

นิพนธ์ต้นฉบับ

Original Article

ผลของกิจกรรมการระลึกถึงความหลังต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองในผู้สูงอายุ
The Effect of Reminiscence Activity on The Self-esteem of Elderly People

ธิดารัตน์ คณิงเพียร, พ.ย.ม.*

จิรสุดา ทะเรรัมย์, พ.ย.ม.**

สุพิตรา เศลวัตนะกุล, ค.ด.*

Thidarat Kanungpiarn, M.S.N.*

Jirasuda Tareram, M.S.N.**

Supitra Selavatanakul, Ph.D.*

*สาขาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวชวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสุรินทร์ จังหวัดสุรินทร์ ประเทศไทย 32000

**สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสุรินทร์ จังหวัดสุรินทร์ ประเทศไทย 32000

*Department of mental health and psychiatric nursing, Boromrajonani College of Nursing, Surin, Surin Province, Thailand, 32000

**Department of Adult and Aging nursing, Boromrajonani College of Nursing, Surin, Surin Province, Thailand, 32000

*Corresponding author. E-mail address: neng_thidarat@hotmail.com

Received: 25 May 2020. Revised: 29 June 2020. Accepted: 10 July 2020

บทคัดย่อ

หลักการและเหตุผล : ผู้สูงอายุเป็นกลุ่มที่มีโอกาสเกิดโรคซึมเศร้าได้เนื่องจากความเสื่อมถอยทางร่างกายและจิตใจจนทำให้ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองลดลง

วัตถุประสงค์ : ผลของกิจกรรมการระลึกถึงความหลังต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองในผู้สูงอายุ

วิธีการศึกษา : การวิจัยแบบผสมผสาน กลุ่มตัวอย่างคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจงจากผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะซึมเศร้า จำนวน 15 คน เครื่องมือประกอบด้วย 1) เครื่องมือในการทดลอง ได้แก่ กิจกรรมการระลึกความหลัง ซึ่งพัฒนาตามแนวคิดของ Hamilton (1985) ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน รวมทั้งสิ้น 60-120 นาที และ 2) เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย 1) แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบวัดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองซึ่งมีความเชื่อมั่นที่ 0.83 3) แนวทางการสัมภาษณ์เชิงลึกวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติพรรณนา สถิติที่คู่และการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการศึกษา : คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังการทดลอง พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t=-4.23, p<0.01$) และผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ สรุปได้ 4 ประเด็นหลัก 1) ดูแลตนเองได้ 2) พอใจในสิ่งที่ทำ 3) เป็นที่พึ่งพา 4) ความสำเร็จของบุตรหลาน

สรุป : กิจกรรมการระลึกถึงความหลังสามารถเพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองในผู้สูงอายุได้สำคัญ

คำสำคัญ : ผู้สูงอายุ, ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง, การระลึกความหลัง

วารสารการแพทย์โรงพยาบาลศรีสะเกษ สุรินทร์ บุรีรัมย์ 2563;35(2): 231-242

ABSTRACT

- Background** : The elderly people are the venerability group because the mind and body impairment which affect their self-esteem.
- Objective** : To study the effect of Reminiscence activity on the self-esteem of Elderly People
- Methods** : The mix method research. 15 participants aged 60 years and over who were risk group of depressive symptom using purposive sampling. The instruments consisted of: 1) an experimental tool, the “reminiscence activity”, based on a conceptual framework referring to Hamilton (1985). The program included 3 steps, overall 60-120 minutes; 2) measurement tools, including the demographic data questionnaire and the self-esteem questionnaire. The reliability of the self-esteem questionnaire was tested using Cronbach’s alpha coefficient, yielding a value of 0.83. Data were analyzed using descriptive statistics and paired t-test.
- Results** : The results revealed that the self-esteem mean score of older adults after participating in the reminiscence activity was significantly higher than the mean score before participating in the program ($t=-4.23$, $p<0.01$). The findings revealed the meaning of self-esteem as perceived by the elderly people in four themes. The first theme was being self-care, the second theme was being self- satisfaction, the third theme was being supporter and the fourth theme was being children’s success.
- Conclusion** : The reminiscence activity could increase self -esteem of the elderly people.
- Keywords** : elderly, self-esteem, reminiscence.

Med J Srisaket Surin Buriram Hosp 2020;35(2): 231-242

หลักการและเหตุผล

โรคซึมเศร้าถือเป็นโรคที่คร่าชีวิตคนไทยไปไม่น้อย คนไทยป่วยโรคซึมเศร้า 1.5 ล้านคน ขณะที่ทั่วโลกมีผู้ป่วยกว่า 300 ล้านคน⁽¹⁾ และมีการคาดการณ์ว่าภายในปี พ.ศ. 2563 ภาวะซึมเศร้าจะเป็นปัญหาสาธารณสุขอันดับ 1 ของโลก กลุ่มผู้สูงอายุเป็นกลุ่มประชากรที่มีโอกาสเกิดโรคซึมเศร้าได้มากกว่ากลุ่มวัยอื่น มีรายงานว่าภาวะซึมเศร้าในผู้สูงวัยพบมากถึงร้อยละ 10-20 ของประชากร⁽²⁾ เนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ความเสื่อมถอยด้านร่างกายส่งผลให้เกิดการเจ็บป่วยมีโรคภัยไข้เจ็บมรุมเร้า เป็นโรคเรื้อรัง หรือมีความทุพพลภาพ ซึ่งทำให้ทุกข์ทรมาน เจ็บปวด หรือเกิดความรู้สึกว่าร่างกายไม่แข็งแรงมากไปกว่านั้นผู้สูงอายุอาจจะต้องเผชิญกับความสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก หรือการเกษียณอายุจากการทำงาน

นอกจากนี้การเปลี่ยนบทบาทจากหัวหน้าครอบครัวหรือการเป็นผู้นำครอบครัวมาเป็นผู้ตามหรือการไม่ได้รับการยอมรับนับถือจากสังคม จะทำให้ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองลดลง และนำไปสู่การเกิดโรคซึมเศร้าในผู้สูงอายุได้ (Late life depression) หากไม่ได้รับการดูแล^(2,3) โดยมีการศึกษาพบว่าผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าจะมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำ⁽⁴⁾ ดังนั้นการส่งเสริมความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งที่จำเป็นในการป้องกันการเกิดภาวะซึมเศร้าในวัยผู้สูงอายุ

ทฤษฎีอัตถิภาวนิยม (Existentialism) เชื่อว่ามนุษย์ดำรงชีพอยู่ได้ด้วยการเห็นความหมายของการมีชีวิต คนแต่ละคนต่างแสวงหาความหมายของการมีชีวิตตามที่ตนเห็นดีเห็นงาม การเห็นคุณค่าของชีวิตมีความหมายเป็นพิเศษสำหรับผู้สูงอายุ การย้อนคิดถึงอดีตเป็นวิธีหนึ่งที่ผู้สูงอายุประเมินคุณค่าหรือแสวงหาความหมาย

ของการมีชีวิต ถ้าเห็นชีวิตที่ผ่านมาเต็มไปด้วยความหมาย และมีคุณค่าจะทำให้เขามีชีวิตและกำลังใจที่ดีในการเป็นผู้สูงอายุ⁽⁵⁾ สอดคล้องกับ ทฤษฎี Life review การย้อนนึกถึงอดีตของผู้สูงอายุ ในด้านมีคุณค่าคือฝึกฝนความจำ ตึงความคิดความรู้สึกในจิตใจได้สำนึกให้มาสู่จิตสำนึก เพิ่มพูนความภาคภูมิใจในตนเองและควมมีสติสัมปชัญญะ คุณค่าเหล่านี้มีความจำเป็นต่อการปรับตัวในวัยสูงอายุ ดังนั้นด้วย ผู้สูงอายุมักจะชอบคิดถึงอดีตเป็นธรรมชาติ การส่งเสริมความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองแก่ผู้สูงอายุด้วยการทำกิจกรรมระลึกความหลัง จึงเป็นวิธีการหนึ่งที่สามารถนำไปใช้ในการดูแลผู้สูงอายุได้ เนื่องจากการเอื้อให้ผู้สูงอายุย้อนคิดถึงอดีตด้วยความพอใจ อิ่มใจในตนเอง เป็นผู้สูงอายุที่ปรับตัวในยามสูงวัยอย่างมีประสิทธิภาพและเป็นคนที่มีความสุขในยามสูงอายุ^(6,7) และเช่นเดียวกันกับแนวคิดของแฮมิลตัน⁽⁸⁾ กล่าวว่า การระลึกถึงความหลัง เป็นการย้อนคิดถึงความหลัง มุ่งให้บุคคลเรียกคืนประสบการณ์ที่ผ่านมา จะช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดความภาคภูมิใจ รู้สึคว่าตนเองมีคุณค่าในการดำเนินชีวิตต่อไป

จากการทบทวนวรรณกรรม การระลึกถึงความหลังได้มีการนำไปศึกษาวิจัยกับกลุ่มผู้สูงอายุอย่างหลากหลาย โดยพบว่า มีการศึกษาผลของการระลึกถึงความหลังอย่างมีรูปแบบต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและความหวังของผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ พบว่าความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$)⁽⁹⁾ และการศึกษาของวาสนา วรรณเกษม (2554)⁽¹⁰⁾ พบว่าภายหลังจากผู้สูงอายุโรคซึมเศร้าเข้าร่วมโปรแกรมการระลึกถึงความหลังระดับภาวะซึมเศร้าลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ในขณะที่การศึกษาของสุมาลา ถนอมพันธ์ (2553)⁽¹¹⁾ พบว่า การระลึกความหลังในผู้สูงอายุโรคเมเร็งทำให้ผู้สูงอายุโรคเมเร็งมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงขึ้นคะแนนภาวะซึมเศร้าลดลงและเพิ่มความผาสุกในชีวิต จากผลการวิจัยสามารถสรุปได้ว่า การระลึกถึงความหลังเป็นกิจกรรมที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการดูแลด้านจิตใจแก่ผู้สูงอายุในการป้องกันการเกิดโรคซึมเศร้าได้ อย่างไรก็ตามการวิจัยที่ผ่านมา มีการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่มีความต่างกันไปใน

ลักษณะของกลุ่มสูงอายุ ดังนั้นเพื่อให้การนำไปใช้ในการดูแลผู้สูงอายุได้อย่างสอดคล้องกับบริบทของแต่ละคน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะซึมเศร้า ยังต้องการการศึกษาวิจัย วิธีการวิจัยแบบผสมผสาน⁽¹²⁾ เป็นแนวทางหนึ่งที่น่าสนใจเข้าใจปรากฏการณ์ที่ศึกษาเพื่อให้ได้ข้อมูลที่สะท้อนให้เห็นว่าความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองตามมุมมองของผู้สูงอายุว่าเป็นอย่างไรซึ่งผลการวิจัยจะปรากฏสนับสนุนทั้งเชิงประจักษ์ทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพดังนั้นในการวิจัยนี้ จึงทำการศึกษาผลกิจกรรมการระลึกความหลังต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ โดยวิธีการวิจัยแบบผสมผสาน เพื่อให้มีข้อมูลอย่างลุ่มลึกมากขึ้นโดยดำเนินการในผู้สูงอายุชุมชนแห่งหนึ่งที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะซึมเศร้า เพื่อนำผลของกิจกรรมการระลึกความหลังไปพัฒนากิจกรรมของชุมชนด้านการป้องกันภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาผลของกิจกรรมการระลึกถึงความหลังต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองในผู้สูงอายุ
2. ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองตามมุมมองของผู้สูงอายุว่าเป็นอย่างไร

กรอบแนวคิดในการศึกษา

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาผลของโปรแกรมการระลึกความหลังต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะซึมเศร้าภายใต้แนวคิดการระลึกความหลัง (Reminiscence) ของฮามิลตัน⁽⁸⁾ ที่ประกอบด้วย ขั้นตอนที่ 1 การเลือกเหตุการณ์ในอดีต ขั้นตอนที่ 2 การค้นหาความหมายของเหตุการณ์ ขั้นตอนที่ 3 การแบ่งปันประสบการณ์ให้ผู้อื่นฟัง ช่วยให้ผู้สูงอายุได้ระลึกถึงประสบการณ์ที่ผ่านมาในอดีตแต่ละช่วงชีวิต ให้ผู้สูงอายุได้ทบทวนเหตุการณ์ต่างๆ ได้เรียนรู้ที่จะนำประสบการณ์ในอดีต ค้นหาความหมายของช่วงชีวิตที่ผ่านมา ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

กิจกรรมการระลึกความหลัง (Reminiscence)**3 ขั้นตอน**

ขั้นตอนที่ 1 การเลือกเหตุการณ์ในอดีต

ขั้นตอนที่ 2 การค้นหาความหมายของเหตุการณ์

ขั้นตอนที่ 3 การแบ่งปันประสบการณ์ให้ผู้อื่นฟัง

ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

สมมติฐานการศึกษา ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมการระลึกความหลัง ผู้สูงอายุมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

วิธีการศึกษา การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของกิจกรรมการระลึกถึงความหลังต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองในผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจงจากผู้ที่มียาอยู่ตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปและมีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนด จำนวน 15 คน โดยการใช้วิธีผสมผสาน (mix method) โดยการศึกษาทั้งทดลองแบบกลุ่มเดียววัดก่อนและหลังทดลอง (Quasi-Experimental One group Pretest-Posttest Design) ร่วมกับการใช้การวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการสัมภาษณ์เชิงลึกและทำการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (content analysis) เพื่อศึกษาคูณค่าในตนเองตามมุมมองของผู้สูงอายุโดยทำการศึกษาระหว่างเดือน กุมภาพันธ์-เมษายน พ.ศ. 2563

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ผู้ที่มีอายุ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป และมีสัญชาติไทย ที่มีภูมิลำเนาในชุมชนแห่งหนึ่ง ของพื้นที่ตำบลสลักได อำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์

กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ที่มีอายุ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป และมีสัญชาติไทย ที่มีภูมิลำเนาในชุมชนแห่งหนึ่ง ของพื้นที่ตำบลสลักได อำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์ทั้งนี้ในการวิจัยนี้ กลุ่มตัวอย่าง มีจำนวน 15 คน โดยทำการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจงจากผู้ที่มียาอยู่ตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป

1. เป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดภาวะซึมเศร้า โดยประเมินจากแบบวัดซึมเศร้าแบบ 2Q โดยการคัดกรอง

เป็นการตอบประเมินความรู้สึกของตนเองในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา โดยคัดเลือกผู้ที่ตอบว่าใช้อย่างน้อย 1 ใน 2 ข้อ

2. สามารถอ่านออกเขียนได้
3. ไม่มีความพิการทางหู
4. ไม่มีปัญหาเกี่ยวกับโรคทางสมองหรือระบบประสาทการรับรู้

เครื่องมือในการวิจัย ได้แก่

1. แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคลได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ศาสนา ระดับการศึกษา อาชีพในปัจจุบัน สมาชิกในครอบครัว รายได้ โรคประจำตัวโดยมีการตรวจสอบความตรงของเนื้อหา (Content validity) สำหรับแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ผู้วิจัยนำไปตรวจสอบความตรงตามเนื้อหากับผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญด้านผู้สูงอายุ จำนวน 1 คน และด้านการพยาบาลจิตเวช จำนวน 2 คน และนำมาคำนวณหาค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา ตามเกณฑ์คุณภาพเครื่องมือตรวจสอบดูความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity Index) ผลการตรวจสอบมีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 1

2. แบบวัดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองในการวิจัยนี้ ผู้วิจัยใช้แบบวัดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองซึ่งแปลมาจากแบบวัดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของ Rosenberg โดยวารี กังใจ⁽¹³⁾ มีข้อคำถามทั้งหมด 10 ข้อ ประกอบด้วยข้อความด้านบวก 6 ข้อ และด้านลบ 4 ข้อ ลักษณะเป็นมาตรประมาณค่า 4 ลำดับ ให้คะแนนจาก 4 = เห็นด้วยอย่างยิ่ง 3 = เห็นด้วย 2 = ไม่เห็นด้วย 1 = ไม่เห็นด้วย ข้อความด้านลบจะกลับคะแนนก่อนแล้วจึงรวมคะแนนทั้งหมด คะแนนต่ำสุดเท่ากับ 10 คะแนน

และคะแนนสูงสุดเท่ากับ 40 คะแนน และผู้วิจัยจากหาความเชื่อมั่น (Reliability) โดยนำแบบสอบถามทั้งหมด ไปทดลองใช้กับผู้สูงอายุในชุมชนเขตนอกเมืองสุรินทร์ ซึ่งมีคุณสมบัติเหมือนกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 ราย ซึ่งประกอบด้วย แบบวัดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ภาวะสุขภาพ และนำมาหาค่าทดสอบความเชื่อมั่นของเครื่องมือโดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ผลการตรวจสอบความเชื่อมั่นของเครื่องมือ ได้ผลดังนี้แบบวัดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง มีค่าความเชื่อมั่น 0.83

3. กิจกรรมการระลึกถึงความหลัง ในการวิจัยดำเนินการตามขั้นตอนของการระลึกความหลังตามแนวคิดการระลึกความหลัง (Reminiscence) ของฮามิลตัน⁽⁸⁾ ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ขั้นตอนที่ 1 การเลือกเหตุการณ์ในอดีต ขั้นตอนที่ 2 การค้นหาความหมายของเหตุการณ์ ขั้นตอนที่ 3 การแบ่งปันประสบการณ์ให้ผู้ฟัง โดยพยาบาลจะทำหน้าที่ในการเอื้ออำนวยและชี้แนะให้ผู้สูงอายุเห็นสิ่งที่ดีและคุณค่าของตนเองในปัจจุบัน ผู้วิจัยนำไปตรวจสอบความตรงตามเนื้อหากับผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญด้านผู้สูงอายุ 1 คน และด้านการพยาบาลจิตเวช จำนวน 2 คน และนำมาคำนวณหาค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา ตามเกณฑ์คุณภาพเครื่องมือ ตรวจสอบดูความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity Index) ผลการตรวจสอบมีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 1

4. เครื่องมือวิจัยเชิงคุณภาพ

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

1. ผู้วิจัย เป็นเครื่องมือที่สำคัญในการวิจัยเชิงคุณภาพ เป็นผู้ที่ผ่านการเรียนเกี่ยวกับการทำวิจัยเชิงคุณภาพจากการศึกษาในรายวิชาการวิจัยเชิงคุณภาพ ในหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิตและการอบรมด้านการวิจัยเชิงคุณภาพ ประสบการณ์ด้านการทำวิจัยเชิงคุณภาพ และทำการศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมด้วยตนเอง จากตำรา วารสารและเอกสารต่างๆ

2. แนวทางการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง ได้แก่นิยามมองของท่านความมีคุณค่าในตนเองเป็นอย่างไร

แนวคำถามการสนทนาเชิงลึก ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง ลักษณะคำถามเป็นคำถามปลายเปิด เพื่อเริ่มต้นการสัมภาษณ์และสัมภาษณ์ลงลึกในรายละเอียดแต่ละประเด็นการสนทนา เพื่อให้ได้ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยจนกระทั่งข้อมูลอิ่มตัว ผู้วิจัยนำแนวทางการสัมภาษณ์เชิงลึกให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบและให้ข้อคิดเห็น ก่อนนำไปสัมภาษณ์จริง จำนวน 3 คน โดยเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านการวิจัยเชิงคุณภาพ จำนวน 1 คน พยาบาลจิตเวชจำนวน 2 คน และ ทดลองนำไปสัมภาษณ์กับกลุ่มตัวอย่างจริงจำนวน 3 คน และนำมาพิจารณาร่วมกับผู้เชี่ยวชาญก่อนนำไปใช้ในการสัมภาษณ์จริง

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

ภายหลังจากผ่านการขอจริยธรรมจากวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสุรินทร์ ผู้วิจัยพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง ตั้งแต่เริ่มกระบวนการเก็บรวบรวมข้อมูลจนกระทั่ง นำเสนอผลการวิจัย โดยผู้วิจัยจะแจ้งให้ทราบวัตถุประสงค์ และขั้นตอนของการเก็บรวบรวมข้อมูล พร้อมทั้งขอความร่วมมือในการทำวิจัยโดยไม่มีการบังคับใดๆ และมีเอกสารยินยอมเข้าร่วมในการวิจัยและชี้แจงให้ ทราบว่าหากเข้าร่วมการวิจัยแล้ว สามารถออกจากงานวิจัยได้ตลอดเวลาหากต้องการโดยไม่ต้องอธิบายเหตุผล การเข้าร่วมการวิจัยจะไม่ทำให้เกิดผลเสียใดๆ ต่อกลุ่มตัวอย่าง ข้อมูลทั้งหมดของกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยจะเก็บเป็นความลับ การนำข้อมูลไปอภิปราย หรือพิมพ์เผยแพร่จะทำในภาพรวมของวิชาการของผลการวิจัยเท่านั้น

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ทำหนังสือถึงผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสุรินทร์ เพื่อขออนุญาตออกเก็บรวบรวมข้อมูล

2. หลังจากที่ได้รับความเห็นชอบแล้ว ผู้วิจัยได้ทำหนังสือถึงผู้นำชุมชนเพื่อขอเก็บรวบรวมข้อมูลชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัย และขั้นตอนในการวิจัย รวมทั้งการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่างการวิจัย

3. คัดเลือกผู้สูงอายุให้เข้ามาเป็นกลุ่มตัวอย่าง โดยการแนะนำตนเอง บอกวัตถุประสงค์ของผู้วิจัยให้กับผู้สูงอายุทราบและเข้าใจและสอบถามความยินยอมในการเข้าร่วมการวิจัยพร้อมลงนามยินยอมเป็นหลักฐาน

4. เมื่อผู้สูงอายุยินดีให้ความร่วมมือ ผู้วิจัยบันทึกข้อมูลส่วนตัวของผู้สูงอายุและให้ทราบถึงขั้นตอนการวิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลส่วนตัวและเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบจำเพาะเจาะจง จำนวน 15 คน ผู้วิจัยจะประเมินความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง โดยใช้แบบวัดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ของวารี กังใจ (2540)⁽¹²⁾ ก่อนการทดลอง หลังจากนั้นดำเนินกิจกรรมการระลึกความหลังตามขั้นตอนกับกลุ่มตัวอย่างคนละ 90-120 นาที จากนั้นประเมินความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองอีกครั้งทันทีภายหลังเสร็จสิ้นการทดลอง

5. ดำเนินการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ รวมทั้งสิ้น 15 คน สัมภาษณ์แบบตัวต่อตัว (Face-to-Face) โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) ภายหลังการทำกิจกรรมการระลึกความหลังในการสนทนาแต่ละครั้ง ใช้เวลาประมาณ 60-90 นาที ในขณะที่ทำการสนทนา ผู้วิจัยสังเกตปฏิกิริยาของผู้ให้ข้อมูลตามความเป็นจริง เช่น สีหน้าท่าทาง ลักษณะการพูด และน้ำเสียง เป็นต้น ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจนกระทั่งข้อมูลมีความอิ่มตัว รวมผู้ให้ข้อมูลทั้งหมด 15 ราย ไม่พบผู้ปฏิเสธการให้ข้อมูล

6. การวิเคราะห์ข้อมูล

ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ โปรแกรมคอมพิวเตอร์ ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

6.1 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงทดลอง

6.1.1 วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างโดย แจกแจงความถี่และร้อยละ

6.1.2 หาค่าคะแนนจากการประเมินความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และแบบทดสอบก่อนและหลังการทดลอง

6.1.3 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าคะแนนความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้ Dependent T- test

6.2 การวิจัยเชิงคุณภาพ

6.2.1 ตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล

6.2.2 จำแนกและจัดระบบข้อมูล เป็นการนำข้อมูลที่ได้นำมาจำแนกและจัดหมวดหมู่ออกเป็นระบบ

6.2.3 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการตีความสร้างข้อสรุปแบบอุปนัย (Analytic induction) เป็นการนำข้อมูลที่ได้จากเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นมาวิเคราะห์เพื่อหาบทสรุปร่วมกันของ เรื่องนั้นและการสร้างความเชื่อถือได้ของผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ (Trustworthiness) โดยการตรวจสอบข้อมูลโดยผู้เข้าร่วมวิจัย (member checking) และผู้ทรงคุณวุฒิ (peer debriefing)

6.2.4 นำเสนอข้อมูลเป็นข้อความแบบบรรยาย

ผลการศึกษา

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 80 และเป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 20 อายุส่วนใหญ่อยู่ในช่วงระหว่างอายุ 60-69 ปี จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 46.7 รองลงมาอยู่ในช่วงระหว่างอายุ 70-79 ปี จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 33.3 ตามลำดับ มีสถานภาพสมรสคู่ คิดเป็นร้อยละ 53.3 รองลงมา สถานภาพโสด คิดเป็นร้อยละ 20 ตามลำดับกลุ่มตัวอย่างนับถือศาสนาพุทธ และมีระดับการศึกษาอยู่ระดับประถมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 100 ด้านการประกอบอาชีพส่วนใหญ่เป็นเกษตรกร คิดเป็นร้อยละ 40 รองลงมาคือว่างงาน คิดเป็นร้อยละ 33.3 ตามลำดับลักษณะการอยู่อาศัยพบว่าอยู่อาศัยกับบุตรหลาน คิดเป็นร้อยละ 40 รองลงมาคืออยู่กับคู่สมรสและบุตรและอยู่กับพี่น้อง/ญาติ คิดเป็นร้อยละ 20 ตามลำดับ สภาพเศรษฐกิจส่วนใหญ่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 93.3 และไม่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 6.7 กลุ่มตัวอย่างมีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 60 และไม่มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 40 (ตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 จำนวน และร้อยละของข้อมูลส่วนบุคคล จำแนกตาม เพศ อายุ สถานภาพสมรส ศาสนา ระดับการศึกษา อาชีพ ลักษณะการอยู่อาศัย สภาพเศรษฐกิจ และโรคประจำตัวอื่น (n=15)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน (คน)
เพศ	
ชาย	3
หญิง	12
อายุ (ปี)	
60 - 69	7
70 - 79	5
80 - 89	1
90 - 99	2
สถานภาพสมรส	
โสด	3
คู่	8
หม้าย	2
หย่าร้าง/แยกกันอยู่	2
ศาสนา	
พุทธ	15
ระดับการศึกษา	
ประถมศึกษา	15
อาชีพในปัจจุบัน	
ว่างงาน	5
เกษตรกร	6
ค้าขาย	3
อื่นๆ	1
ลักษณะการอยู่อาศัย	
อยู่กับคู่สมรสและบุตร	3
อยู่กับคู่สมรส บุตร และหลาน	2
อยู่กับบุตรหลาน	6
อยู่กับพี่น้อง/ญาติ	3
อื่นๆ	1
สภาพเศรษฐกิจ	
เพียงพอ	14
ไม่เพียงพอ	1
โรคประจำตัวอื่น	
ไม่มี	6
มี	9

กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง (ก่อนการทดลอง เท่ากับ mean=32.0, S.D=3.8; หลังการทดลอง เท่ากับ mean=36.0, S.D=2.9)(ตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ทั้งก่อนและหลังการทดลองเป็นรายบุคคล (N=15)

คนที่	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง
1	37	38
2	36	39
3	33	35
4	34	37
5	29	38
6	23	34
7	32	36
8	30	40
9	27	33
10	36	37
11	34	36
12	30	30
13	32	31
14	32	38
15	35	38
Mean (SD)	32.0(3.8)	36.0(2.9)

ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังการทดลองพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = -4.23$, $p < 0.01$) (ดังแสดงในตารางที่ 3)

ตารางที่ 3 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุก่อนและหลังการทดลอง (N=15)

การเปรียบเทียบ	N	การเห็นคุณค่าในตนเอง		t	p-value
		Mean	SD		
ก่อนการทดลอง	15	32.0	3.8	-4.23	0.001*
หลังการทดลอง	15	36.0	2.9		

$p < 0.01$

ผลการศึกษา

การศึกษาความมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะซึมเศร้าเสนอผลการวิจัยเป็น 4 ประเด็นหลักดังนี้ 1) ดูแลตนเองได้ 2) พอใจในสิ่งที่มี 3) เป็นที่พึ่งพา 4) ความสำเร็จของบุตรหลาน

1) ดูแลตนเองได้ หมายถึง การที่ผู้สูงอายุสามารถดูแลตนเองได้ตามสถานะของตนเอง ทั้งนี้ การดูแลตนเอง ประกอบด้วย การดูแลสุขภาพและการพึ่งตนเองได้ ซึ่งการดูแลตนเองด้านสุขภาพได้ จะทำให้ไม่ต้องไปเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล ในส่วนของการพึ่งตนเองได้ นั่นคือ การช่วยเหลือตนเองได้ตามสังขารของวัยสูงอายุ โดยที่ไม่ต้องรอการพึ่งพาคนอื่นดังแสดงตัวอย่างบทสัมภาษณ์

“ดูแลตนเองให้ไม่ต้องไปนอนโรงพยาบาล เพราะตนเองก็เป็นหลายโรค คือ เบาหวาน ความดัน”

“เราต้องดูแลตนเอง เพราะจะมารอให้ใครมาดูแลเราก็ไม่ได้ มีหน้าที่ที่รับผิดชอบ ถึงแม้จะไม่เหมือนเดิม แต่ก็ยังมีอะไรให้ทำทุกวัน”

2) พอใจในสิ่งที่มี หมายถึง ผู้สูงอายุความพอเพียงในการใช้ชีวิต เพียงแค่อินอยู่หลับนอนได้ ทำมาหากินตามสภาพของตนเองและมีเงินในการใช้จ่ายอย่างสมดุล ดังแสดงตัวอย่างบทสัมภาษณ์

“การกินอิ่ม นอนหลับ ชีวิตก็มีความสุขแล้ว การได้เลี้ยงไก่”

“การไม่มีหนี้สิน อยู่อย่างพอเพียง การได้ทำในสิ่งที่อยากทำ เช่น ทำนา ปลูกถั่ว”

“อยู่คนเดียวได้ เขาสร้างมาแบบนี้ก็ยอมรับ ปลูกผักขาย มีเงินเก็บเงินใช้ ไปวัดทำบุญ บริจาคที่ดินให้วัด”

“แต่ก่อนทำงาน คือ ทำเฟอร์นิเจอร์และซ่อมรถ รู้สึกมีความสุขที่ได้ทำ เพราะทำแล้วได้เงิน”

3) เป็นที่พึ่งพาหมายถึง ผู้สูงอายุมองชีวิตของตนเองว่าในชีวิตที่ผ่านมา สามารถเป็นที่พึ่งแก่ลูกหลานและครอบครัวได้

“ได้ดูแลแม่ เข็ดขี้เข็ดเยียวเหมือนที่แม่เคยดูแลเรา ได้ทำงาน หารายได้ ดูแลครอบครัว ลูกหลานและเลี้ยงหลานมา 5 คน”

“ตอนเด็กครอบครัวค่อนข้างลำบาก เราได้ช่วยแม่ทำงานหาเงินมาจุนเจือครอบครัวตั้งแต่ยังเล็ก ปัจจุบันดูแลตัวเองได้ ทำงานมีเงินเป็นของตัวเอง ทำงานบ้านกับตาสองคน ช่วยลูกดูแลเลี้ยงหลาน”

4) ความสำเร็จของบุตรหลานหมายถึง ผู้สูงอายุเห็นความสำเร็จของลูกหลาน จากการที่ตนเองได้เลี้ยงดูมาตลอดชีวิตที่ผ่านมา

“ส่งลูกเรียนจนจบปริญญา ปัจจุบันก็เลี้ยงหลาน คอยสอนหลานให้เป็นเด็กดี อยู่บ้านก็ทำงานบ้านได้ แต่อาจไม่เท่าตอนสาว ๆ ทำความสะอาดบ้าน ทำกับข้าว”

“ภูมิใจที่ทำงานส่งลูกเรียนจนจบ ตอนนั้นก็ทำงานได้ ห่อข้าวต้มขายที่บ้านบ้าง ที่ตลาดบ้าง มีเงินใช้เอง ถ้าไม่พอก็หาไปเรื่อย ๆ”

การอภิปรายผล

ผลการวิจัย หลังจากจากการเข้าร่วมกิจกรรมการระลึกความหลังความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น แม้ว่ามีเพียงหนึ่งรายที่คะแนนคงเดิมอย่างใดก็ตาม ผู้สูงอายุรายนี้ได้รับรู้ถึงคุณค่าของตนเองสะท้อนผ่านการบอกเล่าเรื่องราวในชีวิตที่ผ่านมาซึ่งผลการวิจัยสามารถอธิบายได้ว่า เนื่องจาก การระลึกความหลังจะมีกลวิธีที่มุ่งเน้นไปที่ความทรงจำที่ดีและมีความหมายต่ออารมณ์ ความคิดและความรู้สึก โดยทำให้ผู้สูงอายุได้ทบทวนกลับไปทบทวนเรื่องราวในชีวิตที่ผ่านมา การได้เล่าความทรงจำที่ดี ความภาคภูมิใจที่ผ่านมาในตนเอง เป็นกลไกทางจิตวิทยาอย่างหนึ่งที่ส่งเสริมความมีคุณค่าในตนเองได้⁽⁸⁾ การระลึกถึงความหลังจะช่วยให้ผู้สูงอายุรับรู้ว่าคุณค่าในชีวิตของตนเองผ่านการระลึกความทรงจำที่ผ่านเข้ามาในชีวิตสอดคล้องกับที่ Butler^(6,7) นักจิตวิทยา ทฤษฎีทบทวนชีวิต (life review) กล่าวว่า การทบทวนชีวิตในด้านคุณค่าจะเป็นการดึงความรู้สึกที่อยู่ในจิตใต้สำนึกให้มาสู่จิตสำนึกทำให้เพิ่มพูนความภาคภูมิใจในตนเองได้ ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของสินินาฏ ตรีรินทร์⁽¹⁴⁾ ที่ศึกษาผลของโปรแกรมการระลึกความหลังต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและความผาสุก

ทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุโรคเรื้อรังที่พักรักษาตัวในโรงพยาบาล แผนกผู้ป่วยศัลยกรรม โรงพยาบาลจังหวัดแห่งหนึ่ง พบว่า ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมผู้สูงอายุมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < 0.001$ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับการศึกษาของวาสนา วรรณเกษม⁽¹⁰⁾ ศึกษาผลของโปรแกรมการพยาบาลที่เน้นการปรับตัวและการระลึกถึงความหลังต่ออาการซึมเศร้าของผู้ป่วยโรคซึมเศร้าวัยสูงอายุพบว่า อาการซึมเศร้าของผู้ป่วยโรคซึมเศร้าวัยสูงอายุ หลังได้รับโปรแกรมการระลึกถึงความหลังต่ำกว่าก่อนได้รับโปรแกรมการระลึกถึงความหลังอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($t = 5.91$) และยังทำให้อาการซึมเศร้าของผู้ป่วยโรคซึมเศร้าวัยสูงอายุกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการระลึกถึงความหลังต่ำกว่ากลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($t = -3.12$) รวมทั้ง การศึกษาของ สุมาลา ถนอมพันธ์ (2553)⁽¹¹⁾ โดยพบว่า การระลึกความหลังทำให้มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงขึ้นและคะแนนภาวะซึมเศร้ามลดลงในผู้สูงอายุโรคมะเร็ง

และเมื่อพิจารณาจากผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ สรุปได้ 4 ประเด็นหลัก 1) ดูแลตนเองได้ 2) พอใจในสิ่งที่มี 3) เป็นที่พึ่งพา 4) ความสำเร็จของบุตรหลานสามารถอธิบายได้ว่า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ สอดคล้องกับการศึกษาของสิริพร สุธิญา (2550)⁽¹⁵⁾ พบว่า การที่ผู้สูงอายุสามารถดูแลตนเองได้ จะส่งผลให้ผู้สูงอายุรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง พอใจในตนเองและมองเห็นว่าตนเองมีคุณค่า ทำนองเดียวกันสุรัชย์ อยู่สาโก⁽¹⁶⁾ ยังพบว่า การที่ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมในการดูแลตนเองที่ดี จะส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมากขึ้นและนอกจากนี้การที่ผู้สูงอายุอบรมเลี้ยงดูบุตรหลานให้เป็นคนดี ภูมิใจที่มีส่วนช่วยแบ่งเบาเรื่องภาระเลี้ยงดูและอบรมสั่งสอนหลานทำตนเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับบุตรหลาน⁽¹⁶⁾ สอดคล้องกับการศึกษาของสุพรรณษา แสงพระจันทร์, จินห์จุฑา ชัยเสนา ดาลลาส, ภารภัทร เสงอุดมทรัพย์และเวทิส ประทุมศรี (2559)⁽¹⁷⁾ ผู้สูงอายุรับรู้ความหมายของความมีคุณค่าในตนเองว่าความภูมิใจในสิ่งที่ทำ คือการได้ทำใน

สิ่งที่เกิดประโยชน์กับสังคม การดูแลพึ่งพาตนเอง และการสร้างคน

สรุป

สรุปได้ว่า การระลึกความหลังส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น โดยการทำกิจกรรมนี้สามารถช่วยให้ผู้สูงอายุได้ทวนกลับไปมองสิ่งดีๆ ในชีวิตที่ผ่านมาซึ่งตนเองไม่ได้เคยย้อนมองกลับไป อีกทั้งยังการพูดถึงอดีตยังสอดคล้องกับลักษณะของผู้สูงอายุที่ชอบเล่าเรื่องราวในอดีตของตนเองให้ลูกหลานหรือคนอื่นๆ ฟังการที่มีโอกาสบอกเล่าเรื่องราวในชีวิต พยาบาลใช้กระบวนการเชื่อมโยงสถานการณ์ดีๆ มาเสริมแรงให้ผู้สูงอายุรับรู้ว่าคุณค่าตนเองมีคุณค่ามากเพียงใด จากการมองเพียงเป็นสิ่งที่ผ่านมาในชีวิตกลับกลายเป็นสิ่งที่น่าภูมิใจ มีความพอใจ ยินดีในชีวิตมากขึ้น กิจกรรมนี้สามารถนำไปสู่การช่วยป้องกันภาวะซึมเศร้าในวัยสูงอายุได้

ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

บุคลากรทางสุขภาพควรนำกิจกรรมการระลึกความหลังเข้าไปเป็นส่วนหนึ่งในกิจกรรมของการพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในชุมชนเพื่อเสริมสร้างความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเป็นการป้องกันการเกิดภาวะซึมเศร้าในวัยสูงอายุ

ข้อเสนอแนะในการศึกษาต่อไป

ขยายผลการศึกษาวิจัยเชิงทดลองในกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าที่มีขนาดของกลุ่มตัวอย่างมากขึ้นและทำการศึกษาเปรียบเทียบกับกลุ่มที่ได้รับการดูแลตามปกติ

ข้อจำกัดงานวิจัย

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยนี้เป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า หากนำไปใช้ในวัยอื่นๆ ควรมีการศึกษาวิจัยเพิ่มเติม

เอกสารอ้างอิง

1. กรมสุขภาพจิต. โรคซึมเศร้า ความผิดปกติทางอารมณ์ที่รักษาให้หายได้. [อินเทอร์เน็ต] 2562. [สืบค้นเมื่อ 15 เมย. 2563]. เข้าถึงได้จาก : URL : <https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=29902>.
2. ทิปาภา ชูติกาญจน์โกศล. อาการซึมเศร้าในผู้สูงอายุ อันตรายกว่าที่คิด. [อินเทอร์เน็ต] 2560. [สืบค้นเมื่อ 20 เมย. 2563]. เข้าถึงได้จาก : URL : <https://www.samitivejhospitals.com/th/ซึมเศร้าในผู้สูงอายุ>.
3. ทิปาภา ชูติกาญจน์โกศล, วีรศักดิ์ เมืองไพศาล. (AgingCare) Elders' Mental Health : Late life Department. [อินเทอร์เน็ต] 2562. [สืบค้นเมื่อ 20 เมย. 2563]. เข้าถึงได้จาก : URL: <https://www.bdmscmeonline.com/content/Annual-Meeting-2019/Elders--Mental-Health-Late-life-Department>
4. สาวิตรี สิงหา. การพยาบาลผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า. วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีมหาวิทยาลัยอุบลราชธานี 2559;18(3):15-24.
5. ศรีเรือน แก้วกังวาน. จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์; 2549.
6. Butler RN. The life review: An interpretation of reminiscence in the aged. Psychiatry 1963; 26(1):65-76.
7. Butler RN. Successful aging and the role of the life review. J Am Geriatr Soc. 1974;22(12): 529-35.
8. Hamilton D. Reminiscence Therapy. In: Bulechek G, McCloskey J, eds. Nursing Interventions: Treatments for Nursing Diagnoses. Philadelphia: Saunders; 1985: 139-51.
9. จงกรม ทองจันทร์. ผลของการระลึกความหลังอย่างมีรูปแบบต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและความหวังในผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ. [วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต], สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ, คณะพยาบาลศาสตร์, บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยบูรพา; 2544.
10. วาสนา วรรณเกษม, รังสิมันต์ สุนทรไชยา. ผลของโปรแกรมการพยาบาลที่เน้นการปรับตัวและการระลึกความหลังต่อการซึมเศร้าของผู้ป่วยสูงอายุที่เป็นโรคซึมเศร้า. วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต 2554;25(3):82-96.
11. สุมาลา ถนอมพันธ์. ผลของการระลึกความหลังต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ภาวะซึมเศร้าความผาสุกในชีวิตของผู้สูงอายุโรคมะเร็ง. [วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต], สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย; ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น; 2553.
12. วัลลิกา ฉลากบาง. การวิจัยแบบผสมผสาน. วารสารมหาวิทยาลัยนครพนม 2560;7(2) :124-32.
13. วารี กังใจ. ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ความสามารถในการดูแลตนเอง และคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ. [วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต], สาขาการพยาบาลผู้สูงอายุ, บัณฑิตวิทยาลัย; ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา; 2540.
14. ลินีนากู ตรีนรินทร์. ผลของโปรแกรมการระลึกความหลังต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ โรคเรื้อรังที่พักรักษาตัวในโรงพยาบาล. [วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต], สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่, คณะพยาบาลศาสตร์, บัณฑิตวิทยาลัย; สงขลา: มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์; 2559.
15. สิริพร สุัญญา. พฤติกรรมการดูแลตนเองกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในสวนรมณีนาค กรุงเทพมหานคร. [สารนิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต], สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ, บัณฑิตวิทยาลัย; กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ; 2550.

16. สุรัชย์ อยู่สาโก. พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุเทศบาลเมืองท่าเรือ-พระแท่น อำเภотаมะกา จังหวัดกาญจนบุรี. [วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต], สาขาวิชาพัฒนศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย; กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศิลปากร; 2550.
17. สุพรรณษา แสงพระจันทร์, จินห์จุฑา ชัยเสนา ดาลาส, ภรภัทร เสงอุดมทรัพย์, เวทีส ประทุมศรี. การรับรู้ความหมายควมมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า. วารสารการพยาบาลกระทรวงสาธารณสุข 2559;26(2):76-88.