

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ      ประสิทธิผลของการใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก  
 ในผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้า โรงพยาบาลสามเงา จังหวัดตาก

ผู้เขียน      นางสาวพรรณ เนื่องวัง

ปริญญา      พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช)

อาจารย์ที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ  
 รองศาสตราจารย์ ดร. ดาราวรรณ ติ๊ะปิ่นตา

#### บทคัดย่อ

ภาวะซึมเศร้าในผู้ป่วยโรคเรื้อรังเกิดขึ้นจากความคิดทางลบที่บิดเบือน วิธีพูดกับตัวเองทางบวกจะช่วยให้บุคคลปรับความคิดมาเป็นความคิดทางบวกบนความเป็นจริง โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกเป็นกระบวนการบำบัดทางปัญญา เป็นโปรแกรมที่มีประสิทธิภาพเพื่อใช้เป็นทางเลือกในการปรับกระบวนการคิดและจะช่วยลดภาวะซึมเศร้าในผู้ป่วยโรคเรื้อรังได้ วัตถุประสงค์ของการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เพื่อศึกษาประสิทธิผลของการใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกในผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้าในโรงพยาบาลสามเงา จังหวัดตาก กลุ่มตัวอย่างมี 30 ราย เป็นผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้า ที่มารับบริการในโรงพยาบาลสามเงา ระหว่างเดือนมีนาคมถึงเดือนพฤษภาคม 2554 มีบุคคลากร 4 ราย เป็นผู้ใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกในผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้า เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาได้แก่ 1) แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล 2) โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก ซึ่งราชาวดี เดียวตระกูล และดาราวรรณ ติ๊ะปิ่นตา (2553) ได้ดัดแปลงจากโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกของขวัญจิต มหาทิตติคุณ (2548) ที่สร้างขึ้นตามแนวคิดการพูดทางบวกโดยเนลสัน - โจนส์ (1990) ร่วมกับการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง 3) แบบประเมินภาวะซึมเศร้าของเบ็ค แพลด โดยมุกดา ศรียงค์ 4) แบบสำรวจความคิดเห็นของบุคคลากรในการใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกซึ่งประยุกต์จากแบบสอบถามความคิดเห็นในการใช้แผนจำหน่ายของอมรรัตน์ เดือนสว่าง (2551) วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา

ผลจากการศึกษาพบว่า

1. คะแนนภาวะซึมเศร้าของผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้า 27 ราย หลังเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก ได้เปลี่ยนระดับภาวะซึมเศร้าจากน้อยและปานกลางเป็นไม่มีภาวะซึมเศร้า และมี 3 ราย ได้เปลี่ยนระดับภาวะซึมเศร้าจากระดับปานกลางเป็นระดับน้อย

2. บุคลากรทุกคนมีความคิดเห็นว่าโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกมีความเหมาะสมในการนำไปใช้ในหน่วยงานและเป็นประโยชน์ต่อพยาบาล ผู้ป่วย และญาติในระดับมาก และบุคลากร 3 คน มีความเห็นว่าโปรแกรมมีความสะดวกและง่ายต่อการบันทึกในระดับมาก

ผลการศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าการใช้ โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก มีประสิทธิผลในการช่วยลดภาวะซึมเศร้าในผู้ป่วยโรคเรื้อรังในโรงพยาบาลสามงา จังหวัดตาก ได้ และควรนำมาใช้ในงานประจำในคลินิกนี้ต่อไป

<b>Independent Study Title</b>	Effectiveness of Implementing a Positive Self – talk Training Program Among Chronically ill Patients with Depression, Samngao Hospital, Tak Province
<b>Author</b>	Mrs. Suppawan Nangwang
<b>Degree</b>	Master of Nursing Science (Mental Health and Psychiatric Nursing)
<b>Independent Study Advisor</b>	Associate Professor Dr. Darawan Thapinta

### **ABSTRACT**

Depression in patients with chronic illness is caused by negative distortion, positive self-talk will help people to modify their thought to the positive way with reality. The Positive Self-talk Training Program has previously been efficiently used to alternate maladaptive thought and help to reduce depression in patients with chronic illness. The purpose of this study was to study the effectiveness of a Positive Self-talk Training Program among chronically ill patients with depression in Samngao hospital, Tak province. The sample was 30 chronically ill patients with depression who received services in Samngao hospital between March-May 2011. There were 4 health personnel who used Positive Self-talk Training Program for chronically ill patients with depression. The tools used in the study included 1) Demographic Data Form, 2) a 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) and related literature review, 3) Beck Depression Inventory 1A (BDI-1A) translated into Thai by Sriyoung, and 4) the questionnaire of opinions of the personnel in using

Positive Self-talk Training Program modified from a questionnaire of opinion to use discharge plan of Duansawang (2008). Data were analyzed using descriptive statistics.

The results of the study revealed that:

1. Depression scores of 27 chronically ill patients with depression after attending the Positive Self – talk Training Program changed from mild and moderate depression levels to no depression, and 3 patients changed from moderate depression to mild depression level.

2. All health personnel thought that the program was suitable to use in the organization and also beneficial for nurses, patients, and relatives at a good level. Three personnel thought that the program was convenient and easy to record at a good level.

The results of this study indicate that a Positive Self – talk Training Program is effective to reduce depression in chronically ill patients with depression in Samngao hospital, Tak province and could be routinely implemented in this clinic.