

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง แบบศึกษา 2 กลุ่มวัดซ้ำ เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการระลึกถึงความหลังต่อภาวะซึมเศร้า และความผาสุกในชีวิตของผู้สูงอายุโรคไตวายเรื้อรังในจังหวัดลพบุรี กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุโรคไตวายเรื้อรัง เป็นผู้ที่มิฉะนั้นภาวะซึมเศร้าอยู่ในระดับเล็กน้อย ถึงระดับปานกลาง จำนวน 30 คน ทำการสุ่มเข้ากลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน กลุ่มควบคุมได้รับการดูแลแบบปกติ กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมตามขั้นตอนที่กำหนดไว้ในระยะเวลา 3 สัปดาห์ เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ โปรแกรมการระลึกถึงความหลัง แบบประเมินภาวะซึมเศร้าของ นิพนธ์ พวงรินทร์ และคณะ (2537) และแบบประเมินความผาสุกในชีวิตของ แคนทริล (Cantril, 1965 cited in McKeehan et al., 1986) โดยนำไปหาความเชื่อมั่นได้ค่าเท่ากับ .80 และ .83 ตามลำดับ ผลการวิเคราะห์ข้อมูล สรุปได้ดังนี้

1. ข้อมูลผู้สูงอายุโรคไตวายเรื้อรัง

1.1 ผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงมีอายุ 76 ปีขึ้นไป สถานภาพเป็นหม้าย/ หย่า/ แยก การศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษา ส่วนใหญ่ไม่มีอาชีพ รายได้ระหว่าง 1,000 - 2,000 บาท ได้มาจากบุตรหลาน

1.2 ผู้สูงอายุกลุ่มควบคุม ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุ 66 - 70 ปี สถานภาพคู่ ส่วนใหญ่ไม่มีการศึกษา มีอาชีพเป็นเกษตรกร รายได้ระหว่าง 1,000 - 2,000 บาท ได้มาจากบุตรหลาน

2. ผลของโปรแกรมการระลึกถึงความหลังต่อภาวะซึมเศร้า และความผาสุกในชีวิตของผู้สูงอายุโรคไตวายเรื้อรัง

2.1 ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยภาวะซึมเศร้าระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.2 ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยภาวะซึมเศร้าระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.3 ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความผาสุกในชีวิตระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.4 ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจในชีวิตระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยสามารถนำมาอภิปรายได้ดังนี้

1. ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุโรคไตวายเรื้อรังในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยภาวะซึมเศร้าในระยะหลังการทดลอง และในระยะติดตามผล ต่ำกว่าผู้สูงอายุกลุ่มควบคุมและต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เนื่องจากโปรแกรมการระลึกถึงความหลังที่จัดขึ้น ผู้วิจัยได้ให้ผู้สูงอายุเลือกเหตุการณ์ที่ประทับใจเพื่อระลึกถึงความหลังอย่างมีความสุขด้วยตนเอง ซึ่งเหมาะสมกับความเป็นจริงตามธรรมชาติของผู้สูงอายุ ตามทฤษฎีขั้นตอนการพัฒนาการทางจิตสังคม (Psychosocial Developmental Stage) ขั้นที่ 8 ของอีริกสัน ที่อธิบายถึงวัยสูงอายุว่าเป็นวัยที่ขอมองย้อนกลับไปนึกถึงเหตุการณ์ในอดีตมากกว่าบุคคลในวัยอื่น ทั้งนี้เพื่อตรวจสอบ และตัดสินชีวิตของตนเอง โดยผ่านความทรงจำและค้นหาความหมาย คุณค่าของชีวิตที่ผ่านมาของตนเอง เมื่อเหตุการณ์ที่ผู้สูงอายุนั้นได้มองย้อนไปในอดีตตามกิจกรรมที่นำระลึกถึงความหลัง ซึ่งเป็นประสบการณ์ด้านบวก ทำให้มีความสุข ประทับใจที่จะระลึกถึง ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง แสดงว่าได้ผ่านพัฒนาการทางจิตสังคมขั้นที่ 8 ตามทฤษฎีของอีริกสัน ทำให้ผู้สูงอายุมีความมั่นคงทางจิตใจ ไม่หวั่นไหว เกิดความภาคภูมิใจในชีวิต รู้สึกว่าได้ใช้ชีวิตที่ผ่านมาอย่างคุ้มค่า ซึ่ง เบิร์นไซด์ ที่กล่าวว่า Burnside (1988) แม้ว่าการย้อนคิดจะมีทั้งด้านบวกและด้านลบ แต่ผู้สูงอายุมักจะย้อนคิดถึงอดีตด้วยความพอใจมากกว่า สอดคล้องกับการศึกษาของ พินลักษณ์ นิธิภากรณ์ (2547) ที่ศึกษาผลของโปรแกรมการระลึกถึงความหลังต่อภาวะซึมเศร้าและความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา พบว่าการระลึกถึงความหลังช่วยลดภาวะซึมเศร้าได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เช่นเดียวกับการศึกษาของ เรณู อินทร์ตา (2548) ปิยะรัตน์ แวงวรรณ (2550) และ Jonsdottir et al. (2001) การที่ผู้สูงอายุโรคไตวายเรื้อรังมีภาวะซึมเศร้ามลดลงหลังจากได้รับโปรแกรมการระลึกถึงความหลังสามารถอธิบายได้ว่า การให้ผู้สูงอายุได้ระลึกถึงพูดคุย เล่าเรื่องที่ผู้สูงอายุชอบ พึงพอใจ เพื่อปรับความคิดทางลบให้กลับมาคิดทางบวก พร้อมกับการได้พูดคุยระบายความรู้สึก การได้มีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลในครอบครัว จะช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น

2. ผลการวิจัย พบว่า ผู้สูงอายุโรคไตวายเรื้อรังในกลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจในชีวิตในระยะหลังการทดลองสูงกว่าในระยะก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมี

นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งผลของการศึกษานี้แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการระลึกถึงความหลังมีผลทำให้คะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดลพบุรีเพิ่มสูงขึ้น ทั้งที่ยังคงมีปัญหาสุขภาพกายจากภาวะเรื้อรังของโรคไต อาจเนื่องจากในระยะ 3 สัปดาห์ที่ทำการทดลองผู้สูงอายุได้รับการกระตุ้นจากผู้วิจัยให้ระลึกถึงความหลัง ความทรงจำที่ประทับใจ และได้รับการชื่นชมให้กำลังใจ พுகุญถึงประสบการณ์ เหตุการณ์ที่มีความสุข จึงทำให้ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจ จึงส่งผลให้ผู้สูงอายุมองตนเองว่าเป็นบุคคลที่มีคุณค่า มีความสำคัญ มีความสามารถ เกิดความพึงพอใจในชีวิตเพิ่มมากขึ้น

กรณีตัวอย่างผู้สูงอายุโรคไตวายเรื้อรังรายที่ 5 เมื่อได้ระลึกถึงความหลังถึงเพลงที่ประทับใจ ผู้สูงอายุ และผู้ดูแล จะมีการเตรียมตัวโดย เลือกเพลงที่ตนเองชอบ และซ้อมร้องเพลงคาราโอเกะเพื่อเตรียมร้องเพลงให้ผู้วิจัยฟังก่อนถึงวันนัดพบ เมื่อถึงวันนัดพบผู้สูงอายุโรคไตวายเรื้อรังจะมีท่าทางสดชื่น ดีใจและอยากร้องเพลงให้ผู้วิจัยฟัง ขณะร้องเพลงผู้สูงอายุร้องเพลงด้วยใบหน้าที่ยิ้มแย้ม ดุสดชื่น พร้อมกับเต้นรำ ผู้สูงอายุโรคไตวายเรื้อรังบอกความรู้สึกกับผู้วิจัยว่า รู้สึกมีความสุขที่ได้ร้องเพลง และเต้นรำ เนื่องจากเป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุชอบ แต่ตั้งแต่เจ็บป่วยด้วยโรคไตวายเรื้อรังผู้สูงอายุไม่ค่อยมีโอกาสได้ทำ เนื่องจากร่างกายอ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย ไม่ค่อยได้เข้าสังคม พบปะเพื่อนฝูง จะร้องอยู่บ้านคนเดียวก็ไม่สนุก

3. ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุโรคไตวายเรื้อรังกลุ่มทดลองมีคะแนนภาวะซึมเศร้าในระยะติดตามผลแตกต่างกับระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยคะแนนเฉลี่ยภาวะซึมเศร้าของกลุ่มทดลองในระยะติดตามสูงกว่าระยะหลังการทดลองเล็กน้อย แสดงให้เห็นว่าในระยะติดตามผล คะแนนเฉลี่ยภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุสูงกว่าระยะหลังการทดลอง อาจเกิดจากการไม่ได้รับการกระตุ้นอย่างต่อเนื่อง สม่่าเสมอให้ระลึกถึงความหลังจึงเกิดความพึงพอใจในชีวิต ส่งผลต่อภาวะซึมเศร้า ดังนั้นจึงมีการนำปัจจัยด้านสังคม คือ สัมพันธภาพในครอบครัว และการมีส่วนร่วมในสังคม ซึ่งมีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ (Friedman, 1997) มาใช้ในโปรแกรมการระลึกถึงความหลัง โดยส่งเสริมให้ครอบครัวมีส่วนร่วมระลึกถึงความหลังอย่างต่อเนื่อง และเข้าใจการส่งเสริมสุขภาพจิตในผู้สูงอายุ

4. ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุโรคไตวายเรื้อรังในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจในชีวิตในระยะติดตามผลแตกต่างกับระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจในชีวิตในระยะหลังการทดลองสูงกว่าในระยะติดตามผล ทั้งนี้อาจเนื่องจากเมื่อสิ้นสุดโปรแกรมผู้สูงอายุโรคไตวายเรื้อรังไม่ได้รับการกระตุ้นอย่างต่อเนื่องจากญาติ ผู้ดูแล หรืออาจเนื่องจากผู้สูงอายุระลึกถึงความหลังด้วยตนเองน้อยลง จึงทำให้ผู้สูงอายุขาดความสุข มีความพึงพอใจ ส่งผลให้ความพึงพอใจในชีวิตลดลงได้ นอกจากนี้อาจมีปัจจัยอื่นที่มี

อิทธิพลต่อความผาสุกในชีวิต เช่น ปัญหาสุขภาพที่มีความก้าวหน้าของโรคไตวายเรื้อรังที่รุนแรงขึ้น ความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน เป็นต้น รวมทั้งปัจจัยด้านการมีส่วนร่วมกิจกรรมทางสังคม ดังนั้นจึงควรส่งเสริมให้ครอบครัวมีส่วนร่วมกระตุ้นให้ผู้สูงอายุระลึกความหลังอย่างต่อเนื่อง เพื่อคงไว้ซึ่งความผาสุกในชีวิตของผู้สูงอายุ

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยพบว่า การเข้าร่วมโปรแกรมการระลึกถึงความหลังสามารถลดภาวะซึมเศร้า และเพิ่มความผาสุกในชีวิตของผู้สูงอายุโรคไตวายเรื้อรังในจังหวัดลพบุรี ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ด้านการปฏิบัติการพยาบาล

1.1 พยาบาลที่ปฏิบัติงานในชุมชน สามารถนำวิธีการระลึกถึงความหลังรายบุคคลไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติการพยาบาลกับผู้สูงอายุโรคไตวายเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้าระดับเล็กน้อย ถึงระดับปานกลาง เพื่อลดภาวะซึมเศร้าหรือป้องกันไม่ให้เกิดภาวะซึมเศร้ารุนแรงมากขึ้น อีกทั้งยังช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุโรคไตวายเรื้อรังมีความผาสุกในชีวิตเพิ่มขึ้น เนื่องจากการระลึกถึงความหลังตามโปรแกรมการระลึกถึงความหลังใช้เวลาเพียง 3 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง ซึ่งพยาบาลที่ไปเยี่ยมบ้านสามารถวางแผน ให้การบำบัดผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าเล็กน้อย ถึงระดับปานกลางด้วยการระลึกถึงความหลังได้

1.2 พยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาล สามารถประยุกต์ใช้โปรแกรมการระลึกถึงความหลังรายบุคคลไปประยุกต์ใช้กับผู้สูงอายุหรือ ผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่เข้าพักรักษาตัวในโรงพยาบาล หรือนำไปใช้ในผู้สูงอายุโรคไตวายเรื้อรังที่คลินิกโรคไตที่มารับการรักษาอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ผู้สูงอายุมีภาวะซึมเศร้าลดลง และมีความผาสุกในชีวิตเพิ่มขึ้น

1.3 พยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาล สามารถประยุกต์ใช้โปรแกรมการระลึกถึงความหลังกับผู้ป่วยโรคเรื้อรังอื่นหรือคนพิการ ซึ่งมักพบว่ามีความซึมเศร้าร่วมด้วย

2. ด้านการศึกษา

2.1 คณาจารย์ในสถานศึกษา สามารถนำโปรแกรมการระลึกถึงความหลังรายบุคคลไปใช้ในการประกอบเป็นเนื้อหาในการจัดการเรียนการสอนเกี่ยวกับการดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า

2.2 นักศึกษาพยาบาลสามารถนำวิธีการระลึกถึงความหลังรายบุคคลไปประยุกต์ใช้ในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพเกี่ยวกับการส่งเสริมและดูแลผู้สูงอายุในชุมชนได้

3. ด้านการบริหารทางการพยาบาล

3.1 ผู้บริหารทางการพยาบาล และผู้บริหารโรงพยาบาลควรส่งเสริมสนับสนุนให้มีการฝึกอบรมกระบวนการระลึกถึงความหลัง เพื่อพัฒนาศักยภาพของพยาบาลนำไปใช้ในการดูแลผู้สูงอายุที่เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลและมีภาวะซึมเศร้า

3.2 ผู้บริหารทางการพยาบาล และผู้บริหารโรงพยาบาลควรสนับสนุนเจ้าหน้าที่พยาบาลที่ปฏิบัติงานในหน่วยบริการปฐมภูมิ (Primary Care Unit: PCU) ของโรงพยาบาลให้นำโปรแกรมการระลึกถึงความหลังไปใช้กับผู้สูงอายุที่เป็นโรคเรื้อรังที่อาศัยอยู่ในชุมชนและมีภาวะซึมเศร้า

4. ด้านการวิจัย

4.1 การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาในผู้สูงอายุโรคไตวายเรื้อรังในจังหวัดลพบุรี ในการวิจัยครั้งต่อไปควรศึกษาในผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังอื่น ๆ ที่มีภาวะซึมเศร้า

4.2 การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาในผู้สูงอายุโรคไตวายเรื้อรังในจังหวัดลพบุรี ในการวิจัยครั้งต่อไปควรศึกษาในผู้สูงอายุในสถานที่อื่น ๆ เช่น โรงพยาบาล ชุมชน ศูนย์รับดูแลผู้สูงอายุ ฯลฯ และศึกษากับผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้ากลุ่มอื่น เช่น ผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังอื่น ผู้สูงอายุที่สูญเสียคู่สมรส สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักหรือสูญเสียอวัยวะสำคัญ

4.3 การวิจัยครั้งนี้ เป็นการทดลองศึกษากับผู้สูงอายุโรคไตวายเรื้อรังในจังหวัดลพบุรี เป็นรายบุคคล ในครั้งต่อไปควรศึกษาในผู้สูงอายุโรคไตวายเรื้อรังในจังหวัดลพบุรีเป็นรายกลุ่ม

4.4 การวิจัยครั้งนี้ พบว่า ระยะติดตามผล คะแนนเฉลี่ยความผาสุกในชีวิตของผู้สูงอายุต่ำกว่าในระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และคะแนนเฉลี่ยภาวะซึมเศร้า ระยะติดตามผลสูงกว่าระยะหลังการทดลองอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ดังนั้นควรมีการศึกษาวิธีการส่งเสริมบทบาทการมีส่วนร่วมของครอบครัวในการกระตุ้นการระลึกถึงความหลังของผู้สูงอายุ

4.5 การศึกษาควรพัฒนาคู่มือหรือแนวปฏิบัติการระลึกถึงความหลัง เพื่อลดภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ