

บทที่ 5

สรุปผลการศึกษาและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการศึกษา

การศึกษานี้เป็นการศึกษาเชิงปฏิบัติการ (operational study) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิภาพของการใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกในผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้าที่เข้ารับการรักษาในสถานอนามัยชัชจุมพล จังหวัดอุดรดิตถ์ และเพื่อศึกษาความคิดเห็นของบุคลากรผู้ใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก ผู้ที่เข้าร่วมการศึกษามาจากผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้า ที่เข้ารับบริการในสถานอนามัยชัชจุมพล จังหวัดอุดรดิตถ์และบุคลากรผู้ใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก โดยมีคุณสมบัติตรงตามที่กำหนด จำนวน 26 คน และ 3 คน ตามลำดับ เก็บข้อมูลตั้งแต่เดือนมีนาคม พ.ศ. 2554 ถึงเดือนมิถุนายน พ.ศ. 2554

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษานี้ คือ 1) แบบสอบถามส่วนบุคคล 2) โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกโดย ราชาวดี เตียวตระกูล และดาราวรรณ ต๊ะปิ่นตา ซึ่งได้ดัดแปลงไปงานกิจกรรมของขวัญจิตมหากิตติคุณ (2548) และได้พัฒนาขึ้นตามแนวคิดของ เนลสัน โจนส์ (Nelson-Jones, 1990) ร่วมกับการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ผู้ศึกษาไม่ได้นำมาดัดแปลงโปรแกรมใด ๆ จึงไม่ได้ตรวจสอบความตรงของเนื้อหาซ้ำอีกครั้ง 3) แบบประเมินภาวะซึมเศร้าของเบ็ค (Beck Depression Inventory 1A [BDI-1A]) ซึ่งแปลและทดลองใช้โดย มุกดา ศรีรงค์ (อ้างใน ถัดดา แสนสีหา, 2536) เป็นแบบประเมินซึ่งเป็นที่ยอมรับและใช้อย่างแพร่หลาย ผู้ศึกษาไม่ได้ดัดแปลงเนื้อหาของแบบประเมิน จึงไม่ได้ตรวจสอบความตรงของเนื้อหาซ้ำอีกครั้ง ได้นำไปทดสอบความเชื่อมั่น (Reliability) โดยทดลองใช้กับผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านดึก จำนวน 10 คน แล้วนำค่าคะแนนที่ได้มาหาความเชื่อมั่นโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.84 และ 4) แบบสำรวจความคิดเห็นของบุคลากรสุขภาพผู้ใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกในผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้า มี 5 ด้าน ดังนี้ 1) ความเหมาะสมในการนำมาใช้ในหน่วยงาน 2) ความมีประโยชน์ต่อบุคลากรสุขภาพในการปฏิบัติงาน 3) ความมีประโยชน์ต่อผู้ป่วยและญาติ 4) ความสะดวกและง่ายต่อการบันทึก และ 5) ความพึงพอใจในการใช้โปรแกรมการฝึกกับตัวเองทางบวกแบ่งเป็น 3 ระดับ

มาก ปานกลาง น้อย ซึ่งผู้ศึกษาได้นำแบบสำรวจความคิดเห็นของพยาบาลผู้ปฏิบัติเกี่ยวกับการใช้แผนจำหน่ายผู้ป่วยที่พยายามฆ่าตัวตายของโรงพยาบาลสบปราบ จังหวัดลำปาง ของ อมรรัตน์ เดือนสว่าง (2551) มาใช้ซึ่งเป็นคำถามกว้าง ๆ สามารถใช้สำรวจความคิดเห็นในการนำการปฏิบัติทางการพยาบาลที่เป็นเลิศ มาใช้ได้ทุกเรื่องจึงไม่ได้ตรวจสอบความตรงของเนื้อหาซ้ำอีกครั้ง

ผู้ศึกษาและทีมบุคลากรสุขภาพ ได้ใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกกับผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้าที่เข้ารับบริการที่สถานีนามัยชัยจุมพล จังหวัดอุดรดิตถ์ ในช่วงเดือนมีนาคมถึงเดือนพฤษภาคม 2554 จำนวน 26 ราย โดยได้ดำเนินการตามแผนกิจกรรมของโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก จำนวน 8 ครั้ง ๆ ละ 60-90 นาที วันเว้นวัน และนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา

ผลการศึกษา

ผลลัพธ์ของการใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกในผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้า พบว่า

- 1) หลังจากเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก ผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้า จำนวน 24 คน มีคะแนนภาวะซึมเศร้าลดลงจากระดับน้อยและปานกลางเป็นไม่มีภาวะซึมเศร้า และผู้ป่วยจำนวน 2 คน มีภาวะซึมเศร้าลดลงจากระดับปานกลางเปลี่ยนเป็นมีภาวะซึมเศร้าระดับน้อย
- 2) บุคลากรสุขภาพทั้งหมดพึงพอใจในประโยชน์ของโปรแกรมและคิดว่าเหมาะสมที่จะใช้ในหน่วยงานและเป็นประโยชน์ต่อบุคลากรสุขภาพ ผู้ป่วยและญาติในระดับดี

ข้อเสนอแนะในการนำผลการศึกษาไปใช้

1. ด้านการปฏิบัติการพยาบาล โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก สามารถช่วยลดภาวะซึมเศร้าในผู้ป่วยโรคเรื้อรังได้ ดังนั้นควรนำไปใช้ในผู้ป่วยโรคเรื้อรังกลุ่มนี้ที่มีภาวะซึมเศร้าเล็กน้อยถึงปานกลางและผู้ที่ไม่ได้เข้ารับการรักษาไปปฏิบัติ
2. ด้านการบริหารทางการพยาบาล นำเสนอผลการศึกษาให้ผู้บริหารและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้รับทราบ เพื่อให้เห็นความสำคัญและประโยชน์ของการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกต่อภาวะซึมเศร้า และส่งเสริมให้มีการบำบัดผู้ที่ภาวะซึมเศร้าโดยใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเอง

ทางบวก และจัดอบรมบุคลากรทางด้านสุขภาพจิตให้มีความรู้และทักษะเกี่ยวกับการบำบัดผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าโดยใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกเพื่อขยายผลต่อไป

3. ปรับการบันทึกให้สะดวกและง่ายต่อการใช้งาน เนื่องจากมีบุคลากรที่เห็นด้วยในแบบบันทึก 1 คน อยู่ในระดับดีและอีก 2 คนเห็นว่าแบบบันทึกสะดวกและง่ายต่อการใช้งานอยู่ในระดับปานกลาง เนื่องจากในบางใบงานจะยากต่อการเข้าใจและอธิบายให้กับผู้ป่วย เช่น ใบงานที่ 2.1 และ 2.2 เป็นการเขียนประโยคในใจออกมาเป็น 3 ระยะ คือ ในระยะแรกที่พบเหตุการณ์ ขณะเผชิญกับเหตุการณ์ และหลังจากสถานการณ์นั้นผ่านไปแล้ว โดยให้เพิ่มตัวอย่างของเหตุการณ์ทั้ง 3 ระยะ เพื่อให้เห็นภาพที่ชัดเจนและเข้าใจได้ง่ายขึ้น

ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกในผู้ป่วยโรคเรื้อรังอื่น ๆ ต่อไป ที่มีภาวะเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาทางสุขภาพจิต
2. ควรมีการติดตามประเมินระดับภาวะซึมเศร้าอย่างต่อเนื่องหลังทำการรักษาเพื่อการศึกษาติดตามประสิทธิผล และความคงอยู่ของโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกต่อภาวะซึมเศร้า