

# The Effects of Self-guided Cognitive Behavioral Modification Program on Self-esteem and Depression of Elders with Major Depressive Disorder\*

Siranya Rodcharoen<sup>1</sup>, Vineekarn Kongsuwan, RN, PhD<sup>1</sup> Weena Chanchong, RN, PhD<sup>1</sup>

## Abstract

**Purpose:** To study the effects of a self-guided cognitive behavioral modification program on self-esteem and depression of elders with major depressive disorder.

**Design:** quasi-experimental research: pretest-posttest control group design.

**Methods:** Participants comprised 60 elders with major depressive disorder who were outpatients at the geriatric psychiatry clinic, Suansaranrom Hospital. They were selected using convenience sampling, and assigned to the experimental group (n = 30) receiving the self-guided cognitive behavioral modification program and the control group (n = 30) receiving usual care. The research instruments consisted of (1) Demographic questionnaire, (2) Self-esteem Scale, (3) Thai Geriatric Depression Scale, and (4) The Self-guided Cognitive Behavioral Modification Program. Each participant attended three sessions conducted over a total duration of four weeks. The reliability of the Self-esteem Scale was tested using Cronbach's alpha Coefficient at .85 and the Thai Geriatric Depression Scale was tested using Kuder-Richardson 20 at .87 and were analyzed using paired t-test and independent t-test.

**Main findings:** The results revealed that after receiving the program the experimental group had a higher mean score of self-esteem ( $p < .001$ ) and a lower mean score of depression ( $p < .001$ ) than that before participating the program. When compared to the control group, a higher mean score of self-esteem ( $p < .001$ ) and a lower mean score of depression ( $p = .005$ ) were significantly found in the experimental group.

**Conclusion and recommendations:** The finding showed that the self-guided cognitive behavioral modification program could increase self-esteem and decrease depression of elders with major depressive disorder. Therefore, nurses should utilize the program to enhance self-esteem and decrease depression symptoms of elders with major depressive disorder.

**Keywords:** cognitive behavioral therapy, depressive disorder, elderly, self-esteem,

*Nursing Science Journal of Thailand. 2019;37(3):91-106*

Corresponding Author: Assistant Professor Vineekarn Kongsuwan, Faculty of Nursing, Prince of Songkla University, Songkhla 90110, Thailand; e-mail: vineekarn.kongsuwan@gmail.com

\* Master's thesis, Master of Nursing Science (Psychiatric and Mental Health Nursing), Faculty of Nursing, Prince of Songkla University

<sup>1</sup> Faculty of Nursing, Prince of Songkla University, Songkhla, Thailand

Received: 28 June 2019 / Revised: 19 August 2019 / Accepted: 21 August 2019

# ผลของโปรแกรมการปรับความคิดและพฤติกรรมด้วยตนเอง ต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ ที่เป็นโรคซึมเศร้า\*

ศรินยา รอดเจริญ<sup>1</sup> วิภากาญจน์ คงสุวรรณ, ป.ร.น.<sup>1</sup>, วิภา คันฉ่อง, ป.ร.น.<sup>1</sup>

## บทคัดย่อ

**วัตถุประสงค์:** เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการปรับความคิดและพฤติกรรมด้วยตนเองต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุที่เป็นโรคซึมเศร้า

**รูปแบบการวิจัย:** การวิจัยกึ่งทดลอง แบบ 2 กลุ่ม วัดผลก่อนและหลังการทดลอง

**วิธีดำเนินการวิจัย:** กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่เป็นโรคซึมเศร้าและมารับบริการแบบผู้ป่วยนอก ที่คลินิกจิตเวชผู้สูงอายุ โรงพยาบาลสวนสราญรมย์ จำนวน 60 คน คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบสะดวกตามคุณสมบัติที่กำหนด กลุ่มทดลองจำนวน 30 คนได้รับโปรแกรมการปรับความคิดและพฤติกรรมด้วยตนเอง และกลุ่มควบคุมจำนวน 30 คนได้รับการพยาบาลตามปกติ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป 2) แบบประเมินความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง 3) แบบวัดความเศร้าในผู้สูงอายุของไทย และ 4) โปรแกรมการปรับความคิดและพฤติกรรมด้วยตนเอง ดำเนินการ 3 กิจกรรม รวมระยะเวลา 4 สัปดาห์ ตรวจสอบความเที่ยงของแบบประเมินความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองด้วยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคได้เท่ากับ .85 ส่วนแบบวัดความเศร้าในผู้สูงอายุของไทยหาค่าความเที่ยงด้วยสูตรคูเดอร์ ริชาร์ดสัน 20 ได้เท่ากับ .87 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การทดสอบทีแบบกลุ่มเดียวและสองกลุ่มอิสระ

**ผลการวิจัย:** หลังได้รับโปรแกรมการปรับความคิดและพฤติกรรมด้วยตนเอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงกว่า ( $p < .001$ ) และมีค่าเฉลี่ยคะแนนภาวะซึมเศร้าต่ำกว่า ( $p < .001$ ) ก่อนได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงกว่า ( $p < .001$ ) และมีค่าเฉลี่ยคะแนนภาวะซึมเศร้าต่ำกว่า ( $p = .005$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

**สรุปและข้อเสนอแนะ:** ผลการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการปรับความคิดและพฤติกรรมด้วยตนเองสามารถเพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และลดภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุที่เป็นโรคซึมเศร้าได้ ดังนั้นพยาบาลควรนำโปรแกรมนี้ไปประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และลดภาวะซึมเศร้าสำหรับผู้สูงอายุที่เป็นโรคซึมเศร้าต่อไป

**คำสำคัญ:** การบำบัดทางความคิดและพฤติกรรม โรคซึมเศร้า ผู้สูงอายุ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

*Nursing Science Journal of Thailand. 2019;37(3):91-106*

Corresponding Author: ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิภากาญจน์ คงสุวรรณ, คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา 90110, e-mail: vineekam.kongsuwan@gmail.com

\* วิทยานิพนธ์หลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต) คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

<sup>1</sup> คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

วันที่รับบทความ: 28 มิถุนายน 2562 / วันที่แก้ไขบทความเสร็จ: 19 สิงหาคม 2562 / วันที่ตอบรับบทความ: 21 สิงหาคม 2562