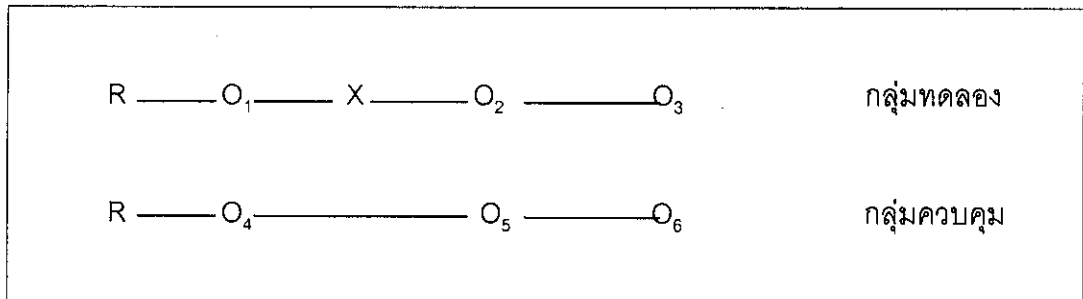


บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการระลึกถึงความหลังต่อภาวะซึมเศร้าและความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา รูปแบบการวิจัยเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi - Experimental Research) แบบศึกษา 2 กลุ่ม วัดซ้ำ (Repeated Measures: Two Group) คือกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม วัด 3 ระยะ คือ ระยะก่อนทดลอง ระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผล



ภาพที่ 2 รูปแบบการทดลอง

- | | | |
|----------------|---------|---|
| R | หมายถึง | การสุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม โดยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Random Assignment) |
| O ₁ | หมายถึง | การประเมินระดับภาวะซึมเศร้าและระดับความพึงพอใจในชีวิตก่อนการทดลองในกลุ่มทดลอง |
| X | หมายถึง | การเข้าร่วมโปรแกรมการระลึกถึงความหลัง |
| O ₂ | หมายถึง | การประเมินระดับภาวะซึมเศร้าและระดับความพึงพอใจในชีวิตในระยะหลังการทดลองในกลุ่มทดลอง |
| O ₃ | หมายถึง | การประเมินระดับภาวะซึมเศร้าและระดับความพึงพอใจในชีวิตในระยะติดตามผลในกลุ่มทดลอง |
| O ₄ | หมายถึง | การประเมินระดับภาวะซึมเศร้าและระดับความพึงพอใจในชีวิตก่อนการทดลองในกลุ่มควบคุม |
| O ₅ | หมายถึง | การประเมินระดับภาวะซึมเศร้าและระดับความพึงพอใจในชีวิตในระยะหลังการทดลองในกลุ่มควบคุม |

๐. หมายถึง การประเมินระดับภาวะซึมเศร้าและระดับความพึงพอใจในชีวิตในระยะติดตามผลในกลุ่มควบคุม

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ประชากรในการศึกษาค้างนี้ คือ ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ทั้งเพศชายและเพศหญิงที่พักอาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์คนชราวาลนะเวศมีในพระสังฆราชูปถัมภ์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ไม่มีภาวะเจ็บป่วยรุนแรง สามารถสื่อสารเข้าใจ และตอบคำถามจากการสัมภาษณ์ได้ และมีภาวะซึมเศร้าปานกลาง โดยประเมินจากแบบประเมินภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุไทย ของ นิพนธ์ พวงวรินทร์ และคณะ (2537)

กลุ่มตัวอย่าง สุ่มจากประชากรโดยวิธีการสุ่มอย่างง่ายและเป็นผู้ที่ยินดีให้ความร่วมมือในการวิจัยจำนวน 12 คน และสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งเพื่อแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 6 คน และกลุ่มควบคุม 6 คน ดำเนินการวิจัยตั้งแต่ 19 กุมภาพันธ์ พ.ศ.2547 ถึง 23 มีนาคม พ.ศ. 2547

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัยนี้ แบ่งเป็น 2 ประเภท คือเครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง และเครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล ดังรายละเอียด ต่อไปนี้

1. เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง คือ โปรแกรมการระลึกถึงความหลังที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นโดยดัดแปลงมาจากงานวิจัยของ ภคนิช ต่วนชะเอม (2545) และจงกรมทองจันทร์ (2544) ร่วมกับการศึกษาจากตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ภายใต้คำแนะนำจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ประกอบด้วยขั้นตอน 3 ระยะ คือ ระยะเลือกเหตุการณ์ในอดีต ระยะนี้ให้ผู้สูงอายุหลับตาและเลือกเหตุการณ์ที่พึงพอใจในอดีตและอยู่ในความทรงจำของผู้สูงอายุ ใช้เวลา 5 นาที ระยะของการค้นหาความหมายของเหตุการณ์ คือ ให้ผู้สูงอายุหลับตาอีกครั้งพร้อมกับให้ระลึกว่าเหตุการณ์ที่ผู้สูงอายุได้เลือกไว้มีความหมายและความสำคัญกับผู้สูงอายุอย่างไร ใช้เวลา 5 นาที ระยะการแบ่งปันประสบการณ์ให้ผู้ฟัง ในระยะนี้ให้ผู้สูงอายุแต่ละท่านได้เล่าประสบการณ์ของตนเองที่ได้ระลึกไว้ให้กับผู้สูงอายุในกลุ่มได้รับฟัง ท่านละ 5 นาที และเปิดโอกาสให้ซักถามกันระหว่างผู้สูงอายุ ใช้เวลา 30 นาที จากนั้นผู้วิจัยสรุปการทำการระลึกถึงความหลังร่วมกับผู้สูงอายุ เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุซักถามข้อสงสัย และกล่าวปิดกลุ่ม ใช้เวลา 15 นาที ผู้วิจัยได้ทำการระลึกถึงความหลังในวัยเด็ก วัยรุ่น และวัยผู้ใหญ่ตามลำดับพัฒนาการของชีวิต

2. เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา ลักษณะคำถามเป็นแบบเลือกตอบ

ส่วนที่ 2 แบบประเมินภาวะซึมเศร้า ใช้แบบสัมภาษณ์ภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุของไทย TGDS (Thai Geriatric Depression Scale) ซึ่งสร้างขึ้นโดยกลุ่มฟื้นฟูสมรรถภาพสมองของคนไทย โดยใช้ต้นแบบจาก Geriatric Depression Scale (GDS) ของเยซาเวจ และคณะ (Yesavage et al., 1983) ลักษณะของแบบสัมภาษณ์ภาวะซึมเศร้านี้เป็นการตอบของผู้สูงอายุเพื่อประเมินความรู้สึกของตัวเองในช่วงระยะเวลาหนึ่งสัปดาห์ที่ผ่านมา โดยมีของคำถามทั้งหมด 30 ข้อ และคณะผู้วิจัยได้มีการนำแบบวัดภาวะซึมเศร้านี้ไปหาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือด้วยสูตร KR-20 ในประชากรกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 60-70 ปี จำนวน 275 คนชายทั่วประเทศ พบว่าได้ค่าความเชื่อมั่นรวมเท่ากับ 0.93 (นิพนธ์ พวงวรินทร์ และคณะ, 2537) และได้มีการนำเอาแบบวัดภาวะซึมเศร้านี้ไปใช้กับผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราจังหวัดจันทบุรี จำนวน 25 คน พบว่าได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.88 ลักษณะคำถามของแบบวัดภาวะซึมเศร้านี้จะเป็นความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม เป็นแบบวัดที่ใช้มาตราส่วน 2 ระดับ คือ ใช่ กับ ไม่ใช่ โดยกำหนดดังนี้

ใช่ คือ ข้อความที่ตรงกับความรู้สึกของผู้สูงอายุ ภายในช่วงเวลาหนึ่งสัปดาห์ที่ผ่านมา

ไม่ใช่ คือ ข้อความที่ไม่ตรงกับความรู้สึกของผู้สูงอายุ ภายในช่วงเวลาหนึ่งสัปดาห์ที่ผ่านมา

เกณฑ์การให้คะแนน ถ้าคำถามด้านบวก ประกอบด้วยข้อ 1, 5, 7, 9, 15, 19, 21, 27, 29, 30 ตอบว่า "ใช่" ได้ 0 คะแนน ตอบว่า "ไม่ใช่" ได้ 1 คะแนน ถ้าคำถามด้านลบประกอบด้วยข้อ 2, 3, 4, 6, 8, 10, 11, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 20, 22, 23, 24, 25, 26, 28 ตอบว่า "ใช่" ได้ 1 คะแนน ตอบว่า "ไม่ใช่" ได้ 0 คะแนน

การแปลผล คะแนนรวมของแบบประเมินภาวะซึมเศร้า จะอยู่ในช่วง 0 – 30 คะแนน ผู้วิจัยแบ่งช่วงคะแนนเป็น 4 ระดับ ดังนี้

ถ้าได้คะแนนอยู่ระหว่าง 0-12 คะแนน แปลผลว่า ผู้สูงอายุอยู่ในภาวะปกติ

ถ้าได้คะแนนอยู่ระหว่าง 13-18 คะแนน แปลผลว่า ผู้สูงอายุมีภาวะซึมเศร้าเล็กน้อย

ถ้าได้คะแนนอยู่ระหว่าง 19-24 คะแนน แปลผลว่า ผู้สูงอายุมีภาวะซึมเศร้าปานกลาง

ถ้าได้คะแนนอยู่ระหว่าง 25-30 คะแนน แปลผลว่า ผู้สูงอายุมีภาวะซึมเศร้ารุนแรง

ส่วนที่ 3 แบบประเมินความพึงพอใจในชีวิต เป็นแบบวัดความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุของนิวการ์เดน (Neugarten, 1961) ซึ่งแปลและเรียบเรียงเป็นภาษาไทยและดัดแปลงโดย

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2540) และได้ให้ผู้เชี่ยวชาญ ทางภาษาศรวจความแม่นยำของการแปลแล้ว นำไปทดลองใช้ และนำมาแก้ไขเป็นภาษาที่ง่ายสามารถสื่อกับผู้สูงอายุ ได้ทุกระดับการศึกษาได้ ทดสอบหาค่าความเที่ยงของเครื่องมือกับคนไทย จำนวน 150 คน โดยใช้สูตร KR-21 ได้ค่าเท่ากับ 0.86 แบบประเมินนี้จะวัดจากความพึงพอใจในองค์ประกอบ 4 ด้าน คือ ด้านอารมณ์ ด้านความ ร่าเริงในชีวิต ด้านความสอดคล้องระหว่างความต้องการและสัมฤทธิ์ผลและด้านความตั้งใจ ความอดทนในชีวิต จำนวน 18 ข้อ มีตัวเลือกเป็นแบบ Likert Type 5 Scale คือ ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ไม่เห็นด้วย ไม่ตัดสินใจ เห็นด้วย และเห็นด้วยอย่างยิ่ง โดยให้คะแนนด้านบวก 5 ด้านลบ 1 และ เรียงคะแนน 4 3 2 ตามลำดับความเป็นบวก-ลบ

การแปลความหมายของคะแนนความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ คะแนนรวมอยู่ใน ช่วง 53 – 90 คะแนน ผู้วิจัยแบ่งช่วงคะแนนเป็น 5 ระดับ ดังนี้

ถ้าคะแนนต่ำกว่า	53	แปลว่า	ยังต้องปรับปรุง
ถ้าคะแนน	54 – 62	แปลว่า	พอใช้
ถ้าคะแนน	63 – 71	แปลว่า	ดี
ถ้าคะแนน	72 – 80	แปลว่า	ดีมาก
ถ้าคะแนน	81 – 90	แปลว่า	ดีที่สุด

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

1. ผู้วิจัยนำเครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง คือ โปรแกรมการระลึกถึงความหลัง ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นโดยดัดแปลงมาจากงานวิจัยของ ภคินิข ต่วนชะเอม (2545) และจกรม ทองจันทร์ (2544) ไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบความเหมาะสมพร้อมทั้งขอคำแนะนำ และ ปรับปรุงโปรแกรมตามคำแนะนำ จากนั้นนำโปรแกรมกลุ่มการระลึกถึงความหลังไปตรวจสอบ ความถูกต้องตามเนื้อหา (Content Validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน คือ อาจารย์พยาบาล ผู้เชี่ยวชาญทางด้านสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช 1 ท่าน จิตแพทย์ 1 ท่าน อาจารย์ผู้เชี่ยวชาญ ด้านการพยาบาลผู้สูงอายุ 1 ท่าน อาจารย์ผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยา 1 ท่าน และพยาบาล ผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับผู้สูงอายุ 1 ท่าน ผลการตรวจสอบมีข้อเสนอแนะว่า ให้ปรับปรุงภาษาบางคำ เพื่อความเหมาะสมกับกระบวนการระลึกถึงความหลังในแต่ละวัย และลักษณะคำถามควรเป็น เชิงบวก หลังจากนั้นผู้วิจัยนำข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะจากผู้ทรงคุณวุฒิมาพิจารณาและแก้ไข ปรับปรุง ภายใต้คำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิและอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ จากนั้นผู้วิจัยนำ โปรแกรมการระลึกถึงความหลังที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้กับผู้สูงอายุที่สถานสงเคราะห์คนชรา บ้านบางละมุง จังหวัดชลบุรีจำนวน 4 ท่าน เพื่อตรวจสอบการใช้แผนการระลึกถึงความหลัง

เกี่ยวกับเนื้อหา ระยะเวลาของกิจกรรม ความร่วมมือของผู้สูงอายุรวมทั้งปัญหาและอุปสรรค ซึ่งผลการทดลองใช้พบว่า คำถามที่ใช้ถามผู้สูงอายุเพื่อให้ผู้สูงอายุได้ระลึกถึงความหลังในแต่ละวัยนั้น ผู้สูงอายุมีความเข้าใจและสามารถระลึกถึงความหลังได้ และระยะเวลามีความเหมาะสม ผู้สูงอายุให้ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมเป็นอย่างดี จากนั้นผู้วิจัยนำมาปรับปรุงอีกครั้งร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ก่อนจะนำไปใช้กับกลุ่มทดลองจริง

2. ผู้วิจัยนำแบบประเมินภาวะซึมเศร้าของกลุ่มฟื้นฟูสมรรถภาพสมอง (นิพนธ์ พวงวรินทร์ และคณะ, 2537) ไปทดลองใช้ (Try Out) กับผู้สูงอายุที่สถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางละมุงจำนวน 30 คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบประเมินด้วยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป SPSS Version 11.0 ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.76

3. ผู้วิจัยนำแบบประเมินความพึงพอใจในชีวิตของศรีเรือน แก้วกังวาล (2533) ไปทดลองใช้ (Try Out) กับผู้สูงอายุที่สถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางละมุง จำนวน 30 คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบประเมินด้วยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป SPSS Version 11.0 ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.78

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยได้ทำการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่างโดยแนะนำตนเองและผู้ช่วยวิจัยกับกลุ่มตัวอย่าง และชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทราบอธิบายให้เข้าใจว่า การศึกษาครั้งนี้ขึ้นอยู่ด้วยความสมัครใจของกลุ่มตัวอย่างว่าจะเข้าร่วมในการวิจัยหรือไม่ก็ได้ การปฏิเสธไม่มีผลต่อการดูแลผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา กลุ่มตัวอย่างสามารถขอยุติการเข้าร่วมการวิจัยก่อนครบกำหนดได้ ข้อมูลที่ได้รับจากการศึกษานี้จะเก็บเป็นความลับโดยผลการวิจัยจะนำเสนอเป็นภาพรวมและนำมาใช้ประโยชน์เพื่อการศึกษาวิจัยเท่านั้น และเมื่อกลุ่มตัวอย่างยินยอมให้ความร่วมมือในการวิจัยและลงนามในใบพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมการวิจัยหลังจากนั้นจึงทำการเก็บรวบรวมข้อมูล

การทดลองและการเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเป็นผู้เก็บรวบรวมข้อมูลและดำเนินการทดลองด้วยตนเอง โดยจะดำเนินงานเป็นขั้นตอนตามลำดับ ดังนี้

ขั้นเตรียมการ

การติดต่อ

1. ผู้วิจัยนำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา ถึง อธิบดีกรมประชาสัมพันธ์ เพื่อขออนุญาตและขอความร่วมมือในการดำเนินการวิจัยจากผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราวาสนะเวศม์ในพระสังฆราชูปถัมภ์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา
2. เมื่อได้รับอนุมัติ ผู้วิจัยเข้าพบผู้ปกครองของสถานสงเคราะห์คนชราวาสนะเวศม์ในพระสังฆราชูปถัมภ์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เพื่อแนะนำตัว ชี้แจงและเล่าวัตถุประสงค์ ขั้นตอนในการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล พร้อมทั้งขอความร่วมมือในการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล
3. ผู้วิจัยแนะนำตัว ชี้แจงวัตถุประสงค์และขอความร่วมมือในการทำวิจัยกับผู้สูงอายุ เมื่อผู้สูงอายุยินดีให้ความร่วมมือ ผู้วิจัยจึงได้ดำเนินการทดลองตามรายละเอียดในโปรแกรมการระลึกถึงความหลัง

การเตรียมผู้ช่วยวิจัย

การเตรียมผู้ช่วยวิจัย การวิจัยครั้งนี้มีผู้ช่วยวิจัย เพื่อช่วยเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ผู้ช่วยวิจัยเป็นพยาบาลวิชาชีพที่ปฏิบัติงานอยู่ในโรงพยาบาลอยุธยา มีประสบการณ์ด้านการพยาบาลผู้สูงอายุ จำนวน 1 คน โดยผู้วิจัยได้ชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนในการเก็บข้อมูล วิธีดำเนินการวิจัย ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูลและดำเนินการอบรมการใช้แบบสัมภาษณ์ เพื่อให้การเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นไปในแนวทางเดียวกัน

ขั้นตอนการทดลอง

เมื่อได้กลุ่มตัวอย่างกลุ่มละ 6 คน ผู้วิจัยจึงดำเนินการทดลองที่สถานสงเคราะห์คนชราวาสนะเวศม์ในพระสังฆราชูปถัมภ์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา โดยมีขั้นตอนในการดำเนินการทดลองดังต่อไปนี้

กลุ่มทดลอง ผู้วิจัยปฏิบัติตามขั้นตอนการวิจัย ดังนี้

ก่อนการทดลอง

วันที่ 19 กุมภาพันธ์ พ.ศ.2547 ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยเข้าพบผู้สูงอายุที่สถานสงเคราะห์คนชราและดำเนินการสร้างสัมพันธภาพโดยแนะนำตนเองและทำความเข้าใจเกี่ยวกับการเข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้ ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนการวิจัย ชี้แจงการพิทักษ์สิทธิของผู้สูงอายุในการตัดสินใจเข้าร่วมการวิจัย และให้ผู้สูงอายุลงนามยินยอมในใบพิทักษ์สิทธิ หลังจากนั้นทำการเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนการทดลองตามแบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคล แบบประเมิน

ภาวะซึมเศร้าและความพึงพอใจในชีวิต ใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง และนัดหมายผู้สูงอายุใน
สัปดาห์ที่ 1 /ครั้งที่ 1 ของการดำเนินการทดลอง

การดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการทดลองดังนี้

สัปดาห์ที่ 1 /ครั้งที่ 1 (วันที่ 24 กุมภาพันธ์ พ.ศ.2547)

ผู้วิจัยเข้าพบผู้สูงอายุกลุ่มทดลองที่ห้องสมุดของสถานสงเคราะห์คนชราวาสนะเวศน์ใน
พระสังฆราชูปถัมภ์ ดำเนินการปฐมนิเทศตามขั้นตอนของกิจกรรมตามแผนการระลึกถึงความหลัง
เพื่อสร้างสัมพันธภาพและความคุ้นเคยกับผู้สูงอายุ โดยชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนในการดำเนิน
การกลุ่ม จำนวนครั้งที่เข้ากลุ่ม หัวข้อในการเข้ากลุ่ม เวลา สถานที่ และทำกิจกรรมแนะนำตนเอง
พร้อมทั้งสรุปผลของการทำกิจกรรมในครั้งนี้ ผู้สูงอายุให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี มีการซักถาม
พูดคุยกันระหว่างผู้สูงอายุกับผู้สูงอายุ และผู้สูงอายุกับผู้วิจัย ผู้วิจัยสรุปการทำกิจกรรมครั้งนี้
ใช้เวลา 60 นาที และนัดหมายผู้สูงอายุเพื่อพบกันในครั้งที่ 2

สัปดาห์ที่ 1/ครั้งที่ 2 (วันที่ 26 กุมภาพันธ์ พ.ศ.2547)

ผู้วิจัยเข้าพบผู้สูงอายุกลุ่มทดลองที่ห้องสมุดของสถานสงเคราะห์คนชราวาสนะเวศน์ใน
พระสังฆราชูปถัมภ์ ดำเนินการระลึกถึงความหลังในช่วงชีวิตวัยเด็ก ตามขั้นตอนของกิจกรรม
ตามแผนการระลึกถึงความหลัง โดยให้ผู้สูงอายุเลือกเหตุการณ์ในอดีตทางบวกและระลึกว่า
เหตุการณ์นี้มีความหมายและความสำคัญอย่างไร จากนั้นให้ผู้สูงอายุเล่าที่ละคนคนละ 5 นาที
ผลของการทำกิจกรรมพบว่า ผู้สูงอายุระลึกถึงความหลังในวัยเด็กได้ ผู้สูงอายุ 4 ท่านระลึก
เกี่ยวกับความเป็นอยู่ในวัยเด็กที่เป็นอิสระและใช้ชีวิตอยู่กับท้องนา ผู้สูงอายุอีก 2 ท่านระลึก
เกี่ยวกับการเรียนหนังสือที่ตนสามารถสอบได้ ลักษณะพฤติกรรมและสีหน้าของผู้สูงอายุแสดงถึง
ความรู้สึกภูมิใจที่ตนเองได้เล่าให้กับสมาชิกในกลุ่มได้รับฟัง ส่วนสมาชิกในกลุ่มทุกคนรับฟัง
อย่างตั้งใจ และไม่มีการพูดแทรกขณะที่ผู้สูงอายุได้เล่าประสบการณ์ ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคการฟัง
และกล่าวชมเชยผู้สูงอายุ และสรุปการทำกิจกรรมครั้งนี้ ใช้เวลา 60 นาที และนัดหมายผู้สูงอายุ
เพื่อพบกันในครั้งที่ 3

สัปดาห์ที่ 2 /ครั้งที่ 3 (วันที่ 2 มีนาคม พ.ศ. 2547)

ผู้วิจัยเข้าพบผู้สูงอายุกลุ่มทดลองที่ห้องสมุดของสถานสงเคราะห์คนชราวาสนะเวศน์ใน
พระสังฆราชูปถัมภ์ ดำเนินการระลึกถึงความหลังในช่วงชีวิตวัยรุ่น ตามขั้นตอนของกิจกรรม
ตามแผนการระลึกถึงความหลัง โดยให้ผู้สูงอายุเลือกเหตุการณ์ในอดีตทางบวกและระลึกว่า
เหตุการณ์นี้มีความหมายและความสำคัญอย่างไร จากนั้นให้ผู้สูงอายุเล่าที่ละคนคนละ 5 นาที
ผลของการทำกิจกรรมพบว่า ผู้สูงอายุระลึกถึงความหลังในวัยรุ่นได้ ผู้สูงอายุ 2 ท่านระลึกเกี่ยวกับ
ชีวิตในตอนหนุ่มที่ชอบเที่ยวตามงานวัด ผู้สูงอายุ 3 ท่าน ระลึกเกี่ยวกับการมีความรักตอนเป็นสาว

และผู้สูงอายุอีก 1 ท่านระลึกเกี่ยวกับการได้เลี้ยงน้อง ลักษณะพฤติกรรมและสีหน้าของผู้สูงอายุ แสดงถึงความรู้สึกภูมิใจที่ตนเองได้เล่าให้กับสมาชิกในกลุ่มได้รับฟัง ส่วนสมาชิกในกลุ่มทุกคน รับฟังอย่างตั้งใจ และไม่มีการพูดแทรกขณะที่ผู้สูงอายุได้เล่าประสบการณ์ ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิค การฟัง และกล่าวชมเชยผู้สูงอายุ และสรุปการทำกิจกรรมครั้งนี้ ใช้เวลา 60 นาที และนัดหมาย ผู้สูงอายุเพื่อพบกันในครั้งที่ 4

สัปดาห์ที่ 2/ครั้งที่ 4 (วันที่ 4 มีนาคม พ.ศ.2547)

ผู้วิจัยเข้าพบผู้สูงอายุกลุ่มทดลองที่ห้องสมุดของสถานสงเคราะห์คนชราวาสนะเวศน์ใน พระสังฆราชูปถัมภ์ ดำเนินการระลึกถึงความหลังในช่วงชีวิตวัยผู้ใหญ่ ตามขั้นตอนของกิจกรรม ตามแผนการระลึกถึงความหลัง โดยให้ผู้สูงอายุเลือกเหตุการณ์ในอดีตทางบวกและระลึกว่า เหตุการณ์นี้มีความหมายและความสำคัญอย่างไร จากนั้นให้ผู้สูงอายุเล่าที่ละคนคนละ 5 นาที ผลของการทำกิจกรรมพบว่า ผู้สูงอายุระลึกถึงความหลังในวัยผู้ใหญ่ได้ ผู้สูงอายุทุกคนพูดเกี่ยวกับความสำเร็จในการทำงานคือมีงานทำและมีรายได้ ลักษณะพฤติกรรมและสีหน้าของผู้สูงอายุ แสดงถึงความรู้สึกภูมิใจที่ตนเองได้เล่าให้กับสมาชิกในกลุ่มได้รับฟัง ส่วนสมาชิกในกลุ่มทุกคน รับฟังอย่างตั้งใจ และไม่มีการพูดแทรกขณะที่ผู้สูงอายุได้เล่าประสบการณ์ ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิค การฟัง และกล่าวชมเชยผู้สูงอายุ และสรุปการทำกิจกรรมครั้งนี้ ใช้เวลา 60 นาที และนัดหมาย ผู้สูงอายุเพื่อพบกันในครั้งที่ 5

หลังการทดลอง

สัปดาห์ที่ 3/ครั้งที่ 5 (วันที่ 9 มีนาคม พ.ศ.2547)

ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยเข้าพบผู้สูงอายุกลุ่มทดลองที่ห้องสมุดของสถานสงเคราะห์คนชรา วาสนะเวศน์ในพระสังฆราชูปถัมภ์ ดำเนินการให้ผู้สูงอายุได้ทบทวนถึงเหตุการณ์ที่ตนเลือกมา ตั้งแต่ครั้งที่ 2 – 4 จากนั้นเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุพูดถึงตนเองเกี่ยวกับความภาคภูมิใจ โดยให้ ผู้สูงอายุแต่ละท่านเล่าที่ละคนคนละ 3 นาที และให้ผู้สูงอายุทุกท่านร่วมทำกิจกรรมแลกเปลี่ยน โดยการแลกดอกกุหลาบและกระดาษรูปหัวใจซึ่งกันและกัน จากนั้นผู้วิจัยสรุปเกี่ยวกับกิจกรรมใน ครั้งนี้พร้อมทั้งให้ผู้สูงอายุได้พูดถึงความรู้สึกต่าง ๆ จากการทำกิจกรรม ความรู้สึกที่มีต่อผู้วิจัย และผู้วิจัยกล่าวให้กำลังใจ ขอขอบคุณผู้สูงอายุที่ให้ความร่วมมือในการวิจัยครั้งนี้และกล่าวปิดกลุ่ม ผลจากการทำกิจกรรมพบว่า ผู้สูงอายุให้ความร่วมมืออย่างดีและผู้สูงอายุรายหนึ่งพูดกับผู้วิจัยว่า "รู้สึกดีใจที่ยังมีความรู้สึกดี ๆ กับคนสูงอายุ และให้ความสนใจ" สีหน้าแสดงถึงความมีความสุข กิจกรรมใช้เวลา 60 นาที หลังจากนั้นสัมภาษณ์ผู้สูงอายุตามแบบประเมินภาวะซึมเศร้าและความพึงพอใจในชีวิตชุดเดิมยกเว้นข้อมูลส่วนบุคคล โดยใช้เวลา 1 ชั่วโมง และนัดหมายผู้สูงอายุ เพื่อพบกันครั้งที่ 6 ในสัปดาห์ที่ 5 ซึ่งห่างจากครั้งที่ 4 เป็นเวลา 2 สัปดาห์

ติดตามผล

สัปดาห์ที่ 5 / ครั้งที่ 6 (วันที่ 23 มีนาคม พ.ศ.2547)

ผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้วิจัยเข้าพบผู้สูงอายุกลุ่มทดลองที่สถานสงเคราะห์คนชราวาสนะเวศน์ในพระสังฆราชูปถัมภ์ โดยสัมภาษณ์ผู้สูงอายุตามแบบประเมินภาวะซึมเศร้าและความพึงพอใจในชีวิตชุดเดิมยกเว้นข้อมูลส่วนบุคคลและกล่าวขอบคุณผู้สูงอายุที่ให้ความร่วมมือในการทำวิจัย

กลุ่มควบคุม ผู้วิจัยปฏิบัติตามขั้นตอนการวิจัย ดังนี้

ก่อนการทดลอง

สัปดาห์ที่ 1 / ครั้งที่ 1 (วันที่ 19 กุมภาพันธ์ พ.ศ.2547)

ผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้วิจัยเข้าพบผู้สูงอายุที่สถานสงเคราะห์คนชราวาสนะเวศน์ในพระสังฆราชูปถัมภ์ และดำเนินการสร้างสัมพันธภาพโดยแนะนำตนเองและทำความเข้าใจเกี่ยวกับการเข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้ ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนการวิจัย ชี้แจงการพิทักษ์สิทธิของผู้สูงอายุในการตัดสินใจเข้าร่วมการวิจัย และให้ผู้สูงอายุลงนามยินยอมในใบพิทักษ์สิทธิ หลังจากนั้นทำการเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนการทดลองตามแบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคล แบบประเมินภาวะซึมเศร้าและความพึงพอใจในชีวิต ใช้เวลาประมาณ 60 นาที กล่าวขอบคุณผู้สูงอายุ และนัดหมายผู้สูงอายุเพื่อพบกันอีกครั้งที่ 2 ในสัปดาห์ที่ 3 ซึ่งห่างจากครั้งแรกเป็นเวลา 2 สัปดาห์

หลังการทดลอง

สัปดาห์ที่ 3 / ครั้งที่ 2 (วันที่ 9 มีนาคม พ.ศ.2547)

ผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้วิจัยเข้าพบผู้สูงอายุที่สถานสงเคราะห์คนชราวาสนะเวศน์ในพระสังฆราชูปถัมภ์ครั้งที่ 2 เก็บข้อมูลหลังการทดลอง โดยสัมภาษณ์ผู้สูงอายุตามแบบประเมินภาวะซึมเศร้าและความพึงพอใจในชีวิตชุดเดิมยกเว้นข้อมูลส่วนบุคคลและกล่าวขอบคุณผู้สูงอายุ และนัดหมายผู้สูงอายุเพื่อพบกันอีกครั้งที่ 3 ในสัปดาห์ที่ 5 ซึ่งห่างจากครั้งที่ 2 เป็นเวลา 2 สัปดาห์

ติดตามผล

ผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้วิจัยเข้าพบผู้สูงอายุที่สถานสงเคราะห์คนชราวาสนะเวศน์ในพระสังฆราชูปถัมภ์ครั้งที่ 3 เก็บข้อมูลติดตามผล โดยสัมภาษณ์ผู้สูงอายุตามแบบประเมินภาวะซึมเศร้าและความพึงพอใจในชีวิตชุดเดิมยกเว้นข้อมูลส่วนบุคคลและกล่าวขอบคุณผู้สูงอายุที่ให้ความร่วมมือในการทำวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

เมื่อรวบรวมข้อมูลได้ครบแล้ว นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์แล้วไปคำนวณด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปการวิเคราะห์สถิติทางสังคมศาสตร์ (Statistical Package for the Social Science for Windows) เพื่อวิเคราะห์ค่าสถิติ ดังนี้

1. ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง วิเคราะห์ด้วยการแจกแจงความถี่ และร้อยละ
2. คะแนนภาวะซึมเศร้า คะแนนความพึงพอใจในชีวิต ระยะเวลาก่อนทดลอง ระยะเวลาหลังการทดลองและระยะติดตามผล วิเคราะห์ด้วยค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
3. เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยภาวะซึมเศร้าและคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในระยะก่อนทดลอง ระยะเวลาหลังการทดลองและระยะติดตามผล ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทางวัดซ้ำ (Two-Way Analysis of Variance: Repeated Measure) แบบหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (One Between Subjected Variable and One within Subject Variable) วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมที่พัฒนาขึ้นโดยภาษา QBASIC ของ ไพรัตน์ วงษ์นาม (2538)
4. เมื่อพบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนภาวะซึมเศร้าและค่าเฉลี่ยคะแนนความพึงพอใจในชีวิตมีความแตกต่างกันในแต่ละระยะ ทำการทดสอบเป็นรายคู่ด้วยวิธีการเปรียบเทียบเชิงพหุคูณแบบรายคู่ของนิวแมนคูลล์ (Newman – Keuls Method)