

ภัยพิบัติเมื่อเกิดขึ้นจะส่งผลกระทบต่อมนุษย์ ทั้งด้านร่างกาย ด้านสังคม และที่สำคัญคือผลกระทบทางด้านจิตใจทั้งแก่ผู้รอดชีวิตและผู้อยู่เบื้องหลังเป็นจำนวนมาก รวมทั้งก่อให้เกิดภาวะซึมเศร้าในเยาวชนผู้รอดชีวิตจากเหตุการณ์ภัยพิบัติ ซึ่งสาเหตุหลักของภาวะซึมเศร้ามี 2 ประการคือการประสบภาวะวิกฤตในชีวิต และ การมีความคิดอัตโนมัติทางลบ

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกต่อภาวะซึมเศร้าในเยาวชนผู้รอดชีวิตจากเหตุการณ์ภัยพิบัติจังหวัดอุตรดิตถ์ โดยการพูดกับตัวเองทางบวกเป็นกลยุทธ์หนึ่งของการบำบัดทางปัญญาที่ใช้ในการปรับโครงสร้างความคิด โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกจึงเป็นวิธีหนึ่งของการบำบัดทางปัญญาในการลดภาวะซึมเศร้า รูปแบบการศึกษาเป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง ชนิด 2 กลุ่มวัดก่อนหลัง โดยศึกษาในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 26 คน คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง และสุ่มเข้ากลุ่มอย่างง่ายโดยการจับสลากแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 13 คน โดยกลุ่มทดลองจะได้รับการสอนและฝึกทักษะตามโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก ในขณะที่กลุ่มควบคุมให้ดำเนินชีวิตตามปกติ เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาประกอบด้วย 1) แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล 2) แบบประเมินภาวะซึมเศร้าของเบ็ค (Beck Depression Inventory [BDI-IA]) สร้างขึ้นโดย เบ็ค และคณะ (Beck et al., 1979) แปลเป็นภาษาไทยโดย มุกดา ศรีรงค์ (2522) และหาความเชื่อมั่นด้วยสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบารคได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .92 และ 3) โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกที่ผู้ศึกษาสร้างขึ้นตามแนวคิดของนิลสัน โจนส์ (Nelson-Jones, 1990) ร่วมกับการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง และได้ผ่านการตรวจสอบความตรงของเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน คำนวณหาค่าดัชนีความตรงของเนื้อหาได้เท่ากับ .83 โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกประกอบด้วยขั้นตอนของการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก 6 ขั้นตอน มีกิจกรรมในแต่ละขั้นตอนรวม 6 กิจกรรม ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมทั้งหมดรวม 6 วัน โดยจัดกิจกรรมในแต่ละขั้นตอนติดต่อกันทุกวันใช้เวลาครั้งละ 60-90 นาที วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา และสถิติค่าที ชนิด 2 กลุ่มสัมพันธ์กันและชนิด 2 กลุ่มอิสระต่อกัน ได้ผลการศึกษาดังนี้

1. ค่าคะแนนเฉลี่ยภาวะซึมเศร้าของกลุ่มทดลองภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกน้อยกว่า ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมตาม โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. ค่าคะแนนเฉลี่ยภาวะซึมเศร้าของกลุ่มทดลองภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกน้อยกว่าค่าคะแนนเฉลี่ยภาวะซึมเศร้าของกลุ่มควบคุมหลังการศึกษามี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01

ผลการศึกษาสรุปได้ว่าโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกมีประสิทธิภาพในการช่วยลดภาวะซึมเศร้าในเยาวชนผู้รอดชีวิตจากเหตุการณ์ภัยพิบัติจังหวัดอุตรดิตถ์ได้ ดังนั้นพยาบาลจิตเวชสามารถนำโปรแกรมดังกล่าวไปประยุกต์ในการให้ความช่วยเหลือเพื่อลดภาวะซึมเศร้าให้แก่เยาวชนผู้รอดชีวิตจากเหตุการณ์ภัยพิบัติที่มีภาวะซึมเศร้าต่อไป

The impacts of disasters on humans are physical, social and psychological in nature. The psychological impact is often the most important for the survivors. The two main causes of depression in youths are crisis in life and negative automatic thinking.

The purpose of this study was to look for the outcomes of the Positive Self-Talk Program on depression among youths who have survived disaster in Uttaradit province. Positive Self-Talk is one cognitive therapy strategy to adjust the schema of thought. Positive Self-Talk Training Program is the cognitive therapy strategy which can help decrease depression. This program study is two groups pre-post test design in 26 samples which were purposive selected and simple randomly assignment into study group and control group. Each group had 13 samples. The experiment group was trained and rehearsed positive self-talk, while the control group led a routine life. The research instruments in this study consisted of; 1) Questionnaire for Demographic Data, 2) Beck Depression Inventory [BDI-IA] (created by Beck et al. (1979) translated into Thai by Mukda Sriyong,(2522) and reliability was tested by with the value of .92 ,Cronbachs' alpha coefficient .92 and, 3) Positive Self-Talk Training Program which was developed by the researcher based on the Concept of Self-Talk of Nelson-Jones (1990)and reviewed literature. Content validity was tested by 5 experts and was .83. The Positive Self-Talk Training Program consist of 6 processes. Each process consists of 6 activities in six days. Each activity took around 60-90 minutes. Analysis of the data used descriptive statistics Pair T-test, and independent t-test statistics.

The results of this study revealed that:

1. Depression mean score of the study group after participating in the Positive Self-Talk Training Program was lower than before participation in the Program.
2. Depression mean score of the study group after participating in the Positive Self-Talk Training Program was lower than the control group ($p < .01$).

The results of this study showed that the Positive Self-Talk Training Program was effective in decreasing depression in youths who have survived disaster, Uttaradit province. Therefore, psychiatric nurses can apply the Positive Self-Talk Training Program for helping to decrease depression in youths who have survived disaster.