

## เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงสาธารณสุข. (2551). *แนวทางการดูแลโรคซึมเศร้าในเด็กและวัยรุ่น*. กรุงเทพมหานคร.  
กรมสุขภาพจิต. (2544). *คู่มือการดูแลผู้มีปัญหาสุขภาพจิตและจิตเวชสำหรับแพทย์*.  
กรุงเทพมหานคร: บริษัท เจริญชัย จำกัด.
- กรมสุขภาพจิต. (2546). *คู่มือการช่วยเหลือด้านสุขภาพจิตและป้องกันสารเสพติดในวัยรุ่นสำหรับบุคลากรสาธารณสุข (พิมพ์ครั้งที่ 2)*. กรุงเทพมหานคร: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.  
กรมสุขภาพจิต. (2547). *การทบทวนองค์ความรู้และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในเรื่องระบาดวิทยาของปัญหาสุขภาพจิตและโรคทางจิตเวช*. กรุงเทพมหานคร: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- กรมสุขภาพจิต. (2550). *เอกสารประกอบการประชุมนำเสนอในเวทีการประชุมวิชาการการป้องกันปัญหาฆ่าตัวตายครั้งที่ 7 วันที่ 25-27 ก.ค. 2550*, กระทรวงสาธารณสุข กรุงเทพมหานคร.  
กรมสุขภาพจิต. (2552). *รายงานประจำปีกรมสุขภาพจิตกรมสุขภาพจิตปีงบประมาณ 2552*.  
กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัดบางกอกบล๊อค.
- กรมสุขภาพจิต. (2553). *สถานการณ์โรคซึมเศร้า*. กระทรวงสาธารณสุข กรุงเทพฯ.
- ขวัญจิต มหากิตติคุณ. (2548). *ผลของโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกต่อภาวะซึมเศร้าในเด็กวัยรุ่น*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- โรงพยาบาลศรีสะเกษ. (2553). *แบบสรุปรายงานสุขภาพจิต ปี2553*: ผู้เขียน.
- จำลอง ดิษขวณิช. (2544). *จิตวิทยาของความดับทุกข์*. เชียงใหม่: ดวงรัตน์.
- จักรภพ ธาตุสุวรรณ. (2553). *เอกสารประกอบวิชาการสถิติเบื้องต้นและการวิเคราะห์ข้อมูล*, คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- จันทิมา องค์โฆษิต. (2545). *จิตบำบัด*. กรุงเทพฯ: ยูเนี่ยน ครีเอชั่น จำกัด.
- จุฑาทิพย์ ประทีนทอง. (2550). *ผลของโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกต่อภาวะซึมเศร้าวัยรุ่นชายในเรือนจำ*. การค้นคว้าแบบอิสระพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- จุลจรรยา ศรีเพชร. (2543). *ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลอนามัยชุมชน, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.

- ชาลินี สุวรรณยศ. (2542). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวโรเจอร์ต่อภาวะซึมเศร้าของบุคคลที่สูญเสียแขนขา. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ฉัตร พิทยรัตน์เสถียร. (2550). การบำบัดเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางปัญญา. เอกสารประกอบการประชุมวิชาการยาเสพติดแห่งชาติครั้งที่ 8 เฉลิมพระเกียรติ. นนทบุรี.
- ดวงเดือน นรสิงห์. (2546). ภาวะซึมเศร้าในผู้ดูแลผู้ที่เป็นโรคจิตจากแอมเฟตามีน. การค้นคว้าแบบอิสระ พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- คาราวรรณ ต๊ะปิ่นตา. (2552). ทฤษฎีปัญญานิยม. เอกสารประกอบการเรียนการสอนกระบวนวิชา 55672: การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวชขั้นสูง 1 บัณฑิตศึกษา สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช แผนก คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ทัพหกานต์ พิมพ์วงศ์ทอง. (2550). ผลของการใช้โปรแกรมการฝึกพูดทางบวกต่อความวิตกกังวลในผู้ติดเชื้อเอชไอวี. การค้นคว้าแบบอิสระพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- เชียรชัย งานทิพย์วัฒนา. (2549). การบำบัดเพื่อปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมสำหรับการเสพยาเสพติด ใน พิชัย แสงชัยชาญ, พงศธร เนตราคม และนวพร หิรัญวิวัฒน์กุล (บรรณาธิการ). ตำราจิตเวชศาสตร์การติดสารเสพติด (หน้า 165-192). กรุงเทพฯ: บางกอกบล็อก.
- ปราโมทย์ สุกนินิชย์. (2540). โรคซึมเศร้าในเด็กและวัยรุ่น. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, 42(1), 35-49.
- ปราโมทย์ สุกนินิชย์ และมาโนช หล่อตระกูล. (2541). เกณฑ์การวินิจฉัยโรคทางจิตเวช DSM IV กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชวนพิมพ์.
- พิทักษ์พล พิทักษ์พล, บุญมาลิก, พนมศรี เสาร์สาร และวรวรรณ จุฑา. (2547). ความชุกของภาวะซึมเศร้าในนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายและประโยชน์วิชาชีพ: การสำรวจโรงเรียนและวิทยาลัยระดับชาติ ปี 2547. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย.
- พัชรภรณ์ อารีย์. (2553). เอกสารประกอบการเรียนการสอนวิชาการออกแบบวิจัยทางการพยาบาลและการวิเคราะห์ข้อมูล, คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- พัชริน ฉายสุขศรี. (2551). ผลของโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกต่อภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นหญิง โรงเรียนเฉลิมพระเกียรติ 48 พรรษา. การค้นคว้าแบบอิสระ พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

- เพิ่ม เชาว์ศิลป์. (2543). *การปรับพฤติกรรมความวิตกกังวลทางสังคม*. ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- พองคำ ดิลกสกุลชัย. (2549). *การปฏิบัติการพยาบาลตามหลักฐานเชิงประจักษ์ หลักการและวิธีปฏิบัติ*. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ฟรี-วัน
- มาโนช หล่อตระกูล. (2544). *เรื่องน่ารู้เกี่ยวกับโรคซึมเศร้า*. กรุงเทพฯ: บียอนด์ เอ็นเทอร์ไพรซ์.
- มาโนช หล่อตระกูล และปราโมทย์ สุกนิษฐ์. (2548). *จิตเวชศาสตร์รามาธิบดี*. กรุงเทพมหานคร: บริษัท บียอนด์ เอ็นเทอร์ไพรซ์ จำกัด.
- มณฑนา นทีธาร. (2546). *ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะซึมเศร้าของเด็กวัยรุ่นในอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ราชาวดี เดี่ยวตระกูล และคาราวรรณ ต๊ะปิ่นดา. (2553). *ผลของโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกต่อภาวะซึมเศร้าของผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ในเขตสำนักงานสาธารณสุขอำเภอเมืองจังหวัดอุดรดิตถ์*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ลัดดา แสนสีหา. (2536). *ความซึมเศร้าและความคิดอัตโนมัติในทางลบของวัยรุ่นตอนปลาย*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- วินัดดา ปิยะศิลป์ และพนม เกตุมาน. (2545). *ตำราจิตเวชเด็กและวัยรุ่น*. กรุงเทพมหานคร: ชมรมจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2545). *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย: วัยรุ่น-วัยสูงอายุ (พิมพ์ครั้งที่ 8)*. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สมภพ เรื่องตระกูล. (2545). *ตำราจิตเวชเด็กและวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ: เรือนแก้วการพิมพ์.
- สมภพ เรื่องตระกูล. (2548). *ตำราจิตเวชศาสตร์ (พิมพ์ครั้งที่ 9)*. กรุงเทพฯ: เรือนแก้วการพิมพ์.
- สมภพ เรื่องตระกูล และคณะ. (2550). *ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม (พิมพ์ครั้งที่ 5)*. กรุงเทพฯ.
- สภาการพยาบาล. (2550). *สมรรถนะพยาบาลขั้นสูง (APN)*. กระทรวงสาธารณสุข.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2550). *ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม (ฉบับปรับปรุง)*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- สุดสงวน คำคุณ, สุธรรม ยอดคำลือ, สุวรรณ คำริน, วราภรณ์ อริยจักร, หอมหวน เทพบุญ, ครุณี นันทวิชัย และคณะ. (2546). *โครงการรูปแบบส่งเสริมสุขภาพจิตเด็กที่ได้รับผลกระทบจากโรคเอดส์ โดยครอบครัว และชุมชน ตำบลตลาดใหญ่ อำเภอคอยสะแก จังหวัดเชียงใหม่*.  
กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย.
- สวนีย์ เกียวกิ่งแก้ว. (2544). *แนวคิดพื้นฐานทางการพยาบาลจิตเวช (พิมพ์ครั้งที่ 3)*. พิษณุโลก: รัตนสุวรรณ.
- สำนักกระบวนวิชา กรมควบคุมโรค. (2551). *รายงานเฝ้าระวังทางระบาดวิทยาประจำปี 2551*.  
กระทรวงสาธารณสุข.
- สำนักกระบวนวิชา กรมควบคุมโรค. (2552). *รายงานเฝ้าระวังทางระบาดวิทยาประจำปี 2552*.  
กระทรวงสาธารณสุข.
- สำนักงานสำนักทะเบียนราษฎร์ กรมการปกครอง. (2546). *สถิติประชากรทั่วราชอาณาจักร*.  
กระทรวงมหาดไทย.
- หทัยรัตน์ คุณเกษมกิจ. (2549). ผลของโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกต่อภาวะซึมเศร้าใน  
วัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบจากภัยพิบัติ. การค้นคว้าแบบอิสระพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- อนุพงษ์ สุธรรมนิรันดร์. (2544). ความภูมิใจแห่งตนและภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นที่ไ้ยาบ้า. *วารสาร  
สมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 3-12.
- อรวรรณ หนูแก้ว. (2536). *ความชุกของภาวะซึมเศร้าและความสัมพันธ์ด้านปัจจัยจิตสังคม  
การศึกษาเปรียบเทียบระหว่างเด็กวัยรุ่นแก่กับเด็กในครอบครัวปกติ*. วิทยานิพนธ์  
วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิต, บัณฑิตวิทยาลัย  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อัญชลี ฉัตรแก้ว. (2546). *ผลของการบำบัดทางปัญญาต่อการลดความซึมเศร้าของเยาวชนหญิงใน  
สถานสงเคราะห์*. การค้นคว้าแบบอิสระพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิต  
และการพยาบาลจิตเวช, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- อัมพร ศรีอัยบุญ. (2548). *ผลของการเดินแอโรบิกต่อภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น*. วิทยานิพนธ์  
พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช,  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- อุมาพร ตรังคสมบัติ และดุสิต ลิขนะพิชิตกุล. (2539). อาการซึมเศร้าในเด็ก: การศึกษาโดยใช้  
Children's Depression Inventory (CDI). *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*,  
41(4), 221-230.



- อุมาพร ตรังคสมบัติ, วชิระ ลาภบุญทรัพย์, และปิยฉัตร หะวานนท์. (2540). การใช้ CES-D ในการคัดกรองภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 42(1), 168-170.
- Abela, J. Z. and Allesandro, D. U. (2002). Beck's cognitive theory of depression: The diathesis-Stress and causal mediation components. *Journal of Clinical Psychology*, 41: 111-128.
- Allen, J. P. (2003). *An Overview of Beck's Cognitive Theory of Depression in Contemporary Literature*. Retrieved January, 2, 2011, from <http://www.personalityresearch.org>.
- Alonso, A., Rodriguez, M. and Martin, M. (2005). Eating Disorders: Prevalence and risk profile among secondary students. *Social Psychiatry Psychiatric Epidemiology*, 38: 97-100.
- Ambrosini, R. (1991). *Conrad's fiction as critical discourse*. Retrieved December 3, 2010, from <http://www.getcited.org/pub/102895903>
- American Psychological Association. (2002). *Depression*. Retrieved December 3, 2010, from <http://www.psychom.net/depression.central.children.html>
- American Psychiatric Association: Washington, DC: Author. (2002). Course and outcome of child and adolescent major depressive disorder. *Journal of Child Adolescent Psychiatric*, 2(1): 619-637.
- Arbelaez, C. B., Brent D. and American Psychiatric Association. (2005). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM-IV (4<sup>th</sup> ed.)*. Retrieved December 3, 2010, from <http://www.psychom.net/depression.central.children.html>
- Auerbach, P. R., Eberhart, K. N. and Abela, Z. N. (2010). Cognitive Vulnerability to Depressive in China and Chinese Adolescents. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 38:57-68.
- Azar, D., Ball, K. and Cleland, V. (2010). *Physical activity correlates in young women with Depressive symptoms: a qualitative study*. *Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. Retrieved December 8, 2010, from <http://www.pubmed.com>
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical experimental and theoretical aspects*. New York: Hoeber and Row.
- Beck, A. T., Rush A. J. and Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of Depression*. New York: Guildford.
- Beck, J. S. (1995). *Cognitive therapy: Basics and beyond*. New York: Guilford Press.
- Beck, A.T. (2006). *Depression: Causes and Treatment*. Philadelphia: Pennsylvania Press.

- Blom, C. H. and Serlachius, E. (2010). Low Sense of Coherence (SOC) is a mirror of general anxiety and persistent depressive symptoms in adolescent girls-a cross-sectional study of a clinical and a non-clinical cohort. *International Journal of Action Methods*, 54:13-28.
- Braiker, H. B. (1989). The power of self-talk. *Psychology Today*, 23(2): 23-27.
- Branje, J. T., Hale III, W. W., and Meeus, H. J. (2010). Longitudinal Associations between Perceived Parent-Child Relationship Quality and Depressive Symptoms in Adolescence. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 38(7): 51-763.
- Brown, L., Overholser, J., and Fritz, G. (2002). *Attempted suicide in adolescence: A review and critique of the literature*. Retrieved December 1, 2010, from <http://www.sciencedirect.com>
- Bunker, L., Williams, J.M. and Zinsser, N. (1993). Cognitive techniques for improving performance and building confidence. In J.M. Williams (Ed.). *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance 2<sup>nd</sup> ed.* California: Mayfield.
- Burn, N. and Grove, S., K. (2005). *The practice of nursing research conduct, critique, and utilization (5<sup>th</sup> ed.)*. Missouri: Elsevier Saunders.
- Burnett, P. C. (1996). Self-talk and significant others positive and negative statement. *Journal of Educational Psychology*, 16 (1): 57-67.
- Calvete, E. and Cadenoso, O. (2002). Self-talk in adolescents: Dimensions state of mind psychological maladjustment. *Cognitive therapy and Research*, 29 (4): 473-485.
- Caspi, A. and Shiner, R. L. (2006). *Personality development*. Emotional and personality development, 6: 300-365. Retrieved December 27, 2010, from <http://www.pubmed.com>
- Caspi, A. and Sudden, K. (2003). Influence of Life Stress on Depression: Moderation by a Polymorphism in the 5-HTT Gene. Retrieved January 8, 2010, from <http://www.sciencemag.org>
- Clabby, F.J. (2006). Helping Depressed Adolescent: A Menu of Cognitive-Behavioral procedures for primary Care. *Journal of Clinic Psychiatry*, 8:131-14.1.
- Chen, M., Johnston, C. and Leve, C. (2009). Parent and Adolescent Depressive Symptoms: The role of Parental Attributions. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 37(1): 167-170.

- Chen, R. and Morton, S. B. (2009). Concurrent Changes in Conduct Problems and Depressive Symptoms in Early Adolescents: A Developmental Person- Centered Approach. *Journal of Development Psychopathology*; 21(1): 285-307.
- Chroni, S. (1997). Effective verbal cues make the skier's and coach's lives easie. *American Ski Coach*, 19: 1813-14.
- Clark, D. A., Beck, A. T. and Brown, G. (1989). Cognitive mediation in general psychiatric outpatients: A test of the content-specificity hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56: 958-964.
- Clarke, P.M., Murnen, S.K. and Smolak, L. (2009). *Development and psychometric evaluation of quantitative measure of fat talk*. Retrieved December 30, 2010, from <http://www.pubmed.com>
- Columbia Encyclopedia* (6<sup>th</sup> ed). (2004). Columbia: Columbia University Press. Retrieved July 6, 2011, from <http://www.encyclopedia.com/topic/depression>.
- Conger, R. and Elder, G. (2001). Pubertal transition, stressful life events, and the emergence of gender differences in adolescent depressive symptoms. *Journal of Developmental Psychology*, 37(3): 404-417.
- Couchon, C. (2004). *Self-talk*. Retrieved September 13, 2007, from <http://www.medicinenet.com/script/main/art>.
- Davidhizar, R., E. (1996). Increasing self-confidence through self-talk. *Home Health care Nurse*, 14(2): 119-122.
- Davila, J., Ramsay, M. and Steinberg, S. (2005). Attachment as Vulnerability to the development of psychopathology. In Hankin, BL., Abela, JR.Z, (Ed.), *Development of psychopathology: A vulnerability-stress perspective*. (p. 215-242). Thousand Oaks, California: Sage.
- Depape, R. (2006). *Self-Talk and Emotional Intelligence in University Students*. *Canadian Journal of Behavioural Science*. Retrieved December 29, 2010, from <http://www.pubmed.com>
- Diaz, R. M. (1992). Method ological concerns with private speech. In R.M.Diaz, and L.E.Berk (Eds.), *Private speech: From social interactions to self- regulation*. (pp. 169-234). Hillsdale, Newjericy: Lawrence Erlbaum.

- Dobson, K. S. (1989). A meta-analysis of the efficacy of cognitive therapy for depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 57*: 414-419.
- Dryden, W. (1989). *Cognitive behavioral approaches to psychotherapy*. Cambridge: Hermishere.
- Fennell, M. V. (1993). Depression. In Hawton, K., Sakovskis, P. Kirk, M. J. and Clark, D.M. (Eds.). *Cognitive behavioral therapy for psychiatric problems: A practical guide* (pp. 169-234). Oxford University Press.
- Forbes, E. E., Olino, M.T. and Dahl, E. R. (2010). Reward-Related Brain Function as a Predictor of Treatment Response in Adolescents with Major Depressive Disorder. *Cognitive Affect Behavior Neuroscience, 10*(1): 107-118.
- Franklin, D. J. (2006). *Cognitive Therapy for Depression*. Retrieved September 13, 2007, from <http://psychologyinfo.com/depression/cognitive.htm>
- Gamble S. A., and Roberts, J. E. (2005). Adolescents' perceptions of primary caregivers and cognitive style: The roles of attachment security and gender. *Cognitive Therapy and Research, 29*:123-141.
- Gammage, L. K., Hardy, J. and Hall R.C. (2001). *A description of self-talk in exercise*. Retrieved December 29, 2010, from <http://www.pubmed.com>
- Garber, J. (2000). Development and depression. In A. J. Sameroff, M. Lewis, and S. M. Miller. (Eds.). *Handbook of development psychopathology* (2<sup>nd</sup> ed., pp.467-490). New York: Kluwer Academic Plenum.
- Garcia, C. (2010). Conceptualization and Measurement of Coping During Adolescence: A Review of the Literature. *Journal of Nursing Scholarship, 42*(2): 166-185.
- Glanville, C.L. (2007). *Improve your well-being by cultivating healthy self-talk*. Retrieved July, 2 Mach 2009, from [http://www.ohr.edu/commitment/publications/jobs\\_articles/worklife\\_self.talk.pdf.html](http://www.ohr.edu/commitment/publications/jobs_articles/worklife_self.talk.pdf.html)
- Gonca, S. and Savasir, I. (2001). The relationship between interpersonal schemas and symptomatology. *Journal of Counseling Psychology, 48*: 359-364.
- Grainger, R. D. (1991). The use and abuse of negative thinking. *American Journal of Nursing, 91*(8): 13-14.
- Halber, D. (2005). *Conference tackles depression*. MIT tech talks on September, 21, 2005. Retrieved July, 6, 2011, from <http://web.mit.edu/newsoffice/2005/techtalk50-2>

- Hardy, J. (2005). *Speaking clearly: A critical review of the self-talk literature*. Retrieved December 29, 2010, from <http://www.sciencedirect.com>
- Hardy, J. Gammage, K. and Hall, C. R. (2001). A description of athlete self-talk. *The Sport Psychologist*, 15: 306-318.
- Hardy, J. Oliver, E. and Tod, D. (2009). A frame work for the study and application of self-talk within sport. In S. Mellalieu, and S. Hanton (Eds.), *Advances in Applied sport psychology*. (pp. 37-74). New York: Routledge.
- Harrel, K. (2000). *Attitude in everything*. New York: Harper Collins.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N. and Theodorakis, Y. (2008). *Mechanisms underlying the self-talk-performance relationship: The effects of motivational self-talk on self-confidence and anxiety*. Retrieved December 29, 2010, from <http://www.pubmed.com>
- Helmstetter, S. (1988). *The self-talk solution*. New York: Simon & Schuster.
- Herrenkohl, I.T., Kosterman R. and Mason, W. (2009). Effects of Growth Family Conflict in Adolescent on Adult Depressive Symptoms Mediating and Moderating Effects of Stress and School Bounding. *Journal of Adolescent Health*, 44(2): 146-152.
- Hodgkinson, C. S., Colantuoni, E. and Roberts, D. (2010). Depressive Symptoms and Birth Outcomes among Pregnant Teenagers. *Journal of Pediatric Adolescens Gynecology*, 23(1): 16-22.
- Kelt, N.L. and Warren, B. J. (2003). Depression. In C. E. Bostrom, L.H. Schwecke, and N. L. Kelmer (Eds.). *Psychiatric nursing (4<sup>th</sup> ed)*. St. Louis: Mosby.
- Klaus, M., Mobili, A. and King A. (2009). Parent-Adolescent Agreement Concerning Adolescents' Suicidal. *Journal of Child Adolescens Psychology*, 38(2): 245-255.
- Klein, N. and Bessaha, L. (2009). Depressive personality disorder. *Oxford textbook of Psychopathology*, 2: 738-751.
- Kemp, J. Å. and Sandall, J. (2008). *Normal birth magical birth: the role of the 36 week birth Talk in case load midwifery practice*. Retrieved December 29, 2010, from <http://www.sciencedirect.com>

- Khalil, H.A., Rabie, A.M. and Sabry, M. W. (2010). Clinical characteristics of depression among Adolescent females: across-sectional study. *Journal of Child and Adolescent Psychiatry and MentalHealth*, 4: 26.
- Kovacs, M. (1992). *Children's Depression Inventory*. Retrieved October 22, 2009  
[http://findarticles.com/p/articles/mi\\_m2248/is\\_n116\\_v29/ai\\_16477239/](http://findarticles.com/p/articles/mi_m2248/is_n116_v29/ai_16477239/)
- Kolovelonisa, A., Goudasa, M. and Dermitzakib, I. (2010). *The effects of instructional and motivational self-talk on students' Motor task performance in physical education*. Retrieved December 29, 2010, from <http://www.sciencedirect.com>
- Lewinsohn, P., M., Joiner, T. and Rohde, P. (2001). Evaluation of cognitive diathesis-stress models in predicting major depressive disorder in adolescents. *Journal of Abnormal Psychology*, 110: 203-215.
- MacKay, D. G. (1992). *Construction on theories of inner speech*. Ind.reisberg (Ed.). Auditory imagery (pp.121-149). Hillsdale, NJ: Lawrence erlbaum Associates.
- McGonigle, D. (1988). Making Self-Talk positive. *American Journal of Nursing*, 88: 725-726.
- Marmorstein, R.N. (2009). Longitudinal Associations between Alcohol Problems and Depressive Symptoms: Early Adolescence Through EarlyAdulthood. *Alcohol Clinic Express Reserch*, 33(1): 49-59.
- Morin, A. (1993). Self-talk and self-awareness: On the nature of the relation. *The Journal of Mind Behavior*, 14(3): 223-234.
- Morin, A. (2003). *Inner speech and conscious experience: Talk to ourselves is important in developing a sense of self*. Retrieved December 29, 2010, from <http://www.sci-con.org>
- Morin, A. (2005). *Levels of consciousness and self-awareness: A comparison and integration of various neuro cognitiveviews*. Retrieved December 29, 2010, from <http://www.sciencedirect.com>
- Moilanen, D. L. (1995). Validity of Beck's cognitive theory of depression with nonreferred adolescents. *Journal of Counseling and Development*, 73: 438-442.
- Nelson-Jones, R. (1990). *Thinking skill: managing preventing personal problem*. Pacific Grove: Brooks Cole Publishing Company.

- Penchina, S. and Hoffman, S. (2006). Positive self- talk: an integral part of early childhood development. Retrieved 7 April, 2009, from <http://www.2imaginethis.com>
- Polit, D. F., Beck, C. T. and Hunger, B. P. (2001). *Essentials of nursing research: Method, Appraisal and utilization*. Philadelphia: Lippincott.
- Polit, D. F. and Hunger, B. P. (1999). *Nursing research: Principles and Methods (6<sup>th</sup> ed)*. Philadelphia: Lippincott.
- Rao U. and Chen, L. (2009). Charecteristics, Correlates, and outcomes of childhood and Adolescent Depressive Disorder. *Dialogues Clinical Neuroscince, 11(1)*: 45-62.
- Rao, U., Hammen, L. C. and Poland, E. R. (2009). Risk Marker for Depression in Adolescents: Sleep and HPA Measures. *Neuropsychopharmacology, 34(8)*: 1936- 1945.
- Reeb, T. R., Conger, J. K. and Wu, Y.E. (2010). Paternal Depressive Symptoms and Adolescent Functioning: The Moderating Effect of Gender and Father Hostility. *Fathering, 8(1)*: 131-142.
- Richardson, M.K., (2010). *Collabotive Care for Adolescent Depressive: A Pilot Study*. Retrieved 12 April, 2010, from <http://www.pubmed.com>
- Rockhill, M. C., Stoep, V. A., McCauley, E. and Katon, J. W. (2009). Social Competence and Social Support as Mediators between Comorbid Depressive and Conduct Problems and Functional Outcomes in Middle School Students. *Journal of Adolescence, 32(3)*: 535-553.
- Rogers, E. M. (2005). *Diffusion of innovations (5<sup>th</sup> ed.)*. New York: A Division of simon and Schuster Inc.
- Rothon, C., Edward, P. and Stansfeld, S. (2010). Physical activity and depressive symptoms in adolescents: a prospective study. *BMC Medicine, 8*:32.
- Rudolph, D. K. and Klien, N. D. (2009). Exploring Drpressive Personality Traits in Youth: Origins Correlates and Developmental Consequences. *Journal of Development Psychopathology, 21(4)*: 1155-1180.
- Seeley, R. J., Stice, E. and Rohde. P. (2009). Screening for Depression Prevention: Identifying Adolescent Girls at High Risk for Future Depression. *Journal of Abnormal Psychology, February; 118(1)*: 161-170.

- Sherry, S. B., Hewitt, P. L. and Harvey, M. (2003). Perfectionism dimensions, perfectionistic attitudes, dependent attitudes, and depression in psychiatric patients and university students. *Journal of Counseling Psychology*, 50: 373-386.
- Stackhouse, A.L. (2002). *Modifying self-talk to increase the self-esteem levels of ten and eleven year-old children with learning disabilities*. Retrieved 12 April, 2010, from <http://www.speechpathology.com/>
- Steinberg, L. (1999). *Adolescence* (5<sup>th</sup> ed.). New York: McGraw-Hill.
- Steinberg, L. (2007). *Adolescence* (8<sup>th</sup> ed.). New York: McGraw-Hill.
- Stice, J.S. and Rohde P. E. (2009). Screening for depression prevention: Identifying adolescent girls at high risk for future depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 118: 161-170.
- Stice, E., Shaw H. and Rohde, P. (2003). A Meta-Analytic Review of Depression Prevention Programs for Children and Adolescents: Factors that Predict Magnitude of Intervention Effects. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 77(3): 486-503.
- Strauch, B. (2003). *The Primal Teen*. New York: Doubleday.
- Teaster, F.J. (2004). *Positive self-talk statements a self-esteem building technique among female survivors of abuse*. Retrieved 7 April, 2009, from <http://www.etsubmit.etsu.edu>
- The National Institute of Mental Health (NIMH). (2007). *Child-Depression-Inventory*. Retrieved 10 August, 2011, from <http://www.minddisorders.com/Br-Del/Child-Depression-Inventory.html>
- Theodorakis, Y., Chroni, S. and Douma, I. (2001). Self-talk in a basketball-shooting task. *Journal of Perceptual and Motor Skills*, 92:309-315.
- Theodorakis, Y., Weinberg, R. and Kazakas, P. (2000). The Effects of motivational and instructional self-talks on improving motor performance. *Journal of The Sport Psychologist*, 14: 253-271.
- Ufman, N.K., Rohde, P. and Seely, J.R. (2005). *Potentail moderator of cognitive-behavioral therapy for adolescents with comobid major depression and conduct disorder*. Retrieved 31 December, 2010, from <http://www.Pubmed.com>
- Vacarolis, E. M. (2002). *Foundation of psychiatric mental health nursing* (4<sup>th</sup> ed.). Philadelphia: W.B. Saunders.

- Walseman, M.K., Gee, C. G. and Geronemus T. A. (2010). Ethnic Differences in Trajectories of Depressive Symptoms: Disadvantage in Family Background, High School Experiences and Adult Characteristics. *Journal of Health and Social Behavior*. March; 50(1): 82-98.
- Weissman, M. M., Wickramaratne P. and Nomura, Y. (2006). Off spring of depressed parents: 20 years later. *American Journal Psychiatry*, 16: 1001-1008.
- Westbrook, k., Ke, E. Pinnerley, H., and Kirk, J. (2007). *An introduction to cognitive behavior therapy*. London: The Alden Press.
- Wise, J. B. and Trunnell, E. P. (2001). The influence of sources of self-efficacy upon efficacy strength. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23: 268-280.
- World Health Organization. (2007). *Depression*. Retrieved 31 December, 2010, from [http://www.who.int/mental\\_health/management/depression/definition/en/.html](http://www.who.int/mental_health/management/depression/definition/en/.html)
- Wikipedia Organization. (2010). *Self- talk Intrapersonal communication*. The free encyclopedia. Retrieved 6 July, 2011, from [http://en.wikipedia.org/wiki/Intrapersonal\\_communication](http://en.wikipedia.org/wiki/Intrapersonal_communication)

ภาคผนวก



ภาคผนวก ก

เครื่องมือที่ใช้ ดำเนินการค้นคว้าอิสระ  
การจัดกิจกรรมตามโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกต่อภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น

ขั้นตอนการพูดกับตัวเองทางบวก	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	อุปกรณ์	เกณฑ์การประเมินผล
กิจกรรมครั้งที่ 1 (75 นาที)  ขั้นตอนที่ 1 การใช้สรรพนาม “ฉัน” ในการพูดกับตัวเอง	-เพื่อสร้างบรรยากาศและความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยกับสมาชิก  -เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับสมาชิก	1. ผู้วิจัยทักทายสมาชิกและพูดคุยเรื่องทั่วไป เพื่อสร้างบรรยากาศให้เกิดความคุ้นเคยและสบายใจ หลังจากนั้นเปิดเพลงให้สมาชิกฟัง เมื่อเพลงจบผู้วิจัยกล่าวซ้ำเนื้อเพลงท่อนที่มีความหมายจงใจสมาชิกเพื่อให้เปลี่ยนมุมมองชีวิตให้เข้าไปในทางบวก (10 นาที) 2. ให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลม ผู้วิจัยแนะนำตัวกับสมาชิก และสมาชิกแนะนำตัวซึ่งกันและ ... .. ..... .....	- เครื่องเล่นเทป - ซีดีเพลง  - ใบกิจกรรม “นี่แหละ... ตัวฉัน”	สมาชิกมีท่าทีผ่อนคลาย และให้ความสนใจ ตั้งใจฟังเพลง

ขั้นตอนการพูดกับตัวเองทางบวก	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	อุปกรณ์	เกณฑ์การประเมินผล
กิจกรรมครั้งที่ 2 (75 นาที)  ขั้นตอนที่ 2 การพูดกับตัวเองทางบวก	-เพื่อประเมินผลจากการฝึกใช้สรรพนาม“ฉัน”เพื่อพูดกับตัวเองของสมาชิก  -เพื่อนำเข้าสู่บทเรียน  -เพื่อให้สมาชิกประเมินคำพูดหรือประโยคในใจจากสถานการณ์ตัวอย่างได้  -เพื่อให้สมาชิกประเมินตัวเองและฝึกพูดกับตัวเองทางบวกต่อเหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจได้	1. อภิปรายการบ้านร่วมกันจากการฝึกใช้สรรพนาม“ฉัน”เพื่อพูดกับ  2. จัดกิจกรรม“ลบกับบวก”และสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมร่วมกัน (15 นาที)  7. ผู้วิจัยมอบหมายการบ้านให้สมาชิกทบทวนถึงเหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ 1 เรื่อง โดยเขียนประโยคการพูดกับตัวเองที่มีต่อสถานการณ์นั้นด้วยการใช้สรรพนาม“ฉัน”ในการพูดกับตัวเอง..... ..... .....	ใบงานที่ 1.2  เอกสาร หมายเลข 2 เอกสาร หมายเลข 3  ..... ..... ..... .....	สมาชิกสามารถบอกถึงวิธีการที่สมาชิกได้ฝึกพูดกับตัวเองทางบวก  สมาชิกสามารถร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมได้  สมาชิกสามารถประเมินตัวเองและพูดกับตัวเองทางบวกต่อเหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจได้ทั้ง 3 ระยะของสถานการณ์

ขั้นตอนการพูดกับตัวเองทางบวก	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	อุปกรณ์	เกณฑ์การประเมินผล
<p>กิจกรรมครั้งที่ 3 (90 นาที)</p> <p>ขั้นตอนที่ 3 ค้นหาการพูดกับตัวเองทางลบ</p>	<p>-เพื่อประเมินผล การฝึกประเมินตัวเองและพูดกับตัวเองทางบวกต่อเหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจของสมาชิก</p> <p>-เพื่อนำเข้าสู่บทเรียน</p> <p>-เพื่อให้สมาชิกเข้าใจ.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>-เพื่อให้สมาชิกเข้าใจวิธีการค้นหาคำพูดทางลบ</p>	<p>1. อภิปรายการบ้านร่วมกันจากการฝึกประเมินตัวเองและฝึกพูดกับตัวเองทางบวกต่อเหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจของสมาชิก (10 นาที)</p> <p>2. จัดกิจกรรม “ฉันมีดีบ้างไหม” และสรุปกิจกรรมร่วมกัน (10 นาที)</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>4. อธิบายวิธีการค้นหาคำพูดทางลบ</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>6. ให้สมาชิกฝึกใช้ทักษะการหยุดความคิดทางลบของตัวเอง โดยมีขั้นตอนดังนี้ (15 นาที).....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>- ใบงานที่ 2.3</p> <p>- เอกสาร หมายเลข 4</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>สมาชิกสามารถประเมินตัวเองและพูดกับตัวเองทางบวกต่อเหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจได้ทั้ง 3 ระยะของสถานการณ์</p> <p>สมาชิกสามารถประเมินตัวเองและสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมได้</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>สมาชิกสามารถบอกถึงสิ่งที่เกิดขึ้นเมื่อถูกหยุดความคิดได้</p>

ขั้นตอนการพูดกับตัวเองทางบวก	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	อุปกรณ์	เกณฑ์การประเมินผล
<p>กิจกรรมครั้งที่ 4 (90 นาที)</p> <p>ขั้นตอนที่ 3 ค้นหาการพูดกับตัวเองทางลบ</p>	<p>-เพื่อประเมินผล การฝึกใช้สติที่จะจับต้นคำพูดทางลบของของสมาชิก</p> <p>-เพื่อให้สมาชิก ฝึกวิเคราะห์ ความคิดทางลบ และหาเหตุผล ได้แย้งความคิดที่มีต่อสถานการณ์ ตัวอย่าง</p>	<p>1. สมาชิกอภิปราย การบ้านร่วมกันจากการฝึกใช้สติที่จะจับต้นคำพูดทางลบของตัวเอง (10 นาที)</p> <p>2. อธิบายให้สมาชิก เข้าใจเกี่ยวกับ ประเภทของเนื้อหา ความคิด</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>3. ให้สมาชิกอ่าน สถานการณ์ตัวอย่าง และช่วยกันวิเคราะห์ ความคิดทางลบที่มีต่อสถานการณ์นั้น หลังจากนั้นให้หา เหตุผลเพื่อได้แย้ง ความคิดนั้น โดยใช้ เทคนิค “A Tripple-Column .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>6. ให้สมาชิกสรุป เปรียบเทียบเกี่ยวกับ สิ่งสมาชิกรับรู้หรือ รู้สึกจากการพูดกับตัวเองทางลบและทางบวก (15 นาที)</p>	<p>- ใบงานที่ 3</p> <p>- กระดาษ การ์ดขนาด 1.5 x 5 นิ้ว</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>- ใบงานที่ 4.1</p>	<p>สมาชิกแต่ละคนสามารถ บอกวิธีการและผลลัพธ์ที่ได้จาก การฝึกใช้สติที่จะจับต้นคำพูดทางลบของตัวเองได้</p> <p>สมาชิกสามารถ ยกตัวอย่าง คำพูดทางลบตาม ประเภทของเนื้อหา ความคิดที่บิดเบือน และหาคำพูดทางบวก เพื่อ ได้แย้งความคิดที่มีต่อสถานการณ์ ตัวอย่างได้</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

ขั้นตอนการพูดกับตัวเองทางบวก	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	อุปกรณ์	เกณฑ์การประเมินผล
กิจกรรมครั้งที่ 5 (60 นาที)  ขั้นตอนที่ 4 กำหนดวิธีการพูดกับตัวเองทางบวก	1. เพื่อสร้างแรงจูงใจให้สมาชิกเห็นความสำคัญที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเองให้พูดทางบวก  2. ..... ..... ..... ..... ..... ..... .....  3. เพื่อให้สมาชิกทบทวนเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตัวเองและฝึกคิดประโยคการพูดเพื่อสงบอารมณ์ตนเองและพูดสอนตัวเอง	1. เล่านิทาน “ชีวิตดีๆของท่าน” ให้สมาชิกฟัง และสรุปข้อคิดที่ได้ (10 นาที)  2. อธิบายให้สมาชิกเข้าใจเกี่ยวกับชนิดของการพูดกับตัวเองทางบวก เมื่อสิ้นสุดการอธิบายจึงปฏิบัติดังนี้ (30 นาที)  ..... ..... ..... ..... ..... ..... .....  3. มอบหมายการบ้านให้สมาชิกทบทวนเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตัวเองและฝึกคิดประโยคการพูดเพื่อสงบอารมณ์ตนเองและพูดสอนตัวเอง..... ..... ..... ..... ..... .....	- บทสำหรับเล่านิทานเรื่อง “ชีวิตดีๆของท่าน”  - ใบงานที่ 5.1	สมาชิกตั้งใจฟัง แสดงความสนใจ  สมาชิกฝึกพูดกับตัวเองทางบวกทั้งสองลักษณะได้







## ส่วนที่ 2 แบบประเมินภาวะซึมเศร้า

คำชี้แจง แบบประเมินนี้ประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมด 21 ข้อ กรุณาอ่านข้อความในแต่ละข้อแล้วพิจารณาเลือกข้อความที่ตรงกับความคิดหรือความรู้สึกของคุณมากที่สุด ซึ่งเกิดขึ้นในระยะเวลา 1 สัปดาห์ที่ผ่านมาจนถึงวันนี้ โดยทำเครื่องหมายวงกลมตัวเลขที่อยู่หน้าข้อความที่ตรงกับตัวคุณมากที่สุดเพียงข้อเดียว และกรณาดอกให้ครบทุกข้อคำถาม

1.     0     ฉันไม่รู้สึกรู้สึกรู้สึกซึมเศร้า
  - 1     ฉันรู้สึกหดหู่หรือเศร้า
  - 2     ฉันรู้สึกเศร้าตลอดเวลาและไม่สามารถลืมมันได้
  - 3     ฉันรู้สึกเศร้าและทุกข์มากจนไม่สามารถจะทนได้
  
2.     0     ฉันไม่ได้มองโลกในแง่ร้ายหรือท้อแท้เกี่ยวกับอนาคตไปเสียทีเดียว
  - 1     ฉันรู้สึกท้อแท้ต่ออนาคต
  - 2     ฉันรู้สึกว่าไม่มีอะไรจะต้องคิดหรือมุ่งหวังต่อไป
  - 3     ฉันรู้สึกสิ้นหวังในอนาคตและไม่มีอะไรจะดีขึ้น
  
3.     .
  - .     .
  - .     .
  - .     .
  - .     .
  - .     .
  - .     .
  - .     .
  
21.    0     ฉันไม่ได้สังเกตการเปลี่ยนแปลงเรื่องความสนใจทางเพศ
  - 1     ฉันสนใจเรื่องทางเพศน้อยกว่าที่เคย
  - 2     ปัจจุบันฉันสนใจเรื่องทางเพศลดลงมากกว่าที่เคย
  - 3     ฉันไม่มีความสนใจเรื่องทางเพศอีกเลย

ส่วนที่ 3 แบบประเมินการพูดกับตัวเอง

คำชี้แจง ต่อไปนี้เป็นสถานการณ์และสิ่งที่คุณนักเรียนจะพูดกับตัวเอง กรุณาอ่านแต่ละข้อต่อไปนี้อย่างรอบคอบและพิจารณาเลือกข้อที่ตรงกับตัวนักเรียน

บ่อยครั้ง บางครั้ง ไม่เลย

ถ้าคุณพูดบ่อยครั้ง ให้ทำเครื่องหมายที่ช่อง “บ่อยครั้ง”

ถ้าคุณพูดบางครั้ง ให้ทำเครื่องหมายที่ “บางครั้ง”

ถ้าคุณไม่เคยพูดเลย ให้ทำเครื่องหมายที่ “ไม่เลย”

ไม่มีคำตอบใดที่ถูกหรือผิด นักเรียนเท่านั้นที่รู้ว่าได้พูดอะไรกับตัวเอง กรุณาเลือกสิ่งที่คุณพูดกับตัวเองจริงๆ และตอบในทุกข้อคำถาม

ครูขอให้นักเรียนลุกขึ้นยืนอ่านหนังสือให้เพื่อนในกลุ่มฟัง นักเรียนพูดกับตัวเองบ่อยแค่ไหนในสิ่งต่อไปนี้

บ่อยครั้ง บางครั้ง ไม่เลย

1. ฉันสามารถทำได้
2. ฉันไม่สามารถอ่านต่อหน้าเพื่อนๆ ได้

เมื่อนักเรียนต้องตอบโจทย์คณิตศาสตร์ที่ยาก นักเรียนจะพูดกับตัวเองบ่อยแค่ไหนในสิ่งต่อไปนี้

บ่อยครั้ง บางครั้ง ไม่เลย

8. ก็แค่ทำให้ดีที่สุดก็พอ

เมื่อ คิดถึง เวลาที่จะต้องออกไปเสนอรายงานกลุ่มหน้าชั้นเรียน นักเรียนจะพูดกับตัวเองบ่อยแค่ไหนในสิ่งต่อไปนี้

15. ฉันรู้ว่าฉันจะทำมันได้ดี



เมื่อถึงเวลาที่นักเรียนต้องออกไปเสนอรายงานกลุ่ม หน้าชั้นเรียน ต่อหน้าเพื่อนๆและคุณครู นักเรียนจะพูดกับตัวเองบ่อยแค่ไหนในสิ่งต่อไปนี้

22. ทำให้สบายและพูดออกไปสิ

ครูชมเชยการนำเสนอรายงานของนักเรียนในหน้าชั้นเรียน นักเรียนจะพูดกับตัวเองบ่อยแค่ไหนในสิ่งต่อไปนี้

30. ไม่จริงหรือ.....ทุกคนกำลังมองมาที่ฉัน

36. ฉันใช้ความพยายามอย่างมากในการนำเสนอรายงานนี้

จริงๆ.

ส่วนที่ 3 แบบสำรวจความคิดเห็นของพยาบาลผู้ใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกในวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้า อำเภอศรีสะเกษ จังหวัดสุโขทัย

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดเติมข้อความหรือทำเครื่องหมาย √ ลงใน □ หน้าข้อความที่ตรงตามความเป็นจริง

- 1. เพศ  ชาย  หญิง
- 2. อายุ.....ปี
- 3. ....  .....  .....
- 4. ....  มากกว่า 5 ปี
- 5. ....  หัวหน้าเวอร์  .....

ส่วนที่ 2 ความคิดเห็นต่อการใช้โปรแกรม

ความคิดเห็น	ระดับความคิดเห็น		
	มาก	ปานกลาง	น้อย
1.....มีความเหมาะสมในการนำมาใช้ในหน่วยงานของท่าน			
2. ....เป็นประโยชน์ต่อพยาบาลในการปฏิบัติงาน			
3. ....			
4. ....			
5.....			

### ภาคผนวก ค

คะแนนการพูดกับตัวเองทางบวกของวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้า เมื่อสิ้นสุดการเข้ารับการบำบัดตามโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก

#### ตารางที่ 1

ระดับคะแนนการพูดกับตัวเองทางบวกของวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้า เมื่อสิ้นสุดการเข้ารับการบำบัดตามโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก (n=58)

ระดับคะแนนการพูดกับตัวเอง	หลังสิ้นสุดโปรแกรมทันที(n=58)	
	คน	ร้อยละ
ระดับคะแนนการพูดกับตัวเองทางบวก		
เพิ่มขึ้น	50	86.21
เท่าเดิม	4	6.90
ลดลง	4	6.90

จากตารางที่ 4 ผลการศึกษาพบว่าระดับคะแนนการพูดกับตัวเองทางบวกหลังสิ้นสุดโปรแกรมการบำบัดเพิ่มขึ้น 50 คน คิดเป็นร้อยละ 86.21 ระดับคะแนนการพูดทางบวกเท่าเดิมหลังสิ้นสุดโปรแกรมจำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 6.90 และมีระดับคะแนนการพูดทางบวกลดลงหลังสิ้นสุดโปรแกรมจำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 6.90

## ภาคผนวก ง

### การประเมินผลโปรแกรม

พบว่าความคิดและความรู้สึกของกลุ่มตัวอย่างช่วยยืนยันการพูดบวกว่าทำให้ ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมดีขึ้น อารมณ์ทางลบลดลง และสิ่งสำคัญที่สุดทำให้ตนเองมีความสุข มากขึ้นจาก ตัวอย่าง

ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรมนี้นักรู้สึกว่า “ฉัน ท้อแท้กับปัญหาหลายๆอย่าง มาก” “ฉันมักจะยอมแพ้ต่ออุปสรรคง่ายๆ คิดดูถูกตัวเองเสมอ” “ฉันคิดลบมาตลอด ฉันไม่ค่อยจะ คิดบวกซักเท่าไร คิดว่าตัวเองไม่มีอะไรดีเลย น่าเบื่อตัวเอง” “ฉันมีความคิดร้ายๆตลอด”

“หมดหวัง คิดลบกับตนเองมาตลอด” “ท้อแท้ รู้สึกเหนื่อย”

หลังจากที่โปรแกรมนี้สิ้นสุดลงฉันรู้สึก ว่า “ฉันมีกำลังใจ ไม่ท้อแท้ไม่ว่าจะเจอกับ ปัญหาที่ใหญ่สักแค่ไหน” “ฉันสบายใจ รู้สึกมีกำลังใจต่อสู้อต่อไป” “คำพูดของเราก็มีส่วนกับสภาพ จิตใจของเราเหมือนกันทำให้รู้ว่าเมื่อเราพูดไปในทางบวกจิตใจเราก็จะเข้มแข็ง” “ฉันรู้สึกสนุก โปรแกรมนี้ทำให้คิดในแง่บวกมากขึ้น” “ฉันเริ่มคิดบวกพูดบวกมากขึ้นและจะนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน” “ฉันมีวิธีที่จะพูดกับตัวเองและผู้อื่นทางบวกได้” “ฉันมีความคิดบวกพูดบวกมาก ขึ้นเป็นคนที่มีความคิดดีทำดี” “ฉันรู้สึกมีความรู้มากขึ้นและรู้จักการระงับอารมณ์ตนเองในทางที่ดี อยู่เสมอ มีความคิดและพูดในแง่บวกเพิ่มขึ้น สบายใจขึ้น” “ฉันมองโลกกว้างขึ้น” “ฉันอยากให้มี ทุกเช้าก่อนเข้าเรียน” “ฉันจะปรับตัวให้เข้ากับคนอื่นได้มากกว่านี้” “ฉันคิดในทางที่ดีมากขึ้นพูดดี ขึ้นไม่คิดในทางที่ลบพูดร้ายๆ” “ฉันโชคดีที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมนี้อเพราะเป็น โปรแกรมที่ทำให้ฉัน คิดอะไรได้หลายอย่าง” “ทำให้ชีวิตของคนที่กำลังคิดลบพูดลบนั้น ได้คิดทบทวนใหม่อีกครั้งเป็น ผลดีสำหรับคนคิดลบ เหมือนกับสร้างชีวิตอีก 1 ชีวิตที่กำลังคิดลบ ได้กลับกลายมาคิดบวกพูดบวก จะได้มีความสุข ”

สิ่งที่ฉันชอบจากการเข้าร่วมโปรแกรมนี้อคือ “ฉัน รู้สึกผ่อนคลาย” ทำให้ฉันเข้าใจตนเอง ดีขึ้น” “ฉันได้รับความรู้และความคิดในด้านบวก ทำให้มีความคิดที่ดีกลับมา” “เป็นประโยชน์กับ ตัวฉันอย่างมาก” “ทำให้ฉันมีความคิดที่ดี รู้จักคิดมากขึ้น อารมณ์แตกต่างจากเมื่อก่อนมาก รู้สึก ดีกว่าที่ผ่านมาได้ อะไรหลายอย่าง” “ทำให้ฉันเห็นคุณค่าของตัวเองมากขึ้นว่าเราไม่ได้เลวไปซะทุก อย่าง เราทำดีที่สุดแล้ว” “ฉันได้คำพูดที่ดี มีความคิดดีและ ได้แสดงออกและแสดงความคิดเห็น”

“ฉันได้พัฒนาความคิดต่างๆ ที่อาจจะเป็นความคิดทางลบก็สามารถทดสอบเราได้ว่ากำลังคิดบวกหรือคิดลบอยู่ และสามารถทำให้ฉันมีความสุข สนุกกับการเรียนรู้” “ฉันชอบการทำกิจกรรม” “ทำให้ฉันมองโลกในแง่ดี ไม่เครียด” “ฉันรู้สึกดีขึ้นมากกว่าเมื่อก่อนที่ยังไม่เข้าร่วมกิจกรรม” “ฉันชอบกิจกรรมนี้ให้คนคิดบวกพูดคุย สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้”

สิ่งที่ฉันไม่ชอบจากการเข้าร่วมโปรแกรมนี้คือ “ฉันหาห้องเรียนไม่เจอเป็นบางครั้ง” “จัดกิจกรรมเข้าเกินไป” “ฉันไม่ชอบที่เพื่อนมากันไม่ตรงเวลา” “ฉันรู้สึกอายเวลาพูดต่อหน้าเพื่อนๆ” “ฉันคิดและพูดไม่ทันเพื่อน ทำให้ตอซ้” “บางครั้งทำให้ฉันต้องรีบทำอะไรมากขึ้นมันทำให้เรามีเวลาว่างน้อยลง” “ถึงแม้บางครั้งฉันเบื่อกที่จะทำกิจกรรมแต่ถ้าเทียบกับประโยชน์และความสำเร็จที่ได้รับแล้วมันก็มีประโยชน์” “เวลาในการทำกิจกรรมบ่อยเพราะบางครั้งก็มีกิจกรรมอื่นๆ ที่ต้องทำ”

ความในใจที่ฉันอยากบอกเป็นพิเศษคือ “ฉันขอบคุณที่ได้จัดกิจกรรมนี้ขึ้น และสอนให้คิดบวกพูดคุย” “การที่ได้เข้าร่วมกับโครงการนี้มีประโยชน์กับฉันมากค่ะ” “เป็นกิจกรรมที่ดีมากเพราะทำให้ฉันมีความรู้เกี่ยวกับการระงับอารมณ์ตนเอง และการคิดในทางที่ดีพูดในทางที่ดีอยู่เสมอ” “เมื่อฉันเข้ารับการอบรมแล้วทำให้รู้สึกตัวเองเป็นผู้ใหญ่มากขึ้น พูดให้กำลังใจตัวเองมองโลกในแง่ดีขึ้น มีความหวัง” “ฉันจะนำความรู้ที่ได้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์มากที่สุดค่ะ” “ฉันมีความคิดที่ดีขึ้น สบายใจ มีปัญหาไม่ค่อยเครียด” “ฉันรู้จักคิดบวกพูดคุย และมองโลกในแง่ดี” “ทำให้ฉันรู้ว่าฝึกคิดในแง่บวกพูดคุย ทำให้สบายใจว่าในแง่ลบ” “ฉันมีความสุขและสนุกมากอยากให้มีอะไรแบบนี้อีก” “ฉันชอบกิจกรรมนี้มาก” “ฉันรู้สึกดีที่ได้เข้าร่วมกิจกรรม” “ฉันอยากให้คนอื่นๆ ที่ไม่เคยได้รับการอบรมมาอบรมด้วย มันรู้สึกสนุกสนานมาก (มีความสุขมากครับ) ” “ฉันรู้สึกตกและไม่เครียด และจะนำไปสอนคนที่คิดลบได้คิดบวก พูดคุยทำให้เขามีความสุขกับการคิดบวกได้อีก” “ฉันอยากให้ออกกิจกรรมแบบนี้ทุกๆ ปี อยากเพิ่มเวลา” “ประทับใจพื้มมากเพราะที่เป็นคนที่น่ารัก ใจดี ไม่โหดร้ายและยังเข้าใจกับปัญหาของเด็กที่มาเข้าร่วมกิจกรรมด้วย”

ผลการบำบัดโดยการพูดคุยกับตัวเองทางบวกโดยการปรับเปลี่ยนความคิดด้านลบต่อปัญหาที่ตนเองเผชิญ จนทำให้บุคคลมีภาวะซึมเศร้า ได้ปรับเปลี่ยนความคิดให้เหมาะสม และพูดกำกับตัวเองทางบวก ซึ่งทำให้เกิดผลดีกับตนเอง และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้จริง ตลอดจนมีการปรับพฤติกรรม การปรับตัวเอง ปรับอารมณ์ ความคิด ความรู้สึกให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงของ สังคม สิ่งแวดล้อม หรือภาวะวิกฤติในชีวิต ได้อย่างเหมาะสมและมีความสุข

## ภาคผนวก จ

### หนังสือชี้แจงโครงการศึกษาค้นคว้าแบบอิสระและการยินยอมสำหรับผู้เข้าร่วมโครงการ

#### 1. เอกสารคำชี้แจงแก่อาสาสมัคร/ผู้เข้าร่วมโครงการศึกษาค้นคว้าแบบอิสระ (สำหรับผู้ป่วย)

ดิฉัน นางสาวผกาทิพย์ สุขจิตร์ นักศึกษานักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช แผนก ข (ภาคพิเศษ) ขอเชิญท่านเข้าร่วมโครงการ ค้นคว้าแบบอิสระ “ประสิทธิผลของการใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกในวัยรุ่นที่มีภาวะ ซึมเศร้า อำเภอศรีสาชนาลัย จังหวัดสุโขทัย” เนื่องจากท่านเป็นผู้หนึ่งที่มีภาวะซึมเศร้าในระดับ เล็กน้อยถึงปานกลางซึ่งผู้ศึกษาจะอธิบายให้ท่านทราบ พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้ท่านซักถามหากท่าน มีข้อสงสัยใดๆ เกี่ยวกับการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้รวมถึงสิทธิของท่าน ซึ่งผู้ศึกษาจะเป็นผู้ที่สามารถให้ ความกระจ่างกับท่านได้ การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรม การฝึกพูดกับตัวเองทางบวกในวัยรุ่น และการศึกษาจะเกิดประโยชน์ต่อท่าน โดยตรงคือโปรแกรม การฝึกพูดกับตัวเองทางบวกจะสามารถช่วยให้ท่านมีทักษะในการจัดการหรือปรับอารมณ์ของ ตัวเองได้อย่างเหมาะสมและสามารถลงมือซึ่งวิธีการพูดกับตัวเองทางบวก เมื่อต้องเผชิญกับปัญหา หรือสถานการณ์ที่ยุ่งยากซับซ้อนได้ต่อไป

การเข้าร่วมกิจกรรมใช้ระยะเวลาในการฝึกพร้อมกับผู้ศึกษาเป็นเวลา 8 ครั้ง วันเว้นวัน แต่ละครั้งใช้เวลา 60-90 นาที และขอให้ท่านนำกิจกรรมที่ท่านได้ฝึกในแต่ละครั้งไปฝึกปฏิบัติด้วย ตนเอง เมื่อสิ้นสุดกิจกรรมแต่ละครั้ง ซึ่งผู้ศึกษาจะแจกใบงานให้ท่าน ได้บันทึกพร้อมด้วย หลังจาก สิ้นสุดโครงการการศึกษาท่านจะได้รับการประเมินอีกครั้ง

การเข้าร่วมโครงการครั้งนี้เป็นการตัดสินใจและความสมัครใจของท่าน การตกลงหรือ ปฏิเสธการเข้าร่วมโครงการจะไม่มีผลต่อประโยชน์และการตรวจรักษาที่ท่านจะได้รับและหากมี การนัดหมายกลุ่มอาสาสมัครให้ท่านมาเข้าร่วมโครงการ โดยไม่ใช่วันที่ท่านมีการเรียนการสอน ผู้ศึกษาจะมีค่าตอบแทนในการเดินทางมาเข้าร่วมโครงการตามความเป็นจริงและเหมาะสม และ หากท่านมีความไม่สบายใจผู้ศึกษาจะให้การดูแลช่วยเหลืออย่างเหมาะสมท่านมีสิทธิปฏิเสธที่จะ เข้าร่วม มีสิทธิยกเลิก หรือถอนตัวออกจากการศึกษาได้ทุกขณะ โดยไม่ต้องบอกเหตุผล ซึ่งจะไม่ มีผลกระทบต่อารรับบริการและไม่เสียสิทธิประโยชน์ใดๆ ข้อมูลส่วนตัวของท่านจะถูกเก็บโดย

ผู้ศึกษา การนำข้อมูลไปอภิปรายผลหรือพิมพ์เผยแพร่จะกระทำในภาพรวมของการศึกษาเท่านั้น และสิทธิประโยชน์อื่นๆ อันเกิดจากผลการวิจัยจะปฏิบัติตามระเบียบข้อบังคับของ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ผู้ศึกษาจะเก็บรักษาข้อมูลส่วนตัวของท่านเป็นความลับและดำเนินการอย่าง รัดกุมปลอดภัย จะไม่มีการอ้างอิงถึงท่านโดยใช้ชื่อของท่านในรายงานใดๆ ที่เกี่ยวกับการศึกษา ครั้งนี้ ข้อมูลทั้งหมดที่เกี่ยวกับท่านจะถูกทำลายเมื่อสิ้นสุดโครงการศึกษา ท่านมีสิทธิตามกฎหมาย ที่จะเข้าถึงข้อมูลส่วนตัวของท่าน ถ้าท่านต้องการใช้สิทธิดังกล่าวกรุณาแจ้งให้ผู้ศึกษาทราบ

กรณีที่ท่านมีคำถามเกี่ยวกับการศึกษาครั้งนี้ สามารถติดต่อกับผู้ศึกษาคือ นางสาวศกาทิพย์ สุขจิตร โรงพยาบาลศรีสัชนาลัย ตำบลหาดเสี้ยว อำเภอศรีสัชนาลัย จังหวัดสุโขทัย หมายเลขโทรศัพท์ 081-9530291 หรืออาจารย์ที่ปรึกษา รองศาสตราจารย์ ดร.คาราวรรณ ติะปินดา หมายเลขโทรศัพท์ 0-5394-6013 (ในเวลาราชการ) หรือหากท่านมีข้อสงสัยเกี่ยวกับสิทธิของผู้ถูกวิจัย ท่านสามารถติดต่อ ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร. วิจิตร ศรีสุพรรณ ประธานคณะกรรมการจริยธรรม คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ หมายเลขโทรศัพท์ 0-5394-5033 (ในเวลาราชการ)

ลงนาม.....ผู้ศึกษา

(นางสาวศกาทิพย์ สุขจิตร)

วันที่...../...../.....

**เอกสารแสดงการยินยอมเข้าร่วมโครงการคั่นคว่ำแบบอิสระ**

ข้าพเจ้า นาย/นาง/นางสาว.....

ขอให้ความยินยอมของตนเองในการเป็นอาสาสมัครในโครงการคั่นคว่ำแบบอิสระซึ่งผู้ศึกษาได้อธิบายให้แก่ข้าพเจ้าเกี่ยวกับการศึกษาครั้งนี้แล้วจนเข้าใจและผู้ศึกษามีความยินดีที่จะให้คำตอบต่อคำถามเกี่ยวกับการศึกษาทุกประการที่ข้าพเจ้าอาจจะมีได้ตลอดระยะเวลาการเข้าร่วมการศึกษาครั้งนี้ หลังจากเข้าใจแล้วจึงได้ลงลายมือยินยอมเข้าร่วมโครงการ

ลงนาม.....(ผู้ยินยอม)

(.....)

ลงนาม.....(ผู้ศึกษา)

(นางสาวพกาทิพย์ สุขจิตร)

ลงนาม.....(พยาน)

(.....)

วันที่ ...../...../.....

## 2. เอกสารคำชี้แจงแก่อาสาสมัคร/ผู้เข้าร่วมโครงการศึกษาค้นคว้าแบบอิสระ (สำหรับบุคลากรที่มีสุขภาพ)

ดิฉัน นางสาวศุภกานทิพย์ สุขจิตร นักศึกษานักศึกษาลัทธิศึกษาศาสตร์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช แผนก ข (ภาคพิเศษ) ขอเชิญท่านเข้าร่วมโครงการศึกษาค้นคว้าแบบอิสระ “ประสิทธิผลของการใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกในวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้า อำเภอศรีสัชนาลัย จังหวัดสุโขทัย” เนื่องจากท่านเป็นผู้ที่มีบทบาทและเกี่ยวข้องในการดูแลวัยรุ่น ซึ่งผู้ศึกษาเปิดโอกาสให้ท่านซักถามหากท่านมีข้อสงสัยใดๆ เกี่ยวกับการศึกษานี้รวมถึงสิทธิของท่าน และจะสามารถให้ความกระจ่างกับท่านได้ การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลการใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกและเพื่อศึกษาความคิดเห็นของบุคลากรผู้ใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกในวัยรุ่น และการศึกษานี้จะเกิดประโยชน์ต่อท่านโดยตรงคือโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกจะช่วยพัฒนาศักยภาพตนเองให้มีความสามารถและยังเกิดประโยชน์ต่อผู้ป่วยญาติร่วมด้วยนอกจากนี้สิทธิประโยชน์อื่นอันจะเกิดจากผลการศึกษาให้เป็นไปตามระเบียบข้อบังคับของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

หากท่านได้รับทราบวัตถุประสงค์ที่กล่าวมาข้างต้นแล้ว และมีความยินดีที่จะเข้าร่วมในการศึกษานี้ จึงขอให้ท่านลงลายมือชื่อในเอกสารแสดงการยินยอมเข้าร่วมโครงการศึกษาค้นคว้าแบบอิสระ จากนั้นท่านจะได้รับแบบสำรวจความคิดเห็นของบุคลากรผู้ใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกในวัยรุ่น และผู้ศึกษาจะขอความร่วมมือจากท่าน เป็นผู้ใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกที่ปฏิบัติงานที่โรงพยาบาลศรีสัชนาลัย จังหวัดสุโขทัย ระหว่างเดือนพฤษภาคม-สิงหาคม พ.ศ. 2554 หากการศึกษานี้ได้ผลพบว่า โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกนั้นสามารถลดภาวะซึมเศร้าของวัยรุ่นได้ ก็จะนำผลลัพธ์ที่ได้จากการศึกษามาเป็นหลักฐานในการพัฒนาเป็นแนวปฏิบัติที่มีคุณภาพตามมาตรฐานวิชาชีพ และนำไปสู่การแก้ไขปัญหามีซึมเศร้าของวัยรุ่นในพื้นที่ให้มีประสิทธิภาพต่อไป

การเข้าร่วมโครงการครั้งนี้ขึ้นอยู่กับการตัดสินใจของท่าน ไม่มีค่าตอบแทนจากการเข้าร่วมการศึกษา หากมีเหตุการณ์ที่ท่านไม่สามารถเข้าร่วมการศึกษานี้ได้ ท่านสามารถปฏิเสธหรือถอนตัวออกจากการศึกษาได้ตลอดเวลา โดยไม่มีผลต่อประโยชน์และการประเมินผลการทำงานของอาสาสมัครที่ท่านควรได้รับ การศึกษานี้นี้อาจก่อให้เกิดความไม่สุขสบายหรือเกิดเหตุการณ์ไม่คาดคิดที่อาจจะเกิดขึ้นในระหว่างการศึกษา ผู้ศึกษาจะให้การดูแลช่วยเหลือตามความเหมาะสม ข้อมูลส่วนตัวของท่านจะถูกเก็บเป็นความลับ การนำข้อมูลไปอภิปรายผลหรือพิมพ์เผยแพร่จะกระทำในภาพรวมของการศึกษาเท่านั้น และสิทธิประโยชน์อื่นๆ อันเกิดจากผลการวิจัยจะปฏิบัติ

ตามระเบียบข้อบังคับของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ผู้ศึกษาจะเก็บรักษาข้อมูลส่วนตัวของท่านเป็นความลับและดำเนินการอย่างรัดกุมปลอดภัย จะไม่มีการอ้างอิงถึงท่านโดยใช้ชื่อของท่านในรายงานใดๆ ที่เกี่ยวกับการศึกษาครั้งนี้ ข้อมูลทั้งหมดที่เกี่ยวกับท่านจะถูกทำลายเมื่อสิ้นสุดโครงการศึกษา ท่านมีสิทธิตามกฎหมายที่จะเข้าถึงข้อมูลส่วนตัวของท่าน ถ้าท่านต้องการใช้สิทธิดังกล่าว กรุณาแจ้งให้ผู้ศึกษาทราบ

กรณีที่ท่านมีคำถามเกี่ยวกับการศึกษาครั้งนี้ สามารถติดต่อกับผู้ศึกษาคือนางสาวผกาทิพย์ สุขจิตร โรงพยาบาลศรีสัชชนาลัย ตำบลหาดเสี้ยว อำเภอศรีสัชชนาลัย จังหวัดสุโขทัย หมายเลขโทรศัพท์ 081-9530291 หรืออาจารย์ที่ปรึกษา รองศาสตราจารย์ ดร.คาราวรรณ ต๊ะปีนตา หมายเลขโทรศัพท์ 0-5394-6013 (ในเวลาราชการ) หรือหากท่านมีข้อสงสัยเกี่ยวกับสิทธิของผู้ถูกวิจัย ท่านสามารถติดต่อ ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร. วิจิตร ศรีสุพรรณ ประธานคณะกรรมการจริยธรรม คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ หมายเลขโทรศัพท์ 0-5394-5033 (ในเวลาราชการ)

ลงนาม.....ผู้ศึกษา

(นางสาวผกาทิพย์ สุขจิตร)

วันที่...../...../.....

**เอกสารแสดงการยินยอมเข้าร่วมโครงการคั่นคว่ำแบบอิสระ**

ข้าพเจ้านาย/นาง/นางสาว.....

ขอให้ความยินยอมของตนเองในการเป็นอาสาสมัครในโครงการคั่นคว่ำแบบอิสระซึ่งผู้ศึกษาได้อธิบายให้แก่ข้าพเจ้าเกี่ยวกับการศึกษาครั้งนี้แล้วจนเข้าใจและผู้ศึกษามีความยินดีที่จะให้คำตอบต่อคำถามเกี่ยวกับการศึกษาทุกประการที่ข้าพเจ้าอาจจะมีได้ตลอดระยะเวลาการเข้าร่วมการศึกษาครั้งนี้ หลังจากเข้าใจแล้วจึงได้ลงลายมือยินยอมเข้าร่วมโครงการ

ลงนาม.....(ผู้ยินยอม)

(.....)

ลงนาม.....(ผู้ศึกษา)

(นางสาวผกาทิพย์ สุขจิตร)

ลงนาม.....(พยาน)

(.....)

วันที่ ...../...../.....

ภาคผนวก ฉ



เอกสารเลขที่ ๐๓๗/๒๕๕๔

เอกสารรับรองโครงการวิจัย

โดย

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ขอรับรองว่า  
โครงการวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์เรื่อง : ประสิทธิผลของการใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกใน  
วัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้า อำเภอศรีล้านาลัย จังหวัดสุโขทัย (Effectiveness of Implementing a Positive  
Self-talk Training Program Among Adolescents with Depression, Si Satchanalai District, Sukhothai  
Province)

ของ : นางสาวภกาทิพย์ สุขจิตร

สังกัด : นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิตสาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช  
แผน ข. ภาคพิเศษ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ได้ผ่านการพิจารณาแล้ว เห็นว่าไม่มีการล่วงละเมิดสิทธิ สวัสดิภาพ และไม่ก่อให้เกิด  
ภัยอันตรายแก่ผู้ถูกวิจัย

จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยในขอบข่ายของโครงการวิจัยที่เสนอได้ ตั้งแต่วันที่ออก  
หนังสือรับรองฉบับนี้จนถึงวันที่ ๑๔ เมษายน ๒๕๕๔

หนังสือออกวันที่ ๑๔ เมษายน ๒๕๕๔

ลงนาม.....

(ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร.วิจิตร ศรีสุพรรณ)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ลงนาม.....

(รองศาสตราจารย์ ดร.ธนารักษ์ สุวรรณประไพ)

คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่



## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-นามสกุล

นางสาวศกาทิพย์ สุขจิตร

วัน เดือน ปีเกิด

1 สิงหาคม 2514

ประวัติการศึกษา

พ.ศ.,2548

ประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์เทียบเท่าปริญญาตรี  
วิทยาลัยบรมราชชนนี พุทธชินราช

ประวัติการทำงาน

ปัจจุบัน

พยาบาลวิชาชีพ ชำนาญการ งานให้คำปรึกษา  
โรงพยาบาลศรีสังฆราช จังหวัดสุโขทัย

