APPENDICES

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

APPENDIX A

Instrumentations

Demographic Data Recording Form

Group ( ) Experimental ( ) Control

Date…….

Age……year

Marital status

1. ( ) Singer 2. ( ) Married

3. ( ) Widowed/ Divorced/ Separated

Education

1. ( ) Primary level 2. ( ) Secondary level

3. ( ) Diploma4. ( ) Bachelor's degree or higher

Religion

1. ( ) Buddhism 2. ( ) Christianity

3. ( ) Islam

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล

กลุ่ม ( ) ทดลอง ( ) ควบคุม

วันที่.....

อายุ.....ปี

สถานภาพสมรส

1. ( ) โสด 2. ( ) คู่

3. ( ) หม้าย/ หย่า/ แยกกันอยู่

การศึกษา

1. ( ) ประถมศึกษา 2. ( ) มัธยมศึกษา

3. ( ) ประกาศนียบัตร/ อนุปริญญา 4. ( ) ปริญญาตรี

ศาสนา

1. ( ) พุทธ 2. ( ) คริสต์

3. ( ) อิสลาม

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

Beck Depression Inventory

Explanation of answering

The following statements in this part are list of your feelings one week ago. Please carefully read and make a circle around the number of the item that really touch your feelings.

1. 0. I do not feel sad
   1. I feel blue or sad
   2. I am blue or sad all the time and I can't snap out of it
   3. I am so sad or unhappy that I can't stand it

2. 0. I am not particularly pessimistic or discouraged about the future
   1. I feel discouraged about the future
   2. I feel I have nothing to look forward to
   3. I feel that the future is hopeless and that things cannot improve

3. 0. I do not feel like a failure
   1. I feel I have failed more than the average person
   2. As I look back on my life all I can see is a lot of failures
   3. I feel I am a complete failure

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

แบบสำรวจภาวะซึมเศร้า

คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

แบบสอบถามต่อไปนี้ถามเกี่ยวกับความรู้สึกทั่วไปของท่านในหนึ่งอาทิตย์ที่ผ่านมา มีทั้งหมด 21 ข้อ ให้ท่านอ่านทุกข้อโดยละเอียดก่อนตัดสินใจตอบ โดยวงกลมตัวเลขทีอยู่หน้าคำตอบที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด โปรดตอบทุกข้อ

1. 0. ฉันไม่รู้สึกซึมเศร้า
   1. ฉันรู้สึกซึมเศร้า
   2. ฉันรู้สึกซึมเศร้าตลอดเวลาและไม่สามารถลืมมันได้
   3. ฉันรู้สึกซึมเศร้าจนทนต่อไปไม่ได้อีกแล้ว

2. 0. ฉันไม่ค่อยรู้สึกท้อแท้ต่ออนาคต
   1. ฉันรู้สึกท้อแท้ต่ออนาคต
   2. ฉันรู้สึกว่าไม่มีอะไรจะต้องคิดหรือมุ่งหวังต่อไป
   3. ฉันรู้สึกว่าไม่มีความหวังในอนาคตและไม่สามารถจะทำให้มันดีขึ้นได้

3. 0. ฉันไม่รู้สึกว่าทำอะไรแล้วล้มเหลว
   1. ฉันรู้สึกว่าทำอะไรแล้วล้มเหลวมากกว่าคนอื่นๆ
   2. เมื่อฉันมองย้อยไปในอดีต สิ่งที่ฉันจำได้คือ ความล้มเหลวทั้งหมด
   3. ฉันรู้สึกว่าฉันเป็นคนที่ทำอะไรแล้วล้มเหลวมาโดยตลอด

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

APPENDIX B

Cognitive-Mindfulness Practice Program

Cognitive-Mindfulness Practice Program for elderly with depression

By Voranut Kitsumban

Department of Psychiatric Nursing, Chiang Mai University

Objectives:

1. To reduce depression in Thai elderly women by improving individuals' ability to be aware of body, feelings, mind and mind-objects, to consciously identify automatic negative thoughts and their problems and to develop alternative thinking patterns and problem solving.

2. To apply mindfulness practice and CT technique in daily living when encounter with depression

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

โปรแกรมบำบัดทางสติและปัญญา

โดย วรนุช กิตสัมบันท์

ภาควิชาการพยาบาลจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

วัตถุประสงค์

1. เพื่อลดอาการของภาวะซึมเศร้า โดยให้ผู้รับการบำบัดได้เรียนรู้ถึงการมฝึกสติระลึกรู้อารมณ์ การค้นหาความคิดอัตโนมัติในทางลบ การตรวจสอบและการปรับเปลี่ยนความคิดให้ตรงตามความเป็นจริง และการแก้ไขปัญหา
2. เพื่อให้ผู้รับการบำบัดสามารถนำเทคนิคและวิธีการที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ได้ในชีวิตประจำวันเมื่อต้องเผชิญกับภาวะซึมเศร้า

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

Week	Date/Time	Procedures
1	Monday to Friday (9.00 am.- 3.00 pm.)	Phase 1: Mindfulness practice (the Four Foundations of mindfulness) Sessions 1 - 5: Mindfulness practice
2	Tuesday and Friday (9.00 am-12.00 am.)	Phase 2: Cognitive Therapy Sessions 6-8: Recognize and Record Automatic Thoughts
3	Tuesday and Friday (9.00 am-12.00 am.)	Sessions 9-10: Logical Analysis of Automatic Thought*s*
4	Tuesday and Friday (9.00 am-12.00 am.)	Sessions 11: Generate a Rational Response

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

สัปดาห์ที่	วัน/เวลา	ขั้นตอนการบำบัด/กิจกรรม
1	วันจันทร์-วันศุกร์ (9.00-15.00 น.)	ขั้นตอนที่ 1 การฝึกสติตามแนวสติปัฐฐาน4 ครั้งที่ 1-5:การฝึกสติตามแนวสติปัฐฐาน4
2	วันอังคาร-วันศุกร์ (9.00-12.00 น.)	ขั้นตอนที่ 2 การบำบัดทางปัญญา ครั้งที่ 6-8: การศึกษาและค้นหาความคิดอัติโนมัติทางลบ
3	วันอังคาร-วันศุกร์ (9.00-12.00 น.)	ครั้งที่ 9-10:ตรวจสอบความคิดอัติโนมัติทางลบตามความเป็นจริงการปรับเปลี่ยนความคิด
4	วันอังคาร-วันศุกร์ (9.00-12.00 น.)	ครั้งที่ 11:การค้นหาแนวทางการแก้ไขปัญหา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

Objective	Content	Activity	Evaluation	Material
To contribute the relationship between clients and the researcher	Relationship contribution phase	-asking and sharing the name and information both clients and the researcher	Both clients and the researcher have a good relationship by observing verbal and nonverbal responses.	
Clients can tell characteristic and cause of depression.	Depression in elderly is often characterized by confusion, memory problems, irritability, social withdrawal, inability to sleep, and loss of appetite several risk factors have been identified. The development of a disabling illness, loss of a spouse or a friend, retirement, moving out of the family home or some other stressful event may bring about the onset of a depressive episode. Depressed person interprets many situations incorrectly, continuous, unpleasant thoughts and with each negative thought the depressed feeling increase	-asking characteristic and cause of depression - sharing experience	Clients can tell characteristic and cause of depression correctly.	Flipchart 1

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	การประเมินผล	สื่อการสอน
เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้รับการบำบัดและผู้บำบัด	ขั้นแรก ระยะสร้างสัมพันธภาพ	- ผู้บำบัดกล่าวแนะนำตัว ทักทายผู้รับการบำบัดด้วยสีหน้าท่าทางที่แสดงความเป็นมิตร และพูดคุยเรื่องทั่วไปเพื่อสร้างความคุ้นเคย - ผู้บำบัดชี้แจงวัตถุประสงค์ในการในการบำบัด ประโยชน์ที่ผู้รับการบำบัดจะได้รับ ระยะเวลาที่ใช้และบทบาทของผู้บำบัดและผู้รับการบำบัด	ประเมินความสนใจ สีหน้า การตอบคำถาม การร่วมแสดงความคิดเห็นของผู้รับการบำบัด	
ผู้รับการบำบัดสามารถอธิบายความหมาย อาการและอาการแสดงของภาวะซึมเศร้าได้ถูกต้อง	ภาวะซึมเศร้าเป็นการเจ็บป่วยทางจิตใจชนิดหนึ่ง ซึ่งจะทำให้รู้สึกไม่มีความสุข ซึมเศร้า จิตใจหม่นหมอง หมดความกระตือรือร้น เบื่อหน่าย แยกตัวเอง ชอบอยู่เงียบๆ คนเดียว แยกตัวจากสังคม เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ ไม่สนใจทำกิจกรรม ท้อแท้ มีความคิดทางลบต่อตนเอง ต่อเหตุการณ์ต่างๆและอนาคต บางครั้งมีความรู้สึกสิ้นหวัง มองชีวิตไม่มีคุณค่า มองตนเองไร้ค่า เป็นภาระต่อคนอื่น ถ้ามีอาการมากจะมีความรู้สึกเบื่อชีวิต คิดอยากตาย หรือคิดฆ่าตัวตาย	- ผู้บำบัดใช้คำถามปลายเปิดให้ผู้รับการบำบัดบอกความหมายและอาการของภาวะซึมเศร้าตามความเข้าใจและประสบการณ์ “จากประสบการณ์ของท่าน ภาวะซึมเศร้าเป็นอย่างไร” - ผู้รับการบำบัดตอบคำถาม แสดงความคิดเห็น -ผู้บำบัด สรุปความคิดเห็นของผู้รับการบำบัดในภาพรวมและบรรยายสรุป	ประเมินความสนใจ สีหน้า การตอบคำถาม การร่วมแสดงความคิดเห็นของผู้รับการบำบัด	แผ่นภาพที่ 1-2 แสดงความหมายและอาการของภาวะซึมเศร้า

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

APPENDIX C

Ethical Approval

No.033/2006

CERTIFICATE OF ETHICAL CLEARANCE
Research Ethics Review Committee
Faculty of Nursing, Chiang Mai University

The Research Ethics Review Committee of the Faculty of Nursing, Chiang Mai University declares approval of

Research Project Title : Effect of Cognitive – Mindfulness Practice Program on Depression in Thai Elderly Women

Principal Investigator : Miss Vorarut Kitsumban

Participating Institution : Doctoral Student Faculty of Nursing Chiang Mai University

The above research project does not violate rights, well being, and/or endanger human subjects and is justified to conduct the research procedures as proposed.

This clearance is valid from the date of approval to March 31, 2007

Date of approval March 1, 2006

Wichit Srisuphan

.....

(Professor Dr.Wichit Srisuphan)
Chair, Research Ethics Review Committee
Faculty of Nursing, Chiang Mai University

.....

(Associate Professor Dr. Wipada Kunaviktikul)
Dean of Faculty of Nursing, Chiang Mai University

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

เอกสารเลขที่ 033/2549

เอกสารรับรองโครงการวิจัย

โดย

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ขอรับรองว่า **โครงร่างการวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์เรื่อง:** "ผลของการบำบัดทางสติและปัญญาต่อภาวะซึมเศร้าในผู้หญิงไทยสูงอายุ" (Effect of Cognitive – Mindfulness Practice Program on Depression in Thai Elderly Women)

ของ : นางสาววรนุช กิตสัมบันท์

สังกัด : นักศึกษาปริญญาเอก หลักสูตรพยาบาลศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ได้ผ่านการพิจารณาแล้ว เห็นว่าไม่มีการล่วงละเมิดสิทธิ สวัสดิภาพและไม่ก่อให้เกิดภยันตรายแก่ผู้ถูกวิจัย

จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยในขอบข่ายของโครงการวิจัยที่เสนอได้ ตั้งแต่วันที่ออกหนังสือรับรองฉบับนี้จนถึงวันที่ 31 มีนาคม 2550

หนังสือออกวันที่ 1 มีนาคม 2549

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

ลงนาม.....
(รองศาสตราจารย์ ดร.วิภาดา คุณาวิกติกุล)
คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

APPENDIX D

Informed Consent Form

เอกสารแจ้งข้อมูลโครงการวิจัย

ดิฉัน นางสาววรนุช กิตสัมบันท์ นักศึกษาปริญญาเอก คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “ผลของการบำบัดทางสติและปัญญาต่อภาวะซึมเศร้าในผู้หญิงไทยสูงอายุ” ซึ่งงานวิจัยครั้งนี้จัดทำขึ้นเพื่อศึกษาผลของการบำบัดทางสติและปัญญาต่อภาวะซึมเศร้าในผู้หญิงไทยสูงอายุ ประโยชน์ที่ได้จากการวิจัยในครั้งนี้จะนำไปเป็นแนวทางในการวางแผนการพยาบาลและป้องกันในผู้หญิงไทยสูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าในระดับเล็กน้อยและปานกลาง ดิฉันจึงใคร่ขอความร่วมมือจากท่านผู้ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกจำนวน 60 คน เพื่อเข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้ ถ้าท่านยินดีเข้าร่วมวิจัย ผู้วิจัยจะขออนุญาตสัมภาษณ์และบันทึกข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับตัวท่านและให้ท่านตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับภาวะซึมเศร้า จำนวน 3 ครั้ง คือ ก่อนการวิจัย 1 ครั้ง และหลังการวิจัยเมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 4 และ 12 โดยท่านจะได้เข้าร่วมโปรแกรมการบำบัดทางสติและปัญญาเป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ โปรแกรมการบำบัดทางสติและปัญญาประกอบด้วยกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมให้ท่านมีความรู้และเพิ่มทักษะในการจัดการกับภาวะซึมเศร้าได้ ท่านที่เข้าโปรแกรมจะได้รับประทานอาหารกลางวันและอาหารว่าง ท่านไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใดๆในการศึกษาครั้งนี้ การเข้าร่วมโครงการจะไม่ทำให้ท่านเกิดความเสียหายแต่ประการใดและจะไม่มีการกระทำใดๆ ที่เป็นอันตรายต่อท่าน การเข้าร่วมโครงการวิจัยครั้งนี้ขึ้นอยู่กับการตัดสินใจของท่าน ท่านไม่จำเป็นต้องเข้าร่วมการศึกษานี้หากว่าท่านไม่สมัครใจ และจะไม่มีความผิดหรือสูญเสียผลประโยชน์ใดๆ ที่ท่านควรได้รับ และท่านมีสิทธิที่จะถอนตัวจากการวิจัยได้ทุกเวลา ถ้าท่านมีอาการเจ็บป่วยหรือซึมเศร้ามากขึ้นผู้วิจัยจะนำส่งโรงพยาบาลเพื่อรับการรักษาต่อไป

ผู้วิจัยจะเก็บรักษาข้อมูลส่วนตัวของท่านเป็นความลับและดำเนินการอย่างรัดกุม ปลอดภัย การนำข้อมูลไปอภิปรายหรือพิมพ์เผยแพร่จะทำในภาพรวมของผลการวิจัยเท่านั้นจะไม่มีการอ้างถึงท่านโดยใช้ชื่อของท่านในรายงานใดๆ ที่เกี่ยวกับการวิจัยนี้ ท่านมีสิทธิตามกฎหมายที่จะเข้าถึงข้อมูลส่วนตัวของท่าน ถ้าท่านต้องการใช้สิทธิดังกล่าว กรุณาแจ้งผู้วิจัยให้ทราบ สิทธิประโยชน์อื่นอันจะเกิดจากผลการวิจัยให้เป็นไปตามระเบียบ ข้อบังคับของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

หากท่านต้องการติดต่อสอบถามเกี่ยวกับสิทธิอาสาสมัครในการเข้าร่วมการวิจัย ท่านสามารถติดต่อประธานคณะกรรมจริยธรรมการวิจัย ศาสตราจารย์ ดร. วิจิตร ศรีสุพรรณ ได้ที่ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 50200 โทรศัพท์ 053-946080 (ในเวลาราชการ)

.....

(นางสาววรนุช กิตสัมบันท์)

หนังสือแสดงความยินยอมของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย

วันที่ เดือน พ.ศ.

ข้าพเจ้า นาง / นางสาว .....

ที่อยู่.....เบอร์โทรติดต่อ.....

มีความยินยอมที่จะเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ โดยข้าพเจ้าได้รับทราบข้อมูลและความเข้าใจเกี่ยวกับการวิจัยในครั้งนี้ตามที่ได้อ่านข้างต้นและขอลงลายมือชื่อไว้เพื่อเป็นหลักฐานประกอบการตัดสินใจเข้าร่วมโครงการวิจัยครั้งนี้ของข้าพเจ้า

ลงชื่อ.....(ผู้ยินยอม)

(.....)

ลงชื่อ.....(ผู้วิจัย)

(.....)

ลงชื่อ.....(พยาน)

(.....)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

APPENDIX E

List of Experts

List of five experts for content validation of Cognitive-Mindfulness Practice Program are reported as follows:

1. Prakru Pauwana Wirat
   Wat Rampoenge, Chiang Mai, Thailand
2. Professor Emeritus Dr. Chamlong Disayavanish
   Faculty of Medicine, Chiang Mai University, Chiang Mai, Thailand
3. Assistant Professor Dr. Saichai Puapan
   Faculty of Nursing, Burapha University, Chantaburi, Thailand
4. Assistant Professor Dr. Sombat Tapunya
   Faculty of Medicine, Chiang Mai University, Chiang Mai, Thailand
5. Ms. Rotjarek I. Sakamoto
   Faculty of Medicine, Chiang Mai University, Chiang Mai, Thailand

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

APPENDIX F

Permission to Use Instruments

บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ ภาควิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์

ที่ **วันที่** 11 กันยายน 2546

เรื่อง อนุญาตให้ใช้เครื่องมือแบบทดสอบสุขภาพจิต (BDI-IA)

เรียน อาจารย์วรนุช กิติสัมบันท์

ตามที่ท่านได้ขออนุญาตใช้เครื่องมือวัดความซึมเศร้าของ Aron Beck และส่งต้นฉบับไปให้ตรวจสอบนั้น ซึ่งแบบทดสอบดังกล่าว เป็นเครื่องมือฉบับเดียวที่ดิฉันได้แปลเป็นภาษาไทย และมีการขอนำไปใช้ในการทำวิจัยหลายฉบับ โดยเฉพาะกับนักศึกษาพยาบาลจากมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จึงขอแนะนำให้ใช้ต้นฉบับดังกล่าวได้ เพราะดิฉันเป็นผู้แปลไว้ โดยใช้เกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

0-9	ปกติ
10-15	อาการซึมเศร้าเล็กน้อย
16-19	อาการซึมเศร้า
20-29	การซึมเศร้าค่อนข้างรุนแรง
30-63	อาการซึมเศร้ารุนแรง

จึงเรียนมาเพื่อทราบ และอย่านำแบบทดสอบดังกล่าวใส่ลงไปในเล่มวิทยานิพนธ์ของท่านเป็นเด็ดขาด

(รองศาสตราจารย์มุกดา ศรียงค์)
อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

CURRICULUM VITAE

NAME		Miss Voranut Kitsumban
DATE OF BIRTH		April 27, 1966
PLACE OF BIRTH		Chiang Mai, Thailand
EDUCATION	1992-1993	Master of Nursing (Mental Health and Psychiatric Nursing) Chiang Mai University
	1984-1988	Bachelor of Nursing Science Mahidol University
EXPERIENCE	1989-1991	Register Nurse Siriraj Hospital, Bangkok
	1995-present	Nurse Lecturer Mental Health and Psychiatric Nursing department Faculty of Nursing, Chiang Mai University
GRANT		Funding for study in Doctoral program by the Ministry of Education, Thailand

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved