

บทที่ 5

สรุปผลการศึกษาและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการศึกษา

การศึกษานี้เป็นการศึกษาเชิงปฏิบัติการ (Operational research [OR]) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิภาพการใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกในผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้าที่มารับบริการในสถานอนามัยบ้านปากค่าง อำเภอศรีสัชนาลัย จังหวัดสุโขทัย และเพื่อศึกษาความคิดเห็นของบุคลากรผู้ใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกในผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้าผู้ที่เข้าร่วมศึกษามาจากผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้าที่มารับบริการในสถานอนามัยบ้านปากค่าง อำเภอศรีสัชนาลัย จังหวัดสุโขทัย และทีมสุขภาพ ซึ่งเป็นผู้ให้บริการผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้า โดยมีคุณสมบัติตรงตามที่กำหนด จำนวน 35 คน และ 3 คน ตามลำดับ การรวบรวมข้อมูลตั้งแต่เดือนมีนาคม พ.ศ.2554 ถึงเดือนพฤษภาคม 2554

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษานี้แบ่งเป็น 2 ประเภท คือ 1) เครื่องมือในการดำเนินการวิจัย คือ โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกในผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้า ผู้ศึกษาได้นำเอาโปรแกรมของ ราชวดี เดียวตระกูล และดารารรรณ ต๊ะปันตา (2553) มาใช้ประกอบด้วยขั้นตอนการบำบัด 6 ขั้นตอน คือ 1) การใช้สรรพนาม “ฉัน” ในการพูดกับตัวเอง 2) พูดกับตัวเองทางบวก 3) ค้นหาการพูดกับตัวเองในทางลบ 4) กำหนดวิธีการพูดกับตัวเองทางบวก 5) ประยุกต์วิธีการพูดกับตัวเองทางบวกให้เข้ากับปัญหาส่วนบุคคล และ 6) นำวิธีการพูดกับตัวเองทางบวกไปใช้มีการทำกิจกรรมบำบัดทั้งหมด 8 ครั้ง โดยทำวันเว้นวัน จนครบ 8 ครั้ง แต่ละครั้งใช้เวลา 60-90 นาที และมีระยะเวลาติดตามหลังสิ้นสุดโปรแกรมทันที ซึ่งผ่านการทดสอบความตรงของเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ โดยผู้ศึกษาไม่ได้นำมาดัดแปลงโปรแกรมใด ๆ จึงไม่ต้องตรวจสอบความตรงของเนื้อหาซ้ำอีกครั้ง โดยผู้ศึกษาได้เก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้เข้าร่วมศึกษา จำนวน 35 คน 2) เครื่องมือในการรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย 4 ส่วน ดังนี้ ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ป่วยที่มีภาวะซึมเศร้าในโรคเรื้อรัง จำแนกตาม เพศ อายุ สถานภาพ การศึกษา อาชีพ รายได้ ส่วนที่ 2 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ของบุคลากรที่ใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก ประกอบด้วย เพศ อายุ วุฒิการศึกษา ระยะเวลาปฏิบัติงานในสถานอนามัยบ้านปากค่าง อำเภอศรีสัชนาลัย

จังหวัดสุโขทัย และตำแหน่งหน้าที่รับผิดชอบ ส่วนที่ 3 แบบประเมินภาวะซึมเศร้าของ เบ็ค (Beck Depression Inventory 1A [BDI-1A]) ซึ่งแปลและทดลองใช้โดยมุกดา ศรียงค์ (อ้างใน ถัดดา แสนสิหา, 2536) ทดสอบหาค่าความเชื่อมั่นของแบบประเมินโดยใช้สัมประสิทธิ์อัลฟาของ ครอนบาค ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .84 ซึ่งเป็นค่าที่ยอมรับได้ ส่วนที่ 4 แบบสำรวจความคิดเห็นของบุคลากรผู้ใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก โดยประยุกต์แบบสำรวจความคิดเห็นในการใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกจากแบบสำรวจความคิดเห็นในการใช้แผนจำหน่าย ของ อมรรัตน์ เดือนสว่าง (2551) มาใช้โดยไม่ได้ปรับเปลี่ยนเนื้อหาสาระสำคัญ โดยผู้ศึกษาได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้เข้าร่วมการศึกษา จำนวน 3 คน

ผลการศึกษาพบว่า

1. หลังการเข้าร่วมโปรแกรมการพูดกับตัวเองทางบวกในผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้า จำนวน 35 คน มีภาวะซึมเศร้าลดลงจากระดับเล็กน้อย และปานกลางเป็นไม่มีภาวะซึมเศร้า
2. ส่วนใหญ่ของทีมสุขภาพ ผู้ใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก มีความพึงพอใจในประโยชน์ของโปรแกรม และเห็นว่าโปรแกรมมีความเหมาะสมสำหรับที่จะใช้ในหน่วยงานและเป็นประโยชน์สำหรับพยาบาล ผู้ป่วยและญาติในระดับดี

ผลการศึกษาครั้งนี้ แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกมีประสิทธิผลในการลดภาวะซึมเศร้าในผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้าในสถานีนามัยบ้านปากละยาง อำเภอศรีตัญญา จังหวัดสุโขทัย ได้ จึงควรนำไปใช้เป็นส่วนหนึ่งของงานประจำในคลินิก

ข้อเสนอแนะในการนำผลการศึกษาไปใช้

จากการศึกษาประสิทธิผลของการใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกเพื่อลดภาวะซึมเศร้าของผู้ป่วยโรคเรื้อรัง สถานีนามัยบ้านปากละยาง อำเภอศรีตัญญา จังหวัดสุโขทัย ผู้ศึกษามีข้อเสนอแนะในการนำผลการศึกษาไปใช้ดังนี้

1. ด้านปฏิบัติการพยาบาล โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกเพื่อลดภาวะซึมเศร้าของผู้ป่วยโรคเรื้อรัง เป็นโปรแกรมที่มีรูปแบบชัดเจนและสามารถแก้ปัญหาผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้าลดลงได้ ดังนั้นจึงควรนำโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองไปใช้บำบัดผู้ป่วยที่มีภาวะซึมเศร้าต่อไปที่เป็นรูปแบบและเป็นการปฏิบัติการพยาบาลบนหลักฐานเชิงประจักษ์ และกระบวนการนำโปรแกรมการบำบัดไปใช้บางขั้นตอนของเนื้อหากิจกรรมเข้าใจยาก ควรปรับให้มีความเหมาะสมตามพื้นที่

2. ด้านการวิจัย คือ นำไปสู่การศึกษาวิจัยในเรื่องการดูแลและบำบัดผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าในผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้าในระดับที่สูงขึ้นต่อไปในหน่วยงาน

3. ด้านบริหารควรสนับสนุนให้มีการใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกเพื่อลดภาวะซึมเศร้าของผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ในการให้การช่วยเหลือผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าโดยเสนอต่อผู้บริหาร เพื่อกำหนดเป็นนโยบาย และแผนกลยุทธ์เพื่อการปฏิบัติการบำบัดรักษาผู้ที่มีภาวะซึมเศร้า หน่วยงานได้นำองค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้ไปวางแผนพัฒนารูปแบบ และกระบวนการให้การพยาบาลผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าให้มีประสิทธิภาพ ผู้รับบริการจะได้รับบริการที่มีการวางแผนและบริหารจัดการที่ดี จนส่งผลอัตราการกลับเป็นซ้ำลดลง การรักษาและควบคุมภาวะแทรกซ้อนของโรคเรื้อรังมีประสิทธิภาพซึ่งช่วยลดภาระงานและอัตราค่าใช้จ่ายต่อไป

ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาถึง ประสิทธิภาพของการโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกเพื่อลดภาวะซึมเศร้าของผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้าอย่างต่อเนื่องในระยะยาว
2. ควรมีการศึกษาต่อในกลุ่มผู้ที่ได้รับการบำบัดในกลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรังโรคอื่นนอกจากโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง เช่น ผู้ป่วยโรคมะเร็ง ในสถานบริการขั้นปฐมภูมิของระบบสุขภาพ