

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการศึกษาค้นคว้าตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า
3. การดำเนินการทดลอง
4. การวิเคราะห์ข้อมูล

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้านี้ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจงตามคุณสมบัติที่กำหนด เป็นผู้ป่วยภายหลังจากพยายามฆ่าตัวตายที่มารับการรักษาที่โรงพยาบาลสนามชัยเขต จ. ฉะเชิงเทรา อายุ 18 ปีขึ้นไป โดยยังไม่ได้ผ่านการบำบัด (psychotherapy) หรือการให้คำปรึกษา (counseling) ซึ่งมีคุณสมบัติ ดังนี้

1. ไม่มีภาวะสติปัญญาบกพร่อง หรือมีพยาธิสภาพที่สมอง โดยการประเมินจากการอ่านแบบประเมินภาวะซึมเศร้าและสามารถทำแบบประเมินภาวะซึมเศร้าได้ด้วยตนเอง
2. ไม่มีภาวะเจ็บป่วยรุนแรงทางกาย เช่น หายใจไม่เหนื่อยหอบ, ไม่มีไข้สูง, ไม่อยู่ในภาวะช็อค, ไม่มีภาวะเจ็บปวดจากบาดแผลมาก จนต้องได้รับยาฉีดยาบรรเทาปวด
3. สามารถลุกนั่ง และประกอบกิจวัตรประจำวันของตนเองได้
4. ไม่มีอาการทางจิตรุนแรง ดังต่อไปนี้
 - 4.1 อาการที่ไม่สัมผัสกับความเป็นจริง (out of reality) ได้แก่ อาการหลงผิด (delusion), ประสาทหลอน (hallucination) และการแปรภาพผิด (illusion)
 - 4.2 บุคลิกภาพเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม โดยผู้นั้นไม่รู้บุคลิกเดิมของตนเอง (change of personality)
5. ไม่มีอาการบกพร่องทางการมองเห็น และการได้ยิน
6. สัมผัสใจเข้าร่วมงานวิจัย

7. เป็นผู้ป่วยภายหลังจากพยายามฆ่าตัวตายโดยวิธีใดก็ได้ แล้วมาเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลสนามชัยเขต ซึ่งยังไม่ได้รับการทำจิตบำบัด (psychotherapy) หรือการให้คำปรึกษา (counseling)

จากนั้นผู้วิจัย จึงทำการสุ่มตัวอย่าง ด้วยวิธีสุ่มอย่างง่าย (simple random sampling) แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

กลุ่มทดลอง คือ กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการทดลองโดยใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ร่วมกับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเป็นเวลา 60–90 นาที จำนวน 5 ครั้ง ตามโปรแกรม โดยเริ่มในวันที่ 2 ของการมาอยู่โรงพยาบาล

กลุ่มควบคุม คือ กลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้รับการทดลอง แต่ได้รับการให้บริการทางจิตสังคมตามปกติของโรงพยาบาล คือ ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นเวลาประมาณ 30–50 นาที จำนวน 1 ครั้ง ในวันที่ 2 ของการมาอยู่โรงพยาบาล

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

1. แบบวัดภาวะซึมเศร้า CES-D (center for epidemiological studies-depression scale) ฉบับภาษาไทย โดยวัดอารมณ์เศร้าในด้านความรู้สึก ความคิด พฤติกรรมและอาการทางกาย ซึ่งแบบวัดภาวะซึมเศร้าที่ใช้ในการเก็บข้อมูลสำหรับการวิจัยครั้งนี้ เป็นเครื่องมือวัดอาการซึมเศร้าประเภท self-report ซึ่งพัฒนาขึ้นมาโดยนักวิจัยแห่ง center for epidemiological studies ที่ National institute of mental health ประเทศสหรัฐอเมริกาเพื่อวัดอาการซึมเศร้าในผู้ใหญ่ ซึ่งจากการศึกษา CES-D ในผู้ใหญ่ ในสหรัฐอเมริกา พบว่า internal consistency reliability อยู่ในระดับ .8 – .9 และ test-retest reliability จากการติดตามตั้งแต่หลายสัปดาห์ถึงหลายเดือน อยู่ระหว่าง .5 – .6 และผู้วิจัยได้ทดสอบหาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัด CES-D โดยการให้ผู้ป่วยภายหลังจากการพยายามฆ่าตัวตาย 35 ราย จากโรงพยาบาลในจังหวัดฉะเชิงเทรา 5 แห่ง ทำแบบวัด CES-D และหาค่าความเชื่อมั่นตามวิธีการของคอนบัท (Conbach's alpha coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .88 ซึ่งแบบวัดภาวะซึมเศร้า CES-D ฉบับนี้ คัดแปลงเป็นภาษาไทยโดย อุมพร ตรังคสมบัติ, และคณะ (2541, หน้า 12) ประกอบด้วยคำถาม 20 ข้อ โดยเป็นคำถามทางลบ 16 ข้อ และคำถามทางบวก 4 ข้อ ได้แก่คำถามข้อที่ 4, 8, 12 และ 16 ซึ่งเรียงกระจายปะปนกัน โดยให้ผู้ป่วยเป็นผู้เลือกตอบตามความถี่ของอาการและความรู้สึกของตนเองภายใน 7 วันที่ผ่านมา แบ่งเป็น 4 ระดับ ดังนี้

ไม่เลย	หมายความว่า	ความรู้สึกลึกซึ้งเกิดขึ้นน้อยกว่า 1 วัน
นาน ๆ ครั้ง	หมายความว่า	ความรู้สึกลึกซึ้งเกิดขึ้น 1-2 วัน
บางครั้ง	หมายความว่า	ความรู้สึกลึกซึ้งเกิดขึ้น 3-4 วัน
บ่อยครั้ง	หมายความว่า	ความรู้สึกลึกซึ้งเกิดขึ้น 5-7 วัน

เกณฑ์การให้คะแนน ผู้วิจัยตรวจและให้คะแนนตามความหมายของคำถามในแต่ละข้อ และให้คะแนนตามเกณฑ์ต่อไปนี้

1. ข้อความที่มีความหมายทางลบ ซึ่งมีจำนวน 16 ข้อ ให้คะแนนดังต่อไปนี้

ไม่เลย	ให้คะแนน = 0
นาน ๆ ครั้ง	ให้คะแนน = 1
บางครั้ง	ให้คะแนน = 2
บ่อยครั้ง	ให้คะแนน = 3

2. ข้อความที่มีความหมายทางบวก ซึ่งมีจำนวน 4 ข้อ ให้คะแนนดังต่อไปนี้

ไม่เลย	ให้คะแนน = 3
นาน ๆ ครั้ง	ให้คะแนน = 2
บางครั้ง	ให้คะแนน = 1
บ่อยครั้ง	ให้คะแนน = 0

คะแนนรวมของ CES-D มีตั้งแต่ 0-60 โดยใช้จุดตัด (cut-off score) เท่ากับหรือมากกว่า 16 คะแนน เป็นตัวบ่งชี้ว่าบุคคลนั้นมีความเสี่ยง

2. โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ผู้วิจัยสร้างโปรแกรมให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ โดยมีขั้นตอนดังนี้

2.1 ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ จากงานวิจัย, เอกสาร, ตำรา และทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดจุดมุ่งหมาย และวิธีดำเนินการที่เหมาะสม

2.2 สร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ โดยศึกษาจากรูปแบบการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ของเอลลิส (Ellis) ตามรูปแบบ เอ บี ซี ดี อี (ABCDE)

2.3 นำโปรแกรมให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจสอบ และนำโปรแกรมมาปรับปรุงแก้ไข

2.4 นำโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน เพื่อพิจารณาตรวจสอบความตรงด้านเนื้อหา ความครอบคลุมของเนื้อหา ความชัดเจน และความเหมาะสมของภาษาที่ใช้

2.5 นำโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์มาปรับปรุงแก้ไข เปลี่ยนแปลงตามความคิดเห็น และข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิภายใต้คำแนะนำของอาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์

2.6 นำโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล และอารมณ์ที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปใช้กับผู้ป่วยที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 2 คน เพื่อพิจารณาความเหมาะสม ภาษาที่ใช้ วิธีดำเนินการ และเวลาในการให้คำปรึกษา และนำมาปรับปรุงร่วมกับอาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์อีกครั้งก่อนนำไปใช้จริง

2.7 นำโปรแกรมให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ที่ปรับปรุงแล้วไปทดสอบใช้ในการดำเนินการวิจัยต่อไป ดังรายละเอียดในภาคผนวก

3. เทปการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ โดยใช้เทปผ่อนคลายกล้ามเนื้อชนิดการฝึกคลายกล้ามเนื้อทีละส่วนโดยไม่ต้องเกร็งก่อน (passive progressive muscle relaxation) โดยฝึกตามเทปของ สมบัติ คาปัญญา (ม.ป.ป.)

4. โปรแกรมการให้คำปรึกษาทางจิตสังคม เป็นการให้คำปรึกษาตามบริการปกติของทางโรงพยาบาลสนามชัยเขตที่ให้กับผู้ป่วยภายหลังการพยายามฆ่าตัวตาย ซึ่งในการวิจัยนี้ใช้กับกลุ่มควบคุม ซึ่งเป็นการให้คำปรึกษา 1 ครั้ง ให้คำปรึกษาในวันที่ 2 หลังจาก que ผู้ป่วยมาอยู่โรงพยาบาล ซึ่งเนื้อหาในการให้คำปรึกษา 1 ครั้ง ประกอบไปด้วย

4.1 มุมมองในการมองปัญหาของผู้ป่วยต่อเหตุการณ์ในชีวิต ที่ทำให้ไม่สบายใจ การเปลี่ยนมุมมองให้เป็นไปในทางบวก

4.2 สิ่งที่มีความหมายสำหรับผู้ป่วย การรับมือกับสิ่งที่ต้องดูแล เช่น บุตร, บิดา, มารดา

4.3 สิ่งที่มีคุณค่าในตัวของผู้ป่วย

การดำเนินการทดลอง

1. แบบแผนการทดลอง การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (experimental research design) แบบ 2 กลุ่ม วัดผลการทดลอง 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง, ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล เพื่อศึกษาถึงผลของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ร่วมกับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อภาวะซึมเศร้าของผู้ป่วย กลุ่มตัวอย่างจำนวน 10 คน ทำการวิจัย

โดยใช้แบบแผนการวิจัยเชิงทดลองสองตัวประกอบแบบวัดซ้ำหนึ่งตัวประกอบ (two – factor experiment with repeated measures on one factor) (Winer, Brown & Michels, 1991, p.509)

ตารางที่ 2 แสดงแบบแผนการทดลอง

	b_1	...	b_i	...	b_q
a	G_1	...	G_i	...	G_q
a_p	G_p	...	G_p	...	G_p

a แทน กลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ร่วมกับการ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

a_p แทน กลุ่มควบคุม

b_1 แทน ระยะก่อนทดลอง

b_i แทน ระยะหลังทดลอง

b_q แทน ระยะติดตามผล

G_1 แทน จำนวนคนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ร่วมกับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

G_p แทน จำนวนคนที่ได้รับการให้คำปรึกษาทางจิตสังคมของโรงพยาบาล

2. วิธีดำเนินการทดลอง

2.1 ระยะก่อนทดลอง เลือกผู้ป่วยภายหลังจากพยายามฆ่าตัวตาย ที่มีคุณสมบัติตามที่กำหนดที่มารับการรักษาที่โรงพยาบาลสนามชัยเขตในวันที่ 2 หลังจากมารักษาตามความสมัครใจในการเข้าร่วมทดลอง และสุ่มอย่างง่ายเพื่อแบ่งผู้ป่วยว่าจะอยู่ในกลุ่มทดลองหรือกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 5 คน โดยทำการทดลองทีละ 1 คน ตามระยะเวลาที่กำหนด 5 วัน หลังจากกลุ่มตัวอย่างเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล โดยเก็บข้อมูลตั้งแต่เดือนมกราคม 2545 ถึงเดือน เมษายน 2545 จากนั้นทำแบบวัดภาวะซึมเศร้า (CES-D) และเก็บคะแนนที่ได้ เป็นคะแนนก่อนทดลอง (pretest)

2.2 ระยะทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโดยทำการทดลองทีละ 1 คน โดยให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ร่วมกับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อในกลุ่มทดลองตามโปรแกรมที่กำหนดไว้ จำนวน 5 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที – 90 นาที ตามโปรแกรมที่กำหนด ตั้งแต่

เวลา 14.00 น. ของทุกวัน ติดต่อกันเป็นเวลา 5 วัน ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการให้คำปรึกษาทางจิตสังคม ตามบริการปกติของโรงพยาบาล 1 ครั้ง ในวันที่ 2 ของการมาอยู่โรงพยาบาล โดยการให้คำปรึกษาทางจิตสังคมตามโปรแกรม 1 ครั้ง ในเนื้อหาของการให้คำปรึกษาประกอบไปด้วย มุมมองในการมองปัญหา, การเปลี่ยนมุมมองให้เป็นไปในทางบวก, สิ่งที่มีความหมายสำหรับผู้ป่วย, สิ่งที่มีคุณค่าในตัวของผู้ป่วย ใช้เวลาประมาณ 30-50 นาที และมีการควบคุมตัวแปรแทรกซ้อนโดย

2.2.1 การจัดสภาพห้องทดลองให้เป็นห้องเดียวกันตลอด โดยใช้ห้องให้คำปรึกษาของโรงพยาบาลสนามชัยเขต

2.2.2 การให้การปรึกษาใช้ช่วงเวลาเดียวกันตลอดทุกวัน

2.2.3 กลุ่มตัวอย่างทั้ง 10 คน จะอยู่ในโรงพยาบาลสนามชัยเขตตลอดระยะเวลาของการทดลอง 5 วัน

2.3 ระยะเวลาหลังทดลอง ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมแต่ละคน ทำแบบวัดภาวะซึมเศร้า CES-D ฉบับเดิม หลังจากครบระยะทดลอง 5 วัน แล้วเก็บคะแนนที่ได้เป็นคะแนนหลังทดลอง

2.4 ระยะติดตามผล หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมแต่ละคน ทำแบบวัดภาวะซึมเศร้า CES-D ฉบับเดิมอีกครั้ง และเก็บไว้เป็นคะแนนในระยะติดตามผล โดยเก็บคะแนนในระยะติดตามผลจากการติดตามเยี่ยมบ้านผู้ป่วย

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. เปรียบเทียบการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างการทดลอง กับ ระยะเวลาของการทดลอง
2. เปรียบเทียบภาวะซึมเศร้าของผู้ป่วยที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล และอารมณ์ร่วมกับการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และ กลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง, หลังทดลอง และระยะติดตามผล
3. เปรียบเทียบภาวะซึมเศร้าของผู้ป่วยที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล และอารมณ์ร่วมกับการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อในระยะก่อนทดลอง, หลังการทดลอง และระยะติดตามผล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่ามัธยฐาน และค่าความแปรปรวน

2. สถิติสำหรับการทดสอบสมมติฐาน ใช้วิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (repeated – measures analysis of variance : one between – subjects variable and one within - subjects variable) (Howell, 1997, p. 458, 1999, p. 357) และทำการเปรียบเทียบผลต่างรายคู่โดยใช้การทดสอบตามวิธีการของนิวแมนคูลส์ (Newman – Keuls test) (Howell, 1997, pp. 372-377)

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University