



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

ภาคผนวก ก

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

เอกสารคำชี้แจงแก่อาสาสมัคร/ผู้เข้าร่วมโครงการศึกษาค้นคว้าแบบอิสระ (สำหรับผู้ป่วย)

ดิฉัน นางสาวสายรุ้ง ประทุมทอง นักศึกษาปริญญาโท สาขาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช แผนก ข คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ขอเชิญท่านเข้าร่วมโครงการศึกษาค้นคว้าแบบอิสระ “ประสิทธิผลของการใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกในผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้า” โดยผู้ศึกษาจะอธิบายให้ท่านทราบ พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้ท่านซักถามหากท่านมีข้อสงสัยใด ๆ เกี่ยวกับการศึกษาครั้งนี้รวมถึงสิทธิของท่าน ซึ่งผู้ศึกษาจะเป็นผู้ที่สามารถให้ความกระจ่างกับท่านได้ การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกเพื่อลดภาวะซึมเศร้าของผู้ป่วยโรคเรื้อรัง และการศึกษานี้จะเกิดประโยชน์โดยตรงต่อผู้ป่วย นอกจากนี้สิทธิประโยชน์อื่นอันที่จะเกิดจากผลของการวิจัยให้เป็นไปตามระเบียบข้อบังคับของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

หากท่านได้รับทราบวัตถุประสงค์ที่กล่าวมาข้างต้นแล้ว และมีความยินดีที่จะเข้าร่วมในการศึกษาครั้งนี้ จึงขอให้ท่านเขียนลายมือชื่อในเอกสารแสดงการยินยอมเข้าร่วมโครงการค้นคว้าแบบอิสระ จากนั้นผู้ศึกษาจะให้ท่านดำเนินกิจกรรมดังนี้

ท่านจะได้รับการตอบแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปและแบบประเมินภาวะซึมเศร้า ซึ่งหากคะแนนภาวะซึมเศร้าอยู่ในระดับเล็กน้อยและปานกลาง ท่านจะได้รับการเข้าร่วมกิจกรรมการบำบัดโดยใช้ระยะเวลาในการฝึกพร้อมกับผู้ศึกษาเป็นเวลา 8 ครั้ง วันเว้นวัน แต่ละครั้งใช้เวลา 60-90 นาที และท่านต้องนำไปฝึกปฏิบัติต่อเป็นการบ้านด้วยตนเอง เมื่อสิ้นสุดกิจกรรมแต่ละครั้ง ซึ่งผู้ศึกษาจะแจกใบงานให้ท่านได้บันทึกพร้อมด้วย หลังจากสิ้นสุดโครงการการศึกษาท่านจะได้รับการประเมินภาวะซึมเศร้าอีกครั้ง การเข้าร่วมเป็นอาสาสมัครในการศึกษานี้เป็นความสมัครใจ โดยไม่มีค่าตอบแทน ท่านจะไม่ได้รับความเสี่ยงหรืออันตรายใด ๆ การเก็บข้อมูลทั้งหมดของท่านจะถูกเก็บเป็นความลับ มีการจัดซื้อกลุ่มตัวอย่างและใช้รหัสแทนชื่อจริงของกลุ่มตัวอย่าง ในระหว่างการตอบแบบสอบถาม และหากกลุ่มตัวอย่างไม่สบายใจในการเข้ากลุ่ม สามารถที่จะออกจากการศึกษาได้

ทุกเวลาหากต้องการ โดยไม่ต้องอธิบายเหตุผล และในการวิเคราะห์ข้อมูลจะกระทำในภาพรวมซึ่งข้อมูลที่ได้ ท่านมีสิทธิที่จะทราบข้อมูลส่วนตัวของท่าน และกรุณาแจ้งให้ผู้ศึกษาทราบ

กรณีที่ท่านมีคำถามเกี่ยวกับการศึกษา สามารถทำการติดต่อกับผู้ศึกษา คือ นางสาวสายรุ้ง ประทุมทอง เลขที่ 339 หมู่ที่ 11 ตำบลท่าชัย อำเภอศรีสันดาลย์ จังหวัดสุโขทัย หมายเลขโทรศัพท์ 0-5567-9093 หรืออาจารย์ที่ปรึกษา รองศาสตราจารย์ ดร.คาราวรรณ ต๊ะปีนตา หมายเลขโทรศัพท์ 0-5394-9014 (ในเวลาราชการ) หรือหากท่านมีข้อสงสัยเกี่ยวกับสิทธิของผู้ถูกศึกษาท่านสามารถติดต่อ ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร.วิจิตร ศรีสุพรรณ ประธานคณะกรรมการจริยธรรม คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ หมายเลขโทรศัพท์ 0-5394-5033 (ในเวลาราชการ)

ลงนาม.....ผู้ศึกษา

(นางสาวสายรุ้ง ประทุมทอง)

วันที่...../...../.....

เอกสารแสดงการยินยอมของอาสาสมัคร/ผู้เข้าร่วมโครงการศึกษาค้นคว้าแบบอิสระ

ข้าพเจ้านาย/นาง/นางสาว.....
มีความยินยอมที่จะเข้าร่วมโครงการวิจัยครั้งนี้ โดยข้าพเจ้าได้รับทราบข้อมูลและเข้าใจเกี่ยวกับการเป็น
อาสาสมัครในโครงการศึกษาค้นคว้าแบบอิสระในครั้งนี้ตามที่ได้อ่านข้างต้น และขอลงลายมือชื่อไว้
เพื่อเป็นหลักฐานประกอบการตัดสินใจเข้าร่วมการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้

ลงนาม.....(ผู้ยินยอม)

(.....)

ลงนาม.....(ผู้ศึกษา)

(นางสาวสายรุ้ง ประทุมทอง)

ลงนาม.....(พยาน)

(.....)

วันที่...../...../.....

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

เอกสารชี้แจงแก่อาสาสมัคร/ผู้เข้าร่วมโครงการศึกษาค้นคว้าแบบอิสระ
(สำหรับบุคลากรทีมสุขภาพ)

เรียน ผู้เข้าร่วมโครงการค้นคว้าแบบอิสระ

ดิฉัน นางสาวสายรุ้ง ประทุมทอง นักศึกษาปริญญาโท สาขาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช แผนก คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ขอเชิญท่านเข้าร่วมโครงการศึกษาค้นคว้าแบบอิสระ “ประสิทธิผลของการใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกในผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้า” เนื่องจากท่านเป็นผู้ที่มีบทบาทและเกี่ยวข้องในการดูแลรักษาผู้ป่วยโรคซึมเศร้าที่รับการรักษาที่สถานีนอนมัยบ้านปากคะยาง อำเภอศรีสัชนาลัย จังหวัดสุโขทัย โดยผู้ศึกษาจะอธิบายให้ท่านทราบ พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้ท่านซักถามหากท่านมีข้อสงสัยใด ๆ เกี่ยวกับการศึกษาครั้งนี้ รวมถึงสิทธิของท่าน ซึ่งผู้ศึกษาจะเป็นผู้ที่สามารถให้ความกระจ่างกับท่านได้ การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกเพื่อลดภาวะซึมเศร้าของผู้ป่วยโรคเรื้อรัง และศึกษาความคิดเห็นของบุคลากรผู้ใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกในผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่นำมาใช้บำบัดผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้าและการศึกษานี้จะเกิดประโยชน์โดยตรงต่อผู้ป่วย ญาติ นอกจากนี้สิทธิประโยชน์อื่นอันจะเกิดจากผลการวิจัยให้เป็นไปตามระเบียบข้อบังคับของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ผู้ศึกษาขอเชิญท่านเข้าร่วมในการศึกษานี้ โดยขอความร่วมมือจากท่านเป็นผู้ใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกที่ปฏิบัติงานที่สถานีนอนมัยบ้านปากคะยาง อำเภอศรีสัชนาลัย จังหวัดสุโขทัย ตั้งแต่เดือนกุมภาพันธ์ ถึงเดือนเมษายน พ.ศ. 2554 รวมระยะเวลา 3 เดือน เพื่อขอสำรวจความคิดเห็นของบุคลากร ผู้ใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกในผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้ามี 5 ด้านดังนี้ 1) ความเหมาะสมในการนำมาใช้ในหน่วยงาน 2) ความมีประโยชน์ต่อพยาบาลในการปฏิบัติงาน 3) ความมีประโยชน์ต่อผู้ป่วยและญาติ 4) ความสะดวกและง่ายต่อการบันทึก 5) ความพึงพอใจในการใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก แบ่งเป็น 3 ระดับ มาก ปานกลาง น้อย การเข้าร่วมเป็นอาสาสมัครในการศึกษานี้เป็นความสมัครใจ โดยไม่มีค่าตอบแทน หากมีเหตุการณ์ที่ท่านไม่สามารถเข้าร่วมการศึกษานี้ได้ ท่านสามารถปฏิเสธหรือถอนตัวออกจากการศึกษาได้ตลอดเวลา โดยท่านจะไม่ได้รับผลกระทบใด ๆ การเก็บข้อมูลทั้งหมดของท่านจะถูกเก็บเป็นความลับ และในการวิเคราะห์ข้อมูลจะกระทำในภาพรวม ไม่มีการอ้างอิงชื่อของท่านสิทธิ

ประโยชน์อื่น อันจะเกิดจากผลการค้นคว้าแบบอิสระให้เป็นไปตามระเบียบข้อบังคับของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

กรณีที่ท่านมีคำถามเกี่ยวกับการศึกษา สามารถทำการติดต่อกับผู้ศึกษา คือ นางสาวสายรุ้ง ประทุมทอง เลขที่ 339 หมู่ที่ 11 ตำบลท่าชัย อำเภอศรีสันดาลย์ จังหวัดสุโขทัย หมายเลขโทรศัพท์ 0-5567-9093 หรืออาจารย์ที่ปรึกษา รองศาสตราจารย์ ดร.คาราวรรณ ต๊ะปันตา หมายเลขโทรศัพท์ 0-5394-9014 (ในเวลาราชการ) หรือหากท่านมีข้อสงสัยเกี่ยวกับสิทธิของผู้ถูกศึกษาท่านสามารถติดต่อ ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร.วิจิตร ศรีสุพรรณ ประธานคณะกรรมการจริยธรรม คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ หมายเลขโทรศัพท์ 0-5394-5033 (ในเวลาราชการ)

ลงนาม.....ผู้ศึกษา

(นางสาวสายรุ้ง ประทุมทอง)

วันที่...../...../.....

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

เอกสารแสดงการยินยอมของอาสาสมัคร/ผู้เข้าร่วมโครงการศึกษาค้นคว้าแบบอิสระ

ข้าพเจ้านาย/นาง/นางสาว.....

มีความยินยอมที่จะเข้าร่วมโครงการวิจัยครั้งนี้ โดยข้าพเจ้าได้รับทราบข้อมูลและเข้าใจเกี่ยวกับการเป็นอาสาสมัครในโครงการศึกษาค้นคว้าแบบอิสระในครั้งนี้ตามที่ได้อ่านข้างต้น และขอลงลายมือชื่อไว้เพื่อเป็นหลักฐานประกอบการตัดสินใจเข้าร่วมการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้

ลงนาม.....(ผู้ยินยอม)

(.....)

ลงนาม.....(ผู้ศึกษา)

(นางสาวสายรุ้ง ประทุมทอง)

ลงนาม.....(พยาน)

(.....)

วันที่...../...../.....

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

ภาคผนวก ข

เครื่องมือในการรวบรวมข้อมูล

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้ใช้รวบรวมข้อมูลเพื่อการศึกษาค้นคว้าแบบอิสระเรื่องโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกต่อภาวะซึมเศร้าของผู้ป่วยโรคเรื้อรังในสถานีนามัยบ้านปากคะยาง อำเภอศรีสัชนาลัย จังหวัดสุโขทัย ในแบบสอบถามประกอบด้วย 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบบันทึกข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 แบบประเมินภาวะซึมเศร้า

ส่วนที่ 3 แบบสำรวจความคิดเห็นของพยาบาลผู้ปฏิบัติเกี่ยวกับการใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกในผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้า สถานีนามัยบ้านปากคะยาง อำเภอศรีสัชนาลัย จังหวัดสุโขทัย

ส่วนที่ 1 แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ลงใน ☐ หน้าข้อความและเติมค่าลงในช่องว่างให้ตรงกับความเป็นจริงของคุณ

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 ☐ ว่างาน

6. รายได้ต่อเดือน.....บาท

7. สถานภาพสมรส

- ☐ โสด ☐ คู่
☐ หม้าย ☐ แยกหรือหย่า

8. ระยะเวลาการเจ็บป่วยด้วยโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง

- ☐ ต่ำกว่า 5 ปี ☐ 5 ปีขึ้นไป

ส่วนที่ 2 แบบประเมินภาวะซึมเศร้า

คำชี้แจง แบบประเมินนี้ประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมด 21 ข้อ กรุณาอ่านข้อความในแต่ละข้อแล้วพิจารณาเลือกข้อความที่ตรงกับความคิดหรือความรู้สึกของคุณมากที่สุด ซึ่งเกิดขึ้นในระยะเวลา 1 สัปดาห์ที่ผ่านมาจนถึงวันนี้ โดยทำเครื่องหมายวงกลมตัวเลขที่อยู่หน้าข้อความที่ตรงกับตัวคุณมากที่สุดเพียงข้อเดียว และกรุณาตอบให้ครบทุกข้อคำถาม

1. 0 ฉันไม่รู้สึกรู้สึกซึมเศร้า
 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

ภาคผนวก ค

โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก

ตัวอย่างกิจกรรมครั้งที่ 1 “ฉัน”

สถานการณ์: “ฉันซื้อดอกกรักแต่งงานเมื่ออายุ 18 ปี มีบุตรสาว 1 คน ฉันมีอาชีพทำนารายได้น้อย ฉันเป็นคนชอบกังวล จนบางวันฉันรู้สึกเครียด กังวลนอนไม่หลับ คิดว่าพรุ่งนี้จะมีเงินค่าใช้จ่ายภายในบ้านหรือไม่ ทำให้ฉันมีอาการเจ็บป่วยเป็นโรคความดันสูงและน้ำตาลในเลือดสูงขึ้นตลอด จนทำให้ฉันต้องไปหาหมอเป็นประจำ 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 หรือผลัดกันอ่านออกเสียงประโยคเหล่านั้นอย่างจริงจังให้หูของตัวเองฟังให้เป็นราวกับว่าเพื่อนที่นั่งฟังอยู่ตรงหน้านั้นคือตัวคุณเอง

การบ้าน ขอให้คุณนึกบทพจนถึงเหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ 1 เรื่องที่เกี่ยวข้องกับการเจ็บป่วย
เรื้อรังนี้ โดยเขียนประโยค การพูดกับตัวเองที่มีต่อสถานการณ์นั้นด้วยการใช้คำขึ้นต้นว่า “ฉัน” ในการพูด
กับตัวเอง

ตัวอย่างรายชื่อที่ 1

เรื่องที่ทำให้ฉันรู้สึกไม่สบายใจขณะนี้ คือ ฉันทุกข์หนักในโรคประจำตัวของฉัน
ที่ต้องกินยาเป็นประจำทุกวัน

ฉันจะพูดกับตัวเองทางบวกว่า ฉันต้องอดทน ยอมรับกับโรคประจำตัวของฉัน
ฉันภูมิใจในตัวฉันเอง

ตัวอย่างรายชื่อที่ 2

เรื่องที่ทำให้ฉันรู้สึกไม่สบายใจขณะนี้ คือ วันนี้ฉันรู้สึกอ่อนเพลียมาก และมี
อาการเวียนหัวมากกว่าปกติ

ฉันจะพูดกับตัวเองทางบวกว่า ฉันไม่ท้อแท้ต่อชีวิต ฉันภูมิใจในตัวฉันแม้ว่าฉันจะ
มีโรคประจำตัว ฉันต้องต่อสู้เพื่อความสำเร็จของลูก ฉันตั้งใจทำทุกอย่างให้ดีที่สุด

.
. .
.

ตัวอย่างกิจกรรมครั้งที่ 8 “กำหนด/ ประยุกต์และนำไปใช้”

การประเมินผลโปรแกรม

ตัวอย่างรายชื่อที่ 1 “ก่อนมาเข้าร่วมโปรแกรมนี้ฉันรู้สึกต่อตัวเองว่าทุกข์ใจ ท้อใจ กับการเจ็บป่วยที่เป็นอยู่ หลังจากที่โปรแกรมนี้สิ้นสุดแล้วฉันรู้สึกต่อตนเองว่ามีความรู้สึกดีขึ้น มีความหวัง มีกำลังใจ หลังจากที่โปรแกรมนี้สิ้นสุดลงความคิดเดิมของฉันเปลี่ยนไปว่า มีความรู้สึกเข้มแข็ง รู้จักคิดที่จะพูดและตอบตัวเองอย่างถูกต้อง”

ตัวอย่างรายชื่อที่ 2 “ก่อนมาเข้าร่วมโปรแกรมนี้ฉันรู้สึกต่อตัวเองว่าฉันรู้สึกแย่ ท้อแท้กับโรคหลังจากที่โปรแกรมนี้สิ้นสุดแล้วฉันรู้สึกต่อตนเองว่ามีความรู้สึกว่าได้สิ่งดีๆ มีกำลังใจมากขึ้น หลังจากที่โปรแกรมนี้สิ้นสุดลงความคิดเดิมของฉันเปลี่ยนไปว่า ฉันมีความรู้และสามารถควบคุมน้ำตาล ความดันได้ดี”

ตัวอย่างรายชื่อที่ 3 “ก่อนมาเข้าร่วมโปรแกรมนี้ฉันรู้สึกท้อแท้และกังวลหลังจากที่โปรแกรมนี้สิ้นสุดแล้วฉันรู้สึกต่อตนเองว่ามีความรู้สึกดีขึ้น หลังจากที่โปรแกรมนี้สิ้นสุดลงความคิดเดิมของฉันเปลี่ยนไปว่าชีวิตมีค่า มีหวัง และกำลังใจ”

ตัวอย่างรายชื่อที่ 4 “ก่อนมาเข้าร่วมโปรแกรมนี้ฉันรู้สึกต่อตัวเองว่ากังวลใจกับการเจ็บป่วย หลังจากที่โปรแกรมนี้สิ้นสุดแล้วฉันรู้สึกต่อตนเองว่าสบายใจที่ฉันทำได้ หลังจากที่โปรแกรมนี้สิ้นสุดลงความคิดเดิมของฉันเปลี่ยนไปว่ามีพลัง ฉันได้เปลี่ยนแปลงตัวเองได้”

ขั้นตอนการพูดกับตัวเอง	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	อุปกรณ์	เกณฑ์การประเมินผล
ทางบวก กิจกรรมครั้งที่ 1 “ฉัน” (It's Me) (85 นาที) ขั้นตอนที่ 1 การใช้สรรพนาม “ฉัน” ในการพูดกับตัวเอง	- เพื่อสร้างบรรยากาศและ ความคุ้นเคยระหว่าง ผู้ศึกษา กับสมาชิก - เพื่อให้สมาชิกจับฟังและคิด ตามเนื้อหาของเพลง - เพื่อสร้างสัมพันธภาพ ระหว่างผู้ศึกษากับสมาชิก - เพื่อให้สมาชิกนำเสนอความเป็นตัวเอง โดยบอกนิสัย ความภูมิใจ และค่านิยมของตนเอง	1. ผู้ศึกษาที่ทักทายสมาชิกและ พูดคุยเรื่องทั่วไปเพื่อสร้างบรรยากาศให้เกิดความคุ้นเคยเปิดเพลง “คนบ้านเดียวกัน” เพื่อเข้าสู่กิจกรรม หลังจากนั้นอ่านถึงบทความคำพูดด้านบวกกับตัวเอง ให้สมาชิกฟัง หลังจากนั้นผู้ศึกษาซักถามสมาชิกว่าบทความได้อะไรกับตัวเรา (15 นาที) 2. ให้สมาชิกนั่งเก้าอี้เป็นวงกลม ผู้ศึกษาแนะนำตัวกับสมาชิกและสมาชิก แนะนำตัวซึ่งกันและกัน โดยใช้กิจกรรม “ฉัน” (It's Me) (20 นาที)	CD/คอมพิวเตอร์ - ใบงานที่ 1.1 “ฉัน” (It's Me)	- สมาชิกให้ความสนใจ - ตนเองด้วยท่าทีที่ผ่อนคลาย

ขั้นตอนการพูดกับตัวเอง ทางบวก	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	อุปกรณ์	เกณฑ์การประเมินผล
	-เพื่อให้สมาชิกเข้าใจวัตถุประสงค์ ลักษณะทั่วไป และระยะเวลาในการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก -เพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกมีส่วนร่วมในการดำเนินกลุ่ม -เพื่อให้สมาชิกเข้าใจลักษณะของการพูดกับตัวเอง หลักการพูดกับตัวเอง และขั้นตอนการพูดกับตัวเอง โดยใช้สรพนาม “ฉัน” ได้ -เพื่อให้สมาชิกเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างการพูดกับตัวเอง พฤติกรรม อารมณ์ และผลกระทบที่เกิดขึ้น	3. ผู้ศึกษาชี้แจงวัตถุประสงค์ การเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกพูดทางบวกกับตัวเอง ระยะเวลาในการเข้าร่วม โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกและให้สมาชิกร่วมกันเสนอข้อตกลงร่วมกันระหว่าง การดำเนินกลุ่ม (10 นาที) 4. ผู้ศึกษาอธิบายให้สมาชิกเข้าใจเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่าง การพูดกับตัวเอง ทางบวกและภาวะซึมเศร้า หลักการพูดกับตัวเองและขั้นตอนการฝึกพูดกับตัวเอง โดยใช้สรพนาม “ฉัน” ในการพูดกับตัวเอง (15 นาที)	- เอกสารหมายเลข 1	- สมาชิกร่วมกันสรุปวัตถุประสงค์และบอกถึงลักษณะทั่วไปของโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกได้ - สมาชิกสามารถเสนอข้อตกลงร่วมกันในการดำเนินกลุ่มได้ - สมาชิกแต่ละคนบอกถึงความสัมพันธ์ระหว่างการพูดกับตัวเองทางบวกและภาวะซึมเศร้า หลักการพูดกับตัวเองและขั้นตอนการฝึกพูดกับตัวเอง โดยใช้สรพนาม “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 พนาม “ฉัน” 5.2 อ่านออกเสียงประโยคนั้นกับ ตัวเองก่อน (ซึ่งสมาชิกจะได้ฟังเสียง ตัวเองพร้อม ๆ กับการอ่านนั้นด้วย) หลังจากนั้น นักศึกษาให้สมาชิกแต่ละ คนอ่านประโยคนั้นอีกครั้งให้สมาชิก คนอื่นๆ ฟัง เพื่อร่วมกันประเมินว่า สมาชิกสามารถใช้สรรพนาม “ฉัน” ได้ ถูกต้อง 5.3 จัดให้ทุกอย่างอยู่ในความเงียบเป็น 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 เพื่อให้ประโยค เหล่านั้นเข้าไปอยู่ในกระบวนการคิด 5.4 เมื่อครบเวลาแล้วให้สมาชิกจับคู่ กันและผลัดกันอ่านออกเสียงประโยค เหล่านั้นอย่างจริงจังให้ผู้ของตนฟังโดย ให้เป็นการว่ากันว่าบุคคลที่นั่งฟังอยู่ ตรงหน้านั้นคือตัวเอง 6. ผู้ศึกษามอบหมายการบ้านให้สมาชิก ทบทวนถึงเหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกไม่ 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 สรรพนาม“ฉัน”เพื่อพูดกับตัวเอง ของสมาชิก	1. อภิปรายการบ้านร่วมกันจากการฝึก ใช้สรรพนาม“ฉัน”เพื่อพูดกับตัวเอง (15 นาที)	- ใบงานที่ 1.3	- สมาชิกเขียนเล่าเหตุการณ์ที่ ทำให้รู้สึกไม่สบายใจได้ และ สามารถนำหลักการใช้ สรรพนาม“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 - ประยุกต์วิธีการพูดกับตัวเองทางบวกให้เข้ากับปัญหาส่วนบุคคล - นำวิธีการพูดกับตัวเองทางบวกไปใช้	- เพื่อติดตามความก้าวหน้าของผลการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกจากเป้าหมายที่สมาชิกแต่ละคนตั้งไว้ - เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกเกิดกำลังใจและมีแนวคิดที่ดีในการ	1. ติดตามความก้าวหน้าและอภิปรายผลการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกจากเป้าหมายที่สมาชิกแต่ละคนตั้งไว้จากกิจกรรมครั้งที่ 6 ว่าสมาชิกคนใดสามารถประสบผลสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้แล้วบ้าง โดยใช้วิธีการต่อไปนี้ (20 นาที) 1.1 ให้รางวัลโดยการชมเชยสมาชิกที่สามารถทำได้สำเร็จตามเป้าหมายของตนเอง 1.2 ให้กำลังใจแก่สมาชิกที่ยังไม่สามารถทำได้ และกระตุ้นให้ฝึกพูดกับตัวเองทางบวกต่อตามเป้าหมาย 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 ข้อคิดที่โลกใบนี้มีมุม ดีๆ ให้มอง แค่มองว่า...” และ สุ่มสมาชิก 2-3 คนอ่านข้อความที่ตน ชอบให้สมาชิกคนอื่นฟัง (20 นาที) 2.2 ให้สมาชิกอ่านบทกลอนใน เอกสารหมายเลข 13 เพื่อเพิ่ม กำลังใจและความหวัง 3. ให้สมาชิกประเมินตัวเอง และ ร่วมกันสรุปผลที่ได้จากการพูดกับ ตัวเองทางบวก ปัญหาและอุปสรรค จากการฝึกพูดกับตัวเอง รวมไปถึง สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกพูดกับ ตัวเองทางบวก (15 นาที)	-เอกสารหมายเลข 12 -เอกสารหมายเลข 13 -แบบประเมินตนเอง	ความรู้สึกลึกซึ้งต่อข้อความนั้น โดยเป็นความรู้สึกที่เป็นไปใน ทางที่ดี - สมาชิกสามารถบอกถึงผลที่ ได้จากการพูดกับตัวเอง ทางบวก ปัญหาและ อุปสรรค รวมไปถึงสิ่งที่ได้ เรียนรู้จากการฝึกพูดกับ ตัวเองทางบวก

ขั้นตอนการพูดกับตัวเอง ทางบวก	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	อุปกรณ์	เกณฑ์การประเมินผล
	- เพื่อประเมินภาวะซึมเศร้า ของสมาชิกภายหลังสิ้นสุดกิจกรรมฝึกพูดกับตัวเองทางบวก	4. ให้สมาชิกตอบแบบประเมินภาวะซึมเศร้าเพื่อประเมินการเปลี่ยนแปลงของภาวะซึมเศร้าเอง สมาชิกแต่ละคนภายหลังสิ้นสุดการเข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรม (15 นาที)	- แบบประเมินภาวะซึมเศร้า (BDI-IA)	- สมาชิกมีคะแนนภาวะซึมเศร้าลดลงเมื่อเปรียบเทียบกับคะแนนภาวะซึมเศร้าก่อนมาเข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรม

ส่วนที่ 3 แบบสำรวจความคิดเห็นของพยาบาลผู้ปฏิบัติเกี่ยวกับการใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเอง
ทางบวกในผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้า สถานีอนามัยบ้านปากเคยาง อำเภอสรีษัฒนาลัย
จังหวัดสุโขทัย

ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดเติมข้อความหรือทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ หน้าข้อความที่ตรงตามความเป็นจริง

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

ความคิดเห็น	ระดับความคิดเห็น		
	มาก	ปานกลาง	น้อย
1. โปรแกรมมีความเหมาะสมในการนำมาใช้ในหน่วยงานของท่าน			
2. โปรแกรมเป็นประโยชน์ต่อพยาบาลในการปฏิบัติงาน			
3. โปรแกรมมีประโยชน์ต่อผู้ป่วยและญาติ			
4. แบบฟอร์มโปรแกรมสะดวกและง่ายต่อการบันทึก			
5. ท่านมีความพึงพอใจการใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก			

ความคิดเห็นต่อโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก

ภาคผนวก ง

เอกสารรับรองโครงการวิจัย



เอกสารเลขที่ ๐๑๖/๒๕๕๔

เอกสารรับรองโครงการวิจัย

โดย

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ขอรับรองว่า
โครงการศึกษาการค้นคว้าแบบอิสระเรื่อง : ประสิทธิผลของการใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเอง
ทางบวกในผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้า สถานีอนามัยบ้านปากตะยาง อำเภอศรีสันาลัย จังหวัด
สุโขทัย(Effectiveness of Implementing a Positive Self-talk Training Program Among Chronically ill
Patients with Depression, Ban Pakkayang Health Center, Sisatchanalai District, Sukhothai Province)
ของ : นางสาวสายรุ้ง ประทุมทอง
สังกัด : นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช
แผน ข. ภาคพิเศษ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ได้ผ่านการพิจารณาแล้ว เห็นว่าไม่มีการล่วงละเมิดสิทธิ สวัสดิภาพ และไม่ก่อให้เกิด
อันตรายแก่ผู้ถูกวิจัย

จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยในขอบข่ายของโครงการวิจัยที่เสนอได้ ตั้งแต่วันที่ออก
หนังสือรับรองฉบับนี้จนถึงวันที่ ๒๓/ มกราคม ๒๕๕๔
หนังสือออกวันที่ ๒๔ มกราคม ๒๕๕๔

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

ลงนาม.....
(รองศาสตราจารย์ ดร.ธนารักษ์ สุวรรณประทีป)
คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล

นางสาวสายรุ้ง ประทุมทอง

วัน เดือน ปี เกิด

13 สิงหาคม 2514

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2551

ประกาศนียบัตรเฉพาะทางการพยาบาลเวชปฏิบัติทั่วไป
(การรักษารอคเบื้องต้น)

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนพรัตน์ราช จังหวัดพิษณุโลก

พ.ศ. 2548

พยาบาลศาสตรบัณฑิต (ต่อเนื่อง 2 ปี)

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์

จังหวัดนครสวรรค์

พ.ศ. 2539

สาธารณสุขศาสตรบัณฑิต

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

พ.ศ. 2535

ประกาศนียบัตรการพยาบาลและการผดุงครรภ์

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์

จังหวัดนครสวรรค์

ประวัติการทำงาน

พ.ศ. 2549-ปัจจุบัน

พยาบาลวิชาชีพระดับชำนาญการ

สถานีอนามัยบ้านปากกะยาง อำเภอศรีสัชนาลัย

จังหวัดสุโขทัย

พ.ศ. 2539-พ.ศ. 2548

ศูนย์สุขภาพชุมชนตำบลท่าชัย

สำนักงานสาธารณสุขอำเภอศรีสัชนาลัย

จังหวัดสุโขทัย

พ.ศ. 2535-พ.ศ. 2536 ศูนย์สุขภาพชุมชนตำบลไทยชนะศึก
สำนักงานสาธารณสุขอำเภอทุ่งเสลี่ยม
จังหวัดสุโขทัย

พ.ศ. 2537-พ.ศ. 2538 ศูนย์สุขภาพชุมชนตำบลสารจิตร
สำนักงานสาธารณสุขอำเภอสรีสัชนาลัย
จังหวัดสุโขทัย



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved