

**ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ** ประสิทธิภาพของการใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก  
ในผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้า โรงพยาบาลดอกคำใต้  
จังหวัดพะเยา

**ผู้เขียน** นางสาวมยุรี เบาะสาร

**ปริญญา** พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช)

**คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ**

อาจารย์ ดร.วรุณ กิตต์สัมบันท์

อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก

รองศาสตราจารย์ ดร.คาราวรรณ ต๊ะปันตา อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

### บทคัดย่อ

ภาวะซึมเศร้าในผู้ป่วยโรคเรื้อรังเป็นปัญหาทางสุขภาพจิตที่สำคัญ ที่ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของบุคคลอย่างมาก การศึกษาเชิงปฏิบัติการครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงประสิทธิผลของการใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกในผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้า กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้าระดับเล็กน้อยและระดับปานกลางจำนวน 21 คน ที่มารับบริการในโรงพยาบาลดอกคำใต้ จังหวัดพะเยา ระหว่างเดือนเมษายน 2554 ถึง มิถุนายน 2554 และบุคลากรที่มีสุขภาพผู้ใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกในผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้า จำนวน 3 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาประกอบด้วย 1) แบบประเมินภาวะซึมเศร้าของเบ็ค ซึ่งแปลโดย มุกดา ศรีรงค์ 2) โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกซึ่งราชาวดี เตียวตระกูล และคาราวรรณ ต๊ะปันตา (2553) ได้ดัดแปลงจากโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกของ ขวัญจิต มหากิตติคุณ (2548) และ 3) แบบสำรวจความคิดเห็นของบุคลากรผู้ใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา

ผลการศึกษาพบว่า

1. กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกร้อยละ 100 มีการเปลี่ยนแปลงของระดับภาวะซึมเศร้า จากภาวะซึมเศร้าระดับน้อยและระดับปานกลางเป็นไม่มีภาวะซึมเศร้า

2. บุคลากรที่มีสุขภาพทั้งหมดพึงพอใจต่อการใช้โปรแกรม มีความคิดเห็นว่าเป็นเหมาะสมในการนำมาใช้ในองค์กร และเป็นประโยชน์ต่อบุคลากรที่มีสุขภาพ ผู้ป่วยและญาติในระดับมาก มีเพียงหนึ่งคนที่มีความคิดเห็นว่า รูปแบบของ โปรแกรมมีความสะดวกและง่ายต่อการบันทึกในระดับปานกลาง

ผลการศึกษานี้แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก มีประสิทธิผลในการช่วยลดภาวะซึมเศร้าในผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ในโรงพยาบาลดอกคำใต้ จังหวัดพะเยาได้ ดังนั้นบุคลากรที่มีสุขภาพควรจะมีการนำโปรแกรมนี้ไปใช้ในการดูแลบำบัดผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้าต่อไป

**Independent Study Title** Effectiveness of Implementing a Positive Self-talk Training Program Among Chronically Ill Patients with Depression, Dokkhamtai Hospital, Phayao Province

**Author** Miss Mayuri Bosarn

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

**Independent Study Advisory Committee**

Lecturer Dr. Voranut Kitsumban Advisor

Associate Professor Dr. Darawan Thapinta Co-advisor

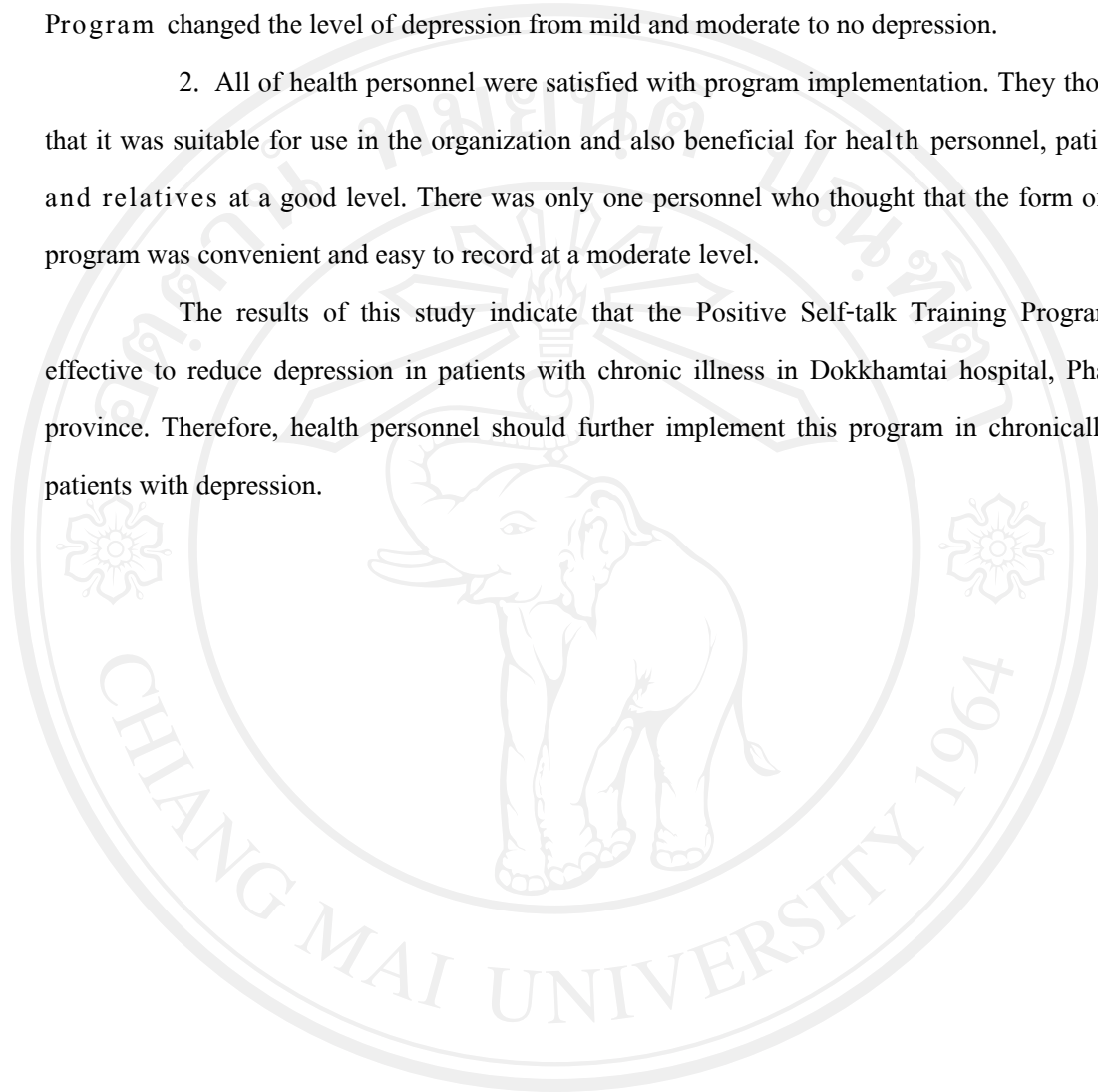
**ABSTRACT**

Depression in patients with chronic illness is a significant mental health problem; it can impact a person's quality of life enormously. This operational study aimed to investigate the effectiveness of implementing a Positive Self-talk Training Program among chronically ill patients with depression. The sample included 21 cases of chronically ill patients with mild and moderate depression levels who received services in Dokkhamtai hospital, Phayao province between April-June 2011. There were 3 health personnel who used the Positive Self-talk Training Program among chronically ill patients with depression. The tools used in this study included 1) Beck Depression Inventory 1A (BDI-1A) translated into Thai by Sriyoung, 2) the Positive Self-talk Training Program, which was modified by Deawtrakul and Thapinta (2010) from a Positive Self-talk Training Program developed by Mahakittikun (2005), and 3) the questionnaire of opinions of health personnel in using Positive Self-talk Training Program. Data were analyzed using descriptive statistics.

The results of this study revealed that:

1. A hundred percent of sample who attended the Positive Self-talk Training Program changed the level of depression from mild and moderate to no depression.
2. All of health personnel were satisfied with program implementation. They thought that it was suitable for use in the organization and also beneficial for health personnel, patients, and relatives at a good level. There was only one personnel who 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 is effective to reduce depression in patients with chronic illness in Dokkhamtai hospital, Phayao province. Therefore, health personnel should further implement this program in chronically ill patients with depression.



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved