

สรุปผลการศึกษาและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการศึกษา

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก ในเยาวชนผู้รอดชีวิตจากเหตุการณ์ภัยพิบัติจังหวัดอุตรดิตถ์ โดยเปรียบเทียบผลระดับคะแนนภาวะซึมเศร้าของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการทดลอง

รูปแบบการศึกษเป็นการศึกษาวิจัยกึ่งทดลอง (quasi-experimental research) ชนิด 2 กลุ่ม วัดก่อนหลัง (two group pre-post test) ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา ตัวแปรอิสระได้แก่ โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก ตัวแปรตามได้แก่ ภาวะซึมเศร้าของเยาวชนผู้รอดชีวิตจากเหตุการณ์ภัยพิบัติ จังหวัดอุตรดิตถ์

กำหนดกลุ่มตัวอย่างเป็นเยาวชนผู้มีภาวะซึมเศร้าจากเหตุการณ์ภัยพิบัติน้ำท่วมโคลนถล่มในพื้นที่ประสบภัยในเขตอำเภอเมือง เขตอำเภอลับแล และเขตอำเภอท่าปลา จังหวัดอุตรดิตถ์ ทั้งชายและหญิงที่มีอายุระหว่าง 13-21 ปี ที่ โดยกำหนดอำนาจการทำนาย (power analysis) ที่ 0.8 ขนาดอิทธิพล (effect size) เท่ากับ 1.25 ที่ระดับความเชื่อมั่นที่ 0.01 ได้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดจำนวน 26 คน โดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (purposive sampling) ที่มีคุณสมบัติ ดังนี้คือ เป็นเยาวชนผู้รอดชีวิตจากเหตุการณ์ภัยพิบัติน้ำท่วมโคลนถล่ม มีระดับคะแนนภาวะซึมเศร้าอยู่ระหว่างระดับน้อย ถึง ระดับปานกลาง โดยประเมินภาวะซึมเศร้าจากแบบประเมินภาวะซึมเศร้าของเบ็ค (Beck Depression Inventory [BDI-IA]) สามารถพูดคุยติดต่อสื่อสารได้ ยินดีให้ความร่วมมือในการวิจัย สามารถอ่านและเขียนภาษาไทยได้ หลังจากนั้นผู้ศึกษาสุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่ม (Randomization) ด้วยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่ายโดยการจับสลากเพื่อแบ่งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 13 คน สถานที่เก็บข้อมูลพื้นที่ประสบภัยพิบัติ อำเภอท่าปลา และอำเภอลับแล จังหวัดอุตรดิตถ์ ระยะเวลาที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลระหว่างเดือนพฤษภาคม ถึง เดือนสิงหาคม 2550

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษานี้ แบ่งเป็น 2 ประเภท ได้แก่ 1) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วยแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล และ แบบประเมินภาวะซึมเศร้าของเบ็ค (Beck Depression Inventory [BDI-IA]) สร้างขึ้นโดย เบ็ค และคณะ (Beck et al., 1979) แบบประเมินนี้

สร้างขึ้นบนพื้นฐานของทฤษฎีปัญญานิยมเน้นการประเมิน 4 ด้าน คือ ด้านความคิด ด้านอารมณ์ ด้านแรงจูงใจ และด้านร่างกายและพฤติกรรม เหมาะสำหรับผู้มีอายุระหว่าง 13-80 ปี ประกอบด้วย 21 ข้อคำถาม และ 2) เครื่องมือที่ใช้ดำเนินการศึกษา คือ โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกที่ผู้ศึกษาสร้างขึ้นเองตามแนวคิดของเนลสัน 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 โดยจัดกิจกรรมติดต่อกันทุกวันใช้เวลาครั้งละ 60-90 นาที ซึ่งได้รับการตรวจสอบความถูกต้องและความเหมาะสมจากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน และผ่านการทดลองใช้กับเยาวชนที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจริงจำนวน 3 ราย เพื่อประเมินความเหมาะสมของกิจกรรมและระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม และได้หาค่าดัชนีความตรงของเนื้อหาได้เท่ากับ 0.83

ผู้ศึกษาดำเนินการรวบรวมข้อมูล โดยกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลองจำนวน 13 ราย ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก จำนวน 6 ครั้งๆ ละ 60- 90 นาที รวบรวมข้อมูลจากใบกิจกรรมและใบงานของแต่ละกิจกรรม ร่วมกับการสังเกตความสนใจ ความกระตือรือร้นและการให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละครั้งของกลุ่มตัวอย่างโดยผู้ศึกษา และการให้กลุ่มตัวอย่างประเมินผลตนเองในกิจกรรมครั้งสุดท้าย ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มควบคุมจำนวน 13 ราย ผู้ศึกษาให้กลุ่มตัวอย่างดำเนินชีวิตประจำวันตามปกติ ซึ่งผู้ศึกษาจะเป็นผู้เดินทางไปเก็บข้อมูลระดับภาวะซึมเศร้าก่อนและหลังการทดลองด้วยตนเอง วิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลโดยแจกแจงความถี่ ร้อยละ วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของระดับคะแนนภาวะซึมเศร้าของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก โดยใช้สถิติค่าที (paired t-test) และวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของระดับคะแนนภาวะซึมเศร้าระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองในระยะก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้สถิติทดสอบค่าทีชนิด 2 กลุ่มอิสระต่อกัน (unpaired t-test)

ผลการศึกษาพบว่า

1. ระดับคะแนนภาวะซึมเศร้าของกลุ่มทดลองภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกต่ำกว่า ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. ระดับคะแนนภาวะซึมเศร้าของกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการศึกษาไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ

3. ระดับคะแนนภาวะซึมเศร้าของกลุ่มทดลองภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกต่ำกว่าระดับคะแนนภาวะซึมเศร้าของกลุ่มควบคุมหลังการศึกษามีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ข้อเสนอแนะในการนำผลการศึกษาไปใช้

ด้านการปฏิบัติการพยาบาล

ควรได้มีการนำโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกไปใช้ลดภาวะซึมเศร้าในการบำบัดเยาวชนผู้รอดชีวิตจากภัยพิบัติจังหวัดอุตรดิตถ์ ที่มีภาวะซึมเศร้าในระดับน้อย ถึง ระดับปานกลางอย่างแพร่หลายต่อไป

ด้านการบริหาร

ผลจากการศึกษาเสนอต่อผู้บริหารทางการพยาบาลเพื่อสนับสนุน โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกในการลดภาวะซึมเศร้า สามารถนำมาใช้เป็นแนวทางในการวางแผนและกำหนดนโยบายในการบำบัดเยาวชนผู้รอดชีวิตจากภัยพิบัติจังหวัดอุตรดิตถ์ที่มีภาวะซึมเศร้าในระดับน้อย ถึงระดับปานกลาง ทั้งในระยะสั้น และในระยะยาวอย่างต่อเนื่อง เพื่อขยายผลต่อไป

ด้านการวิจัย

1. ควรมีการศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกต่อภาวะซึมเศร้าในเยาวชนผู้รอดชีวิตจากภัยพิบัติชนิดอื่นๆ หรือในเยาวชนที่มีปัญหาสุขภาพจิตหรือภาวะผิดปกติทางอารมณ์ในกลุ่มอื่นๆ เช่น ความวิตกกังวล ความเครียด และ ภาวะอารมณ์แปรปรวน เป็นต้น

2. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกต่อภาวะซึมเศร้าในเยาวชนผู้รอดชีวิตจากภัยพิบัติ จังหวัดอุตรดิตถ์ กับ โปรแกรมการบำบัดต่อภาวะซึมเศร้าในเยาวชนผู้รอดชีวิตจากเหตุการณ์ภัยพิบัติ ในรูปแบบหรือแนวคิดอื่นๆ ว่ามีผลแตกต่างกันหรือไม่อย่างไร

3. ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับระยะเวลาในการคงอยู่ของการพูดกับตัวเองทางบวก และระดับของภาวะซึมเศร้า อย่างต่อเนื่อง เพื่อประเมินประสิทธิผลของโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกต่อภาวะซึมเศร้า