

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ ประสิทธิภาพของการใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก
ในผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้า สถานีอนามัยบ้านปากคะยาง
อำเภอศรีสัชนาลัย จังหวัดสุโขทัย

ผู้เขียน นางสาวสายรุ้ง ประทุมทอง

ปริญญา พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช)

อาจารย์ที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ

รองศาสตราจารย์ ดร. ดารารวรรณ ต๊ะปิ่นตา

บทคัดย่อ

การพูดกับตัวเองทางลบเมื่อมีปัญหาสามารถแทนที่ได้ด้วยการพูดกับตัวเองทางบวก ซึ่งจะช่วยลดภาวะซึมเศร้าได้ วัตถุประสงค์ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เพื่อศึกษาถึงประสิทธิภาพของการใช้โปรแกรมการฝึกพูดทางบวกกับตัวเอง ในผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้า สถานีอนามัยบ้านปากคะยาง อำเภอศรีสัชนาลัย จังหวัดสุโขทัย กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้าระดับเล็กน้อยถึงปานกลาง จำนวน 35 คน ที่มารับบริการ ณ สถานีอนามัยบ้านปากคะยาง ระหว่างเดือนมีนาคม ถึงเดือน พฤษภาคม 2554 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา คือ 1) แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล 2) โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก โดย ราชาวดี เดี่ยวตระกูล และ ดารารวรรณ ต๊ะปิ่นตา (2553) ซึ่งได้ดัดแปลงจากโปรแกรมการพูดกับตัวเองทางบวก ซึ่งพัฒนาโดยขวัญจิต มหาภคิตติคุณ (2548) ตามแนวคิดของเนลสัน โจนส์ (1990) ร่วมกับการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง 3) แบบประเมินภาวะซึมเศร้าของเบ็ค ซึ่งแปลโดยมุกดา ศรียงค์ และ 4) แบบสำรวจความคิดเห็นของบุคลากรผู้ใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกโดยประยุกต์จากแบบสำรวจความคิดเห็นในการใช้แผนจำหน่ายของอมรรัตน์ เตือนสว่าง (2551) วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา

ผลการศึกษาพบว่า

1. หลังการเข้าร่วมโปรแกรมการพุดกับตัวเองทางบวก ผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้า จำนวน 35 คน มีภาวะซึมเศร้าลดลงจากระดับเล็กน้อย และปานกลางเป็นไม่มีภาวะซึมเศร้า

2. ส่วนใหญ่ของทีมสุขภาพผู้ใช้โปรแกรมการฝึกพุดกับตัวเองทางบวก มีความพึงพอใจ ในประโยชน์ของโปรแกรม และเห็นว่าโปรแกรมมีความเหมาะสมสำหรับที่จะใช้ในหน่วยงานและเป็นประโยชน์สำหรับพยาบาล ผู้ป่วยและญาติในระดับดี

ผลการศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการฝึกพุดกับตัวเองทางบวกมีประสิทธิภาพ ในการลดภาวะซึมเศร้าในผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้าในสถานือนามัยบ้านปากค่าง อำเภอ ศรีสันตลักษ์ จังหวัดสุโขทัยได้ จึงควรนำไปใช้เป็นส่วนหนึ่งของงานประจำในคลินิก

Independent Study Title	Effectiveness of Implementing a Positive Self - talk Training Program Among Chronically ill Patients with Depression, Ban Pakkayang Health Center, Si Satchanalai District, Sukhothai Province
Author	Miss Sairung Prathoomthong
Degree	Master of Nursing Science (Mental Health and Psychiatric Nursing)
Independent Study Advisor	Associate Professor Dr. Darawan Thapinta

ABSTRACT

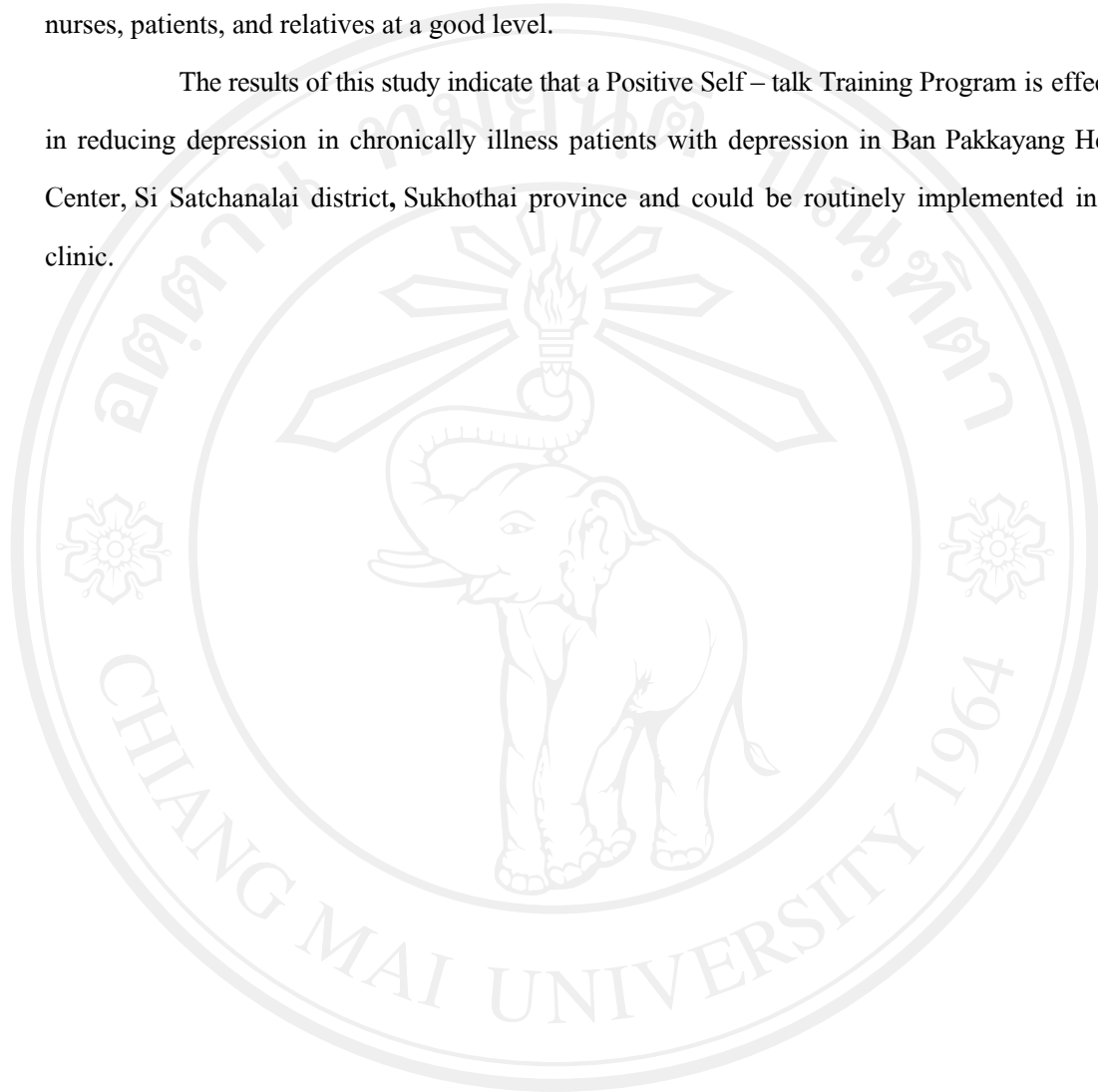
Negative self-talk can be replaced by positive self-talk when a person is having a problem and it can also help reduce depression. The purpose of this operational study was to determine the effectiveness of implementing a Positive Self-talk Training Program among chronically ill patients with depression at Ban Pakkayang Health Center, Si Satchanalai district, Sukkothai province. The subjects included 35 chronically ill patients with moderate and mild levels of depression who received services at Ban Pakkayang Health Center between March-May 2011. The research instruments consisted of 1) Demographic Data Form, 2) The 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), 3) Beck Depression Inventory 1A (BDI-1A) translated into Thai by Sriyoung, and 4) a questionnaire of opinions of the program users adapted from a questionnaire on opinion to use a discharge plan by Amornrat Duansawang (2008). Data were analyzed using descriptive statistics.

The results of the study revealed that:

1. After attending the Positive Self – talk Training Program, 35 chronically ill patients with depression had reduced depression level from mild and moderate levels to no depression.

2. Most of health personnel who used the program were satisfied with the benefits of the program. They thought that it was suitable to use in the organization and also beneficial for nurses, patients, and relatives at a good level.

The results of this study indicate that a Positive Self – talk Training Program is effective in reducing depression in chronically illness patients with depression in Ban Pakkayang Health Center, Si Satchanalai district, Sukhothai province and could be routinely implemented in this clinic.



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved