

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

โปรแกรมการระลึกถึงความหลังและโปรแกรมการให้คำปรึกษา
แบบกวนิยมแบบกลุ่ม และแบบสัมภาษณ์ความผาสุกในชีวิต

โปรแกรมการระลึกถึงความหลัง

ครั้งที่ 1

หัวข้อ ปฐมนิเทศโปรแกรมการระลึกถึงความหลัง

เวลา 60 - 90 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยไว้ว่างใจระหว่างผู้วิจัยและสมาชิกภายในกลุ่ม
2. เพื่อสร้างสัมพันธภาพและสร้างบรรยากาศที่เป็นมิตรให้ผู้สูงอายุคลายกังวลในการเข้ากลุ่ม
3. เพื่อให้สมาชิกทราบถึงแนวทางการปฏิบัติ ข้อตกลงของการเข้าร่วมโปรแกรมการระลึกถึงความหลังอันก่อให้เกิดความเข้าใจและการร่วมมือที่ดี

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแนะนำตนเอง
2. ผู้วิจัยกระตุ้นให้สมาชิกแนะนำตนเอง
3. ให้สมาชิกพูดคุยทำความรู้จักและสร้างความคุ้นเคยกัน
4. ผู้วิจัยสนทนาถึงข้อตกลงของการเข้าร่วมโปรแกรมการระลึกถึงความหลัง เช่น ระยะเวลา วิธีการเข้าร่วมกลุ่ม การเอื้ออำนวยความสะดวกในการมาพบกัน ประโยชน์ที่จะได้รับ
5. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถามข้อสงสัย
6. ผู้วิจัยนัดหมายสถานที่ วัน เวลาที่จะมาพบกัน เพื่อร่วมกิจกรรมในครั้งต่อไป
7. ผู้วิจัยบันทึกสิ่งที่เกิดขึ้นตั้งแต่เริ่มดำเนินการถึงสิ้นสุด

การประเมินผล

สังเกตการร่วมแสดงความคิดเห็นการแสดงความเข้าใจในแนวปฏิบัติที่จะดำเนินการ
ของสมาชิก

ครั้งที่ 2

หัวข้อ ภาพแห่งความทรงจำในวัยเด็กและวัยรุ่น

เวลา 60 - 90 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ระลึกถึงความหลังในวัยเด็ก
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ค้นหาเหตุการณ์ที่มีความหมายต่อตนในวัยเด็กและวัยรุ่น ก่อให้เกิดการยอมรับตนเองทั้งในด้านดีและด้านไม่ดี
3. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ตระหนักถึงคุณค่าของตนในวัยเด็กและวัยรุ่นและแบ่งปันประสบการณ์ในวัยเด็กและวัยรุ่นแก่สมาชิกในกลุ่มโดยการเล่าสู่กันฟัง
4. เพื่อให้สมาชิกรู้สึกผูกพันกันเกิดความสุขในกิจกรรมร่วมกัน

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทาย และทบทวนถึงเรื่องราวที่สนทนาในครั้งที่ผ่านมา
2. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มดูรูปเด็กในวัยต่าง ๆ ถึงวัยรุ่น
3. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มนั่งหลับตาทำตัวตามสบายและระลึกถึงเหตุการณ์ในวัยเด็กถึงวัยรุ่นและเลือกเหตุการณ์ที่ตนประทับใจมาเล่าสู่กันฟังในกลุ่ม
4. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์เรื่องราวของตนในวัยเด็กถึงวัยรุ่นให้กลุ่มฟัง
5. ผู้วิจัยเอื้ออำนวยให้กำลังใจและชื่นชมการมีส่วนร่วมของสมาชิกแต่ละคนและกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มร่วมแสดงความคิดเห็น
6. ผู้วิจัยเชื่อมโยงประสบการณ์ที่คล้ายคลึงกันหรือแตกต่างกันเพื่อความรู้สึกต่อเนื่องและความรู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันภายในกลุ่มเพื่อให้เกิดการยอมรับตนเองในทุกด้าน
7. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุซักถามข้อสงสัย และช่วยกันสรุปสิ่งที่เกิดขึ้นในแต่ละคนที่มีส่วนดีและไม่ดีซึ่งนำมาสู่การยอมรับตนเองได้และนัดหมายครั้งต่อไป
8. ผู้วิจัยบันทึกสิ่งที่เกิดขึ้นตั้งแต่เริ่มดำเนินการถึงสิ้นสุด

การประเมินผล

สังเกตการมีส่วนร่วมของสมาชิกกลุ่ม

ครั้งที่ 3

หัวข้อ ภาพแห่งความทรงจำในวัยผู้ใหญ่

เวลา 60 - 90 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ระลึกถึงความหลังในวัยผู้ใหญ่
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ค้นหาเหตุการณ์ที่มีความหมายต่อตนในวัยผู้ใหญ่
3. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ตระหนักถึงคุณค่าของตนในวัยผู้ใหญ่และแบ่งปันประสบการณ์ในวัยผู้ใหญ่ให้แก่สมาชิกกลุ่มโดยเล่าสู่กันฟัง
4. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกผูกพันกันเกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อกันรู้จักวางใจในสัมพันธภาพที่มีต่อผู้อื่นและเข้าใจการให้และการรับที่พึงมีต่อกันกับผู้อื่น

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายและทบทวนถึงเรื่องราวที่ผ่านมาในครั้งที่แล้ว
2. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มดูรูปคนในวัยผู้ใหญ่
3. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มนั่งหลับตาระลึกถึงเหตุการณ์ในวัยผู้ใหญ่ของตนและเลือกเหตุการณ์ที่จะนำมาเล่าสู่กันฟัง
4. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ในวัยผู้ใหญ่ของตนให้กลุ่มฟัง
5. ผู้วิจัยเอื้ออำนวย ให้กำลังใจและชื่นชมการมีส่วนร่วมของสมาชิกและกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มร่วมแสดงความคิดเห็นเพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกันและสามารถอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้
6. ผู้วิจัยเชื่อมโยงประสบการณ์ที่คล้ายคลึงกันหรือแตกต่างกันเพื่อความรู้สึกร่วมกันและความรู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันภายในกลุ่มก่อให้เกิดความเข้าใจในการให้และการรับที่พึงมีต่อกันกับผู้อื่น
7. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้กลุ่มช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการพบกันครั้งนี้ว่าประสบการณ์ในวัยผู้ใหญ่มีการเข้าใจผู้อื่น สร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่นอย่างไรจึงสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้และเปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัยและนัดหมายพบกันครั้งต่อไป
8. ผู้วิจัยบันทึกสิ่งที่เกิดขึ้นตั้งแต่เริ่มดำเนินการถึงสิ้นสุด

การประเมินผล

สังเกตการมีส่วนร่วมและพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม

ครั้งที่ 4

หัวข้อ ภาพแห่งความทรงจำในวัยทำงาน

เวลา 60 - 90 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ระลึกถึงความหลังในวัยทำงาน
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ค้นหาเหตุการณ์ที่มีความหมายต่อตนในช่วงวัยทำงาน
3. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ตระหนักถึงคุณค่าและความเป็นตัวของตัวเองสามารถตัดสินใจด้วยตนเองในวัยทำงานและแบ่งปันประสบการณ์นั้นให้แก่สมาชิกกลุ่มฟัง
4. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกผูกพันกันเกิดความสุขในกิจกรรมร่วมกัน

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยทักทายและทบทวนถึงเรื่องราวที่ผ่านมาในครั้งที่แล้ว
2. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มดูรูปคนในวัยทำงาน
3. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มนั่งหลับตาระลึกถึงเหตุการณ์ในวัยทำงานของตนและเลือกเหตุการณ์ที่จะนำมาเล่าสู่กันฟัง
4. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ในวัยทำงานของตนให้กลุ่มฟัง
5. ผู้วิจัยเอื้ออำนวยให้กำลังใจและชื่นชมการมีส่วนร่วมของสมาชิกและกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มร่วมแสดงความคิดเห็น
6. ผู้วิจัยเชื่อมโยงประสบการณ์ที่คล้ายคลึงกันหรือแตกต่างกันเพื่อความรู้สึกต่อเนื่องและความรู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันภายในกลุ่ม
7. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้กลุ่มช่วยกันสรุปข้อคิดเกี่ยวกับความเป็นตัวของตัวเอง การตัดสินใจด้วยตนเอง มีความคิดและกล้าทำในสิ่งที่ตนเห็นว่าดีที่สุดแล้วและเปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัยและนัดหมายพบกันครั้งต่อไป
8. ผู้วิจัยบันทึกสิ่งที่เกิดขึ้นตั้งแต่เริ่มดำเนินการถึงสิ้นสุด

การประเมินผล

สังเกตการมีส่วนร่วมและพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม

ครั้งที่ 5

หัวข้อ ภาพแห่งความทรงจำในชีวิตครอบครัว

เวลา 60 - 90 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ระลึกถึงความหลังในชีวิตครอบครัว
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ค้นหาเหตุการณ์ที่มีความหมายต่อตนเองเกี่ยวกับชีวิตครอบครัว
3. เพื่อให้ผู้สูงอายุตระหนักถึงคุณค่าของตนเองในครอบครัวและความรู้สึกว่าความต้องการที่ได้ตั้งไว้บรรลุตามเป้าหมายและแบ่งปันประสบการณ์นั้นให้แก่สมาชิกกลุ่มฟัง
4. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกผูกพันกันเกิดความสุขในกิจกรรมร่วมกัน

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยทักทายและทบทวนถึงเรื่องราวที่ผ่านมาในครั้งที่แล้ว
2. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มดูรูปครอบครัว
3. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มนั่งหลับตาระลึกถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตครอบครัวของตนเองและเลือกเหตุการณ์มาเล่าสู่กันฟัง
4. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิก ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ในชีวิตครอบครัวของตนเองให้กลุ่มฟัง
5. ผู้วิจัยเอื้ออำนวยให้กำลังใจและชื่นชมการมีส่วนร่วมของสมาชิกและกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มร่วมแสดงความคิดเห็น
6. ผู้วิจัยเชื่อมโยงประสบการณ์ที่คล้ายคลึงกันหรือแตกต่างกัน เพื่อความรู้สึกต่อเนื่องและความรู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันภายในกลุ่ม
7. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้กลุ่มช่วยกันสรุปข้อคิดเกี่ยวกับความสอดคล้องกันระหว่างความปรารถนาและการได้รับการตอบสนองตามเป้าหมายในชีวิตเปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัยและนัดหมายพบกันครั้งต่อไป
8. ผู้วิจัยบันทึกสิ่งที่เกิดขึ้นตั้งแต่เริ่มดำเนินการถึงสิ้นสุด

การประเมินผล

สังเกตการมีส่วนร่วมและพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม

ครั้งที่ 6

หัวข้อ ภาพแห่งความทรงจำในวัยชรา

เวลา 60 - 90 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ระลึกถึงความหลังเมื่อเข้าสู่วัยชรา
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ค้นหาเหตุการณ์ที่มีความหมายต่อตนเมื่อเข้าสู่วัยชรา
3. เพื่อให้ผู้สูงอายุตระหนักถึงคุณค่าของตนและความรู้สึกสำนึกถึงเบิกบานใจในการดำเนินชีวิตในวัยชราและแบ่งปันประสบการณ์ในวัยชราให้แก่สมาชิกกลุ่มฟัง
4. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกผูกพันและเกิดความสุขในกิจกรรมร่วมกัน

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายและทบทวนถึงเรื่องราวที่ผ่านมาในครั้งที่แล้ว
2. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มดูรูปคนในวัยชรา
3. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มนั่งหลับตาลึกถึงเหตุการณ์เมื่อเข้าสู่วัยชราของตนและเลือกเหตุการณ์ที่จะนำมาเล่าสู่กันฟัง
4. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์เมื่อเข้าสู่วัยชราของคนในกลุ่มฟัง
5. ผู้วิจัยเอื้ออำนวยให้กำลังใจและชื่นชมการมีส่วนร่วมของสมาชิกและกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มร่วมแสดงความคิดเห็น
6. ผู้วิจัยเชื่อมโยงประสบการณ์ที่คล้ายคลึงกันหรือแตกต่างกัน เพื่อความรู้สึกต่อเนื่องและความรู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันภายในกลุ่ม
7. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้กลุ่มช่วยกันสรุปเกี่ยวกับความรู้สึกสำนึกถึงเบิกบานใจในการดำเนินชีวิตการตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมและพอใจในสภาพที่เป็นอยู่และเปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัยและนัดหมายพบกันครั้งต่อไป
8. ผู้วิจัยบันทึกสิ่งที่เกิดขึ้นตั้งแต่เริ่มดำเนินการถึงสิ้นสุด

การประเมินผล

สังเกตการมีส่วนร่วมและพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม

ครั้งที่ 7

หัวข้อ

รางวัลชีวิต

เวลา

60 - 90 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ระลึกถึงเหตุการณ์ที่น่าประทับใจหรือความภาคภูมิใจในชีวิตที่ผ่านมาของตน
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ค้นหาเหตุการณ์ที่มีความหมายต่อตนตลอดช่วงอายุที่ผ่านมา
3. เพื่อให้ผู้สูงอายุตระหนักถึงคุณค่าของตนและการมีพัฒนาการทางศักยภาพของบุคคลและแบ่งปันประสบการณ์ที่มีค่าของตนให้สมาชิกกลุ่มฟัง
4. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกผูกพันเห็นคุณค่าของตนและเกิดความสุขในกิจกรรมร่วมกัน

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยทักทายและทบทวนถึงเรื่องราวที่ผ่านมาในครั้งที่แล้ว
2. ผู้วิจัยให้สมาชิกนั่งหลับตาระลึกถึงเหตุการณ์ที่ตนประทับใจหรือเกิดความภาคภูมิใจในชีวิตของตน และเลือกเหตุการณ์ที่จะนำมาเล่าสู่กันฟัง
3. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนเหตุการณ์ที่ตนประทับใจหรือเกิดความภาคภูมิใจในชีวิตให้กลุ่มฟัง
4. ผู้วิจัยเอื้ออำนวยให้กำลังใจและชื่นชมเหตุการณ์ของแต่ละคนและกระตุ้นให้กลุ่มร่วมแสดงความคิดเห็น
5. ผู้วิจัยเชื่อมโยงเหตุการณ์ที่คล้ายคลึงกันหรือแตกต่างกัน เพื่อความรู้สึกร่วมกันและความรู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันภายในกลุ่ม
6. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนให้มีประสิทธิภาพตามความสามารถของตนอย่างสูงสุดโดยเปิดโอกาสให้ตนรับรู้ประสบการณ์ใหม่ ๆ และเปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัยและนัดหมายพบกันครั้งต่อไป
7. ผู้วิจัยบันทึกสิ่งที่เกิดขึ้นตั้งแต่เริ่มดำเนินการถึงสิ้นสุด

การประเมินผล

สังเกตการมีส่วนร่วมและพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม

ครั้งที่ 8

หัวข้อ สรุปและยุติโปรแกรมการระลึกถึงความหลัง

เวลา 60 - 90 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่มโปรแกรมการระลึกถึงความหลัง
2. เพื่อให้สมาชิกได้เห็นประโยชน์และคุณค่าของการระลึกถึงความหลัง
3. เพื่อประเมินความผาสุกในชีวิตระยะหลังการทดลอง
4. เพื่อเตรียมความพร้อมในการติดตามผลในระยะติดตามผล

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยทักทายและสนทนาเกี่ยวกับความพร้อมในการยุติโปรแกรมการระลึกถึงความหลัง
2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกทบทวนสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมตั้งแต่ครั้งแรกถึงครั้งนี้
3. ผู้วิจัยเอื้ออำนวยให้สมาชิกได้มีการสนับสนุนและให้กำลังใจซึ่งกันและกัน
4. ผู้วิจัยสรุปให้เห็นถึงความสำคัญและคุณค่าของการระลึกถึงความหลัง
5. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัย
6. ผู้วิจัยให้สมาชิกตอบแบบสัมภาษณ์ความผาสุกในชีวิตเป็นระยะหลังการทดลอง
7. ผู้วิจัยนัดพบกันอีกครั้งในอีก 2 สัปดาห์ เพื่อตอบแบบสัมภาษณ์ความผาสุกในชีวิตเป็นระยะติดตามผล
8. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณสมาชิกและยุติโปรแกรมการระลึกถึงความหลัง

โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบภวนิยม

ครั้งที่ 1

หัวข้อ ปฐมนิเทศแนะนำการให้คำปรึกษาแบบภวนิยม

เวลา 60 - 90 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยไว้ว่างใจระหว่างผู้วิจัยและสมาชิกภายในกลุ่ม
2. เพื่อให้สมาชิกทราบถึงแนวทางการปฏิบัติข้อตกลงของการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาอันจะก่อให้เกิดความเข้าใจและการร่วมมือที่ดี

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแนะนำตนเอง
2. ให้สมาชิกแนะนำตนเอง
3. ให้สมาชิกพูดคุยทำความรู้จักและสร้างความคุ้นเคยกัน
4. ผู้วิจัยสนทนาถึงข้อตกลงของการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษา เช่น ระยะเวลา การเอื้ออำนวยความสะดวกในการมาพบกัน ประโยชน์ที่จะได้รับ
5. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถามข้อสงสัย
6. ผู้วิจัยนัดหมายสถานที่ วัน เวลา ที่จะพบกันเพื่อร่วมกิจกรรมในครั้งต่อไป
7. ผู้วิจัยบันทึกสิ่งที่เกิดขึ้นตั้งแต่เริ่มดำเนินการถึงสิ้นสุด

การประเมินผล

สังเกตการร่วมแสดงความคิดเห็นการแสดงความเข้าใจในแนวทางปฏิบัติที่จะดำเนินการของสมาชิก

ครั้งที่ 2

หัวข้อ นำสู่การตระหนักรู้ในสภาวะของตนเองเพื่อการยอมรับตนเอง

เวลา 60 - 90 นาที

วัตถุประสงค์

- 1. เพื่อสร้างบรรยากาศให้เกิดความไว้วางใจและลดความวิตกกังวลของสมาชิก
- 2. เพื่อให้สมาชิกได้ค้นหาตนเองและตระหนักรู้ในสภาวะของตน
- 3. เพื่อให้สมาชิกเกิดการยอมรับตนเองมีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง

วิธีดำเนินการ

- 1. ผู้วิจัยสนทนาทักทายกับสมาชิก
- 2. ผู้วิจัยให้สมาชิกเล่าเรื่องของคนที่ละคนอันจะนำไปสู่การค้นพบตนเองถึงการเลือกของเขา ความรับผิดชอบของเขาเอกลักษณ์ของเขา รวมถึงการนึกถึงผู้อื่นนอกเหนือจากตนเองคนละไม่เกิน 10 นาที
- 3. ผู้วิจัยเอื้ออำนวยให้สมาชิกรับรู้ตนเองถึงสิ่งที่ตนเองเป็นอยู่รู้สึกอยู่โดยให้สมาชิกในกลุ่มช่วยกันแสดงความคิดเห็นให้กำลังใจกัน
- 4. ผู้วิจัยให้คำปรึกษาเพื่อให้สมาชิกได้พบคุณค่าของชีวิตในสภาวะของตนโดย
 - 4.1 ให้คำปรึกษาเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้เข้าใจตนเองเกี่ยวกับประสบการณ์ที่ผ่านมา
 - 4.2 ให้คำปรึกษาโดยมุ่งให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับรู้และตระหนักถึงความมีอยู่ของตน
 - 4.3 ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ค้นหาความหมายในการมีอยู่แสวงหาเป้าหมายในชีวิต
 - 4.4 ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับรู้ในเสรีภาพของตนอย่างเต็มที่ในการตัดสินใจเลือกสิ่งที่มีคุณค่าต่อตน
 - 4.5 ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีความรับผิดชอบต่อสิ่งที่ตนเลือกและต่อการกระทำของตนเองอย่างมุ่งมั่นสู่จุดมุ่งหมายที่ตนเลือก
- 5. ผู้วิจัยบันทึกสิ่งที่เกิดขึ้นตั้งแต่เริ่มดำเนินการถึงสิ้นสุด

การประเมินผล

สังเกตการร่วมแสดงความคิดเห็นของสมาชิกและปฏิกิริยาของสมาชิกแต่ละคน

ครั้งที่ 3 - 4

หัวข้อ พบความหมายในชีวิตและปรับตัวให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้

เวลา 60 - 90 นาที

วัตถุประสงค์

6. เพื่อให้สมาชิกค้นพบคุณค่าของการมีชีวิตจากประสบการณ์ที่ผ่านมา
7. เพื่อให้สมาชิกค้นพบความสามารถในการไปสู่ความหมายในชีวิต
8. เพื่อให้สมาชิกค้นพบทางเลือกที่เป็นไปได้เพื่อมุ่งไปสู่ความหมายในชีวิต
9. เพื่อให้สมาชิกสามารถคาดการณ์ไกลเกี่ยวกับอนาคตของตนเองและกำหนดเป้าหมายชีวิตเพื่อให้เข้าใจในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยทักทายและสนทนากับสมาชิก
2. ผู้วิจัยนำสมาชิกให้สำรวจค้นหาคุณค่าของการมีชีวิตจากประสบการณ์ของสมาชิกที่ผ่านมา ซึ่งอาจจะเป็นคุณค่าเชิงสร้างสรรค์ คุณค่าเชิงประสบการณ์ คุณค่าเชิงทัศนคติ โดยให้สมาชิกบอกถึงสิ่งที่ตนเองภูมิใจ สิ่งที่ทำให้เกิดความผูกพันของชีวิตความประทับใจ สิ่งที่มีค่าที่สุดของชีวิต
3. ผู้วิจัยสนทนาเข้าถึงคุณค่าของการดำเนินชีวิตที่สมาชิกได้พูดถึงเพื่อให้สมาชิกรับรู้ถึงความสามารถของเขาในทางไปสู่ความหมายในชีวิต
4. ผู้วิจัยเอื้ออำนวยให้สมาชิกได้พบทางเลือกที่เป็นไปได้สำหรับตัวเองในการไปสู่ความหมายในชีวิต
5. ผู้วิจัยให้คำปรึกษาแก่สมาชิกเพื่อให้สมาชิกสามารถคาดการณ์ไกลเกี่ยวกับอนาคตของตนเองและกำหนดเป้าหมายชีวิตโดย
 - 5.1 ให้คำปรึกษาเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้เข้าใจตนเองเกี่ยวกับประสบการณ์ที่ผ่านมา
 - 5.2 ให้คำปรึกษาโดยมุ่งให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับรู้และตระหนักถึงความมีอยู่ของตน
 - 5.3 ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ค้นหาความหมายในการมีอยู่แสวงหาเป้าหมายในชีวิต

- 5.4 ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับรู้ในเสรีภาพของตนอย่างเต็มที่ในการตัดสินใจเลือก
สิ่งที่มีคุณค่าต่อตน
- 5.5 ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีความรับผิดชอบต่อสิ่งที่ตนเลือกและต่อการกระทำของ
ตนเองอย่างมุ่งมั่นสู่จุดหมายที่ตนเลือก
6. ผู้วิจัยบันทึกสิ่งที่เกิดขึ้นตั้งแต่เริ่มดำเนินการถึงสิ้นสุด

การประเมินผล

สังเกตการร่วมกิจกรรมและปฏิกิริยาของสมาชิก

ครั้งที่ 5

หัวข้อ ความหมายที่แท้จริงของชีวิต

เวลา 60 - 90 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้มีการวางแผนการดำเนินชีวิตต่อจากนี้โดยให้พิจารณาตามสถานะของตน
2. เพื่อให้สมาชิกเกิดความเป็นตัวของตัวเองกล้ากระทำในสิ่งที่ตนเห็นว่าดีที่สุดแล้ว

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยทักทายและสนทนาเข้าถึงทางเลือกที่สมาชิกได้เลือกในการศึกษาที่ผ่านมา
2. ให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับทางเลือกของแต่ละคน
3. ผู้วิจัยให้คำปรึกษาแก่สมาชิกเพื่อให้สมาชิกชัดเจนในการวางแผนการดำเนินชีวิตของตนและนำไปทดลองปฏิบัติโดย
 - 3.1 ให้คำปรึกษาเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้เข้าใจตนเองเกี่ยวกับประสบการณ์ที่ผ่านมา
 - 3.2 ให้คำปรึกษาโดยมุ่งให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับรู้และตระหนักถึงความมีอยู่ของตน
 - 3.3 ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ค้นหาความหมายในการมีอยู่แสวงหาเป้าหมายในชีวิต
 - 3.4 ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับรู้ในเสรีภาพของตนอย่างเต็มที่ในการตัดสินใจเลือกสิ่งที่มีคุณค่าต่อตน
 - 3.5 ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีความรับผิดชอบต่อสิ่งที่ตนเลือกและต่อการกระทำของตนเองอย่างมุ่งมั่นสู่จุดหมายที่ตนเลือก
4. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัย
5. ผู้วิจัยบันทึกสิ่งที่เกิดขึ้นตั้งแต่เริ่มดำเนินการถึงสิ้นสุด

การประเมินผล

สังเกตการแสดงความคิดเห็นและปฏิกิริยาของสมาชิก

ครั้งที่ 6

หัวข้อ ความหมายที่แท้จริงของชีวิต

เวลา 60 - 90 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกมีความชัดเจนในการกำหนดทางเลือกในการดำเนินชีวิตเพื่อไปสู่ความหมายที่แท้จริงในชีวิต
2. เพื่อให้สมาชิกมีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของคนให้มีประสิทธิภาพตามความสามารถของตน

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยซักถามและสนทนาเข้าถึงสิ่งที่สมาชิกได้วางแผนการดำเนินชีวิตในครั้งที่แล้ว
2. ผู้วิจัยซักถามเกี่ยวกับผลที่ได้รับจากการนำแนวทางการดำเนินชีวิตในครั้งที่แล้วไปทดลองปฏิบัติ
3. ผู้วิจัยให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการนำแนวทางการดำเนินชีวิตในครั้งที่แล้วไปทดลองปฏิบัติ
4. ผู้วิจัยให้คำปรึกษาเพื่อแก้ไขการวางแผนการดำเนินชีวิตให้เหมาะสมกับสมาชิกโดย
 - 4.1 ให้คำปรึกษาเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้เข้าใจตนเองเกี่ยวกับประสบการณ์ที่ผ่านมา
 - 4.2 ให้คำปรึกษาโดยมุ่งให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับรู้และตระหนักถึงความสามารถของตนเอง
 - 4.3 ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ค้นหาความหมายในการมีอยู่แสวงหาเป้าหมายในชีวิต
 - 4.4 ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับรู้ในเสรีภาพของตนเองอย่างเต็มที่ในการตัดสินใจเลือกสิ่งที่มีคุณค่าต่อตน
 - 4.5 ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีความรับผิดชอบต่อสิ่งที่ตนเลือกและต่อการกระทำของตนเองอย่างมุ่งมั่นสู่จุดมุ่งหมายที่ตนเลือก
5. ผู้วิจัยบันทึกสิ่งที่เกิดขึ้นตั้งแต่เริ่มดำเนินการถึงสิ้นสุด

การประเมินผล

สังเกตการแสดงความคิดเห็นและปฏิกิริยาของสมาชิก

ครั้งที่ 7

หัวข้อ ฉันใช้ชีวิตอย่างไรต่อไป

เวลา 60 - 90 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกมีความชัดเจนในการสร้างทักษะของเขาเอง เพื่อไปสู่ความหมายของชีวิต
2. เพื่อให้สมาชิกได้เปิดเผยตนเองและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกันภายในกลุ่มและความเป็นไปได้ของทางเลือกอย่างสอดคล้องกันระหว่างความปรารถนาและการได้รับการตอบสนองตามเป้าหมาย
3. เพื่อให้สมาชิกมีความร่าเริงเบิกบานในการดำเนินชีวิตมีความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรมประจำวันและพอใจในสภาพที่เป็นอยู่

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยทักทายและสนทนาถึงการปฏิบัติของสมาชิก
2. ผู้วิจัยให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการประสบการณ์การปฏิบัติตนเพื่อไปสู่ความหมายของชีวิต และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน
3. ผู้วิจัยให้คำปรึกษาเพื่อให้สมาชิกมีกำลังใจและมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติตนเพื่อไปสู่ความหมายในชีวิตที่เหมาะสมในแต่ละคน โดย
 - 3.1 ให้คำปรึกษาเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้เข้าใจตนเองเกี่ยวกับประสบการณ์ที่ผ่านมา
 - 3.2 ให้คำปรึกษาโดยมุ่งให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับรู้และตระหนักถึงความมีอยู่ของตน
 - 3.3 ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ค้นหาความหมายในการมีอยู่แสวงหาเป้าหมายในชีวิต
 - 3.4 ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับรู้ในเสรีภาพของตนอย่างเต็มที่ในการตัดสินใจเลือกสิ่งที่คุณค่าต่อตน
 - 3.5 ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีความรับผิดชอบต่อสิ่งที่ตนเลือกและต่อการกระทำของตนเองอย่างมุ่งมั่นสู่จุดมุ่งหมายที่ตนเลือก
4. ผู้วิจัยบันทึกสิ่งที่เกิดขึ้นตั้งแต่เริ่มดำเนินการถึงสิ้นสุด

การประเมินผล

สังเกตการแสดงความคิดเห็นและปฏิกิริยาของสมาชิก

ครั้งที่ 8

หัวข้อ สรุปและยุติการให้คำปรึกษาแบบทวินิยม

เวลา 60 - 90 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาและประสบการณ์จากกลุ่ม
2. เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงการมีความหมายในชีวิต
3. เพื่อให้สมาชิกได้เห็นประโยชน์และคุณค่าของการปฏิบัติสู่การมีความหมายในชีวิต
4. เพื่อประเมินความผาสุกในชีวิตระยะหลังการทดลอง
5. เพื่อเตรียมความพร้อมในการติดตามผลในระยะติดตามผล

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยทักทายและสนทนาเกี่ยวกับความพร้อมในการยุติการให้คำปรึกษา
2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกทบทวนสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่มตั้งแต่ครั้งแรกถึงครั้งนี้
3. ผู้วิจัยเอื้ออำนวยให้สมาชิกได้มีการสนับสนุนและให้กำลังใจซึ่งกันและกัน
4. ผู้วิจัยสรุปให้เห็นถึงความสำคัญและคุณค่าของการดำเนินชีวิตอย่างมีจุดหมายมีความหมายในชีวิต
5. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ซักถาม
6. ผู้วิจัยให้สมาชิก ตอบแบบสัมภาษณ์ความผาสุกในชีวิตเป็นระยะหลังการทดลอง
7. ผู้วิจัยนัดพบกันอีกครั้งในอีก 2 สัปดาห์ เพื่อตอบแบบสัมภาษณ์ความผาสุกในชีวิตเป็นระยะติดตามผล
8. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณสมาชิกและยุติกระบวนการการให้คำปรึกษา

แบบสัมภาษณ์เพื่อประเมินความผาสุกในชีวิต

แบบสัมภาษณ์นี้ต้องการทราบความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตของท่านโดยให้ท่านแสดงความคิดเห็นว่าข้อความต่อไปนี้ ตรงกับความรู้สึกนึกคิดของท่านมากน้อยเพียงใด กรุณาแสดงเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด เพียงข้อละ 1 คำตอบ

ข้อความ	เห็นด้วย มากที่สุด	เห็นด้วย มาก	เห็นด้วย น้อย	ไม่เห็น ด้วย
1. ท่านคิดว่าการที่ร่างกายทำหน้าที่ต่าง ๆ ลดลงนั้นเป็น การเปลี่ยนแปลงไปตามธรรมชาติ				
2. ท่านรู้สึกว่าการชราเป็นตัวสร้างความรำคาญให้ท่าน				
3. ท่านรู้สึกพอใจในระดับความสามารถทางร่างกายของ ท่าน				
4. ท่านเข้าใจดีว่า เมื่อเป็นผู้สูงอายุ การยอมรับนับถือจาก ผู้อื่นย่อมลดลง				
5. ท่านสามารถอยู่ร่วมกับสมาชิกในครอบครัวได้เป็น อย่างดี				
6. ท่านรู้สึกว่าบุคคลบางคนไม่มีความจริงใจกับท่าน				
7. ท่านรู้สึกว่าท่านยังเป็นที่รักหรือเป็นที่สนใจของคนอื่น				
8. ท่านรู้สึกเสียใจที่เลียงดูบุตรหลานมาแล้วไม่ได้รับการ ตอบสนองตามที่ต้องการ				
9. ท่านมักจะขอความคิดเห็นจากบุคคลอื่นก่อน กระทำใด ๆ				
10. ท่านไม่กล้าตัดสินใจในสิ่งที่ท่านเห็นว่าถูกต้อง				
11. ท่านไม่เคยเสียใจกับสิ่งที่ท่านได้ตัดสินใจกระทำ ลงไปแล้ว				
12. ท่านรู้สึกว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่ท่านประสพดีกว่าที่ ท่านคิดไว้มาก				
13. ท่านคิดว่าสิ่งที่ท่านทำเป็นสิ่งที่น่าสนใจหรือ เพลิดเพลินเสมอ				

ข้อความ	เห็นด้วย มากที่สุด	เห็นด้วย มาก	เห็นด้วย น้อย	ไม่เห็น ด้วย
14. โดยรวมแล้วอาจพูดได้ว่าท่านมีความสุข				
15. ท่านคิดว่าชีวิตท่านอยู่ไปวัน ๆ เพื่อรอความตาย				
16. ท่านรู้สึกว่โดยทั่ว ๆ ไปในชีวิตของท่านมักจะสม หวังในสิ่งที่ต้องการ				
17. ท่านคิดว่าชีวิตของท่านควรจะมีความสุขมากกว่าที่เป็น อยู่ในปัจจุบัน				
18. ท่านพอใจที่ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่น				
19. ท่านมีความยินดีในการเรียนรู้ประสบการณ์ใหม่ ๆ				
20. ท่านพอใจที่ได้ใช้ความรู้ความสามารถของท่านให้เกิด ประโยชน์				

ภาคผนวก ข

การหาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ

Reliability

*****Method 1 (space asver) will be used for this analysis*****

_RELIABILITY ANALYSIS - SCALE (ALPHA)

		Mean	Std Dev	Cases
1.	P1	3.3939	.6093	33.0
2.	P2	3.4242	.6139	33.0
3.	P3	3.4545	.5641	33.0
4.	P4	3.4242	.5607	33.0
5.	P5	3.4545	.5641	33.0
6.	P6	2.9091	.6784	33.0
7.	P7	3.0909	.6307	33.0
8.	P8	3.3939	.5556	33.0
9.	P9	3.0606	.7882	33.0
10.	P10	3.4242	.5607	33.0
11.	P11	2.9091	.6784	33.0
12.	P12	3.0909	.6307	33.0
13.	P13	3.4242	.5607	33.0
14.	P14	3.4242	.5607	33.0
15.	P15	3.4242	.5607	33.0
16.	P16	3.1818	.7687	33.0
17.	P17	3.0606	.7882	33.0
18.	P18	3.4848	.5658	33.0
19.	P19	2.9091	.6784	33.0
20.	P20	3.0909	.6307	33.0

Statistics for	N of			
	Mean	Variance	Std Dev	Variables
SCALE	65.0303	46.0928	6.7892	20

RELIABILITY ANALYSIS - SCALE (ALPHA)

Item-total Statistics

	Scale	Scale	Corrected	
	Mean	Variance	Item-	Alpha
	if Item	if Item	Total	if Item
	Deleted	Deleted	Correlation	Deleted
P1	61.6364	40.4886	.6749	.8569
P2	61.6061	40.1212	.7194	.8552
P3	61.5758	40.1894	.7809	.8540
P4	61.6061	40.6212	.7216	.8560
P5	61.5758	40.1894	.7809	.8540
P6	62.1212	43.9848	.1831	.8748
P7	61.9394	42.8712	.3419	.8686
P8	61.6364	40.8636	.6927	.8571
P9	61.9697	42.4053	.2987	.8721
P10	61.6061	40.6212	.7216	.8560
P11	62.1212	43.9848	.1831	.8748
P12	61.9394	42.8712	.3419	.8686
P13	61.6061	40.7462	.7030	.8567
P14	61.6061	40.8712	.6845	.8573
P15	61.6061	40.7462	.7030	.8567
P16	61.8485	46.6951	-.1136	.8882
P17	61.9697	42.4053	.2987	.8721
P18	61.5455	40.1307	.7871	.8538
P19	62.1212	43.9848	.1831	.8748
P20	61.9394	42.8712	.3419	.8686

Reliability Coefficients

N of Cases = 33.0

N of Items = 20

Alpha = .8701

ภาคผนวก ค

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือ

1. นางธีรพร สติธอังกูร นักวิชาการพยาบาล 8 ตำแหน่งการพยาบาล
กระทรวงสาธารณสุข
2. นางสาววารี กังใจ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อาจารย์ประจำภาควิชา
พยาบาลผู้สูงอายุ คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยบูรพา
3. นายสมคิด บุญเรือง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. หัวหน้าภาควิชา
แนะแนวและจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยบูรพา