



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

ภาคผนวก ก

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

เอกสารคำชี้แจงแก่อาสาสมัคร/ผู้เข้าร่วมโครงการศึกษาค้นคว้าแบบอิสระ(สำหรับผู้ป่วย)

ดิฉัน นางสาวมยุรี เบาะสาร นักศึกษานักศึกษาลำดับชั้นปริญญาตรี สาขาวิชา การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช แผน ก (ภาคพิเศษ) ขอเชิญท่านเข้าร่วมโครงการศึกษาค้นคว้าแบบอิสระ เรื่อง “ประสิทธิผลของการใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกในผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้า โรงพยาบาลดอกคำใต้ จังหวัดพะเยา” เนื่องจากท่านเป็นผู้หนึ่งที่มีประสบการณ์การเจ็บป่วยที่ต้องได้รับการรักษาอย่างต่อเนื่องเป็นเวลานานโดยผู้ศึกษาจะอธิบายให้ท่านทราบ พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้ท่านซักถามหากท่านมีข้อสงสัยใดๆ เกี่ยวกับการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ รวมถึงสิทธิของท่าน ซึ่งผู้ศึกษาจะเป็นผู้ที่สามารถให้ความกระจ่างกับท่านได้ การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกในผู้ป่วย และการศึกษานี้จะเกิดประโยชน์ต่อท่านโดยตรงคือโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกจะสามารถช่วยให้ท่านมีทักษะในการจัดการหรือปรับอารมณ์ของตัวเองได้อย่างเหมาะสม และสามารถลงไว้ซึ่งวิธีการพูดกับตัวเองทางบวก เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาหรือสถานการณ์ที่ย่างยากซับซ้อนได้ต่อไป

การเข้าร่วมกิจกรรมใช้ระยะเวลาในการฝึกพร้อมกับผู้ศึกษาเป็นเวลา 8 ครั้ง วันเว้นวัน แต่ละครั้งใช้เวลา 60 – 90 นาที และขอให้ท่านนำกิจกรรมที่ท่านได้ฝึกในแต่ละครั้งไปฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง เมื่อสิ้นสุดกิจกรรมแต่ละครั้ง ซึ่งผู้ศึกษาจะแจกใบงานให้ท่านได้บันทึกพร้อมด้วยหลังจากสิ้นสุดโครงการการศึกษาท่านจะได้รับการประเมินอีกครั้ง

การเข้าร่วมโครงการครั้งนี้เป็นการตัดสินใจและความสมัครใจของท่าน การตกลงหรือปฏิเสธการเข้าร่วมโครงการจะไม่มีผลต่อประโยชน์และการตรวจรักษาที่ท่านจะได้รับ หากมีการนัดหมายกลุ่มอาสาสมัครให้ท่านมาเข้าร่วมโครงการโดยไม่ใช้วันที่ท่านมารับการตรวจรักษาตามนัด ผู้ศึกษาจะมีคำตอบแทนในการเดินทางมาเข้าร่วมโครงการตามความเป็นจริงและเหมาะสม การศึกษาค้นคว้านี้อาจก่อให้เกิดความไม่สบายใจหรือเกิดเหตุการณ์ไม่คาดคิดที่อาจจะเกิดขึ้นในระหว่างการศึกษา ผู้ศึกษาจะให้การดูแลช่วยเหลืออย่างเหมาะสม ท่านมีสิทธิปฏิเสธที่จะเข้าร่วมมีสิทธิยกเลิก หรือถอนตัวออกจากการศึกษาได้ทุกขณะโดยไม่ต้องบอกเหตุผล ซึ่งจะไม่มี

ผลกระทบต่อการรับบริการและไม่เสียสิทธิประโยชน์ใดๆ และหากท่านมีภาวะเจ็บป่วยอื่นใดที่ต้องได้รับการบำบัดรักษา ผู้ศึกษาจะพิจารณายกเลิกการเข้าร่วมโครงการของท่านและจะให้การดูแลช่วยเหลืออย่างเหมาะสม ข้อมูลส่วนตัวของท่านจะถูกเก็บโดยผู้ศึกษา การนำข้อมูลไปอภิปรายผลหรือพิมพ์เผยแพร่จะกระทำในภาพรวมของการศึกษาเท่านั้น และสิทธิประโยชน์อื่นๆ อันเกิดจากผลการวิจัยจะปฏิบัติตามระเบียบข้อบังคับของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ผู้ศึกษาจะเก็บรักษาข้อมูลส่วนตัวของท่านเป็นความลับและดำเนินการอย่างรัดกุมปลอดภัย จะไม่มีการอ้างอิงถึงท่านโดยใช้ชื่อของท่านในรายงานใดๆ ที่เกี่ยวกับการศึกษานี้ ข้อมูลทั้งหมดที่เกี่ยวกับท่านจะถูกทำลายเมื่อสิ้นสุดโครงการศึกษา ท่านมีสิทธิตามกฎหมายที่จะเข้าถึงข้อมูลส่วนตัวของท่าน ถ้าท่านต้องการใช้สิทธิดังกล่าวกรุณาแจ้งให้ผู้ศึกษาทราบ

กรณีที่ท่านมีคำถามเกี่ยวกับการศึกษานี้สามารถติดต่อกับผู้ศึกษา คือ นางสาวมยุรี เบาะสาร ได้ที่โรงพยาบาลดอกคำใต้ อำเภอดอกคำใต้ จังหวัดพะเยา หมายเลขโทรศัพท์ 081-883-7580 หรือ อาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์ ดร. วรณัฐ กิตสัมบันท์ หมายเลขโทรศัพท์ 0-5394-9011 (ในเวลาราชการ) หรือหากท่านมีข้อสงสัยเกี่ยวกับสิทธิของท่านสามารถติดต่อศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร. วิจิตร ศรีสุพรรณ ประธานคณะกรรมการจริยธรรม คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ หมายเลขโทรศัพท์ 0-5394-5033 (ในเวลาราชการ)

ลงนาม.....ผู้ศึกษา

(นางสาวมยุรี เบาะสาร)

วันที่...../...../.....

เอกสารแสดงการยินยอมเข้าร่วมโครงการคั่นคว่ำแบบอิสระ

ข้าพเจ้านาย/นาง/นางสาว.....

ขอให้ความยินยอมของตนเองในการเป็นอาสาสมัครในโครงการคั่นคว่ำแบบอิสระ ซึ่งผู้ศึกษาได้อธิบายให้แก่ข้าพเจ้าเกี่ยวกับการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้แล้วจนเข้าใจและผู้ศึกษามีความยินดีที่จะให้คำตอบต่อคำถามเกี่ยวกับการศึกษาทุกประการที่ข้าพเจ้าอาจจะมีได้ตลอดระยะเวลาการเข้าร่วมการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ หลังจากเข้าใจแล้วจึงได้ลงลายมือยินยอมเข้าร่วมโครงการ

ลงนาม..... (ผู้ยินยอม)

(.....)

ลงนาม..... (ผู้ศึกษา)

(นางสาวมยุรี เบาะสาร)

ลงนาม..... (พยาน)

(.....)

วันที่/...../.....

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

เอกสารคำชี้แจงแก่อาสาสมัคร/ผู้เข้าร่วมโครงการศึกษาค้นคว้าแบบอิสระ
(สำหรับบุคลากรที่มีสุขภาพ)

ดิฉัน นางสาวมยุรี เบาะสาร นักศึกษานักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช แผนก ข (ภาคพิเศษ) ขอเชิญท่านเข้าร่วมโครงการศึกษาค้นคว้าแบบอิสระ เรื่อง “ประสิทธิผลของการใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกในผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้า โรงพยาบาลดอกคำใต้ จังหวัดพะเยา” เนื่องจากท่านเป็น 1 ใน 3 คน ของผู้ที่มีบทบาทและเกี่ยวข้องในการดูแลผู้ป่วย โดยผู้ศึกษาเปิดโอกาสให้ท่านซักถามหากท่านมีข้อสงสัยใดๆ เกี่ยวกับการศึกษาครั้งนี้รวมถึงสิทธิของท่าน ซึ่งผู้ศึกษาจะเป็นผู้ที่สามารถให้ความกระจ่างกับท่านได้ การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลการใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกและเพื่อศึกษาความคิดเห็นของบุคลากรผู้ใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกในผู้ป่วย และการศึกษานี้จะเกิดประโยชน์ต่อท่านโดยตรงคือโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกจะช่วยพัฒนาศักยภาพตนเองให้มีความสามารถและยังเกิดประโยชน์ต่อผู้ป่วย ญาติร่วมด้วย นอกจากนี้สิทธิประโยชน์อื่น อันจะเกิดจากผลการศึกษาให้เป็นไปตามระเบียบข้อบังคับของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

หากท่านได้รับทราบวัตถุประสงค์ที่กล่าวมาข้างต้นแล้ว และมีความยินดีที่จะเข้าร่วมในการศึกษาครั้งนี้ จึงขอให้ท่านลงลายมือชื่อในเอกสารแสดงการยินยอมเข้าร่วมโครงการศึกษาค้นคว้าแบบอิสระ จากนั้นท่านจะได้รับแบบสำรวจความคิดเห็นของบุคลากรผู้ใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกในผู้ป่วย และผู้ศึกษาจะขอความร่วมมือจากท่านเป็นผู้ใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกที่ปฏิบัติงานที่โรงพยาบาลดอกคำใต้ จังหวัดพะเยา ระหว่างเดือน เมษายน – มิถุนายน พ.ศ. 2554 การศึกษาครั้งนี้ท่านจะได้รับการเซ็นยินยอมเข้าร่วมการศึกษา หลังจากนั้นท่านจะได้รับแบบสำรวจความคิดเห็นของบุคลากรผู้ใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกในผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้า มี 5 ด้านดังนี้ 1) ความเหมาะสมในการนำมาใช้ในหน่วยงาน 2) ความมีประโยชน์ต่อพยาบาลในการปฏิบัติงาน 3) ความมีประโยชน์ต่อผู้ป่วยและญาติ 4) ความสะดวกและง่ายต่อการบันทึก 5) ความพึงพอใจในการใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก แบ่งเป็น 3 ระดับ มาก ปานกลาง น้อย หากการศึกษาครั้งนี้ได้ผลพบว่า โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกนั้นสามารถลดภาวะซึมเศร้าของผู้ป่วยโรคเรื้อรังได้ ก็จะนำผลลัพธ์ที่ได้จากการศึกษามาเป็นหลักฐานในการพัฒนามาเป็นแนวปฏิบัติที่มีคุณภาพตามมาตรฐานวิชาชีพ และนำไปสู่การแก้ไขปัญหาซึมเศร้าของผู้ป่วยในพื้นที่ให้มีประสิทธิภาพต่อไป

การเข้าร่วมโครงการครั้งนี้ขึ้นอยู่กับการตัดสินใจของท่าน ไม่มีคำตอบแทนจากการเข้าร่วมการศึกษา หากมีเหตุการณ์ที่ท่านไม่สามารถเข้าร่วมการศึกษานี้ได้ ท่านสามารถปฏิเสธหรือถอนตัวออกจากการศึกษาได้ตลอดเวลา โดยไม่มีผลต่อประโยชน์และการประเมินผลการทำงานของอาสาสมัครที่ท่านควรได้รับ การศึกษาครั้งนี้อาจก่อให้เกิดความไม่สบายหรือเกิดเหตุการณ์ไม่คาดคิดที่อาจจะเกิดขึ้นในระหว่างการศึกษา ผู้ศึกษาจะให้การดูแลช่วยเหลือตามความเหมาะสม และหากท่านมีภาวะเจ็บป่วยอื่นใดหรือมีเหตุให้ไม่สามารถเข้าร่วมการศึกษานี้ ผู้ศึกษาจะพิจารณายกเลิกการเข้าร่วมโครงการของท่าน ข้อมูลส่วนตัวของท่านจะถูกเก็บเป็นความลับ การนำข้อมูลไปอภิปรายผลหรือพิมพ์เผยแพร่จะกระทำในภาพรวมของการศึกษาเท่านั้น และสิทธิประโยชน์อื่นๆ อันเกิดจากผลการวิจัยจะปฏิบัติตามระเบียบข้อบังคับของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ผู้ศึกษาจะเก็บรักษาข้อมูลส่วนตัวของท่านเป็นความลับและดำเนินการอย่างรัดกุมปลอดภัย จะไม่มีการอ้างอิงถึงท่านโดยใช้ชื่อของท่านในรายงานใดๆ ที่เกี่ยวกับการศึกษานี้ ข้อมูลทั้งหมดที่เกี่ยวข้องกับท่านจะถูกทำลายเมื่อสิ้นสุดโครงการศึกษา ท่านมีสิทธิตามกฎหมายที่จะเข้าถึงข้อมูลส่วนตัวของท่าน ถ้าท่านต้องการใช้สิทธิดังกล่าวกรุณาแจ้งให้ผู้ศึกษาทราบ

กรณีที่ท่านมีคำถามเกี่ยวกับการศึกษานี้สามารถติดต่อกับผู้ศึกษา คือ นางสาวมยุรี เบาะสาร ได้ที่โรงพยาบาลดอกคำใต้ อำเภอดอกคำใต้ จังหวัดพะเยา หมายเลขโทรศัพท์ 081-883-7580 หรือ อาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์ ดร. วรณัฐ กิตลัมพันธ์ หมายเลขโทรศัพท์ 0-5394-9011 (ในเวลาราชการ) หรือหากท่านมีข้อสงสัยเกี่ยวกับสิทธิของท่านสามารถติดต่อ ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร.วิจิตร ศรีสุพรรณ ประธานคณะกรรมการจริยธรรม คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ หมายเลขโทรศัพท์ 0-5394-5033 (ในเวลาราชการ)

ลงนาม.....ผู้ศึกษา

(นางสาวมยุรี เบาะสาร)

วันที่...../...../.....

เอกสารแสดงการยินยอมเข้าร่วมโครงการคั่นคว่ำแบบอิสระ

ข้าพเจ้านาย/นาง/นางสาว.....

ขอให้ความยินยอมของตนเองในการเป็นอาสาสมัครในโครงการคั่นคว่ำแบบอิสระ ซึ่งผู้ศึกษาได้อธิบายให้แก่ข้าพเจ้าเกี่ยวกับการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้แล้วจนเข้าใจและผู้ศึกษามีความยินดีที่จะให้คำตอบต่อคำถามเกี่ยวกับการศึกษาทุกประการที่ข้าพเจ้าอาจจะมีได้ตลอดระยะเวลาการเข้าร่วมการศึกษาค้นคว้า หลังจากเข้าใจแล้วจึงได้ลงลายมือยินยอมเข้าร่วมโครงการ

ลงนาม..... (ผู้ยินยอม)

(.....)

ลงนาม..... (ผู้ศึกษา)

(นางสาวมยุรี เบาะสาร)

ลงนาม..... (พยาน)

(.....)

วันที่/...../.....

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

ภาคผนวก ข

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้ใช้รวบรวมข้อมูลเพื่อทำการศึกษาค้นคว้าแบบอิสระเรื่องประสิทธิผลของการใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกในผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้า โรงพยาบาลดอกคำใต้ จังหวัดพะเยา ในแบบสอบถามประกอบด้วย 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบบันทึกข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 แบบประเมินภาวะซึมเศร้า

ส่วนที่ 3 แบบสำรวจความคิดเห็นของของบุคลากร ผู้ใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกในผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้า โรงพยาบาลดอกคำใต้ จังหวัดพะเยา

ส่วนที่ 1 แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ลงใน ☐ หน้าข้อความและเติมคำลงในช่องว่างให้ตรงกับความเป็นจริงของคุณ

1.เพศ

☐ ชาย

☐ หญิง

2.อายุ.....ปี

3.ระดับการศึกษา

☐ ไม่ได้เรียน

☐ ชั้นมัธยมศึกษา

☐ ปริญญาตรีหรือเทียบเท่า

☐ ชั้นประถมศึกษา

☐ อนุปริญญาหรือเทียบเท่า

☐ สูงกว่าปริญญาตรี

4. ศาสนา

- ☐ พุทธ ☐ คริสต์ ☐ อิสลาม ☐ อื่นๆโปรดระบุ.....
 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

ส่วนที่ 3 แบบสำรวจความคิดเห็นของพยาบาลผู้ปฏิบัติเกี่ยวกับการใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเอง
ทางบวกในผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้า โรงพยาบาลดอกคำใต้ จังหวัดพะเยา

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดเติมข้อความหรือทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ หน้าข้อความที่ตรงตามความเป็นจริง

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

ส่วนที่ 2 ความคิดเห็นต่อโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก

ความคิดเห็น	ระดับความคิดเห็น		
	มาก	ปานกลาง	น้อย
1.โปรแกรมมีความเหมาะสมในการนำมาใช้ในหน่วยงานของท่าน			
2. โปรแกรมผู้ป่วยเป็นประโยชน์ต่อพยาบาลในการปฏิบัติงาน			
3. โปรแกรมผู้ป่วยมีประโยชน์ต่อผู้ป่วยและญาติ			
4. แบบฟอร์มแผนโปรแกรมสะดวกและง่ายต่อการบันทึก			
5. ท่านมีความพึงพอใจการใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก			

ส่วนที่ 3 ปัญหาอุปสรรคและข้อเสนอแนะ

1. ในฐานะที่ท่านเป็นผู้ใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก ท่านคิดว่ามีปัญหาและอุปสรรคใดบ้างในการนำโปรแกรมไปใช้ในหน่วยงาน

1.1 ปัญหาและอุปสรรคด้านผู้ป่วย และญาติ คือ

.....

.....

.....

.....

.....

1.2 ปัญหาและอุปสรรคด้านพยาบาลผู้ปฏิบัติ คือ

.....

.....

.....

.....

.....

2. ท่านมีข้อเสนอแนะใดบ้างในการแก้ไขปัญหาและอุปสรรคดังกล่าวข้างต้น

2.1 ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับปัญหาและอุปสรรค ด้านผู้ป่วยและญาติ

.....

.....

.....

.....

.....

2.2 ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับปัญหาและอุปสรรคด้านพยาบาลผู้ปฏิบัติ

.....

.....

.....

.....

.....

2.3 อื่น ๆ

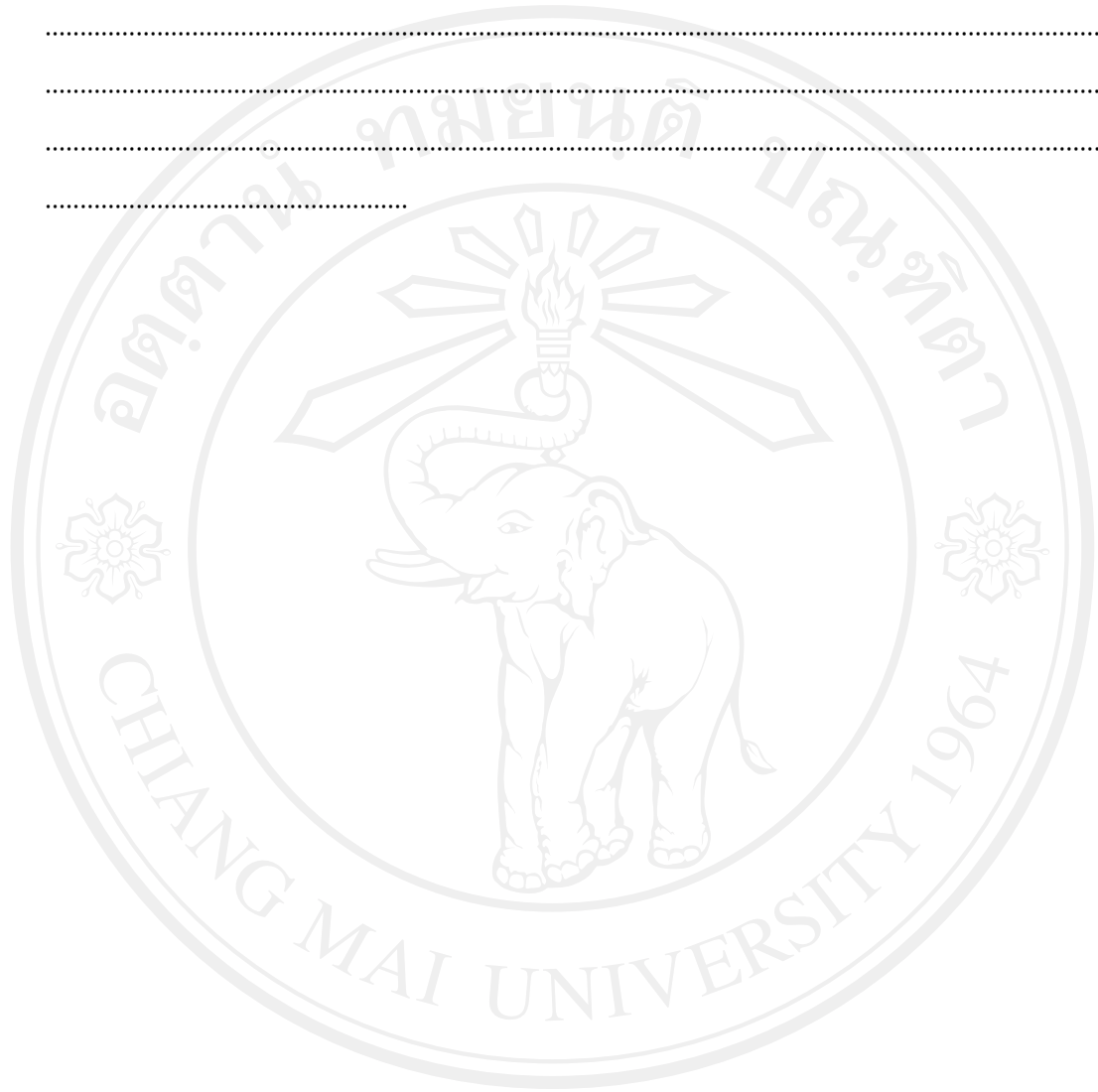
.....

.....

.....

.....

.....



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

ภาคผนวก ค

การจัดกิจกรรมตามโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก

ขั้นตอนการพูดกับตัวเอง ทางบวก	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	อุปกรณ์	เกณฑ์การประเมินผล
กิจกรรมครั้งที่ 1 “ฉัน” (It's Me) (85 นาที)	- เพื่อสร้างบรรยากาศและ ความคุ้นเคยระหว่าง ผู้ศึกษา กับสมาชิก - เพื่อให้สมาชิกรับฟังและคิด ตามเนื้อหาของเพลง	1. ผู้ศึกษาทักทายสมาชิกและ พูดคุยเรื่องทั่วไปเพื่อสร้างบรรยากาศให้ เกิดความคุ้นเคยเปิดเพลง “คนบ้าน เดียวกัน” เพื่อเข้าสู่กิจกรรม หลังจาก นั้นอ่านถึงบทความคำพูดฉันบวกกับ ตัวเอง ให้สมาชิกฟัง หลังจากนั้นผู้ ศึกษาชักถามสมาชิกว่าบทความได้บอก อะไรกับตัวเรา (15 นาที) 2. ให้สมาชิกนั่งเก้าอี้เป็นวงกลม ผู้ศึกษาแนะนำตัวกับสมาชิกและสมาชิก แนะนำตัวซึ่งกันและกัน โดยใช้กิจกรรม “ฉัน” (It's Me) (20 นาที)	CD/คอมพิวเตอร์	- สมาชิกให้ความสนใจ ตั้งใจฟังบทความ - มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น เกิดความคุ้นเคยกัน
ขั้นตอนที่ 1 การใช้สรพนาม “ฉัน” ในการพูดกับตัวเอง	- เพื่อสร้างสัมพันธภาพ ระหว่างผู้ศึกษากับสมาชิก - เพื่อให้สมาชิกนำเสนอความ เป็นตัวเองโดยบอกนิสัย ความ ภูมิใจ และค่านิยมของตนเอง	- ไปงานที่ 1.1 - “ฉัน” (It's Me) - สมาชิกสามารถแนะนำ ตนเองด้วยคำที่ตนเองถนัด		

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

ขั้นตอนการพูดกับตัวเอง ทางบวก	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	อุปกรณ์	เกณฑ์การประเมินผล
	- เพื่อให้สมาชิกได้ออกใช้ สรพนาม “ฉัน” ในการพูดกับ ตัวเองได้ และฝึกพูดกับตัวเอง โดยใช้สรพนาม “ฉัน”	5. ให้สมาชิกอ่านสถานการณ์ตัวอย่างที่ กำหนดให้ และปฏิบัติดังนี้ (20 นาที) 5.1 เขียนประโยคการพูดกับตัวเอง สี่สี่ ต่อสถานการณ์นั้นด้วยการใช้ สรพน นาม “ฉัน” 5.2 อ่านออกเสียงประโยคเหล่านั้นกับ ตัวเองก่อน (ซึ่งสมาชิกจะได้ฟังเสียง ตัวเองพร้อม ๆ กับการอ่านนั้นด้วย) หลังจากนั้น นักศึกษาให้สมาชิกแต่ละ คนอ่านประโยคใหม่อีกครั้งให้สมาชิก คนอื่น ๆ ฟัง เพื่อร่วมกันประเมินว่า สมาชิกสามารถใช้สรพนาม “ฉัน” ได้ ถูกต้อง 5.3 จัดให้ทุกคนอยู่ในความเงียบเป็น เวลา 1 นาที เพื่อให้สมาชิกทำความ เข้าใจกับประโยคดังกล่าวและปรับ	- ใบงานที่ 1.2	- สมาชิกสามารถเลือกใช้ สรพนาม “ฉัน” ในการพูด กับตัวเองได้ถูกต้องและ สามารถฝึกพูดกับตัวเอง โดยใช้สรพนาม “ฉัน” ได้

ขั้นตอนการพูดกับตัวเอง ทางบวก	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	อุปกรณ์	เกณฑ์การประเมินผล
	- เพื่อกระตุ้นและสนใจให้สมาชิก มาร่วมต้นฝึกพูดกับตัวเอง - เพื่อให้สมาชิกนำหลักการใช้ สรรพนาม“ฉัน”ไปฝึกพูดกับ ตัวเอง	ความคิดของตัวเอง เพื่อให้ประโยชน์ เหล่านั้นเข้าไปอยู่ในกระบวนการคิด 5.4 เมื่อครบเวลาแล้วให้สมาชิกจับคู่ กันและผลัดกันอ่านออกเสียงประโยค เหล่านั้นอย่างจริงจังให้คู่ของตนเองฟังโดย ให้สื่อบอกว่าบุคคลที่นั่นฟังอยู่ ตรงหน้า นั่นคือตัวเราเอง 6. ผู้ศึกษามอบหมายการบ้านให้สมาชิก พบทวนถึงเหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกไม่ สบายใจ 1 เรื่อง โดยเขียนประโยคการ พูดกับตัวเองที่มีต่อสถานการณ์นั้นด้วย การใช้สรรพนาม“ฉัน”ในการพูดกับ ตัวเอง	- ใบงานที่ 1.3	- สมาชิกเขียนเล่าเหตุการณ์ที่ ทำให้รู้สึกไม่สบายใจได้ และ 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	- เพื่อติดตามความก้าวหน้าของผลการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกจากเป้าหมายที่สมาชิกแต่ละคนตั้งไว้	1. ติดตามความก้าวหน้าและอภิปรายผลการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกจากเป้าหมายที่สมาชิกแต่ละคนตั้งไว้จากกิจกรรมครั้งที่ 6 ว่าสมาชิกคนใดสามารถประสบผลสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้แล้วบ้าง โดยใช้วิธีการต่อไปนี้ (20 นาที) 1.1 ให้รางวัลโดยการชมเชยสมาชิกที่สามารถทำได้สำเร็จตามเป้าหมายของตนเอง 1.2 ให้กำลังใจแก่สมาชิกที่ยังไม่สามารถทำได้ และกระตุ้นให้ฝึกพูดกับตัวเองทางบวกต่อตามเป้าหมาย 2. ผู้ศึกษาเสริมสร้างและกระตุ้นให้ผู้สมาชิกเกิดกำลังใจและมีแนวคิดที่ดี	- 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 และร่วมกันสรุปผลที่ได้จากการพูดกับตัวเองทางบวก ปัญหาและอุปสรรคจากการฝึกพูดกับตัวเอง รวมไปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก (15 นาที)	-เอกสารหมายเลข 12 -เอกสารหมายเลข 13 -แบบประเมินตนเอง	ความรู้สึกละม้ายต่อความนั้น โดยเป็นความรู้สึกที่เป็นไปในทางที่ดี - สมาชิกสามารถบอกถึงผลที่ได้จากการพูดกับตัวเองทางบวก ปัญหาและอุปสรรค รวมไปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก

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

โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก

ตัวอย่างกิจกรรมครั้งที่ 1 “ฉัน”

สถานการณ์ : “ฉันชื่อดอกรักแต่งงานเมื่ออายุ 18 ปี มีบุตรสาว 1 คน ฉันมีอาชีพทำนารายได้น้อย ฉันเป็นคนชอบกังวล จนบางวันฉันรู้สึกเครียด กังวลนอนไม่หลับ คิดว่าพรุ่งนี้จะมีเงินค่าใช้จ่ายภายในบ้านหรือไม่ ทำให้ฉันมีอาการเจ็บป่วยเป็นโรคความดันสูงและน้ำตาลในเลือดสูงขึ้นตลอด จนทำให้ฉันต้องไปหาหมอเป็นประจำ บางวันฉันมีอาการเวียนศีรษะ อ่อนเพลียจนไม่สามารถทำอะไรได้เลย ฉันไม่รู้ว่าจะทำอย่างไรกับชีวิตฉันดี”

ถ้าคุณเป็นดอกรัก และต้องเผชิญกับสถานการณ์นี้ คุณจะพูดกับตัวเองโดยใช้สรรพนามว่า “ฉัน” ว่า...

ตัวอย่างรายชื่อ 1

1. ฉันดูแลตัวเอง ทำให้มีสุขภาพดีขึ้นได้
2. ฉันได้ทำงานเต็มที่และหาเงินมาใช้ได้เอง
3. ฉันกินยาและปฏิบัติตัวตามหมอสั่งได้
4. ฉันได้ทำหน้าที่ดีที่สุดแล้ว

ตัวอย่างรายชื่อ 2

1. ฉันไม่ท้อแท้ ยังมีคนอื่นที่แย่กว่าฉัน
2. ฉันรักตัวเองฉันต้องสู้ต่อไป
3. ฉันกินยาตามที่คุณหมอสั่งเป็นประจำ
4. ฉันดูแลตัวเองดี ทุกอย่างก็ดีขึ้น

ขอให้สมาชิกอ่านออกเสียงประโยคดังกล่าวในใจ แล้วท่องประโยคนั้นซ้ำๆ แล้วลองอ่านประโยคเหล่านั้นหน้ากระจก หรือผลัดกันอ่านออกเสียงประโยคเหล่านั้นอย่างจริงจังให้คู่ของตัวเองฟังให้เป็นราวกับว่าเพื่อนที่นั่งฟังอยู่ตรงหน้านั้นคือตัวคุณเอง

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

ตัวอย่างรายชื่อ 1

เรื่องที่ทำให้ฉันรู้สึกไม่สบายใจขณะนี้ คือ ฉันรู้สึกทุกข์ใจในโรคประจำตัวของฉัน
 ที่ต้องกินยาเป็นประจำทุกวัน
 ฉันจะพูดกับตัวเองทางบวกว่า ฉันต้องยอมรับและอดทนกับโรคประจำตัวของฉัน
 ได้ฉันมีสิ่งดีในตัวเอง

ตัวอย่างรายชื่อ 2

เรื่องที่ทำให้ฉันรู้สึกไม่สบายใจขณะนี้ คือ วันนี้ฉันรู้สึกว่า เหนื่อยง่าย และมีอาการ
 ปวดเวียนหัวมากกว่าทุกครั้ง
 ฉันจะพูดกับตัวเองทางบวกว่า ฉันไม่หมดหวังแม้ว่าฉันจะมีโรคประจำตัว แต่ฉัน
 ยังมีคนที่ฉันรัก ฉันต้องต่อสู้เพื่อลูก ฉันพร้อมทำทุกอย่างให้ดีที่สุด

ตัวอย่างกิจกรรมครั้งที่ 2 “ลบกับบวก”

1. ให้สมาชิกฟังเพลง และช่วยกันวิเคราะห์เนื้อหาในบทเพลงว่าบอกความรู้สึก
อย่างไร

2. ผู้ศึกษาแจกเอกสารหมายเลข 2 ให้สมาชิกอ่าน
3. ขอให้สมาชิกฟังบทกลอน พร้อมกับจินตนาการถึงเนื้อหาในบทกลอนที่ฟัง
4. แจกเอกสารหมายเลข 3 และถามความรู้สึกของสมาชิกที่มีต่อเนื้อหาของ
บทกลอน โดยใช้คำถามกระตุ้นความคิด
5. สรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม

ตัวอย่างรายชื่อ 1

จากบทกลอนแรกฉันมีความรู้สึก เจ็บเบรหามีแต่ความไม่สบายใจ

จากบทกลอนที่สองฉันมีความรู้สึก ฉันมีพลังและกำลังใจสู้ต่อไป

ตัวอย่างรายชื่อ 2

จากบทกลอนแรกฉันมีความรู้สึก เก็บความเจ็บปวดและความผิดหวัง ทุกอย่างไว้ใน
ใจคนเดียว

จากบทกลอนที่สองฉันมีความรู้สึก มีกำลังใจมีความหวัง ที่จะสู้ต่อไป

ใบงานที่ 2.2

จากความคิดและความรู้สึกที่คุณเขียนในใบงานที่ 2.1 คุณคิดว่าจะเลือกใช้ประโยคหรือ คำพูดที่เหมาะสมในการใช้พูดกับตัวเองเสียใหม่อย่างไรดี โดยตัดคำที่ควรทำลาย และใช้คำที่ควรสร้างให้เป็นส่วนหนึ่งของชีวิต

ตัวอย่างรายชื่อ 1

“ระยะแรกที่พบกับสถานการณ์นี้ ฉันจะพูดกับตัวเองเสียใหม่ว่าฉันสามารถทำอะไรให้กับตัวเองได้หลายอย่าง ฉันต่อสู้ชีวิตต่อไป ขณะที่เผชิญกับสถานการณ์นี้ฉันจะพูดกับตัวเองเสียใหม่ว่า ฉันไปหาหมอตามหมอสั่ง หลังจากทีสถานการณ์นั้นผ่านไปฉันจะพูดกับตัวเองเสียใหม่ว่า ฉันมีเวลาดูแลตัวเองเสมอ ฉันดูแลอาหารและสุขภาพให้แข็งแรง”

ตัวอย่างรายชื่อ 2

“ระยะแรกที่พบกับสถานการณ์นี้ ฉันจะพูดกับตัวเองเสียใหม่ว่าฉันดูแลตัวเองให้ดีไม่ท้อแท้ต่อชีวิต ขณะที่เผชิญกับสถานการณ์นี้ฉันจะพูดกับตัวเองเสียใหม่ว่า ฉันยังมีลูกที่คอยดูแลและรักฉัน หลังจากทีสถานการณ์นั้นผ่านไปฉันจะพูดกับตัวเองเสียใหม่ว่า ฉันต้องต่อสู้กับโรคที่ฉันกำลังเป็นอยู่ ฉันยังมีกำลังใจอีกมากมาย”

การบ้าน การฝึกใช้คำพูดในใจกับตนเองในสถานการณ์หนึ่ง โดยให้บันทึกเพื่อประเมินผลจากการปรับเปลี่ยนคำพูดให้เหมาะสมกับสถานการณ์นั้นๆ

ตัวอย่างรายชื่อ 1

เหตุการณ์ ที่ทำให้ฉันรู้สึกไม่สบายใจ คือ ฉันเครียดไม่สบายใจเรื่องโรคประจำตัว

ของ

ฉัน และฉันทำงานหาเงินได้น้อยไม่พอใช้ในครอบครัว ระยะแรกที่ฉันพบกับเหตุการณ์ นี้ฉันได้พูดกับตัวเองทางบวกว่า ถึงฉันมีโรคประจำตัวแต่ฉันก็ทำงานได้ ฉันมีกำลังใจ ขณะที่อยู่ในเหตุการณ์ นี้ฉันได้พูดกับตัวเองทางบวกว่า ฉันทำทุกอย่างดีที่สุดแล้วปฏิบัติตามหมอสั่งเป็นประจําหลังจากเหตุการณ์นี้ผ่านไปฉันได้พูดกับตัวเองทางบวกว่า ฉันมีความสุขใจขึ้น

ตัวอย่างรายชื่อ 2

เหตุการณ์ ที่ทำให้ฉันรู้สึกไม่สบายใจ คือ ครั้งแรกเมื่อทราบว่าฉันเป็นเบาหวานฉันรู้สึกเสียใจแต่ไม่นานฉันก็พบว่า เป็นโรคความดันอีก ฉันรู้สึกไม่ดีเลย กลัวและกังวลกับโรคที่ฉันเป็นมาก ระยะแรกที่ฉันพบกับเหตุการณ์ นี้ฉันได้พูดกับตัวเองทางบวกว่า ฉันมีสุขภาพดีขึ้นได้ มีคนอื่นมากมายที่เขาเป็นโรค ขณะที่อยู่ในเหตุการณ์นี้ ฉันได้พูดกับตัวเองทางบวกว่า ฉันต้องสู้ ฉันมีกำลังใจหลังจากเหตุการณ์นี้ผ่านไปฉันได้พูดกับตัวเองทางบวกว่า ฉันรู้สึกคลายความวิตกกังวลและสบายใจ ฉันสามารถดูแลตนเองได้ดี

ตัวอย่างกิจกรรมครั้งที่ 3

การฝึกทักษะการหยุดความคิดทางลบ และคำพูดทางลบที่อยู่ในใจด้วยการตั้งตัวเอง

1. ให้สมาชิกหลับตาและท่องคำพูดทางลบประโยคเดิมซ้ำๆ ในใจ
2. ผู้ศึกษาสร้างข้อตกลงว่าทุกครั้งที่ได้ยินเสียงนักศึกษาพูดว่า “หยุด” หรือ “พอแล้ว” ให้สมาชิกพูดคำว่า “หยุด” ซ้ำๆ ในใจ จนกว่าคำพูดทางลบนั้นจะหายไปจากความคิด
3. สมาชิกคนใดที่รู้สึกตัวว่าคำพูดทางลบนั้นหายไปจากความคิดของตัวเองแล้วให้ ลืมตาขึ้น
4. เมื่อสมาชิกลืมตาขึ้นจนครบทุกคนแล้ว ผู้ศึกษาถามสมาชิกถึงสิ่งที่เกิดขึ้น
5. ทำเช่นนี้ซ้ำๆ อีก 2-3 ครั้งเพื่อให้สมาชิกเกิดทักษะที่จะหยุดคำพูดทางลบที่อยู่ในใจของตัวเองได้ด้วยตัวเอง

ตัวอย่างกิจกรรมครั้งที่ 4 “เปลี่ยนลบให้เป็นบวก”

ใบงานที่ 4.1

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

ให้คุณลองวิเคราะห์ความคิดทางลบในบทความ และช่วยหาเหตุผลโต้แย้งความคิดของตัวเองโดย

1. เขียนความคิดทางลบที่เกิดขึ้นในขณะนั้น ซึ่งเป็นความคิดที่ยังไม่ผ่านการไตร่ตรองใดๆ
2. เขียนเหตุผลที่ใช้โต้แย้งความคิดโดยใช้คำว่า “ฉัน” ในการพูดกับตัวเอง

ตัวอย่างรายชื่อ 1

ความคิดทางลบที่เกิดขึ้น ทำไมโรคเบาหวานและโรคความดันต้องมาเกิดกับฉัน
เหตุผลที่ใช้โต้แย้งความคิด ฉันไม่ท้อแท้ ต่อสู้ต่อไป

ตัวอย่างรายชื่อ 2

ความคิดทางลบที่เกิดขึ้น ฉันทุกข์ทรมานกับการเจ็บป่วย
เหตุผลที่ใช้โต้แย้งความคิด ฉันต้องดูแลตนเองให้ดีที่สุด กินยาตามที่หมอสั่ง ฉันจึงสบายใจและมีชีวิตอยู่เพื่อดูแลลูกหลานต่อไป

ในงานที่ 4.3

กรณารูปเปรียบเทียบเกี่ยวกับสิ่งที่คุณรับรู้หรือรู้สึก จากการพูดกับตัวเองทางลบและทางบวกเมื่อคุณต้องเผชิญกับปัญหา

ตัวอย่างรายชื่อที่ 1 เมื่อฉันพูดกับตัวเองทางลบ ฉันรู้สึกว่ามีสิ่งหวัง หมดกำลังใจที่จะต่อสู้ต่อไป เมื่อฉันพูดกับตัวเองทางบวก ฉันรู้สึกว่ามีกำลังใจ มองเห็นความหวัง

ตัวอย่างรายชื่อที่ 2 เมื่อฉันพูดกับตัวเองทางลบ ฉันรู้สึกว่ามีกลัวและหมดหวัง เมื่อฉันพูดกับตัวเองทางบวก ฉันรู้สึกว่ามีสบายใจขึ้น มีแรงต่อสู้กับโรคที่เป็นอยู่

กิจกรรมครั้งที่ 5 “การพูดทางบวกกับตนเอง”

ใบงานที่ 5.2

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

ตัวอย่างรายชื่อที่ 1

ทำให้ฉันรู้สึกว้า ฉันจะเป็นอะไรไปมากกว่านี้ไหม ฉันอยากให้ทุกอย่างดีขึ้น ดังนั้นฉันจึงพูดสอนตัวเองว่า ทุกอย่างจะดีขึ้นทำให้สบาย ฉันมีคนคอยดูแลให้กำลังใจอยู่มากมาย

ตัวอย่างรายชื่อที่ 2

ทำให้ฉันรู้สึกว้า ฉันรู้สึกเป็นทุกข์เหลือเกิน ฉันอยากให้ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไปด้วยดี ดังนั้นฉันจึงพูดสอนตัวเองว่า ฉันไม่ท้อต้องสู้ต่อไป ต้องมีชีวิตอยู่เพื่อดูแลครอบครัวและรอดูความสำเร็จของลูกหลาน

ใบงานที่ 5.3

การบ้าน

ตัวอย่างรายชื่อที่ 1

เหตุการณ์น้ำเซ้า หรือน้ำเหนียวใจที่เคยเกิดขึ้นกับฉันเมื่อไม่นานมานี้ คือ ฉันเบื่อกับการกินยา รู้สึกเหนื่อยหอบเหนื่อยเป็นทั้งโรคเบาหวานและความดัน ทำให้เครียดจนนอนไม่หลับ ครั้งต่อไปถ้าเจอเหตุการณ์น้ำเซ้า หรือน้ำเหนียวใจเช่นนี้อีก ฉันจะพูดกับตัวเองเพื่อควบคุมความคิดและสงบอารมณ์ตัวเองว่า ฉันต้องปฏิบัติตัวถูกต้องเหมาะสมกับโรค เดี่ยวทุกอย่างมันก็ดีขึ้นเอง ต้องอยู่กับโรคของเราให้ได้ ทำใจให้สบาย หายใจลึกๆ ช้าๆ เพื่อสงบสติอารมณ์

ตัวอย่างรายชื่อที่ 2

เหตุการณ์น้ำเซ้า หรือน้ำเหนียวใจที่เคยเกิดขึ้นกับฉันเมื่อไม่นานมานี้ คือ เมื่อหมอบอกฉันว่าน้ำตาลในเลือดสูงขึ้นอีกแล้ว ต่อไปถ้าเจอเหตุการณ์น้ำเซ้า หรือน้ำเหนียวใจเช่นนี้อีก ฉันจะพูดกับตัวเองเพื่อควบคุมความคิดและสงบอารมณ์ตัวเองว่า ฉันควบคุมอาหารไม่ให้ น้ำตาลสูงขึ้นได้ ทำใจให้สบาย ไม่มีอะไรที่จะแก้ปัญหานี้ไม่ได้

ตัวอย่างกิจกรรมครั้งที่ 6 “กำหนด/ ประยุกต์และนำไปใช้”

ใบงานที่ 6.1

ให้สมาชิกได้ฝึกตั้งเป้าหมายและกำหนดการพูดกับตัวเอง

ตัวอย่างรายชื่อ 1

ขณะนี้ฉันรู้สึกว่ ฉันเป็นภาระกับครอบครัว

เป้าหมายของฉัน คือ ฉันต้องควบคุมน้ำหนักไม่ให้สูงขึ้น

ฉันจึงพูดกับตัวเองว่า ฉันทำได้ ไม่เห็นยากเลยแค่ปฏิบัติตัวและกินยาตามที่หมอ

สั่ง

ตัวอย่างรายชื่อ 2

ขณะนี้ฉันรู้สึกว่ เปื่อตัวเองที่มีแต่โรค

เป้าหมายของฉัน คือ ฉันต้องมีร่างกายแข็งแรง สุขภาพดีขึ้น

ฉันจึงพูดกับตัวเองว่า ฉันดูแลตัวเองได้ ทำทุกอย่างตามที่หมอสั่ง แล้วสุขภาพ

ร่างกายฉันต้องดีขึ้น

คุณสามารถทำได้ถ้าคุณคิดว่าคุณสามารถทำได้ (ต้องอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง)

ตัวอย่างกิจกรรมครั้งที่ 7 “กำหนด/ ประยุกต์และนำไปใช้”

ใบงานที่ 7.1

กรุณาเปลี่ยนคำในข้อที่ให้ความรู้สึกในทางลบให้เป็นคำที่ให้ความรู้สึกในทางบวก

ตัวอย่างรายชื่อ 1

คำเดิม ฉันเครียดเมื่อน้ำตาลขึ้นสูง แก้ไขเป็น ฉันทำให้สบายๆ หายใจเข้าออกลึกๆ

คำเดิม ฉันเจ็บปวดเมื่อต้องนอนโรงพยาบาล แก้ไขเป็น ฉันมีหมอคอยดูแลให้ยาเดี่ยวอาการก็ดีขึ้น

คำเดิม ฉันทรمانกับอาการเวียนศีรษะ แก้ไขเป็น อยู่นิ่งๆ หายใจช้าๆ นอนพักหลับตาแล้วจะดีขึ้น

คำเดิม ฉันกังวลกับการเจ็บป่วย แก้ไขเป็น ฉันดูแลสุขภาพตัวเองได้ เพียงปฏิบัติตัวถูกต้องตามที่หมอให้คำแนะนำ

ตัวอย่างรายชื่อ 2

คำเดิม ฉันเครียดเมื่อน้ำตาลขึ้นสูง แก้ไขเป็น ฉันทำให้สบาย เครียดไปก็ไม่มีประโยชน์

คำเดิม ฉันเจ็บปวดเมื่อต้องนอนโรงพยาบาล แก้ไขเป็น ฉันต้องอดทนต่อสู้กับความเจ็บปวดได้ ฉันมีหมอและคนคอยดูแลเป็นกำลังใจมากมาย

คำเดิม ฉันทรمانกับอาการเวียนศีรษะ แก้ไขเป็น นอนพักก่อน ถ้าอาการไม่ดีขึ้นค่อยไปหาหมอ

คำเดิม ฉันกังวลกับการเจ็บป่วย แก้ไขเป็น มีหลายคนที่เป็นโรคเหมือนฉัน มีหมอรักษาคอยอยู่แล้ว ทำให้สบาย ไม่คิดมาก

ตัวอย่างกิจกรรมครั้งที่ 8 “กำหนด/ ประยุกต์และนำไปใช้”

การประเมินผลโปรแกรม

ตัวอย่างรายชื่อที่ 1 “ก่อนมาเข้าร่วมโปรแกรมนี้นั้นรู้สึกท้อแท้ กังวล และคิดมาก หลังจากเสร็จสิ้นโปรแกรมนี้นั้นรู้สึกสบายใจ มีความรู้สึกดีว่าฉันดีขึ้น หลังจากทีโปรแกรมนี้สิ้นสุดลงความคิดเดิมของฉันเปลี่ยนไป ไม่คิดมากอย่างเคย รู้สึกมีความหวังและมีกำลังใจสู้ต่อไป”

ตัวอย่างรายชื่อที่ 2 “ก่อนมาเข้าร่วมโปรแกรมนี้นั้นรู้สึกแย่ ท้อแท้กับโรค หลังจากทีโปรแกรมนี้สิ้นสุดแล้วฉันรู้สึกต่อตนเองว่า ฉันได้พบสิ่งดีๆ มีกำลังใจมากขึ้นหลังจากทีโปรแกรมนี้สิ้นสุดลงความคิดเดิมของฉันเปลี่ยนไปว่า ฉันมีความรู้และไม่กลัวว่าจะสามารถควบคุมน้ำตาลความดันไม่ได้”

ตัวอย่างรายชื่อที่ 3 “ก่อนมาเข้าร่วมโปรแกรมนี้นั้นรู้สึกเหนื่อยหน่าย ท้อแท้และกังวล หลังจากทีโปรแกรมนี้สิ้นสุดแล้วฉันรู้สึกต่อตนเองว่า มีพลังกำลังใจดีขึ้น หลังจากทีโปรแกรมนี้สิ้นสุดลงความคิดเดิมของฉันเปลี่ยนไปว่า ฉันมีคิอยู่ในตัวเอง ชีวิตมีค่า มีความหวัง”

ตัวอย่างรายชื่อที่ 4 “ก่อนมาเข้าร่วมโปรแกรมนี้นั้นรู้สึกต่อตัวเองว่า วิตกกังวลกับการเจ็บป่วยหลังจากทีโปรแกรมนี้สิ้นสุดแล้วฉันรู้สึกต่อตนเองว่า ฉันควบคุมอารมณ์ความคิดฉันได้ หลังจากทีโปรแกรมนี้สิ้นสุดลงความคิดเดิมของฉันเปลี่ยนไปว่า ชีวิตฉันต้องเดินไปข้างหน้า ทำทุกอย่างให้ดีขึ้นได้ด้วยตนเอง”

ภาคผนวก ง

เอกสารรับรองโครงการวิจัย



เอกสารเลขที่ ๐๓๘/๒๕๕๔

เอกสารรับรองโครงการวิจัย

โดย

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ขอรับรองว่า
โครงการศึกษาการค้นคว้าแบบอิสระเรื่อง : ประสิทธิผลของการใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเอง
ทางบวกในผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้า โรงพยาบาลดอกคำใต้ จังหวัดพะเยา (Effectiveness of
Implementing a Positive Self-talk Training Program Among Chronically Ill Patients with Depression,
Dokkhamtai Hospital, Phayao Province)

ของ : นางสาวมยุรี เบาะสาร

สังกัด : นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช
แผน ข. ภาคพิเศษ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ได้ผ่านการพิจารณาแล้ว เห็นว่าไม่มีการล่วงละเมิดสิทธิ สวัสดิภาพ และไม่ก่อให้เกิด
ภัยอันตรายแก่ผู้ถูกวิจัย

จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยในขอบข่ายของโครงการวิจัยที่เสนอได้ ตั้งแต่วันที่ออก
หนังสือรับรองฉบับนี้จนถึงวันที่ ๑๐ มีนาคม ๒๕๕๔

หนังสือออกวันที่ ๑๐ มีนาคม ๒๕๕๔

ลงนาม.....

(ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร.วิจิตร ศรีสุพรรณ)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ลงนาม.....

(รองศาสตราจารย์ ดร.ธนรักษ์ สุวรรณประไพ)

คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล

นางสาวมยุรี เบาะสาร

วัน เดือน ปีเกิด

8 มิถุนายน 2517

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2537

ประกาศนียบัตรการพยาบาลและผดุงครรภ์ระดับต้น
วิทยาลัยพยาบาลพะเยา

พ.ศ. 2541

พยาบาลศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

ผลงานทางวิชาการ

พ.ศ. 2554

งานวิจัยการพัฒนาแนวทางปฏิบัติทางคลินิกเพื่อป้องกัน
ความคลาดเคลื่อนในการให้ยาผู้ป่วยโดยเน้นการ
ตรวจสอบซ้ำ โรงพยาบาลดอกคำใต้

ตำแหน่งปัจจุบัน

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

ประวัติการทำงาน

พ.ศ. 2537 – ปัจจุบัน

โรงพยาบาลดอกคำใต้