

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ ประสิทธิผลของการใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก
ในวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้า อำเภอศรีสัชนาลัย จังหวัดสุโขทัย

ผู้เขียน นางสาวผกาทิพย์ สุขจิตร

ปริญญา พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช)

อาจารย์ที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ
รองศาสตราจารย์ ดร. ดารารวรรณ ต๊ะปิ่นตา

บทคัดย่อ

ภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้าเกิดขึ้นจากความคิดทางลบที่บิดเบือน การพูดกับตัวเองทางบวกจะช่วยให้บุคคลปรับความคิดมาเป็นความคิดทางบวกบนความเป็นจริง โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกเป็นโปรแกรมที่มีประสิทธิภาพในการช่วยลดภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นได้ วัตถุประสงค์ของการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เพื่อศึกษาประสิทธิผลของการใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกในวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้าในโรงเรียนมัธยมศึกษาอำเภอศรีสัชนาลัย จังหวัดสุโขทัย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 จำนวน 58 คน มีภาวะซึมเศร้าระดับน้อยถึงระดับปานกลาง และพยาบาลจำนวน 4 คน เป็นผู้ใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกในวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้า เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาได้แก่ 1) แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล 2) โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกในวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้า ซึ่งพัฒนาโดยขวัญจิต มหากิตติคุณ (2548) ที่สร้างขึ้นตามแนวคิดของนิลสัน โจนส์ (1990) ร่วมกับการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง 3) แบบประเมินภาวะซึมเศร้าของเบ็ค ฉบับภาษาไทยแปลโดย มุกดา ศรีรงค์ 4) แบบสำรวจความคิดเห็นของพยาบาลผู้ใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก ซึ่งดัดแปลงจากแบบสอบถามความคิดเห็นของพยาบาลผู้ให้แผนจำหน่ายของ

อมรรัตน์ เตือนสว่าง (2551) วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา

ผลจากการศึกษาพบว่า:

1. หลังสิ้นสุดการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก วิทยุุ่นที่มีภาวะซึมเศร้าระดับปานกลางลดลงเป็นระดับน้อย มีจำนวน 15 คน และเป็นไม่มีภาวะซึมเศร้า มีจำนวน 6 คน วิทยุุ่นที่มีภาวะซึมเศร้าระดับน้อยลดลงเป็นไม่มีภาวะซึมเศร้ามีจำนวน 20 คน อย่างไรก็ตาม มีวิทยุุ่นจำนวน 17 คน ที่มีภาวะซึมเศร้าระดับน้อย และระดับปานกลางไม่มีการเปลี่ยนแปลงของระดับภาวะซึมเศร้า

2. พยาบาลผู้ใช้โปรแกรมทุกคนมีความคิดเห็นว่โปรแกรมมีความเหมาะสมในการนำไปใช้ มีประโยชน์ต่อพยาบาล หน่วยงาน ผู้ป่วย และญาติอยู่ในระดับดี พยาบาล 3 คน มีความคิดเห็นว่แบบบันทึกมีความสะดวก และง่ายต่อการบันทึกอยู่ในระดับดี มีเพียง 1 คน ที่มีความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลาง

ผลการศึกษครั้งนี้แสดงให้เห็นว่ โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก ช่วยลดภาวะซึมเศร้าในวิทยุุ่นบางราย จึงควรมานำมาใช้เพื่อลดภาวะซึมเศร้าในกลุ่มวิทยุุ่นและควรมีการศึกษาซ้ำเพื่อศึกษาประสิทธิผลให้มากขึ้น

Independent Study Title	Effectiveness of Implementing a Positive Self-talk Training Program Among Adolescents with Depression, Si Satchanalai District, Sukhothai Province
Author	Miss Phakatip Sukjit
Degree	Master of Nursing Science (Mental Health and Psychiatric Nursing)
Independent Study Advisor	Associate Professor Dr. Darawan Thapinta

ABSTRACT

Depression in adolescents is caused by negative distortion, positive self-talk will help people to modify their thought in the positive way with reality. The Positive Self-talk Training Program has been efficiently used to reduce depression in adolescents. The purpose of this study was to study the effectiveness of the Positive Self-talk Training Program among adolescents with depression in Si Satchanalai district, Sukhothai province. The samples included 58 secondary school (grade12) adolescents with mild and moderate levels of depression and 4 nurses who used the Positive Self-talk Training Program for adolescents with depression. The tools used in the study included: 1) demographic data form, 2) Positive Self-talk Training Program, which was 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 nurses in using Positive Self-talk Training Program adapted from questionnaire of opinion to use discharge plan of Duansawang (2008). Data were analyzed using descriptive statistics.

The results of the study revealed that:

1. After participating in the Positive Self-talk Training Program. Fifteen adolescents with depression in moderate levels reduced to mild level, and 6 change to no depression. Twenty adolescents with depression in mild levels reduced to no depression. However, 17 adolescents with depression in mild and moderate levels did not change the level of depression.

2. All nurses who used the program thought that the program was suitable to use in the organization and also beneficial for nurses, patients, and relatives at a good level. Three of them thought that the form of the program was convenient and easy to record at a good level. Only one nurses thought that the form of the program was convenient and easy to record at a moderate level.

The results of this study indicate that the Positive Self-talk Training Program could reduce depression in some adolescents. Therefore, the Positive Self-talk Training Program could be used for reducing depression among adolescents with depression and replicated study should be conducted to test its effectiveness.