

Thesis Title	Effect of Cognitive-Mindfulness Practice Program on Depression in Thai Elderly Women		
Author	Miss Voranut Kitsumban		
Degree	Doctor of Philosophy (Nursing)		
Thesis Advisory Committee			
	Associate Professor Dr. Darawan Thapinta		Chairperson
	Phramaha Dr. Boonchuay	Sirindharo	Member
	Professor Dr. Robert L.	Anders	Member

ABSTRACT

Nowadays depression is a leading mental health problem and a significant contributor to human suffering and disability, especially in the elderly. Thai elderly women are more prone to suffer from depression than men, thus they need a program to help decrease depression. A two-group, pretest-posttest control group, experimental design was conducted to examine the effect of Cognitive–Mindfulness Practice Program on Depression in Thai Elderly Women. The sample of this study were 54 Thai elderly women, with mild or moderate levels of depression, aged between 60 to 80 years old, and being residents of Chiang Mai Municipality, Thailand. The sample were randomly assigned to experimental and control groups. The experimental group received the Cognitive–Mindfulness Practice Program that was developed by the researcher based on Cognitive Therapy and the Four Foundations of Mindfulness, whereas the control group received usual care. Beck

Depression Inventory (BDI-IA: Beck & Steer, 1993) was used to measure the intensity of depression before receiving the program, at one month, and four months after participating in the program. Data were analyzed using descriptive statistics, two-way mixed-design Analysis of Variance (ANOVA), Independent sample t-test and ANCOVA.

Results showed that the experimental group who received the Cognitive–Mindfulness Practice Program had a greater significant decrease in depression scores at one month ($p < .001$) and at four months ($p < .05$) than the control group. After receiving the program, the experimental group had statistically significant reduction of depression scores at one month ($p < .001$) and at four months ($p < .05$) than before receiving the program. The research findings suggest that Cognitive – Mindfulness Practice Program can reduce depression in Thai elderly women.

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ ผลของการบำบัดทางสติและปัญญาต่อภาวะซึมเศร้าในผู้หญิงไทยสูงอายุ

ผู้เขียน นางสาว วรนุช กิตสัมบันท์

ปริญญา พยาบาลศาสตรดุษฎีบัณฑิต (พยาบาลศาสตร์)

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

รองศาสตราจารย์ ดร. ดาราวรรณ ต๊ะปินตา	ประธานกรรมการ
พระมหา ดร. บุญช่วย สิริธนโร	กรรมการ
ศาสตราจารย์ ดร. โรเบิร์ต แอล แอนเดอร์ส	กรรมการ

บทคัดย่อ

ภาวะซึมเศร้าเป็นปัญหาทางสุขภาพจิตที่สำคัญอย่างยิ่งในปัจจุบันและเป็นสาเหตุสำคัญของความทุกข์และความสูญเสียความสามารถโดยเฉพาะในผู้สูงอายุ ผู้หญิงไทยสูงอายุมีโอกาสเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้ามากกว่าผู้ชาย ดังนั้นจึงจำเป็นต้องมีโปรแกรมเพื่อช่วยลดภาวะซึมเศร้าในผู้หญิงไทยสูงอายุ การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองแบบสองกลุ่มเพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการบำบัดทางสติและปัญญาต่อภาวะซึมเศร้าในผู้หญิงไทยสูงอายุ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นผู้หญิงไทยสูงอายุจำนวน 54 ราย ที่มีภาวะซึมเศร้าในระดับเล็กน้อยและระดับปานกลางมีอายุ 60-80 ปีและอาศัยอยู่ในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ โดยสุ่มกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการบำบัดทางสติและปัญญาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยใช้กรอบแนวคิดทฤษฎีปัญญานิยมร่วมกับ มหาสติปฐฐาน 4 สำหรับกลุ่มควบคุมได้รับการดูแลตามปกติ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วยแบบวัดภาวะซึมเศร้าของเบค (BDI-IA: Beck & Steer, 1993) โดยประเมินระดับความรุนแรงของภาวะซึมเศร้าก่อนการทดลอง หลังเข้าร่วมโปรแกรม 1 เดือนและ 4 เดือน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติบรรยาย การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทางเมื่อมีการวัดซ้ำ การทดสอบค่าเฉลี่ยสองกลุ่มอิสระต่อกันและการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการบำบัดทางสติและปัญญา มีภาวะซึมเศร้าลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ในระยะเวลา 1 เดือน และที่ระดับ .05 ในระยะเวลา 4 เดือน เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม และภายหลังเข้าร่วมโปรแกรม กลุ่มทดลองมีภาวะซึมเศร้าลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ในระยะเวลา 1 เดือน และที่ระดับ .05 ในระยะเวลา 4 เดือนเมื่อเปรียบเทียบกับก่อนเข้าร่วมโปรแกรม ผลการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการบำบัดทางสติและปัญญาสามารถลดภาวะซึมเศร้าในผู้หญิงไทยสูงอายุ



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved