ผลกลุ่มบำบัดผสมผสาน ต่อความเครียด และความภาคภูมิใจในผู้สูงอายุ บ้านหนองหิน ตำบลศิลา จังหวัดขอนแก่น

Effect of Integrative Group Therapy for Stress and Self Esteem in the Elderly Bannonghin Sila Tumbol, Khon Kean

บทความวิจัย
วารสารพยาบาลศาสตร์และสุขภาพ
Journal of Nursing Science & Health
ปีที่ 36 ฉบับที่ 4 (ตุลาคม-ธันวาคม) 2556
Volume 36 No.4 (October-December) 2013

กษม ชนะวงศ์ ปร.ด. (พัฒนศาสตร์)* วีณา อิศรางกูร ณ อยุธยา วท. ม. (อนามัยชุมชน)**
รัชนีบูล เศรษฐภูมิรินทร์ พย.ม. (การพยาบาลจิตเวช) ทิพวัลย์ ด่านสวัสดิกุล กศ.ม. (บริหารการศึกษา)*****
อภิญญา บ้านกลาง ส.ม. (โภชนาศาสตร์เพื่อสุขภาพ)***
Kasom Chanawongse Ph.D. (Development Science)* Veena Isarankura Na Ayudhya (M. Comm. H)**
Ratchaneeboon Sethapoomirint M.N.(Psychiatric Nursing) Tipawan Dansawadeekul M.ED.(Administrative Education)*****
Apinya Banklang M.P.H.(Nutrition for Health)***

บทคัดย่อ

การวิจัยกึ่งทดลอง เพื่อศึกษาผลกลุ่มบำบัดผสมผสานต่อความเครียดและความภาคภูมิใจในผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างเป็นหญิงสูงอายุ แบ่งกลุ่มเป็นกลุ่มทดลอง 30 คน กลุ่มควบคุม 30 คน เลือกแบบเจาะจง ใช้เครื่องมือวัดความเครียดและเครื่องมือวัดความภาคภูมิใจ เปรียบเทียบก่อนและหลังทดลอง และเปรียบเทียบระหว่างกลุ่ม กลุ่มบำบัดผสมผสานประกอบด้วยกิจกรรม เล่าเรื่องในอดีต ระบายความสุข การทำสมาธิ การทำสันทนาการ และการประกอบอาหาร กลุ่มควบคุมจะได้รับการดูแลตามปกติ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติที

ผลการวิจัยพบว่า ในกลุ่มทดลองที่ได้รับการบำบัดผสมผสานหลังการทดลอง แตกต่างกับก่อนทดลอง ความเครียดน้อยลง และความภาคภูมิใจสูงกว่า นอกจากนี้ เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่ม ผลความเครียดไม่แตกต่างกัน ส่วนความภาคภูมิใจในกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

คำสำคัญ: กลุ่มบำบัดผสมผสาน ความเครียด ความภาคภูมิใจ ผู้สูงอายุ

Abstract

This quasi experimental research aimed to study effect of integrative group therapy for stress and self esteem in the elderly women Sample size were the elderly women devided into experiment group 30 and control group 30. Selecting by specific random sampling. Using tools measurement stress and self esteem. Comparing before and after experiment and comparing between integrative group therapy included reminiscence group activities, meditation ,recreation and cooking. Control group did normal activities. Analyzing data using statistics (t-test)

*อาจารย์ประจำ บัณฑิตวิทยาลัย วิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย
**รองศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย
***อาจารย์ประจำ คณะพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย

The result showed that experiment group which receiving integrative group therapy after experiment had difference lesser stress than before experiment, and higher self esteem. When comparing between group the effect of stress were not difference. Self esteem in experiment group higher than control group.

keywords: integrative group therapy, stress, self esteem, the elderly.

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ขณะที่วิทยาศาสตร์ทางการแพทย์และเทคโนโลยีด้านต่าง ๆ ได้เจริญก้าวหน้าอย่างรวดเร็ว การจัดการบริการด้านสุขภาพมีคุณภาพสูงขึ้นประชากรรู้จักปฏิบัติตนเองตามหลักอนามัยช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีอายุยืนยาว อีกทั้งประชากรสูงอายุเป็นปรากฏการณ์ที่เป็นปัญหาทั่วโลก[1] การเพิ่มของประชากรผู้สูงอายุ มีผลต่อด้านเศรษฐกิจ ด้านสุขภาพอนามัย และการบริการด้านสังคม ในประเทศสหรัฐอเมริกาพบอัตราสูงขึ้นเรื่อย ๆ ภายในปี 2030 ร้อยละ 23 ของประชากรทั้งหมดในสหรัฐอเมริกา ที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป จะเป็นกลุ่มที่มีอัตราประชากรสูงที่สุด และภายในปี 2550ประชากรที่มีอายุ 85 ปีขึ้นไปจะมีอัตราสูงเป็น 4 เท่า [2]

ปัจจุบันประเทศไทยมีประชากรผู้สูงอายุเทียบเท่าเป็นสัดส่วนอยู่ที่ประมาณร้อยละ 12 ของประชากรทั้งประเทศ หรือประมาณ 8 ล้านคน ซึ่งเพิ่มขึ้นเกือบเท่าตัว เมื่อเทียบกับตัวเลข เมื่อ20 ปีก่อน ในอีก 7- 8 ปีข้างหน้า วัยสูงอายุที่อายุ 60 ปีขึ้นไป มีความเสื่อมถอยทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม[3]สถานการณ์ประชากรในประเทศไทยมีประมาณ 65,500,000 คน เป็นเพศชาย33,400,000 คนและเพศหญิง 32,100,000 คน ผู้สูงอายุทั่วประเทศไทยมีจำนวน 7,493,227 คน คิดเป็นร้อยละ 11.4 สำหรับประชากรในจังหวัดขอนแก่นปี 2553 มีประชากรรวม 1,767,601 คน เพศชาย จำนวน 876,252 คิดเป็นร้อยละ 49. 57 และเพศหญิง 891,349 คน คิดเป็นร้อยละ 50.43 เป็นผู้สูงอายุทั้งหมดในจังหวัดขอนแก่นมีทั้งสิ้น 202,271 คน คิดเป็นร้อยละ 11.44 ของประชากรทั้งจังหวัด เป็นเพศชาย 91,498 คน คิดเป็นร้อยละ45.24 และเพศหญิง 110,773 คน คิดเป็นร้อยละ 54.76 ผู้สูงอายุตามพื้นที่ในเขตเทศบาลจำนวน 46,747 คน เป็นเพศชาย 20,969 คน คิดเป็นร้อยละ 44.86 และเพศหญิง 25,778 คน คิดเป็นร้อยละ 55.14 ส่วนนอกเขตเทศบาล จำนวน 155,524 คน เพศชาย 70,529 คน คิดเป็นร้อยละ 45.35 และเพศหญิง84,995 คน คิดเป็นร้อยละ 54.6 สำหรับการได้รับเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุในจังหวัดขอนแก่น ปี 2553 รายละ 500 บาท/ เดือน คิดเป็นร้อยละ 96.59 ของผู้สูงอายุทั้งหมดในจังหวัดขอนแก่น และจำนวนชมรมผู้สูงอายุในจังหวัดขอนแก่น ปี 2553 มีสมาชิกในชมรม 99,961 คน คิดเป็นร้อยละ 59.23 ไม่เป็นสมาชิกชมรม 68,811 คน คิดเป็นร้อยละ 40.77 [4] ผู้สูงอายุมักพบความเครียดทางใจและบางคนต้องอยู่คนเดียวและพบความเงียบเหงา [5] ผู้สูงอายุยังพบอุปสรรคของความเจ็บป่วยทางกายทำให้พึ่งตนเองไม่ได้ ถูกมองว่าขาดความสามารถ ถูกแยกออกจากสังคม ไม่เป็นที่ยอมรับทางสังคม ถูกตีตราจากสังคม ทำให้ผู้สูงอายุมองดูตนเองว่าด้อยค่าขาดความภาคภูมิใจในตนเอง[6] กลุ่มบำบัดผสมผสานเล่าเรื่องความสุขของตนเอง (integrative reminiscence group therapy) เป็นกลุ่มบำบัดที่มีคุณค่าในการช่วยเหลือผู้สูงอายุอีกแบบหนึ่ง มีจุดประสงค์ให้สูงอายุเกิดความสบายใจนำไปสู่ความผาสุกใจ(well – being) มีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ อารมณ์และสังคม เกิดการควบคุมตนเอง ในการสร้างสัมพันธภาพสมดุลอื่น ๆ การปรับตัวในสังคมและสิ่งแวดล้อม เน้นสนับสนุนให้ผู้สูงอายุจดจำเหตุการณ์ในอดีตเป็นกลุ่มช่วยเหลือแบบง่าย ผู้บำบัดใช้คำถามอย่างง่าย ๆเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในครอบครัว ซึ่งเป็นความประทับใจที่จดจำและระลึกขึ้นได้ กลุ่มเล่าเรื่องความสุขของตนเองมักใช้กับผู้สูงอายุที่มีความจำเสื่อมและมีปัญหาในครอบครัว [7] ในปัจจุบันพยาบาลใช้กลุ่มบำบัดผสมผสานเล่าเรื่องความสุขของตนเองกับประชากรที่มีภาวะปกติ เพราะเป็นกลุ่มบำบัดจึงใช้แก้ไขปัญหาความเครียดในชีวิตประจำวันได้เร็ว กลุ่มชนิดนี้เน้นให้ความรู้ สอนการดำเนินชีวิต

สมาชิกเล่าเรื่องประวัติของตนเอง ความประทับใจที่พบ Nawate,Kaneko, Hanaoka,Okamusu[8] ได้ทำวิจัยกลุ่มบำบัดผสมผสานเล่าเรื่องความสุข มีจุดประสงค์ให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสสร้างสัมพันธภาพ ปรับปรุงการสื่อสาร มีการประกอบอาหาร การจัดกิจกรรมเป็นช่องทางให้เล่าประสบการณ์ในอดีตที่มีความสุข ทำให้เกิดความผาสุกทั้งร่างกายและจิตใจ มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษา ประชากรผู้สูงอายุ ที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว มีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของจิตใจ อารมณ์และสังคม ทำให้เกิดภาวะเครียดและขาดความภาคภูมิใจ เนื่องจากขาดการยอมรับในความสามารถทางสังคม จึงเห็นว่ากลุ่มบำบัดผสมผสานเล่าเรื่องความสุขของตนเองจะทำให้ผู้สูงอายุมีความผาสุกใจ มีคุณภาพชีวิต และมีความภาคภูมิใจในตนเองเพิ่มขึ้น

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เปรียบเทียบความเครียดและความภาคภูมิใจก่อนกับหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง
2. เปรียบเทียบความเครียดและความภาคภูมิใจ ระหว่าง กลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

กรอบแนวคิดของการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยประยุกต์จากแนวคิดกลุ่มบำบัดผสมผสานของ Nawata, Kaneko, Hanaoka, Okamurs[8] ที่อธิบายว่ากลุ่มบำบัดผสมผสานที่มีการจัดกิจกรรมหลากหลาย ประกอบด้วย กิจกรรม การทำสมาธิ การประกอบอาหาร การสันทนาการ ผ่อนคลายทางด้านจิตใจในผู้สูงอายุ รวมทั้งการผสมผสานเล่าเรื่องความสุขของตนเอง หลังจากการทำกลุ่ม 9 ครั้ง พบว่า ผู้สูงอายุมีสติปัญญา ความจำดีขึ้นจากการทำกลุ่มเล่าเรื่องความสุขของตนเอง ส่วนกลุ่มกิจกรรมประกอบอาหาร กิจกรรมต่าง ๆ จะกระตุ้น Frontal lobe ทำให้เกิดความทรงจำผู้สูงอายุดีอย่างต่อเนื่อง รวมทั้งสมาธิดี สามารถลดพฤติกรรมต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียด การช่วยกันประกอบอาหาร, การช่วยกันทำความสะอาดจะกระตุ้นให้ลดความเครียดได้ และเพิ่มความภาคภูมิใจ

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นวิจัยกึ่งทดลอง (quasi experimental research) ชนิดก่อนหลังแบบมีกลุ่มควบคุม คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง คือ เป็นหญิงผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป อ่านออก เขียนได้ ช่วยเหลือตนเองได้ เช่น ทุกคนเป็นสมาชิกของชมรมผู้สูงอายุ ลักษณะของหมู่บ้านมีบริบทใกล้เคียงกัน เป็นชุมชนเมือง มีน้ำประปา ไฟฟ้าใช้ มีผู้นำหมู่บ้าน มีอาชีพ ค้าขาย ในอดีตส่วนใหญ่อยู่บ้านเฉย ๆ หรือเป็นข้าราชบำนาญ รายได้ส่วนใหญ่ได้รับจากการสนับสนุนตอบแทนผู้สูงอายุจากรัฐบาล เดือนละ 600 บาทต่อคน และส่วนใหญ่ไม่มีอาชีพเสริม อาจมีรายได้บ้างจากลูกหลาน จับฉลากแบ่งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง โดยชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองหิน ตำบลศิลา อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น เป็นกลุ่มทดลอง และชมรมผู้สูงอายุ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ เขต 6 ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น เป็นกลุ่มควบคุมซึ่งผู้สูงอายุทุกคนในกลุ่มตัวอย่างให้ความร่วมมือและยินดี ในการเข้าร่วมกิจกรรมงานวิจัยนี้ กลุ่มทดลองผู้วิจัยจะใส่โปรแกรมกลุ่มบำบัดผสมผสานเป็นระยะเวลา 9 สัปดาห์ ส่วนหมู่บ้านกลุ่มควบคุมจะได้รับการปฏิบัติกิจกรรมตามปกติ

2. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ทำการทดลองระหว่างเดือนกรกฎาคม-กันยายน 2555 ได้ทำหนังสืออนุญาตจากประธานชมรมผู้สูงอายุ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ เขต 6 ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น และชมรมผู้สูงอายุ ตำบลศิลา อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น เพื่อขออนุญาตทำกลุ่มผสมผสาน

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย

1. แบบวัดความเครียดของสวนปรุงกรมสุขภาพจิต เป็นแบบวัดระดับความเครียด liker's scale 1 หมายถึงไม่รู้สึกเครียด 2 หมายถึงรู้สึกเครียดเล็กน้อย 3 หมายถึงรู้สึกเครียดปานกลาง 4 หมายถึงรู้สึกเครียดมาก 5 หมายถึงรู้สึกเครียดมากที่สุด

2. แบบวัดความภาคภูมิใจในตนเองของโรเซนเบอร์ก (อ้างใน Blevins, Troutman)[9] เป็นแบบวัดระดับความภาคภูมิใจในตนเอง มี 5 ตัวเลือก 1 หมายถึง ไม่มีความภาคภูมิใจในตนเอง 2 หมายถึง มีความภาคภูมิใจในตนเองเล็กน้อย 3 หมายถึง มีความภาคภูมิใจปานกลาง 4 หมายถึง มีความภาคภูมิใจมาก 5 หมายถึง มีความภาคภูมิใจมากที่สุด

วิธีดำเนินการศึกษา

ผู้วิจัยได้เข้าพบกลุ่มทดลอง พูดคุย สร้างสัมพันธภาพ พร้อมทั้งอธิบายรายละเอียดข้อมูลในการศึกษาและขออนุญาต ในการเข้าศึกษา มีขั้นตอนการดำเนินการดังนี้

กลุ่มทดลอง

1. วัดความเครียดและความภาคภูมิใจในกลุ่ม
2. ดำเนินการกลุ่มบำบัดผสมผสานในกิจกรรมหลัก 3 กิจกรรม ดังนี้

2.1 การเล่าเรื่องความสุขในอดีต

2.2 การทำกิจกรรมกลุ่มร่วมกัน เช่น การประกอบอาหาร เพื่อพูดคุย ผ่อนคลาย แลกเปลี่ยนเรียนรู้ จากประสบการณ์ตรง

2.3 การสันทนาการ เพื่อสร้างสัมพันธภาพ ได้แก่ การร้องเพลง การออกกำลังกาย เป็นต้น

ซึ่งใน 3 กิจกรรมจะทำซ้ำทุกวัน จำนวน 8 ครั้ง ใช้เวลาประมาณ 2 ชั่วโมง / ครั้ง จำนวน 8 สัปดาห์ ในสัปดาห์ที่ 9 จะทำการทดสอบ โดยการใช้เครื่องมือการสัมภาษณ์ เช่นเดียวกับสัปดาห์ที่ 1

กลุ่มควบคุม

หลังจากที่ได้พูดคุย และอนุญาตให้เข้าทำการศึกษา ผู้วิจัยจะประเมินความเครียดและความภาคภูมิใจ โดยเครื่องมือวัดความเครียด และความภาคภูมิใจ จากนั้น ให้กลุ่มดำเนินกิจกรรมต่าง ๆตามปกติ ในสัปดาห์ที่ 9 ผู้วิจัยจะวัดความเครียดและความภาคภูมิใจอีกครั้ง

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ลักษณะข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง คือ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ส่วนตัว จำนวนสมาชิกของครอบครัว ชนิดของครอบครัว โดยคำนวณ ค่าความถี่ร้อยละ

2. เปรียบเทียบความเครียดและความภาคภูมิใจของกลุ่มทดลองก่อนกับหลังการทดลอง ด้วยสถิติ t (paired t- test)

3. เปรียบเทียบความเครียดและความภาคภูมิใจระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติ t (independent t- test)

ผลการศึกษา

ผู้วิจัยนำเสนอผลการศึกษาวิจัย ของกลุ่มตัวอย่างดังนี้

1. ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

จากการศึกษากลุ่มตัวอย่างมีลักษณะใกล้เคียงกัน ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ส่วนใหญ่อายุอยู่ระหว่างช่วง 60 – 70 ปี คิดเป็นร้อยละ 70 และอายุ 70 -80 ปี คิดเป็นร้อยละ 30 ตามลำดับ ด้านการศึกษาส่วนใหญ่จบชั้น ป. 4 จำนวน ร้อยละ 60 เรียนสูงกว่าชั้น ป. 4 จำนวนร้อยละ 40 อาชีพ ส่วนใหญ่ไม่มีอาชีพเสริม จำนวนร้อยละ 90 และ มีอาชีพค้าขาย จำนวนร้อยละ 10 รายได้ ส่วนใหญ่ไม่มีรายได้เสริม ได้เงินค่ายังชีพ จากหน่วยงานของรัฐ คิดเป็นร้อยละ 90 มีจำนวนน้อยมากที่ได้รับเงินเสริมจากบุตรหลาน คิดเป็นร้อยละ 10

2. เปรียบเทียบความเครียดและความภาคภูมิใจในกลุ่มทดลอง ก่อนกับหลังการทดลอง (ตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดและคะแนนความภาคภูมิใจ ในตนเองก่อนกับหลัง การทดลองของกลุ่มทดลอง

ตัวแปร	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t –test	p– value
	$\overline{X}$	S.D.	$\overline{X}$	S.D.		
ความเครียด	65.30	19.12	39.56	17.65	5.86	0.001**
ความภาคภูมิใจ	30.76	4.29	46.50	4.22	13.63	0.001**

** ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ p < 0.01

จากตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนความเครียดของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 โดยคะแนนความเครียดเฉลี่ยก่อนการทดลอง ($\overline{X}$ =65.30,S.D.=19.12) สูงกว่าคะแนนเฉลี่ยหลังการ ทดลอง($\overline{X}$ =39.56,S.D.=17.65) สำหรับผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเอง พบว่า ความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 โดยคะแนนความภาคภูมิใจเฉลี่ยหลังการทดลอง ($\overline{X}$ =46.50,S.D.=4.22)สูงกว่าคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลอง($\overline{X}$ =30.76,S.D.=4.29)

3. เปรียบเทียบความเครียดและความภาคภูมิใจตนเองของกลุ่มควบคุมก่อนกับหลังการทดลอง (ตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดและคะแนนความภาคภูมิใจ ก่อนกับหลังการทดลองในกลุ่มควบคุม

ตัวแปร	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t– test	p –value
	$\overline{X}$	S.D.	$\overline{X}$	S.D.		
ความเครียด	40.93	17.82	34.00	15.55	1.55	0.131
ความภาคภูมิใจ	35.13	3.76	35.33	4.78	0.21	0.833

** ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ p <0.01

จากตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนความเครียดของกลุ่มควบคุมก่อนกับหลังการทดลอง พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันโดยคะแนนความเครียดเฉลี่ยก่อนการทดลอง($\overline{X}$ =40.93, S.D.=17.82)สูงกว่าคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลอง($\overline{X}$ =34.00,S.D.=15.55) สำหรับผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเอง พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันเช่นกันโดยคะแนนความภาคภูมิใจตนเองเฉลี่ยหลังการทดลอง($\overline{X}$ =35.33,S.D.=4.78)สูงกว่าคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลอง ($\overline{X}$ =35.13,S.D.=3.76)

4. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดและความภาคภูมิใจตนเองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม (ดังตารางที่ 3)

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดและคะแนนความภาคภูมิใจ หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

ตัวแปร	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t value	p value
	$\overline{X}$	S.D.	$\overline{X}$	S.D.		
ความเครียด	39.57	17.65	34.00	15.55	1.296	0.200
ความภาคภูมิใจ	46.50	4.22	35.33	4.78	9.58	0.000**

** ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01

จากตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนความเครียดระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง พบว่า ไม่มีความแตกต่างกัน โดยคะแนนความเครียดเฉลี่ยของกลุ่มทดลอง ($\overline{X}$ =39.57,S.D.=17.65)สูงกว่าคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มควบคุม($\overline{X}$ =34.00,S.D.=15.55) สำหรับผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเอง พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยคะแนนความภาคภูมิใจเฉลี่ยของกลุ่มทดลอง ($\overline{X}$ =46.50,S.D.=4.22)สูงกว่าคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มควบคุม($\overline{X}$ =35.33,S.D.=4.78)

การอภิปรายผล

ผู้วิจัยอภิปรายผล ดังนี้

1. ภายหลังการทดลองเปรียบเทียบความเครียดและความภาคภูมิใจ พบว่าความเครียดลดลง ความภาคภูมิใจเพิ่มขึ้น โดยกลุ่มบำบัดผสมผสานที่พัฒนาขึ้นสามารถช่วยลดความเครียด และเพิ่มความภาคภูมิใจได้ สอดคล้องกับการศึกษาของ Nawete, Kaneko, Hanaoka, Okamura[8] ที่อธิบาย ว่ากลุ่มบำบัดผสมผสานเล่าเรื่องความสุขของตนเอง กลุ่มประกอบอาหาร และการฝึกสมาธิ จากการทำกลุ่ม 5 ครั้ง หลังจากนั้นติดตามผล พบว่า ผู้สูงอายุ 12 คน ที่พักอาศัยอยู่ในบ้านพักคนชรา มีการปรับปรุงด้านสติปัญญา ความจำดีขึ้น ปรับปรุงในด้านอารมณ์ ความวิตกกังวลและความเครียดลดลง ปรับปรุงพฤติกรรม ลดความขัดแย้ง ต่อต้าน มีความภาคภูมิใจในตนเองเพิ่มขึ้นเพราะการเล่าเรื่องตนเอง เล่าเรื่องความสุขความภาคภูมิใจในอดีต ความประทับใจทำให้คลายปัญหาความทุกข์ใจ ความเจ็บปวดต่าง ๆ ในภาวะปัจจุบันลงได้ สำหรับกลุ่มสันทนาการจะก่อให้เกิดความสุขสนุกสนาน สมองหลั่งสารเอ็นโดรฟิน ซึ่งเป็นสารแห่งความสุข ทำให้เกิดความสุขใจ

ข้อเสนอแนะ

1. อาจมีการศึกษาระยะยาว ขยายผลไปทำต่อที่บ้าน

3. ศึกษาและพัฒนาในกลุ่มอื่น ๆ เพื่อนำมาเปรียบเทียบ กับกลุ่มบำบัดผสมผสานว่าแตกต่างกันหรือไม่อย่างไร เพื่อลดความเครียดและเพิ่มความภาคภูมิใจ

เอกสารอ้างอิง

1. วิมล วงศ์หนู ผ่องพรรณ อรุณแสง. ภาพสุขภาพของผู้สูงอายุที่เข้าอยู่รักษาในโรงพยาบาลชุมชนแห่งหนึ่ง. วารสารพยาบาลศาสตร์และสุขภาพ 2553; 33(4): 28-37
2. กษม ชนะวงศ์ และคณะ. คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุสมาชิกศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคม ผู้สูงอายุจังหวัดขอนแก่น. ขอนแก่น: วิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย; 2552
3. ผ่องพรรณ อรุณแสง และคณะ. ภาพสุขภาพของผู้ป่วยสูงอายุในสถาบันบริการสุขภาพในชุมชน. วารสารพยาบาลศาสตร์และสุขภาพ 2555; 35(2): 15-24.

4. ปกรณ์ สอนใจ. ประชากรศาสตร์/สถิติ กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์อัมรินทร์; 2553.
5. บุศรา ศรีคำเวียง ผ่องพรรณ อรุณแสง วิลาวรรณ พันธุ์พฤกษ์. ปัจจัยที่มีผลต่อความสามารถในการทำหน้าที่ของผู้สูงอายุที่เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล. วารสารพยาบาลศาสตร์และสุขภาพ 2554; 34(2): 42-51.
6. นุชจมาน แก้วระดี ผ่องพรรณ อรุณแสง วิลาวรรณ พันธุ์พฤกษ์. การพัฒนาแบบวัดเจตคติต่อความสูงอายุตามการรับรู้ของผู้สูงอายุ. วารสารพยาบาลศาสตร์และสุขภาพ 2556; 36(2): 25-35.
7. Joyc C, Reminiscence as creative therapy.New york : BM publishing; 2006
8. Nawate y , Kaneko F, Hanaoka H, Okamuru H. Efficacy of group reminiscence therapy for elderly dementia patient residing at home a preliminary report. Physical and oceupational gcriatr therapy. in Geriatr 2008;26(3) : 57-67
9. Blevins C, Troutman M F. Successful aging theory and the patient with chronic renal disease: application in the clinical setting. Nephro. Nurs J 2011; 38(3): 255-70.