

ผลของการให้การปรึกษาแบบรายบุคคล เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ป่วยที่มีภาวะซึมเศร้า ในโรงพยาบาลจิตเวชสงขลาราชนรินทร์ จังหวัดสงขลา

The Effect of Individual Counseling to Enhance Self-Esteem of Depression
Patients at Songkhla Rajanagarindraphychiatric Hospital in Songkhla Province

อารี เกรียงซี* สุขอรุณ วงษ์ทิม* นิธิพัฒน์ เมฆขจร*

Aree Ngaorungsee* Sukaroon Wongtim* Nithiphat Mekkhachorn*

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช นนทบุรี ประเทศไทย 10100

Sukhothai Thammathirat Open University, Nonthaburi, Thailand 10100

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) เปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ป่วยที่มีภาวะซึมเศร้ากลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการให้การปรึกษาแบบรายบุคคล และ (2) เปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ป่วยที่มีภาวะซึมเศร้ากลุ่มทดลองที่ได้รับการให้การปรึกษาแบบรายบุคคลและผู้ป่วยโรคซึมเศร้ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลแบบปกติ

กลุ่มตัวอย่าง เป็นผู้ป่วยที่มีภาวะซึมเศร้า ที่มารับการตรวจรักษาในโรงพยาบาลจิตเวชสงขลาราชนรินทร์ จังหวัดสงขลา จำนวน 14 คน ได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง จากนั้นสุ่มอย่างง่ายเพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 7 คน กลุ่มทดลองได้รับการให้การปรึกษาแบบรายบุคคล จำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ (1) แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ที่มีค่าความเที่ยงเท่ากับ .94 และ (2) โปรแกรมการให้การปรึกษาแบบรายบุคคลเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่ามัธยฐาน ส่วนเบี่ยงเบนควอไทล์ การทดสอบวิลคอกซัน และการทดสอบแมนวิทนีย์

ผลการวิจัยปรากฏว่า (1) ภายหลังการให้การปรึกษาแบบรายบุคคล ผู้ป่วยที่มีภาวะซึมเศร้ากลุ่มทดลอง มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ (2) ภายหลังการทดลอง ผู้ป่วยที่มีภาวะซึมเศร้ากลุ่มทดลองที่ได้รับการให้การปรึกษาแบบรายบุคคล มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่า ผู้ป่วยภาวะซึมเศร้ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

คำสำคัญ : การให้การปรึกษาแบบรายบุคคล การเห็นคุณค่าในตนเอง ผู้ป่วยที่มีภาวะซึมเศร้า

Abstract

This This study aimed to (1) compare the levels of self-esteem of depression patients in the experimental group before and after receiving individual counseling; and (2) compare the level of self-esteem of depression patients in the experimental group who received individual counseling with that of depression patients in the control group who received normal care.

The research sample consisted of 14 depression patients who came to receive treatment at Songkhla Rajanagarindra Psychiatric Hospital, obtained by purposive sampling technique. Then, they were randomly divided into 2 groups, the experimental group and the control group, with 7 patients in each group. The experimental group received individual counseling for 8 sessions, each of which lasted for 50 minutes. The research instruments were (1) a scale to assess self-esteem, with reliability coefficient of .91; and (2) an individual counseling program for developing self-esteem. The employed statistics for data analysis were the median, inter-quartile range, Wilcoxon Matched Pairs Signed-Ranks Test and Mann-Whitney U Test.

The results showed that (1) the post-experiment self-esteem level of depression patients in the experimental group who received individual counselling was significantly higher than their pre-experiment counterpart level at the .01 level of statistical significance; and (2) the post-experiment self-esteem level of depression patients in the experimental group who received individual counselling was significantly higher than the counterpart level of depression patients in the control group who received normal care at the .01 level of statistical significance.

Keywords: Individual counseling, Self-esteem, Depression patient

บทนำ

ภาวะซึมเศร้าเป็นภาวะที่พบได้บ่อยเมื่อบุคคลเผชิญกับสิ่งที่ไม่เป็นไปตามความคาดหวัง เป็นภาวะวิกฤติในชีวิตที่ไม่สามารถควบคุมหรือแก้ไขเหตุการณ์นั้นได้ และหากไม่ได้รับการดูแลรักษาที่ถูกต้องเหมาะสม จะมีความรุนแรงมากขึ้นจนกลายเป็นโรคซึมเศร้าได้ และเป็นสาเหตุสำคัญของการฆ่าตัวตาย ซึ่งจากสถิติองค์การอนามัยโลก พบว่า การฆ่าตัวตายเป็นสาเหตุการเสียชีวิตทั่วโลก จำนวนกว่า 8 แสนคนต่อปี คาดว่า จะเพิ่มเป็น 1.5 ล้านคนในปี 2563 สำหรับประเทศไทย คนไทยฆ่าตัวตายสำเร็จเฉลี่ย 1 คน ในทุกๆ 2 ชั่วโมง ผู้ชายมีอัตราการฆ่าตัวตายสูงกว่าผู้หญิง โรคซึมเศร้า จึงถือเป็นภัยเงียบที่คุกคามสุขภาพของประชาชน ส่งผลกระทบต่อประชากรทั่วโลก โดยองค์การอนามัยโลกได้ประมาณการว่า ประชากรมากกว่า 300 ล้านคนเป็นโรคซึมเศร้า สำหรับประเทศไทย พบผู้ป่วยโรคนี้ 1.5 ล้านคน¹

ลักษณะสำคัญของโรคซึมเศร้า คือการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ (Mood) เช่น อารมณ์ฉุนเฉียว โกรธง่าย มีความกระวนกระวายใจ น้อยใจง่าย มีความรู้สึกเหนื่อยเบื่อหน่ายและหมดความสนใจในสิ่งต่าง ๆ มีความรู้สึกผิด และความรู้สึกไร้ค่า การแสดงออกทางความคิด โดยมีความคิดเชิงซ้ำ มีความคิดอยากตาย ความสามารถในการคิดและการตัดสินใจแย่งลง มีความคิดทางลบกับตนเอง สิ่งแวดล้อม และอนาคต การแสดงออกทางพฤติกรรม โดยมีความสัมพันธ์กับคนอื่น

แย่งลง เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมลดลง ร้องไห้ง่าย ชอบทำร้ายตนเองหรือฆ่าตัวตาย ส่วนการแสดงออกทางกายต่าง ๆ เช่น ปวดศีรษะ แน่นท้อง ปวดเรื้อรัง ท้องอืด คลื่นไส้ นอนไม่หลับ ตื่นเร็ว หรือบางรายอาจหลับมากเกินไป อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร และมีผลต่อการขับถ่ายคืออาจพบอาการท้องผูก²

นอกจากความผิดปกติของระดับสารเคมีที่เซลล์สมองสร้างขึ้นเพื่อรักษาความสมดุลของอารมณ์แล้ว ปัจจัยสำคัญอีกประการหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคซึมเศร้า ก็คือ การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ เนื่องจากคนที่ขาดความภาคภูมิใจในตนเอง มองตนเองในด้านลบตลอดเวลา หรือเครียดง่าย เมื่อเจอกับมรสุมชีวิต นำไปสู่ภาวะซึมเศร้า หรือเสี่ยงต่อการทำร้ายตนเอง และฆ่าตัวตาย บุคคลที่รู้สึกตนเองไร้คุณค่า หรือรู้สึกผิดมากเกินไป เช่น มองว่าอนาคตของตนไม่ดีต้องลำบาก มีดมน³ ดังนั้น การเห็นคุณค่าในตนเองจึงมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตและความสำเร็จในชีวิต เนื่องจาก บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองสูง จะสามารถเผชิญกับอุปสรรคต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้โดยไม่ย่อท้อ สามารถยอมรับสถานการณ์ที่ทำให้ตนเองรู้สึกผิดหวัง ท้อแท้ใจได้ และสามารถสร้างความหวังใหม่ในชีวิต ส่วนบุคคลที่รู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ จะไม่มีความเชื่อมั่นในตนเอง มักจะมองว่าตนเองเป็นคนไม่ดี รู้สึกตนเองไร้ค่า ทำอะไรก็มักจะล้มเหลว มีความวิตกกังวลสูง เครียด รู้สึกไม่มีความสุข ขาดความพยายามในการทำงานที่ยากลำบาก หลีกหนีเลี่ยงการคบหาสมาคมกับบุคคลอื่น⁴

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า วิธีการเสริมสร้างให้บุคคลมีความตระหนักในตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง สามารถทำได้หลายวิธี ทั้งกระบวนการให้คำปรึกษาแบบรายกลุ่มและรายบุคคล โดยเฉพาะการให้การปรึกษารายบุคคล ซึ่งเป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับบริการอย่างเฉพาะเจาะจง เฉพาะด้าน มีวัตถุประสงค์ให้ผู้รับบริการรู้จักและเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น สามารถตัดสินใจและเลือกวิธีการแก้ไขปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ได้ด้วยตนเอง เกิดการปรับเปลี่ยนความคิด อารมณ์และพฤติกรรม⁵ การให้บริการปรึกษาแบบรายบุคคล ยังเป็นกระบวนการที่ผู้ให้บริการปรึกษาที่มีความรู้ ความสามารถ และมีประสบการณ์ในการให้บริการปรึกษาได้อย่างเหมาะสม ให้บริการปรึกษาแก่ผู้รับบริการเพียงรายเดียวในแต่ละครั้ง เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการเข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อมอย่างถูกต้อง สามารถตัดสินใจ แก้ไขปัญหาและพัฒนาตนด้วยตนเองได้อย่างเหมาะสม ทำให้สามารถปรับตัวได้เหมาะสม แก้ไขปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่⁶ การให้การปรึกษาแบบรายบุคคล จึงมีความเหมาะสมในการนำมาพัฒนาพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของบุคคลในสถานะต่าง ๆ เช่น งานวิจัยเรื่องผลการให้การปรึกษารายบุคคลที่มีต่อความกังวลของมารดาที่มีบุตรเจ็บป่วยในหออภิบาลผู้ป่วยเด็กโรคหัวใจ⁷ ที่นำกระบวนการให้การปรึกษาไปใช้ในการลดความวิตกกังวลของมารดาที่มีบุตรเจ็บป่วยในหออภิบาลผู้ป่วยโรคหัวใจ ซึ่งผลการวิจัย พบว่า การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลสามารถลดความวิตกกังวลของมารดาที่มีบุตรเจ็บป่วยในหออภิบาลผู้ป่วยโรคหัวใจ ทำให้ความวิตกกังวลลดลงต่ำกว่าก่อนได้รับคำปรึกษาเป็นรายบุคคล ทั้งรายด้าน คือ ด้านจิตใจ และด้านร่างกาย และโดยรวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนความวิตกกังวลด้านพฤติกรรมหลังเข้ารับการศึกษาเป็นรายบุคคลทำให้ความวิตกกังวลลดลงต่ำกว่าก่อนได้รับคำปรึกษารายบุคคล อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 และงานวิจัยเรื่องผลการปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อคุณค่าในตนเองของผู้หญิงที่ผิดหวังในความรัก ที่ได้นำกระบวนการให้การปรึกษารายบุคคลไปใช้ในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองให้กับผู้หญิงที่ผิดหวังในความรักซึ่งทำให้การค้นคุณค่าในตนเองลดลง โดยผลการวิจัยก็พบว่า ผู้หญิงที่ผิดหวังในความรักที่ได้รับ โปรแกรมการปรึกษารายบุคคลมีคะแนนคุณค่าในตนเองในระยะหลังการทดลองแตกต่างกัน กับในระยะก่อน การทดลองและระยะติดตามผล แตกต่างกับในระยะก่อนการทดลองอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .058

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะนำเอากระบวนการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคล มาใช้ในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองให้แก่ผู้ป่วยโรคซึมเศร้า และมีความสนใจที่จะนำเอาเทคนิคต่าง ๆ จากทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบเกสตัต์ ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบรู้คิดพฤติกรรม มาบูรณาการในการสร้างโปรแกรมการให้การปรึกษาแบบรายบุคคล เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง เพื่อช่วยลดอัตราผู้ป่วยโรคภาวะซึมเศร้า ที่ก่อให้เกิดการสูญเสียทรัพยากรที่มีคุณค่าของชาติและของครอบครัว อีกทั้งทำให้ต้องสูญเสียงบประมาณ

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ป่วยที่มีภาวะซึมเศร้ากลุ่มทดลองก่อนและหลังการให้การปรึกษาแบบรายบุคคล
2. เพื่อเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ป่วยที่มีภาวะซึมเศร้ากลุ่มทดลองที่ได้รับการให้การปรึกษาแบบรายบุคคลและผู้ป่วยที่มีภาวะซึมเศร้ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลตามปกติ

คำถามการวิจัย

กระบวนการการให้การปรึกษาแบบรายบุคคลสามารถนำมาใช้พัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองให้แก่ผู้ป่วยที่มีภาวะซึมเศร้าได้หรือไม่

สมมติฐานการวิจัย

1. ภายหลังการให้การปรึกษา ผู้ป่วยที่มีภาวะซึมเศร้ากลุ่มทดลองที่ได้รับการให้การปรึกษาแบบรายบุคคลมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลอง
2. ผู้ป่วยที่มีภาวะซึมเศร้ากลุ่มทดลองที่ได้รับการให้การปรึกษาแบบรายบุคคล มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มผู้ป่วยที่มีภาวะซึมเศร้ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลตามปกติ

วิธีดำเนินการวิจัย

1. รูปแบบการวิจัย เป็นการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง (Quasi-experimental Research) มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม วัดก่อนและหลังการทดลอง (Pre test-Post test Control Group Design)

2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ประชากรในการศึกษาครั้งนี้ คือ ผู้ป่วยที่มีภาวะซึมเศร้า ที่มารับการตรวจรักษาที่แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลจิตเวชสงขลาราชนครินทร์ จังหวัดสงขลา ตั้งแต่เดือนมกราคม - มิถุนายน 2560 จำนวน 80 คน

กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ป่วยที่มีภาวะซึมเศร้า ที่มารับการตรวจรักษาที่แผนกผู้ป่วยนอก ในโรงพยาบาลจิตเวชสงขลาราชนครินทร์ จังหวัดสงขลา จำนวน 14 คน ได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจงจากกลุ่มประชากรที่มีคะแนนแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ลงมา ซึ่งมีจำนวน 43 คน จากนั้นคัดเลือกผู้ที่มีคะแนนแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองในลำดับที่น้อยที่สุด 14 อันดับสุดท้าย เพื่อสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมการทดลอง แล้วสุ่มอย่างง่ายเพื่อแบ่งเป็น กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 7 คน

ตัวแปรที่ศึกษา ประกอบด้วย

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ การให้การปรึกษาแบบรายบุคคล เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง และการดูแลตามปกติ

2. ตัวแปรตาม ได้แก่ การเห็นคุณค่าในตนเอง

เครื่องมือในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ มีเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย เครื่องมือที่เป็นแบบวัด และโปรแกรมการให้การปรึกษารายบุคคลเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ดังนี้

1. แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ

1.1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วย อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพ รายได้ของครัวเรือนต่อเดือน และระยะเวลาที่ทราบว่ามีภาวะซึมเศร้า

1.2 แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง จำนวน 35 ข้อ แบ่งออกเป็น 3 องค์ประกอบใหญ่ และ 6 องค์ประกอบย่อย ซึ่งได้จากการสังเคราะห์เอกสารงานวิจัย และจากแนวคิดทฤษฎีต่าง ๆ เกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง ได้แก่ ด้านความคิด ประกอบด้วย การมองโลกในแง่ดี และคิดอย่างมีเหตุผล ด้านความรู้สึก ประกอบด้วย ความเชื่อ และความมีอารมณ์มั่นคง และด้านพฤติกรรม ประกอบด้วย มีความพยายาม และมีความรับผิดชอบ โดยแบ่งเป็นข้อคำถามเชิงบวก 27 ข้อ และข้อคำถามเชิงลบ 8 ข้อ

2. โปรแกรมการให้การปรึกษาแบบรายบุคคลเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ป่วยที่มีภาวะซึมเศร้าในโรงพยาบาลจิตเวชสงขลาราชนครินทร์ จำนวน 8 ครั้ง ดังนี้

ครั้งที่ 1 เป็นขั้นตอนการปฐมนิเทศ เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้เข้ารับการศึกษา เพื่อให้เกิดความไว้วางใจระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา ทำให้ผู้รับการปรึกษาลดความวิตกกังวลใจในการเข้ารับการศึกษา ซึ่งจะนำไปสู่ความร่วมมือและการเปิดเผยตนเอง ส่งผลให้การปรึกษาบรรลุวัตถุประสงค์ รวมทั้งเป็นชี้แจงวัตถุประสงค์ ข้อตกลง การรักษาความลับ ตลอดจนบทบาทหน้าที่ของผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา

ครั้งที่ 2 เป็นการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองด้านการมองโลกในแง่ดี โดยผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคการปรับโครงสร้างทางความคิด เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาในการปรับความคิดใหม่ ด้วยการให้เขียนความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมที่ได้รับจากการมองโลกในแง่ร้าย ต่ออาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้น จากนั้นให้เขียนความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม ที่คาดว่าจะได้รับจากการมองโลกในแง่บวก ต่ออาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้น และในระหว่างการให้การปรึกษา ผู้วิจัย ได้ใช้เทคนิคการใช้สรรพนามแทนตนเอง (Using Personal Pronouns) เพื่อส่งเสริมความรับผิดชอบ โดยผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาใช้สรรพนาม ผม หรือ ดิฉัน แทนตัวเองทุกครั้งที่การสนทนาและตอบคำถาม และใช้ทักษะการสรุปความ

ครั้งที่ 3 เป็นการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองด้านการคิดอย่างมีเหตุผล โดยเริ่มจากเทคนิคเก้าอ้วาง เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษารับรู้ความรู้สึกที่ขัดแย้งกันภายในได้กระจ่างชัดขึ้น หลังจากนั้น ผู้วิจัยได้ใช้ ใช้เทคนิคการศึกษาเชิงจิตวิทยาอธิบายแนวความคิดทฤษฎีบุคลิกภาพ หรือ A-B-C ของทฤษฎีการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจถึงกระบวนการของความคิดที่มีผลต่ออารมณ์และพฤติกรรมอย่างไร จากนั้นผู้วิจัย ได้ให้ผู้รับการปรึกษา ทดลองเขียนแบบฝึกหัดกระบวนการปรับเปลี่ยนความคิดที่จัดสร้างขึ้น เพื่อฝึกทักษะในการปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลให้แก่ผู้รับการปรึกษา

ครั้งที่ 4 เป็นการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองด้านความรู้สึกเชื่อมั่น เริ่มต้นการให้การปรึกษา ด้วยการปรับความรู้สึกของผู้รับการปรึกษาให้อยู่ในภาวะปัจจุบัน โดยใช้เทคนิคขณะนี้นั้นฉันตระหนักรู้ ต่อจากนั้น ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคการ

เรียนรู้จากตัวแบบ และได้ใช้เทคนิคการทำการทดสอบความสมเหตุสมผลของความคิดใหม่ เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความมั่นใจใน

ครั้งที่ 5 เป็นพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านการมีอารมณ์ที่มั่นคง โดยเริ่มจากเทคนิคการอยู่กับความรู้สึก เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษารับรู้ความรู้สึกของตนเองในสภาวะปัจจุบัน กล่าวเผชิญกับความรู้สึกนั้นอย่างเต็มที่ เทคนิคบทบาทสมมติ โดยให้ผู้รับการปรึกษาสร้างบทสนทนา และแสดงบทบาทเกี่ยวกับพฤติกรรมของอารมณ์ที่มั่นคง และพฤติกรรมที่แปรปรวน เพื่อใช้เป็นข้อเปรียบเทียบข้อดีและข้อเสียของการมีอารมณ์มั่นคงและอารมณ์แปรปรวน ซึ่งจะทำให้ผู้รับการปรึกษาค้นพบแนวทางในการปรับเปลี่ยนตัวเอง ให้เป็นบุคคลที่มีอารมณ์มั่นคงในที่สุด

ครั้งที่ 6 เป็นการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านความพยายาม ผู้วิจัยเริ่มต้นด้วยการใช้เทคนิคการพูดโต้ตอบตนเอง เพื่อลดความขัดแย้งความรู้สึกที่ทำให้เป็นคนที่ขาดความพยายาม จากนั้นได้ใช้เทคนิคการสร้างจินตนาการ ผสมผสานกับเทคนิคทดลองแสดงพฤติกรรมใหม่ โดยให้ผู้รับการปรึกษาเขียนถึงงานที่เคยล้มเหลวในอดีตที่ผ่านมา จากนั้นให้ผู้รับการปรึกษาจินตนาการถึงงานที่เคยล้มเหลวนั้นใหม่ด้วยการใส่ความพยายามเข้าไปในงานนั้นแล้วจินตนาการใหม่ว่า ผลจะเกิดขึ้นอย่างไร และยังสามารถให้ผู้รับการปรึกษา เรียนรู้เทคนิคการเสริมพลังให้กับตนเอง เพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน โดยแนะนำให้ผู้รับการปรึกษาให้รางวัลแก่ตัวเอง เมื่อทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งสำเร็จ เช่น เมื่อผู้รับการปรึกษา ทำงานสำเร็จ อาจให้รางวัลตนเองด้วยการไปดูหนัง หรือไปรับประทานอาหารนอกบ้าน หรือแม้แต่กล่าวชื่นชมตนเอง เมื่อเป็นเรื่องเล็กน้อย และได้ใช้เทคนิคการให้คิดเป็นการบ้าน และเทคนิคการจดบันทึกประจำวัน ให้ผู้รับการปรึกษาจดบันทึกเกี่ยวกับความพยายามที่ทำในแต่ละวัน

ครั้งที่ 7 เป็นการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านความรับผิดชอบ ผู้วิจัยเริ่มต้นด้วยการชี้แจงถึงผลดีของความรับผิดชอบ จากนั้นได้ใช้เทคนิคการเรียนรู้จากตัวแบบ โดยให้ผู้รับการปรึกษาควิทัศน์ เรื่อง “ความรับผิดชอบ” ก่อนที่จะใช้เทคนิคความรับผิดชอบต่อตนเอง เพื่อให้ผู้รับการปรึกษา รู้วิธีการเสริมสร้างความรับผิดชอบต่อตนเอง ด้วยการให้เขียนแบบฝึกหัด “ฉันรับผิดชอบต่อสิ่งเหล่านี้” ซึ่งเป็นแบบฝึกหัดที่ฝึกให้ผู้รับการปรึกษาแสดงความรับผิดชอบต่อสิ่งที่ทำในแต่ละวัน ด้วยการให้คำว่า “ฉันรับผิดชอบต่อ” ต่อสิ่งที่ตนเองทำในแต่ละครั้ง

ผลปรากฏว่า ผู้รับการปรึกษา มีพฤติกรรมที่แสดงให้ถึงการมีความรับผิดชอบมากขึ้น เช่น การรับผิดชอบในการแสดงความคิดเห็นของตนเอง

ครั้งที่ 8 เป็นการยุติการให้การปรึกษาและการประเมินผล ผู้วิจัยใช้ทักษะสรุปความ ทักษะการเรียบ และทักษะการถาม ร่วมกับผู้รับการปรึกษา สรุปสิ่งที่ได้จากการเข้ารับการปรึกษารั้งนี้ และเปรียบเทียบพฤติกรรมของตนเอง ก่อนและหลังการได้รับการปรึกษา และใช้ทักษะการให้กำลังใจ เพื่อให้กำลังใจผู้รับการปรึกษาในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองให้ดียิ่งๆ ขึ้นไป

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

เครื่องมือในการทำวิจัยครั้งนี้ ประกอบไปด้วย แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง และโปรแกรมการให้การปรึกษาแบบรายบุคคลเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ผ่านการตรวจสอบความตรงและความสอดคล้องของเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ผลปรากฏว่า แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง มีค่าดัชนีความสอดคล้อง อยู่ระหว่าง 0.6-1.00 มีค่าอำนาจจำแนกรายข้อ อยู่ระหว่าง .22 ถึง .73 และมีค่าความเที่ยงทั้งฉบับ เท่ากับ .94 ขณะที่โปรแกรมการให้การปรึกษาแบบรายบุคคลเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ผลการตรวจสอบพบว่า มีคุณภาพ

การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยทำการพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาโดยชี้แจงให้รับทราบรายละเอียดเกี่ยวกับที่มาและวัตถุประสงค์ในการทำวิจัย ขั้นตอนการเก็บข้อมูล วิธีการวิจัย ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย ยึดหลักจรรยาบรรณในวิชาชีพจริยธรรมและวิจัยในมนุษย์ ใช้แบบสอบถามและโปรแกรมให้การปรึกษา ที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือโดยผู้เชี่ยวชาญและมีสิทธิถอนตัวออกจากการร่วมกิจกรรมการ วิจัยเมื่อใดก็ได้ตามความประสงค์ โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผล ซึ่งการกระทำดังกล่าวจะไม่มีผลกระทบในทางใดๆ และจะเก็บรักษาเป็นความลับจะนำเสนอข้อมูลการวิจัยเป็นภาพรวมเท่านั้น โดยให้ผู้ร่วมการวิจัยเซ็นใบยินยอมเข้าร่วมวิจัยไว้เป็นหลักฐาน ซึ่งผู้วิจัยได้ผ่านการอบรมโครงการพัฒนาบุคลากรด้านจริยธรรมและวิจัยในมนุษย์ ออกหนังสือสำคัญโดยโรงพยาบาลจิตเวชสงขลาราชนครินทร์ ร่วมกับชมรมจริยธรรมการวิจัยในคนในประเทศไทย (FERCIT) ลงวันที่ ๒๓ มีนาคม ๒๕๕๗ และมีหนังสือราชการขอความ

อนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยจาก สาขาศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ที่ศธ 0522.16(บ)/351
ลงวันที่ 2 สิงหาคม 2561

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูล โดยสถิติที่ใช้
แบ่งเป็น 2 ประเภท ได้แก่

1. สถิติสำหรับตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย

1.1 สถิติในการทดสอบความตรงเชิงเนื้อหา
ใช้วิธีหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective
Congruence : IOC)

1.2 สถิติในการหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ
(Discrimination) ของข้อคำถาม ใช้สถิติการวิเคราะห์ค่า
สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกับคะแนนรวม (Corrected Item -
Total correlation)

1.3 สถิติในการหาค่าความเที่ยง (Reliability)
ของแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ใช้สถิติสัมประสิทธิ์แอลฟา
ของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient)

2. สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน

2.1 สถิติสำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน
ของกลุ่มตัวอย่าง ใช้การหาค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย (Mean)
และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

2.2 การเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเอง
ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง ใช้การทดสอบ
วิลคอกซัน (The Wilcoxon Matched Pairs Signed Ranks
Test)

2.3 การเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเอง
ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง
ใช้การทดสอบค่าแมนวิทนี (The Mann - Whitney U Test)

ผลการวิจัย

จากการศึกษาผลของการให้การปรึกษาแบบราย
บุคคล เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ของผู้ป่วยที่มีภาวะ
ซึมเศร้าในโรงพยาบาลจิตเวชสงขลาราชนครินทร์ จังหวัดสงขลา
สามารถสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

1. ภายหลังการให้การปรึกษา ผู้ป่วยที่มีภาวะซึม
เศร้ากลุ่มทดลองที่ได้รับการให้การปรึกษาแบบรายบุคคล มีการ
เห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทาง
สถิติที่ระดับ .01 ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ผลการเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง

กลุ่มทดลอง	Mdn	Q.D.	The Wilcoxon Matched Pairs Signed Ranks Test	p-value
ก่อนการทดลอง	109.00	7.5	2.371**	.009
หลังการทดลอง	128.00	8.5		

**นัยสำคัญที่ระดับ .01

2. ผู้ป่วยที่มีภาวะซึมเศร้ากลุ่มทดลองที่ได้รับการให้การปรึกษาแบบรายบุคคล มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าผู้ป่วยที่
มีภาวะซึมเศร้ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ภายหลังการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	Mdn	Q.D.	The Mann-Whitney U Test	p-value
กลุ่มทดลอง	128.00	8.5	2.369**	.009
กลุ่มควบคุม	109.00	2.0		

**นัยสำคัญที่ระดับ .01

อภิปรายผล

การวิจัยเรื่อง ผลของการให้การปรึกษาแบบรายบุคคล เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ของผู้ป่วยที่มีภาวะซึมเศร้าในโรงพยาบาลจิตเวชสงขลาราชนครินทร์ จังหวัดสงขลา มีผลการวิจัยสำคัญ ที่ควรนำมาอภิปรายดังนี้

2.1 ผลการวิจัย พบว่า ภายหลังการให้การปรึกษา ผู้รับบริการกลุ่มทดลอง มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 ซึ่งแม้จะยังไม่ปรากฏว่ามีงานวิจัยโดยตรงในการนำเอากระบวนการปรึกษารายบุคคลไปใช้ในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองให้แก่ผู้ป่วยโรคซึมเศร้า แต่สามารถเทียบเคียงกับงานวิจัยเรื่องผลการปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อคุณค่าในตนเองของผู้หญิงที่ผิดหวังในความรัก ที่ได้นำกระบวนการให้การปรึกษารายบุคคลไปใช้ในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองให้กับผู้หญิงที่ผิดหวังในความรักซึ่งทำให้การค้นคุณค่าในตนเองลดลง โดยผลการวิจัยก็พบว่า ผู้หญิงที่ผิดหวังในความรักที่ได้รับ โปรแกรมการปรึกษารายบุคคลมีคะแนนคุณค่าในตนเองในระยะหลังการทดลองแตกต่างกัน กับในระยะก่อน การทดลอง และระยะติดตามผล แตกต่างกับกับในระยะก่อนการทดลอง อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05⁸ และเทียบเคียงได้กับงานวิจัยเรื่อง ผลการใช้โปรแกรมการให้การปรึกษาเป็นรายบุคคลตามทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง เพื่อเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ป่วยเบาหวานชนิดไม่พึ่งพาอินซูลินในโรงพยาบาลรามาริบัติ ซึ่งได้นำกระบวนการให้การปรึกษารายบุคคล ไปใช้ในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองให้กับผู้ป่วยเบาหวานชนิดไม่พึ่งพาอินซูลิน ซึ่ง ผลการวิจัย พบว่าผู้ป่วยที่ได้รับการให้การปรึกษาเป็นรายบุคคลตามทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการให้การปรึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05^{9,10} ที่เป็นเช่นนี้เนื่องจากโปรแกรมการให้การปรึกษาแบบรายบุคคลที่ผู้วิจัยนำมาใช้ในการทดลองนั้น เป็นโปรแกรมการให้การปรึกษาที่ผู้วิจัยได้สร้างและพัฒนาขึ้นอย่างถูกต้องหลักเกณฑ์ และสอดคล้องวัตถุประสงค์ของการวิจัย ส่งผลให้การปรึกษาแบบรายบุคคลครั้งนี้ สัมฤทธิ์ผลตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย กล่าวคือ ช่วยให้ผู้รับบริการกลุ่มทดลองที่มีภาวะซึมเศร้าในโรงพยาบาลจิตเวชสงขลาราชนครินทร์ ได้เรียนรู้ความสำคัญ ข้อดีและข้อเสีย ตลอดจนถึงแนวทางในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

ให้กับตนเอง ส่งผลให้ผู้รับบริการกลุ่มทดลองที่มีภาวะซึมเศร้าสามารถลดระดับและควบคุมภาวะซึมเศร้าของตนเองได้เป็นอย่างดี

2.2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า ภายหลังการให้การปรึกษา ผู้ป่วยที่มีภาวะซึมเศร้ากลุ่มทดลองที่ได้รับการให้การปรึกษาแบบรายบุคคล มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าผู้ป่วยที่มีภาวะซึมเศร้ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เป็นผลจากการที่ผู้ป่วยที่มีภาวะซึมเศร้ากลุ่มทดลองได้รับการให้การปรึกษาแบบรายบุคคล ด้วยโปรแกรมการให้การปรึกษาแบบรายบุคคลที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการนำเอาเทคนิคการให้การปรึกษาจากทฤษฎีต่าง ๆ ได้แก่ ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบเกสตัลท์ ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมความรู้คิด มาบูรณาการให้สอดคล้องกับการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง รวมทั้งได้รับการตรวจสอบคุณภาพจากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน และยังได้นำไปทดลองใช้จำนวน 3 ครั้ง ขณะที่ผู้ป่วยที่มีภาวะซึมเศร้ากลุ่มควบคุมได้รับการดูแลตามปกติของโรงพยาบาลจิตเวชสงขลาราชนครินทร์ ส่งผลให้ ผู้ป่วยที่มีภาวะซึมเศร้ากลุ่มทดลอง ซึ่งมีคะแนนจากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ลงมา และมีคะแนนน้อยที่สุด 14 อันดับสุดท้าย มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าผู้ป่วยที่มีภาวะซึมเศร้ากลุ่มควบคุม เนื่องจาก การดูแลแบบปกติเป็นการดูแลที่ไม่ได้ลงลึกไปในรายละเอียดแบบเฉพาะเจาะจง เช่นเดียวกับที่ผู้ป่วยที่มีภาวะซึมเศร้ากลุ่มทดลองได้รับการให้การปรึกษาแบบเฉพาะเจาะจง ดังนั้น ผู้ป่วยที่มีภาวะซึมเศร้ากลุ่มทดลอง มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าผู้ป่วยที่มีภาวะซึมเศร้ากลุ่มควบคุม

ผลการวิจัยนี้ มีความสอดคล้องและเทียบเคียงได้กับงานวิจัยเรื่องผลการปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อคุณค่า ในตนเองของผู้หญิงที่ผิดหวังในความรัก ที่ได้นำกระบวนการให้การปรึกษารายบุคคลไปใช้ในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองให้กับผู้หญิงที่ผิดหวังในความรักซึ่งทำให้การค้นคุณค่าในตนเองลดลง ซึ่งผลการวิจัย พบว่า ผู้หญิงที่ผิดหวังในความรักที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษามีคะแนนคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเทียบเคียงได้กับงานวิจัยเรื่อง ผลการใช้โปรแกรมการให้การปรึกษาเป็นรายบุคคลตามทฤษฎีการให้การ

ปรึกษาแบบผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง เพื่อเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ป่วยเบาหวานชนิดไม่พึ่งพาอินซูลินในโรงพยาบาลรามาริบัติ ซึ่งได้นำกระบวนการให้การปรึกษารายบุคคล ไปใช้ในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองให้กับผู้ป่วยเบาหวานชนิดไม่พึ่งพาอินซูลิน ซึ่ง ผลการวิจัย พบว่า ผู้ป่วยที่ได้รับการให้การปรึกษาเป็นรายบุคคลตามทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าผู้ป่วยในกลุ่มควบคุมที่ได้รับข้อเสนอแนะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .019

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้
 - 1.1 ผู้ที่จะนำไปโปรแกรมการให้การปรึกษานี้ไปใช้ ต้องได้รับการฝึกอบรมทั้งทฤษฎีและเทคนิค ต้องได้รับการฝึกอบรมด้านการให้การปรึกษาแบบรายบุคคลก่อน
 - 1.2 ผู้ที่จะนำโปรแกรมนี้ไปใช้ ควรศึกษาวิธีการใช้แบบวัด และโปรแกรมการให้ปรึกษาอย่างละเอียดและมีความชำนาญ เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด
2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป
 - 2.1 ควรศึกษาการให้การปรึกษาแบบรายบุคคล เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ในกลุ่มผู้ป่วยอื่น ๆ เช่น ผู้ป่วยโรคมะเร็ง ผู้ป่วยโรคเบาหวาน เป็นต้น
 - 2.2 ควรศึกษาการเห็นคุณค่าตนเอง ของผู้ป่วยที่มีภาวะซึมเศร้า ในระยะติดตามผล เพื่อประเมินความคงทนของผลการวิจัย

References

1. Department of Mental Health, Ministry of Public Health. Depression, not weakness, cure. 2015. (in Thai)
2. Akawarangkur S. Know to understand and take care of Depression. Bangkok: S Asia Press (1989) Company Limited; 2010. (in Thai)
3. luebunthawatchai A. Mental Health and Psychiatric Nursing. Bangkok: V Prince (1991) Company Limited; 2011. (in Thai)

4. Taechapattanawong S. The Effects of Group Counseling base on PersonCentered Theory on Self-Esteem of Elderly [Master's thesis]. Bangkok: Srinakharinwirot University; 2013. (In Thai)
5. Wongtim S. Concepts of Guidance and Theories in Psychological Counselling. Nonthaburi: Sukhothai Thammathirat; 2012. (In Thai)
6. Songchaikul C, Meekun K. Theory and Practice in Counseling, Nonthaburi: Sukhothai Thammathirat; 2011. (In Thai)
7. Darunaitom S. The effects of individual counseling on mother anxiety of pediatric in critical cardiac care unit [Master's thesis]. Bangkok: Srinakharinwirot University; 2011. (In Thai).
8. Kunarak P. The Effects of the Rational Emotive Behavior Therapy with individual counseling on self-esteem of broken hearted women [Master's thesis]. Bangkok: Srinakharinwirot University; 2012. (In Thai)
9. Rattanasat K. The Effects of individual Counseling Based on the Client-Centered Theory to Enhance Self-Esteem of Patients with Insulin-Independent Diabetes Mellitus Type 2 in Ramathibodi Hospital [Master's thesis]. Bangkok: Srinakharinwirot University; 2012. (In Thai).
10. Chareanchai K., Saenubol K., Srisawat P. Group Counseling to Enhance The Abilities of Nurses in Building Relationships with Patients. Journal of The Royal Thai Army Nurse. 2018;19(3):225-233