



HE020

ผลของการบำบัดกลุ่มเล่าเรื่อง ความสุขของตนเอง เพื่อลดความเครียด และเพิ่มความภาคภูมิใจในตนเอง  
ชมรมสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุศูนย์อนามัยที่ 7 ขอนแก่น อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

Effect of Interactive Reminiscence Therapy for Decreasing Stress and Promotion Self  
Esteem in the Elderly Health Promotion Group The 7<sup>th</sup> Khon Kaen Health Center  
Muang Distric, Khon Kaen Province

เกษม ชนวงศ<sup>1</sup>

วีณา อิศรางกูร ณ อยุธยา<sup>2</sup>

รัชนิบูล เศรษฐภูมิรินทร์<sup>3</sup>

ทิพวัลย์ ด่านสวัสดิกุล<sup>4</sup>

ปานศิริ พูนพล<sup>5</sup>

**บทคัดย่อ**

การวิจัยกึ่งทดลอง เพื่อศึกษาผลของการบำบัดเล่าเรื่องความสุขของตนเอง เพื่อลดความเครียดและเพิ่มความภาคภูมิใจในตนเองของผู้สูงอายุ ชมรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุศูนย์อนามัยที่ 7 ขอนแก่น กลุ่มตัวอย่างเป็นหญิงและชายสูงอายุ แบ่งกลุ่มเป็นกลุ่มทดลอง 30 คน กลุ่มควบคุม 30 คน เลือกแบบเจาะจงใช้เครื่องมือวัดความเครียด และเครื่องมือวัดความภาคภูมิใจ เปรียบเทียบก่อนและหลังทดลอง และเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มบำบัดผสมผสานประกอบด้วยกิจกรรม เล่าเรื่องในอดีตของตนเองที่มีความสุขประทับใจ การทำสมาธิ การทำสันทนาการด้วยกิจกรรมเข้าจังหวะ และการประกอบอาหารที่ตนเองถนัด ร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในกลุ่ม กลุ่มควบคุมจะได้รับการดูแลตามปกติ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ Chi square และ Fisher's Exact Test

ผลการวิจัยพบว่าในก่อนการทดลองกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมมีข้อมูลไม่แตกต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 เปรียบเทียบคะแนนความเครียด ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 หลังการทดลองผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดในกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยน้อยกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

<sup>1</sup>อธิการบดี วิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย

<sup>2,3</sup>อาจารย์ประจำหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาภาวะผู้นำและนวัตกรรมการจัดการสุขภาพ วิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย

<sup>4</sup>อาจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย

<sup>5</sup>อาจารย์ประจำ คณะบริหารธุรกิจบัณฑิต สาขาการตลาด

การเปรียบเทียบคะแนนความเครียดระหว่างก่อนและหลังการทดลองภายในกลุ่มทดลอง พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดหลังการทดลองน้อยกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 การเปรียบเทียบคะแนนความเครียดระหว่างก่อนและหลังของกลุ่มควบคุม พบว่าไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 การเปรียบเทียบคะแนนความภาคภูมิใจในตนเอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง พบว่าไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 หลังการทดลอง ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยพบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองในกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 การเปรียบเทียบคะแนนความภาคภูมิใจในระหว่างก่อนกับหลังการทดลอง ภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่ากลุ่มทดลอง ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยพบว่า หลังการทดลอง ค่าเฉลี่ยคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองหลังการทดลองมากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และเปรียบเทียบคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

**คำสำคัญ :** การเล่าเรื่องความสุข, ความเครียด, ความภาคภูมิใจ, ผู้สูงอายุ

### Abstract

This quasi experimental research aimed to study effect of integrative reminiscence therapy for decreasing stress and promotive self esteem in the elderly men and women divided 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, cooking and recreation. Control group and normal activities. Analyzing data using Chi square and Fisher's Exact Test.

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

**Keywords :** reminiscence group therapy, stress, self esteem, elder



## บทนำ

สถานการณ์ปัจจุบันของประชากรผู้สูงอายุ ปี ค.ศ.2505 ประชากรโลกมีมากกว่า 9 พันล้านคน 2 พันล้านคนจะมีอายุมากกว่า 60 ปี คิดเป็นสัดส่วน 22% ของประชากรโลกทั้งหมด ทั้งนี้จากความเจริญก้าวหน้าของการแพทย์และการสาธารณสุของค์การสหประชาชาติรายงานใน World Economic and Social Survey 2007 : Development in Ageing World “ประชากรโลกถึง 80% ไม่มีหลักประกันความมั่นคงเพียงพอสำหรับผู้สูงอายุ จึงต้องเสี่ยงกับภาวะสุขภาพ ปัญหาความทุพพลภาพ และขาดรายได้” ปัจจุบันในประเทศที่กำลังพัฒนา จะมีผู้สูงอายุถึง 342 ล้านคน ที่ไม่มีรายได้มั่นคงเพียงพอ

ประเทศไทยสัดส่วนผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วจากร้อยละ 8.1 ในปี 2538 เป็นร้อยละ 16.5 ในปี 2559 คาดว่าในอีก 20 ปีข้างหน้า จะเพิ่มเป็นร้อยละ 30 ของประชากรทั้งหมดของประเทศและเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ในอนาคต (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2560)

Jack Welch (2017) กล่าวว่า “โดยเหตุที่วัยผู้สูงอายุต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ ซึ่งจำเป็นต้องปรับตัวให้ยอมรับกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น หากผู้สูงอายุไม่สามารถปรับตัวจะเกิดผลกระทบทางด้านกายภาพและจิตสังคมต่างๆ” ผู้สูงอายุมักพบความเครียดทางใจและบางคนต้องอยู่คนเดียวและพบความเจ็บเหงา และเผชิญกับปัญหาการเจ็บป่วยทางกาย ทำให้พึ่งตนเองไม่ได้ ถูกแยกออกจากสังคม ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกตนเองว่าด้อยค่า ขาดความภาคภูมิใจในตนเอง (นุชจมาน และคณะ, 2556) Integrative reminiscence group therapy เป็น

กลุ่มบำบัดที่มีคุณค่าในการช่วยเหลือผู้สูงอายุอีกแบบหนึ่ง มีจุดประสงค์ให้ผู้สูงอายุเกิดความสบายใจ นำไปสู่ความผาสุกใจ (well-being) มีสุขภาพดีทั้งกายและจิตใจ อารมณ์ และสังคม เกิดการควบคุมตนเอง ในการสร้างสัมพันธ์ภาพสมดุลงอื่น ๆ การปรับตัวในสังคมและสิ่งแวดล้อม เน้นสนับสนุนให้ผู้สูงอายุจดจำเหตุการณ์ในอดีต เป็นกลุ่มช่วยเหลือแบบง่ายบำบัดใช้คำถามอย่างง่ายๆ เกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในครอบครัวซึ่งเป็นความประทับใจที่จดจำและระลึกขึ้นได้ ซึ่งมักใช้กับผู้สูงอายุที่มีความจำเสื่อม และมีปัญหาในครอบครัว (Joye e., 2006)

ในปัจจุบันพยาบาลใช้กลุ่มบำบัดผสมผสานเล่าเรื่องความสุขของตนเองกับประชากรผู้สูงอายุที่มีภาวะปกติ เพราะเป็นกลุ่มบำบัดจึงใช้แก้ไขปัญหาคความเครียดในชีวิตประจำวันได้เร็ว โดยเน้นให้ความรู้สอนการดำเนินชีวิต สมาชิกเล่าเรื่องประวัติของตนเอง ความประทับใจที่พบ Nawate, Keneko Hanoka, Okamusa, 2008 ได้ทำการวิจัยกลุ่มบำบัดผสมผสานเล่าเรื่องความสุข มีจุดประสงค์ให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสสร้างสัมพันธ์ภาพปรับปรุงการสื่อสาร มีการประกอบอาหาร กิจกรรมเล่าประสบการณ์ในอดีตที่มีความสุขทำให้เกิดความผาสุกทั้งกายและจิตใจ มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาประชากรผู้สูงอายุ ในชมรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุศูนย์อนามัยที่ 7 ขอนแก่น เรื่องกลุ่มบำบัดผสมผสานเล่าเรื่องความสุขของตนเองจะทำให้ผู้สูงอายุ มีความผาสุกใจ มีความภาคภูมิใจในตนเองเพิ่มขึ้น และมีคุณภาพชีวิตที่ดี

### วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เปรียบเทียบความเครียดและความภาคภูมิใจก่อนกับหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง
2. เปรียบเทียบความเครียด และความภาคภูมิใจระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม
3. เปรียบเทียบความเครียด และความภาคภูมิใจระหว่างก่อนกับหลังการทดลอง ภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

### กรอบแนวคิดของการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยประยุกต์จากกลุ่มตัวอย่างบำบัดผสมผสานของ Nawata, Kaneko, Hanoka, Okamura (2008 ; 29 (3) : 57 – 67 ที่อธิบายว่ากลุ่มบำบัดผสมผสานที่มีการจัดกิจกรรมหลากหลาย ประกอบด้วย กิจกรรมการเล่าเรื่องความสุขของตนเอง การประกอบอาหาร การทำสมาธิ การสันทนาการ ผ่อนคลายทางด้านจิตใจในผู้สูงอายุ และการออกกำลังกายที่เหมาะสม หลังจากการทำกลุ่ม 10 ครั้ง พบว่าผู้สูงอายุมีสติปัญญาความจำดีขึ้นจากการทำกลุ่มเล่าเรื่องความสุขของตนเอง กลุ่มกิจกรรมประกอบอาหาร และอื่นๆ จะกระตุ้น Frontal lobe ทำให้เกิดความทรงจำดีขึ้นอย่างต่อเนื่อง รวมทั้งลดกิจกรรมที่ก่อให้เกิดความเครียดการช่วยกันประกอบอาหาร การช่วยกันทำความสะอาดและ กิจกรรมเข้าจังหวะจะกระตุ้นให้ลดความเครียด ได้ และเพิ่มความภาคภูมิใจในความสามารถของตนเอง

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Chi experimental research) ชนิดก่อนหลังแบบมีกลุ่ม

ควบคุม คัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง แบบเจาะจงคือเป็นหญิง – ชาย ผู้สูงอายุ 40 ปีขึ้นไป อ่านออก เขียนได้ช่วยเหลือตนเองได้ ทุกคนเป็นสมาชิกของชมรมผู้สูงอายุศูนย์อนามัยที่ 7 ขอนแก่น อำเภอเมืองจังหวัดขอนแก่น ส่วนใหญ่เป็นข้าราชการบำนาญ ค้าขายเป็นส่วนน้อย รายได้ส่วนใหญ่ได้รับการสนับสนุนเป็นเงินบำนาญจากรัฐบาล ส่วนน้อยที่ได้รับเงินสนับสนุนตอบแทนผู้สูงอายุจากรัฐบาล และจากลูกหลาน ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 30 คน ได้มาด้วยความสมัครใจและยินดีเข้าร่วมกิจกรรมซึ่งกลุ่มทดลองให้ความร่วมมือและยินดีในการเข้าร่วมวิจัยนี้ ซึ่งผู้วิจัยจะได้ใส่โปรแกรมกลุ่มบำบัดผสมผสานเป็นระยะเวลา 12 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมจะได้รับการปฏิบัติกิจกรรมตามปกติของชมรมผู้สูงอายุ ศูนย์อนามัยที่ 7 ขอนแก่น

#### 1. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ทำการทดลองระหว่างเดือนมิถุนายน-สิงหาคม 2560 ได้ทำหนังสือขออนุญาตจากประธานชมรมสร้างเสริมสุขภาพ ผู้สูงอายุศูนย์อนามัยที่ 7 ขอนแก่น เพื่อขออนุญาตทำกลุ่มผสมผสานที่กำหนดไว้ในการวิจัยนี้

#### 2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย

2.1 แบบวัดความเครียดของกรมสุขภาพจิตเป็นแบบวัดระดับความเครียด (Likert's scale) 1 หมายถึงไม่รู้สึกรู้สึกเครียด 2. หมายถึงรู้สึกเครียดเล็กน้อย 3. หมายถึงรู้สึกเครียดปานกลาง 4. หมายถึงรู้สึกเครียดมาก 5. หมายถึงรู้สึกเครียดมากที่สุด

2.2 แบบวัดความภาคภูมิใจในตนเองของโรเซน เบอร์ก (อ้างใน Blevins, Toutman,



2011) เป็นแบบวัดระดับความภาคภูมิใจในตนเองมี 5 ตัวเลือก 1. หมายถึงไม่มีความภาคภูมิใจในตนเอง 2. หมายถึงมีความภาคภูมิใจในตนเอง เล็กน้อย 3. หมายถึงมีความภาคภูมิใจปานกลาง 4. หมายถึงมีความภาคภูมิใจมาก 5. หมายถึงมีความภาคภูมิใจมากที่สุด

### วิธีดำเนินการศึกษา

ผู้วิจัยได้เข้าพบกลุ่มทดลอง สร้างสัมพันธภาพ พูดคุยอธิบายรายละเอียดข้อมูลกิจกรรมที่ต้องขอความอนุเคราะห์และให้ความร่วมมือ มีขั้นตอนการดำเนินการดังนี้

1. วัดความเครียด และความภาคภูมิใจในกลุ่ม (pre-test)
  2. ดำเนินการกลุ่มบำบัดผสมผสานในกิจกรรม 4 กิจกรรม ดังนี้
    - 2.1 การเล่าเรื่องความสุขในอดีต
    - 2.2 การทำกิจกรรมกลุ่มร่วมกัน ได้แก่ การประกอบอาหารที่เพื่อแสดงความสามารถ มีวิธีการและเทคนิค แลกเปลี่ยนเรียนรู้ให้อาหารที่ปรุงมีรสชาติอร่อย จากประสบการณ์ตรง
    - 2.3 การทำสมาธิ เพื่อบริหารจัดการใจ รู้ตัวเองด้วย ผ่อนคลายด้วยการทำสมาธิเชิงรู้ตนเองของ Mr.Segale (อ้างในเกษม ชนระวงศ์ และคณะ, 2556)
    - 2.4 การสันทนาการ เพื่อสร้างสัมพันธภาพ ได้แก่กิจกรรมเข้าจังหวะ ร้องเพลง และการออกกำลังกายแกว่งแขน
- ซึ่งใน 4 กิจกรรมนี้ จะทำซ้ำทุกสัปดาห์ ตามวันที่ ได้นัดหมาย ในแต่ละครั้งจำนวน 10 ครั้งๆ ละไม่

เกิน 3 ชั่วโมง เพื่อให้ได้รับประทานอาหารกลางวันด้วยกัน และในสัปดาห์ที่ 12 จะทำการทดสอบ โดยใช้เครื่องมือการสัมภาษณ์ เช่นเดียวกับสัปดาห์ที่ 1

### กลุ่มควบคุม

หลังจากที่ได้พูดคุย และอนุญาตให้เข้าทำการศึกษาผู้วิจัยจะประเมินความเครียดและความภาคภูมิใจ โดยเครื่องมือวัดความเครียดและความภาคภูมิใจ จากนั้น ให้กลุ่มดำเนินกิจกรรมต่างๆ ตามปกติในสัปดาห์ที่ 12 ผู้วิจัยจะวัดความเครียด และความภาคภูมิใจอีกครั้ง

### การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ลักษณะข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง คือ เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพก่อนเกษียณ รายได้เฉลี่ยต่อเดือน กลุ่มทดลอง 30 คน และกลุ่มควบคุม 30 คน รวมจำนวนทั้งหมด 60 คน จากการเปรียบเทียบความแตกต่างของข้อมูลทั่วไป โดยใช้สถิติ Chi square คือ Fisher's Exact test พบว่าทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีข้อมูลไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 คือส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงเท่ากัน ร้อยละ 83.3 กลุ่มทดลองส่วนใหญ่อายุอยู่ 60 – 69 ปี (ผู้สูงอายุวัยต้น) ครั้งหนึ่งมีการศึกษาระดับปริญญาตรีร้อยละ 50.0 ส่วนใหญ่มีอาชีพรับราชการ ร้อยละ 80 มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 10,000 – 30,000 บาท มีอาชีพรับราชการร้อยละ 76.7 กลุ่มควบคุมมากกว่าครั้งหนึ่งคือร้อยละ 56.7 มีอาชีพรับราชการ ร้อยละ 76.7 มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 10,001 – 30,000 บาท อาชีพรับราชการร้อยละ 56.7

2. เปรียบเทียบความเครียดในกลุ่มทดลอง กับกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง (ตารางที่ 1) หลังการทดลองพบว่า กลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียด 29.33 (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 7.64) กลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียด 35.46 (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 10.01) ผลการทดสอบความ

แตกต่างของค่าเฉลี่ยพบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดในกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยน้อยกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (p value=0.010, Mean Difference = 6.13 , 95% CI : 1.52 to 10.74) รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 1

ความเครียด	Mean	S.D.	Mean Difference	95% CI	T value	P value
<b>ก่อนการทดลอง</b>						
กลุ่มทดลอง	35.66	9.22	0.16	-5.10 to 5.43	0.063	0.950
กลุ่มควบคุม	35.83	11.08				
<b>หลังการทดลอง</b>						
กลุ่มทดลอง	29.33	7.64	6.13	1.52 to	2.666	0.010
กลุ่มควบคุม	35.46	10.01		10.74		

เปรียบเทียบคะแนนความเครียดระหว่าง ก่อนกับหลังการทดลองภายในกลุ่มควบคุม พบว่า ก่อนการทดลอง มีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียด 35.83 (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 11.08) หลังการทดลอง มีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียด 35.46 (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 10.01) ผลการทดสอบความแตกต่างของ

ค่าเฉลี่ยพบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดก่อนกับหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 (p value = 0.824,  $\bar{d}$ =0.36, S.D.<sub>d</sub>=8.93, 95% CI : -2.96 to 3.70) รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 3

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบคะแนนความเครียดระหว่างก่อนกับหลังการทดลองภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ความเครียด	Mean	S.D.	Mean Difference	95% CI	T value	P value
<b>ก่อนการทดลอง</b>						
กลุ่มทดลอง	35.66	9.22	6.33	1.75 to	2.827	0.008
กลุ่มควบคุม	29.33	7.64		10.91		

**หลังการทดลอง**

กลุ่มทดลอง	35.83	11.08	0.36	-2.96 to 3.70	0.225	0.824
กลุ่มควบคุม	35.46	10.01				

**ตารางที่ 3** เปรียบเทียบคะแนนความภาคภูมิใจในตัวเองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ก่อนและ หลังการทดลอง

ความภาคภูมิใจในตัวเอง	Mean	S.D.	Mean Difference	95% CI	T value	P value
<b>ก่อนการทดลอง</b>						
กลุ่มทดลอง	36.43	7.01	2.43	-1.19 to 6.05	1.344	0.184
กลุ่มควบคุม	38.87	7.01				
<b>หลังการทดลอง</b>						
กลุ่มทดลอง	40.90	6.48	4.93	-1.68 to 8.18	3.036	0.004
กลุ่มควบคุม	35.96	6.09				

เปรียบเทียบคะแนนความภาคภูมิใจในตัวเองระหว่างก่อนกับหลังการทดลองภายในกลุ่มทดลอง พบว่า ก่อนการทดลอง มีค่าเฉลี่ยคะแนนความภาคภูมิใจในตัวเอง (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 7.01) หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความภาคภูมิใจในตัวเอง 40.90 (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 6.48) ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยพบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความภาคภูมิใจในตัวเองหลังการทดลองมากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (p value = 0.024,  $\bar{d}$ =4.46, S.D.<sub>d</sub>=10.30, 95% CI : 0.61 to 8.31)

เปรียบเทียบคะแนนความภาคภูมิใจในตัวเองระหว่างก่อนกับหลังการทดลองภายในกลุ่มควบคุม พบว่า ก่อนการทดลอง มีค่าเฉลี่ยคะแนนความภาคภูมิใจในตัวเอง 38.87 (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 7.01) หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความภาคภูมิใจในตัวเอง 35.96 (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 6.09) ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยพบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนความภาคภูมิใจในตัวเองก่อนกับหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 (p value = 0.824,  $\bar{d}$ =-2.90, S.D.<sub>d</sub>=10.22, 95% CI : -6.71 to 0.91) รายละเอียดแสดงในตารางที่ 4

**ตารางที่ 4** เปรียบเทียบคะแนนความภาคภูมิใจในตัวเองระหว่างก่อนกับหลังการทดลอง ภายในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

ความภาคภูมิใจในตัวเอง	Mean	S.D.	Mean Difference	95% CI	T value	P value
<b>ก่อนการทดลอง</b>						
กลุ่มทดลอง	36.43	7.01	10.30	0.61 to 8.31	2.374	0.024
กลุ่มควบคุม	40.90	6.48				
<b>หลังการทดลอง</b>						
กลุ่มทดลอง	38.87	7.01	10.22	-6.71 to 0.91	-1.553	0.131
กลุ่มควบคุม	35.96	6.09				

#### การอภิปรายผล

จากการศึกษาทดลองผู้วิจัยอภิปรายผลดังนี้  
 ภายหลังกการทดลองพบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดน้อยกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (p value 0.010) และหลังกการทดลองกลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดน้อยกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p value 0.008) เนื่องจากกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรม การบำบัดกลุ่มเล่าเรื่องความสุขของตนเอง ซึ่งการเข้าร่วมโปรแกรมห้กล่าวประกอบด้วยผสมผสานกิจกรรม 4 กิจกรรม จึงทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข ทำให้คะแนนความเครียดลดลง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ กษม ชนะวงศ์ และ คณะ, 2556 ที่ทำการศึกษากลุ่มบำบัดผสมผสาน ต่อความเครียดและความภาคภูมิใจในผู้สูงอายุ บ้านหนองหิน ตำบลศิลา จังหวัดขอนแก่น และสอดคล้องกับการศึกษาของ Nawata, Kaneko, Hanoka, Okamusa ที่อธิบายว่า กลุ่มบำบัดผสมผสานเล่าเรื่องความสุขของตนเอง การร่วม

ประกอบอาหาร และการฝึกสมาธิจากการทำกลุ่ม 5 ครั้ง หลังจากนั้นติดตามผลพบว่าผู้สูงอายุ 12 คน ที่พักอาศัยอยู่ในบ้านพักคนชรา มีการปรับปรุงด้านสติปัญญาความจำดีขึ้น ปรับปรุงในด้านอารมณ์ ลดความวิตกกังวล และความเครียดลดลง ปรับปรุงพฤติกรรม ลดความขัดแย้ง มีความภาคภูมิใจในตนเองเพิ่มขึ้น จากการเล่าเรื่องของตนเอง ซึ่งเป็นเรื่องที่ตนเองมีความภาคภูมิใจในอดีต ทำให้คลายปัญหาความทุกข์ใจในภาวะปัจจุบัน

#### ข้อเสนอแนะ

1. เชีงนโยบาย ควรมีการนำเสนองานหน่วยงานระดับอำเภอ ให้จัดทำกิจกรรม เล่าเรื่องความสุขของตนเองแบบผสมผสานนี้ เพื่อเป็นกิจกรรมหลักอย่างหนึ่งในชมรมผู้สูงอายุ (โรงเรียนผู้สูงอายุที่อยู่ในความรับผิดชอบ)
2. ในการทำวิจัยครั้งต่อไป ควรทำการวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อให้ได้ข้อมูล เนื้อหาสาระในรายละเอียดที่สมบูรณ์ ครบถ้วน





เอกสารอ้างอิง

1. กษม ชนะวงศ์ และคณะ (2556). ผลของการบำบัดกลุ่มเล่าเรื่องความสุขของตนเองเพื่อลดความเครียดและเพิ่มคุณภาพภูมิใจในตนเองของผู้สูงอายุ บ้านหนองหิน ตำบลศิลา อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น. วารสารพยาบาลศาสตร์และสุขภาพ: ปีที่ 3
2. กรมสุขภาพจิต (2554). แบบประเมินความเครียด : <http://www.olmh.moph.go.th/July,25,2006> (สืบค้นเมื่อ 1 พฤษภาคม 2560)
3. ผ่องพรรณ อรุณแสงและคณะ (2555). ภาพรวมสุขภาพของผู้ป่วยสูงอายุในสถาบันบริการสุขภาพ ในชุมชนวารสารพยาบาลศาสตร์ และสุขภาพ ปีที่ 35 (2): 15-24.
4. นุชจมาน แก้วระตี และคณะ (2556). การพัฒนาแบบวัดเจตคติ ต่อความสุข ตามการรับรู้ของผู้สูงอายุ. วารสารพยาบาลศาสตร์ และสุขภาพ ปีที่ 36 (2): 25-35
5. Joge. e. Remimiseence as ere alive thirty (2006). New York : BM publishing.
6. Nawata, Kaneko, Hanoka, Okamusa H. (2008). Efficiency of group reminiscence therapy for elderly dementia patient residino at home a preliminary report. 26(3) : 57-67
7. World Economic and Social Survey 2007 : Development in Ageing. New York, June 2007.