

ผลของวิธีการกระตุ้นความจำเชิงบวกด้วยสิ่งเร้าพหูเพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคซึมเศร้าในผู้ที่มีภาวะ
ซึมเศร้าระดับเล็กน้อย : การศึกษาเชิงพฤติกรรมและคลื่นไฟฟ้าสมอง

Effect of multisensory positive memory stimulation to reduce the risk of depressive
disorder in people with mild depression : Behavioral and Electroencephalography
studies

สุปราณี พิมพ์ตรา, ปร.ด.¹, พีร วงศ์อุปราช, ปร.ด.² และกนก พานทอง, ปร.ด.²

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์การวิจัย ศึกษาผลของวิธีการกระตุ้นความจำเชิงบวกด้วยสิ่งเร้าพหูต่ออาการซึมเศร้าในผู้ที่มีภาวะ
ซึมเศร้าระดับเล็กน้อย ทั้งด้านพฤติกรรมและคลื่นไฟฟ้าสมอง

วัสดุและวิธีการ เป็นวิจัยแบบ Pretest-Posttest Control Group Design กลุ่มตัวอย่างอายุ 20-35 ปี มีภาวะซึมเศร้า
ระดับเล็กน้อย จำนวน 60 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่มๆ ละ 30 คน กลุ่มทดลองบำบัดด้วยวิธีการกระตุ้นความจำเชิงบวก
ด้วยสิ่งเร้าพหู (M-PMS) บำบัดที่บ้านและติดตามทางอินเทอร์เน็ต โดยฝึกทางกระดาษ 5 กิจกรรม และคอมพิวเตอร์
ช่วยฝึก 3 กิจกรรม กลุ่มควบคุมเป็นการดูแลแบบปกติ กลุ่มตัวอย่าง 3 คน ได้ยุติการทดลองเนื่องจากติดเชื้อโควิด
รุนแรง จากกลุ่มทดลอง 1 คน กลุ่มควบคุม 2 คน เครื่องมือวัดผล คือ แบบประเมินภาวะซึมเศร้า และกิจกรรม
ทดสอบภาวะซึมเศร้า (DT) ผ่านจอคอมพิวเตอร์และวัดคลื่นไฟฟ้าสมองด้วย Emotiv EPOC วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้
Chi-square, *T-test* และ Effect size

ผลการวิจัย กลุ่มบำบัดด้วย M-PMS ลดภาวะซึมเศร้าได้มากกว่ากลุ่มควบคุมถึงร้อยละ 72 ($p < .05$) มีคะแนน
ความถูกต้องขณะทำ DT มากกว่ากลุ่มควบคุม และเวลาการตอบสนองขณะทำ DT น้อยกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งว่าสมอง
มีความไวในการเข้าถึงข้อมูลทางบวก ค่าพลังงานสัมพันธ์ของคลื่นไฟฟ้าสมอง Alpha ขณะทำ DT ภายหลังการทดลอง
กลุ่มทดลองมีย่านความถี่ Alpha ต่ำกว่ากลุ่มควบคุม บริเวณสมองส่วนหน้าด้านซ้าย ส่วนข้างด้านซ้าย ส่วนขมับด้าน
ซ้ายและขวา และท้ายทอยซ้าย ($p < .05$) ซึ่งว่าสมองใช้ข้อมูลทางบวกเพิ่มขึ้น และมีสมาธิดี

สรุป การบำบัดด้วย M-PMS เป็นทางเลือกหนึ่งที่ทำให้ผลลัพธ์ดีกว่าการดูแลแบบปกติ ลดค่าใช้จ่ายที่ต้องมาโรงพยาบาล
บ่อย เหมาะกับช่วงการระบาดของโรคติดเชื้อ

คำสำคัญ : วิธีการกระตุ้นความจำเชิงบวกด้วยสิ่งเร้าพหู, ภาวะซึมเศร้า, อาการซึมเศร้าระดับเล็กน้อย

¹ Corresponding author, พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์ จังหวัดอุบลราชธานี
E-mail: phim_su@hotmail.com

² ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วิทยาลัยวิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา มหาวิทยาลัยบูรพา