

บทที่ 5

สรุปผลการศึกษาและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการศึกษา

การศึกษานี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Operational research [OR]) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิภาพของการใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเอง ทางบวกในผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้า โรงพยาบาลสามเงา จังหวัดตาก โดยเปรียบเทียบค่าคะแนนภาวะซึมเศร้า ก่อนและหลังการได้รับ โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกทันที และเพื่อประเมินความคิดเห็นของบุคลากรผู้ใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก โดยผู้เข้าร่วมการศึกษามาจากกลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ เป็นโรคเบาหวาน (E-13) และโรคความดันโลหิตสูง (I-10) ตามระบบการจำแนกโรคขององค์การอนามัยโลก (International Classification of Disease and Related Health Problem [ICD-10]) คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง ไม่มีภาวะแทรกซ้อน เช่น อาการตามัว โรคไต หรือโรคหลอดเลือดสมอง โดยประเมินภาวะซึมเศร้าจากแบบประเมินภาวะซึมเศร้าของเบ็ค (Beck Depression Inventory [BDI-IA]) และไม่ได้รับการรักษาด้วยยาต้านซึมเศร้า (Anti Depressant) สามารถอ่านและเขียนหนังสือได้ และยินดีให้ความร่วมมือในการวิจัยที่มีภาวะซึมเศร้าในระดับน้อยและปานกลางที่มารับบริการในโรงพยาบาลสามเงา จังหวัดตาก โดยมีคุณสมบัติตรงตามที่กำหนดจำนวน 30 ราย โดยเก็บข้อมูลตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม-พฤษภาคม พ.ศ. 2554

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษานี้ แบ่งออกเป็น 2 ชุด 1) เครื่องมือในการดำเนินการวิจัย คือ โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกโดย ราชวดี เดชะตระกูลและดารารวรรณ ต๊ะปิ่นตา (2553) ซึ่งได้ดัดแปลงไปงานกิจกรรมของ ขวัญจิต มหาภคิตคุณ (2548) และได้พัฒนาขึ้นตามแนวคิดของ เนลสัน-โจนส์ (Nelson-Jones, 1990) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ร่วมกับการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ผู้ศึกษาได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้เข้าร่วมการศึกษาก่อนจำนวน 30 ราย ที่เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกในผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้าจำนวน 8 ครั้ง ๆ ละ 60-90 นาที ทำวันเว้นวัน รวบรวมข้อมูลด้วยวิธีการสัมภาษณ์ โดยผู้ศึกษารวม 2 ครั้ง คือ ก่อนการได้รับ โปรแกรมการบำบัด หลังสิ้นสุดโปรแกรมการบำบัดทันที 2) เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล และดำเนินการศึกษา ประกอบด้วย 4 ส่วน ดังนี้ ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ป่วย

โรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้า ส่วนที่ 2 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลของบุคคลากรที่ใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวก ส่วนที่ 3 แบบประเมินภาวะซึมเศร้าของเบ็ค (Beck Depression Inventory 1A [BDI-1A]) ซึ่งแปลโดย มุกดา ศรียงค์ (อ้างใน ถัดดา แสนสีหา, 2536) ผู้ศึกษานำไปหาความเชื่อมั่นของเครื่องมือได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.83 ส่วนที่ 4 แบบสำรวจความคิดเห็นของบุคคลากรผู้ใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกในผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้า ซึ่งผู้ศึกษาได้นำแบบสำรวจความคิดเห็นของพยาบาลผู้ปฏิบัติเกี่ยวกับการใช้แผนจำหน่ายผู้ป่วยที่พยายามฆ่าตัวตายของโรงพยาบาลสบปราบ จังหวัดลำปาง ของ อมรรรัตน์ เดือนสว่าง (2551) มาประยุกต์ใช้ โดยไม่ได้ปรับเปลี่ยนเนื้อหาสาระสำคัญในบุคคลากรที่มสุขภาพจิตจำนวน 4 ราย วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่และร้อยละ

ผลการศึกษาพบว่า

1. ระดับคะแนนภาวะซึมเศร้าในผู้ป่วยโรคเรื้อรังของผู้เข้าร่วมศึกษา 30 ราย มี 27 รายของผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้า หลังจากได้รับ โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกได้เปลี่ยนระดับภาวะซึมเศร้าจากน้อยและปานกลางเป็นไม่มีภาวะซึมเศร้า และมี 3 รายได้เปลี่ยนระดับภาวะซึมเศร้าจากระดับปานกลางเป็นระดับน้อย
2. แบบสำรวจความคิดเห็นสำหรับการใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกพบว่าบุคคลากรที่มสุขภาพผู้ใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกทุกคนมีความคิดเห็นว่าการใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกมีความเหมาะสมในการนำไปใช้ในหน่วยงานและเป็นประโยชน์ต่อพยาบาล ผู้ป่วย และญาติในระดับมาก และบุคคลากร 3 คน มีความเห็นว่าโปรแกรมมีความสะดวกและง่ายต่อการบันทึก จากผลการศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าการใช้ โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก มีประสิทธิผลในการช่วยลดภาวะซึมเศร้าในผู้ป่วยโรคเรื้อรังได้ และควรนำมาใช้ในงานประจำในคลินิกสุขภาพจิต โรงพยาบาลสามเงา จังหวัดตาก ต่อไป

ข้อเสนอแนะในการนำผลการศึกษาไปใช้

จากการศึกษาประสิทธิผลผลของการใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกในผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้า โรงพยาบาลสามเงา จังหวัดตาก ผู้ศึกษามีข้อเสนอแนะในการนำผลการศึกษาไปใช้ดังนี้

1. ด้านปฏิบัติการพยาบาลโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกในผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้านี้เป็นโปรแกรมที่มีรูปแบบชัดเจนและตรงกับปัญหาของกลุ่มเป้าหมายในอำเภอสามเงา

และสอดคล้องกับนโยบายกรมสุขภาพจิต (กรมสุขภาพจิต, 2550) ในการค้นหา คัดกรอง บำบัด และติดตามรักษา ดังนั้นบุคลากรในทีมสุขภาพจิตจึงควรนำโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกมาใช้เพื่อช่วยเหลือผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้าในระดับน้อยและปานกลาง แต่ควรปรับรายละเอียดของโปรแกรมเพื่อความเหมาะสมต่อกลุ่มเป้าหมายดังนี้

1) การปรับเพิ่มระยะเวลาในการทำกิจกรรมแต่ละใบงานเนื่องจากโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกในผู้ป่วยโรคเรื้อรังส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุ ทำให้เกิดความล่าช้าในการอ่านและการเขียน

2) การใช้ภาษาในใบงานแต่กิจกรรมการปรับภาษาที่เข้าใจง่าย สามารถสื่อสารโดยไม่ต้องแปลความหรืออธิบายซ้ำ เนื่องจากใบงานเดิมในบางกิจกรรมเป็นภาษาทางวิชาการ ซึ่งกลุ่มเป้าหมายส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุจึงยากต่อการทำความเข้าใจและการสื่อสาร

2. ด้านบริหารการพยาบาล เป็นแนวทางสำหรับบุคลากรทีมสุขภาพจิตได้พัฒนารูปแบบและกระบวนการให้การพยาบาลผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้า ควรสนับสนุนให้มีการใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก โดยเสนอต่อผู้บริหารเพื่อกำหนดเป็นนโยบาย และแผนยุทธศาสตร์ในโรงพยาบาล เพื่อการปฏิบัติการบำบัดรักษา เป็นการช่วยลดค่าใช้จ่ายการรักษาผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้าโดยไม่ใช้ยาต่อไป

ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษา ถึงประสิทธิผลของการใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกในผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้า อย่างต่อเนื่องในระยะยาว เช่น 3 เดือน 6 เดือน และ 1 ปี เพื่อศึกษาประสิทธิผลของการใช้โปรแกรมในระยะยาวว่ามีความคงทนหรือได้ผลอย่างยั่งยืนหรือไม่

2. ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกในผู้ป่วยโรคเรื้อรังอื่น ๆ ต่อไปที่มีภาวะเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาทางสุขภาพจิต