บทที่ 5

สรุปการวิจัยและข้อเสนอแนะ

บัจจุบันประเทศไทย มีความสามารถในการควบคุมภาวะเจริญพันธุ์ให้ลดลงสู่ระดับต่ำได้อย่างรวดเร็ว เป็นที่ยอมรับของนานาประเทศ จึงทำให้นำมาซึ่งปัญหาของประชากรผู้สูงอายุ เพราะอัตราเพิ่มของประชากรผู้สูงอายุจะเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ เนื่องจากมีอัตราตายที่ลดลงอย่างต่อเนื่อง ซึ่งปัญหานี้จัดเป็นปัญหาสำคัญปัญหาหนึ่งในอนาคต เพราะวัยสูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงไปสู่ความเสื่อมของร่างกายและจิตใจ ที่เห็นได้ชัดคือการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายไปในทางเสื่อมทุกระบบ การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม จะเริ่มห่างจากสังคม เช่นการเกษียณอายุ การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจมีผลมาจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและสังคม ทำให้ผู้สูงอายุมีความเครียด มีปัญหาการเจ็บป่วยทางด้านร่างกายและจิตใจเกิดขึ้น ดังจะเห็นได้จากสถิติของผู้ป่วยสูงอายุที่ป่วยด้วยโรคทางกายและโรคทางจิตตามโรงพยาบาลต่างๆ ซึ่งจากการเจ็บป่วยนี้มีผลกระทบต่อเนื่องกัน เช่น พบว่าโรคทางจักษุกรรมที่พบบ่อยทำให้ไม่สามารถมองเห็นสิ่งต่างๆ ตามธรรมชาติได้ จะทำให้ผู้สูงอายุมีอาการหลงลืม โดยเฉพาะจะจำได้แต่ความจำเก่า ๆ (remote memory) ส่วนความจำใหม่ๆ จะลืมเกือบหมด (recent memory loss) ซึ่งปกติความจำในผู้สูงอายุมีส่วนสำคัญในการใช้ชีวิตประจำวัน ถ้ามีความจำที่ผิดปกติจะมีส่วนทำให้การใช้ชีวิตประจำวันบกพร่องไป ก่อให้เกิดความวิตกกังวลและการยอมรับไม่ได้ ทำให้การปรับตัวทางด้านการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลและสังคมบกพร่องไป ซึ่งแนวทางการให้ความช่วยเหลือผู้สูงอายุให้มีความจำดีขึ้นจากที่เป็นอยู่อย่างหนึ่งก็คือ การฝึกความจำ เพราะการใช้การฝึกความจำจะมีส่วนช่วยให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตและการปรับตัวต่อสังคมดีขึ้น

ผู้วิจัยจึงมีความประสงค์ที่จะทำการศึกษาการใช้การฝึกความจำในผู้สูงอายุที่มีความจำบกพร่อง ซึ่งยังไม่เคยมีผู้ทำการศึกษาเกี่ยวกับการใช้แบบฝึกความจำในผู้สูงอายุมาก่อนในประเทศไทย โดยทำการวิจัยเชิงทดลอง ในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแค ภาษีเจริญ กทม. เพื่อนำผลการวิจัยไปประยุกต์ใช้ในการให้บริการสาธารณสุขแก่ผู้สูงอายุต่อไป

วัตถุประสงค์ของการศึกษาเรื่องการฝึกความจำในผู้สูงอายุที่มีความจำบกพร่อง มีดังนี้

1. ผลิตเครื่องมือที่ใช้ในการฝึกความจำที่สอดคล้องกับวัฒนธรรมไทย
2. เพื่อศึกษาผลการฝึกความจำในผู้สูงอายุที่มีความจำบกพร่อง

จากวัตถุประสงค์ดังกล่าว ได้นำมากำหนดเป็นสมมติฐานการวิจัย ดังนี้คือ
การฝึกความจำจะมีส่วนช่วยให้ความจำของผู้สูงอายุดีขึ้น

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง ทำการศึกษาโดยใช้กลุ่มตัวอย่างจากสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแค ภาษีเจริญ กทม. ที่มีอายุระหว่าง 60-75 ปี ทั้งเพศชายและหญิง ไม่จำกัดสถานภาพการสมรสและอาชีพ มีความรู้ตั้งแต่สามารถอ่านออกเขียนได้ขึ้นไปและมีปัญหาเกี่ยวกับความจำไม่ดี โดยใช้การวัดแบบอัตวิสัย (subjective) จำนวน 40 คน แบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน อย่างสุ่ม โดยใช้ตารางเลขสุ่ม กำหนดให้เป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 2 กลุ่ม ทำการทดสอบก่อนและหลังการฝึกความจำด้วยแบบทดสอบ Mini Mental State Exam

การวิเคราะห์ผลการวิจัย ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้ทั้งหมดมาวิเคราะห์ผลทางสถิติด้วยคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS PC+ ที่ศูนย์บริการคอมพิวเตอร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ บระสานมิตร สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ การหาค่าร้อยละ การใช้สถิติ t-test การใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบ 2 ทาง (Two - way analysis of variance anova)

<u>สรุปผลการวิจัย</u>

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้ คือ

<u>ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง</u>

กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแค ภาษีเจริญ กทม. จำนวน 40 คน เป็นเพศชาย 9 คน เพศหญิง 31 คน มีอายุระหว่าง 60-75 ปี ซึ่งส่วนใหญ่มีอายุอยู่ในช่วง 66-70 ปี คิดเป็นร้อยละ 40.0 และในช่วง 71-75 คิดเป็นร้อยละ 40.0 มีระดับการศึกษาต่างกันคือ อ่านออกเขียนได้ ประถมศึกษา มัธยมศึกษา ส่วนใหญ่จะมีการศึกษาระดับประถมศึกษา คือร้อยละ 60.0 มีอาชีพเดิมต่างๆกัน คือ รับจ้าง รับราชการ ค้าขาย ไม่เคยประกอบอาชีพ ส่วนใหญ่จะมีอาชีพเดิม รับจ้าง คิดเป็นร้อยละ 55.0 สถานภาพการสมรสของผู้สูงอายุ มีทั้ง โสด คู่ หม้าย หย่า ส่วนใหญ่สถานภาพการสมรสเป็นหม้าย คือร้อยละ 32.5 และหย่าร้อยละ 32.5 เช่นกัน (ตารางที่ 1-5)

การทดสอบสมมติฐาน

จากการทดสอบสมมติฐาน ปรากฏผลของการทดสอบสมมติฐานดังนี้

สมมติฐานได้รับการทดสอบว่าเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ กล่าวคือ ผู้สูงอายุที่ได้รับการฝึกความจำแล้วมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบหลังการฝึกความจำดีขึ้นมากกว่าก่อนได้รับการฝึกความจำ และเมื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบก่อนและหลังการฝึกความจำแล้วพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนก่อนและหลังการฝึกความจำของผู้สูงอายุแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (ตารางที่ 9-15)

แสดงว่า การฝึกความจำมีส่วนช่วยให้ความจำของผู้สูงอายุดีขึ้น

ส่วนผู้สูงอายุที่อยู่ในกลุ่มควบคุมซึ่งไม่ได้รับการฝึกความจำ จะเห็นได้ว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนในการทดสอบครั้งที่ 2 มีค่ามากกว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนในการทดสอบครั้งที่ 1 เช่นกัน แต่เมื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบครั้งที่ 1 และครั้งที่ 2 แล้ว พบว่าไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (ตารางที่ 16-22)

แสดงว่าผู้สูงอายุที่ไม่ได้รับการฝึกความจำไม่มีการเปลี่ยนแปลงความจำในทางที่ดีขึ้น

นอกจากนี้ยังทำการทดสอบเกี่ยวกับเรื่องต่างๆ ดังนี้

การทดสอบอคติที่อาจเกิดจากการสุ่มตัวอย่าง จะเห็นได้จากค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบในกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มควบคุมที่ 1 ก่อนให้การฝึกความจำ มีค่าแตกต่างกันอยู่เพียงเล็กน้อย และเมื่อนำมาทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนในกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มควบคุมที่ 1 ก่อนการฝึกความจำแล้ว พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (ตารางที่ 6)

แสดงว่าไม่มีอคติเกิดขึ้นในการเลือกกลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

การทดสอบความแตกต่างเกี่ยวกับความจำของผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้น หลังจากได้รับการฝึกความจำ จะเห็นได้ว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนในกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 หลังการฝึกความจำมีค่าแตกต่างกัน แต่เมื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบหลังการฝึกความจำในทั้ง 2 กลุ่มแล้ว พบว่าไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 (ตารางที่ 7)

แสดงว่าผู้สูงอายุที่ได้รับการฝึกความจำแล้ว มีความจำเพิ่มขึ้น แต่การเพิ่มขึ้นของความจำไม่แตกต่างกัน

การทดสอบอิทธิพลของการทดสอบก่อนการฝึกความจำที่อาจมีผลต่อการทดสอบหลังการฝึกความจำ จะเห็นได้ว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนในกลุ่มควบคุมที่ 2 ในการทดสอบครั้งที่ 2 มีค่ามาก

กว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนของกลุ่มควบคุมที่ 1 แต่เมื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนในทั้ง 2 กลุ่มแล้ว พบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (ตารางที่ 8)

แสดงว่าอิทธิพลของการทดสอบก่อนการฝึกความจำไม่ส่งผลต่อการทดสอบหลังการฝึกความจำ

การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบ 2 องค์ประกอบ

ทำการวิเคราะห์อิทธิพลร่วมของตัวแปรอิสระที่มีผลต่อการฝึกความจำ โดยวิเคราะห์อิทธิพลร่วมระหว่าง กลุ่มอายุกับกลุ่มเพศ ระดับการศึกษากับกลุ่มเพศ อาชีพเดิมกับกลุ่มเพศ สถานภาพการสมรสกับกลุ่มเพศ ผลการวิเคราะห์พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนของทุกกลุ่มที่ทำการวิเคราะห์ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ตารางที่ 23-50)

แสดงว่าอิทธิพลร่วมระหว่างกลุ่มอายุกับกลุ่มเพศ ระดับการศึกษากับกลุ่มเพศ อาชีพเดิมกับกลุ่มเพศ สถานภาพการสมรสกับกลุ่มเพศ ไม่ส่งผลให้การฝึกความจำในผู้สูงอายุแต่ละคนมีความแตกต่างกัน นั่นคือ ผู้สูงอายุที่มีกลุ่มอายุระหว่าง 60-75 ปี เพศชายหรือหญิง ไม่จำกัดอาชีพและสถานภาพการสมรส สามารถใช้แบบฝึกความจำในการฝึกความจำแล้วบังเกิดผลให้มีความจำในทางที่ดีขึ้นได้เหมือนกัน

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อปรับเครื่องมือที่ใช้ในการฝึกความจำที่เหมาะสมกับวัฒนธรรมไทย และนำไปใช้กับผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแค ภาษีเจริญ กทม. เพื่อศึกษาผลการใช้แบบฝึกความจำด้วย ซึ่งจะได้นำผลมาอภิปรายตามลำดับ ดังนี้

ลักษณะเบื้องต้นของข้อมูล

ผู้วิจัยได้ใช้กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุที่สถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแค ภาษีเจริญ กทม. โดยการสุ่มตัวอย่างด้วยวิธี Random Assignment ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 40 คน เป็นเพศชาย 9 คน เพศหญิง 31 คน มีช่วงอายุระหว่าง 60-75 ปี จบการศึกษาระดับประถมศึกษาเป็นส่วนใหญ่ ส่วนมากมีอาชีพรับจ้าง มีสถานภาพการสมรส หม้าย เป็นส่วนใหญ่ จำนวนเท่าๆกับสถานภาพการสมรสหย่า

การที่ผู้วิจัยเลือกใช้กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุที่สถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแค เพราะเนื่องจากผู้สูงอายุกลุ่มนี้อยู่รวมกัน ทำให้สะดวกในการเก็บข้อมูล ประหยัดค่าใช้จ่าย เนื่องจากทุนในการศึกษาวิจัยและเวลามีจำกัด จึงทำให้ไม่สามารถทำการศึกษาในผู้สูงอายุกลุ่มอื่นๆในชุม

ชนนอกสถานสงเคราะห์ ที่มีสิ่งแวดล้อมต่างจากผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ได้ ด้วยเหตุนี้จึงทำให้ผลการวิจัยไม่สามารถเป็นตัวแทนของผู้สูงอายุกลุ่มอื่นๆในชุมชนได้ทั้งหมด

<u>การทดสอบสมมติฐาน</u>

การศึกษาถึงการฝึกความจำในผู้สูงอายุที่มีความจำบกพร่อง ได้มีการทดสอบสมมติฐานที่ตั้งไว้ ซึ่งสามารถนำมาอภิปรายได้ดังนี้

สมมติฐานที่ตั้งไว้คือ การฝึกความจำจะมีส่วนช่วยให้ความจำของผู้สูงอายุดีขึ้น ผลการวิเคราะห์พบว่า เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ เพราะหลังจากให้การฝึกความจำทุกวันเป็นเวลา 16 ครั้งๆ ละ ประมาณ 1 ชั่วโมง แล้ว ผู้สูงอายุมีความจำดีเพิ่มมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับที่ Jerome A. Yesavage (1985:600-605) ได้รวบรวมการศึกษาไว้ว่า มีการศึกษาหลายรายงานเกี่ยวกับการใช้การฝึกความจำในผู้สูงอายุบกติที่มีอายุ 70 ปีขึ้นไป พบว่าทำให้มี cognitive process และ memory ดีขึ้นกว่าเดิมจากที่ผู้สูงอายุเป็นอยู่ และจากรายงานการศึกษาอีกหลายรายงานที่กล่าวไว้ในบทที่ 2 เกี่ยวกับรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่าการฝึกความจำไม่ว่าจะด้วยวิธีการใดก็ตาม ทำให้เกิดผลในทางที่ทำให้ความจำของผู้สูงอายุดีขึ้นทั้งสิ้น ซึ่งผู้วิจัยคิดว่าการฝึกความจำเป็นการช่วยกระตุ้นให้ผู้สูงอายุได้คิดและทำสิ่งต่างๆตามแบบฝึกที่ให้ผู้สูงอายุเหล่านี้ได้ฝึกฝนบ่อยๆ อีกประการหนึ่งคือ กระบวนการกลุ่มที่ใช้ในการฝึกความจำ ทำให้ผู้สูงอายุมีสัมพันธภาพต่อกันในทางที่ดี ซึ่งเป็นการช่วยให้ผู้สูงอายุลดความซึมเศร้าและความเหงา จากการใช้ชีวิตอยู่ตามบกติที่เคยเป็นมา ผลจากสิ่งเหล่านี้ทำให้ผู้สูงอายุมีอารมณ์แจ่มใสขึ้นและประกอบกับได้รับการฝึกความจำด้วยจึงมีส่วนทำให้ผู้สูงอายุมีความจำดีขึ้นมาก

<u>การวิเคราะห์อิทธิพลร่วมของตัวแปรอิสระ</u>

ผลจากการวิเคราะห์อิทธิพลร่วมของตัวแปรอิสระ ระหว่างกลุ่มอายุกับกลุ่มเพศ ระดับการศึกษากับกลุ่มเพศ อาชีพเดิมกับกลุ่มเพศ สถานภาพการสมรสกับกลุ่มเพศ ที่อาจส่งผลต่อการฝึกความจำ พบว่า ผู้สูงอายุที่มีกลุ่มอายุระหว่าง 60 - 75 ปี เพศชายและเพศหญิง ไม่จำกัดอาชีพ ระดับการศึกษา และสถานภาพการสมรส สามารถใช้แบบฝึกความจำในการฝึกความจำแล้วบังเกิดผลให้มีความจำในทางที่ดีขึ้นได้เหมือนกัน ผู้วิจัยคิดว่าอาจเนื่องมาจากกลุ่มตัวอย่างอยู่ในสภาพแวดล้อมเดียวกัน คือในสถานสงเคราะห์ ไม่มีครอบครัว ลูกหลาน คอยดูแล ซึ่งต่างจากสภาพแวดล้อมของผู้สูงอายุในชุมชน ที่อยู่กับครอบครัว มีลูกหลานอยู่ร่วมกัน บทบาทหน้าที่ในสังคมต่างจากผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ และโดยบกติผู้สูงอายุจะมีการเสื่อมของความจำอยู่แล้วเป็นส่วนใหญ่ ด้วยเหตุนี้จึงทำให้ผู้สูงอายุเกิดการเรียนรู้จากการฝึกความจำได้เหมือนๆกัน

ข้อเสนอแนะ

จากการวิจัยในครั้งนี้ มีข้อเสนอแนะเพื่อนำมาพิจารณาดังต่อไปนี้

1. ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับแบบฝึกความจำ

1.1 เนื้อหาของแบบฝึกความจำในบางบทควรปรับและประยุกต์ให้เหมาะสมกับวัฒนธรรมของแต่ละท้องถิ่นเพื่อผู้สูงอายุจะได้มีความเข้าใจมากขึ้น และนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ผู้สูงอายุอย่างเต็มที่ เช่น ส่วนที่เกี่ยวกับ ความรู้รอบตัว ฯลฯ

1.2 ภาษาที่ใช้อาจมีการประยุกต์ใช้ภาษาถิ่นในการฝึกความจำ

1.3 ผู้นำกลุ่มในการฝึกความจำอาจใช้วิธีการฝึกผู้สูงอายุในกลุ่มให้มีส่วนร่วมในการเป็นผู้นำกลุ่มได้

1.4 เวลาที่ควรใช้ในการฝึกความจำแต่ละครั้ง ไม่ควรเกิน 1 ชั่วโมง เพราะจะทำให้ผู้สูงอายุไม่มีสมาธิในการฝึกความจำ

2. ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับแบบทดสอบก่อนและหลังการฝึกความจำ

ควรใช้เครื่องมือวัดที่มีช่วงคะแนนการวัดกว้างมากกว่านี้ เพื่อที่จะบอกถึงความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในแต่ละ subtest ว่าดีขึ้นหรือเลวลงอย่างไร ซึ่งเครื่องมือวัดที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ บาง subtest ช่วงคะแนนแคบมาก ทำให้ไม่สามารถบอกได้ชัดเจนว่า ผลของการใช้แบบฝึกความจำใน subtest นั้น ๆ ดีขึ้นหรือเลวลงอย่างไร

3. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยในอนาคต

3.1 ควรมีการวิจัยเกี่ยวกับการใช้แบบฝึกความจำในวงกว้างมากขึ้น คือ มีการศึกษาการใช้แบบฝึกความจำในผู้สูงอายุกลุ่มอื่นในชุมชน ระดับจังหวัดหรือในภาคต่างๆทั่วประเทศ เพื่อผลการวิจัยจะได้เป็นตัวแทนของผู้สูงอายุทั่วประเทศ ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการให้บริการสาธารณสุขด้านสุขภาพจิตแก่ผู้สูงอายุ

3.2 ควรมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับแบบฝึกความจำที่ไม่มีวัฒนธรรมภาษามาเกี่ยวข้อง เพราะจะได้นำมาใช้กับผู้สูงอายุที่ไม่รู้หนังสือได้

3.3 ควรมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับจำนวนครั้งที่ใช้ในการฝึกความจำว่า จำนวนครั้งกับตัวแปรอิสระว่าจำนวนเท่าใดมีความเหมาะสม เช่น กลุ่มอายุใด ระดับการศึกษาระดับใด อาชีพใด สถานภาพการสมรสอย่างไร มีความเหมาะสมกับจำนวนครั้งเท่าใด ที่ใช้ในการฝึกความจำแล้วทำให้ความจำของผู้สูงอายุดีขึ้น

3.4 ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับการฝึกความจำว่ามีผลต่อการทำให้ภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุดีขึ้นหรือเลวลงอย่างไรจากการฝึกความจำ

3.5 ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับการใช้แบบฝึกความจำในผู้สูงอายุบกติ ในกลุ่มที่มีอายุมากกว่า 75 ปี ขึ้นไปว่าได้ผลเป็นอย่างไร

3.6 ควรมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการ Maintenance และ generalized หลังการฝึกความจำว่าได้ผลเป็นอย่างไร

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย