


ภาคผนวก ก
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิผู้ตรวจสอบเครื่องมือวิจัย



รายนามผู้ทรงคุณวุฒิผู้ตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

1. ชื่อและนามสกุล รองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง
 วุฒิ พย.บ. กศ.ม. ปร.ด. (จิตวิทยาให้คำปรึกษา)
 ตำแหน่ง รองศาสตราจารย์ประจำคณะศึกษาศาสตร์
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. ชื่อและนามสกุล รองศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี
 วุฒิ กศ.บ. กศ.ม. กศ.ด. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา)
 ตำแหน่ง รองศาสตราจารย์ประจำคณะศึกษาศาสตร์
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. ชื่อและนามสกุล รองศาสตราจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์
 วุฒิ วท.บ., กศ.ม., กศ.ด. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา)
 ตำแหน่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำคณะศึกษาศาสตร์
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
4. ชื่อและนามสกุล รองศาสตราจารย์ ดร.ธีระพัฒน์ วงศ์คุ้มสิน
 วุฒิ ศษ.บ., กศ.ม., กศ.ด. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา)
 ตำแหน่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำคณะสังคมศาสตร์
 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
5. ชื่อและนามสกุล ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศศิธร บัวทอง
 วุฒิ วท.บ., กศ.ม., กศ.ด. (การทดสอบและวัดผลการศึกษา)
 ตำแหน่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์
 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช



ภาคผนวก ข

- การหาความตรงเชิงเนื้อหาของเครื่องมือ
- การหาความเที่ยงของเครื่องมือ

ตารางที่ 6.1 ค่าดัชนีความสอดคล้อง ของแบบวัดศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้า

ข้อที่	ข้อความ	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					IOC
		1	2	3	4	5	
ศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านความคิด							
1	ฉันเป็นคนที่มีความค่าต่อผู้อื่น	+1	+1	+1	+1	+1	1.0
2	ฉันมีความสำคัญต่อผู้อื่น	+1	+1	+1	+1	+1	1.0
3	ฉันไม่เป็นภาระต่อครอบครัว	+1	+1	+1	+1	+1	1.0
4	ฉันทำตนให้เป็นประโยชน์แก่ครอบครัว	+1	+1	+1	+1	+1	1.0
5	ฉันมีประโยชน์ต่อสังคม	+1	+1	+1	+1	+1	1.0
6	ฉันไม่มีความคิดที่จะฆ่าตัวตาย	+1	+1	+1	+1	0	0.8
7	ฉันสามารถตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ ได้	+1	+1	+1	+1	+1	1.0
8	ฉันเป็นคนมองโลกในแง่ดี	+1	+1	+1	+1	+1	1.0
ศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านอารมณ์ความรู้สึก							
9	ฉันไม่รู้สึกรำใจ	+1	+1	+1	+1	+1	1.0
10	ฉันไม่รู้สึกลดต่ำ	+1	+1	+1	+1	+1	1.0
11	ฉันไม่รู้สึกลิ้นหว้าง	+1	+1	+1	+1	+1	1.0
12	ฉันไม่รู้สึกลดเดี่ยว	+1	+1	+1	+1	+1	1.0
13	ฉันไม่รู้สึกลดหงุดหงิดและฉุนเฉียวง่าย	+1	+1	+1	+1	+1	1.0
14	ฉันไม่มีความรู้สึกผิด	+1	+1	+1	+1	+1	1.0
15	ความสนใจในเรื่องเพศของฉันลดลง	+1	+1	0	+1	+1	0.8
ศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านร่างกาย							
16	ฉันไม่มีอาการปวดศีรษะ	+1	+1	+1	+1	+1	1.0
17	ฉันไม่มีอาการอ่อนเพลีย	+1	+1	+1	+1	+1	1.0
18	ฉันไม่มีอาการเบื่ออาหาร	+1	+1	+1	+1	+1	1.0
19	ฉันไม่มีอาการแน่นท้อง ปวดเรื้อรัง ท้องอืด หรือคลื่นไส้	+1	+1	+1	+1	+1	1.0
20	ฉันไม่มีอาการท้องเสีย ท้องผูกหรือถ่ายอุจจาระแข็งลำบาก	+1	+1	+1	+1	+1	1.0

ตารางที่ 6.1 (ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					IOC
		1	2	3	4	5	
ศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านร่างกาย							
21	ฉันเป็นคนที่มีความค่าต่อผู้อื่น	+1	+1	+1	+1	+1	1.0
22	ฉันมีความสำคัญต่อผู้อื่น	+1	+1	+1	+1	+1	1.0
23	ฉันไม่เป็นภาระต่อครอบครัว	+1	+1	+1	+1	+1	1.0
24	ฉันทำตนให้เป็นประโยชน์แก่ครอบครัว	+1	+1	+1	+1	+1	1.0
25	ฉันมีประโยชน์ต่อสังคม	+1	+1	+1	+1	+1	1.0
26	ฉันไม่มีความคิดที่จะฆ่าตัวตาย	+1	+1	+1	+1	0	0.8
ศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านพฤติกรรม							
27	ฉันเข้าร่วมกิจกรรมสันทนาการเพื่อการผ่อนคลาย	+1	+1	+1	+1	+1	1.0
28	ฉันทำงานอดิเรก เช่น ปลูกไม้ เลี้ยงสัตว์ ฯลฯ	+1	+1	+1	+1	+1	1.0
29	ฉันรับประทานยารักษาโรคประจำตัวหรือรับประทานยาเมื่อเจ็บป่วย	+1	+1	+1	+1	+1	1.0
30	สมรรถภาพการทำงานของฉันปกติ	+1	+1	+1	+1	+1	1.0

**ผลการวิเคราะห์ความตรงเชิงโครงสร้างของแบบวัดศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้า
ของผู้สูงอายุ**

ผู้วิจัยวิเคราะห์ความตรงเชิงโครงสร้างของแบบวัดศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ โดยการวิเคราะห์องค์ประกอบ (Confirmatory Factor Analysis, CFA) ทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านความคิด ศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้า ด้านอารมณ์ความรู้สึก ศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านร่างกาย และศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านพฤติกรรม นำเสนอผลการวิเคราะห์ ดังนี้

1. ความตรงเชิงโครงสร้างของโมเดลการวัดองค์ประกอบศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านความคิด

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรโดยใช้ค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน พบว่า ตัวแปรสังเกตได้ขององค์ประกอบ มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ตั้งแต่ .192 ถึง .788 มีค่าแตกต่างจากศูนย์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งหมด 28 คู่ โดยตัวแปรที่มีความสัมพันธ์ทางบวกสูงสุดคือ ฉันมีความสำคัญต่อผู้อื่นกับฉันเป็นคนที่มีคุณค่าต่อผู้อื่น ตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กันทางลบสูงสุดคือ ฉันต้องการจะทำร้ายตนเองกับตัวแปรฉันไม่มีความคิดที่จะฆ่าตัวตาย เมื่อพิจารณาค่า Bartlett's Test of Sphericity มีค่าเท่ากับ 1807.403 ($p=.000$) แสดงว่าเมทริกซ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวบ่งชี้แตกต่างจากเมทริกซ์เอกลักษณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ค่าดัชนี Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) มีค่า .841 แสดงว่าตัวบ่งชี้ทั้งหมดมีความสัมพันธ์กันมากพอที่จะนำไปวิเคราะห์องค์ประกอบ รายละเอียดดังตารางที่ 6.2

ตารางที่ 6.2 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันระหว่างตัวแปรในองค์ประกอบศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านความคิด

ตัวแปรสังเกตได้	ค่าสหสัมพันธ์							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1) ฉันเป็นคนที่มีคุณค่าต่อผู้อื่น	1							
2) ฉันมีความสำคัญต่อผู้อื่น	.788**	1						
3) ฉันไม่เป็นภาระต่อครอบครัว	.455**	.381**	1					
4) ฉันทำตนให้เป็นประโยชน์แก่ครอบครัว	.482**	.492**	.455**	1				
5) ฉันมีประโยชน์ต่อสังคม	.624**	.567**	.374**	.582**	1			

ตารางที่ 6.2 (ต่อ)

ตัวแปรสังเกตได้	ค่าสหสัมพันธ์							
	1	2	3	4	5	6	7	8
6) ฉันไม่มีความคิดที่จะฆ่าตัวตาย	.205**	.192**	.402**	.292**	.276**	1		
7) ฉันสามารถตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ ได้	.482**	.435**	.436**	.557**	.475**	.357**	1	
8) ฉันเป็นคนมองโลกในแง่ดี	.428**	.462**	.314**	.527**	.442**	.250**	.620**	1
M	2.412	2.370	2.400	2.480	2.336	2.156	2.408	2.436
SD	.631	.643	.735	.659	.675	.879	.677	.683
Bartlett's Test of Sphericity = 1807.403 df = 28 p = .000 KMO = .841								

**p<.01

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันโมเดลการวัดองค์ประกอบศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านความคิด พบว่า โมเดลมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ พิจารณาได้จากค่าไค-สแควร์ (chi-square) มีค่าเท่ากับ 18.39 ซึ่งมีค่าความน่าจะเป็น (p-value) เท่ากับ .073 ที่องศาอิสระเท่ากับ 11 (df = 11) นั่นคือ ค่าไค - สแควร์แตกต่างจากศูนย์อย่างไม่มีนัยสำคัญ แสดงว่ายอมรับสมมติฐานหลักที่ว่าโมเดลการวัดมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (GFI) เท่ากับ .99 และค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) เท่ากับ .97 ค่าดัชนีรากของกำลังสองเฉลี่ยของเศษ (RMR) เท่ากับ .023 และค่าดัชนีรากของค่าเฉลี่ยความคลาดเคลื่อนกำลังสองของการประมาณค่า (RMSEA) เท่ากับ .037

เมื่อพิจารณาค่าน้ำหนักองค์ประกอบของตัวแปรสังเกตได้ของศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านความคิด ค่าน้ำหนักองค์ประกอบของตัวแปรทั้งหมดมีค่าเป็นบวกทั้งหมด มีขนาดตั้งแต่ .34 ถึง .80 โดยตัวแปรสังเกตได้ที่มีน้ำหนักความสำคัญมากที่สุด คือ ฉันมีประโยชน์ต่อสังคม มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมากที่สุด เท่ากับ .80 มีความผันแปรร่วมกับศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านความคิด ร้อยละ 64 รองลงมาคือ ฉันเป็นคนที่มีความค่าต่อผู้อื่น มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบเท่ากับ .77 มีความผันแปรร่วมกับศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านความคิด ร้อยละ 59 รายละเอียดดังตารางที่ 6.3 และภาพที่ 6.1

เมื่อนำค่าสัมประสิทธิ์คะแนนองค์ประกอบมาสร้างสเกลองค์ประกอบศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านความคิด ได้ดังนี้

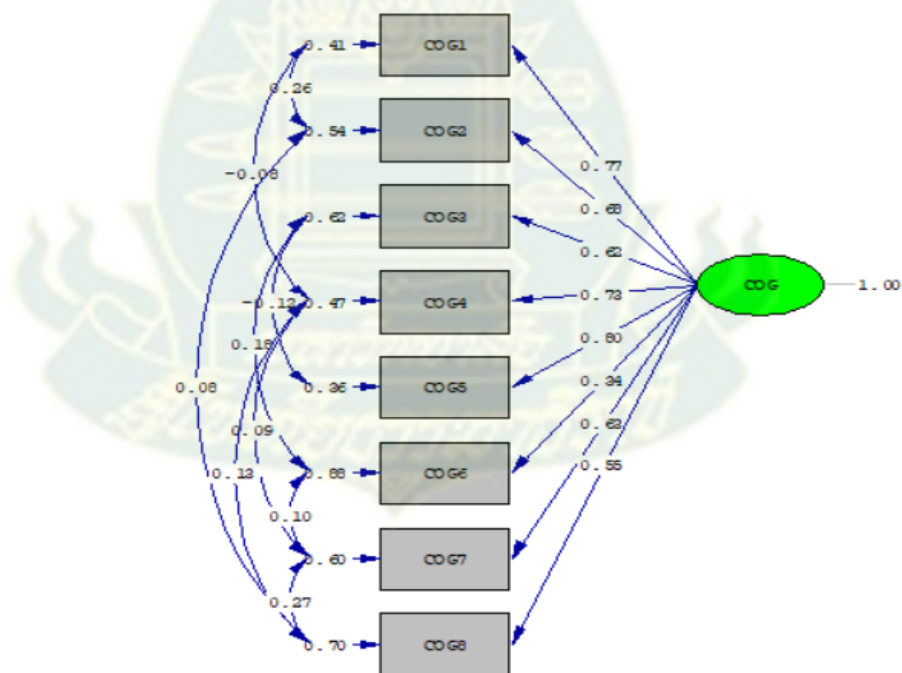
$$\text{COG} = 0.42^{**}(\text{COG1})+0.05^{**}(\text{COG2})+0.27^{**}(\text{COG3})+0.34^{**}(\text{COG4})+0.53^{**}(\text{COG5}) \\ +0.00^{**}(\text{COG6})+0.14^{**}(\text{COG7})+0.03^{**}(\text{COG8})$$

ตารางที่ 6.3 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดองค์ประกอบศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านความคิด

ตัวแปร	น้ำหนักองค์ประกอบ		t	R ²	สปส.คะแนน องค์ประกอบ
	b (SE)	B			
1) ฉันเป็นคนที่มีความสำคัญต่อผู้อื่น	0.48 (0.03)	0.77	18.43**	0.59	0.42
2) ฉันมีความสำคัญต่อผู้อื่น	0.44 (0.03)	0.68	15.98**	0.46	0.05
3) ฉันไม่เป็นภาระต่อครอบครัว	0.45 (0.03)	0.62	13.53**	0.38	0.27
4) ฉันทำตนให้เป็นประโยชน์แก่ครอบครัว	0.48 (0.03)	0.73	17.08**	0.53	0.34
5) ฉันมีประโยชน์ต่อสังคม	0.54 (0.03)	0.80	19.29**	0.64	0.53
6) ฉันไม่มีความคิดที่จะฆ่าตัวตาย	0.30 (0.04)	0.34	7.27**	0.12	0.00
7) ฉันสามารถตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ ได้	0.43 (0.03)	0.63	14.51**	0.40	0.14
8) ฉันเป็นคนมองโลกในแง่ดี	0.37 (0.03)	0.55	12.10**	0.30	0.03

Chi-square = 18.39, df = 11, p-value= 0.073, GFI = 0.99, AGFI= 0.97, RMR= 0.023, RMSEA=0.037

**p<.01



Chi-Square=18.39, df=11, P-value=0.07286, RMSEA=0.037

ภาพที่ 6.1 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดองค์ประกอบศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านความคิด

2) ความตรงเชิงโครงสร้างของโมเดลการวัดองค์ประกอบศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านอารมณ์ความรู้สึก

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรโดยใช้ค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน พบว่า ตัวแปรสังเกตได้ขององค์ประกอบ มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ตั้งแต่ .213 ถึง .841 มีค่าแตกต่างจากศูนย์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งหมด 21 คู่ โดยตัวแปรที่มีความสัมพันธ์ทางบวกสูงสุดคือ ตัวแปรฉันไม่รู้สึกลึ้นหวังกับตัวแปรฉันไม่รู้สึกรำใจ ตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กันทางลบสูงสุดคือ ตัวแปรความสนใจในเรื่องเพศของฉันลดลงกับตัวแปรฉันไม่รู้สึกรำใจและฉุนเฉียวง่าย และไม่มีตัวแปรที่ไม่สัมพันธ์กันเลย เมื่อพิจารณาค่า Bartlett's Test of Sphericity มีค่าเท่ากับ 2316.685 ($p = .000$) แสดงว่าเมทริกซ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวบ่งชี้แตกต่างจากเมทริกซ์เอกลักษณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ค่าดัชนี Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) มีค่า .891 แสดงว่าตัวบ่งชี้ทั้งหมดมีความสัมพันธ์กันมากพอที่จะนำไปวิเคราะห์องค์ประกอบ รายละเอียดดังตารางที่ 6.4

ตารางที่ 6.4 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันระหว่างตัวแปรในองค์ประกอบศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านอารมณ์ความรู้สึก

ตัวแปรสังเกตได้	ค่าสหสัมพันธ์						
	1	2	3	4	5	6	7
1) ฉันไม่รู้สึกรำใจ	1						
2) ฉันไม่รู้สึกรำใจ	.810**	1					
3) ฉันไม่รู้สึกลึ้นหวัง	.841**	.800**	1				
4) ฉันไม่รู้สึกรำใจ	.702**	.752**	.763**	1			
5) ฉันไม่รู้สึกรำใจและฉุนเฉียวง่าย	.588**	.603**	.616**	.671**	1		
6) ฉันไม่มีความรู้สึกผิด	.485**	.538**	.515**	.484**	.520**	1	
7) ความสนใจในเรื่องเพศของฉันลดลง	-	-	-	.233**	-	-	1
	.230**	.213**	.244**		.283**	.251**	
M	2.282	2.276	2.272	2.250	2.192	2.078	2.126
SD	.734	.740	.745	.764	.737	.770	.816
Bartlett's Test of Sphericity = 2316.685 df = 21 p = .000 KMO = .891							

** $p < .01$

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันโมเดลการวัดองค์ประกอบศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านอารมณ์ความรู้สึก พบว่า โมเดลมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์พิจารณาได้จากค่าไค-สแควร์ (chi-square) มีค่าเท่ากับ 10.78 ซึ่งมีค่าความน่าจะเป็น (p -value) เท่ากับ .291 ที่องศาอิสระเท่ากับ 9 ($df = 9$) นั่นคือ ค่าไค - สแควร์แตกต่างจากศูนย์อย่างไม่มี

นัยสำคัญ แสดงว่ายอมรับสมมติฐานหลักที่ว่าโมเดลการวัดมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (GFI) เท่ากับ .99 และค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) เท่ากับ .98 ค่าดัชนีรากของกำลังสองเฉลี่ยของเศษ (RMR) เท่ากับ .007 และค่าดัชนีรากของค่าเฉลี่ยความคลาดเคลื่อนกำลังสองของการประมาณค่า (RMSEA) เท่ากับ .020

เมื่อพิจารณาค่าน้ำหนักองค์ประกอบของตัวแปรสังเกตได้ของศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านอารมณ์ความรู้สึก ค่าน้ำหนักองค์ประกอบของตัวแปรทั้งหมดมีค่าเป็นบวกและลบ มีขนาดตั้งแต่ -0.25 ถึง .95 โดยตัวแปรสังเกตได้ที่มีน้ำหนักความสำคัญมากที่สุด คือ ฉันไม่รู้สึกสิ้นหวัง มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมากที่สุด เท่ากับ .95 มีความผันแปรร่วมกับศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านอารมณ์ความรู้สึก ร้อยละ 90 รองลงมาคือ ฉันไม่รู้สึกรอคอย มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบเท่ากับ .93 มีความผันแปรร่วมกับศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านอารมณ์ความรู้สึก ร้อยละ 86 รายละเอียดดังตารางที่ 6.5 และภาพที่ 6.2

เมื่อนำค่าสัมประสิทธิ์คะแนนองค์ประกอบมาสร้างสเกลองค์ประกอบศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านอารมณ์ความรู้สึก ได้ดังนี้

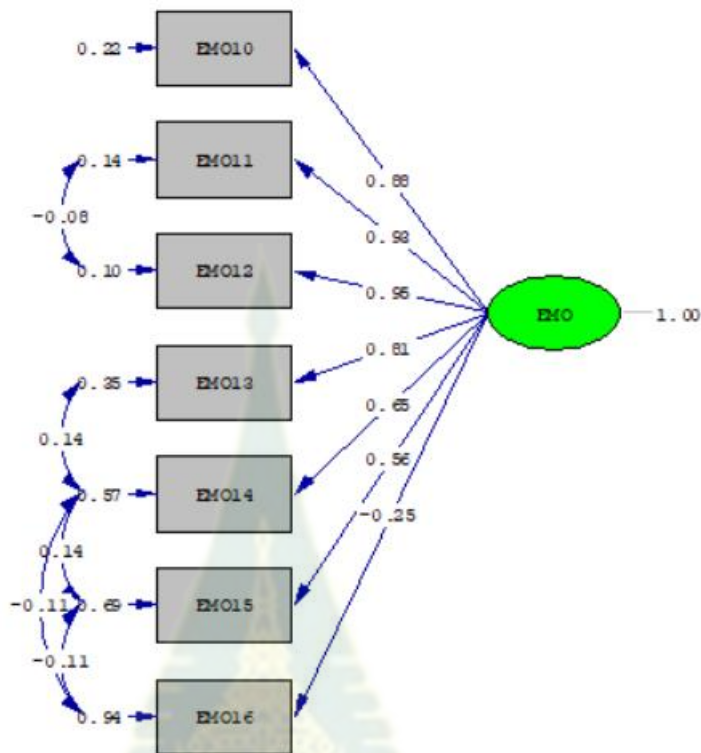
$$EMO = 0.10^{**}(EMO1)+0.55^{**}(EMO2)+0.69^{**}(EMO3)+0.05^{**}(EMO4)+0.01^{**}(EMO5)+0.02^{**}(EMO6)+0.00^{**}(EMO7)$$

ตารางที่ 6.5 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดองค์ประกอบศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านอารมณ์ความรู้สึก

ตัวแปร	น้ำหนักองค์ประกอบ		t	R ²	สปส.คะแนนองค์ประกอบ
	b (SE)	B			
1) ฉันไม่รู้สึกรอคอย	0.65 (0.03)	0.88	24.66**	0.78	0.10
2) ฉันไม่รู้สึกรอคอย	0.69 (0.03)	0.93	26.30**	0.86	0.55
3) ฉันไม่รู้สึกรอคอย	0.71 (0.03)	0.95	27.59**	0.90	0.69
4) ฉันไม่รู้สึกรอคอย	0.62 (0.03)	0.81	21.62**	0.65	0.05
5) ฉันไม่รู้สึกรอคอยและฉุนเฉียวง่าย	0.48 (0.03)	0.65	16.26**	0.43	0.01
6) ฉันไม่มีความรู้สึกผิด	0.43 (0.03)	0.56	13.47**	0.31	0.02
7) ความสนใจในเรื่องเพศของฉันลดลง	-0.20 (0.04)	-0.25	-5.57**	0.06	0.00

Chi-square = 10.78, df = 9, p-value= 0.291, GFI = 0.99, AGFI= 0.98, RMR= 0.007, RMSEA=0.020

**p<.01



Chi-Square=10.78, df=9, P-value=0.29131, RMSEA=0.020

ภาพที่ 6.2 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดองค์ประกอบ
ศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านอารมณ์ความรู้สึก

3) ความตรงเชิงโครงสร้างของโมเดลการวัดองค์ประกอบศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านร่างกาย

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรโดยใช้ค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน พบว่า ตัวแปรสังเกตได้ขององค์ประกอบ มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ตั้งแต่ .059 ถึง .743 มีค่าแตกต่างจากศูนย์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งหมด 28 คู่ โดยตัวแปรที่มีความสัมพันธ์ทางบวกสูงสุดคือ ตัวแปรฉันไม่มีอาการอ่อนเพลีย กับตัวแปรฉันไม่มีอาการปวดศีรษะ ตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กันทางลบสูงสุดคือ ตัวแปรฉันนอนหลับน้อยกว่า 6 ชั่วโมงต่อวันกับตัวแปรฉันไม่มีอาการแน่นท้อง ปวดเรื้อรัง ท้องอืด หรือคลื่นไส้ เมื่อพิจารณาค่า Bartlett's Test of Sphericity มีค่าเท่ากับ 1315.399 ($p=.000$) แสดงว่าเมทริกซ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวบ่งชี้แตกต่างจากเมทริกซ์เอกลักษณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ค่าดัชนี Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) มีค่า .800 แสดงว่าตัวบ่งชี้ทั้งหมดมีความสัมพันธ์กันมากพอที่จะนำไปวิเคราะห์องค์ประกอบ รายละเอียดดังตารางที่ 6.6

ตารางที่ 6.6 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันระหว่าง
ตัวแปรในองค์ประกอบศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านร่างกาย

ตัวแปรสังเกตได้	ค่าสหสัมพันธ์							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1) ฉันไม่มีอาการปวดศีรษะ	1							
2) ฉันไม่มีอาการอ่อนเพลีย	.743**	1						
3) ฉันไม่มีอาการเบื่ออาหาร	.608**	.646**	1					
4) ฉันไม่มีอาการแน่นท้อง ปวด เรื้อรัง ท้องอืด หรือคลื่นไส้	.496**	.476**	.544**	1				
5) ฉันไม่มีอาการท้องเสีย ท้องผูก หรือถ่ายอุจจาระแข็งลำบาก	.458**	.423**	.462**	.606**	1			
6) ฉันนอนหลับได้ง่าย	.201**	.210**	.237**	.149**	.151**	1		
7) ฉันนอนหลับน้อยกว่า 6 ชั่วโมง ต่อวัน	-.156**	-.059**	-.145**	-.232**	-.198**	.173**	1	
8) น้ำหนักของฉันเพิ่มขึ้นหรือลดลง	-.204**	-.128**	-.175**	-.124**	-.198**	-.168**	.168**	1
M	2.092	2.082	2.092	1.994	2.010	2.222	2.024	2.102
SD	.704	.648	.718	.683	.692	.762	.732	.678
Bartlett's Test of Sphericity = 1315.399 df = 28 p = .000 KMO = .800								

**p<.01

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันโมเดลการวัดองค์ประกอบศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านร่างกาย พบว่า โมเดลมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ พิจารณาได้จากค่าไค-สแควร์ (chi-square) มีค่าเท่ากับ 17.60 ซึ่งมีค่าความน่าจะเป็น (p-value) เท่ากับ .13 องศาอิสระเท่ากับ 12 (df = 12) นั่นคือ ค่าไค - สแควร์แตกต่างจากศูนย์อย่างไม่มีนัยสำคัญ แสดงว่ายอมรับสมมติฐานหลักที่ว่าโมเดลการวัดมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (GFI) เท่ากับ .99 และค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) เท่ากับ .97 ค่าดัชนีรากของกำลังสองเฉลี่ยของเศษ (RMR) เท่ากับ .012 และค่าดัชนีรากของค่าเฉลี่ยความคลาดเคลื่อนกำลังสองของการประมาณค่า (RMSEA) เท่ากับ .031

เมื่อพิจารณาค่าน้ำหนักองค์ประกอบของตัวแปรสังเกตได้ของศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านร่างกาย ค่าน้ำหนักองค์ประกอบของตัวแปรทั้งหมดมีค่าเป็นบวกและลบ มีขนาดตั้งแต่ - 0.22 ถึง .82 โดยตัวแปรสังเกตได้ที่มีน้ำหนักความสำคัญมากที่สุด คือ ฉันไม่มีอาการเบื่ออาหาร มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมากที่สุด เท่ากับ .82 มีความผันแปรร่วมกับศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้า

ด้านร่างกาย ร้อยละ 66 รองลงมาคือ ฉันไม่มีอาการอ่อนเพลีย มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบเท่ากับ .77 มีความผันแปรร่วมกับศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านร่างกาย ร้อยละ 60 รายละเอียดดังตารางที่ 6.7 และภาพที่ 6.3

เมื่อนำค่าสัมประสิทธิ์คะแนนองค์ประกอบมาสร้างสเกลองค์ประกอบศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านร่างกาย ได้ดังนี้

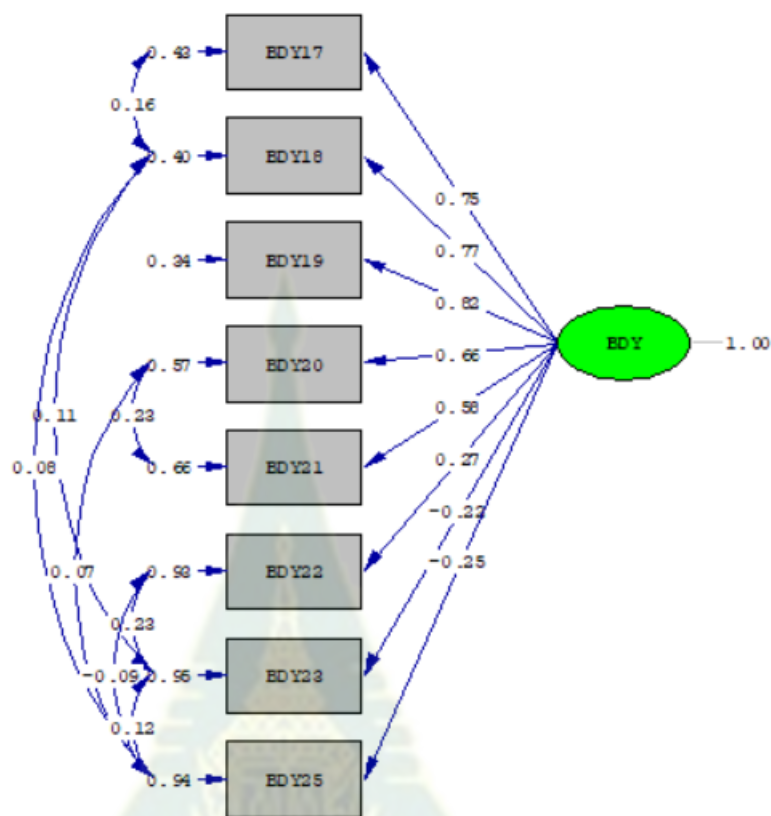
$$BDY = 0.25^{**}(BDY1)+0.40^{**}(BDY2)+0.53^{**}(BDY3)+0.23^{**}(BDY4)+0.12^{**}(BDY5) +0.08^{**}(BDY6)-0.10^{**}(BDY7)-0.09^{**}(BDY8)$$

ตารางที่ 6.7 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดองค์ประกอบศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านร่างกาย

ตัวแปร	น้ำหนักองค์ประกอบ		t	R ²	สปส.คะแนนองค์ประกอบ
	b (SE)	B			
1) ฉันไม่มีอาการปวดศีรษะ	0.53 (0.03)	0.75	17.52**	0.57	0.25
2) ฉันไม่มีอาการอ่อนเพลีย	0.50 (0.03)	0.77	18.01**	0.60	0.40
3) ฉันไม่มีอาการเบื่ออาหาร	0.59 (0.03)	0.82	19.82**	0.66	0.53
4) ฉันไม่มีอาการแน่นท้อง ปวดเรื้อรัง ท้องอืด หรือคลื่นไส้	0.45 (0.03)	0.66	15.18**	0.43	0.23
5) ฉันไม่มีอาการท้องเสีย ท้องผูกหรือถ่าย อุจจาระแข็งลำบาก	0.40 (0.03)	0.58	12.97**	0.34	0.12
6) ฉันนอนหลับได้ง่าย	0.21 (0.04)	0.27	5.66**	0.07	0.08
7) ฉันนอนหลับน้อยกว่า 6 ชั่วโมงต่อวัน	-0.16 (0.04)	-0.22	-4.58**	0.05	-0.10
8) น้ำหนักของฉันเพิ่มขึ้นหรือลดลง	-0.17 (0.03)	-0.25	-5.14**	0.06	-0.09

Chi-square = 17.60, df = 12, p-value= 0.13, GFI = 0.99, AGFI= 0.97, RMR= 0.012, RMSEA=0.031

**p<.01



Chi-Square=17.60, df=12, P-value=0.12839, RMSEA=0.031

ภาพที่ 6.3 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดองค์ประกอบ
ศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านร่างกาย

4) ความตรงเชิงโครงสร้างของโมเดลการวัดองค์ประกอบศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าด้าน พฤติกรรม

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรโดยใช้ค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน พบว่า ตัวแปรสังเกตได้ขององค์ประกอบ มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ตั้งแต่ .094 ถึง .673 มีค่าแตกต่างจาก ศูนย์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .05 มี 20 คู่ และ 1 คู่ ตามลำดับ โดยตัวแปรที่มีความสัมพันธ์ทางบวกสูงสุดคือ ตัวแปรฉันเข้าร่วมกิจกรรมสันทนาการเพื่อการผ่อนคลายกับตัวแปรฉันเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมหรือกิจกรรมทางศาสนา เมื่อพิจารณาค่า Bartlett's Test of Sphericity มีค่าเท่ากับ 1252.639 ($p=.000$) แสดงว่าเมทริกซ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวบ่งชี้แตกต่างจาก เมทริกซ์เอกลักษณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ค่าดัชนี Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) มีค่า .856 แสดงว่าตัวบ่งชี้ทั้งหมดมีความสัมพันธ์กันมากพอที่จะนำไปวิเคราะห์องค์ประกอบ รายละเอียดดังตารางที่ 7

ตารางที่ 6.8 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันระหว่าง
ตัวแปรในองค์ประกอบศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านพฤติกรรม

ตัวแปรสังเกตได้	ค่าสหสัมพันธ์						
	1	2	3	4	5	6	7
1) ฉันทุดคุยปรึกษากับบุคคลใกล้ชิด	1						
2) ฉันท่ออกไปพบปะกับเพื่อนฝูง	.485**	1					
3) ฉันทเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมหรือ กิจกรรมทางศาสนา	.546**	.608**	1				
4) ฉันทเข้าร่วมกิจกรรมสันทนาการเพื่อการ ผ่อนคลาย	.403**	.655**	.673**	1			
5) ฉันททำงานอดิเรก เช่น ปลูกไม้ เลี้ยง สัตว์ ฯลฯ	.463**	.473**	.501**	.507**	1		
6) ฉันทรับประทานยารักษาโรคประจำตัว หรือรับประทานยาเมื่อเจ็บป่วย	.246**	.166**	.124**	.094*	.202**	1	
7) สมรรถภาพการทำงานของฉันทปกติ	.370**	.422**	.460**	.400**	.423**	.186**	1
M	2.356	2.276	2.326	2.142	2.248	2.376	2.254
SD	.697	.721	.684	.760	.750	.653	.697
Bartlett's Test of Sphericity = 1252.639 df = 21 p = .000 KMO = .856							

**p<.01

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันโมเดลการวัดองค์ประกอบศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านพฤติกรรม พบว่า โมเดลมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ พิจารณาได้จากค่าไค-สแควร์ (chi-square) มีค่าเท่ากับ 11.17 ซึ่งมีค่าความน่าจะเป็น (p-value) เท่ากับ .26 ที่องศาอิสระเท่ากับ 9 (df = 9) นั่นคือ ค่าไค - สแควร์แตกต่างจากศูนย์อย่างไม่มีนัยสำคัญ แสดงว่ายอมรับสมมติฐานหลักที่ว่าโมเดลการวัดมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (GFI) เท่ากับ .99 และค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) เท่ากับ .98 ค่าดัชนีรากของกำลังสองเฉลี่ยของเศษ (RMR) เท่ากับ .009 และค่าดัชนีรากของความคลาดเคลื่อนกำลังสองของการประมาณค่า (RMSEA) เท่ากับ .022

เมื่อพิจารณาค่าน้ำหนักองค์ประกอบของตัวแปรสังเกตได้ของศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านพฤติกรรม ค่าน้ำหนักองค์ประกอบของตัวแปรทั้งหมดมีค่าเป็นบวกทั้งหมด มีขนาดตั้งแต่ .27 ถึง .84 โดยตัวแปรสังเกตได้ที่มีน้ำหนักความสำคัญมากที่สุด คือ ฉันทเข้าร่วมกิจกรรมสันทนาการเพื่อการผ่อนคลาย มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมากที่สุด เท่ากับ .84 มีความผันแปรร่วมกับศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านพฤติกรรม ร้อยละ 71 รองลงมาคือ ฉันทเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมหรือ

กิจกรรมทางศาสนา มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบเท่ากับ .80 มีความผันแปรร่วมกับศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านพฤติกรรม ร้อยละ 64 รายละเอียดดังตารางที่ 6.9 และภาพที่ 6.4

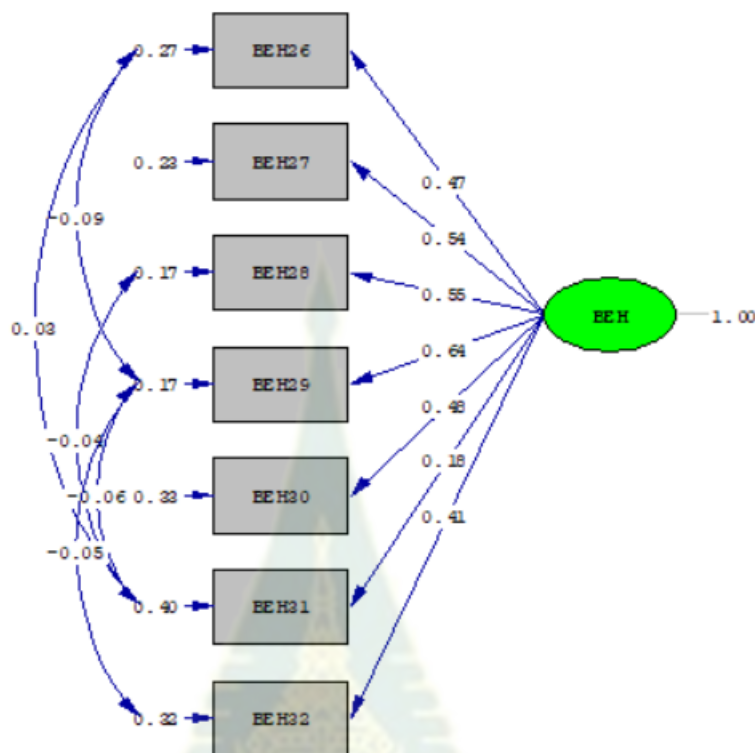
เมื่อนำค่าสัมประสิทธิ์คะแนนองค์ประกอบมาสร้างสเกลองค์ประกอบศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านพฤติกรรม ได้ดังนี้

$$BEH = 0.31^{**}(BEH1)+0.19^{**}(BEH2)+0.29^{**}(BEH3)+0.57^{**}(BEH4)+0.11^{**}(BEH5)+0.13^{**}(BEH6)+0.19^{**}(BEH7)$$

ตารางที่ 6.9 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดองค์ประกอบศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านพฤติกรรม

ตัวแปร	น้ำหนักองค์ประกอบ		t	R ²	สปส.คะแนนองค์ประกอบ
	b (SE)	B			
1) ฉันทุุดคุยปรึกษากับบุคคลใกล้ชิด	0.47 (0.03)	0.67	15.65 ^{**}	0.45	0.31
2) ฉันทอกไปพบปะกับเพื่อนฝูง	0.54 (0.03)	0.75	19.05 ^{**}	0.57	0.19
3) ฉันทเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมหรือกิจกรรมทางศาสนา	0.55 (0.03)	0.80	20.72 ^{**}	0.64	0.29
4) ฉันทเข้าร่วมกิจกรรมสันทนาการเพื่อการผ่อนคลาย	0.64 (0.03)	0.84	21.58 ^{**}	0.71	0.57
5) ฉันททำงานอดิเรก เช่น ปลูกไม้ เลี้ยงสัตว์ ฯลฯ	0.48 (0.03)	0.64	15.37 ^{**}	0.41	0.11
6) ฉันทรับประทานยารักษาโรคประจำตัวหรือรับประทานยาเมื่อเจ็บป่วย	0.18 (0.03)	0.27	5.17 ^{**}	0.07	0.13
7) สมรรถภาพการทำงานของฉันทปกติ	0.41 (0.03)	0.58	13.14 ^{**}	0.34	0.19
Chi-square = 11.17, df = 9, p-value= 0.26, GFI = 0.99, AGFI= 0.98, RMR= 0.009, RMSEA=0.022					

^{**}p<.01



Chi-Square=11.17, df=9, P-value=0.26436, RMSEA=0.022

ภาพที่ 6.4 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดองค์ประกอบ
ศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านพฤติกรรม

5) ผลการตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้างของแบบวัดศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ

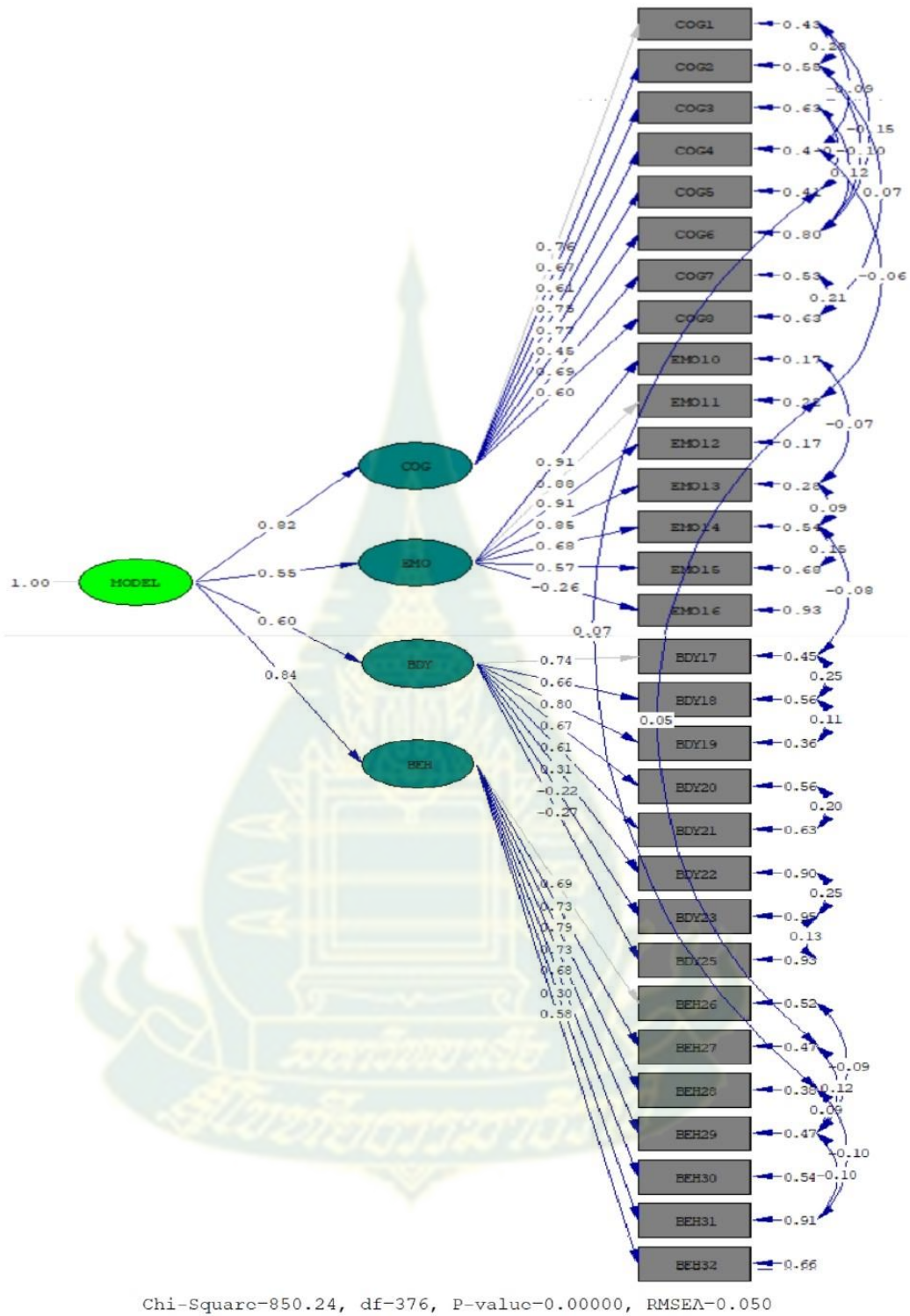
ผลการตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้างของแบบวัดศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ โดยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis: CFA) พบว่ามีค่าไค-สแควร์ (χ^2) เท่ากับ 850.24 ค่า df เท่ากับ 376 มีค่านัยสำคัญทางสถิติ (p) เท่ากับ .00 โดยค่าดัชนีในกลุ่มสัมบูรณ์ประกอบด้วย ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (GFI) เท่ากับ 0.90 ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) เท่ากับ 0.87 ส่วนค่าดัชนีวัดระดับความสอดคล้องเปรียบเทียบ (CFI) เท่ากับ 0.98 ส่วนค่าดัชนีรากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของความคลาดเคลื่อนโดยประมาณ (RMSEA) เท่ากับ 0.05 และค่าดัชนีรากมาตรฐานของค่าเฉลี่ยกำลังสองของส่วนที่เหลือ (SRMR) เท่ากับ 0.07 แสดงให้เห็นว่าศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์

เมื่อพิจารณาค่าน้ำหนักองค์ประกอบขององค์ประกอบของศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้า ทั้ง 4 ด้าน พบว่าค่าน้ำหนักองค์ประกอบมีค่าเป็นบวกทั้งหมด มีขนาดตั้งแต่ .55 ถึง .84 โดยองค์ประกอบที่มีน้ำหนักความสำคัญมากที่สุด คือ ด้านพฤติกรรม มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมากที่สุดเท่ากับ .84 มีความผันแปรร่วมกับศักยภาพการป้องกันภาวะซึม ร้อยละ 70 รองลงมาคือ ด้านความคิด มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบเท่ากับ .82 มีความผันแปรร่วมกับศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านพฤติกรรม ร้อยละ 68 รายละเอียดดังตารางที่ 6.10 และภาพที่ 6.5

ตารางที่ 6.10 ผลการวิเคราะห์ความตรงเชิงโครงสร้างของแบบวัดศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ

องค์ประกอบ	น้ำหนักองค์ประกอบ		t	R ²
	b (SE)	B		
1) ด้านความคิด	0.82 (0.06)	0.82	14.25**	0.68
2) ด้านอารมณ์ความรู้สึก	0.52 (0.05)	0.55	11.10**	0.30
3) ด้านร่างกาย	0.59 (0.06)	0.60	10.39**	0.36
4) ด้านพฤติกรรม	0.86 (0.06)	0.84	13.31**	0.70

Chi-square = 850.24, df = 376, p-value= 0.000, GFI = 0.90, AGFI= 0.87, RMR= 0.040, RMSEA=0.050



ภาพที่ 6.5 ผลการวิเคราะห์ความตรงเชิงโครงสร้างของแบบวัดศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ

ตารางที่ 6.11 ค่าอำนาจจำแนกรายข้อและค่าความเที่ยงของแบบวัดศักยภาพการป้องกันภาวะ
ซึมเศร้า

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ	ผลสรุป
1	.74	ใช้ได้
2	.74	ใช้ได้
3	.64	ใช้ได้
4	.74	ใช้ได้
5	.77	ใช้ได้
6	.58	ใช้ได้
7	.79	ใช้ได้
8	.79	ใช้ได้
9	.71	ใช้ได้
10	.65	ใช้ได้
11	.65	ใช้ได้
12	.49	ใช้ได้
13	.53	ใช้ได้
14	.70	ใช้ได้
15	.21	ใช้ได้
16	.49	ใช้ได้
17	.47	ใช้ได้
18	.41	ใช้ได้
19	.51	ใช้ได้
20	.51	ใช้ได้
21	.21	ใช้ได้
22	.20	ใช้ได้
23	.20	ใช้ได้
24	.68	ใช้ได้
25	.64	ใช้ได้
26	.64	ใช้ได้
27	.55	ใช้ได้


ตารางที่ 6.11 (ต่อ)

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ	ผลสรุป
28	.41	ใช้ได้
29	.20	ใช้ได้
30	.21	ใช้ได้

ค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง 0.20 - 0.79 และมีค่าความเที่ยงทั้งฉบับ เท่ากับ .91

ตารางที่ 6.12 ผลการประเมินความสอดคล้องและความเหมาะสมของนวัตกรรมทางจิตวิทยาแบบ
บูรณาการเพื่อพัฒนาศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	ความคิดเห็น		ข้อเสนอแนะ
		ความสอดคล้อง	ความถูกต้องและเหมาะสม	
1	การสร้างสัมพันธภาพ	✓	✓	
2	ศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านร่างกาย	✓	✓	
3	ศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านร่างกาย	✓	✓	
4	ศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านร่างกาย	✓	✓	
5	ศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านความคิด	✓	✓	
6	ศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านความคิด	✓	✓	
7	ศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านความคิด	✓	✓	
8	ศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านอารมณ์ความรู้สึก	✓	✓	
9	ศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านอารมณ์ความรู้สึก	✓	✓	
10	ศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านอารมณ์ความรู้สึก	✓	✓	
11	ศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านพฤติกรรม	✓	✓	
12	ศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านพฤติกรรม	✓	✓	
13	ศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านพฤติกรรม	✓	✓	
14	การแลกเปลี่ยนเรียนรู้	✓	✓	
15	การยุติกลุ่ม	✓	✓	



ภาคผนวก ค

- แบบวัดศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้า
- นวัตกรรมทางจิตวิทยาแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ

๒ เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย สำหรับการตอบแบบสอบถามอายุ 18 ปีขึ้นไป ๒

คำชี้แจง : ในเอกสารฉบับนี้อาจมีข้อความที่ท่านอ่านแล้วยังไม่เข้าใจ โปรดสอบถามหัวหน้าโครงการวิจัย หรือผู้แทนให้ช่วยอธิบายจนกว่าท่านจะเข้าใจดี

ชื่อโครงการ	นวัตกรรมทางจิตวิทยาแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ จังหวัดนนทบุรี
ชื่อผู้วิจัย	รองศาสตราจารย์ พันตำรวจโท หญิง ดร.สุชอรุณ วงษ์ทิม
สถานที่ทำงาน	สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช เลขที่ 9/9 ถนนแจ้งวัฒนะ ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี 11120
หมายเลขโทรศัพท์	092-9955-462
ช่องทางการติดต่อ	Email : sukaron.won@stou.ac.th
อื่น ๆ	
สถานที่วิจัย	สำนักงานองค์การบริหารส่วนตำบล โรงเรียนผู้สูงอายุ และชมรมผู้สูงอายุ พื้นที่ในจังหวัดนนทบุรี
ผู้ให้ทุนวิจัย	ทุนอุดหนุนการวิจัยวิชาการ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช (กองทุนรัตนโกสินทร์สมโภช 200 ปี)

ข้อมูลโครงการวิจัยโดยย่อ :

โครงการวิจัยนี้จัดทำขึ้นเพื่อศึกษาศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ จังหวัดนนทบุรี เพื่อเปรียบเทียบศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ ในจังหวัดนนทบุรี โดยจำแนกตาม อายุ เพศ สถานภาพสมรส และระดับการศึกษาสูงสุด เพื่อสร้างนวัตกรรมทางจิตวิทยาเพื่อพัฒนาศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ จังหวัดนนทบุรี และเพื่อศึกษาผลของการใช้นวัตกรรมทางจิตวิทยาเพื่อพัฒนาศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ จังหวัดนนทบุรี ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัยนี้คือ ได้นวัตกรรมทางจิตวิทยาแบบบูรณาการที่มีคุณภาพ เพื่อพัฒนาศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองของจังหวัดนนทบุรีที่ใช้ นวัตกรรมทางจิตวิทยาแบบบูรณาการ มีศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าเพิ่มมากขึ้นนำไปสู่การดำเนินชีวิตในครอบครัวและสังคมได้อย่างมีความสุข และเป็นประโยชน์ต่อบุคคลากรที่มสุขภาพของหน่วยงาน เช่น กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ และหน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้อง ในการนำแบบวัดศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุไปใช้ เพื่อการตรวจสอบศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุตามโอกาสที่ต้องการ

ท่านได้รับเชิญให้เข้าร่วมการวิจัยนี้เพราะ ท่านเป็นผู้สูงอายุมีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ที่ไม่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่ามีภาวะซึมเศร้าที่อาศัยอยู่ในจังหวัดนนทบุรี มีความสามารถในการสื่อสารด้านการพูด อ่าน เขียน จำนวนผู้เข้าร่วมการวิจัยทั้งสิ้น 324 คน

ระยะเวลาที่จะทำวิจัยทั้งสิ้น 1 ปี (เดือนพฤศจิกายน 2563 ถึงเดือนตุลาคม 2564)

หากท่านตัดสินใจเข้าร่วมการวิจัยแล้ว ผู้วิจัยจะขอให้ท่านตอบแบบสอบถาม ซึ่งประกอบด้วยคำถาม 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 จำนวน 5 ข้อ ส่วนที่ 2 จำนวน 30 ข้อโดยใช้เวลาในการตอบแบบสอบถามประมาณ 30 นาที และโดยผู้วิจัยจะกระจายแบบสอบถามและขอรับคืนด้วยตนเอง

ข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถาม ผู้วิจัยจะใช้รหัสแทนชื่อและข้อมูลส่วนตัวของท่านในการบันทึกข้อมูล และจะดำเนินการทำลายข้อมูลตลอดจนข้อมูลอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องของท่านโดยผู้วิจัยดำเนินการลบไฟล์ข้อมูลทั้งหมดในคอมพิวเตอร์ และนำเอกสารทั้งหมดเข้าเครื่องทำลายเอกสารภายในระยะเวลา 1 ปี หลังเสร็จสิ้นการวิจัย (ภายในเดือนพฤศจิกายน 2565)

➤ หากมีข้อมูลใหม่ที่เกี่ยวข้องกับโครงการวิจัย ผู้วิจัยจะแจ้งให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยทราบโดยเร็ว ไม่ปิดบัง

➤ ความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นเมื่อเข้าร่วมการวิจัย ท่านอาจรู้สึกอึดอัด หรืออาจรู้สึกไม่สบายใจอยู่บ้างกับบางคำถาม ท่านมีสิทธิ์ที่จะไม่ตอบคำถามเหล่านั้นได้ รวมถึงท่านมีสิทธิ์ถอนตัวออกจากโครงการนี้เมื่อใดก็ได้ โดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า และการไม่เข้าร่วมวิจัยหรือถอนตัวออกจากโครงการวิจัยนี้ จะไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อท่าน

➤ ข้อมูลส่วนตัวของท่านจะถูกเก็บรักษาไว้ ไม่เปิดเผยต่อสาธารณะเป็นรายบุคคล แต่จะรายงานผลการวิจัยเป็นข้อมูลส่วนรวม ผู้ที่มีสิทธิ์เข้าถึงข้อมูลของท่านจะมีเฉพาะผู้ที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยนี้ และคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคนเท่านั้น

➤ หากท่านมีข้อสงสัยที่จะสอบถามเกี่ยวกับการวิจัยนี้ ท่านสามารถติดต่อไปยัง รองศาสตราจารย์ พันตำรวจโท หลุยง ดร.สุخورณ วงษ์ทิม หมายเลขโทรศัพท์ 092-9955-462 และอาจารย์ ดร.ฐิติกร ยาวิไชย จารึกศิลป์ หมายเลขโทรศัพท์ 086-7899-977 ได้ตลอดเวลา

➤ หากท่านได้รับการปฏิบัติไม่ตรงตามที่ระบุไว้ ท่านสามารถติดต่อกับประธานคณะกรรมการจริยธรรมฯ หรือผู้แทน ที่สำนักงานฯ ซึ่งตั้งอยู่ที่คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ถนนพุทธมณฑลสาย 4 ตำบลศาลายา อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม 73170 หมายเลขโทรศัพท์ 02-4419180 อีเมลmussirb310@gmail.com

ขอขอบคุณที่กรุณาสละเวลาในการตอบแบบสอบถาม

ขอแสดงความนับถือ

รองศาสตราจารย์ พันตำรวจโท หลุยง ดร.สุخورณ วงษ์ทิม

แบบวัดศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้า

โดย รศ.พ.ต.ท.หญิง ดร.สุxorุณ วงษ์ทิม

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

คำชี้แจง ขอความกรุณาจากท่าน โปรดตอบแบบสอบถามการวิจัยเรื่อง “นวัตกรรมทางจิตวิทยาแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ จังหวัดนนทบุรี” ให้ครบถ้วน เพราะคำตอบของท่านทุกข้อจะเป็นประโยชน์ต่อการนำข้อมูลไปใช้ เพื่อให้การช่วยเหลือท่านต่อไป และขอขอบคุณทุกท่านที่ได้กรุณาตอบแบบสอบถามในครั้งนี้

ส่วนที่ 1. ข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ลงใน หน้าข้อความที่ท่านเลือก และเติมข้อความลงในช่องช่องว่าง

1. เพศ

ชาย

หญิง

2.อายุ

60-65 ปี

76-80 ปี

66-70 ปี

81-85 ปี

71-75 ปี

มากกว่า 85 ปีขึ้นไป

3. สถานภาพสมรส

โสด

หม้าย

หย่า/แยก

สมรส

4.ระดับการศึกษา

ไม่ได้เรียน

ต่ำกว่าประถมศึกษาปีที่ 4

ประถมศึกษาตอนปลาย

มัธยมศึกษาตอนต้น

มัธยมศึกษาตอนปลาย

ปวช/ปวส

ปริญญาตรี

สูงกว่าปริญญาตรี

5. ภูมิภาค

- อำเภอ เมืองนนทบุรี บางบัวทอง
 บางกรวย ไทรน้อย
 บางใหญ่ ปากเกร็ด

ส่วนที่ 2. โปรดอ่านข้อความต่อไปนี้ แล้วขอให้ท่านกรุณาตอบตามความเป็นจริง โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิด อารมณ์ ความรู้สึก หรือการกระทำ ของท่านดังนี้

- 1 หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิด อารมณ์ ความรู้สึก หรือการกระทำของท่านน้อย / นานๆ ครั้ง / ไม่ตรง
- 2 หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิด อารมณ์ ความรู้สึก หรือการกระทำของท่านบางครั้ง / ปานกลาง
- 3 หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิด อารมณ์ ความรู้สึก หรือการกระทำของท่านบ่อยครั้ง/มาก

ข้อ	ข้อความ	3	2	1
ศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านความคิด				
1	ฉันเป็นคนที่มีคุณค่าต่อผู้อื่น			
2	ฉันมีความสำคัญต่อผู้อื่น			
3	ฉันไม่เป็นภาระต่อครอบครัว			
4	ฉันทำตนให้เป็นประโยชน์แก่ครอบครัว			
5	ฉันมีประโยชน์ต่อสังคม			
6	ฉันไม่มีความคิดที่จะฆ่าตัวตาย			
7	ฉันสามารถตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ ได้			
8	ฉันเป็นคนมองโลกในแง่ดี			
ศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านอารมณ์ความรู้สึก				
9	ฉันไม่รู้สึกเศร้าใจ			
10	ฉันไม่รู้สึกหดหู่			

ข้อ	ข้อความ	3	2	1
ศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านอารมณ์ความรู้สึก				
11	ฉันไม่รู้สึกลิ้นหิว			
12	ฉันไม่รู้สึกลดเดี๋ยว			
13	ฉันไม่รู้สึหงุดหงิดและฉุนเฉียวง่าย			
14	ฉันไม่มีความรู้สึกผิด			
15	ความสนใจในเรื่องเพศของฉันลดลง			
ศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านร่างกาย				
16	ฉันไม่มีอาการปวดศีรษะ			
17	ฉันไม่มีอาการอ่อนเพลีย			
18	ฉันไม่มีอาการเบื่ออาหาร			
19	ฉันไม่มีอาการแน่นท้อง ปวดเรื้อรัง ท้องอืด หรือคลื่นไส้			
20	ฉันไม่มีอาการท้องเสีย ท้องผูกหรือถ่ายอุจจาระแข็งลำบาก			
21	ฉันนอนหลับได้ง่าย			
22	ฉันนอนหลับน้อยกว่า 6 ชั่วโมงต่อวัน			
23	น้ำหนักของฉันเพิ่มขึ้นหรือลดลง			
ศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านพฤติกรรม				
24	ฉันพูดคุยปรึกษากับบุคคลใกล้ชิด			
25	ฉันออกไปพบปะกับเพื่อนฝูง			
26	ฉันเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมหรือกิจกรรมทางศาสนา			
27	ฉันเข้าร่วมกิจกรรมสันทนาการเพื่อการผ่อนคลาย			
28	ฉันทำงานอดิเรก เช่น ปลูกไม้ เลี้ยงสัตว์ ฯลฯ			
29	ฉันรับประทานยารักษาโรคประจำตัวหรือรับประทานยาเมื่อเจ็บป่วย			
30	สมรรถภาพการทำงานของฉันปกติ			

ขอขอบคุณทุกท่านเป็นอย่างสูง
รองศาสตราจารย์ พันตำรวจโท หญิง ดร.สุซอรุณ วงษ์ทิม

๒ เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย สำหรับการประชุมกลุ่ม ๒

คำชี้แจง : ในเอกสารฉบับนี้อาจมีข้อความที่ท่านอ่านแล้วยังไม่เข้าใจ โปรดสอบถามหัวหน้า

โครงการวิจัย หรือผู้แทนให้ช่วยอธิบายจนกว่าท่านจะเข้าใจดี จนกว่าท่านจะเข้าใจดี

ชื่อโครงการ	นวัตกรรมทางจิตวิทยาแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ จังหวัดนนทบุรี
ชื่อผู้วิจัย	รองศาสตราจารย์ พันตำรวจโท หญิง ดร.สุชอรุณ วงษ์ทิม
สถานที่ทำงาน	สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช เลขที่ 9/9 ถนนแจ้งวัฒนะ ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด จังหวัด นนทบุรี 11120
หมายเลขโทรศัพท์	092-9955-462
ช่องทางการติดต่อ	Email : sukaron.won@stou.ac.th
อื่น ๆ	
สถานที่วิจัย	สำนักงานองค์การบริหารส่วนตำบล โรงเรียนผู้สูงอายุ และชมรมผู้สูงอายุ พื้นที่ในจังหวัดนนทบุรี
ผู้ให้ทุนวิจัย	ทุนอุดหนุนการวิจัยวิชาการ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช (กองทุนรัตนโกสินทร์สมโภช 200 ปี)

ข้อมูลโครงการวิจัยโดยย่อ :

โครงการวิจัยนี้จัดทำขึ้นเพื่อ 1) ศึกษาศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุในจังหวัดนนทบุรี 2) เพื่อเปรียบเทียบศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ จังหวัดนนทบุรี โดยจำแนกตาม อายุ เพศ สถานภาพสมรส และระดับการศึกษาสูงสุด 3) เพื่อสร้างนวัตกรรมทางจิตวิทยาเพื่อพัฒนาศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ ในจังหวัดนนทบุรี และ 4) เพื่อศึกษาผลของการใช้นวัตกรรมทางจิตวิทยาแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ ในจังหวัดนนทบุรี ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัยนี้คือ ได้นวัตกรรมทางจิตวิทยาแบบบูรณาการที่มีคุณภาพ เพื่อพัฒนาศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองในจังหวัดนนทบุรีที่ใช้นวัตกรรมทางจิตวิทยาแบบบูรณาการ มีศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าเพิ่มมากขึ้นนำไปสู่การดำเนินชีวิตในครอบครัวและสังคมได้อย่างมีความสุข และเป็นประโยชน์ต่อบุคคลากรที่มสุขภาพของหน่วยงาน เช่น กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ และหน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้อง ในการนำแบบวัดศักยภาพการป้องกัน

ภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุไปใช้ เพื่อการตรวจสอบศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุตามโอกาสที่ต้องการ

ท่านได้รับเชิญให้เข้าร่วมการวิจัยนี้เพราะ ท่านเป็นผู้สูงอายุมีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ที่ไม่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่ามีภาวะซึมเศร้าที่อาศัยอยู่ในจังหวัดนนทบุรี มีความสามารถในการสื่อสารด้านการพูด อ่าน เขียน มีความสามารถในการใช้เทคโนโลยีเพื่อการสื่อสาร มีสมาร์ทโฟนเป็นของตนเอง และนำมาเข้าร่วมกิจกรรมทุกครั้ง

จำนวนผู้เข้าร่วมการวิจัยทั้งสิ้น 30 คน

ระยะเวลาที่จะทำวิจัยทั้งสิ้น 1 ปี (เดือนพฤศจิกายน 2563 ถึงเดือนตุลาคม 2564)

หากท่านตัดสินใจเข้าร่วมการวิจัยแล้ว ผู้วิจัยจะขอให้ท่านร่วมแสดงความคิดเห็นในประเด็นเกี่ยวกับการศึกษาผลของการใช้นวัตกรรมทางจิตวิทยาแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ โดยใช้เวลาในการประชุมกลุ่ม จำนวน 15 ครั้งๆ ละประมาณ 120-180 นาที สถานที่ในการประชุมกลุ่ม คือห้องประชุมขององค์การบริหารส่วนตำบลลำโพ และมีการป้องกันการระบาดของเชื้อโรคโควิด 19 โดย มีการเว้นระยะห่าง วัตถุประสงค์

ข้อมูลที่ได้จากการการประชุมกลุ่ม ผู้วิจัยจะดำเนินการทำลายข้อมูลตลอดจนข้อมูลอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับท่านด้วย โดยผู้วิจัยดำเนินการลบไฟล์ข้อมูลทั้งหมดในคอมพิวเตอร์ และนำเอกสารทั้งหมดเข้าเครื่องทำลายเอกสารภายในระยะเวลา 1 ปี หลังเสร็จสิ้นการวิจัย (ภายในเดือนพฤศจิกายน 2565)

➤ หากมีข้อมูลใหม่ที่เกี่ยวข้องกับโครงการวิจัย ผู้วิจัยจะแจ้งให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยทราบโดยเร็ว ไม่ปิดบัง

➤ ความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นเมื่อเข้าร่วมการวิจัย ท่านอาจรู้สึกอึดอัด หรืออาจรู้สึกไม่สบายใจอยู่บ้างกับบางคำถาม ท่านมีสิทธิ์ที่จะไม่ตอบคำถามเหล่านั้นได้ รวมถึงท่านมีสิทธิ์ถอนตัวออกจากโครงการนี้เมื่อใดก็ได้ โดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า และการไม่เข้าร่วมวิจัยหรือถอนตัวออกจากโครงการวิจัยนี้ จะไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อท่าน

➤ ข้อมูลส่วนตัวของท่านจะถูกเก็บรักษาไว้ ไม่เปิดเผยต่อสาธารณะเป็นรายบุคคล แต่จะรายงานผลการวิจัยเป็นข้อมูลส่วนรวม ผู้ที่มีสิทธิ์เข้าถึงข้อมูลของท่านจะมีเฉพาะผู้ที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยนี้ และคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคนเท่านั้น

➤ การเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้มีค่าพาหนะ มีอาหารว่าง อาหารกลางวัน เครื่องดื่ม และไม่เสียค่าใช้จ่ายใด ๆ ทั้งสิ้น

➤ หากท่านมีข้อสงสัยที่จะสอบถามเกี่ยวกับการวิจัยนี้ ท่านสามารถติดต่อไปยังรองศาสตราจารย์ พันตำรวจโท หญิง ดร.สุซอรุณ วงษ์ทิม หมายเลขโทรศัพท์ 092-9955-462 และอาจารย์ ดร.ฐิติกร ยาวิไชย จารึกศิลป์ หมายเลขโทรศัพท์ 086-7899-977 ได้ตลอดเวลา

➤ หากท่านได้รับการปฏิบัติไม่ตรงตามที่ระบุไว้ ท่านสามารถติดต่อกับประธานคณะกรรมการ
จริยธรรมฯ หรือผู้แทน ที่สำนักงานฯ ซึ่งตั้งอยู่ที่คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหิดล ถนนพุทธมณฑลสาย 4 ตำบลศาลายา อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม
73170 หมายเลขโทรศัพท์ 0 2441 9180 อีเมล mussirb310@gmail.com

ขอขอบคุณที่กรุณาสละเวลาในการเข้าร่วมกลุ่ม

ขอแสดงความนับถือ

รองศาสตราจารย์ พันตำรวจโท หญิง ดร.สุชอรุณ วงษ์ทิม



**รายละเอียดของนวัตกรรมทางจิตวิทยาแบบบูรณาการ
เพื่อพัฒนาศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ
(รูปแบบการฝึกอบรมทางจิตวิทยา)
ครั้งที่ 1**

เรื่อง การสร้างสัมพันธภาพ

ระยะเวลา 120-180 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุบอกวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมการฝึกอบรม ข้อตกลง บทบาท หน้าที่ของผู้สูงอายุและผู้วิจัยได้อย่างถูกต้อง
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความคุ้นเคย อบอุ่น และไว้วางใจซึ่งกันและกัน
3. เพื่อให้ผู้สูงอายุบอกความหมายของศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าได้อย่างถูกต้อง

แนวคิด

ในครั้งแรกของการทดลองใช้นวัตกรรมทางจิตวิทยา หากมีการสร้างสัมพันธภาพที่ดี จะช่วยให้เกิดความอบอุ่น คุ้นเคย ไว้วางใจซึ่งกันและกัน ให้ความร่วมมือในการเข้ารับการฝึกอบรม ภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่นและปลอดภัย

การใช้นวัตกรรมครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ (Relationship Skill) ที่ประกอบด้วย การยอมรับในทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard) ความเข้าใจร่วมรู้สึก (Empathic Understanding) ความสอดคล้องกัน (Congruence) และ ความจริงใจ (Genuineness) กิจกรรมละลายพฤติกรรม (Ice Breaking Activity) ทักษะการกำหนดเป้าหมาย (Setting Goals) และ การอภิปรายกลุ่ม เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้เข้ารับการฝึกอบรมด้วยกัน ระหว่างผู้วิจัยกับผู้สูงอายุ และกำหนดเป้าหมายของการฝึกอบรมทางจิตวิทยา

สื่อ/กิจกรรม/อุปกรณ์

1. เกม “Who is he? เขาคือใคร”
2. ใบความรู้ “ข้อตกลงการเข้ารับการฝึกอบรม ”
3. ใบความรู้ “ความแข็งแกร่งทางจิตใจ”
4. ตารางนัดหมายการเข้ารับการฝึกอบรม

5. เครื่องบันทึกเสียง
6. กระดาษ
7. ปากกา
8. แก้ว
9. แบบประเมินการฝึกอบรม ครั้งที่ 1

ขั้นตอนการฝึกอบรม ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายต้อนรับผู้สูงอายุ แนะนำตนเอง และพูดคุยเรื่องทั่วไป (Small talk) เพื่อสร้างสัมพันธภาพกับผู้สูงอายุ ให้อารมณ์ผ่อนคลายและให้เกิดบรรยากาศที่อบอุ่น ปลอดภัย เป็นมิตร ให้ความไว้วางใจซึ่งกันและกันโดยใช้ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ

2. ให้ผู้สูงอายุเล่นเกม “Who is he? เขาคือใคร?” เพื่อละลายพฤติกรรมของผู้สูงอายุ ตามขั้นตอนดังนี้

- 2.1 ให้ผู้สูงอายุ นั่งเป็นวงกลม
- 2.2 ผู้วิจัยแจกกระดาษชิ้นเล็ก ๆ เท่า ๆ กันให้ผู้สูงอายุแต่ละคน
- 2.3 ให้ผู้สูงอายุทุกคนเขียนบุคลิก จุดเด่น หรือข้อสังเกตเกี่ยวกับตัวเองลงในกระดาษ
- 2.4 ผู้วิจัยเดินเก็บกระดาษทุกใบใส่ในแก้ว แล้วเขย่าให้คละกััน
- 2.5 ให้ผู้สูงอายุคนใดคนหนึ่งหยิบกระดาษขึ้นมาหนึ่งใบ อ่านออกเสียง และช่วยกันทายว่าสิ่งที่เขียนอยู่ในกระดาษหมายถึงใคร วนกันไปเรื่อย ๆ จนครบ หากใครจับได้ของตัวเองให้ใส่กระดาษคืนและจับใหม่

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยมอบใบความรู้ “ข้อตกลงการเข้ารับการฝึกอบรม” จากนั้นกล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรม ประกอบด้วย

- 1.1 เพื่อให้เข้าใจความหมายของศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้า
- 1.2 เพื่อพัฒนาศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ ทั้งทางด้านร่างกาย ความคิด อารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรม

2. ผู้วิจัยชี้แจงข้อตกลง บทบาทหน้าที่ของผู้วิจัยและผู้สูงอายุประกอบด้วย

- 2.1 ข้อตกลง
 - 2.1.1 ยกมือ เมื่อต้องการพูดและแสดงความคิดเห็น
 - 2.1.2 รับฟังผู้สูงอายุคนอื่นและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นประสบการณ์ที่มีประโยชน์ต่อกลุ่ม

2.2 ระยะเวลากำหนดการฝึกอบรม ครั้งละ 120-180 นาที รวมทั้งหมด 15 ครั้ง

2.3 บทบาทของผู้วิจัย

2.3.1 การรักษาความลับของผู้สูงอายุและการรับฟังความคิดเห็นของผู้สูงอายุ

2.3.2 ทำหน้าที่ดำเนินการฝึกอบรม ให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ และกระตุ้นให้มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ความคิดเห็น ประสบการณ์ อารมณ์ ความรู้สึกซึ่งกันและกันระหว่างผู้สูงอายุ

2.4 บทบาทของผู้สูงอายุ

2.4.1 ควรตั้งใจเข้ารับการฝึกอบรม อย่างต่อเนื่อง เพื่อให้บรรลุเป้าหมายของการเข้ารับการฝึกอบรม ร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ความคิดเห็น ประสบการณ์ อารมณ์ ความรู้สึกซึ่งกันและกันในกลุ่ม

2.4.2 ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมที่ได้รับมอบหมายจากผู้วิจัย

3. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุแสดงความคิดเห็นและซักถามข้อสงสัย เกี่ยวกับข้อตกลงในการเข้ารับการฝึกอบรม

4. ผู้วิจัยมอบใบความรู้ “ศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้า”

5. ผู้วิจัยดำเนินการอภิปรายกลุ่ม “ศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าคืออะไร” โดยใช้ทักษะการถาม ทักษะการฟังอย่างกระตือรือร้น ทักษะการทำให้กระจ่าง และทักษะการสรุปความ ดังนี้

5.1 ผู้วิจัยถามผู้สูงอายุเกี่ยวกับความหมายของศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้า

5.2 ผู้วิจัยดำเนินการอภิปรายกลุ่ม โดยให้ผู้สูงอายุแต่ละคนแสดงความคิดเห็นแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน

5.3 ผู้วิจัยกล่าวสรุปถึงความหมายของศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้า

ขั้นยุติ

1. เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุ ซักถามข้อสงสัยต่างๆ ในการฝึกอบรม โดยใช้ทักษะการถาม และทักษะการฟัง

2. ผู้วิจัยและผู้สูงอายุร่วมกันสรุปสิ่งที่สนทนากัน และสิ่งที่ได้รับในครั้งนี้ เพื่อเกิดความเข้าใจที่ตรงกัน โดยใช้ทักษะการสรุปความ

3. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณ พร้อมกับนัดหมายวัน เวลาและสถานที่ในการพบกันครั้งต่อไป ตามตารางนัดหมายการฝึกอบรม

4. ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุตอบแบบประเมินการฝึกอบรม ครั้งที่ 1

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือและความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม
2. การตอบคำถามและการซักถามข้อสงสัย
3. การตอบแบบประเมินการฝึกอบรม ครั้งที่ 1



ใบความรู้ “ศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้า”

ศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้า หมายถึง ความสามารถของผู้สูงอายุที่แสดงปรากฏออกมาภายนอกทั้งทางด้านความคิด ด้านอารมณ์ ความรู้สึก ด้านร่างกายและด้านพฤติกรรม สามารถวัดได้ด้วยแบบวัดศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้า ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบตามแนวคิดของสมาคมจิตเวชอเมริกัน (American Psychiatric Association, APA, 2020) มีรายละเอียดของแต่ละองค์ประกอบดังนี้

1. ศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านความคิด หมายถึง ความสามารถของผู้สูงอายุเกี่ยวกับความคิด ความเชื่อ เพื่อป้องกันภาวะซึมเศร้า และแสดงปรากฏออกมาภายนอกตามความคิด ความเชื่อนั้น ได้แก่ คิดว่าตนเองมีคุณค่า มีความสำคัญ ไม่คิดว่าตนเป็นภาระแก่ครอบครัว เชื่อว่าตนมีความสามารถที่จะกระทำตนให้เป็นประโยชน์แก่บุคคลอื่นและสังคมได้ ไม่มีความคิดที่จะฆ่าตัวตาย หรือทำร้ายตนเอง มีสมาธิในการจดจ่อ จดจำ หรือการตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ และมองโลกในแง่ดี

2. ศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านอารมณ์ความรู้สึก หมายถึง ความสามารถของผู้สูงอายุเกี่ยวกับการรับรู้ เข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง เพื่อป้องกันภาวะซึมเศร้า ที่บ่งบอกถึงภาวะซึมเศร้าและไม่มีอารมณ์ความรู้สึกด้านลบ ต่างๆ ได้แก่ อารมณ์เศร้า หดหู่ ลึนหวัง วิตกกังวล ไม่ร่าเริงแจ่มใส รู้สึกว่าตนไร้ค่า โดดเดี่ยว มีความรู้สึกผิด เหนื่อยล้า หมดพลัง กระสับกระส่าย หงุดหงิด ฉุนเฉียวง่าย สะเทือนใจง่าย ร้องไห้บ่อย ซึ่บ่น รู้สึกเจ็บปวดตามร่างกายอย่างไม่ทราบสาเหตุ รู้สึกปวดศีรษะหรือปวดเมื่อยตามตัว ความสนใจเรื่องเพศลดลง

3. ศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านร่างกาย หมายถึง ความสามารถของผู้สูงอายุเกี่ยวกับการป้องกันภาวะซึมเศร้าที่แสดงออกด้านร่างกาย โดยไม่มีอาการต่างๆ ได้แก่ อาการปวดศีรษะ นอนหลับยาก ตื่นเช้า หรือ หรือหลับมากไป อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร แนนท้อง ปวดท้องเรื้อรัง ท้องอืด คลื่นไส้ ท้องเสีย มีอาการท้องผูกหรือถ่ายอุจจาระแข็งลำบาก น้ำหนักเพิ่มขึ้นหรือลดลง

4. ศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านพฤติกรรม หมายถึง ความสามารถของผู้สูงอายุหรือพฤติกรรมที่แสดงปรากฏออกมาภายนอก เพื่อป้องกันภาวะซึมเศร้า ไม่มีการกระทำที่บ่งบอกว่ามีภาวะซึมเศร้า ได้แก่ มีการพูดคุยปรึกษากับบุคคลใกล้ชิด มีการพบปะเพื่อนฝูง มีการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมหรือกิจกรรมทางศาสนา มีการทำกิจกรรมสันทนาการ มีการออกกำลังกาย มีการทำงานอดิเรก ไม่มีอาการเพิกเฉยต่อลักษณะทางภายนอกของตนเอง มีการดูแลตนเองตามปกติ รับประทานยารักษาโรคประจำตัวที่เป็นอยู่ ไม่เสพสารเสพติด สมรรถภาพการทำงานปกติ

แบบประเมินผลการฝึกอบรม ครั้งที่ 1

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย (X) ลงในช่องว่างในตารางทางขวามือที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

หัวข้อ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
<p>ผู้วิจัย</p> <ol style="list-style-type: none"> บุคลิกภาพเป็นมิตร อ่อนน้อมและไว้วางใจได้ สื่อสารด้วยภาษาและท่าทางที่เข้าใจง่าย วิธีดำเนินการฝึกอบรมมีความเหมาะสม มีความเชี่ยวชาญ เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้แสดงความคิดเห็น และซักถามข้อสงสัย เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้แลกเปลี่ยนอารมณ์ความรู้สึกและประสบการณ์ซึ่งกันและกัน 					
<p>ผู้สูงอายุ</p> <ol style="list-style-type: none"> ทราบวัตถุประสงค์ของการเข้ารับการฝึกอบรม ข้อตกลง บทบาท หน้าที่ของผู้สูงอายุและผู้วิจัย มีความคุ้นเคย อ่อนน้อม และมีความไว้วางใจซึ่งกันและกัน เข้าใจความหมายของศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้า 					

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

ครั้งที่ 2

เรื่อง ศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านร่างกาย

ระยะเวลา 120-180 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุระบุความสำคัญของการป้องกันภาวะซึมเศร้าได้อย่างถูกต้อง
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุระบุสาเหตุของภาวะซึมเศร้าได้อย่างถูกต้อง

แนวคิด

ศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านร่างกาย หมายถึง ความสามารถของผู้สูงอายุ เกี่ยวกับการป้องกันภาวะซึมเศร้าที่แสดงออกด้านร่างกาย โดยไม่มีอาการต่างๆ ได้แก่ อาการปวดศีรษะ นอนหลับยาก ตื่นเช้า หรือหลับมากเกินไป อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร แน่นท้อง ปวดเรื้อรัง ท้องอืด คลื่นไส้ ท้องเสีย มีอาการท้องผูกหรือถ่ายอุจจาระแข็งลำบาก น้ำหนักเพิ่มขึ้นหรือลดลง ท้องผูก

การใช้นวัตกรรมครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้ ทฤษฎีการปรึกษาแบบการศึกษาเชิงจิตวิทยาโดยใช้ เทคนิคการให้การศึกษาระดับจิตวิทยา (Psychoeducational Technique) ผ่านแอปพลิเคชันไลน์ กลุ่ม มีการนำเสนอไฟล์เนื้อหาของความสำคัญของการป้องกันภาวะซึมเศร้า สาเหตุของภาวะซึมเศร้า การใช้วิดีโอคอล รวมทั้งการนำเสนอวีดิทัศน์สาเหตุของโรคซึมเศร้า เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมตระหนักในความสำคัญของการป้องกันภาวะซึมเศร้าและเข้าใจสาเหตุของภาวะซึมเศร้า นำไปสู่การพัฒนาศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านร่างกาย

สื่อ/อุปกรณ์

1. ไฟล์เนื้อหา “สาเหตุของภาวะซึมเศร้า”
2. คลิปวีดิทัศน์ “โรคซึมเศร้าในผู้สูงอายุ : HOW TO รู้ก่อนเกษียณ”
3. แบบประเมินการฝึกอบรม ครั้งที่ 2

ขั้นตอนการฝึกอบรม ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายต้อนรับผู้เข้ารับการฝึกอบรมทางแอปพลิเคชันไลน์กลุ่ม โดยการ แขทเพื่อสนทนาตามวันเวลาที่ได้นัดหมายไว้ และทบทวนประเด็นของการเข้ารับการฝึกอบรม ในครั้งแรก

2. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรม ครั้งนี้

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุบอกถึงความสำคัญของการป้องกันภาวะซึมเศร้า สัก 2-3 คน
2. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
3. ผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแต่ละคนเล่าถึงประสบการณ์ที่เคยพบเจอหรือได้รับทราบเกี่ยวกับภาวะซึมเศร้าหรือโรคซึมเศร้า และบอกถึงความคิดเห็นหรือความรู้สึกของตนที่มีต่อโรคนี้ โดยใช้วิดีโอคอล
4. ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุ บอกถึงสาเหตุของภาวะซึมเศร้า สัก 2-3 คน
5. ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุดูคลิปวิดีโอ เรื่อง “สาเหตุของโรคซึมเศร้า”
6. ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุแสดงความคิดเห็นภายหลังรับชมคลิปวิดีโอ ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
7. ผู้วิจัยมอบไฟล์เนื้อหา “สาเหตุของภาวะซึมเศร้า” เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมอ่าน โดยใช้เวลา 5 นาที และให้ทุกคนสามารถอ่านได้ตลอดเวลาตามที่ต้องการ โดยจัดเก็บในรูปแบบอัลบั้มภาพไว้ในไลน์กลุ่ม
8. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุแสดงความคิดเห็น และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ซึ่งกันและกัน

ขั้นยุติ

1. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุ ชักถามข้อสงสัยต่างๆ ในการเข้ารับการฝึกอบรม โดยใช้ทักษะการถาม ทักษะการฟัง และทักษะการกระจำความ
2. ผู้วิจัยและผู้สูงอายุร่วมกันสรุปสิ่งที่สนทนากัน และสิ่งที่ได้รับในครั้งนี้ เพื่อเกิดความเข้าใจที่ตรงกัน โดยใช้ทักษะการสรุปความ
3. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณผู้สูงอายุ พร้อมกับนัดหมายวัน เวลาและสถานที่ในการพบกันครั้งต่อไป
4. ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุตอบแบบประเมินการฝึกอบรม ครั้งที่ 2

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือและความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม
2. การตอบคำถามและการซักถามข้อสงสัย
3. การตอบแบบประเมินการฝึกอบรม ครั้งที่ 2

แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับสาเหตุภาวะซึมเศร้า

แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับสาเหตุภาวะซึมเศร้า ประกอบด้วย ทฤษฎีชีววิทยา ทฤษฎีทางจิตวิทยา และ ทฤษฎีปัญญานิยม ดังนี้

1. ทฤษฎีชีววิทยา (Biological Theory)

1.1 ทฤษฎีชีวเคมี (Biochemical Theory) แนวคิดนี้เชื่อว่า สาเหตุของภาวะซึมเศร้า นั้น เกิดจากการทำงานของร่างกายผิดปกติ ได้แก่

1.1.1 การเปลี่ยนแปลงที่ไม่สมดุลของสารชีวเคมีในสมองที่ โดยเฉพาะในกลุ่มของ เอมีน (amine group) ได้แก่ ซีโรโทนิน (Serotonin) และนอร์อิพิเนฟริน (Norepinephrine) ที่มีระดับต่ำกว่าปกติ มีผลต่อการทำงานของร่างกาย เช่น การนอนหลับลดลง ความต้องการทางเพศลดลง ความอยากอาหารลดลง หงุดหงิด สมาธิลดลง เป็นต้น

1.1.2 ปัจจัยด้านฮอร์โมน (Hormonal factor) กล่าวถึง ความผิดปกติของการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนจากต่อมไร้ท่อ ได้แก่ ระดับฮอร์โมน คอร์ติซอล (cortisol) ที่เป็นฮอร์โมนความเครียด สูงกว่าปกติ ระดับฮอร์โมนไทรอยด์ (Thyroid Stimulating Hormone, TSH) น้อยกว่าปกติ และระดับโกรท ฮอร์โมน (growth hormone) ลดลง

1.2 ทฤษฎีเกี่ยวกับพันธุกรรม (Genetic Theory)

กล่าวถึงการเกิดภาวะซึมเศร้าว่าเป็น ลักษณะการบกพร่องทางพันธุกรรม ที่ถ่ายทอดจากรุ่นหนึ่งไปยังอีกรุ่นหนึ่ง เช่น โรคซึมเศร้าชนิดความผิดปกติทางอารมณ์แบบสองขั้วหรือไบโพลาร์ (bipolar) จะมีบิดาหรือมารดาอย่างน้อยหนึ่งคนป่วยเป็นโรคซึมเศร้า พี่น้องสายเลือดเดียวกัน มีโอกาสการเกิดโรคซึมเศร้าถึงร้อยละ 25 และญาติของผู้ที่เป็นโรคซึมเศร้าในสายเลือดเดียวกันลำดับที่ 1 และ 2 มีโอกาสเกิดโรคซึมเศร้ามากกว่าญาติของผู้ที่ไม่เป็นโรคซึมเศร้าถึง 3 เท่า

2. ทฤษฎีทางจิตวิทยา

2.1 ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ (Psychoanalytic Theory) เชื่อว่าอารมณ์เศร้าของมนุษย์เกิดจาก

2.1.1 การมีประสบการณ์เชิงลบตั้งแต่วัยเด็ก ทำให้เกิดกลไกการจัดการกับปัญหาที่ไม่เหมาะสม และไม่สามารถปรับตัวได้

2.1.2 เกิดจากความสับสนภายในบุคคลเอง มีบุคลิกภาพที่ไม่มั่นคง รู้สึกสับสนและเศร้า

2.1.3 เกี่ยวข้องกับความผูกพันทางจิตใจ (attachment) หากบุคคลไม่ได้รับการตอบสนองทางอารมณ์หรือการมีความผูกพันทางใจ บุคคลนั้นอาจจะมีควมวิตกกังวลและเศร้าได้ตลอดช่วงชีวิตของบุคคลนั้น

2.1.4 การสูญเสียสิ่งที่เป็นที่รัก (objective loss) โดยผู้ที่มีภาวะซึมเศร้า เกิดจากการไม่สามารถยอมรับการสูญเสียนั้นได้

2.15 ความเจ็บปวดที่เกิดจากการแยก/พลัดพราก (traumatic separation) จากสิ่งที่ตนเองยึดติด

2.1.6 การสูญเสียความภาคภูมิใจตนเอง (loss of self esteem) เมื่อบุคคลไปไม่ถึงเป้าหมายหรืออุดมคติที่ตนตั้งไว้ ทำให้รู้สึกว่าตนเองไม่ดี ไม่มีความสามารถ รู้สึกสูญเสียบทบาทหน้าที่ สูญเสียเอกลักษณ์ และความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง จนเกิดเป็นอารมณ์เศร้า

2.1.7 การครอบงำของบุคคลอื่น (dominant other) เชื่อว่าการที่บุคคลมีความคิดว่าตนเองอยู่หรือทำสิ่งต่าง ๆ นั้นเพื่อคนอื่น เช่น คู่สมรส บิดามารดา บุตร ซึ่งคนอื่นดังกล่าวนั้นไม่ได้แสดงว่าพึงพอใจในสิ่งที่ตนทำไป ทำให้บุคคลนั้นรู้สึกว่าตนเองไม่บรรลุสิ่งที่ตนเองต้องการ ทำให้รู้สึกตนเองไม่มีค่า ไม่มีประโยชน์ จนทำให้มีอารมณ์เศร้าตามมา

2.1.8 ความล้มเหลวในสิ่งที่ตนเองมีเป้าหมายเอาไว้ (self object failure) เชื่อว่า อารมณ์เศร้าเกิดจากความต้องการของตนเองไม่ได้รับการตอบสนองจากผู้ที่เป็นที่รัก (บิดามารดา) ได้แก่ ความต้องการคำชมเชยหรือการยอมรับ (mirroring) ความต้องการมีบิดา มารดา ในสภาพอุดมคติ (idealization)

2.2 ทฤษฎีจิตสังคม (Psychosocial Theory)

เชื่อว่าภาวะซึมเศร้าเกิดจากสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด เช่น การถูกทำร้าย การถูกข่มขืน การหย่าหรือแยกกับสามี การแยกจากสิ่งอันเป็นที่รัก ปัญหาการเงิน ปัญหาครอบครัวที่รุนแรง การตกงาน การขาดความมั่นคงในชีวิต เป็นต้น

2.3 ทฤษฎีการเรียนรู้ (Learning Theory)

2.3.1 การขาดแรงเสริม (lack of reinforcement) ภาวะซึมเศร้าเกิดจากการไม่ได้รับแรงเสริม (รางวัล) ที่เหมาะสม ได้รับน้อยเกินไป หรือไม่ได้รับรางวัลทันทีที่แสดงพฤติกรรมที่ถูกต้อง การรับรู้คุณค่าในตนเองต่ำ ความรู้สึกผิด การมองโลกในแง่ร้าย ความรู้สึกไม่สามารถควบคุม เหตุการณ์ต่าง ๆ หรือสิ่งแวดล้อมรอบตัวเองได้

2.3.2 การเรียนรู้ว่าหมดหนทาง (learned helplessness) เกิดจากความรู้สึกว่าตนนั้นไม่สามารถควบคุมสิ่งแวดล้อมภายนอกได้ จึงตกอยู่ในภาวะสิ้นหวัง ตามมาด้วยการเกิดอารมณ์เศร้า ในที่สุดก็แยกตัวออกจากสังคม ขาดแรงจูงใจในการทำกิจกรรมใด ๆ ไม่สามารถที่จะเรียนรู้หรือพยายามที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อที่จะควบคุมสิ่งแวดล้อมได้ในอนาคต จะมองทุกอย่างรอบตัวในแง่ร้ายไปหมด

2.4 ทฤษฎีปัญญานิยม (Cognitive Theory)

ได้อธิบายเกี่ยวกับภาวะซึมเศร้าไว้ว่า เกิดจากปัจจัย 2 ประการ ได้แก่

ปัจจัยแรก ผู้ที่มีภาวะซึมเศร้ามักมีพื้นฐานจิตใจบางอย่างที่ส่งผลมาจากประสบการณ์ในวัยเด็ก ที่ทำให้เกิดความคิดในด้านลบ

ปัจจัยที่สอง บุคคลมีความคิดอัตโนมัติทางลบเกี่ยวกับตนเอง อันเป็นผลมาจากความผิดพลาดของกระบวนการคิด ได้แก่ ความคิดต่อตนเอง ความคิดต่อเหตุการณ์ที่กำลังเผชิญ และความคิดต่ออนาคตในทางลบ การเสียสมดุลของการพัฒนาโครงสร้างทางความคิด โครงสร้างทางความคิดบิดเบี้ยวไปในทางลบ มีความคิดที่บิดเบี้ยวไม่ตรงกับความจริง เกิดความผิดปกติของกระบวนการใช้เหตุผล

เมื่อบุคคลเผชิญกับเหตุการณ์ที่วิกฤตของชีวิต โครงสร้างทางความคิดที่บิดเบี้ยวจะเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ ไม่ได้ผ่านการไตร่ตรองอย่างมีเหตุผล และไม่สามารถควบคุมได้ จะแปลความหมายของเหตุการณ์ไม่ตรงกับความเป็นจริง เกิดความคิดในทาง

ลบท่อนเอง ต่อเหตุการณ์ที่กำลังเผชิญและต่ออนาคตในทางลบ ส่งผลต่ออารมณ์และพฤติกรรมของบุคคลทำให้เกิดภาวะซึมเศร้า

จากแนวคิดและทฤษฎีภาวะซึมเศร้าดังกล่าว จะพบว่ามีปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะซึมเศร้า ทั้งปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก หากทุกคนในสังคมมีข้อมูลและทำความเข้าใจกับภาวะซึมเศร้า ร่วมกันดูแลสังเกตบุคคลใกล้ชิด จะสามารถป้องกันไม่ให้เกิดภาวะซึมเศร้า หรือป้องกันไม่ให้กลายเป็นโรคซึมเศร้าได้

ที่มา : ตมูลา จำปาวัลย์, 2017



ที่มา: <https://th.lovepik.com/image-400172629/caring-for-the-elderly-comics.html>

แบบประเมินผลการฝึกอบรม ครั้งที่ 2

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย (X) ลงในช่องว่างในตารางทางขวามือที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

หัวข้อ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ผู้วิจัย 1. บุคลิกภาพเป็นมิตร อ่อนน้อมและไว้วางใจได้ 2. สื่อสารด้วยภาษาและท่าทางที่เข้าใจง่าย 3. วิธีดำเนินการฝึกอบรม มีความเหมาะสม 4. มีความเชี่ยวชาญ 5. เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้แสดงความคิดเห็น และซักถามข้อสงสัย 6. เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้แลกเปลี่ยนอารมณ์ความรู้สึกและประสบการณ์ซึ่งกันและกัน					
ผู้สูงอายุ 1. ตระหนักในความสำคัญของการป้องกันภาวะซึมเศร้า 2. ได้รับทราบสาเหตุของภาวะซึมเศร้า 3. ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้กับผู้อื่น					

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

ครั้งที่ 3

เรื่อง ศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านร่างกาย

ระยะเวลา 120-180 นาที

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมระบุนาการแสดงของภาวะซึมเศร้าด้านร่างกายได้อย่างถูกต้อง

แนวคิด

เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีการพัฒนาศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านร่างกายมากยิ่งขึ้น การใช้นวัตกรรมครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการปรึกษาแบบการศึกษาเชิงจิตวิทยา โดยใช้เทคนิคการให้การศึกษาเชิงจิตวิทยา (Psychoeducational Technique) ผ่านแอปพลิเคชันไลน์กลุ่ม มีการนำเสนอไฟล์เนื้อหาของอาการภาวะซึมเศร้าด้านร่างกาย ซึ่งได้แก่ อาการปวดศีรษะ นอนหลับยาก ตื่นเช้า หรือหลับมากไป อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร แน่นท้อง ปวดท้องเรื้อรัง ท้องอืด คลื่นไส้ ท้องเสีย มีอาการท้องผูกหรือถ่ายอุจจาระแข็งลำบาก น้ำหนักเพิ่มขึ้นหรือลดลง มีการนำเสนอคลิปวิดีโอ และการวิดีโอคอลเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน

สื่อ/อุปกรณ์

1. ไฟล์เนื้อหา “อาการแสดงของภาวะซึมเศร้าด้านร่างกาย”
2. วิดีทัศน์ “อาการแสดงของภาวะซึมเศร้าด้านร่างกาย”
3. แบบประเมินการฝึกอบรม ครั้งที่ 3

ขั้นตอนการฝึกอบรม ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายต้อนรับผู้สูงอายุ และทบทวนประเด็นของการฝึกอบรม ในครั้งที่ผ่านมา
2. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรม ครั้งนี้

ขั้นตอนการ

1. ผู้วิจัยสอบถามสมาชิกถึงอาการแสดงของภาวะซีมเศร้าด้านร่างกาย และให้สมาชิกเล่าประสบการณ์ของตนเองโดยพิมพ์ข้อความสนทนา
2. ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุคูคลิป์วีดิทัศน์ เรื่อง “อาการแสดงของภาวะซีมเศร้าด้านร่างกาย”
3. ผู้วิจัยให้สมาชิกแบ่งกลุ่มไลน์ย่อยออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน แล้วให้แต่ละกลุ่มระดมสมอง เพื่อสรุปอาการแสดงของภาวะซีมเศร้าด้านร่างกาย โดยการใช้วีดิโอคอลและการส่งข้อความภายในกลุ่มย่อย
4. ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละกลุ่ม ส่งงานในไลน์กลุ่มใหญ่โดยใช้การพิมพ์ส่งข้อความ หรือ อาจส่งเป็นรูปภาพโดยการเขียนข้อความลงในแผ่นกระดาษแล้วถ่ายภาพ ในกรณีที่ไม่สะดวกในการพิมพ์ส่งข้อความ
5. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมในไลน์กลุ่มใหญ่โดยใช้การส่งข้อความและวีดิโอคอลกลุ่ม
6. ผู้วิจัยส่งไลน์ไฟล์เนื้อหา “อาการแสดงของภาวะซีมเศร้าด้านร่างกาย” ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมทุกคนอ่าน โดยใช้เวลา 5 นาที และให้ทุกคนสามารถอ่านได้ตลอดเวลาตามที่ต้องการ โดยจัดเก็บในรูปแบบอัลบั้มภาพไว้ในไลน์กลุ่ม
7. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุแสดงความคิดเห็น และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ซึ่งกันและกัน

ขั้นยุติ

1. เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุ ชักถามข้อสงสัยต่างๆ ในการเข้ารับการฝึกอบรม โดยใช้ทักษะการถาม ทักษะการฟัง และทักษะการกระจำความ
2. ผู้วิจัยและผู้สูงอายุร่วมกันสรุปสิ่งที่สนทนากัน และสิ่งที่ได้รับในครั้งนี้ เพื่อเกิดความเข้าใจที่ตรงกัน โดยใช้ทักษะการสรุปความ
3. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณ พร้อมกับนัดหมายวัน เวลาและสถานที่ในการพบกันครั้งต่อไป
4. ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุตอบแบบประเมินการฝึกอบรม ครั้งที่ 3

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือและความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม
2. การตอบคำถามและการซักถามข้อสงสัย
3. การตอบแบบประเมินการฝึกอบรม ครั้งที่ 3

อาการแสดงของภาวะซึมเศร้าด้านร่างกาย

อาการภาวะซึมเศร้าด้านร่างกาย ได้แก่

- อาการปวดศีรษะ
- นอนหลับยาก ตื่นเช้า หรือหลับมากเกินไป
- อ่อนเพลีย
- เบื่ออาหาร
- แน่นท้อง ปวดท้องเรื้อรัง ท้องอืด คลื่นไส้ ท้องเสีย
- ท้องผูกหรือถ่ายอุจจาระแข็งลำบาก
- น้ำหนักเพิ่มขึ้นหรือลดลง



ที่มา: <http://www.bungkanlike.com/post-917/www.kittipornhomecare.com--l>

แบบประเมินผลการฝึกอบรม ครั้งที่ 3

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย (X) ลงในช่องว่างในตารางทางขวามือที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

หัวข้อ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ผู้วิจัย 1. บุคลิกภาพเป็นมิตร อ่อนน้อมและไว้วางใจได้ 2. สื่อสารด้วยภาษาและท่าทางที่เข้าใจง่าย 3. วิธีดำเนินการฝึกอบรม มีความเหมาะสม 4. มีความเชี่ยวชาญ 5. เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้แสดงความคิดเห็น และซักถามข้อสงสัย 6. เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้แลกเปลี่ยนอารมณ์ความรู้สึกและประสบการณ์ซึ่งกันและกัน					
ผู้สูงอายุ 1. ได้รับทราบอาการแสดงของภาวะซึมเศร้าด้านร่างกาย 2. ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้กับผู้อื่น					

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

ครั้งที่ 4

เรื่อง ศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านร่างกาย

ระยะเวลา 120-180 นาที

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมระบุแนวทางการพัฒนาศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านร่างกายได้อย่างถูกต้อง

แนวคิด

การทราบแนวทางการพัฒนาศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านร่างกาย จะนำไปสู่การปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านร่างกายของผู้สูงอายุ การใช้นวัตกรรมครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการปรึกษาแบบการศึกษาเชิงจิตวิทยา โดยใช้เทคนิคการให้การศึกษาเชิงจิตวิทยา (Psychoeducational Technique) ผ่านแอปพลิเคชันไลน์กลุ่ม มีการนำเสนอไฟล์เนื้อหาของการป้องกันภาวะซึมเศร้า การนำเสนอคลิปวีดิทัศน์ การสนทนาสดผ่านข้อความ การวิดีโอคอลตอบข้อซักถาม และการวิดีโอคอลเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้

สื่อ/อุปกรณ์

1. ไฟล์เนื้อหา “การป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านร่างกาย”
2. วีดิทัศน์ “การป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านร่างกาย”
3. แบบประเมินการฝึกอบรม ครั้งที่ 4

ขั้นตอนการฝึกอบรม ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายต้อนรับผู้สูงอายุ และทบทวนประเด็นของการฝึกอบรม ในครั้งที่ผ่านมา
2. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรม ครั้งนี้

ขั้นตอนการ

1. ผู้วิจัยส่งไลน์ไฟล์เนื้อหา “การป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านร่างกาย” ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมทุกคนอ่าน โดยใช้เวลา 5 นาที และให้ทุกคนสามารถอ่านได้ตลอดเวลาตามที่ต้องการ โดยจัดเก็บในรูปแบบอัลบั้มภาพไว้ในไลน์กลุ่ม
2. ผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแต่ละคนเล่าถึงวิธีการการป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านร่างกายของตนเองในชีวิตประจำวัน โดยการวิดีโอคอล
3. ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุคูคลิประวัติทัศน์ เรื่อง “การป้องกันภาวะซึมเศร้า”
4. ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุแบ่งกลุ่มไลน์ย่อยออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน แล้วให้แต่ละกลุ่มระดมสมอง เพื่อสรุปการป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านร่างกาย โดยการใช้วิดีโอคอลและการส่งข้อความภายในกลุ่มย่อย
5. ผู้วิจัยให้แต่ละกลุ่ม ส่งงานในไลน์กลุ่มใหญ่โดยใช้การส่งข้อความสนทนา
6. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมในไลน์กลุ่มใหญ่โดยใช้การส่งข้อความและวิดีโอคอล
7. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุแสดงความคิดเห็น และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ซึ่งกันและกัน

ขั้นยุติ

1. เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุ ชักถามข้อสงสัยต่างๆ ในการเข้ารับการฝึกอบรม โดยใช้ทักษะการถาม ทักษะการฟัง และทักษะการกระจำงความ
2. ผู้วิจัยและผู้สูงอายุร่วมกันสรุปสิ่งที่สนทนากัน และสิ่งที่ได้รับในครั้งนี้ เพื่อเกิดความเข้าใจที่ตรงกัน โดยใช้ทักษะการสรุปความ
3. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณ พร้อมกับนัดหมายวัน เวลาและสถานที่ในการพบกันครั้งต่อไป
4. ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุตอบแบบประเมินการฝึกอบรม ครั้งที่ 4

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือและความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม
2. การตอบคำถามและการซักถามข้อสงสัย
3. การตอบแบบประเมินการฝึกอบรม ครั้งที่ 4

ใบความรู้ การป้องกันอาการของภาวะซึมเศร้าด้านร่างกาย

อาการภาวะซึมเศร้าด้านร่างกาย

- อาการปวดศีรษะ
- นอนหลับยาก ตื่นเช้า หรือ หรือหลับมากเกินไป
- อ่อนเพลีย
- เบื่ออาหาร
- แน่นท้อง ปวดท้องเรื้อรัง ท้องอืด คลื่นไส้ ท้องเสีย
- ท้องผูกหรือถ่ายอุจจาระแข็งลำบาก
- น้ำหนักเพิ่มขึ้นหรือลดลง

แนวทางป้องกันอาการภาวะซึมเศร้าด้านร่างกาย

1.อาการปวดศีรษะ

กระทำโดย การทำจิตใจให้สบาย มองโลกในแง่ดี ไม่เคร่งเครียดจนเกินไป พยายามพูดคุยกับกับเพื่อน ออกไปพบปะกับผู้คน อย่าเก็บตัว พักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายอย่างเหมาะสม อยู่ในสถานที่และบรรยากาศที่ผ่อนคลาย มีวิธีการผ่อนคลายความเครียดที่เหมาะสม

2.นอนหลับยาก ตื่นเช้า หรือ หรือหลับมากเกินไป

กระทำโดย ทำจิตใจให้สงบ เช่น สวดมนต์ ฟังธรรมะ หรือนั่งสมาธิการนอน ทำจิตใจให้มีความสุข งดดื่มชา กาแฟก่อนนอน ดื่มนมอุ่นๆก่อนนอน ไม่นอนกลางวันมากเกินไป ไม่ออกกำลังกายหักโหมก่อนนอน

3.อ่อนเพลีย

กระทำโดย ทำจิตใจให้เบิกบานและเข้มแข็ง พักผ่อนให้เพียงพอ รับประทานอาหารให้มีประโยชน์และออกกำลังกายอย่างเหมาะสม

4.เบื่ออาหาร

กระทำโดย จัดเมนูอาหารให้น่ารับประทาน ไม่รับประทานอาหารที่เมนูซ้ำซากจำเจ รับประทานอาหารที่ชอบและมีประโยชน์ รับประทานอาหารทีละน้อยแต่บ่อยครั้ง รับประทานอาหารที่กระตุ้นน้ำย่อยก่อนเมนูหลัก จัดภาชนะใส่อาหารที่สวยงาม และปรับเปลี่ยนบรรยากาศสถานที่สำหรับรับประทานอาหาร

5.แน่นท้อง ปวดท้องเรื้อรัง ท้องอืด คลื่นไส้ ท้องเสีย

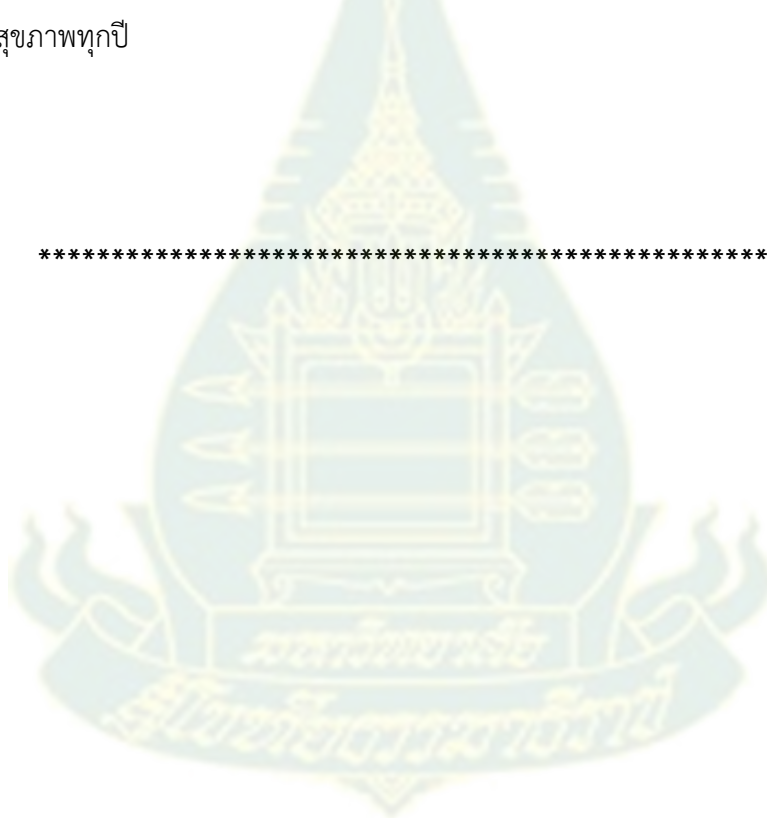
กระทำโดย การทำจิตใจให้สบาย ไม่รับประทานอาหารที่ย่อยยาก รับประทาน อาหารที่สะอาด ปรุงสุกใหม่ ดื่มน้ำอย่างเพียงพอ หากท้องอืดให้ดื่มน้ำขิง รับประทานยาลดกรด ยาขับลม ไม่นอนหลับทันทีหลังรับประทานอาหาร และเคลื่อนไหวร่างกายเล็กน้อย

6.ท้องผูก ถ่ายอุจจาระแข็งลำบาก

การทำจิตใจให้สบาย มองโลกในแง่ดี รับประทานอาหารที่มีกากใย เช่น ผัก ผลไม้ ดื่มน้ำให้เพียงพอ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ฝึกการขับถ่ายให้เป็นเวลา

7.น้ำหนักเพิ่มขึ้นหรือลดลง

การทำจิตใจให้สบาย ไม่รับประทานอาหารน้อยหรือมากเกินไป ในกรณีที่อ้วนให้ลด แป้ง รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ออกกำลังกายอย่างเหมาะสม พักผ่อนให้เพียงพอ และตรวจสุขภาพทุกปี



แบบประเมินผลการฝึกอบรม ครั้งที่ 4

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย (X) ลงในช่องว่างในตารางทางขวามือที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

หัวข้อ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ผู้วิจัย 1. บุคลิกภาพเป็นมิตร อ่อนน้อมและไว้วางใจได้ 2. สื่อสารด้วยภาษาและท่าทางที่เข้าใจง่าย 3. วิธีดำเนินการฝึกอบรม มีความเหมาะสม 4. มีความเชี่ยวชาญ 5. เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้แสดงความคิดเห็น และซักถามข้อสงสัย 6. เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้แลกเปลี่ยนอารมณ์ความรู้สึกและประสบการณ์ซึ่งกันและกัน					
ผู้สูงอายุ 1. ได้ทราบแนวทางการพัฒนาศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านร่างกาย 2. ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้และประสบการณ์กับผู้อื่น					

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

.....

ครั้งที่ 5

เรื่อง ศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านความคิด

ระยะเวลา 120-180 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุระบุความสำคัญของศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านความคิด
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุระบุความสัมพันธ์ระหว่างความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรม ได้อย่างถูกต้อง
3. เพื่อให้ยกตัวอย่างความคิดที่ไม่สมเหตุผลของตนเองที่เกี่ยวกับภาวะซึมเศร้าได้อย่างถูกต้อง

แนวคิด

ศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านความคิด เป็นความสามารถของผู้สูงอายุเกี่ยวกับความคิด ความเชื่อเกี่ยวกับภาวะซึมเศร้า และแสดงปรากฏออกมาภายนอกตามความคิด ความเชื่อ นั้น ได้แก่ คิดว่าตนเองมีคุณค่า มีความสำคัญ ไม่คิดว่าตนเป็นภาระแก่ครอบครัว เชื่อว่าตนมีความสามารถที่จะกระทำตนให้เป็นประโยชน์แก่บุคคลอื่นและสังคมได้ ไม่มีความคิดที่จะฆ่าตัวตาย หรือทำร้ายตนเอง มีสมาธิในการจัดจ่อ จัดจำ หรือการตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ และมองโลกในแง่ดี

การพัฒนาศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านความคิดของผู้สูงอายุมีความสำคัญ เนื่องจากจะช่วยลดอัตราการเกิดภาวะซึมเศร้าลงได้

ตามแนวคิดของทฤษฎีการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy, REBT) และทฤษฎีการบำบัดเชิงความคิด (Cognitive Therapy, CT) ความคิด ความเชื่อของบุคคล จะมีความสัมพันธ์กับอารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมที่บุคคลนั้นแสดงออกมาภายนอก ซึ่งอารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของบุคคลนั้นมีสาเหตุมาจากความคิด ความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล และความคิดที่บิดเบือน หากบุคคลได้รับการช่วยเหลือ โดยการสอนให้เขารู้จักปรับเปลี่ยนวิธีคิดอย่างมีเหตุผล ก็จะมีผลให้บุคคลนั้นมีอารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมที่เหมาะสมขึ้น

จากแนวคิดดังกล่าว ผู้วิจัยจึงใช้เทคนิคการศึกษาเชิงจิตวิทยา (Psychoeducational Technique) เพื่อให้ความรู้ทฤษฎีบุคลิกภาพ ABC (The ABC Theory of Personality) และรูปแบบความคิดบิดเบือน (Cognitive Distortions) รวมทั้งใช้เทคนิคการเรียนรู้จากตัวแบบ

(Modeling) เทคนิคการเสริมแรงทางบวก (Positive Reinforcement) ทัศนศึกษา และการอภิปรายกลุ่ม เพื่อให้ผู้สูงอายุตระหนักในความสำคัญของศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านความคิด และเข้าใจในความสัมพันธ์ระหว่าง ความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมเกี่ยวกับภาวะซึมเศร้าของตน

สื่อ/อุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียง
2. แบบประเมินการฝึกอบรม ครั้งที่ 5
3. ใบความรู้ “ทฤษฎีบุคลิกภาพแบบ A B C”
4. ใบความรู้ “รูปแบบความคิดที่บิดเบือน”
5. คลิป วิดีทัศน์ “การบำบัดทางจิตโดยการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมบำบัด”

ขั้นตอนการฝึกอบรม ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายต้อนรับผู้สูงอายุ และทบทวนประเด็นของการฝึกอบรม ในครั้งที่ผ่านมา

2. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรม ครั้งนี้

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุเล่าเรื่องราวของตนในประเด็นความคิด ความเชื่อเกี่ยวกับภาวะซึมเศร้า ที่ละคน

2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุแสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยนประสบการณ์ อารมณ์ ความรู้สึกซึ่งกันและกัน

3. ผู้วิจัยสอบถามสมาชิกเกี่ยวกับความสำคัญของศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้า ด้านความคิด 2-3 คน

4. ผู้วิจัยสรุปความสำคัญของศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านความคิด

5. ผู้วิจัยมอบใบความรู้ “ทฤษฎีบุคลิกภาพแบบ A B C” และ ใบความรู้ “รูปแบบความคิดที่บิดเบือน” ให้แก่สมาชิกทุกคน

6. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการศึกษาเชิงจิตวิทยา (Psychoeducational Technique) เพื่อให้ความรู้ทฤษฎีบุคลิกภาพ ABC และรูปแบบความคิดบิดเบือน ให้ผู้เข้ารับการอบรมเข้าใจใน

ความสัมพันธ์ระหว่างความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรม ที่เป็นสาเหตุของการเกิดภาวะซึมเศร้า

7. ผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการอบรมแต่ละคน เล่าถึง ความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล และรูปแบบความคิดบิดเบือน

8. ผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการอบรม คลิบ วิดีทัศน์ “การบำบัดทางจิตโดยการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมบำบัด”

9. ผู้วิจัยใช้เทคนิค กรณีศึกษา และการอภิปรายกลุ่ม โดยให้ผู้เข้ารับการอบรมแบ่งกลุ่มย่อย ให้ผู้เข้ารับการอบรมแต่ละกลุ่ม ยกตัวอย่าง ความคิด ความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล ของผู้ที่มีภาวะซึมเศร้า เพื่อร่วมกันอภิปรายความสัมพันธ์ระหว่างความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรม ที่เป็นสาเหตุของการเกิดภาวะซึมเศร้า และส่งตัวแทนนำเสนอ

10. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการเสริมแรงทางบวก (Positive Reinforcement) เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีพลังในการพัฒนาศักยภาพเพื่อป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านความคิดของตนเอง

ขั้นยุติ

1. เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุ ชักถามข้อสงสัยต่างๆ ในการฝึกอบรม โดยใช้ทักษะการถาม และทักษะการฟัง

2. ผู้วิจัยและผู้สูงอายุร่วมกันสรุปสิ่งที่สนทนากัน และสิ่งที่ได้รับในครั้งนี้ เพื่อเกิดความเข้าใจที่ตรงกัน โดยใช้ทักษะการสรุปความ

3. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณ พร้อมกับนัดหมายวัน เวลาและสถานที่ในการพบกันครั้งต่อไป

4. ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุตอบแบบประเมินการฝึกอบรม ครั้งที่ 5

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือและความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม
2. การตอบคำถามและการซักถามข้อสงสัย
3. การตอบแบบประเมินการฝึกอบรม ครั้งที่ 5

ใบความรู้ “ทฤษฎีบุคลิกภาพแบบ ABC”

ทฤษฎีบุคลิกภาพแบบ ABC เป็นแนวคิดที่สำคัญของความคิดเกี่ยวกับบุคลิกภาพของบุคคล ตามทฤษฎีการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม (REBT) ซึ่งกล่าวว่า

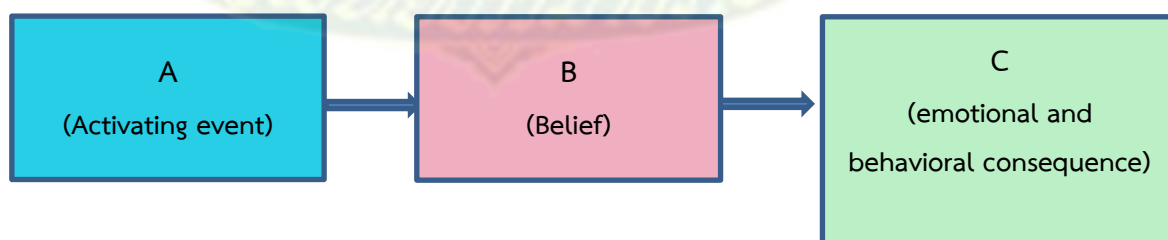
A (Activating event) คือ สภาวะหรือเหตุการณ์ที่มากระตุ้น ที่เกิดขึ้นตามสภาพการณ์ที่เป็นจริง ไม่ว่าจะเป็ความรู้สึก ทศนคติ หรือพฤติกรรม ซึ่งทฤษฎี REBT เชื่อว่า A นี้ มิใช่สาเหตุที่ทำให้คนเราแสดงพฤติกรรมออกมา

B (Belief) คือ ความคิด ความเชื่อของบุคคล ที่แต่ละคนจะคิดจะเชื่อ ประกอบด้วย

1. ความเชื่อที่สมเหตุผล (Rational Beliefs) ซึ่งมักพบได้จากพฤติกรรมหรือการกระทำ ของบุคคลที่อยู่บนพื้นฐานของการพิจารณาไตร่ตรองในความคิดความเชื่อของตนอย่างสมเหตุผลหรือบนพื้นฐานหลักของความจริง

2. ความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล (Irrational Beliefs) ซึ่งมักพบได้จากพฤติกรรมซึ่งแสดงถึงการเรียกร้องอย่างรุนแรง การออกคำสั่งและการต้องทำ เช่น ฉันต้องทำดี มิฉะนั้นฉันจะเป็นคนที่ใช้ไม่ได้ หรือคุณต้องปฏิบัติกับฉันอย่างมีเหตุผลและอ่อนโยน มิฉะนั้นคุณจะเป็นคนเลว หรือสังคมนี้อบอุ่นและต้องสนองตอบความต้องการให้ฉันได้อย่างที่ฉันคิด

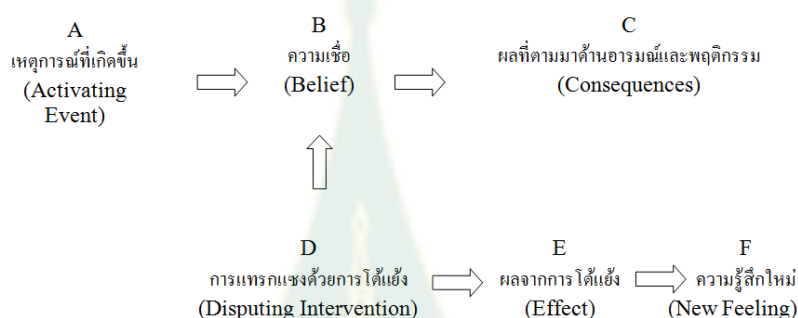
C (Emotional and Behavioral Consequence) คือ อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมที่แสดงตอบโต้ออกมาตามความคิด ความเชื่อ หรือค่านิยมนั้นของแต่ละบุคคล ไม่ว่าจะโดยลักษณะของปัญหาทางอารมณ์ หรือโดยท่าทีที่แสดงออกมาเมื่อขาดความสงบสุข ซึ่งพฤติกรรมที่แสดงออกมานี้มองดูคล้ายกับว่าเป็นผลที่เกิดจาก A กล่าวคือ แสดงออกตามเหตุการณ์ที่เป็นจริง แต่สำหรับทฤษฎี REBT เชื่อว่า พฤติกรรมที่คนเราแสดงตอบโต้ออกมานั้นเป็นผลมาจาก B นั่นคือ พฤติกรรมของคนเราจะแสดงออกไปตามระบบความเชื่อของแต่ละบุคคลที่มีความคิดต่อเหตุการณ์นั้นดังภาพต่อไปนี้



หากบุคคลได้รับการช่วยเหลือโดยการโต้แย้งและการถกอภิปรายความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลก็จะเกิดผลดังนี้

E (Effect) คือ ผลที่เกิดขึ้นใหม่ เมื่อบุคคลได้รับการโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ช่วยให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นประโยชน์ลดความรู้สึกที่ไม่เหมาะสม

F (New Feeling) คือ ความรู้สึกใหม่ที่เหมาะสม แสดงออกมาเป็นภาพได้ ดังนี้



ตัวอย่าง ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และผลที่ตามมาของอารมณ์และพฤติกรรม

B (Belief)	C (Emotional and Behavioral Consequence)
*ฉันต้องได้รับความรักและการยอมรับจากทุกคน	ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง และรู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัย
*ฉันต้องเพียบพร้อมสมบูรณ์แบบและประสบความสำเร็จ	รู้สึกไร้ค่าและเกิดความล้มเหลว
*เป็นสิ่งที่เลวร้ายมากถ้าสิ่งต่างๆ ไม่เป็นไปตามที่ฉันต้องการ	เสียใจ อย่างรุนแรง และอาจทำให้สถานการณ์นั้นเป็นเรื่องใหญ่ และร้ายแรงขึ้น
*ฉันต้องวิตกกังวลต่อสิ่งที่เป็นอันตรายหรือน่ากลัวอยู่เสมอ	อาจทำให้เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องใหญ่ และร้ายแรงขึ้น
*การหลีกเลี่ยงความยากลำบาก และความรับผิดชอบในตนเองเป็นสิ่งที่ทำให้ง่ายกว่าการเผชิญกับมัน	จะหนีงานที่ยากลำบาก สูญเสียความเชื่อมั่นในตนเอง
*ฉันควรพึ่งพาผู้อื่น และต้องมีคนที่เข้มแข็งกว่าเป็นที่พึ่ง	ประสบความล้มเหลวในการเรียนรู้ ขาดความมั่นใจ และพึ่งพาผู้อื่นมากขึ้น
*ปัญหาทุกปัญหาต้องมีหนทางแก้ไขได้อย่างสมบูรณ์แบบ	มีความวิตกกังวล และความกลัว

ใบความรู้ “รูปแบบความคิดที่บิดเบือน”

- การอนุมานแบบสรุปเอาเอง (Arbitrary inferences)
- การเลือกคิดเชื่อมโยง (Selective abstraction)
- การขยายความเกินเหตุ (Overgeneralization)
- การคิดเรื่องเล็กเป็นเรื่องใหญ่และเรื่องใหญ่กลายเป็นเรื่องเล็ก (Magnification and minimization)
- การคิดเองตอบเอง (Personalization)
- การตราบาปตัวเอง มองเห็นภาพพจน์ตนเองที่ไม่สมบูรณ์ (Labeling and mislabeling)
- ความคิดแบบสุดขั้ว (Polarized thinking)



ที่มา: <https://th.lovepik.com/download/detail/400172629?type=1&byso=>

แบบประเมินผลการฝึกอบรม ครั้งที่ 5

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย (X) ลงในช่องว่างในตารางทางขวามือที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

หัวข้อ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
<p>ผู้วิจัย</p> <ol style="list-style-type: none"> บุคลิกภาพเป็นมิตร อ่อนน้อมและไว้วางใจได้ สื่อสารด้วยภาษาและท่าทางที่เข้าใจง่าย วิธีดำเนินการฝึกอบรม มีความเหมาะสม มีความเชี่ยวชาญ เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้แสดงความคิดเห็น และซักถามข้อสงสัย เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้แลกเปลี่ยนอารมณ์ความรู้สึกและประสบการณ์ซึ่งกันและกัน 					
<p>ผู้สูงอายุ</p> <ol style="list-style-type: none"> ระบุความสำคัญของศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านความคิดได้อย่างถูกต้อง ระบุความสัมพันธ์ระหว่างความคิด อารมณ์ความรู้สึก และพฤติกรรม ได้อย่างถูกต้อง ยกตัวอย่างความคิดที่ไม่สมเหตุผลของตนเองที่เกี่ยวกับภาวะซึมเศร้าได้อย่างถูกต้อง 					

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

ครั้งที่ 6

เรื่อง ศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านความคิด

ระยะเวลา 120-180 นาที

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสามารถระบุแนวทางการปรับเปลี่ยนความคิดให้สมเหตุสมผลเกี่ยวกับภาวะซึมเศร้าได้

แนวคิด

ภาวะซึมเศร้า มีสาเหตุประการหนึ่งที่เกิดจากความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล จึงทำให้มีอารมณ์ความรู้สึกที่ไม่เหมาะสมเกิดขึ้น ดังนั้นการปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อให้สมเหตุสมผลเกี่ยวกับภาวะซึมเศร้าจึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ การใช้นวัตกรรมครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แนวคิดของทฤษฎีการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม โดยใช้เทคนิคการเสนอตัวแบบ เทคนิคการโต้แย้งความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing Irrational Beliefs Technique) เทคนิคการใช้ประโยคที่มีพลัง (Forceful Statements) เทคนิคการให้คิดเป็นการบ้าน (Cognitive Homework) เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมปรับเปลี่ยนความคิดให้สมเหตุสมผลเกี่ยวกับภาวะซึมเศร้าให้เหมาะสมมากขึ้น

สื่อ/กิจกรรม/อุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียง
2. ใบความรู้ “ตัวอย่างของการโต้แย้งกับความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล”
3. คลิปวีดิทัศน์ “การปรับเปลี่ยนความคิด”
4. เพลง “ก้อนนนก้อนนน”
5. แบบประเมินการฝึกอบรม ครั้งที่ 6

ขั้นตอนการฝึกอบรม ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายต้อนรับผู้สูงอายุ และทบทวนประเด็นของการฝึกอบรม ในครั้งที่ผ่านมา

2. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรม ครั้งนี้

ขั้นตอนการ

1. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการเสนอตัวแบบ โดยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมรับชมคลิปวิดีโอ “การปรับเปลี่ยนความคิด”

2. ผู้วิจัยสอบถามผู้สูงอายุจำนวน 2-3 คนเกี่ยวกับสิ่งที่ได้รับจากการรับชมคลิปวิดีโอ

3. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการโต้แย้งเพื่อขจัดหรือเอาชนะความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล (Disputing Irrational Beliefs Technique) เพื่อขจัดหรือเอาชนะความคิดที่ไม่สมเหตุผลที่เป็นสาเหตุของภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุตามขั้นตอนดังนี้

3.1 ผู้วิจัยใช้ทักษะการถาม เพื่อถามความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลที่เกี่ยวกับภาวะซึมเศร้าของผู้เข้ารับการฝึกอบรมแต่ละคน ว่ามีอะไรบ้าง เช่น คิดว่าตนเองอายุมาก ไม่แข็งแรง เป็นภาระลูกหลาน และไร้ค่า เป็นต้น

3.2 ผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแต่ละคนระบุหลักฐานหรือข้อมูลที่สนับสนุนความคิดความเชื่อนั้น

3.3 ผู้วิจัยใช้การโต้แย้ง (Disputing) และการถกอภิปราย (Debating) เพื่อปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อให้สมเหตุผล

4. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการใช้ประโยคที่มีพลัง (Forceful Statements) เพื่อปรับเปลี่ยนประโยคการพูดของผู้สูงอายุที่เป็นความคิดที่ไม่สมเหตุผลและทำให้เกิดอารมณ์เศร้า ท้อแท้ สิ้นหวัง ให้เป็นประโยคการพูดที่เป็นความคิดที่สมเหตุผล เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความเข้มแข็งและมีพลังมากยิ่งขึ้น เช่น

“มันจะต้องแย่น่ากลัวมาก ถ้าฉันต้องถูกทิ้งให้อยู่คนเดียว” เปลี่ยนเป็น “การอยู่ตามลำพังทำให้ฉันเข้มแข็งขึ้น” หรือ “ฉันคิดว่า ฉันเข้มแข็งพอที่จะอยู่ตามลำพังได้”

5. ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุรับชมมิวสิควิดีโอ เพลง “ก่อนหिनก่อนนั้น” และร่วมกันขับร้องตามมิวสิควิดีโอ

6. ผู้วิจัยสอบถามผู้เข้ารับการฝึกอบรมถึงสิ่งที่ได้รับจากการรับชมมิวสิควิดีโอ

7. ผู้วิจัยมอบใบความรู้ “ตัวอย่างของการโต้แย้งกับความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล” และใช้เทคนิคการให้คิดเป็นการบ้าน (Cognitive Homework) โดยการมอบหมายการบ้านเพื่อให้ผู้สูงอายุฝึกการคิดอย่างสมเหตุผล เพื่อนำไปสู่การมีอารมณ์ ความรู้สึก พฤติกรรมที่เหมาะสมมากขึ้น

ขั้นยุติ

1. เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุ ชักถามข้อสงสัยต่างๆ ในการฝึกอบรม โดยใช้ทักษะการถาม และทักษะการฟัง

2. ผู้วิจัยและผู้สูงอายุร่วมกันสรุปสิ่งที่สนทนากัน และสิ่งที่ได้รับในครั้งนี เพื่อเกิดความเข้าใจที่ตรงกัน โดยใช้ทักษะการสรุปความ
3. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณ พร้อมกับนัดหมายวัน เวลาและสถานที่ในการพบกันครั้งต่อไป
4. ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุตอบแบบประเมินการฝึกอบรม ครั้งที่ 6

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือและความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม
2. การตอบคำถามและการซักถามข้อสงสัย
3. การตอบแบบประเมินการฝึกอบรม ครั้งที่ 6



ใบความรู้ “ตัวอย่างของการโต้แย้งกับความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล”

ความคิดที่ไม่สมเหตุผล	ความคิดที่สมเหตุผล
<p>*ฉันต้องได้รับความรักและการยอมรับจากทุกคน</p>	<p>บุคคลปรารถนาที่จะได้รับความรัก และการยอมรับจากผู้อื่น แต่มีได้หมายความว่าต้องทุ่มเทความสนใจ และความปรารถนาที่จะได้รับแต่เพียงผู้เดียว แต่ควรกระทำในสิ่งที่เป็นการให้ความรัก และคิดในสิ่งที่เป็นประโยชน์สร้างสรรค์</p>
<p>*ฉันต้องเพียบพร้อม สมบูรณ์แบบและประสบผลสำเร็จ</p>	<p>เป็นธรรมดาที่บุคคลจะกระทำการใดๆ อย่างเต็มที่ เนื่องจากต้องการที่จะทำให้ดีกว่าผู้อื่น การทำงานจะก่อให้เกิดการเรียนรู้ และถึงแม้ทำเต็มที่ก็อาจผิดพลาดได้</p>
<p>*เป็นสิ่งที่เลวร้ายมากถ้าสิ่งต่างๆ ไม่เป็นไปตามที่ฉันต้องการ</p>	<p>บุคคลไม่ควรกระทำให้สภาพการณ์ที่ไม่พึงปรารถนานั้นลุกลามใหญ่โตขึ้น ควรแก้ไขสภาพการณ์ให้ดีขึ้น หากไม่สามารถแก้ไขให้ดีขึ้นได้ก็ต้องยอมรับและไม่ถือว่าเป็นสิ่งเลวร้ายมากนัก</p>
<p>*ฉันต้องวิตกกังวลต่อสิ่งที่เป็นอันตรายหรือน่ากลัวอยู่เสมอ</p>	<p>บุคคลตระหนักในความจริงว่าอันตรายที่มีอยู่ไม่เลวร้ายอย่างที่กลัว ควรรู้ถึงความวิตกกังวลเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความกลัว มากกว่าเหตุการณ์ที่น่ากลัวจริงๆ</p>
<p>*การหลีกเลี่ยงความยากลำบาก และความรับผิดชอบในตนเองเป็นสิ่งที่ทำให้ง่ายกว่าการเผชิญกับมัน</p>	<p>การเผชิญกับความยากลำบาก และความรับผิดชอบ จะเป็นประโยชน์ต่อตนเองมากกว่าการหลีกเลี่ยง</p>
<p>*ฉันควรพึ่งพาผู้อื่น และต้องมีคนที่เข้มแข็งกว่าฉัน</p>	<p>บุคคลมีความพยายามที่จะเป็นตัวของตัวเองและมีความรับผิดชอบ และควรพึ่งผู้อื่นหรือยอมรับการช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อมีความจำเป็น</p>
<p>*ปัญหาทุกปัญหาต้องมีหนทางแก้ไขได้อย่างสมบูรณ์แบบ</p>	<p>บุคคลควรหาทางแก้ปัญหาหลายๆ ทางที่มีความเป็นไปได้ และเลือกทางที่เหมาะสมที่สุด และในแต่ละปัญหานั้น ย่อมไม่มีทางเลือกในการแก้ปัญหาใดที่สมบูรณ์แบบที่สุด</p>

แบบประเมินผลการฝึกอบรม ครั้งที่ 6

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย (X) ลงในช่องว่างในตารางทางขวามือที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

หัวข้อ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ผู้วิจัย 1. บุคลิกภาพเป็นมิตร อ่อนน้อมและไว้วางใจได้ 2. สื่อสารด้วยภาษาและท่าทางที่เข้าใจง่าย 3. วิธีดำเนินการฝึกอบรม มีความเหมาะสม 4. มีความเชี่ยวชาญ 5. เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้แสดงความคิดเห็น และซักถามข้อสงสัย 6. เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้แลกเปลี่ยนอารมณ์ความรู้สึกและประสบการณ์ซึ่งกันและกัน					
ผู้สูงอายุ 1. ระบุแนวทางการปรับเปลี่ยนความคิดให้สมเหตุสมผลเกี่ยวกับภาวะซึมเศร้าได้ 2. มีอารมณ์ความรู้สึกที่เหมาะสมมากขึ้น					

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

ครั้งที่ 7

เรื่อง ศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านความคิด

ระยะเวลา 120-180 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้สูงอายวางแผนการปรับเปลี่ยนความคิด ที่มีผลต่อพฤติกรรม
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมระบุแนวทางการปรับเปลี่ยนความคิดเพื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดภาวะซึมเศร้าได้อย่างมีประสิทธิภาพ

แนวคิด

การปรับเปลี่ยนความคิด ที่มีผลต่อพฤติกรรมจำเป็นจะต้องมีการกำหนดแผนการปฏิบัติที่ชัดเจนอย่าง เป็นรูปธรรม โดยการระบุแนวทางการปรับเปลี่ยนความคิดเพื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดภาวะซึมเศร้าให้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นในการใช้วัตกรรมการครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แนวคิดของทฤษฎีการปรึกษาแบบเผชิญความจริง โดยใช้หลักการ WDEP เทคนิคการตั้งคำถาม (Questioning Technique) เทคนิคการเผชิญ (Confrontation Technique) เทคนิคการชี้ประเด็น (Point Out Technique) เทคนิคการเปิดเผย (Self Disclosure Technique) เทคนิคการให้ข้อเสนอแนะ (Advice Technique) และเทคนิคการเรียนรู้จากตัวแบบ เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้เรียนรู้วิธีการกำหนดแผนการปฏิบัติเพื่อปรับเปลี่ยนความคิดที่ชัดเจนและเป็นรูปธรรม โดยระบุแนวทางการปรับเปลี่ยนความคิดเพื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดภาวะซึมเศร้าให้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบงาน “แผนการปรับเปลี่ยนความคิด”
2. สัญญา “การปรับเปลี่ยนความคิด”
3. เครื่องบันทึกเสียง
4. คลิปวีดิทัศน์ เรื่อง “แค่เปลี่ยนความคิดชีวิตเปลี่ยน”
5. แบบประเมินการฝึกอบรม ครั้งที่ 7

ขั้นตอนการฝึกอบรม ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายต้อนรับผู้สูงอายุ และทบทวนประเด็นของการฝึกอบรม ในครั้งที่ผ่านมา

2. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรม ครั้นนี้

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุดูคลิปวิดีโอ เรื่อง “เปลี่ยนความคิดชีวิตเปลี่ยน” และสอบถามความคิดเห็นของผู้สูงอายุ

2. ผู้วิจัยสอบถามผู้เข้ารับการฝึกอบรมว่า ท่านต้องการที่จะปรับเปลี่ยนความคิดของท่านในปัจจุบันหรือไม่ เพราะเหตุใด

3. ผู้วิจัยให้เข้ารับการฝึกอบรมแลกเปลี่ยนประสบการณ์และอารมณ์ความรู้สึกซึ่งกันและกัน โดยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจำนวน 4-5 คน เล่าประสบการณ์ของตนเองที่เกี่ยวกับความคิดความเชื่อที่ส่งผลต่อพฤติกรรมของตน เช่น คิดว่าตนไร้ค่า หมดความสำคัญต่อลูกหลาน จึงทำให้ไม่อยากทำกิจกรรมใดๆกับครอบครัว

4. ผู้วิจัยใช้เทคนิคใช้หลักการ WDEP เทคนิคการตั้งคำถาม เทคนิคการเผชิญ เทคนิคการชี้ประเด็น เทคนิคการเปิดเผย และเทคนิคการให้ข้อเสนอแนะ เพื่อให้ผู้สูงอายุประเมินความต้องการที่จะปรับเปลี่ยนความคิด อธิบายวิถีชีวิตปัจจุบัน ประเมินพฤติกรรมตนเอง และวางแผนเพื่อปรับเปลี่ยนความคิดที่ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมของตนเอง ดังนี้ ได้แก่

4.1 W (Wants) = การระบุความต้องการที่จะปรับเปลี่ยนความคิดที่ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมของตนเอง

คุณต้องการปรับเปลี่ยนความคิดที่ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมของคุณหรือไม่ ?

4.2 D (Describe) = อธิบายวิถีชีวิตหรือสิ่งที่กระทำอยู่เกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนความคิดที่ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมของตนเองในปัจจุบัน ทิศทางการปรับเปลี่ยนความคิดที่ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมในอนาคต

ให้คุณอธิบายว่า ในอดีตที่ผ่านมาในแต่ละวันคุณทำอะไรบ้างที่แสดงว่าคุณมีการปรับเปลี่ยนความคิดที่ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมของคุณ ? ในอนาคตคุณจะมีการปรับเปลี่ยนความคิดที่ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมของคุณหรือไม่?

4.3 E (Self Evaluation) = การประเมินพฤติกรรมปรับเปลี่ยนความคิดที่ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมตนเอง

ให้คุณประเมินตนเองว่าในอดีตที่ผ่านมาคุณมีปรับเปลี่ยนความคิดที่ส่งผลต่อพฤติกรรมตนเองมากน้อยเพียงใด?

4.4 P (Planning) = การวางแผนเพื่อให้มีการปรับเปลี่ยนความคิดที่ส่งผลต่อพฤติกรรมตนเอง

ขอให้คุณเขียนแผนการปฏิบัติเพื่อการปรับเปลี่ยนความคิดที่ส่งผลต่อพฤติกรรมของคุณ โดยเขียนลงในใบงาน “การปรับเปลี่ยนความคิด”

5. ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุแต่ละคนนำเสนอแผนการปฏิบัติเพื่อการปรับเปลี่ยนความคิด
6. ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุเขียนสัญญา “การปรับเปลี่ยนความคิดของฉัน”
7. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการเรียนรู้จากตัวแบบ โดยให้ผู้สูงอายุดูคลิปวีดิทัศน์ เรื่อง “แค่เปลี่ยนความคิดชีวิตเปลี่ยน” ผู้วิจัยสอบถามความคิดเห็นและความรู้สึกของผู้สูงอายุ ภายหลังจากดูคลิปวีดิทัศน์เสร็จ

ขั้นยุติ

1. เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุ ชักถามข้อสงสัยต่างๆ ในการฝึกอบรม โดยใช้ทักษะการถามและทักษะการฟัง
2. ผู้วิจัยและผู้สูงอายุร่วมกันสรุปสิ่งที่สนทนากัน และสิ่งที่ได้รับในครั้งนี้ เพื่อเกิดความเข้าใจที่ตรงกัน โดยใช้ทักษะการสรุปความ
3. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณ พร้อมกับนัดหมายวัน เวลาและสถานที่ในการพบกันครั้งต่อไป
4. ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุตอบแบบประเมินการฝึกอบรม ครั้งที่ 7

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือและความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม
2. การตอบคำถามและการซักถามข้อสงสัย
3. การตอบแบบประเมินการฝึกอบรม ครั้งที่ 7

ใบงาน “การปรับเปลี่ยนความคิด”

Wants= คุณต้องการปรับเปลี่ยนความคิดที่ส่งผลต่อพฤติกรรมของคุณหรือไม่ ?

.....

จงระบุสิ่งที่คุณมุ่งมั่นจะปรับเปลี่ยนความคิด

1.....

2.....

3.....

Describe = ให้คุณอธิบายว่า ในอดีตที่ผ่านมา ในแต่ละวันคุณทำอะไรบ้างที่แสดงว่าคุณมีการปรับเปลี่ยนความคิดที่ส่งผลต่อพฤติกรรมของคุณ?

1.....

2.....

3.....

ในอนาคตคุณจะมีการปรับเปลี่ยนความคิดที่ส่งผลต่อพฤติกรรมของคุณ หรือไม่?

.....

Self Evaluation = ให้คุณประเมินตนเองว่าในอดีตที่ผ่านมาคุณมีปรับเปลี่ยนความคิดที่ส่งผลต่อพฤติกรรมของคุณมากน้อยเพียงใด?

.....

Planning = ขอให้เขียนแผนการปฏิบัติเพื่อการปรับเปลี่ยนความคิดที่ส่งผลต่อพฤติกรรมของคุณ

1.....

2.....

3.....

สัญญา “การปรับเปลี่ยนความคิดของฉัน”

ข้าพเจ้า.....

ขอให้สัญญา ดังนี้

1. จะตั้งใจปรับเปลี่ยนความคิดของข้าพเจ้าให้ประสบผลสำเร็จ
2. จะคิดและทำสิ่งต่างๆด้วยความคิดความเชื่อที่สมเหตุผล
3. จะมีสติและคิดไตร่ตรองอย่างรอบคอบก่อนตัดสินใจที่จะกระทำ

ข้าพเจ้าจะขอยึดมั่นและปฏิบัติตามข้อสัญญาดังกล่าวนี้อย่างเคร่งครัด ทั้งนี้ตั้งแต่วันที่เดือน.....พ.ศ. 2563 เป็นต้นไป

ลงชื่อ..... ผู้ให้สัญญา

()

ลงชื่อ..... พยาน

()

แบบประเมินผลการฝึกอบรม ครั้งที่ 7

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย (X) ลงในช่องว่างในตารางทางขวามือที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

หัวข้อ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
<p>ผู้วิจัย</p> <ol style="list-style-type: none"> บุคลิกภาพเป็นมิตร อ่อนน้อมและไว้วางใจได้ สื่อสารด้วยภาษาและท่าทางที่เข้าใจง่าย วิธีดำเนินการฝึกอบรม มีความเหมาะสม มีความเชี่ยวชาญ เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้แสดงความคิดเห็น และซักถามข้อสงสัย เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้แลกเปลี่ยนอารมณ์ความรู้สึกและประสบการณ์ซึ่งกันและกัน <p>ผู้สูงอายุ</p> <ol style="list-style-type: none"> ได้วางแผนการปรับเปลี่ยนความคิด ที่มีผลต่อพฤติกรรม ได้ทราบแนวทางการปรับเปลี่ยนความคิดเพื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดภาวะซึมเศร้าได้อย่างมีประสิทธิภาพ 					

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

.....

ครั้งที่ 8

เรื่อง ศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านอารมณ์ความรู้สึก

ระยะเวลา 120-180 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ระบายอารมณ์ ความรู้สึกออกมาอย่างอิสระ
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ อารมณ์ความรู้สึกกับผู้อื่น

แนวคิด

ศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านอารมณ์ความรู้สึก เป็นความสามารถของผู้สูงอายุ เกี่ยวกับการรับรู้ เข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง ที่บ่งบอกถึงภาวะซึมเศร้าและไม่มีอารมณ์ ความรู้สึกด้านลบ ต่างๆ ได้แก่ อารมณ์เศร้า หดหู่ สิ้นหวัง วิตกกังวล ไม่ร่าเริงแจ่มใส รู้สึกว่าตนไร้ค่า โดดเดี่ยว มีความรู้สึกผิด เหนื่อยล้า หมดพลัง กระสับกระส่าย หงุดหงิด ฉุนเฉียวง่าย สะเทือนใจง่าย ร้องไห้บ่อย ซึมเศร้า รู้สึกเจ็บปวดตามร่างกายอย่างไม่ทราบสาเหตุ รู้สึกปวดศีรษะหรือปวดเมื่อยตามตัว ความสนใจเรื่องเพศลดลง

ดังนั้นการพัฒนาศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านอารมณ์ความรู้สึกของผู้สูงอายุ จึงมีความสำคัญ เนื่องจากจะช่วยลดอัตราการเกิดภาวะซึมเศร้าลงได้

ในการใช้วัตรกรรมครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการตามแนวคิดของทฤษฎีการปรึกษาแบบเกสตัลท์ โดยใช้ทักษะการถาม (Questioning Skill) ทักษะการฟังอย่างกระตือรือร้น (Active Listening Skill) ทักษะการเงียบ (Silence Skill) ทักษะการสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling Skill) ทักษะการกระจ่างความ (Clarifying Skill) และทักษะการสรุปความ (Summarizing Skill) เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ระบายอารมณ์ ความรู้สึกออกมาอย่างอิสระ นำไปสู่การพัฒนาศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านอารมณ์ความรู้สึกในครั้งต่อไป

สื่อ/อุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียง
2. แบบประเมินการฝึกอบรม ครั้งที่ 8

ขั้นตอนการฝึกอบรม ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายต้อนรับผู้สูงอายุ และทบทวนประเด็นของการฝึกอบรม ในครั้งที่ผ่านมา

2. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรม ครั้งนี้

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยใช้ทักษะการถาม เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเล่าเรื่องราวของตนเองที่เกี่ยวกับเรื่องราวก่ที่เกิดขึ้นในชีวิตของตนเอง ปัญหาอุปสรรค และแก้ไข และเน้นอารมณ์ความรู้สึกที่บ่งบอกถึงภาวะซึมเศร้าในขณะปัจจุบัน ในขณะที่ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเล่าเรื่อง ผู้วิจัยใช้ทักษะต่างๆ ดังนี้

1.1 ผู้วิจัยใช้ทักษะการฟังอย่างกระตือรือร้น ในขณะที่ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแต่ละคนเล่าเรื่อง โดยแสดงออกทางสีหน้าท่าทางที่ใส่ใจ สนใจ ตั้งใจติดตามเรื่องราว ตลอดจนจับใจความ ประเมินอารมณ์ความรู้สึกของผู้เล่าให้ได้

1.2 ผู้วิจัยใช้ทักษะการเงียบ ในขณะที่ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแต่ละคนหยุดเล่าเรื่องในบางช่วง เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมตระหนักในอารมณ์ความรู้สึกของตนเองปัจจุบัน และได้ระบายอารมณ์ความรู้สึกของตนออกมาให้มากที่สุด

1.3 ผู้วิจัยใช้ทักษะการสะท้อนความรู้สึก เพื่อให้ทำความรู้สึกของผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความเด่นชัดขึ้น ได้สำรวจ รับรู้ เข้าใจ ยอมรับความรู้สึกที่ตนมี รับรู้และเข้าใจ ตระหนักรู้ในความรู้สึกที่ยังไม่ชัดเจนมากขึ้น โดยผู้วิจัยจะใช้ความไวต่อความรู้สึกที่ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแสดงออกมาทั้งวาจาและท่าทาง

1.4 ผู้วิจัยใช้ทักษะการทำความเข้าใจ เพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุ มีความกระจ่างชัดในเรื่องราว สภาพการณ์ และความรู้สึกของตนเอง เข้าใจ ปัญหาที่แท้จริงของตน ตรวจสอบความเข้าใจตรงกันระหว่างผู้วิจัยและผู้สูงอายุ

1.5 ผู้วิจัยใช้ทักษะการสรุปความ เพื่อจัดลำดับ รวบรวมประเด็น และประมวลสาระสำคัญทั้งความคิด ความรู้สึกที่ผู้สูงอายุ ที่สื่อสารออกมาทั้งทางวาจา และท่าทาง ช่วยให้เข้าใจเรื่องราวที่กำลังสนทนาได้ถูกต้องและชัดเจนมากยิ่งขึ้น

2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุแสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยนประสบการณ์ อารมณ์ ความรู้สึกซึ่งกันและกัน

ขั้นยุติ

1. เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุ ชักถามข้อสงสัยต่างๆ ในการฝึกอบรม โดยใช้ทักษะการถาม และทักษะการฟัง
2. ผู้วิจัยและผู้สูงอายุร่วมกันสรุปสิ่งที่สนทนากัน และสิ่งที่ได้รับในครั้งนี เพื่อเกิดความเข้าใจที่ตรงกัน โดยใช้ทักษะการสรุปความ
3. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณ พร้อมกับนัดหมายวัน เวลาและสถานที่ในการพบกันครั้งต่อไป
4. ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุตอบแบบประเมินการฝึกอบรม ครั้งที่ 8

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือและความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม
2. การตอบคำถามและการชักถามข้อสงสัย
3. การตอบแบบประเมินการฝึกอบรม ครั้งที่ 8



แบบประเมินผลการฝึกอบรม ครั้งที่ 8

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย (X) ลงในช่องว่างในตารางทางขวามือที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

หัวข้อ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ผู้วิจัย 1. บุคลิกภาพเป็นมิตร อ่อนน้อมและไว้วางใจได้ 2. สื่อสารด้วยภาษาและท่าทางที่เข้าใจง่าย 3. วิธีดำเนินการฝึกอบรม มีความเหมาะสม 4. มีความเชี่ยวชาญ 5. เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้แสดงความคิดเห็น และซักถามข้อสงสัย 6. เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้แลกเปลี่ยนอารมณ์ความรู้สึกและประสบการณ์ซึ่งกันและกัน					
ผู้สูงอายุ 1. ได้ระบายอารมณ์ ความรู้สึกออกมาอย่างอิสระ 2. ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ อารมณ์ความรู้สึกกับผู้อื่น					

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

.....

ครั้งที่ 9

เรื่อง ศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านอารมณ์ความรู้สึก

ระยะเวลา 120-180 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุตระหนักรู้ในอารมณ์ ความรู้สึกเกี่ยวกับภาวะซึมเศร้าของตนเองในปัจจุบัน
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์และอารมณ์ความรู้สึกกับผู้อื่น

แนวคิด

การตระหนักรู้ในอารมณ์ ความรู้สึกเกี่ยวกับภาวะซึมเศร้าของตนเองในปัจจุบัน จะทำให้ผู้สูงอายุรับรู้ เข้าใจและยอมรับในอารมณ์ ความรู้สึก ของตนเองที่เผชิญอยู่ ได้พิจารณาไตร่ตรองสาเหตุของอารมณ์ความรู้สึกที่ไม่พึงประสงค์ อย่างมีสติ สมာธิ โดยใช้หลักของเหตุและผล นำไปสู่การค้นพบแนวทางแก้ไขปัญหาและปรับเปลี่ยนอารมณ์ความรู้สึกที่พึงประสงค์ได้

ในการใช้นวัตกรรมครั้งนี้ ครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการตามแนวคิดของทฤษฎีการปรึกษาแบบทฤษฎีการปรึกษาแบบเกสตัลท์ โดยใช้เทคนิคขณะนี้ฉันตระหนักรู้ (Now I'm Aware) เทคนิคการอยู่กับความรู้สึก (Staying with the Feeling) เทคนิคการพูดโต้ตอบกับตนเอง (Games of Dialogue) เทคนิคการฝึกจินตนาการ (Fantasy Games) และ เทคนิคการจินตนาการการใช้เหตุผลและอารมณ์ของตนเอง (Rational Emotive Imagery)

สื่อ/อุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียง
2. แบบประเมินการฝึกอบรม ครั้งที่ 9

ขั้นตอนการฝึกอบรม ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายต้อนรับผู้สูงอายุ และทบทวนประเด็นของการฝึกอบรม ในครั้งที่ผ่านมา
2. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรม ครั้งนี้

ขั้นตอนการ

1. ผู้วิจัยให้ผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแต่ละคนบอกความรู้สึกของตนเองในปัจจุบัน ที่เป็นความรู้สึกทั้งทางบวกและลบที่เด่นชัดมากที่สุด

2. ผู้วิจัยใช้เทคนิคขณะนี้นั้นตระหนักรู้ เพื่อให้ผู้สูงอายุ ได้สัมผัสกับตนเอง และตระหนักรู้ในอารมณ์ความรู้สึกทั้งทางบวกและลบของตนปัจจุบัน และตระหนักรู้ในความสัมพันธ์ของตนกับสิ่งแวดล้อม โดยให้ผู้สูงอายุหลับตาลง แล้วพูดออกประโยคออกมา ดังนี้

“ขณะนี้ ฉันรู้ว่าฉันกำลังหลับตาอยู่”

“ขณะนี้ ฉันตระหนักรู้ถึงการหายใจของฉัน”

“ขณะนี้ ฉันตระหนักรู้ถึงความรู้สึก (ดีใจ มีความสุข กลัว เสียใจ กังวล เครียด เหงา เศร้า)”

3. ผู้วิจัยบอกให้ผู้สูงอายุได้สัมผัสกับอารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง และตระหนักรู้

4. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการอยู่กับความรู้สึก เพื่อให้ผู้สูงอายุรับรู้ความรู้สึกของตนเองในสภาวะปัจจุบัน ให้กล้าเผชิญกับความรู้สึกนั้นอย่างเต็มที่ โดยไม่เลี่ยงหนี ไม่รีบข้ามไปรับรู้เรื่องอื่นโดยเร็ว โดยบอกให้ผู้สูงอายุที่กำลังหลับตาอยู่ในข้อที่ 2 ได้สัมผัสกับอารมณ์ความรู้สึกนั้น (ดีใจ มีความสุข กลัว เสียใจ กังวล เครียด เหงา เศร้า)” อย่างเต็มที่ สัก 3 นาที โดยไม่เลี่ยงหนี ไม่รีบข้ามไปรับรู้เรื่องอื่นโดยเร็ว

5. ผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมล้มตา แล้วสอบถาม ความรู้สึกของผู้สูงอายุหลังจากที่สัมผัสกับอารมณ์ ความรู้สึกนั้น

6. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการพูดโต้ตอบด้วยตนเอง เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมรับรู้ความรู้สึกที่ขัดแย้งกันภายในตนเองให้กระจ่างขึ้น รับรู้ความรู้สึกที่เป็นส่วนของ “top dog” คือ ความรู้สึกที่ว่าควรจะทำ กับความรู้สึกที่ตนต้องการจริงในส่วนของ “under dog” โดยไม่พยายามปฏิเสธ ช่วยให้ความขัดแย้งลดลง ลดความวิตกกังวล สามารถตัดสินใจเลือกได้ด้วยตนเอง และรับผิดชอบต่อการเลือกนั้น โดยไม่รู้สึกลัวผู้อื่นมาบงการชีวิตของตน ตามขั้นตอนดังนี้

6.1 ผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมหลับตาอีกครั้ง แล้วให้นึกถึงเรื่องราวที่เป็นความขัดแย้งของตนเอง ที่เป็นสาเหตุของความทุกข์ใจ ไม่สบายใจ

6.2 ผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมถ่ายทอดความรู้สึกที่ตนเองต้องการอย่างแท้จริง (Under dog) ไปที่มือซ้าย แล้วถ่ายทอดความรู้สึกที่เฝ้าบอกตนเองว่า ควรจะ (Should do) ซึ่งไม่ใช่ความต้องการที่แท้จริง เป็นส่วนของความรู้สึกตามอุดมคติ (Top dog) ที่ขัดแย้งอยู่ ที่บอกว่าตนควรจะทำอะไร ไปที่มือขวา

6.3 ผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมใช้มือซ้ายพูดโต้ตอบกับมือขวา สัก 3 นาที

6.4 ผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมลืมนัดขึ้น และบอกถึงความรู้สึกของตน และเปิดโอกาสให้ทุกคนได้ระบายอารมณ์ ความรู้สึกอย่างอิสระ และแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ประสบการณ์กันอย่างเต็มที่ โดยใช้ทักษะการถาม ทักษะการฟัง ทักษะการสนับสนุน ทักษะการสะท้อนความรู้สึก และทักษะการสรุปความ

7. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการฝึกจินตนาการ เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมตระหนักถึงความต้องการของตนเอง โดยฉาย (Project) ความรู้สึกในความต้องการนั้นไปยังสิ่งอื่น ตามขั้นตอนดังนี้

7.1 ผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมนั่งหลับตา

7.2 ผู้วิจัยกล่าวแก่ผู้เข้ารับการฝึกอบรมดังนี้

“ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมทุกคนหลับตา ผ่อนคลายตัวเองให้สบาย สมมติว่าคุณกำลังยืนดูรูปหนึ่งอยู่ ซึ่งเป็นรูปปั้นตัวของคุณเอง ลองจินตนาการซิว่า ถ้ารูปนั้นมีชีวิต ชีวิตรูปปั้นจะเป็นอย่างไร มีความต้องการอะไรบ้าง และสภาพแวดล้อมที่รูปปั้นอยู่เป็นอย่างไรบ้าง”

7.3 ผู้วิจัยสอบถามผู้เข้ารับการฝึกอบรมแต่ละคนถึงอารมณ์ความรู้สึกในปัจจุบัน

ขั้นยุติ

1. เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุ ชักถามข้อสงสัยต่างๆ ในการฝึกอบรม โดยใช้ทักษะการถาม และทักษะการฟัง

2. ผู้วิจัยและผู้สูงอายุร่วมกันสรุปสิ่งที่สนทนากัน และสิ่งที่ได้รับในครั้งนี้ เพื่อเกิดความเข้าใจที่ตรงกัน โดยใช้ทักษะการสรุปความ

3. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณ พร้อมกับนัดหมายวัน เวลาและสถานที่ในการพบกันครั้งต่อไป

4. ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุตอบแบบประเมินการฝึกอบรม ครั้งที่ 9

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือและความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม

2. การตอบคำถามและการชักถามข้อสงสัย

3. การตอบแบบประเมินการฝึกอบรม ครั้งที่ 9

แบบประเมินผลการฝึกอบรม ครั้งที่ 9

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย (X) ลงในช่องว่างในตารางทางขวามือที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

หัวข้อ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ผู้วิจัย 1. บุคลิกภาพเป็นมิตร อบอุ่นและไว้วางใจได้ 2. สื่อสารด้วยภาษาและท่าทางที่เข้าใจง่าย 3. วิธีดำเนินการฝึกอบรม มีความเหมาะสม 4. มีความเชี่ยวชาญ 5. เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้แสดงความคิดเห็น และซักถามข้อสงสัย 6. เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้แลกเปลี่ยนอารมณ์ความรู้สึกและประสบการณ์ซึ่งกันและกัน					
ผู้สูงอายุ 1.ตระหนักรู้ในอารมณ์ ความรู้สึกเกี่ยวกับภาวะซึมเศร้าของตนเองในปัจจุบัน 2. ได้ระบายอารมณ์ความรู้สึกออกมาอย่างอิสระ 3. ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์และอารมณ์ความรู้สึกกับผู้อื่น					

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

ครั้งที่ 10

เรื่อง ศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านอารมณ์ความรู้สึก

ระยะเวลา 120-180 นาที

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมระบุแนวทางจัดการกับอารมณ์ ความรู้สึกเศร้าของตนเองได้อย่างถูกต้อง

แนวคิด

เมื่อผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ตระหนักรู้ในอารมณ์ความรู้สึกเศร้าของตนเองแล้ว จำเป็นจะต้องทราบแนวทางจัดการแก้ไขและลงมือปฏิบัติ เพื่อให้ความรู้สึกเศร้านั้นหายไป และมีศักยภาพในการป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านอารมณ์ความรู้สึก

ในการใช้วัตรกรรมครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แนวคิดของทฤษฎีการปรึกษาแบบเกสตัลท์ โดยใช้เทคนิคการใช้สรรพนามแทนตนเอง (Using Personal Pronouns) เทคนิคความรับผิดชอบต่อตนเอง เทคนิคการใช้ประโยคที่มีพลัง (Forceful Statements) เทคนิคการจินตนาการการใช้เหตุผลและอารมณ์ของตนเอง (Rational Emotive Imagery) ใช้ทฤษฎีการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม โดยใช้เทคนิคการเรียนรู้จากตัวแบบ และเทคนิคการเสริมแรงทางบวก และบทบาทสมมติ เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมระบุแนวทางจัดการกับอารมณ์ ความรู้สึกเศร้าของตนเองได้อย่างถูกต้อง

สื่อ/อุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียง
2. บทบาทสมมติ “ชีวิตของคุณยายสายใจ”
3. แบบประเมินการฝึกอบรม ครั้งที่ 10

ขั้นตอนการฝึกอบรม ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายต้อนรับผู้สูงอายุ และทบทวนประเด็นของการฝึกอบรม ในครั้งที่ผ่านมา

2. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรม ครั้งนี้

ขั้นตอนการ

1. ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุ นั่งในท่าที่สบายและผ่อนคลาย

2. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการจินตนาการการใช้เหตุผลและอารมณ์ของตนเอง (Rational Emotive Imagery) เพื่อปรับเปลี่ยนความรู้สึกเศร้าและความรู้สึกที่ไม่เหมาะสมอื่นๆ เช่น กังวล เหงา ว้าเหว่ โดดเดี่ยว ของผู้สูงอายุ ที่มีต่อสถานการณ์ต่างๆ ให้มีความเหมาะสมมากขึ้น ตามขั้นตอน ดังนี้

2.1 ให้ผู้สูงอายุ นั่งหลับตา และเปิดเสียงดนตรีบรรเลงเพลงที่ผ่อนคลายให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมรับฟัง

2.2 ให้ผู้สูงอายุ จินตนาการถึงเหตุการณ์ที่ทำให้ตนเกิดความรู้สึกที่ไม่เหมาะสม เช่น ความขัดแย้งกับสมาชิกในครอบครัวหรือผู้อื่น การถูกทอดทิ้งจากบุตรหลาน

2.3 ให้ผู้สูงอายุ ปรับเปลี่ยนการจินตนาการใหม่เป็นความรู้สึกที่เหมาะสม

2.4 ผู้วิจัยสอบถามความรู้สึกของผู้สูงอายุภายหลังการปรับเปลี่ยนการจินตนาการใหม่

3. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการใช้สรรพนามแทนตนเอง เพื่อช่วยย้าให้ผู้สูงอายุ รับผิดชอบต่อการพูด ความรู้สึก และการกระทำของตนเอง ตามขั้นตอนดังนี้

3.1 ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุ บอกทีละคน เกี่ยวกับปัญหาอุปสรรคที่สำคัญอันดับแรก ที่ตนไม่ต้องการพบเจอในชีวิตของตน

3.2 ผู้วิจัยสอบถามผู้สูงอายุ ว่าต้องการพบกับปัญหาอุปสรรคนี้หรือไม่หากผู้สูงอายุ ตอบว่า “ใครๆ ก็คงไม่อยากเจอกับปัญหานี้” ผู้วิจัยจะบอกให้ผู้สูงอายุ พูดออกมาตรงๆ ว่า “ผม (ฉัน) ไม่อยากเจอกับปัญหานี้”

4. ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุ แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม และให้แต่ละกลุ่มแสดงบทบาทสมมติ “ชีวิตของคุณยายสายใจ”ตามใบงานที่มอบให้

5. ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุ ส่งตัวแทนของแต่ละกลุ่มแสดงความคิดเห็นและแลกเปลี่ยนอารมณ์ความรู้สึกซึ่งกันและกัน ภายหลังจากเสร็จการแสดงบทบาทสมมติ

6. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการใช้ประโยคที่มีพลัง (Forceful Statements) เพื่อปรับเปลี่ยนประโยคการพูดของผู้สูงอายุ ที่เป็นความคิดที่ไม่สมเหตุผลและทำให้เกิดอารมณ์เศร้า ท้อแท้ สิ้นหวัง ให้เป็นประโยคการพูดที่เป็นความคิดที่สมเหตุผล เพื่อให้ผู้สูงอายุ เกิดความเข้มแข็งและมีพลังมากยิ่งขึ้น เช่น

“มันจะต้องแย่น่ากลัวมาก ถ้าฉันต้องอยู่อย่างโดดเดี่ยว” เปลี่ยนเป็น “ฉันสามารถอยู่ตามลำพังได้” หรือ “ฉันคิดว่าฉันสามารถดูแลตนเองได้”

ชั้นยุติ

1. เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุ ชักถามข้อสงสัยต่างๆ ในการฝึกอบรม โดยใช้ทักษะการถาม และทักษะการฟัง
2. ผู้วิจัยและผู้สูงอายุร่วมกันสรุปสิ่งที่สนทนากัน และสิ่งที่ได้รับในครั้งนี เพื่อเกิดความเข้าใจที่ตรงกัน โดยใช้ทักษะการสรุปความ
3. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณ พร้อมกับนัดหมายวัน เวลาและสถานที่ในการพบกันครั้งต่อไป
4. ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุตอบแบบประเมินการฝึกอบรม ครั้งที่ 10

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือและความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม
2. การตอบคำถามและการชักถามข้อสงสัย
3. การตอบแบบประเมินการฝึกอบรม ครั้งที่ 10



บทบาทสมมติ “ ชีวิตของคุณยายสายใจ ”

คำชี้แจง : ขอให้ท่านแสดงบทบาทสมมติตามเรื่องราวนี้

คุณยายสายใจ อายุ 80 ปี อาศัยอยู่กับบุตรชายและลูกสะใภ้ ที่มีลูกอยู่ในวัยเรียนทั้ง 3 คน และทั้งคู่ต่างต้องออกไปทำงานนอกบ้านเพื่อหาเลี้ยงชีพ ในส่วนของความสัมพันธ์ระหว่างบุตรชายและลูกสะใภ้ นั้น พบว่า ทั้งคู่ไม่ค่อยให้ความสนใจในความเป็นอยู่ของคุณยายสายใจมากนัก โดยเฉพาะลูกสะใภ้ ที่มักเกิดความขัดแย้งกับคุณยายสายใจอยู่เสมอ เนื่องจากอุปนิสัยที่แตกต่างกัน และคุณยายสายใจมีโรคประจำตัวหลายโรค เป็นเหตุให้ลูกสะใภ้ต้องลงงานบ่อยครั้งเพื่อพาคุณยายสายใจไปพบแพทย์ประจำทุกเดือน

อยู่มาวันหนึ่งบุตรชายและลูกสะใภ้ ได้บอกคุณยายสายใจว่าจะส่งคุณยายสายใจไปอยู่ประจำที่บ้านพักคนชรา ที่อยู่ไกลจากบ้านที่อาศัยอยู่ปัจจุบัน โดยอ้างว่าเพื่อความสะดวกในการดูแลสุขภาพของคุณยาย จึงทำให้คุณยายสายใจรู้สึกเสียใจและเศร้าใจอย่างมาก



ที่มาภาพ : <https://th.lovepik.com/image-400208556/caring-for-the-old-mans-comics.html>

แบบประเมินผลการฝึกอบรม ครั้งที่ 10

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย (X) ลงในช่องว่างในตารางทางขวามือที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

หัวข้อ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
<p>ผู้วิจัย</p> <ol style="list-style-type: none"> บุคลิกภาพเป็นมิตร อ่อนน้อมและไว้วางใจได้ สื่อสารด้วยภาษาและท่าทางที่เข้าใจง่าย วิธีดำเนินการฝึกอบรม มีความเหมาะสม มีความเชี่ยวชาญ เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้แสดงความคิดเห็น และซักถามข้อสงสัย เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้แลกเปลี่ยนอารมณ์ความรู้สึกและประสบการณ์ซึ่งกันและกัน 					
<p>ผู้สูงอายุ</p> <p>ทราบแนวทางการจัดการกับอารมณ์ ความรู้สึกเศร้าของตนเองได้อย่างถูกต้อง</p>					

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

ครั้งที่ 11

เรื่อง ศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านพฤติกรรม

เวลา 120-180 นาที

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้สูงอายุตระหนักรู้ความสำคัญของศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านพฤติกรรม

แนวคิด

ศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านพฤติกรรม เป็นความสามารถของผู้สูงอายุหรือพฤติกรรมที่แสดงปรากฏออกมาภายนอก มีการกระทำเพื่อป้องกันภาวะซึมเศร้า ไม่มีการกระทำที่บ่งบอกว่ามีภาวะซึมเศร้า ได้แก่ มีการพูดคุยปรึกษากับบุคคลใกล้ชิด มีการพบปะเพื่อนฝูง มีการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมหรือกิจกรรมทางศาสนา มีการทำกิจกรรมสันทนาการ มีการออกกำลังกาย มีการทำงานอดิเรก ไม่มีอาการเพิกเฉยต่อลักษณะทางภายนอกของตนเอง มีการดูแลตนเองตามปกติ รับประทานยารักษาโรคประจำตัวที่เป็นอยู่ ไม่เสพสารเสพติด สมรรถภาพการทำงานหรือการเรียนรู้ปกติ

การพัฒนาศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านพฤติกรรมของผู้สูงอายุ มีความสำคัญเนื่องจากจะช่วยลดอัตราการเกิดภาวะซึมเศร้าลงได้

ในการใช้นวัตกรรมครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แนวคิดของทฤษฎีการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และทฤษฎีการบำบัดเชิงความคิด โดยใช้เทคนิคการศึกษาเชิงจิตวิทยา และใช้การระดมสมอง เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรม เข้าใจในความสัมพันธ์ของความคิด ความเชื่อ ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมของบุคคลที่แสดงออกมาภายนอก และให้เห็นถึงความสำคัญของการพัฒนาศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านพฤติกรรม

สื่อ/อุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียง
2. คลิปวีดิทัศน์ “โรคซึมเศร้าในผู้สูงอายุรุนแรงถึงขั้นฆ่าตัวตาย” “ภาวะซึมเศร้าวิกฤติ คนไทยฆ่าตัวตายเฉลี่ยทุก 2 ชม.”
3. เพลง “สุขกันเถอะเรา”
4. เพลง “สุขใจ ฟักทอง”

5. แบบประเมินผลการฝึกอบรม ครั้งที่ 11

ขั้นตอนการปรึกษา

ขั้นเริ่มต้น

ผู้วิจัยกล่าวทักทายกับผู้สูงอายุ เพื่อให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลายก่อนเข้าสู่ขั้นตอนต่อไป โดยใช้ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุรับชมคลิปวิดีโอที่สน “โรคซึมเศร้าในผู้สูงอายุรุนแรงถึงขั้นฆ่าตัวตาย” และ “ภาวะซึมเศร้าวิกฤติ คนไทยฆ่าตัวตายเฉลี่ยทุก 2 ชม.”
2. ผู้วิจัยสอบถามความคิดเห็นของผู้สูงอายุ 4-5 คน ภายหลังจากรับชมคลิปวิดีโอที่สนเสร็จ
3. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการศึกษาเชิงจิตวิทยา เพื่อเน้นย้ำทฤษฎีบุคลิกภาพ ABC อีกครั้ง โดยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรม เข้าใจในความสัมพันธ์ของความคิด ความเชื่อ ที่ส่งผลต่อภาวะซึมเศร้า ด้านพฤติกรรมของบุคคลที่แสดงออกมาภายนอก
4. ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม เพื่อร่วมกันระดมสมองเกี่ยวกับความคิดเห็นเกี่ยวกับความสำคัญของการป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านพฤติกรรม แล้วให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอ
5. ผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมรับชมมิวสิควิดีโอ “เพลงสุขกันเถอะเรา” และ เพลง “สุขใจ ฟักทอง” พร้อมขับร้องตาม และขออาสาสมัครร้องเพลงเกี่ยวกับความสุข จำนวน 2 คน
6. ผู้วิจัยสอบถามความรู้สึกของผู้สูงอายุหลังการรับชมมิวสิควิดีโอ และร้องเพลง

ขั้นยุติ

1. เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุ ชักถามข้อสงสัยต่างๆ ในการฝึกอบรม โดยใช้ทักษะการถาม และทักษะการฟัง
2. ผู้วิจัยและผู้สูงอายุร่วมกันสรุปสิ่งที่สนทนากัน และสิ่งที่ได้รับในครั้งนี้ เพื่อเกิดความเข้าใจที่ตรงกัน โดยใช้ทักษะการสรุปความ
3. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณ พร้อมกับนัดหมายวัน เวลาและสถานที่ในการพบกันครั้งต่อไป
4. ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุตอบแบบประเมินการฝึกอบรม ครั้งที่ 11

การประเมินผล

1. สังเกตความตั้งใจในการทำกิจกรรม
2. การชักถาม การตอบคำถาม
3. การตอบแบบประเมินการฝึกอบรม ครั้งที่ 11

แบบประเมินผลการฝึกอบรม ครั้งที่ 11

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย (X) ลงในช่องว่างในตารางทางขวามือที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

หัวข้อ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ผู้วิจัย 1. บุคลิกภาพเป็นมิตร อ่อนน้อมและไว้วางใจได้ 2. สื่อสารด้วยภาษาและท่าทางที่เข้าใจง่าย 3. วิธีดำเนินการฝึกอบรม มีความเหมาะสม 4. มีความเชี่ยวชาญ 5. เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้แสดงความคิดเห็น และซักถามข้อสงสัย 6. เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้แลกเปลี่ยนอารมณ์ความรู้สึกและประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ผู้สูงอายุ ระบุความสำคัญของศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านพฤติกรรม					

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

.....

ครั้งที่ 12

เรื่อง ศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านพฤติกรรม

เวลา 120-150 นาที

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้สูงอายุตระหนักถึงการแสดงของภาวะซึมเศร้าด้านพฤติกรรมได้อย่างถูกต้อง

แนวคิด

ก่อนที่จะพัฒนาศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านพฤติกรรม จำเป็นจะต้องให้ผู้เข้ารับการอบรมได้รับทราบถึงอาการของภาวะซึมเศร้าด้านพฤติกรรม

ในการใช้นวัตกรรมครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการปรึกษาแบบการศึกษาเชิงจิตวิทยา เทคนิคการศึกษาเชิงจิตวิทยา (Psychoeducational Technique) ในประเด็นของอาการภาวะซึมเศร้าด้านพฤติกรรม ซึ่งได้แก่ การแยกตัวจากสังคม ไม่มีการพูดคุยปรึกษากับบุคคลใกล้ชิด ไม่มีการทำกิจกรรมต่างๆ หรือกระทำน้อยลง เช่น การพบปะเพื่อนฝูง กิจกรรมทางศาสนา กิจกรรมสันทนาการ การออกกำลังกาย การทำงานอดิเรก และขาดการดูแลตนเอง ไม่สนใจรักษาสุขภาพและตรวจร่างกายตนเอง เศรษฐสารเสพติด สมรรถภาพการทำงานหรือการเรียนรู้ผิดปกติ และใช้การระดมสมอง การเสนอตัวแบบ และบทบาทสมมติ

สื่อ/อุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียง
2. คลิปวีดิทัศน์ “สูงแต่วัยใจ Yuong”
3. บทบาทสมมติ “ชีวิตใหม่”

ขั้นตอนการฝึกอบรม ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายต้อนรับผู้สูงอายุ และทบทวนประเด็นของการฝึกอบรม ในครั้งที่ผ่านมา

2. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรม ครั้งนี้

ขั้นตอนการ

1. ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม แล้วให้ผู้สูงอายุแต่ละกลุ่มระดมสมอง ประเด็น อารมณ์แสดงของภาวะซึมเศร้าด้านพฤติกรรม
2. ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุส่งตัวแทนนำเสนอ
3. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการศึกษาเชิงจิตวิทยา เพื่อสรุปอารมณ์แสดงของภาวะซึมเศร้าด้านพฤติกรรม
4. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการเสนอตัวแบบ โดย ให้ผู้สูงอายุ รับชมคลิป วิดีทัศน์ เรื่อง “สูงแต่หัวใจ Yuong”
5. ผู้วิจัยสอบถามความรู้สึกและความคิดเห็นของผู้สูงอายุภายหลังชมคลิปวีดิทัศน์เสร็จ
6. ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม แล้วให้ผู้สูงอายุแสดงบทบาทสมมติ “ชีวิตยังมีหวัง”
7. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุแสดงความคิดเห็น และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ซึ่งกันและกัน

ขั้นยุติ

1. เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุ ชักถามข้อสงสัยต่างๆ ในการฝึกอบรม โดยใช้ทักษะการถาม และทักษะการฟัง
2. ผู้วิจัยและผู้สูงอายุร่วมกันสรุปสิ่งที่สนทนากัน และสิ่งที่ได้รับในครั้งนี้ เพื่อเกิดความเข้าใจที่ตรงกัน โดยใช้ทักษะการสรุปความ
3. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณ พร้อมกับนัดหมายวัน เวลาและสถานที่ในการพบกันครั้งต่อไป
4. ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุตอบแบบประเมินการฝึกอบรม ครั้งที่ 12

การประเมินผล

1. สังเกตความตั้งใจในการทำกิจกรรม
2. การชักถาม การตอบคำถาม
3. การตอบแบบประเมินการฝึกอบรม ครั้งที่ 12

บทบาทสมมติ “ชีวิตใหม่”

คำชี้แจง: ขอให้ท่านแสดงบทบาทสมมติดังต่อเรื่องราวต่อไปนี้

คุณยายสมพร อายุ 65 ปี มีฐานะการเงินที่ดี ชีวิตที่ผ่านมาได้แต่งงานกับคุณตาสมชาย และมีบุตรด้วยกัน 2 คน ซึ่งได้แต่งงานและมีครอบครัวใหม่แยกย้ายกันไปอยู่ที่อื่นกันทั้งสองคน ปัจจุบันคุณยายสมพรได้อาศัยอยู่ในเรือนไทยหลังใหญ่สวยงาม กับคนรับใช้จำนวน 1 คน อันเนื่องมาจากคุณตาสมชายได้เสียชีวิตไปประมาณ 1 ปีที่ผ่านมา จึงทำให้คุณยายสมพรรู้สึกเศร้าใจมาก คุณยายสมพรรู้สึกเหงาและโดดเดี่ยว แยกตัวออกจากสังคม ไม่อยากจะทำกิจกรรมใดๆ กับผู้อื่น เก็บตัวอยู่แต่ในบ้าน ได้แต่ครุ่นคิดถึงแต่เรื่องของตนเอง และบางครั้งไม่อยากจะใช้ชีวิตอยู่ต่อไป และเริ่มป่วยด้วยโรคซึมเศร้า

ต่อมาวันหนึ่ง คุณยายนรีเพื่อนเก่าสมัยเรียนมัธยมปลายของคุณยายสมพร ได้มาเยี่ยมที่บ้าน จึงได้พูดคุยกัน และได้ชวนคุณยายสมพรออกไปทำกิจกรรมจิตอาสาเพื่อช่วยเหลือผู้ป่วยที่สภากาชาดไทย จากการได้ทำงานจิตอาสา นี้ จึงทำให้คุณยายสมพรเห็นอกเห็นใจผู้ป่วยที่อยู่ในสภาพที่แย่กว่าตนเอง ได้พบปะพูดคุยกับผู้ป่วยที่มีความทุกข์ใจมากกว่าตน รู้สึกตนเองมีคุณค่าต่อผู้อื่น จึงได้นำทุนทรัพย์ที่มีอยู่มาบริจาคให้แก่สภากาชาดไทย และต่อจากนั้นมาก็ได้ไปปฏิบัติธรรมที่วัดป่าแห่งหนึ่ง ทำให้สภาพจิตใจของคุณยายสมพรดีขึ้นกว่าเดิมมาก



ที่มาภาพ : https://th.pngtree.com/freepng/cartoon-nurses-take-care-of-the-elderly_4182690.html

แบบประเมินผลการฝึกอบรม ครั้งที่ 12

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย (X) ลงในช่องว่างในตารางทางขวามือที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

หัวข้อ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ผู้วิจัย 1. บุคลิกภาพเป็นมิตร อ่อนน้อมและไว้วางใจได้ 2. สื่อสารด้วยภาษาและท่าทางที่เข้าใจง่าย 3. วิธีดำเนินการฝึกอบรม มีความเหมาะสม 4. มีความเชี่ยวชาญ 5. เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้แสดงความคิดเห็น และซักถามข้อสงสัย 6. เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้แลกเปลี่ยนอารมณ์ความรู้สึกและประสบการณ์ซึ่งกันและกัน					
ผู้สูงอายุ 1. ระบุอาการแสดงของภาวะซึมเศร้าด้านพฤติกรรมได้อย่างถูกต้อง 2. ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์กับผู้อื่น					

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

.....

ครั้งที่ 13

เรื่อง ศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านพฤติกรรม

เวลา 120-180 นาที

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้สูงอายุนำแนวทางการป้องกันและจัดการกับภาวะซึมเศร้าด้านพฤติกรรมได้อย่างถูกต้อง

แนวคิด

เมื่อผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ตระหนักรู้ในความสำคัญของศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านพฤติกรรมและรับทราบในอาการแสดงของภาวะซึมเศร้าด้านพฤติกรรมแล้ว จำเป็นจะต้องทราบแนวทางการป้องกันและจัดการแก้ไข เพื่อไม่ให้ภาวะซึมเศร้าด้านพฤติกรรมเกิดขึ้น และมีศักยภาพในการป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านพฤติกรรม

ในการใช้นวัตกรรมครั้งนี้ ครั้งนี้ผู้วิจัยใช้แนวคิดของทฤษฎีการปรึกษาแบบสั้นที่มุ่งเน้นคำตอบ โดยใช้เทคนิคคำถามปาฏิหาริย์ (Miracle Questions) เทคนิคคำถามระดับขั้น (Scaling Questions) เทคนิคการแก้ไขปัญหาที่เคยใช้ได้ผล (Looking for Previous Solutions) เทคนิคคำชม (Compliment) เทคนิคคำถามข้อยกเว้น (Exception questions) และแนวคิดของทฤษฎีการปรึกษาแบบเผชิญความจริง โดยใช้หลักการ WDEP เทคนิคการตั้งคำถาม (Questioning Technique) เทคนิคการชี้ประเด็น (Point Out Technique) เทคนิคการให้ข้อเสนอแนะ (Advice Technique) และใช้เทคนิคความรับผิดชอบต่อตนเอง ตามทฤษฎีการปรึกษาแบบเกสตัลท์ เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมระบุแนวทางป้องกันและจัดการกับภาวะซึมเศร้าด้านพฤติกรรมได้อย่างถูกต้อง

สื่อ/อุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียง
2. มิวสิควิดีโอเพลง “ ขออย่ายอมแพ้ ”
3. แบบประเมินผลการฝึกอบรมครั้งที่ 13

ขั้นตอนการฝึกอบรม ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายต้อนรับผู้สูงอายุ และทบทวนประเด็นของการฝึกอบรม ในครั้งที่ผ่านมา

2. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรม ครั่งนี้

ขั้นตอนดำเนินการ

1. ผู้วิจัยใช้เทคนิคคำถามป้าปฏิบัติ เพื่อกระตุ้นให้ผู้สูงอายุเกิดความคิดสร้างสรรค์ คิดเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลง และสิ่งที่จะเกิดขึ้นถ้ามีการเปลี่ยนแปลง ให้เห็นถึงโอกาสหรือแนวทางที่น่าจะเป็นไปได้ในอนาคต ดังนี้

1.1 ผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแต่ละคน นึกถึงความทุกข์ใจของตนมากที่สุด ในขณะที่

1.2 ผู้วิจัยตั้งคำถามเพื่อถามผู้สูงอายุ ดังนี้

“สมมติว่าพรุ่งนี้คุณตื่นนอนขึ้นมาในตอนเช้า และพบว่าสิ่งมหัศจรรย์เกิดขึ้น ปัญหาทั้งหมดที่มีอยู่ของคุณมันหายไปหมดเลย อะไรจะเป็นสิ่งแรกที่คุณจะทำ เมื่อรู้ว่าคุณหมดสิ้นไปแล้ว?”

1.3 ผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแต่ละตอบคำถาม

2. ผู้วิจัยใช้เทคนิคคำถามระดับขั้น เพื่อประเมินความรุนแรงและความก้าวหน้าของปัญหาที่ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีอยู่ตามความรู้สึกของเขา ช่วยให้ ได้สัมผัสกับความรู้สึกของตนเอง ทราบถึงแหล่งช่วยเหลือหรือผู้สนับสนุน มีความสนใจมากขึ้นในสิ่งที่เขากำลังกระทำ สามารถระบุถึงอนาคตที่ตนอยากจะเป็น ทราบวิธีการจัดการกับปัญหาและจุดแข็งของตน ดังนี้

2.1 ผู้วิจัยอธิบายให้ผู้สูงอายุทราบถึงระดับของมาตรวัดที่ 0 ซึ่งเป็นความรู้สึกที่แย่มากที่สุดหรือมีความรุนแรงที่สุด และระดับของมาตรวัดที่ 10 จะเป็นความรู้สึกที่ดีที่สุด

2.2 ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุจินตนาการถึงมาตรวัดนั้น แล้วถามผู้สูงอายุให้ตอบตามความรู้สึกที่เกิดขึ้นในปัจจุบันว่า ความรู้สึกของเขายู่ในระดับใดบนมาตรวัดนั้น โดยถามผู้สูงอายุ ดังนี้

“ถ้าบนเครื่องวัดหรือสเกลมีเลข 0 ถึง 10 โดยเลข 0 แทนความรู้สึกที่แย่มากที่สุด ส่วนเลข 10 เป็นความรู้สึกที่ดีที่สุด ความรู้สึกของคุณอยู่บนระดับเลขอะไรในตอนนี้นะ?”

“ความรู้สึกของคุณอยู่บนระดับเลขอะไร ตอนที่ปัญหามันแย่มากที่สุด?”

“อะไรที่ทำให้คุณรู้สึกว่าคุณมีความรุนแรงนั้นหยุดอยู่กับที่หรือลดระดับลง?”

“ในวันที่ความรู้สึกของคุณอยู่ในระดับดีนั้น อะไรที่ทำให้คุณอยู่ในระดับดีขึ้น?”

“ตัวเลขระดับไหนที่จะเหมาะสมกับคุณ?”

“อีกนานแค่ไหนที่คุณอยากจะให้ไปถึงเลข 10 ?”

3. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการแก้ไขปัญหาที่เคยใช้ได้ผล เพื่อทราบวิธีแก้ไขปัญหาของผู้เข้ารับ การฝึกอบรมในอดีตที่ผ่านมา และจะเป็นประโยชน์ในการหาวิธีแก้ไขปัญหในปัจจุบัน โดยการตั้ง คำถามเพื่อถามผู้สูงอายุดังนี้

“ในอดีตที่ผ่านมา คุณมีวิธีการแก้ไขปัญหาคือคุณเจออยู่อย่างไรบ้างคะ? คุณคิด ว่าวิธีที่คุณเคยใช้จะได้ผลสำหรับในครั้งใหม่ไหมคะ?”

4. ผู้วิจัยใช้เทคนิคคำชม เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เห็นว่าคุณที่กำลังกระทำอยู่นั้นดีแล้ว และ ยอมรับว่าปัญหานั้นมันยากที่จะแก้ไข เป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุกระทำพฤติกรรมที่เป็นประโยชน์ นั้นต่อไป โดยกล่าวชมในความพยายามแก้ไขปัญหาคือผู้สูงอายุ ในรูปแบบของการใช้คำถามที่ชื่น ชมหรือประโยคบอกเล่า ได้แก่

“คุณทำอย่างนั้นได้ไงคะนี่?”

“คุณต้องใช้ความพยายามมากเลยนะคะ เพื่อให้เกิดความสำเร็จนี้”

“คุณคงใช้วิธีที่ดีที่สุดสำหรับการแก้ปัญหานี้แน่เลยนะคะ”

“คุณเป็นคนเก่งและฉลาดมากค่ะ”

5. ผู้วิจัยใช้เทคนิคคำถามข้อยกเว้น โดยตั้งคำถามเพื่อจะหาข้อยกเว้นในเวลาที่ไม่เกิด ปัญหา ช่วยให้ตรวจสอบและระบุข้อยกเว้นนั้น รับรู้ว่าปัญหาไม่ได้มีความรุนแรงมากมาย ไม่ได้คงอยู่ ตลอดไป เพิ่มโอกาสในการแก้ไขปัญหามากขึ้น เพิ่มความหวัง มีความรู้สึกลึกซึ้งว่าเขาสามารถเปลี่ยนแปลง และควบคุมสถานการณ์ได้ นำไปสู่การวางแผนแก้ไขปัญห โดยตั้งคำถามเพื่อถามผู้สูงอายุ ดังนี้

“ช่วยบอกดิฉันหน่อยสิคะว่า เวลาที่คุณอยู่อย่างมีความสุขนั้นเป็นอย่างไร? คุณทำ อะไรในช่วงเวลานั้น?”

“อะไรที่มันแตกต่างในช่วงเวลานั้น ที่คุณอยู่อย่างมีความสุข? ขอให้คุณทำตัวให้ เหมือนกับในวันที่คุณมีความสุขนั้น?”

“ช่วงไหนบ้างที่ไม่เกิดปัญหา หรือปัญหานั้นมันน้อยลง คุณทำอะไรในช่วงเวลานั้น”

6. เทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับแก่ผู้รับบริการปรึกษา เพื่อสรุปสาระสำคัญและให้ ข้อมูลแก่ผู้สูงอายุ จะช่วยให้ผู้สูงอายุได้สร้างสรรค์คำตอบหรือหาทางออกสำหรับแก้ไขปัญหของตน มีขั้นตอนดังนี้

6.1 ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุเล่าถึงปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตของตน

6.2 ผู้วิจัยและผู้สูงอายুর่วมกันหาแนวทางแก้ไขปัญห

6.3 ผู้วิจัยให้ข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับแนวทางแก้ไขปัญห

7. ผู้วิจัยใช้หลักการ WDEP เทคนิคการตั้งคำถาม (Questioning Technique) เทคนิค การชี้ประเด็น (Point Out Technique) เทคนิคการให้ข้อเสนอแนะ (Advice Technique)

เพื่อให้ผู้สูงอายุประเมินความต้องการที่จะพัฒนาศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านพฤติกรรมของตนเอง อธิบายวิถีชีวิตปัจจุบัน ประเมินพฤติกรรมตนเอง และวางแผนเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง ได้แก่

W (Wants) = การระบุความต้องการที่จะพัฒนาศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านพฤติกรรม

คุณต้องการเป็นผู้ที่มีศักยภาพในการป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านพฤติกรรมหรือไม่?

D (Describe) = อธิบายวิถีชีวิตหรือสิ่งทีกระทำอยู่เกี่ยวกับศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านพฤติกรรมของตนในปัจจุบัน ทิศทางของการพัฒนาศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านพฤติกรรมของตนในอนาคต

ให้คุณอธิบายว่า ในอดีตที่ผ่านมาในแต่ละวันคุณทำอะไรบ้างที่แสดงว่าคุณเป็นผู้ที่มีศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านพฤติกรรม? ในอนาคตคุณจะมีศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านพฤติกรรมหรือไม่?

E (Self Evaluation) = การประเมินพฤติกรรมการมีศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านพฤติกรรมของตน

ให้คุณประเมินตนเองว่าในอดีตที่ผ่านมา คุณมีศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านพฤติกรรมมากน้อยเพียงใด?

P (Planning) = การวางแผนเพื่อให้มีศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านพฤติกรรม

ขอให้คุณวางแผนการปฏิบัติเพื่อแสดงการมีศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านพฤติกรรมโดยเขียนลงในใบงาน “แนวทางการป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านพฤติกรรมของฉัน”

8. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการเสนอตัวแบบ โดยให้ผู้สูงอายุ รับชมคลิปมิวสิควิดีโอ เพลง “ ขออย่ายอมแพ้ ” และขับร้องตาม ผู้วิจัยสอบถามความรู้สึกและความคิดเห็นของผู้สูงอายุภายหลังรับชมคลิปมิวสิควิดีโอและร้องเพลงเสร็จ

ขั้นยุติ

1. เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุ ชักถามข้อสงสัยต่างๆ ในการฝึกอบรม โดยใช้ทักษะการถามและทักษะการฟัง

2. ผู้วิจัยและผู้สูงอายุร่วมกันสรุปสิ่งที่สนทนากัน และสิ่งที่ได้รับในครั้งนี เพื่อเกิดความเข้าใจที่ตรงกัน โดยใช้ทักษะการสรุปความ

3. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณ พร้อมกับนัดหมายวัน เวลาและสถานที่ในการพบกันครั้งต่อไป
4. ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุตอบแบบประเมินการฝึกอบรม ครั้งที่ 13

การประเมินผล

1. สังเกตความตั้งใจในการทำกิจกรรม
2. การซักถาม การตอบคำถาม
3. การตอบแบบประเมินการฝึกอบรม ครั้งที่ 13



แนวทางการป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านพฤติกรรมของฉันทัน

W (Wants) = คุณต้องการเป็นผู้ที่มีศักยภาพในการป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านพฤติกรรมหรือไม่?

.....

D (Describe) = ให้คุณอธิบายว่า ในอดีตที่ผ่านมา ในแต่ละวันคุณทำอะไรบ้างที่แสดงว่าคุณเป็นผู้ที่มีศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านพฤติกรรม?

.....

.....

ในอนาคตคุณจะมีศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านพฤติกรรมหรือไม่?

.....

E (Self Evaluation) = ให้คุณประเมินตนเองว่าในอดีตที่ผ่านมาคุณมีศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านพฤติกรรมมากน้อยเพียงใด?

.....

P (Planning) = แนวทางการป้องกันภาวะซึมเศร้าด้านพฤติกรรมของฉันทัน ได้แก่

.....

.....

.....

แบบประเมินผลการฝึกอบรม ครั้งที่ 13

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย (X) ลงในช่องว่างในตารางทางขวามือที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

หัวข้อ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ผู้วิจัย 1. บุคลิกภาพเป็นมิตร อ่อนน้อมและไว้วางใจได้ 2. สื่อสารด้วยภาษาและท่าทางที่เข้าใจง่าย 3. วิธีดำเนินการฝึกอบรม มีความเหมาะสม 4. มีความเชี่ยวชาญ 5. เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้แสดงความคิดเห็น และซักถามข้อสงสัย 6. เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้แลกเปลี่ยนอารมณ์ความรู้สึกและประสบการณ์ซึ่งกันและกัน					
ผู้สูงอายุ ระบุแนวทางการป้องกันและจัดการกับภาวะซึมเศร้าด้านพฤติกรรมได้อย่างถูกต้อง					

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

.....

ครั้งที่ 14

เรื่อง การประยุกต์ประสบการณ์สู่การปฏิบัติในชีวิตจริง

เวลา 120-180 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อระบุแนวทางการประยุกต์ประสบการณ์สู่การปฏิบัติในชีวิตจริง
2. เพื่อแลกเปลี่ยนความคิด อารมณ์ความรู้สึก และประสบการณ์ ซึ่งกันและกัน

แนวคิด

การประยุกต์ประสบการณ์ที่ได้รับจากการฝึกอบรมทางจิตวิทยาสู่การปฏิบัติในชีวิตจริงของผู้สูงอายุเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ เป็นสิ่งที่แสดงให้เห็นถึงการได้รับประโยชน์จากการฝึกอบรมสามารถระบุแนวทางในการพัฒนาศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าของตนได้

ในการใช้วัตกรรมครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้เทคนิคการเสริมแรงทางบวก ทักษะการประเมิน (Evaluating) ทักษะการเสนอแนะ (Suggesting) และการอภิปรายกลุ่มเพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมระบุแนวทางการประยุกต์ประสบการณ์สู่การปฏิบัติในชีวิตจริง

สื่อ/อุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียง
2. กรณีศึกษา “หากชาติหน้ามีจริงขอเราอย่าได้เจอกันอีกเลยนะลูก”
3. คลิปวีดิทัศน์ เรื่อง “สูงวัยไทยแลนด์”

ขั้นตอนการฝึกอบรม ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายต้อนรับผู้สูงอายุ และทบทวนประเด็นของการฝึกอบรม ในครั้งที่ผ่านมา
2. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรม ครั้งนี้

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมทุกคนอ่านกรณีศึกษา “หากชาติหน้ามีจริงขอเรา

อย่าได้เจอกันอีกเลยนะลูก”

2. ผู้วิจัยสอบถามผู้เข้ารับการฝึกอบรมแต่ละคน เกี่ยวกับความรู้สึกและความคิดเห็น ภายหลังจากอ่านกรณีศึกษา
3. ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม แล้วให้ผู้สูงอายุแต่ละกลุ่มระดมสมอง ในประเด็น แนวทางการป้องกันภาวะซึมเศร้าทางด้านร่างกาย ความคิด อารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรม
4. ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอ
5. ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุรับชมคลิปวิดีโอ เรื่อง “สูงวัยไทยแลนด์” และสอบถามความคิดเห็นหลังรับชมเสร็จ
6. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุแสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยนอารมณ์ความรู้สึกและประสบการณ์ ซึ่งกันและกัน

ขั้นยุติ

1. เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุ ชักถามข้อสงสัยต่างๆ ในการฝึกอบรม โดยใช้ทักษะการถาม และทักษะการฟัง
2. ผู้วิจัยและผู้สูงอายุร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้รับในครั้งนี้ การนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง เพื่อเกิดความเข้าใจที่ตรงกัน พร้อมทั้งการให้การเสริมแรงในการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง โดยใช้ทักษะการประเมิน ทักษะการเสนอแนะ และเทคนิคการเสริมแรงทางบวก
3. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณ พร้อมกับนัดหมายวัน เวลาและสถานที่ในการพบกันครั้งต่อไป
4. ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุตอบแบบประเมินการฝึกอบรม ครั้งที่ 14

การประเมินผล

1. สังเกตความตั้งใจในการทำกิจกรรม
2. การซักถาม การตอบคำถาม
3. การตอบแบบประเมินการฝึกอบรม ครั้งที่ 14

“หากชาติหน้ามีจริงขอเราอย่าได้เจอกันอีกเลยนะลูก”

คำชี้แจง : จงวิเคราะห์สถานการณ์ ตามกรณีศึกษา

สงสารจัง จากท่านสมพงษ์ นรินทร์สุขสันติ นักธุรกิจ อสังหาริมทรัพย์.สมุทรปราการ ส่งมาค่ะ เป็นจดหมายจากแม่ถึงลูกทั้งสี่ก่อนจากโลกนี้ไป

" หากชาติหน้ามีจริง ขออย่าให้เราต้องมาเจอกันอีกเลยนะลูกๆทั้งสี่คนของแม่"

เมื่อวันที่ 2 มีนาคมที่ผ่านมา แม่มีอายุครบ 80 ปีระยะเวลาที่ผ่านมา แม่ให้กำเนิดลูกชายถึง 4 คน แล้วยังช่วยพวกลูกๆดูแลเลี้ยงหลานอีก 8 คน ก็เท่ากับว่าในชีวิตนี้ของแม่ แม่ได้ใช้สมองมือของแม่เลี้ยงดูุ้มชูลูกๆหลานๆทุกคนด้วยความรักถึง 12 คน

แต่ทว่า ตอนนี้ แม่แก่แล้ว แก่จนต้องคอยมองดูสีหน้าของพวกแกเพื่อความอยู่รอดของตัวเอง โดยเฉพาะเมื่อสี่ห้าปีก่อน ตอนที่พ่อของพวกแกเสียไปแล้ว แม่รู้สึกได้ทันทีถึงความรำคาญที่พวกแกปฏิบัติตนต่อแม่ และนับวันยิ่งย่ำแย่เข้าไปทุกที

ตอนที่พ่อของพวกแกจากไปใหม่ๆ แม่หวังเหลือเกินว่าจะมีลูกคนไหนสักคนที่จะยื่นมือมารับแม่ไปอยู่ที่บ้าน บอกตรงๆว่าแม่อยากใช้ชีวิตอยู่กับพวกแก จะคนไหนก็ได้แม่ยินดีทั้งนั้น แต่รอแล้วรอเล่า สองเดือนผ่านไป แม่จำต้องทำใจยอมรับสภาพของความเป็นจริง ไม่มีลูกคนไหนยอมรับแม่ไปอยู่ด้วยเลย โชคดีที่พวกแกยังมีน้ำใจเหลืออยู่บ้าง ที่ในเวลานั้นพวกแกทั้งสี่สลับเวรมาเป็นเพื่อนแม่ที่บ้านทุกคืน แบ่งกันคนละสัปดาห์ แม่ก็ไม่กลัวอะไรอีกแล้วในตอนกลางคืน แต่คิดดูแล้วแม่อายุอยู่มาถึงปานนี้จะต้องไปกลัวอะไรอีก. แต่สิ่งที่แม่กลัวที่สุดคือความเหงา

ลูกๆของแม่ทุกคน พวกแกมาอยู่เป็นเพื่อนแม่ รวมเวลาทั้งสิ้นเป็นเวลา 1 ปี กับ 9 เดือน หรือประมาณ 630 วัน ในฐานะของคนเป็นแม่ รู้สึกขอบคุณในน้ำใจของพวกแกที่มอบให้ในครั้งนั้น. ช่วงแรกๆที่มาอยู่เป็นเพื่อนแม่ ทุกอย่างดูดีมีความเอื้ออาทรให้แม่อยู่บ้าง แต่พอวันเวลาค่อยๆผ่านไป สีหน้าของพวกแกก็แลดูย่ำแย่ลงทุกวัน พอเหยียบเข้ามาถึงบ้านแม่ ไม่มีคำทักทายสักคำ เวลาออกจากบ้าน คำอำลาสักคำก็ไม่มีเช่นกัน แม่เหมือนสิ่งไม่มีชีวิตชิ้นหนึ่งที่ถูกวางอยู่กลางบ้าน บางครั้งก็รู้สึกเหมือนกับว่าพวกแกกำลังเดินเข้าออกโรงแรม แล้วมียายแก่แปลกหน้าที่นั่งมองหน้าพวกแกที่เดินผ่านไปมา เหมือนเราไม่เคยรู้จักกันมาก่อน ไม่มีความผูกพันกันเลยแม้แต่น้อย

แม่กลัวที่จะทำให้พวกแกรำคาญหรือรังเกียจ แม่ไม่ได้กินข้าวฟรีของพวกแกแม้แต่คำเดียว เสื้อผ้าข้าวของแม่ก็ซื้อเองทุกอย่าง แม้กระทั่งสตางค์แดงเดียวก็ไม่เคยใช้ของพวกแก เพียงแค่พวกแกยอมแวะมาอยู่เป็นเพื่อนแม่บ้าง แค่นั้นแม่ก็รู้สึกเป็นบุญคุณเหลือหลายแล้ว

ถึงแม้แม่จะพยายามวางตัวอย่างระมัดระวังที่สุด ไม่เคยไปยุ่งเกี่ยวชีวิตส่วนตัวของพวกเขาเลย แต่พวกเขาทุกคนก็ค่อยๆ ท่างหายจากบ้านแม่ไปที่ละคนแบบไม่ต้องมีคำรำลา ไม่มีใครแวะมาเยี่ยมเยียนแม่อีก แต่ยึดยึดเอาความเหงามามอบให้แม่แบบไม่มีความปราณีกันเลย

ชีวิตหลังจากนั้นเป็นต้นมา แม่รู้ว่าแม่ต้องเดินด้วยเท้าตัวเองทุกก้าว ต้องพึ่งพาตัวเองทุกอย่างด้วยสองมือของตัวเอง มันยากลำบากสำหรับคนแก่อย่างแม่พอสมควร **ชีวิตที่เต็มไปด้วยความหงอยเหงาและเศร้าหมองนั้น จะมีอายุยืนยาวไปทำไม**

ช่วงเวลานี้ แม่รู้สึกแน่นหน้าอกมากขึ้นทุกวัน แม่ไม่ได้บอกใคร แท้จริงแล้วก็ไม่รู้จะหันหน้าไปบอกใคร แม่หวังเป็นอย่างยิ่งว่า โรคร้ายไข้เจ็บจะกรุณาปรับนำพาแม่จากโลกนี้ไปในเร็ววัน ถ้าเป็นเช่นนั้นได้ แม่ก็รู้สึกว่ชะตาชีวิตยังคงมีความปราณีต่อแม่บ้าง หลายคืนก่อน แม่ฝันถึงพ่อของพวกเขา พ่อยิ้ม บอกกับแม่ว่า "ไปกันเถอะ พ่อมารับแล้ว ไปกับพ่อแล้วแม่จะไม่หงอยเหงาอีกต่อไป"

ตื่นมากลางดึก มองไปบนท้องฟ้าเห็นมีแต่ดาวเต็มฟ้าพระจันทร์ส่องแสงนวลสลายตา ในคืนที่บรรยากาศสงบเงียบเช่นนี้ แม่ฝันถึงพ่อของพวกเขา พ่อที่กำลังจะมารับแม่ไป แม่ขอขอบคุณความรักอันแสนอบอุ่นที่พ่อได้มอบให้กับแม่มาทั้งชีวิต มันคือสิ่งที่มีค่าที่สุดสิ่งเดียวในชีวิตนี้ของแม่

แม่รู้ว่ามันคงถึงเวลาแล้ว จึงได้ตัดสินใจเขียนจดหมายฉบับนี้ทิ้งไว้ ความสัมพันธ์ของความเป็นแม่ลูกระหว่างเรานั้นคงใกล้จะจบเต็มแก่แล้ว แม่มีผมขาวอยู่เต็มหัว แม่ขอใช้ผมขาวทุกเส้นบนหัวสาบานว่า แม่รู้สึกขอบคุณและซาบซึ้งถึงการแวะเวียนมาอยู่เป็นเพื่อนแม่ของลูก นอกจากประโยคนี้แล้ว ยังมีคำพูดที่แม่อยากจะบอกกล่าวก่อนตายว่า "แม่เสียใจที่สุดที่ให้กำเนิดพวกเขาทั้งหมด ทั้งสี่คน หากชาติหน้ามีจริง ขออย่าให้พวกเราต้องมาเจอกันอีกเลย"

ในฐานะของคนเป็นแม่ แม่คงไม่ใจร้ายพอที่จะสาปแช่งพวกเขา แต่แม่กลับหวังว่า ในยามแก่เฒ่าของพวกเขาทั้งสี่คน ขอให้ทุกคนจงพบแต่ความสุขในยามชรา คงไม่ถูกลูกๆ ของพวกเขาทั้ง 8 คนทอดทิ้งความผูกพันระหว่างเราก็คงจบลงเพียงเท่านี้ อะไรที่ตั้งใจจะกล่าวก็ได้ถ่ายทอดด้วยความอาดูรออกมาจากใจจนหมดแล้ว ขอให้ทุกอย่างจบสิ้นลงแค่ชาตินี้ชาติเดียว คิดว่ามันก็เกินพอแล้ว

จากแม่

หลังจากนั้นไม่นาน คุณแม่ท่านนี้ก็ได้จากโลกนี้ไปจริงๆ บนเตียงตัวเองอย่างสงบ ในมือถือรูปถ่ายที่เคยถ่ายไว้คู่กับสามีเพียงแค่สองคนเท่านั้น

กราบขอพระคุณท่านสมพงษ์ นรินทร์สุขสันติค่ะ

ที่มา: line 8/06/2563 อ้างมาจาก เพจ; Club ผู้หญิง



ที่มาภาพ : <https://rabbitfinance.com/blog/life-insurance-misunderstanding-of-life-elderly>



แบบประเมินผลการฝึกอบรม ครั้งที่ 14

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย (X) ลงในช่องว่างในตารางทางขวามือที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

หัวข้อ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ผู้วิจัย 1. บุคลิกภาพเป็นมิตร อ่อนน้อมและไว้วางใจได้ 2. สื่อสารด้วยภาษาและท่าทางที่เข้าใจง่าย 3. วิธีดำเนินการฝึกอบรม มีความเหมาะสม 4. มีความเชี่ยวชาญ 5. เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้แสดงความคิดเห็น และซักถามข้อสงสัย 6. เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้แลกเปลี่ยนอารมณ์ความรู้สึกและประสบการณ์ซึ่งกันและกัน					
ผู้สูงอายุ 1. เพื่อระบุแนวทางการประยุกต์ประสบการณ์สู่การปฏิบัติในชีวิตจริง 2. เพื่อแลกเปลี่ยนความคิด อารมณ์ความรู้สึก และประสบการณ์ ซึ่งกันและกัน					

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

.....

ครั้งที่ 15

เรื่อง ปัจฉิมนิเทศ

เวลา 120-180 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุสรุปผลที่ได้รับจากการฝึกอบรม
2. เพื่อยุติการฝึกอบรม
3. เพื่อประเมินศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าภายหลังเข้ารับการฝึกอบรม

แนวคิด

การปัจฉิมนิเทศ เป็นการยุติการใช้นวัตกรรม ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุนำแนวทางที่ได้นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน และประเมินผลการใช้นวัตกรรม โดยใช้ เทคนิคการเสริมแรงทางบวก ทักษะการยุติ (Terminating) ทักษะการประเมิน (Evaluating) ทักษะการเสนอแนะ (Suggesting) และ ทักษะการสนับสนุน (Supporting)

สื่อ/อุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียง
2. คลิปวีดิทัศน์ “เคล็ดลับสร้างสุขเพื่อชีวิตสดใสในวัยสูงอายุ : ประเด็นทางสังคม”
3. มิวสิควีดิโอ เพลง “คนสูงวัยหัวใจแข็งแรง”
4. แบบวัดศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้า

ขั้นตอนการฝึกอบรม ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายต้อนรับผู้สูงอายุ และทบทวนประเด็นของการฝึกอบรม ในครั้งที่ผ่านมา
2. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรม ครั้นนี้

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมรับชมคลิปวีดิทัศน์ เรื่อง “เคล็ดลับสร้างสุขเพื่อชีวิตสดใสในวัยสูงอายุ : ประเด็นทางสังคม”
2. ผู้วิจัยสอบถามแต่ละคนเกี่ยวกับความรู้สึกและความคิดเห็นภายหลังรับชม

คลิปรีดิทัศน์

3. ผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้รับในการฝึกอบรม ทั้ง 15 ครั้ง ตามแบบสำรวจความคิดเห็นการเข้ารับการฝึกอบรม
4. ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอ
5. ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุรับชมมิวสิควิดีโอ เพลง “คนสูงวัยหัวใจแข็งแรง” และขับร้องตาม
6. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมทุกคน แสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยน อารมณ์ความรู้สึกและ ประสบการณ์ ซึ่งกันและกัน

ขั้นยุดิ

1. เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุ ชักถามข้อสงสัยต่างๆ ในการฝึกอบรม โดยใช้ทักษะการถาม และทักษะการฟัง
2. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณ ในความร่วมมือการทำวิจัยของผู้เข้ารับการฝึกอบรม
3. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการเสริมแรงทางบวก ทักษะการประเมิน ทักษะการเสนอแนะ ในการพัฒนาศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ

การประเมินผล

1. สังเกตความตั้งใจในการทำกิจกรรม
2. การชักถาม การตอบคำถาม
3. การตอบแบบวัดศักยภาพการป้องกันภาวะซึมเศร้า
4. การตอบแบบสำรวจความคิดเห็นการใช้นวัตกรรม

แบบสำรวจความคิดเห็นต่อการใช้งานนวัตกรรมทางจิตวิทยาแบบบูรณาการ

คำชี้แจง : โปรดตอบคำถามต่อไปนี้ตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้นแก่ท่าน

1. ท่านได้รับประโยชน์จากการเข้ารับการฝึกอบรม อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. ท่านจะนำสิ่งที่ได้รับจากการเข้ารับการฝึกอบรม ไปใช้ประโยชน์อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ที่มาภาพ : <https://www.elifegear.com//>

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ

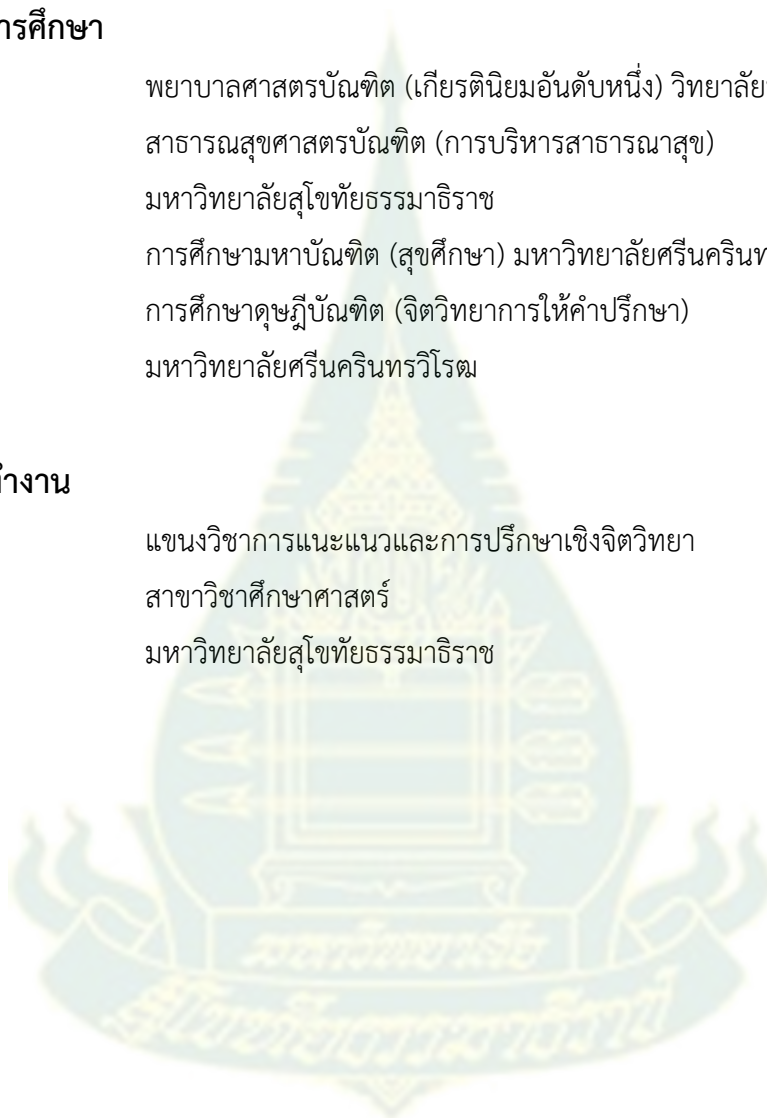
รองศาสตราจารย์ พันตำรวจโท ดร.สุขอรุณ วงษ์ทิม

ประวัติการศึกษา

พยาบาลศาสตรบัณฑิต (เกียรตินิยมอันดับหนึ่ง) วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ
 สาธารณสุขศาสตรบัณฑิต (การบริหารสาธารณสุข)
 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
 การศึกษามหาบัณฑิต (สุขศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
 การศึกษาดุษฎีบัณฑิต (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา)
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สถานที่ทำงาน

แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา
 สาขาวิชาศึกษาศาสตร์
 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช



ประวัติผู้ร่วมวิจัย

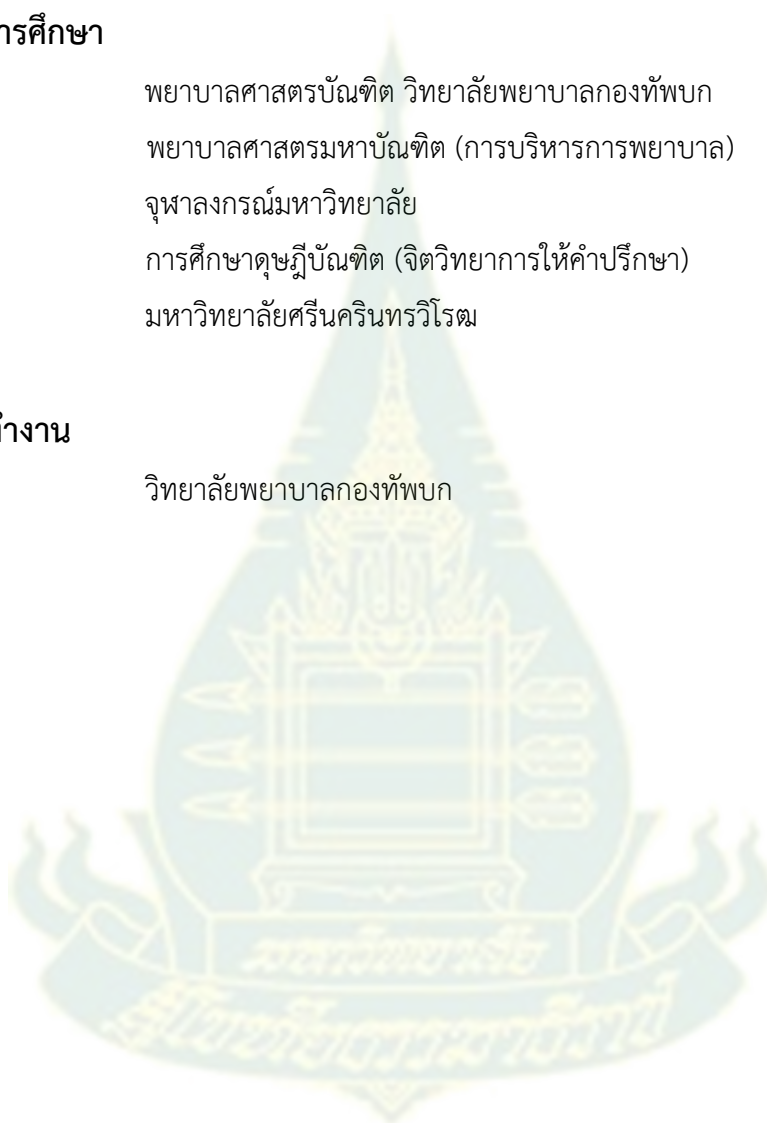
ชื่อ รองศาสตราจารย์ พลตรี หญิง ดร.สายสมร เฉลยกิตติ

ประวัติการศึกษา

พยาบาลศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก
 พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การบริหารการพยาบาล)
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
 การศึกษาดุษฎีบัณฑิต (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา)
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สถานที่ทำงาน

วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก



ประวัติผู้ร่วมวิจัย

- ชื่อ** อาจารย์ ดร.ฐิติกรณม์ ยาวินไชย จารีกศิลป์
- ประวัติการศึกษา**
- วิทยาศาสตรบัณฑิต (สังคมวิทยาและมานุษยวิทยา)
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 - วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (การใช้ที่ดินและการจัดการทรัพยากรธรรมชาติ
อย่างยั่งยืน) มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 - ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต (บริหารการศึกษา) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- สถานที่ทำงาน**
- แขนงวิชาการบริหารการศึกษา
 - สาขาวิชาศึกษาศาสตร์
 - มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

