



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved

## ภาคผนวก ก

### เอกสารการพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

#### 1. หนังสือการให้ข้อมูลที่แจ้ง โครงการค้นคว้าอิสระและการยินยอมสำหรับผู้เข้าร่วมโครงการ

เอกสารคำชี้แจงแก่อาสาสมัคร/ผู้เข้าร่วมโครงการศึกษาค้นคว้าแบบอิสระ (สำหรับผู้ป่วย)

เรียน ผู้เข้าร่วมโครงการค้นคว้าแบบอิสระ

ดิฉัน นางสาวน้ำผึ้ง เกตุวิริยะการ นักศึกษาปริญญาโท สาขาการพยาบาลสุขภาพจิต และจิตเวช แผนก ข คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ขอเชิญท่านเข้าร่วมโครงการศึกษาค้นคว้าแบบอิสระ “ประสิทธิผลของการใช้การฝึกพูดกับตัวเองทางบวกในผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้า โรงพยาบาลสบปราบ จังหวัดลำปาง” เนื่องจากท่านเป็นผู้หนึ่งที่ได้รับการรักษาที่โรงพยาบาลสบปราบ โดยผู้ศึกษาจะอธิบายให้ท่านทราบพร้อมทั้งเปิดโอกาสให้ท่านซักถาม หากท่านมีข้อสงสัยใดๆ เกี่ยวกับการศึกษาครั้งนี้รวมถึงสิทธิของท่าน กรุณาซักถามจากผู้ศึกษา ซึ่งจะเป็นผู้ที่สามารถให้ความกระจ่างกับท่านได้ ผู้ศึกษามีความยินดีที่ท่านได้สละเวลาในการอ่านข้อความข้างล่าง (หรือผู้ศึกษาได้อ่านให้ท่านทราบ) ดังต่อไปนี้

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของการใช้การฝึกพูดกับตัวเองทางบวกเพื่อลดภาวะซึมเศร้าในผู้ป่วย โดยศึกษาในผลลัพธ์ คือ ระดับคะแนนภาวะซึมเศร้าของผู้ป่วย ที่รับบริการ โรงพยาบาลสบปราบ จังหวัดลำปาง ระหว่างเดือน พฤษภาคม-กรกฎาคม 2556 จำนวน 22 คน โดยประมาณการจากกลุ่มตัวอย่างในปี 2555 ซึ่งท่านเป็นบุคคลที่มีความเกี่ยวข้องในการศึกษาครั้งนี้ และจะเป็นประโยชน์ต่อท่าน โดยตรงคือ โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกจะสามารถช่วยให้ท่านมีทักษะในการจัดการหรือปรับอารมณ์ของตัวเองได้อย่างเหมาะสม และสามารถคงไว้ซึ่งวิธีการพูดกับตัวเองทางบวก เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาหรือสถานการณ์ที่ยุ่งยากซับซ้อนต่อไปได้ นอกจากนี้ผลสรุปจากการศึกษาครั้งนี้จะนำไปใช้ในการช่วยเหลือผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้าระดับน้อยถึงปานกลาง และป้องกันการเกิดภาวะซึมเศร้าในระดับที่รุนแรงหรือเกิดปัญหาสุขภาพจิตอื่นๆ และใช้เป็นแนวทางในการทำวิจัยเกี่ยวกับรูปแบบของการปรับเปลี่ยนความคิดเพื่อป้องกันการเกิดภาวะซึมเศร้าในกลุ่มตัวอย่างอื่นได้ต่อไป และการใช้การฝึกพูดกับตัวเองทางบวกได้รับการตรวจสอบโดยผู้ทรงคุณวุฒิมาแล้ว การศึกษาครั้งนี้ท่านอาจเกิด

ความรู้สึกอึดอัดไม่สบายใจได้เล็กน้อยและหากเกิดขึ้น ผู้ศึกษาจะให้การปรึกษาเพื่อลดความรู้สึกที่เกิดขึ้นดังกล่าว หากท่านได้รับทราบวัตถุประสงค์ที่กล่าวมาข้างต้นแล้ว และมีความยินดีที่จะเข้าร่วมในการศึกษาครั้งนี้ จึงขอให้ท่านเขียนลายมือชื่อในเอกสารแสดงการยินยอมเข้าร่วมโครงการศึกษาครั้งนี้ จากนั้นผู้ศึกษาจะ让您ดำเนินกิจกรรมดังนี้

ท่านจะได้รับการตอบแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปและแบบประเมินอาการซึมเศร้า และใช้ระยะเวลาในการฝึกพร้อมกับผู้ศึกษาเป็นจำนวน 8 ครั้ง วันเว้นวัน แต่ละครั้งใช้เวลา 60-90 นาที และขอให้ท่านนำไปปฏิบัติที่บ้าน เมื่อสิ้นสุดกิจกรรมแต่ละครั้ง ซึ่งผู้ศึกษาจะแจกใบงานให้ท่านได้บันทึกพร้อมด้วยหลังจากสิ้นสุดโครงการการศึกษาท่านจะได้รับการประเมินภาวะซึมเศร้าอีกครั้ง

การเข้าร่วมในการศึกษาเป็นโดยสมัครใจ ผู้ศึกษาจะจ่ายค่าตอบแทนในการเดินทางมาเข้าร่วมโครงการ ตามที่จ่ายจริง และการเข้าร่วมการศึกษานี้เป็นไปตามความสมัครใจของท่านและท่านสามารถถอนตัวจากการศึกษาได้โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผลใด โดยจะไม่มีผลต่อการดูแลและการรักษาที่ท่านได้รับ และไม่เสียสิทธิประโยชน์ใดๆของท่าน และท่านมีสิทธิที่จะถอนตัวจากการศึกษาได้ตลอดเวลา และกรณีที่ท่านมีภาวะซึมเศร้ารุนแรงมากขึ้นหรือได้รับยาในกลุ่มต้านเศร้าจะมีการยุติการเข้าร่วมศึกษาตามเกณฑ์การคัดเลือกอาสาสมัครเพื่อเข้าร่วมโครงการ และข้อมูลส่วนตัวของท่านจะถูกเก็บโดยผู้ศึกษา การนำข้อมูลไปอภิปรายผลหรือพิมพ์เผยแพร่จะกระทำในภาพรวมของการศึกษาเท่านั้น ผู้ศึกษาจะเก็บรักษาข้อมูลส่วนตัวของท่านเป็นความลับและดำเนินการอย่างรัดกุมปลอดภัยจะไม่มีมีการอ้างอิงถึงท่าน โดยใช้ชื่อของท่านในรายงานใด ๆ ที่เกี่ยวกับการศึกษาครั้งนี้ ข้อมูลทั้งหมดที่เกี่ยวกับท่านจะถูกทำลายเมื่อสิ้นสุดโครงการศึกษา ท่านมีสิทธิตามกฎหมายที่จะเข้าถึงข้อมูลส่วนตัวของท่าน ถ้าท่านต้องการใช้สิทธิดังกล่าวกรุณาแจ้งให้ผู้ศึกษาทราบ

กรณีที่ท่านมีคำถามเกี่ยวกับการศึกษาครั้งนี้สามารถติดต่อกับผู้ศึกษาคือ นางสาวน้ำผึ้ง เกตุวิริยะการ 333/4 หมู่ที่ 2 ตำบลสบปราบ อำเภอสบปราบ จังหวัดลำปาง หมายเลขโทรศัพท์ 086-9171115 หรืออาจารย์ที่ปรึกษา รองศาสตราจารย์ ดร.ดาราวรรณ ต๊ะปีนตา หมายเลขโทรศัพท์ 0-5394-6013 (ในเวลาราชการ) หรือหากท่านมีข้อสงสัยเกี่ยวกับสิทธิของการเข้าร่วมการศึกษา ท่านสามารถติดต่อ ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร.วิจิตร ศรีสุพรรณ ประธานคณะกรรมการจริยธรรมคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ หมายเลขโทรศัพท์ 0-5394-6080 (ในเวลาราชการ)

ลงนาม.....ผู้ศึกษา

(นางสาวน้ำผึ้ง เกตุวิริยะการ)

วันที่...../...../.....

**เอกสารคำชี้แจงแก่อาสาสมัคร/ผู้เข้าร่วมโครงการศึกษาค้นคว้าแบบอิสระ  
(สำหรับบุคลากรทีมสุขภาพ)**

เรียน ผู้เข้าร่วมโครงการค้นคว้าแบบอิสระ

ดิฉันนางสาวน้ำผึ้ง เกตุวิริยะการ นักศึกษาปริญญาโท สาขาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช แผนก ข คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ขอเชิญท่านเข้าร่วมโครงการศึกษาค้นคว้าแบบอิสระ “ประสิทธิผลของการใช้การฝึกพูดกับตัวเองทางบวกในผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้า โรงพยาบาลสบปราบ จังหวัดลำปาง” เนื่องจากท่านเป็นผู้ที่มีบทบาท และเกี่ยวข้องในการให้บริการดูแลรักษาผู้ป่วย โดยผู้ศึกษาจะอธิบายให้ท่านทราบ พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้ท่านอ่านซักถามหากท่านมีข้อสงสัยใดๆ เกี่ยวกับการศึกษาครั้งนี้ รวมถึงสิทธิของท่าน ซึ่งผู้ศึกษาจะเป็นผู้ที่สามารถให้ความกระจ่างกับท่านได้ ผู้ศึกษามีความยินดีที่ท่านได้สละเวลาในการอ่านข้อความข้างล่าง(หรือผู้ศึกษาได้อ่านให้ท่านทราบ) ดังต่อไปนี้

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของการใช้การฝึกพูดกับตัวเองทางบวกเพื่อลดภาวะซึมเศร้าของผู้ป่วย และศึกษาความคิดเห็นของบุคลากรผู้ใช้การฝึกพูดกับตัวเองทางบวกในผู้ป่วย จำนวน 3 ท่าน โดยศึกษาในผลลัพธ์ คือ คะแนนแบบสำรวจความคิดเห็นของบุคลากรผู้ใช้โปรแกรมดังกล่าวระหว่างเดือนพฤษภาคม – กรกฎาคม พ.ศ.2556 ซึ่งการศึกษานี้จะเป็นประโยชน์ต่อท่าน โดยตรง คือ โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกจะช่วยพัฒนาศักยภาพตนเองให้มีความสามารถ หากผลการศึกษาพบว่าโปรแกรมนี้มีประสิทธิผลดี จะได้นำไปประยุกต์ใช้กับงานประจำหรือมีการนำไปใช้ในการแก้ไขปัญหาของหน่วยงาน ช่วยให้บุคลากรมีนวัตกรรมที่สามารถนำไปปรับใช้ให้เหมาะสมกับผู้ป่วย สะดวกและง่ายต่อการนำไปปฏิบัติในการพัฒนาคุณภาพบริการอย่างมีประสิทธิภาพช่วยลดปัญหาภาวะซึมเศร้าในผู้ป่วยโรคเรื้อรังในโรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวานที่มีภาวะซึมเศร้าระดับน้อยและระดับปานกลางได้ นอกจากนี้สิทธิประโยชน์อื่นอันจะเกิดจากผลการวิจัยให้เป็นไปตามระเบียบข้อบังคับของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

หากท่านได้รับทราบวัตถุประสงค์ที่กล่าวมาข้างต้นแล้ว และมีความยินดีที่จะเข้าร่วมในการศึกษาครั้งนี้ จึงขอให้ท่านเขียนลายมือชื่อในเอกสารแสดงการยินยอมเข้าร่วมโครงการศึกษาค้นคว้าแบบอิสระ จากนั้นท่านจะได้ได้รับการอบรมเกี่ยวกับการใช้การฝึกพูดกับตัวเองทางบวกโดยผู้เชี่ยวชาญด้านการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก จากคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่เป็นเวลา 1 วัน และการเข้าร่วมเป็นอาสาสมัครในการศึกษานี้เป็นความสมัครใจ โดยไม่มีค่าตอบแทน ท่านจะไม่ได้รับความเสี่ยงหรืออันตรายใดๆ การศึกษาครั้งนี้อาจเกิดความรู้สึกอึดอัดไม่สบายใจได้

เล็กน้อยและหากเกิดขึ้นผู้ศึกษาจะให้คำปรึกษาเพื่อลดความรู้สึกดังกล่าว และท่านจะได้รับการดูแล  
 อย่างดีที่สุดจากผู้ศึกษา ท่านมีสิทธิปฏิเสธที่จะเข้าร่วม มีสิทธิยกเลิก หรือถอนตัวออกจากการศึกษา  
 ได้ทุกขณะ โดยไม่ต้องบอกเหตุผล ซึ่งจะไม่มีผลต่อการประเมินผลทางการปฏิบัติงาน และไม่เสีย  
 สิทธิประโยชน์ใดๆของท่าน และข้อมูลส่วนตัวของท่านจะถูกเก็บเป็นความลับ เมื่อสิ้นสุดการศึกษา  
 จะทำลายภายใน 1 ปี และในการวิเคราะห์ข้อมูลจะกระทำในภาพรวมเท่านั้น ไม่มีการอ้างอิงชื่อของ  
 ท่าน และจะดำเนินการอย่างรัดกุมปลอดภัย ท่านมีสิทธิที่จะทราบข้อมูลส่วนตัวของท่านได้

กรณีที่ท่านมีคำถามเกี่ยวกับการศึกษา สามารถทำการติดต่อกับผู้ศึกษา คือ  
 นางสาวน้ำผึ้ง เกตุวิริยะการ 333/4 หมู่ที่ 2 ตำบลสบปราบ อำเภอสบปราบ จังหวัดลำปาง หมายเลข  
 โทรศัพท์ 086-9171115 หรืออาจารย์ที่ปรึกษา รองศาสตราจารย์ ดร.คาราวรรณ ต๊ะปันตา หมายเลข  
 โทรศัพท์ 0-5394-6013 (ในเวลาราชการ) หรือหากท่านมีข้อสงสัยเกี่ยวกับสิทธิของผู้ถูกศึกษาท่าน  
 สามารถติดต่อ ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร.วิจิตร ศรีสุพรรณ ประธานคณะกรรมการจริยธรรม คณะ  
 พยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ หมายเลขโทรศัพท์ 0-5394-6080 (ในเวลาราชการ)

ลงนาม.....ผู้ศึกษา

(นางสาวน้ำผึ้ง เกตุวิริยะการ)

วันที่...../...../.....

## 2. เอกสารแสดงการยินยอมของอาสาสมัคร/ผู้เข้าร่วมโครงการศึกษาค้นคว้าแบบอิสระ

ข้าพเจ้า นาย/นาง/นางสาว.....

มีความยินยอมที่จะเข้าร่วมโครงการวิจัยครั้งนี้ โดยข้าพเจ้าได้รับทราบข้อมูลและเข้าใจเกี่ยวกับการเป็นอาสาสมัครในโครงการศึกษาครั้งนี้ตามที่ได้อ่านข้างต้น และขอลงลายมือชื่อไว้เพื่อเป็นหลักฐานประกอบการตัดสินใจเข้าร่วมการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้

ลงนาม..... (ผู้ยินยอม)

(.....)

ลงนาม..... (ผู้ศึกษา)

(นางสาวน้ำผึ้ง เกตุวิริยะการ)

ลงนาม..... (พยาน)

(.....)

วันที่.....

ภาคผนวก ข

เครื่องมือในการรวบรวมข้อมูล

**คำชี้แจง** แบบสอบถามนี้ใช้รวบรวมข้อมูลเพื่อทำการศึกษาค้นคว้าแบบอิสระเรื่องการใช้การฝึกพูดกับตัวเองทางบวกในผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ที่มีภาวะซึมเศร้า โรงพยาบาลสบปราบ จังหวัดลำปาง ในแบบสอบถามประกอบด้วย 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบบันทึกข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 แบบประเมินภาวะซึมเศร้า

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

อื่นๆ 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 9 ข้อ ถามด้วยภาษาที่สอดคล้องกับท้องถิ่นหรือเหมาะสมกับผู้ถูกสัมภาษณ์ ควรถามให้ได้คำตอบทีละข้อ ถ้าไม่เข้าใจให้ถามซ้ำ ไม่ควรอธิบายความเพิ่มเติม พยายามให้ได้คำตอบทุกข้อ จากนั้น รวมคะแนนแล้วแปลผลตามตารางแปลผล ควรแจ้งผล ตามแนวทางการแจ้งผล อย่างเหมาะสมพร้อมให้คำแนะนำในการปฏิบัติตัว หรือการดูแลรักษาในขั้นตอนต่อไป

หมายเหตุ ให้เน้นการถามเพื่อค้นหาอาการที่มีในระยะ 2 สัปดาห์ที่ผ่านมารวมทั้งวันนี้

ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมารวมทั้งวันนี้ ท่านมีอาการเหล่านี้ บ่อยแค่ไหน	ไม่มีเลย	เป็นบางวัน 1-7 วัน	เป็นบ่อย $\geq 7$ วัน	เป็นทุกวัน
1. เบื่อ ไม่สนใจอยากทำอะไร	0	1	2	3
2. ไม่สบายใจ ซึมเศร้า ท้อแท้	0	1	2	3
3.....	0	1	2	3
4.....	...	....	...	...
5.....	...	....	...	...
6.....	...	....	...	...
7.....	...	....	...	...
8. พุดซ้ำ ทำอะไรซ้ำลงจนคนอื่นสังเกตเห็นได้ หรือ กระสับกระส่ายไม่สามารถอยู่นิ่งได้เหมือนที่เคยเป็น	0	1	2	3
9. คิดทำร้ายตนเอง หรือคิดว่าถ้าตายไปคงจะดี	0	1	2	3

รวมคะแนนทั้งหมด

คะแนนรวม	การแปลผล
< 7	ไม่มีอาการของภาวะซึมเศร้า
7 - 12	มีอาการของภาวะซึมเศร้า ระดับน้อย
13 - 18	มีอาการของภาวะซึมเศร้า ระดับปานกลาง
$\geq 19$	มีอาการของภาวะซึมเศร้า ระดับรุนแรง

แบบสำรวจความคิดเห็นของพยาบาลผู้ปฏิบัติเกี่ยวกับการใช้การฝึกพูดกับตัวเองทางบวก  
ในผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้า

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดเติมข้อความหรือทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน  หน้าข้อความที่ตรงตามความเป็นจริง

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

ส่วนที่ 2 ความคิดเห็นต่อโปรแกรมการใช้การฝึกพูดกับตัวเองทางบวก

ความคิดเห็น	ระดับความคิดเห็น		
	มาก	ปานกลาง	น้อย
1. โปรแกรมมีความเหมาะสมในการนำมาใช้ในหน่วยงานของท่าน			
2. ....			
3. ....			
4. ....			
5. ....			

ภาคผนวก ค

## โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก

### ตัวอย่างกิจกรรมครั้งที่ 1 “ฉัน”

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

ถ้าคุณเป็นคอรัก และต้องเผชิญกับสถานการณ์นี้ คุณจะพูดกับตัวเองโดยใช้สรรพนามว่า “ฉัน” ว่า...

#### ตัวอย่างรายชื่อ 1

1. ฉันได้ทำหน้าที่ของฉันอย่างดีที่สุดแล้ว
2. ฉันได้ปฏิบัติงานและหาเงินมาใช้จ่ายอย่างประหยัด
3. ฉันจะรับประทานยาตามแพทย์แนะนำ
4. ฉันดูแลตัวเองให้มีสุขภาพดี

#### ตัวอย่างรายชื่อ 2

1. ฉันยังช่วยเหลือตัวเองได้
2. ฉันกินยาที่คุณหมอสั่งเป็นประจำ
3. ฉันยังมีลูกสาวที่รัก
4. ฉันจะสู้ต่อไป

ขอให้สมาชิกอ่านออกเสียงประโยคดังกล่าวในใจ แล้วท่องประโยคนั้นซ้ำๆ แล้วลองอ่านประโยคเหล่านั้นหน้ากระจก หรือผลัดกันอ่านออกเสียงประโยคเหล่านั้นอย่างจริงจังให้คู่ของตัวเองฟังให้เป็นราวกับว่าเพื่อนที่นั่งฟังอยู่ตรงหน้านั้นคือตัวคุณเองการบ้าน ขอให้คุณนึกบททวนถึงเหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ 1 เรื่องที่เกี่ยวข้องกับการเจ็บป่วยเรื้อรังนี้ โดยเขียนประโยคการพูดกับตัวเองที่มีต่อสถานการณ์นั้นด้วยการใช้คำขึ้นต้นว่า “ฉัน” ในการพูดกับตัวเอง

**ตัวอย่างรายที่ 1**

เรื่องที่ทำให้ฉันรู้สึกไม่สบายใจขณะนี้ คือ ฉันเป็นคนมีโรคประจำตัว ต้องกินยาเป็นประจำทุกวัน ร่างกายอ่อนแอ ภาระของครอบครัว

ฉันจะพูดกับตัวเองทางบวกว่า ถึงฉันจะเป็น โรคเบาหวานแต่ฉันก็สามารถช่วยดูแลบ้านได้

**ตัวอย่างรายที่ 2**

เรื่องที่ทำให้ฉันรู้สึกไม่สบายใจขณะนี้ คือ ฉันเบื่อตัวเอง ที่ต้องทานยาทุกวัน บางวันก็เวียนหัวมาก จนทำงานไม่ได้

ฉันจะพูดกับตัวเองทางบวกว่า ฉันไม่ท้อแท้ต่อชีวิต ฉันจะดูแลตัวเองให้ดีที่สุดแม้ว่าฉันจะมีโรคประจำตัวแต่ฉันยังมีคนที่ฉันรัก ฉันต้องสู้เพื่อลูกต่อไป

### ตัวอย่างกิจกรรมครั้งที่ 2 “ลบกั๊บบวก”

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

#### ตัวอย่างรายชื่อที่ 1

จากบทกลอนแรกฉันมีความรู้สึก	สิ้นหวัง ท้อแท้ มีแต่ความไม่สบายใจ
จากบทกลอนที่สองฉันมีความรู้สึก	ฉันมีความหวัง กำลังใจสู้ต่อไป

#### ตัวอย่างรายชื่อที่ 2

จากบทกลอนแรกฉันมีความรู้สึก	ไร้ค่า ไม่มีคนสนใจ ชีวิตมีแต่ความทุกข์
จากบทกลอนที่สองฉันมีความรู้สึก	มีพลัง มีกำลังใจที่จะต่อสู้ต่อไป

## ใบงานที่ 2.2

จากความคิดและความรู้สึกที่คุณเขียนในใบงานที่ 2.1 คุณคิดว่าจะเลือกใช้ประโยคหรือ คำพูดที่เหมาะสมในการใช้พูดกับตัวเองเสียใหม่อย่างไรดี โดยตัดคำที่ควรทำลาย และใช้คำที่ควรสร้างให้เป็นส่วนหนึ่งของชีวิต

### ตัวอย่างรายที่ 1

“ระยะแรกที่พบกับสถานการณ์นี้ ฉันจะพูดกับตัวเองเสียใหม่ว่าฉันจะดูแลตัวเองให้ดีที่สุด ฉันยังทำงานได้อีกหลายอย่าง ขณะที่เผชิญกับสถานการณ์นี้ฉันจะพูดกับตัวเองเสียใหม่ว่า ฉันจะไม่เครียด ฉันจะทำทุกอย่างให้ดีที่สุด หลังจากทีสถานการณ์นั้นผ่านไปฉันจะพูดกับตัวเองเสียใหม่ว่า ฉันต้องสู้ต่อไป ฉันจะไม่ท้อแท้ จะดูแลตัวเองให้ดีที่สุดต่อไป”

### ตัวอย่างรายที่ 2

“ระยะแรกที่พบกับสถานการณ์นี้ ฉันจะพูดกับตัวเองเสียใหม่ว่าฉันสามารถทำอะไรให้กับตัวเองได้อีกหลายอย่าง ขณะที่เผชิญกับสถานการณ์นี้ ฉันจะพูดกับตัวเองเสียใหม่ว่า ฉันจะกินยาตามที่หมอสั่ง หลังจากทีสถานการณ์นั้นผ่านไปฉันจะพูดกับตัวเองเสียใหม่ว่า ฉันต่อสู้ต่อไป ฉันยังมีกำลังใจจากคนที่รัก”

การบ้าน การฝึกใช้คำพูดในใจกับตนเองในสถานการณ์หนึ่ง โดยให้บันทึกเพื่อประเมินผลจากการปรับเปลี่ยนคำพูดให้เหมาะสมกับสถานการณ์นั้นๆ

---

#### ตัวอย่างรายที่ 1

เหตุการณ์ที่ทำให้ฉันรู้สึกไม่สบายใจ คือ ฉันเป็น โรคความดันและเบาหวาน ฉันมีอาการเวียนหัวบ่อย ฉันกลัวจะเกิดโรคแทรกซ้อน ระยะแรกที่ฉันพบกับเหตุการณ์ นี้ ฉันได้พูดกับตัวเองทางบวกว่า แม้ว่าฉันมีโรคประจำตัว ฉันยังมีลูกหลานดูแล ขณะที่อยู่ในเหตุการณ์ นี้ ฉันได้พูดกับตัวเองทางบวกว่า ฉันต้องดูแลตัวเองให้ดีที่สุด กินยาตามที่หมอสั่งทุกวัน หลังจากเหตุการณ์นี้ผ่านไป ฉันได้พูดกับตัวเองทางบวกว่า ฉันยังมีคุณค่า ฉันสามารถดูแลตัวเองได้ดี

#### ตัวอย่างรายที่ 2

เหตุการณ์ ที่ทำให้ฉันรู้สึกไม่สบายใจ คือ ครั้งแรกที่ฉันตรวจพบว่าตัวฉันเป็นโรคเบาหวาน ฉันรู้สึกท้อและเสียใจ คิดว่าทำไมฉันต้องเป็นโรคนี้อด้วย กลัวว่าจะเป็นโรคแทรกซ้อน ระยะแรกที่ฉันพบกับเหตุการณ์ นี้ ฉันได้พูดกับตัวเองทางบวกว่า ฉันไม่ได้เป็นโรคนี้อเพียงคนเดียว ยังมีคนอื่นอีกมากมายที่เป็นโรคนี้อ ขณะที่อยู่ในเหตุการณ์ นี้ ฉันได้พูดกับตัวเองทางบวกว่า ฉันต้องควบคุมอาหาร ออกกำลังกาย ฉันจะสู้ต่อไป หลังจากเหตุการณ์นี้ผ่านไป ฉันได้พูดกับตัวเองทางบวกว่า ฉันมีความสุขกายสบายใจขึ้น ฉันจะดูแลตัวเองให้ดีที่สุด

### ตัวอย่างกิจกรรมครั้งที่ 3

การฝึกทักษะการหยุดความคิดทางลบ และคำพูดทางลบที่อยู่ในใจด้วยการตั้งตัวเอง

1. ให้สมาชิกหลับตาและท่องคำพูดทางลบประโยคเดิมซ้ำๆ ในใจ
2. ผู้ศึกษาสร้างข้อตกลงว่าทุกครั้งที่ได้ยินเสียงนักศึกษาพูดว่า “หยุด” หรือ “พอแล้ว” ให้สมาชิกพูดคำว่า “หยุด” ซ้ำๆ ในใจ จนกว่าคำพูดทางลบนั้นจะหายไปจากความคิด
3. สมาชิกคนใดที่รู้สึกได้ว่าคำพูดทางลบนั้นหายไปจากความคิดของตัวเองแล้วให้ล้ม  
ดาขึ้น
4. เมื่อสมาชิกล้มดาขึ้นจนครบทุกคนแล้ว ผู้ศึกษาดำถามสมาชิกถึงสิ่งที่เกิดขึ้น
5. ทำเช่นนี้ซ้ำๆ อีก 2-3 ครั้งเพื่อให้สมาชิกเกิดทักษะที่จะหยุดคำพูดทางลบที่อยู่ภายใน  
ใจของตัวเองได้ด้วยตัวเอง

## ตัวอย่างกิจกรรมครั้งที่ 4 “เปลี่ยนลบให้เป็นบวก”

### ใบงานที่ 4.1

สถานการณ์: “ฉันรู้สึกอึดอัดใจมากที่ฉันไม่สามารถทำหน้าที่ดูแลครอบครัว หรือเป็นคนที่ดีสำหรับลูกได้ บางครั้งฉันรู้สึกว่าพวกเขาเมื่อที่ต้องดูแลฉัน เมื่อเวลาอารมณ์หงุดหงิดพวกเขาจะไม่พูด ฉันไม่แน่ใจว่าเป็นเพราะว่าฉันมีโรคเบาหวาน และความดันสูงที่ทำให้ร่างกายอ่อนแอ พวกเขาจึงเบื่อก่อนจะเกิดความรำคาญ ฉันรู้สึกว่าทำไม ทำไม! ฉันต้องมาทรมานกับความเจ็บป่วยของฉันด้วย”

ให้คุณลองวิเคราะห์ความคิดทางลบในบทความ และช่วยหาเหตุผลโต้แย้งความคิดของตัวเองโดย

1. เขียนความคิดทางลบที่เกิดขึ้นในขณะนั้น ซึ่งเป็นความคิดที่ยังไม่ผ่านการไตร่ตรองใดๆ
2. เขียนเหตุผลที่ใช้โต้แย้งความคิด โดยใช้คำว่า “ฉัน” ในการพูดกับตัวเอง

#### ตัวอย่างรายชื่อที่ 1

ความคิดทางลบที่เกิดขึ้น ฉันเป็นโรคเบาหวาน ความดันสูง ทำให้ร่างกายอ่อนแอ  
เหตุผลที่ใช้โต้แย้งความคิด ฉันสามารถดูแลตัวเองได้ ฉันต้องสู้ต่อไป

#### ตัวอย่างรายชื่อที่ 2

ความคิดทางลบที่เกิดขึ้น ฉันเป็นภาระของครอบครัว ฉันไม่ดี  
เหตุผลที่ใช้โต้แย้งความคิด ฉันช่วยลูกดูแลบ้านได้ ฉันมีความสามารถอีกหลายอย่าง  
ฉันจะดูแลตัวเองให้ดีที่สุด

## ใบงานที่ 4.3

กรณารูปเปรียบเทียบเกี่ยวกับสิ่งที่คุณรับรู้หรือรู้สึก จากการพูดกับตัวเองทางลบและทางบวกเมื่อคุณต้องเผชิญกับปัญหา

ตัวอย่างรายชื่อ 1 เมื่อนั้นพูดกับตัวเองทางลบ ฉันรู้สึกว่ ฉันหมดกำลังใจ ท้อแท้ เมื่อนั้นพูดกับตัวเองทางบวก ฉันรู้สึกว่ มีกำลังใจ มีความหวังที่จะสู้ต่อไป

ตัวอย่างรายชื่อ 2 เมื่อนั้นพูดกับตัวเองทางลบ ฉันรู้สึกว่ ไม่สบายใจ ชีวิตไร้ค่า หมดหวัง เมื่อนั้นพูดกับตัวเองทางบวก ฉันรู้สึกว่ สบายใจขึ้น มีความหวัง มีพลังต่อสู้กับโรคที่เป็นอยู่

### กิจกรรมครั้งที่ 5 “การพูดทางบวกกับตนเอง”

#### ใบงานที่ 5.2

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

#### ตัวอย่างรายที่ 1

ทำให้ฉันรู้สึกว่า ฉันกลัว กังวลว่าจะมีอาการรุนแรงมากขึ้น ฉันอยากให้อาการดีขึ้น ดังนั้นฉันจึงพูดสอนตัวเองว่า ฉันต้องดูแลตัวเองให้ดี ใจเย็นๆ แล้วทุกอย่างจะดีขึ้น

#### ตัวอย่างรายที่ 2

ทำให้ฉันรู้สึกว่า ฉันเบื่อหน่ายกับโรคที่เป็นอยู่ รู้สึกมันทรมานเหลือเกิน ฉันอยากให้ทุกอย่างดีขึ้น ดังนั้นฉันจึงพูดสอนตัวเองว่า ฉันเข้มแข็ง ไม่ท้อ เดี่ยวอาการก็ดีขึ้น ฉันต้องสู้ต่อไป

## ใบงานที่ 5.3

## การบ้าน

## ตัวอย่างรายที่ 1

เหตุการณ์น่าเศร้า หรือน่าเหนื่อยใจที่เคยเกิดขึ้นกับฉันเมื่อไม่นานมานี้ คือ ฉันเบื่อกที่เป็นโรคเบาหวานและความดัน ตื่นขึ้นมาก็เวียนหัว ฉันกลัวว่าจะมีอาการรุนแรงมากขึ้น ครั้งต่อไปถ้าเจอเหตุการณ์ น่าเศร้า หรือน่าเหนื่อยใจเช่นนี้อีก ฉันจะพูดกับตัวเองเพื่อควบคุมความคิดและสงบอารมณ์ตัวเองว่า เดี่ยวเรานอนพักผ่อนก็ดีขึ้นใจเย็นๆหายใจเข้าลึกๆซ้ำๆ ต่อไปฉันจะต้องไม่กังวลมากเกินไป

## ตัวอย่างรายที่ 2

เหตุการณ์น่าเศร้า หรือน่าเหนื่อยใจที่เคยเกิดขึ้นกับฉันเมื่อไม่นานมานี้ คือ เมื่อน้ำตาลในเลือดของฉันสูงกว่าค่าปกติ ฉันจะพูดกับตัวเองเพื่อควบคุมความคิดและสงบอารมณ์ตัวเองว่าฉันต้องออกกำลังกาย ควบคุมอาหาร กินยาตามที่หมอสั่ง เดี่ยวมันก็ลดได้ ทำตัวให้สบาย ไม่มีอะไรที่ไม่สามารถทำได้ ถ้าเรามีความพยายาม

**ตัวอย่างกิจกรรมครั้งที่ 6 “กำหนด/ ประยุกต์และนำไปใช้”****ใบงานที่ 6.1**

ให้สมาชิกได้ฝึกตั้งเป้าหมายและกำหนดการพูดกับตัวเอง

**ตัวอย่างรายที่ 1**

ขณะนี้ฉันรู้สึกลัว เพื่อหนายกับ โรคประจำตัวที่เป็นอยู่  
เป้าหมายของฉัน คือ ฉันต้องดูแลตัวเองเพื่อไม่ให้เกิดโรคแทรกซ้อน  
ฉันจึงพูดกับตัวเองว่า ฉันสามารถดูแลตัวเองได้ ฉันจะไม่ท้อแท้ ฉันจะดูแลตัวเองให้ดีที่สุด

**ตัวอย่างรายที่ 2**

ขณะนี้ฉันรู้สึกลัว ตัวเองเป็นภาระกับครอบครัว  
เป้าหมายของฉัน คือ ฉันต้องควบคุมน้ำตาลและความดันไม่ให้สูงขึ้น  
ฉันจึงพูดกับตัวเองว่า ฉันต้องปฏิบัติตัวตามที่หมอสั่ง รับประทานยา ควบคุมอาหาร  
ออกกำลังกาย และช่วยลูก หลาน ทำงานบ้าน

**คุณสามารถทำได้ถ้าคุณคิดว่าคุณสามารถทำได้ (ต้องอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง)**

## ตัวอย่างกิจกรรมครั้งที่ 7 “กำหนด/ ประยุกต์และนำไปใช้”

### ใบงานที่ 7.1

กรุณาเปลี่ยนคำในข้อที่ให้ความรู้สึกในทางลบให้เป็นคำที่ให้ความรู้สึกในทางบวก

#### ตัวอย่างรายที่ 1

คำเดิม ฉันเครียดเมื่อน้ำตาลขึ้นสูง แก้ไขเป็น ฉันทำตามสบาย ฉันจะไม่ยอมแพ้ ฉันจะสู้ต่อไป

คำเดิม ฉันเจ็บปวดเมื่อต้องนอนโรงพยาบาล แก้ไขเป็น ฉันมีหมอคอยดูแล เดี่ยวอาการก็ดีขึ้น

คำเดิม ฉันทรمانกับอาการเวียนศีรษะ แก้ไขเป็น ฉันต้องไม่หงุดหงิด หายใจเข้าออกลึกๆ นอนพักก่อน ถ้าไม่ดีขึ้น ไปหาหมอ

คำเดิม ฉันกังวลกับการเจ็บป่วย แก้ไขเป็น ฉันรักษาสุขภาพให้ดีขึ้น กินยาตามที่หมอให้ ทำใจให้สบาย

#### ตัวอย่างรายที่ 2

คำเดิม ฉันเครียดเมื่อน้ำตาลขึ้นสูง แก้ไขเป็น ถ้าฉันเครียดมากขึ้นน้ำตาลจะสูงขึ้น ฉันจะไม่เครียด ทำใจให้สบาย ฉันยังดูแลตัวเองได้

คำเดิม ฉันเจ็บปวดเมื่อต้องนอนโรงพยาบาล แก้ไขเป็น ฉันอดทนต่อความเจ็บปวดให้ได้ ฉันมีลูกคอยดูแลเป็นกำลังใจ

คำเดิม ฉันทรمانกับอาการเวียนศีรษะ แก้ไขเป็น ฉันไม่กังวล ถ้าอาการไม่ดีขึ้นก็ไปหาหมอ ทุกอย่างมีทางแก้ไข

คำเดิม ฉันกังวลกับการเจ็บป่วย แก้ไขเป็น มีอีกหลายคนก็เป็นเหมือนฉัน ครั้งต่อไปฉันจะต้องไม่กังวลมากเกินไป ฉันจะดูแลสุขภาพให้ดี

### ตัวอย่างกิจกรรมครั้งที่ 8 “กำหนด/ ประยุกต์และนำไปใช้”

#### การประเมินผลโปรแกรม

ตัวอย่างรายชื่อที่ 1 “ก่อนมาเข้าร่วม โปรแกรมนี้ฉันรู้สึกท้อแท้ ไม่มีความสุข กับการเจ็บป่วยที่เป็นอยู่ คิดโทษตัวเองว่าทำไมต้องเป็นโรคนี้นี้ หลังจากที่โปรแกรมนี้สิ้นสุดแล้วฉันรู้สึกต่อตนเองว่ามีความรู้สึกดีขึ้น มองเห็นคุณค่าในตัวเอง มีกำลังใจที่จะต่อสู้กับ โรค หลังจากที่โปรแกรมนี้สิ้นสุดลงความคิดเดิมของฉันเปลี่ยนไปว่า มีความรู้สึกความหวัง มีพลัง รู้จักคิดและมีกำลังใจที่จะดูแลตัวเองต่อไป”

ตัวอย่างรายชื่อที่ 2 “ก่อนมาเข้าร่วม โปรแกรมนี้ฉันรู้สึกต่อตัวเองว่าฉันรู้สึกกังวลใจ ท้อแท้กับโรคหลังจากที่โปรแกรมนี้สิ้นสุดแล้วฉันรู้สึกต่อตนเองว่ามีความรู้สึกมีความสุข สามารถมองเห็นสิ่งดีๆ ในชีวิต ทำให้มีกำลังใจมากขึ้นหลังจากที่โปรแกรมนี้สิ้นสุดลงความคิดเดิมของ ฉันเปลี่ยนไปว่า ฉันมีความรู้และสามารถควบคุมน้ำตาล ความดันให้ดีขึ้นได้”

ตัวอย่างรายชื่อที่ 3 “ก่อนมาเข้าร่วม โปรแกรมนี้ฉันรู้สึกท้อแท้ เบื่อหน่าย ตัวเอง หลังจากที่โปรแกรมนี้สิ้นสุดแล้วฉันรู้สึกต่อตนเองว่ามีความรู้สึกดีขึ้น หลังจากที่โปรแกรมนี้สิ้นสุดลงความคิดเดิมของ ฉันเปลี่ยนไปว่าชีวิตมีค่า มีความหวัง และกำลังใจ”

ตัวอย่างรายชื่อที่ 4 “ก่อนมาเข้าร่วม โปรแกรมนี้ฉันรู้สึกต่อตัวเองว่ากังวลใจกับการเจ็บป่วยหลังจากที่โปรแกรมนี้สิ้นสุดแล้วฉันรู้สึกต่อตนเองว่าสบายใจ มีกำลังใจหลังจากที่โปรแกรมนี้สิ้นสุดลงความคิดเดิมของ ฉันเปลี่ยนไปว่ามีพลังที่จะต่อสู้ ฉันสามารถดูแลตัวเองให้ดีขึ้นได้”

การจัดกิจกรรมตามโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก

ขั้นตอนการพูดกับตัวเอง ทางบวก	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	อุปกรณ์	เกณฑ์การประเมินผล
<p>กิจกรรมครั้งที่ 1 “ฉัน” (It’s Me) (85 นาที)</p> <p>ขั้นตอนที่ 1 การใช้สรรพนาม “ฉัน” ในการพูดกับตัวเอง</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เพื่อสร้างบรรยากาศและ ความคุ้นเคยระหว่าง ผู้ศึกษา กับสมาชิก</li> <li>- เพื่อให้สมาชิกรับฟังและคิด ตามเนื้อหาของเพลง</li> <li>- เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพ ระหว่างผู้ศึกษากับสมาชิก</li> <li>- เพื่อให้สมาชิกนำเสนอความ เป็นตัวเองโดยบอกนิสัย ความ ภูมิใจ และค่านิยมของตนเอง</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้ศึกษาทักทายสมาชิกและพูดคุยเรื่อง ทั่วไปเพื่อสร้างบรรยากาศให้เกิด ความคุ้นเคยเปิดเพลง “คนบ้าน เดียวกัน” เพื่อเข้าสู่กิจกรรม หลังจากนั้น นั้นอ่านถึงบทความคำพูดด้านบวกกับ ตัวเอง ให้สมาชิกฟัง หลังจากนั้นผู้ ศึกษาซักถามสมาชิกว่าบทความได้บอก อะไรกับตัวเรา (15 นาที)</li> <li>2. ให้สมาชิกนั่งเก้าอี้เป็นวงกลมผู้ศึกษา แนะนำตัวกับสมาชิกและสมาชิกแนะนำ ตัวซึ่งกันและกันโดยใช้กิจกรรม “ฉัน” (It’s Me) (20 นาที)</li> </ol>	<p>CD/คอมพิวเตอร์</p> <p>- ใบงานที่ 1.1 “ฉัน” (It’s Me)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- สมาชิกให้ความสนใจ ตั้งใจฟังบทความ</li> <li>- มีการแลกเปลี่ยนความคิด เกิดความคุ้นเคยกัน</li> <li>- สมาชิกสามารถแนะนำ ตนเองด้วยท่าทีที่ผ่อนคลาย</li> </ul>

ขั้นตอนการพูดกับตัวเอง ทางบวก	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	อุปกรณ์	เกณฑ์การประเมินผล
<p>- เพื่อให้สมาชิกเข้าใจวัตถุประสงค์ ลักษณะทั่วไป และระยะเวลาใน การเข้าร่วม โปรแกรมการฝึกพูดกับ ตัวเองทางบวก</p> <p>- เพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกมี ส่วนร่วมในการดำเนินกลุ่ม</p> <p>- เพื่อให้สมาชิกเข้าใจลักษณะของ การพูดกับตัวเอง หลักการพูดกับ ตัวเอง และขั้นตอนการพูดกับ ตัวเอง โดยใช้สรรพนาม “ฉัน” ได้</p> <p>- เพื่อให้สมาชิกเข้าใจ ความสัมพันธ์ระหว่างการพูดกับ ตัวเอง พฤติกรรม อารมณ์ และ ผลกระทบที่เกิดขึ้น</p>	<p>3. ผู้ศึกษาชี้แจงวัตถุประสงค์ การเข้า ร่วมโปรแกรมการฝึกพูดทางบวกกับ ตัวเอง ระยะเวลาในการเข้าร่วม โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก และให้สมาชิกร่วมกันเสนอข้อตกลง ร่วมกันระหว่างการดำเนินกลุ่ม (10 นาที)</p> <p>4. ผู้ศึกษาอธิบายให้สมาชิกเข้าใจเกี่ยว กับความสัมพันธ์ระหว่างการพูดกับ ตัวเองทางบวกและภาวะซึมเศร้า หลักการพูดกับตัวเองและขั้นตอนการ ฝึกพูดกับตัวเองโดยใช้สรรพนาม “ฉัน” ในการพูดกับตัวเอง (15 นาที)</p>	<p>- เอกสารหมายเลข 1</p>	<p>- สมาชิกร่วมกันสรุป วัตถุประสงค์และบอกถึง ลักษณะทั่วไปของ โปรแกรมการฝึกพูดกับ ตัวเองทางบวกได้</p> <p>- สมาชิกสามารถเสนอข้อตกลง ร่วมกันในการดำเนินกลุ่มได้</p> <p>- สมาชิกแต่ละคนบอก ถึงความสัมพันธ์ระหว่างการ พูดกับตัวเองทางบวกและ ภาวะซึมเศร้า หลักการพูดกับ ตัวเองและขั้นตอนการฝึกพูด กับตัวเองโดยใช้สรรพนาม “ฉัน” ในการพูดกับตัวเองได้</p>	

ขั้นตอนการพูดกับตัวเอง ทางบวก	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	อุปกรณ์	เกณฑ์การประเมินผล
	<p>- เพื่อให้สมาชิกเลือกใช้สรรพนาม “ฉัน” ในการพูดกับตัวเองได้ และฝึกพูดกับตัวเองโดยใช้สรรพนาม “ฉัน”</p>	<p>5. ให้สมาชิกอ่านสถานการณ์ตัวอย่างที่กำหนดให้ และปฏิบัติดังนี้ (20 นาที)</p> <p>5.1 เขียนประโยคการพูดกับตัวเอง ที่มีต่อสถานการณ์นั้นด้วยการใช้สรรพนาม “ฉัน”</p> <p>5.2 อ่านออกเสียงประโยคเหล่านั้นกับตัวเองก่อน (ซึ่งสมาชิกจะได้ฟังเสียงตัวเองพร้อม ๆ กับการอ่านนั้นด้วย) หลังจากนั้น นักศึกษาให้สมาชิกแต่ละคนอ่านประโยคนั้นอีกครั้งให้สมาชิกคนอื่น ๆ ฟัง เพื่อร่วมกันประเมินว่าสมาชิกสามารถใช้สรรพนาม “ฉัน” ได้ถูกต้อง</p> <p>5.3 จัดให้ทุกอย่างอยู่ในความเงียบเป็นเวลา 1 นาที เพื่อให้สมาชิกทำความเข้าใจกับประโยคดังกล่าวและปรับ</p>	<p>- ใบงานที่ 1.2</p>	<p>- สมาชิกสามารถเลือกใช้สรรพนาม “ฉัน” ในการพูดกับตัวเองได้ถูกต้องและสามารถฝึกพูดกับตัวเองโดยใช้สรรพนาม “ฉัน” ได้</p>

ขั้นตอนการพูดกับตัวเอง ทางบวก	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	อุปกรณ์	เกณฑ์การประเมินผล
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เพื่อกระตุ้นและจูงใจให้สมาชิกรมาเริ่มต้นฝึกพูดกับตัวเอง</li> <li>- เพื่อให้สมาชิกรนำหลักการใช้สรรพนาม“ฉัน”ไปฝึกพูดกับตัวเอง</li> </ul>	<p>ความคิดของตัวเอง เพื่อให้ประโยคเหล่านั้นเข้าไปอยู่ในกระบวนการคิด 5.4 เมื่อครบเวลาแล้วให้สมาชิกจับคู่กันและผลัดกันอ่านออกเสียงประโยคเหล่านั้นอย่างจริงจังให้คู่ของตนฟังโดยให้เป็นราวกับว่าบุคคลที่นั่งฟังอยู่ตรงหน้านั้นคือตัวเราเอง</p> <p>6. ผู้ศึกษามอบหมายการบ้านให้สมาชิกรทบทวนถึงเหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ 1 เรื่อง โดยเขียนประโยคการพูดกับตัวเองที่มีต่อสถานการณ์นั้นด้วยการใช้สรรพนาม“ฉัน”ในการพูดกับตัวเอง</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ใบงานที่ 1.3</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- สมาชิกเขียนเล่าเหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจได้ และสามารถนำหลักการใช้สรรพนาม“ฉัน”ไปฝึกพูดกับตัวเองได้</li> </ul>

ขั้นตอนการพูดกับตัวเอง ทางบวก	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	อุปกรณ์	เกณฑ์การประเมินผล
<p>กิจกรรมครั้งที่ 2 “ลบกับบวก” (80 นาที)</p> <p>ขั้นตอนที่ 2 การพูดกับ ตัวเองทางบวก</p>	<p>- เพื่อประเมินผลจากการฝึกใช้ สรรพนาม“ฉัน”เพื่อพูดกับตัวเอง ของสมาชิก</p> <p>- เพื่อเปรียบเทียบ เพลงและบท กลอนที่สื่อความหมายในแง่ลบ และบวกซึ่งมีผลต่อความรู้สึกที่ แตกต่างกัน</p>	<p>1. อภิปรายการบ้านร่วมกันจากการฝึก ใช้สรรพนาม“ฉัน”เพื่อพูดกับตัวเอง (15 นาที)</p> <p>2. จัดกิจกรรม“ลบ กับบวก”</p> <p>3.....</p> <p>4.....</p> <p>5.....</p> <p>6.....</p> <p>7.....</p>	<p>- ใบงานที่ 1.3</p> <p>- ซีดี /คอมพิวเตอร์</p> <p>- เอกสารหมายเลข 2</p> <p>- เอกสารหมายเลข 3</p> <p>- .....</p>	<p>- สมาชิกเขียนเล่าเหตุการณ์ที่ ทำให้รู้สึกไม่สบายใจได้ และ สามารถนำหลักการใช้ สรรพนาม “ฉัน” ไปฝึกพูดกับ ตัวเองได้</p> <p>- สมาชิกสามารถแสดง ความรู้สึกหลังจากฟังบทเพลง และบทกลอนและร่วมกันสรุป ข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมได้</p> <p>- .....</p> <p>- .....</p> <p>- .....</p> <p>- .....</p> <p>- .....</p>

ขั้นตอนการพูดกับตัวเอง ทางบวก	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	อุปกรณ์	เกณฑ์การประเมินผล
<p><b>กิจกรรมครั้งที่ 8</b> <b>“กำหนด/ ประยุกต์ และนำไปใช้”</b> (70 นาที)</p> <p>ขั้นตอนที่ 4-6</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- กำหนดวิธีการพูดกับตัวเองทางบวก</li> <li>- ประยุกต์วิธีการพูดกับตัวเองทางบวกให้เข้ากับปัญหาส่วนบุคคล</li> <li>- นำวิธีการพูดกับตัวเองทางบวกไปใช้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เพื่อติดตามความก้าวหน้าของผลการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกจากเป้าหมายที่สมาชิกแต่ละคนตั้งไว้</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกเกิดกำลังใจและมีแนวคิดที่ดีในการ</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ติดตามความก้าวหน้าและอภิปรายผลการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกจากเป้าหมายที่สมาชิกแต่ละคนตั้งไว้จากกิจกรรมครั้งที่ 6 ว่าสมาชิกคนใดสามารถประสบผลสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้แล้วบ้าง โดยใช้วิธีการต่อไปนี้ (20 นาที) <ol style="list-style-type: none"> <li>1.1 ให้รางวัลโดยการชมเชยสมาชิกที่สามารถทำได้สำเร็จตามเป้าหมายของตนเอง</li> <li>1.2 ให้กำลังใจแก่สมาชิกที่ยังไม่สามารถทำได้ และกระตุ้นให้ฝึกพูดกับตัวเองทางบวกต่อตามเป้าหมาย</li> </ol> </li> <li>2. ผู้ศึกษาเสริมสร้างและกระตุ้นให้สมาชิกเกิดกำลังใจและมีแนวคิดที่ดี</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ใบงานที่ 6</li> <li>- ใบงานที่ 6.1</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- สมาชิกแต่ละคนสามารถทำตามเป้าหมายการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกได้</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- สมาชิกมีท่าทีผ่อนคลาย ยิ้มแย้มและบอกถึง</li> </ul>

ขั้นตอนการพูดกับตัวเอง ทางบวก	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	อุปกรณ์	เกณฑ์การประเมินผล
<p>ดำเนินชีวิตต่อไป</p> <p>- เพื่อประเมินผลการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกจากเป้าหมายที่สมาชิกแต่ละคนตั้งไว้ ปัญหาและอุปสรรคจากการฝึกพูดกับตัวเอง รวมไปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก</p>	<p>ดำเนินชีวิตต่อไป</p> <p>2.1 แจกเอกสารหมายเลข 12 ซึ่งเป็น “21 ข้อคิดที่โลกใบนี้มีมุมดีๆ ให้มอง แค่มองว่า..” และ สุ่มสมาชิก 2-3 คนอ่านข้อความที่ตนชอบให้สมาชิกคนอื่นฟัง (20 นาที)</p> <p>2.2 ให้สมาชิกอ่านบทกลอนในเอกสารหมายเลข 13 เพื่อเพิ่มกำลังใจและความหวัง</p> <p>3. ให้สมาชิกประเมินตัวเอง และร่วมกันสรุปผลที่ได้จากการพูดกับตัวเองทางบวก ปัญหาและอุปสรรคจากการฝึกพูดกับตัวเอง รวมไปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก (15 นาที)</p>	<p>ในการดำเนินชีวิต ดังนี้</p> <p>2.1 แจกเอกสารหมายเลข 12 ซึ่งเป็น “21 ข้อคิดที่โลกใบนี้มีมุมดีๆ ให้มอง แค่มองว่า..” และ สุ่มสมาชิก 2-3 คนอ่านข้อความที่ตนชอบให้สมาชิกคนอื่นฟัง (20 นาที)</p> <p>2.2 ให้สมาชิกอ่านบทกลอนในเอกสารหมายเลข 13 เพื่อเพิ่มกำลังใจและความหวัง</p> <p>3. ให้สมาชิกประเมินตัวเอง และร่วมกันสรุปผลที่ได้จากการพูดกับตัวเองทางบวก ปัญหาและอุปสรรคจากการฝึกพูดกับตัวเอง รวมไปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก (15 นาที)</p>	<p>-เอกสารหมายเลข 12</p> <p>-เอกสารหมายเลข 13</p> <p>- แบบประเมินตนเอง</p>	<p>ความรู้สึกที่มีต่อข้อความนั้น โดยเป็นความรู้สึกที่เป็นไปในทางที่ดี</p> <p>- สมาชิกสามารถบอกถึงผลที่ได้จากการพูดกับตัวเองทางบวก ปัญหาและอุปสรรค รวมไปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก</p>

ขั้นตอนการพูดกับตัวเอง ทางบวก	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	อุปกรณ์	เกณฑ์การประเมินผล
	- เพื่อประเมินภาวะซึมเศร้า ของสมาชิกภายหลังสิ้นสุด กิจกรรมฝึกพูดกับตัวเอง ทางบวก	4. ให้สมาชิกตอบแบบประเมินภาวะ ซึมเศร้าเพื่อประเมินการเปลี่ยนแปลง ของภาวะซึมเศร้าของสมาชิกแต่ละคน ภายหลังสิ้นสุดการเข้าร่วมกิจกรรม ตามโปรแกรม (15 นาที)	- แบบประเมินภาวะ ซึมเศร้า (9Q)	- สมาชิกมีคะแนนภาวะ ซึมเศร้าลดลงเมื่อเปรียบเทียบกับ คะแนนภาวะซึมเศร้าก่อน มาเข้าร่วมกิจกรรมตาม โปรแกรม

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล

นางสาวน้ำผึ้ง เกตุวิริยะการ

วัน เดือน ปีเกิด

14 มิถุนายน 2516

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2537

ประกาศนียบัตรการพยาบาลศาสตร์ (ระดับต้น)

วิทยาลัยพยาบาลนครสวรรค์

พ.ศ. 2549

ประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์เทียบเท่าปริญญาตรี

(ต่อเนื่อง 2 ปี) วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสลำปาง

ประวัติการทำงาน

พ.ศ. 2537-2543

สถานีอนามัยบ้านท่าจีน

สำนักงานสาธารณสุขอำเภอปางศิลาทอง

จังหวัดกำแพงเพชร

พ.ศ. 2544-ปัจจุบัน

โรงพยาบาลสบปราบ อำเภอสบปราบ จังหวัดลำปาง

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved