



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

ภาคผนวก ก

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

เอกสารคำชี้แจงแก่อาสาสมัคร/ผู้เข้าร่วมโครงการค้นคว้าแบบอิสระ (สำหรับผู้ป่วย)

ดิฉัน นางสาวศิริสอางค์ ชำนาญยา นักศึกษาปริญญาโท สาขาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช แผนก ข คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ขอเชิญท่านเข้าร่วมโครงการศึกษาค้นคว้าแบบอิสระ “ประสิทธิผลของการใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกในผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้า สถานีนอนมัยชัชจุมพล จังหวัดอุดรดิตต์” โดยผู้ศึกษาจะอธิบายให้ท่านทราบ พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้ท่านซักถามหากท่านมีข้อสงสัยใด ๆ เกี่ยวกับการศึกษาครั้งนี้ รวมถึงสิทธิของท่าน ซึ่งผู้ศึกษาจะเป็นผู้ที่สามารถให้ความกระจ่างกับท่านได้ การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกเพื่อลดภาวะซึมเศร้าในผู้ป่วยโรคเรื้อรัง และศึกษาความคิดเห็นของบุคลากรผู้ใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกในผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ในเขตสถานีนอนมัยชัชจุมพล จังหวัดอุดรดิตต์ ที่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่าเป็นโรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง ที่มารับบริการในเดือนมีนาคมถึงเดือนพฤษภาคม 2554 ประมาณ 32 คน ซึ่งท่านเป็นบุคคลที่มีความเกี่ยวข้องในการศึกษาครั้งนี้ และจะเป็นประโยชน์ต่อท่านโดยตรงคือโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกจะสามารถช่วยให้ท่านมีทักษะในการจัดการหรือปรับอารมณ์ของตัวเองได้อย่างเหมาะสม และสามารถคงไว้ซึ่งวิธีการพูดกับตัวเองทางบวก เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาหรือสถานการณ์ที่ยุ่งยากซับซ้อนได้ต่อไป นอกจากนี้ ผลสรุปจากการศึกษาครั้งนี้จะนำไปใช้ในการช่วยเหลือผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้าระดับน้อยถึงปานกลาง และป้องกันการเกิดภาวะซึมเศร้าในระดับที่รุนแรงหรือเกิดปัญหาสุขภาพจิตอื่น ๆ ซึ่งการศึกษานี้จะเกิดประโยชน์โดยตรงต่อผู้ป่วย ญาติ และสิทธิประโยชน์อื่น อันที่จะเกิดจากผลของการวิจัยให้เป็นไปตามระเบียบข้อบังคับของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โปรแกรมดังกล่าวได้รับการตรวจสอบมาตรฐานมาแล้ว จึงเชื่อว่าเป็นโปรแกรมที่มีความปลอดภัยในการใช้ ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้ท่านอาจเกิดความรู้สึกรู้สึกอึดอัดไม่สบายได้เล็กน้อยและหากเกิดขึ้น ผู้ศึกษาจะให้การปรึกษาเพื่อลดความรู้สึกที่เกิดขึ้นดังกล่าวและท่านจะได้รับการดูแลอย่างดีที่สุดจากผู้ศึกษา

หากท่านได้รับทราบวัตถุประสงค์ที่กล่าวมาข้างต้นแล้ว และมีความยินดีที่จะเข้าร่วมในการศึกษาครั้งนี้ จึงขอให้ท่านเขียนลายมือชื่อในเอกสารแสดงการยินยอมเข้าร่วมโครงการคันคว้าแบบอิสระ จากนั้นผู้ศึกษาจะให้ท่านดำเนินกิจกรรมดังนี้

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

ซึ่งการเข้าร่วมในการศึกษาเป็นโดยสมัครใจ ผู้ศึกษาจะจ่ายค่าตอบแทนในการเดินทางมาเข้าร่วมโครงการ ตามที่จ่ายจริง และการศึกษาครั้งนี้อยู่ที่การตัดสินใจของท่าน ท่านไม่จำเป็นต้องเข้าร่วมการศึกษาครั้งนี้ หากว่าท่านไม่สมัครใจและจะไม่มีการสูญเสียประโยชน์ใด ๆ ที่ท่านควรได้รับ และท่านมีสิทธิที่จะถอนตัวจากการศึกษาได้ตลอดเวลา ข้อมูลส่วนตัวของท่านจะถูกเก็บโดยผู้ศึกษา การนำข้อมูลไปอภิปรายผลหรือพิมพ์เผยแพร่จะกระทำในภาพรวมของการศึกษาเท่านั้น ผู้ศึกษาจะเก็บรักษาข้อมูลส่วนตัวของท่านเป็นความลับและดำเนินการอย่างรัดกุมปลอดภัยจะไม่มีการอ้างอิงถึงท่านโดยใช้ชื่อของท่านในรายงานใด ๆ ที่เกี่ยวกับการศึกษาครั้งนี้ ข้อมูลทั้งหมดที่เกี่ยวกับท่านจะถูกทำลายเมื่อสิ้นสุดโครงการศึกษา ท่านมีสิทธิตามกฎหมายที่จะเข้าถึงข้อมูลส่วนตัวของท่าน ถ้าท่านต้องการใช้สิทธิดังกล่าวกรุณาแจ้งให้ผู้ศึกษาทราบ

กรณีที่ท่านมีคำถามเกี่ยวกับการศึกษาครั้งนี้สามารถติดต่อกับผู้ศึกษาคือ นางศรีสวางค์ ชำนาญยา 131/2 ตำบลทุ่งยั้ง อำเภอลับแล จังหวัดอุตรดิตถ์ หมายเลขโทรศัพท์ 087-1966086 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

(นางศรีสวางค์ ชำนาญยา)

นักศึกษาปริญญาโท สาขาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช แผน ก

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

วันที่...../...../.....

เอกสารแสดงการยินยอมของอาสาสมัคร/ผู้เข้าร่วมโครงการค้นคว้าแบบอิสระ

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

ลงนาม.....(ผู้ยินยอม)
(.....)

ลงนาม.....(ผู้ศึกษา)
(นางศรีสอางค์ ชำนาญยา)

ลงนาม.....(พยาน)
(.....)

วันที่.....

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

**เอกสารคำชี้แจงแก่อาสาสมัคร/ผู้เข้าร่วมโครงการศึกษาแบบอิสระ
(สำหรับบุคลากรสุขภาพ)**

เรียน ผู้เข้าร่วมโครงการศึกษาแบบอิสระ

ดิฉัน นางศรี สอนงค์ ชำนาญานักศึกษาปริญญาโท สาขาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช แผนก คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ขอเชิญท่านเข้าร่วมโครงการศึกษาค้นคว้าแบบอิสระ เรื่อง “ประสิทธิผลของโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกในผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้า สถานิออนามัยชัยชุมพล จังหวัดอุดรดิตถ์” ซึ่งการศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกในผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้า และศึกษาความคิดเห็นของบุคลากรผู้ใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกในผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้า ที่มารับบริการในสถานิออนามัยชัยชุมพล จังหวัดอุดรดิตถ์ โดยทำการศึกษาในบุคลากรทีมสุขภาพที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้า การศึกษานี้เป็นประโยชน์ต่อแนวทางการพัฒนาคุณภาพการให้บริการ ของสถานิออนามัยในระบบการดูแลผู้ที่เป็นโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้าที่มารับบริการในสถานิออนามัยชัยชุมพล นอกจากนี้สิทธิประโยชน์อื่นอันจะเกิดจากผลการวิจัยให้เป็นไปตามระเบียบข้อบังคับของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ผู้ศึกษาขอเชิญท่านเข้าร่วมในการศึกษานี้ โดยขอความร่วมมือจากท่านเป็นผู้ใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกที่ปฏิบัติงานที่สถานิออนามัยชัยชุมพล อำเภอลับแล จังหวัดอุดรดิตถ์ ตั้งแต่เดือนมีนาคมถึงเดือนพฤษภาคม พ.ศ. 2554 รวมระยะเวลา 3 เดือน โดยท่านจะได้เข้าร่วมกิจกรรมในโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกในผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้า จำนวน 8 ครั้ง โดยใช้ระยะเวลาประมาณครั้งละ 60-90 นาที ซึ่งจะมีการพูดคุยและการทำงานจากใบงานของผู้ป่วยเพื่อเป็นการเก็บรวบรวมข้อมูล การเข้าร่วมเป็นอาสาสมัครในการศึกษานี้เป็นความสมัครใจ โดยไม่มีค่าตอบแทน และจะไม่เสียประโยชน์ใด ๆ ท่านมีสิทธิยกเลิกการเข้าร่วมกิจกรรมได้ตลอดเวลา การปฏิเสธเข้าร่วมโครงการจะไม่มีผลต่อประโยชน์และการประเมินผลการทำงานของท่านแต่อย่างใด ข้อมูลส่วนตัวของท่านจะถูกเก็บเป็นความลับ และจะถูกทำลายเมื่อสิ้นสุดการศึกษาภายใน 1 ปี ในการวิเคราะห์ข้อมูลจะกระทำในภาพรวม โดยจะไม่ระบุถึงข้อมูลส่วนตัวของท่านใด ๆ ทั้งสิ้น และในระหว่างการเข้าร่วมการศึกษานี้ อาจเกิดความรู้สึกอึดอัดไม่สบายใจได้เล็กน้อยและหากเกิดขึ้นผู้ศึกษาจะให้คำปรึกษาเพื่อลดความรู้สึกดังกล่าวและท่านจะได้รับการดูแลอย่างดีที่สุดจากผู้ศึกษา ท่านมีสิทธิที่จะทราบข้อมูลส่วนตัวของท่าน กรุณาแจ้งให้ผู้ศึกษาทราบ

กรณีที่ท่านมีคำถามเกี่ยวกับการศึกษา สามารถทำการติดต่อกับผู้ศึกษา คือ นางศรีสอางค์ ชำนาญา เลขที่ 131/2 หมู่ที่ 1 ตำบลทุ่งขี้ อำเภอลับแล จังหวัดอุตรดิตถ์ หมายเลข โทรศัพท์ 087-1966086 หรืออาจารย์ที่ปรึกษา รองศาสตราจารย์ ดร.คาราวรรณ ต๊ะปันตา หมายเลข โทรศัพท์ 0-5394-9014 (ในเวลาราชการ) หรือหากท่านมีข้อสงสัยเกี่ยวกับสิทธิของผู้ถูกศึกษาท่าน สามารถติดต่อ ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร.วิจิตร ศรีสุพรรณ ประธานคณะกรรมการจริยธรรม คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ หมายเลขโทรศัพท์ 0-5394-5033 (ในเวลาราชการ)

ลงนาม.....ผู้ศึกษา

(นางศรีสอางค์ ชำนาญา)

นักศึกษาปริญญาโท สาขาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช แผนก

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

วันที่...../...../.....

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

เอกสารแสดงการยินยอมของอาสาสมัคร/ผู้เข้าร่วมโครงการศึกษาค้นคว้าแบบอิสระ

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

ลงนาม.....(ผู้ยินยอม)
(.....)

ลงนาม.....(ผู้ศึกษา)
(นางศรีสอางค์ ชำนาญยา)

ลงนาม.....(พยาน)
(.....)

วันที่.....

ภาคผนวก ข

เครื่องมือในการรวบรวมข้อมูล

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้ใช้รวบรวมข้อมูลเพื่อการศึกษาค้นคว้าแบบอิสระเรื่องประสิทธิผลของการใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบกในผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้า สถานีอนามัยชัยชุมพล จังหวัดอุดรดิตถ์ ในแบบสอบถามประกอบด้วย 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบบันทึกข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 แบบประเมินภาวะซึมเศร้า

ส่วนที่ 3 แบบสำรวจความคิดเห็นของบุคลากรผู้ปฏิบัติเกี่ยวกับการใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบกในผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้า สถานีอนามัยชัยชุมพล จังหวัดอุดรดิตถ์

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 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 หรือผลัดกันอ่านออกเสียงประโยคเหล่านั้นอย่างจริงจังให้คู่ของตัวเองฟังให้เป็นราวกับว่าเพื่อนที่นั่งฟังอยู่ตรงหน้านั้นคือตัวคุณเอง

การบ้าน ขอให้คุณนึกบททวนถึงเหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ 1 เรื่องที่เกี่ยวข้องกับการเจ็บป่วยเรื้อรังนี้ โดยเขียนประโยชน์การพูดกับตัวเองที่มีต่อสถานการณ์นั้นด้วยการใช้คำขึ้นต้นว่า “ฉัน” ในการพูดกับตัวเอง

ตัวอย่างรายชื่อที่ 1

เรื่องที่ทำให้ฉันรู้สึกไม่สบายใจขณะนี้ คือ ฉันทุกข์หนักในโรคประจำตัวของฉันที่ต้องกินยาเป็นประจำทุกวัน

ฉันจะพูดกับตัวเองทางบวกว่า ฉันต้องอดทน ขอมารับกับโรคประจำตัวของฉัน ฉันภูมิใจในตัวฉันเอง

ตัวอย่างรายชื่อที่ 2

เรื่องที่ทำให้ฉันรู้สึกไม่สบายใจขณะนี้ คือ วันนี้ฉันรู้สึกว่า อ่อนเพลียมาก และมีอาการเวียนหัวมากกว่าปกติ

ฉันจะพูดกับตัวเองทางบวกว่า ฉันไม่ท้อแท้ต่อชีวิต ฉันภูมิใจในตัวฉันแม้ว่าฉันจะมีโรคประจำตัว ฉันต้องต่อสู้เพื่อความสำเร็จของลูก ฉันตั้งใจทำทุกอย่างให้ดีที่สุด

ตัวอย่างกิจกรรมครั้งที่ 2 “ลบกับบวก”

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

ตัวอย่างรายชื่อ 1

จากบทกลอนแรกฉันมีความรู้สึก เหงาเหลือแต่ความไม่สบายใจ
จากบทกลอนที่สองฉันมีความรู้สึก ฉันมีกำลังใจสู้ต่อไป

ตัวอย่างรายชื่อ 2

จากบทกลอนแรกฉันมีความรู้สึก ถึงความเจ็บปวดและผิดหวัง เจ็บทั้งใจ เจ็บทั้งกาย
เก็บไว้ในใจคนเดียว
จากบทกลอนที่สองฉันมีความรู้สึก การมีความหวัง มีกำลังใจที่จะสู้ต่อไปด้วย
ความเข้มแข็ง

ใบงานที่ 2.2

จากความคิดและความรู้สึกที่คุณเขียนในใบงานที่ 2.1 คุณคิดว่าจะเลือกใช้ประโยคหรือ คำพูดที่เหมาะสมในการใช้พูดกับตัวเองเสียใหม่อย่างไรดี โดยตัดคำที่ควรทำลาย และใช้คำที่ควรสร้างให้เป็นส่วนหนึ่งของชีวิต

ตัวอย่างรายที่ 1

“ระยะแรกที่พบกับสถานการณ์นี้ ฉันจะพูดกับตัวเองเสียใหม่ว่าฉันสามารถทำอะไรให้กับตัวเองได้หลายอย่าง ฉันต่อสู้ชีวิตต่อไป ขณะที่เผชิญกับสถานการณ์นี้ฉันจะพูดกับตัวเองเสียใหม่ว่า ฉันไปหาหมอตามหมอสั่ง หลังจากทีสถานการณ์นั้นผ่านไปฉันจะพูดกับตัวเองเสียใหม่ว่า ฉันมีเวลาดูแลตัวเองเสมอ ฉันดูแลอาหารและสุขภาพให้แข็งแรง”

ตัวอย่างรายที่ 2

“ระยะแรกที่พบกับสถานการณ์นี้ ฉันจะพูดกับตัวเองเสียใหม่ว่าฉันดูแลตัวเองให้ดีไม่ท้อแท้ต่อชีวิต ขณะที่เผชิญกับสถานการณ์นี้ฉันจะพูดกับตัวเองเสียใหม่ว่า ฉันยังมีลูกที่คอยดูแลและรักฉัน หลังจากทีสถานการณ์นั้นผ่านไปฉันจะพูดกับตัวเองเสียใหม่ว่า ฉันต่อสู้โรคที่ฉันกำลังเป็นอยู่ ฉันยังมีกำลังใจอีกมากมาย”

การบ้าน การฝึกใช้คำพูดในใจกับตนเองในสถานการณ์หนึ่ง โดยให้บันทึกเพื่อประเมินผลจากการปรับเปลี่ยนคำพูดให้เหมาะสมกับสถานการณ์นั้น ๆ

ตัวอย่างรายที่ 1

เหตุการณ์ที่ทำให้ฉันรู้สึกไม่สบายใจ คือ ฉันไม่สบายใจเรื่องโรคประจำตัวของฉัน และเรื่องครอบครัวของฉันว่าหาเงินมาใช้ในครอบครัวอย่างไรดี ระยะแรกที่ฉันพบกับเหตุการณ์นี้ ฉันได้พูดกับตัวเองทางบวกว่า แม้ว่าฉันมีโรคประจำตัวฉันสามารถทำงานได้ ฉันมีกำลังใจที่เข้มแข็ง ขณะที่อยู่ในเหตุการณ์นี้ ฉันได้พูดกับตัวเองทางบวกว่าฉันทำดีที่สุดแล้ว กินยาที่หมอสั่งเป็นประจำหลังจากเหตุการณ์นี้ผ่านไปแล้ว ฉันได้พูดกับตัวเองทางบวกว่า ฉันมีความสุขกายสบายใจขึ้น

ตัวอย่างรายที่ 2

เหตุการณ์ที่ทำให้ฉันรู้สึกไม่สบายใจ คือ ในวันแรกที่ฉันพบว่าตัวฉันเป็นเบาหวาน และหลังจากนั้นก็พบความดันอีกโรคหนึ่งฉันรู้สึกเสียใจและเป็นกังวลกับโรคที่ฉันเป็นมาก ระยะแรกที่ฉันพบกับเหตุการณ์นี้ ฉันได้พูดกับตัวเองทางบวกว่า ฉันไม่เป็นอะไรเพราะมียากินแล้ว ขณะที่อยู่ในเหตุการณ์นี้ ฉันได้พูดกับตัวเองทางบวกว่า ฉันไม่ยอมแพ้ ฉันมีกำลังใจหลังจากเหตุการณ์นี้ผ่านไปแล้ว ฉันได้พูดกับตัวเองทางบวกว่า ฉันรู้สึกสบายใจและมีความสุขในชีวิตฉันสามารถดูแลตนเองได้ดี

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 พวกเขาจึงเบื่อก่อนหน้าจะเกิดความรำคาญ ฉันรู้สึกว่าการทำอะไรทำไม ! ฉันต้องมาทรมานกับความเจ็บป่วยของฉันด้วย”

ให้คุณลองวิเคราะห์ความคิดทางลบในบทความ และช่วยหาเหตุผลโต้แย้งความคิดของตัวเองโดย

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

ตัวอย่างรายชื่อ 1

ความคิดทางลบที่เกิดขึ้น ฉันมีโรคเบาหวานและความดัน ร่างกายอ่อนแอ
เหตุผลที่ใช้โต้แย้งความคิด ฉันไม่ท้อแท้ ต่อสู้ต่อไป

ตัวอย่างรายชื่อ 2

ความคิดทางลบที่เกิดขึ้น ทำไมฉันต้องทรมานกับการเจ็บป่วย
เหตุผลที่ใช้โต้แย้งความคิด ฉันกินยาตามที่หมอสั่งและความดันลดลง ฉันจึงสบายใจ
ฉันดูแลตนเองให้ดีที่สุดเพื่ออยู่ดูแลลูกหลานประสบความสำเร็จ

ใบงานที่ 4.3

กรณารูปเปรียบเทียบเกี่ยวกับสิ่งที่คุณรับรู้หรือรู้สึก จากการพูดกับตัวเองทางลบและทางบวกเมื่อคุณต้องเผชิญกับปัญหา

ตัวอย่างรายชื่อที่ 1 เมื่อฉันพูดกับตัวเองทางลบ ฉันรู้สึกท้อแท้ หดหู่ กังวลใจที่จะต่อสู้ต่อไป เมื่อฉันพูดกับตัวเองทางบวก ฉันรู้สึกว่า มีกำลังใจ มีความหวัง

ตัวอย่างรายชื่อที่ 2 เมื่อฉันพูดกับตัวเองทางลบ ฉันรู้สึกท้อแท้ หดหู่ 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 ฉันจะหายจากโรคนี้อะไรไหม ฉันปรารถนาให้ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไปด้วยดี ดังนั้นฉันจึงพูดสอนตัวเองว่า ฉันมีสามีและลูกคอยให้กำลังใจอยู่ทำให้สบายแล้วทุกอย่างจะดีขึ้น

ตัวอย่างรายชื่อที่ 2

ทำให้ฉันรู้สึกว้าว ฉันรู้สึกมันทรมานเหลือเกิน ฉันปรารถนาให้ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไปด้วยดี ดังนั้นฉันจึงพูดสอนตัวเองว่า ฉันต่อสู้เพื่อวันข้างหน้า อยู่เพื่อดูแลความสำเร็จของคุณ

ใบงานที่ 5.3

การบ้าน

ตัวอย่างรายที่ 1

เหตุการณ์น่าเศร้า หรือน่าเหนื่อยใจที่เคยเกิดขึ้นกับฉันเมื่อไม่นานมานี้ คือ ฉันเหนื่อยที่เป็นโรคเบาหวาน และความดัน กินยาไม่ได้ นอนไม่หลับ ครั้งต่อไปถ้าเจอเหตุการณ์ น่าเศร้า หรือน่าเหนื่อยใจเช่นนี้อีก ฉันจะพูดกับตัวเองเพื่อควบคุมความคิดและสงบอารมณ์ตัวเองว่า เต็มวันก็ผ่านไปเมื่อเราไม่สนใจ ทำตัวให้สบาย หายใจลึกๆ ช้าๆ เพื่อสงบสติอารมณ์

ตัวอย่างรายที่ 2

เหตุการณ์น่าเศร้า หรือน่าเหนื่อยใจที่เคยเกิดขึ้นกับฉันเมื่อไม่นานมานี้ คือ เมื่อหมอบอกฉันว่าเป็นเบาหวาน ครั้งต่อไปถ้าเจอเหตุการณ์น่าเศร้า หรือน่าเหนื่อยใจเช่นนี้อีก ฉันจะ พูดกับตัวเองเพื่อควบคุมความคิดและสงบอารมณ์ตัวเองว่า ใครก็เป็นกันเยอะแยะไม่ใช่มีฉันคนเดียว ทำตัวให้สบาย ไม่มีอะไรที่จะแก้ปัญหาก็ได้

ตัวอย่างกิจกรรมครั้งที่ 6 “กำหนด/ ประยุกต์และนำไปใช้”

ใบงานที่ 6.1

ให้สมาชิกได้ฝึกตั้งเป้าหมายและกำหนดการพูดกับตัวเอง

ตัวอย่างรายชื่อที่ 1

ขณะนี้ฉันรู้สึกว่ ตัวเองเป็นภาระกับครอบครัว

เป้าหมายของฉัน คือ ฉันควบคุมน้ำตาลและความดันไม่ให้สูงขึ้น

ฉันจึงพูดกับตัวเองว่า ฉันทำได้ กินยาและปฏิบัติตัวตามที่หมอสั่ง ฉันไม่ท้อแท้

ตัวอย่างรายชื่อที่ 2

ขณะนี้ฉันรู้สึกว่ เปื่อหน่ายต่อชีวิตในโรคประจำตัวของฉัน

เป้าหมายของฉัน คือ ฉันต้องทำตัวให้แข็งแรงขึ้นมากกว่าเดิม

ฉันจึงพูดกับตัวเองว่า ฉันตั้งใจรับประทานยาตามที่หมอสั่ง ช่วยเหลือครอบครัว

ควบคุมอาหาร ออกกำลังกาย

คุณสามารถทำได้ถ้าคุณคิดว่าคุณสามารถทำได้ (ต้องอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

ตัวอย่างกิจกรรมครั้งที่ 7 “กำหนด/ ประยุกต์และนำไปใช้”

ใบงานที่ 7.1

กรุณาเปลี่ยนคำในข้อที่ให้ความรู้สึกในทางลบให้เป็นคำที่ให้ความรู้สึกในทางบวก

ตัวอย่างรายชื่อที่ 1

คำเดิม ฉันเครียดเมื่อน้ำตาลขึ้นสูง แก้ไขเป็น ฉันทำตามสบาย หายใจเข้า ออกลึก ๆ

คำเดิม ฉันเจ็บปวดเมื่อต้องนอนโรงพยาบาล แก้ไขเป็น ฉันมีหมอกอยดูแล เดี่ยวอาการก็ดีขึ้น

คำเดิม ฉันทรมานกับอาการเวียนศีรษะ แก้ไขเป็น หายใจช้า ๆ กลับตาไปหาหมอ

คำเดิม ฉันกังวลกับการเจ็บป่วย แก้ไขเป็น ฉันรักษาสุขภาพให้ดีขึ้น กินยาตามที่หมอให้

ตัวอย่างรายชื่อที่ 2

คำเดิม ฉันเครียดเมื่อน้ำตาลขึ้นสูง แก้ไขเป็น ถ้าฉันเครียดมากขึ้นน้ำตาลจะสูงขึ้น ฉันไม่เครียด ทำใจให้สบาย

คำเดิม ฉันเจ็บปวดเมื่อต้องนอนโรงพยาบาล แก้ไขเป็น ฉันมีหมอและลูกคอยดูแลเป็นกำลังใจ

คำเดิม ฉันทรมานกับอาการเวียนศีรษะ แก้ไขเป็น กินยาที่หมอสั่ง ถ้าอาการไม่ดีขึ้นก็ไปหาหมอ

คำเดิม ฉันกังวลกับการเจ็บป่วย แก้ไขเป็น มีอีกหลายคนก็เป็นเหมือนฉัน กินยาที่หมอให้ดูแลสุขภาพให้ดี

ตัวอย่างกิจกรรมครั้งที่ 8 “กำหนด/ ประยุกต์และนำไปใช้”

การประเมินผลโปรแกรม

ตัวอย่างรายชื่อที่ 1 “ก่อนมาเข้าร่วมโปรแกรมนี้นฉันรู้สึกต่อตัวเองว่าทุกข์ใจ ท้อใจ กับการเจ็บป่วยที่เป็นอยู่ หลังจากที่โปรแกรมนี้นสิ้นสุดแล้วฉันรู้สึกต่อตนเองว่ามีความรู้สึกดีขึ้น มีความหวัง มีกำลังใจ หลังจากที่โปรแกรมนี้นสิ้นสุดลงความคิดเดิมของฉันเปลี่ยนไปว่า มีความรู้สึกเข้มแข็ง รู้จักคิดที่จะพูดและตอบตัวเองอย่างถูกต้อง”

ตัวอย่างรายชื่อที่ 2 “ก่อนมาเข้าร่วมโปรแกรมนี้นฉันรู้สึกต่อตัวเองว่าฉันรู้สึกแย่ ท้อแท้กับโรคหลังจากที่โปรแกรมนี้นสิ้นสุดแล้วฉันรู้สึกต่อตนเองว่ามีความรู้สึกว่าได้สิ่งดี ๆ มีกำลังใจมากขึ้น หลังจากที่โปรแกรมนี้นสิ้นสุดลงความคิดเดิมของฉันเปลี่ยนไปว่า ฉันมีความรู้และสามารถควบคุมน้ำตาล ความดันได้ดี”

ตัวอย่างรายชื่อที่ 3 “ก่อนมาเข้าร่วมโปรแกรมนี้นฉันรู้สึกท้อแท้และกังวลหลังจากที่โปรแกรมนี้นสิ้นสุดแล้วฉันรู้สึกต่อตนเองว่ามีความรู้สึกดีขึ้น หลังจากที่โปรแกรมนี้นสิ้นสุดลงความคิดเดิมของฉันเปลี่ยนไปว่าชีวิตมีค่า มีหวัง และกำลังใจ”

ตัวอย่างรายชื่อที่ 4 “ก่อนมาเข้าร่วมโปรแกรมนี้นฉันรู้สึกต่อตัวเองว่ากังวลใจกับการเจ็บป่วย หลังจากที่โปรแกรมนี้นสิ้นสุดแล้วฉันรู้สึกต่อตนเองว่าสบายใจที่ฉันทำได้ หลังจากที่โปรแกรมนี้นสิ้นสุดลงความคิดเดิมของฉันเปลี่ยนไปว่ามีพลัง ฉันได้เปลี่ยนแปลงตัวเองได้”

ภาคผนวก ค
การจัดกิจกรรมตามโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก

ขั้นตอนการพูดกับตัวเอง ทางบวก	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	อุปกรณ์	เกณฑ์การประเมินผล
กิจกรรมครั้งที่ 1 “ฉัน” (It's Me) (85 นาที)	- เพื่อสร้างบรรยากาศและความคุ้นเคยระหว่างผู้ศึกษากับสมาชิก - เพื่อให้สมาชิกรับฟังและคิดตามเนื้อหาของเพลง	1. ผู้ศึกษาพักทบทวนสมาชิกและพูดคุยเรื่องทั่วไปเพื่อสร้างบรรยากาศให้เกิดความคุ้นเคยเปิดเพลง “คนบ้านเดียวกัน” เพื่อเข้าสู่กิจกรรม หลังจากนั้นนำอันถึงบทความคำพูดด้านบวกกับตัวเอง ให้สมาชิกฟัง หลังจากนั้นผู้ศึกษาชักชวนสมาชิกทบทวนความได้บออะไรกับตัวเอง (15 นาที)	CD/คอมพิวเตอร์	- สมาชิกให้ความสนใจตั้งใจฟังบทความ - มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกิดความคุ้นเคยกัน
ขั้นตอนที่ 1 การใช้สรรพนาม “ฉัน” ในการพูดกับตัวเอง	- เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้ศึกษากับสมาชิก - เพื่อให้สมาชิกนำเสนอความเป็นตัวเอง โดยออกนิสัย ความภูมิใจ และคำนิยมของตนเอง	2. ให้สมาชิกนั่งเก้าอี้เป็นวงกลม ผู้ศึกษาแนะนำตัวกับสมาชิกและสมาชิกแนะนำตัวซึ่งกันและกันโดยใช้กิจกรรม “ฉัน” (It's Me) (20 นาที)	- ใบงานที่ 1.1 “ฉัน” (It's Me)	- สมาชิกสามารถแนะนำตนเองด้วยท่าที่ผ่อนคลาย

ขั้นตอนการพูดกับตัวเอง ทางบวก	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	อุปกรณ์	เกณฑ์การประเมินผล
	-เพื่อให้สมาชิกเข้าใจวัตถุประสงค์ ลักษณะทั่วไป และระยะเวลาในการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก -เพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกร่วมกันในการดำเนินกลุ่ม -เพื่อให้สมาชิกเข้าใจลักษณะของการพูดกับตัวเอง หลักการพูดกับตัวเอง และขั้นตอนการพูดกับตัวเอง โดยใช้สรพนาม “ฉัน” -เพื่อให้สมาชิกเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างการพูดกับตัวเอง พหุกรรม อารมณ์ และผลกระทบที่เกิดขึ้น	3.ผู้ศึกษาเข้าใจวัตถุประสงค์ 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 เหล่านั้นอย่างจริงจังให้ผู้ของตบฟังโดย ให้เขารวากับว่าบุคคลที่นั่นฟังอยู่ ตรงหน้า นั่นคือตัวเอง 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	- เพื่อดัดตามความก้าวหน้าของผลการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก จากเป้าหมายที่สมาชิกแต่ละคนตั้งไว้ - เพื่อยกระดับให้สมาชิกเกิด - เพื่อยกระดับให้สมาชิกเกิดกำลังใจและมีแนวคิดที่ดีในการ	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

ภาคผนวก ง

เอกสารรับรองโครงการวิจัย



เอกสารเลขที่ ๐๑๓/๒๕๕๔

เอกสารรับรองโครงการวิจัย

โดย

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ขอรับรองว่า
โครงการศึกษาการค้นคว้าแบบอิสระเรื่อง : ประสิทธิผลของการใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเอง
ทางบวกในผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้า สถานีอนามัยชัยจุมพล จังหวัดอุดรดิตต์ (Effectiveness of
Implementing a Positive Self-talk Training Program Among Chronically ill Patients with Depression,
Chaijumpol Health Center, Uttaradit Province)

ของ : นางศรีสอาด ชำนาญยา

สังกัด : นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช
แผน ข. ภาคพิเศษ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ได้ผ่านการพิจารณาแล้ว เห็นว่าไม่มีการล่วงละเมิดสิทธิ สวัสดิภาพ และไม่ก่อให้เกิด
อันตรายแก่ผู้ถูกวิจัย

จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยในขอบข่ายของโครงการวิจัยที่เสนอได้ ตั้งแต่วันที่ออก
หนังสือรับรองฉบับนี้จนถึงวันที่ ๒๓ มกราคม ๒๕๕๕

หนังสือออกวันที่ ๒๔ มกราคม ๒๕๕๔

ลงนาม..... ลงนาม.....

(ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร.วิจิตร ศรีสุพรรณ) (รองศาสตราจารย์ ดร.ธนารักษ์ สุวรรณประทีป)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย

คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล

นางศรีสอางค์ ชำนาญยา

วัน เดือน ปี เกิด

10 เมษายน 2512

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2538

ประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครดัตต์
จังหวัดอุดรดิตถ์

พ.ศ. 2532

ประกาศนียบัตรการพยาบาลและผดุงครรภ์
วิทยาลัยพยาบาลพะเยา จังหวัดพะเยา

ประวัติการทำงาน

พ.ศ. 2548 - ปัจจุบัน

สถานีนอนมัยตำบลชัยภูมิพล
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุดรดิตถ์

พ.ศ. 2534 - พ.ศ. 2548

โรงพยาบาลน้ำปาด
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุดรดิตถ์

พ.ศ. 2532 - พ.ศ. 2534

โรงพยาบาลบ้านโคก
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุดรดิตถ์

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved