

สรุปผลการศึกษาและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการศึกษา

การศึกษานี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Operational research [OR]) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของการใช้การฝึกพูดกับตัวเอง ทางบวกในผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้า โรงพยาบาลสบปราบ จังหวัดลำปาง โดยเปรียบเทียบค่าคะแนนภาวะซึมเศร้า ก่อนและหลังการได้รับการใช้การฝึกพูดกับตัวเองทางบวกเมื่อทำกิจกรรมเสร็จสิ้นทันที และเพื่อประเมินความคิดเห็นของบุคลากรผู้ฝึกพูดกับตัวเองทางบวก โดยผู้เข้าร่วมการศึกษามาจากกลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ เป็นโรคเบาหวาน (E-13) และ โรคความดันโลหิตสูง (I-10) ตามระบบการจำแนกโรคขององค์การอนามัยโลก (International Classification of Disease and Related Health Problem [ICD-10]) คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง ไม่มีภาวะแทรกซ้อน เช่น อาการตามัว โรคไต หรือโรคหลอดเลือดสมอง โดยประเมินภาวะซึมเศร้าจากแบบประเมินภาวะซึมเศร้า 9 คำถาม (9Q) ของชรินทร์ กองสุข และคณะ (2550) ซึ่งนำมาใช้ในงานของกรมสุขภาพจิตอย่างแพร่หลายทั่วประเทศ ที่มีระดับคะแนนภาวะซึมเศร้าระดับน้อยถึงระดับปานกลาง (7-18 คะแนน) และไม่ได้รับการรักษาด้วยยาต้านซึมเศร้า (Anti Depressant) สามารถอ่านและเขียนหนังสือได้ และยินดีให้ความร่วมมือในการศึกษา ซึ่งมารับบริการใน โรงพยาบาลสบปราบ จังหวัดลำปาง มีคุณสมบัติตรงตามที่กำหนดจำนวน 22 ราย โดยเก็บข้อมูลตั้งแต่ เดือน พฤษภาคม-กรกฎาคม พ.ศ. 2556

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษานี้ แบ่งออกเป็น 2 ชุด 1) เครื่องมือในการดำเนินการวิจัย คือ การใช้การฝึกพูดกับตัวเองทางบวกโดย ราชาวดี เดี่ยวตระกูล และ ดาราวรรณ ต๊ะปันทา (ราชาวดี เดี่ยวตระกูล, 2553) ซึ่งได้ดัดแปลงไปงานกิจกรรมของขวัญจิต มหาจิตติคุณ (2548) และได้พัฒนาขึ้นตามแนวคิดของ เนลสัน-โจนส์ (Nelson-Jones, 1990) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 รวมถึงการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ผู้ศึกษาได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้เข้าร่วมการศึกษานี้ จำนวน 22 ราย ที่เข้าร่วมการใช้การฝึกพูดกับตัวเองทางบวกในผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้า จำนวน 8 ครั้งๆ ละ 60-90 นาที ทำวันเว้นวัน รวบรวมข้อมูลด้วยวิธีการสัมภาษณ์ โดยผู้ศึกษารวม 2 ครั้ง คือ ก่อนการได้รับการใช้การฝึกพูดกับตัวเองทางบวกบำบัด หลังสิ้นสุดการใช้การฝึกพูดกับตัวเองทางบวกบำบัดทันที 2) เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลและดำเนินการศึกษา

ประกอบด้วย 4 ส่วน ดังนี้ ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้า ส่วนที่ 2 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ของบุคลากร ที่ใช้การฝึกพูดกับตนเองทางบวก ส่วนที่ 3 แบบประเมินภาวะซึมเศร้า 9 คำถาม (9Q) ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ผู้ศึกษานำไปหาความเชื่อมั่นของเครื่องมือได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.82 ส่วนที่ 4 แบบสำรวจความคิดเห็นของบุคลากรที่ใช้การฝึกพูดกับตัวเองทางบวกในผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้า ซึ่งผู้ศึกษาได้นำแบบสำรวจความคิดเห็นของพยาบาลผู้ปฏิบัติเกี่ยวกับการใช้แผนจำหน่ายผู้ป่วยที่พยายามฆ่าตัวตายของโรงพยาบาลสบปราบ จังหวัดลำปาง ของอมรรัตน์ เดือนสว่าง (2551) มาประยุกต์ใช้โดยไม่ได้ปรับเปลี่ยนเนื้อหาสาระสำคัญในบุคลากรทีมสุขภาพจิตจำนวน 3 ราย วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่และร้อยละ

ผลการศึกษาพบว่า

1. กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 22 ราย หลังที่เข้าร่วมการใช้การฝึกพูดกับตัวเองทางบวก วิเคราะห์เปรียบเทียบระดับคะแนนภาวะซึมเศร้า ก่อนและหลังได้รับการใช้การฝึกพูดกับตัวเองทางบวกทันที พบว่าจำนวนคน และร้อยละของคนที่มีระดับคะแนนภาวะซึมเศร้ามลดลง ร้อยละ 100 มีการเปลี่ยนแปลงระดับภาวะซึมเศร้าจากระดับน้อยและปานกลางเป็นไม่มีภาวะซึมเศร้า
2. แบบสำรวจความคิดเห็นสำหรับการใช้การฝึกพูดกับตัวเองทางบวก พบว่าบุคลากรทีมสุขภาพที่ใช้การฝึกพูดกับตัวเองทางบวกทุกคน มีความพึงพอใจต่อการใช้การฝึกพูดกับตัวเองทางบวก เห็นว่ามีความเหมาะสมในการนำไปใช้ในหน่วยงานและเป็นประโยชน์ต่อพยาบาล ผู้ป่วย และญาติในระดับมาก มีเพียงหนึ่งคนที่มีความคิดเห็นว่า รูปแบบของการใช้การฝึกพูดกับตัวเองทางบวกมีความสะดวกและง่ายต่อการบันทึกในระดับปานกลาง จากผลการศึกษา แสดงให้เห็นว่าการใช้ การฝึกพูดกับตัวเองทางบวก มีประสิทธิผลในการช่วยลดภาวะซึมเศร้าในผู้ป่วยโรคเรื้อรังได้ และควรนำมาใช้ในงานประจำในคลินิกสุขภาพจิต โรงพยาบาลสบปราบ จังหวัดลำปาง ต่อไป

ข้อเสนอแนะในการนำผลการศึกษาไปใช้

จากการศึกษาประสิทธิผลของการใช้การฝึกพูดกับตัวเองทางบวกในผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้า โรงพยาบาลสบปราบ จังหวัดลำปาง ผู้ศึกษามีข้อเสนอแนะในการนำผลการศึกษาไปใช้ดังนี้

1. ด้านปฏิบัติการพยาบาล บุคลากรผู้ที่จะนำใช้ควรได้รับการฝึก ให้มีความรู้ ความเข้าใจในรูปแบบกิจกรรมการใช้การฝึกพูดกับตัวเองทางบวกก่อนไปปฏิบัติ
2. ด้านบริหารการพยาบาล เป็นแนวทางการบำบัดสำหรับบุคลากรที่มสุขภาพจิตได้มีการพัฒนารูปแบบการบำบัดที่ชัดเจน ควรสนับสนุนให้มีการใช้การฝึกพูดกับตัวเองทางบวก ด้วยการนำเสนอผลการศึกษาต่อผู้บริหารและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อกำหนดเป็นนโยบาย และแผนยุทธศาสตร์ในโรงพยาบาล เพื่อการปฏิบัติการบำบัดรักษา เป็นการช่วยลดค่าใช้จ่ายการรักษาผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้าโดยไม่ใช้ยา และส่งเสริมให้บุคลากรได้มีความรู้และทักษะการบำบัดผู้ที่มีภาวะซึมเศร้า โดยการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกได้ต่อไป

ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

1. ควรมีการติดตามประเมินระดับคะแนนซึมเศร้าอย่างต่อเนื่องหลังทำการรักษาเสร็จแล้ว เพื่อการศึกษา ติดตามถึงประสิทธิผลของการใช้การฝึกพูดกับตัวเองทางบวกในผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้า อย่างต่อเนื่องในระยะยาว เช่น 3 เดือน 6 เดือน และ 1 ปี และความคงทนอยู่ของการใช้การฝึกพูดกับตัวเองทางบวกต่อภาวะซึมเศร้า
2. ควรมีศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาระบบการนำการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกไปใช้ ในระบบการดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรัง และการเชื่อมโยงกับเครือข่ายในชุมชนต่อไป