

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
โปรแกรมกลุ่มระลึกความหลัง

โปรแกรมกลุ่มระลึกความหลังที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ
ครั้งที่ 1

เรื่อง การปฐมนิเทศและการสร้างสัมพันธ์ภาพภายในกลุ่ม

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง - 1 ชั่วโมง 30 นาที

ชื่อเรื่อง	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
การปฐมนิเทศและการสร้างสัมพันธ์ภาพภายในกลุ่ม	เตรียมซีดีเสียงรัก	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างผู้วิจัยกับผู้สูงอายุ และระหว่างผู้สูงอายุด้วยกันเองอันจะนำไปสู่ความรู้สึกไว้วางใจและยอมรับซึ่งกันและกัน 2. เพื่อสร้างบรรยากาศที่เป็นมิตร สนุกสนาน ซึ่งจะทำให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย ความวิตกกังวลในการเข้ากลุ่ม 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยแสดงความเคารพผู้สูงอายุ ด้วยการยกมือไหว้ กล่าวทักทาย พร้อมทั้งแนะนำตัว 2. ผู้วิจัยขอให้ผู้สูงอายุแต่ละคนแนะนำตัว 3. ผู้วิจัยและผู้สูงอายุจัดเก้าอี้นั่งเป็นวงกลม และขอให้ผู้สูงอายุทุกคนหลับตา และทำตัวตามสบาย 4. ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุเล่นเกม "เตรียมซีดีเสียงรัก" 5. ผู้วิจัยและผู้สูงอายุช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมนี้ 6. ผู้วิจัยแจ้งให้ผู้สูงอายุทราบและเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ และ ประโยชน์ของการเข้าร่วมกลุ่ม 7. ผู้วิจัยอธิบายถึงการดำเนินการในเรื่องต่าง ๆ ดังนี้
	ปฐมนิเทศและภาพแห่งความทรงจำ	<ol style="list-style-type: none"> 3. เพื่อให้ผู้สูงอายุทราบวัตถุประสงค์และประโยชน์ของการเข้าร่วมกลุ่มระลึกความหลัง 4. เพื่อให้ผู้สูงอายุทราบถึงการดำเนินการของกระบวนการกลุ่ม 	<ol style="list-style-type: none"> 7.1 บทบาทของผู้นำกลุ่ม 7.2 บทบาทของสมาชิกกลุ่ม 7.3 ขั้นตอนการดำเนินกลุ่ม 7.4 ระยะเวลา/จำนวนครั้งของการร่วมกลุ่ม 7.5 สถานที่ที่จะใช้ในการดำเนินกลุ่ม

ชื่อเรื่อง	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
		<p>5. เพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้จักและคุ้นเคยกันมากขึ้น และเกิดการเห็นคุณค่าของตนเองและยอมรับคุณค่าของสมาชิกคนอื่น</p>	<p>8. เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุซักถามประเด็นที่สงสัยเกี่ยวกับรายละเอียดต่าง ๆ ในการเข้ากลุ่ม</p> <p>9. ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรม "ภาพแห่งความทรงจำ"</p> <p>10. ผู้วิจัยและผู้สูงอายุช่วยกันสรุปถึงความรู้สึกและข้อคิดที่ได้จากทั้ง 2 กิจกรรม</p> <p>7. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม</p> <p>8. แจ้งให้สมาชิกทราบถึงวัน เวลา และสถานที่ในการพบกันครั้งต่อไป</p>

ครั้งที่ 2

เรื่อง ตระหนักถึงความภาคภูมิใจของตนเองในวัยเด็ก

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง - 1 ชั่วโมง 30 นาที

ชื่อเรื่อง	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
ตระหนักถึงความภาคภูมิใจของตนเองในวัยเด็ก	"ยังจำได้ไหม"	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้ผู้สูงอายุทบทวนวัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่ม 2. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ค้นหาเหตุการณ์ที่ตนเองรู้สึกว่ามี ความภูมิใจในวัยเด็ก 3. เพื่อให้ผู้สูงอายุรับรู้สาเหตุ การณ์นั้นมีความหมายกับตัว เองอย่างไร 4. เพื่อให้ผู้สูงอายุบอกเล่าถึง ความภาคภูมิใจของตนเองที่ มีต่อเหตุการณ์นั้นให้กับเพื่อน สมาชิกคนอื่นได้รับรู้ 5. เพื่อให้สมาชิกมีโอกาสซัก ถาม แสดงความคิดเห็น รวมทั้งชื่นชมประสบการณ์ 	<p>การดำเนินกลุ่มระลึกความหลังกับผู้ สูงอายุในครั้งที่ 2-5 ผู้วิจัยดำเนินการ กลุ่มตาม 3 ขั้นตอนดังนี้</p> <p>ขั้นเริ่มต้น 5 นาที</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยกล่าวสวัสดิ์กับผู้สูงอายุและ แสดงความเคารพด้วยการยกมือไหว้ พร้อมทั้งถามทุกข์สุขของผู้สูงอายุและ กระตุ้นให้ผู้สูงอายุทบทวนถึงเรื่องราว ที่สนทนาในครั้งที่ผ่านมา 2. ผู้วิจัยพูดสรุปวัตถุประสงค์ในการ เข้ากลุ่ม <p>ขั้นดำเนินการ 45 - 60 นาที</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุหลับตา ทำตัว ตามสบาย และทำกิจกรรม "ยังจำ ได้ไหม" โดยผู้วิจัยใช้ทักษะการถาม แบบการตั้งคำถามปลายเปิด (open ended question) เพื่อเปิดโอกาสให้ ผู้สูงอายุเป็นผู้เลือกเหตุการณ์ทางบวก ซึ่งเป็นเหตุการณ์ที่ตนรู้สึกภูมิใจ/ ชื่นชอบด้วยตัวเอง(memory) 2. ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุหลับตาคีกรัง และให้ระลึกว่าเหตุการณ์นั้นมีความ หมายกับผู้สูงอายุอย่าง ไร(experiencing)

ชื่อเรื่อง	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
		<p>ของสมาชิกคนอื่น และให้เกิดความรู้สึกว่ามีส่วนร่วมในกลุ่ม เพื่อรู้สึกถึงการเห็นคุณค่าของตนเองในสังคม</p> <p>6. เพื่อให้สมาชิกรู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันและมีความรู้สึกผูกพันกัน</p> <p>7. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ตระหนักถึงคุณค่าของตนเองในวัยเด็กและเกิดการยอมรับตนเองว่ามีคุณค่าจากความรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม</p>	<p>3. ผู้วิจัยกระตุ้นให้ผู้สูงอายุบอกเล่าถึงเหตุการณ์ที่ตนเองรู้สึกภูมิใจ ให้กับสมาชิกกลุ่ม คนอื่น ๆ ฟัง</p> <p>4. ผู้วิจัยใช้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ การถาม การให้กำลังใจ การตีความสรุปความ เพื่อให้ ผู้สูงอายุเล่าเหตุการณ์ที่น่าภาคภูมิใจของตนเอง และเปิดโอกาสให้สมาชิกคนอื่นแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเพิ่มเติมและให้รู้สึกชื่นชม ยอมรับถึงคุณค่าของ เหตุการณ์ที่สมาชิกได้เล่ามา</p> <p>5. ผู้วิจัยเชื่อมโยงประสบการณ์ของผู้สูงอายุที่มีความคล้ายคลึงกันเสนอต่อเนืองกันไปจนครบทุกคน</p> <p>ขั้นสรุป 15 – 20 นาที</p> <p>1. ผู้วิจัยกระตุ้นให้ผู้สูงอายุพูดถึงความรู้สึกที่ได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่ม</p> <p>2. ผู้วิจัยและผู้สูงอายุช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการเข้ากลุ่ม</p> <p>3. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม</p> <p>4. นัดหมายครั้งต่อไป</p>

ครั้งที่ 3

เรื่อง ความพึงพอใจในชีวิตวัยรุ่น

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง - 1 ชั่วโมง 30 นาที

ชื่อเรื่อง	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
ความพึงพอใจ ในชีวิตวัยรุ่น	"ร่ำวงหาคู่"	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้ผู้สูงอายุทบทวนวัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่ม 2. เพื่อสร้างบรรยากาศให้คุ้นเคยกัน สนุกสนาน และเพื่อเตรียมความพร้อมของผู้สูงอายุให้เข้าสู่กระบวนการระลึกความหลังหาความพึงพอใจของตนเองในชีวิตช่วงวัยรุ่น 3. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ค้นหาเหตุการณ์ที่รู้สึกว่ามี ความพึงพอใจในตนเองช่วงวัยรุ่น 	<p>ขั้นเริ่มต้น 10 – 15 นาที</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยกล่าวสวัสดิ์ผู้สูงอายุ และแสดงความเคารพด้วยการยกมือไหว้ พร้อมทั้งถามทุกข์สุขของผู้สูงอายุและกระตุ้นให้ผู้สูงอายุทบทวนถึงเรื่องราวที่สนทนาในครั้งที่ผ่านมา 2. ผู้วิจัยพูดสรุปวัตถุประสงค์ในการเข้ากลุ่ม 3. ผู้วิจัยขออาสาสมัครจากสมาชิกกลุ่ม 3 คน เพื่อร่ำวงไปจับคู่สมาชิกในกลุ่มที่ถูกใจ และนำคู่ของตนออกมาร่ำวง 4. ให้ผู้สูงอายุเล่าถึงความรู้สึกที่ได้รับจากการร่วมกิจกรรม 5. ผู้วิจัยเชื่อมโยงข้อคิดของผู้สูงอายุเข้าสู่กระบวนการระลึกถึงความพึงพอใจในชีวิตวัยรุ่น <p>ขั้นดำเนินการ 45 – 60 นาที</p> <p>ผู้วิจัยดำเนินการเป็น 3 ขั้นตอนย่อย ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ขั้นการเลือกเหตุการณ์ช่วงวัยรุ่นที่ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกพึงพอใจในตนเองมากที่สุด (memory) เช่นความรัก คู่ครอง

ชื่อเรื่อง	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
		<p>4. เพื่อให้ผู้สูงอายุรับรู้ว่าการณ์นั้นมีความหมายกับตนเองอย่างไร</p> <p>5. เพื่อให้ผู้สูงอายุบอกเล่าถึงความพึงพอใจของตนเองที่มีต่อเหตุการณ์นั้นให้กับเพื่อนสมาชิกคนอื่นได้รับรู้</p> <p>6. เพื่อให้สมาชิกมีโอกาสซักถาม แสดงความคิดเห็น รวมทั้งชื่นชมประสบการณ์ของสมาชิกคนอื่น และให้เกิดความรู้สึกว่ามีส่วนร่วมในกลุ่ม เพื่อรู้สึกถึงการเห็นคุณค่าของตนเองในสังคม</p> <p>7. เพื่อให้ผู้สูงอายุรู้สึกพึงพอใจในตนเองและมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น</p>	<p>2. ขั้นการหาความหมายของเหตุการณ์ ว่ามีความหมายกับผู้สูงอายุอย่างไร(experiencing)</p> <p>3. ขั้นการแบ่งปันประสบการณ์(social interaction)ผู้วิจัยกระตุ้นให้ผู้สูงอายุบอกเล่าถึงเหตุการณ์ที่มีคุณค่านั้นให้กับสมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ ฟัง</p> <p>4. ผู้วิจัยใช้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ การถาม การให้กำลังใจ การตีความ สรุปความ เพื่อให้ผู้สูงอายุเล่าเหตุการณ์ ที่น่าภาคภูมิใจของตนเอง และเปิดโอกาสให้สมาชิกคนอื่นแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเพิ่มเติมและให้รู้สึกชื่นชม ยอมรับถึงคุณค่าของ เหตุการณ์ที่สมาชิกเล่ามา</p> <p>5. ผู้วิจัยเชื่อมโยงประสบการณ์ของผู้สูงอายุที่มีความคล้ายคลึงกันเสนอต่อเนืองกันไปจนครบชั้นสรุป 15 – 20 นาที</p> <p>1. ผู้วิจัยกระตุ้นให้ผู้สูงอายุพูดถึงความรู้สึกที่ได้จากกลุ่ม</p> <p>2. ผู้วิจัยและผู้สูงอายุช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการเข้ากลุ่ม</p> <p>3. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม</p> <p>4. นัดหมายครั้งต่อไป</p>

ครั้งที่ 4

เรื่อง รับรู้ถึงความสามารถในชีวิตการทำงาน

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง - 1 ชั่วโมง 30 นาที

ชื่อเรื่อง	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
รับรู้ถึงความสามารถในชีวิตการทำงาน	"กรอกรูปศิลป์"	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้ผู้สูงอายุทบทวนวัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่ม 2. เพื่อสร้างบรรยากาศให้มีความเพลิดเพลิน และเพื่อเตรียมความพร้อมของผู้สูงอายุให้เข้าสู่กระบวนการระลึกถึงความสามารถของตนเองในชีวิตการทำงาน 3. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ค้นหาเหตุการณ์ที่รู้สึกว่าคุณมีความสามารถหรือความสำเร็จในงาน 4. เพื่อให้ผู้สูงอายุรับรู้ว่า 	<p>ขั้นเริ่มต้น 10 – 15 นาที</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยกล่าวสวัสดิ์กับผู้สูงอายุ และแสดงความเคารพด้วยการยกมือไหว้ พร้อมทั้งถามทุกข์สุขของผู้สูงอายุและกระตุ้นให้ผู้สูงอายุทบทวนถึงเรื่องราวที่สนทนาในครั้งที่ผ่านมา 2. ผู้วิจัยพูดสรุปวัตถุประสงค์ในการเข้ากลุ่ม 3. ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรม "กรอกรูปศิลป์" โดยผู้วิจัยชี้แจงให้ผู้สูงอายุใช้ความสามารถที่มีอยู่ แต่งกรอกรูปให้สวยงามตามความพึงพอใจของตนเอง 4. ให้ผู้สูงอายุเล่าถึงความรู้สึกที่ได้รับจากการร่วมกิจกรรม 5. ผู้วิจัยเชื่อมโยงข้อคิดของผู้สูงอายุเข้าสู่กระบวนการระลึกถึง ความพึงพอใจในชีวิตวัยรุ่น <p>ขั้นดำเนินการ 45 – 60 นาที</p> <p>ผู้วิจัยดำเนินการเป็น 3 ขั้นตอนย่อย ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ขั้นการเลือกเหตุการณ์ที่ผู้สูงอายุรู้สึกภาคภูมิใจมากที่สุด (memory) เช่นความสำเร็จใน

ชื่อเรื่อง	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
		<p>เหตุการณ์นั้นมีความหมายกับตนเองอย่างไร</p> <p>5. เพื่อให้ผู้สูงอายุบอกเล่าถึงความภาคภูมิใจของตนเองที่มีต่อเหตุการณ์นั้นให้กับเพื่อนสมาชิกคนอื่นได้รับรู้</p> <p>6. เพื่อให้สมาชิกมีโอกาสซักถาม แสดงความคิดเห็น รวมทั้งชื่นชมประสบการณ์ความสามารถของสมาชิกคนอื่น และให้เกิดความรู้สึกว่ามีส่วนร่วมในกลุ่ม เพื่อรู้สึกถึงการเห็นคุณค่าของตนเองในสังคม</p> <p>7. เพื่อให้ผู้สูงอายรรู้ในความสามารถตนเองและมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น</p>	<p>หน้าที่การงาน</p> <p>2. ขั้นการหาความหมายของเหตุการณ์ ว่ามีความหมายกับผู้สูงอายุอย่างไร(experiencing)</p> <p>3. ขั้นการแบ่งปันประสบการณ์(social interaction) ผู้วิจัย กระตุ้นให้ผู้สูงอายุบอกเล่าถึงเหตุการณ์ที่มีคุณค่านั้นให้กับสมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ ฟัง</p> <p>4. ผู้วิจัยใช้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ การถาม การให้กำลังใจ การตีความ สรุปความ เพื่อให้ผู้สูงอายุเล่าเหตุการณ์ที่น่าภาคภูมิใจของตนเอง และเปิดโอกาสให้สมาชิกแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเพิ่มเติมและให้รู้สึกยอมรับถึงคุณค่าของเหตุการณ์</p> <p>5. ผู้วิจัยเชื่อมโยงประสบการณ์ของผู้สูงอายุที่มีความคล้ายคลึงกันเสนอต่อกันไปจนครบทุกคน</p> <p>ขั้นสรุป 15-20 นาที</p> <p>1. ผู้วิจัยกระตุ้นให้ผู้สูงอายุพูดถึงความรู้สึกที่ได้รับจากกลุ่ม</p> <p>2. ผู้วิจัยและผู้สูงอายุช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการเข้ากลุ่ม</p> <p>3. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม</p> <p>4. นัดหมายครั้งต่อไป</p>

ครั้งที่ 5

เรื่อง ตระหนักถึงคุณค่าของตนเองในครอบครัว

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง - 1 ชั่วโมง 30 นาที

ชื่อเรื่อง	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
ตระหนักถึงคุณค่าของตนเองในครอบครัว	"บ้านจิ๊กซอ"	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้ผู้สูงอายุทบทวนวัตถุประสงค์ ของการเข้ากลุ่ม 2. เพื่อสร้างบรรยากาศให้คุ้นเคยกัน ผ่อนคลาย และเพื่อเตรียมความพร้อมของผู้สูงอายุให้เข้าสู่กระบวนการตระหนักถึงคุณค่าของตนเองที่มีต่อครอบครัว 3. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ค้นหาเหตุการณ์ที่รู้สึกมีคุณค่ามากที่สุดเมื่ออยู่ในครอบครัว 4. เพื่อให้ผู้สูงอายุรับรู้เหตุการณ์นั้นมีความหมายกับตนเองอย่างไร 5. เพื่อให้ผู้สูงอายุบอกเล่าถึง 	<p>ขั้นเริ่มต้น 10 นาที</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยกล่าวสวัสดิ์ผู้สูงอายุ และแสดงความเคารพด้วยการยกมือไหว้ พร้อมทั้งถามทุกข์สุขของผู้สูงอายุและกระตุ้นให้ผู้สูงอายุทบทวนถึงเรื่องราวที่สนทนาในครั้งที่ผ่านมา 2. ผู้วิจัยพูดสรุปวัตถุประสงค์ในการเข้ากลุ่ม 3. ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรม "บ้านจิ๊กซอ" 4. ให้ผู้สูงอายุเล่าถึงความรู้สึกและข้อคิดที่ได้รับจากการร่วมกิจกรรม "บ้านจิ๊กซอ" 5. ผู้วิจัยเชื่อมโยงข้อคิดของผู้สูงอายุเข้าสู่กระบวนการระลึกถึงคุณค่าของตนเองที่มีต่อครอบครัว <p>ขั้นดำเนินการ 45 - 60 นาที</p> <p>ผู้วิจัยดำเนินการเป็น 3 ขั้นตอนย่อย ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ขั้นการเลือกเหตุการณ์ที่ตนเองรู้สึกมีคุณค่าที่สุดในครอบครัว(memory) 2. ขั้นการค้นหาความหมายของ

ชื่อเรื่อง	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
		<p>ความมีคุณค่าของตนเองที่มีต่อเหตุการณ์นั้นให้กับเพื่อนสมาชิกคนอื่นได้รับรู้</p> <p>6. เพื่อให้สมาชิกมีโอกาสซักถาม แสดงความคิดเห็น รวมทั้งชื่นชมประสบการณ์ของสมาชิกคนอื่น และให้เกิดความรู้สึกว่ามีส่วนร่วมในกลุ่ม เพื่อรู้สึกถึงการเห็นคุณค่าของตนเองในสังคม</p> <p>7. เพื่อให้ผู้สูงอายุรู้สึกภูมิใจที่ตนเองมีความสำคัญสำหรับบุคคลในครอบครัว</p>	<p>เหตุการณ์นั้นว่าผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่าและมีความภาคภูมิใจอย่างไร (experiencing)</p> <p>3. ขั้นการแบ่งปันประสบการณ์ (social interaction) ผู้วิจัยกระตุ้นให้ผู้สูงอายุเล่าถึงเหตุการณ์ที่มีคุณค่าให้กับสมาชิกฟัง</p> <p>4. ผู้วิจัยใช้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ การถาม การให้กำลังใจ การตีความ สรุปความ เพื่อให้ผู้สูงอายุเล่าเหตุการณ์ที่น่าภาคภูมิใจของตนเองและเปิดโอกาสให้สมาชิกแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเพิ่มเติมและให้รู้สึกชื่นชม ยอมรับถึงคุณค่าของเหตุการณ์ที่สมาชิกได้เล่ามา</p> <p>5. ผู้วิจัยเชื่อมโยงประสบการณ์ของผู้สูงอายุที่มีความคล้ายคลึงกันเสนอต่อเนื่องกันไปจนครบ</p> <p>ขั้นสรุป 15 – 20 นาที</p> <p>1. ผู้วิจัยกระตุ้นให้ผู้สูงอายุพูดถึงความรู้สึกที่ได้รับจากการร่วมกลุ่ม</p> <p>2. ผู้วิจัยและผู้สูงอายุช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการเข้ากลุ่ม</p> <p>3. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม</p> <p>4. นัดหมายครั้งต่อไป</p>

ครั้งที่ 6

เรื่อง ปัจฉิมนิเทศและยุติกลุ่ม

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง - 1 ชั่วโมง 30 นาที

ชื่อเรื่อง	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
ปัจฉิมนิเทศ	"โลชีวิต"	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ตระหนักถึงคุณค่าของตนเองในชีวิตที่ผ่านมาของพัฒนาการทุกช่วงวัย 2. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้สรุปถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่ม 3. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีกำลังใจที่จะเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นในชีวิตและช่วยให้สามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างมีความสุข 4. เพื่อยุติกลุ่มระลึกความหลัง 	<p>ขั้นเริ่มต้น 10 นาที</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยกล่าวสวัสดิ์ผู้สูงอายุและแสดงความเคารพด้วยการยกมือไหว้ พร้อมทั้งถามทุกข์สุขของผู้สูงอายุและกระตุ้นให้ผู้สูงอายุทบทวนถึงเรื่องราวที่สนทนาในครั้งที่ผ่านมา <p>ขั้นดำเนินการ 45 นาที</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรม "โลชีวิต" 2. ผู้วิจัยกระตุ้นให้ผู้สูงอายุพูดถึงข้อคิดที่ได้จากการร่วมกิจกรรม "โลชีวิต" โดยใช้เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ การถาม การตีความหมาย การสรุป ความ <p>ขั้นสรุป 15 - 20 นาที</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยขอให้ผู้สูงอายุร่วมอภิปรายถึงความรู้สึกต่าง ๆ ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมในทุกครั้งที่ผ่านมา 2. ผู้วิจัยขอให้ผู้สูงอายุประเมินตนเองถึงความรู้สึกและความคิดที่เปลี่ยนแปลงภายหลังการเข้าร่วมกลุ่ม

ชื่อเรื่อง	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			<p>3. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกเสนอความคิดเห็นและมีการให้การสนับสนุนทางอารมณ์ซึ่งกันและกัน</p> <p>4. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมในเรื่องของวัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่มที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุพร้อมทั้งการอธิบายการนำสิ่งที่ได้รับจากประสบการณ์ชีวิตของตนเองและของสมาชิกคนอื่นไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวัน</p> <p>5. ผู้วิจัยให้กำลังใจกับผู้สูงอายุว่าจะสามารถเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นและสามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างมีความสุข</p> <p>6. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุซักถามข้อสงสัย</p> <p>7. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณผู้สูงอายุที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีและกล่าวยุติกลุ่ม</p>

รายละเอียดของโปรแกรมกลุ่มระลึกความหลังที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ของผู้สูงอายุ

ครั้งที่ 1

ชื่อเรื่อง ปฐมนิเทศและการสร้างสัมพันธภาพภายในกลุ่ม

กิจกรรม “เชียมซีเสี๋ยรัก”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้วิจัยและผู้สูงอายุ และระหว่างผู้สูงอายุด้วยกันเอง ซึ่งจะเป็นการนำไปสู่ความรู้สึกไว้วางใจและยอมรับกันซึ่งกันและกัน

2. เพื่อสร้างบรรยากาศที่เป็นมิตร และผู้สูงอายุมีความรู้สึกสนุกสนาน ซึ่งจะทำให้สมาชิกรู้สึกผ่อนคลายความกังวลในการเข้ากลุ่ม

ขนาดกลุ่ม 6 คน

เวลา 20 นาที

อุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียงและเทปบันทึกเสียง
2. กระบอกที่มีเชียมซีพร้อมทั้งมีหมายเลขติดไว้ และใบทำนายโชคชะตา
3. เทปเพลง

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแสดงความเคารพผู้สูงอายุโดยการยกมือไหว้ พร้อมทั้งกล่าว คำต้อนรับ และแนะนำตนเองด้วยสีหน้าและน้ำเสียงแสดงความเป็นมิตรและจริงใจ และขออนุญาตเรียกผู้สูงอายุว่า “คุณตา.....” หรือ “คุณยาย.....”
2. ผู้วิจัยกระตุ้นให้ผู้สูงอายุแต่ละคนแนะนำตัว
3. จากนั้นผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรม “เชียมซีเสี๋ยรัก” โดยการให้ผู้สูงอายุ ที่นั่งติดกันส่งกระบอกที่มีเชียมซีพร้อมทั้งติดหมายเลขแล้วต่อ ๆ กันไปเรื่อย ๆ ให้เวียนตามเข็มนาฬิกา ในระหว่างนี้ผู้วิจัยจะเปิดเพลงไปด้วย
4. เมื่อผู้วิจัยหยุดเพลง กระบอกเชียมซีอยู่ที่ใคร ให้คนนั้นเขย่ากระบอกแล้วหยิบเชียมซีในกระบอก นำหมายเลขที่ติดไว้ไปหาใบทำนายโชคชะตา และปฏิบัติตามใบโชคชะตาที่เสียงทายได้ ซึ่งแต่ละใบจะกำหนดกิจกรรมให้ปฏิบัติตามดังนี้

ใบที่ 1 ใบปฐมนิเทศอธิษฐาน จะได้ทำกิจกรรมแสนสำราญ นั่นคืองานการเดินแบบ แฟชั่นโชว์ เอยฯ

ใบที่ 2 ว่าไว้ในอักษร จะทำการสิ่งใดไม่อาวรณ์ อย่าแรงแจนขอให้เดินระบำฮาวาย เอยฯ

ใบที่ 3 จงรับถามและทำตามคำบอกเล่า ของเหล่าเพื่อนฝูง เอยฯ

ใบที่ 4 ว่าไว้ว่าแสนดี อย่าคิดหนีที่จะทำกิจกรรมนี้ เอยฯ “ทำท่าเลียนแบบสัตว์เลี้ยง ที่น่ารัก”

ใบที่ 5 ว่าไว้ในอักษร จะทำการสิ่งใดอย่าอาวรณ์ อย่าตัดรอนว่าตนเอง ขอจงร้อง เพลงให้เราฟัง เอยฯ

ใบที่ 6 อย่าคิดว่าตกอับ ขอจงจับคู่กับเพื่อนอย่าเบือนหนี มาทางนี้จะมีอะไรให้ทำ เอยฯ “จับคู่กันรำวง”

จากนั้นเมื่อผู้วิจัยเริ่มเปิดเพลงต่อ ก็ให้สมาชิกเริ่มส่งกระบอกเชียร์ใหม่อีกครั้ง เกมจะ ดำเนินไปเรื่อย ๆ จนครบ 10 นาที

5. ให้ผู้สูงอายุเล่าถึงความรู้สึกที่ได้จากการทำกิจกรรมนี้

กิจกรรมที่ 2 “ปฐมนิเทศและภาพแห่งความทรงจำ”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุทราบวัตถุประสงค์และประโยชน์ของการเข้ากลุ่ม
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุทราบถึงความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกลุ่มและขั้นตอนการดำเนินกลุ่ม
3. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ทำความรู้จักและรู้สึกคุ้นเคยกันมากขึ้นและเกิดการเห็นคุณค่า

ของตนเองและยอมรับในคุณค่าของสมาชิกคนอื่น

ขนาดกลุ่ม 6 คน

เวลา 50 นาที

อุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียง และเทปบันทึกเสียง
2. กระดาษแบบฟอร์มภาพแห่งความทรงจำ

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยและผู้สูงอายุนั่งหันหน้าเข้าหากันเป็นวงกลม และให้สมาชิกทำตามสบาย
2. ผู้วิจัยแจ้งให้ ผู้สูงอายุทราบวัตถุประสงค์และประโยชน์ของการเข้ากลุ่ม
3. ผู้วิจัยชี้แจงให้ผู้สูงอายุทราบเกี่ยวกับบทบาทและหน้าที่ของผู้ในกลุ่มและสมาชิก กลุ่ม รวมไปถึงขั้นตอนในการดำเนินกลุ่ม จำนวนครั้งที่จะพบกันทั้งหมด 6 ครั้งจนสิ้นสุด

กระบวนการกลุ่ม เวลาที่ใช้ในการพบกันครั้งละประมาณ 1 ชั่วโมงถึง 1 ชั่วโมงครึ่ง และระบุสถานที่ที่ใช้ในการพบกันในแต่ละครั้ง

4. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามรายละเอียดต่าง ๆ ที่สมาชิกยังไม่เข้าใจ ในการเข้าร่วมกลุ่ม
 5. ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรม "ภาพแห่งความทรงจำ" โดยผู้วิจัยแนะนำตนเอง จากนั้นให้ผู้สูงอายุแต่ละคนเขียนชื่อตัวเองพร้อมทั้งชื่อเล่นที่จะใช้เรียกในการเข้าร่วมกลุ่มครั้งนี้ และเขียนถึงข้อดีหรือลักษณะเด่นของตนเองคนละ 1 ข้อ ลงในแบบฟอร์มที่มีให้ จากนั้นให้ผู้สูงอายุแต่ละคนบรรยายรายละเอียดหัวข้อของตนเองให้สมาชิกคนอื่นได้รับรู้ มีกำหนดเวลาคนละประมาณ 5 นาที
 6. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ซักถามรายละเอียดของกันและกันทั้งนี้เพื่อให้สมาชิกมีความรู้จักและคุ้นเคยกันมากขึ้น
 7. ผู้สูงอายุช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรมนี้ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมว่า กิจกรรมนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อที่จะให้สมาชิกกลุ่มมีความรู้จักกันมากขึ้น และชี้ให้เห็นว่าสมาชิกทุกคนมีข้อดี มีคุณค่าเท่า ๆ กัน ทั้งนี้ก็เพื่อให้สมาชิกเกิดการยอมรับตนเองและยอมรับสมาชิกคนอื่น
 8. ผู้วิจัยชี้ให้สมาชิกเห็นว่า กิจกรรมภาพแห่งความทรงจำ และเขียนชื่อเสียงรัก สามารถช่วยให้สมาชิกรู้จักกันและมีความสนิทสนมคุ้นเคยกันมากขึ้น ซึ่งจะนำไปสู่การไว้วางใจกันรวมทั้งเป็นการสร้างบรรยากาศที่เป็นมิตร สนุกสนาน จะช่วยทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกผ่อนคลาย ความวิตกกังวลในการเข้าร่วมกลุ่ม
 9. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม
 10. ผู้วิจัยแจ้งให้สมาชิกทราบถึงสถานที่ วัน เวลาในการพบกันครั้งต่อไป
- การประเมินผล สังเกตจากความตั้งใจในการรับฟังกฎและข้อปฏิบัติในการเข้าร่วมกลุ่ม การซักถามข้อสงสัย และความร่วมมือในการทำกิจกรรม

ครั้งที่ 2

ชื่อเรื่อง ตระหนักถึงความภาคภูมิใจของตนเองในวัยเด็ก

กิจกรรม " ยังจำได้ไหม"

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุทบทวนวัตถุประสงค์ ของการเข้ากลุ่ม
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ค้นหาเหตุการณ์ที่ตนเองรู้สึกภูมิใจในวัยเด็ก
3. เพื่อให้ผู้สูงอายุรับรู้ว่าการณ์นั้นมีความหมายกับตนเองอย่างไร
4. เพื่อให้ผู้สูงอายุบอกเล่าถึงความภาคภูมิใจของตนเองที่มีต่อเหตุการณ์นั้นให้กับ

เพื่อนสมาชิกคนอื่น ๆ ได้รับรู้

5. เพื่อให้สมาชิกได้มีโอกาสซักถามและแสดงความคิดเห็น รวมทั้งชื่นชมประสบการณ์ของสมาชิกคนอื่น และให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองมีส่วนร่วมในกลุ่ม เพื่อให้ได้ความรู้สึกถึงการเห็นคุณค่าของตนเองในสังคม

6. เพื่อให้สมาชิกรู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันและมีความรู้สึกผูกพันกัน

7. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ตระหนักถึงคุณค่าของตนเองในวัยเด็กและเกิดการยอมรับตนเองว่ามีคุณค่ามีความรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคมจากการที่ได้รับจากสมาชิกคนอื่นและจากผู้นำกลุ่ม

ขนาดกลุ่ม 6 คน

เวลา 60 – 90 นาที

อุปกรณ์ เครื่องบันทึกเสียงและเทปบันทึกเสียง

วิธีดำเนินการ ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอน 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นเริ่มต้น 5 นาที

1. ผู้วิจัยกล่าวสวัสดิ์ดีผู้สูงอายุและแสดงความเคารพด้วยการยกมือไหว้พร้อมถามทุกข์สุขของผู้สูงอายุและกระตุ้นให้ผู้สูงอายุทบทวนถึงเรื่องราวที่สนทนาในครั้งที่ผ่านมา
2. ผู้วิจัยพูดถึงวัตถุประสงค์ในการเข้ากลุ่ม

ขั้นดำเนินการ 45 – 60 นาที

ในขั้นของการดำเนินการนี้ผู้วิจัยยังได้แบ่งเป็น 3 ขั้นตอนย่อย ดังนี้

1. ขั้นการเลือกเหตุการณ์ในอดีตทางบวก (memory) โดยผู้วิจัยมีวิธีการดังต่อไปนี้
 - 1.1 ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุหลับตา ทำตัวตามสบาย และทำกิจกรรม "ยังจำได้ไหม"

โดยผู้วิจัยใช้ทักษะการถามแบบคำถามปลายเปิด (open ended question) เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุเป็นผู้เลือกเหตุการณ์ทางบวก ซึ่งเป็นเหตุการณ์ที่ตนรู้สึกประทับใจหรือภูมิใจมากที่สุด

วัยเด็กด้วยตัวเอง โดยผู้วิจัยถามผู้สูงอายุว่า “ถ้าให้คุณตา.../ คุณยาย...ย้อนกลับไปนี่ถึงตอนเด็กแล้ว คุณตา.../ คุณยาย...ยังจำได้ไหมคะ ว่ามีเหตุการณ์ไหนที่ประทับใจหรือภูมิใจมากที่สุด”

- 1.2 ผู้วิจัยใช้ทักษะการเจียบ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีเวลาคิด
- 1.3 ผู้วิจัยคอยสังเกตว่าผู้สูงอายุเลือกเหตุการณ์ทางบวกได้ครบแล้วทุกคน
- 1.4 ผู้วิจัยขอให้สมาชิกบอกชื่อเหตุการณ์นั้นสั้น ๆ แล้วผู้วิจัยจดบันทึกไว้
2. ขั้นการหาความหมายของเหตุการณ์ที่ผู้สูงอายุเลือกมา (experiencing) โดยผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุหลับตาอีกครั้งและให้ระลึกว่าเหตุการณ์นั้นมีความหมายและมีคุณค่าต่อผู้สูงอายุอย่างไร จากนั้นปล่อยให้ผู้สูงอายุมีเวลาคิดประมาณ 5 นาที
3. ขั้นการแบ่งปันประสบการณ์นั้นให้กับเพื่อนสมาชิกฟัง (social interaction) ซึ่งมีวิธีการดังนี้
 - 3.1 ผู้วิจัยกระตุ้นให้ผู้สูงอายุบอกเล่าถึงเหตุการณ์ที่ตนเองรู้สึกภูมิใจนั้นให้กับสมาชิกกลุ่มรับฟัง
 - 3.2 ผู้วิจัยใช้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ การถาม การให้กำลังใจ การตีความ สรุปความ เพื่อให้ผู้สูงอายุเล่าเหตุการณ์ที่น่าภาคภูมิใจของตนเอง และเปิดโอกาสให้สมาชิกคนอื่นแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเพิ่มเติมและให้รู้สึกชื่นชม ยอมรับถึงคุณค่าของเหตุการณ์ที่สมาชิกเล่ามา
 - 3.3 ผู้วิจัยเชื่อมโยงประสบการณ์ของผู้สูงอายุที่มีความคล้ายคลึงกันเสนอต่อกันไป ทั้งนี้เพื่อความต่อเนื่องและความรู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันภายในกลุ่ม
 - 3.4 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้เล่าประสบการณ์ของตนเองจนครบทุกคน ภายใต้บรรยากาศที่เป็นกันเอง สนุกสนานเพลิดเพลิน

ขั้นสรุป 15 – 20 นาที

1. ผู้วิจัยกระตุ้นให้ผู้สูงอายุพูดถึงความรู้สึกที่ได้รับจากการร่วมกลุ่ม
2. ผู้วิจัยและผู้สูงอายุช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการเข้ากลุ่ม
3. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม
4. นัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล สังเกตจากความกระตือรือร้นและการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม ความพึงพอใจหลังสิ้นสุดกระบวนการว่าตรงตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้หรือไม่

ครั้งที่ 3

ชื่อเรื่อง ความพึงพอใจในชีวิตวัยรุ่น

กิจกรรม “สำรวจหาคู่”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุทบทวนวัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่ม
2. เพื่อสร้างบรรยากาศให้คุ้นเคยกัน สนุกสนาน และเพื่อเตรียมความพร้อมของผู้สูงอายุให้เข้าสู่กระบวนการระลึกหาความพึงพอใจของตนเองในชีวิตช่วงวัยรุ่น
3. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ค้นหาเหตุการณ์ที่ตนเองรู้สึกพึงพอใจในชีวิตช่วงวัยรุ่น
4. เพื่อให้ผู้สูงอายุรับรู้ถึงเหตุการณ์ที่มีความหมายกับตนเองอย่างไร
5. เพื่อให้ผู้สูงอายุบอกเล่าถึงความรู้สึกภาคภูมิใจของตนเองที่มีต่อเหตุการณ์นั้นให้กับเพื่อนสมาชิกคนอื่นได้รับรู้
6. เพื่อให้สมาชิกมีโอกาสซักถาม แสดงความคิดเห็น รวมทั้งชื่นชมประสบการณ์พึงพอใจของสมาชิกคนอื่น และให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองมีส่วนร่วมในกลุ่ม เพื่อให้ได้ความรู้สึกถึงการเห็นคุณค่าของตนเองในสังคม
7. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกพึงพอใจในตนเอง และมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น

ขนาดกลุ่ม 6 คน

เวลา 60 – 90 นาที

อุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียงและเทปบันทึกเสียง
2. เทปเพลงร่ำว

วิธีดำเนินการ ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอน 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นเริ่มต้น 20 นาที

1. ผู้วิจัยกล่าวสวัสดิ์กับผู้สูงอายุและแสดงความเคารพด้วยการยกมือไหว้ พร้อมทั้งถามทุกข์ สุขของผู้สูงอายุและกระตุ้นให้ผู้สูงอายุทบทวนถึงเรื่องราวที่สนทนาในครั้งที่ผ่านมา
2. ผู้วิจัยพูดสรุปวัตถุประสงค์ในการเข้ากลุ่ม
3. ผู้วิจัยขออาสาสมัครจากสมาชิกกลุ่ม 3 คน เพื่อเริ่มกิจกรรม ร่ำวหาคู่ โดยให้อาสาสมัครร่ำวไปหยุดหน้าสมาชิกคนที่ตนรู้สึกพอใจ และให้โค้งคำนับและกล่าวคำว่า “มาร่ำวกับฉันนะ” และให้พาคู่ของตนร่ำวคู่กันไป
4. จากนั้นผู้วิจัยสั่งว่า “กลับบ้าน” ก็ให้สมาชิกทุกคนกลับไปนั่งประจำที่เดิม

5. ผู้วิจัยกระตุ้นให้สมาชิกเล่าถึงความรู้สึกที่ได้รับหลังสิ้นสุดกิจกรรม

6. ผู้วิจัยและผู้สูงอายุช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมสำรวจหาคุณค่า และผู้วิจัยนำเข้าสู่กระบวนการระลึกความหลังถึงรู้สึกพึงพอใจของตนเองในชีวิตวัยรุ่น

ขั้นตอนการดำเนินการ 45 – 60 นาที

ผู้วิจัยดำเนินการเป็น 3 ขั้นตอนย่อย ดังนี้

1. ขั้นการเลือกเหตุการณ์ในอดีต (memory) ที่เป็นชีวิตช่วงวัยรุ่น ที่ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกพึงพอใจมากที่สุด โดยผู้วิจัยมีวิธีการดังต่อไปนี้

1.1 ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุหลับตา ทำตัวตามสบาย ผู้วิจัยใช้ทักษะการถามแบบการตั้งคำถามปลายเปิด (open ended question) เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุเป็นผู้เลือกเหตุการณ์ซึ่งจะเป็นเหตุการณ์ที่ตนรู้สึกพึงพอใจมากที่สุดในช่วงชีวิตวัยรุ่น เช่นความรัก คู่ครอง เพื่อนที่รู้จัก หรืองานเฉลิมฉลองเทศกาล

1.2 วิจัยใช้ทักษะการเงียบ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีเวลาคิด

1.3 ผู้วิจัยคอยสังเกตว่าผู้สูงอายุเลือกเหตุการณ์ของตนเองได้ครบทุกคน

1.4 ผู้วิจัยขอให้สมาชิกบอกชื่อเหตุการณ์นั้นสั้น ๆ แล้วผู้วิจัยจดบันทึกไว้

2. ขั้นการหาความหมายของเหตุการณ์ที่ผู้สูงอายุเลือกมา (experiencing) โดยผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุหลับตาอีกครั้งและให้ระลึกว่าเหตุการณ์นั้นมีความหมายและมีคุณค่าต่อผู้สูงอายุอย่างไร จากนั้นปล่อยให้ผู้สูงอายุมีเวลาคิดประมาณ 5 นาที

3. ขั้นการแบ่งปันประสบการณ์นั้นให้กับเพื่อนสมาชิกฟัง (social interaction) ซึ่งมีวิธีการดังนี้

3.1 ผู้วิจัยกระตุ้นให้ผู้สูงอายุนำเหตุการณ์ที่ตนเองรู้สึกพึงพอใจนั้นให้กับสมาชิกกลุ่มรับฟัง

3.2 ผู้วิจัยใช้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ การถาม การให้กำลังใจ การตีความ สรุปความ เพื่อให้ผู้สูงอายุเล่าเหตุการณ์ที่น่าภาคภูมิใจของตนเอง และเปิดโอกาสให้สมาชิกคนอื่นแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเพิ่มเติมและให้รู้สึกชื่นชม ยอมรับถึงคุณค่าของเหตุการณ์ที่สมาชิกได้เล่ามา (social support)

3.3 ผู้วิจัยเชื่อมโยงประสบการณ์ของผู้สูงอายุที่มีความคล้ายคลึงกันเสนอต่อกันไป ทั้งนี้เพื่อความต่อเนื่องและความรู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันภายในกลุ่ม

3.4 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้เล่าประสบการณ์ของตนเอง จนครบทุกคน ภายใต้บรรยากาศที่เป็นกันเอง สนุกสนานเพลิดเพลิน

ขั้นสรุป 15 – 20 นาที

1. ผู้วิจัยใช้ทักษะการถามเพื่อให้ผู้สูงอายุพูดถึงความรู้สึกที่ได้รับจากการร่วมกลุ่ม
2. ผู้วิจัยและผู้สูงอายุช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการเข้ากลุ่ม
3. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม
4. นัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล สังเกตจากความสนุกสนานเพลิดเพลินที่ได้รับ และการมีส่วนร่วมในกลุ่ม รวมทั้งความพึงพอใจหลังสิ้นสุดกระบวนการว่าตรงตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้หรือไม่

ครั้งที่ 4

ชื่อเรื่อง รับรู้ถึงความสามารถในชีวิตการทำงาน

กิจกรรม "กรอกรูปศิลป์"

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุทบทวนวัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่ม
2. เพื่อสร้างบรรยากาศให้ความเพลิดเพลิน และเพื่อเตรียมความพร้อม ของผู้สูงอายุให้

เข้าสู่กระบวนการระลึกถึงความสามารถของตนเองในชีวิตการทำงาน

3. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ค้นหาเหตุการณ์ที่รู้สึกว่าตนเองมีความสามารถหรือความสำเร็จ

ในหน้าที่การงาน

4. เพื่อให้ผู้สูงอายุรับรู้ว่าเหตุการณ์นั้นมีความหมายกับตนเองอย่างไร
5. เพื่อให้ผู้สูงอายุบอกเล่าถึงความรู้สึกภาคภูมิใจของตนเองที่มีต่อเหตุการณ์นั้นให้กับ

เพื่อนสมาชิกคนอื่นได้รับรู้

6. เพื่อให้สมาชิกมีโอกาสซักถาม แสดงความคิดเห็น รวมทั้งชื่นชมประสบการณ์ ความสามารถของสมาชิกคนอื่น และให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองมีส่วนร่วมในกลุ่ม เพื่อให้ได้ความรู้ สึกถึงการเห็นคุณค่าของตนเองในสังคม

7. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีโอกาสรับรู้ในความสามารถของตนและมีการเห็นคุณค่าในตนเอง

สูงขึ้น

ขนาดกลุ่ม 6 คน

เวลา 60 - 90 นาที

อุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียงและเทปบันทึกเสียง
2. กรอกรูปกระดาษสีขาว 6 ชิ้น
3. ดอกไม้แห้ง
4. กาว

วิธีดำเนินการ ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอน 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นเริ่มต้น 20 นาที

1. ผู้วิจัยกล่าวสวัสดิ์ผู้สูงอายุและแสดงความเคารพด้วยการยกมือไหว้ พร้อมทั้งถาม ทัก สุขของผู้สูงอายุและกระตุ้นให้ผู้สูงอายุทบทวนถึงเรื่องราวที่สนทนาในครั้งที่ผ่านมา

2. ผู้วิจัยพูดสรุปวัตถุประสงค์ในการเข้ากลุ่ม
3. ผู้วิจัยนำกรอบรูปซึ่งเป็นกรอบรูปกระดาษสีขาว ไม่มีรอยดรอยใด ๆ ให้กับผู้สูงอายุ

คนละ 1 ชิ้น

4. ผู้วิจัยชี้แจงให้ผู้สูงอายุเข้าใจถึงการตกแต่งกรอบรูปนี้ว่า ให้ผู้สูงอายุใช้ความสามารถที่มีอยู่ของตนเองตกแต่งกรอบรูปนี้ให้สวยงามด้วยดอกไม้แห้ง จะตกแต่งอย่างไรก็ได้ตามความพึงพอใจของตนเอง

5. จากนั้นผู้วิจัยกระตุ้นให้สมาชิกเล่าถึงความรู้สึกที่ได้รับ หลังสิ้นสุดกิจกรรม

6. ผู้วิจัยและผู้สูงอายุช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการประดิษฐ์กรอบรูปนี้ และผู้วิจัยนำเข้าสู่กระบวนการระลึกความหลังถึงความสามารถหรือความสำเร็จของตนในชีวิตการทำงาน

ขั้นตอนการ 45 – 60 นาที

ผู้วิจัยดำเนินการเป็น 3 ขั้นตอนย่อย ดังนี้

1. ขั้นการเลือกเหตุการณ์ในอดีต (memory) ที่เป็นชีวิตช่วงวัยทำงาน ที่ทำให้ผู้สูงอายู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง เป็นผู้ที่มีความสามารถหรือความสำเร็จในด้านต่าง ๆ มากที่สุด โดยผู้วิจัยมีวิธีการดังต่อไปนี้

1.1 ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุหลับตา ทำตัวตามสบาย ผู้วิจัยใช้ทักษะการถามแบบการตั้งคำถามปลายเปิด (open ended question) เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุเป็นผู้เลือกเหตุการณ์ซึ่งจะเป็นเหตุการณ์ที่ตนรู้สึกภาคภูมิใจมากที่สุดในช่วงชีวิตวัยทำงาน เช่นความสำเร็จในหน้าที่การงาน หรือการได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่น

1.2 วิจัยใช้ทักษะการเงียบ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีเวลาคิด

1.3 ผู้วิจัยคอยสังเกตว่าผู้สูงอายุเลือกเหตุการณ์ของตนเองได้ครบทุกคน

1.4 ผู้วิจัยขอให้สมาชิกบอกชื่อเหตุการณ์นั้นสั้น ๆ แล้วผู้วิจัยจดบันทึกไว้

2. ขั้นการหาความหมายของเหตุการณ์ที่ผู้สูงอายุเลือกมา (experiencing) โดยผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุหลับตาอีกครั้งและให้ระลึกว่าเหตุการณ์นั้นมีความหมายและมีคุณค่าต่อผู้สูงอายุอย่างไร จากนั้นปล่อยให้ผู้สูงอายุมีเวลาคิดประมาณ 5 นาที

3. ขั้นการแบ่งปันประสบการณ์นั้นให้กับเพื่อนสมาชิกฟัง (social interaction) ซึ่งมีวิธีการดังนี้

3.1 ผู้วิจัยกระตุ้นให้ผู้สูงอายุบอกเล่าถึงเหตุการณ์ที่ตนรู้สึกภาคภูมิใจนั้นให้กับสมาชิกกลุ่มรับฟัง

3.2 ผู้วิจัยใช้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ การถาม การให้กำลังใจ การตีความ สรุปความ เพื่อให้ผู้สูงอายุเล่าเหตุการณ์ที่น่าภาคภูมิใจของตนเอง และเปิดโอกาสให้สมาชิกคนอื่น

แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเพิ่มเติมและให้รู้สึกชื่นชม ยอมรับถึงคุณค่าของเหตุการณ์ที่สมาชิกได้
เล่ามา (social support)

3.3 ผู้วิจัยเชื่อมโยงประสบการณ์ของผู้สูงอายุที่มีความคล้ายคลึงกันเสนอต่อกันไป
ทั้งนี้เพื่อความต่อเนื่องและความรู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันภายในกลุ่ม

3.4 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้เล่าประสบการณ์ของตนเองจนครบทุกคน
ภายใต้บรรยากาศที่เป็นกันเอง สนุกสนานเพลิดเพลิน

ขั้นสรุป 15 – 20 นาที

1. ผู้วิจัยใช้ทักษะการถามเพื่อให้ผู้สูงอายุพูดถึงความรู้สึกที่ได้รับจากการเข้ากลุ่ม
2. ผู้วิจัยและผู้สูงอายุช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการเข้ากลุ่ม
3. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม
4. นัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล สังเกตจากความสนุกสนานเพลิดเพลินที่ได้รับ และการมีส่วนร่วมในกลุ่ม
รวมทั้งความพึงพอใจหลังสิ้นสุดกระบวนการว่าตรงตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้หรือไม่

ครั้งที่ 5

ชื่อเรื่อง ตระหนักคุณค่าของตนเองในครอบครัว

กิจกรรม "บ้านจิ๊กซอ"

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุทบทวนวัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่ม
2. เพื่อสร้างบรรยากาศกลุ่มให้ผ่อนคลาย และคุ้นเคยกัน
3. เพื่อให้ผู้สูงอายุตระหนักถึงความสำคัญของทุก ๆ คนในครอบครัวซึ่งรวมถึงตัว

ผู้สูงอายุเอง

4. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ค้นหาเหตุการณ์ที่ตนรู้สึกว่ามีคุณค่าอย่างยิ่งเมื่ออยู่ในครอบครัว
5. เพื่อให้ผู้สูงอายุรับรู้ถึงเหตุการณ์ที่มีความหมายกับตนเองอย่างไร
6. เพื่อให้ผู้สูงอายุแบ่งปันความรู้สึกมีคุณค่าของตนเองที่มีต่อเหตุการณ์นั้นให้กับเพื่อน

สมาชิกได้รับรู้

7. เพื่อให้สมาชิกมีโอกาสซักถาม แสดงความคิดเห็น รวมทั้งชื่นชมประสบการณ์ของสมาชิกคนอื่น และให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองมีส่วนร่วมในกลุ่ม เพื่อให้ได้ความรู้สึกถึงการเห็นคุณค่าของตนเองในสังคม

8. เพื่อให้ผู้สูงอายุรู้สึกถึงคุณค่าและมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น

ขนาดกลุ่ม 6 คน

เวลา 60 – 90 นาที

อุปกรณ์

1. จิ๊กซอบ้าน
2. เครื่องบันทึกเสียงและเทปบันทึกเสียง

วิธีดำเนินการ ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอน 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นเริ่มต้น 10 นาที

1. ผู้วิจัยกล่าวสวัสดิ์ผู้สูงอายุและแสดงความเคารพด้วยการยกมือไหว้ พร้อมทั้งถามทุกข์สุขของผู้สูงอายุและกระตุ้นให้ผู้สูงอายุทบทวนถึงเรื่องราวที่สนทนาในครั้งที่ผ่านมา

2. ผู้วิจัยพูดสรุปวัตถุประสงค์ กฎระเบียบ และข้อปฏิบัติในการเข้ากลุ่ม

3. ผู้วิจัยขอให้ผู้สูงอายุเลือกชิ้นส่วนของจิ๊กซอ คนละ 1 ชิ้น จากนั้นให้ผู้สูงอายุนำชิ้นส่วนของตนมาต่อรวมเข้ากับชิ้นส่วนของสมาชิกคนอื่น ประกอบรวมกันเป็นภาพที่สมบูรณ์

4. ผู้วิจัยและผู้สูงอายุช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรมบ้านจิ๊กซอ และผู้วิจัยใช้ทักษะตีความ สรุปความ เพื่อนำเข้าสู่กระบวนการระลึกความหลังถึงเหตุการณ์ที่ทำให้ตนเองรู้สึกมีความสุขและมีคุณค่าเมื่ออยู่ในครอบครัว

ขั้นตอนการ 45 – 60 นาที

ผู้วิจัยดำเนินการเป็น 3 ขั้นตอนย่อย ดังนี้

1. ขั้นการเลือกเหตุการณ์ในอดีต (memory) ที่รู้สึกว่าตนมีความสำคัญกับบุคคลในครอบครัวมากที่สุด โดยผู้วิจัยมีวิธีการดังต่อไปนี้

1.1 ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุหลับตา ทำตัวตามสบาย ผู้วิจัยใช้ทักษะการถามแบบการตั้งคำถามปลายเปิด (open ended question) เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุนึกย้อนกลับไปถึงเมื่อครั้งที่ตนยังอยู่ในครอบครัว นึกถึงความสำคัญของตนเอง หรือรู้สึกมีความสุขที่สุดเมื่ออยู่ในครอบครัว

1.2 วิจัยใช้ทักษะการเงียบ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีเวลาคิด

1.3 ผู้วิจัยคอยสังเกตว่าผู้สูงอายุเลือกเหตุการณ์ทางบวกได้ครบแล้วทุกคน

1.4 ผู้วิจัยขอให้สมาชิกบอกชื่อเหตุการณ์นั้นสั้น ๆ แล้วผู้วิจัยจดบันทึกไว้

2. ขั้นการหาความหมายของเหตุการณ์ที่ผู้สูงอายุเลือกมา (experiencing) โดยผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุหลับตาอีกครั้งและให้ระลึกว่าเหตุการณ์นั้นมีความหมายและมีคุณค่าต่อผู้สูงอายุอย่างไร จากนั้นปล่อยให้ผู้สูงอายุมีเวลาคิดประมาณ 5 นาที

3. ขั้นการแบ่งปันประสบการณ์นั้นให้กับเพื่อนสมาชิกฟัง (social interaction) ซึ่งมีวิธีการดังนี้

3.1 ผู้วิจัยกระตุ้นให้ผู้สูงอายุนำเหตุการณ์ที่ตนเองรู้สึกมีคุณค่านั้นให้กับสมาชิกกลุ่มรับฟัง

3.2 ผู้วิจัยใช้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ การถาม การให้กำลังใจ การตีความ สรุปความ เพื่อให้ผู้สูงอายุเล่าเหตุการณ์ที่น่าภาคภูมิใจของตนเอง และเปิดโอกาสให้สมาชิกคนอื่นแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเพิ่มเติมและให้รู้สึกชื่นชม ยอมรับถึงคุณค่าของเหตุการณ์ที่สมาชิกได้เล่ามา (social support)

3.3 ผู้วิจัยเชื่อมโยงประสบการณ์ของผู้สูงอายุที่มีความคล้ายคลึงกันเสนอต่อกันไป ทั้งนี้เพื่อความต่อเนื่องและความรู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันภายในกลุ่ม

3.4 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้เล่าประสบการณ์ของตนเองจนครบทุกคน ภายใต้บรรยากาศที่เป็นกันเอง สนุกสนานเพลิดเพลิน

ขั้นสรุป 15 – 20 นาที

1. ผู้วิจัยใช้ทักษะการถามเพื่อให้ผู้สูงอายุพูดถึงความรู้สึกที่ได้รับจากการร่วมกลุ่ม
2. ผู้วิจัยและผู้สูงอายุช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการเข้ากลุ่ม
3. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม
4. นัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล สังเกตจากความสนุกสนานเพลิดเพลินที่ได้รับ และการมีส่วนร่วมในกลุ่ม รวมทั้งความพึงพอใจหลังสิ้นสุดกระบวนการว่าตรงตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้หรือไม่

ครั้งที่ 6

ชื่อเรื่อง ปัจฉิมนิเทศ

กิจกรรม "โล่ชีวิต"

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ตระหนักถึงคุณค่าของตนเองในชีวิตที่ผ่านมาทุกช่วงวัย
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้สรุปถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้ากลุ่ม
3. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีกำลังใจที่จะเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นในชีวิตและให้ผู้สูงอายุสามารถที่จะดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างมีความสุข
4. เพื่อยุติกลุ่มระลึกความหลังร่วมกับการให้การสนับสนุนทางสังคม

ขนาดกลุ่ม 6 คน

เวลา 60-90 นาที

อุปกรณ์

1. กระดาษแข็งตัดแต่งเป็นรูปเครื่องหมาย "โล่"
2. เครื่องบันทึกเสียงและเทปบันทึกเสียง

วิธีดำเนินการ ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอน 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นเริ่มต้น 5 นาที

1. ผู้วิจัยกล่าวสวัสดิ์ผู้สูงอายุและแสดงความเคารพด้วยการยกมือไหว้ พร้อมทั้งถามทุกข์ สุขของผู้สูงอายุและกระตุ้นให้ผู้สูงอายุทบทวนถึงเรื่องราวที่สนทนาในครั้งที่ผ่านมา

ขั้นดำเนินการ 45 นาที

1. ผู้วิจัยขอให้ผู้สูงอายุได้ทบทวนถึงเหตุการณ์ที่ตนเองเลือกขึ้น เพื่อการแบ่งปันประสบการณ์กันระหว่างสมาชิกกลุ่มตั้งแต่ครั้งที่ 2-5
2. ผู้วิจัยเขียนชื่อเหตุการณ์ที่ผู้สูงอายุเลือกมานั้นลงในช่องว่างต่าง ๆ ในโล่ดังนี้
 - ช่องที่ 1 เหตุการณ์ซึ่งเป็นความภาคภูมิใจของตนเองในวัยเด็ก
 - ช่องที่ 2 เหตุการณ์ซึ่งเป็นความพึงพอใจในชีวิตวัยรุ่น
 - ช่องที่ 3 สามารถของตนเองในการทำงาน
 - ช่องที่ 4 เหตุการณ์ซึ่งเป็นความสำคัญของตนเองในครอบครัว
3. เมื่อผู้วิจัยเขียนชื่อเหตุการณ์ที่ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่าลงใน "โล่ชีวิต" ของผู้สูงอายุแต่ละคนเรียบร้อยแล้ว จากนั้นผู้วิจัยส่ง "โล่ชีวิต" คืนให้ผู้สูงอายุที่เป็นเจ้าของ

4. ผู้วิจัยกระตุ้นให้ผู้สูงอายุพูดถึงข้อคิดที่ได้จากการร่วมกิจกรรม “โลชีวิต” โดยใช้เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ การถาม การตีความหมาย การสรุปความ การให้กำลังใจ
 ขั้นสรุป 15 – 20 นาที
 1. ผู้วิจัยขอให้ผู้สูงอายุร่วมอภิปรายถึงความรู้สึกต่าง ๆ ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมในทุกครั้งที่ผ่านมา
 2. ผู้วิจัยขอให้ผู้สูงอายุประเมินตนเองถึงความรู้สึกและความคิดที่เปลี่ยนแปลงภายหลังการเข้าร่วมกลุ่ม
 3. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกเสนอความคิดเห็นและมีการให้การสนับสนุนทางอารมณ์ซึ่งกันและกัน
 4. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมในเรื่องของวัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่มที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุพร้อมทั้งการอธิบายการนำสิ่งที่ได้รับจากประสบการณ์ชีวิตของตนเองและของสมาชิกคนอื่นไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวัน
 5. ผู้วิจัยให้กำลังใจกับผู้สูงอายุว่าจะสามารถเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้น และสามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างมีความสุข
 6. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุซักถามข้อสงสัย
 7. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณผู้สูงอายุที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี และกล่าวยุติกลุ่ม
 การประเมินผล สังเกตจากความร่วมมือในการมีส่วนร่วมในกิจกรรมและการดำเนินกลุ่มรวมทั้งความพึงพอใจหลังสิ้นสุดกระบวนการว่าตรงตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้หรือไม่

ภาคผนวก ข

ตัวอย่างแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

แบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา

คำชี้แจง ผู้สัมภาษณ์ชี้แจงให้ผู้สูงอายุทราบว่า ข้อความที่อ่านให้ฟังต่อไปนี้ตรงกับความรู้สึกของผู้สูงอายุเพียงใด โดยเลือกคำตอบเพียงคำตอบเดียว ในแต่ละคำตอบไม่มีถูกหรือผิด

เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง เห็นด้วยกับข้อความนั้นเป็นส่วนมากหรือเป็นส่วนใหญ่
 เห็นด้วย หมายถึง เห็นด้วยกับข้อความนั้น
 ไม่เห็นด้วย หมายถึง ไม่เห็นด้วยกับข้อความนั้น
 ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ไม่เห็นด้วยกับข้อความนั้นเป็นส่วนมากหรือเป็นส่วนใหญ่

ข้อ	ข้อความ	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	ไม่เห็น ด้วย	เห็นด้วย	เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1.	ฉันรู้สึกว่ามีค่าอย่างน้อยก็เท่า ๆ กับคนอื่น				
2.	ฉันรู้สึกว่ามีคุณสมบัติที่ดี อยู่หลายอย่าง				
3.	โดยรวมแล้วฉันมักจะประสบกับความล้มเหลว				
4.	ฉันสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้ดีพอ ๆ กับผู้อื่น				
5.	ฉันรู้สึกว่าฉันไม่ค่อยจะมีความภาคภูมิใจในตนเอง				
6.	ฉันมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองเสมอ				
7.	โดยรวมแล้วฉันรู้สึกพึงพอใจในตนเอง				
8.	ฉันน่าจะมีค่านับถือตนเองให้มากกว่านี้				
9.	ฉันรู้สึกแน่ใจว่าตนเองเป็นคนไร้ประโยชน์				
10.	ขณะนี้ฉันคิดว่าฉันไม่มีดีอะไรเลย				

ภาคผนวก ค

สูตรการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ

ตารางที่ 12 วิเคราะห์ความแปรปรวน

	Pre	Post	Follow up	Subject Total
กลุ่มทดลอง	18	29	31	78
	20	30	28	78
	20	28	27	75
	20	31	29	80
	18	29	28	75
	19	31	29	79
Total	115	178	172	465
กลุ่มควบคุม	18	22	20	60
	20	18	18	56
	20	22	20	62
	20	20	22	62
	19	18	20	57
	20	19	20	59
Total	117	119	120	356
Interval Total	232	297	292	821

คำนวณค่าผลรวมของคะแนนเบี่ยงเบนกำลังสอง (Sum of Squares)

$$\begin{aligned}
 1. \quad SS_{total} &= \sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{N} \\
 &= 18^2 + 20^2 + 20^2 + \dots + 22^2 + 20^2 + 20^2 - \frac{(821)^2}{36} \\
 &= 19507 - 18723.3611
 \end{aligned}$$

$$SS_{total} = 783.6389$$

$$\begin{aligned}
 2. \quad SS_{Subj} &= \frac{\sum T_s^2}{I} - \frac{(\sum X)^2}{N} \\
 &= \frac{78^2 + 72^2 + \dots + 62^2 + 57^2 + 59^2}{3} - \frac{(821)^2}{36} \\
 &= 19071 - 18723.3611
 \end{aligned}$$

$$SS_{Subj} = 347.6389$$

$$\begin{aligned}
 3. \quad SS_{groups} &= \frac{\sum E^2 G}{n_i} - \frac{(\sum X)^2}{N} \\
 &= \frac{465^2 + 356^2}{6(3)} - \frac{(821)^2}{36} \\
 &= 19053.3889 - 18723.3611
 \end{aligned}$$

$$SS_{groups} = 330.0278$$

$$\begin{aligned}
 4. \quad SS_{intervals} &= \frac{\sum T_i^2}{ng} - \frac{(\sum X)^2}{N} \\
 &= \frac{(232)^2 + (297)^2 + (292)^2}{6(2)} - \frac{(821)^2}{36} \\
 &= 18941.4167 - 18723.3611
 \end{aligned}$$

$$SS_{intervals} = 218.0556$$

$$\begin{aligned}
 5. \quad SS_{cell} &= \frac{\sum T^2_{ij}}{n} - \frac{(\sum X^2)}{N} \\
 &= \frac{115^2 + 178^2 + 172^2 + 117^2 + 119^2 + 120^2}{6} - \frac{(821)^2}{36} \\
 &= 19457.1667 - 18723.3611
 \end{aligned}$$

$$SS_{cell} = 733.8056$$

$$\begin{aligned}
 6. \quad SS_{I \times G} &= SS_{cell} - SS_{groups} - SS_{intervals} \\
 &= 733.8056 - 330.0278 - 218.0556 \\
 &= 185.7222
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 7. \quad SS_{w/in \text{ Subj}} &= SS_{total} - SS_{between \text{ Subj}} \\
 &= 783.6389 - 347.6389 \\
 &= 436
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 8. \quad SS_{SS \text{ w/in groups}} &= SS_{between \text{ Subj}} - SS_{groups} \\
 &= 347.6389 - 330.0278 \\
 &= 17.6111
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 9. \quad SS_{I \times SS \text{ w/in groups}} &= SS_{w/in \text{ subj}} - SS_{intervals} - SS_{I \times G} \\
 &= 436 - 2118.0556 - 185.7222 \\
 &= 32.2222
 \end{aligned}$$

การจำแนก Degree of freedom

$$\begin{aligned}
 1. \quad df_{w/in \text{ Subj}} &= df_{total} - df_{between \text{ Subj}} \\
 &= 35 - 11 \\
 &= 24
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 2. \quad df_{w/in \text{ groups}} &= df_{between \text{ Subj}} - df_{groups} \\
 &= 11 - 1 \\
 &= 10
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
3. \text{ } df I \times SS \text{ w/in groups} &= df \text{ w/in subj} - df \text{ intervals} - df IG \\
&= 24 - 2 - 2 \\
&= 20 \\
4. \text{ } df \text{ between subj} &= df \text{ total} - df \text{ w/in Subj} \\
&= 35 - 24 \\
&= 11 \\
5. \text{ } df \text{ groups} &= p - 1 \\
&= 2 - 1 \\
&= 1 \\
6. \text{ } df \text{ intervals} &= q - 1 \\
&= 3 - 1 \\
&= 2 \\
7. \text{ } df I \times G &= (q - 1) \times (p - 1) \\
&= (3 - 1) \times (2 - 1) \\
&= 2
\end{aligned}$$

คำนวณหาค่า MS

$$\begin{aligned}
1. \text{ } MS \text{ group} &= \frac{SS \text{ group}}{df \text{ group}} \\
&= \frac{330.0278}{1} \\
&= 330.0278 \\
2. \text{ } MS \text{ } SS \text{ w/in groups} &= \frac{SS \text{ } SS \text{ w/in groups}}{df \text{ } SS \text{ w/in groups}} \\
&= \frac{17.6111}{10} \\
&= 1.7611
\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 3. \quad MS_{interval} &= \frac{SS_{interval}}{df_{interval}} \\
 &= \frac{218.0556}{2} \\
 &= 109.0278 \\
 4. \quad MS_{I \times G} &= \frac{SS_{I \times G}}{df_{I \times G}} \\
 &= \frac{185.7222}{2} \\
 &= 92.8611 \\
 5. \quad MS_{I \times SS \text{ w/in groups}} &= \frac{SS_{I \times SS \text{ w/in groups}}}{df_{I \times SS \text{ w/in groups}}} \\
 &= \frac{32.2220}{20} \\
 &= 1.6111
 \end{aligned}$$

การทดสอบผลหลักและปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต้น (Main and interactions two factors)

1. ผลหลักของตัวแปรระหว่างตัวอย่าง "วิธีการเข้ากลุ่ม" (G)

$$\begin{aligned}
 F_{group} &= \frac{MS_{group}}{MS_{SS \text{ w/in groups}}} \\
 &= \frac{330.0278}{1.7611} \\
 &= 187.3987
 \end{aligned}$$

2. ผลหลักของตัวแปรภายในตัวอย่างระหว่างตัวอย่าง "ช่วงเวลา" (I)

$$\begin{aligned}
 F_{interval} &= \frac{MS_{interval}}{MS_{I \times SS \text{ w/in group}}} \\
 &= \frac{109.0278}{1.6111} \\
 &= 67.6771
 \end{aligned}$$

3. ปฏิสัมพันธ์ระหว่างช่วงเวลาและวิธีการ (I × G)

$$\begin{aligned}
 F_{I \times G} &= \frac{MS_{I \times G}}{MS_{I \times SS \text{ w/in group}}} \\
 &= \frac{92.8611}{1.6111} \\
 &= 57.6419
 \end{aligned}$$

การทดสอบผลย่อย Simple effect

ผลย่อยของตัวแปรวัดซ้ำ

1. ผลย่อยของระยะเวลาในกลุ่มทดลอง (simple effects of interval at method = experiment)

$$\begin{aligned}
 1. \quad SS_{total} &= \sum X^2 - \frac{(\sum X^2)}{N} \\
 &= 18^2 + 20^2 + 20^2 + \dots + 29^2 + 28^2 + 29^2 - \frac{465^2}{18} \\
 &= 12437 - 12012.5
 \end{aligned}$$

$$SS_{total} = 424.5$$

$$\begin{aligned}
 2. \quad SS_{Subj} &= \frac{\sum T_s^2}{W} - \frac{(\sum X^2)}{N} \\
 &= \frac{78^2 + 78^2 + 75^2 + \dots + 79^2 + 75^2}{3} - \frac{465^2}{18} \\
 &= 12019.6667 - 12012.5
 \end{aligned}$$

$$SS_{Subj} = 7.167$$

$$\begin{aligned}
 3. \quad SS_{intervals} &= \frac{\sum T^w^2}{n} - \frac{(\sum X^2)}{N} \\
 &= \frac{115^2 + 178^2 + 172^2}{6} - \frac{465^2}{18} \\
 &= 12415.5 - 12012.5
 \end{aligned}$$

$$SS_{intervals} = 403$$

$$\begin{aligned}
 4. \quad SS_{error} &= SS_{total} - SS_{Subj} - SS_{intervals} \\
 &= 424.5 - 7.167 - 403
 \end{aligned}$$

$$SS_{error} = 14.333$$

$$\begin{aligned}
 5. \quad df_{between\ subj} &= n-1 \\
 &= 6-1 \\
 &= 5
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 6. \quad df \text{ intervals} &= q - 1 \\
 &= 3 - 1 \\
 &= 2 \\
 7. \quad df \text{ error} &= (q - 1) \times (n - 1) \\
 &= (3 - 1) \times (6 - 1) \\
 &= 10 \\
 8. \quad df \text{ total} &= df \text{ between Subj} + df \text{ intervals} + df \text{ error} \\
 &= 5 + 2 + 10 \\
 &= 17 \\
 9. \quad MS \text{ interval} &= \frac{SS \text{ interval}}{df \text{ interval}} \\
 &= \frac{403}{2} \\
 &= 201.5 \\
 10. \quad MS \text{ error} &= \frac{SS \text{ error}}{df \text{ error}} \\
 &= \frac{14.333}{10} \\
 &= 1.4333 \\
 11. \quad F &= \frac{MS \text{ interval}}{MS \text{ error}} \\
 &= \frac{201.5}{1.4333} \\
 &= 140.5847
 \end{aligned}$$

2. ผลย่อยของระยะเวลาในกลุ่มควบคุม (simple effects of interval at method = control)

$$\begin{aligned}
 1. \quad SS_{total} &= \Sigma X^2 - \frac{(\Sigma X)^2}{N} \\
 &= 18^2 + 20^2 + 20^2 + \dots + 22^2 + 20^2 + 20^2 - \frac{356^2}{18} \\
 &= 7070 - 7040.88899
 \end{aligned}$$

$$SS_{total} = 29.1111$$

$$\begin{aligned}
 2. \quad SS_{Subj} &= \frac{\Sigma T_s^2}{W} - \frac{(\Sigma X)^2}{N} \\
 &= \frac{60^2 + 56^2 + 62^2 + \dots + 57^2 + 59^2}{3} - \frac{356^2}{18} \\
 &= 7051.3333 - 7040.8889
 \end{aligned}$$

$$SS_{Subj} = 10.4444$$

$$\begin{aligned}
 3. \quad SS_{intervals} &= \frac{\Sigma T^2_w}{n} - \frac{(\Sigma X)^2}{N} \\
 &= \frac{117^2 + 119^2 + 120^2}{6} - \frac{356^2}{18} \\
 &= 7041.6667 - 7040.8889
 \end{aligned}$$

$$SS_{intervals} = 0.7778$$

$$\begin{aligned}
 4. \quad SS_{error} &= SS_{total} - SS_{Subj} - SS_{intervals} \\
 &= 29.1111 - 10.4444 - 0.7778
 \end{aligned}$$

$$SS_{error} = 17.8889$$

$$5. \quad df_{between\ subj} = n - 1$$

$$= 6 - 1$$

$$= 5$$

$$6. \quad df_{intervals} = q - 1$$

$$= 3 - 1$$

$$= 2$$

$$\begin{aligned}
7. \quad df_{error} &= (q - 1) \times (n - 1) \\
&= (3 - 1) \times (6 - 1) \\
&= 10 \\
8. \quad df_{total} &= df_{between \text{ Subj}} + df_{intervals} + df_{error} \\
&= 5 + 2 + 10 \\
&= 17 \\
9. \quad MS_{interval} &= \frac{SS_{interval}}{df_{interval}} \\
&= \frac{0.7778}{2} \\
&= 0.3889 \\
10. \quad MS_{error} &= \frac{SS_{error}}{df_{error}} \\
&= \frac{17.8889}{10} \\
&= 1.7889 \\
11. \quad F &= \frac{MS_{interval}}{MS_{error}} \\
&= \frac{0.3889}{1.7889} \\
&= 0.2174
\end{aligned}$$

ผลย่อยของตัวแปรวัดต่างกลุ่ม

1. ผลย่อยของการเข้ากลุ่มการทดลองในระยะก่อนการทดลอง (simple effects of groups at interval = 1 "pre-test")

$$\begin{aligned}
1. \quad SS_G \text{ at Int.1} &= \frac{115^2 + 117^2}{6} - \frac{232^2}{12} \\
&= 4485.6667 - 4485.3333 \\
&= 0.3334 \\
2. \quad SS_{w/in \text{ cell}} &= SS_{SS \text{ w/in group}} + SS_I \times SS_{w/in \text{ groups}} \\
&= 17.6111 + 32.2222 \\
&= 49.8333
\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 3. \quad MS_{w/in \ cell} &= \frac{SS_{w/in \ cell}}{df_{SS_{w/in \ cell}} + df_{I \times SS_{w/in \ cell}}} \\
 &= \frac{49.8333}{10 + 20} \\
 &= 1.6611 \\
 4. \quad F_G \text{ at } Int.1 &= \frac{MS_G \text{ at } Int.1}{MS_{w/in \ cell}} \\
 &= \frac{0.3334}{1.6611} \\
 &= 0.2007
 \end{aligned}$$

2. ผลย่อยของการเข้ากลุ่มการทดลองในระยะหลังการทดลอง (simple effects of groups at interval = 2 "post-test")

$$\begin{aligned}
 1. \quad SS_G \text{ at } Int.2 &= \frac{178^2 + 119^2}{6} - \frac{297^2}{12} \\
 &= 7640.8333 - 7350.75 \\
 &= 290.0833
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 2. \quad F_G \text{ at } Int.2 &= \frac{SS_G \text{ at } Int.2}{MS_{w/in \ cell}} \\
 &= \frac{290.0833}{1.6611} \\
 &= 174.6333
 \end{aligned}$$

3. ผลย่อยของการเข้ากลุ่มการทดลองในระยะติดตามผล (simple effects of groups at interval = 3 "follow up")

$$\begin{aligned}
 1. \quad SS_G \text{ at } Int.3 &= \frac{172^2 + 120^2}{6} - \frac{292^2}{12} \\
 &= 7330.6667 - 7105.3333 \\
 &= 225.3334
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 2. \quad F_G \text{ at } Int.3 &= \frac{SS_G \text{ at } Int.3}{MS_{w/in \ cell}} \\
 &= \frac{225.3334}{1.6611} \\
 &= 135.6531
 \end{aligned}$$

ปรับ Df ด้วยวิธีการของ Welch – Satterwaite

$$f' = \frac{\frac{(U+V)^2}{\frac{U^2}{dfU} + \frac{V^2}{dfV}}}{2}$$

$$U = SS_{w/in\ groups} = 17.6111$$

$$V = SS_{I \times w/in\ groups} = 32.2222$$

$$dfU = 10$$

$$dfV = 20$$

$$\begin{aligned} f' &= \frac{\frac{(17.6111 + 32.2222)^2}{\frac{(17.6111)^2}{10} + \frac{(32.2222)^2}{20}}}{2} \\ &= \frac{243.3578}{82.9286} \\ &= 29.9457 \end{aligned}$$

df (1, 30)

ภาคผนวก ง

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือ

1. นางแก้วตา คณะวรรณ รองศาสตราจารย์ อาจารย์ประจำภาควิชา
แนะแนวและจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยบูรพา
2. นางสาววารี กังใจ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ อาจารย์ประจำภาควิชาการ
พยาบาลผู้สูงอายุ คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยบูรพา