

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เฉลิมวงศ์ วัฒนสุนทร รองอธิการบดี มหาวิทยาลัยศรีปทุม
วิทยาเขตชลบุรี
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมคิด บุญเรือง อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนว
และจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา
3. นายแพทย์ ทรงสิทธิ์ อุดมสิน จิตแพทย์ 8 โรงพยาบาลชลบุรี

ภาคผนวก ข
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบประเมินภาวะซึมเศร้า

คำชี้แจง โปรดเขียนวงกลม รอบตัวอักษร ก – ง หน้าข้อเพียงข้อเดียวเท่านั้นที่ตรงหรือใกล้เคียงกับความรู้สึกทั่วไปของท่าน การตอบคำถามครั้งนี้ไม่มีผิดหรือถูก

1. ก ฉันไม่รู้สึกรำไรใจ
 ข ฉันรู้สึกเศร้าใจ
 ค ฉันรู้สึกเศร้าตลอดเวลาและไม่สามารถลืมมันได้
 ง ฉันรู้สึกเศร้าหรือไม่มีความสุขจนทนไม่ได้แล้ว
2. ก. ฉันไม่ค่อยรู้สึกท้อแท้ต่ออนาคต
 ข. ฉันรู้สึกท้อแท้ต่ออนาคต
 ค ฉันรู้สึกว่าไม่มีอะไรต้องหวังอีกต่อไป
 ง ฉันรู้สึกว่าไม่มีความหวังในอนาคต และไม่สามารถจะทำให้มันดีขึ้นได้
3. ก ฉันไม่รู้สึกลikeเหมือนคนที่ลืมหิว
 ข ฉันรู้สึกว่าทำอะไรลืมหิวมากกว่าคนทั่วไป
 ค เมื่อฉันมองย้อนไปในอดีต ฉันมีความรู้สึกที่ชีวิตฉันมีแต่ความลืมหิว
 ง ฉันรู้สึกว่าฉันเป็นคนที่ทำอะไรลืมหิวมาโดยตลอด
4. ก ฉันมีความพอใจในทุกสิ่งทุกอย่างเหมือนที่เคยเป็น
 ข ฉันรู้สึกไม่พอใจในทุกสิ่งทุกอย่างดังเช่นเคย
 ค ฉันไม่ได้รับความพอใจอย่างแท้จริงจากทุกสิ่งทุกอย่างอีกต่อไป
 ง ฉันไม่รู้สึกลikeพอใจและเบื่อหน่ายต่อทุกอย่าง
5. ก ฉันไม่เคยรู้สึกผิด
 ข ฉันรู้สึกผิดบ่อยครั้ง
 ค ฉันรู้สึกผิดเกือบตลอดเวลา
 ง ฉันรู้สึกผิดตลอดเวลา
6. ก ฉันไม่รู้สึกลikeถูกละเลย
 ข ฉันรู้สึกว่าฉันอาจถูกละเลย
 ค ฉันคิดว่าถูกละเลย
 ง ฉันรู้สึกว่ากำลังถูกละเลย

7.
 - ก ฉันไม่รู้สึกลึกผิดหวังในตัวเอง
 - ข ฉันรู้สึกลึกผิดหวังในตัวเอง
 - ค ฉันรู้สึกลึกสะอิดสะเอียนในตัวเอง
 - ง ฉันเกลียดตัวฉันเอง
8.
 - ก ฉันไม่รู้สีกว่าฉันเลวกว่าคนอื่น
 - ข ฉันชอบหาเหตุกับตัวเองเกี่ยวกับความอ่อนแอและความผิดพลาด
 - ค ฉันตำหนิตัวเองตลอดเวลาเกี่ยวกับความผิดของฉัน
 - ง ฉันตำหนิตัวเองเกี่ยวกับสิ่งเลวร้ายทุกสิ่งที่เกิดขึ้น
9.
 - ก ฉันไม่เคยคิดฆ่าตัวตาย
 - ข ฉันมีความคิดที่จะฆ่าตัวตายแต่ฉันคงไม่ทำ
 - ค ฉันอยากฆ่าตัวตาย
 - ง ฉันจะฆ่าตัวตายเมื่อมีโอกาส
10.
 - ก ฉันไม่ร้องไห้มากกว่าที่เคย
 - ข เดิมนี่ฉันร้องไห้มากกว่าที่เคย
 - ค เดิมนี่ฉันร้องไห้ตลอดเวลา
 - ง ฉันเคยร้องไห้ แต่เดิมนี่ร้องไห้ไม่ออกแม้จะต้องการร้องไห้เหลือเกิน
11.
 - ก ฉันไม่รู้สึกลึกหงุดหงิด มากกว่าที่เคยเป็น
 - ข ฉันเป็นคนหงุดหงิด มากกว่าเมื่อก่อนเล็กน้อย
 - ค ฉันเป็นคนขี้รำคาญและหงุดหงิดเกือบตลอดเวลา
 - ง ฉันรู้สึกลึกหงุดหงิดตลอดเวลา
12.
 - ก ฉันยังให้ความสนใจผู้อื่นอย่างที่เคยเป็น
 - ข ฉันสนใจผู้อื่นน้อยลงกว่าที่เคยเป็น
 - ค ฉันแทบจะไม่สนใจผู้อื่น
 - ง ฉันเลิกสนใจผู้อื่นโดยสิ้นเชิง
13.
 - ก ฉันตัดสินใจอะไรได้เหมือนอย่างที่เคยทำ
 - ข ฉันหลีกเลี่ยงการตัดสินใจมากกว่าที่เคย
 - ค ฉันมีความลำบากในการตัดสินใจมากกว่าที่เคย
 - ง ฉันไม่สามารถตัดสินใจอะไรได้อีกเลย

14. ก ฉันไม่รู้สีกว่าฉันดูแย่ลง
 ข ฉันวิตกว่าฉันดูแก่และไม่น่าสนใจ
 ค ฉันรู้สึกว่ารูปร่างฉันเปลี่ยนแปลงไปทำให้ฉันไม่น่ามองอีกต่อไป
 ง ฉันเชื่อว่าฉันดูน่าเกลียด
15. ก ฉันสามารถทำงานได้เหมือนเคย
 ข ฉันต้องใช้ความพยายามเพิ่มขึ้นกว่าจะเริ่มทำงานบางสิ่งบางอย่าง
 ค ฉันต้องผลักดันตนเองอย่างมากที่จะทำงานบางสิ่งบางอย่าง
 ง ฉันไม่สามารถทำงานอะไรได้เลย
16. ก ฉันนอนได้ตามปกติ
 ข ฉันนอนไม่หลับเหมือนอย่างเคย
 ค ฉันตื่นก่อนปกติ 1-2 ชั่วโมง และเป็นการยากที่จะกลับไปนอนหลับได้อีก
 ง ฉันตื่นนอนเร็วกว่าเดิมหลายชั่วโมงและไม่สามารถที่จะกลับไปนอนหลับได้อีกเลย
17. ก ฉันไม่รู้สีกเหนื่อยกว่าปกติ
 ข ฉันรู้สึกเหนื่อยง่ายกว่าแต่ก่อน
 ค ฉันรู้สึกเหนื่อยจากการทำสิ่งต่าง ๆ
 ง ฉันรู้สึกเหนื่อยเกินกว่าที่จะทำอะไรได้
18. ก ฉันรับประทานอาหารได้ตามปกติ
 ข ฉันรับประทานอาหารไม่ได้มากอย่างที่เคย
 ค ฉันรับประทานอาหารไม่ค่อยลง
 ง ฉันไม่อยากรับประทานอาหารใด ๆ เลย
19. ก น้ำหนักของฉันไม่ลดลงหรือลดลงไม่มากนัก
 ข น้ำหนักของฉันลดลงมากกว่า 2 กิโลกรัม
 ค น้ำหนักของฉันลดลงมากกว่า 4 กิโลกรัม
 ง น้ำหนักของฉันลดลงมากกว่า 6 กิโลกรัม

20. ก ฉันไม่วิตกกังวลเกี่ยวกับสุขภาพ
ข ฉันวิตกกังวลเกี่ยวกับปัญหาทางสุขภาพ เช่น ความเจ็บปวด ปวดท้อง หรือ ท้องผูก
ค ฉันวิตกกังวลเกี่ยวกับปัญหาทางสุขภาพมากจนยากที่จะคิดถึงสิ่งอื่นได้
ง ฉันวิตกกังวลเกี่ยวกับสุขภาพจนไม่สามารถจะคิดถึงสิ่งอื่นได้
21. ก ความสนใจทางเพศของฉันยังปกติ
ข ฉันสนใจเรื่องทางเพศน้อยกว่าที่เคย
ค ฉันสนใจเรื่องทางเพศน้อยลงมาก
ง ฉันไม่สนใจเรื่องทางเพศอีกเลย

โปรแกรมกลุ่มปัญญาบำบัดต่อภาวะซึมเศร้าของผู้ป่วยมะเร็งปากมดลูก

ครั้งที่	ขั้นตอนการบำบัด	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินงาน
1	สร้างสัมพันธภาพ	เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิกกลุ่มและสมาชิกกลุ่มเป็นการเตรียมพร้อมและสร้างบรรยากาศในการเข้ากลุ่มและให้สมาชิกได้ทราบถึงวัตถุประสงค์ ประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้ากลุ่ม บทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม	1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายและแนะนำตัวพร้อมกับสนทนาเรื่องทั่วไปโดยให้สมาชิกในกลุ่มแต่ละคนมีส่วนร่วมในการสนทนา 2. ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ ประโยชน์ที่จะได้รับระยะเวลาที่ใช้ กฎ, กติกาทั่วไปของกลุ่ม บทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม 3. จัดกิจกรรมให้สมาชิกได้มีปฏิสัมพันธ์กันระหว่างสมาชิกในกลุ่มโดยใช้บัตรคำที่มีรูปต่อเนื่องสัมพันธ์กันจำนวน 4 คู่ ให้สมาชิกจับคู่กันตามความสัมพันธ์ของรูปนั้นและให้สมาชิกแต่ละคู่ผลัดกันเล่าข้อมูลส่วนตัว หลังจากนั้น ก็เข้าร่วมกลุ่มทั้งหมดและแนะนำคู่ของตนเองให้สมาชิกกลุ่มได้รับทราบเพื่อให้สมาชิกแต่ละคนมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน 4. ให้สมาชิกทุกคนช่วยกันสรุปความรู้สึกที่ได้รับจากการเป็นผู้เล่าและผู้ฟังเพื่อสมาชิกเข้าใจความรู้สึกของผู้เล่าและผู้ฟัง 5. ผู้นำกลุ่มสรุปและนัดหมายครั้งต่อไป

ครั้งที่	ขั้นตอนการบำบัด	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินงาน
2	สร้างสัมพันธภาพ	เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิกกลุ่มและสมาชิกกลุ่มด้วยกันเป็นการเตรียมพร้อมและสร้างบรรยากาศในการเข้ากลุ่มและผู้นำกลุ่มกับสมาชิกกลุ่มและสมาชิกกลุ่มด้วยกันเกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน	1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายและสรุปสิ่งที่พูดคุยกันในครั้งที่ผ่านมาพร้อมกับสนทนาเรื่องทั่ว ๆ ไปโดยให้สมาชิกในกลุ่มแต่ละคนมีส่วนร่วมในการสนทนา 2. จัดกิจกรรมให้สมาชิกได้มีปฏิสัมพันธ์กันระหว่างสมาชิกในกลุ่ม และให้สมาชิกได้เปิดเผยตนเองอย่างเต็มที่ โดยใช้กิจกรรม “หนึ่งสิ่งที่คุณใจ” ผู้นำกลุ่มได้จัดหาสิ่งของต่าง ๆ เช่น ข้าว ไข่ต้ม ฯลฯ มาวางไว้ให้ผู้ป่วยเลือกคนละหนึ่งชิ้น ซึ่งแต่ละชิ้นที่เลือกนั้นมีความหมายอย่างไรอย่างหนึ่งกับผู้ป่วยแต่ละคน หลังจากเลือกแล้วก็จะให้สมาชิกแต่ละคนกล่าวถึงความหมายของสิ่งนั้นว่ามีความสัมพันธ์กับตนเองอย่างไรบ้าง 3. ให้สมาชิกทุกคนช่วยกันสรุปความรู้สึกที่ได้เล่าถึงเรื่องราวที่เกี่ยวข้องกับตนเองให้ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มฟัง 4. ผู้นำกลุ่มสรุป และนัดหมายครั้งต่อไป

ครั้งที่	ขั้นตอนการบำบัด	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินงาน
3	ค้นหาความคิด อัตโนมัติ	เพื่อให้สมาชิกเข้าใจถึง ลักษณะของความคิด อัตโนมัติและสามารถ ค้นหาความคิดอัตโนมัติ ของตนเองได้	1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสรุปสิ่งที่ พูดคุยกันในครั้งที่ผ่านมา 2. ให้สมาชิกในกลุ่มดูภาพ วิว, น้ำตก, สัตว์, สิ่งของ แล้วถาม สมาชิกแต่ละคนว่าทันทีที่เห็นภาพ นี้คิดถึงอะไรโดยผู้นำกลุ่มเป็นผู้ บันทึกความคิดของสมาชิกแต่ละ คนนั้นลงในกระดาษทันที ก่อน บันทึกผู้นำกลุ่มจะแจ้งสมาชิกให้ ทราบก่อนทุกครั้ง เมื่อบันทึกครบ ทุกคนแล้ว ผู้นำกลุ่มทบทวนสิ่งที่ บันทึกไว้ให้สมาชิกทราบอีกครั้ง 3. ผู้นำกลุ่มกล่าวถึงลักษณะของ ความคิดอัตโนมัติให้สมาชิกกลุ่ม ทราบ 4. ให้สมาชิกในกลุ่มดูภาพเดิม อีกครั้ง เพื่อประเมิน สมาชิกถึง ความเข้าใจถึงลักษณะความคิด อัตโนมัติ 5. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มช่วย กันสรุปถึงลักษณะของความคิด อัตโนมัติ

ครั้งที่	ขั้นตอนการบำบัด	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินงาน
4	ค้นหาความคิด อัตโนมัติ	เพื่อให้สมาชิกสามารถ ค้นหาความคิดอัตโนมัติ ทางลบของตนเองได้	1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายและสรุป สิ่งที่พูดคุยในครั้งที่ผ่านมา 2. ให้สมาชิกคนใดคนหนึ่ง ในกลุ่มอาสาสมัครค้นหา และนำ เสนอสถานการณ์ที่ทำให้เกิด ภาวะซึมเศร้า และความคิดที่มีต่อ สถานการณ์นั้น กระตุ้นและเปิด โอกาสให้สมาชิกมีการแลกเปลี่ยน ความคิด ความรู้สึก ประสบการณ์ ความเชื่อเกี่ยวกับสถานการณ์ที่ทำให้ เกิดภาวะซึมเศร้านั้น ความคิดที่ เบี่ยงเบน ความคิดที่ไม่สมเหตุ สมผลของสมาชิกโดยให้สมาชิก กลุ่มช่วยกันวิเคราะห์ความคิดที่ เป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดภาวะซึมเศร้า โดยไม่ตัดสินว่าความคิดนั้นผิด หรือถูก และช่วยกันเสนอความคิด ใหม่เพื่อให้สมาชิกทราบถึง ความคิดที่เบี่ยงเบนของตน 3. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มช่วย กันสรุปความคิดเห็นที่สมาชิกใน กลุ่มเสนอ 4. แจกกระดาษ ดินสอให้สมาชิก แต่ละคนเขียนถึงสถานการณ์ที่ก่อ ให้เกิดภาวะซึมเศร้าหรือไม่สบาย ใจประมาณ 10 นาที เมื่อผู้นำกลุ่ม เห็นว่าสมาชิกทุกคนเข้าใจและ

ครั้งที่	ขั้นตอนการบำบัด	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินงาน
4 (ต่อ)			เขียนได้ ผู้นำกลุ่มมอบหมายให้สมาชิกไปเขียนต่อที่ตึกนอนโดยแนะนำดังนี้ 4.1บันทึกความคิดที่เกิดขึ้นในทันที 4.2บันทึกถึงความคิดที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจโดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องที่ผ่านมาในความคืบหน้า 4.3ให้สมาชิกค้นหาเหตุการณ์ที่กระตุ้นให้เกิดความรู้สึกซึมเศร้า แล้วบันทึกเหตุการณ์และความคิดที่เกิดขึ้นจากเหตุการณ์นั้น 5. ผู้นำกลุ่มจะไปเก็บข้อมูลที่ให้สมาชิกบันทึกก่อนเข้ากลุ่ม 1 วัน

ครั้งที่	ขั้นตอนการบำบัด	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินงาน
5 และ 6	ค้นหาความคิด อัตโนมัติในทางลบ ของตนเอง ตรวจสอบ และ สามารถปรับเปลี่ยน ความคิดของตนเอง	เพื่อให้สมาชิกสามารถ ค้นหาความคิดอัตโนมัติ ในทางลบของตนเองได้ ตรวจสอบความคิด อัตโนมัติในทางลบและ สามารถปรับเปลี่ยน ความคิดตามความเป็นจริง ได้	1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสรุปสิ่งที่ พูดคุยกันในครั้งที่ผ่านมา 2. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกัน อภิปรายการบ้านของสมาชิกแต่ละ คนที่ผู้นำกลุ่มนำมาจัดทำเป็น ตารางโดยวิเคราะห์ถึงสาเหตุที่ทำให้ เกิดภาวะซึมเศร้า ผู้นำกลุ่มจะ กระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยน ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะซึ่ง กันและกันเพื่อให้มีการวิเคราะห์ เรื่องราวความคิดต่าง ๆ ซึ่งกลุ่มจะ ทำให้สมาชิกแต่ละคนทราบถึง ความคิดด้านลบ และมีแนวทางใน การปรับความคิดให้เป็นในทาง บวกมากขึ้น 3. โดยผู้นำกลุ่มจะกระตุ้นให้ สมาชิกกลุ่มวิเคราะห์ว่า สถานการณ์นั้น ๆ มีแนวทางหรือ ข้อสรุปอื่น ๆ อีกหรือไม่โดยให้ สมาชิกค่อย ๆ คิดเมื่อสมาชิกบอก ว่าหมดแล้วหรือคิด ไม่ออกแล้ว ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกัน พิจารณาถึงความคิด/ ข้อสรุป แต่ละข้อของสมาชิกเองว่าแต่ละ ข้อมีหลักฐานหรือเหตุการณ์ใดมา สนับสนุนความคิด/ ข้อสรุป ดังกล่าวโดยการใช้คำถาม เช่น

ครั้งที่	ขั้นตอนการบำบัด	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินงาน
5 และ 6 (ต่อ)			ความคิด/ ข้อสรุปมี หลักฐานหรือเหตุการณ์ใดที่มา สนับสนุนบ้างนอกเหนือจากหลัก ฐานนี้มีหลักฐานอื่นอีกหรือไม่ มี อะไรบ้าง โดยผู้นำกลุ่มและสมาชิก พิจารณาถึงความคิด/ ข้อสรุป และ หลักฐานที่สนับสนุนในแต่ละข้อว่า มีความคิดข้อสรุปใดบ้างที่สมาชิก คิดว่าจะมีความสมเหตุสมผล เหมาะสมกับสิ่งที่เกิดขึ้น 4. ผู้นำกลุ่มสรุปวิธีการคิดที่ไม่ สมเหตุสมผล ดังนี้ คือ 4.1 ลงความเห็นโดยมีข้อมูลที่ยัง ไม่เพียงพอ 4.2 เลือกสนใจเหตุการณ์ใด เหตุการณ์เดียว 4.3 คิดแปลความหมายของเหตุ- การณ์ที่เกิดขึ้นเกินความเป็นจริง 4.4 คิดขยายหรือตัดตอนเรื่องราวที่ เกิดขึ้นมากเกินความเป็นจริง 4.5 คิดเอียงไปด้านใดด้านหนึ่งเกิน ความเป็นจริง เช่น ไม่ดี ก็เลว 4.6 ใช้ประสบการณ์ในอดีตมา ประเมินเหตุการณ์ในปัจจุบัน 5. มอบหมายให้สมาชิก บันทึกความคิดที่สมเหตุสมผลต่อ เหตุการณ์ต่าง ๆ ที่สมาชิกเคย บันทึกไว้แล้ว โดยผู้นำกลุ่มจะเก็บ ก่อนเข้ากลุ่ม 1 วัน

ครั้งที่	ขั้นตอนการนำบัด	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินงาน
7 และ 8	ปรับเปลี่ยน ความคิดต่อปัจจัย เหตุของปัญหา	เพื่อให้สมาชิกมีมุมมองใน การคิดที่ยืดหยุ่นสมเหตุ ผลตรงตามความเป็นจริง โดยการฝึกคิดในสถาน การณ์จริงของแต่ละบุคคล	1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสรุปสิ่งที่ พูดคุยกันในครั้งที่ผ่านมา 2. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกัน อภิปรายเหตุการณ์ที่สมาชิกแต่ละ คนที่ยกมาบอกไว้โดยผู้นำกลุ่มกระตุ้น ให้สมาชิกคิดถึงข้อสรุปที่สมเหตุ สมผลและถามถึงสาเหตุที่ทำให้ สมาชิกเลือกความคิด/ข้อสรุปนั้น เช่นเพราะอะไรคุณจึงคิดว่าข้อสรุป นั้นสมเหตุสมผล ทั้งนี้เพื่อตรวจ สอบความคิด/ข้อสรุปของสมาชิก ว่ามีความสมเหตุสมผลหรือไม่เพื่อ ให้ประเมินถึงการปรับเปลี่ยน แนวคิดของสมาชิกแต่ละคน 3. เมื่อสมาชิกสามารถตระหนัก ถึงข้อสรุปที่สมเหตุสมผลแล้วให้ สมาชิกเปรียบเทียบความคิด/ข้อ สรุปใหม่ กับข้อสรุปเดิมของตนว่า มีความแตกต่างกันอย่างไร เช่นข้อ สรุปใหม่ที่คิดว่ามีความสมเหตุสม ผลแตกต่างจากข้อสรุปเดิมอย่างไร เพื่อยืนยันว่าสมาชิกเรียนรู้ที่จะคิด หรือสรุปเหตุการณ์อย่างสมเหตุ สมผล 4. หากสมาชิกไม่สามารถ ตระหนักถึงข้อสรุปที่สมเหตุสมผล ผู้นำกลุ่มก็จะกระตุ้นให้สมาชิก พิจารณาถึงหลักฐานหรือเหตุการณ์

ครั้งที่	ขั้นตอนการบำบัด	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินงาน
7 และ 8 (ต่อ)			ที่สนับสนุนต่อความคิด/ ข้อเสนอที่สมาชิกเลือก เช่น เราลองดูหลักฐานที่สนับสนุนข้อสรุปนี้กันอีกที ดีไหมว่ามีอะไรบ้าง จากนั้นผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มช่วยกันเปรียบเทียบถึงความคิด/ ข้อเสนอใหม่กับข้อสรุปเดิมของสมาชิกว่าแตกต่างกันอย่างไรบ้าง เช่น ข้อเสนอใหม่ที่คิดว่าสมเหตุสมผล แตกต่างจากข้อสรุปเดิมอย่างไรบ้าง เพื่อยืนยันว่าสมาชิกสามารถปรับเปลี่ยนความคิดต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างสมเหตุสมผล 5. จบครั้งที่ 8 มอบหมายให้สมาชิกบันทึกเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันที่ทำให้เกิดภาวะซึมเศร้าและวิธีการคิดแก้ไขที่ใช้อย่างมากที่สุดที่ทำให้สมาชิกมีความสุขมากที่สุด โดยผู้นำกลุ่มจะไปเก็บข้อมูลล่วงหน้า 1 วันก่อนเข้ากลุ่ม

ครั้งที่	ขั้นตอนกบ่าบัด	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินงาน
9	ค้นหาแนวทางในการแก้ปัญหา	1. เพื่อให้สมาชิกมีมุมมองปัญหาในแง่มุมใหม่ซึ่งมีลักษณะของความคิดการตีความของปัญหาและวิธีการเผชิญปัญหาในแนวทางอื่น 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ซึ่งจะสามารถนำไปใช้ในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้	1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสรุปสิ่งที่พูดคุยกันในครั้งที่ผ่านมา 2. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันอภิปรายเหตุการณ์ที่สมาชิกแต่ละคนบันทึกโดยวิเคราะห์ถึงผลดีและผลเสียของวิธีที่สมาชิกแต่ละคนใช้ในการเผชิญปัญหาในการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน 3. หากสมาชิกไม่สามารถตระหนักถึงข้อสรุปที่สมเหตุสมผล ผู้นำกลุ่มก็จะกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มพิจารณาถึงหลักฐานหรือเหตุการณ์สนับสนุนความคิด/ข้อสรุปและวิธีการเผชิญปัญหาที่สมาชิกเลือก เช่น เราลองดูหลักฐานที่สนับสนุนข้อสรุปนี้กันอีกทีดีไหมว่ามีอะไรบ้าง เมื่อได้ข้อสรุปใหม่จากนั้นผู้นำกลุ่มจะเปรียบเทียบถึงความคิด/ข้อสรุปและวิธีการเผชิญปัญหาใหม่กับความคิด/ข้อสรุปและวิธีการเผชิญปัญหาเดิมของสมาชิกว่าแตกต่างกันอย่างไรบ้าง เพื่อเป็นแนวทางในการแก้ปัญหาต่อไป

ครั้งที่	ขั้นตอนการบำบัด	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินงาน
10	สรุปผลความแตกต่างระหว่างความคิดอัตโนมัติในทางลบและทางบวก	เพื่อให้สมาชิกเข้าใจถึงความแตกต่างระหว่างความคิดอัตโนมัติในทางลบและทางบวก สามารถเรียนรู้ที่จะคิดในทางบวกได้มากกว่าความคิดทางลบ	1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายและสรุปสิ่งที่พูดคุยในครั้งที่ผ่านมา 2. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับลักษณะของความคิดอัตโนมัติ ผลดีและผลเสียของความคิดอัตโนมัติ ทางลบและทางบวก แนวทางในการปฏิบัติเพื่อที่จะปรับเปลี่ยนความคิดและมีมุมมองในการคิดที่ ยึดหยุ่นสมเหตุสมผลตามความเป็นจริง 3. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุป

ครั้งที่	ขั้นตอนการบำบัด	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินงาน
11	ยุติการให้การบำบัด	ประเมินผล สรุปผลที่ได้จากการให้การบำบัด	1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายและให้สมาชิกทำแบบทดสอบวัดระดับภาวะซึมเศร้า 2. เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามสรุปประเด็นต่าง ๆ ที่ใช้ในการบำบัดและนัดหมายให้สมาชิกมาพบอีกครั้งใน 2 สัปดาห์หน้าเพื่อทำการติดตามผลและทำแบบวัดภาวะซึมเศร้าอีกครั้ง

ภาคผนวก ค
การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

ใบยินยอมให้ทำการวิจัยในมนุษย์

การวิจัยเรื่อง.....

วันให้คำยินยอม วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....
 ก่อนที่จะลงนามในใบยินยอมให้ทำการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายจากผู้วิจัยถึงวัตถุประสงค์
 ของการวิจัย วิธีการวิจัย ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียดและมีความเข้าใจดีแล้ว

ผู้วิจัยรับรองว่าจะตอบคำถามต่าง ๆ ที่ข้าพเจ้าสงสัยด้วยความเต็มใจ ไม่ปิดบัง ซ่อนเร้นจน
 ข้าพเจ้าพอใจ

ข้าพเจ้ามีสิทธิที่จะบอกเลิกการเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ และเข้าร่วมโครงการ
 วิจัยนี้โดยสมัครใจและการบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนี้ จะไม่มีผลต่อการรักษาโรคที่ข้าพเจ้าจะพึง
 ได้รับ

ผู้วิจัยรับรองว่าจะเก็บข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าเป็นความลับและจะเปิดเผยได้เฉพาะ
 ในรูปแบบสรุปผลการวิจัย การเปิดเผยข้อมูลเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าต่อหน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง
 กระทำได้เฉพาะกรณีจำเป็นด้วยเหตุผลทางวิชาการเท่านั้น

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นแล้ว และมีความเข้าใจดีทุกประการ และได้ลงนามใน
 ใบยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ลงนาม.....ผู้ยินยอม

ลงนาม.....พยาน

ลงนาม.....พยาน