



การส่งเสริมสุขภาพจิตด้วยเทคนิคส่งเสริมการคิดบวกของผู้ปกครอง หอผู้ป่วยออทิสติก 3

Promoting mental health through techniques to promote positive thinking in caregivers at

Autism Ward 3

หน่วยงาน หอผู้ป่วยออทิสติก 3

สมาชิก	1. นายนิพัทธ์ จาตุประยูร	ผู้รับผิดชอบ	2.นางสาวจิรภัทร	เปลี่ยน	ที่ปรึกษา
	3.นางสาวอรรณ ศรีวิชชุมาลี	สมาชิก	4.นางสาวภัสสร	จิตสงบ	สมาชิก
	5.นางสาวทัศนีย์ พันธุ์ทอง	สมาชิก	6.นายภัทร	เจตินัย	สมาชิก
	7.นายกัมปนาท พรหมพิลา	สมาชิก			

บริบท ปัญหาและสาเหตุโดยย่อ

หอผู้ป่วยออทิสติก 3 เป็นหน่วยบริการพยาบาลสำหรับเด็กออทิสติก อายุ 6-18 ปี โดยผู้ปกครองมีส่วนร่วมให้บริการฝึกทักษะการดำรงชีวิต การดูแลเด็กออทิสติกจึงอาจส่งผลกระทบต่อผู้ดูแลทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง วิตกกังวล เครียด ซึ่งความเครียดมากเกินไปจะเป็น ผลเสียต่อร่างกายและจิตใจ จากการประชุมผู้ปกครอง 28 คน มี 13 คนคิดร้อยละ 46.28 แสดงความคิดเห็นในเรื่องการดูแลเด็กออทิสติก ในลักษณะขาดความมั่นใจเกี่ยวกับการดูแล ในเรื่องการจัดการพฤติกรรม ผู้ศึกษาคาดหวังว่าผู้ปกครองที่ผ่านโครงการส่งเสริมสุขภาพจิตด้วยเทคนิคการส่งเสริมการคิดบวกของผู้ปกครองจะนำเทคนิคการคิดบวกมาประยุกต์ใช้กับการดูแลเด็กออทิสติก ซึ่งผู้ศึกษาเชื่อว่าเทคนิคการให้กำลังใจวิธีหนึ่ง ความสำคัญของการคิดเชิงบวก การคิดเชิงบวกเป็นการหามุมมองที่เป็นบวก มุมมองที่ทำให้เรานั้นมีแง่คิดที่ดี มุมมองที่ทำให้เรามีความสุขมากขึ้น มีแรงจูงใจที่จะต่อสู้กับชีวิต

กิจกรรมการพัฒนา

กิจกรรมก่อนลงมือแก้ไข

1.เก็บรวบรวมข้อมูล สถิติความเครียด หอผู้ป่วยออทิสติก 3 มีประเมินสุขภาพจิต และภาระการดูแล พบว่าปี 2566 มีความเครียดระดับปานกลาง 8 คน คิดเป็น 11.59 เครียดสูง 2 คน 2.88 มีภาระการดูแลระดับปานกลาง-สูง 31.89 ปี 2567 ความเครียดระดับปานกลาง 5 คน คิดเป็น 7.04 ระดับสูง 4 คนคิดเป็น 5.63 ภาระการดูแลระดับปานกลาง-สูง 43.10

2.รวบรวมงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 1.ศึกษาปัจจัยทำนายภาระการดูแลเด็กออทิสติกของผู้ดูแลหลักของครอบครัวเด็กออทิสติกที่รับบริการที่ศูนย์การศึกษาพิเศษ เขตการศึกษา 4 พบว่า ผู้ดูแลหลักของครอบครัวเด็กออทิสติกรับรู้ภาระการดูแลเด็กในระดับปานกลางความเครียดของผู้ดูแลหลักของครอบครัวเท่ากันที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับภาระการดูแลเด็กออทิสติกของผู้ดูแลหลักของครอบครัว

การดำเนินกิจกรรมแก้ไข/ปรับปรุง

ขั้นเตรียมการ ประชุมทีม เตรียมเครื่องมือ/เนื้อหา กำหนดคุณสมบัติผู้เข้าร่วม

ขั้นตอนการ

- 1.ประเมินแบบประเมินความมั่นใจตามแนวคิดเชิงบวก (Positive Thinking Skills) ก่อนเข้าร่วมโครงการ
- 2.กิจกรรมสลายพฤติกรรม Lock Screen
- 3.กิจกรรมเราเป็นคนอย่างไร
4. กิจกรรมทอาอาหาร
5. รับรู้อารมณ์ สร้างอารมณ์เชิงบวก

ขั้นประเมินผล ประเมินแบบประเมินความมั่นใจตามแนวคิดเชิงบวก (Positive Thinking Skills) หลังเข้าร่วมโครงการ

บทเรียน

ปัจจัยความสำเร็จ

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

ปัญหา มีบางสัปดาห์ไม่สามารถปฏิบัติได้เนื่องจากบุคลากรติดภารกิจนอกหน่วยงาน ไม่เพียงพอ

วิธีการแก้ไข แจ้งผู้ปกครอง และเข้าไปทบทวนการสร้างความคิดเชิงบวก พร้อมเน้นให้ผู้ปกครองฝึกเด็กโดยการถ่ายคลิปราย และกำลังใจผู้ปกครองทางไลน์

เป้าหมายและวัตถุประสงค์

- เพื่อผู้ปกครองมีความมั่นใจในการมองตนเอง 3 ด้านตามแนวความคิดเชิงบวก ลักษณะ ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเชิงบวก ด้านคุณลักษณะทางปัญญา เชิงบวก ด้านลักษณะทางอารมณ์เชิงบวก
- เพื่อเป็นแนวทางการสร้างความคิด อารมณ์ เชิงกับการดูแลเด็ก

ตัวชี้วัดความสำเร็จ

- 1) ร้อยละ 80 ของผู้ปกครองที่เข้าร่วมโครงการมีความพึงพอใจ
- 2) ร้อยละ 80 ของผู้ปกครองมีความมั่นใจในการมองตัวเองเชิงบวก



ผลการดำเนินงาน

- 1.ความพึงพอใจ ร้อยละ 93.33 ของผู้ปกครองที่เข้าร่วมโครงการ
- 2.ผู้ปกครองมีความมั่นใจในการมองตนเอง เชิงบวกเพิ่มขึ้น ร้อยละ 88.93

ลักษณะที่แสดงถึงการมีทักษะการคิดเชิงบวก	ก่อน	หลัง
ด้านคุณลักษณะระหว่างผู้อื่นเชิงบวก	101	196
ด้านคุณลักษณะทางปัญญาเชิงบวก	113	204
ด้านลักษณะทางอารมณ์เชิงบวก	167	267
รวมคะแนนทั้ง 3 ด้าน (750)	381	667
คิดเป็นร้อยละ	ร้อยละ 50.8	ร้อยละ 88.93

