

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

1. รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ
2. สำเนาหนังสือราชการต่างๆ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบ อัตถิภาวนิยม
ได้แก่

1. ศ.ดร. ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ อาจารย์พิเศษประจำภาควิชาการแนะแนวและ
จิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร
2. ผศ.ดร. สมคิด บุญเรือง อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวและ
จิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยบูรพา
3. นายแพทย์ปราโมทย์ ชูคำ นายแพทย์ หัวหน้าแผนกจิตเวช
โรงพยาบาลระยอง

(สำเนา)

ที่ ศธ ๐๕๒๘.๐๓/๒๓๕๒

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๑๖ สิงหาคม ๒๕๕๗

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
เรียน ศาสตราจารย์ ดร. ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์
สิ่งที่ส่งมาด้วย คำขอขอยืมวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วยนางสาวยุพา แดงภักดี นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลการให้คำปรึกษาแบบอรรถิภาวนิยมต่อการลดภาวะซึมเศร้าของผู้เสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย ในความควบคุมดูแลของ รศ. ผกา บุญเรือง ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัยได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ เพื่อการวิจัยของนิสิต ในครั้งนี้ (ติดต่อผู้วิจัย โทร. ๐-๑๔๒๕-๑๑๗๒)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ลงนาม) ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร. ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ ๐-๓๘๗๔-๕๕๕๕

โทรสาร ๐-๓๘๗๕-๓๔๖๖

(ตำนาน)

ที่ ศธ ๐๕๒๘.๐๓/๒๕๓๓

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๑๖ สิงหาคม ๒๕๕๗

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
เรียน นายแพทย์ปราโมทย์ ชูคำ
สิ่งที่ส่งมาด้วย แก้วโครงยอวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วยนางสาวยุพา แดงภักดิ์ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลการให้คำปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยมต่อการลดภาวะซึมเศร้าของผู้เสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย ในความควบคุมดูแลของ รศ. ผกา บุญเรือง ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัยได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ เพื่อการวิจัยของนิสิต ในครั้งนี้ (ติดต่อผู้วิจัย โทร. ๐-๑๔๒๕-๑๑๗๒)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ลงนาม) ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร. ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ ๐-๓๘๗๔-๕๕๕๕

โทรสาร ๐-๓๘๓๕ - ๓๔๖๖

(สำเนา)

ที่ ศธ ๐๕๒๘.๐๓/๒๕๕๔

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๑๖ สิงหาคม ๒๕๕๔

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน รองศาสตราจารย์ ดร. สมคิด บุญเรือง

สิ่งที่ส่งมาด้วย คำร้องขอวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วยนางสาวยุพา แดงภักดี นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลการให้คำปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยมต่อการลดภาวะซึมเศร้าของผู้เสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย ในความควบคุมดูแลของ รศ. ผกา บุญเรือง ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัยได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ เพื่อการวิจัยของนิสิต ในครั้งนี้ (ติดต่อผู้วิจัย โทร. ๐-๑๔๒๕-๑๑๗๒)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ลงนาม) ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร. ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ ๐-๓๘๗๔-๕๕๕๕

โทรสาร ๐-๓๘๓๕ - ๓๔๖๖

(ตำนาน)

ที่ ศธ ๐๕๒๘.๐๓/๒๔๓๑

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ. ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๑๕ สิงหาคม ๒๕๕๗

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเกล่ง
สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วยนางสาวยุพา แดงภักดี นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลการให้คำปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยมต่อการลดภาวะซึมเศร้าของผู้เสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย ในความควบคุมดูแลของ รศ. ผกา บุญเรือง ประธานกรรมการ มีความประสงค์ขออำนาจความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้มีภาวะซึมเศร้าเพื่อหาคำความเชื่อมั่นของแบบทดสอบภาวะซึมเศร้า CES – D ซึ่งเป็นแบบทดสอบมาตรฐานที่แปลโดย คุณทวีชัย วรพงษ์ธร โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองระหว่างวันที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๕๗ ถึงวันที่ ๓ กันยายน ๒๕๕๗ (ติดต่อผู้วิจัย โทร. ๐-๑๔๒๕-๑๑๗๒)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ลงนาม) ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร. ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ ๐-๓๘๗๔-๕๕๕๕

โทรสาร ๐-๓๘๓๕ - ๓๔๖๖

(สำเนา)

ที่ ศธ ๐๕๒๘.๐๓/๒๖๖๐

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๗

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลบ้านค่าย

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วยนางสาวยุพา แดงภักดี นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษามหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลการให้คำปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยมต่อการสภาวะซึมเศร้าของผู้เสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย ในความควบคุมดูแลของ รศ. ผกา บุญเรือง ประธานกรรมการ มีความประสงค์จะขออนุเคราะห์จากท่าน เพื่ออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้มีภาวะซึมเศร้าและเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายที่มารับบริการในโรงพยาบาลบ้านค่าย โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ ๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๗ ถึงวันที่ ๓๐ มิถุนายน ๒๕๕๘ (ติดต่อผู้วิจัยโทร. ๐-๑๔๒๕-๑๑๗๒)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ลงนาม) ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร. ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ ๐-๓๘๖๔-๕๕๕๕

โทรสาร ๐-๓๘๖๕-๓๔๖๖

ภาคผนวก ข

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบอัตโนมัติ
2. แบบวัดภาวะซึมเศร้า CES - D
3. ตารางแสดงวัน เวลา ในการให้คำปรึกษาแบบอัตโนมัติ
4. ตารางแสดงคุณสมบัติของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบอรรถาภิธาน

โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยม

ครั้งที่	รายการ	จุดมุ่งหมาย
1	ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพและสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา 2. เพื่อสร้างบรรยากาศให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกอบอุ่นใจ ไร้กังวล และเป็นกันเอง 3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาทราบถึงวัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษา วิธีการ ข้อตกลงในการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษา และประโยชน์ที่ผู้รับคำปรึกษาจะได้รับ
2	เพิ่มสัมพันธภาพ นำสู่การตระหนักรู้ในตนเอง	1. เพื่อพัฒนาบรรยากาศให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความคุ้นเคย และเพิ่มความไว้วางใจในผู้ให้คำปรึกษามากขึ้น 2. เพื่อให้ผู้มารับคำปรึกษารู้สึกผ่อนคลาย มีความพร้อมในการพูดเล่าเรื่องของตนเอง 3. เพื่อให้ผู้มารับคำปรึกษาตระหนักรู้ความรู้สึกนึกคิดของตนเอง
3,4	ตระหนักรู้ในตนเอง และยอมรับตนเอง	1. เพื่อให้ผู้มารับคำปรึกษารู้สึกผ่อนคลาย 2. เพื่อให้ผู้มารับคำปรึกษา ได้ฝึกคิดอย่างมีเหตุผล เพื่อตระหนักรู้ในตนเองและยอมรับตนเอง
5,6	ค้นหาความหมายของชีวิตและพบคุณค่าในตนเอง	1. เพื่อให้ผู้มารับคำปรึกษาตระหนักถึงความรู้สึกของตนเอง ยอมรับตนเอง และหาคำตอบให้ได้ว่า อะไรเป็นสิ่งสำคัญในชีวิตหรือมีความหมายในชีวิต 2. เพื่อสนับสนุนและให้กำลังใจผู้มารับคำปรึกษาในการค้นหาคุณค่าของชีวิตจากประสบการณ์ที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน 3. เพื่อให้ผู้มารับคำปรึกษาเกิดการยอมรับตนเองและเห็นคุณค่าของตนเอง

ครั้งที่	รายการ	จุดมุ่งหมาย
7	ค้นพบความหมายที่แท้จริงของชีวิต	4. เพื่อให้ผู้มารับคำปรึกษา มีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง และต้องการที่จะมีชีวิตอยู่ต่อไป 1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้เรียนรู้ที่จะมีชีวิตอยู่กับข้อจำกัดที่เขาหลีกเลี่ยงไม่ได้ อันจะนำไปสู่การค้นพบความหมายที่แท้จริงของชีวิต 2. เพื่อให้เกิดความสงบทางใจ เข้าใจปัญหาที่เกิดขึ้น และสามารถเผชิญกับภาวะวิกฤติที่เกิดขึ้นได้
8	สร้างความชัดเจนของความหมายในชีวิต	1. เพื่อให้ผู้มารับคำปรึกษาชัดเจนกับทางเลือกที่ได้เลือกเพื่อมุ่งสู่ความหมายที่แท้จริงของชีวิต 2. เพื่อให้ผู้มารับคำปรึกษาได้ลงมือปฏิบัติและนำไปสู่การรับรู้ความหมายของชีวิตที่ชัดเจนขึ้น
9	ขึ้นจัดทิศทางใหม่	1. เพื่อให้ผู้มารับคำปรึกษาได้ทบทวนถึงทางเลือกพิจารณาทางเลือกที่เหมาะสม และนำไปปฏิบัติ อันจะนำไปสู่การดำเนินชีวิตที่มีความหมาย 2. สรุปนำไปสู่การยุติการให้คำปรึกษา
10	สรุปและยุติการให้คำปรึกษา	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ทบทวนสิ่งที่ได้รับจากการเข้ารับการปรึกษา 2. เพื่อประเมินภาวะซึมเศร้าในระยะหลังการทดลอง 3. เพื่อยุติการให้คำปรึกษาและเตรียมความพร้อมในการติดตามผล

โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบอรรถิภาวนิยม

ครั้งที่ 1

หัวข้อ ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ

เวลา 45 – 60 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพและสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา
2. เพื่อสร้างบรรยากาศให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกอบอุ่นใจ ไว้วางใจ และเป็นกันเอง
3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาทราบถึงวัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษา วิธีการ ข้อตกลงในการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษา และประโยชน์ที่ผู้รับคำปรึกษาจะได้รับ

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายต้อนรับ แนะนำตนเองให้ผู้รับคำปรึกษารู้จัก และให้ผู้รับคำปรึกษาแนะนำตนเอง
2. ผู้ให้คำปรึกษาสร้างบรรยากาศให้เกิดความไว้วางใจ อธิบายว่าเรื่องที่พูดคุยจะเก็บรักษาไว้เป็นความลับ พยายามซักถามเรื่องทั่วไป เพื่อสร้างความคุ้นเคย
3. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงให้ผู้มารับคำปรึกษาทราบถึงวัตถุประสงค์ วิธีการ ข้อตกลงของการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษา ระยะเวลาในการให้คำปรึกษา บทบาทหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา รวมถึงประโยชน์ที่ผู้รับคำปรึกษาจะได้รับ
4. เปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาซักถามข้อสงสัยในสิ่งที่ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงให้ทราบ
5. นัดหมายสถานที่ วัน เวลา ที่จะมาพบกันเพื่อร่วมให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

ครั้งที่ 2

หัวข้อ เพิ่มสัมพันธภาพ นำสู่การตระหนักรู้ในตนเอง

เวลา 45 – 60 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อพัฒนาบรรยากาศให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความคุ้นเคย และเพิ่มความไว้วางใจในผู้ให้คำปรึกษามากขึ้น
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกผ่อนคลาย มีความพร้อมในการพูดเล่าเรื่องของตนเอง
3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักรู้ความรู้สึกนึกคิดของตนเอง

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทาย ต้อนรับผู้รับคำปรึกษา โดยพูดคุยซักถามเรื่องทั่ว ๆ ไป และอาการทางกายขณะที่พักอยู่ในโรงพยาบาล
2. ให้ผู้รับคำปรึกษาทำกิจกรรมผ่อนคลายโดยกำหนดลมหายใจเข้าออก ประมาณ 10 นาที
3. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้เล่าเรื่องของตนเอง และระบายความรู้สึกกับข้อใจต่าง ๆ ที่มีผลต่อการทำร้ายตนเองในครั้งนี้
4. ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาปล่อยความรู้สึกนึกคิด ความรู้สึกด้านลบที่เป็นความเจ็บปวด ด้วยการถามคำถามและติดตาม "ความนัยสำคัญ" ของเรื่องราวนั้น ในขณะที่ผู้รับคำปรึกษาพูดถึงความรู้สึกว่าตนไร้ความหมายซึ่งทำให้เขารับรู้ถึงความเจ็บปวด ผู้ให้คำปรึกษาต้องประคับประคอง ให้กำลังใจ และลดความเจ็บปวดโดยสะท้อนความรู้สึกในขณะนั้นให้ผู้รับคำปรึกษาได้รู้ตัวและเกิดการยอมรับ
5. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาสรุปถึงสิ่งที่ได้จากการปรึกษาครั้งนี้

ครั้งที่ 3 -4

หัวข้อ ตระหนักรู้ในตนเอง และยอมรับตนเอง

เวลา 45 – 60 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้มารับคำปรึกษาารู้สึกผ่อนคลาย
2. เพื่อให้ผู้มารับคำปรึกษาได้ฝึกคิดอย่างมีเหตุผล เพื่อตระหนักรู้ในตนเองและยอมรับ

ตนเอง

วิธีดำเนินการ

1. ให้ผู้รับคำปรึกษาทำกิจกรรมผ่อนคลายโดยกำหนดลมหายใจเข้าออก ประมาณ 10 นาที
2. ทบทวนเรื่องที่พูดคุยเมื่อครั้งที่แล้วถึงความรู้สึกนึกคิดความเจ็บปวดของผู้รับคำปรึกษา
ผู้ให้คำปรึกษาประทับประคองให้กำลังใจ และช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้เข้าใจปัญหาของตนเอง
อย่างชัดเจน
3. ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจลักษณะความคิด สาเหตุของปัญหาทาง
อารมณ์ที่เชื่อมโยงไปสู่การทำร้ายตนเองครั้งนี้
4. ผู้ให้คำปรึกษานำให้ผู้รับคำปรึกษาได้ฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง โดยกล่าวถึง
สาเหตุของการเกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ และให้ปรับเปลี่ยนความคิด
ในทางลบ ให้เป็นความคิดเชิงบวก
5. ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาช่วยกันสรุปสาระสำคัญและข้อคิดที่ได้จากการให้
คำปรึกษาครั้งนี้

ครั้งที่ 5 - 6

หัวข้อ ค้นหาความหมายของชีวิต และพบคุณค่าในตนเอง

เวลา 45 –60 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักถึงความรู้สึกของตนเอง ยอมรับตนเอง และหาคำตอบได้ว่าอะไรเป็นสิ่งที่สำคัญในชีวิตหรือมีความหมายในชีวิต
2. เพื่อสนับสนุนและให้กำลังใจผู้มาปรึกษาในการค้นหาคุณค่าของชีวิตจากประสบการณ์ที่ผ่านมาถึงปัจจุบัน
3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการยอมรับตนเองเห็นคุณค่าของตนเอง
4. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษา มีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง และต้องการที่จะมีชีวิตอยู่ต่อไป

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทาย และให้ผู้รับคำปรึกษาได้ผ่อนคลายโดยหลับตาทำสมาธิ หายใจเข้าออกยาว ๆ ลึก ๆ และฟังเพลงคลายเครียดด้วยตนเอง ของกรมสุขภาพจิต ประมาณ 10 นาที
2. พูดคุยสรุปถึงผลของการให้คำปรึกษาในครั้งที่ 4 ในเรื่องของการฝึกความคิดที่มีเหตุผลเพื่อการตระหนักรู้ในตนเอง
3. ผู้ให้คำปรึกษาพูดคุยโดยชักชวนในลักษณะใช้คำถามช่วยผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจตนเองในชีวิตที่ผ่านมา ว่ามีสิ่งใดบ้างที่เป็นพลังชีวิตของตนเอง อะไรบ้างที่เป็นสิ่งยึดเหนี่ยวเมื่อเกิดความท้อแท้หรือหมดกำลังใจ อะไรบ้างที่ทำให้เขาต้องดิ้นรนต่อสู้หรือทำให้ชีวิตมีกำลังใจ มีความมุ่งมั่นที่ทำให้เขามีชีวิตอยู่ต่อไปอย่างมีความหมาย ผู้ให้คำปรึกษาจะสะท้อนให้ผู้รับคำปรึกษาได้ประจักษ์และรับรู้ความหมายแฝงที่มีอยู่ในประสบการณ์ของชีวิต
4. ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการนำทางโดยชวนพูดคุยถึงเรื่องราวที่แสวงหาความหมายชีวิตที่ผ่านคุณค่าเชิงสร้างสรรค์ คุณค่าเชิงประสบการณ์ หรือคุณค่าเชิงทัศนคติ เพื่อเป็นการชักชวนให้ผู้มารับคำปรึกษาได้สำรวจตนเองถึงสิ่งที่เป็นอยู่และสิ่งที่ตนเองจะก้าวไป รวมถึงทางเลือกที่จะนำไปสู่ความหมายในชีวิต
5. ผู้ให้คำปรึกษาโน้มน้าวให้ผู้รับคำปรึกษาค้นหาคุณค่าของตนเองจากประสบการณ์ที่ผ่านมาเพื่อให้เห็นคุณค่าของตนเอง
6. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาสรุปถึงสิ่งที่ได้จากการปรึกษารั้งนี้

ครั้งที่ 7

หัวข้อ ค้นพบความหมายที่แท้จริงของชีวิต

เวลา 45 –60 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้เรียนรู้ที่จะมีชีวิตร่วมอยู่กับข้อจำกัดที่เขาหลีกเลี่ยงไม่ได้ อันนำไปสู่การค้นพบความหมายที่แท้จริงของชีวิต
2. เพื่อให้เกิดความสงบทางใจ เข้าใจปัญหาที่เกิดขึ้นและสามารถเผชิญกับภาวะวิกฤตที่เกิดขึ้นได้

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายและให้ผู้รับคำปรึกษาได้ทบทวนถึงประเด็นปัญหาที่ผ่านมา ความคิดที่มีเหตุผล การค้นพบความหมายในชีวิตและการเห็นคุณค่าของตนเองจากการพุดคุยในครั้งที่ผ่านมา
2. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษา บอกถึงความหมายของชีวิต ความหมายของความรัก และความหมายของความทุกข์ทรมาน ในความเข้าใจของผู้รับคำปรึกษา
3. ผู้ให้คำปรึกษาท้าทายผู้รับคำปรึกษาหาความเป็นไปได้และการค้นพบความหมายในชีวิตโดยใช้เทคนิคการพุดคุยนำทางโดยใช้คำถามช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจตนเองในชีวิตที่ผ่านมา เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาตัดสินใจที่จะค้นหาความเป็นไปได้ของความหมายของชีวิตอื่น ๆ ต่อไป
4. ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคลดการหมกมุ่นเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาหยุดความรู้สึกโศกเศร้า โดยการให้ฝึกทำสมาธิ โดยกำหนดลมหายใจเข้าออก ประมาณ 10 นาที
5. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาสรุปถึงสิ่งที่ได้จากการปรึกษาครั้งนี้

ครั้งที่ 8

หัวข้อ สร้างความชัดเจนของความหมายในชีวิต

เวลา 45 –60 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาชัดเจนกับทางเลือกที่ได้เลือกเพื่อมุ่งสู่ความหมายที่แท้จริงของชีวิต
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ลงมือปฏิบัติและนำไปสู่การรับรู้ความหมายของชีวิตที่ชัดเจนขึ้น

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายต้อนรับ และให้ผู้รับคำปรึกษาทำสมาธิ โดยกำหนด

ลมหายใจเข้าออก ประมาณ 10 นาที

2. ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาทบทวนถึงการสนทนาในครั้งที่แล้วร่วมกัน

3. ผู้ให้คำปรึกษาสนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษา หันเหความสนใจไปสู่ความเป็นไปได้หรือทางเลือกในชีวิตโดยการเลืกสนใจปัญหาที่เกิดขึ้นขณะนั้นชั่วคราว สังเกตความรู้สึกของตนเองยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นและมองโลกในทางบวก ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาสำรวจถึงความเป็นไปได้หลาย ๆ ทางเลือกที่เขาสามารถทำได้ โดยสนใจสิ่งอื่นหรือผู้อื่นมากกว่าตนเอง

4. ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการปรับทัศนคติเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาปรับเปลี่ยนมุมมองที่มีต่อความรู้สึกทุกข์ทรมานที่เกิดขึ้นในทิศทางใหม่ ๆ และช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ตระหนักถึงความหมายของชีวิตที่สามารถค้นพบได้แม้ในสถานการณ์ที่สิ้นหวังหรือต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้

5. ผู้ให้คำปรึกษาสนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษาได้เลือกและตัดสินใจมุ่งสู่ความหมายชีวิตด้วยตัวเอง

6. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาสรุปถึงสิ่งที่ได้จากการปรึกษารั้งนี้

ครั้งที่ 9

หัวข้อ ชั้นจัดทิศทางใหม่

เวลา 45 – 60 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ทบทวนถึงทางเลือก พิจารณาทางเลือกที่เหมาะสม และนำไปปฏิบัติ อันจะนำไปสู่การดำเนินชีวิตที่มีความหมาย
2. สรุปนำไปสู่การยุติการให้คำปรึกษา

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาทักทายและสนทนาถึงทางเลือกเพื่อมุ่งสู่ความหมายในชีวิตของผู้รับคำปรึกษาในครั้งที่ 8
2. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาได้ทดสอบพฤติกรรมหรือทดสอบทัศนคติที่ได้เลือก เพื่อให้ชัดเจนกับความหมายโดยให้นึกถึงตนเองว่า หากต้องเผชิญกับภาวะวิกฤตในชีวิต เขาจะเผชิญหน้ากับมันอย่างไร โดยผู้ให้คำปรึกษาจะใช้เทคนิควิธีการให้ความคิดเห็นย้อนกลับ การช่วยให้กระจ่าง การช่วยให้ข้อมูล เพื่อเพิ่มความชัดเจนของความหมายในชีวิตและช่วยให้เกิดความมั่นใจในการนำทางเลือกนั้นไปปฏิบัติต่อไป
3. ผู้ให้คำปรึกษาสนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษา นำทางเลือกไปทดลองปฏิบัติและค้นความหมายของชีวิตด้วยตัวเอง
4. ให้ผู้รับคำปรึกษาสรุปถึงสิ่งที่ได้จากการปรึกษาครั้งนี้

ครั้งที่ 10

หัวข้อ สรุปและยุติการให้คำปรึกษา

เวลา 45 –60 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ทบทวนสิ่งที่ได้รับจากการเข้ารับการปรึกษา
2. เพื่อประเมินภาวะซึมเศร้าในระยะหลังการทดลอง
3. เพื่อยุติการให้คำปรึกษาและเตรียมความพร้อมในการติดตามผล

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาทักทายและสนทนาเพื่อนำไปสู่ความพร้อมในการยุติการให้คำปรึกษา
2. เปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้ทบทวนสิ่งที่ได้รับจากการเข้ารับการปรึกษาครั้งแรกถึงครั้งนี้

3. ให้กำลังใจกับผู้รับคำปรึกษา และสรุปให้เห็นถึงความสำคัญและคุณค่าของการดำเนินชีวิตอย่างมีจุดหมายและมีความหมายในชีวิต

4. เปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้ซักถาม
5. ให้ผู้รับคำปรึกษาดตอบแบบสอบถามภาวะซึมเศร้าในระยะหลังการทดลอง
6. นัดหมายในการพบครั้งต่อไป
7. กล่าวขอบคุณผู้รับคำปรึกษาและยุติกระบวนการให้คำปรึกษา

แบบวัดภาวะซึมเศร้า CES - D

แบบวัดความซึมเศร้า CES- D

คำแนะนำ

ต่อไปนี้เป็นความรู้สึกที่อาจจะเกิดขึ้นกับตัวท่านได้ โปรดอ่านแต่ละข้อ แล้วกาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด ในรอบสัปดาห์ที่ผ่านมา

- ไม่เคย

หมายความว่า

ความรู้สึกนั้นเกิดขึ้นน้อยกว่า

1 วัน
- นาน ๆ ครั้ง

หมายความว่า

ความรู้สึกนั้นเกิดขึ้น

1- 2 วัน
- ค่อนข้างบ่อย

หมายความว่า

ความรู้สึกนั้นเกิดขึ้น

3- 4 วัน
- บ่อยครั้ง

หมายความว่า

ความรู้สึกนั้นเกิดขึ้น

5- 7 วัน

คำตอบนี้ไม่มีถูกผิด แต่เพียงการทดสอบเกี่ยวกับความรู้สึกของท่านเท่านั้น

ความรู้สึก	บ่อยครั้ง (5- 7 วัน)	ค่อนข้างบ่อย (3- 4 วัน)	นานๆครั้ง (1- 2 วัน)	ไม่เคย (น้อยกว่า 1 วัน)
1.บางสิ่งบางอย่างรบกวนจิตใจฉันทั้งๆที่ฉันไม่เคยรู้สึกอย่างนั้นมาก่อน				
2. ฉันรู้สึกเบื่ออาหาร				
3.ฉันรู้สึกว่าฉันไม่สามารถขจัดความหม่นหมองออกไปแม้ว่าจะมีคนในครอบครัวหรือเพื่อนคอยช่วยเหลือ				
4.ฉันรู้สึกว่าตนเองมีความคิดที่ติดเทียมคนอื่น ๆ				
5.ฉันรู้สึกลำบากในการตัดสินใจเพื่อทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง				
6.ฉันรู้สึกหงุดหงิด				
7.ฉันรู้สึกว่าทุก ๆ สิ่งที่ทำให้ฉันต้องใช้ความพยายามอย่างมาก				
8.ฉันรู้สึกมีความหวังเกี่ยวกับอนาคต				
9.ฉันรู้สึกว่าชีวิตฉันมีแต่ความล้มเหลว				
10.ฉันรู้สึกหวาดกลัว				
11.ฉันนอนไม่ค่อยหลับ				
12.ฉันมีความสุข				
13.ฉันพูดน้อยกว่าปกติ				
14.ฉันรู้สึกอ้างว้างเดียวดาย				
15.ผู้คนทั่วไปไม่มีความเป็นมิตร				
16.ฉันรู้สึกว่าชีวิตนี้สนุกสนาน				
17.ฉันมักร้องไห้				
18.ฉันรู้สึกเศร้า				
19.ฉันรู้สึกว่าผู้คนรอบข้างไม่ชอบฉัน				
20. ฉันรู้สึกท้อถอยในชีวิต				

เกณฑ์การให้คะแนน

1. ข้อความที่มีความหมายทางลบ ซึ่งมีจำนวน 16 ข้อ ให้คะแนนดังต่อไปนี้

ไม่เคย	ให้คะแนน	0
นาน ๆ ครั้ง	ให้คะแนน	1
ค่อนข้างบ่อย	ให้คะแนน	2
บ่อยครั้ง	ให้คะแนน	3

2. ข้อคำถามที่มีความหมายทางบวก ซึ่งมีจำนวน 4 ข้อ คือข้อ 4, 8, 12 และ 16 ให้คะแนน ดังต่อไปนี้

ไม่เคย	ให้คะแนน	3
นาน ๆ ครั้ง	ให้คะแนน	2
ค่อนข้างบ่อย	ให้คะแนน	1
บ่อยครั้ง	ให้คะแนน	0

คะแนนรวมของแบบวัดความซึมเศร้า CES- D มีตั้งแต่ 0 – 60 โดยใช้จุดตัด (Cut - off score) เท่ากับ หรือมากกว่า 16 คะแนน เป็นตัวบ่งชี้ว่าบุคคลนั้นมีอารมณ์เศร้า (ธวัชชัย วรพงษ์ธร และคณะ, 2533, หน้า 29- 45)

แบบสอวัดความซึมเศร้า (ฉบับภาษาอังกฤษ)

THE CES-D SCALE : A SELF – REPORT DEPRESSION
SCALE FOR RESEARCH IN THE GENERAL POPULATION

(รัชชชัย วรพงศ์ธร และคณะ, 2533, หน้า 29-45)

INSTRUCTIONS FOR QUESTION: Below is a list of the ways you might have felt or behaved.

Please tell me how often you have felt this way during the past week. HAND CARD A.

Rarely or None of the Time (Less than 1 day)

Some or a Little of the Time (1-2 days)

Occasionally or a Moderate Amount of Time (3-4 days)

Most or All of the Time (5-7 days)

During the past week :

1. I was bothered by things that usually don't bother me.
2. I did not feel like eating : my appetite was poor.
3. I felt that I could not shake off the blues even with help from my family or friends.
4. I felt that I was just as good as other people.
5. I had trouble keeping my mind on what I was doing.
6. I felt depressed.
7. I felt that everything I did was an effort.
8. I felt hopeful about the future.
9. I thought my life had been a failure.
10. I felt fearful.
11. My sleep was restless.
12. I was happy.
13. I talked less than usual.
14. I felt lonely.
15. People were unfriendly.
16. I enjoyed life.
17. I had crying spells.
18. I felt sad.
19. I felt that people dislike me.
20. I could not get "going "

ตารางแสดงวัน เวลาในการให้คำปรึกษาแบบอติภาวนิยม

ตารางที่ 13 แสดงวัน เวลา ในการให้คำปรึกษาแบบอดิภาวนิยม

ราย	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3	ครั้งที่ 4	ครั้งที่ 5	ครั้งที่ 6	ครั้งที่ 7	ครั้งที่ 8	ครั้งที่ 9	ครั้งที่ 10
1	17 พย.47 10.00-11.00 น.	18 พย.47 15.30-16.30น.	19 พย.47 15.30-16.30น.	20 พย.47 15.30-16.30น.	21 พย.47 15.30-16.30น.	22 พย.47 15.30-16.30น.	23 พย.47 15.30-16.30น.	24 พย.47 15.30-16.30น.	25 พย.47 15.30-16.30น.	26 พย.47 15.30-16.30น.
2	23 พย.47 9.30-10.30 น.	24 พย.47 17.30 -18.30 น.	25 พย.47 17.30 -18.30 น.	26 พย.47 17.30-18.30 น.	27 พย.47 17.30 -18.30 น.	28 พย.47 17.30 -18.30 น.	29 พย.47 17.30 -18.30 น.	30 พย.47 17.30 -18.30 น.	1 ธค.47 17.30 -18.30 น.	2 ธค.47 17.30 -18.30 น.
3	4 มค.48 13.30 -14.30น.	5 มค.48 13.30 -14.30น.	6 มค.48 13.30 -14.30น.	7 มค.48 13.30 -14.30น.	8 มค.48 13.30 -14.30น.	9 มค.48 13.30 -14.30น.	10 มค.48 13.30 -14.30น.	11 มค.48 13.30 -14.30น.	12 มค.48 13.30 -14.30น.	13 มค.48 13.30 -14.30น.
4	2 กพ.48 10.00-11.00 น.	3 กพ.48 16.30- 17.30น.	4 กพ.48 16.30- 17.30น.	5 กพ.48 16.30- 17.30น.	6 กพ.48 16.30- 17.30น.	7 กพ.48 16.30- 17.30น.	8 กพ.48 16.30- 17.30น.	9 กพ.48 16.30- 17.30น.	10 กพ.48 16.30- 17.30น.	11 กพ.48 16.30- 17.30น.
5	10 กพ.48 9.30 -10.30 น.	11 กพ.48 9.30 -10.30 น.	12 กพ.48 16.30-17.30น.	13 กพ.48 16.30-17.30น.	14 กพ.48 16.30-17.30น.	15 กพ.48 16.30-17.30น.	16 กพ.48 16.30-17.30น.	17 กพ.48 16.30-17.30น.	18 กพ.48 16.30-17.30น.	19 กพ.48 16.30-17.30น.
6	15 มีค. 48 10.00-11.00น	16 มีค.48 10.00-11.00น	17 มีค.48 16.30-17.30น.	18 มีค.48 16.30-17.30น.	19 มีค.48 16.30-17.30น.	20 มีค.48 16.30-17.30น.	21 มีค.48 16.30-17.30น.	22 มีค.48 16.30-17.30น.	23 มีค.48 16.30-17.30น.	24 มีค.48 16.30-17.30น.
7	21 เมย.48 10.00-11.00น	22 เมย.48 10.00-11.00น	23 เมย.48 16.30-17.30น.	24 เมย.48 16.30-17.30น.	25 เมย.48 16.30-17.30น.	26 เมย.48 16.30-17.30น.	27 เมย.48 16.30-17.30น.	28 เมย.48 16.30-17.30น.	29 เมย.48 16.30-17.30น.	30 เมย.48 16.30-17.30น.
8	24 เมย.48 10.00-11.00น	25 เมย.48 10.00-11.00น	26 เมย.48 14.00-15.00น.	27 เมย.48 14.00-15.00น.	28 เมย.48 14.00-15.00น.	29 เมย.48 14.00-15.00น.	30 เมย.48 14.00-15.00น.	1 พค. 48 14.00-15.00น.	2 พค.48 14.00-15.00น.	3 พค.48 14.00-15.00น.

ตารางแสดงการเปรียบเทียบคุณสมบัติของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 14 แสดงการเปรียบเทียบคุณสมบัติของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่มทดลอง						กลุ่มควบคุม					
คนที่	เพศ	อายุ	คะแนนภาวะซึมเศร้า	วิธีทำร้ายตนเอง	ปัญหา	คนที่	เพศ	อายุ	คะแนนภาวะซึมเศร้า	วิธีทำร้ายตนเอง	ปัญหา
1	หญิง	18	23	กินยาเกินขนาด	น้อยใจถูกพ่อดู	1	หญิง	15	23	กินยาเกินขนาด	น้อยใจถูกดูเรื่องคบเพื่อน
2	หญิง	22	37	กินยาเกินขนาด	เสียใจสามี	2	หญิง	18	24	กินยาฆ่าหญ้า	น้อยใจแม่
3	หญิง	35	45	กินยากำจัดวัชพืช	ทะเลาะกับสามี	3	หญิง	37	39	กินยาฆ่าแมลง	เสียใจเศรษฐกิจ
4	หญิง	23	40	กินยาเกินขนาด	ปัญหาครอบครัว	4	หญิง	25	18	กินยาเกินขนาด	โกรธเพื่อนสามี
5	หญิง	26	36	กินยาเกินขนาด	น้อยใจสามี	5	ชาย	22	40	กินยาไฮเตอร์	เสียใจภรรยา
6	หญิง	28	49	กินยาฆ่าแมลง (คาฟากีอด)	ปัญหาครอบครัว	6	หญิง	32	42	กินยาเกินขนาด	เสียใจสามี
7	ชาย	38	36	กินน้ำยาทาหน้ายาง	ทะเลาะกับภรรยา	7	หญิง	20	28	กินยาเกินขนาด	ปัญหาครอบครัว
8	หญิง	22	45	กินยาเกินขนาด	น้อยใจสามี	8	หญิง	17	47	กินยาเกินขนาด	ทะเลาะกับแม่สามี
ค่าเฉลี่ย		26.5	311						23.25	261	