



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ก

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

1. หนังสือการให้ข้อมูลชี้แจงโครงการค้นคว้าอิสระและการยินยอมสำหรับผู้เข้าร่วมโครงการ

เอกสารชี้แจงแก่อาสาสมัคร/ผู้เข้าร่วมโครงการศึกษา (สำหรับผู้ป่วย)

ดิฉันนางสาวภัทรสุดา สิงห์เห นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช แผนก ข (ภาคพิเศษ) มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ขอเชิญท่านเข้าร่วมโครงการศึกษาค้นคว้าแบบอิสระ “ประสิทธิผลของการใช้การบำบัดโดยการแก้ปัญหาในผู้ที่เป็โรคจิตสุราที่มีภาวะซึมเศร้า โรงพยาบาลสวนปรุง จังหวัดเชียงใหม่” โดยผู้ศึกษาจะอธิบายให้ท่านทราบหรือเปิดโอกาสให้ท่านอ่าน พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้ท่านซักถามหากท่านมีข้อสงสัยใดๆเกี่ยวกับการศึกษาครั้งนี้ รวมถึงสิทธิของท่าน ซึ่งผู้ศึกษาจะเป็นผู้ที่สามารถให้ความกระจ่างกับท่านได้

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของการใช้การบำบัดโดยการแก้ปัญหาเพื่อลดภาวะซึมเศร้าของผู้ป่วย และศึกษาความคิดเห็นของทีมการพยาบาลผู้ใช้ในการบำบัดโดยการแก้ปัญหาที่นำมาใช้บำบัดผู้ป่วย โดยศึกษาในผลลัพธ์คือ คะแนนแบบประเมินภาวะซึมเศร้าของผู้ที่เป็นโรคจิตสุราที่เข้ารับโปรแกรมการบำบัดโดยการแก้ปัญหา โรงพยาบาลสวนปรุง จังหวัดเชียงใหม่ ตั้งแต่วันที่ 1 กรกฎาคม ถึง วันที่ 31 สิงหาคม พ.ศ. 2556 โดยประมาณการจากกลุ่มตัวอย่างในปี 2555 ในช่วงเวลาเดียวกันคือ 16 คน เนื่องจากท่านเป็นผู้หนึ่งที่ได้รับการรักษาที่โรงพยาบาลสวนปรุง จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งจะเกิดประโยชน์โดยตรงต่อท่านคือโปรแกรมการบำบัดโดยการแก้ปัญหจะช่วยทำให้ท่านมีทักษะในการจัดการกับปัญหาได้อย่างเหมาะสม และสามารถลงไว้ซึ่งวิธีการแก้ปัญหา เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาหรือสถานการณ์ที่ยุงยากซับซ้อนได้ต่อไป และผลสรุปจากการศึกษานี้จะนำไปใช้ในการช่วยเหลือผู้ป่วยที่มีภาวะซึมเศร้าในระดับเล็กน้อยถึงปานกลาง สามารถป้องกันการเกิดภาวะซึมเศร้าในระดับที่รุนแรงหรือเกิดปัญหาสุขภาพจิตอื่นๆ ได้นอกจากนี้สิทธิประโยชน์อื่นอันจะเกิดจากผลของการวิจัยให้เป็นไปตามระเบียบข้อบังคับของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

หากท่านได้รับทราบวัตถุประสงค์ที่กล่าวมาข้างต้นแล้ว และมีความยินดีที่จะเข้าร่วมในการศึกษารั้งนี้ ขอให้ท่านเขียนลายมือชื่อในเอกสารแสดงการยินยอมเข้าร่วมโครงการคันคว่ำแบบอิสระ จากนั้นผู้ศึกษาจะให้ท่านดำเนินกิจกรรมดังนี้

ท่านจะได้ตอบแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปและแบบประเมินอาการซึมเศร้า ท่านจะได้เข้าร่วมกิจกรรมการบำบัดโดยใช้ระยะเวลาในการฝึกพร้อมกับผู้ศึกษาทั้งหมด 7 ครั้ง ครั้งละ 60 – 90 นาที ทำวันละครั้ง วันเว้นวัน และขอให้ท่านนำไปฝึกปฏิบัติต่อเมื่อกิจกรรมสิ้นสุดในแต่ละครั้ง ซึ่งผู้ศึกษาจะแจกใบงานให้ท่านได้บันทึกพร้อมด้วย หลังจากสิ้นสุดการศึกษาท่านจะได้รับการประเมินภาวะซึมเศร้าอีกครั้ง การใช้การบำบัดโดยการแก้ปัญหาได้รับการตรวจสอบโดยผู้ทรงคุณวุฒิมาแล้ว จึงเชื่อว่าจะมีความปลอดภัยในการใช้ ซึ่งในการศึกษารั้งนี้ท่านอาจเกิดความรู้สึกอึดอัดไม่สบายใจได้เล็กน้อยและหากเกิดขึ้น ผู้ศึกษาจะให้การรักษาเพื่อลดความรู้สึกดังกล่าว

การเข้าร่วมในการศึกษารั้งนี้เป็นไปโดยความสมัครใจ ไม่มีค่าตอบแทนจากการเข้าร่วมการศึกษาแต่หากมีการนัดหมายในวันที่ไม่ใช่วันที่รับการตรวจรักษา ผู้ศึกษาจะจ่ายค่าเดินทางให้แก่ผู้มาเข้าร่วมโครงการตามที่จ่ายจริงเป็นครั้งๆ ไป การตกลงหรือการปฏิเสธการเข้าร่วมการศึกษารั้งนี้ จะไม่มีผลต่อการดูแลและการรักษาที่ท่านได้รับ การเข้าร่วมการศึกษารั้งนี้เป็นไปตามความสมัครใจ ท่านสามารถถอนตัวจากการศึกษาได้โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผลใด และกรณีที่ท่านมีภาวะซึมเศร้ารุนแรงมากขึ้น จะมีการยุติการเข้าร่วมศึกษาตามเกณฑ์การคัดเลือกอสาสมัครเข้าร่วมโครงการ ข้อมูลส่วนบุคคลของท่านจะถูกเก็บโดยผู้ศึกษา การนำข้อมูลไปอภิปรายผลหรือพิมพ์เผยแพร่ จะกระทำในภาพรวมโดยไม่มีการอ้างอิงชื่อของท่าน และดำเนินการอย่างรัดกุมปลอดภัย ข้อมูลทั้งหมดที่เกี่ยวกับท่านจะถูกทำลายเมื่อสิ้นสุดโครงการศึกษา ท่านมีสิทธิตามกฎหมายที่จะเข้าถึงข้อมูลส่วนตัวของท่าน ถ้าท่านต้องการใช้สิทธิดังกล่าว กรุณาแจ้งให้ผู้ศึกษาทราบ

กรณีที่ท่านมีคำถามเกี่ยวกับการศึกษารั้งนี้ สามารถทำการติดต่อกับผู้ศึกษา คือนางสาวภัทรสุดา สิงห์เห โรงพยาบาลสวนปรุง ตำบลห้วยยา อำเภอมือง จังหวัดเชียงใหม่ หมายเลขโทรศัพท์ 08-9262-2834 หรืออาจารย์ที่ปรึกษา รองศาสตราจารย์ ดร.ดาราวรรณ ตะปินดา หมายเลขโทรศัพท์ 0-5394-6013 (ในเวลาราชการ) หรือหากท่านมีข้อสงสัยเกี่ยวกับสิทธิของการเข้าร่วมการศึกษา ท่านสามารถติดต่อ ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร.วิจิตร ศรีสุพรรณ ประธานคณะกรรมการจริยธรรม คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ หมายเลขโทรศัพท์ 0-5394-6080 (ในเวลาราชการ)

ลงนาม.....ผู้ศึกษา

(นางสาวภัทรสุดา สิงห์เห)

วันที่...../...../.....



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

เอกสารชี้แจงแก่อาสาสมัคร/ผู้เข้าร่วมโครงการศึกษา (สำหรับทีมการพยาบาล)

ดิฉันนางสาวภัทรสุดา สิงห์เห นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช แผนก ข (ภาคพิเศษ) มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ขอเชิญท่านเข้าร่วมโครงการศึกษาค้นคว้าแบบอิสระ “ประสิทธิผลของการใช้การบำบัดโดยการแก้ปัญหาในผู้ที่เป็นโรคจิตสุราที่มีภาวะซึมเศร้า โรงพยาบาลสวนปรุง จังหวัดเชียงใหม่” โดยผู้ศึกษาจะอธิบายให้ท่านทราบหรือเปิดโอกาสให้ท่านอ่าน พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้ท่านซักถามหากท่านมีข้อสงสัยใดๆ เกี่ยวกับการศึกษาครั้งนี้ รวมถึงสิทธิของท่าน ซึ่งผู้ศึกษาจะเป็นผู้ที่สามารถให้ความกระจ่างกับท่านได้

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของการใช้การบำบัดโดยการแก้ปัญหาเพื่อลดภาวะซึมเศร้าของผู้ป่วย และศึกษาความคิดเห็นของทีมการพยาบาลผู้ที่ใช้การบำบัดโดยการแก้ปัญหาที่นำมาใช้บำบัดผู้ป่วย โดยศึกษาในผลลัพธ์คือ คะแนนแบบสำรวจความคิดเห็นของทีมการพยาบาลผู้ใช้โปรแกรมการบำบัดโดยการแก้ปัญหาในผู้ที่เป็นโรคจิตสุราที่มีภาวะซึมเศร้า โรงพยาบาลสวนปรุง จังหวัดเชียงใหม่ ตั้งแต่วันที่ 1 กรกฎาคม ถึง วันที่ 31 สิงหาคม พ.ศ. 2556 จำนวน 3 คน เนื่องจากท่านเป็นผู้ที่มีบทบาท และเกี่ยวข้องในการดูแลรักษาผู้ป่วยที่มารับการรักษาที่ตึกฝ่ายคำ โรงพยาบาลสวนปรุง จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งจะเกิดประโยชน์โดยตรงต่อท่านคือ โปรแกรมการบำบัดโดยการแก้ปัญหาคือจะพัฒนาความสามารถของตนเอง และหากผลการศึกษาพบว่าโปรแกรมนี้มีประสิทธิผลดี ก็จะสามารถนำไปปรับใช้เพื่อแก้ไขปัญหานี้ในหน่วยงาน ทีมการพยาบาลมีนวัตกรรมที่สามารถนำไปใช้เพื่อลดปัญหาภาวะซึมเศร้าในผู้ป่วยโรคจิตสุราที่มีภาวะซึมเศร้าได้ นอกจากนี้สิทธิประโยชน์อื่นอันจะเกิดจากผลของการวิจัยให้เป็นไปตามระเบียบข้อบังคับของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

หากท่านได้รับทราบวัตถุประสงค์ที่กล่าวมาข้างต้นแล้ว และมีความยินดีที่จะเข้าร่วมในการศึกษานี้ ขอให้ท่านเขียนลายมือชื่อในเอกสารแสดงการยินยอมเข้าร่วมโครงการค้นคว้าแบบอิสระ จากนั้นผู้ศึกษาจะให้ท่านดำเนินกิจกรรมดังนี้

ท่านจะได้รับการตอบแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ท่านจะได้เข้ารับการอบรมเกี่ยวกับการใช้โปรแกรมการบำบัดโดยการแก้ปัญหา โดยผู้เชี่ยวชาญจากโรงพยาบาลสวนปรุง จังหวัดเชียงใหม่ เป็นเวลา 1 วัน เข้าร่วมกิจกรรมการบำบัดโดยใช้ระยะเวลาในการฝึกพร้อมกับผู้ศึกษาทั้งหมด 7 ครั้ง ครั้งละ 60-90 นาที ทำวันละครั้ง วันเว้นวัน หลังจากสิ้นสุดการศึกษาท่านจะได้รับการตอบแบบสอบถามเพื่อขอสำรวจความคิดเห็นของทีมการพยาบาลผู้ที่ใช้การบำบัดโดยการแก้ปัญหา

การเข้าร่วมในการศึกษาครั้งนี้เป็นไปโดยความสมัครใจ ไม่มีค่าตอบแทนจากการเข้าร่วมการศึกษา การตกลงหรือการปฏิเสธการเข้าร่วมการศึกษานี้จะไม่มีผลต่อการประเมินผลการทำงาน การเข้าร่วมการศึกษานี้เป็นไปตามความสมัครใจ ท่านสามารถถอนตัวจากการศึกษาได้โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผลใด ข้อมูลส่วนบุคคลของท่านจะถูกเก็บเป็นความลับ การนำข้อมูลไปอภิปรายผลหรือพิมพ์เผยแพร่จะกระทำในภาพรวมโดยไม่มีการอ้างอิงชื่อของท่าน และดำเนินการอย่างรัดกุมปลอดภัย ข้อมูลทั้งหมดที่เกี่ยวกับท่านจะถูกทำลายเมื่อสิ้นสุดโครงการศึกษา ท่านมีสิทธิตามกฎหมายที่จะเข้าถึงข้อมูลส่วนตัวของท่าน ถ้าท่านต้องการใช้สิทธิดังกล่าว กรุณาแจ้งให้ผู้ศึกษาทราบ

กรณีที่ท่านมีคำถามเกี่ยวกับการศึกษานี้ สามารถทำการติดต่อกับผู้ศึกษา คือ นางสาวภัทรสุดา สิงห์เห โรงพยาบาลสวนปรุง ตำบลห้วยยา อำเภอมือง จังหวัดเชียงใหม่ หมายเลขโทรศัพท์ 08-9262-2834 หรืออาจารย์ที่ปรึกษา รองศาสตราจารย์ ดร.คาราวรรณ ต๊ะปันตา หมายเลขโทรศัพท์ 0-5394-6013 (ในเวลาราชการ) หรือหากท่านมีข้อสงสัยเกี่ยวกับสิทธิของการเข้าร่วมการศึกษา ท่านสามารถติดต่อ ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร.วิจิตร ศรีสุพรรณ ประธานคณะกรรมการจริยธรรม คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ หมายเลขโทรศัพท์ 0-5394-6080 (ในเวลาราชการ)

ลงนาม.....ผู้ศึกษา

(นางสาวภัทรสุดา สิงห์เห)

...../...../.....

2. เอกสารแสดงการยินยอมของอาสาสมัคร/ผู้เข้าร่วมโครงการศึกษา

ข้าพเจ้านาย/นาง/นางสาว.....

ได้รับทราบข้อมูลและเข้าใจเกี่ยวกับการเป็นอาสาสมัครในโครงการศึกษาค้นคว้าแบบอิสระ
ในครั้งนี้ตามที่ได้อ่านข้างต้น โดยข้าพเจ้ามีความยินยอมที่จะเข้าร่วมโครงการวิจัยครั้งนี้ และ
ขอลงลายมือชื่อไว้เพื่อเป็นหลักฐานประกอบการตัดสินใจเข้าร่วมการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้

ลงนาม..... (ผู้ยินยอม)

(.....)

ลงนาม..... (ผู้ศึกษา)

(นางสาวภัทรสุดา สิงห์เห)

ลงนาม..... (พยาน)

(.....)

วันที่...../...../.....

ภาคผนวก ข

เครื่องมือในการรวบรวมข้อมูล

คำชี้แจง: แบบสอบถามนี้ใช้รวบรวมข้อมูลเพื่อการศึกษาค้นคว้าแบบอิสระเรื่องประสิทธิผลของการใช้การบำบัดโดยการแก้ปัญหาในผู้ที่เป็นโรคจิตสุราที่มีภาวะซึมเศร้า โรงพยาบาลสวนปรุง จังหวัดเชียงใหม่ ประกอบด้วย 2 ส่วนดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล

ส่วนที่ 2 แบบประเมินภาวะถอนพิษสุรา

ส่วนที่ 3 แบบประเมินภาวะซึมเศร้า

ส่วนที่ 1 แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ลงใน () หรือเติมข้อความลงในช่องว่าง

1. เพศ () ชาย () หญิง
2. อายุ ปี
3. สถานภาพ
() โสด () คู่ () หม้าย () หย่า () แยกกัน
4. ระดับการศึกษา
() ไม่ได้เรียน () ประถมศึกษา () มัธยมศึกษา
() อนุปริญญาหรือเทียบเท่า () ปริญญาตรีหรือเทียบเท่า () สูงกว่าปริญญาตรี

อาชีพ

- () รับจ้าง () เกษตรกรรม () ค้าขาย
() ข้าราชการหรือรัฐวิสาหกิจ () ไม่ได้ประกอบอาชีพ

รายได้ต่อเดือน.....บาท

ส่วนที่ 2 แบบประเมินภาวะถอนพิษสุรา

อาการคลื่นไส้ อาเจียน - ถาม “คุณรู้ ☐ สึกคลื่นไส้ ☐ ะอืดระออมบ้างไหม?” “อาเจียนไหม?”

สังเกต

0 - ไม่ ☐ คลื่นไส้ ☐ ไม่ ☐ อาเจียน

1 - คลื่นไส้เล็กน้อย ไม่ ☐ อาเจียน

4 - คลื่นไส้เป็นพักๆ อาเจียนแต่ ☐ ไม่ ☐ มีอะไร

7 - คลื่นไส้ ☐ อยู่ ☐ เรื่อยๆ อาเจียนบ่อย

การรับสัมผัสผิดปกติ - ถาม “คุณรู้ ☐ สึกคันยุบยิบ เหน็บชาปวดแสบปวดร้อน ปวดแปลบๆ หรือรู้ ☐ สึกเหมือนกับมีแมลงไต่ หรือไต่ตามผิวหนังบ้างไหม?” สังเกต

0 - ไม่ ☐ มี

1 - คันยุบยิบ เหน็บชาปวดแสบปวดร้อน ปวดแปลบๆ เป็นน้อยมาก

2 - คันยุบยิบ เหน็บชาปวดแสบปวดร้อน ปวดแปลบๆ เป็นน้อย

3 - คันยุบยิบ เหน็บชาปวดแสบปวดร้อน ปวดแปลบๆ เป็นปานกลาง

4 - มีประสาทหลอนทางสัมผัสค่อนข้างมาก

5 - มีประสาทหลอนทางสัมผัสมาก

6 - มีประสาทหลอนทางสัมผัสค่อนข้างรุนแรง

7 - มีประสาทหลอนทางสัมผัสตลอด

.

.

.

.

.

.

การรับรู้เรื่องเวลา สถานที่ - ถาม “วันนี้วันอะไร? ขณะนี้คุณอยู่ที่ไหน? คิดว่าผู้ตรวจเป็นใคร?”

0 - ตอบได้ตรง

1 - ไม่ ☐ แน่ใจเรื่องวัน

2 - ตอบผิดเรื่องวัน แต่ผิดพลาดไม่เกิน 2 วัน

3 - ตอบวันผิดมากกว่า 2 วัน

4 - ตอบผิดด้านสถานที่ และ/หรือ บุคคล

ส่วนที่ 3 แบบประเมินภาวะซึมเศร้า

ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมทั้งวันนี้ ท่านมี อาการเหล่านี้บ่อยแค่ไหน	ไม่มีเลย	เป็นบางวัน 1-7 วัน	เป็นบ่อย > 7 วัน	เป็นทุกวัน
1.เบื่อ ไม่สนใจอยากทำอะไร	0	1	2	3
2.ไม่สบายใจ ซึมเศร้า ท้อแท้	0	1	2	3
3.หลับยาก หรือหลับๆ ตื่นๆ หลับมากไป	0	1	2	3
4.เหนื่อยง่าย หรือไม่ค่อยมีแรง	0	1	2	3
5.เบื่ออาหาร หรือกินมากเกินไป	0	1	2	3
6.รู้สึกไม่ดีกับตัวเอง คิดว่าตัวเองล้มเหลว หรือ ครอบครัวยึดหวัง	0	1	2	3
7.สมาธิไม่ดี เวลาทำอะไร เช่น ดูโทรทัศน์ ฟัง วิทยุ หรือทำงานที่ต้องใช้ความตั้งใจ	0	1	2	3
8.พูดซ้ำทำอะไรซ้ำลงจนคนอื่นสังเกตเห็นได้ หรือกระสับกระส่าย ไม่สามารถอยู่นิ่งได้ เหมือนที่เคยเป็น	0	1	2	3
9.คิดทำร้ายตนเอง หรือคิดว่าถ้าตายไปคงจะดี	0	1	2	3

แบบประเมินความคิดเห็นของทีมพยาบาลผู้ใช้โปรแกรมการบำบัดโดยการแก้ปัญหา
ในผู้ที่เป็นโรคจิตสุราที่มีภาวะซึมเศร้า

คำชี้แจง: แบบสอบถามนี้ใช้สำรวจความคิดเห็นจากบุคลากรทีมพยาบาลที่ปฏิบัติงานในตึกฝ่ายคำ
โรงพยาบาลสวนปรุง จังหวัดเชียงใหม่ ต่อการใช้การบำบัดโดยการแก้ปัญหาในผู้ที่เป็นโรคจิตสุรา
ที่มีภาวะซึมเศร้า ประกอบด้วย 2 ส่วนดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล

ส่วนที่ 2 ความคิดเห็นของทีมพยาบาลต่อการใช้ในการบำบัดโดยการแก้ปัญหาในผู้ที่เป็น
โรคจิตสุราที่มีภาวะซึมเศร้า

ส่วนที่ 1 แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ลงใน () หรือเติมข้อความลงในช่องว่าง

1. อายุ.....ปี
2. เพศ () ชาย () หญิง
3. ระดับการศึกษา () ปริญญาตรี () ปริญญาโท
4. ปัจจุบันปฏิบัติงานในตำแหน่ง (โปรดระบุ).....
5. ประสบการณ์ในการปฏิบัติงานในด้านการพยาบาลสุขภาพจิตจากสุรา.....ปี

ส่วนที่ 2 แบบสำรวจความคิดเห็นของทีมพยาบาลที่ปฏิบัติงานในตึกฝ่ายคำ โรงพยาบาลสวนปรุง
จังหวัดเชียงใหม่

จากประสบการณ์การปฏิบัติงานของท่าน ในการให้บริการผู้ที่เป็นโรคติดเชื้อที่มีภาวะ
ซึมเศร้า ตามการบำบัดโดยการแก้ปัญหาในผู้ที่เป็นโรคติดเชื้อที่มีภาวะซึมเศร้า ตึกฝ่ายคำ
โรงพยาบาลสวนปรุง จังหวัดเชียงใหม่ ท่านมีความคิดเห็นต่อข้อคำถามนี้อย่างไร โปรดทำ
เครื่องหมาย / ลงในช่องว่างที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านให้ครบทุกข้อ

หัวข้อที่ประเมิน	ระดับความคิดเห็น	
	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย
1. การบำบัดโดยการแก้ปัญหาในผู้ที่เป็นโรคติดเชื้อที่มีภาวะซึมเศร้ามีประโยชน์ต่อการดูแลผู้ป่วย		
2. ท่านสามารถนำการบำบัดโดยการแก้ปัญหาในผู้ที่เป็นโรคติดเชื้อที่มีภาวะซึมเศร้ามาผสมผสานกับความรู้เดิมที่มีอยู่ได้		
3. การบำบัดโดยการแก้ปัญหาในผู้ป่วยโรคติดเชื้อที่มีภาวะซึมเศร้าง่ายต่อการนำไปปฏิบัติ		
4.		
5.		

ปัญหาและอุปสรรคในการใช้การบำบัดโดยการแก้ปัญหาในผู้ที่เป็นโรคติดเชื้อที่มีภาวะซึมเศร้าใน
หน่วยงานของท่านมีหรือไม่อย่างไร

() ไม่มี

() มี (โปรดระบุ)

.....
.....
.....

ภาคผนวก ค

โปรแกรมการบำบัดโดยการแก้ปัญหา

ตัวอย่างกิจกรรมครั้งที่ 1 “เริ่มต้นโปรแกรม”

เอกสารประกอบหมายเลข 1.3 “ต้นกล้าจากโปรแกรม”

การแก้ปัญหาคือกระบวนการทางปัญญา อารมณ์ และพฤติกรรม ซึ่งบุคคลหรือกลุ่มใช้ในการวิเคราะห์และกำหนดปัญหา ค้นหาวิธีที่จะเผชิญหรือแก้ปัญหาและลงมือแก้ปัญหา โดยให้ความหมายของคำที่เป็นส่วนประกอบในการแก้ปัญหารูปได้ดังนี้

1. การแก้ปัญหา หมายถึง การนำตนเองในการพยายามที่จะค้นหาหรือระบุวิธีการเผชิญหรือปรับตัวต่อปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน โดยมีเป้าหมายที่จะทำให้เกิดศักยภาพ และมีประสิทธิภาพในการแก้ปัญหาที่หลากหลาย และเฉพาะเจาะจง มีความสามารถในการตัดสินใจเลือกวิธีที่ดีที่สุดจากหลายๆวิธีการในการแก้ปัญหา ดังนั้นจึงจำเป็นต้องมีความรู้ มีเหตุผล มีความพยายาม และมีกิจกรรมหรือการกระทำที่มีเป้าหมายอย่างชัดเจน เป้าหมายในการแก้ปัญหามองเห็นการรับรู้ต่อสถานการณ์ปัญหาให้ดีขึ้นตามความเป็นจริง ปรับลดอารมณ์ที่เป็นอุปสรรคในการแก้ปัญหา เกิดการปรับเปลี่ยนศักยภาพในการแก้ปัญหามาจากการเรียนรู้ในการแก้ปัญหาต่างๆ ไป และวิพากษ์ตนเอง

2. ปัญหา หมายถึง สถานการณ์ที่เป็นงานในปัจจุบันหรืองานที่คาดหวังไว้ ซึ่งทำให้บุคคลรับรู้ว่าคุณต้องการศักยภาพ พลัง หรือวิธีการจากทั้งภายนอก และภายในตนเอง แต่พบว่าเป็นสิ่งที่ไม่ได้คาดคิดมาก่อน ไม่คุ้นเคย ขาดตัวช่วย ขาดข้อมูล ขาดทักษะ มีความยุ่งยากซับซ้อน มีความไม่แน่นอน มีความยุ่งยากทางอารมณ์ มีความตั้งเป้าหมายที่หลากหลาย และรู้สึกล้มเหลวในการแก้ปัญหา บุคคลจะเกิดความรู้สึกว่าตนเองกำลังเผชิญปัญหา

3. วิธีการแก้ปัญหา การเผชิญกับปัญหาคือกระบวนการคิดและพฤติกรรมในปัญหาที่เฉพาะเจาะจง ประสิทธิภาพของการแก้ปัญหามองเห็นสถานการณ์ของปัญหาลดลง บุคคลลดความรู้สึกกดดัน สามารถเพิ่มผลกระทบทางบวก และลดผลกระทบทางลบ และสามารถลดปัญหาได้ในระยะสั้นและระยะยาว เนื่องจากสถานการณ์ของปัญหามองเห็นแตกต่างกันตามความเชื่อ ค่านิยม และมาตรฐานทางสังคมของแต่ละบุคคลว่าจะตั้งเป้าหมายอย่างไร เพียงใด ในระดับใด

ซึ่งลักษณะการแก้ปัญหาที่ได้ผลดีจะต้องบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ใน การแก้ปัญหาสามารถลดผลกระทบทางลบ และสามารถเพิ่มผลกระทบทางบวกได้

ผู้นำกลุ่มมอบหมายการบ้าน โดยการให้สมาชิกเขียนปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน โดยการเลือกมา 1 ปัญหาและวิธีการแก้ไขที่เคยได้ใช้แก้ปัญหาเพื่อพิจารณาปัญหาและสำรวจตัวเอง

ตัวอย่างรายชื่อ 1

ปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันทั้งหมดของฉันคือการที่ฉันทำร้ายตัวเอง ไม่สบายใจเรื่องครอบครัวแล้วไปดื่มเหล้า เมื่อดื่มแล้วฉันก็หยุดดื่มไม่ได้ ปัญหาที่ฉันเลือกคือ การที่ฉันไม่สบายใจเรื่องครอบครัว วิธีการแก้ไขที่เคยใช้แก้ปัญหานี้คือ บางครั้งฉันก็พยายามที่จะไม่คิดมากไปทำงานอย่างอื่น แต่บางครั้งก็ต้องใช้เหล้าเพราะมันทำให้ลืมได้

ตัวอย่างรายชื่อ 2

ปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันทั้งหมดของฉันคือ การที่ฉันไม่มีงานทำ ปัญหาในครอบครัวที่พี่น้องไม่เข้าใจกัน ปัญหาที่ฉันเลือกคือ การที่ฉันไม่มีงานทำ วิธีการแก้ไขที่เคยใช้แก้ปัญหานี้คือ การออกไปหางานทำ ถ้าเครียดก็ไปดื่มเหล้า ดูหนัง ฟังเพลง

ตัวอย่างกิจกรรมครั้งที่ 2 “การฝึกทำความเข้าใจกับปัญหา”

เอกสารหมายเลข 2.3 การพูดกับตนเองทางบวก

การพูดกับตนเองทางบวกคือลักษณะคำพูดที่ใช้กับตนเอง ซึ่งเกิดจากความเชื่อ ความรู้สึก และประสบการณ์ อาจจะเป็นการพูดในใจกับตนเองอย่างเงียบๆ และ/หรือพูดออกเสียงกับตนเอง โดยลักษณะคำพูดนั้นเป็น มีเหตุผล อยู่บนพื้นฐานความเป็นจริง เป็นไปได้ในปัจจุบัน ช่วยให้บุคคลเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง มีความหวังต่ออนาคต โลก และสิ่งแวดล้อม

ขั้นตอนการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก

1. เขียนประโยคที่จะพูดกับตัวเองลงในกระดาษ โดยใช้คำขึ้นต้นว่า“ฉัน”ในการพูดกับตัวเอง
2. อ่านออกเสียงประโยคเหล่านั้น
3. ฟังเสียงตัวเองจากการอ่านประโยคเหล่านั้น
4. ทำความเข้าใจกับประโยคดังกล่าวและปรับความคิดของตัวเอง เพื่อให้ประโยคเหล่านั้นเข้าไปอยู่ในความคิด
5. อ่านออกเสียงประโยคเหล่านั้นอย่างจริงจังจนน่ากระจกให้เป็นราวกับว่าเรากำลังนั่งฟังใครสักคนพูดกับตัวเอง เพราะการอ่านออกเสียงน่ากระจกจะเป็นวิธีการจูงใจที่ช่วยให้เรารู้สึกเหมือนได้พูดกับตัวเองจริงๆ

การพูดกับตนเองทางบวก เป็นวิธีการสร้างเสริมสุขภาพจิตได้ดีวิธีหนึ่งซึ่งสามารถกระทำได้ทันทีหรือพูดเมื่อเผชิญเหตุการณ์ต่างๆในชีวิต โดยไม่ต้องอาศัยอุปกรณ์หรือเครื่องมือใดๆ ขอให้มีความตั้งใจจริงที่อยากจะทำ แล้วทำอย่างสม่ำเสมอ ทำจนเป็นปกติวิสัยเมื่อเจอสถานการณ์ต่างๆแล้วจะทำให้มีสุขภาพจิตที่ดี ดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข

เอกสารหมายเลข 2.5 วิธีการควบคุมสติ

วิธีการควบคุมสติ

1. การฝึกมีสติอยู่กับการทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวันที่ทำอยู่เสมอ โดยไม่เลือกวัน เวลา และสถานที่ ไม่ต้องหลับตา ไม่ต้องอุดหู แต่ให้รับรู้เรื่องราวต่างๆ รอบด้านรวมทั้งทำกิจกรรมต่างๆเหมือนกับการดำเนินชีวิตตามปกติ ให้ตั้งใจว่าจะพยายามมีสติอยู่กับกิจกรรมที่กำลังทำอยู่เสมอ เพื่อให้กิจกรรมนั้นได้ผลอย่างมีประสิทธิภาพ และป้องกันไม่ให้คิดฟุ้งซ่าน พร้อมทั้งรู้

เห็นความคิดและควบคุมความคิดให้คิดอย่างต่อเนื่อง เช่น เมื่อเรากำลังอ่านหนังสือ เราก็รับรู้ว่าการอ่านหนังสือไม่ปล่อยให้ความคิดอื่นเข้ามาในความคิด มีสติอยู่กับการอ่านหนังสือ

2. การฝึกควบคุมความคิดในขณะว่างจากกิจกรรมต่างๆ

ธรรมชาติของจิตใจนั้น เมื่อยามว่างจากกิจกรรมต่างๆ สมอังกคิดฟุ้งซ่านไปเรื่องต่างๆ ตามเหตุและปัจจัย เพื่อป้องกันความคิดเหล่านี้ สามารถทำได้หลากหลายวิธี เช่น การทำสมาธิเพื่อฝึกสติไม่ให้ฟุ้งซ่าน

1. การกำหนดลมหายใจ โดยสังเกตลมหายใจเข้าและหายใจออก ว่าหายใจอย่างไรที่ทำให้เรารู้สึกสบาย เราต้องสังเกตพิจารณาด้วยตนเองและปรับปรุงให้ให้ลมหายใจพอเหมาะพอดี เมื่อสังเกตลมหายใจในได้แล้วให้กำหนดคำภาวนาตามลมหายใจ เช่น หายใจเข้า-พุท หายใจออก-โฮ

2. กำหนดเอาอาการของร่างกายเมื่อหายใจเข้า ท้องจะพองขึ้น กำหนดว่า “พองหนอ” เมื่อหายใจออก ท้องจะยุบลง กำหนดว่า “ยุบหนอ” ต้องตั้งสติกำหนดที่อาการพอง-อาการยุบ ของท้อง มิใช่กำหนดที่ท้องและมิใช่กำหนดที่คำว่า “พอง” ว่า “ยุบ” ต้องกำหนดให้ลงตัว พร้อมกับอาการพองและอาการยุบของท้อง

ผู้นำกลุ่มมอบหมายการบ้านให้สมาชิกกลับไปฝึกการผ่อนคลายความเครียด การพูดกับตัวเองทางบวก และการควบคุมสติ

ตัวอย่างรายชื่อ 1

วิธีผ่อนคลายความเครียดของฉันคือ การหางานอดิเรกทำ ปลุกผัก รดน้ำต้นไม้ ออกไปขับรถ คุยกับเพื่อน ดูหนังฟังเพลง การควบคุมสติที่ฉันเลือกคือ การคิดห้ามใจตนเองให้รู้ที่เราทำอะไรอยู่ ฉันพูดกับตัวเองทางบวก เช่น ฉันต้องสู้และหาวิธีแก้ต่อไป

ตัวอย่างรายชื่อ 2

วิธีผ่อนคลายความเครียดคือ การหากิจกรรมต่างๆ ทำ เช่น รดน้ำต้นไม้ ปลุกผัก คุยกับภรรยา เล่นกับลูก การควบคุมสติที่ฉันเลือกคือ การนับ 1-100 ให้มีสมาธิ ฉันพูดกับตัวเองทางบวก เช่น สิ่งที่ทำไปทุกอย่าง ฉันตั้งใจทำและฉันจะทำได้

ตัวอย่างกิจกรรมครั้งที่ 3 “การฝึกการค้นหาปัญหา”

ผู้นำกลุ่มมอบหมายการบ้าน โดยยกตัวอย่างสถานการณ์ที่เป็นปัญหา คือ การที่ผู้ป่วยไม่ไปเข้าร่วมกิจกรรมของทางโรงพยาบาล และให้สมาชิกให้ความหมายต่อปัญหาและการตั้งเป้าหมายในการแก้ปัญหา

ตัวอย่างรายชื่อ 1

1. ปัญหาคืออะไร ให้บอกตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น (ใครทำอะไร ที่ไหน เมื่อใด ทำอย่างไร และทำไมทำอย่างนั้น)

ปัญหาคือฉันไม่อยากเข้าร่วมกลุ่มบำบัดสุราเพราะฉันรู้สึกเบื่อกับที่ต้องทำแบบนี้ซ้ำแล้วซ้ำอีก แต่ฉันก็ยังกลับมาเหมือนเดิม

2. ให้สมาชิกบอกความหมายต่อปัญหาใหม่

ฉันบอกความหมายให้ใหม่ว่าการที่ฉันต้องเข้ากลุ่มซ้ำหลายๆ ครั้ง ฉันจะได้มีประสบการณ์เพื่อเอาไปใช้ในการเลิกดื่มเหล้าของฉันให้ได้ผล

3. เป้าหมายในการแก้ปัญหาคืออะไร(ให้ตรงกับความเป็นจริง)

ฉันอยากเลิกดื่มเหล้าให้ได้อย่างเด็ดขาด

4. อุปสรรคที่มีต่อการไปถึงเป้าหมายของท่านมีอะไรบ้าง

ฉันห้ามใจตัวเองไม่ได้ ฉันยังรู้สึกเบื่อกับการเข้ากลุ่ม

ตัวอย่างรายชื่อ 2

1. ปัญหาคืออะไร ให้บอกตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น (ใครทำอะไร ที่ไหน เมื่อใด ทำอย่างไร และ ทำไมทำอย่างนั้น)

ปัญหาคือฉันไม่อยากเข้าร่วมกิจกรรมของโรงพยาบาลเพราะฉันรู้สึกว่ามันยุ่งยาก ไม่เข้าใจว่าทำเพื่ออะไร ประโยชน์ที่ได้คืออะไร

2. ให้สมาชิกบอกความหมายต่อปัญหาใหม่

ฉันบอกความหมายให้ใหม่ว่าฉันต้องเข้ากลุ่มเพื่อที่จะได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ได้เจอเพื่อนใหม่ และใช้เวลาให้เป็นประโยชน์

3. เป้าหมายในการแก้ปัญหาคืออะไร(ให้ตรงกับความเป็นจริง)

ฉันต้องควบคุมจิตใจของฉันให้ได้ มีสติกับสิ่งที่ทำ

4. อุปสรรคที่มีต่อการไปถึงเป้าหมายของท่านมีอะไรบ้าง

ความรู้สึกเบื่อหน่าย ความคิดของตนเองที่ขัดแย้ง

ตัวอย่างกิจกรรมครั้งที่ 4 “การฝึกสร้างทางเลือกในการแก้ปัญหา”

เอกสารหมายเลข 4.1 “วิธีการหาทางเลือกในการแก้ปัญหา”

1. ระบุปัญหา เริ่มจากการตั้งสติก่อน เพื่อชะลออารมณ์ในการคิดและบอกตนเองว่าทุกปัญหาสามารถแก้ไขได้โดยเริ่มคิดและระบุว่าปัญหาคืออะไร ให้สร้างรายการของปัญหาว่ามีปัญหาอะไรบ้าง

2. การค้นหาสาเหตุของปัญหาที่แท้จริง โดยใช้วิธีตั้งคำถามว่า ปัญหาดังกล่าวมีสาเหตุมาจากอะไร ย่อประเด็นปัญหาให้ละเอียดลงเพื่อให้ง่ายต่อการค้นหาสาเหตุและการแก้ไข

3. พิจารณาทางเลือก เมื่อทราบสาเหตุของปัญหาแล้วให้พิจารณาว่ามีแนวทางในการแก้ไขอะไรได้บ้าง และเลือกวิธีแก้ไขปัญหามากมาย วิธีเพื่อพิจารณาข้อดีข้อเสีย และเลือกใช้วิธีที่ดีที่สุดว่าจะได้ผลและน่าจะนำความสำเร็จโดยยึดหลัก 3 ประการคือ

3.1 สอดคล้องกับการดำเนินชีวิตประจำวัน

3.2 สามารถทำได้จริง

3.3 สร้างสุขแบบพอเพียงให้ชีวิต

ผู้นำกลุ่มมอบหมายการบ้านให้สมาชิกกลับไปคิดคติเตือนใจของตนเองเวลาไม่สบายใจหรือรู้สึกซึมเศร้าและนำมาแลกเปลี่ยนกับสมาชิกอื่นในครั้งต่อไป

ตัวอย่างรายชื่อ 1

คติเตือนใจของฉัน นั่นก็คือ ทำวันนี้ให้ดีที่สุด

ตัวอย่างรายชื่อ 2

คติเตือนใจของฉัน นั่นก็คือ สิ่งที่ผ่านมาไปแล้วกลับคืนมาไม่ได้

ตัวอย่างกิจกรรมครั้งที่ 5 “การฝึกการตัดสินใจ”

การตัดสินใจเลือกทางเลือก

มีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นการประเมินทางเลือกที่เสนอไว้ในขั้นตอนการเสนอทางเลือกในการแก้ปัญหาหลายๆ ทาง ว่าทางเลือกใดสามารถจะนำมาปฏิบัติได้และเลือกทางเลือกที่ดีที่สุดสำหรับการแก้ปัญหา โดยทางเลือกที่ดีที่สุดนี้พิจารณาจากการคาดหวังว่าน่าจะเป็นทางเลือกที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด ซึ่งจะช่วยนำไปสู่เป้าหมายของการแก้ปัญหาให้สัมฤทธิ์ผลได้ โดยที่ส่งผลทางบวกมากที่สุดในขณะที่ได้รับผลทางลบน้อยที่สุด

ผู้นำกลุ่มมอบหมายการบ้านโดยให้สมาชิกระบุปัญหาที่ต้องการแก้ไข หาสาเหตุของปัญหา หาทางเลือก และตัดสินใจทางเลือกที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด เพื่อจะได้นำมาเล่าให้กลุ่มในครั้งต่อไป

ตัวอย่างรายที่ 1

1. ระบุปัญหาที่ต้องการแก้ไข

ไม่สบายใจเรื่องครอบครัว

2. สาเหตุของปัญหาคืออะไรบ้าง

เกิดความเครียดเพราะความไม่เข้าใจกันของคนในครอบครัว ทะเลาะกันเรื่องดื่ม

เหล้า

3. พิจารณาทางเลือกในการแก้ไขปัญหา

- คุยกันในครอบครัวโดยไม่ใช้อารมณ์ ตอนไม่ดื่มเหล้า
- หากิจกรรมทำในครอบครัว เช่น ขับรถไปเที่ยว ไปทุ่งนา
- ถ้ายังไม่อยากคุยกันก็ออกไปนอกบ้านแล้วค่อยกลับมาบ้านโดยไม่ดื่มสุรา

4. การตัดสินใจเลือกทางเลือกที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด

ทางเลือก คุยกันในครอบครัวโดยไม่ใช้อารมณ์ ตอนไม่ดื่มเหล้า

ผลต่อตนเอง (ข้อดีและข้อเสีย)

- ข้อดี การคุยกันตอนไม่ดื่มเหล้าทำให้มีสติ ไม่โมโหง่าย คุยกันรู้เรื่อง
- ข้อเสีย ไม่มี

ผลต่อสังคมญาติพี่น้องไม่มีปัญหากัน

ผลระยะสั้น ไม่มีการทะเลาะกัน

ผลระยะยาว ครอบครัวมีความสุข

ตัวอย่างรายชื่อ 2

1. ระบุปัญหาที่ต้องการแก้ไข

ไม่มีงานทำ

2. สาเหตุของปัญหาคืออะไรบ้าง

ดื่มเหล้าทำให้ทำงานไม่ไหว นายจ้างเลยไล่ออกจากงาน

3. พิจารณาทางเลือกในการแก้ไขปัญหา

- ทำงานเล็กๆ น้อยๆ ที่บ้านเอง
- ไปสมัครงานที่เดิม คุยกับนายจ้างว่าไปรักษามาแล้ว
- ไปสมัครงานที่ใหม่แล้ว ไม่ดื่มเหล้าเวลาทำงาน

4. การตัดสินใจเลือกทางเลือกที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด

ทางเลือก ไปสมัครงานที่เดิม คุยกับนายจ้างว่าไปรักษามาแล้ว

ผลต่อตนเอง (ข้อดีและข้อเสีย)

- ข้อดี การทำงานที่เดิมอยู่ใกล้บ้าน มีคนรู้จักอยู่แล้ว ไม่ต้องไปหางานใหม่
- ข้อเสีย อาจโดนนายจ้างดูดำ ถ้าไปดื่มเหล้า

ผลต่อสังคม มีรายได้มาใช้จ่ายในครอบครัว

ผลระยะสั้น มีเงินใช้

ผลระยะยาว ครอบครัวมีความสุข

ตัวอย่างกิจกรรมครั้งที่ 6 “การฝึกลงมือแก้ปัญหาและตรวจสอบผลการแก้ปัญหา”

เอกสารหมายเลข 6.1

การฝึกลงมือปฏิบัติ เริ่มต้นด้วยการวางแผนการแก้ปัญหาตามทางที่เลือกไว้ พิจารณาแล้วว่าเหมาะสม มีรายละเอียดที่เกี่ยวข้องคือ ทำกับใคร ทำอะไร ทำเพื่อใคร ทำที่ไหน มีค่าใช้จ่ายอะไรบ้าง

เมื่อปฏิบัติแล้วให้ประเมินผลการแก้ไขปัญหามีอุปสรรคอะไรบ้างเพื่อนำไปสู่วิธีการปรับเปลี่ยนแก้ไขให้เหมาะสมต่อไป บางครั้งเราอาจมีวิธีการแก้ปัญหาที่ดีอยู่แล้วแต่มีความเชื่อในการแก้ไขปัญหามิ่ถูกต้องทำให้ปรับตัวไม่ได้ และเป็นอุปสรรคในการแก้ปัญหา

ผู้นำกลุ่มมอบหมายการบ้านโดยให้สมาชิกเขียนวิธีการลงมือในการแก้ปัญหาของตนเอง โดยให้สมาชิกคิดถึงปัญหาที่ทำให้ซึมเศร้าอาจเกิดขึ้นหลังจากออกจากโรงพยาบาล

ตัวอย่างรายชื่อที่ 1

4. การตัดสินใจทางเลือกที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด

คุยกันในกลุ่มโดยไม่ใช้อารมณ์ ตอนไม่ดื่มเหล้า

5. ลงมือปฏิบัติตามทางเลือกที่พิจารณาแล้วว่าเหมาะสม

ทำกับใคร พ่อ แม่ ภรรยาและลูก

ทำอย่างไร คุยกัน ทำความเข้าใจกัน โดยไม่ดื่มเหล้า

ทำเมื่อไหร่ เมื่อออกจากโรงพยาบาล

มีค่าใช้จ่ายอะไรบ้าง ไม่มี

6. ให้ประเมินผลการปฏิบัติตามทางเลือกว่ามีอุปสรรคอะไรบ้าง

กลัวที่จะห้ามใจตัวเองไม่ได้ เมื่อทะเลาะกัน ก็จะกลับไปใช้เหล้าอีก

ตัวอย่างรายที่ 2**4. การตัดสินใจทางเลือกที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด**

ไปสมัครงานที่เดิม คุยกับนายจ้างว่าไปรักษามาแล้ว

5. ลงมือปฏิบัติตามทางเลือกที่พิจารณาแล้วว่าเหมาะสม

ทำกับใคร นายจ้าง

ทำอะไร พุดคุยตกลงกันว่าได้รักษามาแล้ว จะไม่ดื่มเหล้าให้งานเสีย

ทำเมื่อไหร่ 1 สัปดาห์หลังจากออกโรงพยาบาลเพราะอยากพักก่อนที่จะเริ่มงาน

มีค่าใช้จ่ายอะไรบ้าง ค่าเดินทางไปทำงาน

6. ให้ประเมินผลการปฏิบัติตามทางเลือกว่ามีอุปสรรคอะไรบ้าง

กลัวนายจ้างจะดูค่าและไม่เข้ารับทำงาน

ตัวอย่างกิจกรรมครั้งที่ 7 “การคงไว้ซึ่งทักษะการแก้ปัญหาและการขยายผล”

เอกสารหมายเลข 7.2 “ทบทวนกระบวนการแก้ปัญหาทั้งหมด”

การฝึกการแก้ปัญหามีขั้นตอนในการฝึก 6 ขั้นตอน

- 1) การฝึกการทำความเข้าใจปัญหา
- 2) การฝึกค้นหาปัญหา
- 3) การฝึกการสร้างหรือทางเลือกในการแก้ปัญหา
- 4) การฝึกการตัดสินใจ
- 5) การฝึกลงมือแก้ปัญหาและการตรวจสอบผลการแก้ปัญหา
- 6) การคงไว้ซึ่งทักษะการแก้ปัญหาและขยายผล

การฝึกการแก้ปัญหเพื่อให้สามารถคิดหาแนวทางในการแก้ปัญหาได้หลากหลาย และจะประสบความสำเร็จนั้นต้องขึ้นอยู่กับการรับรู้ของผู้ที่แก้ปัญหา เป็นการรับรู้ปัญหาตามความเป็นจริงและมีความคิดทางบวกต่อปัญหา ซึ่งจะส่งผลให้เข้าใจกับปัญหาที่เกิดขึ้น มีการมองปัญหาว่าเป็นสิ่งที่ท้าทาย มีความมุ่งมั่น ความอดทน ความพยายามว่าตนเองสามารถจะแก้ไขปัญหานั้นได้ หรือมองว่าปัญหานี้สามารถที่จะแก้ไขได้ มองเห็นทางเลือกในการแก้ปัญหา มีแนวทางการแก้ปัญหาที่ตรงกับปัญหา และยังมีการปรับเปลี่ยนความคิดทางลบให้เป็นความคิดทางบวก

ใบงานการคาดการณ์ต่ออนาคต

ตัวอย่างรายที่ 1

1. ให้สมาชิกแต่ละคนคาดการณ์ถึงปัญหาที่อาจเกิดขึ้นในอนาคตของตนเอง

ไม่สบายใจเรื่องครอบครัว ทะเลาะเบาะแว้งมีปากเสียงกัน

2. ให้สมาชิกวางแผนเพื่อจัดการต่อปัญหานั้นตามกระบวนการแก้ปัญหาทั้งหมด

การให้ความหมายต่อปัญหาใหม่ การทะเลาะกันทำให้ฉันเข้าใจว่าครอบครัวต้องการ

ให้ฉันทำอะไร

การตั้งเป้าหมาย ฉันไม่อยากให้ครอบครัวทะเลาะกัน

การหาทางเลือกในการแก้ปัญหา

- ระบุปัญหา ไม่สบายใจเรื่องครอบครัว

- สาเหตุ เกิดความเครียดเพราะความไม่เข้าใจกันของคนในครอบครัว ทะเลาะกันเรื่องคัมหมะ

3. พิจารณาทางเลือกในการแก้ไขปัญหา

- คุยกันในครอบครัวโดยไม่ใช้อารมณ์ ตอนไม่คัมหมะ
- หากิจกรรมทำในครอบครัว เช่น ขับรถไปเที่ยว ไปทุ่งนา
- ถ้ายังไม่อยากคุยกันก็ออกไปนอกบ้านแล้วค่อยกลับมาบ้านโดยไม่คัมหมะ

4. การตัดสินใจทางเลือกที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด

ทางเลือก คุยกันในครอบครัวโดยไม่ใช้อารมณ์ ตอนไม่คัมหมะ

ผลต่อตนเอง

- ข้อดี การคุยกันตอนไม่คัมหมะทำให้มีสติ ไม่โมโหง่าย คุยกันรู้เรื่อง
- ข้อเสีย ไม่มี

ผลต่อสังคมญาติพี่น้องไม่มีปัญหากัน

ผลระยะสั้น ไม่มีการทะเลาะกัน

ผลระยะยาว ครอบครัวมีความสุข

5. ลงมือปฏิบัติตามทางเลือกที่พิจารณาแล้วว่าเหมาะสม

ทำกับใคร พ่อ แม่ ภรรยาและลูก

ทำอย่างไร คุยกัน ทำความเข้าใจกัน โดยไม่คัมหมะ

ทำเมื่อไหร่ เมื่อออกจากโรงพยาบาล

มีค่าใช้จ่ายอะไรบ้าง ไม่มี

6. ให้ประเมินผลการปฏิบัติตามทางเลือกว่ามีอุปสรรคอะไรบ้าง

กลัวที่จะห้ามใจตัวเองไม่ได้ เมื่อทะเลาะกัน ก็จะกลับไปใช้คัมหมะอีก

ตัวอย่างรายที่ 2

1. ให้สมาชิกแต่ละคนคาดการณ์ถึงปัญหาที่อาจเกิดขึ้นในอนาคตของตนเอง
2. ให้สมาชิกวางแผนเพื่อจัดการต่อปัญหานั้นตามกระบวนการแก้ปัญหาทั้งหมด

การให้ความหมายต่อปัญหาใหม่ เป็น โอกาสที่ฉันจะได้ทดลองทำสิ่งใหม่ๆ

การตั้งเป้าหมาย ฉันอยากมีงานทำ

การหาทางเลือกในการแก้ปัญหา

- ระบุปัญหา ไม่มีงานทำ

- สาเหตุ คืบหน้าทำให้ทำงานไม่ไหว นายจ้างเลยไล่ออกจากงาน

3. พิจารณาทางเลือกในการแก้ไขปัญหา

- ทำงานเล็กๆ น้อยๆ ที่บ้านเอง
- ไปสมัครงานที่เดิม คุยกับนายจ้างว่าไปรักษามาแล้ว
- ไปสมัครงานที่ใหม่แล้วไม่คืบหน้าเวลาทำงาน

4. การตัดสินใจทางเลือกที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด

ทางเลือก ไปสมัครงานที่เดิม คุยกับนายจ้างว่าไปรักษามาแล้ว
ผลต่อตนเอง

- ข้อดี การทำงานที่เดิมอยู่ใกล้บ้าน มีคนรู้จักอยู่แล้ว ไม่ต้องไปหางานใหม่
- ข้อเสีย อาจโดนนายจ้างดูค่า ถ้าไปคืบหน้า

ผลต่อสังคม มีรายได้มาใช้จ่ายในครอบครัว

ผลระยะสั้น มีเงินใช้

ผลระยะยาว ครอบครัวมีความสุข

5. ลงมือปฏิบัติตามทางเลือกที่พิจารณาแล้วว่าเหมาะสม

ทำกับใคร นายจ้าง

ทำอย่างไร พุดคุยตกลงกันว่าได้รักษามาแล้ว จะไม่คืบหน้าให้งานเสีย

ทำเมื่อไหร่ 1 สัปดาห์หลังจากออกโรงพยาบาลเพราะอยากพักก่อนที่จะเริ่มงาน

มีค่าใช้จ่ายอะไรบ้าง ค่าเดินทางไปทำงาน

6. ให้ประเมินผลการปฏิบัติตามทางเลือกว่ามีอุปสรรคอะไรบ้าง

กลัวนายจ้างจะดูค่าและไม่เข้ารับทำงาน

ขั้นตอน การฝึก	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลา	อุปกรณ์	การประเมินผล
ครั้งที่ 1 เริ่มต้น โปรแกรม (60 นาที)	1. เพื่อสร้าง สัมพันธภาพ ระหว่างผู้นำ กลุ่มกับ สมาชิก	- ให้นักกลุ่มนี้ตั้งเป็นวงกลม ผู้นำกลุ่มแนะนำตัวกับสมาชิกและสมาชิกแนะนำตัวซึ่งกันและกัน โดยใช้กิจกรรม “ฉันกับเธอ”	20 นาที	- เอกสาร หมายเลข 1.1 “ฉันกับเธอ”	- สมาชิกพูดคุย กันมากขึ้น
	2. เพื่อให้ สมาชิกมี ความเข้าใจ โปรแกรมการ แก้ปัญหาและ การเข้าร่วม โปรแกรม	- ผู้นำกลุ่มอธิบายลักษณะของโปรแกรมการแก้ปัญหาและการนัดหมายการเข้าร่วมโปรแกรมในแต่ละครั้งกับสมาชิกกลุ่ม	15 นาที	- เอกสาร หมายเลข 1.2 “โปรแกรม การบำบัดโดย การ แก้ปัญหา”	- สมาชิกให้ ความสนใจ
	3. เพื่อให้ สมาชิกเข้าใจ ถึงผลของ โปรแกรมการ แก้ปัญหา	- การฝึกทักษะการแก้ปัญหาช่วยให้เกิดการปรับเปลี่ยนความคิดใหม่ที่เหมาะสม เป็นรูปแบบที่ ทำให้นักกลุ่มมีความคิดทางบวกในการแก้ปัญหา รับผิดชอบต่อความเป็นจริง มีทักษะในการใช้ กระบวนการแก้ปัญหาที่ทำได้เห็นองเห็นสาเหตุของปัญหา สามารถควบคุมอารมณ์ขณะแก้ปัญหา และเข้าใจธรรมชาติของปัญหา ทำให้สามารถแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้องเหมาะสม และจะเป็น ปัจจัยที่จะส่งผลปัจจัยให้ภาวะซึมเศร้าลดลง	20 นาที	- เอกสาร ประกอบ หมายเลข 1.3 “ต้นกล้าจาก โปรแกรม”	- สมาชิกให้ ความสนใจฟัง หรือซักถาม

ขั้นตอนการฝึก	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลา	อุปกรณ์	การประเมินผล
	4.เพื่อให้สมาชิกฝึกทำ ความรู้เกี่ยวกับ ปัญหาและ การสำรวจ ตนเอง	- ผู้นำกลุ่มมอบหมายการบ้าน โดยการให้สมาชิกเขียนปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันทั้งหมด และเลือกมา 1 ปัญหาพร้อมทั้งบอกวิธีการแก้ไขปัญหานั้น	5 นาที	- สมุดบันทึก การฝึก การบ้าน	- สมาชิกมีความ เข้าใจกับปัญหา

ขั้นตอนการฝึก	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลา	อุปกรณ์	การประเมินผล
ครั้งที่ 7 การคงไว้ ซึ่งทักษะ การ แก้ปัญหา และการ ขยายผล (90 นาที)	1.เพื่อ เชื่อมโยง เนื้อหาและ กิจกรรมใน ครั้งที่ 6 2.เพื่อทบทวน ความหมาย ของปัญหา และวิธีการ แก้ปัญหาที่ เหมาะสม 3.เพื่อให้ สมาชิก คาดการณ์ว่า	- ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก ทบทวนกิจกรรมครั้งที่ 6 และชี้แจงวัตถุประสงค์กิจกรรมครั้งที่ 7 - ยกตัวอย่างการลงมือแก้ปัญหาหลังจากออกจากโรงพยาบาลมาเล่าภายในกลุ่ม และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน - ให้สมาชิกได้ทบทวนทักษะการแก้ปัญหาที่สมาชิกได้เรียนรู้ และกระตุ้นให้สมาชิกนำทักษะนี้ไปใช้ในชีวิตประจำวันด้วยการเล่าเรื่อง “อุปสรรคมีไว้ให้ข้าม” เพื่อสร้างแรงจูงใจให้สมาชิก - ให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันคาดการณ์ว่าอนาคตอาจเกิดปัญหาใดและวางแผนจัดการต่อปัญหานั้นอย่างไร	5 นาที 25 นาที 10 นาที 20 นาที	- - สมุดบันทึก การฝึก การบ้าน - เอกสาร หมายเลข 7.1 “อุปสรรคมีไว้ ข้าม” - ใบงานการ คาดการณ์ต่อ อนาคต	- สมาชิกตั้งใจฟัง - สมาชิก ร่วมกัน แลกเปลี่ยน ความคิดเห็นใน การลงมือ แก้ปัญหา - สมาชิกนำ ทักษะการ แก้ปัญหาไปใช้ ในชีวิตประจำวัน ได้ - สมาชิก ร่วมกัน วางแผนการ

ขั้นตอนการฝึก	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลา	อุปกรณ์	การประเมินผล
อนาคตอาจเกิดปัญหาได้บ้าง และสามารถจัดการต่อปัญหานั้น					จัดการปัญหาที่อาจเกิดในอนาคต
4.เพื่อทบทวนความเข้าใจในการใช้การบำบัดโดยการแก้ปัญหา		- อธิบายซ้ำอีกครั้งเรื่องการเกิดภาวะซึมเศร้าที่เกิดขึ้น ได้จากความคิดอัตโนมัติทางลบของตนเอง ต่อโลก และต่ออนาคต - เมื่อเกิดปัญหาขึ้น ให้เราให้ความหมายต่อปัญหาใหม่ ตั้งเป้าหมายในการแก้ปัญหา หาทางเลือกในการแก้ไข ปัญหาตัดสินใจเลือกวิธีการแก้ไขปัญหา และลงมือแก้ไขปัญหา หากยังแก้ไขปัญหามาไม่ได้ ให้เริ่มต้นแก้ปัญหามาใหม่	20 นาที	- เอกสารหมายเลข 7.2 “ทบทวนกระบวนการแก้ปัญหาทั้งหมด”	- สมาชิกมีความเข้าใจในการใช้โปรแกรมโดยการแก้ปัญหาและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้
5.เพื่อให้สมาชิกประเมินการเข้าร่วมกิจกรรม		- ให้กลุ่มมีโอกาสพูดถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกลุ่มที่ละคน - แสดงความยินดีในการเรียนรู้ของกลุ่ม ให้กำลังใจและกล่าวสวัสดิ์	10 นาที	- สมุดบันทึกการฝึกการบ้าน	- สมาชิกบอกสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรม

หมายเหตุ การทำกรบ้านของสมาชิก ให้ผู้ที่ห่อผู้ป่วยเนื่องจากสมาชิกต้องเข้านอนในโรงพยาบาล และก่อนเข้ากลุ่ม จะนำสมุดบันทึกการฝึกกรบ้านให้สมาชิกทำกรบ้านก่อนทำกลุ่ม 1 ชั่วโมง เนื่องจากทางหอผู้ป่วยไม่ให้พกของใดๆติดตัวขณะอยู่ในโรงพยาบาล

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล

นางสาวภัทรสุดา สิงห์เห

วัน เดือน ปีเกิด

19 กรกฎาคม 2527

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2549

ปริญญาพยาบาลศาสตรบัณฑิต
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ประวัติการทำงาน

พ.ศ. 2549-2551

พยาบาลวิชาชีพ

โรงพยาบาลเชียงใหม่ ราม

พ.ศ. 2551-ปัจจุบัน

พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ

โรงพยาบาลสวนปรุง จังหวัดเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved