

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) แบบสองกลุ่มวัดก่อนและหลังทดลอง (Pre-test - post-test control group design) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการมีส่วนร่วมในกลุ่มช่วยเหลือตนเองต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง และการปฏิบัติกิจกรรมของผู้สูงอายุ

ประชากรและตัวอย่างประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้สูงอายุ อายุ 60 ปีขึ้นไป ทั้งเพศหญิง และเพศชาย เป็นสมาชิกของชมรมผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลราชบุรี ซึ่งตามทะเบียนสถิติเมื่อเดือนมกราคม 2534 - มีนาคม 2534 มีสมาชิกผู้สูงอายุจำนวนประมาณ 500 คน

ตัวอย่างประชากร คือ ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลราชบุรี จำนวน 40 คน โดยการเลือกแบบเจาะจงเจาะจง จากผู้สูงอายุที่อาสาสมัครจะเป็นสมาชิกในกลุ่มช่วยเหลือตนเอง ซึ่งมีคุณสมบัติ ดังนี้

1. อายุ 60 ปีขึ้นไป ไม่จำกัดเพศ เชื้อชาติ ศาสนา อาชีพ ภูมิสำเนา ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส และรายได้
2. เป็นผู้ที่ไม่มีโรคประจำตัวร้ายแรง เช่น โรคหัวใจ
3. ไม่เป็นผู้ทงพพลภาพ
4. ไม่เป็นผู้ที่มีประวัติการเจ็บป่วยทางจิตมาก่อน
5. สามารถพูดได้โต้ตอบได้ เข้าร่วมกลุ่มได้ ตลอดระยะเวลาของการเข้ากลุ่ม
6. เป็นผู้ที่ยอมสมัครใจเข้าร่วมกลุ่มช่วยเหลือตนเองตลอดทั้ง 5 ครั้ง

การคัดเลือกตัวอย่างประชากร โดยผู้วิจัยแนะนำตัว บอกข้อมูล เกี่ยวกับวัตถุประสงค์ กำหนดเวลา ขั้นตอนการดำเนินการ ตลอดจนระยะเวลาของการจัดกลุ่มช่วยเหลือตนเอง และประกาศหาอาสาสมัครในชมรมผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลราชบุรี ตั้งแต่เดือนมกราคม-มีนาคม 2534 เนื่องจากสมาชิกมาไม่สม่ำเสมอ และปรากฏว่าเดือนมกราคม 2534 มีผู้สูงอายุสมัครเป็นสมาชิกกลุ่มช่วยเหลือตนเอง 20 คน และเดือนกุมภาพันธ์ 2534 ผู้วิจัยได้ประกาศที่ชมรมผู้สูงอายุอีกครั้งหนึ่ง และได้ติดต่อผู้สูงอายุเป็นรายบุคคล เพื่อขอความร่วมมือและความสมัครใจ เข้าร่วมเป็นสมาชิกกลุ่มช่วยเหลือตนเอง มีผู้สมัครเข้ากลุ่มเพิ่มเป็น 80 คน

ตารางที่ 1 สถานภาพของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม เป็นรายคู่

คู่ที่	เพศ	อายุ		สถานภาพสมรส		ระดับการศึกษา		รายได้	
		กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม
1.	หญิง	67	63	คู่	คู่	สูงกว่ามัธยม	สูงกว่ามัธยม	เพียงพอ	เพียงพอ
2.	หญิง	66	60	คู่	คู่	ประถม	ประถม	เพียงพอ	เพียงพอ
3.	หญิง	60	60	คู่	คู่	ประถม	ประถม	เพียงพอ	เพียงพอ
4.	หญิง	69	69	คู่	คู่	ประถม	ประถม	เพียงพอ	เพียงพอ
5.	ชาย	65	60	คู่	คู่	มัธยม	มัธยม	เหลือเก็บ	เหลือเก็บ
6.	ชาย	62	68	คู่	คู่	มัธยม	มัธยม	เหลือเก็บ	เหลือเก็บ
7.	ชาย	62	69	คู่	คู่	มัธยม	มัธยม	เพียงพอ	เพียงพอ
8.	ชาย	69	68	คู่	คู่	สูงกว่ามัธยม	สูงกว่ามัธยม	เหลือเก็บ	เหลือเก็บ
9.	ชาย	69	68	คู่	คู่	สูงกว่ามัธยม	สูงกว่ามัธยม	เหลือเก็บ	เหลือเก็บ
10.	ชาย	60	63	หม้าย	หม้าย	มัธยม	มัธยม	เพียงพอ	เพียงพอ
11.	ชาย	62	63	คู่	คู่	มัธยม	มัธยม	เหลือเก็บ	เหลือเก็บ
12.	ชาย	62	63	คู่	คู่	มัธยม	มัธยม	เพียงพอ	เพียงพอ
13.	ชาย	71	75	คู่	คู่	มัธยม	มัธยม	เพียงพอ	เพียงพอ
14.	ชาย	64	67	คู่	คู่	สูงกว่ามัธยม	สูงกว่ามัธยม	เพียงพอ	เพียงพอ
15.	ชาย	63	62	คู่	คู่	มัธยม	มัธยม	เหลือเก็บ	เหลือเก็บ
16.	ชาย	62	68	คู่	คู่	สูงกว่ามัธยม	สูงกว่ามัธยม	เพียงพอ	เพียงพอ
17.	ชาย	61	67	คู่	คู่	มัธยม	มัธยม	เพียงพอ	เพียงพอ
18.	หญิง	70	74	คู่	คู่	ประถม	ประถม	เพียงพอ	เพียงพอ
19.	หญิง	67	64	คู่	คู่	มัธยม	มัธยม	เหลือเก็บ	เหลือเก็บ
20.	หญิง	60	66	หม้าย	หม้าย	ประถม	ประถม	เพียงพอ	เพียงพอ

การจัดกลุ่มตัวอย่างหลังจากได้กลุ่มตัวอย่างตามคุณสมบัติที่กำหนดแล้ว ผู้วิจัยได้จัดกลุ่มตัวอย่างออกเป็นคู่ (Matched pair) ในแต่ละคู่มีคุณสมบัติคล้ายคลึง หรือใกล้เคียงกันมากที่สุด โดยพิจารณาจากอายุ การศึกษา เพศ สถานภาพการสมรส และรายได้ รวม 20 คู่ จากนั้นได้แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม ด้วยการจับฉลากโดยรายชื่อที่จับได้อันดับแรกให้อยู่ในกลุ่มทดลอง ที่เหลืออยู่ในกลุ่มควบคุม

กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีจำนวนผู้สูงอายุเท่ากัน คือ กลุ่มละ 20 คน รวมทั้งสิ้น 40 คน (ดังตารางที่ 1) เดือนมีนาคม 2534 ผู้วิจัยได้ประกาศที่ชมรมผู้สูงอายุอีกครั้ง โดยแจ้งให้ทราบเกี่ยวกับผู้ที่จับฉลากได้ในการจัดกลุ่มอันดับแรก มี 2 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน สำหรับผู้ที่สมัครที่เหลือจะได้จัดกลุ่มในครั้งต่อไป ประมาณภายใน 3-6 เดือนนี้ โดยจะนำข้อมูลที่ได้จากการประเมินผลกลุ่มที่จัดแล้วให้ชมรมผู้สูงอายุทราบ เหตุผลที่ผู้วิจัยต้องแจ้งให้ผู้สมัครเข้ากลุ่มทั้งหมดทราบ เพื่อมิให้ผู้สูงอายุที่อาสาสมัครทั้งกลุ่มควบคุม และกลุ่มที่ไม่สามารถจับคู่ (Matched pair) ได้ เกิดความข้องใจว่าทำไมสมัครแต่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่ม

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วยเครื่องมือที่ใช้ในการทดลองและเครื่องมือที่ใช้ในเก็บรวบรวมข้อมูล ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ มี 2 ชุด คือ

- ชุดที่ 1 เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง
- ชุดที่ 2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ชุดที่ 1 เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ โปรแกรมการจัดกลุ่มช่วยเหลือตนเอง ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยมีขั้นตอนในการสร้าง ดังนี้

1. ศึกษาจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับขั้นตอนการจัดกลุ่ม และเนื้อหาที่จะสนทนากันในกลุ่ม
2. กำหนดวัตถุประสงค์ของการจัดกลุ่มแต่ละครั้ง
3. วางแผนการปฏิบัติงานตลอดโปรแกรม ซึ่งมี 5 ครั้ง ให้ครอบคลุมกับวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ โดยแต่ละครั้งกำหนดหัวข้อ ดังนี้

ครั้งที่ 1 ประมุขให้รู้จักกัน ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เข้ากลุ่มรับทราบถึงโครงสร้างและการทำงานของโปรแกรมกลุ่ม และสร้างความคุ้นเคยเกิดความไว้วางใจกันในกลุ่ม ตลอดจนทราบถึงความคิดความรู้สึกของสมาชิกต่อการเข้ากลุ่มครั้งแรก

ครั้งที่ 2 รู้จักชีวิตในครอบครัว โดยสนทนาศึกษากันในเรื่องประสบการณ์ชีวิต ความสำเร็จในหน้าที่การงาน และการดำเนินชีวิต รวมถึงปัญหาทางสังคม เศรษฐกิจ ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกได้มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ประสบการณ์ ในการดำเนินชีวิต ซึ่งเป็นเรื่องที่ใกล้ตัว เพื่อให้ผู้สูงอายุจะได้กล้าระบายออก เกิดกระบวนการกลุ่มช่วยเหลือตนเอง

ครั้งที่ 3 สนทนาเกี่ยวกับเรื่องเคล็ดลับการชลอความแก่ โดยเน้นเรื่องการดูแลสุขภาพตนเอง และการออกกำลังกาย ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้สูงอายุให้แนวคิดจากการสนทนาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ เพื่อให้เห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย และการดูแลสุขภาพตนเอง

ครั้งที่ 4 เรื่องสูงอายุอย่างไรจึงจะมีคุณค่า โดยให้ระบายนถึงความรู้สึกของความเป็นผู้สูงอายุและการปฏิบัติตนให้เป็นประโยชน์ ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้สูงอายุมองตนเองอย่างมีคุณค่าขึ้น

ครั้งที่ 5 เรื่องการใช้เวลาว่างให้เป็นสุข โดยเน้นเรื่องการปฏิบัติกิจกรรมภายในครอบครัว ภายนอกครอบครัว และการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ วัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ทราบว่าสมาชิกแต่ละคนได้ใช้เวลาว่างทำอะไร เกิดแนวคิดที่จะไปปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง

(หัวข้อการสนทนาในครั้งที่ 2 - ครั้งที่ 5 ผู้วิจัยได้ใช้กรอบแนวคิดจากแผนระยะยาวของผู้สูงอายุแห่งชาติ ปี 2525-2544)

4. กำหนดกิจกรรมผู้นำกลุ่มและกิจกรรมสมาชิกกลุ่ม ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์และสาระ โดยผู้วิจัยทำหน้าที่เป็นผู้นำกลุ่มใน 3 ครั้งแรก และให้สมาชิกเป็นผู้นำกลุ่มในครั้งต่อไป โดยผู้วิจัยจะเป็นผู้ช่วยเสริมหรือช่วยกระตุ้นสมาชิกในกลุ่ม (รายละเอียดของโปรแกรมการจัดกลุ่มช่วยเหลือตนเองอยู่ในภาคผนวก จ)

5. นำโปรแกรมการจัดกลุ่มช่วยเหลือตนเองที่สร้างขึ้น และผ่านการพิจารณาแก้ไขจากอาจารย์ที่ปรึกษาแล้ว ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 8 ท่าน คือ จิตแพทย์ผู้ชำนาญการด้านการดูแลสุขภาพกลุ่ม 3 ท่าน พยาบาลจิตเวช 1 ท่าน อาจารย์พยาบาลแผนกจิตเวช 4 ท่าน (ดูรายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในภาคผนวก) ทำการพิจารณาตรวจสอบความเหมาะสมของเนื้อหาและเวลาที่ใช้โดยผู้วิจัยถือเกณฑ์ 7 ใน 8 ท่าน ของจำนวนผู้ทรงคุณวุฒิยอมรับตรงกัน แล้วนำข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิมาปรับปรุงแก้ไขโปรแกรมการจัดกลุ่มให้เหมาะสมยิ่งขึ้น

การทดลองใช้โปรแกรมการจัดกลุ่มช่วยเหลือตนเอง มีดังนี้

นำโปรแกรมการจัดกลุ่มที่ผ่านการปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองทำกลุ่มกับผู้สูงอายุที่ชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลเจ็ดเสมียน อ.โพธาราม จ.ราชบุรี จำนวน 10 คน ซึ่งมีคุณสมบัติคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง โดยจัดกลุ่มรวม 2 ครั้ง โดยมีผู้ช่วยวิจัยร่วมสังเกตการณ์เพื่อทดสอบความเหมาะสมในเรื่องที่สนทนากันในกลุ่ม เวลาที่ใช้ในการจัดกลุ่ม และการจดบันทึก ปัญหา และข้อเสนอแนะในการจัดกลุ่มแต่ละครั้ง เพื่อเตรียมหาแนวทางปรับปรุงก่อนจะทดลองจัดกลุ่มในครั้งต่อไป

ชุดที่ 2 เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วยเครื่องมือ 3 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนตัว

ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์การเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยดัดแปลงจากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของโรเซนเบิร์ก (Rosenberg, 1965) แล้วนำมาปรับใช้กับผู้สูงอายุ ลักษณะของแบบสัมภาษณ์ ประกอบด้วย ข้อความที่แสดงถึงความรู้สึกนึกคิดของบุคคลเกี่ยวกับความสามารถในการทำสิ่งต่าง ๆ ให้ประสบผลสำเร็จ ยอมรับตนเอง และได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่น ลักษณะของแบบสัมภาษณ์ชุดนี้ เป็นมาตราประมาณค่าของ ลิกิต (Likert scale)

ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 15 ข้อ ซึ่งมีข้อคำถามที่แสดงความหมายทางด้านบวก 9 ข้อ และทางด้านลบ 6 ข้อ การตอบให้เลือกตอบ 4 ตัวเลือก โดยมีเกณฑ์การตอบและให้คะแนน ดังนี้

ข้อที่แสดงความหมายทางด้านบวก ได้แก่ ข้อรายการ 1, 2, 4, 6, 7, 11, 12, 13, 15 และให้คะแนน ดังนี้

เมื่อตอบว่า ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายความว่า ท่านเห็นว่าข้อความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกของท่านเลย ให้ 1 คะแนน

ไม่เห็นด้วย หมายความว่า ท่านเห็นว่าข้อความนั้นพอจะตรงกับความรู้สึกของท่านบ้างเล็กน้อย ให้ 2 คะแนน

เห็นด้วย หมายความว่า ท่านเห็นว่าข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านเป็นส่วนใหญ่ ให้ 3 คะแนน

เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายความว่า ท่านเห็นว่าข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด ให้ 4 คะแนน

ข้อที่แสดงความหมายทางด้านลบ ได้แก่ ข้อรายการที่ 3, 5, 8, 9, 10, 14 และให้คะแนน ดังนี้

เมื่อตอบว่า ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายความว่า ท่านเห็นว่าข้อความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกของท่านเลย ให้ 4 คะแนน

ไม่เห็นด้วย หมายความว่า ท่านเห็นว่าข้อความนั้นพอจะตรงกับความรู้สึกของท่านบ้างเล็กน้อย ให้ 3 คะแนน

เห็นด้วย หมายความว่า ท่านเห็นว่าข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านเป็นส่วนใหญ่ ให้ 2 คะแนน

เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายความว่า ท่านเห็นว่าข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด ให้ 1 คะแนน

การพิจารณาผลคะแนนรวมแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ สำหรับการวิจัยครั้งนี้ถือตามเกณฑ์คะแนนเฉลี่ย ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 3.00-4.00	หมายถึง มีการเห็นคุณค่าในตนเองระดับสูง
คะแนนเฉลี่ย 2.00-2.99	หมายถึง มีการเห็นคุณค่าในตนเองระดับปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย 1.00-1.99	หมายถึง มีการเห็นคุณค่าในตนเองระดับต่ำ

การแปลผลและแสดงผลในรูปคะแนนดิบ

คะแนนตั้งแต่ 45-60	หมายถึง มีการเห็นคุณค่าในตนเองระดับสูง
คะแนนตั้งแต่ 30-44	หมายถึง มีการเห็นคุณค่าในตนเองระดับปานกลาง
คะแนนตั้งแต่ 15-29	หมายถึง มีการเห็นคุณค่าในตนเองระดับต่ำ

ส่วนที่ 3 แบบสัมภาษณ์การปฏิบัติกิจกรรม ซึ่งผู้วิจัยดัดแปลงจากแบบวัดการปฏิบัติกิจกรรมของ Lemon ที่ฉันทนา กาญจนพันธ์ (2530) แปลและดัดแปลงไว้ ลักษณะของแบบสัมภาษณ์ประกอบด้วย ข้อความที่แสดงถึงกิจกรรมภายในครอบครัว กิจกรรมภายนอกครอบครัว และการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

ลักษณะของแบบสัมภาษณ์ชุดนี้ เป็นมาตรประมาณค่าของ ลิกิต (Likert scale) ประกอบด้วยข้อความจำนวน 22 ข้อ การตอบให้เลือกตอบ 4 ตัวเลือก โดยมีเกณฑ์การตอบและให้คะแนน ดังนี้

ไม่เคย/เกือบไม่เคยปฏิบัติ	หมายถึง	กระทำกิจกรรมมีน้อยมาก เกือบไม่ได้ทำหรือไม่เคยเลย ให้ 1 คะแนน
บางครั้ง	หมายถึง	กระทำกิจกรรมนั้นเป็นครั้งคราว หรือ นาน ๆ ครั้ง ให้ 2 คะแนน
บ่อยครั้ง	หมายถึง	กระทำกิจกรรมนั้นบ่อย ๆ เมื่อมีโอกาส ให้ 3 คะแนน
สม่ำเสมอ	หมายถึง	กระทำกิจกรรมนั้นเป็นประจำ ให้ 4 คะแนน

การพิจารณาผลคะแนนรวมแบบวัดการปฏิบัติกิจกรรมของผู้สูงอายุ สำหรับการวิจัยครั้งนี้
ถือตามเกณฑ์คะแนนเฉลี่ย ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 3.00-4.00	หมายถึง มีการปฏิบัติกิจกรรมระดับสูง
คะแนนเฉลี่ย 2.00-2.99	หมายถึง มีการปฏิบัติกิจกรรมระดับปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย 1.00-1.99	หมายถึง มีการปฏิบัติกิจกรรมระดับต่ำ

การแปลผลและแสดงผลในรูปคะแนนดิบ

คะแนนตั้งแต่ 66-88	หมายถึง มีการปฏิบัติกิจกรรมระดับสูง
คะแนนตั้งแต่ 44-65	หมายถึง มีการปฏิบัติกิจกรรมระดับปานกลาง
คะแนนตั้งแต่ 22-43	หมายถึง มีการปฏิบัติกิจกรรมระดับต่ำ

ขั้นตอนในการสร้างแบบสัมภาษณ์

1. ศึกษาจากตำรา เอกสาร และงานวิจัยต่าง ๆ ทั้งภาษาไทยและภาษาต่างประเทศ
ที่เกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองและการปฏิบัติกิจกรรมของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นเป็นข้อคำถาม
เกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง 15 ข้อ และการปฏิบัติกิจกรรมของผู้สูงอายุ 22 ข้อ

2. การหาความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) ผู้วิจัยนำแบบสัมภาษณ์ โดย
อาศัยผู้ทรงคุณวุฒิที่มีประสบการณ์ด้านการสอน การปฏิบัติ หรือการวิจัย เกี่ยวกับผู้สูงอายุ ตรวจสอบ
เนื้อหาสาระตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ซึ่งประกอบด้วย อาจารย์พยาบาล 6 ท่าน จิตแพทย์
3 ท่าน อาจารย์ผู้มีประสบการณ์การสอนและวิจัยเกี่ยวกับผู้สูงอายุ 1 ท่าน (ดูรายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ
จากภาคผนวก) หลังจากผู้ทรงคุณวุฒิได้พิจารณา ตรวจสอบความถูกต้อง และให้ข้อเสนอแนะ โดย
ถือเกณฑ์ 8 ใน 10 ท่าน เป็นเกณฑ์การตัดสินความตรงตามเนื้อหา จากนั้นผู้วิจัยได้นำข้อเสนอแนะ
ปรับปรุง แก้ไข ภายใต้คำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษา

3. การหาความเที่ยงของแบบสัมภาษณ์ โดยนำแบบสัมภาษณ์ที่แก้ไขปรับปรุงแล้วไป
ทดลองใช้กับผู้สูงอายุที่ไม่ใช่ตัวอย่างประชากรจริงของการวิจัยครั้งนี้ แล้วนำมาทดสอบความเที่ยง
โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-Coefficient) วิธีของครอนบาค (Cronbach) (ประคอง
กรรณสูตร, 2525)

$$\alpha = \frac{n}{n-1} \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{S_x^2} \right]$$

- เมื่อ α = ความเที่ยง
 n = จำนวนข้อของแบบสอบถาม
 $\sum s_i^2$ = ผลรวมของความแปรปรวนของคะแนนแต่ละข้อ
 s_x^2 = ความแปรปรวนของคะแนนรวม

ได้ค่าความเที่ยงของแบบสัมภาษณ์การเห็นคุณค่าในตนเอง เท่ากับ ๐.๘๕ และค่าความเที่ยงของแบบสัมภาษณ์การปฏิบัติกิจกรรม เท่ากับ ๐.๘๑

วิธีการทดลองและการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ชั้นเตรียมการ

1.1 การเตรียมตัวผู้วิจัยเพื่อทำการทดลอง

ก) เข้าสังเกตการณ์และฝึกเป็นผู้นำกลุ่มและร่วมประชุมปรึกษาภายหลังการจัดกลุ่มร่วมกับแพทย์และพยาบาล ฝ่ายโรงพยาบาลกลางวัน และตึกจามจรี (ตึกผู้สูงอายุ) โรงพยาบาลสมเด็จพระเจ้าน้องนางเธอ ระยะเวลา 1 เดือน

ข) ทดลองจัดกลุ่มช่วยเหลือตนเองในผู้สูงอายุที่มีลักษณะเหมือนตัวอย่างประชากร จำนวน 2 ครั้ง ที่ชมรมผู้สูงอายุตำบลเจ็ดเสมียน อำเภอโพธาราม จังหวัดราชบุรี และให้พยาบาลที่มีความชำนาญด้านการจัดกลุ่ม ให้ข้อเสนอนะและข้อคิดเห็นเพื่อหาประสบการณ์เพิ่มเติม

1.2 การเตรียมผู้ช่วยวิจัย

1.2.1 คัดเลือกผู้ช่วยวิจัย 2 คน ซึ่งมีคุณสมบัติ ดังนี้

ก) เป็นพยาบาลจิตเวชหรือพยาบาลวิชาชีพที่มีประสบการณ์จัดทำกลุ่ม ไม่น้อยกว่า 4 ปี

ข) มีความเต็มใจให้ความร่วมมือในการวิจัยครั้งนี้

1.2.2 แจกวัสดุประสงค์ ขั้นตอนของการทดลอง และการสร้างกลุ่มช่วยเหลือ

ตนเองแก่ผู้ช่วยวิจัย

1.2.3 ให้ผู้ช่วยวิจัยช่วยในการสัมภาษณ์ ผู้สูงอายุ และเป็นผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม โดยการร่วมในการทดลองจัดกลุ่มช่วยเหลือตนเองในผู้สูงอายุที่มีลักษณะเหมือนตัวอย่างประชากร และให้ข้อเสนอนะร่วมกัน

1.3 การเตรียมสถานที่

จัดสถานที่ที่ไม่เล็กหรือใหญ่จนเกินไป ไม่มีคนเดินพลุกพล่าน ไม่ร้อนอบอ้าว อากาศถ่ายเทสะดวก แสงสว่างพอเพียง แก้อื้อที่นั่งสบาย จัดเก้าอี้ให้สมาชิกหันหน้าเข้าหากันเป็นวงกลม อันเป็นการส่งเสริมให้สมาชิกได้มีส่วนร่วมในการเข้ากลุ่มและสะดวกต่อผู้วิจัยในการสังเกตพฤติกรรม

1.4 การเตรียมสร้างเครื่องมือ

- 1) ศึกษากระบวนการกลุ่ม แบบสัมภาษณ์การเห็นคุณค่าในตัวเอง และการปฏิบัติกิจกรรมของผู้สูงอายุ จากตำรา เอกสาร บทความต่าง ๆ ตลอดจนงานวิจัยของผู้อื่นที่เกี่ยวข้อง
- 2) นำแนวคิดที่ได้มาสร้างแบบสัมภาษณ์ การเห็นคุณค่าในตัวเอง และการปฏิบัติกิจกรรมของผู้สูงอายุ

1.5 การเตรียมตัวอย่างประชากร

- 1) ประชุมกลุ่มสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ ผู้วิจัยเข้าร่วมประชุมกับสมาชิกชมรมผู้สูงอายุในวันกิจกรรมปกติ เพื่อขอความร่วมมือ และความสมัครใจเข้าร่วมเป็นสมาชิกกลุ่มช่วยเหลือตนเอง โดยได้อธิบายถึงวัตถุประสงค์ของการจัดกลุ่ม
- 2) จัดกลุ่มประชากรเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 คน โดยวิธีการสุ่ม ตัวอย่างแบบง่าย โดยกลุ่มทดลอง แบ่งเป็นกลุ่มย่อย 2 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน ผู้วิจัยอธิบายวิธีการทำกลุ่มโดยละเอียดแก่กลุ่มทดลองจนเข้าใจดี

2. ขั้นตอนการทดลอง

เมื่อผู้วิจัยได้คัดเลือกตัวอย่างประชากรแล้ว จะดำเนินการตามขั้นตอนดังรายละเอียดดังนี้

1. ทดสอบก่อนการทำกลุ่ม (Pre-test) โดยผู้ช่วยวิจัยสัมภาษณ์ประชากรตัวอย่างทั้งหมดโดยใช้แบบสัมภาษณ์ โดยอธิบายวิธีการตอบ อ่าน และอภิปรายข้อคำถามเป็นรายข้อให้กลุ่มตัวอย่างเข้าใจครบทุกข้อ แล้วตรวจสอบการตอบของแต่ละข้อของแบบสัมภาษณ์อีกครั้ง

2. ในกลุ่มควบคุม ให้ผู้สูงอายุปฏิบัติกิจกรรมตามปกติ ได้แก่ การตรวจสุขภาพ ฟังคำบรรยายเกี่ยวกับสุขภาพของผู้สูงอายุ เมื่อครบ 5 สัปดาห์ ให้ผู้ช่วยวิจัยใช้แบบสัมภาษณ์ชุดเดิมกระทำการทดสอบหลังทดลอง (Post-test)

3. กลุ่มทดลอง ดำเนินการทดลองโดย

1. ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยทำหน้าที่ดำเนินการกลุ่ม ซึ่งจัดให้มีสัปดาห์ละ 1 ครั้งทุกวันพฤหัสบดี โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน ในการเข้ากลุ่มแต่ละครั้งใช้ระยะเวลาประมาณ 45-60 นาที ผู้วิจัยได้จัดกลุ่มที่ 1 ในเวลา 9.00-10.00 น. และกลุ่มที่ 2

เวลา 10.30-11.30 น. เนื่องจากข้อจำกัดของขนาดของกลุ่มที่สมาชิก ไม่ควรกลุ่มใหญ่เกินไป คือ ประมาณ 10 คน เพื่อสมาชิกได้มีโอกาสมีส่วนร่วมในกลุ่มในการพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นได้อย่างทั่วถึง และเนื่องจากหัวข้อเรื่องที่สนทนาได้กำหนดในแต่ละครั้ง คณะหัวข้อเรื่อง ซึ่งจะต้องเข้าร่วมกลุ่มครบ 5 ครั้ง จึงจะทำให้สนทนาทุกหัวข้อเรื่อง ซึ่งจากการดำเนินกลุ่ม สมาชิกในกลุ่มได้ให้ความสนใจเข้ากลุ่มอย่างต่อเนื่อง ตามจำนวนที่กำหนดครบ 5 ครั้ง

2. การดำเนินกลุ่ม ผู้วิจัยดำเนินการโดยแบ่งระยะเวลาของการเข้ากลุ่ม ออกเป็น 3 ช่วง คือ

ช่วงที่ 1 คือ ช่วงของการทำความคุ้นเคยกันระหว่างสมาชิกกับผู้นำกลุ่ม และระหว่างสมาชิกด้วยกันเอง ใช้เวลาประมาณ 10-20 นาที โดยผู้วิจัยขอให้สมาชิกทุกคนแนะนำตนเองต่อกลุ่ม และผู้วิจัยแนะนำตนเองในฐานะผู้นำกลุ่ม เพื่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดี แล้วชี้แจงวัตถุประสงค์ของกลุ่ม บทบาทของสมาชิก บทบาทของผู้นำกลุ่ม วิธีดำเนินการกลุ่ม ดังรายละเอียดคือ

ก) ชี้แจงวัตถุประสงค์เพื่อให้กลุ่มมีการพบปะสังสรรค์ระบายนความรู้จักกัน และกัน แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ซึ่งในการดำเนินการ จะมีพยาบาลเป็นผู้ประสานงาน อำนวยความสะดวก และสร้างบรรยากาศกลุ่ม

ข) บทบาทของสมาชิก คือ ตั้งใจฟัง เมื่อสมาชิกผู้อื่นพูด แสดงความคิดเห็นกับสมาชิกในกลุ่ม ไม่พูดถึงเรื่องนอกกลุ่ม เปิดเผยความคิดและความรู้สึกของตนเอง เปิดโอกาสให้สมาชิกอื่นระบายนความรู้สึก รักษากติกาของกลุ่ม

ค) บทบาทของผู้นำกลุ่ม คือ เป็นผู้ให้ข้อมูลและความรู้เกี่ยวกับกลุ่ม อำนวยความสะดวกให้กลุ่ม กระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงความคิดเห็นอย่างทั่วถึง สร้างบรรยากาศ และควบคุมให้สมาชิกมีอิสระในการพูดและแสดงความคิดเห็นและเสนอปัญหาาร่วมกัน รับผิดชอบให้กิจกรรมกลุ่มดำเนินไปตามจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้

ง) วิธีดำเนินการกลุ่ม คือ สัปดาห์แรกจะเป็นระยะที่ผู้นำกลุ่มและสมาชิกทำความรู้จักคุ้นเคยกัน สัปดาห์ที่ 2-5 จะเป็นการสนทนาระบายนความรู้จักกันและกัน แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความคิดเห็น ระหว่างสมาชิกด้วยกัน แนะนำช่วยเหลือประคับประคองจิตใจกันและกัน โปรแกรมตามที่กำหนด

ช่วงที่ 2 เปิดโอกาสให้สมาชิกได้สนทนาปรึกษาหารือกัน ใช้เวลาประมาณ 20-30 นาที

2.1 เนื้อหาเกี่ยวกับประสบการณ์ชีวิต ความสำเร็จในหน้าที่การงาน และการดำรงชีวิต รวมถึงปัญหาสังคม เศรษฐกิจ (สนทนาในการจัดกลุ่มครั้งที่ 2) วัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกได้มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ประสบการณ์ ในการดำเนินชีวิต ซึ่งเป็นเรื่องที่ใกล้ตัว เพื่อให้ผู้สูงอายุจะได้กล้าระบายออก เกิดกระบวนการกลุ่มช่วยเหลือตนเอง

2.2 เนื้อหาเกี่ยวกับปัญหาและการดูแลสุขภาพของตนเอง รวมถึงการออกกำลังกาย (สนทนาในการจัดกลุ่มครั้งที่ 3) ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้สูงอายุให้แนวคิดจากการสนทนาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ เพื่อให้เห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย และการดูแลสุขภาพตนเอง

2.3 เนื้อหาเกี่ยวกับความรู้สึกของความเป็นผู้สูงอายุ (สนทนาในการจัดกลุ่มครั้งที่ 4) ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้สูงอายุมองตนเองอย่างมีคุณค่าขึ้น

2.4 การปฏิบัติกิจกรรมในครอบครัวทางสังคมในลักษณะต่าง ๆ (สนทนาในการจัดกลุ่มครั้งที่ 5) วัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ทราบว่าสมาชิกแต่ละคนได้ใช้เวลาว่างทำอะไร เกิดแนวคิดที่จะไปปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง

ช่วงที่ 3 คือ ช่วงสุดท้ายของการเข้ากลุ่ม ผู้วิจัยทำการสรุปประเด็นสำคัญที่สนทนา ปรึกษาหารือกัน และแนวทางที่กลุ่มเสนอแนะในการเข้ากลุ่มครั้งนั้น ๆ และนัดหมายกลุ่มครั้งต่อไป ช่วงนี้ใช้เวลาประมาณ 10 นาที

3. ผู้ช่วยวิจัยทำการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง เมื่อเข้ากลุ่ม ครบจำนวน 5 ครั้งแล้ว โดยใช้แบบสัมภาษณ์การเห็นคุณค่าในตนเองและการปฏิบัติกิจกรรมของผู้สูงอายุ

การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลที่เกิดขึ้นรวบรวมได้จากกลุ่มตัวอย่างประชากร ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS^x (Statistic Package for the Social Science) ดังนี้

1. ข้อมูลส่วนบุคคลของตัวอย่างประชากรเสนอเป็นคำร้อยละ
2. เปรียบเทียบคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองและการปฏิบัติกิจกรรมของกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้สูตร t-test แบบกลุ่มที่ไม่อิสระต่อกัน
3. เปรียบเทียบคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองและการปฏิบัติกิจกรรมก่อนและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมโดยใช้สูตร t-test แบบกลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน