

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

ข้อคำถามและผลการศึกษานำร่อง

ข้อคำถามในการศึกษานำร่อง

1. ท่านมีความคิดกังวลเกี่ยวกับความปวดประจำเดือนอย่างไร ?
2. ความคิดกังวลเหล่านั้น นำไปสู่พฤติกรรมอะไรบ้าง ? เช่น เมื่อมีความคิดนี้แล้ว ทำให้ตนเองวิธีการป้องกันตนเองอย่างไร ไม่ให้มีความคิดเหล่านี้อีก เป็นต้น
3. ท่านมีการจัดการกับความคิดเหล่านั้นอย่างไร ?
4. ท่านรู้สึกอย่างไรกับความคิดเหล่านั้น?
5. ท่านคิดว่า ความคิดที่ท่านคิดเหล่านั้น เป็นความจริงหรือถูกต้องมากน้อยเพียงใด ให้ระบุเป็นเปอร์เซ็นต์ ?
6. ให้ทดลองคิดแบบอื่นทดแทนความคิดกังวลเกี่ยวกับความปวดประจำเดือนได้หรือไม่ ? และคิดอย่างไร ?

ผลการศึกษานำร่อง

1. ความคิดกังวลเกี่ยวกับความปวดประจำเดือน

1.1 ความกังวลในเรื่องของปัญหาสุขภาพในขณะมีความปวดประจำเดือนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดมีความกังวลใจเกี่ยวกับความปวดประจำเดือนว่า การที่ตนเองปวดประจำเดือนมากกว่าเพื่อนคนอื่นที่ตนเองเห็นนั้น เป็นเพราะตนเองมีปัญาสุขภาพอะไรในมดลูกหรือไม่ เช่น เป็น Cyst หรือเป็นเนื้องอก จนบางครั้งเคยคิดอยากตัดมดลูกทิ้งให้หายปวดไปเลย ความกังวลใจเกี่ยวกับความปวดประจำเดือนนี้ ส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างบางรายต้องการทราบให้แน่ชัดว่า ตนเองมีความผิดปกติอะไรในมดลูกหรือไม่ โดยให้มารดาพาไปตรวจสุขภาพที่โรงพยาบาลเอกชน แพทย์ได้ทำการอัลตราซาวด์มดลูกให้ ผลพบว่า ไม่มีปัญหาผิดปกติอะไรในมดลูก ขณะเดียวกัน ไม่ได้ให้การรักษาสีพิเศษเพิ่มเติม แม้ความปวดประจำเดือนจะส่งผลต่อตนเองมาก แต่กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่ต้องการกินยาแก้ปวด เพราะไม่ต้องการติดยา และเคยกินแล้ว ความปวดประจำเดือนก็ไม่บรรเทา

นอกจากความกังวลจากการคาดคะเนเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพในช่องท้องแล้ว ความปวดประจำเดือนยังส่งผลให้เกิดความกังวลใจในผลกระทบต่อสุขภาพอื่นได้อีก กล่าวคือ รู้สึกทรมานมาก บางรายปวดประจำเดือน รู้สึกร้อน แต่ไม่สามารถเปิดพัดลมได้ เพราะจะหนาวง่าย ทำให้ทรมานมากขึ้น กลุ่มตัวอย่างบางรายให้ข้อมูลว่า ความปวดประจำเดือนที่ตนเองเคยประสบนั้น รุนแรงขนาดทำให้เคยเป็นตัวอ่อนปวกเปียก เหงื่อแตกคล้ายจะเป็นลมขณะขับรถจักรยานไปหาเพื่อน จากผลกระทบจากความปวดประจำเดือนที่เกิดขึ้นกับตนเอง ทำให้รู้สึกความกังวลใจเพิ่มขึ้นเมื่อถึงรอบของการปวดประจำเดือนครั้งต่อไปว่าจะเกิดเหตุการณ์ทางสุขภาพกับตนเองอีกหรือไม่

1.2 ความกังวลในเรื่องผลกระทบของการปวดประจำเดือนต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดมีความกังวลใจเกี่ยวกับความปวดประจำเดือนว่า ความปวดประจำเดือนมีผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของตนเองดังนี้

(1) ผลต่อการเรียนภาคทฤษฎี กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดกังวลใจเกี่ยวกับความปวดประจำเดือนว่า จะส่งผลกระทบต่อการเรียนภาคทฤษฎีของตนเอง เพราะเคยมีประสบการณ์ของความปวดจนไม่สามารถไปเรียนได้ หรือฝันไปเรียนได้ แต่ไม่มีสมาธิในการเรียน ทำให้เรียนไม่รู้เรื่อง บางครั้งปวดมากจนต้องขอลากลับมานอนพักที่หอพักปวด สิ่งทีกลุ่มตัวอย่างกังวลมากคือ กลัวปวดประจำเดือนตอนสอบ จะทำให้เข้าสอบไม่ได้และต้องมาสอบภายหลัง

(2) ผลต่อการเรียนภาคปฏิบัติบนหอผู้ป่วย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาล ซึ่งในการเรียนพยาบาลนั้น นอกเหนือจากการเรียนภาคทฤษฎีแล้ว ยังต้องมีการฝึกทักษะการพยาบาล ผู้ป่วยบนหอผู้ป่วยเพื่อให้เกิดความชำนาญในด้านทักษะการพยาบาล กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดมีความกังวลในเรื่องผลกระทบต่อการเรียนภาคปฏิบัติบนหอผู้ป่วย เพราะกังวลว่าจะปวดจนไม่สามารถขึ้น

ไปฝึกปฏิบัติงานตามตารางเวรได้ และต้องมาฝึกชดเชยภายหลัง ซึ่งจะเป็นการฝึกงานที่โดดเดี่ยว เพราะต้องฝึกคนเดียว ไม่มีเพื่อนๆร่วมฝึกงานด้วย

(3) ผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมกับผู้อื่น กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดกังวลใจเกี่ยวกับความปวดประจำเดือนว่า จะทำให้การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมกับผู้อื่นลดลง โดยเฉพาะกิจกรรมกับเพื่อน กลุ่มตัวอย่างบางรายให้ข้อมูลว่า ตนเองเคยวางแผนจะไปทัศนศึกษากับเพื่อน แต่ไม่สามารถไปร่วมกิจกรรมได้เพราะปวดประจำเดือนมาก กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดให้ข้อมูลว่า ความปวดประจำเดือนทำให้ตนเองไม่สามารถไปร่วมทำรายงานกลุ่มกับเพื่อนตามที่มีการกำหนดในการเรียนได้ ทำให้กังวลใจในคะแนนและเกรงใจเพื่อน ผลของความปวดประจำเดือน ทำให้กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เกิดอารมณ์เปื้อน เชื้อต่อความปวดประจำเดือน โดยเฉพาะในช่วงเวลาที่รู้ว่าใกล้มีประจำเดือน และจะมีอารมณ์เช่นนี้มากขึ้น ถ้าตนเองวางแผนแล้วว่าจะทำกิจกรรมอะไรเช่น เที่ยวสงกรานต์ แต่กลับมีประจำเดือนและปวดมากจนไม่สามารถไปทำกิจกรรมที่ตนเองต้องการได้

2. การมีพฤติกรรมที่เกิดจากความวิตกกังวลต่อความประจำเดือน

ผลของการมีความกังวลต่อความปวดประจำเดือนในแง่มุมต่างๆ ส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมต่างๆตามมาเพื่อหวังให้ลดความปวดประจำเดือน หรือหวังให้ความปวดประจำเดือนไม่เพิ่มขึ้นหรือเลวร้ายกว่าเดิม พฤติกรรมเหล่านั้น มีดังต่อไปนี้

2.1 กินยาแก้ปวด ยาที่กินมีทั้งยาพาราเซตามอล ยาพอนสแตน วิธีการกินมีทั้งกินดื่อก่อนมีประจำเดือน และกินเมื่อปวดประจำเดือนมากเพื่อหวังผลลดความปวด และหวังผลให้นอนหลับ ไม่ต้องคิดถึงเรื่องปวดประจำเดือนอีก

2.2 การขยับตัวให้น้อยลง กลุ่มตัวอย่างบางรายมีพฤติกรรมขยับตัวให้น้อยลง เพราะถ้าขยับตัวแล้ว จะรู้สึกปวดมากประจำเดือนมากขึ้น ทำให้นอนอยู่กับที่ หลีกเลี้ยงกิจกรรมทุกอย่าง

2.3 การนอนหลับ กลุ่มตัวอย่างบางรายจะนอนหลับ จะทำให้ลืมและไม่รู้สึกปวด

2.4 การหากิจกรรมอื่นทำทดแทนกลุ่มตัวอย่างบางรายมีพฤติกรรมการหลีกเลี้ยงหรือเบี่ยงเบนความสนใจไปที่กิจกรรมอื่นแทนเช่น เช่น ดูทีวี คุยโทรศัพท์ อ่านการ์ตูนที่ชอบ นอนฟังเพลง ซึ่งได้ผลบ้างไม่ได้ผลบ้าง

2.5 ไม่ทำอะไรเลย กลุ่มตัวอย่างบางราย ไม่ทำอะไรทั้งสิ้น อดทนกับความปวดที่ดำเนินต่อไป โดยไม่กินยาเพราะเคยกินแล้วไม่หาย กลัวยาสะสม และมีผลต่อดับ ทำให้รู้สึกทรมานเช่นกัน

2.6 ร้องไห้ การร้องไห้เป็นการแสดงออกอย่างหนึ่งจากความกังวลและปวดประจำเดือน โดยมีทั้งร้องไห้คนเดียวกับโทรศัพท์ไปร้องไห้กับมารดา เหตุผลที่ร้องไห้ เพื่อจะได้รู้สึกเปลี่ยวเหงา และหลับ

2.7 ออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างบางราย เคยฝึกซ้อมเชียร์ในขณะมีประจำเดือน แล้วไม่รู้สึกรู้สึกปวด จึงคิดว่าความปวดที่บรรเทาลงน่าจะเป็นจากการออกกำลังกาย จึงเลิกออกกำลังกาย แต่ก็ยังคงมีความปวดเช่นเดิม

2.8 ตีมน้ำอุ่นเพื่อลดปวด กลุ่มตัวอย่างบางราย ใช้วิธีตีมน้ำอุ่น ประคบด้วยกระเป๋าน้ำร้อน แต่ความปวดยังไม่บรรเทาเช่นกัน

3. การจัดการกับความวิตกกังวล

กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดมีความเห็นว่า ความปวดประจำเดือนเป็นสิ่งที่เกิดจากร่างกาย ไม่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล ความปวดเป็นสิ่งที่ร่างกายและจิตใจไม่สามารถควบคุมได้ ไม่สามารถเอาชนะออกจากจิตใจได้ เมื่อถึงวันที่มีประจำเดือนมาวันแรก และเริ่มมีอาการหรือมีประจำเดือนมา จะคิดถึงประสบการณ์ของความรุนแรงของความปวดประจำเดือนที่เคยประสบว่า จะต้องปวดแบบเดิมอีก แน่นอนและระดับความปวดอาจจะมากกว่าเดิมก็ได้ ดังนั้นกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดจึงไม่มีการจัดการกับความวิตกกังวลเกี่ยวกับความปวดประจำเดือน เพราะไม่ได้คิดว่าความวิตกกังวลเหล่านั้นมีความเกี่ยวข้องและส่งผลกระทบต่อความปวดประจำเดือนได้

4. ความรู้สึกเกี่ยวกับความวิตกกังวล

กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดสะท้อนข้อมูลว่า ความวิตกกังวลต่อความปวดเป็นสิ่งที่ไม่ดีแน่นอน กลุ่มตัวอย่างบางราย ให้ข้อมูลเพิ่มเติมว่า จากประสบการณ์ของตนเอง รู้สึกว่ายิ่งมีความวิตกกังวลกับความปวดประจำเดือน จะยิ่งมีความปวด บางครั้งเหมือนคนฟังชัน เครียดว่าทำไมตนเองจึงต้องมาคิดกังวลกับเรื่องปวดประจำเดือนด้วย เคยคิดที่จะลืม แต่ไม่สามารถทำได้ ยิ่งคิดกังวลและต้องอยู่คนเดียวจะยิ่งปวดประจำเดือนมาก

5. ความเป็นจริงหรือถูกต้องของความวิตกกังวลเกี่ยวกับความปวดประจำเดือน

กลุ่มตัวอย่างสะท้อนว่า ความวิตกกังวลเกี่ยวกับความปวดประจำเดือนนั้น เป็นความจริงที่ประมาณ 70 – 90 %

6. การคิดแบบอื่นทดแทนความวิตกกังวลเกี่ยวกับความปวดประจำเดือน

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่เคยตั้งใจคิดแบบอื่นให้มาทดแทนความวิตกกังวลเกี่ยวกับความปวดประจำเดือน เพราะเคยคิดแบบนี้มาตลอด แล้วจะให้ไม่คิดหรือคิดแบบอื่นก็ไม่รู้ว่าจะคิดอย่างไรจึงจะหักล้างได้ มีกลุ่มตัวอย่างบางรายเคยลองคิดไม่สนใจกับความปวดแต่ไม่เป็นผล ทั้งนี้ให้ข้อมูลเพิ่มเติมว่า อาจเป็นเพราะยังไม่รู้ว่าจะคิดอย่างไร บางรายให้ข้อมูลว่าถ้าจะเปลี่ยนความคิดได้ น่าจะต้องเป็นการคิดในเรื่องที่สนุกและลืมได้ มีหนึ่งรายสะท้อนข้อมูลที่น่าสนใจว่า ความวิตกกังวลต่อความปวดเป็นสิ่งที่ดี เพราะเป็นการเตือนสติตนเองว่า กำลังปวด ไม่มีความรู้สึกเลยว่า การกังวลกับความปวดนั้นจะทำให้มีความปวดประจำเดือนมากขึ้น ความปวดประจำเดือนที่ตนเองมีอยู่ในระดับมากนั้น เกิดจากความผิดปกติทางร่างกายมากกว่า

7. บทสรุปความคิดที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับความปวดประจำเดือน

จากการสนทนากลุ่ม สามารถสรุปความคิดที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับความปวดประจำเดือนที่สำคัญ ดังนี้

7.1 การคิดถึงประสบการณ์ของความปวดที่รุนแรงไปล่วงหน้าเมื่อเริ่มมีประจำเดือนหรือปวดประจำเดือนในวันแรก โดยคาดการณ์ว่าระดับความปวดต้องรุนแรงเช่นเดิมหรืออาจมากกว่า

7.2 ความปวดประจำเดือนนั้น เป็นสิ่งที่ไม่สามารถจัดการให้ลดลง และไม่สามารถเอาออกจากจิตใจได้

7.3 ความคิดกังวลต่อความปวดนั้น ไม่สามารถเปลี่ยนให้ไปคิดแบบอื่นได้

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก ข

แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

แบบวัดระดับความปวดประจำเดือน

แบบวัดความคิดที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับความปวดประจำเดือน

ฉบับภาษาไทย

แบบวัดภาวะซึมเศร้า

ลำดับที่ของแบบสอบถาม ☐☐☐

แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

๗ คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้มีจุดประสงค์เพื่อรวบรวมข้อมูลทั่วไปที่เกี่ยวกับความปวดประจำเดือนของท่าน โปรดตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อ โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่าง ☐ หน้าข้อความที่เป็นคำตอบหรือเติมคำลงในช่องว่างให้ตรงกับความเป็นจริงให้มากที่สุด

1) ปัจจุบันท่านมีอายุ.....ปี (นับจาก พ.ศ.เกิด เกิน 6 เดือน นับเป็น 1 ปี)

ขอให้ท่านนึกถึงประสบการณ์ของการมีประจำเดือนในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมา และตอบคำถามตั้งแต่ข้อ 2 – 8 ดังต่อไปนี้

2) โดยส่วนใหญ่ท่านมีประจำเดือนในแต่ละเดือนนานเป็นเวลากี่วัน

☐ 1 วัน ☐ 2 วัน ☐ 3 วัน ☐ 4 วัน ☐ 5 วันขึ้นไป โปรดระบุ.....วัน

3 โดยส่วนใหญ่ ท่านปวดประจำเดือนนานเป็นเวลากี่วัน

☐ 1 วัน ☐ 2 วัน ☐ 3 วัน ☐ 4 วัน ☐ 5 วันขึ้นไป โปรดระบุ.....วัน

4) วันแรกที่ท่านรู้สึกปวดประจำเดือนคือวันใด

☐ ก่อนมีประจำเดือน

☐ 1-2 วันแรกของการมีประจำเดือน

☐ วันที่ 3 ของการมีประจำเดือนไปแล้ว

5) อาการปวดประจำเดือนของท่านมีอะไรบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

☐ ปวดท้อง ☐ ปวดต้นขาและขาหนีบ ☐ ปวดหลัง ☐ ปวดเต้านม

☐ ปวดศีรษะ ☐ คลื่นไส้ อาเจียน ☐ อื่นๆ โปรดระบุ.....

6) ท่านเคยได้รับผลกระทบที่เกิดจากความปวดประจำเดือนในเรื่องใดบ้าง

- ☐ ไม่มีสมาธิอ่านหนังสือ ☐ ขาดเรียน ☐ ไม่สามารถทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นได้
☐ อื่นๆ โปรดระบุ.....

7) โดยส่วนใหญ่แล้ว ท่านใช้วิธีการจัดการใดกับความปวดประจำเดือนของท่าน

- ☐ ไม่เคยใช้วิธีการใด
☐ เคยใช้ (ตอบได้มากกว่า 1 วิธี)
☐ กินยาแก้ปวด (โปรดตอบต่อในข้อ 8)
☐ กินยาคุมกำเนิด
☐ ประคบร้อน
☐ รับประทานยาสมุนไพร/ยาสตรี
☐ ออกกำลังกาย
☐ นอน
☐ อื่นๆ โปรดระบุ.....

8) ในกรณีที่เลือกใช้วิธีการจัดการความปวดประจำเดือนด้วยการกินยาแก้ปวด โปรดระบุยาที่ท่านรับประทานเป็นส่วนใหญ่

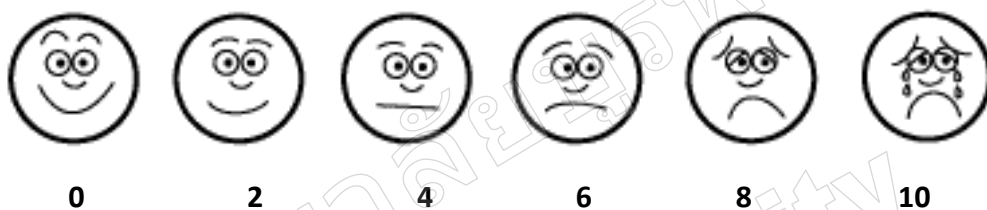
- ☐ ยาพาราเซตามอลหรือแอสไพริน
☐ ยาพอนสแตน หรือบูเฟน
☐ ยาตามอล

แบบวัดระดับความปวดประจำเดือน

๗ คำชี้แจง

แบบวัดนี้มีจุดประสงค์เพื่อประเมินระดับความปวดประจำเดือนของท่านในช่วง 3 เดือน ที่ผ่านมา โปรดเติมคำตอบลงในช่องว่างให้ตรงกับความเป็นจริงให้มากที่สุด

จงดูสัญลักษณ์ของความปวดที่มีคะแนน 0 หมายถึง ไม่ปวดเลย จนถึง 10 หมายถึง ปวดแบบเลวร้ายที่สุดที่เป็นไปได้ จากนั้นจึงตอบคำถามข้อ 1 – 3 โดยนำตัวเลข 0 – 10 ไปใส่ใน ☐



สเกล



ไม่ปวด
เลย

ปวด
ปานกลาง

ปวดแบบ
เลวร้ายที่สุด
ที่เป็นไปได้

1) ก่อนหน้านี้ 1 เดือน ท่านให้คะแนนความปวดประจำเดือนของท่านในระดับ ☐ คะแนน

2) ก่อนหน้านี้ 2 เดือน ท่านให้คะแนนความปวดประจำเดือนของท่านในระดับ ☐ คะแนน

3) ก่อนหน้านี้ 3 เดือน ท่านให้คะแนนความปวดประจำเดือนของท่านในระดับ ☐ คะแนน

แบบวัดระดับความคิดที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับความปวดประจำเดือนฉบับภาษาไทย

คำชี้แจง

แบบวัดนี้มีจุดประสงค์เพื่อ ประเมินความคิดที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับความปวดประจำเดือนของท่านในขณะมีความปวดประจำเดือนใน 1 เดือนที่ผ่านมา โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในคำตอบให้ตรงกับความเป็นจริงให้มากที่สุด โดยมีความหมายของคำตอบดังนี้

คิดหรือรู้สึกตลอดเวลา	หมายถึง ท่านใช้เวลาคิดหรือรู้สึกในเรื่องที่ปรากฏในข้อคำถามตลอดเวลาในขณะที่ปวดประจำเดือน
คิดหรือรู้สึกเป็นส่วนมาก	หมายถึง ท่านใช้เวลาคิดหรือรู้สึกในเรื่องที่ปรากฏในข้อคำถามประมาณ 3 ใน 4 ของระยะเวลาที่ปวดประจำเดือน
คิดหรือรู้สึกปานกลาง	หมายถึง ท่านใช้เวลาคิดหรือรู้สึกในเรื่องที่ปรากฏในข้อคำถามประมาณครึ่งหนึ่งของระยะเวลาที่ปวดประจำเดือน
คิดหรือรู้สึกเล็กน้อย	หมายถึง ท่านใช้เวลาคิดหรือรู้สึกในเรื่องที่ปรากฏในข้อคำถามประมาณ 1 ใน 4 ของระยะเวลาที่ปวดประจำเดือน
ไม่คิดหรือรู้สึกเลย	หมายถึง ท่านไม่คิดหรือรู้สึกในเรื่องที่ปรากฏในข้อคำถามเลยในขณะที่ปวดประจำเดือน

ขณะที่ท่านปวดประจำเดือนอยู่นั้น ท่านมีความคิดหรือรู้สึกต่อสิ่งเหล่านี้ในระดับใด	ระดับของความคิดหรือความรู้สึก				
	ตลอดเวลา	เป็นส่วนมาก	ปานกลาง	เล็กน้อย	ไม่เลย
1.ท่านคิดว่า ทำอย่างไรที่จะให้ความปวดประจำเดือนหยุดลง					
2.ท่านกังวลว่า อยากให้ความปวดประจำเดือนของท่านหายไป					

ขณะที่ท่านปวดประจำเดือนอยู่นั้น ท่านมีความคิดหรือรู้สึกต่อสิ่งเหล่านี้ในระดับใด	ระดับของความคิดหรือความรู้สึก				
	ตลอด เวลา	เป็น ส่วน มาก	ปาน กลาง	เล็กน้อย	ไม่ เลย
3. ท่านคิดว่า ไม่สามารถจัดความปวด ประจำเดือนออกจากความคิดของท่านได้					
4. ท่านคิดว่า ความปวดประจำเดือนจะเป็น อันตรายต่อท่าน					
5. ท่านกังวลว่า ความปวดประจำเดือน อาจจะมีอาการรุนแรงขึ้น					
6. ท่านคิดว่า ความปวดประจำเดือนอาจจะแสบ หรือเลวลง					
7. ท่านคิดถึงประสบการณ์ของความปวดอื่น ที่เคยปวดมาก่อน เช่น ปวดฟัน ปวดศีรษะ					
8. ท่านรู้สึกว่า ความปวดประจำเดือน ทำให้ ไม่สามารถจะทำอะไรต่อไปได้					
9. ท่านคิดว่า ความปวดประจำเดือนน่ากลัว หรือไม่เคยดีขึ้นเลย					
10. ท่านกังวลว่า เมื่อใดความปวดประจำเดือน จะหายไป					
11. ท่านรู้สึกว่า ความปวดประจำเดือนนั้น ทุกข์ทรมานกับท่าน					
12. ท่านรู้สึกว่า ไม่สามารถทนกับความปวด ประจำเดือนได้					
13. ท่านไม่สามารถทำอะไรเพื่อที่จะลดระดับ ความรุนแรงของความปวดประจำเดือนได้เลย					

แบบวัดภาวะซึมเศร้า

คำชี้แจง

แบบวัดนี้ ถ้ามเกี่ยวกับความรู้สึกทั่วไปของท่านใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ขอให้ท่านอ่านทุกข้อโดยละเอียดก่อนตัดสินใจตอบ โดยวงกลมล้อมรอบตัวเลขที่อยู่หน้าคำตอบที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด

โปรดตอบทุกข้อ (ถ้าท่านมีคำตอบที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากกว่า 1 คำตอบ ให้วงกลมหน้าคำตอบที่มีหมายเลขประจำข้อที่สูงกว่า)

ข้อ 1 0 ฉันไม่รู้สึกซึมเศร้า 1 ฉันรู้สึกซึมเศร้า 2 ฉันรู้สึกซึมเศร้าตลอดเวลาและไม่สามารถลืมมันได้ 3 ฉันรู้สึกซึมเศร้าจนทนต่อไปไม่ได้อีกแล้ว	ข้อ 2 0 ฉันไม่ค่อยรู้สึกท้อแท้ต่ออนาคต 1 ฉันรู้สึกท้อแท้ต่ออนาคต 2 ฉันรู้สึกไม่มีอะไรจะต้องคิดหรือมุ่งหวังต่อไป 3 ฉันรู้สึกไม่มีความหวังในอนาคตและไม่สามารถทำให้มันดีขึ้นได้
ข้อ 3 0 ฉันไม่รู้สึกจะทำอะไรล้มเหลว 1 ฉันไม่รู้สึกจะทำอะไรล้มเหลวมากกว่าคนอื่น ๆ 2 เมื่อฉันมองย้อนไปในอดีต สิ่งที่ทำให้ฉันจำได้คือความล้มเหลวทั้งหมด 3 ฉันรู้สึกว่าฉันเป็นคนที่ทำอะไรแล้วล้มเหลวมาโดยตลอด	ข้อ 4 0 ฉันมีความพึงพอใจในทุกสิ่งทุกอย่างเสมอ 1 ฉันรู้สึกว่าไม่พอใจในทุกสิ่งทุกอย่างดังเช่นเคย 2 ฉันไม่ได้รับความพอใจอย่างแท้จริงจากทุกสิ่งทุกอย่างอีกต่อไป 3 ฉันรู้สึกไม่พอใจและเบื่อหน่ายทุกอย่าง
ข้อ 5 0 ฉันไม่เคยรู้สึกผิด 1 ฉันรู้สึกผิดในบางครั้ง 2 ฉันรู้สึกผิดเกือบตลอดเวลา 3 ฉันรู้สึกผิดตลอดเวลา	ข้อ 6 0 ฉันไม่รู้สึกว่าถูกลงโทษ 1 ฉันรู้สึกว่าฉันอาจถูกลงโทษ 2 ฉันคาดว่าจะถูกลงโทษ 3 ฉันรู้สึกว่ากำลังถูกลงโทษ

ข้อ 7 0 ฉันไม่รู้สึกลดหวังในตนเอง 1 ฉันรู้สึกลดหวังในตนเอง 2 ฉันรู้สึกสะอิดสะเอียนในตนเอง 3 ฉันเกลียดตนเอง	ข้อ 8 0 ฉันไม่รู้สึกว่าฉันเร็วกว่าคนอื่น 1 ฉันชอบวิเคราะห์ตนเองเกี่ยวกับความอ่อนแอและความผิดพลาด 2 ฉันตำหนิตนเองตลอดเวลาสำหรับสิ่งที่ทำผิด 3 ฉันตำหนิตนเองสำหรับทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้น
ข้อ 9 0 ฉันไม่เคยคิดฆ่าตัวตาย 1 ฉันคิดฆ่าตัวตายแต่ไม่ทำจริง 2 ฉันอยากฆ่าตัวตายเหลือเกิน 3 ฉันจะฆ่าตัวตายเมื่อมีโอกาส	ข้อ 10 0 ฉันไม่ร้องไห้โดยไม่จำเป็น 1 ฉันร้องไห้มากกว่าที่เคย 2 ทุกวันนี้ฉันร้องไห้เสมอ 3 ฉันเคยร้องไห้ แต่เดี๋ยวนี้ร้องไห้ไม่ออก แม้จะต้องการร้องไห้
ข้อ 11 0 ฉันไม่รู้สึกลดเหนื่อย โกรธง่าย 1 ฉันเป็นคนเหนื่อย โกรธง่ายกว่าเมื่อก่อน 2 ฉันเป็นคนขี้รำคาญและโกรธง่ายเกือบตลอดเวลา 3 ฉันรู้สึกโกรธง่ายตลอดเวลา	ข้อ 12 0 ฉันยังให้ความสนใจผู้อื่นเสมอ 1 ฉันให้ความสนใจผู้อื่นน้อยลงกว่าที่เคย 2 ฉันเลิกสนใจคนอื่นเป็นบางเวลา 3 ฉันเลิกสนใจคนอื่นโดยสิ้นเชิง
ข้อ 13 0 ฉันตัดสินใจอะไรได้เหมือนอย่างที่เคยทำ 1 ฉันพยายามหลีกเลี่ยงการตัดสินใจมากกว่าที่เคย 2 ฉันมีความยากลำบากยิ่งในการตัดสินใจมากกว่าที่เคย 3 ฉันไม่สามารถตัดสินใจอะไรได้อีกเลย	ข้อ 14 0 ฉันไม่รู้สึกว่า ฉันแตกต่างไปจากเมื่อก่อน 1 ฉันวิตกว่า ฉันดูแก่และไม่เป็นที่น่าสนใจ 2 ฉันรู้สึกว่ามีความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นในอิริยาบถของฉันที่ทำให้ฉันไม่น่ามองอีกต่อไป 3 ฉันเชื่อว่า ฉันเป็นคนที่น่าเกลียดมาก

ข้อ 15 0 ฉันสามารถทำงานได้เหมือนเคย 1 ฉันต้องใช้ความพยายามเพิ่มขึ้นกว่าจะเริ่มทำงานบางสิ่งบางอย่าง 2 ฉันต้องผลักดันตนเองอย่างมากที่จะทำงานอะไรๆ 3 ฉันไม่สามารถทำงานอะไรได้เลย	ข้อ 16 0 ฉันนอนได้ตามปกติ 1 ฉันนอนไม่หลับเหมือนอย่างเคย 2 ฉันตื่นก่อนปกติ 1-2 ชั่วโมง และเป็นการยากที่จะนอนต่อได้อีก 3 ฉันตื่นบ่อยกว่าที่เคย และไม่สามารถนอนหลับได้อีก
ข้อ 17 0 ฉันไม่รู้สึกละอายกว่าปกติ 1 ฉันรู้สึกละอายง่ายกว่าแต่ก่อน 2 ฉันรู้สึกละอายจากการทำสิ่งต่างๆ 3 ฉันรู้สึกละอายเกินกว่าจะทำอะไรได้	ข้อ 18 0 ฉันรับประทานอาหารได้ตามปกติ 1 ฉันรับประทานอาหารไม่ได้มากอย่างเคย 2 ฉันรับประทานอาหารไม่ค่อยได้ 3 ฉันไม่อยากจะรับประทานอาหารใดๆเลย
ข้อ 19 0 น้ำหนักของฉันไม่ลดลง 1 น้ำหนักของฉันลดลงประมาณ 2 กิโลกรัม 2 น้ำหนักของฉันลดลงประมาณ 4 กิโลกรัม 3 น้ำหนักของฉันลดลงประมาณ 6 กิโลกรัม	ข้อ 20 0 ฉันไม่วิตกกังวลเกี่ยวกับสุขภาพมากกว่าปกติ 1 ฉันวิตกกังวลเกี่ยวกับสุขภาพเช่น ความเครียด ปวดท้อง หรือท้องผูก 2 ฉันวิตกกังวลเกี่ยวกับสุขภาพ และยากที่จะคิดถึงสิ่งอื่น 3 ฉันวิตกกังวลเกี่ยวกับสุขภาพร่างกายจนไม่สามารถคิดถึงสิ่งอื่นได้
ข้อ 21 0 ความสนใจทางเพศของฉันยังปกติ 1 ฉันสนใจเรื่องทางเพศน้อยกว่าที่เคย 2 ฉันสนใจเรื่องทางเพศน้อยลงมาก 3 ฉันไม่สนใจเรื่องทางเพศอีกเลย	

ภาคผนวก ค

โปรแกรมเปลี่ยนความคิดที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับความปวด และระดับความ
ปวดประจำเดือนแบบปฐมภูมิของนักศึกษาพยาบาล

คู่มือการใช้

โปรแกรมเปลี่ยนความคิดที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับ
ความปวด และระดับความปวดประจำเดือนแบบปฐมภูมิ
ของนักศึกษาพยาบาล



ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยบูรพา
พุทธศักราช 2556

โปรแกรมเปลี่ยนความคิดที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับความปวด และระดับความปวดประจำเดือนแบบปฐมภูมิของนักศึกษาพยาบาล

คำชี้แจง

โปรแกรมเปลี่ยนความคิดที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับความปวด และระดับความปวดประจำเดือนแบบปฐมภูมิของนักศึกษาพยาบาล พัฒนาขึ้นเพื่อเปลี่ยนความคิดที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับความปวด และระดับความปวดในวัยรุ่นหญิงปวดประจำเดือนแบบปฐมภูมิ สิ่งที่ผู้ใช้ควรทราบถึงสิ่งที่ควรปฏิบัติ และข้อจำกัดในการใช้โปรแกรมนี้คือ

1. รายละเอียดในโปรแกรมฉบับนี้ประกอบด้วย วัตถุประสงค์ กำหนดเวลา อุปกรณ์ ขั้นตอนการทำกิจกรรม และการประเมินผลของกิจกรรมแต่ละกิจกรรม
2. การปรับวันในการใช้โปรแกรม การปฏิบัติกิจกรรมตามโปรแกรมนี้ ได้กำหนดวันและเวลาการปฏิบัติกิจกรรมที่ชัดเจนตามขั้นตอนการวิจัย อย่างไรก็ตามในการนำไปใช้ปฏิบัติจริง ผู้ใช้สามารถปรับวันในการปฏิบัติที่เหมาะสมกับสภาพการณ์จริงของตนเองตามที่ได้เสนอแนะไว้ในคู่มือการใช้โปรแกรมฉบับนี้ไว้แล้ว
3. จำนวนกลุ่มเป้าหมายต่อกลุ่ม การใช้โปรแกรมนี้เหมาะสมกับการปฏิบัติเป็นรายกลุ่ม และไม่ควรมีจำนวนผู้รับบริการเกิน 10 คนต่อกลุ่ม โปรแกรมนี้พัฒนาขึ้นจากกระบวนการวิจัย และมีจำนวนกลุ่มตัวอย่าง 20 คน จึงแบ่งกลุ่มทดลองเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน โดยกลุ่มเป้าหมายต้องมีคุณสมบัติตามรายละเอียดหัวข้อกลุ่มเป้าหมาย
4. คุณสมบัติผู้ใช้โปรแกรม ผู้ที่จะใช้โปรแกรมนี้ ควรเป็นบุคลากรทางการแพทย์ที่มีทักษะการบำบัดความคิด หรือเคยผ่านการอบรมด้านทักษะการบำบัดความคิด รวมถึงผู้ที่ผ่านการฝึกทักษะการบำบัดความคิดด้วยตนเองภายใต้การควบคุมของผู้เชี่ยวชาญ และสามารถใช้โปรแกรมจนบรรลุได้

5. การดำเนินกิจกรรม กิจกรรมในโปรแกรมนี้เป็นกิจกรรมที่เกี่ยวข้องต่อเนื่องกัน ดังนั้น ต้องดำเนินกิจกรรมตามลำดับ ไม่สลับกิจกรรม หรือตัดกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งตามที่กำหนดไว้

6. การใช้โปรแกรมนี้ร่วมกับการใช้ยาแก้ปวด สามารถใช้โปรแกรมนี้ร่วมกับการใช้ยาแก้ปวดเพื่อบำบัดความปวดประจำเดือนได้

7. การระบุสรรพนามในโปรแกรม เนื่องจากโปรแกรมนี้พัฒนาขึ้นจากกระบวนการวิจัย การระบุสรรพนามจึงใช้คำว่า ผู้วิจัยกับผู้เข้าร่วมการวิจัย ดังนั้นในการนำไปปฏิบัติจริง ควรเปลี่ยนแปลงสรรพนามใหม่ให้เหมาะสม เช่น ผู้ให้บริการกับผู้รับบริการ หรือผู้บำบัดกับผู้รับการบำบัด

8. ควรเลือกสถานที่ที่เป็นส่วนตัวในการดำเนินกิจกรรม

9. ภาพบุคคลที่ปรากฏในคู่มือนี้ เป็นภาพที่ได้รับความยินยอมจากเจ้าของภาพเรียบร้อยแล้ว ซึ่งถือเป็นลิขสิทธิ์ส่วนบุคคล ห้ามนำไปใช้โดยไม่ได้รับอนุญาต

กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมายของการใช้โปรแกรมเปลี่ยนลดความคิดที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับความปวดและระดับความปวดประจำเดือนแบบปฐมภูมิของนักศึกษาพยาบาล คือ นักศึกษาพยาบาลที่มีความปวดประจำเดือนแบบปฐมภูมิ มีรายละเอียดดังนี้

1. มีระดับความปวดประจำเดือน (Pain intensity) ในระดับมาก ซึ่งประเมินโดยใช้แบบวัดระดับความปวด Face Pain Scale – Revised (มีรายละเอียดในเอกสารหน้าถัดไป) ได้คะแนนระดับ 7 ขึ้นไป

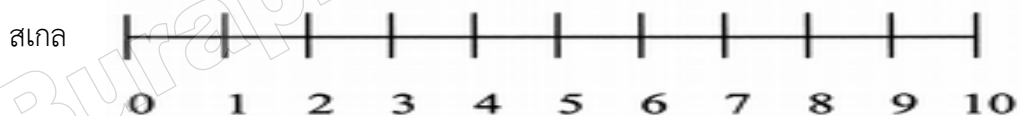
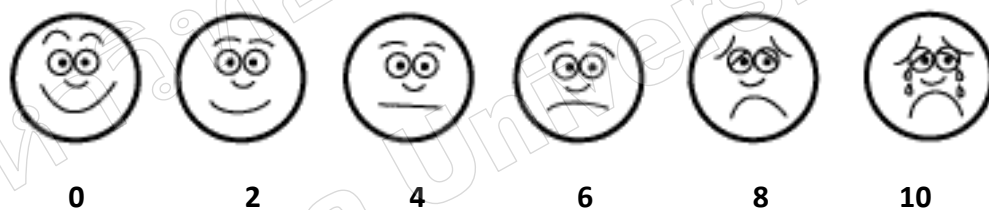
2. อยู่ในช่วงการใช้หรือไม่ใช้ยาแก้ปวดบำบัดความปวดประจำเดือน

3. มีคะแนนความคิดที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับความปวดประจำเดือนในระดับมาก ประเมินด้วยแบบวัดความคิดที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับความปวดประจำเดือนฉบับภาษาไทย (Pain Catastrophizing Scale of Dysmenorrhea – Thai Version) (มีรายละเอียดในเอกสารหน้าถัดไป) ได้คะแนนรวม 27 คะแนนขึ้นไป

แบบวัดระดับความปวด Face Pain Scale – Revised

๗ คำชี้แจง

แบบวัดนี้มีจุดประสงค์เพื่อ ประเมินระดับความปวดประจำเดือนของท่าน
 จงดูสเกลความหมายของความปวดที่มีคะแนน 0 หมายถึงไม่ปวดเลย จนถึง 10 หมายถึง
 ปวดแบบเลวร้ายที่สุดที่เป็นไปได้ จากนั้นจึงตอบคำถามโดยนำตัวเลข 0 – 10 ใส่ใน ☐



ไม่ปวด
เลย

ปวด
ปานกลาง

ปวดแบบ
เลวร้ายที่สุด
ที่เป็นไปได้

ท่านให้คะแนนความปวดประจำเดือนของท่านในระดับ ☐ คะแนน

แบบวัดความคิดที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับความปวดประจำเดือนฉบับภาษาไทย
(Pain Catastrophizing of Dysmenorrhea – Thai Version)

คำชี้แจง แบบวัดนี้มีจุดประสงค์เพื่อ ประเมินความคิดที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับความปวดประจำเดือนของท่านในขณะมีความปวดประจำเดือนใน 1 เดือนที่ผ่านมา โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในคำตอบให้ตรงกับความเป็นจริงให้มากที่สุด โดยมีความหมายของคำตอบดังนี้

คิดหรือรู้สึกตลอดเวลา	หมายถึง ท่านใช้เวลาคิดหรือรู้สึกในเรื่องที่ปรากฏในข้อคำถามตลอดเวลาในขณะที่ปวดประจำเดือน
คิดหรือรู้สึกเป็นส่วนมาก	หมายถึง ท่านใช้เวลาคิดหรือรู้สึกในเรื่องที่ปรากฏในข้อคำถามประมาณ 3 ใน 4 ของระยะเวลาที่ปวดประจำเดือน
คิดหรือรู้สึกปานกลาง	หมายถึง ท่านใช้เวลาคิดหรือรู้สึกในเรื่องที่ปรากฏในข้อคำถามประมาณครึ่งหนึ่งของระยะเวลาที่ปวดประจำเดือน
คิดหรือรู้สึกเล็กน้อย	หมายถึง ท่านใช้เวลาคิดหรือรู้สึกในเรื่องที่ปรากฏในข้อคำถามประมาณ 1 ใน 4 ของระยะเวลาที่ปวดประจำเดือน
ไม่คิดหรือรู้สึกเลย	หมายถึง ท่านไม่คิดหรือรู้สึกในเรื่องที่ปรากฏในข้อคำถามเลย ในขณะที่ปวดประจำเดือน

ขณะที่ท่านปวดประจำเดือนอยู่นั้น ท่านมีความคิดหรือรู้สึกต่อสิ่งเหล่านี้ใน ระดับใด	ระดับของความคิดหรือความรู้สึก				
	ตลอด เวลา	เป็น ส่วน มาก	ปาน กลาง	เล็กน้อย	ไม่ เลย
1. ท่านคิดว่า ทำอย่างไรที่จะให้ความปวด ประจำเดือนหยุดลง					
2. ท่านกังวลว่า อยากให้ความปวด ประจำเดือนของท่านหายไป					
3. ท่านคิดว่า ไม่สามารถจัดการความปวด ประจำเดือนออกจากความคิดของท่านได้					
4. ท่านคิดว่า ความปวดประจำเดือนจะ เป็นอันตรายต่อท่าน					
5. ท่านกังวลว่า ความปวดประจำเดือน อาจจะมีอาการรุนแรงขึ้น					
6. ท่านคิดว่า ความปวดประจำเดือน อาจจะแย่หรือเลวลง					
7. ท่านคิดถึงประสบการณ์ของความปวด อื่นที่เคยปวดมาก่อน เช่น ปวดฟัน ปวด ศีรษะ					
8. ท่านรู้สึกว่ ความปวดประจำเดือนทำ ให้ไม่สามารถจะทำอะไรต่อไปได้					

ขณะที่ท่านปวดประจำเดือนอยู่นั้น ท่านมีความคิดหรือรู้สึกต่อสิ่งเหล่านี้ใน ระดับใด	ระดับของความคิดหรือความรู้สึก				
	ตลอด เวลา	เป็น ส่วน มาก	ปาน กลาง	เล็กน้อย	ไม่ เลย
9. ท่านคิดว่า ความปวดประจำเดือน น่ากลัว หรือไม่เคยดีขึ้นเลย					
10. ท่านกังวลว่า เมื่อใดความปวด ประจำเดือนจะหายไป					
11. ท่านรู้สึกว่ ความปวดประจำเดือน นั้น ทุกข์ทรมานกับท่าน					
12. ท่านรู้สึกว่า ไม่สามารถทนกับความ ปวดประจำเดือนได้					
13. ท่านไม่สามารถทำอะไรเพื่อที่จะลด ระดับความรุนแรงของความปวด ประจำเดือนได้เลย					

การแปลค่าคะแนน:

คะแนนรวม 27 คะแนนขึ้นไป หมายถึง มีความคิดที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับความ
ปวดประจำเดือนในระดับมาก

คะแนนรวมตั้งแต่ 26 คะแนนลงมา หมายถึง มีความคิดที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับ
ความปวดประจำเดือนในระดับน้อย

ลักษณะโปรแกรมเปลี่ยนความคิดที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับความปวด และระดับความปวดประจำเดือนแบบปฐมภูมิของนักศึกษาพยาบาล

คู่มือโปรแกรมเปลี่ยนความคิดที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับความปวด และระดับความปวดประจำเดือนแบบปฐมภูมิของนักศึกษาพยาบาล ประกอบด้วยกิจกรรมที่เกี่ยวข้องต่อเนื่องจำนวน 6 ครั้งได้แก่

กิจกรรมครั้งที่	ชื่อกิจกรรม
1	สร้างสัมพันธภาพและเข้าใจความปวด (Built Rapport and Understand Pain)
2	เข้าใจบทบาทของความคิดที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับความปวดประจำเดือน (Understanding Role of Pain Catastrophizing of Dysmenorrhea)
3	ค้นหาความคิดที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับความปวดประจำเดือน (Identifying Pain Catastrophizing of Dysmenorrhea)
4	ปรับความคิดที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับความปวดประจำเดือน (Modifying Pain Catastrophizing of Dysmenorrhea)
5	ระบุความคิดใหม่ และตรวจสอบความพร้อมในการใช้ความคิดที่เหมาะสมกับความปวดประจำเดือน (Specify and Ready to Use Adaptive Thoughts with Dysmenorrhea)
6	ติดตามการใช้ความคิดใหม่ที่เหมาะสมกับความปวดประจำเดือน (Monitoring to Use Adaptive Thoughts with Dysmenorrhea)

โดยมีรายละเอียดของกิจกรรม วันและเวลา ตามตารางกิจกรรมในโปรแกรม ดังนี้

กิจกรรม ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	กิจกรรมย่อย	วันที่ดำเนิน กิจกรรม	ระยะเวลา ดำเนิน กิจกรรม
1 (สัปดาห์ ที่ 1)	สร้าง สัมพันธภาพ และเข้าใจ ความปวด	1. การแนะนำตัว 2. การให้ความรู้เรื่องทฤษฎี ความปวด และชนิดของความ ปวด	กลุ่มที่ 1 วันอาทิตย์ กลุ่มที่ 2 วันจันทร์	50 – 60 นาที
2 (สัปดาห์ ที่ 1)	เข้าใจบทบาท ของความคิดที่ไม่ เหมาะสม เกี่ยวกับความ ปวดประจำเดือน	1. การให้ความรู้เรื่องสาระของ ความปวดประจำเดือน ความคิดที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับ ความปวด และบทบาทของ ความคิดที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับ ความปวดที่มีต่อความปวด ประจำเดือน	กลุ่มที่ 1 วันพุธ กลุ่มที่ 2 วัน พฤหัสบดี	50 – 60 นาที
3 (สัปดาห์ ที่ 2)	ค้นหาความคิดที่ ไม่เหมาะสม เกี่ยวกับความ ปวดประจำเดือน	1. การให้ความรู้เรื่องความคิด อัตโนมัติ ความเชื่อมโยง ระหว่างความคิดอัตโนมัติ ความรู้สึกหรืออารมณ์ และเหตุการณ์ 2. ค้นหาความคิดที่ไม่เหมาะสม เกี่ยวกับความปวดประจำเดือน ด้วยวิธีการนี้ภาพความปวด ประจำเดือน	กลุ่มที่ 1 วันอาทิตย์ กลุ่มที่ 2 วันจันทร์	50 – 60 นาที

กิจกรรม ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	กิจกรรมย่อย	วันที่ดำเนิน กิจกรรม	ระยะเวลา ดำเนิน กิจกรรม
4 (สัปดาห์ ที่ 2)	ปรับความคิด ที่ไม่เหมาะสม เกี่ยวกับความ ปวดประจำเดือน	1. วิเคราะห์ประโยชน์ความคิด ที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับความ ปวดประจำเดือน 2. การฝึกปรับความคิดที่ไม่ เหมาะสมเกี่ยวกับความปวด ประจำเดือน	กลุ่มที่ 1 วันพุธ กลุ่มที่ 2 วัน พฤหัสบดี	50 – 60 นาที
5 (สัปดาห์ ที่ 3)	ระบุความคิด ใหม่และ ตรวจสอบความ พร้อมในการใช้ ความคิดที่ เหมาะสมกับ ความปวด ประจำเดือน	1. การให้ระบุ และวิเคราะห์ ประโยชน์ของความคิดใหม่ของ ตนเองที่เหมาะสมกับความปวด ประจำเดือน 2. การให้อ่านสถานการณ์ของ วัยรุ่นที่มีความปวดประจำเดือน จำนวน 3 สถานการณ์ และ ประเมินความคิดต่อความปวด ของกลุ่มตัวอย่าง	กลุ่มที่ 1 วันอาทิตย์ กลุ่มที่ 2 วันจันทร์	50 – 60 นาที
6	ติดตามการใช้ ความคิดใหม่ที่ เหมาะสมกับ ความปวด ประจำเดือน	1. ติดตามการนำความคิดใหม่ ไปใช้ หลังมีความปวด ประจำเดือนจริง ด้วยการ โทรศัพท์เป็นรายบุคคล	หลังวันที่มี ประจำเดือน มารอบแรก เมื่อสิ้นสุด กิจกรรมที่ 5	20 - 30 นาที

หมายเหตุ: สามารถเปลี่ยนแปลงวันที่ดำเนินกิจกรรมจากที่กำหนดในตารางข้างต้นได้
แต่ให้เว้นระยะห่างของการทำกิจกรรมแต่ละครั้งนาน 2 วัน

กิจกรรมครั้งที่ 1

สร้างสัมพันธภาพและเข้าใจความปวด (Built Rapport and Understand Pain)

1. วัตถุประสงค์ เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้วิจัยกับผู้เข้าร่วมการวิจัยและระหว่างผู้เข้าร่วมการวิจัยกับผู้เข้าร่วมการวิจัย รวมถึงให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยเข้าใจทฤษฎีความปวด และชนิดของความปวด

2. กำหนดเวลา 50 – 60 นาที

3. อุปกรณ์

3.1 ป้ายชื่อแขวนคอ

3.2 เอกสารเนื้อหาทฤษฎีและชนิดของความปวด

4. ขั้นตอนการทำกิจกรรม

4.1 ผู้วิจัยแนะนำตัว และให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยทุกคนแนะนำตัว พร้อมทั้งแขวนป้ายชื่อเล่น ตลอดการทำกิจกรรม

4.2 ผู้วิจัยแจกเอกสาร และให้ความรู้เรื่องทฤษฎีและชนิดของความปวดกับผู้เข้าร่วมการวิจัย

4.3 ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยช่วยกันตอบคำถามทฤษฎีความปวดและชนิดของความปวด

4.4 ผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมการวิจัยร่วมกันสรุปเนื้อหากิจกรรมที่ได้ดำเนินการในครั้งนี้และให้กลุ่มตัวอย่างแสดงความรู้สึกที่ได้เข้าร่วมกิจกรรม

5. ประเมินผล

5.1 ผู้เข้าร่วมการวิจัยให้ความร่วมมือในการสร้างสัมพันธภาพ

5.2 ผู้เข้าร่วมการวิจัยตอบคำถามเกี่ยวกับทฤษฎีและชนิดของความปวดได้ถูกต้อง

6. ประโยชน์ของกิจกรรม

ทำให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับทฤษฎีและชนิดของความปวดได้ถูกต้อง ซึ่งจะเป็นพื้นฐานของการเปลี่ยนความคิดที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับความปวดประจำเดือนมาเป็นความคิดที่เหมาะสม

อุปกรณ์ประกอบการทำกิจกรรมครั้งที่ 1

เอกสารเนื้อหาทฤษฎีและชนิดของความปวด

1. ความปวดคืออะไร?

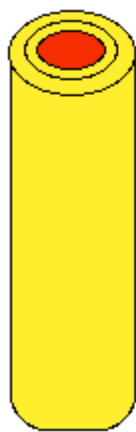
สมาคมการศึกษาความปวดนานาชาติให้ความหมายความปวดไว้ว่า

“ เป็นประสบการณ์ของความไม่สบายทั้งความรู้สึกและอารมณ์ที่สัมพันธ์กับความเป็นจริงของการถูกทำลายเนื้อเยื่อ หรือมีโอกาสเกิดการถูกทำลายของเนื้อเยื่อ หรือถูกอธิบายคล้ายกับว่ามีการทำลายเนื้อเยื่อ ”

2. มารู้จักเส้นใยประสาทที่เกี่ยวข้องกับความปวดกันเถอะ

ร่างกายมนุษย์มีเส้นใยประสาท ที่เกี่ยวข้องกับความปวด 4 ชนิดคือ

- เส้นใยประสาทที่นำสัญญาณความปวดได้แก่ **เส้นใยขนาดเล็ก** คือเส้นใย เอ เดลต้าและเส้นใยซี
- เส้นใยประสาทที่ขัดขวางสัญญาณความปวดได้แก่ **เส้นใยขนาดใหญ่** คือ เส้นใย เอ แอลฟา และเส้นใย เอ เบต้า



เส้นใย
เอแอลฟา



เส้นใย
เอเบต้า



เส้นใย
เอเดลต้า

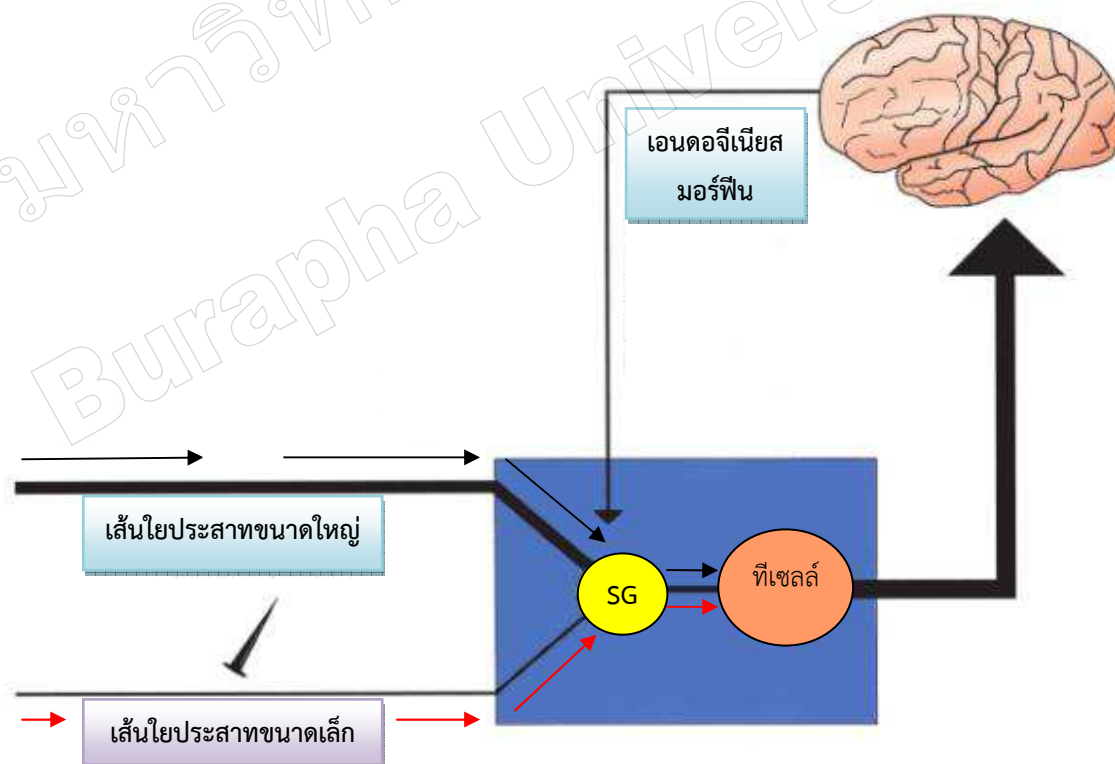


เส้นใย
ซี

3. ความปวดเกิดได้อย่างไร ?

เมื่อร่างกายได้รับตัวกระตุ้นความปวดเช่น ตะปู ความร้อน สารเคมี ปลายประสาทจะรับรู้ความรู้สึกปวด และส่งสัญญาณความปวดผ่านเส้นใยประสาทขนาดเล็กไปยัง **ไขสันหลัง** ซึ่งจุดนี้มีเซลล์ชนิดหนึ่งที่มีชื่อว่า “ **ทีเซลล์** ” ทำหน้าที่คอย **ปิดกั้น** **ประตูไม่ให้สัญญาณความปวดไปสู่สมองได้** แต่ถ้าสัญญาณความปวดมีมาก ประตูก็จะเปิด และส่งสัญญาณความปวดไปยังสมองจนเกิดการรับรู้ความปวด

อย่างไรก็ตาม ร่างกายมีการทำงานตามธรรมชาติที่ช่วยลดสัญญาณ ความปวดได้สองจุดคือ 1) การทำงานของเส้นใยประสาทขนาดใหญ่จะทำให้ประตูที่ไขสันหลังปิดได้ การทำงานของเส้นใยนี้ สามารถทำได้ด้วยการนวด หรือการสั่งการจากสมอง 2) การหลั่งเอนโดจีเนียสมอร์ฟินจากสมอง ซึ่งสมองสามารถหลั่งสารชนิดนี้ได้ ทำให้ประตูที่ไขสันหลังปิดเช่นกัน



—————> คือช่วยขัดขวางสัญญาณความปวด และทำให้ปิดประตูที่ไขสันหลัง

—————> คือช่วยนำสัญญาณความปวด และทำให้เปิดประตูที่ไขสันหลัง

ดัดแปลงภาพจาก<http://body-disease.com/gate-control-theory-of-pain>

4. ความคิดเกี่ยวข้องกับความปลอดภัยได้อย่างไร ?

การคิดจากสมองส่วนกลาง มีส่วนช่วยควบคุมการปิดหรือเปิดของประตูที่ไขส้นหลังได้ โดยผ่านการกระตุ้นจากเส้นใยประสาทขนาดใหญ่มายับยั้งการทำงานของทีเซลล์ ในภาวะที่มีความเครียดหรือสนใจจดจ่อกับความปลอดภัย จะทำให้เส้นใยประสาทขนาดใหญ่ทำหน้าที่ปิดประตูที่ไขส้นหลังได้ไม่ดี สมองจึงรับรู้ความปลอดภัยมากยิ่งขึ้น

ดังนั้นถ้าเรา **ลดความคิดสนใจต่อความปลอดภัย หรือปรับความคิดต่อความปลอดภัยให้เหมาะสม** ย่อมมีส่วนช่วยลดการรับรู้ความปลอดภัยได้

5. ความปลอดภัยมีกี่ชนิด อะไรบ้าง?

ความปลอดภัยแบ่งได้หลายชนิดขึ้นกับหลักการแบ่งคือ

ก. แบ่งตามระยะเวลาความปลอดภัย

1. ปลอดภัยแบบพลัน เป็นการความปลอดภัยแบบทันที เช่น ปลอดภัยพลัน ปลอดภัย
2. ปลอดภัยระยะ เป็นความปลอดภัยที่คงที่ ยาวนานกว่า 3 – 6 เดือน

ข. แบ่งตามสาเหตุของความปลอดภัย

1. ปลอดภัยจากมะเร็ง เป็นการความปลอดภัยที่มีสาเหตุจากมะเร็ง
2. ปลอดภัยที่ไม่ใช่มะเร็ง เป็นการความปลอดภัยที่ไม่ได้มีสาเหตุจากมะเร็ง เช่น ปลอดภัยพลัน ปลอดภัยระยะ ปลอดภัยระยะ

ค. แบ่งตามกลไกของการเกิดความปลอดภัย

1. ปลอดภัยจากร่างกาย เป็นการความปลอดภัยที่เกิดจากร่างกายได้รับตัวกระตุ้นให้เกิดความปลอดภัย เช่น ได้รับความร้อน สารเคมี หรือของแหลมทิ่มแทง
2. ปลอดภัยจากการทำงานที่ผิดปกติของระบบประสาท

กิจกรรมครั้งที่ 2

เข้าใจบทบาทของความคิดที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับความปวดประจำเดือน (Understanding Role of Pain Catastrophizing of Dysmenorrhea)

1. วัตถุประสงค์

เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างเข้าใจสาระของความปวดประจำเดือน ความคิดที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับความปวด และบทบาทของความคิดที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับความปวดที่มีต่อความปวดประจำเดือน

2. กำหนดเวลา 50 - 60 นาที

3. อุปกรณ์

เอกสารเนื้อหาความปวดประจำเดือน ความคิดที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับความปวด และบทบาทของความคิดที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับความปวดที่มีต่อความปวดประจำเดือน

4. ขั้นตอนการทำกิจกรรม

4.1 ผู้วิจัยสรุปเนื้อหาการสนทนาในกิจกรรมครั้งที่ 1 และให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยสะท้อนความถูกต้องของบทสรุป

4.2 ผู้วิจัยแจกเอกสารและให้ความรู้เรื่องสาระของความปวดประจำเดือน, ความคิดที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับความปวด และบทบาทของความคิดที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับความปวดที่มีต่อความปวดประจำเดือนกับผู้เข้าร่วมการวิจัย

4.3 ให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยแสดงความคิดเห็นถึงประโยชน์ และความต้องการลดความคิดที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับความปวด

4.4 ผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมการวิจัยร่วมกันสรุปเนื้อหากิจกรรมที่ได้ดำเนินการในครั้งนี้ และให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยแสดงความรู้สึกที่ได้เข้าร่วมกิจกรรม

5. ประเมินผล

ผู้เข้าร่วมการวิจัยตอบคำถามเกี่ยวกับความปวดประจำเดือน ความคิดที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับความปวด และบทบาทของความคิดที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับความปวดที่มีต่อความปวดประจำเดือนได้ถูกต้อง

6. ประโยชน์ของกิจกรรม

ทำให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับความปวดประจำเดือน, ความคิดที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับความปวด และบทบาทของความคิดที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับความปวดที่มีต่อความปวดประจำเดือน และรับรู้ประโยชน์ของการเปลี่ยนความคิดที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับความปวดประจำเดือนมาเป็นความคิดที่เหมาะสม

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

อุปกรณ์ประกอบการทำกิจกรรมครั้งที่ 2

เอกสารเนื้อหาความปวดประจำเดือน ความคิดที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับ
ความปวด และบทบาทของความคิดที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับความปวดที่มีต่อ
ความปวดประจำเดือน

1. ความปวดประจำเดือนคืออะไร ?



ความปวดประจำเดือนคือ

“การปวดในอุ้งเชิงกรานอย่างเป็นวงจร
ที่สัมพันธ์กับการมีประจำเดือน”

2. ความปวดประจำเดือนมีกี่ชนิด อะไรบ้าง?

ความปวดประจำเดือน แบ่งเป็น 2 ชนิดคือ

1. ความปวดประจำเดือนปฐมภูมิ เป็นความปวดประจำเดือนที่ไม่มีความผิดปกติในช่องท้องร่วมด้วย
2. ความปวดประจำเดือนทุติยภูมิ เป็นความปวดที่มักพบหลังอายุ 25 ปี และมีปัญหาต่างๆในช่องท้องร่วมด้วยเช่น เยื่อบุโพรงมดลูกเจริญผิดที่ การอักเสบในอุ้งเชิงกราน



3. ความปวดประจำเดือน เกิดขึ้นได้อย่างไร ?

ในช่วงที่มีประจำเดือนนั้น มดลูกจะมีการหดตัวอย่างรุนแรง (ความแรง พอๆกับการหดตัวของมดลูกในระยะใกล้คลอด) ทำให้ **กล้ามเนื้อมดลูกขาดเลือด** และ **เกิดความปวด** ตามมา

สาเหตุที่ทำให้กล้ามเนื้อมดลูกเกิดการหดตัวในช่วงที่มีประจำเดือน เกิดจาก **การเปลี่ยนแปลงของสารเคมีในร่างกาย** 2 ชนิดคือ

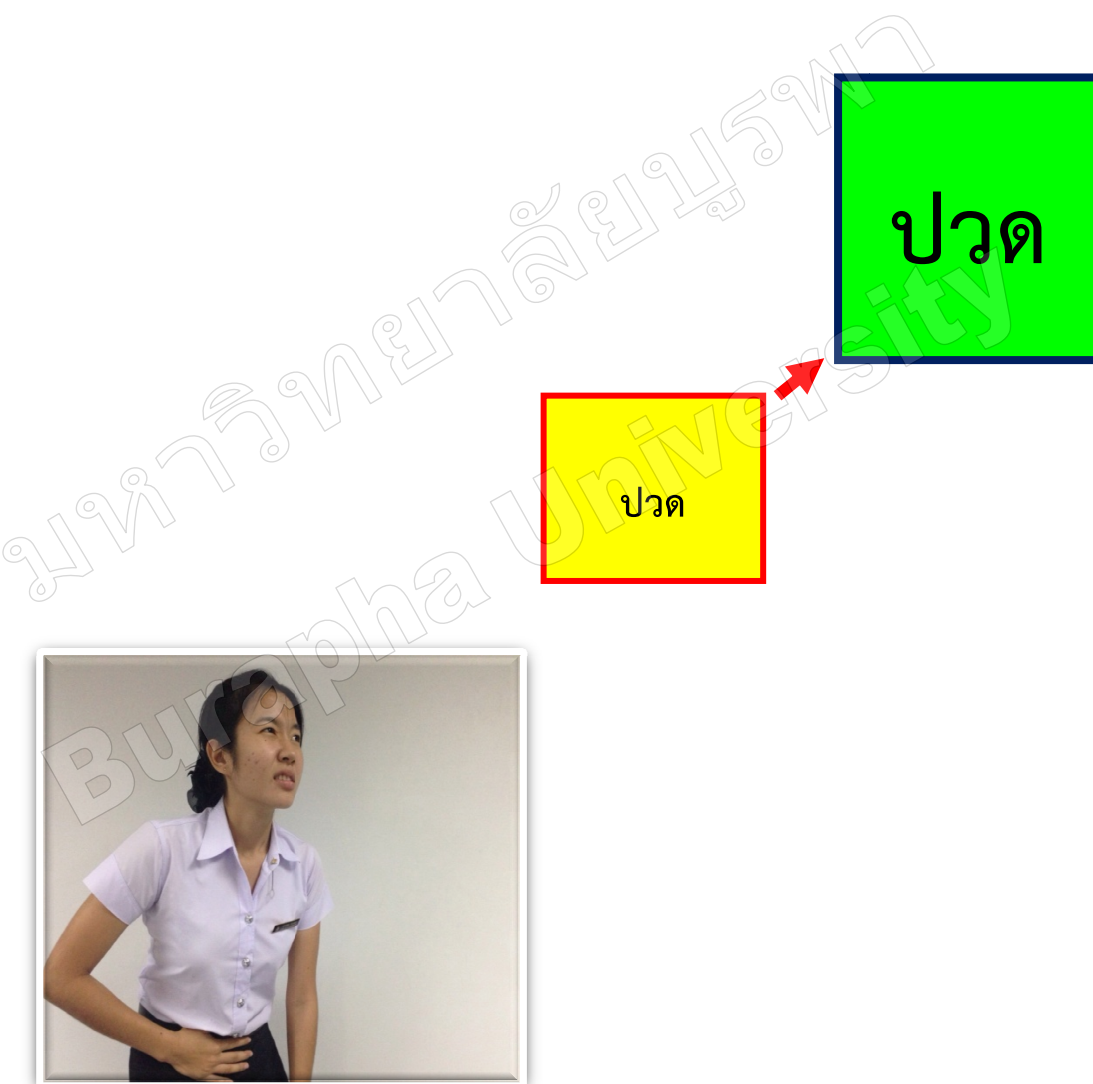
- 1) พรอสตาแกลนดิน
- 2) อินเตอร์ลูกิน โดยเฉพาะอินเตอร์ลูกิน 6

พรอสตาแกลนดิน และอินเตอร์ลูกิน เป็นสารสร้างจากกรดอะมิโนแอซิด และจะมีมากในช่วงใกล้มีประจำเดือน ซึ่งเป็นผลจากการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติของร่างกาย

4. ความคิดที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับความปวดคืออะไร ?

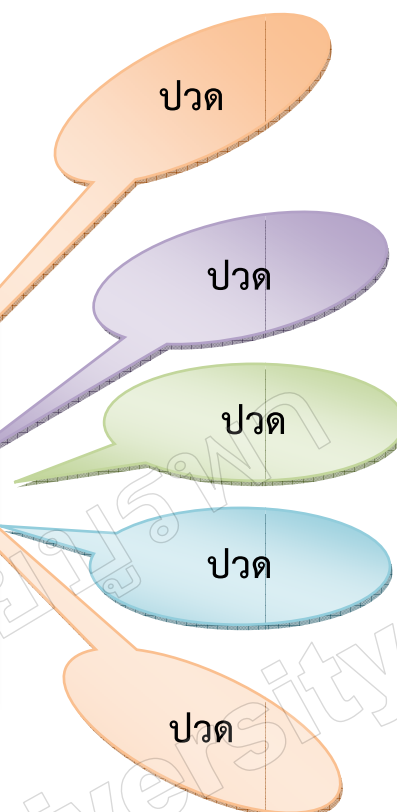
คือ ชุดความคิดด้านลบอย่างมากต่อความปวด จนนำไปสู่การตีความหรือการ
คาดการณ์ถึงความปวดที่เกินความเป็นจริง ความคิดแบบนี้จะครอบคลุมความคิดดังนี้

1. การขยายภาพความปวดให้มากเกินไป



ตัวอย่างเช่น การคิดว่าความปวดประจำเดือนจะต้องมากเช่นเดิมหรือมากกว่าเดิม

2. การครุ่นคิดแต่เรื่องความปวด



ตัวอย่างเช่น การที่ตนเองคิดว่าไม่สามารถลดความกังวลต่อปวดประจำเดือนได้

3. การคิดว่าตนเองหมดความสามารถในการจัดการกับความปวด



ตัวอย่างเช่น ความปวดประจำเดือนเป็นสิ่งที่จัดการหรือควบคุมไม่ได้เลย

5. เมื่อคนเรามีความคิดที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับความปวดแล้ว จะส่งผลเสียต่อความปวดอย่างไร ?

✎ มีการศึกษาแล้วว่า “คนที่มีความคิดที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับความปวดในระดับมาก จะมี **ระดับความปวดมาก** ตามไปด้วย”



✎ มีการศึกษาแล้วว่า “คนที่มีความคิดที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับความปวดในระดับมาก จะมีทำให้ **ทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้ลดลง** เพราะผลจากการมีความปวดมาก”

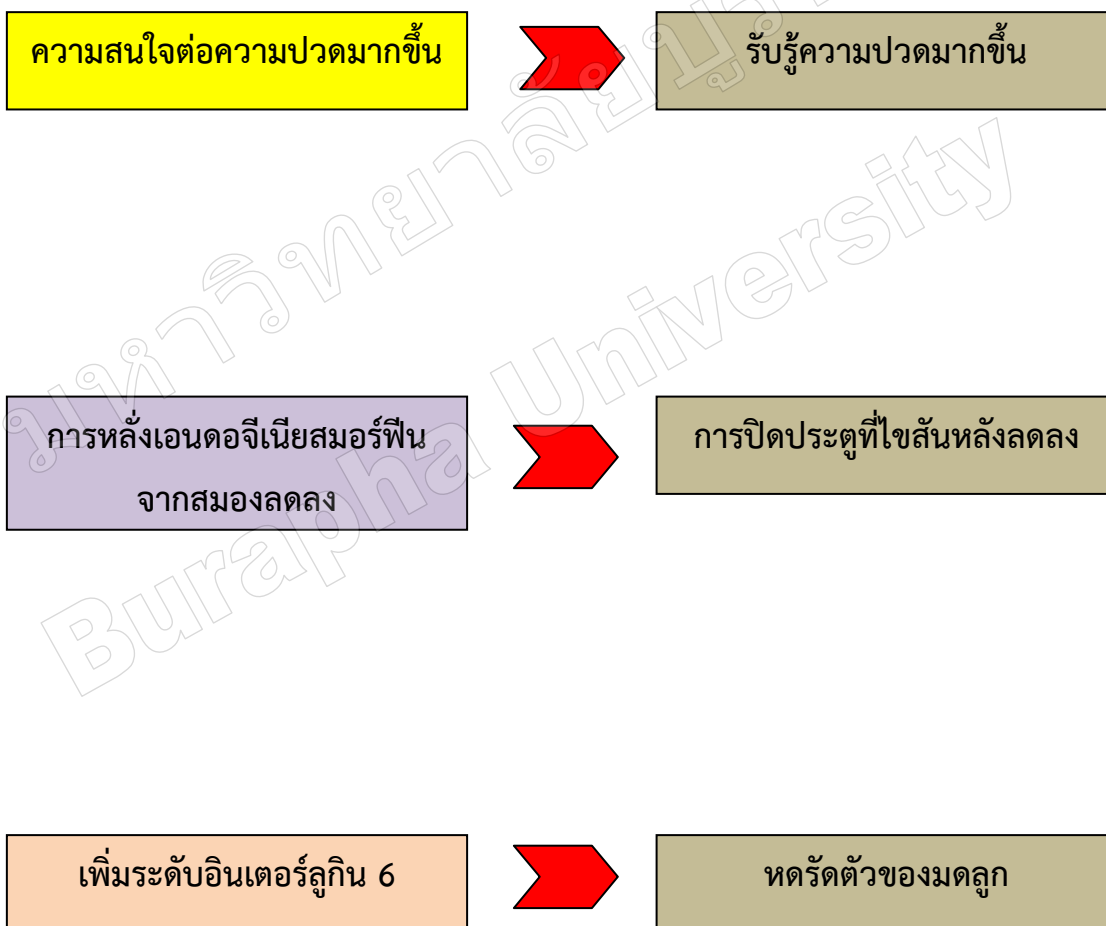


✎ มีการศึกษาแล้วว่า “คนที่กำลังมีความปวด และมีความคิดที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับความปวดในระดับมาก แม้จะกินยาแก้ปวด แต่ **การออกฤทธิ์ลดปวดของยาแก้ปวดจะ** **ไม่ดี** เท่ากับคนที่มีความคิดที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับความปวดในระดับน้อย”



6. ถ้ามีความคิดที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับความปวดประจำเดือนในระดับมาก จะทำให้ปวดประจำเดือนมากขึ้นได้หรือไม่ เพราะอะไร ?

ผู้ที่มีความคิดที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับความปวดประจำเดือนในระดับมาก **จะรับรู้** ความปวดประจำเดือนได้มากขึ้น ด้วยเหตุผล 3 ประการคือ



7. การใช้ยาแก้ปวดประจำเดือน

การใช้ยาแก้ปวดประจำเดือน ควรมี ลำดับของการใช้ยาแก้ปวด ดังนี้



กิจกรรมครั้งที่ 3

ค้นหาความคิดที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับความปวดประจำเดือน (Identifying Pain Catastrophizing of Dysmenorrhea)

1. วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยเข้าใจสาระของความคิดอัตโนมัติ ความเชื่อมโยงระหว่างความคิดอัตโนมัติ ความรู้สึกหรืออารมณ์และเหตุการณ์ และให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยค้นหาความคิดที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับความปวดประจำเดือน

2. กำหนดเวลา 50 – 60 นาที

3. อุปกรณ์

3.1 เอกสารเนื้อหาความคิดอัตโนมัติ

3.2 แบบบันทึกความสัมพันธ์ระหว่างความคิดอัตโนมัติ ความรู้สึกหรืออารมณ์ และเหตุการณ์

3.3 กระดาษเปล่า

4. ขั้นตอนการทำกิจกรรม

4.1 ผู้วิจัยสรุปเนื้อหาการสนทนาในกิจกรรมครั้งที่ 2 และให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยสะท้อนความถูกต้องของบทสรุป

4.2 ผู้วิจัยแจกเอกสารและให้ความรู้เรื่องความคิดอัตโนมัติ, ความเชื่อมโยงระหว่างความคิดอัตโนมัติ ความรู้สึกหรืออารมณ์ และเหตุการณ์กับผู้เข้าร่วมการวิจัย

4.3 ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยทำการฝึกค้นหาความคิดที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับความปวดประจำเดือน โดยให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยแต่ละคนนึกถึงเหตุการณ์ความปวดประจำเดือนที่เคยเกิดกับตนเอง และเขียนความคิดที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับความปวดประจำเดือนที่เกิดขึ้นโดยใช้คำถามนำดังนี้

(1) ท่านมีความคิดกังวลเกี่ยวกับความปวดประจำเดือนอย่างไร ?

(2) ท่านคิดว่าความคิดเหล่านั้น เป็นจริงหรือถูกต้องมากน้อยเพียงใด ให้ระบุเป็นเปอร์เซ็นต์

4.4 ผู้วิจัยแจกแบบบันทึกความสัมพันธ์ระหว่างความคิดอัตโนมัติ

ความรู้สึกรหรืออารมณ์และเหตุการณ์ จากนั้นให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยเขียนความเชื่อมโยงระหว่างความคิดอัตโนมัติของตนเองกับความรู้สึกรหรืออารมณ์ที่เกิดขึ้น ในแบบบันทึก ที่แสดงความสัมพันธ์ระหว่างความคิดอัตโนมัติ ความรู้สึกรหรืออารมณ์และเหตุการณ์

เหตุการณ์	ความคิดอัตโนมัติ	ความรู้สึกรหรืออารมณ์ (ระบุเปอร์เซ็นต์)
1.ก่อนปวดประจำเดือน		
2.ปวดประจำเดือน		

4.5 ผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมการวิจัยร่วมกันสรุปเนื้อหากิจกรรมที่ได้ดำเนินการในครั้งนี้ และให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยแสดงความรู้สึกที่ได้เข้าร่วมกิจกรรม

5. ประเมินผล

5.1 ผู้เข้าร่วมการวิจัยตอบคำถามเกี่ยวกับความคิดอัตโนมัติ ความสัมพันธ์ระหว่างความคิดอัตโนมัติ ความรู้สึกรหรืออารมณ์และเหตุการณ์ได้ถูกต้อง

5.2 ผู้เข้าร่วมการวิจัยระบุความคิดที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับความปวดประจำเดือนของตนเองได้

6. ประโยชน์ของกิจกรรม

ทำให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับความคิดอัตโนมัติ ความสัมพันธ์ระหว่างความคิดอัตโนมัติ ความรู้สึกรหรืออารมณ์และเหตุการณ์ รวมถึงสามารถค้นหาความคิดที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับความปวดประจำเดือนของตนเองได้ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการปรับเปลี่ยนเป็นความคิดที่เหมาะสมได้ต่อไป

อุปกรณ์ประกอบการทำกิจกรรมครั้งที่ 3

เอกสารเนื้อหาความคิดอัตโนมัติ

1. ความคิดอัตโนมัติคืออะไร ?

ความคิดอัตโนมัติเป็น **ความคิดที่พุ่ง**
ออกจากใจคนเราอย่างรวดเร็ว เมื่ออยู่
เหตุการณ์ หรือกำลังคิดถึงเหตุการณ์
บางอย่างอยู่

ความคิดอัตโนมัติเป็นความคิดที่มี
แนวโน้มจะ **ขาดการวิเคราะห์หรือ**
ไตร่ตรองอย่างมีเหตุผล

2. ความคิดอัตโนมัติ สัมพันธ์กับความรู้สึกรหรืออารมณ์และเหตุการณ์กันหรือไม่ อย่างไร?

ความคิดอัตโนมัติจะเกิดขึ้นได้ เมื่อมีเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่งเกิดขึ้น หรือ
กำลังจะเกิดขึ้น **เมื่อมีความคิดอัตโนมัติแล้ว จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทาง**
อารมณ์ได้ เช่น ความวิตกกังวล ความเศร้า ความหดหู่ เป็นต้น ตัวอย่าง
ความสัมพันธ์ของความคิดอัตโนมัติ ความรู้สึกหรืออารมณ์ และเหตุการณ์มีดังนี้

เหตุการณ์	ความคิดอัตโนมัติ	ความรู้สึกหรืออารมณ์
กำลังคิดถึงงานที่ได้รับ มอบหมายจากหัวหน้า	งานนี้มันหนักเกินไปสำหรับ ฉัน	วิตกกังวลใจ

3. ความคิดที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับความปวดประจำเดือนเป็นรูปแบบหนึ่งของความคิดอัตโนมัติหรือไม่ ?

ความคิดที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับความปวด มีลักษณะที่เป็นความคิดอัตโนมัติรูปแบบหนึ่ง เพราะเป็นความคิดที่ขาดการวิเคราะห์ไตร่ตรอง จนทำให้ตีความหรือแปลความหมายความปวดว่า รุนแรง ยิ่งใหญ่ และประเมินความสามารถของตนเองในการจัดการกับความปวดได้ลดน้อยลง

อุปกรณ์ประกอบการทำกิจกรรมครั้งที่ 3

แบบบันทึกความสัมพันธ์ระหว่างความคิดอัตโนมัติ ความรู้สึกหรืออารมณ์
และเหตุการณ์

เหตุการณ์	ความคิดอัตโนมัติ	ความรู้สึกหรืออารมณ์ (ระบุเปอร์เซ็นต์)
1. ก่อนปวดประจำเดือน		
2. ปวดประจำเดือน		

กิจกรรมครั้งที่ 4

ปรับความคิดที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับความปวดประจำเดือน (Modifying Pain Catastrophizing of Dysmenorrhea)

1. วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยฝึกปรับความคิดที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับความปวดประจำเดือน

2. กำหนดเวลา 50 – 60 นาที

3. อุปกรณ์

3.1 แบบบันทึกข้อดี ข้อเสียของความคิดที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับความปวดประจำเดือน

3.2 แบบบันทึกข้อดี ข้อเสียของความคิดใหม่ต่อความปวดประจำเดือน

4. ขั้นตอนการทำกิจกรรม

4.1 ผู้วิจัยสรุปเนื้อหาการสนทนาในกิจกรรมครั้งที่ 3 และให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยสะท้อนความถูกต้องของบทสรุป

4.2 ผู้วิจัยแจกแบบบันทึกข้อดี ข้อเสียของความคิดที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับความปวดประจำเดือน ให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยเขียนความคิดที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับความปวดที่ตนเองได้ระบุไว้ในกิจกรรมครั้งที่ 3 และวิเคราะห์ประโยชน์ที่ได้รับจากความคิดที่ไม่เหมาะสมกับความปวดประจำเดือน (Cost Benefit Analysis) ของตนเอง ด้วยคำถามนำว่า “คุณคิดว่าความคิดที่ไม่เหมาะสมกับความปวดที่คุณคิดอยู่นั้น มีข้อดีข้อเสียอย่างไร” โดยให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยเขียนลงในแบบบันทึกข้อดี ข้อเสียของความคิดที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับความปวดประจำเดือนดังตาราง พร้อมทั้งนำเสนอต่อกลุ่ม

ความคิดที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับความปวดประจำเดือนของท่าน คือ.....	
ข้อดีของความคิดแบบนี้	ข้อเสียของความคิดแบบนี้

4.3 ผู้วิจัยใช้คำถามนำว่า “คุณคิดว่าคุณสามารถเปลี่ยนแปลงความคิดที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับความปวดประจำเดือนที่คุณระบุมาได้หรือไม่ เพราะเหตุใด” และให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยตอบคำถาม

4.4 ผู้วิจัยแจกแบบบันทึกข้อดี ข้อเสียของความคิดใหม่ต่อความปวดประจำเดือนให้ผู้เข้าร่วมการวิจัย จากนั้นใช้คำถามนำว่า “คุณคิดว่าคุณจะคิดแบบใดที่มีประโยชน์ และทดแทนความคิดที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับความปวดประจำเดือนที่คุณระบุมาได้สำเร็จ” และมอบหมายการบ้านให้ผู้เข้าร่วมการวิจัย ระบุความคิดใหม่ที่เหมาะสมกับความปวดประจำเดือน พร้อมทั้งบอกข้อดี ข้อเสียของความคิดใหม่ดังกล่าวดังตารางและนำมาเสนอในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

ความคิดแบบใหม่ต่อความปวดประจำเดือน

คือ.....

ข้อดีของความคิดแบบนี้	ข้อเสียของความคิดแบบนี้

4.5 ผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมการวิจัย ร่วมกันสรุปเนื้อหากิจกรรมที่ได้ดำเนินการในครั้งนี้ และให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยแสดงความรู้สึกที่ได้เข้าร่วมกิจกรรม

5. ประเมินผล

ผู้เข้าร่วมการวิจัยสามารถวิเคราะห์ความคิดที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับความปวดประจำเดือนของตนเอง ด้วยการระบุข้อดี ข้อเสียของความคิดดังกล่าวได้

6. ประโยชน์ของกิจกรรม

ทำให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยสามารถวิเคราะห์ความคิดที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับความปวดประจำเดือนของตนเอง ด้วยการระบุข้อดี ข้อเสียของความคิดดังกล่าว ซึ่งจะนำไปสู่ความคิดด้วยตนเองถึงความจำเป็นที่ต้องมีความคิดใหม่ต่อความปวดได้

อุปกรณ์ประกอบการทำกิจกรรมครั้งที่ 4
แบบบันทึกข้อดี ข้อเสียของความคิดที่ไม่เหมาะสม
เกี่ยวกับความปวดประจำเดือน

ความคิดที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับความปวดประจำเดือนของท่าน คือ.....	
ข้อดีของความคิดแบบนี้	ข้อเสียของความคิดแบบนี้

อุปกรณ์ประกอบการทำกิจกรรมครั้งที่ 4

แบบบันทึกข้อดี ข้อเสียของความคิดใหม่ต่อความปวดประจำเดือน

ความคิดแบบใหม่ต่อความปวดประจำเดือน คือ.....	
ข้อดีของความคิดแบบนี้	ข้อเสียของความคิดแบบนี้

กิจกรรมครั้งที่ 5

**ระบุความคิดใหม่และตรวจสอบความพร้อมในการใช้ความคิดที่เหมาะสมกับ
ความปวดประจำเดือน
(Specify and Ready to Use Adaptive Thoughts with
Dysmenorrhea)**

1. **วัตถุประสงค์** เพื่อให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยระบุความคิดใหม่ และตรวจสอบความพร้อมในการใช้ความคิดที่เหมาะสมเกี่ยวกับความปวดประจำเดือนได้

2. **กำหนดเวลา** 50 – 60 นาที

3. **อุปกรณ์**

สถานการณ์ของวัยรุ่นที่มีความปวดประจำเดือนในสถานการณ์ จำนวน 3 สถานการณ์ ได้แก่

3.1 สถานการณ์เกิดความปวดประจำเดือนในวันที่เรียนหนังสือ

3.2 สถานการณ์คาดเดาการเกิดความปวดประจำเดือนในวันใกล้สอบ

3.3 สถานการณ์คาดเดาการเกิดความปวดประจำเดือนในวันที่ต้องไปกิจกรรม

สำคัญ

4. **ขั้นตอนการทำกิจกรรม**

4.1 ผู้วิจัยสรุปเนื้อหาการสนทนาในกิจกรรมครั้งที่ 4 และให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยสะท้อนความถูกต้องของบทสรุป

4.2 ให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยนำเสนอผลงานการบ้านในเรื่อง การระบุความคิดใหม่ที่เหมาะสมเกี่ยวกับความปวด และให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยอื่นร่วมแสดงความคิดเห็น

4.3 ให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยอ่านสถานการณ์ของวัยรุ่นที่มีความปวดประจำเดือนในสถานการณ์ต่างๆจำนวน 3 สถานการณ์คือ

(1) สถานการณ์เกิดความปวดประจำเดือนในวันที่เรียนหนังสือ

(2) สถานการณ์คาดเดาการเกิดความปวดประจำเดือนในวันใกล้สอบ

(3) สถานการณ์คาดเดาการเกิดความปวดประจำเดือนในวันที่ต้องไปทำ

กิจกรรมสำคัญ

จากนั้นให้ระบุมความคิดของตนเองต่อความปวด เมื่อเผชิญกับแต่ละสถานการณ์และนำเสนอความคิดของตนเองต่อกลุ่ม ผู้วิจัยกล่าวชื่นชมผู้เข้าร่วมการวิจัยที่สามารถใช้ความคิดใหม่ที่เหมาะสมกับความปวดประจำเดือนได้

4.4 ผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมการวิจัยร่วมกันสรุปเนื้อหากิจกรรมที่ได้ดำเนินการในครั้งนี้และให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยแสดงความรู้สึกที่ได้เข้าร่วมกิจกรรม

5. ประเมินผล

5.1 ผู้เข้าร่วมการวิจัยสามารถระบุมความคิดใหม่ที่เหมาะสมกับความปวดได้

5.2 ผู้เข้าร่วมการวิจัยมีความมั่นใจที่จะใช้ความคิดใหม่ต่อความปวด เมื่อจะต้องอยู่ในสถานการณ์จำลองของความปวดประจำเดือนได้

6. ประโยชน์ของกิจกรรม

ทำให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยสามารถระบุมความคิดใหม่ที่เหมาะสมกับความปวดได้ รวมถึงมีความมั่นใจที่จะใช้ความคิดใหม่ต่อความปวด เมื่อจะต้องอยู่ในสถานการณ์จำลองของความปวดประจำเดือน

อุปกรณ์ประกอบการทำกิจกรรมครั้งที่ 5

สถานการณ์ของวัยรุ่นที่มีความปวดประจำเดือนในสถานการณ์ต่างๆ

สถานการณ์ของ นางสาว ก

นางสาว ก เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 3 ของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง วันนี้เป็นวันที่เธอมีประจำเดือนมาวันแรก ในขณะที่กำลังเรียนหนังสือ รู้สึกปวดท้องน้อย หลัง และขาหนีบ เริ่มกังวลกับความปวดประจำเดือนที่กำลังเกิดขึ้นว่า มันจะรุนแรงแบบเดิมอีก เมื่อไหร่มันจะหายไปซักที และท้อแท้กับความปวดประจำเดือน

ถ้าคุณเป็นนางสาว ก คุณจะคิดอย่างไรต่อความปวดประจำเดือนที่เกิดขึ้นนี้ ?



สถานการณ์ของ นางสาว ข

นางสาว ข เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 3 ของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง วันมะรืนนี้เป็นวันที่จะต้องสอบปลายภาค ขณะเดียวกันวันพรุ่งนี้จะมีประจำเดือน มาพอดี และเวลาที่มีประจำเดือนจะปวดท้องมาก จนไม่รู้ว่าจะอ่านหนังสือไหว หรือไม่ เริ่มรู้สึกคิดกังวลตลอดเวลากับความปวดประจำเดือนที่กำลังเกิดขึ้นว่า มันจะต้องปวดมากแบบเดิมอีก และไม่แน่มันอาจจะปวดมากกว่าเดิมด้วยซ้ำ ไม่สามารถหยุดคิดเรื่องนี้ได้

ถ้าคุณเป็นนางสาว ข คุณจะคิดอย่างไรต่อความปวดประจำเดือนที่กำลังจะเกิดขึ้นนี้ ?



สถานการณ์ของนางสาว ค

นางสาว ค เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 3 ของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง วันพรุ่งนี้เป็นวันที่จะต้องไปออกค่ายกิจกรรมนักศึกษาที่ริมทะเล รู้สึกดีใจเพราะกำลังอยากไปเที่ยวพอดิ แต่นึกได้ว่าวันพรุ่งนี้ จะมีประจำเดือนพอดิเช่นกัน และเวลามีประจำเดือน จะปวดท้องมากจนทรมาน คิดอย่างนี้แล้วเริ่มรู้สึกคิดกังวลกับความปวดประจำเดือนที่กำลังเกิดขึ้นว่า มันจะต้องปวดแบบเดิมอีก ไม่สามารถทนกับความปวดได้ และไม่มีวิธีที่จะลดความปวดได้

ถ้าคุณเป็นนางสาว ค คุณจะคิดอย่างไรต่อความปวดประจำเดือนที่กำลังจะเกิดขึ้นนี้ ?



กิจกรรมครั้งที่ 6

ติดตามการใช้ความคิดใหม่ที่เหมาะสมกับความปวดประจำเดือน (Monitoring to Use Adaptive Thoughts with Dysmenorrhea)

1. วัตถุประสงค์

เพื่อติดตามการใช้ความคิดใหม่ที่เหมาะสมกับความปวดประจำเดือนหลังมีความปวดประจำเดือนจริง

2. กำหนดเวลา 20 – 30 นาที

3. อุปกรณ์ ไม่มี

4. ขั้นตอนการทำกิจกรรม

4.1 ผู้วิจัยโทรศัพท์ติดต่อผู้เข้าร่วมการวิจัยเป็นรายบุคคล ภายหลังจากวันที่มีประจำเดือนมารอบแรก เมื่อสิ้นสุดกิจกรรมที่ 5 เพื่อสอบถามความสามารถในการใช้ความคิดใหม่ที่เหมาะสมกับความปวดประจำเดือน หลังจากที่ผ่านมาช่วงเวลาของการปวดประจำเดือนจริง

4.2 ผู้วิจัยกล่าวให้ชื่นชมผู้เข้าร่วมการวิจัยที่สามารถใช้ความคิดใหม่ที่เหมาะสมกับความปวดประจำเดือนได้สำเร็จ

4.3 ให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยสะท้อนความรู้สึกต่อการใช้ความคิดใหม่ที่เหมาะสมกับความปวดประจำเดือน

5. ประเมินผล

ผู้เข้าร่วมการวิจัยสามารถใช้ความคิดใหม่ที่เหมาะสมกับความปวดในสถานการณ์ที่มีความปวดประจำเดือนจริงได้

6. ประโยชน์ของกิจกรรม

ทำให้ทราบความสามารถของผู้เข้าร่วมการวิจัยในการใช้ความคิดใหม่ที่เหมาะสมกับความปวด

หมายเหตุ: กิจกรรมนี้ไม่สามารถระบุวันที่ทำกิจกรรมได้ชัดเจน ขึ้นอยู่กับวันที่มีประจำเดือนของผู้เข้าร่วมการวิจัยแต่ละคน

ภาคผนวก ง

ตัวอย่างหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเหมาะสม
/ ความตรงของเนื้อหาของเครื่องมือวิจัย



ที่ ศธ ๖๖๒๘/ว ๐๒๓๕

วิทยาลัยวิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา
มหาวิทยาลัยบูรพา
ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

มิถุนายน ๒๕๕๖

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน ดร.ตรีชฎา ปุณสรสำเร็จ

สิ่งที่ส่งมาด้วย คำขอตรวจสอบเครื่องมือและเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นายยศพล เหลืองโสมนภา รหัสประจำตัว ๕๓๘๑๐๐๑๘๙ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิทยาการวิจัยและสถิติทางวิทยาการปัญญา วิทยาลัยวิทยาการวิจัย และวิทยาการปัญญา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การประยุกต์ทฤษฎีการจัดโครงสร้างใหม่ทางปัญญาในการพัฒนาโปรแกรมลดความคิดที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับความปวดและระดับความปวดในวัยรุ่นหญิงปวดประจำเดือนแบบปฐมภูมิ” ซึ่งอยู่ในความควบคุมดูแลของ รศ.ดร.เสรี ชัดเข้ม อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้ วิทยาลัยวิทยาการวิจัย และวิทยาการปัญญา ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของเครื่องมือเพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา วิทยาลัยวิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุชาดา กรเพชรปานิ)

คณบดีวิทยาลัยวิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา

วิทยาลัยวิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา

โทร. ๐ ๓๘๑๐ ๒๐๗๗-๘

โทร/ โทรสาร ๐ ๓๘๓๙ ๓๔๔๔

<http://www.rmcs.buu.ac.th>

ภาคผนวก จ

ผลการประเมินความตรงของเนื้อหาแบบวัดความคิดที่ไม่เหมาะสม
เกี่ยวกับความปวดประจำเดือนฉบับภาษาไทย
ผลการประเมินความเหมาะสม/ ความตรงของเนื้อหาโปรแกรม
เปลี่ยนความคิดที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับความปวดและ
ระดับความปวดประจำเดือนแบบปฐมภูมิของนักศึกษาพยาบาล

**ผลการประเมินความตรงของเนื้อหาของแบบวัดความคิดที่ไม่เหมาะสม
เกี่ยวกับความปวดประจำเดือนฉบับภาษาไทย**

ขณะที่ท่านปวดประจำเดือนอยู่นั้น ท่านมีความคิดหรือรู้สึกต่อสิ่งเหล่านี้ในระดับใด	ผู้เชี่ยวชาญคนที่		
	1	2	3
1. ท่านคิดว่า ทำอย่างไรที่จะให้ความปวดประจำเดือน หยุดลง	3	4	4
2. ท่านกังวลว่า อยากให้ความปวดประจำเดือนของท่าน หายไป	4	4	4
3. ท่านคิดว่า ไม่สามารถจัดความปวดประจำเดือนออกจาก ความคิดของท่านได้	4	3	4
4. ท่านคิดว่า ความปวดประจำเดือนจะเป็นอันตรายต่อท่าน	3	4	3
5. ท่านกังวลว่า ความปวดประจำเดือน อาจจะมีการ รุนแรงขึ้น	4	4	4
6. ท่านคิดว่า ความปวดประจำเดือนอาจจะแสบหรือเลวลง	4	4	4
7. ท่านคิดถึงประสบการณ์ของความปวดอื่น ที่เคยปวด มาก่อน เช่น ปวดฟัน ปวดศรีษะ	4	4	4
8. ท่านรู้สึกว่า ความปวดประจำเดือนทำให้ไม่สามารถ จะทำอะไรต่อไปได้	4	4	4
9. ท่านคิดว่า ความปวดประจำเดือนน่ากลัวหรือไม่เคย ดีขึ้นเลย	3	4	4
10. ท่านกังวลว่า เมื่อใดความปวดประจำเดือนจะหายไป	4	4	3
11. ท่านรู้สึกว่า ความปวดประจำเดือนนั้นทุกข์ทรมานกับ ท่าน	3	4	4
12. ท่านรู้สึกว่า ไม่สามารถทนกับความปวดประจำเดือนได้	4	4	4
13. ท่านไม่สามารถทำอะไรเพื่อที่จะลดระดับความรุนแรง ของความปวดประจำเดือนได้เลย	4	4	4
CVI แยกตามผู้เชี่ยวชาญ	1	1	1
CVI รวมทั้งหมด		1	

**ผลการประเมินความเหมาะสม/ ความตรงของเนื้อหาของโปรแกรมเปลี่ยน
ความคิดที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับความปวดและระดับความปวดประจำเดือน
แบบปฐมภูมิของนักศึกษาพยาบาล**

รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญคนที่			ค่าเฉลี่ย	แปลค่า
	1	2	3		
ด้านการออกแบบโปรแกรม โดยทั่วไป					
1. การใช้ตัวอักษร					
1.1 ความเหมาะสมของขนาดตัวอักษร	5	5	5	5	เหมาะสมมากที่สุด
1.2 ความเหมาะสมของการใช้ชนิดของตัวอักษร	5	5	5	5	เหมาะสมมากที่สุด
1.3 ความเหมาะสมของการใช้สีตัวอักษร	5	5	5	5	เหมาะสมมากที่สุด
2. การใช้ภาพ					
2.1 ความเหมาะสมของการใช้จำนวนภาพเชื่อมกับเนื้อหา	5	5	5	5	เหมาะสมมากที่สุด
2.2 ความสอดคล้องของภาพกับเนื้อหา	5	4	5	4.67	เหมาะสมมากที่สุด
2.3 ความสนใจของภาพต่อการอ่าน	5	4	5	4.67	เหมาะสมมากที่สุด
3. การใช้สี					
3.1 ความเหมาะสมของการใช้สีพื้นกับตัวอักษร	5	5	5	5	เหมาะสมมากที่สุด
3.2 ความเหมาะสมของการใช้สีเส้นกรอบข้อความ	5	5	5	5	เหมาะสมมากที่สุด
3.3 ความสนใจของสีต่อการอ่าน	5	5	5	5	เหมาะสมมากที่สุด

รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญคนที่			ค่าเฉลี่ย	แปลค่า
	1	2	3		
4. ความสวยงามของการออกแบบหน้าปก	5	4	5	4.67	เหมาะสมมากที่สุด
5. ความชัดเจนของหัวข้อคำชี้แจงกลุ่มเป้าหมาย และลักษณะโปรแกรม	5	5	5	5	เหมาะสมมากที่สุด
6. การเรียงลำดับหัวข้อในโปรแกรม	5	5	5	5	เหมาะสมมากที่สุด
ด้านความตรงของเนื้อหาในโปรแกรม					
1. ชื่อ ลำดับที่ เนื้อหาและระยะเวลา ในกิจกรรมทั้ง 6 ครั้งตรงกับที่ระบุไว้ในคำนิยามหรือรายละเอียดของโปรแกรม	5	5	5	5	ตรงมากที่สุด
2. ความชัดเจนของการกำหนดวัตถุประสงค์ เวลา อุปกรณ์ ขั้นตอนการทำกิจกรรม ประเมินผล และประโยชน์ของกิจกรรมในแต่ละกิจกรรม	5	5	5	5	ตรงมากที่สุด
3. ความเหมาะสมของระยะเวลากับการดำเนินกิจกรรมแต่ละกิจกรรม	5	5	5	5	ตรงมากที่สุด
4. ความเป็นไปได้ของการดำเนินกิจกรรมแต่ละกิจกรรม	5	5	5	5	ตรงมากที่สุด
5. เนื้อหาในเอกสารประกอบการทำกิจกรรมตรงกับที่ระบุไว้ในกิจกรรม	5	5	5	5	ตรงมากที่สุด
6. แบบวัดและแบบบันทึกประกอบการทำกิจกรรมตรงกับที่ระบุไว้ในกิจกรรม	5	5	5	5	ตรงมากที่สุด
7. สถานการณ์ประกอบการทำกิจกรรมตรงกับที่ระบุไว้ในกิจกรรม	5	5	5	5	ตรงมากที่สุด
8. เนื้อหาและกิจกรรมโดยภาพรวมในโปรแกรมตรงกับนิยามเชิงปฏิบัติการของโปรแกรม	5	5	5	5	ตรงมากที่สุด

ภาคผนวก ฉ

ตัวอย่างหนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อตรวจสอบคุณภาพ
เครื่องมือวิจัย



ที่ คร ๖๖๒๘/๖ ๐๖๕๖

วิทยาลัยวิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา
มหาวิทยาลัยบูรพา
ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๕ กรกฎาคม ๒๕๕๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี พระพุทธบาท สระบุรี

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม จำนวน ๕๐ ชุด

ด้วย นายยศพล เหลืองโสมนภา รหัสประจำตัว ๕๓๘๑๐๐๑๙ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาวิจัยและสถิติทางวิทยาการปัญญา วิทยาลัยวิทยาการวิจัย และวิทยาการปัญญา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์เรื่อง “การประยุกต์ทฤษฎีการจัดการโครงสร้างใหม่ทางปัญญาในการพัฒนาโปรแกรมลดความคิดที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับความปรดและระดับความปรดในวัยรุ่นหญิงปรดประจำเดือนแบบธรรมชาติ” ซึ่งอยู่ในความควบคุมดูแลของ รศ.ดร.เสรี ชัดแจ้ง อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในกรณีนี้ ผู้วิจัยมีความประสงค์ ขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย ในส่วนของการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของแบบวัดระดับความคิดที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับความปรดประจำเดือนจากนักศึกษาพยาบาลหญิงที่ปรดประจำเดือนทุกเดือน จำนวน ๕๐ คน

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา วิทยาลัยวิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุชาดา กวเพชวาณี)

คณบดีวิทยาลัยวิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา

วิทยาลัยวิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา

โทร. ๐ ๓๘๑๐ ๒๐๗๗-๘

โทร/ โทรสาร ๐ ๓๘๑๙ ๓๔๘๔

<http://www.mcs.buu.ac.th>

ภาคผนวก ข

ผลการวิเคราะห์ค่าความเที่ยงแบบสอดคล้องภายในของแบบวัดความคิด
ที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับความปวดประจำเดือนฉบับภาษาไทย

ผลการวิเคราะห์ค่าความเที่ยงแบบสอดคล้องภายในของแบบวัดความคิด
ที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับความปวดประจำเดือนฉบับภาษาไทย

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.937	13

Item-Total Statistics

Item	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
ข้อ 1	26.0667	119.857	.499	.938
ข้อ 2	26.1000	115.472	.592	.936
ข้อ 3	26.9333	109.926	.809	.929
ข้อ 4	26.9333	111.651	.711	.932
ข้อ 5	26.7000	108.079	.823	.928
ข้อ 6	26.9667	109.137	.831	.928
ข้อ 7	27.4000	117.628	.433	.942
ข้อ 8	26.9000	114.093	.600	.936
ข้อ 9	27.1333	109.430	.786	.930
ข้อ 10	26.2667	109.030	.776	.930
ข้อ 11	26.2667	110.754	.813	.929
ข้อ 12	27.3000	110.010	.770	.930
ข้อ 13	27.4333	112.047	.755	.931

ภาคผนวก ซ

แบบรายงานผลจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ วิทยาลัยวิทยาการวิจัย
และวิทยาการปัญญา มหาวิทยาลัยบูรพา



แบบรายงานผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย
วิทยาลัยวิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา
มหาวิทยาลัยบูรพา

๑. ชื่อผู้เขียน

ชื่อเรื่องผู้เขียน (ภาษาไทย) การประยุกต์ทฤษฎีการจัดโครงสร้างใหม่ทางปัญญาในการพัฒนา
โปรแกรมลดความคิดที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับความปวดและระดับความปวดในวัยรุ่นหญิงปวดประจำเดือน
แบบปฐมภูมิ

ชื่อเรื่องผู้เขียน (ภาษาอังกฤษ) THE APPLICATION OF COGNITIVE RESTRUCTURING THEORY
TO REDUCE PAIN CATASTROPHIZING AND PAIN INTENSITY AMONG FEMALE ADOLESCENCE
WITH PRIMARY DYSMENORRHEA.

๒. ชื่อ นิสิต (นาย, นาง, นางสาว) : ยศพล เหลืองโสมนภา

หลักสูตร ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชา การวิจัยและสถิติทางวิทยาการปัญญา

☒ ภาคปกติ ☐ ภาคพิเศษ

รหัส ๕๓๘๑๐๐๑๔ คณะ/วิทยาลัย วิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา

๓. หน่วยงานที่สังกัด มหาวิทยาลัยบูรพา

๔. ผลการพิจารณาของคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย ได้พิจารณารายละเอียดของผู้เขียนเรื่องดังกล่าวข้างต้นแล้ว
ในประเด็นที่เกี่ยวข้อง

๑. การเคารพในศักดิ์ศรี และสิทธิของมนุษย์ที่ใช้เป็นตัวอย่างการวิจัย
 ๒. วิธีการที่เหมาะสมในการได้รับความยินยอมจากกลุ่มตัวอย่างก่อนเข้าร่วมโครงการวิจัย
(informed consent) รวมทั้งการปกป้องสิทธิประโยชน์และรักษาความลับของกลุ่มตัวอย่าง
การวิจัย
 ๓. การดำเนินการวิจัยอย่างเหมาะสม เพื่อไม่ก่อความเสียหายต่อสิ่งที่ศึกษาวิจัย ไม่ว่าจะเป็นสิ่งมีชีวิต
หรือไม่มีชีวิต
- (/) รับรองโครงการวิจัย
() ไม่รับรองโครงการวิจัย

๕. วันที่ให้การรับรอง ๑๖ เดือน กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๖

(ลงนาม)

Jim Rime

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุชาติ กรเพชรปณั)
ประธานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย
คณะบดีวิทยาลัยวิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา
วันที่ ๑๖ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๖

ภาคผนวก ณ

ตัวอย่างใบยินยอมเข้าร่วมวิจัย



ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

หัวข้อขุณินพนธ์เรื่อง การพัฒนาโปรแกรมเปลี่ยนความคิดที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับ
ความปวด และระดับความปวดประจำเดือนแบบปฐมภูมิของนักศึกษาพยาบาล

วันให้คำยินยอม วันที่เดือน.....พ.ศ.

ก่อนที่จะลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายจากผู้วิจัยถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัย ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียดและมีความเข้าใจดีแล้ว ข้าพเจ้ายินดีเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ด้วยความสมัครใจ และข้าพเจ้ามีสิทธิที่จะบอกเลิกการเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ และการบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนี้ จะไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อข้าพเจ้า

ผู้วิจัยรับรองว่าจะตอบคำถามต่าง ๆ ที่ข้าพเจ้าสงสัยด้วยความเต็มใจ ไม่ปิดบัง ซ่อนเร้นจนข้าพเจ้าพอใจ ข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าจะถูกเก็บเป็นความลับและจะเปิดเผยในภาพรวมที่เป็นการสรุปผลการวิจัย

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นแล้ว และมีความเข้าใจดีทุกประการ และได้ลงนามในใบยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ลงนาม.....ผู้ยินยอม

(.....)

ลงนาม.....พยาน

(.....)

ลงนาม.....ผู้ทำวิจัย

(.....)

ภาคผนวก ญ

หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย



ที่ ศธ ๖๖๒๘/๐๖๕๖

วิทยาลัยวิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา
มหาวิทยาลัยบูรพา
ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๖๖ กรกฎาคม ๒๕๕๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นายศพล เหลืองโสมนภา รหัสประจำตัว ๕๓๘๑๐๐๑๙ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาและสถิติทางวิทยาการปัญญา วิทยาลัยวิทยาการวิจัย และวิทยาการปัญญา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำคุณูปการเรื่อง “การประยุกต์ทฤษฎีการจัดโครงสร้างใหม่ทางปัญญาในการพัฒนาโปรแกรมลดความคิดที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับความปวดและระดับความปวดในวัยรุ่นหญิงปวดประจำเดือนแบบปฐมภูมิ” ซึ่งอยู่ในความควบคุมดูแลของ รศ.ดร.เสรี ชัดแจ้ง อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก ในการนี้ ผู้วิจัยมีความประสงค์ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจาก นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ ๑-๒ ที่มีความปวดประจำเดือนระดับมาก จำนวน ๕๕ คน ระหว่างวันที่ ๑๕ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๖ ถึงวันที่ ๓๑ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๖

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา วิทยาลัยวิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า จะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุชาดา กรเพชรปณี)
คณบดีวิทยาลัยวิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา

วิทยาลัยวิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา

โทร. ๐ ๓๘๑๐ ๒๐๗๗-๘

โทร/ โทรสาร ๐ ๓๘๓๙ ๓๔๘๔

<http://www.rmcs.buu.ac.th>

ภาคผนวก ฏ
ผลการวิเคราะห์ข้อมูลวิจัย

**ผลการศึกษาคะแนนความคิดที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับความปวด และระดับ
ความปวดประจำเดือนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม**

ก. คะแนนความคิดที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับความปวดประจำเดือนในกลุ่มทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	คะแนนความคิดที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับความปวดประจำเดือน	
	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง
1	33	20
2	34	7
3	32	6
4	28	9
5	30	14
6	35	19
7	33	8
8	34	18
9	42	17
10	40	21
11	41	13
12	46	14
13	34	7
14	46	11
15	40	13
16	38	8
17	37	15
18	33	10
19	28	14
20	37	20

ข. คะแนนความคิดที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับความปวดประจำเดือนในกลุ่มควบคุม

กลุ่มตัวอย่าง	คะแนนความคิดที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับความปวดประจำเดือน	
	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง
1	28	33
2	31	30
3	45	40
4	31	25
5	28	29
6	42	32
7	34	28
8	35	40
9	33	25
10	32	34
11	28	32
12	29	31
13	28	30
14	45	36
15	37	39
16	33	32
17	29	30
18	40	30
19	30	25
20	29	28

ค. คะแนนระดับความปวดประจำเดือนในกลุ่มทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	คะแนนระดับความปวดประจำเดือน	
	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง
1	7	5
2	7	4
3	7	3
4	8	3
5	7	3
6	7	5
7	7	3
8	7	3
9	8	5
10	8	6
11	9	5
12	8	5
13	8	3
14	8	3
15	8	2
16	8	3
17	8	3
18	8	3
19	7	4
20	9	5

ง. คะแนนระดับความปวดประจำเดือนในกลุ่มควบคุม

กลุ่มตัวอย่าง	คะแนนระดับความปวดประจำเดือน	
	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง
1	7	7
2	7	7
3	7	7
4	7	5
5	8	8
6	7	6
7	7	5
8	8	9
9	7	5
10	8	8
11	7	6
12	8	9
13	8	9
14	9	8
15	9	8
16	7	7
17	7	8
18	8	6
19	7	7
20	8	8

ผลการเปรียบเทียบความคิดที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับความปวด และระดับความปวดประจำเดือนในกลุ่มทดลอง
ก่อนและหลังใช้โปรแกรมเปลี่ยนความคิดที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับความปวด
และระดับความปวดประจำเดือนแบบปฐมภูมิของนักศึกษาพยาบาล

ก. ผลการเปรียบเทียบในกลุ่มทดลอง

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PAINPRE	7.7000	20	.65695	.14690
	PAINPOST	3.8000	20	1.10501	.24709
Pair 2	PCPRE	36.0500	20	5.22620	1.16861
	PCPOST	13.2000	20	4.84062	1.08240

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	PAINPRE & PAINPOST	20	.203	.391
Pair 2	PCPRE & PCPOST	20	.212	.370

การหาขนาดอิทธิพลของความแตกต่าง (Effect Size) กลุ่มทดลอง

1. ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความคิดที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับความปวดประจำเดือนทั้งหมดเท่ากับ 5.38

$$d = \frac{36.05 - 13.20}{5.38} = 4.25$$

2. ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความปวดประจำเดือนทั้งหมดเท่ากับ 2.17

$$d = \frac{7.7 - 3.8}{2.17} = 1.80$$

Paired Samples Test								
		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)
					95% Confidence Interval of the Difference			
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper		
Pair 1	PAINPRE - PAINPOST	3.90000	1.16529	.26057	3.35463	4.44537	14.967	.000
Pair 2	PCPRE - PCPOST	22.85000	6.32684	1.41473	19.88895	25.81105	16.152	.000

ข. ผลการเปรียบเทียบในกลุ่มควบคุม

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PAINPRE	7.5500	20	.68633	.15347
	PAINPOST	7.1500	20	1.30888	.29267
Pair 2	PCPRE	33.3500	20	5.63144	1.25923
	PCPOST	31.4500	20	4.57079	1.02206

การหาขนาดอิทธิพลของความแตกต่าง (Effect Size) กลุ่มควบคุม

1.ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความคิดที่ไม่เหมาะสม
เกี่ยวกับความปวดประจำเดือนทั้งหมดเท่ากับ 5.15

$$d = \frac{33.35 - 31.40}{5.15} = 0.38$$

2.ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความปวด
ประจำเดือนทั้งหมดเท่ากับ 1.05

$$d = \frac{7.50 - 7.15}{1.05} = 0.33$$

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	PAINPRE & PAINPOST	20	.606	.005
Pair 2	PCPRE & PCPOST	20	.529	.016

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
					95% Confidence Interval of the Difference				
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper			
Pair 1	PAINPRE - PAINPOST	.40000	1.04630	.23396	-.08968	.88968	1.710	19	.104
Pair 2	PCPRE - PCPOST	1.90000	5.03566	1.12601	-.45676	4.25676	1.687	19	.108

ผลการเปรียบเทียบความคิดที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับความปวด และระดับความปวดประจำเดือนระหว่าง
กลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังใช้โปรแกรมเปลี่ยนความคิดที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับความปวด
และระดับความปวดประจำเดือนแบบปฐมภูมิของนักศึกษาพยาบาล

Group Statistics					
Group		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
PAINPRE	experimental	20	7.7000	.65695	.14690
	control	20	7.5500	.68633	.15347
PAINPOST	experimental	20	3.8000	1.10501	.24709
	control	20	7.1500	1.30888	.29267
PCPRE	experimental	20	36.0500	5.22620	1.16861
	control	20	33.3500	5.63144	1.25923
PCPOST	experimental	20	13.2000	4.84062	1.08240
	control	20	31.4500	4.57079	1.02206

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
PAINPRE	Equal variances assumed	.216	.645	.706	38	.484	.15000	.21244	-.28007	.58007
	Equal variances not assumed			.706	37.927	.484	.15000	.21244	-.28009	.58009
PAINPOST	Equal variances assumed	.198	.659	-8.746	38	.000	-3.35000	.38303	-4.12540	-2.57460
	Equal variances not assumed			-8.746	36.960	.000	-3.35000	.38303	-4.12612	-2.57388
PCPRE	Equal variances assumed	.042	.839	1.572	38	.124	2.70000	1.71794	-.77779	6.17779
	Equal variances not assumed			1.572	37.790	.124	2.70000	1.71794	-.77842	6.17842
PCPOST	Equal variances assumed	.349	.558	-12.259	38	.000	-18.25000	1.48869	-21.26369	-15.23631

การหาขนาดอิทธิพลของความแตกต่าง (Effect Size) ความคิดที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับความปวดและระดับความปวดประจำเดือน ก่อนใช้โปรแกรม ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

1.ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความคิดที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับความปวดประจำเดือนทั้งหมดเท่ากับ 5.53

$$d = \frac{36.05 - 33.35}{5.53} = 0.47$$

2.ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความปวดประจำเดือนทั้งหมดเท่ากับ 0.67

$$d = \frac{7.70 - 7.55}{0.67} = 0.22$$

การหาขนาดอิทธิพลของความแตกต่าง (Effect Size) ความคิดที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับความปวดและระดับความปวดประจำเดือน หลังใช้โปรแกรม ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

1.ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความคิดที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับความปวดประจำเดือนทั้งหมดเท่ากับ 10.34

$$d = \frac{31.45 - 13.20}{10.34} = 1.76$$

2.ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความปวดประจำเดือนทั้งหมดเท่ากับ 2.08

$$d = \frac{7.15 - 3.80}{2.08} = 1.61$$

ผลการเปรียบเทียบความคิดที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับความปวด และระดับความปวด
ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม หลังใช้โปรแกรมเปลี่ยนความคิดที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับความปวด
และระดับความปวดประจำเดือนแบบปฐมภูมิของนักศึกษาพยาบาล
ภายใต้การควบคุมตัวแปรการใช้ยาแก้ปวดและตัวแปรภาวะซึมเศร้า

Between-Subjects Factors

		Value Label	N
Group	1.00	experimental	20
	2.00	control	20

Bartlett's Test of Sphericity

Likelihood Ratio	.000
Approx. Chi-Square	62.534
df	2
Sig.	.000

Box's Test of Equality of

Covariance Matrices

Box's M	1.950
F	.613
df1	3
df2	259920.000
Sig.	.607

Multivariate Tests^c

Effect		Value	F	Hypothesis df	Error df	Sig.	Partial Eta Squared	Noncent. Parameter	Observed Power ^b
Intercept	Pillai's Trace	.859	106.641 ^a	2.000	35.000	.000	.859	213.282	1.000
	Wilks' Lambda	.141	106.641 ^a	2.000	35.000	.000	.859	213.282	1.000
	Hotelling's Trace	6.094	106.641 ^a	2.000	35.000	.000	.859	213.282	1.000
	Roy's Largest Root	6.094	106.641 ^a	2.000	35.000	.000	.859	213.282	1.000
DEPRESS	Pillai's Trace	.002	.040 ^a	2.000	35.000	.961	.002	.080	.056
	Wilks' Lambda	.998	.040 ^a	2.000	35.000	.961	.002	.080	.056
	Hotelling's Trace	.002	.040 ^a	2.000	35.000	.961	.002	.080	.056
	Roy's Largest Root	.002	.040 ^a	2.000	35.000	.961	.002	.080	.056
DRUGPOST	Pillai's Trace	.110	2.157 ^a	2.000	35.000	.131	.110	4.313	.412
	Wilks' Lambda	.890	2.157 ^a	2.000	35.000	.131	.110	4.313	.412
	Hotelling's Trace	.123	2.157 ^a	2.000	35.000	.131	.110	4.313	.412
	Roy's Largest Root	.123	2.157 ^a	2.000	35.000	.131	.110	4.313	.412
Group	Pillai's Trace	.623	28.868 ^a	2.000	35.000	.000	.623	57.736	1.000
	Wilks' Lambda	.377	28.868 ^a	2.000	35.000	.000	.623	57.736	1.000
	Hotelling's Trace	1.650	28.868 ^a	2.000	35.000	.000	.623	57.736	1.000
	Roy's Largest Root	1.650	28.868 ^a	2.000	35.000	.000	.623	57.736	1.000

Tests of Between-Subjects Effects

Source	Dependent Variable	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	Partial Eta Squared	Noncent. Parameter	Observed Power ^b
Corrected Model	PCPOST	3395.334 ^a	3	1131.778	52.408	.000	.814	157.223	1.000
	PAINPOST	118.362 ^c	3	39.454	28.629	.000	.705	85.886	1.000
Intercept	PCPOST	3778.707	1	3778.707	174.976	.000	.829	174.976	1.000
	PAINPOST	213.702	1	213.702	155.067	.000	.812	155.067	1.000
DEPRESS	PCPOST	.036	1	.036	.002	.968	.000	.002	.050
	PAINPOST	.097	1	.097	.071	.792	.002	.071	.058
DRUGPOST	PCPOST	59.757	1	59.757	2.767	.105	.071	2.767	.367
	PAINPOST	5.280	1	5.280	3.831	.058	.096	3.831	.478
Group	PCPOST	1249.841	1	1249.841	57.875	.000	.617	57.875	1.000
	PAINPOST	33.338	1	33.338	24.191	.000	.402	24.191	.998
Error	PCPOST	777.441	36	21.596					
	PAINPOST	49.613	36	1.378					
Total	PCPOST	24109.000	40						
	PAINPOST	1367.000	40						
Corrected Total	PCPOST	4172.775	39						
	PAINPOST	167.975	39						

a. R Squared = .814 (Adjusted R Squared = .798)

b. Computed using alpha = .05

c. R Squared = .705 (Adjusted R Squared = .680)

Parameter Estimates

Dependent Variable Parameter		B	Std. Error	t	Sig.	95% Confidence Interval		Partial Eta Squared	Noncent. Parameter	Observed Power ^a
						Lower Bound	Upper Bound			
PC POST	Intercept	28.608	2.257	12.674	.000	24.030	33.186	.817	12.674	1.000
	DEPRESS	.009	.225	.041	.968	-.448	.466	.000	.041	.050
	DRUGPOST	2.057	1.236	1.663	.105	-.451	4.564	.071	1.663	.367
	[Group=1.00]	-15.756	2.071	-7.608	.000	-19.956	-11.555	.617	7.608	1.000
	[Group=2.00]	0 ^b	.	.	.	.	.	.	.	.
PAIN POST	Intercept	6.216	.570	10.902	.000	5.060	7.373	.768	10.902	1.000
	DEPRESS	.015	.057	.266	.792	-.100	.131	.002	.266	.058
	DRUGPOST	.611	.312	1.957	.058	-.022	1.245	.096	1.957	.478
	[Group=1.00]	-2.573	.523	-4.918	.000	-3.634	-1.512	.402	4.918	.998
	[Group=2.00]	0 ^b	.	.	.	.	.	.	.	.