

### บทที่ 3

#### วิธีดำเนินการวิจัย

เนื่องจากการศึกษาครั้งนี้มีลักษณะเป็นการวิจัยเชิงทดลอง เพื่อพิจารณาปัจจัยสำคัญอันเกิดจากการบำบัดด้วยกลุ่มช่วยเหลือตนเอง ซึ่งทำให้ภาวะซึมเศร้าลดลง ตลอดจนศึกษาความเป็นไปได้ต่างๆในเชิงปฏิบัติเพื่อนำวิธีการบำบัดด้วยกลุ่มช่วยเหลือตนเองไปใช้ ผู้วิจัยได้ทำการทดลองบำบัดด้วยกลุ่มช่วยเหลือตนเองกับผู้สูงอายุที่ซึมเศร้า 32 คน ใช้เวลาทำการทดลองบำบัดในระยะเวลา 4 สัปดาห์ ละ 2 ครั้งๆ ละ 1 ชั่วโมง 30 นาที รวม 12 ชั่วโมง จำนวน 8 ครั้ง ซึ่งการให้การบำบัดด้วยกลุ่มช่วยเหลือตนเอง เป็นการปฏิบัติโดยใช้กระบวนการกลุ่มช่วยเหลือตนเอง รวมทั้งการชี้แจงให้ข้อมูลที่ถูกต้องแก่ผู้สูงอายุ

#### ตัวอย่างประชากร

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษานี้ เป็นผู้สูงอายุที่ซึมเศร้า 32 คน แบ่งออกเป็น 4 กลุ่มๆ ละ 8 คน โดยวิธีการสุ่มแบบธรรมดา (Simple random sampling) กลุ่มตัวอย่างนี้ สุ่มจากประชากรผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 60-75 ปี ที่พักอยู่ในบ้านพักคนชราณิกบุญโยเซฟ และที่มารับบริการเฉพาะอาหารกลางวันที่มีอยู่ 50 คน ซึ่งมีคุณสมบัติดังนี้

#### 1. เกณฑ์การคัดเลือกเข้าศึกษา (Inclusion criteria)

- อายุระหว่าง 60-75 ปี
- ไม่จำกัดความรู้
- สุขภาพร่างกายแข็งแรงไม่มีอุปสรรคต่อการนั่ง
- สามารถได้ยินเสียง สื่อสารได้
- ไม่มีปัญหาสมองเสื่อม (dementia) โดยใช้แบบทดสอบ Thai Mini Mental State Exam. (T-MMSE.) ตรวจสอบปัญหาผู้สูงอายุสมองเสื่อมคะแนนจากการทดสอบด้วยแบบวัด T-MMSE. ตั้งแต่ 24-30 (ผู้สูงอายุปกติ)
- จากการสัมภาษณ์ตามเกณฑ์การวินิจฉัย DSM III ค.ศ. 1980. ต้องมีอาการเกิดขึ้นอย่างน้อย 4 อย่าง ภายใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านไป

- ทำ Pre - test ด้วยแบบวัดความเศร้าในผู้สูงอายุ (Geriatric Depression Screening Scale) (GDS.) คะแนนจากการทดสอบด้วยแบบวัดความเศร้าตั้งแต่ 11 ขึ้นไป

2. เกณฑ์การคัดออกจากการศึกษา (Exclusion criteria)

- อายุต่ำกว่า 60 ปี และมากกว่า 75 ปี
- สุขภาพร่างกายไม่แข็งแรง
- หูไม่ได้ยิน ไม่สามารถสื่อสารได้
- มีปัญหาทางจิต สมองเสื่อม คะแนนจากการทดสอบด้วยแบบวัด T-MMSE <17 (0-17)
- มีอาการตามเกณฑ์การวินิจฉัย DSM III ค.ศ. 1980 น้อยกว่า 4 อย่าง
- ทำ Pre-test ด้วยแบบวัดความเศร้าในผู้สูงอายุ (GDS.) คะแนนจากการทดสอบด้วยแบบวัดความเศร้าน้อยกว่า 11 คะแนน

**เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย**

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยแบบประเมินผู้สูงอายุ แบบตรวจสภาพจิตแบบย่อ (Thai Mini Mental State Examination, T-MMSE) และแบบวัดความเศร้าในผู้สูงอายุ (Geriatric Depression Screening Scale (GDS.) และแบบบันทึกปฏิสัมพันธ์ในกลุ่มช่วยเหลือตนเอง

1. แบบประเมินผู้สูงอายุเป็นแบบสัมภาษณ์ เพื่อรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับเพศอายุ อาชีพ การศึกษา และ กลุ่มอาการตามเกณฑ์การวินิจฉัยความเศร้าของ DSM.III ค.ศ. 1980 (อ้างใน วิจารณ์ วิชัยยะ, 2531 : 80 - 81 ดังปรากฏใน ภาคผนวก ก.)

2. แบบตรวจสภาพจิตแบบย่อ Thai Mini Mental State Examination (T.MMSE) ซึ่งอภิญา กังสนารักษ์ ได้เป็นผู้พัฒนาแบบวัดนี้จากแบบตรวจสภาพจิตแบบย่อ Mini Mental State Examination (MMSE) ของ Folstein และคณะ (1975) เป็นแบบวัดที่ใช้กันแพร่หลายในการทดสอบผู้ป่วยสมองเสื่อมเพื่อประเมินความสามารถในการทำงานของสมอง 5 ด้านคือการรับรู้ กาลเวลา สถานที่ (Orientation time and place) ความจำ (memory) ความสนใจและการคำนวณ (attention and calculation) ได้นำมาทดลองใช้ในผู้สูงอายุระหว่าง 60-87 ปี จำนวน 100 คน ในกรุงเทพมหานคร ได้ค่าความตรงและ

ความเที่ยงที่  $P < 0.000$  คะแนนเฉลี่ยของผู้สูงอายุไทยได้  $27.7000^+ / -2.7709$  จากคะแนนเต็ม 30 และได้ให้ชื่อแบบตรวจสภาพจิตแบบย่อที่ได้พัฒนาขึ้นว่า "Thai Mini Mental State Examination" (T.MMSE) ดังนั้นในการศึกษาคั้งนี้ผู้วิจัยได้นำแบบตรวจสภาพจิตแบบย่อ ซึ่ง อภิญญา กังสนารักษ์ (2534:61-69) ได้พัฒนามาใช้เป็นเครื่องมือในการทดสอบผู้สูงอายุ เข้าเป็นตัวอย่างศึกษาในครั้งนี้อย่างนี้ด้วย ดังปรากฏใน (ภาคผนวก ก.)

นอกจากนี้ Fotstein และคณะ (1975) ได้กำหนดคะแนนของแบบตรวจสภาพจิตแบบย่อ (MMSE) ไว้เปรียบเทียบดังต่อไปนี้

ผู้สูงอายุที่ปกติคะแนน	= 24 - 30
ผู้สูงอายุที่เส้ำและมีกรรับรู้เส้ำ	= 9 - 27
ผู้สูงอายุที่มีความด้อยเนื่องจากชรา	= < 23
ผู้สูงอายุสมองเส้ำอม (dementia)	= < 17 (0 - 17)

### 3. แบบวิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์ในกลุ่ม

เป็นแบบวิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์ในกลุ่ม ซึ่งสาขใจ พัวพันธ์ (2530) ได้ทำการศึกษาและสร้างแบบวิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์ขึ้นตามแบบวิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์ (interaction participation analysis) ของเบลล์ (Bales, 1970 อ้างใน สาขใจ พัวพันธ์ 2530) เพื่อใช้ในการวิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์ผู้ปวยภายหลังการผ่าตัดเต้านมออก ในกลุ่มช่วยเหลือตนเอง และได้นำแบบวิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์นี้ไปตรวจสอบหาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (content validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิ 7 ท่านเพื่อพิจารณาตรวจสอบความถูกต้อง และความครอบคลุมของแบบวิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์ ซึ่งผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านเห็นด้วยกับการแบ่งลักษณะหมวดหมู่ของปฏิสัมพันธ์ในกลุ่ม นอกจากนี้ยังได้นำแบบวิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์ไปหาค่าความเชื่อมั่น (reliability) ด้วยวิธีการหาคุณภาพภายในระหว่างผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย เพื่อหาความเที่ยงตรงภายในระหว่างคะแนนวิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์ในกลุ่มด้วยการทดลองจัดกลุ่มขึ้น 10 ครั้ง นำค่าคะแนนที่ได้จากการวิเคราะห์ไปหาค่าความเที่ยงจากสูตรการหาค่าสัมประสิทธิ์ของความเที่ยงคงที่ ของเพียร์สัน ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.86 แบบวิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์ในกลุ่มแบ่งออกเป็น 2 ส่วนใหญ่ โดยมีลักษณะคำพูด 8 ลักษณะดังนี้ (สาขใจ พัวพันธ์, 2530 : 44-45)

1. ปฏิสัมพันธ์ที่มุ่งงานของกลุ่มประกอบด้วย 3 ลักษณะคือ
  - 1.1 คำพูดที่เป็นการให้สาระข้อมูล
  - 1.2 คำพูดที่แสดงถึงความต้องการทราบข้อมูล ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ
  - 1.3 คำพูดที่เป็นการแสดงหรือเสนอความคิดเห็นให้ข้อเสนอแนะให้คำแนะนำ

2. ปฏิสัมพันธ์ที่สนับสนุนการดำเนินของกลุ่ม ประกอบด้วย 5 ลักษณะคือ
  - 2.1 คำพูดที่แสดงถึงการสนับสนุนสมาชิกอื่น ๆ ให้มีส่วนร่วม
  - 2.2 คำพูดประนีประนอม ประสานสัมพันธ์
  - 2.3 คำพูดที่แสดงถึง ความต้องการผ่อนคลายความเครียด
  - 2.4 คำพูดที่แสดงถึง การมีน้ำใจ เอาใจใส่ต่อกัน

ดังนั้นในการศึกษาถึงปฏิสัมพันธ์ของผู้สูงอายุ ในกลุ่มช่วยเหลือตนเองครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำแบบวิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์ในกลุ่มซึ่ง สายใจ พัวพันธ์ (2530) ได้เป็นผู้พัฒนาแบบวิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์นี้ มาใช้เป็นแบบบันทึก เพื่อประเมินปฏิสัมพันธ์ของผู้สูงอายุ ในกลุ่มช่วยเหลือตนเองครั้งนี้ด้วย ดังปรากฏใน (ภาคผนวก ข.)

4. แบบวัดความเศร้าในผู้สูงอายุ Geriatric Depression Screening (GDS.) Yesavage และคณะ (1983 : 37-49) ได้ทำการพัฒนาแบบวัดนี้ เพื่อจุ่มงหมายสำหรับวัดความเศร้าในผู้สูงอายุโดยเฉพาะ ได้ทำการทดสอบเปรียบเทียบกับแบบวัดความเศร้าของ Hamilton Rating Scale (HRS-D) และ Zung Self-Rating Scale (SDS.) เป็นแบบวัดที่มีค่าความเชื่อมั่น (Reliability) สูงมากเท่ากับ 0.94 ซึ่งยังไม่พบว่าเคยมีใครได้แปลเป็นฉบับภาษาไทยมาก่อน ดังนั้นในการศึกษาค้นนี้ ผู้วิจัยได้แปลคำถามเป็นภาษาไทยและนำไปทดสอบหาความเชื่อมั่นได้เท่ากับ 0.94 เช่นเดียวกับต้นฉบับ

วิธีการใช้เครื่องมือ โดยการสัมภาษณ์ด้วยแบบวัดความเศร้า (GDS.) ชนิด Rating scale 30 ข้อคำถาม รูปแบบการตอบ ใช่ / ไม่ใช่ ระบบการให้คะแนนเป็น ศูนย์ - หนึ่ง (dichotomous) ใช้ง่าย ใช้เวลาน้อยในการประเมิน ดังปรากฏใน (ภาคผนวก ก.)

ลักษณะของคำถาม เป็นความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองทางด้าน กาย ใจ และ สังคม ข้อความที่เกี่ยวกับความรู้สึกทางด้านลบมี 10 ข้อ ได้แก่ 1, 5, 7, 9, 15, 19, 21, 27, 29 และ ข้อ 30 ซึ่งเป็นข้อบ่งชี้ถึงความเศร้าเมื่อตอบว่า "ไม่ใช่" คะแนนเท่ากับ 1

ข้อความเกี่ยวกับความรู้สึกทางด้านบวกมี 20 ข้อ ได้แก่ 2, 3, 4, 6, 8, 10, 11, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 20, 22, 23, 24, 25, 26, และข้อ 28 เป็นข้อบ่งชี้ถึงความเศร้าเมื่อตอบว่า "ใช่" คะแนนเท่ากับ 1

นอกจากนี้ Yesavage และคณะ (1983) ได้กำหนดคะแนนของระดับความเศร้าไว้เปรียบเทียบดังต่อไปนี้

ผู้สูงอายุปกติคะแนน = 0 - 10

ผู้สูงอายุที่มีระดับความเศร้ารุนแรงคะแนน = 11 หรือมากกว่า

#### การทดสอบเครื่องมือ

ก. การหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาวิชา (content validity) ผู้วิจัยได้นำแบบวัดความเศร้า GDS. ที่แปลเป็นภาษาไทยไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิสาขาต่างๆที่เกี่ยวข้องตรวจสอบจำนวน 7 ท่านคือ

1. อาจารย์ ดร. กัญดา ชรรวมงคล  
อาจารย์ประจำสถาบันภาษาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. นายแพทย์ทวี ตั้งเสรี พบ.ว.จิตเวชศาสตร์  
นายแพทย์ 7 โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่น
3. นายแพทย์ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล พบ.ว.จิตเวชศาสตร์  
นายแพทย์ 6 โรงพยาบาลอุพผาสุราษฎร์วาทโยปถัมภ์
4. นางสุนณา พิศลบุตร  
นักจิตวิทยา 6 โรงพยาบาลสมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอฯ
5. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ จิรภา สุทธิพันธ์  
อาจารย์ประจำภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
6. นางสาวสุพรรณิ กู้กำชัย  
นักจิตวิทยา 6 โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่น
7. รองศาสตราจารย์ รัชไนบูลย์ เศรษฐภูมิรินทร์  
อาจารย์ประจำภาควิชาการพยาบาลจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

หลังจากผู้ทรงคุณวุฒิได้ทำการตรวจสอบแล้ว ผู้วิจัยได้นำแบบวัดความเศร้า GDS. ฉบับภาษาไทยไปทดลองใช้กับผู้สูงอายุ และญาติผู้ป่วยที่มาใช้บริการตรวจสุขภาพจิต ที่แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่น 10 คน พบว่าต้องมีการปรับปรุงภาษา และข้อความเพื่อให้สอดคล้องกับวัฒนธรรมไทย ภาษาที่ใช้ในการสัมภาษณ์ต้องใช้ภาษาถิ่น สามารถช่วยให้การสื่อความหมายได้ดียิ่งขึ้น

ข. การทดสอบหาค่าความเชื่อมั่น (reliability) ผู้วิจัยได้นำแบบวัดความเศร้า GDS. ฉบับภาษาไทยที่ได้ทำการแก้ไขปรับปรุงแล้ว ทดลองใช้กับผู้สูงอายุที่สุขภาพแข็งแรง และไม่มีประวัติความเจ็บป่วยทางด้านจิตใจ ที่อาศัยอยู่ที่หมู่บ้านสามเหลี่ยม ตำบลในเมือง อำเภอเมืองจังหวัดขอนแก่น ทั้งเพศชาย-หญิงอายุตั้งแต่ 60-75 ปี 28 คน ที่ไม่ใช่ตัวอย่างประชากรจริงของการศึกษารั้งนี้ นำค่าคะแนนจริงที่ได้มาคำนวณหาค่าความเชื่อมั่น ได้เท่ากับ 0.94 โดยใช้สูตรของ Kuder -Richardson ซึ่งมีสมการดังนี้

$$K - R 20 : r_{xx} = [ n / (n-1) ] \cdot [ (1 - \Sigma Pq) / \sigma^2 x ]$$

(อ้างอิง อนันต์ ศรีโสภา, 2525 : 70-72) ดังปรากฏใน (ภาคผนวก ค.)

#### แบบแผนการทดลอง

การทดลองครั้งนี้มีแบบแผนการทดลองแบบ Solomon Four Group Design ซึ่งมีแบบแผนดังต่อไปนี้

R	O <sub>1</sub>	X	O <sub>3</sub>
R	O <sub>2</sub>	-	O <sub>4</sub>
R	-	X	O <sub>5</sub>
R	-	-	O <sub>6</sub>

แผนภูมิ 2: แสดงลักษณะการทดลองแบบ Solomon Four Group Design

ที่มา: อนันต์ ศรีโสภา 2527 : 115-118

1. สุ่มตัวอย่าง 32 คน จากประชากรผู้สูงอายุทั้งหมด 50 คน
2. Random assignment subject (ผู้สูงอายุ) จากกลุ่มตัวอย่าง 32 คน ลงในกลุ่มทั้ง 4 ได้กลุ่มละ 8 คน ซึ่งกลุ่มทั้ง 4 นี้จะมีความเท่าเทียมกัน (equating group)
3. กลุ่มตัวอย่างทั้ง 4 เป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 2 กลุ่ม ทำการ Pre-test กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมอย่างละ 1 กลุ่ม หลังจากเสร็จสิ้นการทดลองบำบัด ทำ Post-test
4. ส่วนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่เหลืออย่างละกลุ่มนั้น จะทำการ Post-test ภายหลังจากเสร็จสิ้นการบำบัดทดลองเท่านั้น

แบบแผนการทดลองที่ใช้ในการศึกษา เป็นวิธีการวิจัยเชิงทดลองแบบ Solomon four group design

กลุ่มตัวอย่าง	ทดลอง	ควบคุม	ทดลอง	ควบคุม
การทดลอง	1	1	2	2
Pre-test	$O_1$	$O_2$	-	-
	X	-	X	-
Post-test	$O_3$	$O_4$	$O_5$	$O_6$

#### THE MAJOR COMPARISON

The Comparisons	The Hypotheses
Comparison-1	$\mu_1$ กับ $\mu_2$
Comparison-2	$\mu_1$ กับ $\mu_3$
Comparison-3	$\mu_2$ กับ $\mu_4$
Comparison-4	$\mu_3$ กับ $\mu_4$
Comparison-5	$\mu_5$ กับ $\mu_6$
Comparison-6	$\mu_3$ กับ $\mu_5$
Comparison-7	$\mu_4$ กับ $\mu_6$

## กระบวนการดำเนินการวิจัย

### 1. ขั้นตอนเตรียมการก่อนการวิจัย

1.1 ผู้วิจัยได้ทำการติดต่อประสานงานกับผู้ดูแลบ้านพักคนชราที่ภุญไชยเซฟ ที่จังหวัดขอนแก่นเพื่อขออนุญาตเข้าศึกษา และดำเนินการทดลองบำบัดกลุ่มช่วยเหลือตนเองกับผู้สูงอายุ ที่อาศัยอยู่ในบ้านพักคนชรา และที่มารับบริการอาหารกลางวันด้วย

1.2 แจ้งวัตถุประสงค์ กำหนดวันเวลา และขอบเขตของการศึกษาตลอดจนวิธีการทดลองบำบัดกลุ่มช่วยเหลือตนเอง

1.3 ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาระบบการกลุ่ม และปฏิสัมพันธ์ในกลุ่มจากตำราเอกสาร และบทความต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง และจากประสบการณ์ในการเป็นผู้นำกลุ่มกิจกรรมกลุ่มบำบัดต่าง ๆ รวมทั้งการเป็นผู้ช่วยผู้นำกลุ่มจิตบำบัด

1.4 ผู้วิจัยได้ทำการคัดเลือก ผู้ช่วยวิจัยที่มีประสบการณ์ทางด้านกายภาพบำบัดจิตเวชไม่น้อยกว่า 5 ปี และได้ผ่านการอบรมหลักสูตรวิชาสุขภาพจิต และการพยาบาลจิตเวชของกรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข 3 ท่านเพื่อทำหน้าที่สัมภาษณ์รวบรวมข้อมูลในการศึกษาคั้งนี้ โดยผู้วิจัยได้ชี้แจงรายละเอียด รวมทั้งการใช้แบบทดสอบต่าง ๆ ที่เป็นเครื่องมือในการศึกษา เพื่อก่อให้เกิดความเข้าใจถูกต้องไปในแนวเดียวกัน

1.5 ผู้วิจัยได้ทำการคัดเลือกผู้ช่วยวิจัย ที่มีประสบการณ์ความชำนาญการในการทำกลุ่มจิตบำบัด กลุ่มบำบัดต่าง ๆ ตลอดจนมีความรู้ ความเข้าใจ ในกระบวนการกลุ่มช่วยเหลือตนเอง และปฏิสัมพันธ์ในกลุ่มเป็นอย่างดี 1 ท่าน เป็นผู้ช่วยวิจัยในการดำเนินการบำบัดด้วยกลุ่มช่วยเหลือตนเองในครั้งนี้นด้วย

1.6 ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยได้ทำการทดลองจัดกลุ่มช่วยเหลือตนเองในผู้สูงอายุที่มีคุณสมบัติเหมือนตัวอย่างประชากร ที่มิใช่ตัวอย่างประชากรจริงของการศึกษาคั้งนี้ด้วยจำนวน 3 ครั้ง เพื่อหาประสบการณ์

### 2. ขั้นรวบรวมข้อมูล

ทำการเก็บข้อมูล โดยการทดลองใช้การบำบัดกลุ่มช่วยเหลือตนเอง ในกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุที่ซึมเศร้าในบ้านพักคนชราที่ภุญไชยเซฟ จังหวัดขอนแก่น ดังต่อไปนี้

16 พ.ศ.34 ทำการคัดเลือกผู้สูงอายุที่ซึมเศร้าตาม inclusion criteria ที่กำหนดไว้จากประชากรผู้สูงอายุที่มีอยู่จริงในเวลานั้น 50 คน โดยการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างใช้



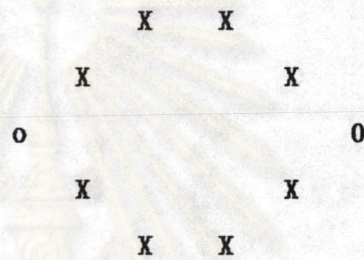
การสุ่มตามคุณสมบัติที่กำหนดได้ตัวอย่างศึกษา 32 คน แล้วใช้การ Random assignment subject (ผู้สูงอายุ) ลงในกลุ่มละ 8 คน ทำ Pre-test ด้วยแบบวัดความเศร้า GDS. เฉพาะในกลุ่มทดลอง 1 และกลุ่มควบคุม 1

17 พ.ย.- 14 ธ.ค. 34 ผู้วิจัยดำเนินการทดลองบำบัดกลุ่มช่วยเหลือตนเอง (self- help group) ในกลุ่มทดลอง 1 กลุ่มทดลอง 2 เฉพาะในวันเสาร์ เวลา 9.00 - 10.30 น. และวันอาทิตย์ เวลา 13.00 น.- 14.30 น. ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาทีจำนวน 8 ครั้ง รวม 12 ชั่วโมง สำหรับกลุ่มควบคุม 1 และกลุ่มควบคุม 2 ที่ไม่ได้ทำการทดลองบำบัดกลุ่มช่วยเหลือตนเองก็ให้ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตประจำวันตามปกติโดยจัดตารางการดำเนินการทดลองบำบัดกลุ่มช่วยเหลือตนเองในแต่ละครั้งดังนี้

วัน เดือน ปี	ครั้งที่	เวลา			
		9.00 น.- 10.30 น.	13.00 น.	14.30 น.	
17 พ.ย. 34 (วันอาทิตย์)	1. กลุ่มทดลอง 1			X	
	กลุ่มทดลอง 2				
23 พ.ย. 34 (วันเสาร์)	2. กลุ่มทดลอง 1	X			
	กลุ่มทดลอง 2				
24 พ.ย. 34 (วันอาทิตย์)	3. กลุ่มทดลอง 1			X	
	กลุ่มทดลอง 2				
30 พ.ย. 34 (วันเสาร์)	4. กลุ่มทดลอง 1	X			
	กลุ่มทดลอง 2				
1 ธ.ค. 34 (วันอาทิตย์)	5. กลุ่มทดลอง 1			X	
	กลุ่มทดลอง 2				
7 ธ.ค. 34 (วันเสาร์)	6. กลุ่มทดลอง 1	X			
	กลุ่มทดลอง 2				
8 ธ.ค. 34 (วันอาทิตย์)	7. กลุ่มทดลอง 1			X	
	กลุ่มทดลอง 2				
14 ธ.ค. 34 (วันเสาร์)	8. กลุ่มทดลอง 1	X			
	กลุ่มทดลอง 2				

15 ธ.ค. 34 9.00 น./.- 12.00 น. ทำ post - test ด้วยแบบวัดความเศร้า GDS. ในทุกกลุ่ม

สถานที่สำหรับดำเนินการทดลองบำบัด ในบริเวณบ้านพักคนชราณภุญไชยเซฟ จังหวัด  
 ขอนแก่น เป็นห้องที่มีขนาดพอเหมาะไม่เล็กหรือใหญ่จนเกินไป ไม่มีผู้คนพลุกพล่าน ไม่ร้อนอบอ้าว  
 การถ่ายเทอากาศสะดวก แสงสว่างเพียงพอเก้าอี้ที่นั่งสบาย ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มควรรี้ง  
 อย่างสบายในรูปร่างกลม ผู้นำกลุ่มไม่นั่งในตำแหน่งพิเศษที่ทำให้เป็นจุดสนใจของกลุ่ม การจัด  
 เก้าอี้ให้สมาชิกได้มีส่วนร่วมในการเป็นสมาชิกกลุ่ม และผู้วิจัยสามารถสังเกตพฤติกรรม ดัง  
 แผนภูมิ



O = ผู้นำกลุ่ม

o = ผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม

X = สมาชิกกลุ่ม

แผนภูมิ 3 : แสดงรูปแบบการจัดกลุ่มช่วยเหลือตนเอง

ที่มา : ชีระ ลีลานันท์กิจ 2534 : 11

อุปกรณ์ที่ใช้ในการดำเนินกลุ่ม

- ป้ายชื่อติดหน้าอกสมาชิกทุกคน
- เครื่องบันทึกเทป/ม้วนเทป

การดำเนินกลุ่มในแต่ละครั้ง แบ่งเป็น 3 ระยะ คือ

#### ระยะเริ่มต้นกลุ่ม

- Warm up (อุ่นเครื่อง)
- ทำความรู้จักซึ่งกันและกัน
- กลุ่มรู้จักวัตถุประสงค์กฎเกณฑ์กติกา
- เวลาที่ใช้ 10-15 นาที ของเวลาทั้งหมด

#### ระยะกลาง

- นำปัญหาเข้าสู่ความสนใจของกลุ่ม
- เป็นปัญหาในปัจจุบันหรือเมื่อเร็วๆ นี้
- กลุ่มซักถามรายละเอียดของปัญหา
- กลุ่มวิจารณ์ให้ข้อเสนอแนะ
- นำเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในกลุ่มมาพิจารณาแก้ไข
- เวลาที่ใช้ 45-50 นาที ของเวลาทั้งหมด

#### ระยะสุดท้าย

- สรุปปัญหาและข้อเสนอแนะ
- สรุปการเรียนรู้กับกลุ่ม
- วางแผนที่จะกระทำในคราวหน้า (ถ้ามี)
- เวลาที่ใช้ 15-20 นาที ของเวลาทั้งหมด

การดำเนินการบำบัดด้วยกลุ่มช่วยเหลือตนเองในแต่ละครั้งเริ่มดำเนินการโดยผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย รายละเอียดการบันทึกกลุ่มในการจัดประชุมแต่ละครั้ง ดังปรากฏใน (ภาคผนวก ง.)

## การวิเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูลที่รวบรวมได้ จากการทดสอบก่อนและหลังการบำบัดกลุ่มช่วยเหลือตนเอง และตรวจสอบแล้วว่าถูกต้อง นำลงรหัสบันทึกข้อมูล และทำการวิเคราะห์ด้วยคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS/PC<sup>+</sup> (Statistic Package for the Social Sciences)

### สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. การวิเคราะห์เชิงพรรณนา (Descriptive analysis) เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป คือ เพศ อายุและระดับการศึกษา โดยคำนวณเป็นร้อยละ และนำเสนอในรูปตารางร้อยละ

2. การทดสอบสมมติฐาน (Hypotheses Testing)

2.1 ใช้สถิติ t.test ทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ย (X) เพื่อทราบผลการเปรียบเทียบภาวะซึมเศร้า ก่อนและหลังการบำบัดกลุ่มช่วยเหลือตนเองทั้ง 4 กลุ่ม

2.2 ใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบ 2 องค์ประกอบ โดยใช้ Two-way Anova เพื่อทราบถึงอิทธิพลร่วมของตัวแปรอิสระ ที่มีผลต่อการบำบัดกลุ่มช่วยเหลือตนเอง

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย