บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลและการอภิปรายผล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกจริงต่อภาวะซึมศร้าของเยาวชนผู้รอดชีวิตจากภัยพิบัติจังหวัดอุตรดิตถ์ กลุ่มตัวอย่างจำนวน 26 คน (แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และ กลุ่มควบคุม อย่างละ 13 คน) ผลการวิเคราะห์ข้อมูล นำเสนอข้อมูลในรูปแบบของตารางประกอบคำบรรยายโดยแบ่งข้อมูลเป็น 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง

ส่วนที่ 2 ข้อมูลการเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนภาวะซึมเศร้าของเยาวชนผู้รอดชีวิตจากภัยพิบัติจังหวัดอุตรดิตถ์ ในกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก

ส่วนที่ 3 ข้อมูลการเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนภาวะซึมเศร้าของเยาวชนผู้รอดชีวิตจากภัยพิบัติจังหวัดอุตรดิตถ์ ในกลุ่มทดลอง และ กลุ่มควบคุม ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 1

จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา และอาชีพ (n=26)

ข้อมูลส่วนบุคคล	กลุ่มทดลอง (n = 13)		กลุ่มควบคุม (n = 13)	
	จำนวน(คน)	ร้อยละ	จำนวน(คน)	ร้อยละ
เพศ				
ชาย	6	46.16	5	38.46
หญิง	7	53.84	8	61.54
อายุ (ปี)				
13 ปี	2	15.38	2	15.38
14 ปี	7	53.84	5	38.46
15 ปี	-	-	1	7.70
16 ปี	2	15.38	4	30.76
17 ปี	1	7.70	1	7.70
20 ปี	1	7.70	-	-
สถานภาพสมรส				
โสด	13	100.00	13	100.00
คู่	-	-	-	-
ระดับการศึกษา				
มัธยมศึกษาหรือเทียบเท่า	13	100.00	13	100.00
ระดับ ปวช.หรือเทียบเท่า	-	-	-	-
อาชีพ				
นักเรียน/นักศึกษา	12	92.30	12	92.30
รับจ้าง	1	7.70	1	7.70

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 53.8 ถึงร้อยละ 61.5 กลุ่มตัวอย่างมีอายุระหว่าง 13-20 ปี กลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองส่วนใหญ่ อายุ 14 ปีร้อยละ 53.8 และกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่อายุ 14 ปีเช่นกันคิดเป็นร้อยละ 38.5 กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดอยู่ในสถานภาพโสด ระดับการศึกษาของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดอยู่ในระดับมัธยมศึกษาหรือเทียบเท่า อาชีพของกลุ่มตัวอย่างทั้งในกลุ่มทดลอง และ กลุ่มควบคุม ส่วนใหญ่เป็นนักเรียน/นักศึกษาร้อยละ 92.3 และมีอาชีพรับจ้าง ร้อยละ 7.7

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ตารางที่ 2

จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามสถานที่เกิดภัยพิบัติ พักอาศัย สถานที่พักอาศัยในปัจจุบัน และปัจจุบันอาศัยอยู่ร่วมกับ (n=26)

ข้อมูลส่วนบุคคล	กลุ่มทดลอง (n = 13)		กลุ่มควบคุม (n = 13)	
	จำนวน(คน)	ร้อยละ	จำนวน(คน)	ร้อยละ
สถานที่เกิดภัยพิบัติ				
อำเภอท่าปลา	-	-	9	69.23
ตำบลน้ำหมัน	-	-	9	69.23
อำเภอลับแล	13	100.00	-	-
ตำบลฝายหลวง	7	53.84	1	7.70
ตำบลชัยจุมพล	3	23.08	2	15.38
ตำบลแม่พูล	3	23.08	1	7.70
สถานที่พักอาศัยในปัจจุบัน				
บ้านของบิดา/มารดา	12	92.30	3	23.08
บ้านญาติ	-	-	4	30.77
บ้านพักผู้ประสบภัยพิบัติ	1	7.70	6	46.15
ปัจจุบันอาศัยอยู่ร่วมกับ				
อาศัยอยู่เพียงลำพัง	-	-	1	7.70
บิดา/มารดา	12	92.30	7	53.84
ตา/ยาย	1	7.70	5	38.46

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองทั้งหมดอยู่ในสถานที่เกิดภัยพิบัติอำเภอลับแล ส่วนใหญ่อยู่ตำบลฝายหลวงร้อยละ 53.84 ส่วนกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่อยู่ในสถานที่เกิดภัยพิบัติอำเภอท่าปลาร้อยละ 69.23 โดยอยู่ในตำบลน้ำหมันร้อยละ 69.23 สถานที่พักอาศัยในปัจจุบันของกลุ่มตัวอย่างกลุ่มทดลองอยู่บ้านของบิดา/มารดา ร้อยละ 92.30 ส่วนกลุ่มควบคุมสถานที่พักอาศัยในปัจจุบันอยู่บ้านพักผู้ประสบภัยร้อยละ 46.15 ปัจจุบันกลุ่มตัวอย่างกลุ่มทดลองอาศัยอยู่ร่วมกับบิดา/มารดาร้อยละ 92.30 และตัวอย่างกลุ่มควบคุมอาศัยอยู่กับบิดา/มารดา ร้อยละ 53.84

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ตารางที่ 3

จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับความเสียหาย การได้รับบาดเจ็บทางกาย และสมาชิกในครอบครัว/คนใกล้ชิดเสียชีวิต (n=26)

ข้อมูลส่วนบุคคล	กลุ่มทดลอง (n = 13)		กลุ่มควบคุม (n = 13)	
	จำนวน(คน)	ร้อยละ	จำนวน(คน)	ร้อยละ
ระดับความเสียหาย				
ทรัพย์สินในบ้าน				
ไม่มี	2	15.38	1	7.69
มี	11	84.62	12	92.31
บ้านเรือน				
ไม่มี	2	15.38	3	23.08
มี (ทั้งหลัง)	-	-	8	61.58
มี (บางส่วน)	11	84.62	2	15.38
ทรัพย์สินที่ทำกิน				
ไม่มี	2	15.38	3	23.08
มี	11	84.62	10	76.92
เครื่องมือประกอบอาชีพ				
ไม่มี	2	15.38	2	15.38
มี	11	84.62	11	84.62
การได้รับบาดเจ็บทางกาย				
ไม่มี	10	76.92	9	69.23
มี	3	23.08	4	30.77
สมาชิกในครอบครัว/คนใกล้ชิดเสียชีวิต				
ไม่มี	12	92.31	6	46.15
มี	1	7.69	7	53.85

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

จากตารางที่ 3 แสดงให้เห็นถึงระดับความเสียหายของทรัพย์สินในบ้านของกลุ่มทดลอง ร้อยละ 84.62 กลุ่มควบคุมร้อยละ 92.31 กลุ่มทดลองบ้านเรือนเสียหายบางส่วนร้อยละ 84.62 แต่ในส่วนของกลุ่มควบคุมพบมีบ้านเรือนเสียหายทั้งหลังร้อยละ 61.58 มีทรัพย์สินทำกินเสียหายในกลุ่มทดลองร้อยละ 84.62 และพบในกลุ่มควบคุมร้อยละ 76.92 พบว่าเครื่องมือประกอบอาชีพเสียหายในกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 84.62 พบว่ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่มีการได้รับบาดเจ็บทางกายคิดเป็นร้อยละ 76.92 และ69.23 ตามลำดับ พบสมาชิกในครอบครัว/คนใกล้ชิดเสียชีวิตในกลุ่มควบคุมร้อยละ 53.85

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ส่วนที่ 2 ข้อมูลการเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนภาวะซึมเศร้าของเยาวชนผู้รอดชีวิตจากภัยพิบัติจังหวัดอุตรดิตถ์ ในกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก

ตารางที่ 4

เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนภาวะซึมเศร้าในกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก (n=13)

คะแนนภาวะซึมเศร้าของกลุ่มทดลอง	Mean	S.D	t	p-value
ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก	14.85	3.08	5.44	.000
หลังเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก	8.20	2.04		

$P < .01$

จากตารางที่ 4 เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนภาวะซึมเศร้าในกลุ่มทดลองก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก วิเคราะห์โดยใช้สถิติทดสอบค่าทีชนิด 2 กลุ่มสัมพันธ์กัน (paired t-test) พบว่ามีความแตกต่างกันของค่าเฉลี่ยของคะแนนภาวะซึมเศร้า คือ ค่าเฉลี่ยของคะแนนภาวะซึมเศร้าหลังเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกน้อยกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ส่วนที่ 3 ข้อมูลการเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนภาวะซึมเศร้าของเยาวชนผู้รอดชีวิตจากภัยพิบัติจังหวัดอุตรดิตถ์ ในกลุ่มทดลอง และ กลุ่มควบคุม ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก

ตารางที่ 5

การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนภาวะซึมเศร้าของกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลอง และ กลุ่มควบคุม ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก (n=26)

คะแนนภาวะซึมเศร้า	Mean	S.D	t	p-value
ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก				
กลุ่มทดลอง	14.85	3.08	5.44	.000
กลุ่มควบคุม	16.30	3.20		
หลังเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก				
กลุ่มทดลอง	14.60	2.27	2.92	.004
กลุ่มควบคุม	14.38	2.95		

$P < .01$

จากตารางที่ 5 เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนภาวะซึมเศร้าของกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก ซึ่งวิเคราะห์โดยใช้สถิติทดสอบค่าทีชนิด 2 กลุ่มเป็นอิสระต่อกัน (Unpaired t-test/independent t-test) พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนภาวะซึมเศร้าของกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก พบว่ามีความแตกต่าง คือค่าเฉลี่ยของคะแนนภาวะซึมเศร้าในกลุ่มทดลองน้อยกว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนภาวะซึมเศร้าในกลุ่มควบคุม หลังเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

การอภิปรายผล

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกต่อภาวะซึมเศร้าในเยาวชนผู้รอดชีวิตจากเหตุการณ์ภัยพิบัติจังหวัดอุตรดิตถ์ ผลการศึกษาสามารถนำมาอภิปรายตามวัตถุประสงค์ และสมมุติฐานการวิจัยได้ดังนี้

สมมุติฐานที่ 1 เยาวชนผู้รอดชีวิตจากเหตุการณ์ภัยพิบัติน้ำท่วมโคลนถล่มจังหวัดอุตรดิตถ์ กลุ่มทดลอง หลังจากที่ได้รับโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก จะมีระดับคะแนนภาวะซึมเศร้าน้อยกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก

ผลการศึกษาพบว่าเยาวชนผู้รอดชีวิตจากเหตุการณ์ภัยพิบัติน้ำท่วมโคลนถล่มจังหวัดอุตรดิตถ์ กลุ่มทดลอง หลังจากที่ได้รับโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก จะมีระดับคะแนนภาวะซึมเศร้าน้อยกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (ตารางที่ 4) สมมุติฐานที่ 1 ซึ่งข้อมูลสนันสนุนสมมุติฐานที่ 1 นั้นสามารถอธิบายตามแนวคิดของนีลสันโจนส์ (Nelson-Jones, 1990, 1992) ได้ตามขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การใช้สรรพนาม “ฉัน” ในการพูดกับตัวเอง

ในขั้นตอนนี้ กลุ่มตัวอย่างสามารถใช้สรรพนาม “ฉัน”ในการนำเสนอข้อมูลของตัวเองเกี่ยวกับอุปนิสัยและการมองตัวเองได้ กลุ่มตัวอย่างสามารถสามารถคิดประโยคการพูดกับตัวเองทางบวกและเลือกใช้สรรพนาม “ฉัน”ในการพูดกับตัวเองได้อย่างเหมาะสม ผ่านสถานการณ์ตัวอย่างที่กำหนดให้ เมื่อนำมาอภิปรายร่วมกัน กลุ่มตัวอย่างได้แสดงความรู้สึกว่า เมื่อใช้สรรพนาม “ฉัน”ในการพูดกับตัวเอง ช่วยให้ต้องคิดพิจารณาก่อนที่จะพูด ทำให้มองเห็นความคิดของตัวเองว่าเป็นไปในทางบวกหรือทางลบ แสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างสามารถทำความเข้าใจเกี่ยวกับลักษณะการพูดกับตัวเอง เข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างการพูดกับตัวเอง ต่อพฤติกรรม และอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้ ซึ่งสอดคล้องกับที่นีลสันโจนส์ (Nelson-Jones, 1990) ได้กล่าวไว้ว่า การใช้สรรพนาม “ฉัน” ที่เหมาะสมจะช่วยให้บุคคลเห็นถึงความสามารถของตนเองในการควบคุมความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเองได้

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ขั้นตอนที่ 2 การพูดกับตัวเองทางบวก

ในขั้นตอนนี้ กลุ่มตัวอย่างสามารถแลกเปลี่ยนมุมมองในด้านบวก ความสัมพันธ์ของคำพูด ความรู้สึก และความคิดในทางบวกที่ได้จากเนื้อหาของเพลงในแต่ละเพลง กลุ่มตัวอย่างสามารถประเมินคำพูดและประโยคในใจที่ตนเองมีต่อสถานการณ์ตัวอย่างโดยการเขียนประโยคในใจที่มีต่อสถานการณ์นี้ ตั้งแต่ในระยะแรกที่พบกับสถานการณ์ ขณะที่เผชิญกับสถานการณ์ และหลังจากที่สถานการณ์นี้ผ่านไปแล้ว ในครั้งแรกกลุ่มตัวอย่างคิดและรู้สึกในทางลบในทั้ง 3 ระยะแต่เมื่อให้กลุ่มตัวอย่างเพิ่มการพูดกับตัวเองทางบวกหรือปรับเปลี่ยนคำพูดหรือประโยคจากสถานการณ์ตัวอย่างเดิมที่เป็นลบให้เป็นไปในทางบวก กลุ่มตัวอย่างสามารถคิดประโยคการพูดกับตัวเองทางบวกได้

จากที่กล่าวมาแสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างสามารถรับรู้และเข้าใจถึงสิ่งเร้าที่มากระทบตัวว่าเป็นอย่างไร และยังสามารถคิดประโยคคำพูดกับตัวเองทางบวกได้อย่างเหมาะสม จากการฝึกทักษะและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของกลุ่มตัวสามารถอธิบายตามเทคนิคการพูดกับตัวเองทางบวกทั้ง 3 ระยะของนีลสันโจนส์ (Nelson-Jones, 1990) ได้ดังนี้ 1) การตระหนักรู้ : กลุ่มตัวอย่างรู้ว่าเมื่อมีสถานการณ์ที่ทำให้รู้สึกเป็นทุกข์ รู้สึกเศร้า หมดหวัง ท้อแท้เบื่อหน่าย หรือรู้สึกว่าเกิดจากความบกพร่องของตัวเองเกิดขึ้น การที่เลือกใช้วิธีการพูดกับตัวเองทางบวกจะช่วยให้ความรู้สึกต่อสถานการณ์นั้นดีขึ้นได้ 2) การตัดสินใจเลือก : กลุ่มตัวอย่างตัดสินใจเลือกคิดและพูดกับตัวเองทางบวกได้ 3) การลงมือกระทำ : จากการบ้านที่ผู้ศึกษามอบหมายให้กลุ่มตัวอย่าง แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างสามารถนำวิธีการพูดกับตัวเองทางบวกไปใช้ได้อย่างเหมาะสม

ขั้นตอนที่ 3-4 การค้นหาการพูดกับตัวเองในทางลบ และกำหนดวิธีการพูดกับตัวเองในทางบวก

ในขั้นตอนนี้ กลุ่มตัวอย่างสามารถค้นหาความคิดทางลบ เข้าใจประเภทของเนื้อหาความคิดและสามารถวิเคราะห์ความคิดหาเหตุผลที่ช่วยให้เกิดความคิดทางบวกได้ กลุ่มตัวอย่างร่วมแสดงความคิดเห็นถึง ความสัมพันธ์ระหว่างการคิดและความรู้สึกมีความสัมพันธ์กัน และเปรียบเทียบความรู้สึกของการคิดและพูดกับตัวเองทางบวกกับการคิดและการพูดกับตัวเองทางลบ

นอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างจะสามารถค้นหาความคิดทางลบ เข้าใจประเภทของเนื้อหาความคิดและสามารถวิเคราะห์ความคิดหาเหตุผลที่ช่วยให้เกิดความคิดทางบวกได้แล้ว กลุ่มตัวอย่างยังสามารถเปลี่ยนประโยคการพูดกับตัวเองทางลบให้เป็นการพูดกับตัวเองทางบวกได้จากที่กล่าวมาแสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างสามารถค้นหาคำพูดกับตัวเองในทางลบ ประเภทของเนื้อหาความคิดในทางลบ เหตุผลที่ช่วยให้เกิดความคิดทางบวก เข้าใจวิธีพูดกับตัวเองทางบวก และ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

สามารถกำหนดวิธีพูดกับตัวเองทางบวกได้ โดยวิธีการหยุดความคิด กลุ่มตัวอย่างร่วมแสดงความคิดเห็นว่า ขณะที่มีเวลา 1 นาทีในการอ่านข้อความลบในบัตรรูปภาพอยู่นั้นก็จะคิดหาเหตุผลที่ช่วยให้เกิดความคิดทางบวก และจะพูดประโยคคำพูดทางบวกนั้นในใจ และเมื่อต้องพูดประโยคนั้นออกมาเป็นคำพูด จะช่วยให้ลดความตื่นเต้นและทำให้สามารถพูดออกมาได้ง่ายขึ้น ซึ่งตรงกับที่นีลสันโจนส์ (Nelson-Jones, 1990) ได้กล่าวไว้ว่าเมื่อบุคคลสามารถค้นหาความคิดในทางลบของตนเองได้แล้ว บุคคลจะสามารถฝึกที่จะหยุดความคิดของตัวเองได้ (though stopping) โดยการแยกแยะความคิดที่ไม่เหมาะสมที่มีต่อสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่ง ด้วยการฝึกวิเคราะห์ความคิดทางลบที่ไม่เหมาะสมของตนเอง แล้วพิจารณาอารมณ์หรือพฤติกรรมที่เกิดขึ้นจากการมีความคิดที่ไม่เหมาะสมนั้น แล้วพยายามหาสิ่งเร้าที่จะสามารถยับยั้งความคิดนั้นได้ เช่น พูดกับตัวเองว่า “ไม่” หรือ “หยุด” หรือโดยการหาเหตุผลเพื่อให้เกิดความคิดทางบวกขึ้นและการเลือกวิธีคิดและการนำทางในการจัดการกับการพูดกับตัวเอง (coping self talk) นั้น สิ่งสำคัญประการหนึ่งในการเผชิญกับสถานการณ์ที่ยากลำบากนั้น โดยการพูดกับตัวเองเพื่อสงบอารมณ์ตนเองไว้ (calming self-talk) เป็นการพูดที่แสดงออกถึงการประคับประคองตัวเองและไม่พูดกับตัวเองในทางลบ เพื่อสงบสติอารมณ์ของตัวเอง และการพูดสอนตัวเอง (coaching self-talk) เป็นการพูดให้กำลังใจตัวเองเพื่อให้สามารถผ่านพ้นสถานการณ์ต่างๆไปได้ด้วยดี เพื่อให้รับมือปัญหาที่อยู่ภายในใจได้ และเป็นการเตือนตัวเองที่จะไม่นึกถึงความคิดที่ไม่พึงประสงค์อย่างอื่น ช่วยให้บุคคลจัดการกับสถานการณ์จัดการกับปัญหา และอยู่กับปัญหานั้นได้

ขั้นตอนที่ 5 ประยุกต์วิธีพูดกับตัวเองทางบวกให้เข้ากับปัญหาส่วนบุคคล

ในขั้นตอนนี้พบว่ากลุ่มตัวอย่างสามารถประยุกต์วิธีพูดกับตัวเองทางบวกให้เข้ากับปัญหาของตนเองได้อย่างเหมาะสม ซึ่งสามารถอธิบายตามแนวคิดการพูดกับตัวเองทางบวกของนีลสันโจนส์ (Nelson-Jones, 1990) ได้คือ การประยุกต์วิธีกับตัวเองทางบวกให้เข้ากับปัญหาส่วนบุคคลนั้น การพูดกับตัวเองอาจจะช่วยให้สามารถมองเห็นปัญหาส่วนบุคคลของตนเอง มองหาสิ่งที่ต้องการจัดการให้กระจ่าง และอะไรก็ตามที่บุคคลคิดอาจจะเป็นเพียงอารมณ์หรือพฤติกรรม ซึ่งเนื้อหาความคิดดังกล่าวสามารถนำมาใช้เป็นเครื่องมือในการจัดการโดยวิธีพูดกับตัวเอง หรือในทางตรงกันข้ามการพูดกับตัวเองทางลบอาจนำมาใช้เป็นเครื่องมือในการจัดกับปัญหาส่วนบุคคล และทักษะอื่นๆอาจจะช่วยบุคคลในการจัดการกับปัญหาส่วนบุคคลให้มีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้นได้ และสามารถอธิบายตามทฤษฎีปัญญานิยม (cognitive theory) ดังที่ ดาราวรรณ ต๊ะปินตา (2548) กล่าวว่าภาวะซึมเศร้านั้นจะขึ้นอยู่กับปัจจัยที่สัมพันธ์กันระหว่าง สภาพการณ์หรือสิ่งเร้า (A) กระบวนการทางปัญญา (B_1) พฤติกรรม/อารมณ์ (B_2) และผลกรรม ได้แก่อารมณ์หรือความรู้สึก (C) แบ่งได้เป็น

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ผลกรรมด้านบวก (C^+) ผลกรรมด้านลบ (C^-) และผลกรรมที่ไม่มีผลใดๆ (C^0) จากการศึกษาจะเห็นได้ว่าเกิดการเรียนรู้กระบวนการทางปัญญา (B_1) โดยเข้าใจถึงการพูดกับตัวเองทางบวก และนำการพูดกับตัวเองทางบวกมาใช้แทนที่ในการพูดกับตัวเองทางลบ จึงส่งผลให้พฤติกรรม/อารมณ์ (B_2) เป็นไปในทางบวกคือ มีอารมณ์ดีขึ้นสามารถดำเนินกิจกรรมต่อไปได้ ทำให้เกิดผลกรรมด้านบวก (C^+) ได้แก่ ภาวะซึมเศร้าเศร้าลดลง

ขั้นตอนที่ 6 นำวิธีพูดกับตัวเองทางบวกไปใช้

ในขั้นตอนนี้ผู้ศึกษาได้ให้กลุ่มตัวอย่างดูวิดิทัศน์ประมวลภาพความเสียหายจากเหตุการณ์ภัยพิบัติจังหวัดอุตรดิตถ์ หลังจากนั้นให้กลุ่มตัวอย่างได้สะท้อนความรู้สึกที่เกิดขึ้นและการพูดกับตัวเองทางบวกที่กลุ่มตัวอย่างใช้ พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีวิธีพูดกับตัวเองทางบวกได้อย่างเหมาะสมซึ่งสามารถอธิบายตามแนวคิดการพูดกับตัวเองทางบวกของนีลสันโจนส์ (Nelson-Jones, 1990) ได้ว่า ภายหลังจากที่บุคคลได้ฝึกซ้อมการพูดกับตัวเองไปได้ในระยะหนึ่งแล้ว การพูดกับตัวเองทางบวกจะสามารถเกิดขึ้นได้โดยอัตโนมัติจากการที่บุคคลเคยมีประสบการณ์ในการพูดกับตัวเองทางบวกมาแล้ว

เมื่อพิจารณาจากผลการทดสอบสมมุติฐานที่ 1 นี้พบว่าสอดคล้องกับการศึกษาของขวัญจิต มหากิตติคุณ (2548) ที่ศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกต่อภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น ซึ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่มีอายุ 18 ปีขึ้นไปใน 2 โรงเรียนแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ผลการศึกษาพบว่าวัยรุ่นในกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกตามขั้นตอนการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกของนีลสันโจนส์ (Nelson-Jones, 1990) 6 ขั้นตอน และมีกิจกรรมตามขั้นตอนของการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกรวม 8 กิจกรรม มีระดับภาวะซึมเศร้าลดลงที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 ซึ่ง ขวัญจิต มหากิตติคุณ (2548) ได้อธิบายว่ากระบวนการทางปัญญาสามารถปรับเปลี่ยนได้ และการแก้ไขปัญหาทางอารมณ์ด้วยการปรับเปลี่ยนวิธีคิดจากการคิดทางลบให้กลายมาเป็นการคิดทางบวกและมีผลต่อเนื่องไปสู่การพูดกับตัวเองทางบวกจึงสามารถช่วยยกระดับอารมณ์ให้ดีขึ้นและช่วยลดภาวะซึมเศร้าได้ และสอดคล้องกับการศึกษาของหน่วยงานการศึกษาการฝึกทักษะและวิทยาศาสตร์แห่งรัฐบาลออสเตรเลีย (Department of Education, Science and Training Australian Government, 2004) ซึ่งได้ศึกษาจากบันทึกการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกของครูในเด็กนักเรียนมัธยมเกรด 7-11 (อายุเฉลี่ยระหว่าง 13-17 ปี) ในนักเรียนที่มีพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก ขาดความมั่นใจในตนเอง มีความวิตกกังวล และในกลุ่มเด็กนักเรียนที่มีภาวะซึมเศร้า ศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างในหลายๆ โรงเรียน ซึ่งมีขั้นตอนการศึกษา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

3 ขั้นตอน ได้แก่ 1) การค้นหาความสัมพันธ์ระหว่างความคิดทั้งในทางลบและในทางบวกต่อภาวะอารมณ์และความรู้สึก 2) การค้นหาเหตุผลเพื่อช่วยให้เกิดความคิดทางบวก และการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก และขั้นตอนที่ 3) การนำวิธีการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกไปใช้ ผลการศึกษาพบว่าในนักเรียนที่นำการพูดกับตัวเองทางบวกไปใช้ได้เหมาะสมจะช่วยลดภาวะวิตกกังวล ลดภาวะซึมเศร้า ช่วยให้เด็กนักเรียนเกิดความมั่นใจในตนเองและกล้าแสดงออกมากขึ้น และได้ให้คำอธิบายว่าเมื่อนักเรียนสามารถพูดกับตัวเองทางบวกจะช่วยให้นักเรียนเกิดความตระหนักรู้ความคิดทางด้านลบ ช่วยในการสงบอารมณ์พลุ่งพล่าน และความวิตกกังวล ทำให้สามารถที่จะเผชิญปัญหาและมองปัญหาในมุมมองแง่บวกได้

ผลของการทดสอบสมมุติฐานข้อ 1 จึงแสดงให้เห็นว่า การพูดกับตัวเองทางบวกเป็นยุทธวิธีหนึ่งของการบำบัดทางปัญญา ในการปรับเปลี่ยนจากวิธีการคิดทางลบให้เป็นวิธีคิดทางบวก ซึ่งจะช่วยให้เกิดความตระหนักรู้ในตนเองในการรู้เท่าทันความคิดอัตโนมัติในทางลบของตน และปรับเปลี่ยนให้เป็นการคิดในทางบวก ซึ่งจะส่งผลให้มีความรู้สึกและอารมณ์เป็นไปในทางบวก และส่งต่อผลกรรมในการช่วยลดภาวะซึมเศร้าลงได้

สมมุติฐานที่ 2 เยาวชนผู้รอดชีวิตจากเหตุการณ์ภัยพิบัติน้ำท่วมโคลนถล่มจังหวัดอุตรดิตถ์ กลุ่มทดลองหลังจากได้รับโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก จะมีระดับคะแนนภาวะซึมเศร้าน้อยกว่ากลุ่มควบคุม

ผลการศึกษาพบว่าระดับคะแนนภาวะซึมเศร้าของกลุ่มทดลองภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกต่ำกว่าระดับคะแนนภาวะซึมเศร้าของกลุ่มควบคุมหลังการศึกษามีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (ตารางที่ 5) สามารถอธิบายตามจากทฤษฎีปัญญานิยม (cognitive theory) โดย เบ็ค (Beck, 1967; Beck et al., 1979) เชื่อว่าสาเหตุของการเกิดภาวะซึมเศร้าเกิดจากการมีความคิดอัตโนมัติทางลบ โดยไม่ผ่านกระบวนการคิดอย่างมีเหตุผล ได้แก่ การมีความคิดที่บิดเบือนไปในทางลบ โครงสร้างความคิด และเนื้อหาความคิดที่บิดเบือน โดยมีความคิดอัตโนมัติต่อตนเอง ต่อสิ่งแวดล้อม และต่ออนาคตไปในทางลบและจากปัจจัยด้านประสบการณ์ที่เป็นภาวะวิกฤตในชีวิต ซึ่งโครงสร้างความคิดดังกล่าวส่งผลให้เกิดปัญหาด้านอารมณ์และพฤติกรรมตามมา โดยที่ภาวะซึมเศร้านั้นจะขึ้นอยู่กับปัจจัยที่สัมพันธ์กันระหว่าง สภาพการณ์หรือสิ่งเร้า (A) กระบวนการทางปัญญา (B1) พฤติกรรม/อารมณ์ (B2) และผลกรรม ได้แก่อารมณ์หรือความรู้สึก (C) แบ่งได้เป็น ผลกรรมด้านบวก (C+) ผลกรรมด้านลบ (C-) และผลกรรมที่ไม่มีผลใดๆ (C0) (ดาราวรรณ ต๊ะปินตา, 2548) และ สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2549) ได้กล่าวว่าการพูดกับ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ตัวเองทางบวกตามทฤษฎีปัญญานิยม (cognitive theory) โดยการเริ่มต้นจากการค้นหาความคิดอัตโนมัติทางลบของตนเอง พิจารณาความคิดที่บิดเบือนในทางลบ เข้าใจถึงความสัมพันธ์ระหว่างความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ใช้การพูดกับตัวเองทางบวก เรียนรู้ที่จะแยกแยะและเปลี่ยนแปลง ทดแทน หรือแทนที่ความคิดที่เป็นลบให้เป็นคิดทางบวกที่เหมาะสมจะช่วยเกิดการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์และพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้น สามารถช่วยลดภาวะซึมเศร้าลงได้ ซึ่งตรงกับที่กลุ่มตัวอย่างกลุ่มทดลองซึ่งได้รับโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก ได้เรียนรู้วิธีการค้นหาความคิดอัตโนมัติทางลบ ได้เรียนรู้ถึงลักษณะการพูดกับตัวเอง และ ความสมพันธ์ระหว่างความคิด การพูดกับตัวเอง พฤติกรรม อารมณ์ และผลกรรมที่เกิดขึ้น และกลุ่มทดลองยังได้รับการฝึกทักษะการพูดกับตัวเองทางบวกตามโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกที่ผู้ศึกษาสร้างขึ้นจากแนวคิดของการพูดกับตัวเองทางบวกของนีลสันโจนส์ (Nelson-Jones (1990) ครบทั้ง 6 ขั้นตอน ได้แก่ 1) การใช้สรรพนาม “ฉัน” ในการพูดกับตัวเอง 2) การพูดกับตัวเองทางบวก 3) ค้นหาการพูดกับตัวเองทางลบ 4) กำหนดวิธีพูดกับตัวเองทางบวก 5) ประยุกต์วิธีพูดกับตัวเองทางบวก และ 6) นำวิธีพูดกับตัวเองทางบวกไปใช้ ซึ่งนีลสันโจนส์ ยังได้อธิบายว่าการพูดกับตัวเองเป็นภาษาที่ช่วยให้เห็นความคิด ช่วยให้เห็นธรรมชาติของตนเองและเรียนรู้ตัวตนของตนเอง และเลือกตัวตนอย่างที่เราต้องการจะเป็นได้ บุคคลสามารถเลือกใช้การพูดกับตัวเองเพื่อประคับประคองจิตใจหรือทำให้ตัวเองเป็นทุกข์ได้ ช่วยให้เห็นการพูดกับตัวเองในทางลบ ช่วยให้เกิดการตระหนักรู้ถึงความคิดอัตโนมัติทางลบที่ซ่อนอยู่ในประโยค และ เราสามารถเลือกใช้การพูดกับตัวเองทางบวกในการแทนที่การพูดกับตัวเองในทางลบ หรือเพิ่มการคิดหรือทักษะในการแสดงออกในการเผชิญกับปัญหาส่วนบุคคล การที่บุคคลได้ฝึกปฏิบัติในการพูดกับตัวเองในการเผชิญปัญหาจะเป็นวิธีการที่จะช่วยให้ปัญหาส่วนบุคคลค่อยๆลดลง

จากผลการศึกษาพบว่ากลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก ซึ่งได้รับการฝึกให้พูดกับตัวเองทางบวกโดยใช้สรรพนาม “ฉัน” ได้เรียนรู้และเข้าใจถึงการพูดกับตัวเองทางบวก ได้รับการฝึกการค้นหาความคิดอัตโนมัติทางลบ และการกำหนดวิธีการพูดกับตัวเองทางบวก การประยุกต์วิธีพูดกับตัวเองทางบวกมาใช้กับปัญหาส่วนบุคคล และการนำการพูดกับตัวเองทางบวกไปใช้แก้ไขภาวะอารมณ์ของตนเองได้ ดังนั้นการที่กลุ่มทดลองได้รับการฝึกทักษะดังกล่าวจึงทำให้กลุ่มทดลองมีภาวะซึมเศร้าลดลง

ในทางตรงกันข้ามกลุ่มควบคุม สามารถอธิบายตามแนวคิดการเกิดภาวะซึมเศร้าของเบ็ค (Beck, 1967) ที่ได้อธิบายถึงสาเหตุหลักของการเกิดภาวะซึมเศร้ามี 2 ประการ คือการประสบกับภาวะวิกฤตในชีวิต และการมีความคิดอัตโนมัติทางลบ จะเห็นได้ว่าตรงกับกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มควบคุมที่เป็นเยาวชนที่เคยประสบกับภาวะวิกฤตในชีวิตจากเหตุการณ์ภัยพิบัติจังหวัดอุตรดิตถ์ และ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

มีภาวะซึมเศร้าในระดับน้อยถึงระดับปานกลาง และไม่ได้รับการฝึกทักษะเกี่ยวกับการพูดกับตัวเองทางบวก และจากแนวคิดของเบ็ค (Beck, 2006) ได้อธิบายว่าภาวะซึมเศร้าเป็นกระบวนการทางจิตใจเมื่อมีสถานการณ์เกิดขึ้นจะเกิดความคิดอัตโนมัติทางลบต่อโลกต่อตนเอง และต่ออนาคต ซึ่งสอดคล้องกับที่รอดชายด์ (Rothschild, 1999) ได้กล่าวไว้ว่า การเกิดเหตุการณ์วิกฤตในชีวิตและความเครียดจากสิ่งแวดล้อมมีความสัมพันธ์ต่อการเกิดภาวะซึมเศร้าและสอดคล้องกับการศึกษาของวิลเลี่ยม (Williams, 1984) กล่าวว่าเมื่อวัยรุ่นต้องประสบกับเหตุการณ์วิกฤตในชีวิตเช่น การหย่าร้างของพ่อแม่ การอบรมเลี้ยงดู ความรู้สึกว่าไม่เป็นที่ต้องการ และความรู้สึกว่าแตกต่างไปจากเพื่อน ปัจจัยต่างๆเหล่านี้จะทำให้เกิดรูปแบบความคิดที่บิดเบือนนำไปสู่การเกิดภาวะซึมเศร้าได้ และจากผลการศึกษาของ ไรซ์ และคณะ (Rice et al., 2003) กล่าวว่าสิ่งแวดล้อมและการประสบกับเหตุการณ์ด้านลบ จะส่งผลให้วัยรุ่นเกิดภาวะซึมเศร้าได้ และมีอิทธิพลต่อการแสดงพฤติกรรมของวัยรุ่นอย่างมาก และจากการศึกษาของ เพ็ญพักตร์ อุทิศ (2549) พบว่าผู้ประสบภัยพิบัติร้อยละ 90 หรือมากกว่ามีการแสดงอาการของผลกระทบด้านจิตใจทันทีทันใดในชั่วโมงแรกหลังภัยพิบัติ หลังจากนั้น 12 สัปดาห์ พบว่าผู้ประสบภัยร้อยละ 20-50 หรือมากกว่า ยังคงมีอาการที่แสดงถึงความทุกข์ทรมานหรือกดดันทางจิตใจอย่างชัดเจนซึ่งความรู้สึกดังกล่าวจะหมดไปภายหลังเกิดเหตุการณ์ประมาณ 1หรือ 2 ปี แต่ในขณะเดียวกันพบว่ามีผู้ประสบภัยร้อยละ 25 ที่มีการตอบสนองทางด้านจิตใจที่ล่าช้าโดยจะแสดงอาการภายหลังจากเกิดเหตุการณ์ไปแล้ว 1 หรือ 2 ปี ซึ่งมีรายงานว่าผู้ประสบภัยบางรายมียังมีภาวะกดดันทางจิตใจหลังจากภัยพิบัตินานกว่า 10 ปี กลุ่มควบคุมเป็นกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกให้รู้จักการค้นหาความคิดอัตโนมัติทางลบและไม่ได้รับการฝึกให้รู้จักการปรับเปลี่ยนความคิดในทางลบให้เป็นในทางบวก และในระยะเวลาในการทดลองกลุ่มควบคุมยังคงดำเนินชีวิตตามปกติ กลุ่มควบคุมจึงยังคงเผชิญกับสิ่งที่จะกระตุ้นความทรงจำต่อเหตุการณ์ ทั้งๆที่สิ่งเหล่านั้นไม่ก่อให้เกิดอันตรายแล้ว เช่น สถานที่ บุคคล หรือการพูดคุยเกี่ยวกับเหตุการณ์เป็นต้น (เบญจพร ปัญญายง, 2549) การที่กลุ่มควบคุมรับรู้และแปลความหมายสิ่งเร้าหรือสถานการณ์ในชีวิตด้วยความคิดเดิม จึงทำให้กลุ่มควบคุมยังคงมีความคิดในทางลบและนำไปสู่การคงอยู่ของภาวะซึมเศร้าอยู่เช่นเดิม

เมื่อพิจารณาจากผลการทดสอบสมมุติฐานที่ 1 นี้พบว่าสอดคล้องกับการศึกษาของขวัญจิต มหากิตติคุณ (2548) ที่ศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกต่อภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น ซึ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่มีอายุ 18 ปีขึ้นไปใน 2 โรงเรียนแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ผลการศึกษาพบว่าวัยรุ่นในกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกตามขั้นตอนการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกของนีลสันโจนส์ (Nelson-Jones, 1990) 6 ขั้นตอน และมีกิจกรรมตามขั้นตอนของการฝึกรวม 8 กิจกรรม โดยระหว่างการทดลอง

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ให้กลุ่มควบคุมดำเนินชีวิตตามปกติ ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มวัยรุ่นกลุ่มทดลองมีระดับภาวะซึมเศร้าหลังการทดลองมีระดับภาวะซึมเศร้าน้อยกว่ากลุ่มควบคุมหลังการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 ซึ่ง ขวัญจิต ได้อธิบายว่ากระบวนการทำงานของกระบวนการปัญญามีผลต่ออารมณ์ การที่กลุ่มควบคุมรับรู้และความหมายสิ่งเร้าหรือเหตุการณ์ในชีวิตด้วยความคิดเดิมซึ่งเป็นความคิดทางลบจนเกิดเป็นการพัฒนาโครงสร้างความคิดที่ผิดพลาด ส่งผลให้กลุ่มควบคุมไม่เกิดวิธีคิดที่เหมาะสม ในขณะที่กลุ่มทดลองได้รับการฝึกให้ปรับเปลี่ยนลักษณะการคิดและการพูดกับตัวเองที่เหมาะสมจึงทำให้ภาวะซึมเศร้าลดลง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของทีมบุคลากรของเมโยคลินิก (Mayo Clinic Staff, 2007) ได้ศึกษาการฝึกทักษะในการจัดการกับความเครียดด้วยการคิดทางบวก พบว่า วิธีการพูดกับตัวเองทางบวกเกิดจากความทางคิดบวกที่มาจากการคิดเชิงตรรกะและเชิงเหตุผล การพูดกับตัวเองทางบวกสามารถฝึกฝนได้ และจะช่วยทำให้ความคิดอัตโนมัติทางลบได้รับการปรับหรือแทนที่ด้วยการพูดกับตัวเองทางบวก การฝึกคิดทางบวกทุกวันจะช่วให้เรามีมุมมองได้กว้างขึ้น ส่งผลช่วยลดความเครียดและช่วยให้ทัศนคติในการมองโลกดี

ผลของการทดสอบสมมุติฐานข้อ 2 แสดงให้เห็นว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกทักษะต่างๆตามโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกซึ่งเป็นยุทธวิธีหนึ่งของกระบวนการทางปัญญาที่มีผลต่ออารมณ์ กลุ่มควบคุมได้เรียนรู้ในการรับรู้การแปลความหมายของสิ่งเร้าหรือเหตุการณ์ในชีวิตทั้งทางบวกและทางลบ กลุ่มทดลองได้เรียนรู้วิธีการแทนที่ความคิดอัตโนมัติทางลบ ด้วยวิธีการพูดกับตัวเองทางบวกที่เหมาะสม จึงส่งผลให้กลุ่มทดลองมีระดับภาวะซึมเศร้าลดลง ในขณะที่กลุ่มควบคุมเป็นซึ่งเป็นเยาวชนผู้รอดชีวิตจากเหตุการณ์ภัยพิบัติจังหวัดอุตรดิตถ์ที่ยังไม่ได้รับการฝึกให้รู้จักการค้นหาความคิดอัตโนมัติทางลบและไม่ได้รับการฝึกให้รู้จักการปรับเปลี่ยนความคิดในทางลบให้เป็นในทางบวก และในระยะเวลาในการทดลองกลุ่มควบคุมยังคงดำเนินชีวิตตามปกติ กลุ่มควบคุมจึงยังคงเผชิญกับสิ่งเร้าหรือเหตุการณ์ในชีวิตด้วยความคิดเดิม จึงทำให้กลุ่มควบคุมยังคงมีความคิดในทางลบและนำไปสู่การคงอยู่ของภาวะซึมเศร้า

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved