

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

แบบวัดความเครียดสำหรับนิสิตพยาบาล ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2552

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

แบบวัดความเครียดของนิสิตพยาบาล ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2552

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามชุดนี้ใช้วัดอาการหรือพฤติกรรมที่เกิดขึ้นกับนิสิตที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจ ก่อนที่นิสิตจะตอบแบบวัดแต่ละข้อ ให้นิสิตอ่านข้อความให้เข้าใจก่อน เมื่อเข้าใจแล้วจึงพิจารณาตัดสินใจเลือกคำตอบ ที่ตรงกับตัวนิสิตที่สุด
2. คำตอบของนิสิตจะเป็นประโยชน์และมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการศึกษา และการวิจัย หากนิสิตตอบแบบวัดนี้ไม่ครบทุกข้อจะทำให้แบบวัดนี้ไม่สามารถวิเคราะห์ผลการวิจัยได้
3. คำตอบของนิสิตไม่มีถูกหรือผิด ผู้วิจัยจึงใคร่ขอความกรุณาจากนิสิตช่วยตอบแบบวัดตามความเป็นจริง และตรงกับความคิดเห็นหรือความรู้สึกของนิสิตมากที่สุด
4. ข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามนี้ จะถือเป็นความลับ ไม่เผยแพร่เป็นรายบุคคล จะรายงานในภาพรวมเพื่อการศึกษาวิจัยเท่านั้น
5. แบบวัดนี้ ประกอบด้วย 2 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป	จำนวน 6 ข้อ
ตอนที่ 2 ข้อมูลด้านสุขภาพ	จำนวน 37 ข้อ

ผู้วิจัยขอขอบคุณนิสิตที่ได้ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามนี้อย่างดียิ่ง

นายณมิตร รอดโสภา

นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา

ภาควิชาการวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

ส่วนที่ 1

ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง

โปรดเลือกคำตอบเพียงคำตอบเดียวแล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในวงเล็บ ()
หน้าข้อความ หรือเติมคำในช่องว่างตามความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวนิสิต

1. เพศ

() ชาย () หญิง

2. อายุ.....ปี

3. ภูมิลำเนา (จังหวัด).....

4. รายได้ต่อเดือนบาท

5. ระยะเวลาในการศึกษา.....เดือน

6. ภาวะสุขภาพของนิสิตในปัจจุบัน

☐ ไม่มีโรคประจำตัว

☐ มีโรคประจำตัว โปรดระบุ.....

ส่วนที่ 2

ข้อมูลด้านสุขภาพ

ในช่วงระยะเวลาตั้งแต่เริ่มเข้ามาศึกษาในคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จนถึงปัจจุบัน

คำแนะนำในการตอบ

1. แบบสอบถามทั้งหมดมี 37 ข้อ มีคำตอบให้เลือกตอบ 4 คำตอบในแต่ละข้อ
2. โปรดตอบทุกข้อตามความเป็นจริงของอาการที่เกิดขึ้นกับนิสิตในช่วงระยะเวลาตั้งแต่เริ่มเข้ามาศึกษาในคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จนถึงปัจจุบัน
3. ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับอาการที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาที่ผ่านมา

หลักเกณฑ์ในการพิจารณา ดังนี้

ไม่มี	หมายถึง	อาการหรือพฤติกรรมดังกล่าวไม่เคยเกิดขึ้นเลย
นาน ๆ ครั้ง	หมายถึง	อาการหรือพฤติกรรมดังกล่าวเกิดขึ้น 1 - 2 ครั้งภายใน 1 สัปดาห์
บ่อยครั้ง	หมายถึง	อาการหรือพฤติกรรมดังกล่าวเกิดขึ้น 3 - 4 ครั้งภายใน 1 สัปดาห์
บ่อยครั้งที่สุด	หมายถึง	อาการหรือพฤติกรรมดังกล่าวเกิดขึ้นมากกว่า 4 ครั้งภายใน 1 สัปดาห์ หรือเกิดขึ้นเป็นประจำ

อาการและพฤติกรรม	ระดับอาการและพฤติกรรม			
	ไม่มี	นาน ๆ ครั้ง	บ่อยครั้ง	บ่อยครั้งที่สุด
ด้านอารมณ์				
1. ฉันรู้สึกกังวลโดยไม่ทราบสาเหตุ				
2. ฉันรู้สึกหงุดหงิดกับเรื่องทั่วไปโดยไม่ทราบสาเหตุ				
3. ฉันรู้สึกตื่นเต้นหรือตกใจง่ายกว่าปกติ				
4. ฉันรู้สึกลุ่มใจ หนักใจ				
5. ฉันรู้สึกสับสนในบางเรื่อง				
6. ฉันมักหลงลืมง่าย จำไม่ค่อยได้				
7. สมาธิฉันไม่ค่อยดีในการเรียนหรือทำกิจกรรม				
8. ฉันรู้สึกซึมเศร้า ไม่อยากพูดคุยกับใคร				

อาการและพฤติกรรม	ระดับอาการและพฤติกรรม			
	ไม่มี	นาน ๆ ครั้ง	บ่อยครั้ง	บ่อยครั้งที่สุด
9. ฉันรู้สึกเบื่อหน่ายไม่อยากทำอะไร				
10. ฉันรู้สึกเหนื่อยง่าย โกรธง่าย				
ด้านสรีระ				
11. ฉันรู้สึกเหนื่อยง่ายกว่าปกติ				
12. ฉันรู้สึกหัวใจเต้นแรงกว่าปกติในขณะที่อยู่เฉย ๆ				
13. ฉันรู้สึกปื้นป่วนในท้องหรือคลื่นไส้				
14. ฉันรู้สึกวิงเวียน หรือปวดศีรษะ				
15. ฉันมีอาการปวดแสบท้องหรืออุจจาระผิดปกติ				
16. ฉันมีอาการปากและลำคอแห้ง				
17. มือ และเท้าของฉันมักมีเหงื่อออกมากขึ้นจนทำให้รำคาญ				
18. ฉันมีอาการปัสสาวะบ่อยครั้งในแต่ละวัน				
19. ฉันมีอาการท้องเสียง่าย				
ด้านกล้ามเนื้อ				
20. ฉันมีอาการร้อนวาบที่บริเวณใบหน้าและ/หรือหน้าแดง				
21. ฉันมีอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อบริเวณต้นคอ				
22. ฉันมีอาการขบกรามบ่อย ๆ				
23. ฉันมีอาการมือสั่นจนกระทั่งรำคาญ				
24. ฉันไม่สามารถนั่ง หรือยืนนิ่ง ๆ ได้				
25. ฉันมีอาการกล้ามเนื้อบางส่วนเกร็ง เช่น บริเวณใบหน้า คอ ไหล่ และหลัง เป็นต้น				
26. ฉันพูดติดอ่างหรือตะกุกตะกัก				
27. ฉันมีอาการปวดเมื่อยบริเวณบั้นเอว				
28. ฉันปวดบริเวณรอบกระบอกตา				
ด้านพฤติกรรมที่แสดงออก				
29. ฉันแสดงอาการหงุดหงิดง่ายกับผู้อื่น				

อาการและพฤติกรรม	ระดับอาการและพฤติกรรม			
	ไม่มี	นาน ๆ ครั้ง	บ่อยครั้ง	บ่อยครั้งที่สุด
30. ฉันไม่ยอมรับประทานอาหาร				
31. ฉันไม่ชอบเผชิญปัญหาโดยตรง				
32. ฉันรู้สึกนอนไม่พอ และอยากนอนอยู่เสมอ				
33. ฉันรับประทานอาหารมากเกินไป				
34. ฉันมักทำผิดพลาดในเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ				
35. ฉันนอนไม่ค่อยหลับในเวลากลางคืน				
36. ฉันมีอาการเจ็บป่วยเล็กน้อย				
37. ฉันต้องพึ่งยาแก้ปวด และ/ หรือสารเสพติด เช่น ยาแก้ปวด ยากล่อมประสาท กาแฟ เป็นต้น				

ตารางที่ 13 สรุปโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

ครั้งที่	เรื่อง	ทฤษฎีและเทคนิคที่ใช้ในการปรับพฤติกรรมทางปัญญา	วัตถุประสงค์
1	การสร้างสัมพันธภาพ (วันที่ 11 สิงหาคม 2552)	ทักษะการให้คำปรึกษากลุ่ม (Group Counseling) - การฟัง - การใช้คำถามปลายเปิด - การสะท้อนความรู้สึก - การตีความ - การสร้างข้อตกลงร่วมกัน - การสรุปความ - กิจกรรมละลายพฤติกรรม - การให้กำลังใจ เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา - การเปิดเผยตนเอง (Disclosing Oneself) - การเชื่อมโยง (Linking) - การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Acceptance)	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพ 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม เข้าใจถึงความหมายของกระบวนการกลุ่ม จุดมุ่งหมายและประโยชน์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม บทบาทหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกตลอดจนระยะเวลาในการให้คำปรึกษาและกฎกติกาในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม 3. เพื่อเตรียมสมาชิกกลุ่มเข้าสู่กระบวนการการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา และสร้างแรงจูงใจในการเข้าร่วมโปรแกรมอย่างต่อเนื่องและเกิดความร่วมมือของผู้เข้ารับคำปรึกษา
2	การสร้างสัมพันธภาพและสำรวจความคิดความรู้สึกที่มีต่อการเรียนในวิชาชีพพยาบาล (วันที่ 14 สิงหาคม 2552)	เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา - การเปิดเผยตนเอง (Disclosing Oneself)	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่ม รวมถึงสร้างความคุ้นเคยระหว่างสมาชิกกลุ่ม จนเกิดความรู้สึกอบอุ่น

ตารางที่ 13 (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง	ทฤษฎีและเทคนิคที่ใช้ในการปรับพฤติกรรมทางปัญญา	วัตถุประสงค์
		- การระดมความคิด - การเชื่อมโยง (Linking) - การให้ข้อมูลย้อนกลับ - การมอบหมายงานให้ทำ (Homework Assignment)	2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจถึงความคิด ความรู้สึกของตนเอง ในการเรียนวิชาชีพพยาบาล และความคิด ความรู้สึกที่นึกคิดว่าเป็นปัญหาในการเรียนวิชาชีพพยาบาล
3	การเผชิญกับความเครียดและวิธีการจัดการกับความเครียด (วันที่ 18 สิงหาคม 2552)	เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา - การอธิบายโดยตรง (Direct Teaching) - การเชื่อมโยง (Linking) - การสร้างความคิดที่ถูกต้องใหม่ (Cognitive Restructuring) - การให้ข้อมูลย้อนกลับ - การระดมความคิด - การมอบหมายงานให้ทำ (Homework Assignment)	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจถึงธรรมชาติความเครียดของตนเองและผลกระทบจากความเครียด 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักรู้ได้เมื่อเกิดความเครียดขึ้นกับตนเอง 3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถเผชิญกับความเครียดและวิธีการจัดการกับความเครียด
4	การปรับเปลี่ยนความคิดทางลบที่มีผลต่อความเครียด (วันที่ 21 สิงหาคม 2552)	เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา - การอธิบายโดยตรง (Direct Teaching)	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจการปรับโครงสร้างความคิดของตนเอง

ตารางที่ 13 (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง	ทฤษฎีและเทคนิคที่ใช้ ในการปรับพฤติกรรม ทางปัญญา	วัตถุประสงค์
		- การเชื่อมโยง (Linking) - การหยุดความคิด (Thought Stopping) - การระดมความคิด - การสร้างความคิดใหม่ที่ถูกต้อง (Cognitive Restructuring) - การมอบหมายงานให้ทำ (Homework Assignment)	2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถปรับเปลี่ยนความคิดที่บิดเบือนไปจากความจริงในชีวิตประจำวัน หรือความคิดทางลบที่มีต่อการเรียนในวิชาชีพพยาบาล
5	การหายใจ และฝึกปฏิบัติทักษะการหายใจเพื่อลดความเครียด (วันที่ 25 สิงหาคม 2552)	เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา - การอธิบายโดยตรง (Direct Teaching) - การเชื่อมโยง (Linking) - การเสนอตัวแบบ (Modeling) - การฝึกสอนตนเอง (Self-Instructional Training) - การผ่อนคลาย (Relaxation) - การฝึกทักษะ (Skill Training) - การเสริมแรงทางบวก (Positive Reinforcement)	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความเข้าใจในการใช้ทักษะการหายใจที่ถูกต้อง 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถปฏิบัติทักษะการหายใจในการจัดการกับความเครียดได้อย่างถูกต้อง 3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถปฏิบัติทักษะการหายใจไปใช้เมื่อเกิดสถานการณ์ความเครียดได้อย่างถูกต้อง

ตารางที่ 13 (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง	ทฤษฎีและเทคนิคที่ใช้ในการปรับพฤติกรรมทางปัญญา	วัตถุประสงค์
		- การมอบหมายงานให้ทำ (Homework Assignment)	
6	ทักษะการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และฝึกปฏิบัติทักษะ (วันที่ 28 สิงหาคม 2552)	เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา - การอธิบายโดยตรง (Direct Teaching) - การเชื่อมโยง (Linking) - การเสนอตัวแบบ (Modeling) - การฝึกสอนตนเอง (Self-Instructional Training) - การผ่อนคลาย (Relaxation) - การฝึกทักษะ (Skill Training) - การเสริมแรงทางบวก (Positive Reinforcement) - การมอบหมายงานให้ทำ	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความเข้าใจในการใช้ทักษะการผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่ถูกต้อง 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถปฏิบัติทักษะการผ่อนคลายกล้ามเนื้อไปใช้เมื่อเกิดสถานการณ์ที่เกิดความเครียดได้อย่างถูกวิธี 3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถจัดการกับความเครียดได้ด้วยการใช้ทักษะการผ่อนคลายกล้ามเนื้อได้อย่างถูกวิธี
7	ทักษะการพูดกับตนเอง (วันที่ 1 กันยายน 2552)	เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา - การอธิบายโดยตรง (Direct Teaching)	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจทักษะการสอนตัวเองในทางบวก

ตารางที่ 13 (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง	ทฤษฎีและเทคนิคที่ใช้ ในการปรับพฤติกรรม ทางปัญญา	วัตถุประสงค์
		- การเชื่อมโยง (Linking) - การเสนอตัวแบบ (Modeling) - การฝึกสอนตนเอง (Self-instructional Training) - การฝึกทักษะ (Skill Training) - การเสริมแรงทางบวก (Positive Reinforcement) - การมอบหมายงานให้ทำ (Homework Assignment)	2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถจัดการกับความเครียดด้วยทักษะการสอนตนเองในทางบวก
8	ฝึกในสถานการณ์จำลอง (วันที่ 4 กันยายน 2552)	เทคนิคการให้คำปรึกษา กลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา - การแสดงบทบาทสมมติ (Role Play) - การเชื่อมโยง (Linking) - การฝึกทักษะ (Skill Training) - การแก้ปัญหา - การเสริมแรงทางบวก (Positive Reinforcement) - การมอบหมายงานให้ทำ (Homework Assignment)	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ลองปฏิบัติจริงจากสถานการณ์จำลองที่กำหนดให้แล้ว ประเมินผลที่ได้ และร่วมวางแผนทางแก้ไขกับปัญหาหรืออุปสรรคที่เกิดขึ้น 2. เพื่อเพิ่มความมั่นใจในการใช้ทักษะต่างๆ ในการจัดการกับความเครียด

ตารางที่ 13 (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง	ทฤษฎีและเทคนิคที่ใช้ ในการปรับพฤติกรรม ทางปัญญา	วัตถุประสงค์
9	ฝึกทักษะในสถานการณ์ จริงและหาแนวทางแก้ไข ปัญหาและอุปสรรคที่พบ (วันที่ 8 กันยายน 2552)	เทคนิคการให้คำปรึกษา กลุ่มตามทฤษฎีการปรับ พฤติกรรมทางปัญญา - การระดมความคิด - การแก้ปัญหามองปัญหา ระหว่างบุคคล (The Interpersonal Cognitive Problem-Solving) - การวางแผนการยุติการให้ คำปรึกษา - การสรุปผลการให้ คำปรึกษา - การเสริมแรงทางบวก (Positive Reinforcement)	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ลอง ปฏิบัติจริงจากสถานการณ์จริง ในชีวิตประจำวัน แล้ว ประเมินผลที่ได้และร่วมวาง แนวทางแก้ไขกับปัญหาหรือ อุปสรรคที่เกิดขึ้น 2. เพื่อเพิ่มความมั่นใจในการ ใช้ทักษะต่างๆ ในการจัดการ กับความเครียด
10	ติดตาม ประเมินผลการ ฝึกทักษะในสถานการณ์ จริง และยุติการให้ คำปรึกษา (วันที่ 22 กันยายน 2552)	เทคนิคการให้คำปรึกษา กลุ่มตามทฤษฎีการปรับ พฤติกรรมทางปัญญา - การวางแผนการยุติการให้ คำปรึกษา - การสรุปผลการให้ คำปรึกษา - การอภิปรายถึงเป้าหมาย ระยะ - การเสริมแรงทางบวก (Positive Reinforcement)	1. เพื่อเป็นการติดตามผลการ นำทักษะต่างๆ ไปใช้ใน สถานการณ์จริงหลังเสร็จสิ้น โปรแกรม 2 สัปดาห์ 2. เพื่อประเมินระดับคะแนน ความเครียดหลังการฝึก โปรแกรมเสร็จสิ้น 2 สัปดาห์ 3. เพื่อยุติการให้คำปรึกษา

รายละเอียดการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ครั้งที่ 1

เรื่อง การสร้างสัมพันธภาพ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา รวมถึงสร้างความคุ้นเคยระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม จนเกิดความรู้สึกรับรู้กัน ปลอดภัยและความไว้วางใจ
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม เข้าใจถึงความหมายของกระบวนการกลุ่ม จุดมุ่งหมาย และประโยชน์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม บทบาทหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิก ตลอดจนระยะเวลาให้คำปรึกษา และกฎกติกาในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
3. เพื่อเตรียมสมาชิกกลุ่มเข้าสู่กระบวนการการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา และสร้างแรงจูงใจในการเข้าร่วมโปรแกรมอย่างค่อเนื่องและเกิดความร่วมมือของผู้เข้ารับคำปรึกษา

ระยะเวลา 90 นาที

เครื่องมือและอุปกรณ์

1. ใบกำหนดการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา
2. กระดาษ A4 จำนวน 10 แผ่น และ ปากกา จำนวน 10 ด้าม
3. แบบประเมินผลการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 1

วิธีดำเนินการ

ในการให้คำปรึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการตามลำดับขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นนำ

1.1 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทาย แนะนำตนเองแก่สมาชิกกลุ่ม สร้างความคุ้นเคยกับสมาชิกกลุ่ม และกล่าวต้อนรับการเข้ากระบวนการกลุ่ม พร้อมทั้งให้สมาชิกกลุ่ม แนะนำตนเองสั้นๆ โดยแนะนำชื่อจริง นามสกุล และชื่อเล่น

1.2 ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงวัตถุประสงค์ในการเข้าร่วมกลุ่มครั้งนี้ ให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจ และตระหนักถึงการฝึกด้วยโปรแกรมการให้คำปรึกษาตามแนวการปรับพฤติกรรมทางปัญญานั้น จะต้องอาศัยความร่วมมือและการฝึกฝนของผู้รับการฝึกเป็นอย่างดี จึงจะประสบความสำเร็จ และขอความร่วมมือสมาชิกในการเข้าร่วม โปรแกรมฯ ครั้งนี้

1.3 ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงระยะเวลาในการเข้าร่วมการทดลอง เป็นเวลา 10 ครั้ง ระยะเวลา 5 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง ในวันพฤหัสบดีและวันอาทิตย์ เวลาประมาณ 17.00 - 18.30 น. ณ ห้องให้คำปรึกษา คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

2. ขั้นตอนการ

2.1 เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่ม ได้ซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับรายละเอียดที่ชี้แจง

2.2 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มทำกิจกรรม ที่ทำให้เกิดความคุ้นเคยกันในกลุ่ม โดยแจกกระดาษ A4 และปากกา ให้สมาชิกคนละ 1 ชุด โดยให้สมาชิกเขียนสิ่งที่ตนเองรู้สึก ภาควิชาใจในชีวิตที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน และหากอธิฐานขอพรได้ 2 ข้อ ท่านอยากได้รับสิ่งใด และอยากแก้ไขสิ่งใดในตัวเองแล้วนำเสนอในกลุ่ม (Disclosing Oneself) คนละประมาณ 5 นาที จนครบทุกคน ผู้ให้คำปรึกษาจะสรุปหลังจากสมาชิกนำเสนอครบทุกคนแล้วว่า “คนเราทุกคนไม่มีใครสมบูรณ์แบบพร้อม แต่ละคนย่อมมีข้อดี และสิ่งที่อยากแก้ไขแตกต่างกันไปตามมุมมองของแต่ละคน ฉะนั้นขอให้ทุกท่านเปิดใจยอมรับตนเอง และยอมรับผู้อื่นในฐานะบุคคลหนึ่ง”

2.3 สร้างกติกาในการอยู่ร่วมกันในกลุ่ม โดยให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้ร่วมกันเสนอ และผู้ให้คำปรึกษาเสนอเพิ่มเติม เช่น การยกมือหากต้องการแสดงความคิดเห็น เป็นต้น

2.4 ผู้ให้คำปรึกษาใช้ทักษะการให้คำปรึกษากลุ่ม (Group Counseling) ได้แก่ การฟัง การใช้คำถามปลายเปิดและปลายปิด การสะท้อนความรู้สึก การตีความ การสรุปความ และการรักษาความลับกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกมีความไว้วางใจ อบอุ่น ปลอดภัย ยอมรับซึ่งกันและกันและกล้าที่จะเปิดเผยตนเอง

3. ขั้นสรุป

3.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มสรุปความรู้สึกและสาระสำคัญที่ได้จากการเข้ากลุ่ม และบันทึกลงในแบบประเมินการให้คำปรึกษาในครั้งที่ 1

3.2 นัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความกระตือรือร้นและการใส่ใจในการเข้ากลุ่ม
2. สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการแสดงความคิดเห็น
3. สังเกตจากการตอบคำถามสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษา

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 1

ตารางกำหนดการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา

ครั้งที่	วัน/ เดือน/ ปี	เวลา	สถานที่
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

แบบประเมินการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 1

คำชี้แจง ให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับความคิดเห็น ที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านที่สุด

หัวข้อ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. รูปแบบ วิธีการ สำหรับการให้คำปรึกษา มีความเหมาะสม					
2. วัน เวลา สำหรับการให้คำปรึกษา มีความเหมาะสม					
3. สถานที่ และการอำนวยความสะดวก มีความเหมาะสม					
4. ด้านผู้ให้คำปรึกษา					
4.1 มีบุคลิกภาพที่เป็นมิตร อ่อนน้อม และน่าไว้วางใจ					
4.2 การทำความเข้าใจกับความรู้สึก ความคิดของผู้รับคำปรึกษา					
4.3 การยอมรับผู้รับคำปรึกษาอย่างไม่มีเงื่อนไข					
4.4 การให้ความใส่ใจ และความตั้งใจต่อผู้รับคำปรึกษา					
4.5 การสื่อสารด้วยภาษาด้อยค่า และภาษาท่าทางที่เข้าใจง่าย					
4.6 การเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้ร่วมแสดงความคิดเห็น ซักถามข้อสงสัย และระบายอารมณ์ความรู้สึก					
5. ด้านผู้รับคำปรึกษา					
5.1 ท่านมีความไว้วางใจและให้การยอมรับเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม ด้วยความเต็มใจ					
5.2 ท่านมีความเห็นอกเห็นใจและใส่ใจในปัญหาของเพื่อน สมาชิกในกลุ่ม					
5.3 ท่านมีความหวังในการเปลี่ยนแปลงตนเองที่ดี					
5.4 ท่านตกลงใจและมีความมุ่งมั่นอย่างเต็มที่ในการเปลี่ยนแปลง ตนเองในทางที่ดี					
5.5 ท่านรู้สึกว่าตนเองมีความใกล้ชิดสนิทสนมกับเพื่อนในกลุ่ม					
5.6 ท่านรู้สึกว่าตนเองมีพลังในการเปลี่ยนแปลงชีวิตของตนเอง					
5.7 ท่านได้ระบายความรู้สึกที่เก็บกดไว้ในใจ					
5.8 ท่านรู้สึกว่าตนเองมีการเปลี่ยนความคิดในทางที่ดี					
5.9 ท่านรู้สึกว่าตนเองมีอิสระ เสรี ในการทดลองแสดง พฤติกรรมใหม่ ๆ					
5.10 ท่านรู้สึกว่าตนเองกล้าแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม					
5.11 ท่านรู้สึกว่าตนเองได้รับประโยชน์จากการให้ข้อมูล ย้อนกลับของเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม					

หัวข้อ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
5.12 ท่านแสดงอารมณ์ ความรู้สึก ความคิดของตนเองอย่างเปิดเผย					
5.13 ท่านมีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกในกลุ่มด้วยความเต็มใจ					
6.ข้อเสนอแนะอื่น ๆ และความคิดเห็นเพิ่มเติม					
.....					
.....					

รายละเอียดการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

ครั้งที่ 2

เรื่อง การสร้างสัมพันธภาพ และสำรวจความคิด ความรู้สึกที่มีต่อการเรียนในวิชาชีพพยาบาล

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่ม รวมถึงสร้างความคุ้นเคยระหว่างสมาชิกกลุ่ม จนเกิดความรู้สึกอบอุ่น ปลอดภัยและความไว้วางใจ
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจถึงความคิด ความรู้สึกของตนเอง ในการเรียนวิชาชีพพยาบาล และความคิด ความรู้สึกที่นึกคิดว่าเป็นปัญหาในการเรียนวิชาชีพพยาบาล

ระยะเวลา 90 นาที

เครื่องมือและอุปกรณ์

แบบประเมินผลการให้คำปรึกษาครั้งที่ 2

สาระสำคัญ

ความคิด และความรู้สึกที่มีต่อการเรียนในวิชาชีพพยาบาล ที่เกินความเป็นจริงอาจส่งผลกระทบต่อในทางลบหรือผลเสียทำให้บุคคลรู้สึกวิตกกังวล กลัว เครียด เกี่ยวกับอันตรายซึ่งอยู่ในรูปของความคิดแต่ไม่ได้เกิดขึ้นจริง ดังนั้นการลดความเครียด กลัว วิตกกังวลทั่วไป จึงเป็นสิ่งที่จำเป็นต้องลดความคิด ความรู้สึกที่ส่งผลกระทบต่อในทางลบหรือผลเสียที่อาจเกิดขึ้นเกินความจริง

วิธีดำเนินการ

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาได้แก่ การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Acceptance) การเปิดเผยตนเอง (Disclosing Oneself) การระดมความคิด การเชื่อมโยง (Linking) และการให้ข้อมูลย้อนกลับ ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการตั้งคำถาม (Question) เพื่อสำรวจความคิด ความเชื่อ และความรู้สึกที่มีต่อการเรียนในวิชาชีพพยาบาล ของสมาชิกในกลุ่ม และใช้เทคนิคการระดมความคิด ซึ่งจะก่อให้เกิดความคิดและคำแนะนำจากสมาชิกกลุ่ม ทั้งนี้การระดมสมองจะเป็นการให้โอกาสสมาชิกทุกคนในกลุ่มคิดโดยปราศจากการวิพากษ์วิจารณ์

1. ขั้นนำ

1.1 ผู้ให้คำปรึกษาสร้างสัมพันธภาพ เน้นการสร้างบรรยากาศที่อบอุ่น มีความปลอดภัย ไว้วางใจซึ่งกันและกันในการเข้ากลุ่ม ให้การยอมรับ รับฟังอย่างใส่ใจ มีท่าที่เป็นมิตรจริงใจ

1.2 ทบทวนการเข้ากลุ่มครั้งก่อนทำให้เราได้อรรถและสร้างความคุ้นเคยกัน ตลอดจนทราบถึงข้อตกลง กติกากลุ่มแล้ว และขอให้ทุกท่านเก็บรักษาความลับของสมาชิกกลุ่มจากการเข้ากลุ่มในแต่ละครั้ง

2. ขั้นตอนการ

ผู้ให้คำปรึกษา บอกจุดประสงค์ อธิบายสาระสำคัญความคิด และความรู้สึกที่มีต่อการเรียนในวิชาชีพพยาบาล ที่ส่งผลร้ายอาจเกิดขึ้นเกินความเป็นจริง ตามลำดับดังนี้

2.1 เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่ม ได้ซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับรายละเอียดที่ชี้แจง

2.2 ผู้ให้คำปรึกษาให้เวลาสมาชิกในกลุ่มได้สำรวจถึงความคิด และความรู้สึกของตนเองที่มีต่อการเรียนวิชาชีพพยาบาล ที่ทำให้เกิดความเครียด

2.3 ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการเปิดเผยตนเอง (Disclosing oneself) โดยให้สมาชิกพูดถึงความคิด และความรู้สึกว่าอะไรที่นึกคิดว่าหรือรู้สึกว่าเป็นปัญหาของนิสิตในการเรียนวิชาชีพพยาบาลของตนเองคนละ 1 เรื่อง และให้เพื่อนๆ สมาชิกร่วมกันแสดงความคิดเห็นถึงประเด็นต่าง ๆ ที่สมาชิกในกลุ่มได้พูดถึง

2.4 ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการตั้งคำถาม (Question) ทำการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันตั้งข้อสังเกตเกี่ยวกับความคิด และความรู้สึกของเพื่อน ๆ ในกลุ่มว่าเป็นอย่างไร การให้ข้อมูลย้อนกลับเพื่อตรวจสอบข้อมูลที่ได้รับให้ตรงกัน และใช้เทคนิคการเชื่อมโยง (Linking) ข้อมูลที่ได้รับเกี่ยวกับความคิด และความรู้สึกที่ส่งผลต่อพฤติกรรมของตนเองที่มีต่อการเรียนวิชาชีพพยาบาลในปัจจุบัน โดยใช้คำถามปลายเปิด ดังนี้

2.4.1 ปัญหาคืออะไร

2.4.2 ปัญหาเกิดขึ้นที่ไหน

2.4.3 ปัญหาเกิดขึ้นเมื่อใด

2.4.4 ใครหรืออะไรทำให้เกิดปัญหาขึ้น

2.4.5 ผลกระทบที่เกี่ยวข้องกับปัญหานั้นคืออะไร

2.5 เปลี่ยนให้สมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ ได้บอกเล่าบ้าง แล้วผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกร่วมกันหารือ อภิปราย ถึงความคิด ความรู้สึกต่าง ๆ ทำเช่นนั้นจนครบสมาชิกทุกคน ทั้งนี้ผู้ให้คำปรึกษาทำหน้าที่เอื้ออำนวยให้กลุ่มดำเนินไปอย่างราบรื่นจนบรรลุผลสำเร็จตามจุดประสงค์ที่กำหนดไว้

2.6 ให้สมาชิกกลุ่มบอกเล่าถึงความรู้สึกของตนเองและสิ่งที่ได้เรียนรู้ครั้งนี้

3. ขั้นสรุป

3.1 ให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้และนำไปปรับใช้ในชีวิตจริง จากนั้นเปิดโอกาสให้ซักถามและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเพิ่มเติม

3.2 ให้สมาชิกกลุ่มทำแบบประเมินการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 2

3.2 นัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

4. การประเมินผล

4.1 สังเกตจากความกระตือรือร้นและการใส่ใจในการเข้ากลุ่ม

4.2 สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการแสดงความคิดเห็น

4.3 สังเกตจากการตอบคำถามสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษา

4.4 ประมวลผลจากแบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 2

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 2

แบบประเมินการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 2

คำชี้แจง ให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับความคิดเห็น ที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านที่สุด

หัวข้อ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. รูปแบบ วิธีการ สำหรับการให้คำปรึกษา มีความเหมาะสม					
2. วัน เวลา สำหรับการให้คำปรึกษา มีความเหมาะสม					
3. สถานที่ และการอำนวยความสะดวก มีความเหมาะสม					
4. ด้านผู้ให้คำปรึกษา					
4.1 มีบุคลิกภาพที่เป็นมิตร อ่อนน้อม และน่าไว้วางใจ					
4.2 การทำความเข้าใจกับความรู้สึก ความคิดของผู้รับคำปรึกษา					
4.3 การยอมรับผู้รับคำปรึกษาอย่างไม่มีเงื่อนไข					
4.4 การให้ความใส่ใจ และความจริงใจต่อผู้รับคำปรึกษา					
4.5 การสื่อสารด้วยภาษาถ้อยคำ และภาษาท่าทางที่เข้าใจง่าย					
4.6 การเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้ร่วมแสดงความคิดเห็น					
ชักถามข้อสงสัย และระบายอารมณ์ความรู้สึก					
5. ด้านผู้รับคำปรึกษา					
5.1 ท่านมีความไว้วางใจและให้การยอมรับเพื่อนสมาชิกในกลุ่มด้วยความเต็มใจ					
5.2 ท่านมีความเห็นอกเห็นใจและใส่ใจในปัญหาของเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม					
5.3 ท่านมีความหวังในการเปลี่ยนแปลงตนเองที่ดี					
5.4 ท่านตกลงใจและมีความมุ่งมั่นอย่างเต็มที่ในการเปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่ดี					
5.5 ท่านรู้สึกว่าตนเองมีความใกล้ชิดสนิทสนมกับเพื่อนในกลุ่ม					
5.6 ท่านรู้สึกว่าตนเองมีพลังในการเปลี่ยนแปลงชีวิตของตนเอง					
5.7 ท่านได้ระบายความรู้สึกที่เก็บกดไว้ในใจ					
5.8 ท่านรู้สึกว่าตนเองมีการเปลี่ยนความคิดในทางที่ดี					
5.9 ท่านรู้สึกว่าตนเองมีอิสระ เสรี ในการทดลองแสดงพฤติกรรมใหม่ๆ					
5.10 ท่านรู้สึกว่าตนเองกล้าแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม					
5.11 ท่านรู้สึกว่าตนเองได้รับประโยชน์จากการให้ข้อมูลย้อนกลับของเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม					

หัวข้อ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
5.12 ท่านแสดงอารมณ์ ความรู้สึก ความคิดของตนเองอย่างเปิดเผย					
5.13 ท่านมีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกในกลุ่มด้วยความเต็มใจ					
6.ข้อเสนอแนะอื่น ๆ และความคิดเห็นเพิ่มเติม					
.....					
.....					

รายละเอียดการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ครั้งที่ 3

เรื่อง การเผชิญกับความเครียดและวิธีการจัดการกับความเครียด

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจถึงธรรมชาติความเครียดของตนเองและผลกระทบจากความเครียด
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักรู้ได้เมื่อเกิดความเครียดขึ้นกับตนเอง
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถเผชิญกับความเครียดและวิธีการจัดการกับความเครียด

ระยะเวลา 90 นาที

เครื่องมือและอุปกรณ์

1. ใบความรู้เรื่องความเครียด
2. ใบความรู้เกี่ยวกับวงจรความคิดที่ทำให้เกิดความเครียด
3. ใบบันทึกความเครียด
4. แบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 3

สาระสำคัญ

ความเครียด เป็นผลมาจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม และผลกระทบจากความเครียดส่งผลให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนองในด้านความนึกคิด อารมณ์ พฤติกรรม และสรีระ ดังนั้นการเข้าใจถึงธรรมชาติความเครียดของตนเองและผลกระทบจากความเครียด จะนำไปสู่การเผชิญกับความเครียดและวิธีการจัดการกับความเครียดได้อย่างเหมาะสม

วิธีดำเนินการ

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาได้แก่ การอธิบายโดยตรง (Direct Teaching) ถึงธรรมชาติความเครียด และเชื่อมโยง (Linking) ผลกระทบจากความเครียด การช่วยกันระดมความคิดของสมาชิกกลุ่ม ถ้าสมาชิกคนใดมีความคิดที่ยังไม่ถูกต้องในเรื่องของความเครียดและการเชื่อมโยงผลกระทบจากความเครียด ผู้นำกลุ่มและสมาชิกช่วยกันสร้างความคิดที่ถูกต้องใหม่ (Cognitive Restructuring) ของวงจรความคิดที่ทำให้เกิดความเครียด การให้ข้อมูลย้อนกลับจะช่วยให้สมาชิกพยาบาลรับรู้และเข้าใจความรู้สึกและอารมณ์ของตนเองในขณะนั้น และการมอบหมายงานให้ทำ (Homework Assignment) เพื่อช่วยให้สมาชิกเกิดความเข้าใจ

ในสิ่งที่เป็นปัญหาอย่างแท้จริง รวมทั้งสามารถเผชิญและจัดการกับความเครียดได้ต่อไป

1. ขั้นนำ

1.1 ผู้ให้คำปรึกษาสร้างสัมพันธภาพ เน้นการสร้างบรรยากาศที่อบอุ่น มีความปลอดภัย ไว้วางใจซึ่งกันและกันในการเข้ากลุ่ม ให้การยอมรับ รับฟังอย่างใส่ใจ มีท่าทีเป็นมิตร จริงใจ

1.2 ทบทวนการเข้ากลุ่มครั้งก่อน กำหนดข้อตกลง และกติกากลุ่ม และขอให้ทุกท่านเก็บรักษาความลับของสมาชิกกลุ่มจากการเข้ากลุ่มในแต่ละครั้ง

2. ขั้นดำเนินการ

ผู้ให้คำปรึกษา บอกจุดประสงค์ อธิบายสาระสำคัญของความเครียด การเผชิญกับความเครียดและวิธีการจัดการกับความเครียด ตามลำดับดังนี้

2.1 เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่ม ได้ซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับรายละเอียดที่ชี้แจง

2.2 ผู้ให้คำปรึกษาให้ความรู้ในเรื่องความเครียด สาเหตุของการเกิดความเครียด และผลกระทบของความเครียดที่มีผลต่อร่างกายและจิตใจ (รายละเอียดในเอกสารประกอบการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 3)

2.3 ให้สมาชิกกลุ่มเล่าถึงประสบการณ์จากการเรียน โดยพูดถึงอาการ และความรู้สึกที่เกิดขึ้นในสถานการณ์/เหตุการณ์ ที่ทำให้เกิดความเครียดในช่วงเวลาที่ผ่านมา

2.4 ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการอธิบายโดยตรง (Direct Teaching) ซึ่งให้เห็นถึงวงจรของความคิด ที่มีความสัมพันธ์ต่ออารมณ์ และส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม โดยผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่มร่วมกันเชื่อมโยง (Linking) เหตุการณ์ หรือสถานการณ์ต่างๆ ของสมาชิกแต่ละคน พร้อมกับแลกเปลี่ยน แสดงความคิดเห็น ร่วมอภิปราย และบอกถึงวิธีการเผชิญกับความเครียดและวิธีการจัดการกับความเครียดของตนเอง โดยผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการสร้างความคิดที่ถูกต้องใหม่ (Cognitive Restructuring) โดยผู้ให้คำปรึกษาทำการตรวจสอบความคิดและความรู้สึกของสมาชิกแต่ละคน ทำเช่นนั้นจนครบสมาชิกทุกคน ทั้งนี้ผู้ให้คำปรึกษาทำหน้าที่เอื้ออำนวยให้กลุ่มดำเนินไปอย่างราบรื่นจนบรรลุผลสำเร็จตามจำประสงค์ที่กำหนดไว้

2.5 ให้สมาชิกกลุ่มบอกเล่าถึงความรู้สึกของตนเองและสิ่งที่ได้เรียนรู้จากครั้งนี้

2.6 มอบหมายการบ้าน (Homework Assignment) ให้ผู้รับคำปรึกษา ใช้แบบบันทึกสถานการณ์/เหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด ซึ่งเกิดขึ้นในช่วงนอกเวลาการให้คำปรึกษา ก่อนจะเข้ากลุ่มการให้คำปรึกษาในครั้งต่อไป เพื่อตรวจสอบความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษาหลังจากได้รับการให้คำปรึกษา

3. ขั้นสรุป

3.1 ให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้และนำไปปรับใช้ในชีวิตจริง จากนั้นเปิดโอกาสให้ซักถามและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเพิ่มเติม

3.2 ให้สมาชิกกลุ่มทำแบบประเมินการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 3

3.3 นัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

4. การประเมินผล

4.1 สังเกตจากความกระตือรือร้นและการใส่ใจในการเข้ากลุ่ม

4.2 สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการแสดงความคิดเห็น

4.3 สังเกตจากการตอบคำถามสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษา

4.4 ประเมินผลจากแบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่

อาการที่แสดงว่าเกิดความเครียด

อาการทางร่างกายอาจสังเกตได้จากการเต้นของชีพจรเบาและเร็ว การหายใจถี่ขึ้น หายใจสั้น กล้ามเนื้อตึงเครียดทั้งบริเวณต้นคอ แขน ขา บางคนอาจมีอาการผุดลุกผุดนั่ง อยู่ไม่ติดที่ ขบฟัน บดกราม

อาการทางจิตใจ ทำให้อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย ขาดสมาธิ คัดสินใจในเรื่องต่างๆ ได้ยาก แม้ในเรื่องที่ง่าย หงุดหงิด วิตกกังวล กลัวโดยไร้เหตุผล ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง

อาการที่แสดงออกทางพฤติกรรม เช่น รับประทานอาหารเพิ่มขึ้นหรือลดลง มีการใช้ยา มากขึ้น มีการกระตุกของกล้ามเนื้อ มีการนอนมากขึ้นหรือน้อยลง ตื่นหล้า ใช้สารเสพติด เช่น บุหรี่ ยาบ้า มีพฤติกรรมก้าวร้าวมากขึ้น

หลักการและเทคนิคในการลดความเครียด

1. การควบคุมความคิดทางลบ (Controlling Negative Thinking) การคิดที่ดี (Healthy Thinking) คือการ ไม่คิดในแง่ลบ คนส่วนใหญ่ที่มีปัญหาในเรื่องอารมณ์ ไม่ว่าจะเป็น ความเครียด ความซึมเศร้า ความวิตกกังวล หรือความไม่สบายใจนั้นเป็นผลมาจากการมุ่งให้ความสนใจหรือการหมกมุ่นเกี่ยวกับความรู้สึกที่ไม่ดี การกระทำที่ซ้ำคิดและการหมกมุ่นในความคิดกับเหตุการณ์ที่ไม่พึงปรารถนาและความรู้สึกไม่มีความสุขจะทำให้เกิดปัญหาดัง ๆ วิธีการที่จะช่วยในการควบคุมความคิดทางลบนั้นสามารถทำได้ดังนี้ (Kleinke, 1998 : 83-92)

- 1.) การคิดโดยการปรับเปลี่ยนความคิด (Thinking Adaptive Thoughts)
- 2.) การหยุดคิดการคิดในทางลบ (Stopping Negative Thoughts)
- 3.) การฝึกการคิดในเชิงบวก (Practicing Positive Thoughts)
- 4.) การรับการดักเตือนในความคิดของตัวเอง (Taking Charge of your Thinking)

2. กฎ 5 ประการในการเผชิญกับความวิตกกังวล (Five Rules for Coping with Anxiety)

- ประการที่ 1 คือ ห้ามเป็นผู้หลีกเลี่ยง (Don't be avoider)
- ประการที่ 2 คือ การใช้การเผชิญทางบวก (Use positive confrontation)
- ประการที่ 3 คือ มีความรอบรู้ในการกำหนดทิศทาง (Be mastery-oriented)
- ประการที่ 4 คือ การเก็บบันทึก (Keep records)
- ประการที่ 5 คือ การเต็มใจที่ทำงาน (Be willing to work)

3. เทคนิคเบื้องต้นในการลดความเครียด นอกจากหลักการเบื้องต้นดังกล่าวข้างต้นแล้ว มีเทคนิคเบื้องต้นที่จะช่วยในการลดความเครียด ดังนี้

1. ตระหนักรู้ในการตอบสนองต่อความเครียดของตนเอง
2. เสริมแรงตนเอง ด้วยข้อความทางบวก

3. หลีกเลี่ยงการแข่งขันที่ไม่จำเป็น
4. พัฒนาพฤติกรรมการกล้าแสดงออก
5. ขอมรับในข้อจำกัดของตนเอง และโปรกระลึกไว้เสมอว่าทุกคนย่อมมีเอกลักษณ์

ของตนเอง และมีความแตกต่างกัน

6. ออกกำลังกาย
7. กินอาหารให้สมดุลในแต่ละวัน
8. พูดคุยกับเพื่อนที่สามารถไว้ใจได้เกี่ยวกับความกังวลนั้น ๆ
9. เรียนรู้ในการที่จะใช้เวลาได้อย่างเหมาะสม
10. มีการกำหนดเป้าหมายที่เป็นไปได้ในชีวิต
11. จัดเรียงลำดับความสำคัญของกิจกรรมในแต่ละวัน

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษา ที่ 3.1
ไบบันทึกรอคความเครียด

วัน เดือน ปี	เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น	อาการ ภูมิรู้สึกรอง ความเครียด

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษา ที่ 3.2

ใบความรู้เกี่ยวกับวงจรความคิด อารมณ์ พฤติกรรม

หลังจากให้ความรู้เรื่องความเครียดแก่สมาชิกกลุ่มเข้าใจและโยงเรื่องความเครียดที่สามารถเกิดได้จากการเรียนการสอนในวิชาชีพพยาบาล โดยให้สมาชิกกลุ่มเล่าถึงความคิด ความรู้สึกที่มีต่อการเรียนการสอนในวิชาชีพพยาบาล จากนั้นอธิบายถึงวงจรความคิด อารมณ์ พฤติกรรม ดังนี้

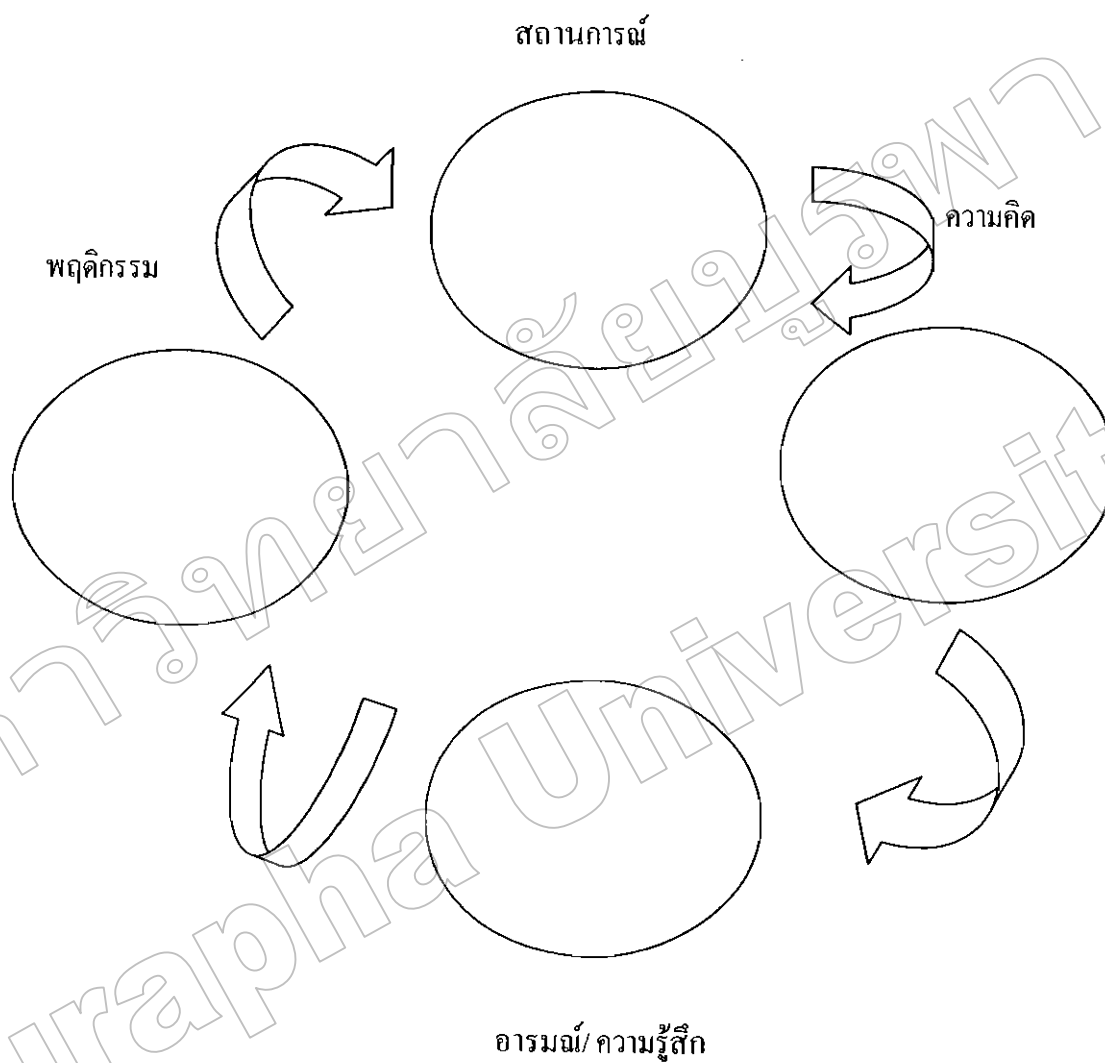
เมื่อเกิดสถานการณ์ขึ้น โดยปกติเราจะมีความรู้สึกต่อสถานการณ์นั้นแตกต่างกันไป ดังแสดงให้เห็นในภาพด้านล่าง

สถานการณ์	อารมณ์/ความรู้สึก
-อาจารย์นัดสอบล่วงหน้าก่อนเวลาสอบจริง เพื่อเป็นคะแนนเก็บ	-วิตกกังวล -กลัว -เครียด

จากสถานการณ์เดียวกันจะเห็นถึงความแตกต่างของความรู้สึกที่เกิดขึ้น ซึ่งเกิดจากความคิดที่แตกต่างกันออกไปจึงทำให้เกิดความรู้สึกที่แตกต่างกันไป แต่ส่วนใหญ่ความคิดที่เกิดขึ้นนั้นเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติจากการสะสมของประสบการณ์ที่ผ่านมา ความรู้ ความเชื่อต่างๆ แล้วประมวลออกมาเป็นความคิดต่อสถานการณ์นั้น ตัวอย่างที่แสดงความคิด ความรู้สึก พฤติกรรมที่แตกต่างกัน

สถานการณ์	ความคิด	อารมณ์/ความรู้สึก	พฤติกรรม
-อาจารย์นัดสอบ ล่วงหน้าก่อนเวลา สอบจริงเพื่อเป็น คะแนนเก็บ	-เรียนไม่ค่อยเข้าใจ	-วิตกกังวล	-ไม่เข้าเรียน
	-ยังไม่ได้เตรียมตัวอ่าน หนังสือ	-กลัว	-นอนไม่หลับ
	-สอบไม่ผ่าน	-เครียด	-ลอกข้อสอบเพื่อน
			-ปรึกษาอาจารย์ผู้สอน
			-ติวข้อสอบกับเพื่อนๆ
			-อ่านหนังสือเพิ่มเติม

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษา ที่ 3.3
แบบบันทึกความคิด อารมณ์ พฤติกรรม



แบบประเมินการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 3

คำชี้แจง ให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับความคิดเห็น ที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านที่สุด

หัวข้อ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. รูปแบบ วิธีการ สำหรับการให้คำปรึกษา มีความเหมาะสม					
2. วัน เวลา สำหรับการให้คำปรึกษา มีความเหมาะสม					
3. สถานที่ และการอำนวยความสะดวก มีความเหมาะสม					
4. ด้านผู้ให้คำปรึกษา					
4.1 มีบุคลิกภาพที่เป็นมิตร อ่อนน้อม และน่าไว้วางใจ					
4.2 การทำความเข้าใจกับความรู้สึกร ความคิดของผู้รับคำปรึกษา					
4.3 การยอมรับผู้รับคำปรึกษาอย่างไม่มีเงื่อนไข					
4.4 การให้ความใส่ใจ และความจริงใจต่อผู้รับคำปรึกษา					
4.5 การสื่อสารด้วยภาษาถ้อยคำ และภาษาท่าทางที่เข้าใจง่าย					
4.6 การเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้ร่วมแสดงความคิดเห็น ซักถามข้อสงสัย และระบายอารมณ์ความรู้สึก					
5. ด้านผู้รับคำปรึกษา					
5.1 ท่านมีความไว้วางใจและให้การยอมรับเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม ด้วยความเต็มใจ					
5.2 ท่านมีความเห็นอกเห็นใจและใส่ใจในปัญหาของเพื่อน สมาชิกในกลุ่ม					
5.3 ท่านมีความหวังในการเปลี่ยนแปลงตนเองที่ดี					
5.4 ท่านตกลงใจและมีความมุ่งมั่นอย่างเต็มที่ในการ เปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่ดี					
5.5 ท่านรู้สึกว่าตนเองมีความใกล้ชิดสนิทสนมกับเพื่อนในกลุ่ม					
5.6 ท่านรู้สึกว่าตนเองมีพลังในการเปลี่ยนแปลงชีวิตของตนเอง					
5.7 ท่านได้ระบายความรู้สึกที่เก็บกดไว้ในใจ					
5.8 ท่านรู้สึกว่าตนเองมีการเปลี่ยนความคิดในทางที่ดี					
5.9 ท่านรู้สึกว่าตนเองมีอิสระ เสรี ในการทดลองแสดง พฤติกรรมใหม่ ๆ					
5.10 ท่านรู้สึกว่าตนเองกล้าแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม					
5.11 ท่านรู้สึกว่าตนเองได้รับประโยชน์จากการให้ข้อมูล ย้อนกลับของเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม					

หัวข้อ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
5.12 ท่านแสดงอารมณ์ ความรู้สึก ความคิดของตนเองอย่างเปิดเผย					
5.13 ท่านมีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกในกลุ่มด้วยความเต็มใจ					
6.ข้อเสนอแนะอื่น ๆ และความคิดเห็นเพิ่มเติม					
.....					
.....					

รายละเอียดการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ครั้งที่ 4

เรื่อง การปรับเปลี่ยนความคิดทางลบที่มีผลต่อความเครียด

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจการปรับโครงสร้างความคิดของตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถปรับเปลี่ยนความคิดที่บิดเบือนไปจากความจริง

ในชีวิตประจำวัน หรือความคิดทางลบที่มีต่อการเรียนในวิชาชีพพยาบาล

ระยะเวลา 90 นาที

เครื่องมือและอุปกรณ์

1. ใบความรู้ความคิดด้านลบที่ไม่มีประโยชน์
2. ตารางบันทึกความคิดด้านลบ
3. แบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 4

สาระสำคัญ

ความคิดทางลบที่มีผลต่อความเครียด เป็นการเฝ้าบอกตนเองในแง่ร้ายทันทีเมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ที่ไม่พึงปรารถนา ทำให้บุคคลมองเห็น โลกแต่ด้านมืด และวนเวียนคิดถึงแต่ผลร้าย ส่งผลให้เกิดความทุกข์ใจ วิตกกังวล บุคคลจึงขาดการมองสถานการณ์อย่างรอบด้าน จึงทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ ดังนั้นจึงจำเป็นต้องปรับเปลี่ยนความคิดทางลบ

วิธีดำเนินการ

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาได้แก่ การอธิบายโดยตรง (Direct Teaching) ถึงความคิดทางลบที่มีผลต่อความเครียด และเชื่อมโยง (Linking) ผลของความคิดทางลบที่ก่อให้เกิดความเครียด โดยช่วยกันระดมความคิดของสมาชิกกลุ่ม การสร้างความคิดที่ถูกต้องใหม่ (Cognitive Restructuring) ของความคิดทางลบที่ทำให้เกิดความเครียด การให้ข้อมูลย้อนกลับจะช่วยให้นิสิตพยาบาลรับรู้และเข้าใจความคิดทางลบนี้สัมพันธ์กับความเครียดอย่างไร และการมอบหมายงานให้ทำ (Homework Assignment) เพื่อช่วยให้ นิสิตพยาบาลเผชิญกับเหตุการณ์ที่เป็นปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นกับการดำเนินชีวิตประจำวันได้

1. ขั้นนำ

1.1 ผู้ให้คำปรึกษาสร้างสัมพันธภาพ เน้นการสร้างบรรยากาศที่อบอุ่น มีความปลอดภัย ไว้วางใจซึ่งกันและกันในการเข้ากลุ่ม ให้การยอมรับ รับฟังอย่างใส่ใจ มีท่าทีเป็นมิตร จริงใจ

1.2 กำหนดข้อตกลง และกติกากลุ่ม และขอให้ทุกท่านเก็บรักษาความลับของสมาชิกกลุ่มจากการเข้ากลุ่มในแต่ละครั้ง

1.3 ทบทวนการเข้ากลุ่มครั้งก่อน ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนนำเสนอานที่ได้รับมอบหมายในการเข้ากลุ่มครั้งที่แล้วเกี่ยวกับการสำรวจความเครียดของตนเองมีผลต่อความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมตนเองอย่างไรบ้าง โดยร่วมกันอภิปรายถึงวิธีการเผชิญและวิธีการจัดการกับความเครียดของสมาชิกแต่ละคน

2. ขั้นตอนการ

ผู้ให้คำปรึกษาบอกจุดประสงค์ อธิบายสาระสำคัญของความคิดทางลบที่มีผลต่อความเครียด ตามลำดับดังนี้

2.1 เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่ม ได้ซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับรายละเอียดที่ชี้แจง

2.2 ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการอธิบายโดยตรง (Direct Teaching) ในเรื่องความคิดด้านลบที่ไม่มีประโยชน์ (รายละเอียดในเอกสารประกอบการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 4)

2.3 ให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้บอกเล่าประสบการณ์ตนเอง โดยผู้ให้คำปรึกษาจะเชื่อมโยง (Linking) ข้อมูลของสมาชิกให้เห็นถึงความคิดอัตโนมัติทางลบที่ส่งผลกระทบตามมาบ้าง โดยผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการหยุดความคิด (Thought Stopping) เพื่อยับยั้งความคิดอัตโนมัติทางลบของสมาชิก โดยใช้เทคนิคการสร้างความคิดที่ถูกต้องใหม่ (Cognitive Restructuring) ให้แก่สมาชิกกลุ่ม โดยใช้คำถามปลายเปิดถามสมาชิกกลุ่ม เพื่อช่วยกันเปลี่ยนความคิดอัตโนมัติทางลบไปสู่ความคิดที่เหมาะสมและสอดคล้องกับความเป็นจริงยิ่งขึ้น ทำเช่นนั้นจนครบสมาชิกทุกคน ทั้งนี้ผู้ให้คำปรึกษาทำหน้าที่เอื้ออำนวยให้กลุ่มดำเนินไปอย่างราบรื่นจนบรรลุผลสำเร็จตามจำประสงค์ที่กำหนดไว้

2.4 ให้สมาชิกกลุ่มบอกเล่าถึงความรู้สึกของตนเองและสิ่งที่ได้เรียนรู้จากครั้งนี้

2.5 มอบหมายการบ้าน(Homework Assignment) ให้ผู้รับคำปรึกษา ใช้แบบบันทึกความคิดด้านลบที่ก่อให้เกิดความเครียด ซึ่งเกิดขึ้นในช่วงนอกเวลาการให้คำปรึกษา ก่อนจะเข้ากลุ่มการให้คำปรึกษาในครั้งต่อไป

3. ขั้นสรุป

3.1 ให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้และนำไปปรับใช้ในชีวิตจริง จากนั้นเปิดโอกาสให้ซักถามและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเพิ่มเติม

3.2 ให้สมาชิกกลุ่มทำแบบประเมินการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 4

3.2 นัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

4. การประเมินผล

4.1 สังเกตจากความกระตือรือร้นและการใส่ใจในการเข้ากลุ่ม

4.2 สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการแสดงความคิดเห็น

4.3 สังเกตจากการตอบคำถามสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษา

4.4 ประมวลผลจากแบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 4

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 4

ใบความรู้ความคิดด้านลบ

ผู้ฝึกอบรมถึงความคิดด้านลบเป็นสิ่งที่สามารถเกิดขึ้นได้ จะมีความเกี่ยวข้องกับประสบการณ์ที่ผ่านมาของแต่ละคน ตัวอย่างความคิดที่ไม่มีประโยชน์ที่เกิดขึ้นบ่อย ๆ มี ดังนี้

ประเภทที่ 1 การคิดแบบ 2 ขั้วตรงข้าม (Dichotomous thinking) เป็นการคิดโดยคิดว่าสิ่งต่าง ๆ หากไม่อย่างนี้ก็ต้องเป็นอีกอย่าง ความคิดประเภทนี้จะถูกจำกัดในการคิดแบบทั้งหมด หรือ ศูนย์ หรือ 2 ขั้วตรงข้าม ตัวอย่างเช่น นักเรียนพูดว่า “ถ้าฉันไม่ได้ A ในการสอบครั้งนี้ ฉันก็จะสอบตก” ซึ่งเป็นการถูกจำกัดในการคิดแบบ 2 ขั้วตรงข้าม เกรด A- และ B+ กลายมาเป็นสอบตก และถูกมองว่าไม่พึงพอใจกับสิ่งที่ได้รับ

ประเภทที่ 2 การสรุปแบบเลือกเอา (Selective abstraction) บางครั้งบุคคลเก็บเอาข้อคิดเห็นหรือข้อเท็จจริงจากเหตุการณ์เพื่อเป็นการยืนยันความคิดที่ซึมเศร้าหรือการคิดในแง่ลบ ตัวอย่างเช่น นักเบสบอลผู้ซึ่งตีลูกและลงแข่งสำเร็จมามากอาจจะมุ่งมองเฉพาะจุดผิดพลาดที่เขาทำและยึดติดกับข้อผิดพลาดนั้น ๆ ดังนั้นนักเบสบอลคนนี้ได้สรุปแบบเลือกเฉพาะเหตุการณ์เพียงเหตุการณ์เดียวจากภาพรวมในหลายเหตุการณ์โดยการดึงข้อสรุปในแง่ลบเพื่อทำให้รู้สึกเศร้า

ประเภทที่ 3 การลงสรุปอย่างไร้เหตุผล (Arbitrary inference.) หมายถึง การสรุปที่ขัดแย้ง หรือขาดข้อเท็จจริง หรือหลักฐานต่าง ๆ มาสนับสนุน โดยสามารถแบ่งออกเป็น 2 แบบ ได้แก่

1) การอ่านใจ (mind reading) หมายถึง เป็นความคิดที่ว่าเราคาดการณ์ว่าคนอื่นนั้นจะรู้สึกหรือเขาทำอะไรกับเรา ตัวอย่างเช่น นักเรียนคนหนึ่งอาจสรุปว่าเพื่อนไม่ชอบเขาเพราะไม่มีใครไปคุยกับเขา แต่ในความเป็นจริงแล้ว เพื่อน ๆ อาจมีหลายเหตุผลที่ไม่ไปกับเรา

2) การคาดคะเนแง่ลบ (Negative prediction) หมายถึง บุคคลเชื่อว่า มีบางอย่างที่ไม่ดีกำลังจะเกิดขึ้น แม้ว่าจะไม่มีหลักฐานอะไรมาสนับสนุนความคิดความเชื่อเหล่านั้น เช่น บุคคลอาจคาดคะเนว่าจะสอบตก แม้ว่าบุคคลคนนั้นจะทำข้อสอบได้อย่างดี และเตรียมพร้อมสำหรับการสอบ ในกรณีนี้การลงสรุปเกี่ยวกับการสอบตกเป็นการคาดคะเนแง่ลบ ไม่มีข้อเท็จจริงอะไรมาสนับสนุนกับเหตุการณ์นั้น ๆ ดังนั้นทั้งการอ่านใจและการคาดคะเนแง่ลบทำให้เกิดการลงสรุปอย่างไร้เหตุผล ซึ่งอยู่บนพื้นฐานของการขาดการสนใจต่อข้อมูลที่มีอยู่ และ/ หรือบิดเบือนข้อมูลที่มีอยู่ทำให้เกิดความเครียดหรือความวิตกกังวลได้

ประเภทที่ 4 การคิดหายนะ (Catastrophizing) ในการบิดเบือนทางความคิดแบบนี้ บุคคลจะนำเหตุการณ์ที่วิตกกังวลอยู่มาขยายเพื่อให้เกินความจริง และเพื่อให้เกิดความน่ากลัว ตัวอย่างเช่น “ฉันรู้ว่าเมื่อฉันได้พบกับอาจารย์ ฉันจะพูดบางอย่างที่โง่ ๆ ออกมาซึ่งทำให้เสี่ยงมาก

ต่อเกรดของฉัน ฉันรู้ว่าฉันจะพูดบางอย่างที่จะทำให้อาจารย์ลดเกรดของฉัน” ความคิดเหล่านี้ย่อมทำให้เธอกลายเป็นเรื่องหายนะได้

ประเภทที่ 5 การคิดแบบสรุปเกินจริง (Overgeneralization) เป็นการสร้างกฎเกณฑ์จากเหตุการณ์ร้าย ๆ 2 - 3 ครั้ง บุคคลบิดเบือนความคิดโดยผ่านการสรุปเกินจริงตัวอย่างเช่น นิสิตพยาบาล ชั้นปีที่ 1 อาจสรุปดังนี้ “เพราะฉันทำข้อสอบภาษาอังกฤษในครั้งแรกไม่ได้ ดังนั้นฉันไม่สามารถทำภาษาอังกฤษได้อีก” ดังนั้นประสบการณ์แง่ลบ 2 - 3 ครั้งก็ถูกสรุปเกินจริงมาเป็นกฎเกณฑ์ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมในอนาคต

ประเภทที่ 6 การคิดโดยการทำให้เป็นเรื่องส่วนตัว (Personalization) การพูดถึงเหตุการณ์ที่ไม่เกี่ยวข้องกับบุคคลแต่ทำให้มีความหมายเป็นการบิดเบือนความคิดในแง่การทำให้เป็นเรื่องส่วนตัวได้ ตัวอย่างเช่น “ฝนตกเสมอเลยยามที่ฉันจะไปเดินห้าง” และ “เมื่อใดก็ตามที่ฉันไปเดินห้าง ก็จะเกิดรถติดอย่างมากทุกครั้ง” บุคคลไม่ใช่สาเหตุของฝนหรือรถติดเหตุการณ์เหล่านี้อยู่นอกเหนือการควบคุมของเรา

ยิ่งกว่านั้นความคิดในแง่ลบหรือความคิดที่บิดเบือนเหล่านี้หากเกิดบ่อย ๆ จะนำสู่ความทุกข์ใจหรือความผิดปกติทางจิต และอาจเกิดความซึมเศร้า วิตกกังวล หรือความแปรปรวนอื่น ๆ ทางด้านจิตใจได้

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษา 4.1

ใบความรู้ตัวอย่างความแตกต่างของความคิดด้านบวกและด้านลบ

ความคิดในทางบวก	ความคิดในทางลบ
- ถ้ามีเหตุการณ์ใดๆ เกิดขึ้นฉันก็สามารถจัดการกับเหตุการณ์นั้นได้ - ถ้าฉันทำอะไรบางอย่างฉันสามารถควบคุมสิ่งที่ฉันทำได้ - ฉันเป็นนักค้นหาจึงไม่กลัวความล้มเหลว - คนอื่นไว้วางใจ เชื่อใจฉันได้ - ผู้คนเคารพนับถือฉัน - ฉันสามารถคาดการณ์ เหตุการณ์ - ถ้าฉันมีการเตรียมตัวต่ออนาคตฉันจะทำได้	- ฉันไม่สามารถควบคุมเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นได้เลย - ฉันไม่เคยทำอะไรสำเร็จเลยสักครั้ง - ฉันรู้สึกไม่ดี แย่ ถั่ว กังวลกับสิ่งที่ทำ - คนอื่นไม่เชื่อใจฉัน ฉันไม่มีใคร - ฉันไม่มีใคร - ฉันไม่รู้จะทำอะไรเพราะไม่ว่าจะทำอะไรมันจะไม่ประสบความสำเร็จ - ฉันไม่เคยรู้สึกสะดวกสบายหรือพึงพอใจกับอะไร

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษา ที่ 4.2

ตารางบันทึกความคิดด้านลบ

วันที่	เหตุการณ์	อารมณ์	ความคิดอัตโนมัติ	ความคิดที่มี เหตุผล	ผล

แบบประเมินการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 4

คำชี้แจง ให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับความคิดเห็น ที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านที่สุด

หัวข้อ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. รูปแบบ วิธีการ สำหรับการให้คำปรึกษา มีความเหมาะสม					
2. วัน เวลา สำหรับการให้คำปรึกษา มีความเหมาะสม					
3. สถานที่ และการอำนวยความสะดวก มีความเหมาะสม					
4. ด้านผู้ให้คำปรึกษา					
4.1 มีบุคลิกภาพที่เป็นมิตร อ่อนน้อม และน่าไว้วางใจ					
4.2 การทำความเข้าใจกับความรู้สึก ความคิดของผู้รับคำปรึกษา					
4.3 การยอมรับผู้รับคำปรึกษาอย่างไม่มีเงื่อนไข					
4.4 การให้ความใส่ใจ และความตั้งใจต่อผู้รับคำปรึกษา					
4.5 การสื่อสารด้วยภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทางที่เข้าใจง่าย					
4.6 การเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้ร่วมแสดงความคิดเห็น ซักถามข้อสงสัย และระบายอารมณ์ความรู้สึก					
5. ด้านผู้รับคำปรึกษา					
5.1 ท่านมีความไว้วางใจและให้การยอมรับเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม ด้วยความเต็มใจ					
5.2 ท่านมีความเห็นอกเห็นใจและใส่ใจในปัญหาของเพื่อน สมาชิกในกลุ่ม					
5.3 ท่านมีความหวัง ในการเปลี่ยนแปลงตนเองที่ดี					
5.4 ท่านตกลงใจและมีความมุ่งมั่นอย่างเต็มที่ในการเปลี่ยนแปลง ตนเองในทางที่ดี					
5.5 ท่านรู้สึกว่าตนเองมีความใกล้ชิดสนิทสนมกับเพื่อนในกลุ่ม					
5.6 ท่านรู้สึกว่าตนเองมีพลังในการเปลี่ยนแปลงชีวิตของตนเอง					
5.7 ท่านได้ระบายความรู้สึกที่เก็บกดไว้ในใจ					
5.8 ท่านรู้สึกว่าตนเองมีการเปลี่ยนความคิดในทางที่ดี					
5.9 ท่านรู้สึกว่าตนเองมีอิสระ เสรี ในการทดลองแสดงพฤติกรรม ใหม่ๆ					
5.10 ท่านรู้สึกว่าตนเองกล้าแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม					
5.11 ท่านรู้สึกว่าตนเองได้รับประโยชน์จากการให้ข้อมูล ย้อนกลับของเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม					