

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย การอภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง แบบศึกษา 2 กลุ่มวัดซ้ำ เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการระลึกถึงความหลังร่วมกับการบำบัดเพื่อการรับรู้วัน เวลา สถานที่ และบุคคล ต่อความสามารถในการรู้คิดและความผาสุกในชีวิตของผู้สูงอายุภาวะสมองเสื่อมที่อาศัยอยู่ในชุมชน จังหวัดลพบุรี กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ที่มีภาวะสมองเสื่อมอยู่ในระดับน้อย ทำการสุ่มแบบง่าย เข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 คน ในระยะหลังการทดลองผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง 2 คน ไม่สามารถเข้าร่วมโปรแกรมจนเสร็จสิ้นโปรแกรม ดังนั้นจึงเหลือผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง 10 คน ผู้สูงอายุกลุ่มควบคุมได้รับการดูแลตามปกติ ส่วนกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมตามรูปแบบที่กำหนดไว้ ระยะเวลา 6 สัปดาห์ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ ในระยะก่อนการทดลอง ระยะสิ้นสุดการทดลอง และระยะติดตามผล เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองได้แก่ โปรแกรมการระลึกถึงความหลังร่วมกับการบำบัดเพื่อการรับรู้วัน เวลา สถานที่และบุคคล แบบประเมินสภาพสมองเบื้องต้น ฉบับภาษาไทย ของ คณะกรรมการการจัดทำแบบทดสอบสภาพสมองเบื้องต้นและสถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ (2542) และแบบประเมินความผาสุกในชีวิตที่สร้างขึ้น โดยเชอร์รี่ ทองเพ็ญ (2537) โดยแบบประเมินความผาสุกในชีวิตหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาครอนบาคได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .76 และแบบประเมินสภาพสมองเบื้องต้น ฉบับภาษาไทย หาค่าความเชื่อมั่นด้วยวิธี Test-Retest Method ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .92 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสรุปได้ดังนี้

1. ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่างมีดังนี้

1.1 กลุ่มทดลอง ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองจำนวน 10 คน เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย ส่วนใหญ่อยู่ในกลุ่มอายุ 70 - 80 ปี ไม่ได้รับการศึกษา มีรายได้เพียงพอทั้งหมด มีจำนวนสมาชิกในครอบครัว 1-3 คน แหล่งที่มาของรายได้มาจากบุตรหลาน และมีโรคประจำตัว 5 คน

1.2 กลุ่มควบคุม ผู้สูงอายุกลุ่มควบคุมจำนวน 12 คน เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย ส่วนใหญ่อยู่ในกลุ่มช่วงอายุ 70 - 80 ปี ไม่ได้รับการศึกษา มีรายได้เพียงพอ มีจำนวนสมาชิกในครอบครัว 1-3 คน แหล่งรายได้ส่วนใหญ่มาจากบุตรหลาน มีโรคประจำตัว

2. ผลการวิจัย

2.1 ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการรู้คิดในระยะสิ้นสุดการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุมและสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.2 ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการรู้คิดระยะติดตามผลแตกต่างจากระยะสิ้นสุดการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.3 ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจในชีวิตระยะสิ้นสุดการทดลองและระยะติดตามผล สูงกว่าผู้สูงอายุกลุ่มควบคุม และสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.4 ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจในชีวิตระยะติดตามผลแตกต่างจากระยะก่อนการทดลองอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

การอภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยสามารถนำมาอภิปรายได้ดังนี้

1. ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการรู้คิดในระยะสิ้นสุดการทดลองและระยะติดตามผล สูงกว่ากลุ่มควบคุม และสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

จากการวิจัยครั้งนี้พบว่าระยะสิ้นสุดการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการรู้คิดสูงกว่ากลุ่มควบคุม กล่าวคือผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมการระลึกถึงความหลังร่วมกับการบำบัดเพื่อการรับรู้วัน เวลา สถานที่ และบุคคล มีความสามารถในการรู้คิดด้านความใส่ใจ การมีสมาธิ และความจำเพิ่มมากขึ้น อธิบายได้ว่าการที่ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองได้รับการกระตุ้นให้ระลึกถึงความหลัง สมองจะมีกระบวนการในการเรียกความจำหรือข้อมูลที่ได้นบันทึกไว้แล้วนำมาประมวลซ้ำอีกครั้ง ทำให้ความสามารถในการรู้คิดในส่วนของความจำดีขึ้น นอกจากนี้การใช้วิธีการบำบัดเพื่อการรับรู้วัน เวลา สถานที่ และบุคคล ในการกระตุ้นให้ผู้สูงอายุตระหนักรู้ถึงเวลา สถานที่ และบุคคลที่เกี่ยวข้อง ใช้การกระตุ้นซ้ำ ๆ ทุกครั้งก่อนให้ผู้สูงอายุระลึกถึงความหลัง วิธีการนี้ส่งผลให้เกิดความจำสัมผัสที่สามารถส่งผ่านเปลี่ยนเป็นความจำระยะสั้นและความจำระยะยาวตามลำดับ (กัมมันต์ พันธุมจินดา และศรีจิตร บุณนาถ, 2543) จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่าการกระตุ้นซ้ำ ๆ จะทำให้ความจำดีขึ้น เนื่องจากการเรียนรู้ซ้ำ ๆ จะทำให้มีการส่งสัญญาณ (Synapse) ของสัญญาณประสาทผ่านได้ง่าย ทำให้เซลล์ประสาทในเปลือกสมอง (Cerebral Cortex) เพิ่มขึ้น (ชูศักดิ์ เวชแพศย์, 2540) และผู้สูงอายุเข้าร่วมโปรแกรมเป็นรายบุคคลในบรรยากาศที่เงียบสงบ มีความเป็นส่วนตัว เป็นการกระตุ้นความใส่ใจ ส่งผลให้เกิดสมาธิ เนื่องจากความใส่ใจและสมาธิเป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความจำ การไม่ใส่ใจในการทบทวนข้อมูลซ้ำจะส่งผลให้ข้อมูลนั้นสลายไปได้เร็วมากขึ้น สอดคล้องกับแนวคิดของ วรณิกา บุญระของ (2541) ที่กล่าวว่าความตั้งใจจดจ่อต่อข้อมูลจะทำให้ความสามารถในการจดจำได้มากขึ้น จากลักษณะของโปรแกรมหากล่าวข้างต้น

จึงสรุปได้ว่าหลังการเข้าร่วมโปรแกรมของผู้สูงอายุทำให้ความสามารถในการรู้คิดเพิ่มมากขึ้น ส่วนกลุ่มควบคุมซึ่งไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมและไม่ได้รับการกระตุ้นทำให้ความสามารถในการรู้คิดลดลง สอดคล้องกับการศึกษาของ (Baines et al., 1987) เกี่ยวกับผลของการระลึกถึงความหลังแบบกลุ่มร่วมกับการบำบัดเพื่อการรับรู้วัน เวลา สถานที่ บุคคล ในผู้สูงอายุที่มีภาวะพร่องด้านการรู้คิดระดับปานกลางถึงระดับรุนแรงซึ่งพบว่ากลุ่มทดลองมีความสามารถในการรู้คิดเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และสอดคล้องกับการศึกษาของ (Ito et al., 2007) และการศึกษาของ (Wang et al., 2007) ที่ศึกษาเกี่ยวกับผลของการระลึกถึงความหลังแบบกลุ่มร่วมกับการบำบัดเพื่อการรับรู้วัน เวลา สถานที่ และบุคคล พบว่า ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมการระลึกถึงความหลังร่วมกับการบำบัดเพื่อการรับรู้วัน เวลา สถานที่ และบุคคลมีค่าคะแนนความสามารถในการรู้คิดสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ

จากข้อมูลของผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองรายบุคคล มีคะแนนความสามารถในการรู้คิดเพิ่มขึ้นเป็นที่น่าสนใจกว่าผู้สูงอายุกลุ่มทดลองคนที่ 4, 6 และ 7 มีคะแนนความสามารถในการรู้คิดเพิ่มขึ้นน้อยที่สุด คือเพิ่มขึ้นเพียง 2 คะแนน เนื่องจากผู้สูงอายุไม่ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการทบทวนวันเวลา โดยการปฏิบัติตามที่กำหนดไว้ในโปรแกรม โดยบอกว่า “ไม่เห็นจำเป็นต้องดู” และขาดการกระตุ้นจากผู้ดูแล ซึ่งการกระตุ้นจากผู้ดูแลอย่างสม่ำเสมอ และมีทิศทางจะมีผลต่อความจำ การคงไว้ซึ่งข้อมูล และการเรียกข้อมูลมาใช้ (กนกวรรณ ติลกสกุลชัย และชัยเลิศ พิชิตพรชัย, 2548) ส่วนผู้สูงอายุกลุ่มทดลองคนที่ 1 มีคะแนนความสามารถในการรู้คิดเพิ่มมากที่สุด คือ 10 คะแนน อาจเนื่องมาจากผู้สูงอายุให้ความสำคัญในการฝึกปฏิบัติจน คุ้นเคย อย่างสม่ำเสมอทุกวัน แสดงถึงความสนใจ ใส่ใจ ช่วยให้ผู้สูงอายุมีการจดจำ ซึ่งจุดเริ่มต้นของความจำดี คือความตั้งใจและสนใจ (วรากรณ์ จัตกุล, 2550) จึงส่งผลให้ค่าคะแนนในส่วนการรับรู้เกี่ยวกับเวลา และสถานที่เพิ่มขึ้น จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่าหากมีการกระตุ้นซ้ำ ๆ จะทำให้ความจำดีขึ้น เนื่องจากการเรียนรู้ซ้ำ ๆ จะทำให้มีการส่งสัญญาณประสาทผ่านได้ง่าย ทำให้เส้นใยประสาทเพิ่มมากขึ้น (ชูศักดิ์ เวชแพศย์, 2540)

สำหรับการวิจัยครั้งนี้เป็นโปรแกรมการระลึกถึงความหลังร่วมกับการบำบัดเพื่อการรับรู้วัน เวลา สถานที่ และบุคคลแบบรายบุคคล แต่ผลการวิจัยได้ผลสอดคล้องกับการบำบัดเป็นรายกลุ่ม อาจเนื่องจากการระลึกความหลังรายบุคคล สามารถเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้ซักถามข้อสงสัยได้อย่างเต็มที่ ตลอดจนเทคนิคในการใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย โดยเน้นพูดซ้ำและชัดเจนทำให้ผู้สูงอายุสนใจและติดตาม ช่วยให้ผู้สูงอายุภาวะสมองเสื่อมมีสมาธิเพิ่มขึ้น ลดปัญหาการขัดจังหวะขณะเล่า กล่าวเล่าความหลังของตนเอง สอดคล้องกับการศึกษาของ (Lai et al., 2004) เกี่ยวกับการระลึกถึง

ความหลังรายบุคคลในการส่งเสริมความผาสุกผู้สูงอายุภาวะสมองเสื่อมในสถานสงเคราะห์ พบว่าผู้สูงอายุมีค่าคะแนนความสามารถในการรู้คิดเพิ่มขึ้น

นอกจากนี้จากผลการวิจัยดังกล่าวจะเห็นว่า การระลึกถึงความหลังในแต่ละช่วงวัยตามพัฒนาการทางจิตสังคมของอีริคสัน โดยเริ่มต้นตั้งแต่วัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ ซึ่งการได้ย้อนกลับไปในแต่ละช่วงวัยสู่ความภาคภูมิใจ คิดถึงสิ่งต่าง ๆ ในอดีตทางบวก ย่อมทำให้บุคคลรู้สึกเป็นสุข ส่งผลให้มีสมาธิและความจำดีขึ้น (Miller, 2009) และการระลึกถึงความหลังยังเป็นการกระตุ้นให้ใช้ความคิดในการระลึกถึงความทรงจำที่ผ่านมา มีการประเมินความจำที่ผ่านมา รวมทั้งมีการปรับแก้ไขความจำบางส่วนตามกระบวนการของกิบสัน ซึ่งมีกระบวนการเน้นให้ฝึกความจำด้วยจึงทำให้เพิ่มความสามารถในการรู้คิดได้ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ถือเป็นการใช้ความสามารถในการรู้คิดของผู้สูงอายุ ส่วนการบำบัดเพื่อการรับรู้วัน เวลา สถานที่ และบุคคล เป็นการกระตุ้นอย่างต่อเนื่องเพื่อให้ผู้สูงอายุมิการรับรู้อีกครั้งตามความเป็นจริง เมื่อนำมาใช้ร่วมกับโปรแกรมการระลึกถึงความหลังสามารถเพิ่มความสามารถในการรู้คิดได้

ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองระยะติดตามผลมีค่าคะแนนความสามารถในการรู้คิดสูงกว่ากลุ่มควบคุม ภายหลังจากสิ้นสุดโปรแกรมการระลึกถึงความหลังร่วมกับการบำบัดเพื่อการรับรู้วัน เวลา สถานที่ และบุคคล ไปแล้ว 2 สัปดาห์ ผู้วิจัยได้วัดค่าคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการรู้คิด พบว่าค่าคะแนนลดลงเล็กน้อยแต่ยังสูงกว่ากลุ่มควบคุม กล่าวคือผู้สูงอายุกลุ่มทดลองมีความสามารถในการรู้คิดมากขึ้นโดยเฉพาะในส่วนของความจำและความใส่ใจ ผู้สูงอายุจะจดจำวัน เวลา สถานที่และบุคคลได้มากขึ้น แสดงว่าโปรแกรมนี้ส่งผลให้เกิดความจำระยะยาวขึ้นจึงทำให้ความจำยังคงอยู่ ซึ่งผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมจะได้รับการกระตุ้นให้ระลึกถึงความหลังครั้งก่อนหน้าทุกๆ ครั้ง ก่อนเริ่มระลึกถึงความหลังเรื่องใหม่ ๆ ร่วมกับการกระตุ้นการรับรู้วัน เวลา สถานที่และบุคคล ก่อนระลึกถึงความหลังทุกครั้ง สิ่งนี้ส่งผลให้ความจำระยะยาวดีขึ้น ที่ว่า สิ่งใดถ้าอยู่ในระบบความจำระยะสั้นเป็นเวลานาน สิ่งนั้นจะยังมีโอกาสฝังตัวอยู่ในระบบความจำระยะยาวมากขึ้น และสอดคล้องกับการศึกษาของ (Arkin, 2000) เกี่ยวกับการฝึกความจำในผู้สูงอายุอัลไซเมอร์โดยการให้ทบทวนอดีตชีวิตประวัติ

เมื่อเปรียบเทียบระหว่างก่อนฝึก หลังการฝึกทันที และติดตามผล กลุ่มทดลองมีความสามารถในการจำดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และจากการที่ผู้สูงอายุภาวะสมองเสื่อมระยะแรกมีความเครียดจากปัญหาความจำที่ลดลง ซึ่งความเครียดเป็นปัจจัยที่ขัดขวางการทำงานของสมอง ทำให้ไม่สามารถนึกคิดหรือเรียนรู้ได้ในขณะนั้นการระลึกถึงความหลังร่วมกับการบำบัดเพื่อการรับรู้วัน เวลา สถานที่และบุคคลเป็นการบริหารสมอง ทำให้สมองทั้งสองข้างทำงานไปพร้อม ๆ กัน เพิ่มความแข็งแรงในการทำงานของสมองทั้งสองข้างให้ประสานกัน ใน

ขณะเดียวกันคลื่นสมองจะลดความเร็วลงจากคลื่นเบต้าเป็นแอลฟา ทำให้เกิดการผ่อนคลายเพิ่มขึ้น สมองอยู่ในภาวะผ่อนคลายแต่มีความตื่นตัว ทำให้สมองมีการเรียนรู้อย่างง่ายดายและรวดเร็ว มีความจำระยะยาวดีขึ้น ส่งผลให้การฟื้นฟูด้านความสามารถในการรู้คิดมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น (Denison & Denison, 1994) นอกจากนี้ในระยะติดตามผลกลุ่มทดลองมีคำแนะนำความสามารถในการรู้คิดลดลง อาจเนื่องมาจากผู้สูงอายุขาดการกระตุ้นอย่างต่อเนื่องจึงทำให้ความสามารถในการรู้คิดในส่วนของการจดจำ สอดคล้องกับการศึกษาของ (Tadaka & Kanagawa, 2004) ที่ทดลองใช้โปรแกรมการระลึกถึงความหลังร่วมกับการบำบัดเพื่อการรับรู้วัน เวลา สถานที่ และบุคคล ในผู้สูงอายุภาวะสมองเสื่อมระดับน้อยถึงระดับปานกลาง ผู้สูงอายุเข้าร่วมโปรแกรมเป็นกลุ่ม 1 ครั้งต่อสัปดาห์นาน 1 ชั่วโมงครึ่ง เป็นระยะเวลา 10 สัปดาห์ ลักษณะโปรแกรมมีการกระตุ้นการรับรู้วัน เวลา สถานที่ และบุคคล มีการออกกำลังกาย ระลึกความหลังเกี่ยวกับบ้านหลังแรก การแต่งกายในวัยเด็ก ขนมนวัยเด็ก ความทรงจำวัยเรียน ความรักครั้งแรก ครอบครัว เป็นต้น โดยใช้สิ่งกระตุ้น เช่น รูปภาพ แผนที่ ขนม เสื้อผ้าเก่า ๆ เป็นต้น พบว่าในระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันทีกลุ่มทดลองมีความสามารถในการรู้คิดเพิ่มมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนในระยะติดตามผล 6 เดือน พบว่าความสามารถในการรู้คิดของกลุ่มทดลองไม่แตกต่างจากกลุ่มควบคุม

2. ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจในชีวิตระยะสิ้นสุดการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 และผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจในชีวิตในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

เมื่อพิจารณาคะแนนความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุภาวะสมองเสื่อมเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่าผู้สูงอายุกลุ่มทดลองส่วนใหญ่มีคะแนนความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่ากลุ่มควบคุม โดยเฉพาะคนที่ 9 มีคะแนนมากที่สุด อาจเนื่องมาจากผู้สูงอายุได้ระลึกถึงชีวิตในอดีตในแง่ดี ซึ่งขณะเล่าผู้สูงอายุมีสีหน้ายิ้มแย้ม หัวเราะ มีความยินดี ผู้สูงอายุบอกว่า “ดี ได้ทบทวนสิ่งที่ผ่านมา” ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีขั้นตอนการพัฒนาการทางจิตสังคม ขั้นที่ 8 ของ (Erikson, 1950 อ้างถึงใน ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2545) ที่อธิบายถึงวัยสูงอายุว่า เมื่อคนสูงวัยขึ้นมักชอบมองย้อนอดีตเพื่อตรวจสอบและตัดสินใจว่าชีวิตที่ผ่านมาแล้วทั้งหมดประสบความสำเร็จหรือไม่ ได้ทำชีวิตให้มีคุณค่าหรือไม่ ถ้าผู้สูงอายุมีความรู้สึกว่าได้ใช้ชีวิตคุ้มค่า ได้ทำทุกอย่างที่ตนควรกระทำจะรู้สึกพึงพอใจในตนเอง จะยอมรับชีวิตของตนอย่างที่เป็นอยู่ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ เซอร์รี่ ทองเพ็ญ (2537) ที่พบว่าผู้สูงอายุมีการระลึกถึงความหลังด้านบวก ร้อยละ 85.4 การที่ผู้สูงอายุเล่าประสบการณ์ที่มีความสุขจะช่วยเพิ่มคุณภาพชีวิต (Butler, 2002) เช่นเดียวกับ (Rebecca, 1999) ที่กล่าวว่า การระลึกถึงความหลังทำให้ตนเองมีความสุข และมีคุณภาพชีวิตดีขึ้น

และการศึกษาของ ศรีเรือน แก้วกังวาล (2533) พบว่าการระลึกถึงความหลังมีความสัมพันธ์กับความพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ และสามารถเป็นตัวทำนายความพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุได้เป็นอันดับหนึ่ง นอกจากนี้ (Iberman & Tobin, 1988 cited in Seller & Stork, 1997) ได้ศึกษาเพื่อทดสอบถึงประโยชน์ของการดูแลโดยใช้เทคนิคการระลึกถึงความหลังในผู้สูงอายุ พบว่าสามารถช่วยเพิ่มความพึงพอใจของผู้สูงอายุ และสอดคล้องกับการศึกษาของ (Baines et al., 1987) ได้ศึกษาผลของการระลึกถึงความหลังและการบำบัดเพื่อการรับรู้วัน เวลา สถานที่ บุคคล ในผู้สูงอายุที่สูญเสียการรับรู้ระดับปานกลางและระดับรุนแรง พบว่า ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจเพิ่มขึ้น และการศึกษาของ (Lai et al., 2004) ที่ศึกษาผลของการระลึกถึงความหลังต่อการส่งเสริมความพึงพอใจของผู้สูงอายุภาวะสมองเสื่อม พบว่ามีความพึงพอใจเพิ่มขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาของ (Chung, 2009) เกี่ยวกับโปรแกรมการระลึกถึงความหลังของผู้สูงอายุภาวะสมองเสื่อมระดับน้อย พบว่าหลังทดลองกลุ่มตัวอย่างมีคุณภาพชีวิตเพิ่มมากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

นอกจากนี้ยังพบว่าผู้สูงอายุคนที่ 5 มีค่าคะแนนความพึงพอใจในชีวิตไม่เพิ่มขึ้น ถึงแม้ผู้สูงอายุจะชอบเล่า และมีลีลาหัวเราะเยิ้ม ร้องเพลงเก่า ๆ ในวัยรุ่นให้ฟัง ทั้งนี้อาจเนื่องจากสัมพันธ์ภาพในครอบครัวไม่ดี ซึ่งจากการทบทวนวรรณกรรมจะพบว่าปัจจัยหลายด้านที่มีผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ เช่น ความสามารถในการดูแลตนเอง มีการศึกษาของ บุญศรี นุกฤต (2541) เกี่ยวกับพฤติกรรมการดูแลตนเองและความพึงพอใจของผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูง พบว่าพฤติกรรมการดูแลตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ จากผลการทดลองผู้สูงอายุกลุ่มทดลองมีภาวะสมองเสื่อมระดับน้อยยังมีความสามารถในการดูแลตนเองได้

3. ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการรู้คิดในระยะติดตามผลแตกต่างกับระยะสิ้นสุดการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 โดยคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการรู้คิดในระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะสิ้นสุดการทดลองซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐาน แสดงให้เห็นว่าในระยะติดตามผล คะแนนเฉลี่ยความสามารถในการรู้คิดต่ำกว่าระยะสิ้นสุดการทดลอง เกิดจากการขาดการกระตุ้นอย่างต่อเนื่อง ให้ระลึกถึงความหลังและไม่ได้ฝึกการบำบัดเพื่อการรับรู้วัน เวลา สถานที่ และบุคคล ซึ่งโดยธรรมชาติแล้วความสามารถในการรู้คิดจะลดลงจากการทำหน้าที่ของสมองที่เสื่อมลง โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อมอาการนำเด่นชัด คือความจำระยะสั้นเริ่มเสีย นอกจากนี้อาจมีปัจจัยอื่นที่ทำให้ความสามารถในการรู้คิดลดลง เช่น อิทธิพลทางสังคม การแบ่งแยกผู้สูงอายุกับวัยอื่น ๆ ในสังคม ความเชื่อ ลักษณะส่วนบุคคล เป็นต้น มีการศึกษาพบว่าความคาดหวังที่ลดลง และการแบ่งแยกผู้สูงอายุกับวัยอื่น ๆ เป็นผลทางลบกับความสามารถในการรับรู้ ส่งผลต่อความสามารถในการรู้คิด (Miller, 2009)

4. ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจในชีวิตในระยะติดตามผลแตกต่างกับระยะสิ้นสุดการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 โดยคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจในชีวิตในระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะสิ้นสุดการทดลองซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐาน แสดงให้เห็นว่าในระยะติดตามผล คะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุต่ำกว่าระยะสิ้นสุดการทดลอง เกิดจากการขาดการกระตุ้นจากผู้ดูแลอย่างต่อเนื่อง ในการให้ผู้สูงอายุระลึกถึงความหลัง และไม่ได้ฝึกการบำบัดเพื่อการรับรู้วัน เวลา สถานที่ และบุคคล จึงไม่เกิดความพึงพอใจในชีวิต และอาจมีปัจจัยอื่นที่ทำให้ความพึงพอใจในชีวิตลดลง โดยเฉพาะการสนับสนุนทางสังคม (Sutherland & Murphy, 1995) จากครอบครัว หรือกลุ่มสมรส ถือเป็นแหล่งสนับสนุนที่สำคัญ ซึ่งถ้าผู้สูงอายุได้รับการสนับสนุนจากกลุ่มสมรสสูง จะทำให้ความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุสูงขึ้น ดังการศึกษาของ ธิดาทองวิเชียร (2550) เกี่ยวกับความพึงพอใจทางใจของผู้สูงอายุ พบว่าผู้สูงอายุที่ได้รับการตอบสนองความต้องการด้านต่าง ๆ จากครอบครัว ได้แก่ ด้านการเข้าถึงบริการสุขภาพ การดำเนินชีวิตประจำวัน และมีความเพียงพอของรายได้ จะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจทางใจมากขึ้น

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยพบว่า การเข้าร่วมโปรแกรมการระลึกถึงความหลังร่วมกับการบำบัดเพื่อการรับรู้วัน เวลา และบุคคลสามารถเพิ่มความสามารถในการรู้คิดและความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุภาวะสมองเสื่อม ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะดังนี้

1. ด้านการปฏิบัติการพยาบาล

1.1 พยาบาลที่ปฏิบัติงานในชุมชน สามารถนำวิธีการระลึกถึงความหลังร่วมกับการบำบัดเพื่อการรับรู้วัน เวลา สถานที่ และบุคคล ไปประยุกต์ในการปฏิบัติการพยาบาลกับผู้สูงอายุภาวะสมองเสื่อมระดับน้อยหรือผู้สูงอายุที่มีความจำบกพร่องในชุมชน โดยพยาบาลสามารถวางแผนและกระตุ้นให้ผู้สูงอายุได้มีกิจกรรมระลึกถึงความหลังร่วมกับการบำบัดเพื่อการรับรู้วัน เวลา สถานที่ และบุคคลเป็นระยะตามขั้นตอนขณะที่ไปเยี่ยมบ้าน แนะนำญาติให้ฝึกทบทวนกิจกรรมการระลึกถึงความหลังร่วมกับการบำบัดเพื่อการรับรู้วัน เวลา สถานที่ และบุคคล และพูดคุยกับผู้สูงอายุเป็นระยะ เพื่อช่วยคงไว้ซึ่งความสามารถของสมองด้านต่าง ๆ หรือชะลอการสูญเสียความสามารถของสมองทำให้ผู้สูงอายุถึงแม้จะสมองเสื่อมแต่สามารถดูแลตนเองได้ และอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

1.2 พยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาล สามารถนำวิธีการระลึกถึงความหลังร่วมกับการบำบัดเพื่อการรับรู้วัน เวลา สถานที่ และบุคคล ไปประยุกต์ในการดูแลผู้สูงอายุที่เข้าพักรักษาตัวในโรงพยาบาล โดยการกระตุ้นให้ผู้สูงอายุระลึกถึงความหลัง ร่วมกับการบำบัดเพื่อการรับรู้วัน เวลา

สถานที่ และบุคคลตามโปรแกรม เพื่อช่วยเพิ่มความพึงพอใจในชีวิตขณะเข้าพักรักษาตัวในโรงพยาบาล

2. ด้านการศึกษา

2.1 คณาจารย์ในสถานศึกษา สามารถนำโปรแกรมการระลึกถึงความหลังร่วมกับการบำบัดเพื่อการรับรู้วัน เวลา สถานที่ และบุคคลแบบรายบุคคลไปใช้ในการประกอบการเรียนการสอน

2.2 นักศึกษาพยาบาลสามารถนำวิธีการระลึกถึงความหลังร่วมกับการบำบัดเพื่อการรับรู้วัน เวลา สถานที่ และบุคคลแบบรายบุคคลไปประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมให้กับผู้สูงอายุ

3. ด้านการบริหารทางการแพทย์

ผู้บริหารทางการแพทย์ และผู้บริหาร โรงพยาบาล ควรส่งเสริมให้มีการจัดอบรมเรื่องการใช้กระบวนการระลึกถึงความหลังร่วมกับการบำบัดเพื่อการรับรู้วัน เวลา สถานที่ และบุคคล เพื่อให้พยาบาลสามารถนำไปใช้ในการให้การดูแลผู้สูงอายุทั้งภายในโรงพยาบาลและชุมชน

4. ด้านการวิจัย

4.1 การวิจัยครั้งนี้ทำการศึกษาเฉพาะผู้สูงอายุภาวะสมองเสื่อมระดับน้อย ดังนั้นในการวิจัยครั้งต่อไปจึงควรได้ศึกษาในผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อมระดับปานกลางหรือรุนแรง และให้ผู้ดูแลหรือครอบครัวมีส่วนร่วม โดยฝึกผู้ดูแลให้ใช้กระบวนการระลึกถึงความหลังร่วมกับการบำบัดเพื่อการรับรู้วัน เวลา สถานที่ และบุคคล หรือให้ผู้ดูแลเข้าร่วมการระลึกถึงความหลัง

4.2 ควรศึกษารูปแบบการมีส่วนร่วมของครอบครัวหรือญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อม เพื่อเพิ่มความสามารถในการรู้คิด

4.3 ควรพัฒนาแนวปฏิบัติการดูแลผู้สูงอายุภาวะสมองเสื่อมโดยประยุกต์โปรแกรมการระลึกถึงความหลังร่วมกับการบำบัดเพื่อการรับรู้วัน เวลา สถานที่และบุคคล