

การประยุกต์ใช้โปรแกรมระลึกความหลังแบบรายบุคคล
ในผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า



สารนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช)
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล
พ.ศ. 2553

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหิดล

การประยุกต์ใช้โปรแกรมระลึกความหลังแบบรายบุคคลในผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า
IMPLEMENTING THE INDIVIDUAL REMINISCENCE PROGRAM IN OLDER ADULTS
WITH DEPRESSIVE SYMPTOMS

ชุลีกร กิตติคำแหง 4937004 RAMH/M

พย.ม. (การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช)

คณะกรรมการที่ปรึกษาสารนิพนธ์ : ทศนา ทวีคุณ, Ph.D. (Nursing), โสภิติน แสงอ่อน, Ph.D. (Nursing)

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาความเป็นไปได้ของการนำโปรแกรมระลึกความหลังแบบรายบุคคลไปใช้ เพื่อลดอาการซึมเศร้าและเพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองในผู้สูงอายุที่มีอาการซึมเศร้าระดับปานกลาง จำนวน 5 คน ณ ชุมชนแห่งหนึ่ง จังหวัดชลบุรี โปรแกรมระลึกความหลังแบบรายบุคคลที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ประกอบด้วย 6 กิจกรรม ดังนี้ 1) สร้างสัมพันธภาพและให้ความรู้เกี่ยวกับซึมเศร้า 2) ระลึกถึงความหลังในวัยเด็ก 3) ระลึกถึงความหลังในวัยรุ่น 4) ระลึกถึงความหลังในวัยผู้ใหญ่ 5) ระลึกถึงบุญกุศลที่เคยทำมา และ 6) สรุปบททวนสิ่งที่ได้รับ ผลการศึกษาสามารถสรุปได้เป็น 2 ส่วนดังนี้คือ ส่วนที่ 1 เกี่ยวกับประสิทธิผลของโปรแกรม ผลการศึกษาพบว่าผู้สูงอายุทั้ง 5 คนมีอาการซึมเศร้ามลดลงและมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น ทั้งเมื่อสิ้นสุดโปรแกรมทันที และหลังสิ้นสุดโปรแกรม 2 สัปดาห์ ส่วนที่ 2 เกี่ยวกับความเป็นไปได้ของการนำโปรแกรมมาใช้ ผลการศึกษาพบว่า มีความเป็นไปได้ที่จะนำโปรแกรมนี้อมาใช้ โดยผู้สูงอายุทั้ง 5 คนเห็นประโยชน์ของโปรแกรม ส่วนเนื้อหาและการดำเนินกิจกรรมของโปรแกรม ส่วนใหญ่เป็นไปตามคู่มือโปรแกรม แต่มีการปรับวิธีในการดำเนินกิจกรรมในบางกิจกรรมเพื่อให้สอดคล้องกับบริบทของผู้สูงอายุในแต่ละราย เช่นการเลือกรูปภาพ หรือเพลงที่ใช้ในการกระตุ้นให้ผู้สูงอายุระลึกความหลัง หรือการเปิดโอกาสให้สมาชิกในครอบครัวเข้ามามีส่วนร่วมในการพูดคุย บทเรียนที่ได้จากการศึกษาความเป็นไปได้ของการนำเอาโปรแกรมระลึกความหลังแบบรายบุคคลมาใช้ในการศึกษาครั้งนี้ สามารถเป็นแนวทางสำหรับพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวชที่สนใจจะนำโปรแกรมนี้ไปประยุกต์ใช้ในการให้การดูแลผู้สูงอายุในชุมชนเพื่อป้องกันการเกิดภาวะซึมเศร้าต่อไป

คำสำคัญ: ระลึกความหลัง / ผู้สูงอายุ / ภาวะซึมเศร้า / ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

IMPLEMENTING THE INDIVIDUAL REMINISCENCE PROGRAM IN OLDER ADULTS WITH DEPRESSIVE SYMPTOMS

CHULEEKORN KITTIKUMHANG 4937004 RAMH/M

M.N.S. (MENTAL HEALTH AND PSYCHIATRIC NURSING)

THEMATIC PAPER ADVISORY COMMITTEE: TUSANA THAWEEKOON, Ph.D. (NURSING), SOPIN SANGON, Ph.D. (NURSING)

ABSTRACT

The present study aimed at examining the feasibility of implementing the individual reminiscence program with 5 elderly people with moderate depressive symptoms at a community located in Chonburi province. The reminiscence program is composed of 6 sessions as follows: 1) establishment of relationships and providing knowledge about depression, 2) reminiscence about childhood experiences, 3) reminiscence about adolescence experiences, 4) reminiscence about adulthood experiences, 5) reminiscence about past good deeds, and 6) conclusion. Results of this study have been summarized into 2 parts. Part 1 was related to the effectiveness of the program. The results showed that all 5 elderly people had decreased depressive symptoms and increased self-esteem at the end of the program as well as two weeks later. Part 2 was related to the feasibility of more widely implementing the program. The results showed that it would be feasible to implement this program. All 5 elderly people agreed that the program was useful. For the contents and activities of the program, it was mostly conducted by following the program manual. Some activities had to be individually adjusted to the elderly context, for example, selecting pictures or songs that encourage reminiscence or inviting family members to join in the conversation. Lessons learned from this feasibility study could be used as a guideline for psychiatric and mental health nurses who are interested in applying this program as a nursing intervention, to prevent elderly people in communities from suffering from depression.

KEY WORDS: REMINISCENCE / ELDERLY / DEPRESSIVE SYMPTOMS / SELF-ESTEEM

200 pages