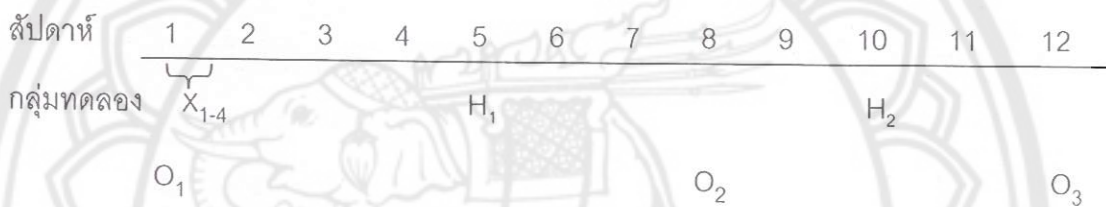


บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi experimental research) ชนิดแบบ 1 กลุ่ม เปรียบเทียบวัดผลก่อน ระหว่างทดลอง และหลังการทดลอง (one group pretest – posttest design) เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจต่อระดับภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ

รูปแบบการทดลอง



ภาพ 2 แสดงรูปแบบการทดลอง

โดยกำหนดให้

X₁ = การดำเนินกิจกรรม ตามโปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจ ชั้นตอนที่ 1

X₂ = การดำเนินกิจกรรม ตามโปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจ ชั้นตอนที่ 2

X₃ = การดำเนินกิจกรรม ตามโปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจ ชั้นตอนที่ 3

X₄ = การดำเนินกิจกรรม ตามโปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจ ชั้นตอนที่ 4

H_{1,2} = การเยี่ยมบ้าน ให้กำลังใจ ทบทวนกระบวนการเสริมพลังอำนาจ สัปดาห์ที่ 5 และ สัปดาห์ที่ 10

O₁ = การประเมินระดับภาวะซึมเศร้า ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างพลังอำนาจของกลุ่มทดลอง สัปดาห์ที่ 1 โดยประเมินด้วยแบบวัดความเศร้าในผู้สูงอายุไทย(Thai Geriatric Depression Scale, TGDS) ของคณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล

O₂ = การประเมินระดับภาวะซึมเศร้าระหว่างเข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างพลังอำนาจ

ของกลุ่มทดลอง สัปดาห์ที่ 8 โดยประเมินด้วยแบบวัดความเศร้าในผู้สูงอายุไทย (Thai Geriatric Depression Scale, TGDS) ของคณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล

O₃ = การประเมินระดับ ภาวะซึมเศร้าหลังเข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างพลังอำนาจของกลุ่มทดลอง สัปดาห์ที่ 12 โดยประเมินด้วยแบบวัดความเศร้าในผู้สูงอายุไทย (Thai Geriatric Depression Scale, TGDS) ของคณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ศึกษา คือ ผู้สูงอายุ ที่อาศัยอยู่ในอำเภอกงไกรลาศ จังหวัดสุโขทัย จำนวน 884 คน

กลุ่มตัวอย่าง กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างได้ใช้เกณฑ์ของ เด็มเซ่ และ เด็มเซ่ (Dempsey and Dempsey, 1992, p85) ผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่างจากผู้สูงอายุตามเกณฑ์ Inclusion criteria นำมากำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย จำนวน 30 คน

เกณฑ์คัดเข้า (Inclusion criteria)

1. เพศชาย และหญิง ไม่มีโรคประจำตัว มีอายุระหว่าง 60-69 ปี มีสติสัมปชัญญะ มีการรับรู้ วัน เวลา สถานที่ บุคคล ปกติ สามารถอ่านออก เขียนได้ และไม่มีปัญหาด้านการเคลื่อนไหว

2. มีคะแนนระดับภาวะซึมเศร้าที่ประเมินโดยใช้แบบประเมิน 9Q ของกรมสุขภาพจิต 7-12 คะแนน

3. ยินดีให้ความร่วมมือในการวิจัยตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงสิ้นสุดการวิจัย

เกณฑ์คัดออก (exclusion criteria)

1. มีโรคหรืออาการแทรกซ้อนที่เป็นอันตรายระหว่างการเข้าร่วมโปรแกรม

2. ไม่สมัครใจในการเข้าร่วมการวิจัยต่อ

วิธีคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาในอำเภอกงไกรลาศ จังหวัดสุโขทัย ที่มีทั้งหมด 11 ตำบล โดยจับฉลาก เลือก 1 ตำบล ได้ ตำบลไกรโน มีทั้งหมดจำนวน 10 หมู่บ้าน หลังจากนั้น คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์คัดเข้าที่กำหนด โดยคัดเลือกทีละหมู่บ้าน จนครบ ทั้ง 10 หมู่ ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 62 คน หลังจากนั้นทำการสุ่มอย่างง่ายโดยวิธีการจับฉลากแบบไม่ใส่คืน ทำการจับฉลากจนครบได้กลุ่มตัวอย่างที่จะทำการศึกษา จำนวน 30 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง

โปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง กับภาวะซึมเศร้า ในผู้สูงอายุ และ กระบวนการเสริมสร้างพลังอำนาจ ซึ่งผู้วิจัย ประยุกต์ จากแนวคิดการเสริมสร้างพลังอำนาจของ กิบสัน (Gibson, 1995) มีรายละเอียดดังนี้ ขั้นตอนที่ 1 การค้นพบสภาพการณ์จริงมีกิจกรรมการเสริมสร้างพลังอำนาจโดยวิธี ประชุมกลุ่ม การทบทวนตนเอง หาสาเหตุ และความรู้สึกภาวะซึมเศร้า ขั้นตอนที่ 2 การสะท้อนคิดอย่างมีวิจารณญาณมี กิจกรรมการสะท้อนคิด ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดภาวะซึมเศร้าของตนเอง โดยการเลือกรูปภาพ ใบหน้าที่แสดงความรู้สึกให้ตรงกับความรู้สึกของตนเอง แล้วให้อธิบายเหตุผลในการเลือกใบหน้า นั้นๆ ขั้นตอนที่ 3 การตัดสินใจเลือกวิธีปฏิบัติที่เหมาะสม มีกิจกรรมการหาแนวทางแก้ไขภาวะ ซึมเศร้าโดยเชิญต้นแบบผู้สูงอายุ เล่าประสบการณ์เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองพร้อมกันนี้เลือก วิธีปฏิบัติที่เหมาะสม ขั้นตอนที่ 4 การคงไว้ซึ่งการปฏิบัติที่มีประสิทธิภาพ มีกิจกรรมการบันทึกการ ทำกิจกรรมประจำวัน ที่ทำแล้วลดอาการซึมเศร้า โดยให้เลือกกิจกรรมที่ชอบทำแล้วลงช่วง ระยะเวลาที่ทำและระยะเวลานานเท่าไร การติดตามเยี่ยมบ้าน โดยผู้วิจัยให้กำลังใจ กระตุ้นการ ทำกิจกรรมประจำวัน และการลงบันทึกในคู่มือกิจกรรมประจำวันทำแล้วเพลิน โดยมีสติ๊กเกอร์รูป ภาพกิจกรรมให้เลือกตามความชอบแล้วนำมาติดไว้ในช่องกิจกรรมของแต่ละเดือน และลงบันทึก ช่วงเวลาที่ทำกิจกรรมนั้นๆ

2. เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย

1. แบบบันทึกข้อมูลทั่วไป ได้แก่ อายุ เพศ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส
2. แบบวัดความเศร้า ในผู้สูงอายุของไทย (Thai Geriatric Depression Scale, TGDS) ของกลุ่มฟื้นฟูสมรรถภาพสมองคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล โดยกำหนดเกณฑ์ดังนี้
 - 0-12 คะแนน แสดงว่า ภาวะจิตใจปกติ
 - 13-18 คะแนน แสดงว่า ภาวะจิตใจเป็นผู้มีความเศร้าเล็กน้อย
 - 19-24 คะแนน แสดงว่า ภาวะจิตใจเป็นผู้มีความเศร้าปานกลาง
 - 25-30 คะแนน แสดงว่า ภาวะจิตใจเป็นผู้มีความเศร้ารุนแรง

การคิดคะแนนข้อคำถามทางลบได้แก่ ข้อ 1, 5, 7, 9, 15, 19, 21, 27, 29, 30 ถ้าตอบว่า "ไม่ใช่" ได้ 1 คะแนน ข้อที่เหลือคือคำถามทางบวก ถ้าตอบว่า "ใช่" ได้ 1 คะแนน

การหาคุณภาพของเครื่องมือ

การหาความตรงเชิงเนื้อหา (content validity)

ผู้วิจัยสร้างโปรแกรมเสริมสร้างพลังอำนาจ ประกอบด้วย การดำเนินกิจกรรมการเสริมสร้างพลังอำนาจ 4 ขั้นตอน ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ประกอบด้วยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับภาวะซึมเศร้า 1 ท่าน และอาจารย์พยาบาลที่เชี่ยวชาญเกี่ยวกับภาวะซึมเศร้า 3 ท่าน และพยาบาลวิชาชีพที่ปฏิบัติงานเกี่ยวกับภาวะซึมเศร้า 1 ท่าน เมื่อผ่านการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิแล้ว ผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแก้ไขเพิ่มเติมเพื่อให้มีความชัดเจนของเนื้อหาตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ แล้วนำไปทดลองใช้กับผู้สูงอายุที่มีลักษณะเช่นเดียวกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 10 ราย เพื่อดูว่าผู้สูงอายุสามารถนำไปปฏิบัติได้ และนำไปปรับปรุงก่อนนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง

การหาความเที่ยง (reliability)

เครื่องมือ แบบวัดความเศร้าในผู้สูงอายุไทย (Thai Geriatric Depression Scale, TGDS) ของกลุ่มฟื้นฟูสมรรถภาพสมองคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ซึ่งผ่านการตรวจสอบค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ มีค่าความเที่ยง เท่ากับ 0.93 และผู้วิจัยได้นำเครื่องมือ แบบวัดความเศร้าในผู้สูงอายุไทย (Thai Geriatric Depression Scale, TGDS) หาความเที่ยงอีกครั้ง กับผู้สูงอายุที่มีลักษณะเช่นเดียวกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน มีค่าความ เที่ยง เท่ากับ 0.90

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยคำนึงถึงสิทธิของกลุ่มตัวอย่าง โดยโครงการวิจัยได้ผ่านการพิจารณาและรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยนเรศวร และผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย และระยะเวลาของการวิจัย พร้อมทั้งชี้แจงให้ทราบถึงสิทธิในการตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้ โดยไม่มีผลต่อการพยาบาล การบริการ หรือ การรักษาที่ได้รับแต่อย่างใด นอกจากนี้ในระหว่างวิจัย หากกลุ่มตัวอย่างไม่ต้องการเข้าร่วมในการวิจัยจนครบตามกำหนดเวลา สามารถบอกเลิกได้ โดยไม่มีผลต่อการพยาบาล การบริการ หรือการรักษาที่จะได้รับเช่นกัน ข้อมูลต่างๆที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้ถือเป็นความลับ การนำเสนอข้อมูลต่างๆจะนำเสนอในภาพรวม ไม่มีการเปิดเผยชื่อและนามสกุล

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาโปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจต่อระดับภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ โดยอาศัยความร่วมมือกันระหว่างผู้วิจัยกับกลุ่มตัวอย่างเพื่อทำกิจกรรม ช่วยให้เกิดการ

ลดระดับภาวะซึมเศร้าตามแนวคิดของกิบสัน (Gibson, 1995) โดยมีขั้นตอนการรวบรวมข้อมูล 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นเตรียมการทดลอง

1. ติดต่อทำหนังสือขอความร่วมมือในการทำวิจัยจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร เสนอต่อ สาธารณสุขอำเภอโกสุมพิสัย จังหวัดสุโขทัย เพื่อขออนุญาตในการดำเนินการวิจัยและเก็บข้อมูล
2. เมื่อได้รับอนุมัติแล้วผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ให้แก่ สาธารณสุขอำเภอโกสุมพิสัย และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ที่ได้จากการสุ่มตัวอย่าง เพื่อขอความร่วมมือในการทำวิจัย
3. ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนดจากทะเบียนงานของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล หลังจากนั้นเข้าพบกลุ่มตัวอย่างโดยอาศัยความร่วมมือจากเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล และอาสาสมัครสาธารณสุขในการนัดหมายและแนะนำตัวเองเพื่อสร้างสัมพันธภาพชี้แจงวัตถุประสงค์และรายละเอียดของการศึกษา
4. ผู้วิจัยนัดวันและเวลาในการเสริมสร้างพลังอำนาจ โดยดำเนินการโปรแกรมเสริมพลังอำนาจ ณ ห้องประชุมโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลนั้น จำนวน 2 ครั้งๆละ 3 ชั่วโมง และติดตามเยี่ยมบ้าน เยี่ยมบ้านจำนวน 2 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละ ประมาณ 40 นาที
5. ประเมินภาวะซึมเศร้ากับกลุ่มตัวอย่างก่อนการทดลอง ด้วยแบบวัดความเศร้าในผู้สูงอายุไทย (Thai Geriatric Depression Scale, TGDS) ของกลุ่มฟื้นฟูสมรรถภาพสมองคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

ขั้นตอนการทดลอง

สัปดาห์ที่ 1

กิจกรรมโปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจ ครั้งที่ 1 (วันที่ 1) การค้นพบสภาพการณ์จริง และสะท้อนคิดอย่างมีวิจารณญาณ

เป็นการดำเนินการเสริมสร้างพลังอำนาจในขั้นตอนที่ 1 และ 2 คือ การค้นพบสภาพการณ์จริง และการสะท้อนคิดอย่างมีวิจารณญาณ โดยมี

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับกลุ่มตัวอย่างและกลุ่มตัวอย่างด้วยกัน
2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างค้นพบสภาพการณ์จริงที่ทำให้กลุ่มตัวอย่างเกิดภาวะซึมเศร้า
3. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างสามารถสะท้อนคิดอย่างมีวิจารณญาณสามารถทบทวน

เหตุการณ์สถานการณ์อย่างรอบคอบ สามารถตัดสินใจและจัดการกับปัญหาของตนเองได้อย่างเหมาะสม

วิธีดำเนินการ

1. ระยะเวลาสร้างและคงไว้ซึ่งสัมพันธภาพที่ดี

ผู้วิจัยได้สร้างสัมพันธภาพกับกลุ่มตัวอย่างโดยใช้กิจกรรมละลายพฤติกรรม สร้างสัมพันธภาพในกลุ่มโดยการ เปิดเพลง "สวัสดี" แล้วให้ผู้สูงอายุนั่งเป็นวงกลมพร้อมกับปรบมือไปด้วย ให้กลุ่มตัวอย่าง 1 คน ถีอแบ่งกระป๋อง และเมื่อเพลงเริ่มให้ส่งแบ่งไปเรื่อยๆ เมื่อเพลงหยุดแบ่งอยู่ที่ใครให้นำแบ่งไปหาแก้วใครก็ได้พร้อมถามชื่อมาด้วยเพื่อให้รู้จักกัน แล้วเปิดเพลงต่อ วงกระป๋องแบ่งไปเรื่อยๆเหมือนเดิม

2. การค้นพบสภาพการณ์จริง

2.1 ผู้วิจัย ชี้แจงวัตถุประสงค์ ในการทำกิจกรรมร่วมกันในครั้งนี้ และอธิบายขั้นตอนการทำกิจกรรมทบทวนตนเองค้นหาสาเหตุของปัญหาที่ทำให้เกิดภาวะซึมเศร้า และรูปแบบในการทำกิจกรรมวันนี้ โดย เริ่มกิจกรรมด้วยการนำตะกร้า ใบหน้ามาสามตะกร้า โดย ตะกร้าที่หนึ่ง มีรูปคนหน้าร้องไห้ จำนวน 30 รูป ตะกร้าที่สองมีรูปคนหน้าบึ้ง จำนวน 30 รูป ตะกร้าที่สามมีรูปคนหน้าเรียบเฉย จำนวน 30 รูป

2.2 ให้กลุ่มตัวอย่าง แต่ละคน เลือกรูป ใบหน้าคน ที่อยู่ในตะกร้า แต่ละใบโดย ผู้วิจัยอธิบาย ให้แต่ละคนหยิบรูปใบหน้าที่คนในตะกร้าไหนก็ได้เพียงใบหน้าเดียว ให้ตรงกับ อารมณ์ หรือ ความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้น ในช่วงเวลาภายใน 1 เดือนที่ผ่านมา

2.3 เมื่อแต่ละคนได้รูปใบหน้าที่ตาม อารมณ์ความรู้สึกของตนเอง แล้วผู้วิจัย ให้แบ่งกลุ่มโดยแบ่งตามลักษณะรูปใบหน้าที่แต่ละคนเลือกไว้เอง และเสนอให้แต่ละกลุ่มคัดเลือกหัวหน้ากลุ่มและรองหัวหน้ากลุ่มไว้

2.4 เมื่อได้กลุ่มตามรูปที่เลือกแล้ว จากนั้นผู้วิจัยสอบถามกลุ่มตัวอย่างว่า มีอะไรเป็นต้นเหตุที่ทำให้เลือกใบหน้าที่แสดงความรู้สึกแบบนั้นมา และอธิบายเพิ่มเติมโดยจะให้เลือกภาพที่มีให้อีกครั้ง เป็นภาพที่มีสถานการณ์เหมือน หรือคล้ายกับต้นเหตุ ที่เกิดขึ้นกับตนเองจนทำให้รู้สึก ไม่สบายใจ ท้อแท้หรือสิ้นหวัง รู้สึกตนเองไร้ค่า โดยผู้วิจัยนำรูปภาพตัวอย่างสถานการณ์ต่างๆ วางไว้บนโต๊ะ เช่น รูปภาพที่แสดงว่าเป็นครอบครัวที่มีความขัดแย้งทะเลาะกัน รูปภาพที่แสดงว่าขัดแย้งกับเพื่อนบ้าน รูปภาพที่แสดงถึงการรอลูกหลานกลับบ้าน รูปภาพที่แสดงถึงการอยู่คนเดียว รูปภาพที่แสดงว่าทำงานไม่ไหว รูปภาพที่แสดงว่าเจ็บป่วย เป็นต้น และมีกระดาษ

เปล่า ไว้ให้เขียน สาเหตุที่ทำให้เกิดภาวะซึมเศร้า สำหรับกลุ่มตัวอย่างที่ไม่มีรูปภาพตัวอย่างใดที่ตรงกับอารมณ์ความรู้สึก

2.5 ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างได้พูดคุยกันในกลุ่มและรวบรวมภาพที่เป็นสาเหตุ และมีภาพใดบ้างที่เหมือนกันให้เอาไว้ด้วยกัน แล้วเก็บภาพที่เลือกไว้

2.6 ให้กลุ่มตัวอย่างพักรับประทานอาหารว่างและสนทนาพูดคุยแลกเปลี่ยนกันตามอรรถาธิบายระหว่างพัก

2.7 หัวหน้ากลุ่มออกมาเสนอว่ากลุ่มของตนเลือกภาพอะไรไปบ้าง และให้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดช่วยดูว่าภาพที่หัวหน้ากลุ่มของแต่ละกลุ่ม ออกมานำเสนอนั้น มีภาพของทั้งสามกลุ่มภาพใดซ้ำกันบ้างให้นำมาไว้ที่หน้าห้อง และเสนอให้ตัวแทนกลุ่มละ 1 คน ที่เป็นเจ้าของภาพที่เลือกออกมาอธิบายเหตุผลที่เลือกภาพนั้นมาเพราะอะไร

2.8 ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างปรึกษากันแล้วให้ส่งตัวแทนออกมาอธิบายเหตุผลของกลุ่ม จากนั้นกล่าวสรุป

2.9 กิจกรรมก่อนกลับบ้านแจกกระดาษรูปหัวใจ และให้ผู้สูงอายุคิดว่าตนเองมีความชอบในการทำอะไรเป็นพิเศษในยามว่างๆ ให้กลับไปเขียนลงในกระดาษรูปหัวใจ และนำมาในวันทำกิจกรรมครั้งต่อไป

2.10 ผู้วิจัยกล่าว ให้กำลังใจแก่กลุ่มตัวอย่าง และก่อนกลับบ้าน รวมกลุ่มปรบมือร้องเพลงพื้นบ้าน ก่อนกลับบ้าน นัดหมายการจัดกิจกรรมกลุ่มครั้งต่อไป

ใช้เวลาในการทำกิจกรรมครั้งที่ 1 จำนวน 3 ชั่วโมง

กิจกรรมโปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจ ครั้งที่ 2 (วันที่ 2) ตัดสินใจเลือกวิธีปฏิบัติที่เหมาะสม และการคงไว้ซึ่งการดูแลตนเองที่มีประสิทธิภาพ

เป็นการเสริมสร้างพลังอำนาจในขั้นตอนที่ 3 และ 4 คือการตัดสินใจเลือกวิธีปฏิบัติที่เหมาะสมกับตนเอง และการคงไว้ซึ่งการดูแลตนเองที่มีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างสามารถดำเนินการและประเมินผลการปฏิบัติตามแผนที่ได้ตัดสินใจอย่างมีประสิทธิภาพ

2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างตระหนักตระหนักถึงความสามารถในการจัดการกับภาวะซึมเศร้า และคงไว้ซึ่งการดูแลตนเองที่มีประสิทธิภาพ

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายกลุ่ม และเปิดโอกาสให้กลุ่มผู้สูงอายุทักทายกันเอง

1.1 ผู้วิจัยนำกลุ่มตัวอย่างร่วมกันทบทวนกิจกรรม และวัตถุประสงค์จากการเข้าร่วม

กลุ่มกิจกรรม ในกิจกรรมครั้งที่ 1

ผู้วิจัยให้ออกกำลังกายยืดเหยียดสำหรับผู้สูงอายุ ที่มีใน คู่มือเสริมสร้างพลังอำนาจในผู้สูงอายุ และกิจกรรมนันทนาการก่อนเข้ากลุ่ม โดยวิธีการง่ายๆ แจกอุปกรณ์ที่มีใกล้ตัวอยู่ขณะนี้ เช่น ดินสอ ยางลบ ปากกา ไม้บรรทัด ช้อน ส้อม ให้กับกลุ่มตัวอย่าง เมื่อแจกอุปกรณ์เรียบร้อยแล้ว กำหนดกติกา คือ ขอให้ท่านใช้อุปกรณ์ต่างๆ ที่ได้รับตรงข้ามกับที่เคยใช้ คือ ให้ใช้ยางลบเขียนหนังสือ ใช้ดินสอแทนยางลบ ให้ใช้ช้อนจิ้มผลไม้ให้อ่านหนังสือพิมพ์กลับหัว ฯลฯ ให้กลุ่มตัวอย่างทำกิจกรรมโดย กำหนดเวลา 5 นาที จากนั้นก็หยุดทำกิจกรรมนี้ ผู้วิจัยกล่าวให้ข้อคิดจากการทำกิจกรรม จากนั้นเชิญต้นแบบผู้สูงอายุที่มีอายุมากที่สุดในตลาดและสุขภาพแข็งแรงมาร่วมกิจกรรมเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง การดำรงชีวิตประจำวัน ที่เป็นอยู่ปัจจุบัน การแก้ไขปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้น และให้กลุ่มซักถามวิธีการดำเนินชีวิตของต้นแบบผู้สูงอายุ

2.1 ให้กลุ่มตัวอย่าง นำกระดาษรูปหัวใจที่เขียนความชอบในการทำ อะไร เป็นพิเศษ ในยามว่างๆ ที่แจกให้ก่อนกลับเมื่อกิจกรรมครั้งก่อนมา และให้นำสิ่งลอมวงเป็นวงกลมแล้วให้อ่านของตนเองทีละคน จนครบ 30 คนผู้วิจัยสอบถามว่า สิ่งที่คุณท่านเขียน มานี้เมื่อทำแล้วทุกๆวัน จะทำให้ท่านรู้สึกอย่างไรกันบ้าง ให้ตอบตามความคิดของตนเอง และถ้าทำแล้วมีการบันทึกด้วย จะมีประโยชน์อย่างไรบ้าง สามารถคลายความกังวลใจได้สบายใจได้หรือไม่

2.2 ให้กลุ่มตัวอย่าง พักรับประทานอาหารว่างและสนทนาพูดคุย แลกเปลี่ยนกันตาม อธิยาศัระหว่างพัก

3. อธิบายการบันทึก กิจกรรมประจำวัน ในแต่ละวัน ซึ่งกิจกรรมใช้ชื่อว่ากิจกรรมประจำวันทำแล้วเพลิน ในคู่มือ "คู่มือเสริมสร้างพลังอำนาจในผู้สูงอายุ" ให้กลุ่มตัวอย่าง เข้าใจ และให้เขียนสิ่งที่เป็นความชอบที่ตนเองชอบทำหรือเลือกข้อความที่มีในคู่มือ ที่ตรงกับความชอบมาติดลงใน บันทึกกิจกรรมประจำวันทำแล้วเพลิน แล้วจดบันทึกลงเวลา และให้ซักถามถ้าไม่เข้าใจ และผู้วิจัยตรวจสอบความเข้าใจโดยการให้ตัวแทนอธิบายการบันทึกกิจกรรม

4. ให้ กลุ่มตัวอย่าง รวมกลุ่มปรบมือ ร้องเพลงพื้นบ้าน ก่อนกลับบ้าน และ ยุติการจัดกิจกรรมร่วมกัน และนัดหมายในการประเมินระดับภาวะซึมเศร้า

ใช้เวลาในการทำกิจกรรมครั้งที่ 2 จำนวน 3 ชั่วโมง

สัปดาห์ที่ 5

เยี่ยมบ้านกลุ่มตัวอย่าง ครั้งที่ 1 โดยผู้วิจัยจะติดตามเยี่ยมบ้านทบทวนกิจกรรมการเสริมสร้างพลังอำนาจที่ได้ดำเนินการแล้ว เพื่อให้กำลังใจ ซักถามปัญหา และติดตามพร้อมให้คำแนะนำ การจดแบบบันทึก "กิจกรรมประจำวันทำแล้วเพลิน" เพิ่มเติม โดยเยี่ยมบ้านเวลา

08.00 – 12.00 น. จำนวน 3 คน เวลา 13.00 – 16.00 น. จำนวน 2 คน วันละ 5 คน ใช้เวลา 6 วัน โดยควบคุมการเยี่ยมบ้านให้เหมือนกันตาม แบบขั้นตอนการเยี่ยมบ้านใช้เวลาเยี่ยมบ้าน คนละประมาณ 40 นาที

สัปดาห์ที่ 8

ประเมินภาวะซึมเศร้ากับกลุ่มตัวอย่างระหว่างการทดลองการทดลอง ด้วยแบบวัดความเศร้าในผู้สูงอายุไทย (Thai Geriatric Depression Scale, TGDS) ของกลุ่มฟื้นฟูสมรรถภาพสมองคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

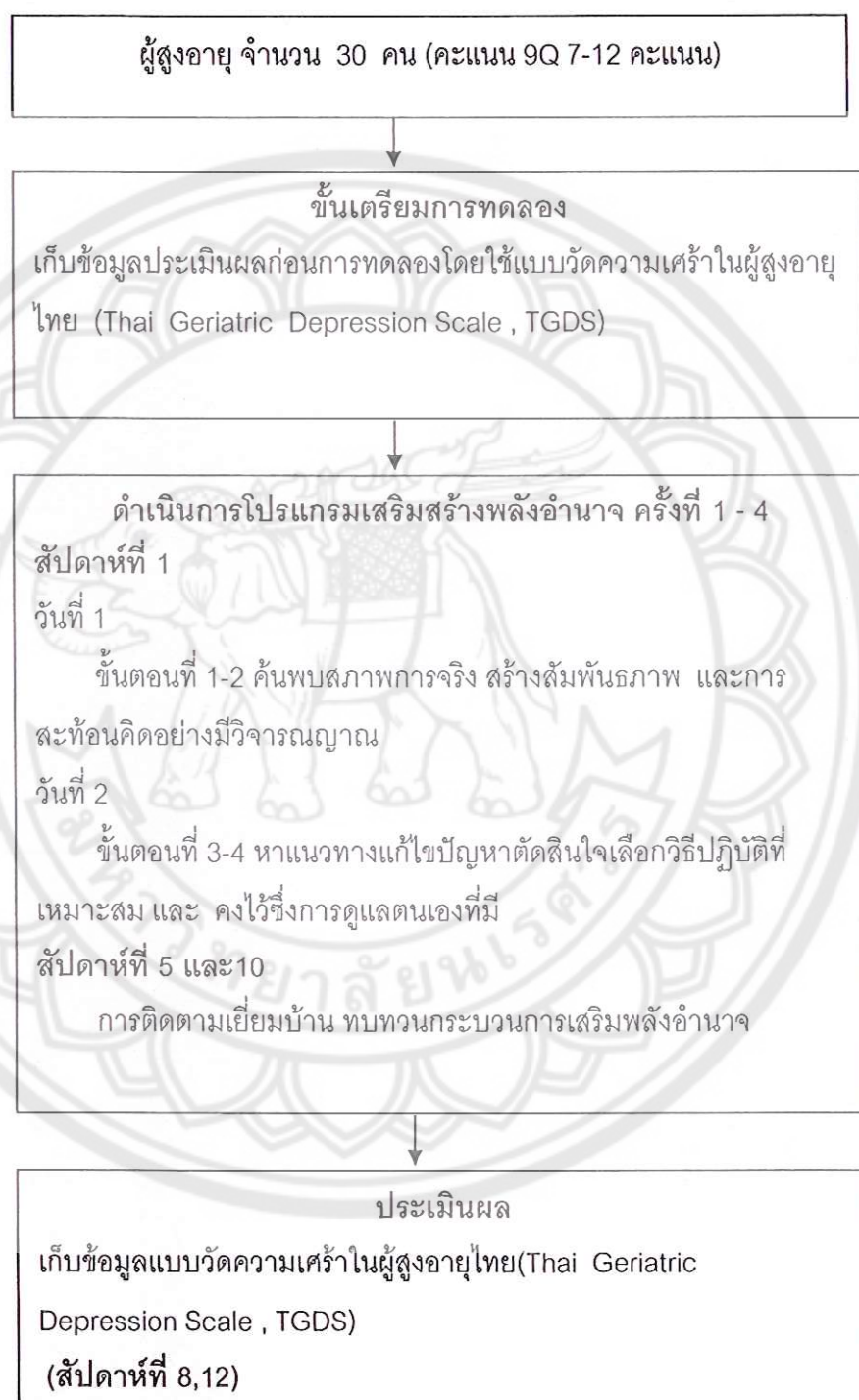
สัปดาห์ที่ 10

เยี่ยมบ้านกับกลุ่มตัวอย่าง ครั้งที่ 2 โดยผู้วิจัยจะติดตามเยี่ยมบ้าน เพื่อให้กำลังใจ ชักถามปัญหา และติดตามพร้อมให้คำแนะนำ การจดแบบบันทึก "กิจกรรมประจำวันทำแล้วเพลิน" เพิ่มเติม โดยเยี่ยมบ้านเวลา 08.00 – 12.00 น. จำนวน 3 ราย เวลา 13.00 – 16.00 น. จำนวน 2 ราย วันละ 5 ราย ใช้เวลา 6 วัน โดยควบคุมการเยี่ยมบ้านให้เหมือนกันตาม แบบขั้นตอนการเยี่ยมบ้านใช้เวลาเยี่ยมบ้าน คนละประมาณ 40 นาที

สัปดาห์ที่ 12

ประเมินภาวะซึมเศร้ากับกลุ่มตัวอย่างหลังการทดลองการทดลอง ด้วยแบบวัดความเศร้าในผู้สูงอายุไทย (Thai Geriatric Depression Scale, TGDS) ของกลุ่มฟื้นฟูสมรรถภาพสมองคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

สรุปขั้นตอนการดำเนินการวิจัย มีดังนี้



ภาพ 3 แสดงขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

ขั้นประเมินผล

การประเมินผลโปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจ นั้น ผู้วิจัยประเมินจากด้วยแบบวัดความเศร้าในผู้สูงอายุไทย (Thai Geriatric Depression Scale, TGDS) จำนวน 2 ครั้ง ในสัปดาห์ที่ 8 และ 12 โดยนัดหมายกลุ่มตัวอย่าง มาที่ห้องประชุมพร้อมกัน

การวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อรวบรวมข้อมูลได้ครบตามที่กำหนดไว้แล้ว ผู้วิจัยนำข้อมูลมาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ เพื่อวิเคราะห์ค่าสถิติ ดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างวิเคราะห์ด้วยสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ แจกแจง ความถี่ และ ค่าเฉลี่ยร้อยละ
2. วิเคราะห์คะแนนความซึมเศร้า ในระยะก่อนทดลอง ระหว่างการทดลอง และหลังการทดลอง วิเคราะห์ด้วยค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)
3. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความซึมเศร้า ก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง และหลังการทดลอง ด้วยสถิติ วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ (Repeated measures design) วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธีการ LSD