

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) แบบสองกลุ่มทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (Two Group Pretest-Posttest Design) เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมนันทนาการโดยการเล่นอังกะลุงในผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าที่อาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางละมุง จังหวัดชลบุรี ระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ ถึงเดือนเมษายน 2547 เป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 คน สุ่มอย่างง่ายเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน กลุ่มทดลองได้รับการจัดให้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการโดยการเล่นอังกะลุงตามโปรแกรมที่วางไว้ โดยการใช้ผู้สูงอายุเข้ากลุ่มสร้างสัมพันธภาพและความคุ้นเคย การให้ความรู้และฝึกทักษะเกี่ยวกับการเล่นอังกะลุง กิจกรรมการเล่นอังกะลุง การเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงความคิดเห็น และการให้แรงเสริมโดยการให้กำลังใจและคำชมเชย ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการดูแลตามปกติจากสถานสงเคราะห์ เก็บรวบรวมข้อมูลในระยะก่อนการทดลองและระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นโดยใช้แบบวัดความซึมเศร้าของผู้สูงอายุไทย ที่กลุ่มฟื้นฟูสมรรถภาพสมองของไทยได้พัฒนาสร้างขึ้น โดยใช้ต้นแบบจากแบบวัดความเศร้าในผู้สูงอายุ (Geriatric Depression Screening Scale: GDS) ของเซชาวงและคณะ และแบบวัดความรู้สึกลึกซึ้งในตนเองของโรเซนเบิร์กที่เขาลักษณะ มหาสิทธิวัฒน์ (2529) นำมาแปลและดัดแปลง วิเคราะห์ความเชื่อมั่นของแบบสัมภาษณ์ได้ค่าเท่ากับ .85 และ .79 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรม SPSS for Window version 10.0 โดยใช้สถิติ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยสถิติ t-Test for Independent Samples และเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองด้วยสถิติ Paired t-Test ผลการวิเคราะห์ ข้อมูลสรุปได้ดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีเพศชายและเพศหญิงจำนวนเท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 50 ทั้งผู้สูงอายุกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 70 - 79 ปี คิดเป็นร้อยละ 70 และ 50 ตามลำดับ ส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรสอยู่/แยก คิดเป็นร้อยละ 50 ทั้งสองกลุ่ม การศึกษาของผู้สูงอายุกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอยู่ในระดับประถมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 70 และ 90 ตามลำดับ ผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง

ส่วนใหญ่มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 70 ส่วนผู้สูงอายุในกลุ่มควบคุมไม่มีโรคประจำตัวและมีโรคประจำตัวเท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 50

2. ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความซึมเศร้าในระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้น น้อยกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความซึมเศร้าในระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้น น้อยกว่าผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าในกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

4. ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกลึกมีคุณค่าในตนเองในระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นมากกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

5. ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกลึกมีคุณค่าในตนเองในระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นมากกว่าผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าในกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

การอภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยครั้งนี้มีประเด็นสำคัญที่สามารถนำมาอภิปราย ได้ดังนี้

1. ในระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้น ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองมีคะแนนความซึมเศร้า น้อยกว่ากลุ่มควบคุม และน้อยกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$) อธิบายได้ว่า ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำแนวคิดเกี่ยวกับนันทนาการและดนตรีมาใช้ในการจัด กิจกรรมนันทนาการทางการพยาบาล โดยการให้ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าระดับต่ำในสถาน สงเคราะห์คนชราได้ใช้เวลาว่างในการเข้ากลุ่มกิจกรรมนันทนาการโดยการเล่นอังกะลุงด้วยความ สนุกสนาน ซึ่งกิจกรรมประกอบด้วยเรียนรู้เกี่ยวกับจังหวะ การอ่านโน้ตเพลง การฝึกร้องเพลง วิธีการจับการเขย่าอังกะลุงตามโน้ตการเล่นดนตรีไทยด้วยอังกะลุงไปพร้อม ๆ กัน การเปิดโอกาส ให้ผู้สูงอายุได้ซักถามข้อสงสัย แสดงความคิดเห็น การให้แรงเสริมโดยการให้กำลังใจและคำ ชมเชย ซึ่งขั้นตอนต่าง ๆ เหล่านี้จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีโอกาสได้สื่อสารและสร้างความสัมพันธ์กับ สมาชิกในกลุ่มโดยผ่านกระบวนการ กลุ่มและกิจกรรมดนตรีอย่างค่อยเป็นค่อยไป ซึ่งเป็น การสร้างความสัมพันธ์ที่ไม่คุกคามผู้สูงอายุจนเกินไป ประกอบกับการเล่นอังกะลุงนั้นผู้สูงอายุ ต้องรักษาหน้าทีก่อนตน เมื่อถึงคราวเขย่าต้องเขย่าอังกะลุงตามโน้ตอังกะลุงของตนจึงจะทำให้เกิด เสียงดนตรีที่ไพเราะได้ การเล่นอังกะลุงจึงช่วยสร้างสมาธิ ความสามัคคี และช่วยฝึกความจำรวม ทั้งเบี่ยงเบนความสนใจของผู้สูงอายุจากเรื่องราวที่ยึดติดอยู่

การเล่นดนตรีเป็นกิจกรรมที่ช่วยเหลือนบุคคลที่มีปัญหาทางด้านพฤติกรรม โดยทำให้เกิดการเรียนรู้ถึงการควบคุมตนเองในการทำงานร่วมกับกลุ่ม ฝึกการเรียนรู้สัมพันธภาพระหว่าง

บุคคลในกลุ่ม ช่วยทำให้เกิดความสุข เพลิดเพลิน เบิกบานใจ ผ่อนคลายความเครียดและเกิดสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Canadian Association for Music Therapy, 1997) คนตรีจะช่วยปรับเปลี่ยนความรู้สึก อารมณ์ และการรับรู้เวลาในประสบการณ์ เสียงดนตรียังมีผลต่อระบบประสาทอัตโนมัติโดยการกระตุ้นต่อมพิทูอิทารีเพื่อหลั่งสารเอนโดฟิน สารตัวนี้เมื่อหลั่งออกมาแล้วจะถูกเรียกว่า “ฮอร์โมนแห่งความสุข” ซึ่งจะไปกระตุ้นระบบต่าง ๆ ในร่างกายให้ทำงานดีขึ้น (Baptist East Help Center, 2002) ดังผลการศึกษาของทิมส์ (Tims, 1998) โดยการใช้กลุ่มเล่นคีย์บอร์ดในผู้สูงอายุทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดีขึ้นโดยสามารถลดความวิตกกังวล ความซึมเศร้าและความรู้สึกโดดเดี่ยวของผู้สูงอายุได้ สอดคล้องกับการศึกษาของบูเอตเนอร์และเฟอร์รารีโอ (Buettner & Ferrario, 1994) เกี่ยวกับผลของการใช้กิจกรรมนันทนาการทางการแพทย์ โดยใช้การวางแผนร่วมกันระหว่างพยาบาลและนักกิจกรรมบำบัดในการสร้างโปรแกรมการทำกิจกรรมให้ผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อมที่อยู่ในสถานดูแลในแต่ละวัน โดยกิจกรรมต่าง ๆ ประกอบด้วย การใช้ดนตรี การออกกำลังกาย การทำอาหาร การจัดงานวันเกิด การประชุมกลุ่ม และการเลี้ยงสัตว์ ซึ่งจากการศึกษาพบว่าผู้สูงอายุมีการพัฒนาที่ดีขึ้นทั้งการรับรู้ ความจำ ความแข็งแรงของร่างกายรวมทั้งอารมณ์และพฤติกรรม เช่นเดียวกับผลการวิจัยของกัลยาณี เจนอนุศาสตร์ (2542) ที่ศึกษาผลการใช้กิจกรรมดนตรีบำบัดต่อภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแค 2 กรุงเทพมหานคร พบว่าทำให้ความซึมเศร้าของผู้สูงอายุลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ประกอบกับการจัดกิจกรรมนันทนาการโดยการเล่นอังกะลุงนั้นจะช่วยให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้และเกิดความมั่นใจในการสื่อสารสร้างสัมพันธภาพ มีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน เป็นการสร้างเพื่อนและเพิ่มความสามารถในการปรับตัวให้กับผู้สูงอายุ ซึ่งสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ภายหลังเสร็จสิ้นการทดลอง

2. ในระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้น ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองมีคะแนนความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมากกว่ากลุ่มควบคุม และมากกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$) อธิบายได้ว่า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ เป็นความรู้สึกหรือเจตคติที่ผู้สูงอายุมีต่อตนเอง เกิดจากการประเมินตนเองของผู้สูงอายุเกี่ยวกับความเคารพนับถือในตนเองและคิดว่าตนเองมีคุณค่า ซึ่งได้จากการเปรียบเทียบระหว่างคนในอุดมคติ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุจะเปลี่ยนแปลงไปตามอายุที่เพิ่มขึ้นเนื่องจากร่างกายอยู่ในวัยเสื่อม การสูญเสียบทบาททางสังคม การเกษียณจากงานทำให้ไม่มีตำแหน่งหน้าที่ รายได้ลดลงต้องเปลี่ยนวิถีการดำเนินชีวิตใหม่ สูญเสียความสามารถในการพึ่งพาตนเอง บทบาทที่เปลี่ยนแปลงไปทำให้ผู้สูงอายุขาดความเชื่อมั่น ไม่กล้า แสดงออก การถูกทอดทิ้งให้อยู่ตามลำพังพบกับความโดดเดี่ยว ผู้สูงอายุต้องจำยอมเปลี่ยนบทบาทใหม่ที่ตนเองก็ไม่พึงประสงค์ เวลาว่างของผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างมาก

การมีเวลาว่างมากและไม่มี กิจกรรมใด ๆ ทำจะเป็นวิกฤตการณ์ร้ายแรงในชีวิตของผู้สูงอายุ (ลิวรรณ อุณนาภิรักษ์และคณะ, 2539; วิจิตร บุญยะโทตระ, 2538) ทำลายความรู้สึกที่มีคุณค่าแห่งตนเองของผู้สูงอายุ จากทฤษฎีการถดถอยจากสังคม (Disengagement Theory) ที่อธิบายว่าผู้สูงอายุที่มีลักษณะดังกล่าวจะค่อย ๆ หลีกห่างออกจากกลุ่มคนในสังคม (Birren & Schaie, 1977)

ด้วยเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงได้นำแนวคิดเกี่ยวกับดนตรีและนันทนาการมาใช้ในการจัดกิจกรรมเพื่อให้ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าระดับต่ำที่อาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์คนชราได้ใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมกลุ่มด้วยการฝึกเล่นอังกะลุงร่วมกัน โดยมุ่งให้เกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลิน ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ได้แสดงออกทางพฤติกรรม ความคิด อารมณ์ และร่างกาย โดยกิจกรรมทางดนตรีจะช่วยให้ผู้สูงอายุได้มี ปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม การเรียนรู้ดนตรีและการเล่นดนตรีนั้นถือว่าเป็นการพัฒนาทักษะทางด้านดนตรี และช่วยในการสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-Reliance) สร้างความมีคุณค่าในตนเองและสร้างความมีระเบียบวินัยในตนเอง (Self-Discipline) การฝึกการสร้างสรรค์จังหวะและทำนองอย่างง่าย ๆ จะนำมาสู่การพัฒนาการยอมรับความสามารถของตนเอง ฝึกความกล้าแสดงออก (Canadian Association for Music Therapy, 1997) กระบวนการกลุ่มจะทำให้ผู้สูงอายุได้สร้างสัมพันธภาพ พุดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ช่วยให้มี ความกล้าแสดงออกในพฤติกรรมที่เหมาะสม (Assertiveness Training) และจากคุณสมบัติพิเศษของอังกะลุงซึ่งมีความแตกต่างจากเครื่องดนตรีชนิดอื่นส่งผลให้ผู้สูงอายุต้องเล่นดนตรีร่วมกัน ไม่สามารถเล่นอังกะลุงเพียงคนเดียวได้ ต้องมีความสามัคคีช่วยเหลือดูแลซึ่งกันและกัน ผู้สูงอายุทุกคนจึงเป็นบุคคลสำคัญของกลุ่ม การได้รับการยอมรับจากสมาชิกกลุ่ม การยอมรับจากสังคมและการได้รับการยกย่องชมเชยจะเป็นแรงสนับสนุนทางสังคมที่ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่ามีผู้ให้ความสำคัญ เอาใจใส่ยกย่อง มองเห็นคุณค่า และศักยภาพของตน ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความภาคภูมิใจและรู้สึกถึงค่าของคุณค่าของตนเอง ดังผลการศึกษาของฮานเซอร์และทอมป์สัน (Hanser & Thompson, 1994) ที่ศึกษาผลของการใช้ขั้นตอนดนตรีบำบัดต่อผู้สูงอายุที่มีอาการซึมเศร้า พบว่าผู้สูงอายุมีความซึมเศร้าลดลง มีความมีคุณค่าแห่งตนเพิ่มขึ้น ความรู้สึกทุกขน้อยลงและอารมณ์ดีขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาของวุฒิชัย ไชยรินทร์ (2543) เกี่ยวกับผลของการใช้ดนตรีบำบัดต่ออัตมโนทัศน์ของวัยรุ่นในสถานพินิจและคุ้มครองเด็ก จังหวัดนครสวรรค์ โดยการให้วัยรุ่นทำกิจกรรมทางดนตรี ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมการสร้างสัมพันธภาพ กิจกรรมการฟังเพลง การร้องเพลง กิจกรรมการเคลื่อนไหว กิจกรรมการเล่นดนตรี กิจกรรมการสร้างสรรค์และดนตรีศึกษา พบว่าวัยรุ่นในกลุ่มทดลองมีคะแนนอัตมโนทัศน์เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะ

จากผลการศึกษา พบว่า การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการโดยใช้การเล่นอังกะลุง สามารถลดความซึมเศร้าและเพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุได้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะในการนำไปประยุกต์ใช้ในทางปฏิบัติ ดังนี้

1. ด้านการปฏิบัติการพยาบาล

1.1 บุคลากรที่ปฏิบัติงานด้านการส่งเสริมและการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา สามารถนำการจัดกิจกรรมนันทนาการโดยใช้การเล่นอังกะลุงในงานวิจัยครั้งนี้ไปประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อลดความซึมเศร้าและเพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองได้

1.2 พยาบาลและบุคลากรในทีมสุขภาพอื่น ๆ สามารถนำการจัดกิจกรรมนันทนาการโดยใช้การเล่นอังกะลุงในงานวิจัยครั้งนี้ไปประยุกต์ใช้ในการดูแลและจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ เช่น ในโรงพยาบาล ชุมชน และชมรมผู้สูงอายุ เป็นต้น เพื่อลดความซึมเศร้าและส่งเสริมความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

2. ด้านการศึกษา อาจารย์ในสถาบันการศึกษาทางการแพทย์ พยาบาล สาธารณสุข และสาขาที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ สามารถนำรูปแบบการจัดกิจกรรมในงานวิจัยครั้งนี้ไปประกอบในการเรียนการสอนนักศึกษา เพื่อให้ นักศึกษามีความเข้าใจถึงแนวคิดในการจัดกิจกรรมนันทนาการ เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าต่อไป

3. ด้านการวิจัย

3.1 การวิจัยครั้งนี้เป็นการทดลองให้ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางละมุง จังหวัดชลบุรีที่มีภาวะซึมเศร้าได้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการโดยใช้การเล่นอังกะลุง ในการศึกษาครั้งต่อไปควรทดลองในผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้ากลุ่มอื่น เช่น ผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง ผู้สูงอายุที่สูญเสียคู่สมรส สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักหรือสูญเสียอวัยวะที่สำคัญ เป็นต้น

3.2 การวิจัยครั้งนี้เป็นการทดลองในกลุ่มผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์คนชรา ในการศึกษาครั้งต่อไปควรทดลองในผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในสถานที่อื่น ๆ เช่น ในชุมชน โรงพยาบาล เป็นต้น