

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ ประสิทธิผลของการใช้การฝึกพูดกับตัวเองทางบวกในผู้ป่วย
โรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้า โรงพยาบาลสบปราบ จังหวัดลำปาง

ผู้เขียน

นางสาวน้ำผึ้ง เกตุวิริยะการ

ปริญญา

พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช)

อาจารย์ที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ

รองศาสตราจารย์ ดร. ดารารรรณ ต๊ะปันตา

บทคัดย่อ

ภาวะซึมเศร้าในผู้ป่วยโรคเรื้อรังเป็นความแปรปรวนทางอารมณ์ ที่เกิดจากการมีความคิดอัตโนมัติทางลบต่อตนเอง สิ่งแวดล้อม และอนาคตโดยไม่ผ่านกระบวนการคิดอย่างมีเหตุผล การใช้การฝึกพูดกับตัวเองทางบวกเป็นกระบวนการบำบัดทางปัญญา ช่วยให้บุคคลปรับความคิดมาเป็นความคิดทางบวกบนความเป็นจริง การศึกษาเชิงปฏิบัติการครั้งนี้ วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของการใช้การฝึกพูดกับตัวเองทางบวกในผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้า โรงพยาบาลสบปราบ กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 22 ราย เป็นผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมระดับเล็กน้อยและปานกลาง ที่มารับบริการในโรงพยาบาลสบปราบ ระหว่างเดือนพฤษภาคม ถึงเดือนกรกฎาคม 2556 บุคลากรทีมสุขภาพจำนวน 3 ราย เป็นผู้ใช้การฝึกพูดกับตัวเองทางบวกในผู้ป่วยโรคเรื้อรังเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ 1) แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล 2) โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก ซึ่ง ราชวดี เดี่ยวตระกูล และ ดารารรรณ ต๊ะปันตา (2553) ได้ดัดแปลงจากโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกโดย ขวัญจิต มหากิตติคุณ (2548) ที่สร้างขึ้นตามแนวคิดการพูดทางบวกโดย เนลสัน-โจนส์ (1990) ร่วมกับการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง 3) แบบประเมินภาวะซึมเศร้าด้วย 9 คำถาม (9Q) ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข 4) แบบสำรวจความคิดเห็นของบุคลากรในการใช้การฝึกพูดกับตัวเองทางบวก คือ จากแบบสอบถามความคิดเห็นในการใช้แผนจำหน่ายของ อมรรัตน์ เดือนสว่าง (2551) วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา

ผลจากการศึกษาพบว่า

1. กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 22 ราย หลังเข้าร่วมการใช้การฝึกพูดกับตัวเองทางบวก ผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้า มีคะแนนภาวะซึมเศร้าลดลงจากระดับน้อยและปานกลาง เป็นไม่มีภาวะซึมเศร้า ร้อยละ 100

2. บุคลากรทีมสุขภาพทุกคนมีความพึงพอใจต่อการการใช้การฝึกพูดกับตัวเองทางบวก เห็นว่ามีความเหมาะสมในการนำไปใช้ในโรงพยาบาลสบปราบและเป็นประโยชน์ต่อพยาบาลผู้ป่วย และญาติในระดับมาก

ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่าการใช้ การฝึกพูดกับตัวเองทางบวก มีประสิทธิผลในการช่วยลดภาวะซึมเศร้าในผู้ป่วยโรคเรื้อรังโรงพยาบาลสบปราบ จังหวัดลำปางได้ และควรนำมาใช้ดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้าระดับน้อยและระดับปานกลางในหน่วยงานต่อไป

Independent Study Title Effectiveness of Implementing a Positive Self-Talk Training Program Among Chronically Ill Patients with Depression, Sobprab Hospital, Lampang Province

Author Miss Nampheung Ketviriyakan

Degree Master of Nursing Science (Mental Health and Psychiatric Nursing)

Independent Study Advisor
Associate Professor Dr. Darawan Thapinta

ABSTRACT

Depression in patients with chronic illnesses exhibit various automatic emotional states in which a negative and irrational concept toward self, environment and the future dominate the thinking processes of the individual. The Positive Self-Talk Training Program in previous implementations has effectively helped people to modify their patterns of thought from negative state to a condition of positive thinking on reality. The operational study aimed to investigate the effectiveness of a Positive Self-talk Training Program among chronically ill patients with depression, in Sobprab hospital. The sample included 22 cases of chronically ill patients with mild and moderate depression levels who received services in Sobprab hospital between May-July 2013. Three health care personnel implemented Positive Self-talk Training Program for their chronically ill patients with depression. The tools used in the study included 1) Demographic Data Form, 2) a Positive Self-talk Training Program, which was modified by Deawtrakul and Thapinta (2010) from a Positive Self-talk Training Program developed by Mahakittikun (2005) based on the concept of self-talk by Nelson-Jones (1990) and related literature review, 3) Patient Health Questionnaire (PHQ-9) as a screening for major depression and 4) the questionnaire of opinions from the personnel using the Positive Self-talk Training Program completed as an

addendum to the discharge plan of Duansawang (2008), Data were analyzed using descriptive statistics.

The results of the study revealed that:

1. The sample included 22 cases of chronically ill patients with depression, post Positive Self-talk Training Program who had original depression scores from mild to moderate levels resulting in an outcome of no depression by one hundred percent.
2. All health personnel were satisfied with Positive Self-talk Training Program implementation. In their opinion the program was suitable for use in the Sobprab hospital and also benefited the nurses, patients, and relatives of patients at a good level.

The results of this study indicate that the Positive Self-talk Training Program is effective in reducing depression in chronically ill patients with depression in Sobprab hospital, Lampang province. PSTP should be further implemented for chronically ill patients diagnosed with mild and moderate depression levels in the Sobprab hospital.