



แบบรายงานผลงานการพัฒนาคุณภาพต่อเนื่อง (COI)

1. ชื่อผลงาน

ภาษาไทย การส่งเสริมสุขภาพจิตด้วยเทคนิคส่งเสริมการคิดบวกของผู้ปกครอง หอผู้ป่วยออทิสติก 3

ภาษาอังกฤษ Promoting mental health through techniques to promote positive thinking in caregivers at Autism Ward 3

2. ชื่อหน่วยงานและที่อยู่ หอผู้ป่วยออทิสติก 3

3. ปีที่ดำเนินการ ปีงบประมาณ 2568

4. คำสำคัญ (ระบุคำสำคัญเพื่อต่อการค้นหา ไม่เกิน 3-5 คำ)

ภาษาไทย การมองโลกในแง่ดี

ภาษาอังกฤษ Optimism ,Promoting mental health , positive thinking

5. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

หอผู้ป่วยออทิสติก 3 เป็นหน่วยบริการพยาบาลสำหรับเด็กออทิสติก อายุ 6-18 ปี ทั้งเพศชายและหญิง โดยผู้ปกครองมีส่วนร่วม ให้บริการฝึกทักษะการดำรงชีวิตประจำวัน แบบองค์รวมตามมาตรฐานวิชาชีพ และให้บริการครอบคลุมแบบ Comprehensive Care ร่วมกับทีมสหวิชาชีพ (มิติด้านการทำหน้าที่ (Function), มิติด้านสมรรถนะสังคม (Social competence), มิติด้านการเปลี่ยนถ่าย (Transitions) มิติด้านบริบท (Contextual) และมิติด้านสุขภาพ (Health) เป้าหมายให้บริการพัฒนาศักยภาพของเด็กออทิสติก อายุ 6 – 18 ปี ในการดำรงชีวิตประจำวันให้มีพัฒนาการด้านร่างกายอารมณ์จิตใจสังคม และสติปัญญาที่เหมาะสมวัยอยู่ร่วมกับครอบครัว โรงเรียน ชุมชนได้ รวมทั้งพัฒนาศักยภาพผู้ปกครองให้สามารถดูแลเด็กออทิสติกได้

การดูแลเด็กออทิสติก ต้องใช้ระยะเวลาการบำบัดรักษาอย่างต่อเนื่องเด็กออทิสติกมักจะมีพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดปัญหาในการดูแล ต้องการการดูแลมากกว่าเด็กทั่วไป อีกทั้งการดูแลช่วยเหลือเด็กออทิสติก ต้องใช้เวลาและความยากลำบาก ไม่ว่าจะเป็นกิจวัตรประจำวัน การรับประทานอาหาร การแต่งตัว การฝึกพัฒนาการเด็ก และการช่วยเหลือด้านอื่น ๆ การดูแลดังกล่าวทำให้ต้องพึ่งพิงบุคคลในครอบครัว โดยเฉพาะบิดา มารดา ซึ่งเป็นบุคคลที่มีความสำคัญต่อการแก้ไขปัญหาสุขภาพของเด็กออทิสติก เป็นผู้รับภาระ ในการดูแล การควบคุมอาการ และพฤติกรรมรุนแรง รวมถึงการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นตลอดจนการมีภาระในเรื่องการรักษาพยาบาล ค่าใช้จ่ายที่เกี่ยวกับการรักษามากขึ้น (ชนิษฐา หะยิมะแซ, 2556; นารีลักษณ์ มงคลศิริกุล, 2546; นภาพร ตูมน้อย, นุจรี ไชยมงคล และมณีนรัตน์ ภาครูป, 2551) ดังนั้น การดูแลเด็กออทิสติก จึงอาจส่งผลกระทบต่อผู้ดูแลทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง หรือรบกวนชีวิตประจำวัน ทำให้ผู้ดูแลอ่อนเพลีย วิตกกังวล



เครียด ซึ่งความเครียดมากเกินไปจะเป็น ผลเสียต่อร่างกายและจิตใจ เกิดความไม่สบายใจ คับข้องใจ และมีความคิดเชิงลบ อารมณ์เหล่านี้ทำให้เกิดอาการทางกายตามมา และมองโลกในแง่ร้าย โดยการมองโลกในแง่ร้าย และมีความคิดเชิงลบมีผลต่อสุขภาพ รวมทั้งต้องมีการปรับตัวให้เข้ากับปัญหาที่พบ จนกระทั่งส่งผลให้เกิดภาวะในการดูแลได้

หออผู้ป่วยออทิสติก 3 มีประเมินสุขภาพจิต และภาวะการดูแล พบว่า ปี 2566 มีความเครียดระดับ ปานกลาง 8 คน คิดเป็น 11.59 เครียดสูง 2 คน 2.88 มีภาวะการดูแล 31.89 ปี 2567 ความเครียดระดับ ปานกลาง 5 คน คิดเป็น 7.04 ระดับสูง 4 คนคิดเป็น 5.63 ภาวะการดูแล 43.10 และจากการประชุมผู้ปกครอง 28 คน มี 13 คนคิดร้อยละ 46.28 แสดงความคิดเห็นในเรื่องการดูแลเด็กออทิสติก ในลักษณะขาดความมั่นใจเกี่ยวกับการดูแล ในเรื่องการจัดการพฤติกรรม เช่น พฤติกรรมก้าวร้าว การรับประทานอาหาร การขับถ่าย เป็นต้น ผู้ศึกษาสนใจนำเกี่ยวกับแนวคิดเชิงบวกมาปรับเปลี่ยนเป็นกิจกรรม เพื่อให้เกิดแรงจูงใจในกลุ่มผู้ปกครองที่ขาดแรงจูงใจ และคงไว้ในผู้ปกครองที่มีแรงจูงใจในการดูแลเด็กออทิสติกให้ถาวร เนื่องจากแนวคิดเชิงบวกเป็นกระบวนการให้เกิดจากการรับรู้และแปลความหมายไปในทางที่ดีเป็นการสร้างเจตคติ และแนวโน้มจิตใจสำนึกที่ดีต่อตนเอง ผู้อื่น และวัตถุ หรือสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งเป็นวิธีการที่ทำให้ยอมรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างเข้มแข็งสามารถดำรงชีวิตอย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จ (ดาวประกาย มีบุญ, 2552; Peiffer, 2002) เช่นเดียวกับการมองโลกเชิงบวก คือ การที่บุคคลยอมรับความเป็นจริงที่เกิดขึ้น มองสิ่งต่างๆ อย่างเข้าใจ ยอมรับได้ในด้านลบ มองปัญหา ความทุกข์ ความไม่ราบรื่นเป็นเรื่องธรรมดา และรู้จักเลือกใช้ประโยชน์จากด้านบวกที่แฝงอยู่ในสิ่งนั้น ๆ ได้

ผู้ศึกษาคาดหวังว่าผู้ปกครองที่ผ่านโครงการส่งเสริมสุขภาพจิตด้วยเทคนิคการส่งเสริมคิดบวกของผู้ปกครอง จะนำเทคนิคการคิดบวกมาประยุกต์ใช้ได้กับการดูแลเด็กออทิสติก ซึ่งผู้ศึกษาเชื่อว่าเทคนิคการให้กำลังใจวิธีหนึ่ง เพราะการคิดในแง่บวกไม่ได้หมายถึงการมองข้ามปัญหา หรือการอดทนอดกลั้น ความสำคัญของการคิดเชิงบวก การคิดเชิงบวกเป็นการหามุมมองที่เป็นบวก มุมมองที่ทำให้เรานั้นมีแง่คิดที่ดี มุมมองที่ทำให้เรามีกำลังใจ มุมมองที่ทำให้เรารู้สึกมีความสุขน้อยลง มุมมองที่ทำให้เรามีความสุขมากขึ้น มีแรงจูงใจที่จะต่อสู้กับชีวิต ที่จะเผชิญชีวิต หรือที่จะอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข เพราะฉะนั้นถ้าสามารถคิดในเชิงบวกได้ตลอดเวลา แปลว่าสามารถมีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

6. เป้าหมาย/ วัตถุประสงค์

- เพื่อผู้ปกครองมีความมั่นใจในการมองตนเอง 3 ด้านตามแนวความคิดเชิงบวก ลักษณะปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเชิงบวก ด้านคุณลักษณะทางปัญญา เชิงบวก ด้านลักษณะทางอารมณ์เชิงบวก
- เพื่อเป็นแนวทางการสร้างความคิด อารมณ์ เชิงกับการดูแลเด็ก

7. ตัวชี้วัดความสำเร็จ

1) ร้อยละ 50 ของผู้ปกครองผ่านเกณฑ์สามารถบอกหรือเขียนเทคนิคการคิดบวก

2) ร้อยละ 80 ของผู้ปกครองที่เข้าร่วมโครงการมีความพึงพอใจ

ประโยชน์คาดว่าจะได้รับ

ประโยชน์ทางจิตใจอาจรวมถึง (The Mental Benefits may Include) :

- มีความคิดสร้างสรรค์มากขึ้น (More Creativity) – ทักษะการแก้ปัญหาที่มากขึ้น (Greater Problem-solving Skill) - มีความคิดที่ชัดเจนขึ้น (Clearer Thinking) – มีอารมณ์ดีขึ้น (Better Mood)
- มีทักษะการรับมือกับปัญหาที่ดีขึ้น (Better Coping Skills) – มีภาวะซึมเศร้าน้อยลง (Less Depression)

8. ระยะเวลาดำเนินการ ตั้งแต่เดือน เมษายน 2568 - มิถุนายน 2568 รวมระยะเวลา 3 เดือน

9. กิจกรรมการพัฒนา (Quality Improvement Process)

9.1 กิจกรรมก่อนลงมือแก้ไข (Pre improvement process)

9.1.1 ข้อมูลสถิติผลลัพธ์การดำเนินงานย้อนหลัง 3 ปี/ 6 เดือน หรือ 3 เดือน นำเสนอด้วยแผนภาพ/ กราฟ หรือตารางที่.... ดังนี้

ผลความเครียดผู้ปกครองเด็กออทิสติก 3 ปี 2566 มีความเครียดระดับ ปานกลาง 8 คน คิดเป็น 11.59 เครียดสูง 2 คน 2.88 มีภาวะการดูแล 31.89 ปี 2567 ความเครียดระดับ ปานกลาง 5 คน คิดเป็น 7.04 ระดับสูง 4 คนคิดเป็น 5.63 ภาวะการดูแล 43.10 และจากการประชุมผู้ปกครอง 28 คน มี 13 คนคิดร้อยละ 46.28 แสดงความคิดเห็นในเรื่องการดูแลเด็กออทิสติก ในลักษณะขาดความมั่นใจเกี่ยวกับการดูแล ในเรื่องการจัดกิจกรรม เช่น พฤติกรรมก้าวร้าว การรับประทานอาหาร การขับถ่าย

9.1.2 การวิเคราะห์สาเหตุ

โดยใช้ ☐ แผนภูมิแกนต์ ☐ แผนภูมิต้นไม้ ☒ ตาราง ☐

สรุปรายละเอียดได้ดังนี้

ประเด็นปัญหา	สาเหตุ / ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง
- ทำอย่างไรให้ผู้ปกครองสร้างแนวเชิงคิดบวก.	<u>ปัจจัยด้านเด็ก</u> ได้แก่ เด็กออทิสติก มีข้อจำกัดทำให้ผู้ปกครองเกิดความกังวลเกี่ยวกับภาวะการดูแลเด็กได้แก่ การดำเนินชีวิตประจำวัน สัมพันธภาพในครอบครัวเวลา และการพักผ่อนเป็นความยุ่งยากที่พบเห็นได้ในชีวิตของผู้ดูแลและภาวะการดูแล เป็นปฏิกิริยาความรู้สึกทางอารมณ์และภาวะด้านจิตใจของผู้ดูแล ได้แก่ ความรู้สึกผิด สูญเสียและวิตกกังวล การรับรู้ถึงความรับผิดชอบดูแลที่ผู้ดูแลมีต่อความต้องการและ

	ความกดดันต่างๆ จากการวิจัยเชิงสำรวจในประเทศจีนพบว่า ภาระของครอบครัวที่มีสมาชิกคนใดคนหนึ่งมีความผิดปกติทางสมอง มีผลกระทบต่อสมาชิกคนอื่นๆ ของครอบครัวทั้งด้านการดำเนินชีวิต การเงิน สัมพันธภาพ ตลอดจน ภาวะสุขภาพด้านร่างกาย จิตใจ ทำนองเดียวกัน
	<u>ปัจจัยด้านผู้ปกครอง</u> ได้แก่ ครอบครัวของเด็กออทิสติก ผู้ดูแลมักจะเกิดปฏิกิริยาความรู้สึกทางอารมณ์และภาวะด้านจิตใจของผู้ดูแล โดยเฉพาะความรู้สึก ที่มีผลกระทบต่อสมาชิกคนอื่นๆ ของครอบครัวทั้งด้านการดำเนินชีวิต การเงิน สัมพันธภาพ ตลอดจน ภาวะสุขภาพด้านร่างกาย จิตใจ
	<u>ปัจจัยด้านบุคลากร</u> ได้แก่ ขาดความรู้และทักษะการแนะนำ
	<u>ปัจจัยด้านระบบงาน</u> ได้แก่ ยังไม่มีรูปแบบการมีประสิทธิภาพทำให้ผู้ปกครองสามารถดูแลตนเองได้

9.1.3 การทบทวนงานวิจัย/ ความรู้ที่เกี่ยวข้อง (สรุปมาโดยย่อ)

9.1.3.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง (ประมาณ 2-5 เรื่อง เท่าที่ค้นหาได้)

1.ศึกษาปัจจัยทำนายภาระการดูแลเด็กออทิสติกของผู้ดูแลหลักของครอบครัวเด็กออทิสติกที่รับบริการที่ศูนย์การศึกษาพิเศษ เขตการศึกษา 4 ซึ่งให้บริการดูแลเด็กออทิสติกและเด็กที่มีภาวะพร่องอื่นในศูนย์การศึกษาพิเศษ จังหวัดตรัง กระบี่ พังงา ภูเก็ต และระนอง จำนวน168 คน โดยใช้โมเดลการปรับตัวของครอบครัว ที่พัฒนาโดย แม็คคับบินและแพตเตอร์สัน เป็นกรอบแนวคิดเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามที่ประกอบด้วย 5 ส่วน ได้แก่ 1) แบบสอบถามข้อมูลลักษณะประชากรของเด็กออทิสติก 2) แบบสอบถามข้อมูลลักษณะประชากรของผู้ดูแลหลักของครอบครัว 3)แบบสอบถามกลยุทธ์การจัดการความเครียดแบบย่อ พัฒนาโดย คาร์เวอร์ 4) แบบวัดภาระการดูแลเด็กของผู้ดูแล พัฒนาโดย มอนท์โกเมอรี และ 5) แบบคำถามปลายเปิดสำหรับผู้ดูแลเด็กออทิสติกให้ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะในการดูแลเด็กออทิสติก ซึ่งทั้งหมดได้ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ3 ท่าน และหาความเที่ยงของแบบสอบถามกลยุทธ์การจัดการความเครียดและแบบวัดภาระการดูแลของผู้ดูแล ได้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของ ครอนบาค เท่ากับ 0.82 และ 0.78 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติบรรยาย และสถิติการวิเคราะห์การถดถอยพหุแบบขั้นตอนผลจากการวิจัย พบว่า ผู้ดูแลหลักของครอบครัวเด็กออทิสติกรับรู้ภาระการดูแลเด็กในระดับปานกลาง โดยปัจจัยด้านลักษณะประชากรของเด็กออทิสติก และด้านลักษณะประชากรของผู้ดูแลหลักของครอบครัวไม่มีความสัมพันธ์กับภาระการดูแลเด็กออทิสติกของผู้ดูแลหลักของครอบครัว เฉพาะปัจจัยด้านกลยุทธ์การจัดการความเครียดของผู้ดูแลหลักของครอบครัวเท่านั้นที่มีความสัมพันธ์

ทางบวกกับการดูแลเด็กออทิสติกของผู้ดูแลหลักของครอบครัว และสามารถทำนายการดูแลเด็กออทิสติกของผู้ดูแลหลักของครอบครัวได้ ร้อยละ 6.90 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

2.ศึกษาพลังอำนาจของผู้ดูแลเด็กออทิสติกที่ได้รับบริการจากศูนย์การศึกษาพิเศษ เขตการศึกษา 5 จังหวัดสุพรรณบุรีการดำเนินการวิจัยใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยศึกษากลุ่มผู้ดูแลเด็กออทิสติกที่เป็นผู้ปกครองญาติสายตรงในครอบครัวที่อยู่ร่วมครอบครัวเดียวกันที่ให้การดูแลเด็กออทิสติก อย่างน้อยวันละ 6 ชั่วโมง จำนวน 20 คนที่ดูแลเด็กออทิสติกอายุระหว่าง 3 ถึง 15 ปีรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกตามแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้วิธีcontent analysisผลการวิจัยมีประเด็นหลัก 3 ประเด็นดังนี้ประเด็นที่ 1 คือ พลังของพลังอำนาจ ประกอบด้วยประเด็นย่อย 5 ประเด็น ได้แก่ 1) พลังจากความเป็นพ่อเป็นแม่ 2) พลังจากความรัก 3) พลังจากความหวังที่เด็กดูแลตัวเองได้ 4) พลังจากการมองเห็นเด็กมีพัฒนาการดีขึ้น และ 5) พลังจากกำลังใจของบุคคลรอบข้าง ประเด็นที่ 2 คือ คุณสมบัติของผู้ดูแลที่ส่งเสริมให้เกิดพลังอำนาจ ประกอบด้วยประเด็นย่อย 4 ประเด็น ได้แก่ 1) มีความมุ่งมั่น 2) มีความอดทน 3) มีความพยายาม และ 4) มีความใฝ่รู้และประเด็นที่ 3 คือ กลไกขับเคลื่อนพลังอำนาจ ประกอบด้วยประเด็นย่อย 2 ประเด็น ได้แก่ 1) การยอมรับและเข้าใจปัญหา และ 2) การคิดบวกผลการศึกษานี้บ่งชี้ให้เห็นว่าพลังอำนาจของผู้ดูแลเด็กออทิสติก จะเป็นพลังในการดูแลเด็กออทิสติกให้เด็กออทิสติกมีพัฒนาการที่ดีขึ้นตามลำดับด้วยพลังแห่งความรัก ความหวังดีและความห่วงใยของผู้ดูแล แต่สิ่งสำคัญผู้ดูแลเด็กออทิสติกควรได้รับสนับสนุนทั้งเรื่องของความรู้ทุนทรัพย์สิ่งของเครื่องใช้ที่จำเป็น เวลาพักผ่อนและกำลังใจจากทุกฝ่ายที่มีส่วนร่วม ไม่ว่าจะเป็นครอบครัวของผู้ดูแลเอง คุณครูบุคลากรสาธารณสุข หน่วยงานและเครือข่ายต่างๆในสังคม เพื่อให้ผู้ดูแลและเด็กออทิสติกมีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป

9.1.3.2 แนวคิด/ ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง (ถ้ามีและสนใจเลือกนำมาใช้ในการพัฒนา)

จิตวิทยาเชิงบวกกับการคิดเชิงบวก (Positive Psychology vs. Positive Thinking) แม้ว่าบางครั้งคำว่า "การคิดเชิงบวก" และ "จิตวิทยาเชิงบวก" จะใช้แทนกันได้ แต่สิ่งสำคัญ คือต้องเข้าใจคือสองสิ่งนี้ไม่ใช่สิ่งเดียวกัน การคิดเชิงบวกคือการมองสิ่งต่างๆ จากมุมมองเชิงบวก เป็น การคิดประเภทหนึ่งที่มีมุ่งเน้นไปที่การรักษาไว้ซึ่งทัศนคติเชิงบวกและมองโลกในแง่ดี จิตวิทยาเชิงบวก เป็นสาขาหนึ่งของจิตวิทยาที่ศึกษาผลของการมองโลกในแง่ดี สาเหตุของการมองโลกในแง่ดี และ เมื่อใดจึงจะนำไปใช้ได้ที่ดีที่สุดพัฒนาทัศนคติเชิงบวกในชีวิต (Here are a Few more Reasons Why should Develop a Positive Attitude in Life) : ความสุข (Happiness) : เป็นที่ทราบกันดีว่าทัศนคติเชิงบวกเชื่อมโยงกับความรู้สึกมีความสุข ความสุขคือสภาวะของจิตใจ; เกิดจากภายในไม่ได้ขึ้นกับปัจจัยภายนอก เมื่อคิดบวกก็จะมีชีวิตที่ปรองดองและมีความสุข พุดง่ายๆ ก็คือ ด้วยทัศนคติเชิงบวก คุณสามารถมีความสุขได้ในตอนนี้ ไม่ว่าคุณจะอยู่ในสถานการณ์ใดก็ตาม ความมั่นใจในตนเอง (Self-confidence) : เมื่อคุณพัฒนาทัศนคติเชิงบวก คุณจะเริ่มรู้สึกดีกับตัวเองมากขึ้น คุณจะปฏิบัติต่อตัวเองด้วยความเคารพและความ

รักมากขึ้น ซึ่งจะช่วยเพิ่มระดับความมั่นใจและความแข็งแกร่งภายในของคุณ คุณจะเผชิญกับความท้าทายใหม่ ๆ และออกมาจากความเชื่อที่จำกัดตัวเอง ระบบภูมิคุ้มกันแข็งแรงขึ้น (Stronger Immune System) : ผู้ที่มีทัศนคติเชิงบวกจะทำให้มีชีวิตชีวา มีพลัง และมีสุขภาพดี การคิดเชิงบวกส่งผลดีต่อสุขภาพเช่นกัน มันช่วยลดความเครียดและทำให้สุขภาพโดยรวมของคุณดีขึ้น แม้จะป่วย ร่างกายฟื้นตัวเร็วขึ้น มีสมาธิมากขึ้น (More Focused) : ด้วยการคิดเชิงบวก คุณจะมีความสมดุลทางอารมณ์ ซึ่งช่วยให้คุณทำงานได้อย่างถูกต้อง คุณสามารถจดจ่อและเป็นผลให้คุณสามารถตัดสินใจได้อย่างถูกต้องในสถานการณ์ที่ท้าทาย ผักผ่อนจิตใจของคุณให้มีทัศนคติเชิงบวก (Training your Mind to Develop Positive Attitude) : การยืนยันด้านบวกซ้ำๆ เป็นวิธีที่ดีในการฝึกจิตใจของคุณให้คิดในแง่บวก การอ่านถ้อยคำที่สร้างแรงบันดาลใจ และเป็นแรงผลักดันทางจิตใจในแต่ละวันจะช่วยให้คุณเอาชนะความคิดด้านลบและปลูกฝังการมองโลกในแง่ดีในตัวคุณ เมื่อเกิดเหตุการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ใดๆ ขึ้น ให้เข้าหามันด้วยการคิดเชิงบวกและพยายามเรียนรู้บทเรียนในแง่ดีจากมัน จำไว้ว่า ความคิดของคุณเป็นตัวกำหนดความรู้สึกและการกระทำของคุณ ดังนั้นเมื่อใดก็ตามที่ความคิดด้านลบเข้ามาในหัวของคุณ ให้คิดบวกทันที แม้ว่า คุณจะอยู่ในสถานการณ์ที่ย่ำแย่การคิดเชิงบวกจะช่วยให้คุณผ่านช่วงเวลาที่ยากลำบากไปได้อย่างง่ายดาย ทำให้ใจให้ร้ายแรงไม่ว่าสถานการณ์จะเป็นอย่างไร หากสิ่งต่าง ๆ ไม่ได้เป็นอย่างที่หวัง แทนที่จะกังวลก็ให้มุ่งไปสู่เป้าหมายด้วยทัศนคติเชิงบวก แล้วคุณจะเห็นผลลัพธ์ที่น่าทึ่งในไม่ช้า Bhandari (2022) สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีที่โรงเรียนการแพทย์จาก University of Michigan Medical School ด้วยปริญญาสาขาชีววิทยา ซึ่งเธอมีความสามารถโดดเด่นในทักษะทางเวชปฏิบัติด้านการแพทย์ ได้เขียนบทความชื่อ การคิดเชิงบวกคืออะไร “What is Positive Thinking) ให้ทัศนะว่า การคิดเชิงบวกหรือการมีทัศนคติที่ดีคือการฝึกสมาธิให้จดจ่ออยู่กับสิ่งที่ดีในทุกสถานการณ์ สิ่งนี้อาจส่งผลอย่างมากต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจของคุณ ซึ่งไม่ได้หมายความว่าให้คุณเพิกเฉยต่อความเป็นจริงหรือมองข้ามปัญหา แต่หมายถึงให้คุณเข้าหาสิ่งที่ดีและไม่ดีในชีวิตด้วยความคาดหวังว่าสิ่งต่างๆ จะผ่านไปด้วยดี

9.2 การดำเนินกิจกรรมแก้ไข/ปรับปรุง (อธิบายเป็นข้อๆว่า ทำอะไร ทำเมื่อใด ทำที่ไหน เหตุผลที่ต้องทำ

ทำอย่างไร ใครเป็นผู้ทำ)

1.ขั้นเตรียมการ

1. เตรียมทีมประชุมคณะทำงานเพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์การจัดทำโครงการ และวางแผนดำเนินงาน

2. เตรียมเครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินโครงการ ได้แก่ ทำแบบประเมินทักษะการคิดเชิงบวก (Positive Thinking Skills)

3.เตรียมเนื้อหาที่จะใช้ในการทำกิจกรรม วัสดุ อุปกรณ์ แบบประเมินทักษะการคิดเชิงบวก (Positive Thinking Skills) *เครื่องมือเก็บข้อมูล โน้ตบุ๊ก สำหรับวิเคราะห์ข้อมูล จัดทำเล่ม

4.กำหนดคุณสมบัติของผู้เข้าร่วมโครงการการคัดเลือกกลุ่มเป้าหมาย พร้อมกับชี้แจงผู้ปกครองที่เข้าร่วมโครงการ วัตถุประสงค์ ขั้นตอนการเข้าร่วมโครงการ

2.ขั้นตอนการ

1.ประเมินแบบประเมินความมั่นใจตามแนวคิดเชิงบวก (Positive Thinking Skills) ก่อนเข้าร่วมโครงการ (สัปดาห์ที่ 1) ชี้แจงวัตถุประสงค์ของโครงการ

2.แผนกิจกรรมที่ 1 สร้างความสัมพันธ์ให้ความรู้ ประเมินแบบประเมินความมั่นใจตามแนวคิดเชิงบวก (Positive Thinking Skills) และร่วมเล่นเกมสลายพฤติกรรม (สัปดาห์ที่ 2)

กิจกรรมกระชับความสัมพันธ์ : "Lock Screen Story" แนะนำตัวผ่านหน้าจอ Lock Screen

2.1. ทำเป็นกิจกรรมกลุ่มหรือจับคู่: แบ่งผู้ปกครองออกเป็นกลุ่มเล็ก ๆ หรือจับคู่ กลุ่มละประมาณ 2-6 คน แนะนำตัวด้วยชื่อเล่น และตำแหน่งงาน จากนั้นจับเวลา 5-10 นาทีแล้วเริ่มกิจกรรม"Lock Screen Story"

2.2. ให้ทุกคนโชว์ Lock Screen:กิจกรรมสานสัมพันธ์นี้ เล่นง่ายๆ เพียงให้ทุกคนแสดงหน้าจอ Lock Screen ของโทรศัพท์มือถือ โดยไม่จำเป็นต้องอธิบายเหตุผลหรือเล่าอะไรเพิ่มเติมในทันที หน้าจออาจเป็นรูปสถานที่ท่องเที่ยวที่ชอบ, รูปสัตว์เลี้ยง, คำคมที่สร้างแรงบันดาลใจ, หรือสิ่งอื่น ๆ ที่สะท้อนตัวตนของเจ้าของภาพ

2.3. เล่าเรื่องราว:หรือเหตุผลที่ทำให้ภาพนั้นมีความหมายพิเศษ เช่น ภาพนี้คือที่เที่ยวในฝัน, รูปสัตว์เลี้ยงตัวโปรด, หรือภาพที่ช่วยให้รู้สึกผ่อนคลายทุกครั้งที่เห็น

2.4. แร่ความรู้สึกร่วมกัน:เมื่อทุกคนแนะนำตัวผ่าน Lock Screen เสร็จแล้ว ให้สมาชิกในกลุ่มพูดคุยถึงสิ่งที่พวกเขาเชื่อมโยงกับหน้าจอเหล่านั้น เช่น เคยไปสถานที่เดียวกัน, ชอบสัตว์เลี้ยงชนิดเดียวกัน หรือรู้สึกผ่อนคลายเหมือนกันเมื่อเห็นภาพแนวนี้

2.5 สรุปกิจกรรม: การแนะนำตัวผ่าน Lock Screen เป็นวิธีที่สร้างสรรค์และแสดงตัวตนของแต่ละคนในมุมที่สนุกและน่าสนใจ กิจกรรมนี้ยังช่วยให้เพื่อนร่วมงานได้มองเห็นความสนใจส่วนตัว และสามารถเปิดบทสนทนาใหม่ ๆ เพิ่มทักษะการสื่อสารจากความเชื่อมโยงของความชอบและความรู้สึกร่วมกันได้

3.แผนกิจกรรมที่ 2 จัดกิจกรรม “เราเป็นคนอย่างไร” ดำเนินการ (สัปดาห์ที่ 3)

3.1 ให้ผู้ปกครองนั่งเป็นวงกลม

3.2 ผู้ปกครองคนที่ 1 เขียนตนเองบนหัวกระดาษ จากนั้นยื่นกระดาษไปใช้ปกครองที่ นั่งขวามือถัดไปและให้เขียนข้อดีตามชื่อผู้ปกครองที่อยู่บนหัวกระดาษ 1 ข้อ เมื่อเสร็จแล้วให้ยื่นให้กับผู้ปกครองคนที่ 3 ผู้ปกครองคนที่ 3 ให้เขียนข้อดีตามชื่อผู้ปกครองที่อยู่บนหัวกระดาษ 1 ข้อ ทำเช่นนี้ จนกระดาษกลับไปยัง ผู้ปกครองคนที่ 1

3.3 เมื่อผู้ปกครองได้รับกระดาษของตนเอง แล้วผู้นำกลุ่มให้ผู้ปกครองออกมาพูดตาม สิ่งที่ผู้ปกครองคนอื่นเขียน

3.4 สรุปกิจกรรม ทุกคนมีข้อดี เพื่อสร้างความภูมิใจและมั่นใจ ซึ่งเป็นพื้นฐานของ พลังใจในแก้ไขและผ่านเรื่องราวต่างๆอย่างเหมาะสม นัดครั้งที่ 3

4.แผนกิจกรรมที่ 3 จัดกิจกรรม “เรากับลูกอยู่ปัจจุบัน(สร้างความมั่นใจ)” ดำเนินการ (สัปดาห์ที่ 4)

*กิจกรรมทำอาหาร

โดยการทำอาหารร่วมกันภายในครอบครัว เป็นกิจกรรมครอบครัวที่สามารถทำได้ที่บ้าน ซึ่งสมาชิกทุกคนในครอบครัวสามารถเลือกเมนูอาหารได้ตามความชอบของแต่ละบุคคล เกิดความร่วมมือร่วมใจในการจัดเตรียมวัตถุดิบและสร้างสรรค์อาหารในรสชาติที่คุ้นเคยจากฝีมือของทุกคน กิจกรรมนี้จะทำให้เด็ก ๆ เสนอความคิดเห็นในเมนูอาหาร ให้ความรู้สึกสนุกและตื่นเต้นกับการจัดเตรียมวัตถุดิบ อีกทั้งเป็นการส่งเสริมให้ทุกคนในครอบครัวได้มีเวลาที่พูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน จึงทำให้เป็นมื้ออาหารสุดพิเศษของสมาชิกทุกคนในครอบครัว

สรุปกิจกรรม เหตุผลที่คุณพ่อคุณแม่ควรชวนลูกเข้าครัว พัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็กและการทำงานประสานกันระหว่างมือและตา ...ภาษาและการสื่อสารระหว่างกัน ...สมาธิของลูกให้เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ...พัฒนาความมั่นใจและความภาคภูมิใจในตัวเอง ..

5.แผนกิจกรรมที่ 4 จัดกิจกรรมรับรู้อารมณ์ สร้างอารมณ์เชิงบวก ดำเนินการ (สัปดาห์ที่ 5)

5.1 แบ่งผู้ปกครองออกมา 2 กลุ่ม ให้เขียนเราจะสร้างสุขได้อย่างไร

5.2 ผู้นำกลุ่ม สรุป “การสร้างสุขในทุกๆวัน” แรงสนับสนุนทางสังคม เป็นการที่บุคคลได้รับในความช่วยเหลือทางด้านข้อมูลข่าวสาร วัตถุสิ่งของ หรือการสนับสนุนทางด้านจิตใจ ซึ่งจะทำให้บุคคลจะเกิดการรับรู้ว่าตนได้รับความรัก ความเอาใจใส่การเห็นคุณค่า และการยอมรับ ส่งผลทางบวกต่อสุขภาพกายและสุขภาพใจ ทำให้สามารถเผชิญกับเหตุการณ์ที่มาคุกคามชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สรุป 1.เลือกสรรแหล่งสนับสนุนที่เอื้อต่อการสร้างความสุข 2.ระบุแนวทางการปรับเปลี่ยนวิธีการดำเนินชีวิต เพื่อการสร้างความสุขอย่างยั่งยืน

6.ประเมินแบบประเมินความมั่นใจตามแนวคิดเชิงบวก (Positive Thinking Skills) และแบบประเมินความพึงพอใจ หลังเข้าร่วมโครงการ (สัปดาห์ที่ 6)

3. ขั้นประเมินผล ระบุสรุปและประเมินผลโครงการ สรุปผลการดำเนินกิจกรรมและจัดทำรายงานโครงการ

แบบประเมินความมั่นใจตามแนวคิดเชิงบวก (Positive Thinking Skills)

No	ลักษณะที่แสดงถึงการมีทักษะการคิดเชิงบวก	ความคิดเห็น				
		1	2	3	4	5
	ด้านคุณลักษณะระหว่างผู้อื่นเชิงบวก					
1	ฉันสามารถปรับตัวได้ในสถานการณ์ต่าง ๆ					
2	ฉันกระตุ้นคนรอบข้างด้วยคำพูดเชิงบวก					
3	ฉันทำงานเป็นทีมได้ดี(ทำงานร่วมกับผู้อื่น)					
	ด้านคุณลักษณะทางปัญญาเชิงบวก					
1	ฉันไม่จมอยู่กับปัญหาและความยากลำบากที่เกิดขึ้นในอดีต					
2	ฉันไม่ยอมแพ้เมื่อเกิดปัญหา					
3	ฉันกล้าแสดงความคิดเห็นด้วยความมั่นใจ					
	ด้านลักษณะทางอารมณ์เชิงบวก					
1	ฉันมีความรู้สึกซาบซึ้งในบุญคุณที่คุณได้รับ					
2	ฉันมีความสุขที่ได้มีชีวิตอยู่					
3	ฉันยอมรับสิ่งที่ได้รับและไม่แสดงความโกรธ					
4	ฉันประสบความสำเร็จในชีวิต					

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

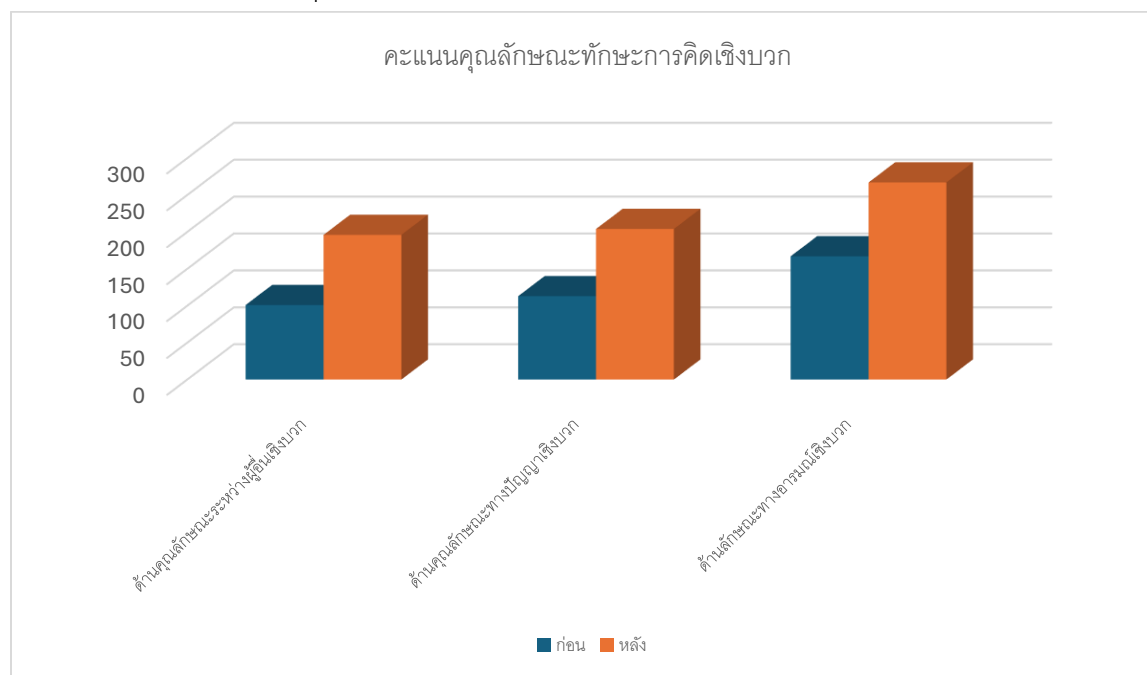
- 1.เพื่อเป็นแนวทางการสร้างความคิด อารมณ์ เชิงกับการดูแลเด็กสำหรับบุคคลกร
- 2.เพื่อเป็นแนวทางให้กับผู้ปกครองในการจัดกิจกรรมการสร้างความคิดเชิงบวกสัมพันธภาพ และทางอารมณ์เชิงบวกกับตนเองและบุคคลอื่นเชิงบวก

10. ผลการดำเนินงานหรือการประเมินผลการเปลี่ยนแปลง (Performance)

ภายหลังจากดำเนินการแก้ไข/ปรับปรุงตามที่กล่าวมา คณะทำงานได้ประเมินผลการดำเนินงาน พบว่าบรรลุวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ ตามตัวชี้วัดความสำเร็จ สรุปเปรียบเทียบกับก่อนการแก้ไขปัญหาดังกล่าวด้วยตาราง/ แผนภาพ ดังนี้ แบบประเมินความมั่นใจตามแนวคิดเชิงบวก (Positive Thinking Skills)(N = 15)

No	ลักษณะที่แสดงถึงการมีทักษะการคิดเชิงบวก	คะแนน (750)	
		ก่อน	หลัง
	ด้านคุณลักษณะระหว่างผู้อื่นเชิงบวก	101	196
1	ฉันสามารถปรับตัวได้ในสถานการณ์ต่าง ๆ		
2	ฉันกระตุ้นคนรอบข้างด้วยคำพูดเชิงบวก		
3	ฉันทำงานเป็นทีมได้ดี(ทำงานร่วมกับผู้อื่น)		
	ด้านคุณลักษณะทางปัญญาเชิงบวก	113	204
1	ฉันไม่จมอยู่กับปัญหาและความยากลำบากที่เกิดขึ้นในอดีต		
2	ฉันไม่ยอมแพ้เมื่อเกิดปัญหา		
3	ฉันกล้าแสดงความคิดเห็นด้วยความมั่นใจ		
	ด้านลักษณะทางอารมณ์เชิงบวก	167	267
1	ฉันมีความรู้สึกซาบซึ้งในบุญคุณที่คุณได้รับ		
2	ฉันมีความสุขที่ได้มีชีวิตอยู่		
3	ฉันยอมรับสิ่งที่ได้รับและไม่แสดงความโกรธ		
10	ฉันประสบความสำเร็จในชีวิต		
	รวมคะแนนทั้ง 3 ด้าน (750)	381	667
	คิดเป็นร้อยละ	ร้อยละ 50.8	ร้อยละ 88.93

กราฟแสดงผลการประเมินคุณลักษณะทักษะการคิดเชิงบวก



ผลการประเมิน

- 1.ผู้ปกครองมีความมั่นใจในการมองตนเอง เชิงบวกเพิ่มขึ้น ร้อยละ88.93
- 2.ความพึงพอใจ ร้อยละ 93.33 ของผู้ปกครองที่เข้าร่วมโครงการ

11. บทเรียน

11.1 ปัจจัยความสำเร็จ

- 1.มีการจัดทำกิจกรรมและแนวทางก่อนการทำโครงการ
- 2.มีการประชุมชี้แจง บุคลากรและผู้ปกครอง
- 3.มีมอบหมายงาน และจัดตารางเวลาชัดเจน
- 4.ติดตามงาน (ปรับและให้กำลังใจกับบุคลากร และผู้ปกครองที่เข้าร่วมกิจกรรม)

ปัญหา มีบางสัปดาห์ไม่สามารถปฏิบัติได้เนื่องจากบุคลากรติดภารกิจนอกหน่วยงาน ไม่เพียงพอ

วิธีการแก้ไข แจ้งผู้ปกครอง และเข้าไปทบทวนการสร้างความคิดเชิงบวก พร้อมเน้นให้ผู้ปกครองฝึกเด็ก

โดยการถ่ายคลิปรมา และกำลังใจผู้ปกครองทางไลน์ นัดทำกิจกรรมตาราง

11.2 ข้อเสนอแนะ

- ผู้ที่จะนำไปจัดกิจกรรมการสร้างความคิดบวก ควรเน้นเป็นกิจกรรมที่มีเด็กเข้าร่วมทุกครั้ง เพื่อให้ผู้ปกครองเกิดความมั่นใจว่าตนเองสามารถดูแลและฝึกเด็กได้ เช่น การทำบวลอย โดยให้เป็นป็นแบ่งด้วยตนเอง เป็นต้น

- กิจกรรมที่เน้นแต่ผู้ปกครอง เช่น กิจกรรมที่ให้ผู้ปกครองแสดงความคิดเห็นแต่เด็กนั่งข้างๆ โดยไม่มีกิจกรรมให้เด็ก จะทำให้เด็กไม่สนใจ เด็กจะเกิดความวุ่นวาย ควรนำเด็กออกมาทำกิจกรรมอีกกลุ่มเพื่อลดความวุ่นวายขณะทำกิจกรรมความรู้ หรือสร้างทัศนคติ

11.3 แผนการพัฒนาต่อยอด รวมกิจกรรมนำความสุขอย่างง่าย (ผู้ปกครองกับเด็กร่วมกัน)

12. รายชื่อผู้พัฒนา/สมาชิกทีม: นายนิพิฐพนธ์ จาตุประยูร พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ ผู้รับผิดชอบ

นางสาวจิรภัทร	เปลื้องนุช	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ	ที่ปรึกษา
นางสาวอรรณณ	ศรวิชชมาลี	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	สมาชิก
นางสาวภัสสร	จิตสงบ	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	สมาชิก
นางสาวทัศนีย์	พันธุ์ทอง	พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ	สมาชิก
นายภัทร	เจตินัย	ผู้ช่วยพยาบาล	สมาชิก
นายกัมปนาท	พรหมพิลา	พนักงานช่วยเหลือคนไข้	สมาชิก

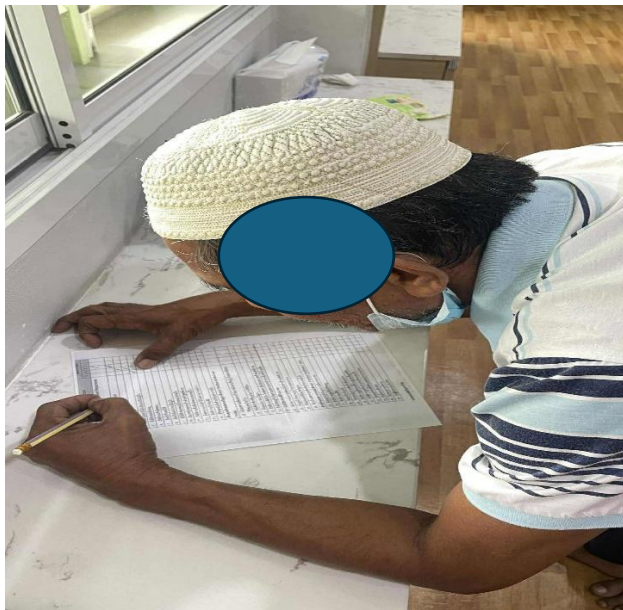
13. ชื่อและที่อยู่ของผู้ประสานงาน สำหรับการติดต่อประสานงาน

ชื่อ...นายนิพิฐพนธ์ จาตุประยูร

ที่อยู่ หอผู้ป่วยอุบัติเหตุ 3.

e-mail: Nipitpon.ja@gmail.com เบอร์โทรศัพท์ 0-2248-8900 ต่อ 70384-85

ภาคผนวก



รูปที่ 1 กิจกรรมการประเมินคุณลักษณะเชิงบวก



รูปที่ 2 กิจกรรมเล่าเรื่องที่ประทับใจหรือแบ่งปันแรงบันดาลใจ



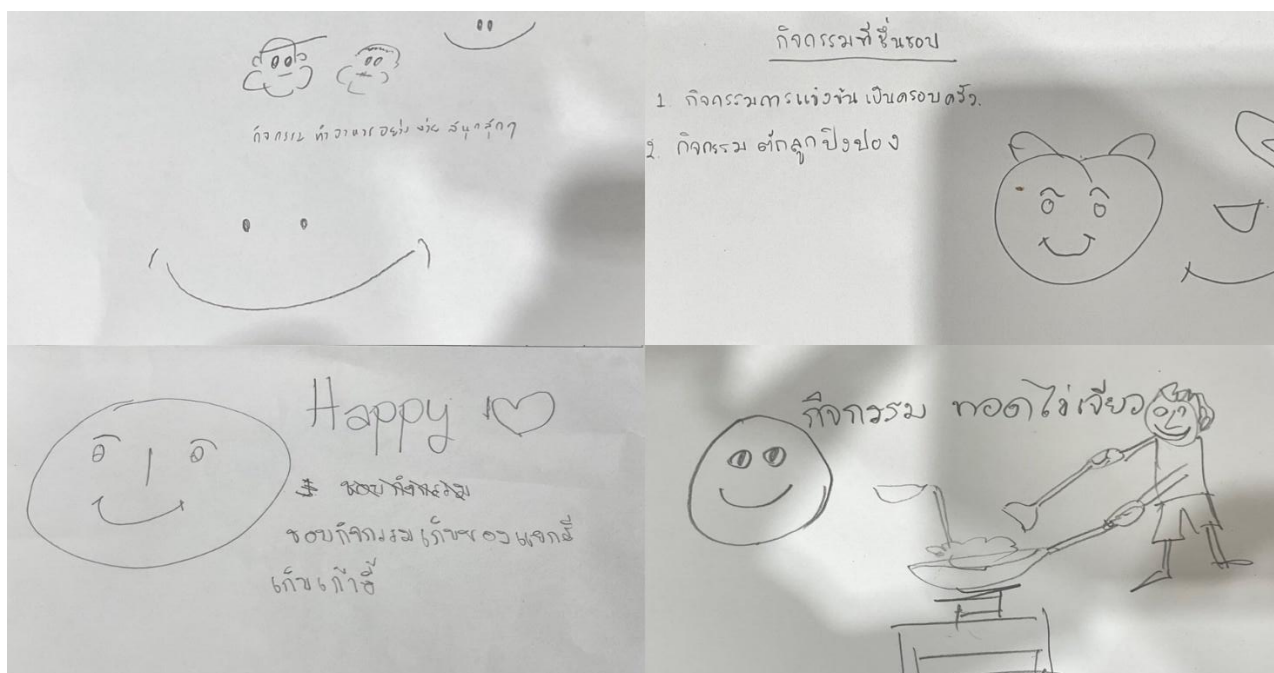
รูปที่ 3 กิจกรรมนันทนาการสลายพฤติกรรม



รูปที่ 4 กิจกรรมประกอบอาหารกับลูก



รูปที่ 5 กิจกรรมกระชับความสัมพันธ์ระหว่างผู้ปกครองและเด็ก



รูปที่ 6 กิจกรรมส่งท้ายสรุปบทเรียนและวาดรูปกิจกรรมที่ชอบพร้อมอารมณ์ความรู้สึกหลังเข้าร่วมกิจกรรม