

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

1. สำเนาหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย
2. สำเนาแบบรายงานผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย
3. สำเนาเปลี่ยนชื่อ
4. สำเนาเปลี่ยนชื่อสกุล

(สำเนา)

ที่ ศธ 0528.03/3005

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

169 ถ.ลงหาดบางแสน ต.แสนสุข

อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

8 กันยายน 2548

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อหาคุณภาพเครื่องมือเพื่อการวิจัย
เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนอักษรเทคโนโลยี
สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาววราภรณ์ ศรียาตรา นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร-
มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง ผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยืดหยุ่นบุคคลเป็นศูนย์กลางต่อสุขภาพจิตวัยรุ่น ในความ
ควบคุมดูแลของ ผศ.ดร.อนงค์ วิเศษสุวรรณิ ประธานกรรมการ มีความประสงค์ขออำนาจ
ความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจาก นักเรียนที่มีอายุระหว่าง 15-18 ปี โดยผู้วิจัยจะขอ
อนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ 10-15 กันยายน 2548 อนึ่งโครงการวิจัยนี้ได้
ผ่านขั้นตอนการพิจารณาทางจริยธรรมของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพาเรียบร้อยแล้ว
จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่ง
ว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

นัญญา ผลิตวานนท์

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นัญญา ผลิตวานนท์)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักเลขานุการ

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

ผู้วิจัยโทร. 0-1555-1020

(ลำนเา)

ที่ ศธ 0528.03/3124

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

169 ถ. หาดบางแสน ต.แสนสุข

อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

19 กันยายน 2548

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย
เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนสาธิต "พิบูลบำเพ็ญ" มหาวิทยาลัยบูรพา
สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาววราภรณ์ ศรียาตรา นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร-
มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง ผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยืดบุคคลเป็นศูนย์กลางต่อสุขภาพจิตวัยรุ่น ในความ
ควบคุมดูแลของ ผศ.ดร.อนงค์ วิเศษสุวรรณ ปรธานกรรรมการ มีความประสงค์ขออำนาจ
ความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจาก นักเรียนที่มีอายุระหว่าง 15-18 ปี โดยผู้วิจัยจะขอ
อนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ 20 กันยายน 2548 ถึงวันที่ 30 พฤศจิกายน
2548 หนึ่งโครงการวิจัยนี้ได้ผ่านขั้นตอนการพิจารณาทางจริยธรรมของบัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยบูรพาเรียบร้อยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่ง
ว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักเลขานุการ

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

ผู้วิจัยโทร. 0-1555-1020



แบบรายงานผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย
มหาวิทยาลัยบูรพา

1. ชื่อวิทยานิพนธ์:

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ (ภาษาไทย) ผลการปรึกษากลุ่มแบบบุคคลเป็นศูนย์กลางต่อสุขภาพจิตวัยรุ่น

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ (ภาษาอังกฤษ) THE EFFECTS OF PERSON-CENTERED GROUP COUNSELING ON MENTAL HEALTH OF ADOLESCENCE

2. ชื่อนิสิต (นาย,นาง,นางสาว): นางสาววราภรณ์ ศรียาตรา

หลักสูตร วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต

สาขาวิชา จิตวิทยาการให้คำปรึกษา

ภาคปกติ

ภาคพิเศษ

รหัสประจำตัว 46911304

คณะ/วิทยาลัย ศึกษาศาสตร์

3. หน่วยงานที่สังกัด:

4. ผลการพิจารณาของคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย:

— คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย ได้พิจารณารายละเอียดวิทยานิพนธ์ เรื่องดังกล่าวข้างต้นแล้ว ในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับ

- 1) การเคารพในศักดิ์ศรี และสิทธิของมนุษย์ที่ใช้เป็นตัวอย่างการวิจัย
- 2) วิธีการที่เหมาะสมในการได้รับความยินยอมจากกลุ่มตัวอย่างก่อนเข้าร่วมโครงการวิจัย (Informed consent) รวมทั้งการปกป้องสิทธิประโยชน์และรักษาความลับของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย
- 3) การดำเนินการวิจัยอย่างเหมาะสม เพื่อไม่ก่อความเสียหายต่อสิ่งที่ศึกษาวิจัย ไม่ว่าจะเป็นสิ่งที่มีชีวิต หรือไม่มีชีวิต

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย มีมติเห็นชอบ ดังนี้

() รับรองโครงการวิจัย

() ไม่รับรอง

5. วันที่ให้การรับรอง:...../.....เดือน กันยายน พ.ศ. 2548

ลงนาม

(ศาสตราจารย์ ดร.สมศักดิ์ พันธุ์วัฒนา)

ประธานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย

ลงนาม

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา



เล่มที่

238

ฉบับที่

14525/2549

แบบ ข.๓

หนังสือสำคัญฉบับใหม่เพื่อแสดงว่า

นางสาวราภรณ์ ศรียาตรา

อยู่บ้านเลขที่

571/62

ถนน, ตรอก หรือ ซอย

หมู่ที่

5

ตำบล

นาเกลือ

บางละมุง

เขต

บิตาซอ

ฉะเชิงเทรา

อำเภอ

จังหวัด

ชลบุรี

บิตาซอ

มารดาชื่อ

ได้รับอนุญาตให้เปลี่ยนชื่อตัวเป็น “

แพรวเพ็ญ ”

นายทะเบียนท้องที่ได้อนุญาตแล้ว

จึงให้หนังสือสำคัญฉบับใหม่เป็นหลักฐาน

อำเภอบางละมุง

ราชการ

7 มีนาคม พ.ศ. 2549

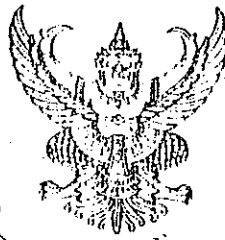
ใหญ่ ณ วันที่

นาย รุติเทพ บุญยรัตพันธุ์

ปลัดอำเภอ (เจ้าพนักงานปกครอง) วิทยาราชภัฏวรินทร์

นายทะเบียนท้องที่

ประทับตราประจำตำแหน่งเป็นสำคัญ



เล่มที่ ๑๐

ฉบับที่ ๕๗/๒๕๔๙

แบบ ข๑

หนังสือสำคัญฉบับให้เฝ้าระวัง

น.ส.แพรเพียว ศรียาตรา

๓-๑๐๐๒-๐๐๐๐๔-๔๒-๓

อยู่แก่พลพต ๕๗๑/๖๒

ภพ

ตروق ทวีชัย

หมู่ที่ ๕

ตำบล นาเกลือ

อำเภอ บางละมุง

จังหวัด ชลบุรี

บิดาชื่อนางศรี

มารดาชื่อนิตย

ได้ขอจดทะเบียน ชื่อสกุล คือ "พัชรอภิจักร"

พยานที่จดทะเบียนได้จดทะเบียนให้แล้ว

ขอขอรพให้ขอสงวนนามสกุลตามพร และ มีความสุจริตใจจริงทุกประการ

อำเภอ บางละมุง

ที่ทำการ

ให้ไว้ ณ วันที่ ๔ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๔๙

นายจิติเทพ บวรรัตน์

ปลัดอำเภอ (เจ้าพนักงานทะเบียน)

อำเภอ บางละมุง

ประจำที่อำเภอ

ภาคผนวก ข

1. โปรแกรมการรักษากลุ่มแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง
2. แบบวัดสุขภาพจิตคนไทย (ฉบับสมบูรณ์) Thai Mental Health Indicators (TMHI-54)

โปรแกรมการศึกษากลุ่มแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง
ต่อสุขภาพจิตวัยรุ่น

ครั้ง	การปรึกษา	วัตถุประสงค์	การดำเนินการ
1	ปฐมนิเทศ	1. สมาชิกสนิทสนมและรู้จักกันดีภายในกลุ่ม 2. สมาชิกเข้าใจถึงกติกาวีธีการ วัตถุประสงค์ในการปรึกษากลุ่มแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง และบทบาทหน้าที่ของผู้ปรึกษาและผู้รับการปรึกษา	1. ผู้ปรึกษาแนะนำตนเองและทักทายสมาชิก 2. ผู้ปรึกษาให้สมาชิกแนะนำตนเองทีละคนโดยมีเงื่อนไขว่าก่อนจะแนะนำชื่อตัวเองสมาชิกต้องกล่าวชื่อของสมาชิกที่แนะนำตัวไปแล้วให้ได้ก่อน 3. ผู้ปรึกษาชี้แจงวัตถุประสงค์ของการปรึกษากลุ่ม กติกา กำหนดการ วิธีการ ระยะเวลา แนวทางในการปรึกษากลุ่มแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง และบทบาทหน้าที่ของผู้ปรึกษาและผู้รับการปรึกษา 4. ผู้ปรึกษาให้สมาชิก “วาดรูป” เป็นเวลาประมาณ 15 นาที เพื่อให้สมาชิกเกิดความสนิทสนมและรู้จักกันภายในกลุ่มมากขึ้น 5. เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัย 6. นัดหมายการปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป
2	สร้างสัมพันธภาพ	1. สร้างสัมพันธภาพอันดีระหว่างผู้ปรึกษากับสมาชิก และระหว่างสมาชิกด้วยกัน 2. สร้างความคุ้นเคยและ	1. ผู้ปรึกษากล่าวทักทายสมาชิก 2. ผู้ปรึกษาและสมาชิกทบทวนสิ่งที่ได้รับในการปรึกษากลุ่มครั้งที่ผ่านมา

		<p>ความรู้สึกอบอุ่น ปลอดภัย ไว้วางใจซึ่งกันและกัน</p>	<p>3. ผู้ปรึกษาให้สมาชิกผูกเรื่องราว จากสิ่งของที่เลือก โดยใช้ชื่อว่า "เป็นเรื่อง"</p> <p>4. ผู้ปรึกษาและสมาชิกช่วยกัน สรุปสิ่งที่ได้รับในการปรึกษากลุ่ม</p> <p>5. นัดหมายการปรึกษากลุ่มครั้ง ต่อไป</p>
3-9	สุขภาพจิต	<p>1. สมาชิกได้แลกเปลี่ยน ความคิดเห็นซึ่งกันและกัน</p> <p>2. สมาชิกได้มีโอกาสสำรวจ ตนเอง เข้าใจตนเอง</p> <p>3. สมาชิกคงการมีสุขภาพจิต ที่ดี</p> <p>4. สมาชิกเรียนรู้ที่จะนำ ความคิดเห็น หรือ ประสบการณ์ที่ได้รับจาก กลุ่มไปปฏิบัติ</p>	<p>1. เริ่มต้นการปรึกษา เริ่มจาก การสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่าง ผู้ปรึกษาและสมาชิก เพื่อให้ สมาชิกเกิดความอบอุ่น คำนเคย และไว้วางใจ สามารถแสดง ความรู้สึกออกมาอย่างอิสระ โดยไร้ความกดดัน ผู้ปรึกษาต้อง มีความจริงใจ ยอมรับโดย ปราศจากเงื่อนไขใด ๆ ตลอดจน รักษาความลับของสมาชิก เพื่อให้สมาชิกรู้สึกว่าเป็นที่ยอมรับ และมีความมั่นใจที่จะเปิด เผยตนเองมากขึ้น</p> <p>1. การดำเนินการปรึกษา ผู้ปรึกษาให้สมาชิกได้แสดงออก มากที่สุดโดยใช้เทคนิคต่าง ๆ ได้แก่ การฟัง การเขียน การใช้คำถาม การสะท้อนความ รู้สึก การทวนความ การทำให้กระจ่าง การยอมรับ การเผชิญหน้า และการ สรุปความ โดยให้สมาชิกได้</p>

			<p>สำรวจตนเองและสถานการณ์ต่าง ๆ เกี่ยวกับตนเอง เข้าใจปัญหาและแนวทางแก้ไขปัญหาร่วมกัน เรียนรู้ที่จะนำความคิดและประสบการณ์จากกลุ่มไปปฏิบัติเพื่อสภาพชีวิตที่เป็นสุข อันเป็นผลจากการมีความสามารถในการจัดการปัญหา มีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี</p> <p>3. การยุติการปรึกษา ผู้ปรึกษาให้สมาชิกร่วมกันสรุปถึงสิ่งทั้งหมดที่เกิดขึ้น และผู้ปรึกษาช่วยสรุปเพิ่มเติม</p>
10	ปัจฉิมนิเทศ	<p>1. สรุปผลของการปรึกษากลุ่มแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง</p> <p>2. สรุปแนวคิดที่ได้จากการปรึกษากลุ่ม</p> <p>3. ประเมินผลการปรึกษากลุ่ม</p>	<p>1. ผู้ปรึกษาให้สมาชิกทุกคนช่วยกันสรุปผลและแนวคิดที่ได้จากการปรึกษากลุ่มทั้งหมดที่ผ่านมามา</p> <p>2. ผู้ปรึกษาให้สมาชิกทำแบบทดสอบสุขภาพจิตภายหลังการทดลอง</p> <p>3. ผู้ปรึกษากล่าวปิดการปรึกษากลุ่มแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง</p>

รายละเอียดการปรึกษากลุ่มแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง

ครั้งที่ 1 ประมุขนิเทศ

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. สมาชิกสนิทสนมและรู้จักกันดีภายในกลุ่ม
2. สมาชิกเข้าใจถึงกติกา วิธีการ วัตถุประสงค์ในการปรึกษากลุ่มแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง และบทบาทหน้าที่ของผู้ปรึกษาและผู้รับการปรึกษา

อุปกรณ์ กระดาษเปล่าขนาด A 4 และสีเทียน

การดำเนินการ

1. ผู้ปรึกษาแนะนำตนเองและทักทายสมาชิก
2. ผู้ปรึกษาให้สมาชิกแนะนำตนเองทีละคนโดยมีเงื่อนไขว่า ก่อนจะแนะนำชื่อตัวเองสมาชิกต้องกล่าวชื่อของสมาชิกที่แนะนำตัวไปแล้วให้ได้ก่อน
3. ผู้ปรึกษาชี้แจงวัตถุประสงค์ของการปรึกษากลุ่ม กติกา กำหนดการ วิธีการ ระยะเวลา แนวทางในการปรึกษากลุ่มแบบบุคคลเป็นศูนย์กลางและบทบาทหน้าที่ของผู้ปรึกษาและผู้รับการปรึกษา
 4. ผู้ปรึกษาให้สมาชิก "วาดรูป" ดังนี้
 - 4.1 ผู้ปรึกษาให้สมาชิกแต่ละคนต่างวาดรูปอะไรก็ได้ที่คิดว่าเป็นตนเองมากที่สุด เพื่อให้สมาชิกคนอื่นรู้จักตนเองมากขึ้น
 - 4.2 หลังจากกำหนดเวลา 15 นาที สมาชิกทุกคนผลัดกันพูดเกี่ยวกับภาพของตน
 5. ผู้ปรึกษาถามถึงความรู้สึกและสิ่งที่ได้รับจากการ "วาดรูป"
 6. ผู้ปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัย
 7. นัดหมายการปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

ช่วงแรก (ชี้แจงวัตถุประสงค์)

สังเกตจากความร่วมมือในการเข้ากลุ่ม ความตั้งใจในการรับทราบวัตถุประสงค์ กติกา (สถานที่ ช่วงเวลา ระยะเวลา จำนวนครั้ง) วิธีการ และบทบาทหน้าที่ของสมาชิกและผู้ปรึกษา สมาชิกซักถามเกี่ยวกับการเข้ากลุ่มและประโยชน์ที่ได้รับ

ช่วงหลัง (สร้างสัมพันธภาพ "วาดรูป")

สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้น การรับฟังและการซักถามข้อสงสัย จากเพื่อนสมาชิกด้วยกัน

สรุปผลการปรึกษา

ช่วงแรก (ชี้แจงวัตถุประสงค์)

สมาชิกแสดงความพอใจและเข้าใจในเรื่องวัตถุประสงค์ กติกา วิธีการ และบทบาทหน้าที่ของตนเองและผู้ปรึกษา และยินดีที่จะร่วมกลุ่มในครั้งต่อไป

ช่วงหลัง (สร้างสัมพันธภาพ "วาดรูป")

สมาชิกทุกคนยินดีที่จะนำเสนอตนเองจากภาพ เพื่อให้เพื่อนสมาชิกได้รู้จักตนเองมากขึ้น สมาชิกต่างตั้งใจฟังและกล้าที่จะซักถามเพื่อนสมาชิก

ครึ่ง 2 การสร้างสัมพันธ์ภาพ

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. สร้างสัมพันธ์ภาพอันดีระหว่างผู้ปรึกษากับสมาชิกและระหว่างสมาชิกด้วยกัน
2. สร้างความคุ้นเคยและความรู้สึกอบอุ่น ปลอดภัย ไว้วางใจซึ่งกันและกัน

อุปกรณ์ สิ่งของจำนวน 8 ชิ้น ได้แก่ กลองดนตรี เศษผ้า กำไลกระเบื้อง เข็มขัดเงินโบราณ บัตรเติมเงิน ไดอารี่ โมเดลรถ และตะเกียบไม้ (อันเดียว)

การดำเนินการ

1. ผู้ปรึกษากล่าวทักทายสมาชิก
2. ผู้ปรึกษาและสมาชิกทบทวนสิ่งที่ได้รับในการปรึกษากลุ่มครั้งที่ผ่านมา
3. ผู้ปรึกษาให้สมาชิกเลือกสิ่งของและเล่าเรื่องราว ดังนี้
 - 3.1 ผู้ปรึกษาให้สมาชิกเลือกสิ่งของของคนละ 1 ชิ้น จากของทั้งหมด 8 ชิ้น
 - 3.2 ผู้ปรึกษาให้สมาชิกแบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 4 คน เพื่อนำสิ่งของที่แต่ละคนภายในกลุ่มเลือกมาผูกให้เป็นเรื่องเดียวกัน
 - 3.3 หลังจากกำหนดเวลา 20 นาที สมาชิกเล่าเรื่องราวที่ช่วยกันผูกให้เป็นเรื่อง
4. ผู้ปรึกษาถามถึงความรู้สึกและสิ่งที่ได้รับในการฟังเรื่องของคนและกัน
5. ผู้ปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัย
6. นัดหมายการปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือ การรับฟัง และการแสดงความคิดเห็นในการเข้ากลุ่มของสมาชิก

สรุปผลการปรึกษา

สมาชิกแสดงความสนใจในการฟังเรื่องราวของสมาชิกต่างกลุ่ม กล่าวซักถามและแสดงความคิดเห็น

ครั้งที่ 3 -9 สุขภาพจิต

ระยะเวลา 1 - 1.30 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. สมาชิกได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน
2. สมาชิกได้มีโอกาสสำรวจตนเอง เข้าใจตนเอง
3. สมาชิกคงการมีสุขภาพจิตที่ดี
4. สมาชิกเรียนรู้ที่จะนำความคิดเห็น หรือประสบการณ์ที่ได้รับจากกลุ่มไปปฏิบัติได้

การดำเนินการ

1. ชั้นเริ่มต้นการปรึกษา

ผู้ปรึกษากล่าวทักทายสมาชิก สนทนาซักถามถึงผลของการปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา

2. ชั้นดำเนินการปรึกษา

ผู้ปรึกษาให้สมาชิกกล่าวถึงสุขภาพจิตของตนเองว่า สมาชิกรู้สึก ว่า สุขภาพจิตของตนเองเป็นอย่างไร โดยให้สมาชิกได้สำรวจตนเองและสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับตนเอง เข้าใจปัญหาและแนวทางการแก้ไขปัญหา ร่วมกันแก้ไขปัญหของกันและกัน เรียนรู้ที่จะนำความคิดเห็น และประสบการณ์จากกลุ่มไปปฏิบัติ เพื่อสภาพชีวิตที่เป็นสุข อันเป็นผลจากการมีความสามารถในการจัดการปัญหา มีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี โดยใช้เทคนิคต่าง ๆ ได้แก่ การฟัง การเงียบ การใช้คำถาม การสะท้อนความรู้สึก การทวนความ การทำให้กระจ่าง การยอมรับ การเผชิญหน้า การสรุปความ รวมถึงการให้กำลังใจ และการเสริมแรง

3. ชั้นยุติการปรึกษา

ผู้ปรึกษาให้สมาชิกร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้รับในการปรึกษากลุ่ม พร้อมทั้งช่วยกันสรุปแนวคิดที่ได้ และผู้ปรึกษาสรุปเพิ่มเติม นัดหมายการปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตจากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น การซักถาม และการแสดงความคิดเห็นในการเข้ากลุ่มของสมาชิก

สรุปผลการปรึกษา

ครั้ง 3

สมาชิกทุกคนกล้าเปิดเผยรายละเอียดเกี่ยวกับตนเองอย่างกว้าง ๆ และกล้าที่จะเปิดเผยถึงเรื่องราวที่ทำให้ตนเองเกิดความไม่สบายใจในขณะนั้น

ครั้ง 4

สมาชิกได้รับรู้ถึงเรื่องราวที่ทำให้เกิดความไม่สบายใจซึ่งมีความเห็นตรงกันคือ ส่วนมากมักเป็นเรื่องราวเกี่ยวกับเพื่อนเป็นอันดับแรก และเรื่องราวเกี่ยวกับครอบครัวเป็นลำดับต่อมา

ครั้ง 5

สมาชิกได้เสนอวิธีการจัดการกับเรื่องราวความไม่สบายใจ โดยสมาชิกมีวิธีการแตกต่างกันออกไป

ครั้ง 6

สมาชิกได้เรียนรู้วิธีการที่จะมีชีวิตที่เป็นสุข ปราศจากความไม่สบายใจ หลีกเลี่ยงการที่จะทำให้อารมณ์เสีย สมาชิกมีวิธีแตกต่างกันเพื่อให้อารมณ์สดชื่นพร้อมเผชิญทุกเรื่องราว

ครั้ง 7

สมาชิกบอกถึงวิธีในการรักษาสุขภาพจิตให้เป็นความสุขซึ่งเป็นวิธีที่สมาชิกต่างเห็นพ้องกันคือ เมื่อเกิดเรื่องราวที่ทำให้ไม่สบายใจจะระบายกับคนรอบข้างหรือเพื่อนฝูงเพื่อให้เกิดความสบายใจขึ้นและอาจได้รับมุมมองใหม่ ๆ กลับมาจากคนที่รับฟัง

ครั้ง 8

สมาชิกกล่าวถึงความสำคัญของการมีสุขภาพจิตดี ประโยชน์ของการเป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตดี

ครั้ง 9

สมาชิกบอกถึงการจะเป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตดีตลอดไปเพราะรับรู้ถึงแนวทางในการปฏิบัติเมื่อเกิดเรื่องราวไม่สบายใจจากประสบการณ์ที่ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นจากเพื่อนสมาชิก

ครั้งที่ 10 ปัจฉิมนิเทศ

ระยะเวลา 45 นาที

วัตถุประสงค์

1. สรุปผลของการปรึกษากลุ่มแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง
2. สรุปแนวคิดที่ได้จากการปรึกษากลุ่ม
3. ประเมินผลการปรึกษากลุ่ม

การดำเนินการ

1. ผู้ปรึกษากล่าวทักทายสมาชิก
2. ผู้ปรึกษาให้สมาชิกทุกคนช่วยกันสรุปผลและแนวคิดทั้งหมดที่ได้จากการปรึกษากลุ่มในทุกครั้งที่ผ่านมา
3. ผู้ปรึกษาให้สมาชิกทำแบบทดสอบสุขภาพจิตภายหลังการทดลอง
4. ผู้ปรึกษากล่าวปิดการปรึกษากลุ่มแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง

การประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือ การอภิปราย และการแสดงความคิดเห็น

สรุปผลการปรึกษา

สมาชิกกล่าวถึงสิ่งที่ได้รับจากการเข้ากลุ่มโดยผลัดกันแสดงความคิดเห็น และสมาชิกกล่าวยินดีที่ได้เข้ากลุ่มเพราะทำให้ได้รับรู้เรื่องราวมากมาย ประสบการณ์ของเพื่อนสมาชิก สถานการณ์ที่ตนเองอาจจะไม่ได้ประสบจริง ตลอดจนมุมมองใหม่ๆ ในการเผชิญกับเรื่องราวต่าง ๆ ล้วนเป็นสิ่งที่สมาชิกกล่าวว่าเป็นความประทับใจ

แบบวัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสมบูรณ์ 54 ข้อ: 2547
The New Thai Mental Health Indicator (TMHI-54): 2004

คำชี้แจง แบบทดสอบนี้มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale)

มี 4 ระดับ คือ ไม่เลย เล็กน้อย มาก มากที่สุด กรุณาลำรวจตัวท่านเองและประเมินเหตุการณ์ อากาหรือความคิดเห็น และความรู้สึกถึงประสบการณ์ของท่านในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมาจนถึง ปัจจุบันว่าอยู่ในระดับใดแล้วเขียน ✓ ในช่องคำตอบที่เป็นจริงกับตัวท่านมากที่สุดเพียงข้อเดียว และขอความร่วมมือตอบคำถามทุกข้อ ขอให้ตอบคำถามอย่างอิสระเพราะไม่มีข้อใดถูกหรือผิด

ไม่เลย หมายถึง ไม่เคยมีเหตุการณ์ อากา หรือความรู้สึก หรือไม่เห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ

เล็กน้อย หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อากา หรือความรู้สึกในเรื่องนั้น ๆ เพียงเล็กน้อย หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ เพียงเล็กน้อย

มาก หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อากา หรือความรู้สึกในเรื่องนั้น ๆ มาก หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ มาก

มากที่สุด หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อากา หรือความรู้สึกในเรื่องนั้น ๆ มากที่สุด หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ มากที่สุด

อายุ

รหัสประจำตัว

ข้อความ	ไม่เลย	เล็ก น้อย	มาก	มากที่สุด
1. ท่านรู้สึกพึงพอใจในชีวิต
2. ท่านรู้สึกสบายใจ
3. ท่านรู้สึกสดชื่นเบิกบานใจ
4. ท่านรู้สึกชีวิตของท่านมีความสุขสงบ (ความสงบสุขในจิตใจ)
5. ท่านรู้สึกเบื่อหน่ายท้อแท้กับการดำเนินชีวิตประจำวัน
6. ท่านรู้สึกผิดหวังในตัวเอง
7. ท่านรู้สึกว่าชีวิตของท่านมีแต่ความทุกข์
8. ท่านรู้สึกกังวลใจ

ข้อความ	ไม่เคย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
9. ท่านรู้สึกเศร้าโดยไม่ทราบสาเหตุ
10. ท่านรู้สึกโกรธหงุดหงิดง่ายโดยไม่ทราบสาเหตุ
11. ท่านต้องไปรับการรักษาพยาบาลเสมอ ๆ เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตและทำงานได้
12. ท่านเป็นโรคเรื้อรัง (เบาหวาน ความดันโลหิตสูง อัมพาตลมชัก ฯลฯ ในกรณีถ้ามีให้ระบุว่ามีความ รุนแรงของโรคเล็กน้อยหรือมากตามอาการที่มี)
13. ท่านรู้สึกกังวลหรือทุกข์ทรมานใจเกี่ยวกับการ เจ็บป่วย ของท่าน
14. ท่านพอใจต่อการผูกมิตรหรือเข้ากับบุคคลอื่น
15. ท่านมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนบ้าน
16. ท่านมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนร่วมงาน (ทำงาน ร่วมกับคนอื่น)
17. ท่านคิดว่าท่านมีความเป็นอยู่และฐานะทางสังคม
18. ท่านรู้สึกประสบความสำเร็จและความก้าวหน้าใน ชีวิต
19. ท่านรู้สึกพึงพอใจกับฐานะความเป็นอยู่ของท่าน
20. ท่านเห็นว่าปัญหาส่วนใหญ่เป็นสิ่งที่แก้ไขได้
21. ท่านสามารถทำใจยอมรับได้สำหรับปัญหาที่ยากจะ แก้ไข (เมื่อมีปัญหา)
22. ท่านมั่นใจว่าจะสามารถควบคุมอารมณ์ได้ เมื่อมีเหตุการณ์คับขันหรือร้ายแรงเกิดขึ้น
23. ท่านมั่นใจที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ร้ายแรงที่เกิดขึ้น ในชีวิต
24. ท่านแก้ปัญหาที่ขัดแย้งได้
25. ท่านจะรู้สึกหงุดหงิด ถ้าสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามที่ คาดหวัง

ข้อความ	ไม่เคย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
26. ท่านหงุดหงิดโมโหง่ายถ้าท่านถูกวิพากษ์วิจารณ์
27. ท่านรู้สึกหงุดหงิด กังวลใจกับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ที่เกิดขึ้น
28. ท่านรู้สึกกังวลใจกับเรื่องทุกเรื่องที่มากระทบตัวท่าน
29. ท่านรู้สึกยินดีกับความสำเร็จของคนอื่น
30. ท่านรู้สึกเห็นใจเมื่อผู้อื่นมีทุกข์
31. ท่านรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อมีโอกาส
32. ท่านให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นเมื่อมีโอกาส
33. ท่านเสียสละแรงกายหรือทรัพย์สินเพื่อประโยชน์ส่วนรวม โดยไม่หวังผลตอบแทน
34. หากมีสถานการณ์ที่คับขันเสี่ยงภัย ท่านพร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือร่วมกับผู้อื่น
35. ท่านพึงพอใจกับความสามารถของตนเอง
36. ท่านรู้สึกภูมิใจในตนเอง
37. ท่านมีสิ่งยึดเหนี่ยวสูงสุดในจิตใจที่ทำให้จิตใจมั่นคงในการดำเนินชีวิต
38. ท่านมีความเชื่อมั่นว่าเมื่อเผชิญกับความยุ่งยากท่านมีสิ่งยึดเหนี่ยวสูงสุดในจิตใจ
39. ท่านเคยประสบกับความยุ่งยากและสิ่งยึดเหนี่ยวสูงสุดในจิตใจช่วยให้ท่านผ่านพ้นไปได้
40. ท่านต้องการทำบางสิ่งใหม่ในทางที่ดีขึ้นกว่าที่เป็นอยู่เดิม
41. ท่านมีความสุขกับการริเริ่มงานใหม่ๆ และมุ่งมั่นที่จะทำให้สำเร็จ
42. ท่านมีความกระตือรือร้นที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ในทางที่ดี

ข้อความ	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
43. ท่านมีเพื่อนหรือคนอื่นๆ ในสังคมคอยช่วยเหลือท่าน ในยามที่ต้องการ
44. ท่านได้รับความช่วยเหลือตามที่ท่านต้องการจาก เพื่อนหรือคนอื่นๆ ในสังคม
45. ท่านรู้สึกมั่นคงปลอดภัยเมื่ออยู่ในครอบครัว
46. หากท่านป่วยหนัก ท่านเชื่อว่าครอบครัวจะดูแลท่าน เป็นอย่างดี
47. ท่านปรึกษาหรือขอความช่วยเหลือจากครอบครัว เสมอ เมื่อท่านมีปัญหา
48. สมาชิกในครอบครัวมีความรักและผูกพันต่อกัน
49. ท่านมั่นใจว่าชุมชนที่ท่านอาศัยอยู่มีความปลอดภัย ต่อท่าน
50. ท่านรู้สึกมั่นคงปลอดภัยในทรัพย์สินเมื่ออาศัยอยู่ใน ชุมชนนี้
51. มีหน่วยงานสาธารณสุขใกล้บ้านที่ท่านสามารถไปใช้ บริการได้
52. หน่วยงานสาธารณสุขใกล้บ้านสามารถไปให้บริการ ได้เมื่อท่านต้องการ
53. เมื่อท่านหรือญาติเจ็บป่วยจะใช้บริการจาก หน่วยงานสาธารณสุขใกล้บ้าน
54. เมื่อท่านเดือดร้อนจะมีหน่วยงานในชุมชน (เช่น มูลนิธิ ชมรม สมาคม วัด สุเหร่า ฯลฯ) มาช่วยเหลือ ดูแลท่าน

ภาคผนวก ค

คำอธิบายจำแนกรายชื่อของแบบวัดสุขภาพจิตคนไทย (TMHI-54)

ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบวัดสุขภาพจิตคนไทย (TMHI-54)

ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก	ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก
1	.6881	25	.0398
2	.3031	26	.3218
3	.4774	27	.3440
4	.5330	28	.2920
5	.3278	29	.1161
6	.3852	30	.1175
7	.4865	31	.6542
8	.5981	32	.6078
9	.4379	33	.4804
10	.3600	34	.4165
11	.3218	35	.7818
12	.3718	36	.7967
13	.3080	37	.4824
14	.6255	38	.5113
15	.7395	39	.2930
16	.5153	40	.3573
17	.2640	41	.1308
18	.3148	42	.6551
19	.3542	43	.6843
20	.3302	44	.6954
21	.3143	45	.2210
22	.4714	46	.5012
23	.4395	47	.1006
24	.5177	48	.4648

(ต่อ)

ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก	ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก
49	.0681	52	.2789
50	.1038	53	.0930
51	.2690	54	.5102

หมายเหตุ แบบวัดสุขภาพจิตคนไทย (TMHI-54) เป็นแบบวัดฉบับมาตรฐาน ดังนั้นผู้วิจัยจึงไม่สามารถตัดข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกรายข้อไม่ถึง 2 ได้

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University