

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental Research) ชนิด 2 กลุ่ม แบบวัดซ้ำ (Repeated Measures Design: Two Groups) เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการปรับความคิดและพฤติกรรมแบบกลุ่มที่มีต่อภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชนเขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหมอนนาง อำเภอพนัสนิคม จังหวัดชลบุรี

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ศึกษา คือผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป อาศัยอยู่ชุมชนในเขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหมอนนาง อำเภอพนัสนิคม จังหวัดชลบุรี ระหว่างวันที่ 13 ธันวาคม พ.ศ. 2554 ถึงวันที่ 31 มกราคม พ.ศ. 2555 มีความสามารถในการมองเห็น การได้ยิน ไม่เคยได้รับการบำบัดทางความคิดและพฤติกรรมมาก่อน และมีภาวะซึมเศร้าระดับเล็กน้อยถึงปานกลาง ประเมินโดยใช้แบบวัดภาวะซึมเศร้า CES-D (The Center for Epidemiologic Studies-Depression Scale) ของ Radloff (1977) ฉบับภาษาไทยที่แปลโดย ธวัชชัย วรพงษ์ธร และคณะ (2533) มีคะแนนอยู่ในช่วง 16-21 คะแนน และไม่มีภาวะสมองเสื่อมประเมินโดยใช้แบบทดสอบสภาพสมองของไทย TMSE (Thai Mental State Examination) (กลุ่มฟื้นฟูสมรรถภาพสมอง, 2536) โดยมีคะแนนเท่ากับหรือมากกว่า 23 คะแนน

กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป อาศัยอยู่ชุมชนในเขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหมอนนาง อำเภอพนัสนิคม จังหวัดชลบุรี ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย จำนวน 30 คน โดยกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดมีความสมัครใจ และยินยอมให้ความร่วมมือในการทำวิจัย จากนั้นทำการสุ่มอย่างง่ายด้วยวิธีการจับสลากแบบไม่คืนที่ (Sampling without Replacement) เพื่อสุ่มเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำนวนกลุ่มละ 15 คน ซึ่งขนาดของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยยึดหลักของการกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสมกับการทำกลุ่มบำบัดควรมีสมาชิกกลุ่มประมาณ 8-12 คน (Yalom, 1995) และอิงเกณฑ์ของการใช้สถิติที่วิเคราะห์คือ Repeated Measures Analysis of Variance ซึ่งระบุว่าสามารถใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวนตั้งแต่ขนาดตัวอย่าง 6 คนขึ้นไป (Munro, 1997)

ขั้นตอนการสุ่มตัวอย่าง

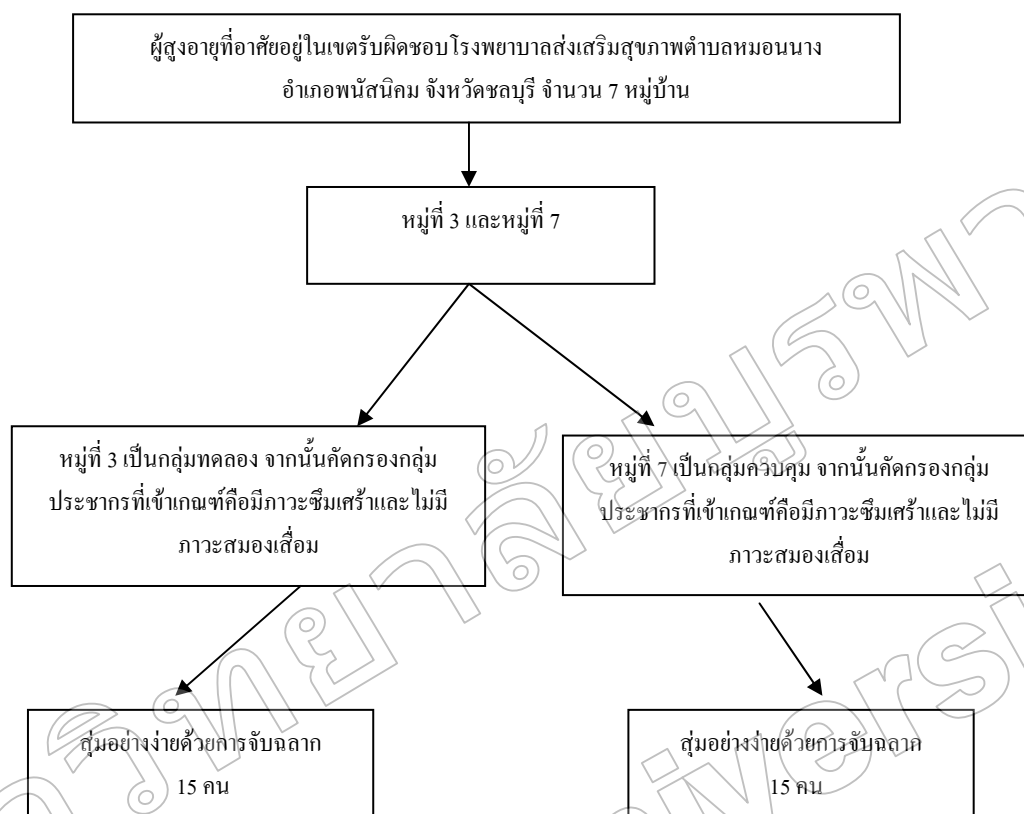
ผู้วิจัยดำเนินการสุ่มตัวอย่าง ดังขั้นตอนต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยนำหนังสือขออนุญาตจากคณะบดี คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ถึงผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหมอนาง อำเภอพนัสนิคม จังหวัดชลบุรี เพื่อขออนุญาตดำเนินการคัดกรองภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุในหมู่บ้าน ที่ตั้งอยู่ในเขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหมอนาง อำเภอพนัสนิคม จังหวัดชลบุรี

2. ผู้วิจัยดำเนินการสุ่มตัวอย่างดังนี้

สุ่มตัวอย่างจากประชากรด้วยการสุ่มแบบอย่างง่าย (Sample Random Sampling) โดยวิธีจับฉลากแบบไม่คืนที่จากหมู่บ้านทั้งหมด 7 หมู่บ้าน จับฉลากมา 2 หมู่บ้าน ได้แก่ หมู่ที่ 3 และหมู่ที่ 7 จากนั้นใช้การโยนเหรียญเพื่อระบุว่าหมู่บ้านใดจะจัดเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผลสรุปหมู่ที่ 3 ถูกจัดให้เป็นกลุ่มทดลอง และหมู่ที่ 7 ถูกจัดให้เป็นกลุ่มควบคุม เมื่อระบุหมู่บ้านได้แล้วจัดทำบัญชีรายชื่อของผู้สูงอายุที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนดแล้วทำการสุ่มผู้สูงอายุเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยแยกเป็นบัญชีรายชื่อของผู้สูงอายุหมู่ที่ 3 ซึ่งเป็นกลุ่มทดลอง และบัญชีรายชื่อของผู้สูงอายุหมู่ที่ 7 ซึ่งเป็นกลุ่มควบคุม จากนั้นใช้วิธีการจับฉลากแบบ ไม่คืนที่เข้ากลุ่มทดลอง 15 คน กลุ่มควบคุม 15 คน จากนั้นผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

ขั้นตอนของการได้มาซึ่งกลุ่มตัวอย่างของงานวิจัยนี้ สรุปได้ดังภาพที่ 2



ภาพที่ 2 ขั้นตอนการสุ่มตัวอย่าง

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

ก่อนการวิจัย ผู้วิจัยได้ดำเนินการขอรับการพิจารณาด้านจริยธรรมในการวิจัยจาก คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยระดับบัณฑิตศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หลังผ่านการอนุมัติแล้วจึงดำเนินการวิจัย โดยผู้วิจัยได้อธิบายวัตถุประสงค์ของการวิจัย ชี้แจงรายละเอียดของการเข้าร่วมโปรแกรมการปรับความคิดและพฤติกรรมแบบกลุ่มให้กลุ่มตัวอย่างทราบก่อนดำเนินการวิจัย พร้อมทั้งชี้แจงสิทธิของกลุ่มตัวอย่างในการยินยอมเข้าร่วมโปรแกรมการปรับความคิดและพฤติกรรมแบบกลุ่มด้วยความสมัครใจ ไม่มีข้อบังคับใด ๆ เมื่อทำการจับฉลากกลุ่มตัวอย่างเพื่อเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยมีการอธิบายขั้นตอนและกิจกรรมที่ได้รับในกลุ่มควบคุมในการทำวิจัยครั้งนี้ และในกลุ่มทดลองมีการอธิบายขั้นตอนในการเข้าร่วมกิจกรรมของโปรแกรมการปรับความคิดและพฤติกรรมแบบกลุ่ม ระยะเวลาที่ต้องเข้าร่วมกิจกรรม ทั้งนี้ ผู้เข้าร่วมในการวิจัย สามารถยุติการเข้าร่วมโปรแกรมได้ตลอดเวลา โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผลต่อผู้วิจัย และจะไม่มีผลกระทบต่อการรักษาใด ๆ ของผู้เข้าร่วมการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการทำวิจัยครั้งนี้ แบ่งเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 เครื่องมือในการรวบรวมข้อมูล และส่วนที่ 2 เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

ส่วนที่ 1 เครื่องมือเพื่อใช้ในการรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมแบ่งได้เป็น

1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ซึ่งสร้างขึ้นโดยผู้วิจัย ได้แก่ เพศ อายุ ศาสนา

สถานภาพสมรส อาชีพ ระดับการศึกษา รายได้ของครอบครัวต่อเดือน ความเพียงพอของรายได้ โรคประจำตัว ชนิดและจำนวนยาที่ได้รับต่อวัน ประวัติภาวะซึมเศร้าในครอบครัว และการรับรู้ภาวะสุขภาพของตนเอง

2. แบบวัดภาวะซึมเศร้า CES-D (Center for Epidemiologic Studies-depression Scale)

เป็นเครื่องมือที่พัฒนามาเพื่อใช้วัดระดับภาวะซึมเศร้าในกลุ่มประชากรทั่วไป ซึ่งพัฒนาโดย Radloff (1977) มีความเที่ยงตรง (Reliability) ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาเท่ากับ .90 สำหรับในประเทศไทย ธวัชชัย วรพงษ์ธร และคณะ (2533) ได้นำแบบวัด CES-D มาแปลเป็นภาษาไทยโดยถือคะแนนมาตรฐานตั้งแต่ 16 คะแนนขึ้นไป เป็นตัวชี้บ่งว่าบุคคลนั้นมีภาวะซึมเศร้า ซึ่งเป็นค่าเดียวกับต้นฉบับต่างประเทศของ Radloff (1977)

แบบวัด CES-D เป็นเครื่องมือที่ใช้สอบถามความรู้สึกและพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับภาวะซึมเศร้าทั้งหมด 20 ข้อคำถาม เป็นคำถามเชิงลบ 16 ข้อ คำถามเชิงบวก 4 ข้อ มีการวัดใน 4 ด้าน คือ ความรู้สึกด้านซึมเศร้า 7 ข้อ ความรู้สึกด้านดี 4 ข้อ วัดอาการทางกาย 7 ข้อ และใช้วัดความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลอื่นอีก 2 ข้อ โดยจะสอบถามว่าเหตุการณ์หรือพฤติกรรมนั้นๆเกิดขึ้นบ่อยเพียงใดในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมา สำหรับคำถามเชิงลบจะให้คะแนน 0, 1, 2, 3 ถ้าตอบว่าเหตุการณ์นั้นไม่เกิดขึ้นเลย (น้อยกว่า 1 วันใน 1 สัปดาห์) นาน ๆ ครั้ง (1-2 วันใน 1 สัปดาห์) เกิดขึ้นค่อนข้างบ่อย (3-4 วันใน 1 สัปดาห์) หรือบ่อยครั้ง (5-7 วันใน 1 สัปดาห์) และให้คะแนนตรงข้ามในกรณีคำถามเชิงบวก (ข้อ 4, 8, 12, 16) ค่าคะแนนรวมมีตั้งแต่ 0-60 คะแนน

การแปลผล เมื่อรวมคะแนนทุกข้อแล้ว โดยถือเอาคะแนนที่มีค่าคะแนน 16 คะแนนขึ้นไปเป็นจุดตัดคะแนนที่ใช้ระบุว่ามีความเสี่ยงภาวะซึมเศร้า คะแนนรวมของแบบวัด CES-D จะอยู่ในช่วง 0-60 คะแนน Radloff (1977) ได้แบ่งระดับภาวะซึมเศร้าเป็น 3 ระดับ ดังต่อไปนี้

ภาวะปกติ	น้อยกว่า 16 คะแนน
ภาวะซึมเศร้าเล็กน้อยถึงปานกลาง	คะแนนอยู่ในช่วง 16-21 คะแนน
เป็นโรคซึมเศร้า	มากกว่า 21 คะแนนขึ้นไป

3. แบบทดสอบสภาพสมองของไทย (Thai Mental State Examination : TMSE)

แบบทดสอบสภาพสมองของไทยเป็นแบบคัดกรอง (Screening test) เพื่อวินิจฉัยแยกภาวะสมองเสื่อมในประชากรทั่วไป นำไปใช้คัดกรองผู้ที่มีภาวะสมองเสื่อมในชุมชนหรือในคลินิก พัฒนาโดยกลุ่มฟื้นฟูสมรรถภาพสมอง (กลุ่มฟื้นฟูสมรรถภาพสมอง, 2536) โดยจะวัดตัวแปรสมรรถภาพทางสมองทั้ง 6 ด้านคือ ด้านการรับรู้เวลา สถานที่ (Orientation) ด้านความจำ (Registration) ความตั้งใจ (Attention) ด้านการคำนวณ (Calculation) ด้านความเข้าใจภาษาและการแสดงออกทางภาษา (Language) และด้านความจำเฉพาะหน้า (Recall) แบบทดสอบสภาพสมองของไทย (Thai Mental State Examination : TMSE) คะแนนเต็มคือ 30 คะแนน มีจุดตัดที่ค่าคะแนนเท่ากับ 23 หากคะแนนต่ำกว่านี้ ถือว่ามีภาวะสมองเสื่อม

ส่วนที่ 2 เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ โปรแกรมการปรับความคิดและพฤติกรรมแบบกลุ่ม มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้รับการบำบัด เข้าใจถึงความสัมพันธ์ระหว่างสถานการณ์ที่เผชิญ ความคิด อารมณ์และพฤติกรรม โดยการปรับเปลี่ยนความคิดด้านลบ ด้วยเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรม ส่งเสริมให้เกิดความคิดทางเลือกซึ่งเป็นความคิดใหม่ที่สมเหตุสมผลและยืดหยุ่น มีความคิดและพฤติกรรมที่เหมาะสม ส่งผลให้ระดับภาวะซึมเศร้าลดลง โดยการให้ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลอง จำนวน 15 คนเข้าร่วมกิจกรรมตามขั้นตอนที่กำหนดไว้ ซึ่งรายละเอียดของโปรแกรมแบ่งได้เป็น 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 รายละเอียดโปรแกรมการปรับความคิดและพฤติกรรมแบบกลุ่มในผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า ประกอบด้วยข้อมูลเกี่ยวกับ กิจกรรม เป้าหมาย วัตถุประสงค์หลัก ระยะเวลา สถานที่ดำเนินกิจกรรม สื่อ/ อุปกรณ์ที่ใช้ในการประกอบกิจกรรม วัตถุประสงค์ของการดำเนินกิจกรรม ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม กิจกรรม และเหตุผลเชิงทฤษฎี ซึ่งผู้วิจัยพัฒนาขึ้นโดยการศึกษาจากตำรา เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง รายละเอียดของการทดลองในแต่ละครั้งมีดังต่อไปนี้

กิจกรรมครั้งที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพ เพื่อสร้างความเป็นพันธมิตรระหว่างผู้บำบัดกับผู้รับการบำบัด ซึ่งเป็นขั้นตอนแรกที่มีความสำคัญในการบำบัดด้วยโปรแกรมการปรับความคิดและพฤติกรรม ทำให้เกิดความร่วมมือในการบำบัดรักษา

กิจกรรมครั้งที่ 2 การให้ความรู้เกี่ยวกับภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้รับการบำบัดมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับธรรมชาติของภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ ความหมาย สาเหตุ อาการและอาการแสดง รวมถึงแนวทางการบำบัดรักษาภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ

กิจกรรมครั้งที่ 3 การให้ความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับรูปแบบความสัมพันธ์ของกระบวนการคิดและพฤติกรรม เพื่อให้ผู้รับการบำบัดเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างความคิด อารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมที่เชื่อมโยงให้เกิดภาวะซึมเศร้าได้

กิจกรรมครั้งที่ 4 การค้นหาความคิดอัตโนมัติ เพื่อให้ผู้รับการบำบัดเรียนรู้และเข้าใจ ลักษณะความคิดอัตโนมัติและความคิดบิดเบือนเนื่องจากความคิดอัตโนมัติสามารถส่งผลให้บุคคล เกิดอารมณ์ซึมเศร้าได้

กิจกรรมครั้งที่ 5 การตรวจสอบความคิดอัตโนมัติ เพื่อให้ผู้รับการบำบัดสามารถค้นหา ความคิดอัตโนมัติทางลบและตรวจสอบความคิดอัตโนมัติทางลบของตนเองโดยใช้หลักฐาน สนับสนุนความคิดอัตโนมัติ หรือหลักฐานคัดค้านความคิดอัตโนมัติและสามารถปรับเปลี่ยน ความคิดตามความเป็นจริงอย่างเหมาะสม

กิจกรรมครั้งที่ 6 การปรับเปลี่ยนความคิดอัตโนมัติและการค้นหาความคิดทางเลือก เพื่อให้ผู้รับการบำบัดมีมุมมองในการคิดที่ยืดหยุ่น สมเหตุสมผล ตรงตามความเป็นจริงมากขึ้น ส่งผลให้เกิดผลลัพธ์ทางความคิด อารมณ์ พฤติกรรมที่เหมาะสม

กิจกรรมครั้งที่ 7 การค้นหาความคิดทางเลือกด้วยเทคนิคการพูดกับตัวเองทางบวก เพื่อให้ผู้รับการบำบัดมีทักษะการพูดกับตัวเองทางบวก วิธีการพูดกับตัวเองที่เหมาะสมหรือเป็นไปได้ ในทางบวก แทนการพูดกับตัวเองทางลบจะทำให้บุคคลมีพฤติกรรมและอารมณ์ทางบวกและ สามารถช่วยลดภาวะซึมเศร้าได้

กิจกรรมครั้งที่ 8 การทบทวนและการนำไปใช้ และยุติโปรแกรมการบำบัด เพื่อให้ ผู้รับการบำบัดมีโอกาสทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ และเกิดความเข้าใจมากขึ้น ซึ่งจะส่งเสริมให้เกิดแรงจูงใจ ในการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างอัตโนมัติ

ส่วนที่ 2 เอกสารประกอบที่ใช้ในโปรแกรมการปรับความคิดและพฤติกรรมแบบกลุ่ม ในผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า ซึ่งเป็นเอกสารอ่านประกอบที่รวบรวมสาระที่สำคัญ เพื่อให้ผู้รับการ บำบัดได้นำไปศึกษาด้วยตนเองที่บ้านหรือให้สมาชิกครอบครัวถ่ายทอดให้ฟัง เป็นเอกสารที่ผู้วิจัย สร้างขึ้นจากการศึกษาค้นคว้า จากตำรา เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

ในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือผู้วิจัยได้ดำเนินการ ดังต่อไปนี้

1. เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบวัดภาวะซึมเศร้า CES-D (Center for Epidemiologic Studies-Depression Scale) ผู้วิจัยตรวจสอบคุณภาพโดยนำไปทดลองใช้กับกลุ่ม ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ชุมชนในเขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหมอนนาง อำเภอ

พนัสนิคม จังหวัดชลบุรี และมีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อหาค่าความเที่ยง (Reliability) ด้วยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ .82

2. โปรแกรมการปรับความคิดและพฤติกรรมแบบกลุ่ม ตรวจสอบความตรงของเนื้อหา (Content Validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ได้แก่ พยาบาลผู้ปฏิบัติการขั้นสูงด้านสุขภาพจิตและจิตเวช อาจารย์พยาบาลด้านสุขภาพจิตและจิตเวช อาจารย์พยาบาลด้านผู้สูงอายุ อาจารย์ด้านจิตวิทยาและนักจิตวิทยา เพื่อพิจารณาความถูกต้องและความเหมาะสมของภาษาที่ใช้และจัดลำดับเนื้อหา หลังจากนั้นผู้วิจัยนำข้อเสนอแนะมาพิจารณา และแก้ไขปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ แล้วจึงนำโปรแกรมไปทดลองใช้ในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีความคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 5 คน ก่อนนำโปรแกรมไปใช้จริง

การทดลองและการเก็บรวบรวมข้อมูล

ขั้นเตรียมการ

1. ผู้วิจัยนำหนังสือขออนุญาตจากคณะบดี คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ถึงผู้อำนวยการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหมอนนาง อำเภอพนัสนิคม จังหวัดชลบุรี เพื่อขออนุญาตทำการรวบรวมข้อมูลเพื่อทำการวิจัย เมื่อได้รับอนุญาตแล้ว ผู้วิจัยเข้าพบผู้สูงอายุเพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ ขอความร่วมมือและลงนามยินยอมในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

2. การเตรียมผู้ช่วยวิจัย ผู้ช่วยวิจัยเป็นพยาบาลวิชาชีพประจำแผนกผู้สูงอายุ โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์ มหาวิทยาลัยบูรพาและเป็นนิสิตหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช มหาวิทยาลัยบูรพา จำนวน 1 คน ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้ช่วยวิจัยทำหน้าที่สัมภาษณ์ผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลองเสร็จสิ้นและในระยติดตามผล 1 เดือน โดยผู้วิจัยเตรียมผู้ช่วยวิจัยด้วยการชี้แจงวัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการวิจัย การเก็บรวบรวมข้อมูล ทำความเข้าใจแบบสอบถาม ข้อคำถามและแนวทางการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ

3. การเตรียมผู้วิจัย ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยทำหน้าที่เป็นผู้นำกลุ่มในการทำกิจกรรม โดยผู้วิจัยเป็นนิสิตในหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิตสาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช ได้ศึกษาการบำบัดด้วยโปรแกรมการปรับความคิดและพฤติกรรมทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ และได้ทดลองใช้โปรแกรมการบำบัด CBT กับกลุ่มผู้สูงอายุในชุมชน โดยมีพยาบาลจิตเวชและอาจารย์ที่ปรึกษาหลักเป็นผู้ดูแลและกำกับในการฝึกโปรแกรม ก่อนการนำโปรแกรมนี้มาใช้จริงกับผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองในงานวิจัยนี้

ขั้นตอนการทดลอง

เมื่อได้กลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์ที่กำหนดแล้ว ผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามขั้นตอนดังนี้

1. กลุ่มควบคุม

สัปดาห์ที่ 1 ผู้วิจัยพบผู้สูงอายุที่เข้าร่วมในงานวิจัยในกลุ่มควบคุมเป็นรายบุคคลครั้งแรกที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหมอนาง อำเภอนนทบุรี จังหวัดชลบุรี โดยชี้แจงรายละเอียดการเข้าร่วมเป็นกลุ่มตัวอย่างและขั้นตอนของการวิจัย พร้อมกับสัมภาษณ์ผู้สูงอายุตามแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล และนัดหมายผู้สูงอายุเหล่านี้เพื่อพบกันครั้งที่ 2 และครั้งที่ 3 ในสัปดาห์ที่ 4 ซึ่งเป็นระยะสิ้นสุดการทดลอง และสัปดาห์ที่ 8 ซึ่งเป็นระยะติดตามผล

สัปดาห์ที่ 4 ผู้วิจัยพบผู้สูงอายุในกลุ่มควบคุมเป็นรายบุคคลครั้งที่ 2 ที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหมอนาง อำเภอนนทบุรี จังหวัดชลบุรี เพื่อประเมินภาวะซึมเศร้า CES-D (Center for Epidemiologic Studies-Depression Scale) ในระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที

สัปดาห์ที่ 8 ผู้วิจัยพบผู้สูงอายุในกลุ่มควบคุมเป็นรายบุคคลครั้งที่ 3 ที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหมอนาง อำเภอนนทบุรี จังหวัดชลบุรี เพื่อประเมินภาวะซึมเศร้า CES-D (Center for Epidemiologic Studies-Depression Scale) ในระยะติดตามผล 1 เดือน

2. กลุ่มทดลอง

การเก็บข้อมูลก่อนการทดลอง ผู้วิจัยพบผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองเป็นรายบุคคลครั้งแรกที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหมอนาง อำเภอนนทบุรี จังหวัดชลบุรี โดยชี้แจงการเข้าร่วมเป็นกลุ่มตัวอย่างการศึกษาและขั้นตอนการวิจัยพร้อมกับสัมภาษณ์ผู้สูงอายุตามแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

การทดลอง ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามแผนการจัดกิจกรรมที่วางไว้ (รายละเอียดในภาคผนวก ก หน้า 116-145) โดยสรุปได้ดังนี้

ผู้วิจัยพบผู้สูงอายุสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ในวันจันทร์และวันพฤหัสบดี ครั้งละ 60-90 นาที เป็นเวลา 4 สัปดาห์ เป็นขั้นตอนดังนี้

สัปดาห์ที่ 1 เป็นการดำเนินกิจกรรมครั้งที่ 1 และกิจกรรมครั้งที่ 2 ผู้วิจัยพบผู้สูงอายุ ณ สถานที่ที่เตรียมจัดไว้ สำหรับการเข้ากลุ่มโปรแกรมการปรับความคิดและพฤติกรรม ตามวันและเวลาที่กำหนดไว้ โดยกิจกรรมในการเข้ากลุ่ม ในสัปดาห์ที่ 1 ซึ่งเป็นการดำเนินกิจกรรมครั้งที่ 1 และกิจกรรมครั้งที่ 2 ประกอบด้วย ขั้นตอนต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยนำผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองเข้าสู่กระบวนการกลุ่ม โดยผู้วิจัยทำหน้าที่เป็นผู้บำบัด และผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองเป็นผู้รับการบำบัด เริ่มต้นด้วยการสร้างสัมพันธภาพและความคุ้นเคย ระหว่างผู้บำบัด และผู้รับการบำบัดและระหว่างผู้รับการบำบัดที่เข้ากลุ่ม โดยผู้บำบัด

ติดป้ายชื่อให้กับผู้รับการบำบัดทุกคนที่เข้ากลุ่ม และให้ผู้รับการบำบัดแนะนำตนเอง หลังจากนั้นผู้บำบัดชี้แจงผู้รับการบำบัดถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนรายละเอียดของโปรแกรมระยะเวลา จำนวนครั้งของโปรแกรมกลุ่มบำบัดทางความคิดและพฤติกรรม ซึ่งมีทั้งหมด 8 ครั้ง ครั้งละประมาณ 60-90 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้งในวันจันทร์และพฤหัสบดี เวลา 9.00-11.30 น. ใช้ระยะเวลาการฝึกทั้งหมด 4 สัปดาห์

2. ผู้บำบัดให้ความรู้เกี่ยวกับภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้รับการบำบัดมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับธรรมชาติของภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ ความหมาย สาเหตุ อาการและการแสดง รวมถึงแนวทางการบำบัดรักษาภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ

สัปดาห์ที่ 2 กิจกรรมครั้งที่ 3 และกิจกรรมครั้งที่ 4 ผู้บำบัดพบผู้รับการบำบัด ณ สถานที่ที่เตรียมจัดไว้ สำหรับการเข้ากลุ่มโปรแกรมการปรับความคิดและพฤติกรรม ตามวันและเวลาที่กำหนดไว้ โดยกิจกรรมในการเข้ากลุ่ม ในสัปดาห์ที่ 2 กิจกรรมครั้งที่ 3 และกิจกรรมครั้งที่ 4 ประกอบด้วย ขั้นตอนต่อไปนี้

1. ผู้บำบัดฝึกให้ผู้รับการบำบัดเรียนรู้และทำความเข้าใจเกี่ยวกับรูปแบบความสัมพันธ์ของกระบวนการคิดและพฤติกรรม เพื่อให้ผู้รับการบำบัดเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างความคิด อารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมที่เชื่อมโยงให้เกิดภาวะซึมเศร้าได้

2. ผู้บำบัดฝึกให้ผู้รับการบำบัดค้นหาความคิดอัตโนมัติ เพื่อให้ผู้รับการบำบัดเรียนรู้และเข้าใจ ลักษณะความคิดอัตโนมัติและความคิดบิดเบือน ซึ่งความคิดอัตโนมัติสามารถส่งผลให้บุคคลเกิดอารมณ์ซึมเศร้าได้

สัปดาห์ที่ 3-4 กิจกรรมครั้งที่ 5-8 ผู้บำบัดพบผู้รับการบำบัด ณ สถานที่ที่เตรียมจัดไว้ สำหรับการเข้ากลุ่มโปรแกรมการปรับความคิดและพฤติกรรม ตามวันและเวลาที่กำหนดไว้ โดยกิจกรรมในการเข้ากลุ่ม ในสัปดาห์ที่ 2-3 กิจกรรมครั้งที่ 5-8 ประกอบด้วย ขั้นตอนต่อไปนี้

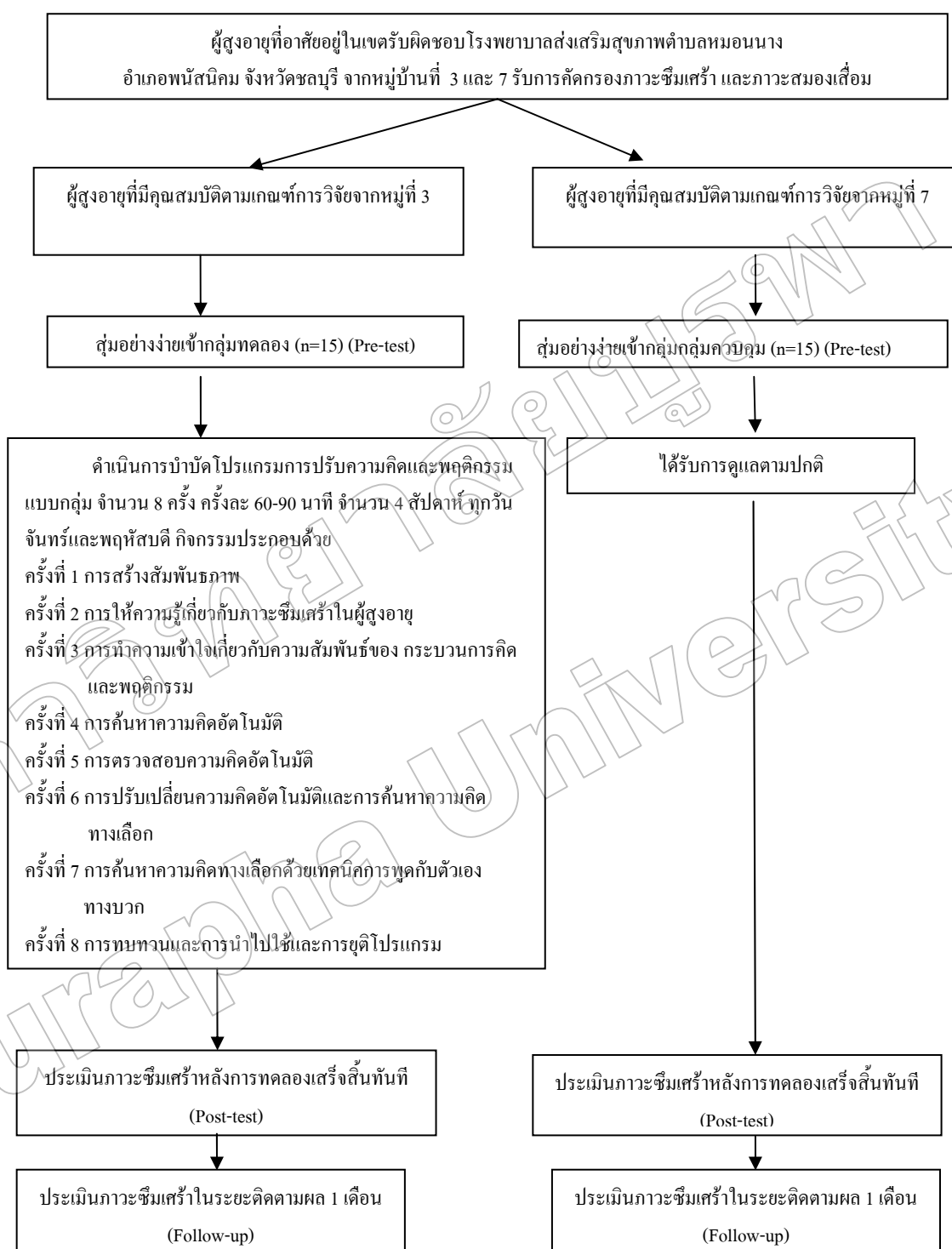
1. ผู้บำบัดฝึกให้ผู้รับการบำบัดตรวจสอบความคิดอัตโนมัติและปรับเปลี่ยนความคิดอัตโนมัติและการค้นหาความคิดทางเลือก เพื่อให้ผู้รับการบำบัดสามารถค้นหาความคิดอัตโนมัติทางลบและตรวจสอบความคิดอัตโนมัติทางลบของตนเองโดยใช้หลักฐานสนับสนุนความคิดอัตโนมัติ หรือหลักฐานคัดค้านความคิดอัตโนมัติและสามารถปรับเปลี่ยนความคิดตามความเป็นจริงอย่างเหมาะสม

2. ผู้บำบัดให้ผู้รับการบำบัดฝึกการค้นหาความคิดทางเลือกด้วยเทคนิคการพูดกับตัวเองทางบวก เพื่อให้ผู้รับการบำบัดมีทักษะการพูดกับตัวเองทางบวก

3. ยุติโปรแกรมการบำบัด

การเก็บรวบรวมข้อมูลหลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 เมื่อสิ้นสุดกิจกรรม
ผู้วิจัยประเมินภาวะซึมเศร้าด้วยแบบวัด CES-D (Center for Epidemiologic Studies-depression
Scale) กล่าวขอบคุณและอำลา
ขั้นตอนการทดลองสามารถสรุปได้ดังภาพที่ 3

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University



ภาพที่ 3 ขั้นตอนการทดลอง

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาตรวจสอบความถูกต้องและความสมบูรณ์ของคำตอบ และนำมาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปในการวิเคราะห์ข้อมูล สถิติที่ใช้คือ สถิติเชิงพรรณนา สถิติ ที่สำหรับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นอิสระต่อกัน (Independent t-test) และการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบ วัดซ้ำ (Repeated Measures Analysis of Variance) โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างนำมาวิเคราะห์ด้วยการแจกแจงความถี่ จำนวนร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบความแตกต่างของลักษณะทั่วไปของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยสถิติ Chi-square
2. เปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยความซึมเศร้าก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติ ที่ สำหรับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นอิสระต่อกัน (Independent t-test)
3. ทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยคะแนนภาวะซึมเศร้าระหว่างระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังทดลองทันทีและระยะติดตามผล 1 เดือน ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ (Repeated Measures Analysis of Variance) เมื่อพบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนความซึมเศร้ามีความแตกต่างกันในแต่ละระยะ จากนั้นทำการทดสอบเป็นรายคู่ด้วยวิธีการเปรียบเทียบแบบรายคู่ของนิวแมน-คูลส์ (Newman-Keuls Method)