

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
แบบประเมินภาวะซึมเศร้า

แบบประเมินภาวะซึมเศร้า

คำชี้แจง โปรดกากบาท X ทับตัวอักษร ก-ง หน้าข้อเพียงข้อเดียวเท่านั้นที่ตรงหรือใกล้เคียงกับความรู้สึกความรู้สึกของท่าน การตอบคำถามครั้งนี้ไม่มีผิดหรือถูก

1. ก ฉันไม่รู้สึกรำไร
 ข ฉันรู้สึกเศร้า
 ค ฉันรู้สึกเศร้าตลอดเวลาและไม่สามารถออกจากความรู้สึกนั้นได้
 ง ฉันรู้สึกเศร้า หรือไม่มีความสุขเลยจนไม่สามารถทนได้
2. ก ฉันไม่ได้มีความคิดในแง่ร้าย หรือท้อแท้เกี่ยวกับอนาคต
 ข ฉันรู้สึกท้อแท้เกี่ยวกับอนาคต
 ค ฉันรู้สึกว่ามองไม่เห็นอนาคตข้างหน้า
 ง ฉันรู้สึกว่าอนาคตนั้นสิ้นหวัง และสิ่งต่าง ๆ ไม่สามารถปรับปรุงให้ดีขึ้นได้
3. ก ฉันไม่รู้สึกว่าตนเองล้มเหลว
 ข ฉันรู้สึกว่าคุณล้มเหลวมากกว่าคนทั่วไป
 ค เมื่อฉันมองย้อนกลับไปในอดีต ฉันเห็นแต่ความล้มเหลวมากมาย
 ง ฉันรู้สึกว่าเป็นบุคคลที่ล้มเหลวทุกอย่าง
4. ก ฉันไม่มีสิ่งที่ไม่พึงพอใจ
 ข ฉันไม่รู้สึกละอายใจกับสิ่งที่เคยรู้สึกเหมือนแต่ก่อน
 ค ฉันไม่รู้สึกละอายใจกับสิ่งต่าง ๆ อีกต่อไป
 ง ฉันรู้สึกไม่พอใจหรือเบื่อหน่ายกับทุก ๆ สิ่ง ทุก ๆ อย่าง
5. ก ฉันไม่มีความรู้สึกผิด
 ข ฉันรู้สึกผิดผิดบ่อยครั้ง
 ค ฉันรู้สึกว่าคุณผิดเกือบตลอดเวลา
 ง ฉันรู้สึกผิดตลอดเวลา
6. ก ฉันไม่รู้สึกว่าถูกละทิ้ง
 ข ฉันรู้สึกว่าคุณอาจจะถูกละทิ้ง
 ค ฉันเชื่อว่าฉันจะถูกละทิ้ง
 ง ฉันรู้สึกว่าคุณกำลังได้รับการละทิ้ง

7. ก ฉันไม่รู้สึกรู้สึกผิดหวังในตัวเอง
 ข ฉันรู้สึกรู้สึกผิดหวังในตัวเอง
 ค ฉันรู้สึกรู้สึกชิงชังตัวเอง
 ง ฉันเกลียดตัวฉันเอง
8. ก ฉันไม่รู้สึกรู้สึกว่าฉันเลวกว่าคนอื่น
 ข ฉันวิจารณ์ว่าตนเองอ่อนแอและมักทำผิดพลาด
 ค ฉันตำหนิตนเองในทุกครั้งสำหรับความผิดพลาดของฉัน
 ง ฉันตำหนิตนเองในทุกสิ่งทุกอย่างที่เลวร้ายที่เกิดขึ้น
9. ก ฉันไม่มีความคิดเกี่ยวกับการทำร้ายตนเอง
 ข ฉันมีความคิดที่จะทำร้ายตนเองแต่ฉันจะไม่กระทำเช่นนั้น
 ค ฉันรู้สึกรู้สึกว่าเป็นการดีถ้าฉันตาย
 ง ฉันจะฆ่าตัวตายถ้าฉันสามารถทำได้
10. ก ฉันไม่ได้ร้องไห้มากกว่าที่เคยเป็น
 ข ฉันร้องไห้บ่อยกว่าที่เคยเป็น.
 ค ฉันร้องไห้ตลอดเวลา
 ง ฉันเคยที่จะร้องไห้ แต่เดี๋ยวนี้ฉันร้องไห้ไม่ออกแม้จะต้องการร้องไห้เหลือเกิน
11. ก ฉันไม่รู้สึกรู้สึกหงุดหงิดรำคาญง่ายกว่าที่เคยเป็น
 ข ฉันรู้สึกรู้สึกหงุดหงิดรำคาญง่ายกว่าที่เคยเป็น
 ค ฉันรู้สึกรู้สึกรำคาญหรือหงุดหงิดในหลายเรื่องบ่อยขึ้น
 ง ฉันรู้สึกรู้สึกหงุดหงิดรำคาญตลอดเวลา
12. ก ฉันไม่ได้สูญเสียความสนใจต่อผู้คน
 ข ฉันรู้สึกรู้สึกสนใจต่อผู้คนต่าง ๆ น้อยลงกว่าที่เคยเป็น
 ค ฉันรู้สึกรู้สึกลดความสนใจต่อผู้คนลงไปมาก
 ง ฉันไม่มีความสนใจในบุคคลอื่น ๆ เลย
13. ก ฉันตัดสินใจเรื่องต่าง ๆ ได้ดีตามที่เคยทำได้
 ข ฉันหลีกเลี่ยงการตัดสินใจมากกว่าที่เคย
 ค ฉันรู้สึกรู้สึกยากลำบากมากในการตัดสินใจเรื่องต่าง ๆ
 ง ฉันไม่สามารถตัดสินใจอะไรได้อีกต่อไป

14. ก ฉันไม่รู้สีกว่าตนเองดูแย่ลงกว่าที่เคยเป็น
 ข ฉันรู้สึกกังวลว่าตนเองดูแก่และไม่น่าสนใจ
 ค ฉันรู้สึกว่าคุณลักษณะร่างกายของตนเองเปลี่ยนไปทำให้ไม่น่าสนใจอีกต่อไป
 ง ฉันเชื่อว่าตนเองดูน่าเกลียด
15. ก ฉันสามารถทำงานได้ตามปกติเท่าที่เคยทำได้
 ข ฉันรู้สึกต้องใช้ความพยายามในการเริ่มต้นทำงาน
 ค ฉันทำงานได้ไม่ดีเท่าที่เคยทำได้
 ง ฉันไม่สามารถทำงานอะไรได้เลย
16. ก ฉันนอนหลับได้ตามปกติที่เคยเป็น
 ข ฉันไม่สามารถนอนหลับได้ดีเหมือนที่เคย
 ค ฉันตื่นนอนก่อนปกติขึ้น 1-2 ชั่วโมง จากเดิมและเป็นการยากที่จะนอนหลับต่อ
 ง ฉันตื่นนอนก่อนปกติขึ้นหลายชั่วโมงจากเดิมและไม่สามารถที่จะนอนหลับต่อได้
17. ก ฉันไม่ได้อ่อนเพลียกว่าที่เคยเป็น
 ข ฉันรู้สึกเหนื่อยอ่อนเพลียง่ายกว่าที่เคยเป็น
 ค ฉันรู้สึกเหนื่อยอ่อนเพลียไม่ว่าจะทำอะไร
 ง ฉันรู้สึกเหนื่อยอ่อนเพลียเกินกว่าที่จะทำอะไรได้
18. ก ความรู้สึกอยากอาหารของฉันเหมือนเดิม
 ข ความรู้สึกอยากอาหารของฉันไม่ดีเท่าที่เคยเป็น
 ค ความรู้สึกอยากอาหารของฉันขณะนี้ลดลงไปมาก
 ง ฉันไม่มีความรู้สึกอยากอาหารเลย
19. ก น้ำหนักตัวของฉันไม่ได้ลดลง
 ข น้ำหนักตัวของฉันลดลงมากกว่า 2.5 กิโลกรัม
 ค น้ำหนักของฉันลดลงมากกว่า 5 กิโลกรัม
 ง น้ำหนักของฉันลดลงมากกว่า 8 กิโลกรัม

20. ก ฉันไม่มีความกังวลเกี่ยวกับสุขภาพ
ข ฉันวิตกกังวลเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพของตนเอง เช่น มีอาการเจ็บปวด หรือมีอาหารไม่ย่อยหรือท้องผูก
ค ฉันวิตกกังวลเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพของตนเองมากจนไม่สามารถคิดเรื่องอื่นได้
ง ฉันหมกมุ่นวิตกกังวลเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพของตนเองมากจนไม่สามารถคิดหรือทำเรื่องอื่นได้
21. ก ความสนใจในเรื่องทางเพศของฉันปกติ
ข ความสนใจในเรื่องทางเพศของฉันน้อยลงกว่าที่เคย
ค ความสนใจในเรื่องทางเพศของฉันลดน้อยลงมากในขณะนี้
ง ฉันไม่มีความสนใจในเรื่องทางเพศเลย

ภาคผนวก ข

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มโดยใช้ศิลปะบำบัดร่วมกับทฤษฎีเกสตัลท์

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มโดยใช้ศิลปบำบัดร่วมกับทฤษฎีเกสตัลท์

ครั้งที่	ขั้นตอนการบำบัด	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินการ
1	สร้างสัมพันธภาพ	เพื่อสร้างสัมพันธภาพและบรรยากาศที่ดีระหว่างผู้นำและสมาชิกกลุ่มและชี้แจงให้สมาชิกทราบข้อปฏิบัติทั่วไป บทบาทหน้าที่ของสมาชิก, ผู้นำกลุ่ม เน้นการรักษาความลับ	1. ผู้นำกลุ่มแนะนำตนเอง สนทนาเรื่องทั่ว ๆ ไปให้เกิดบรรยากาศที่เป็นกันเอง 2. ผู้นำกลุ่มชี้แจง ทำความเข้าใจถึงจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษา ประโยชน์ที่จะได้รับ ระยะเวลาที่ใช้ กฎ กติกาทั่วไปของการเข้ากลุ่มและเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถาม 3. แจกสมุดวาดภาพให้สมาชิกกลุ่มคนละ 1 เล่ม แนะนำการใช้อุปกรณ์ในการวาดภาพ สีแต่ละชนิด 4. ให้สมาชิกกลุ่มวาดภาพ 1 ภาพที่จะแนะนำตนเองกับเพื่อนสมาชิก 5. ให้สมาชิกแต่ละคนแนะนำตนเองผ่านทางภาพที่วาด 6. ให้สมาชิกทุกคนสรุปความรู้สึกของตนเอง และ ความรู้สึกที่ได้รับจากการทำกิจกรรมนี้ 7. ผู้นำกลุ่มสรุปและนัดหมายครั้งต่อไป

ครั้งที่	ขั้นตอนการบำบัด	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินการ
2	การจินตนาการ	เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงความรู้สึก ความต้องการที่แท้จริงของตนเอง โดยผ่านการวาดภาพ	1. ให้สมาชิกวาดภาพที่คิดว่าเป็นข้อดี ความรู้สึกที่ดีของตนเอง ที่ตัวเองอยากให้เป็นในขณะนี้ 2. หลังวาดภาพให้สมาชิกได้พิจารณาภาพที่ตนเองวาด 3. ให้สมาชิกแต่ละคน นำเสนอสิ่งที่เป็นข้อดี ความรู้สึกที่ดีของตนผ่านภาพที่ตนเองวาด 4. ให้สมาชิกเชื่อมโยงภาพที่วาดกับความรู้สึกที่ดี ที่ตนเองรู้สึกมีค่า 5. ให้สมาชิกได้พูดถึงสิ่งที่จะนำเอาข้อดีของตนเอาไปใช้ 6. ชักถามสมาชิกถึงสิ่งที่ได้จากกิจกรรมครั้งนี้ 7. ผู้นำกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้ นัดหมายครั้งต่อไป

ครั้งที่	ขั้นตอนการบำบัด	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินการ
3	กลายเป็นจิตรกรรมแทนตนเอง	เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองผ่านภาพวาด เกิดการเรียนรู้ ยอมรับตามสภาพที่เป็นตนเอง (ลดความเจ็บปวดทางของความรู้สึก)	1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มนั่งในท่าที่สบาย หลังตรง สูดลมหายใจลึก ๆ นึกถึงสัตว์ที่ตนเองคิดว่ามีนิสัยหรือความเป็นอยู่ที่คล้ายกับตนเองในขณะนี้ 2. ให้สมาชิกแต่ละคนวาดภาพของสัตว์ที่ตนเองคิดไว้ 3. ให้สมาชิกนำเสนอภาพที่ตนเองวาด และ บอกความรู้สึกของตนเองผ่านภาพสัตว์ที่ตนเองวาด 4. เปิดโอกาสให้ได้ระบายความรู้สึก และ ให้สมาชิกกลุ่มได้อยู่กับความรู้สึก ในขณะที่เล่าเรื่องราวของภาพ หลังจากที่มีสมาชิกแต่ละคนเล่าจบ ผู้นำกลุ่มสอบถามถึงความรู้สึกของแต่ละคน 5. สรุปผลการให้คำปรึกษาร่วมกัน และนัดหมายครั้งต่อไป

ครั้งที่	ขั้นตอนการบำบัด	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินการ
4	คุยกับใครบางคน ที่ไม่ได้อยู่ในที่นี้ จัดการกับสิ่งที่ค้างคา ในใจ	เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ ระบายความรู้สึกหรือ ความทุกข์ที่ค้างคาในใจ กับบุคคลที่ตนเองอยาก พูดด้วย เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้ ประสบการณ์ที่จะลอง แก้ปัญหาที่เผชิญอยู่	1. ผู้นำกลุ่มจัดที่นั่งให้สมาชิก ให้อยู่ในสถานการณ์ที่ต้องพูดกับบุคคล ที่ตนเองอยากพูดด้วย 2. ให้สมาชิกทบทวนว่าตนเองยังมี อะไรที่ค้างคาในใจ อีกัดใจ ต้องการบอกกับใคร 3. เน้นสมาชิกกลุ่มในเรื่องการรักษา ความลับ 4. ให้สมาชิกแต่ละคนได้มีประสบการณ์ ตามเทคนิคเก้าอี้ว่าง (The Empty-Chair Technique) 5. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ บอกสิ่งที่ได้รับจากกิจกรรมนี้ 6. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันสรุป สิ่งที่ได้จากกิจกรรมนี้ 7. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ให้ กำลังใจแก่เพื่อนร่วมกลุ่ม 8. ผู้นำกลุ่มสรุปผลของการที่จะลอง นำตนเองไปมีส่วนร่วมกับการมอง ปัญหาและการแก้ปัญหา ให้กำลังใจ นัดหมายครั้งต่อไป

ครั้งที่	ขั้นตอนการบำบัด	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินการ
5	เหตุการณ์ประทับใจ	เพื่อให้สมาชิกตระหนักรู้ถึงสิ่งดีในชีวิตที่ตนเองมี เพื่อให้สมาชิกรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองเพิ่มมากขึ้น เพื่อให้สมาชิกลองดึงเอาสิ่งดีที่ผ่านมามาปรับใช้กับชีวิต	1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้อยู่กับความรูสึกของตนเอง โดยอยู่กับความรูสึกของตนประมาณ 10 นาที 2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกนึกถึงสิ่งดีในชีวิตที่เคยเกิดขึ้น หรือที่มีอยู่ในปัจจุบัน 3. ให้สมาชิกวาดภาพสิ่งดีที่ตนเองนึกถึง 4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนเล่าเรื่องราวจากภาพที่วาด และเชื่อมโยงว่าภาพที่ตนเองวาดนั้นให้ความรูสึกต่อตนเองอย่างไร 5. ผู้นำกลุ่มสอบถามสมาชิกถึงการนำเอาความรูสึกไปใช้ 6. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันสรุปผลของการให้คำปรึกษาครั้งนี้และการนำไปใช้ 7. นัดหมายครั้งต่อไป

ครั้งที่	ขั้นตอนการบำบัด	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินการ
6	บอกเล่าว่าคุณเป็น คนอย่างไร	เพื่อให้สมาชิกรู้จักตนเอง เข้าใจในตนเอง ยอมรับ ตนเอง และเรียนรู้ที่จะ เปิดเผยตนเอง เพื่อให้สมาชิกเข้าใจ คนอื่นมากขึ้น	1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกนึกถึงความเป็น ตัวของตัวเอง 2. ผู้นำกลุ่มจัดสถานที่ให้สมาชิกนั่ง เป็นครึ่งวงกลม ให้สมาชิกที่สมัครใจ คนที่ 1 ออกมายืนด้านหน้า แนะนำ ตนเอง และให้สมาชิกที่นั่งในกลุ่มที่จัด เป็นครึ่งวงกลมออกมาบอกลักษณะ ของสมาชิกที่ขึ้นที่ตนเองรับรู้และมอง เห็น ทีละคนจนครบ 3. ให้สมาชิกที่ขึ้น หลับตา นึกถึงสิ่ง ที่เพื่อนสมาชิกในกลุ่มพูดถึงตนเอง แล้วเลือกเอาสิ่งที่คิดว่าใช่ ถ้าไม่ใช่ ให้บอกในสิ่งที่แสดงความเป็นตัว ของตัวเอง 4. ให้สมาชิกแต่ละคนได้รับ ประสบการณ์นี้ 5. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกสรุปสิ่งที่ได้ ร่วมกัน 6. ผู้นำกลุ่มเน้นย้ำให้สมาชิกได้ ตระหนักในความเป็นตนเอง 7. นัดหมายครั้งต่อไป

ครั้งที่	ขั้นตอนการบำบัด	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินการ
7	การมีสติรับรู้ตนเอง	เพื่อให้สมาชิกฝึกสติ รับรู้ความต้องการของ ตนเอง และการมีชีวิต อยู่ที่นี่และเดี๋ยวนี้	1. ผู้นำกลุ่มใสอบถามสมาชิกถึง ความแตกต่างของอดีต ปัจจุบัน และอนาคต 2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกร่วมกันทำที่สบาย รับฟังเสียงจากแถบบันทึกเสียง ในเรื่องการฝึกการหายใจ 3. หลังจากฟังเสียงจากแถบบันทึก เสียงจบให้สมาชิกแต่ละคนวาดภาพ 2 ภาพแสดงความรู้สึก หรือสิ่งที่ตน รับรู้ ก่อนการฝึก 1 ภาพ หลังการฝึก 1 ภาพ 4. ให้สมาชิกร่วมนำเสนอภาพที่วาด 5. ให้สมาชิกบอกความแตกต่างของ ภาพ 6. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกัน จากกิจกรรมนี้และ การนำไปใช้ 7. นัดหมายครั้งต่อไป

ครั้งที่	ขั้นตอนการบำบัด	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินการ
8	เรียนรู้อะไร อย่างไร เมื่อใด	เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกการใช้การรับรู้ทางกาย และการรับรู้ความรู้สึก	1. ผู้นำกลุ่มสาธิตการรับรู้ทางกาย แล้วบอกออกมาเป็นความรู้สึกทางด้านร่างกาย 2. ผู้นำกลุ่มสอบถามสมาชิกถึงการจัดการกับสิ่งที่มากระทบกับร่างกาย 3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกรู้ในท่าที่สบายให้อยู่กับปัจจุบัน โดยการสังเกตการหายใจ 4. ให้สมาชิกวาดภาพการรับรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้น ในระหว่างนั่ง และการจัดการกับความรู้สึก 5. ให้สมาชิกแต่ละคนนำเสนอภาพ 6. ผู้นำกลุ่มกระตุ้นให้สมาชิกพูดถึงความรู้สึกที่ได้รับ และการเลือกจัดการกับความรู้สึก 7. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้รับจากกิจกรรมนี้ 8. นัดหมายครั้งต่อไป

ครั้งที่	ขั้นตอนการบำบัด	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินการ
9	ท่องเที่ยวในจินตนาการ	เพื่อให้สมาชิกได้ รับรู้ ในสิ่งที่ดี ฝึกการนำพลังจาก จินตนาการมาใช้	1. ผู้นำกลุ่มอธิบายว่าพลังใจ หรือ กำลังใจสามารถเกิดได้ด้วยตนเอง 2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกหลับตา นึกถึงสถานที่ และ เวลาที่ตนเองได้ไป ท่องเที่ยว ตนเองมีความสุข สงบ รู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับสถานที่นั้น ดื่มด่ำกับความสุขที่ได้รับ 3. ให้สมาชิกแต่ละคนวาดภาพแสดง ถึงความสุขที่ตนเองได้รับ 4. สมาชิกนำเสนอภาพที่วาด 5. ผู้นำกลุ่มสอบถามถึงประโยชน์ที่ได้ และการนำไปปรับใช้ 6. ผู้นำกลุ่มสรุปว่าพลังใจ หรือความ สุขใจเกิดได้จากการนึกถึงสิ่งที่ดี นำมาสร้างเป็นพลังใจ

ครั้งที่	ขั้นตอนการบำบัด	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินการ
10	แบ่งปัน 20 นาที สุดท้ายของชีวิต	เพื่อให้สมาชิกได้รับรู้ ถึงสิ่งที่มีค่าที่สุดในชีวิต และเห็นสิ่งที่สำคัญของ ชีวิต เพื่อให้สมาชิกตระหนักรู้ ในตนเอง และการจัดการ ที่เหมาะสมกับตนเอง ในสถานการณ์ต่าง ๆ	1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกหลับตาลง อยู่ในความเงียบ 2. ผู้นำกล่าวถึงสถานการณ์วันสิ้นโลก และทุกคนมีเวลาเหลืออีก 20 นาที สุดท้าย 3. ผู้นำกลุ่มกล่าวกระตุ้นให้สมาชิก ได้นึกถึงสิ่งที่ตนเองต้องการทำ 4. เปิดโอกาสให้สมาชิกแต่ละคนได้ บอกเล่าสิ่งที่ต้องการทำใน 20 นาที สุดท้าย 5. ให้สมาชิกบอกประโยชน์และสิ่ง ที่ได้จากกิจกรรมนี้ 6. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันสรุป กิจกรรม 7. นัดหมายครั้งต่อไป

ครั้งที่	ขั้นตอนการบำบัด	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินการ
11	การยืนยันกับทุกคนในกลุ่ม	เพื่อให้สมาชิกรู้จักการยอมรับตัวตนที่แท้จริงของตนเอง กล้าเปิดเผยและยืนยันการเป็นตัวเอง	1. ผู้นำกลุ่มจัดที่นั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม 2. ให้สมาชิกนึกถึงภาพความเป็นตัวของตัวเองที่สมาชิกรับรู้ และอยากบอกให้คนอื่นได้รับรู้ว่าเป็นอย่างไร 3. ให้สมาชิกคนที่ 1 เริ่มเดินออกไปยืนอยู่ต่อหน้าสมาชิกคนอื่น ๆ และเรียกชื่อสมาชิกคนอื่นที่ละคน แล้วบอกสิ่งที่เป็นตนเอง สิ่งที่ยากทำ และและอยากให้ทุกคนรับรู้ โดยสมาชิกถูกเรียกชื่อ อยู่ในท่าที่สงบ เมื่อสมาชิกที่ยืนพูดจบให้สมาชิกที่ถูกเรียกชื่อกล่าวให้กำลังใจ 4. สมาชิกคนที่ 1 บอกสมาชิกด้วยข้อความเดิมจนครบทุกคน 5. ให้สมาชิกแต่ละคนได้รับการฝึกในประสบการณ์นี้ 6. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมนี้ 7. นัดหมายครั้งต่อไป

ครั้งที่	ขั้นตอนการบำบัด	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินการ
12	สรุปกระบวนการ และประเมินผล	เพื่อให้สมาชิกเข้าใจ ยอมรับ นำสิ่งที่ได้รับ ไปประยุกต์ใช้กับการ รับรู้และจัดการกับ ชีวิต	1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้นึกถึงสิ่งที่ได้รับมาตลอดการให้คำปรึกษาความรู้สึกหรือความคิดที่เปลี่ยนแปลงไป และสิ่งที่ตนเองคิดว่าจะนำไปใช้หลังยุติกลุ่ม 2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกวาดภาพสะท้อนถึงความรู้สึก และสิ่งที่ตนจะนำไปใช้หลังยุติกลุ่ม 3. เปิดโอกาสให้สมาชิกนำเสนอภาพที่วาด 4. เปิดโอกาสให้เพื่อนสมาชิกได้ร่วมแสดงความคิดเห็น และให้กำลังใจ 5. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกสรุปสิ่งที่ได้รับตลอดการดำเนินการให้คำปรึกษา 6. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทำแบบประเมินภาวะซึมเศร้า 7. นัดหมาย อีก 2 สัปดาห์เพื่อทำแบบประเมินภาวะซึมเศร้าในระยะติดตามผล 8. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิกที่ให้ความร่วมมือ ยุติกลุ่ม

ภาคผนวก ค

ข้อมูลทั่วไปของผู้เข้าร่วมการวิจัย

ตารางที่ 12 ข้อมูลพื้นฐานกลุ่มที่เข้าร่วมการวิจัย

	เพศ	อายุ(ปี)	จำนวนปีที่ติดเชื้อ(ปี)	ระดับค่าCD4 (cell/cu.mm.)	คะแนนภาวะซึมเศร้า		
					ระยะก่อนทดลอง	ระยะหลังทดลอง	ระยะติดตามผล
กลุ่มทดลอง							
1	หญิง	42	9	281	26	0	0
2	ชาย	37	7	260	23	7	9
3	ชาย	40	8	237	28	12	8
4	ชาย	40	7	222	20	1	0
5	ชาย	52	10	626	29	10	9
6	หญิง	41	8	626	21	3	1
กลุ่มวิธีปกติ							
1	ชาย	43	8	203	21	12	15
2	หญิง	30	7	314	25	9	10
3	ชาย	52	11	385	30	20	19
4	ชาย	32	7	205	20	12	14
5	หญิง	37	12	363	21	15	14
6	หญิง	36	9	293	18	12	12

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก ง
การวิเคราะห์ความแปรปรวน

ตารางที่ 13 การวิเคราะห์ความแปรปรวน

	Pretest	Posttest	Follow up	Subject Total
กลุ่มทดลอง	26	0	0	26
	23	7	9	39
	28	12	8	48
	20	1	0	21
	29	10	9	48
	21	3	1	25
Total	147	33	27	207
กลุ่มวิธีปกติ	21	12	15	48
	25	9	10	44
	30	20	19	69
	20	12	14	46
	21	15	14	50
	18	12	12	42
Total	135	80	84	299
Total Interval	282	113	111	506

คำนวณค่าผลรวมของคะแนนเบี่ยงเบนกำลังสอง (Sum of Squares)

$$1. SS_{total} = \sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{N}$$

$$= 26^2 + 23^2 + 28^2 + \dots + 14^2 + 14^2 + 12^2 - \frac{(506)^2}{36}$$

$$= 9,692 - 7,112.11$$

$$= 2,579.89$$

$$2. SS_{Subj} = \frac{\sum Ts^2}{I} - \frac{(\sum X)^2}{N}$$

$$= \frac{26^2 + 39^2 + 48^2 + \dots + 46^2 + 50^2 + 42^2}{3} - \frac{(506)^2}{36}$$

$$= 7,750.67 - 7,112.11$$

$$= 638.56$$

$$3. SS_{groups} = \frac{(\sum Tg^2)}{ni} - \frac{(\sum X)^2}{N}$$

$$= \frac{207^2 + 299^2}{18} - \frac{(506)^2}{36}$$

$$= 7,347.22 - 7,112.11$$

$$= 235.11$$

$$4. SS_{intervals} = \frac{(\sum Ti^2)}{ng} - \frac{(\sum X)^2}{N}$$

$$= \frac{282^2 + 113^2 + 111^2}{12} - \frac{(506)^2}{36}$$

$$= 8,717.83 - 7,112.11$$

$$= 1,605.72$$

5. *SS cells*

$$= \frac{(\sum T^2_{ij})}{n} - \frac{(\sum X)^2}{N}$$

$$= \frac{147^2 + 33^2 + 27^2 + 135^2 + 80^2 + 84^2}{6} - \frac{(506)^2}{36}$$

$$= 9,184.67 - 7,112.11$$

$$= 2,072.56$$

6. *SS I x G*

$$= SS \text{ cells} - SS \text{ groups} - SS \text{ intervals}$$

$$= 2,072.56 - 235.11 - 1,605.72$$

$$= 231.73$$

7. *SS w/in Subj*

$$= SS \text{ total} - SS \text{ between Subj}$$

$$= 2,579.89 - 638.56$$

$$= 1,941.33$$

8. *SS w/in groups*

$$= SS \text{ between Subj} - SS \text{ groups}$$

$$= 638.56 - 235.11$$

$$= 403.45$$

$$\begin{aligned}
 9. SS I \times SS \text{ w/in groups} &= SS \text{ w/in Subj} - SS \text{ intervals} - SS I \times G \\
 &= 1,941.33 - 1,605.72 - 231.73 \\
 &= 103.89
 \end{aligned}$$

การแจกแจง Degree of freedom

$$\begin{aligned}
 1. df \text{ w/in Subj} &= df \text{ total} - df \text{ between Subj} \\
 &= 35 - 11 \\
 &= 24
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 2. df \text{ w/in groups} &= df \text{ total} - df \text{ between groups} \\
 &= 11 - 1 \\
 &= 10
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 3. df I \times SS \text{ w/in groups} &= df \text{ w/in subj} - df \text{ intervals} - IG \\
 &= 24 - 2 - 2 \\
 &= 20
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 4. df \text{ between subj} &= df \text{ total} - df \text{ w/in Subj} \\
 &= 35 - 24 \\
 &= 11
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 5. \text{ df groups} &= p-1 \\
 &= 2-1 \\
 &= 1
 \end{aligned}$$

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

$$\begin{aligned}
 7. \text{ df IxG} &= (q-1) \times (p-1) \\
 &= (3-1) \times (2-1) \\
 &= 2
 \end{aligned}$$

การคำนวณค่า MS

$$\begin{aligned}
 1. \text{ MS groups} &= \frac{SS \text{ groups}}{df \text{ groups}} \\
 &= \frac{235.11}{1} \\
 &= 235.11
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 2. \text{ MS SS w/in groups} &= \frac{SS \text{ ss w / in groups}}{df \text{ ssw / in groups}} \\
 &= \frac{403.44}{10}
 \end{aligned}$$

$$= 40.34$$

$$3. MS \text{ intervals} = \frac{SS \text{ intervals}}{df \text{ intervals}}$$

$$= \frac{1605.72}{2}$$

$$= 802.86$$

$$4. MS I \times G = \frac{SS I \times G}{df I \times G}$$

$$= \frac{231.72}{2}$$

$$= 115.86$$

$$5. MS I \times SS \text{ w/in groups} = \frac{SS I \times SS \text{ w/in groups}}{df I \times SS \text{ w/in groups}}$$

$$= \frac{103.89}{20}$$

$$= 5.19$$

การทดสอบผลหลักและปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระ (Main and interactions two factors)

1. ระหว่าง “กลุ่มวิธีทดลอง กับ กลุ่มวิธีปกติ” (G)

$$F \text{ groups} = \frac{MS \text{ groups}}{MS \text{ ss w / in groups}}$$

$$= \frac{235.11}{40.34}$$

$$= 5.83$$

2. ระหว่าง “ช่วงเวลา” (I)

$$\begin{aligned}
 F \text{ intervals} &= \frac{MS \text{ intervals}}{MS \text{ I x SS w / in groups}} \\
 &= \frac{802.86}{5.19} \\
 &= 154.56
 \end{aligned}$$

3. ปฏิสัมพันธ์ระหว่างช่วงเวลาและวิธีการให้คำปรึกษา (I x G)

$$\begin{aligned}
 F &= \frac{MS \text{ I x G}}{MS \text{ I x SS w / in groups}} \\
 &= \frac{115.86}{5.19} \\
 &= 22.30
 \end{aligned}$$

การทดสอบผลย่อย Simple effect

ผลย่อยของตัวแปรวัดซ้ำ

1. ผลย่อยของระยะเวลาในกลุ่มทดลอง (simple effects of intervals at method = experiment)

$$\begin{aligned}
 1.1 \quad SS \text{ total} &= \sum X^2 - \frac{(\sum X^2)}{N} \\
 &= 26^2 + 23^2 + 28^2 + \dots + 0^2 + 9^2 + 1^2 - \frac{(207^2)}{36} \\
 &= 1820.50
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 1.2 \quad SS \text{ Subj} &= \frac{\sum T^2 s}{W} - \frac{(\sum X)^2}{N} \\
 &= \frac{26^2 + 39^2 + 48^2 + 21^2 + 48^2 + 25^2}{3} - \frac{(207^2)}{36}
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 &= 243.17 \\
 1.3 \text{ SS intervals} &= \frac{\sum T^2 w}{n} - \frac{(\sum x)^2}{N} \\
 &= \frac{147^2 + 33^2 + 27^2}{6} - \frac{(207^2)}{36} \\
 &= 1,524 \\
 1.4 \text{ SS error} &= \text{SS total} - \text{SS subj} - \text{SS intervals} \\
 &= 1,820.5 - 243.17 - 1,524 \\
 &= 53.33 \\
 1.5 \text{ df between subj} &= n - 1 \\
 &= 6 - 1 \\
 &= 5 \\
 1.6 \text{ df intervals} &= q - 1 \\
 &= 3 - 1 \\
 &= 2 \\
 1.7 \text{ df error} &= (q - 1) \times (n - 1) \\
 &= (3 - 1) \times (6 - 1) \\
 &= 10 \\
 1.8 \text{ df total} &= \text{df between subj} + \text{df intervals} + \text{df error} \\
 &= 5 + 2 + 10 \\
 &= 17 \\
 1.9 \text{ MS intervals} &= \frac{\text{SS intervals}}{\text{df intervals}} \\
 &= \frac{1524}{2} \\
 &= 762
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 1.10 \quad MS \text{ error} &= \frac{SS \text{ error}}{df \text{ error}} \\
 &= \frac{53.33}{10} \\
 &= 5.33
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 1.11 \quad F &= \frac{MS \text{ intervals}}{MS \text{ error}} \\
 &= \frac{762}{5.33} \\
 &= 142.87
 \end{aligned}$$

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

$$\begin{aligned}
 2.1 \quad SS \text{ total} &= \sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{N} \\
 &= 21^2 + 25^2 + 30^2 + \dots + 14^2 + 14^2 + 12^2 - \frac{(299^2)}{18} \\
 &= 524.28
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 2.2 \quad SS \text{ Subj} &= \frac{\sum T^2_s}{W} - \frac{(\sum X)^2}{N} \\
 &= 48^2 + 44^2 + 69^2 + 46^2 + 50^2 + 42^2 - \frac{(299^2)}{18} \\
 &= 160.28
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 2.3 \quad SS \text{ intervals} &= \frac{\sum T^2_w}{n} - \frac{(\sum X)^2}{N} \\
 &= \frac{135^2 + 80^2 + 84^2}{6} - \frac{(299^2)}{18}
 \end{aligned}$$

$$= 313.44$$

$$\begin{aligned} 2.4 \text{ SS error} &= \text{SS total} - \text{SS subj} - \text{SS intervals} \\ &= 524.28 - 160.28 - 313.44 \\ &= 50.56 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} 2.5 \text{ df between subj} &= n - 1 \\ &= 6 - 1 \\ &= 5 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} 2.6 \text{ df intervals} &= q - 1 \\ &= 3 - 1 \\ &= 2 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} 2.7 \text{ df error} &= (q - 1) \times (n - 1) \\ &= (3 - 1) \times (6 - 1) \\ &= 10 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} 2.8 \text{ df total} &= \text{df between subj} + \text{df intervals} + \text{df error} \\ &= 5 + 2 + 10 \\ &= 17 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} 2.9 \text{ MS intervals} &= \frac{\text{SS intervals}}{\text{df intervals}} \\ &= \frac{313.44}{2} \end{aligned}$$

$$= 156.72$$

$$\begin{aligned} 2.10 \text{ MS error} &= \frac{\text{SS error}}{\text{df error}} \\ &= \frac{50.56}{10} \end{aligned}$$

$$= 5.05$$

$$\begin{aligned}
 2.11 \quad F &= \frac{MS \text{ intervals}}{MS \text{ error}} \\
 &= \frac{156.72}{5.05} \\
 &= 31.03
 \end{aligned}$$

ผลย่อยของตัวแปรวัดต่างกลุ่ม

1. ผลย่อยของวิธีทดลองในระยะก่อนการทดลอง (simple effects of groups at intervals = 1 “pretest – test”)

$$\begin{aligned}
 1.1 \quad SS_G \text{ at Int.1} &= \frac{147^2 + 135^2}{6} - \frac{(571)^2}{12} \\
 &= 6,639 - 6,627 \\
 &= 12
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 1.2 \quad SS \text{ w/in cells} &= SS \text{ ss w/in groups} + SS \text{ I x SS w/in groups} \\
 &= 403.44 + 103.89 \\
 &= 507.33
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 1.3 \quad MS \text{ w/in cells} &= \frac{SS \text{ w/in cells}}{df \text{ SS w/in groups} + df \text{ I x SS w/in groups}} \\
 &= \frac{507.33}{10 + 20} \\
 &= 16.91
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 1.4 \quad F_G \text{ at Int. 1} &= \frac{MS_G \text{ at Int.1}}{MS \text{ w/in cells}} \\
 &= \frac{12}{16.91} \\
 &= 0.71
 \end{aligned}$$

2. ผลย่อยของวิธีทดลองในระยะหลังการทดลอง (Simple effects of groups at intervals = 2 “post - test”)

$$2.1 SS_G \text{ at Int.2} = \frac{33^2 + 80^2}{6} - \frac{(113)^2}{12}$$

$$= 1248.17 - 1,604.08$$

$$= 184.08$$

$$2.2 F_G \text{ at Int. 2} = \frac{SS_G \text{ at Int.2}}{MS w/in cells}$$

$$= \frac{184.08}{16.91}$$

$$= 10.88$$

3. ผลย่อยของวิธีทดลองในระยะติดตามผล (simple effects of groups at intervals = 3 “follow up”)

$$3.1 SS_G \text{ at Int.3} = \frac{27^2 + 84^2}{6} - \frac{(111)^2}{12}$$

$$= 1,297.5 - 1026.75$$

$$= 270.75$$

$$3.2 F_G \text{ at Int. 3} = \frac{SS_G \text{ at Int.3}}{MS w/in cells}$$

$$= \frac{270.75}{16.91}$$

$$= 16.01$$

ปรับ df ด้วยวิธีการของ Welch – Satterwaite

$$f' = \frac{(U + V)^2}{\frac{U^2}{dfU} + \frac{V^2}{dfV}}$$

$$U = \text{SS w/w/in groups} = 403.44$$

$$V = \text{SSI x w/in groups} = 103.89$$

$$dfU = 10$$

$$dfV = 20$$

$$f' = \frac{(403.44 + 103.89)^2}{\frac{403.44^2}{10} + \frac{103.89^2}{20}}$$

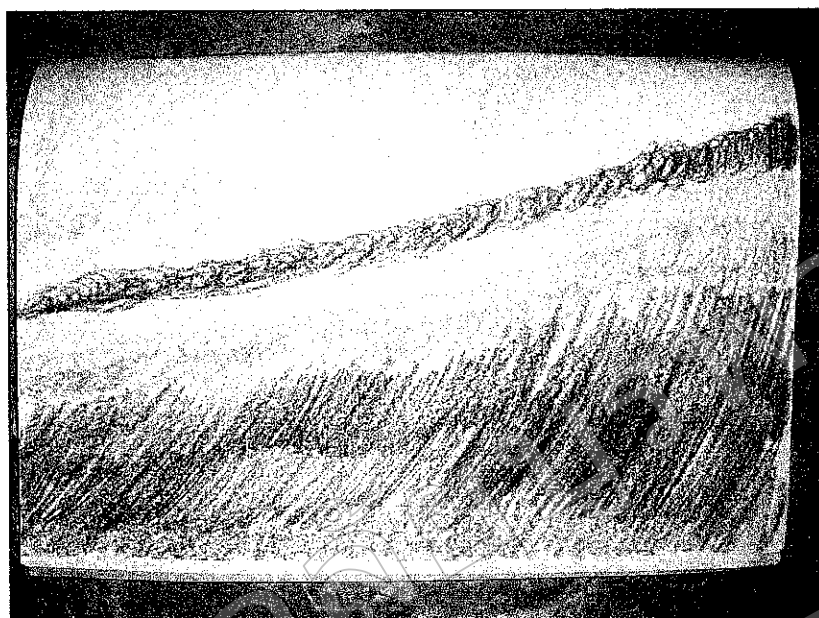
$$= \frac{257,387.11}{16,816.38}$$

$$= 15.31$$

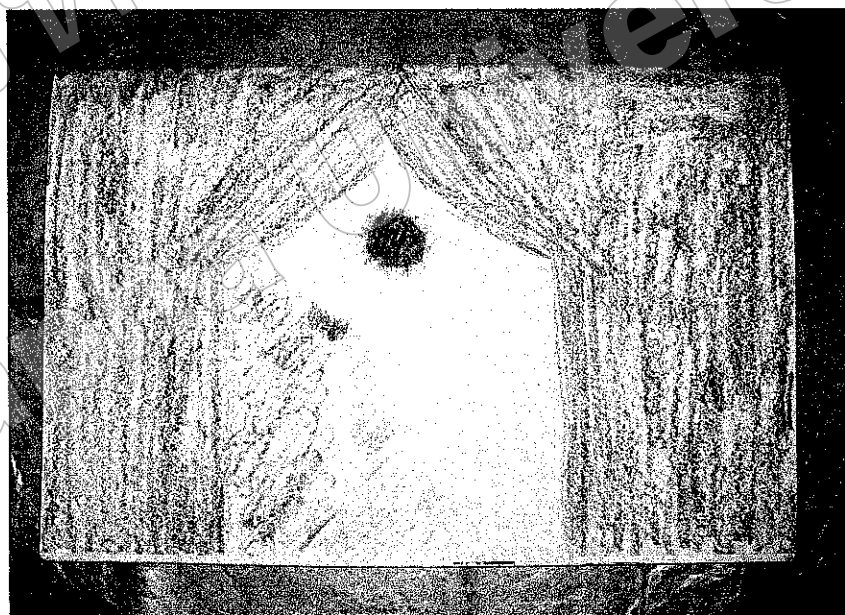
$$F_{.05}(1,15) = 4.54$$

ภาคผนวก จ

ตัวอย่างภาพวาดจากการให้คำปรึกษากลุ่มโดยใช้ศิลปะบำบัดร่วมกับทฤษฎีเกสตัลท์

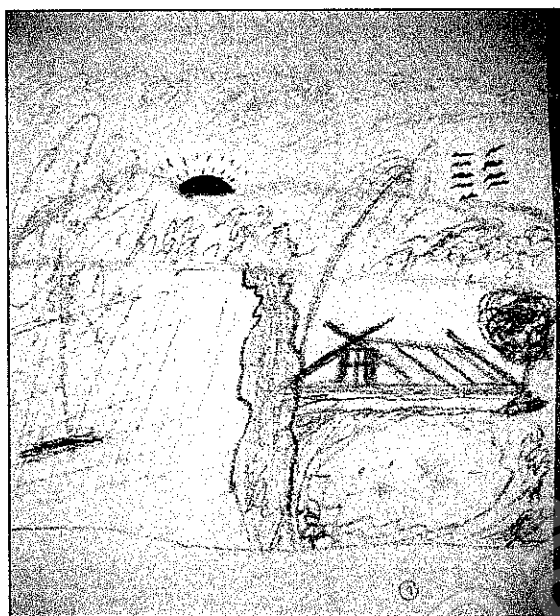


ภาพที่ 8 ตัวอย่างภาพวาดแสดงการรับรู้ความรู้สึกในภาวะปกติของผู้เข้าร่วมการวิจัย

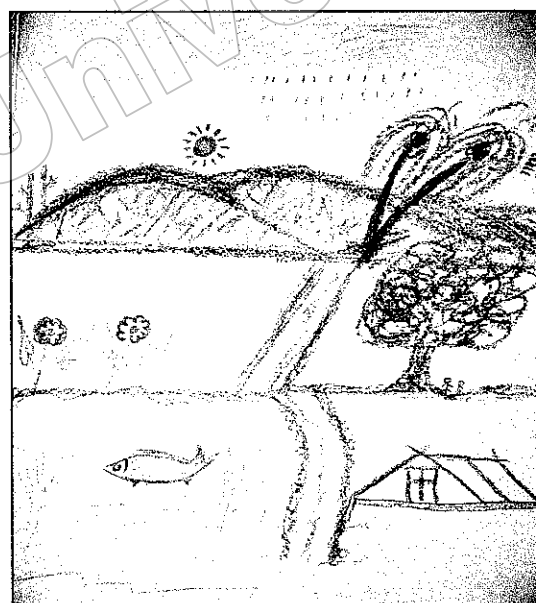


ภาพที่ 9 ตัวอย่างภาพวาดแสดงการรับรู้ความรู้สึกเมื่อได้อยู่กับประสบการณ์ปัจจุบัน
(Here and Now)ของผู้เข้าร่วมการวิจัย

เปรียบเทียบความแตกต่างของการใช้สี เส้น ความงดงามของภาพจินตนาการ
ของการเห็นภาพอารมณ์ความรู้สึกที่ชัดเจนจากการอยู่กับพลังของปัจจุบัน (Here and Now)
ไม่เห็นหนทาง (ภาพที่ 8)
หลังได้ประสบการณ์การอยู่กับปัจจุบัน มีหนทาง มีแสงสว่าง (ภาพที่ 9)



ภาพที่ 10 ตัวอย่างภาพวาดการรับรู้ของตนเองของผู้เข้าร่วมการวิจัย ครั้งที่ 1



ภาพที่ 11 ตัวอย่างภาพวาดการรับรู้ของตนเองของผู้เข้าร่วมการวิจัย ครั้งที่ 12

เปรียบเทียบความแตกต่างของการใช้สี เส้น ความงดงามของภาพจินตนาการ
ของผู้รับคำปรึกษา ในการให้คำปรึกษาครั้งที่ 1 (ภาพที่ 10)
และ ในการให้คำปรึกษาครั้งที่ 12 (ภาพที่ 11)



ภาพที่ 12 “ผีเสื้ออ่อนแอ เพราะบาง แต่ช่วยให้โลกสวยงาม” ตัวอย่างภาพฉายภาพความรู้สึกผ่าน
การเป็นสัตว์ ทำให้สามารถระบายความทุกข์ในใจได้ง่ายขึ้น



ภาพที่ 13 “ควายร้องไห้ ไม่มีปัญญาคะตุนเอง และทำงาน” ตัวอย่างภาพฉายภาพความรู้สึก
ผ่านการเป็นสัตว์ ทำให้สามารถระบายความทุกข์ในใจได้ง่ายขึ้น

การใช้จินตนาการแสดงความเป็นตนเองโดยภาพการบอกเล่าเป็นสัตว์
ทำให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจในตนเอง และระบายความทุกข์ใจออกมาได้มากขึ้น

ภาคผนวก จ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือและโปรแกรมการให้คำปรึกษา

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือและโปรแกรมการให้คำปรึกษา

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรินทร์ สุทธิชาติพิทย์ อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนว
และจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา
2. นายแพทย์ ประยุทธ์ เสรีเสถียร จิตแพทย์
ผู้อำนวยการศูนย์สุขภาพจิตที่ 1 กรมสุขภาพจิต
3. นายแพทย์ ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล จิตแพทย์
ผู้ทรงวุฒิ กรมสุขภาพจิต