

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

จากการที่โครงสร้างของประชากรของโลกมีอัตราการเปลี่ยนแปลงรวดเร็วและมีแนวโน้มโครงสร้างอายุของประชากรวัยสูงอายุเพิ่มขึ้น ซึ่งหมายถึงสังคมกำลังเผชิญปัญหากับภาวะพึ่งพาจากประชากรวัยสูงอายุเพิ่มขึ้นในอนาคต องค์การสหประชาชาติได้คาดการณ์ไว้ว่า สัดส่วนของผู้สูงอายุโลกหรือผู้ที่มิอายุ 65 ปี ขึ้นไป จะเพิ่มจากร้อยละ 5.9 ในปี พ.ศ. 2523 เป็นร้อยละ 9.7 ในปี พ.ศ. 2568 โดยเฉพาะในภูมิภาคเอเชียจะเพิ่มจากร้อยละ 4.4 ในปี พ.ศ. 2523 เป็นร้อยละ 10 ในปี พ.ศ. 2568 ผู้สูงอายุจึงถือว่าเป็นกลุ่มที่สำคัญกลุ่มหนึ่งของโลก (องค์การสหประชาชาติ) สำหรับในประเทศไทยนั้น ข้อมูลทางด้านประชากรผู้สูงอายุพบว่า ในปี พ.ศ. 2544 มีผู้สูงอายุจำนวน 5.46 ล้าน ในปี พ.ศ. 2545 มีผู้สูงอายุจำนวน 5.88 ล้านคน และคาดว่าในปี พ.ศ. 2564 จะมีผู้สูงอายุจำนวน 11.8 ล้านคน (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม, 2545)

จากข้อมูลดังกล่าวจะเห็นได้ว่า จำนวนผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น ซึ่งก่อให้เกิดผลกระทบต่อกลุ่มผู้สูงอายุ ครอบครัว สังคม และประเทศชาติ รวมถึงระบบการบริการทางสาธารณสุขด้วย ประกอบกับประเทศไทยมีการเปลี่ยนแปลงระบบจากสังคมเกษตรกรรมมาเป็นอุตสาหกรรมทำให้มีการเจริญเติบโตของเมืองอย่างรวดเร็วมีผลกระทบต่อสถานภาพของผู้สูงอายุ ผู้ดูแลผู้สูงอายุลดลง เนื่องจากบุตรหลานมีการย้ายถิ่นที่อยู่ไปทำงานในเขตอุตสาหกรรม คนในเมืองต้องแยกบ้านเพราะความแออัดคับแคบของที่อยู่อาศัย ลูกหลานต้องหาเลี้ยงชีพด้วยลักษณะอาชีพและสถานที่ทำงานที่ห่างจากพ่อแม่ ผู้สูงอายุจำนวนมากไม่มีลูกหลานอยู่ด้วยที่จะช่วยดูแล (นงพิมล นิมิตรอนันท์, 2542 อ้างถึงใน เนตรนภา จัตุรงค์แสง, 2540) การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวทำให้เกิดผลกระทบต่อสถาบันครอบครัวโดยเฉพาะการมีปฏิสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัวอาจลดลง ส่งผลให้เกิดความห่างเหินระหว่างสมาชิกในครอบครัวได้ ด้วยเหตุผลดังกล่าว ทำให้มีผลกระทบโดยตรงกับผู้สูงอายุจึงเป็นสาเหตุให้ผู้สูงอายุมีความจำเป็นต้องพึ่งพาบริการสงเคราะห์คนชราของรัฐบาลมากขึ้น

ผู้สูงอายุที่อาศัยในสถานสงเคราะห์คนชราส่วนใหญ่จะมีปัญหาทางด้านจิตใจและอารมณ์โดยเฉพาะภาวะซึมเศร้า ดังรายงานการวิจัยที่พบว่าภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุพบมากขึ้นในสถานสงเคราะห์คนชราถึงร้อยละ 50 และผู้สูงอายุที่อยู่ภายในสถานสงเคราะห์คนชราที่มีภาวะซึมเศร้าโดยรวมสูงกว่าผู้สูงอายุนอกสถานสงเคราะห์คนชราอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (เนตรนภา

จัตรงค์แสง, 2540) นอกจากนี้ยังพบว่าผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในสถานพักพิบนาน ๆ จะมีความชุกของโรคซึมเศร้าสูงถึง ร้อยละ 15 ถึง 20 และมีอุบัติการณ์ของโรคซึมเศร้าสูงถึงร้อยละ 13 ต่อปี (Charles, 1995) จากที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่าภาวะซึมเศร้าเป็นปัญหาหนึ่งที่มีความสำคัญ

เมื่อผู้สูงอายุเกิดภาวะซึมเศร้าจะส่งผลเสียต่อสุขภาพหลายประการ เช่น การดำเนินของโรคเรื้อรังหรือรุนแรงยิ่งขึ้น ความสามารถของร่างกายยิ่งเสื่อมถอยเร็วยิ่งขึ้น การกลับคืนสู่สภาพปกติช้าและคุณภาพชีวิตลดลง (Colenda & Smith, 1993 อ้างถึงใน จรัสวรรณ เทียนประภาส และพัชร ดันศิริ, 2533) สิ่งเหล่านี้ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ไม่ดี ความพึงพอใจในชีวิตลดลงและหมดกำลังใจในการดำเนินชีวิตต่อไป ซึ่งเมื่อผู้สูงอายุมีภาวะซึมเศร้ามากขึ้นโดยไม่ได้รับการช่วยเหลืออย่างมีประสิทธิภาพอาจนำไปสู่การป่วยเป็นโรคจิตประสาท ทำให้เกิดการฆ่าตัวตายได้ (Dimond et al., 1987 อ้างถึงใน จรัสวรรณ เทียนประภาส และพัชร ดันศิริ, 2533)

นอกจากภาวะซึมเศร้าจะส่งผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราดังได้กล่าวแล้วนั้น การเข้าสู่วัยสูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม ในการเปลี่ยนแปลงนี้ ย่อมส่งผลกระทบต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุได้ ซึ่งถ้าผู้สูงอายุไม่สามารถเผชิญหน้ากับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ จะทำให้เกิดความคับข้องใจ ไม่พึงพอใจในตนเอง และไม่พึงพอใจในชีวิต (สุวิมล พนาวัฒน์กุล, 2534 อ้างถึงใน จรัสวรรณ เทียนประภาส และพัชร ดันศิริ, 2533) นอกจากนี้ยังพบว่า ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์คนชรา มักคิดว่าตนเองไม่มีคุณค่า ไม่มีประโยชน์ ไม่มีความหมาย เมื่อผู้สูงอายุมีทัศนคติต่อตนเองในทางลบ จึงส่งผลให้มีความพึงพอใจในชีวิตต่ำและผู้สูงอายุที่มีความพึงพอใจในชีวิตต่ำจะก่อให้เกิดปัญหาทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมตามมา ได้แก่ ความวิตกกังวล ซึมเศร้า และท้อแท้ (Beck et al., 1984) ในการดูแลผู้สูงอายุที่พักอาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์คนชราที่ส่วนใหญ่มีปัญหาทางด้านจิตใจนั้นถือว่าเป็นสิ่งสำคัญที่ผู้ให้การดูแลต้องมีบทบาทมากขึ้นเกี่ยวกับการให้การดูแลผู้สูงอายุ และต้องเลือกให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุแต่ละบุคคล สำหรับการดูแลผู้สูงอายุที่ไม่สมดุลทางจิตใจ มีหลายวิธีการ วิธีการหนึ่งที่นิยมใช้ คือ การระลึกถึงความหลัง (Burnside, 1983; Hamillton, 1992; Snyder, 1998)

การระลึกถึงความหลัง เป็นกระบวนการเรียกความทรงจำในอดีตที่อาจเกิดจากการพูดออกมาจากการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น อาจเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติหรือมีรูปแบบ (Bulechek & McCloskey, 1999) การนึกถึงอดีตของผู้สูงอายุเป็นการฝึกฝนความจำระยะยาว ช่วยเพิ่มความภาคภูมิใจในตนเอง และความมีสติสัมปชัญญะ (Butler, 1990) การระลึกถึงความหลังนี้เป็นการแสวงหาความสุขทางอารมณ์และจิตใจ ทำให้เกิดความพึงพอใจในตนเองอีกรูปแบบหนึ่ง (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2533) เมื่อผู้สูงอายุมีการระลึกถึงความหลังจะช่วยเพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและ

ความพึงพอใจในชีวิต (Soltyś & Coats, 1995; Burnside, 1983; Hirst & Metcalf, 1984; Snyder, 1998) และช่วยลดภาวะซึมเศร้า (Youssef, 1990)

ผู้วิจัยมีความเชื่อว่าวิธีหนึ่งที่เหมาะสมในการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในชีวิตที่ดีและลดภาวะซึมเศร้าได้นั้น คือการให้ผู้สูงอายุได้ระลึกถึงความหลัง สำหรับในประเทศไทยยังไม่พบรายงานการศึกษาเกี่ยวกับการลดภาวะซึมเศร้าและส่งเสริมความพึงพอใจในชีวิต โดยการใช้วิธีการเข้ากลุ่มการระลึกถึงความหลัง ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้ทำการศึกษาถึงผลของโปรแกรมการระลึกถึงความหลังเพื่อลดภาวะซึมเศร้าและเพิ่มความพึงพอใจในชีวิตในผู้สูงอายุที่พักอยู่ในสถานสงเคราะห์คนชราโดยผู้วิจัยดำเนินการกลุ่มระลึกถึงความหลังกับผู้สูงอายุที่สถานสงเคราะห์คนชราวาสนะเวศม์ในพระสังฆราชูปถัมภ์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยาและผลการวิจัยครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ต่อพยาบาลและบุคลากรที่เกี่ยวข้องในการให้การดูแลผู้สูงอายุเพื่อการมีสุขภาพที่ดีทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ นอกจากนี้ยังสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับผู้สูงอายุที่มีภาวะของโรคเรื้อรังอื่น ๆ ได้

คำถามในการวิจัย

1. ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยภาวะซึมเศร้าในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าผู้สูงอายุในกลุ่มควบคุมหรือไม่
2. ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยภาวะซึมเศร้าในระยะติดตามผลต่ำกว่าผู้สูงอายุในกลุ่มควบคุมหรือไม่
3. ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยภาวะซึมเศร้าในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลองหรือไม่
4. ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยภาวะซึมเศร้าในระยะติดตามผลต่ำกว่าก่อนการทดลองหรือไม่
5. ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยภาวะซึมเศร้าในระยะหลังการทดลองไม่แตกต่างจากระยะติดตามผลหรือไม่
6. ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจในชีวิตในระยะหลังการทดลองสูงกว่าผู้สูงอายุในกลุ่มควบคุมหรือไม่
7. ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจในชีวิตในระยะติดตามผลสูงกว่าผู้สูงอายุในกลุ่มควบคุมหรือไม่
8. ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจในชีวิตในระยะหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองหรือไม่

9. ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจในชีวิตในระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลองหรือไม่

10. ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจในชีวิตในระยะหลังการทดลองไม่แตกต่างจากระยะติดตามผลหรือไม่

วัตถุประสงค์ในการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุในระยะหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
2. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุในระยะติดตามผลระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
3. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองระหว่างระยะก่อนการทดลองและระยะหลังการทดลอง
4. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองระหว่างระยะก่อนการทดลองและระยะติดตามผล
5. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองระหว่างระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล
6. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในระยะหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
7. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในระยะติดตามผลระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
8. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองระหว่างระยะก่อนการทดลองและระยะหลังการทดลอง
9. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองระหว่างระยะก่อนการทดลองและระยะติดตามผล
10. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองระหว่างระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล

สมมติฐานการวิจัยและเหตุผลสนับสนุน

ผู้วิจัยได้ตั้งสมมติฐานไว้ดังนี้

1. มีปฏิสัมพันธ์กันระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองต่อคะแนนเฉลี่ยภาวะซึมเศร้า
2. ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยภาวะซึมเศร้าในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าผู้สูงอายุในกลุ่มควบคุม
3. ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยภาวะซึมเศร้าในระยะติดตามผลต่ำกว่าผู้สูงอายุในกลุ่มควบคุม
4. ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยภาวะซึมเศร้าในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าในระยะก่อนการทดลอง
5. ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยภาวะซึมเศร้าในระยะติดตามผลต่ำกว่าในระยะก่อนการทดลอง
6. ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยภาวะซึมเศร้าในระยะติดตามผลไม่แตกต่างจากในระยะหลังการทดลอง
7. มีปฏิสัมพันธ์กันระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองต่อคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจในชีวิต
8. ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจในชีวิตในระยะหลังการทดลองสูงกว่าผู้สูงอายุในกลุ่มควบคุม
9. ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจในชีวิตในระยะติดตามผลสูงกว่าผู้สูงอายุในกลุ่มควบคุม
10. ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจในชีวิตในระยะหลังการทดลองสูงกว่าในระยะก่อนการทดลอง
11. ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจในชีวิตในระยะติดตามผลสูงกว่าในระยะก่อนการทดลอง
12. ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจในชีวิตในระยะติดตามผลไม่แตกต่างจากในระยะหลังการทดลอง

เหตุผลสนับสนุนสมมติฐานในการวิจัย

จากสมมติฐานข้อที่ 1-6 มีเหตุผลสนับสนุนคือ โปรแกรมการระลึกถึงความหลังที่จัดทำขึ้นในงานวิจัยครั้งนี้ มีกิจกรรมที่ส่งผลต่อการลดภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ คือการให้ผู้สูงอายุได้ระลึกถึงความหลังในช่วงวัยเด็ก วัยรุ่น และวัยผู้ใหญ่ตามลำดับ โดยใช้กระบวนการระลึกถึง

ความหลังของฮามิลตัน (Hamillton, 1992) ประกอบด้วย 3 ระยะ คือ ระยะของการเลือกเหตุการณ์ในอดีต ระยะของการค้นหาความหมายของเหตุการณ์ และระยะแบ่งปันประสบการณ์ โดยการกระตุ้นให้ผู้สูงอายุได้เกิดพฤติกรรมในการหวนคิดถึงประสบการณ์ที่น่าประทับใจในอดีตที่อยู่ในความทรงจำ โดยให้ผู้สูงอายุได้มีการเข้ากลุ่มระลึกถึงความหลังและมีการระบายในสิ่งที่ตนนั้นได้ระลึกถึงเหตุการณ์ในอดีตทางบวก ซึ่งจะส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า ซึ่งจะส่งผลให้ภาวะซึมเศร้าลดลง และสอดคล้องกับผลการวิจัยของโจนส์ (Jones, 2003 cited in Hamillton, 1992) ที่ศึกษาเกี่ยวกับการระลึกถึงความหลังต่อภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุหญิงจำนวน 30 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 15 คน และกลุ่มควบคุม 15 คน ดำเนินการระลึกถึงความหลัง 6 ครั้ง 2 ครั้งต่อสัปดาห์ ใช้เวลา 45 นาทีต่อครั้ง ซึ่งผลการวิจัยพบว่าสามารถลดภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุหญิงได้ ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงเชื่อว่าการที่ให้ผู้สูงอายุได้ระลึกถึงความหลังจะเป็นผลให้ลดภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุได้

จากสมมติฐานข้อที่ 7-12 มีเหตุผลสนับสนุน คือ การระลึกถึงความหลังในงานวิจัยครั้งนี้เป็นกระบวนการที่ให้ผู้สูงอายุได้ย้อนระลึกถึงความหลังแล้วชื่นชมตัวเอง โดยให้ผู้สูงอายุได้ระลึกถึงความหลังในช่วงชีวิตวัยเด็ก วัยรุ่น และวัยผู้ใหญ่ ตามกระบวนการระลึกถึงความหลังของฮามิลตัน (Hamillton, 1992) ซึ่งกระบวนการระลึกถึงความหลังจะส่งผลต่อความพึงพอใจในชีวิต คือ ผู้สูงอายุเป็นผู้ที่ขอระลึกถึงความหลัง และมักจะจดจำเหตุการณ์ต่าง ๆ ในอดีตได้เป็นอย่างดี ความสำเร็จของงานในอดีต ถ้าเหตุการณ์ในชีวิตของผู้สูงอายุประสบความสำเร็จในสิ่งที่ตนกระทำในอดีตจนถึงปัจจุบัน และพอใจในสภาพปัจจุบัน ก็จะทำให้เกิดความรู้สึกมีคุณค่า และเกิดความพึงพอใจในชีวิตเพิ่มขึ้นได้ ดังที่เครชและครัทฟิลด์ (Krech & Crutchfield, 1962 อ้างถึงใน ศิริวรรณ สินไชย, 2535) กล่าวว่า ประสบการณ์เป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้บุคคลเกิดความพึงพอใจในชีวิตได้ และปาร์คเกอร์ (Parker, 1995) ยังกล่าวว่า การระลึกถึงความหลังมักก่อให้เกิดผลทางบวกมากกว่าทางลบ โดยถ้าหากบุคคลได้คิดถึงสิ่งต่าง ๆ ในอดีตทางด้านบวกแล้วก็จะก่อให้เกิดความรู้สึกเป็นสุขและมีความพึงพอใจในชีวิตมากยิ่งขึ้น ดังนั้นการที่ให้ผู้สูงอายุได้พูดและคิดถึงความหลังของตนเอง เป็นสิ่งที่จะช่วยให้จิตใจและอารมณ์ของผู้สูงอายุรู้สึกเป็นสุข มีความพึงพอใจในชีวิตของตนมากขึ้น สามารถปรับตัวได้ดี เพิ่มพูนความรู้สึกมีชีวิตชีวา และดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขและจากการศึกษาของ ศรีเรือน แก้วกังวาล (2533) พบว่า การระลึกถึงความหลังมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ และสามารถเป็นตัวทำนายความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุได้เป็นอันดับหนึ่ง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของแพทเทอร์สัน (Patterson, 1998) ที่พบว่าการระลึกถึงความหลังเป็นกิจกรรมยามว่างของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา

ซึ่งช่วยให้เกิดความพึงพอใจในชีวิต ดังนั้นผู้วิจัยเชื่อว่าการที่ผู้สูงอายุได้เข้ากลุ่มการระลึกถึงความหลังนั้นจะทำให้ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในชีวิตเพิ่มขึ้น

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการวิจัย

1. ด้านการปฏิบัติการพยาบาล บุคลากรที่ปฏิบัติงานด้านการส่งเสริมสุขภาพและดูแลผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา รวมทั้งบุคลากรในทีมสุขภาพอื่น ๆ สามารถนำวิธีการระลึกถึงความหลังไปประยุกต์ใช้เพื่อลดภาวะซึมเศร้าและเพิ่มความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา
2. ด้านการศึกษาพยาบาล อาจารย์ในสถาบันการศึกษานำรูปแบบโปรแกรมการระลึกถึงความหลังที่พัฒนาขึ้นในงานวิจัยนี้ ไปใช้ประกอบสำหรับการเรียนการสอน เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลนำไปปฏิบัติเกี่ยวกับการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ระลึกถึงความหลังเพื่อลดภาวะซึมเศร้า และเพิ่มความพึงพอใจในชีวิตได้
3. ด้านการวิจัยทางการแพทย์ นักวิจัยทางการแพทย์สามารถนำวิธีการระลึกถึงความหลังที่พัฒนาขึ้นในงานวิจัยครั้งนี้ไปทำการทดลองใช้กับผู้สูงอายุกลุ่มอื่นที่มีภาวะสุขภาพดีและเป็นโรคเรื้อรังกลุ่มอื่น ๆ ได้
4. ด้านการบริหาร ผู้บริหารของสถานสงเคราะห์คนชราหรือผู้บริหารโรงพยาบาลสามารถสนับสนุนให้เจ้าหน้าที่ที่ดูแลผู้สูงอายุนำวิธีการการระลึกถึงความหลังไปประยุกต์ใช้ในการดูแลผู้สูงอายุได้

ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของโปรแกรมการระลึกถึงความหลังต่อภาวะซึมเศร้าและความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา

ประชากรที่ศึกษา คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปี ขึ้นไปซึ่งอาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์คนชราวาสนะเวศน์ในพระสังฆราชูปถัมภ์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ทั้งเพศชายและเพศหญิงที่มีภาวะซึมเศร้าอยู่ในระดับปานกลาง ในปี พ.ศ. 2547

กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ และสุ่มตัวอย่าง อย่างง่ายมาจำนวน 12 คนแล้วสุ่มเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเท่า ๆ กัน และทำการทดลองให้ระลึกถึงความหลังตั้งแต่วันที่ 19 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2547 ถึง 23 มีนาคม พ.ศ. 2547

ตัวแปรในการวิจัย ประกอบด้วย ตัวแปรต้นและตัวแปรตาม ดังนี้

1. ตัวแปรต้น คือ การเข้าร่วมโปรแกรมการระลึกถึงความหลังของผู้สูงอายุและการได้รับการดูแลตามปกติ
2. ตัวแปรตาม คือ ภาวะซึมเศร้า และความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ

นิยามศัพท์เฉพาะ

ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุ 60 ปี ขึ้นไป ทั้งเพศชายและเพศหญิงประเภทสามัญที่อาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์คนชราวาระสนะเวศน์ในพระสังฆราชูปถัมภ์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ในปี พ.ศ. 2546 และมีภาวะซึมเศร้าอยู่ในระดับปานกลาง

ภาวะซึมเศร้า หมายถึง ภาวะจิตใจของผู้สูงอายุที่หม่นหมอง หดหู่ เศร้า รวมทั้งความรู้สึกท้อแท้ หดหู่ รู้สึกว่าตนเองไม่มีค่า ต่ำหนืดตนเอง ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงของทางด้านอารมณ์ ด้านความคิดและการรับรู้ ด้านร่างกาย และด้านกำลังใจ ประเมินโดยใช้แบบวัดภาวะซึมเศร้า ซึ่งเป็นแบบวัดที่ใช้วัดภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุไทย (Thai Geriatric Depression Scale: TGDS)

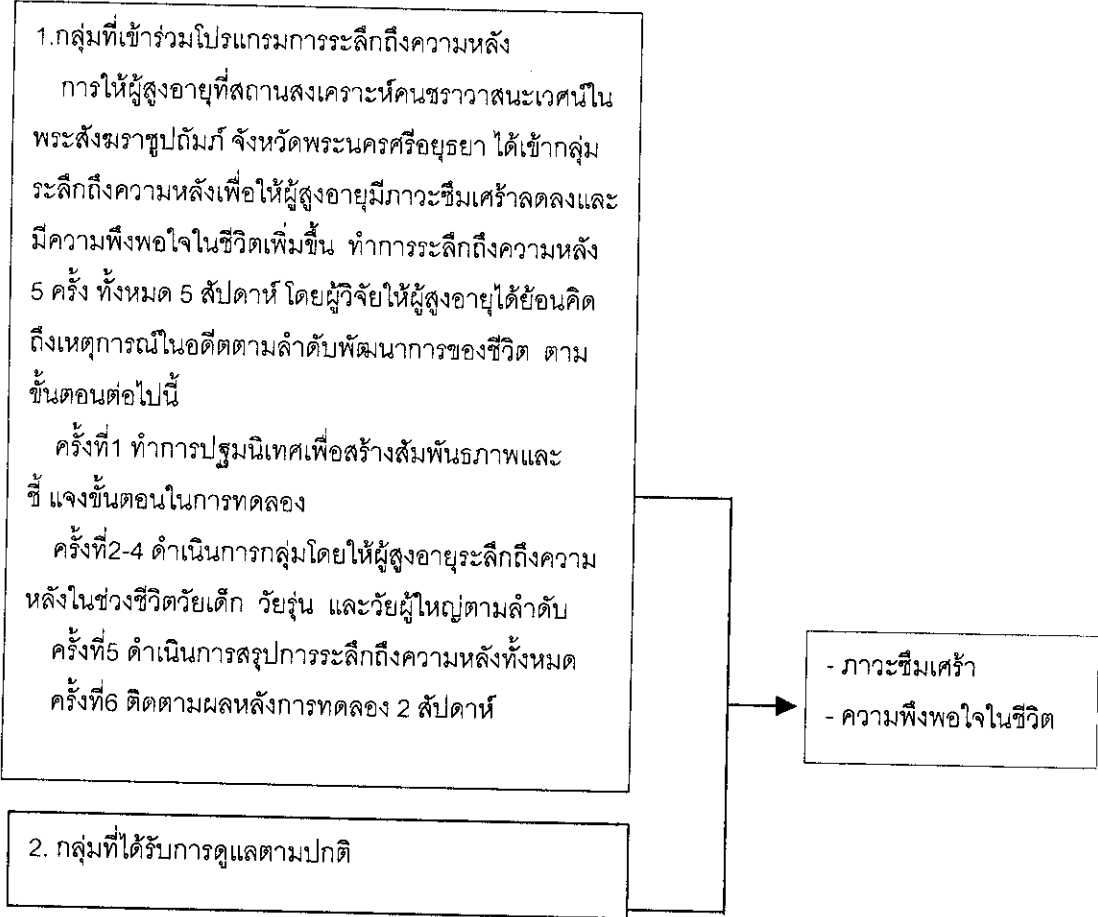
ความพึงพอใจในชีวิต หมายถึง ความรู้สึกมีความสุข ความรู้สึกอิ่มเอมใจ ความรู้สึกว่าตนเองมีค่า ความรู้สึกพอใจในตนเอง ความรู้สึกยอมรับความสำเร็จ และความล้มเหลวในชีวิตของผู้สูงอายุ ความพึงพอใจในชีวิตจะวัดจากความพึงพอใจในองค์ประกอบ 4 ด้าน คือ ด้านอารมณ์ ด้านความร่าเริงในชีวิต ด้านความสอดคล้องระหว่างความต้องการและสัมฤทธิ์ผล และด้านความตั้งใจ ความอดทนในชีวิต ประเมินโดยใช้แบบประเมินความพึงพอใจในชีวิตของนิวการ์เตน (Neugarten, 1961) ซึ่งแปล เรียบเรียงเป็นภาษาไทย และดัดแปลงโดย ศรีเรือน แก้วกังวาล (2533)

โปรแกรมการระลึกถึงความหลัง หมายถึง การดำเนินการให้ผู้สูงอายุเข้ากลุ่มเพื่อทำการระลึกถึงความหลังอย่างมีแบบแผน โดยผู้วิจัยกระตุ้นให้ผู้สูงอายุได้ระลึกถึงเหตุการณ์เรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในอดีต ซึ่งเป็นประสบการณ์ของแต่ละบุคคลและกระตุ้นด้วยคำถามให้ผู้สูงอายุเลือกเหตุการณ์ที่ประทับใจแล้วนำมาร่วมกันระลึกถึงความหลังด้วยการพูด บอกเล่าเหตุการณ์ในอดีตให้ผู้วิจัยและสมาชิกในกลุ่มได้รับฟัง ทำการระลึกถึงความหลัง 5 ครั้ง เป็นระยะเวลา 5 สัปดาห์ โดยมีขั้นตอนดังนี้ ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศเพื่อสร้างสัมพันธภาพ ครั้งที่ 2 ดำเนินการกลุ่มโดยให้ผู้สูงอายุได้ระลึกถึงความหลังในช่วงชีวิตวัยเด็ก ครั้งที่ 3 ดำเนินการกลุ่มโดยให้ผู้สูงอายุได้ระลึกถึงความหลังในช่วงวัยรุ่น ครั้งที่ 4 ดำเนินการกลุ่มโดยให้ผู้สูงอายุได้ระลึกถึงความหลังในช่วงวัยผู้ใหญ่ และครั้งที่ 5 ดำเนินการสรุปการระลึกถึงความหลัง และยุติสัมพันธภาพ โดยผู้วิจัยกำหนดหัวข้อใน

การให้ผู้สูงอายุได้ระลึกถึงความหลังในแต่ละครั้ง ตามลำดับการพัฒนาการของชีวิต คือการระลึกถึงความหลังในช่วงชีวิตวัยเด็ก การระลึกถึงความหลังในช่วงชีวิตวัยรุ่น การระลึกถึงความหลังในช่วงชีวิตวัยผู้ใหญ่ ตามลำดับ

กรอบแนวคิดในการวิจัย

ในการวิจัยนี้มีกรอบแนวคิดในการวิจัย คือ การเข้าร่วมโปรแกรมการระลึกถึงความหลังจะสามารถลดภาวะซึมเศร้าและเพิ่มความพึงพอใจในชีวิตในผู้สูงอายุที่สถานสงเคราะห์คนชรา



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย