รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข และสมาคมพยาบาลจิตเวชแห่งประเทศไทย. **การพัฒนาคุณภาพการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช : คู่มือและเครื่องมือ** มปท.

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. **แผนพัฒนาสุขภาพจิต ตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 พ.ศ.2540 - 2544 ด้านสาธารณสุข.** กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัดสยามอินเสิร์ทมาร์เก็ตติ้ง, 2538.

เกสรี เลิศประไพ. **ประสิทธิผลการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มช่วยเหลือตนเองต่อความบกพร่องในการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินสุลิน ณ โรงพยาบาลสมุทรปราการจังหวัดสมุทรปราการ.** วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาเอกพยาบาลสาธารณสุข มหาวิทยาลัยมหิดล, 2539.

จารุวรรณ รัตมีเหลืองอ่อน. การนำกลุ่มช่วยเหลือตนเองมาใช้ในการให้สุขศึกษาแก่ผู้ป่วยมะเร็ง.**วารสารเกื้อการุณย์.** 3 (1) , 2536 : 24 - 31.

จารุวรรณ รัตมีเหลืองอ่อน. **ผลของการใช้กลุ่มช่วยเหลือตนเองต่อความรู้สึกมีคุณค่าและความสามารถในการดูแลตนเองของผู้ป่วยมะเร็งศีรษะและคอที่ได้รับรังสีรักษา.** วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2535.

จินตนา ยูนิพันธุ์. การนำมโนมติการดูแลตนเองไปใช้ในการเสริมสร้างสุขภาพจิต. **วารสารพยาบาลศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.** 3 (1), 2534 : 22 - 42.

จินตนา ยูนิพันธุ์. **ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตของประชาชนไทยภาคกลาง.** โครงการวิจัยพฤติกรรมสุขภาพเพื่อพัฒนานักวิจัยหน้าใหม่ , 2534.

จุฑารัตน์ กมลศรีจักร. **ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลและการสนับสนุนสังคมกับความสามารถในการดูแลตนเองที่บ้านของผู้ป่วยโรคเรื้อรัง.** วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการพยาบาล บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย , 2540.

ไชยา มาแจ้ง. การเต้นแอโรบิคออกกำลังกายที่มีประสิทธิภาพ. **วารสารสาธารณสุขศาสตร์.** 23 (2), 2536 : 32 - 36.

ชูทิตย์ ปานปรีชา. ความเครียด. ใน **เอกสารประกอบการสอนชุดวิชาจิตวิทยาทั่วไป** กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2531 : 481 - 531.

ดรุณี ชุณหะวัต และคณะ. การใช้กลุ่มช่วยเหลือตนเองเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยหลังผ่าตัดมะเร็งเต้านมที่ได้รับเคมีบำบัด. **วารสารวิจัยทางการพยาบาล.** 1 (2) กรกฎาคม - ธันวาคม, 2540 : 205 - 216.

ดรุณี ชุณหะวัต และคณะ. **ผลของการใช้กลุ่มช่วยเหลือตนเองต่อความรู้สึกมีคุณค่า และความสามารถในการดูแลตนเองของผู้ป่วยมะเร็งศีรษะและคอที่ได้รับรังสีรักษา.** โครงการวิจัยพฤติกรรมสุขภาพ แผนงานส่งเสริมการวิจัยพฤติกรรมสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข, 2536.

ดรุณี ชุณหะวัต. **การส่งเสริมการดูแลตนเองโดยใช้กลุ่มช่วยเหลือตนเอง ในการดูแลตนเอง :ศาสตร์และศิลปทางการพยาบาล.** สมจิต หนุเจริญกุล, บรรณาธิการ. กรุงเทพมหานคร : บริษัทวิศิฏสินจำกัด, 2539.

ดวงตา อุทุมพฤกษ์พร. **ความสัมพันธ์ระหว่างภูมิหลังด้านส่วนตัวและครอบครัวกับการกลับมารักษาซ้ำของผู้ป่วยจิตเภทผู้ใหญ่ในโรงพยาบาลสมเด็จเจ้าพระยา.** วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการพยาบาล บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2534.

ทวีทอง หงษ์วิวัฒน์ **การดูแลสุขภาพตนเอง งานวิจัยที่ท้าทายการสาธารณสุขมูลฐานในประเทศที่กำลังพัฒนา.** บทความสำหรับการประชุมที่ปรึกษาทางการวิจัยสาธารณสุของค์การอนามัยโลก, 1987.

ทัศนา บุญทอง. แนวคิดและหลักการพยาบาลจิตเวช. ใน กันยา กาญจนบุรานนท์ (บรรณาธิการ). **เอกสารประกอบการสอนชุดวิชากรณีเฉพาะสตรี การพยาบาลมารดาและทารก และการพยาบาลจิตเวช.** กรุงเทพ ฯ : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2535 : 875 - 993.

ทานตะวัน แย้มบุญเรือง. **กรณีศึกษา : ผลของการใช้โปรแกรมก่อนการจำหน่ายสำหรับผู้ป่วยและครอบครัวผู้ป่วยจิตเวช.** วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2540.

ธวัชชัย วรพงศธร. **หลักการวิจัยทางสาธารณสุขศาสตร์.** กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2540.

นันทา เกียรติกังวาฬกุล. **ผลการใช้กลุ่มช่วยเหลือตนเองต่อพฤติกรรมเผชิญภาวะเครียดในผู้ป่วยมะเร็งปากมดลูกที่ได้รับรังสีรักษา.** วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ มหาวิทยาลัยมหิดล , 2540.

บุญพา ณ นคร. **การศึกษาการสนับสนุนทางสังคมของผู้ป่วยจิตเวชโรงพยาบาลสวนสราญรมย์.**รายงานการวิจัย โรงพยาบาลสวนสราญรมย์ สุราษฎร์ธานี , 2538.

บุญวดี เพชรรัตน์. การลดปัญหาสุขภาพจิตโดยการฝึกการกล้าแสดงออก. **วารสารพยาบาลสงขลานครินทร์.** 11 (2), 2534 : 15 - 21.

ปรีดีหทัย แก้วมณีรัตน์. **การศึกษาบทบาทของสมาชิกในครอบครัวในการดูแลผู้ป่วยจิตเวช : ศึกษาเฉพาะกรณีโรงพยาบาลสวนสราญรมย์.** วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2534.

แผ จันทร์สุข. **การพยาบาลผู้ป่วยที่ได้รับการบำบัดด้วยวิธีต่าง ๆ ในการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต.** ฉวีวรรณ สัตยธรรม, บรรณาธิการ. นนทบุรี : ยุทธรินทร์ การพิมพ์ จำกัด, 2540.

พยุงจิตร วรมุนินทร. **ผลของการใช้กระบวนการสัมพันธภาพแบบตัวต่อตัวเพื่อการรักษาที่มีต่อพฤติกรรมของผู้ป่วยจิตเวช.** วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาพยาบาลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2529.

เพียรดี เปี่ยมมงคล. **การพยาบาลจิตเวช.** กรุงเทพมหานคร : สุพรการพิมพ์, 2538.

รัชนี ศุจิจันทรรัตน์. **ทักษะการติดต่อสื่อสาร.** สงขลา : อัลลายด์เพรส, 2531.

รัตนา ทองสวัสดิ์. การปฏิบัติการพยาบาลกับการดูแลสุขภาพตนเอง. **วิชาชีพการพยาบาล :ประเด็น และแนวโน้ม.** เชียงใหม่ : โรงพิมพ์ช้างเผือกคอมพิวเตอร์กราฟฟิก, 2532.

รุ่งศรี ศรีสุรรณ์. **การศึกษาเจตคติต่อผู้ป่วยจิตเวชและต่อการดูแลผู้ป่วยจิตเวชของนักศึกษาพยาบาล.** วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2539.

เรวดี ลือพงศ์สัคณา. การสื่อสารกับคุณภาพการพยาบาล. **วารสารเกื้อการุณย์.** 3 (1) , 2536 : 32 - 36.

โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. **รายงานสถิติผู้ป่วยประจำปี.** อุบลราชธานี : โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์ , 2541.

ลักขณา ธรรมไพโรจน์. **การพยาบาลจิตเวชศาสตร์.** กรุงเทพมหานคร : สุพรการพิมพ์, 2536.

วัชนี หัตถพนม และคณะ. **ปัจจัยที่ทำให้ผู้ป่วยจิตเภทกลับมารักษาซ้ำในโรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่น.** กองสุขภาพจิต กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข, 2529.

วาสนา จันทร์สว่าง. การสื่อสารโน้มน้าวเพื่อการพยาบาลสาธารณสุข. **วารสารพยาบาลสาธารณสุข.** 2 (1) , 2531 : 55 - 63.

วิมลพรรณ นิธิพงศ์. **ผลของการมีส่วนร่วมในกลุ่มช่วยเหลือตนเอง ต่อการเห็นคุณค่าในตนเองและการปฏิบัติกิจกรรมของผู้สูงอายุ.** วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการพยาบาล บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535.

วีระ ไชยศรีสุข. **สุขภาพจิต.** กรุงเทพ ฯ : แสงศิลป์การพิมพ์ , 2533.

ศรีสุดา แซ่ลิ่ม. **ผลของการฝึกการแก้ปัญหาต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล.** วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2539.

ศิริพร จิรวัฒน์กุล. **คืนผู้มีปัญหาทางจิตให้ชุมชน : พูดง่ายทำยากจริงหรือ วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.** 15 (3), 2536 : 11 - 19.

ษากุล สินไชย. **ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมที่ทำให้ผู้ป่วยจิตเวชกลับเป็นซ้ำ.** รายงานการวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, 2530.

สมภพ เรืองตระกูล. **คู่มือจิตเวชศาสตร์.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เรือนแก้ว, 2536.

สมศร เชื้อหิรัญ. **คู่มือปฏิบัติการเบื้องต้นการพยาบาลจิตเวช.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์อักษรไทย, 2532.

สายใจ พัวพันธ์. **ผลของการมีส่วนร่วมในกลุ่มช่วยเหลือตนเอง ต่อภาพลักษณ์ของผู้ป่วยภายหลังตัดเต้านมออก.** วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาพยาบาลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530

สายปัญญา คงพันธุ์. **ประสิทธิผลของโครงการสอนสุขศึกษาโดยใช้กระบวน การกลุ่มแบบกลุ่มช่วยเหลือตนเองต่อความวิตกกังวลของผู้ป่วยมะเร็งปากมดลูกที่ได้รับรังสีรักษา.** วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาเอกสุขศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล, 2534.

สุใจ ตั้งทรงสวัสดิ์. **การใช้เพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่มเพื่อการเพิ่มความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5.** วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.

สุนีย์ เอกวัฒนพันธ์. **ผลของการใช้กลุ่มบำบัดแบบประคับประคองที่มีต่อพฤติกรรมของผู้ป่วยจิตเภทวัยรุ่น.** วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2529.

อรวรรณ ลี่ทองอิน. **ผลการทำกลุ่มช่วยเหลือตนเองของผู้สูงอายุที่ซึมเศร้าในบ้านพักคนชรานักบุญโยเซฟ จังหวัดขอนแก่น.** วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535.

อาภาพร เผ่าวัฒนา. **ประสิทธิผลของการเข้าร่วมกระบวนการกลุ่มช่วยเหลือตนเองต่อความสามารถในการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ โรงพยาบาลศูนย์เชียงรายประชานุเคราะห์ จังหวัดเชียงราย.** วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาเอกพยาบาลสาธารณสุข มหาวิทยาลัยมหิดล, 2537.

อุบล นิวัติชัย. **หลักการพยาบาลจิตเวช.** เชียงใหม่ : คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2527.

ภาษาอังกฤษ

Adams. Mutual - Help Groups : enhancing the Coping Ability of Oncological Clint. **Cancer Nursing.**April,1979.

Bower, S.A. , & Bower , G.H. **Asserting your - self : A practical guide for positive change.** Massachusetts : Addison - Wesley , 1991.

Burgess, A.W. **Psychiatric nursing : in the hospital and the community.** Norwalk : Appleton & Lange, 1990.

Chamberlin , J. The ex-patients movement : Where we've been and where we'er going. **Journal of mind and Behavior.** 11, 1990 : 323 - 336.

Cohen , S. , & Willis, T.A. Stress social support and the buffering hypothesis. **Psychological Bullentin.** 98, 1985 : 310 - 357.

Cole, S.A. Self - help group. In Kaplan and Sadock (ed.) , **Comprehensive group psychotherapy.** USA : Willian & Willkins, 1983 : 144 - 150.

D'Zurilla , T. Problem - solving therapies. In K.S. Dobson (Ed.). **Handbook of cognitive behavioral therapies.** London : Hutchinson , 1988 : 85 - 135.

Hill, Lydia , & Smith , Nancy. **Self - Care Nursing.** Englewood Cliff , New Jersey : Prentice Hall, 1985.

Holemes and Solomon. Criteria used in first Admission and Readmission to Psychiatry Hospital. **Social Science and Medicine.** 14 , 1980 : 56.

Hersey , P. , & Duldt , B.W. **Situational leadership in nursing.** Norwalk : Appleton & Lange , 1989.

Hunka , D.C. et al. Self - Help Therapy in Parents Anonymous. J. **Psychosocial Nursing.** 23 (1985) : 24 - 31.

Infante , M.S. **The Clinical Laboratory in Nursing Education.** New York : Willey , 1975.

Johns , Jeanine L. Self - Care Today in Search for An Identify. **Nursing and Health care.** 6 (3) , 1985 : 153 - 156.

Johnson , David W. **Reaching out : Interpersonal Effectiveness and Self - Actualization.** New York : Prentice - Hall Inc., 1972.

Kurtz , L.F. Mutual aid for affective disorder : the manic depressive and depressive association. **Am J. Orthopsychiatry.** 1985 , 58 (1) : 152 - 155.

Katschnig , H. **Quality of Life in Mental Disorders.** John Wiley & Sons : Chichester , 1997.

Kahan , J., Kemp , B., Staples , F.R., and Brummel - S. Decreasing the burden in Families Caring for relative with a dementing illness. A controlled study. **J. Am. Geriatr. Soc** , 33 (1985) : 644.

Lakin , Martin. **The Helping Group.** Massachusett : Addison - Wesley Publishing, 1985.

Lawrence M. Brammer. **The Helping Relationship Process and skills.** Allyn and Bacon : Boston , 1993.

Levin , L.S. Self Care in Health : Potentials and Pitfalls. **World Health Forum.** 2 (2) 1981 : 177 - 181.

Lieberman , M.A. and Videka - Sherman , L. The impact of self - help group on the mental health of widows and widowers. **Am. J. Orthopsychiatry.** 56 (3) , 1986 : 435 - 9.

Lorig , K., et al. Outcome of self - help education for patients with arthritis. **Arthritis Rheum,** 28 (June 1985) : 680 - 685.

Marram , Gwen D. **The Group Approach in Nursing Practice.** Saint Louise : The C.V. Mosby Company , 1973.

Mc Gaghie , W.C., et al. **Competency - Based Curriculum Development in Medication Education.** Geneva : WHO , 1978.

Newton , G. Self - Help Group. **Journal of Psychosocial Nursing .** July 1984.

Orem , D.E. **Nursing : Concepts of Practice.** St Louis : Mosby Year Book , 1991.

Paskert , C.J. & , Madara , E.J. Introduction and Tapping Self - help Mutual Aid Resource. **Health Education.** Aug / Sep 25 , 1985 : 25 - 28.

Redburn , D.E. & Juretich , M. Some Consideration for Using Widowed Self - help Group Leaders. **Gerontol Geriatr Educ.** 9 (3) , 1989 : 89 - 98.

Resnick W.M. Nursing and the Voluntary Association Origin. Development and collaboration. **Nurs Clin North Am.** 21 (3) , 1986 : 515 - 525.

Richardson , A. **Social Help and Social Care : Mutual Aid Organization in Practice.** Policy Studies Institute. London , 1985.

Ritter , S.A. , Tolchard , B. , & Stewart , R. Coping with stress in mental health nursing. In J.Carson , L. Fagin , & S.A. Ritter (Eds.) . **Stress and coping in mental health nursing.** London : Chapman & Hall , 1995 : 161 - 179.

Robinson , D. **Self - help Groups.** Br J Hosp Med. 34 (2) , 1985 : 109 - 111.

Rose , L. Finestone , K. and Bass , J.Group support for the families of psychiatric patients. J **Psychosoc. Nurs. Ment. Health. Serv.** 1985 , 23 (2) : 24.

Ross , H.S. & Mico , P.R. **Theory and Practice in health education.** California : Mayfield Publishing Co. , 1980 : 80 - 85.

Steiger , N.J. & Lipson , J.G. (1985) , **Self care Nursing Theory and Practice.** Maryland : A Prentice - Hall Co., 1985.

Stuart , G.W., & Sundeen , J.J. **Principles and practice of psychiatric nursing.** St.Louis : C.V. Mosby , 1987.

Sullivan , H.S. **The Interpersonal Theory of Psychiatry** , New York : Norton , 1953.

Trojan , A. Benefits of self - help Groups : A Survey of 232 Members from 65 Diseases - related Group. **Soc Sci Med.** 29(2) , 1989 : 225 - 232.

Vogel , S.H. et al. Double trouble in Recovery : Self - Help for People with Dual Diagonoses. **Psychiatric Rehabilitation Journal.** 21 (1998) : 356 - 364.

Weir , D. and Oei , T. Life Stressors. In Clinton , M. and Nelson , S. (eds.) , **Mental Health and Nursing Practice.** Australia : Prentice Hall , 1996 : 26.

ภาคผนวก

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ก.

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบแบบประเมินความสามารถในการดูแลตนเองของผู้ป่วยจิตเวชและแผนการจัดกิจกรรมกลุ่มช่วยเหลือตนเองของผู้ป่วยจิตเวช

1. พันตำรวจเอกหญิง วัลภา บูรณกลัศ	วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ
2. นาวาอากาศโทหญิง ดลฤดี โรจน์วิริยะ	วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ
3. อาจารย์อรอนงค์ ฑูชัยวัฒนา	วิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทย
4. อาจารย์อภิรดี ขุนจันมงฉ่ำ	วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ดรรพสิทธิประสงค์
5. นางจำนรรจา บำเหน็จพันธุ์	โรงพยาบาลสมเด็จเจ้าพระยา
6. นางนันทนา รัตนากร	โรงพยาบาลศรีธัญญา
7. นางสาววิภาวี เผ่ากันทรากร	โรงพยาบาลสมเด็จเจ้าพระยา

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ข.

สถิติที่ใช้ในการวิจัย

1. สูตรคำนวณหาค่าเฉลี่ย (Mean)

$$\overline{X} = \frac{\sum_{i=1}^{n} X}{N}$$

เมื่อ $\overline{X}$ แทน ค่าเฉลี่ย

$\sum_{i=1}^{n} X$ แทน ผลรวมของคะแนนทั้งหมด

N แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

2. สูตรคำนวณหาค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

$$S.D. = \sqrt{\frac{\sum (x - \overline{x})^2}{n - 1}}$$

เมื่อ S.D. แทน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

n แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

$\overline{X}$ แทน ค่าเฉลี่ย

3. การหาค่าความเที่ยง (Reliability) ของแบบวัดความสามารถในการดูแลตนเองของผู้ป่วยจิตเวช โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (The alpha coefficient)

$$\alpha = \frac{n}{n - 1}\left[1 - \frac{\sum S_i^2}{S_t^2}\right]$$

โดย α = ค่าความเที่ยง

n = จำนวนข้อของแบบสอบถาม

S_i^2 = ความแปรปรวนของคะแนนรายข้อ

S_t^2 = ความแปรปรวนของคะแนนทั้งหมด

4. การทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของข้อมูลแต่ละกลุ่ม ใช้สถิติทดสอบที แบบกลุ่มที่ไม่เป็นอิสระต่อกัน (Dependent t-test)

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{n\sum D^2 - (\sum D)^2}{n-1}}}$$

$df = n - 1$

โดย t หมายถึง ค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง

D หมายถึง ผลต่างของคะแนนในแต่ละคู่

n หมายถึง จำนวนคู่

5. การทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของข้อมูลสองกลุ่ม ใช้สถิติทดสอบที แบบกลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน (Independent t-test) ดังต่อไปนี้

5.1 เมื่อ $\delta_1^2 = \delta_2^2$

ใช้สูตร $t = \frac{\bar{X}1 - \bar{X}2}{\sqrt{S^2p\left(\frac{1}{n1} + \frac{1}{n2}\right)}}$, $df = n1 + n2 - 2$

เมื่อ S^2p เป็นความแปรปรวน ซึ่งคำนวณได้จาก

$$S^2p = \frac{(n1-1)S^21 + (n2-1)S^22}{n1 + n2 - 2}$$

5.2 เมื่อ $\delta_1^2 \neq \delta_2^2$

ใช้สูตร $$t = \frac{\bar{X}1 - \bar{X}2}{\sqrt{\frac{S^2 1}{n1} + \frac{S^2 2}{n2}}}$$

$$df = \frac{\frac{S^2 1}{n1} + \frac{S^2 2}{n2}}{\frac{\left(\frac{S^2 1}{n_1}\right)^2}{n1-1} + \frac{\left(\frac{S^2 2}{n_2}\right)^2}{n2-1}}$$

เมื่อ $\bar{X}1$ = ค่าผลต่างของคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มทดลอง

$\bar{X}2$ = ค่าผลต่างของคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มควบคุม

$S^2 1$ = ค่าความแปรปรวนของกลุ่มทดลอง

$S^2 2$ = ค่าความแปรปรวนของกลุ่มควบคุม

$n1$ = จำนวนตัวอย่างของกลุ่มทดลอง

$n2$ = จำนวนตัวอย่างของกลุ่มควบคุม

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ค.

ตัวอย่างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบประเมินความสามารถในการดูแลตนเองของผู้ป่วยจิตเวช

คำชี้แจง แบบประเมินความสามารถในการดูแลตนเองของผู้ป่วยจิตเวชนี้ ประกอบด้วยแบบประเมิน 2 ตอน

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ป่วยจิตเวช

ตอนที่ 2 แบบประเมินความสามารถในการดูแลตนเองของผู้ป่วยจิตเวช มุ่งเน้น 2 ประเด็นใหญ่ คือ

1. ความสามารถในการดูแลสุขอนามัยส่วนตน
2. ความสามารถในการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิต

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบประเมินความสามารถในการดูแลตนเองของผู้ป่วยจิตเวช

ตอนที่ 1 แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ป่วยจิตเวช

คำชี้แจง โปรดพิจารณาข้อความแต่ละข้อแล้วทำเครื่องหมาย / ลงใน ( ) หรือเติมข้อความลงในช่องว่างตามสภาพที่เป็นจริงของผู้ป่วยมากที่สุด

1. เพศ
   1. ( ) ชาย
   2. ( ) หญิง

2. อายุ
   1. ( ) 20-29 ปี
   2. ( ) 30-39 ปี
   3. ( ) 40-49 ปี
   4. ( ) 50-59 ปี

3. ระดับการศึกษาสูงสุด
   1. ( ) ประถมศึกษาหรือต่ำกว่า
   2. ( ) มัธยมศึกษา
   3. ( ) อาชีวศึกษา
   4. ( ) อุดมศึกษา

4. สถานภาพสมรส
   1. ( ) โสด
   2. ( ) คู่
   3. ( ) หม้าย/หย่า

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 2 แบบประเมินความสามารถในการดูแลตนเองของผู้ป่วยจิตเวช

คำชี้แจง โปรดพิจารณาข้อความแต่ละข้อแล้วทำเครื่องหมาย / ลงในช่องหลังข้อความตรงตามสภาพที่เป็นจริงของผู้ป่วยมากที่สุด
(พิจารณาตามแนว คู่มือประเมินความสามารถในการดูแลตนเองของผู้ป่วยจิตเวช)

1. ความสามารถในการดูแลสุขอนามัยส่วนตน

ข้อ	ความสามารถในการดูแลสุขอนามัยส่วนตน	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.	รับประทานอาหารได้ด้วยตนเอง					
3.	เก็บและล้างทำความสะอาดเครื่องใช้ในการรับประทานอาหารได้					
5.	ดื่มน้ำได้ด้วยตนเอง					
7.	ระบบการหายใจเป็นปกติ					
9.	ขับถ่ายปัสสาวะเป็นปกติ					
11.	พักผ่อนนอนหลับในที่ที่เหมาะสม					
13.	ออกกำลังกายหรือกระทำกิจกรรมที่ใช้กำลังเป็นประจำ					
15.	แต่งกายได้เหมาะสมกับกาลเทศะ					
17.	ดูแลตนเองในการป้องกันอาการข้างเคียงของยาทางจิตเวชได้					
19.	ปฏิบัติตัวในเรื่องการงดสิ่งเสพติดได้					

คู่มือประเมินความสามารถในการดูแลตนเองของผู้ป่วยจิตเวช

คำชี้แจง การประเมินความสามารถในการดูแลตนเองของผู้ป่วยจิตเวชนี้ประเมินจากการสัมภาษณ์ สังเกตพฤติกรรมและสอบถามพยาบาลจิตเวชที่ดูแลผู้ป่วยในตึกผู้ป่วยจิตเวช พิจารณาความสามารถต่างๆ ตามรายละเอียดดังนี้

ความสามารถในการดูแลสุขอนามัยส่วนตน

1. รับประทานอาหารได้ด้วยตนเอง

ประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมขณะเดินไปรับประทานอาหาร และพฤติกรรมขณะรับประทานอาหารที่โรงเลี้ยง

มากที่สุด : เดินถือถาดไปรับอาหารเอง รับประทานอาหารอย่างเรียบร้อยไม่หกเลอะเทอะ ทั้ง 3 มื้อ

มาก : เดินถือถาดไปรับอาหารเอง รับประทานอาหารอย่างเรียบร้อยไม่หกเลอะเทอะ 2 มื้อ

ปานกลาง : เดินถือถาดไปรับอาหารเอง รับประทานอาหารอย่างเรียบร้อยไม่หกเลอะเทอะเพียง 1 มื้อ

น้อย : ไม่รับประทานอาหารเอง ต้องมีผู้อื่นคอยเตือนและช่วยเหลือจึงยอมรับประทาน

น้อยที่สุด : ไม่รับประทานอาหารเองต้องมีผู้อื่นคอยช่วยเหลือทั้งหมด

3. เก็บและล้างทำความสะอาดเครื่องใช้ในการรับประทานอาหารได้

ประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมผู้ป่วยหลังรับประทานอาหาร สัมภาษณ์ผู้ป่วย และสอบถามพยาบาลจิตเวชที่ดูแลผู้ป่วยในตึก โรงพยาบาลจิตเวช มีนโยบายให้ผู้ป่วยช่วยเหลือตนเองมากที่สุด โดยผู้ป่วยจะล้างทำความสะอาดถาดอาหารและช้อนเองหลังรับประทานอาหาร

มากที่สุด : เก็บและล้างถาดอาหารและช้อนได้สะอาดเรียบร้อยด้วยตนเองทั้ง 3 มื้อ

มาก : เก็บและล้างถาดอาหารและช้อนได้สะอาดเรียบร้อยด้วยตนเอง 2 มื้อ

ปานกลาง : เก็บและล้างถาดอาหารและช้อนได้ด้วยตนเองเพียง 1 มื้อ ต้องมีผู้อื่นคอยเตือน หรือช่วยเหลือจึงทำได้อย่างสะอาดเรียบร้อย

น้อย : ไม่เก็บและล้างถาดอาหารและช้อนด้วยตนเอง ต้องมีผู้อื่นช่วยเหลือจึงยอมทำ

น้อยที่สุด : ไม่เก็บและล้างถาดอาหารและช้อน ต้องมีผู้อื่นทำให้ทั้งหมด

5. ดื่มน้ำได้ด้วยตนเอง

ประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมขณะผู้ป่วยดื่มน้ำ หรือประเมินจากการสอบถามพยาบาลจิตเวชที่ดูแลผู้ป่วยในตึก

มากที่สุด : ดื่มน้ำได้เองอย่างเรียบร้อยทุกครั้ง

มาก : ดื่มน้ำได้เองอย่างเรียบร้อยเกือบทุกครั้ง

ปานกลาง : ดื่มน้ำได้เองเป็นบางครั้ง ต้องมีผู้อื่นคอยเตือนหรือช่วยเหลือจึงจะดื่มน้ำได้อย่างเรียบร้อย

น้อย : ไม่ดื่มน้ำเอง ต้องมีผู้อื่นเตือนและช่วยเหลือจึงดื่มน้ำได้

น้อยที่สุด : ไม่ดื่มน้ำเองเลย ต้องมีผู้อื่นคอยช่วยเหลือทั้งหมด

7. ระบบการหายใจเป็นปกติ

ประเมินจากการสังเกต สัมภาษณ์ ตรวจร่างกาย ดูแฟ้มประวัติผู้ป่วย และสอบถามพยาบาลที่ดูแลผู้ป่วยในตึก

มากที่สุด : หายใจได้สม่ำเสมอ ไม่มีอาการหอบเหนื่อย ไม่มีการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ

มาก : หายใจได้สม่ำเสมอ มีอาการหอบเหนื่อยเล็กน้อย ไม่มีการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ

ปานกลาง : มีอาการหอบเหนื่อยเมื่อออกแรงมาก ๆ มีการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจเล็กน้อย

น้อย : มีอาการหอบเหนื่อยเมื่อเคลื่อนไหวร่างกาย มีการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจส่วนบน

น้อยที่สุด : มีอาการหอบเหนื่อยตลอดเวลา มีการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจทั้งระบบ

9. ขับถ่ายปัสสาวะเป็นปกติ

ประเมินจากการสัมภาษณ์ผู้ป่วย สอบถามพยาบาลจิตเวชที่ดูแลผู้ป่วยในตึก หรือศึกษาจากแฟ้มประวัติผู้ป่วย

มากที่สุด : ถ่ายปัสสาวะเป็นปกติ สี กลิ่น ปกติ ไม่มีอาการแสบขัด หรือกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ทุกครั้งที่ถ่าย

มาก : ถ่ายปัสสาวะเป็นปกติ สี กลิ่น ปกติ ปัสสาวะบ่อยเป็นบางครั้ง

ปานกลาง : ถ่ายปัสสาวะไม่ค่อยออก กลั้นปัสสาวะบ่อย ๆ มีอาการแสบขัดบางครั้ง

น้อย : ถ่ายปัสสาวะกระปริดกระปรอย กลั้นปัสสาวะเสมอ ปัสสาวะออกน้อยและมีอาการแสบขัด

น้อยที่สุด : ปัสสาวะน้อย ปัสสาวะไม่ออก มีการติดเชื้อในระบบทางเดินปัสสาวะ

11. พักผ่อนนอนหลับในที่ที่เหมาะสม

ประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมผู้ป่วย สัมภาษณ์ผู้ป่วย และสอบถามพยาบาลจิตเวชที่ดูแลผู้ป่วยในตึก ผู้ป่วยที่ดูแลตนเองได้ดีจะนอนหลับ พักผ่อนบนเตียงที่เจ้าหน้าที่จัดไว้ทุกคน ส่วนผู้ป่วยที่ไม่สนใจดูแลตนเองจะนอนไม่เป็นที่

มากที่สุด : นอนบนเตียงที่เจ้าหน้าที่จัดให้เรียบร้อยทุกวัน

มาก : นอนบนเตียงที่เจ้าหน้าที่จัดให้เรียบร้อยสัปดาห์ละ 4-6 วัน

ปานกลาง : นอนบนเตียงที่เจ้าหน้าที่จัดให้สัปดาห์ละ 1-3 วัน ต้องมีผู้อื่นเตือนหรือดูแลจึงสามารถนอนบนเตียงได้

น้อย : นอนไม่เป็นที่ ภายในตึกผู้ป่วยสัปดาห์ละ 1-3 วัน

น้อยที่สุด : นอนไม่เป็นที่ ภายในตึกผู้ป่วยทุกวัน ต้องใช้เครื่องผูกมัดตลอดเวลา

13. ออกกำลังกายหรือกระทำกิจกรรมที่ใช้กำลังเป็นประจำ

ประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมขณะเข้ากลุ่มออกกำลังกายในตอนเช้า ถ้าผู้ป่วยไม่ได้เข้ากลุ่มออกกำลังกาย สัมภาษณ์ผู้ป่วยหรือสอบถามพยาบาลในเรื่องการทำกิจกรรมที่ใช้กำลัง เช่น ช่วยงานบุคลากรในตึก

มากที่สุด : กระตือรือร้นและตั้งใจเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายของตึกหรือทำกิจกรรมที่ใช้กำลังทุกวัน วันละมากกว่า 15 นาที ใช้กล้ามเนื้อของร่างกายทุกส่วน

มาก : กระตือรือร้นและตั้งใจเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายของตึกหรือทำกิจกรรมที่ใช้กำลัง 4-6 ครั้ง/สัปดาห์ ครั้งละมากกว่า 15 นาที ใช้กล้ามเนื้อของร่างกายทุกส่วน

ปานกลาง : กระตือรือร้นและตั้งใจเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายของตึกหรือทำกิจกรรมที่ใช้กำลัง 2-3 ครั้ง/สัปดาห์ ครั้งละมากกว่า 15 นาที ใช้กล้ามเนื้อของร่างกายบางส่วน

น้อย : ออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมที่ใช้กำลัง 1 ครั้ง/สัปดาห์ ใช้กล้ามเนื้อของร่างกายเพียงบางส่วน

น้อยที่สุด : ไม่เคยออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมที่ใช้กำลังเลย ใช้กล้ามเนื้อของร่างกายน้อยมาก

15. แต่งกายได้เหมาะสมกับกาลเทศะ

ประเมินจากความเหมาะสม ความเรียบร้อยของเสื้อผ้า ผมของผู้ป่วย และประเมินจากการช่วยเหลือตัวเองเรื่องการแต่งกาย

มากที่สุด : สวมเสื้อผ้า หวีผม และแต่งตัวได้อย่างเหมาะสมและเรียบร้อยทุกวัน

มาก : สวมเสื้อผ้า หวีผม และแต่งตัวได้อย่างเหมาะสม และเรียบร้อย สัปดาห์ละ 4-6 วัน ต้องมีผู้อื่นเตือนบ้างนานๆ ครั้ง

ปานกลาง : สวมเสื้อผ้า หวีผม และแต่งตัวได้เหมาะสม สัปดาห์ละ 1 –3 วัน ต้องมีผู้อื่นคอยช่วยเหลือหรือเตือนจึงจะทำ

น้อย : ไม่สวมเสื้อผ้า ไม่หวีผม และไม่แต่งตัวด้วยตนเอง ต้องมีผู้อื่นคอยเตือนและช่วยเหลือจึงยอมทำ

น้อยที่สุด : ไม่สามารถสวมเสื้อผ้า ไม่หวีผม และไม่แต่งตัว ถึงแม้ว่าจะถูกเตือน ต้องมีผู้อื่นช่วยเหลือทั้งหมด

17. ดูแลตนเองในการป้องกันอาการข้างเคียงของยาทางจิตเวชได้

ประเมินจากการสัมภาษณ์ผู้ป่วย สังเกตพฤติกรรมผู้ป่วยขณะอยู่ที่ตึก และสอบถามข้อมูลจากพยาบาลเกี่ยวกับพฤติกรรมการเสพสิ่งเสพติดของผู้ป่วย เช่น บุหรี่

มากที่สุด : รู้วิธีสังเกต ป้องกัน และดูแลตนเองเมื่อเกิดอาการข้างเคียงจากการใช้ยาได้ถูกต้อง เหมาะสม ทุกครั้งที่ใช้ยา

มาก : รู้วิธีสังเกต ป้องกัน และดูแลตนเองเมื่อเกิดอาการข้างเคียงจากการใช้ยาได้อย่างถูกต้อง เหมาะสมเกือบทุกครั้งที่ใช้ยา

ปานกลาง : รู้วิธีสังเกต ป้องกัน และดูแลตนเอง เมื่อเกิดอาการข้างเคียง จากการใช้ยา เป็นบางเรื่อง ต้องมีผู้อื่นคอยเตือนหรือดูแล จึงสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม

น้อย : ไม่รู้วิธีสังเกต ป้องกันและดูแลตนเอง เมื่อเกิดอาการข้างเคียงจากการใช้ยา ต้องมีผู้อื่นคอยเตือนหรือดูแล จึงจะดูแลตนเอง

น้อยที่สุด : ไม่รู้วิธีสังเกต ป้องกันและดูแลตนเอง เมื่อเกิดอาการข้างเคียงจากการใช้ยา ต้องมีผู้อื่นคอยเตือนและดูแลทุกครั้งที่ใช้ยา

19. ปฏิบัติตัวในเรื่องการงดสิ่งเสพติดได้

ประเมินจากการให้ผู้ป่วยอธิบายถึงอาการข้างเคียงของยาทางจิตเวช โดยเน้นที่วิธีการสังเกต วิธีการป้องกัน และการปฏิบัติการดูแลตนเองเมื่อเกิดอาการข้างเคียงจากการใช้ยา

มากที่สุด : งดเว้นการเสพสิ่งเสพติดทุกชนิด ปฏิบัติได้เองทุกวัน

มาก : งดเว้นการเสพสิ่งเสพติดทุกชนิด ปฏิบัติได้เองเกือบทุกวัน

ปานกลาง : งดเว้นการเสพสิ่งเสพติดทุกชนิดได้เป็นบางวัน ต้องมีผู้คอยเตือนหรือห้ามปรามจึงงดเว้นได้

น้อย : เสพสิ่งเสพติดทุกวัน มีผู้คอยเตือนหรือห้ามปรามจึงงดเว้นได้เป็นบางครั้ง

น้อยที่สุด : เสพสิ่งเสพติดทุกวันแม้มีผู้คอยเตือนหรือห้ามปราม

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

2. ความสามารถในการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิต

ข้อ	ความสามารถในการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิต	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.	รับรู้เรื่องราวของตนเองได้					
3.	พึงพอใจในรูปร่างของตน					
5.	รู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง					
7.	ยอมรับเกี่ยวกับฐานะเศรษฐกิจของตนได้					
9.	อธิบายให้ผู้อื่นทราบถึงความรู้สึกของตนได้					
11.	พูดคุยทักทายกับบุคลากรในตึกได้					
13.	พูดคุยทักทายกับเพื่อนผู้ป่วยได้					
15.	เมื่อพบปัญหาสามารถบอกได้ว่าอะไรคือปัญหา					
17.	คิดหาหนทาง เพื่อแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้					
19.	กล้าเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้นได้					
21.	มีวิธีการช่วยให้สบายใจเมื่อวิตกกังวลได้					
23.	มีส่วนร่วมในการตัดสินใจ แก้ปัญหาต่างๆ ของครอบครัวได้					
25.	สร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนผู้ป่วยได้					

ข้อ	ความสามารถในการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิต	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
27.	เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มในตึกได้					
29.	รับรู้ข้อมูลเกี่ยวกับศูนย์บริการด้านสุขภาพจิตใกล้บ้านได้					

ความสามารถในการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิต

ในการประเมินแต่ละข้อ ผู้ประเมินใช้หลักการและเทคนิคการสร้างสัมพันธภาพเพื่อการบำบัดกับผู้ป่วย เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ตรงตามสภาพที่เป็นจริงของผู้ป่วยมากที่สุด

1. รับรู้เรื่องราวของตนเองได้

ประเมินจากการพูดคุย สนทนากับผู้ป่วย แล้วให้ผู้ป่วยเล่าเรื่องราว เล่าประวัติของตนเอง และเปรียบเทียบกับข้อมูลจริงจากแฟ้มประวัติผู้ป่วย และจากการสอบถามพยาบาลที่ดูแล

มากที่สุด : บอกได้ว่าตนเองเป็นใคร บอกประวัติของตนเองได้ถูกต้องตรงกับข้อมูลจริงทั้งหมด

มาก : บอกได้ว่าตนเองเป็นใคร บอกประวัติของตนเองได้ถูกต้องตรงกับข้อมูลจริงเป็นส่วนใหญ่

ปานกลาง : บอกได้ว่าตนเองเป็นใคร แต่บอกประวัติของตนเองสับสนไม่ตรงกับข้อมูลจริง

น้อย : บอกได้ว่าตนเองเป็นใครเป็นบางครั้งบอกประวัติของตนเองสับสนไม่ตรงกับข้อมูลจริง

น้อยที่สุด : ไม่สามารถบอกได้ว่าตนเองเป็นใคร บอกประวัติของตนเองไม่ได้เลย

3. พึงพอใจในรูปร่างของตน

ประเมินจากการพูดคุย สนทนากับผู้ป่วย แล้วให้ผู้ป่วยเล่าถึงความรู้สึกเกี่ยวกับรูปร่างของตน

มากที่สุด : มีความพึงพอใจและยอมรับเกี่ยวกับรูปร่างของตน ตามสภาพที่เป็นจริง

มาก : มีความพึงพอใจในรูปร่างของตนตามสภาพที่เป็นจริง แต่อยากปรับปรุงให้ดีขึ้นเล็กน้อย

ปานกลาง : มีความพึงพอใจในรูปร่างของตนตามสภาพที่เป็นจริง พอควร แต่อยากปรับปรุงให้ดีขึ้นเป็นบางส่วน

น้อย : ไม่ค่อยพึงพอใจในรูปร่างของตนตามสภาพที่เป็นจริง อยากปรับปรุงให้ดีขึ้นหลายส่วน

น้อยที่สุด : ไม่มีความพึงพอใจในรูปร่างของตนตามสภาพที่เป็นจริง เลย

5. รู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง

ประเมินจากการพูดคุย สนทนากับผู้ป่วย โดยให้ผู้ป่วยเล่าถึงเหตุการณ์ที่ตนประสบความสำเร็จเมื่อ 2 - 3 วัน ที่ผ่านมา และให้ผู้ป่วยเล่าถึงความรู้สึกต่อตนเอง

มากที่สุด : มีความภาคภูมิใจในตนเอง เล่าถึงเหตุการณ์ที่ตนประสบความสำเร็จตามความเป็นจริง 3 เรื่องขึ้นไป ใน 2-3 วันที่ผ่านมา

มาก : มีความภาคภูมิใจในตนเอง เล่าถึงเหตุการณ์ที่ตนประสบความสำเร็จตามความเป็นจริง 2 เรื่องขึ้นไป ใน 2-3 วันที่ผ่านมา

ปานกลาง : มีความภาคภูมิใจในตนเอง เล่าถึงเหตุการณ์ที่ตนประสบความสำเร็จตามความเป็นจริง 1 เรื่องขึ้นไป ใน 2-3 วันที่ผ่านมา

น้อย : มีความภาคภูมิใจในตนเองน้อย คิดว่าตนเองทำอะไรไม่ค่อยประสบความสำเร็จ

น้อยที่สุด : ไม่มีความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง คิดว่าตนเองไม่สามารถทำอะไรได้สำเร็จ

7. ยอมรับเกี่ยวกับฐานะเศรษฐกิจของตนได้

ประเมินจากการเข้าไปพูดคุย สนทนากับผู้ป่วย ให้ผู้ป่วยเล่าถึงความเป็นอยู่ เศรษฐกิจ รายได้ของตน โดยเปรียบเทียบข้อมูลจากแฟ้มประวัติ นอกจากนั้น ผู้ประเมินควรสอบถามพยาบาลจิตเวชที่ดูแลผู้ป่วยในตึก เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นจริงกับผู้ป่วยมากที่สุด

มากที่สุด : รับรู้เกี่ยวกับฐานะเศรษฐกิจของตนได้ถูกต้อง ตามความเป็นจริงทุกเรื่อง รู้จักใช้จ่ายอย่างเหมาะสม

มาก : รับรู้เกี่ยวกับฐานะเศรษฐกิจของตนได้ถูกต้อง ตามความเป็นจริงเป็นส่วนใหญ่ รู้จักใช้จ่ายพอสมควร

ปานกลาง : รับรู้เกี่ยวกับฐานะเศรษฐกิจของตนได้ถูกต้อง ตามความเป็นจริงพอสมควร บางครั้งใช้จ่ายฟุ่มเฟือย

น้อย : รับรู้เกี่ยวกับฐานะเศรษฐกิจของตนไม่ตรงตามความเป็นจริงใช้จ่ายอย่างฟุ่มเฟือย

น้อยที่สุด : ไม่รับรู้เกี่ยวกับฐานะเศรษฐกิจของตนเองเลย ใช้จ่ายอย่างฟุ่มเฟือยและมีหนี้สิน

9. อธิบายให้ผู้อื่นทราบถึงความรู้สึกของตนได้

ประเมินจากการเข้าไปพูดคุย และสนทนากับผู้ป่วย ในขณะเดียวกันก็ใช้หลักการสังเกตผู้ป่วย ทั้งด้านคำพูดและพฤติกรรมของผู้ป่วยที่บ่งชี้ถึงความรู้สึกของผู้ป่วย

มากที่สุด : บอกให้ผู้อื่นทราบถึงความรู้สึกของตนได้อย่างถูกต้องเหมาะสมทุกครั้ง

มาก : บอกให้ผู้อื่นทราบถึงความรู้สึกของตนได้อย่างถูกต้องเหมาะสมเกือบทุกครั้ง

ปานกลาง : บอกให้ผู้อื่นทราบถึงความรู้สึกของตนอย่างถูกต้องเหมาะสมได้เป็นบางครั้ง

น้อย : บอกให้ผู้อื่นทราบถึงความรู้สึกของตนอย่างถูกต้องเหมาะสมได้น้อยครั้ง

น้อยที่สุด : ไม่สามารถบอกถึงความรู้สึกของตนให้ผู้อื่นทราบเลย

11. พูดคุย ทักทายกับบุคลากรในตึกได้

ประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมผู้ป่วยในขณะที่พูดคุย หรือทักทายบุคลากรในตึก

มากที่สุด : ทักทาย บุคลากรในตึก ทุกครั้งที่พบกัน และพูดคุยด้วยสัมพันธภาพที่ดีได้กับทุกคน

มาก : ทักทาย บุคลากรในตึก ทุกครั้งที่พบกันและพูดคุยด้วยสัมพันธภาพที่ดีได้เฉพาะบางคน

ปานกลาง : ทักทาย บุคลากรในตึก เป็นบางครั้งและ พูดคุยกับเฉพาะบางคน

น้อย : พูดคุยกับบุคลากรในตึกเฉพาะเมื่อถูกซักถาม และจะพูดคุยกับบุคลากรที่ดูแลใกล้ชิดเท่านั้น

น้อยที่สุด : ไม่พูดคุยหรือทักทายกับบุคลากรในตึกเลย เมื่อถูกซักถามจะตอบแบบถามคำตอบคำหรือไม่ตอบเลย

13 พูดคุย ทักทายกับเพื่อนผู้ป่วยได้

ประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมผู้ป่วยในขณะที่พูดคุย หรือทักทายกับเพื่อนผู้ป่วยในตึกเดียวกัน หรือเพื่อนผู้ป่วยตึกอื่น

มากที่สุด : ทักทาย เพื่อนผู้ป่วยทุกครั้งที่พบกัน และพูดคุยด้วยสัมพันธภาพที่ดีได้กับทุกคน

มาก : ทักทาย เพื่อนผู้ป่วยเกือบทุกครั้งที่พบกัน และพูดคุยด้วยสัมพันธภาพที่ดีได้เฉพาะบางคน

ปานกลาง : ทักทาย เพื่อนผู้ป่วยก่อนเป็นบางครั้งและพูดคุยกับเฉพาะบางคน

น้อย : พูดคุยกับเพื่อนผู้ป่วยเฉพาะเมื่อถูกซักถามและจะพูดคุยกับเพื่อนผู้ป่วยที่สนิทสนมเท่านั้น

น้อยที่สุด : ไม่พูดคุยหรือทักทายกับเพื่อนผู้ป่วยเลย เมื่อถูกซักถามจะตอบแบบถามคำตอบคำ หรือไม่ตอบเลย

15. เมื่อพบปัญหาสามารถบอกได้ว่าอะไรคือปัญหา

ประเมินจากการเข้าไปพูดคุย สนทนากับผู้ป่วย โดยให้ผู้ป่วยเล่าถึงปัญหา หรือความไม่สบายใจของผู้ป่วยในอดีตที่ผ่านมา

มากที่สุด : สามารถบอกถึงสิ่งที่เป็นปัญหาของตนเองอย่างแท้จริงได้ทุกครั้งที่พบปัญหา

มาก : สามารถบอกถึงสิ่งที่เป็นปัญหาของตนเองอย่างแท้จริงได้เกือบทุกครั้งที่พบปัญหา

ปานกลาง : สามารถบอกถึงสิ่งที่เป็นปัญหาของตนเองอย่างแท้จริงได้เป็นบางครั้งที่พบปัญหา

น้อย : สามารถบอกถึงสิ่งที่เป็นปัญหาของตนเองอย่างแท้จริงได้เป็นบางครั้งเมื่อมีผู้ชี้แนะ

น้อยที่สุด : ไม่สามารถบอกถึงสิ่งที่เป็นปัญหาของตนเอง แม้จะมีผู้อื่นคอยชี้แนะ

17 คิดหาหนทาง เพื่อแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้

ประเมินต่อจากข้อ 16 โดยให้ผู้ป่วยเล่าถึงวิธีการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น

มากที่สุด : คิด แสวงหาวิธีการต่างๆ ในการแก้ปัญหาทุกครั้งที่พบปัญหา

มาก : คิด แสวงหาวิธีการต่างๆ ในการแก้ปัญหาเกือบทุกครั้งที่พบปัญหา

ปานกลาง : คิด แสวงหาวิธีการ ในการแก้ปัญหาเป็นบางครั้งที่พบปัญหา

น้อย : ไม่สามารถคิดแก้ปัญหาได้เอง ต้องมีผู้อื่นช่วยเสนอแนะแนวทางการแก้ปัญหาให้

น้อยที่สุด : ไม่สามารถคิดหาวิธีการแก้ปัญหาใดๆ เลย แม้จะมีผู้อื่นช่วยชี้แนะก็ตาม

19. กล้าตัดสินใจในปัญหาที่เกิดขึ้นได้

ประเมินจากการให้ผู้ป่วยเล่าถึงการตัดสินใจต่อสู้กับปัญหา โดยเน้นที่ตัวผู้ป่วยเอง

มากที่สุด : กล้าเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้นทุกสถานการณ์ และตัดสินปัญหาด้วยตนเอง

มาก : กล้าเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้นและตัดสินปัญหาด้วยตนเองเป็นส่วนใหญ่

ปานกลาง : กล้าเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้นและตัดสินปัญหาบางสถานการณ์ โดยมีผู้อื่นคอยช่วยเหลือชี้แนะ

น้อย : ไม่มั่นใจในการเผชิญปัญหาและตัดสินปัญหาเป็นส่วนใหญ่ ต้องอาศัยผู้อื่นเป็นผู้ชี้แนะ

น้อยที่สุด : ไม่กล้าและไม่ตัดสินใจในการเผชิญปัญหาเลย ไม่ว่าจะเป็นสถานการณ์ใด

21. มีวิธีการช่วยให้สบายใจเมื่อวิตกกังวลได้

ประเมินจากการสนทนากับผู้ป่วยเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่ผู้ป่วยรู้สึกไม่สบายใจ หรือวิตกกังวล แล้วจึงมุ่งประเด็นถึงแนวทางหรือวิธีการในการช่วยให้ตนสบายใจ

มากที่สุด : เมื่อเกิดความวิตกกังวล มีแนวทางช่วยให้ตนเองสบายใจทุกครั้ง

มาก : เมื่อเกิดความวิตกกังวล มีแนวทางช่วยให้ตนเองสบายใจเกือบทุกครั้ง

ปานกลาง : เมื่อเกิดความวิตกกังวล มีแนวทางช่วยให้ตนเองสบายใจเป็นบางครั้ง โดยมีผู้อื่นช่วยเหลือและแนะแนวทาง

น้อย : เมื่อเกิดความวิตกกังวล ไม่สนใจที่จะหาแนวทางช่วยให้ตนเองสบายใจ ต้องมีผู้อื่นช่วยเหลือและแนะแนวทางเกือบทุกครั้ง

น้อยที่สุด : เมื่อเกิดความวิตกกังวล ไม่สนใจที่จะหาแนวทางช่วยให้ตนเองสบายใจเลย

23. มีส่วนร่วมในการตัดสินใจแก้ปัญหาต่างๆ ของครอบครัวได้

ประเมินจากการพูดคุย สนทา และสัมภาษณ์ผู้ป่วยเกี่ยวกับปัญหาที่เกิดขึ้นกับครอบครัวผู้ป่วย และมุ่งประเด็นถึงการมีส่วนร่วมของผู้ป่วยในการแก้ปัญหาของครอบครัว

มากที่สุด : สามารถแสดงความคิดเห็น ช่วยหาแนวทางแก้ปัญหาต่างๆ ของครอบครัว ทุกครั้ง

มาก : สามารถแสดงความคิดเห็น ช่วยหาแนวทางแก้ปัญหาต่างๆ ของครอบครัว เกือบทุกครั้ง

ปานกลาง : สามารถแสดงความคิดเห็น ช่วยหาแนวทางแก้ปัญหาต่างๆ ของครอบครัว บ้างเป็นบางครั้ง ส่วนใหญ่ไม่ร่วมแสดงความเห็น

น้อย : ไม่แสดงความคิดเห็น ต้องมีผู้อื่นคอยกระตุ้นให้แสดงความคิดเห็น

น้อยที่สุด : ไม่แสดงความคิดเห็นเลย แม้จะมีผู้อื่นคอยกระตุ้นก็ตาม

25. สร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนผู้ป่วยได้

ประเมินจากการพูดคุย สนทนา สัมภาษณ์ผู้ป่วย และสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมจากพยาบาล เกี่ยวกับความรู้สึกของผู้ป่วยที่มีต่อเพื่อนผู้ป่วยในด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีต่อเพื่อนผู้ป่วย

มากที่สุด : มีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนผู้ป่วยทุกคน รักใคร่กลมเกลียว ไม่มีเรื่องผิดใจกัน

มาก : มีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนผู้ป่วยทุกคน มีเรื่องผิดใจกันเล็กน้อย ปรับความเข้าใจกันได้

ปานกลาง : มีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนผู้ป่วยบางคน ที่ตนเองพอใจเท่านั้น มีเรื่องผิดใจกันบ้าง

น้อย : มีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนผู้ป่วยบางคน ส่วนใหญ่ผิดใจกันเป็นประจำ แยกตัว

น้อยที่สุด : ไม่มีสัมพันธภาพกับเพื่อนผู้ป่วยเลย แยกตัว

27. เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มในตึกได้

ประเมินจากการสัมภาษณ์ผู้ป่วยเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มในตึก ในประเด็นการมีส่วนร่วม และการแสดงความคิดเห็นในขณะเข้าร่วม กิจกรรมกลุ่ม และสอบถามพยาบาลจิตเวชประจำตึกผู้ป่วยที่เคยจัดกิจกรรมกลุ่มที่มีผู้ป่วยเข้ากลุ่มด้วย ในเรื่องการมีส่วนร่วม และการแสดงความคิดเห็น

มากที่สุด : มีส่วนร่วมและแสดงความคิดเห็นในกิจกรรมกลุ่มที่จัดในตึกผู้ป่วยทุกครั้ง ได้เป็นอย่างดี

มาก : มีส่วนร่วมและแสดงความคิดเห็นในกิจกรรมกลุ่ม ที่จัดในตึกผู้ป่วย ได้เกือบทุกครั้ง

ปานกลาง : มีส่วนร่วมและแสดงความคิดเห็นในกิจกรรมกลุ่ม ที่จัดในตึกผู้ป่วย ได้เป็นบางครั้ง แต่บางครั้งต้องกระตุ้นจึงจะแสดงความคิดเห็น

น้อย : เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มได้แต่ไม่แสดงความคิดเห็นต่อกลุ่ม ต้องคอยกระตุ้นเกือบทุกครั้ง

น้อยที่สุด : พยายามปฏิเสธการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและไม่แสดงความคิดเห็นเลย

29. รับรู้ข้อมูลเกี่ยวกับศูนย์บริการด้านสุขภาพจิต ใกล้บ้านได้

ประเมินจากการสัมภาษณ์ผู้ป่วยเกี่ยวกับข้อมูล ศูนย์บริการสุขภาพจิต หรือโรงพยาบาลใกล้บ้านที่ผู้ป่วยทราบว่ามีกี่แห่ง ที่ไหนบ้าง

มากที่สุด : ทราบข้อมูลเกี่ยวกับแหล่งสนับสนุนและศูนย์บริการด้านสุขภาพจิตใกล้บ้านหลายแห่ง (มากกว่า 2 แห่ง)

มาก : ทราบข้อมูลเกี่ยวกับแหล่งสนับสนุนและศูนย์บริการด้านสุขภาพจิตใกล้บ้านได้ถูกต้องเกือบทุกแห่ง (2 แห่ง)

ปานกลาง : ทราบข้อมูลเกี่ยวกับแหล่งสนับสนุนและศูนย์บริการด้านสุขภาพจิตใกล้บ้านเพียงแห่งเดียว

น้อย : ไม่ทราบข้อมูลเกี่ยวกับแหล่งสนับสนุนและศูนย์บริการด้านสุขภาพจิตใกล้บ้าน ผู้อื่นต้องคอยบอก

น้อยที่สุด : ไม่รับรู้และรับทราบข้อมูลเกี่ยวกับแหล่งสนับสนุนและศูนย์บริการด้านสุขภาพจิตใกล้บ้านเลย

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ง.

ตารางวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติม

ตารางที่ 10 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการดูแลตนเองของผู้ป่วยจิตเวช ก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม จำแนกรายข้อ

ข้อความ	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
รับประทานอาหารได้ด้วยตนเอง	2.44	0.98	2.72	0.83	0.57
รับประทานอาหารที่มีประโยชน์และเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย	3.28	0.96	3.06	1.11	0.44
เก็บและล้างทำความสะอาดเครื่องใช้ในการรับประทานอาหารได้	2.22	1.22	2.33	1.09	1.46
ได้รับน้ำเพียงพอและเหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย	2.33	1.14	2.61	1.20	1.00
ดื่มน้ำได้ด้วยตนเอง	2.56	1.25	2.67	1.33	0.00
อยู่ในสถานที่อากาศถ่ายเทสะดวกได้	3.50	0.92	3.44	0.92	0.00
ระบบการหายใจเป็นปกติ	3.50	0.79	3.44	0.86	1.00
ขับถ่ายอุจจาระเป็นปกติ	3.33	0.97	3.44	0.92	0.57
ขับถ่ายปัสสาวะเป็นปกติ	2.39	1.20	2.50	1.10	1.00
พักผ่อนนอนหลับได้ด้วยตนเอง	2.33	1.33	2.22	1.00	1.00
พักผ่อนนอนหลับในที่ที่เหมาะสม	3.22	1.00	3.17	1.30	1.00
พักผ่อนนอนหลับได้เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย	3.33	1.09	3.39	1.34	1.00
ออกกำลังกายหรือกระทำกิจกรรมที่ใช้กำลังเป็นประจำ	3.11	1.08	3.11	1.23	0.00
ดูแลความสะอาดของร่างกายได้	2.56	1.10	2.89	0.96	1.84
แต่งกายได้เหมาะสมกับกาลเทศะ	3.22	1.11	3.06	1.00	1.46
รับประทานยาตามแผนการรักษาของแพทย์ได้	3.11	0.90	3.00	0.77	0.00

ตารางที่ 10 (ต่อ)

ข้อความ	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
ดูแลตนเองในการป้องกันอาการข้างเคียงของยาทางจิตเวชได้	2.28	1.23	2.33	1.14	0.00
ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์และพยาบาลได้	2.44	1.29	2.61	1.34	1.00
ปฏิบัติตัวในเรื่องการงดสิ่งเสพติดได้	2.50	0.86	2.39	1.04	0.00
รับรู้เรื่องราวของตนเองได้	3.44	0.86	2.89	1.23	1.00
รับรู้ความสามารถของตนเองได้ถูกต้อง	3.33	0.77	3.17	0.99	1.46
พึงพอใจในรูปร่างของตน	2.39	1.04	2.78	0.94	1.46
คิดว่าตนเป็นคนมีคุณค่าและมีประโยชน์	2.56	0.92	2.94	0.94	0.00
รู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง	3.33	0.69	2.94	0.87	0.00
ยอมรับการเจ็บป่วยของตนได้	2.94	1.00	3.28	0.90	0.00
ยอมรับเกี่ยวกับฐานะเศรษฐกิจของตนได้	2.83	0.86	2.89	1.13	0.81
สื่อสารความต้องการของตนให้ผู้อื่นเข้าใจได้	3.11	0.90	2.94	1.11	1.46
อธิบายให้ผู้อื่นทราบถึงความรู้สึกของตนได้	3.06	0.94	2.94	1.11	1.76
รับรู้ความต้องการของผู้อื่นได้	2.50	1.15	2.33	1.09	1.46
พูดคุยทักทายกับบุคลากรในตึกได้	2.78	1.00	2.94	1.00	1.00
แสดงความคิดเห็นกับผู้อื่นได้	3.39	0.78	3.11	0.83	1.46
พูดคุยทักทายกับเพื่อนผู้ป่วยได้	2.94	1.00	3.06	0.94	0.00
ให้ความสนใจผู้ที่สนทนาด้วยเสมอ	3.22	0.88	3.22	0.88	1.37
เมื่อพบปัญหาสามารถบอกได้ว่าอะไรคือปัญหา	3.22	0.65	3.39	0.78	0.00
เมื่อพบปัญหาสามารถบอกสาเหตุของปัญหาได้	3.22	0.81	3.11	0.96	0.37
คิดหาหนทางเพื่อแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้	3.33	0.69	3.28	0.83	1.46
สามารถเผชิญปัญหาได้เหมาะสม	3.11	0.76	3.22	0.73	0.57
กล้าเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้นได้	2.50	0.79	2.72	1.02	1.46
ใช้ความสามารถในการแก้ปัญหาได้สำเร็จ	3.00	1.03	2.94	0.94	1.46
มีวิธีการช่วยให้สบายใจเมื่อวิตกกังวลได้	3.17	0.86	3.17	0.92	0.57
นำประสบการณ์เก่าที่เคยใช้ได้ผลมาแก้ปัญหาได้	2.89	0.90	2.83	0.92	0.00

ตารางที่ 10 (ต่อ)

ข้อความ	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
มีส่วนร่วมในการตัดสินใจ แก้ปัญหาต่าง ๆ ของครอบครัวได้	2.67	1.14	2.94	1.26	1.00
สร้างสัมพันธภาพกับบุคลากรในตึกได้	2.61	0.70	2.72	0.67	1.46
สร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนผู้ป่วยได้	3.39	0.92	3.33	0.84	0.00
มีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลในครอบครัวได้	3.11	0.83	2.94	0.94	1.00
เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มในตึกได้	3.44	0.62	3.11	0.96	1.29
แสวงหาข่าวสารที่เป็นประโยชน์อยู่เสมอ	2.56	1.15	2.56	1.30	0.00
รับรู้ข้อมูลเกี่ยวกับศูนย์บริการด้านสุขภาพจิตใกล้บ้านได้	2.89	0.83	3.00	0.97	1.00
ให้ข้อมูลและคำแนะนำเพื่อนผู้ป่วยได้	2.44	0.98	2.78	1.06	0.57

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 11 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการดูแลตนเองของผู้ป่วยจิตเวช กลุ่มทดลองระหว่างก่อนและหลังการทดลอง จำแนกรายข้อ

ข้อความ	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
รับประทานอาหารได้ด้วยตนเอง	2.44	0.98	3.83	0.92	11.75*
รับประทานอาหารที่มีประโยชน์และเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย	3.28	0.96	4.28	0.96	12.37*
เก็บและล้างทำความสะอาดเครื่องใช้ในการรับประทานอาหารได้	2.22	1.22	3.83	1.10	9.80*
ได้รับน้ำเพียงพอและเหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย	2.33	1.14	3.78	1.06	8.70*
ดื่มน้ำได้ด้วยตนเอง	2.56	1.25	4.00	0.91	7.82*
อยู่ในสถานที่อากาศถ่ายเทสะดวกได้	3.50	0.92	4.67	0.59	8.00*
ระบบการหายใจเป็นปกติ	3.50	0.79	4.72	0.58	8.02*
ขับถ่ายอุจจาระเป็นปกติ	3.33	0.97	4.50	0.86	7.00*
ขับถ่ายปัสสาวะเป็นปกติ	2.39	1.20	3.78	1.06	6.43*
พักผ่อนนอนหลับได้ด้วยตนเอง	2.33	1.33	3.83	1.04	6.89*
พักผ่อนนอนหลับในที่ที่เหมาะสม	3.22	1.00	4.50	0.71	7.21*
พักผ่อนนอนหลับได้เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย	3.33	1.09	4.39	0.92	5.58*
ออกกำลังกายหรือกระทำกิจกรรมที่ใช้กำลังเป็นประจำ	3.11	1.08	4.17	0.79	5.58*
ดูแลความสะอาดของร่างกายได้	2.56	1.10	3.94	1.00	6.43*
แต่งกายได้เหมาะสมกับกาลเทศะ	3.22	1.11	4.44	0.78	9.46*
รับประทานยาตามแผนการรักษาของแพทย์ได้	3.11	0.90	4.22	0.88	10.00*
ดูแลตนเองในการป้องกันอาการข้างเคียงของยาทางจิตเวชได้	2.28	1.23	3.72	1.13	5.59*
ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์และพยาบาลได้	2.44	1.29	3.83	1.04	8.44*
ปฏิบัติตัวในเรื่องการงดสิ่งเสพติดได้	2.50	0.86	3.78	0.73	9.44*

*p < .05

ตารางที่ 11 (ต่อ)

ข้อความ	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
รับรู้เรื่องราวของตนเองได้	3.44	0.86	4.33	0.84	8.00*
รับรู้ความสามารถของตนเองได้ถูกต้อง	3.33	0.77	4.44	0.71	14.58*
พึงพอใจในรูปร่างของตน	2.39	1.04	3.72	0.90	9.52*
คิดว่าตนเป็นคนมีคุณค่าและมีประโยชน์	2.56	0.92	3.67	0.91	6.97*
รู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง	3.33	0.69	4.33	0.69	12.37*
ยอมรับการเจ็บป่วยของตนได้	2.94	1.00	4.00	0.91	8.30*
ยอมรับเกี่ยวกับฐานะเศรษฐกิจของตนได้	2.83	0.86	3.89	1.02	7.01*
สื่อสารความต้องการของตนให้ผู้อื่นเข้าใจได้	3.11	0.90	4.17	0.86	8.30*
อธิบายให้ผู้อื่นทราบถึงความรู้สึกของตนได้	3.06	0.94	4.11	0.96	8.30*
รับรู้ความต้องการของผู้อื่นได้	2.50	1.15	3.78	1.00	8.10*
พูดคุยทักทายกับบุคลากรในตึกได้	2.78	1.00	3.94	1.00	9.62*
แสดงความคิดเห็นกับผู้อื่นได้	3.39	0.78	4.56	0.62	8.00*
พูดคุยทักทายกับเพื่อนผู้ป่วยได้	2.94	1.00	4.22	0.73	7.21*
ให้ความสนใจผู้ที่สนทนาด้วยเสมอ	3.22	0.88	4.17	0.79	7.43*
เมื่อพบปัญหาสามารถบอกได้ว่าอะไรคือปัญหา	3.22	0.65	4.28	0.67	8.30*
เมื่อพบปัญหาสามารถบอกสาเหตุของปัญหาได้	3.22	0.81	4.22	0.88	7.14*
คิดหาหนทางเพื่อแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้	3.33	0.69	4.27	0.67	9.63*
สามารถเผชิญปัญหาได้เหมาะสม	3.11	0.76	3.94	0.73	9.22*
กล้าเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้นได้	2.50	0.79	3.56	0.78	19.00*
ใช้ความสามารถในการแก้ปัญหาได้สำเร็จ	3.00	1.03	4.06	1.06	19.00*
มีวิธีการช่วยให้สบายใจเมื่อวิตกกังวลได้	3.17	0.86	4.17	0.86	12.38*
นำประสบการณ์เก่าที่เคยใช้ได้ผลมาแก้ปัญหาได้	2.89	0.90	4.06	0.87	12.91*
มีส่วนร่วมในการตัดสินใจ แก้ปัญหาต่าง ๆ ของครอบครัวได้	2.67	1.14	3.83	0.99	5.77*
สร้างสัมพันธภาพกับบุคลากรในตึกได้	2.61	0.70	3.72	0.67	8.09*
สร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนผู้ป่วยได้	3.39	0.92	4.56	0.62	9.62*

*$p < .05$

ตารางที่ 11 (ต่อ)

ข้อความ	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
มีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลในครอบครัวได้	3.11	0.83	4.39	0.61	11.76*
เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มในตึกได้	3.44	0.62	4.50	0.62	10.76*
แสวงหาข่าวสารที่เป็นประโยชน์อยู่เสมอ	2.56	1.15	3.89	0.96	7.38*
รับรู้ข้อมูลเกี่ยวกับศูนย์บริการด้านสุขภาพจิตใกล้บ้านได้	2.89	0.83	4.17	0.62	8.10*
ให้ข้อมูลและคำแนะนำเพื่อนผู้ป่วยได้	2.44	0.98	3.94	0.80	8.10*

*p < .05

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 12 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการดูแลตนเองของผู้ป่วยจิตเวช กลุ่มควบคุม ระหว่างก่อนและหลังการทดลอง จำแนกรายข้อ

ข้อความ	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
รับประทานอาหารได้ด้วยตนเอง	2.78	0.83	2.78	0.65	0.57
รับประทานอาหารที่มีประโยชน์และเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย	3.06	1.11	3.00	1.09	0.44
เก็บและล้างทำความสะอาดเครื่องใช้ในการรับประทานอาหารได้	2.33	1.09	2.44	1.15	1.46
ได้รับน้ำเพียงพอและเหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย	2.61	1.20	2.56	1.15	1.00
ดื่มน้ำได้ด้วยตนเอง	2.67	1.33	2.67	1.33	0.00
อยู่ในสถานที่อากาศถ่ายเทสะดวกได้	3.44	0.92	3.44	0.92	0.00
ระบบการหายใจเป็นปกติ	3.44	0.86	3.39	0.92	1.00
ขับถ่ายอุจจาระเป็นปกติ	3.44	0.92	3.39	0.79	0.57
ขับถ่ายปัสสาวะเป็นปกติ	2.50	1.10	2.56	1.04	1.00
พักผ่อนนอนหลับได้ด้วยตนเอง	2.22	1.00	2.28	1.07	1.00
พักผ่อนนอนหลับในที่ที่เหมาะสม	3.17	1.30	3.11	1.28	1.00
พักผ่อนนอนหลับได้เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย	3.39	1.34	3.28	1.41	1.00
ออกกำลังกายหรือกระทำกิจกรรมที่ใช้กำลังเป็นประจำ	3.11	1.23	3.11	1.23	0.00
ดูแลความสะอาดของร่างกายได้	2.89	0.96	3.06	0.94	1.84
แต่งกายได้เหมาะสมกับกาลเทศะ	3.06	1.00	2.94	1.00	1.46
รับประทานยาตามแผนการรักษาของแพทย์ได้	3.00	0.77	3.00	0.84	0.00
ดูแลตนเองในการป้องกันอาการข้างเคียงของยาทางจิตเวชได้	2.33	1.14	2.33	1.09	0.00
ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์และพยาบาลได้	2.61	1.34	2.50	1.34	1.00
ปฏิบัติตัวในเรื่องการงดสิ่งเสพติดได้	2.39	1.04	2.39	0.98	0.00
รับรู้เรื่องราวของตนเองได้	2.89	1.23	2.83	1.20	1.00

ตารางที่ 12 (ต่อ)

ข้อความ	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
รับรู้ความสามารถของตนเองได้ถูกต้อง	3.17	0.99	3.28	0.96	1.46
พึงพอใจในรูปร่างของตน	2.78	0.94	2.89	0.90	1.46
คิดว่าตนเป็นคนมีคุณค่าและมีประโยชน์	2.94	0.94	2.94	0.94	0.00
รู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง	2.94	0.87	2.94	0.94	0.00
ยอมรับการเจ็บป่วยของตนได้	3.28	0.90	3.28	0.90	0.00
ยอมรับเกี่ยวกับฐานะเศรษฐกิจของตนได้	2.89	1.13	2.78	1.06	0.81
สื่อสารความต้องการของตนให้ผู้อื่นเข้าใจได้	2.94	1.11	3.17	1.15	1.46
อธิบายให้ผู้อื่นทราบถึงความรู้สึกของตนได้	2.94	1.11	3.22	1.00	1.76
รับรู้ความต้องการของผู้อื่นได้	2.33	1.09	2.44	1.10	1.46
พูดคุยทักทายกับบุคลากรในตึกได้	2.94	1.00	2.89	0.96	1.00
แสดงความคิดเห็นกับผู้อื่นได้	3.11	0.83	3.00	0.91	1.46
พูดคุยทักทายกับเพื่อนผู้ป่วยได้	3.06	0.94	3.06	1.06	0.00
ให้ความสนใจผู้ที่สนทนาด้วยเสมอ	3.22	0.88	3.06	0.94	1.37
เมื่อพบปัญหาสามารถบอกได้ว่าอะไรคือปัญหา	3.39	0.78	3.39	0.78	0.00
เมื่อพบปัญหาสามารถบอกสาเหตุของปัญหาได้	3.11	0.96	3.17	0.71	0.37
คิดหาหนทางเพื่อแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้	3.28	0.83	3.17	0.86	1.46
สามารถเผชิญปัญหาได้เหมาะสม	3.22	0.73	3.17	0.79	0.57
กล้าเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้นได้	2.72	1.02	2.61	0.98	1.46
ใช้ความสามารถในการแก้ปัญหาได้สำเร็จ	2.94	0.94	3.06	1.00	1.46
มีวิธีการช่วยให้สบายใจเมื่อวิตกกังวลได้	3.17	0.92	3.22	1.00	0.57
นำประสบการณ์เก่าที่เคยใช้ได้ผลมาแก้ปัญหาได้	2.83	0.92	2.83	0.77	0.00
มีส่วนร่วมในการตัดสินใจ แก้ปัญหาต่าง ๆ ของครอบครัวได้	2.94	1.26	2.89	1.23	1.00
สร้างสัมพันธภาพกับบุคลากรในตึกได้	2.72	0.67	2.61	0.61	1.46
สร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนผู้ป่วยได้	3.33	0.84	3.33	0.84	0.00
มีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลในครอบครัวได้	2.94	0.94	3.06	1.00	1.00
เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มในตึกได้	3.11	0.96	2.89	1.08	1.29

ตารางที่ 12 (ต่อ)

ข้อความ	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
แสวงหาข่าวสารที่เป็นประโยชน์อยู่เสมอ	2.56	1.30	2.56	1.10	0.00
รับรู้ข้อมูลเกี่ยวกับศูนย์บริการด้านสุขภาพจิตใกล้บ้านได้	3.00	0.97	2.94	1.00	1.00
ให้ข้อมูลและคำแนะนำเพื่อนผู้ป่วยได้	2.78	1.06	2.72	0.96	0.57

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 13 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการดูแลตนเองของผู้ป่วยจิตเวช หลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม จำแนกรายข้อ

ข้อความ	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
รับประทานอาหารได้ด้วยตนเอง	3.83	0.92	2.78	0.65	3.97*
รับประทานอาหารที่มีประโยชน์และเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย	4.28	0.96	3.00	1.09	3.75*
เก็บและล้างทำความสะอาดเครื่องใช้ในการรับประทานอาหารได้	3.83	1.10	2.44	1.15	3.71*
ได้รับน้ำเพียงพอและเหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย	3.78	1.06	2.56	1.15	3.32*
ดื่มน้ำได้ด้วยตนเอง	4.00	0.91	2.67	1.33	3.52*
อยู่ในสถานที่อากาศถ่ายเทสะดวกได้	4.67	0.59	3.44	0.92	4.73*
ระบบการหายใจเป็นปกติ	4.72	0.58	3.39	0.92	5.23*
ขับถ่ายอุจจาระเป็นปกติ	4.50	0.86	3.39	0.79	4.07*
ขับถ่ายปัสสาวะเป็นปกติ	3.78	1.06	2.56	1.04	3.49*
พักผ่อนนอนหลับได้ด้วยตนเอง	3.83	1.04	2.28	1.07	4.41*
พักผ่อนนอนหลับในที่ที่เหมาะสม	4.50	0.71	3.11	1.28	4.03*
พักผ่อนนอนหลับได้เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย	4.39	0.92	3.28	1.41	2.81*
ออกกำลังกายหรือกระทำกิจกรรมที่ใช้กำลังเป็นประจำ	4.17	0.79	3.11	1.23	3.07*
ดูแลความสะอาดของร่างกายได้	3.94	1.00	3.06	0.94	2.75*
แต่งกายได้เหมาะสมกับกาลเทศะ	4.44	0.78	2.94	1.00	5.01*
รับประทานยาตามแผนการรักษาของแพทย์ได้	4.22	0.88	3.00	0.84	4.27*
ดูแลตนเองในการป้องกันอาการข้างเคียงของยาทางจิตเวชได้	3.72	1.13	2.33	1.09	3.77*
ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์และพยาบาลได้	3.83	1.04	2.50	1.34	3.33*
ปฏิบัติตัวในเรื่องการงดสิ่งเสพติดได้	3.78	0.73	2.39	0.98	4.82*

*$p < .05$

ตารางที่ 13 (ต่อ)

ข้อความ	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
รับรู้เรื่องราวของตนเองได้	4.33	0.84	2.83	1.20	4.34*
รับรู้ความสามารถของตนเองได้ถูกต้อง	4.44	0.71	3.28	0.96	4.16*
พึงพอใจในรูปร่างของตน	3.72	0.90	2.89	0.90	2.79*
คิดว่าตนเป็นคนมีคุณค่าและมีประโยชน์	3.67	0.91	2.94	0.94	2.35*
รู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง	4.33	0.69	2.94	0.94	5.07*
ยอมรับการเจ็บป่วยของตนได้	4.00	0.91	3.28	0.90	2.40*
ยอมรับเกี่ยวกับฐานะเศรษฐกิจของตนได้	3.89	1.02	2.78	1.06	3.20*
สื่อสารความต้องการของตนให้ผู้อื่นเข้าใจได้	4.17	0.86	3.17	1.15	2.96*
อธิบายให้ผู้อื่นทราบถึงความรู้สึกของตนได้	4.11	0.96	3.22	1.00	2.71*
รับรู้ความต้องการของผู้อื่นได้	3.78	1.00	2.44	1.10	3.81*
พูดคุยทักทายกับบุคลากรในตึกได้	3.94	1.00	2.89	0.96	3.23*
แสดงความคิดเห็นกับผู้อื่นได้	4.56	0.62	3.00	0.91	6.02*
พูดคุยทักทายกับเพื่อนผู้ป่วยได้	4.22	0.73	3.06	1.06	3.85*
ให้ความสนใจผู้ที่สนทนาด้วยเสมอ	4.17	0.79	3.06	0.94	3.85*
เมื่อพบปัญหาสามารถบอกได้ว่าอะไรคือปัญหา	4.28	0.67	3.39	0.78	3.68*
เมื่อพบปัญหาสามารถบอกสาเหตุของปัญหาได้	4.22	0.88	3.17	0.71	3.97*
คิดหาหนทางเพื่อแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้	4.27	0.67	3.17	0.86	4.33*
สามารถเผชิญปัญหาได้เหมาะสม	3.94	0.73	3.17	0.79	3.09*
กล้าเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้นได้	3.56	0.78	2.61	0.98	3.20*
ใช้ความสามารถในการแก้ปัญหาได้สำเร็จ	4.06	1.06	3.06	1.00	2.92*
มีวิธีการช่วยให้สบายใจเมื่อวิตกกังวลได้	4.17	0.86	3.22	1.00	3.04*
นำประสบการณ์เก่าที่เคยใช้ได้ผลมาแก้ปัญหาได้	4.06	0.87	2.83	0.77	4.42*
มีส่วนร่วมในการตัดสินใจ แก้ปัญหาต่าง ๆ ของครอบครัวได้	3.83	0.99	2.89	1.23	2.54*
สร้างสัมพันธภาพกับบุคลากรในตึกได้	3.72	0.67	2.61	0.61	5.22*
สร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนผู้ป่วยได้	4.56	0.62	3.33	0.84	4.98*

*$p < .05$

ตารางที่ 13 (ต่อ)

ข้อความ	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
มีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลในครอบครัวได้	4.39	0.61	3.06	1.00	4.84*
เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มในตึกได้	4.50	0.62	2.89	1.08	5.50*
แสวงหาข่าวสารที่เป็นประโยชน์อยู่เสมอ	3.89	0.96	2.56	1.10	3.88*
รับรู้ข้อมูลเกี่ยวกับศูนย์บริการด้านสุขภาพจิตใกล้บ้านได้	4.17	0.62	2.94	1.00	4.42*
ให้ข้อมูลและคำแนะนำเพื่อนผู้ป่วยได้	3.94	0.80	2.72	0.96	4.15*

*p < .05

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย