



ผลของโปรแกรมการฝึกความจำด้านเหตุการณ์ ที่เน้นกระบวนการด้านอารมณ์ในผู้สูงอายุ

Effect of an Episodic Memory Training Program- Emotionally-focused in the elderly

ภัทรา สุดสาคร*, สูดสบาย จุลกัทัพพะ**, สุวิทย์ เจริญศักดิ์**, เฉียรชัย งามทิพย์วัฒนา**
Pattra Sudsakorn*, Sudsabay Chulakadabba**, Suwit Charoensak**, Thienchai
Ngamthipwatthana**

* สาขาจิตวิทยาคลินิก คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

** ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

* Division of Clinical Psychology, Faculty of Medicine Siriraj Hospital, Mahidol University

** Department of Psychiatry, Faculty of Medicine Siriraj Hospital, Mahidol University

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกความจำด้านเหตุการณ์ที่เน้นกระบวนการด้านอารมณ์ในผู้สูงอายุ

วิธีการศึกษา การศึกษานี้เป็นการศึกษากึ่งทดลอง (quasi-experiment study) ทดสอบก่อนและหลังการทดลองกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาคือผู้สูงอายุอาสาสมัครที่ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค จำนวน 18 ราย แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองจะได้เข้ารับโปรแกรมการฝึกความจำด้านเหตุการณ์ที่เน้นกระบวนการด้านอารมณ์ (EMTP-E) จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละหนึ่งชั่วโมงสามสิบนาที ส่วนกลุ่มควบคุมดำเนินชีวิตประจำวันตามปกติ งานวิจัยนี้เปรียบเทียบคะแนนความจำด้านเหตุการณ์ก่อนและหลังการฝึก และเปรียบเทียบคะแนนหลังการฝึกระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทั้งนี้ทดสอบด้วยแบบทดสอบย่อย story memory และ picture memory จากแบบทดสอบมาตรฐาน wide range assessment of memory and learning, second edition (WRAML2)

ผลการศึกษา พบว่ากลุ่มทดลองมีผลคะแนนความจำด้านเหตุการณ์ในแบบทดสอบย่อย story memory และ picture memory หลังเข้ารับการฝึกโปรแกรมการฝึกความจำด้านเหตุการณ์ที่เน้นกระบวนการด้านอารมณ์ (EMTP-E) เพิ่มขึ้นและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

สรุป จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการฝึกความจำด้านเหตุการณ์ที่เน้นกระบวนการด้านอารมณ์ (EMTP-E) อาจมีผลในการเพิ่มความจำด้านเหตุการณ์ในผู้สูงอายุ

คำสำคัญ ความจำด้านเหตุการณ์ โปรแกรมการฝึกความจำด้านเหตุการณ์ที่เน้นกระบวนการด้านอารมณ์, การฝึกความจำในผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุ

Corresponding author: สูดสบาย จุลกัทัพพะ

วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย 2559; 61(3): 241-252

ABSTRACT

Objective : To study effect of an Episodic Memory Training Program-Emotionally-focused (EMTP-E) in the elderly.

Methods : A quasi-experiment, pretest-posttest study was conducted. The subjects were elderly people in the Ban Bang Khae Social Welfare Development Center for Older Persons. Eighteen participants were divided into an experimental group and a control group. The experimental group participated in the EMTP-E, which was conducted in 10 sessions. Each session was an hour and a half long. The control group received regular activities. Comparison episodic memory scores of the experimental group before and after participating in EMTP-E and those scores between the experimental and control group by using a story memory subtest and a picture memory subtest from Wide Range Assessment of Memory and Learning, Second Edition (WRAML2) were analyzed by using Mann Whitney U test.

Results : The results of this study revealed statistically significant differences between the experimental group's pretest and posttest story memory scores and picture memory scores ($p < .05$) and between the experimental group and the control group's posttest story memory scores and picture memory scores ($p < .05$).

Conclusion : The findings suggest that the Episodic Memory Training Program-Emotionally-focused (EMTP-E) may help to improve episodic memory in the elderly.

Keywords : episodic memory, episodic memory training program-emotional-focused, EMTP-E, cognitive-emotional intervention, elderly

Corresponding author: Sudsabuy Chulakadabba

J Psychiatr Assoc Thailand 2016; 61(3): 241-252

บทนำ

ปัจจุบันแนวโน้มของประชากรผู้สูงอายุเพิ่มจำนวนสูงขึ้นเรื่อยๆ สหรัฐอเมริกาได้ประมาณจำนวนของประชากรผู้สูงอายุในปี พ.ศ. 2573 ว่าจะเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 21.8¹ เช่นเดียวกันกับในประเทศไทยจากการสำรวจพบว่าในปี พ.ศ. 2550 ประเทศไทยมีผู้สูงอายุมากกว่าร้อยละ 10 ของประชากรทั้งประเทศ ซึ่งแนวโน้มจะเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 20 ในปี พ.ศ. 2568² แม้ว่าการมีอายุยืนยาวเป็นความปรารถนาของคนหนุ่มสาวและคนสูงอายุ แต่ในเวชศาสตร์ผู้สูงอายุเน้นว่าการมีชีวิตที่ยืนยาวต้องเป็นชีวิตที่มีคุณค่าและมีคุณภาพ ดังนั้นผู้สูงอายุควรปฏิบัติตนให้มีคุณภาพชีวิต มิฉะนั้นการมีชีวิตยืนยาวก็เป็นชีวิตที่ทุกข์ทรมาน³

ในวัยสูงอายุการเปลี่ยนแปลงทางกายถือเป็นจุดเด่นและเป็นปัจจัยที่นำการเปลี่ยนแปลงด้านอื่นๆ ทั้งการดำเนินชีวิตประจำวัน ลักษณะแบบแผนการดำเนินชีวิต การปรับตัว การปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นทั้งในครอบครัว กลุ่มเพื่อนและสังคม โดยการเปลี่ยนแปลงทางกายในวัยนี้มีลักษณะเสื่อมถอยลงอย่างเห็นได้ชัดมากกว่าวัยอื่นๆ ทั้งการเปลี่ยนแปลงที่เห็นได้จากลักษณะภายนอก เช่น ผมหงอก ผิวหนังเหี่ยวย่น การเคลื่อนไหวช้าลง การมองเห็นแย่งลง รวมไปถึงการเปลี่ยนแปลงภายใน เช่น ความเปราะบางของกระดูก ความดันเลือด และคุณภาพการทำงานของสมองแย่งลง โดยเฉพาะด้านความจำ งานวิจัยจำนวนมากสนับสนุนความคิดที่ว่าอายุมากขึ้นมีความสัมพันธ์กับประสิทธิภาพของความจำที่แย่งลง การศึกษาของ Hedden และ Gabrieli⁴ พบว่าความสามารถในการบันทึกความจำใหม่ของสถานการณ์หรือใบหน้าคนและ working memory แย่งลง Nilsson⁵ ได้ศึกษาในผู้สูงอายุปกติโดยเปรียบเทียบผลของความจำประเภท episodic memory, semantic memory และ short term memory พบว่า episodic memory บกพร่องชัดเจน และบกพร่องในบางประเภทของ shortterm memory นอกจากนี้จากหลายการศึกษาพบว่าความบกพร่องใน episodic

memory เป็นอาการเริ่มต้นของโรคสมองเสื่อมระยะแรก⁶

จากการศึกษากระบวนการทำงานและลักษณะของ episodic memory พบว่าอารมณ์มีบทบาทสำคัญในการสร้างและเก็บ episodic memory จากหลักฐานในหลายการศึกษาด้านประสาทวิทยาและแบบทดสอบเกี่ยวกับความจำพบว่า เมื่ออารมณ์เพิ่มขึ้นทำให้เกิดการสร้าง episodic memory รวมถึงการถูกระงับอารมณ์ที่มากขึ้นยังส่งผลถึงการจำรายละเอียดของเหตุการณ์มากขึ้น และในทางตรงข้ามพบว่าเมื่อ episodic memory บกพร่อง มักพบร่วมไปกับความบกพร่องด้านอารมณ์จากการศึกษาด้านประสาทจิตวิทยาโดยใช้เครื่อง MRI วัดผู้ป่วยสมองเสื่อมขึ้นเริ่มต้นพบว่า ขนาดของ amygdala ลดลงอย่างเห็นได้ชัดซึ่งเป็นสมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ทางด้านอารมณ์ ขณะที่ขนาดของ hippocampus ซึ่งเป็นสมองที่เกี่ยวข้องกับด้านความจำนั้นไม่เปลี่ยนแปลง⁷ แม้ในผู้สูงอายุจะมีการควบคุมอารมณ์ด้านประสบการณ์ได้ดี⁸ แต่ก็พบว่าสัมพันธ์กับการถูกระงับด้านระบบประสาทด้านอารมณ์น้อยลง^{9,10} ดังนั้นจึงเห็นได้ว่ากระบวนการด้านอารมณ์และ episodic memory ที่เปลี่ยนแปลงจึงเป็นส่วนสำคัญในการช่วยวินิจฉัยโรคสมองเสื่อมในขั้นเริ่มต้น ซึ่งเป็นที่ทราบกันดีว่าโรคสมองเสื่อมมักเป็นในผู้สูงอายุและเมื่อเป็นแล้วนั้นจะไม่สามารถจะฟื้นฟูให้กลับสู่สภาพเดิมได้ มีเพียงการบรรเทาให้เสื่อมช้าลงและวิธีการตรวจพบภาวะสมองเสื่อมระยะเริ่มต้นที่แม่นยำยังมีน้อย แต่การค้นพบตั้งแต่ระยะแรกจะช่วยให้เข้าสู่กระบวนการรักษาได้เร็วขึ้น รวมถึงการจัดทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อชะลอความเสื่อมถอยด้านความจำในวัยสูงอายุ

มีการศึกษาจำนวนมากที่จัดวิธีการบำบัดเพื่อการชะลอความเสื่อมถอยด้าน episodic memory บางการศึกษาใช้ cognitive intervention และบางการศึกษาใช้ cognitive-physical intervention แต่เป็นที่น่าสังเกตว่าไม่ค่อยพบ intervention ที่เน้นกระบวนการด้านอารมณ์

ในการชะลอความเสื่อมถอยของ episodic memory ทั้งที่การศึกษาจำนวนมากชี้ให้เห็นว่าอารมณ์เป็นส่วนสำคัญของความจำประเภทนี้ แต่เนื่องจากในแต่ละเหตุการณ์ไม่สามารถกระตุ้นให้เกิดอารมณ์ของทุกคนได้ โดยเฉพาะอารมณ์ของผู้สูงอายุที่มีประสบการณ์มาก บางเหตุการณ์ใหม่หรือเหตุการณ์ในชีวิตประจำวันอาจจะมีความแรงของอารมณ์ไม่มากพอที่จะสร้าง episodic memory ในวัยสูงอายุได้ ด้วยเหตุนี้จึงทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะสร้าง Episodic Memory Training Program-Emotionally-focused (EMTP-E) เพื่อกระตุ้นการสร้าง episodic memory ภายใต้อารมณ์และแนวคิดในกระบวนการทำงานของความจำประเภทนี้ โดยผ่านกิจกรรมที่ทำให้ผู้สูงอายุเสริมสร้างการกระตุ้นด้านอารมณ์ให้ตนเองได้ ทำให้เป็นอีกแนวทางหนึ่งในวิธีการชะลอภาวะโรคต่างๆ ที่เกิดจากประสิทธิภาพของ episodic memory แย่ลง โดยเฉพาะโรคที่เกี่ยวข้องกับความจำบกพร่อง เช่น mild cognitive impairment และ dementia ซึ่งเมื่อเป็นแล้วมักฟื้นฟูกลับมาได้ยากนอกจากนี้ยังเป็นวิธีการที่เน้นการนำศักยภาพในตัวเองมาใช้ให้มากขึ้นเพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุใช้ชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์

ได้มีการพัฒนาโปรแกรม Episodic Memory Training Program-Emotionally-focused (EMTP-E) ใช้ในกลุ่มผู้สูงอายุและการศึกษานี้เพื่อทดสอบผลของโปรแกรมที่ได้พัฒนาขึ้น โดย

1. เปรียบเทียบคะแนน episodic memory จาก subtest story memory และ picture memory ระหว่างก่อนและหลังเข้ารับ Episodic Memory Training Program-Emotionally-focused (EMTP-E) ในกลุ่มทดลอง
2. เปรียบเทียบคะแนน episodic memory จาก subtest story memory และ picture memory ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังเข้ารับ Episodic

Memory Training Program-Emotionally-focused (EMTP-E)

วิธีการศึกษา

เป็นการศึกษากึ่งทดลองแบบ two group pretest-posttest แบบ non-randomized โดยเปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังการฝึกและเปรียบเทียบกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้ คือ ผู้สูงอายุปกติ อายุระหว่าง 60-75 ปี สามารถอ่านและเขียนหนังสือได้ ไม่มีประวัติในการผ่าตัดตมมอง ไม่มีภาวะสมองเสื่อมโดยคัดกรองจากแบบทดสอบสมรรถภาพสมองไทย (Thai Mental State Examination, TMSE) ไม่มีภาวะซึมเศร้ารุนแรงโดยคัดกรองจากคู่มือสำรวจอารมณ์ซึมเศร้าด้วยตนเอง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคือ อาสาสมัครผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค โดยวิธีการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง (purposive sampling) โดยเลือกตามเกณฑ์การคัดเข้าและสอบถามความสมัครใจ จำนวน 20 ราย เข้าร่วมในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 ราย เมื่อสิ้นสุดทดลองพบว่าการทดลองและกลุ่มควบคุมมีผู้อกจากการศึกษาจำนวนกลุ่มละ 1 ราย โดยกลุ่มทดลองที่ออก 1 ราย เนื่องจากไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ตามระยะเวลาที่กำหนด ส่วนกลุ่มทดลองขอลอกจากการวิจัยโดยไม่ขอแจ้งเหตุผลในการออก จึงเหลือผู้เข้าร่วมกลุ่มละ 9 ราย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาประกอบด้วย

1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลของผู้เข้าร่วมการวิจัย ซึ่งประกอบด้วย เพศ อายุ การศึกษา ประวัติสุขภาพ
2. แบบประเมินความจำชนิด Wide range assessment of memory and learning, second edition (WRAML2) ซึ่งใช้วัด episodic memory โดยใช้ 2 subtest คือ story memory และ picture memory

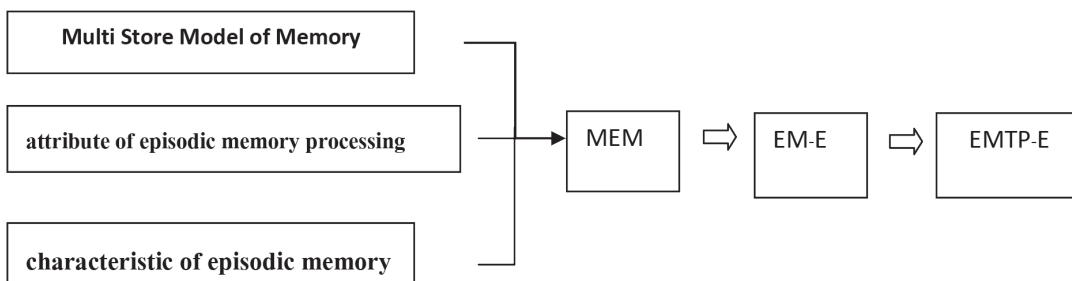
3. แบบทดสอบสมรรถภาพสมองไทย (TMSE)¹¹
 4. คู่มือสำรวจอารมณ์เศร้าด้วยตนเองในผู้สูงอายุไทย พัฒนาโดย ศาสตราจารย์คลินิก พญ.อรพรรณ ทองแดงและคณะ¹²

5. Episodic memory training program-emotionally-focused (EMTP-E) พัฒนาโดยผู้วิจัยมีกระบวนการ 2 ขั้นตอนหลัก ดังนี้

1. ขั้นพัฒนาโปรแกรม

จากการเชื่อมโยงความสัมพันธ์ของแนวคิดและทฤษฎีทั้ง 3 อย่าง คือ multi store model of memory,

attribute of episodic memory processing และ characteristic of episodic memory เป็น MEM (multiple approaches for Episodic Memory comprehension concept) ซึ่งสรุปเป็นแนวทางในการจัดทำรูปแบบการบำบัดคือ EM-E (Episodic memory - emotionally-focused concept) และนำไปสู่กระบวนการเชิงปฏิบัติโดยผู้วิจัยคิดค้นและออกแบบ episodic memory training program-emotional-focused (EMTP-E) การพัฒนาดังกล่าวอธิบายได้ดังภาพ



ภาพที่ 1 ขั้นตอนการพัฒนาโปรแกรม

ตารางที่ 1 Multiple approaches for Episodic Memory comprehension concept (MEM)

Multi Store Model of Memory			Attribute of episodic memory process		Characteristic of episodic memory	
Type	Function	Process	Content		Function	
sensory memory	attention	Encoding	sensory/ perception	what	sensory / perception	short-term slide
				where		
STM	recall	storage	spatial	what	(visual) image	temporal dimension
				where	pattern of	
				when	activation/inhibition	
LTM	rehearsal	storage	temporal	when	long periods	short-term record
				what	affective	
LTM	retrieval	retrieval	response	what	conception	long-term record
				what	perspective	
					(field / observer)	

ตารางที่ 2 Episodic memory - emotionally-focused concept (EM-E)

Episodic memory -emotionally-focused concept (EM-E)				
Episodic memory			Emotionally-focused	
attention	sensory awareness			emotional monitoring
	look,listen,smell, exposed skin, taste			
	take a slide:			
	visual attention /Imagine			
continue attention	take a slide	observe slidecontinue & record	stop continue thinking	observe self-emotion
	see pattern			observe other emotion
	recall		Express Conception	emotional Expression
	rehearsal		Express perspective	<u>trigger:arousal induce emotion</u>
	retrieval			Express emotional conception
				and
				Express emotional perspective
	and			
	re-experience			

ตารางที่ 3 Episodic Memory Training Program-Emotional-focused (EMTP-E) การจัดวัตถุประสงค์ในแต่ละหัวข้อของ EM-E ตามระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม

session	หัวข้อโปรแกรม ใน EMTP-E วัตถุประสงค์ตามหัวข้อ EM-E																						
	Sensory awareness-listen	Sensory awareness - look	Sensory awareness - exposed skin	Sensory awareness - taste	Sensory awareness - smell	Attention	Visual attention	Imagine	Emotional monitoring	Observe self emotion	Observe other emotion	Emotional expression	See pattern of activation/ inhibition	Observe slide continue	Take slide continue	Stop continue thinking	Continue attention	Express conception	Express Emotional conception	Express perspective (Field/observation)	Express emotional perspective	Re-experience	
	1	2	3.1	3.2	4	5	6	7	8	9.1	9.2	9.3	9.4	10.1	10.2	11.1	11.2	11.3					
1	☆					☆			☆										☆	☆			☆
2	/					/		☆	/	☆								/	/				/
3	/	☆				/	☆	/	/	/								/	/				/
4	/		☆			/	/	/	/	/	☆							/	/				/
5	/	/	-	☆		/	/	/	/	/	/	☆						/	/				/
6	/	/	-	-	☆	/	/	/	/	/	/	/	☆					/	/				/
7	/	/	-	-	-	/	/	/	/	/	/	/	/	☆	☆	☆	☆	/	/				/
8	/	/	-	-	-	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	☆	☆		/
9	การนำทักษะที่ฝึกมาทั้งหมดไปประยุกต์ใช้ โดยสร้างสถานการณ์จำลองด้วยตนเอง เพื่อเป็นแนวทางในการฝึกฝนต่อไป																						
10	การฝึกใช้จริงในสถานการณ์เสมือนจริงที่ไม่สามารถควบคุมสถานการณ์รอบตัวได้																						
☆ หมายถึง การฝึกวัตถุประสงค์นั้นครั้งแรก, / หมายถึง การฝึกวัตถุประสงค์นั้นซ้ำ																							
หมายถึงเคยฝึกวัตถุประสงค์นั้นแต่ครั้งนี้ไม่ได้ฝึก																							

ผู้วิจัยดำเนินการออกแบบกิจกรรมต่างๆ จากประสบการณ์หรือข้อมูลที่ผู้วิจัยเคยทราบมา เพื่อให้เกิดกิจกรรมที่เป็นไปตามเป้าหมายของทั้ง 11 หัวข้อ โดยมีผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่านทำการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ ตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (content validity) โดยกิจกรรมเน้นการดำเนินเรื่องโดยใช้เหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน เพราะเหตุการณ์ในชีวิตประจำวันมีทั้งเหตุการณ์ที่สามารถกระตุ้นอารมณ์ได้และไม่สามารถกระตุ้นอารมณ์ได้ ขึ้นกับปัจจัยพื้นฐานของผู้สูงอายุแต่ละคนซึ่งแตกต่างกันไป ทำให้ไม่ได้เสริมปัจจัยแทรกซ้อนที่มาจากภายนอกเพิ่มเติม แต่เป็นการกระตุ้นให้เกิดการใช้ทักษะจากศักยภาพภายใน และเป็นประโยชน์ระยะยาวกับผู้สูงอายุที่นำทักษะจาก EMTP- E นี้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน

2. ขั้นตอนเตรียมการทดลอง ขั้นตอนทดลอง และ ขั้นตอนติดตามผล

หลังจากได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคนคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ผู้วิจัยติดต่อกลุ่มตัวอย่างที่ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแคเพื่อขอเข้าทำการศึกษา จากนั้นให้กลุ่มตัวอย่างผู้เข้าร่วมการศึกษาทำแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบทดสอบสมรรถภาพสมองไทยคัดกรองกลุ่มที่เสี่ยงต่อภาวะสมองเสื่อมคู่มือสำรวจอารมณ์เศร้าด้วยตนเองในผู้สูงอายุไทยเพื่อคัดกรองกลุ่มที่เสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าเมื่อทำครบแล้วให้กลุ่มตัวอย่างเลือกความสมัครใจในการเป็นผู้เข้าร่วมงานวิจัยกลุ่มทดลองหรือกลุ่มควบคุมโดยผู้ผ่านการ

คัดกรองภาวะสมองเสื่อมและภาวะซึมเศร้าแล้วนั้นจะให้ทำแบบทดสอบมาตรฐาน Wide Range Assessment of Memory and learning, Second Edition (WRAML2) ใน subtest story memory และ picture memory เพื่อใช้เป็นข้อมูลก่อนเริ่มทำการทดลอง ก่อนทำการทดลอง 1 สัปดาห์เมื่อเริ่มต้นขึ้นทดลอง กลุ่มทดลองเข้ารับ Episodic Memory Training Program-Emotionally-focused (EMTP-E) ตามขั้นตอนที่กำหนดจำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที สัปดาห์ละ 1 ครั้งรวมทั้งสิ้นใช้ระยะเวลาในการทดลอง 10 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมดำเนินชีวิตประจำวันตามปกติ จากนั้นอีก 1 สัปดาห์ให้ผู้เข้าร่วมวิจัยทำแบบทดสอบมาตรฐาน Wide Range Assessment of Memory and learning, Second Edition (WRAML2) ใน subtest story memory และ picture memory เพื่อใช้เป็นข้อมูลหลังการทดลอง แล้วนำข้อมูลที่ได้ออกมาหาความสัมพันธ์ทางสถิติ

ผลการศึกษา

จากการศึกษาครั้งนี้เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยที่ได้จาก subtest story memory และ picture memory ระหว่างก่อนและหลังเข้ารับ Episodic Memory Training Program-Emotionally-focused (EMTP-E) ในกลุ่มทดลองและ เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้งก่อนและหลังเข้ารับ Episodic Memory Training Program-Emotionally-focused (EMTP-E) โดยมีผลการศึกษาดังต่อไปนี้

ตารางที่ 4 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้เข้าร่วมงานวิจัยจำนวนและร้อยละและค่าสถิติ chi-square test จากข้อมูลด้านเพศ อายุ และระดับการศึกษา

Characteristics	Experimental Group		Control Group		p-value
	n	%	n	%	
Gender					
Male	1	11.11	2	22.22	.40
Female	8	88.89	7	77.78	
Age (years)					
60 - 65	1	11.11	2	22.22	1.11
66 - 70	4	44.44	5	55.56	
71 - 75	4	44.44	2	22.22	
Education					
Primary	4	44.44	7	77.78	3.02
Secondary school	3	33.33	2	22.22	
Bachelor	2	22.22	0	0	

ผลการทดสอบความแตกต่างข้อมูลส่วนบุคคลระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้การคำนวณสถิติ chi square test ในด้านเพศ, อายุและ การศึกษา พบว่าทั้ง 2 กลุ่มไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 (ตารางที่ 4)

ตารางที่ 5 ผลคะแนนจากแบบคัดกรองภาวะสมองเสื่อมและแบบคัดกรองภาวะซึมเศร้าคะแนนจากแบบทดสอบสมรรถภาพสมองไทยและคู่มือสำรวจอารมณ์เศร้าด้วยตนเองในผู้สูงอายุไทยในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (n=9)

แบบคัดกรอง	Mean	SD	Minimum	Maximum	P-value*
TMSE					
กลุ่มทดลอง	28.33	1.12	27	30	.059
กลุ่มควบคุม	26.67	2.06	24	30	
Depression					
กลุ่มทดลอง	0.89	0.94	0	3	.850
กลุ่มควบคุม	1.11	1.54	0	4	

* Significant from Mann-Whitney Test

ผลการทดสอบความแตกต่างจากแบบคัดกรองภาวะสมองเสื่อมและภาวะซึมเศร้าโดยใช้การคำนวณสถิติ Mann-Whitney Test พบว่าทั้ง 2 กลุ่มมีคะแนนไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 (ตารางที่ 5)

ตารางที่ 6 ผลการเปรียบเทียบคะแนน episodic memory ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเปรียบเทียบคะแนน story memory และ picture memory ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (n=18)

แบบทดสอบ	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		P-value*
	Mean	Mean	Mean	Mean	
	Pre - test	Post - test	Pre - test	Post - test	
Story memory	8.44 (SD = 2.07)	10.44 (SD = 2.41)	6.44 (SD = 2.30)	7.00 (SD = 2.35)	.009 .010
Picture memory	5.67 (SD = 2.45)	9.22(SD = 2.68)	4.44 (SD = 1.42)	5.00 (SD = 2.24)	

* Significant from Mann-Whitney Test

เมื่อเปรียบเทียบคะแนน story memory และ picture memory ก่อนเข้ารับโปรแกรมการฝึกความจำ ด้านเหตุการณ์ที่เน้นกระบวนการด้านอารมณ์ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่าคะแนนของ story memory และ picture memory ในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 (ตารางที่ 6)

เมื่อเปรียบเทียบคะแนน story memory และ picture memory หลังเข้ารับโปรแกรมการฝึกความจำ ด้านเหตุการณ์ที่เน้นกระบวนการด้านอารมณ์ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่าคะแนนของ Story memory และ Picture memory ในกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 (ตารางที่ 6)

วิจารณ์

อภิปรายผลตามสมมติฐานดังนี้

สมมติฐานที่ 1 : ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองมีผล episodic memory ดีขึ้นโดยวัดผลจากคะแนน story memory และ picture memory เพิ่มขึ้นหลังเข้ารับการฝึก Episodic Memory Training Program-Emotionally-focused (EMTP-E)

ผลการศึกษาพบว่าคะแนน story memory และ picture memory หลังเข้ารับการฝึก EMTP-E ของกลุ่ม

ทดลองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 (ตารางที่ 1 และ 2) ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานที่ 1 แสดงให้เห็นว่า EMTP-E มีผลต่อผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง เนื่องจากกิจกรรมในโปรแกรม EMTP-E ถูกออกแบบให้มีวัตถุประสงค์ กิจกรรมมีความสอดคล้องกับองค์ประกอบและลักษณะเฉพาะของ episodic memory ตาม EM-E ซึ่งมีขั้นตอนที่ค่อนข้างละเอียดและชัดเจน มีองค์ประกอบของ episodic memory ครบทุกองค์ประกอบ จึงถือได้ว่าโปรแกรม EMTP-E พัฒนามาจากทฤษฎีของ episodic memory โดยตรง อีกทั้งยังเน้นรายละเอียดในส่วนประกอบด้านอารมณ์ให้ชัดเจนมากขึ้น และยังมีการฝึกฝนในแต่ละองค์ประกอบหลายๆ ครั้ง รวมทั้งมีการฝึกในสถานการณ์จำลอง เพื่อให้นำสิ่งที่ได้เรียนรู้มานำไปประยุกต์ใช้ ประกอบกับกระบวนการของกลุ่มทดลองที่สมาชิกสามารถสร้างสัมพันธ์ที่ดีต่อกันได้และให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเป็นอย่างดี จึงทำให้บรรลุวัตถุประสงค์ในการทำกิจกรรมในแต่ละครั้ง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยที่กล่าวถึงการแรงสนับสนุนจากสิ่งแวดล้อมมีส่วนสำคัญในสร้างความจำ¹⁶ และบางการศึกษาบอถึงการการฝึกความจำแบบกลุ่มได้ประสิทธิภาพมากกว่าการฝึกแบบเดี่ยว¹⁷ โปรแกรม EMTP-E และแบบทดสอบที่วัด episodic memory ต่างก็พัฒนามาจากการทำหน้าที่ของ

episodic memory โดยตรง ดังนั้นเมื่อทำการฝึกฝนตามองค์ประกอบของ episodic memory ครบ จึงทำให้ผลการวัด episodic memory เพิ่มขึ้น จึงได้ผลว่ากลุ่มทดลองหลังเข้ารับการฝึก EMTP-E มีคะแนน story memory และ picture memory เพิ่มขึ้น

สมมติฐานที่ 2 : ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองมีผลคะแนน story memory และ picture memory หลังเข้ารับการฝึก Episodic Memory Training Program-Emotionally-focused (EMTP-E) สูงกว่าผู้สูงอายุกลุ่มควบคุม

ผลการศึกษาการเปรียบเทียบคะแนนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมพบว่า คะแนน story memory และ picture memory ก่อนเข้ารับการฝึก EMTP-E ของทั้ง 2 กลุ่มไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ .05 ดังตาราง 3 และ 5 แสดงถึงทั้งสองกลุ่มมีพื้นฐานทางความจำด้าน episodic memory ใกล้เคียงกัน จากนั้นเมื่อเปรียบเทียบคะแนน story memory และ picture memory หลังการเข้ารับการฝึก EMTP-E พบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 (ตารางที่ 4 และ 6) ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานที่ 2 แสดงให้เห็นว่า EMTP-E มีผลต่อผู้สูงอายุกลุ่มทดลองมากกว่ากลุ่มควบคุม โดยผู้เข้าร่วมงานวิจัยที่อยู่กลุ่มควบคุมดำเนินกิจวัตรประจำวันตามปกติโดยไม่ได้รับการฝึกตามโปรแกรม ส่วนกลุ่มทดลองเข้ารับการฝึกตามโปรแกรม EMTP-E นอกจากโปรแกรมจะพัฒนามาจากพื้นฐานทฤษฎีของ episodic memory โดยตรงตามที่ได้กล่าวไปในการอภิปรายผลตามสมมติฐานที่ 1 แล้วนั้น ส่วนหนึ่งของโปรแกรมมีกิจกรรมที่ให้ผู้เข้าร่วมงานวิจัยกลุ่มทดลองนำไปฝึกฝนในชีวิตประจำวัน จึงทำให้สมาชิกกลุ่มทดลองดำเนินกิจวัตรประจำวันที่มีการคำนึงถึงการฝึกฝนตามคำแนะนำมากกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้ารับการฝึก โดยในกลุ่มทดลองมีผู้เข้าไปใช้ชีวิตประจำวันตาม

คำแนะนำส่วนหนึ่ง ซึ่งเมื่อนำไปฝึกใช้ในแต่ละครั้งแล้วพบว่าทำให้พบว่าบางครั้งมีอาการหลงลืมบ้างจริง แต่เมื่อเริ่มฝึกฝนซ้ำๆทำให้จำได้มากขึ้น ส่วนคนที่ไม่นำไปฝึกฝนในชีวิตประจำวันนั้นจะทำการฝึกโดยการบอกเล่าในกลุ่มก่อนจะเริ่มกิจกรรมในแต่ละครั้ง โดยจะกระตุ้นให้ทุกคนได้มีโอกาสในการฝึกฝนทักษะต่างๆ ซึ่งทั้งการฝึกในแต่ละครั้งและในชีวิตประจำวันต่างก็เป็นการพัฒนาศักยภาพภายในของแต่ละบุคคลในด้านทักษะการฝึกความจำประเภท episodic memory

ดังนั้นในการศึกษานี้พบว่า episodic memory training program-emotionally-focused (EMTP-E) สามารถเพิ่มคะแนน story memory และ picture memory เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการเข้ารับการฝึกตามโปรแกรมซึ่งอาจจะมีผลช่วยเพิ่มความจำด้านเหตุการณ์ในผู้สูงอายุได้

วิจารณ์และข้อเสนอแนะ

เนื่องจากงานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยที่เริ่มต้นในการพัฒนาโปรแกรมเพื่อความจำด้านเหตุการณ์ในผู้สูงอายุ ซึ่งยังเป็นโปรแกรมที่ค่อนข้างใหม่ในงานวิจัยปัจจุบัน จึงยังทำให้มีข้อจำกัดของงานวิจัยอยู่มาก โดยเฉพาะกลุ่มตัวอย่างที่มีจำนวนน้อย ทำให้ผลการศึกษานี้เป็นผลการศึกษาเบื้องต้นเท่านั้น ในอนาคตหากมีการนำไปใช้ครั้งต่อไปหรือมีการพัฒนาเพิ่มเติมอาจทำในกลุ่มตัวอย่างที่มากขึ้นกว่าในครั้งนี้ โดยผู้ที่นำไปใช้หรือนำไปพัฒนาต่อ นั้น อยากให้คำนึงถึงว่ากิจกรรมใน EMTP-E ถูกออกแบบให้ตรงตามวัตถุประสงค์ของแนวคิด Episodic Memory-Emotional focused concept (EM-E) กิจกรรมต่างๆ จึงเป็นเพียงแนวทางในการจัดกิจกรรม ผู้จัดกิจกรรมสามารถประยุกต์หรือปรับเปลี่ยนกิจกรรมเป็นรูปแบบอื่นได้ โดยคำนึงถึงวัตถุประสงค์ให้ครบตาม EM-E เป็นหลัก โดย EMTP-E ถูกออกแบบให้มีวัตถุประสงค์ย่อยในแต่ละครั้งที่แตก

ต่างกัน เมื่อทำครบตามกิจกรรมทั้งหมดจึงเป็นการฝึก episodic memory ที่เน้นกระบวนการด้านอารมณ์ หากนำไปใช้เพียงบางกิจกรรมยังไม่ถือเป็นการฝึก episodic memory ที่เน้นกระบวนการด้านอารมณ์ที่ตรงตามแนวคิดนี้ผู้วิจัยหวังว่า EMTP-E สามารถเป็นแนวทางให้กับผู้สูงอายุหรือบุคลากรที่ดูแลผู้สูงอายุนำมาใช้เป็นกิจกรรมเพื่อชะลอการเสื่อมถอยของสมองโดยเฉพาะ episodic memory ได้ นอกจากนี้ EMTP-E ถูกออกแบบสำหรับผู้สูงอายุที่ยังไม่มีภาวะสมองเสื่อมและภาวะซึมเศร้า ดังนั้นหากมีการนำไปใช้ใน กลุ่มตัวอย่างอื่นควรมีการคำนึงถึงกิจกรรมให้มีความ สอดคล้องกันกับกลุ่มตัวอย่าง สุดท้ายเนื่องจากการ ศึกษาครั้งนี้เน้นกระบวนการด้านอารมณ์ร่วมกับการ ฝึกความจำ ดังนั้นควรมีเครื่องมือที่ใช้วัดการเพิ่มขึ้น ของกระบวนการด้านอารมณ์ร่วมด้วย เพื่อศึกษาว่า โปรแกรม EMTP-E สามารถเพิ่มกระบวนการด้าน อารมณ์ด้วยหรือไม่ หรือศึกษาการเปลี่ยนแปลงของ กระบวนการด้านอารมณ์ที่เกิดขึ้นหลังเข้ารับการฝึก อีกทั้งโปรแกรมควรมีการศึกษาผลในระยะยาว เช่น ติดตามผลในระยะ 1 เดือน 3 เดือน และ 6 เดือนเพื่อ พิสูจน์ความคงทนของโปรแกรม EMTP-E และควร ศึกษาประกอบกับการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของ ผู้สูงอายุ

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์นี้สำเร็จเรียบร้อยได้ก็ด้วยการ สนับสนุน ความเสียสละ ความอนุเคราะห์ และน้ำใจ จากบุคคลหลายฝ่าย ตลอดจนถึงที่วิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล ที่ได้ให้ทุนสนับสนุนการศึกษาและ การทำวิจัย ขอกราบขอบพระคุณที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ประธานหลักสูตรปริญญาโทสาขาจิตวิทยาคลินิก และ คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ผู้เชี่ยวชาญในการ

ตรวจสอบเครื่องมือ ผู้เข้าร่วมงานวิจัย ผู้ช่วยวิจัย และ เจ้าหน้าที่ของศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูง อายุบ้านบางแค

เอกสารอ้างอิง

1. Papalia DE, Olds SW. Human Development. 6th ed. New York: Mc. Graw- Hill Inc; 1995.
2. Kawangwal S, Developmental Psychology in every age of life(second part). 8th ed. Bangkok:Thammasart University publishing; 2002.
3. Chunharassamee S..Predicament of Thai elderly report 2007. Bangkok: T.Q.P Inc; 2008.
4. Hedden T, Gabrieli JD. Insights into the ageing mind: a view from cognitive neuroscience. Nat Rev Neurosci 2004; 5(2): 87-96.
5. Nilsson LG. Memory function in normal aging. Acta Neurol. Scand Suppl 2003; 179: 7-13.
6. Dere E, Pause BM, Pietrowsky R. Emotional and episodic memory in neuropsychiatric disorders. Behavioral Brain Research 2010; 215: 162-171.
7. Mizuno K, Wakai M, Takeda A, Sobue G. Medial temporalatrophy and memory impairment in early stage of Alzheimer's disease :an MRI volumetric and memory assessment study. J Neurol Sci 2000; 173: 18-24.
8. Lawton MP, Kleban MH, Rajagopal D, Dean J. Dimensions of affective experience in three age groups. Psychol Aging 1992; 7(2): 171-184.

9. Smith DP, Hillman CH, Duley AR. Influences of age on emotional reactivity during picture processing. *J. Gerontol. B Psychol Sci Soc Sci* 2005; 60(1):49-56.
10. Tsai JL, Levenson RW, Carstensen LL. Autonomic, subjective and expressive responses to emotional films in older and younger Chinese Americans and European Americans. *Psychological Aging* 2000; 15(4):684-693.
11. Kuha O. The comparison of relation of Mini Mental Status Examination Thai version (MMSE-Thai)2002 and Thai Mini-Mental State Examination; TMSE in dementia screening. Bangkok: C.G. toolspress; 2008
12. Thongtang O. The manual for self detection of depression in the Thai elderly. Bangkok: Faculty of Medicine Siriraj Hospital, Mahidol University; 2007