

ห้องสมุดงานวิจัย สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ



245806

ประสิทธิผลของการใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกในวัยรุ่น
ที่มีภาวะซึมเศร้า อำเภอศรีสัชนาลัย จังหวัดสุโขทัย

ผกาทิพย์ สุขจิตร

พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
กันยายน 2554

๖ ๐๐๒๕๕๕๖๕

ห้องสมุดงานวิจัย สำนักงานคณะกรรมการการวิจัยแห่งชาติ



245806

ประสิทธิผลของการใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกในวัยรุ่น
ที่มีภาวะซึมเศร้า อำเภอศรีสาชนาลัย จังหวัดสุโขทัย

ผกาทิพย์ สุขจิตร



การค้นคว้าแบบอิสระนี้เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัยเพื่อเป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา
พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
กันยายน 2554

ประสิทธิผลของการใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกลในวัยรุ่น
ที่มีภาวะซึมเศร้า อำเภอศรีสัชนาลัย จังหวัดสุโขทัย

ผกาทิพย์ สุขจิตร

การค้นคว้าแบบอิสระนี้ได้รับการพิจารณาอนุมัติให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช

คณะกรรมการสอบการค้นคว้าแบบอิสระ

.....ประธานกรรมการ

อาจารย์ ดร. ทรธยา เศรษฐบุปผา

.....กรรมการ

รองศาสตราจารย์ ดร. ดาราวรรณ ต๊ะปิ่นตา

.....กรรมการ

นางพัชรี คำธิตา

อาจารย์ที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ

.....

รองศาสตราจารย์ ดร. ดาราวรรณ ต๊ะปิ่นตา

15 กันยายน 2554

© ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

กิตติกรรมประกาศ

การค้นคว้าแบบอิสระฉบับนี้สำเร็จได้เป็นอย่างดี ด้วยความกรุณาและความช่วยเหลือทุกอย่างดียิ่งจากอาจารย์ที่ปรึกษา รองศาสตราจารย์ ดร.คาราวรรณ ต๊ะปีนตา ที่กรุณาเสียสละเวลาทั้งเวลาปกติและเวลาส่วนตัวได้ให้คำปรึกษา ชี้แนะสั่งสอน สิ่งที่เป็นประโยชน์ตลอดจนช่วยตรวจสอบข้อบกพร่อง และแนะนำแนวทางแก้ไขอย่างเอาใจใส่ทุกขั้นตอนทั้งยังให้ความเมตตา ความรัก ความห่วงใย การคอยกระตุ้นเตือน และให้กำลังใจในยามที่นักศึกษารู้สึกท้อถอย ตลอดระยะเวลาของการศึกษา ทำให้นักศึกษารู้สึกอบอุ่นใจ มีความหวัง มีพลังใจและมีความเชื่อมั่นในตนเองที่จะศึกษา และซาบซึ้งใจในความมีเมตตาอย่างล้นเหลือของอาจารย์ที่มีต่อผู้ศึกษา ขอกราบขอบพระคุณอาจารย์เป็นอย่างสูง มา ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณ คณาจารย์พยาบาลภาควิชาการพยาบาลจิตเวช ทุกท่านที่ได้ให้ความกรุณา สั่งสอน และถ่ายทอดความรู้ ซึ่งนักศึกษาได้นำความรู้ที่ได้รับไปใช้ในการปฏิบัติงานจริงและเกิดประโยชน์ต่อการพยาบาลและผู้ป่วยอย่างสูง และขอบคุณ ผู้อำนวยการ โรงเรียนเมืองเซียง อำเภอศรีสะเกษ จังหวัดสุโขทัย ที่ได้อนุญาตให้ดำเนินการศึกษา และขอบพระคุณ อาจารย์ ฝ่ายกิจกรรม นักศึกษา ซึ่งคอยช่วยเหลือและประสานงานในการให้นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรม และขอบพระคุณ ผู้อำนวยการและคณาจารย์ โรงเรียนเมืองดงวิทยาทา ที่ให้ความช่วยเหลือในการทดสอบคุณภาพของเครื่องมือและเก็บรวบรวมข้อมูลและขอบพระคุณนายแพทย์สุทนต์ ทั้งศิริ ผู้อำนวยการ โรงพยาบาลศรีสะเกษ ที่ได้อนุญาตให้ดำเนินการศึกษาและ คุณชุติมา นาคง หัวหน้าพยาบาล ที่ให้ความช่วยเหลือ และเห็นความสำคัญว่ามีประโยชน์ต่อคุณภาพบริการพยาบาลของโรงพยาบาลศรีสะเกษ ขอขอบคุณเพื่อนร่วมงานสุขภาพจิตทุกท่านที่ให้ความช่วยเหลือ อำนวยความสะดวกในการดำเนินงานมาด้วยดี รวมทั้งขอขอบคุณนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่เข้าร่วมการศึกษาทุกท่านที่ให้ความร่วมมือ และมีความกระตือรือร้นต่อการทำกิจกรรม อย่างดียิ่ง

และขอกราบขอบพระคุณอย่างสุดซึ้งสำหรับ ความรัก ความห่วงใย กำลังใจและการหล่อหลอมให้มีความมุ่งมั่นตั้งใจในการทำงาน มีความคิดและจิตใจที่ดีจาก แม่ พี่สาว หลาน ตลอดเส้นทางในการดำเนินชีวิตที่ผ่านมา

คุณค่าและประโยชน์ใดๆ อันจะพึงเกิดจากการค้นคว้าแบบอิสระฉบับนี้ขอมอบแด่บุพการี คณาจารย์ และนักเรียนที่เข้าร่วมการศึกษาทุกท่านที่เป็นส่วนสำคัญให้การศึกษาสำเร็จลุล่วงอย่างสมบูรณ์

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ ประสิทธิผลของการใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก
ในวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้า อำเภอศรีสัชนาลัย จังหวัดสุโขทัย

ผู้เขียน นางสาวผกาทิพย์ สุขจิตร

ปริญญา พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช)

อาจารย์ที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ

รองศาสตราจารย์ ดร. ดาราวรรณ ตะปินตา

บทคัดย่อ

245806

ภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้าเกิดขึ้นจากความคิดทางลบที่บิดเบือน การพูดกับตัวเองทางบวกจะช่วยให้บุคคลปรับความคิดมาเป็นความคิดทางบวกบนความเป็นจริง โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกเป็นโปรแกรมที่มีประสิทธิภาพในการช่วยลดภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นได้ วัตถุประสงค์ของการศึกษารั้งนี้ เพื่อศึกษาประสิทธิผลของการใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกในวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้าใน โรงเรียนมัธยมศึกษาอำเภอศรีสัชนาลัย 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 วัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้าระดับปานกลางลดลงเป็นระดับน้อย มีจำนวน 15 คน และเป็นไม่มีภาวะซึมเศร้า มีจำนวน 6 คน วัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้าระดับน้อยลดลงเป็นไม่มีภาวะซึมเศร้ามีจำนวน 20 คน อย่างไรก็ตาม มีวัยรุ่นจำนวน 17 คน ที่มีภาวะซึมเศร้าระดับน้อย และระดับปานกลาง ไม่มีการเปลี่ยนแปลงของระดับภาวะซึมเศร้า

2. พยาบาลผู้ใช้โปรแกรมทุกคนมีความคิดเห็นว่าโปรแกรมมีความเหมาะสมในการนำไปใช้ มีประโยชน์ต่อพยาบาล หน่วยงาน ผู้ป่วย และญาติอยู่ในระดับดี พยาบาล 3 คน มีความคิดเห็นว่าแบบบันทึกมีความสะดวก และง่ายต่อการบันทึกอยู่ในระดับดี มีเพียง 1 คน ที่มีความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลาง

ผลการศึกษานี้แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก ช่วยลดภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นบางราย จึงควรนำมาใช้เพื่อลดภาวะซึมเศร้าในกลุ่มวัยรุ่นและควรมีการศึกษาซ้ำเพื่อศึกษาประสิทธิผลให้มากขึ้น

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

245806

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.

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง	ญ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์การศึกษา	6
คำถามการศึกษา	6
ขอบเขตการศึกษา	6
นิยามศัพท์	6
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	9
ภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น	10
การพูดกับตัวเองทางบวก	27
การเผยแพร่นวัตกรรมตามแนวคิดของ โรเจอร์	43
สถานการณ์การดูแลวัยรุ่นใน โรงเรียนมัธยมศึกษา อำเภอศรีสัชนาลัย	
จังหวัดสุโขทัย	46
กรอบแนวคิดในการศึกษา	47
บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษา	48
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	48
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	49
การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ	50
การพิทักษ์สิทธิของประชากรตัวอย่าง	52
การรวบรวมข้อมูล	52
การวิเคราะห์ข้อมูล	57

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4	
ผลการวิเคราะห์ข้อมูลและการอภิปรายผล	58
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	58
การอภิปรายผล	62
บทที่ 5	
สรุปผลการศึกษาและข้อเสนอแนะ	70
สรุปผลการศึกษา	70
ข้อเสนอแนะในการนำผลการศึกษาไปใช้	71
ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป	72
เอกสารอ้างอิง	73
ภาคผนวก	86
ภาคผนวก ก เครื่องมือในการค้นคว้าอิสระ	87
ภาคผนวก ข เครื่องมือในการรวบรวมข้อมูล	94
ภาคผนวก ค ระดับคะแนนการพุดกับตัวเองทางบวก	98
ภาคผนวก ง การประเมินผลโปรแกรม	99
ภาคผนวก จ หนังสือชี้แจงโครงการศึกษาค้นคว้าแบบอิสระ	101
ภาคผนวก ฉ เอกสารการรับรองโครงการ	107
ประวัติผู้เขียน	108

สารบัญตาราง

ตาราง		หน้า
1	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามข้อมูลตามเพศ อายุ และระดับผลการเรียน สถานภาพสมรสของบิดามารดา ความสัมพันธ์ในครอบครัว	59
2	จำนวนและร้อยละของกลุ่มพยาบาลจำแนกตามข้อมูลตามเพศ อายุ ระดับการศึกษา ระยะเวลาปฏิบัติงานและหน้าที่รับผิดชอบ	60
3	เปรียบเทียบระดับคะแนนภาวะซึมเศร้าของเด็กวัยรุ่นก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก	61
4	จำนวนและร้อยละความคิดเห็นของพยาบาลผู้ใช้โปรแกรมจำแนกตามข้อมูล	62