

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง แบบศึกษา 2 กลุ่มวัดซ้ำ เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการระลึกถึงความหลังต่อภาวะซึมเศร้าและความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์คนชรา ภาชนะเวศมีในพระสังฆราชูปถัมภ์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เป็นผู้ที่มิฉะนั้นซึมเศร้าในระดับปานกลางอยู่ระหว่าง 19 - 24 คะแนน ทำการสุ่มแบบง่ายเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 6 คน กลุ่มควบคุมได้รับการดูแลตามปกติ กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมตามขั้นตอนที่กำหนดไว้ในระยะเวลา 5 สัปดาห์ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองได้แก่ โปรแกรมการระลึกถึงความหลังแบบประเมินภาวะซึมเศร้าของ นิพนธ์ พวงวรินทร์ และคณะ (2537) และแบบประเมินความพึงพอใจในชีวิตของศรีเรือน แก้วกังวาล (2540) โดยนำไปทดลองใช้และหาค่าความเชื่อมั่นได้ค่าเท่ากับ 0.76 และ 0.78 ตามลำดับ ผลการวิเคราะห์ข้อมูล สรุปได้ดังนี้

1. ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองจำนวน 6 คน เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 66.67 และ 33.33 ตามลำดับ ส่วนใหญ่อยู่ในกลุ่มอายุ 71-75 ปี คิดเป็นร้อยละ 50 มีสถานภาพสมรสโสด คิดเป็นร้อยละ 50 การศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 83.33

ผู้สูงอายุในกลุ่มควบคุมจำนวน 6 คน เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 83.33 และ 16.67 ตามลำดับ ส่วนใหญ่อยู่ในกลุ่มอายุ 71 - 75 ปี คิดเป็นร้อยละ 83.33 มีสถานภาพสมรสหม้าย คิดเป็นร้อยละ 83.33 การศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 50

2. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองต่อคะแนนเฉลี่ยภาวะซึมเศร้าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ตามสมมติฐานข้อที่ 1

3. ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยภาวะซึมเศร้าในระยะหลังการทดลอง และในระยะติดตามผล ต่ำกว่าผู้สูงอายุกลุ่มควบคุมและต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ตามสมมติฐานข้อที่ 2 - 3 และ 4 - 5

4. ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยภาวะซึมเศร้าในระยะติดตามผล ไม่แตกต่างจากในระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ตามสมมติฐานข้อที่ 6

5. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองต่อคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจในชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ตามสมมติฐานข้อที่ 7
6. ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจในชีวิตในระยะหลังการทดลองสูงกว่าผู้สูงอายุกลุ่มควบคุมและสูงกว่าในระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ตามสมมติฐานข้อที่ 8 และ 10
7. ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจในชีวิตในระยะติดตามผลไม่แตกต่างกับผู้สูงอายุกลุ่มควบคุมอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 9
8. ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจในชีวิตในระยะติดตามผลสูงกว่าในระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ตามสมมติฐานข้อที่ 11
9. ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจในชีวิตในระยะติดตามผลไม่แตกต่างจากในระยะหลังการทดลอง ตามสมมติฐานข้อที่ 12

อภิปรายผลการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยอภิปรายผลการวิจัยดังนี้

1. ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยภาวะซึมเศร้าในระยะหลังการทดลองและในระยะติดตามผล ต่ำกว่าก่อนการทดลองและต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ตามสมมติฐานข้อที่ 2-3 และ 4-5 ทั้งนี้เนื่องจากโปรแกรมการระลึกถึงความหลังที่จัดขึ้น ผู้วิจัยได้ดำเนินการอย่างมีแบบแผน เพื่อให้มีความเหมาะสมกับธรรมชาติของระยะพัฒนาการของผู้สูงอายุ ซึ่งผู้วิจัยพัฒนาขึ้นโดยใช้แนวคิดการระลึกถึงความหลังของเบิร์นไซด์ (Burnside, 1983) ที่พัฒนามาจากทฤษฎีขั้นตอนการพัฒนาการทางจิตสังคม (Psychosocial Developmental Stage) ขั้นที่ 8 ของอีริคสันที่อธิบายถึงวัยสูงอายุว่าเป็นวัยที่ชอบมองย้อนกลับไปนึกถึงเหตุการณ์ในอดีตมากกว่าบุคคลในวัยอื่น ทั้งนี้ก็เพื่อที่จะตรวจสอบ และตัดสินใจชีวิตของตนเอง โดยผ่านการทรงจำ และค้นหาความหมายของชีวิต ค้นหาคุณค่าของการมีชีวิตที่ผ่านมาของตนเอง เมื่อเหตุการณ์ที่ผู้สูงอายุมองย้อนกลับไปในั้นเป็นเหตุการณ์ทางบวก หรือเป็นเหตุการณ์ที่ตนเองประทับใจ หรือประสบความสำเร็จ ย่อมทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกว่าตนเองได้ใช้ชีวิตที่ผ่านมาอย่างคุ้มค่า

การเข้าโปรแกรมการระลึกถึงความหลังนี้เป็นการช่วยเพิ่มความรู้สึกผูกพันกันระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ส่งผลให้ผู้สูงอายุเหล่านี้เหมือนว่าตนเองมีเพื่อน ไม่เหงา มีการทักทายกันเมื่อเจอหน้ากัน ไม่เหมือนกับความรู้สึกเมื่อครั้งก่อนเข้าโปรแกรมการระลึกถึงความหลังที่รู้สึกเหมือน

ว่าอยู่ตัวคนเดียว ไม่มีเพื่อน ไม่รู้ว่าจะพูดกับใคร ทำให้เกิดความรู้สึกเหงา และเกิดภาวะซึมเศร้าได้ ซึ่งนิวเบอร์น (Newbern, 1992) พบว่า กลุ่มระลึกถึงความหลังเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าหรือสิ้นหวังให้กลับมา มีความสามารถในการแก้ไขปัญหาคความคับข้องใจในปัจจุบันได้ดีขึ้น ผู้วิจัยได้ดำเนินการระลึกถึงความหลังตามกระบวนการระลึกถึงความหลังของฮามิลตัน (Hamillton, 1992) ประกอบด้วย 3 ระยะเวลาคือ ระยะเวลาของการเลือกเหตุการณ์ในอดีต (Memory) ระยะเวลาของการค้นหาความหมายของเหตุการณ์นั้น (Experiencing) และระยะเวลาของการแบ่งปันประสบการณ์ให้ผู้อื่นฟัง (Social Interaction) ร่วมกับการใช้ทักษะในการฟัง การสะท้อน การตีความหมาย การให้กำลังใจการสังเกต และการทวนซ้ำ รวมทั้งมีการติดตามประเมินผล การที่ผู้สูงอายุได้เข้าร่วมโปรแกรมการระลึกถึงความหลังตามกระบวนการระลึกถึงความหลัง จะช่วยลดการแยกตัวจากสังคมได้โดยการช่วยสนับสนุนให้ผู้สูงอายุเข้ามามีส่วนร่วมกับกิจกรรมทางสังคมมากขึ้น และผู้สูงอายุสามารถกลับไปทบทวนประสบการณ์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต และค้นหาความหมายของเหตุการณ์ที่น่าจดจำในชีวิตของพวกเขาทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกเป็นสุขได้ (Burnside & Haight, 1994) จึงทำให้ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา มีคะแนนเฉลี่ยภาวะซึมเศร้าในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ต่ำกว่าก่อนการทดลองและต่ำกว่ากลุ่มควบคุม และค่าคะแนนเฉลี่ยภาวะซึมเศร้าในระยะติดตามผล ในกลุ่มทดลองไม่แตกต่างจากในระยะหลังการทดลอง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ โจนส์ (Jones, 2003 cited in Cook, 1998) เกี่ยวกับผลของการระลึกถึงความหลังต่อภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุหญิง โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุเพศหญิง จำนวน 30 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 15 คน และกลุ่มควบคุม 15 คน ผู้วิจัยดำเนินการทดลองให้ระลึกถึงความหลังทั้งหมด 6 ครั้ง 2 ครั้งต่อสัปดาห์ ใช้เวลา 45 นาทีต่อครั้ง ซึ่งผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนภาวะซึมเศร้าต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจในชีวิตในระยะหลังการทดลองสูงกว่าในระยะก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ตามสมมติฐานข้อที่ 8 และ 10 และผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจในชีวิตในระยะติดตามผลสูงกว่าในระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ตามสมมติฐานข้อที่ 11 ซึ่งผลของการศึกษานี้แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการระลึกถึงความหลังมีผลให้คะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราสูงขึ้น ทั้งนี้เนื่องจากผู้สูงอายุที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการระลึกถึงความหลัง จะได้รับการกระตุ้นให้มีการระลึกถึงเหตุการณ์ในอดีตซึ่งเป็นเหตุการณ์ที่ตนนั้นรู้สึกภาคภูมิใจและแบ่งปันให้กับสมาชิกคนอื่นได้รับรู้ นอกจากนี้ยังได้รับการยอมรับและชื่นชมจากสมาชิกในกลุ่มด้วยตนเองและจากผู้นำกลุ่ม

จึงทำให้ผู้สูงอายุเกิดการมองเห็นตนเองใหม่ว่าตนนั้นเป็นบุคคลที่มีคุณค่า มีความสำคัญ มีความสามารถ จากการที่ผู้สูงอายุสามารถกลับไปทบทวนประสบการณ์ที่ผ่านมาในชีวิตและ ค้นหาความหมายของเหตุการณ์ที่น่าจดจำในชีวิตของพวกเขาก็จะทำให้พวกเขาารู้สึกเป็นสุข เกิดความรู้สึกพึงพอใจในชีวิต และช่วยให้มีการมองโลกในแง่ดี ยอมรับในคุณค่าของตนเองและผู้อื่น (Burnside & Haight, 1994) นอกจากนั้นแล้วการระลึกถึงความหลังนั้นเป็นการแสวงหา ความสุขทางอารมณ์และจิตใจ ทำให้เกิดความพึงพอใจในชีวิตได้ (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2533) โปรแกรมการระลึกถึงความหลังดังกล่าว มีผลทำให้ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในชีวิตดีขึ้น จึงทำให้ ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่า กลุ่มควบคุมและค่าคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจในชีวิตในระยะติดตามผลในกลุ่มทดลองสูงกว่าใน ระยะก่อนการทดลอง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของคุก (Cook, 1998) ศึกษาผลการระลึกถึง ความหลังกับความพึงพอใจของผู้สูงอายุหญิงในสถานสงเคราะห์คนชรา โดยศึกษาในผู้สูงอายุ หญิงที่มีอายุมากกว่า 65 ปี การวิจัยครั้งนี้พบว่า พฤติกรรมของผู้สูงอายุในขณะที่เข้าร่วมกลุ่ม ระลึกถึงความหลังคือในระหว่างที่มีผู้สูงอายุกำลังเล่าประสบการณ์ของตนเองอยู่นั้น ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกกลุ่มที่เหลือจะตั้งใจฟัง ซึ่ซมกัน รวมทั้งมีการซักถามข้อสงสัยเป็นบางครั้ง ซึ่งจาก เหตุการณ์นี้เองจึงทำให้ผู้สูงอายุที่กำลังเล่าประสบการณ์ที่มีค่าของตนเอง รู้สึกได้ว่าตนเองมี คุณค่าเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม และจากเหตุการณ์ต่างที่เกิดขึ้นภายในกลุ่มทำให้ผู้สูงอายุรู้สึก สนิทสนม ผูกพันกัน ซึ่งส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกพึงพอใจในชีวิต และผลการทดลองพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่าในระยะก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .03

3. ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจในชีวิตใน ระยะติดตามผลไม่แตกต่างกับผู้สูงอายุกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งไม่เป็นไปตาม สมมติฐานข้อที่ 9 การที่ระยะหลังการทดลองคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจในชีวิตของกลุ่มทดลอง สูงกว่ากลุ่มควบคุม แต่ในระยะติดตามผล พบว่า คะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจในชีวิตของ กลุ่มทดลองไม่เพิ่มขึ้น และไม่แตกต่างจากกลุ่มควบคุม อาจเนื่องมาจากตัวแปรอื่น เช่น สภาพแวดล้อมของการอยู่ในสถานสงเคราะห์คนชรา โดยผู้สูงอายุต้องจากครอบครัวและบุตรหลาน เข้ามา อยู่ในสถานสงเคราะห์คนชรา ผู้สูงอายุส่วนหนึ่งถูกบุตรหลานทอดทิ้ง มีปัญหาเกี่ยวกับสมาชิกใน ครอบครัว ขาดที่พึ่ง ไม่มีที่อยู่อาศัยเป็นของตนเอง ปัจจัยเหล่านี้จึงส่งผลโดยตรงให้ความพึงพอใจ ในชีวิตลดลงได้ นอกจากนี้ผลการศึกษาความต้องการของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา พบว่า ผู้สูงอายุส่วนมากมีทัศนคติทางลบต่อตนเอง ซึ่งส่งผลให้ความรู้สึกพึงพอใจในชีวิตลดลง (อัญชลี รัชกุล, 2538) ดังนั้น แม้ว่าผู้สูงอายุกลุ่มทดลองจะได้รับการเข้าร่วมกลุ่ม ระลึกถึง

ความหลังไปแล้ว ระดับความพึงพอใจในชีวิตสูงขึ้นในช่วงเข้ากลุ่ม แต่เมื่อสิ้นสุดระยะเวลาการทดลอง ผู้วิจัยไม่ได้จัดกิจกรรมระลึกถึงความหลังให้ผู้สูงอายุอีก จึงทำให้ระดับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุลดลงกว่าหลังการทดลอง แต่อย่างไรก็ตาม ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองก็ยังมีระดับคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่าก่อนการทดลอง

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยพบว่า โปรแกรมการระลึกถึงความหลังสามารถลดภาวะซึมเศร้าและเพิ่มความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะดังนี้

1. ด้านการปฏิบัติการพยาบาล

1.1 บุคลากรที่ปฏิบัติงานในสถานสงเคราะห์คนชรา สามารถนำวิธีการระลึกถึงความหลังแบบกลุ่มไปประยุกต์ใช้กับผู้สูงอายุเพื่อให้ผู้สูงอายุมีภาวะซึมเศร้ามลดลง และมีความพึงพอใจในชีวิตเพิ่มขึ้น

1.2 พยาบาลที่ปฏิบัติงานในชุมชนสามารถนำวิธีการระลึกถึงความหลังแบบกลุ่มไปประยุกต์ใช้กับผู้สูงอายุที่พักอาศัยในชุมชน เพื่อช่วยเพิ่มความพึงพอใจในชีวิตได้

1.3 พยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาล สามารถประยุกต์ใช้โปรแกรมการระลึกถึงความหลังกับผู้ป่วยที่เป็นโรคเรื้อรังหรือคนพิการ เพื่อให้เกิดการตระหนักถึงคุณค่าของการมีชีวิตที่ผ่านมา เพิ่มศักยภาพของตน จะส่งผลให้เกิดความพึงพอใจในชีวิตของตนเองได้

2. ด้านการศึกษาพยาบาล

2.1 คณาจารย์ในสถาบันการศึกษา สามารถนำโปรแกรมการระลึกถึงความหลังไปใช้ในการประกอบการเรียนการสอนแก่นักศึกษาพยาบาลได้

2.2 นักศึกษาพยาบาลสามารถนำวิธีการระลึกถึงความหลังไปประยุกต์ใช้ในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพเกี่ยวกับการส่งเสริมดูแลผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราได้

3. ด้านการบริหารทางการพยาบาล ผู้บริหารทางการพยาบาล และผู้บริหารโรงพยาบาล ควรสนับสนุนให้เจ้าหน้าที่ทางการพยาบาลนำโปรแกรมการระลึกถึงความหลังไปใช้ในการบำบัดผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังและมีภาวะซึมเศร้า เพื่อประโยชน์ในด้านการรักษาพยาบาลและการให้การดูแลผู้สูงอายุต่อไป

4. ด้านการวิจัย

4.1 การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาในผู้สูงอายุที่สถานสงเคราะห์คนชรา ในการวิจัยครั้งต่อไปควรศึกษาในผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังอื่น ๆ ที่มีภาวะซึมเศร้า

4.2 ประชากรที่ศึกษาในครั้งนี้เป็นผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา ในครั้งต่อไป ควรศึกษาในผู้สูงอายุที่มีภาวะสุขภาพดี เช่น ผู้สูงอายุที่อยู่ในชุมชน ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เป็นต้น เพื่อช่วยลดภาวะซึมเศร้า หรือป้องกันการเกิดภาวะซึมเศร้าได้

4.3 จากการทดลองในครั้งนี้ พบว่า การระลึกถึงความหลังไม่เพิ่มความพึงพอใจในชีวิตในระยะติดตามผล อาจเนื่องมาจากการวิจัยนี้ศึกษาในกลุ่มผู้สูงอายุที่อยู่ในสถานสงเคราะห์คนชรา สภาพแวดล้อมความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุไม่ใช่ที่บ้าน ไม่มีญาติพี่น้อง อาจส่งผลต่อระดับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุได้ ดังนั้นในการทดลองครั้งต่อไป ควรมีการกระตุ้นให้ผู้สูงอายุได้มีการระลึกถึงความหลังอย่างต่อเนื่องเป็นระยะ ๆ เพื่อคงระดับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุได้

4.4 ในการทดลองครั้งนี้ ผู้วิจัยศึกษาตัวแปรตาม 2 ตัวคือภาวะซึมเศร้าและความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา ซึ่งจากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า การระลึกถึงความหลังมีความสัมพันธ์กับหลายตัวแปรเช่น ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ภาวะเครียด วิตกกังวล ความสิ้นหวัง ความผาสุกในชีวิต เป็นต้น ดังนั้นในการทดลองครั้งต่อไปจึงควรศึกษาตัวแปรดังกล่าวเพิ่มเติม