

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูลและการอภิปรายผล

#### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติเชิงพรรณนา ซึ่งการศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงปฏิบัติการ (operational research) เพื่อศึกษาถึงประสิทธิผลของการใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก ในวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้า อำเภอศรีสัชนาลัย จังหวัดสุโขทัย และเพื่อศึกษาความคิดเห็นของพยาบาลผู้ใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกในวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้าโดย ศึกษาผลลัพธ์ในภาพรวมของกลุ่มตัวอย่างหลังสิ้นสุดการบำบัดทันที ของ กลุ่มวัยรุ่นที่กำลังศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนมัธยมศึกษา อำเภอศรีสัชนาลัย จังหวัดสุโขทัย ที่มีภาวะซึมเศร้าระดับเล็กน้อยถึงปานกลาง (10-29) คะแนน ตามแบบประเมินภาวะซึมเศร้าของเบ็ค (Beck Depression Inventory 1A [BDI-1A]) จำนวน 58 ราย และการพูดกับตัวเองตามแบบประเมินการพูดกับตัวเอง (Bennett Self-Talk Inventory {BSTI}) (Burnett, 2004) และพยาบาลผู้ใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกที่ปฏิบัติงานในหน่วยงานให้คำปรึกษาและงานด้านสุขภาพจิต แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลศรีสัชนาลัย จังหวัดสุโขทัย มีประสบการณ์ในการดูแลวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้าอย่างน้อย 1 ปี และผ่านการอบรมรวมถึงทดลองใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก จำนวน 4 คน ผลการศึกษานำเสนอออกเป็น 2 ส่วน ดังต่อไปนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของ วัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้า และพยาบาลผู้ใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก

ส่วนที่ 2 ประสิทธิภาพของการใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกในวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้า ดังนี้

ระดับภาวะซึมเศร้าภายหลังสิ้นสุดการเข้าร่วม โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกครบ 8 ครั้ง ทันที ตามแบบประเมินภาวะซึมเศร้าของเบ็ค (Beck Depression Inventory 1A [BDI-1A])

ระดับความคิดเห็นของพยาบาลผู้ใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก ประกอบด้วย 5 ด้านหลังสิ้นสุดเข้าร่วม โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกทันที

## ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง

### ตารางที่ 1

จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามข้อมูลตามเพศ อายุ และระดับผลการเรียน สถานภาพสมรสของบิดามารดา ความสัมพันธ์ในครอบครัว (n = 58)

ข้อมูลส่วนบุคคล	กลุ่มตัวอย่าง (n = 58)	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ
<b>เพศ</b>		
ชาย	24	41.38
หญิง	34	58.62
<b>อายุ</b>		
18 ปี	58	100
<b>ระดับผลการเรียน(เกรดเฉลี่ย)</b>		
2.01-2.50	3	5.17
2.51-3.00	10	17.24
3.01-3.50	32	55.17
3.51-4.00	13	22.41
<b>สถานภาพสมรสของบิดามารดา</b>		
สมรสและอยู่ด้วยกัน	42	72.41
สมรสและแยกกันอยู่	3	5.17
หย่าร้าง	6	10.34
บิดาและ/หรือมารดาเสียชีวิต	7	2.07
<b>ความสัมพันธ์ในครอบครัว</b>		
ใกล้ชิดและอบอุ่น	49	84.48
ห่างเหิน	9	15.52

จากตาราง ที่ 1 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ร้อยละ 58.62 เป็นเพศหญิง กลุ่มตัวอย่างมีทั้งหมดมีอายุ 18 ปี และมีระดับผลการเรียนอยู่ระหว่าง 3.01-3.50 มากที่สุดร้อยละ 55.17 และส่วนใหญ่ร้อยละ 72.41 บิดามารดาสมรสและอยู่ด้วยกันและมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดและอบอุ่นร้อยละ 84.48

ส่วนที่ 2 ข้อมูลส่วนบุคคลของพยาบาลผู้ใช้โปรแกรมการฝึกพูดทางบวก โรงพยาบาลศรีสะเกษ

ตารางที่ 2

จำนวนและร้อยละของกลุ่มพยาบาลจำแนกตามข้อมูลตามเพศ อายุ ระดับการศึกษา ระยะเวลาปฏิบัติงาน และหน้าที่รับผิดชอบ (n=4)

ข้อมูลส่วนบุคคล	พยาบาลผู้ใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเอง ทางบวก (n = 4)	
	จำนวน	
เพศ		
หญิง		4
อายุ		
31-40 ปี		1
41-50 ปี		3
ระดับการศึกษา		
ปริญญาตรีหรือเทียบเท่า		3
สูงกว่าปริญญาตรี		1
ระยะเวลาปฏิบัติงาน		
มากกว่า 5 ปี		4
หน้าที่รับผิดชอบ		
หัวหน้างาน		1
สมาชิกทีม		3

จากตารางที่ 2 กลุ่มพยาบาลส่วนใหญ่ เป็นเพศหญิง มีอายุระหว่าง 41-50 ปี ระดับการศึกษา ปริญญาตรีหรือเทียบเท่า มีระยะเวลาปฏิบัติงานมากกว่า 5 ปี เป็นสมาชิกทีม

### ส่วนที่ 3 ข้อมูลประสิทธิผลของการใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกต่อภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น

#### ตารางที่ 3

เปรียบเทียบระดับคะแนนภาวะซึมเศร้าของเด็กวัยรุ่นก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก (n=58)

ระดับคะแนนภาวะ ซึมเศร้า	ก่อนเข้า		หลังสิ้นสุดโปรแกรม (n=58)					
	รวม โปรแกรม (คน)	ร้อยละ	คง	ร้อยละ	น้อย	ร้อยละ	ไม่มี	ร้อยละ
			เดิม (คน)	ละ	(คน)	ละ	(คน)	ละ
ภาวะซึมเศร้า ระดับน้อย (10-16)	32	55.17	12	37.50	-	-	20	62.50
ภาวะซึมเศร้า ระดับปานกลาง (17-29)	26	44.83	5	19.23	15	57.69	6	23.08

จากตารางที่ 3 ผลการศึกษาพบว่า ก่อนได้รับการบำบัดตามโปรแกรม ผู้เข้าร่วมศึกษามีระดับคะแนนภาวะซึมเศร้าอยู่ในระดับน้อยจำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 55.17 และระดับปานกลางจำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 44.83 ภายหลังจากสิ้นสุดการบำบัดตามโปรแกรมทันที พบว่าภาวะซึมเศร้าระดับน้อยที่มีระดับภาวะซึมเศร้าคงเดิม จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 37.50 และไม่มีภาวะซึมเศร้า จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 62.50 และภาวะซึมเศร้าระดับปานกลางภายหลังจากสิ้นสุดโปรแกรมมีภาวะซึมเศร้าคงเดิมจำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 19.23 ภาวะซึมเศร้าลดระดับลงเป็นระดับน้อยจำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 57.69 และไม่มีภาวะซึมเศร้า จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 23.08



#### ส่วนที่ 4 ความคิดเห็นของพยาบาลผู้ใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก

##### ตารางที่ 4

จำนวนและร้อยละความคิดเห็นของพยาบาลผู้ใช้โปรแกรมจำแนกตามข้อมูล ( $n = 4$ )

ความคิดเห็น	ระดับความคิดเห็น ( $n = 4$ )		
	มาก	ปานกลาง	น้อย
ความเหมาะสมในการนำมาใช้ในหน่วยงาน	4	-	-
ความมีประโยชน์ต่อพยาบาลในการปฏิบัติงาน	4	-	-
ความมีประโยชน์ต่อผู้ป่วยและญาติ	4	-	-
ความสะดวกและง่ายต่อการบันทึก	3	1	-
ความพึงพอใจการใช้โปรแกรม	4	-	-

จากตารางที่ 4 พยาบาลผู้ใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกทุกคน เห็นว่ามีความเหมาะสม ในการนำมาใช้ในหน่วยงาน เป็นประโยชน์ในการปฏิบัติงานต่อตัวผู้ป่วยและญาติ มีพยาบาล 3 คน ที่เห็นว่าแบบบันทึกมีความสะดวกและง่ายในการบันทึกอยู่ในระดับมาก และมีเพียง 1 คน ที่มีความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งพยาบาลทุกคนมีความพึงพอใจในการใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก

##### การอภิปรายผล

ผลการศึกษาประสิทธิผลของการใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกในวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้า นั้น สามารถยืนยันได้ถึงประสิทธิผลของโปรแกรมในการนำไปใช้บำบัดกลุ่มวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้า ในโรงพยาบาลศรีสัจฉา จังหวัดสุโขทัย โดยอภิปรายตามวัตถุประสงค์ดังนี้

1. ระดับภาวะซึมเศร้าของวัยรุ่น ก่อนได้รับการบำบัดตามโปรแกรม จำนวน 58 คน มีระดับคะแนนภาวะซึมเศร้าอยู่ในระดับน้อย จำนวน 32 คนคิดเป็นร้อยละ 55.17 และระดับปานกลาง จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 44.83 ภายหลังสิ้นสุดการบำบัดตามโปรแกรมทันที พบว่าภาวะซึมเศร้าระดับน้อยที่มีระดับภาวะซึมเศร้าคงเดิม จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 37.50 และไม่มีภาวะซึมเศร้า จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 62.50 และภาวะซึมเศร้าระดับปานกลางภายหลังสิ้นสุดโปรแกรมมีภาวะซึมเศร้าคงเดิมจำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 19.23 ภาวะซึมเศร้าลดระดับลงเป็นระดับน้อย

จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 57.69 และไม่มีภาวะซึมเศร้า จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 23.08 จึงอภิปรายได้ว่า โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก ซึ่งพัฒนาโดย ขวัญจิต มหาภคิตติคุณ (2548) สร้างตามแนวคิดของการพูดกับตัวเองทางบวก 6 ขั้นตอน (Nelson-Jones, 1990) ตามแนวคิดการเกิดภาวะซึมเศร้าเบ็ค (Beck, 1995) ที่กล่าวว่าภาวะซึมเศร้าเกิดจากการที่บุคคลมีความคิดบิดเบือนไม่เหมาะสม ต่อตนเอง ต่อโลกและต่ออนาคต จนส่งผลให้เกิด อารมณ์ซึมเศร้า และพฤติกรรมไม่เหมาะสม เมื่อผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าได้มีการปรับเปลี่ยนความคิด ไปในทางที่เหมาะสมตามความเป็นจริงด้านบวก ส่งผลให้อารมณ์และพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปในทางบวก มีความหวัง มีกำลังใจ ภาวะซึมเศร้าลดลง ตามกิจกรรมการพูดกับตัวเองทางบวก 6 ขั้นตอน (Nelson-Jones, 1990) ซึ่งวัยรุ่นที่เข้าร่วม โปรแกรมได้ผ่านกิจกรรมทั้งหมด และได้มีประสบการณ์ที่ช่วยทำให้เกิดการพูดกับตัวเองทางบวก ดังรายละเอียดต่อไปนี้

#### ขั้นตอนที่ 1 การใช้สรรพนาม “ฉัน” ในการพูดกับตัวเอง

กลุ่มตัวอย่าง สามารถเข้าใจลักษณะของการพูดกับตัวเองความสัมพันธ์ระหว่างการพูดกับตัวเองที่มีผลต่อ ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมที่เกิดขึ้น จากตัวอย่างการเผชิญสถานการณ์ที่ทำให้มีความคิดด้านลบมองโลกในแง่ร้าย มีภาวะซึมเศร้า ไม่มีความสุขในชีวิต จากไปงาน

เหตุการณ์ที่กลุ่มตัวอย่างไม่สบายใจ เรื่องของภารตเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย การสอบต่างๆ “ฉันรู้สึกท้อแท้และเหนื่อยกับการเรียนมาก” “ฉันเครียดกับการเรียนมาก” “เกรดเฉลี่ยเริ่มลดลง กลัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยไม่ได้ ทำรายงานส่งอาจารย์ไม่ทัน ปัญหาเริ่มแล้วฉันรู้สึกท้อแท้สิ้นหวัง เครียด จนบางครั้งปวดหัว หน้ามืดตาลา และเมื่อพูดกับตัวเองทางบวก เพื่อเป็นการชี้แนะตนเองกำกับตัวเองให้เข้าใจว่าคำพูดและความคิดทางลบ นั้นส่งผลต่ออารมณ์ ความรู้สึก พฤติกรรมอย่างไร แตกต่างจากการพูดกับทางบวกอย่างไรจากสถานการณ์ที่นักเรียนเผชิญ “ฉันจะต่อสู้กับสถานการณ์นี้ให้ผ่านไปให้ได้เพื่อวันข้างหน้าของฉัน” “ฉันต้องเชื่อมั่นในตัวเอง” “ฉันต้องตั้งใจเรียนให้มากกว่านี้และไม่คิดมากจนเกินไป” “ฉันจะทำให้ได้เพื่ออนาคตของฉัน” “ฉันปรับปรุงตัวเองเพื่อวันข้างหน้าที่ดี” “ฉันจะไม่กลัวกับปัญหาที่ยังมาไม่ถึง”

เหตุการณ์ที่กลุ่มตัวอย่างไม่สบายใจ เรื่องความสัมพันธ์กับคนในครอบครัว เช่น กำพร้า ทะเลาะกับบุคคลในครอบครัว ทะเลาะกับเพื่อน

“ฉันรู้สึกเบื่อกับที่จะต้องทะเลาะกับแม่” “ฉันเสียใจและคิดว่าตนเองมีปมด้อยที่เกิดมาจากกำพร้าพ่อ พ่อเสียชีวิตตั้งแต่เด็ก แม่ต้องดูแลฉันคนเดียวไม่เหมือนคนอื่น” “ทุกครั้งที่ได้ยินเสียงแม่บ่นฉันจะอารมณ์เสีย” “แม่บ่นเมื่อฉันกลับบ้านดึก ฉันอธิบายให้แม่ฟังแล้ว แต่ไม่เข้าใจฉันไม่รู้จะทำอย่างไรดี สับสน” “ฉันรำคาญที่พ่อแม่พูดบ่น เรื่องต่างๆจนหลายครั้งไม่อยากกลับบ้าน” “ฉัน

รู้สึกกดดัน และกลัวว่าจะทำให้พ่อแม่ผิดหวังมากเรื่องการสอบเข้ามหาวิทยาลัย เพราะญาติพี่น้องของฉันสอบเข้ามหาวิทยาลัยได้ และทุกคนก็มีงานทำคิบบางครั้งพ่อบอกว่าอยากให้ผมเป็นข้าราชการอย่าทำให้พ่อผิดหวัง”

กลุ่มตัวอย่างสามารถพูดกับตัวเองทางบวกเพื่อชี้้นำให้เข้าใจความคิดที่เหมาะสมทางบวกว่ามีผลต่ออารมณ์ พฤติกรรม ตามตัวอย่างใบบงาน “ฉันจะใจเย็นมากกว่านี้” “ฉันจะไม่เสียใจยังมีคนอื่นอีกมากมายที่มีชีวิตที่แย่กว่า” “ฉันคิดว่าคำบ่นของแม่เป็นเหมือนคำสอน” “ฉันคิดว่าเพื่อนหวังดีต่อเราจึงพูดกับเราเช่นนี้” “ฉันโชคดีที่มีแม่คอยบ่น” “ฉันจะไม่ทำให้พ่อแม่หนักใจอีก” “ฉันคิดว่าแม่ไม่ให้กลับบ้านดึกเพราะแม่เป็นห่วงเรา” “ฉันคิดว่าพ่อหวังดีอยากให้เราทำหน้าที่มั่นคง แต่ฉันจะพยายามทำให้พ่อเข้าใจเรื่องการทำงาน” “ฉันจะเข้าใจและยอมรับแม่และหันหน้ามาคุยกันมากกว่านี้”

เหตุการณ์ที่กลุ่มตัวอย่างไม่สบายใจ เรื่องลักษณะนิสัยของตนเอง เช่น นอนตื่นสาย โดดเรียน หนีเที่ยว ดิดเกมส์ “ฉันกลัวจะไม่จบม.6 เพราะฉัน โดดเรียนบ่อย” “ฉันนอนตื่นสายบ่อยมากและทำให้มาโรงเรียนไม่ทันบ่อยๆ ถูกทำโทษ”

กลุ่มตัวอย่างสามารถพูดกับตัวเองทางบวกตามตัวอย่างใบบงาน

“ฉันจะปรับปรุงตนเองไม่เที่ยว”

“ฉัน จะตื่นให้เช้ากว่านี้”

เหตุการณ์ที่กลุ่มตัวอย่างไม่สบายใจ เกี่ยวกับภาพลักษณ์ เช่น รูปร่างหน้าตา สามารถพูดกับตัวเองทางบวกตามตัวอย่างใบบงาน “ฉันยอมรับในสิ่งที่ฉันเป็น” “ฉันก็มีอะไรดีอีกตั้งหลายอย่างมากกว่าที่จะไปคิดเรื่องความสูง” และกลุ่มตัวอย่างสามารถสรุปได้ว่าการพูดกับตัวเองทางลบนั้น ทำให้ตนเองรู้สึก หดหวัง ไม่มีกำลังใจ เกิดอาการเบื่อหน่าย และรู้สึก โทษตนเอง และเมื่อได้ปรับเปลี่ยนมาเป็นคำพูดแบบบวกพบว่าความรู้สึกและอารมณ์ เปลี่ยนแปลง สดชื่น มีพลังใจ

## ขั้นตอนที่ 2 การพูดกับตัวเองทางบวก

พูดกับตัวเองเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่ทำให้เรารู้สึกกังวลใจ ยุ่งยากใจและรู้สึกกดดัน หดหู่ ขณะนั้นมีความคิดและความ รู้สึกอย่างไรและจะเกิดอะไรขึ้น และจะพูดกับตัวเองอย่างไร เพื่อให้ เกิด การตระหนักรู้ และตัดสินใจเลือก ที่จะต้องปรับเปลี่ยนไปในทางบวกและการลงมือปฏิบัติ เพื่อลดความเครียด ความกดดัน ความทุกข์จากสถานการณ์หรือปัญหาที่เผชิญ (Nelson-Jones, 1990) ซึ่งกลุ่มตัวอย่างสามารถบอกถึงลักษณะพฤติกรรมและอารมณ์ที่เกิดขึ้นจากความคิดและคำพูดของตัวเองสามารถสามารถ ประเมินตัวเองและคำพูดของตนเองที่มีต่อการเผชิญสถานการณ์เพื่อให้เกิดภาวะอารมณ์ที่เหมาะสมและสามารถปรับเปลี่ยนคำพูดกับตัวเองทางบวกได้

ตัวอย่างเมื่อมีเหตุการณ์ต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาทำให้เกิด ความคิดลบ และคำพูดลบ ไม่สบายใจ จะเริ่มรู้สึกว่าคุณสามารถพูดไปในทางบวก ได้ “ฉันต้องเชื่อและศรัทธาในตัวเอง” “ฉันควรทำตัวให้สบาย มันไม่มีอะไรยาก” “ฉันรู้สึกไร้แรงศดใสและเห็นคุณค่าตนเอง” “ฉันเริ่มมีกำลังใจฉัน ไม่ได้ อยู่คนเดียวในโลก ฉันมีพ่อแม่และเพื่อนๆ มากมายที่รักและห่วงใยฉัน”

### ขั้นตอนที่ 3 ค้นหาการพูดกับตัวเองทางลบ

กลุ่มตัวอย่างมีความเข้าใจเกี่ยวกับลักษณะการพูดกับตัวเองทางลบ จับต้นคำพูดทางลบ ของตัวเอง และสามารถบอกถึงลักษณะการ พูดกับตัวเองทางลบ ที่เกิดขึ้นบ่อย และสังเกตเห็นว่า ในการจดบันทึกคำพูดทางลบนั้น จะเป็นการเตือนตนเอง และสามารถที่จะตระหนักรู้ว่าเป็นคำพูด ทางลบและเมื่อพูดคำว่า “หยุด” ซ้ำๆ จะทำให้เกิดสติ อารมณ์เริ่มสงบลง และเกิดการปรับเปลี่ยนไป ในทางบวก ผลลัพธ์ที่ได้จากการฝึกใช้สติที่จะหยุดคำพูดทางลบ ทำให้ตนเองมีความสุข มีความ พยายาม และสิ่งต่างๆ รอบตัวมากขึ้น และภูมิใจในตนเองตามใบงาน

ตัวอย่างคำพูดทางลบที่ต้องการปรับปรุง “ฉันผิดตลอด” “ทำไมฉันถึงโชคร้ายแบบนี้ ทำไมฉัน ไม่มีอะไรดีเลย” “ฉันเป็นคนน่ารำคาญ” “ฉันเกิดมาทำไม” “ฉันมัน ไม่ได้เรื่องเลย” “ทำไม ฉันถึงโง่อย่างนี้” “เกรดเฉลี่ยเริ่มลดลง กลัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยไม่ได้ ทำรายงานส่งอาจารย์ไม่ทัน ปัญหา รุมเร้าฉันรู้สึกท้อแท้สิ้นหวัง เครียด จนบางครั้งปวดหัว หน้ามืดตาลาย”

ซึ่งสามารถตระหนักรู้และหยุด จนปรับเปลี่ยนไปในทางบวก ตามใบงานตัวอย่าง “มันเป็น เรื่องปกติที่คนเราเกิดมาทั้งทีก็ต้องเจอกับความผิดหวังแต่ฉันทำได้แค่นี้ก็ดีที่สุดแล้ว” “ฉันทำดี ที่สุดแล้ว แม่บ่นเพราะอยากให้เราได้ดี” ซึ่งลักษณะของการพูดทางลบกับตัวเองจะไม่ทำให้เราสงบ ไม่ใช่เป็นการสอนตนเอง เพราะความคิดลบพูดทางลบ จะทำให้มีความยุ่งยากใจมากกว่าจะช่วย ให้ปรับตัว ความคิดนั้นมีผลต่อพฤติกรรมและสรีระ ไปในทางลบ เช่น คลื่นไส้ หายใจติดขัด ใจสั่น รู้สึกหนาวๆ ร้อนๆ และมีเหงื่อออกมาก แต่ทำให้เกิดความวิตกกังวล เกิดความซึมเศร้า หดหู่ ควรฝึกที่จะหยุดความคิดนั้น (Nelson-Jones, 1990) ด้วยการลองฝึกพูดคำว่า “หยุด” ในใจ (สม โภชน์ เอี่ยมสุภานิต, 2549)

### ขั้นตอนที่ 4 กำหนดวิธีการพูดกับตัวเองทางบวก

กลุ่มตัวอย่างสามารถพูดกับตัวเองทางบวกตั้งแต่ในระยะแรกที่พบกับเหตุการณ์นั้น ขณะที่อยู่ในเหตุการณ์ และหลังจากเหตุการณ์นั้นผ่านไป แล้ว และเข้าใจว่าช่วยสงบสติอารมณ์ โดยการพูดกับตัวเอง และทำให้เกิดความผ่อนคลายไม่รู้สึกกดดัน ไม่สบายใจได้ทั้ง 3 ระยะของ สถานการณ์

เหตุการณ์ฉันสอบได้คะแนนน้อย ทำข้อสอบไม่ดี ทำให้ไม่สบายใจ หงุดหงิด เสียใจ รู้สึกว่าตนเองไม่เก่ง ไม่ดี เมื่อฉันพบกับเหตุการณ์ ฉันได้พูดกับตัวเองทางบวกว่า “ฉันจะต้องทำให้ได้” ฉันก็อ่านหนังสือมาพอสมควรแล้ว” และขณะที่อยู่ในเหตุการณ์ได้พูดกับตัวเองทางบวกว่า “ฉันอ่านข้อสอบให้ช้าลง ไม่ตื่นเต้น และทำความเข้าใจคำถามให้ดี” หลังจากเหตุการณ์นี้ผ่านไปแล้วได้พูดกับตัวเองทางบวกว่า “ฉันทำเต็มความสามารถแล้ว พอใจแล้ว” “ฉันทำดีที่สุดแล้ว ยอมรับผลที่เกิดขึ้นและตั้งใจมากขึ้น”

เหตุการณ์ ขัดแย้งกับมารดาเรื่อง การเรียน การคบเพื่อน นิสัยส่วนตัวที่ไม่ดีทำให้รู้สึกโกรธ หงุดหงิด รำคาญ เบื่อหน่าย ท้อแท้

เมื่อฉันพบกับเหตุการณ์ฉันได้พูดกับตัวเองทางบวกว่า “ฉันจะรับฟังแม่ให้มากกว่านี้” และขณะที่อยู่ในเหตุการณ์ ได้พูดกับตัวเองทางบวกว่า “ฉันจะใส่ใจให้มากกว่านี้” “ใจเย็นๆ แม่รักเรามากนะ อยากให้เราเป็นคนดี”

หลังจากเหตุการณ์นี้ผ่านไปแล้วได้พูดกับตัวเองทางบวกว่า “แม่รักฉันจึงได้พูดว่ากล่าวตักเตือน เราควรจะรับฟังคำของแม่”

เหตุการณ์ติดเกมส์ จนการเรียนบกพร่อง ทำให้ถูกบุคคลในครอบครัว ตำหนิ จนรู้สึกโกรธ รำคาญ เบื่อหน่าย ไม่อยากจะทำอะไร

เมื่อฉันพบกับเหตุการณ์ฉันได้พูดกับตัวเองทางบวกว่า “ฉันน่าจะตั้งใจเรียนมากกว่านี้” และขณะที่อยู่ในเหตุการณ์ ได้พูดกับตัวเองทางบวกว่า “ฉันต้องลดการเล่นเกมส์และจะช่วยแม่ทำงานบ้าน”

หลังจากเหตุการณ์นี้ผ่านไปแล้วได้พูดกับตัวเองทางบวกว่า “ฉันจะพยายามทำให้ดีที่สุด และแบ่งเวลาให้ถูกต้อง”

**ขั้นตอนที่ 5 ประยุกต์วิธีการพูดกับตัวเองทางบวกให้เข้ากับปัญหาส่วนบุคคล**

กลุ่มตัวอย่างสามารถตั้งเป้าหมายง่ายๆ กับตัวเองเป็นเป้าหมายที่ช่วยพัฒนาความรู้สึกและอารมณ์ทางบวกมีความเฉพาะเจาะจงในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง และเป็นจริงที่เผชิญอยู่ในปัจจุบัน มีความเป็นไปได้ที่จะทำได้ การเรียนรู้วิธีการพูดกับตัวเองทางบวก โดยเริ่มจากการพูดกับตัวเองด้วยประโยคง่ายๆ เพื่อสร้างความมั่นใจให้กับตัวเองก่อน จนพูดสอนตนเองได้ (Nelson-Jones, 1990) กลุ่มตัวอย่างบอกเล่าความรู้สึกที่เกิดขึ้น ว่าการตั้งเป้าหมายที่เป็นจริงนั้นเหมือนกับเป็นการชี้นำตนเอง ทำให้ตนเองมีมุ่งหมาย



ตัวอย่างตามใบงาน ขณะนี้กลุ่มตัวอย่างมีความรู้สึกว่ เครียด กังวลเรื่องการสอบเข้ามหาวิทยาลัย อาจจะไม่เป็นตามที่คาดหวัง มีการตั้งเป้าหมาย “ฉันจะสอบเข้าไปเรียนต่อที่มหาวิทยาลัยในสถาบันที่ฉันอยากเรียนให้ได้ และจะทำให้เต็มที่เต็มความสามารถ และจะยอมรับผลที่เกิดขึ้นไม่ว่าจะสอบได้หรือไม่ก็ได้ก็ตาม” “ฉันเห็นคุณค่าของตัวเองมากขึ้นว่าเราไม่ได้เลวไปซะทุกอย่าง เราทำดีที่สุดแล้ว” “ฉันรู้จักการระงับอารมณ์ตนเอง และการคิดในทางบวกหรือทางที่ดีอยู่เสมอ” “ฉันมีความคิดที่ดี รู้จักคิดมากขึ้น อารมณ์แตกต่างจากเมื่อก่อนมาก รู้สึกดีกว่าที่ผ่านมาได้อะไรมากมาย” ซึ่งการพูดกับตัวเองทางบวก เป็นประจำปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้บุคคลเผชิญปัญหาอย่างเหมาะสมและสามารถแก้ปัญหาได้ (Nelson-Jones, 1990)

#### ขั้นตอนที่ 6 นำวิธีการพูดกับ ตัวเองทางบวกไปใช้

กลุ่มตัวอย่างเห็นผลที่เกิดขึ้นจากการพูดกับตัวเองทางบวกเมื่อได้ฟังเรื่องชวนคิด “ใครรู้จักอะไร” ซึ่งไม่เพียงแต่จะส่งผลดีต่อตัวเองทั้งด้าน อารมณ์ พฤติกรรม และการมองโลก ตามความเป็นจริง และส่งผลดีไปถึงบุคคลอื่นก็ได้รับสิ่งดี จาก พฤติกรรมของตนเองด้วย จนทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างตนเอง และบุคคลอื่นดีขึ้น (Nelson-Jones, 1990)

#### การประเมินผลโปรแกรม

พบว่าความคิดและความรู้สึกของกลุ่มตัวอย่าง ช่วยยืนยันกับตัวเองทางบวก ว่าทำให้ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมดีขึ้น อารมณ์ทางลบลดลง และสิ่งสำคัญที่สุดทำให้ตนเองมีความสุขมากขึ้นอีกบรรยายได้ว่าเป็นกิจกรรมใหม่ที่ยังไม่เคยใช้ในกลุ่มวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้า กิจกรรมตรงกับปัญหา และตัวกิจกรรมเหมาะสมกับกลุ่มวัยรุ่น ที่เป็นวัยที่อยู่ระหว่างวัยเด็ก และวัยรุ่นใหญ่มีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพฤติกรรม โดยมีความอยากรู้อยากลอง ต้องการความเป็นอิสระ ต้องการมีเอกลักษณ์ของตนเอง รักสวย รักงาม ต้องการเป็นที่ยอมรับของครอบครัวเพื่อน สังคม ต้องการคนที่เข้าใจ มีความคิดเพื่อฝัน จิตนาการ ดังนี้

ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรม “ฉัน ท้อแท้กับปัญหาหลายๆ อย่างมาก “ฉันมักจะยอมแพ้ต่ออุปสรรคง่ายๆ คิดดูถูกตัวเองเสมอ” “ฉันคิดลบมาตลอด ฉันไม่ค่อยจะคิดบวกซักเท่าไร คิดว่าตัวเองไม่มีอะไรดีเลย น่าเบื่อตัวเอง” “ฉันคิดลบมาตลอด” “ฉันไม่ค่อยจะคิดบวกซักเท่าไร คิดว่าตัวเองไม่มีอะไรดีเลย น่าเบื่อตัวเอง” “ฉันมีความคิดร้ายๆ ตลอด”

หลังจากที่เข้าร่วมกิจกรรมจบโปรแกรม กลุ่มตัวอย่างแสดงและความคิดและความรู้สึกว่ “ฉันมีกำลังใจ ไม่ท้อแท้ไม่ว่าจะเจอกับปัญหาที่ใหญ่สักแค่ไหน “คำพูดของเราก็มีส่วนกับสภาพจิตใจของเราเหมือนกันทำให้รู้ว่าเมื่อเราพูดไปในทางบวกจิตใจเราก็จะเข้มแข็ง” “ฉันมีความคิดบวก

พูดบวกมากขึ้นเป็นคนที่มีความคิดดีทำดี” “ฉันรู้สึกมีความรู้มากขึ้นและรู้จักการระงับอารมณ์ตนเองในทางที่คืออยู่เสมอ มีความคิดในแง่บวกเพิ่มขึ้น สบายใจขึ้น” “ฉันมองโลกกว้างขึ้น”

นอกจากนี้การนำโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกมาใช้ในวัยรุ่นโรงเรียนมัธยมศึกษาอำเภอศรีสัชนาลัย โรงพยาบาลศรีสัชนาลัย จังหวัดสุโขทัย มีความเหมาะสมตามบริบทเนื่องจากลักษณะของกลุ่มเป้าหมายเป็นวัยรุ่นในโรงเรียนมัธยมศึกษา ซึ่งคล้ายคลึงกับบริบทโรงเรียนมัธยมศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ ตามโปรแกรม ของขวัญจิต มหาจิตคิดคุณ (2548) ที่ได้ศึกษาและได้ใช้โปรแกรมการพูดกับตัวเองทางบวกในวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้า โปรแกรมดังกล่าวยืนยันถึงประสิทธิผลที่ใช้ลดภาวะซึมเศร้าระดับน้อยถึงระดับปานกลางโดย ผลลัพธ์ที่ได้จากการศึกษาในครั้งนี้ สอดคล้องกับผลลัพธ์ของภาวะซึมเศร้าในโรงเรียนมัธยมศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ ที่พบว่าระดับภาวะซึมเศร้าลดลงและการพูดกับตัวเองทางบวกเพิ่มขึ้น การพูดกับตัวเองทางลบลดลงภายหลังจากสิ้นสุดการทำกิจกรรมตามโปรแกรมทันที

กลุ่มตัวอย่างมีระดับคะแนนการพูดกับตัวเองทางบวก เมื่อสิ้นสุดโปรแกรมการบำบัดเพิ่มขึ้น 50 คน คิดเป็นร้อยละ 86.21 (ตารางที่ 1 ภาคผนวก) อภิปรายได้ว่าเป็นเพราะการเข้าร่วมกิจกรรมในโปรแกรมทุกขั้นตอน ดังได้กล่าวมาแล้ว มีกลุ่มตัวอย่างที่มีระดับคะแนนการพูดทางบวกเท่าเดิมจำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 6.90 (ตารางที่ 1 ภาคผนวก) ซึ่งพบว่าทั้ง 4 คน เป็นผู้เข้ามาเข้าร่วมโปรแกรมครบทุกครั้ง และให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมทุกครั้ง แต่เนื่องจากทั้ง 4 คนนี้อยู่ในกลุ่มที่มีคะแนนการพูดกับตัวเองทางบวกก่อนเข้าร่วมโปรแกรมค่อนข้างสูงอยู่แล้ว คือมีคะแนนอยู่ระหว่าง 39-45 คะแนน และหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรม จึงยังคงมีระดับการพูดกับตัวเองทางบวกเท่าเดิม คือในระดับค่อนข้างสูงเช่นเดิมไม่ได้เพิ่มขึ้น นอกจากนี้พบว่ามีกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนการพูดกับตัวเองทางบวกลดลงหลังสิ้นสุดโปรแกรม จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 6.90 (ตารางที่ 1 ภาคผนวก) ซึ่งสาเหตุจากการประเมินโปรแกรมพบว่าในกลุ่มตัวอย่าง 4 คนเป็นช่วงที่พบกับสถานการณ์ที่ตึงเครียดเป็นช่วงที่บ้านถูกน้ำท่วม และบ้านเรือนเสียหายเกิดความคิดด้านลบต่อเหตุการณ์นี้ และประกอบกับระยะเวลาที่ทำกิจกรรมเป็นช่วงฤดูฝนและอำเภอศรีสัชนาลัย เกิดเหตุการณ์น้ำท่วมหลายหมู่บ้าน จึงทำให้มีคะแนนการพูดกับตัวเองทางบวกลดลง

2. ความคิดเห็นของพยาบาลผู้ใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก พบว่า ทุกคนมีความเห็นว่ามีเหมาะสม ในการนำมาใช้ในหน่วยงาน เป็นประโยชน์ในการปฏิบัติงานต่อตัวผู้ป่วยและญาติ (ตารางที่ 4) อภิปรายได้ว่า การนำโปรแกรมการพูดกับตัวเองทางบวกมาใช้ในอำเภอศรีสัชนาลัย ครั้งนี้ได้นำขั้นตอนการเผยแพร่ผลงานวิจัยและนวัตกรรมของโรเจอร์ (Rogers, 2005) มาเป็นกลยุทธ์ในการดำเนินการ ซึ่งกระบวนการในการใช้นวัตกรรม ตามแนวคิด

ของโรเจอร์ (Rogers, 2005) ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน โดยเริ่มที่ขั้นตอนแรก ทีมดูแลผู้ป่วย ได้เห็นความสำคัญของปัญหาภาวะซึมเศร้าในกลุ่มวัยรุ่นและผลกระทบที่สำคัญ คือการนำไปสู่การฆ่าตัวตาย และวิธีการการปฏิบัติการที่เป็นเลิศ ของโปรแกรมการพูดคุยกับตัวเองทางบวกเพื่อใช้ลดภาวะซึมเศร้า ในวัยรุ่น ขั้นที่ 2 ทีมดูแลผู้ป่วย เริ่มเห็นความสำคัญที่จะนำโปรแกรมการพูดคุยกับตัวเองทางบวกมาใช้ เนื่องจากเห็นว่ากลุ่มวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร่ายังไม่มีรูปแบบการบำบัด โดยเฉพาะ และโปรแกรมนี้เกิดประโยชน์กับผู้ป่วยโดยตรง และสามารถลดภาวะซึมเศร้าได้จริง ขั้นที่ 3 ทีมดูแลผู้ป่วย ตัดสินใจให้นำโปรแกรมการพูดคุยกับตัวเองทางบวกมาใช้บำบัดวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้าในโรงเรียนมัธยมศึกษา อำเภอศรีษะเกษ ขั้นที่ 4 นำโปรแกรมการพูดคุยกับตัวเองทางบวก ลงปฏิบัติใน โรงเรียนมัธยมศึกษา พร้อมฝึกสอนให้กับเจ้าหน้าที่ในทีม ได้รับรู้และมีความเข้าใจในการใช้โปรแกรมแนวทางเดียวกัน และติดตามช่วยเหลืออย่างต่อเนื่อง รวมทั้งมีการประสานงาน ร่วมตัดสินใจ เป็นที่ปรึกษาตลอดการ ใช้โปรแกรมจึงช่วยให้พยาบาลมีความพึงพอใจในการนำเอาโปรแกรมการพูดคุยกับตัวเองทางบวกมาใช้ ขั้นที่ 5 หลังจากการประเมินผลลัพธ์ของการใช้โปรแกรมการพูดคุยกับตัวเองทางบวก ก็พบว่าสามารถช่วยลดภาวะซึมเศร้าและกลุ่มวัยรุ่นมีการพูดคุยกับตัวเองทางบวกเพิ่มขึ้น การพูดทางลบลดลง ซึ่งทีมดูแลผู้ป่วยจึงเห็นควรที่จะให้ใช้โปรแกรมการพูดคุยกับตัวเองทางบวกอย่างต่อเนื่อง

ซึ่งในการนำโปรแกรมมาใช้ในหน่วยงาน ทีมดูแลผู้ป่วย ผู้บริหาร และทีมพยาบาลได้เข้ารับการฝึกการใช้โปรแกรมการพูดคุยกับตัวเองทางบวก จึงทำให้มีทักษะการปฏิบัติ ที่เหมาะสม และให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี ซึ่งระหว่างการปฏิบัติได้ทบทวนความเข้าใจ และประเมินปัญหาในการบำบัดเป็นระยะ เพื่อความเข้าใจ และนำไปปฏิบัติให้ถูกต้อง เป็นแนวทางเดียวกันในครั้งต่อไป อย่างไรก็ตามมีพยาบาล 1 คนที่ยังเห็นว่าแบบบันทึกมีความยากและไม่รู้ว่าจะบันทึกการแบ่งประเภทเนื้อหาความคิดอัตโนมัติทางลบอย่างไร จึงควรที่จะได้สอนอย่างละเอียดในการบันทึก หากจะมีการนำไปใช้ต่อไป เมื่อสิ้นสุดการศึกษา พยาบาลทุกคนมีความคิดเห็นว่าโปรแกรมการพูดคุยกับตัวเองทางบวกนั้นมีความเหมาะสมในการนำไปใช้บำบัดเพื่อใช้ลดภาวะซึมเศร้าในกลุ่มวัยรุ่น เนื่องจากมีขั้นตอนและกิจกรรมการบำบัดชัดเจน ทำให้กลุ่มวัยรุ่นมีการคิดที่เหมาะสมตามความเป็นจริงและมีการพูดคุยกับตัวเองทางบวกเพื่อชี้แนะ และกำกับตนเองต่อเหตุการณ์วิกฤติที่เข้ามากระทบ ส่งผลให้อารมณ์ ความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมดีขึ้น ภาวะซึมเศร่าลดลง และในด้านทีมผู้ปฏิบัติมีความพึงพอใจ และเห็นประโยชน์ในการใช้โปรแกรมการพูดคุยกับตัวเองทางบวก เพื่อลดภาวะซึมเศร้า สามารถนำมาใช้เป็นแนวทางในการ แก้ไขปัญหาของหน่วยงาน ทำให้เกิดคุณภาพต่อวิชาชีพการพยาบาล และเกิดคุณภาพการบริการต่อไป