณ์ที่น่ากลัวจริง ๆ	- มองเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งที่ทำลายชีวิต	- สามารถเผชิญกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม
7. การเผชิญกับความยากลำบากและความรับผิดชอบ จะเป็นประโยชน์ในระยะยาว มากกว่าการหลีกเลี่ยง	- มีความเชื่อมั่นในตนเอง	- มีความพยายามและกระตือรือร้นในการกระทำสิ่งต่าง ๆ
8. บุคคลควรพึ่งพาตนเอง แต่ควรยอมรับความช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อมีความจำเป็น	- มีความมั่นใจในตนเอง และ ไม่รู้สึกเป็นภาระผู้อื่น	- พยายามช่วยเหลือตนเองมากขึ้น
9. ประสบการณ์ในอดีตมีความสำคัญ แต่ไม่ใช่เป็นสิ่งที่กำหนดชีวิตในปัจจุบัน และสามารถนำมาเป็นแนวทางปรับปรุงตนเองต่อไปได้	- ยอมรับการเปลี่ยนแปลงในชีวิต	- สามารถวิเคราะห์ผลจากอดีตและสภาพการณ์ในปัจจุบัน ไปสู่การเปลี่ยนแปลงแก้ไขชีวิตที่ดีขึ้น
10. เราควรช่วยเหลือผู้อื่นที่เป็นทุกข์ให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ แต่ไม่เป็นทุกข์ไปกับปัญหาของผู้อื่น	- รู้สึกเห็นใจแต่ไม่วิตกกังวล	- ช่วยเหลือผู้อื่นได้เต็มความสามารถ
11. บุคคลควรหาทางแก้ปัญหาหลาย ๆ ทางที่มีความเป็นไปได้ และยอมรับว่าไม่มีวิธีการแก้ปัญหาที่สมบูรณ์แบบที่สุด	- ยอมรับวิธีการแก้ปัญหา หลายวิธี	- สามารถแก้ไขปัญหาลักษณะต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม

ถอดความ เทปฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบ passive progressive

สมบัติ คาปัญญา (ม.ป.ป.)

ดนตรี..... หลังจากนอนลงในท่าที่ถูกต้องแล้ว ขยับส่วนต่าง ๆ ของร่างกายของคุณให้
ได้ทำที่รู้สึกสบายที่สุด ปล่อยให้กล้ามเนื้อทั้งหมดของคุณทั้งลงบนพื้นที่ที่รองรับคุณอยู่ให้รู้สึก
ผ่อนคลาย สงบ และสบาย สูดลมหายใจเข้าเต็มปอดอย่างช้า ๆ กลั้นไว้สักครู่หนึ่ง แล้วทำการหายใจ
ออกให้เต็มที่ ให้ปอดของคุณว่างเปล่าจากการหายใจจริง ๆ เอาละ ปล่อยให้การหายใจของคุณเป็น
ไปอย่างธรรมชาติ ช้าและสม่ำเสมอ ให้จินตนาการว่าทุกครั้งที่คุณหายใจออก ลมหายใจของคุณจะ
พาเอาความเครียดออกจากตัวคุณไปด้วย ในขณะที่คุณหายใจช้า ๆ และสม่ำเสมออยู่นี้กล้ามเนื้อ
ส่วนต่าง ๆ ของคุณจะรู้สึกหนักขึ้นเรื่อย ๆ และเมื่อคุณรู้สึกคลายความตึงเครียดออกไปจากตัว
กล้ามเนื้อของคุณจะคลายตัวและอ่อนตัวลง ขณะที่คุณปล่อยตัวให้คลายขึ้นเรื่อย ๆ นี้ ขอให้คุณมุ่ง
ความสนใจไปที่แขนและมือทั้ง 2 ข้าง นึกภาพกล้ามเนื้อส่วนบนของคุณคลายตัวออก และทิ้งน้ำหนัก
หนักไปบนพื้นที่รองรับอยู่ ปล่อยให้แขนส่วนบนผ่อนคลายอย่างเต็มที่ ให้จินตนาการว่าลมหายใจ
ของคุณแต่ละครั้ง พาเอาความเครียดทั้งหมดออกไปกับมันด้วย จำไว้เสมอว่าคุณสามารถปล่อย
กล้ามเนื้อของคุณให้ผ่อนคลายได้มากขึ้นเรื่อย ๆ เอาละ ทีนี้ให้คุณผ่อนคลายกล้ามเนื้อบริเวณข้อ
ศอกของคุณทั้ง 2 ข้าง ปล่อยให้มันคลายออกและรู้สึกหนัก ปล่อยให้ความผ่อนคลายนั้นแผ่ซ่าน
ลงไปตามลำแขน เข้าสู่ข้อมือ ฝ่ามือ และนิ้วแต่ละนิ้ว ให้รู้สึกผ่อนคลายและหนัก ขณะที่คุณรู้สึก
สงบและผ่อนคลายมากขึ้นเรื่อย ๆ หายใจต่อไปอย่างช้า ๆ และสม่ำเสมอตามปกติ มุ่งความสนใจ
ไปที่ขาและเท้าทั้ง 2 ข้าง ปล่อยให้กล้ามเนื้อที่ขาของคุณคลายออกทุกครั้งที่คุณหายใจออกช้า ๆ
ลมหายใจของคุณจะพาเอาความเครียดออกไปด้วย นึกภาพกล้ามเนื้อที่เท้าของคุณคลายออกอย่าง
ช้า ๆ ที่น่องรู้สึกผ่อนคลายและหนักมากขึ้น ที่ข้อเท้า สันเท้า ฝ่าเท้า และนิ้วเท้าแต่ละนิ้วผ่อนคลาย
มากขึ้นเรื่อย ๆ ปล่อยให้ตัวคุณต้องลอยเข้าไปในภาวะผ่อนคลายสงบและสบายขึ้นอีกตามลำดับ
เลื่อนความสนใจของคุณอย่างช้า ๆ มาที่หลังและไหล่ ปล่อยให้กล้ามเนื้อที่ไหล่ทั้ง 2 ข้างของคุณ
คลายออกช้า ๆ ให้รู้สึกถึงความผ่อนคลาย แผ่กระจายออกไปบริเวณแผ่นหลังทั้ง 2 ข้าง ของกระดูก
สันหลัง ตลอดลงไปถึงหลังส่วนล่าง รู้สึกถึงน้ำหนักตัวที่จมลงไปบนพื้นที่รองรับคุณอยู่ ร่างกาย
ของคุณผ่อนคลายมากขึ้น การหายใจของคุณสม่ำเสมอ ช้า และหายใจออกเต็มที่ทุกครั้ง ปล่อยให้
ความรู้สึกผ่อนคลายแพร่กระจาย เข้าสู่อุ้งเชิงกรานของคุณ แผ่จนถึงด้านหลังลงไปยังขาทั้งสองข้าง
ปล่อยให้ตัวคุณเลื่อนลอยเข้าสู่ภาวะสงบและสบายมากขึ้น ในขณะที่คุณหายใจอย่างช้า ๆ และ
สม่ำเสมอไปเรื่อย ๆ นี้ ให้เลื่อนความสนใจไปที่บริเวณกล้ามเนื้อบริเวณอก และท้องของคุณ

ปล่อยให้กล้ามเนื้อบริเวณนี้ผ่อนคลายออก การเดินของหัวใจของคุณเป็นไปอย่างช้า ๆ สงบ และสม่ำเสมอ การหายใจของคุณสงบ และสม่ำเสมอ รู้สึกถึงความสงบที่เกิดขึ้นบริเวณที่ท้องของคุณ ปล่อยให้มันผ่อนคลายมากขึ้น คุณต้องลอยไปสู่ภาวะคล้ายฝัน มีความสงบและผ่อนคลาย เลื่อนความสนใจไปที่กล้ามเนื้อ บนหนังศีรษะด้านหลัง ด้านข้าง และด้านบน นึกภาพกล้ามเนื้อเหล่านี้คลายออก พร้อมกับลมหายใจของคุณ ปล่อยให้น้ำผากระของคุณคลายออกคลายกล้ามเนื้อรอบ ๆ ดวงตาของคุณ คลายกล้ามเนื้อที่ขากรรไกร ริมฝีปาก ลิ้น และทั่วใบหน้า คุณผ่อนคลายทุกครั้งที่หายใจออก ปล่อยให้ท้องลอยไปสู่ภาวะสงบ และผ่อนคลายมากขึ้น เลื่อนความสนใจไปที่กล้ามเนื้อคอของคุณ ปล่อยให้ศีรษะของคุณจมลงบนหมอนที่รองรับอยู่ ในขณะที่กล้ามเนื้อของคุณคลายออก คลายกล้ามเนื้อที่ใหญ่ และคอ ของคุณมากขึ้น ใหญ่ทั้งสองข้างตกลง กล้ามเนื้อคลายออก ค่อย ๆ หายใจเข้า ค่อย ๆ หายใจออก เข้าสู่ภาวะผ่อนคลายมากขึ้นเรื่อย ๆ ในขณะที่คุณหายใจต่อไปอย่างช้า ๆ และสม่ำเสมอนี้ ให้รู้สึกถึงแขนและขาทั้งสองข้างที่หนักมากขึ้น ผ่อนคลายมากขึ้นเรื่อย ๆ การไหลเวียนของเลือดและพลังงานชีวิต เป็นไปอย่างสะดวกสบายทั่วร่างกาย ทุก ๆ ส่วน คุณสามารถผ่อนคลายร่างกายของคุณ และปล่อยให้ตัวเองเข้าสู่สภาวะสงบสบายมากขึ้นเรื่อย ๆ ให้คุณใช้จินตนาการนึกภาพว่า คุณกำลังอยู่ในท่ามกลางธรรมชาติที่น่ารื่นรมย์ในที่ ๆ คุณโปรดปราน และจะไม่มีใครมารบกวน นึกถึงสายลมเย็นสบายที่พัดมาถูบไล้ผิวหนังของคุณเบา ๆ ท่ามกลางธรรมชาติที่แสนสงบ และสบายรู้สึกถึงความสบายที่แผ่ซ่านอยู่ทั่วทุกส่วนของร่างกายคุณ ขณะนี้คุณผ่อนคลายมากยิ่งขึ้นเรื่อย ๆ คล้ายครึ่งหลับครึ่งตื่น ให้คุณนับเลขถอยหลัง 5 ถึง 1 นึกให้เห็นภาพตัวเลขแต่ละตัว ให้คุณรู้สึกผ่อนคลาย และสงบมากขึ้น ทุกครั้งที่ตัวเลขเลื่อนผ่านไปจากใจคุณ ถ้าถึงเลข 5 จำไว้เสมอว่าคุณจะต้องหายใจช้า ๆ และสม่ำเสมอ คุณผ่อนคลายมากขึ้นเรื่อย ๆ 4 ผ่อนคลายมากยิ่งขึ้นกว่าเดิม 3 ผ่อนคลายสงบสบายขึ้นเรื่อย ๆ 2 รู้สึกหัวใจที่เต้นช้า ๆ อย่างเป็นธรรมชาติ สัมผัสเลือดไปหล่อเลี้ยงทุก ๆ เซลล์ ในร่างกายของคุณ คุณผ่อนคลายมากขึ้นมากกว่าเดิม 1 คุณต้องลอยภาวะผ่อนคลายมากยิ่งขึ้นอีก ปล่อยให้ท้องลอยไปสู่ภาวะที่ผ่อนคลาย สบายมากขึ้นเรื่อย ๆ เมื่อคุณหลับลงแล้ว จำไว้ว่าเมื่อไรก็ตามที่คุณอยากจะตื่น คุณจะตื่นตามใจปรารถนา คุณจะตื่นขึ้นอย่างสดชื่นและแจ่มใส และรู้ว่าคุณสามารถผ่อนคลายตนเอง ได้ด้วยการหายใจช้า ๆ สม่ำเสมอ คุณจะผ่อนคลายพักผ่อนตัวเองได้เต็มที่ ปล่อยให้ตัวคุณต้องลอยไปเรื่อย ๆ เข้าสู่ภาวะสงบ และผ่อนคลายสบายยิ่งขึ้น.....คนตรี

โปรแกรมการให้คำปรึกษาทางจิตสังคม
(ใช้ในการให้คำปรึกษาผู้ป่วยกลุ่มควบคุม)

กิจกรรม

- แนะนำตัว
- ตกลงบริการ ค้นหาปัญหา ทำความเข้าใจปัญหา วางแผนแก้ไขปัญหา และยุติบริการ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพและทำความรู้จักซึ่งกันและกัน ระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้ป่วย

2. เพื่อให้ผู้ป่วยเข้าใจในวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาทางจิตสังคม

- บทบาทหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา
- ระยะเวลา

3. เพื่อสร้างบรรยากาศของการให้คำปรึกษาให้ผู้ป่วยรู้สึกอบอุ่นใจ ไว้วางใจ และเป็นกันเอง

4. เพื่อช่วยให้ผู้ป่วยเข้าใจถึงปัญหาตนเองและมีแนวทางในการแก้ปัญหา

เวลาที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรม ประมาณ 30-50 นาที

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทาย และแนะนำตัวเองให้ผู้ป่วยรู้จัก และสร้างสัมพันธภาพกับผู้ป่วย

2. ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาทางจิตสังคม บทบาทหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา ระยะเวลาในการให้คำปรึกษา

3. ผู้ให้คำปรึกษา ให้ผู้ป่วยทำแบบวัดภาวะซึมเศร้า CES-D และเก็บไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง

4. ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้ผู้ป่วยได้เล่าถึงสิ่งที่ беспокоอยู่ในใจ

5. ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้ป่วยได้วิเคราะห์ถึงสภาพปัญหาและสิ่งที่ беспокоอยู่ในใจ และร่วมกันหาแนวทางแก้ไขปัญหา โดยเน้นในประเด็นหลักคือ

5.1 มุมมองในการมองปัญหาของผู้ป่วยต่อเหตุการณ์ในชีวิต ที่ทำให้ไม่สบายใจ การเปลี่ยนมุมมองให้เป็นไปในทางบวก

5.2 สิ่งที่มีความหมายสำหรับผู้ป่วย ภาระรับผิดชอบที่ต้องดูแล เช่น บุตร, บิดา, มารดา

5.3 สิ่งที่มีคุณค่าในตัวของผู้ป่วย

6. ผู้ให้คำปรึกษาและผู้ป่วยช่วยกันสรุปสาระสำคัญและข้อคิดที่ได้จากการให้คำปรึกษา

7. หลังจากครบ 5 วัน จะให้ผู้ป่วยแบบวัดภาวะซึมเศร้า CES-D ฉบับเดิมอีกครั้ง และเก็บไว้เป็นคะแนนหลังทดลอง จากนั้น อีก 4 สัปดาห์ต่อมาจะให้ผู้รับคำปรึกษาได้ทำแบบวัดภาวะซึมเศร้า CES-D ฉบับเดิมอีกครั้ง โดยเก็บข้อมูลจากการติดตามเยี่ยมบ้าน และเก็บคะแนนที่ได้เป็นคะแนนในระยะติดตามผล

แบบวัดภาวะซึมเศร้า CES-D

(อุมาพร ตรังคสมบัติ, และคณะ, 2541, หน้า 12)

คำแนะนำ แบบวัดนี้เป็นประโยชน์ที่มีข้อเกี่ยวข้องข้อกับอารมณ์ และความรู้สึกที่แสดงออกในลักษณะต่างๆ แม้ว่าบางประโยชน์อาจจะไม่ตรงกับที่ท่านเป็นอยู่ก็ตาม ขอให้ท่านเลือกคำตอบที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด ไม่มีคำตอบถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี

✳ โปรดตอบตามความเป็นจริง และตอบทุกข้อ เพื่อท่านจะได้รู้จักตนเอง และวางแผนพัฒนาต่อไป

✳ มีคำตอบ 4 คำตอบ สำหรับข้อความแต่ละประโยค คือ ไม่เคย นานๆ ครั้ง บ่อยๆ ตลอดเวลา โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ท่านคิดว่าตรงกับความรู้สึกหรือการกระทำของท่านใน 1 สัปดาห์ ที่ผ่านมา

	ในระยะ 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา	ไม่เคย (0-1 วัน)	นานๆ ครั้ง (1-2 วัน)	บ่อยๆ (3-4 วัน)	ตลอดเวลา (5-7 วัน)
1	ฉันรู้สึกหงุดหงิดง่าย				
2	ฉันรู้สึกเบื่ออาหาร				
3	ฉันไม่สามารถขจัดความเศร้าออกจากใจได้ แม้จะมีคนคอยช่วยเหลือก็ตาม				
4	ฉันรู้สึกว่าตนเองดีพอๆ กับคนอื่น				
5	ฉันไม่มีสมาธิ				
6	ฉันรู้สึกหดหู่				
7	ทุกๆ สิ่งที่ฉันกระทำจะต้องฝืนใจ				
8	ฉันมีความหวังเกี่ยวกับอนาคต				
9	ฉันรู้สึกว่าชีวิตมีแต่ความล้มเหลว				
10	ฉันรู้สึกหวนคิดถึง				
11	ฉันนอนไม่ค่อยหลับ				
12	ฉันมีความสุข				
13	ฉันไม่ค่อยอยากคุยกับใคร				
14	ฉันรู้สึกเหงา				
15	ผู้คนทั่วไปไม่ค่อยจะเป็นมิตรกับฉัน				
16	ฉันรู้สึกว่าชีวิตนี้สนุกสนาน				
17	ฉันร้องไห้				
18	ฉันรู้สึกเศร้า				
19	ผู้คนรอบข้างไม่ชอบฉัน				
20	ฉันรู้สึกท้อถอยในชีวิต				

รายละเอียดของกรณีศึกษา

(กลุ่มทดลอง)

กรณีศึกษาที่ 1

ลักษณะทั่วไป หญิงไทย อายุ 21 ปี, รูปร่างผอมบาง ผิวขาวเหลือง, สถานภาพสมรส คู่ (ไม่มีบุตร), อาชีพ แม่บ้าน, การศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

สภาพครอบครัว อาศัยอยู่กับสามี, สามีมีอาชีพ รับจ้างทั่วไป รายได้ ไม่แน่นอน

มาโรงพยาบาลด้วยเรื่อง รับประทานยาฆ่าแมลงประมาณ 1 ช้อนชา 1/2 ชั่วโมง ก่อนมาโรงพยาบาล

สาเหตุของการพยายามฆ่าตัวตาย น้อยใจที่สามีไปมีภรรยาใหม่ คิดว่าสามีไม่รักตนเองแล้ว

พฤติกรรมในวันแรกของการศึกษา ซึมเศร้า ร้องไห้ บ่นว่ารู้สึกท้อแท้ในชีวิต ไม่อยากจะมีชีวิตอยู่

พฤติกรรมในวันที่ 5 ของการศึกษา ยิ้ม สีหน้าแสดงถึงความสบายใจ และบอกว่ามีความมั่นใจใน

การที่จะกลับไปเผชิญปัญหา

พฤติกรรมจากการติดตามเยี่ยมบ้าน สีหน้ายิ้มแย้ม และบอกว่า สบายใจขึ้น สามียังคงคบกับ

ภรรยาน้อยอยู่ แต่ยังรับผิดชอบในครอบครัว สัมพันธภาพระหว่างผู้ป่วยกับสามีดีขึ้น

คะแนนภาวะซึมเศร้าจากแบบวัด CES-D

ระยะก่อนการทดลอง = 44

ระยะหลังการทดลอง = 31

ระยะติดตามผล = 18

อัตราการเต้นของชีพจรก่อนและหลังฝึกผ่อนคลาย (ครั้ง / นาที)

	ก่อนฝึก	หลังฝึก
วันที่ 1	92	90
วันที่ 2	88	88
วันที่ 3	88	86
วันที่ 4	86	86
วันที่ 5	88	86

กรณีศึกษาที่ 2

ลักษณะทั่วไป หญิงไทย อายุ 24 ปี, รูปร่างสมส่วน ผิวขาวเหลือง, สถานภาพสมรส คู่ (ไม่มีบุตร), อาชีพ นักศึกษา, การศึกษา กำลังศึกษาปริญญาตรี ปี 4

สภาพครอบครัว อาศัยอยู่กับมารดาตนเอง และ สามี, มารดามีอาชีพ รับจ้างทำความสะอาดในโรงพยาบาล, สามีมีอาชีพ รับจ้างพนักงานบริษัท

มาโรงพยาบาลด้วยเรื่อง รับประทานยาฆ่าปลวก 1 ซ้อนชา 1/2 ชั่วโมง ก่อนมาโรงพยาบาล สาเหตุของการพยายามฆ่าตัวตาย เรื่อง สามีหึงหวงที่ไปเที่ยวกับกลุ่มเพื่อนที่เรียนด้วยกัน ผู้ป่วยกลับบ้านไม่ทันจึงนอนค้างบ้านเพื่อน จากนั้นจึงทะเลาะกันอย่างรุนแรงและสามีบอกขอแยกทางกัน พฤติกรรมในวันแรกของการศึกษา ซึมเศร้า ร้องไห้ บอกว่ารู้สึกสับสน หาททางออกให้กับชีวิตตนเองไม่ได้

พฤติกรรมในวันที่ 5 ของการศึกษา ยิ้ม ร่าเริง สีหน้าแสดงถึงความสบายใจ และบอกว่ามีแนวทางที่จะปรับความเข้าใจกับสามี

พฤติกรรมจากการติดตามเยี่ยมบ้าน ยิ้มแย้ม บอกว่าสบายใจขึ้น และปรับความเข้าใจกับสามีได้ ใช้ชีวิตครอบครัวตามปกติ ขณะนี้เรียนจบแล้วและได้เป็นครูสอนเด็กประถมที่โรงเรียนในอำเภอใกล้บ้าน

คะแนนภาวะซึมเศร้าจากแบบวัด CES-D

ระยะก่อนการทดลอง	=	23
ระยะหลังการทดลอง	=	10
ระยะติดตามผล	=	9

อัตราการเต้นของชีพจรก่อนและหลังฝึกผ่อนคลาย (ครั้ง / นาที)

	ก่อนฝึก	หลังฝึก
วันที่ 1	88	88
วันที่ 2	88	86
วันที่ 3	88	86
วันที่ 4	88	84
วันที่ 5	86	84

กรณีศึกษาที่ 3

ลักษณะทั่วไป หญิงไทย อายุ 52 ปี, รูปร่างอ้วน ผิวขาวแดง, สถานภาพสมรส คู่ (มีบุตร), อาชีพ แม่บ้าน, การศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

สภาพครอบครัว อาศัยอยู่กับสามี และ บุตร 2 คน, สามี มีอาชีพ ทำสวน, บุตรทั้ง 2 คน มีอาชีพ รับจ้างโรงงาน

มาโรงพยาบาลด้วยเรื่อง รับประทานยาเกินขนาด (ยา paracetamol 40 เม็ด และยาลดน้ำหนัก C.P.M. 30 เม็ด)

สาเหตุของการพยายามฆ่าตัวตาย ผู้ป่วยเป็นโรคประจำตัวเรื้อรัง คือ โรคหัวใจล้มเหลว (Congestive heart failure) และโรคความดันโลหิตสูง (Hypertension) ผู้ป่วยเรื้อรังมานานจนรู้สึกท้อแท้ในชีวิต จึงไม่ได้มารักษาตามแพทย์นัดบ่อยครั้ง และเครียดที่ครอบครัวไม่ช่วยเหลือตนเอง พฤติกรรมในวันแรกของการศึกษา ซึมเศร้า ร้องไห้ ระบายอารมณ์และความรู้สึกของตนเองออกมาอย่างเต็มที่ เสียใจกับเหตุการณ์ที่ตนเองพยายามฆ่าตัวตาย และ รู้สึกท้อแท้ไม่อยากจะมีชีวิตอยู่ พฤติกรรมในวันที่ 5 ของการศึกษา ยิ้ม สีหน้าแสดงถึงความสบายใจ และบอกว่าจะไม่คิดน้อยใจ สามีและบุตร และจะมาตรวจรักษาร่างกายอย่างสม่ำเสมอ พฤติกรรมจากการติดตามเยี่ยมบ้าน ผู้ป่วยมีสีหน้าสบายใจ และบอกว่ามาตรวจรักษาโรคประจำตัวตามนัดทุกครั้ง บุตรและสามีให้การดูแลผู้ป่วยดี

คะแนนภาวะซึมเศร้า จากแบบวัด CES-D

ระยะก่อนการทดลอง	=	44
ระยะหลังการทดลอง	=	6
ระยะติดตามผล	=	29

อัตราการเต้นของชีพจรก่อนและหลังการฝึกผ่อนคลาย (ครั้ง / นาที)

	ก่อนฝึก	หลังฝึก
วันที่ 1	72	70
วันที่ 2	72	70
วันที่ 3	70	68
วันที่ 4	72	70
วันที่ 5	72	68

กรณีศึกษาที่ 4

ลักษณะทั่วไป ชายไทย อายุ 22 ปี, รูปร่างผอมบาง ผิวดำแดง, สถานภาพสมรส โสด, อาชีพ
ขับรถมอเตอร์ไซด์รับจ้าง, การศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

สภาพครอบครัว อาศัยอยู่กับ บิดา และ มารดา ครอบครัวมีอาชีพ ทำนา

มาโรงพยาบาลด้วยเรื่อง รับประทานยา paracetamol 31 เม็ด 1 ชั่วโมง ก่อนมาโรงพยาบาล
สาเหตุของการพยายามฆ่าตัวตาย ทะเลาะกับบิดา บิดาเมาสุราแล้วดูว่าผู้ป่วยเรื่องที่ขายรถจักรยาน
ยนต์เพื่อให้เพื่อนไปซื้อยาบ้าเสพ (ผู้ป่วยเคยเสพยาบ้าด้วยกันกับเพื่อน แต่เลิกเสพยาได้ 5 เดือน
แล้ว) ซึ่งเป็นเรื่องเก่าที่บิดาชอบพูดคอกย้ำบ่อยๆ เวลาเมาสุรา ผู้ป่วยรู้สึกด้อยคุณค่าในตนเอง
เสียใจจึงไม่อยากมีชีวิตอยู่ คิดจะผูกคอตายแต่หาเชือกไม่พบ เจอยา paracetamol อยู่ใกล้มือจึงรับ
ประทานยา paracetamol แทนการผูกคอตาย

พฤติกรรมในวันแรกของการศึกษา เจ็บเฉย ไม่ค่อยพูด บอกว่ารู้สึกโกรธและน้อยใจบิดา ท้อแท้
ในชีวิตที่บิดาไม่เข้าใจตนเอง

พฤติกรรมในวันที่ 5 ของการศึกษา ยิ้ม บอกว่าสบายใจขึ้น และเข้าใจบิดามากขึ้น

พฤติกรรมจากการติดตามเยี่ยมบ้าน สีน้าสบายใจ สุขุม บอกว่าไม่โกรธหรือทะเลาะกับบิดาแล้ว
และขณะนี้บวชอยู่ที่วัดใกล้บ้านเพื่อทดแทนคุณให้บิดาและแสวงหาความสุข

คะแนนภาวะซึมเศร้า จากแบบวัด CES-D

ระยะก่อนการทดลอง	=	20
ระยะหลังการทดลอง	=	17
ระยะติดตามผล	=	10

อัตราการเต้นของชีพจรก่อนและหลังการฝึกผ่อนคลาย (ครั้ง / นาที)

	ก่อนฝึก	หลังฝึก
วันที่ 1	86	84
วันที่ 2	86	84
วันที่ 3	88	84
วันที่ 4	86	84
วันที่ 5	86	84

กรณีศึกษาที่ 5

ลักษณะทั่วไป หญิงไทย อายุ 19 ปี, รูปร่างท้วม ผิวขาวเหลือง, สถานภาพสมรส โสด,

อาชีพ นักเรียน, การศึกษา กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

สภาพครอบครัว อาศัยอยู่กับมารดาและน้องสาว, มารดามีอาชีพ ทำไร่ และเป็นโรคเบาหวาน, น้องสาวกำลังเรียนอยู่ชั้นมัธยมต้น

มาโรงพยาบาลด้วยเรื่อง รับประทานยารักษาไทรอยด์ (Thyroxine Sodium) 20 เม็ด และยา คลายเครียด 10 เม็ด

สาเหตุของการพยายามฆ่าตัวตาย ทะเลาะกับน้องสาวเป็นประจำ ครั้งสุดท้ายทะเลาะกันรุนแรง คิดว่ามารดาไม่รักตนเอง และเข้าข้างน้องสาว คิดว่าน้องสาวไม่นับถือ ผู้ป่วยจึงกินยาเพื่อจบชีวิตตนเองลง

พฤติกรรมในวันแรกของการศึกษา ซึมเศร้า เจ็บ ร้องไห้ ไม่ค่อยพูด บอกว่ารู้สึกท้อแท้ในชีวิตและตนเองไม่มีคุณค่าใดๆ

พฤติกรรมในวันที่ 5 ของการศึกษา ยิ้ม บอกว่าสบายใจขึ้น และเข้าใจน้องสาวมากขึ้น และจะดูแลสุขภาพตนเอง

พฤติกรรมจากการติดตามเยี่ยมบ้าน ยิ้ม สีสหน้าสบายใจ บอกว่าสนใจในการดูแลสุขภาพตนเองมากขึ้น มารดาสนใจในการดูแลผู้ป่วยและพาผู้ป่วยมาตรวจรักษาโรคประจำตัวตามนัดทุกครั้ง เข้าใจน้องสาวตนเองมากขึ้น ทะเลาะกันน้อยลง

คะแนนภาวะซึมเศร้า จากแบบวัด CES-D

ระยะก่อนการทดลอง = 24

ระยะหลังการทดลอง = 6

ระยะติดตามผล = 7

อัตราการเต้นของชีพจรก่อนและหลังการฝึกผ่อนคลาย (ครั้ง / นาที)

	ก่อนฝึก	หลังฝึก
วันที่ 1	88	88
วันที่ 2	88	86
วันที่ 3	88	86
วันที่ 4	88	84
วันที่ 5	86	84

(กลุ่มควบคุม)

กรณีศึกษาที่ 1

ลักษณะทั่วไป หญิงไทย อายุ 18 ปี, รูปร่างสมส่วน ผิวขาวเหลือง, สถานภาพสมรส โสด, อาชีพ แม่บ้าน, การศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

สภาพครอบครัว อาศัยอยู่กับมารดา, มารดามีอาชีพ ทำนา

มาโรงพยาบาลด้วยเรื่อง รับประทานยาเบื่อหนู 1 ซ้อนโต๊ะ 1 ชั่วโมงก่อนมาโรงพยาบาล

สาเหตุของการพยายามฆ่าตัวตาย รู้สึกสับสนในชีวิต เนื่องจาก 1) ผู้ป่วยได้เสียกับแฟน และมารดาผู้ป่วยทราบเรื่อง กลัวตนเองจะอับอายจึงต้องการให้ผู้ป่วยแต่งงาน แต่แฟนของผู้ป่วยต้องการแค่ให้หมั้นไว้ก่อนเนื่องจากจะต้องเป็นทหารเกณฑ์จนครบระยะเวลา ผู้ป่วยจึงสับสน 2) กลุ่มใจที่เพื่อนชายของแฟนและแฟนผู้ป่วยทะเลาะกัน จากนั้นเพื่อนผูกคอตาย ตนเองจึงรู้สึกไม่สบายใจและรู้สึกผิดที่เป็นสาเหตุทำให้เพื่อนแฟนตาย ผู้ป่วยไม่ทราบว่าจะแก้ปัญหาในชีวิตอย่างไร สับสนหาทางออกไม่ได้จึงตัดสินใจจบชีวิตตนเองลง

พฤติกรรมในวันแรกของการศึกษา ซึมเศร้า ร้องไห้ ไม่ค่อยพูด บอกว่ารู้สึกท้อแท้ในชีวิต

พฤติกรรมในวันที่ 5 ของการศึกษา ยิ้ม บอกว่าสบายใจขึ้น และจะพยายามร่วมมือกับแฟนในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น

พฤติกรรมจากการติดตามเยี่ยมบ้าน ยิ้ม แต่มีถอนหายใจเป็นบางครั้ง ผู้ป่วยบอกว่ายังไม่ได้แต่งงานกับแฟน แต่ได้หมั้นกันไว้ เพราะแฟนไปเป็นทหารเกณฑ์ ยังรู้สึกเครียดและขัดแย้งกับมารดาเป็นบางครั้ง เนื่องจากกลัวมารดาขายหน้า

คะแนนภาวะซึมเศร้า จากแบบวัด CES-D

ระยะก่อนการทดลอง = 37

ระยะหลังการทดลอง = 53

ระยะติดตามผล = 40

กรณีศึกษาที่ 2

ลักษณะทั่วไป หญิงไทย อายุ 27 ปี, รูปร่างสมส่วน ผิวดำแดง, สถานภาพสมรส ม่าย (มีบุตร), อาชีพ รับจ้างโรงงาน, การศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

สภาพครอบครัว อยู่คนเดียว เนื่องจากเพิ่งแยกทางกับสามี โดยบุตรอยู่กับสามี, บิดาเสียชีวิต, มารดาตาบอดและแยกไปอยู่กับสามีใหม่

มาโรงพยาบาลด้วยเรื่อง รับประทานยาเบื่อหนู 1 กล่อง 10 นาที ก่อนมาโรงพยาบาล

สาเหตุของการฆ่าตัวตาย รู้สึกท้อแท้ โดดเดี่ยว ไม่มีใครเข้าใจ ผู้ป่วยเพิ่งออกจากเรือนจำด้วยคดียุติโทษของนายจ้างไปขายเพื่อเอาเงินมารักษาแม่ที่ตาบอด หลังพ้นคดีญาติสามีบังคับให้แยกทางกับสามี ผู้ป่วยออกมาทำงาน ให้มารดาตนเองอยู่กับพ่อเลี้ยง (บิดาจริงๆ เสียชีวิตตอนผู้ป่วยอยู่ในเรือนจำ) ก่อนเกิดเหตุ พ่อเลี้ยงและญาติคิดว่าผู้ป่วยและใช้คำพูดประชดประชันที่ผู้ป่วยแบ่งเงินให้มารดาใช้เพียงเดือนละ 500 บาท (ผู้ป่วยมีหนี้สิน) ผู้ป่วยจึงรู้สึกเก็บกดเกิดอารมณ์ชั่ววูบ ท้อแท้คิดว่าไม่มีใครจึงตัดสินใจจบชีวิตตนเองลง

พฤติกรรมในวันแรกของการศึกษา ซึมเศร้า ร้องไห้ และพูดคุยระบายอารมณ์และความรู้สึกออกมาอย่างเต็มที่ เสียใจที่ตนเองไม่จบชีวิตลง

พฤติกรรมในวันที่ 5 ของการศึกษา ยิ้ม บอกว่าสบายใจขึ้น และจะพยายามตั้งใจทำงานเพื่ออนาคตลูก

พฤติกรรมจากการติดตามเยี่ยมบ้าน ยิ้ม บอกว่ายังคงเครียดเป็นบางครั้งเมื่อต้องพบเจอกับพ่อเลี้ยงและญาติพ่อเลี้ยง จึงพยายามหลีกเลี่ยงไม่พบกับพ่อเลี้ยงและญาติ บางครั้งรู้สึกเหงา คิดถึงบุตรที่อยู่กับสามี

คะแนนภาวะซึมเศร้า จากแบบวัด CES-D

ระยะก่อนการทดลอง	=	38
ระยะหลังการทดลอง	=	25
ระยะติดตามผล	=	25

กรณีศึกษาที่ 3

ลักษณะทั่วไป ชายไทย อายุ 48 ปี, รูปร่างผอมบาง ผิวดำแดง, สถานภาพสมรส คู่ (มีบุตร), อาชีพ ทำนา, การศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

สภาพครอบครัว อาศัยอยู่กับภรรยา และบุตร 3 คน, ภรรยา มีอาชีพทำนาด้วยกัน, บุตรคนโต มีอาชีพ รับจ้างโรงงาน, บุตรอีก 2 คนกำลังศึกษาอยู่

มาโรงพยาบาลด้วยเรื่อง รับประทานยาฆ่าเห็บ 1 ซ้อนโต๊ะ ชั่วโมง ก่อนมาโรงพยาบาล

สาเหตุของการพยายามฆ่าตัวตาย กลุ่มใจเกี่ยวกับปัญหาเศรษฐกิจ เนื่องจากตนเองมีบุตร 3 คน (อายุ 20, 14, 11 ปี) จึงมีภาระหนี้สินมาก ไม่ทราบว่าจะหาทางออกอย่างไร จึงดื่มสุราและกินยาเพื่อจบชีวิตตนเองลง

พฤติกรรมในวันแรกของการศึกษา เจ็บเฉย บอกว่ารู้สึกกังวลและเสียใจกับเหตุการณ์ที่ตนเองพยายามฆ่าตัวตาย

พฤติกรรมในวันที่ 5 ของการศึกษา ยิ้ม บอกว่าสบายใจขึ้น และจะพยายามร่วมมือกับภรรยาและบุตรคนโตในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น แต่ยังกังวลเรื่องหนี้สินอยู่

พฤติกรรมจากการติดตามเยี่ยมบ้าน ผู้ป่วยบอกว่าสบายใจขึ้น แต่สับสนกังวลเมื่อถามถึงเรื่องหนี้สิน รู้สึกท้อแท้เป็นบางครั้ง

คะแนนภาวะซึมเศร้า จากแบบวัด CES-D

ระยะก่อนการทดลอง	=	32
ระยะหลังการทดลอง	=	24
ระยะติดตามผล	=	29

กรณีศึกษาที่ 4

ลักษณะทั่วไป หญิงไทย อายุ 18 ปี, รูปร่างสมส่วน ผิวขาวเหลือง, สถานภาพสมรส โสด, อาชีพ นักเรียน, การศึกษา กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

สภาพครอบครัว อาศัยอยู่กับมารดา และน้องสาว, มารดามีอาชีพ รับจ้างทั่วไป, น้องสาวกำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

มาโรงพยาบาลด้วยเรื่อง รับประทานยานอนหลับ และยารักษาโรคไมเกรน ประมาณ 40 เม็ด 1 ชั่วโมง ก่อนมาโรงพยาบาล

สาเหตุของการพยายามฆ่าตัวตาย เครียดมาก เนื่องจากทะเลาะกับมารดา และน้องสาว น้องสาวไม่เชื่อฟังผู้ป่วยและชอบพูดเสียดสีผู้ป่วยให้เสียใจอยู่เสมอ และเวลามารดามาสุราจะชอบคิดว่าผู้ป่วยตลอด ตั้งคมรอบข้างของตอกย้าเรื่องที่ผู้ป่วยถูกอาล้งละเมิดทางเพศ ว่าผู้ป่วยเป็นคนไม่ดี จึงรู้สึกเครียด เสียใจ และต้องการจบชีวิตตนเองลง (แต่ผู้ป่วยยังมีแฟนที่เข้าใจและเห็นใจผู้ป่วย) พฤติกรรมในวันแรกของการศึกษา ซึมเศร้า เจ็บเฉย ค่อม่าจึงเริ่มร้องไห้ระบายความรู้สึกในใจ กับสนระหว่างการมีชีวิตอยู่กับการฆ่าตัวตาย

พฤติกรรมในวันที่ 5 ของการศึกษา ยิ้ม บอกว่าสบายใจขึ้น และจะพยายามไม่คิดมาก และจะพูดคุยกับแฟนบ่อยๆ เพื่อระบายความทุกข์

พฤติกรรมจากการติดตามเยี่ยมบ้าน ยิ้ม และบอกว่าผู้ป่วยยังคงต้องพบเจอกับการที่มารดามาสุรา และคิดว่าผู้ป่วยอยู่ และตั้งคมรอบข้างยังคงพูดคุยกับตอกย้าผู้ป่วยเรื่องถูกละเมิดทางเพศ แต่พูดน้อยลง ผู้ป่วยยังมีแฟนที่เข้าใจผู้ป่วยอยู่ตลอดและให้การดูแล

คะแนนภาวะซึมเศร้า จากแบบวัด CES-D

ระยะก่อนการทดลอง	=	49
ระยะหลังการทดลอง	=	22
ระยะติดตามผล	=	45

กรณีศึกษาที่ 5

ลักษณะทั่วไป ชายไทย อายุ 26 ปี, รูปร่างผอมสูง ผิวดำแดง, สถานภาพสมรส คู่ (ยังไม่มีบุตร), อาชีพ ทำไร่, การศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

สภาพครอบครัว อาศัยอยู่กับภรรยา, ภรรยามีอาชีพทำไร่ด้วยกัน, ญาติพี่น้องคนอื่นแยกครอบครัว แต่อยู่ในหมู่บ้านเดียวกัน

มาโรงพยาบาลด้วยเรื่อง รับประทานยาฆ่าแมลง 1 ซอง ผสมน้ำ 1 ขัน 2 ชั่วโมงก่อนมาโรงพยาบาล

สาเหตุของการพยายามฆ่าตัวตาย กลุ่มใจเกี่ยวกับฐานะทางเศรษฐกิจที่มีหนี้สิน ประกอบกับ มารดาเสียชีวิต ไกล่ครบทำบุญ 100 วัน ให้มารดาแต่ผู้ปวยไม่มีเงินทำบุญให้ กลุ่มใจหาทางออก ไม่ได้ และได้พูดคุยขอความช่วยเหลือจากญาติคนอื่นๆ จึงต้องการจบชีวิตตนเองลง พฤติกรรมในวันแรกของการศึกษา ชึมเศร้า เจ็บแค้น ไม่ค่อยพูด ต่อมาจึงเริ่มพูดคุย และบอกว่ารู้สึกสับสนหาทางออกให้กับตนเองไม่ได้

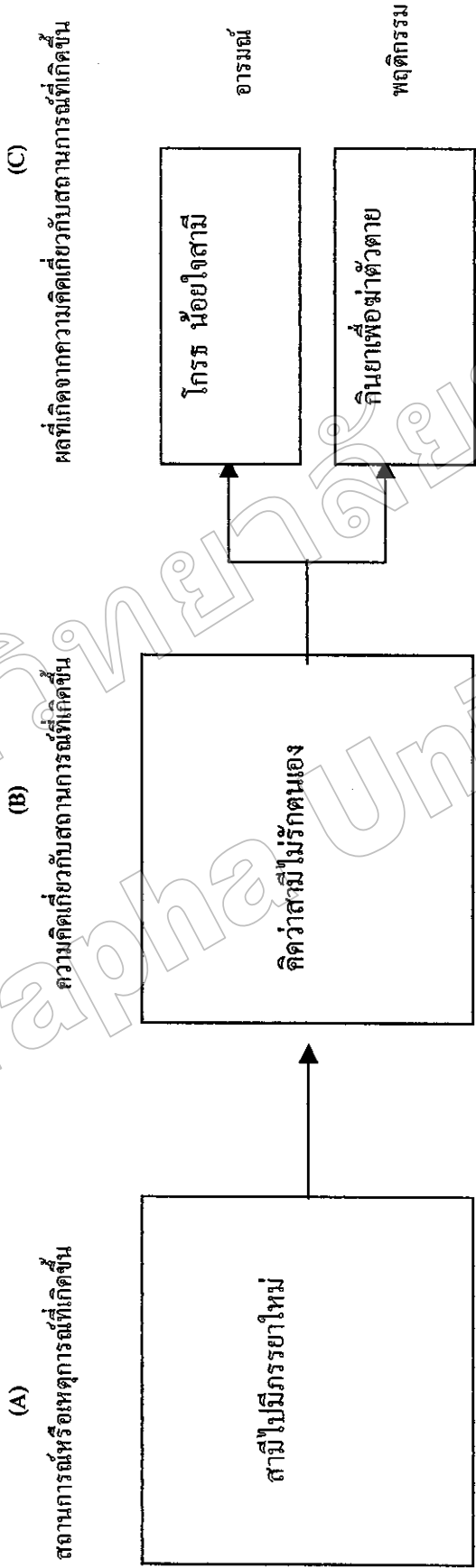
พฤติกรรมในวันที่ 5 ของการศึกษา ยิ้ม บอกว่าสบายใจขึ้น และจะพยายามไม่คิดมาก และจะอยู่เพื่อภรรยา

พฤติกรรมจากการติดตามเยี่ยมบ้าน ยิ้ม บอกว่าสบายใจขึ้นเพราะญาติๆ ช่วยเหลือเรื่องงานทำบุญ 100 วันของมารดา แต่สับสนกับความกังวลเมื่อพูดถึงหนี้สิน

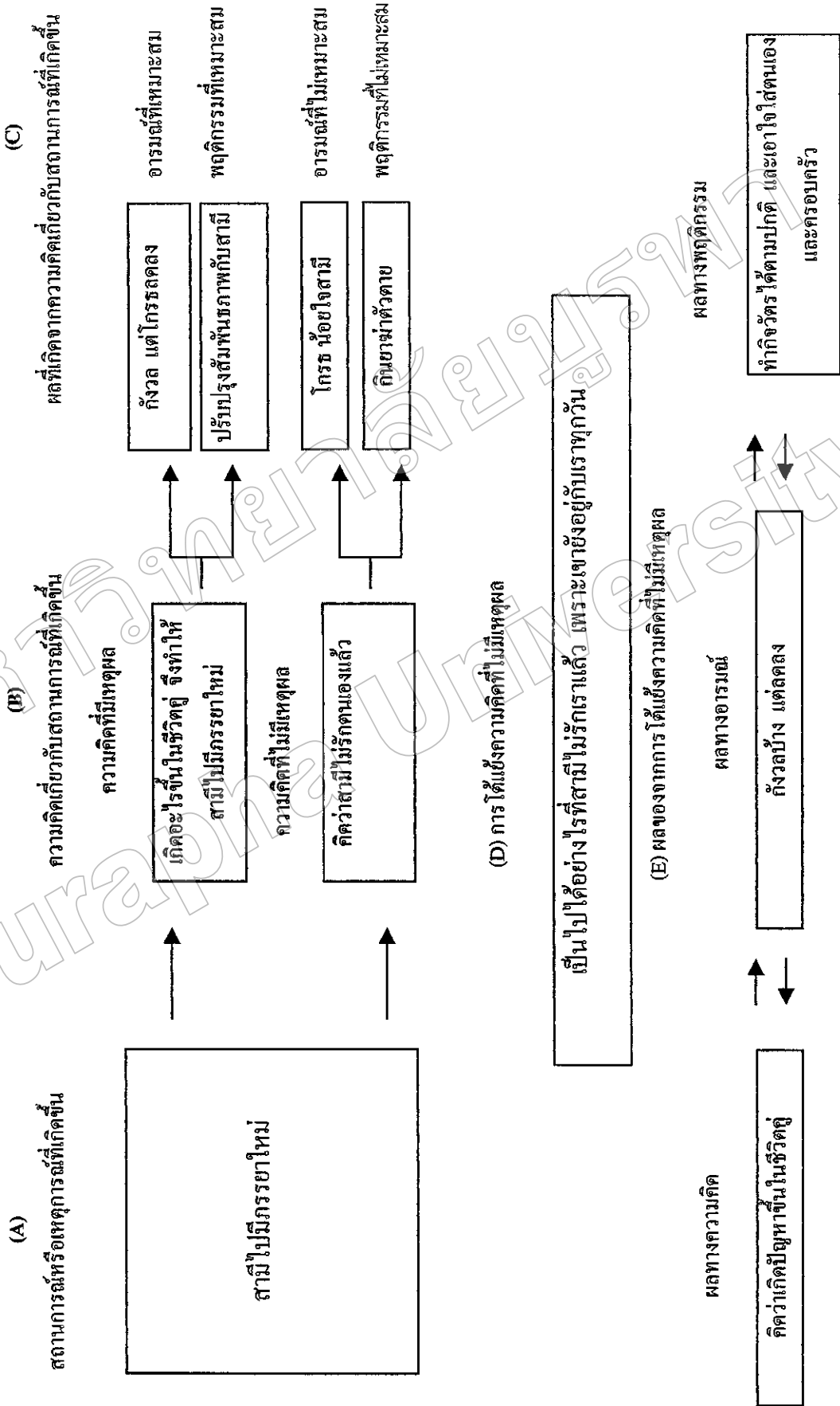
คะแนนภาวะซึมเศร้า จากแบบวัด CES-D

ระยะก่อนการทดลอง	=	21
ระยะหลังการทดลอง	=	7
ระยะติดตามผล	=	19

ตัวอย่างผลการทดลอง : กรณีศึกษาที่ 1 (กลุ่มทดลอง)
แบบฟอร์มหมายเลข 1 (แบบฟอร์มวิเคราะห์ตามรูปแบบ ABC Ellis)



แบบฟอร์มหมายเลข 2 (แบบฟอร์มวิเคราะห์ตามรูปแบบ ABCDE ของ Ellis)



แบบฟอร์มหมายเลข 3.1

(แบบฟอร์มวิเคราะห์ตามรูปแบบ ABC Ellis โดยผู้รับคำปรึกษาเป็นผู้กำหนดสถานการณ์เอง)

(A)

สถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

ภรรยาน้อยมาอาสาหา มาตามสามี
ที่บ้านผู้ป่วย และสามีตามภรรยา
น้อยออกไป

(B)

ความคิดเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

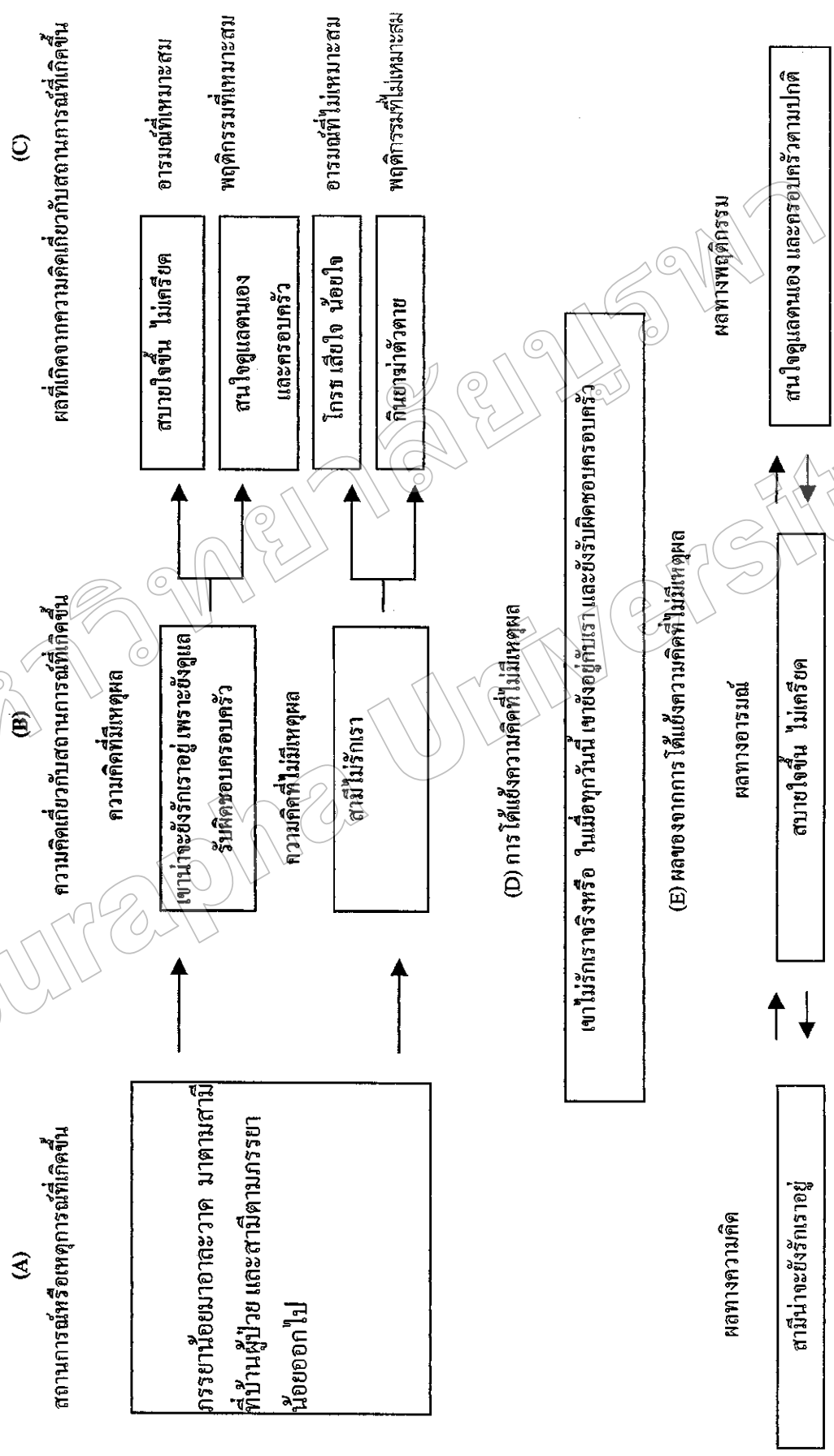
สามีไม่รักเรา

(C)

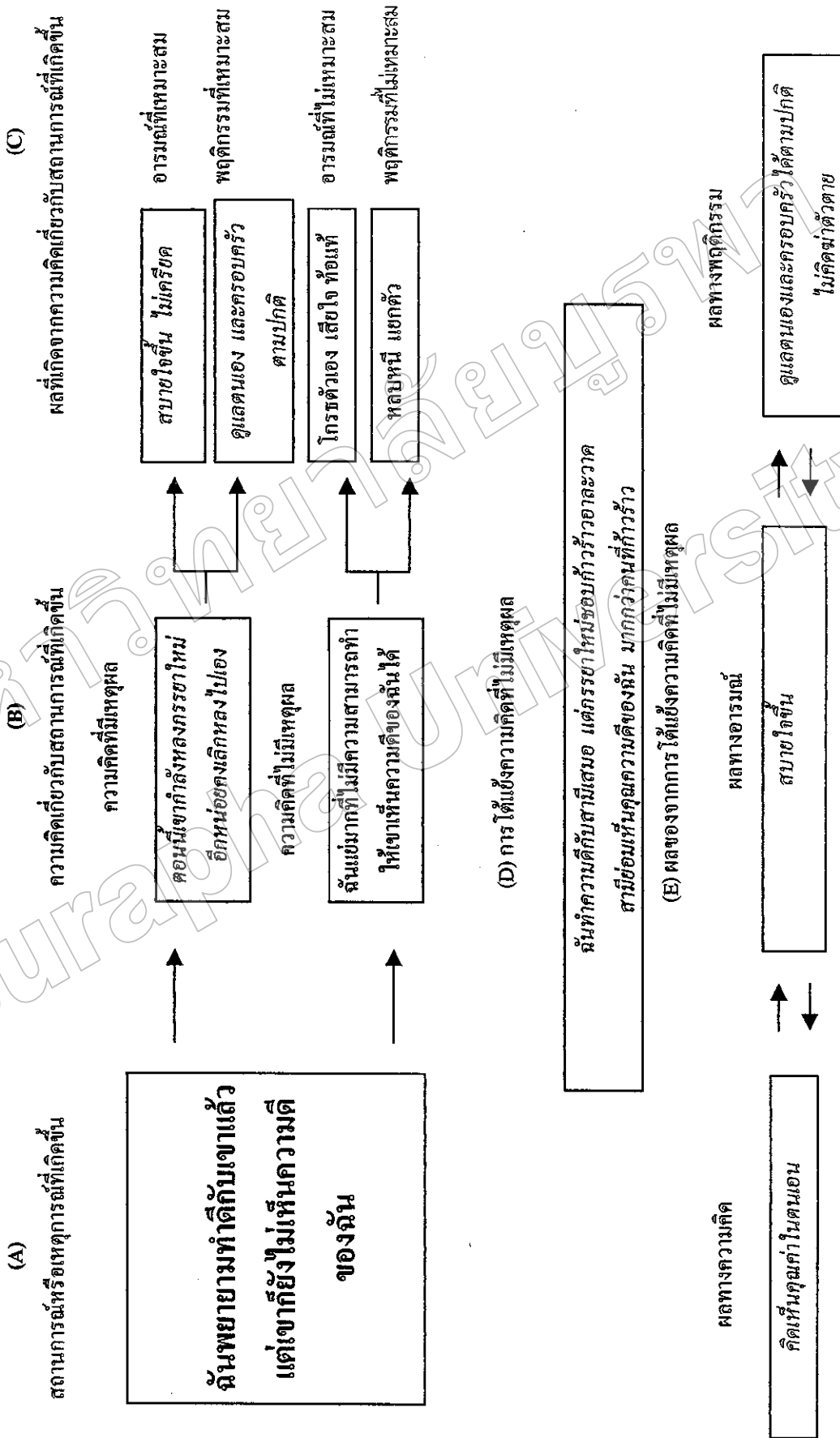
ผลที่เกิดจากความคิดเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

โกรธ เสียใจ น้อยใจสามี
กินยาฆ่าตัวตาย

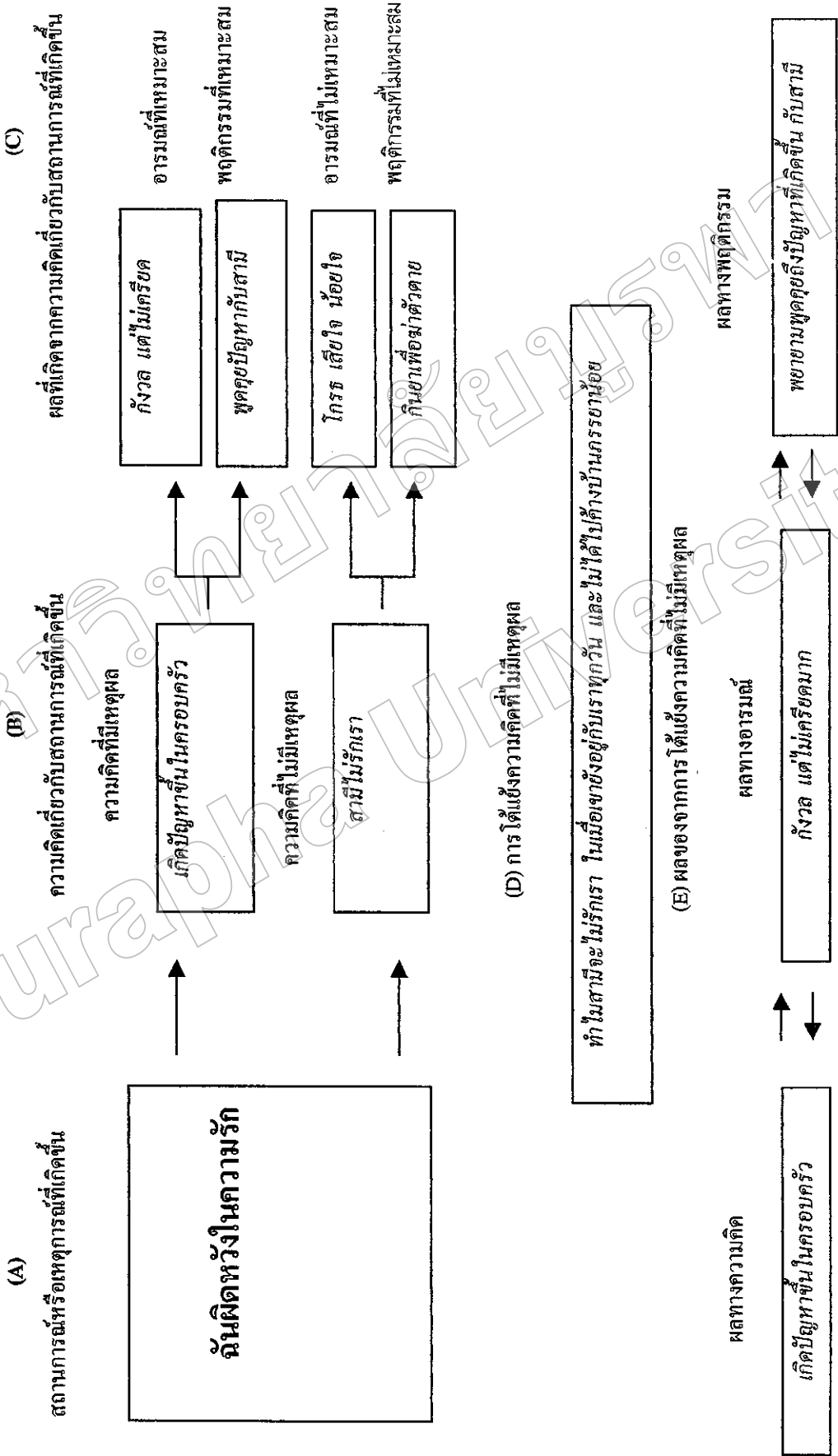
แบบฟอร์มหมายเลข 3.2 (แบบฟอร์มวิเคราะห์ตามรูปแบบ ABCDE ของ Ellis)



แบบฟอร์มหมายเลข 4.1 (แบบฟอร์มวิเคราะห์ตามรูปแบบ ABCDE ของ Ellis จากสถานการณ์ที่ผู้ให้คำปรึกษากำหนด)



แบบฟอร์มหมายเลข 4.2 (แบบฟอร์มวิเคราะห์ตามรูปแบบ ABCDE ของ Ellis จากสถานการณ์ที่กำหนด)



มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก ข

สูตรการวิเคราะห์ความแปรปรวน

วิธีการคำนวณเพื่อทดสอบผลหลักและปฏิสัมพันธ์

จัดตารางข้อมูล และคำนวณผลรวมแต่ละคน และแต่ละกลุ่ม

	Pre	Post	Follow up	Subject Total
กลุ่มทดลอง	41	31	18	90
	23	10	9	42
	44	6	29	79
	20	17	10	47
	24	6	8	38
Total	152	70	74	296
กลุ่มควบคุม	37	40	53	130
	38	25	25	88
	32	24	29	85
	49	22	45	116
	21	7	19	47
Total	177	118	171	466
Interval Totals	329	188	245	762

1. คำนวณค่า ผลรวมของคะแนนเบี่ยงเบนกำลังสอง Sum of Squares

$$\begin{aligned}
 I. \quad SS_{total} &= \sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{N} \\
 &= 41^2 + 23^2 + 44^2 + \dots + 29^2 + 45^2 + 19^2 - \frac{(762)^2}{30} \\
 &= 24,628 - \frac{580644}{30} \\
 &= 24,628 - 19354.8 \\
 &= 5273.2
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
2. \quad SS_{subj} &= \frac{\sum T_s^2}{i} - \frac{(\sum X)^2}{N} \\
&= \frac{90^2 + 42^2 + 79^2 + \dots + 116^2 + 47^2}{3} - \frac{(762)^2}{30} \\
&= \frac{67,292}{3} - 19,354.8 \\
&= 22,430.66 - 19,354.8 \\
&= 3,075.86 \\
3. \quad SS_{group} &= \frac{\sum T^2 G}{ni} + \frac{(\sum x)^2}{N} \\
&= \frac{296^2 + 466^2}{15} - 19,354.8 \\
&= 20,318.13 - 19,354.8 \\
&= 963.33 \\
4. \quad SS_{intervals} &= \frac{\sum Ti^2}{ng} - \frac{(\sum X)^2}{N} \\
&= \frac{329^2 + 188^2 + 245^2 - 19,354.8}{10} \\
&= 20,361 - 19,354.8 \\
&= 1006.2 \\
5. \quad SS_{cells} &= \frac{\sum T_{ij}^2}{n} - \frac{(\sum X)^2}{N} \\
&= \frac{152^2 + 70^2 + 74^2 + 177^2 + 118^2 + 171^2}{5} - 19,354.8 \\
&= 21,594.8 - 19,354.8 \\
&= 2,240 \\
6. \quad SS_{LoG} &= SS_{cells} - SS_{group} - SS_{intervals} \\
&= 2240 - 963.33 - 1006.2 \\
&= 270.47 \\
7. \quad SS_{w/in subj} &= SS_{total} - SS_{between subj} \\
&= 5273.2 - 3075.86 \\
&= 2197.34
\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 8. \quad SS_{Ss \text{ W/in group}} &= SS_{\text{between subj}} - SS_{\text{group}} \\
 &= 3,075.86 - 963.33 \\
 &= 2,112.53
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 9. \quad SS_{\text{ExSs W/in group}} &= SS_{\text{W/in subj}} - SS_{\text{intervals}} - SS_{IG} \\
 &= 2,197.34 - 1,006.2 - 270.47 \\
 &= 920.67
 \end{aligned}$$

การแจกแจง Degree of freedom

$$\begin{aligned}
 1. \quad df_{\text{w/in subj}} &= df_{\text{total}} - df_{\text{between subj}} \\
 &= 29 - 9 \\
 &= 20
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 2. \quad df_{\text{w/in group}} &= df_{\text{between subj}} - df_{\text{group}} \\
 &= 9 - 1 \\
 &= 8
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 3. \quad df_{\text{ExSs w/in group}} &= df_{\text{w/in subj}} - df_{\text{interval}} - df_{IG} \\
 &= 20 - 2 - 2 \\
 &= 16
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 4. \quad df_{\text{between subj}} &= df_{\text{total}} - df_{\text{w/in subj}} \\
 &= 29 - 20 \\
 &= 9
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 5. \quad df_{\text{group}} &= p - 1 \\
 &= 2 - 1 \\
 &= 1
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 6. \quad df_{\text{intervals}} &= q - 1 \\
 &= 3 - 1 \\
 &= 2
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 7. \quad df_{I \times G} &= (q - 1) \times (p - 1) \\
 &= (3 - 1) \times (2 - 1) \\
 &= 2
 \end{aligned}$$

คำนวณค่า MS

$$\begin{aligned}
 1. \quad MS_{\text{groups}} &= \frac{SS_{\text{group}}}{df_{\text{group}}} \\
 &= \frac{963.33}{1} \\
 &= 963.33
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 2. \quad MS_{Ss \text{ W/in groups}} &= \frac{SS_{Ss \text{ w/in group}}}{df_{Ss \text{ w/in group}}} \\
 &= \frac{2112.53}{8} \\
 &= 264.06
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 3. \quad MS_{\text{interval}} &= \frac{SS_{\text{INTERVAL}}}{Df_{\text{interval}}} \\
 &= \frac{1006.2}{2} \\
 &= 503.1
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 4. \quad MS_{I \times G} &= \frac{SS_{I \times G}}{df_{I \times G}} \\
 &= \frac{270.47}{2} \\
 &= 135.23
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 5. \quad MS_{I \times Ss \text{ W/in groups}} &= \frac{SS_{I \times Ss \text{ w/in group}}}{df_{I \times Ss \text{ w/in group}}} \\
 &= \frac{920.67}{16} \\
 &= 57.54
 \end{aligned}$$

การทดสอบผลหลัก และปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต้น (Main and interactions effects of two factors)

1. ผลหลักของตัวแปรระหว่างตัวอย่าง “วิธีการให้คำปรึกษา” (G)

$$\begin{aligned} F_{\text{group}} &= \frac{MS_{\text{GROUP}}}{MS_{\text{Ss w/in group}}} \\ &= \frac{38.533}{10.8666} \\ &= 3.546 \end{aligned}$$

2. ผลหลักของตัวแปรภายในตัวอย่าง “ช่วงเวลา” (I)

$$\begin{aligned} F_{\text{interval}} &= \frac{MS_{\text{interval}}}{MS_{\text{IxSs w/in group}}} \\ &= \frac{503.1}{57.54} \\ &= 8.743 \end{aligned}$$

3. ปฏิสัมพันธ์ระหว่างช่วงเวลาและวิธีการ (IxG)

$$\begin{aligned} F_{\text{IxG}} &= \frac{MS_{\text{IxG}}}{MS_{\text{IxSs w/in group}}} \\ &= \frac{135.23}{57.54} \\ &= 2.350 \end{aligned}$$

บันทึกผลการทดสอบหลักและปฏิสัมพันธ์

Source of variation	Df	SS	MS	F
Between subjects	9	3075.86		
Group (G)	1	963.33	963.33	3.648
SS _{w/in group}	8	2112.53	264.06	
Within subjects	20	2197.34		
Interval (I)	2	1006.2	503.1	8.743 *
IxG	2	270.47	135.25	2.350
IxSS w/in group	16	920.67	57.54	

$$F_{.05}(1,8) = 5.32, \text{ และ } F_{.05}(2,16) = 3.63 \quad * p < .05$$

การทดสอบผลย่อย (Simple effect)

ก. ผลย่อยของตัวแปรวัดซ้ำ

1. ผลย่อยของระยะเวลาในกลุ่มทดลอง (Simple effects of interval at method = "experiment")

$$\begin{aligned}
 1.1 \quad SS_{\text{total}} &= \frac{\sum X^2 - (\sum X)^2}{N} \\
 &= \frac{41^2 + 23^2 + 44^2 + \dots + 29^2 + 10^2 + 8^2 - (296)^2}{15} \\
 &= 7954 - 5841.06 \\
 &= 2112.94 \\
 1.2 \quad SS_{\text{total}} &= \frac{\sum T_s^2 - (\sum X)^2}{q} \quad \text{เมื่อ } q \text{ คือระดับตัวแปรวัดซ้ำ} \\
 &= \frac{90^2 + 42^2 + 79^2 + 47^2 + 38^2 - (296)^2}{3 \cdot 15} \\
 &= \frac{19758}{3} - 5841.06 \\
 &= 6586 - 5841.06 \\
 &= 744.94
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 1.3 \quad SS_{\text{interval}} &= \frac{\sum T^2 w}{n} - \frac{(\sum X)^2}{N} \\
 &= \frac{152^2 + 70^2 + 74^2}{5} - \frac{(296)^2}{15} \\
 &= \frac{33480}{5} - 5841.06 \\
 &= 6696 - 5841.06 \\
 &= 854.94
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 1.4 \quad SS_{\text{error}} &= SS_{\text{total}} - SS_{\text{subj}} - SS_{\text{intervals}} \\
 &= 2112.94 - 744.94 - 854.94 \\
 &= 513.06
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 1.5 \quad df_{\text{between subj}} &= n - 1 \\
 &= 5 - 1 \\
 &= 4
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 1.6 \quad df_{\text{intervals}} &= q - 1 \\
 &= 3 - 1 \\
 &= 2
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 1.7 \quad df_{\text{error}} &= (q - 1) \times (n - 1) \\
 &= (3 - 1) \times (5 - 1) \\
 &= 8
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 1.8 \quad df_{\text{total}} &= df_{\text{between subj}} + df_{\text{intervals}} + df_{\text{error}} \\
 &= 4 + 2 + 8 \\
 &= 14
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 1.9 \quad MS_{\text{interval}} &= \frac{SS_{\text{interval}}}{df_{\text{interval}}} \\
 &= \frac{854.94}{2} \\
 &= 427.47
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 1.10 \quad MS_{\text{error}} &= \frac{SS_{\text{error}}}{df_{\text{error}}} \\
 &= \frac{513.06}{8} = 64.13
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 1.11 \quad F &= \frac{MS_{\text{interval}}}{MS_{\text{error}}} \\
 &= \frac{427.47}{64.13} \\
 &= 6.66
 \end{aligned}$$

2. ผลย่อยของระยะเวลาในกลุ่มควบคุม (simple effects of interval at method = "control")

$$\begin{aligned}
 2.1 \quad SS_{\text{total}} &= \sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{N} \\
 &= 37^2 + 38^2 + 32^2 + \dots + 29^2 + 45^2 + 19^2 - \frac{(466)^2}{15} \\
 &= 16674 - \frac{217156}{15} \\
 &= 16674 - 14477.06 \\
 &= 2196.94
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 2.2 \quad SS_{\text{subject}} &= \frac{\sum T_s^2}{q} - \frac{(\sum X)^2}{N} \\
 &= \frac{130^2 + 88^2 + 85^2 + 116^2 + 47^2}{3} - \frac{(466)^2}{15} \\
 &= \frac{47534}{3} - 14477.06 \\
 &= 15844.66 - 14477.06 \\
 &= 1367.60
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 2.3 \quad SS_{\text{interval}} &= \frac{\sum T^2 w}{n} - \frac{(\sum X)^2}{N} \\
 &= \frac{177^2 + 118^2 + 171^2}{5} - \frac{(466)^2}{15} \\
 &= \frac{74494}{5} - 14477.06 \\
 &= 14898.8 - 14477.06 \\
 &= 421.74
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 2.4 \quad SS_{\text{error}} &= SS_{\text{total}} - SS_{\text{subj}} - SS_{\text{intervals}} \\
 &= 2196.94 - 1367.60 - 421.74 \\
 &= 407.6
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 2.5 \quad df_{\text{between}} &= n - 1 \\
 &= 5 - 1 \\
 &= 4
 \end{aligned}$$

$$2.6 \quad df_{\text{interval}} = 2$$

$$2.7 \quad df_{\text{error}} = 8$$

$$2.8 \quad df_{\text{total}} = 14$$

$$\begin{aligned}
 2.9 \quad MS_{\text{interval}} &= \frac{SS_{\text{interval}}}{df_{\text{interval}}} \\
 &= \frac{421.74}{2} \\
 &= 210.87
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 2.10 \quad MS_{\text{error}} &= \frac{SS_{\text{error}}}{df_{\text{error}}} \\
 &= \frac{407.6}{8} \\
 &= 50.95
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 2.11 \quad F &= \frac{MS_{\text{interval}}}{MS_{\text{error}}} \\
 &= \frac{210.87}{50.95} \\
 &= 4.138
 \end{aligned}$$

ตารางสรุปผลการวิเคราะห์ผลย่อยของช่วงเวลาในแต่ละกลุ่ม

Simple effect ของระยะเวลาในแต่ละกลุ่ม

Source	Df	SS	MS	F
Simple effect ของระยะเวลาในแต่ละกลุ่มทดลอง				
Between subject	4	4032.94		
Interval	2	859.94	427.47	6.66 *
Error	8	513.06	64.13	
Total	14	2112.94		
Simple effect ของระยะเวลาในแต่ละกลุ่มควบคุม				
Between subject	4	1367.60		
Interval	2	421.74	210.87	4.138
Error	8	407.6	50.95	
Total	14	2196.94		

$$F_{.05}(2,8) = 4.46$$

จากตาราง จะพบว่าเวลา 3 ช่วงทำให้คะแนนภาวะซึมเศร้าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) เฉพาะในกลุ่มทดลองเท่านั้น ส่วนกลุ่มควบคุมช่วงเวลาไม่ทำให้ภาวะซึมเศร้าแตกต่างกัน

ข. ผลย่อยของตัวแปรวัดต่างกลุ่ม

ผลย่อยของวิธีการให้คำปรึกษาในแต่ละช่วงของการทดสอบ Howell (1997, p.470) ได้เสนอวิเคราะห์หา SS_G ในแต่ละช่วงเวลา โดยการวิเคราะห์เช่นเดียวกับการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวไม่วัดซ้ำ แต่ทอมความคลาดเคลื่อน ทั้ง SS_{error} และ MS_{error} จะต้องคำนวณขึ้นใหม่เป็นพิเศษ เนื่องจากมีความแตกต่างระหว่างตัวอย่างแฝงอยู่ในความคลาดเคลื่อนเดิม สูตรที่ต้องปรับแก้เป็นดังนี้

$$SS_{w/in \text{ cell}} = SS_{Ss \text{ win group}} + SS_{IxSs \text{ win groups}}$$

เมื่อ $SS_{w/in \text{ cell}}$ คือ SS_{error}

$SS_{Ss \text{ w/in group}}$ และ $SS_{IxSs \text{ w/in groups}}$ เป็นค่าที่มีอยู่ในตารางทดสอบผลหลักและ

ปฏิสัมพันธ์

$$MS_{w/in\ cell} = \frac{SS_{w/in\ cell}}{df_{Ss\ w/in\ group} + df_{IxSs\ w/in\ group}}$$

จะเห็นว่า $MS_{w/in\ cell}$ ก็เป็นการคำนวณใหม่โดยหาร $SS_{w/in\ cell}$ ด้วยผลรวมของเทอมที่ใช้เป็นความคลาดเคลื่อนทั้งสองในตารางทดสอบผลหลักและปฏิสัมพันธ์ เช่นกัน

1. ผลย่อยของวิธีการให้คำปรึกษาในระลอกการทดลอง (Simple effects of Groups at interval = 1 "pretest")

$$\begin{aligned} 1.1 \quad SS_{G\ at\ Int.\ 1} &= \frac{152^2 + 177^2}{5} - \frac{(329)^2}{10} \\ &= \frac{23104 + 31329}{5} - \frac{108241}{10} \\ &= \frac{54433}{5} - 10824.1 \\ &= 62.5 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} 1.2 \quad SS_{w/in\ cell} &= SS_{Ss\ w/in\ group} + SS_{IxSs\ w/in\ groups} \\ &= 2112.53 + 920.67 \\ &= 3033.2 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} 1.3 \quad MS_{w/in\ cell} &= \frac{SS_{w/in\ cell}}{df_{Ss\ w/in\ group} + df_{IxS\ w/in\ group}} \\ &= \frac{3033.2}{24} \\ &= 126.3 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} 1.4 \quad F_G\ at\ Int.\ 1 &= \frac{MS_{G\ at\ Int.\ 1}}{MS_{w/in\ cell}} \\ &= \frac{62.5}{126.3} \\ &= 0.49 \end{aligned}$$

2. ผลย่อยของวิธีการให้คำปรึกษาในระลอกหลังการทดลอง (Simple effects of Groups at interval = 2 "posttest")

$$2.1 \quad SS_{G\ at\ Int.\ 2} = \frac{70^2 + 118^2}{5} - \frac{(188)^2}{10}$$

$$\begin{aligned}
 &= \frac{4900+13924}{5} - \frac{35344}{10} \\
 &= \frac{18824}{5} - 3534.4 \\
 &= 3764.8 - 3534.4 \\
 &= 230.4 \\
 2.2 \quad F_{G \text{ at Int.2}} &= \frac{230.4}{126.3} \\
 &= 1.824
 \end{aligned}$$

3. ผลย่อยของวิธีการให้คำปรึกษาในระยะติดตามผล (simple effects of Groups at interval = 2 “follow up”)

$$\begin{aligned}
 3.3 \quad SS_{G \text{ at Int.3}} &= \frac{74^2 + 171^2}{5} - \frac{(245)^2}{10} \\
 &= \frac{5476 + 29241}{5} - \frac{60025}{10} \\
 &= \frac{34717}{5} - \frac{60025}{10} \\
 &= 6943.4 - 6002.5 \\
 &= 940.9 \\
 3.4 \quad F_{G \text{ at Int.3}} &= \frac{940.9}{126.3} \\
 &= 7.44
 \end{aligned}$$

การตัดสินใจเกี่ยวกับการใช้ F ทดสอบผลย่อยของตัวแปรวัดต่างกลุ่ม

ในการทดสอบนัยสำคัญของ F ไม่ได้เทียบค่าคำนวณกับ F ที่ df เป็น $g - 1$ กับ $df_{SS \text{ w/in group}} + df_{IXSS \text{ w/in group}}$ เนื่องจากเราคำนวณจากตัวอย่างมิได้ใช้ค่า F ที่ (1,24) เนื่องจากเราคำนวณค่า F จาก $MS_{\text{w/in cell}}$ ซึ่งเป็นการนำความแปรปรวนที่ต่างกัน 2 แหล่งมาผสมกันจึงทำให้การแจกแจง F ไม่เป็นไปตาม df 1,24 ปัญหาลักษณะนี้คล้ายกับการใช้ t-test กรณีที่ความแปรปรวนในประชากรไม่เท่ากันต้องคำนวณค่า df ในรูปของเศษส่วนที่เคยรู้มาแล้ว ในทำนองเดียวกันเราเปรียบเทียบค่า F ที่คำนวณได้ กับ F ที่มี df $(g-1, f')$ ค่า f' หาจากสูตรของ Welch (1938) และ Satterthwaite (1946) (อ้างจาก Howell, 1997, p.470)

$$f' = \frac{\frac{(u+v)^2}{\frac{u^2}{df_u} + \frac{v^2}{df_v}}}{\frac{u^2}{df_u} + \frac{v^2}{df_v}}$$

$$\begin{aligned}
 u &= SS_{Ss\ w / in\ group} \\
 v &= SS_{IxSs\ w / in\ group} \\
 df_u &\text{ คือ } df \text{ ของ } SS_{Ss\ w / in\ group} \\
 df_v &\text{ คือ } df \text{ ของ } SS_{IxSs\ w / in\ group}
 \end{aligned}$$

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตัวอย่างข้างต้น

$$\begin{aligned}
 f' &= \frac{(2112.53 + 920.67)^2}{\frac{2112.53^2}{8} + \frac{920.67^2}{16}} \\
 &= 15.06 \\
 &= 15
 \end{aligned}$$

ค่าวิกฤตของ $F_{.05}(1,15) = 4.543$ ไม่ใช่ $F_{.05}(1,24) = 4.26$ จะเห็นว่าค่าวิกฤตที่ปรับจะมีค่าสูงกว่าค่าวิกฤตที่ไม่ปรับ

ตารางสรุปผลการวิเคราะห์ผลย่อยของช่วงเวลา ในแต่ละกลุ่ม

Simple effect ของระยะเวลาในแต่ละกลุ่ม

Source	Df	SS	MS	F
Simple effect ของวิธีการในระยะก่อนการทดลอง				
Between groups	1	62.5	126.3	0.49
Error	24	3033.2	126.3	
Simple effect วิธีการในระยะหลังการทดลอง				
Between groups	1	230.4	230.4	1.824
Error	24	3033.2	126.3	
Simple effect วิธีการในระยะติดตามผล				
Between groups	1	940.9	940.9	7.44 *
Error	24	3033.2	126.3	

เทียบค่า F กับ $F_{.05}(1,15) = 4.543$

* $p < .05$

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ
ในการตรวจสอบโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์
ร่วมกับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

- | | |
|----------------------------------|--|
| 1. นางสาวสุรินทร์ สุทธิชาติพิทย์ | ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ประจำภาควิชาการแนะแนว
และจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยบูรพา |
| 2. นายประเวช ตันติพิวัฒนสกุล | นายแพทย์ ผู้อำนวยการศูนย์สุขภาพจิตเด็กและ
วัยรุ่น กรมสุขภาพจิต |
| 3. นางวัลลดา ปุณฺทริกวิวัฒน์ | นายแพทย์ หัวหน้าแผนกจิตเวช
โรงพยาบาลชลบุรี |