

ผลของโปรแกรมกลุ่มระลึกความหลังต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา*

ญานิศดา ดวงเดือน พย.ม.**
นาริรัตน์ จิตรมนตรี Ph.D.***
วิราพรรณ วิโรจน์รัตน์ Ph.D.****

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์: เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมกลุ่มระลึกความหลังต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา

การออกแบบวิจัย: การวิจัยกึ่งทดลอง วัดผลก่อนทดลอง หลังทดลองทันที และติดตามผล 2 สัปดาห์

การดำเนินการวิจัย: กลุ่มตัวอย่างคือผู้สูงอายุเพศหญิงที่อาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์คนชรา คัดเลือกตามเกณฑ์ที่กำหนดจำนวน 44 คน จับคู่กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยอายุและการศึกษา กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมกลุ่มระลึกความหลัง 5 ครั้ง สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ขณะที่กลุ่มควบคุมได้รับการพยาบาลตามปกติ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุหลังการทดลองทันทีและหลังจากนั้น 2 สัปดาห์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ Fisher's Exact test, Independent T-test, ANCOVA และ Repeated Measures ANOVA

ผลการวิจัย: คะแนนเฉลี่ยความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังทดลองทันทีที่ต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) แต่ระยะติดตาม 2 สัปดาห์ ไม่แตกต่างกัน ($p > .05$) เมื่อวิเคราะห์ภายในกลุ่มทดลอง คะแนนเฉลี่ยความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ทั้ง 3 ระยะ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) ขณะที่ภายในกลุ่มควบคุม คะแนนเฉลี่ยไม่แตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะ: โปรแกรมกลุ่มระลึกความหลังทำให้ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุที่อาศัยในสถานสงเคราะห์คนชราสูงขึ้น แต่ยังไม่เกิดความคงทน จึงอาจนำโปรแกรมไปใช้และปรับให้สามารถเพิ่มความคงทนของความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

วารสารสภาการพยาบาล 2562; 34(2) 30-43

คำสำคัญ: โปรแกรมกลุ่มระลึกความหลัง / ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง / ผู้สูงอายุ / สถานสงเคราะห์คนชรา

วันที่ได้รับ 31 มค. 62 วันที่แก้ไขบทความเสร็จ 2 มีค. 62 วันที่รับตีพิมพ์ 1 เมย. 62

*วิทยานิพนธ์หลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

**นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

***ผู้เขียนหลัก รองศาสตราจารย์ ข้าราชการบำนาญ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล E-mail: Narirat.jit@mahidol.ac.th

****รองศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

The Effect of Group Reminiscence Program on Self-Esteem among Institutionalized Older Adults*

Yanisa Duangduen, M.N.S**

Narirat Jitramontree, Ph.D.***

Virapun Wirojratana, Ph.D.****

Abstract

Objective: To examine the impacts that a group-implemented reminiscence programme could have on Institutionalized older adults.

Design: Experimental research with a pre-test and an immediate post-test, and a two-week follow-up.

Methodology: The subjects were 44 purposively sampled Institutionalized older adults, assigned equally to an experimental group and a control group. The experimental group participated in the group-implemented reminiscence programme once a week for five weeks, whilst the control received standard care. Data were collected twice, immediately after the experiment and two weeks after the experiment, through a Self-esteem Questionnaire for Older Adults. The data were analysed using Fisher's exact test, Independent T-test, ANCOVA and Repeated Measures ANOVA.

Results: The study revealed a significant difference in the average self-esteem scores achieved by the experimental group and control group immediately after the experiment ($p < .05$); nonetheless, no significant difference was found at the end of the two-week follow-up ($p > .05$). In the experimental group, the average self-esteem scores at the three stages (before, immediately after and two weeks after the experiment) were significantly different ($p < .05$), whereas the control group displayed no such differences.

Recommendations: The group-implemented reminiscence programme helped increase the self-esteem of the Institutionalized older adults studied, but such increased self-esteem is still not sustainable. It is suggested, therefore, that the programme be further tested and modified, so that it can heighten self-esteem in a sustainable manner.

Thai Journal of Nursing Council 2019; 34(2) 30-43

Keywords: group reminiscence program; self-esteem; older adults; Institutionalized

Received 1 January 2018, Revised 2 March 2019, Accepted 1 April 2019

*Thesis submitted in partial fulfilment of the Master of Nursing Science Program in Gerontological Nursing, Faculty of Nursing, Mahidol University.

**Graduate Student in Master Degree of Nursing Science (Gerontological Nursing), Mahidol University, E-mail: Yanisa.d@stin.ac.th

*** Corresponding Author, Associate Professor, Faculty of Nursing, Mahidol University, E-mail: Narirat.jit@mahidol.ac.th

**** Associate Professor, Faculty of Nursing, Mahidol University.

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ประเทศไทยมีประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น ขณะที่จำนวนคนวัยแรงงานน้อยลง¹ ร่วมกับความสามารถในการดูแลผู้สูงอายุ และสุขภาพของผู้ดูแล² ทำให้การดูแลผู้สูงอายุไม่มีประสิทธิภาพ สถานสงเคราะห์คนชราจึงเป็นทางเลือกหนึ่งของผู้สูงอายุที่จะได้รับการดูแลทั้งร่างกายและจิตใจ แต่ผู้สูงอายุต้องเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของตนเอง ทำให้สูญเสียความเป็นตัวเอง ผู้สูงอายุที่อยู่ในสถานสงเคราะห์คนชราจึงรู้สึกมีคุณค่าในตนเองลดลง³ โดยมีการศึกษาพบว่าเพศหญิงจะรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำกว่าเพศชาย เนื่องมาจากวัฒนธรรม บทบาททางสังคม หรือปัจจัยทางด้านร่างกาย⁴

ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ คือ การรับรู้ที่เชื่อว่าตนเองมีคุณค่า มีประโยชน์ สามารถช่วยเหลือตนเองได้ เป็นที่รักของคนอื่น เห็นถึงความสามารถของตนในการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงสามารถเผชิญปัญหาที่อาจเกิดขึ้น⁵ ซึ่งจะส่งเสริมให้ผู้สูงอายุรู้สึกพึงพอใจในชีวิต⁶ แต่ผู้สูงอายุที่รู้สึกมีคุณค่าในตนเองลดลง จะขาดความมั่นคงทางอารมณ์ คิดว่าตนไม่มีประโยชน์ต่อสังคม⁷ ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต⁶ อาจมีความคิดที่จะฆ่าตัวตายได้⁸ อีกทั้งยังสัมพันธ์กับการเกิดภาวะซึมเศร้า ซึ่งเป็นปัญหาที่พบได้มากในผู้สูงอายุที่อยู่ในสถานสงเคราะห์คนชรา ดังจะเห็นได้จากการที่สหรัฐอเมริกาพบผู้สูงอายุที่อาศัยในสถานสงเคราะห์คนชราที่มีภาวะซึมเศร้าถึงร้อยละ 50 จากผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าทั้งหมด⁹ ในประเทศไทยพบผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราที่มีภาวะซึมเศร้าร้อยละ 39.3¹⁰ และในอีก 2 ปีถัดมา พบมากถึงร้อยละ 57.3¹¹ แสดงให้เห็นว่ามีแนวโน้มเพิ่มขึ้น อีกทั้งมีค่าใช้จ่ายสูงถึง 27.4 ล้านบาทต่อประชากรสูงอายุ 1 ล้านคน¹² ดังนั้น การเพิ่มความรู้สึกมีคุณค่า

ในตนเองให้กับผู้สูงอายุ จึงเป็นทางเลือกหนึ่งที่จะช่วยลดภาวะซึมเศร้า และลดค่าใช้จ่ายทางเศรษฐกิจได้

Coopersmith¹³ กล่าวถึงแนวคิดที่ช่วยเพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองไว้ 4 ประการ คือ 1) ได้รับความสนใจจากบุคคลอื่น 2) ประสบความสำเร็จตามที่คาดหวัง 3) ได้ทำในสิ่งที่สอดคล้องกับค่านิยม 4) ไม่ใส่ใจต่อสิ่งที่ทำให้รู้สึกมีคุณค่าในตนเองลดลง อีกทั้งยังกล่าวว่าการนึกถึงภาพของตนเองอาจก่อให้เกิดความรู้สึกพึงพอใจได้ เพราะบุคคลจะนึกถึงตนเองผ่านประสบการณ์เกี่ยวกับความสำเร็จ ซึ่งจะช่วยพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง สอดคล้องกับการศึกษาของ Refahi และ Ghafor¹⁴ ที่พบว่า การให้ผู้สูงอายุในศูนย์ดูแลทำกิจกรรมกลุ่มระลึกถึงความทรงจำที่ดีช่วยเพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองได้ โดย Robert Butler กล่าวถึงการระลึกความหลัง (reminiscence) ว่าเป็นการนึกถึงเหตุการณ์ในอดีต โดยเฉพาะเหตุการณ์ที่ประสบความสำเร็จ อาจเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ หรือมีสิ่งกระตุ้น ช่วยให้เกิดความภาคภูมิใจ รู้สึกมีคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น และพึงพอใจในชีวิต¹⁰

การทบทวนวรรณกรรมพบว่า มีการศึกษาที่ช่วยเพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุที่อาศัยในสถานสงเคราะห์คนชราหลายรูปแบบ แต่การนำแนวคิดการระลึกความหลังมาใช้เพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรายังคงมีจำกัด ในประเทศไทยมีการศึกษาผลของกลุ่มระลึกความหลังต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา พบว่ากลุ่มระลึกความหลังช่วยเพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองได้¹⁵ แต่การศึกษาดังกล่าวมีระยะเวลานานแล้ว

ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาผลของโปรแกรมกลุ่มระลึกความหลังต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา โดยใช้แนวคิดการระลึกถึง

ความหลังของ Butler¹⁶ ซึ่งเชื่อว่าการระลึกความหลังเป็นกระบวนการที่สำคัญในช่วงหนึ่งของวัยสูงอายุ เป็นการนึกถึงเหตุการณ์ในอดีต โดยเฉพาะเหตุการณ์ที่ประสบความสำเร็จ ซึ่งผู้วิจัยปรับโปรแกรมให้เข้ากับสถานการณ์ปัจจุบัน โดยเลือกใช้รูปแบบระลึกความหลังแบบง่าย (simple reminiscence) เนื่องจากนิยมใช้ในสถานสงเคราะห์คนชรา¹⁷ และกำหนดกิจกรรมให้สอดคล้องกับการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับการระลึกความหลัง กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุเพศหญิง ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีแนวโน้มความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำ และใช้รูปภาพมาเป็นอุปกรณ์ในการกระตุ้นให้นึกถึงเรื่องราวที่มีความสุข ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น

กรอบแนวคิดการวิจัย

แนวคิดการระลึกความหลัง มีรากฐานมาจากทฤษฎีการทบทวนชีวิตของ Butler¹⁶ ที่เชื่อว่าการคิดย้อนอดีตเป็นกระบวนการที่สำคัญของวัยสูงอายุ จึงนำการคิดถึงอดีตมาสร้างกระบวนการรักษาสุขภาพจิตช่วยให้ผู้สูงอายุเข้าใจตนเอง และมีความสุขมากขึ้น ผู้วิจัยจึงสร้างโปรแกรมเพิ่มความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุที่อาศัยในสถานสงเคราะห์คนชราขึ้น โดยนำแนวคิดการระลึกความหลัง มาเป็นกรอบแนวคิดการวิจัย มีกลไก 3 ประการ¹⁸ คือ 1) บุคคล มีหน้าที่คิดรู้จักอัตมโนทัศน์ของตนเองเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงของชีวิต เป็นการผสมผสานการเข้าใจตนเองและการเจ็บป่วย ทำให้เกิดการยอมรับสถานการณ์ในชีวิต 2) หน้าที่การชี้แนะ โดยแลกเปลี่ยนความรู้หรือประสบการณ์เรียนรู้บทเรียนในอดีตเพื่อนำมาแก้ไขปัญหในปัจจุบัน 3) รักษาความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นทางสังคม เป็นสิ่งที่ทำให้สบายใจ ช่วยให้ปรับตัวเข้ากับสังคมและประสบผลสำเร็จอย่างมีความหมายในชีวิต

กลุ่มระลึกความหลัง ควรมีสมาชิกในกลุ่ม 6-8 คน จำนวนครั้งในการทำกลุ่ม 5-10 ครั้ง ความถี่ในการทำกลุ่ม 1-2 ครั้ง/สัปดาห์ ขึ้นอยู่กับผู้นำกลุ่ม ซึ่งจากการศึกษาพบว่าการทำกลุ่มระลึกความหลัง 1 หรือ 2 ครั้ง/สัปดาห์ ให้ผลไม่แตกต่างกัน ระยะเวลาในการทำกลุ่ม ครั้งละ 60-90 นาที¹⁹

โปรแกรมกลุ่มระลึกความหลังต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา พัฒนาขึ้นโดยนำการระลึกความหลังของ Butler¹⁶ มาประยุกต์ใช้ มีกลไกคือ 1) ผู้สูงอายุ มีหน้าที่นึกถึงเหตุการณ์ในอดีตที่มีความสุข ค้นหาความหมายและความรู้สึกของประสบการณ์นั้น เป็นการมองตนเองในช่วงเปลี่ยนแปลงของชีวิต จะช่วยให้เข้าใจตนเองและยอมรับเรื่องราวในชีวิต 2) การชี้แนะ โดยผู้วิจัยจะช่วยชี้แนะให้ผู้สูงอายุมองเห็นข้อดีของตนเอง ผลลัพธ์ที่ดีของเหตุการณ์ที่ผ่านมา และกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มแสดงความคิดเห็นแก่ผู้ถ่ายทอดประสบการณ์ในทางบวก 3) ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นทางสังคม ซึ่งผู้วิจัยใช้การระลึกความหลังแบบกลุ่ม (group reminiscence) ภายในกลุ่มจะแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับประสบการณ์ของแต่ละคน สมาชิกกลุ่มร่วมแสดงความคิดเห็นเชิงบวก มีการให้กำลังใจต่อกัน เป็นการสนับสนุนปฏิสัมพันธ์ทางสังคม โดยกิจกรรมที่ใช้ในการระลึกความหลังมาจากคุณลักษณะพื้นฐานของความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของ Coopersmith¹³ มีหัวข้อการระลึกความหลังดังนี้ 1) ประสบการณ์ที่ประทับใจไม่มีวันลืม 2) เมื่อตอนฉันยังเด็ก 3) ชีวิตในวัยรุ่นของฉัน 4) การทำงานและความสำเร็จของฉัน 5) ความทรงจำทั้งหมดของฉัน ผู้วิจัยกำหนดให้มีสมาชิกต่อกลุ่ม 8 คน กิจกรรมระลึกความหลังจำนวน 5 ครั้ง ซึ่งเป็นจำนวนครั้งที่น้อยที่สุดสำหรับการทำกลุ่มระลึกความหลัง กำหนดสัปดาห์ละ 1 ครั้ง เพื่อให้สามารถนำผลการวิจัยไปใช้ได้ในการณณ์จริง ครั้งละ 60-90 นาที

จะเห็นว่าโปรแกรมได้พัฒนาตามแนวคิดกลุ่มระลึกความหลัง และเลือกใช้หัวข้อเชิงสร้างสรรค์โดยผู้วิจัยกระตุ้นให้มองเห็นสิ่งที่ดีของตนเอง ส่งเสริมให้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ภายในกลุ่ม มีการชมเชยและให้กำลังใจกัน ช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดการรู้จักตนเองในแง่มุมใหม่ เรียนรู้ที่จะใช้ศักยภาพที่มีในอดีตมาสร้างพลังบวกให้กับตนเอง อีกทั้งการทำกลุ่มยังช่วยให้ผู้สูงอายุมั่นใจในคุณค่าของตนเอง ยอมรับในสัมพันธภาพที่เกิดขึ้นระหว่างสมาชิกกลุ่ม

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมกลุ่มระลึกความหลังต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา

สมมติฐานการวิจัย

1. คะแนนเฉลี่ยความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุหญิงในสถานสงเคราะห์คนชรากลุ่มทดลอง ภายหลังได้รับโปรแกรมกลุ่มระลึกความหลังทันที มากกว่ากลุ่มควบคุม
2. คะแนนเฉลี่ยความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุหญิงในสถานสงเคราะห์คนชรากลุ่มทดลอง ในระยะติดตาม 2 สัปดาห์ ภายหลังได้รับโปรแกรมกลุ่มระลึกความหลัง มากกว่ากลุ่มควบคุม
3. คะแนนเฉลี่ยความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุหญิงในสถานสงเคราะห์คนชรากลุ่มทดลอง ภายหลังได้รับโปรแกรมกลุ่มระลึกความหลังทันที มากกว่าระยะก่อนทดลอง
4. คะแนนเฉลี่ยความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุหญิงในสถานสงเคราะห์คนชรากลุ่มทดลอง ระยะติดตาม 2 สัปดาห์ ภายหลังได้รับโปรแกรมกลุ่มระลึกความหลัง มากกว่าระยะก่อนทดลอง

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นวิจัยกึ่งทดลอง (quasi-experimental research) แบบ 2 กลุ่มวัดซ้ำ (two group pretest-posttest design) ประเมิน 3 ระยะ คือ ก่อนทดลอง หลังทดลองทันที และติดตามผล 2 สัปดาห์ เก็บข้อมูลตั้งแต่ 1 มิถุนายน - 30 กันยายน 2561 คำนวณกลุ่มตัวอย่างโดยโปรแกรม G power กำหนด level of power = 0.8, α = 0.05 และกำหนดขนาดอิทธิพล (effect size) จากงานวิจัยที่คล้ายคลึงกันของ ภคณิษ ต่วนชะเอม¹⁵ ได้ค่าอิทธิพลขนาดใหญ่ จึงกำหนดค่าอิทธิพลเท่ากับ 0.4 เพิ่มขนาดกลุ่มตัวอย่างอีกร้อยละ 20 เพื่อป้องกันการสูญหาย ได้กลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 48 คน

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ได้แก่ ผู้สูงอายุเพศหญิง ที่อาศัยอยู่ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค กลุ่มตัวอย่าง เลือกจากประชากรตามคุณสมบัติ คือ มีอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป ไม่มีภาวะซึมเศร้า วัดโดยแบบวัดความเศร้าในผู้สูงอายุไทย (TGDS-15)²⁰ ได้คะแนนน้อยกว่า 6 คะแนน สมรรถภาพทางสมองอยู่ในเกณฑ์ปกติ วัดโดยใช้แบบทดสอบสมรรถภาพทางสมองเบื้องต้นฉบับภาษาไทย (MMSE-T 2002)²¹ ผู้ที่ไม่ได้เรียนหนังสือหรืออ่านหนังสือไม่ออก คะแนนต้องมากกว่า 14 ผู้ที่เรียนระดับประถมศึกษา คะแนนต้องมากกว่า 17 และผู้ที่เรียนสูงกว่าระดับประถมศึกษา คะแนนต้องมากกว่า 22 ไม่มีปัญหาเกี่ยวกับการได้ยิน การมองเห็นและการพูด เข้าใจและสามารถสื่อสารภาษาไทยได้ และสามารถทำกิจวัตรประจำวันและเดินมาร่วมกิจกรรมได้ ได้จำนวน 48 คน

ผู้วิจัยจับคู่กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมให้มีอายุแตกต่างกันไม่เกิน 5 ปี และมีการศึกษาในระดับ

เดียวกัน เนื่องจากตัวแปรดังกล่าวอาจมีอิทธิพลต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ^{22,23} ทำกิจกรรมกลุ่มระลึกความหลังสัปดาห์ละ 1 ครั้ง นาน 5 สัปดาห์ ครั้งละ 60-90 นาที โดยเก็บข้อมูลในกลุ่มควบคุมให้เสร็จสิ้นก่อน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย

1. โปรแกรมกลุ่มระลึกความหลัง พัฒนามาจากแนวคิดการระลึกความหลังของ Butler¹⁶ โดยส่งเสริมคุณลักษณะพื้นฐานของความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง 4 ประการ คือ การมีอำนาจ การมีความสำคัญ การมีคุณค่า และความสามารถ¹³ ประกอบด้วย หัวข้อ 5 หัวข้อ คือ

1) ระลึกความหลังถึงเหตุการณ์ที่ประทับใจมากที่สุด หัวข้อประสบการณ์ที่ประทับใจไม่มีวันลืมให้ผู้สูงอายุนึกถึงความภาคภูมิใจในชีวิต หรือความสำเร็จสูงสุด

2) ระลึกความหลังถึงเรื่องในวัยเด็ก หัวข้อเมื่อตอนฉันยังเด็ก ให้ผู้สูงอายุนึกถึงอดีตที่ดี ตั้งแต่เด็กจนถึงอายุประมาณ 12 ปี

3) ระลึกความหลังถึงเรื่องในวัยรุ่น หัวข้อชีวิตในวัยรุ่นของฉัน ให้ผู้สูงอายุนึกถึงอดีตที่ดี ตั้งแต่อายุประมาณ 13 ปี จนเรียนจบ

4) ระลึกความหลังถึงเรื่องในวัยผู้ใหญ่ หัวข้อการทำงานและความสำเร็จของฉัน ให้ผู้สูงอายุนึกถึงอดีตที่ดีเกี่ยวกับหน้าที่การงาน

5) สรุปประสบการณ์ทั้งหมดที่ระลึกความหลังและยุติกลุ่ม หัวข้อความทรงจำทั้งหมดของฉัน ให้ผู้สูงอายุนึกถึงความทรงจำที่เล่า 4 สัปดาห์ที่ผ่านมา

หลังปฐมนิเทศในสัปดาห์แรก ผู้วิจัยเริ่มโปรแกรมกลุ่มระลึกความหลังสัปดาห์ละ 1 ครั้ง จำนวน 5 ครั้ง ครั้งละ 60-90 นาที ใช้สื่อเป็นแผ่นภาพที่

เกี่ยวข้องกับหัวข้อ มีกระบวนการระลึกความหลัง คือ เลือกเหตุการณ์ในอดีต ค้นหาความหมายเหตุการณ์ และแบ่งปันประสบการณ์ให้ผู้อื่นฟัง

แผ่นภาพกระตุ้นการระลึกความหลัง ประกอบด้วยรูปภาพ 32 แผ่นภาพ

2. แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพที่เคยทำ รายได้ ปัจจุบัน แหล่งของรายได้ ประวัติโรคประจำตัว ระยะเวลาที่พักอาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์คนชรา

3. แบบสอบถามความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ซึ่งผู้วิจัยดัดแปลงมาจากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของ จีรนาฏ ยิ่งศักดิ์มงคล²⁴ โดยดัดแปลงคำให้เข้าใจง่ายขึ้น ประกอบด้วยคำถาม 25 ข้อ เป็นการตอบคำถามว่า “ใช่” หรือ “ไม่ใช่” รวม 25 คะแนน มีคำถามเกี่ยวกับความรู้สึกเชิงบวก 7 ข้อ ถ้าตอบว่า “ใช่” ได้ 1 คะแนน ถ้าตอบว่า “ไม่ใช่” ได้ 0 คะแนน และคำถามเกี่ยวกับความรู้สึกเชิงลบ 18 ข้อ ถ้าตอบว่า “ใช่” ได้ 0 คะแนน ถ้าตอบว่า “ไม่ใช่” ได้ 1 คะแนน

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

ผู้วิจัยนำโปรแกรมกลุ่มระลึกความหลังแบบสอบถามความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ตรวจสอบตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (content validity) โดยแบบสอบถามความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ได้ค่า CVI เท่ากับ 0.84 และผู้วิจัยปรับเครื่องมืออื่น ๆ ให้สมบูรณ์ตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ แล้วหาความเชื่อมั่น (reliability) ของแบบสอบถามความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุโดยนำไปทดลองใช้กับผู้สูงอายุที่มีคุณสมบัติเช่นเดียวกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 ราย ใช้วิธี KR-20 ในการได้ค่าความเชื่อมั่น เนื่องจากเครื่องมือดังกล่าวมีการให้คะแนน

แบบ 2 คำ คือ “ใช่” และ “ไม่ใช่” โดย KR-20 เท่ากับ 0.72

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

โครงการวิจัยผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน คณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยมหิดล เลขที่ IRB-NS2018/09.2301 และได้รับอนุญาตจากอธิบดีกรมกิจการผู้สูงอายุ จากนั้นผู้วิจัยแจ้งรายละเอียดต่อผู้อำนวยการศูนย์ฯ และพยาบาลวิชาชีพ ผู้วิจัยเชิญชวนผู้สูงอายุเข้าร่วมวิจัย โดยชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนการเก็บข้อมูล และตัดสินใจเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ หากมีความประสงค์จะถอนตัวจากการวิจัยสามารถบอกเลิกได้ทันทีโดยไม่ต้องแจ้งเหตุผล และไม่มีผลต่อการดูแลที่ได้รับในสถานสงเคราะห์ ข้อมูลต่าง ๆ ถือเป็นความลับ นำเสนอในภาพรวม และไม่เปิดเผยข้อมูลส่วนตัวที่แท้จริงทั้งก่อนและหลังการวิจัย

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขั้นตอนเตรียมการทดลอง

เตรียมผู้วิจัย ผู้วิจัยได้รับการฝึกการระลึกความหลังจากผู้เชี่ยวชาญ ทั้งทฤษฎีและปฏิบัติจริงกับผู้สูงอายุ และได้รับเอกสารรับรองผ่านการฝึกปฏิบัติ

เตรียมการทดลอง ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์ที่กำหนด โดยผู้สูงอายุที่อาจมีการคิดรูผิดปกติ หรือมีภาวะซึมเศร้า ผู้วิจัยจะส่งต่อข้อมูลให้พยาบาลผู้สูงอายุที่ผ่านเกณฑ์ ผู้วิจัยเก็บข้อมูลส่วนบุคคล คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 24 คน โดยจับคู่อายุแตกต่างกันไม่เกิน 5 ปี และมีการศึกษาในระดับเดียวกัน และเก็บข้อมูลในกลุ่มควบคุมให้เสร็จสิ้นก่อน

2. ขั้นตอนการทดลอง

กลุ่มควบคุม

ครั้งที่ 1 (สัปดาห์ที่ 1) ผู้สูงอายุตอบแบบสอบถามความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และผู้วิจัยให้ความรู้เกี่ยวกับการเพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

ระยะเวลาระหว่างสัปดาห์ที่ 2 – 5 กลุ่มควบคุมได้รับการดูแลตามปกติ

ครั้งที่ 2 (สัปดาห์ที่ 6 ประเมินผล) ผู้สูงอายุตอบแบบสอบถามความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

ครั้งที่ 3 (สัปดาห์ที่ 8 ติดตามประเมินผล) ผู้สูงอายุตอบแบบสอบถามความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง จากนั้นผู้วิจัยดำเนินการยุติสัมพันธภาพ

กลุ่มทดลอง ผู้วิจัยพบผู้สูงอายุทั้งหมด 7 ครั้ง เป็นการสร้างสัมพันธภาพ 1 ครั้ง ทำโปรแกรมกลุ่มระลึกความหลัง 5 ครั้ง และครั้งสุดท้ายเป็นการประเมินผลระยะติดตาม 2 สัปดาห์ โดยใช้ทักษะที่สำคัญ คือ การฟัง ทักษะค้นหาข้อมูล เทคนิคการปรับมุมมองใหม่ และทักษะการให้กำลังใจ มีรายละเอียดดังนี้

ครั้งที่ 1 (สัปดาห์ที่ 1) ผู้สูงอายุตอบแบบสอบถามความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง จากนั้นผู้วิจัยอธิบายแนวคิดการระลึกความหลัง

ครั้งที่ 2-5 (สัปดาห์ที่ 2-5) มีโปรแกรมกลุ่มระลึกความหลัง คือ สัปดาห์ที่ 2 ระลึกความหลังถึงเหตุการณ์ที่ประทับใจมากที่สุด สัปดาห์ที่ 3 ระลึกความหลังถึงเรื่องในวัยเด็ก สัปดาห์ที่ 4 ระลึกความหลังถึงเรื่องในวัยรุ่น สัปดาห์ที่ 5 ระลึกความหลังถึงเรื่องในวัยผู้ใหญ่

ครั้งที่ 6 (สัปดาห์ที่ 6) สมาชิกร่วมสรุปประสบการณ์ทั้งหมดที่ระลึกความหลังและยุติกลุ่ม จากนั้นผู้สูงอายุตอบแบบสอบถามความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

ครั้งที่ 7 (สัปดาห์ที่ 8 ติดตามประเมินผล) ผู้สูงอายุตอบแบบสอบถามความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง เพื่อประเมินในระยะติดตาม ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณและยุติสัมพันธภาพ

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ข้อมูลส่วนบุคคล ใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และเปรียบเทียบข้อมูลส่วนบุคคลระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยสถิติ Fisher's Exact Test

2. เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความรู้สึที่มีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุก่อนได้รับโปรแกรม ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยสถิติ Independent t-test

3. เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความรู้สึที่มีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ หลังได้รับโปรแกรมทันที และระยะติดตาม 2 สัปดาห์ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยสถิติ ANCOVA มีคะแนนเฉลี่ยความรู้สึที่มีคุณค่าในตนเองก่อนได้รับโปรแกรมเป็นตัวแปรร่วม

4. เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความรู้สึที่มีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ระหว่างก่อนได้รับโปรแกรม หลังได้รับโปรแกรมทันที และระยะติดตาม 2 สัปดาห์ ภายในกลุ่มและกลุ่มควบคุม ด้วยสถิติ Repeated Measures ANOVA

ผลการวิจัย

ขณะเก็บข้อมูล ผู้สูงอายุขอถอนตัวออกจากวิจัย จำนวน 4 คน เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 2 คน เนื่องจากติดกิจธุระส่วนตัวโดยไม่ได้เกิดจากความรู้สึกไม่ติดจากการเข้ากลุ่ม ผู้สูงอายุที่ถอนตัวมีอายุและการศึกษาอยู่ในระดับเดียวกัน จึงคงเหลือกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 44 คน ซึ่งอยู่ในจำนวนที่ผู้วิจัยได้ป้องกันการสูญหายไว้

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มทดลอง มีอายุเฉลี่ย 77.73 ปี ส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุ 70 – 79 ปี ร้อยละ 50 สถานภาพโสด

ร้อยละ 54.5 ไม่ได้รับการศึกษาหรือศึกษาต่ำกว่าชั้นประถม ร้อยละ 50 เคยประกอบอาชีพข้าราชการ รัฐวิสาหกิจ หรือพนักงานบริษัท ร้อยละ 50 รายได้ปัจจุบันอยู่ในช่วง 0 – 5,000 บาท ร้อยละ 54.5 แหล่งของรายได้มาจากการได้รับบริจาค ร้อยละ 40.9 ส่วนใหญ่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 86.4 พบแพทย์ทุก 1-3 เดือน ร้อยละ 54.5 และระยะเวลาที่พักอยู่ในสถานสงเคราะห์คนชรา 6 – 10 ปี ร้อยละ 50

กลุ่มควบคุม มีอายุเฉลี่ย 79.27 ปี ส่วนใหญ่มีอายุอยู่ในช่วง 70 – 79 ปี ร้อยละ 50 สถานภาพโสด ร้อยละ 59.1 ไม่ได้รับการศึกษาหรือศึกษาต่ำกว่าชั้นประถม ร้อยละ 50 เคยประกอบอาชีพข้าราชการ รัฐวิสาหกิจ หรือพนักงานบริษัท ร้อยละ 50 รายได้ปัจจุบันอยู่ในช่วง 0 – 5,000 บาท ร้อยละ 77.3 แหล่งของรายได้มาจากรายได้เสริมและได้รับบริจาค เท่า ๆ กัน คือร้อยละ 40.9 มีโรคประจำตัว ร้อยละ 95.5 พบแพทย์ทุก 1-3 เดือน ร้อยละ 63.6 และระยะเวลาที่พักอยู่ในสถานสงเคราะห์คนชรา 6 – 10 ปี คิดเป็นร้อยละ 45.5

เมื่อทดสอบความแตกต่างของข้อมูลส่วนบุคคลระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่าไม่แตกต่างกัน ($p > .05$)

2. ผลการเปรียบเทียบความรู้สึที่มีคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

คะแนนเฉลี่ยความรู้สึที่มีคุณค่าในตนเองหลังได้รับโปรแกรมทันที ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($F = 5.310$, $p < .05$) ขณะที่คะแนนเฉลี่ยความรู้สึที่มีคุณค่าในตนเองระยะติดตาม 2 สัปดาห์ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน ($F = .356$, $p > .05$) ดังตารางที่ 1 (ใส่ตาราง)

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา ก่อนได้รับโปรแกรม ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยสถิติ Independent t-test หลังได้รับโปรแกรมทันที และระยะติดตาม 2 สัปดาห์ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยสถิติ ANCOVA (n=44)

คะแนนเฉลี่ยความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		test	p-value
	M	SD	M	SD		
ก่อนได้รับโปรแกรม	15.50	3.335	16.77	3.518	t = 1.232	.225
หลังได้รับโปรแกรมทันที	18.27	4.108	17.05	3.970	F = 5.310	.026*
ระยะติดตาม 2 สัปดาห์	17.82	4.216	16.91	4.407	F = .356	.554

*p < .05

เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ในระยะก่อนได้รับโปรแกรม หลังได้รับโปรแกรมทันที และระยะติดตาม 2 สัปดาห์ พบว่าภายหลังได้รับโปรแกรมทันที กลุ่มทดลองมีคะแนน

เฉลี่ยความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุแตกต่างกับก่อนได้รับโปรแกรม (p < .05) และระยะติดตาม 2 สัปดาห์แตกต่าง กับ ก่อนได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p < .05) ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา ก่อนได้รับโปรแกรม (1) หลังได้รับโปรแกรมทันที (2) และระยะติดตาม 2 สัปดาห์ (3) ภายในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ด้วยสถิติ Repeated Measures ANOVA (44) และทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ (Post Hoc test) ด้วยวิธี Bonferroni

คะแนนความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง	1		2		3		F	p-value	Post hoc
	M	SD	M	SD	M	SD			
กลุ่มทดลอง	15.50	3.335	18.27	4.108	17.82	4.216	7.475	.002*	1 < 2*, 1 < 3*
กลุ่มควบคุม	16.77	3.518	17.05	3.970	16.91	4.407	.072	.931	

การอภิปรายผล

ผลการศึกษาพบว่า คะแนนเฉลี่ยความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองหลังได้รับโปรแกรมทันทีของผู้สูงอายุ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (F = 5.310, p < .05) ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานที่ 1 อาจเนื่องจากโปรแกรมในครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แนวคิดการระลึกถึงความหลังของ Butler ซึ่งนำการคิดถึงอดีตของผู้สูงอายุมาสร้างกระบวนการพัฒนา

สุขภาพจิต ช่วยให้ผู้สูงอายุเข้าใจตนเอง ปรับตัวได้ และมีความสุขมากขึ้น²⁵ ผู้วิจัยกระตุ้นให้ผู้สูงอายุ นึกถึงอดีตที่มีความสุข ชี้แนะให้มองตนเองในทางบวก เปรียบเสมือนผู้สูงอายุได้รับการกระตุ้นให้เห็นคุณค่าของตนเองอีกครั้ง โปรแกรมกลุ่มระลึกความหลังมีองค์ประกอบ 3 ประการ คือ 1) ผู้สูงอายุ ระลึกถึงเหตุการณ์ในอดีต 2) ผู้วิจัย ชี้แนะให้ผู้สูงอายุมองเห็นข้อดีของตนเอง 3) กระตุ้นกลุ่มให้มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน ซึ่งเป็นไปตามกลไก

ของการระลึกความหลัง¹⁸ ผู้สูงอายุที่นึกถึงเรื่องที่ตจะมีความสุข แต่หากเป็นอดีตที่ไม่น่าจดจำ ผู้วิจัยจะชี้แนะให้ผู้สูงอายุได้เห็นตนเองในแง่มุมใหม่ สอดคล้องกับที่ Butler¹⁶ กล่าวว่า การระลึกความหลังเป็นกระบวนการนึกถึงเรื่องราวในอดีต มีการส่งเสริมให้บุคคลบรรลุสิ่งที่ตั้งใจ หรือมีความหวัง การที่ผู้สูงอายุรับรู้ตัวตนเองได้รับการยกย่องให้เกียรติ และได้รับกำลังใจจากบุคคลรอบข้าง จึงส่งผลให้ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น สอดคล้องกับ Coopersmith¹³ ที่เชื่อว่าบุคคลรอบข้างมีส่วนในการสร้างความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ถ้าบุคคลได้รับความสำคัญ ได้รับการชี้แนะในการแก้ปัญหา จะทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองขึ้น ซึ่งโปรแกรมกลุ่มระลึกความหลังช่วยให้ผู้สูงอายุได้รับคำแนะนำการปรับเปลี่ยนมุมมองใหม่เกี่ยวกับประสบการณ์ที่ไม่พึงพอใจในอดีตจึงอาจทำให้คะแนนเฉลี่ยความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองภายหลังได้รับโปรแกรมของผู้สูงอายุกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกัน สอดคล้องกับ Refahi และ Ghaforiyan¹⁴ ที่ศึกษาผลของกลุ่มระลึกความหลังในศูนย์ดูแลผู้สูงอายุกลางวัน มีกลุ่มระลึกความหลัง 6 ครั้ง สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ซึ่งเป็นการนึกถึงเหตุการณ์ที่ดี ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มระลึกความหลังสามารถเพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

อีกทั้งผู้วิจัยสังเกตพบว่าผู้สูงอายุที่ในช่วงสัปดาห์แรกไม่กล้าแลกเปลี่ยนเรื่องราว เริ่มมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนในกลุ่มเพิ่มขึ้นในสัปดาห์ที่ 3 โดยกล้าแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของตนเอง นอกจากนั้นผู้สูงอายุยังมีสีหน้าปาลาปลิ้มเมื่อได้รับกำลังใจและคำชื่นชมจากเพื่อน ยิ้มแย้มแจ่มใสเมื่อได้ถ่ายทอดเรื่องราวความภาคภูมิใจของตนเอง และมีจำนวน 2 ท่าน ที่พูดกับผู้วิจัยภายหลังสิ้นสุดกิจกรรมว่า “ยายไม่เคยนึกมาก่อนเลยว่าอดีตที่ยายนึกว่าเป็นทุกข์ จริงๆ

แล้วอาจเป็นความสุขที่คนอื่นอยากให้เกิดขึ้นกับเขา เขายกกว่าอยากมีประสบการณ์แบบยาย” และ “ยายไม่คิดมาก่อนว่าความลำบากทำให้ยายเข้มแข็งอย่างทุกวันนี้ ตอนนั้นยายก็คิดว่ามันลำบาก อดทน อดกลั้น แต่มันทำให้เรามีฝีมือ และเราก็ก้าวข้ามต่อปัญหาทุกอย่าง สามารถผ่านปัญหามาได้ ตอนนั้นเรามองแต่มุมแย่ๆ ไปหมด” แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุมีการมองอดีตที่ไม่พอใจในมุมใหม่ มีสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนมากขึ้น มีความภูมิใจในการนึกถึงประสบการณ์ที่ดี ดังนั้นโปรแกรมกลุ่มระลึกความหลัง จึงมีผลให้ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรากลุ่มทดลองมากกว่ากลุ่มควบคุมหลังสิ้นสุดโปรแกรมทันที

แต่พบว่าคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองระยะติดตาม 2 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกัน ($F = .356, p > .05$) ซึ่งไม่สนับสนุนสมมติฐานที่ 2 อาจเนื่องจากการศึกษาครั้งนี้ผู้สูงอายุทำกลุ่มระลึกความหลังจำนวน 5 ครั้ง โดยเป็นจำนวนครั้งน้อยที่สุดที่แนะนำในการทำกลุ่มระลึกความหลัง¹⁹ ซึ่งหากบุคคลได้รับการกระตุ้นเพียงระยะเวลาสั้น ๆ จะมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองที่ไม่คงทน²⁶ อาจเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ระยะติดตาม 2 สัปดาห์ ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นไม่มาก จึงไม่แตกต่างกับกลุ่มควบคุม การระลึกความหลังแบบกลุ่มที่เหมาะสม คือ 5-10 ครั้ง¹⁹ จากการศึกษาทบทวนวรรณกรรมพบว่าการทำกลุ่มระลึกความหลังสัปดาห์ละ 1 ครั้ง นาน 8 สัปดาห์ สามารถเพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุกลุ่มทดลองในระยะติดตามได้ เมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุม^{14,27} สอดคล้องกับการทำกลุ่มระลึกความหลัง สัปดาห์ละ 1 ครั้ง นาน 12 สัปดาห์²⁸ ที่ให้ผลเช่นเดียวกัน การศึกษาดังกล่าวชี้ให้เห็นว่า ถ้าโปรแกรมในการศึกษานี้ เพิ่มระยะเวลา

ในการทำกลุ่มนานมากกว่า 5 ครั้ง อาจเพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในระยะติดตาม 2 สัปดาห์ได้ ผลการวิจัยข้างต้นไม่สอดคล้องกับการศึกษาของภคมิช ต่วนชะเอม¹⁵ ที่พบว่าภายหลังได้รับโปรแกรม 2 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น เมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุม โดยการศึกษาดังกล่าวสุ่มอย่างง่ายเพื่อคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจัดโปรแกรมสัปดาห์ละ 3 ครั้ง นาน 2 สัปดาห์ และใช้แบบวัด Self-Esteem Scale ของ Rosenberg มีจำนวน 10 ข้อ คำตอบเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า แต่การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์ที่กำหนดแล้วจับคู่กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จัดกิจกรรมสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ตามความถี่ที่เหมาะสมในการทำกลุ่ม 1-2 ครั้ง/สัปดาห์¹⁶ นาน 5 สัปดาห์ และใช้แบบสอบถามที่พัฒนามาจากแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองของ Coopersmith ซึ่งครอบคลุมการวัดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองด้านการมีอำนาจ คุณค่า ความสามารถ และความสำคัญ จำนวน 25 ข้อ คำตอบเป็นแบบ “ใช่” หรือ “ไม่ใช่” ซึ่งความแตกต่างกันของการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง รูปแบบโปรแกรม และเครื่องมือที่ใช้วัดผล อาจเป็นเหตุผลหนึ่งที่ทำให้ผลการศึกษาไม่สอดคล้องกัน อีกทั้งยังแตกต่างกับการศึกษาของ Chiang, Lu, Chu, Chang, และ Chao²⁷ ที่พบว่าภายหลังผู้สูงอายุได้รับโปรแกรมกลุ่มระลึกความหลังแบบทบทวนชีวิตรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นในระยะติดตาม 1 สัปดาห์ ซึ่งการระลึกความหลังแบบทบทวนชีวิตเป็นกระบวนการทางจิตเพื่อปรับแก้ไขความเสียใจจากประสบการณ์ในอดีต²⁵ เมื่อผู้สูงอายุได้รับการแก้ไขเรื่องราวที่ขัดแย้งต่อจิตใจ อาจทำให้รู้สึกมีคุณค่าในตัวเองเพิ่มขึ้นสูงมาก ในขณะที่การวิจัยครั้งนี้ใช้การระลึกความหลังแบบง่าย เพื่อส่งเสริมความสัมพันธ์ทางสังคม และช่วยให้เกิดการเรียนรู้ จึงอาจทำให้ผลแตกต่างกัน

สำหรับคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลอง ภายหลังได้รับโปรแกรมกลุ่มระลึกความหลังทันที พบว่ามากกว่าก่อนได้รับโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานที่ 3 อาจเนื่องจากผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุนึกถึงประสบการณ์เชิงบวก สอดคล้องกับที่ Butler นำการคิดถึงความหลังของผู้สูงอายุมาสร้างเป็นกระบวนการที่ช่วยให้มีความสุขมากขึ้น²⁵ การที่ผู้สูงอายุได้รับการใส่ใจ จะทำให้ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าในตนเอง อีกทั้งการระลึกถึงความหลังที่ดีจะทำให้เกิดสุขภาพจิตที่ดี² จึงอาจเป็นเหตุผลหนึ่งที่ช่วยให้คะแนนเฉลี่ยความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองภายหลังได้รับโปรแกรมทันทีเพิ่มขึ้น เมื่อเทียบกับก่อนการทดลอง เช่นเดียวกับการศึกษาของ Kashaniyan และ Koolae²⁹ ที่พบว่าการทำกลุ่มสุขภาพจิตทางบวกช่วยให้ผู้สูงอายุพึงพอใจในชีวิต นอกจากนั้นผู้วิจัยยังเลือกใช้รูปแบบกลุ่ม ซึ่งกิจกรรมกลุ่มจะช่วยพัฒนาสัมพันธภาพทางสังคมของผู้สูงอายุ³⁰ และยังช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดมุมมองที่แตกต่างกัน อาจทำให้ผู้สูงอายุเกิดการเรียนรู้และปรับเปลี่ยนมุมมองแง่ลบให้ดีขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาของ Refahi และ Ghaforiyan¹⁴ ที่พบว่ากลุ่มระลึกความหลังช่วยเพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในศูนย์ดูแลกลางวันได้เมื่อเทียบกับก่อนได้รับโปรแกรม นอกจากนั้นยังพบว่า คะแนนเฉลี่ยความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลอง ภายหลังได้รับโปรแกรมกลุ่มระลึกความหลัง 2 สัปดาห์ มากกว่าก่อนได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานที่ 4 แสดงให้เห็นว่าในระยะติดตามผู้สูงอายุกลุ่มทดลองรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นเมื่อเทียบกับก่อนได้รับโปรแกรม อาจเนื่องจากรูปแบบของโปรแกรม สอดคล้องกับแนวคิดของ Butler¹⁶ มีกระบวนการที่ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเองได้รับความรัก

จากคนรอบข้าง เกิดการยอมรับกันภายในกลุ่ม ผู้สูงอายุอาจมีความเชื่อมั่นในตนเองอันเกิดจากการยอมรับจากบุคคลอื่น จึงส่งผลให้คะแนนเฉลี่ยความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองในระยะติดตาม 2 สัปดาห์ เพิ่มขึ้นเมื่อเทียบกับก่อนการทดลอง สอดคล้องกับการศึกษาของภคณิชา ต่วนชะเอม¹⁵ ที่พบว่าผู้สูงอายุมีคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองภายหลังได้รับโปรแกรมกลุ่มระลึกความหลัง 2 สัปดาห์ สูงกว่าก่อนทดลอง เช่นเดียวกับ Chiang และคณะ²⁷ ที่พบว่ากลุ่มระลึกความหลังช่วยเพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในระยะติดตาม 1 เดือนได้ ดังนั้น โปรแกรมกลุ่มระลึกความหลังช่วยให้ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์คนชราคงทนได้ช่วงระยะเวลาหนึ่ง

โดยสรุป โปรแกรมกลุ่มระลึกความหลัง มีผลให้คะแนนเฉลี่ยความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุหญิงในสถานสงเคราะห์คนชราภายหลังได้รับโปรแกรมทันที ของกลุ่มทดลองแตกต่างกับกลุ่มควบคุม อีกทั้งคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองภายหลังได้รับโปรแกรมทันทีและระยะติดตาม 2 สัปดาห์ มากกว่าก่อนทดลอง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดการระลึกความหลังของ Butler¹⁶ ทั้งนี้ ผู้สูงอายุหญิงที่อยู่ในสถานสงเคราะห์คนชรา ควรได้รับการทำโปรแกรมกลุ่มระลึกความหลังอย่างต่อเนื่อง โดยอาจปรับหัวข้อโปรแกรมให้แตกต่างกันในแต่ละครั้ง เพื่อไม่ให้ผู้สูงอายุเกิดความเบื่อหน่าย อาจช่วยคงความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุหญิงในสถานสงเคราะห์คนชราระยะยาวได้

ข้อเสนอแนะ

1. ควรศึกษาซ้ำ โดยเพิ่มจำนวนครั้งในการทำกิจกรรมให้บ่อยขึ้น เพื่อให้เกิดความคงทนของความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

2. ควรมีการศึกษาผลของโปรแกรมกลุ่มระลึกความหลังกับกลุ่มตัวอย่างอื่นที่มีคุณลักษณะคล้ายกัน เช่น ผู้สูงอายุในเรือนจำ หรือผู้สูงอายุที่ทุพพลภาพ

References

1. Opananant P. Elderly care in 21th century. Chiang Rai: North Stars Printing; 2014. (in Thai).
2. Naleppa MJ, Kovacs PJ, Conlon A. Late Adulthood. In: Hutchison ED, editor. Essentials of human behavior: integrating person, environment, and the life course. 2nd ed. Los Angeles: SAGE Publications; 2017. p. 507–43.
3. Antonelli E, Rubini V, Fassone C. The self-concept in institutionalized and non-institutionalized elderly people. *J Environ Psychol* 2000;20(2):151–64.
4. Bleidorn W, Arslan RC, Denissen JJA, Rentfrow PJ, Gebauer JE, Potter J, et al. Age and gender differences in self-esteem – a cross-cultural window. *J Pers Soc Psychol* 2016;111(3):396–410.
5. Ebersole P, Hess P. Toward health aging: human needs and nursing response. 4th ed. Missouri: Mosby-year book; 1994.
6. Pluzaric J, Ilakovac V, Zeleznik D. Comparison of self-esteem and quality of life between residents of old people's home and the elders living at home. *Obzor Zdrav Neg* 2016;50(3):183–92.
7. Kaewkangwan S. Life development psychology for all ages. Bangkok: Thammasatpress; 2010. (in Thai).
8. Zhang D, Yang Y, Sun Y, Wu M, Xie H, Wang K, et al. Characteristics of the Chinese rural elderly living in nursing homes who have suicidal ideation: A multiple regression model. *Geriatr Nurs* 2017;38(5):423–30.
9. Barry LC, Alloce HG, Guo Z, Bruce ML, Gill TM. Higher burden of depression among older woman: The effect of onset, persistence, and mortality over time. *Arch Gen Psychiat* 2008;65(2):172–78.

10. Somporn D. Factors influencing depression among elderly in Ban Bangkhuae nursing homes, Bangkok, Thailand after flooding. [Master of Public Health Science Thesis]. Bangkok: Chulalongkorn University; 2011. (in Thai).
11. Promjun T. Depression, loneliness and self esteem of the elderly in Bangkhae home and private homes for the aged in Bangkok. [Master of Science Thesis]. Bangkok: Chulalongkorn University; 2013. (in Thai).
12. Vasiliadis HM, Dionne PA, Preville M, Gentil L, Berbiche D, Latimer E. The excess healthcare costs associated with depression and anxiety in elderly living in the community. *Am J Geriatr Psychiatry* 2013;21(6):536-48.
13. Mruk CJ. Self-esteem and positive psychology. In: Hale NS, editor. *Self-esteem and positive psychology*. 4th ed. New York: Gasch Printing; 2013. p. 221-53.
14. Refahi Z, Ghaforiyan A. The effect of the group reminiscence on the self esteem and life satisfaction elders daily centers in Yazd. *Int J Pharm Res Allied Sci* 2016;5(3):535-46.
15. Tounchaem P. The effects of group reminiscence on self-esteem of elderly in the home for the aged. [Master of Science Thesis]. Chonburi: Burapha University; 2002. (in Thai).
16. Haight B, Gibson F. Burnside's working with older adults : group process and techniques. 4th ed. Sudbury: Jones and Bartlett; 2005.
17. Afonso RM, Serrano-Selva JP, Latorre-Postigo JM. Reminiscence. In: Pachana NA, editor. *Encyclopedia of geropsychology* [adobe digital edition version]. Singapore: Springer Science & Business Media Singapore [internet] 2016 May [cited 2017 Sep 8]. Available from: https://www.researchgate.net/publication/301694321_Remimiscence.
18. Cappeliez P, Rivard V, Guindon S. Functions of reminiscence in later life: proposition of a model and applications. *Eur Rev Appl Psychol* 2007;57(3): 151-6.
19. Soonthornchaiya R. Psychosocial therapy for elderly. Bangkok: Thammasatpress; 2018. (in Thai).
20. Wongpakaran N, Wongpakaran T. Prevalence of major depression disorders in long-term care facilities: a report from northern Thailand. *Psychogeriatrics* 2012;12(1):11-7.
21. Thai cognitive test development committee 1999. *Mini-Mental State Examination-Thai 2002*. Bangkok: Institute of geriatric medicine, Department of medical services, Ministry of Public Health, Thailand; 2002. (in Thai).
22. Poorneselman C, Steefel L. The effect of individual reminiscence therapy on self-esteem and depression among institutionalized elderly in India. *Creativ Nurs* 2014;20(3):183-90.
23. Kim DJ, Cho SJ. Psychological state and self-ssteem of elderly living alone in relation to socio-demographic characteristics. *Adv Sci Technol Lett* 2015;119(7): 28-32.
24. Yingsakmonkol J. The effect of teaching by using neo-humanist's concept activities on self-esteem of female elderly in the home for the aged. [Master of Nursing Science Thesis]. Bangkok: Chulalongkorn University; 2001. (in Thai).
25. Burnside I. *Nursing and the aged: a self-care approach*. 3rd ed. United States of America: McGraw-Hill; 1988.
26. Orth U. The lifespan development of self-esteem. In: Specht J, editor. *Personality development across the lifespan*. United States of America: Elsevier Academic Press; 2017.

27. Chiang KJ, Lu RB, Chu H, Chang YC, Chou KR. Evaluation of the effect of a life review group program on self-esteem and life satisfaction in the elderly. *Int J Geriatr Psych* 2008;23(1):7-10.
28. Wu LF. Group integrative reminiscence therapy on self-esteem, life satisfaction and depressive symptoms in institutionalized older veterans. *J Clin Nurs* 2011; 20(15): 2195-203.
29. Kashaniyan F, Koolae AK. Effectiveness of positive psychology group interventions on meaning of life and life satisfaction among older adults. *Elderly Health Journal* 2015;1(2):68-74.
30. Kim H. The effectiveness on sociality and social relationship by therapeutic recreation based on partner and group activity in the institutionalized elderly. *Journal of Exerc Rehabil* 2018;14(3):356-60.