

ผลของโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมโดยใช้กระบวนการกลุ่มต่อความว้าเหว่ ของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ

EFFECT OF SOCIAL SUPPORT PROGRAM USING GROUP PROCESS ON LONELINESS OF THE ELDERLY IN SOCIAL WELFARE DEVELOPMENT CENTER FOR OLDER PERSONS

ปวีณา ประกาศานัง พย.บ. (Paweena Prakatanung, B.N.S.)¹

วารี กังใจ พย.ด (Waree Kangchai, D.N.S.)²

สหทัย รัตนจรณะ ปร.ด. (Sahattaya Rattanajarana, Ph.D.)³

บทคัดย่อ

การวิจัยกึ่งทดลองนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมโดยใช้กระบวนการกลุ่มต่อความว้าเหว่ของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างคือ ผู้สูงอายุที่อยู่ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ ที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนด จำนวน 24 คน เลือกแบบเจาะจงตามคุณสมบัติ และมีการสุ่มอย่างง่าย เพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างตามจำนวนที่กำหนดไว้ โดย แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 คน กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมโดยใช้กระบวนการกลุ่ม ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการดูแลตามปกติ เก็บรวบรวมข้อมูลในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล เก็บข้อมูลในช่วงเดือนสิงหาคม ถึงเดือนตุลาคม พ.ศ. 2559 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสัมภาษณ์ความว้าเหว่ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .87 และโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมโดยใช้กระบวนการกลุ่ม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา สถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่ม และหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม เปรียบเทียบเชิงพหุคูณแบบรายคู่ของบอนเฟอโรนี

ผลการศึกษา พบว่าคะแนนเฉลี่ยความว้าเหว่ของกลุ่มทดลองแตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) คะแนนเฉลี่ยความว้าเหว่ของกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลน้อยกว่าในระยะก่อนการทดลองและกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) สรุปได้ว่าโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมโดยใช้กระบวนการกลุ่มสามารถทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกว้าเหว่ลดลงได้

คำสำคัญ: โปรแกรมการสนับสนุนทางสังคม; กระบวนการกลุ่ม; ผู้สูงอายุ; ความว้าเหว่

¹นิสิตหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา Email: libeer_66@hotmail.com

²ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา Email: Waree@buu.ac.th

³ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สาขาวิชาการบริหารการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา Email: sahattar@yahoo.com

Abstract

The purpose of this quasi-experimental study was to examine the effect of the social support program using group process on loneliness among the elderly in the Social Welfare Development Center. Participants were a simple random sample of 24 Thai elders; 12 were randomly assigned to either the experimental or the control group.

The experimental group received the social support program using group process while the control group received the usual care. Data were collected from both groups at pre-test, post-test, and follow-up period from August to October 2016. Instruments included the Loneliness Inventory scale with its Cronbach's alpha of .87, and social support program using group process. Descriptive statistics and repeated measures analysis of variance and Bonferroni's method for comparison were employed to analyze data.

The results revealed that the loneliness mean score of the experimental group was significantly different from those in the control group ($p < .05$). The loneliness mean scores at post-test and at follow up period in the experimental group were significantly lower than at pre-test as well as lower than those of the control group ($p < .001$). The results of this study indicated that a social support program using group process was able to reduce the feeling of loneliness in the elderly.

Keywords: social support program; group process; elderly; loneliness

บทนำ

จากการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุภาครัฐและเอกชนต่างมีการเตรียมการเพื่อรองรับผู้สูงอายุที่มีจำนวนเพิ่มมากขึ้น ในปัจจุบันมีศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ เพื่อให้บริการผู้สูงอายุที่ถูกทอดทิ้ง ไม่มีผู้ดูแล ขาดที่พัก ซึ่งสาเหตุที่ผู้สูงอายุเข้ามาอยู่ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุเป็นผู้สูงอายุที่มีความจำเป็น เช่น ไม่มีบุตรเลี้ยงดู หรือมีฐานะความเป็นอยู่ลำบาก บุตรหลานไม่สามารถเอาใจใส่ได้อย่างเต็มที่ (รัตนาคัมภีรานนท์, วิจิตรมา, เดียววัฒนวิวัฒน์, นาริรัตน์ ผุดผ่อง และกมล อาจดี, 2556) การเข้ามาอยู่ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุส่งผลให้วิถีชีวิตของผู้สูงอายุต้องเปลี่ยนแปลงไป ผู้สูงอายุตกอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่มั่นคง มีโอกาสเสี่ยงที่จะได้รับผลกระทบต่างๆ ที่บั่นทอนจิตใจ และผู้สูงอายุต้องมีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างมาก

ถึงแม้ว่าในปัจจุบันศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุได้มีการพัฒนาปรับปรุงเพื่อจัดสวัสดิการให้แก่ผู้สูงอายุให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นและพึ่งพาตนเองได้ โดยส่วนใหญ่จะได้รับการดูแลช่วยเหลือในด้านการกินอยู่ ที่พักอาศัย รวมไปถึงการดูแลด้านสุขภาพ และการบำบัดฟื้นฟู แต่ในด้านจิตใจยังได้รับการตอบสนองน้อย เนื่องจากการมีข้อจำกัดบางประการ ส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดปัญหาด้านจิตใจตามมาได้ ดังการศึกษาความว่าเหวของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุของลัญญา พิมพ์ชัยยุบลย์ (2558) พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความว่าเหวอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 56 ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ สุเนตร วงศาโรจน์ (2547) พบว่า ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา บ้านทักซิณ จังหวัดยะลา มีความว่าเหวในระดับปานกลาง ร้อยละ 58.1 และการศึกษาของ Chalise, Kai, and Satio (2010) พบว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุ 70 ปีในประเทศ

สหรัฐอเมริกา มีความว่าเหวร้อยละ 60 สอดคล้องกับการศึกษาของ Hacıhasanoglu, Yildirim, and Karakurt (2012) พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความว่าเหวของผู้สูงอายุในประเทศตุรกีอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 51.59 ดังนั้นจึงต้องให้ความสำคัญกับปัญหานี้ เพื่อหารูปแบบในการดูแลผู้สูงอายุที่เกิดความว่าเหวในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสม

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า มีหลายปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความว่าเหวในผู้สูงอายุได้ เช่น การศึกษาของ Kim (1999) พบว่า การสนับสนุนทางสังคม สามารถทำนายความว่าเหวของผู้สูงอายุเกาหลีที่อพยพไปอาศัยในอเมริกาได้ ($R^2 = .52$, $p < .001$) สอดคล้องกับการศึกษาของ ลัญชา พิมพ์นัยบุณย์ (2558) พบว่า การสนับสนุนทางสังคมสามารถทำนายความว่าเหวของผู้สูงอายุได้สูงสุด ($R^2 = .447$, $p < .01$) จะเห็นได้ว่าความว่าเหวของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุมีความเกี่ยวข้องกับปัจจัยหลายประการ โดยแต่ละปัจจัยต่างส่งผลต่อสภาพร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก โดยปัจจัยการสนับสนุนทางสังคมนั้น เป็นปัจจัยที่สำคัญและมีอิทธิพลความรู้สึกว่าเหวในผู้สูงอายุ

อย่างไรก็ตามจากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า ยังไม่มีการศึกษาผลของโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมโดยใช้กระบวนการกลุ่มต่อความรู้สึกว่าเหวในผู้สูงอายุที่อยู่ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ อีกทั้งปัญหาและผลกระทบของความว่าเหวเป็นปัญหาที่ส่งผลกระทบอย่างมากทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และจิตสังคมของผู้สูงอายุ ที่สำคัญอาจส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจในระยะยาว เช่น ภาวะซึมเศร้า การแยกตัวจากสังคม และนำไปสู่การทำร้ายตนเอง เป็นต้น ผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุจึงควรได้รับการดูแลที่เหมาะสม ผู้วิจัยจึงเล็งเห็นความสำคัญของปัญหาและสนใจที่จะทำการศึกษาโดยเลือกปัจจัยที่มีอิทธิพลในการทำนายความว่าเหวของผู้สูงอายุที่อยู่ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ คือ การสนับสนุนทางสังคม มาจัดทำโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมโดยใช้กระบวนการกลุ่มเป็นกลวิธีในการดำเนินการเพื่อลดความว่าเหวของผู้สูงอายุ ผลการศึกษาในครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ต่อพยาบาลและบุคลากรทางด้านสุขภาพในการนำไปประยุกต์ใช้เพื่อช่วยลดและป้องกันความว่าเหวของผู้สูงอายุที่อยู่ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุได้

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความว่าเหวของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลระหว่างกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมโดยใช้กระบวนการกลุ่มและกลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมโดยใช้กระบวนการกลุ่ม

2. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความว่าเหวของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุในกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมโดยใช้กระบวนการกลุ่มในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

สมมติฐานของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยตั้งสมมติฐานการวิจัย ดังนี้

1. ผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมโดยใช้กระบวนการกลุ่มมีคะแนนเฉลี่ยความว่าเหวในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล น้อยกว่าผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุกลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมโดยใช้กระบวนการกลุ่ม

2. ผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมโดยใช้กระบวนการกลุ่มมีคะแนนเฉลี่ยความว่าเหวในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล น้อยกว่าระยะก่อนการทดลอง

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi experimental designs) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมโดยใช้กระบวนการกลุ่มต่อความว่าเหวของผู้สูงอายุที่อยู่ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุประชากร คือ ผู้สูงอายุทั้งเพศชายและเพศหญิงที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป อาศัยอยู่ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุนานบางละมุง จังหวัดชลบุรี กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุนานบางละมุง จังหวัดชลบุรี จำนวน 24 คน วิธีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเป็นการเลือกแบบเจาะจงตาม

คุณสมบัติ และมีการสุ่มอย่างง่าย เพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างตามจำนวนที่กำหนดไว้ โดยกลุ่มตัวอย่างมีคุณสมบัติ คือ รู้สีกตัวดี สื่อความหมายเข้าใจ สามารถมองเห็นและสื่อสารภาษาไทยได้ ไม่มีภาวะสมองเสื่อม และมีความว่าเหวตั้งแต่ระดับปานกลางขึ้นไป คำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ G^* Power 3 กำหนดค่าอำนาจในการทดสอบ เท่ากับ .80 ค่า Effect size เท่ากับ .60 และค่า Alpha เท่ากับ .05 ซึ่งเป็นการกำหนดจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่น้อยที่สุดที่พอจะสามารถแสดงให้เห็นความแตกต่างในการทดสอบสมมติฐานได้ (Faul, Erdfelder, Lang, & Buchner, 2007) ดังนั้นในงานวิจัยครั้งนี้ได้ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง 12 คนต่อกลุ่ม โดยเก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างเดือน สิงหาคม พ.ศ. 2559 ถึงเดือนตุลาคม พ.ศ. 2559

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วยเครื่องมือทั้งหมด 3 ส่วน คือ เครื่องมือที่ใช้ในการคัดกรองกลุ่มตัวอย่าง เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล และเครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ดังนี้

1. เครื่องมือที่ใช้ในการคัดกรองกลุ่มตัวอย่าง

เครื่องมือที่ใช้ในการคัดกรองกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบทดสอบสภาพสมองเบื้องต้นฉบับภาษาไทย (Thai Mini-Mental State Examination, MMSE-Thai 2002) แปลมาจากต้นฉบับของ Folstein et al. (1975) โดยแบบทดสอบนี้เป็นแบบประเมินประสิทธิภาพการทำงานของสมอง และระบบประสาท มีค่าความเชื่อมั่น (Reliability) เท่ากับ .80

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยในครั้งนี้ประกอบด้วย 2 ส่วน ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคล เป็นข้อคำถามแบบเลือกตอบและปลายเปิดจำนวน 8 ข้อ ประกอบด้วย ข้อมูลเกี่ยวกับ เพศ อายุ ศาสนา สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา ระยะเวลาที่ผู้สูงอายุอาศัยอยู่ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุ และเข้าร่วมกิจกรรมนอกเหนือจากที่ทางศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุจัดให้

ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์ความว่าเหว การวิจัยนี้ใช้แบบวัดความว่าเหวของ สุพรรณิ นันทชัย (2534) ที่ซึ่งดัดแปลง

มาจากแบบประเมินความว่าเหวของมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย เมืองลอสแอนเจลิส (University of California, Los Angeles Loneliness Scale หรือ UCLA Loneliness Scale) ของ Cutrona, Peplau and Russell (1980) มีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค เท่ากับ .87

3. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองมีดังนี้

3.1 โปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมโดยใช้กระบวนการกลุ่ม เป็นกิจกรรมที่ดำเนินการอย่างมีแบบแผน โดยประยุกต์ใช้แนวคิดการสนับสนุนทางสังคมของ Brandt and Weinert (1981) และใช้กลวิธีกระบวนการกลุ่ม ซึ่งแนวคิดของ Brandt and Weinert (1981) ได้รวบรวมประเด็นหลักของการสนับสนุนทางสังคมไว้ได้อย่างครอบคลุม อีกทั้งการสนับสนุนทางสังคมนั้นเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลและเป็นแหล่งประโยชน์ที่ดีต่อผู้สูงอายุที่มีความว่าเหว โดยการสนับสนุนทางสังคมเปรียบเสมือนกำแพงที่หนาแน่นช่วยบรรเทาความว่าเหว ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง รับรู้ถึงความรักใคร่ผูกพัน การเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ทำให้เกิดความรู้สึกมีกำลังใจในชีวิต อีกทั้งผู้สูงอายุได้พบเห็นบุคคลที่มีปัญหาเดียวกัน การได้แสดงความคิดเห็นหรือแลกเปลี่ยนประสบการณ์ต่าง ๆ จะส่งผลให้ผู้สูงอายุรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง รู้สึกได้เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม เกิดการสนับสนุนทางสังคมทางอารมณ์ ซึ่งกันและกัน และความว่าเหวลดลงได้ในที่สุด ซึ่งผู้วิจัยสร้างและพัฒนาจากการทบทวนวรรณกรรม เรื่องความรู้สึกว่าเหวของผู้สูงอายุ การสนับสนุนทางสังคม และคุณลักษณะของกระบวนการกลุ่ม ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย การดำเนินกิจกรรมด้วยกลวิธีกระบวนการกลุ่มของ Corey and Corey (2006) ซึ่งประกอบด้วย 6 กิจกรรมประยุกต์ใช้ตามแนวคิดการสนับสนุนทางสังคมของ Brandt and Weinert (1981) ได้แก่ 1) การสร้างสัมพันธภาพ และ 2) การส่งเสริมการสนับสนุนทางสังคม ได้แก่ ความรักใคร่ผูกพัน ทำให้รู้สึกอบอุ่น ปลอดภัย (Attachment/ Intimacy) การช่วยเหลือในรูปแบบต่างๆ รวมทั้งการให้คำแนะนำ (Availability of assistance) ความมั่นใจในควมมีคุณค่าแห่งตน (Reassurance of worth) การเป็นส่วนหนึ่งของสังคม (Social integration) และการเอื้อประโยชน์ต่อผู้อื่น (Nurturance) ระยะเวลาดำเนินโปรแกรม 6 สัปดาห์ โดยจัดกิจกรรมกลุ่ม 6 ครั้ง แต่ละครั้งประมาณ 1-1½ ชั่วโมง ห้างกันสัปดาห์ละครั้ง

3.2 สื่อประกอบการทำโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมโดยใช้กระบวนการกลุ่ม โดยผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากการศึกษาดาราศาสตร์ เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ สื่อประกอบการให้ความรู้ด้วย Power point ใบงานการสร้างความสุขในวัยสูงอายุ สมุดบันทึกคุณงามความดีที่ได้กระทำ และสื่อวีดิทัศน์ที่ช่วยในการส่งเสริมความรักใคร่สามัคคี และความมั่นใจในความมีคุณค่าแห่งตน

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

การหาความตรงของเนื้อหา (Content validity)

ผู้วิจัยได้นำแบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้สูงอายุ โปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมโดยใช้กระบวนการกลุ่ม และสื่อประกอบการทำโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมโดยใช้กระบวนการกลุ่ม ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความชัดเจน และความเหมาะสมของเนื้อหา หลังจากนั้นนำไปปรับปรุงและแก้ไขตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ส่วนแบบสัมภาษณ์ความว่าเหว เป็นเครื่องมือที่ผู้วิจัยนำมาใช้ทั้งหมดโดยไม่ได้มีการดัดแปลงผู้วิจัยจึงไม่ได้ทำการตรวจสอบความตรงของเนื้อหาอีก

การหาความเที่ยง (Reliability)

ผู้วิจัยได้นำแบบสัมภาษณ์ความว่าเหว ไปทดลองใช้ (Try out) กับผู้สูงอายุที่มีลักษณะคล้ายกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 15 คน ที่ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางละมุง จังหวัดชลบุรี ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ซ้ำกับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย แล้วนำมาคำนวณค่าความเที่ยง ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสัมภาษณ์ความว่าเหวเท่ากับ .87

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

การศึกษาในครั้งนี้ผ่านการพิจารณาของคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยระดับบัณฑิตศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา (เลขที่อนุมัติ 04-06-2559 ลงวันที่ 22 กรกฎาคม 2559) และได้รับอนุมัติให้ดำเนินการวิจัยจากผู้อำนวยการศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางละมุง จังหวัดชลบุรี ในขณะที่ดำเนินการวิจัย ผู้วิจัยดำเนินการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่างโดยมีการเคารพศักดิ์ศรี และสิทธิของมนุษย์ที่ใช้เป็นตัวอย่างในการวิจัย โดยการให้ข้อมูลที่จำเป็นแก่ผู้สูงอายุก่อนการวิจัย มีการแนะนำตัว ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยอธิบายรายละเอียดการวิจัย และขอความร่วมมือในการทำวิจัย อธิบายให้เข้าใจว่า การเข้าร่วม

ในการวิจัยครั้งนี้ขึ้นอยู่กับความสมัครใจของกลุ่มตัวอย่างว่าจะยินยอมเข้าร่วมในการวิจัยหรือไม่ก็ได้ ซึ่งกลุ่มตัวอย่างสามารถขอยุติการเข้าร่วมการวิจัยก่อนครบกำหนดได้ การปฏิเสธการเข้าร่วมงานวิจัยครั้งนี้ได้ตลอดเวลาและจะไม่มีผลใดๆ ต่อการดูแลในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางละมุง จังหวัดชลบุรี โดยข้อมูลที่ได้จะปิดเป็นความลับ ไม่มีการเปิดเผย ชื่อ นามสกุลจริง หากมีข้อสงสัยสามารถที่จะสอบถามผู้วิจัยได้ตลอดเวลา เมื่อผู้สูงอายุยินยอมเข้าร่วมการวิจัยให้ลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย และข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์จะถูกทำลายทันทีหลังวิจัยสิ้นสุด ผลการวิจัยนำเสนอในภาพรวม และนำไปใช้ประโยชน์ทางวิชาการเท่านั้น

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยมีการเก็บรวบรวมข้อมูลในกลุ่มควบคุมก่อน เพื่อป้องกันการปนเปื้อนหรือการถ่ายทอดความรู้ ซึ่งผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

กลุ่มควบคุม

1. ระยะก่อนการทดลอง ผู้ช่วยผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนการทดลอง (pre-test) โดยสัมภาษณ์ผู้สูงอายุตามแบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคล และแบบสัมภาษณ์ความว่าเหว พร้อมกับนัดหมายผู้สูงอายุที่ห้อง Happy Home เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลในระยะหลังการทดลอง
2. ระยะดำเนินการทดลอง ใช้เวลา 6 สัปดาห์ โดยผู้สูงอายุกลุ่มควบคุมได้รับการบริการสุขภาพตามปกติ ณ ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางละมุง จังหวัดชลบุรี

3. ระยะหลังการทดลอง ผู้ช่วยผู้วิจัยเก็บข้อมูลหลังการทดลอง (post-test) โดยใช้แบบสัมภาษณ์ความว่าเหว จากนั้นผู้วิจัยนัดหมายกับผู้สูงอายุครั้งต่อไปอีก 2 สัปดาห์ เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลระยะติดตามผล

4. ระยะติดตามผล ผู้ช่วยผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลระยะติดตามผล (Follow up) โดยใช้แบบสัมภาษณ์ความว่าเหว พร้อมทั้งกล่าวขอบคุณผู้สูงอายุทุกท่านที่ให้ความร่วมมือด้วยดีตลอดช่วงในการทำวิจัย

กลุ่มทดลอง

1. ระยะก่อนการทดลอง ผู้ช่วยผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนการทดลอง (pre-test) โดยสัมภาษณ์ผู้สูงอายุตามแบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคล และแบบสัมภาษณ์ความว่าเหว

พร้อมกับนัดหมายให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมโดยใช้กระบวนการกลุ่มครั้งที่ 1

2. ระยะดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการตามโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมโดยใช้กระบวนการกลุ่มที่กำหนด ใช้เวลาในการทำกลุ่มแต่ละครั้งประมาณ 1-1½ ชั่วโมง ทั้งหมด 6 ครั้ง ห่างกันสัปดาห์ละครั้ง รวม 6 สัปดาห์ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

โปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมครั้งที่ 1 (สัปดาห์ที่ 1 ใช้เวลา 90 นาที)

กิจกรรม: “แรกพบสบตา” มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างสัมพันธภาพกับผู้สูงอายุ โดยให้การต้อนรับผู้สูงอายุที่มาร่วมโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคม ผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่มเข้าพบผู้สูงอายุที่อยู่ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ บ้านบางละมุง จังหวัดชลบุรี ที่มีความว่าเหวตามที่นัดหมายที่ห้อง Happy home ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ บ้านบางละมุง จังหวัดชลบุรี และดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพ (ระยะเวลา 15 นาที)

ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพกับผู้สูงอายุ พร้อมกับมอบป้ายชื่อให้กับสมาชิกภายในกลุ่มเพื่อให้สมาชิกจำชื่อกันได้ ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยทำการแนะนำตัว และเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุในกลุ่มได้ ทำความรู้จักกัน เพื่อสร้างความคุ้นเคย สร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกันและทำให้เกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกันมากยิ่งขึ้น

ขั้นที่ 2 การดำเนินกลุ่ม (ระยะเวลา 50 นาที)

1. ผู้วิจัยดำเนินการทำกลุ่มครั้งที่ 1 ผู้วิจัยการกล่าวทักทาย แนะนำตนเองและกล่าวต้อนรับสมาชิกในกลุ่ม ด้วยท่าทีที่เป็นมิตรและอบอุ่น กล่าวถึงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนการดำเนินกลุ่ม ระยะเวลาการทำกลุ่ม สถานที่ บทบาทของผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม สร้างบรรยากาศของความไว้วางใจและเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุในกลุ่มได้มีการรู้จักสมาชิกในกลุ่ม ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุในกลุ่มบอกถึงความต้องการร่วมกันบอกถึงกฎกติกาในการทำกลุ่ม และการตั้งเป้าหมายของตนเองที่มีต่อกลุ่มว่าหลังจากการเข้าร่วมกลุ่มแล้วสมาชิกได้รับอะไรไปบ้าง เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความพร้อมก่อนที่จะเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

2. ผู้วิจัยใช้กิจกรรมสร้างสัมพันธภาพ ชื่อกิจกรรม “แรกพบสบตา” โดยผู้วิจัยวางแผ่นภาพไว้ข้างโต๊ะของสมาชิก

ทุกคนให้สมาชิกทุกคนหยิบแผ่นภาพที่อยู่ข้างโต๊ะที่นั่งและเปิดแผ่นภาพของตนเอง ซึ่งเป็นแผ่นภาพของตัวเองที่คุ้น หลังจากนั้นก็ให้สมาชิกในกลุ่มหาคู่ของตัวเองให้เจอ ซึ่งแผ่นภาพที่เตรียมไว้เป็นภาพของที่คุ้น เช่น ซ้อนกับส้อม ถูกับกรงเท้า เป็นต้น เมื่อผู้สูงอายุหาคู่ของตัวเองเจอแล้ว ให้สอบถามชื่อ-นามสกุล ชื่อเล่น หรือชื่อที่อยากให้สมาชิกเรียก ถ้ามองถึงบ้านพัก (ที่พักอาศัย) อาหารที่ชอบ กิจกรรมที่ชอบทำ ความรู้สึกภูมิใจในตนเอง เป็นต้น หลังจากนั้นให้สมาชิกแต่ละคนแนะนำคู่ของตนเองให้แก่สมาชิกในกลุ่มฟัง

3. ให้ผู้สูงอายุร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับความรู้สึกว่าเหวในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ และการสนับสนุนทางสังคม จากนั้นผู้วิจัยเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจแก่ผู้สูงอายุเรื่องความรู้สึกว่าเหวในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุและการสนับสนุนทางสังคม เนื้อหาประกอบด้วย ความหมายของความว่าเหว ผลกระทบของความว่าเหว ความหมายของการสนับสนุนทางสังคม วิธีการลดความรู้สึกว่าเหวด้วยโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคม ประโยชน์ของการสนับสนุนทางสังคมเพื่อลดความว่าเหว ด้วยวิธีการบรรยายประกอบกับการนำเสนอด้วยสื่อการสอน (Power point)

ขั้นที่ 3 การสิ้นสุดการทำกลุ่ม (ระยะเวลา 25 นาที)

ก่อนสิ้นสุดการดำเนินกลุ่ม ผู้วิจัยสรุปและทบทวนประเด็นสำคัญที่ได้จากการทำกิจกรรมกลุ่มในครั้งนี้ หลังจากนั้นผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุในกลุ่มบอกถึงความรู้สึก และการตั้งเป้าหมายของตนเองที่มีต่อกลุ่ม พร้อมกำหนดเนื้อหาในการทำโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมครั้งที่ 2 พร้อมกับมีการนัดหมายกับผู้สูงอายุในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป ซึ่งเว้นห่างจากครั้งแรกเป็นเวลา 1 สัปดาห์

โปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมครั้งที่ 2 (สัปดาห์ที่ 2 ใช้เวลา 90 นาที)

กิจกรรม: “ร่วมรักสามัคคี” มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความรักใคร่ผูกพัน ไว้วางใจซึ่งกันและกัน ความใกล้ชิดสนิทสนมรู้สึกอบอุ่น ปลอดภัย (Attachment/intimacy) ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 การเริ่มต้นกิจกรรมกลุ่ม (ระยะเวลา 10 นาที)

ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายผู้สูงอายุและบอกถึงวัตถุประสงค์ในการทำโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมครั้งที่ 2 และให้

ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกในกลุ่มทบทวนบทกฏกติกาของกลุ่มพร้อมกับการทบทวนกิจกรรมกลุ่มครั้งที่ผ่านมานา

ขั้นที่ 2 การดำเนินการกลุ่ม (ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 10 นาที)

1. ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุร่วมกันทำกิจกรรม “ร่วมรักสามัคคี” ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุดูสื่อวีดิทัศน์เรื่อง “ชาตกตอนนกระจาบแตกความสามัคคี” เวลาประมาณ 10 นาที หลังจากนั้นเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเนื้อเรื่องที่ได้อ่าน และถามผู้สูงอายุ ดังต่อไปนี้ 1) เป็นเนื้อเรื่องเกี่ยวกับอะไร 2) เมื่อฟังแล้วเกิดความรู้สึกอย่างไรบ้าง และ 3) เมื่อเปรียบเทียบกับสมาชิกในกลุ่มแล้วมีเหตุการณ์ใดบ้างที่แสดงออกถึงความรักใคร่ ผูกพัน ความสามัคคีที่เกิดขึ้นในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ

2. หลังจากดูสื่อวีดิทัศน์ ผู้วิจัยฝึกทักษะในการชื่นชมกัน เป็นการแสดงน้ำใจเป็นห่วงเป็นใยผู้อื่นเห็นใจผู้อื่น กระตุ้นให้ผู้สูงอายุกล่าวชื่นชมตนเอง สิ่งดีในตนเองที่ผู้สูงอายุอยากบอกเล่า รวมไปถึงให้ผู้สูงอายุการกล่าวชื่นชมสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม และให้ผู้สูงอายุพูดคุยถึงประโยชน์ของการกล่าวคำชื่นชม เป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้สร้างมิตรภาพที่ดีระหว่างกัน และมีการสร้างความรักใคร่ มีสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน

3. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกหลังฝึกทักษะในการชื่นชม รวมถึงประโยชน์ของการชื่นชม การให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ผู้วิจัยจะสะท้อนกลับในทางบวกเสมอ เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มทั้งผู้ถูกชื่นชมและผู้ชื่นชมผู้อื่นเกิดความภาคภูมิใจ เป็นการสะท้อนสิ่งดีของผู้สูงอายุเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง มีความรักใคร่สามัคคีและพยายามที่จะปฏิบัติในสิ่งที่คิดว่าดีต่อไป

ขั้นที่ 3 การสิ้นสุดการทำกลุ่ม (ระยะเวลา 10 นาที)

ก่อนสิ้นสุดการดำเนินการกลุ่ม ผู้วิจัยสรุปและทบทวนประเด็นสำคัญที่ได้จากการทำกิจกรรมกลุ่มในครั้งนี้ หลังจากนั้นกำหนดเนื้อหาในการทำโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมครั้งที่ 3 จากนั้นจึงทำการนัดหมายเข้ากลุ่มครั้งต่อไป ซึ่งเว้นห่างจากครั้งที่ 2 เป็นเวลา 1 สัปดาห์

โปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมครั้งที่ 3 (สัปดาห์ที่ 3 ใช้เวลา 90 นาที)

กิจกรรม: “เปิดใจ” มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสในการเป็นทั้งผู้ให้และผู้รับในการช่วยเหลือในรูปแบบ

ต่างๆ การให้คำแนะนำ (Availability of assistance) จะเป็นแรงสนับสนุนทางสังคมซึ่งกันและกันดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 การเริ่มต้นกิจกรรมกลุ่ม (ระยะเวลา 10 นาที)

ผู้นำกลุ่มทักทายผู้สูงอายุที่อยู่ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางละมุง จังหวัดชลบุรีที่มีความว่าเหว โดยจะบอกถึงวัตถุประสงค์ในการทำโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมครั้งที่ 3 และให้ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกในกลุ่มทบทวนบทกฏกติกาของกลุ่มพร้อมกับการทบทวนกิจกรรมกลุ่มครั้งที่ผ่านมานา

ขั้นที่ 2 การดำเนินการกลุ่ม (ระยะเวลา 40 นาที)

1. ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุเล่าถึงประสบการณ์ที่ผ่านมาเกี่ยวกับการความรู้สึกว่าเหวที่เกิดขึ้น โดยการใช้สื่ออุปกรณ์แผ่นสีเพื่อเป็นการเปิดประตูใจ เช่น สีที่สดใส สีแดง สีชมพู สีเหลืองมาเป็นสีเทา สีดำ ให้ผู้สูงอายุเลือกสีเพื่อประเมินภาวะอารมณ์ แล้วให้ผู้สูงอายุระบายความรู้สึก เปิดประตูใจในการเล่าประสบการณ์ความว่าเหว รวมไปถึงวิธีการแก้ไขปัญหามาให้แกสมาชิกในกลุ่มคนอื่นๆ ฟัง โดยผู้นำกลุ่มใช้กิจกรรม “เปิดใจ” ซึ่งผู้นำกลุ่มสรุปประสบการณ์ที่ผ่านมาเกี่ยวกับความว่าเหวของผู้สูงอายุ และเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มได้ระบายความรู้สึก ร่วมกันแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้น เพื่อให้ผู้สูงอายุได้แสดงบทบาทของการเป็นผู้ให้และผู้รับ รวมไปถึงเป็นการให้การช่วยเหลือในรูปแบบการให้คำแนะนำ

2. หลังจากนั้นผู้วิจัยแจกใบงาน “การสร้างความสุขในวัยสูงอายุ” พร้อมเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุในกลุ่มแลกเปลี่ยนข้อมูล และประสบการณ์เกี่ยวกับความสุขในวัยสูงอายุทีละคน ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มพูดความในใจของตนเอง พร้อมจะเป็นแรงสนับสนุนทางสังคมซึ่งกันและกัน โดยผู้วิจัยกระตุ้นให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการสร้างความสุขในวัยสูงอายุ กระตุ้นให้ผู้สูงอายุเปิดใจพูดคุย และให้สมาชิกในกลุ่มไม่ปิดบังความรู้สึก สมาชิกในกลุ่มตั้งใจฟัง และมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มีการสนับสนุนทางสังคมในด้านอารมณ์ การให้กำลังใจ ผู้นำกลุ่มมีการสะท้อนกลับในทางบวกเสมอ

3. ผู้วิจัยให้คำชื่นชมเมื่อสมาชิกมีการแสดงความคิดเห็นการสร้างความสุขในวัยสูงอายุที่เกิดขึ้น พร้อมกับให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันระดมพลังในการสร้างความสุขเพื่อลดความรู้สึก

ว่าเหวและแก้ปัญหาความว่าเหว หลังจากนั้นผู้วิจัยมีการกระตุ้นให้สมาชิกมีความเชื่อและมีความคาดหวังต่อการเปลี่ยนแปลงจากความว่าเหวมาเป็นการสร้างความสุขในวัยสูงอายุได้ กล่าวชื่นชมผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความภาคภูมิใจที่ร่วมแสดงความคิดเห็น มีการช่วยเหลือเกื้อกูล รวมไปถึงการให้คำแนะนำและมีการแสดงความคิดเห็นเพื่อช่วยเหลือซึ่งกันและกัน พร้อมมีการนัดหมายกับสมาชิกในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

ขั้นที่ 3 การสิ้นสุดการทำกลุ่ม (ระยะเวลา 10 นาที)

ก่อนสิ้นสุดการดำเนินกลุ่ม ผู้วิจัยสรุปและทบทวนประเด็นสำคัญที่ได้จากการทำกิจกรรมกลุ่มในครั้งนี้ หลังจากนั้นกำหนดเนื้อหาในการทำโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมครั้งที่ 4 จากนั้นจึงทำการนัดหมายเข้ากลุ่มครั้งต่อไป ซึ่งเว้นห่างจากครั้งที่ 3 เป็นเวลา 1 สัปดาห์

โปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมครั้งที่ 4 (สัปดาห์ที่ 4 ใช้เวลา 90 นาที)

กิจกรรม: “นาฬิกาชีวิต” มีวัตถุประสงค์เพื่อสนับสนุนให้เกิดความรู้สึกรู้สึกมีความมั่นใจในตนเองมีคุณค่าแห่งตน (Re-assurance of worth) ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 การเริ่มต้นกิจกรรมกลุ่ม (ระยะเวลา 10 นาที)

ผู้นำกลุ่มทักทายผู้สูงอายุที่อยู่ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางละมุง จังหวัดชลบุรีที่มีความว่าเหว โดยบอกถึงวัตถุประสงค์ในการทำโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมครั้งที่ 4 และให้ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกในกลุ่มทบทวนกฎกติกาของกลุ่มพร้อมกับการทบทวนกิจกรรมกลุ่มครั้งที่ผ่านมา

ขั้นที่ 2 การดำเนินการกลุ่ม (ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 10 นาที)

1. ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุทำ “กิจกรรมนาฬิกาชีวิต” โดยให้ผู้สูงอายุประดิษฐ์นาฬิกาด้วยเทคนิคการปะติดวัสดุ หรือให้ผู้สูงอายุวาดภาพระบายสีลงในภาพนาฬิกาชีวิตตามความชอบและความถนัด ซึ่งขั้นตอนการทำงานต้องใช้ความใจเย็นและที่สำคัญได้รอให้ผลงานแห้งก่อนทุกครั้งที่จะติดวัสดุชิ้นใหม่ลงไป ซึ่งในกระบวนการได้เชื่อมโยงถึงเรื่องราวของเวลา ความทรงจำที่ทรงคุณค่าของผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุรับรู้ความสำคัญของเวลา การปล่อยให้เวลาเสียไป เท่ากับเป็นการปล่อยให้ชีวิตเสียไป ทุกวินาทีที่มีคุณค่าและไม่สามารถย้อนกลับไปได้ จากนั้นให้ผู้สูงอายุเล่าเรื่องราวชีวิตที่วาดภาพหรือที่ปะติดวัสดุลงในแต่ละ

ช่วงเวลาทั้ง 5 เวลา คือ วัยเด็ก วัยหนุ่มสาว วัยกลางคน วัยผู้สูงอายุและความหวังความตั้งใจที่จะทำขณะนั้นปลายชีวิต

2. ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุได้บอกเล่าเรื่องราวของตน ความภูมิใจต่างๆ ผ่านนาฬิกาชีวิตทีละคน เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เก็บสิ่งต่างๆ ที่ได้ผ่านเข้ามาในชีวิต ทั้งเป็นประสบการณ์ที่ดี ทั้งเรื่องราวที่สุขและทุกข์ ล้วนแล้วแต่เป็นความทรงจำที่มีคุณค่ากับผู้สูงอายุทั้งสิ้น หากผู้สูงอายุได้ทราบถึงคุณค่าของเวลาที่มีอยู่ ผู้สูงอายุก็จะเกิดความตระหนักว่า จะไม่ปล่อยให้เสียหนึ่งของช่วงเวลาสูญเสียไปในทางที่ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์กับตนเองกับสังคม การพัฒนาตนเองในบั้นปลายชีวิตที่สำคัญการที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้เป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์อีกด้วย

3. ผู้วิจัยกระตุ้นให้ผู้สูงอายุในกลุ่มสะท้อนความคิดเห็นต่างๆ ที่ได้จากการเรียนรู้จากกิจกรรมนี้ หลังจากนั้นสรุปข้อมูลเกี่ยวกับการเห็นชีวิตแบบมีคุณค่า และการพัฒนาตนเองในช่วงบั้นปลายชีวิตของผู้สูงอายุ ส่งผลให้ผู้สูงอายุที่มีความว่าเหวเกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและมีความมั่นใจในตนเองมีคุณค่าแห่งตนมากยิ่งขึ้น

ขั้นที่ 3 การสิ้นสุดการทำกลุ่ม (ระยะเวลา 10 นาที)

ก่อนสิ้นสุดการดำเนินกลุ่ม ผู้วิจัยสรุปและทบทวนประเด็นสำคัญที่ได้จากการทำกิจกรรมกลุ่มในครั้งนี้ หลังจากนั้นกำหนดเนื้อหาในการทำโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมครั้งที่ 5 จากนั้นจึงทำการนัดหมายเข้ากลุ่มครั้งต่อไป ซึ่งเว้นห่างจากครั้งที่ 4 เป็นเวลา 1 สัปดาห์

โปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมครั้งที่ 5 (สัปดาห์ที่ 5 ใช้เวลา 90 นาที)

กิจกรรม: “ปลูกใจใส่รัก” มีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม (Social integration) ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 การเริ่มต้นกิจกรรมกลุ่ม (ระยะเวลา 10 นาที)

ผู้นำกลุ่มทักทายผู้สูงอายุที่อยู่ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางละมุง จังหวัดชลบุรีที่มีความว่าเหว โดยจะบอกถึงวัตถุประสงค์ในการทำโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมครั้งที่ 6 และให้ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกในกลุ่มทบทวนกฎกติกาของกลุ่มพร้อมกับการทบทวนกิจกรรมกลุ่มครั้งที่ผ่านมา

ขั้นที่ 2 การดำเนินการกลุ่ม (ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 10 นาที)

1. ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุร่วมกันทำกิจกรรม “ปลูกใจใส่รัก” ผู้วิจัยได้ให้ผู้สูงอายุดูสื่อวีดิทัศน์เรื่อง “ตามรอยเท้าพ่อ” เวลาประมาณ 5 นาที

2. ผู้วิจัยกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความรู้สึกร่วมกันเกี่ยวกับชีวิตของตาบ ต้ารรววิชัยว่ามีชีวิตอย่างไร และใช้ชีวิตอยู่อย่างไรที่ไม่ทำให้ใครลำบาก การเป็นผู้สูงอายุที่ท่านคุณประโยชน์เพื่อชาติ เชื่อมโยงมาถึงชีวิตของสมาชิกกลุ่มเองว่ามีชีวิตอย่างไร ได้นำคิดอะไรบ้าง พร้อมทั้งกล่าวชมเชยสมาชิกในกลุ่ม ถ้าผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเองเป็นที่ยอมรับของสังคมเป็นส่วนหนึ่งของสังคมจะก่อให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง รวมถึงความสุขสบายใจเมื่อได้อยู่ร่วมกันในสังคม ซึ่งการที่ผู้สูงอายุได้เล่าถึงประสบการณ์ของการทำคุณงามความดีของตนเองต่อสังคม และการกล่าวชมเชยสมาชิกในกลุ่มก็เป็นการยอมรับซึ่งกันและกันของสมาชิกในกลุ่มนั่นเอง กิจกรรมนี้จะส่งผลให้ผู้สูงอายุรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม

3. หลังจากนั้นให้ผู้สูงอายุได้แสดงความคิดเห็นความดีของเพื่อนที่ได้ร่วมกันทำในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุแห่งนี้ ซึ่งจะทำให้ผู้สูงอายุเห็นว่าตนมีความสำคัญ ได้รับการยอมรับการมีคุณค่าอย่างเหมาะสม ตนเองยังเป็นที่รักของบุคคลอื่น มีประโยชน์และเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัวและสังคม และเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุเขียนสิ่งที่เคยได้สร้างคุณประโยชน์ให้กับสังคม โดยแจกสมุด “สมุดบันทึกคุณงามความดีที่ได้กระทำ” ให้ผู้สูงอายุคนละ 1 เล่ม เมื่อเขียนครบทุกคนให้ผู้สูงอายุอ่านคุณความดีของตนที่เคยทำไว้กับสังคมให้สมาชิกในกลุ่มได้ฟัง เมื่อผู้สูงอายุนำเสนอเสร็จแล้ว ผู้วิจัยกระตุ้นให้ผู้สูงอายุร่วมกันชื่นชม รวมไปถึงการให้กำลังใจซึ่งกันและกัน หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มกระตุ้นให้กำลังใจ ชื่นชมเพื่อเป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจและเป็นส่วนหนึ่งของสังคมอีกด้วย

ขั้นที่ 3 การสิ้นสุดการทำกลุ่ม (ระยะเวลา 10 นาที)

ก่อนสิ้นสุดการดำเนินกลุ่มผู้วิจัยการอภิปรายและสรุปถึงปัญหาและข้อเสนอแนะที่ได้ทำโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคม กระตุ้นให้สมาชิกในกลุ่มมีการแสดงความคิดเห็น และให้สมาชิกในกลุ่มบอกความรู้สึกของตนเองก่อน ขณะและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคม ให้สมาชิกในกลุ่มและถามถึงความรู้สึกความเป็นเจ้าของกลุ่มโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมของสมาชิก ผู้วิจัยมีการให้กำลังใจ และให้

ข้อมูลย้อนกลับในทางบวก

โปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมครั้งที่ 6 (สัปดาห์ที่ 6 ใช้เวลา 90 นาที)

กิจกรรม: “สัญญาใจ” มีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีการเอื้อประโยชน์ต่อผู้อื่น (Nurturance) สามารถดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 การเริ่มต้นกิจกรรมกลุ่ม (ระยะเวลา 10 นาที)

ผู้นำกลุ่มทักทายผู้สูงอายุที่อยู่ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางละมุง จังหวัดชลบุรีที่มีความรู้ความเข้าใจโดยบอกถึงวัตถุประสงค์ในการทำโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมครั้งที่ 5 และให้ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกในกลุ่มทบทวนกฎกติกาของกลุ่มพร้อมกับการทบทวนกิจกรรมกลุ่มครั้งที่ผ่านมา

ขั้นที่ 2 การดำเนินการกลุ่ม (ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 10 นาที)

1. ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุร่วมกันทำกิจกรรม “สัญญาใจ” โดยการให้ผู้สูงอายุเขียนสัญญาว่าจะช่วยเหลือเกื้อกูลกันเมื่อมีความรู้สึกว่าเหงาเกิดขึ้น หากมีปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อจิตใจผู้สูงอายุสัญญาว่าจะไม่ทอดทิ้งกันจะให้คำปรึกษา รับฟังและร่วมกันในการช่วยแก้ไขปัญหาคือความเหงาที่เกิดขึ้น เมื่อเขียนสัญญาในกระดาษรูปหัวใจสีชมพูที่ผู้วิจัยเตรียมไว้เสร็จแล้ว ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุอ่านคำสัญญาและนำใบสัญญาใจติดกับกระดานไวท์บอร์ดที่ผู้วิจัยเตรียมไว้

2. ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุกล่าวถึงความรู้สึกที่ได้ร่วมกิจกรรมตั้งแต่ครั้งแรกจนถึงครั้งสุดท้าย รวมถึงการกล่าวสัญญาใจของตนเองเป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุรู้สึกถึงความอบอุ่น ปลอดภัย ไม่รู้สึกโดดเดี่ยว อ้างว้าง รู้สึกว่าตนเองมีที่พึ่งพิงทางใจ อีกทั้งเป็นการสร้างเครือข่ายที่จะช่วยกันบรรเทาความเหงาที่เกิดขึ้นได้อีกด้วย

3. หลังจากนั้นผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประโยชน์ของกิจกรรมที่ได้ทำในวันนี้ การแสดงความรู้สึกหลังจากจบกิจกรรม ผู้วิจัยสะท้อนกลับในทางบวกพร้อมกับนัดหมายกับสมาชิกในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

ขั้นที่ 3 การสิ้นสุดการทำกลุ่ม (ระยะเวลา 10 นาที)

ก่อนสิ้นสุดการดำเนินกลุ่ม ผู้วิจัยสรุปและทบทวนประเด็นสำคัญที่ได้จากการทำกิจกรรมกลุ่มในครั้งนี้ หลังจากนั้นกำหนดเนื้อหาในการทำโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมครั้งที่

6 จากนั้นจึงทำการนัดหมายเข้ากลุ่มครั้งต่อไป ซึ่งเว้นห่างจากครั้งที่ 5 เป็นเวลา 1 สัปดาห์

ระยะหลังการทดลอง

ผู้ช่วยวิจัยเก็บข้อมูลหลังการทดลอง (Post-test) ในสัปดาห์ที่ 6 โดยใช้แบบสัมภาษณ์ความว่าเหว่เพื่อประเมินผลการเข้าร่วมโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมโดยใช้กระบวนการกลุ่มในระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที จากนั้นผู้วิจัยนัดหมายกับผู้สูงอายุครั้งต่อไปอีก 2 สัปดาห์ เพื่อประเมินผลของการเข้าร่วมโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมในระยะติดตามผล โดยจะนัดหมายเก็บรวบรวมข้อมูลที่ห้อง Happy Home พร้อมทั้งกล่าวขอบคุณผู้สูงอายุทุกท่านที่ให้ความร่วมมือด้วยดีตลอดช่วงการทำวิจัย

ระยะติดตามผล

ผู้ช่วยวิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลระยะติดตามผล (Follow up) ในสัปดาห์ที่ 8 โดยใช้แบบสัมภาษณ์ความว่าเหว่ พร้อมทั้งกล่าวขอบคุณผู้สูงอายุทุกท่านที่ให้ความร่วมมือด้วยดีตลอดช่วงในการทำวิจัย หลังจากนั้นจึงทำการยุติสัมพันธภาพ

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง ด้วยสถิติพรรณนา โดยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. ทดสอบสมมติฐานของการวิจัยโดยใช้สถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One-way analysis of variance: repeated measure) ประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่ม และหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (One between-subject variable and one within-subject variable) โดยก่อนการวิเคราะห์ผ่านการทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นการใช้สถิติของสถิติความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ และทดสอบรายคู่ที่มีความแตกต่างโดยวิธีการเปรียบเทียบเชิงพหุคูณแบบรายคู่ของบอนเฟอโรนี (Bonferroni's method)

ผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลนำเสนอในรูปของตารางประกอบ การบรรยาย โดยแบ่งเป็น 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้สูงอายุ

1. ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองจำนวน 12 คน ส่วนใหญ่อยู่ในกลุ่มอายุ 70-79 ปีและ 80-89 ปี (ร้อยละ 41.70) เป็นเพศหญิง และเพศชายเท่าๆ กัน (ร้อยละ 50) ทุกคนนับถือศาสนาพุทธ (ร้อยละ 100) ประมาณครึ่งหนึ่งมีสถานภาพหม้าย (ร้อยละ 58.30) ส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาระดับประถมศึกษา (ร้อยละ 91.7) ระยะเวลาที่อาศัยอยู่ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการผู้สูงอายุ 1-5 ปี และ 5-10 ปี (ร้อยละ 33.30) ทุกคนเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการผู้สูงอายุ (ร้อยละ 100) และเข้าร่วมกิจกรรมนอกเหนือจากที่ทางศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการผู้สูงอายุ จัดให้ (ร้อยละ 100)

2. ผู้สูงอายุกลุ่มควบคุมจำนวน 12 คน ส่วนใหญ่อยู่ในกลุ่มอายุ 80-89 ปี (ร้อยละ 41.7) เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 66.70) ทุกคนนับถือศาสนาพุทธ (ร้อยละ 100) ครึ่งหนึ่งมีสถานภาพหม้าย (ร้อยละ 50) มีระดับการศึกษาระดับประถมศึกษา (ร้อยละ 58.30) ระยะเวลาที่อาศัยอยู่ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการผู้สูงอายุ 5-10 ปี (ร้อยละ 58.30) ทุกคนเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการผู้สูงอายุ (ร้อยละ 100) และเข้าร่วมกิจกรรมนอกเหนือจากที่ทางศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการผู้สูงอายุ จัดให้ (ร้อยละ 100)

ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยความว่าเหว่ของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุในระยะก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม พบว่า คะแนนเฉลี่ยความว่าเหว่ของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุในระยะก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t_{22} = .11$, $p = .92$) ตามตารางที่ 1

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยความว้าเหวของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุในระยะก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม (n = 24)

	ตัวแปร	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		MD	t	df	p-value
		M	SD	M	SD				
ความว้าเหว									
ระยะก่อนการทดลอง		50.08	2.02	50.00	1.86	0.83	.11	22	.92

ส่วนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนเฉลี่ยความว้าเหวของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ พบว่าวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองที่ต่างกันมีผลต่อคะแนนเฉลี่ยความว้าเหวของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($F_{2,66} = 8.65, p < .001$) แสดงว่ามีปฏิสัมพันธ์กันระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง ตามตารางที่ 2

ส่วนที่ 4 ผลการเปรียบเทียบรายคู่คะแนนเฉลี่ยความว้าเหวของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล พบว่าคะแนนเฉลี่ยความว้าเหวของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลน้อยกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = .001$) และคะแนนเฉลี่ยความว้าเหวของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุในระยะติดตามผลไม่แตกต่างจากระยะหลังการทดลอง ($p = 1.00$) ตามตารางที่ 3

ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนเฉลี่ยความว้าเหวของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง

Source of Variation	df	SS	MS	F	p-value
ระหว่างกลุ่ม					
การทดลอง	1	58.68	58.68	17.26	.001
ความคลาดเคลื่อน	33				
ภายในกลุ่ม					
เวลา					
กลุ่มกับระยะเวลา	2	67.03	33.51	9.86	<.001
ความคลาดเคลื่อน	2	58.86	29.43	8.65	<.001
	66	224.42	3.40		

ตารางที่ 3 ผลการเปรียบเทียบรายคู่คะแนนเฉลี่ยความว่าเหวของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ด้วยวิธีการทดสอบแบบบอนเฟอรอนี (Bonferroni's method)

ระยะเวลา	Mean Difference	Standard Error	p-value
ระยะก่อนการทดลอง-ระยะหลังการทดลอง	3.92	0.88	.001
ระยะก่อนการทดลอง-ระยะติดตามผล	4.00	0.88	.001
ระยะหลังการทดลอง-ระยะติดตามผล	0.08	0.88	1.00

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยข้างต้นสามารถที่จะอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

1. ผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมโดยใช้กระบวนการกลุ่มมีคะแนนเฉลี่ยความว่าเหวในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล น้อยกว่าผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุกลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 ทั้งนี้เนื่องจากโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมโดยใช้กระบวนการกลุ่มที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นนั้นได้ประยุกต์แนวคิดการสนับสนุนทางสังคมของ Brandt and Weinert (1981) มาพัฒนาเป็นกิจกรรม และใช้แนวคิดกระบวนการกลุ่มของ Corey and Corey (2006) เป็นกลวิธีในการดำเนินกิจกรรมกลุ่ม โปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมโดยใช้กระบวนการกลุ่มประกอบด้วยกิจกรรม 6 กิจกรรม จากผลการวิจัยอธิบายได้ว่าความว่าเหวที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุนั้นเกิดจากการเปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์ของบุคคล เมื่อผู้สูงอายุได้เข้าร่วมโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมโดยใช้กระบวนการกลุ่มนั้น ไม่ได้เพียงส่งเสริมให้ผู้สูงอายุในการสนับสนุนทางสังคมด้านเดียว แต่สามารถที่จะช่วยลดในอีกหลายด้านของความว่าเหวในหลายด้านที่เกิดขึ้นในผู้สูงอายุอีกด้วย ซึ่งอธิบายเชิงกลไกของกิจกรรมในโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมโดยใช้กระบวนการกลุ่ม ได้ดังนี้

1. กิจกรรมสร้างสัมพันธภาพ: การสร้างสัมพันธภาพในระยะแรก จะทำให้สมาชิกในกลุ่มเกิดความรู้สึกคุ้นเคยและความไว้วางใจซึ่งกันและกัน ก่อให้เกิดการเรียนรู้สัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal learning) ซึ่งเป็นการเตรียมความพร้อมในการเข้าโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมโดยใช้กระบวนการกลุ่ม

2. กิจกรรมส่งเสริมการสนับสนุนทางสังคม มีดังนี้

2.1 กิจกรรมร่วมรักสามัคคี: เป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกรักใคร่ผูกพัน ทำให้รู้สึกอบอุ่น ปลอดภัย (Attachment/ Intimacy) โดยผลของความสามัคคี คือ เป็นบ่อเกิดแห่งความสุข ความเจริญ เป็นเหตุแห่งความสำเร็จ เกิดการรวมใจสามัคคีกันจึงจะเกิดเป็นพลัง การไว้วางใจทำให้เกิดบรรยากาศของความร่วมมือร่วมใจกัน อันเป็นรากฐานสำคัญของความรัก (ขจัดภัย บุรุษพัฒน์, 2555) ความอบอุ่นต่อตนเองและผู้อื่น จะทำให้ผู้สูงอายุลดอารมณ์สั่นไหว ท้อแท้ เบื่อหน่าย และความว่าเหว

2.2 กิจกรรมเปิดใจ: เป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุช่วยเหลือกันในรูปแบบต่างๆ (Availability of assistance) การพบปะของสมาชิกในกลุ่ม การช่วยเหลือเกื้อกูลกันและสมาชิกในกลุ่มได้พูดคุยให้คำแนะนำ ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ส่งผลให้การมองเห็นตนเองและมองสัมพันธ์ภาพผู้อื่นในด้านบวก มีความนึกคิดว่าตนเองไม่ได้อยู่อย่างโดดเดี่ยว

2.3 กิจกรรมนาฬิกาชีวิต: เป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความมั่นใจในคุณค่าแห่งตน (Reassurance of worth) จะมีอิทธิพลต่อชีวิตของแต่ละบุคคล และมีผลต่อเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัว ทำให้ผู้สูงอายุที่มีความว่าเหวมีความเชื่อมั่นในอำนาจการกระทำของตนเอง (Power) ว่าจะก่อให้เกิดผลตามที่ต้องการหรือที่ตั้งเป้าหมายไว้ สามารถรับรู้คุณค่าของตนเองตามความเป็นจริง มองโลกในแง่ดี พอใจในชีวิตที่เป็นอยู่ และช่วงชีวิตที่ผ่านมา ส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมากยิ่งขึ้น (Coopersmith, 1981) และปลดปล่อยความรู้สึกว่าเหวที่เกิดขึ้น

2.4 กิจกรรมปลูกใจใส่รัก: เป็นการส่งเสริมความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม (Social integration) การแลกเปลี่ยนข้อมูลเกี่ยวกับการเห็นชีวิตแบบมีคุณค่า และการพัฒนา

ตนเองประกอบกับการเห็นแบบอย่างของผู้สูงอายุที่เห็นคุณค่าในตนเอง ทำให้ผู้สูงอายุมีความเชื่อมั่นในอำนาจการกระทำของตนเองว่าจะก่อให้เกิดผลตามที่ต้องการ และมีความสามารถที่เพียงพอในการกระทำสิ่งต่างๆ ให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ได้ด้วยตนเอง มีความนึกคิดว่าตนเองไม่ได้้อย่างโดดเดี่ยว ลดการแยกตัวของผู้สูงอายุ มีเครือข่ายทางสังคม ส่งผลให้ผู้สูงอายุรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และทำให้ความรู้สึกว่าเหว่ลดลง

2.5 กิจกรรมสัญญาใจ: เป็นการส่งเสริมการเอื้อประโยชน์ต่อผู้อื่น (Nurturance) การให้สมาชิกได้เรียนรู้วิธีการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดี การปรับตัวให้เข้ากับสมาชิกในกลุ่ม นำไปสู่การมีสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างสมาชิกที่อยู่ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุกับผู้สูงอายุ นับเป็นพื้นฐานที่สำคัญที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีความสุขในการใช้ชีวิต คือ ได้รับการดูแลทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ลดการแยกตัวออกจากสังคม (Sampao, 2005) ซึ่งจะช่วยลดความรู้สึกว่าเหว่ลงได้

ในการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาของวิศามัทยา (2543) เรื่อง ผลของการจัดกิจกรรมกระบวนการกลุ่มต่อการลดความว่าเหว่ของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านเขาบ่อแก้ว จังหวัดนครสวรรค์ พบว่า กิจกรรมกระบวนการกลุ่มสามารถลดความว่าเหว่ของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านเขาบ่อแก้ว จังหวัดนครสวรรค์ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) และการศึกษาของ พัชรี แวงวรรณ (2553) เรื่อง ผลของกิจกรรมการเล่นอังกะลุงร่วมกับการใช้กระบวนการกลุ่มต่อความว่าเหว่ของผู้สูงอายุในบ้านพักคนชรา พบว่า ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมการเล่นอังกะลุงร่วมกับการใช้กระบวนการกลุ่มต่อความว่าเหว่ของผู้สูงอายุในบ้านพักคนชรา มีความว่าเหว่ลดลงกว่าก่อนได้เข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. จากผลการวิจัยยังพบอีกว่า หลังจากให้ผู้สูงอายุได้เข้าร่วมโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมโดยใช้กระบวนการกลุ่มตามกำหนด ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลมีคะแนนเฉลี่ยความว่าเหว่ มีค่าคะแนนเฉลี่ยลดลง .08 แต่ยังไม่มีความแตกต่าง อาจเนื่องจากระยะเวลาในการเก็บข้อมูลห่างกันเพียง 2 สัปดาห์ แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการสนับสนุน

ทางสังคมโดยใช้กระบวนการกลุ่มนั้น อาจต้องเพิ่มระยะเวลาในการเก็บข้อมูลเพื่อในระยะหลังการทดลองผู้สูงอายุที่ได้รับโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมโดยใช้กระบวนการกลุ่มได้นำแนวทางในการปฏิบัติเพื่อช่วยลดความรู้สึกว่าเหว่ไปปฏิบัติอย่างต่อเนื่องเพิ่มขึ้น และจากการเข้าร่วมโปรแกรมในครั้งนี้ส่งผลให้ผู้สูงอายุได้มีเครือข่ายทางสังคม สามารถให้คำปรึกษาซึ่งกันและกัน นำไปสู่การสนับสนุนทางด้านจิตใจอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้เกิดความคงอยู่ของพฤติกรรมที่จะช่วยลดความรู้สึกว่าเหว่ และเกิดความคงทนในการลดความรู้สึกว่าเหว่ที่เกิดขึ้นได้ต่อไป สอดคล้องกับการศึกษาของเสาวนีย์ ไหมดี (2550) เรื่องผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงต่อความว่าเหว่ในผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกลุ่มมีความว่าเหว่ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลที่น้อยกว่าในระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ Cattani et al. (2005) พบว่า รูปแบบของการดูแลที่มีประสิทธิภาพที่ช่วยในการบรรเทาหรือป้องกันภาวะแยกจากสังคม และความว่าเหว่ในผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่เป็นกิจกรรมกลุ่มที่ประกอบด้วย การให้ข้อมูลความรู้ และการสนับสนุนต่างๆ เช่น กลุ่มช่วยเหลือตนเอง กลุ่มผู้ดูแลกลุ่มฝึกปฏิบัติ กลุ่มออกกำลังกาย และกลุ่มให้คำปรึกษา เป็นต้น ดังเช่นการศึกษาของ Windle et al. (2014) พบว่า การจัดทำรูปแบบการดูแลเพื่อช่วยลดความว่าเหว่ในผู้สูงอายุ ได้แก่ การสร้างเสริมสัมพันธ์ภาพ การให้คำปรึกษา การสร้างผู้นำในชุมชน และการจัดทำกลุ่มสนับสนุนทางสังคม และการศึกษาของ Chiang et al. (2010) เรื่อง ผลของโปรแกรมระลึกถึงความหลังต่อความผาสุกทางใจ ภาวะซึมเศร้า และความว่าเหว่ในผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการระลึกถึงความหลังมีภาวะซึมเศร้า และความว่าเหว่ลดลงหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมและในระยะติดตามผล

สรุป จากการศึกษาในครั้งนี้จะเห็นได้ว่า ภายหลังจากผู้สูงอายุที่อยู่ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุเข้าร่วมโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมโดยใช้กระบวนการกลุ่มสามารถช่วยลดความว่าเหว่ของผู้สูงอายุลงได้ ดังนั้นจึงควรส่งเสริมให้มีการนำโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมโดยใช้กระบวนการกลุ่มไปทดลองใช้เพื่อทดสอบประสิทธิผลต่อไป

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

พยาบาลและบุคลากรทางสุขภาพที่ปฏิบัติงานทั้งในโรงพยาบาลและชุมชนจึงควรนำแนวทางการทำโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมโดยใช้กระบวนการกลุ่มไปประยุกต์ใช้เพื่อช่วยลดและป้องกันความว้าเหวของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ และควรมีการติดตามผลในระยะยาว

ข้อเสนอแนะในการวิจัยในอนาคต

ควรทำการศึกษาโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมโดยใช้กระบวนการกลุ่มหรือประยุกต์ใช้กับกลุ่มผู้สูงอายุโรคเรื้อรังอื่นๆ หรือในเขตพื้นที่อื่นๆ ที่มีบริบทที่แตกต่างกัน เพื่อให้สามารถขยายผลการวิจัยไปใช้ได้อย่างกว้างขวางมากยิ่งขึ้น และเป็นการประเมินประสิทธิผลของโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมโดยใช้กระบวนการกลุ่มอีกด้วย

เอกสารอ้างอิง

- ขจิตถัย บุรุษพัฒน์. (2555). *คุณธรรมนำชีวิต พลิกวิกฤตเป็นโอกาส*. กรุงเทพฯ: ฐานบัณฑิต.
- พัชรี แฉวงวรรณ. (2553). *ผลของกิจกรรมการเล่นอังกะลุงร่วมกับการใช้กระบวนการกลุ่มต่อความว้าเหวของผู้สูงอายุในบ้านพักคนชรา*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์, บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- รัตนา คัมภีรานนท์, ฐิติมา เตียววัฒนวิวัฒน์, นารีรัตน์ ผุดผ่อง และกมล อาชาติ. (2555). *ความผาสุกทางจิตวิญญาณและความสุขของผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางละมุง จังหวัดชลบุรี*. (พิมพ์ครั้งที่ 1). ชลบุรี: วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดชลบุรี.
- ลัญญา พิมพ์พันธ์ชัยบุญ. (2558). *ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความว้าเหวของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ, คณะพยาบาลศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- วรศา มัทยา. (2543). *ผลของการจัดกระบวนการกลุ่มต่อการลดความว้าเหวของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราเขาบ่อแก้ว จังหวัดนครสวรรค์*. วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลสาธารณสุข, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สุนทร วงศาโรจน์. (2547). *ภาวะว้าเหวของผู้สูงอายุที่อยู่ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมบ้านทักษิณ จังหวัดยะลา*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน, คณะสาธารณสุข, วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร.
- สุพรรณิ นันทชัย. (2534). *ความสัมพันธ์ระหว่างความว้าเหวและสุขภาพของผู้สูงอายุ*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยศาสตร์, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- เสาวนีย์ ไหมดี. (2550). *ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงต่อความว้าเหวในผู้สูงอายุ*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- Brandt, P., & Weinert, C. (1981). The PRQ a social support measure. *Nursing Research*, 30(5), 277-280.
- Cattan, M., White, M., & Bond, J. (2005). Preventing social isolation and loneliness among older people: a systematic review of health promotion interventions. *Ageing & Society*, 25(1), 41-67.
- Chalise, H. M., Kai, I., T., & Saito, T. (2010). Social support and its correlation with Loneliness: A cross-cultural study of Nepalese older adults. *Aging and Human Development*, 71(2), 115-138.
- Chiang, K. J., Chu, H., Chang, H. J., Chung, M. H., Chen, C. H., Chiou, H. Y., & Chou, K. R. (2010). The effects of reminiscence therapy on psychological well-being, depression, and loneliness among

- institutionalized aged. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 25(4), 380-388.
- Corey, M. S., & Corey, G. (2006). *Groups Process and Practice*. (7th ed.). Belmont: Thomson Brooks/Cole.
- Coopersmith, S. (1981). *The Antecedents of self-esteem* (2nd ed.). California: Consulting Psychologist Press.
- Cutrona, C. E., Peplau, L. A., & Russel, D. (1980). Developing a measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment*, 42(3), 290-294.
- Faul, F., Erdfelder, E., Lang, A. G., & Buchner, A. (2007). 2007G*Power 3: a flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. *Behavior Research Methods*, 39(2), 175-191
- Folstein, M. F. (1975). Mini-mental state A practical method for grading the cognitive state of Patients. *Journal of Psychiatric Research*, 12(3), 189-198.
- Hacihasanoglu, R., Yildirim, A., & Karakurt, P. (2012). Loneliness in elderly individuals, level of dependence in activities of daily living (ADL) and influential factors. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 54(1), 61-66.
- Kim, o. (1999). Predictors of loneliness in elderly Korean immigrant women living in the United States of America. *Journal of Advanced Nursing*, 29(5), 1082-1088.
- Sampao, P. (2005). Relationships of health status, family relations, and loneliness to depression in older adults. Master's thesis. Psychiatric and Mental Health Nursing. Faculty of Nursing. Mahidol University.
- Windle, K., Francis, J., & Coomber, C. (2014). Research briefing 39: Preventing loneliness and social isolation: interventions and outcomes, London: SCIE.