

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์	ผลของโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก ต่อภาวะซึมเศร้าในเด็กวัยรุ่น		
ผู้เขียน	นางสาวขวัญจิต มหาภคิตติคุณ		
ปริญญา	พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (สุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช)		
คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์	รองศาสตราจารย์ ดร. ดาราวรรณ	ตีะปิ่นตา	ประธานกรรมการ
	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ศรีนวล	วิวัฒน์คุณูปการ	กรรมการ

บทคัดย่อ

ภาวะซึมเศร้าในเด็กวัยรุ่นเป็นความผิดปกติที่เกิดจากความคิดที่บิดเบือนและมีความคิดต่อตนเอง อนาคต และประสบการณ์ในชีวิตในทางลบ ซึ่งการพูดกับตัวเองทางบวกมีความเกี่ยวข้องกับความคิดหรือการรับรู้ของบุคคลในการแสดงความรับผิดชอบหรือควบคุมตัวเองและความเป็นไปของชีวิต โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกเป็นโปรแกรมที่มีประสิทธิภาพในการประยุกต์เพื่อใช้เป็นทางเลือกเมื่อเกิดการรับรู้ที่บิดเบือนหรือเพื่อปรับระบบการคิด ดังนั้นวัตถุประสงค์ของการศึกษานี้คือ เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกต่อภาวะซึมเศร้าในเด็กวัยรุ่น โดยศึกษาในกลุ่มตัวอย่าง 30 คน ใช้วิธีการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง สุ่มเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน โดยจับคู่ตามเพศ อายุ และระดับภาวะซึมเศร้า (ระดับน้อยถึงปานกลาง) โดยกลุ่มทดลองจะได้รับการสอนและฝึกให้พูดกับตัวเองทางบวก ในขณะที่กลุ่มควบคุมให้ดำเนินชีวิตตามปกติ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 1) แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล 2) แบบประเมินภาวะซึมเศร้าของเบ็ค (Beck Depression Inventory IA [BDI-IA]) แปลโดยมุกดา ศรียงค์ และหาความเชื่อมั่นโดยสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคได้เท่ากับ .92 3) โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกต่อภาวะซึมเศร้าในเด็กวัยรุ่น ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นตามแนวคิดการพูดกับตัวเองของนิลสัน โจนส์

(Nelson-Jones, 1990) ร่วมกับการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ซึ่งได้ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา โดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน และ 3) แบบประเมินการพูดกับตัวเองของเบอร์เนท (Burnett, 2004) ซึ่งแปลและดัดแปลงเพื่อให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาโดยดรรชนี ต๊ะปิ่นตา ศรีนวล วิวัฒน์คุณูปการ และผู้วิจัย ตรวจสอบความตรงของเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน นำมาคำนวณหาค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาได้เท่ากับ .82 และหาความเชื่อมั่นโดยสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคได้ค่าความเชื่อมั่นของคะแนนการพูดกับตัวเองทางบวก และคะแนนการพูดกับตัวเองทางลบเท่ากับ .83 และ .82 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา สถิติทดสอบค่าทีชนิด 2 กลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน และ ชนิด 2 กลุ่มที่สัมพันธ์กัน ได้ผลการศึกษาดังนี้

1. เด็กวัยรุ่นกลุ่มทดลองมีคะแนนภาวะซึมเศร้าหลังการทดลองน้อยกว่าก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. เด็กวัยรุ่นกลุ่มทดลองมีคะแนนภาวะซึมเศร้าหลังการทดลองน้อยกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลการศึกษาสรุปได้ว่าโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกมีประสิทธิภาพในการช่วยลดภาวะซึมเศร้าในเด็กวัยรุ่นได้ ดังนั้นพยาบาลจิตเวชสามารถเรียนรู้ทักษะการใช้โปรแกรมนี้และนำโปรแกรมนี้ไปประยุกต์ใช้เพื่อลดภาวะซึมเศร้าในเด็กวัยรุ่น ทั้งนี้ควรมุ่งเน้นที่การลดภาวะซึมเศร้าด้วยการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกให้มากกว่าการเน้นให้ลดหรือเลิกพูดกับตัวเองทางลบ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

Thesis Title	Effect of Positive Self-Talk Training Program on Depression Among Adolescents		
Author	Miss Khwanjit Mahakittikun		
Degree	Master of Nursing Science (Mental Health and Psychiatric Nursing)		
Thesis Advisory Committee	Associate Professor Dr. Darawan Thapinta		Chairperson
	Assistant Professor Srinuan Vivatkunupakan		Member

ABSTRACT

Cognitive distortions and cognitive views of themselves, their future, and their experiences often result in depression among adolescents. Positive self-talk relates to an individual's thought or perception in which they are responsible or in control of themselves and their life. Positive self-talk training program has been effectively applied to altering maladaptive perceptions or cognitive systems. Purpose of this study was to examine the effect of positive self-talk training program on depression among adolescents. Thirty subjects were purposively selected and assigned to either experimental or control group, 15 subjects each, respectively. Subjects were matched by sex, age, and level of depression (mild to moderate). Experimental group trained and rehearsed positive self-talk, while control group led a routine life. Research instruments consisted of; 1) Demographic Data Form, 2) Beck Depression Inventory IA (BDI-IA) translated into Thai by Mukda Sriyoung, Cronbach's coefficient at .92, 3) Positive Self-Talk Training Program On Depression Among Adolescents was developed by researcher based on the Concept of Self-Talk

by Nelson-Jones (1990) and related literature review, and tested for content validity by 3 experts, and 4) Burnett Self-Talk Inventory (BSTI) translated into Thai and applied to fit with this sample by Darawan Thapinta, Srinuan Vivatkunupakan and the researcher, which was validated by 5 experts with a content validity index of .82. Cronbach's coefficient of positive self-talk and negative self-talk were at .83 and .82, respectively. Data were analyzed using descriptive statistics, paired t-test and independent t-test. Results revealed that:

1. Experimental post-test depression mean score was significantly lower than the pre-test of depression. ($p < .01$)
2. Post-test of depression mean score of experimental group was significantly lower than control group. ($p < .01$)

These findings show that positive self-talk training program is effective in reducing depression among adolescents. Further implications of these findings suggest that psychiatric nurses could use this program to decreasing depression in adolescents. In addition, to focus on rehearsal of positive self-talk as reducing depression rather than working on reduction or elimination of negative self-talk.