

สังเคราะห์งานวิจัย

ฉบับที่ 1 ประจำเดือน มกราคม 2565



อาจารย์ ดร.จิตวันต์ หงส์ทิตติยานนท์
คณะพยาบาลศาสตร์

สถาบันวิจัยและพัฒนา มีบทสังเคราะห์งานวิจัยที่น่าสนใจ มาฝากผู้อ่านทุกท่านฉบับนี้เป็นงานวิจัย เรื่อง โปรแกรมการพัฒนา การรับรู้ความสามารถของตนเอง เพื่อป้องกันภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุในชุมชนจังหวัดจันทบุรี เป็นผลงานวิจัยของอาจารย์ ดร.จิตวันต์ หงส์ทิตติยานนท์, อาจารย์บรรจง เอนฉัตร คณาจารย์สาขาวิชาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต และรองศาสตราจารย์ ดร.ทรงศักดิ์ มีมกระโทก คณะเทคโนโลยีการเกษตร มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี โดยได้รับงบประมาณสนับสนุนจากงบรายได้ ปีงบประมาณ 2563 ซึ่งงานวิจัยมีแนวคิดมาจาก การพัฒนาการรับรู้ของตนเองของเบนคูรา (1986) และการป้องกันภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุในชุมชน ผู้วิจัยดำเนินการวิจัย เพื่อสำรวจสถานการณ์ภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ สร้างโปรแกรม และศึกษาประสิทธิผลโปรแกรมพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองของผู้สูงอายุเพื่อป้องกันภาวะซึมเศร้า

การวิจัยแบ่งเป็น 3 ระยะ คือ ระยะที่ 1 สำรวจภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ จำนวน 400 คน ความต้องการ ผู้สูงอายุ ศึกษาหลักการ แนวคิด ทฤษฎี งานวิจัย เพื่อใช้เป็นข้อมูลประกอบการสร้างโปรแกรม ระยะที่ 2 สร้างโปรแกรมและทดลองใช้ในผู้สูงอายุ 14 คน ระยะที่ 3 นำโปรแกรมไปใช้เพื่อยืนยันประสิทธิผลของโปรแกรมฯ ใช้รูปแบบการวิจัยแบบกึ่งทดลอง กลุ่มเป้าหมายเป็นกลุ่มผู้สูงอายุ จำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 30 คน กลุ่มควบคุม 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบทดสอบ วัดความรู้ในการดูแลตนเอง แบบคัดกรองภาวะซึมเศร้า 9 Q แบบประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเอง เพื่อป้องกันภาวะซึมเศร้า ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีภาวะซึมเศร้าอยู่ในระดับน้อย และศึกษา ความต้องการของผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าระดับปานกลางและระดับสูง พบว่า ขาดความรู้เรื่องดูแลตนเอง ด้านสุขภาพ ขาดความรู้เรื่องซึมเศร้า นำข้อมูล มาสร้างโปรแกรมพัฒนาการรับรู้ของตนเองฯ ระยะที่ 2 สร้างโปรแกรมและทดลองใช้ในผู้สูงอายุ 14 คน มี 6 กิจกรรม 18 ชั่วโมง และระยะที่ 3 นำโปรแกรมไปใช้ เพื่อยืนยันประสิทธิผลของโปรแกรมฯ โปรแกรมฯประกอบด้วยเนื้อหาความรู้และกิจกรรม 3 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 การฝึกจิตและการดูแลตนเองเรื่องซึมเศร้า ส่วนที่ 2 การรับรู้ความสามารถของตนเอง การปฏิบัติเพื่อดูแลตนเอง ฝึกการจัดการความเครียด และส่วนที่ 3 กิจกรรมเพื่อเพิ่มคุณค่าตนเอง เช่น ใช้ฝึกทำกิจกรรมด้วยตนเอง การทำลูกประคบ การฝึกสมาธิฯ วิจัยตั้งแต่วันที่ 15 ตุลาคม พ.ศ. 2563 ถึง 1 พฤษภาคม พ.ศ. 2564



สถาบันวิจัยและพัฒนา
มรภ รำไพพรรณี



039-319-111 ต่อ 10800
086-440-2639



research_rbru2010
@hotmail.com

ผลการวิจัย พบว่า 1. ผู้สูงอายุในชุมชนส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 65.00 มีอายุเฉลี่ย 62.13 ปี ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 68.78 ส่วนใหญ่ออกกำลังกาย ร้อยละ 48.79 ไม่สูบบุหรี่ ร้อยละ 82.35 ไม่ดื่มสุรา ร้อยละ 76.55 ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีภาวะซึมเศร้าอยู่ในระดับน้อย ค้าง (ภาพที่ 1)



ภาพที่ 1 ภาพแสดงผู้สูงอายุทำแบบคัดกรองซึมเศร้า 9 Q

โปรแกรมการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง เพื่อป้องกันภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุในชุมชน ส่วนที่ 1 การฝึกจิตและการดูแลตนเองเรื่องซึมเศร้า ส่วนที่ 2 การรับรู้ความสามารถของตนเอง การปฏิบัติเพื่อดูแลตนเอง ฝึกการจัดการความเครียด และส่วนที่ 3 กิจกรรมเพื่อเพิ่มคุณค่าตนเอง เช่น การฝึกทำกิจกรรมด้วยตนเอง การทำลูกประคบ การฝึกสมาธิฯ (ภาพที่ 2) พบว่า โปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองมีประสิทธิผล ทำให้ผู้สูงอายุมีภาวะซึมเศร้า หลังการอบรมอยู่ในระดับลดลงเป็นที่น่าพอใจ ทำให้ผู้สูงอายุมีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงขึ้น มีความรู้เพื่อดูแลตนเองด้านสุขภาพของตนเองสูงขึ้นหลังเข้าไปอบรมฯ ตลอดจนมีกิจกรรมกลุ่ม มีฝึกทำกิจกรรมด้วยตนเอง และมีรายได้เพิ่ม เช่น การทำลูกประคบช่วยป้องกันภาวะซึมเศร้าได้ ค้าง (ภาพที่ 2)



ภาพที่ 2 ภาพกิจกรรม

นอกเหนือจากผลการวิจัยดังกล่าวแล้ว ผู้วิจัยมีแนวคิดหรือข้อเสนอแนะ เพื่อการขยายผล หรือต่อยอดงานวิจัย ที่คาดว่าจะจะเป็นประโยชน์ต่อไปคือ ผู้สูงอายุควรมีความรู้เรื่องการดูแลตนเองโดยเฉพาะเรื่องภาวะซึมเศร้า ควรฝึกทำกิจกรรมด้วยตนเอง การร่วมกลุ่มกิจกรรมจะทำให้ไม่ซึมเศร้าและถ้ามีกิจกรรมที่ทำด้วยตนเอง ผู้สูงอายุจะมีความภาคภูมิใจและถ้าได้จำหน่ายมีรายได้ มีเงิน ยิ่งสามารถป้องกันภาวะซึมเศร้าได้ดีมาก กิจกรรมที่ผู้สูงอายุชอบทำคือ ลูกประคบ เป็นต้น

ข้อมูลจาก

อาจารย์ ดร.ฐิตวันต์ หงษ์กิตติยานนท์ หัวหน้าโครงการวิจัย
หมายเลขติดต่อ 09-7032-7929

อาจารย์บรรจง เจนจักรการ ผู้ร่วมวิจัย

คณาจารย์สาขาวิชาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต

รองศาสตราจารย์ ดร.ทรงศักดิ์ มีมกระโทก ผู้ร่วมวิจัย

คณะเทคโนโลยีการเกษตร มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี