



**APPENDICES**

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved

## APPENDIX A

### Certificate of Ethical Clearance



No.062/2013

**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 :** Development of Participatory Depression Prevention Model for Thai Adolescents

**Principal Investigator :** Miss Kwaunpanomporn Thummathai

**Participating Institution :** Doctoral Program 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 May 30, 2014

Date of approval May 31, 2013

Handwritten signature of Professor Dr. Wichit Srisuphan in black ink.

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

Handwritten signature of Professor Dr. Wipada Kunaviktikul in black ink.

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

## APPENDIX B

### Research Information Sheet to Participants

#### เอกสารชี้แจงโครงการวิจัยและหนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

ข้าพเจ้า นางสาววิญพนมพร ธรรมไทย นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรดุษฎีบัณฑิต คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ กำลังทำวิจัยเรื่อง “การพัฒนารูปแบบการป้องกันโรคซึมเศร้า โดยการมีส่วนร่วมสำหรับวัยรุ่นไทย” มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างรูปแบบการป้องกันโรคซึมเศร้าสำหรับวัยรุ่นโดยการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนในชุมชน ซึ่งการศึกษาครั้งนี้ จะนำมาซึ่งประโยชน์ในการช่วยเหลือท่าน สมาชิกครอบครัว หรือวัยรุ่นในชุมชนของท่าน ในการป้องกันโรคซึมเศร้าต่อไป

ในฐานะที่ท่านเป็นสมาชิกของชุมชนนี้ ผู้วิจัยจึงใคร่ขอความร่วมมือจากท่าน ในการมีส่วนร่วมในโครงการวิจัยดังกล่าว การมีส่วนร่วมเป็นอาสาสมัคร ในครั้งนี้ นับว่าท่านเป็นผู้ที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในการมีส่วนร่วม ให้ข้อมูล ตอบแบบสอบถาม การให้สัมภาษณ์ การเข้าร่วมประชุมกลุ่ม ในการร่วมคิด ร่วมสร้าง และร่วมลงมือทำให้เกิดรูปแบบการป้องกันโรคซึมเศร้าที่เป็นประโยชน์ต่อชุมชนของท่าน ซึ่งข้อมูลที่ได้จากท่าน จะนำเสนอเป็นผลงานวิจัยโดยภาพรวมเท่านั้น ไม่มีการระบุชื่อหรือกระทำการใดๆที่จะก่อให้เกิดความเสียหายต่อท่าน ทั้งนี้เป็นไปตามระเบียบ และข้อบังคับของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

หากท่านมีความสมัครใจ ในการเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ ขอให้ท่านลงลายมือชื่อตามแบบแสดงความสมัครใจเข้าร่วมโครงการวิจัย แต่หากท่านไม่ยินดี หรืออาจจะถอนตัวออกจากโครงการวิจัยนี้ ท่านสามารถแจ้งต่อผู้วิจัย และสามารถถอนตัวได้ตลอดเวลา ทั้งนี้ท่านจะไม่ได้รับผลเสีย หรือการเสียสิทธิใดๆ อันเนื่องมาจากการไม่สมัครใจเข้าร่วม หรือการถอนตัวจากการเป็นอาสาสมัครทั้งสิ้น

ในการนี้หากท่านมีความสงสัยในโครงการ หรือมีคำถามใดที่เกี่ยวกับกระบวนการวิจัย ท่านสามารถติดต่อสอบถามผู้วิจัยได้ที่ นางสาววิญพนมพร ธรรมไทย หรือ มือถือ 084-5012818 ในช่วงระยะเวลาของการดำเนินการวิจัย ขอขอบคุณในความร่วมมือ

.....  
(นางสาววิญพนมพร ธรรมไทย)

ผู้ทำวิจัย

วันที่.....เดือน.....พ.ศ..2556

## APPENDIX C

### Consent and Assent to Participate in Research Study

#### ใบแสดงความยินยอมในการเข้าร่วมเป็นอาสาสมัคร

โครงการวิจัย เรื่อง “การพัฒนารูปแบบการป้องกันโรคซึมเศร้า โดยการมีส่วนร่วมสำหรับวัยรุ่นไทย”

ข้าพเจ้า นาย /นาง /นางสาว..... มีความสมัครใจ  
ในการเข้าร่วมเป็นอาสาสมัคร โครงการวิจัยดังกล่าว ทั้งนี้ข้าพเจ้าได้รับฟังคำชี้แจงเกี่ยวกับโครงการวิจัย  
ซึ่งผู้วิจัยได้อธิบายรายละเอียดเกี่ยวกับการเข้าร่วมโครงการวิจัย รวมถึงสิ่งที่ข้าพเจ้าต้องปฏิบัติ ในการ  
เข้าร่วมโครงการ เป็นที่เข้าใจแล้ว ข้าพเจ้าขอลงลายมือชื่อเพื่อเป็นหลักฐานแสดงความสมัครใจในครั้งนี้

ลงชื่อ.....(อาสาสมัคร)

ลงชื่อ.....(พยาน)

ลงชื่อ.....(ผู้วิจัย)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved

## ใบแสดงความยินยอมให้เข้าร่วมเป็นอาสาสมัคร

(Assent form)

โครงการวิจัย เรื่อง “การพัฒนารูปแบบการป้องกัน โรคซึมเศร้า โดยการมีส่วนร่วมสำหรับวัยรุ่นไทย”

ชื่อผู้เข้าร่วมเป็นอาสาสมัคร เด็กหญิง / เด็กชาย.....

อายุ.....ปี

ข้าพเจ้า นาย /นาง /นางสาว..... มีความสมัครใจในการให้ ดญ. /ดช. ....เข้าร่วมเป็นอาสาสมัครในโครงการวิจัยดังกล่าว ทั้งนี้ ข้าพเจ้าได้รับฟังคำชี้แจงเกี่ยวกับโครงการวิจัย ซึ่งผู้วิจัยได้อธิบายรายละเอียด เกี่ยวกับการเข้าร่วมโครงการวิจัย รวมถึงสิ่งที่อาสาสมัครต้องปฏิบัติในการเข้าร่วมโครงการเป็นที่เข้าใจแล้ว ข้าพเจ้า ขอลงลายมือชื่อเพื่อเป็นหลักฐานแสดงความสมัครใจในครั้งนี้

ลงชื่อ.....(ผู้ปกครอง)

ลงชื่อ.....(พยาน)

ลงชื่อ.....(ผู้วิจัย)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved

## APPENDIX D

### General Characteristics of Participants Form Focus Group Discussion and In-Depth Interview Guideline

ชื่อ.....นามสกุล.....	Code.....
-----------------------	-----------

#### แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป (สำหรับพ่อหรือแม่)

คำชี้แจง ให้ท่านทำเครื่องหมาย / ลงใน ( ) หน้าข้อความที่ตรงกับคำตอบของท่าน

1. เพศ ( ) ชาย ( ) หญิง
2. อายุ.....ปี
3. การนับถือศาสนา.....
4. สถานภาพสมรส ( ) คู่ ( ) แยกกันอยู่/ ม่าย/ หย่า/ ว่าง ( ) อื่นๆ โปรดระบุ.....
5. ระดับการศึกษา ( ) ไม่ได้เรียนหนังสือ ( ) ประถมศึกษา  
( ) มัธยมศึกษา ( ) อาชีวศึกษา  
( ) ปริญญาตรี ( ) สูงกว่าปริญญาตรี

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved







## แนวคำถามสำหรับการสัมภาษณ์เชิงลึก และการสนทนากลุ่ม

หัวข้อวิจัย การพัฒนารูปแบบการป้องกันโรคซึมเศร้าโดยการมีส่วนร่วม สำหรับวัยรุ่นไทย

### ตัวอย่าง แนวคำถามสำหรับการสนทนากลุ่ม

นักเรียน /คุณพ่อ /คุณแม่ /คุณครู คิดว่าจะป้องกันโรคซึมเศร้าได้อย่างไร  
ต้องใช้วิธีใดที่จะช่วยป้องกันโรคซึมเศร้าไม่ให้เกิดขึ้นกับ (ตนเอง /เพื่อน /ลูก /นักเรียน  
/วัยรุ่นในชุมชนของเรา)

ในการป้องกันโรคซึมเศร้าในวัยรุ่นจะอย่างไร ลองยกตัวอย่าง  
อะไรเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้การป้องกันโรคซึมเศร้าในวัยรุ่นสำเร็จ

### ตัวอย่าง แนวคำถามสำหรับการสัมภาษณ์เชิงลึก

วัยรุ่นมีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคซึมเศร้า (นักเรียน /คุณพ่อ /คุณแม่ /คุณครู) คิดว่าเกิดจากสาเหตุอะไร  
นักเรียน /คุณพ่อ /คุณแม่ /คุณครู คิดว่าจะป้องกันโรคซึมเศร้าได้อย่างไร  
ใช้วิธีใด /จะอย่างไรบ้างที่จะช่วยป้องกันโรคซึมเศร้าไม่ให้เกิดขึ้นกับ (ตนเอง /เพื่อน /ลูก /  
นักเรียน /วัยรุ่นในชุมชนของเรา)

วิธีการใด หรือทำอย่างไร ในการป้องกันโรคซึมเศร้าในวัยรุ่น  
อะไรที่จะช่วยให้การป้องกันโรคซึมเศร้าได้ผลดี  
จะป้องกันโรคซึมเศร้าเริ่มเมื่อไร เริ่มที่ใคร ใครจะช่วยให้บ้าง

## APPENDIX E

### Teams for Creating Media and Activities for Depression Prevention and Activities Planning for Workshop Training

แผนการสร้างสื่อและกิจกรรมเพื่อป้องกันโรคซึมเศร้าสำหรับวัยรุ่นไทย

ทีมงาน	หน้าที่และกิจกรรม	ผู้รับผิดชอบ
1) การสร้างแบบประเมินความเสี่ยงต่อการเป็นโรคซึมเศร้า	หัวหน้าทีม: รับผิดชอบดูแลการสร้างแบบประเมิน ปรับปรุงแบบประเมินตามข้อเสนอแนะของทีม เพื่อให้ได้แบบประเมินที่มีคุณภาพ มีรูปแบบที่เหมาะสมตามข้อมูลที่ได้จากการวิจัย  ทีมงาน จัดเตรียมข้อมูลสำคัญ รูปภาพ นำไปทดลองประเมิน และสะท้อนผลของการทดลองใช้ เพื่อปรับปรุงแบบประเมิน	ครู นักเรียนและพ่อแม่ ทีมวิจัย จำนวน 9 คน
2) ผลิตคู่มือ electronic-book	ทีมผู้เขียน: รับผิดชอบจัดเตรียมเนื้อหา เขียนโครงการและประสานการจัดอบรมเชิงปฏิบัติการ ตรวจสอบคุณภาพหนังสือ ดูแลการออกแบบหนังสือ และการปรับปรุงแก้ไข  ทีมงาน: จัดเตรียมเอกสาร ช่วยออกแบบปก ภาพประกอบเนื้อหา ตัวอย่างประกอบเนื้อหาในหนังสือ	ครู นักเรียนและพ่อแม่ ทีมวิจัย จำนวน 14 คน
3) กิจกรรมป้องกันโรคซึมเศร้า	1. ผู้อำนวยการโรงเรียน: ให้การสนับสนุนการจัดกิจกรรม ทั้งด้านงบประมาณ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก 2. ผู้บริหาร Facebook Pages: รับผิดชอบสร้างเพจ ควบคุมดูแลให้การดำเนินงานราบรื่น และบรรลุวัตถุประสงค์ 3. ทีมงาน: จัดเตรียมเนื้อหา รูปภาพ คลิปวิดีโอ ที่เกี่ยวข้องกับการป้องกันโรคซึมเศร้าในวัยรุ่น	ผู้บริหารโรงเรียน ครู นักเรียนและพ่อแม่ ทีมวิจัย จำนวน 10 คน

## แผนการจัดกิจกรรมการป้องกันโรคซึมเศร้าสำหรับวัยรุ่นไทย

กิจกรรมป้องกันโรคซึมเศร้าประกอบด้วย 6 หมวด ใช้เวลาในการ ดำเนินกิจกรรม 8 ชั่วโมง

หมวดที่ 1 สติ ฝึกสติด้วย กิจกรรม "รอยยิ้มแห่งสติ" และ "โยคะเด็ก"

ระยะเวลาดำเนินกิจกรรม 1 ชั่วโมง

หมวดที่ 2 การประเมินความเสี่ยงต่อการเป็นโรคซึมเศร้า

ฝึกใช้แบบประเมินความเสี่ยงต่อการเป็นโรคซึมเศร้า

ระยะเวลาดำเนินกิจกรรม 1 ชั่วโมง

หมวดที่ 3 อารมณ์ดี

กิจกรรมการเล่น และเกมต่างๆ กับเพื่อนๆ ที่เพิ่มความสนุกสนานด้านเศร้า และการปรับอารมณ์สู่สมดุล

ระยะเวลาดำเนินกิจกรรม 1 ชั่วโมง

หมวดที่ 4 ความภูมิใจในตนเอง

ฝึกชื่นชมตนเอง และผู้อื่น ฝึกการพูดคุย และการรับฟังด้วยความใส่ใจ ฝึกการยอมรับข้อจำกัดของตนเอง การยอมรับและเข้าใจตนเองและผู้อื่น

ระยะเวลาดำเนินกิจกรรม 1.30 ชั่วโมง

หมวดที่ 5 การร่วมกันแก้ปัญหา

ฝึกร่วมกันแก้ปัญหาในสถานการณ์ ที่วัยรุ่นต้องเผชิญ

เช่น เพื่อนกลั่นแกล้ง พ่อแม่ติดุด่า และการพนัน

วัยรุ่นนอกหัก น้อยใจถูกพ่อแม่ตำหนิ

ระยะเวลาดำเนินกิจกรรม 2 ชั่วโมง

หมวดที่ 6 บันทึกความทรงจำดีๆ คิดดี ทำดี พูดดี

ฝึกสะท้อนความคิด ด้วยการพูดคุย เล่าเรื่องระบายความในใจ และจดบันทึก

ความรู้สึกรู้สึกจากประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้ปัญหาความทุกข์ใจที่เกิดขึ้น

ฝึกพูดให้กำลังใจตนเอง และผู้อื่น

ระยะเวลาดำเนินกิจกรรม 1.30 ชั่วโมง

## CURRICULUM VITAE

**Name** Miss Kwaunpanomporn Thummathai

**Date of Birth** October 9, 1972

### **Educational Background**

- 2008 Post Graduate in Child and Adolescent Mental Health and Psychiatric Nursing, Faculty of Nursing, Thammasat University and Department of Mental Health, Ministry of Public Health, Rajanukul Institute, Bangkok, Thailand
- 1997-2001 Master of Science (Clinical Psychology), Faculty of Medicine, Siriraj Hospital, Mahidol University, Thailand
- 1991-1994 Bachelor of Nursing Science, Faculty of Medicine, Ramathibodi Hospital, Mahidol University, Thailand

**Scholarship** Chiang Mai University scholarship for studying in Doctor of Philosophy Program in Nursing Science (International Program) during 2010 and 2012  
Research grant from Nursing Council of Thailand, 2013

### **Publications**

Thummathai, K. (2003). Stress and coping patterns of primary caregivers of adolescent psychiatric patients. *Journal of Clinical Psychology*, 34(1), 1-14.

Suvanayos, C., & Thummathai, K. (2005). The effect of rogerian group counselling on stress among caregivers of adolescent psychiatric patients. *Journal of Mental Health and Psychiatric Nursing*, 19(2), 32-42.

Ninthachan, P., Vanaleesin, S., Sanseeha, L., & Thummathai, K. (2011). Resilience and Thai youth risk behavior. *Rama Nurse Journal*, 17(3), 430-442.

## Professional Experiences

- 1999-Present Professional position: Assistant Professor  
Faculty of Nursing, Chiang Mai University,  
Thailand
- 1999-2001 Instructor of Faculty of Nursing,  
Chiang Mai University, Thailand
- 1995-1999 Staff Nurses, Psychiatric Ward,  
Ramathibodi Hospital, Bangkok, Thailand



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved