



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

ภาคผนวก ก

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

1. หนังสือการให้ข้อมูลชี้แจง โครงการค้นคว้าอิสระและการยินยอมสำหรับผู้เข้าร่วมโครงการ

เอกสารคำชี้แจงแก่อาสาสมัคร/ผู้เข้าร่วมโครงการค้นคว้าแบบอิสระ

ข้าพเจ้า นางสาวพรรณวรรณ เนืองวัง นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวชแผน ข (ภาคพิเศษ) ขอเชิญท่านเข้าร่วมโครงการค้นคว้าแบบอิสระ “ประสิทธิผลของการใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกในผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้า โรงพยาบาลสามเงา จังหวัดตาก” โดยผู้ศึกษาจะอธิบายให้ท่านทราบพร้อมทั้งเปิดโอกาสให้ท่านอ่าน (หรือผู้ศึกษาอ่านให้ท่านทราบ) เกี่ยวกับข้อมูลข้างล่างก่อน หากท่านมีข้อสงสัยใด ๆ เกี่ยวกับการศึกษารุ่นนี้ รวมถึงสิทธิของท่าน กรุณาซักถามจากผู้ศึกษาซึ่งจะเป็นผู้ที่สามารถให้ความกระจ่างกับท่านได้ ผู้ศึกษามีความยินดีที่ท่านได้สละเวลาในการอ่านข้อความข้างล่าง (หรือผู้ศึกษาได้อ่านให้ท่านทราบ) ดังต่อไปนี้

การศึกษารุ่นนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลการใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกในผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้า โรงพยาบาลสามเงา จังหวัดตาก โดยศึกษาในผลลัพธ์ คือ คะแนนภาวะซึมเศร้าของผู้ป่วยโรคเรื้อรัง รับบริการที่โรงพยาบาลสามเงา จังหวัดตาก ที่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ เป็นโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงที่มารับบริการในระหว่างเดือนมีนาคม-พฤษภาคม พ.ศ. 2554 โดยประมาณการจากกลุ่มตัวอย่างในปี 2553 ในช่วงเวลาเดียวกัน คือ 30 คน ซึ่งท่านเป็นบุคคลที่มีความเกี่ยวข้องในการศึกษารุ่นนี้ และท่านจะเป็นประโยชน์ต่อท่านโดยตรง คือ โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกจะสามารถช่วยให้ท่านมีทักษะในการจัดการหรือปรับอารมณ์ของตัวเองได้อย่างเหมาะสม และสามารถคงไว้ซึ่งวิธีการพูดกับตัวเองทางบวกเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาหรือสถานการณ์ที่ย่างยากซับซ้อนได้ต่อไป ผลสรุปจากการศึกษารุ่นนี้จะนำไปใช้ในการช่วยเหลือผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้าระดับน้อยถึงปานกลาง และป้องกันการเกิดภาวะซึมเศร้าในระดับที่รุนแรงหรือเกิดปัญหาสุขภาพจิตอื่น ๆ และใช้เป็นแนวทางในการทำวิจัยเกี่ยวกับรูปแบบของการปรับเปลี่ยนความคิดเพื่อป้องกันการเกิดภาวะซึมเศร้าในกลุ่มตัวอย่างอื่นได้

ต่อไป การศึกษาครั้งนี้ท่านจะได้รับการเซ็นยินยอมเข้าร่วมการศึกษา หลังจากนั้นจะมีการดำเนินกิจกรรมดังนี้

ท่านจะได้รับการตอบแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปและแบบประเมินภาวะซึมเศร้า ซึ่งหากคะแนนภาวะซึมเศร้าอยู่ในระดับน้อยและปานกลาง ท่านจะได้รับการเข้าร่วมกิจกรรมการบำบัดโดยใช้ระยะเวลาในการฝึกพร้อมกับผู้ศึกษาเป็นเวลา 8 ครั้ง วันเว้นวัน แต่ละครั้งใช้เวลา 60-90 นาที และท่านต้องนำไปฝึกปฏิบัติต่อเป็นการบ้านด้วยตนเอง เมื่อสิ้นสุดกิจกรรมแต่ละครั้ง ซึ่งผู้ศึกษาจะแจกใบงานให้ท่านได้บันทึกพร้อมด้วยหลังจากสิ้นสุดโครงการการศึกษาท่านจะได้รับการประเมินภาวะซึมเศร้าอีกครั้ง

การเข้าร่วมโครงการครั้งนี้ขึ้นอยู่กับการตัดสินใจของท่าน ไม่มีค่าตอบแทนจากการเข้าร่วมการศึกษา แต่หากมีการนัดหมายที่ไม่ใช่วันที่ได้รับการตรวจรักษาผู้ศึกษาจะจ่ายค่าเดินทางแก่ผู้มาร่วมโครงการตามที่จ่ายจริงท่านไม่จำเป็นต้องเข้าร่วมการศึกษานี้ หากว่าท่านไม่สนใจและจะไม่มีการสูญเสียประโยชน์ใด ๆ ที่ท่านควรได้รับและท่านมีสิทธิที่จะถอนตัวจากการศึกษาได้ตลอดเวลา หากมีเหตุการณ์ที่ทำให้ท่านไม่สบายใจ ก่อให้เกิดผลกระทบต่อนาน ผู้ศึกษาจะให้การปรึกษาเพื่อลดความรู้สึกที่เกิดขึ้นดังกล่าว และข้อมูลส่วนตัวของท่านจะถูกเก็บโดยผู้ศึกษา การนำข้อมูลไปอภิปรายผลหรือพิมพ์เผยแพร่จะกระทำในภาพรวมของการศึกษาเท่านั้น และสิทธิประโยชน์อื่น ๆ อันเกิดจากผลการวิจัยจะปฏิบัติตามระเบียบข้อบังคับของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ผู้ศึกษาจะเก็บรักษาข้อมูลส่วนตัวของท่านเป็นความลับและดำเนินการอย่างรัดกุมปลอดภัยจะไม่มีการอ้างอิงถึงท่านโดยใช้ชื่อของท่านในรายงานใด ๆ ที่เกี่ยวกับการศึกษานี้ ข้อมูลทั้งหมดที่เกี่ยวกับท่านจะถูกทำลายเมื่อสิ้นสุดโครงการศึกษา ท่านมีสิทธิตามกฎหมายที่จะเข้าถึงข้อมูลส่วนตัวของท่าน ถ้าท่านต้องการใช้สิทธิดังกล่าว กรุณาแจ้งให้ผู้ศึกษาทราบ

กรณีที่ท่านมีคำถามเกี่ยวกับการศึกษาครั้งนี้สามารถติดต่อกับผู้ศึกษาคือ นางสาวพรรณ เนื่องวัง โรงพยาบาลสามเงา ตำบลสามเงา อำเภอสองเงา จังหวัดตาก หมายเลขโทรศัพท์ 087-2090382 หรืออาจารย์ที่ปรึกษา รองศาสตราจารย์ ดร.คาราวรรณ ต๊ะปีนตา หมายเลขโทรศัพท์ 0-5394-6013 (ในเวลาราชการ) หรือหากท่านมีข้อสงสัยเกี่ยวกับสิทธิของผู้ถูกวิจัยท่านสามารถติดต่อ ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร.วิจิตร ศรีสุพรรณ ประธานคณะกรรมการจริยธรรม คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ หมายเลขโทรศัพท์ 0-5394-5033 (ในเวลาราชการ)

ลงนาม.....ผู้ศึกษา

(นางสาวพรรณ เนื่องวัง)

วันที่...../...../.....

เอกสารแจ้งข้อมูลโครงการศึกษาค้นคว้าแบบอิสระและหนังสือแสดงความยินยอมของผู้เข้าร่วมโครงการ การค้นคว้าแบบอิสระ (สำหรับบุคลากรทีมสุขภาพ)

เรียน ผู้เข้าร่วมโครงการค้นคว้าแบบอิสระ

ข้าพเจ้า นางสาวพรรณณ เนื่องวัง นักศึกษานักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช แผนก ข (ภาคพิเศษ) ขอเชิญท่านเข้าร่วมโครงการค้นคว้าแบบอิสระ “ประสิทธิผลของการใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกในผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้า โรงพยาบาลสามเงา จังหวัดตาก” เนื่องจากท่านเป็นผู้ที่มีบทบาท และเกี่ยวข้องในการดูแลรักษาผู้ป่วยโดยผู้ศึกษาจะอธิบายให้ท่านทราบพร้อมทั้งเปิดโอกาสให้ท่านอ่าน (หรือผู้ศึกษาอ่านให้ท่านทราบ) เกี่ยวกับข้อมูลข้างล่างก่อน หากท่านมีข้อสงสัยใด ๆ เกี่ยวกับการศึกษารั้งนี้ รวมถึงสิทธิของท่าน กรุณาซักถามจากผู้ศึกษาซึ่งจะเป็นผู้ที่สามารถให้ความกระจ่างกับท่านได้ ผู้ศึกษามีความยินดีที่ท่านได้สละเวลาในการอ่านข้อความข้างล่าง (หรือผู้ศึกษาได้อ่านให้ท่านทราบ) ดังต่อไปนี้

การศึกษารั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลการใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกและเพื่อศึกษาความคิดเห็นของบุคลากรผู้ใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกในผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้า โดยศึกษาในผลลัพธ์ คือ คะแนนแบบสำรวจความคิดเห็นของบุคลากรผู้ใช้โปรแกรมดังกล่าวในระหว่างเดือนมีนาคม-พฤษภาคม พ.ศ. 2554 และจะเป็นประโยชน์ต่อท่านโดยตรงคือโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกจะช่วยพัฒนาศักยภาพตนเองให้มีความสามารถ หากผลการศึกษาพบว่าโปรแกรมนี้มีประสิทธิผลดี จะได้นำไปประยุกต์ใช้กับงานประจำหรือมีการนำไปใช้ในการแก้ไขปัญหาของหน่วยงาน ช่วยให้บุคลากรมีนวัตกรรมที่สามารถนำไปปรับใช้ให้เหมาะสมกับผู้ป่วย สะดวกและง่ายต่อการนำไปปฏิบัติในการพัฒนาคุณภาพบริการอย่างมีประสิทธิภาพช่วยลดปัญหาภาวะซึมเศร้าในผู้ป่วยโรคเรื้อรังในโรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวานที่มีภาวะซึมเศร้าระดับน้อยและระดับปานกลางได้ นอกจากนี้สิทธิประโยชน์อื่นอันจะเกิดจากผลการวิจัยให้เป็นไปตามระเบียบข้อบังคับของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

หากท่านได้รับทราบวัตถุประสงค์ที่กล่าวมาข้างต้นแล้ว และมีความยินดีที่จะเข้าร่วมในการศึกษารั้งนี้ จึงขอให้ท่านเขียนลายมือชื่อในเอกสารแสดงการยินยอมเข้าร่วมโครงการศึกษาค้นคว้าแบบอิสระ จากนั้นผู้ศึกษาจะให้ท่านดำเนินกิจกรรมคือท่านได้รับแบบสำรวจความคิดเห็นของบุคลากรผู้ใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกในผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้า

การเข้าร่วมเป็นอาสาสมัครในการศึกษาเป็นความสมัครใจ โดยไม่มีค่าตอบแทน ท่านจะไม่ได้รับความเสี่ยง หรืออันตรายใด ๆ การศึกษารั้งนี้อาจเกิดความรู้สึกไม่สบายใจ อึดอัดใจได้

เล็กน้อยและหากเกิดขึ้นผู้ศึกษาจะให้การปรึกษาเพื่อลดความรู้สึกที่เกิดขึ้นดังกล่าว และจะให้การดูแลช่วยเหลืออย่างดีที่สุด ท่านมีสิทธิปฏิเสธที่จะเข้าร่วม มีสิทธิยกเลิกหรือถอนตัวออกจากการศึกษาได้ตลอดเวลา โดยไม่ต้องบอกเหตุผล ไม่มีผลต่อการประเมินผลการปฏิบัติงาน และไม่เสียสิทธิประโยชน์ใด ๆ ข้อมูลส่วนตัวของท่านจะถูกเก็บเป็นความลับ และจะถูกทำลายเมื่อสิ้นสุดการศึกษาภายใน 1 ปี การนำข้อมูลไปอภิปรายผล หรือพิมพ์เผยแพร่ จะกระทำในภาพรวมเท่านั้น โดยไม่มีการอ้างอิงถึงท่าน และดำเนินการอย่างรัดกุมปลอดภัย ท่านมีสิทธิที่จะทราบข้อมูลส่วนตัวของท่านและกรณณาแจ้งให้ผู้ศึกษาทราบ

กรณีที่ผู้ถูกวิจัยมีคำถามเกี่ยวกับการศึกษาครั้งนี้สามารถติดต่อกับผู้ศึกษาคือนางสรรพวรรณ เนื่องวัง โรงพยาบาลสามเงา ตำบลสามเงา อำเภอสามเงา จังหวัดตาก หมายเลขโทรศัพท์ 087-2090382 หรืออาจารย์ที่ปรึกษา รองศาสตราจารย์ ดร.คาราวรรณ ต๊ะปันตา หมายเลขโทรศัพท์ 0-5394-6013 (ในเวลาราชการ) หรือหากท่านมีข้อสงสัยเกี่ยวกับสิทธิของผู้ถูกวิจัยท่านสามารถติดต่อศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร. วิจิตร ศรีสุพรรณ ประธานคณะกรรมการจริยธรรม คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ หมายเลขโทรศัพท์ 0-5394-5033 (ในเวลาราชการ)

ลงนาม.....ผู้ศึกษา

(นางสรรพวรรณ เนื่องวัง)

วันที่...../...../.....

2. หนังสือแสดงการยินยอมเข้าร่วมโครงการคั่นคว่ำแบบอิสระ

ข้าพเจ้านาย/นาง/นางสาว.....

ขอให้ความยินยอมของตนเองในการเป็นอาสาสมัครในโครงการคั่นคว่ำแบบอิสระ ซึ่งผู้ศึกษาได้อธิบายให้แก่ข้าพเจ้าเกี่ยวกับการศึกษาครั้งนี้แล้วจนเข้าใจและผู้ศึกษามีความยินดีที่จะให้คำตอบต่อคำถามเกี่ยวกับการศึกษาทุกประการที่ข้าพเจ้าอาจจะมิได้ตลอดระยะเวลาการเข้าร่วมการศึกษาครั้งนี้

ลงนาม.....(ผู้ยินยอม)

(.....)

ลงนาม.....(ผู้ศึกษา)

(นางสรพรพรรณ เนืองวัง)

ลงนาม.....(พยาน)

(.....)

วันที่/...../.....

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

ภาคผนวก ข

เครื่องมือในการรวบรวมข้อมูล

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้ใช้รวบรวมข้อมูลเพื่อทำการศึกษาค้นคว้าแบบอิสระเรื่องโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกต่อภาวะซึมเศร้าของผู้ป่วยโรคเรื้อรังในเขตสำนักงานสาธารณสุขอำเภอเมืองจังหวัดอุดรดิตถ์ ในแบบสอบถามประกอบด้วย 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบบันทึกข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 แบบประเมินภาวะซึมเศร้า

ส่วนที่ 1 แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ หน้าข้อความและเติมคำลงในช่องว่างให้ตรงกับความเป็นจริงของคุณ

1. เพศ

☐ ชาย

☐ หญิง

2. อายุ.....ปี

3. ระดับการศึกษา

☐ ไม่ได้เรียน

☐ ชั้นประถมศึกษา

☐ ชั้นมัธยมศึกษา

☐ อนุปริญญาหรือเทียบเท่า

☐ ปริญญาตรีหรือเทียบเท่า

☐ สูงกว่าปริญญาตรี

4. ศาสนา

☐ พุทธ

☐ คริสต์

☐ อิสลาม

☐ อื่น ๆ โปรดระบุ.....

การปฏิบัติกิจกรรมตามศาสนา

☐ ปฏิบัติ

☐ ไม่ปฏิบัติ

5. อาชีพ

- ☐ รับจ้าง ☐ เกษตรกรรม ☐ ค้าขาย
☐ ข้าราชการหรือรัฐวิสาหกิจ ☐ ไม่ได้ประกอบอาชีพ

6. รายได้ต่อเดือน.....บาท

7. สถานภาพสมรส

- ☐ โสด ☐ คู่
☐ หม้าย ☐ แยกหรือหย่า

8. ระยะเวลาการเจ็บป่วยด้วยโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง

- ☐ ต่ำกว่า 5 ปี ☐ 5 ปีขึ้นไป

ส่วนที่ 2 แบบประเมินภาวะซึมเศร้า

คำชี้แจง แบบประเมินนี้ประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมด 21 ข้อ กรุณาอ่านข้อความในแต่ละข้อ แล้วพิจารณาเลือกข้อความที่ตรงกับความคิดหรือความรู้สึกของคุณมากที่สุด ซึ่งเกิดขึ้นในระยะเวลา 1 สัปดาห์ที่ผ่านมาจนถึงวันนี้ โดยทำเครื่องหมายวงกลมตัวเลขที่อยู่หน้าข้อความที่ตรงกับตัวคุณมากที่สุดเพียงข้อเดียว และกรุณาตอบให้ครบทุกข้อคำถาม

1. 0 ฉันไม่รู้สึกลึซึมเศร้า
 1 ฉันรู้สึกหดหู่หรือเศร้า
 2 ฉันรู้สึกเศร้าตลอดเวลาและไม่สามารถลืมมันได้
 3 ฉันรู้สึกเศร้าและทุกข์มากจนไม่สามารถจะทนได้
2. 0 ฉันไม่ได้มองโลกในแง่ร้ายหรือท้อแท้เกี่ยวกับอนาคตไปเสียทีเดียว
 1 ฉันรู้สึกท้อแท้ต่ออนาคต
 2 ฉันรู้สึกว่าไม่มีอะไรจะต้องคิดหรือมุ่งหวังต่อไป
 3 ฉันรู้สึกสิ้นหวังในอนาคตและไม่มีอะไรจะดีขึ้น
 -
 -
 -
 -
20. 0 ฉันไม่วิตกกังวลเกี่ยวกับสุขภาพมากกว่าปกติ
 1 ฉันวิตกกังวลเกี่ยวกับสุขภาพ เช่น ความเจ็บปวด โรคเบาหวาน โรคความดัน
 2 ฉันหมกมุ่นเกี่ยวกับความรู้สึกของตัวเองเสียจนไม่มีเวลาคิดถึงสิ่งอื่นๆ
 3 ฉันทุ่มเทความสนใจจดจ่ออยู่กับสิ่งที่ฉันรู้สึก
21. 0 ฉันไม่ได้สังเกตการเปลี่ยนแปลงเรื่องความสนใจทางเพศ
 1 ฉันสนใจเรื่องทางเพศน้อยกว่าที่เคย
 2 ปัจจุบันฉันสนใจเรื่องทางเพศลดลงมากกว่าที่เคย
 3 ฉันไม่มีความสนใจเรื่องทางเพศอีกเลย

แบบสำรวจความคิดเห็นของพยาบาลผู้ปฏิบัติเกี่ยวกับการใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก
ในผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้า

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดเติมข้อความหรือทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ หน้าข้อความที่ตรงตามความเป็นจริง

1. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง
2. อายุ.....ปี
3. วุฒิการศึกษา ☐ ปริญญาตรี หรือเทียบเท่า ☐ สูงกว่าปริญญาตรี
4. ระยะเวลาปฏิบัติงาน ☐ 1-5 ☐ มากกว่า 5 ปี
5. หน้าที่รับผิดชอบ ☐ หัวหน้างาน ☐ สมาชิกทีม

ส่วนที่ 2 ความคิดเห็นต่อโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก

ความคิดเห็น	ระดับความคิดเห็น		
	มาก	ปานกลาง	น้อย
1. โปรแกรมมีความเหมาะสมในการนำมาใช้ในหน่วยงานของท่าน			
2.....			
3.....			
4.....			
5.....			

ภาคผนวก ค

โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก

ตัวอย่างกิจกรรมครั้งที่ 1 “ฉัน”

สถานการณ์: “ฉันซื้อดอกกรักแต่งงานเมื่ออายุ 18 ปี มีบุตรสาว 1 คน ฉันมีอาชีพทำนารายได้น้อย ฉันเป็นคนชอบกังวล จนบางวันฉันรู้สึกเครียด กังวลนอนไม่หลับ คิดว่าพรุ่งนี้จะมีเงินค่าใช้จ่ายภายในบ้านหรือไม่ ทำให้ฉันมีอาการเจ็บป่วยเป็นโรคความดันสูงและน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น ตลอดจนทำให้ฉันต้องไปหาหมอเป็นประจำ บางวันฉันมีอาการเวียนศีรษะ อ่อนเพลียจนไม่สามารถทำอะไรได้เลย ฉันไม่รู้ว่าจะทำอย่างไรกับชีวิตฉันดี”

ถ้าคุณเป็นดอกกรัก และต้องเผชิญกับสถานการณ์นี้ คุณจะพูดกับตัวเองโดยใช้สรรพนามว่า “ฉัน” ว่า...

ตัวอย่างรายชื่อ 1

1. ฉันได้ทำหน้าที่ของฉันอย่างดีที่สุดแล้ว
2. ฉันได้ปฏิบัติงานและหาเงินมาใช้จ่ายอย่างประหยัด
3. ฉันปฏิบัติตามรับประทานยาตามแพทย์สั่งมาให้
4. ฉันดูแลตัวเองให้มีสุขภาพดี

ตัวอย่างรายชื่อ 2

1. ฉันมองคนอื่นที่แย่กว่าฉัน
2. ฉันรักตัวเองให้มีแรงสู้ต่อไป
3. ฉันกินยาที่คุณหมอสั่งเป็นประจำ
4. ฉันรักและดูแลฉันให้มากที่สุด

ขอให้สมาชิกอ่านออกเสียงประโยคดังกล่าวในใจ แล้วท่องประโยคนั้นซ้ำ ๆ แล้วลองอ่านประโยคเหล่านั้นหน้ากระจก หรือผลัดกันอ่านออกเสียงประโยคเหล่านั้นอย่างจริงจังให้คู่ของตัวเองฟังให้เป็นราวกับว่าเพื่อนที่นั่งฟังอยู่ตรงหน้านั้นคือตัวคุณเอง

การบ้าน ขอให้คุณนิทบทวนถึงเหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ 1 เรื่องที่เกี่ยวข้องกับการเจ็บป่วย
 เรื่องนี้ โดยเขียนประโยค การพูดกับตัวเองที่มีต่อสถานการณ์นั้นด้วยการใช้คำขึ้นต้นว่า “ฉัน” ในการพูด
 กับตัวเอง

ตัวอย่างรายชื่อที่ 1

เรื่องที่ทำให้ฉันรู้สึกไม่สบายใจขณะนี้ คือ ฉันเป็นภรรยาของครอบครัวฉันที่ต้องกินยา
 เป็นประจำทุกวัน

ฉันจะพูดกับตัวเองทางบวกว่า ถึงฉันจะเป็นโรคเบาหวานแต่ฉันก็สามารถช่วย
 ทำงานบ้านได้

ตัวอย่างรายชื่อที่ 2

เรื่องที่ทำให้ฉันรู้สึกไม่สบายใจขณะนี้ คือ ฉันเบียดตัวเองเป็นโรคที่รักษาไม่หาย
 ต้องทานยาทุกวัน

ฉันจะพูดกับตัวเองทางบวกว่า ฉันไม่ท้อแท้ต่อชีวิต แม้ว่าฉันจะมีโรคประจำตัว
 ฉันต้องต่อสู้เพื่อความสำเร็จของลูกหลาน ฉันต้องสู้ สู้

ตัวอย่างกิจกรรมครั้งที่ 2 “ลบกับบวก”

1. ให้สมาชิกฟังเพลง และช่วยกันวิเคราะห์เนื้อหาในบทเพลงว่าบอกความรู้สึกอย่างไร
2. ผู้ศึกษาแจกเอกสารหมายเลข 2 ให้สมาชิกอ่าน
3. ขอให้สมาชิกฟังบทกลอน พร้อมกับจินตนาการถึงเนื้อหาในบทกลอนที่ฟัง
4. แจกเอกสารหมายเลข 3 และถามความรู้สึกของสมาชิกที่มีต่อเนื้อหาของบทกลอน โดยใช้คำถามกระตุ้นความคิด
5. สรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม

ตัวอย่างรายชื่อ 1

จากบทกลอนแรกฉันมีความรู้สึก หมดหวัง ท้อ เหลือแต่ความไม่สบายใจ
จากบทกลอนที่สองฉันมีความรู้สึก ฉันมีกำลังใจสู้ต่อไป

ตัวอย่างรายชื่อ 2

จากบทกลอนแรกฉันมีความรู้สึก ถึงท้อแท้ น้อยใจในชีวิต มีความผิดหวัง
จากบทกลอนที่สองฉันมีความรู้สึก ให้กำลังใจมีพลังที่จะต่อสู้ต่อไปด้วยความ

เข้มแข็ง

ใบงานที่ 2.2

จากความคิดและความรู้สึกที่คุณเขียนในใบงานที่ 2.1 คุณคิดว่าจะเลือกใช้ประโยคหรือ คำพูดที่เหมาะสมในการใช้พูดกับตัวเองเสียใหม่อย่างไรดี โดยตัดคำที่ควรทำลาย และใช้คำที่ควรสร้างให้เป็นส่วนหนึ่งของชีวิต

ตัวอย่างรายที่ 1

“ระยะแรกที่พบกับสถานการณ์นี้ ฉันจะพูดกับตัวเองเสียใหม่ว่าฉันสามารถทำอะไรให้กับตัวเองได้หลายอย่าง ฉันต่อสู้ชีวิตต่อไป ขณะที่เผชิญกับสถานการณ์นี้ฉันจะพูดกับตัวเองเสียใหม่ว่า ฉันไปหาหมอตามหมอสั่ง หลังจากทีสถานการณ์นั้นผ่านไปฉันจะพูดกับตัวเองเสียใหม่ว่า ฉันจะต้องดูแลตัวเองออกกำลังกาย ควบคุมอาหาร ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง”

ตัวอย่างรายที่ 2

“ระยะแรกที่พบกับสถานการณ์นี้ ฉันจะพูดกับตัวเองเสียใหม่ว่าฉันดูแลตัวเองให้ดี ไม่ท้อแท้ต่อชีวิต ขณะที่เผชิญกับสถานการณ์นี้ฉันจะพูดกับตัวเองเสียใหม่ว่า ฉันยังมีลูกที่คอยดูแลและรักฉัน หลังจากทีสถานการณ์นั้นผ่านไปฉันจะพูดกับตัวเองเสียใหม่ว่า ฉันต่อสู้โรคที่ฉันกำลังเป็นอยู่ ฉันยังมีกำลังใจอีกมากมาย”

การบ้าน การฝึกใช้คำพูดในใจกับตนเองในสถานการณ์หนึ่ง โดยให้บันทึกเพื่อประเมินผลจากการปรับเปลี่ยนคำพูดให้เหมาะสมกับสถานการณ์นั้น ๆ

ตัวอย่างรายที่ 1

เหตุการณ์ที่ทำให้ฉันรู้สึกไม่สบายใจ คือ ฉันเป็น โรคความดันและเบาหวาน ฉันกลัวโรคแทรกซ้อน ระยะแรกที่ฉันพบกับเหตุการณ์นี้ ฉันได้พูดกับตัวเองทางบวกว่า แม้ว่าฉันมีโรคประจำตัวฉันสามารถทำงานได้ ขณะที่อยู่ในเหตุการณ์นี้ ฉันได้พูดกับตัวเองทางบวกว่า ฉันต้องควบคุมน้ำตาล คุมอาหารให้ดีที่สุดแล้ว กินยาที่หมอสั่งเป็นประจำ หลังจากเหตุการณ์นี้ผ่านไปแล้ว ฉันได้พูดกับตัวเองทางบวกว่า ฉันมีความสุขกายสบายใจขึ้น ไม่คิดมาก

ตัวอย่างรายที่ 2

เหตุการณ์ ที่ทำให้ฉันรู้สึกไม่สบายใจ คือ ในวันแรกที่ฉันพบว่าตัวฉันเป็นความดันเครียด เนื่องจากคนที่บ้านชอบพูดตอกย้ำสิ่งไม่ดีของฉัน ระยะแรกที่ฉันพบกับเหตุการณ์นี้ ฉันได้พูดกับตัวเองทางบวกว่า ฉันไม่เป็นอะไรเพราะมียากินและฉันต้องไม่เครียด ขณะที่อยู่ในเหตุการณ์นี้ ฉันได้พูดกับตัวเองทางบวกว่า ฉันไม่ยอมแพ้ ฉันจะสู้และพยายามให้ได้ ฉันมีกำลังใจ หลังจากเหตุการณ์นี้ผ่านไปแล้ว ฉันได้พูดกับตัวเองทางบวกว่า ฉันมีกำลังใจ มีลูกที่ดีและแม่รักฉัน ฉันสามารถดูแลตนเองได้

ตัวอย่างกิจกรรมครั้งที่ 3

การฝึกทักษะการหยุดความคิดทางลบ และคำพูดทางลบที่อยู่ใจด้วยการสั่งตัวเอง

1. ให้สมาชิกหลับตาและท่องคำพูดทางลบประโยคเดิมซ้ำ ๆ ในใจ
2. ผู้ศึกษาสร้างข้อตกลงว่าทุกครั้งที่ได้ยินเสียงนักศึกษาพูดว่า “หยุด” หรือ “พอแล้ว” ให้สมาชิกพูดคำว่า “หยุด” ซ้ำ ๆ ในใจ จนกว่าคำพูดทางลบนั้นจะหายไปจากความคิด
3. สมาชิกคนใดที่รู้สึกตัวว่าคำพูดทางลบนั้นหายไปจากความคิดของตัวเองแล้วให้ลืมตาขึ้น
4. เมื่อสมาชิกลืมตาขึ้นจนครบทุกคนแล้ว ผู้ศึกษาถามสมาชิกถึงสิ่งที่เกิดขึ้น
5. ทำเช่นนี้ซ้ำ ๆ อีก 2-3 ครั้งเพื่อให้สมาชิกเกิดทักษะที่จะหยุดคำพูดทางลบที่อยู่ภายในใจของตัวเองได้ด้วยตัวเอง

ตัวอย่างกิจกรรมครั้งที่ 4 “เปลี่ยนลบให้เป็นบวก”

ใบงานที่ 4.1

สถานการณ์: “ฉันรู้สึกอึดอัดใจมากที่ฉันไม่สามารถทำหน้าที่ดูแลครอบครัว หรือเป็นคนที่ดีสำหรับลูกได้ บางครั้งฉันรู้สึกว่าพวกเขาเบื่อกับที่ต้องดูแลฉัน เมื่อเวลาอารมณ์หงุดหงิดพวกเขาจะไม่พูด ฉันไม่แน่ใจว่าเป็นเพราะว่าฉันมีโรคเบาหวาน และความดันสูงที่ทำให้ร่างกายอ่อนแอ พวกเขาจึงเบื่อกับหน้าตาที่เกิดความรำคาญ ฉันรู้สึกว่าทำไม ทำไม! ฉันต้องมาทรมานกับความเจ็บป่วยของฉันด้วย”

ให้คุณลองวิเคราะห์ความคิดทางลบในบทความ และช่วยหาเหตุผลโต้แย้งความคิดของตัวเองโดย

1. เขียนความคิดทางลบที่เกิดขึ้นในขณะนั้น ซึ่งเป็นความคิดที่ยังไม่ผ่านการไตร่ตรองใด ๆ
2. เขียนเหตุผลที่ใช้โต้แย้งความคิดโดยใช้คำว่า “ฉัน” ในการพูดกับตัวเอง

ตัวอย่างรายชื่อ 1

ความคิดทางลบที่เกิดขึ้น ฉันเป็นภาระของครอบครัว ฉันไม่ดี
เหตุผลที่ใช้โต้แย้งความคิด ฉันมีความสามารถหลายอย่างและเป็นคนดี ทำประโยชน์ให้สังคม

ตัวอย่างรายชื่อ 2

ความคิดทางลบที่เกิดขึ้น ฉันเกลียดตัวเองที่สุด ทำไมต้องเป็นโรคที่รักษาไม่หาย
เหตุผลที่ใช้โต้แย้งความคิด ฉันต้องดูแลตัวเองกินยาตามที่หมอสั่ง ฉันต้องอยู่เพื่อดูลูกหลานประสบความสำเร็จ

ใบงานที่ 4.3

กรณาสรุปรเปรียบเทียบเกี่ยวกับสิ่งที่คุณรับรู้หรือรู้สึก จากการพูดกับตัวเองทางลบและทางบวกเมื่อคุณต้องเผชิญกับปัญหา

ตัวอย่างรายชื่อที่ 1 เมื่อฉันพูดกับตัวเองทางลบ ฉันรู้สึกว่าการฉันโชคร้ายเสมอ เมื่อฉันพูดกับตัวเองทางบวก ฉันรู้สึกว่า มีกำลังใจ มีความหวังและเข้มแข็ง

ตัวอย่างรายชื่อที่ 2 เมื่อฉันพูดกับตัวเองทางลบ ฉันรู้สึกว่า ท้อ หหมดหวัง เมื่อฉันพูดกับตัวเองทางบวก ฉันรู้สึกว่า สบายใจขึ้นมาก มีแรงต่อสู้กับโรคที่เป็นอยู่

กิจกรรมครั้งที่ 5 “การพูดทางบวกกับตนเอง”

ใบงานที่ 5.2

“ขณะที่ฉันเจ็บป่วยฉันรักษาตัวอยู่ที่โรงพยาบาล ฉันมีอาการปวด เวียนศีรษะ ตาพร่ามัว คลื่นไส้ อาเจียน จนทนแทบไม่ไหว พยาบาลต้องเปลี่ยนกันมาวัดความดันฉันทุก 2 ชั่วโมง ฉันต้องทนทรมานกับการเจ็บป่วยนี้นานแค่ไหน เมื่อฉันคิด ทำให้ฉันรู้สึกว้าว.....”

ตัวอย่างรายชื่อที่ 1

ทำให้ฉันรู้สึกว้าว ฉันเบื่อหน่ายโรคนี้ ฉันอยากให้ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไปได้ด้วยดี ดังนั้นฉันจึงพูดสอนตัวเองว่า ฉันมีสามีและลูกคอยให้กำลังใจอยู่ทำให้สบายแล้วทุกอย่างจะดีขึ้น

ตัวอย่างรายชื่อที่ 2

ทำให้ฉันรู้สึกว้าว ฉันรู้สึกมันทรมาน กังวล ท้อแท้ เหลือเกิน ฉันอยากให้ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไปได้ด้วยดี ดังนั้นฉันจึงพูดสอนตัวเองว่า ฉันเข้มแข็ง ต่อสู้เพื่อวันข้างหน้า อย่าสิ้นหวัง ฉันสามารถทำได้สำเร็จแล้ว

ใบงานที่ 5.3

การบ้าน

ตัวอย่างรายที่ 1

เหตุการณ์น่าเศร้า หรือน่าเหนื่อยใจที่เคยเกิดขึ้นกับฉันเมื่อไม่นานมานี้ คือ ฉันเป็นโรคเบาหวาน กินอาหารลำบาก นอนไม่หลับ ครึ่งต่อไปถ้าเจอเหตุการณ์น่าเศร้าหรือน่าเหนื่อยใจ เช่นนี้อีก ฉันจะพูดกับตัวเองเพื่อควบคุมความคิดและสงบอารมณ์ตัวเองว่า เดียวมันก็ผ่านไปเมื่อเราไม่สนใจ ต่อไปฉันจะต้องไม่กังวลมากเกินไป

ตัวอย่างรายที่ 2

เหตุการณ์น่าเศร้า หรือน่าเหนื่อยใจที่เคยเกิดขึ้นกับฉันเมื่อไม่นานมานี้ คือ เมื่อสมาชิกในครอบครัวที่คอยดูแลฉันต้องจากไปอย่างไม่มีวันกลับฉันรู้สึกเศร้า ฉันจะพูดกับตัวเองเพื่อควบคุมความคิดและสงบอารมณ์ตัวเองว่า ฉันต้องดูแลตัวเองให้ดีที่สุด มันไม่มีอะไรมากกว่านี้แล้ว ทำตัวให้สบาย ไม่มีอะไรที่จะแก้ปัญหานี้ไม่ได้

ตัวอย่างกิจกรรมครั้งที่ 6 “กำหนด/ ประยุกต์และนำไปใช้”

ใบงานที่ 6.1

ให้สมาชิกได้ฝึกตั้งเป้าหมายและกำหนดการพูดกับตัวเอง

ตัวอย่างรายชื่อที่ 1

ขณะนี้ฉันรู้สึกว่ ตัวเองเป็นภาระกับครอบครัว

เป้าหมายของฉัน คือ ฉันควบคุมน้ำตาและความดันไม่ให้สูงขึ้น

ฉันจึงพูดกับตัวเองว่า ฉันทำได้ กินยาและปฏิบัติตัวตามที่หมอสั่ง ฉันไม่ท้อแท้

ตัวอย่างรายชื่อที่ 2

ขณะนี้ฉันรู้สึกว่ เบื่อหน่ายและกลัวโรคแทรกซ้อน

เป้าหมายของฉัน คือ ฉันต้องดูแลตัวเองเพื่อไม่ให้เกิดโรคแทรกซ้อน

ฉันจึงพูดกับตัวเองว่า ฉันต้องปฏิบัติตัวตามที่หมอสั่ง รับประทานยา ควบคุม

อาหาร ออกกำลังกาย และช่วยลูก หลาน ทำงานบ้าน

คุณสามารถทำได้ถ้าคุณคิดว่าคุณสามารถทำได้ (ต้องอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง)

ตัวอย่างกิจกรรมครั้งที่ 7 “กำหนด/ประยุกต์และนำไปใช้”

ใบงานที่ 7.1

กรุณาเปลี่ยนคำในข้อที่ให้ความรู้สึกในทางลบให้เป็นคำที่ให้ความรู้สึกในทางบวก

ตัวอย่างรายชื่อที่ 1

คำเดิม ฉันเครียดเมื่อน้ำตาลขึ้นสูง แก้ไขเป็น ฉันทำตามสบาย ฉันจะไม่ยอมแพ้

คำเดิม ฉันเจ็บปวดเมื่อต้องนอนโรงพยาบาล แก้ไขเป็น ฉันมีหมอกอยดูแล เคี้ยวอาการที่ดีขึ้น

คำเดิม ฉันทรมานกับอาการเวียนศีรษะ แก้ไขเป็น ฉันต้องไม่หงุดหงิด หายใจเข้าออกลึก ๆ

คำเดิม ฉันกังวลกับการเจ็บป่วย แก้ไขเป็น ฉันรักษาสุขภาพให้ดีขึ้น ไม่กังวล กินยาตามที่หมอให้

ตัวอย่างรายชื่อที่ 2

คำเดิม ฉันเครียดเมื่อน้ำตาลขึ้นสูง แก้ไขเป็น ถ้าฉันเครียดมากขึ้นน้ำตาลจะสูงขึ้น ฉันไม่เครียด ทำใจให้สบาย

คำเดิม ฉันเจ็บปวดเมื่อต้องนอนโรงพยาบาล แก้ไขเป็น ฉันอดทนต่อความเจ็บปวดให้ได้และ
ฉันมีลูกคอยดูแลเป็นกำลังใจ

คำเดิม ฉันทรมานกับอาการเวียนศีรษะ แก้ไขเป็น ฉันไม่กังวล ถ้าอาการไม่ดีขึ้นก็ไปหาหมอ

คำเดิม ฉันกังวลกับการเจ็บป่วย แก้ไขเป็น มีอีกหลายคนก็เป็นเหมือนฉัน ครั้งต่อไปฉันจะต้อง
ไม่กังวลมากเกินไป

ตัวอย่างกิจกรรมครั้งที่ 8 “กำหนด/ประยุกต์และนำไปใช้”

การประเมินผลโปรแกรม

ตัวอย่างรายที่ 1 “ก่อนมาเข้าร่วมโปรแกรมนี้ฉันรู้สึกต่อตัวเองว่าทุกข์ใจ เบื่อหน่าย เกลียดตัวเอง กับการเจ็บป่วยที่เป็นอยู่ หลังจากที่ได้โปรแกรมนี้สิ้นสุดแล้วฉันรู้สึกต่อตนเองว่ามีความรู้สึกดีขึ้น มีความหวัง มีกำลังใจที่จะต่อสู้กับโรค หลังจากที่ได้โปรแกรมนี้สิ้นสุดลงความคิดเดิมของฉันเปลี่ยนไปว่า มีความรู้สึกเข้มแข็ง รู้จักคิดและมีพลัง กำลังใจที่ต่อสู้กับโรค”

ตัวอย่างรายที่ 2 “ก่อนมาเข้าร่วมโปรแกรมนี้ฉันรู้สึกต่อตัวเองว่าฉันรู้สึกแย่ ท้อแท้กับโรคหลังจากที่ได้โปรแกรมนี้สิ้นสุดแล้วฉันรู้สึกต่อตนเองว่ามีความรู้สึกว่าได้ความรู้ ความคิดดี ๆ ที่มองข้ามทำให้มีกำลังใจมากขึ้นหลังจากที่ได้โปรแกรมนี้สิ้นสุดลงความคิดเดิมของฉันเปลี่ยนไปว่าฉันมีความรู้และสามารถควบคุมน้ำตาล ความดันให้ดีได้”

ตัวอย่างรายที่ 3 “ก่อนมาเข้าร่วมโปรแกรมนี้ฉันรู้สึกท้อแท้และกังวลหลังจากที่ได้โปรแกรมนี้สิ้นสุดแล้วฉันรู้สึกต่อตนเองว่ามีความรู้สึกดีขึ้น หลังจากที่ได้โปรแกรมนี้สิ้นสุดลงความคิดเดิมของฉันเปลี่ยนไปว่าชีวิตมีค่า มีหวัง และกำลังใจ”

ตัวอย่างรายที่ 4 “ก่อนมาเข้าร่วมโปรแกรมนี้ฉันรู้สึกต่อตัวเองว่ากังวลใจกับการเจ็บป่วย หลังจากที่ได้โปรแกรมนี้สิ้นสุดแล้วฉันรู้สึกต่อตนเองว่าสบายใจ มีกำลังใจหลังจากที่ได้โปรแกรมนี้สิ้นสุดลงความคิดเดิมของฉันเปลี่ยนไปว่ามีพลังที่จะต่อสู้ ฉันได้เปลี่ยนแปลงความคิดตัวเองได้”

ภาคผนวก ค
การจัดกิจกรรมตามโปรแกรมการฝึกปฏิบัติกับตัวเองทางบวก

ขั้นตอนการฝึกปฏิบัติกับตัวเอง ทางบวก	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	อุปกรณ์	เกณฑ์การประเมินผล
กิจกรรมครั้งที่ 1 “ฉัน” (It's Me) (85 นาที) ขั้นตอนที่ 1 การใช้สรรพนาม “ฉัน” ในการฝึกปฏิบัติกับตัวเอง	- เพื่อสร้างบรรยากาศและความคุ้นเคยระหว่างผู้ศึกษากับสมาชิก - เพื่อให้สมาชิกรับฟังและคิดตามเนื้อหาของเพลง - เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้ศึกษากับสมาชิกระหว่างผู้ศึกษานำเสนอความเป็นตัวเอง โดยออกนิสัย ความภูมิใจ และคำนิยมของตนเอง	1. ผู้ศึกษาพักทบทวนสมาชิกและพูดคุยเรื่องทั่วไปเพื่อสร้างบรรยากาศให้เกิดความคุ้นเคยเปิดเพลง “คนบ้านเดียวกัน” เพื่อเข้าสู่กิจกรรม หลังจากนั้นอ่านถึงบทความคำพูดด้านบวกกับตัวเอง ให้สมาชิกฟัง หลังจากนั้นผู้ศึกษาชักชวนสมาชิกทบทวนความได้บออะไรกับตัวเรา (15 นาที) 2. ให้สมาชิกนั่งเก้าอี้เป็นวงกลม ผู้ศึกษาแนะนำตัวกับสมาชิกและสมาชิกแนะนำตัวซึ่งกันและกันโดยใช้กิจกรรม “ฉัน” (It's Me) (20 นาที)	CD/คอมพิวเตอร์	- สมาชิกให้ความสนใจตั้งใจฟังบทความ - มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกิดความคุ้นเคยกัน - สมาชิกสามารถแนะนำตนเองด้วยท่าที่ผ่อนคลาย

ขั้นตอนการพูดกับตัวเอง ทางบวก	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	อุปกรณ์	เกณฑ์การประเมินผล
	-เพื่อให้สมาชิกเข้าใจวัตถุประสงค์ ลักษณะทั่วไป และระยะเวลาในการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก -เพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกร่วมกันในการดำเนินกลุ่ม -เพื่อให้สมาชิกเข้าใจลักษณะของการพูดกับตัวเอง หลักการพูดกับตัวเอง และขั้นตอนการพูดกับตัวเอง โดยใช้สรพนาม “ฉัน” -เพื่อให้สมาชิกเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างการพูดกับตัวเอง พหุกรรม อารมณ์ และผลกระทบที่เกิดขึ้น	3.ผู้ศึกษาชี้แจงวัตถุประสงค์ การเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกพูดทางบวกกับตัวเอง ระยะเวลาในการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกและให้สมาชิกร่วมกันเสนอข้อตกลงร่วมกันระหว่างการดำเนินกลุ่ม (10 นาที) 4.ผู้ศึกษาอธิบายให้สมาชิกเข้าใจเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างการพูดกับตัวเองทางบวกและภาวะซึมเศร้า หลักการพูดกับตัวเองและขั้นตอนการฝึกพูดกับตัวเอง โดยใช้สรพนาม “ฉัน” ในการพูดกับตัวเอง (15 นาที)	-เอกสารหมายเลข 1	-สมาชิกร่วมกันสรุปวัตถุประสงค์และบอกถึงลักษณะทั่วไปของโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกได้ -สมาชิกสามารถเสนอข้อตกลงร่วมกันในการดำเนินกลุ่มได้ -สมาชิกแต่ละคนบอกถึงความสัมพันธ์ระหว่างการพูดกับตัวเองทางบวกและภาวะซึมเศร้า หลักการพูดกับตัวเองและขั้นตอนการฝึกพูดกับตัวเองโดยใช้สรพนาม “ฉัน” ในการพูดกับตัวเองได้

ขั้นตอนการพูดกับตัวเอง ทางบวก	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	อุปกรณ์	เกณฑ์การประเมินผล
	- เพื่อให้สมาชิกเลือกใช้ สรรพนาม “ฉัน” ในการพูดกับ ตัวเองได้ และฝึกพูดกับตัวเอง โดยใช้สรรพนาม “ฉัน”	5. ให้สมาชิกอ่านสถานการณ์ตัวอย่างที่ กำหนดให้ และปฏิบัติดังนี้ (20 นาที) 5.1 เขียนประโยคการพูดกับตัวเอง ที่มี ต่อสถานการณ์นั้นด้วยการใช้ สรรพ นาม “ฉัน” 5.2 อ่านออกเสียงประโยคเหล่านั้นกับ ตัวเองก่อน (ซึ่งสมาชิกจะได้ฟังเสียง ตัวเองพร้อม ๆ กับการอ่านนั้นด้วย) หลังจากนั้น นักศึกษาให้สมาชิกแต่ละ คนอ่านประโยคนั้นอีกครั้งให้สมาชิก คนอื่น ๆ ฟัง เพื่อร่วมกันประเมินว่า สมาชิกสามารถใช้สรรพนาม “ฉัน” ได้ ถูกต้อง 5.3 จัดให้ทุกคนอยู่ในความเงียบเป็น เวลา 1 นาที เพื่อให้สมาชิกทำความ เข้าใจกับประโยคดังกล่าวและปรับ	- ใบงานที่ 1.2	- สมาชิกสามารถเลือกใช้ สรรพนาม “ฉัน” ในการพูด กับตัวเองได้ถูกต้องและ สามารถฝึกพูดกับตัวเอง โดยใช้สรรพนาม “ฉัน” ได้

ขั้นตอนการพูดกับตัวเอง ทางบวก	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	อุปกรณ์	เกณฑ์การประเมินผล
	- เพื่อกระตุ้นและสนใจให้สมาชิก มาเริ่มต้นฝึกพูดกับตัวเอง - เพื่อให้สมาชิกนำหลักการใช้ สรรพนาม“ฉัน”ไปฝึกพูดกับ ตัวเอง	ความคิดของตัวเอง เพื่อให้ประโยชน์ เหล่านั้นเข้าไปอยู่ในกระบวนการคิด 5.4 เมื่อครบเวลาแล้วให้สมาชิกจับคู่ กันและผลัดกันอ่านออกเสียงประโยค เหล่านั้นอย่างจริงจังให้คู่ของตนฟังโดย ให้เป็นการว่ากันว่าบุคคลที่นั่นฟังอยู่ ตรงหน้าฉันคือตัวเราเอง 6. ผู้ศึกษามอบหมายการบ้านให้สมาชิก พบทวนถึงเหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกไม่ สบายใจ 1 เรื่อง โดยเขียนประโยคการ พูดกับตัวเองที่มีต่อสถานการณ์นั้นด้วย การใช้สรรพนาม“ฉัน”ในการพูดกับ ตัวเอง	- ใบงานที่ 1.3	- สมาชิกเขียนเล่าเหตุการณ์ที่ ทำให้รู้สึกไม่สบายใจได้และ สามารถนำหลักการใช้ สรรพนาม“ฉัน”ไปฝึกพูดกับ ตัวเองได้

ขั้นตอนการพูดกับตัวเอง ทางบวก	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	อุปกรณ์	เกณฑ์การประเมินผล
กิจกรรมครั้งที่ 2 “ลบกับบวก” (80 นาที)	- เพื่อประเมินผลจากการฝึกใช้ สรพนาม“ฉัน”เพื่อพูดกับตัวเอง ของสมาชิก	1. อภิปรายการบ้านร่วมกันจากการฝึก ใช้สรพนาม“ฉัน”เพื่อพูดกับตัวเอง (15 นาที)	- ใบงานที่ 1.3	- สมาชิกเขียนเล่าเหตุการณ์ที่ ทำให้รู้สึกไม่สบายใจได้ และ สามารถนำหลักการใช้ สรพนาม“ฉัน”ไปฝึกพูดกับ ตัวเองได้
ขั้นตอนที่ 2 การพูดกับ ตัวเองทางบวก	- เพื่อเปรียบเทียบ เพลงและบท กลอนที่สื่อความหมายในแง่ลบ และบวกซึ่งมีผลต่อความรู้สึกที่ แตกต่างกัน	2. จัดกิจกรรม“ลบ กับบวก” 3..... 4..... 5..... 6..... 7.....	- ซีดี /คอมพิวเตอร์ - เอกสารหมายเลข 2 - เอกสารหมายเลข 3	- สมาชิกสามารถแสดง ความรู้สึกหลังจากฟังบท เพลงและบทกลอนและ ร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้จาก กิจกรรมได้ - - - - -

ขั้นตอนการพูดกับตัวเอง ทางบวก	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	อุปกรณ์	เกณฑ์การประเมินผล
กิจกรรมครั้งที่ 8 “กำหนด/ ประยุกต์ และนำไปใช้” (70 นาที) ขั้นตอนที่ 4-6 - กำหนดวิธีการพูดกับตัวเองทางบวก - ประยุกต์วิธีการพูดกับตัวเองทางบวกให้กับตัวเองทางบวกให้เข้ากับปัญหาส่วนบุคคล - นำวิธีการพูดกับตัวเองทางบวกไปใช้	- เพื่อดัดแปลงความก้าวหน้าของผลการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกจากเป้าหมายที่สมาชิกแต่ละคนตั้งไว้ - เพื่อยืนยันให้สมาชิกแต่ละคน - เพื่อยืนยันให้สมาชิกเกิดกำลังใจและมีแนวคิดที่ดีในการ	1. ติดตามความก้าวหน้าและอภิปรายผลการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกจากเป้าหมายที่สมาชิกแต่ละคนตั้งไว้จากกิจกรรมครั้งที่ 6 ว่าสมาชิกคนใดสามารถประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้แล้วบ้าง โดยใช้วิธีการต่อไปนี้ (20 นาที) 1.1 ให้รางวัลโดยการชมเชยสมาชิกที่สามารถทำได้สำเร็จตามเป้าหมายของตนเอง 1.2 ให้กำลังใจแก่สมาชิกที่ยังไม่สามารถทำได้ และกระตุ้นให้ฝึกพูดกับตัวเองทางบวกอย่างต่อเนื่อง 2. ผู้ศึกษาเสริมสร้างและกระตุ้นให้สมาชิกเกิดกำลังใจและมีแนวคิดที่ดี	- ใบงานที่ 6 - ใบงานที่ 6.1	- สมาชิกแต่ละคนสามารถทำตามเป้าหมายการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกได้ - สมาชิกมีท่าทีผ่อนคลาย ยิ้มแย้มและบอกถึง

ขั้นตอนการพูดกับตัวเอง ทางบวก	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	อุปกรณ์	เกณฑ์การประเมินผล
	ดำเนินชีวิตต่อไป - เพื่อประเมินผลการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกจากเป้าหมายที่สมาชิกแต่ละคนตั้งไว้ ปัญหาและอุปสรรคจากการฝึกพูดกับตัวเอง รวมไปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก	ในการดำเนินชีวิต ดังนี้ 2.1 แจกเอกสารหมายเลข 12 ซึ่ง เป็น “21 ข้อคิดที่โลกใบนี้มีมุมดีๆ ให้มอง แค่มองว่า...” และ สุ่มสมาชิก 2-3 คนอ่านข้อความที่ตนชอบให้สมาชิกคนอื่นฟัง (20 นาที) 2.2 ให้สมาชิกอ่านบทกลอนในเอกสารหมายเลข 13 เพื่อเพิ่มกำลังใจและความหวัง 3. ให้สมาชิกประเมินตัวเอง และ ร่วมกันสรุปผลที่ได้จากการพูดกับตัวเองทางบวก ปัญหาและอุปสรรคจากการฝึกพูดกับตัวเอง รวมไปถึง สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก (15 นาที)	-เอกสารหมายเลข 12 -เอกสารหมายเลข 13 -แบบประเมินตนเอง	ความรู้สึกลึกซึ้งต่อข้อความนั้น โดยเป็นความรู้สึกที่เป็นไปในทางที่ดี -สมาชิกสามารถบอกถึงผลที่ได้จากการพูดกับตัวเองทางบวก ปัญหาและอุปสรรค รวมไปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก

ขั้นตอนการพูดกับตัวเอง ทางบวก	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	อุปกรณ์	เกณฑ์การประเมินผล
	- เพื่อประเมินภาวะซึมเศร้าของสมาชิกภายหลังสิ้นสุดกิจกรรมฝึกพูดกับตัวเองทางบวก	4. ให้สมาชิกตอบแบบประเมินภาวะซึมเศร้าเพื่อประเมินการเปลี่ยนแปลงของภาวะซึมเศร้าของสมาชิกแต่ละคนภายหลังสิ้นสุดการเข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรม (15 นาที)	- แบบประเมินภาวะซึมเศร้า (BDI-IA)	- สมาชิกมีคะแนนภาวะซึมเศร้าลดลงเมื่อเปรียบเทียบกับคะแนนภาวะซึมเศร้าก่อนมาเข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรม

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล

นางสรพรพรรณ เนื่องวัง

วัน เดือน ปี เกิด

19 กุมภาพันธ์ 2517

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2543

ประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาศราช

พ.ศ. 2537

ประกาศนียบัตรการพยาบาลศาสตร์ (ระดับต้น)
วิทยาลัยพยาบาลเสวรงค์ประชารักษ์
จังหวัดนครสวรรค์

ประวัติการทำงาน

พ.ศ. 2540-ปัจจุบัน

พยาบาลวิชาชีพพระคัมภีร์ชานาญการ
โรงพยาบาลสามเงา อำเภอสองเงา
จังหวัดตาก

พ.ศ. 2539-พ.ศ. 2540

สถานีนอนามัยบ้านแม่บอน
สำนักงานสาธารณสุขอำเภอบ้านตาก
จังหวัดตาก

พ.ศ. 2537-พ.ศ. 2539

สถานีนอนามัยบ้านแม่กีดสามท่า
สำนักงานสาธารณสุขอำเภอสอด
จังหวัดตาก