

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi-experimental research) ชนิด The pre-test post-test control group มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการรู้คิดบำบัดที่มีต่อความเครียดของญาติผู้ดูแลผู้ป่วยโรคสมองเสื่อม

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มประชากรที่ใช้ในงานวิจัยเป็นญาติผู้ดูแลผู้ป่วยโรคสมองเสื่อมที่มีผู้ป่วยรับการตรวจรักษาที่สถาบันประสาทวิทยา

กลุ่มตัวอย่างครั้งนี้ คือ ญาติผู้ดูแลผู้ป่วยโรคสมองเสื่อมที่ผู้ป่วยรักษาอยู่ที่สถาบันประสาทวิทยา ที่มีคุณสมบัติดังนี้คือ เป็นผู้ดูแล โดยเป็นญาติของผู้ป่วยและให้การดูแลผู้ป่วยไม่น้อยกว่า 6 เดือน และทำแบบประเมินความเครียดของผู้ดูแลที่ได้คะแนนในข้อคำถามที่ให้เลือกตอบว่าใช่หรือไม่ใช่ตั้งแต่ 5.34 คะแนนขึ้นไป หรือผู้ที่ประเมินคำถามข้อที่ 17 โดยการให้คะแนนตั้งแต่ 3.34 คะแนนขึ้นไป โดยไม่มีภาวะอันเป็นอุปสรรคต่อการเรียนรู้ พร้อมทั้งยินยอมเข้าร่วมการวิจัย จำนวน 8 คน โดยมีขั้นตอนการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างและทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์ดังนี้

1. เป็นผู้ดูแล โดยเป็นญาติของผู้ป่วย
2. ให้การดูแลผู้ป่วยไม่น้อยกว่า 6 เดือน
3. ให้ญาติผู้ดูแลผู้ป่วยสมองเสื่อมทำแบบประเมินความเครียดของผู้ดูแล
4. นำแบบประเมินความเครียดของผู้ดูแล มาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้

เรียงตามลำดับคะแนน แล้วคัดเลือกเฉพาะญาติผู้ดูแลผู้ป่วยสมองเสื่อมที่ได้คะแนนในข้อคำถามที่ให้เลือกตอบว่าใช่หรือไม่ใช่ตั้งแต่ 5.34 คะแนนขึ้นไป หรือผู้ที่ประเมินคำถามข้อที่ 17 โดยการให้คะแนนตั้งแต่ 3.34 คะแนนขึ้นไป โดยคะแนนที่ได้นี้ถือเป็น

คะแนนก่อนการทดลอง (pretest) พบว่ามีทั้งหมด 20 คน

5. ใช้วิธีการสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมการทดลอง จากนั้นผู้วิจัยจึงชี้แจงรายละเอียด ให้แก่ญาติผู้ดูแลผู้ป่วยโรคสมองเสื่อมที่เข้าร่วมการทดลอง โดยมีผู้ที่สมัครใจเข้าร่วมการทดลองจำนวน 8 คน

แบบแผนในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi-experimental research) แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยมีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง มีรูปแบบดังนี้

ตาราง 1

รูปแบบการวิจัย

กลุ่ม	การทดสอบ ก่อนการทดลอง	ทดลอง	การทดสอบ หลังการทดลอง
E	T ₁	X	T ₂

สัญลักษณ์ที่ใช้แทนแผนการทดลอง

E	แทน	กลุ่มทดลอง (experimental group)
T ₁	แทน	การทดสอบก่อนการทดลอง (pretest)
T ₂	แทน	การทดสอบหลังการทดลอง (posttest)
X	แทน	การได้รับโปรแกรมการรู้คิดบำบัด

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

ตัวแปรอิสระ (independent variable) คือ การได้รับการฝึกโดยใช้โปรแกรมการรู้คิดบำบัด

ตัวแปรตาม (dependent variable) คือ ระดับความเครียดญาติผู้ดูแลผู้ป่วยโรคสมองเสื่อม

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย

1. โปรแกรมการรู้คิดบำบัด ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการรู้คิดบำบัด กลุ่มให้การศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับโรคสมองเสื่อม ปัญหาของผู้ดูแลผู้ป่วยสมองเสื่อม การดูแลผู้ป่วยสมองเสื่อม ความเครียด วิธีลดความเครียดด้วยตนเอง เพื่อเป็นแนวทางในการจัดทำโปรแกรมการรู้คิดบำบัดในครั้งนี้ และได้้นำโปรแกรมการรู้คิดบำบัดที่สร้างแล้วไปให้คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์และผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเพื่อความเหมาะสมของขั้นตอนการดำเนินการและเนื้อหาความรู้ต่าง ๆ และปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำ

โดยโปรแกรมการรู้คิดบำบัดนี้ใช้เวลาในการทดลอง 2 วัน วันละ 5 ชั่วโมง จัดขึ้นเพื่อกลุ่มทดลอง โดยจัดโปรแกรมในรูปแบบการกลุ่มเพื่อให้ความรู้ ซึ่งจะเป็นการให้ความรู้ต่าง ๆ เกี่ยวกับโรคสมองเสื่อมและทำการฝึกฝนและปรับเปลี่ยนวิธีการคิดโดยแนวคิดจาก Beck Cognitive Therapy จากขั้นตอนการทำ Cognitive Therapy และนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบมาตรฐาน

ซึ่งจะแบ่งกิจกรรมออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

1) กิจกรรมให้ความรู้แบบ 2 ทาง โดยมีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างสมาชิกควบคู่ไปด้วย

2) กิจกรรมการฝึกฝนเพื่อค้นหาความคิดอัตโนมัติ

ตาราง 2

แผนการดำเนินการ

กิจกรรมที่	การดำเนินการ	ทฤษฎีอ้างอิง
1	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์	
2	ภาระและปัญหาของผู้ดูแล	พฤติกรรมที่เป็นปัญหา (problematic behavior)
3	ให้ความรู้เรื่องโรคสมองเสื่อม	ตระหนักรู้ปัญหา (self observant) เพื่อให้ผู้ดูแลได้เข้าใจถึงสาเหตุของ การเกิดปัญหาพฤติกรรมของผู้ป่วย โรคสมองเสื่อม
4	ความเครียดและการจัดการกับ ความเครียด	Model GAS ของ Selye
5	เทคนิคคลายเครียด	เทคนิคการผ่อนคลายแบบ Active Progressive Relaxation Active Passive Relaxation และ ของ Dr. Edmond Jacobson
6	ระบบความคิดของมนุษย์	Cognitive Therapy ของ Beck เข้าใจธรรมชาติของความคิด
7	ผลของความคิดอัตโนมัติ	Cognitive Therapy ของ Beck เพื่อปรับเปลี่ยนวิธีคิดโดยตระหนัก ถึงความคิดอัตโนมัติ
8	การจัดการกับความคิดอัตโนมัติ	Self-control
9	การรับมือกับผู้ป่วยสมองเสื่อม	Behavior Change

2. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้ป่วย ได้แก่ เพศ อายุ เชื้อชาติ
ระดับการศึกษา สถานภาพการสมรส ระยะเวลาที่เจ็บป่วย โรคทางกายอื่น ๆ การรักษา

ตัวอย่างข้อคำถาม

1) ระยะเวลาที่เจ็บป่วยเป็นโรคสมองเสื่อม.....ปี

2) การดูแลรักษา

(1) มาโรงพยาบาลครั้งแรก

(2) มาโรงพยาบาลเป็นบางครั้ง เฉพาะเวลาที่มีอาการ

(3) มาโรงพยาบาลเป็นประจำ สม่ำเสมอ

(4) อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

3) โรคทางกายอื่น ๆ

(1) มี (โปรดระบุ).....

(2) ไม่มี

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้ดูแล ได้แก่ เพศ อายุ เชื้อชาติ
ระดับการศึกษา สถานภาพการสมรส อาชีพรายได้ของครอบครัว ลักษณะครอบครัว
จำนวนสมาชิกในครอบครัว ความเกี่ยวข้องกับผู้ป่วย ระยะเวลาที่ให้การดูแลผู้ป่วย
เวลาที่ใช้ในการดูแลผู้ป่วยต่อวัน ผู้ช่วยเหลือดูแลคนอื่น ๆ การได้รับการสนับสนุน
ทางจิตใจจากครอบครัว การได้รับความรู้และการดูแลผู้ป่วยโรคสมองเสื่อม

ตัวอย่างข้อคำถาม

1) ลักษณะครอบครัว

(1) ครอบครัวเดี่ยว (พ่อ แม่ ลูก โดยไม่มีเครือญาติอยู่ร่วมในบ้านเดียวกัน)

(2) ครอบครัวขยาย (อยู่ร่วมกันทั้ง พ่อ แม่ ลูก และเครือญาติคนอื่น ๆ

อยู่ร่วมในบ้านเดียวกัน)

(3) อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

2) สมาชิกในครอบครัว มีจำนวน.....คน

3) ท่านเกี่ยวข้องกับผู้ป่วย

(1) สามี/ภรรยา

(2) บุตร

- | | |
|----------------------|----------------------------|
| (3) พี่-น้อง | (4) หลาน |
| (5) บุตร/หลานบุญธรรม | (6) ญาติ |
| (7) เขย/สะใภ้ | (8) อื่น ๆ (โปรดระบุ)..... |

3. แบบประเมินความเครียดของผู้ดูแล (เขาวภา ยงคิมิตรภาพ, 2546) ดัดแปลงมาจากแบบประเมินตนเองสำหรับผู้ดูแล Caregivers Self-assessment Questionnaire ของ American Medical Association เป็นแบบสอบถามเพื่อหาความทุกข์กายและใจที่เกิดจากการดูแลผู้ป่วยสูงอายุโดยเฉพาะความเครียดของผู้ดูแล แบบสอบถามประกอบด้วย 2 ส่วน คือ

ส่วนแรกเป็นคำถามให้ตอบว่าใช่หรือไม่ใช่จำนวน 16 ข้อ ซึ่งเรียกส่วนนี้ว่าเป็นแบบวัดความเครียด เกณฑ์ในการให้คะแนนมีดังนี้ ข้อคำถามที่มีความหมายเชิงลบ (negative response) ได้แก่ ข้อ 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 16 ถ้าตอบใช่ ให้เท่ากับ 1 คะแนน ถ้าตอบว่าไม่ใช่ ให้คะแนนเท่ากับ 0 สำหรับข้อคำถามที่มีความหมายเชิงบวก (positive response) ได้แก่ ข้อ 5 และ 15 ถ้าตอบใช่ ให้เท่ากับ 0 คะแนน ถ้าตอบว่าไม่ใช่ ให้คะแนนเท่ากับ 1

การพิจารณาระดับความเครียด ใช้เกณฑ์การแบ่งระดับตามแนวคิดของ Best ดังนี้

ระดับมาก	คะแนนอยู่ระหว่าง	10.67-16
ระดับปานกลาง	คะแนนอยู่ระหว่าง	5.34-10.66
ระดับน้อย	คะแนนอยู่ระหว่าง	0-5.33

ส่วนที่สอง คือคำถามข้อ 17 เป็นคำถามที่ให้ประเมินความรู้สึกเครียดจากความรู้สึกของผู้ดูแลเอง ตามมาตรวัดคะแนน 1 ถึง 10 โดย 1 คะแนน หมายถึง ไม่มี ความเครียด ไปจนถึง 10 คะแนน หมายถึง มีความเครียดมากที่สุด

ผู้ที่มีความเครียดในระดับที่ต้องแสวงหาความช่วยเหลือ คือผู้ที่ได้คะแนนในข้อคำถามที่ให้เลือกตอบว่า ใช่หรือไม่ใช่ ตั้งแต่ 10 คะแนนขึ้นไป และผู้ที่ประเมินคำถามข้อที่ 17 โดยการให้คะแนนตั้งแต่ 6 ขึ้นไป

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

เยาวภา ยงคิมิตรภาพ ได้ทำการหาค่าความเที่ยงตรงของเนื้อหาแล้วนำไปทดลองใช้กับผู้ดูแลหลักผู้ป่วยสมองเสื่อมที่มารับการรักษาที่สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา จำนวน 25 คนทดสอบความเชื่อมั่น (reliability) โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา Conbrach (Conbrach alpha coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นความเครียดของผู้ดูแล = .7301

ตัวอย่างแบบประเมินความเครียดของผู้ดูแล

ในฐานะที่ท่านเป็นผู้ดูแลผู้ป่วยสมองเสื่อม บ่อยครั้งที่ท่านให้ความสนใจกับการดูแลความต้องการของผู้ป่วยจนทำให้ขาดการดูแลความเป็นอยู่ของตนเอง ขอท่านกรุณาตอบคำถามต่อไปนี้

ในอาทิตย์ที่ผ่านมาหรือช่วงนี้ ท่านมีความรู้สึกอย่างไร

1. ฉันไม่ค่อยมีสมาธิในการทำสิ่งต่าง ๆ ☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่
2. ฉันรู้สึกว่าจะไม่สามารถทำให้ผู้ป่วยอยู่ตามลำพังได้ ☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่
3. ฉันรู้สึกไม่ค่อยกล้าตัดสินใจ ☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่

การประเมินผล

โดยจะทำการประเมินผลหลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรมทั้งหมดในแต่ละวัน รวมทั้งหมด 2 ครั้ง

1. โดยการสังเกตและการซักถามจากการมีส่วนร่วมในกลุ่ม
2. จากแบบสอบถามประเมินความรู้ความเข้าใจและความพึงพอใจของผู้ดูแลผู้ป่วย

การดำเนินการทดลอง

1. ระยะก่อนการทดลอง

1.1 ผู้วิจัยนำหนังสือแนะนำตัวจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง ไปยื่นต่อผู้อำนวยการสถาบันประสาทวิทยา เพื่อขออนุญาตในการเก็บข้อมูลและทำการ

ทดลอง

1.2 ติดต่อขอความร่วมมือจากบุคคลและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยในครั้งนี้ ในขั้นตอนต่าง ๆ ของการวิจัย เช่น การหาข้อมูลเกี่ยวกับผู้ป่วยโรคสองเสื้อม การเก็บข้อมูล การใช้สถานที่และอุปกรณ์ต่าง ๆ ในการดำเนินการทดลอง เป็นต้น

1.3 ให้ญาติผู้ดูแลผู้ป่วยสมองเสื่อมทำแบบประเมินความเครียดของผู้ดูแล คะแนนที่ได้เป็นคะแนน Pretest

1.4 สอบถามความสมัครใจจากญาติผู้ดูแลผู้ป่วยสมองเสื่อมที่มีคะแนนจากแบบประเมินความเครียดของผู้ดูแลที่ได้คะแนนในข้อคำถามที่ให้เลือกตอบว่าใช่หรือไม่ใช่ตั้งแต่ 5.34 คะแนนขึ้นไป หรือผู้ที่ประเมินคำถามข้อที่ 17 โดยการให้คะแนนตั้งแต่ 3.34 คะแนนขึ้นไป เพื่อหาอาสาสมัครที่สมัครใจเข้าร่วมกลุ่มการวิจัย จำนวน 8 คน ซึ่งผู้วิจัยได้ให้รายละเอียดเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของการบำบัด วัน เวลา สถานที่ในการเข้ารับการบำบัด และประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้ารับการบำบัด

2. ระยะทดลอง

2.1 ญาติผู้ดูแลผู้ป่วยสมองเสื่อม เข้ารับการฝึกโดยใช้โปรแกรมการรู้คิดบำบัด ตามกำหนดการที่กำหนด ตั้งแต่ครั้งแรกจนถึงครั้งสุดท้าย

2.2 เมื่อสิ้นสุดการทดลอง ให้ญาติผู้ดูแลผู้ป่วยสมองเสื่อมทำแบบประเมินความเครียดของผู้ดูแล ชุดเดียวกันกับชุดที่ทำก่อนการทดลองซ้ำอีกครั้ง คะแนนที่ได้เป็นคะแนน Posttest

2.3 นำคะแนนที่ได้จากแบบประเมินความเครียดของผู้ดูแล มาวิเคราะห์ตามวิธีทางสถิติโดยนำคะแนนที่ได้จากแบบประเมินความเครียดของผู้ดูแล ทั้งก่อนและหลังการทดลองของญาติผู้ดูแลผู้ป่วยสมองเสื่อมเพื่อเปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังการทดลองว่ามีความแตกต่างกันหรือไม่

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ ใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป ในการ

1. หาค่าความถี่ และร้อยละ ของข้อมูลทั่วไปของผู้ป่วยและผู้ดูแล
2. ทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดในญาติผู้ดูแลผู้ป่วยสมองเสื่อมทั้งก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้ t test