

### บทที่ 3

#### วิธีดำเนินการศึกษา

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นการศึกษาวิจัยเชิงปฏิบัติการ (operational research [OR]) เพื่อศึกษาประสิทธิภาพของการใช้การฝึกพูดกับตัวเองทางบวกในผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้า โรงพยาบาลสบปราบ จังหวัดลำปาง ระหว่างเดือน พฤษภาคม-กรกฎาคม 2556

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ มีประชากร 2 กลุ่ม ได้แก่

1. ผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้าที่เข้ารับบริการที่โรงพยาบาลสบปราบ จังหวัดลำปาง ระหว่างเดือน พฤษภาคม ถึง กรกฎาคม 2556 ซึ่งในช่วงปีที่ผ่านมา มีจำนวนผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้า ทั้งหมด 22 ราย (โรงพยาบาลสบปราบ, 2555ก)
2. บุคลากรผู้ใช้การฝึกพูดกับตัวเองทางบวกที่ปฏิบัติงานที่คลินิกโรคเรื้อรัง โรงพยาบาลสบปราบ จังหวัดลำปาง ในช่วงระยะเวลาที่ทำการศึกษา ตั้งแต่วันที่ 1 พฤษภาคม ถึง วันที่ 31 กรกฎาคม 2556 ซึ่งได้แก่ พยาบาลวิชาชีพ จำนวน 3 คน

กลุ่มตัวอย่าง ในการศึกษานี้ ได้มีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) ประกอบด้วย ดังต่อไปนี้

1. ผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้าทั้งเพศชายและหญิง ที่เข้ารับบริการที่โรงพยาบาลสบปราบ จังหวัดลำปาง ระหว่างเดือน พฤษภาคม-กรกฎาคม 2556 โดยประมาณการจากกลุ่มตัวอย่าง ปี 2555 ในช่วงระยะเวลาเดียวกัน ทั้งหมด 22 คน (โรงพยาบาลสบปราบ, 2555ก) ที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ดังนี้

- 1) เป็นผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้า ที่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์เป็นโรคเบาหวาน (E-13) และโรคความดันโลหิตสูง (I-10) หรือเป็นทั้งสองโรคร่วมกันตามระบบการจำแนกโรค ขององค์การอนามัยโลก (International Classification of Disease and Related Health Problem [ICD-10]) ที่ไม่มีภาวะแทรกซ้อน เช่น อาการตามัว โรคไต หรือโรคหลอดเลือดสมอง และสมัครใจในการเข้ากลุ่มการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก

2) ได้รับการประเมินภาวะซึมเศร้า โดยใช้แบบประเมินภาวะซึมเศร้า 9 คำถาม (9Q) ของ ธรณินทร์ กองสุข และคณะ (2550) ซึ่งนำมาใช้ในงานของกรมสุขภาพจิต ที่มีระดับคะแนนภาวะซึมเศร้าระดับน้อยถึงระดับปานกลาง (7-18 คะแนน) และไม่ได้ได้รับการรักษาด้วยยาต้านซึมเศร้า

3) สามารถอ่านและเขียนหนังสือได้

4) ยินดีให้ความร่วมมือในการศึกษา

2. บุคลากรผู้ให้การฝึกพูดกับตัวเองทางบวกที่ปฏิบัติงานที่คลินิกโรคเรื้อรัง โรงพยาบาลสบปราบ จังหวัดลำปาง ในช่วงระยะเวลาที่ทำการศึกษาตั้งแต่เดือน พฤษภาคม-กรกฎาคม 2556 ซึ่งได้แก่ พยาบาลวิชาชีพ จำนวน 3 คน ที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ดังนี้

1) บุคลากรทีมสุขภาพจิต และบุคลากรทีมสุขภาพการดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

2) ได้รับการฝึกอบรมการใช้การฝึกพูดกับตัวเองทางบวก

3) ยินดีให้ความร่วมมือในการศึกษา

### เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้ แบ่งออกเป็น 2 ชุดดังนี้

ชุดที่ 1 เครื่องมือในการดำเนินการวิจัย คือ โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกโดย ราชาวดี เคียวตระกูล และ ดารารวรรณ ต๊ะปิ่นตา ซึ่งได้ดัดแปลงใบงานกิจกรรมของ ขวัญจิต มหากิตติคุณ (2548) และได้พัฒนาขึ้นตามแนวคิดของเนลสัน-โจนส์ (Nelson-Jones, 1990) ร่วมกับการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง โดยโปรแกรมเป็นไปในลักษณะของการสนทนาภายในที่บุคคลพูดในใจ และ/หรือพูดออกเสียงกับตัวเองในทางที่ดี ประกอบด้วย 6 ขั้นตอนคือ 1) การใช้สรรพนาม “ฉัน” ในการพูดกับตัวเอง 2) พูดกับตัวเองทางบวก 3) ค้นหาการพูดกับตัวเองในทางลบ 4) กำหนดวิธีการพูดกับตัวเองทางบวก 5) ประยุกต์วิธีการพูดกับตัวเองทางบวกให้เข้ากับปัญหาส่วนบุคคล และ 6) นำวิธีการพูดกับตัวเองทางบวกไปใช้มีการทำกิจกรรมทั้งหมด 8 ครั้ง โดยทำวันเว้นวัน จนครบ 8 ครั้ง แต่ละครั้งใช้เวลา 60-90 นาที

ชุดที่ 2 เครื่องมือในการรวบรวมข้อมูล และดำเนินการศึกษา ประกอบด้วย

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ประกอบด้วยข้อมูลเกี่ยวกับ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ต่อเดือน ศาสนา และระยะเวลาการเจ็บป่วย

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ของบุคลากร ที่ให้การฝึกพูดกับตัวเองทางบวก ประกอบด้วย เพศ อายุ วุฒิการศึกษา ระยะเวลาปฏิบัติงาน และตำแหน่งหน้าที่รับผิดชอบ

ส่วนที่ 3 แบบประเมินภาวะซึมเศร้าด้วย 9 คำถาม (9Q) ของ ทรณินทร์ กองสุข และคณะ (2550) ซึ่งนำมาใช้ในงานของกรมสุขภาพจิตอย่างแพร่หลายทั่วประเทศ ประกอบด้วยข้อคำถามเกี่ยวกับอาการของภาวะซึมเศร้า จำนวน 9 ข้อ ที่เน้นการถามเพื่อค้นหาอาการที่มีในระยะเวลา 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาจนถึงวันที่สอบถาม โดยแต่ละข้อประกอบด้วย 4 ตัวเลือก ตั้งแต่ไม่มีอาการเลย (0 คะแนน) มีอาการบางวัน 1-7 วัน (1 คะแนน) มีอาการเป็นบ่อย > 7 วัน (2 คะแนน) และมีอาการเป็นทุกวัน (3 คะแนน) โดยให้เลือกตอบ 1 ข้อ การให้คะแนนแต่ละคำตอบให้เป็น 0 1 2 และ 3 โดยกำหนดคำตอบและคะแนนตามลำดับการแปลผลระดับความรุนแรงของภาวะซึมเศร้าโดยนับคะแนนในทุกข้อคำถามทั้ง 9 ข้อรวมกัน และแบ่งระดับภาวะซึมเศร้าออกเป็น 4 ระดับ ดังนี้ (ทรณินทร์ กองสุข และคณะ, 2550)

< 7	คะแนน	ไม่มีอาการของภาวะซึมเศร้า
7-12	คะแนน	มีอาการของภาวะซึมเศร้า ระดับน้อย
13-18	คะแนน	มีอาการของภาวะซึมเศร้า ระดับปานกลาง
≥ 19	คะแนน	อาการของภาวะซึมเศร้า ระดับรุนแรง

ส่วนที่ 4 แบบสำรวจความคิดเห็นของบุคลากรผู้ให้การฝึกพูดกับตัวเองทางบวก ในผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้า มี 5 ด้าน ดังนี้ 1) ความเหมาะสมในการนำมาใช้ในหน่วยงาน 2) ความมีประโยชน์ต่อพยาบาลในการปฏิบัติงาน 3) ความมีประโยชน์ต่อผู้ป่วยและญาติ 4) ความสะดวกและง่ายต่อการบันทึก และ 5) ความพึงพอใจในการใช้การฝึกพูดกับตัวเองทางบวก แบ่งเป็น 3 ระดับความคิดเห็น คือ มาก ปานกลาง น้อย ประเมินโดยแบบสำรวจความคิดเห็นของพยาบาลผู้ปฏิบัติเกี่ยวกับการใช้แผนจำหน่ายผู้ป่วยที่พยายามฆ่าตัวตายของโรงพยาบาลสบปราบ จังหวัดลำปาง ของอมรรัตน์ เดือนสว่าง (2551) มาใช้

#### การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือประกอบด้วย การหาความตรงของเครื่องมือ (validity) และการตรวจหาความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (reliability)

#### การตรวจสอบความตรงของเครื่องมือ (validity)

1. โปรแกรม การฝึกพูดกับตัวเองทางบวก โดย ราชาวดี เดี่ยวตระกูล และดาราวรรณ ต๊ะปิ่นตา (ราชาวดี เดี่ยวตระกูล, 2553) ที่ได้ดัดแปลงไปงานกิจกรรมจาก โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกของ ขวัญจิต มหาทิตติคุณ (2548) ซึ่งได้จากการพัฒนาตามแนวคิดของ เนลสัน-โจนส์

(Nelson-Jones, 1990) ผู้ศึกษาไม่ได้นำมาตัดแปลงโปรแกรมใดๆ ในการศึกษาครั้งนี้ผู้ศึกษาจึงไม่ได้ตรวจสอบความตรงของเนื้อหา

2. แบบประเมินแบบประเมินภาวะซึมเศร้าด้วย 9 คำถาม (9Q) ของ ธรินทร์ กองสุข และคณะ (2550) ซึ่งใช้ในงานของกรมสุขภาพจิตทั่วประเทศ เป็นแบบประเมินซึ่งเป็นที่ยอมรับและใช้อย่างแพร่หลาย ในการศึกษาครั้งนี้ผู้ศึกษาจึงไม่ได้ตรวจสอบความตรงของเนื้อหา

3. แบบสำรวจความคิดเห็นของบุคคลกรผู้ให้การฝึกพูดกับตัวเองทางบวกในผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้า มี 5 ด้าน ดังนี้ 1) ความเหมาะสมในการนำมาใช้ในหน่วยงาน 2) ความมีประโยชน์ต่อพยาบาลในการปฏิบัติงาน 3) ความมีประโยชน์ต่อผู้ป่วยและญาติ 4) ความสะดวกและง่ายต่อการบันทึก และ 5) ความพึงพอใจในการใช้การฝึกพูดกับตัวเองทางบวก ประเมิน โดยแบบสำรวจความคิดเห็นของพยาบาลผู้ปฏิบัติเกี่ยวกับการใช้แผนจำหน่ายผู้ป่วยที่พยายามฆ่าตัวตายของโรงพยาบาลสบปราบ จังหวัดลำปาง ของ อมรรัตน์ เดือนสว่าง (2551) มาใช้ ซึ่งแบบสำรวจความคิดเห็นนี้เป็นคำถามกว้างๆ สามารถใช้สำรวจความคิดเห็นในการนำการปฏิบัติทางการพยาบาลที่เป็นเลิศ มาใช้ได้ทุกเรื่อง ในการศึกษาครั้งนี้ผู้ศึกษาจึงไม่ได้ตรวจสอบความตรงของเนื้อหา

#### การทดสอบความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (reliability)

โดยผู้ศึกษาจะนำแบบประเมินภาวะซึมเศร้าด้วย 9 คำถาม (9Q) ของ ธรินทร์ กองสุข และคณะ (2550) ซึ่งกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ใช้ในงานของกรมสุขภาพจิตทั่วประเทศ ไปทดสอบหาความเชื่อมั่น โดยจะทดลองใช้กับผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างในโรงพยาบาลเถิน จำนวน 10 คน แล้วนำค่าคะแนนที่ได้มาหาความเชื่อมั่น โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟา ครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.82 ซึ่งเป็นค่าความเชื่อมั่นที่ยอมรับได้ (Polit & Hungler, 1999)

#### การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

การศึกษานี้ ผู้ศึกษาขอเข้ารับการพิจารณารับรองด้านจริยธรรมจากคณะกรรมการจริยธรรมของคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ว่าในการศึกษานี้จะไม่มีการล่วงละเมิดสิทธิเสรีภาพ และจะไม่ก่อให้เกิดอันตรายแก่ผู้ถูกศึกษา ก่อนจะเข้าสู่ขั้นตอนของการดำเนินการศึกษา ผู้ศึกษาจะแนะนำตัวกับกลุ่มตัวอย่าง ผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่เข้าร่วมในการศึกษาจะได้รับคำชี้แจงวัตถุประสงค์ และประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากผลการศึกษาต่อส่วนรวมขอความร่วมมือในการศึกษา รวมทั้งแจ้งขั้นตอนวิธีการเก็บข้อมูลให้ทราบ ว่าผู้ป่วยมีอิสระในการตอบรับหรือปฏิเสธ

การให้ความร่วมมือ ซึ่งผู้ป่วยสามารถที่จะออกจากการศึกษาได้โดย ไม่ได้รับผลกระทบใดๆ ทั้งสิ้น และผู้ศึกษาจะเก็บข้อมูลของผู้ป่วยรายบุคคลเป็นความลับ นำเสนอผลการศึกษาในภาพรวมและนำไปใช้ประโยชน์ทางการศึกษาเท่านั้น พร้อมทั้งมีเอกสารยินยอมเข้าร่วมในการศึกษาพร้อมลงลายมือชื่อ

### การรวบรวมข้อมูล

การศึกษานี้ ผู้ศึกษาได้ทำการศึกษาประสิทธิผลของการใช้การฝึกพูดกับตัวเองทางบวกในผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้าที่มารับบริการ โรงพยาบาลสบปราบ โดยได้นำรูปแบบการเผยแพร่นวัตกรรมของโรเจอร์ (Roger cited in Burns & Grove, 2005) มาใช้ มี 5 ระยะดังนี้

#### ขั้นเตรียมการ (ระยะที่ 1-3)

1. ผู้ศึกษาทำการรวบรวมข้อมูลพื้นฐานและสถิติผู้ที่เป็น โรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้าที่มารับบริการ โรงพยาบาลสบปราบ ย้อนหลัง 3 ปี พบว่า มีจำนวนเพิ่มสูงขึ้น โดยพบว่าภาวะซึมเศร้าในผู้ป่วยโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงมีจำนวนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 60.24 ของผู้ป่วยที่มีภาวะซึมเศร้าทั้งหมด และจากสถิติผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่เป็นโรคเบาหวานและความดันที่มีภาวะซึมเศร้า โรงพยาบาลสบปราบ จังหวัดลำปาง พบว่า ในปี 2552 พบจำนวน 18 ราย มีคะแนนของภาวะซึมเศร้าระดับเล็กน้อย ปานกลาง รุนแรงจำนวน 12, 5 และ 1 ราย คิดร้อยละ 66.67, 27.78, 5.55 ตามลำดับ ในปี 2553 พบจำนวน 22 ราย มีคะแนนของภาวะซึมเศร้าระดับเล็กน้อย ปานกลาง จำนวน 16 และ 6 ราย คิดเป็นร้อยละ 72.73 และ 27.27 ตามลำดับ และไม่พบผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้าระดับรุนแรง ในปี 2554 พบจำนวน 24 ราย มีคะแนนของภาวะซึมเศร้าระดับเล็กน้อย ปานกลาง รุนแรงจำนวน 14, 8 และ 2 ราย คิดเป็นร้อยละ 58.33, 33.33 และ 8.34 ตามลำดับ และในปี 2555 พบจำนวน 22 ราย มีคะแนนของภาวะซึมเศร้าระดับเล็กน้อย ปานกลาง จำนวน 15 และ 7 ราย คิดเป็นร้อยละ 68.18 และ 31.82 ตามลำดับ และไม่พบผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้าระดับรุนแรง (โรงพยาบาลสบปราบ, 2555ค) โดยรวบรวมข้อมูลในผู้ป่วยที่คุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนด พร้อมทั้งเสนอการทบทวนวรรณกรรม แนวคิด เพื่อสะท้อน ข้อมูลให้กับทีมการพยาบาล นำเสนอถึงปัญหา และความสำคัญของการใช้และประเมินการใช้การฝึกพูดกับตัวเองทางบวกในผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้า

2. ทีมพยาบาลสุขภาพมองเห็นถึงประโยชน์ในการนำการใช้การฝึกพูดกับตัวเองทางบวก จึงพิจารณาให้การยอมรับและตัดสินใจที่จะใช้การฝึกพูดกับตัวเองทางบวกในผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้า โรงพยาบาลสบปราบ

3. หลังจากโครงการค้นคว้าแบบอิสระได้ผ่านการพิจารณาและให้การรับรองจากคณะกรรมการบัณฑิตวิทยาลัย และคณะกรรมการจริยธรรมแล้ว ผู้ศึกษาทำหนังสือผ่านคณบดี คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ถึงผู้อำนวยการ โรงพยาบาลสบปราบ จังหวัดลำปาง เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของการศึกษาและขอความร่วมมือในการรวบรวมข้อมูล การขออนุญาตดำเนินการศึกษาและเก็บข้อมูล

4. จัดเตรียมเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา คือ รายละเอียดของการใช้การฝึกพูดกับตัวเองทางบวกในผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้า และแบบประเมินภาวะซึมเศร้าด้วย 9 คำถาม (9Q) ของ ธรินทร์ กองสุข และคณะ (2550) ซึ่งนำมาใช้ในงานของกรมสุขภาพจิตอย่างแพร่หลายทั่วประเทศ และแบบประเมินความคิดเห็นของบุคลากรทีมสุขภาพผู้ที่ใช้การฝึกพูดกับตัวเองทางบวก ซึ่งได้นำแบบสำรวจความคิดเห็นของพยาบาลผู้ปฏิบัติเกี่ยวกับการใช้แผนจำหน่ายผู้ป่วยที่พยายามฆ่าตัวตายของโรงพยาบาลสบปราบ จังหวัดลำปาง ของ อมรรัตน์ เตือนสว่าง (2551) มาใช้

5. ผู้ศึกษาทำการประเมินภาวะซึมเศร้าของผู้ป่วยโรคเรื้อรัง โดยใช้แบบประเมินแบบประเมินภาวะซึมเศร้าด้วย 9 คำถาม (9Q) ของ ธรินทร์ กองสุข และคณะ (2550) ซึ่งนำมาใช้ในงานของกรมสุขภาพจิต เพื่อประเมินภาวะซึมเศร้าก่อนการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

#### ขั้นตอนการใช้การฝึกพูดกับตัวเองทางบวกบำบัดโดยการแก้ปัญหา (ระยะที่ 4)

1. ผู้ศึกษาเข้าพบทีมพยาบาลที่เกี่ยวข้องกับการดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้าที่เข้าร่วมโครงการชี้แจงวัตถุประสงค์ของการศึกษา และขอความร่วมมือในการศึกษา

2. การนำการใช้การฝึกพูดกับตัวเองทางบวกไปใช้ โดยมีขั้นตอนดังนี้

2.1 ทีมพยาบาลนำการใช้การฝึกพูดกับตัวเองทางบวกไปใช้ในผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้าที่มารับบริการ โรงพยาบาลสบปราบ โดยเริ่มใช้ในช่วงเดือน พฤษภาคม-กรกฎาคม พ.ศ. 2556

2.2 ผู้ศึกษาจัดให้มีการประชุมเชิงปฏิบัติการเรื่อง แนวคิดการใช้การฝึกพูดกับตัวเองทางบวก การให้ความรู้และความเข้าใจในกระบวนการเกี่ยวกับการใช้การฝึกพูดกับตัวเองทางบวกในผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้า ให้กับทีมพยาบาลที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการดูแลผู้ป่วย โดยผู้เชี่ยวชาญด้านการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก จากคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เมื่อวันที่ 2 ธันวาคม 2555 เวลา 09.00-12.00 น. ณ ห้องประชุมสวนสองพี่น้อง จังหวัดลำปาง

ร่วมกับโรงพยาบาลบ้านธิ จังหวัดลำพูน จำนวน 2 คน โรงพยาบาลสบปราบ จังหวัดลำปาง 4 คน โรงพยาบาลสวนปรุง 1 คน โรงพยาบาลบ้านโลก 3 คน โรงพยาบาลลำปาง 1 คน โรงพยาบาลพร้าว 1 คนรวมผู้เข้าร่วมประชุม 12 คน

2.3 คัดเลือกและตรวจสอบคุณสมบัติผู้ป่วยโรคเรื้อรังตามเกณฑ์การเลือกกลุ่มตัวอย่างที่คัดเลือกไว้ โดยชี้แจงกลุ่มตัวอย่างถึงวัตถุประสงค์ของการศึกษา ขั้นตอนการดำเนินการ ระยะเวลา จำนวนครั้งของกิจกรรมการบำบัด และการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

2.4 ดำเนินการจัดการตามแผนที่กำหนดไว้ โดยจัดผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้าที่คัดเลือกไว้ จำนวน 22 คน เข้าร่วมการใช้การฝึกพูดกับตัวเองทางบวก จำนวน 8 ครั้ง ใช้ระยะเวลา 60-90 นาที โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่มๆละ 11 คน ซึ่งดำเนินการที่วัดในชุมชนของผู้ป่วย โดยมีการประสานกับทางวัดในการใช้สถานที่ทำกิจกรรมกลุ่ม และอาสาสมัครสาธารณสุขในชุมชน เพื่อแจ้งให้ผู้ป่วยเข้าร่วมกิจกรรมตามวันเวลาที่นัดหมาย พร้อมทั้งมีการจัดทำเอกสารนัดหมาย วันเวลา และสถานที่ในการทำกิจกรรมการบำบัดกับกลุ่มตัวอย่างในแต่ละครั้งอย่างชัดเจน จึงทำให้ผู้ป่วย มาร่วมกิจกรรมตรงเวลา และต่อเนื่อง แต่ก็ยังมีบางครั้งที่ผู้ป่วยไม่มาร่วมกิจกรรมตามนัดหมายไว้ก็จะแจ้งให้อาสาสมัครติดตาม และนัดหมายในครั้งต่อไป

2.5 ผู้ศึกษาติดตามและให้คำแนะนำเป็นระยะๆ โดยการประชุมปรึกษาเพื่อประเมินปัญหาอุปสรรค และให้การช่วยเหลือในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในการปฏิบัติ ซึ่งจะพบปัญหา เช่น การใช้เวลานานในการอ่านและเขียนบันทึกใบงานในบางกิจกรรมจึงทำให้เกิดความล่าช้า เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุ บางคนไม่ถนัดที่เขียน และอ่าน ดังนั้นผู้ศึกษาจึงต้องอ่านให้กลุ่มตัวอย่างฟังในบางกิจกรรมที่มีเนื้อหามากๆ และช่วยเขียนคำพูดของกลุ่มตัวอย่างบางคน ผู้ศึกษาได้มีการปรับขนาดตัวอักษร ในใบงานแต่ละกิจกรรมให้มีขนาดใหญ่มากขึ้น เพื่อให้ง่ายต่อการอ่านมากขึ้น และการยกตัวอย่างอธิบายในการทำแต่ละกิจกรรมบำบัด การใช้ภาษาในการสื่อสารในการทำแต่ละกิจกรรม ควรค่อยๆอธิบายโดยการใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย หรือใช้ภาษากั้นในการสื่อสาร และยกตัวอย่างประกอบเพื่อให้เห็นภาพชัดเจน ไม่เร่งรีบในการทำกิจกรรมมากเกินไป เพื่อที่จะทำให้กลุ่มตัวอย่างมีความเข้าใจตรงกัน เนื่องจากในใบงานบางกิจกรรมเป็นภาษาทางวิชาการ ต้องทำความเข้าใจเกี่ยวกับเนื้อหาตามสถานการณ์ตัวอย่าง

2.6 ผู้ศึกษาประเมินผลหลังจากการทำกิจกรรมทุกครั้ง จากการซักถาม การสังเกต การแสดงความคิดเห็นร่วมกันในกลุ่ม ร่วมกันคิดวางแผนการดำเนินกิจกรรมครั้งต่อไป

2.7 ให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบประเมินภาวะซึมเศร้า และแบบสำรวจความคิดเห็นในการใช้การฝึกพูดกับตัวเองทางบวกของบุคลากรภายหลังสิ้นสุดกิจกรรมครั้งสุดท้าย (ครั้งที่ 8)

### ขั้นประเมินผลลัพธ์ (ระยะที่ 5)

การประเมินผลลัพธ์หลังการใช้การฝึกพูดกับตัวเองทางบวกในผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้า โดยนำข้อมูลมาวิเคราะห์ตามสถิติและนำเสนอผลการวิเคราะห์ในที่ประชุมทีมพยาบาล โรงพยาบาลสบปราบ ได้แก่ข้อมูลดังต่อไปนี้

1. ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้า เข้าร่วมการใช้การฝึกพูดกับตัวเองทางบวก
2. ระดับคะแนนภาวะซึมเศร้าของผู้ป่วยโรคเรื้อรัง โดยรวบรวมข้อมูลในผู้ร่วมศึกษาแต่ละรายภายหลังได้รับการเข้าร่วมการใช้การฝึกพูดกับตัวเองทางบวกทันที
3. ผู้ศึกษาสำรวจความคิดเห็นของทีมนพยาบาลที่ใช้การฝึกพูดกับตัวเองทางบวกในผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้า

### การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติเชิงพรรณนา ซึ่งการศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงปฏิบัติการ (operational research) เพื่อศึกษาถึงประสิทธิผลของการใช้การฝึกพูดกับตัวเองทางบวกในผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้า ที่มารับบริการในโรงพยาบาลสบปราบ จังหวัดลำปาง แบ่งออกเป็น 4 ส่วนดังต่อไปนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้า วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการแจกแจงความถี่ และการหาค่าร้อยละ

ส่วนที่ 2 ข้อมูลส่วนบุคคลของบุคลากรที่มสุขภาพผู้ที่ใช้การฝึกพูดกับตัวเองทางบวกในผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้า วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ และการหาค่าร้อยละ

ส่วนที่ 3 ประสิทธิภาพของการใช้การฝึกพูดกับตัวเองทางบวกในผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้าที่มารับบริการ โรงพยาบาลสบปราบ จังหวัดลำปาง โดยวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าคะแนนภาวะซึมเศร้า ก่อน และหลัง การใช้การฝึกพูดกับตัวเองทางบวกเสร็จสิ้นทันที จำนวนคนและร้อยละของคนที่มีระดับคะแนนภาวะซึมเศร้าลดลง

ส่วนที่ 4 ความคิดเห็นของบุคลากรที่มสุขภาพผู้ที่ใช้การฝึกพูดกับตัวเองทางบวกในผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้าที่มารับบริการ โรงพยาบาลสบปราบ จังหวัดลำปาง วิเคราะห์ข้อมูลโดยแจกแจงความถี่ และร้อยละ