

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ ผลของโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกต่อภาวะซึมเศร้า
ผู้ป่วยโรคเรื้อรังในเขตสำนักงานสาธารณสุขอำเภอเมือง จังหวัด
อุตรดิตถ์

ผู้เขียน นางราชวดี เดี่ยวตระกูล

ปริญญา พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช)

อาจารย์ที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ รองศาสตราจารย์ ดร. ดารารรรณ ต๊ะปินตา

บทคัดย่อ

ความคิดที่บิดเบือนมักทำให้เกิดภาวะซึมเศร้าในผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ซึ่งวิธีพูดกับตัวเองทางบวกมีความเกี่ยวข้องกับความคิดหรือการรับรู้ของบุคคลในการแสดงความรับผิดชอบหรือควบคุมตัวเอง และชีวิตของตนเอง โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกเป็นโปรแกรมที่มีประสิทธิภาพเพื่อใช้เป็นทางเลือกเมื่อเกิดการรับรู้ที่บิดเบือนหรือเพื่อปรับระบบการคิด การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาถึงทดลองชนิดสองกลุ่มวัดก่อนและหลังการทดลอง เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกต่อภาวะซึมเศร้าของผู้ป่วยโรคเรื้อรังในเขตสำนักงานสาธารณสุขอำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์ การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างใช้วิธีเลือกแบบเฉพาะเจาะจง ได้กลุ่มตัวอย่าง 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน โดยกลุ่มทดลองได้ฝึกพูดกับตัวเองทางบวก ในขณะที่กลุ่มควบคุมให้ดำเนินชีวิตตามปกติ เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาประกอบด้วย 1) แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล 2) แบบประเมินภาวะซึมเศร้าของเบ็ค Beck Depression Inventory 1A [BDI-1A]) แปลโดยมุกดา ศรีรงค์ และ 3) โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกซึ่งราชวดี เดี่ยวตระกูล และดารารรรณ ต๊ะปินตาได้ดัดแปลงจากโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกต่อภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นของขวัญจิต มหากิตติคุณ(2548) ที่สร้างขึ้นตามแนวคิดของนลสัน โจนส์ (1990) ร่วมกับการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องโปรแกรมที่ดัดแปลงได้ผ่านการตรวจสอบความตรงด้านเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา และสถิติทดสอบค่าทีชนิด 2 กลุ่ม ที่สัมพันธ์กัน และชนิด 2 กลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน ได้ผลการศึกษาดังนี้

1. ค่าคะแนนเฉลี่ยภาวะซึมเศร้าของกลุ่มทดลองภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมการฝึก
พูดกับตัวเองทางบวกน้อยกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ค่าคะแนนเฉลี่ยภาวะซึมเศร้าของกลุ่มทดลองภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมการฝึก
พูดกับตัวเองทางบวกน้อยกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการศึกษานี้แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก
มีประสิทธิภาพในการช่วยลดภาวะซึมเศร้าใน ผู้ป่วยโรคเรื้อรังในเขตสำนักงานสาธารณสุขอำเภอ
เมือง จังหวัดอุดรธานีได้ ดังนั้นพยาบาลจิตเวชสามารถใช้โปรแกรมนี้เพื่อลดภาวะซึมเศร้าใน ผู้ป่วย
โรคเรื้อรังกลุ่มนี้ต่อไป

Independent Study Title Effect of a Positive Self-Talk Training Program on Depression
Among Patients with Chronic Illness in Muang District Public
Health Office, Uttaradit Province

Author Mrs. Rachawadee Deawtrakul

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

Independent Study Advisor Associate Professor Dr. Darawan Thapinta

ABSTRACT

Cognitive distortions often lead to depression among patients with chronic illness. Positive self-talk relates to an individual's thought or perception in which they are responsible or in control of themselves and their life. Positive self-talk training program has been effectively applied to altering maladaptive perceptions or cognitive. The purpose of this two group pre-post test quasi-experimental study was to examine the effect of a Positive Self-talk Training Program on depression among patients with chronic illness in Muang district public health office, Uttaradit province. The purposively selected subjects included 20 subjects; 10 in the control group and 10 in the experimental group. The experimental group was trained in positive self-talk, while the control group led a routine life. Research instruments consisted of 1) Demographic Data Form, 2) Beck Depression Inventory 1A (BDI-1A) translated into Thai by Mukda Sriyoung, and 3) the Positive Self-talk Training Program, which was modified by Rachawadee Deawtrakul and Darawan Thapinta from a Positive Self-talk Training Program developed by Khwanjit Mahakittikun (2005) based on the concept of self-talk by Nelson-Jones (1990) and related literature review. The program was reviewed for content validity by five experts. Data were analyzed using descriptive statistics, paired t-test and independent t-test.

The results of the study revealed that:

1. Post-test depression mean score of the experimental group after the Positive Self-talk Training Program was significantly lower than the pre-test depression score ($p < .05$).
2. Depression mean score of the experimental group after the Positive Self-talk Training Program was significantly lower than the control group ($p < .05$).

The results of this study indicated that a Positive Self-talk Training Program could reduce depression in patients with chronic illness in Muang district public health office, Uttaradit province. Therefore, psychiatric nurses should use the Positive Self-talk Training Program to reduce depression in patients with chronic illness.