

**ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ** ผลของ โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกต่อภาวะซึมเศร้า  
ในเด็กวัยรุ่นหญิง โรงเรียนเฉลิมพระเกียรติ 48 พรรษา จังหวัดลำพูน

**ผู้เขียน** นางพัชริน ฉายสุขศรี

**ปริญญา** พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช)

**คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ**

รองศาสตราจารย์ ดร. ดาราวรรณ ติ่งปิ่นตา ประธานกรรมการ  
อาจารย์ขวัญพนมพร ธรรมไทย กรรมการ

### บทคัดย่อ

ภาวะซึมเศร้าเป็นปัญหาด้านสุขภาพจิตที่พบได้มากที่สุดที่สูงสุดในวัยรุ่น และมักจะเป็นความแปรปรวนด้านจิตใจที่มีลักษณะเรื้อรัง จึงส่งผลกระทบต่อพัฒนาการของวัยรุ่น ทั้งด้านความคิด อารมณ์ แรงจูงใจ ร่างกาย และพฤติกรรม รวมทั้งเป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญของการฆ่าตัวตาย โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกน่าจะเป็นทางเลือกหนึ่งในการป้องกันและรักษาภาวะซึมเศร้าของวัยรุ่นหญิงได้

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองชนิดหนึ่งกลุ่มวัดก่อนและหลังการทดลอง เพื่อศึกษาผลของการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกต่อภาวะซึมเศร้าในเด็กวัยรุ่นหญิง โรงเรียนเฉลิมพระเกียรติ 48 พรรษา จังหวัดลำพูน การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างใช้วิธีเลือกแบบเฉพาะเจาะจง เป็นเด็กวัยรุ่นหญิงจำนวน 15 คนที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนเฉลิมพระเกียรติ 48 พรรษา จังหวัดลำพูน เครื่องมือศึกษาประกอบด้วย 3 ส่วน คือ 1) แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล 2) แบบประเมินภาวะซึมเศร้าของเบ็ค (Beck Depression Inventory 1A [BDI-1A]) แปลโดยมุกดา ศรียงค์ ที่ผ่านการทดสอบความเชื่อมั่นได้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาคเท่ากับ 0.81 และ 3) โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกต่อภาวะซึมเศร้าในเด็กวัยรุ่นหญิง โรงเรียนเฉลิมพระเกียรติ 48 พรรษา จังหวัดลำพูน ซึ่งผู้ศึกษาคัดแปลงจากโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกต่อภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นของขวัญจิต มหาคิตติคุณ (2548) ที่สร้างขึ้นตามแนวคิดของนิตสัน โจนส์ (1990) ร่วมกับการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

ได้ผ่านการตรวจสอบความตรงด้านเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ สถิติเชิงพรรณนา และสถิติทดสอบค่าทีชนิด 2 กลุ่ม ที่สัมพันธ์กัน

ผลการศึกษาพบว่า คะแนนภาวะซึมเศร้าของเด็กวัยรุ่นหญิงในโรงเรียนเฉลิมพระเกียรติ 48 พรรษา จังหวัดลำพูน หลังเข้าร่วม โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกทันที น้อยกว่าก่อนเข้าร่วม โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก มีประสิทธิภาพในการช่วยลดภาวะซึมเศร้าในเด็กวัยรุ่นหญิง โรงเรียนเฉลิมพระเกียรติ 48 พรรษา จังหวัดลำพูนได้ ดังนั้นพยาบาลจิตเวชสามารถเรียนรู้ทักษะการใช้โปรแกรมนี้และนำไปประยุกต์ใช้เพื่อลดภาวะซึมเศร้าในเด็กวัยรุ่นหญิงกลุ่มนี้ต่อไป

<b>Independent Study Title</b>	Effect of Positive Self-talk Training Program on Depression Among Female Adolescents at Chalemprakiet 48 Pansa School, Lamphun Province		
<b>Author</b>	Mrs. Patcharin Chaisuksri		
<b>Degree</b>	Master of Nursing Science (Mental Health and Psychiatric Nursing)		
<b>Independent Study Advisory Committee</b>	Associate Professor Dr. Darawan Lecturer	Thapinta Kwaunpanomporn	Chairperson Thummathai Member

### ABSTRACT

Depression has recently become one of the most common mental health problems among adolescents. It is also a chronic emotional disorder affecting the progress of adolescent cognitive, emotional, motivational, physical, and behavioral development. Additionally, it is a significant risk factor of suicidal behavior in adolescents. Therefore, a Positive Self-talk Training Program could be used as an alternative therapy for depression prevention and treatment of female adolescents.

The purpose of this one group pre-post test quasi-experimental study was to examine the effect of the Positive Self-talk Training Program on depression among female adolescents at Chalemprakiet 48 Pansa school, Lamphun province. The purposively selected subjects included fifteen female adolescents who resided at Chalemprakiet 48 Pansa school, Lamphun province. Research instruments consisted of; 1) Demographic Data Form, 2) Beck Depression Inventory 1A (BDI-1A) translated into Thai by Mukda Sriyoung, and the Cronbach alpha coefficient reliability was 0.81; and 3) Positive Self-talk Training Program on depression among female adolescents at Chalemprakiet 48 Pansa school, Lamphun province which was modified by

researcher from the 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. and tested for content validity by five experts. Data were analyzed by using descriptive statistics and paired t-test.

The results of the study revealed that:

The scores of depression of female adolescents at Chalemprakiet 48 Pansa school, Lamphun province immediately after participating in the Positive Self-talk Training Program were statistically significantly lower than that of before participating in the Positive Self-talk Training Program ( $p < .05$ ).

The results of this study indicated that the Positive Self-talk Training Program could reduce depression in female adolescents at Chalemprakiet 48 Pansa school, Lamphun province. Therefore, psychiatric nurses should apply the Positive Self-talk Training Program to reduce depression in female adolescents.