บทที่ 5

บทสรุป

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) แบบหนึ่งกลุ่มวัดก่อน ระหว่าง และหลังการทดลอง (One-Group pretest posttest design) เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมเสริมสร้างพลังอำนาจต่อระดับภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบระดับภาวะซึมเศร้า ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจ ระหว่างการทดลอง (8 สัปดาห์) และหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจในผู้สูงอายุ (12 สัปดาห์)

กลุ่มตัวอย่างที่ทำการศึกษาเป็นผู้ที่มีอายุระหว่าง 60-69ปีที่อาศัยอยู่ในอำเภอกงไกรลาศ จังหวัดสุโขทัย และมีคะแนนระดับภาวะซึมเศร้า จากการคัดกรองด้วยแบบคัดกรองของกรมสุขภาพจิต 9Q มีคะแนนอยู่ระหว่าง 7-12 คะแนน ไม่มีโรคประจำตัวที่เป็นอันตรายหรืออุปสรรคต่อการเข้าร่วมกิจกรรม สมัครใจยินดีเข้าร่วมกิจกรรมจนสิ้นสุดการทดลอง จำนวน 30 คน โดยกลุ่มตัวอย่างได้รับโปรแกรมเสริมสร้างพลังอำนาจ ซึ่งประกอบไปด้วย กิจกรรม 4 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นตอนที่ 1 การค้นพบสภาพการจริง ขั้นตอนที่ 2 การสะท้อนคิดอย่างมีวิจารณญาณ ขั้นตอนที่ 3 การตัดสินใจเลือกวิธีปฏิบัติที่เหมาะสม และขั้นตอนที่ 4 การคงไว้ซึ่งการดูแลตนเองที่มีประสิทธิภาพ โดยมีรายละเอียดขั้นตอนการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อลดระดับภาวะซึมเศร้าของแต่ละกิจกรรม

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบไปด้วย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ

1.1 แบบวัดความเศร้าในผู้สูงอายุของไทย (Thai Geriatric Depression Scale, TGDS) ของกลุ่มฟื้นฟูสมรรถภาพสมองคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มีค่าความเที่ยง เท่ากับ 0.93 ผู้วิจัยนำแบบวัดความเศร้าในผู้สูงอายุของไทย มาหาค่าความเที่ยง กับผู้สูงอายุในตำบลไกรใน ผู้สูงอายุที่มีลักษณะเช่นเดียวกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน มีค่าความเที่ยง เท่ากับ 0.90

2. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ

2.1 โปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจ ต่อระดับภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ คู่มือ วิธีเสริมสร้างพลังอำนาจในผู้สูงอายุ ได้รับการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือจากผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้มีความเหมาะสม

ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลด้วยตนเอง โดยให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปและแบบวัดความเศร้าในผู้สูงอายุของไทย (Thai Geriatric Depression Scale,TGDS) ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม แล้วดำเนินการให้กลุ่มตัวอย่างได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจ ในสัปดาห์ที่ 1 ที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล จำนวน 2 วัน วันแรกเป็นการดำเนินการ เสริมสร้างพลังอำนาจ ในขั้นตอนที่ 1 และ 2 โดยเริ่มจากกิจกรรมการสะท้อนคิดปัญหาและอุปสรรคของตนเอง ให้กลุ่มตัวอย่างยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้น ทำให้เกิดภาวะซึมเศร้ากับตนเอง กิจกรรมการทบทวนตนเองหาสาเหตุของปัญหา และความรู้สึกภาวะซึมเศร้า วันที่สองเป็นการเสริมพลังอำนาจในขั้นตอนที่ 3 และ 4 โดยกลุ่มตัวอย่างหาแนวทางแก้ไขภาวะซึมเศร้าของตนเองโดยเชิญต้นแบบผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดี เล่าประสบการณ์เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง วิถีการดำเนินชีวิต การปฏิบัติกิจวัตร กิจกรรมประจำวัน วิธีการจัดการแก้ไขเมื่อเกิดปัญหา พร้อมกันนี้ให้กลุ่มตัวอย่างเลือกวิธีปฏิบัติที่เหมาะสมในการแก้ไขปัญหาของตนเอง และการบันทึกกิจกรรมประจำวัน ที่ปฏิบัติแล้วสามารถลดภาวะซึมเศร้าได้

สัปดาห์ที่ 5 ติดตามเยี่ยมบ้าน ครั้งที่ 1 ผู้วิจัยให้กำลังใจ และกระตุ้นการทำกิจกรรมประจำวันของกลุ่มตัวอย่าง และแนะนำการลงบันทึกกิจกรรมที่กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติในคู่มือ

สัปดาห์ที่ 8 ดำเนินการประเมินระดับภาวะซึมเศร้าด้วยแบบวัดความเศร้าในผู้สูงอายุของไทย (ThaiGeriatric Depression Scale,TGDS) ของคณะแพทย์ศาสตร์ศิริราชพยาบาล ระหว่างการทดลองโปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจ

สัปดาห์ที่ 10 ติดตามเยี่ยมบ้าน ครั้งที่ 2 ผู้วิจัยชื่นชมให้กำลังใจ กระตุ้นการทำกิจกรรมประจำวัน และแนะนำการลงบันทึกในคู่มือ รับฟังปัญหาและอุปสรรคของกลุ่มตัวอย่าง

สัปดาห์ที่ 12 ผู้วิจัยดำเนินการประเมินระดับภาวะซึมเศร้าด้วยแบบวัดความเศร้าในผู้สูงอายุของไทย (ThaiGeriatric Depression Scale,TGDS) หลังการทดลองโปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจ จากนั้นนำข้อมูลจากการประเมินระดับภาวะซึมเศร้า ก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง และหลังการทดลองมาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างวิเคราะห์ด้วยสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความแตกต่างของระดับภาวะซึมเศร้า ในระยะก่อนทดลอง ระหว่างการทดลอง และหลังการทดลอง ด้วยสถิติ วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ (Repeated measures design) ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

สรุปผลการวิจัย

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

กลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยนี้สามารถเก็บข้อมูลได้ครบถ้วนจำนวน 30 คน มีอายุระหว่าง 60-65 ปีเป็นส่วนใหญ่ (ร้อยละ 66.67) เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 63.30) สถานภาพสมรสส่วน ใหญ่ของกลุ่มตัวอย่างมีสถานภาพหม้าย (ร้อยละ 46.70) มีการศึกษาส่วนใหญ่อยู่ในระดับประถมศึกษา (ร้อยละ 96.70) กลุ่มตัวอย่างมีรายได้ส่วนใหญ่ 1,001 – 5,000 บาท ต่อเดือน (ร้อยละ 40.00) หน้าที่ในครอบครัวส่วนใหญ่คืองานบ้าน (ร้อยละ 40.00) เรื่องที่ทำให้วิตกกังวลมากที่สุดคือปัญหาครอบครัว (ร้อยละ 53.30) และทำอย่างไรเมื่อรู้สึกไม่สบายใจส่วนใหญ่คือ เก็บความรู้สึกไว้คนเดียว (ร้อยละ 36.70)

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนภาวะซึมเศร้าของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจ

ค่าเฉลี่ยคะแนนภาวะซึมเศร้าของกลุ่มตัวอย่างก่อนการทดลองโปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจ ได้ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 16.23 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.45 ระหว่างการทดลองโปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 13.16 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.46 และหลังการทดลองโปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 11.93 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.55 ตามลำดับ ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำของค่าเฉลี่ยคะแนนความซึมเศร้าของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า ค่าคะแนนก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง และหลังการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าในแต่ละช่วงเวลามีค่าเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยภาวะซึมเศร้า ก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง และหลังการทดลองโปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจ พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนภาวะซึมเศร้าของกลุ่มตัวอย่าง เมื่อเปรียบเทียบเป็นรายครั้ง พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนภาวะซึมเศร้า ก่อนการทดลองแตกต่างจากระหว่างการทดลองและหลังการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ค่าเฉลี่ยคะแนนภาวะซึมเศร้าช่วงระหว่างการทดลองแตกต่างจากค่าเฉลี่ยคะแนนความซึมเศร้าหลังการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติที่ .05

อภิปรายผลการวิจัย

การศึกษาผลของโปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจต่อระดับภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ ผลการศึกษาสามารถอภิปรายผลตามสมมุติฐานการวิจัยดังนี้

สมมุติฐานข้อที่ 1 ค่าเฉลี่ยของคะแนนภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจมีคะแนนภาวะซึมเศร้าน้อยกว่า ระหว่างการทดลอง และก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจต่อระดับภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ผลการศึกษาครั้งนี้พบว่า เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนภาวะซึมเศร้าของกลุ่มตัวอย่างด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำหลังจากได้รับโปรแกรมเสริมสร้างพลังอำนาจมีค่าเฉลี่ยของคะแนนภาวะซึมเศร้า ระหว่างทดลอง (8 สัปดาห์) และหลังการทดลอง (12 สัปดาห์) ต่ำกว่าก่อนการทดลอง

ก่อนการทดลองกลุ่มตัวอย่างมีภาวะซึมเศร้าระดับเล็กน้อย มีค่าเฉลี่ยคะแนน 16.23 ผู้วิจัยได้จัดชุดกิจกรรมตามแนวคิดการเสริมสร้างพลังอำนาจของกิบสัน ทำให้กลุ่มตัวอย่างมีการสะท้อนคิดปัญหาของตนเอง พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีอิสระในการตัดสินใจเลือกปฏิบัติด้วยตนเอง เพื่อให้เกิดการผ่อนคลายและสนุกสนานเพลิดเพลินกับตนเอง เช่น การปลูกผักรดน้ำต้นไม้ การจักสาน ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ กลุ่มตัวอย่างมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ได้แสดงออกทางพฤติกรรม ความคิด อารมณ์ และร่างกาย เพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และเพิ่มความสามารถในการปรับตัวช่วยในการลดความซึมเศร้า (พัสมณฑ์ คุ้มทวีพร, 2548) สอดคล้องกับทฤษฎีการมีกิจกรรม (Activity theory) เชื่อว่าผู้สูงอายุจะมีความพึงพอใจในชีวิตถ้ายังมีกิจกรรมในสังคม ทำให้ผู้สูงอายุมีอัตมโนทัศน์ (Selfconcept) ที่ดี (สายฝน เอกวรางกูร, 2553)

ในระหว่างการทดลองผู้วิจัยติดตามเยี่ยมบ้านกลุ่มตัวอย่างเพื่อให้กำลังใจ ชื่นชม และกระตุ้นการปฏิบัติกิจกรรมประจำวันให้ถูกต้อง พบว่า กลุ่มตัวอย่างสามารถเลือกกิจกรรมที่ทำให้ภาวะซึมเศร้าของตนเองลดลง สามารถดูแลตนเอง ดูแลครอบครัว และช่วยเหลือผู้อื่นได้ตามสมควร จากนั้นประเมินค่าเฉลี่ยคะแนนภาวะซึมเศร้าระหว่างการทดลอง พบว่า มีค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 13.16 จากนั้นผู้วิจัยได้ติดตามเยี่ยมบ้านครั้งที่ 2 พูดคุยให้กำลังใจ ชื่นชม กระตุ้นการทำกิจกรรมประจำวันให้ถูกต้อง รับฟังปัญหาและอุปสรรค และแนะนำการลงบันทึกในคู่มือ และประเมินค่าเฉลี่ยคะแนนภาวะซึมเศร้า หลังการทดลองโปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจ พบว่ามีค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 11.93

จากผลการประเมินค่าเฉลี่ยคะแนนภาวะซึมเศร้า ก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง และหลังการทดลอง พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนภาวะซึมเศร้าลดลง แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจช่วยให้กลุ่มตัวอย่างสามารถทบทวนตนเอง หาสาเหตุ และความรู้สึกภาวะซึมเศร้า มีแนวทางแก้ไขภาวะซึมเศร้าของตนเองและสามารถเลือกวิธีปฏิบัติเพื่อลดภาวะซึมเศร้าที่

เหมาะสมกับตนเองได้ ซึ่งมีกิจกรรมของการทบทวนตนเอง ค้นหาสาเหตุของปัญหา มีการสะท้อนปัญหาร่วมกันระหว่างกลุ่ม และผู้วิจัยสะท้อนปัญหากลับ ทำให้ผู้สูงอายุเกิดการเรียนรู้ปัญหาร่วมกัน แล้วสามารถตัดสินใจเลือกแนวทางการปฏิบัติได้อย่างเหมาะสม การทำกิจกรรมประจำวันทำแล้วเพลิน และมีการบันทึก กิจกรรมประจำวัน ดังที่ พัศมณฑ์ คุ้มทวีพร (2548) กล่าวว่าการที่ใช้กิจกรรมต่าง ๆ เพื่อช่วยเสริมสร้างและปรับปรุงคุณภาพชีวิตของบุคคลในช่วงเวลาว่าง ก่อให้เกิดอารมณ์ผ่อนคลายและสนุกสนานเพลิดเพลินกับตนเองและกลุ่ม ลดความรู้สึกโดดเดี่ยว รู้สึกตนเองยังมีความสำคัญ มีคุณค่า

เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนภาวะซึมเศร้า พบว่าหลังการเยี่ยมบ้าน ครั้งที่ 2 มีค่าเฉลี่ยคะแนนภาวะซึมเศร้าลดลง แสดงให้เห็นว่าการเยี่ยมบ้านเป็นกลวธีหนึ่งของการดูแลสุขภาพที่บ้านหรือการดูแลอย่างต่อเนื่อง เพื่อส่งเสริม ป้องกัน ดูแล รวมทั้งทำหน้าที่อื่นในการส่งเสริมสุขภาวะ สำเริง แหยงกระโทก และ รุจิรา มังคละศริ (2545) ได้อธิบายถึงการเยี่ยมบ้านเป็นเครื่องมือที่สำคัญในงานเวชปฏิบัติครอบครัว ซึ่งการเยี่ยมผู้ป่วยที่บ้านทำให้ได้รู้จักผู้ป่วยในบริบทไม่ใช่เพียงตัวผู้ป่วยแต่ผู้เดียว บริบทที่สำคัญสำหรับผู้ป่วยก็คือครอบครัว การได้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างผู้ป่วยและครอบครัว สิ่งแวดล้อม สังคมและชุมชนของผู้ป่วย ทำให้ได้รู้จักและเข้าใจผู้ป่วยและครอบครัวมากยิ่งขึ้น เกิดสัมพันธภาพระหว่าง พยาบาลประจำครอบครัว (Doctor - Patient Relationship) (สำเริง แหยงกระโทก และ รุจิรา มังคละศริ, 2545)

จากการติดตามเยี่ยมบ้านกลุ่มตัวอย่างและจากการรวบรวมลงบันทึกและการทำกิจกรรมประจำวัน จนครบทั้ง 2 ครั้ง พบว่ากิจกรรมที่กลุ่มตัวอย่างสนใจกิจกรรมที่ช่วยผ่อนคลายจากภาวะซึมเศร้า คือ กิจกรรมเกี่ยวกับการปลูกผักสวนครัวมากที่สุด ร้อยละ 93.33 รองลงมาร้อยละ 6.66 เป็นการทำกิจกรรมจักสาน กิจกรรมที่ปฏิบัติมาจากการการเลือกและความสนใจของกลุ่มตัวอย่างที่ได้มาจากการทบทวนปัญหา ค้นหาสาเหตุที่ทำให้เกิดภาวะซึมเศร้า ร่วมกับการติดตามเยี่ยมบ้านเพื่อทบทวนการเสริมสร้างพลังอำนาจ ให้กำลังใจ ชื่นชม ให้คำแนะนำในการปฏิบัติกิจกรรมประจำวันทำแล้วเพลินนั้น จะเห็นว่าสามารถช่วยให้ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าระดับน้อยมีระดับภาวะซึมเศร้าลดลง

จากแนวคิดของกิบสัน การเสริมสร้างพลังอำนาจในบุคคลเป็นกระบวนการที่ทำให้บุคคลเกิดความตระหนักรู้ถึงความสำคัญของปัญหาและสาเหตุของปัญหารวมถึงกระบวนการสนับสนุนให้บุคคลมีศักยภาพในการแก้ไขปัญหาโดยใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ (Gibson, 1993) สอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมาพบว่าการใช้โปรแกรมเสริมสร้างพลังอำนาจและการปรับเปลี่ยนความคิดต่อภาวะซึมเศร้า ที่พบว่า ภาวะซึมเศร้าหลังได้รับโปรแกรมเสริมสร้างพลังอำนาจ มีค่าเฉลี่ยต่ำกว่า

ค่าเฉลี่ยของภาวะซึมเศร้าก่อนได้รับโปรแกรม (ทมาภรณ์ บูรณสมภพ, 2547) นอกจากนี้โปรแกรมเสริมพลังอำนาจสามารถช่วยให้วิเคราะห์สาเหตุของการเกิดปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง การคิดทบทวนถึงผลที่จะเกิดจากภาวะซึมเศร้าช่วยให้บุคคลยอมรับ ทำให้มีระดับภาวะซึมเศร้าลดลงหลังเข้าร่วมโปรแกรมที่มีการเสริมพลังอำนาจ เมื่อประเมินผลภายหลังการจัดกิจกรรม (Sutton, 2004)

การทำกิจกรรมประจำวันง่ายๆที่กลุ่มตัวอย่างทำได้ด้วยตนเอง แล้วเยี่ยมบ้านเพื่อกระตุ้นการมีกิจกรรมต่อเนื่องช่วยให้สามารถลดภาวะซึมเศร้าได้ สอดคล้องกับ แคทรียา คณฑา (2551) ศึกษาการเสริมสร้างพลังอำนาจการมีส่วนร่วมของชุมชนในการเยี่ยมเยียนพูดคุยกับผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าและ เสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย มีการทำความเข้าใจปัญหาร่วมกัน สร้างความคุ้นเคย ร่วมกันคิดหาวิธีดูแลช่วยเหลือผู้ที่มีภาวะซึมเศร้า สามารถลดระดับภาวะซึมเศร้าได้ สอดคล้องกับการศึกษาของ พีรพนธ์ ลือบุญธวัชชัย (2549) ศึกษาผลของการรักษาด้วยจิตบำบัดสัมพันธภาพระหว่างบุคคลในผู้ป่วยโรคซึมเศร้า พบว่าสัมพันธภาพระหว่างบุคคลสามารถช่วยลดอาการของโรคซึมเศร้า ช่วยให้ผู้ป่วยแก้ไขปัญหาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ช่วยเพิ่มทักษะสัมพันธภาพระหว่างบุคคลและทักษะทางสังคม และช่วยให้ผู้ป่วยปรับตัวดีขึ้นจากผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มนันทนาการมีระดับภาวะซึมเศร้าในระยะติดตามผลและระยะหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เนื่องจาก กิจกรรมนันทนาการ เป็นการใช้วิธีการทางจิตสังคม โดยมุ่งเน้นให้ผู้สูงอายุมีปฏิสัมพันธ์กับสังคม และเกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน จะช่วยเพิ่มความสามารถในการปรับตัวให้กับผู้สูงอายุ และสามารถส่งผลให้ช่วยลดความซึมเศร้าของผู้สูงอายุในระดับต่ำได้ (ธรรมรุจา อุดม, 2547) ผู้สูงอายุที่ได้สร้างสัมพันธภาพพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ช่วยให้มีความกล้าแสดงออกในพฤติกรรมที่เหมาะสม การได้รับ การยอมรับจากสังคมและการได้รับการยกย่องชมเชยจะเป็นแรงสนับสนุนทางสังคมที่ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนมีผู้ให้ความสำคัญ เอาใจใส่ยกย่อง มองเห็นคุณค่าและศักยภาพของตนเอง ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความภาคภูมิใจและรู้สึกถึงมีความมีคุณค่าของตนเองและจะเป็นกลไกการป้องกันตัวที่มีติดตัวแต่ละบุคคล ทั้งยังสามารถปรับเปลี่ยนสิ่งที่เกิดจากความเครียดอย่างมีประสิทธิภาพ (ธรรมรุจา อุดม, 2547) อีกทั้งสัมพันธภาพที่ได้รับจากสมาชิกกลุ่มยังทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่า ยังมีคนสนใจ คอยให้ความห่วงใย รับรู้คุณค่าในตนเอง มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น (เรณู อินทร์ตา, 2548) สอดคล้องกับ ไลน์เบอร์ก และคณะ (Lindberg, et.al.) (เรณู อินทร์ตา, 2548) ที่เห็นว่าหากบุคคลใดมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองก็จะสามารถเผชิญโลกได้อย่าง มั่นใจ พอใจในชีวิตที่เป็นอยู่ เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง และเป็นพฤติกรรมที่เกิดการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง จะเห็นได้จากพฤติกรรมของผู้สูงอายุที่เปลี่ยนแปลงไปในช่วงระยะเวลาของการเข้าร่วมกลุ่ม

ผู้สูงอายุจะมีปฏิสัมพันธ์กันมากขึ้น รู้สึกใกล้ชิดสนิทสนมกันมากขึ้น เกิดความรู้สึกว่าตนเองไม่ได้อยู่อย่างโดดเดี่ยวเหมือนก่อน ไม่รู้สึกเหงา เมื่อมีปัญหาหรือเกิดความคับข้องใจก็จะมีคนคอยเคียงข้าง ให้กำลังใจกัน ดูแลเอาใจใส่กัน ส่งผลให้รู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงขึ้นกว่าเดิม

การศึกษาครั้งนี้จึงอธิบายได้ว่าการเสริมสร้างพลังอำนาจเป็นกระบวนการที่ส่งเสริมให้บุคคลได้มีส่วนร่วมในการควบคุมองค์ประกอบที่มีผลต่อสุขภาพในการตอบสนองความรู้สึกเชื่อมั่นในตนเองและรู้สึกว่าตนเองมีอำนาจสามารถควบคุมความเป็นอยู่หรือชีวิตของตนได้ กิบสัน (Gibson, 1991) การเสริมสร้างพลังอำนาจมีความเกี่ยวข้องกับกระบวนการที่บุคคลใช้เพื่อให้ได้มาซึ่งความสามารถในการควบคุมกำกับการดำรงชีวิตของตนเองเพิ่มพูนความรู้สึกสำนึกในคุณค่าของตน และการสร้างประสิทธิภาพของงานหรือการเสริมสร้างพฤติกรรมที่เหมาะสมในแต่ละบุคคลตลอดจนการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมเรียนรู้การใช้ทรัพยากรร่วมกัน ทำงานร่วมกัน ซึ่งเป็นการเชื่อมโยงทรัพยากรที่มีอยู่ภายในบุคคล ภายนอกบุคคล และที่มีอยู่ในชุมชนเพื่อการปฏิบัติหรือการทำภารกิจให้ประสบความสำเร็จอย่างมีประสิทธิภาพด้วยตนเอง เพื่อให้ความสามารถทำกิจกรรมด้วยตนเอง ผู้สูงอายุมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองช่วยให้ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าเรียนรู้และตระหนักในการดูแลตนเอง สามารถจัดการความซึมเศร้าของตนเองได้ผลการวิจัยครั้งนี้จึงเป็นไปตามสมมุติฐาน ว่าหลังการทดลองผู้สูงอายุมีระดับภาวะซึมเศร้าน้อยกว่าระหว่างทดลองและก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

จากผลการศึกษาพบว่า โปรแกรมเสริมสร้างพลังอำนาจสามารถลดภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุได้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะในการนำไปประยุกต์ใช้ในทางปฏิบัติดังนี้

1. สามารถนำโปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจเป็นแนวทางในการปฏิบัติเพื่อลดระดับภาวะซึมเศร้า รวมถึงการเยี่ยมบ้านสร้างสัมพันธภาพ พูดคุย กับผู้สูงอายุ เป็นการส่งเสริมสุขภาพช่วยให้ผู้สูงอายุได้ระบาย สามารถลดภาวะซึมเศร้าได้

2. สามารถนำโปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจไปประยุกต์ใช้กับการดูแลบุคคลกลุ่มอื่นๆที่มีปัญหาภาวะซึมเศร้าในระดับน้อย

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการติดตามการศึกษาระยะยาว เพื่อประเมินความคงอยู่ของระดับภาวะซึมเศร้า

2. ควรส่งเสริมกระบวนการเยี่ยมบ้าน เพื่อเป็นการกระตุ้นให้ผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าได้ระบายปัญหา และส่งเสริมสุขภาพ เพื่อลดภาวะซึมเศร้า