

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก ก
การพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมวิจัย
และแผนการระดมถึงความหลัง

ข้อมูลสำหรับกลุ่มตัวอย่างการวิจัย

การศึกษาเรื่อง ผลการระลึกถึงความหลังต่อภาวะซึมเศร้าและความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของ ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชน จังหวัดปราจีนบุรี

เรียน ผู้สูงอายุทุกท่าน

ท่านเป็นผู้ที่ได้รับเชิญให้เข้าร่วมการศึกษาวิจัย เพื่อประเมินผลการระลึกถึงความหลังต่อ ภาวะซึมเศร้าและความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ก่อนท่านจะเข้าร่วมการศึกษาดังกล่าวขอ เรียนให้ท่านทราบถึงเหตุผลและรายละเอียดของการศึกษาวิจัย

เนื่องจากพบว่าจำนวนผู้สูงอายุมีอัตราการเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว และพบว่ามี การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ส่งผลกระทบต่อร่างกาย จิตใจ โดยเฉพาะด้านจิตใจพบว่าในผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ ในชุมชนมีภาวะซึมเศร้าสูงคิดเป็นร้อยละ 20-40 แล้วแต่ผลของการศึกษา และยังพบว่าผู้ที่ภาวะ ซึมเศร้าจะพบว่ามีความสัมพันธ์กับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองลดลง ซึ่งภาวะซึมเศร้าเป็นปัญหาที่ ส่งผลต่อการมีชีวิตรอยู่ของผู้สูงอายุอย่างมาก จากการทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมาพบว่าการระลึกถึง ความหลังช่วยลดภาวะซึมเศร้า นอกจากนี้ยังพบว่าสามารถเพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองได้ โดย การระลึกถึงความหลังเป็นกิจกรรมการพยาบาลซึ่งเป็นบทบาทอิสระของพยาบาล ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาผลการระลึกถึงความหลังต่อภาวะซึมเศร้าและความรู้สึกมีคุณค่าใน ตนเองของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชน

ผลการศึกษาครั้งนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาในหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลสูงอายุ โดยข้อมูลต่าง ๆ จะถูกเก็บไว้ในคอมพิวเตอร์ ขอรับรองว่าจะไม่มีการ เปิดเผยชื่อของท่านสู่สาธารณชน การนำเสนอข้อมูลจะเป็นในภาพรวม

หากมีข้อสงสัยประการใด กรุณาติดต่อ นางสาวเรณู อินทร์ดา โทร 01-8617271

ขอขอบพระคุณในความร่วมมือของท่าน ณ ที่นี้

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

สัปดาห์ที่ 1

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลา	สื่ออุปกรณ์	เหตุผลเชิงทฤษฎีและเทคนิค การสื่อสาร	ผลการดำเนินงาน กิจกรรม
1. เพื่อสร้าง สัมพันธภาพ ระหว่าง ผู้สูงอายุกับ ผู้วิจัย	1. ก่อนไปบ้านผู้สูงอายุผู้วิจัยปฏิบัติดังนี้ - ตรวจสอบด้านสภาพร่างกายของผู้วิจัยดังนี้ - ด้านร่างกาย - สุขภาพโดยทั่วไป สมบูรณ์แข็งแรง ไม่มีสภาวะที่จะทำให้เกิดการรบกวนผู้สูงอายุขณะพูดคุยถึงความหลัง - แต่งกาย ผู้วิจัยแต่งกายสุภาพ - ด้านจิตใจ ผู้วิจัยต้องสำรวจความรู้สึกลของตนเองว่า หากแรงใจ ขาดความมั่นใจ มีความวิตกกังวลหรือไม่ - เตรียมข้อมูลเบื้องต้นของผู้สูงอายุ เช่น ชื่อ นามสกุล อายุ สถานภาพสมรส อาชีพ ที่อยู่ เป็นต้น - เตรียมแผนในการดำเนินกิจกรรมการระลึกถึง ความหลัง - เมื่อผู้วิจัยไปถึงบ้าน ผู้วิจัยแสดงความเคารพ โดยการ ยกมือไหว้ผู้สูงอายุ และ กล่าวคำว่า “สวัสดีค่ะ” ด้วย	10 นาที		- เตรียมความพร้อมของผู้วิจัยเพื่อให้ เกิดความมั่นใจ ความเชื่อมั่นในตนเอง ของผู้วิจัย	

สัปดาห์ที่ 1 (ต่อ)

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลา	สื่อ-อุปกรณ์	เหตุผลเชิงทฤษฎีและเทคนิค การสื่อสาร	ผลการดำเนินงาน กิจกรรม
	นำเสียงอ่าน โขนพร้อมทั้งแนะนำตัว เป็นไกรมาจากไหน และขออนุญาตเรียกสุภาพว่า “คุณตา....” หรือ “คุณยาย” ตามด้วยนามของผู้สูงอายุ 3. ผู้วิจัยทบทวนกับผู้สูงอายุ โดยกล่าวว่าผู้วิจัยเคยมาพบกับผู้สูงอายุแล้วครั้งหนึ่งเมื่อ.... (บอกวัน เดือน ปี ที่ ผู้วิจัยมาพบ รวมทั้งเหตุการณ์ที่สัมพันธ์กับวันที่เคยมาพบกับผู้สูงอายุ) ผู้วิจัยได้ขออนุญาต และขอความร่วมมือจากผู้สูงอายุได้อนุญาตผู้วิจัยแล้ว และผู้วิจัยได้นำมาพบผู้สูงอายุในวันนี้ 4. ผู้วิจัยพูดคุยสาระต่างๆ ไปกับผู้สูงอายุ เช่น ความ เป็นอยู่ปัจจุบัน ภาวะสุขภาพ กิจกรรมที่ผู้สูงอายุได้ กระทำในวันนี้และในวันที่ผ่านมา เป็นต้น			และสร้างความมั่นใจ ความเชื่อมั่น ความประทับใจในการพบกันระหว่าง ผู้วิจัยและผู้สูงอายุ (first impression) - เพื่อสร้างความคุ้นเคย ความเชื่อถือ และความไว้วางใจในการพูดคุยถึง ความหลังของผู้สูงอายุ - เพื่อสร้างความต่อเนื่อง และทบทวน ความจำในระยะสั้น (recent memory) ของผู้สูงอายุ	

สัปดาห์ที่ 1 (ต่อ)

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลา	สื่อ-อุปกรณ์	เหตุผลเชิงทฤษฎีเทคนิค การสื่อสาร	ผลการดำเนินงาน กิจกรรม
	5. ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์การมาพบผู้สูงอายุที่บ้านครั้งนี้ เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุย้อนคิดถึงความหลังซึ่งเป็นเหตุการณ์ที่ประทับใจเมื่อผู้สูงอายุย้อนคิดถึงแล้วทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีความสุข ด้วยการพูดคุยกับผู้วิจัย และใช้เวลาพูดคุยถึงความหลังแต่ละครั้งประมาณ 40-45 นาที ผู้วิจัยจะมาพบผู้สูงอายุที่บ้าน เพื่อพูดคุยเกี่ยวกับความหลังทั้งหมด 6 ครั้ง โดยจะมาสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์อย่างช้า ๆ และเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุซักถามข้อสงสัย เป็นระยะ ๆ 1. ผู้วิจัยจะเลือกสถานที่ภายในบ้านของผู้สูงอายุ ในส่วนที่มีสภาพค่อนข้างเงียบ แสงสว่างเพียงพอ อากาศถ่ายเทสะดวก ไม่ร้อนหรือหนาวจนเกินไป และเหมาะสมกับสภาพร่างกายของผู้สูงอายุ			-เพื่อกำหนดข้อตกลงในการระลึกถึงความหลัง และเป็นการเตรียมผู้สูงอายุ ในการระลึกถึงความหลัง -จัดสิ่งแวดล้อมให้อำนวยความสะดวกระลึกถึงความหลัง	

สัปดาห์ที่ 1 (ต่อ)

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลา	สื่อ-อุปกรณ์	เหตุผลเชิงทฤษฎีและเทคนิค	ผลการดำเนินงาน
- เพื่อส่งเสริมและกระตุ้นให้ผู้สูงอายุระลึกถึงความหลังในทางบวก	2. ผู้วิจัยนั่งหันหน้าเข้าหาผู้สูงอายุ และนั่งห่างจากผู้สูงอายุประมาณ 2-3 ฟุต กรณีผู้สูงอายุที่มีปัญหาการได้ยิน ผู้วิจัยนั่งห่างจากผู้สูงอายุ 1 ฟุต ขั้นดำเนินการ ผู้วิจัยได้แบ่งเป็น 3 ระยะ ดังนี้ 1. ระยะเลือกเหตุการณ์ในอดีต (Memory selection) ผู้วิจัยเปิด โอกาสให้ผู้สูงอายุเลือกเหตุการณ์ที่ประทับใจเพื่อระลึกถึงอย่างมีความสุขด้วยตนเอง และอยากเล่าให้ผู้วิจัยฟังมากที่สุด ด้วยคำถามปลายเปิดว่า “ถ้าพูดถึงเหตุการณ์ที่ผ่านมาในอดีต เหตุการณ์อะไรที่ประทับใจ คุณตา (คุณยาย)..... เมื่อคิดถึงแล้วคุณตา (คุณยาย)..... รู้สึกมีความสุขมากที่สุดพอจะกรุณาเล่าให้ฉันฟังหน่อย ได้มั๊ยคะ” ผู้วิจัยให้ความเงียบ (Silence) พร้อมทั้งแสดงท่าทีว่ามีความพร้อมในการฟังผู้สูงอายุ หากผู้สูงอายุนิ่งเงียบไปนานหรือบอกว่านึกอะไรไม่ได้	30 นาที		- เอื้ออำนวยในการสื่อสาร คือ ระยะห่างระหว่างบุคคล (use of space) และขจัดสาเหตุที่รบกวนการสื่อสารแบบใช้วาจา - โดยใช้เทคนิคการใช้คำถามปลายเปิด (Open-ended Questioning) เพื่อกระตุ้นและเปิดความรู้สึกรู้สึก (reflecting)	

ลำดับที่ 1 (ต่อ)

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลา	สื่อ-อุปกรณ์	เหตุผลเชิงทฤษฎีและเทคนิค การสื่อสาร	ผลการดำเนิน กิจกรรม
	ผู้วิจัยจะกระตุ้นผู้สูงอายุ โดยการทบทวน พุทธคุณ ๕ ทศกัณฐ์ เกี่ยวกับเหตุการณ์ในชีวิตตามระยะพัฒนาการ เช่น วิชเด็ก วิชรุ่น วิชผู้ใหญ่ 2. ระยะค้นหาความหมายของเหตุการณ์ในอดีต (Experiencing) ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุหวนกลับมาเพื่อระลึกว่าเหตุการณ์นั้นมี ความหมายต่อผู้สูงอายุอย่างไร 3. ระยะแบ่งปันประสบการณ์ให้ผู้ฟัง (Social Interaction) เมื่อผู้สูงอายุเริ่มระลึกถึงความหลังโดยการบอกเล่าให้ผู้วิจัยฟัง ผู้วิจัยรับฟังด้วยความตั้งใจ โดยประสานสายตา (Eye Contact) กับผู้สูงอายุ แสดงสีหน้าของความสุข (Facial expression) ร่วมกับผู้สูงอายุ ขานรับอย่างสงบ โดยการผกผันรับ รับ ออกเสียงในลำคอ “คะ” และกระตุ้นเมื่อผู้สูงอายุเงียบ เพื่อแสดงให้เห็นว่าสนใจในเรื่องที่ผู้สูงอายุ			- เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกผูกพันกับเหตุการณ์ในอดีต (immersion) - เพื่อให้ผู้สูงอายุทราบว่าผู้วิจัยเข้าใจความรู้สึกของผู้สูงอายุโดยใช้เทคนิคการฟังอย่างมีส่วนร่วมและด้วยความเข้าใจ (active and empathic listening) และเทคนิคการใช้คำถามพุดนำ (general lead) เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง	

สัปดาห์ที่ 1 (ต่อ)

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลา	สื่อ-อุปกรณ์	เหตุผลเชิงทฤษฎีและเทคนิค การสื่อสาร	ผลการดำเนินงาน กิจกรรม
	เล่า เช่น “แล้วเป็นอย่างไรต่อคะ” พร้อมทั้งสังเกตสีหน้าท่าทางผู้สูงอายุ ขั้นสรุป 1. ผู้วิจัยสะท้อนความรู้สึกร่วมของผู้สูงอายุต่อเหตุการณ์ในอดีต (Reflect feeling) และกล่าวสรุปเหตุการณ์ในอดีตที่ผู้สูงอายุเล่าให้ผู้วิจัยฟังสั้น ๆ 2. ก่อนกลับ ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณที่ผู้สูงอายุได้เล่าเรื่อง..... ซึ่งเป็นเหตุการณ์ที่ประทับใจในอดีต ของผู้สูงอายุให้ผู้วิจัยฟัง โดยบันทึกวันนัด และเรื่องที่ผู้สูงอายุได้ระลึก	5 นาที		-ใช้เทคนิคการสะท้อนความรู้สึก (reflecting) และผู้สูงอายุรู้สึกได้ว่าผู้วิจัยเข้าใจความรู้สึกของผู้สูงอายุ -เพื่อให้ผู้สูงอายุถอดถอนเหตุการณ์ในอดีต (withdrawal) โดยใช้เทคนิคการสรุป (summarize) เพื่อปิดการระลึกถึงความหลังในครั้งนี้ ซึ่งเป็นระยะปิดเหตุการณ์ (closur) และบ้ำผู้สูงอายุในการพบกันครั้งต่อไป	

สัปดาห์ที่ 1 (ต่อ)

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลา	สื่ออุปกรณ์	เหตุผลเชิงทฤษฎีและการสื่อสาร	ผลการดำเนินงานกิจกรรม
	ถึงความหลังในครั้งนี้ ไว้ในแผนกระดาษด้วย ตัวหนังสือที่ใหญ่ชัดเจน และจัดวางไว้ในที่ที่ผู้สูงอายุหาได้ง่าย และนัดผู้สูงอายุในครั้งต่อไปโดย 3. ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุเลือกระลึกถึงเหตุการณ์ที่ประทับใจในอดีตที่ทำให้ผู้สูงอายุระลึกถึงแล้วรู้สึกมีความสุขไว้ 1 เรื่อง ซึ่งเป็นเหตุการณ์เรื่องอื่นที่ไม่ใช่เรื่องที่สนทนากันในครั้งนี้ โดยให้ผู้สูงอายุได้คิดเป็นการบ้านเพื่อที่จะเล่าให้ผู้วิจัยฟังในครั้งหน้าที่พบกัน	5 นาที	ผู้สูงอายุ โดย สรุปเรื่องที่ผู้สูงอายุเล่าให้ผู้วิจัยฟังในครั้งนี้ บันทึกนัดหมายในการพบกันครั้งหน้า	- เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสเตรียมตัวในการเลือกเหตุการณ์ในอดีตที่จะนำมาระลึกถึงและเล่าให้ผู้วิจัยฟัง และสามารถช่วยลดความวิตกกังวลให้กับผู้สูงอายุได้	

สัปดาห์ที่ 2

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลา	สื่อ-อุปกรณ์	เหตุผลเชิงทฤษฎีและเทคนิค การสื่อสาร	ผลการดำเนินงาน กิจกรรม
	1. เมื่อผู้วิจัยไปถึงบ้านผู้สูงอายุ ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้สูงอายุด้วยใบหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส นำเสียงสุภาพอ่อนโยน 2. ผู้วิจัยจะเลือกสถานที่ และจัดสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสมกับการระลึกถึงความหลัง 3. ผู้วิจัยทบทวนเรื่องที่ผู้สูงอายุได้ระลึกถึงความหลังในสัปดาห์ที่ 1 ให้ผู้สูงอายุฟัง	10 นาที		- เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกได้รับการยกย่องนับถือ (self-esteem need) ซึ่งเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ขั้นที่ 4 จากทฤษฎีความต้องการขั้นพื้นฐานมนุษย์ของมาสโลว์ (Maslow, 1970) - จัดสิ่งแวดล้อมเพื่ออำนวยความสะดวกระลึกถึงความหลัง - เพื่อสร้างความต่อเนื่องในการระลึกถึงความหลังและทบทวนความจำในระยะสั้น (recent memory) ของผู้สูงอายุ - ใช้เทคนิคการรู้จักจดจำ (giving recognition) เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง	

สัปดาห์ที่ 2 (ต่อ)

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลา	สื่อ-อุปกรณ์	เหตุผลเชิงทฤษฎีและเทคนิค การสื่อสาร	ผลการดำเนินงาน กิจกรรม
เพื่อส่งเสริมและกระตุ้นให้ผู้สูงอายุระลึกถึงความหลังในทางบวก	ขึ้นดำเนินการ ผู้วิจัยได้แบ่งเป็น 3 ระยะ ดังนี้ 1. ระยะเลือกเหตุการณ์ในอดีต (Memory selection) ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุเลือกเหตุการณ์ที่ประทับใจเพื่อระลึกถึงอย่างมีความสุขด้วยตนเอง และขอให้เลือกให้ผู้วิจัยฟังมากที่สุด ด้วยคำถามปลายเปิดว่า “ ถ้าพูดถึงเหตุการณ์ที่ผ่านมาในอดีต เหตุการณ์อะไรที่ประทับใจ คุณตา (คุณยาย)..... เมื่อคิดถึงแล้วคุณตา (คุณยาย)..... รู้สึกมีความสุขมากที่สุดพอจะกรุณาเล่าให้ฉันฟังหน่อยได้มั๊ยคะ” ผู้วิจัยใช้ความเงียบ (Silence) พร้อมทั้งแสดงท่าทีที่มีความพร้อมในการฟังผู้สูงอายุ หากผู้สูงอายุนิ่งเงียบไปนานหรือบอกว่านึกอะไรไม่ได้อีก ผู้วิจัยจะกระตุ้นผู้สูงอายุโดยการทบทวน พูดคุย ชักถามเกี่ยวกับเหตุการณ์ในชีวิตตามระยะพัฒนาการ เช่น วัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่	30 นาที		-โดยใช้เทคนิคการให้คำถามปลายเปิด (Open-ended Questioning) เพื่อกระตุ้นและเปิดความรู้สึกรู้สึก (reflecting)	

สัปดาห์ที่ 2 (ต่อ)

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลา	สื่อ-อุปกรณ์	เหตุผลเชิงทฤษฎีและ เทคนิค การสื่อสาร	ผลการดำเนิน กิจกรรม
	2. ระบะค้นความหมายของเหตุการณ์ในอดีต (Experiencing) ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุหลับตา เพื่อระลึกว่าเหตุการณ์นั้นมีความหมายต่อผู้สูงอายุอย่างไร 3. ระบะแบ่งปันประสบการณ์ให้ผู้อื่นฟัง (Social Interaction) เมื่อผู้สูงอายุเริ่มระลึกถึงความหลังโดยการบอกเล่าให้ผู้วิจัยฟัง ผู้วิจัยรับฟังด้วยความตั้งใจ โดยประสานสายตา (Eye Contact) กับผู้สูงอายุ แสดงสีหน้าของความสุข(Facial expression) ร่วมกับผู้สูงอายุ ขานรับอย่างสงบโดยการฟังกตริชมรับ ออกเสียงในลำคอ “คะ” และกระดุนเมื่อผู้สูงอายุเงิบเพื่อแสดงให้เห็นว่าสนใจในเรื่องที่ผู้สูงอายุเล่า เช่น “แล้วเป็นอย่างไรต่อคะ” พร้อมทั้งสังเกตสีหน้าท่าทางผู้สูงอายุ			- เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกผูกพันกับเหตุการณ์ในอดีต (immersion) - เพื่อให้ผู้สูงอายุทราบว่าผู้วิจัยเข้าใจความรู้สึกของผู้สูงอายุโดยใช้เทคนิคการฟังอย่างมีส่วนร่วมและด้วยความเข้าใจ (active and empathic listening) และเทคนิคการใช้คำถามพุดนำ (general lead) เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง	

สัปดาห์ที่ 2 (ต่อ)

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลา	สื่อ-อุปกรณ์	เหตุผลเชิงทฤษฎีและเทคนิค การสื่อสาร	ผลการดำเนินงาน กิจกรรม
	ขั้นสรุป 1. ผู้วิจัยสะท้อนความรู้สึกอารมณ์ของผู้สูงอายุต่อเหตุการณ์ในอดีต (Reflect feeling) และกล่าวสรุปเหตุการณ์ในอดีตให้ผู้สูงอายุเล่าให้ผู้วิจัยฟังสั้น ๆ 2. ก่อนกลับ ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณที่ผู้สูงอายุได้เล่าเรื่อง..... ซึ่งเป็นเหตุการณ์ที่ประทับใจในอดีตของผู้สูงอายุให้ผู้วิจัยฟัง โดยบันทึกวันนัด และเรื่องที่ผู้สูงอายุได้ระลึกถึงความหลังในครั้งนี้ไว้ในแผ่นกระดาษด้วยตัวหนังสือที่ใหญ่ ชัดเจน และจัด	5 นาที	แผ่นกระดาษ บันทึกเพื่อเตือน ความจำให้กับ ผู้สูงอายุ โดย สรุปเรื่องที่ผู้สูง	- ใช้เทคนิคการสะท้อนความรู้สึก (reflecting) และผู้สูงอายุรู้สึกกับผู้วิจัยเข้าใจความรู้สึกของผู้สูงอายุ - เพื่อให้ผู้สูงอายุถอดถอนเหตุการณ์ในอดีต (withdrawal) โดยใช้เทคนิคการสรุป (summarize) เพื่อปิดการระลึกถึงความหลังในครั้งนี้ ซึ่งเป็นระยะปิดเหตุการณ์ (closur) และย้ำผู้สูงอายุในการพบกันครั้งต่อไป	

สัปดาห์ที่ 2 (ต่อ)

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลา	สื่ออุปกรณ์	เหตุผลเชิงทฤษฎีและเทคนิค การสื่อสาร	ผลการดำเนิน กิจกรรม
	วางไว้ในที่ที่ผู้สูงอายุหาได้ง่าย และนัดผู้สูงอายุใน ครั้งต่อไปโดย 3. ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุเลืกระลึกถึงเหตุการณ์ที่ ประทับใจในอดีตที่ทำให้ผู้สูงอายุระลึกถึงแล้วรู้สึกมี ความสุขไว้ 1 เรื่อง ซึ่งเป็นเหตุการณ์เรื่องอื่นที่ไม่ใช่ เรื่องที่สนทนากันในครั้งนี้ โดยให้ผู้สูงอายุได้คิดเป็น การบ้านเพื่อที่จะเล่าให้ผู้วิจัยฟังในครั้งหน้าที่พบกัน		อายุเล่าให้ผู้วิจัย ฟังในครั้งนี้ บันทึกนัดหมาย ในการพบกัน ครั้งหน้า	- เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสเตรียมตัว ในการเลืกระลึกถึงเหตุการณ์ในอดีตที่จะ นำมาระลึกถึงและเล่าให้ผู้วิจัยฟัง และ สามารถช่วยลดความวิตกกังวลให้กับ ผู้สูงอายุได้	

สัปดาห์ที่ 3

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลา	สื่ออุปกรณ์	เหตุผลเชิงทฤษฎีและเทคนิค การสื่อสาร	ผลการดำเนิน กิจกรรม
	1. เมื่อผู้วิจัยไปถึงบ้านผู้สูงอายุ ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้สูงอายุด้วยหน้าตายิ้มแย้มแจ่มใส นำเสียงสุภาพอ่อนโยน 2. ผู้วิจัยจะเลือกสถานที่ และจัดสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสมกับการระลึกถึงความหลัง 3. ผู้วิจัยทบทวนเรื่องที่ผู้สูงอายุได้ระลึกถึงความหลังในสัปดาห์ที่ 1 และ 2 ให้ผู้สูงอายุฟัง	10 นาที		- เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกได้รับการยกย่องนับถือ (self-esteem need) ซึ่งเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ขั้นที่ 4 จากทฤษฎีความต้องการขั้นพื้นฐานมนุษย์ของมาสโลว์ (Maslow, 1970) - จัดสิ่งแวดล้อมเพื่ออำนวยความสะดวกระลึกถึงความหลัง - เพื่อสร้างความต่อเนื่องในการระลึกถึงความหลังและทบทวนความจำในระยะสั้น (recent memory) ของผู้สูงอายุ - ใช้เทคนิคการรู้จักจดจำ (giving recognition) เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง	

ลำดับที่ 3 (ต่อ)

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลา	สื่อ-อุปกรณ์	เหตุผลเชิงทฤษฎีและเทคนิค การสื่อสาร	ผลการดำเนินงาน กิจกรรม
เพื่อส่งเสริมและกระตุ้นให้ผู้สูงอายุระลึกถึงความหลังในทางบวก	ขั้นดำเนินการ ผู้วิจัยได้แบ่งเป็น 3 ระยะ ดังนี้ 1. ระยะเลือกเหตุการณ์ในอดีต (Memory selection) ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุเลือกเหตุการณ์ที่ประทับใจเพื่อระลึกถึงอย่างมีความสุขด้วยตนเอง และอยากเล่าให้ผู้วิจัยฟังมากที่สุด ด้วยคำถามปลายเปิดว่า “ถ้าพูดถึงเหตุการณ์ที่ผ่านมาในอดีต เหตุการณ์อะไรที่ประทับใจ คุณตา (คุณยาย)..... เมื่อคิดถึงแล้วคุณตา (คุณยาย)..... รู้สึกมีความสุขมากที่สุดพอจะกรุณาเล่าให้ฉันฟังหน่อยได้มั๊ยคะ” ผู้วิจัยใช้ความเงียบ (Silence) พร้อมทั้งแสดงท่าทีว่ามีความพร้อมในการฟังผู้สูงอายุ หากผู้สูงอายุนิ่งเงียบไปนาน หรือบอกว่ามีอะไรไม่ได้ ผู้วิจัยจะกระตุ้นผู้สูงอายุโดยการทบทวน พูดคุย ชักถามเกี่ยวกับเหตุการณ์ในชีวิตตามระยะพัฒนาการ เช่น วัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่	30 นาที		- โดยให้เทคนิคการใช้คำถามปลายเปิด (Open-ended Questioning) เพื่อกระตุ้นและเปิดความรู้สึกรู้สึก (reflecting)	

สัปดาห์ที่ 3 (ต่อ)

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลา	สื่อ-อุปกรณ์	เหตุผลเชิงทฤษฎีและ เทคนิค การสื่อสาร	ผลการดำเนินงาน กิจกรรม
	2. ระบุคุณค่าความหมายของเหตุการณ์ในอดีต (Experiencing) ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุหวนรำลึก เพื่อระลึกว่าเหตุการณ์นั้นมีความหมายต่อผู้สูงอายุอย่างไร 3. ระบุแบ่งปันประสบการณ์ให้ผู้อื่นฟัง (Social Interaction) เมื่อผู้สูงอายุเริ่มระลึกถึงความหลังโดยการบอกเล่าให้ผู้วิจัยฟัง ผู้วิจัยรับฟังด้วยความตั้งใจ โดยประสานสายตา (Eye Contact) กับผู้สูงอายุ แสดงสีหน้าของความสุข (Facial expression) ร่วมกับผู้สูงอายุ ขานรับอย่างสงบ โดยการฟังกตริธรรมรับออกเสียงในลำคอ “ค่ะ” และกระตุ้นเมื่อผู้สูงอายุเงียบ เพื่อแสดงให้เห็นว่าสนใจในเรื่องที่ผู้สูงอายุเล่า เช่น “แล้วเป็นอย่างไรต่อคะ” พร้อมทั้งตั้งเกศติหน้าท่าทางผู้สูงอายุ			- เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกผูกพันกับเหตุการณ์ในอดีต (immersion) - เพื่อให้ผู้สูงอายุทราบว่าผู้วิจัยเข้าใจความรู้สึกของผู้สูงอายุ โดยใช้เทคนิคการฟังอย่างมีส่วนร่วมและด้วยความเข้าใจ (active and empathic listening) และเทคนิคการใช้คำถามพุดนำ (general lead) เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง	

สัปดาห์ที่ 3 (ต่อ)

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลา	สื่ออุปกรณ์	เหตุผลเชิงทฤษฎีและ เทคนิค การสื่อสาร	ผลการดำเนินงาน กิจกรรม
	ขั้นสรุป 1. ผู้วิจัยสะท้อนความรู้สึกรวมของผู้สูงอายุต่อเหตุการณ์ในอดีต (Reflect feeling) และกล่าวสรุปเหตุการณ์ในอดีตให้ผู้สูงอายุเล่าให้ผู้วิจัยฟังสั้น ๆ 2. ก่อนกลับ ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณที่ผู้สูงอายุได้เล่าเรื่อง..... ซึ่งเป็นเหตุการณ์ที่ประทับใจในอดีต ของผู้สูงอายุให้ผู้วิจัยฟัง โดยบันทึกวันนัด และเรื่องที่ผู้สูงอายุได้ระลึกถึงความหลังในครั้งนี้ไว้ในแผนกระดามด้วยตัวหนังสือที่ใหญ่ ชัดเจน และจัด	5 นาที	แผ่นกระดาม บันทึกเพื่อเตือนความจำให้กับผู้สูงอายุ โดยสรุปเรื่องที่ผู้สูง	-ใช้เทคนิคการสะท้อนความรู้สึกรู้สึก (reflecting) และผู้สูงอายุรู้สึกตัวว่าผู้วิจัยเข้าใจความรู้สึกของผู้สูงอายุ -เพื่อให้ผู้สูงอายุถอนถอนเหตุการณ์ในอดีต (withdrawal) โดยใช้เทคนิคการสรุป (summarize) เพื่อปิดการระลึกถึงความหลังในครั้งนี้ ซึ่งเป็นระยะปิดเหตุการณ์ (closur) และย้ำผู้สูงอายุในการพบกันครั้งต่อไป	

สัปดาห์ที่ 3 (ต่อ)

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลา	สื่ออุปกรณ์	เหตุผลเชิงทฤษฎีและเทคนิค การสื่อสาร	ผลการดำเนินงาน กิจกรรม
	วางไว้ในที่ให้ผู้สูงอายุหาได้ง่าย และนัดผู้สูงอายุใน ครั้งต่อไปโดย 3. ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุเลือกกระติกถึงเหตุการณ์ที่ ประทับใจในอดีตที่ทำให้ผู้สูงอายุระลึกถึงแล้วรู้สึกมี ความสุขไว้ 1 เรื่อง ซึ่งเป็นเหตุการณ์เรื่องอื่นที่ไม่ใช่ เรื่องที่สนทนากันในครั้งนี้ โดยให้ผู้สูงอายุได้คิดเป็น การบ้านเพื่อที่จะเล่าให้ผู้วิจัยฟังในครั้งหน้าที่พบกัน		อายุเล่าให้ผู้วิจัย ฟังในครั้งนี้ บันทึกนัดหมาย ในการพบกัน ครั้งหน้า	- เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสเตรียมตัว ในการเลือกเหตุการณ์ในอดีตที่จะ นำมาระลึกถึงและเล่าให้ผู้วิจัยฟัง และ สามารถช่วยลดความวิตกกังวลให้กับ ผู้สูงอายุได้	

สัปดาห์ที่ 4

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลา	สื่ออุปกรณ์	เหตุผลเชิงทฤษฎีและเทคนิค การสื่อสาร	ผลการดำเนิน กิจกรรม
	1. เมื่อผู้วิจัยไปถึงบ้านผู้สูงอายุ ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้สูงอายุด้วยใบหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส นำเสียงสุภาพอ่อนโยน 2. ผู้วิจัยจะเลือกสถานที่ และจัดสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสมกับการระลึกถึงความหลัง 3. ผู้วิจัยทบทวนเรื่องที่ผู้สูงอายุได้ระลึกถึงความหลังในสัปดาห์ที่ 1,2 และ 3 ให้ผู้สูงอายุฟัง	10 นาที		- เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกได้รับการยกย่องนับถือ (self-esteem need) ซึ่งเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ขั้นที่ 4 จากทฤษฎีความต้องการขั้นพื้นฐานของมาสโลว์ (Maslow, 1970) - จัดสิ่งแวดล้อมเพื่อเอื้ออำนวยต่อการระลึกถึงความหลัง - เพื่อสร้างความต่อเนื่องในการระลึกถึงความหลังและทบทวนความจำในระยะสั้น (recent memory) ของผู้สูงอายุ - ใช้เทคนิคการรู้จักจำ (giving recognition) เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง	

สัปดาห์ที่ 4 (ต่อ)

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลา	สื่อ-อุปกรณ์	เหตุผลเชิงทฤษฎีและเทคนิค การสื่อสาร	ผลการดำเนิน กิจกรรม
เพื่อส่งเสริมและกระตุ้นให้ผู้สูงอายุระลึกถึงความหลังในทางบวก	ขั้นดำเนินการ ผู้วิจัยได้แบ่งเป็น 3 ระยะ ดังนี้ 1. ระยะเลือกเหตุการณ์ในอดีต (Memory selection) ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุเลือกเหตุการณ์ที่ประทับใจเพื่อระลึกถึงอย่างมีความสุขด้วยตนเอง และอยากเล่าให้ผู้วิจัยฟังมากที่สุด ด้วยคำถามปลายเปิดว่า “ถ้าพูดถึงเหตุการณ์ที่ผ่านมาในอดีต เหตุการณ์อะไรที่ประทับใจ คุณตา (คุณยาย)..... เมื่อคิดถึงแล้วคุณตา (คุณยาย)..... รู้สึกมีความสุขมากที่สุดพอจะกรุณาเล่าให้ฉันฟังหน่อยได้มั๊ยคะ” ผู้วิจัยใช้ความเงียบ (Silence) พร้อมทั้งแสดงท่าทีว่ามีความพร้อมในการฟังผู้สูงอายุ หากผู้สูงอายุนิ่งเงียบไปนานหรือบอกว่านึกอะไรไม่ได้ ผู้วิจัยจะกระตุ้นผู้สูงอายุโดยการทบทวน พูดคุย ชักถามเกี่ยวกับเหตุการณ์ในชีวิตตามระยะพัฒนาการ เช่น วัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่	30 นาที		-โดยใช้เทคนิคการใช้คำถามปลายเปิด (Open-ended Questioning) เพื่อกระตุ้นและเปิดความรู้สึก (reflecting)	

สัปดาห์ที่ 4 (ต่อ)

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลา	สื่อ-อุปกรณ์	เหตุผลเชิงทฤษฎีและ เทคนิค การสื่อสาร	ผลการดำเนินงาน กิจกรรม
	2. ระยะตื่นทหาความหมายของเหตุการณ์ในอดีต (Experiencing) ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุหลับตา เพื่อระลึกว่าเหตุการณ์นั้นมีความหมายต่อผู้สูงอายุอย่างไร 3. ระยะแบ่งปันประสบการณ์ให้ผู้อื่นฟัง (Social Interaction) เมื่อผู้สูงอายุเริ่มระลึกถึงความหลังโดยการบอกเล่าให้ผู้วิจัยฟัง ผู้วิจัยรับฟังด้วยความตั้งใจ โดยประสานสายตา (Eye Contact) กับผู้สูงอายุ แสดงสีหน้าของความสุข(Facial expression) ร่วมกับผู้สูงอายุ จานรับอย่างสงบโดยการฟังกติริษะรับ ออกเสียงในลำคอ “คะ” และกระตุ้นเมื่อผู้สูงอายุเงียบ เพื่อแสดงให้เห็นว่าสนใจในเรื่องที่ผู้สูงอายุเล่า เช่น “แล้วเป็นอย่างไรต่อคะ” พร้อมทั้งสังเกตสีหน้าท่าทางผู้สูงอายุ			- เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกผูกพันกับเหตุการณ์ในอดีต (immersion) - เพื่อให้ผู้สูงอายุทราบว่าผู้วิจัยเข้าใจความรู้สึกของผู้สูงอายุโดยใช้เทคนิคการฟังอย่างมีส่วนร่วมและด้วยความเข้าใจ (active and empathic listening) และเทคนิคการใช้คำถามพุดนำ (general lead) เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง	

สัปดาห์ที่ 4 (ต่อ)

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลา	สื่อ-อุปกรณ์	เหตุผลเชิงทฤษฎีและ เทคนิค การสื่อสาร	ผลการดำเนินงาน
	ขั้นสรุป 1. ผู้วิจัยสะท้อนความรู้สึกรับรู้ถึงอารมณ์ของผู้สูงอายุต่อเหตุการณ์ในอดีต (Reflect feeling) และกล่าวสรุปเหตุการณ์ในอดีตให้ผู้สูงอายุเล่าให้ผู้วิจัยฟังสั้น ๆ 2. ก่อนกลับ ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณกับผู้สูงอายุได้เล่าเรื่อง..... ซึ่งเป็นเหตุการณ์ที่ประทับใจในอดีตของผู้สูงอายุให้ผู้วิจัยฟัง โดยบันทึกวันนัด และเรื่องที่ผู้สูงอายุได้ระลึกถึงความหลังในครั้งนี้ไว้ในแผนกระดานด้วยตัวหนังสือที่ใหญ่ ชัดเจน และจัด	5 นาที	แผ่นกระดาษ บันทึกเพื่อเตือนความจำให้กับผู้สูงอายุ โดยสรุปเรื่องที่ผู้สูง	-ใช้เทคนิคการสะท้อนความรู้สึกรู้สึก (reflecting) และผู้สูงอายุรู้สึกว่าการนี้เข้าใจความรู้สึกของผู้สูงอายุ -เพื่อให้ผู้สูงอายุหลุดถอนเหตุการณ์ในอดีต (withdrawal) โดยใช้เทคนิคการสรุป (summarize) เพื่อปิดการระลึกถึงความหลังในครั้งนี้ ซึ่งเป็นระยะปิดเหตุการณ์ (closur) และย้ำผู้สูงอายุในการพบกันครั้งต่อไป	

สัปดาห์ที่ 4 (ต่อ)

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลา	สื่อ-อุปกรณ์	เหตุผลเชิงทฤษฎีและเทคนิค การสื่อสาร	ผลการดำเนิน กิจกรรม
	วางไว้ในที่ที่ผู้สูงอายุหาได้ง่าย และนัดผู้สูงอายุในครั้งต่อไปโดย 3. ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุเลือกระลึกถึงเหตุการณ์ที่ประทับใจในอดีตที่ทำให้ผู้สูงอายุระลึกถึงแล้วรู้สึกมีความสุขไว้ 1 เรื่อง ซึ่งเป็นเหตุการณ์เรื่องอื่นที่ไม่ใช่เรื่องที่สนทนากันในครั้งนี้ โดยให้ผู้สูงอายุได้คิดเป็นการบ้านเพื่อที่จะให้ผู้วิจัยฟังในครั้งหน้าที่พบกัน		อายุเล่าให้ผู้วิจัยฟังในครั้งนี้ บันทึกนัดหมายในการพบกัน ครึ่งหน้า	- เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสเตรียมตัวในการเลือกเหตุการณ์ในอดีตที่จะนำมาระลึกถึงและเล่าให้ผู้วิจัยฟัง และสามารถช่วยลดความวิตกกังวลให้กับผู้สูงอายุได้	

สัปดาห์ที่ 5

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลา	สื่อ-อุปกรณ์	เหตุผลเชิงทฤษฎีและเทคนิค การสื่อสาร	ผลการดำเนินงาน กิจกรรม
	1.เมื่อผู้วิจัยไปถึงบ้านผู้สูงอายุ ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้สูงอายุด้วยห้าน้ำตาข้มแย้มแจ่มใส น้ำเสียงสุภาพอ่อนโยน 2.ผู้วิจัยจะเลือกสถานที่ และจัดสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสมกับการระลึกถึงความหลัง 3.ผู้วิจัยทบทวนเรื่องที่ผู้สูงอายุได้ระลึกถึงความหลังในสัปดาห์ที่ 1, 2, 3 และ 4 ให้ผู้สูงอายุฟัง	10 นาที		- เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกได้รับการยกย่องนับถือ (self-esteem need) ซึ่งเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ขั้นที่ 4 จากทฤษฎีความต้องการขั้นพื้นฐานมนุษย์ของมาสโลว์ (Maslow, 1970) - จัดสิ่งแวดล้อมเพื่ออำนวยความสะดวกระลึกถึงความหลัง - เพื่อสร้างความต่อเนื่อง ในการระลึกถึงความหลังและทบทวนความจำในระบะสั้น (recent memory) ของผู้สูงอายุ - ใช้เทคนิคการรู้จักจดจำ (giving recognition) เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง	

สัปดาห์ที่ 5 (ต่อ)

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลา	สื่อ-อุปกรณ์	เหตุผลเชิงทฤษฎีและเทคนิค การสื่อสาร	ผลการดำเนินงาน กิจกรรม
เพื่อส่งเสริมและกระตุ้นให้ผู้สูงอายุระลึกถึงความหลังในทางบวก	ขั้นดำเนินการ ผู้วิจัยได้แบ่งเป็น 3 ระยะ ดังนี้ 1. ระยะเลือกเหตุการณ์ในอดีต (Memory selection) ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุเลือกเหตุการณ์ที่ประทับใจเพื่อระลึกถึงความสุขด้วยตนเอง และยกเล่าให้ผู้วิจัยฟังมากที่สุด ด้วยคำถามปลายเปิดว่า “ถ้าพูดถึงเหตุการณ์ที่ผ่านมาในอดีต เหตุการณ์อะไรที่ประทับใจ คุณตา (คุณยาย)..... เมื่อคิดถึงแล้วคุณตา (คุณยาย)..... รู้สึกมีความสุขมากที่สุดพอจะกรุณาเล่าให้ฉันฟังหน่อยได้มั๊ยคะ” ผู้วิจัยใช้ความเงียบ (Silence) พร้อมทั้งแสดงท่าทีว่ามีความพร้อมในการฟังผู้สูงอายุ หากผู้สูงอายุนิ่งเงียบไปนานหรือบอกว่านึกอะไรไม่ได้ ผู้วิจัยจะกระตุ้นผู้สูงอายุโดยการทบทวน พูดคุย ชักถามเกี่ยวกับเหตุการณ์ในชีวิตตามระยะพัฒนาการ เช่น วัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่	30 นาที		-โดยใช้เทคนิคการใช้คำถามปลายเปิด (Open-ended Questioning) เพื่อกระตุ้นและเปิดความรู้ลึก (reflecting)	

ลำดับที่ 5 (ต่อ)

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลา	สื่อ-อุปกรณ์	เหตุผลเชิงทฤษฎีและ เทคนิค การสื่อสาร	ผลการดำเนินงาน กิจกรรม
	2. ระบะคัณหาคความหมายของเหตุการณ์ในอดีต (Experiencing) ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุหลับตา เพื่อระลึกว่าเหตุการณ์นั้นมีความหมายต่อผู้สูงอายุอย่างไร 3. ระบะคัแบ่งปันประสบการณ์ให้ผู้อื่นฟัง (Social Interaction) เมื่อผู้สูงอายุเริ่มระลึกถึงความหลังโดยการบอกเล่าให้ผู้วิจัยฟัง ผู้วิจัยรับฟังด้วยความตั้งใจ โดยประสานสายตา (Eye Contract) กับผู้สูงอายุ แสดงสีหน้าของความสุข(Facial expression) ร่วมกับผู้สูงอายุ ขานรับอย่างสงบ โดยการผกศึรหะรับออกเสียงในคำคอ “คะ” และกระตุ้นเมื่อผู้สูงอายุเงียบเพื่อแสดงให้เห็นว่าสนใจในเรื่องที่ผู้สูงอายุเล่า เช่น “แล้วเป็นอย่างไรต่อคะ” พร้อมทั้งสังเกตสีหน้าท่าทางผู้สูงอายุ			- เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกผูกพันกับเหตุการณ์ในอดีต (immersion) - เพื่อให้ผู้สูงอายุทราบว่าผู้วิจัยเข้าใจความรู้สึกของผู้สูงอายุ โดยใช้เทคนิคการฟังอย่างมีส่วนร่วมและด้วยความเข้าใจ (active and empathic listening) และเทคนิคการใช้คำถามพุดนำ (general lead) เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง	

สัปดาห์ที่ 5 (ต่อ)

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลา	สื่อ-อุปกรณ์	เหตุผลเชิงทฤษฎีและ เทคนิค การสื่อสาร	ผลการดำเนินงาน กิจกรรม
	ขั้นสรุป 1. ผู้วิจัยสะท้อนความรู้สึกรวมของผู้สูงอายุต่อเหตุการณ์ในอดีต (Reflect feeling) และกล่าวสรุปเหตุการณ์ในอดีตให้ผู้สูงอายุเล่าให้ผู้วิจัยฟังสั้น ๆ 2. ก่อนกลับ ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณที่ผู้สูงอายุได้เล่าเรื่อง..... ซึ่งเป็นเหตุการณ์ที่ประทับใจในอดีตของผู้สูงอายุให้ผู้วิจัยฟัง โดยบันทึกวันนัด และเรื่องที่ผู้สูงอายุได้ระลึกถึงความหลังในครั้งนี้ไว้ในแผนกระดาดด้วยตัวหนังสือที่ใหญ่ชัดเจน และ	5 นาที	แผ่นกระดาด บันทึกเพื่อเตือนความจำให้กับผู้สูงอายุ โดยสรุปเรื่องที่ผู้สูง	-ใช้เทคนิคการสะท้อนความรู้สึก (reflecting) และผู้สูงอายุรู้สึกว่าการวิจัยเข้าใจความรู้สึกของผู้สูงอายุ -เพื่อให้ผู้สูงอายุผ่อนคลายเหตุการณ์ในอดีต (withdrawal) โดยใช้เทคนิคการสรุป (summarize) เพื่อปิดการระลึกถึงความหลังในครั้งนี้ ซึ่งเป็นระยะปิดเหตุการณ์ (closur) และย้ำผู้สูงอายุในการพบกันครั้งต่อไป	

สัปดาห์ที่ 5 (ต่อ)

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลา	สื่อ-อุปกรณ์	เหตุผลเชิงทฤษฎีและเทคนิค การสื่อสาร	ผลการดำเนิน กิจกรรม
	จัดวางไว้ในที่ที่ผู้สูงอายุหาได้ง่าย และนัดผู้สูงอายุ ในครั้งต่อไปโดย 3. ผู้วิจัยแจ้งให้ผู้สูงอายุทราบว่าการพบกันครั้ง ต่อไปเป็นครั้งสุดท้ายเป็นการสรุปเหตุการณ์ทั้งหมด ที่ผู้สูงอายุได้ย้อนคิดถึง		อายุให้ผู้วิจัย ฟังในครั้งนี้ บันทึกนัดหมาย ในการพบกัน ครั้งหน้า		

สัปดาห์ที่ 6

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลา	สื่อ-อุปกรณ์	เหตุผลเชิงทฤษฎีและเทคนิค การสื่อสาร	ผลการดำเนินงาน กิจกรรม
เพื่อยุติการระลึกถึง ความหลัง และ ยุติสัมพันธภาพ	1. ผู้วิจัยและผู้สูงอายุจะร่วมกันทบทวนเหตุการณ์ในอดีตทั้งหมดของผู้สูงอายุที่ได้ย้อนคิดถึงและเล่าให้ผู้วิจัยฟัง 2. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณผู้สูงอายุ ที่ให้ความร่วมมือในการทำการวิจัยครั้งนี้มาด้วยดีตลอด		แผนกระดาด บันทึกสรุปเรื่อง ที่ผู้สูงอายุเล่าให้ ผู้วิจัยทั้งหมด บันทึกนัดหมาย ในการพบกัน ครั้งหน้าเพื่อทำ การประเมิน ติดตามผลหลัง เสร็จสิ้นการ ทดลอง 2 สัปดาห์	- ใช้เทคนิคการสรุป (summarize) เพื่อยุติการระลึกถึงความหลัง และยุติสัมพันธภาพ	