

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
การพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมวิจัย และ
แผนการระลึกถึงความหลัง

การพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมวิจัย

ดิฉันชื่อ พินลักษณะ์ นิติภากรณ์ เป็นนักศึกษาพยาบาลปริญญาโท คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา กำลังทำการศึกษาวิจัยเรื่อง "ผลของโปรแกรมการระลึกถึงความหลังต่อภาวะซึมเศร้าและความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา" ดิฉันขอความร่วมมือจากท่านในการเข้าร่วมวิจัยในครั้งนี้ โดยเข้าร่วมโปรแกรมการระลึกถึงความหลัง จำนวน 5 ครั้ง เป็นเวลา 5 สัปดาห์ ซึ่งจะใช้เวลาในการเข้ากลุ่มพูดคุยกัน ประมาณ 45-60 นาที และตอบแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล แบบสัมภาษณ์ภาวะซึมเศร้า และแบบสัมภาษณ์ความพึงพอใจในชีวิต การตอบแบบสัมภาษณ์และการเข้าร่วมกลุ่มกับดิฉันจะเก็บข้อมูลของท่านไว้เป็นความลับ และจะไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อท่าน ข้อมูลที่ได้จะเป็นประโยชน์ในการนำมาพัฒนาการดูแลผู้สูงอายุต่อไป

ในขณะที่เข้าร่วมการวิจัย ท่านมีสิทธิ์ที่จะถอนตัวได้โดยไม่มีข้อแม้ใด ๆ และหากมีข้อสงสัยใด ๆ ท่านสามารถติดต่อดิฉันได้ที่ 06-3426018, 038-327797 ได้ตลอดเวลา ดิฉันหวังว่า คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

พินลักษณะ์ นิติภากรณ์

ผู้วิจัย

สำหรับผู้เข้าร่วมวิจัย

ข้าพเจ้าได้อ่านหรือได้รับคำอธิบายตามรายละเอียดข้างบนอย่างครบถ้วน และมีความเข้าใจเป็นอย่างดี

☐

ยินดีเข้าร่วมวิจัย

☐

ไม่ยินดีเข้าร่วมวิจัย

(ลงชื่อ).....

วันที่ 24 เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2457

แผนการระลึกถึงความหลัง

วิธีการปฏิบัติ	เป็นการระลึกถึงความหลังรายกลุ่ม (Group Reminiscence)
สถานที่ดำเนินการ	สถานสงเคราะห์คนชรสวสนะเวศน์ในพระสังฆราชูปถัมภ์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา
ระยะเวลาปฏิบัติ	5 ครั้ง ครั้งละ 45 – 60 นาที 2 ครั้งต่อสัปดาห์ ทุกวันอังคารและ วันพฤหัสบดี เวลา 09.30 – 10.30 น.
ขนาดกลุ่ม	6 คน
วัตถุประสงค์ทั่วไป	1. เพื่อลดภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ 2. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเกิดความพึงพอใจในชีวิต

ขั้นตอนของกิจกรรม
ครั้งที่ 1 (สัปดาห์แรก)

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลา	เหตุผลเชิงทฤษฎี
เพื่อสร้างสัมพันธภาพ ที่ ดีระหว่างผู้สูงอายุ และผู้วิจัย	1.ผู้วิจัยกล่าวแนะนำตนเองด้วยสื่อนำที่ แสดงความเป็นมิตรพร้อมกับแสดง ความเคารพผู้สูงอายุโดยการยกมือไหว้ และขออนุญาตเรียกผู้สูงอายุว่า"คุณ ลุง... "หรือ"คุณป้า..."ตามด้วยนามของผู้สูงอายุ 2. ผู้วิจัยชี้แจงถึงวัตถุประสงค์และประโยชน์ของการเข้าร่วมกลุ่มการระลึกถึง ความหลังและอธิบายถึงหน้าที่ ของผู้นำกลุ่ม ขึ้นตอนในการดำเนินกรกลุ่ม จำนวนครั้งที่ พบกันทั้งหมด 5 ครั้ง หัวข้อในการเข้ากลุ่ม เวลาที่ใช้ในการเข้า กลุ่ม ครั้งละ 45-60นาที สถานที่ ที่ ใช้ในการเข้ากลุ่มแต่ละครั้ง และเปิด โอกาสให้ผู้สูงอายุได้ซักถามในรายละเอียดต่าง ๆ 3. เมื่อผู้วิจัยชี้แจงรายละเอียดแล้ว ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุร่วมทำกิจกรรม"การแนะนำ ตนเอง" โดยเริ่มจากผู้วิจัยเป็นผู้แนะนำตนเองก่อน แล้วให้ผู้สูงอายุแต่ละ คนเขียนชื่อตนเอง ชื่อเล่นที่ จะใช้เรียกในการเข้ากลุ่ม นิสัยส่วนตัว และชอบ รับประทานอาหารอะไรลงในกระดาษที่ แจกให้ จากนั้นให้ผู้สูงอายุแต่ละคน ได้นำตนเอง	ใช้เวลา 5 นาที ใช้เวลา 15 นาที ใช้เวลา 20 นาที	การสร้างสัมพันธภาพโดยการแนะนำตนเองและ สร้างความคุ้นเคยจะทำให้ลดความตึงเครียด วิตก กังวล และความแปลกหน้าของผู้วิจัย เนื่องจากผู้สูง อายุไม่คุ้นเคยกับผู้วิจัย - การชี้แจงบทบาทให้กับผู้สูงอายุทราบโดยการ อธิบายถึงการเข้ากลุ่มการระลึกถึงความหลังจะทำให้ ให้ผู้สูงอายุได้รับรู้ถึงขั้นตอนการเข้ากลุ่มและมีความ พร้อมในการเข้ากลุ่มการระลึกถึงความหลัง - การให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรมการแนะนำตนเอง จะทำให้ ให้ผู้สูงอายุเกิดความคุ้นเคยและเป็นการทำความรู้ จักกันมากขึ้นระหว่างผู้สูงอายุกับผู้สูงอายุ และผู้สูง อายุกับผู้วิจัย

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลา	เหตุผลเชิงทฤษฎี
	ตามที่ เขียนไว้ในกระดานให้กับสมาชิกในกลุ่มได้รับรู้และเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้ซักถามรายละเอียดซึ่งกันและกัน 4. ผู้วิจัยและผู้สูงอายุร่วมกันสรุปสิ่งที่ ได้จากการทำกิจกรรมร่วมกันและเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มได้ซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม 5. ผู้วิจัยกล่าววปิดกลุ่มในครั้งนี้พร้อมทั้งแจ้งให้สมาชิกทราบถึงวันเวลาและสถานที่ ในการพบกันอีกครั้งต่อไป	ใช้เวลา 10 นาที	- การสรุปในการทำกิจกรรมโดยผู้วิจัยให้เทคนิคการสรุป (summarize) นั้นจะทำให้ผู้สูงอายุได้ทบทวนถึงสิ่งที่ ได้จากการเข้ากลุ่มการระลึกถึงความหลัง

ครั้งที่ 2 (สัปดาห์แรก)

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลา	เหตุผลเชิงทฤษฎี
เพื่อให้ผู้สูงอายุระลึกถึงความหลังในช่วงชีวิตวัยเด็ก	การดำเนินกิจกรรมการระลึกถึงความหลังกับผู้สูงอายุในครั้งที่ 2 ผู้วิจัยดำเนินการกลุ่มตามขั้นตอน ดังนี้ ขั้นเริ่มต้น 1. ผู้วิจัยกล่าวสวัสดิ์ผู้สูงอายุและแสดงความเคารพผู้สูงอายุด้วยการยกมือไหว้ด้วยน้ำเสียงที่ อ่อนโยนพร้อมทั้งถามทุกข์สุขของผู้สูงอายุ และกระตุ้นให้ผู้สูงอายุทบทวนถึงเรื่องราวต่างๆ ที่ ได้สนทนาในครั้งที่ ผ่านมา 2. ผู้วิจัยบอกวัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่มการในครั้งนี้ ขั้นดำเนินการ ผู้วิจัยได้แบ่งเป็น 3 ขั้นตอนย่อย ดังนี้ 1. ขั้นการเลือกเหตุการณ์ในอดีตทางบวก (Memory) ปฏิบัติดังนี้ 1.1 ผู้วิจัยจะเริ่มให้ผู้สูงอายุได้ระลึกถึงความหลัง โดยให้ผู้สูงอายุหลับตา เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เป็นผู้เลือกเหตุการณ์ทางบวก อาจเป็นเหตุการณ์ที่ตนรู้สึกประทับใจมากที่สุดไม่ว่าวัยเด็ก โดยผู้วิจัยถามผู้สูงอายุว่า “ถ้าให้คุณลุง./คุณป้า. ย้อนกลับไปนึกถึงตอนเด็กแล้ว คุณลุง./คุณป้า นึกถึงอะไรเป็นอย่างแรกที่ประทับใจหรือภูมิใจมากที่สุด ช่วยเล่าให้ฟังหน่อยได้ไหมคะ”	ใช้เวลา 5 นาที	- การสร้างความเป็นกันเองโดยการกล่าวสวัสดิ์ผู้สูงอายุ จะทำให้ผู้สูงอายุเกิดความคุ้นเคยและการทบทวนถึงเรื่องราวต่าง ๆ ในการสนทนาครั้งนี้ผ่านมาเป็นการทบทวนความจำในระยะสั้น (Recent Memory) ของผู้สูงอายุ - การชี้แจงวัตถุประสงค์ในการเข้ากลุ่มจะทำให้ผู้สูงอายุเกิดความเข้าใจในการทำกลุ่มการระลึกถึงความหลัง - การให้ผู้สูงอายุเลือกเหตุการณ์ในอดีตทางบวกโดยใช้ทักษะการถามแบบคำถามปลายเปิด (Opened end Question) จะทำให้ผู้สูงอายุมีอิสระในการระลึกถึงความหลังและเป็นการเพิ่มความจำในระยะยาว

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลา	เหตุผลเชิงทฤษฎี
	1.2 ผู้วิจัยใช้ทักษะการเรียบ เพื่อให้ผู้สูงอายุ ได้มีเวลาระลึกถึงความหลัง 1.3 เมื่อผู้สูงอายุเลือกเหตุการณ์ทางบวกครบทุกคนแล้ว ผู้วิจัยให้สมาชิกบอกชื่อเหตุการณ์นั้นสั้น ๆ โดยผู้วิจัยเป็นผู้จดบันทึกไว้ 2. ขั้นการค้นหาคำความหมายของเหตุการณ์ในอดีตที่ ผู้สูงอายุเลือกมา (Experiencing) ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุหลับตาอีกครั้งและให้ระลึกว่าเหตุการณ์นั้นมีความหมายต่อผู้สูงอายุอย่างไร 3. ขั้นการแบ่งปันประสบการณ์นั้นให้กับเพื่อนสมาชิกฟัง (Social Interaction) มีวิธีการดังนี้ 3.1 ผู้วิจัยกระตุ้นให้ผู้สูงอายุเล่าถึงเหตุการณ์ที่ ตนเองรู้สึกประทับใจในวัยเด็กให้กับสมาชิกกลุ่มจับฟังทีละคน 3.2 ผู้วิจัยเลือกเหตุการณ์ของผู้สูงอายุที่มีความคล้ายคลึงกันเสนอต่อกันไปเพื่อความต่อเนื่อง 3.3 ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุเล่าถึงเหตุการณ์ของตนเองจนครบทุกคน	ใช้เวลา 5 นาที ใช้เวลา 10 นาที	- การที่ให้ผู้สูงอายุมีการหาความหมายของเหตุการณ์ที่ เลือกจะทำให้เกิดความรู้สึกของตนเองที่มีต่อเหตุการณ์นั้นและบอกได้ว่าเหตุการณ์นั้นมีคุณค่าอย่างไรจึงทำให้เก็บความทรงจำนั้น - การที่ให้ผู้สูงอายุมีการแบ่งปันประสบการณ์โดยใช้เทคนิคการฟังอย่างมีส่วนร่วมและด้วยความเข้าใจ (Active and Empathic Listening) และเทคนิคการใช้คำพูดนำ (General Lead) จะทำให้ผู้สูงอายุผูกพันกับความหลัง (Immersion) ในช่วงชีวิตวัยเด็กและเป็นการส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์ในสังคมและสนับสนุนให้มีการเปิดเผยตนเอง (Self Expression)

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลา	เหตุผลเชิงทฤษฎี
	ขั้นสรุป 1. ผู้วิจัยและผู้สูงอายุร่วมกันสรุปถึงความรู้สึกและข้อคิดที่ได้รับจากการเข้ากลุ่ม 2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุซักถามข้อสงสัย 3. ผู้วิจัยกล่าวปิดกลุ่มและนัดหมายครั้งต่อไป	ใช้เวลา 10 นาที	- การสรุปร่วมกันระหว่างผู้วิจัยและผู้สูงอายุโดยใช้เทคนิคการสรุป (Summarize) นั้น จะเป็นการปิดการระลึกถึงความหลังในครั้งนี้

ครั้งที่ 3 (สัปดาห์ที่ 2)

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลา	เหตุผลเชิงทฤษฎี
เพื่อให้ผู้สูงอายุระลึกถึงความหลังในช่วงชีวิตวัยรุ่น	การดำเนินการกลุ่มการระลึกถึงความหลังกับผู้สูงอายุในครั้งที่ 3 ผู้วิจัยดำเนินการกลุ่มตามขั้นตอน ดังนี้ ขั้นเริ่มต้น 1. ผู้วิจัยกล่าวสวัสดิ์ผู้สูงอายุและแสดงความเคารพผู้สูงอายุด้วยการยกมือไหว้ด้วยน้ำเสียงที่ อ่อนโยนพร้อมทั้งถามทุกข์สุขของผู้สูงอายุ และกระตุ้นให้ผู้สูงอายุทบทวนถึงเรื่องราวต่าง ๆ ที่ ได้สนทนาในครั้งที่ ผ่านมา 2. ผู้วิจัยบอกวัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่มในครั้งนี้ ขั้นดำเนินการ ผู้วิจัยได้แบ่งเป็น 3 ขั้นตอนย่อย ดังนี้ 1. ขั้นการเลือกเหตุการณ์ในอดีตทางบวก (Memory) ปฏิบัติดังนี้คือ 1.1 ผู้วิจัยจะเริ่มให้ผู้สูงอายุระลึกถึงความหลัง โดยให้ผู้สูงอายุหลับตา เพื่อให้ผู้สูงอายุเป็นผู้เลือกเหตุการณ์ทางบวกอาจเป็นเหตุการณ์ที่ตนรู้สึกประทับใจมากที่สุด ในวัยรุ่น โดยผู้วิจัยถามผู้สูงอายุว่า	ใช้เวลา 5 นาที ใช้เวลา10นาที	-การสร้างความเป็นกันเองโดยการกล่าวสวัสดิ์ผู้สูงอายุ จะทำให้ผู้สูงอายุเกิดความคุ้นเคยและการทบทวนถึงเรื่องราวต่าง ๆ ในการสนทนาครั้งนี้ ผ่านมาเป็นการทบทวนความจำในระยะสั้น (Recent Memory) ของผู้สูงอายุ - การชี้แจงวัตถุประสงค์ในการเข้ากลุ่มจะทำให้ผู้สูงอายุเกิดความเข้าใจในการทำกลุ่มการระลึกถึงความหลัง - การให้ผู้สูงอายุเลือกเหตุการณ์ในอดีตทางบวก โดยใช้ทักษะการถามแบบคำถามปลายเปิด (Opened end Question) จะทำให้ผู้สูงอายุมีอิสระในการระลึกถึงความหลังและเป็นการฟื้นฟู

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	ใช้เวลา	เหตุผลเชิงทฤษฎี
	“เมื่อครั้งที่ คุณลุง../คุณป้า.. เป็นวิทยากร คุณลุง../คุณป้า จำได้ไหมคะว่ามีเหตุการณ์ไหนที่ประทับใจหรือภูมิใจมากที่สุด ช่วยเล่าให้ฟังหน่อยได้ไหมคะ 1.2 ผู้วิจัยใช้ทักษะการเรียบ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีเวลาระลึกถึงความหลัง 1.3 เมื่อผู้สูงอายุเลือกเหตุการณ์ทางบวกได้ครบทุกคนแล้ว ผู้วิจัยให้สมาชิกบอกชื่อเหตุการณ์นั้นสั้น ๆ โดยผู้วิจัยเป็นผู้จดบันทึกไว้ 2. ขึ้นการค้นหาคำความหมายของเหตุการณ์ในอดีตที่ผู้สูงอายุเลือกมา (Experiencing) ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุหวนรำลึกครั้งและให้ระลึกว่าเหตุการณ์นั้นมีความหมายต่อผู้สูงอายุอย่างไร 3. ขึ้นการแบ่งปันประสบการณ์นั้นให้กับเพื่อนสมาชิกทั้ง (Social Interaction) มีวิธีการดังนี้ 3.1 ผู้วิจัยกระตุ้นให้ผู้สูงอายุเล่าถึงเหตุการณ์ที่ ทำให้ตนเองมีความสุขในช่วงชีวิตวัยรุ่นให้กับสมาชิกในกลุ่มได้รับฟังทีละคน 3.2 ผู้วิจัยเลือกเหตุการณ์ของผู้สูงอายุที่มีความคล้ายคลึงกันเสนอต่อกันไปเพื่อความต่อเนื่อง 3.3 ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุได้เล่าถึงเหตุการณ์ของตนเองจนครบทุกคน	ใช้เวลา 5 นาที ใช้เวลา 30 นาที	ความจำในระยะยาว - การที่ให้ผู้สูงอายุมีการหาความหมายของเหตุการณ์ที่เลือกจะทำให้เกิดความรู้สึกของตนเองที่มีต่อเหตุการณ์นั้นและบอกได้ว่าเหตุการณ์นั้นมีคุณค่าอย่างไรจึงทำให้เก็บความทรงจำนั้น - การที่ให้ผู้สูงอายุมีการแบ่งปันประสบการณ์โดยใช้เทคนิคการฟังอย่างมีส่วนร่วมและด้วยความเข้าใจ (Active and Empathic Listening) และเทคนิคการให้คำพุดนำ (General Lead) จะทำให้ผู้สูงอายุผูกพันกับความหลัง (Immersion) ในช่วงชีวิตวัยรุ่นและเป็นการส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์ในสังคมและสนับสนุนให้มีการเปิดเผยตนเอง (Self Expression)

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	ใช้เวลา	เหตุผลเชิงทฤษฎี
	ขั้นสรุป 1. ผู้วิจัยและผู้สูงอายุร่วมกันสรุปถึงความรู้สึกและข้อคิดที่ได้รับจากการเข้ากลุ่ม 2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุซักถามข้อสงสัย 3. ผู้วิจัยกล่าวปิดกลุ่มและนัดหมายครั้งต่อไป	ใช้เวลา 10 นาที	- การสรุปร่วมกันระหว่างผู้วิจัยและผู้สูงอายุโดยใช้เทคนิคการสรุป (summarize) นั้น จะเป็นการปิดการระลึกถึงความหลังในครั้งนี้

ครั้งที่ 4 (สัปดาห์ที่ 2)

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	ใช้เวลา	เหตุผลเชิงทฤษฎี
เพื่อให้ผู้สูงอายุระลึกถึงความหลังในช่วงชีวิตวัยผู้ใหญ่	การดำเนินกิจกรรมการระลึกถึงความหลังกับผู้สูงอายุในครั้งที่ 4 ผู้วิจัยดำเนินการกลุ่มตามขั้นตอน ดังนี้ ขั้นเริ่มต้น 1. ผู้วิจัยกล่าวสวัสดีผู้สูงอายุและแสดงความเคารพผู้สูงอายุด้วยการยกมือไหว้ด้วยน้ำเสียงที่อ่อนโยนพร้อมทั้งถามทุกข์สุขของผู้สูงอายุ และกระตุ้นให้ผู้สูงอายุทบทวนถึงเรื่องราวต่างๆ ที่ได้สนทนาในครั้งที่ ผ่านมา 2. ผู้วิจัยบอกวัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่มในครั้งนี้ ขั้นตอนการ ผู้วิจัยได้แบ่งเป็น 3 ขั้นตอนย่อย ดังนี้ 1. ขั้นการเลือกเหตุการณ์ในอดีตทางบวก (Memory) ปฏิบัติดังนี้คือ 1.1 ผู้วิจัยจะเริ่มให้ผู้สูงอายุระลึกถึงความหลัง โดยให้ผู้สูงอายุหลับตาเพื่อให้ผู้สูงอายุเป็นผู้เลือกเหตุการณ์ทางบวก ซึ่งเป็นเหตุการณ์ที่ ทำให้ตนเองมีความรู้สึกภาคภูมิใจในวัยทำงาน โดยผู้วิจัยถามผู้สูงอายุว่า "ถ้าให้คุณลุง./คุณป้า.. ย้อนกลับไปไปถึงช่วงชีวิตของการทำงานแล้ว คุณลุง./คุณป้าจำได้ไหมคะว่ามีเหตุการณ์ไหนที่ประทับใจหรือภูมิใจมากที่สุด ช่วยเล่าให้ฟังหน่อยได้ไหมคะ"	ใช้เวลา 5 นาที ใช้เวลา 10 นาที	- การสร้างความเป็นกันเองโดยการกล่าวสวัสดีผู้สูงอายุ จะทำให้ผู้สูงอายุเกิดความคุ้นเคยและการทบทวนถึงเรื่องราวต่างๆ ในการสนทนาครั้งที่ ผ่านมาเป็นการทบทวนความจำในระยะสั้น (Recent Memory) ของผู้สูงอายุ - การชี้แจงวัตถุประสงค์ในการเข้ากลุ่มจะทำให้ผู้สูงอายุเกิดความเข้าใจในการทำกลุ่มการระลึกถึงความหลัง - การให้ผู้สูงอายุเลือกเหตุการณ์ในอดีตทางบวก โดยใช้ทักษะการถามแบบคำถามปลายเปิด (Opened end Question) จะทำให้ผู้สูงอายุมีอิสระในการระลึกถึงความหลังและเป็นการฟื้นฟู ความจำในระยะยาว

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลา	เหตุผลเชิงทฤษฎี
	1.2 ผู้วิจัยใช้ทักษะการเจียบ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีเวลาระลึกถึงความหลัง 1.3 เมื่อผู้สูงอายุเลือกเหตุการณ์ทางบวกได้ครบทุกคนแล้ว ผู้วิจัยให้สมาชิกบอกชื่อเหตุการณ์นั้นสั้น ๆ โดยผู้วิจัยเป็นผู้จดบันทึกไว้ 2. ขั้นการค้นหาคำความหมายของเหตุการณ์ในอดีตที่ ผู้สูงอายุเลือกมา (Experiencing) ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุหาคำอีกคำหนึ่งและให้ระลึกว่าเหตุการณ์นั้นมีคามหมายต่อผู้สูงอายุอย่างไร 3. ขั้นการแบ่งปันประสบการณ์นั้นให้กับเพื่อนสมาชิกฟัง (Social Interaction) มีวิธีการดังนี้ 3.1 ผู้วิจัยกระตุ้นให้ผู้สูงอายุเล่าถึงเหตุการณ์ที่ ทำให้นตนเองมีความรู้สึกภูมิใจในช่วยทำงานให้กับสมาชิกในกลุ่มได้รับฟังทีละคน 3.2 ผู้วิจัยเลือกเหตุการณ์ของผู้สูงอายุที่มีความคล้ายคลึงกันเสนอต่อกันไปเพื่อความต่อเนื่อง 3.3 ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุเล่าถึงเหตุการณ์ของตนเองจนครบทุกคน	ใช้เวลา5นาที ใช้เวลา30นาที	- การที่ให้ผู้สูงอายุมีการหาความหมายของเหตุการณ์ที่เลือกจะทำให้เกิดความรู้สึกของตนเองที่มีต่อเหตุการณ์นั้นและบอกได้ว่าเหตุการณ์นั้นมีคุณค่าอย่างไรจึงทำให้เก็บความทรงจำนั้น - การที่ให้ผู้สูงอายุมีการแบ่งปันประสบการณ์โดยใช้เทคนิคการฟังอย่างมีส่วนร่วมและด้วยความเข้าใจ (Active and Empathic Listening) และเทคนิคการใช้คำพูดนำ (General Lead) จะทำให้ผู้สูงอายุผูกพันกับความหลัง (Immersion) ในช่วงชีวิตวัยทำงานและเป็นการส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์ในสังคมและสนับสนุนให้มีการเปิดเผยตนเอง (Self Expression)

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลา	เหตุผลเชิงทฤษฎี
	ขั้นสรุป 1. ผู้วิจัยและผู้สูงอาย่วมกันสรุปถึงความรู้สึกและข้อคิดที่ได้รับจากการเข้ากลุ่ม 2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุซักถามข้อสงสัย 3. ผู้วิจัยกล่าวปิดกลุ่มและนัดหมายครั้งต่อไป	ใช้เวลา 10 นาที	- การสรุปร่วมกันระหว่างผู้วิจัยและผู้สูงอายุโดยใช้เทคนิคการสรุป (Summarize) นั้น จะเป็นการปิดการระสีถึงความหลังในครั้งนี้

ครั้งที่ 5 (สัปดาห์ที่ 3)

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลา	เหตุผลเชิงทฤษฎี
เพื่อยุติการระลึกถึงความหลังและยุติสัมพันธ์ภาพ	ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอน 3 ขั้นตอน ดังนี้ ขั้นเริ่มต้น ผู้วิจัยกล่าวสวัสดิ์ผู้สูงอายุและแสดงความเคารพผู้สูงอายุด้วยการยกมือไหว้ด้วยน้ำเสียงที่ อ่อนโยนพร้อมทั้งถามทุกข์สุขของผู้สูงอายุ รวมถึงเรื่องต่าง ๆ ที่ได้สนทนากันเมื่อครั้งที่ ผ่านมา ขั้นตอนการ 1. ผู้วิจัยขอให้ผู้สูงอายุทบทวนถึงเหตุการณ์ที่ ตนเองเลือกขึ้นมาเพื่อเป็นการแบ่งปันประสบการณ์ระหว่างสมาชิกกลุ่มตั้งแต่ครั้งที่ 2-4 2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุพูดถึงตนเองเกี่ยวกับความภาคภูมิใจของตน โดยผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุหลับตา และถามผู้สูงอายุว่า “ที่ ผ่านมาในอดีต คุณลง.../คุณป้า... เกิดความรู้สึกภูมิใจในตนเองอย่างไรบ้างคะ ช่วยเล่าให้ฟังหน่อยได้ไหมคะ” 3. ผู้วิจัยใช้ทักษะการเฝ้ายบ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีเวลาระลึกถึงความภาคภูมิใจของตนเอง 4. ผู้วิจัยกระตุ้นให้ผู้สูงอายุพูดถึงความภาคภูมิใจของตนเองให้กับสมาชิกกลุ่มรับฟังทีละคน 5. ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรมแลกเปลี่ยน โดยแจกกระดาษรูปหัวใจพร้อมกับดอกกุหลาบให้กับผู้สูงอายุคนละ 1 ชุด และนั่งหันหน้าเข้าหากัน พร้อมกับแลกหัวใจกับดอกกุหลาบซึ่งกันและกัน	ใช้เวลา 5 นาที ใช้เวลา 35-40 นาที	- การสร้างความเป็นกันเองโดยการกล่าวสวัสดิ์ผู้สูงอายุ จะทำให้ผู้สูงอายุเกิดความคุ้นเคยและการทบทวนถึงเรื่องราวต่าง ๆ ในการสนทนาครั้งนี้ ผ่านมาเป็นการทบทวนความจำในระยะสั้น (Recent Memory) ของผู้สูงอายุ - การให้ผู้สูงอายุมีการทบทวนเหตุการณ์ โดยการให้คำพูดกระตุ้นให้มีการระลึกถึงเหตุการณ์นั้นเป็นการทบทวนความจำในระยะสั้นของผู้สูงอายุ (Recent Memory) - การให้ผู้สูงอายุพูดถึงความภาคภูมิใจของตนเอง โดยใช้ทักษะการถามแบบคำถามปลายเปิด (Opened end Question) จะทำให้ผู้สูงอายุมีอิสระในการระลึกถึงความภาคภูมิใจของตน - การให้ผู้สูงอายุพูดถึงความภาคภูมิใจของตนเอง ให้กับสมาชิกกลุ่มฟัง โดยใช้เทคนิคการฟังอย่างมีส่วนร่วมและด้วยความเข้าใจ (Active and Empathic Listening) จะเป็นการส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์ และสนับสนุนให้มีการเปิดเผยตนเอง (Self Expression)

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลา	เหตุผลเชิงทฤษฎี
	6. จากนั้นผู้วิจัยและผู้สูงอายุร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ 1. ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุได้พูดถึงความรู้สึกละเอียดต่าง ๆ ที่ ผู้สูงอายุได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมทั้ง 5 ครั้ง 2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุเสนอความคิดเห็นซึ่งกันและกัน 3. ผู้วิจัยสรุปเกี่ยวกับวัตถุประสงค์และสิ่งที่ ผู้สูงอายุได้รับ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อไปในการดำเนินชีวิตประจำวันได้ 4. ผู้วิจัยให้กำลังใจผู้สูงอายุว่าผู้สูงอายุสามารถใช้ชีวิตต่อไปได้อย่างมีความสุข 5. ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุกล่าวถึงความรู้สึกของผู้สูงอายุที่มีต่อผู้วิจัย 6. ผู้วิจัยกล่าวถึงความรู้สึกของผู้วิจัยที่มีต่อผู้สูงอายุ 7. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณผู้สูงอายุที่ ให้ความร่วมมือในการทำวิจัยเป็นอย่างดีและกล่าวปิดกลุ่ม	ใช้เวลา 15 นาที	- เป็นการยุติสัมพันธภาพตามเวลาที่ กำหนดไว้

ภาคผนวก ข
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจโปรแกรมการระลึกถึงความหลัง

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อัจฉราพร สีหิรัญวงศ์ ภาควิชาสุขภาพจิตและ
การพยาบาลจิตเวช
คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหิดล
2. นายแพทย์ทรงสิทธิ์ อุดมสิน จิตแพทย์ประจำโรงพยาบาลชลบุรี
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์นารีรัตน์ สังวรวงษ์พนา หัวหน้าภาควิชาวิทยาศาสตร์พื้นฐาน
การพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยบูรพา
4. นางสาวจงกรม ทองจันทร์ อาจารย์ประจำภาควิชาการพยาบาล
ผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนียะลา
จังหวัดยะลา
5. นางรมิดา คงเจริญ พยาบาลวิชาชีพ 7 ปฏิบัติงานกลุ่ม
งานเวชกรรมสังคม
โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร
จังหวัดปราจีนบุรี

ภาคผนวก ค
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้สูงอายุ

- 1.เพศ ☐ 1.ชาย
☐ 2.หญิง
- 2.อายุ ปี
- 3.สถานภาพสมรส ☐ 1.คู่
☐ 2.โสด
☐ 3.ม่าย
☐ 4.หย่าหรือแยกกันอยู่
- 4.ระดับการศึกษา ☐ 1.ไม่ได้รับการศึกษา
☐ 2.ประถมศึกษา
☐ 3.มัธยมศึกษา

ส่วนที่ 2 แบบวัดความเศร้าในผู้สูงอายุไทย (Thai Geriatric Depression Scale - TGDS)

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความในแต่ละข้ออย่างละเอียด และประเมินความรู้สึกของท่านในช่วงเวลา 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา

- ให้ขีด / ลงในช่องที่ตรงกับ "ใช่" ถ้าข้อความในข้อนั้นตรงกับความรู้สึกของท่าน
- ให้ขีด / ลงในช่องที่ตรงกับ "ไม่ใช่" ถ้าข้อความในข้อนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกของท่าน

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
1. ท่านพอใจกับชีวิตความเป็นอยู่ตอนนี้		
2. ท่านไม่ชอบทำอะไรในสิ่งที่เคยสนใจหรือเคยทำเป็นประจำ		
3. ท่านรู้สึกชีวิตของท่านช่วงนี้ว่างเปล่า ไม่รู้จะทำอะไร		
4. ท่านรู้สึกเบื่อหน่ายบ่อยๆ		
5. ท่านหวังว่าจะมีสิ่งที่ดีเกิดขึ้นในวันหน้า		
6. ท่านมีเรื่องกังวลอยู่ตลอดเวลา และเลิกคิดไม่ได้		
7. ส่วนใหญ่แล้วท่านรู้สึกอารมณ์ดี		
8. ท่านรู้สึกกลัวว่าจะมีเรื่องไม่ดีเกิดขึ้นกับท่าน		
9. ส่วนใหญ่ท่านรู้สึกมีความสุข		
10. บ่อยครั้งที่ท่านรู้สึกไม่มีที่พึ่ง		
11. ท่านรู้สึกกระวนกระวาย กระสับกระส่ายบ่อยๆ		
12. ท่านชอบอยู่กับบ้านมากกว่าที่จะออกนอกบ้าน		
13. บ่อยครั้งที่ท่านรู้สึกวิตกกังวลเกี่ยวกับชีวิตข้างหน้า		
14. ท่านคิดว่าความจำของท่านไม่ดีเท่าคนอื่น		
15. การที่มีชีวิตอยู่ถึงปัจจุบันนี้ เป็นเรื่องน่ายินดีใช่หรือไม่		
16. ท่านรู้สึกหมดกำลังใจ หรือเศร้าใจบ่อยๆ		
17. ท่านรู้สึกว่าชีวิตท่านค่อนข้างไม่มีคุณค่า		
18. ท่านรู้สึกกังวลมากกับชีวิตที่ผ่านมา		
19. ท่านรู้สึกว่าชีวิตนี้ยังมีเรื่องน่าสนุกอีกมาก		
20. ท่านรู้สึกลำบากที่จะเริ่มต้นทำอะไรใหม่ๆ		

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
21. ท่านรู้สึกกระตือรือร้น		
22. ท่านรู้สึกสิ้นหวัง		
23. ท่านคิดว่าคนอื่นดีกว่าท่าน		
24. ท่านอารมณ์เสียง่ายกับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ		
25. ท่านรู้สึกอยากร้องไห้บ่อยๆ		
26. ท่านมีความตั้งใจในการทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด ได้ไม่นาน		
27. ท่านรู้สึกสดชื่นในเวลาตื่นนอนตอนเช้า		
28. ท่านไม่ชอบพบปะพูดคุยกับคนอื่น		
29. ท่านตัดสินใจอะไร ได้เร็ว		
30. ท่านมีจิตใจสบาย แจ่มใส เหมือนก่อน		

ส่วนที่ 3 แบบวัดความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความในแต่ละข้ออย่างละเอียดและประเมินความรู้สึกของท่านในช่วงเวลาที่ผ่านมาให้ชัดเจนเครื่องหมาย(✓) ลงในช่องที่แสดงความคิดของท่านว่าท่านเห็นด้วยหรือไม่ เห็นด้วยมากน้อยเพียงไร คือ ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ไม่เห็นด้วย ไม่ตัดสินใจ เห็นด้วย และเห็นด้วยอย่างยิ่ง

ข้อความ	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	ไม่ตัดสินใจ	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
1. เมื่ออายุมากขึ้น ฉันรู้สึกสบายมากกว่าที่เคยคิดไว้					
2. ฉันได้เรียนจากอุปสรรคของชีวิตมากกว่าคนอื่น ๆ ที่ฉันรู้จัก					
3. ปัจจุบันนี้เป็นเวลาที่เหงาหงอยที่สุดในชีวิตของฉัน					
4. ฉันรู้สึกสบายเหมือนเมื่ออายุยังน้อยอยู่					
5. ชีวิตของฉันควรจะสุขสบายมากกว่าที่เป็นอยู่เวลานี้					
6. ปัจจุบันนี้เป็นเวลาที่ดีที่สุดในชีวิตของฉัน					
7. สิ่งที่ทำฉันทำส่วนมากซ้ำซากน่าเบื่อหน่าย					
8. ฉันหวังว่าในอนาคตจะมีอะไรดี ๆ เกิดขึ้นกับฉัน					
9. สิ่งต่าง ๆ ที่ฉันทำยังคงเป็นสิ่งที่น่าสนใจ เหมือนเช่นเคย					
10. ฉันรู้สึกตัวว่าแก่เฒ่าและค่อนข้างจะอ่อนแรง					
11. เมื่อหวนนึกถึงความหลัง ฉันรู้สึกชื่นชมตัวเองมากอยู่					
12. หากตั้งต้นชีวิตใหม่ได้ ฉันก็ไม่ขอกลับไปตั้งต้นอีก					
13. ฉันยังดูกระฉับกระเฉงดี เมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่นวัยเดียวกัน					
14. ฉันยังทำแผนการที่จะทำอะไร ๆ ในเวลาข้างหน้าอยู่อีก					
15. หวนนึกถึงความหลังแล้ว ฉันไม่ได้สมหวังในสิ่งสำคัญ ๆ ที่อยากได้					
16. เมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่นแล้ว ฉันเศร้าสร้อยบ่อยมากกว่าเขา					
17. ฉันได้รับความสมหวังในชีวิตไม่ใช่น้อย					
18. ใคร ๆ จะว่าอย่างไรก็ตาม ฉันรู้สึกว่าคนโดยทั่ว ๆ ไป กำลังเลวลงไม่ใช่ดีขึ้น					