

ผลของโปรแกรมการระลึกถึงความหลังต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ตำบลบ้านสวน อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี

ลัษณา พงษ์ภุมมา, วท.ม.^{1*}

เชษฐา แก้วพรม, Ph.D.²

จุฑามาศ วงษ์จันทร์, พย.ม.³

(วันที่ส่งบทความ: 4 มกราคม 2567; วันที่แก้ไข: 25 กรกฎาคม 2567; วันที่ตอบรับ: 5 สิงหาคม 2567)

บทคัดย่อ

การระลึกความหลังเป็นกลยุทธ์หนึ่งที่ช่วยส่งเสริมความรู้สึกมีคุณค่าและสุขภาพจิตในผู้สูงอายุ การวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบสองกลุ่มวัดผลก่อน-หลัง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมระลึกความหลังต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่อยู่ในพื้นที่ตำบลบ้านสวน อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี จำนวน 48 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 24 คน กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมระลึกความหลังที่พัฒนาขึ้นตามแนวคิดของ Wong & Watt ใช้เวลาครั้งละ 1 ชั่วโมง จำนวน 6 ครั้ง ระยะเวลา 6 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้เก็บข้อมูลประกอบด้วยแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบประเมินความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา ได้ค่าดัชนีความตรงเชิงเนื้อหาทั้งฉบับเท่ากับ .87 มีค่าความเชื่อมั่น .78 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติ Chi-square สถิติเพื่อการเปรียบเทียบ Independent t-test, ANCOVA, Repeated Measure ANOVA ผลการวิจัยพบว่าคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมระยะหลังทดลองทันที แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) แต่ระยะติดตามผล 1 เดือนไม่แตกต่างกัน ($p > .05$) เมื่อวิเคราะห์ภายในกลุ่มทดลองพบว่าภายหลังได้รับโปรแกรมทันที และระยะติดตามผล 1 เดือน กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงขึ้นกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) ส่วนระยะหลังการทดลองทันที และระยะติดตามผล 1 เดือนมีคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างกัน ขณะที่กลุ่มควบคุมคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างกัน ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่ากิจกรรมการระลึกความหลังช่วยส่งเสริมความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุได้ จึงควรจัดกิจกรรมดังกล่าวสอดแทรกไปในกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตในผู้สูงอายุ

คำสำคัญ: การส่งเสริมสุขภาพจิต, การระลึกความหลัง, ความรู้สึกมีคุณค่าต่อตนเอง, สุขภาพจิตผู้สูงอายุ

¹ อาจารย์, วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี ชลบุรี คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก

² อาจารย์, วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี แพร่ คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก

³ อาจารย์, วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี นครราชสีมา คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก

*ผู้ประพันธ์บรรณกิจ: ลัษณา พงษ์ภุมมา, อีเมล: laksana@bnc.ac.th

Effects of Reminiscence Program on Self-Esteem among Old Persons Living in Bansuan Subdistrict, Chonburi Province

Laksana Pongpumma, M.S.^{1}*

Chettha Kaewprom, Ph.D.²

Juthamas Wongjun, M.N.S.³

(Received: January 4th, 2023; Revised: July 25th, 2024; Accepted: August 5th, 2024)

Abstract

Reminiscence activity is a potential strategy to promote self-esteem and mental health in the elderly. This study is a quasi-experimental research with a two-group pretest-posttest design. It aimed to investigate the effects of a reminiscence program on perceived self-esteem. The subjects were 48 old persons living in Bansuan subdistrict, Muang district, Chonburi province. These were equally grouped into a controlled and an experimental group. Reminiscence program was developed based on Wong & Watt concept. Old persons in an experiment group were participated in a 1-hour session of reminiscence activities, 6 times continuously lasting 6 weeks. The research instrument was a questionnaire of perceived self-esteem with a content validity index of .87 and reliability coefficient of .78. Data were analyzed using Chi-square, independent T-test, ANCOVA, and repeated measure ANOVA. The finding revealed that, at the end of the program, an experiment group reported a higher level of self-esteem than a controlled group ($p<.05$). However, no difference between group was found at a month after the program. Regarding a time series analysis, an experiment group shows a higher mean self-esteem score at the end of the program than before. Meanwhile, the mean score of self-esteem at the time before the program was not different from it at 1 month after the program. However, in a controlled group, the mean self-esteem score at the time before the program, end of the program, and 1 month after the program was not significantly different. The finding indicated that reminiscence activity can promote self-esteem in the elderly group. It should be utilized into elderly mental health promotion.

Keywords: mental health promotion, reminiscence, self-esteem, elderly mental health

¹ Lecturer, Boromarajonani College of Nursing, Chon Buri, Faculty of Nursing, Praboromarajchanok Institute

² Lecturer, Boromarajonani College of Nursing, Phrae, Faculty of Nursing, Praboromarajchanok Institute

³ Lecturer, Boromarajonani College of Nursing, Nakhon Ratchasima, Faculty of Nursing,
Praboromarajchanok Institute

* Corresponding Author: Laksana Pongpumma, Email: laksana@bnc.ac.th

บทนำ

สภาพโครงสร้างทางสังคมของประเทศไทยที่เปลี่ยนแปลงไปสู่ความเจริญก้าวหน้าทั้งทางด้านการแพทย์ สาธารณสุข เทคโนโลยี และเครื่องมือทางการแพทย์ที่ทันสมัยในการวินิจฉัยและการรักษาโรคส่งผลให้ประชากรมีอายุยืนยาวขึ้น ส่วนอัตราเกิดของประชากรลดลง ประกอบกับการชะลอตัวของเศรษฐกิจของประเทศ ประชากรวัยทำงานมีจำนวนบุตรลดลง ส่งผลต่อโครงสร้างของประชากร โดยเฉพาะประชากรกลุ่มผู้สูงอายุมีจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ทำให้ปัจจุบัน โครงสร้างประชากรของประเทศไทยเปลี่ยนแปลงเป็นสังคมผู้สูงวัย (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุ, 2562) สัดส่วนผู้สูงอายุในประเทศไทยมีเกินกว่าร้อยละ 17 มีผู้สูงอายุมากกว่า 10 ล้านคน จากประชากรของประเทศไทยราว 65 ล้านคน ผู้สูงอายุมีอายุยืนยาวขึ้นจึงเกิดความถดถอยทางกายภาพไม่สามารถทำงานได้เช่นวัยหนุ่มสาว มีเวลาว่างมากขึ้น ต้องการพึ่งพิงสมาชิกในครอบครัวที่สูงขึ้นนอกจากนั้นผู้สูงอายุยังเป็นวัยที่ต้องการความรัก และความเอาใจใส่เป็นพิเศษ เพราะมักมีความรู้สึก และคิดว่าตนเองหมดคุณค่าไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้เหมือนแต่ก่อน และยังคงเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เสื่อมลง ในบางรายต้องเป็นหม้าย หรือสูญเสียบุคคลที่รักไป และในปัจจุบันประชากรมีจำนวนบุตรลดลง จึงเป็นเรื่องยากที่จะคาดหวังให้ผู้สูงอายุได้รับการเกื้อหนุนดูแลจากบุตรหรือแม้กระทั่งเป็นผู้ให้คำปรึกษา ให้ข้อเสนอแนะกับบุตรหลาน สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นปัจจัยด้านครอบครัวที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญ (สุรงค์ เชื้อวณิชชากร และคณะ, 2561) ดังนั้นปัจจัยภายนอกที่จะช่วยสนับสนุนให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่าในตนเองนับวันจะน้อยลง การสนับสนุนให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่ามีความภาคภูมิใจจึงนับเป็นเรื่องที่สำคัญเพราะความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุนั้นแสดงถึงผู้สูงอายุรับรู้ และเชื่อว่าตนเองมีคุณค่า มีประโยชน์ สามารถช่วยเหลือตนเองได้ เป็นที่รักของคนอื่น ผู้สูงอายุเห็นถึงความสามารถของตนในการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงสามารถเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้นได้ซึ่งจะส่งเสริมให้ผู้สูงอายุรู้สึกพึงพอใจในชีวิต ในทางกลับกันผู้สูงอายุที่รู้สึกคุณค่าในตนเองลดลง จะขาดความมั่นคงทางอารมณ์คิดว่าตนเองไม่มีประโยชน์ต่อสังคมส่งผลให้เกิดภาวะซึมเศร้าตามมาได้ (Pluzaric et al., 2016) ในการศึกษาครั้งนี้คณะผู้วิจัยประยุกต์แนวคิดการเห็นคุณค่าในตนเองของ โรเซนเบิร์ก (Rosenberg, 1981) มาใช้ในการประเมินความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุด้วยหลักการที่ว่าหากบุคคลมีการตระหนักในคุณค่าตนเองอยู่ในระดับสูง จะเกิดเป็นความภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งจะตรงกันข้ามกับบุคคลที่มีการตระหนักในคุณค่าตนเองต่ำ มักคิดว่าตนเองไม่มีคุณค่า ขาดความพึงพอใจในตนเอง มีโอกาสเกิดภาวะซึมเศร้าตามมา และหากพบภาวะดังกล่าวติดต่อกันอย่างน้อย 2 สัปดาห์ร่วมกับความรู้สึกเบื่อหน่ายหมดความสนใจในงาน หรือกิจกรรม อาจจบชีวิตด้วยการฆ่าตัวตายในที่สุด (ประสมสุข สีแสนปราง, 2561)

การระลึกความหลังเป็นกระบวนการส่งเสริม และกระตุ้นให้บุคคลได้เล่าประสบการณ์เรื่องราวในอดีตที่ภาคภูมิใจ หรือเรื่องราวประทับใจไปถึงเรื่องราวที่มีผลต่ออารมณ์เชิงลบที่เกิดขึ้นในอดีต เพื่อทบทวน หาความหมายของเหตุการณ์นั้น ๆ และถ่ายทอดออกมาเป็นเรื่องราวเล่า สำหรับการทำกิจกรรมระลึกความหลังในกลุ่มผู้สูงอายุ นั้น ช่วยกระตุ้นความทรงจำต่อเหตุการณ์ เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสระบายความรู้สึกทั้งทางบวก และทางลบ ต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ผ่านมา (Bluck & Levine, 1988) เป็นกลวิธีที่ช่วยให้ผู้สูงอายุแก้ปัญหาโดยใช้การระลึกถึงเหตุการณ์ที่ผ่านไป โดยผู้บำบัดใช้คำถามช่วยกระตุ้นให้ผู้สูงอายุได้ปรับความคิด และเข้าใจเกี่ยวกับสถานการณ์ทางลบนั้นด้วยมุมมองใหม่ เกิดความคิดที่เข้มแข็งขึ้น ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวต่อสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ ส่วนการระลึกความหลังด้านบวก ช่วยให้ผู้สูงอายุมีความคิดที่เข้มแข็งขึ้น มีความสุขที่ได้เล่าประสบการณ์ต่าง ๆ ของตนในอดีต ช่วยเพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (Song et al., 2014)

คณะผู้วิจัยมีความสนใจศึกษาแนวทางการส่งเสริมความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ด้วยการใช้โปรแกรมการระลึกถึงความหลังซึ่งเป็นกระบวนการบำบัดทางธรรมชาติเพื่อช่วยเพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และความสามารถในการรู้คิดของผู้สูงอายุ โดยคาดหวังให้ผู้สูงอายุรู้สึกพึงพอใจในชีวิต สามารถปรับตัวต่อภาวะวิกฤตในชีวิตได้ และรู้สึกว่าชีวิตมีความหมาย (Lieberman & Tobin, 1983) ซึ่งข้อมูลที่ได้จากการวิจัยจะเป็นแนวทางในการดูแลผู้สูงอายุให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยตนเองอย่างมีความสุข ในการศึกษาครั้งนี้ได้ใช้โปรแกรมการระลึกถึงความหลังแบบจัดการกับปัญหา (Instrumental reminiscence) ตามแนวคิดของ วอง และวัตต์ (Wong & Watt, 1991) โดยมุ่งเน้น 2 กระบวนการ คือ 1) การระลึกถึงประสบการณ์เดิมของตนที่พึงพอใจในการจัดการกับปัญหาที่ประสบความสำเร็จมาใช้เป็นแนวทางในการปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ในปัจจุบัน 2) การจัดการปัญหาที่ก่อให้เกิดการรบกวนอารมณ์ และความรู้สึกที่ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่าและส่งผลต่อความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ หรือการรักษาความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นทางสังคม (Wong & Watt, 1991) จากการศึกษาของ สุจิตรา สุขทวี และคณะ (2564) ได้นำแนวคิดการระลึกความหลังของ วองและวัตต์ (Wong & Watt, 1991) มาประยุกต์ใช้ในการสร้างความเข้มแข็งทางใจในผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า พบว่าผู้สูงอายุที่มีความซึมเศร้ามีความเข้มแข็งทางใจสูงขึ้นภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมระลึกความหลังอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.01$) และมีความเข้มแข็งทางใจสูงกว่ากลุ่มควบคุม ($p < 0.05$) ดังนั้นคณะผู้วิจัยในฐานะพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต ที่มีบทบาทในการช่วยเหลือบุคคลที่มีปัญหาสุขภาพจิตจึงสนใจส่งเสริมความรู้สึก มีคุณค่าในตนเองในผู้สูงอายุให้สอดคล้องกับบริบทของสังคมผู้สูงอายุในยุคที่เปลี่ยนแปลง ด้วยการใช้โปรแกรมการระลึกถึงความหลังแบบจัดการกับปัญหามาเป็นแนวทางการส่งเสริมการดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่าของผู้สูงอายุให้สามารถปรับตัวจัดการกับปัญหา และเป็นการป้องกัน การเกิดภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมระลึกความหลังต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในชุมชน ตำบลบ้านสวน อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี

สมมติฐานการวิจัย

1. คะแนนเฉลี่ยความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในชุมชน ตำบลบ้านสวน อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี กลุ่มทดลอง ภายหลังได้รับโปรแกรมระลึกความหลังทันที สูงกว่ากลุ่มควบคุม
2. คะแนนเฉลี่ยความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในชุมชน ตำบลบ้านสวน อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี กลุ่มทดลองในระยะติดตามผล 1 เดือน สูงกว่ากลุ่มควบคุม
3. คะแนนเฉลี่ยความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในชุมชน ตำบลบ้านสวน อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี กลุ่มทดลองภายหลังได้รับโปรแกรมระลึกความหลังทันที สูงกว่าระยะก่อนทดลอง
4. คะแนนเฉลี่ยความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในชุมชน ตำบลบ้านสวน อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี กลุ่มทดลองในระยะติดตามผล 1 เดือน สูงกว่าระยะก่อนทดลอง

วิธีดำเนินการวิจัย

รูปแบบการศึกษาเป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (quasi – experimental research) แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (two group pretest – posttest design) วัดผลการศึกษา 3 ระยะ คือก่อนทดลอง หลังทดลองทันที และติดตามผล 1 เดือน เก็บข้อมูลตั้งแต่ กุมภาพันธ์ 2566 กำหนดกลุ่มตัวอย่างโดยโปรแกรม G power กำหนด level of power = 0.8, $\alpha = 0.05$ และกำหนดขนาดอิทธิพล (effect size) จากงานวิจัยที่คล้ายคลึงกันของ ญานิสรา ดวงเดือน และคณะ (2562) ได้ค่าอิทธิพลขนาดใหญ่ จึงกำหนดค่าอิทธิพลเท่ากับ 0.4 เพิ่มขนาดกลุ่มตัวอย่างอีกร้อยละ 20 เพื่อป้องกันการสูญหาย ได้กลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 48 คน

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรได้แก่ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป ทั้งเพศชาย และเพศหญิงที่อาศัยอยู่ในตำบลบ้านสวน อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี จำนวน 567 คน

กลุ่มตัวอย่าง เลือกจากประชากรตามคุณสมบัติที่กำหนดไว้ จำนวน 48 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 24 คน ซึ่งกลุ่มตัวอย่างมีลักษณะดังนี้ สามารถสื่อสารภาษาไทยได้ ทำกิจวัตรประจำวันได้ด้วยตนเอง สามารถเดินทางมาร่วมกิจกรรมได้ ไม่มีภาวะซึมเศร้าโดยประเมินภาวะซึมเศร้าด้วยแบบวัดความเศร้าในผู้สูงอายุไทย (TGDS-15) และมีสมรรถภาพการทำงานของสมองอยู่ในเกณฑ์ปกติ โดยประเมินสมรรถภาพการทำงานของสมองด้วยแบบทดสอบสมรรถภาพทางสมองเบี่ยงต้นฉบับภาษาไทย (MMSE-T 2002) แบ่งระดับคะแนนออกเป็น 3

ระดับคือ ผู้สูงอายุที่เรียนสูงกว่าระดับประถมศึกษา คะแนน มากกว่า 22 ผู้สูงอายุที่เรียนระดับประถมศึกษา คะแนนมากกว่า 17 และผู้สูงอายุที่ไม่ได้เรียนหนังสือ หรืออ่านหนังสือไม่ออก คะแนนมากกว่า 14 สำหรับกลุ่มทดลองทำกิจกรรมระลึกความหลังสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที ในวันจันทร์ เวลา 14.00 – 15.00 น. นาน 6 สัปดาห์ ติดต่อกัน ส่วนกลุ่มควบคุมทำกิจกรรมให้ความรู้สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที ในวันพุธ เวลา 14.00 – 15.00 น. นาน 6 สัปดาห์ ติดต่อกัน

การพิทักษ์สิทธิผู้ให้ข้อมูล

โครงการวิจัยผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชลบุรี กระทรวงสาธารณสุข เลขที่ BNC REC 06/2565 วันที่รับรอง 20 กุมภาพันธ์ 2566 วันที่หมดอายุ 20 กุมภาพันธ์ 2567 และได้รับอนุญาตจากเทศบาลตำบลบ้านสวน ให้เก็บข้อมูลจากโรงเรียนผู้สูงอายุในตำบลบ้านสวนผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ และขั้นตอนในการดำเนินการศึกษาตลอดจนให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมโดยสมัครใจสามารถบอกเลิก หรือถอนตัวจากการทำกิจกรรมได้โดยไม่ต้องระบุเหตุผล และจะไม่มีผลต่อการได้รับสวัสดิการต่าง ๆ ของเทศบาลตำบลบ้านสวน ในส่วนของข้อมูลที่ได้จากการศึกษาถือเป็นความลับ จะมีการนำเสนอในภาพรวม และไม่เปิดเผยชื่อสกุลที่แท้จริงทั้งก่อน และหลังการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. โปรแกรมกลุ่มระลึกความหลัง พัฒนามาจากแนวคิดการระลึกถึงความหลังของ วอง และ วัตต์ (1991) เป็นกระบวนการการระลึกถึงความรู้สึกที่มีอยู่ในตัวบุคคล ย้อนมองอดีตที่น่าจดจำที่ผ่านมาให้หวนคืนความรู้สึก เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจประสบการณ์ในอดีต ประกอบด้วย 2 หลักการ ได้แก่ 1. การระลึกถึงประสบการณ์เดิมของตนที่พึงพอใจ ในการจัดการกับปัญหาที่ประสบความสำเร็จ และ 2. การจัดการกับปัญหาที่ก่อให้เกิดการรบกวน อารมณ์ และความรู้สึกของตนเอง โดยใช้กระบวนการแลกเปลี่ยนความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นภายในกลุ่ม เพื่อให้ผู้สูงอายุค้นหาความหมายของประสบการณ์ มองเห็นปัญหา และหาทางออกสามารถปรับตัวได้กับสถานการณ์ที่เข้ามาได้อย่างเหมาะสม ทั้งทางจิตใจการแสดงออกทางด้านอารมณ์ และพฤติกรรม แบ่งการเข้ากลุ่มออกเป็น 6 ครั้ง ประกอบด้วย

1) ครั้งที่ 1 สัปดาห์ที่ 1 เรื่อง ประสบการณ์สร้างความสัมพันธ์ เพื่อสร้างความไว้วางใจระหว่างผู้สูงอายุด้วยกัน และผู้วิจัย ผ่านกระบวนการสร้างสัมพันธภาพ

2) ครั้งที่ 2 สัปดาห์ที่ 2 เรื่องมองตนเองด้วยการยอมรับ เพื่อให้ผู้สูงอายุรู้จักตนเอง ยอมรับตนเองทั้งข้อดี ข้อด้อย

3) ครั้งที่ 3 สัปดาห์ที่ 3 เรื่องประสบการณ์ความสำเร็จในอดีต เพื่อให้ผู้สูงอายุภาคภูมิใจในตนเองชื่นชมตนเอง และสมาชิกด้วยกัน ผ่านประสบการณ์ความสำเร็จในอดีต

4) ครั้งที่ 4 สัปดาห์ที่ 4 เรื่องกลยุทธ์การแก้ไขปัญหา เพื่อให้ผู้สูงอายุมองปัญหาโดยปราศจากอารมณ์ แยกเปลี่ยนกลยุทธ์การแก้ปัญหาระหว่างกัน และนำวิธีที่ได้จากกลุ่มไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

5) ครั้งที่ 5 สัปดาห์ที่ 5 เรื่องอดีตที่ผ่านมาทำให้คนเข้มแข็ง เพื่อให้ผู้สูงอายุร่วมกันหาความหมายของเหตุการณ์ และหาข้อคิดจากวิถีการใช้ชีวิตที่ผ่านมาทั้งทางบวก และทางลบ

6) ครั้งที่ 6 สัปดาห์ที่ 6 เรื่องสุขทุกข์เราเลือกได้ด้วยตนเอง เพื่อให้ผู้สูงอายุมองย้อนกลับไปถึงการใช้ชีวิต และผลลัพธ์ที่ผ่านมา ทุกคนสามารถเลือกได้ด้วยตนเอง

2. แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส รายได้ ประวัติโรคประจำตัว

3. แบบวัดความภาคภูมิใจในตนเองของผู้สูงอายุ จากแนวคิดของ โรเซนเบิร์ก (Rosenberg Self – Esteem Scale) จำนวน 10 ข้อคำถาม เป็นแบบวัดแบบมาตราส่วนประเมินค่า 4 ระดับให้คะแนนจากระดับคะแนน 1 – 4 เป็นข้อคำถามทางบวก และ ลบ อย่างละ 5 ข้อ โดยข้อคำถามทางบวกได้แก่ข้อ 1,2,6,7,8 และข้อคำถามทางลบได้แก่ข้อ 3,4,5,9,10 แบ่งระดับคะแนนเฉลี่ยตามแนวคิดของโรเซนเบิร์ก (1981) ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 1.00 – 1.50 หมายถึง ผู้สูงอายุมีความรู้สึกคุณค่าในตนเองในระดับต่ำ

คะแนนเฉลี่ย 1.51 – 2.50 หมายถึง ผู้สูงอายุมีความรู้สึกคุณค่าในตนเองในระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 2.51 – 3.50 หมายถึง ผู้สูงอายุมีความรู้สึกคุณค่าในตนเองในระดับสูง

คะแนนเฉลี่ย 3.51 – 4.00 หมายถึง ผู้สูงอายุมีความรู้สึกคุณค่าในตนเองในระดับสูงสุด

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

1. โปรแกรมกลุ่มระลึกความหลัง พัฒนามาจากแนวคิดการระลึกถึงความหลังของ วอง และ วัดต์ (Watt & Wong, 1991) ผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความสมบูรณ์ ความถูกต้องตามเนื้อหา และความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์

2. แบบวัดคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ จากแนวคิดของ โรเซนเบิร์ก (Rosenberg Self - Esteem Scale) ประกอบด้วยข้อ คำถามทั้งหมด 10 ข้อ เป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) ผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) จากผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ได้ค่าดัชนีความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity Index: CVI) ทั้งฉบับเท่ากับ .87 และหาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (Reliability) โดยคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค ได้เท่ากับ .78

วิธีการรวบรวมข้อมูล

1. เตรียมความพร้อมผู้วิจัย โดยฝึกเทคนิคที่เป็นเครื่องมือสำคัญในการดำเนิน โปรแกรมระลึกถึงความหลัง คือเทคนิคการฟัง (Deep listening) และเทคนิคการสะท้อนคิด (Reflecting skill) ในการเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุระยะเวลา 1 เดือนก่อนดำเนิน โปรแกรม

2. ผู้วิจัยขออนุญาตดำเนินการวิจัยในโรงเรียนผู้สูงอายุ จากเทศบาลตำบลบ้านสวน จากนั้นเข้าพบผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ และขั้นตอนการทดลอง และเก็บรวบรวมข้อมูล

3. ให้ผู้สูงอายุที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์คัดเลือกคือ สามารถอ่าน และเข้าใจภาษาไทย สมัครงใจ เข้าร่วมดำเนินการวิจัย ทำแบบวัดคุณค่าในตนเอง เพื่อเป็นการประเมินระดับคุณค่าในตนเองก่อน เข้าร่วมวิจัย และแบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง กลุ่มควบคุม กลุ่มละ 24 คน

4. กลุ่มควบคุมผู้วิจัยทำกิจกรรมการสอนให้ความรู้ ทุกวันพุธ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที นาน 6 สัปดาห์ จำนวน 6 ครั้ง ดังนี้ ครั้งที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น ครั้งที่ 2 พัฒนาการกาย จิต สังคมในวัยสูงอายุ ครั้งที่ 3 ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ครั้งที่ 4 การจัดการกับปัญหาในชีวิตประจำวัน ครั้งที่ 5 วิธีสร้างคุณค่าให้กับตนเอง ครั้งที่ 6 ทบทวนความรู้ทุกครั้งที่ผ่าน มาด้วยการแจกใบความรู้ ไม่มีการอภิปรายและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ประเมินความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุระยะหลังการทดลองในสัปดาห์ที่ 6 และติดตามผล 1 เดือนหลังจาก ระยะหลังการทดลอง

5. กลุ่มทดลองผู้วิจัยดำเนินโปรแกรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ทุกวันจันทร์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที นาน 6 สัปดาห์ โดยมีขั้นตอน ดังนี้

1) ประสพการณ์สร้างความสัมพันธ์ ผู้สูงอายุร่วมกันค้นหา และเลือกเหตุการณ์จาก ประสพการณ์ความสำเร็จที่ผ่านมาร่วมแลกเปลี่ยนภายในกลุ่ม

2) มองตนเองด้วยการยอมรับ ผู้สูงอายุเล่าถึงข้อดี และข้อด้อยของตนเอง การเปลี่ยนแปลง ที่เกิดขึ้นทั้งด้านร่างกาย และจิตใจเมื่อผ่านพ้นวัยกลางคน โดยให้ผู้สูงอายุร่วมกันแลกเปลี่ยน ประสพการณ์ที่ผ่านมา

3) ประสพการณ์ความสำเร็จในอดีต ผู้สูงอายุร่วมกันระลึกถึงความหลังจากประสพการณ์ ที่ผ่านมามีในอดีต และร่วมกันค้นหาแนวทางการแก้ปัญหาหลากหลายวิธี พิจารณาและตัดสินใจ เลือกวิธีแก้ปัญหาที่สำเร็จและเกิดความภาคภูมิใจ

4) กลยุทธ์การแก้ไขปัญหา ผู้วิจัยสนับสนุนให้ผู้สูงอายุ ระลึกทบทวนเรื่องราวในอดีต ใน สถานการณ์ ต่าง ๆ ที่เป็นปัญหา และกลยุทธ์ความสามารถจัดการได้ดี

5) อดีตที่ผ่านพ้นทำให้คนเข้มแข็ง ผู้วิจัยกระตุ้นให้ผู้สูงอายุร่วมกันค้นหาความเข้มแข็ง ทางใจที่สามารถผ่านพ้นวิกฤติปัญหาที่เข้ามาในชีวิต

6) สุขทุกข์เราเลือกได้ด้วยตนเอง ผู้สูงอายุนำแนวคิดการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจที่ได้ เรียนรู้จากการร่วมแลกเปลี่ยนภายในกลุ่มไปเป็นแนวทางในการจัดการปัญหาในชีวิตประจำวัน

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ข้อมูลทั่วไปใช้สถิติพรรณนา (descriptive statistics) วิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างลักษณะข้อมูลทั่วไปของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง โดยใช้สถิติ Chi-square
2. เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกลึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุก่อนได้รับโปรแกรม ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยสถิติ Independent t-test
3. เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกลึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ หลังได้รับโปรแกรมทันที และระยะติดตาม 1 เดือน ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยสถิติ ANCOVA มีคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกลึกมีคุณค่าในตนเองก่อนได้รับโปรแกรมเป็นตัวแปรร่วม
4. เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกลึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ระหว่างก่อนได้รับโปรแกรมหลังได้รับโปรแกรมทันที และระยะติดตามผล 1 เดือน ภายในกลุ่มและกลุ่มควบคุม ด้วยสถิติ Repeated Measures ANOVA และทดสอบความแตกต่างรายคู่ (Post Hoc test) ด้วยวิธี Bonferroni

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ผลการศึกษาพบว่าข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง และกลุ่มทดลอง เมื่อทดสอบความแตกต่างด้วยสถิติเชิงพรรณนาพบว่าแตกต่างอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > .05$) กลุ่มตัวอย่างทั้งสองมีความใกล้เคียงกันเพศหญิงมากกว่าเพศชาย อายุเฉลี่ย ($SD = 2.54$, $Min = 65$, $Max = 74$) กลุ่มอายุ 65-69 ปี มากกว่า 70 – 75 ปี สถานภาพสมรสหม้าย/หย่า รายได้ไม่เพียงพอ และมีโรคประจำตัว ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง จำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคลและเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างลักษณะข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มควบคุมและกลุ่มควบคุม ($n=48$)

ข้อมูลส่วนบุคคลของ		กลุ่มควบคุม ($n = 24$)		กลุ่มทดลอง ($n = 24$)		χ^2	p -value
ผู้สูงอายุ		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
เพศ	หญิง	17	70.83	19	79.17	.444 ^a	.740
	ชาย	7	29.17	5	20.83		
อายุ (ปี)						.000 ^a	1.00
	61-65 ปี	20	83.33	20	83.33		
	66-75 ปี	4	16.67	4	16.67		

อายุเฉลี่ย ($M = 67.98$, $SD. = 2.514$, $Min = 65$, $Max = 74$)

สถานภาพ					.128 ^a	.938
โสด	5	20.83	6			
คู่	5	20.83	5			
หม้าย/หย่า	14	58.34	13			
รายได้					.000 ^a	1.00
เพียงพอ	5	20.83	5	20.83		
ไม่เพียงพอ	19	79.17	19	79.17		
ประวัติโรคประจำตัว						
มี	21	87.50	19	79.17	.600 ^a	.701
ไม่มี	3	12.50	5	20.83		

หมายเหตุ a : Pearson Chi-square

2. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองทันที และระยะติดตามผล 1 เดือน คะแนนเฉลี่ยความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเองหลังได้รับโปรแกรมทันที ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($F = 10.258$, $p < .05$) และคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเองระยะติดตามผล 1 เดือน ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน ($F = 1.389$, $p > .05$) ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ก่อนได้รับ โปรแกรม ระหว่าง กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ด้วยสถิติ Independent t - test หลังได้รับ โปรแกรมทันที และ ระยะติดตามผล 1 เดือน ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ด้วยสถิติ ANCOVA ($n = 48$)

คะแนนเฉลี่ยความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		test	p-value
	M	SD	M	SD		
ก่อนได้รับโปรแกรม	1.617	.208	1.638	.248	$t = .315$	.754
หลังได้รับโปรแกรม	2.80	.309	1.708	.212	$F = 4.386$	.042*
ระยะติดตามผล 1 เดือน	2.683	.479	1.667	.249	$F = 1.389$	.245

หมายเหตุ * $p < .05$

เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในระยะก่อนได้รับ โปรแกรม หลังได้รับโปรแกรมทันที และระยะติดตามผล 1 เดือน พบว่าภายหลังได้รับโปรแกรมทันที กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุแตกต่างกับก่อนได้รับ โปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) และระยะติดตามผล 1 เดือน แตกต่างกับก่อนได้รับ

โปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) ส่วนระยะหลังการทดลองทันที ไม่แตกต่างจากระยะติดตามผล 1 เดือน ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุก่อนได้รับ โปรแกรม (1) หลังได้รับโปรแกรมทันที (2) และระยะติดตามผล 1 เดือน (3) ภายในกลุ่มทดลอง และ กลุ่มควบคุม ด้วยสถิติ Repeated Measures ANOVA ($n = 48$) และทดสอบความแตกต่างรายคู่ (Post Hoc test) ด้วยวิธี Bonferroni

คะแนนความรู้สึกมี	1		2		3		F	p-value	Post Hoc
คุณค่าในตนเอง	M	SD	M	SD	M	SD			
กลุ่มทดลอง	1.617	.208	2.80	.309	2.683	.479	74.055	.000	1 < 2 *, 1 < 3*
กลุ่มควบคุม	1.638	.248	1.708	.212	1.667	.249	2.856	.068	

อภิปรายผลการวิจัย

ผลการศึกษาพบว่าคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองหลังได้รับโปรแกรมทันทีของกลุ่มทดลอง มากกว่าระยะก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($F = 74.055$, $p < .05$) ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 3 สามารถอธิบายได้ว่ากระบวนการระลึกความหลัง เป็นกระบวนการที่ช่วยให้ผู้สูงอายุได้ใคร่ครวญถึงความรู้สึกนึกคิดของตนเอง และสร้างสรรค์สัญลักษณ์เฉพาะในเหตุการณ์ที่น่าจดจำนั้น แล้วประเมินออกมาเป็นคุณค่าช่วยเพิ่มความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองเกิดความพึงพอใจในชีวิต มองเห็นการมีอำนาจในการควบคุมสถานการณ์ต่าง ๆ ด้วยตนเองมากขึ้น (Korte et al., 2012) นอกจากนี้แล้วกระบวนการระลึกความหลังสามารถช่วยให้ผู้สูงอายุค้นพบลักษณะเฉพาะด้านเกิดการรับรู้ตนเองตามความเป็นจริง รับรู้จุดเด่นของตนเอง รวมไปถึงเรื่องราวที่มีผลต่ออารมณ์ทางลบที่เกิดขึ้นในอดีตของผู้สูงอายุ ผ่านกระบวนการกลุ่มจากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ สัมพันธภาพระหว่างกัน ในบรรยากาศการสนทนาที่ผ่อนคลาย ช่วยให้ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกในกลุ่มสามารถถ่ายทอดประสบการณ์ในอดีต หรือเรื่องราวที่ตนเองรู้สึกกับข้อใจอยากปรับปรุงแก้ไข และนำมาร่วมแลกเปลี่ยนการสนทนากันในกลุ่มได้ (Hamilltom, 1992) ทำให้ผู้วิจัยสามารถรับรู้เหตุการณ์ และเชื่อมโยงเหตุการณ์ในอดีตของผู้สูงอายุ ที่ภาคภูมิใจ หรือเรื่องราวที่ประทับใจ รวมไปถึงเรื่องราวที่มีผลต่ออารมณ์ทางลบที่เกิดขึ้นในอดีตของผู้สูงอายุ และร่วมค้นหาความหมายของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุด้วยกระบวนการสะท้อนคิดโดยผู้วิจัย กระตุ้นให้ผู้สูงอายุทบทวน และไตร่ตรองความคิดของตนเองด้วยการเปรียบเทียบปัญหาของตนเองกับประสบการณ์ในอดีต จนเกิดความเข้าใจและยอมรับในปัญหา สามารถมองปัญหาโดยปราศจากอารมณ์ และนำวิธีการไปใช้แก้ไขปัญหในปัจจุบันได้ดีขึ้น และการแลกเปลี่ยนอภิปรายประสบการณ์ ของผู้สูงอายุที่ได้ร่วมกันหาแนวทางจัดการกับปัญหาที่ก่อให้เกิดการรบกวนอารมณ์

นำไปสู่การแก้ไขปัญหาในปัจจุบัน มีประโยชน์ทั้งผู้สูงอายุที่ได้รับการแนะนำสามารถหาแนวทางในการดูแลตนเอง ส่วนผู้สูงอายุที่ให้การแนะนำมีความรู้สึกมีคุณค่า และภูมิใจในตนเองเมื่อได้ให้ประโยชน์ต่อผู้อื่น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ภาวดี เหมทานนท์ และสุทัศน์ เหมทานนท์ (2564) สินีนาฏ ตรีนรินทร์ และคณะ (2560) ที่พบว่าโปรแกรมระลึกความหลังช่วยเพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุได้เมื่อเทียบกับก่อนได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนผู้สูงอายุกลุ่มควบคุมใช้กระบวนการสร้างสัมพันธภาพเพื่อให้ผู้สูงอายุรู้จักกันในกลุ่ม จากนั้นให้ความรู้ในเรื่องการจัดการกับปัญหา และวิธีสร้างคุณค่าให้กับตนเองโดยไม่มีการอภิปราย และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ทำให้ผู้สูงอายุไม่มีโอกาสได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ที่สามารถเชื่อมโยงเหตุการณ์ในอดีตที่ภาคภูมิใจ หรือเรื่องราวที่ประทับใจ ที่จะนำไปสู่ความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง คะแนนเฉลี่ยความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุกลุ่มควบคุมหลังได้รับโปรแกรมทันทีจึงแตกต่างอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติกับระยะก่อนได้รับความรู้ ($F = 2.856$, $p > .05$) และสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 1 คะแนนเฉลี่ยความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุระหว่างกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($F = 10.258$, $p < .05$) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของญานิสดา ดวงเดือน และคณะ (2562) และ Refahi and Ghaforiyan (2016)

นอกจากนี้ยังพบว่าคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุกลุ่มทดลองภายหลังการได้รับโปรแกรมระลึกความหลัง 1 เดือน มากกว่าก่อนได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 4 สามารถอธิบายได้ว่าเนื่องจากโปรแกรมระลึกความหลังเน้นประสบการณ์เรื่องราวในอดีตที่ภาคภูมิใจ หรือเรื่องราวที่ประทับใจ ผู้วิจัยใช้เทคนิคการสะท้อนความรู้สึก การแลกเปลี่ยนประสบการณ์และเชื่อมโยงเหตุการณ์ให้ระลึกถึงความสำเร็จที่ผ่านมา ช่วยให้ผู้สูงอายุมองเห็นข้อดีของตนเอง ผลลัพธ์ที่ดีของเหตุการณ์ที่ผ่านมา ส่งผลให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าคุณค่า ในส่วนของผู้สูงอายุที่มีประสบการณ์ความขัดแย้งทางใจในอดีตที่มีผลต่ออารมณ์เชิงลบการระลึกความหลังเป็นกระบวนการทบทวนชีวิตเพื่อปรับแก้ความเสียใจในอดีต เมื่อผู้สูงอายุได้รับการแก้ไขความขัดแย้งในอดีตที่มีผลต่อจิตใจสามารถมองเห็นข้อดีของปัญหาที่ผ่านมา มองตนเองในด้านดี ก็ทำให้รู้สึกมีคุณค่าในตนเองมากขึ้น สามารถนำประสบการณ์ดังกล่าวมาปรับใช้กับตนเองในการดำเนินชีวิตต่อไป (Lieberman & Tobin, 1983) กระบวนการสะท้อนคิดใช้ทักษะการสะท้อนความรู้สึก และการใช้ทักษะการฟังเพื่อเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่ผ่านมาระหว่างผู้สูงอายุด้วยกัน ตลอดจนได้รับกำลังใจ และคำยกย่องจากสมาชิกกลุ่มผู้สูงอายุด้วยกัน และจากผู้วิจัยทำให้ผู้สูงอายุเกิดความภาคภูมิใจเป็นสิ่งที่สนับสนุนทางด้านจิตใจทางบวกช่วยเพิ่มระดับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ แม้เวลาผ่านมาแล้วก็ยังคงความรู้สึกว่าคุณค่าสอดคล้องกับการศึกษาของ (Chiang et al., 2008) ที่

พบว่าโปรแกรมระลึกความหลังสามารถเพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ด้วยในระยะติดตามผล 1 เดือน ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมระลึกความหลัง กลับไปใช้ชีวิตประจำวัน ไม่มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ร่วมกันขาดการพบปะกับเพื่อนสมาชิกในกลุ่มผู้สูงอายุด้วยกันขาดสิ่งสนับสนุน ด้านจิตใจทางบวก จึงมีผลต่อระดับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุที่ลดลง ทำให้คะแนนเฉลี่ยความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในชุมชน ตำบลบ้านสวน อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะติดตามผล 1 เดือน แตกต่างอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 สอดคล้องกับการศึกษาของ ญาณิศา ดวงเดือน และคณะ (2562)

สรุปผลการวิจัย

โปรแกรมระลึกความหลังพัฒนามาจากแนวคิดการระลึกถึงความหลังของ วองและ วัตต์ (Watt & Wong, 1991) เป็นกระบวนการที่ช่วยให้ผู้สูงอายุค้นพบลักษณะเฉพาะด้านเกิดการรับรู้ตนเองตามความเป็นจริง รับรู้จุดเด่นของตนเอง รวมไปถึงเรื่องราวที่มีผลต่ออารมณ์ทางลบที่เกิดขึ้นในอดีต ผ่านกระบวนการกลุ่มจากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ สัมพันธภาพระหว่างกัน ในบรรยากาศการสนทนาที่ผ่อนคลาย ส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง มากกว่าการให้ความรู้ปกติทั่วไป

ข้อเสนอแนะ

1. ส่งเสริมให้มีการใช้โปรแกรมการระลึกความหลัง และควรมีการติดตามเป็นระยะ ๆ เพื่อความต่อเนื่องในการส่งเสริมความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ขณะเดียวกันควรส่งเสริมให้มีการใช้โปรแกรมการระลึกความหลัง ในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีแนวโน้มรู้สึกด้อยคุณค่าในตนเอง ในกลุ่มอื่น ๆ
2. จัดให้ครอบครัวของกลุ่มผู้สูงอายุทั่วไปเข้ามาเรียนรู้กระบวนการระลึกความหลัง เพื่อให้ครอบครัวมีส่วนร่วมในการส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุซึ่งนับเป็นประชากรส่วนใหญ่ของประเทศต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- ญาณิศา ดวงเดือน, นารีรัตน์ จิตรมนตรี, และวิราพรรณ วิโรจน์รัตน์. (2562). ผลของโปรแกรมกลุ่มระลึกความหลังต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา. *วารสารสภาการพยาบาล*, 34(2), 30-43.
- ประสมสุข สีแสนปราง. (2561). ภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ : ความล้มเหลวในการพยาบาล. *วารสารพยาบาลศาสตร์และสุขภาพ*, 41 (1), 129-140.

- ภาวดี เหมทานนท์, และสุทัศน์ เหมทานนท์. (2564). การพัฒนาโปรแกรมกลุ่มการระลึกความหลังแบบบูรณาการต่อความภาคภูมิใจในตนเอง ภาวะซึมเศร้า และคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดนครศรีธรรมราช. *วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้*, 8(3), 254-268.
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุ. (2562). *สถานการณ์ผู้สูงอายุในประเทศไทย*. สถาบันวิจัยประชากรและสังคมมหาวิทยาลัยมหิดล.
- สินีนานู ตีร์รินทร์, ขนิษฐา นาคะ, และอรรพรรณ หนูแก้ว. (2560). ผลของโปรแกรมการระลึกความหลังต่อความมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุโรคเรื้อรังที่พักรักษาตัวในโรงพยาบาล. *วารสารพยาบาลสงขลานครินทร์*, 37(2), 106 – 117.
- สุจิตรา สุขทวี, รังสิมันต์ สุนทรไชยา, และอังคณา จิรโรจน์. (2564). ผลของโปรแกรมการระลึกถึงความหลังต่อความเข้มแข็งทางใจในผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า. *วารสารพยาบาลทหารบก*, 22(1), 235-243.
- สุรางค์ เชื้อวนิชชากร, พูนสุข ช่วยทอง, และเปรมวดี คฤหเดช. (2561). ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในตำบลนางลิ่ จังหวัดสมุทรสงคราม. *จุฬารักษ์เวชสาร*, 62(1), 119 – 133.
- Bluck, S., & Levine, L.J. (1998). Reminiscence as autobiographical memory: A catalyst for reminiscence theory development. *Ageing and Society*, 18(2), 185-208.
- Chiang, K.J., Lu, R.B., Chu, H., Chang, Y.C., & Chou, K.R. (2008). Evaluation of the effect of a life review group Program on self-esteem and life satisfaction in the elderly. *Int J Geriatr Psychology*, 23(1):7-10.
- Hamilton, D. B. (1992). Reminiscence therapy. In G. M. Bulechek, & J. C. McCloskey (Eds.), *Nursing interventions: Essential nursing treatments*. WB Saunders Company
- Korte, Cappeliez, Bohlmeijer, & Westerhof. (2012). Meaning in life and mastery mediate the relationship of negative reminiscence with psychological distress among older adults with mild to moderate depressive symptoms. *European Journal Ageing*.
<http://doi.org/10.1007/s10433-012-0239-3>
- Lieberman, M. A., & Tobin, S. S. (1983). *The experience of old age: Stress, coping, and survival*. Basic Books (AZ).

- Pluzaric, J., Ilakovac, V., & Zeleznik, D. (2016). Comparison of self-esteem and quality of life between residents of old people's home and the elders living at home. *Obzor Zdrav Neg* . 50(3).183-192
- Refahi, Z., & Ghaforiyan, A. (2016). The effect of the group reminiscence on the self esteem and life satisfaction elders daily centers in Yazd. *Int J Pharm Res Allied Sci* .5(3). 535-546.
- Rosenberg, M. (1981). *Social psychological perspectives*. Basic Book.
- Song, D., Shen, Q., & Xu, T.Z. (2014). Effect of group reminiscence on elderly depression: A meta-analysis. *IJNSS*. 1(4). 416-422.
- Wong, P. T., & Watt, L. M. (1991). What types of reminiscence are associated with successful aging? *Psychology and Aging*, 6, 272–279.