

**หัวข้อการค้นคว้าแบบอิสระ** ผลของโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกต่อภาวะซึมเศร้า  
ในผู้ป่วยโรคติดเชื้อรา โรงพยาบาลสวนปรุง จังหวัดเชียงใหม่

**ผู้เขียน** นางสาวพรทิพา บุญหมื่น

**ปริญญา** พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต)

**คณะกรรมการที่ปรึกษา** รองศาสตราจารย์ ดร.คาราวรรณ ต๊ะปีนตา อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก  
อาจารย์ ดร.วรนุช กิตส์ัมพันธ์ อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

### บทคัดย่อ

การพูดกับตัวเองทางลบเมื่อพบปัญหาสามารถแทนที่ได้ด้วยการพูดกับตัวเองทางบวก ซึ่งจะ  
สามารถช่วยลดภาวะซึมเศร้าได้ การศึกษาครั้งนี้ เป็นการศึกษาเชิงกึ่งทดลองแบบกลุ่มเดียววัดผลก่อน  
และหลังการทดลอง เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกต่อภาวะซึมเศร้าในผู้ป่วย  
โรคติดเชื้อรา โรงพยาบาลสวนปรุง จังหวัดเชียงใหม่ โดยกลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยผู้ป่วยโรคติดเชื้อรา  
ที่มีภาวะซึมเศร้าระดับเล็กน้อยถึงปานกลาง จำนวน 12 คนที่เข้ารับบริการแบบผู้ป่วยใน  
โรงพยาบาลสวนปรุง จังหวัดเชียงใหม่ ระหว่างเดือนตุลาคม ถึง เดือนธันวาคม 2558 เครื่องมือที่ใช้  
ในการศึกษาคือ 1) แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ป่วยโรคติดเชื้อรา 2) แบบประเมินภาวะ  
ซึมเศร้า 9-Item Thai Patient Health Questionnaire (Thai PHQ-9) ฉบับภาษาไทยนำมาปรับใช้โดย  
Lotrakul, Sumrithe, & Saipani (2008) โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก โดย พรทิพา บุญหมื่น  
คาราวรรณ ต๊ะปีนตา และ วรนุช กิตส์ัมพันธ์ ได้ทำการดัดแปลงจากโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเอง  
ทางบวก ของขวัญจิต มหาภคิตติคุณ (2548) ที่ได้พัฒนาตามแนวคิดของ นีลสัน โจนส์ (Nelson-Jones, 1990)  
ร่วมกับวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องซึ่งได้ผ่านการตรวจสอบความตรงของเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน  
และวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้สถิติเชิงพรรณนาศิติ Wilcoxon Matched Pair Signed-Ranks Test

ผลการศึกษาพบว่า

ค่าเฉลี่ยของคะแนนภาวะซึมเศร้าในผู้ป่วยโรคติดเชื้อหลังเข้าร่วม โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกน้อยกว่าก่อนเข้าร่วม โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกมีประสิทธิภาพสามารถลดภาวะซึมเศร้าในผู้ป่วยโรคติดเชื้อได้ ดังนั้นพยาบาลจิตเวชสามารถนำโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก เพื่อเป็นทางเลือกในการบำบัดภาวะซึมเศร้า



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved

**Independent Study Title**      Effect of Positive Self-talk Training Program on Depression  
Among Patients with Alcohol Dependence, Suan Prung  
Psychiatric Hospital, Chiang Mai Province

**Author**                                 Miss Pornnipa Boonmeun

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

**Advisory Committee**      Associate Professor Dr.Darawan Thapinta      Advisor  
Lecturer Dr.Voranut Kitsumban                                 Co-advisor

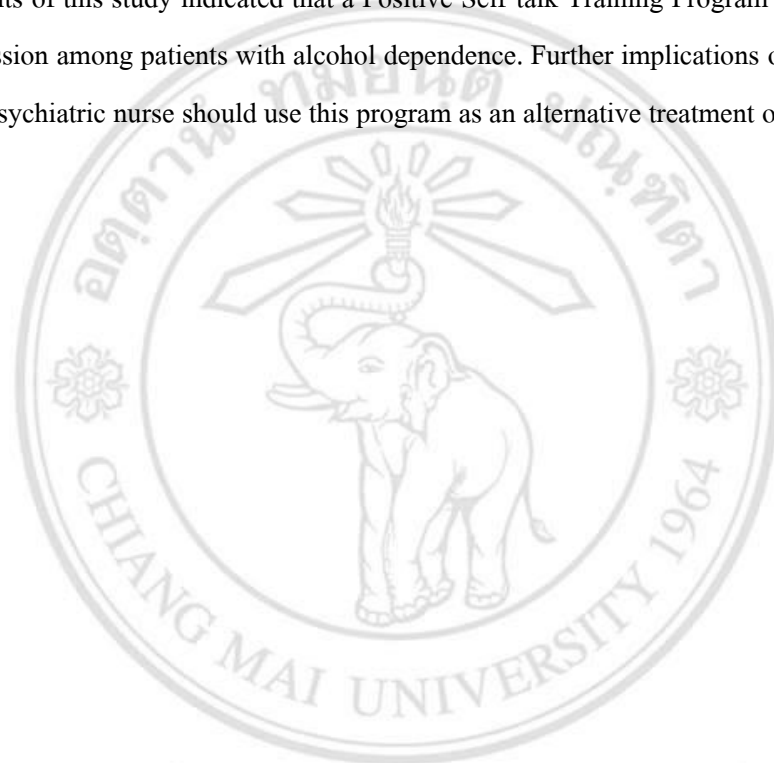
## **ABSTRACT**

Negative self-talk can be replaced by positive self-talk and positive self talk can also help to reduce depression. The one group pretest-posttest quasi-experimental research aimed to examine the effect of Positive Self-talk Training Program on depression among patients with alcohol dependence, at Suan Prung Psychiatric Hospital, Chiang Mai Province. The subjects included 12 patients with alcohol dependence with moderate and mild levels of depression who received services at Suan Prung Psychiatric Hospital, Chiang Mai Province between October through-December 2015. The research instruments consisted of 1) Demographic Data Form of Among Patients with Alcohol Dependence, 2) 9-Item Thai Patient Health Questionnaire (Thai PHQ-9) by Lotrakul, Sumrithe, & Saipani (2008), and 3) The Positive Self-talk Training Program which was modified by Boonmeun, Thapinta and Kitsumban (2015) from a Positive Self-talk Training Program developed by Mahakittikun (2005) based on the concept of Nelson-Jones (1990) and related literature review, and tested for content validity by three expert. Data were analyzed using Wilcoxon Matched Pair Signed-Ranks Test.

The results of the study revealed that:

Mean score of depression among patients with alcohol dependence at the end of the Positive Self-talk Training Program was significantly lower than that before enrolling in the program ( $p < .05$ ).

The results of this study indicated that a Positive Self-talk Training Program was effective in reducing depression among patients with alcohol dependence. Further implications of these findings suggest that a psychiatric nurse should use this program as an alternative treatment of depression.



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved