

ผลของโปรแกรมการส่งเสริมความจำต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตน ด้านความจำในผู้สูงอายุ*

ตระการกุล ฉัตรวงศ์วัฒน์**พย.ม.

วิภาวี คงอินทร์***D.N.Sc.

เพลินพิศ ฐานิพัฒนานนท์***Ph.D.(Nussing)

บทคัดย่อ: วัตถุประสงค์ของการวิจัย: เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมความจำต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตนด้านความจำในผู้สูงอายุ

การออกแบบวิจัย: การวิจัยกึ่งทดลองแบบสองกลุ่มวัดก่อนและหลังการทดลอง

การดำเนินการวิจัย: คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจงจากศูนย์ส่งเสริมสุขภาพและฟื้นฟูสภาพผู้สูงอายุ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จำนวน 50 ราย เครื่องมือดำเนินการวิจัยประกอบด้วย 1) โปรแกรมการส่งเสริมความจำของเวสต์แบคเวลล์และดากค์-พรอยแมน ซึ่งพัฒนามาจากทฤษฎีสมรรถนะแห่งตนของแบนดูรา (1997) 2) สื่อนำเสนองานหนึ่ง และ 3) เอกสารประกอบการสอน เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล แบบสอบถามสมรรถนะแห่งตนด้านความจำ และแบบสอบถามสติปัญญาเกี่ยวกับความจำ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติ Mann-Whitney U Test, Wilcoxon Signed Ranks test, independent t-test, and paired t-test

ผลการวิจัย: กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยลำดับที่ของคะแนนสมรรถนะแห่งตนด้านความจำหลังการทดลองสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในสัปดาห์ที่ 5 และ 9 ($p = .04$, $p = .04$, ตามลำดับ) แต่มีค่าเฉลี่ยของคะแนนสติปัญญาเกี่ยวกับความจำ ก่อนและหลังทดลองไม่แตกต่างกัน ($p > .05$) กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยลำดับที่ของคะแนนสมรรถนะแห่งตนด้านความจำสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในสัปดาห์ที่ 5 และ 9 ($p = .02$, $p = .03$, ตามลำดับ) แต่ค่าเฉลี่ยของคะแนนสติปัญญาเกี่ยวกับความจำ 3 หมวดย่อยของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน ($p > .05$)

ข้อเสนอแนะ: โปรแกรมการส่งเสริมความจำที่ได้จากการศึกษานี้สามารถนำไปใช้ในการพัฒนาการรับรู้สมรรถนะแห่งตนด้านความจำในผู้สูงอายุได้

วารสารสภาการพยาบาล 2556; 28(2) 98-108

คำสำคัญ : ผู้สูงอายุ สมรรถนะแห่งตนด้านความจำ โปรแกรมส่งเสริมความจำ

*วิทยานิพนธ์หลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

**ผู้เขียนหลัก พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โรงพยาบาลสงขลา Email: chattrawongwivat@gmail.com

***ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สถานีวิจัยระบบการดูแลผู้สูงอายุไทย คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ความเจริญทางวิทยาศาสตร์เทคโนโลยีส่งผลให้จำนวนประชากรผู้สูงอายุมีจำนวนมากขึ้น การที่มีอายุมากขึ้นทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายในผู้สูงอายุมถึงด้านการรับรู้และการตอบสนองมักเปลี่ยนแปลงไปในทางที่เสื่อมถอยลง¹ โดยเฉพาะอย่างยิ่งอายุมีความสัมพันธ์กับภาวะสมองเสื่อม โดยพบการสูญเสียความทรงจำประมาณร้อยละ 20-40 ของความจำเดิมที่มีอยู่และพบการลดลงของความจำหรือเกิดความจำบกพร่องมากกว่าร้อยละ 50 ในผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป² นอกจากนี้ผู้สูงอายุจะมีสมรรถนะการดูแลตนเองน้อยกว่าวัยผู้ใหญ่ จากหน้าที่ด้านความรู้คิดลดลงตามวัยส่งผลทำให้การรู้คิดบกพร่องได้ (cognitive impairment)

จากรายงานการวิจัย พบว่าเมื่อบุคคลมีอายุ 65 ปีขึ้นไปจะทำอะไรได้ไม่ดีเท่าเดิมจากความเสื่อมถอยของความจำ² ส่งผลให้ความเชื่อมั่นด้านความจำของผู้สูงอายุลดลงได้³ เมื่อจะฝึกเทคนิคใหม่ ๆ จำเป็นต้องใช้การกระตุ้นให้ผู้สูงอายุเกิดความพยายามอย่างต่อเนื่อง รวมถึงถ้าผู้สูงอายุได้รับการกระตุ้นสมองอยู่ตลอดเวลาสามารถช่วยให้ผู้สูงอายุมีสภาวะด้านความจำที่ดีได้ เวอเนอร์⁴ ได้ศึกษาประสิทธิผลของการเข้าร่วมชมรมความจำสำหรับผู้สูงอายุที่มีความจำเสื่อมเล็กน้อย พบว่าแม้สติปัญญาโดยรวมลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ความจำพัฒนาขึ้นหรืออย่างน้อยก็คงสภาพเดิม นอกจากนี้ความเชื่อเรื่องการควบคุมตนเอง เช่น ความเชื่อในสมรรถนะแห่งตนมีอิทธิพลต่อการแสดงออกของบุคคล⁵ จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่าความเชื่อเกี่ยวกับสมรรถนะแห่งตนมีความสำคัญต่อการแก้ปัญหา การแสดงออกด้านความจำ⁶ การศึกษาของ เวสส์ แบคเวล และดาค์คัฟรอยแมน⁷

ได้ศึกษา สมรรถนะแห่งตนกับความจำของผู้สูงอายุ โดยใช้หลักการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตน พบว่าโปรแกรมการฝึกแบบผสมผสานและครอบคลุมที่ประยุกต์เทคนิคใหม่ ๆ ของการเรียนรู้มาใช้กระตุ้นให้ผู้สูงอายุเกิดความพยายามอย่างต่อเนื่อง มีประสิทธิภาพสูงต่อการพัฒนาความสามารถด้านความจำของผู้สูงอายุมถึง ทำให้ผู้ที่ได้รับการฝึกมีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนมากขึ้น

สำหรับในประเทศไทย การศึกษาเกี่ยวกับโปรแกรมการส่งเสริมความจำในผู้สูงอายุยังมีน้อย จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่าเป็นการออกกำลังกายแบบไท้จี้ชิ่ง หรือการใช้ฝึกสมาธิร่วมกับการฝึกความจำ แต่ยังไม่มีการศึกษาโปรแกรมการส่งเสริมความจำโดยใช้วิธีการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนซึ่งประกอบด้วย 1) เตรียมความพร้อมด้านร่างกายและอารมณ์ของผู้สูงอายุ 2) สนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จด้วยตนเอง 3) เสนอตัวแบบที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับผู้สูงอายุ และ 4) ชักจูงด้วยคำพูด เชื่อมโยงองค์ประกอบเหล่านี้เข้ากับกลวิธีในการฝึก ซึ่งการศึกษาครั้งนี้จะเป็นการศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมความจำต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตนด้านความจำในผู้สูงอายุผลการศึกษจะสามารถทำให้ผู้สูงอายุมีความมั่นใจในการฝึกปฏิบัติกิจกรรมส่งเสริมความจำ และส่งผลให้ผู้สูงอายุมีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนด้านความจำที่สูงขึ้น

กรอบแนวคิด

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมความจำต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตนด้านความจำในผู้สูงอายุ เป็นโปรแกรมที่ใช้แนวคิดของ เวส, แบคเวล, และดาค์คัฟรอยแมน¹⁸ โดยที่เป็นกระบวนการเน้นการตั้งเป้าหมายส่วนตนมี

เป้าหมายให้ผู้สูงอายุได้ใช้ความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมได้ในระดับที่เหมาะสมร่วมกับการประยุกต์ทฤษฎีสมรรถนะแห่งตนของแบนดูรา^๓ โดยบุคคลจะปฏิบัติพฤติกรรมใดขึ้นอยู่กับ การรับรู้สมรรถนะแห่งตนเป็นการประเมินความรู้ในตนเองของผู้สูงอายุเกี่ยวกับความจำและด้านความสามารถในการใช้ความจำอย่างมีประสิทธิภาพ การตัดสินใจเชื่อสมรรถนะแห่งตนประกอบด้วย 4 วิธี คือ 1) เตรียมความพร้อมด้านร่างกายและอารมณ์ของผู้สูงอายุ โดยให้ความรู้เกี่ยวกับความจำ 2) สนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จด้วยตนเอง เริ่มต้นจากกลวิธีง่าย ๆ เช่น การจำชื่อสมาชิกในกลุ่ม การอ่านอย่างมีเทคนิค เป็นต้น 3) เสนอตัวแบบที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับผู้สูงอายุ และ 4) การใช้คำพูดชักจูง เชื่อมโยงองค์ประกอบเหล่านี้เข้ากับกลวิธีในการฝึก จะทำให้ผู้สูงอายุมีความมั่นใจในการฝึกปฏิบัติกิจกรรมส่งเสริมความจำ และส่งผลให้ผู้สูงอายุมีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนด้านความจำที่สูงขึ้น

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของการรับรู้สมรรถนะแห่งตนด้านความจำของผู้สูงอายุ ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการส่งเสริมความจำ
 2. เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของการรับรู้สมรรถนะแห่งตนด้านความจำของผู้สูงอายุ ระหว่างกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการส่งเสริมความจำ และกลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมการส่งเสริมความจำ
- ### สมมติฐานการวิจัย

1. ผู้สูงอายุหลังเข้าร่วมโปรแกรมการส่งเสริมความจำมีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนด้านความจำสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการส่งเสริมความจำ

2. ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมโปรแกรมการส่งเสริมความจำมีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนด้านความจำสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมการส่งเสริมความจำ

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi - experimental research) แบบสองกลุ่มวัดผลก่อนและหลังการทดลอง (two groups pre-post test design)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษา คือผู้สูงอายุศูนย์ส่งเสริมสุขภาพและฟื้นฟูสภาพผู้สูงอายุ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จังหวัดสงขลาจำนวน 100 ราย กลุ่มตัวอย่าง คือผู้ที่ได้รับการทดสอบด้วยแบบประเมินพุทธิปัญญาได้คะแนนตั้งแต่ 26 ขึ้นไป จากคะแนนเต็ม 30 และผ่านการทดสอบด้วยแบบการเฝ้าระวังโรคซึมเศร้า 2 คำถาม (2Q) ผู้สูงอายุต้องตอบว่าไม่มีทั้ง 2 ข้อจึงจะนำเข้าสู่กลุ่มตัวอย่าง การเลือกกลุ่มตัวอย่างตามคุณสมบัติ ดังนี้

1. ไม่มีประวัติใช้ยาที่มีฤทธิ์ต่อระบบประสาท เช่น ยาคลายเครียดอย่างน้อย 1 สัปดาห์ก่อนทำการวิจัยและระหว่างทำการวิจัย
2. มีความสามารถในการอ่านและการเขียนด้วยภาษาไทยได้

ขนาดกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยจะกำหนดโดยวิธีเปิดตารางอำนาจการทดสอบของโพลิตและเบคส์^๕ ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างจำนวน 50 ราย ทำการคัดเลือกเข้าสู่กลุ่มทดลองและ กลุ่มควบคุมด้วยการสุ่มอย่างง่าย กลุ่มละ 25 ราย เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีความเพียงพอที่สามารถกระจายเป็นโค้งปกติและสามารถอ้างอิงไปยังกลุ่มประชากรที่ศึกษา^๖ เก็บรวบรวมข้อมูล ระหว่างเดือนมีนาคม ถึงพฤษภาคม พ.ศ. 2555

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1.1 แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ ประวัติการบาดเจ็บ ที่ศีรษะ ผู้ดูแล โรคประจำตัว และยาที่ใช้ประจำวัน

1.2 แบบสอบถามสมรรถนะแห่งตนด้านความจำ-4 เป็นแบบวัดซึ่งผู้วิจัยแปลมาจากแบบสอบถามของเวส, แบคเวล, และดาคก์พรอยแมน⁷ มีข้อความ 20 ข้อ แบ่งออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่ รายการซื้อของ 5 ข้อ ตำแหน่งของสิ่งของ 5 ข้อ ชื่อบุคคล 5 ข้อ และการจำเรื่องราว 5 ข้อ แต่ละภาระงานจะเรียงลำดับตามความยากง่าย โดยให้กลุ่มตัวอย่างระบุว่าตนมีความเชื่ออย่างไรว่าจะทำภาระงานแต่ละชิ้นให้สำเร็จ ลักษณะการตอบโดยใช้มาตรา 0-100 เปอร์เซนต์ ดังนี้

- ไม่สามารถอธิบายเกี่ยวกับภาระงานได้ กรุณาวางกลมที่เลข 0

- คิดว่าสามารถอธิบายเกี่ยวกับภาระงานได้ กรุณาวางกลมที่เลข 100

- คิดว่าสามารถทำได้แต่ไม่มั่นใจ 100 เปอร์เซนต์ ให้วางกลมระหว่างเลข 10-90

การหาความเที่ยงของเครื่องมือ (reliability) โดยนำไปทดสอบกับผู้สูงอายุจำนวน 20 ราย คำนวณโดยการหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาคได้ค่าความเที่ยง .93

1.3 แบบสอบถามสติปัญญาเกี่ยวกับความจำ ผู้วิจัยแปลมาจากแบบสอบถามของ ดีซอนฮันส์ และเฮอทโฮร์⁹ (Three Subscales of the Meta-memory in Adulthood Questionnaire: MIA) มีข้อความ 39 ข้อ แบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ 1. ด้านการวัดผลสัมฤทธิ์ (achievement) 16 ข้อ 2. ด้านความวิตกกังวล (anxiety) 14 ข้อ และ 3. ด้านความเชื่อ

อำนาจภายในตน (locus of control) 9 ข้อ ลักษณะข้อความ เป็นแบบให้เลือกตอบตามมาตราวัตลิเคิร์ท (likert-type scale) 5 ระดับ มีคะแนนตั้งแต่ 1-5 คะแนน โดยข้อความที่เป็นเชิงบวกได้แก่ข้อ 1-9, 13-33, 35, 37-39 รวม 32 ข้อ ข้อข้อความที่เป็นเชิงลบได้แก่ข้อ 2, 10, 11, 12, 27, 34 และ 36 รวม 7 ข้อ เกณฑ์การคิดคะแนนมีตั้งแต่ เห็นด้วยอย่างยิ่ง = 5 คะแนน ถึงไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง = 1 คะแนน สำหรับข้อความที่เป็นเชิงลบคิดคะแนนตรงกันข้าม คะแนนรวมของแบบสอบถามทั้งชุดอยู่ระหว่าง 67-157 คะแนนสูงหมายถึง สติปัญญาเกี่ยวกับความจำดี คะแนนต่ำหมายถึง สติปัญญาเกี่ยวกับความจำไม่ดี แบบสอบถามนี้นำไปทดสอบกับผู้สูงอายุจำนวน 20 ราย โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาคได้ค่าความเที่ยง .80

2. เครื่องมือที่ใช้ดำเนินการวิจัย คือ โปรแกรมส่งเสริมความจำในผู้สูงอายุที่ผู้วิจัยแปลมาจาก เวส, แบคเวล, และดาคก์พรอยแมน¹⁸ โปรแกรมนี้แบ่งเป็น 3 ส่วน ได้แก่ สื่อนำเสนอภาพนิ่ง แผนการสอนผู้สูงอายุ และเอกสารประกอบการสอนผู้สูงอายุ จัดกิจกรรมทั้งหมด 7 สัปดาห์ (วันสัปดาห์ที่ 7 และ 8) ขั้นตอน คือ สัปดาห์ที่ 1 สร้างสัมพันธภาพภายในกลุ่มโดยมีการประเมิน และให้ความรู้เรื่องความจำสำหรับผู้สูงอายุเพื่อให้เข้าใจในสิ่งที่กำลังศึกษา สัปดาห์ที่ 2 บทเรียนเกี่ยวกับกลวิธี การจัดระบบ และความเกี่ยวเนื่องของสิ่งต่างๆ ในชีวิตประจำวันเพื่อให้ง่ายต่อการจัดระบบในการส่งเสริมความจำ สัปดาห์ที่ 3 บทเรียนเกี่ยวกับกลวิธีวิธีการจับคู่ชื่อและภาพและ ทบทวนรายการซื้อของเพื่อช่วยให้ระลึกได้และ ทบทวนสิ่งต่างๆ ที่ได้เรียนในแต่ละสัปดาห์ สัปดาห์ที่ 4 บทเรียนการอ่านอย่างมีเทคนิค PQRS (preview, question, read, summarize, test) และ ทบทวนการ

จับคู่ชื่อและภาพและทบทวนรายการชื่อของเพื่อช่วยให้จำเรื่องได้และทบทวนสิ่งต่าง ๆ ที่ได้เรียนในแต่ละสัปดาห์ให้มีความชัดเจนมากขึ้น สัปดาห์ที่ 5 การประเมินผลครั้งที่ 1 และผู้วิจัยพบกลุ่มทดลองพร้อมกับการให้การบ้านในสิ่งที่เรียนแต่ละสัปดาห์เป็นการฝึกทักษะการเขียน ซึ่งเป็นการฝึกความจำอีกวิธีหนึ่ง สัปดาห์ที่ 6 ทบทวน การใช้กลวิธีที่เรียนมาแต่ละสัปดาห์ สัปดาห์ที่ 7 และสัปดาห์ที่ 9 สรุปกิจกรรมทั้งหมดและประเมินผลครั้งที่ 2

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

ก่อนการทดลองทำการเก็บรวบรวมข้อมูลส่วนบุคคล ข้อมูลด้านสมรรถนะแห่งตนด้านความจำ และข้อมูลด้านสติปัญญาเกี่ยวกับความจำของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม หลังจากนั้นในกลุ่มทดลองดำเนินกิจกรรมตามโปรแกรมฯ ซ้ำกันจำนวน 7 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละ 1 ½-2 ชั่วโมงโดยแต่ละครั้งมีเวลาห่างกัน 1 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการดูแลตามปกติตามกิจกรรมของศูนย์ฯ หลังเข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรมฯ ได้รับการประเมินการรับรู้สมรรถนะแห่งตนด้านความจำของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มอีก 2 ครั้ง สัปดาห์ที่ 5 และ 9

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

โครงร่างวิจัยเรื่องนี้ผ่านคณะกรรมการวิจัยในมนุษย์ตามเอกสารเลขที่ มอ. 606 .2/178 เมื่อวันที่ 30 มกราคม. พ.ศ. 2555 การดำเนินการวิจัย เริ่มจากการแนะนำตัว ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนการรวบรวมข้อมูล และระยะเวลาของการวิจัย พร้อมทั้งชี้แจงให้ทราบสิทธิของกลุ่มตัวอย่างในการตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมวิจัยครั้งนี้ โดยไม่มีผลต่อการให้บริการในด้านต่าง ๆ แต่อย่างใด ข้อมูลส่วนตัวของกลุ่มตัวอย่างถูกเก็บเป็นความลับ และใช้รหัสแทน

ชื่อจริง การนำข้อมูลไปอภิปรายหรือเผยแพร่ทำในภาพรวมของผลการวิจัยเท่านั้น ในช่วงระหว่างการเข้าร่วมการวิจัย ถ้ากลุ่มตัวอย่างไม่ต้องการเข้าร่วมการวิจัยต่อจนครบ ตามกำหนดเวลากลุ่มตัวอย่างสามารถบอกเลิกทันทีโดยไม่มีผลต่อการให้บริการแต่อย่างใด หากมีข้อสงสัยเกี่ยวกับการวิจัยกลุ่มตัวอย่างสามารถสอบถามผู้วิจัยได้ตลอดเวลาและให้กลุ่มตัวอย่างลงลายมือชื่อหรือยินยอมด้วยวาจาในการเข้าร่วมวิจัยด้วย

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้สูงอายุโดยใช้สถิติแจกแจงความถี่ คำนวณค่าร้อยละค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยลำดับที่ของคะแนนสมรรถนะแห่งตนด้านความจำของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลองในสัปดาห์ที่ 5 และสัปดาห์ที่ 9 โดยใช้สถิติทดสอบวิวนคอกซอล (Wilcoxon Signed Ranks test)
3. เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยลำดับที่ของคะแนนสมรรถนะแห่งตนด้านความจำระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในสัปดาห์ที่ 5 และสัปดาห์ที่ 9 โดยใช้สถิติทดสอบแมนวิทนียู (Mann-Whitney U Test) เนื่องจากการแจกแจงของข้อมูล (ตัวแปรตาม) เป็นแบบไม่ปกติ
4. เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนสติปัญญาเกี่ยวกับความจำ 3 หมวดย่อยของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลองในสัปดาห์ที่ 5 และสัปดาห์ที่ 9 โดยใช้สถิติทีคู่ (paired t-test)
5. เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนสติปัญญาเกี่ยวกับความจำ 3 หมวดย่อยระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในสัปดาห์ที่ 5 และสัปดาห์ที่ 9 โดยใช้สถิติทีอิสระ (independent t-test)

ผลการวิจัย

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง พบว่าส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง โดยพบในกลุ่มทดลองร้อยละ 80 และกลุ่มควบคุม ร้อยละ 88 อายุเฉลี่ยเท่ากับ 68.40 ปี (SD = 6.77) ระดับการศึกษาของกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองพบ ระดับปริญญาตรีมากที่สุดร้อยละ 64 ส่วนในกลุ่มควบคุมพบร้อยละ 44 ด้านอาชีพในกลุ่มทดลอง มีอาชีพค้าขายมากที่สุดร้อยละ 68 สำหรับกลุ่มควบคุม เป็นข้าราชการบำนาญมากที่สุดร้อยละ 44 ประวัติการได้รับบาดเจ็บที่ศีรษะ กลุ่มทดลองมีร้อยละ 92 ส่วนกลุ่มควบคุมมีร้อยละ 76 กลุ่มทดลองมีโรคประจำตัวร้อยละ 68 ส่วนกลุ่มควบคุมมีร้อยละ

40 กลุ่มตัวอย่างที่ไม่เคยใช้ยานอนหลับและยาคลายเครียด แต่รับประทานยาต้านเกร็ดเลือด (ASA) พบร้อยละ 12 ในกลุ่มทดลอง และร้อยละ 8 ในกลุ่มควบคุมตามลำดับ เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของข้อมูลส่วนบุคคลระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยใช้สถิติทดสอบค่าไคสแคว์ และสถิติทดสอบฟิชเชอร์ (Fisher's test) พบว่า ไม่มีความแตกต่างกัน ($p > .05$)

ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยลำดับที่ของคะแนนสมรรถนะแห่งตนด้านความจำในระลอกก่อนและหลังทดลองสัปดาห์ที่ 5 และสัปดาห์ที่ 9 พบว่า มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ

ตาราง 1 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยลำดับที่ของคะแนนสมรรถนะแห่งตนด้านความจำกลุ่มทดลองก่อนและหลังในกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการส่งเสริมความจำ โดยใช้สถิติทดสอบวินคอกซอล ($n = 25$)

| สมรรถนะแห่งตนด้านความจำ | \bar{R} | Z | p |
|-------------------------|-----------|-------|------|
| ก่อนการทดลอง | | | |
| สัปดาห์ที่ 5 | 9.81 | -2.04 | .04* |
| สัปดาห์ที่ 9 | 11.12 | -1.98 | .04* |
| หลังการทดลอง | | | |
| สัปดาห์ที่ 5 | 13.84 | -2.04 | .04* |
| สัปดาห์ที่ 9 | 13.88 | -1.98 | .04* |

$p < .05$

สมรรถนะแห่งตนด้านความจำหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการส่งเสริมความจำ และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมการส่งเสริมความจำ พบว่า กลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยลำดับ

ที่ของคะแนนสมรรถนะแห่งตนด้านความจำในสัปดาห์ที่ 5 และสัปดาห์ที่ 9 มากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ดังตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยลำดับที่ของคะแนนสมรรถนะแห่งตนด้านความจำหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการส่งเสริมความจำ และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรม โดยใช้สถิติทดสอบแมนวิทน์นีย์ยู

| สมรรถนะแห่งตนด้านความจำ | \bar{R} | Z | p |
|-------------------------|-----------|-------|-------|
| ก่อนการทดลอง | | | |
| สัปดาห์ที่ 5 | 20.78 | -2.29 | 0.02* |
| สัปดาห์ที่ 9 | 21.22 | -2.07 | 0.03* |
| หลังการทดลอง | | | |
| สัปดาห์ที่ 5 | 30.22 | -2.29 | 0.02* |
| สัปดาห์ที่ 9 | 29.78 | -2.07 | 0.03* |

p < .05

สถิติปัญหาเกี่ยวกับความจำ 3 หมวดย่อยของกลุ่มทดลองก่อนและหลัง พบว่าไม่มีความแตกต่างกันหลังการทดลองในสัปดาห์ที่ 5 และสัปดาห์ที่ 9 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ดังตารางที่ 3)

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนสถิติปัญหาเกี่ยวกับความจำ 3 หมวดย่อยของกลุ่มทดลองก่อนและหลัง ในกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการส่งเสริมความจำ โดยใช้สถิติทีคู่ (n = 25)

| สถิติปัญหาเกี่ยวกับความจำ 3 หมวดย่อย | \bar{X} | SD | t | p |
|--------------------------------------|-----------|-------|------|-------|
| ก่อนทดลอง | | | | |
| สัปดาห์ที่ 5 | 152.28 | 28.95 | 1.04 | 0.31* |
| สัปดาห์ที่ 9 | 151.28 | 27.95 | 1.67 | 0.11* |
| หลังทดลอง | | | | |
| สัปดาห์ที่ 5 | 145.88 | 13.36 | 1.04 | 0.31* |
| สัปดาห์ที่ 9 | 142.16 | 12.50 | 1.67 | 0.11* |

p < .05

สถิติปัญหาเกี่ยวกับความจำ 3 หมวดย่อยหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการส่งเสริมความจำและกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมการส่งเสริมความจำ พบว่าไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ดังตารางที่ 4)

ตารางที่ 4 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนสติปัญญาเกี่ยวกับความจำ 3 หมวดย่อยหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการส่งเสริมความจำและกลุ่มควบคุม ที่ไม่ได้รับโปรแกรม โดยใช้สถิติทีอิสระ(n = 50)

| สติปัญญาเกี่ยวกับความจำ 3 หมวดย่อย | \bar{X} | SD | t | p |
|---------------------------------------|-----------|-------|------|-------------------|
| ก่อนทดลอง | | | | |
| สัปดาห์ที่ 5 | 288.64 | 27.36 | 0.95 | 0.34 [*] |
| สัปดาห์ที่ 9 | 291.08 | 26.65 | 0.27 | 0.78 [*] |
| หลังทดลอง | | | | |
| สัปดาห์ที่ 5 | 297.16 | 35.39 | 0.95 | 0.34 [*] |
| สัปดาห์ที่ 9 | 293.44 | 33.63 | 0.27 | 0.78 [*] |

p < .05

อภิปรายผลการวิจัย

1. ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมโปรแกรมการส่งเสริมความจำ ผลการวิจัย พบว่า มีสมรรถนะแห่งตนด้านความจำสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการส่งเสริมความจำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัย ทั้งนี้เนื่องมาจากโปรแกรมนี้ ออกแบบมาเพื่อแก้ไขจุดอ่อนในเรื่องความเชื่อมั่น โดยใช้ทฤษฎีสมรรถนะแห่งตนของแบนดูรา⁵ ซึ่งผู้วิจัยใช้รูปแบบการสอนที่ช่วยให้กลุ่มตัวอย่างผ่อนคลายและฝึกเพื่อเพิ่มทักษะการเรียนรู้ รวมทั้งมีเอกสารประกอบ ร่วมกับการให้กลุ่มตัวอย่างได้เห็นประสบการณ์หรือตัวอย่างจากผู้อื่นโดยใช้ตัวแบบจากผู้สูงอายุที่กระทำการฝึกการส่งเสริมความจำแล้วเกิดผลดี สติปัญญาส่งเสริมความจำ ถ่ายทอดประสบการณ์การชักจูงด้วยคำพูดโดยให้ตัวแบบพูดชักจูง ผู้วิจัยพูดชักจูงและชื่นชมในการส่งเสริมความจำ สำหรับด้านสภาวะด้านร่างกายและอารมณ์ ผู้วิจัยจัดกระบวนการการเรียนรู้โดยไม่คาดหวังว่าการฝึกจะบรรลุผลหรือไม่ เพื่อไม่ให้กลุ่มตัวอย่างเครียด

นอกจากนี้ยังมีการเน้นให้เห็นว่า ทุกคนย่อมมีความล้มเหลวได้ จะเห็นได้ว่า ส่วนประกอบต่างๆ ที่ออกแบบเพื่อสร้างสมรรถนะร่วมกับกลวิธีในการฝึกจะนำไปสู่ การพัฒนาสมรรถนะแห่งตนด้านความจำได้ สอดคล้องกับการศึกษาของดัลลอสกี คูแบท-ซิลมอน และเฮอบอก¹⁰ ที่พบว่าการได้รับการสอนด้วยกลวิธีตามมาตรฐานพร้อมด้วยเทคนิคทดสอบการเรียนรู้ด้วยตนเองสามารถยกระดับการเรียนรู้ของผู้สูงอายุได้ นอกจากนี้ฮาสตั้งและเวสส์¹¹ ศึกษาโปรแกรมการฝึกความจำในผู้สูงอายุ โดยใช้ความสัมพันธ์ระหว่างการพัฒนาตนเองและการทำงาน เป็นกลุ่ม กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรม เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า สมรรถนะแห่งตนด้านความจำของกลุ่มทดลองดีกว่าก่อนได้รับโปรแกรมและดีกว่ากลุ่มควบคุม

2. ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมโปรแกรมการส่งเสริมความจำมีสมรรถนะแห่งตนด้านความจำสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมการส่งเสริมความจำซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัย สามารถ

อธิบายได้ว่า ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการส่งเสริมความจำซึ่งกิจกรรมที่ใช้ในการส่งเสริมความจำนั้นส่งผลให้ผู้สูงอายุกลุ่มนี้ พัฒนาการคิดวิเคราะห์ การตัดสินใจแก้ปัญหา¹² และการมีส่วนร่วมภายในกลุ่มแสดงให้เห็นความสำคัญของการปรับความเชื่อมั่นในเรื่องความจำอย่างชัดเจนและผลที่เกิดขึ้นสามารถเปลี่ยนแปลงความเชื่อซึ่งมีความเป็นไปได้ในระยะยาวต่อไป⁷ สอดคล้องกับการศึกษาของ ฮาสตังและเวสส์¹¹ ศึกษาโปรแกรมการฝึกความจำในผู้สูงอายุโดยใช้ความสัมพันธ์ระหว่างการพัฒนาตนเองและการทำงานเป็นกลุ่ม โดยกลุ่มควบคุมไม่ได้รับโปรแกรม ส่วนกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมเป็นเวลา 9 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า สมรรถนะแห่งตนด้านความจำของกลุ่มทดลองดีกว่าก่อนได้รับโปรแกรมและดีกว่ากลุ่มควบคุม นอกจากนี้การใช้โปรแกรมการฝึกหลาย ๆ อย่าง เช่น ฝึกเล่าเรื่อง การจำชื่อบุคคล เป็นต้นในผู้สูงอายุสามารถช่วยปรับความเชื่อทางด้านความจำและเพิ่มความสามารถด้านความจำของผู้สูงอายุได้¹⁹ ดังนั้นเมื่อผู้สูงอายุรับรู้ถึงความสามารถและศักยภาพภายในตนเองก็จะสามารถแสดงความเชื่อในเรื่องสมรรถนะแห่งตนด้านความจำเพิ่มขึ้น เกิดความภาคภูมิใจและเห็นคุณค่าในตนเองด้วยเหตุนี้จึงทำให้ผู้สูงอายุที่ได้รับโปรแกรมการส่งเสริมความจำมีสมรรถนะแห่งตนสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรม ผลการศึกษาเป็นไปในทิศทางเดียวกับการใช้กลวิธีการมีส่วนร่วมภายในกลุ่ม มีการศึกษาพบว่าการใช้กลวิธีที่เกี่ยวกับสมรรถนะแห่งตนโดยการทำกิจกรรมเป็นกลุ่มมีศักยภาพสูงต่อการปรับปรุงความจำของผู้สูงอายุได้^{4, 7} ผลการวิจัยสนับสนุนว่าแนวคิดสมรรถนะแห่งตนของแบนดูราสามารถนำมาพัฒนาสมรรถนะแห่งตนด้านความจำในผู้สูงอายุได้ และเห็นได้ว่าผลของโปรแกรมการ

ส่งเสริมความจำช่วยให้ผู้สูงอายุมีความเชื่อในตนเองอันเป็นขั้นตอนสำคัญอันดับแรกในการที่จะนำไปสู่การพัฒนาความจำให้กับผู้สูงอายุต่อไป

3. ผลการวิจัย พบว่า ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนสติปัญญาเกี่ยวกับความจำ 3 หมวดย่อยไม่แตกต่างกัน อาจเนื่องจากผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปมีความจำหรือเกิดความจำบกพร่องมากกว่าร้อยละ 50¹⁴ ด้วยเหตุนี้ผู้สูงอายุจึงมีความจำกิจกรรมที่ต้องใช้ความคิดที่เร็ว ความว่องไวหรือความคิดสร้างสรรค์ส่วนบุคคลที่อยู่ในวัยหนุ่มสาวไม่ได้² รวมถึงผู้สูงอายุมีความวิตกกังวล ขาดความมั่นใจในการทำกิจกรรมส่งเสริมความจำและจะมีการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ รอบกายลดลงซึ่งต้องใช้เวลาานกว่าจะตอบสนองออกมาได้อย่างสมบูรณ์ เพราะฉะนั้นอายุที่มากขึ้นจึงเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีความสัมพันธ์กับความจำในผู้สูงอายุ และจากการศึกษาของ เวสส์และ ยาสสุตา¹⁵ ในเรื่องอายุและความเชื่อในการควบคุมความจำ พบว่าผู้สูงอายุจะมีความเชื่อเรื่องกำหนดเป้าหมายและการประเมินความจำที่น้อยกว่าผู้ใหญ่ นอกจากนี้ปัญหาที่มักประสบเสมอ ๆ คือสาระเนื้อหาสำหรับเพิ่มพูนฝึกทักษะทางสติปัญญาของผู้สูงอายุมักมีการจัดทำขึ้นน้อย สิ่งที่จัดทำมักเป็นสิ่งที่ซ้ำ ๆ กับที่ผู้สูงอายุเคยพบเห็นมาแล้ว จึงทำให้ขาดแรงจูงใจในการเรียนรู้ และอาจส่งผลให้ผู้สูงอายุไม่ได้รับการกระตุ้นการฝึกทักษะในด้านสติปัญญาเท่าที่ควร

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

การจัดโปรแกรมพัฒนาความจำให้กับผู้สูงอายุนั้น ควรเริ่มจากการพัฒนาสมรรถนะแห่งตนด้านความจำก่อน เมื่อผู้สูงอายุมีความเชื่อมั่นจะสามารถจำได้ ทำให้เกิดทัศนคติในทางบวก อันจะนำไปสู่ผลดีในการฝึกความจำต่อไป

เอกสารอ้างอิง

1. บรรลุ ศิริพานิช. ผู้สูงอายุไทย. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน; 2542.
2. Craik FIM, Anderson ND, Kerr SA, Li KZ H. Memory changes in normal aging. In AD.Baddeley BA, Wilson FN.Watts (Eds.), Handbook of memory Disorders.Chicester, UK: John Wiley; 1995. p. 211-41.
3. Berry JM. Memory self-efficacy in its social cognitive context.In T. M. Hess & F. Blanchard-Fields (Eds.), Social cognitive and aging. San Diego, CA: Academic Press; 1999. p.76-96.
4. Werner P. Assessing the effectiveness of a memory club for elderly persons suffering from mild cognitive deterioration.Cli Gero 2000; 22 (1): 3-14.
5. Bandura A Self-efficacy: The exercise of control. New York: W.H.Free; 1997.
6. Artistic D, Cervone D, Pezzuti L. Perceived self-efficacy and everyday problem solving among young and older adults. Psychol Aging 2003;18: 68-79.
7. West RL, Bagwell DK, Dark-Freudeman. A Self-efficacy and memory aging: The impact of a memory intervention based on self-efficacy. Aging Neuro Cog 2008; 15: 302-29.
8. Polit DF, Beck CT. Nursing research: Generating and assessing evidence for nursing practice. 8th ed. Philadelphia: Lippincott; 2008.
9. Dixon RA, Hultsch DF, Hertzog C. The Metamemory in Adulthood (MIA) Questionnaire. Psychopharmacol Bull 1988; 24: 671-88.
10. Dunlosky J, Kubat-Silman AK, Hertzog C. Training monitoring skills improves older adults'self-paced associative learning. Psychol Aging 2003; 18: 340-45.
11. Hastings, E.C., & West, R.L. The relative success of a self help and group-based memory training program for older adults. Psychol Aging 2009; 24 (3): 586-94.
12. สุรกุล เจนอบรม. วิสัยทัศน์ผู้สูงอายุและการศึกษาจากระบบสำหรับผู้สูงอายุไทย. กรุงเทพฯ: นิชนแอตเวอร์ไทซิ่งกรุ๊ป; 2541.
13. West RL, Dennehy D, Norris MS. Memory self-evaluation: The effects of age and experience. Aging Cog 1996; 3: 67-83.
14. Delis DC, Lucus JA, KopelmanMD.Memory.InFogel BS, Schiffer RB, Rao SM. (Eds.), Synopsis of neuropsychiatry.Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins; 2000. p.169-91.
15. West RL, Yassuda MS. Aging and memory control beliefs: Performance in relation to goal setting and memory self-evaluation. J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci 2004; 59B: P56-P65.

Impacts of a Memory-Enhancing Programme on Perceived Memory Self-Efficacy amongst Elderly People*

Trakarnkoon Chattrawongwiwat, M.N.S**

Wipawee Kong-in, D.N.Sc***

Ploenpit Thaniwattananon, Ph.D. (NURSING)***

Abstract: Objective:

Design: Quasi-experimental two-group pretest-posttest research.

Implementation: The subjects were 50 elderly people purposively sampled from the Health Promotion and Rehabilitation Centre for the Elderly. The instruments used in this study consisted of (1) a memory-enhancing programme developed by West, Bagwell & Dark-Freudeman based on the Self-Efficacy Theory of Bandura (1997); (2) still-pictures; and (3) lecture supplements. Data were collected using a personal profile questionnaire, a Memory Self-Efficacy Questionnaire-4 (MSEQ-4) and three subscales of the Metamemory in Adulthood Questionnaire (MIA). The data were statistically analysed using Mann-Whitney U Test, Wilcoxon Signed Ranks test, independent t-test and paired t-test.

Results: The experimental group members displayed, in the fifth and ninth weeks of the experiment, a significantly highly perceived memory self-efficacy score than did those in the controlled group ($p = .04$, $p = .04$, respectively). However, they exhibited hardly any pretest-posttest difference between the three subscales of the Metamemory in Adulthood Questionnaire ($p > .05$). Next, the experimental group displayed, in the fifth and ninth weeks of the experiment, a significantly higher Memory Self-Efficacy Questionnaire-4 score than the controlled group ($p = .02$, $p = .03$, respectively). On the other hand, both groups showed little pretest-posttest difference between the three subscales of the Metamemory in Adulthood Questionnaire ($p > .05$).

Recommendations: The memory-enhancing programme developed for this study has been proved practical and can be applied to enhance elderly people's memory efficacy.

Thai Journal of Nursing Council 2013; 28(2) 98-108

Keywords: elderly; Memory self-efficacy; memory-promoting program

*A thesis for the degree of Master of Nursing Science in Adult, Prince of Songkla University.

**Corresponding Author, Professional Nurse, Songkla Hospital, Email: chattrawongwiwat@gmail.com.

***Assistant Professor, Research Center for Caring System of Thai Elderly, Faculty of Nursing, Prince of Songkla University.