

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง แบบศึกษา 2 กลุ่มวัดซ้ำ เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการระลึกถึงความหลังต่อภาวะซึมเศร้าและความรู้สึกลึกซึ้งคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชน จังหวัดปราจีนบุรี เป็นผู้ที่มีความรุนแรงภาวะซึมเศร้าอยู่ในระดับ ต่ำ และปานกลาง ซึ่งมีคะแนนอยู่ระหว่าง 13-24 คะแนน ทำการสุ่มแบบง่าย เข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน กลุ่มควบคุมได้รับการดูแลตามปกติ กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมตามขั้นตอนที่กำหนดไว้ในระยะเวลา 8 สัปดาห์ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผล เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองได้แก่ โปรแกรมการระลึกถึงความหลัง แบบประเมินภาวะซึมเศร้าของนิพนธ์ พวงรินทร์ และคณะ (2537) และแบบประเมินความรู้สึกลึกซึ้งคุณค่าในตนเองของ เขียวลักษณ์ มหาสិทธิวัฒน์ (2529) โดยนำไปใช้และหาความเชื่อมั่นได้ค่าเท่ากับ 0.75 และ 0.76 ตามลำดับ ผลการวิเคราะห์ข้อมูล สรุปได้ดังนี้

1. ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองจำนวน 10 คน เป็นเพศชายมากกว่าเพศหญิงคิดเป็นร้อยละ 60 และ 40 ตามลำดับ ส่วนใหญ่อยู่ในกลุ่มอายุ 60-65 ปี คิดเป็นร้อยละ 40 มีสถานภาพสมรสคู่ คิดเป็นร้อยละ 100 การศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษาคิดเป็นร้อยละ 60 มีรายได้เพียงพอคิดเป็นร้อยละ 50 แหล่งของรายได้ส่วนมากมาจากบุตรหลานคิดเป็นร้อยละ 80 มีจำนวนสมาชิกในครอบครัว 4-6 คน คิดเป็นร้อยละ 40 มีโรคประจำตัวคิดเป็นร้อยละ 40

ผู้สูงอายุในกลุ่มควบคุม จำนวน 10 คน เป็นเพศชายมากกว่าเพศหญิงคิดเป็นร้อยละ 60 และ 40 ตามลำดับ ส่วนใหญ่อยู่ในช่วง 60-65 ปี คิดเป็นร้อยละ 50 สถานภาพสมรสคู่ คิดเป็นร้อยละ 70 การศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 90 มีรายได้เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 60 แหล่งของรายได้จากการประกอบอาชีพคิดเป็นร้อยละ 60 มีจำนวนสมาชิกในครอบครัว 4-6 คน คิดเป็นร้อยละ 60 มีโรคประจำตัวคิดเป็นร้อยละ 70

2. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองต่อคะแนนเฉลี่ยภาวะซึมเศร้าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ตามสมมติฐานที่ 1

3. ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยภาวะซึมเศร้าในระยะหลังการทดลอง และในระยะติดตามผล ต่ำกว่าผู้สูงอายุกลุ่มควบคุมและต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ที่ระดับ .01 ตามสมมติฐานข้อที่ 2-3 และ 4-5

4. ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยภาวะซึมเศร้าในระยะติดตามผลแตกต่างจากระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ไม่เป็นตามสมมติฐานข้อที่ 6

5. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองต่อคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ตามสมมติฐาน ข้อที่ 7

6. ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองกับระยะเวลาการทดลองต่อคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ตามสมมติฐาน ข้อที่ 8 และ 10

7. ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเองในระยะติดตามผลไม่แตกต่างกับกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 9

8. ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเองในระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ตามสมมติฐานข้อที่ 11

9. ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเองในระยะติดตามผลแตกต่างจากในระยะหลังการทดลอง ซึ่งไม่เป็นตามสมมติฐานข้อที่ 12

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยสามารถนำมาอภิปรายได้ดังนี้

1. ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยภาวะซึมเศร้าในระยะหลังการทดลอง และในระยะติดตามผล ต่ำกว่าผู้สูงอายุกลุ่มควบคุมและต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ตามสมมติฐานข้อที่ 2-3 และ 4-5 ทั้งนี้เนื่องมาจากโปรแกรมการระลึกถึงความหลังที่จัดขึ้น ผู้วิจัย ได้ให้ผู้สูงอายุเลือกเหตุการณ์ที่ประทับใจเพื่อระลึกถึงอย่างมีความสุขด้วยตนเอง ซึ่งเหมาะสมกับความเป็นจริงตามธรรมชาติของผู้สูงอายุ ตามทฤษฎีขั้นตอนการพัฒนาทางจิตสังคม (Psychosocial Developmental Stage) ขั้นที่ 8 ของอีริกสันที่อธิบายถึงวัยสูงอายุว่าเป็นวัยที่ชอบมองย้อนกลับไปในอดีตถึงเหตุการณ์ในอดีตมากกว่าบุคคลในวัยอื่น ทั้งนี้เพื่อตรวจสอบ และตัดสินชีวิตของตนเอง โดยผ่านความทรงจำและค้นหาความหมายของชีวิต ค้นหาคุณค่าของชีวิตที่ผ่านมาของตนเอง เมื่อเหตุการณ์ที่ผู้สูงอายุนั้นย้อนคิดเป็นเหตุการณ์ทางบวกหรือเป็นเหตุการณ์ที่ตนเองประทับใจ หรือประสบความสำเร็จ ย่อมทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกว่าได้ใช้ชีวิตที่ผ่านมาอย่างคุ้มค่า เช่นเดียวกับ เบิร์นไซด์ ที่กล่าวว่า (Burnside, 1988) แม้ว่าการย้อนคิดจะมีทั้งด้านบวกและด้านลบ แต่ผู้สูงอายุมักจะย้อนคิดถึงอดีตด้วยความพอใจมากกว่า สอดคล้องกับการศึกษาของ เซอร์ ทองเพ็ญ (2537) ที่พบว่า ผู้สูงอายุมักการระลึกถึงความหลังด้านบวก ร้อยละ 85.4 การที่ผู้สูงอายุได้ย้อนคิดถึงความสุข มีความสัมพันธ์กับการลดลงของภาวะซึมเศร้า (Yang &

Rehm, 1993) สอดคล้องกับรายงานการวิจัยของ พินลักษ์ณ์ นิติภากรณ์ (2547) ที่ศึกษาผลของโปรแกรมการระลึกถึงความหลังต่อภาวะซึมเศร้าและความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา พบว่าการระลึกถึงความหลังช่วยลดภาวะซึมเศร้าได้อย่างมีนัยสำคัญ เช่นเดียวกับการศึกษาของ จอนส์ดอทท์ไธร์ และคณะ (Jonsdottir et al., 2001) ที่พบว่าการระลึกถึงความหลังในผู้ป่วยโรคปอดเรื้อรังระยะสุดท้าย ช่วยลดภาวะซึมเศร้าเพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและความผาสุกในชีวิตได้อย่างมีนัยสำคัญ

2. ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองในระยะหลังการทดลองสูงกว่าในระยะก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ตามสมมติฐาน ข้อที่ 8, 9 และ 10 และ ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ตามสมมติฐานข้อที่ 11 ซึ่งผลของการศึกษานี้แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการระลึกถึงความหลังมีผลทำให้คะแนนเฉลี่ยความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในชุมชนสูงขึ้นทั้งนี้เนื่องจากผู้สูงอายุที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการระลึกถึงความหลัง จะได้รับการกระตุ้นให้มีการระลึกถึงเหตุการณ์ในอดีตซึ่งเป็นเหตุการณ์ที่คนนั้นรู้สึกภาคภูมิใจและแบ่งปันให้กับบุคคลอื่นได้รับรู้และได้รับการยอมรับชื่นชมจากบุคคลอื่นด้วย จึงทำให้ผู้สูงอายุมองตนเองใหม่ว่าตนเองนั้นเป็นบุคคลที่มีคุณค่า มีความสำคัญ มีความสามารถ การระลึกถึงความหลังเป็นกิจกรรมการพยาบาลที่มีเป้าหมายในการส่งเสริมความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ (Hamilton, 1992; Nugent, 1995) การที่ผู้สูงอายุมองอดีตด้วยความพอใจ จะช่วยเพิ่มความภูมิใจในตนเอง ซึ่งเฮิร์สท์และเมตคาล์ฟ (Hirst & Metcalf, 1984, pp. 72-73) กล่าวว่า ถ้าเหตุการณ์ในชีวิตของผู้สูงอายุ ประสบความสำเร็จในอดีตจนถึงปัจจุบันและพอใจในสภาพปัจจุบัน ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุจะเพิ่มขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาของ ปรีญา โคมานะ และระวีวรรณ ศรีสุชาติ (2548) ที่พบว่าความภาคภูมิใจกับความสำเร็จในชีวิต มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ จากการศึกษาของมอร์ (Moore, 1984 cited in Burnside, 1988) ที่พบว่าการทำกลุ่มระลึกถึงความหลัง และการสัมผัส เพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เช่นเดียวกับการศึกษาของแลป (Lappe, 1987) เกี่ยวกับผลของการทำกลุ่มระลึกถึงความหลัง ต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ พบว่า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สอดคล้องกับการศึกษาของ (จกรม ทองจันทร์, 2544) เรื่องผลการระลึกถึงความหลังอย่างมีรูปแบบ ต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและความหวังในผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ พบว่าความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้การระลึกถึงความหลัง ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการตามกระบวนการระลึกถึง

ความหลังของฮามิลตัน (Hamilton, 1992) ประกอบด้วย 3 ระยะ คือ ระยะของการเลือกเหตุการณ์ในอดีต (Memory) ระยะการค้นหาความหมายของเหตุการณ์นั้น (Experiencing) และระยะแบ่งปันประสบการณ์ให้ผู้ฟัง (Social Interaction) ร่วมกับการใช้เทคนิคการสร้างสัมพันธภาพ เทคนิคการสื่อสาร เทคนิคการฟังอย่างมีส่วนร่วมและด้วยความเข้าใจ (Active and Empathic Listening) เทคนิคการใช้คำพู่กัน (General Lead) เทคนิคการสะท้อนความรู้สึก (Reflecting) รวมทั้งเทคนิคการรู้จักจดจำ (Giving Recognition) ที่ช่วยส่งเสริมความรู้สึกมีคุณค่าของผู้สูงอายุ ซึ่งผลการวิจัยพบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองระยะหลังการทดลองสูงกว่าในระยะก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

3. ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยภาวะซึมเศร้าในระยะติดตามผลแตกต่างกับระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 โดยคะแนนเฉลี่ยภาวะซึมเศร้าของกลุ่มทดลองในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะหลังการทดลองซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 6 แสดงให้เห็นว่าในระยะติดตามผล คะแนนเฉลี่ยภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุสูงกว่าระยะหลังการทดลอง อาจเกิดจากการขาดการกระตุ้นอย่างต่อเนื่องให้ระลึกถึงความหลังจึงไม่เกิดความพึงพอใจในชีวิต ส่งผลต่อภาวะซึมเศร้า (พิณลักษณ์ นิติการณ, 2547) และอาจมีปัจจัยอื่นที่ทำให้บุคคลในวัยนี้เกิดภาวะซึมเศร้าที่ง่ายขึ้น เช่น การสูญเสียคนรัก รายได้ บทบาท สุขภาพ การทำหน้าที่ต่าง ๆ การเจ็บป่วยเรื้อรัง (ปาทัน บัญ-หลง และคณะ, 2544) รวมทั้งปัจจัยด้านสังคม คือ สัมพันธภาพในครอบครัวและการมีส่วนร่วมในสังคม ซึ่งมีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ (กนกรัตน์ สุขะคงกะ และคณะ, 2542; กาญจนา พึ่งไพศาล, 2539; เกษม เล่งเวหาสถิต, กาญจนา รามสูตร, และจรรยา สัตยากร, 2539) ดังนั้นจึงควรมีการกระตุ้นผู้สูงอายุอย่างสม่ำเสมอ โดยส่งเสริมให้ครอบครัวมีส่วนร่วม และเข้าใจการส่งเสริมสุขภาพจิตในผู้สูงอายุ

4. ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองในระยะติดตามผลแตกต่างกับระยะหลังทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 โดยคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองในระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะหลังการทดลอง ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 12 แสดงให้เห็นว่าคะแนนเฉลี่ยของความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุลดต่ำลงในระยะติดตามผล ทั้งนี้อาจเนื่องจากการขาดการกระตุ้นอย่างต่อเนื่อง จึงไม่ได้กระตุ้นให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง เพราะการระลึกถึงความหลังสามารถไปกระตุ้นจุดกำเนิดของความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองในอดีตให้ฟื้นฟูกลับมาอีกครั้ง (Steven-Ratchfort, 1993) นอกจากนี้ อาจมีปัจจัยอื่นที่มีอิทธิพลต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ เช่น สถานภาพสมรส การศึกษา รายได้ และความเพียงพอของรายได้ สถานภาพทางสังคม ปัญหาสุขภาพ ความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน เป็นต้น รวมทั้งปัจจัยด้านการมีส่วนร่วมทางกิจกรรมสังคมกับ

ถูกหลานหรือญาติ (นงลักษณ์ บุญไทย, 2539; ปริญญา โทมานะ, 2548) ดังนั้น จึงควรส่งเสริมให้ครอบครัวมีส่วนกระตุ้นให้ผู้สูงอายุระลึกถึงความหลักอย่างต่อเนื่อง เพื่อคงไว้ซึ่งความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยพบว่า การเข้าร่วมโปรแกรมการระลึกถึงความหลังสามารถลดภาวะซึมเศร้าและเพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในชุมชน ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะดังนี้

1. ด้านการปฏิบัติการพยาบาล

1.1 พยาบาลที่ปฏิบัติงานในชุมชน สามารถนำวิธีการระลึกถึงความหลังรายบุคคลไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติการพยาบาลกับผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าและผู้สูงอายุที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำหรือปานกลางเพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีภาวะซึมเศร้ามลดลง และมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น

1.2 บุคลากรที่ปฏิบัติงานในสถานสงเคราะห์คนชราหรือ สถานพักฟื้นคนชรา สถานดูแลผู้สูงอายุกลางวัน สามารถนำวิธีการระลึกถึงความหลังรายบุคคลไปประยุกต์ใช้กับผู้สูงอายุเพื่อให้ผู้สูงอายุมีภาวะซึมเศร้ามลดลง และมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น

1.3 พยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาล สามารถนำวิธีการระลึกถึงความหลังรายบุคคลไปประยุกต์ใช้กับผู้สูงอายุหรือ ผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่เข้าพักรักษาตัวในโรงพยาบาล เพื่อให้ผู้สูงอายุหรือผู้ป่วยโรคเรื้อรังมีภาวะซึมเศร้ามลดลง และมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น

2. ด้านการศึกษา

2.1 คณาจารย์ในสถานศึกษา สามารถนำโปรแกรมการระลึกถึงความหลังรายบุคคลไปใช้ในการประกอบการเรียนการสอน

2.2 นักศึกษาพยาบาลสามารถนำวิธีการระลึกถึงความหลังรายบุคคลไปประยุกต์ใช้ในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพเกี่ยวกับการส่งเสริมและดูแลผู้สูงอายุในชุมชนได้

3. ด้านการบริหารทางการพยาบาล

3.1 ผู้บริหารทางการพยาบาล และผู้บริหาร โรงพยาบาลควรส่งเสริมสนับสนุนให้พยาบาลนำโปรแกรมการระลึกถึงความหลังไปใช้ในการดูแลผู้สูงอายุที่เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลและมีภาวะซึมเศร้า

3.2 ผู้บริหารทางการพยาบาลและผู้บริหาร โรงพยาบาล ควรสนับสนุนเจ้าหน้าที่พยาบาลที่ปฏิบัติงานในหน่วยบริการปฐมภูมิ (Primary Care Unit: PCU) ของโรงพยาบาลให้นำ

โปรแกรมการระลึกถึงความหลังไปใช้กับผู้สูงอายุที่เป็นโรคเรื้อรังที่อาศัยอยู่ในชุมชนและมีภาวะซึมเศร้า

4. ด้านการวิจัย

4.1 การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาในผู้สูงอายุที่อยู่ในชุมชน ในการวิจัยครั้งต่อไปควรศึกษาในสถานที่อื่น เช่น โรงพยาบาล ชุมชน สถานสงเคราะห์คนชรา สถานพักฟื้นคนชรา สถานดูแลผู้สูงอายุกลางวัน

4.2 การวิจัยครั้งนี้ทำการศึกษากับผู้สูงอายุที่อยู่ในชุมชน จังหวัดปราจีนบุรีครั้งต่อไปควรทำการศึกษากับผู้สูงอายุในพื้นที่อื่น เพื่อให้สามารถสรุปผลอ้างอิงได้มากขึ้น

4.3 การวิจัยครั้งนี้เป็นการทดลองศึกษากับผู้สูงอายุที่อยู่ในชุมชนเป็นรายบุคคล ในครั้งต่อไปควรศึกษาในผู้สูงอายุที่อยู่ในชุมชนเป็นรายกลุ่ม

4.4 การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษากับผู้สูงอายุที่อยู่ในชุมชนที่มีภาวะซึมเศร้า ในครั้งต่อไปควรศึกษากับผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้ากลุ่มอื่น เช่น ผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง ผู้สูงอายุที่สูญเสียคู่สมรส สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักหรือสูญเสียอวัยวะสำคัญ

4.5 การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยศึกษาตัวแปรตาม 2 ตัว คือ ภาวะซึมเศร้า และความรู้สึกลึกซึ้งมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ซึ่งการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า การระลึกถึงความหลังมีความสัมพันธ์กับหลายตัวแปรเช่น ความพึงพอใจในชีวิต ความผาสุกในชีวิต ความสิ้นหวัง ความวิตกกังวล เป็นต้น ดังนั้น ในการทดลองครั้งต่อไป จึงควรศึกษาตัวแปรดังกล่าวเพิ่ม

4.6 การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยศึกษาตัวแปรตามด้านจิตใจ คือ ภาวะซึมเศร้า และความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ในครั้งต่อไปควรศึกษาตัวแปรตามด้านอื่น เช่น ความรู้ ทัศนคติ และการปฏิบัติ เนื่องจากผู้วิจัยสังเกตพบว่า ผู้สูงอายุมีการปฏิบัติตนได้ดีขึ้น เช่น พุศุขมากขึ้น แสดงความกระตือรือร้นและสามารถเล่าเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้ รวมทั้ง แต่งตัวสะอาด สีสหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส

4.7 การวิจัยครั้งนี้ พบว่า ในระยะติดตามผล คะแนนเฉลี่ยความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุต่ำกว่าในระยะหลังการทดลอง และคะแนนเฉลี่ยภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุสูงกว่าในระยะหลังการทดลอง ซึ่งผลการวิจัยพบว่า ได้ผลดีในการลดภาวะซึมเศร้าและเพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองในภายหลังการทดลอง แต่ระยะติดตามผลจะไม่ส่งผล จึงควรส่งเสริมให้ครอบครัวมีส่วนร่วมในการกระตุ้นให้ผู้สูงอายุได้มีการระลึกถึงความหลังอย่างต่อเนื่องเป็นระยะ ๆ เพื่อคงระดับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และลดภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ