

## บทที่ 5

### สรุปผลและการอภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง แบบ 2 กลุ่ม คือ  
กลุ่มทดลอง เป็นกลุ่มที่มีส่วนร่วมในกลุ่มช่วยเหลือตนเอง  
กลุ่มควบคุม เป็นกลุ่มที่ไม่มีส่วนร่วมในกลุ่มช่วยเหลือตนเอง

#### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองและการปฏิบัติกิจกรรมของผู้สูงอายุก่อนและหลังการมีส่วนร่วมในกลุ่มช่วยเหลือตนเอง
2. เปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองและการปฏิบัติกิจกรรมของผู้สูงอายุ กลุ่มที่มีส่วนร่วมและไม่มีส่วนร่วมในกลุ่มช่วยเหลือตนเอง

#### สมมติฐานของการวิจัย

1. การเห็นคุณค่าในตนเองและการปฏิบัติกิจกรรมของผู้สูงอายุหลังการทดลอง โดยมีส่วนร่วมในกลุ่มช่วยเหลือตนเองสูงกว่าก่อนการมีส่วนร่วมในกลุ่มช่วยเหลือตนเอง
2. การเห็นคุณค่าในตนเองและการปฏิบัติกิจกรรมของผู้สูงอายุในกลุ่มทดลอง โดยมีส่วนร่วมในกลุ่มช่วยเหลือตนเองสูงกว่าผู้สูงอายุในกลุ่มควบคุมที่ไม่มีส่วนร่วมในกลุ่มช่วยเหลือตนเอง

#### กลุ่มตัวอย่างประชากร

คือ ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกสโมสรผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลราชบุรี จำนวน 40 คน โดยการเลือกแบบเฉพาะเจาะจงตามคุณสมบัติที่กำหนดไว้

การจัดกลุ่มตัวอย่างหลังจากได้กลุ่มตัวอย่างตามคุณสมบัติที่กำหนดแล้ว ผู้วิจัยได้จัดกลุ่มตัวอย่างออกเป็นคู่ (Matched pair) ให้แต่ละคู่มีคุณสมบัติคล้ายคลึงหรือใกล้เคียงกันมากที่สุด โดยพิจารณาจากอายุ การศึกษา เพศ สถานภาพสมรส และรายได้ จากนั้นได้แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม ด้วยการจับฉลาก โดยรายชื่อที่จับได้อันดับแรกให้อยู่ในกลุ่มทดลอง ที่เหลืออยู่ในกลุ่มควบคุม

กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีจำนวนผู้สูงอายุเท่ากันคือ กลุ่มละ 20 คน รวมทั้งสิ้น 40 คน

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองและเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ซึ่งผู้วิจัยเป็นผู้สร้างขึ้น

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง เป็นโปรแกรมการจัดกลุ่มช่วยเหลือตนเอง ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยการใช้แนวคิดเกี่ยวกับขั้นตอนการจัดกลุ่ม กลุ่มช่วยเหลือตนเอง และนำมาปรับใช้กับผู้สูงอายุ แล้วนำโปรแกรมการจัดกลุ่มในช่วยเหลือตนเอง ผ่านการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 8 ท่าน หลังจากนั้นผู้วิจัยได้ปรับปรุงแก้ไข ตามข้อเสนอแนะ แล้วนำไปทดลองใช้กับผู้สูงอายุ ซึ่งมีลักษณะเหมือนกลุ่มตัวอย่างประชากรที่ต้องการศึกษาจำนวน 10 ราย แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปใช้
2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย แบบสัมภาษณ์การเห็นคุณค่าในตนเอง และแบบสัมภาษณ์การปฏิบัติกิจกรรมของผู้สูงอายุ สำหรับแบบสัมภาษณ์การเห็นคุณค่าในตนเอง ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยดัดแปลงจากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของ โรเซนเบิร์ก (Rosenberg, 1965) แล้วนำมาปรับใช้กับผู้สูงอายุ ลักษณะของแบบสัมภาษณ์ประกอบด้วยข้อความจำนวน 15 ข้อ ผู้วิจัยได้นำเครื่องมือผ่านการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 10 ท่าน ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา หลังจากนั้นผู้วิจัยได้ปรับปรุงแก้ไข ตามข้อเสนอแนะ นำไปทดลองใช้กับผู้สูงอายุ ซึ่งมีลักษณะเหมือนกลุ่มตัวอย่างประชากร จำนวน 20 คน แล้วนำมาทดสอบความเที่ยงของแบบสัมภาษณ์การเห็นคุณค่าในตนเองเท่ากับ .85 ส่วนแบบสัมภาษณ์การปฏิบัติกิจกรรม ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยดัดแปลงจากแบบวัดการปฏิบัติกิจกรรมของ เลมอน (Lemon) ที่ฉันทนา กาญจนพันธ์ (2530) แปลและดัดแปลงไว้ ลักษณะของแบบสัมภาษณ์ประกอบด้วย ข้อคำถามจำนวน 22 ข้อ

ผู้วิจัยได้นำเครื่องมือผ่านการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 8 ท่าน ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา นำมาปรับปรุงแก้ไข แล้วนำไปทดลองใช้กับผู้สูงอายุ ซึ่งมีลักษณะคล้ายตัวอย่างประชากร จำนวน 20 คน แล้วนำมาทดสอบความเที่ยงของแบบสัมภาษณ์การปฏิบัติกิจกรรม โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ .82

### การดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง ดังนี้

1. ทดสอบก่อนการทำกลุ่ม (Pre-test) โดยผู้ช่วยวิจัยสัมภาษณ์ตัวอย่างประชากร โดยใช้แบบสัมภาษณ์การเห็นคุณค่าในตนเองและแบบสัมภาษณ์การปฏิบัติกิจกรรมของผู้สูงอายุ
2. ในกลุ่มควบคุม ให้ผู้สูงอายุปฏิบัติตามกิจกรรมของชมรมตามปกติ ได้แก่ การตรวจสุขภาพ ฟังคำบรรยายเกี่ยวกับสุขภาพของผู้สูงอายุ เมื่อครบ 5 สัปดาห์ ให้ผู้ช่วยวิจัยใช้แบบสัมภาษณ์ชุดเดิมกระทำการทดลองหลังทดลอง (Post-test)
3. กลุ่มทดลอง ดำเนินการทดลองโดย
  1. ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยทำหน้าที่ดำเนินการกลุ่ม โดยจัดแบ่งเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน โดยใช้ระยะเวลากลุ่มละประมาณ 1 ชั่วโมง เพราะแต่ละกลุ่มจะเข้าร่วมกลุ่มให้ครบ 5 ครั้ง
  2. การดำเนินกลุ่ม จะดำเนินการโดยแบ่งเป็น 3 ช่วง คือ
 

ช่วงที่ 1 คือ ช่วงของการทำความคุ้นเคยกันระหว่างสมาชิกกับผู้นำกลุ่ม และระหว่างสมาชิกด้วยกันเอง ใช้เวลาประมาณ 10-20 นาที โดยผู้วิจัยขอให้สมาชิกทุกคนแนะนำตนเองต่อกลุ่ม และผู้วิจัยแนะนำตนเองในฐานะผู้นำกลุ่ม เพื่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดี แล้วชี้แจงวัตถุประสงค์ของกลุ่ม บทบาทของสมาชิก บทบาทของผู้นำกลุ่ม วิธีดำเนินการกลุ่ม

ช่วงที่ 2 เปิดโอกาสให้สมาชิกได้สนทนาปรึกษาหารือกัน ใช้เวลาประมาณ 20-30 นาที โดย

ในการจัดกลุ่มครั้งที่ 2 จะสนทนาเกี่ยวกับการรู้จักชีวิตในครอบครัว วัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกได้มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ประสบการณ์ ในการดำเนินชีวิต ซึ่งเป็นเรื่องที่ใกล้ตัว เพื่อให้ผู้สูงอายุได้กล้าระบายออก เกิดกระบวนการกลุ่มช่วยเหลือตนเอง

ในการจัดกลุ่มครั้งที่ 3 จะสนทนาเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพและการออกกำลังกาย ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้สูงอายุให้แนวคิดจากการสนทนาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ เพื่อให้เห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย และการดูแลสุขภาพตนเอง

ในการจัดกลุ่มครั้งที่ 4 จะสนทนาเกี่ยวกับสูงอายุอย่างไรจึงจะมีคุณค่าซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้สูงอายุมองเห็นคุณค่าของตนเองอย่างมีคุณค่าขึ้น

ในการจัดกลุ่มครั้งที่ 5 จะสนทนาเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างให้เป็นสุข วัตถุประสงค์ให้ผู้สูงอายุได้ทราบว่าสมาชิกแต่ละคนได้ใช้เวลาว่างทำอะไรเกิดแนวคิดที่จะไปปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง

ช่วงที่ 3 เป็นช่วงสุดท้ายของการเข้ากลุ่ม จะสรุปประเด็นเรื่องที่สนทนากัน ขณะนี้ในการทำกลุ่มครั้งต่อไป ช่วงนี้ใช้เวลาประมาณ 10 นาที

3. ผู้ช่วยวิจัยทำการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง เมื่อเข้ากลุ่มครบจำนวน 5 ครั้ง โดยใช้แบบสัมภาษณ์การเห็นคุณค่าในตนเองและการปฏิบัติกิจกรรมของผู้สูงอายุ

### การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS<sup>x</sup> (Statistic Package for the Social Science) หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยมัธยฐานเลขคณิต ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเอง และการปฏิบัติกิจกรรมของผู้สูงอายุก่อนและหลังการมีส่วนร่วมในกลุ่มช่วยเหลือตนเอง และระหว่างกลุ่มที่มีส่วนร่วมและไม่มีส่วนร่วมในกลุ่มช่วยเหลือตนเอง โดยทดสอบค่าที (t-test แบบ Dependent Sample และแบบ In Dependent Sample)

### สรุปผลการวิจัย

1. ลักษณะตัวอย่างประชากรส่วนใหญ่ เป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 65 มีอายุ ระหว่าง 60-69 ปี มีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 80 ของตัวอย่างประชากรทั้งหมด และสถานภาพสมรสคู่ คิดเป็นร้อยละ 90 เมื่อพิจารณาเป็นรายกลุ่ม พบว่า ประชากรกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคุณลักษณะเรื่อง เพศ อายุ และสถานภาพสมรส มีจำนวนเท่ากัน

นอกจากนี้ มีตัวอย่างประชากรส่วนใหญ่ มีการศึกษาระดับมัธยมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 50 รองลงมาคือ ระดับประถมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 30 และส่วนใหญ่มีรายได้เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 65 เหลือเก็บออมคิดเป็นร้อยละ 30 เมื่อพิจารณาเป็นรายกลุ่มพบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีลักษณะระดับการศึกษาและรายได้จำนวนเท่ากัน

2. ผลการเปรียบเทียบและการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองและการปฏิบัติกิจกรรมของผู้สูงอายุ ก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง พบว่า ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมนี้ เมื่อยังไม่ได้ผ่านการทดลอง การมีส่วนร่วมในกลุ่มช่วยเหลือตนเอง จะไม่มีความแตกต่างกันในด้านของการเห็นคุณค่าในตนเองและการปฏิบัติกิจกรรม

3. ผลการเปรียบเทียบและทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองและการปฏิบัติกิจกรรมของผู้สูงอายุ ในระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

3.1 ค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองภายหลังการมีส่วนร่วมในกลุ่มช่วยเหลือตนเองของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนได้รับการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยที่ค่าเฉลี่ยของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุหลังการทดลอง เท่ากับ 53.65 ซึ่งอยู่ในระดับสูง และก่อนการทดลอง เท่ากับ 45.65 ซึ่งอยู่ในระดับสูง

เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการปฏิบัติกิจกรรมของกลุ่มทดลองสูงขึ้นกว่าก่อนได้รับการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยที่ค่าเฉลี่ยคะแนนการปฏิบัติกิจกรรมของผู้สูงอายุหลังการทดลอง เท่ากับ 74.25 ซึ่งอยู่ในระดับสูง และก่อนการทดลองเท่ากับ 61.05 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง

3.2 เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองและการปฏิบัติกิจกรรมของผู้สูงอายุกลุ่มควบคุม ระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลอง พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

จึงสรุปได้ว่า ผลการทดลองเป็นไปตามสมมติฐานของการวิจัยข้อที่ 1 ที่ระบุว่า ผู้สูงอายุที่มีส่วนร่วมในกลุ่มช่วยเหลือตนเอง มีการเห็นคุณค่าในตนเอง และการปฏิบัติกิจกรรมของผู้สูงอายุหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง

4. ผลการเปรียบเทียบและทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองและการปฏิบัติกิจกรรมของผู้สูงอายุหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

4.1 ผลการทดลอง ค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองภายหลังการมีส่วนร่วมในกลุ่มช่วยเหลือตนเอง พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยที่ค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุหลังการทดลอง เท่ากับ 53.65 ซึ่งอยู่ในระดับสูง ส่วนกลุ่มควบคุมเท่ากับ 46.90 ซึ่งอยู่ในระดับสูง

4.2 ผลการทดลอง ค่าเฉลี่ยคะแนนการปฏิบัติกิจกรรมของผู้สูงอายุภายหลังการมีส่วนร่วมในกลุ่มช่วยเหลือตนเอง พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยที่ค่าเฉลี่ยคะแนนการปฏิบัติกิจกรรมของผู้สูงอายุหลังการทดลองกลุ่มทดลองเท่ากับ 74.25 ซึ่งอยู่ในระดับสูง ส่วนกลุ่มควบคุมเท่ากับ 69.05 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง

จึงสรุปได้ว่า ผลการทดลองเป็นไปตามสมมติฐานของการวิจัยข้อที่ 2 ที่ระบุว่าผู้สูงอายุที่มีส่วนร่วมในกลุ่มช่วยเหลือตนเอง จะมีการเห็นคุณค่าในตนเองและการปฏิบัติกิจกรรมของผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองสูงกว่าผู้สูงอายุในกลุ่มควบคุม

### อภิปรายผลการวิจัย

1. จากผลการเปรียบเทียบระดับคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง ระหว่างก่อนและหลังการทดลองของผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า ในกลุ่มทดลองก่อนการทดลองมีระดับคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับสูงและปานกลางเป็นจำนวนร้อยละเท่า ๆ กัน คือ ร้อยละ 50 แต่ภายหลังการทดลองปรากฏว่า ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองนี้ มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับสูง เป็นจำนวนถึงร้อยละ 95 ส่วนในกลุ่มควบคุมปรากฏว่า ระดับคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกันมากนัก กล่าวคือ ก่อนการทดลองผู้สูงอายุในกลุ่มควบคุมมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง อยู่ในระดับสูงร้อยละ 70 ระดับปานกลางร้อยละ 30 ส่วนภายหลังการทดลองปรากฏว่า มีระดับคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับสูงร้อยละ 65 ระดับปานกลางร้อยละ 35

อภิปรายได้ว่า การทดลองเกี่ยวกับการมีส่วนร่วมในกลุ่มช่วยเหลือตนเอง ทำให้มีผลต่อระดับการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นไปในทางที่ดีขึ้น ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการมีส่วนร่วมในกลุ่มช่วยเหลือตนเองนั้น ผู้สูงอายุได้มีโอกาสในการแสดงความคิดเห็นหรือ เป็นผู้ดำเนินการแก้ปัญหาต่างๆ ที่ผู้สูงอายุคนอื่น ๆ ในกลุ่มประสบมา ทำให้รู้สึกตนเองยังมีประโยชน์ในการช่วยเหลือสังคม รู้สึกว่า ตนเองยังมีคุณค่าต่อสังคมในช่วงวัยสุดท้ายของตน ทำให้เกิดความพึงพอใจในชีวิต ซึ่งสอดคล้อง

กับทฤษฎีการเปลี่ยนแปลงทางสังคมของผู้สูงอายุที่กล่าวว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการการยอมรับจากสมาชิกอื่น ๆ ในกลุ่ม ในครอบครัว และสังคมอีกประการหนึ่ง การเปลี่ยนแปลงทางสังคมทำให้ผู้สูงอายุต้องลดบทบาทของตนลงไป เพราะความเปลี่ยนแปลงตามวัย สถานภาพทางสังคมและสภาพทางเศรษฐกิจที่เปลี่ยนแปลงไป เมื่อมีการเข้ากลุ่มช่วยเหลือตนเอง ทำให้ผู้สูงอายุมีบทบาทมากขึ้น เป็นประโยชน์ต่อสังคมมากขึ้น มีความพึงพอใจในชีวิตมากขึ้น จึงทำให้ระดับคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น เกิดความมั่นใจในการ ดำเนินต่อไปได้อย่างปกติสุข สอดคล้องกับการวิจัยของ จอห์นสัน และ อาร์ จอห์นสัน (1979) ที่พบว่า ประสบการณ์การเข้าร่วมกลุ่มจะสามารถสร้างเสริมระดับความภาคภูมิใจให้สูงขึ้นได้ ประสบการณ์กลุ่มช่วยให้บุคคลยอมรับตนเองพัฒนาในเรื่องคุณค่าของตนเอง ความเข้าใจตนเอง และมีความมั่นคงยิ่งขึ้นในด้านทัศนคติต่อผู้อื่น

การเห็นคุณค่าในตนเองสามารถเปลี่ยนแปลงจะพัฒนาจากประสบการณ์ของบุคคล และประสบการณ์การเข้ากลุ่มนั้นเป็นประสบการณ์ที่สอดคล้องกับการพัฒนาของวัยสูงอายุ โดยเฉพาะการพัฒนาด้านอารมณ์และสังคม โดยที่สเตรง (Strang, 1958) ได้กล่าวถึงคุณค่าของการเข้ากลุ่มว่ากิจกรรมกลุ่มสามารถสนองความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจของบุคคล เช่น ความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ความต้องการความปลอดภัยและความต้องการการยอมรับจากหมู่คณะ เป็นต้น นอกจากนี้กิจกรรมกลุ่มยังช่วยเสริมสร้างพัฒนาการทางด้านอารมณ์ สังคม ทักษะคติ ความสนใจ ความเจริญงอกงามในด้านความรู้ และทักษะอีกด้วย และเมื่อบุคคลได้รับการพัฒนาในด้านดังกล่าวโดยสมบูรณ์แล้วจะทำให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น

2. จากผลการเปรียบเทียบระดับคะแนนปฏิบัติกิจกรรมระหว่างก่อนและหลังการทดลองของผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า ในกลุ่มทดลองก่อนการทดลองมีระดับคะแนนการปฏิบัติกิจกรรมอยู่ในระดับสูง เพียงร้อยละ 25 ส่วนใหญ่มีคะแนนอยู่ในระดับปานกลางคือร้อยละ 70 ( $X = 61.05$  คะแนนเต็ม = 88 คะแนน) แต่ภายหลังการทดลองการมีส่วนร่วมในกลุ่มช่วยเหลือตนเองพบว่า ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลอง มีระดับคะแนนการปฏิบัติกิจกรรมอยู่ในระดับสูงมากขึ้นอย่างชัดเจนมาก คือ มีคะแนนในระดับสูงถึงร้อยละ 90 และอยู่ในระดับปานกลางเพียงร้อยละ 10 เท่านั้น ( $X = 74.25$  คะแนนเต็ม = 88 คะแนน) ส่วนในกลุ่มควบคุมปรากฏว่า มีระดับคะแนนการปฏิบัติกิจกรรมก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันไม่มากนัก คือ ก่อนการทดลองผู้สูงอายุในกลุ่มควบคุม มีระดับคะแนนการปฏิบัติกิจกรรมอยู่ในระดับสูงร้อยละ 15 และระดับปานกลาง ร้อยละ

85 ( $X = 60.15$  คะแนนเต็ม = 88) ส่วนภายหลังการทดลองพบว่า ผู้สูงอายุกลุ่มควบคุมมีระดับคะแนนการปฏิบัติกิจกรรมอยู่ในระดับสูงร้อยละ 25 และอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 75 ( $X = 61.00$  คะแนนเต็ม = 88)

อภิปรายได้ว่า การทดลองการมีส่วนร่วมในกลุ่มช่วยเหลือตนเอง ทำให้มีผลต่อระดับคะแนนการปฏิบัติกิจกรรมของผู้สูงอายุเป็นไปในทางที่ดีขึ้นได้ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า การมีส่วนร่วมในกลุ่มช่วยเหลือตนเอง ทำให้ผู้สูงอายุได้มีการแสดงบทบาทที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมมากขึ้น ซึ่งเป็นสิ่งชักจูงให้ผู้สูงอายุต้องมีการปฏิบัติกิจกรรมในกลุ่มมากขึ้นด้วย ลดคล้อยกับการศึกษาของดวงฤดี ลาคุขะ (2529) ซึ่งได้ศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบคัดสรรกับการปรับตัวของผู้สูงอายุในจังหวัดเชียงใหม่ พบว่า การร่วมกิจกรรมในชุมชนของผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์กับการปรับตัวของผู้สูงอายุ และองค์ประกอบด้านร่วมกิจกรรม ซึ่งองค์ประกอบอันหนึ่ง คือ การเป็นสมาชิกของชมรมผู้สูงอายุ และการมีส่วนร่วมในการประชุม จากทฤษฎีการเปลี่ยนแปลงทางสังคมพบว่า ผู้สูงอายุจะมีบทบาทต่อสังคมน้อยลง ทั้งนี้เป็นผลจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่เสื่อมลงหรือการเกษียณอายุ กิจกรรมต่างๆ ที่เคยปฏิบัติก็น้อยลง บางที่ต้องแยกตัวจากสังคม แต่เมื่อมีการเข้ามามีส่วนร่วมในกลุ่มช่วยเหลือตนเอง ผู้สูงอายุได้มีโอกาสแสดงออก แลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่ผ่านมากับสมาชิกกลุ่ม ได้เรียนรู้การปรับตัวต่อสังคมและมีเจตคติต่อตนเองในทางบวกมากขึ้น ทำให้มีการปรับปรุงตนเอง มีความตั้งใจที่จะเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น ซึ่งอาจเป็นผลจากเมื่อมีสมาชิกคนใดคนหนึ่งมีการเปลี่ยนแปลงปรับปรุงดีขึ้น จึงเป็นแบบอย่างที่ดีสำหรับสมาชิกคนอื่น ๆ ดังนั้นผู้สูงอายุที่ผ่านการทดลองการมีส่วนร่วมในกลุ่มช่วยเหลือตนเองจึงมีระดับคะแนนการปฏิบัติกิจกรรมสูงขึ้น

3. จากผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง และการปฏิบัติกิจกรรมของผู้สูงอายุในกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลอง พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 จากค่าเฉลี่ยระดับคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุก่อนการทดลองได้ 45.65 แต่ภายหลังการทดลองระดับค่า คะแนนเฉลี่ยสูงขึ้นเป็น 53.65 ส่วนค่าเฉลี่ยระดับคะแนนการปฏิบัติกิจกรรมของผู้สูงอายุก่อนการทดลองได้ 61.05 แต่ภายหลังการทดลองแล้วคะแนนสูงขึ้นเป็น 74.25



อภิปรายได้ว่า การทดลองการมีส่วนร่วมในกลุ่มช่วยเหลือตนเองของผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุมีการเห็นคุณค่าในตนเอง และการปฏิบัติกิจกรรมเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ปกติเมื่อย่างเข้าสู่วัยสูงอายุ ผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงทางสังคมอยู่แล้ว การเปลี่ยนแปลงทางสังคมเป็นการเปลี่ยนแปลงของสถานการณ์อันหนึ่งของชีวิตที่ผู้สูงอายุต้องประสบ อย่างน้อยการเปลี่ยนแปลงบทบาทในครอบครัวก็เป็นสิ่งแรกหรือสิ่งหนึ่งที่ผู้สูงอายุจะต้องยอมรับ จากที่เคยเป็นหัวหน้าครอบครัว กลายมาเป็นสมาชิกคนหนึ่งของครอบครัว หรือเป็นที่ปรึกษา หรือเป็นที่เคารพ หรือเป็นผู้คอยดูแลบ้าน เป็นต้น ในรายที่ไม่มีอาชีพจะกลายเป็นผู้อาศัยไป การเสื่อมความเคารพ หรือการถูกทอดทิ้งจะมีมากขึ้น บางรายแยกตัวออกไปสู่ที่สงบไกลจากความคุ่นเคยมาก่อน การปรับตัวของผู้สูงอายุจะสำเร็จมากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับพื้นฐานทางเศรษฐกิจ สังคม ครอบครัว และปกตินิสัยดั้งเดิมของแต่ละคน ในสังคมที่เน้นความสำเร็จของคนหนุ่มสาวมากกว่าสิ่งอื่นใด กลุ่มผู้สูงอายุจะรู้สึกว่าคุณค่าตัวเองไร้ประโยชน์และเป็นภาระแก่สังคมมากขึ้น แต่สังคมที่ยกย่องผู้สูงอายุว่ายังมีคุณค่า มีประสบการณ์ ความเฉลียวฉลาด กลุ่มผู้สูงอายุก็จะสามารถปรับตัวสู่วัยสูงอายุและยอมรับได้โดยไม่รู้สึกขุ่นใจ หรือกระทบกระเทือนใจมากนัก การมีส่วนร่วมในกลุ่มช่วยเหลือตนเอง จึงเป็นวิธีการหนึ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกว่า ตนได้ใช้ประสบการณ์ ความรู้ความสามารถมาใช้ได้เป็นประโยชน์ต่อสังคม จึงทำให้ผู้สูงอายุมองเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น และมีความมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมมากขึ้นด้วย สอดคล้องกับการศึกษาของ นภาพร พุ่มพฤษ์ (2529) ซึ่งได้กล่าวมาถึงผลของกิจกรรมที่มีต่อการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้น ม.ศ. 3 โรงเรียนพระนารายณ์ลพบุรี พบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกกิจกรรมกลุ่มมีคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ได้รับเอกสารข้อมูลเพียงอย่างเดียว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

4. จากการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองและการปฏิบัติกิจกรรมของผู้สูงอายุ กลุ่มควบคุมระหว่างก่อนและหลังการทดลอง พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

อภิปรายได้ว่า ผู้สูงอายุในกลุ่มควบคุมนี้ไม่ได้มีส่วนร่วมในกลุ่มช่วยเหลือตนเอง จึงไม่มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นมากนัก ปกติผู้ที่อยู่ในวัยสูงอายุจะต้องปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ และสังคมอยู่แล้ว ซึ่งการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ นี้ เป็นไปในทางที่จะทำให้เกิดความวิตกกังวลสูงขึ้นอยู่กับพื้นฐานนิสัยดั้งเดิมของการปรับตัว จากทฤษฎีการถดถอยจากสังคม (Disengagement Theory) เป็นทฤษฎีว่าด้วยการยอมรับต่อการแยกตัวจากสังคม คือ ผู้สูง

อายุส่วนใหญ่จะค่อย ๆ หืนหรือถดถอยออกไปทีละน้อย ๆ จากคนอื่นในสังคมการที่ผู้สูงอายุถดถอยจากสังคม เนื่องจากผู้สูงอายุต้องทิ้งบทบาทเดิม เช่น การเกษียณอายุราชการทำให้ความสัมพันธ์ร่วมกับเพื่อนร่วมงานลดลงไป บุตรแยกครอบครัวไป กลุ่มมรดกเสียชีวิตหรือตนเองหมดสภาพหัวหน้าครอบครัว สิ่งเหล่านี้เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุถดถอยออกจากสังคม ดังนั้น ผู้สูงอายุในกลุ่มควบคุมที่ไม่ผ่านการทดลองการมีส่วนร่วมในกลุ่มช่วยเหลือตัวเองจึงมีแนวโน้มที่จะถดถอยออกจากสังคมตามธรรมชาติของผู้สูงอายุ ดังนั้นการเห็นคุณค่าในตนเองอาจจะน้อยลง และการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ จึงน้อยลงตามไปด้วย

5. จากการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองและการปฏิบัติกิจกรรมของผู้สูงอายุหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 จากค่าเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุหลังการทดลองในกลุ่มควบคุมได้ 46.90 แต่ในกลุ่มทดลองได้มากถึง 53.65 ส่วนค่าเฉลี่ยการปฏิบัติกิจกรรมของผู้สูงอายุหลังการทดลองในกลุ่มควบคุมได้ 61.00 ส่วนในกลุ่มทดลองได้ถึง 74.25

อภิปรายได้ว่า การทดลองการมีส่วนร่วมในกลุ่มช่วยเหลือตนเอง ทำให้เกิดผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง และการปฏิบัติกิจกรรมของผู้สูงอายุในทางที่ดีขึ้น ทั้งนี้เพราะการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ บุคลิกภาพ สถานภาพ วัฒนธรรม เจตคติ โครงสร้างครอบครัว และการมีกิจกรรมในสังคมของผู้สูงอายุ มักจะดำเนินไปพร้อม ๆ กัน และมีผลกระทบซึ่งกันและกัน และจากแนวคิดของทฤษฎีการมีกิจกรรมร่วมกัน (The activity Theory) เป็นทฤษฎีที่ว่าด้วยการใช้กิจกรรมในการ ดำเนินชีวิตที่ยังคงสภาพเหมือนตอนวัยกลางคน และปฏิเสธที่จะมีชีวิตแบบคนสูงอายุมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เช่น การเข้าทำงานร่วมกับเพื่อนวัยเดียวกัน การเป็นสมาชิกสโมสร การมีกิจกรรมจะทำให้ภาวะร่างกาย จิตใจ และสังคม ดีขึ้นมาก จะช่วยกระตุ้นให้ผู้สูงอายุมีกิจกรรมต่อไปเพื่อความมั่นคงและสามารถปรับตัวอยู่ในสังคมอย่างมีคุณค่าและมีความสุขต่อไป ดังนั้นการทดลองโดยการนำกลุ่มการมีส่วนร่วมในกลุ่มช่วยเหลือตนเองจึงเป็นกิจกรรมหนึ่ง ที่ทำให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสแสดงบทบาทต่าง ๆ ที่มีความสัมพันธ์กับผู้ที่อยู่ในวัยเดียวกัน และมีกิจกรรมไม่แตกต่างกันนักกับวัยก่อนสูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกลุ่มทดลองนี้มีความเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น และมีการปฏิบัติกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมมากขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาของ อูซามูร์ ชวลิตนิธิกุล (2533) ได้กล่าวไว้ในการดูแลผู้สูงอายุ ในชุมชนว่า ผู้สูงอายุควรได้รับการสนับสนุนให้มีส่วนร่วม

ในกิจกรรมของครอบครัวและชุมชนตามความสามารถของแต่ละบุคคล โดยเฉพาะในบทบาทที่ปรึกษา ซึ่งจะถ่ายทอดความรู้ ประสบการณ์ต่าง ๆ ให้ผู้อื่น บทบาทเช่นนี้ย่อมเป็นผลให้ผู้สูงอายุมีความภูมิใจในตนเอง และเห็นคุณค่าในการที่จะดำรงชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่าต่อไป

นอกจากนี้ การได้เข้าร่วมกลุ่มเป็นการแสดงถึงการยอมรับจากกลุ่ม ทำให้เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจ ความอบอุ่น และรู้สึกว่าตนเองนั้นมีคุณค่า (พัชรวิ วรกวิน, 2522) ซึ่งสอดคล้องกับ โรเจอร์ส (Rogers, 1970) กล่าวว่า ประสบการณ์กลุ่มช่วยให้บุคคลยอมรับตนเอง พัฒนาในเรื่องคุณค่าของตนเอง ความเข้าใจตนเอง และมีความมั่นคงยิ่งขึ้นในด้านทัศนคติต่อผู้อื่น อันจะทำให้บุคคลเชื่อในความสามารถของตนเองและผู้อื่นมากขึ้น สำหรับในการสร้างโปรแกรมจัดกลุ่มช่วยเหลือตนเอง ผู้วิจัยได้เริ่มต้นกิจกรรมโดยการสร้างบรรยากาศที่เป็นมิตรต่อกัน เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้จักกันในกลุ่มเพื่อให้เกิดความรู้สึกปลอดภัย อบอุ่นใจ ยอมรับซึ่งกันและกันในกิจกรรมนั้นคือใคร การสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น การใช้ภาษาทางบวก จุดนี้จะช่วยให้สมาชิกกล้าที่จะแสดงความคิดเห็นร่วมกัน แบ่งปันแลกเปลี่ยนความรู้สึกกับเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม กล้าพูด กล้าคิด กล้าแสดงออก เสมือนกลุ่มเป็นครอบครัว ๆ หนึ่ง โดยมีผู้ดำเนินการเป็นผู้ประสานกลุ่มให้มีความเป็นหนึ่งเดียวมากขึ้น บรรยากาศเหล่านี้เป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนแสวงหาเป็นพลังที่จะสนองความต้องการ ด้านอารมณ์ ความรู้สึก อันจะช่วยให้บุคคลได้รับการพัฒนา การเห็นคุณค่าในตนเองให้สูงขึ้น

นอกจากนี้การที่สมาชิกเรียนรู้การอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น โดยผ่านเสียงหัวเราะ ผ่านเหตุการณ์ตลกขบขัน สนุกสนาน อันแสดงถึงความสุขที่เต็มเปี่ยม ผ่านเหตุการณ์ที่สะเทือนใจ ผ่านความยากลำบาก อันหมายถึงการเรียนรู้ความยากด้วยจิตใจที่เข้มแข็งเปี่ยมไปด้วยพลัง จะช่วยให้สมาชิกแต่ละคนเพิ่มบทบาทความสำคัญให้กับตนเอง การที่กลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นความรู้สึก บรรยากาศที่กลุ่มรับฟังกัน เอาใจใส่กัน จะช่วยให้สมาชิกมีอำนาจส่วนบุคคลเพิ่มขึ้น ซึ่งสนับสนุนให้บุคคลมีทักษะที่จะยอมรับความสำคัญของตนเอง และมองเห็นว่าตนมีอิทธิพลต่อกลุ่ม เป็นแนวทางหนึ่งที่จะทำให้บุคคลได้รับการพัฒนา การเห็นคุณค่าในตนเองด้วย

6. จากผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของระดับคะแนนการปฏิบัติกิจกรรมของผู้สูงอายุ หลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำแนกเป็นรายข้อพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนการช่วยทำงานบ้าน และออกกำลังกายหรือเล่นกีฬามากที่สุด รองลงมาคือ การฟังวิทยุหรือดูโทรทัศน์ การดูแลบ้านหรือควบคุมผู้ทำงานบ้าน การพูดคุยกับลูกหลานหรือสมาชิกในครอบครัว ตามลำดับ ในขณะที่กลุ่มควบคุม มีคะแนนการฟังวิทยุหรือดูโทรทัศน์มากที่สุด รองลงมา คือ การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา การช่วยทำงานบ้าน การใช้เวลาว่างในการปลูกต้นไม้ การอ่านหนังสือต่าง ๆ ตาม

ลำดับ ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของ ทองอยู่ แก้วไทรยะ และคณะ (2531) ที่กล่าวไว้คือ ผู้สูงอายุน่าจะทำกิจกรรมส่วนตัวซึ่งได้แก่การไปทำบุญที่วัด ร้อยละ 54.6 รองลงมา คือ การทำงานบ้าน และช่วยดูแลเฝ้าบ้าน ซึ่งผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีกิจกรรมดูแลเฝ้าบ้านเป็นอันดับแรก ส่วนผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่จะช่วยทำงานบ้านเป็นอันดับแรก และผู้สูงอายุร้อยละ 53.3 ใช้เวลาว่างในการฟังวิทยุ รองลงมา คือ ดูโทรทัศน์ ร้อยละ 36.9 และอ่านหนังสือร้อยละ 33.0 ในส่วนภูมิภาคที่รับสัญญาณไม่ได้ก็จะใช้เวลาว่างในการอ่านหนังสือ เลี้ยงสัตว์ ประดิษฐ์สิ่งของและไปเยี่ยมเยียนบุตรหลาน ส่วนกิจกรรมทางสังคมจะมีการพบปะบุคคลอื่นโดยใช้สถานที่พบปะที่บ้านร้อยละ 66.5 และที่วัดร้อยละ 47.8 ส่วนในภาคตะวันออกเฉียงเหนือใช้ร้านกาแฟ นอกจากนี้ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ในภูมิภาค มีส่วนช่วยเหลือในการพัฒนาชุมชน ร้อยละ 56.4 และบำรุงศาสนา ร้อยละ 34.3 ส่วนในด้านความภาคภูมิใจผู้สูงอายุจะภูมิใจในสภาพฐานะเศรษฐกิจของตนและครอบครัวที่ดี ร้อยละ 44 และรองลงมา คือ การได้ช่วยเหลือสังคม ร้อยละ 19.8 การประกอบศาสนกิจ ร้อยละ 12.0 และการทำบุญให้ทาน ร้อยละ 6.9 ซึ่งจากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ จะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอยู่ในระดับที่มั่นคง คือมีรายได้เพียงพอและเหลือเก็บ ในส่วนของการช่วยเหลือสังคมผู้สูงอายุจะมองสังคมรอบข้าง โดยเฉพาะครอบครัวเป็นจุดที่จะช่วยเหลือดูแล เช่นการทำงานบ้านก่อนที่จะฟังวิทยุหรือโทรทัศน์ เพื่อความสุขส่วนตัวหรือใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมที่ตนเองชอบ สำหรับการดูแลสุขภาพร่างกายจะเห็นได้ว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมองเห็นคุณค่าของการออกกำลังกายเพื่ออำรงไว้ซึ่งสุขภาพที่ดี มีค่าเฉลี่ยคะแนนการปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกาย เท่ากับ 3.95 และ 3.6 ตามลำดับ

7. จากการที่สมาชิกได้เข้ากลุ่มช่วยเหลือตนเอง สมาชิกจะได้ประโยชน์จากกลุ่มมาก โดยจะมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และประสบการณ์ ตลอดจนการให้กำลังใจกันอย่างอบอุ่น จนกลุ่มเกิดการเหนียวแน่น มีการพบปะกันนอกชมรม โดยมีการนัดสมาชิกกันเอง ในช่วงแรก สัปดาห์ละครั้ง และในช่วงต่อมาเป็นสองสัปดาห์ครั้ง ซึ่งในแต่ละครั้งจะมีการจัดกลุ่มย่อยพูดคุยกัน โดยทุกครั้งจะมีการประชุม ครั้งละประมาณ 1 ชั่วโมง ซึ่งผู้สูงอายุจะเป็นผู้นำกลุ่มกันเอง และผู้สูงอายุได้ให้ผู้วิจัยไปร่วมในกลุ่มด้วย ทั้งนี้จะมีการตกลงกันในกลุ่มในการเยี่ยมบ้านสมาชิกแต่ละคน หมุนเวียนกัน แล้วแต่ว่าสมาชิกผู้ใดจะสมัครใจให้เพื่อนสมาชิกไปเยี่ยมก่อน จะไปร่วมรับประทานอาหาร สังสรรค์กันที่บ้านใคร โดยทุกคนจะมีส่วนร่วมในการทำอาหารไปร่วมรับประทานอาหารกัน มีบรรยากาศอย่างเป็นกันเอง

นอกจากนี้ในการจัดกลุ่มช่วยเหลือตนเอง ผู้วิจัยพบปัญหาที่เกิดจากการดำเนินการของกลุ่มพอสรุปได้ ดังนี้

1. ปัญหาเกี่ยวกับสถานที่ในการจัดประชุมกลุ่ม ในครั้งแรกพบว่า สถานที่ที่มีเสียงรบกวน ทำให้เบี่ยงเบนความสนใจของสมาชิกในกลุ่ม ในด้านสิ่งแวดล้อมพบว่า บางครั้งมีเจ้าหน้าที่ทำการซ่อมแซมอุปกรณ์ ในการดำเนินการครั้งต่อไปจึงมีการปรับสถานที่ให้เหมาะสมกับสมาชิกโดยให้อยู่ในห้องที่กว้างพอเหมาะ เงียบ และมีสัดส่วน

2. ปัญหาด้านเศรษฐกิจ เนื่องจากสมาชิกของกลุ่มเข้ามาด้วยความสมัครใจ และมีเป้าหมายเพื่อช่วยเหลือซึ่งกันและกัน จึงไม่มีการเก็บเงินค่าสมาชิก ซึ่งในการดำเนินกลุ่มจำเป็นต้องมีค่าใช้จ่ายในการลงข่าวแก่สมาชิกทั้งทางจดหมาย ทางโทรศัพท์ ค่าเครื่องดื่ม ถึงแม้ผู้วิจัยจะดำเนินการจัดหาเอง แต่สมาชิกส่วนใหญ่ก็ต้องการมีส่วนร่วมในการใช้จ่ายต่าง ๆ ซึ่งบางครั้งมีผลกระทบกับสมาชิกที่มีรายได้น้อย ในการหาแนวทางแก้ไขจึงได้มีการตกลงร่วมกันโดยช่วงแรกผู้วิจัยขอเป็นผู้รับผิดชอบเอง แต่สำหรับในช่วงไปเยี่ยมบ้านก็แล้วแต่ข้อตกลงของสมาชิกกลุ่ม คือแล้วแต่ความพร้อม และความสมัครใจ

3. ปัญหาในการเดินทางมาร่วมประชุมกลุ่มของสมาชิก เนื่องจากสมาชิกบางรายอยู่ห่างไกล ทำให้ต้องใช้เวลาในการเดินทาง ซึ่งบางครั้งทำให้ถึงเกินเวลาที่สมาชิกกลุ่มนัดไว้ แต่เนื่องจากสมาชิกกลุ่มพร้อมใจที่จะรอสมาชิก ผู้วิจัยจึงให้เบี่ยงไปตามความคิดเห็นของกลุ่ม นอกจากนี้พบว่า มีสมาชิกบางรายแม้จะอยู่ใกล้กับสถานที่ที่ประชุมกลุ่มแต่มาล่าช้า สมาชิกกลุ่มก็ตกลงที่จะรอและมีสมาชิกบางคนอาสาสมัครที่จะไปติดตามเพื่อนสมาชิกด้วย

จากปัญหาและแนวทางแก้ไขดังกล่าวจะเห็นว่าในแต่ละครั้งจะต้องมีการประเมินหลังจากการจัดทำกลุ่ม เพื่อรวบรวมปัญหาและหาแนวทางแก้ไขอย่างเหมาะสม โดยมีสมาชิกกลุ่มร่วมแสดงความคิดเห็น

### ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัยดังกล่าว ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังนี้

ก. ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลวิจัยไปใช้

1. ผู้บริหารการพยาบาล ควรให้ความสนใจและให้ความสำคัญในการจัดกลุ่มช่วยเหลือตนเอง โดยสนับสนุนให้นำผลการวิจัยนี้ไปทดลองใช้กับผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุต่าง ๆ

อย่างต่อเนื่อง โดยไม่สิ้นเปลืองบุคลากรซึ่งอาจสนับสนุนให้มีการจัดกลุ่มกับวัยสูงอายุและวัยอื่น ๆ ทั้งวัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ โดยอาจจัดกลุ่มในรูปแบบของการป้องกันส่งเสริมสุขภาพกับกลุ่มที่เสี่ยงต่อการเกิดปัญหาด้านสุขภาพจิต หรืออาจนำไปใช้กับกลุ่มผู้ป่วยที่เจ็บป่วยทางกายที่ต้องใช้ระยะเวลาในการปรับตัวเพื่อให้การพยาบาลที่มีประสิทธิภาพต่อไป

2. พยาบาลระดับปฏิบัติการควรนำวิธีการนี้ไปใช้กับผู้สูงอายุซึ่งมีลักษณะคล้ายตัวอย่างประชากรที่ศึกษาในครั้งนี้อาจจัดรูปแบบของกลุ่มที่มีผู้ป่วยโรคเดียวกันหรือกลุ่มที่ผู้ป่วยมีปัญหาค้ำยกัน ทั้งนี้เนื่องจากขบวนการกลุ่มช่วยเหลือตนเองจะสามารถตอบสนองความต้องการของกลุ่มได้อย่างครอบคลุม สามารถใช้ชีวิตในสังคมอย่างเป็นปกติสุข โดยพยาบาลเป็นผู้อำนวยความสะดวกเรื่องการจัดสถานที่และเป็นพี่ปรึกษาของสมาชิกกลุ่ม

3. ผู้บริหารการศึกษาหรืออาจารย์พยาบาลควรสอนเน้นเกี่ยวกับการนำกระบวนการกลุ่มไปใช้กับผู้สูงอายุ หรือกลุ่มผู้ป่วยประเภทต่างๆ ในโรงพยาบาล โดยนำแนวคิดและข้อเสนอแนะในการจัดกลุ่มแต่ละครั้งมาอภิปรายเพื่อให้นักศึกษาได้แนวคิดที่จะนำมาปรับปรุงการปฏิบัติงานกับผู้สูงอายุในครั้งต่อไป

ข. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยจึงขอเสนอแนะว่า พยาบาลระดับปฏิบัติการหรืออาจารย์พยาบาลสามารถทำวิจัยโดยนำกระบวนการกลุ่มช่วยเหลือตนเองไปใช้กับกลุ่มประชากรอื่นที่เสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพจิต เช่น กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง กลุ่มบิดามารดาที่มีบุตรพิการ กลุ่มผู้สูงอายุ ชมรมต่าง ๆ โดยอาจปรับปรุงรูปแบบการวิจัยให้สอดคล้องกับกลุ่มเป้าหมายต่อไป เช่น ในกลุ่มผู้สูงอายุอาจศึกษาวิจัยเปรียบเทียบกับผู้สูงอายุเพศหญิงเพศชายหรือผู้สูงอายุที่เจ็บป่วย และมีการติดตามไปเยี่ยมผู้ป่วยที่บ้าน เป็นต้น