

### บทที่ 3

#### วิธีดำเนินการศึกษา

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi-experimental research) ชนิด 2 กลุ่ม วัดก่อนหลัง (two group pre-post test) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกต่อภาวะซึมเศร้าของเยาวชนผู้รอดชีวิตจากภัยพิบัติน้ำท่วมโคลนถล่มในพื้นที่จังหวัดอุตรดิตถ์

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ที่ใช้ในการศึกษา เป็นเยาวชนทั้งชายและหญิงที่มีอายุระหว่าง 13-21 ปี ที่รอดชีวิตจากเหตุการณ์ภัยพิบัติน้ำท่วมโคลนถล่ม ในพื้นที่ประสบภัยในเขตอำเภอเมือง อำเภอลับแล และ อำเภอท่าปลา จังหวัดอุตรดิตถ์ จำนวน 155 ราย

กลุ่มตัวอย่าง เป็นเยาวชนผู้มีภาวะซึมเศร้าจากภัยพิบัติน้ำท่วมโคลนถล่มในพื้นที่ประสบภัยในเขตอำเภอเมือง เขตอำเภอลับแล และเขตอำเภอท่าปลา จังหวัดอุตรดิตถ์ โดยกำหนดอำนาจการทำนาย (power analysis) ที่ 0.8 ขนาดอิทธิพล (effect size) เท่ากับ 1.25 ที่ระดับความเชื่อมั่นที่ 0.01 แบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 13 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 13 คน ได้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดจำนวน 26 คน จากประชากรทั้งหมด โดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (purposive sampling) ที่มีคุณสมบัติ ดังนี้

1. เป็นเยาวชนผู้รอดชีวิตจากภัยพิบัติน้ำท่วมโคลนถล่ม
2. มีระดับคะแนนภาวะซึมเศร้าอยู่ระหว่างระดับน้อย ถึง ระดับปานกลาง โดยประเมินภาวะซึมเศร้าจากแบบประเมินภาวะซึมเศร้าของเบ็ค (Beck Depression Inventory [BDI-IA]) และไม่ได้รับการรักษาด้วยยาต้านซึมเศร้า (Anti Depressant)
3. สามารถพูดคุยติดต่อสื่อสาร อ่านและเขียนภาษาไทยได้
4. ยินดีให้ความร่วมมือในการวิจัย

หลังจากนั้นผู้ศึกษาสุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่ม (Randomization) ด้วยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่ายโดยการจับสลากเพื่อแบ่งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 13 คน ซึ่งการจัดให้มีกลุ่มควบคุมนั้น เพื่อให้เป็นกลุ่มเปรียบเทียบให้เห็นความแตกต่างระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลองที่

ได้รับกิจกรรมตามโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกตามที่ผู้ศึกษาได้จัดให้ ซึ่งจากการกำหนดคุณสมบัติของกลุ่มตัวอย่างนั้น สามารถแสดงให้เห็นได้ว่า ในการประเมินผลภาวะซึมเศร้าหลังการทดลอง เป็นผลมาจากการที่กลุ่มตัวอย่างได้รับการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกตามโปรแกรมเพียงอย่างเดียว ไม่ได้เป็นผลจากตัวแปรหรือปัจจัยอื่น

### เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

1. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วยแบบสอบถามและแบบประเมิน 2 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลที่ผู้ศึกษาออกแบบเอง ประกอบด้วย อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ และ ระดับความสูญเสียจากเหตุการณ์ภัยพิบัติน้ำท่วม โคลนถล่มแยกเป็น ความสูญเสียบุคคลใกล้ชิด ระดับความสูญเสียทรัพย์สิน และ ระดับการได้รับบาดเจ็บทางกายจากภัยพิบัติน้ำท่วม โคลนถล่ม

ส่วนที่ 2 แบบประเมินภาวะซึมเศร้าของเบ็ค (Beck Depression Inventory [BDI-IA]) สร้างขึ้นโดย เบ็ค และคณะ (Beck et al., 1979) แปลเป็นภาษาไทยโดย มุกดา ศรียงค์ (อ้างใน ลัดดา แสนสีหา, 2536) แบบประเมินนี้สร้างขึ้นบนพื้นฐานของทฤษฎีปัญญานิยมเน้นการประเมิน 4 ด้าน คือ ด้านความคิด ด้านอารมณ์ ด้านแรงจูงใจ และด้านร่างกายและพฤติกรรม เหมาะสำหรับผู้มีอายุระหว่าง 13-80 ปี ประกอบด้วย 21 ข้อคำถาม ประกอบด้วย คำถามเกี่ยวกับอาการทางจิต 15 ข้อ คำถามเกี่ยวกับอาการทางกาย 6 ข้อ เพื่อวัดระดับของภาวะซึมเศร้าในเยาวชนที่รอดชีวิตจากภัยพิบัติน้ำท่วม โคลนถล่มในจังหวัดอุตรดิตถ์ ซึ่งการแปลผลคะแนนจะแบ่งภาวะซึมเศร้าออกเป็น 4 ระดับ ได้แก่

|            |             |                            |
|------------|-------------|----------------------------|
| ระดับคะแนน | 0-9 คะแนน   | ไม่มีภาวะซึมเศร้า          |
| ระดับคะแนน | 10-16 คะแนน | มีภาวะซึมเศร้าระดับน้อย    |
| ระดับคะแนน | 17-29 คะแนน | มีภาวะซึมเศร้าระดับปานกลาง |
| ระดับคะแนน | 30-63 คะแนน | มีภาวะซึมเศร้าระดับรุนแรง  |

2. โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกที่ผู้ศึกษาสร้างขึ้นเองตามแนวคิดของนิลสัน โจนส์ (Nelson-Jones, 1990) ประกอบด้วยขั้นตอนการพูดกับตัวเองทางบวก 6 ขั้นตอน ได้แก่

ขั้นตอนที่ 1 การใช้สรรพนาม “ฉัน” ในการพูดกับตัวเอง

ขั้นตอนที่ 2 การพูดกับตัวเองทางบวก

ขั้นตอนที่ 3 ค้นหาการพูดกับตัวเองทางลบ

ขั้นตอนที่ 4 กำหนดวิธีพูดกับตัวเองทางบวก

ขั้นตอนที่ 5 ประยุกต์วิธีพูดกับตัวเองทางบวก

ขั้นตอนที่ 6 นำวิธีพูดกับตัวเองทางบวกไปใช้

โดยมีกิจกรรมตามขั้นตอนการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก 6 กิจกรรม โดยจัดกิจกรรม  
กลุ่มติดต่อกันทุกวันใช้เวลาครั้งละ 60-90 นาที

### การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

#### การตรวจสอบความตรงของเนื้อหา (Validity)

โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกที่ผู้ศึกษาสร้างขึ้นเองตามแนวคิดของนิลสัน โจนส์ (Nelson-Jones, 1990) ได้ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ซึ่งประกอบด้วยจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่นจำนวน 1 ท่าน อาจารย์พยาบาลด้านสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวชจำนวน 2 ท่าน และพยาบาลผู้ชำนาญการพยาบาลจิตเวชจำนวน 2 ท่าน แล้วนำมาคำนวณดัชนีความตรงตามเนื้อหา (content validity index [CVI]) และแก้ไขปรับปรุงตามข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ ได้ค่าความตรงของเนื้อหาเท่ากับ 0.83 ซึ่งค่าความตรงตามเนื้อหาที่ยอมรับได้คือ 0.70 ขึ้นไป (Polit, Beck, & Hungler, 2001)

ส่วนแบบประเมินภาวะซึมเศร้าของเบ็ค (Beck Depression Inventory [BDI-IA]) ซึ่งแปลเป็นภาษาไทยโดย มุกดา ศรียงค์ (อ้างใน ขวัญจิต มหาภักดีคุณ, 2548) ซึ่งได้ผ่านการตรวจสอบความถูกต้องและความตรงของเนื้อหาในภาษาไทยจากผู้ทรงคุณวุฒิแล้ว ผู้ศึกษาจึงไม่ได้นำมาตรวจสอบความตรงของเนื้อหาใหม่เนื่องจากไม่ได้นำมาดัดแปลงแต่อย่างใด

#### การตรวจสอบความเชื่อมั่น (reliability)

หลังจากตรวจสอบความตรงของเนื้อหาแล้วผู้ศึกษานำโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก ไปตรวจสอบความเชื่อมั่น (reliability) โดยทดลองใช้โปรแกรมที่โรงพยาบาลศรีสขนาลัย จังหวัดสุโขทัยเนื่องจากเป็นพื้นที่ประสบภัยพิบัติน้ำท่วมโคลนถล่มในช่วงระยะเวลาเดียวกันกับเหตุการณ์ภัยพิบัติในพื้นที่จังหวัดอุตรดิตถ์ และมีลักษณะของวัฒนธรรมมีความใกล้เคียงกัน ไม่มีความแตกต่างกันของการใช้ภาษาพูด โดยทดลองใช้กับเยาวชนอายุระหว่าง 13-21 ปีที่ประเมินโดยแบบประเมินภาวะซึมเศร้าของเบ็ค (Beck Depression Inventory [BDI-IA]) ที่มีภาวะซึมเศร้าระดับน้อยถึงระดับปานกลาง จำนวน 3 คน โดยทดลองดำเนินกิจกรรมทั้งหมด 6 ครั้ง รวมระยะเวลา 2 วัน

ผลการทดสอบเครื่องมือพบว่ากลุ่มที่คล้ายกับกลุ่มตัวอย่างมีความเข้าใจในเนื้อหาของกิจกรรม และสามารถดำเนินกิจกรรมได้อย่างสอดคล้องกับเนื้อหาของกิจกรรม ดังนั้นผู้ศึกษาจึงนำโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกมาใช้ในการดำเนินการวิจัย

แบบประเมินภาวะซึมเศร้าของเบ็ค (Beck Depression Inventory [BDI-IA]) ผู้ศึกษาได้หาค่าความเชื่อมั่นกับเยาวชนผู้รอดชีวิตจากภัยพิบัติจังหวัดอุตรดิตถ์ จำนวน 10 ราย นำมาคำนวณค่าหาความเชื่อมั่นของแบบวัดโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.94

### การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

การศึกษานี้ได้ผ่านการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมในการวิจัยของคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ก่อนทำการศึกษาในกลุ่มตัวอย่าง แล้วว่าไม่เป็นอันตรายและไม่ละเมิดสิทธิของผู้ป่วยและได้ทำการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง โดยกลุ่มตัวอย่างและผู้ปกครองของกลุ่มตัวอย่างที่อายุต่ำกว่า 18 ปีบริบูรณ์ที่เข้าร่วมในการศึกษาได้รับการชี้แจงวัตถุประสงค์การศึกษา และประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากผลการศึกษาต่อส่วนรวม ชี้แจงขั้นตอนวิธีการเก็บข้อมูลและประโยชน์ของการเข้าร่วมโครงการศึกษาให้กลุ่มตัวอย่างทราบ โดยชี้แจงต่อกลุ่มตัวอย่างมีสิทธิที่จะตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมในการศึกษานี้ และสามารถออกจากการศึกษาได้โดยไม่มีผลกระทบต่อการศึกษา พร้อมทั้งมีเอกสารยินยอมเข้าร่วมในการศึกษาและชี้แจงให้ทราบการเก็บข้อมูลทั้งหมดของกลุ่มตัวอย่างจะถูกเก็บเป็นความลับ มีการจดชื่อกลุ่มตัวอย่างและใช้รหัสแทนชื่อจริงของกลุ่มตัวอย่าง คำตอบในแบบสอบถาม และแบบประเมินกิจกรรมทั้งหมดจะไม่มีเปิดเผยชื่อกลุ่มตัวอย่าง และหากกลุ่มตัวอย่างไม่สบายใจในการเข้าร่วมโครงการสามารถออกจากการศึกษาได้ตลอดเวลาหากต้องการ โดยไม่ต้องอธิบายเหตุผลการนำข้อมูลไปอภิปราย หรือพิมพ์เผยแพร่จะทำในภาพรวมของการศึกษาเท่านั้น ในกรณีที่กลุ่มตัวอย่างเกิดภาวะดังเครียดทางอารมณ์ขณะที่อยู่ในโปรแกรม ผู้ศึกษาจะให้การดูแลช่วยเหลือทันที และส่งต่อเพื่อรับการรักษาที่มีความเหมาะสม ในกรณีที่มีอาการรุนแรงที่ผู้ศึกษาไม่สามารถให้การช่วยเหลือได้ โดยที่ผู้ศึกษาจะเป็นผู้ออกค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลทั้งหมด และเมื่อสิ้นสุดการศึกษาผู้ศึกษาจะสอบถามกลุ่มตัวอย่างที่อยู่ในกลุ่มควบคุมว่าต้องการได้รับการสอนและฝึกทักษะการพูดกับตัวเองทางบวกตามโปรแกรมการพูดกับตัวเองทางบวกต่อภาวะซึมเศร้าในเยาวชนผู้รอดชีวิตจากภัยพิบัติจังหวัดอุตรดิตถ์ หรือไม่ หากกลุ่มควบคุมต้องการผู้ศึกษาจะดำเนินการฝึกทักษะการพูดกับตัวเองทางบวกให้แก่กลุ่มควบคุมเหมือนกับที่กลุ่มทดลองได้รับ

## การรวบรวมข้อมูล

ผู้ศึกษาดำเนินการรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองตามขั้นตอน ดังนี้

### 1. ระยะก่อนศึกษา

1.1 ผู้ศึกษาทำหนังสือชี้แจงวัตถุประสงค์การทำวิจัยผ่านคณะกรรมการ วิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ถึงนายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดอุดรดิตถ์

1.2 ผู้ศึกษาเข้าชี้แจงกับเจ้าหน้าที่ผู้เกี่ยวข้อง หัวหน้างานสุขภาพจิตในโรงพยาบาล อุดรดิตถ์ โรงพยาบาลลับแล และโรงพยาบาลท่าปลา สำนักงานสาธารณสุขอำเภอท่าปลา เพื่อขออนุญาตสำรวจฐานข้อมูลผู้ประสบอุทกภัยและเก็บรวบรวมข้อมูล

1.3 คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามที่คุณสมบัติที่กำหนดไว้โดยใช้แบบประเมินภาวะ ซึมเศร้าของเบ็ค (Beck Depression Inventory [BDI-IA]) ที่มีระดับคะแนนภาวะซึมเศร้าอยู่ระหว่าง ระดับน้อยจำนวน 15 ราย ระดับปานกลางจำนวน 11 ราย จากนั้นแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้กลุ่มทดลองจำนวน 13 คน กลุ่มควบคุมจำนวน 13 คน โดยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่ายด้วย วิธีการจับสลาก

### 2. ระยะศึกษา

2.1 ผู้ศึกษาพบกลุ่มตัวอย่างแนะนำตัว อธิบายวัตถุประสงค์ ขั้นตอน ระยะเวลา จำนวนครั้งของการเข้าร่วมโปรแกรม และการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง หลังจากนั้นให้ทำแบบ ประเมินภาวะซึมเศร้าของเบ็ค (Beck Depression Inventory [BDI-IA]) วัดระดับคะแนนซึมเศร้า และให้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกจำนวน 6 ครั้ง ใช้ระยะเวลาครั้งละประมาณ 60- 90 นาทีโดยดำเนินการติดต่อกันทุกวัน รวมทั้งสิ้น 6 วัน

2.2 ผู้ศึกษาพบกลุ่มทดลองเกิดภาวะตึงเครียดทางอารมณ์ (emotional distress) ขณะที่อยู่ในโปรแกรมจำนวน 1 ราย ผู้ศึกษาได้ให้การดูแลช่วยเหลือในทันที และสามารถแก้ไข ปัญหาได้โดยไม่ต้องส่งต่อเพื่อรับการรักษาต่อเนื่องแต่อย่างใด

2.3 ผู้ศึกษาให้กลุ่มทดลองทำแบบทำแบบประเมินภาวะซึมเศร้าของเบ็ค (Beck Depression Inventory [BDI-IA]) วัดระดับคะแนนซึมเศร้า หลังเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกพูดกับ ตัวเองทางบวกครบ 6 ครั้ง

2.4 ผู้ศึกษาดำเนินการกับกลุ่มควบคุม โดยผู้ศึกษาชี้แจงเกี่ยวกับการทำแบบประเมิน ภาวะซึมเศร้าของเบ็ค (Beck Depression Inventory [BDI-IA]) วัดระดับคะแนนซึมเศร้า ก่อนการวิจัย



2.5 ผู้ศึกษานำให้กลุ่มควบคุมตอบทำแบบประเมินภาวะซึมเศร้าของเบ็ค (Beck Depression Inventory [BDI-IA]) วัดระดับคะแนนซึมเศร้าซ้ำ โดยมีระยะเวลาห่างกัน 6 วัน โดยที่กลุ่มควบคุมจะได้รับบริการด้านสุขภาพจิตจากสถานบริการสาธารณสุขในเขตรับผิดชอบตามปกติ

2.6 ผู้ศึกษานำข้อมูลทั้งหมดมาตรวจสอบความสมบูรณ์ครบถ้วนของเนื้อหา ก่อนนำไปวิเคราะห์ข้อมูลตามวิธีการทางสถิติต่อไป

### การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยวิธีทางสถิติดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลใช้วิเคราะห์โดยสถิติเชิงพรรณนา นำมาแจกแจงความถี่ และคำนวณหาค่าร้อยละ
2. วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของระดับคะแนนภาวะซึมเศร้าของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก โดยใช้สถิติค่าที (paired t-test)
3. วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของระดับคะแนนภาวะซึมเศร้าของกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก โดยใช้สถิติค่าที (paired t-test)
4. วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของระดับคะแนนภาวะซึมเศร้าของเยาวชนผู้รอดชีวิตจากเหตุการณ์ภัยพิบัติน้ำท่วม โกลนถล่มจังหวัดอุตรดิตถ์ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้สถิติทดสอบค่าทีชนิด 2 กลุ่มอิสระต่อกัน (unpaired t-test/independent t-test)