



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved

## การจัดกิจกรรมตามโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก

| ขั้นตอนการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก                                                                          | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                                                                         | การดำเนินกิจกรรม                                                                                                                                                                                                                                                                                    | อุปกรณ์                                                                    | เกณฑ์การประเมินผล                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>ขั้นตอนที่ 1 การใช้สรวพนาม “ฉัน” ในการพูดกับตัวเอง</p> <p>กิจกรรมที่ 1 “ฉันคือใคร” (เวลา 90 นาที)</p> | <p>1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างกัน</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกสามารถเข้าใจลักษณะของการพูดกับตัวเอง ความสัมพันธ์ระหว่างการพูดกับตัวเอง พฤติกรรม อารมณ์ และผลกระทบที่เกิดขึ้น หลักการพูดกับตัวเอง และหลักการในการใช้สรรพนาม “ฉัน” ในการพูดกับตัวเอง</p> | <p>1. ผู้ศึกษาพักท่ายสมาธิและพูดคุยเรื่องทั่วไป เพื่อสร้างบรรยากาศให้เกิดความคุ้นเคยและเป็นกันเอง</p> <p>2. ผู้ศึกษาให้สมาธิเดิมข้อมูลลงในใบกิจกรรม “ฉันคือใคร” ดังนี้</p> <p>.....</p> <p>5. ผู้ศึกษาอธิบายให้สมาชิกเข้าใจเกี่ยวกับลักษณะของการพูดกับตัวเอง ความสัมพันธ์ระหว่างการพูดกับตัวเอง</p> | <p>ใบกิจกรรม “ฉันคือใคร”</p> <p>เอกสารหมายเลข 1</p> <p>เอกสารหมายเลข 2</p> | <p>- สมาชิกที่ทำเพื่อนคลายยืนที่ที่จะเปิดเผยความคิด ความรู้สึกของตนเอง และยินดีแลกเปลี่ยนความคิดเห็น</p> <p>- สมาชิกซึ่งกันและกันกับสมาชิกคนอื่นๆ</p> <p>- สมาชิกแต่ละคน</p> |

| ขั้นตอนการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก | วัตถุประสงค์                                                                                             | การดำเนินกิจกรรม                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | อุปกรณ์             | เกณฑ์การประเมินผล                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                 | <p>3. เพื่อให้สมาชิกเลือกใช้สรรพนาม “ฉัน” ในการพูดกับตัวเองได้ และฝึกพูดกับตัวเองโดยใช้สรรพนาม “ฉัน”</p> | <p>พฤติกรรม อารมณ์ และผลกระทบที่เกิดขึ้น และหลักการใช้สรรพนาม “ฉัน” ในการพูดกับตัวเอง .....</p> <p>6. ให้สมาชิกอ่านสถานการณ์ตัวอย่างที่กำหนดให้ และปฏิบัติดังนี้</p> <p>6.1 เขียนประโยคการพูดกับตัวเองที่มีต่อสถานการณ์นั้นด้วยการ ใช้ สรรพนาม “ฉัน”</p> <p>6.2 .....</p> <p>6.3 .....</p> <p>7. ผู้ศึกษาสรุปกิจกรรมโดยให้สมาชิกทบทวนถึงการใช้สรรพนาม “ฉัน” ในการพูดกับตัวเอง ทั้งโดย .....</p> | <p>ใบงานที่ 1.1</p> | <p>สามารถบอกถึงหลักการพูดกับตัวเอง และหลักการในการใช้สรรพนาม “ฉัน”</p> <p>- สมาชิกสามารถวิเคราะห์สถานการณ์ได้อย่างและเลือกใช้สรรพนาม “ฉัน” ในการพูดกับตัวเองได้</p> <p>ถูกต้อง</p> <p>สมาชิกสามารถฝึกพูดกับตัวเองได้</p> |

| ขั้นตอนการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก                                                                      | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | การดำเนินกิจกรรม                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | อุปกรณ์                                                                        | เกณฑ์การประเมินผล                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ขั้นตอนที่ 2 การพูดกับตัวเองทางบวก<br>กิจกรรมที่ 2 “สถานการณ์ของฉันเป็นบวกเสมอ”<br>(ใช้เวลา 80 นาที) | 1. เพื่อให้สมาชิกมองเห็นสถานการณ์ที่ทำให้ไม่สบายใจในแง่บวก<br>ตามความเป็นจริงในอดีตว่าตนเองประสบความสำเร็จและมุมมองใหม่ ๆ<br>มองเห็นความดีทางบวกของตัวเอง<br>และสามารถนำความคิดทางบวกของตนออกมาแลกเปลี่ยนกับสมาชิกคนอื่นได้<br>2. เพื่อให้สมาชิกประเมินตัวเองและฝึกพูดกับตัวเองทางบวกต่อเหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ | 1. ผู้ศึกษาพักท่ายสมาธิและพูดคุยให้สมาชิกได้พบทวนถึงการใช้สรรพนาม “ฉัน” ในการพูดกับตัวเอง (10 นาที)<br>2. ผู้ศึกษานำสมาธิเข้าสู่กิจกรรม “สถานการณ์ของฉันเป็นบวกเสมอ” โดยสื่อด้วยเพลง .....<br>3. ผู้ศึกษาได้อธิบายถึงชนิดของการพูดกับตัวเองทางบวก<br>4. ให้สมาธิอ่านสถานการณ์ตัวอย่างต่อจากนั้นให้ประเมินคำพูดและประโยคในใจของตนเองที่มีต่อสถานการณ์นี้ โดยใช้ .....<br>5. ผู้ศึกษาให้สมาชิกทบทวนตัวเองและกระตุ้นให้สมาธิคิดหาคำพูดใหม่มา ..... | ซีดีเพลง และเครื่องเล่นซีดี<br>เอกสารหมายเลข 3<br>ใบงานที่ 2.1<br>ใบงานที่ 2.2 | -สมาธิสามารถทบทวนถึงการใช้สรรพนาม “ฉัน” ในการพูดกับตัวเองได้<br>-สมาธิตั้งใจฟังและแลกเปลี่ยนมุมมองในด้านบวกที่ได้จากเนื้อหาของเพลง โดยประเมินความสัมพันธของคำพูด ความรู้สึก ความคิดในทางบวก ของเพลงในแต่ละเพลง<br>-สมาธิสามารถประเมินตัวเองและพูดกับตัวเองทางบวกต่อเหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจได้ทั้ง 3 ระยะของสถานการณ์ |

| ขั้นตอนการฝึกพูดกับตัวเอง<br>ทางบวก                                                                                                                             | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                                                            | การดำเนินกิจกรรม                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | อุปกรณ์                                                                                                | เกณฑ์การประเมินผล                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| <p><b>ขั้นตอนที่ 3-4</b> การค้นหาการพูดกับตัวเองในทางลบ และกำหนดวิธีการพูดกับตัวเองในทางบวก</p> <p><b>กิจกรรมที่ 3 “ฉันคิดเป็นลบ”</b><br/>(ใช้เวลา 90 นาที)</p> | <p>1. เพื่อให้สมาชิกสามารถค้นหาคำคิดในทางลบ ประเภทขอเนื้อหาความคิด และเหตุผลที่ช่วยให้เกิดความคิดทางบวก</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกสามารถแทนที่การพูดกับตัวเองทางลบด้วยการพูดกับตัวเองด้วยทางบวกต่อเหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจได้</p> | <p>6. ผู้ศึกษาสรุปเทคนิคและแนวทางการพูดกับตัวเองทางบวก (5 นาที)</p> <p>7. ผู้ศึกษามอบหมายการบ้านให้สมาชิกได้ฝึกพูดกับตัวเองทางบวกโดย.....</p> <p>1. ผู้ศึกษาทักทายสมาชิกและพูดคุยทบทวนถึงกิจกรรม “สถานการณ์ของฉันเป็นบวกเสมอ” ที่ผ่านมา และให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนการฝึกใช้คำพูดกับตนเองในทางบวกตามใบงานที่ 2.3 ของแต่ละคน</p> <p>2. ผู้ศึกษาอธิบายเกี่ยวกับลักษณะการพูดกับตัวเองทางลบ ประเภทของเนื้อหาความคิดที่บิดเบือน ลักษณะความคิดและพฤติกรรมที่ส่งเสริมให้บุคคลพูดกับตัวเองทางลบ (10 นาที)</p> | <p>ใบงานที่ 2.3</p> <p>ใบงานที่ 2.3 ของสมาชิกแต่ละคน</p> <p>เอกสารหมายเลข 4</p> <p>เอกสารหมายเลข 5</p> | <p>-สมาชิกสามารถปรับเปลี่ยนคำพูดและประโยคในใจจากสถานการณ์นั้นได้</p> |



| ขั้นตอนการฝึกพูดกับตัวเอง<br>ทางบวก                                                                                                                             | วัตถุประสงค์                                                                          | การดำเนินกิจกรรม                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | อุปกรณ์                                                                               | เกณฑ์การประเมินผล                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| <p>ขั้นตอนที่ 3-4 การค้นหาการพูดกับตัวเองในทางลบ และกำหนดวิธีการพูดกับตัวเองในทางบวก</p> <p><b>กิจกรรมที่ 4</b> “เปลี่ยนลบให้เป็นบวก”<br/>(ใช้เวลา 75 นาที)</p> | <p>1. เพื่อฝึกเปลี่ยนประโยคการพูดกับตัวเองทางลบให้เป็นประโยคการพูดกับตัวเองทางบวก</p> | <p>6. ผู้ศึกษาสรุปลักษณะของการพูดกับตัวเองในทางลบ ประเภทของเนื้อหาความคิดที่บิดเบือนในทางลบ และการแทนที่ความคิดในทางลบ ด้วยการพูดกับตัวเองในทางบวก</p> <p>1. ผู้ศึกษาท้าทายสมาชิกและพูดคุยทบทวนถึงกิจกรรม“ฉันคิดเป็นลบ”ที่ผ่านมา</p> <p>2. ผู้ศึกษาอธิบายเกี่ยวกับเทคนิคและแนวทางของการพูดกับตัวเองทางบวกให้สมาชิกฟัง จากนั้นนำสมาชิกเข้าสู่กิจกรรมเปลี่ยนลบให้เป็นบวก (15 นาที)</p> <p>3. ให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลม</p> <p>4. แจกบัตรรูปภาพที่มีประโยคการพูดกับตัวเองให้สมาชิกคนละ 1 ใบ</p> <p>5. สมาชิกอ่านข้อความที่ปรากฏอยู่บนบัตร</p> | <p>เอกสารหมายเลข 6</p> <p>บัตรรูปภาพที่มีประโยคการพูดกับตัวเองในทางลบ จำนวน 18 ใบ</p> | <p>- สมาชิกให้ความสนใจและร่วมทบทวนกิจกรรม “ฉันคิดเป็นลบ”</p> |



| ขั้นตอนการฝึกพูดกับตัวเอง<br>ทางบวก | วัตถุประสงค์ | การดำเนินกิจกรรม                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | อุปกรณ์ | เกณฑ์การประเมินผล                                          |
|-------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------------------------------------------------------|
|                                     |              | <p>6. ให้อ่านสมาธิ 1 นาทีเพื่อคิดและเปลี่ยนประโยคการพูดกับตัวเองทางลบที่ปรากฏในบัตรรูปภาพให้เป็นประโยคการพูดกับตัวเองทางบวกในใจ</p> <p>7. เมื่อสมาธิทุกคนพร้อม ให้เริ่มที่จะคน โดยให้สมาธิอ่านออกเสียงข้อความที่ปรากฏอยู่บนบัตร และบอกประโยคการพูดกับตัวเองที่สมาธิได้คิดใหม่</p> <p>8. ให้สมาธิส่งบัตรรูปภาพของตัวเองเวียนไปทางขวามือไปเรื่อยๆ เมื่อผู้ศึกษาให้สัญญาณบอกว่า“หยุด” ให้สมาธิถือบัตรรูปภาพใบที่ตนได้รับไว้ และเริ่มต้นขั้นตอนในข้อ 5-8 อีกครั้ง</p> <p>9. ผู้ศึกษาสรุปกิจกรรมการเปลี่ยนลบให้เป็นบวก.....</p> |         | <p>-สมาธิสามารถเปลี่ยนคำพูดในทางลบเป็นคำพูดในทางบวกได้</p> |



| ขั้นตอนการฝึกพูดกับตัวเอง<br>ทางบวก                                                                                   | วัตถุประสงค์                                                                    | การดำเนินกิจกรรม                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | อุปกรณ์                                                             | เกณฑ์การประเมินผล                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ขั้นตอนที่ 5 ประยุกต์วิธีพูดกับตัวเองทางบวกให้เข้ากับปัญหาแต่ละคน<br>กิจกรรมที่ 5 “เรื่องของฉัน”<br>(ใช้เวลา 80 นาที) | 1. เพื่อให้สมาชิกสามารถประยุกต์วิธีพูดกับตัวเองทางบวกให้เข้ากับปัญหาของตนเองได้ | 1. ผู้ศึกษาพักทาสมาชิกและพูดคุยทบทวนถึงกิจกรรม“เปลี่ยนลบให้เป็นบวก”ที่ผ่านมา<br>2. ผู้ศึกษานำสมาชิกเข้าสู่กิจกรรม “เรื่องของฉัน” โดย.....<br>3. ผู้ศึกษาให้สมาชิกรับเป็นวงกลม<br>หับดา สำหรับปัญหาหรือเหตุการณ์ที่ผลกระทบต่ออารมณ์ของตนเอง (5 นาที)<br>4. ให้สมาชิกเขียนเรื่องของตนเองและ<br>การพูดกับตัวเองทางบวกต่อเรื่องนั้นๆ<br>ลงในกระดาษ A4 (20 นาที)<br>5. ให้สมาชิกรับนำเรื่องของตนเองแปะที่ข้างฝา จากนั้นให้สมาชิกหมุนเวียนเปลี่ยนกันอ่านของสมาชิกคนอื่นๆ และช่วยเพิ่มเติมคำพูดต่อตนเองในทางบวกให้กับเรื่องนั้นๆ ลงในกระดาษ | ใบกิจกรรม<br>“เรื่องของฉัน”<br><br>กระดาษ A4<br>ปากกา<br><br>เทปขาว | - สมาชิกให้ความสนใจและร่วมทบทวนกิจกรรม<br>“เปลี่ยนลบให้เป็นบวก”<br>- สมาชิกให้ความสนใจและร่วมแสดงความคิดเห็น<br><br>- สมาชิกให้ความร่วมมือเขียนเรื่องของตนเอง<br><br>- สมาชิกสามารถประยุกต์วิธีพูดกับตัวเองทางบวกให้เข้ากับปัญหาของตนเองได้ |

| ขั้นตอนการฝึกพูดกับตัวเอง<br>ทางบวก                                                               | วัตถุประสงค์                                                                                                                                        | การดำเนินกิจกรรม                                                                                                                                                                                                                                                              | อุปกรณ์                 | เกณฑ์การประเมินผล                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| ขั้นตอนที่ 6 นำวิธีการพูดกับตัวเองทางบวกไปใช้<br>กิจกรรมที่ 6 “ฉันพูดบวกได้”<br>(ใช้เวลา 70 นาที) | 1. เพื่อประเมินความสามารถนำวิธีการพูดกับตัวเองทางบวกมาใช้ได้ในสถานการณ์จริงของสมาชิก<br>2. เพื่อให้สมาชิกประเมินผลตัวเองจากการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก | 6. ให้สมาชิกนำเรื่องตนเองกลับมาอ่านการพูดกับตัวเองทางบวกที่สมาชิกคนอื่นช่วยเพิ่มเติมให้ (5 นาที)<br>7. ผู้ศึกษาสรุปกิจกรรม “เรื่องของฉัน” พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้สมาชิกแลกเปลี่ยนปัญหา อุปสรรค (10 นาที)<br>8. มอบหมายการบ้านให้สมาชิกเขียนการพูดกับตัวเองทางบวกในสถานการณ์จริง | ใบงานที่ 5.1            | - สมาชิกให้ความสนใจและร่วมแลกเปลี่ยนการพูดกับตัวเองในสถานการณ์จริง |
|                                                                                                   |                                                                                                                                                     | 1. ผู้ศึกษาท้าทายสมาชิกและให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนการพูดกับตนเองในทางบวกในสถานการณ์จริงตามใบงานที่ 5.1 ของแต่ละคน (15 นาที)<br>2. ผู้ศึกษาร่วมกับสมาชิกทบทวนขั้นตอนการพูดกับตัวเองทางบวกและกิจกรรมที่ผ่านมา                                                                     | ใบงานที่ 5.1 ของแต่ละคน | - สมาชิกให้ความสนใจและร่วมทบทวนขั้นตอนและกิจกรรมที่ผ่านมา          |

| ขั้นตอนการฝึกพูดกับตัวเอง<br>ทางบวก | วัตถุประสงค์ | การดำเนินกิจกรรม                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | อุปกรณ์                                                                                              | เกณฑ์การประเมินผล                                                                               |
|-------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                     |              | <p>3. ผู้ศึกษาให้สมาชิกดูวิดีโอทัศน์ประมวลภาพความเสียหายจากเหตุการณ์ภัยพิบัติจังหวัดอุตรดิตถ์ (15 นาที)</p> <p>4. ให้สมาชิกกลุ่มสะท้อนความรู้สึกและร่วมแลกเปลี่ยนการนำการพูดกับตัวเองทางบวกของสมาชิกมาจัดกรกับความรู้สึกของตัวเองในปัจจุบัน (10 นาที)</p> <p>5. ให้สมาชิกประเมินตนเอง โดยวิธีการสรุปผลที่ได้จากการพูดกับตัวเองทางบวกสิ่งที่ได้จากการเรียนรู้ ปัญหา และอุปสรรคจากการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก.....</p> <p>6. ผู้ศึกษาเสริมสร้างให้สมาชิกเกิดกำลังใจและมีแนวคิดที่ดีในการนำการพูดกับตัวเองทางบวกไปใช้ในการดำเนินชีวิต</p> | <p>วิดีโอทัศน์ประมวลภาพความเสียหายจากเหตุการณ์ภัยพิบัติของโรงพยาบาลอุตรดิตถ์</p> <p>ใบงานที่ 6.1</p> | <p>- สังเกตสีหน้าแววตา ภาษากาย</p> <p>- สมาชิกสามารถนำวิธีวิธีการพูดกับตัวเองทางบวกมาใช้ได้</p> |

| ขั้นตอนการฝึกพูดกับตัวเอง<br>ทางบวก |  | วัตถุประสงค์ | การดำเนินการกิจกรรม                                                                                                                                                                                                                                                                       | อุปกรณ์ | เกณฑ์การประเมินผล |
|-------------------------------------|--|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------|
|                                     |  |              | <p>ความยากง่ายในการนำการพูดกับตัวเอง<br/>ทางบวก ไปใช้ และการเผยแพร่วิธีการ<br/>พูดกับตัวเองทางบวกต่อผู้อื่น รวมถึง<br/>ข้อเสนอแนะในการฝึกพูดกับตัวเอง<br/>ทางบวก (15 นาที)</p> <p>จากนั้นขอขอบคุณสมาชิกที่ให้ความ<br/>ร่วมมือและกล่าวปิดโปรแกรมการฝึก<br/>พูดกับตัวเองทางบวก (5 นาที)</p> |         |                   |

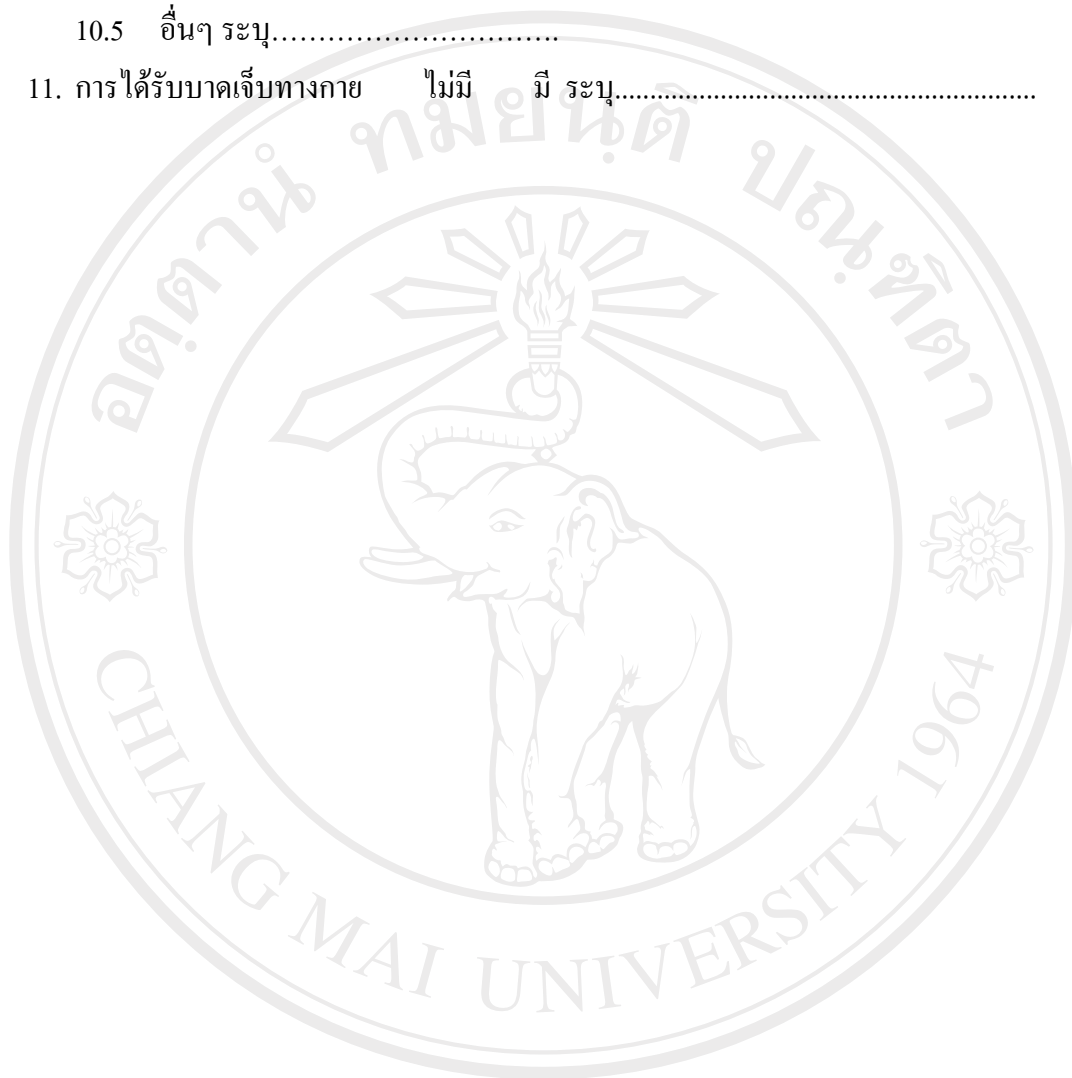
ภาคผนวก ข

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

ข้อมูลทั่วไป และ ระดับความสูญเสียจากเหตุการณ์ภัยพิบัติน้ำท่วมโคลนถล่ม จำนวน 11 ข้อ  
คำชี้แจง กรุณาเติมข้อความลงในช่องว่าง และทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับสภาพของท่านตามความเป็นจริง

1. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง
2. อายุ .....ปี
3. สถานภาพ ☐ โสด ☐ คู่ ☐ หย่า/ แยกทาง ☐ หม้าย
4. สถานที่เกิดภัยพิบัติ ตำบล..... อำเภอ ..... จังหวัดอุดรดิตถ์
5. ระดับการศึกษา  
☐ ประถมศึกษา หรือเทียบเท่า      มัธยมศึกษา หรือเทียบเท่า  
ระดับ ปวช. หรือเทียบเท่า      ระดับ ปวส. หรือเทียบเท่า  
ระดับปริญญาตรี หรือเทียบเท่า
6. อาชีพ เกษตรกร    ค้าขาย    นักเรียน/นักศึกษา    รับจ้าง    ว่างงาน    อื่นๆ ระบุ.....
7. ปัจจุบันท่านอาศัยอยู่กับใครบ้าง (สามารถตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)  
อาศัยอยู่ลำพัง      บิดา      มารดา      คู่สมรส  
อื่นๆ ระบุความสัมพันธ์.....  
ระบุจำนวน.....คน
8. สถานที่พักอาศัยในปัจจุบันของท่าน  
บ้านของบิดา/มารดาและอยู่ร่วมกัน      บ้านญาติ      บ้านพักผู้ประสบภัยพิบัติ  
หอพัก      บ้านเช่า      วัด      อื่นๆ ระบุ.....
9. สมาชิกในครอบครัว/ คนใกล้ชิดเสียชีวิต      ไม่มี      มี จำนวน.....คน  
ระบุความสัมพันธ์ .....
10. ระดับความเสียหาย  
10.1 ทรัพย์สินในบ้าน      ไม่มี      มี  
10.2 บ้านเรือน      ไม่มี      มี      ทั้งหลัง      บางส่วน



## ภาคผนวก ก

### การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

#### การชี้แจงข้อมูลโครงการคันคว่ำแบบอิสระและการยินยอมสำหรับผู้เข้าร่วมโครงการ

##### 1. ข้อมูลโครงการคันคว่ำแบบอิสระ

###### ชื่อโครงการคันคว่ำแบบอิสระ

ผลของโปรแกรมการฝึกพุดกับตัวเองทางบวกต่อภาวะซึมเศร้าในเยาวชนผู้รอดชีวิตจากเหตุการณ์ภัยพิบัติจังหวัดอุตรดิตถ์

###### ชื่อผู้ศึกษา

นางหทัยรัตน์ คูเกษมกิจ นักศึกษาปริญญาโท  
สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช แผนก ข  
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ผู้ศึกษาขอเชิญท่านเข้าร่วมโครงการคันคว่ำแบบอิสระ ทั้งนี้ผู้ศึกษาขอชี้แจงข้อมูลเกี่ยวกับโครงการวิจัยในครั้งนี้ให้ท่านทราบ หากท่านมีข้อสงสัยใดๆเกี่ยวกับการศึกษาครั้งนี้ รวมถึงสิทธิของท่าน กรุณาซักถามจากผู้ศึกษาซึ่งจะเป็นผู้ที่สามารถให้ความกระจ่างกับท่านได้ ผู้ศึกษามีความยินดีที่ท่านได้สละเวลาในการอ่านข้อความข้างล่าง ดังต่อไปนี้

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกพุดกับตัวเองทางบวกต่อภาวะซึมเศร้าในเยาวชนผู้รอดชีวิตจากเหตุการณ์ภัยพิบัติจังหวัดอุตรดิตถ์ โดยศึกษาในเยาวชนผู้รอดชีวิตจากเหตุการณ์ภัยพิบัติในพื้นที่ประสบภัยจังหวัดอุตรดิตถ์ ทั้งเพศชายและเพศหญิง อายุระหว่าง 13-21 ปี จำนวน 26 ราย เหตุผลที่เลือกท่านเข้าร่วมโครงการศึกษานี้เนื่องจากท่านมีคุณสมบัติตามลักษณะที่กำหนดของผู้เข้าร่วมการศึกษา คือท่านเป็นเยาวชนผู้รอดชีวิตจากเหตุการณ์ภัยพิบัติจังหวัดอุตรดิตถ์ที่มีความผิดปกติทางอารมณ์ระดับน้อย ถึงระดับปานกลาง ซึ่งการศึกษานี้จะเกิดประโยชน์ต่อท่านโดยตรง คือเมื่อสิ้นสุดโปรแกรมการฝึกพุดกับตัวเองทางบวกแล้ววิธีการและแนวทางที่ท่านได้รับสามารถนำไปใช้เพิ่มการพุดกับตัวเองทางบวกเพื่อลดความผิดปกติทาง



อารมณ์ได้ ผลสรุปจากการศึกษาค้างนี้จะเป็แนวทางในการศึกษาเกี่ยวกับรูปแบบของการปรับเปลี่ยนความคิดเพื่อป้องกันการเกิดความคิดผิดปกติทางอารมณ์หรือการเกิดปัญหาทางสุขภาพจิตอื่นๆในเยาวชนกลุ่มอื่นต่อไป หากท่านได้รับทราบแนวทางปฏิบัติในขณะที่เข้าร่วมการศึกษาและตกลงที่จะเข้าร่วมเมื่อท่านเข้าใจวัตถุประสงค์และขั้นตอนการศึกษาค้างนี้เป็นอย่างดีแล้ว ขอให้ท่านลงนามในเอกสารแสดงความยินยอมที่แนบมาพร้อมนี้ จากนั้นผู้ศึกษาจะมีการแบ่งกลุ่มออกเป็น 2 กลุ่มโดยการสุ่มเข้ากลุ่ม ในแต่ละกลุ่มจะมีการดำเนินกิจกรรม ดังนี้

กรณีที่ท่านได้รับคัดเลือกเข้าอยู่ในกลุ่มที่ 1 ท่านจะได้รับการตอบแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป และแบบประเมินภาวะซึมเศร้า จากนั้นท่านจะได้รับกิจกรรมตามโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกจำนวน 6 ครั้ง รวม 6 วัน ใช้ระยะเวลาครั้งละประมาณ 60-90 นาที หลังจากสิ้นสุดโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกท่านจะได้รับการตอบแบบประเมินภาวะซึมเศร้าอีกครั้ง

กรณีที่ท่านได้รับคัดเลือกเข้าอยู่ในกลุ่มที่ 2 ท่านจะได้รับการตอบแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป และแบบประเมินภาวะซึมเศร้า จากนั้นให้ท่านดำเนินชีวิตตามปกติ และจะนัดหมายให้ท่านตอบแบบประเมินภาวะซึมเศร้าอีกครั้งในอีก 6 วันต่อมา

หลังจากสิ้นสุดโครงการวิจัยแล้วผู้วิจัยจะสอบถามกลุ่มที่ 2 ว่าต้องการให้ผู้วิจัยสอนการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกให้หรือไม่ หากต้องการผู้วิจัยจะปฏิบัติตามแผนการฝึกดังที่กลุ่มที่ 1 ได้รับ

การศึกษาค้างนี้จะอยู่ภายใต้การตัดสินใจของท่าน ท่านไม่จำเป็นต้องเข้าร่วมการศึกษาค้างนี้ หากว่าท่านไม่สนใจและจะไม่มีการสูญเสียประโยชน์ใดๆที่ท่านควรได้รับ ท่านจะไม่ได้มีความเสี่ยง หรือความไม่สุขสบายใดๆ จากการเข้าร่วมการศึกษา แต่หากมีสถานการณ์ที่ทำให้ท่านมีความเสี่ยง หรือความไม่สุขสบายใดๆ ผู้ศึกษาจะให้การช่วยเหลือเบื้องต้น หรือ ทำการส่งต่อเพื่อรับการดูแลช่วยเหลือที่เหมาะสมจากทีมการรักษาต่อไปโดยที่ผู้ศึกษาจะเป็นผู้ออกค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลให้แก่ท่าน และ ท่านมีสิทธิที่จะถอนตัวจากการศึกษาได้ตลอดเวลา หรือยุติการเข้าร่วมโครงการศึกษา ข้อมูลส่วนตัวของท่านจะถูกเก็บโดยผู้ศึกษา และผู้ศึกษาจะเป็นผู้รับทราบข้อมูลของท่านเพียงผู้เดียว โดยใช้รหัสแทนชื่อจริงของท่าน การนำข้อมูลไปอภิปรายหรือพิมพ์เผยแพร่จะดำเนินการอย่างรัดกุมปลอดภัยจะไม่มีการอ้างอิงถึงท่าน ข้อมูลทั้งหมดที่เกี่ยวข้องกับท่านจะถูกทำลายเมื่อเสร็จสิ้นโครงการศึกษา ท่านมีสิทธิตามกฎหมายที่จะเข้าถึงข้อมูลส่วนตัวของท่าน ถ้าท่านต้องการใช้สิทธิดังกล่าวกรุณาแจ้งให้ผู้ศึกษาทราบ

หากท่านมีคำถามเกี่ยวกับการศึกษาค้างนี้ท่านสามารถติดต่อกับผู้ศึกษา นางหทัยรัตน์ คุเกษมกิจ ได้ที่ 276 ถนนศรีชาววัง ต.ท่าอิฐ อ.เมือง จ.อุตรดิตถ์ 53000 โทรศัพท์ 08 1379 8824 หรือ อาจารย์ที่ปรึกษา รองศาสตราจารย์ ดร.คาราวรรณ ต๊ะปีนตา โทรศัพท์ 0 5394 9012 (ในเวลา

ราชการ) หรือ หากท่านมีข้อสงสัยเกี่ยวกับสิทธิของผู้ถูกวิจัยท่านสามารถติดต่อศาสตราจารย์ ดร. วิจิตร ศรีสุพรรณ ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัย เชียงใหม่ โทรศัพท์ 0 5394 5033 (ในเวลาราชการ)

ลงนาม .....ผู้ศึกษา

(นางหทัยรัตน์ กุเกษมกิจ)

วันที่ .....

## 2. การยินยอมเข้าร่วมวิจัย

ข้าพเจ้าเด็กชาย/เด็กหญิง/นาย/นาง/นางสาว.....

ขอให้ความยินยอมของตนเองในการเป็นอาสาสมัครในโครงการค้นคว้าแบบอิสระ ซึ่งผู้ศึกษาได้อธิบายให้แก่ข้าพเจ้าเกี่ยวกับการศึกษาครั้งนี้แล้วจนเข้าใจ และผู้ศึกษามีความยินดีที่จะให้คำตอบต่อคำถามเกี่ยวกับการศึกษาทุกประการที่ข้าพเจ้าอาจจะมีได้ตลอดระยะเวลาการเข้าร่วมการศึกษาครั้งนี้

ลงนาม.....(ผู้ยินยอม)

(.....)

ลงนาม.....(ผู้ศึกษา)

(นางหทัยรัตน์ กุเกษมกิจ)

ลงนาม.....(พยาน)

(.....)

วันที่.....

การชี้แจงข้อมูลโครงการคั่นคว่ำแบบอิสระและการยินยอมสำหรับผู้ปกครองของผู้เข้าร่วมโครงการ

## 1. ข้อมูลโครงการคั่นคว่ำแบบอิสระ

### ชื่อโครงการคั่นคว่ำแบบอิสระ

ผลของโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกต่อภาวะซึมเศร้าในเยาวชนผู้รอดชีวิตจากเหตุการณ์ภัยพิบัติจังหวัดอุตรดิตถ์

### ชื่อผู้ศึกษา

นางหทัยรัตน์ คุเกษมกิจ นักศึกษาปริญญาโท  
สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช แผนก ข  
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ผู้ศึกษาขอเชิญผู้อยู่ในความปกครองของท่านเข้าร่วมโครงการคั่นคว่ำแบบอิสระ ทั้งนี้ผู้ศึกษาขอชี้แจงข้อมูลเกี่ยวกับโครงการวิจัยในครั้งนี้ให้ท่านทราบ หากท่านมีข้อสงสัยใดๆ เกี่ยวกับการศึกษาครั้งนี้ รวมถึงสิทธิของท่าน กรุณาซักถามจากผู้ศึกษาซึ่งจะเป็นผู้ที่สามารถให้ความกระจ่างกับท่านได้ ผู้ศึกษาที่มีความยินดีที่ท่านได้สละเวลาในการอ่านข้อความข้างล่าง ดังนี้

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกต่อภาวะซึมเศร้าในเยาวชนผู้รอดชีวิตจากเหตุการณ์ภัยพิบัติจังหวัดอุตรดิตถ์ เหตุผลที่เลือกผู้อยู่ในความปกครองของท่านเข้าร่วมโครงการศึกษานี้เนื่องจากมีคุณสมบัติตามลักษณะที่กำหนดของผู้เข้าร่วมการศึกษา คือเป็นเยาวชนผู้รอดชีวิตจากเหตุการณ์ภัยพิบัติจังหวัดอุตรดิตถ์ที่มีความผิดปกติทางอารมณ์ระดับน้อยถึงระดับปานกลาง ซึ่งการศึกษานี้จะเกิดประโยชน์ต่อผู้อยู่ในความปกครองของท่านโดยตรง คือเมื่อสิ้นสุดโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกแล้ววิธีการและแนวทางที่ผู้อยู่ในความปกครองของท่านได้รับสามารถนำไปใช้เพิ่มการพูดกับตัวเองทางบวกเพื่อลดความผิดปกติทางอารมณ์ได้ ผลสรุปจากการศึกษานี้จะเป็นแนวทางในการศึกษาเกี่ยวกับรูปแบบของการปรับเปลี่ยนความคิดเพื่อป้องกันการเกิดความผิดปกติทางอารมณ์หรือการเกิดปัญหาทางสุขภาพจิตอื่นๆ ในเยาวชนกลุ่มอื่นต่อไป หากท่านได้รับทราบแนวทางปฏิบัติในขณะเข้าร่วมการศึกษาและตกลงที่จะเข้าร่วมเมื่อท่านเข้าใจวัตถุประสงค์และขั้นตอนการศึกษานี้เป็นอย่างดีแล้ว ขอให้ท่านลงนามในเอกสารแสดงความยินยอมที่แนบมาพร้อมนี้ จากนั้นผู้ศึกษาจะมีการแบ่งกลุ่มออกเป็น 2 กลุ่มโดยการสุ่มเข้ากลุ่ม ในแต่ละกลุ่มจะมีการดำเนินกิจกรรม ดังนี้

กรณีที่อยู่ในความปกครองของท่านได้รับคัดเลือกเข้าอยู่ในกลุ่มที่ 1 จะได้รับการตอบแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป และแบบประเมินภาวะซึมเศร้า จากนั้นจะได้รับกิจกรรมตามโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกจำนวน 6 ครั้ง รวม 6 วัน ใช้ระยะเวลาครั้งละประมาณ 60-90 นาที หลังจากสิ้นสุดโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกผู้ที่อยู่ในความปกครองของท่านจะได้รับการตอบแบบประเมินภาวะซึมเศร้าอีกครั้ง

กรณีที่อยู่ในความปกครองของท่านได้รับคัดเลือกเข้าอยู่ในกลุ่มที่ 2 จะได้รับการตอบแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป และแบบประเมินภาวะซึมเศร้า จากนั้นให้ผู้ที่อยู่ในความปกครองของท่านดำเนินชีวิตตามปกติ และจะนัดหมายให้ผู้ที่อยู่ในความปกครองของท่านตอบแบบประเมินภาวะซึมเศร้าอีกครั้งในอีก 6 วันต่อมา

หลังจากสิ้นสุดโครงการวิจัยแล้วผู้วิจัยจะสอบถามกลุ่มที่ 2 ว่าต้องการให้ผู้วิจัยสอนการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกให้หรือไม่ หากต้องการผู้วิจัยจะปฏิบัติตามแผนการฝึกดังที่กลุ่มที่ 1 ได้รับการศึกษาครั้งนี้จะอยู่ที่การตัดสินใจของท่าน ท่านไม่จำเป็นต้องให้ผู้ที่อยู่ในความปกครองของท่านเข้าร่วมการศึกษานี้ หากว่าท่านไม่สนใจและจะไม่มีการสูญเสียประโยชน์ใดๆ ที่ท่านควรได้รับ ผู้ที่อยู่ในความปกครองของท่านจะไม่ได้รับความเสี่ยง หรือความไม่สุขสบายใดๆ จากการเข้าร่วมการศึกษา แต่หากมีสถานการณ์ที่ทำให้ผู้ที่อยู่ในความปกครองของท่านมีความเสี่ยง หรือความไม่สุขสบายใดๆ ผู้ศึกษาจะให้การช่วยเหลือเบื้องต้น หรือ ทำการส่งต่อเพื่อรับการดูแลช่วยเหลือที่เหมาะสมจากทีมการรักษาต่อไป โดยที่ผู้ศึกษาจะเป็นผู้ออกค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลให้แก่ผู้ที่อยู่ในความปกครองของท่าน และ ท่านมีสิทธิที่จะให้ ผู้ที่อยู่ในความปกครองของท่านถอนตัวจากการศึกษาได้ตลอดเวลาหรือยุติการเข้าร่วม โครงการศึกษา ข้อมูลส่วนตัวของผู้ที่อยู่ในความปกครองของท่านจะถูกเก็บโดยผู้ศึกษา และผู้ศึกษาจะเป็นผู้รับทราบข้อมูลของผู้ที่อยู่ในความปกครองของท่านเพียงผู้เดียว โดยใช้รหัสแทนชื่อจริงของผู้ที่อยู่ในความปกครองของท่าน การนำข้อมูลไปอภิปรายหรือพิมพ์เผยแพร่จะทำในภาพรวมของการศึกษาเท่านั้น ผู้ศึกษาจะเก็บรักษาข้อมูลส่วนตัวของผู้ที่อยู่ในความปกครองของท่านเป็นความลับและดำเนินการอย่างรัดกุมปลอดภัย จะไม่มีการอ้างอิงถึงท่านและผู้ที่อยู่ในความปกครองของท่าน โดยใช้ชื่อของผู้ที่อยู่ในความปกครองของท่านในรายงานใดๆ ที่เกี่ยวกับการศึกษานี้ ข้อมูลทั้งหมดที่เกี่ยวกับผู้ที่อยู่ในความปกครองของท่านจะถูกทำลายเมื่อเสร็จสิ้นโครงการศึกษา ท่านมีสิทธิตามกฎหมายที่จะเข้าถึงข้อมูลส่วนตัวของผู้ที่อยู่ในความปกครองของท่าน ถ้าท่านต้องการใช้สิทธิดังกล่าวกรุณาแจ้งให้ผู้ศึกษาทราบ

หากท่านมีคำถามเกี่ยวกับการศึกษานี้ท่านสามารถติดต่อกับผู้ศึกษา นางหทัยรัตน์ คุเกษมกิจ ได้ที่ 276 ถนนศรีชาววัง ต.ท่าอิฐ อ.เมือง จ.อุตรดิตถ์ 53000 โทรศัพท์ 08 1379 8824 หรือ อาจารย์ที่ปรึกษา รองศาสตราจารย์ ดร.คาราวรรณ ต๊ะปีนตา โทรศัพท์ 0 5394 9012 (ในเวลาราชการ)

หรือ หากท่านมีข้อสงสัยเกี่ยวกับสิทธิของผู้ถูกวิจัยท่านสามารถติดต่อศาสตราจารย์ ดร.วิจิตร ศรีสุพรรณ  
ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โทรศัพท์ 0 5394  
5033 (ในเวลาราชการ)

ลงนาม .....ผู้ศึกษา

(นางหทัยรัตน์ คุเกษมกิจ)

วันที่ .....

## 2. การยินยอมเข้าร่วมวิจัยสำหรับผู้ปกครอง

ข้าพเจ้า/นาย/นาง/นางสาว.....เป็นผู้ปกครองของ  
เด็กชาย/เด็กหญิง.....ขอให้ความยินยอมอนุญาตให้  
เด็กชาย/เด็กหญิง.....ในการเข้าร่วมเป็นอาสาสมัครใน  
โครงการค้นคว้าแบบอิสระ ซึ่งผู้ศึกษาได้อธิบายให้แก่ข้าพเจ้าเกี่ยวกับการศึกษาครั้งนี้แล้วจนเข้าใจ  
และผู้ศึกษามีความยินดีที่จะให้คำตอบต่อคำถามเกี่ยวกับการศึกษาทุกประการที่ข้าพเจ้าอาจจะมีได้  
ตลอดระยะเวลาการเข้าร่วมการศึกษาครั้งนี้

ลงนาม.....(ผู้ยินยอม)

(.....)

ลงนาม.....(ผู้ศึกษา)

(นางหทัยรัตน์ คุเกษมกิจ)

ลงนาม.....(พยาน)

(.....)

วันที่.....

ภาคผนวก ง

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

| ผู้ทรงคุณวุฒิ                 | สังกัด                                                            |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 1. อาจารย์ ดร.हरषा เศรษฐบุปผา | ภาควิชาการพยาบาลสุขภาพจิต<br>คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ |
| 2. อาจารย์ชาลินี สุวรรณยศ     | ภาควิชาการพยาบาลสุขภาพจิต<br>คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ |
| 3. นายแพทย์จักริน ปิงคลาศัย   | จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น 8<br>โรงพยาบาลสวนปรุง จังหวัดเชียงใหม่     |
| 4. นางชลธิดา สิมะวงศ์         | พยาบาลวิชาชีพ 7<br>โรงพยาบาลสวนปรุง จังหวัด เชียงใหม่             |
| 5. นางพรทิพย์ ธรรมวงศ์        | พยาบาลวิชาชีพ 7<br>โรงพยาบาลสวนปรุง จังหวัด เชียงใหม่             |

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved



## ภาคผนวก จ

### การคำนวณค่าดัชนีความตรงเชิงเนื้อหา

$$\text{ค่าดัชนีความตรงของเนื้อหา} = \frac{\text{จำนวนคำถามที่ผู้ทรงคุณวุฒิเห็นด้วย/เห็นด้วยแต่ควรปรับปรุง}}{\text{จำนวนข้อคำถามทั้งหมด}}$$

(Content Validity Index [CVI])

ค่าดัชนีความตรงของเนื้อหาของโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก เมื่อนำให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน พิจารณาความตรงเชิงเนื้อหา สามารถนำมาคำนวณหาค่าความเฉลี่ยของค่าดัชนีความตรงของเนื้อหา ดังนี้

$$\text{ค่าดัชนีความตรงของเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และคนที่ 2} = 9/12 = 0.75$$

$$\text{ค่าดัชนีความตรงของเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และคนที่ 3} = 10/12 = 0.83$$

$$\text{ค่าดัชนีความตรงของเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และคนที่ 4} = 12/12 = 1.00$$

$$\text{ค่าดัชนีความตรงของเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และคนที่ 5} = 10/12 = 0.83$$

$$\text{ค่าดัชนีความตรงของเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 และคนที่ 3} = 11/12 = 0.92$$

$$\text{ค่าดัชนีความตรงของเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 และคนที่ 4} = 10/12 = 0.83$$

$$\text{ค่าดัชนีความตรงของเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 และคนที่ 5} = 11/12 = 0.92$$

$$\text{ค่าดัชนีความตรงของเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 3 และคนที่ 4} = 9/12 = 0.75$$

$$\text{ค่าดัชนีความตรงของเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 3 และคนที่ 5} = 9/12 = 0.75$$

$$\text{ค่าดัชนีความตรงของเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 4 และคนที่ 5} = 8/12 = 0.67$$

$$\text{รวม} = 8.25$$

$$\begin{aligned} \text{ดังนั้นค่าดัชนีความตรงของเนื้อหา} &= 8.25/10 \\ &= 0.83 \end{aligned}$$

ภาคผนวก ฉ

เอกสารรับรองโครงการวิจัย



เอกสารเลขที่ 096/2550

เอกสารรับรองโครงการวิจัย

โดย

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ขอรับรองว่า  
โครงการการค้นคว้าแบบอิสระเรื่อง : ผลของโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกต่อภาวะซึมเศร้าใน  
เยาวชนผู้รอดชีวิตจากเหตุการณ์ภัยพิบัติจังหวัดอุตรดิตถ์ (Effect of Positive Self - Talk Training  
Program on Depression Among Youths of Disasters Survivors, Uttaradit Province)  
ของ : นางหทัยรัตน์ คุณเกษมกิจ  
สังกัด : นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช แผนก ข.  
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ได้ผ่านการพิจารณาแล้ว เห็นว่าไม่มีการล่วงละเมิดสิทธิ สวัสดิภาพ และไม่ก่อให้เกิด  
อันตรายแก่ผู้ถูกวิจัย

จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยในขอบข่ายของโครงการวิจัยที่เสนอได้ ตั้งแต่วันที่ออก  
หนังสือรับรองฉบับนี้จนถึงวันที่ 23 กรกฎาคม 2551

หนังสือออกวันที่ 23 กรกฎาคม 2550

ลงนาม.....  
(ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร.วิจิตร ศรีสุพรรณ)  
ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย  
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ลงนาม.....  
(รองศาสตราจารย์ ดร.วิภาดา คุณาวิกิตกุล)  
คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์  
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่



## ภาคผนวก ข

ข้อมูลการเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนภาวะซึมเศร้าของเยาวชนผู้รอดชีวิต  
จากภัยพิบัติจังหวัดอุตรดิตถ์ ในกลุ่มควบคุม ก่อนและหลัง  
ได้รับโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก

ตารางที่ ข1

เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนภาวะซึมเศร้าในกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังเข้าร่วม  
โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก ( $n=13$ )

| คะแนนภาวะซึมเศร้าของกลุ่มควบคุม             | Mean  | S.D  | t    | p-value |
|---------------------------------------------|-------|------|------|---------|
| ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก | 16.30 | 3.20 | 1.48 | .082    |
| หลังเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก | 16.00 | 3.06 |      |         |

$P < .01$

จากตารางที่ ข1 เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนภาวะซึมเศร้าในกลุ่ม  
ควบคุมก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก วิเคราะห์โดยใช้สถิติทดสอบ  
ค่าที่ ชนิด 2 กลุ่มสัมพันธ์กัน (paired t-test) พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันของค่าเฉลี่ยของคะแนน  
ภาวะซึมเศร้าของกลุ่มควบคุม ก่อน และหลัง เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก อย่าง  
มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

## ประวัติผู้เขียน

|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ชื่อ-สกุล        | นางหทัยรัตน์ คุเกษมกิจ                                                                                                                                                                                                                                                 |
| วัน เดือน ปีเกิด | 24 กันยายน 2519                                                                                                                                                                                                                                                        |
| สถานที่เกิด      | จังหวัดพิษณุโลก                                                                                                                                                                                                                                                        |
| ประวัติการศึกษา  | ประกาศนียบัตรการพยาบาลและผดุงครรภ์ ระดับต้น<br>วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครดัตต์ ปีการศึกษา 2539<br>พยาบาลศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช<br>ปีการศึกษา 2546<br>ประกาศนียบัตรการพยาบาลเฉพาะทางสุขภาพจิตและจิตเวช รุ่นที่ 6<br>โรงพยาบาลสวนปรุง ปีการศึกษา 2547 |
| ตำแหน่ง          | พยาบาลวิชาชีพ 6                                                                                                                                                                                                                                                        |
| สถานที่ทำงาน     | กลุ่มงานจิตเวช โรงพยาบาลอุตรดิตถ์                                                                                                                                                                                                                                      |

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved