

การศึกษาความว้าเหวและการพัฒนาโปรแกรมเพื่อลดความว้าเหวของผู้สูงอายุ
ในชมรมผู้สูงอายุวัดราษฎร์บูรณะ เขตราษฎร์บูรณะ กรุงเทพมหานคร
โดยใช้หลักโยนิโสมนสิการ

ปริญญานิพนธ์
ของ
คำจันทร์ ร่มเย็น

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว
พฤศจิกายน 2550
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

การศึกษาความว้าเหวและการพัฒนาโปรแกรมเพื่อลดความว้าเหวของผู้สูงอายุ
ในชมรมผู้สูงอายุวัดราษฎร์บูรณะ เขตราษฎร์บูรณะ กรุงเทพมหานคร
โดยใช้หลักโยนิโสมนสิการ

บทคัดย่อ
ของ
คำจันทร์ ร่มเย็น

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว
พฤศจิกายน 2550

THE STUDY OF LONELINESS AND PROGRAM DEVELOPMENT
FOR DECREASING THE ELDERLY'S LONELINESS IN THE ELDERLY'S CLUB
WATRATBURANA RATBURANA DISTRICT BANGKOK
BY YONISOMANASIKARA

AN ABSTRACT
BY
KUMJUN ROMYEN

Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the
Master of Education Degree in Guidance and Counseling Psychology
at Srinakharinwirot University
November 2007

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

การศึกษาความว่าเหวและการพัฒนาโปรแกรมเพื่อลดความว่าเหวของผู้สูงอายุ
ในชมรมผู้สูงอายุวัดราษฎร์บูรณะ เขตราษฎร์บูรณะ กรุงเทพมหานคร
โดยใช้หลักโยนิโสมนสิการ

ของ

คำจันทร์ ร่มเย็น

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญศิริ จีระเดชากุล)

วันที่.....เดือน พฤศจิกายน พ.ศ. 2550

คณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์

.....ประธาน

(อาจารย์อนุสรณ์ อรรถศิริ)

.....กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ชูชีพ อ่อนโคกสูง)

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

.....ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทศพร มณีศรีขำ)

.....กรรมการ

(อาจารย์ อนุสรณ์ อรรถศิริ)

.....กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ชูชีพ อ่อนโคกสูง)

.....กรรมการ

(ดร. มณฑิรา จารุเพ็ง)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดี เป็นเพราะผู้วิจัยได้รับความกรุณาและได้รับคำแนะนำช่วยเหลืออย่างดียิ่งจาก อาจารย์อนุสรณ์ อรรถศิริ ประธานกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ และรองศาสตราจารย์ ชูชีพ อ่อนโคกสูง กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำ และตรวจแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ เพื่อให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ อัจฉรา สุขารมณ อาจารย์วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา และ อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง ที่กรุณาให้ความรู้ คำแนะนำ ให้กำลังใจ และเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือ และโปรแกรมที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทศพร มณีศรีขำ และ อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง ที่กรุณาเสียสละเวลาอันมีค่าเพื่อเป็นกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์ในครั้งนี้ รวมทั้งให้คำแนะนำเพิ่มเติมเกี่ยวกับการทำปริญญานิพนธ์นี้ ให้มีความถูกต้องสมบูรณ์แบบยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณ คณาจารย์ ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒทุกท่าน ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้อันมีค่า ยิ่ง แก่ผู้วิจัย

ขอขอบพระคุณ ประธานชมรมผู้สูงอายุทั้ง 2 แห่งที่กรุณาให้ความช่วยเหลือ และอำนวยความสะดวก ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นอย่างดี

ขอกราบขอบพระคุณ คุณแม่ประนอม พุนโต ผู้ให้ทุนการศึกษา และการช่วยเหลือในด้านต่าง ๆ รวมทั้งคอยห่วงใย ให้กำลังใจ ให้คำปรึกษา ในด้านการศึกษา และการทำวิจัยตลอดระยะเวลาที่ผู้วิจัยศึกษาอยู่ และทำปริญญานิพนธ์ตลอดมา

ขอขอบคุณเพื่อน ๆ นิสิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว รุ่นปี 2548 ทุกคนที่มีส่วนช่วยเหลือผู้วิจัยตลอดระยะเวลาที่ศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัย จนเป็นผลทำให้เกิดความเจริญทางด้านสังคม และสติปัญญาต่อผู้วิจัยเป็นอย่างมาก

ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อเอนก คุณแม่จุฬามาต อุ่นเรือน พี่ชาย และน้องสาว ที่คอยห่วงใย และให้กำลังใจ แก่ผู้วิจัยในด้านการศึกษาตลอดมา

สุดท้ายนี้ คุณความดีและประโยชน์อันเกิดจากปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอน้อมสักการบูชา แต่พระรัตนตรัย บิดา มารดา และ ครู อุปัชฌาย์ อาจารย์ทุกท่าน ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ในด้านต่าง ๆ ตลอดทั้งผู้มีอุปการคุณทุกท่าน ที่ให้ความช่วยเหลือผู้วิจัยด้วยดีตลอดมา จนประสบความสำเร็จในวันนี้

คำจันทร์ ร่มเย็น

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	4
ความสำคัญของการวิจัย.....	4
ขอบเขตของการวิจัย.....	4
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	4
ตัวแปรที่ศึกษา.....	5
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	5
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	10
สมมติฐานในการวิจัย.....	11
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	12
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความจำเริญ.....	13
ความหมายของความจำเริญ.....	13
ชนิดของความจำเริญ.....	14
สาเหตุของความจำเริญ.....	16
ผลกระทบจากความจำเริญ.....	21
การพัฒนาแนวความคิดเกี่ยวกับความจำเริญ.....	22
ลักษณะทางอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมของบุคคลที่จำเริญ.....	24
การวินิจฉัยความจำเริญ.....	26
การประเมินความจำเริญในผู้สูงอายุ.....	26

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
2 (ต่อ) งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความว่าเหว่.....	28
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ.....	32
ความหมายของผู้สูงอายุ.....	32
การแบ่งกลุ่มผู้สูงอายุ.....	34
ทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ.....	36
การเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ.....	39
ปัญหาที่พบในผู้สูงอายุ.....	40
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ.....	41
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม.....	43
ความหมายของกิจกรรมกลุ่ม.....	43
จุดมุ่งหมายกิจกรรมกลุ่ม.....	44
คุณค่าของกิจกรรมกลุ่ม.....	46
ขนาดของกลุ่มที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม.....	48
กิจกรรมที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม.....	48
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม.....	50
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ.....	54
ความสำคัญของโยนิโสมนสิการ.....	54
ความหมายของโยนิโสมนสิการ.....	54
องค์ประกอบของโยนิโสมนสิการ.....	55
กลไกทำงานของโยนิโสมนสิการ.....	55
วิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ.....	57
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ.....	64

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
3	วิธีดำเนินการวิจัย.....
	การกำหนดกลุ่มประชากรและเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....
	การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....
	การเก็บรวบรวมข้อมูล.....
	การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล.....
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....
	สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....
	การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....
	ผลของการวิเคราะห์ข้อมูล.....
5	สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....
	ความมุ่งหมายของการวิจัย.....
	สมมติฐานในการวิจัย.....
	ขอบเขตของการวิจัย.....
	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....
	วิธีดำเนินการทดลอง.....
	การวิเคราะห์ข้อมูล.....
	สรุปผลการวิจัย.....
	การอภิปรายผล.....
	ข้อเสนอแนะ.....

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
บรรณานุกรม.....	104
ภาคผนวก.....	113
ภาคผนวก ก	114
ภาคผนวก ข	187
ประวัติย่อผู้วิจัย	193

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 การเข้าร่วมโปรแกรมเพื่อลดความว้าเหวของผู้สูงอายุ.....	72
2 แบบแผนการทดลอง Randomized Control Pretest – Posttest Design	73
3 แสดงจำนวนร้อยละของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุวัดราษฎร์บูรณะ ตามตัวแปร เพศ อายุ สถานภาพสมรส ภาวะสุขภาพ และระดับการศึกษา	77
4 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เพื่อศึกษาระดับความว้าเหวของ ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุวัดราษฎร์บูรณะ	78
5 แสดงการเปรียบเทียบระดับความว้าเหว จำแนกตามเพศของกลุ่มตัวอย่าง	82
6 แสดงการเปรียบเทียบระดับความว้าเหว จำแนกตามอายุของกลุ่มตัวอย่าง	82
7 แสดงการเปรียบเทียบระดับความว้าเหว จำแนกตามสถานภาพสมรสของ กลุ่มตัวอย่าง	86
8 แสดงการเปรียบเทียบระดับความว้าเหว จำแนกตามภาวะสุขภาพของ กลุ่มตัวอย่าง	86
9 แสดงการเปรียบเทียบระดับความว้าเหว จำแนกตามระดับการศึกษาของ กลุ่มตัวอย่าง	88
10 แสดงผลการเปรียบเทียบระดับความว้าเหวกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการเข้า ร่วมโปรแกรมเพื่อลดความว้าเหวของผู้สูงอายุ	89
11 แสดงผลการเปรียบเทียบระดับความว้าเหวกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้า ร่วมโปรแกรมเพื่อลดความว้าเหวของผู้สูงอายุ	90
12 แสดงผลการเปรียบเทียบระดับความว้าเหวระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมเพื่อลดความว้าเหวของผู้สูงอายุ	91
13 แสดงผลการเปรียบเทียบระดับความว้าเหวระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการเข้าร่วมโปรแกรมเพื่อลดความว้าเหวของผู้สูงอายุ	92
14 แสดงค่าอำนาจเป็นรายข้อของแบบวัดความว้าเหวของผู้สูงอายุ.....	122

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 ภาพกรอบแนวคิดในการวิจัย	10
2 ภาพกระบวนการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ ที่ทำให้เกิดปัญญา	57

คำจันทร์ ร่มเย็น. (2550). การศึกษาความว่าเหว และการพัฒนาโปรแกรมเพื่อลดความว่าเหวของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุวัดราษฎร์บูรณะ เขตราษฎร์บูรณะ กรุงเทพมหานคร. โดยใช้หลักโยนิโสมนสิการ. ปริญญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
คณะกรรมการควบคุม : อาจารย์ อนุสรณ์ อรรถศิริ , รองศาสตราจารย์ ชูชีพ อ่อนโคกสูง.

การวิจัยในครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความว่าเหว และการพัฒนาโปรแกรมเพื่อลดความว่าเหวของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุวัดราษฎร์บูรณะ เขตราษฎร์บูรณะ กรุงเทพมหานคร โดยใช้หลักโยนิโสมนสิการ ประชากรที่ศึกษาเป็นผู้สูงอายุที่มีอายุ 60-74 ปี ทั้งเพศชาย และเพศหญิง ที่เป็นสมาชิกในชมรมผู้สูงอายุวัดราษฎร์บูรณะ เขตราษฎร์บูรณะ กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2550 จำนวน 150 คน กลุ่มตัวอย่าง ที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาเพื่อลดความว่าเหวของผู้สูงอายุเป็นผู้สูงอายุวัดราษฎร์บูรณะ เขตราษฎร์บูรณะ กรุงเทพมหานคร ที่มีคะแนนความว่าเหวสูงระดับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป จำนวน 16 คน แบ่งเป็น กลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดความว่าเหว และโปรแกรมเพื่อลดความว่าเหวของผู้สูงอายุ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ความถี่ ร้อยละ และคะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์ของคะแนนความว่าเหวของผู้สูงอายุ และสถิติทดสอบสมมติฐาน คือ t-test Dependent Sample , t-test Independent Sample และ F - test

ผลการวิจัยพบว่า

1. ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุวัดราษฎร์บูรณะ มีความว่าเหวในระดับสูงมาก
2. ผู้สูงอายุชายและหญิงในชมรมผู้สูงอายุวัดราษฎร์บูรณะ มีระดับความว่าเหวที่ไม่แตกต่างกัน
3. ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุวัดราษฎร์บูรณะ ที่มีอายุแตกต่างกันมีระดับความว่าเหวแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุวัดราษฎร์บูรณะ ที่มีสถานภาพสมรสแตกต่างกันมีระดับความว่าเหวไม่แตกต่างกัน
5. ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุวัดราษฎร์บูรณะ ที่มีภาวะสุขภาพแตกต่างกันมีระดับความว่าเหวไม่แตกต่างกัน
6. ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุวัดราษฎร์บูรณะ ที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกันมีระดับความว่าเหวไม่แตกต่างกัน
7. ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุวัดราษฎร์บูรณะ ที่เข้าร่วมโปรแกรมเพื่อลดความว่าเหว มีความว่าเหวต่ำกว่า ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมเพื่อลดความว่าเหว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

8. ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุวัดราษฎร์บูรณะ ที่เข้าร่วมโปรแกรมเพื่อลดความจำเหว่ มีความจำเหว่ต่ำกว่า ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุวัดราษฎร์บูรณะที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมเพื่อลดความจำเหว่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

Kumjun Romyen. (2007). *The Study of Loneliness and Programme Development for Decreasing The Elderly's Loneliness in The Elderly's Club Watratburana Ratburana district Bangkok by Yonisomanasikara*. Master thesis, M.Ed. (Guidance and Counseling Psychology). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee : Asst. Mr.Anusorn Atthasiri, Assoc. Prof. Chuchip Onkoaksung.

The Purposes of this research were to study Loneliness and Programme development for decreasing the elderly's Loneliness in the elderly's Club Watratburana , Ratburana district Bangkok by Yonisomanasikara. The Population was 150 elderly persons, 60-74 year of age, male and female who were the members of the elderly club of Watratburana , Ratburana district year 2007 in Bangkok. As the samples, there were 16 elderly persons Watratburana , Ratburana district Bangkok who had high-loneliness 75 percentile level involving in this programme. Dividing to 2 groups, the first 8 were in an experimental group and another 8 were in controlled group. Research measures were a) Loneliness Scale and b) Programme development for decreasing the elderly's Loneliness. Data analysis provided in this study included frequency, percentage, and percentile from elderly's Loneliness. Furthermore, t-test Dependent Sample , t-test Independent Sample and F - test were used to test the hypothesis.

The results were as follows :

1. The elderly who were the members of the elderly club of Watratburana had most high Loneliness level.
2. There was no significantly difference of Loneliness between male and female elderly.
3. There were significantly difference of Loneliness among the elderly with different ages at .05 level.
4. There were no significantly difference of Loneliness among the elderly with different marital status.
5. There were no significantly difference of Loneliness among the elderly with different health.
6. There were no significantly difference of Loneliness among the elderly with different education.

7. After participating in the programme, The elderly in the elderly club of Watratburana had Loneliness significantly lower than prior the elderly participation at .05 level.

8. The elderly in the elderly club of Watratburana who participated in the programme had Loneliness significantly lower than the elderly who did not at .05 level.

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ในปัจจุบัน เป็นที่ทราบกันดีว่าความเจริญก้าวหน้าทางด้านวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี และการแพทย์สาธารณสุขได้รับการพัฒนาให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น จึงทำให้อายุของคนยืนยาวขึ้น อีกทั้งมีการวางแผนครอบครัวที่ได้ผลทำให้อัตราการเกิดลดลง ดังนั้น จะเห็นได้ว่า อัตราส่วนประชากรวัยเด็กมีแนวโน้มต่ำลง แต่อัตราส่วนประชากรวัยสูงอายุมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นจึงเป็นผลให้จำนวนผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น สำนักงานสถิติแห่งชาติ ได้รวบรวมสถิติผู้สูงอายุไทยในปี พ.ศ. 2545 ซึ่งมีประชากรผู้สูงอายุจำนวน 5,990,000 คน จากเดิมในปี พ.ศ. 2535 มีประชากรผู้สูงอายุจำนวน 3,669,000 คน โดยคาดคะเนว่าในปี พ.ศ. 2555 ประชากรผู้สูงอายุจะมีประมาณ 8,124,000 คน ด้วยเหตุนี้เอง องค์การอนามัยโลกจึงได้จัดให้ประเทศไทยติดอยู่ในกลุ่มประเทศที่มีอัตราการเพิ่มของประชากรผู้สูงอายุสูงที่สุดประเทศหนึ่ง ในขณะที่สัดส่วนของผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้นอย่างรวดเร็ว โครงสร้างของครอบครัวไทย ซึ่งในอดีตเป็นครอบครัวขนาดใหญ่ มีสมาชิกในครอบครัวมาก กลับมีขนาดเล็กลง ทั้งนี้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและเศรษฐกิจ ในสังคมเมืองหนุ่มสาวนิยมจะแยกตัวออกจากครอบครัวเดิมเมื่อแต่งงานมีครอบครัวของตน ผู้เป็นพ่อแม่ซึ่งจะต้องกลายเป็นผู้สูงอายุในระยะต่อมาจึงมักถูกทอดทิ้งอยู่เดียวดายหรือต้องอาศัยอยู่กับลูกคนใดคนหนึ่งที่ยอมรับภาระเลี้ยงดู ส่วนในสังคมชนบท ซึ่งแม้โครงสร้างของครอบครัวจะมีขนาดใหญ่ คือมีการอาศัยอยู่ในครอบครัวเดิม แต่การอพยพย้ายถิ่นของคนรุ่นหนุ่มสาวออกจากพื้นที่เพื่อหางานทำในเมืองใหญ่ ทำให้ขนาดของครอบครัวในชนบทมีขนาดเล็กลงเช่นกัน จึงมีผู้สูงอายุถูกทอดทิ้งในสภาพไม่แตกต่างกับผู้สูงอายุในเมืองเท่าใดนัก ซึ่งความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทำให้ระบบความเคารพผู้อาวุโสเสื่อมลง ลูกหลานไม่ได้เลี้ยงดูพ่อแม่ปู่ย่าตายายเหมือนก่อน ดังนั้น สัมพันธภาพในครอบครัวจึงเป็นตัวแปรที่สำคัญตัวแปรหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพจิตของผู้สูงอายุมากที่สุด การถูกทอดทิ้งให้อยู่อย่างอ้างว้างโดดเดี่ยวตามลำพัง อาจจะมีผลกระทบต่อภาวะสุขภาพทางจิต และสุขภาพทางกายอย่างมาก เนื่องจากมนุษย์เราประกอบด้วยกาย จิต และสังคม ซึ่งทำงานประสานกันอยู่ตลอดเวลา ไม่สามารถแยกจากกันได้โดยอิสระ ซึ่งสอดคล้องกับ ศรีเรือน แก้วกังวาล (2540 : 529) ที่ได้กล่าวว่า โดยธรรมชาติแล้วผู้ที่เข้าสู่วัยสูงอายุ มักจะมีความเสื่อมทางอารมณ์และจิตใจควบคู่กับความเสื่อมโทรมทางกาย ซึ่งความเสื่อมโทรมทางกายมักส่งผลให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าเป็นบุคคลไร้ค่า ต้องพึ่งพาผู้อื่น สูญเสียบทบาททางสังคม สูญเสียอำนาจในการปกครอง ผู้สูงอายุจะมีความกังวลใจ น้อยใจได้ง่าย ซึ่งอารมณ์ที่มักเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ ได้แก่ อารมณ์เหงา ว่าเหว และเศร้าโศก ดังนั้น จึงเป็นสถานการณ์ที่ผู้สูงอายุต้องเผชิญเหมือนกัน กล่าวคือ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย เกิดจากการเปลี่ยนแปลงร่างกายไปในทางที่เสื่อมถอยลง ความไวในการรับรู้ทางประสาทสัมผัส

ต่าง ๆ ลดลง สิ่งที่สูงอายุสามารถทำได้ด้วยตนเอง ก็อาจให้อายุช่วยให้ผู้อื่นช่วยทำการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ ต้องพบกับการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักต้องตายจากหรือแยกย้ายไปอยู่ที่อื่น ต้องออกจากงานที่ทำประจำอันเคยเป็น ส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน ทำให้ขาดเพื่อนขาดความผูกพันที่เคยมีต่อสังคมและขาดรายได้ประจำ การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม ทำให้ผู้สูงอายุถูกทอดทิ้งหรือต้องแบกรับภาระในครอบครัวมากขึ้น ต้องพบกับบทบาทใหม่จากเดิมที่เคยมีบทบาทเป็นผู้นำและผู้แนะนำแนวทางกลายเป็นคนเลี้ยงเด็ก ไม่ได้รับการเคารพนับถือจากผู้เยาว์เนื่องจากค่านิยมที่ยึดถืออิสรภาพส่วนบุคคล และคิดว่าผู้สูงอายุเป็นคนที่ไม่ทันต่อเหตุการณ์ ทำให้เกิดช่องว่างระหว่างวัยขึ้น (กรมสุขภาพจิต. 2540 : 7-10) จากการศึกษาปัญหาต่าง ๆ ของผู้สูงอายุ พบว่า ปัญหาที่สำคัญของผู้สูงอายุ คือ ปัญหาทางด้านจิตใจ และการปรับตัวให้เข้ากับสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ปัญหาการขาดลูกหลานดูแลเอาใจใส่ กลัวถูกทอดทิ้ง ปัญหาด้านสุขภาพ ปัญหาด้านเศรษฐกิจ และปัญหาสัมพันธภาพในครอบครัว จึงอาจกล่าวได้ว่า ปัญหาของผู้สูงอายุนั้นมีหลายประการ ทั้งทางด้านสุขภาพอนามัย ด้านจิตใจ ด้านเศรษฐกิจและสังคม ซึ่งปัญหาสำคัญประการหนึ่งที่ควรให้ความสนใจและเอาใจใส่เป็นอย่างยิ่ง คือ ปัญหาด้านสุขภาพจิตใจ และอารมณ์ ถึงแม้ว่าความต้องการทางด้านจิตใจ จะเป็นสิ่งที่มองไม่เห็น สัมผัสไม่ได้แต่รู้สึกได้ ซึ่งปัญหาทางด้านจิตใจที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ คือ ความรู้สึกว่าเหงา อันเป็นอาการเตือนถึงปัญหาทางด้านจิตใจเริ่มแรกที่ปรากฏ ทำให้พฤติกรรมของผู้สูงอายุเปลี่ยนไป กล่าวคือขาดปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นและสิ่งแวดล้อม มีความรู้สึกเหงา อ้างว้าง ขาดที่พึ่ง ขาดกำลังใจ รู้สึกเหมือนอยู่คนเดียวในโลก เมื่อผู้สูงอายุเกิดความว่าเหวจะทำให้เกิดความเครียดทางด้านจิตใจ มีความวิตกกังวล การทำหน้าที่ของร่างกายลดลง เกิดความล้มเหลวในบทบาทหน้าที่ของตนเอง (สุริรา ตั้งตระกูล. 2537 : 4) ความว่าเหวจึงนับเป็นปัญหาที่รุนแรงในผู้สูงอายุ จากการศึกษาของ ครีซี เบิร์ก และไรท์ (Creedy, Berg ; & Wright. 1985 : 87) พบว่า ความว่าเหวมีสูงถึงร้อยละ 12-40 ในกลุ่มผู้ที่มีอายุมากกว่า 65 ปี ขึ้นไป ในสหรัฐอเมริกา พบว่าผู้สูงอายุมากกว่า 1 ใน 4 มีปัญหาเกี่ยวกับความว่าเหว นอกจากนี้ ยังพบว่าความว่าเหวมีความรุนแรง และพบมากเป็นอันดับ 2 รองจากความกลัวอาชญากรรม (Ryan ; & Patterson. 1987 : 7-8) ความว่าเหวในผู้สูงอายุนั้นมีแนวโน้มที่จะเกิดเป็นระยะเวลานาน และมีความรุนแรงมากกว่าวัยอื่น เนื่องจากมีการพลัดพราก สูญเสียสิ่งของหรือบุคคลที่มีความสำคัญ ครุซ (Cruz. 1986 : 25) กล่าวว่า ความว่าเหวจะทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกสูญเสียสัมพันธภาพกับบุคคลสำคัญ สูญเสียบทบาททางสังคม และรู้สึกไร้พลัง ไร้คุณค่า ซึมเศร้า มีความรู้สึกท้อแท้ สิ้นหวังและอยากตาย ไรอันและแพทเทอร์สัน (Ryan ; & Patterson. 1987 : 7-8) กล่าวว่า ความว่าเหวเป็นปัญหาทางด้านจิตใจที่ส่งผลกระทบต่อภาวะสุขภาพและความเจ็บป่วยอย่างมาก ซึ่งสอดคล้องกับ ความว่าเหวมีผลทางลบกับปัญหาสุขภาพและการปรับตัวของผู้สูงอายุ (เปรมฤดี ศรีราม. 2539 : 50) ผู้สูงอายุที่อยู่คนเดียวจะมีภาวะสุขภาพที่ไม่ดีมากและมีความว่าเหวสูงอีกด้วย ความว่าเหวจึงเป็นความรู้สึกที่เห็นว่าเป็นตนเองขาดสัมพันธภาพที่มีความหมายกับบุคคลอื่น (Sesenwein. 1964 ; citing Mahon ; & Yacheski. 1990 : 40) เป็นความรู้สึกที่ทำให้ทุกข์ใจอย่างมาก ทำให้เกิดความรู้สึกท้อแท้ ไร้มูลเหตุที่ชัดเจน มีการแยกตัวจากบุคคลอื่น (Francis. 1981 ; citing Rodgers. 1989 : 16) ความว่าเหวเกิด

จากการรับรู้ตนเองว่าเป็นผู้ที่ถูกลืมไม่เป็นที่ต้องการ และ ถูกทอดทิ้งอันเกิดมาจากความคิดที่ไร้เหตุผล ดังนั้น ความว่าเหวจึงเป็นประสบการณ์ของบุคคลที่ซับซ้อนของอารมณ์ ความคิดและพฤติกรรม โดยมีกระบวนการคิดที่เป็นสาเหตุของความว่าเหว บุคคลที่ว่าเหวมักประเมินตนเองและผู้อื่นในทางลบตำหนิตนเองว่าล้มเหลวทางสังคม ทำให้มีแนวโน้มที่จะให้ความหมายที่เกินความจริงแก่สิ่งต่าง ๆ หรือมุ่งหวังความรักจากผู้อื่นมากเกินไป บุคคลที่ว่าเหวจึงมักกังวลต่อสิ่งแวดล้อมทางสังคมและอ่อนไหวต่อบทบาททางสังคมที่มากกระทบเพียงเล็กน้อย (Weiss ; citing Peplau ; & Perlman. 1982 : 354-355) ทำให้บุคคลที่ว่าเหวมีแนวโน้มที่จะรู้สึกซึมเศร้า และขาดความพยายามที่จะปรับปรุงสัมพันธภาพทางสังคมของตนให้ดีขึ้น ทำให้รู้สึกว่าเหวมากขึ้น (Peplau ; & Perlman. 1982 : 355) ดังนั้นจะเห็นได้ว่า ผู้สูงอายุจะเกิดความรู้สึกว่าเหวได้ง่าย ยิ่งในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางสังคม เศรษฐกิจ และวัฒนธรรม ทำให้วิถีการดำเนินชีวิตของคนไทยเปลี่ยนแปลงไป รูปแบบของครอบครัวไทยเปลี่ยนแปลงจากครอบครัวขยายมาเป็นลักษณะครอบครัวเดี่ยว ทำให้ความสัมพันธ์ในครอบครัวระหว่างผู้สูงอายุกับบุตรหลานลดลง บุตรหลานต้องออกไปทำงานนอกบ้านมากขึ้น ผู้สูงอายุมีโอกาสน้อยที่จะทำให้คำปรึกษาแนะนำอบรมสั่งสอน บุตรหลาน การดูแลเอาใจใส่ผู้สูงอายุของบุตรหลานก็น้อยลงตามไปด้วย สัมพันธภาพที่ขาดหายไป ในครอบครัวมีผลให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกว่าเหวเพิ่มขึ้นกว่าคนในวัยอื่น ๆ

ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงได้สัมภาษณ์ผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นสมาชิกของชมรมผู้สูงอายุวัดราษฎร์บูรณะ จำนวน 10 คน พบข้อมูลที่เชื่อว่าจะสะท้อนถึงสภาพจิตใจของผู้สูงอายุ คือ ความรู้สึกถึงความเหงา ความว่าเหว เป็นปัญหามากสำหรับตน อีกทั้งยังต้องการมีเพื่อน ต้องการให้บุตรธิดาหรือสมาชิกในครอบครัวสนใจและเอาใจใส่ บางครั้งรู้สึกห่างเหินกับสมาชิกภายในครอบครัว เป็นความจำเจที่ต้องอยู่บ้านคนเดียว ต้องการให้สมาชิกในครอบครัวเห็นว่าตนยังมีประโยชน์ ไม่ต้องการอยู่ไปวัน ๆ บ่อยครั้งที่รู้สึกว่าชีวิตไม่มีความหมายและไม่เป็นที่ต้องการของใคร ทำให้นึกถึงความตายและจุดจบของชีวิต

จากข้อมูลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงได้ศึกษาความว่าเหวของผู้สูงอายุ เนื่องจากความว่าเหวเป็นอารมณ์ ความรู้สึกที่ทรมานจิตใจ ทำให้มีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม แยกตนเองออกจากสังคม ไม่อยากเข้าร่วมกิจกรรม สูญเสียสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น สังคมและสิ่งแวดล้อม ถ้าให้ความรู้สึกที่ว่าเหวดำเนินไปอย่างต่อเนื่องเพิ่มขึ้นโดยไม่ได้รับการแก้ไขอาจนำไปสู่การฆ่าตัวตายได้ การได้ปรับเปลี่ยนวิธีคิดใหม่ โดยการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนา ซึ่งเป็นการนำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้แก้ปัญหาชีวิต ร่วมกับกิจกรรมกลุ่ม กล่าวคือเป็นการนำหลักธรรมที่ชื่อว่า โยนิโสมนสิการ ซึ่งหมายถึง วิธีคิดที่ถูกต้องตามหลักพุทธธรรม กล่าวคือ เป็นความคิดถูกวิธี คิดมีระเบียบ คิดมีเหตุผล และคิดเร่ากุศล โดยผู้วิจัยได้เลือกมาเพียง 3 วิธีคิด คือ วิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา (คิดแบบไตรลักษณ์) วิธีคิดแบบเร่าคุณธรรม หรือคิดในแง่บวก และวิธีคิดแบบเป็นอยู่ในปัจจุบัน ซึ่งสอดคล้องกับปัญหาที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ จะทำให้ผู้สูงอายุเข้าใจธรรมชาติของความเป็นจริงในชีวิต คลายความว่าเหว เกิดความเข้าใจที่จะรู้แจ้งขึ้นมาจากภายในจิตใจด้วยตนเอง มี

พฤติกรรมที่เปลี่ยนไปในทางที่เหมาะสม มีสติ ไม่ประมาทในชีวิต และสามารถพัฒนาตนเอง ใช้เวลาในชีวิตส่วนที่เหลือได้อย่างมีคุณค่า และเกิดความสุขความเจริญงอกงามตามศักยภาพของตนต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ตั้งความมุ่งหมายไว้ ดังนี้

1. เพื่อศึกษาระดับความว่าเหวของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุวัดราษฎร์บูรณะ
2. เพื่อเปรียบเทียบระดับความว่าเหวของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุวัดราษฎร์บูรณะ เมื่อจำแนกตาม เพศ อายุ สถานภาพสมรส ภาวะสุขภาพ และระดับการศึกษา
3. เพื่อเปรียบเทียบความว่าเหวของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุวัดราษฎร์บูรณะ ที่เข้าร่วมโปรแกรมเพื่อลดความว่าเหว และผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมเพื่อลดความว่าเหว

ความสำคัญของการวิจัย

ผลของการวิจัยในครั้งนี้ทำให้ทราบถึงระดับความว่าเหวและผลของการพัฒนาโปรแกรมเพื่อลดความว่าเหวของผู้สูงอายุ เพื่อเป็นแนวทางให้แก่ผู้ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุได้นำวิธีการการพัฒนาโปรแกรมเพื่อลดความว่าเหวไปใช้ในการช่วยลดความว่าเหวของผู้สูงอายุต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย มีดังนี้

1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ เป็นผู้สูงอายุที่มีอายุ 60-74 ปี ทั้งเพศชายและเพศหญิง ที่เป็นสมาชิกในชมรมผู้สูงอายุวัดราษฎร์บูรณะ เขตราษฎร์บูรณะ กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2550 จำนวน 150 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่

2.1 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาความว่าเหวของผู้สูงอายุ ได้แก่ ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกในชมรมผู้สูงอายุวัดราษฎร์บูรณะ เขตราษฎร์บูรณะ กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2550 จำนวน 150 คน

2.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการพัฒนาโปรแกรมเพื่อลดความว่าเหวของผู้สูงอายุ ได้แก่ ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุวัดราษฎร์บูรณะ เขตราษฎร์บูรณะ กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2550 ที่ได้คะแนนความว่าเหวสูง จากการตอบแบบวัดความว่าเหว เบอร์เชินไทล์ที่ 75 ขึ้นไป จำนวน 37 คน แล้วสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) มา 16 คน เป็น ชาย 8 คน และหญิง 8 คน จากนั้นสุ่มอย่างง่ายอีกครั้ง แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 8 คน ชาย 4 คน หญิง 4 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน ชาย 4 คน และหญิง 4 คน

ตัวแปรที่ศึกษา มี 2 ตอน

1. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาความว่าเหวของผู้สูงอายุ มีดังนี้
 - 1.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่
 - 1.1.1 เพศ
 - 1.1.2 อายุ
 - 1.1.3 สถานภาพสมรส
 - 1.1.4 ภาวะสุขภาพ
 - 1.1.5 ระดับการศึกษา
 - 1.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ ความว่าเหวของผู้สูงอายุ
2. ตัวแปรที่ใช้ในการพัฒนาเพื่อลดความว่าเหวของผู้สูงอายุ
 - 2.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่ โปรแกรมการลดความว่าเหวของผู้สูงอายุ
 - 2.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ ความว่าเหวของผู้สูงอายุ

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ความว่าเหวของผู้สูงอายุ (The elderly's loneliness) หมายถึง ความทุกข์ทรมานทางจิตใจของผู้สูงอายุ ซึ่งเกิดจากการสูญเสียสัมพันธภาพที่มีความหมายหรือมีความสำคัญกับบุคคล สูญเสียบทบาททางสังคม รู้สึกด้อยค่าในตนเอง และรู้สึกซึมเศร้า เหมือนถูกทอดทิ้ง ไม่มีใครรัก ไม่มีใครเอาใจใส่ รู้สึกว่าชีวิตนี้ไม่มีความหมาย และแยกตัวออกจากสังคม (Cruz.1986 : 25) ซึ่งประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ดังนี้

1.1 การสูญเสียสัมพันธภาพกับบุคคลสำคัญ ได้แก่ การมีความผูกพันใกล้ชิดสนิทสนมกับสมาชิกภายในครอบครัวและบุคคลสำคัญน้อยลง รู้สึกห่างเหินกับคนในครอบครัว มีความจำเจที่ต้องอยู่คนเดียว ทำให้รู้สึกเหงา ซึมเศร้า ไม่มีเพื่อน

1.2 การสูญเสียบทบาททางสังคม ได้แก่ ภาระหน้าที่และบทบาททางสังคมน้อยลง การขาดการพบปะติดต่อกับบุคคลอื่น และการขาดการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม

1.3 ความรู้สึกด้อยค่าในตนเอง ได้แก่ การที่สมาชิกในครอบครัวไม่เห็นคุณค่า ไม่มีส่วนร่วมในการตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ รู้สึกว่าต้องพึ่งพาคนอื่น รู้สึกว่าไม่มีใครรัก ไม่มีใครเอาใจใส่ รู้สึกว่าชีวิตนี้ไม่มีความหมาย ทำให้แยกตนเองออกจากสังคม

2. เพศ ได้แก่ เพศหญิง เพศชาย

3. อายุ ได้แก่ จำนวนเวลาที่นับเป็นปีเริ่มตั้งแต่ พ.ศ.ที่เกิด จนถึงปัจจุบันของผู้สูงอายุ

4. สถานภาพการสมรส หมายถึง สถานภาพการสมรสของผู้สูงอายุในปัจจุบัน โดยแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ

4.1 สถานภาพสมรสคู่ หมายถึง ผู้ที่ใช้ชีวิตร่วมกับคู่สมรสอยู่ด้วยกัน

4.2 สถานภาพสมรสเดี่ยว หมายถึง ผู้ที่ใช้ชีวิตอยู่เพียงคนเดียวโดยไม่มีคู่สมรส คือ โสด หม้าย หย่า แยก

5. **ภาวะสุขภาพ** หมายถึง สภาพร่างกายที่เอื้อต่อการทำหน้าที่ได้ตามบทบาทของตนเอง ได้แก่ มีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง เจ็บป่วยบ่อย และมีโรคประจำตัว

6. **ระดับการศึกษา** หมายถึง วุฒิการศึกษาชั้นสูงสุดที่ผู้สูงอายุสำเร็จการศึกษา แบ่งเป็น 3 ระดับ ดังนี้ คือ ระดับประถมศึกษา ระดับมัธยมศึกษา และระดับอุดมศึกษา

7. **วิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ** หมายถึง การคิดพิจารณาไว้ในใจอย่างแยบคายในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกวิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการมา 3 วิธีคิด คือ

7.1 **วิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา (คิดแบบไตรลักษณ์)** หมายถึง เป็นวิธีการคิดให้เข้าใจเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นและนำไปตามกฎธรรมชาติ โดยรู้เท่าทันสิ่งต่างๆ ว่ามันเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุและปัจจัย มิได้เปลี่ยนแปลงไปตามความพึงพอใจของผู้ใดและไม่อาจเป็นไปตามความปรารถนาของใคร ไม่มีใครคิดอยากบังคับมันได้ ไม่มีใครเป็นเจ้าของครอบครองมันได้จริงสรรพสิ่งล้วนเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปในที่สุดตามกฎของธรรมชาติ

7.2 **วิธีคิดแบบเร้าคุณธรรม หรือคิดในแง่บวก** หมายถึง เป็นวิธีการคิดมองหาส่วนดีหรือความหมายเชิงสร้างสรรค์จากสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันมาใช้ให้เป็นประโยชน์ และเป็นกำลังใจในการพัฒนาตนหรือคิดริเริ่มสิ่งใหม่ ๆ แม้แต่ในสถานการณ์ที่เลวร้ายหรือไม่น่าพึงพอใจก็มองเห็นส่วนดีหรือความหมายเชิงสร้างสรรค์ได้

7.3 **วิธีคิดแบบเป็นอยู่ในขณะปัจจุบัน** หมายถึง เป็นวิธีคิดแบบมีปัจจุบันธรรมเป็นอารมณ์ มีสติรู้เท่าทันกับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ไม่หวนคำนึงถึงอดีต ไม่คิดวาดฝันถึงแต่อนาคต แต่พึงกำหนดอยู่ในปัจจุบัน มีสติสัมปชัญญะเพื่อก่อให้เกิดการเป็นอยู่อย่างรู้เท่าทันกับความเป็นจริงตามธรรมชาติของชีวิต ทำให้ดำรงอยู่อย่างมีความสุขตามอัตภาพของตนสืบไป

8. **การพัฒนาโปรแกรมเพื่อลดความว้าวุ่นของผู้สูงอายุ** หมายถึง กิจกรรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีปฏิสัมพันธ์กัน เพื่อดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกัน มีการร่วมมือในการพัฒนาและแก้ปัญหา หรือกระทำการสิ่งใดสิ่งหนึ่งร่วมกัน อันจะนำไปสู่การปรับเปลี่ยนวิธีคิดและมุมมองของตนเองได้อย่างรู้เท่าทันกับความเป็นจริงของชีวิต และดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้องเหมาะสม โดยใช้ กระบวนการคิดอย่างเป็นระบบตามหลักโยนิโสมนสิการ กล่าวคือ คิดถูกวิธี คิดมีระเบียบ คิดมีเหตุผล และคิดเร้ากุศล ซึ่งผู้วิจัยได้เลือกวิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการมา 3 วิธีคิด เพื่อให้สอดคล้องกับปัญหาที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ ดังนี้ คือ การคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา (คิดแบบไตรลักษณ์) การคิดแบบเร้าคุณธรรม และการคิดแบบเป็นอยู่ในปัจจุบัน เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดการตระหนักรู้เกี่ยวกับความคิด ความรู้สึกของตนเอง อันจะนำไปสู่การเรียนรู้ที่จะเข้าใจตนเองและผู้อื่นมากขึ้น ซึ่งนำมาใช้ร่วมกับกิจกรรมกลุ่ม อันได้แก่ เกม กรณีตัวอย่าง บทบาทสมมติ และการอภิปรายกลุ่ม ในการที่จะลดความว้าวุ่นของผู้สูงอายุให้ลดลงและหมดไปในที่สุด ซึ่งมีขั้นตอนดังต่อไปนี้ คือ

ขั้นที่ 1 ขั้นการมีส่วนร่วม

โดยให้ผู้สูงอายุลงมือปฏิบัติหรือกระทำกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเอง รวมทั้งมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน

ขั้นที่ 2 ขั้นการวิเคราะห์

โดยการให้ผู้สูงอายุได้ร่วมกันวิเคราะห์ และสรุปจากกิจกรรมที่ได้ปฏิบัติและอภิปรายร่วมกัน เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีความรู้กว้างขวาง รวมทั้งเพื่อให้ผู้สูงอายุรู้จักตนเองดีขึ้น

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

โดยให้ผู้สูงอายรรวบรวมแนวคิดที่ได้จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในกลุ่มมาสรุปเป็นหลักการของตนเอง และสามารถนำหลักการนั้นมาใช้ให้เหมาะสมกับตนเอง

ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

โดยให้ผู้สูงอายุร่วมกันประเมินผลการเรียนรู้ของตนเองและจากกลุ่มโดยการร่วมกันอภิปรายแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็น และให้ข้อเสนอแนะร่วมกันของสมาชิกในกลุ่ม

ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิควิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ ร่วมกับเทคนิคทางกิจกรรมกลุ่ม คือ เกม กรณีตัวอย่าง บทบาทสมมติ และการอภิปรายกลุ่ม โดยแต่ละเทคนิคมีขั้นตอน ดังนี้

8.1 เกม (Game) หมายถึง วิธีการที่ทำให้ผู้สูงอายุเกิดการเรียนรู้ และเข้าใจตนเอง โดยการสร้างสถานการณ์สมมติขึ้นให้ผู้สูงอายุลงเล่นด้วยตนเองภายใต้ข้อตกลงหรือกติกาที่กำหนดไว้ ซึ่งผู้สูงอายุจะต้องตัดสินใจทำอย่างใดอย่างหนึ่งอันจะเป็นผลออกมาเป็นการแพ้ชนะ วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้สูงอายุได้วิเคราะห์ความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรมต่าง ๆ อันจะนำไปสู่การเข้าใจตนเองตามสภาพความเป็นจริงของชีวิตและปรับตัวให้เข้ากับบุคคลใกล้ชิดและสิ่งแวดล้อมได้อย่างมั่นใจ อีกทั้งยังจะช่วยในด้านการผ่อนคลายความรู้สึกว่าเหวที่เกิดขึ้น นอกจากนี้ยังช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดความสนุกสนานในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มอีกด้วย โดยมีขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นการมีส่วนร่วม

ผู้วิจัยแบ่งผู้สูงอายุออกเป็น 2 กลุ่ม เพื่อทำกิจกรรม พร้อมทั้งชี้แจงถึงขั้นตอนในการร่วมกิจกรรม จากนั้นให้ผู้สูงอายุลงมือปฏิบัติตามข้อตกลงที่กำหนดไว้ตามเวลาที่กำหนด

ขั้นที่ 2 ขั้นการวิเคราะห์

ผู้วิจัยกระตุ้นให้ผู้สูงอายุร่วมกันคิดวิเคราะห์ถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมโดยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน อีกทั้งยังได้บูรณาการ “วิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ 3 วิธีคิด” มาคิดวิเคราะห์ร่วมกันเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติจริง

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

ผู้วิจัย และผู้สูงอายุร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมนี้ เพื่อเป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง

ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุร่วมกันประเมินผลการเรียนรู้ของตนเอง และของกลุ่ม โดยร่วมกันอภิปรายแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะร่วมกัน

8.2 กรณีตัวอย่าง (Case) หมายถึง วิธีการที่ทำให้ผู้สูงอายุเกิดการเรียนรู้ โดยการใชกรณตัวอย่างหรือเรื่องราวที่เกิดขึ้นจริงแล้วนำมาดัดแปลงและใช้เป็นตัวอย่างให้ผู้สูงอายุได้ศึกษาวิเคราะห์และอภิปรายกัน สร้างความเข้าใจและหาทางแก้ไขปัญหานั้น วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้สูงอายุได้รู้จักคิดและพิจารณาข้อมูลในด้านการจูงใจตนเอง ที่ตนได้รับอย่างถึถ้วน และการอภิปรายจะช่วยให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนข้อมูลซึ่งกันและกันรวมทั้งการนำเอากรณีต่าง ๆ ซึ่งคล้ายคลึงกับชีวิตจริงมาใช้ จะช่วยให้การเรียนรู้มีลักษณะใกล้เคียงกับความเป็นจริง และมีความหมายสำหรับผู้สูงอายุมากยิ่งขึ้น โดยมีขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นการมีส่วนร่วม

ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรมโดยการพูดคุยซักถามผู้สูงอายุในเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมในครั้งนี้ จากนั้นแบ่งผู้สูงอายุออกเป็น 2 กลุ่ม ผู้วิจัยแจกกรณีตัวอย่างให้ทุกกลุ่ม ชี้แจงให้ผู้สูงอายุอ่านและร่วมกันคิดพิจารณาเรื่องที่อ่านแล้วตอบคำถามท้ายเอกสาร เมื่อเสร็จแล้วให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาอภิปราย

ขั้นที่ 2 ขั้นการวิเคราะห์

ผู้วิจัยกระตุ้นให้ผู้สูงอายุร่วมกันคิดวิเคราะห์ถึงตัวเองในเรื่อง ว่าสอดคล้องกับ “วิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ 3 วิธีคิด” อย่างไร และเชื่อมโยงถึงตัวผู้สูงอายุเอง และอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

ผู้วิจัย และผู้สูงอายุร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมนี้ เพื่อเป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง

ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุร่วมกันประเมินผลการเรียนรู้ของตนเอง และของกลุ่ม โดยร่วมกันอภิปรายแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะร่วมกัน

8.3 บทบาทสมมติ (Role-Playing) หมายถึง วิธีการนี้มีลักษณะเป็นสถานการณ์สมมติ มีการกำหนดบทบาทผู้เล่น แล้วให้ผู้สูงอายุสวมบทบาทนั้นแล้วแสดงออกตามธรรมชาติ โดยอาศัยบุคลิกภาพ ประสบการณ์ และความรู้สึกนึกคิดของตนเองเป็นหลัก วิธีการนี้มีส่วนให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสศึกษาเรียนรู้ วิเคราะห์ถึงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเองได้อย่างลึกซึ้ง โดยมีขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นการมีส่วนร่วม

ผู้วิจัยหาอาสาสมัครเพื่อมาแสดงบทบาทตามสถานการณ์ที่เตรียมไว้ และแจกเอกสารเรื่องที่จะแสดงให้เห็นผู้สูงอายุจากนั้นให้ผู้สูงอายุเริ่มแสดงบทบาทใช้เวลา 15 นาที ส่วนผู้สูงอายุที่ไม่ได้แสดงให้ตั้งใจชมและคิดตามไปด้วย

ขั้นที่ 2 ขั้นการวิเคราะห์

ผู้วิจัยกระตุ้นให้ผู้สูงอายุร่วมกันคิดวิเคราะห์ถึงตัวละครในเรื่องว่าแต่ละตัวมีพฤติกรรมอย่างไร สอดคล้องกับ “วิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ 3 วิธีคิด” อย่างไร และเชื่อมโยงว่าถ้าเรื่องนี้เกิดขึ้นกับตัวผู้สูงอายุเองจะอย่างไร และผู้สูงอายุมีวิธีการอย่างไรบ้างในการพัฒนาตนเอง

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

ผู้วิจัย และผู้สูงอายุร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมนี้ เพื่อเป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง

ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุร่วมกันประเมินผลการเรียนรู้ของตนเอง และของกลุ่ม โดยร่วมกันอภิปรายแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะร่วมกัน

8.4 การอภิปรายกลุ่ม (Group Discussion) หมายถึง วิธีการที่ทำให้ผู้สูงอายุเกิดการเรียนรู้ โดยการเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วมในการแสดงออกทั้งทางด้านความคิด และการปฏิบัติโดยผู้สูงอายุอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน วิธีการนี้ผู้สูงอายุมีการประชุมพิจารณาถึงเรื่องการลดความรู้สึกว่าเหงาที่เกิดขึ้น ได้มีโอกาสแสดงความคิดเห็นของตนโดยเสรี เป็นการเสริมสร้างระบบการประชุมกลุ่มและความเข้าใจอันดีระหว่างสมาชิก เป็นเรื่องของการแสวงหาข้อยุติ ทุกคนยอมรับผลสรุปหรือข้อยุตินี้ร่วมกัน โดยมีขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นการมีส่วนร่วม

ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรมโดยการพูดคุยซักถามผู้สูงอายุถึงเรื่องที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมในครั้งนั้น จากนั้นผู้วิจัยแจกเอกสารและอ่านไปพร้อม ๆ กัน เมื่ออ่านจบให้ผู้สูงอายุแสดงความคิดเห็นอภิปรายในหัวข้อที่กำหนดไว้

ขั้นที่ 2 ขั้นการวิเคราะห์

ผู้วิจัยกระตุ้นให้ผู้สูงอายุร่วมกันวิเคราะห์สิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมโดยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันว่าสอดคล้องกับ “วิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ 3 วิธีคิด” อย่างไร และเชื่อมโยงว่าถ้าเรื่องนี้เกิดขึ้นกับตัวผู้สูงอายุเองจะอย่างไร และผู้สูงอายุมีวิธีการอย่างไรบ้างในการพัฒนาตนเอง

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

ผู้วิจัย และผู้สูงอายุร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมนี้ เพื่อเป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง

ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุร่วมกันประเมินผลการเรียนรู้ของตนเอง และของกลุ่ม โดยร่วมกันอภิปรายแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะร่วมกัน

9. ผู้สูงอายุ (Elderly) หมายถึง บุคคลทั้งเพศชาย และเพศหญิงที่มีอายุ ตั้งแต่ 60-74 ปี ที่เป็นสมาชิกของชมรมผู้สูงอายุวัดราษฎร์บูรณะ เขตราษฎร์บูรณะ กรุงเทพมหานคร ซึ่งมีความสามารถในการอ่านและเขียนภาษาไทยได้ และมีร่างกายและจิตใจที่ไม่เป็นอุปสรรคในการเข้าร่วมกลุ่ม

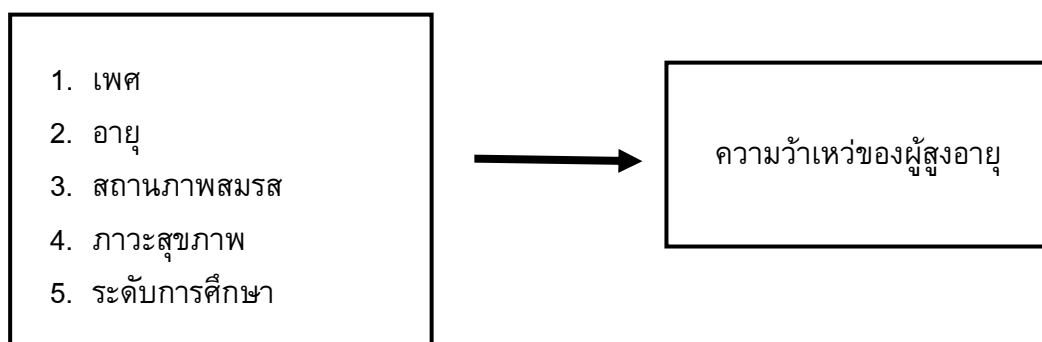
กรอบแนวคิดในการวิจัย

ผู้วิจัยได้วางกรอบแนวคิดในการวิจัยไว้ ดังนี้

ตอนที่ 1 การศึกษาความว่าเหวของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุวัดราษฎร์บูรณะ ซึ่งมีปัจจัยที่ทำให้ความว่าเหวของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุแตกต่างกัน คือ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ภาวะสุขภาพ และระดับการศึกษา

ตัวแปรอิสระ

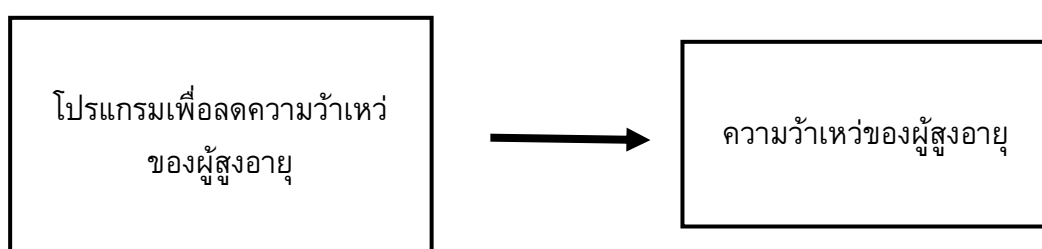
ตัวแปรตาม



ตอนที่ 2 การพัฒนาโปรแกรมเพื่อลดความว่าเหวของผู้สูงอายุ

ตัวแปรอิสระ

ตัวแปรตาม



สมมติฐานในการวิจัย

1. ผู้สูงอายุชายและผู้สูงอายุหญิงในชมรมผู้สูงอายุวัดราษฎร์บูรณะมีความว่าเหว้แตกต่างกัน
2. ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุวัดราษฎร์บูรณะที่มีอายุแตกต่างกัน มีความว่าเหว้แตกต่างกัน
3. ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุวัดราษฎร์บูรณะที่มีสถานภาพสมรสแตกต่างกัน มีความว่าเหว้แตกต่างกัน
4. ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุวัดราษฎร์บูรณะที่มีภาวะสุขภาพแตกต่างกัน มีความว่าเหว้แตกต่างกัน
5. ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุวัดราษฎร์บูรณะที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกัน มีความว่าเหว้แตกต่างกัน
6. ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุวัดราษฎร์บูรณะที่เข้าร่วมโปรแกรมเพื่อลดความว่าเหว้มีความว่าเหว้ต่ำกว่า ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม
7. ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุวัดราษฎร์บูรณะที่เข้าร่วมโปรแกรมเพื่อลดความว่าเหว้มีความว่าเหว้ต่ำกว่า ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุวัดราษฎร์บูรณะที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม

บทที่ 2

เอกสารงานและวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความ
ว่าเหวของผู้สูงอายุ กิจกรรมกลุ่ม และวิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ ดังนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องความว่าเหว

1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความว่าเหว

- 1.1.1 ความหมายของความว่าเหว
- 1.1.2 ชนิดของความว่าเหว
- 1.1.3 สาเหตุของความว่าเหว
- 1.1.4 ผลกระทบของความว่าเหว
- 1.1.5 การพัฒนาแนวความคิดเกี่ยวกับความว่าเหว
- 1.1.6 ลักษณะทางอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมของบุคคลที่ว่าเหว
- 1.1.7 การวินิจฉัยความว่าเหว
- 1.1.8 การประเมินความว่าเหวในผู้สูงอายุ

1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความว่าเหว

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

- 2.1.1 ความหมายของผู้สูงอายุ
- 2.1.2 การแบ่งกลุ่มผู้สูงอายุ
- 2.1.3 ทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ
- 2.1.4 การเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ
- 2.1.5 ปัญหาที่พบในผู้สูงอายุ

2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม

3.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม

- 3.1.1 ความหมายของกิจกรรมกลุ่ม
- 3.1.2 จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่ม
- 3.1.3 ลำดับขั้นของกิจกรรมกลุ่ม
- 3.1.4 ขนาดของกลุ่มที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม
- 3.1.5 กิจกรรมที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม

3.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม

4. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับวิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ

4.1 เอกสารเกี่ยวข้องกับโยนิโสมนสิการ

4.1.1 ความสำคัญของโยนิโสมนสิการ

4.1.2 ความหมายของโยนิโสมนสิการ

4.1.3 วิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ

4.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ

1.1 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความว้าเหว่

1.1.1 ความหมายของความว้าเหว่

ความว้าเหว่ เป็นปัญหาทางจิตใจที่รุนแรงปัญหาหนึ่ง เมื่อเกิดกับผู้สูงอายุ ก็ทำให้เกิดความไม่สบายใจ เกิดเป็นความทุกข์ทรมาน ความรู้สึกว้าเหว่อาจเกิดชั่วคราว หรือนานเป็นปีก็ได้แล้วแต่สาเหตุและความรุนแรงของสาเหตุที่มากกระทบ และการปรับตัวของผู้สูงอายุแต่ละคน ผู้สูงอายุที่ปรับตัวได้จะดำรงชีวิตอย่างมีความสุข ส่วนผู้สูงอายุที่ไม่สามารถปรับตัวได้อาจเกิดความรู้สึกซึมเศร้า และนำไปสู่การฆ่าตัวตายในที่สุด ซึ่งมี นักจิตวิทยาและผู้รู้ได้กล่าวไว้หลายท่าน ดังนี้ คือ

ซีเซ่นวีน (Sesenwain. 1964 ; citing Mahon ;& Yachrski. 1990 : 45) ได้กล่าวว่า ความว้าเหว่เป็นความรู้สึกที่ตนเองขาดสัมพันธ์ภาพที่มีความหมายกับบุคคลอื่น ฟรานซิส (Francis.1981 ; citing Rogers. 1989 : 16) ได้ขยายความหมายของความรู้สึกว้าเหว่ ว่าเป็นความรู้สึกที่ทำให้ทุกข์ใจอย่างมากเป็นปฏิกิริยาตอบสนองที่คลุมเครือ ทำให้เกิดความรู้สึกท้อแท้ที่ไร้เหตุผลชัดเจน มีการแยกตัวออกจากบุคคลอื่น หรือหยุดทำกิจกรรมที่เคยมีความหมาย หรือความสำคัญที่เคยได้ทุ่มเทพลังงานในการกระทำ โดยความรู้สึกดังกล่าวอาจจะเกิดขึ้นเป็นระยะสั้น ๆ ในขณะที่ โรเบิร์ต (Robert.1986 : 226) กล่าวว่า ความว้าเหว่เป็นความปวดร้าวทางอารมณ์ เนื่องจากการไม่มีสัมพันธ์ภาพที่มีความหมาย และความรู้สึกสะท้อนใจอย่างมาก เนื่องจากการแยกตัวและการพลัดพราก ความหมายนี้สอดคล้องกับที่ ไรอัน และแพทเทอร์สัน (Ryan ; & Patterson.1987 : 7-8) ซึ่งได้อธิบายเกี่ยวกับความว้าเหว่ว่าเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อสัมพันธ์ภาพกับบุคคลในสังคมถูกจำกัดทั้งทางด้านปริมาณและคุณภาพ

ครูซ (Cruz.1986 : 25) กล่าวว่า ในวัยสูงอายุจะเกิดความคับข้องใจจากการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ทำให้เกิดความรู้สึกว้าเหว่ รู้สึกสูญเสียสัมพันธ์ภาพกับบุคคลสำคัญ สูญเสียบทบาททางสังคม และรู้สึกไร้พลังอำนาจ ด้อยคุณค่าในตนเอง แยกตัวออกจากสังคม และมีความรู้สึกซึมเศร้า

ธิดา มีศิริ (2541 : 17) ให้ความหมายว่า ความว้าเหว่เป็นความทุกข์ทรมานทางด้านจิตใจ อารมณ์ ที่เกิดจากการสูญเสีย และบกพร่องทางด้านความรู้สึก รักใคร่ ผูกพัน อบอุ่น และการดูแล จากบุคคลที่มีความหมายสำหรับตน และเครือข่ายทางด้านสังคม ทำให้เกิดความรู้สึก

โดดเดี่ยว เดียวดาย และขาดความหวัง ซึ่งเป็นปัญหาทางด้านอารมณ์หรือจิตใจที่แสดงออก เป็นอาการหรือความรู้สึกที่สามารถใช้เป็นตัวชี้วัดสภาวะสุขภาพทางกาย และจิตใจของบุคคลอันอาจก่อให้เกิดความทุกข์ทรมาน ทางด้านจิตใจจากการเผชิญเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต ทำให้เกิดความรู้สึกขัดแย้งภายในจิตใจ และไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้

สุธีรา ตั้งตระกูล (2537 : 21) ให้ความหมายว่า ความว่าเหว เป็นประสบการณ์ทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้ตลอดเวลาทุกสถานที่ แม้จะอยู่ท่ามกลางคนจำนวนมาก เป็นอารมณ์ที่ไม่มีความสุข ซึ่งเกิดขึ้นจากความรู้สึกที่ไม่พึงพอใจในสัมพันธภาพที่ได้รับจากบุคคลรอบข้าง

เปรมฤดี ศรีราม (2539 : 23) ให้ความหมายว่า ความว่าเหวเป็นความรู้สึกที่ทำให้ทุกข์ใจเป็นอย่างมากเป็นปฏิกิริยาตอบสนองที่คลุมเครือ ทำให้เกิดความรู้สึกท้อแท้ไร้สาเหตุที่ชัดเจน มีการแยกตัวออกจากบุคคลอื่น รู้สึกว่าตนเองด้อยค่า ไม่มีใครรักและเอาใจใส่ มีความรู้สึกโดดเดี่ยว และอยากแยกตัวออกจากสังคม

สุพรรณิ เจริญวิศิษฐ์ และนัตยา เอื่องไพโรจน์ (2539 : 8) กล่าวว่า ความว่าเหวเป็นความทุกข์ทรมานทางใจ ซึ่งเกิดจากการขาดสัมพันธภาพที่มีความหมายกับผู้อื่น ทำให้รู้สึกว่าตนเองด้อยค่า ไม่มีใครรัก และเอาใจใส่ มีความรู้สึกโดดเดี่ยว และอยากแยกตัวออกจากสังคม

จากคำนิยามความว่าเหวที่ได้กล่าวข้างต้น พบว่าทุก ๆ คำนิยามของความว่าเหวจะมีความเหมือนกันอยู่ 3 ประการ คือ

1. ความว่าเหว เกิดจากความบกพร่องเกี่ยวกับสัมพันธภาพทางสังคมของบุคคล

2. ความว่าเหว เป็นปรากฏการณ์ด้านความรู้สึกที่รับรู้ได้ด้วยตนเอง มีความแตกต่างจากการอยู่คนเดียว หรือความโดดเดี่ยว ในการติดต่อกับผู้อื่นจะทำให้เกิดความว่าเหวขึ้นได้เมื่อคนเราเกิดความไม่พอใจในคุณภาพของการติดต่อสัมพันธ์นั้นๆ

3. ความว่าเหว เป็นเรื่องเกี่ยวกับความทุกข์ทรมานทางใจ

จากเอกสารข้างต้น สรุปได้ว่า ความว่าเหวเป็นความรู้สึกว่าความผูกพันใกล้ชิดสนิทสนมกับสมาชิกในครอบครัวและบุคคลอื่นน้อยลง รู้สึกสูญเสียบทบาททางสังคม รู้สึกไร้พลัง ไร้คุณค่า ซึมเศร้า รู้สึกถูกทอดทิ้ง มีความรู้สึกท้อแท้ สิ้นหวังและรู้สึกว่าเวลาในแต่ละวันยาวนาน และแยกตนเองออกจากสังคม

1.1.2 ชนิดของความว่าเหว

ไวส์ (Weiss. 1973 : 21) แบ่งความว่าเหวออกเป็น 2 ชนิด ดังนี้

1. ความว่าเหวทางอารมณ์ (Emotional loneliness) เป็นพฤติกรรมที่แสดง ความวิตกกังวลความกระวนกระวาย (restlessness) และความรู้สึกว่างเปล่าไร้แก่นสาร (emptiness) ซึ่งเป็นผลที่เกิดจากการขาดสัมพันธ์อันใกล้ชิดกับบุคคลอื่น เนื่องจากมีความรู้สึกว่าตนเองมีรูปลักษณ์ที่ไม่ดึงดูดใจแก่ผู้พบเห็น (Physically unattractiveness)

2. ความว่าเหวทางสังคม (Social loneliness) เป็นพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความรู้สึกเบื่อหน่ายและรู้สึกว่าสังคมนี้มีช่องว่าง มีการแบ่งแยก (marginality) เป็นผลที่เกิดจากการขาดความสัมพันธ์ที่มีความหมายหรือมีความสำคัญต่อตน หรือขาดความรู้สึกที่เป็นส่วนหนึ่งของชุมชนหรือสังคม หรือบุคคลนั้นไม่มีความรู้สึกร่วมในสถานการณ์นั้น ๆ

ฟรานซิส และคณะ (1980 : 16) ได้แบ่งความว่าเหวออกเป็น 2 ชนิด คือ

1. ความว่าเหวชนิดปฐมภูมิ (Primary Loneliness) เป็นความว่าเหวที่เกิดขึ้นตามปกติขณะที่อยู่คนเดียว มีความเบื่อหน่าย รู้สึกว่าชีวิตปราศจากแก่นสาร ไม่อยากพบปะผู้คน และอยากแยกตัวออกจากสังคม

2. ความว่าเหวชนิดทุติยภูมิ (Secondary Loneliness) เป็นความว่าเหวที่เกิดจากการต้องอยู่ตามลำพัง เนื่องจากมีการจากไปหรือการพลัดพรากจากบุคคลหรือสิ่งของอันเป็นที่รัก

เยาวลักษณ์ มหาสิทธิวัฒน์ และลัดดา แสนสีทา (2539 : 106) ได้กล่าวถึงความว่าเหวไว้ว่า ความรู้สึกว่าเหวเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์ของบุคคลองค์ประกอบของความรู้สึกว่าเหว ได้แก่ อารมณ์การรับรู้ แรงจูงใจและพฤติกรรมความรู้สึกว่าเหวเป็นลักษณะของความเจ็บปวดทางอารมณ์และส่วนมากมีอาการทางร่างกายร่วมด้วย พลวัตรของความรู้สึกว่าเหวเกี่ยวข้องกับการอยู่อย่างโดดเดี่ยว ซึ่งอาจจะอยู่คนเดียวจริงหรือบุคคลคิดไปเอง โดยบุคคลรู้สึกไม่พึงพอใจในสัมพันธภาพที่มีอยู่ ความรู้สึกว่าเหวจะเริ่มต้นจากความรู้สึกเป็นเจ้าของบุคคลไม่มั่นใจว่าตัวเองเป็นส่วนร่วมและเป็นที่ต้องการหรือไม่ แล้วจะเกิดความรู้สึกว่าไม่มีใครเข้าใจตนเอง ผู้ที่รู้สึกว้าเหวจะไม่สามารถสร้างสัมพันธภาพอย่างมีความหมายหรือไม่มีความสัมพันธ์ที่เขาสามารถและเปลี่ยนความรู้สึกอย่างคนใกล้ชิดหรือสนิทสนมได้

ชูลท์ซ (Shultz, in Beck, Rawlins, William. 1988 : 383-384) แบ่งความว่าเหวออกเป็น 3 ชนิด คือ

1. ชนิดที่เกิดขึ้นชั่วคราวและหายไป (Transient Loneliness) เนื่องจากต้องแยกจากกลุ่มเพื่อนหรือผู้คนในสังคม ความว่าเหวอาจจะเกิดเป็นนาทีหรือนานเป็นชั่วโมงก็ได้ เมื่อได้พบปะเพื่อนฝูงหรือผู้คนอาการก็จะหายไป

2. ชนิดที่เกิดจากมีสถานการณ์สำคัญในชีวิตเกิดขึ้นกับบุคคลนั้น (Situational Loneliness) เช่น การสูญเสียคู่ชีวิต การที่ต้องออกจากงานเมื่อครบเกษียณอายุหรือการสูญเสียเพื่อนสนิท ความว่าเหวชนิดนี้อาจเกิดขึ้นและเป็นอยู่ได้เป็นระยะเวลานาน บางทีอาจนานถึง 1 ปี

3. ชนิดเรื้อรัง (Chronic Loneliness) เป็นแบบแผนพฤติกรรมที่แสดงออกอย่างผิด ๆ เนื่องจากไม่มีความสัมพันธ์แบบใกล้ชิดสนิทสนมหรือผูกพันกับสิ่งใดต่อไปอีกหรือถ้ามีก็เป็นเพียงผิวเผินเท่านั้น ความว่าเหวชนิดนี้จะอยู่ในวิถีของการดำรงชีวิตตลอดไป

คลาก (Clark. 1961 : 41-42) ได้อธิบายชนิดของความว่าเหว่ว่ามีอยู่ 2 ชนิด คือ

1. Existential Loneliness หมายถึง ความว่าเหว่ที่เกิดขึ้นเสมอ ๆ ในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เกิดจากความเจ็บป่วยทางกาย เช่น บุคคลได้รับอุบัติเหตุต้องนอนอยู่นาน ๆ โดยไม่มีใครสนใจดูแล หรือบุคคลสูงอายุที่มีปัญหาทางด้านร่างกาย มีความรู้สึกเหมือนไม้ไผ่ปล้อง ไม่มีลูกหลานคอยช่วยเหลือ มีความเจ็บเหงาในบั้นปลายของชีวิตสูง

2. Anxiety Loneliness หมายถึง ความว่าเหว่ที่เกิดขึ้นจากความขัดแย้งภายในใจตนเองที่สะสมไว้เป็นเวลานาน ความขัดแย้งในใจเกิดจากความไม่สามารถแสดงความเป็นตัวของตัวเอง ต้องมีพฤติกรรมเสแสร้ง เพื่อที่จะได้เป็นที่ปรารถนาหรือพอใจในสังคม การที่บุคคลไม่ได้แสดงความต้องการที่แท้จริงของตนเอง อันเนื่องมาจากมาตรฐานของสังคม การต้องทำอะไรเพื่อรักษาชื่อเสียง เกียรติยศการแสวงหาความพึงพอใจเกินความสามารถ การแสวงหาความร่ำรวยจนเกินควร การไม่มีชีวิตอยู่อย่างเรียบง่ายตามธรรมชาติ การพยายามลอกเลียนแบบวัฒนธรรมทางตะวันตก สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ทำให้เกิดความว่าเหว่สูง และเกิดความสับสนตนเองตลอดเวลา

1.1.3 สาเหตุของความว่าเหว่

อาจสรุปสาเหตุที่ส่งเสริมให้เกิดความว่าเหว่ในผู้สูงอายุ ได้ 3 ประเภท คือ

1. การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย

การเปลี่ยนแปลงไปในทางเสื่อมทางด้านร่างกาย ความชราเป็นปรากฏการณ์ตามธรรมชาติในระยะหลังของวงจรชีวิตเมื่อเข้าสู่วัยชราหรือวัยสูงอายุ ระบบต่าง ๆ ของร่างกายทำหน้าที่ได้โดยมีขีดจำกัด อวัยวะภายในร่างกายทุกระบบมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางเสื่อมอย่างเห็นได้ชัด ตั้งแต่ภายนอกในร่างกาย คือ ผมหงอก ผิวหนังเหี่ยวย่น มีตกรกระ กล้ามเนื้อเหี่ยว หน้าตาเหี่ยวย่น บางคนหลังค่อม เคลื่อนไหวได้ช้าลง การทรงตัวไม่ดี อ่อนเพลียและเหนื่อยง่าย กระดูกเปราะบางและหักง่าย พันมีโอกาสหักง่าย ประสาทสัมผัสต่าง ๆ เสื่อมลง การมองเห็นและการได้ยินเสื่อมลง ทำให้ไม่สะดวกในการติดต่อสื่อสารกับบุคคลอื่นอาจแปลความหมายของสิ่งแวดล้อมผิดไป รู้สึกถูกทอดทิ้งจากวงสนทนาบางรายกลับปัสสาวะไม่ได้จะเกิดความละอายในการเข้าสังคม ซึ่งจะนำไปสู่ความคับข้องใจ แยกตัวออกจากสังคมทำให้มีโอกาสเกิดความว่าเหว่ได้ง่าย

2. การเปลี่ยนแปลงทางสังคม

เมื่ออายุ 60 ปีขึ้นไป เป็นช่วงที่เริ่มห่างจากสังคม ภาระหน้าที่และบทบาททางสังคมของผู้สูงอายุจะลดลง การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างและความผูกพันภายในครอบครัว ทำให้ผู้สูงอายุอยู่ร่วมกับบุตรหลานของตนเองที่ต่างวัยต่างความรู้ ต่างประสบการณ์ ทัศนียม ยังไม่พบความสุขความพอใจ ที่อบอุ่นลึกซึ้งเหมือนชีวิตในสมัยก่อน บางครั้งผู้สูงอายุก็ต้องการแยกตัวเองออกไปอยู่ตามลำพัง ซึ่งทำให้เกิดความเหงา ความว่าเหว่ได้ นอกจากนั้นการสูญเสียบุคคลที่มีความหมายต่อ

ตน ความเป็นหม้าย จะทำให้เกิดความว้าเหว่มากขึ้น การเปลี่ยนแปลงทางสังคมที่มีผลทำให้เกิดความว้าเหวในผู้สูงอายุ ได้แก่

2.1 การเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างและความผูกพันภายในครอบครัว โครงสร้างของครอบครัวในสังคมไทยสมัยก่อน มักจะอยู่กันเป็นแบบครอบครัวขยาย ซึ่งเป็นครอบครัวใหญ่ที่มีความผูกพันสนิทแนบแน่นระหว่างสมาชิกภายในครอบครัวมีผู้สูงอายุเป็นศูนย์กลางของครอบครัวแต่สังคมไทยในปัจจุบันได้เปลี่ยนจากสังคมเกษตรกรรมเป็นสังคมอุตสาหกรรม กลายเป็นสังคมที่มีการพัฒนาทางเศรษฐกิจสูง มีการเคลื่อนย้ายของแรงงานจากชนบทเข้าสู่เมือง มีความจำเป็นที่จะต้องเดินทางเคลื่อนย้ายแสวงหางานนอกหมู่บ้านและชุมชนที่ตนอยู่ ไม่สะดวกที่จะนำพ่อแม่และผู้สูงอายุไปด้วย นอกจากนี้บุตรหลานที่แต่งงานมีครอบครัวของตน ก็มักจะออกไปตั้งครอบครัวใหม่ เป็นครอบครัวเดี่ยวมากกว่าจะอยู่อย่างผู้อาศัยในครอบครัวเดิม อีกทั้งสภาวะทางเศรษฐกิจบังคับให้บางครอบครัวไม่สามารถเลี้ยงดูผู้สูงอายุของฝ่ายบิดา และมารดาได้เหมือนในอดีตถึงแม้ว่า ผู้สูงอายุบางกลุ่มจะมีฐานะดีพอที่จะเลี้ยงตนเองได้ก็ยังอาจพบว่าการอยู่ร่วมกับผู้อื่นแม้แต่กับบุตรหลานของตนเองที่ต่างวัย ต่างความรู้ ต่างประสบการณ์และรสนิยมนั้น ยังไม่พบความสุขความพอใจที่อบอุ่นลึกซึ้งเหมือนชีวิตในสมัยก่อน ทำให้ผู้สูงอายุมีแนวโน้มที่ต้องอยู่ตามลำพังมากขึ้นโดยไม่มีบุตรหลานมาคลุกคลีใกล้ชิดดังเดิม บางครั้งผู้สูงอายุก็ต้องการแยกตนเองออกไปอยู่ตามลำพัง ซึ่งทำให้เกิดความเหงาว้าเหวได้

2.2 การสูญเสียบุคคลที่มีความหมายต่อตน บุคคลที่มีความหมายในที่นี้ไม่ใช่เพียงบุคคลที่อยู่ในครอบครัวเท่านั้น แต่ยังมีความหมายรวมถึงเพื่อนสนิทหรือผู้ใกล้ชิดสนิทสนมที่มีความผูกพันต่อกันด้วย การสูญเสียที่สำคัญที่สุดของผู้สูงอายุ คือการตายของคู่ชีวิต ซึ่งเป็นเหตุการณ์ที่กระทบกระเทือนความรู้สึกได้มากที่สุดในชีวิต ภาระการเป็นหม้ายจะมีแนวโน้มที่จะก่อให้เกิดความรู้สึกว้าเหวในผู้สูงอายุได้โดยเฉพาะผู้สูงอายุบางรายอาจยังมีความต้องการทางเพศตกค้างอยู่ในจิตใจอยู่ แต่เป็นเรื่องที่ตนในสังคมไทยยังไม่ยอมรับว่าความต้องการนี้ยังคงอยู่ในผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความคับข้องใจ และนำไปสู่ความว้าเหวได้

2.3 การขาดการเข้าร่วมกิจกรรมในสังคมการเข้าร่วมกิจกรรมในสังคมของผู้สูงอายุโดยการเข้าเป็นสมาชิกชมรมต่าง ๆ การพบปะพูดคุยกันในกลุ่มเพื่อนหรือเพื่อนบ้าน ทำให้ผู้สูงอายุมีโอกาสแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน มีโอกาสได้เพื่อนใหม่ที่สามารถพูดคุยปรึกษาหารือกันได้ ทำให้รู้สึกว่าตนเองยังมีคุณค่า การเข้าร่วมกิจกรรมในสังคมขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง อาทิ สุขภาพร่างกาย ฐานะทางเศรษฐกิจ และการคมนาคม

2.4 การเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตการดำเนินชีวิต ความว้าเหวของผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์ อย่างมากกับวิถีการดำเนินชีวิต ระดับของความว้าเหวขึ้นอยู่กับวิถีชีวิตที่บุคคลหรือครอบครัวมี ในอดีตรวมทั้งบุคลิกลักษณะของแต่ละบุคคลด้วย บุคคลที่มีความสัมพันธ์กับคนในสังคมอย่างสม่ำเสมอและเป็นคนเปิดเผย มีความรู้สึกสนุกสนานกับสมาชิกในครอบครัวและเพื่อนรวมทั้งสามารถดำรงสภาพเช่นนี้ไว้ตลอดถึงในวัยท้อแท้ชีวิต เขาจะมีความว้าเหวน้อยที่สุด นอกจากนี้ผู้สูงอายุที่เคยเป็นคนขี้อายและพินิจ คุ่มบึ้งในทุ ก ๆ ด้านนั้น เมื่อเกิดการสูญเสียคู่สมรสไปจะทำ

ให้มีความว่าเหว่มากมีการแยกตัวออกจากสังคมและมีชีวิตอยู่ตามลำพังด้วยความทุกข์ทรมาน นอกจากนี้ยังมีความต้องการที่จะอยู่ตามลำพังไม่ยุ่งกับบุตรหลานหรือสังคมภายนอกของผู้สูงอายุ อีกลักษณะหนึ่ง โดยต้องการที่จะใช้ชีวิตบั้นปลายอย่างเงียบ ๆ เช่น การบวชอยู่วัดของผู้สูงอายุบางราย ในกรณีเช่นนี้การแยกตัวไม่ได้ทำให้เกิดความว่าเหวแต่ก็มีแนวโน้มที่จะเกิดขึ้นได้

2.5 การเปลี่ยนแปลงทางชนบทธรรมเนียม ประเพณี วัฒนธรรมการเปลี่ยนแปลงทางสังคมอันเนื่องมาจากความเจริญก้าวหน้าทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ทำให้สภาพชีวิตและความเป็นอยู่ในสังคมไทยเปลี่ยนไปในลักษณะคล้ายกับประเทศตะวันตกมากยิ่งขึ้น วัฒนธรรมไทยดั้งเดิมที่สอนให้เด็กกตัญญูรู้คุณบิดามารดาและญาติผู้ใหญ่ จะต้องทดแทนคุณด้วยการอุปการะเลี้ยงดู พ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยาย ก็เลยถูกละเลยมากยิ่งขึ้น ในขณะที่เจตคติ ค่านิยม และความสนใจของผู้สูงอายุไม่มีการเปลี่ยนแปลง ผู้สูงอายุยังคงยึดมั่นต่อสิ่งดั้งเดิมและมีความคิดอ่านคงที่ การแสดงออกเป็นไปในลักษณะที่ค่อนข้างจะอยู่กับสิ่งเก่า ๆ ยึดมั่นต่อชนบทธรรมเนียม ประเพณีและวัฒนธรรม มีการต่อต้านทุกรูปแบบในการเปลี่ยนแปลงแนวทางชีวิตใหม่ ๆ ความคิดใหม่ ๆ โดยเฉพาะในรายที่มีการโยกย้ายถิ่นฐานเข้าไปอยู่ในสังคมใหม่ มีชนบทธรรมเนียมใหม่ หรือ มีศาสนาใหม่ บุคคลเหล่านี้จะเกิดความคับข้องใจและเกิดความว่าเหวได้

3. การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์

โดยทั่วไปการตายของคู่ชีวิตเป็นสาเหตุใหญ่ของความว่าเหวประกอบกับการสูญเสียต่าง ๆ ที่เพิ่มขึ้นตามวัยของผู้สูงอายุ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางอัตมโนทัศน์ และความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง อารมณ์ไม่มั่นคง หงุดหงิดง่าย โกรธง่าย และกระตือรือร้นใจง่าย ผู้สูงอายุบางคนอาจจะรู้สึกขี้บ่นมากขึ้น ซึ่งบุตรหลานเกิดความรำคาญ ก็มักจะปล่อยให้อยู่ตามลำพังทำให้มีแนวโน้มที่จะเกิดความรู้สึกว่าเหวได้มาก ดังที่ ครูซ (Cruz. 1986 : 24-25) ได้ชี้ให้เห็นว่าการสูญเสียที่เพิ่มขึ้นในวัยสูงอายุก่อให้เกิดความรู้สึกเศร้าโศกมาก เมื่อไม่สามารถแก้ไขได้ จะนำไปสู่ความว่าเหว ความเสียใจ ความท้อแท้ รู้สึกว่าตนเองอยู่ในภาวะไร้พลัง รู้สึกว่าตนเองไร้ค่า เกิดความรู้สึกซึมเศร้า สิ้นหวัง แยกตนเองออกจากสังคมและอยากตาย

เชเวอร์ (Shaver. 1982 : 56-57) ได้กล่าวถึงสาเหตุของความว่าเหวไว้ ดังนี้ คือ

1. ปัจจัยจากสถานการณ์ที่จะมีผลต่อการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมของบุคคลโดยทำให้ปริมาณและคุณภาพของการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมลดลง
2. ลักษณะส่วนบุคคล เช่น เก็บตัวไม่กล้าแสดงออก มีความขัดแย้งในอารมณ์ และความเครียดส่งผลให้มีความรู้สึกว้าเหวตลอดเวลา ซึ่งอิทธิพลหรือองค์ประกอบที่ส่งผลต่อสาเหตุการเกิดความว่าเหวทั้ง 2 สาเหตุ มีดังต่อไปนี้ คือ

2.1 อิทธิพลจากสถานการณ์ ได้แก่ เหตุการณ์ที่ลดการติดต่อทางสังคมกับบุคคลอื่นและเป็นเหตุส่งเสริมสำหรับความรู้สึกว่าเหว เช่น การหย่าร้าง หรือการสูญเสียคู่ชีวิต การแยกครอบครัวเพื่อไปอยู่ในที่แห่งใหม่

2.2 อิทธิพลจากลักษณะเฉพาะส่วนบุคคล ได้แก่ การขาดทักษะทางสังคมที่เหมาะสม เช่น ขี้อาย เก็บตัว ไม่กล้าแสดงออก มีความขัดแย้งในอารมณ์ มีความเครียด มีความวิตกกังวลและซึมเศร้า ไม่มีความยินดีในตนเอง มีทัศนคติในทางลบต่อการดำเนินชีวิต

2.3 ทักษะทางสังคมและการสร้างความสัมพันธ์ มีลักษณะไม่ยอมรับผู้อื่น พูดน้อย ไม่กล้าเปิดเผยตนเอง ยอมรับไม่ยอมรับตัวเอง

2.4 การสนับสนุนทางสังคมที่ได้รับและวิธีเผชิญความรู้สึกว่าเหว การสนับสนุนทางสังคมจะช่วยให้องเห็นปัญหาและแก้ไขปัญหาได้ ลดความวิตกกังวลสอนวิธีเผชิญความรู้สึกนั้นโดยใช้กลยุทธ์หลายอย่างด้วยกัน เช่น ลดความต้องการที่ไม่จำเป็นลงเพิ่มปริมาณและคุณภาพของการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและประเมินความต้องการของตนเองใหม่ โดยลดความคาดหวังและความจริงใจให้ใกล้เคียงกัน

วันเพ็ญ เอี่ยมจ้อย และ สุพรรณิ เจริญวิเศษ (2535 : 19-23) ยังสรุปไว้ว่า มีปัจจัยส่วนบุคคลที่เกี่ยวข้องกับความว่าเหวในผู้สูงอายุอีก อาจมีมากน้อยในระดับที่แตกต่างกันไปในแต่ละรายโดยขึ้นกับลักษณะปัจจัยส่วนบุคคลที่เกี่ยวข้อง ดังต่อไปนี้

1. เพศ เป็นปัจจัยหรือตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อการเกิดปัญหาและการเผชิญปัญหาการปรับตัวกับแต่ละปัญหา การหาหนทางระบายปัญหาหรือความทุกข์ รวมทั้งเจตคติต่อปัญหาและความเจ็บป่วย นอกจากนี้เพศยังเป็นสิ่งกำหนดความแตกต่างของบุคคลในสังคมอีกด้วยตามที่ทราบกันในสังคมไทยนั้นเพศชายยังถูกกำหนดให้เป็นผู้นำของครอบครัวส่วนใหญ่ ส่วนเพศหญิงนั้นแม้จะออกทำงานนอกบ้านเพื่อแบ่งเบาภาระเศรษฐกิจด้วย แต่ยังคงรับภาระของแม่บ้านในขณะเดียวกันเพศหญิงส่วนใหญ่ให้ความเคารพความเป็นผู้นำครอบครัวของเพศชาย เพศชายจึงได้รับความเคารพนับถือและยกย่องจากสังคม ทำให้เพศชายมักมองคุณค่าของตนเองสูงกว่าเพศหญิงนอกจากนี้ โดยทั่วไปแล้วเพศหญิงส่วนหนึ่งยังเข้าใจว่าตนมีความสามารถทางด้านร่างกายต่ำกว่าเพศชาย มีการปรับตัวต่อสภาพการณ์ได้ยากกว่า มีระดับการพึ่งพาผู้อื่น และมีข้อจำกัดในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันมากกว่าเพศชาย จึงพบว่า ผู้สูงอายุหญิงมักมีปัญหาสุขภาพกายและสุขภาพจิตมากกว่าผู้สูงอายุชาย ดังนั้น เมื่อสามี เสียชีวิตลง ตนต้องมีสภาพเป็นหม้าย ขาดคู่คิดและที่ปรึกษาจึงมีโอกาสเกิดความรู้สึกว่าเหวได้มากกว่าผู้สูงอายุชาย

2. อายุ เป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับประสบการณ์ชีวิตในอดีต ซึ่งส่งผลต่อการปรับตัวและการเผชิญปัญหาได้แตกต่างกัน ผู้สูงอายุที่มีความเสื่อมของร่างกาย ก็จะสามารถควบคุมตนเอง สามารถปรับวิธีคิดพิจารณาด้วยเหตุผล สามารถปรับสภาพจิตใจและอารมณ์ต่อเหตุการณ์ได้ดี ทำให้มีความพอใจในชีวิตตนเองที่ผ่านมา และมองโลกในแง่ดี ในทางตรงกันข้ามผู้สูงอายุที่มีประสบการณ์ชีวิตในช่วงวัยต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดความไม่พอใจ ไม่ราบรื่นหรือมีอุปสรรคมีปัญหามนุษยสัมพันธ์กับผู้อื่นและปรับตัวกับสิ่งแวดล้อมได้ไม่ดี จะมีความรู้สึกคับแค้นใจหม่นหมองขมขื่นและทุกข์ใจมาก นอกจากนี้ช่วงอายุที่มากขึ้นอาจทำให้ระดับการพึ่งพาผู้อื่นสูงขึ้นด้วย การต้องพึ่งพาผู้อื่นจะทำให้ผู้สูงอายู้สึกว่า ตนเองเป็นภาระของครอบครัวหรือสังคม ส่งผลให้

มีอัตมโนทัศน์ในด้านลบ มีความพึงพอใจในชีวิตในด้านต่ำ ซึ่งเป็นสาเหตุของความว่าเหวในผู้สูงอายุได้

3. ระดับการศึกษา การศึกษาเป็นสิ่งที่บุคคลจัด หรือกำหนดด้วยตนเองให้เป็นประสบการณ์ชีวิตของแต่ละคนได้ เป็นปัจจัยที่ช่วยให้บุคคลเพิ่มพูนความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโลกและชีวิตได้ในทุกด้าน ระดับการศึกษานี้มีความเกี่ยวข้องกับอาชีพ รายได้ ค่านิยม อัตมโนทัศน์ และการปรับตัวของแต่ละบุคคล กล่าวคือ ผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาสูงส่วนใหญ่จะมีอาชีพที่มั่นคง มีรายได้ที่แน่นอน จากตำแหน่งหน้าที่การงานที่ดีกว่าผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาต่ำหากร่วมกับการพิจารณาเตรียมตัวเพื่ออนาคตก็สามารถเก็บออมทรัพย์สินไว้เพื่อใช้จ่ายดำรงชีวิตในยามสูงอายุ ทำให้มีอำนาจการซื้อสูง ส่งผลให้มีความพร้อมและพึงพอใจกับสภาพเศรษฐกิจของตน ในชีวิตนั้นปลาย ช่วยให้มีการปรับตัวเมื่อมีปัญหาหรือเหตุการณ์สะเทือนใจในชีวิตได้อย่างเหมาะสม และป้องกันการเกิดความว่าเหวได้

4. สถานภาพสมรส เป็นปัจจัยสำคัญที่เกี่ยวข้องกับความว่าเหวของผู้สูงอายุ กล่าวคือ กลุ่มที่เป็นโสด หม้าย หย่า หรือแยกกันอยู่ มักขาดผู้ที่คุ้นเคยที่อยู่ด้วยใกล้ชิดคอยปลอบโยนให้คำปรึกษาเมื่อตนต้องการ มีความรู้สึกสูญเสียบุคคลสำคัญของชีวิต ซึ่งตรงกันข้ามกับผู้สูงอายุที่มีคู่สมรสอยู่ด้วย โดยเฉพาะหากเป็นคู่สามีภรรยาที่แต่งงานมานานจะมีเพื่อนแท้ที่มีความสนิทเป็นคู่คิดได้ในเกือบทุกประการ มีผู้คอยให้กำลังใจและความอบอุ่นใจเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นหรือต้องเผชิญกับเหตุการณ์ใด ๆ ก็จะมีคู่สมรสคอยช่วยเหลือให้คำปรึกษาผู้ร่วมประสบการณ์ทั้งที่เป็นความทุกข์และความสุขให้การสนับสนุน ไม่รู้สึกเหงาหรือโดดเดี่ยวไม่เกิดความอบอุ่นใจ ที่มีผู้คอยให้ความเอาใจใส่เอื้ออาทรต่อความเป็นอยู่ของตนและอยู่ใกล้ชิดเคียงตลอดเวลา ส่งผลให้มีความรู้สึกมั่นคงและพึงพอใจในชีวิต มีความสุขใจและไม่เกิดความว่าเหว

5. ภาวะสุขภาพ หมายถึง สภาพของร่างกายที่เอื้อต่อการทำหน้าที่ได้ตามบทบาทของตน มีความสามารถในการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ได้แก่ ความสามารถในการประกอบกิจวัตรประจำวัน การดูแลตนเอง การเดินหรือการเคลื่อนไหวของร่างกาย เมื่อเจ็บไข้ได้ป่วยเกิดขึ้นไม่มีลูกหลานดูแล ก็จะทำให้เกิดความรู้สึกว่าเหวได้

6. รายได้ นับเป็นปัจจัยพื้นฐานทางเศรษฐกิจที่มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตในสังคมปัจจุบัน เนื่องจากมีผลให้ผู้สูงอายุได้รับการตอบสนองความต้องการในด้านต่าง ๆ ความมั่นคงทางเศรษฐกิจจะช่วยให้ไม่มีหรือลดความวิตกกังวลในการดำรงชีวิตได้ ทั้งยังช่วยให้ผู้สูงอายุที่สนใจหรือพึงพอใจในการท่องเที่ยวไปยังที่ต่าง ๆ มีโอกาสได้ทำตามความพอใจ มีโอกาสพบปะเพื่อนใหม่ ได้สร้างสัมพันธภาพกับบุคคลต่าง ๆ อย่างไม่เป็นทางการด้วยความพอใจ หรือมีโอกาสร่วมกิจกรรมสังคมอย่างเป็นทางการ เช่น การเข้าเป็นสมาชิกของชมรมหรือศูนย์บริการสังคมต่าง ๆ โดยไม่ต้องกังวลกับค่าใช้จ่าย ทั้งยังช่วยจัดความเหงาและป้องกันความว่าเหวได้สร้างความรู้สึกว่าตนเป็นที่ยอมรับของสังคม สามารถพึ่งตนเองได้ และมีความเป็นอิสระอีกด้วย

การเกิดความว้าเหวในผู้สูงอายุไทยนั้น มักเกิดร่วมกับความสูงอายุและลักษณะสิ่งแวดล้อมด้านต่าง ๆ ที่เปลี่ยนแปลงไป ทั้งยังร่วมกับปัจจัยส่วนบุคคลต่าง ๆ ดังกล่าวมา จะเห็นได้ว่า ผู้สูงอายุเป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดความว้าเหวมากกว่ากลุ่มอายุอื่น ๆ สามารถคาดคะเนได้ว่า แนวโน้มของอุบัติการณ์มีได้ค่อนข้างสูง และอาจมีความรุนแรงมากขึ้นในอนาคต หากยังมิได้มีการตระหนักถึงความสำคัญของการป้องกัน แก้ไข หรือบรรเทาความว้าเหวและผลต่อสุขภาพและจิตของผู้สูงอายุ ตลอดจนผลกระทบต่องสังคมไทยโดยรวมด้วย

1.1.4 ผลกระทบของความว้าเหว

เมื่อบุคคลมีความว้าเหวเกิดขึ้นจะมีผลกระทบต่องทั้งร่างกายและจิตใจ ดังนี้ คือ

1. ด้านร่างกาย การเจ็บป่วยทางกายอาจเป็นได้ทั้งสาเหตุ และผลกระทบของการเกิดความว้าเหว (Killeen. 1998 : 101-102) กล่าวคือ ในผู้ที่มีการเจ็บป่วย หรือสุขภาพไม่ดี ทำให้ขาดโอกาสเข้าร่วมกลุ่มทางสังคม ขาดการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลในสังคม จนเป็นสาเหตุทำให้เกิดความว้าเหวได้ที่สุดในที่สุด (Rane-Szostak ; & Herth.1995 : 80) และในขณะเดียวกันการมีความว้าเหวอาจเป็นสาเหตุนำไปสู่การเสื่อมถอยด้านร่างกายและจิตใจได้เช่นเดียวกัน (Rodgers.1989 ; & Shultz.1988 : 383-384) เนื่องจากความว้าเหวมีผลต่อระบบภูมิคุ้มกันในร่างกายทำให้สุขภาพมีความเสื่อมเร็วขึ้น จากการศึกษาของคาเซียโปและคณะ (Cacippo ; et al. 2002 : 72-73) พบว่า ในผู้ที่มีความว้าเหวจะมีความต้านทานของหลอดเลือดส่วนปลายสูงกว่าผู้ที่ไม่ว้าเหวและในผู้ที่ไม่ว้าเหวจะมีอัตราการเต้นของหัวใจ จังหวะการบีบของหัวใจ และปริมาณเลือดที่ออกจากหัวใจ ใน 1 นาที ดีกว่าผู้ที่มีความว้าเหว และพบว่าผู้ที่ว้าเหวมีคุณภาพการนอนหลับที่ไม่ดี มากกว่าผู้ที่ไม่ว้าเหว ซึ่งในผู้ที่มีความว้าเหวเรื้อรังอาจเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพต่าง ๆ ตามมาได้ เช่น การเป็นโรคเกี่ยวกับโรคระบบหัวใจและหลอดเลือด มีอาการปวดศีรษะ แบบแผนการนอนหลับเปลี่ยนแปลง น้ำหนักอาจเพิ่มหรือลดจากการมีภาวะโภชนาการไม่ดี เป็นต้น

2. ด้านจิตใจ จะแสดงออกมาใน 3 รูปแบบ (Hoffman.1991 : 225-226) ดังนี้

2.1 แบบแผนด้านอารมณ์ (Affective pattern) จะมีอาการของความรู้สึกซึมเศร้า หดหู่ สิ้นหวัง มีความรู้สึกเบื่อหน่าย รู้สึกโกรธ มีความขัดแย้งในตนเอง รู้สึกผิด

2.2 แบบแผนด้านความคิดการรับรู้ (Cognitive pattern) บุคคลจะมีการแปลความหมายของข้อมูล หรือสถานการณ์ผิดพลาด กระบวนการคิดบิดเบือน หากว่าความว้าเหวยังมีอยู่ตลอดเวลา ทำให้มีความคิดตำหนิตนเอง เกิดความล้มเหลวในการสร้างสัมพันธภาพ มีความเสี่ยงที่จะเกิดความซึมเศร้าตามมา และไม่สามารถปรับปรุงสัมพันธภาพกับบุคคลในสังคมได้ดีเหมือนเดิม

2.3 แบบแผนด้านพฤติกรรม (Behaviors pattern) จะมีความคิดหมกหมุ่นตำหนิตัวเอง หลีกเลี่ยงการเข้าสังคม ใช้เวลาส่วนใหญ่ในการอยู่คนเดียว และทำกิจกรรมตามลำพัง เช่น ดูทีวี อ่านหนังสือ และมีความคิดเพ้อฝันจินตนาการในสิ่งต่าง ๆ บางครั้งอาจมีพฤติกรรมใช้ยาหรือสารเสพติด เช่น คีมสุรา หรือใช้ยานอนหลับ เป็นต้น

ผู้ที่มีความว่าเหวทำให้ส่งผลกระทบต่อความผาสุกและคุณภาพชีวิต คือ ทำให้ความผาสุกในชีวิตลดลง และมีคุณภาพชีวิตในมิติด้านจิตใจต่ำลง หากผู้สูงอายุที่มีความว่าเหว ไม่ได้รับการดูแลหรือช่วยเหลือให้เหมาะสม อาจเป็นสาเหตุนำไปสู่การเสียชีวิตในที่สุด (Holmen ; et al.1992 : 115) ซึ่งความว่าเหวอาจไม่ใช่สาเหตุของการเสียชีวิตโดยตรง แต่ในผู้ที่มีความว่าเหวเป็นเวลานาน และเลือกใช้วิธีการจัดการกับความว่าเหวไม่เหมาะสม เช่น การกินมากเกินไป การใช้สารเสพติด การดื่มเหล้า หรือวิธีอื่น ๆ เพื่อบรรเทาความว่าเหวที่เป็นอันตรายต่อชีวิต ซึ่งวิธีการเหล่านั้นมีผลทำให้ผู้สูงอายุมีอายุขัยสั้นลง หรือเพิ่มอัตราเสี่ยงการเสียชีวิตที่เร็วขึ้น นอกจากนี้แมกไวเธอร์ (Mcwhirter.1990 ; citing Killeen.1998 : 101-102) กล่าวว่า ความว่าเหว และการขาดการมีสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลเป็นสาเหตุของการพยายามฆ่าตัวตาย และการฆ่าตัวตายได้สำเร็จ ซึ่งบุคคลที่มีความว่าเหวจะมีความรู้สึกวุ่นวายในใจนี้ไม่มีใครให้ความสนใจหรือเอาใจใส่พวกเขา รู้สึกว่าตัวเองอยู่เพียงลำพังคนเดียวในโลก ไม่มีใครคิดถึงตน หากพวกเขาเสียชีวิตไป ก็คงจะไม่มีใครที่รู้สึกเศร้า เสียใจ วิธีการที่จะจบความรู้สึกทุกข์ทรมานเหล่านี้ได้ มีเพียงวิธีเดียวคือ การฆ่าตัวตาย ผู้ที่ว่าเหวจึงเลือกใช้การฆ่าตัวตายเป็นทางออก ซึ่งเป็นวิธีที่ดีที่สุดสำหรับพวกเขา (Killeen,1998 : 101-102) จากการศึกษาปัจจัยทำนายการฆ่าตัวตายในผู้สูงอายุในประเทศสวีเดน พบว่าในกลุ่มผู้สูงอายุระหว่าง 65-74 ปี ความว่าเหว การมีความขัดแย้งในครอบครัว และความซึมเศร้าเป็นปัจจัยที่มีอำนาจทำนายการฆ่าตัวตายอย่างมีนัยสำคัญ ส่วนในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 75 ปีขึ้นไป พบว่า การมีความขัดแย้งในครอบครัว ความซึมเศร้า และการเจ็บป่วยที่รุนแรง เป็นปัจจัยที่มีอำนาจทำนายการฆ่าตัวตายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (Waern ; et al. 2003 : 60)

1.1.5 การพัฒนาแนวความคิดเกี่ยวกับความว่าเหว

โคเปิล (Copel. 1988 : 14-19) ได้กล่าวถึง ซัลลิแวน นักทฤษฎีจิตวิเคราะห์ สนใจตามความเชื่อ ของ ซิลบรุค ซึ่งได้อธิบายว่า ความว่าเหวเป็นประสบการณ์ในทางลบที่เกิดจากความต้องการพื้นฐานด้านความรัก ความเข้าใจไม่เป็นไปตามพัฒนาการทำให้มีความไม่เป็นมิตร และฝึกตนเองเป็นศูนย์กลาง ซัลลิแวน ได้พัฒนาความว่าเหว จากทฤษฎีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล เป็นการสะท้อนให้เห็นความเชื่อเกี่ยวกับสัมพันธภาพกับความว่าเหวโดยกล่าวว่า มนุษย์ชอบที่อยู่กันเป็นกลุ่ม ต้องการติดต่อสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ต้องการความรัก ความอบอุ่น ความผูกพันใกล้ชิดสนิทสนม ความคุ้นเคย ความเป็นเจ้าของ ซัลลิแวน เชื่อว่า ความว่าเหวปรากฏครั้งแรกในวัยทารก และมีอยู่ในทุกขั้นตอนของพัฒนาการ เช่น วัยทารก มีความต้องการสัมผัส วัยเด็กความต้องการและแสดงออกโดยการเล่นกับเพื่อน วัยก่อนวัยรุ่นต้องการมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น เพื่อนอายุใกล้เคียงกัน เพศเดียวกัน หรือเพื่อนสนิท วัยรุ่นต้องการสร้างสัมพันธภาพเพื่อให้เกิดความใกล้ชิดสนิทสนม ได้รับการยอมรับจากสังคมและเพื่อนต่างเพศ หากความต้องการดังกล่าวไม่ได้รับการตอบสนอง ไม่ว่าสาเหตุใดก็ตามจะทำให้เกิดความว่าเหว และนำไปสู่ความผิดปกติทางจิตใจได้

นอกจากนี้ โคเปิล (Copel.1988 : 14-19) ได้กล่าวถึง ฟรีแพน นักทฤษฎีด้าน Cognitive Approach เห็นด้วยกับความคิด ชัลลิแวน เกี่ยวกับคุณลักษณะด้านสัมพันธภาพของเด็กและบุคคลอื่น ๆ ฟรีแพน เชื่อว่า ความว่าเหว่เกิดจากสาเหตุทั้งปัจจัยด้านบุคลิกลักษณะและปัจจัยด้านสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับบุคคลทั้งในอดีตและปัจจุบัน ความว่าเหว่เป็นการตอบสนองต่อการรับรู้ของบุคคลจากการประเมินสัมพันธภาพที่เกิดขึ้นจริง ซึ่งไม่เป็นไปตามที่คาดหวังไว้ ฟรีแพน กล่าวว่า ความว่าเหว่มีลักษณะที่สำคัญ 3 ลักษณะ คือ

1. ความว่าเหว่ เป็นประสบการณ์ในทางลบที่เกิดขึ้นกับบุคคล
2. ความว่าเหว่ สะท้อนให้เห็นถึงการรับรู้ของบุคคลต่อการขาดสัมพันธภาพขาดความใกล้ชิดสนิทสนมกับเครือข่ายทางสังคมและบุคคลอื่น
3. ความว่าเหว่ เป็นความรู้สึกไม่สบายและมีความเครียด ฟรีแพน วิเคราะห์ความว่าเหว่ว่าผู้ที่มีความว่าเหว่จะมีความรู้สึกไม่สุขสบายใจ ไม่สามารถทนอยู่ได้เมื่ออยู่คนเดียว พฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกเกิดจากความต้องการการดูแลเอาใจใส่ และต้องการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น

มาฮอน (Mahon. 1983 : 343-347) นักสังคมวิทยา ได้อธิบายถึงแนวคิดเกี่ยวกับความว่าเหว่ ว่าเกิดจากสาเหตุที่อยู่ภายนอกตัวบุคคล โดยเกิดจากสถานการณ์ที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในชีวิต เกิดความเครียดทางด้านจิตใจ เกิดความคับข้องใจ ในความปรารถนาและความต้องการพื้นฐานของบุคคล และเชื่อว่าความว่าเหว่มีจุดเริ่มต้นในวัยเด็กและดำเนินเรื่อย ๆ มาจนถึงวัยผู้ใหญ่ทั้งนี้เนื่องจากการได้รับความผูกพันสัมพันธภาพความใกล้ชิดสนิทสนมความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และการติดต่อสื่อสารไม่เพียงพอ

วอน - วิสลิแบน (Von – Witzleben. 1958 : 37-43) สนใจแนวคิดเกี่ยวกับ Existential Approach เชื่อว่า ความว่าเหว่เป็นประสบการณ์ในทางลบและเป็นสิ่งที่แสดงถึงความ เป็นมนุษย์ โดยตระหนักว่ามนุษย์จะต้องเผชิญกับความว่าเหว่ตั้งแต่เกิด มีชีวิต และตายไป โดยไม่สามารถที่จะหลีกเลี่ยงได้

โคเปิล (Copel. 1988 : 14-19) สนใจแนวคิดเกี่ยวกับ Interaction View ซึ่งกล่าวว่า ความว่าเหว่ เกิดจากการขาดสัมพันธภาพระหว่างบุคคลเนื่องจากปัจจัยด้านบุคลิกลักษณะบุคคลและปัจจัยด้านสถานการณ์

สุรินทร์ มีลาภสัน (2539 : 36) ได้ศึกษาถึงผลที่เกิดจาก ความว่าเหว่ไว้ ดังนี้ คือ ความว่าเหว่ จะทำให้เกิดความเจ็บป่วยทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งจะมีอาการแสดงในลักษณะต่าง ๆ ดังนี้

อาการทางด้านร่างกาย เกิดความเบื่อหน่าย อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร คลื่นไส้ ปวดท้อง น้ำหนักลดลง อาจจะทำให้ภูมิคุ้มกันต้านทานร่างกายต่อความเจ็บป่วยลดลง

อาการทางจิตใจ จะมีพฤติกรรมในรูปแบบต่าง ๆ ดังนี้

- แบบแผนด้านอารมณ์ จะมีความรู้สึกโดดเดี่ยว อ้างว้าง ว่างเปล่า ไร้จุดหมาย ช่วยเหลือตนเองได้น้อย มีความขัดแย้งระหว่างความปรารถนาและสัมพันธภาพที่ได้รับ

ความขัดแย้งระหว่างการพึ่งพาและไม่พึ่งพา อารมณ์แปรปรวนไม่เป็นมิตร เมื่อมีความผิดพลาดแม้เพียงเล็กน้อยวิตกกังวลสูงความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองลดลง

- แบบแผนด้านความคิด มักจะตำหนิตัวเอง การเรียนรู้ ความจำ การแปลความหมายของข้อมูลและกระบวนการคิดบิดเบือน เกิดความลังเล ตัดสินใจไม่ได้ ขาดความเชื่อมั่น มีความล้มเหลวในสัมพันธภาพ

1.1.6 ลักษณะทางอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมของบุคคลที่ว้าเหว่

รูค และเพปาล์ว (Rook ; & Peplau.1982 citing Perlman ; & Peplau. 1982 : 352-355) จำแนกลักษณะเฉพาะทางอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมของบุคคลที่ว้าเหว่ ดังนี้

1. แบบแผนอารมณ์ (Affective Patterns)

รูบินสไตน์และเฟเวอร์ (Rubenstein ; & Shaver. 1982 ; citing Perlman ; & Peplau.1982 : 353) ได้แบ่งความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับความว้าเหว่ไว้เป็นแบบแผนทางอารมณ์ 4 แบบ คือ ความรู้สึกสิ้นหวัง ความรู้สึกเศร้า ความรู้สึกเบื่อหน่ายไม่อยากจะอดทน และความรู้สึกรังเกียจตัวเอง บุคคลที่ว้าเหว่มากกว่า 60 % จะมีความรู้สึกเหล่านี้มากกว่า 1 แบบ

ยัง (Young. 1982 ; citing Perlman ; & Peplau. 1982 : 353) กล่าวว่า วิธีจัดการกับความว้าเหว่ของแต่ละบุคคล ควรพิจารณาว่าบุคคลนั้นมีความว้าเหว่ที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกแบบใด เช่น ความว้าเหว่ที่ประกอบด้วยความรู้สึกโศกเศร้าเสียใจร่วมกับความรู้สึกซึมเศร้า หรือความรู้สึกทุกข์ใจ กังวลใจร่วมกับความกลัวหรือร่วมกับความรู้สึกโกรธและขมขื่น เป็นต้น นอกจากนี้ ความว้าเหว่ยังมีความสัมพันธ์สูงกับความรู้สึกซึมเศร้า โดยความรู้สึกซึมเศร้าจะเป็นจุดเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลงสัมพันธภาพทางสังคมของบุคคล เช่น การหย่าร้าง การเป็นหม้าย และการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมดังกล่าวจะเป็นชนวนนำไปสู่ความรู้สึกว้าเหว่

2. แบบแผนความคิด (Cognitive Patterns)

อาจกล่าวได้ว่า กระบวนการทางความคิดที่สำคัญที่เป็นสาเหตุหรือเกิดขึ้นควบคู่กับความว้าเหว่ มีอยู่ 3 ประการ ได้แก่

1. การที่บุคคลมองตนเองและสัมพันธภาพของตนเองกับผู้อื่น
2. การที่บุคคลมุ่งความสนใจในประสบการณ์ของตนโดยเฉพาะความรู้สึกภายในของตน

3. การมองตนเองและผู้อื่นในทางลบ

ดังนั้น การช่วยเหลือบุคคลที่ว้าเหว่ นักจิตวิทยาการให้คำปรึกษาจำเป็นต้องทราบเกี่ยวกับ การให้ความหมายของบุคคลต่อสถานภาพทางสังคมของตนเอง ความรู้สึกว้าเหว่มักเริ่มจากการตำหนิตนเองว่าล้มเหลวทางด้านสังคม ทำให้บุคคลมีแนวโน้มที่จะรู้สึกซึมเศร้ามากขึ้น บั่นทอนความพยายามที่จะปรับปรุงสัมพันธภาพทางสังคมของตนให้ลดต่ำลง

ยัง (Young. 1978 ; citing Perlman ; & Peplau. 1982 : 354-355) กล่าวว่า นักจิตวิทยาการให้คำปรึกษาจะต้องเข้าใจเกี่ยวกับการประเมินตนเอง และการประเมินสัมพันธภาพทางสังคมของบุคคล จึงจะสามารถเข้าใจความรู้สึกและการกระทำของบุคคลที่ว่าเหวได้ถูกต้อง

ไวสส์ (Weiss. 1973 ; citing Perlman ; & Peplau. 1982 : 355) กล่าวว่า บุคคลที่ว่าเหว มักให้ความสำคัญเกี่ยวกับตนเอง และประสบการณ์ของตนเองมากจนเกินจริง รวมทั้งมักเป็นคนที่ระแวงระวังจนเกินเหตุ กังวลต่อสิ่งแวดล้อมทางสังคม และอ่อนไหวต่อบทบาททางสังคมที่มากกระทบตนเองแม้เพียงเล็กน้อย ส่งผลให้บุคคลที่ว่าเหวมีแนวโน้มที่จะให้ความหมายที่ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง และไม่เป็นมิตรกับผู้อื่น หรือมุ่งหวังความรักกับผู้อื่นมาก

เพิร์ลแมนและเพปลาว (Perlman ; & Peplau. 1982 : 354) กล่าวว่า บุคคลที่ว่าเหวส่วนมาก เป็นคนที่สนใจเฉพาะตนเอง คิดประเมินตนเองและผู้อื่นในแง่ลบ

กอร์ดอน (Gordon.1976 ; citing Perlman ; & Peplau. 1982 : 355) กล่าวว่า การที่บุคคลมีทัศนคติที่เกลียดสังคม ไม่ไว้วางใจในสัมพันธภาพระหว่างบุคคล และไม่ให้ความสนใจต่อการสร้างความสนิทสนมคุ้นเคยกับเพื่อนใหม่ ๆ ทำให้บุคคลกลายเป็นคนที่ว่าเหว การสังสมทางวัฒนธรรมที่มุ่งเน้นความสำเร็จของสัมพันธภาพทางสังคม ทำให้บุคคลหย่าร้าง หรือไม่มีสัมพันธภาพที่ใกล้ชิดกับใคร คิดว่าตนเองเป็นบุคคลที่ล้มเหลว

ดังนั้น วิธีการบำบัดบุคคลที่ว่าเหวจึงไม่ควรจำกัดอยู่ที่การกล่าวถึงความรู้สึกที่เจ็บปวดจากความว่าเหว แต่ควรคำนึงถึงรูปแบบทางความคิดที่ทำให้ความว่าเหวนั้นทวีความรุนแรงขึ้น

กระบวนการทางความคิดที่เกี่ยวข้องกับความว่าเหว จะมุ่งเน้นที่แบบแผนของความขัดแย้งทางความคิดของความว่าเหว (Cognitive Discrepancy Model of Loneliness) เป็นสำคัญ องค์ประกอบของความว่าเหวที่เกี่ยวข้องกับแบบแผนทางอารมณ์ พฤติกรรม และความคิดจิตใจ ที่บุคคลนั้นได้รับรู้และตั้งมาตรฐานไว้ในใจ เมื่อพิจารณาตามหลักการของแบบแผนของความขัดแย้งทางความคิด ความว่าเหวเป็นการตอบสนองต่อการรับรู้ของบุคคลว่าล้มเหลว เมื่อเปรียบเทียบกับมาตรฐานของสัมพันธภาพทางสังคมที่ตนตั้งไว้ในใจ ความขัดแย้งทางความคิดนี้มาจากมุมมองภายในตัวของบุคคลซึ่งขึ้นอยู่กับที่บุคคลรับรู้และประเมินตนเองและสังคมของตนเองว่าเป็นเช่นใด ดังนั้น ภายใต้สัมพันธภาพทางสังคมแบบเดียวกัน บุคคลหนึ่งอาจรู้สึกว้าเหว ขณะที่บุคคลอีกคนหนึ่งอาจจะรู้สึกพึงพอใจในสัมพันธภาพทางสังคมนั้น ดังนั้น ความว่าเหวจึงสามารถเพิ่มขึ้นหรือลดลงได้ด้วยการเปลี่ยนความคิดที่เป็นมาตรฐานทางสังคมของบุคคลนั้น

เพปลาวและคณะ (Peplau ; et al. 1982 ; citing Perlman ; & Peplau. 1982 : 128) จึงสนับสนุนวิธีการทางปัญญา (Cognitive Approach) ในการบำบัดความว่าเหวหลักการที่สำคัญที่สุดของวิธีการทางปัญญา คือ ความเชื่อที่ว่าความคิดหรือการรับรู้ของบุคคลเป็นสาเหตุของความว่าเหวโดยความคิดเป็นสื่อกลางระหว่างความรู้สึกกับพร่องทางสังคมกับประสบการณ์ความว่าเหวที่เกิดขึ้น

3. แบบแผนทางพฤติกรรม (Behavior Patterns)

ยังมีการวิจัยเกี่ยวกับแบบแผนทางพฤติกรรมของผู้ว่าเหว้น้อยมาก อย่างไรก็ตามอาจสรุปได้ว่า ทักษะทางสังคมอาจเป็นปัจจัยที่สำคัญ แต่ยังไม่แน่ชัดว่าทักษะทางสังคมเป็นเหตุหรือผลของความว่าเหว้ มีงานวิจัยจำนวนหนึ่งที่พอสรุปได้ว่า ในการสนทนาของผู้มีความว่าเหว้ มักจะพูดถึงแต่ตนเองและไม่ค่อยตอบสนองต่อคำพูดของผู้อื่น และมีการเปิดเผยตนเองในเรื่องส่วนตัวเป็นบางเรื่อง นอกจากนี้ยังพบว่า บุคคลที่ว่าเหว้เป็นคนที่อายและลังเลที่จะเสี่ยงทางด้านสังคม

1.1.7 การวินิจฉัยความว่าเหว้

เพปบลัว มิเชลลีและโมราซ (Peplau ; Micieli ; & Morasch.1980 ; citing Perlman ; & Peplau.1982 : 136) ได้กล่าวถึงการวินิจฉัยความว่าเหว้ไว้ว่า ควรใช้ทั้งความคิด อารมณ์และพฤติกรรมในแนวทางในการพิจารณาความว่าเหว้ แม้ว่าความว่าเหว้จะเป็นประสบการณ์ทางอารมณ์ที่เศร้าโศก แต่เกณฑ์ทางอารมณ์เพียงอย่างเดียว อาจไม่เพียงพอที่จะระบุประสบการณ์ที่ไม่สบายใจนั้นคือความว่าเหว้ จึงมีการใช้แนวทางพฤติกรรมประกอบการพิจารณาความว่าเหว้ด้วย โดยใช้พฤติกรรมหลาย ๆ อย่างในการระบุว่ามีความว่าเหว้เกิดขึ้น เช่น การมีปฏิสัมพันธ์ในสังคมน้อย การสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ยาก หรือความรู้สึกไม่พึงพอใจในรูปแบบของปฏิสัมพันธ์ในสังคม จากหลักการจะเห็นว่าการอยู่คนเดียวอาจจะไม่เกี่ยวข้องกับความว่าเหว้ก็ได้ เพราะบุคคลอาจมีความสุขกับการอยู่คนเดียวได้ แต่เมื่อบุคคลไม่มีความสุขเพราะรู้สึกว่อยู่คนเดียวบ่อย ๆ ก็อาจจะเรียกได้ว่าเป็นความรู้สึกว่าเหว้ นอกจากนี้เมื่อพิจารณาแล้วจะพบว่าความว่าเหว้ยังเกี่ยวข้องกับความคิดของบุคคล กล่าวคือ บุคคลที่ว่าเหว้ จะมีความต้องการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นที่ใกล้ชิดหรือบ่อยครั้งขึ้น ดังนั้นเมื่อพิจารณาประสบการณ์ความว่าเหว้จึงต้องพิจารณาจาก พื้นฐานทางความคิด อารมณ์จิตใจ และพฤติกรรมประกอบกันทั้งหมด

1.1.8 การประเมินความว่าเหว้ในผู้สูงอายุ

การประเมินความว่าเหว้อาจทำได้จากการใช้เครื่องมือแบบวัดต่างๆ หรือประเมินจากข้อมูลเชิงอัตนัย หรือใช้หลายวิธีร่วมกัน เพื่อให้มีความแม่นยำชัดเจนยิ่งขึ้น โดยทั่วไปมีวิธีการประเมิน ดังนี้ (วันเพ็ญ เอี่ยมจ้อย ; และสุพรรณิ เจริญวิศิษฐ์, 2535. : 23-24)

1. การซักประวัติ เป็นการประเมินขั้นพื้นฐานที่ผู้ประเมินสามารถรวบรวมข้อมูลที่สำคัญได้มาก ควรให้ครอบคลุมประวัติส่วนบุคคลของผู้สูงอายุ เช่น เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา ศาสนาและกิจกรรม อาชีพและรายได้ สุขภาพและโรคประจำตัว เป็นต้น นอกจากนี้ควรรวบรวมข้อมูลอื่นด้านปัจจัยส่วนบุคคลอื่นๆ ของผู้สูงอายุ เช่น เหตุการณ์ของการกระทบกระเทือน ทางจิตใจและอารมณ์ เป็นต้น แหล่งข้อมูลอาจจากการซักประวัติจากตัวผู้สูงอายุโดยตรง หรืออาจได้จากญาติ สมาชิกในครอบครัว ผู้ดูแล หรือบุคคลใกล้ชิดของผู้สูงอายุ หรือเอกสารบันทึกต่างๆ เป็นต้น เพื่อให้ได้ข้อมูลประกอบ ได้อย่างสมบูรณ์และครอบคลุมยิ่งขึ้น

2. การตรวจร่างกาย ผู้ประเมินอาจรวบรวมข้อมูลด้านนี้ จากบันทึกประวัติสุขภาพ หรือความเจ็บป่วย หรือทำการตรวจด้วยตนเอง ความดันโลหิต สัญญาณชีพ ส่วนสูง และน้ำหนัก ลักษณะผิวหนัง ภาวะโภชนาการ และสภาพทั่วไปของร่างกาย เป็นต้น เพื่อนำข้อมูลมาประกอบในการประเมินภาวะสุขภาพและผลกระทบต่อผู้สูงอายุได้

3. การสังเกต ผู้ประเมินควรฝึกฝนให้มีลักษณะของผู้มีความสังเกตดี มีความไวต่อการแสดงออกของผู้สูงอายุทั้งทางกิริยาและวาจา ควรสังเกตจากลักษณะ ท่าทาง และบุคลิกของผู้สูงอายุตั้งแต่เริ่มรวบรวมข้อมูลและต่อเนื่องกันไป ลักษณะที่อาจแสดงถึงแนวโน้มที่ผู้สูงอายุจะมีความว้าวเหวเกิดขึ้น อาจพบในรูปของการแยกตัว ซึม เหม่อลอย ไม่กล้าพูด ขี้อาย ไม่กล้าแสดงออกสีหน้าแสดงความรู้สึกกังวล หงุดหงิด หรือเศร้าหมอง ไม่ค่อยเคลื่อนไหว มองโดยไร้จุดหมายขาดความสนใจในความเคลื่อนไหวรอบตัว เหล่านี้เป็นต้น ควรมาถึงการสังเกตของครอบครัว ผู้ดูแล หรือผู้ใกล้ชิดของผู้สูงอายุ ซึ่งจะช่วยให้การประเมินสะดวกและง่ายขึ้น มีความถูกต้องครอบคลุมมากขึ้น

4. การใช้แบบวัด ที่นิยมใช้กันมีดังนี้

4.1 แบบวัดความว้าวเหวของเอสเอ็มแอลซี (Schedule for the Measure of Loneliness and Cathexis Investment ; SMLC) แบบวัดนี้ประกอบด้วยคำถามรวม 16 ข้อ เป็นคำถามปลายปิดแบบให้คะแนนเป็นมาตรฐานส่วนประมาณค่า 5 ระดับ และเป็นคำถามปลายเปิด 5 ข้อ ซึ่งถามเกี่ยวกับปัจจัยต่างๆ ของผู้สูงอายุที่เกี่ยวข้องกับความว้าวเหว แบบวัดนี้ใช้กับผู้ป่วยที่เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล

4.2 แบบวัดความว้าวเหวของมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย นครลอสแอนเจลิส (University of California, Los Angeles Loneliness Scale ; UCLA) แบบวัดนี้ผู้นำมีผู้นำมาใช้กันอย่างแพร่มีค่าความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์แอลฟาเท่านั้นเท่ากับ .94

การที่จะประเมินถึงความรู้สึกว่าเหวของบุคคลใดนั้น จะต้องดูที่ระดับของความ ต้องการดังกล่าวอาจจะขึ้นๆ ลงๆ ได้เสมอในช่วงเวลาต่างๆ ความรู้สึกว้าวเหวนั้น พบว่ามันสามารถแปรผันไปตามองค์ประกอบภายใน เช่น ความรู้สึก ความคิด ความเชื่อ เป็นต้น แม้ว่าเราจะมีจำนวนเพื่อนหรือมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเดิมก็ตาม แต่บางวัน บางเวลา หรือในบางสิ่งแวดล้อมเราก็อาจจะมี ความรู้สึกว้าวเหวเกิดขึ้นได้ นั่นก็ขึ้นอยู่กับความต้องการในขณะนั้น ผู้ที่มีความรู้สึกว้าวเหวจะมีนิสัยคล้ายๆ กัน และจะหมกมุ่นอยู่กับตัวเอง ไม่ชอบมีปฏิสัมพันธ์กับคนแปลกหน้า จะใช้เวลาส่วนใหญ่ อยู่ตามลำพัง ไม่ชอบที่จะกระทำกิจกรรมทางสังคมโดยทั่วๆ ไปบางครั้งพวกนี้ก็จะจัดการกับความ รู้สึกของตัวเองด้วยการรับประทานอาหารมากๆ นอนมาก ดูทีวี ดื่มเหล้า หรือเสริมสวย เป็นต้น ตลอดไปจนถึงทำตัวให้อยู่อยู่ตลอดเวลา ทำงานอดิเรก วีนออกกำลังกายตามลำพัง แต่บางพวกก็จะจัดการกับตัวเองด้วยการทำตามใจตัวเอง โดยการจับจ่าย ซื้อข้าวของ หรือเที่ยวไปเพียงเพื่อให้ตนเองรู้สึกดีขึ้น

สำหรับในการวิจัยนี้ เป็นการพัฒนาโปรแกรมโดยอาศัยหลักโยนิโสมนสิการและ กิจกรรมกลุ่มมาใช้ร่วมกัน เพื่อใช้ลดความว้าวเหวในผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุวัดราษฎร์บูรณะ ความ

ว่าเหวที่เกิดขึ้นในจิตใจของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุวัดราษฎร์บูรณะ เป็นความว่าเหวที่เกิดจากการสูญเสียสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น สังคมและสิ่งแวดล้อม ทำให้มีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ไม่อยากเข้าร่วมกิจกรรม เหม่อลอย แยกตนเองออกจากสังคม รู้สึกตนเองด้อยค่า ไม่มีใครรัก ดูแลเอาใจใส่ เป็นความว่าเหวที่จะเกิดขึ้นเป็นวงจรไม่มีสิ้นสุดและมีแนวโน้มรุนแรงมากขึ้นหากไม่ได้รับการแก้ไข การที่ผู้สูงอายุได้รับการเข้าร่วมโปรแกรมเพื่อลดความว่าเหวของผู้สูงอายุ จะช่วยให้ผู้สูงอายุได้มีกิจกรรมส่งเสริมการสร้างสัมพันธภาพที่ดีขึ้นกับบุคคลอื่น ช่วยให้ผู้สูงอายุได้รับข้อมูลเพิ่มขึ้น ได้รับการยอมรับและความเข้าใจ รู้จักการพึ่งตนเอง ได้รู้จักการคิดวิเคราะห์อย่างถูกต้องตรงตามหลักความเป็นจริงของชีวิต อีกทั้งยังมีโอกาสแสดงความรู้สึกรู้สึกความคิดเห็นต่าง ๆ ที่เป็นสิ่งที่ฝังใจ และสามารถเลือกแนวทางในการแก้ปัญหาที่เหมาะสมกับตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ คลายความว่าเหว และปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความว่าเหว

1.2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

มัลลินส์ จอห์นสัน และแอนเดอร์สัน (Mullins ;Johnson ; & Andersson, 1987 ; citing Hojat.1989 : 122-123) ได้ศึกษาเกี่ยวกับอิทธิพลของครอบครัว และเพื่อนฝูงต่อความว่าเหวของผู้สูงอายุโดยการสัมภาษณ์แบบตัวต่อตัวกับผู้สูงอายุที่อาศัยในชุมชนผู้สูงอายุเมืองฟลอริดา สหรัฐอเมริกาจำนวน 131 คน อายุเฉลี่ย 76 ปี เป็น เพศหญิง 76 % ชาวผิวขาว 87% ศึกษาต่ำกว่าระดับมัธยมศึกษาปลาย 53% มี 95% ที่ขณะนี้อยู่ตัวคนเดียว (เป็นหม้าย 64% หย่า 15% โสด 14% และแยกทางกับคู่สมรส 3%) มานานกว่า 20 ปี โดยเฉลี่ยทุกคนอาศัยอยู่ในชุมชนนี้เกือบ 6 ปี 41% ไม่เคยอาศัยอยู่กับบุตร 41% มีบุตร 1-2 คน 16% มีบุตร 3 คนขึ้นไป 46 % ไม่มีหลาน สำหรับผู้ที่มีหลานโดยเฉลี่ยจะมีประมาณ 2 คน แบบวัดที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือมาตรวัดความว่าเหวของมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย นครลอสแอนเจลิส ฉบับปรับปรุง (Revised UCLA Loneliness) ที่พัฒนาโดยรัสเซลและคณะ (Russel et al)คัดเลือกมาเฉพาะ 5 ข้อที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยนี้คือข้อที่1,5,13,15 และ 18 แต่ละข้อมีความตรงภายใน อัลฟา $\alpha = .75$ อีกแบบวัดหนึ่งเป็นข้อคำถามแบบ 2 ข้อใหญ่หลายข้อย่อย ข้อใหญ่ข้อที่ 1 จะถามเกี่ยวกับความบ่อยครั้งในการติดต่อกับครอบครัวและเพื่อน ๆ ข้อที่ 2 เป็นความต้องการเกี่ยวกับการติดต่อกับคน เช่น ต้องการติดต่อกับผู้ใด ต้องการมากน้อยเพียงใด เป็นต้น

ผลจากการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุที่ไม่มีบุตรหลานจะมีความว่าเหวน้อยกว่าผู้สูงอายุที่มี บุตรหลานอย่างมีนัยสำคัญ ในทางกลับกันผู้สูงอายุที่ไม่มีเพื่อนจะมีความว่าเหวมากกว่าผู้สูงอายุที่มีเพื่อนอย่างมีนัยสำคัญ ส่วนการมีพี่น้องและสมาชิกคนอื่น ๆ ในครอบครัวไม่ผลกับความว่าเหวนอกจากนี้ยังพบว่า ความบ่อยครั้งของการติดต่อกับบุตรหลาน พี่น้อง หรือสมาชิกอื่นในครอบครัวไม่มีผลกับความว่าเหวเช่นกัน ส่วนการติดต่อกับเพื่อนบ้านและเพื่อนฝูงมากขึ้นทำให้ความว่าเหวลดลงอย่างมีนัยสำคัญ และในผู้สูงอายุที่ต้องการจะติดต่อกับบุตรหลาน พี่น้องให้

มากกว่าเดิม มักมีความว่าเหวสูงกว่าผู้สูงอายุที่คิดว่าการติดต่อจากบุตรหลานและพี่น้องนั้นเพียงพอแล้ว

มัวร์ และ ชูลท์ส (Moore ; & Shultz.1987 ; citing Hojat. 1989 : 383-385) ได้ศึกษาเกี่ยวกับบทบาทของการรู้จักกับผิชอบและควบคุมที่มีผลต่อความว่าเหวในผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุ เพศชาย 27 คน เพศหญิง 32 คน ระหว่างอายุ 55-89 ปี (อายุเฉลี่ย 64 -95 ปี) จากคาร์โรไลน์ทางตอนใต้ทำการวิจัยโดยให้ ผู้ร่วมวิจัยตอบแบบสอบถามวัดดังต่อไปนี้

1) มาตรวัดความว่าเหวของมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย นครลอสแอนเจลิส (The UCLA loneliness Scale) ของรัสเซล เพบลัว และคิวโทรนา (Russel Peblau ; & Cutrona 1980 : Russel Peblau ; & Ferguson. 1978 : 515-516)

2) มาตรวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง (The self-esteem Scale) ของโรเซนเบอร์ก (Rosenburg 1965)

3) มาตรวัดความซึมเศร้าของซุง (The Zung Depression Scale) ของซุง (Zung 1965)

4) มาตรวัดแบบ 7 ระดับคะแนน วัดความสนใจ ความสุข ความชื่นชอบ และความพึงพอใจในชีวิต

5) แบบวัดการรายงานตนเอง เกี่ยวกับความบ่อยครั้งและระยะเวลาของคนว่าเหว

6) มาตรวัดความรับผิชอบเกี่ยวกับความว่าเหว และการรู้จักควบคุมความว่าเหว

ผลของการวิจัยพบว่าผู้สูงอายุที่มีแนวโน้มที่จะรับผิชอบต่อความว่าเหว จะมีความว่าเหวน้อยกว่า มีระยะเวลาของความว่าเหวสั้นกว่า และมีจำนวนครั้งของความว่าเหวต่อเดือนน้อยกว่าผู้สูงอายุที่ไม่รับผิชอบต่อความว่าเหว การรู้จักกับผิชอบต่อความว่าเหวทำให้ความพึงพอใจในชีวิตเพิ่มขึ้น และเช่นเดียวกัน ผู้สูงอายุที่รู้จักควบคุมความว่าเหว จะมีความว่าเหวลดลง และมีการเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น รวมทั้งมีความซึมเศร้าน้อยลง

1.2.2 งานวิจัยในประเทศ

เปรมฤดี ศรีราม (2539 : 49-55) ศึกษาความว่าเหวและการปรับตัวของผู้สูงอายุในจังหวัดอ่างทอง กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 250 คน อาศัยในเมืองและเขตชนบทของจังหวัดอ่างทอง เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์แบบบันทึกรายการข้อมูลทั่วไป แบบสัมภาษณ์ความว่าเหว และแบบสัมภาษณ์การปรับตัวนำมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยการเปรียบเทียบค่าที (t-test) การใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ และการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน

ผลการวิจัยพบว่า ความว่าเหวมีความสัมพันธ์ทางลบกับการปรับตัวของผู้สูงอายุในจังหวัดอ่างทอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($r = .494$) เพศ รายได้

สถานภาพการสมรส ลักษณะครอบครัวที่แตกต่างกัน ทำให้ผู้สูงอายุมีความว่าเหวต่างกัน กล่าวคือ ผู้สูงอายุเพศหญิงและชายมีการปรับตัวที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ผู้สูงอายุที่มีรายได้เพียงพอจะปรับตัวดีกว่าผู้สูงอายุที่รายได้ไม่เพียงพออย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และพบว่า การปรับตัวของผู้สูงอายุ ไม่มีความแตกต่างกันตามลักษณะครอบครัว และเขตที่อยู่อาศัย ผู้สูงอายุที่มีคู่สมรสจะมีความว่าเหวน้อยกว่าผู้สูงอายุที่ไม่มีคู่สมรส อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในผู้สูงอายุที่มีรายได้เพียงพอ จะมีความว่าเหวน้อยกว่าผู้สูงอายุที่มิได้รายได้ไม่เพียงพอ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และผู้สูงอายุที่อยู่ในครอบครัวขยายมีความว่าเหวน้อยกว่าผู้สูงอายุที่อยู่ในครอบครัวเดี่ยวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งทั้งนี้ความว่าเหวของผู้สูงอายุไม่มีความแตกต่างกันตามเพศ และเขตที่อยู่อาศัย นอกจากนี้ความว่าเหวจำแนกตามรายได้ สถานภาพสมรส สามารถร่วมทำนายการปรับตัวของผู้สูงอายุได้โดยร้อยละ 29.70 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

วัลลภา โคลิตานนท์ (2542 : 85) ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตาม แนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ต่อการลดความว่าเหวในผู้สูงอายุ ผลการศึกษาพบว่า หลังการทดลองผู้สูงอายุที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีคะแนนความว่าเหวต่ำกว่าผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สิริหทัย มุลวนิชย์ (2541 : 53) ศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความว่าเหวของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุวชิรพยาบาล กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า สัมพันธภาพในครอบครัว ภาวะสุขภาพ การมีส่วนร่วมในสังคม รายได้และระดับการศึกษา มีความสัมพันธ์ทางลบกับความว่าเหวของผู้สูงอายุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนปัจจัยเพศ อายุ สถานภาพทางการสมรส ความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรมของชมรมไม่มีความสัมพันธ์กับความว่าเหวของผู้สูงอายุ

กิ่งแก้ว แสงสว่าง (2545 : 57) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อความว่าเหวของผู้สูงอายุ ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุได้รับคำปรึกษาแบบกลุ่มมีคะแนนความว่าเหวต่ำกว่า กลุ่มที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .001 ดังนั้น ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสามารถลดความว่าเหวของผู้สูงอายุในชุมชนได้และควรทำการศึกษาถึงผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการลดความว่าเหวในผู้สูงอายุในกลุ่มอื่น ๆ ต่อไป

วิศา มัทยา (2543 : 49) ศึกษาผลของกิจกรรมกระบวนการกลุ่มต่อการลดความว่าเหวของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบ่อแก้ว จังหวัดนครสวรรค์ ผลการวิจัยพบว่า 1. ความว่าเหวของผู้สูงอายุหลังการทดลองน้อยกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.001$) , 2. ความว่าเหวของผู้สูงอายุหลังการทดลอง 1 เดือน น้อยกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.001$) , 3. ความว่าเหวของผู้สูงอายุหลังการทดลอง 1 เดือน แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ , 4. การจัดกิจกรรมกระบวนการกลุ่ม ก่อให้เกิด

การปฏิสัมพันธ์ทางสังคมด้านบวก ซึ่งทำให้ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าของตนเอง มีสัมพันธภาพทางสังคม มีความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม มีการปรับตัวทางสังคมที่เหมาะสม ฟังพอใจในสัมพันธภาพ และ ฟังพอใจในสังคม

ชมานันท์ บัวงาม (2539 : 68) ศึกษาผลของการจัดกิจกรรมกระบวนการกลุ่ม และการออกกำลังกายต่อการลดความว้าเหวของผู้สูงอายุ ซึ่งเคยประสบความสูญเสียจากการเกิด อุทกภัย วาตภัย จากพายุไต้ฝุ่นเกย์ ในตำบลทะเลทรัพย์ อำเภอประจิว จังหวัดชุมพร ผล การศึกษาพบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความว้าเหวของผู้สูงอายุกลุ่มทดลองลดลง ภายหลังการใช้ กระบวนการกลุ่มและการออกกำลังกาย และภายหลังการทดลองคะแนนเฉลี่ยความว้าเหวของ ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .01

สุธีรา ตั้งตระกูล (2537 : 63-64) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างแรงสนับสนุนทาง สังคม และปัจจัยส่วนบุคคลที่มีผลต่อความว้าเหว ในผู้ป่วยสตรีโรค เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม จากกลุ่มตัวอย่าง 50 คน ผลการศึกษา พบว่า แรงสนับสนุนทางสังคมรายได้ของครอบครัว และ รับการศึกษามีความสัมพันธ์ในทางลบกับความว้าเหวในผู้ป่วยสตรีโรค อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .05 ส่วนอายุ เพศ สถานภาพการสมรสความพิการในการเคลื่อนไหวปฏิบัติกิจวัตร ประจำวัน และความบกพร่องของการติดต่อสื่อสาร ไม่มีความสัมพันธ์กับความว้าเหว นอกจากนี้ รายได้ของครอบครัว และแรงสนับสนุนทางสังคมสามารถร่วมทำนายความว้าเหวในผู้ป่วยสตรีโรคได้ ร้อยละ 36.08

สุดารัตน์ ฟองสุวรรณ (2542 : 70) ศึกษาผลของกลุ่มช่วยเหลือตนเองที่มีต่อ ความรู้สึกว้าเหวของผู้สูงอายุวัยต้น ศูนย์บริการสาธารณสุข 24 บางเขน กรุงเทพฯ ผลการวิจัยพบว่า

1. กลุ่มผู้สูงอายุวัยต้น ที่เข้าร่วมกลุ่มช่วยเหลือตนเองมีความรู้สึกว้าเหวน้อยกว่าก่อนการเข้ากลุ่มช่วยเหลือตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

2. กลุ่มผู้สูงอายุวัยต้น กลุ่มทดลองหลังเข้ากลุ่มช่วยเหลือตนเองจะมี ความรู้สึกว้าเหวน้อยกว่ากลุ่มผู้สูงอายุวัยต้น กลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

จากงานวิจัยที่ได้กล่าวมา สรุปได้ว่า ความว้าเหว เป็นความรู้สึกที่เกิดกับผู้สูงอายุ เมื่อได้รับการช่วยเหลือในด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม การทำกิจกรรมกลุ่ม อีกทั้งวิธีการต่าง ๆ ที่เกิดจากการศึกษาและการทดลอง ผลการวิจัยจึงเป็นที่ปรากฏว่าทำให้ผู้สูงอายุ มีการปรับตัวให้เข้ากับสังคมได้ดี และมีความว้าเหวลดลง

2.1 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

2.1.1 ความหมายของผู้สูงอายุ

จากมติสมัชชาโลก ณ กรุงเวียนนา ประเทศออสเตรีย เมื่อ พ.ศ. 2525 ได้ให้ความหมายของคำจำกัดความของผู้สูงอายุว่า หมายถึง บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป (สุเมธ ตันติเวชกุล.2542 : 42) สำหรับ ประเทศไทยคำว่า “ผู้สูงอายุ” (Elderly) ได้ถูกเสนอต่อที่ประชุมให้ใช้แทนคำว่าคนแก่หรือคนชรา เมื่อวันที่ 1 ธันวาคม พ.ศ. 2506 โดย พล.ต.ต. อรรถสิทธิ์ สิทธิสุนทร และเป็นที่ยอมรับใช้กันอย่างแพร่หลายในปัจจุบันเพราะเป็นคำที่สื่อความหมายในเชิงให้เกียรติ ยกย่อง และนับถือผู้สูงอายุ

วัยสูงอายุ จัดเป็นวัยที่อยู่ในระยะสุดท้ายของชีวิต ลักษณะและพัฒนาการในวัยนี้มีแต่ความเสื่อมโทรมและสึกหรอ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงนี้จะดำเนินไปอย่างค่อยเป็นค่อยไป จึงเป็นการยากที่จะกำหนดว่าบุคคลใดอยู่ในวัยสูงอายุ เกณฑ์ที่สังคมจะกำหนดว่าบุคคลใดเป็นผู้สูงอายุนั้นจึงแตกต่างกันไปตามสภาพสังคม ได้มีผู้ให้คำนิยามเกี่ยวกับผู้สูงอายุไว้มากมาย ดังนี้ คือ

บรรลุ ศิริพานิช (2542 : 24) ให้ความหมายของผู้สูงอายุว่า คือบุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป

กระทรวงสาธารณสุข (2541 : 1) ให้ความหมายของผู้สูงอายุว่า คือผู้ที่มีกระบวนการพัฒนาการทางร่างกายตามปกติ โดยมีการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติและดำเนินไปจนในที่สุด อวัยวะต่าง ๆ ได้รับความเสียหาย

อรรถสิทธิ์ สิทธิสุนทร (รัตนา สินธีรภาพ. 2541 ; อ้างอิงมาจาก อรรถสิทธิ์ สิทธิสุนทร. 2506) กล่าวถึงลักษณะสำคัญของผู้สูงอายุว่า ควรมีลักษณะ ดังนี้

1. เป็นผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป
2. เป็นผู้ที่มีความเสื่อมสภาพ มีกำลังถดถอย เชื่องช้า
3. เป็นผู้ที่เหมาะสมควรให้การอุปการะ
4. เป็นผู้ที่มีโรคควรได้รับการช่วยเหลือ

ทัศนีย์ ทองมาก (2540 : 19) กล่าวว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลในวัยสุดท้ายของวงจรชีวิต ซึ่งจะใช้อายุเป็นเกณฑ์ในการกำหนดความหมายของการเป็นผู้สูงอายุ โดยถือเอาอายุ 60 ปีขึ้นไป

สิทธิอาภรณ์ ชวนบี (2543 : 8) ให้ความหมายว่า ผู้สูงอายุ หมายถึงบุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจไปสู่ความเสื่อมถอย ควรได้รับการส่งเสริมสนับสนุนจากครอบครัวและสังคม เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข

เบอร์เรน (กรรณิการ์ พัฒนผดุงวิทยา. 2542 : 11 ; อ้างอิงจาก Birren. 1981 : 68) กล่าวว่า การกำหนดว่าใครเป็นผู้ชรา นั้น ควรพิจารณาประกอบกันทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านชีวภาพ จิต และสังคม สำหรับด้านชีวภาพจะคำนึงถึงการเปลี่ยนแปลงสภาพร่างกายและความสามารถในการใช้ศักยภาพของร่างกายเป็นเกณฑ์ ทางด้านจิตนั้นจะพิจารณาความสามารถในการปรับตัวต่อ

สิ่งแวดล้อม ความสอดคล้องในการรับรู้ การจดจำ การรับรู้ความรู้ใหม่ ๆ การใช้เหตุผล การมองภาพพจน์ตนเองและแรงกระตุ้นในตนเองส่วนด้านสังคมก็จะดูบทบาทหน้าที่ที่รับผิดชอบเป็นสำคัญ ถ้าจะใช้หลักของเบอร์เรนเกนต์ตัดสินว่าผู้ใดคือผู้ชราก็คือ เน้นการทำหน้าที่และการปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อมของแต่ละบุคคลนั่นเองถ้ายังกระฉับกระเฉงทำหน้าที่ได้ดี ปรับตัวดีก็ยังไม่แก่

ฮอลล์ (Hall D.A. 1976 : 3-4) ได้ศึกษาเกี่ยวกับผู้สูงอายุ และได้แบ่งการสูงอายุของบุคคลออกเป็น 4 ประเภท คือ

1. การสูงอายุตามวัย (Chronological Aging) หมายถึง การสูงอายุตามปีปฏิทิน โดยการนับจากปีที่เกิดเป็นต้นไป และบอกได้ทันทีว่า ใครมีอายุมากน้อยเพียงใด

2. การสูงอายุตามสภาพร่างกาย (Biological Aging) หมายถึง การพิจารณาการสูงอายุจากสภาพร่างกาย และสรีระของบุคคลที่เปลี่ยนไปเมื่อมีอายุมากขึ้น เนื่องจากประสิทธิภาพการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายลดน้อยลง เป็นผลจากความเสื่อมตามกระบวนการสูงอายุ ซึ่งเป็นไปตามอายุขัยของแต่ละชีวิต

3. การสูงอายุตามสภาพจิตใจ (Psychological Aging) หมายถึง เป็นการเปลี่ยนในหน้าที่ของการรับรู้ แนวความคิด ความจำ การเรียนรู้ เซอร์วิชั่น และลักษณะบุคลิกภาพที่ปรากฏในระยะต่าง ๆ ของชีวิตแต่ละคนที่มีอายุเพิ่มมากขึ้น

4. การสูงอายุตามสภาพสังคม (Sociological Aging) เป็นการเปลี่ยนแปลงในบทบาทหน้าที่ สถานภาพของบุคคลในระบบสังคม รวมทั้งความคาดหวังของสังคมต่อบุคคลนั้น ซึ่งเกี่ยวกับอายุ การแสดงออกตามคุณค่าและความต้องการของสังคม

ไบร์เรนและเรนเนอร์ (1977 : 45) ได้อธิบายกระบวนการสูงอายุ หมายถึง การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเป็นธรรมดาในชีวิตที่มีวุฒิภาวะแล้วภายใต้สภาวะสิ่งแวดล้อม แล้วจะเปลี่ยนแปลงมากขึ้นตามอายุ แบ่งออกเป็น 3 รูปแบบ คือ

1. ความสูงอายุทางร่างกาย หมายถึง การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย เนื่องมาจากประสิทธิภาพการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายลดน้อยลง อันเป็นผลจากความเสื่อมตามกระบวนการสูงอายุซึ่งเป็นไปตามอายุขัยของแต่ละบุคคล

2. ความสูงอายุทางจิตใจ หมายถึง ความสามารถในการปรับตัวตามสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปได้มากยิ่งขึ้นในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ การรับรู้ การแก้ปัญหา เจตคติ ตลอดจนบุคลิกภาพ สิ่งเหล่านี้มีพัฒนามากขึ้น

3. ความสูงอายุทางสังคม หมายถึง บทบาทสถานภาพในครอบครัว และการทำงาน รวมทั้งความคาดหวังของสังคมต่อบุคคลนั้น ซึ่งเกี่ยวกับอายุการแสดงออกตามคุณค่า และความต้องการของสังคม

ความหมายของผู้สูงอายุมีความหลากหลายและผันแปรในแต่ละประเทศขึ้นอยู่กับอายุเฉลี่ยของการทำงานหรือสภาพร่างกาย รวมทั้งสภาพทางสังคม เศรษฐกิจ และวัฒนธรรมของแต่ละประเทศเพื่อใช้เป็นเกณฑ์ในการพิจารณาผู้สูงอายุ และนำมาใช้ในการกำหนดการเข้าสู่วัยสูงอายุ ดังนี้คือ

1. การจำแนกอายุตามกาลเวลา ซึ่งเกณฑ์ที่ใช้ในการเกษียณอายุราชการหรือการให้หยุดงานเนื่องจากการสูงอายุ เช่น ในประเทศไทยใช้เกณฑ์ 60 ปี ในขณะที่องค์การระหว่างประเทศใช้เกณฑ์ 65 ปี สำหรับชาย และ 60 ปี สำหรับหญิง

2. จำแนกอายุตามสรีรวิทยา โดยคำนึงถึงความสามารถในการทำหน้าที่ของร่างกาย ก็อาจใช้เป็นหลักในการกำหนดการเป็นผู้สูงอายุได้ โดยใช้การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับบุคคลเป็นสำคัญ เช่น สมรรถภาพด้านร่างกาย และการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ โดยเฉพาะการรับรู้ การได้ยิน การมองเห็น การสูญเสียความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การเคลื่อนไหวทางด้านร่างกาย การบดเคี้ยวอาหาร การเปลี่ยนแปลงเชิงโครงสร้างทางร่างกาย เช่น หลังค่อม ผมหงอก ฟันร่วง ผิวหนังเหี่ยวย่น รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงระบบทำงานของร่างกายจิตใจและการทำกิจกรรม

จากความหมายของผู้สูงอายุดังกล่าวสรุปได้ดังนี้ คือ ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไป มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจไปสู่ความเสื่อม และเป็นวัยที่เกษียณอายุราชการหรือออกจากงานประจำ ภาวะคุณภาพชีวิตจะเปลี่ยนจากดีไปสู่สภาวะที่ไม่ดี และอาจมีโรคภัยต่าง ๆ เข้ามารุมเร้า ควรได้รับการดูแลเอาใจใส่ รวมถึงการได้รับการส่งเสริมสนับสนุนจากครอบครัวและสังคม เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข

2.1.2 การแบ่งกลุ่มผู้สูงอายุ

ในประเทศที่มีความเจริญทางด้านการแพทย์นั้นพบว่า ผู้ที่มีอายุถึง 60 ปีแล้วยังแข็งแรงและมีความสามารถในการทำงานได้ดี องค์การอนามัยโลกจึงได้แบ่งเกณฑ์อายุตามสภาพของการมีอายุเพิ่มขึ้น ดังนี้

1. ผู้สูงอายุ (Elderly) มีอายุระหว่าง 60-74 ปี
2. คนชรา (Old) มีอายุระหว่าง 75-90 ปี
3. คนชรามาก (Very Old) มีอายุ 90 ปีขึ้นไป

ยูริค และคณะ (Yurick ; etal. 1980 : 82) ได้แบ่งกลุ่มผู้สูงอายุออกตามสถาบันผู้สูงอายุแห่งชาติอเมริกา เป็น 2 กลุ่ม คือ

1. กลุ่มผู้สูงอายุวัยต้น มีอายุ 64-74 ปี ยังไม่ชรามาก เป็นวัยที่ยังทำงานได้ถ้ามีสุขภาพกายและจิตดี

2. กลุ่มผู้สูงอายุวัยท้าย มีอายุ 75 ปีขึ้นไป ถือว่าเป็นวัยชราแท้จริง

ฟิลด์ และ มิงค์เลอร์ (Field ; & Minkler. 1988 : 100) ศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุจะมีลักษณะแตกต่างกันไปตามช่วงอายุ แบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือ

1. วัยสูงอายุตอนต้น คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุต่ำกว่า 75 ปี ซึ่งผู้สูงอายุในช่วงวัยนี้ จะเป็นวัยที่สามารถทำงานได้ตามปกติเหมือนวัยผู้ใหญ่บางคน

2. วัยสูงอายุตอนกลาง คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 75 - 84 ปีขึ้นไป

3. วัยสูงอายุตอนปลาย คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 85 ปีขึ้นไป

บรรลุ ศิริพานิช (2538 : 125) ได้แบ่งผู้สูงอายุออกเป็น 3 กลุ่มตามอายุและภาวะสุขภาพทั่ว ๆ ไป

1. ผู้สูงอายุระดับต้น มีอายุระหว่าง 60-70 ปี ระดับนี้สภาวะทางกายภาพและสรีรวิทยายังไม่เปลี่ยนแปลงไปมาก ยังสามารถช่วยเหลือตนเองได้เป็นส่วนใหญ่
2. ผู้สูงอายุระดับกลาง มีอายุระหว่าง 71-80 ปี ระดับนี้สภาวะทางกายภาพและสรีรวิทยาเริ่มเปลี่ยนแปลงไปแล้วเป็นส่วนใหญ่ ทำให้การช่วยเหลือตนเองบกพร่องเริ่มต้องการความช่วยเหลือในบางอย่าง
3. ผู้สูงอายุระดับปลาย มีอายุตั้งแต่ 80 ปีขึ้นไป ระดับนี้สภาวะทางกายภาพและสรีรวิทยาเปลี่ยนแปลงไปอย่างเห็นได้ชัด บางคนมีความพิการ บางคนช่วยเหลือตนเองไม่ได้ บางอย่างจำเป็นต้องได้รับความช่วยเหลือ

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2540 : 514) ได้กล่าวถึง การแบ่งช่วงสูงอายุออกเป็น 4 ช่วง ดังนี้

1. ช่วงไม่ค่อยแก่ หมายถึง ช่วงนี้อายุประมาณ 60-69 ปี เป็นช่วงที่คนต้องประสบกับความเปลี่ยนแปลงของชีวิตที่เป็นภาวะวิกฤตหลายด้าน เช่น เกษียณอายุ การจากไปของมิตรสหาย คู่ครอง รายได้ลดลง การสูญเสียตำแหน่งทางสังคม โดยทั่ว ๆ ไป ช่วงนี้บุคคลยังเป็นคนที่แข็งแรง แต่อาจต้องพึ่งพิงผู้อื่นบ้าง อย่างไรก็ตามก็สำหรับบุคคลที่มีการศึกษาสูง รู้จักปรับตัว ช่วงนี้ยังเป็นช่วงที่เราจะมีสมรรถภาพในด้านต่าง ๆ ใกล้เคียงกับคนหนุ่มสาวมาก การปรับตัวในช่วงนี้มีข้อแนะนำว่าควรใช้แบบ “engagement” คือยังเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ทางสังคมในครอบครัวและนอกครอบครัว
2. ช่วงแก่ปานกลาง หมายถึง เป็นช่วงอายุประมาณตั้งแต่ 70-79 ปี เป็นช่วงที่คนเริ่มเจ็บป่วย เพื่อนและสมาชิกในครอบครัวที่อายุใกล้เคียง ๆ กันอาจเริ่มล้มหายตายจากมากขึ้น เข้าร่วมกิจกรรมของสังคมน้อยลง การปรับตัวในระยะนี้มักจะไปในรูปแบบ “disengagement” คือไม่ค่อยยุ่งเกี่ยวกับกิจกรรมของครอบครัวและสังคมมากนัก
3. ช่วงแก่จริง หมายถึง เป็นช่วงอายุประมาณ 80-90 ปี ผู้มีอายุยืนถึงระดับนี้ปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมมากขึ้น เพราะสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับคนอายุถึงขั้นนี้ต้องมีความเป็นส่วนตัวมากขึ้น ไม่วุ่นวาย แต่ก็ต้องอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ยังกระตุ้นความมีสมรรถภาพในแง่ต่าง ๆ ตามวัย และผู้สูงอายุระยะนี้ต้องการความช่วยเหลือจากผู้อื่นมากกว่าวัยที่ผ่านมา เริ่มย้อนนึกถึงอดีตมากยิ่งขึ้น
4. ช่วงแก่จริง ๆ หมายถึง เป็นช่วงอายุประมาณ 90-99 ปี เป็นผู้มีอายุยืนถึงระดับนี้มีจำนวนค่อนข้างน้อย ความรู้ต่าง ๆ ด้านชีวิตวิทยาสังคม และจิตใจของคนวัยนี้ยังไม่มีศึกษามากนัก แต่อาจกล่าวได้ว่าเป็นระยะที่มักมีปัญหา ทางสุขภาพผู้สูงอายุในวัยนี้ควรทำกิจกรรมที่ไม่ต้องมีการแข่งขัน ไม่ต้องมีการบีบคั้น เรื่องเวลาที่ต้องทำให้เสร็จ ควรทำกิจกรรมอะไร ๆ ที่พอออกพอใจในชีวิต สำหรับผู้สูงอายุกลุ่มนี้ที่ได้พบผ่านวิกฤตต่าง ๆ ของชีวิตมาแล้วด้วยดีมากมาย จะเป็นคาบเกี่ยวระยะแห่งความสงบสุขพอใจในตนเอง

ดังนั้น ความหมายช่วงอายุของผู้สูงอายุ หมายถึง เป็นระยะของการเปลี่ยนแปลง สุขภาพทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ รวมทั้งบทบาททางสังคม และการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เปลี่ยนแปลงได้อย่างเหมาะสม

2.1.3 ทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

จากการที่มีผู้ให้ความสนใจและอธิบายถึงความแตกต่างของการสูงอายุ ทำให้เกิดทฤษฎีเกี่ยวกับการสูงอายุมากมาย ซึ่งไม่มีทฤษฎีใดที่จะสามารถอธิบายถึงปัจจัยและที่มาของการสูงอายุได้อย่างชัดเจนโดยลำพัง ซึ่ง วรมนต์ ตรีพรหม (2534 : 22-30) สรุปไว้ดังนี้

2.1.3.1 ทฤษฎีเกี่ยวข้องกับยีน

ซึ่งแบ่งเป็น 5 ทฤษฎีย่อย ๆ ดังนี้ คือ

1. ทฤษฎีวิวัฒนาการ ทฤษฎีนี้เชื่อว่า ความสูงอายุเป็นการปรับตัวตามวิวัฒนาการของสิ่งมีชีวิต สร้างสรรค์สิ่งที่ดีกว่าเพื่อความอยู่รอดในสิ่งแวดล้อมที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ความสูงอายุเป็นสิ่งที่ผนวกเข้ามาในช่วงชีวิตของการเจริญและแพร่พันธุ์ ช่วงระยะเวลาของการมีชีวิตจะสั้นลง เมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรม ความเป็นอยู่และสิ่งแวดล้อมอย่างรุนแรง

2. ทฤษฎีนาฬิกาชีวภาพ ทฤษฎีนี้เชื่อว่า กลไกความสูงอายุถูกกำหนดไว้แล้ว โดยมีรหัสอยู่ในยีนซึ่งภายในขบวนการความสูงอายุนี้นประกอบด้วยการเจริญเติบโตการพัฒนา และการเสื่อมจนกระทั่งตายไปในที่สุดเป็นวัฏจักรที่เกิดขึ้นในช่วงระยะเวลาหนึ่งซึ่งมีการกำหนดไว้เรียบร้อยแล้ว ทำให้เซลล์ต่าง ๆ ของร่างกายหรือระบบบางระบบชราลงเมื่อถึงกาลเวลาที่กำหนดไว้

3. ทฤษฎีกลายพันธุ์ ทฤษฎีนี้เชื่อว่า ความสูงอายุเกิดจากการที่เซลล์แบ่งตัวผิดปกติ ทำให้เกิดการสะสมของเซลล์ผิดปกติหรือเซลล์ผ่าเหล่า ทำให้มีการสังเคราะห์ชีวโปรตีนที่ผิดปกติมากขึ้น แสดงลักษณะใหม่ของเซลล์ปรากฏออกมา ทำให้ระบบที่ติดยอยู่แล้วผันแปรไปโดยลดการทำงานของเซลล์ และประสิทธิภาพของอวัยวะในที่สุด อันเป็นต้นเหตุของความสูงอายุ โรคเสื่อมสภาพต่าง ๆ และมะเร็ง

4. ทฤษฎีสารสะสมความผิดพลาดของเซลล์ร่างกาย ทฤษฎีนี้เชื่อว่า ความสูงอายุเกิดจากการสะสมความผิดพลาด หรือข้อบกพร่องเกี่ยวกับส่วนประกอบระดับโมเลกุลของเซลล์ในร่างกาย เซลล์และเนื้อเยื่อที่มีชีวิตมีการเปลี่ยนแปลงหมุนเวียนสร้างใหม่ตลอดเวลา รวมไปถึงการสร้างสิ่งจำเป็นต่อการดำเนินชีวิต ได้แก่ เอนไซม์ ฮอรโมน และสารสื่อประสาทในแต่ละขั้นตอนของกระบวนการทางชีวเคมี มีโอกาสเกิดความผิดพลาด ถ้าความผิดพลาดเหล่านี้สะสมจนกระทั่งถึงระดับหนึ่ง เซลล์หรือเนื้อเยื่อจะค่อย ๆ เสื่อมสภาพและตาย หรือแม้ว่าตัวเซลล์ยังมีชีวิตอยู่ แต่การทำหน้าที่ของเซลล์หยุดชะงัก ทำให้ภาวะการควบคุมความสมดุลของร่างกายแปรปรวนไปยังเฉพาะเซลล์สมอง

5. ทฤษฎีว่าด้วยพันธุกรรม ทฤษฎีนี้เชื่อว่า การผู้สูงอายุเป็นลักษณะที่เกิดขึ้นตามพันธุกรรม ซึ่งการเปลี่ยนแปลงในโครงสร้างของอวัยวะบางส่วนของร่างกายเมื่ออายุมากขึ้นคล้ายคลึงกันหลายชั่วอายุคน เช่น ลักษณะศีรษะล้าน ผมหงอกเร็ว เป็นต้น ลักษณะดังกล่าวจะพบในคนบางคนเท่านั้นแม้มีอายุเท่ากัน

2.1.3.2 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับอินทรีย์

ซึ่งแบ่งเป็น 3 ทฤษฎีย่อย ๆ ดังนี้ คือ

1. ทฤษฎีการเสื่อมและการถดถอย ทฤษฎีนี้เชื่อว่า โครงสร้างและการทำงานของร่างกายเสื่อมสภาพไปหลังการใช้งาน ถ้ามีการใช้งานมากยิ่งมีผลให้สูงอายุเร็วขึ้น ร่างกายจะเกิดการเปลี่ยนแปลงในทางเสื่อมมากขึ้นโดยไม่เท่ากันในแต่ละคนแม้ว่าอายุจะเท่ากัน
2. ทฤษฎีระบบประสาทและต่อมไร้ท่อ ทฤษฎีนี้เชื่อว่า สิ่งที่เป็นต่อการดำรงชีวิตและคงสภาพสมดุล คือ ประสาทและฮอร์โมน ความสูงอายุเป็นผลจากการทำงานลดลงของระบบประสาทและต่อมไร้ท่อ
3. ทฤษฎีภูมิคุ้มกัน ทฤษฎีนี้เชื่อว่า ความสูงอายุเกิดจากความบกพร่องของระบบภูมิคุ้มกัน เชื่อว่าเมื่อบุคคลมีอายุมากขึ้น ร่างกายจะสร้างภูมิคุ้มกันตามปกติได้น้อยลง พร้อม ๆ กับสร้างภูมิคุ้มกันชนิดทำลายตัวเองมากขึ้น ทำให้ร่างกายต่อสู้กับเชื้อโรคไม่ดี เกิดการเจ็บป่วยได้ง่าย

2.1.3.3 ทฤษฎีเกี่ยวข้องกับด้านสรีรวิทยา

ซึ่งแบ่งเป็น 4 ทฤษฎีย่อย ๆ ดังนี้ คือ

1. ทฤษฎีความเครียดและการปรับตัว (Stress adaptation Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่า ปฏิกริยาของร่างกายต่อความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันมีผลรบกวนการทำงานของเซลล์ และทำให้เซลล์ตายได้ บุคคลที่ต้องเผชิญกับความเครียดบ่อย ๆ จะทำให้บุคคลนั้นเข้าสู่วัยสูงอายุเร็วขึ้น
2. ทฤษฎีการเชื่อมโยงของคอลลาเจน (The cross-linkage Theory of aging) ทฤษฎีนี้เชื่อว่า ความสูงอายุเกิดจากส่วนประกอบของคอลลาเจนและโปรตีนจากเส้นใย มีการจับตัวกันมากขึ้น เส้นใยหดสั้นเข้า ยึดหยุ่นน้อยลง แข็งนิ่มขาดง่าย
3. ทฤษฎีการสะสมของเสียในเซลล์ (Waste-product accumulation Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่า ความสูงอายุเป็นการแสดงถึงการคั่งค้างสะสมของเสียไว้ในเซลล์ เป็นระยะเวลานาน ทำให้เกิดการเปลี่ยนรูปร่างและหน้าที่ของเซลล์ จนกระทั่งความสามารถของเซลล์ลดลงหรือทำให้เซลล์ตาย เช่น การสะสมของเสียจากเมตาบอลิซึมทั้งในเซลล์และระหว่างเซลล์อาจจัดเป็นส่วนหนึ่งของขบวนการสูงอายุโดยเฉพาะอย่างยิ่งในเซลล์ร่างกายที่ไม่มีการแบ่งตัวได้อีก จึงไม่สามารถเปลี่ยนแปลงตัวเอง เช่น เซลล์กล้ามเนื้อหัวใจ เซลล์ประสาทสมอง ไชสันหลังและเซลล์ไต

4. ทฤษฎีอนุมูลอิสระ (The free radical Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่า ความสูงอายุเกิดจากอนุมูลอิสระที่เกิดขึ้นภายในร่างกายจากการใช้ออกซิเจนของเซลล์ และการเผาผลาญพวกโปรตีน คาร์โบไฮเดรตและอื่น ๆ จะมีความไวต่อการทำปฏิกิริยาทางเคมีมาก เป็นตัวทำให้เกิดความผิดปกติของยีน ทำให้คอลลาเจนและอีลาสตินซึ่งเป็นโปรตีน องค์ประกอบสำคัญของเนื้อเยื่อยึดเหนี่ยวมีความเสื่อมจนเสียความยืดหยุ่น

2.1.3.4 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตสังคมในผู้สูงอายุ

(Psychosocial Theory) กล่าวคือจิตใจและสังคมซึ่งเป็นสิ่งสำคัญยิ่งที่จะส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีชีวิตยืนยาวอย่างมีคุณภาพ การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและสังคมของผู้สูงอายุมักเกิดร่วมกันและส่งผลกระทบซึ่งกันและกัน ทั้งทางด้านสุขภาพและบุคลิกภาพของบุคคล ทฤษฎีต่าง ๆ ที่กล่าวถึงทางจิตสังคม สรุปได้ดังนี้ คือ

1. ทฤษฎีการถดถอยจากสังคม (Disengagement Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ค่อย ๆ ถดถอยออกจากสังคมทั้งในกลุ่มผู้สูงอายุและในกลุ่มคนวัยอื่น ๆ ด้วย เพื่อเป็นการลดภาวะกดดันทางสังคมบางประการ ซึ่งมีแนวคิดที่ว่าผู้สูงอายุต้องทิ้งบทบาทเดิม เช่น การเกษียณอายุราชการ ทำให้ความสัมพันธ์ร่วมกับเพื่อนร่วมงานลดลงไป บุตรแยกครอบครัวออกไปคู่สมรสเสียชีวิต ตนเองหมดสภาพหัวหน้าครอบครัว สิ่งเหล่านี้ทำให้ผู้สูงอายุถดถอยจากสังคม

2. ทฤษฎีการมีกิจกรรมร่วมกัน (The activity Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่า ผู้สูงอายุจะมีความสุขทั้งทางร่างกายและจิตสังคม จากการมีกิจกรรมร่วมกัน และการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา ทำให้สามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างกระฉับกระเฉง และมีความรู้สึกว่าเป็นประโยชน์ต่อสังคม และยังเชื่อว่าสุขภาพมีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมในสังคมและถ้ากิจกรรมในสังคมหนึ่งสังคมใดลดลง ก็จะมีผลให้อีกสังคมลดลงด้วย ผู้สูงอายุที่มีสภาพร่างกายแข็งแรงดี หรือทำประโยชน์ให้กับสังคม จะทำให้ผู้สูงอายุมีการพัฒนาตนเองต่อบทบาทใหม่อยู่เสมอ ซึ่งมีแนวคิดที่ว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มักจะดำเนินชีวิตเหมือนกับคนที่อยู่ในวัยกลางคน และจะปฏิเสธที่จะมีชีวิตแบบผู้สูงอายุนานที่สุดเท่าที่จะทำได้ ลักษณะทางสังคมจะต้องมีแบบแผนให้ผู้สูงอายุดำเนินกิจกรรมได้เท่าวัยกลางคน โดยสนับสนุนให้มีกิจกรรมต่าง ๆ ให้มีความสนใจและเกี่ยวข้องกับสมาชิกวัยเดียวกันการมีกิจกรรมจะทำให้สภาวะร่างกาย จิตใจ สังคมดีขึ้นมาก

จากทฤษฎีข้างต้นนี้จะเห็นได้ว่า ผู้สูงอายุ นั้นมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้จะขึ้นอยู่กับประสบการณ์ชีวิต ความรู้ความสามารถ ภาวะสุขภาพ ประเพณี วัฒนธรรม ความเชื่อ และมาตรฐานทางสังคมของคน ๆ นั้น ซึ่งอาจเหมือนกันหรือคล้ายคลึงกัน ในแต่ละบุคคล

2.1.4 การเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ

เมื่อมีอายุมากขึ้นร่างกายย่อมเปลี่ยนแปลงไปตามอายุที่สูงขึ้น ซึ่งสาเหตุของการเปลี่ยนแปลงในการมีอายุ หรือสภาพของคนชรานั้น ได้มีนักวิทยาศาสตร์ทั้งการแพทย์และสาขาอื่น ค้นคว้ากันมาก ว่าเหตุใดคนเราจึงแก่ลง สรุปได้ 6 ประเด็น คือ

1. จากพันธุกรรม เช่น มาจากครอบครัวที่อายุสั้น ทั้งนี้อาจเนื่องจากสภาพของสังขารมีความบกพร่องแต่กำเนิด เช่น เป็นโรคหัวใจ โรคหลอดเลือดในสมอง โรคเบาหวาน แต่เรื่องอายุสั้น เพราะความพิการจากพันธุกรรม ยังไม่ได้พิสูจน์ชัดเจนนัก
2. โรคต่าง ๆ โดยเฉพาะโรคติดเชื้อ เช่น ไข้พิษในวัยเด็ก ตับอักเสบในวัยหนุ่ม เป็นโรคหัวใจ และโรคติดเชื้ออื่น ๆ เช่น ปอดอักเสบ การอักเสบของทางเดินปัสสาวะ ดังนั้นการมีสุขภาพดีมาแต่วัยเยาว์ จะช่วยทำให้อายุยืน
3. การดำเนินชีวิตในแต่ละอาชีพ จัดเป็นสิ่งแวดล้อมภายนอก ร่างกาย ผู้ทำงานตรากตรำ เช่น ชาวลาว ชาวนา กรรมกร ควรพยายามรักษาตัวให้ดี จะช่วยให้ชีวิตแก่ช้าลงและอายุยืน
4. อาหาร อาหารเป็นสิ่งสำคัญและเป็นสาเหตุของความชรา การรับประทานแต่น้อยและรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ถูกสัดส่วนจะช่วยลดความเสี่ยงของโรควัยต่าง ๆ
5. การทำงานของต่อมไร้ท่อ ต่อมไร้ท่อที่สร้างฮอร์โมนต่าง ๆ มีการเสื่อมโทรมตามวัยหากมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นเร็ว ร่างกายจะชราเร็ว
6. สภาพจิตใจ ผู้ที่มีอารมณ์รุนแรง ตึงเครียดบ่อย ๆ จะเกิดโรคหัวใจ โรคหลอดเลือดแข็ง และการเสื่อมโทรมของเนื้อเยื่อ เป็นต้น

ลักษณะของการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ มีดังนี้ คือ

1. การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย (Biological Change) โดยปกติร่างกายจะมีการสร้างเซลล์ใหม่ขึ้นมาทดแทนเซลล์เก่าที่ตายไป แต่สำหรับผู้สูงอายุจำนวนเซลล์ที่ตายจะเพิ่มมากขึ้นทำให้ความสามารถในการทำงานของระบบต่าง ๆ ของร่างกายจะลดลง

2. การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ (Psychological Change) ในวัยผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นหลายอย่าง ซึ่งเป็นไปในทางลบ ซึ่งมีองค์ประกอบดังนี้ คือ

- 2.1 การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ทั้งนี้มีเพื่อนฝูงตายจากหรือบุคคลที่เป็นญาติสนิท หรือคู่ชีวิตที่ตายจาก ทำให้ผู้สูงวัยเกิดความรู้สึกถูกแยกถูกพรากจากบุคคลอันเป็นที่รัก ก่อให้เกิดความเหงา ว้าเหว และความเศร้าได้ง่าย

- 2.2 การสูญเสียความสัมพันธ์ทางสังคมและเศรษฐกิจ เนื่องจากถึงวัยอันควรที่จะต้องออกจากการทำงาน คือ ปลดเกษียณ ขณะเดียวกันความสัมพันธ์ทางสังคมก็ลดลงด้วย เนื่องจากหมดภาวะการติดต่อด้านธุรกิจการงาน หรือหมดภาระหน้าที่ความรับผิดชอบ จึงทำให้ผู้สูงอายุเกิดความสูญเสียตำแหน่งหน้าที่การงาน ขาดรายได้ หรือรายได้ลดน้อยลง รู้สึกว่าตนเองด้อยค่า ไม่มีเป้าหมายในชีวิต

2.3 การสูญเสียสัมพันธภาพในครอบครัว เนื่องจากในวัยสูงอายุนี้ บุตรธิดามักจะมีครอบครัวกันแล้ว แล้วย้ายกันไปอยู่ต่างหาก โดยเฉพาะในลักษณะของสังคมในยุคปัจจุบันที่ครอบครัวเป็นแบบครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น ทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ซึ่งเป็นผู้สูงอายุกับลูกหลานของตนลดน้อยลง โดยต่างคนต่างอยู่ มีกิจกรรมร่วมกันลดลง ทำให้ผู้สูงอายุต้องอยู่อย่างโดดเดี่ยว รู้สึกเหงาว่าเหว่ เบื่อหน่ายได้ง่าย

2.4 ความสูญเสียสมรรถภาพทางเพศ ซึ่งเป็นการสูญเสียที่ยิ่งใหญ่ทางจิตใจเรา อันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางสรีระเคมีของร่างกาย ทำให้เกิดการเสื่อมในสมรรถนะทางเพศ ตลอดจนความสวยงามของรูปร่างหน้าตาก็หมดไปด้วย ผลอันนี้ทำให้ผู้สูงอายุวิตกกังวล เพราะรู้สึกว่ตนเองขาดความดึงดูดใจ ยิ่งทำให้วันไหนหวต่อความมั่นคงของชีวิตยิ่งขึ้น

3. การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม (Social Change) ผู้สูงอายุจะลดบทบาทของตนเอง การเกี่ยวข้องทางสังคมและกิจกรรมต่าง ๆ ทางสังคมจะน้อยลง วงสังคมแคบและเกี่ยวข้องกับคนอื่นก็เฉพาะกิจกรรมบางอย่างเท่านั้น

จากข้อมูลที่ได้กล่าวมาสรุปได้ว่า ผู้สูงอายุ มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจไปสู่ความเสื่อม และเป็นวัยที่เกษียณอายุราชการหรือออกจากงานประจำ จากผลการเปลี่ยนแปลงในทุก ๆ ด้านของผู้สูงอายุ ทำให้การดำรงชีวิตของผู้สูงอายุเปลี่ยนไป ซึ่งส่งผลทำให้ผู้สูงอายุเกิดความคับข้องใจ เกิดความรู้สึกเหงา และว่เหงาได้ง่าย

2.1.5 ปัญหาที่พบในผู้สูงอายุ

สุภัททา ปิณฑะแพทย์ (เพ็ญแข ประจันปัจฉินัก ; และคนอื่น ๆ. 2542 : 18 ; อ้างอิงจาก สุภัททา ปิณฑะแพทย์ 2527 : 127) ได้กล่าวถึงปัญหาที่พบในผู้สูงอายุ พบว่ ผู้สูงอายุ มักประสบปัญหาต่าง ๆ ดังนี้

1. ปัญหาสุขภาพทางกาย เป็นผลจากการเสื่อมของสังขาร ทำให้ไม่สามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้ตามปกติ ดังนั้นผู้ที่อยู่ใกล้ชิดจึงควรให้การเอาใจใส่ดูแล และควรได้รับการตรวจร่างกายจากแพทย์เป็นระยะ ๆ
2. ปัญหาสุขภาพจิต จากกการเสื่อมทางระบบประสาทและอวัยวะต่าง ๆ ส่งผลกระทบต่อสติปัญญาความจำและอารมณ์ของผู้สูงอายุให้เปลี่ยนแปลงในทางลบด้วย นอกจากนี้ผู้สูงอายุมักจะรู้สึกว่เหงา อ้างว้างและถูกทอดทิ้ง ทำให้อยู่อย่างโดดเดี่ยว หากไม่ได้รับการเอาใจใส่ดูแลจากผู้ใกล้ชิด อาจทำให้เกิดปัญหาที่รุนแรงตามมาได้
3. ปัญหาทางเศรษฐกิจ เป็นปัญหาที่สำคัญมากสำหรับผู้สูงอายุ เพราะผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะไม่ได้ประกอบอาชีพจึงต้องพึ่งพาบุตรหลาน หากผู้สูงอายุไม่ได้เก็บสะสมเงินไว้บ้างหรือไม่ได้รับการดูแลจากบุตรหลานเท่าที่ควรแล้ว ผู้สูงอายุอาจประสบปัญหาในการดำรงชีวิตในปัจจุบันนี้ได้

4. ปัญหาเรื่องโภชนาการ เป็นสิ่งสำคัญประการหนึ่งในการดำรงชีวิต ผู้สูงอายุมักประสบปัญหาการไม่ได้รับสารอาหารที่ร่างกายต้องการอย่างเพียงพอเนื่องจากปัญหาทางเศรษฐกิจ ทำให้ไม่มีเงิน ที่จะซื้ออาหารให้เพียงพอได้ และอีกสาเหตุหนึ่ง คือ ความเสี่ยงของสังขารทำให้ไม่มีความอยากที่จะรับประทานอาหาร

5. ปัญหาเรื่องที่อยู่อาศัย ผู้สูงอายุมักช่วยตัวเองไม่ได้ จึงจำเป็นต้องพึ่งพาอาศัยบุตรหลานหรือ ผู้ใกล้ชิด การเลือกใช้ชีวิตในบ้านของตนเองหรือบ้านของบุตรหลาน ก็อาจก่อให้เกิดปัญหาได้เช่นกัน

นอกจากนี้ จากผลการสำรวจของสถาบันวิจัยสังคม พบว่า ผู้สูงอายุที่มีปัญหาส่งผลทำให้เกิดความรู้สึกว่าเหงาได้ ซึ่งเรียงลำดับความสำคัญดังต่อไปนี้ คือ

1. ปัญหาทางเศรษฐกิจอันสืบเนื่องมาจากรายได้ไม่แน่นอน
2. ปัญหาทางสุขภาพอนามัยทรุดโทรม
3. ปัญหาขาดเพื่อนสนิท ทำให้รู้สึกโดดเดี่ยว
4. ปัญหาไม่รู้จักจะมีชีวิตอยู่ไปเพื่ออะไร
5. ปัญหาความสัมพันธ์กับครอบครัว
6. ปัญหาเกี่ยวกับทรัพย์สินและอื่น ๆ

2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

2.2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

รีดเบิร์น และจูเรตติค (Redburn ; & Juretech. 1989 : 89-98) ศึกษาเกี่ยวกับการปรับตัวของผู้สูงอายุที่สูญเสียคู่ครอง โดยใช้กลุ่มช่วยเหลือตนเอง พบว่าความโศกเศร้า ความว่าเหวลดลง ความมีคุณค่า ความพึงพอใจในชีวิต ความว่าเหว และสามารถเปลี่ยนแปลงไปในระดับกลาง

ปาล์มเมอร์ และคนอื่น ๆ (Palmore and others. 1985 : 116) ศึกษาผู้ที่เกษียณอายุในระดับอายุต่างกันตั้งแต่ 55 ปีถึง 90 ปี เพื่อดูผลกระทบด้านต่าง ๆ ที่มีต่อผู้เกษียณอายุ ได้แก่ สุขภาพ ทัศนคติ ความพึงพอใจในชีวิต ผู้ที่มีอายุก่อน 64 ปีมีความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่าช่วงอื่น เพราะว่ายังมีทัศนคติที่ดีต่อการเกษียณอายุ มีรายได้และสุขภาพยังดีอยู่

สกอตต์ (Scott. 1982 : 623) ศึกษาเกี่ยวกับกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุที่เกษียณอายุแล้วจาก The National Longitudinal Survey of Mature Men พบว่าระดับอายุภายหลังเกษียณมีผลกับผู้พึงเกษียณจากงานมากกว่าผู้ที่เกษียณจากงานมานานแล้ว หมายความว่า ผู้ที่มีระดับอายุในช่วงต้น ๆ เช่น 60-63 ปี อาจพบกับปัญหาการปรับตัวให้เข้ากับการเกษียณอายุ

2.2.2 งานวิจัยในประเทศ

นันทน์ภัส หงส์เวียงจันทร์ (2546 : 118) ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการป้องกันอุบัติเหตุในบ้านของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลสังกัดสำนักการแพทย์ กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสังกัดสำนักการแพทย์ กรุงเทพมหานคร มีพฤติกรรมการป้องกันอุบัติเหตุในบ้านอยู่ในระดับดี ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสังกัดสำนักการแพทย์ กรุงเทพมหานคร ที่มี เพศ อายุ การศึกษา รายได้ โรคประจำตัว สถานภาพการเป็นอยู่ในปัจจุบัน และประสบการณ์การเกิดอุบัติเหตุในบ้านต่างกัน มีพฤติกรรมในการป้องกันอุบัติเหตุในบ้านไม่แตกต่างกัน และ ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสังกัดสำนักการแพทย์ กรุงเทพมหานคร ที่มี อาชีพ สถานภาพสมรส และอุปการะในการป้องกันอุบัติเหตุต่างกัน มีพฤติกรรมในการป้องกันอุบัติเหตุในบ้านแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

บรรลุ ศิริพานิช และคนอื่นๆ (2536 : 70-72) ศึกษาผู้สูงอายุระหว่าง 70-74 ปี ของคนไทยทั่วประเทศ ยกเว้นกรุงเทพมหานคร เพื่อหาข้อมูลหลายด้าน ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ 73 % ยังอยู่กับลูก และ 84.2 % พบปัญหาในการอาศัยอยู่กับลูกหลาน ในด้านความต้องการการบริการจากรัฐนั้นความต้องการอันดับแรก ๆ คือ บริการรักษาพยาบาล สวัสดิการการเงินและที่อยู่อาศัย ส่วนในเรื่องทัศนคติและปัญหาต่อตนเองนั้น 98.8 % เห็นว่าตนเองแก่แล้ว แต่สำหรับความรู้สึกต่อชีวิตตนเองนั้นพบว่ากว่าครึ่ง 55.6 % มองชีวิตไปในทางลบ สำหรับความคิดเห็นที่ทำให้อายุยืนยาวส่วนใหญ่ให้น้ำหนักไปในเรื่องการทำจิตใจให้สงบยึดศาสนาเป็นหลัก มีการดูแลสุขภาพ พร้อมทั้งมีการเตรียมตัวก่อนการเข้าสู่วัยสูงอายุ

เกริกศักดิ์ บุญญานพวงศ์ และคณะ (2534 : 4) ศึกษาชีวิตคนชราในจังหวัดเชียงใหม่ พบว่า ผลกระทบต่อประชากรในกลุ่มอื่น ๆ โดยผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่สามารถปรับตัวเข้ากับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้ผู้สูงอายุต้องประสบปัญหาต่าง ๆ เช่น ปัญหาสุขภาพพลานามัย ต้องการงานหาเลี้ยงชีพตนเองและครอบครัว ผลจากการเปลี่ยนแปลงนี้ทำให้ผู้สูงอายุบางรายต้องประสบกับภาวะบีบคั้นในด้านต่าง ๆ ส่งผลให้สภาวะสุขภาพและจิตใจเสื่อมโทรม

รัตนา สินธีรภาพ (2541 : 85-95) ศึกษาเรื่องตัวแปรที่สัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุในโรงพยาบาลสมุทรปราการ โดยศึกษาผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสมุทรปราการ ในปี พ.ศ. 2540 ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปี ถึง 74 ปี จำนวน 300 คน พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความพึงพอใจในชีวิตระดับปานกลาง และความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์กับระดับการศึกษา สถานภาพสมรส อาชีพ รายได้ ลักษณะครอบครัว และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของผู้สูงอายุกับเพื่อนหรือเพื่อนบ้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และพบว่า ผู้สูงอายุที่มีอาชีพที่มีการเกษียณอายุ ผู้สูงอายุที่มีรายได้สูง ผู้สูงอายุที่มีสัมพันธภาพครอบครัวในระดับปานกลาง และผู้สูงอายุที่มีส่วนร่วมในกิจกรรมของผู้สูงอายุจะมีความพึงพอใจในชีวิตมากกว่า

จารุวรรณ ปราชญากุล (2543 : 103) ศึกษาปัจจัยบางประการที่เกี่ยวข้องกับการยอมรับความตายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ พบว่า ผู้สูงอายุที่มีสัมพันธภาพในครอบครัวดี มีการย้อนคิดถึงความหลังมากและมีการศึกษาระดับสูง มีการยอมรับความตายมาก เพราะสัมพันธภาพในครอบครัวดี เกิดจากการที่สมาชิกในครอบครัวปฏิบัติต่อผู้สูงอายุอย่างให้เกียรติ ยกย่อง เคารพเชื่อฟัง จะทำให้ผู้สูงอายุมีจิตใจมั่นคง มีขวัญดี ไม่เศร้าสร้อย มีชีวิตชีวา ทำให้ออมรับความสูงอายุ และความตายของผู้ใกล้ชิดและตนเองได้ รวมทั้งสามารถมองย้อนอดีตสู่ชีวิตที่ผ่านมาได้อย่างภาคภูมิใจว่าได้มีชีวิตที่ดีที่สุดและมีคุณค่า

สิริพร สุธัญญา (2550 : 92) ศึกษาพฤติกรรมการดูแลตนเองกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในสวนรมณีนาค กรุงเทพมหานคร พบว่า ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมการดูแลตนเองโดยรวมในระดับสูง และในการศึกษาความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุพบว่าผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในชีวิตโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง

จากการศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังกล่าวมาแล้วนั้น จะเห็นได้ว่า ผู้สูงอายุนั้น ต้องประสบกับปัญหาต่าง ๆ มากมาย เช่น ปัญหาสุขภาพพลานามัย ต้องการงานหาเลี้ยงชีพตนเองและครอบครัว ผลจากการเปลี่ยนแปลงนี้ทำให้ผู้สูงอายุบางรายต้องประสบกับภาวะบีบคั้นในด้านต่าง ๆ ส่งผลให้สภาวะสุขภาพและจิตเสื่อมโทรม และทำให้เกิดความทุกข์ทรมานใจ รู้สึกว่าเหว่ ซึมเศร้า และอาจแยกตนเองออกจากสังคม ถ้าถึงขั้นรุนแรง อาจจะมีชีวิตตายได้

3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวกับกิจกรรมกลุ่ม

3.1.1 ความหมายของกิจกรรมกลุ่ม

กิจกรรมกลุ่มนั้นมีผู้รู้หลายท่านได้ให้ความหมายไว้ ดังนี้ คือ

เคมปี (Kemp. 1956 : 504) กล่าวว่าไว้ว่า กิจกรรมกลุ่ม เป็นกระบวนการที่ทำให้ทุกคนได้มีโอกาสรวมกันเป็นกลุ่ม เพื่อแก้ปัญหา หรือเพื่อกระทำการอย่างใดอย่างหนึ่ง โดยมีวัตถุประสงค์ที่แน่นอน

บรานเดน (Barnden. 1981 : 24) ได้ให้ความหมายของกิจกรรมกลุ่มว่า หมายถึง องค์ประกอบต่าง ๆ ซึ่งกำหนดพฤติกรรมและทัศนคติของสมาชิกแต่ละคน และของกลุ่มโดยรวม องค์ประกอบเหล่านั้นประกอบด้วย ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของสมาชิกในกลุ่ม

อำนาจ กังเทเวศร์ (2543 : 70) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง บุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป อยู่รวมกันเป็นกลุ่ม มีการกระทำร่วมกันในจุดมุ่งหมายเดียวกันมีบทบาทหน้าที่ของแต่ละคน สร้างประสบการณ์ร่วมกันในการทำกิจกรรมที่มีผู้ดำเนินการให้ข้อมูลหรือแนวทางในการปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม หรือสมาชิกกลุ่มร่วมกันดำเนินกิจกรรมนั้นเอง เพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายที่สมาชิกในกลุ่มตั้งเป้าหมายไว้

นิสรา คำมณี (2544 : 25) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง กระบวนการที่เกิดจากบุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป มีวัตถุประสงค์เดียวกัน มาร่วมกันในการวางแผน กระทำกิจกรรมกลุ่มอย่างใดอย่างหนึ่งร่วมกัน มีปฏิสัมพันธ์กัน เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ร่วมกัน โดยมีการวิเคราะห์พฤติกรรมของสมาชิก และผู้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาตนเองได้ ทำการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี

จินดารัตน์ ปีมณี (2545 : 56) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่ม เป็นการจัดประสบการณ์ต่าง ๆ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง โดยสมาชิกกลุ่มได้มีส่วนร่วมในการวิเคราะห์ การคิดแก้ปัญหา การลงมือกระทำต่อสถานการณ์ใด สถานการณ์หนึ่งอย่างมีจุดหมายแน่นอน ซึ่งก่อให้เกิดการพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ

นอกจากนี้ ทศพร มณีศรีขำ (2539 : 21) ได้กล่าวถึง สิ่งที่เป็นพิเศษในเรื่องของกิจกรรมกลุ่ม คือ วิธีการศึกษาจะมีลักษณะเป็นการศึกษาจากประสบการณ์ และการปฏิบัติจริงโดยผู้ศึกษาจะเข้าไปมีส่วนร่วมในประสบการณ์การเรียนรู้ และปฏิบัติงานจริงตามที่จัดขึ้น ซึ่งลักษณะดังกล่าว ทำให้ผู้ศึกษาได้ศึกษาด้วยความสนุกสนาน มีชีวิตชีวาและท้าทายความคิด ความสามารถของแต่ละบุคคล รวมทั้งสมาชิกแต่ละคนยังได้รับประสบการณ์การเรียนรู้อย่างกว้างขวางจากสมาชิกคนอื่น ๆ ด้วย

จากความหมายของกิจกรรมกลุ่มดังกล่าว สรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง การจัดประสบการณ์ต่าง ๆ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง โดยสมาชิกภายในกลุ่มได้มีส่วนร่วมในการวิเคราะห์ คิดแก้ปัญหา และลงมือกระทำต่อสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่ง อย่างมีจุดหมายที่แน่นอน

3.1.2 จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่ม

บัตตอน (Button. 1974 : 1-2) กล่าวว่า การเป็นมนุษย์ย่อมต้องสื่อสารและมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ซึ่งหมายถึงเราต้องอยู่ในสังคม เพราะเราไม่สามารถอยู่อย่างโดดเดี่ยวเพียงลำพังได้ เราต้องดูปฏิกริยาจากบุคคลอื่น ๆ ที่อยู่ร่วมกัน กิจกรรมกลุ่มเป็นสิ่งที่จัดขึ้น โดยมีจุดมุ่งหมายที่จะช่วยส่งเสริมให้มนุษย์ได้เติบโตและพัฒนา โดยเฉพาะทักษะด้านสังคม และด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ดังนั้น การจัดกิจกรรมกลุ่มจึงเป็นการสร้างโอกาสให้มนุษย์ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ๆ ในบรรยากาศที่ส่งเสริมซึ่งกันและกัน โดยการใช้เทคนิคต่าง ๆ การสวมบทบาทผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มจะพยายามช่วยกลุ่ม และช่วยสมาชิกแต่ละคนเพื่อทำงานไปสู่จุดหมาย

เบนเนทท์ (Bennett. 1963 : 8-9) ได้สรุปจุดมุ่งหมายโดยทั่วไปของกิจกรรมกลุ่มไว้ดังนี้ คือ

1. เป็นการเปิดโอกาส ให้สมาชิกทุกคนได้เรียนรู้ร่วมกันทุก ๆ ด้าน

2. ก่อให้เกิดผลการบำบัดรักษา จากการที่สมาชิกกลุ่มได้มีโอกาสระบายความเครียดทางอารมณ์หรือปัญหาต่าง ๆ ทำให้สมาชิกกลุ่มทุกคนเข้าใจ รับฟัง และช่วยกันคิดหาวิธีแก้ปัญหาร่วมกัน

3. ช่วยให้ผู้บุคคลบรรลุจุดมุ่งหมาย ช่วยให้ผู้สมาชิกกลุ่มทุกคนสามารถแก้ปัญหาของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

4. ช่วยให้การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น เพราะกลุ่มจะช่วยให้เข้าใจปัญหาที่เกิดขึ้น

นิสรา คำมณี (2544 : 26) ได้ให้ความหมายของกิจกรรมที่มีจุดมุ่งหมายว่า เพื่อช่วยส่งเสริมให้ผู้บุคคลได้มีโอกาสเรียนรู้ในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ได้สร้างความเข้าใจในตนเอง เข้าใจผู้อื่น ตลอดจนเพื่อให้ผู้บุคคลมีการปรับปรุงแก้ไข และพัฒนาตนเองในทางที่พึงประสงค์

จินดารัตน์ ปิรมณี (2545 : 57) กล่าวว่า จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่ม สรุปได้ว่า เพื่อพัฒนาส่งเสริมบุคคลให้รู้จักตนเองและผู้อื่น ตลอดจนถึงเรียนรู้ที่จะปรับปรุงแก้ไขพฤติกรรมและบุคลิกภาพที่บกพร่อง และสามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดี

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2546 : 149 – 151) กล่าวถึงความมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่มไว้ ดังนี้

1. เพื่อสร้างความเข้าใจในตนเองได้อย่างถูกต้อง โดยปกติคนทั่วไปอาจจะคิดว่าตนเองมีความเข้าใจในตนเองไม่จำเป็นต้องให้คนอื่นช่วยชี้แจงว่าตนเป็นอย่างไร ในทางจิตวิทยาแล้วมนุษย์ย่อมเข้าใจตนเอง แต่บางครั้งอาจจะไม่เข้าใจตนเองได้เท่าที่ควร หรือบางครั้งก็เข้าใจตนเองผิดพลาดได้ ทั้งนี้เพราะว่าแต่ละคนก็มีการปรับตัวกับสิ่งแวดล้อม โดยใช้กลวิธีการป้องกันตัวที่แตกต่างกันไป ด้วยเหตุนี้ กิจกรรมกลุ่มก็อาจจะช่วยให้มนุษย์ได้โดยการเป็นกระจกเงาสะท้อนให้เห็นภาพของตนเองทุก ๆ ด้าน

2. เพื่อสร้างความเข้าใจบุคคลอื่น มนุษย์มีความต้องการที่จะอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่ง คือ ความเข้าใจในสมาชิกกลุ่ม ความเข้าใจในบุคคลอื่นจะทำให้เกิดการยอมรับพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกมา ดังนั้นในการทำกิจกรรมกลุ่มร่วมกันของสมาชิกจะเปิดโอกาสให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ลักษณะต่าง ๆ ของแต่ละคนได้เป็นอย่างดี

3. เพื่อสร้างความสามารถในการทำงานร่วมกันระหว่างสมาชิก ซึ่งนอกจากจะอาศัย ความรู้ความสามารถและประสบการณ์ของสมาชิกแต่ละคนแล้ว สิ่งที่สำคัญและมีความหมายต่อความสำเร็จของกลุ่ม คือ ความร่วมมือ ซึ่งถ้าขาดความร่วมมือที่ดีจะทำให้การทำงานของกลุ่มไม่ประสบความสำเร็จเท่าที่ควร ดังนั้นในการทำกิจกรรมกลุ่มจึงมีจุดมุ่งหมายที่จะเสริมสร้างคุณลักษณะที่ดีให้แก่สมาชิกกลุ่มที่มีทักษะที่จำเป็นต่อการทำงานร่วมกับผู้อื่น

แทรงชเลอร์ และนอร์ธ (สุวิภา ภาคย์อิต. 2547 : 17; อ้างอิงจากทองเรียน อมรัชกุล. 2520 : 5-6 ; citing Traxler ; & North. 1957 : 320) ได้กล่าวถึง กิจกรรมกลุ่มไว้ ดังนี้

1. เพื่อให้การศึกษาอบรมแก่บุคคลที่ยังไม่คุ้นเคยกับสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในมหาวิทยาลัย หรือในโรงเรียนโดยการจัดโครงการ เช่น ปฐมนิเทศนักศึกษาใหม่ หรือนำไปจัดในรูปแบบของการแนะแนวตลอดทั้งปี

2. เพื่อเสริมสร้างประสบการณ์ที่แตกต่างไปจากที่ได้รับจากหลักสูตร โดยเฉพาะอย่างยิ่งการจัดกิจกรรมกลุ่มในมหาวิทยาลัย เพื่อพัฒนาประสิทธิภาพในการศึกษาเล่าเรียน

3. เพื่อเป็นรากฐานที่จะนำไปสู่การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล เพราะทำให้นักเรียนคุ้นเคยกับครูแนะแนวในขณะที่เข้าร่วมกิจกรรม

4. เพื่อการปรับตัว การบำบอดรักษา และความเจริญงอกงามของบุคคลในกลุ่ม นอกจากนี้ กิจกรรมกลุ่มยังเป็นวิธีการที่จะช่วยแก้ปัญหาส่วนตัว เช่น ปัญหาบุคลิกภาพ ปัญหาด้านมนุษยสัมพันธ์

จากจุดมุ่งหมายดังกล่าว สรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่มที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาส่งเสริมบุคคลให้รู้จักตนเอง และเรียนรู้ที่จะปรับปรุงแก้ไขพฤติกรรมและบุคลิกภาพที่บกพร่อง ในการพัฒนาตนเองในทางที่พึงประสงค์ได้ ตลอดจนสามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดี

3.1.3 คุณค่าของกิจกรรมกลุ่ม

โรเจอร์ (Roger.1970 : 121-122) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของกิจกรรมกลุ่มไว้ ดังนี้ คือ

1. ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านการรับรู้ทางความรู้สึก
2. มีการตระหนักถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นมากขึ้น ตลอดจนเปิดเผยความรู้สึก ความจริงใจ และเป็นไปอย่างธรรมชาติ มีการเปลี่ยนแปลงทางความสามารถในการควบคุมความรู้สึกต่าง ๆ ของตนเอง มีการแสดงที่ตรงกับความรู้สึกตนเอง
3. เกิดแนวทางในการสร้างแรงจูงใจ หมายถึง การเข้าใจในตนเองการรู้จักตัดสินใจได้ด้วยตนเอง

4. เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านทัศนคติทั้งต่อตนเองและผู้อื่น หมายความว่า พัฒนาในเรื่องคุณค่าของตนเอง บุคคลยอมรับตนเอง เข้าใจตนเอง และมีความมั่นคงยิ่งขึ้น ลดการสงสัยและควบคุมผู้อื่น มีส่วนร่วมในกิจกรรมมากขึ้น และมีความรู้สึกพึ่งพากันและกัน เชื่อในความสามารถของบุคคล มีการแก้ปัญหาโดยการทำงานเป็นกลุ่มและเป็นสมาชิกที่ดีของกลุ่ม

จินดารัตน์ ปิรมณี (2545 : 59) กล่าวว่า ประโยชน์ของกิจกรรมกลุ่ม นั้นสามารถช่วยให้สมาชิกได้พัฒนาตนเองในด้านอารมณ์ สังคม และรู้จักควบคุมตนเอง นอกจากนี้ยังสามารถรับผิดชอบตนเองและมีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลอื่น เพื่อเป็นการเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคลได้ดี

นอกจากนี้ คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2546 : 20 -24) ยังได้กล่าวถึงประโยชน์ของกิจกรรมกลุ่มไว้ ดังนี้

1. คุณค่าในพัฒนาการ (Development Value) กิจกรรมกลุ่มสามารถสร้างพัฒนาการให้บุคคลในกลุ่มได้เป็นอย่างดี กิจกรรมแต่ละประเภทสนองความพึงพอใจของบุคคลแตกต่างกันไป คุณค่าทางพัฒนาการที่เกิดขึ้น มีดังนี้

1.1 การสนองความต้องการพื้นฐานของบุคคล เช่น ความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ความต้องการความปลอดภัย ความต้องการการยอมรับจากหมู่คณะ

1.2 มีการสร้างพัฒนาการทางด้านอารมณ์และสังคมเมื่อบุคคลเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มจะได้มีโอกาสเรียนรู้เรื่องการปฏิบัติตนในสังคม และในขณะเดียวกันจะได้เรียนรู้เรื่องการควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์ด้วย

1.3 การพัฒนาทางด้านทัศนคติ ความสนใจ ความสามารถ และปกติวิสัยทางสังคม ในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคม บุคคลจะต้องมีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลอื่น มีการเคารพบุคคลอื่น จึงจะทำให้อยู่ร่วมกับกลุ่มได้ ถ้าหากไม่มีคุณสมบัติดังกล่าวแล้วจะทำให้ไม่สามารถปรับตัวได้กับสมาชิกในกลุ่ม

1.4 คุณค่าทางอาชีพ กิจกรรมกลุ่มบางประเภท เช่น กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน นอกจากจะให้ข้อสนเทศทางด้านอาชีพแล้วยังให้ประสบการณ์ที่เป็นประโยชน์ต่ออาชีพต่าง ๆ เช่น ดนตรี ศิลปะ หนังสือพิมพ์ เป็นต้น

1.5 ความเจริญงอกงามทางด้านความรู้และทักษะในขณะที่บุคคลได้มีโอกาสทำกิจกรรมกลุ่มนั้น อาจจะได้รับความรู้และทักษะบางประการ เช่น การพูดในที่สาธารณะ การอภิปรายกลุ่ม กฎระเบียบในการทำงานเป็นหมู่คณะ

2. คุณค่าด้านการวินิจฉัย (Diagnostic Value) สำหรับผู้นำกลุ่มเมื่อมีการทำกิจกรรมกลุ่มจะทำให้มีโอกาสที่จะสังเกตสมาชิกในกลุ่มแต่ละคนให้ได้รับความเข้าใจอย่างดีในตัวสมาชิก

3. คุณค่าทางด้านการบำบัด (Therapeutic Value) ในการรวมกลุ่มของบุคคลนั้นจะมีค่าต่อการบำบัดเป็นอย่างดี สำหรับบุคคลที่มีปัญหาจะได้รับประโยชน์จากการร่วมกิจกรรมกลุ่ม สามารถแก้ปัญหาได้ เช่น ปัญหาทางด้านอารมณ์ การพัฒนานิสัยของตนเอง เป็นต้น

4. คุณค่าต่อโรงเรียนและชุมชน (Value to the School and Community) บุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีโอกาสในการพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ ทำให้เป็นบุคคลที่มีความสามารถ มีคุณค่า สร้างประโยชน์ให้แก่สังคมได้

จากประโยชน์ของกิจกรรมกลุ่มดังที่ได้กล่าวมาแล้ว สรุปได้ความว่า กิจกรรมกลุ่มสามารถช่วยให้สมาชิกได้พัฒนาตนเองในด้านอารมณ์ สังคม และการรู้จักควบคุมตนเอง นอกจากนี้ยังสามารถรับผิดชอบตนเอง และมีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลอื่น เพื่อเป็นการเสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลได้ดี

3.1.4 ขนาดของกลุ่มที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม

สำหรับขนาดของกลุ่มนั้น มีผู้ให้ความคิดเห็นแตกต่างกันออกไป ดังนี้ คือ

ชอร์ (Shaw. 1971 : 3) กล่าวว่า กลุ่มย่อยควรมีสมาชิก 10 คน เป็นอย่างมาก ถ้าจำนวนสมาชิก 30 คนขึ้นไปจะจัดเป็นกลุ่มใหญ่ แต่ก็อาจจัดเป็นกลุ่มย่อยได้ และมีความเห็นว่าจำนวนสมาชิกมีใช้ปัญหาสำคัญ แต่องค์ประกอบอื่น ๆ ซึ่งได้แก่ ความสัมพันธ์ของสมาชิกและการร่วมมือกันในการทำงานของสมาชิกจะมีความสำคัญต่อการทำงานของกลุ่มมากกว่า

วัตสัน และแฮร์ (Deighton. 1971 : 225 ; citing Watson ; & Hare. n.d.) กล่าวว่า กลุ่มที่ใช้จัดกิจกรรมกลุ่มควรมีขนาดไม่ใหญ่นักและควรมีจำนวน 5 คน เป็นอย่างน้อย แต่บางทีก็อาจกำหนดให้มีจำนวน 12-15 คนก็ได้ เพื่อเหตุผลทางเศรษฐกิจ เพราะจะทำให้สิ้นเปลืองน้อยลง แต่ก็ควรมีการแบ่งออกเป็นกลุ่มย่อย 2 กลุ่ม เพื่อให้มีขนาดเหมาะสม ถ้ากลุ่มมีขนาดใหญ่เกินไป โอกาสที่สมาชิกจะมีส่วนร่วมจะลดน้อยลง อาจทำให้กลุ่มแตกแยกกันง่ายขึ้น

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2546 : 111) กล่าวว่า จำนวนสมาชิกของกลุ่มที่เหมาะสมนั้นมีความคิดเห็นของบุคคลแตกต่างกันออกไป แต่อย่างไรก็ตาม ไม่มีการวิจัยที่แสดงให้เห็นว่าจำนวนสูงสุดควรจะเป็นกี่คน จากการรายงานโดยทั่วไปพบว่า จำนวนของสมาชิกจะอยู่ระหว่าง 6-15 คน ถึงแม้ว่าบางคนอาจจะคิดว่าจำนวนที่ดีที่สุดคือ 6 คน บางคนคิดว่า 8 คน แต่อย่างไรก็ตามไม่มีใครกำหนดจำนวนเกิน 15 คน จะใหญ่เท่าใดย่อมขึ้นอยู่กับความจำเป็นของสถานการณ์ จุดมุ่งหมายของกลุ่ม แหล่งที่จะให้ความช่วยเหลือของกลุ่ม ระดับวุฒิภาวะของบุคคลในกลุ่ม

จินดารัตน์ ปิรมณี (2545 : 59) กล่าวว่า ขนาดของกลุ่มที่เหมาะสมในการทำกิจกรรมกลุ่มนั้น ซึ่งจะทำให้กิจกรรมเกิดผลดี ควรมีขนาด 5-15 คน เพื่อที่จะสมาชิกจะได้มีโอกาสออกไปแสดงความสามารถ ความคิดเห็นได้อย่างทั่วถึง มีงานทำในกลุ่มและมีโอกาสได้ใช้ทักษะของตนทั่วถึงกัน แต่สามารถยืดหยุ่นได้ตามความจำเป็น สถานการณ์ และเหตุผลอื่น

นิสรา คำมณี (2544 : 32) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่ม ควรมีสมาชิกของกลุ่มตั้งแต่ 9-10 คน และมากที่สุดไม่ควรเกิน 15 คน จึงเหมาะสมที่สุด เพราะถ้าหากสมาชิกกลุ่มมีมากเกินไปกว่านี้ จะมีผลเสียต่อความสัมพันธ์และความร่วมมือในการทำงานของสมาชิกในกลุ่ม

จากข้อมูลที่ได้กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า สมาชิกในกลุ่มที่เหมาะสมไม่ควรเกิน 15 คน จึงจะสามารถที่จะดำเนินกิจกรรมได้อย่างทั่วถึงกัน และจะทำให้กระบวนการกลุ่มดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ

3.1.5 กิจกรรมที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม

การดำเนินกิจกรรมกลุ่มสามารถใช้เทคนิคต่าง ๆ เพื่อก่อให้เกิดความสำเร็จได้ โดยแต่ละวิธีนั้นจะถูกนำไปใช้แตกต่างกันได้ตามความเหมาะสม ตัวอย่างเทคนิคที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม

จินดารัตน์ ปิรมณี (2545 : 61-62) ได้กล่าวไว้ ดังนี้ คือ

1. การอภิปรายกลุ่ม (Group Discussion) เป็นการสนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นหรือ หัวข้อที่กลุ่มตัดสินใจร่วมกัน โดยสมาชิกจะได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมอย่างเป็นอิสระและอย่างธรรมชาติ นอกจากนี้ยังถือได้ว่าเป็นแกนของประชาธิปไตย เพราะมีส่วนส่งเสริมให้สมาชิกทุกคนได้ฝึกตนเอง ให้เป็นผู้ที่มีคุณสมบัติที่ดี เหมาะสมกับการเป็นสมาชิกในสังคมประชาธิปไตย การอภิปรายกลุ่มจะช่วยให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ในสังคม การมีสัมพันธภาพกันใหม่ บูรณาการความคิด และความต้องการซึ่งกันและกัน

2. การแสดงบทบาทสมมติ (Role-Playing) เป็นการจัดสถานการณ์เพื่อให้ผู้แสดงได้มีโอกาสแสดงออกตามธรรมชาติ โดยอาศัยบุคลิกภาพหรือเปิดโอกาสให้บุคคลได้แสดงบุคลิกภาพของเขาอย่างเป็นอิสระ วิธีการนี้มีลักษณะเป็นสถานการณ์สมมติเช่นเดียวกับเกม ผู้นำกลุ่มจะเป็นผู้สร้างสถานการณ์ไว้ล่วงหน้า ซึ่งอาจจะเป็นเรื่องที่ขัดแย้งกันระหว่างบุคคล หรือสถานการณ์การประชุมในการประชุม และการแสดงผู้แสดงจะต้องใช้บทบาทเจรจาและบุคลิกภาพของตนเอง และสวมบทบาทนั้น ผู้นำกลุ่มจะให้ผู้แสดงได้ทราบจุดมุ่งหมายที่จำเป็นบางประการ หรือสถานการณ์ที่กำหนดให้ ผู้แสดงอาจจะมีคนเดียว หรือหลายคนก็ได้เวลาที่ผู้แสดงเป็นช่วงเวลาสั้น ๆ ภายหลังการแสดงจะมีบทวิเคราะห์บทบาทโดยอาศัยการสังเกตและการอภิปรายกลุ่ม

3. กรณีตัวอย่าง (Case) เป็นวิธีการใช้ตัวอย่าง หรือเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจริง ๆ นำมาดัดแปลงและใช้เป็นตัวอย่างในการให้ผู้เรียนได้ศึกษาวิเคราะห์ และอภิปรายกัน เพื่อสร้างความเข้าใจและฝึกฝนหาวิธีแก้ปัญหานั้น วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้รู้จักคิดและพิจารณาข้อมูลที่ตนได้รับอย่างถี่ถ้วน รวมทั้งการนำเอากรณีต่าง ๆ ซึ่งคล้ายคลึงกับชีวิตจริงมาใช้จะช่วยให้การเรียนรู้ลักษณะใกล้เคียงกับความเป็นจริง ซึ่งมีส่วนทำให้การเรียนรู้มีความหมายสำหรับผู้เรียนมากขึ้น

4. เกม (Game) เป็นกิจกรรมที่สมาชิกต้องลงมือกระทำด้วยตนเอง ซึ่งผลจะออกมาในรูปของการแพ้หรือชนะโดยจะเน้นในเรื่องของการตัดสินใจของผู้เล่นหรือสมาชิก และจะขึ้นอยู่กับโครงสร้างหรือกติกาของเกมที่ผู้นำกลุ่มกำหนดเอาไว้ให้ องค์ประกอบของเกมได้แก่

4.1 กติกา เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ทำกิจกรรมอย่างมีระเบียบ เรียบร้อย บรรลุจุดมุ่งหมายที่ต้องการโดยไม่ต้องพะวงอยู่กับสิ่งนอกประเด็น

4.2 วิธีการ เป็นขั้นตอนของการเล่นซึ่งจะมีผลต่อบรรยากาศของการเล่นเกม

4.3 จุดมุ่งหมายของเกม เป็นเป้าหมายที่ผู้นำกลุ่มต้องการให้สมาชิกได้บรรลุถึงจุดมุ่งหมายนั้น อารมณ์ การแสดงออก และการใช้ความคิด เป็นพฤติกรรมและความรู้สึกที่สมาชิกที่เล่นเกมได้แสดงออกและรับรู้ซึ่งกันและกัน

5. สถานการณ์จำลอง (Simulation) เป็นการจัดสถานการณ์ให้คล้ายคลึงกับความเป็นจริง เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้และสัมผัสความรู้สึกจริง ๆ ในสถานการณ์ที่จำลองขึ้น โดยต้องอาศัยกิจกรรมอื่นเป็นส่วนประกอบ เช่น เกม หรือบทบาทสมมติ

6. การฝึกปฏิบัติ (Exercise) เป็นการนำเอาทฤษฎีหรือแนวคิดตามที่ได้เรียนรู้มาทดลองปฏิบัติในขั้นตอนสุดท้ายของการฝึกอบรมภายใต้การดูแลของผู้ให้การอบรม ผู้ให้การอบรมจะต้องเตรียมกิจกรรมหรือสิ่งที่จะให้ฝึกปฏิบัติไว้ล่วงหน้าหลังจากอบรมภาคทฤษฎีมาแล้ว อาจมีการสาธิตหรือกระทำให้ดูก่อนและให้การอบรมทดลองทำตาม ข้อดีของการฝึกปฏิบัติ คือ ผู้รับการทดลองได้ฝึกปฏิบัติจริงก่อนที่จะนำทักษะไปใช้และทุกคนได้เรียนรู้ด้วยตนเองและเป็นเทคนิคที่จูงใจให้คนอยากเรียนรู้

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2546 : 152-165) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่มเพื่อนำมาใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาบุคคลและกลุ่มมากมาย กิจกรรมแต่ละประเภทจะช่วยให้สมาชิกได้เรียนรู้เรื่องต่าง ๆ แตกต่างกันไป เพื่อให้ผู้ดำเนินกิจกรรมกลุ่ม ผู้สอนกิจกรรมได้แนวความคิดและนำไปปรับปรุงดัดแปลงใช้ให้เหมาะสมกับสถานการณ์

1. กิจกรรมกลุ่มเพื่อการรู้จักกันและสร้างสัมพันธภาพ จะเป็นระยะเริ่มเข้ากลุ่มจะเป็นตัวของตัวเอง จะช่วยให้ทุกคนมีความสัมพันธ์กันเป็นอย่างดี ดังนั้น ไม่ว่าจะเป็นกลุ่มใดก็ตามมักจะเริ่มต้นโดยการช่วยให้ทุกคนได้มีโอกาสรู้จักกันด้วยวิธีต่าง ๆ เช่น การติดป้ายชื่อ การแนะนำตัวเอง การสัมภาษณ์สมาชิกในกลุ่ม กิจกรรมพิเศษเพื่อทำให้รู้จักกัน เป็นต้น

2. กิจกรรมกลุ่มเพื่อสร้างความเข้าใจในตนเอง เป็นปัจจัยทำให้บุคคลกระทำอะไรก็ตามถูกต้องและเหมาะสม ในเรื่องการเข้าใจตนเองนั้น นอกจากบุคคลจะต้องพิจารณาด้วยตนเองแล้ว บุคคลอื่น ๆ ก็สามารถช่วยให้ข้อมูลได้ด้วย เนื่องจากบางครั้งคนเราไม่สามารถมองเห็นรายละเอียดเล็ก ๆ น้อย ๆ ของตนเองได้ สมาชิกในกลุ่มจะเปรียบเสมือนกระจกเงาที่จะสะท้อนภาพของบุคคลได้

3. กิจกรรมเพื่อสร้างความเข้าใจในบุคคลอื่น ความเข้าใจในบุคคลอื่นจะทำให้บุคคลเกิดการยอมรับในพฤติกรรมของบุคคลอื่นมากขึ้นไม่เกิดความสงสัยว่าทำไมบุคคลนั้นถึงแสดงพฤติกรรมเช่นนั้น เพราะรู้และเข้าใจสาเหตุของการแสดงพฤติกรรมเช่นนั้น

จากเอกสารที่ทำการศึกษาค้นคว้ามาเกี่ยวกับเทคนิคหรือกิจกรรมที่นำมาใช้ในกิจกรรมกลุ่ม สรุปได้ดังนี้ คือ เกม บทบาทสมมติ กรณีตัวอย่าง การอภิปรายกลุ่ม สถานการณ์จำลอง ละคร และกลุ่มย่อย ซึ่งเป็นเทคนิคที่จะช่วยให้สมาชิกของกลุ่มทุกคนมีส่วนร่วมในการแสดงออกและฝึกทักษะในด้านต่าง ๆ ร่วมกันภายในกลุ่ม อันจะนำไปสู่แนวทางแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นกับตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม

3.2.1 งานวิจัยต่างประเทศ

เบิร์คเฮาเซอร์ (Birkhauser. 1985 : 103) ศึกษาผลของกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่ออัตมโนทัศน์ของนักเรียนในชั้นเรียนระดับประถมศึกษา โดยเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มนักเรียนเกรด 3 , 4 , 5 จำนวน 77 คน ซึ่งมีส่วนร่วมอยู่ในชั้นเรียนตามปกติและนักเรียน 75 คน ซึ่ง

อยู่ในชั้นเรียนไม่เกิน 6 สัปดาห์ พบว่า ทั้ง 2 กลุ่ม มีอัตมโนทัศน์แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

เทรปปา และ ไฟร์ค (Treppa ; & Frike. 1972 : 466-467) ได้ศึกษาเกี่ยวกับผลของกิจกรรมกลุ่มมาราธอนที่มีต่อความเข้าใจตนเอง โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับความเข้าใจตนเองดีขึ้น มีความสามารถในการควบคุมตัวเองมากขึ้น เห็นคุณค่าของการมีชีวิตอยู่ ยอมรับตนเอง เข้าใจตนเองและมีความสามารถในการสร้างมนุษยสัมพันธ์กับคนอื่นได้เป็นอย่างดี

เดวิส (Davis. 1988 : 3263) ศึกษาผลของการใช้ทักษะกระบวนการกลุ่มในการเรียนคณิตศาสตร์ หน่วยการแก้ปัญหา ที่มีต่อผลสัมฤทธิ์และทัศนคติในการเรียนวิชาดังกล่าวของนักเรียนเกรด 7 จำนวน 104 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่าผลสัมฤทธิ์และทัศนคติในการเรียนของนักเรียนทั้ง 2 กลุ่ม แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ในขณะเดียวกันก็พบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันดีกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุม

บอร์ดแมน (Boardman. 1988 : 1952) ศึกษาผลของการนำกระบวนการกลุ่มไปใช้ในโปรแกรมการเลิกบุหรี่ โดยมีอาสาสมัคร 67 คน เข้ารับการฝึกโปรแกรมนี้ ผลของการศึกษาพบว่า เทคนิคกระบวนการกลุ่มจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของโปรแกรمدังกล่าว สังเกตได้จากอัตราผู้งดสูบบุหรี่เพิ่มขึ้นโดยเฉพาะในกลุ่มผู้หญิง

เดอร์ชมิทท์ (Durschmidt. 1987 : 3953 - A) ได้ทำการศึกษาผลของการใช้กระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาความเข้าใจในตนเองของนักศึกษาในกลุ่มทดลอง จำนวน 38 คน โดยการให้เข้าร่วมกลุ่มการสัมมนาที่เปิดโอกาสให้แต่ละบุคคลได้แสดงศักยภาพที่แท้จริงของตนเอง ส่วนกลุ่มควบคุม จำนวน 63 คน ยังคงให้เรียนตามปกติ ผลปรากฏว่า เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมแล้ว กลุ่มทดลองมีการยอมรับตนเองดีขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนการเข้าใจตนเองของทั้งสองกลุ่มนั้นไม่แตกต่างกัน

จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม สรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่มสามารถพัฒนาพฤติกรรมทางสังคม การฝึกทักษะทางสังคม การปรับตัวทางสังคม การสื่อสารระหว่างบุคคล รวมทั้งการสร้างมนุษยสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และกิจกรรมกลุ่มยังสามารถนำไปใช้ในการพัฒนาพฤติกรรมของผู้สูงอายุในการลดความรู้สึกว่าเหงาได้เป็นอย่างดีเยี่ยม

3.2.2 งานวิจัยในประเทศ

วัลลภา ถนอมสิริ (2539 : 70) ศึกษาเรื่องการใช้กิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความรับผิดชอบ ด้านการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเกษมพิทยา กรุงเทพฯ โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 ใช้กิจกรรมกลุ่ม และกลุ่มทดลองที่ 2 ให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองกลุ่มที่ 1 และ 2 มีความรับผิดชอบด้านการเรียนดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สุดสวณ กีบทอง (2540 : 50) ศึกษาเรื่อง การเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวในหอพักของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวัฒนาวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร จุดมุ่งหมายของการทำวิจัยนี้ เพื่อเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวในหอพักของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวัฒนาวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทม์ที่ 25 ลงมา จำนวน 24 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย อีกครั้งหนึ่ง เป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มละ 12 คน กลุ่มทดลองกลุ่มที่ 1 ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ส่วนกลุ่มทดลองกลุ่มที่ 2 เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ผลของการวิจัยสรุปได้ดังนี้ คือ

1. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีการปรับตัวในหอพักดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. นักเรียนที่ได้รับการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มที่มีการปรับตัวในหอพักดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและนักเรียนที่ได้รับการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มที่มีการปรับตัวในหอพักที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ดวงแข วิทยาสุนทรวงศ์ (2541 : 60) ศึกษาเรื่อง ผลของกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนของนักเรียนพยาบาล ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนคร จังหวัดตรัง โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์ กับกลุ่มควบคุมให้ข้อเสนอแนะ พบว่า นักศึกษาพยาบาลมีการปรับตัวด้านการเรียนดีขึ้นหลังการเข้ากลุ่มสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักศึกษาพยาบาลที่เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์มีการปรับตัวด้านการเรียนดีกว่านักเรียนพยาบาลที่ได้รับข้อเสนอแนะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ถนัดกิจ ยามาลี (2543 : 53) ศึกษาเรื่อง ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อพฤติกรรมการทำงานร่วมกันของผู้รับการคุ้มครองสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ ผลของการวิจัยสรุปได้ดังนี้ คือ

1. ผู้รับการคุ้มครองมีคะแนนการทำงานร่วมกันโดยรวมสูงขึ้น หลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. ผู้รับการคุ้มครอง มีคะแนนการทำงานร่วมกันในแต่ละด้านสูงขึ้น หลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

กสิณา บุญแสง (2544 : 80) ศึกษาเรื่อง การเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษากลุ่มและกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความมุ่งมั่นในชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น ศูนย์เมอร์ซี่ กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีคะแนนความมุ่งมั่นในชีวิตต่ำ จำนวน 16 คน ที่ได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย จากประชากร และสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่ง เป็นกลุ่มทดลองกลุ่มที่ 1 และกลุ่มทดลองกลุ่มที่ 2 กลุ่มละ 8 คน ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้ คือ

1. นักเรียนมีความมุ่งมั่นในชีวิตดีขึ้น หลังจากได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. นักเรียนมีความมุ่งมั่นในชีวิตดีขึ้น หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มกับนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม มีความมุ่งมั่นในชีวิตดีขึ้นไม่แตกต่างกัน

นิสร่า คำมณี (2544 : 48-50) ศึกษาเรื่อง ผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดด้านการจูงใจตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศิลปากร จังหวัดนครปฐม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่มีคะแนนความเฉลียวฉลาดด้านการจูงใจตนเอง ตั้งแต่ T45 ลงมา จำนวน 30 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน โดยให้กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดด้านการจูงใจตนเองจำนวน 16 ครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดในการจูงใจตนเอง ผลของการวิจัยสรุปได้ดังนี้ คือ

1. นักเรียนมีความเฉลียวฉลาดด้านการจูงใจตนเองสูงขึ้นหลังจากได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดในการจูงใจตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

2. นักเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีความเฉลียวฉลาดด้านการจูงใจตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สุวิภา ภาคย์อัท (2547 : 36-39) ศึกษาเรื่อง พัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองด้วยกิจกรรมกลุ่มของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตระดับปริญญาตรี ปีการศึกษา 2546 ชั้นปีที่ 1 คณะมนุษยศาสตร์ ที่อาสาสมัครเข้าร่วมการฝึกอบรมทำการสุมนิสิตมาจำนวน 40 คน แบ่งเป็นนิสิตชาย 20 คน และนิสิตหญิง 20 คน เพื่อเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน โดยให้กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองจำนวน 9 ครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองผลของการวิจัยสรุปได้ดังนี้ คือ

1. นิสิตได้รับการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองด้วยกิจกรรมกลุ่มในกลุ่มทดลอง มีการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่านิสิตที่ไม่ได้รับการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง เมื่อสิ้นสุดการอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. นิสิตหญิงที่ได้รับการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองด้วยกิจกรรมกลุ่มมีการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่านิสิตชายที่ได้รับการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองด้วยกิจกรรมกลุ่มเมื่อสิ้นสุดการพัฒนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่มดังกล่าว สรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่มสามารถพัฒนานักเรียนและกลุ่มบุคคลอื่น ๆ ได้ ในด้านต่าง ๆ ซึ่งทำให้การฝึกอบรมในด้านต่าง ๆ มีประสิทธิภาพ และสามารถนำไปแก้ไขปัญหาได้อย่างเต็มตามศักยภาพของแต่ละกลุ่มบุคคล

4.1 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ

4.1.1 ความสำคัญของโยนิโสมนสิการ

ก่อนที่จะพระอาทิตย์จะขึ้นอยู่ย่อมมีแสงเงินแสงทองปรากฏให้เห็นก่อนจันได อริยมรรค ซึ่งเป็นข้อปฏิบัติสำคัญในพระพุทธศาสนาจะเกิดขึ้น ก็มีธรรมบางประการเกิดขึ้นก่อนจันไดนั้น ธรรมที่เป็นเหมือนแสงเงินแสงทองนี้ พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้หลายอย่าง แต่ที่เน้นมากที่สุดมี

2 ประการด้วยกัน กล่าวคือ

ประการแรก คือการมี **กัลยาณมิตร** เกิดขึ้นได้แก่ภิกษุ หรือเกิดขึ้นแก่ใครก็ตามแล้ว ก็หวังได้ว่าอริยมรรคจะเกิดขึ้นแก่ผู้นั้น การมีกัลยาณมิตรนี้ จึงถือว่าเป็นธรรมที่สำคัญมาก เพราะว่าเมื่อมีกัลยาณมิตร มีผู้ชี้แนะทางที่ถูกต้อง ก็จะทำให้บุคคล เริ่มมีความเข้าใจหรือเห็นทางที่ถูกต้อง ทางนั้นก็คือ สัมมา

ประการที่สอง ก็คือ **โยนิโสมนสิการ** ถือเป็นหลักที่สำคัญมาก เป็นตัวนำเข้าสู่มรรคหรือแนวทางที่ถูกต้อง ซึ่งคู่กับกัลยาณมิตร กัลยาณมิตรเป็นองค์ประกอบภายนอก แต่โยนิโสมนสิการเป็นองค์ประกอบภายใน อยู่ในตัวเราเอง และอยู่ที่ความคิดของเรา คนที่ขาดโยนิโสมนสิการ เมื่อพบเห็นอะไร จะไม่รู้จักคิด มองแต่เพียงชอบใจและไม่ชอบหรือไม่รู้จักสร้างสรรค์แก้ไขปรับปรุง ชีวิตของตนเองก็ไม่พัฒนาและสังคมประเทศชาติก็ไม่พัฒนาไปด้วย

แต่คนที่มียोนิโสมนสิการจะพิจารณาด้วยปัญญา เมื่อพบเห็นอะไรแปลกใหม่ ก็รู้จักคิด ว่าสิ่งนั้นทำขึ้นมาได้อย่างไร นำไปสู่การรู้จักทำ รู้จักสร้างสรรค์ ทำได้และทำเป็น เมื่อพบปัญหาก็คิดหาเหตุปัจจัย ทำให้แก้ปัญหาได้ จากคิดเป็นก็นำไปสู่ทำเป็น และแก้ปัญหาเป็น ชีวิตของตนก็พัฒนา และช่วยพัฒนาสังคมและประเทศชาติไปในทางที่ถูกต้อง

4.1.2 ความหมายของโยนิโสมนสิการ

การคิดที่ดีจนถึงขั้นเกิดปัญญาจะต้องประกอบด้วยปัจจัยสำคัญ ดังนี้คือ การใช้ความคิดที่ถูกวิธี การรู้จักคิด การคิดเป็น การคิดที่มีระเบียบ เป็นการคิดแก้ปัญหาและนำไปสู่ความดับทุกข์ หรือหลุดพ้นจากปัญหาทั้งปวงที่เกิดขึ้น ดังนั้น การคิดที่ดีและถูกต้องจึงเป็นกระบวนการแห่งปัญญา ที่เรียกว่า โยนิโสมนสิการ ซึ่งมีผู้รู้ทางพระพุทธศาสนา กล่าวคือ พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธ์ ปยุตโต. 2549 : 29) ได้ให้ความหมายที่ชัดเจนไว้ โดยสรุปศัพท์ ว่า โยนิโสมนสิการ ประกอบด้วย โยนิโส กับ มนสิการ โยนิโส มาจาก โยนิ ซึ่งแปลว่า เหตุ ต้นเค้าแหล่งเกิดปัญหา อุปาย วิธี ทาง ส่วนมนสิการ แปลว่า การทำในใจ การคิด คำนึง นึกถึง ใส่ใจ พิจารณา เมื่อรวมเข้าเป็นโยนิโสมนสิการ แปลว่า การทำในใจโดยแยบคาย หรือ การคิดพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ไว้ในใจอย่างแยบคาย

สรุปความหมายของโยนิโสมนสิการที่ได้กล่าวมาไว้ข้างต้น ดังนี้ คือ การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ หมายถึงการคิดพิจารณาสิ่งต่าง ๆ อย่างแยบคาย หรืออาจเรียกได้ว่า เป็นการคิดเป็น

คิดถูกวิธี คิดมีระเบียบ คิดถูกต้อง สอดคล้องกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นตามกฎของธรรมชาติ มีเหตุ มีผล อันจะนำไปสู่การเข้าใจตนเองอย่างถ่องแท้และแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้องด้วยปัญญาสืบไป

4.1.3 องค์ประกอบของโยนิโสมนสิการ

โยนิโสมนสิการมีองค์ประกอบ 4 อย่าง คือ

4.1.3.1 อุบายมนสิการ แปลว่า คิดหรือพิจารณาโดยอุบาย หมายถึง คิดถูกวิธีที่จะให้เข้าถึงความจริง เรียกว่า **คิดถูกวิธี**

4.1.3.2 ปณมนสิการ แปลว่า คิดเป็นทาง หรือคิดถูกทาง หมายถึง ความคิดเป็นระเบียบตามเหตุผล ไม่ยุ่งเหยิงสับสน สามารถที่จะชักนำความนึกคิดเข้าสู่แนวทางที่ถูกต้อง เรียกว่า **คิดมีระเบียบ**

4.1.3.3 การณมนสิการ แปลว่า คิดตามเหตุ คิดค้นเหตุ หมายถึง การคิดสืบค้น พิจารณาสืบสาวหาสาเหตุให้เข้าใจถึงต้นเค้า เรียกว่า **คิดมีเหตุผล**

4.1.3.4 อุปปาทกมนสิการ แปลว่า คิดให้เกิดผล คือการใช้ความคิดให้เกิดผลที่พึงประสงค์ การคิดอย่างมีเป้าหมาย หมายถึง การคิดพิจารณาที่จะทำให้เกิดกุศลธรรม การพิจารณาที่ทำให้มีสติหรือทำจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคง เรียกว่า **คิดเร้ากุศล**

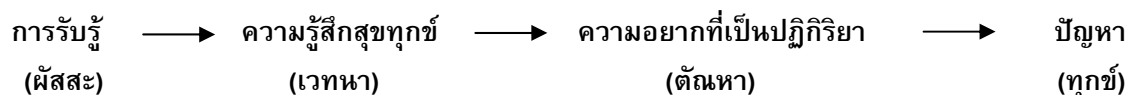
องค์ประกอบทั้ง 4 อย่างนี้ เป็นเพียงการแสดงลักษณะด้านต่าง ๆ ของความคิดที่เรียกว่า โยนิโสมนสิการ โยนิโสมนสิการที่เกิดขึ้นแต่ละครั้ง อาจมีลักษณะครบทั้ง 4 อย่าง หรือเกือบครบคลุมทั้งหมด

4.1.4 กลไกการทำงานของโยนิโสมนสิการ

กลไกการทำงานของโยนิโสมนสิการในกระบวนการคิด คือ เมื่อบุคคลรับรู้สิ่งใด ความคิดมักจะพุ่งเข้าสู่ความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบหรือเอาความคิดที่ตนยึดติดมาเปรียบเทียบ ในตอนนี โยนิโสมนสิการจะเข้าไปสกัดกั้นความคิดนั้น แล้วนำเอากระบวนการคิดที่ถูกต้อง ตามหลักโยนิโสมนสิการ มาคิดพิจารณาตามสภาวะและเหตุปัจจัยเป็นลำดับ ไม่สับสน มีเหตุผล และเกิดผลได้ ตามองค์ประกอบ 4 อย่างที่กล่าวข้างต้น จึงมีสติเอาความคิดมาใช้แก้ปัญหาได้อย่างถูกต้อง

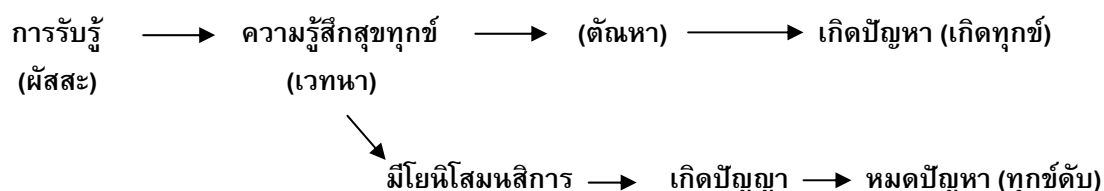
ซึ่ง พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธ์ ปยุตโต) ได้กล่าวถึง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความคิด คือ ความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือเวทนาเมื่อมีการรับรู้และเกิดเวทนาแล้ว เวทนาจะเป็นตัวกำหนดวิถีทางของความคิด ซึ่งอาจจะคิดโดยไตร่ตรองหรือการปรุงแต่งความรู้สึกสุข ทุกข์นั้นๆ ถ้าเป็นสุขก็รู้สึกสบายอยากที่จะได้เสพหรือค้นหาฝ่ายบวก ถ้ารู้สึกไม่สบาย บีบคั้น เป็นทุกข์ก็ขัดใจ ไม่ชอบอยากจะทำลาย อยากจะทำลาย หรือค้นหาฝ่ายลบ ต่อจากนั้นความคิดปรุงแต่งของความคิดคือ ความลำเอียง ความเคยชิน กิเลส จิตนิสัยต่างๆ ที่จิตใจ สังสมไว้ หรือเรียกว่าสังขาร ในแนวทางของสังขารนั้น จากความคิดอาจแสดงออกมามากมาย โดยการกระทำ การแสดงบทบาทต่าง ๆ การพูดหรือเก็บไว้ในจิตใจ เป็นผลในทางจำกัดตัว ทำให้จิตคับแคบ เกิดความ

กระทบกระทั่ง วุ่นวาย เร่าร้อน ชุ่นมัว เศร้าหมอง บีบคั้นจิตใจ หรือถ้าเป็นการพิจารณาเรื่องราวการคิดต่างๆ ก็ทำให้เอนเอียง ไม่มองเห็นตามความเป็นจริง อาจเคลือบแคลงแฝงด้วยความอยากได้ อยากเอาหรือคิดมุงทำลายแม้ในกรณีที่เกิดความรู้สึกเฉยๆ ไม่สุข ไม่ทุกข์ ถ้าไม่รู้จักคิดปล่อยวาง แต่ปล่อยให้ความคิดอยู่ภายใต้ของเวทนานั้นก็จะเกิดความคิดเพื่อฝัน เลื่อนลอย ไร้จุดหมาย หรือไม่ก็กลายเป็นอึดอัน ตันอื้อไป ซึ่งรวมเรียกว่าเป็นสภาพที่ไม่เกื้อกูลต่อชีวิต หรืออกุศล สร้างปัญหาและก่อให้เกิดทุกข์ซึ่ง กระบวนการเกิดปัญหา เขียนได้ ดังนี้



ในชีวิตของคนทั่วไป กระบวนการแห่งปัญหานี้เป็นกิจกรรมส่วนใหญ่ที่ดำเนินไปเกือบตลอดเวลา ในวันหนึ่งๆ อาจเกิดขึ้นนับไม่ถ้วน กระบวนการคิดที่สนองปัญญาคือ การคิดที่แก้ปัญหา นำไปสู่การดับทุกข์ การไม่ติดตันอยู่กับเวทนา ไม่ให้เวทนามีอิทธิพลเป็นปัจจัยให้เกิดปัญหาต่อไป

พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธิ์ ปยุตโต) ยังได้กล่าวเพิ่มเติมอีกว่า จุดสำคัญที่ทำให้ โยนิโสมนสิการเข้ามาเริ่มมีบทบาท ก็คือการตัดตอนไม่ให้เวทนามีอิทธิพลเป็นปัจจัยก่อให้เกิดตัณหาต่อไป คือ ให้มีแต่เพียงการเสวยเวทนา แต่ไม่เกิดตัณหา เมื่อไม่เกิดตัณหา ก็ไม่มีความคิดปรุงแต่งตามอำนาจของตัณหาต่อไป เมื่อตัดตอนกระบวนการคิดสนองตัณหาได้แล้ว โยนิโสมนสิการก็จะนำความคิดไปสู่แนวทางของการก่อให้เกิดปัญญา แก่ปัญหา ดับทุกข์ได้ และทำให้เกิดการศึกษาต่อไป อาจเขียนกระบวนการคิดให้ดูง่าย ๆ ดังนี้ คือ



สำหรับมนุษย์ปุถุชนกระบวนการความคิด 2 อย่างนี้จะเกิดสลับกันไปมา บุคคลที่ศึกษาสมบูรณ์แล้ว เมื่อคิดก็คิดอย่างมีโยนิโสมนสิการ เมื่อไม่คิดก็จะมีสติครองใจอยู่กับปัจจุบัน มีจิตกำกับสิ่งที่เกี่ยวข้องต้องทำและพฤติกรรมที่กำลังดำเนินอยู่ของตนเอง ทำให้ต้องใช้ปัญญาคิดอย่างมีสติ มีระเบียบ มีจุดหมาย จิตไม่เลื่อนลอย ไม่เพ้อฝัน ในการที่จะเข้าใจโยนิโสมนสิการ ซึ่งเป็นหนทางแห่งปัญญานั้น จะนำไปสู่การดับทุกข์ได้นั้น จะต้องเข้าใจสัมมาทิฐิ กล่าวคือ มีความเห็นที่ถูกต้อง สอดคล้องกับความเป็นจริง ซึ่งเป็นข้อแรกของมรรคเสียก่อน คำว่า สัมมาทิฐิ กล่าวโดยความหมายให้ชัดเจน ก็คือการเห็นชอบ แนวความคิด ความเชื่อถือ ที่เป็นค่านิยมต่างๆ ที่ตั้งามถูกต้อง มองเห็นสิ่งต่างๆ ตามเหตุปัจจัย สอดคล้องกับความจริง ในการเกิดสัมมาทิฐิได้นั้นมีปัจจัยที่ทำให้เกิด คือ ปรโตโฆสะ (กัลยาณมิตร) และโยนิโสมนสิการ

ปรโตโมสะ (กัลยาณมิตร) นั้นถือว่าเป็นปัจจัยภายนอก ได้แก่ การสั่งสอน ชี้นำ แนะนำ อธิบาย เป็นการเรียนรู้จากภายนอก อาจเรียนรู้มาจากครอบครัว ครู เพื่อน สื่อมวลชน สถาบันทางศาสนาซึ่งเป็นผู้ชี้แนะในทางที่ถูกที่ควรทำให้เกิดการคิดแบบโยนิโสมนสิการได้บุคคลผู้ที่มีคุณสมบัติเหมาะสมสามารถเป็นปรโตโมสะที่ดี มีคุณภาพเรียกว่า กัลยาณมิตร กัลยาณมิตรจะสร้างศรัทธาให้เกิดขึ้นเพื่อจะนำไปสู่การเห็นชอบ และสัมมาทิฐิจะเป็นตัวนำไปสู่โยนิโสมนสิการ จนสามารถเกิดปัญญาในการแก้ปัญหา หรือดับทุกข์ได้

นอกจากนั้น พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธ์ ปยุตโต) ยังได้กล่าวเพิ่มเติมอีกว่า ความคิดที่เกิดศรัทธาต่อ ปรโตโมสะหรือกัลยาณมิตรนั้น จะช่วยเริ่มต้นให้เกิดองค์ธรรมที่เรียกว่า โยนิโสมนสิการ พูดอีกอย่างหนึ่งก็คือ ปรโตโมสะ ที่ดีจะสร้างศรัทธาชนิดที่ชักชวนให้ศึกษาหรือการพัฒนาปัญญาให้เกิดขึ้น แล้วหลังจากนั้นก็เกิดกระบวนการคิดที่ใช้ปัญญาและทำให้ปัญญาเจริญงอกงามยิ่งขึ้น อันเป็นหนทางแห่งการดับทุกข์หรือทำให้ความวุ่นวายที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุลดลงหรือหมดไปในที่สุด

กระบวนการที่ทำให้เกิดปัญญา เขียนเป็นแผนภูมิได้ ดังนี้

ปรโตโมสะ → ศรัทธา → โยนิโสมนสิการ → สัมมาทิฐิ → ทุกข์จากความวุ่นวายลดลงหรือหมดไป

สรุปจากแผนภูมิได้ว่า เมื่อมนุษย์เกิดความทุกข์ ความรู้สึกวุ่นวาย แล้วมีศรัทธาในเรื่องของการดับทุกข์ จะทำให้สามารถดับทุกข์ที่เกิดจากความวุ่นวายได้ด้วยการมีโยนิโสมนสิการ ทำให้เกิดสัมมาทิฐิ ซึ่งจะนำไปสู่ ศีล สมาธิ ปัญญา

4.1.5 วิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ

วิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม กล่าวคือ เป็นวิธีคิดที่ถูกวิธี คิดมีระเบียบ คิดมีเหตุผล และคิดเร้ากุศลหรือคิดแบบสร้างสรรค์ เป็นกระบวนการคิดวิธีหนึ่งที่จะทำให้เกิดปัญญาที่เรียกว่า จินตามยปัญญา ปัญญาเกิดจากกระบวนการคิดที่ถูกต้อง ซึ่ง พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธ์ ปยุตโต. 2549 : 40-122) ได้กล่าวไว้ดังนี้ คือ โยนิโสมนสิการ หมายถึง การคิดพิจารณาสิ่งต่าง ๆ เรื่องราวต่าง ๆ ไว้ในใจอย่างแยบคายละเอียดถี่ถ้วน ซึ่งมีอยู่ 10 วิธี ดังนี้ คือ

1. วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย (Inquiry) หมายถึง การคิดพิจารณาปรากฏการณ์ต่าง ๆ ให้รู้จักสภาวะตามที่เป็นจริง หรือ พิจารณาปัญหาค้นหาหนทางแก้ไขด้วยการสืบสาวหาเหตุและปัจจัยต่างที่สัมพันธ์ส่งผลสืบทอดกันมา ในทางปฏิบัติอาจแยกวิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัยได้ 2 อย่าง คือ

1.1 คิดแบบปัจจัยสัมพันธ์ คือ เมื่อพบกับปรากฏการณ์หรือเรื่องที่พิจารณาอย่างหนึ่งอย่างใด ก็มองสืบสาวชักโยงออกไปถึงปัจจัยต่าง ๆ ทั้งหลายที่เข้ามาสัมพันธ์กัน ก่อให้เกิดผลหรือปรากฏการณ์นั้น ๆ ขึ้น

1.2 คิดแบบสอบสวน หรือตั้งคำถาม คือ เมื่อประสบพบเห็นสิ่งใด ๆ ที่ควรพิจารณา ก็ควรตั้งคำถามแก่ตนว่า ทำไม เพราะอะไร

2. วิธีคิดแบบแยกแยะองค์ประกอบ (Analysis) หมายถึง การคิดแบบกระจายเนื้อหา ซึ่งเป็นวิธีคิดสำคัญอีกแบบหนึ่งที่มุ่งเพื่อเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ตามสภาวะของมันตามธรรมดา สิ่งทั้งหลายก็ดี ปรากฏการณ์ต่าง ๆ ก็ดี เรื่องราวต่าง ๆ ที่อุบัติขึ้นก็ดี เกิดจากส่วนประกอบย่อย ๆ มาประมวลกันเข้า เมื่อแยกแยะ กระจายออกไปให้เห็นองค์ประกอบย่อย ๆ ต่าง ๆ ได้แล้ว จึงจะรู้จักสิ่งนั้น เรื่องราวนั้น ๆ ได้ถูกต้องแท้จริง หรือจับจุดที่เป็นปัญหาได้ แล้วจึงแก้ไขปัญหานั้นสำเร็จ

3. วิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา หรือคิดแบบไตรลักษณ์ (The Three Characteristics) หมายถึง เป็นวิธีคิดที่มองเหตุการณ์ความเป็นไปของสิ่งทั้งหลาย โดยหยั่งรู้เข้าใจธรรมชาติของมัน ซึ่งจะต้องเป็นไปอย่างนั้น ในฐานะที่มันเป็นสิ่งซึ่งเกิดจากเหตุปัจจัยต่าง ๆ ประชุมกันขึ้น จึงจะต้องเป็นไปตามเหตุปัจจัยเหล่านั้น กล่าวคือ การที่มันเกิดขึ้นแล้วจะต้องดับไปไม่เที่ยง ไม่คงที่ ไม่คงอยู่ตลอดไป มีภาวะที่ถูกปัจจัยต่าง ๆ ที่ขัดแย้งบีบคั้นได้ ไม่มีอยู่และไม่สามารถดำรงอยู่โดยตัวของมันเอง ขึ้นต่อเหตุปัจจัยของมัน ไม่ขึ้นต่อความเรียกร้องปรารถนาของใครลักษณะเหล่านี้ก็คือ ไตรลักษณ์

4. วิธีคิดแบบแก้ปัญหา หรือ วิธีคิดแบบอริยสัจ (The Four Noble Truths) หมายถึง เป็นวิธีคิดที่ต่อเนื่องจากวิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา (แบบที่ 3) คือ เมื่อเข้าใจคติธรรมของสิ่งทั้งหลาย วางใจได้แล้ว ตกลงใจว่าจะแก้ปัญหาที่ตัวเหตุปัจจัย จากนั้นก็ดำเนินความคิดต่อไปตามวิธีคิดแบบอริยสัจนี้ คือ การเริ่มต้นจากปัญหาหรือทุกข์ โดยกำหนดรู้ ทำความเข้าใจปัญหาหรือความทุกข์ให้ชัดเจน แล้วสืบค้นหาสาเหตุเพื่อเตรียมแก้ไข พร้อมกันนั้นก็กำหนดเป้าหมายของตนให้แน่ชัดว่าคืออะไร จะเป็นไปได้หรือไม่ จะเป็นไปได้อย่างไร แล้วคิดวางวิธีปฏิบัติที่จะกำจัดสาเหตุของปัญหา โดยสอดคล้องกับการที่จะบรรลุจุดหมายที่กำหนดไว้

5. วิธีคิดแบบบรรทัดธรรมสัมพันธ์ (Principle and Rational) หรือ คิดตามหลักการและความมุ่งหมาย ซึ่งเป็นวิธีคิดในระดับปฏิบัติการหรือลงมือทำ คือ การที่จะปฏิบัติกิจกรรมทำการต่าง ๆ โดยรู้เข้าใจถึงหลักการ และความมุ่งหมายของเรื่องนั้น ๆ โดยเฉพาะความสัมพันธ์ระหว่างหลักการกับจุดมุ่งหมายว่าหลักการนั้น ๆ จะดำเนินไปเพื่อจุดมุ่งหมายอะไร เพื่อให้เป็นการปฏิบัติที่ได้ผลตรงตามความมุ่งหมายนั้นไม่กลายเป็นการปฏิบัติที่เคลื่อนคลาดเลื่อนลอย เช่น เมื่อจะประพฤติปฏิบัติธรรมข้อใด จะลงมือทำงานอะไรก็ตรวจสอบตนเองให้ชัดเจนว่าเข้าใจหลักการและความมุ่งหมายของงานนั้นดีแล้วหรือไม่ โดยอาจคอยตั้งคำถามว่า งานชิ้นนี้ทำแล้วได้ประโยชน์อะไร แล้วมีวิธีทำให้สำเร็จตามความมุ่งหมายอย่างไร

6. วิธีคิดแบบคุณโทษและทางออก (Reward and Punishment

Approach and Avoidance) หมายถึง การมองให้ครบทั้งข้อดี ข้อเสีย และทางแก้ไข ทางออกให้ หลุดรอดปลอดภัยพ้นจากข้อบกพร่องต่าง ๆ เป็นวิธีมองสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงอีกแบบหนึ่ง ซึ่งเน้นการศึกษาและยอมรับความจริงตามที่สิ่งนั้น ๆ เป็นอยู่ทุกแง่ทุกด้าน ทั้งด้านดี ด้านเสีย จุดอ่อน จุดแข็ง ส่วนบริบูรณ์ ส่วนบกพร่อง เพื่อรู้เข้าใจถูกต้องตามความเป็นจริง แต่ความจริงและเท่าที่เป็นจริง พอดี ๆ ไม่เกินเลยหรือหย่อนกว่าความจริง และเพื่อปฏิบัติเกี่ยวกับสิ่งนั้น ๆ เรื่องนั้น ๆ ได้พอเหมาะไม่ผิดพลาด

7. วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้ คุณค่าเทียม (Real Value and Unreal Value)

หรือ การพิจารณาเกี่ยวกับการใช้สอยหรือบริโภค ซึ่งเป็นวิธีคิดแบบสัจหรือบรรเทาตัณหา เป็นขั้น ฝึกหัดเกลากิเลสหรือตัดทางไม่ให้กิเลสเข้ามาครอบงำจิตใจแล้วชักจูงพฤติกรรมต่อไป วิธีคิดแบบนี้ใช้มากในชีวิตประจำวัน เพราะเกี่ยวข้องกับการบริโภคใช้สอยปัจจัย 4 และวัสดุอุปกรณ์อำนวยความสะดวกต่าง ๆ ทางเทคโนโลยี มีหลักการโดยย่อว่า คนเราเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งต่าง ๆ เพราะเรามีความต้องการและเห็นว่าสิ่งนั้น ๆ จะสนองความต้องการของเราได้ สิ่งใดสามารถสนองความต้องการของเราได้ สิ่งนั้นก็มียุทธค่าแก่เรา หรือที่เรานิยมเรียกว่ามันมีประโยชน์คุณค่านี้จำแนกได้ เป็น 2 ประเภทตามชนิดของความต้องการ คือ

7.1 คุณค่าแท้ หมายถึง ความหมาย คุณค่า หรือประโยชน์ของสิ่งทั้งหลายในแง่ที่สนองความต้องการของชีวิตโดยตรง หรือที่มนุษย์นำมาใช้แก้ปัญหาของตน เพื่อความดีงาม ความดำรงอยู่ด้วยดีของชีวิต หรือเพื่อประโยชน์ทั้งของตนเองและผู้อื่น คุณค่านี้อาศัยปัญญาเป็นเครื่องตีค่าหรือวัดราคา จะเรียกว่าคุณค่าที่สนองปัญญาก็ได้

7.2 คุณค่าเทียม หมายถึง ความหมาย คุณค่า หรือประโยชน์ของสิ่งทั้งหลายที่มนุษย์พอกให้แก่อะไร ๆ เพื่อปรนเปรอการเสพละเวทนา หรือเพื่อเสริมราคาเสริมขยายความมั่นคงยิ่งใหญ่ของตัวตนที่ยึดถือไว้ คุณค่านี้อาศัยตัณหา เป็นเครื่องตีค่าหรือวัดราคา จะเรียกว่าคุณค่าสนองตัณหาก็คือ เช่น อาหารมีคุณค่าอยู่ที่ความเอร็ดอร่อย เสริมความสนุกสนาน เป็นเครื่องแสดงฐานะความโก้หรูหร่า

วิธีคิดแบบนี้ ให้พิจารณาในการเข้าไปเกี่ยวข้องปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายได้ทั่วไป ไม่ว่าจะเป็นการบริโภค ใช้สอย การซื้อหา หรือการครอบครอง โดยมุ่งให้เข้าใจและเลือกเสพคุณค่าแท้ที่เป็นประโยชน์แก่ชีวิตอย่างแท้จริง เป็นไปเพื่อประโยชน์สุขทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น คุณค่าที่แท้ นอกจากจะเป็นประโยชน์แก่ชีวิตอย่างแท้จริงแล้ว ยังเกื้อกูลแก่ความเจริญงอกงามของกุศลธรรม เช่น ความมีสติ เป็นต้น ทำให้พ้นจากความเป็นทาสของวัตถุ เพราะเป็นการเกี่ยวข้องด้วยปัญญาและมีขอบเขตอันเหมาะสม พอเหมาะพอดี ต่างจากคุณค่าสนองตัณหา ซึ่งไม่เคยเกื้อกูลแก่ชีวิต บางที่เป็นอันตรายแก่ชีวิต ทำให้เกิดอกุศลธรรม

8. วิธีคิดอุปายปลูกเร้าคุณธรรม (Virtue and Stimulation) อาจเรียก

ง่าย ๆ ว่า วิธีคิดแบบเร้ากุศลเป็นวิธีคิดแบบเร้ากุศลเป็นวิธีคิดในแนวสัจกัณฑ์หรือบรรเทาขัดเกลา

ค้นหา จึงจัดได้ว่าเป็นข้อปฏิบัติระดับต้น ๆ สำหรับส่งเสริมความเจริญงอกงามแห่งกุศลธรรม หลักการทั่วไปของวิธีคิดแบบนี้ มีอยู่ว่า ประสบการณ์ คือ สิ่งที่ได้ประสบหรือได้รับรู้อย่างเดียวกัน บุคคลผู้ประสบหรือรับรู้ต่างกัน อาจมองเห็นและคิดนึกปรุงแต่งไปคนละอย่าง สุดแต่โครงสร้างของจิต แนวนิสัย ความเคยชินต่าง ๆ ที่เป็นเครื่องปรุงของจิต หรือสุดแต่การทำใจในขณะนั้น ๆ ของอย่างเดียวกันหรืออาการกิริยาเดียวกัน คนหนึ่งมองเห็นแล้วปรุงแต่งไปในทางดีงาม เป็นประโยชน์ เป็นกุศล แต่อีกคนหนึ่งเห็นแล้ว คิดปรุงแต่งไปในทางไม่ดี ไม่งาม เป็นโทษ เป็นอกุศลแม้แต่บุคคลเดียวกันมองเห็นของอย่างเดียวกันหรือประสบอารมณ์อย่างเดียวกัน แต่ต่างขณะ ต่างเวลา ก็อาจคิดเห็นปรุงแต่งต่างออกไปครั้งละอย่าง คราวหนึ่งร้าย คราวหนึ่งดี ทั้งนี้ โดยเหตุผลดังที่ได้กล่าวมาแล้ว การทำใจที่ช่วยตั้งต้นและชักนำความคิดให้เดินไปในทางที่ดีงามและเป็นประโยชน์เรียกว่า เป็นวิธีคิดแบบอุปายปลูกเร้าคุณธรรมหรือโยนิโสมนสิการแบบเร้ากุศล ในที่นี้ โยนิโสมนสิการแบบเร้ากุศลนี้ มีความสำคัญทั้งในแง่ที่ทำให้เกิดความคิดและการกระทำที่ดีงาม เป็นประโยชน์ในขณะนั้น ๆ และในแง่ที่ช่วยแก้ไขนิสัย ความเคยชินร้าย ๆ ของจิตที่ได้สั่งสมไว้แต่เดิม พร้อมกับสร้างนิสัย ความเคยชินใหม่ ๆ ที่ดีงามให้แก่จิตไปในเวลาเดียวกันด้วย ในทางตรงกันข้าม หากปราศจากอุปายแก้ไขเช่นนี้ ความคิดและการกระทำของบุคคลก็就会被ชักนำให้เดินไปตามแรงชักจูงของความเคยชินเก่า ๆ ที่ได้สั่งสมไว้แต่เพียงอย่างเดียว และช่วยเสริมความเคยชินอย่างนั้นให้มีกำลังแรงมากยิ่งขึ้นเรื่อย ๆ ไป

9. วิธีคิดแบบเป็นอยู่ในขณะปัจจุบัน (Present Thought) หรือ วิธีคิดแบบมีปัจจุบันธรรมเป็นอารมณ์ ความจริงวิธีคิดแบบที่ 9 นี้ เป็นเพียงการมองอีกด้านหนึ่งของการคิดแบบอื่น ๆ จะว่าแทรกหรือครอบคลุมวิธีคิดแบบก่อน ๆ ที่กล่าวมาแล้วก็ได้ แต่ที่แยกมาเป็นอีกข้อหนึ่งต่างหาก ก็เพราะมีแง่ที่ควรทำความเข้าใจพิเศษ และมีความสำคัญโดยลำพังตัวของมันเอง ข้อที่จะต้องทำความเข้าใจเป็นพิเศษเกี่ยวกับวิธีคิดแบบนี้ ก็คือ การที่มีผู้เข้าใจผิดเกี่ยวกับความหมายของการเป็นอยู่ในปัจจุบัน หรือมีปัจจุบันธรรมเป็นอารมณ์ โดยเห็นไปว่า พุทธศาสนาสอนให้คิดถึงสิ่งที่อยู่เฉพาะหน้า กำลังเป็นไปในปัจจุบันเท่านั้นไม่ให้คิดพิจารณาเกี่ยวกับอดีตหรืออนาคต ตลอดจนไม่ให้คิดเตรียมการหรือวางแผนงานเพื่อกาลภายหน้า

ลักษณะสำคัญของความคิดชนิดที่ไม่เป็นปัจจุบัน คือ ความคิดที่เกาะติดกับอดีตและเลื่อนลอยไปในอนาคตนั้น พุทธสัน ๆ ว่า ได้แก่ความคิดที่เป็นไปในแนวทางของตัณหาหรือตกอยู่ในอำนาจอารมณ์ โดยมีอาการหวนละห้อยโหยหาอาลัยอาวรณ์ถึงสิ่งที่ล่วงแล้ว เพราะความเกาะติดหรือค้างคาในรูปใดรูปหนึ่ง หรือเคว้งคว้างเลื่อนลอยฟุ้งซ่านไปในภาพที่เพ้อปรุงแต่งซึ่งไม่มีฐานแห่งความเป็นจริงในปัจจุบัน เพราะยึดอัดไม่พอใจสภาพที่ประสบอยู่ ปราศจากจะหนีจากปัจจุบัน ส่วนความคิดชนิดที่เป็นปัจจุบัน มีลักษณะที่พุทธสัน ๆ ได้ว่า เป็นการคิดในแนวทางของความรู้ หรือคิดด้วยอำนาจปัญญาถ้าคิดในแนวทางของความรู้หรือคิดด้วยอำนาจปัญญาแล้ว ไม่ว่าจะ เป็นเรื่องที่ เป็นไปอยู่ในขณะนี้หรือเป็นเรื่องล่วงไปแล้วหรือเป็นเรื่องของกาลเวลาภายหน้า ก็จัดเข้าในการเป็นอยู่ในปัจจุบันทั้งนั้น

10. วิธีคิดแบบวิเศษชาต (Well – Rounded Thought) คำว่า วิเศษชาต

แปลว่า การพูดแยกแยะ พูดจำแนกหรือแถลงความแบบวิเคราะห์ หมายถึง การมองและแสดงความจริงโดยแยกแยะออกให้เห็นแต่ละแง่แต่ละด้านให้ครบทุกแง่ทุกด้าน ไม่ใช่จับเอาแง่หนึ่งแง่เดียว หรือบางแง่ขึ้นมาวินิจฉัยตีขลุมลงไปอย่างนั้นทั้งหมดหรือประเมินคุณค่า ความดีความชั่ว เป็นต้น

สรุปความดังที่ได้กล่าวมาข้างต้น จะเห็นได้ว่าวิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการนั้นสามารถที่จะนำไปสู่การแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้องสอดคล้องกับความเป็นจริงของชีวิตซึ่งจะนำมาซึ่งความเข้าใจในชีวิตและอยู่อย่างมีความสุข ไม่ประมาท ดำรงตนด้วยสติปัญญาตระหนักรู้สืบไป

ในการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกวิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการมาเพียง 3 วิธีคิด เพื่อให้กลุ่มผู้สูงอายุที่มีความว่าเหวสูงแต่ละคนได้ฝึกฝนและพัฒนาตนเองรวมถึงพัฒนาปัญญาที่เกิดจากความคิดเพื่อใช้ลดความรู้สึกว่าเหวที่เกิดขึ้น และเสริมสร้างสัมพันธภาพทางสังคมที่ดียิ่งขึ้น อีกทั้งสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขสอดคล้องกับความเป็นไปของโลก และมีคุณค่าต่อตนเองและสังคม โดยมีรายละเอียดดังนี้ คือ

1. วิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา หรือ คิดแบบไตรลักษณ์ (The Three Characteristics) กล่าวคือ การคิดให้เข้าใจเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงที่เป็นไปตามกฎธรรมชาติ โดยรู้เท่าทันสิ่งต่าง ๆ ที่เปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัย มิได้เปลี่ยนแปลงไปตามความพึงพอใจของคนหนึ่งคนใด เมื่อรู้เท่าทันความเป็นไปของสิ่งทั้งหลาย ซึ่งจะต้องเป็นเช่นนั้นตามธรรมดาของมันเองในฐานะที่มันเป็นสิ่งที่เกิดจากเหตุปัจจัยปรุงแต่งขึ้น จะต้องเป็นไปตามเหตุปัจจัยธรรมดาที่ว่ามัน คือ อนิจจัง ความไม่เที่ยงแท้แน่นอน เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ทุกขัง ความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ ทนอยู่ในสภาพเดิมได้ยาก อนัตตา เป็นสิ่งที่ไม่มีตัวตนถาวร ยึดถือมาเป็นของของตนไม่ได้ โดยมีวิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา (คิดแบบไตรลักษณ์) แบ่งเป็น 2 ขั้นตอน คือ

1.1 ขั้นแรกที่สำคัญที่สุด คือ การยอมรับความจริง ยอมรับว่าความจริงเป็นเช่นนั้นเอง มันเกิดขึ้นอย่างนี้จริง ๆ และทุกคนก็ต้องพบอย่างนี้เหมือนกัน ๆ กัน ไม่มียกเว้น แม้ว่าขณะนี้ดูเหมือนว่า เราคนเดียวที่ได้รับอย่างนี้ คนอื่นก็เห็นเขาสุขสบายดี ก็ให้เข้าใจว่า ไม่วันใดก็วันหนึ่งเขาก็ต้องตกอยู่ในสภาพเหมือนกับเราเช่นกัน เป็นขั้นที่วางใจต่อท่าทีของสิ่งทั้งหลายโดยสอดคล้องกับความเป็นจริงของธรรมชาติ แม้เมื่อประสบการณ์ที่ไม่ปรารถนาหรือว่ามีเรื่องราวไม่น่าพึงพอใจเกิดขึ้นแล้ว คิดได้ว่าสิ่งนั้น ๆ เหตุการณ์นั้น ๆ เป็นไปตามธรรมดาเป็นไปตามเหตุปัจจัยของมัน อย่างบางคนไม่ยอมรับความเป็นจริง หลอกตัวเองตลอดเวลาว่า เราไม่แก่ เรายังสาวยังสวยด้วยความกลัวแก่ก็ไปตั้งหน้าให้วุ่นวายไปหมด “ธรรมดา” ของสังขารมันย่อมเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลาถ้ายอมรับความจริงเสียว่า เกิดมาก็ต้องแก่ ไม่แก่เฉพาะเรา สาว ๆ หน้าใส ๆ ก็จะแก่ด้วยเมื่อถึงเวลาอย่างนี้ก็จะสบายใจไม่เป็นทุกข์

1.2 ขั้นที่สองแก้ไขและทำการไปตามเหตุปัจจัย คือ รู้ว่าเป็นจริงอย่างนั้นก็ปฏิบัติให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงด้วยใจที่เป็นอิสระ เป็นขั้นปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลาย โดย

สอดคล้องกับความเป็นจริงของธรรมชาติ เมื่ออายุมากขึ้น ร่างกายเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา ก็แต่งตัวให้เหมาะสมกับวัย จะเสริมจะแต่งบ้างก็พองาม ไม่ขัดกับวัยอย่างนี้ก็จะไม่เป็นทุกข์

2. วิธีคิดแบบเร้าคุณธรรม (Virtue and Stimulation) พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธิ์ ปยุตฺโต. 2549 : 40-122) ได้อธิบายไว้ว่า วิธีคิดแบบอุบายปลุกเร้าคุณธรรม อาจเรียกง่าย ๆ ว่า วิธีคิดแบบเร้ากุศล หรือเร้าคุณธรรม หรือวิธีคิดแบบกุศลภาวนา เป็นวิธีคิดในแนวสัทกัณฑ์หรือบรรเทาและขัดเกลาตัณหา ซึ่งจัดได้ว่าเป็นข้อปฏิบัติระดับต้น ๆ สำหรับส่งเสริมความเจริญของงามแห่งกุศลธรรมและสร้างเสริมสัมมาทิฐิที่เป็นโลกียะ

หลักการทั่วไปของวิธีคิดแบบนี้ คือ สิ่งที่ได้ประสบหรือได้รับรู้โดยตรง บุคคลผู้ประสบอาจรับรู้ได้แตกต่างกัน อาจมองเห็นและคิดนึกปรุงแต่งไปคนละอย่าง แล้วแต่โครงสร้างของจิตใจหรือความเคยชินต่าง ๆ ที่ผู้นั้นได้สั่งสมไว้ หรือแล้วแต่การทำความเข้าใจในขณะนั้น ๆ การทำความเข้าใจจะช่วยชักนำความคิดให้เดินไปในทางที่ดีงามและเป็นประโยชน์ เรียกว่า เป็นวิธีคิดแบบอุบายปลุกเร้าคุณธรรม มีความสำคัญทั้งในแง่ที่ทำให้เกิดความคิดและการกระทำที่ดีงามเป็นประโยชน์ในขณะนั้น ๆ และในแง่ที่ช่วยแก้นิสัยความเคยชินร้าย ๆ ของจิตที่สั่งสมไว้แต่เดิม พร้อมกับสร้างนิสัยความเคยชินใหม่ ๆ ที่ดีงามให้แก่จิตไปในเวลาเดียวกันด้วย ในทางตรงกันข้ามหากปราศจากอุบายแก้ไขเช่นนี้ ความคิดและการกระทำของบุคคลก็จะถูกชักนำให้เดินไปตามแรงชักจูงของความเคยชินเก่า ๆ ที่สั่งสมไว้แต่เดิมเพียงอย่างเดียว และช่วยเสริมความเคยชินอย่างนั้นให้มีกำลังแรงมากยิ่งขึ้นเรื่อยไป ตัวอย่างง่าย ๆ อย่างหนึ่งที่มีในคัมภีร์ คือ การคิดถึงความตาย ถ้ามีโยนิโสมนสิการ คือ ทำใจหรือคิดไม่ถูกวิธี อกุศลธรรมก็จะเกิดขึ้น เช่น คิดถึงความตายแล้วสลดหดหู่ เกิดความเศร้า ความเหี่ยวแห้งใจ ความหวาดกลัว ตลอดจนเกิดความดีใจเมื่อนึกถึงความตายของคนที่ไม่เคยชังบ้าง เป็นต้น แต่ถ้ามีโยนิโสมนสิการ คือ ทำใจหรือคิดให้ถูกวิธี ก็จะเกิดกุศลธรรม คือ คิดความรู้สึกตื่นตัว เร้าใจ ไม่ประมาท เร่งชวนขวนขวายปฏิบัติหน้าที่ที่ทำความดีงามเป็นประโยชน์ ประพฤติปฏิบัติธรรมตลอดจนรู้เท่าทันความจริงที่เป็นคติธรรมดาของสังขาร

สรุปวิธีคิดแบบเร้าคุณธรรม หมายถึง การคิดมองหาส่วนดีหรือความหมายเชิงสร้างสรรค์จากสถานการณ์ต่าง ๆ มาใช้เป็นประโยชน์ มาเป็นกำลังใจในการพัฒนาตนหรือคิดริเริ่มสิ่งใหม่ ๆ แม้แต่ในสถานการณ์ที่เลวร้ายหรือไม่น่าพึงพอใจก็มองเห็นส่วนดีหรือความหมายเชิงสร้างสรรค์ได้

3. วิธีคิดแบบเป็นอยู่ในขณะปัจจุบัน (Present Thought) คือ วิธีคิดแบบมีปัจจุบันธรรม เป็นอารมณ์ เป็นการคิดเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อการมีสติอยู่ปัจจุบันโดยไม่เพ้อฝันเลื่อนลอยกับเรื่องราวในอดีต หรืออนาคตแต่เป็นการนำเรื่องราวในอดีต ปัจจุบัน หรืออนาคตมาพิจารณาดำเนินการหรือวางแผนในการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมายในปัจจุบัน ควรเข้าใจเป็นพิเศษกับวิธีคิดแบบนี้เพราะมีผู้เข้าใจผิด เกี่ยวกับความหมายของการเป็นอยู่ในขณะปัจจุบันหรือมีปัจจุบันธรรมเป็นอารมณ์ โดยเห็นไปว่า พระพุทธศาสนาสอนให้คิดถึงสิ่งที่อยู่เฉพาะหน้ากำลังเป็นไปในปัจจุบันเท่านั้น ไม่ได้พิจารณาเกี่ยวกับอดีตหรืออนาคต ตลอดจนไม่ได้คิดเตรียมการหรือ

วางแผนเพื่อกาลภายหน้า เมื่อเข้าใจผิดแล้ว ถ้าเป็นบุคคลภายนอกมองเข้ามา ก็เลยเข้าใจว่า พระพุทธศาสนาผิดจากความเป็นจริง กล่าวโดยสรุปความหมายที่ควรเข้าใจเกี่ยวกับอดีต ปัจจุบัน อนาคต สำหรับการใช้ความคิดแบบวิธีนี้ มีดังนี้

ลักษณะสำคัญของความคิดชนิดนี้ไม่เป็นอยู่ในปัจจุบัน คือความคิดที่ติดกับอดีตและเลื่อนลอยไปในอนาคตนั้น เป็นความคิดที่ตกอยู่ในอำนาจอารมณ์ โดยมีอาการหวนละเหียวหาอาลัยอารมณ์ถึงสิ่งที่ล่วงแล้ว เพราะการเกาะติดหรือค้างคาในรูปใดรูปหนึ่ง หรือเฝ้าคว้าเลื่อนลอยพุ่งซ่านไปในภาพที่ฝันเพื่อปรุงแต่งซึ่งไม่มีฐานแห่งความเป็นจริงในปัจจุบัน เพราะยึดอัดไม่พอใจสภาพที่เป็นอยู่ ปรารถนาจะหนีจากปัจจุบัน

ส่วนความคิดชนิดที่เป็นอยู่ในปัจจุบันเป็นการคิดเป็นแนวทางของความรู้ ความคิดด้วยอำนาจปัญญาถ้าคิดในแนวทางของความรู้หรือคิดด้วยอำนาจปัญญาแล้ว ไม่ว่าจะเป็นเรื่องที่เป็นไปอยู่ในขณะนี้ ล่วงไปแล้ว หรือเป็นเรื่องของกาลภายหน้า ก็จัดเข้าในการเป็นอยู่ในปัจจุบันทั้งนั้น ดังจะเห็นได้ชัดว่า ความรู้ การคิด การพิจารณาด้วยปัญญาเกี่ยวกับเรื่องอดีต ปัจจุบันหรืออนาคตก็ตาม เป็นสิ่งที่ถูกต้องและมีความสำคัญตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา ในทุกระดับ ว่าโดยความหมายทางธรรมนั้น การฝึกอบรมทางจิตใจ ที่แท้จริงคำว่าอดีต ปัจจุบัน และอนาคต ก็ไม่ตรงกับความเข้าใจของคนทั่วไป คำว่าปัจจุบันตามที่คนทั่วไปเข้าใจ มักครอบคลุมกาลเวลาช่วงกว้างที่ไม่ชัดเจน ส่วนในทางธรรมเมื่อว่าถึงการปฏิบัติทางจิตปัจจุบันหมายถึง ขณะเดียวที่กำลังเกิดขึ้น เป็นอยู่ในความหมายที่ลึกซึ้งนี้เป็นอยู่ในปัจจุบัน หมายถึงมีสติตามทันสิ่งที่รับรู้เกี่ยวข้องหรือต้องทำอยู่ในเวลานั้น ๆ แต่ละขณะทุกข์ ๆ ขณะ ถ้าจิตรับรู้สิ่งใดแล้วเกิดความชอบใจ หรือไม่ชอบใจขึ้น คิดข้องวนเวียนอยู่กับภาพของสิ่งนั้นที่สร้างขึ้นในใจก็เป็นอันตกไปอยู่ในอดีต ตามไม่ทันหลุดหลงไปจากขณะปัจจุบันแล้ว โดยนัยนี้แม้แต่อดีตและอนาคตตามความหมายทางธรรมก็อาจยังอยู่ในขอบเขตแห่งเวลาปัจจุบัน ตามความหมายของคนทั่วไป

ตามเนื้อความที่กล่าวมาแล้ว จะมองเห็นความหมายสำคัญแห่งหนึ่งของคำว่า ปัจจุบันในทางธรรมว่า มิใช่เพ่งเหตุการณ์ที่กำลังเกิดขึ้นในโลกภายนอกแท้ทีเดียว แต่หมายถึงสิ่งเกี่ยวข้องในขณะนั้น ๆ เป็นสำคัญ ดังนั้นมองอีกด้านหนึ่ง สิ่งที่ตามความหมายของคนทั่วไปว่า เป็นอดีต หรือเป็นอนาคตก็อาจเป็นปัจจุบันตามความหมายทางธรรมได้เช่นเดียวกับที่ปัจจุบันของคนทั่วไป อาจกลายเป็นอดีต หรืออนาคต ตามความหมายทางธรรมดังกล่าวมาแล้ว

สรุปก็คือ การคิดแบบเป็นอยู่ในปัจจุบัน มิได้หมายถึงว่าไม่คิดถึงอดีต ไม่คิดถึงอนาคต การนำเอาอดีตมาเป็นบทเรียนและวางแผนในอนาคต ด้วยสติด้วยความรอบคอบนั้นแหละ เรียกว่า คิดแบบอยู่ในปัจจุบัน พระท่านจึงสอนว่าการจะอยู่ในปัจจุบันให้ได้ดี จะต้องมีสติสัมปชัญญะกับการเคลื่อนไหวทุกอย่าง และคนที่อยู่ด้วยสติสัมปชัญญะเป็นคนทำงานมีประสิทธิภาพ และมีความสุข

4.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ

4.2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

คุทซ์ และ คณะ (พรเทพ รุ่งคุณากร. 2542 : 81 ; อ้างอิงจาก Kutz ; et al.1985 : 255-256) ศึกษาการนำการฝึกสมาธิมาเป็นเครื่องประกอบของงานจิตรักษา โดยศึกษาผลการฝึกสมาธิในระยะ 10 สัปดาห์ของผู้มารักษาจำนวน 20 คน (อายุเฉลี่ย 38 ปี) กลุ่มตัวอย่าง 20 คนนี้ได้รับการวินิจฉัยแล้วว่าเป็นผู้มีอาการหลงตัวเองอย่างรุนแรง และมีความผิดปกติทางบุคลิกภาพ ไปจนถึงเป็นผู้มีความวิตกกังวลสูงและมีอาการทางโรคประสาท แต่กลุ่มตัวอย่างเหล่านี้ยังไม่ถึงขั้นเป็นโรคจิต การทดลองการกระทำขณะที่อยู่ระหว่างการรักษาระยะยาว คือ การมีการพูดคุยถึงเรื่องสมาธิในแต่ละสัปดาห์ ซึ่งผู้ศึกษาได้มอบหมายให้กลุ่มตัวอย่างฝึกสมาธิที่บ้านวันละ 45 นาที การฝึกสมาธิเป็นการสังเกตและการกำหนดลมหายใจ ประกอบกับการพิจารณาเคลื่อนไหวทางด้านร่างกาย ผลการศึกษา ปรากฏว่า การฝึกสมาธิช่วยให้กลุ่มตัวอย่างลดความวิตกกังวล รวมทั้งอาการซึมเศร้า และยังช่วยพัฒนาการประจักษ์แจ้งในตนเอง ซึ่งจากผลที่ได้รับนี้ช่วยสนับสนุนความคิดที่ว่า การฝึกสมาธิสามารถนำมาใช้ประกอบในการรักษาจิตใจได้

ดิกค์ (พรเทพ รุ่งคุณากร. 2542 : 77 ; อ้างอิงจาก Dick. 1974 : 525-526) ศึกษาผลของการฝึกสมาธิในระหว่างการปรึกษาเชิงจิตวิทยาต่อระดับปรัลลิต และอัตลิตความสามารถในการจัดเวลา และการนำตนเองจากภายใน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้สุ่มมาจากผู้มาปรึกษาในศูนย์การปรึกษาของมหาวิทยาลัย แบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองประกอบด้วยนักศึกษา 9 คน ได้รับการกำหนดให้นั่งสงบเฉย ๆ วันละ 15 นาที ในช่วงเวลาเช้าและเย็นระหว่างการทดลอง ซึ่งจะเข้ามาฝึกสมาธิด้วยตนเองในช่วงเวลาเพียง 1 สัปดาห์ ในขณะที่กลุ่ม ทดลองกำลังฝึกอยู่ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบวัดปรัลลิตและอัตลิตในผู้ใหญ่ของโนวิกคี และสทริกแลนด์ แบบวัดความสามารถในการจัดเวลา และการนำตนเองจากภายใน ซึ่งเป็นมาตรวัดย่อยในแบบวัดพีโอไอแบบทดสอบเหล่านี้ได้ให้กลุ่มตัวอย่างทำก่อนและหลังการทดลองตามระยะเวลาที่กำหนด ผลปรากฏว่าก่อนการทดลองทั้ง 3 กลุ่ม มีระดับคะแนนเท่า ๆ กันในมาตรวัดต่าง ๆ แต่ภายหลังการทดลองกลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิจะมีการเปลี่ยนแปลงในทางบวกมากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้ฝึก

4.2.2 งานวิจัยในประเทศ

สมัย พรหมประดิษฐ์ (2546 : 82) ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มโดยประยุกต์การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธ ต่อความว่าเหวของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา ผลการวิจัย ปรากฏว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีทดลองกับระยะเวลาการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองมีความว่าเหวต่ำกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และผู้สูงอายุกลุ่มทดลองมีความว่าเหวในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ขวัญเรือน อติศรัศดิ์ (2543 : 85) ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพุททธิจิตวิทยาต่อการพัฒนาวิธีคิดตามแนวปัญญาและการพัฒนากลวิธีการเผชิญปัญหาของนักเรียนมัธยมศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำและมีกลวิธีการเผชิญปัญหาลำบาก และการศึกษาความคิดเห็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำและมีกลวิธีการเผชิญปัญหาลำบาก ใช้วิธีการสัมภาษณ์ในการคัดเลือกกลุ่ม ตัวอย่างเพื่อหาผู้ที่เต็มใจอาสาสมัครเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ซึ่งใช้เวลาสัปดาห์ละ 2 ชั่วโมง รวมทั้งสิ้น 14 สัปดาห์ ได้นักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง 11 คน สมมติฐานของการวิจัยคือ (1) ภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมคะแนนจากแบบวัดการเผชิญปัญหาของนักเรียนด้านมุ่งเน้นอารมณ์ที่ไม่สนับสนุนการแก้ปัญหาและด้านหลีกเลี่ยงปัญหาสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม ส่วนด้านมุ่งเน้นอารมณ์ที่ไม่สนับสนุนการแก้ไขปัญหาลำบากและด้านหลีกเลี่ยงปัญหาลำบากต่ำกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่ม เครื่องมือที่ใช้ได้แก่ แบบวัดวิธีคิดตามแนวปัญญา แบบวัดการเผชิญปัญหา แบบสอบถามความคิดเห็นและประสบการณ์เรียนรู้และโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม การวิเคราะห์ข้อมูลใช้เชิงสถิติแบบ Wilcoxon matched-pairs sign-ranks test ผลการวิจัยพบว่า (1) นักเรียนมีคะแนนวิธีคิดตามแนวปัญญาภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญ แสดงว่าโปรแกรมนี้สามารถพัฒนาวิธีคิดตามแนวปัญญาของนักเรียนมัธยมศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำและมีกลวิธีการเผชิญปัญหาลำบากได้ (2) คะแนนการเผชิญปัญหาเพียงด้านเดียว ส่วนอีก 3 ด้านไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ แสดงว่า โปรแกรมนี้สามารถพัฒนากลวิธีการเผชิญปัญหาเฉพาะด้านมุ่งเน้นการแก้ปัญหาลำบากของนักเรียนมัธยมศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำและมีกลวิธีการเผชิญปัญหาลำบากได้ นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมรายงานว่า สมาชิกกลุ่มพอใจที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาและตระหนักถึงประโยชน์ที่ได้รับ คือได้สำรวจตัวเอง ได้เรียนรู้ในการรู้จักตนเองตามความเป็นจริงทั้งส่วนดีและส่วนบกพร่อง ได้เรียนรู้วิธีคิดตามแนวปัญญาและวิธีการเผชิญปัญหาจากกรณีปัญหาต่างๆ จากเพื่อนสมาชิก และได้ฝึกคิดวางแผนหาทางออกในการแก้ปัญหาร่วมกัน

ณัฐนิชา สัปลหล่อ (2542 :78) ศึกษาการใช้การปรึกษากลุ่มแบบพุททธิจิตวิทยาต่อการลดความวิตกกังวลในการสอบเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาและการพัฒนาวิธีคิดตามแนวโยนิโสมนสิการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โดยมีสมมติฐานการวิจัยคือ 1. ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มคะแนนจากแบบสอบถามความวิตกกังวลในการสอบเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาของนักเรียนจะต่ำกว่าก่อนการทดลอง 2. ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่ม คะแนนจากแบบวัดวิธีคิดตามแนวโยนิโสมนสิการของนักเรียนจะสูงกว่าก่อนการทดลอง การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงกึ่งทดลองแบบกลุ่มเดียว กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 12 คน ซึ่งได้มาจากผู้ที่มีคะแนนความวิตกกังวลในการสอบเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ขึ้นไป และเต็มใจอาสาสมัครเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบพุททธิจิตวิทยาเป็นเวลา 12 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้คือ แบบวัดวิธีคิดตามแนวโยนิโสมนสิการ แบบสอบถามความวิตกกังวลในการสอบเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษา และแบบสอบถามความคิดเห็นต่อโปรแกรมการปรึกษากลุ่มวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติแบบ Wilcoxon

matched-pairs sign- ranks test ผลการวิจัยพบว่า 1. นักเรียนเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกแบบกลุ่มแบบพุทธจิตวิทยามีคะแนนความวิตกกังวลในการสอบเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาภายหลังการทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2. นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกแบบกลุ่มแบบพุทธจิตวิทยามีคะแนนวิธีคิดตามแนวโยนิโสมนสิการภายหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 3. นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกแบบกลุ่มแบบพุทธจิตวิทยารายงานว่า สามารถพัฒนาความเข้าใจตนเองและผู้อื่นดีขึ้น สามารถนำเทคนิควิธีการต่าง ๆ ในการผ่อนคลายความวิตกกังวลและวิธีคิดตามแนวโยนิโสมนสิการที่เรียนรู้จากกลุ่มไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ดี

ศรีพร มีล่อง (2543 : 75) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มต่อการพัฒนาวิธีคิดตามแนวปัญญาและความมีวินัยในตนเองของวัยรุ่นในสถานฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนหญิงบ้านปราณี เป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบกลุ่มเดียว มีการเปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังการทดลอง โดยมีสมมติฐานของการวิจัย คือ ภายหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนวิธีคิดตามแนวปัญญาและคะแนนจากแบบสอบถามความมีวินัยในตนเองสูงกว่าการทดลอง กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนวิธีคิดตามแนวปัญญาและคะแนนจากแบบสอบถามความมีวินัยในตนเองสูงกว่าการทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นหญิงในสถานฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนหญิงบ้านปราณีจำนวน 9 คน ซึ่งได้มาจากคะแนนความมีวินัยในตนเองที่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 60 ลงมา และเต็มใจอาสาสมัครเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกกลุ่มเป็นเวลา 15 สัปดาห์ กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกกลุ่มที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น โดยใช้เวลาสัปดาห์ละ 1 ชั่วโมง 30 นาที ถึง 2 ชั่วโมง เป็นเวลา 15 สัปดาห์ รวม 25 ชั่วโมง เครื่องมือที่ใช้คือ แบบวัดวิธีคิดตามแนวปัญญา แบบสอบถามความมีวินัยในตนเอง และแบบสอบถามความคิดเห็น โปรแกรมการฝึกกลุ่ม วิเคราะห์ข้อมูลสถิติแบบ Wilcoxon matched-pairs sign- ranks test ผลวิจัยพบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนวิธีคิดตามแนวปัญญาและคะแนนความมีวินัยในตนเองภายหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และกลุ่มตัวอย่างมีความคิดเห็นต่อโปรแกรมการฝึกกลุ่มว่า ช่วยให้เขาได้เรียนรู้การปรับตัวให้แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม และสามารถนำวิธีคิดที่เรียนรู้จากกลุ่มมาพัฒนาตนเองให้มีวินัยเพิ่มขึ้น

งานวิจัยที่กล่าวมาข้างต้นทั้งหมด พบว่า การนำหลักธรรม กระบวนการ และวิธีการคิดที่ถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนา มาประยุกต์เพื่อที่จะช่วยเหลือ ป้องกัน และส่งเสริมพัฒนา กลุ่มตัวอย่างให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้อย่างมีประสิทธิภาพ ในการวิจัยในครั้งนี้ก็เหมือนกัน ผู้วิจัยได้มีแนวคิดที่จะนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา กล่าวคือ วิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการที่เป็นวิธีคิดที่ถูกต้องตามหลักความจริงของชีวิต มาประยุกต์ใช้ร่วมกับเทคนิควิธีการกิจกรรมกลุ่มเพื่อที่จะเป็นเครื่องมือในการทำให้ความว่าเหวของผู้สูงอายุลดลง และทำให้ผู้สูงอายุ มีวิธีคิดที่ถูกต้องสามารถเข้าใจตนเองและมองโลกตามความเป็นจริงตลอดถึงการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขต่อไป

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. การกำหนดกลุ่มประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย มีดังนี้

1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ เป็นผู้สูงอายุที่มีอายุ 60-74 ปี ทั้งเพศชาย และเพศหญิงที่เป็นสมาชิกของชมรมผู้สูงอายุวัดราษฎร์บูรณะ เขตราษฎร์บูรณะ กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2550 จำนวน 150 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่

2.1 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาความจำของผู้สูงอายุ ได้แก่ ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกในชมรมผู้สูงอายุวัดราษฎร์บูรณะ เขตราษฎร์บูรณะ กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2550 จำนวน 150 คน

2.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการพัฒนาโปรแกรมเพื่อลดความจำของผู้สูงอายุ ได้แก่ ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุวัดราษฎร์บูรณะ เขตราษฎร์บูรณะ กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2550 ที่ได้คะแนนความจำสูง จากการตอบแบบวัดความจำ เพอร์เซนต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป จำนวน 37 คน แล้วสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) มา 16 คน เป็น ชาย 8 คน และ หญิง 8 คน จากนั้นสุ่มอย่างง่ายอีกครั้ง แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 8 คน ชาย 4 คน หญิง 4 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน ชาย 4 คน และหญิง 4 คน

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาความจำของผู้สูงอายุ คือ แบบวัดความจำของผู้สูงอายุ ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ตอน คือ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป เป็นข้อมูลส่วนบุคคลเกี่ยวกับเพศ อายุ สถานภาพสมรส ภาวะสุขภาพ และระดับการศึกษา

ตอนที่ 2 แบบวัดความว่าเหวของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยดำเนินการสร้างโดยใช้แบบทดสอบวัดความว่าเหว UCLA LONELINESS SCALE ฉบับดัดแปลงจากภาษาอังกฤษให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุไทย แปลเป็นภาษาไทยโดย เปรมฤดี ศรีราม ซึ่งได้ดัดแปลงมาจากแบบทดสอบความว่าเหวของมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย แห่งเมืองลอสแอนเจลิส (University of California Los Angeles Loneliness Scale) ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นแบบวัดค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา เท่ากับ 0.94 ลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่า ตามแบบลิเคิร์ต 4 ระดับ ซึ่งมีเกณฑ์ในการให้คะแนนแต่ละระดับ คือ จริงที่สุด จริงมาก จริงน้อย ไม่จริงเลย โดยให้ผู้สูงอายุเลือกตอบเพียงระดับใดระดับหนึ่ง

ส่วนที่ 2 เครื่องมือที่ใช้ในการลดความว่าเหวของผู้สูงอายุ ได้แก่
โปรแกรมเพื่อลดความว่าเหวของผู้สูงอายุ

วิธีดำเนินการสร้างเครื่องมือ

1. แบบวัดความว่าเหว

แบบวัดความว่าเหวของผู้สูงอายุที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีลำดับขั้นตอน ดังนี้

1.1 ผู้วิจัยศึกษา นิยามศัพท์เฉพาะ เอกสาร ตำรา แนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความว่าเหว เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการสร้างแบบวัดความว่าเหวของผู้สูงอายุให้ครอบคลุมนิยามศัพท์เฉพาะ จำนวน 45 ข้อ

1.2 ผู้วิจัยนำแบบวัดความว่าเหวของผู้สูงอายุที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ซึ่งมีลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่า ตามแบบลิเคิร์ต 4 ระดับ คือ จริงที่สุด จริงมาก จริงน้อย ไม่จริงเลย โดยให้ผู้สูงอายุเลือกตอบเพียงระดับใดระดับหนึ่ง จำนวน 45 ข้อ มาให้ประธานและคณะกรรมการตรวจสอบความถูกต้อง

1.3 ผู้วิจัยนำแบบวัดความว่าเหวของผู้สูงอายุที่ผู้วิจัยได้แก้ไขใหม่มาให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน คือ รองศาสตราจารย์อัจฉรา สุขารมณ์ อาจารย์วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา และอาจารย์ ดร. มณฑิรา จารุเพ็ง ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) พิจารณาข้อความในแบบวัดความว่าเหวของผู้สูงอายุ เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของเนื้อหา ภาษาที่ใช้ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสม ตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

1.4 ผู้วิจัยนำแบบวัดความว่าเหวของผู้สูงอายุไปทดลองใช้ (Try out) กับผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุวัดไทยสามัคคี อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก ซึ่งมีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 100 คน แล้วนำมาตรวจวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ (Discrimination) โดยใช้เทคนิค 25 เปอร์เซนต์ กลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ และคัดเลือกข้อความที่มีค่า t ตั้งแต่ 1.75 ขึ้นไป ได้แบบวัดความว่าเหวของผู้สูงอายุ จำนวน 40 ข้อ มีค่า t ระหว่าง 1.75 - 6.65

ขั้นที่ 5 ผู้วิจัยนำแบบวัดความว่าเหวของผู้สูงอายุ มาหาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach.1990 : 50) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.81

ขั้นที่ 6 ผู้วิจัยนำแบบวัดความว่าเหวที่ได้จากการหาค่าอำนาจจำแนก และค่าความเชื่อมั่นจำนวน 40 ข้อแล้ว นำไปใช้ในการวิจัยต่อไป

ตัวอย่าง แบบวัดความว่าเหว แบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง () ให้ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

- | | | |
|-----------------|--------------------|----------------------|
| 1. เพศ | () ชาย | () หญิง |
| 2. อายุ | () 60-64 ปี | () 65-69 ปี |
| | () 70-74 ปี | |
| 3. สถานภาพสมรส | () สถานภาพสมรสคู่ | () สถานภาพสมรสเดียว |
| 4. ภาวะสุขภาพ | () สมบูรณ์แข็งแรง | () เจ็บป่วยบ่อย |
| | () มีโรคประจำตัว | |
| 5.ระดับการศึกษา | () ประถมศึกษา | () มัธยมศึกษา |
| | () อุดมศึกษา | |

ตอนที่ 2 แบบวัดความว่าเหว

คำชี้แจง แบบวัดนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการทราบความรู้สึกของท่าน ขอให้ท่านพิจารณาแต่ละ ข้อว่าตรงกับความรู้สึกนึกคิดที่เป็นจริงของท่านเพียงใด ขอให้ท่านตอบตามความเป็นจริงของท่าน การตอบแบบวัดนี้ ขอให้ท่านใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง () ที่ต้องการ และขอให้ตอบให้ครบทุกข้อ

ข้อที่	ข้อความ	จริงที่สุด	จริงมาก	จริงน้อย	ไม่จริงเลย
	ด้านการสูญเสียสัมพันธภาพกับบุคคลสำคัญ				
0	สมาชิกในครอบครัวแสดงความสนใจ เคารพและให้เกียรติข้าพเจ้าเสมอ				
	ด้านการสูญเสียบทบาททางสังคม				
00	บุตรหลานไม่ค่อยเห็นความสำคัญของข้าพเจ้าเลย				
	ด้านความรู้สึกด้อยค่าในตนเอง				
000	ข้าพเจ้ารู้สึกไม่สบายใจที่เป็นภาระแก่บุตรหลาน				

ซึ่งมีเกณฑ์ในการให้คะแนนแต่ละระดับ ดังนี้

ระดับความเห็น	คำถามทางบวก (คะแนน)	คำถามทางลบ (คะแนน)
จริงที่สุด	1	4
จริงมาก	2	3
จริงน้อย	3	2
ไม่จริงเลย	4	1

เกณฑ์ในการแปลความหมาย (Beat. 1981 : 204-205)

เกณฑ์ในการแปลความหมายของความว่าเหวของผู้สูงอายุ มีเกณฑ์การพิจารณาคะแนนโดยใช้คะแนนเฉลี่ย ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย	1.00 - 1.75	คะแนน	มีความว่าเหวในระดับน้อยที่สุด
คะแนนเฉลี่ย	1.76 - 2.50	คะแนน	มีความว่าเหวในระดับน้อย
คะแนนเฉลี่ย	2.51 - 3.25	คะแนน	มีความว่าเหวในระดับมาก
คะแนนเฉลี่ย	3.26 - 4.00	คะแนน	มีความว่าเหวในระดับมากที่สุด

2. การพัฒนาโปรแกรมเพื่อลดความว้าเหวของผู้สูงอายุ

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างโปรแกรมการลดความว้าเหวของผู้สูงอายุ ตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

2.1 ผู้วิจัย ศึกษาวิทยานิพนธ์ที่เฉพาะ เอกสารและงานวิจัย รวมถึงหลักสูตรและแนวปฏิบัติในพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องวิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ และกิจกรรมกลุ่ม เพื่อที่จะใช้ลดความว้าเหวของผู้สูงอายุ อีกทั้งสอบถามและสัมภาษณ์ผู้รู้ในด้านการนำหลักสูตรทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ร่วมกับเทคนิคและวิธีการทางกิจกรรมกลุ่ม และใช้เป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรมการลดความว้าเหวของผู้สูงอายุ ให้เหมาะสมกับจุดมุ่งหมายในการวิจัย

2.2 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการลดความว้าเหวของผู้สูงอายุ ที่สร้างขึ้นไปให้ประธานและคณะกรรมการตรวจสอบในเรื่องความสอดคล้องระหว่างวิทยานิพนธ์ที่เฉพาะ จุดมุ่งหมาย กิจกรรม เนื้อหา และวิธีดำเนินการ

2.3 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการลดความว้าเหวของผู้สูงอายุ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 คน คือ รองศาสตราจารย์ อัจฉรา สุขารมณ์ อาจารย์วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา และอาจารย์ ดร. มณฑิรา จารุเพ็ง ตรวจสอบความสอดคล้อง ในเรื่องจุดมุ่งหมาย วิทยานิพนธ์ที่เฉพาะ กิจกรรม เนื้อหา วิธีดำเนินการ และการประเมินผล จากนั้น ผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

2.4 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการลดความว้าเหวของผู้สูงอายุ ไปทดลองใช้ (try out) กับผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุวัดไทยสามัคคี อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 6 คน เพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมกับเนื้อหา วิธีการและระยะเวลาที่ใช้ในการทดลอง ก่อนนำไปใช้ในการวิจัยต่อไป

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการศึกษาความว้าเหวและการลดความว้าเหวของผู้สูงอายุ ดำเนินตามขั้นตอน ดังนี้

1. ติดต่อขอหนังสือขอความร่วมมือเพื่อการวิจัย จากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงประธานชมรมผู้สูงอายุผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุวัดไทยสามัคคี อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก เพื่อขอความอนุเคราะห์ให้ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุจำนวน 100 คน ทำแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปและแบบวัดความว้าเหวของผู้สูงอายุ ในการทดลอง (Try Out) เพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไขให้ได้เครื่องมือที่สมบูรณ์ในการวิจัย

2. ติดต่อขอหนังสือขอความร่วมมือเพื่อการวิจัย จากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงประธานชมรมผู้สูงอายุวัดราษฎร์บูรณะ เขตราษฎร์บูรณะ กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2550 เพื่อขอความอนุเคราะห์ให้ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุวัดราษฎร์บูรณะ จำนวน 150 คนทำแบบวัดความว้าเหว แล้วคัดเลือกผู้สูงอายุที่มีความว้าเหวสูง

เปอร์เซ็นต์ที่ 75 ขึ้นไป จำนวน 8 คน แล้วสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมโปรแกรมเพื่อลดความว้าเหวของผู้สูงอายุในครั้งนี้

3. ผู้วิจัยนำแบบวัดความว้าเหวของผู้สูงอายุมาตรวจให้คะแนน แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

ตาราง 1 การเข้าร่วมโปรแกรมเพื่อลดความว้าเหวของผู้สูงอายุ

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี	เวลา	กิจกรรม	คุณลักษณะ
1	วันจันทร์ที่ 14 พ.ค. 2550	09.30 – 10.30 13.00 - 14.00	Pre-test ปฐมนิเทศ เกม สองกายหัวใจเดียว	เพื่อสร้างความรู้จักคุ้นเคย และความไว้วางใจซึ่งกัน และกันของผู้สูงอายุ
2	วันพุธที่ 16 พ.ค. 2550	09.30 – 10.30	การอภิปรายกลุ่ม เรื่องสูงอายุอย่างมี คุณค่า ชราไม่ยากอาภัพ	ตระหนักเกี่ยวกับ ความรู้สึกว่าเหว และ เรียนรู้เข้าใจวิธีคิดตาม หลักโยนิโสมนสิการ 3 วิธี คิด
3	วันเสาร์ที่ 19 พ.ค.2550	09.30 – 10.30	เกม ต้นไม้หลายมิติ	การลดความรู้สึกสูญเสีย สัมพันธ์ภาพกับบุคคล สำคัญ
4	วันจันทร์ที่ 21 พ.ค.2550	09.30 – 10.30	บทบาทสมมติเรื่อง ชีวิตกับการเปลี่ยนแปลง	การลดความรู้สึกสูญเสีย บทบาททางสังคม
5	วันพุธที่ 23 พ.ค. 2550	09.30 – 10.30	กรณีตัวอย่างเรื่อง ปู่เย็น เฒ่าพระนาง	การลดความรู้สึกด้อยค่า ในตนเอง
6	วันเสาร์ที่ 26 พ.ค.2550	09.30 – 10.30	บทบาทสมมติเรื่อง ครอบครัวตัวอย่าง	การลดความรู้สึกสูญเสีย สัมพันธ์ภาพกับบุคคล สำคัญ
7	วันจันทร์ที่ 28 พ.ค.2550	09.30 – 10.30	บทบาทสมมติเรื่อง สายใยแห่งรัก	การลดความรู้สึกสูญเสีย สัมพันธ์ภาพกับบุคคล สำคัญ
8	วันพุธที่ 30 พ.ค.2550	09.30 – 10.30	บทบาทสมมติเรื่อง เพิ่มพลังกายแข็งแรง เพื่อพลังใจแข็งแกร่ง	การลดความรู้สึกสูญเสีย บทบาททางสังคม

ตาราง 1 (ต่อ)

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี	เวลา	กิจกรรม	คุณลักษณะ
9	วันเสาร์ที่ 2 มิ.ย.2550	09.30 – 10.30	การอภิปรายกลุ่ม เรื่องเสียงชีวิต	การลดความรู้สึกด้อยค่า ในตนเอง
10	วันจันทร์ที่ 4 มิ.ย. 2550	09.30 – 10.30	เกม คุณค่าแห่งชีวิต เข็มทิศแห่งความสุข	การลดความรู้สึกด้อยค่า ในตนเอง
11	วันพุธที่ 6 มิ.ย.2550	09.30 – 10.30	การอภิปรายกลุ่ม เรื่องการฝึกสติ (อานาปานสติ)	เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสติ ระลึกอยู่กับปัจจุบันและ เรียนรู้เข้าใจวิถีชีวิตตาม หลักโยนิโสมนสิการ
12	วันเสาร์ที่ 9 มิ.ย.2550	09.30 – 10.30 13.00 - 14.00	ปัจฉิมนิเทศ เกม รมโพธิ์ รมไทรไผ่รัก Post-test	เพื่อให้ผู้สูงอายุสรุปผล ของการเข้าร่วมกิจกรรม กลุ่มและการนำวิถีชีวิต ตามหลักโยนิโสมนสิการ 3 วิธีคิดไปประยุกต์ใช้ได้ ตามความเหมาะสม

แบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจก่อนในตอนแรกและเป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) ในตอนหลัง เพื่อศึกษาความว่าเหวของผู้สูงอายุ และการใช้โปรแกรม เพื่อลดความว่าเหวของผู้สูงอายุ โดยแบบแผนการวิจัยเชิงทดลองนี้ประกอบด้วยกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีการสอบก่อนและสอบหลังการใช้โปรแกรมเพื่อลดความว่าเหวของผู้สูงอายุ (Randomized Control Group Pretest-Posttest Design) (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2543 : 62) ซึ่งมีแบบแผนการทดลอง ดังนี้

ตาราง 2 แบบแผนการทดลอง

กลุ่ม	ทดสอบก่อน	ทดลอง	ทดสอบหลัง
RE	TE ₁	X	TE ₂
RC	TC ₁	~X	TC ₂

ความหมายของสัญลักษณ์

RE	แทน	กลุ่มทดลอง
RC	แทน	กลุ่มควบคุม
T _{E1} , T _{E2}	แทน	การทดสอบก่อน และสอบหลังในกลุ่มทดลอง ตามลำดับ
T _{C1} , T _{C2}	แทน	การทดสอบก่อน และสอบหลังในกลุ่มควบคุม ตามลำดับ
X	แทน	ได้รับโปรแกรมการลดความว้าเหวของผู้สูงอายุ
~X	แทน	ไม่ได้รับโปรแกรมการลดความว้าเหวของผู้สูงอายุ

วิธีดำเนินการทดลอง

1. ขั้นตอนการทดลอง

ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีความว้าเหวสูง ทั้งกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ตอบแบบวัดความว้าเหวของผู้สูงอายุ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และใช้คะแนนที่ได้นี้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)

2. ขั้นตอนการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง โดยให้กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมเพื่อลดความว้าเหวของผู้สูงอายุ เป็นเวลา 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ในวันจันทร์ วันพุธ และวันเสาร์ เวลา 9.30 -10.30 น. รวมทั้งสิ้น 12 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที ส่วนกลุ่มควบคุมให้อยู่ในสภาพปกติ แต่มีการให้ Pretest และ Posttest พร้อมกับกลุ่มทดลอง

3. ขั้นตอนหลังการทดลอง

เมื่อเสร็จสิ้นการทดลอง ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองตอบแบบวัดความว้าเหวของผู้สูงอายุ ชุดเดียวกันกับฉบับที่ใช้ก่อนการทดลอง แล้วเก็บไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest)

4. นำข้อมูลที่ได้จากข้อ 1 และ ข้อ 3 ไปทำการวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

การจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับดังนี้

1. ศึกษาความว้าเหวของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุวัดราษฎร์บูรณะ เขตราษฎร์บูรณะ กรุงเทพมหานคร
2. เปรียบเทียบความว้าเหวของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุวัดราษฎร์บูรณะ เมื่อจำแนกตาม เพศ อายุ สถานภาพสมรส ภาวะสุขภาพ และระดับการศึกษา
3. เปรียบเทียบความว้าเหวของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุวัดราษฎร์บูรณะ ที่เข้าร่วมโปรแกรมเพื่อลดความว้าเหว และผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมเพื่อลดความว้าเหว

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่

1.1 คะแนนเฉลี่ย (Mean)

1.2 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

1.3 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ (Percentiles)

2. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ

2.1 หาค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดความจำเพาะ โดยใช้ t-test แบบเทคนิค 25 เปอร์เซ็นต์ ของกลุ่มสูงและต่ำ (ล้วน สายยศ ; และอังคณา สายยศ. 2543 : 305)

2.2 หาค่าความเชื่อมั่น โดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2543 : 121)

3. สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน

3.1 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ย ความจำเพาะของผู้สูงอายุ ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้ t-test แบบ t-depenedent sample (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2543 : 160)

3.2 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ย ความจำเพาะของผู้สูงอายุ ที่เป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมโดยใช้ t-test for Independent Samples (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2543 : 161 - 162)

3.3 การทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของตัวแปรมากกว่า 2 กลุ่ม โดยทดสอบความแปรปรวนแบบทางเดียว (One way analysis of variance) หรือทดสอบค่าเอฟ (F-test) ถ้าหากพบว่าผลการทดสอบมีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติจะตรวจสอบแบบรายคู่ โดยวิธี แอล เอส ดี LSD (Least Significant Difference Method)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลความหมายผลของการวิเคราะห์ข้อมูลในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์และอักษรย่อต่าง ๆ เพื่อความเข้าใจตรงกันในการสื่อความหมายดังต่อไปนี้

$\bar{X}$	แทน	คะแนนเฉลี่ย (Mean)
S.D.	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน (Standard Deviation)
N	แทน	จำนวนผู้สูงอายุในกลุ่มตัวอย่าง (Number)
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ย 2 กลุ่ม (t-test)
F	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ย 3 กลุ่ม (F-test)
SS	แทน	ผลบวกกำลังสองของคะแนน (Sum of Squares)
MS	แทน	ค่าเฉลี่ยของผลบวกกำลังสองของคะแนน (Mean Squares)
df	แทน	ชั้นของความเป็นอิสระ (Degree of freedom)
*	แทน	การมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยครั้งนี้ มีดังนี้ คือ

1. ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง แบ่งเป็น 3 ตอน

ตอนที่ 1 ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ จำนวน ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุวัดราชวรительบูรณะ เขตราชวรительบูรณะ กรุงเทพมหานคร ตามตัวแปร เพศ อายุ สถานภาพสมรส ภาวะสุขภาพ และระดับการศึกษา

ตอนที่ 2 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความว่าเหวของ
ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุวัดราชวรительบูรณะ เขตราชวรительบูรณะ กรุงเทพมหานคร

ตอนที่ 3 ผลการเปรียบเทียบระดับความว่าเหวของผู้สูงอายุในชมรม
ผู้สูงอายุวัดราชวรительบูรณะ เขตราชวรительบูรณะ กรุงเทพมหานคร ตามตัวแปร เพศ อายุ สถานภาพ
สมรส ภาวะสุขภาพ และระดับการศึกษา

2. ผลการทดลองการใช้โปรแกรมเพื่อลดความว่าเหวของผู้สูงอายุ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ จำนวน ร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง ตามตัวแปร เพศ อายุ สถานภาพสมรส ภาวะสุขภาพ และระดับการศึกษา ของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ วัดราษฎร์บูรณะ เขตราษฎร์บูรณะ กรุงเทพมหานคร ดังปรากฏตามตาราง 3

ตาราง 3 จำนวน (คน) และ ร้อยละของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุวัดราษฎร์บูรณะ

เขตราษฎร์บูรณะ กรุงเทพมหานคร ตามตัวแปร เพศ อายุ สถานภาพสมรส ภาวะสุขภาพ และระดับการศึกษา

	ตัวแปร	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ	ชาย	52	34.70
	หญิง	98	65.30
อายุ	60 – 64 ปี	56	37.30
	65 – 69 ปี	40	26.70
	70 - 74 ปี	54	36.00
สถานภาพสมรส	สมรสเดียว	110	73.30
	สมรสคู่	40	26.70
ภาวะสุขภาพ	สมบูรณ์แข็งแรง	58	38.70
	เจ็บป่วยบ่อย	29	19.30
	มีโรคประจำตัว	63	42.00
ระดับการศึกษา	ประถมศึกษา	141	94.00
	มัธยมศึกษา	9	6.00
	อุดมศึกษา	-	-
รวม		150	100

จากตาราง 3 แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

1. จำแนกตามเพศ ส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิง จำนวน 98 คน คิดเป็นร้อยละ 65.30 และเพศชาย จำนวน 52 คน คิดเป็นร้อยละ 34.70

2. จำแนกตามอายุ ส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างมีอายุ 60 – 64 ปี จำนวน 56 คน คิดเป็นร้อยละ 37.30 รองลงมา มีอายุ 70 – 74 ปี จำนวน 54 คน คิดเป็นร้อยละ 36.00 อายุ 65 - 69 ปี จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 26.70

3. จำแนกตามสถานภาพการสมรส ส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างมีสถานภาพสมรสเดี่ยว จำนวน 110 คน คิดเป็นร้อยละ 73.30 มีสถานภาพสมรสคู่ จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 26.70

4. จำแนกตามภาวะสุขภาพ ส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างมีโรคประจำตัว จำนวน 63 คน คิดเป็นร้อยละ 42.00 สมบูรณ์แข็งแรง จำนวน 58 คน คิดเป็นร้อยละ 38.70 เจ็บป่วยบ่อย จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 19.30

5. จำแนกตามระดับการศึกษา ส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างมีระดับการศึกษาประถมศึกษา จำนวน 141 คน คิดเป็นร้อยละ 94.00 รองลงมา ระดับการศึกษามัธยมศึกษา จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 6.00 และไม่มีผู้สำเร็จการศึกษาระดับอุดมศึกษา

ตอนที่ 2 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความว่าเหวของผู้สูงอายุ
ในชมรมผู้สูงอายุวัดราษฎร์บูรณะ เขตราษฎร์บูรณะ กรุงเทพมหานคร

ตาราง 4 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความว่าเหวของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ
วัดราษฎร์บูรณะ เขตราษฎร์บูรณะ กรุงเทพมหานคร

องค์ประกอบความว่าเหวของผู้สูงอายุ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ ความว่าเหว
ด้านการสูญเสียสัมพันธภาพกับบุคคลสำคัญ	3.39	0.40	มากที่สุด
ด้านการสูญเสียบทบาททางสังคม	3.36	0.35	มากที่สุด
ด้านความรู้สึกด้อยค่าในตนเอง	3.55	0.37	มากที่สุด
รวม	3.43	0.37	มากที่สุด

จากตาราง 4 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความว่าเหวโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 3.43$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านความรู้สึกด้อยค่าในตนเองมีระดับความว่าเหวมากที่สุด ($\bar{X} = 3.55$) รองลงมา คือด้านการสูญเสียสัมพันธภาพกับบุคคลสำคัญ ($\bar{X} = 3.39$) และด้านการสูญเสียบทบาททางสังคม ($\bar{X} = 3.36$)

ตาราง 5 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับความว่าเหว ด้านการสูญเสียสัมพันธภาพกับบุคคลสำคัญ

การสูญเสียสัมพันธภาพกับบุคคลสำคัญ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความว่าเหว
1. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าคุณรอบข้างเหมือนคนแปลกหน้า	1.15	0.52	น้อยที่สุด
2. ในแต่ละวัน สมาชิกในครอบครัว มีโอกาสอยู่พร้อมหน้ากันเสมอ	2.32	0.82	น้อย
3. สมาชิกในครอบครัวไม่เคยพูดคุยกับข้าพเจ้าในเรื่องที่ทำให้ข้าพเจ้าผ่อนคลายเลย	2.41	1.06	น้อย
4. สมาชิกในครอบครัวของข้าพเจ้าต่างคนต่างอยู่ไม่ค่อยยุ่งเกี่ยวกัน	2.65	1.05	มาก
5. ข้าพเจ้ารู้สึกเหมือนอยู่ตัวคนเดียวในบ้าน	3.07	1.14	มาก
6. เมื่อมีความทุกข์ใจมีคนคอยปลอบโยนให้กำลังใจข้าพเจ้าเสมอ	3.03	1.15	มาก
7. บุตรหลานไม่มีเวลาให้ข้าพเจ้าเลย	2.75	1.03	มาก
8. สมาชิกในครอบครัวรักและห่วงใยข้าพเจ้าเสมอ	3.83	0.48	มากที่สุด
9. สมาชิกในครอบครัวแสดงความสนใจ เคารพให้เกียรติข้าพเจ้าเสมอ	3.94	0.28	มากที่สุด
10. เวลาข้าพเจ้าพูดอะไร สมาชิกในครอบครัวฟังด้วยความตั้งใจ	3.69	0.67	มากที่สุด
11. ข้าพเจ้ารู้สึกว่ามีคนที่คุณคุยด้วยได้	3.74	0.53	มากที่สุด
12. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเองมีหน้าที่ในบ้านเท่านั้น	3.75	0.66	มากที่สุด
รวม	3.39	0.40	มากที่สุด

จากตาราง 5 พบว่า ระดับความว่าเหวด้านการสูญเสียสัมพันธภาพกับบุคคลสำคัญอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 3.39$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าอยู่ในระดับมากที่สุด 6 ข้อ คือ ข้อที่ 8 สมาชิกในครอบครัวรักและห่วงใยข้าพเจ้าเสมอ ($\bar{X} = 3.83$) ข้อที่ 9 สมาชิกในครอบครัวแสดงความสนใจ เคารพให้เกียรติข้าพเจ้า ($\bar{X} = 3.94$) ข้อที่ 10 เวลาข้าพเจ้าพูดอะไร สมาชิกในครอบครัวฟังด้วยความตั้งใจ ($\bar{X} = 3.69$) ข้อที่ 11 ข้าพเจ้ารู้สึกว่ามีคนที่คุณคุยด้วยได้ ($\bar{X} = 3.74$) ข้อที่ 12 ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเองมีหน้าที่ในบ้านเท่านั้น ($\bar{X} = 3.75$)

ตาราง 6 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับความว่าเหว ด้านการสูญเสียบทบาททางสังคม

การสูญเสียบทบาททางสังคม	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความว่าเหว
13. ข้าพเจ้ารู้สึกที่ไม่สนิทสนมกับใครอีกแล้ว	1.99	1.09	น้อย
14. ข้าพเจ้ายังคงติดต่อถามสารทุกข์สุกดิบกับเพื่อนอยู่เสมอ	2.82	1.22	มาก
15. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าการคบหาสมาคมกับผู้อื่นทุกวันนี้ไม่ค่อยจริงจังต่อกัน	2.79	0.86	มาก
16. ข้าพเจ้าไปร่วมกิจกรรมของสมาคม ชมรม หรือองค์กรที่เป็นสมาชิกอยู่เสมอ	2.98	1.26	มาก
17. ข้าพเจ้าสามารถหาเพื่อนใหม่ได้ง่าย	3.11	0.83	มาก
18. ข้าพเจ้าไม่มีโอกาสไปพบปะพูดคุยกับเพื่อนรุ่นราวคราวเดียวกันเลย	2.55	1.10	มาก
19. ข้าพเจ้าไม่เคยไปร่วมงานเลี้ยงสังสรรค์หรืองานต่าง ๆ กับเพื่อนเลย	2.67	1.25	มาก
20. ข้าพเจ้ารู้สึกถึงความสนใจของข้าพเจ้าไม่ตรงกับคนรอบข้าง	2.85	1.04	มาก
21. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าคนทั่วไป มีการคบหาสมาคมเข้ากันได้ดีกับข้าพเจ้า	3.67	0.65	มากที่สุด
22. ข้าพเจ้าชอบพูดคุยกับผู้อื่น	3.81	0.54	มากที่สุด
23. ข้าพเจ้าชอบคบหาสมาคมกับผู้อื่น	3.67	0.6	มากที่สุด
24. เวลาบ้านใกล้เรือนเคียงเขามีงานบุญ หรือมีงานต่าง ๆ ข้าพเจ้าไปร่วมงานเสมอ ๆ	3.79	0.72	มากที่สุด
รวม	3.36	0.35	มากที่สุด

จากตาราง 6 พบว่า ระดับความว่าเหวด้านการสูญเสียบทบาททางสังคม พบว่าอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 3.36$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อยู่ในระดับมากที่สุด 4 ข้อ คือ ข้อที่ 21 ข้าพเจ้ารู้สึกว่าคนทั่วไป มีการคบหาสมาคมเข้ากันได้ดีกับข้าพเจ้า ($\bar{X} = 3.67$) ข้อที่ 22 ข้าพเจ้าชอบพูดคุยกับผู้อื่น ($\bar{X} = 3.81$) ข้อที่ 23 ข้าพเจ้าชอบคบหาสมาคมกับผู้อื่น ($\bar{X} = 3.67$) ข้อที่ 24 เวลาบ้านใกล้เรือนเคียงเขามีงานบุญ หรือมีงานต่าง ๆ ข้าพเจ้าไปร่วมงานเสมอ ๆ ($\bar{X} = 3.79$)

ตาราง 7 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับความว่าเหว ด้านความรู้สึกต่อยค่าในตนเอง

ความรู้สึกต่อยค่าในตนเอง	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ ความว่าเหว
25. ขณะนี้ข้าพเจ้ารู้สึกว่าเป็นคนไร้ประโยชน์ กับสมาชิกในครอบครัว	1.66	0.99	น้อยที่สุด
26. คำพูดบางอย่างของสมาชิกในครอบครัวทำให้ ข้าพเจ้ารู้สึกน้อยใจ	2.03	1.10	น้อย
27. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า ไม่อยากติดต่อกับใคร	2.31	1.10	น้อย
28. ในวันหนึ่ง ๆ ข้าพเจ้าแทบไม่ได้คุยกับสมาชิกในบ้านเลย	2.17	1.21	น้อย
29. ข้าพเจ้ามีความภาคภูมิใจในตนเองน้อยเหลือเกิน	2.05	1.11	น้อย
30. ข้าพเจ้ารู้สึกไม่สบายใจที่เป็นภาระแก่บุตรหลาน	2.57	1.24	มาก
31. ข้าพเจ้ารู้สึกเสียใจที่ถูกทอดทิ้งให้อยู่คนเดียว	2.51	1.20	มาก
32. เมื่อสมาชิกในครอบครัวมีปัญหาไม่เคยบอกเล่า เพื่อขอคำแนะนำตัดสินปัญหาจากข้าพเจ้าเลย	2.59	1.14	มาก
33. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าไม่มีคนที่ข้าพเจ้าสามารถหันหน้า ไปปรึกษาได้เลย	2.88	1.12	มาก
34. ข้าพเจ้าไม่อยากจะพูดคุยกับสมาชิกในครอบครัว เพราะไม่ต้องการมีเรื่อง	2.81	1.15	มาก
35. ข้าพเจ้ามีหน้าที่ที่ต้องทำภายในบ้านในแต่ละวัน	3.21	1.05	มาก
36. ข้าพเจ้ารู้สึกอุ่นใจว่าข้าพเจ้ามีคนที่พึ่งพาได้	3.85	0.46	มากที่สุด
37. ข้าพเจ้าได้รับโอกาสในการแสดงความคิดเห็น ร่วมกับสมาชิกในครอบครัว	3.30	0.98	มากที่สุด
38. ข้าพเจ้ารู้สึกดีใจที่มีคนเข้าใจข้าพเจ้า	3.92	0.42	มากที่สุด
39. สมาชิกในครอบครัวทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกอบอุ่นและ ปลอดภัย	3.80	0.51	มากที่สุด
40. ข้าพเจ้ามีความสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้ดีเท่าผู้อื่น ในวัยเดียวกัน	3.39	0.83	มากที่สุด
รวม	3.55	0.37	มากที่สุด

จากตาราง 7 พบว่า ระดับความว่าเหวด้านความรู้สึกด้อยค่าในตนเองพบว่าอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 3.55$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า อยู่ในระดับมากที่สุด 5 ข้อ คือ ข้อที่ 36 ข้าพเจ้ารู้สึกอึดใจว่าข้าพเจ้ามีคนที่มีคนให้ได้ ($\bar{X} = 3.85$) ข้อที่ 37 ข้าพเจ้าได้รับโอกาสในการแสดงความคิดเห็นร่วมกับสมาชิกในครอบครัว ($\bar{X} = 3.30$) ข้อที่ 38 ข้าพเจ้ารู้สึกดีใจที่มีคนเข้าใจข้าพเจ้า ($\bar{X} = 3.92$) ข้อที่ 39 สมาชิกในครอบครัวทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกอบอุ่นและปลอดภัย ($\bar{X} = 3.80$) ข้อที่ 40 ข้าพเจ้ามีความสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้ดีเท่าผู้อื่นในวัยเดียวกัน ($\bar{X} = 3.39$)

ตอนที่ 3 ผลการเปรียบเทียบระดับความว่าเหวของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ วัดราษฎร์บูรณะ เขตราษฎร์บูรณะ กรุงเทพมหานคร ตามตัวแปร เพศ อายุ สถานภาพสมรส ภาวะสุขภาพ และระดับการศึกษา ผลปรากฏ ดังนี้

ตาราง 8 การเปรียบเทียบระดับความว่าเหว จำแนกตามเพศ

องค์ประกอบ	ชาย		หญิง		t
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
การสูญเสียสัมพันธภาพกับบุคคลสำคัญ	3.41	0.46	3.38	0.36	0.36
การสูญเสียบทบาททางสังคม	3.40	0.36	3.34	0.35	0.98
ความรู้สึกด้อยค่าในตนเอง	3.62	0.39	3.51	0.36	1.68
รวม	3.47	0.34	3.41	0.27	1.240

จากตาราง 8 พบว่า ผู้สูงอายุชายและผู้สูงอายุหญิง มีความว่าเหวโดยรวมที่ไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐาน ข้อที่ 1

ตาราง 9 การเปรียบเทียบระดับความว่าเหวโดยรวม จำแนกตามอายุ

องค์ประกอบ	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระดับความว่าเหวโดยรวม	ระหว่างกลุ่ม	2	0.999	0.499	5.828 *
	ภายในกลุ่ม	147	12.594	0.086	
	รวม	149	13.592		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 9 พบว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุต่างกันมีระดับความว่าเหวโดยรวมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 จึงทำการทดสอบต่อไปด้วยวิธี LSD เพื่อหาความแตกต่างราย คู่ต่อไป

ตาราง 10 การเปรียบเทียบระดับความว่าเหว โดยรวมเป็นรายคู่ จำแนกตามกลุ่มอายุ

อายุ	60 – 64 ปี	65 – 69 ปี	70 – 74 ปี
60 – 64 ปี ($\bar{X} = 3.46$)	-	0.07	0.13 *
65 – 69 ปี ($\bar{X} = 3.53$)		-	0.20 *
70 – 74 ปี ($\bar{X} = 3.33$)			-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 10 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของระดับความว่าเหวโดยรวม พบว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุ 70 – 74 ปี มีระดับความว่าเหวโดยรวมน้อยกว่าผู้สูงอายุที่มีอายุ 60-64 ปี และ ผู้สูงอายุที่มีอายุ 65 – 69 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2

ตาราง 11 การเปรียบเทียบระดับความว่าเหวในด้านการสูญเสียสัมพันธภาพกับบุคคล สำคัญ จำแนกตามอายุ

องค์ประกอบความว่าเหว	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
การสูญเสียสัมพันธภาพกับบุคคลสำคัญ	ระหว่างกลุ่ม	2	0.661	0.331	2.084
	ภายในกลุ่ม	147	23.331	0.159	
	รวม	149	23.992		

จากตาราง 11 พบว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุต่างกันมีระดับความว่าเหวในด้านการสูญเสียสัมพันธภาพกับบุคคลสำคัญ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2

ตาราง 12 เปรียบเทียบระดับความว่าเหว่ในด้านการสูญเสียบทบาททางสังคมจำแนกตามอายุ

องค์ประกอบความว่าเหว่	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
การสูญเสียบทบาททางสังคม	ระหว่างกลุ่ม	2	1.425	0.712	6.056*
	ภายในกลุ่ม	147	17.295	0.118	
	รวม	149	18.720		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 12 พบว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุต่างกันมีระดับความว่าเหว่ในด้านการสูญเสียบทบาททางสังคมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2 เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของ LSD ผลปรากฏดังตาราง 18

ตาราง 13 การเปรียบเทียบระดับความว่าเหว่ ในด้านการสูญเสียบทบาททางสังคมเป็นรายคู่

อายุ	60 – 64 ปี	65 – 69 ปี	70 – 74 ปี
60 – 64 ปี ($\bar{X}$ = 3.34)	-	0.17 *	0.08
65 – 69 ปี ($\bar{X}$ = 3.51)		-	0.25 *
70 – 74 ปี ($\bar{X}$ = 3.26)			-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 13 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของระดับความว่าเหว่ในด้านการสูญเสียบทบาททางสังคม พบว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุ 70 – 74 ปี มีระดับความว่าเหว่น้อยกว่าผู้สูงอายุที่มีอายุ 65 – 69 ปี และผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 – 64 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2 ส่วนผู้สูงอายุที่มีอายุ 65 – 69 ปี และ 60 – 64 ปี พบว่า ไม่แตกต่างกัน

ตาราง 14 การเปรียบเทียบระดับความว่าเหวในด้านความรู้สึกต่อค่าในตนเองจำแนกตามอายุ

องค์ประกอบความว่าเหว	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ความรู้สึกต่อค่าในตนเอง	ระหว่างกลุ่ม	2	1.487	0.743	5.574 *
	ภายในกลุ่ม	147	19.602	0.133	
	รวม	149	21.089		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 14 พบว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุต่างกันมีระดับความว่าเหวในด้านความรู้สึกต่อค่าในตนเองแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2 เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของ LSD ผลปรากฏดังตารางที่ 15

ตาราง 15 เปรียบเทียบระดับความว่าเหว ในด้านความรู้สึกต่อค่าในตนเองเป็นรายคู่

อายุ	60 – 64 ปี	65 – 69 ปี	70 – 74 ปี
60 – 64 ปี ($\bar{X}$ = 3.63)	-	0.02	0.21 *
65 – 69 ปี ($\bar{X}$ = 3.61)		-	0.19 *
70 – 74 ปี ($\bar{X}$ = 3.42)			-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 15 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของระดับความว่าเหวในด้านความรู้สึกต่อค่าในตนเอง พบว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุ 70 – 74 ปี มีระดับความว่าเหวน้อยกว่าผู้สูงอายุที่มีอายุ 65 – 69 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2 ส่วนผู้สูงอายุที่มีอายุ 60-64 ปี และ 65-69 ปี พบว่า ไม่แตกต่างกัน

ตาราง 16 การเปรียบเทียบระดับความว่าเหว่ จำแนกตามสถานภาพสมรส

องค์ประกอบความว่าเหว่	สมรสคู่		สมรสเดี่ยว		t
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
การสูญเสียสัมพันธภาพกับบุคคลสำคัญ	3.30	0.32	3.43	0.42	1.803
การสูญเสียบทบาททางสังคม	3.43	0.27	3.33	0.37	1.500
ความรู้สึกด้อยค่าในตนเอง	3.52	0.34	3.56	0.38	0.524
รวม	3.42	0.22	3.44	0.32	0.425

จากตาราง 16 พบว่า ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสมรสต่างกันมีระดับความว่าเหว่โดยรวมไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 3

ตาราง 17 การเปรียบเทียบระดับความว่าเหว่โดยรวม จำแนกตามภาวะสุขภาพ

องค์ประกอบความว่าเหว่	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระดับความว่าเหว่โดยรวม	ระหว่างกลุ่ม	2	0.316	0.158	1.751
	ภายในกลุ่ม	147	13.276	0.090	
	รวม	149	13.592		

จากตาราง 17 พบว่า ผู้สูงอายุที่มีภาวะสุขภาพต่างกันมีระดับความว่าเหว่โดยรวมไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 4

ตาราง 18 การเปรียบเทียบระดับความว่าเหวในด้านการสูญเสียสัมพันธภาพกับบุคคล
สำคัญ จำแนกตามภาวะสุขภาพ

องค์ประกอบความว่าเหว	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
การสูญเสียสัมพันธภาพกับบุคคลสำคัญ	ระหว่างกลุ่ม	2	0.174	0.087	0.536
	ภายในกลุ่ม	147	23.818	0.162	
	รวม	149	23.992		

จากตาราง 18 พบว่า ผู้สูงอายุที่มีภาวะสุขภาพต่างกันมีระดับความว่าเหวการสูญเสียสัมพันธภาพกับบุคคลสำคัญไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 4

ตาราง 19 การเปรียบเทียบระดับความว่าเหวในด้านการสูญเสียบทบาททางสังคม จำแนกตามภาวะสุขภาพ

องค์ประกอบความว่าเหว	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
การสูญเสียบทบาททางสังคม	ระหว่างกลุ่ม	2	0.183	0.091	0.486
	ภายในกลุ่ม	147	18.537	0.126	
	รวม	149	18.720		

จากตาราง 19 พบว่า ผู้สูงอายุที่มีภาวะสุขภาพต่างกันมีระดับความว่าเหวด้านการสูญเสียบทบาททางสังคมไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 4

ตาราง 20 การเปรียบเทียบระดับความว่าเหวในด้านความรู้สึกต่อค่าในตนเอง จำแนกตาม
ภาวะสุขภาพ

องค์ประกอบความว่าเหว	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ความรู้สึกต่อค่าในตนเอง	ระหว่างกลุ่ม	2	0.831	0.415	3.013
	ภายในกลุ่ม	147	20.258	0.138	
	รวม	149	21.089		

จากตาราง 20 พบว่า ผู้สูงอายุที่มีภาวะสุขภาพต่างกันมีระดับความว่าเหวด้านความรู้สึกต่อค่าในตนเอง ไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 4

ตาราง 21 การเปรียบเทียบระดับความว่าเหว จำแนกตามระดับการศึกษา

องค์ประกอบความว่าเหว	ประถมศึกษา		มัธยมศึกษา		t
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
การสูญเสียสัมพันธภาพกับบุคคลสำคัญ	3.41	0.40	3.23	0.28	1.302
การสูญเสียบทบาททางสังคม	3.36	0.35	3.35	0.33	0.102
ความรู้สึกต่อค่าในตนเอง	3.56	0.37	3.49	0.26	0.536
รวมระดับความว่าเหว	2.66	0.45	2.47	0.27	1.236

จากตาราง 21 พบว่า ผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาต่างกันมีระดับความว่าเหวโดยรวม ไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 5

2. ผลการทดลองใช้โปรแกรมเพื่อลดความว้าเหวของผู้สูงอายุ

2.1 ผลของการเปรียบเทียบความว้าเหวของผู้สูงอายุกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง ปรากฏผลดังตารางที่ 22

ตาราง 22 การเปรียบเทียบระดับความว้าเหวกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง

องค์ประกอบความว้าเหว	กลุ่มควบคุม	$\bar{X}$	S.D.	t
การสูญเสียสัมพันธภาพกับบุคคลสำคัญ	ก่อนการทดลอง	2.90	0.19	1.821
	หลังการทดลอง	2.96	0.17	
การสูญเสียบทบาททางสังคม	ก่อนการทดลอง	2.85	0.18	0.000
	หลังการทดลอง	2.85	0.20	
ความรู้สึกด้อยค่าในตนเอง	ก่อนการทดลอง	2.73	0.19	1.079
	หลังการทดลอง	2.80	0.28	
รวม	ก่อนการทดลอง	2.87	0.15	1.226
	หลังการทดลอง	2.83	0.13	

จากตาราง 22 พบว่า คะแนนความว้าเหวก่อนและหลังการทดลองของผู้สูงอายุโดยรวมและรายด้าน ไม่แตกต่างกัน

2.2 ผลของการเปรียบเทียบความว่าเหวของผู้สูงอายุกลุ่มทดลองก่อนและหลังการเข้าโปรแกรมเพื่อลดความว่าเหวของผู้สูงอายุ ปรากฏผลดังตารางที่ 23

ตาราง 23 การเปรียบเทียบระดับความว่าเหวกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง

องค์ประกอบความว่าเหว	กลุ่มทดลอง	$\bar{X}$	S.D.	t
การสูญเสียสัมพันธภาพกับบุคคลสำคัญ	ก่อนการทดลอง	3.00	0.14	2.998*
	หลังการทดลอง	2.69	0.29	
การสูญเสียบทบาททางสังคม	ก่อนการทดลอง	2.84	0.34	4.209
	หลังการทดลอง	2.58	0.40	
ความรู้สึกด้อยค่าในตนเอง	ก่อนการทดลอง	2.95	0.26	10.693*
	หลังการทดลอง	2.29	0.19	
รวม	ก่อนการทดลอง	2.93	0.15	10.629*
	หลังการทดลอง	2.50	0.18	

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 23 พบว่า หลังการทดลองผู้สูงอายุที่ได้รับโปรแกรมเพื่อลดความว่าเหวของผู้สูงอายุมีความว่าเหวโดยรวมต่ำกว่า กลุ่มผู้สูงอายุที่ไม่ได้รับโปรแกรมเพื่อลดความว่าเหวของผู้สูงอายุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ 6 และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ผู้สูงอายุที่ได้รับโปรแกรมเพื่อลดความว่าเหวของผู้สูงอายุมีความว่าเหวด้านการสูญเสียสัมพันธภาพกับบุคคลสำคัญ และด้านความรู้สึกด้อยค่าในตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านสูญเสียบทบาททางสังคม พบว่า ไม่แตกต่างกัน

2.3 ผลของการเปรียบเทียบความว่าเหวของผู้สูงอายุระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง ปรากฏผลดังตารางที่ 24

ตาราง 24 การเปรียบเทียบระดับความว่าเหวระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง

องค์ประกอบความว่าเหว	กลุ่มตัวอย่าง	$\bar{X}$	S.D.	t
การสูญเสียสัมพันธภาพกับบุคคลสำคัญ	กลุ่มควบคุม	2.90	0.19	1.097
	กลุ่มทดลอง	3.00	0.14	
การสูญเสียบทบาททางสังคม	กลุ่มควบคุม	2.85	0.18	0.074
	กลุ่มทดลอง	2.84	0.34	
ความรู้สึกด้อยค่าในตนเอง	กลุ่มควบคุม	2.73	0.19	1.895
	กลุ่มทดลอง	2.95	0.26	
รวม	กลุ่มควบคุม	2.82	0.13	1.59
	กลุ่มทดลอง	2.93	0.15	

จากตาราง 24 พบว่า ผลของการเปรียบเทียบความว่าเหวของผู้สูงอายุระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนการเข้าโปรแกรมเพื่อลดความว่าเหวของผู้สูงอายุ ไม่แตกต่างกันทั้งโดยรวมและรายด้าน

2.4 ผลของการเปรียบเทียบความว่าเหวของผู้สูงอายุระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง ปรากฏผลดังตารางที่ 25

ตาราง 25 การเปรียบเทียบระดับความว่าเหวระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง

องค์ประกอบความว่าเหว	กลุ่มตัวอย่าง	$\bar{X}$	S.D.	t
การสูญเสียสัมพันธภาพกับบุคคลสำคัญ	กลุ่มควบคุม	2.96	0.17	2.241*
	กลุ่มทดลอง	2.69	0.29	
การสูญเสียบทบาททางสังคม	กลุ่มควบคุม	2.85	0.20	1.688
	กลุ่มทดลอง	2.58	0.40	
ความรู้สึกด้อยค่าในตนเอง	กลุ่มควบคุม	2.80	0.28	4.133 *
	กลุ่มทดลอง	2.29	0.19	
รวม	กลุ่มควบคุม	2.83	0.16	1.272 *
	กลุ่มทดลอง	2.50	0.18	

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 25 พบว่า หลังการทดลองกลุ่มผู้สูงอายุที่ได้รับโปรแกรมเพื่อลดความว่าเหวของผู้สูงอายุ มีความว่าเหวโดยรวมต่ำกว่า ผู้สูงอายุที่ไม่ได้รับโปรแกรมเพื่อลดความว่าเหวของผู้สูงอายุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 7 และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ผู้สูงอายุที่ได้รับโปรแกรมเพื่อลดความว่าเหวของผู้สูงอายุมีความว่าเหว ด้านการสูญเสียสัมพันธภาพกับบุคคลสำคัญ และด้านความรู้สึกด้อยค่าในตนเองต่ำกว่า ผู้สูงอายุที่ไม่ได้รับโปรแกรมเพื่อลดความว่าเหวของผู้สูงอายุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านการสูญเสียบทบาททางสังคม พบว่า ไม่มีความแตกต่าง

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล ข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ตั้งความมุ่งหมายไว้ ดังนี้

1. เพื่อศึกษาระดับความวิตกกังวลของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุวัดราษฎร์บูรณะ เมื่อจำแนกตาม เพศ อายุ สถานภาพสมรส ภาวะสุขภาพ และระดับการศึกษา
2. เพื่อเปรียบเทียบระดับความวิตกกังวลของผู้สูงอายุ ก่อนและหลัง การเข้าร่วมโปรแกรมเพื่อลดความวิตกกังวลของผู้สูงอายุ
3. เพื่อเปรียบเทียบการลดความวิตกกังวลของผู้สูงอายุ ที่เข้าร่วมโปรแกรมเพื่อลดความวิตกกังวล กับผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมเพื่อลดความวิตกกังวล

สมมติฐานในการวิจัย

1. ผู้สูงอายุชายและผู้สูงอายุหญิงในชมรมผู้สูงอายุวัดราษฎร์บูรณะมีความวิตกกังวลแตกต่างกัน
2. ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุวัดราษฎร์บูรณะที่มีอายุแตกต่างกันมีความวิตกกังวลแตกต่างกัน
3. ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุวัดราษฎร์บูรณะที่มีสถานภาพสมรสแตกต่างกันมีความวิตกกังวลแตกต่างกัน
4. ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุวัดราษฎร์บูรณะที่มีภาวะสุขภาพแตกต่างกันมีความวิตกกังวลแตกต่างกัน
5. ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุวัดราษฎร์บูรณะที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกันมีความวิตกกังวลแตกต่างกัน
6. ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุวัดราษฎร์บูรณะที่เข้าร่วมโปรแกรมเพื่อลดความวิตกกังวล มีความวิตกกังวลต่ำกว่า ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม
7. ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุวัดราษฎร์บูรณะที่เข้าร่วมโปรแกรมเพื่อลดความวิตกกังวล มีความวิตกกังวลต่ำกว่า ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุวัดราษฎร์บูรณะที่ไม่ได้รับเข้าร่วมโปรแกรม

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย มีดังนี้

1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ เป็นผู้สูงอายุที่มีอายุ 60-74 ปี ทั้งเพศชายและหญิง ที่เป็นสมาชิกในชมรมผู้สูงอายุวัดราษฎร์บูรณะ เขตราษฎร์บูรณะ กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2550 จำนวน 150 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่

2.1 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาความว่าเหวของผู้สูงอายุ ได้แก่ ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกในชมรมผู้สูงอายุวัดราษฎร์บูรณะ เขตราษฎร์บูรณะ กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2550 จำนวน 150 คน

2.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการพัฒนาโปรแกรมเพื่อลดความว่าเหวของผู้สูงอายุ ได้แก่ ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุวัดราษฎร์บูรณะ เขตราษฎร์บูรณะ กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2550 ที่ได้คะแนนความว่าเหวสูง จากการตอบแบบวัดความว่าเหว เบอร์เชินไทล์ที่ 75 ขึ้นไป จำนวน 37 คน แล้วสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) มา 16 คน เป็น ชาย 8 คน และหญิง 8 คน จากนั้นสุ่มอย่างง่ายอีกครั้ง แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 8 คน ชาย 4 คน หญิง 4 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน ชาย 4 คน และหญิง 4 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยใช้เครื่องมือ ดังนี้

1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล
2. แบบวัดความว่าเหว
3. โปรแกรมเพื่อลดความว่าเหวของผู้สูงอายุ

วิธีดำเนินการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบทดลอง โดยดำเนินการวิจัยแบบ Randomized Control Group Pretest-Posttest Design โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ขั้นตอนการทดลอง

ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีความว่าเหวสูงตอบแบบวัดความว่าเหวของผู้สูงอายุ แล้วเก็บผลการตอบแบบวัดความว่าเหวของผู้สูงอายุเป็นคะแนนก่อนการทดลอง ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

2. ขั้นตอนการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง โดยให้ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมเพื่อลดความว่าเหวของผู้สูงอายุเป็นเวลา 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ในวันจันทร์ วันพุธ และวันเสาร์

ครั้งละ 60 นาที รวมทั้งสิ้น 12 ครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุมให้อยู่ในสภาพปกติแต่มีการให้ Pretest และ Posttest พร้อมกับกลุ่มทดลอง

3. ขั้นตอนหลังการทดลอง

เมื่อเสร็จสิ้นการทดลอง ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมเพื่อลดความว้าวุ่นของผู้สูงอายุ และผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มควบคุม ที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมเพื่อลดความว้าวุ่นของผู้สูงอายุตอบแบบวัดความว้าวุ่นของผู้สูงอายุฉบับเดียวกันกับที่ใช้ก่อนการดำเนินการทดลอง แล้วเก็บไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest)

ผู้วิจัยนำคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest) และหลังการทดลอง (Posttest) ที่ได้จากแบบวัดความว้าวุ่นมาวิเคราะห์ตามวิธีทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐานต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับ ดังนี้

1. ศึกษาความว้าวุ่นของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุวัดราษฎร์บูรณะ เขตราษฎร์บูรณะ กรุงเทพมหานคร เมื่อจำแนกตาม เพศ อายุ สถานภาพสมรส ภาวะสุขภาพ และระดับการศึกษา
2. เปรียบเทียบความว้าวุ่นของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุวัดราษฎร์บูรณะ เขตราษฎร์บูรณะ กรุงเทพมหานคร ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการลดความว้าวุ่นของผู้สูงอายุ
3. เปรียบเทียบความว้าวุ่นของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุวัดราษฎร์บูรณะ เขตราษฎร์บูรณะ กรุงเทพมหานคร ระหว่างผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมเพื่อลดความว้าวุ่นของผู้สูงอายุกับผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมเพื่อลดความว้าวุ่นของผู้สูงอายุ

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการทดลอง สรุปได้ดังนี้

ตอนที่ 1 การศึกษาความว้าวุ่นของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุวัดราษฎร์บูรณะ เขตราษฎร์บูรณะ กรุงเทพมหานคร เมื่อจำแนกตาม เพศ อายุ สถานภาพสมรส ภาวะสุขภาพ และระดับการศึกษา

ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 65.30 และเป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 34.70 เมื่อจำแนกตามอายุ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุ 60 – 64 ปี คิดเป็นร้อยละ 37.30 รองลงมา มีอายุ 70 – 74 ปี คิดเป็นร้อยละ 36.00 และ มีอายุ 65 - 69 ปี คิดเป็นร้อยละ 26.70 เมื่อจำแนกตามสถานภาพสมรส กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรสเดียว คิดเป็นร้อยละ 73.30 และมีสถานภาพสมรสคู่ คิดเป็นร้อยละ 26.70 เมื่อจำแนกตามภาวะสุขภาพกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 42.00 มีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง คิดเป็นร้อยละ

38.70 และเจ็บป่วยบ่อย คิดเป็นร้อยละ 19.30 และเมื่อจำแนกตามระดับการศึกษากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีการศึกษาระดับประถมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 94.00 รองลงมา มีการศึกษาระดับมัธยมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 6.00 และไม่มีผู้สำเร็จระดับอุดมศึกษา

1. ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุวัดราษฎร์บูรณะ มีความว้าเหวในระดับสูงมาก
2. ผู้สูงอายุชายและหญิงในชมรมผู้สูงอายุวัดราษฎร์บูรณะ มีระดับความว้าเหวไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1
3. ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุวัดราษฎร์บูรณะที่มีอายุแตกต่างกัน มีระดับความว้าเหวแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2
4. ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุวัดราษฎร์บูรณะที่มีสถานภาพสมรสแตกต่างกัน มีระดับความว้าเหวไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 3
5. ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุวัดราษฎร์บูรณะที่มีภาวะสุขภาพแตกต่างกัน มีระดับความว้าเหวไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 4
6. ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุวัดราษฎร์บูรณะที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกัน มีระดับความว้าเหวไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 5

ตอนที่ 2 การเข้ารับโปรแกรมเพื่อลดความว้าเหวของผู้สูงอายุ

1. ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุวัดราษฎร์บูรณะที่เข้าร่วมโปรแกรมเพื่อลดความว้าเหว มีความว้าเหวต่ำกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 6
2. ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุวัดราษฎร์บูรณะที่เข้าร่วมโปรแกรมเพื่อลดความว้าเหว มีความว้าเหวต่ำกว่า ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุวัดราษฎร์บูรณะที่ไม่ได้รับเข้าร่วมโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 7

การอภิปรายผล

ตอนที่ 1 การศึกษาความว้าเหวของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุวัดราษฎร์บูรณะ เขตราษฎร์บูรณะ กรุงเทพมหานคร เมื่อจำแนกตาม เพศ อายุ สถานภาพสมรส ภาวะสุขภาพ และระดับการศึกษา

จากการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุวัดราษฎร์บูรณะมีระดับความว้าเหวในระดับสูงมาก เนื่องจาก ในยุคปัจจุบันนี้ ต่างคนต่างมีภาระหน้าที่ จึงทำให้บุตรหลานไม่มีเวลาดูแลเอาใจใส่ผู้สูงอายุเท่าที่ควร กิจกรรมต่าง ๆ ที่จะทำร่วมกันระหว่างสมาชิกภายในบ้านก็น้อยลง จึงทำให้ผู้สูงอายุสูญเสียสัมพันธภาพกับบุคคลสำคัญภายในครอบครัวไป ถูกทอดทิ้งให้อยู่ที่บ้านตามลำพัง โดยไม่สนใจใยดีท่านเลย รวมถึงการที่ไม่ได้พบปะพูดคุยกับเพื่อนรุ่นราวคราวเดียวกัน ก็มีผลทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกว้าเหวได้ หรือแม้กระทั่ง ในชมรมผู้สูงอายุวัดราษฎร์บูรณะแห่งนี้

ถึงแม้ว่าจะเป็นสถานที่ที่ผู้สูงอายุได้มาพบปะพูดคุยกันและทำกิจกรรมร่วมกัน แต่ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกของชมรมผู้สูงอายุทุก ๆ คน ก็ไม่ได้รู้สึกว่าการมาเข้าร่วมกิจกรรมของชมรมแล้วจะทำให้ปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองลดลงหรือหายไป เพราะว่าในชมรมผู้สูงอายุไม่ได้มีกิจกรรมที่หลากหลายที่จะทำให้ผู้สูงอายุทุก ๆ คน ได้ทำร่วมกันอย่างสนุกสนาน ผ่อนคลาย ดังนั้น จึงส่งผลทำให้ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุเกิดความว่าเหวในระดับสูง และยังมีปัจจัยที่ทำให้ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ วัตรราษฎร์บูรณะมีความรู้สึกว่าเหว ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้ คือ

2. เพศ

การศึกษาความว่าเหวของผู้สูงอายุชายและหญิงนั้นพบว่า ไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้เนื่องจากความว่าเหว หรือความเหงาอาจพบได้ทุกเพศ ทุกวัย ซึ่งมักจะเป็นชั่วคราวแล้วหายไป แต่สำหรับผู้สูงอายุอาจจะเป็นนานและรุนแรงกว่า สาเหตุของอาการอาจเกิดจากการสูญเสียสัมพันธภาพกับบุคคลสำคัญ สูญเสียบทบาททางสังคม และความรู้สึกด้อยค่าในตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ สุพรรณณี นันทชัย (2534 : 65) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความว่าเหวและสุขภาพของผู้สูงอายุ พบว่า เพศที่แตกต่างกันไม่ได้ทำให้ความว่าเหวของผู้สูงอายุแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ เปรมฤดี ศรีราม (2539 : 52) ที่ศึกษาความว่าเหวและการปรับตัวของผู้สูงอายุในจังหวัดอ่างทอง พบว่า ความว่าเหวของผู้สูงอายุชายและหญิง ไม่แตกต่างกัน และสอดคล้องกับ สุธีรา ตั้งตระกูล (2537 : 58) ที่ศึกษาแรงสนับสนุนทางสังคมและปัจจัยส่วนบุคคลที่มีผลต่อความว่าเหวในผู้ป่วย สโตรค พบว่า เพศหญิงเพศชายไม่มีความสัมพันธ์กับความว่าเหว ดังนั้น ผลการศึกษาครั้งนี้พบว่า ผู้สูงอายุชายและผู้สูงอายุหญิงมีความว่าเหวไม่แตกต่างกัน อาจเนื่องมาจากผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุวัตรราษฎร์บูรณะ เขตราษฎร์บูรณะ กรุงเทพมหานครนั้น มีกิจกรรมที่ทำร่วมกันอยู่บ่อย ๆ ในแต่ละสัปดาห์ ทำให้ผู้สูงอายุมีโอกาสได้พบปะพูดคุยกัน รวมทั้งได้ร่วมกันปฏิบัติหน้าที่ของตนเองในชมรมผู้สูงอายุ จึงทำให้ผู้สูงอายุที่มีความว่าเหวในระดับสูงมีเพื่อนในวัยเดียวกันที่สามารถพูดคุย แลกเปลี่ยนความรู้สึก ความคิดเห็นต่าง ๆ ร่วมกันอย่างเปิดเผยและเข้าใจกัน จึงทำให้ผู้สูงอายุผ่อนคลายความรู้สึกเหงา ว่าเหวลง เวลาที่มาอยู่ในชมรมผู้สูงอายุ

3. อายุ

การศึกษาความว่าเหวของผู้สูงอายุที่มีระดับอายุแตกต่างกัน พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เนื่องจาก ผู้สูงอายุที่มีระดับอายุ 70-74 ปี จะมีความรู้สึกว่าเหวน้อยกว่าผู้สูงอายุที่มีระดับอายุ 60-64 ปี และ 65-69 ปี ในด้านการสูญเสียสัมพันธภาพกับบุคคลสำคัญ ด้านการสูญเสียบทบาททางสังคม และด้านความรู้สึกด้อยค่าในตนเอง เพราะว่าผู้สูงอายุที่มีอายุมากขึ้น สามารถปรับตัวเข้ากับลูกหลานและการปรับตัวให้ยอมรับกับสภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้น ตลอดจนการปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่นได้เป็นอย่างดี ถึงแม้ว่าสภาพร่างกายจะทรุดโทรมไปตามธรรมชาติ ทำให้ทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ไม่เหมือนเดิม แต่ผู้สูงอายุที่มีระดับอายุ 70-74 ปี

ก็ยังเป็นร่มโพธิ์ร่มไทรให้ลูกหลานได้เคารพนับถือปรึกษาหารือในด้านต่าง ๆ ดังจะเห็นได้จาก ผู้สูงอายุทุก ๆ คน ที่มีระดับอายุ 70-74 ปี เวลาจะทำกิจกรรมที่ชมรมก็จะมีลูกหลานขับรถรับส่ง คอยดูแล เอาใจใส่เป็นอย่างดี จึงทำให้รู้สึกว่าการช่วยเหลือจากผู้สูงอายุที่มีระดับอายุน้อยกว่า ส่วน ผู้สูงอายุที่มีระดับอายุ 60-64 ปี และ 65-69 ปี มีความว่าเหวมากกว่าก็เพราะว่า ยังไม่สามารถปรับตัวปรับใจตัวเองให้ยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ บ่อยครั้งที่ทำให้ลูกหลานรำคาญใจ จึงทำให้ตนเอง รู้สึกว่า ลูกหลานไม่สนใจ เอาใจใส่ ดูแล ทำให้ส่งผลกระทบต่อทางด้านจิตใจ กล่าวคือ ทำให้รู้สึก เหมือนอยู่ตัวคนเดียวเพียงลำพัง ทำให้เกิดความรู้สึกเหงา และว่าเหวได้ง่ายขึ้น ซึ่งไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ สิริหทัย มวลวณิชย์ (2541 : 58) ที่ศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความว่าเหวของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุวชิรพยาบาล กรุงเทพมหานคร พบว่า อายุไม่มีความสัมพันธ์กับความว่าเหวของผู้สูงอายุ

4. สถานภาพสมรส

การศึกษาความว่าเหวของผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสมรสแตกต่างกัน พบว่าไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้เป็นเพราะว่า ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุวัดราษฎร์บูรณะทุก ๆ คน ทั้งที่มีสถานภาพสมรสคู่ และมีสถานภาพสมรสเดี่ยว สามารถปรับตัว ปรับใจ ให้เข้ากับคนรอบข้างได้เป็นอย่างดี ทั้งเวลาที่อยู่ที่บ้านและเวลาที่มาทำกิจกรรมที่ชมรมผู้สูงอายุ ดังจะเห็นได้จาก ผู้สูงอายุที่ยังมีคู่สมรสอยู่ ก็จะได้รับ การเกื้อหนุนจากคู่สมรสของตนเอง มีเพื่อนพูดคุยปรึกษาในเรื่องราวต่าง ๆ ตลอดถึงมีลูกมีหลาน คอยดูแลเอาใจใส่ จึงทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกอบอุ่น มีความสุข ส่วนผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสมรสเดี่ยว เช่น เป็นโสด เป็นหม้าย หรือ หย่าขาดจากสามี ผู้สูงอายุก็ยังมีญาติพี่น้อง และเพื่อนบ้านคอยไปมาหาสู่ พูดคุยปรึกษาหารือกัน จึงทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าไม่ได้อยู่คนเดียว ยังมีคนคอยเป็นห่วง จึงไม่ว่าเหว อีกทั้งตัวผู้สูงอายุเอง อาจจะมีที่พึ่งทางใจ เช่น การสวดมนต์ ไหว้พระ การทำสมาธิ จึงทำให้ผู้สูงอายุใช้เวลาทั้งหมดอย่างมีคุณค่า ตลอดถึงการมาทำกิจกรรมร่วมกันในชมรมผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุทุก ๆ คนยังได้ทำกิจกรรมร่วมกัน ทำให้พบปะพูดคุยกับบุคคลอื่นที่เป็นผู้สูงอายุเหมือนกัน จึงทำให้ไม่รู้สึกโดดเดี่ยวและว่าเหว ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ สุธีรา ตั้งตระกูล (2537 : 60) ที่พบว่า สถานภาพสมรสของผู้สูงอายุไม่มีความสัมพันธ์กับความว่าเหว

5. ภาวะสุขภาพ

การศึกษาความว่าเหวของผู้สูงอายุที่มีภาวะสุขภาพแตกต่างกัน พบว่า ผู้สูงอายุที่มีภาวะสุขภาพแตกต่างกัน มีระดับความว่าเหวโดยรวมไม่แตกต่างกัน กล่าวคือ ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุวัดราษฎร์บูรณะ ส่วนมากจะเป็นผู้ที่มีสุขภาพพลานามัยที่แข็งแรง เพราะในชมรมจะมีกิจกรรมที่ส่งเสริมการออกกำลังกายอยู่เสมอ จึงทำให้ผู้สูงอายุทุกคนที่เป็นสมาชิกของชมรมผู้สูงอายุ นอกจากจะได้มีส่วนร่วมทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่สนุกสนานแล้ว ก็ยังได้ออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตัวเองด้วย ในช่วงปลายเดือนของแต่ละเดือน ก็ยังมีพยาบาลมาตรวจสุขภาพเป็น

ประจำ จึงทำให้ผู้สูงอายุมีความมั่นใจในสุขภาพพลานามัยของตนเองและดูแลตัวเองอย่างถูกต้อง จึงทำให้เกิดความว่าเหว่น้อยลง ซึ่งไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ สิริหทัย มวลวณิชย์ (2541 : 60) ที่พบว่า ภาวะสุขภาพเป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความว่าเหวของผู้สูงอายุ ทั้งนี้เพราะความสูงอายุเป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและจิตใจในทางเสื่อมถอยเมื่อผู้สูงอายุประสบปัญหาทางสุขภาพ จะมีความว่าเหวได้มากกว่าผู้สูงอายุที่มีภาวะสุขภาพปกติ

6. ระดับการศึกษา

การศึกษาความว่าเหวของผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกัน พบว่าผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีระดับความว่าเหวโดยรวมไม่แตกต่างกัน เพราะผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุวัดราษฎร์บูรณะ ส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษาเท่านั้น เมื่อมาเป็นสมาชิกในชมรมจึงปรับตัวเข้ากับเพื่อนสมาชิกในวัยเดียวกันได้ไม่ยาก อีกทั้งยังพูดคุยกันอย่างเป็นกันเองไม่ถือตัวจึงทำให้สัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุไม่มีปัญหาด้านระดับการศึกษา อีกทั้งเวลาทำกิจกรรมร่วมกันผู้สูงอายุแต่ละคนก็ถ้อยที่ถ้อยอาศัยซึ่งกันและกันจึงทำให้อยู่ด้วยกันอย่างมีมิตรภาพ รู้สึกผ่อนคลายมากกว่า ซึ่งไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ แบม (Bam. 1982 : 1317-1318) ที่ได้ศึกษาพบว่า ผู้ที่มีระดับการศึกษาสูงจะมีความว่าเหวน้อยกว่าผู้ที่มีระดับการศึกษาต่ำ

ตอนที่ 2 การเข้ารับโปรแกรมเพื่อลดความว่าเหวของผู้สูงอายุ

1. ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุวัดราษฎร์บูรณะที่เข้าร่วมโปรแกรมเพื่อลดความว่าเหวมีความว่าเหวต่ำกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมเพื่อลดความว่าเหว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 6 ซึ่งทำให้ผู้วิจัยมีความมั่นใจในโปรแกรมเพื่อลดความว่าเหวของผู้สูงอายุ โดยใช้หลักวิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการนั้นสามารถช่วยลดความรู้สึกลัวว่าเหวของผู้สูงอายุได้จริง ทั้งนี้เนื่องจากหลังการทดลองผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมเพื่อลดความว่าเหวของผู้สูงอายุโดยใช้หลักวิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ ซึ่งเป็นโปรแกรมที่สร้างขึ้นโดยการบูรณาการเข้ากับกิจกรรมกลุ่ม ทำให้มีรูปแบบที่หลากหลายเป็นกระบวนการเพื่อที่จะพัฒนาวิธีคิดให้ถูกต้อง มองสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตอย่างรู้เท่าทันกับความเป็นจริง ทำให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้ เข้าใจตนเอง เข้าใจคนอื่น และเข้าใจโลก และพัฒนาตนเองไปตามศักยภาพของแต่ละคนได้อย่างมีสติและดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข ทำให้ความว่าเหวลดลง ซึ่งสอดคล้องกับ หลวงพ่อพุทธทาส (2548 : 23) ที่กล่าวว่า ผู้สูงอายุจะต้องมีวิธีคิดที่ถูกต้องและมองโลกอย่างเข้าใจตามสภาพความเป็นจริงจึงจะไม่หลงโลก โสภเคราะห์ เหา ว่าเหว ผู้สูงอายุฉลาด ยิ่งอายุมาก ยิ่งรู้ ยิ่งเข้าใจโลก ยิ่งดำรงชีวิต จิตใจให้หยุด ให้สุขสงบร่มเย็นเป็นปกติ อีกทั้งยังต้องปฏิบัติตัวเป็นอนุสาวรีย์แห่งความดีงาม ทำดีไว้ให้ลูก ทำถูกไว้ให้หลานด้วย สอดคล้องกับ พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธ์ ปยุตโต. 2549 : 29) ที่กล่าวว่า เมื่อโยนิโสมนสิการเกิดขึ้นแล้วก็หมายถึงว่า ได้มีจุดเริ่มต้นของการพัฒนาปัญญาได้เริ่มต้นขึ้นแล้ว

จากนั้นก็จะเกิดกระบวนการคิดที่ใช้ปัญญาเป็นเครื่องนำไปสู่การแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างถูกต้อง กล่าวคือ เมื่อผู้สูงอายุเกิดความทุกข์ ความรู้สึกว้าเหว่ แล้วมีศรัทธาในเรื่องของการดับทุกข์ จะทำให้สามารถดับทุกข์ที่เกิดจากความว้าเหว่ได้ด้วยการมีโยนิโสมนสิการ ทำให้เกิดสัมมาทิฐิ ซึ่งจะนำไปสู่ศีล สมาธิ ปัญญา ทำให้ความรู้สึกว้าเหว่ของผู้สูงอายุลดลง สอดคล้องกับการศึกษาของ สมัย พรหมประดิษฐ์ (2546 : 82) ที่ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มโดยประยุกต์การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธ ต่อความว้าเหว่ของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา พบว่า ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มโดยประยุกต์การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธมีความว้าเหว่ต่ำกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ญัฐนิชา สัพล่อ (2542 :78) ศึกษาการใช้การปรึกษากลุ่มแบบพุทธจิตวิทยาต่อการลดความวิตกกังวลในการสอบเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาและการพัฒนาวิธีคิดตามแนวโยนิโสมนสิการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ผลการศึกษา พบว่า นักเรียนเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบพุทธจิตวิทยามีคะแนนความวิตกกังวลในการสอบเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาภายหลังการทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบพุทธจิตวิทยามีคะแนนวิธีคิดตามแนวโยนิโสมนสิการภายหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 และนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบพุทธจิตวิทยารายงานว่า สามารถพัฒนาความเข้าใจตนเองและผู้อื่นดีขึ้น สามารถนำเทคนิควิธีการต่าง ๆ ในการผ่อนคลายความวิตกกังวลและวิธีคิดตามแนวโยนิโสมนสิการที่เรียนรู้จากกลุ่มไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างดี สอดคล้องกับการศึกษาของสุปราณี การพึ่งตน (2542 : 60) ที่ทำการศึกษานักศึกษาพยาบาลถึงผลการสอนโดยสร้างศรัทธา และโยนิโสมนสิการแล้วพบว่า ภายหลังการทดลอง นักศึกษาพยาบาล สามารถนำวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการไปใช้แก้ปัญหาได้ ดังนั้น ความว้าเหว่ของผู้สูงอายุที่เกิดขึ้นจะลดลงได้ ก็เกิดจากการที่ผู้สูงอายุมีวิธีคิดที่ถูกต้อง มองเห็นคุณค่าแห่งตน และมีการทำกิจกรรมร่วมกับคนอื่น ได้รับการยอมรับนับถือจากลูกหลานและสมาชิกที่เข้าร่วมกลุ่มด้วยกัน ซึ่งสิ่งเหล่านี้ จะช่วยทำให้ผู้สูงอายุผ่อนคลายความรู้สึกว้าเหว่ลงได้

จากผลของการศึกษาทั้งหมดที่ได้กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า โปรแกรมเพื่อลดความว้าเหว่ของผู้สูงอายุ โดยใช้หลักวิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ ทำให้ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมนี้อาจปรับเปลี่ยนวิธีคิดและมุมมองในด้านต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง อย่างเข้าใจ อีกทั้งยังสามารถมองเห็นคุณค่าและศักยภาพของตนเองในการ ทำสิ่งต่าง ๆ เท่ากับคนอื่น ๆ จึงทำให้ผู้สูงอายุใช้ชีวิตที่มีอยู่อย่างคุ้มค่าและมีความสุขมากขึ้น ความรู้สึกว้าเหว่ก็ลดลง

2. ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุวัดราษฎร์บูรณะที่เข้าร่วมโปรแกรมเพื่อลดความว้าเหว่ มีความว้าเหว่ต่ำกว่า ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุวัดราษฎร์บูรณะที่ไม่ได้รับเข้าร่วมโปรแกรมเพื่อลดความว้าเหว่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 7 ทั้งนี้เพราะ

ผู้สูงอายุที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมเพื่อลดความว่าเหวโดยใช้หลักวิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ จะได้รับการปรับเปลี่ยนวิธีการคิดใหม่ให้เป็นไปตามหลักวิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ ซึ่งเป็นการฝึกฝนตนเองและมีแนวคิดที่จะพัฒนาตนเอง เพื่อให้เกิดการยอมรับตนเองและผู้อื่น เกิดความพึงพอใจในการใช้ชีวิตและเข้าใจสภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้น คิดมีเหตุผล คิดมีระเบียบ และคิดแบบมองโลกในแง่ดี เพื่อที่จะนำพาตนเองไปสู่การปฏิบัติสิ่งที่ดีงาม อีกทั้งยังสามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีงามกับบุคคลภายในครอบครัวและผู้สูงอายุคนอื่น ๆ ที่อยู่ในชมรมผู้สูงอายุ ได้อย่างมั่นใจ ตลอดถึงทำให้รู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม มองเห็นคุณค่าแห่งตน และทำประโยชน์ต่าง ๆ ให้เกิดขึ้นทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น จึงทำให้ความว่าเหวของผู้สูงอายุกลุ่มทดลองลดลงมากกว่าผู้สูงอายุกลุ่มควบคุม สอดคล้องกับ คำกล่าวของ พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธิ์ ปยุตโต. 2549 : 27) ที่กล่าวว่า เมื่อมนุษย์มีการฝึกฝนพัฒนาตนเองทั้งร่างกาย จิตใจ และปัญญา จะทำให้เกิดความสมดุลแห่งชีวิตทำให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างมีสติ มีปัญญาเป็นตัวควบคุม มีโยนิโสมนสิการเป็นกระบวนการคิดที่เข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น ตลอดจนเข้าใจโลก รู้จักคิดพิจารณาใช้ศักยภาพของตนเองที่มีอยู่อย่างเข้าใจและสอดคล้องกับสภาพความเป็นจริงของชีวิต ทำให้ความรู้สึกว่าเหว อันเป็นความทุกข์สำหรับผู้สูงอายุลดลง จากการที่ผู้สูงอายุมีสติตระหนักรู้ว่าความว่าเหวที่เกิดขึ้นนั้นเกิดจากกระบวนการคิดเป็นสาเหตุสำคัญ เมื่อได้ปรับเปลี่ยนวิธีคิดให้เป็นไปตามหลักโยนิโสมนสิการ อารมณ์ ความรู้สึก พฤติกรรมก็จะเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น มีความเข้าใจ ยอมรับความจริงที่เกิดขึ้น อีกทั้งยังพร้อมที่จะเผชิญกับปัญหาและแสวงหาแนวทางแก้ไขด้วยปัญญา อันจะนำไปสู่การแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้อง ซึ่งสอดคล้องกับ พระมหาจุฬิชัย วชิรเมธี (2549 : 24) กล่าวว่า ผู้สูงอายุที่เกษียณอายุจากการทำงานแล้วส่วนมากจะรู้สึกว่าตนเองไม่มีอะไรจะทำ รู้สึกว่ามีเวลาว่างมากขึ้น ถ้าผู้สูงอายุไม่มีหลักยึดก็อาจจะทำให้รู้สึกเหงา ว่าเหวได้ง่าย อีกทั้งยังจะเป็นภาระแก่ลูกหลาน ดังนั้นจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้สูงอายุจะต้องมีแนวปฏิบัติที่ถูกต้อง กล่าวคือ อิทธิบาท 4 และโยนิโสมนสิการ จะทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตดีและทำตัวเองให้มีคุณค่า ลงมือทำสิ่งต่าง ๆ อย่างมีเป้าหมาย ทำประโยชน์ให้ตนเองและสังคมได้มากขึ้นซึ่งก็สอดคล้องกับ ระวี ภาวิไล (2545 : 29) กล่าวว่า ผู้สูงอายุบางคนหลังจากเกษียณอายุจากราชการและการทำงานต่าง ๆ แล้ว จะต้องประสบและเผชิญกับปัญหาหลายประการ จนทำให้ตัวเองรู้สึก เหงา ว่าเหว ซึมเศร้า ตลอดจนทำให้รู้สึกว่ามีคุณค่า ไม่มีใครสนใจ คิดมาก บางคนคิดว่าลูกหลานไม่ดูแลเอาใจใส่ จึงเกิดความขัดแย้งขึ้นภายในจิตใจ สิ่งจำเป็นที่สุดผู้สูงอายุควรใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เช่น ออกกำลังกาย พุดคุยกับเพื่อน ๆ รุ่นเดียวกัน ตลอดจนหมั่นสวดมนต์ ไหว้พระ นั่งสมาธิ จะทำให้จิตใจสงบและมองสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น อย่างเข้าใจ ยอมรับปรับตัวให้ได้เพื่อที่จะไม่เป็นภาระให้ลูกหลานรำคาญใจ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ เพปลัวและเพิร์ลแมน (Peplau ; & Perlman. 1982 : 100) ที่พบว่า ความว่าเหวสามารถเพิ่มขึ้นหรือลดลงได้ด้วยการเปลี่ยนความคิด และยังสามารถสนับสนุนวิธีการทางปัญญา (Cognitive Approach) ในการบำบัดความว่าเหว จากหลักการสำคัญของวิธีการทางปัญญาที่มีความเชื่อว่า ความคิดและการรับรู้ของบุคคลเป็นสาเหตุของความว่าเหว นอกจากนี้ในการเข้าร่วมกลุ่มทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกยอมรับตนเองว่าเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ได้รับฟังประสบการณ์ที่สมาชิกแต่

ละคนนำมาเล่า เกิดการยอมรับและเข้าใจพร้อมทั้งมีการให้กำลังใจกันระหว่างสมาชิกกลุ่ม ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความไว้วางใจ และเชื่อมั่นว่ามีคนที่รับฟังและพร้อมสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ทำให้ความหวาดกลัวลดลงกว่าผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มทดลอง สอดคล้องกับการศึกษาของ วัลลภา โคสิตานนท์ (2542 : 58) ที่พบว่า ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา ที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาหาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีความหวาดกลัวในระยะหลังการทดลอง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ กิ่งแก้ว แสงสว่าง (2545 : 57) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อความหวาดกลัวของผู้สูงอายุ ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุได้รับคำปรึกษาแบบกลุ่มมีคะแนนความหวาดกลัวต่ำกว่า กลุ่มที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .001 ดังนั้น ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสามารถลดความหวาดกลัวของผู้สูงอายุในชุมชนได้และควรทำการศึกษาถึงผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการลดความหวาดกลัวในผู้สูงอายุในกลุ่มอื่น ๆ ต่อไป สอดคล้องกับการศึกษาของ ชมานันท์ บัวงาม (2539 : 75) ที่พบว่าการจัดกิจกรรมมีผลต่อความหวาดกลัวของผู้สูงอายุ และ ศิริวรรณ สิ้นไชย (2532 : 60) ที่ศึกษาความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา 5 แห่ง ของกรมประชาสงเคราะห์ ในเรื่องของกิจกรรมที่ส่งเสริมความพึงพอใจในชีวิต พบว่า กิจกรรมมีส่วนช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดี ผู้สูงอายุที่ใช้เวลาในการทำกิจกรรมมากกว่าจะมีสุขภาพจิตดีกว่าผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมเลย สอดคล้องกับการศึกษาของ วรริศา มัทยา (2543 : 49) ศึกษาผลของกิจกรรมกระบวนการกลุ่มต่อการลดความหวาดกลัวของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราร้านบ่อแก้ว จังหวัดนครสวรรค์ ผลการวิจัย พบว่า 1. ความหวาดกลัวของผู้สูงอายุหลังการทดลองน้อยกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .01 , 2. ความหวาดกลัวของผู้สูงอายุหลังการทดลอง 1 เดือน น้อยกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < .01$, 3. ความหวาดกลัวของผู้สูงอายุหลังการทดลอง 1 เดือน แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ , 4. การจัดกิจกรรมกระบวนการกลุ่ม ก่อให้เกิดการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมด้านบวก ซึ่งทำให้ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าของตนเอง มีสัมพันธภาพทางสังคม มีความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม มีการปรับตัวทางสังคมที่เหมาะสม พึงพอใจในสัมพันธภาพ และพึงพอใจในสังคม นอกจากนี้ โคเปิล (Copel. 1988 : 14-19) ได้กล่าวว่า ความเชื่อเกี่ยวกับสัมพันธภาพกับความหวาดเหว่นั้น โดยความเป็นจริง มนุษย์ต้องการที่จะอยู่ด้วยกันเป็นกลุ่ม ต้องการติดต่อสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นมากกว่าอยู่คนเดียว ต้องการความรัก ความผูกพัน ใกล้ชิดสนิทสนม และต้องการยอมรับจากสังคม ถ้ามนุษย์อยู่คนเดียว ขาดการติดต่อและสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ก็จะทำให้เกิดความรู้สึกเหงาว่าเหวได้ง่ายและอาจส่งผลกระทบถึงขั้นรุนแรงได้

จากผลของการศึกษาทั้งหมดที่ได้กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมเพื่อลดความหวาดกลัวของผู้สูงอายุ มีความหวาดกลัวลดลงมากกว่าผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมเพื่อลดความหวาดกลัวของผู้สูงอายุ เพราะว่า ผู้สูงอายุเมื่อได้เข้าร่วมโปรแกรมแล้วจะสามารถพัฒนาฝึกฝนตนเองให้เกิดการคิดที่ถูกต้องตามหลักโยนิโสมนสิการ และนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์กับตนเอง อีกทั้งยังสามารถยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างเข้าใจ และใช้ชีวิตประจำวันอย่างมีสติและมีความสุขสืบต่อไป

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

จากผลการวิจัยดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะในการนำไปปฏิบัติ ดังนี้

1.1 จากผลการวิจัยพบว่า การพัฒนาโปรแกรมเพื่อลดความว้าเหวของผู้สูงอายุโดยใช้หลักวิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ สามารถลดความว้าเหวของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุวัดราษฎร์บูรณะได้ ดังนั้น โปรแกรมเพื่อลดความว้าเหวของผู้สูงอายุโดยใช้หลักวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ จึงเป็นสิ่งที่น่าสนใจที่ผู้เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ หรือบุคคลที่สนใจวิธีการนี้จะได้นำไปประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมเพื่อลดความรู้สึกว่าเหวของผู้สูงอายุได้อีกวิธีหนึ่ง

1.2 ในชมรมผู้สูงอายุนั้น ควรจะมีกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้แสดงออกและปฏิบัติร่วมกันอย่างหลากหลายและสนุกสนานเป็นกันเอง เพื่อผู้สูงอายุจะได้รู้สึกมีความสุข ผ่อนคลายความรู้สึกเหงา ว้าเหวที่เกิดขึ้นให้ลดลง อันจะนำไปสู่การตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเองและมีวิธีคิดที่มองทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นอย่างเข้าใจตนเองตลอดถึงการนำวิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการไปใช้แก้ปัญหาที่เกิดขึ้นกับชีวิตตนเองได้อย่างถูกต้องและใช้ชีวิตอย่างมีความสุขตามความเหมาะสมของแต่ละคน รวมทั้งยังทำประโยชน์ให้เกิดขึ้นกับตนเองและคนรอบข้างสืบไป

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยในครั้งต่อไป

2.1 ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นการทำวิจัยกับผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุวัดราษฎร์บูรณะ กรุงเทพมหานคร เท่านั้น ดังนั้น จึงควรมีการศึกษาและทำวิจัยกับผู้สูงอายุที่อยู่ในชุมชนซึ่งไม่ได้เป็นสมาชิกในชมรมผู้สูงอายุ ซึ่งอยู่ในกรุงเทพมหานครและต่างจังหวัด ทั้งในเขตเมืองและเขตชนบท หรือผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา ซึ่งจะช่วยให้รู้ถึงปัญหาที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ เพื่อที่จะได้หาแนวทางแก้ไข ป้องกัน และส่งเสริมให้ผู้สูงอายุใช้ชีวิตอย่างถูกต้องและมีความสุข

2.2 ควรศึกษาและการพัฒนาโปรแกรมโดยใช้หลักวิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ กับผู้สูงอายุที่มีปัญหาทางอารมณ์ด้านอื่น ๆ ได้แก่ ภาวะซึมเศร้า ภาวะนอนไม่หลับ มีความท้อแท้ในการดำเนินชีวิต และการยอมรับความตาย

2.3 ควรศึกษาความว้าเหวในกลุ่มบุคคลอื่น ๆ เช่น ผู้ป่วยในระยะสุดท้าย ผู้ป่วยเรื้อรัง ผู้ป่วยโรคเอดส์ เด็กกำพร้า หรือผู้ต้องขัง

2.4 สำหรับการเก็บข้อมูลโดยตรงกับผู้สูงอายุ ผู้วิจัยควรใช้เวลาทำความเข้าใจความคุ้นเคยกับผู้สูงอายุที่เป็นประชากรหรือกลุ่มตัวอย่างที่จะทำการศึกษาให้ดีกว่านี้ ทั้งนี้เพื่อให้แน่ใจได้ว่าข้อมูลที่ได้นั้นเป็นข้อมูลที่ถูกต้องตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด เพราะถ้าผู้สูงอายุที่เป็นประชากรหรือกลุ่มตัวอย่างเกิดความรู้สึกไม่คุ้นเคยกับผู้วิจัย อาจมีผลทำให้ข้อมูลที่ได้อาจบิดเบือนไม่ตรงกับความเป็นจริงได้

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- ก่องแก้ว เจริญอักษร. (2545). พัฒนาศักยภาพตามแนวพุทธ. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- กรรณิการ์ พัฒนผลงวิทยา. (2542). ความเชื่ออำนาจควบคุมด้านสุขภาพ และพฤติกรรม การดูแลสุขภาพของตนเองของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุชรพยาบาล กรุงเทพมหานคร. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถ่ายเอกสาร.
- กระทรวงสาธารณสุข. (2541). คู่มือความรู้เกี่ยวกับสุขภาพอนามัยของผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ : บริษัทสามเจริญพานิชย์กรุงเทพ จำกัด.
- กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549). กระบวนการกลุ่ม. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์ จำกัด.
- กาญจนา สมใจเพ็ง. (2538). พุทธศาสตร์กับการแนะแนว. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยา การแนะแนว คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏพระนคร.
- กิ่งแก้ว แสงสว่าง. (2545). ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อความหวาดหวั่นของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (การพยาบาลและจิตเวชศาสตร์). นครปฐม : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- เกริกศักดิ์ บุญญานพวงศ์และคณะ. (2533). ชีวิตคนชราในจังหวัดเชียงใหม่ : สถาบันวิจัยสังคม มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- คมเพชร ฉัตรสุกกุล. (2546). กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ พัฒนาศึกษา.
- จินดารัตน์ ปีมณี. (2545). การพัฒนาฉันะในการเรียนของนักศึกษาปริญญาตรี. ปรินิพนธ์ วท.ด. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ดวงแข วิทยาสุนทรวงศ์. (2541). ผลของกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียน ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสรัง จังหวัดตรัง. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ถนัดกิจ ยามาลี. (2543). ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อพฤติกรรมการทำงานร่วมกันของผู้รับการ คุ้มครองสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชูศรี วงศ์รัตนะ. (2546). เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย. กรุงเทพฯ : เทพเนรมิตการพิมพ์.

- ทัศนีย์ ทองมาก. (2540). ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในหอผู้ป่วยอายุรกรรม
วชิรพยาบาล. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ธิดา มีศิริ. (2541). การศึกษาความว่าเหวของผู้สูงอายุในชุมชนแออัดในเขตเทศบาลเมืองสุรินทร์.
วิทยานิพนธ์ พย.ม. (วิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช). ขอนแก่น : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ถ่ายเอกสาร.
- นันทน์ภัส หงส์เวียงจันทร์ (2546). ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการป้องกันอุบัติเหตุใน
บ้านพักของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสังกัดสำนักการแพทย์
กรุงเทพมหานคร. ปรินญาณิพนธ์ วท.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นิสรา คำมณี. (2544). ผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจ
ตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศิลปากร
จังหวัดนครปฐม. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- บรรลุ ศิริพานิช. (2550). ผู้สูงวัย อยู่อย่างไรให้สูงค่า. กรุงเทพฯ : สำนักงานกองทุนสนับสนุน
ส่งเสริมสุขภาพ (สสส.)
- (2542). ผู้สูงอายุไทย. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน.
- (2538). คู่มือผู้สูงอายุฉบับสมบูรณ์. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน.
- บัลลังก์ ตาลทอง. (2548). ผลการใช้โปรแกรมวิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการที่มีต่อการเห็น
คุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่มาจากครอบครัวไม่สมบูรณ์
โรงเรียนสิงห์สมุทร อำเภอสัตหีบ จังหวัดชลบุรี. วิทยานิพนธ์ กศ.ม.
(จิตวิทยาการแนะแนว). ชลบุรี : บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยบูรพา. ถ่ายเอกสาร.
- เปรมฤดี ศรีราม. (2539). การศึกษาความว่าเหวและการปรับตัวของผู้สูงอายุในจังหวัดอ่างทอง.
วิทยานิพนธ์ พย.ม. (การพยาบาลผู้ใหญ่). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2547). ทุกข์สำหรับเห็น แต่สุขสำหรับเป็น. กรุงเทพฯ :
สำนักพิมพ์ธรรมสาร จำกัด.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2544). พุทธธรรม. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์บริษัทสหธรรมิก.
- (2542). วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์สยาม.
- (2544). ธรรมบัญญัติชีวิต. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- (2542). คติธรรมแห่งชีวิต. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ธรรมสภา.
- (2545). ไตรลักษณ์. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ธรรมสภา.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2548). พจนานุกรมฉบับพุทธศาสน์ฉบับประมวลธรรม.
กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุ.

- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2549). *วาสนาสร้างเองได้*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เดือนตุลา.
- พระมหาจรรยา สุทธิญาณ. (2544). *องค์รวมของชีวิต*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาฯ.
- พระมหาวุฒิชัย วชิรเมธี. (2549). *สบตากับความตาย*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์อัมรินทร์.
- พรเทพ รุ่งคุณากร. (2542). *ผลของการฝึกอานาปานสติต่อความสงบ ความหมายและความมุ่งหวังในชีวิต และ ความจริงแท้ของผู้เริ่มฝึกในโครงการอานาปานสติภาวนาประจำเดือน ณ ธรรมอาศรมนานาชาติ*. วิทยานิพนธ์. ศศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- พุทธทาสภิกขุ. (2548). *ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์สุขภาพใจ.
- . (2547). *คู่มือมนุษย์ ฉบับสมบูรณ์*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์สุขภาพใจ.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2543). *วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. (ฉบับปรับปรุง)* กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เจริญผล.
- เพ็ญแข ประจวบปัจฉิน. (2544). *คู่มือผู้สูงอายุและคนในครอบครัว “รู้จักผู้สูงอายุเหมือนรู้จักตน”* โครงการศูนย์สูงอายุดีศึกษา ภาควิชาการศึกษาผู้ใหญ่ คณะศึกษาศาสตร์ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ภาณุวงศ์โส. (2549). *เกินกว่าฟรอยด์จะจินตนาการ จิตวิทยาเชิงพุทธก้าวหน้ากว้างไกลไปกว่าตะวันตก*. กรุงเทพฯ : บริษัท โหลทอง มาสเตอร์ปริ้นท์.
- เยาวลักษณ์ มหาสิทธิวัฒน์. (2529). *ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ การเปลี่ยนแปลงทางกาย จิต สังคม ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมืองจังหวัดสระบุรี*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (พยาบาลศาสตร์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- รวิวรรณ ลิมาสวัสดิ์กุล. (2547). *การศึกษาเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเอง ความว่าห่วยและสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ในสถานสงเคราะห์คนชรา บ้านจันทบุรี*. สารนิพนธ์. วท.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ระวี ภาวิไล. (2545). *เคล็ดลับความสุขสำหรับผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์เพื่อนคิด
- รัชนี้ เหล่าเรืองธนา (2542). *ผลของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อแรงจูงใจในการบำบัดขั้นฟื้นฟูสมรรถภาพของผู้ติดยาเสพติด โรงพยาบาลชัยภูมิ จังหวัดปทุมธานี*. สารนิพนธ์. กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- รัตนา สินธีรภาพ. (2541). *ตัวแปรที่สัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลสมุทรปราการ*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- รียา ศิริมงคลาภรณ์. (2543). การศึกษารายกรณี วิธีชีวิตผู้สูงอายุที่มีปัญหาการปรับตัวในสถาน
สงเคราะห์คนชราบ้านศรีตรังจังหวัด ตรัง. ปริญญาโท. กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว).
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ลักขณา สิริวัฒน์. (2549). การคิด. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- . (2545). สุขวิทยาจิตและการปรับตัว. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- ล้วน สายยศ ; คณะ. (2538). เทคนิคการวิจัยทางการศึกษา. กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น.
- วศิน อินทสระ. (2549). ไตรลักษณ์และปัจจัยสมุบัติ. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ธรรมดา.
- วิจิตรา เปรมปรี. (2550). ความศรัทธาในพระพุทธศาสนากับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ
ในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอวิหารแดง จังหวัดสระบุรี. สารนิพนธ์. กศ.ม.(จิตวิทยาพัฒนาการ)
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วันเพ็ญ เอี่ยมจ้อย และสุพรรณิ เตரியวิเศษ. (2535). การศึกษาเปรียบเทียบระดับความว่าเหว
ระหว่างผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา และผู้สูงอายุที่อยู่บ้าน. เชียงใหม่ :
สถาบันชีวิตวิทยา และสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยพายัพ.
- วรัญญา คุ่มผาคติ. (2537). ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิต
ของผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ : วิทยานิพนธ์ พย.ม.(วิชาการบริหารพยาบาล). กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- วริศา มัทยา. (2543). ผลของกิจกรรมกระบวนการกลุ่มต่อการลดความว่าเหวของผู้สูงอายุ
ในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบ่อแก้ว จังหวัดนครสวรรค์. วิทยานิพนธ์ วท.ม.
(สาขารณสุขศาสตร์).นครปฐม : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- วรมนต์ ตรีพรหม. (2534). “ทฤษฎีเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายในผู้สูงอายุ” พยาบาล
18(2) 22-30 ; เมษายน-มิถุนายน.
- วรวิทย์ ธนประกฤต. (2545). สาเหตุของความว่าเหวและการเผชิญกับความว่าเหวของนักเรียน
ประจำวัยรุ่น. กรุงเทพฯ : วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- วัลลภา ถนอมศิริ. (2539). การใช้กิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความ
รับผิดชอบด้านการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเกษมวิทยา
กรุงเทพฯ. ปริญญาโท. กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วัลลภา โคสิดานนท์. (2542). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล
อารมณ์ พฤติกรรมต่อการลดความว่าเหวในผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ : วิทยานิพนธ์ วท.ม.
(จิตวิทยาการให้คำปรึกษา).กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
ถ่ายเอกสาร.
- วไลพร ภาฏานนท์ ณ มหาสารคาม. (2544). จิตวิทยาพุทธศาสนา. กรุงเทพฯ :
โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย.

- ศิริทรัพย์ สุขกระจ่าง. (2548). ผลของการใช้กิจกรรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ พัฒนาความสามารถในการคิดแก้ปัญหา ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 โปรแกรมวิชาการศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี. วิทยานิพนธ์. ศศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). ขอนแก่น : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ถ่ายเอกสาร.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2545). จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย เล่ม 2. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สุดสงวน กีบทอง. (2540). การเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวในหอพัก ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวัฒนาวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุธีรา ตั้งตระกูล. (2537). การศึกษาแรงสนับสนุนทางสังคมและปัจจัยส่วนบุคคลที่มีต่อความว่าเหว. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (พยาบาลผู้ใหญ่). ขอนแก่น : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ถ่ายเอกสาร.
- สุวิภา ภาคย์ออต. (2547). การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองด้วยกิจกรรมกลุ่มของนิสิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. วิทยานิพนธ์. วท.ม. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุดารัตน์ ฟองสุวรรณ. (2542). ผลของกลุ่มช่วยเหลือตนเองที่มีต่อความรู้สึกว่าเหวของผู้สูงอายุวัยต้น ศูนย์บริการสาธารณสุข 24 บางเขน กรุงเทพฯ . วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- สุพรรณิ นันทชัย. (2534). ความสัมพันธ์ระหว่างความว่าเหวและสุขภาพของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ พย.ม.(พยาบาลศาสตร์) เชียงใหม่ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- สุพรรณิ เติร์มวิศิษฐ์ และนิตยา เอื้องไฟโรจน์. (2539). เปรียบเทียบภาวะสุขภาพและความว่าเหวของผู้สูงอายุในเขตเมืองและชนบทในภาคเหนือตอนบน. เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- สุเมธ ตันติเวชกุล. (2542). ในหลวงกับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ, วารสารสวนปรง.15(3):42-47.
- สิทธิอาภรณ์ ชวนปี. (2543). การศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุตำบลบางเมือง อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ. สารนิพนธ์. กศ.ม.(จิตวิทยาการแนะแนว).กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สิริหทัย มุลวนิชย์. (2541). ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความว่าเหวของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุชรียาพยาบาล กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว).กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- สมัย พรหมประดิษฐ์. (2546). ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มโดยการประยุกต์การคิดแบบโยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธต่อความว่าเหวของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราวิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). ชลบุรี : บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยบูรพา. ถ่ายเอกสาร.
- สุรินทร์ มีลาภรณ์. (2539). ปัจจัยบางประการที่สัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุเขตจังหวัดราชบุรี. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2540). รายงานการสำรวจการเปลี่ยนแปลงประชากร. กรุงเทพฯ : ม.ป.พ.
- อำนาจ กังเทเวศร์. (2543). ผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตในการป้องกันโรคเอดส์ของนักเรียนอาชีวศึกษา ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยพาณิชยการอิสราชัย. ปรินิพนธ์. กศ.ม.(จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- Anderson, John R. (1987). An Investigation of the effect of Group Social Skill Training on the Inappropriate Social Behave of Mentally Retarded Adult, *Dissertation Abstracts International*. 39 : 3460 – A ; December.
- Barnden, N. (1981). *The Psychology of Self Esteem*. 15th ed. Nash : Publishing Co – operation.
- Beat, john W. (1981). *Research in Education*. Englewood Cliff, New Jersey : Prentice – Hall.
- Bennett, Margart E. (1963). *Guidance and Counseling in Group*. New York : McGraw Hill.
- Birkhauser, John Charles. (1985). The Effects of Group Dynamics of Self – Conception the Elementary School Classroom *Dissertation Abstracts International*. 46(1) : 103 – A.
- Boardman, Jean Alexander . (1988). The Effectiveness of Structured Group Internations to enchanche Group Process in a Smoking session Program *Dissertation Abstracts International*. 50 (1) : 1952 – A.
- Button, L. (1966). *Development Group Work with Adolesent*. London : University of London press.
- CruZ, A.D. (1986). On loneliness and the elderly. *Journal of Gerontological Nursing*, 12 (11), 13-27.
- Creecy ,R. F. , Berg, W.E ; & Wright, R. (1985). Loneliness among the elderly : Causal approach. *Journal of Gerontology*, 40 (4), 487-493.
- Davis, Robert Gene. (1988). A Study on the Effects of Student use of Selected Group Process Skills on Student Achievement and Attitude During A Seventh Grade

- Cooperation Learning Mathematics Problem Solving Unit *Dissertation Abstracts International*. 49 (1) : 2263 – A.
- Field, D. and Minkler. (1988). Continuity and Change in Social Support between Young-Old and Old-Old or very-Old Age, *Journal of Gerontology*. 43 : 100-106.
- Francis, G.M. (1972). *Loneliness : A study of hospitalized adults*. Unpublished Doctoral dissertation, Pennsylvania : University of Pennsylvania . Pacific Grove California.
- Kelman H.C. (1963). The Role of the Group in the Induction of Therapeutic Change International. *Journal of Group Psychology*. 13 : 399-432.
- Kemp, C. Gration. (1965). *Perspectives on the Group Process : A Foundation for Counseling with Groups*. 2 nd ed, Boston : Goughton MiFfin, Co., 1970 Gaper.
- Kutz, L, Borysenko, J. Z. ; & Benson, H. (1985). Meditation and Psychotherapy : A rational for the integration of dynamic Psychotherapy , the relaxation response , and mindfulness meditation. *American Journal of Psychiatry*. 142 : 1-8.
- Mahon, N.E. (1983,July). Developmental change and loneliness during adolescence. *Clinical Nursing*, 5, 66-67.
- Peplau, L.A. ; & Perlman, D. (1982). *Loneliness : A sourcebook of current theory, research, and therapy*. USA : Wiley - Interscience Publication.
- Rodgers, B.L. (1989). Loneliness. *Journal of Gerontological Nursing* 15 (8) : 16-21
- Ryan, M.C. and Patterson, J. (1987). Loneliness in the elderly. *Journal o f Gerontological Nursing* 13 (5) : 7-11.
- Scott, H. Berk. (1982). Adjustment to and Satisfaction with Retirement, *Journal of Gerontology*. 37 : 623, September.
- Shaw, Marvin. E. (1977). *Group Dynamics : The Psychology of Small Group Behavior*. New York : McGraw – Hill Book Co.
- Shultz, C. (1988). *Loneliness*. Beck, C.K. and Wilson, S.R. (Eds.) Mental Health Psychiatric nursing : A holistic life cycle approach St. Louis : C.V.Mosby.
- Sisenwein, R.J. (1964). *Loneliness. And the Individual as viewed by himself and others*. Unpublished doctoral dissertation. Columbia : Columbia University.
- Speight Sheila W. (2005). *An analysis of loneliness and depression as experienced by Colorado Southern Baptist minister' wives*. Capella University.
- Treppa, Jerry A. and Lawrence Frike.(1972,September). "Effects of Marathon Group Experience," *Journal of Counseling Psychology*. 19 : 466-468.
- Von-Witzleben, H.D. (1958,March). *On Loneliness*. Psychiatry, 21, 37-43.

- Weiss,R.S. (1973). *Loneliness : The Experience of emotional and social isolation*.
Cambridge : MIT.
- Young, J.E. (1980). *Cognitive therapy and loneliness*. In R. Bedrosian, G. Emery,&S.
Hollon (Eds.), *New direction in cognitive therapy : A case book*. New York :
Guilford Press.
- Yurick, A.G. ; et al. (1980). *The Aged Person and the NursingProcess*. Connecticut :
Appleton Century-crofts.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล
2. แบบวัดความว่าเหว่
3. ค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อของแบบวัดความว่าเหว่ของผู้สูงอายุ
4. โปรแกรมเพื่อลดความว่าเหว่ของผู้สูงอายุ

แบบสอบถาม

คำชี้แจง แบบสอบถามชุดนี้มี 2 ตอน ดังนี้ คือ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล

ตอนที่ 2 แบบวัดความจำเพาะ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่าง () ให้ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

- | | | |
|-----------------|--------------------|----------------------|
| 1. เพศ | () ชาย | () หญิง |
| 2. อายุ | () 60-64 ปี | () 65-69 ปี |
| | () 70-74 ปี | |
| 3. สถานภาพสมรส | () สถานภาพสมรสคู่ | () สถานภาพสมรสเดียว |
| 4. ภาวะสุขภาพ | () สมบูรณ์แข็งแรง | () เจ็บป่วยบ่อย |
| | () มีโรคประจำตัว | |
| 5.ระดับการศึกษา | () ประถมศึกษา | () มัธยมศึกษา |
| | () อุดมศึกษา | |

ตอนที่ 2 แบบวัดความว่าเหว่

คำชี้แจง แบบวัดความว่าเหว่นี้ ต้องการทราบความรู้สึกของท่าน ขอให้ท่านพิจารณาแต่ละข้อว่าตรงกับความรู้สึกนึกคิดที่เป็นจริงของท่านเพียงใด ในคำตอบมีให้เลือก 4 คำตอบ คือ

จริงที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับตัวท่านมากที่สุด
จริงมาก	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับตัวท่านมาก
จริงน้อย	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับตัวท่านน้อย
ไม่จริงเลย	หมายถึง	ข้อความนั้นไม่ตรงกับตัวท่านเลย

โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

ข้อที่	ข้อความ	จริง ที่สุด	จริง มาก	จริง น้อย	ไม่จริง เลย
	ด้านการสูญเสียสัมพันธภาพกับบุคคลสำคัญ				
1	สมาชิกในครอบครัวรักและห่วงใยข้าพเจ้าเสมอ				
2	สมาชิกในครอบครัวแสดงความสนใจ เคารพให้เกียรติข้าพเจ้าเสมอ				
3	สมาชิกในครอบครัวของข้าพเจ้าต่างคนต่างอยู่ไม่ค่อยยุ่งเกี่ยวกัน				
4	เวลาข้าพเจ้าพูดอะไร สมาชิกในครอบครัวฟังด้วยความตั้งใจ				
5	ในแต่ละวัน สมาชิกในครอบครัว มีโอกาสได้อยู่พร้อมหน้ากันเสมอ				
6	สมาชิกในครอบครัวไม่เคยพูดคุยกับข้าพเจ้าในเรื่องที่ทำให้ข้าพเจ้าอ่อนคลายเลย				
7	ข้าพเจ้ารู้สึกเหมือนอยู่ตัวคนเดียวในบ้าน				
8	เมื่อมีความทุกข์ใจมีคนคอยปลอบโยนให้กำลังใจข้าพเจ้าเสมอ				
9	ข้าพเจ้ารู้สึกว่ามีคนคอยพูดคุยด้วยได้				
10	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเองมีหน้าที่เฝ้าบ้านเท่านั้น				
11	บุตรหลานไม่มีเวลาให้ข้าพเจ้าเลย				
12	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าบุคคลรอบข้างเหมือนคนแปลกหน้า				

ข้อที่	ข้อความ	จริง ที่สุด	จริง มาก	จริง น้อย	ไม่จริง เลย
	ด้านการสูญเสียบทบาททางสังคม				
13	ข้าพเจ้ายังคงติดต่อถามสารทุกข์สุกดิบกับเพื่อน อยู่เสมอ				
14	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าการคบหาสมาคมกับผู้อื่นทุกวันนี้ ไม่ค่อยจริงจังต่อกัน				
15	ข้าพเจ้าไปร่วมกิจกรรมของสมาคม ชมรม หรือ องค์กรที่เป็นสมาชิกอยู่เสมอ				
16	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าคนทั่วไป มีการคบหาสมาคมเข้ากัน ได้ดีกับข้าพเจ้า				
17	ข้าพเจ้าชอบพูดคุยกับผู้อื่น				
18	ข้าพเจ้าชอบคบหาสมาคมกับผู้อื่น				
19	ข้าพเจ้าสามารถหาเพื่อนใหม่ได้ง่าย				
20	ข้าพเจ้าไม่มีโอกาสไปพบปะพูดคุยกับเพื่อนรุ่นราว คราวเดียวกันเลย				
21	ข้าพเจ้าไม่เคยไปร่วมงานเลี้ยงสังสรรค์หรืองาน ต่าง ๆ กับเพื่อนเลย				
22	เวลาบ้านใกล้เรือนเคียงเขามีงานบุญ หรือมีงาน ต่าง ๆ ข้าพเจ้าไปร่วมงานเสมอ ๆ				
23	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าไม่สนิทสนมกับใครอีกแล้ว				
24	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าความสนใจของข้าพเจ้าไม่ตรงกับ คนรอบข้าง				
	ด้านความรู้สึกด้อยค่าในตนเอง				
25	ข้าพเจ้ารู้สึกไม่สบายใจที่เป็นภาระแก่บุตรหลาน				
26	ข้าพเจ้ารู้สึกอับอายว่าข้าพเจ้ามีคนที่พึ่งพาได้				
27	ข้าพเจ้าได้รับโอกาสในการแสดงความคิดเห็น ร่วมกับสมาชิกในครอบครัว				
28	คำพูดบางอย่างของสมาชิกในครอบครัวทำให้ ข้าพเจ้ารู้สึกน้อยใจ				

ข้อที่	ข้อความ	จริง ที่สุด	จริง มาก	จริง น้อย	ไม่จริง เลย
29	ข้าพเจ้ารู้สึกเสียใจที่ถูกทอดทิ้งให้อยู่คนเดียว				
30	เมื่อสมาชิกในครอบครัวมีปัญหาไม่เคยบอกเล่า เพื่อขอคำแนะนำตัดสินปัญหาจากข้าพเจ้าเลย				
31	ข้าพเจ้ารู้สึกดีใจที่มีคนเข้าใจข้าพเจ้า				
32	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าไม่มีคนที่ข้าพเจ้าสามารถหันหน้าไป ปรึกษาได้เลย				
33	ข้าพเจ้าไม่ยากพูดคุยกับสมาชิกในครอบครัว เพราะไม่ต้องการมีเรื่อง				
34	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า ไม่อยากติดต่อกับ ใคร				
35	ในวันหนึ่ง ๆ ข้าพเจ้าแทบไม่ได้คุยกับสมาชิกใน บ้านเลย				
36	ข้าพเจ้ามีหน้าที่ที่ต้องทำภายในบ้านในแต่ละวัน				
37	สมาชิกในครอบครัวทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกอบอุ่นและ ปลอดภัย				
38	ข้าพเจ้ามีความสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้ดีเท่าผู้อื่น ในวัยเดียวกัน				
39	ข้าพเจ้ามีความภาคภูมิใจในตนเองน้อยเหลือเกิน				
40	ขณะนี้ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเองเป็นคนไร้ประโยชน์กับ สมาชิกในครอบครัว				

ลักษณะของแบบวัดความว่าเหวของผู้สูงอายุ

แบบวัดความว่าเหวของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุวัดราษฎร์บูรณะ เขตราษฎร์บูรณะ กรุงเทพมหานคร ประกอบด้วยคำถามเกี่ยวกับความรู้สึกว่าเหวของผู้สูงอายุ จำแนกตามคุณลักษณะความรู้สึกว่าเหว 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการสูญเสียสัมพันธภาพกับบุคคลสำคัญ ด้านการสูญเสียบทบาททางสังคม และ ด้านความรู้สึกด้อยค่าในตนเอง จำนวน 40 ข้อ โดยจัดเรียงข้อ ดังนี้คือ

*** ความว่าเหวของผู้สูงอายุ ***

ข้อ 1 - 12 ด้านการสูญเสียสัมพันธภาพกับบุคคลสำคัญ

คำถามทางบวก

- ข้อ 1 สมาชิกในครอบครัวรักและห่วงใยข้าพเจ้าเสมอ
- ข้อ 2 สมาชิกในครอบครัวแสดงความสนใจ เคารพให้เกียรติข้าพเจ้าเสมอ
- ข้อ 4 เวลาข้าพเจ้าพูดอะไร สมาชิกในครอบครัวฟังด้วยความตั้งใจ
- ข้อ 5 ในแต่ละวัน สมาชิกในครอบครัว มีโอกาสอยู่พร้อมหน้ากันเสมอ
- ข้อ 8 เมื่อมีความทุกข์ใจมีคนคอยปลอบโยนให้กำลังใจข้าพเจ้าเสมอ

คำถามทางลบ

- ข้อ 3 สมาชิกในครอบครัวของข้าพเจ้าต่างคนต่างอยู่ไม่ค่อยยุ่งเกี่ยวกัน
- ข้อ 6 สมาชิกในครอบครัวไม่เคยพูดคุยกับข้าพเจ้าในเรื่องที่ทำให้ข้าพเจ้า

ผ่อนคลายเลย

- ข้อ 7 ข้าพเจ้ารู้สึกเหมือนอยู่ตัวคนเดียวในบ้าน
- ข้อ 9 ข้าพเจ้ารู้สึกว่ามีคนที่ไม่พูดคุยด้วยได้
- ข้อ 10 ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเองมีหน้าที่เฝ้าบ้านเท่านั้น
- ข้อ 11 บุตรหลานไม่มีเวลาให้ข้าพเจ้าเลย
- ข้อ 12 ข้าพเจ้ารู้สึกว่าบุคคลรอบข้างเหมือนคนแปลกหน้า

ข้อ 13 - 24 ด้านการสูญเสียบทบาททางสังคม

คำถามทางบวก

- ข้อ 13 ข้าพเจ้ายังคงติดต่อถามสารทุกข์สุกดิบกับเพื่อน อยู่เสมอ

อยู่เสมอ

ข้อ 15 ข้าพเจ้าไปร่วมกิจกรรมของสมาคม ชมรม หรือองค์กรที่เป็นสมาชิก

ข้อ 16 ข้าพเจ้ารู้สึกว่าคุณทัวไป มีการคบหาสมาคมเข้ากันได้ดีกับข้าพเจ้า

ข้อ 17 ข้าพเจ้าชอบพูดคุยกับผู้อื่น

ข้อ 18 ข้าพเจ้าชอบคบหาสมาคมกับผู้อื่น

ข้อ 19 ข้าพเจ้าสามารถหาเพื่อนใหม่ได้ง่าย

ข้อ 22 เวลาบ้านใกล้เรือนเคียงเขามีงานบุญหรือมีงานต่าง ๆ ข้าพเจ้าไป

ร่วมงานเสมอ

คำถามทางลบ

ข้อ 14 ข้าพเจ้ารู้สึกว่าการคบหาสมาคมกับผู้อื่นทุกวันนี้ ไม่ค่อยจริงจังต่อกัน

ข้อ 20 ข้าพเจ้าไม่มีโอกาสไปพบปะพูดคุยกับเพื่อนรุ่นราวคราวเดียวกันเลย

ข้อ 21 ข้าพเจ้าไม่เคยไปร่วมงานเลี้ยงสังสรรค์หรืองานต่าง ๆ กับเพื่อนเลย

ข้อ 23 ข้าพเจ้ารู้สึกว่าไม่สนิทสนมกับใครอีกแล้ว

ข้อ 24 ข้าพเจ้ารู้สึกว่าความสนใจของข้าพเจ้าไม่ตรงกับคนรอบข้าง

ข้อ 25 - 40 ด้านความรู้สึกต่อยค่าในตนเอง

คำถามทางบวก

ข้อ 26 ข้าพเจ้ารู้สึกภูมิใจว่าข้าพเจ้ามีคนที่พึ่งพาได้

ข้อ 27 ข้าพเจ้าได้รับโอกาสในการแสดงความคิดเห็นร่วมกับสมาชิกใน

ครอบครัว

ข้อ 31 ข้าพเจ้ารู้สึกดีใจที่มีคนเข้าใจข้าพเจ้า

ข้อ 36 ข้าพเจ้ามีหน้าที่ที่ต้องทำภายในบ้านในแต่ละวัน

ข้อ 37 สมาชิกในครอบครัวทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกอบอุ่นและปลอดภัย

ข้อ 38 ข้าพเจ้ามีความสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้ดีเท่าผู้อื่นในวัยเดียวกัน

คำถามทางลบ

ข้อ 25 ข้าพเจ้ารู้สึกไม่สบายใจที่เป็นภาระแก่บุตรหลาน

ข้อ 28 คำพูดบางอย่างของสมาชิกในครอบครัวทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกน้อยใจ

ข้อ 29 ข้าพเจ้ารู้สึกเสียใจที่ถูกทอดทิ้งให้อยู่คนเดียว

ข้อ 30 เมื่อสมาชิกในครอบครัวมีปัญหาไม่เคยบอกเล่า เพื่อขอคำแนะนำ

ตัดสินใจหาจากข้าพเจ้าเลย

ข้อ 32 ข้าพเจ้ารู้สึกว่าไม่มีคนที่ข้าพเจ้าสามารถหันหน้าไปปรึกษาได้เลย

เรื่อง

ข้อ 33 ข้าพเจ้าไม่ยากพูดคุยกับสมาชิกในครอบครัว เพราะไม่ต้องการมี

ข้อ 34 ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า ไม่อยากติดต่อกับใคร

ข้อ 35 ในวันหนึ่ง ๆ ข้าพเจ้าแทบไม่ได้คุยกับสมาชิกในบ้านเลย

ข้อ 39 ข้าพเจ้ามีความภาคภูมิใจในตนเองน้อยเหลือเกิน

ข้อ 40 ขณะนี้ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเองเป็นคนไร้ประโยชน์กับสมาชิกใน

ครอบครัว

ลักษณะการตอบเป็นแบบตอบ 4 ตัวเลือก คือ จริงที่สุด จริงมาก จริงน้อย ไม่จริงเลย โดยกำหนดระดับความว่าเหวของผู้สูงอายุแต่ละคำตอบมีคะแนนแตกต่างกันไปตามลำดับ

ตาราง 26 แสดงค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อของแบบวัดความว่าเหวของผู้สูงอายุ

ข้อที่	t
1	4.32
2	4.01
3	3.44
4	3.35
5	4.55
6	2.91
7	2.52
8	4.85
9	4.29
10	2.58
11	4.76
12	3.41
13	4.44
14	2.66
15	2.85
16	3.47
17	3.30
18	2.36
19	2.45
20	4.10
21	2.31
22	5.20
23	2.45
24	3.52
25	4.33
26	3.08

ตาราง 26 (ต่อ)

ข้อที่	t
27	4.28
28	6.65
29	2.81
30	2.75
31	4.20
32	2.30
33	2.63
34	4.23
35	2.80
36	3.15
37	3.07
38	3.41
39	3.65
40	4.46

ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ 0.81

โปรแกรมเพื่อลดความหวาดของผู้สูงอายุ

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1	ปฐมนิเทศ	1. เพื่อให้เกิดความรู้สึกคุ้นเคยกันระหว่างผู้วิจัยกับผู้สูงอายุ 2. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รู้จักคุ้นเคยกันมากยิ่งขึ้น 3. เพื่อสร้างบรรยากาศที่ดีและเป็นกันเองภายในกลุ่ม 4. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เข้าใจจุดมุ่งหมาย วิธีการและกฎระเบียบในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม	1. ขั้นการมีส่วนร่วม 1.1 ผู้วิจัยแนะนำตนเอง บอกวัตถุประสงค์ และระเบียบวิธีในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม 1.2 ผู้วิจัยได้ใช้กิจกรรม “สอง กาย หัวใจ เดียว” เพื่อที่จะให้ผู้สูงอายุได้แนะนำซึ่งกันและกันและรู้จักกันมากขึ้น ซึ่งมีขั้นตอน ดังนี้ 1.3 ให้ผู้สูงอายุหนึ่งเก้าอี้เป็นวงกลม 1.4 ผู้วิจัยแจกสลากให้ผู้สูงอายุแต่ละคนซึ่งมีคำตรงกันข้าม ได้แก่ สวย – หล่อ , หนุ่มสาว – แก่ชรา , เหงาว่าเหว่ – สนุกสนาน และ สุข – ทุกข์ เป็นต้น 1.5 เมื่อผู้วิจัยให้สัญญาณเริ่มให้ผู้สูงอายุทุกคนเปิดสลากของตนเอง ซึ่งเป็นคำตรงกันข้ามกัน แล้วรีบไปหาคู่ของตนเอง 1.6 เมื่อผู้สูงอายุแต่ละคนได้คู่ของตนเองแล้วให้แต่ละคู่ซักถามกันในหัวข้อดังต่อไปนี้ 1.6.1. ชื่อ – นามสกุล 1.6.2. ชอบอะไร – ไม่ชอบอะไร และคติประจำใจ

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			1.7 เมื่อหมดเวลา ขอให้ทุกคู่ เข้าร่วมกลุ่มใหญ่ แล้วผลัดกัน ออกมาแนะนำตัวข้างหน้า 2. ขั้นการวิเคราะห์ ผู้วิจัยและผู้สูงอายุร่วมกัน อภิปรายและซักถามเกี่ยวกับ กิจกรรม สองกายหัวใจเดียว ว่ามีประโยชน์อะไรบ้างในการ เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มใน ครั้งนี้ 3. ขั้นการสรุปและประยุกต์ หลักการ 3.1 ผู้สูงอายุร่วมกันสรุป จุดมุ่งหมายของกิจกรรมนี้และ ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมว่ากิจกรรมนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้สูงอายุ และผู้วิจัยได้รู้จักกันมากยิ่งขึ้น 3.2 ผู้วิจัยชี้แจงจุดมุ่งหมาย ตลอดวิธีการและหน้าที่ของ ผู้สูงอายุในการเข้าร่วมกิจกรรม กลุ่ม 3.3 ผู้วิจัยนัดหมายเกี่ยวกับวัน เวลา และสถานที่ในการเข้า ร่วมกิจกรรมในครั้งต่อไป 4. ขั้นประเมินผล สังเกตความสนใจในการเข้า ร่วมกิจกรรมกลุ่ม และการ อภิปรายซักถามเพื่อความ เข้าใจ จุดมุ่งหมายและวิธีการ เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
2	ความว่าเหวของฉันท	1. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ตระหนักรู้ถึงปัญหาความรู้สึกว่าเหวที่มีต่อบุคคล 2. เพื่อให้ผู้สูงอายุรับรู้ความรู้สึกว่าเหวมีความสัมพันธ์กับกระบวนการคิดและบุคคลสามารถลดความว่าเหวได้ โดยการปรับเปลี่ยนวิธีคิดใหม่ 3. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้และเข้าใจวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ 3 วิธีคิด คือ วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์ วิธีคิดแบบเร้าคุณธรรม และ วิธีคิดแบบเป็นอยู่ในปัจจุบัน เพื่อใช้ลดความรู้สึกว่าเหว	1. ขั้นการมีส่วนร่วม 1.1 ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรมโดยการพูดคุยซักถามผู้สูงอายุถึงเรื่องราวเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตประจำวัน และความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุแต่ละคนว่ามีวิธีปฏิบัติตนอย่างไร 1.2 ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุหนึ่งเก้าอี้ในท่าที่สบายผ่อนคลายที่สุด 1.3 ผู้วิจัยอธิบายรายละเอียดเกี่ยวกับความรู้สึกว่าเหวที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุและวิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ 3 วิธีคิด คือ วิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา วิธีคิดแบบเร้าคุณธรรม วิธีคิดแบบเป็นอยู่ในปัจจุบันขณะ ให้ผู้สูงอายุรับฟัง ประมาณ 10 นาที และเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุซักถาม 1.4 ผู้วิจัยเปิด วีซีดีเรื่อง สูงอายุอย่างมีคุณค่า ชรา(ไม่ยาก)อาภัพ ให้ผู้สูงอายุได้รับชม ประมาณ 30 นาที 1.5 หลังจากผู้สูงอายุดู วีซีดีเรื่อง สูงอายุอย่างมีคุณค่า ชรา(ไม่ยาก)อาภัพ จบ ให้ผู้สูงอายุร่วมกันแสดงความคิดเห็นอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			2. ขั้นการวิเคราะห์ ผู้วิจัยกระตุ้นให้ผู้สูงอายุร่วมกันคิดวิเคราะห์ถึงตัวเองในเรื่องว่ามีวิถีชีวิตอย่างไรและสอดคล้องกับวิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ 3 วิธีคิดอย่างไรเชื่อมโยงถึงตัวผู้สูงอายุเองว่ามีวิถีชีวิตอย่างไรในแต่ละวัน อีกทั้งจะนำสิ่งที่ดีจากการศึกษาเรื่องนี้รวมทั้งวิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ 3 วิธีคิดไปประยุกต์ใช้ได้อย่างไรและอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน 3. ขั้นสรุปและประยุกต์ หลักการ ผู้วิจัยและผู้สูงอายุร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมนี้และสรุปเป็นหลักการเพื่อเป็นแนวทางในการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงเพื่อผ่อนคลายความรู้สึกว่าเหงาให้ลดลง 4. ขั้นประเมินผล 4.1 ผู้วิจัยสังเกตจากความสนใจ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของผู้สูงอายุ 4.2 ผู้วิจัยสังเกตจากการแสดงความคิดเห็นกัน

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
3	มีความใกล้ชิดกับสมาชิกในครอบครัวน้อยลง	เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้ถึงการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับสมาชิกในครอบครัว	1. ขั้นการมีส่วนร่วม 1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้สูงอายุและนำเข้าสู่กิจกรรมโดยการพูดคุยซักถามผู้สูงอายุถึงสัมพันธ์ภาพภายในครอบครัวว่าเป็นเช่นไรบ้าง 1.2 ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุนั่งเป็นวงกลม และนำกระดาษต้นไม้มาตั้งไว้บนโต๊ะกลางวง 1.3 ผู้วิจัยแจกกระดาษพร้อมปากกาให้แก่ผู้สูงอายุคนละ 1 ชุดและให้ผู้สูงอายุวาดกระดาษต้นไม้มาก่อนเกี่ยวกับความเป็นจริงมากที่สุดตามที่ตนเห็น 1.4 เมื่อผู้สูงอายุวาดเสร็จแล้วให้เขียนชื่อตนเองไว้บนกระดาษและให้นั่งพิจารณาดูภาพที่ตนเองวาดกับกระดาษต้นไม้สักครู่ 1.5 ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุแต่ละคนส่งภาพของตนเองไปให้เพื่อนผู้สูงอายุที่นั่งอยู่ขวามือแล้วส่งต่อกันไปอย่างช้า ๆ เพื่อเปรียบเทียบภาพที่ผู้สูงอายุแต่ละคนวาดกับของจริงว่าเป็นเช่นไร หลังจากผ่านครบทุกคนแล้ว ผู้สูงอายุได้รับภาพของตนเองกลับคืนมา

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			2. ขั้นการวิเคราะห์ ผู้วิจัยกระตุ้นให้ผู้สูงอายุร่วมกันวิเคราะห์ถึงเกม ต้นไม้หลายมิติ ว่าได้มุมมองและวิธีคิดอะไรบ้าง และเชื่อมโยงมาถึงสัมพันธภาพภายในครอบครัวของตนเองว่ามีความเหมือนความต่างกันอย่างไร สอดคล้องกับวิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมชาติอย่างไรบ้างโดยให้ผู้สูงอายุอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และความรู้สึกร่วมกัน 3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ ผู้วิจัยและผู้สูงอายุร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมนี้สรุปเป็นหลักการเพื่อเป็นแนวทางในการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง เพื่อที่จะได้เข้าใจสัมพันธภาพภายในครอบครัวว่าต้องเปิดใจ ปรับความรู้สึก และเปลี่ยนวิธีคิดในการพูดคุยกันจึงจะทำให้ครอบครัวมีสัมพันธภาพที่อบอุ่นและสุขสันต์

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
4	มีบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบน้อยลง	1. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ตระหนักรู้ถึงบทบาทหน้าที่ของตนเอง 2. เพื่อให้ผู้สูงอายุเรียนรู้ถึงวิธีการปฏิบัติตนให้อยู่กับผู้อื่นอย่างมีความสุขตามความเหมาะสม	4. ชั้นประเมินผล 4.1 ผู้วิจัยสังเกตจากความสนใจ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของผู้สูงอายุ 4.2 ผู้วิจัยสังเกตจากการแสดงความคิดเห็นและการอภิปราย การซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ ของผู้สูงอายุในเรื่องสัมพันธภาพ 1. ชั้นการมีส่วนร่วม 1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้สูงอายุและกล่าวถึงกิจกรรมที่ผ่านมาและนำเข้าสู่วิจัยกิจกรรมบทบาทสมมติ โดยการซักถามถึงความรู้สึกการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับชีวิตว่ามีผลอย่างไรกับชีวิตบ้าง และมีวิธีปฏิบัติตนอย่างไร 1.2 ผู้วิจัยหาอาสาสมัคร 3 คน เพื่อแสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์ที่เตรียมไว้ 1.3 ผู้วิจัยแจกเอกสารเรื่องชีวิตกับการเปลี่ยนแปลง ให้ผู้สูงอายุที่เป็นอาสาสมัครได้อ่านและฝึกซ้อมก่อนการแสดง 1.4 ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุเริ่มแสดงบทบาทตามสถานการณ์ที่เตรียมไว้ ประมาณ 15 นาที

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			สำหรับผู้สูงอายุที่ไม่ได้แสดงให้ ตั้งใจรับชมและคิดตามไปด้วย 2. ขั้นการวิเคราะห์ ผู้วิจัยกระตุ้นให้ผู้สูงอายุร่วมกัน คิดวิเคราะห์และอภิปราย เกี่ยวกับพฤติกรรมของ นักแสดงแต่ละคน ว่าเป็นเช่น ไร และเชื่อมโยงถึงตัวผู้สูงอายุ เองว่ามีพฤติกรรมเช่นไรและจะ นำแนวคิดจากการแสดง บทบาทสมมติไปใช้ได้อย่างไร และสอดคล้องกับวิธีคิดแบบ รู้เท่าทันธรรมชาติอย่างไรบ้าง 3. ขั้นสรุปและประยุกต์ หลักการ ผู้วิจัยและผู้สูงอายุร่วมกันสรุป ถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้ในกิจกรรมนี้ โดยการแลกเปลี่ยนความ คิดเห็นกับสมาชิกภายในกลุ่ม แล้วนำมาสรุปเป็นหลักการของ ตนเอง เพื่อที่จะนำไปเป็น แนวทางในการประยุกต์ใช้ใน ชีวิตจริง อันจะนำไปสู่การลด ความรู้สึกสูญเสียบทบาททาง สังคมให้น้อยลง

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
5	สมาชิกในครอบครัวไม่เห็นคุณค่าไม่มีส่วนร่วมในการตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ	1. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ตระหนักรู้ถึงคุณค่าและความสามารถของตนเอง 2. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ใช้เวลาที่มีอยู่อย่างมีประสิทธิภาพต่อตนเองและครอบครัว	4. ชั้นประเมินผล 4.1 ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุได้ร่วมกันอภิปรายและบอกถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม 4.2 ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุช่วยกันเสนอแนะและติชม 4.3 ผู้วิจัยสังเกต ความสนใจ ความร่วมมือ และการแสดงความคิดเห็น การซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ ของผู้สูงอายุเกี่ยวกับชีวิตกับการเปลี่ยนแปลงและการสูญเสียบทบาททางสังคม 1. ชั้นการมีส่วนร่วม 1.1 ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรมโดยการพูดคุย ซักถามผู้สูงอายุว่าตอนนี้รู้สึกอย่างไรกับสมาชิกในครอบครัว มีวิธีปฏิบัติตนเช่นไร 1.2 ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์และนำเข้าสู่เรื่องเกี่ยวกับกรณีตัวอย่างเรื่อง ปู่เย็น เฒ่าตระหง 1.3 ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุชมวีซีดี ชีวิตปู่เย็น เฒ่าตระหง ประมาณ 30 นาที

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			2. ขั้นการวิเคราะห์ ผู้วิจัยกระตุ้นให้ผู้สูงอายุร่วมกันคิดถึงชีวิตของปู่ย่า เฒ่า ภาระง ว่ามีชีวิตอย่างไร และใช้ชีวิตอยู่อย่างไรที่ไม่ทำให้ใครลำบาก และอยู่ใกล้ใคร คนนั้นก็มีความสบายใจเชื่อมโยงมาถึงชีวิตผู้สูงอายุเองว่ามีชีวิตอย่างไร ได้แนวคิดอะไรบ้าง สอดคล้องกับวิธีคิดแบบเร้าคุณธรรมอย่างไรบ้างและร่วมกันอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความรู้สึกร่วมกัน 3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ 3.1 ผู้วิจัยและผู้สูงอายุร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมเกี่ยวกับชีวิตปู่ย่า เฒ่าภาระง และสรุปเป็นหลักการของตนเอง เพื่อเป็นแนวทางในการนำไปประยุกต์ใช้ได้ในชีวิตจริง 3.2 ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุเล่าประสบการณ์ชีวิตของตนเองให้เพื่อนผู้สูงอายุได้รับทราบ 3.3 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมเกี่ยวกับกิจกรรมและประโยชน์ที่ผู้สูงอายุจะได้รับจากการทำกิจกรรม

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
6	มีความรู้สึกห่างเหิน กับสมาชิกใน ครอบครัว	เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ปรับตัวเข้า กับสมาชิกในครอบครัวได้ อย่างเหมาะสม	4. ชั้นประเมินผล 4.1 ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุร่วมกัน อภิปรายและบอกถึงประโยชน์ ที่ได้รับจากการเข้าร่วม กิจกรรม 4.2 ผู้วิจัยสังเกตจากการแสดง ความคิดเห็น การซักถามข้อ สงสัยต่าง ๆ ของผู้สูงอายุ เกี่ยวกับเรื่องชีวิต ปูเย็น เฒ่าพระนาง 1. ชั้นการมีส่วนร่วม 1.1 ผู้วิจัยกล่าว ทักทาย ผู้สูงอายุ และกล่าวถึงกิจกรรม ครั้งที่ผ่านมาและนำเข้าสู่ กิจกรรมโดยการพูดคุยซักถาม ผู้สูงอายุว่ามีความรู้สึกอย่างไร กับสมาชิกในครอบครัว และ วิธีการปฏิบัติตนเช่นไรให้เข้า กับสมาชิกในครอบครัวได้ อย่างไร 1.2 ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ และนำเข้าสู่เรื่องเกี่ยวกับ บทบาทสมมติเรื่อง ครอบครัว ตัวอย่าง 1.3 ผู้วิจัยแจกเอกสารเรื่อง ครอบครัวตัวอย่าง ให้ ผู้สูงอายุคนละ 1 แผ่น

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			และผู้วิจัยอ่านให้ผู้สูงอายุฟังถึงบทบาทสมมติในเรื่องครอบครัวตัวอย่าง แล้วให้ผู้สูงอายุอภิปรายหาข้อสรุปว่า 1.3.1 สมาชิกในครอบครัวเป็นใคร และวางตัวอย่างไร 1.3.2 ผู้นำครอบครัวที่ดีควรมีลักษณะอย่างไร 1.3.3 ผู้สูงอายุได้ข้อคิดอะไรบ้างจากบทบาทสมมติเรื่องนี้ 2. ขั้นการวิเคราะห์ ผู้วิจัยกระตุ้นให้ผู้สูงอายุร่วมกันคิดวิเคราะห์ถึงตัวละครในเรื่องว่าตัวละครแต่ละตัวมีพฤติกรรมอย่างไร และเชื่อมโยงถึงตัวผู้สูงอายุเองว่ามีวิถีชีวิตอย่างไร สอดคล้องกับวิถีคิดแบบเป็นอยู่ในปัจจุบันอย่างไรบ้าง โดยให้ผู้สูงอายุอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน 3. ขั้นสรุปและประยุกต์ หลักการ ผู้วิจัยและผู้สูงอายุร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้ในกิจกรรมนี้สรุปเป็นหลักการของตนเองเพื่อนำไปเป็นแนวทางในการประยุกต์

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
7	มีความรู้สึกเหงา ซึมเศร้า ไม่มีเพื่อน	1. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ตระหนักรู้ถึงความรู้สึกเหงาซึมเศร้า ไม่มีเพื่อน อย่างเข้าใจและหาวิธีปฏิบัติตนให้อยู่กับความรู้สึกเหล่านี้ได้อย่างมีความสุข 2. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกในครอบครัวได้อย่างเหมาะสม	ใช้ได้จริง อันจะนำไปสู่การลดความรู้สึกการสูญเสียสัมพันธ์ภาพกับบุคคลสำคัญให้น้อยลง 4. ชั้นประเมินผล 4.1 ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุร่วมกันอภิปรายและบอกถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม 4.2 ผู้วิจัยสังเกตจากการแสดงความคิดเห็น การซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ ของผู้สูงอายุเกี่ยวกับเรื่อง ครอบครัว ตัวอย่าง และการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับสมาชิกในครอบครัว 1. ชั้นการมีส่วนร่วม 1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้สูงอายุ และกล่าวถึงกิจกรรมครั้งที่ผ่านมาและนำเข้าสู่กิจกรรมโดยการพูดคุยซักถามผู้สูงอายุว่ามีความรู้สึกอย่างไรกับสายใยแห่งรักและมีวิธีปฏิบัติตนอย่างไร 1.2 ผู้วิจัยให้ตัวแทนของผู้สูงอายุทั้ง 2 กลุ่ม มารับบัตรคำสั่ง เพื่อแสดงบทบาทตาม

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			สถานการณ์ที่เตรียมไว้ และฝึกซ้อมก่อนการแสดง 1.3 ผู้สูงอายุเริ่มแสดงบทบาทตามสถานการณ์ใช้เวลาประมาณ 15 นาที สำหรับผู้สูงอายุที่ไม่ได้แสดงให้ตั้งใจรับชมและคิดตามไปด้วย 2. ขั้นการวิเคราะห์ ผู้วิจัยกระตุ้นให้ผู้สูงอายุร่วมกันคิดวิเคราะห์ถึงตัวละครในเรื่องว่า ตัวละครแต่ละตัวมีพฤติกรรมอย่างไร และเชื่อมโยงกับผู้สูงอายุเองว่ามีวิถีชีวิตอย่างไรบ้าง สอดคล้องกับวิธีคิดแบบเร้าคุณธรรมอย่างไร โดยให้ผู้สูงอายุอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน 3. ขั้นสรุปและประยุกต์ หลักการ ผู้วิจัยและผู้สูงอายุร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้ในบทบาทสมมติเรื่องสายใยแห่งรักแล้วสรุปเป็นหลักการเพื่อนำไปประยุกต์ใช้ได้ในชีวิตจริง 4. ขั้นประเมินผล 4.1 ผู้วิจัยสังเกตจากความสนใจ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของผู้สูงอายุ

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
8	การไม่ได้พบปะติดต่อกับบุคคลอื่น ๆ	เพื่อให้ผู้สูงอายุใช้เวลาให้เป็นประโยชน์โดยการทำกิจกรรมร่วมกับบุคคลอื่นอย่างเหมาะสม	ในการแสดงบทบาทสมมติ 4.2 ผู้วิจัยสังเกตจากการแสดงความคิดเห็น การซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ ของผู้สูงอายุในเรื่องเกี่ยวกับการปฏิบัติตนเพื่อให้สายใยแห่งรักเกิดขึ้นในครอบครัว 1. ขั้นการมีส่วนร่วม 1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้สูงอายุ และกล่าวถึงกิจกรรมครั้งที่ผ่านมานำเข้าสู่กิจกรรมโดยการพูดคุยซักถามผู้สูงอายุว่าเคยทำกิจกรรมร่วมกับบุคคลอื่นบ้างไหม ทำอะไรบ้าง 1.2 ผู้วิจัยหาอาสาสมัครจำนวน 4 คน เพื่อแสดงบทบาทสมมติเรื่อง เพิ่มพลังกายแข็งแรง เพื่อพลังใจแข็งแรง 1.3 ผู้วิจัยแจกเอกสารเรื่องเพิ่มพลังกายแข็งแรง เพื่อพลังใจแข็งแรงให้ผู้สูงอายุที่เป็นอาสาสมัครอ่าน และฝึกซ้อมก่อนการแสดง 1.4 ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุเริ่มแสดงตามสถานการณ์ใช้เวลา 15 นาที ผู้สูงอายุที่ไม่ได้แสดงให้ตั้งใจรับชมและคิดตาม

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			ไปด้วย 2. ขั้นการวิเคราะห์ ผู้วิจัยกระตุ้นให้ผู้สูงอายุร่วมกัน คิดวิเคราะห์ถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้ จากกิจกรรมบทบาทสมมติ เรื่อง เพิ่มพลังกายแข็งแรง เพื่อ พ ลั ง ไ จ แ ข้ ง แ ก ร ่ง สอดคล้องกับวิธีคิดแบบโยนิโส มนสิการ 3 วิธีคิดอย่างไรบ้าง โดยให้ผู้สูงอายุอภิปราย แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกัน และกัน 3. ขั้นสรุปและประยุกต์ หลักการ ผู้วิจัยและผู้สูงอายุร่วมกันสรุป ถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมนี้ และสรุปเป็นหลักการของ ตนเอง เพื่อเป็นแนวทางในการ นำไปประยุกต์ใช้ได้ในชีวิตจริง และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมเกี่ยวกับ กิจกรรมและประโยชน์ที่ ผู้สูงอายุจะได้รับจากกิจกรรมนี้ อันจะนำไปสู่การลดความรู้สึก สูญเสียบทบาททางสังคมให้ น้อยลงได้ 4. ขั้นประเมินผล 4.1 ผู้วิจัยสังเกตความสนใจ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของ ผู้สูงอายุ

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
9	รู้สึกไม่มีใครรัก ไม่มีใครเอาใจใส่ และรู้สึกว่าชีวิตนี้ไม่มี ความหมาย	เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ตระหนักรู้ถึง ความมีคุณค่าในตนเอง และสนใจเอาใจใส่ดูแลตัวเอง	4.2 ผู้วิจัยสังเกตการณ์อภิปรายแสดงความคิดเห็นและการซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ ของผู้สูงอายุ 1. ขั้นการมีส่วนร่วม 1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทาย พูดคุย ทบทวนกิจกรรมที่ผ่านมา และนำเข้าสู่กิจกรรมโดยการพูดคุยซักถามผู้สูงอายุถึงเรื่องราวการดำเนินชีวิตในแต่ละวัน โดยใช้เทคนิคการใส่ใจ การรับฟัง การเอาใจใส่ และการให้กำลังใจ 1.2 ผู้วิจัยนำเสนอหัวข้อเรื่อง เสบียงชีวิต แล้วให้ผู้สูงอายุได้คิดวิเคราะห์และเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน 2. ขั้นการวิเคราะห์ ผู้วิจัยและผู้สูงอายุได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์กันในเรื่อง เสบียงชีวิตสู่การตระหนักรู้ในค่าในตนเองและสนใจเอาใจใส่ดูแลตัวเอง สอดคล้องกับวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ 3 วิธีคิด อย่างไรก็ตาม โดยให้ผู้สูงอายุอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความรู้สึกซึ่งกันและกัน

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
10	การแยกตัวออกจากสังคม	1. เพื่อให้ผู้สูงอายุตระหนักรู้ถึงการการอยู่คนเดียวอย่างเข้าใจตนเอง เข้าใจคนอื่น และใช้ชีวิตอย่างมีความสุขตามความเหมาะสม	3. ขั้นสรุป และ ประยุกต์หลักการ ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองว่าจะทำอย่างไรถึงจะใช้ชีวิตให้คุ้มค่า และสรุปเป็นหลักการ เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ได้ในชีวิตจริง อันจะนำไปสู่การลดความรู้สึกด้อยค่าในตนเองให้น้อยลง 4. ขั้นประเมินผล 4.1 ผู้วิจัยสังเกตจากความสนใจ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของผู้สูงอายุ 4.2 ผู้วิจัยสังเกตจากการแสดงความคิดเห็น การอภิปราย และการซักถามของผู้สูงอายุในเรื่องเสียงชีวิตและความเห็นคุณค่าในตนเอง 1. ขั้นการมีส่วนร่วม 1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายพูดคุย ทบทวนกิจกรรมที่ทำผ่านมา และนำเข้าสู่กิจกรรมโดยการให้ผู้สูงอายุหนึ่งเก้าอี้ในท่าสบายที่สุด

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			1.2 ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุหมายเลข 1 2 3 4 เรื่อยไปจนครบทุกคน แล้วแบ่งผู้สูงอายุเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มแรก ให้ผู้สูงอายุที่หมายเลขคือ อยู่ด้วยกัน กลุ่มที่ 2 ให้ผู้สูงอายุที่หมายเลขคืออยู่ด้วยกัน 1.3 ผู้วิจัยชี้แจงอธิบายวิธีการเล่น โดยการแจกบัตรคำให้ผู้สูงอายุทั้ง 2 กลุ่ม แล้วให้ผู้สูงอายุทั้ง 2 กลุ่มช่วยกัน ระดมความคิดเกี่ยวกับบัตรคำที่ได้รับและออกมาพูดข้างหน้า พร้อมแสดงท่าทางประกอบตามบัตรคำ 1.4 ขณะทำกิจกรรมผู้วิจัยเปิดเพลงเบา ๆ เพื่อสร้างบรรยากาศ 1.5 เมื่อเสร็จแล้ว ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุ ออกมาพูดถึงคุณค่าและความสามารถของคู่ตนเอง รวมถึงแนวทางการใช้ชีวิต โดยเปลี่ยนกันพูดถึงคู่ตนเองให้เพื่อน ๆ ฟัง

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			2. ขั้นการวิเคราะห์ ผู้วิจัยกระตุ้นให้ผู้สูงอายุร่วมกันวิเคราะห์ถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากเกมคุณค่าแห่งชีวิต เข้มทิศแห่งความสุข ว่าได้ข้อคิดอะไรบ้าง และได้แนวทางจากชีวิตของเพื่อน ๆ ผู้สูงอายุอย่างไร สอดคล้องกับวิธีคิดแบบเร้าคุณธรรมอย่างไรบ้าง โดยให้ผู้สูงอายุอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันว่า มีวิธีการอย่างไรที่จะทำให้ตนเองใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า และมีความสุข 3. ขั้นสรุปและประยุกต์ หลักการ ผู้วิจัยและผู้สูงอายุสรุปร่วมกันถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมนี้ สรุปเป็นหลักการและนำไปประยุกต์ใช้ได้ในชีวิตจริงในด้านการเห็นคุณค่าตนเองและใช้ชีวิตอย่างมีความสุขตามความเหมาะสม 4. ขั้นประเมินผล 4.1 ผู้วิจัยสังเกตจากความสนใจ การมีส่วนร่วม ในกิจกรรมของผู้สูงอายุ 4.2 ผู้วิจัยสังเกตจากการแสดงความคิดเห็น การอภิปราย และการซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ ของผู้สูงอายุ

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
11	การสำรวจตัวเอง	1. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสติระลึก รู้อยู่กับปัจจุบันขณะ 2. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้สำรวจ ตัวเองเกี่ยวกับความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมที่ เกิด 3. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้ และเข้าใจวิธีคิดแบบโยนิโส มนสิการ 3 วิธีคิด และ นำไปใช้ได้จริง	1. ขั้นการมีส่วนร่วม 1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทาย ผู้สูงอายุ ทบทวนกิจกรรมครั้งที่ ผ่านมา และนำเข้าสู่การสำรวจ ตัวเอง 1.2 ผู้วิจัยนำพาผู้สูงอายุ สวดมนต์ไหว้พระ และ นั่งสมาธิ กำหนดรู้ลมหายใจ เข้า-ออกเป็นปัจจุบัน ใช้เวลา 20 นาที 1.3 หลังจากคลายออกจากสมาธิ แล้ว ให้ผู้สูงอายุทบทวนตัวเอง แต่ละคน แล้วพูดคุยกันอย่าง เปิดเผย 1.4 ผู้วิจัยแนะนำให้ผู้สูงอายุ นำวิธีการฝึกสติ ไปฝึกปฏิบัติ ต่อที่บ้านก่อนนอนทุก ๆ วัน 2. ขั้นการวิเคราะห์ ผู้วิจัยกระตุ้นให้ผู้สูงอายุร่วมกัน คิดวิเคราะห์ถึงความรู้สึกว่าเหตุ ที่เป็นปัญหาสำหรับตนว่า มันมี สาเหตุเกิดจากอะไรและ มี วิธีการผ่อนคลายปัญหานี้ลงได้ อย่างไร อีกทั้งการนำวิธีคิดตาม หลักโยนิโสมนสิการ 3 วิธีคิด สามารถนำมา

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			ปรับเปลี่ยนวิธีคิดและมุมมองในการใช้ชีวิตที่ถูกต้องได้อย่างไรให้ผู้สูงอายุแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน 3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ ผู้วิจัยและผู้สูงอายุสรุปร่วมกันถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกสติว่ามีประโยชน์อย่างไรบ้าง และการสรุปหลักการวิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ 3 วิธีคิดมาใช้ในการชีวิตได้จริงเพื่อความเข้าใจตนเอง เข้าใจสิ่งรอบข้าง และใช้ชีวิตอย่างมีความสุข 4. ขั้นประเมินผล 4.1 ผู้วิจัยสังเกตจากความสนใจในการฝึกปฏิบัติสมาธิ 4.2 ผู้วิจัยสังเกตจากการแสดงความคิดเห็น การอภิปรายซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ ของผู้สูงอายุในเรื่องของการฝึกสติวิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการและการใช้ชีวิต

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
12	ปัจฉิมนิเทศ	1. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้แสดงความคิดเห็นในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม 2. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นความรู้สึกดี ๆ ความสามัคคีที่มีให้กันตลอดระยะเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรม 3. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้สรุปผลของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม 4. เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถนำข้อคิด และวิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ จากกลุ่มไปปรับใช้ให้เหมาะสมกับชีวิตของตนและดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่าและไม่ประมาท	1. ขั้นการมีส่วนร่วม 1.1 ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุนั่งเก้าอี้เป็นรูปครึ่งวงกลมในท่าที่ผ่อนคลายสบายที่สุด และพูดคุยซักถามผู้สูงอายุถึงความรู้สึกในด้านต่าง ๆ ตลอดระยะเวลาที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ว่ารู้สึกอย่างไรบ้าง และประสบการณ์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มในครั้งนี้มีสิ่งใดบ้าง โดยเปิดเพลงคลอไปเบา ๆ 1.2 ผู้วิจัยแจกกระดาษรูปใบโพธิ์ให้ผู้สูงอายุทุกคน แล้วให้เขียนความรู้สึกของตนเองที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มในครั้งนี้ลงในกระดาษรูปใบโพธิ์ที่แจกให้ 1.3 เมื่อเขียนเสร็จแล้วผู้วิจัยนำไปติดที่ต้นโพธิ์จำลอง 1.4 ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุร้องเพลงคำสัญญา ร่วมกัน 2. ขั้นการวิเคราะห์ 2.1 ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุทุกคนแลกเปลี่ยนความคิดเห็นความรู้สึกร่วมกัน เกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มในครั้งนี้ และการเรียนรู้วิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ 3 วิธีคิด

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			3. ขั้นสรุป และ ประยุกต์หลักการ 3.1 ผู้วิจัยและผู้สูงอายุร่วมกันสรุปความรู้สึกถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้ในการเข้าร่วมโปรแกรมเพื่อลดความว่าเหวในครั้งนี สรุปเป็นหลักการของตนเองเพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตได้อย่างเหมาะสม 3.2 ผู้วิจัยและผู้สูงอายุสรุปผลที่ได้และนำข้อคิดจากกิจกรรมกลุ่มและวิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการไปใช้ให้เหมาะสมกับตนเอง 3.3 ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณผู้สูงอายุ และกล่าวปิดการทำกิจกรรมกลุ่ม 4. ขั้นประเมินผล 4.1 ผู้วิจัยสังเกตความสนใจการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของผู้สูงอายุ 4.2 ผู้วิจัยสังเกตจากการแสดงความคิดเห็น การอภิปราย และการซักถามข้อสงสัยในเรื่องต่าง ๆ

โปรแกรมเพื่อลดความว้าวุ่นของผู้สูงอายุ

ครั้งที่ 1

หัวข้อเรื่อง ปฐมนิเทศ

ชื่อกิจกรรม สองกายหัวใจเดียว

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เกิดความรู้สึกคุ้นเคยกันระหว่างผู้วิจัยและผู้สูงอายุ
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รู้จักคุ้นเคยกันมากยิ่งขึ้น
3. เพื่อสร้างบรรยากาศที่ดีและเป็นกันเองภายในกลุ่ม
4. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เข้าใจจุดมุ่งหมาย วิธีการและกฎระเบียบ

ในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

เวลาที่ใช้ 60 นาที

สถานที่ ศาลาการเปรียญชมรมผู้สูงอายุวัดราษฎร์บูรณะ

อุปกรณ์

1. สลาก 8 ชิ้น (เขียนชื่อคำตรงกันข้าม) ได้แก่ สวย – หล่อ , หนุ่มสาว – แก่ชรา
เหงาว่าเหว – สนุกสนาน และ สุข – ทุกข์
2. กระดาษ ดินสอ ปากกา และ แก้วน้ำ
3. แก้วน้ำ จำนวน 8 ตัว

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นการมีส่วนร่วม

1.1 ผู้วิจัยแนะนำตนเอง บอกวัตถุประสงค์ และระเบียบวิธีในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

1.2 ผู้วิจัยได้ใช้กิจกรรม “สองกายหัวใจเดียว” เพื่อที่จะให้ผู้สูงอายุได้แนะนำซึ่งกันและกันและรู้จักกันมากขึ้น ซึ่งมีขั้นตอน ดังนี้

1.3 ให้ผู้สูงอายุนั่งเก้าอี้เป็นวงกลม

1.4 ผู้วิจัยแจกสลากให้ผู้สูงอายุแต่ละคน ซึ่งมีชื่อคำตรงกันข้าม ได้แก่
สวย – หล่อ , หนุ่มสาว – แก่ชรา , เหงาว่าเหว – สนุกสนาน และ สุข – ทุกข์

1.5 เมื่อผู้วิจัยให้สัญญาณเริ่ม ให้ผู้สูงอายุทุกคนเปิดสลากของตนเอง ซึ่งเป็นคำตรงกันข้ามกัน แล้วรีบไปหาคู่ของตนเอง

1.6 เมื่อผู้สูงอายุแต่ละคนได้คู่ของตนเองแล้วให้แต่ละคู่ซักถามกันในหัวข้อ
ดังต่อไปนี้

1.6.1. ชื่อ – นามสกุล

1.6.2. ชอบอะไร – ไม่ชอบอะไร และมีคติประจำใจอะไร เป็นต้น

1.7 เมื่อหมดเวลาที่กำหนดให้ ขอให้ทุกคู่เข้าร่วมกลุ่มใหญ่ แล้วให้ผลัดกันออกมาแนะนำเพื่อนให้กลุ่มฟัง

ขั้นที่ 2 ขั้นการวิเคราะห์

ผู้วิจัยและผู้สูงอายุร่วมกันอภิปรายและซักถามเกี่ยวกับกิจกรรม สองกาย หัวใจเดียว ว่ามีประโยชน์อะไรบ้าง ในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มในครั้งนี้

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

3.1 ผู้สูงอายุร่วมกันสรุปจุดมุ่งหมายของกิจกรรมนี้และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมว่า กิจกรรมนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้สูงอายุและผู้วิจัยรู้จักกันมากยิ่งขึ้น

3.2 ผู้วิจัยชี้แจงจุดมุ่งหมาย ตลอดจนวิธีการและหน้าที่ของผู้สูงอายุในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

3.3 ผู้วิจัยนัดหมายเกี่ยวกับวัน เวลา และสถานที่ในการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งต่อไป

ขั้นที่ 4 ขั้นการประเมินผล

สังเกตจากความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายซักถาม เพื่อความเข้าใจจุดมุ่งหมายและวิธีการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

โปรแกรมเพื่อลดความว้าเหวของผู้สูงอายุ

ครั้งที่ 2

หัวข้อเรื่อง ความว้าเหวของฉัน

ชื่อกิจกรรม “ สูงอายุอย่างมีคุณค่า ชรา(ไม่เอยาก)อาภัพ ”

เทคนิคที่ใช้ การอภิปรายกลุ่ม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ตระหนักรู้ถึงปัญหาความรู้สึกว้าเหวที่มีต่อบุคคล
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุรับรู้ว่าความรู้สึกว้าเหวมีความสัมพันธ์กับกระบวนการคิดและบุคคลสามารถลดความว้าเหวได้ โดยการปรับเปลี่ยนวิธีคิดใหม่
3. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้และเข้าใจวิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ 3 วิธี คือ วิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมชาติ (ไตรลักษณ์) วิธีคิดแบบเร้าคุณธรรม และวิธีคิดแบบเป็นอยู่ในปัจจุบัน เพื่อใช้ลดความรู้สึกว้าเหว

เวลาที่ใช้ 60 นาที

สถานที่ ศาลาการเปรียญชมรมผู้สูงอายุวัดราชภัฏบูรณะ

อุปกรณ์

1. โทรทัศน์
2. เครื่องเล่น ดีวีดี
3. วีซีดี เรื่อง สูงอายุอย่างมีคุณค่า ชรา(ไม่เอยาก)อาภัพ
4. แก้วน้ำ จำนวน 8 ตัว
5. กระดาษ ดินสอ ปากกา

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นการมีส่วนร่วม

1.1 ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรมโดยการพูดคุยซักถามผู้สูงอายุถึงเรื่องราวเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตประจำวัน และความรู้สึกว้าเหวที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุแต่ละคนว่ามีวิธีการปฏิบัติตนอยู่กับความรู้สึกอย่างไร

1.2 ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุนั่งเก้าอี้ในท่าที่สบายผ่อนคลายที่สุด

1.3 ผู้วิจัย อธิบายรายละเอียดเกี่ยวกับความรู้สึกว้าเหวที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ

และวิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ 3 วิธีคิด คือ วิธีคิดแบบวิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมชาติ (ไตรลักษณ์) วิธีคิดแบบเร้าคุณธรรม วิธีคิดแบบเป็นอยู่ในปัจจุบัน ให้ผู้สูงอายุรับฟัง ประมาณ 10 นาที และเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุซักถาม

1.4 ผู้วิจัยเปิด วีซีดี เรื่อง สูงอายุอย่างมีคุณค่า ชรา(ไม่ยาก)อาภัพ ให้ผู้สูงอายุได้รับชม ประมาณ 30 นาที

1.5 หลังจากผู้สูงอายุดู วีซีดี เรื่อง สูงอายุอย่างมีคุณค่า ชรา(ไม่ยาก)อาภัพ จบ ให้ผู้สูงอายุร่วมกันแสดงความคิดเห็นอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน

ขั้นที่ 2 ขั้นการวิเคราะห์

ผู้วิจัยกระตุ้นให้ผู้สูงอายุร่วมกันคิดวิเคราะห์ถึงตัวเองในเรื่องว่ามีวิถีชีวิตอย่างไรและสอดคล้องกับวิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ 3 วิธีคิดอย่างไรเชื่อมโยงถึงตัวผู้สูงอายุเองว่ามีวิถีชีวิตอย่างไรในแต่ละวัน อีกทั้งจะนำสิ่งที่ดีจากการศึกษาเรื่องนี้รวมทั้งวิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการไปประยุกต์ใช้ได้อย่างไร และอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

ผู้วิจัยและผู้สูงอายุร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้ในกิจกรรมนี้ ตลอดถึงการเรียนรู้เข้าใจความรู้สึกว่าเหตุที่เกิดขึ้น และปรับเปลี่ยนวิธีคิดให้สอดคล้องกับวิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ 3 วิธีคิด เพื่อนำไปเป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง อันจะนำไปสู่ความเข้าใจตนเองอย่างถูกต้องและรู้เท่าทันความรู้สึกว่าเหตุที่เกิดขึ้นและมีวิธีที่จะผ่อนคลายความรู้สึกว่าเหตุลงได้ตามแต่ศักยภาพของตน ๆ อย่างเหมาะสม

ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

4.1 ผู้วิจัยสังเกตจากความสนใจ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของผู้สูงอายุ

4.2 ผู้วิจัยสังเกตจากการแสดงความคิดเห็น การซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ ของผู้สูงอายุในเรื่องเกี่ยวกับความว่าเหตุ และวิธีการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ 3 วิธีคิด คือ วิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมชาติ (ไตรลักษณ์) คิดแบบเร้าคุณธรรม และคิดแบบเป็นอยู่ในปัจจุบัน

โปรแกรมเพื่อลดความว้าวุ่นของผู้สูงอายุ

ครั้งที่ 3

หัวข้อเรื่อง มีความใกล้ชิดกับสมาชิกในครอบครัวน้อยลง

สิ่งที่ต้องการลด

การสูญเสียสัมพันธภาพกับบุคคลสำคัญ ได้แก่ การมีความผูกพันใกล้ชิด สนทนากับสมาชิกภายในครอบครัวและบุคคลสำคัญน้อยลง รู้สึกห่างเหินกับคนในครอบครัว มีความจำเจที่ต้องอยู่คนเดียว ทำให้รู้สึกเหงา ซึมเศร้า ไม่มีเพื่อน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้ถึงการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับสมาชิกในครอบครัว

ชื่อกิจกรรม ต้นไม้หลายมิติ

เทคนิคที่ใช้ เกม

เวลาที่ใช้ 60 นาที

สถานที่ ศาลาการเปรียญชมรมผู้สูงอายุวัดราษฎร์บูรณะ

อุปกรณ์

1. กระดาษต้นไม้ม
2. โต๊ะสำหรับตั้งกระดาษต้นไม้ม
3. กระดาษ ดินสอ ปากกา

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นการมีส่วนร่วม

1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้สูงอายุและนำเข้าสู่กิจกรรมโดยการพูดคุยซักถามผู้สูงอายุถึงสัมพันธภาพภายในครอบครัวว่าเป็นเช่นไรบ้าง

1.2 ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุหนึ่งเป็นวงกลม และนำกระดาษต้นไม้มมาตั้งไว้บนโต๊ะกลางวง

1.3 ผู้วิจัยแจกกระดาษพร้อมปากกาให้แก่ผู้สูงอายุคนละ 1 ชุด และให้ผู้สูงอายุแต่ละคนวาดกระดาษต้นไม้มนี้ให้ใกล้เคียงกับความเป็นจริงมากที่สุดตามที่ตนเองเห็น

1.4 เมื่อผู้สูงอายุทุกคนวาดเสร็จแล้ว ให้เขียนชื่อตนเอง ไว้บนกระดาษที่วาดแล้วให้นั่งพิจารณาดูภาพที่ตนเองวาดกับกระดาษต้นไม้มสักครู่

1.5 ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุแต่ละคนส่งภาพของตนเองไปให้เพื่อนผู้สูงอายุที่นั่งอยู่ขวามือแล้วส่งต่อกันไปอย่างช้า ๆ เพื่อให้เปรียบเทียบภาพที่ผู้สูงอายุแต่ละคนวาดกับของจริงว่าเป็นเช่นไรบ้าง หลังจากผ่านครบทุกคนแล้ว ผู้สูงอายุได้รับภาพของตนเองกลับคืนมา

ขั้นที่ 2 ขั้นการวิเคราะห์

ผู้วิจัยกระตุ้นให้ผู้สูงอายุร่วมกันคิดวิเคราะห์ถึง เกม **ต้นไม้หลายมิติ** ว่าได้มุมมองและวิธีคิดอะไรบ้าง และเชื่อมโยงมาถึงสัมพันธภาพภายในครอบครัวของตนเองว่ามีความเหมือน ความต่างกันระหว่างสมาชิกภายในครอบครัวมากน้อยเพียงใด สอดคล้องกับวิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมชาติ (ไตรลักษณ์) อย่างไรบ้าง โดยให้ผู้สูงอายุอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และความรู้สึกร่วมกัน

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

ผู้วิจัยและผู้สูงอายุร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้ในกิจกรรมนี้ เพื่อนำไปเป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง เพื่อที่จะได้เข้าใจสัมพันธภาพภายในครอบครัวว่าต้องเปิดใจยอมรับ ปรับความรู้สึก มองเห็นความแตกต่างของสมาชิกภายในครอบครัว และเปลี่ยนวิธีคิดให้มองสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นอย่างมีเหตุผล ในการที่จะพูดคุยกัน จึงจะทำให้ครอบครัวมีสัมพันธภาพที่อบอุ่นและสุขสันต์

ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

4.1 ผู้วิจัยสังเกตจากความสนใจ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของผู้สูงอายุ

4.2 ผู้วิจัยสังเกตจากการแสดงความคิดเห็นและการอภิปราย การซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ ของผู้สูงอายุในเรื่องสัมพันธภาพ

โปรแกรมเพื่อลดความว้าวุ่นของผู้สูงอายุ

ครั้งที่ 4

หัวข้อเรื่อง มีบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบน้อยลง

สิ่งที่ต้องการลด

การสูญเสียบทบาททางสังคม ได้แก่ ภาระหน้าที่และบทบาททางสังคมน้อยลง
การขาดการพบปะติดต่อกับบุคคลอื่น และการขาดการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ตระหนักรู้ถึงบทบาทหน้าที่ของตนเอง
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุเรียนรู้ถึงวิธีการปฏิบัติตนให้อยู่กับผู้อื่นอย่างมีความสุขตาม

ความเหมาะสม

ชื่อกิจกรรม ชีวิตกับการเปลี่ยนแปลง

เทคนิคที่ใช้ บทบาทสมมติ

เวลาที่ใช้ 60 นาที

สถานที่ ศาลาการเปรียญชมรมผู้สูงอายุวัดราษฎร์บูรณะ

อุปกรณ์

1. แก้วน้ำ จำนวน 8 ตัว
2. เอกสารบทบาทสมมติเรื่อง ชีวิตกับการเปลี่ยนแปลง

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นการมีส่วนร่วม

1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้สูงอายุและกล่าวถึงกิจกรรมที่ผ่านมาและนำเข้าสู่กิจกรรมบทบาทสมมติ โดยการซักถามถึงความรู้สึกการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับชีวิตว่ามีผลอย่างไรกับชีวิตบ้าง และมีวิธีปฏิบัติตนอย่างไร

1.2 ผู้วิจัยหาอาสาสมัคร 3 คน เพื่อแสดงบทบาทตามสถานการณ์ที่เตรียมไว้

1.3 ผู้วิจัยแจกเอกสารเรื่อง ชีวิตกับการเปลี่ยนแปลงให้ผู้สูงอายุที่เป็นอาสาสมัครได้อ่าน และฝึกซ้อมก่อนการแสดง

1.4 ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุเริ่มแสดงบทบาทตามสถานการณ์ที่เตรียมไว้ ประมาณ 15 นาที สำหรับผู้สูงอายุที่ไม่ได้แสดงให้ตั้งใจชมและคิดตามไปด้วย

ขั้นที่ 2 ขั้นการวิเคราะห์

ผู้วิจัยกระตุ้นให้ผู้สูงอายุร่วมกันคิดวิเคราะห์และอภิปรายเกี่ยวกับพฤติกรรมของนักแสดงแต่ละคน ว่าเป็นเช่นไร และเชื่อมโยงถึงตัวผู้สูงอายุเองว่ามีพฤติกรรมเช่นไรและจะนำแนวคิดจากการแสดงบทบาทสมมติไปใช้ได้อย่างไรเพื่อที่จะเข้าใจบทบาทของตนเองและใช้ชีวิตอย่างคุ้มค่าและเป็นประโยชน์ สอดคล้องกับวิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา (ไตรลักษณ์) อย่างไรบ้าง โดยให้ผู้สูงอายุอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และความรู้สึกร่วมกัน

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

ผู้วิจัยและผู้สูงอายุร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้ในกิจกรรมนี้โดยการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับสมาชิกภายในกลุ่ม แล้วนำมาสรุปเป็นหลักการของตนเอง เพื่อที่จะนำไปเป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง อันจะนำไปสู่การลดความรู้สึกละเลยบทบาททางสังคมให้ดีขึ้น

ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

4.1 ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุได้ร่วมกันอภิปรายและบอกถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม

4.2 ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุช่วยกันเสนอแนะและติชมร่วมกัน

4.3 ผู้วิจัยสังเกต ความสนใจ ความร่วมมือ และการแสดงความคิดเห็น การซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ ของผู้สูงอายุ เกี่ยวกับชีวิตกับการเปลี่ยนแปลงและการสูญเสียบทบาททางสังคม

เอกสารบทบาทสมมติ เรื่องชีวิตกับการเปลี่ยนแปลง

ลุงสมบุญเป็นผู้สูงอายุวัย 68 ปี หลังจากเกษียณอายุจากการทำงาน ลุงสมบุญรู้สึกว่าเวลาว่างมากขึ้นมากจนในแต่ละวันตัวเองไม่รู้จะทำอะไร รู้สึกว่าจิตใจมันฟุ้งซ่าน หงอยเหงา เศร้าซึม รู้สึกว่าวันเวลาในแต่ละวันมันผ่านไปอย่างช้า ๆ อีกทั้งเวลาอยู่บ้านกับลูกหลานก็รู้สึกเหมือนไม่ผูกพันกันเหมือนเก่า ลูกหลานแต่ละคนก็ล้วนมีภาระหน้าที่ มีโลกส่วนตัวของแต่ละคน ไม่ค่อยได้พูดคุยทำกิจกรรมร่วมกันมากนัก บ่อยครั้งที่ ลุงสมบุญต้องอยู่คนเดียว ไม่มีใครเอาใจใส่

อยู่มาวันหนึ่ง ลุงสมบุญได้ไปทำบุญที่วัดและได้เจอกับเพื่อนเก่าสมัยที่ยังทำงานร่วมกัน ชื่อว่า ลุงสมาน และลุงประยงค์ ลุงสมานและลุงประยงค์เป็นคนธรรมชาติไม่ชอบเข้าวัดฟังธรรม ชอบอ่านหนังสือธรรมะ สนทนาศธรรมกันบ้างยามว่าง ๆ ลุงสมบุญก็พูดคุยกับลุงสมานและลุงประยงค์ อย่างสนุกสนาน ทั้งเรื่องทั่ว ๆ ไป และเรื่องความเป็นอยู่ในแต่ละวัน ลุงสมบุญเล่าเรื่องตนเองให้ลุงสมานและลุงประยงค์ฟังว่า หลังจากเกษียณอายุการทำงานมา รู้สึกว่า ไม่รู้จะทำอะไร อยู่บ้านเปล่า ๆ รู้สึกเหงา ไม่มีใครสนใจดูแลเลย ลุงสมานเลยแนะนำให้ลุงสมบุญหาอะไรทำที่ตัวเองทำแล้วสบายใจ และได้แนะนำหลักธรรมะให้หันไปคิดด้วยว่า อย่าไปคิดอะไรมากมายเลย ใช้ชีวิตให้คุ้มค่าดีกว่า ทำความดีมาก ๆ ส่วนลุงประยงค์ก็เสริมอีกว่า พวกเราเหมือนไม้ใกล้ฝั่ง ลูกหลานเขาก็มีหน้าที่ของเขา เราจะไปเรียกร้องอะไรกับเขามากก็ไม่ได้ เดียวเขารำคาญ เราทำจิตใจให้สบายดีกว่า หันหน้าเข้าวัดฟังธรรมจะได้มีจิตใจที่สงบ ไม่ฟุ้งซ่านและไม่ประมาทในชีวิต ลุงสมบุญก็ได้รับฟังเพื่อน ๆ พูดแนะนำก็รู้สึกขึ้นมาทันทีว่า เราน่าจะทำอะไรที่เป็นประโยชน์แก่ตัวเองบ้าง ในยามที่ยังมีลมหายใจอยู่ หลังจากวันนั้น ลุงสมบุญก็ตั้งใจทำความดี ทำสิ่งต่าง ๆ ที่ตนเองอยากทำ และ เข้าวัด ทำบุญ ฟังธรรมตามโอกาส ได้พบเพื่อน ๆ ผู้เป็นกัลยาณมิตรด้วยกัน จึงทำให้ลุงสมบุญเข้าใจในชีวิตว่าการเปลี่ยนแปลงเป็นเรื่องธรรมดาของชีวิต ไม่มีอะไรอยู่คงที่ ถาวรตลอดไป ณ ช่วงเวลาหนึ่ง เราอาจผ่านพบกับคนกลุ่มหนึ่ง มีปฏิสัมพันธ์เกี่ยวข้องกัน มีความผูกพัน เป็นเพื่อน เป็นพี่ เป็นคนรู้ใจ เป็นคนรู้จัก เป็นญาติพี่น้อง หรือเป็นคนในสังคมเดียวกันเมื่อกาลเวลาผ่านไป ก็อาจมีสถานการณ์ที่ต้องทำให้จากกันไป อาจเป็นเพราะเพื่อความก้าวหน้าในหน้าที่การงาน การเรียน หรือ เพื่อเริ่มต้นชีวิตใหม่ หรือเหตุจำเป็นใด ๆ ก็ตาม การจากไปนั้น ย่อมดีกว่าจากแบบชีวิตดับสูญ ความไม่เที่ยงแท้แน่นอนในชีวิตย่อมเกิดได้เสมอชีวิตย่อมผ่านพบการเปลี่ยนแปลง เมื่อ ณ เวลา หนึ่ง เราอาจพบว่าผู้คนที่แวดล้อมเราอยู่นั้นเปลี่ยนไป คนหนึ่งผ่านเข้ามา คนหนึ่งผ่านออกไป หรือ ตัวเราเองเป็นฝ่ายต้องเปลี่ยนแปลงไปเราอาจจะมีการโยกย้าย ไปอยู่ในสังคมใหม่ ที่ไม่มีใครรู้จักเรา ไม่ได้มีความสำคัญในชีวิตใคร ก็ต้องพร้อมเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ต้องรู้จักปรับตัวปรับใจอย่ายึดติดกับสิ่งใด ๆ มากไป เราไม่ใช่คนสำคัญมากมายอะไร ไม่มีเรา ทุกคนก็อยู่ได้ ทุกๆ

อย่างก็สามารถดำเนินต่อไปได้ ทุกๆ ชีวิต ล้วนเป็นเสี้ยวของหนึ่ง ที่ผ่านวงโคจรเข้ามาเจอกัน แล้วก็จากกันไป เราไม่ควรเอาชีวิตของเราไปผูกไว้กับใคร หรือต้องขึ้นกับใคร ยึดติดกับใคร เพราะไม่มีใครสามารถอยู่กับใครคำฟ้า ตลอดไปได้ควรมีอิสระในตัวเอง สามารถยืนอยู่ด้วยตัวเองให้ได้ เราควรยอมรับในการเปลี่ยนแปลงว่าเป็นเรื่องธรรมดาของชีวิตใช้ชีวิตในแต่ละวัน อย่างมีคุณค่า สร้างสรรค์ความสัมพันธ์ดี ๆ กับทุก ๆ คนที่ผ่านเข้ามาในชีวิตเก็บเกี่ยวมิตรภาพดี ๆ ให้ความเป็นมิตรกับผู้คนในแวดลอม สร้างความประทับใจในทางบวก ให้ผู้คนที่เกี่ยวข้องพยายามช่วยเหลือตัวเองให้มากที่สุด ไม่สร้างภาระกับใครและเมื่อช่วยตัวเองได้แล้ว ก็แผ่แบ่งปันทำประโยชน์ให้สังคมบ้างทำให้ยอมรับกับทุกสถานการณ์ที่ผ่านเข้าม้ายอมรับกับความเปลี่ยนแปลงชีวิตก็จะเป็นสุขขึ้น ...

➡ บทบาทของลุงสมบุญ

ฉันชื่อ สมบุญ หลังจากเกษียณอายุการทำงานมาแล้ว รู้สึกเหมือน มีเวลาว่างมากจน จิตใจฟุ้งซ่าน ไม่รู้จะทำอะไร รู้สึกเหงา ว่าเหว และรู้สึกเหมือนอยู่คนเดียว มีโอกาสได้เจอเพื่อน ๆ เขาก็แนะนำให้ฉันทำอะไรก็ได้ที่อยากทำและทำความดีมาก ๆ ทำให้สบาย และหันหน้าเข้าวัดฟังธรรม ฉันจะลองนำไปปฏิบัติดู

➡ บทบาทของลุงสมาน

ฉันชื่อสมาน เป็นเพื่อนของสมบุญ ได้แนะนำให้สมบุญ ทำใจให้สบาย ทำความดีมาก ๆ จะได้ ไม่ฟุ้งซ่าน

➡ บทบาทของลุงประยงค์

ฉันชื่อประยงค์ เป็นเพื่อนของสมบุญ ได้แนะนำให้สมบุญ เข้าวัดฟังธรรมจิตใจจะได้เบิกบาน ใช้ชีวิตอย่างไม่ประมาท

ที่มา...ชมพูอักษร

โปรแกรมเพื่อลดความว้าเหวของผู้สูงอายุ

ครั้งที่ 5

หัวข้อเรื่อง สมาชิกในครอบครัวไม่เห็นคุณค่า ไม่มีส่วนร่วมในการตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ
สิ่งที่ต้องการลด

ความรู้สึกด้อยค่าในตนเอง ได้แก่ การที่สมาชิกในครอบครัวไม่เห็นคุณค่า ไม่มีส่วนร่วมในการตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ รู้สึกว่าต้องพึ่งพาคนอื่น รู้สึกว่าไม่มีใครรัก ไม่มีใครเอาใจใส่ รู้สึกว่าชีวิตนี้ไม่มีความหมาย ทำให้แยกตนเองออกจากสังคม
วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ตระหนักรู้ถึงคุณค่าและความสามารถของตนเอง
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ใช้เวลาที่มีอยู่อย่างมีประสิทธิภาพ

ชื่อกิจกรรม กรณีตัวอย่าง เรื่อง ปู่เย็น เฒ่าพระหง

เทคนิคที่ใช้ กรณีตัวอย่าง

เวลาที่ใช้ 60 นาที

สถานที่ ศาลาการเปรียญชมรมผู้สูงอายุวัดราษฎร์บูรณะ

อุปกรณ์

1. โทรทัศน์
2. เครื่องเล่น ดีวีดี
3. วีซีดี เรื่อง ชีวิตของปู่เย็น เฒ่าพระหง
4. โปสเตอร์ แนวคิดในการดำเนินชีวิตของ ปู่เย็น เฒ่าพระหง
5. แก้วน้ำ จำนวน 8 ตัว

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นการมีส่วนร่วม

1.1 ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรมโดยการพูดคุยซักถามผู้สูงอายุว่าตอนนี้รู้สึกอย่างไรกับสมาชิกในครอบครัว มีวิธีการปฏิบัติตนเช่นไร

1.2 ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์และนำเข้าสู่เรื่องเกี่ยวกับ กรณีตัวอย่าง ของ ปู่เย็น เฒ่าพระหง

1.3 ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุชม วีซีดี ชีวิตปู่เย็น เฒ่าพระหง ประมาณ 30 นาที

ขั้นที่ 2 ขั้นการวิเคราะห์

ผู้วิจัยกระตุ้นให้ผู้สูงอายุร่วมกันคิดวิเคราะห์ถึงชีวิตของ ปู่เย็น เฒ่าพระนาง ว่ามีชีวิตอย่างไร และใช้ชีวิตอยู่อย่างไรที่ไม่ทำให้ใครลำบาก และอยู่ใกล้ใคร คนนั้นก็มีความสบายใจ เชื่อมโยงมาถึงชีวิตของผู้สูงอายุเองว่ามีชีวิตอย่างไร สอดคล้องกับวิถีคิดแบบเร้าคุณธรรม อย่างไรบ้าง โดยให้ผู้สูงอายุร่วมกันอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความรู้สึก ร่วมกัน

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

3.1 ผู้วิจัยและผู้สูงอายุร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้เกี่ยวกับชีวิตของปู่เย็น เฒ่าพระนาง และสรุปเป็นหลักการ เพื่อนำไปเป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้ได้ในชีวิตจริง

3.2 ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุ เล่าประสบการณ์ชีวิตของตนเอง ให้เพื่อนผู้สูงอายุ ได้รับทราบ

3.3 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมเกี่ยวกับกิจกรรมและประโยชน์ที่ผู้สูงอายุจะได้รับจากการทำกิจกรรม

ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

4.1 ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุร่วมกันอภิปรายและบอกถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม

4.2 ผู้วิจัยสังเกตจากการแสดงความคิดเห็น การซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ ของผู้สูงอายุเกี่ยวกับเรื่อง ปู่เย็น เฒ่าพระนาง

คติการดำเนินชีวิตของปู่เย็น...



ดูแต่หอยซี... ไม่มีมือไม่มีตีน
มันยังหากินได้เอง...
ประสาอะไรกับ... คนมีมือมีเท้า
หากินเองไม่ได้... ก็อาชหอย...



หาขอย่าให้แพง คนเขาจะได้กินลง
ฉันหาขยูกๆ เอาไปแกะ
ซื้อไปแกงให้พ่อหม้อ



กินฟรีได้... แต่ไม่อยากกิน
เกรงใจ... ไม่เอา... อาช...
ของเขาสู้เขาหา...
ไหนต้องดัก ไหนต้องล้าง

๗๘... ๖/๖๕๖



มีกิน... ไม่มีก็ไม่กิน...

ไม่ขอใคร...

คนแวดอดตาย... หาซาก

ถ้าไม่จับไม่ไ้...



ชีวิตคนเหมือนสะพาน

มีขึ้น... มีลง

มีสูง... มีต่ำ

พอสุดท้าย... ก็ตาย

โปรแกรมเพื่อลดความว้าวุ่นของผู้สูงอายุ

ครั้งที่ 6

หัวข้อเรื่อง มีความรู้สึกห่างเหินกับสมาชิกในครอบครัว

สิ่งที่ต้องการลด

การสูญเสียสัมพันธภาพกับบุคคลสำคัญ ได้แก่ การมีความผูกพันใกล้ชิดสนิทสนมกับสมาชิกภายในครอบครัวและบุคคลสำคัญน้อยลง รู้สึกห่างเหินกับคนในครอบครัว มีความจำเจที่ต้องอยู่คนเดียว ทำให้รู้สึกเหงา ซึมเศร้า ไม่มีเพื่อน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ปรับตัวให้เข้ากับคนในครอบครัวได้อย่างเหมาะสม

ชื่อกิจกรรม เรื่อง ครอบครัวตัวอย่าง

เทคนิคที่ใช้ บทบาทสมมติ

เวลาที่ใช้ 60 นาที

สถานที่ ศาลาการเปรียญชมรมผู้สูงอายุวัดราษฎร์บูรณะ

อุปกรณ์

1. เอกสารบทบาทสมมติเรื่อง ครอบครัวตัวอย่าง
2. โปสเตอร์ รูปภาพประกอบ
3. แก้วน้ำ จำนวน 8 ตัว

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นการมีส่วนร่วม

1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้สูงอายุ และกล่าวถึงกิจกรรมครั้งที่ผ่านมาและนำเข้าสู่กิจกรรมโดยการพูดคุยซักถามผู้สูงอายุว่ามีความรู้สึกอย่างไรกับสมาชิกในครอบครัว และมีวิธีการปฏิบัติตนเช่นไรให้เข้ากับสมาชิกในครอบครัวได้อย่างเหมาะสม

1.2 ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์และนำเข้าสู่ บทบาทสมมติเรื่องครอบครัว

ตัวอย่าง

1.3 ผู้วิจัยหาอาสาสมัครจำนวน 3 คน เพื่อแสดงบทบาทสมมติ

1.4 ผู้วิจัยแจกเอกสารบทบาทสมมติ เรื่อง ครอบครัวตัวอย่าง ให้ผู้สูงอายุที่เป็นอาสาสมัครจำนวน 3 คน อ่านทำความเข้าใจ และฝึกซ้อมก่อนการแสดง

1.5 ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุเริ่มแสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์ใช้เวลาประมาณ 15 นาที ผู้สูงอายุที่ไม่ได้แสดงให้ตั้งใจชมและคิดตามไปด้วย

ขั้นที่ 2 ขั้นการวิเคราะห์

ผู้วิจัยกระตุ้นให้ผู้สูงอายุร่วมกันคิดวิเคราะห์ถึงตัวละครในเรื่องว่าตัวละครแต่ละตัวมีพฤติกรรมอย่างไรและเชื่อมโยงถึงตัวผู้สูงอายุเองว่ามีวิถีชีวิตอย่างไรสอดคล้องกับวิถีคิดแบบเป็นอยู่ในปัจจุบัน อย่างไรบ้าง โดยให้ผู้สูงอายุอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และความรู้สึกร่วมกันและหาข้อสรุปว่า

- สมาชิกในครอบครัวเป็นคนอย่างไร และวางตัวอย่างไรบ้าง
- ผู้นำครอบครัวที่ดีควรมีลักษณะอย่างไรในการรู้จักรับและรู้จักให้
- ผู้สูงอายุได้ข้อคิดอะไรบ้างจากบทบาทสมมติเรื่องนี้

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

ผู้วิจัยและผู้สูงอายุร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้ในกิจกรรมนี้ เพื่อนำไปเป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง อันจะนำไปสู่การลดความรู้สึกรังเกียจสัมพันธ์ภาพกับบุคคลสำคัญให้น้อยลง และปรับตัวให้เข้ากับสมาชิกในครอบครัวได้อย่างเหมาะสม

ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

4.1 ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุร่วมกันอภิปรายและบอกถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม

4.2 ผู้วิจัยสังเกตจากการแสดงความคิดเห็น การซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ ของผู้สูงอายุเกี่ยวกับเรื่อง ครอบครัวตัวอย่าง และการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับคนในครอบครัว

เอกสาร บทบาทสมมติ

เรื่อง ครอบครัวตัวอย่าง

มีเรื่องเล่าว่า แต่ก่อนนานมาแล้ว ยังมีพ่อเฒ่าคนหนึ่ง มีสมาชิกในครอบครัว 10 คน อาศัยอยู่ร่วมชายคาเดียวกัน พวกเขาใช้ชีวิตร่วมกันอย่างสันติสุข ชาวบ้านต่างขนานนามครอบครัวนี้ว่าเป็น “ครอบครัวตัวอย่าง”

หมู่บ้านนี้มีนายทหารคนหนึ่งยศพลเอก ซึ่งมีสมาชิกในครอบครัวอยู่ 5 คน ในวันเกิดครบ 70 ปีของพ่อเฒ่า “ครอบครัวตัวอย่าง” ลูกหลานก็ได้จัดงานวันเกิดให้พ่อเฒ่า นายทหารคนหนึ่งยศพลเอกคนนี้ก็มาร่วมงานและอำนวยความสะดวกให้พ่อเฒ่ามีอายุยืนยาวสุขภาพแข็งแรงด้วย เมื่อกลับถึงบ้านภรรยาของท่านนายพลถามถึงความประทับใจในครอบครัวตัวอย่างนี้ ท่านนายพลตอบโดยไม่ต้องครุ่นคิดว่า “ครอบครัวนี้รักใคร่ปรองดองกันดีมาก ไม่เสียที่ที่ชาวบ้านยกย่องให้เป็นครอบครัวตัวอย่าง” ภรรยาของท่านนายพลจึงพูดต่อไปอีกว่า “พี่ท่านคงไม่ทราบ ดอกว่า พวกเขาเล่นละครตบตาชาวบ้านต่อหน้าพวกเราเขาก็ปรองดองกันดี แต่..ลับหลังก็ทะเลาะเบาะแว้งกันหาความสุขไม่ได้เลย ทั้งนี้เพราะพวกเขาต้องการรักษาชื่อเสียงพวกเราเท่านั้น” ท่านนายพลรู้สึกแปลกใจ เมื่อคิดทบทวนดูก็คิดว่าคำพูดของภรรยาน่าจะเป็นความจริง แต่...ดูครอบครัวของตนเองสิ มีสมาชิกอยู่แค่ 5 คน ยังทะเลาะกันไม่มีวันหยุด แล้วพ่อเฒ่ามีสมาชิกตั้ง 10 คนทำไมจะไม่มีความขัดแย้ง ทะเลาะกัน พ่อเฒ่าต้องโกหกกันแน่ ๆ ต้องแสดงละครตบตาชาวบ้านจริง ๆ

วันรุ่งขึ้น ท่านนายพล จึงไปหาพ่อเฒ่าเพื่อสอบถามข้อเท็จจริง โดยเลียบเคียงถามพ่อเฒ่าว่า “ครอบครัวของพ่อเฒ่ามีสมาชิกตั้ง 10 คนไม่เคยทะเลาะวิวาทกันเลย ไม่ทราบว่า มีเคล็ดลับอะไรบ้างครับ” พ่อเฒ่าก็ตอบว่า อ้อ มีแน่ มีแน่ ชายชราหัวเราะ พร้อมกล่าวต่อไปอีกว่า การที่ครอบครัวของเราอยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข มีความรัก ความสามัคคีกันได้ มีเคล็ดลับอยู่อย่างเดียว คือ ผู้นำครอบครัว และสมาชิกในครอบครัวต้องให้เกียรติ และดูแลเอาใจใส่ ซึ่งกันและกัน อีกทั้งผู้นำครอบครัวต้องไม่หุบปาก ไม่เชื่อคำยุยงใด ๆ ของผู้อื่น แม้กระทั่งเมียตนเอง ท่านนายพลได้ยั้งตั้งนั้นก็รู้สึกละอายใจขณะเดียวกันก็ออกจะโมโหภรรยาของตนเองที่อิจฉาความสงบสุขของครอบครัวอื่น

ขณะนั้น มีพ่อค้าขายผลไม้เดินทางผ่านมา ท่านนายพลอยากสั่งสอนภรรยาของตนจึงซื้อฝรั่งลูกหนึ่ง แล้วใช้คนนำไปมอบให้ครอบครัวของผู้เฒ่า จากนั้นภรรยาและนายพลก็แอบดูว่า พ่อเฒ่าจะจัดการอย่างไรกับฝรั่งเพียงลูกเดียวนั้น เมื่อพ่อเฒ่าได้รับฝรั่งมาลูกหนึ่งก็เรียกสมาชิก 10 คนมาชุมนุมกัน และกล่าวว่า “ชนไก่เส้นหนึ่งส่งมาเป็นของขวัญจากแดนไกล แม้จะด้อยราคาแต่ก็สูงด้วยคุณค่าน้ำใจคน” ผลฝรั่งผลนี้ก็เช่นเดียวกัน แม้ว่าเขาจะตั้งใจส่งมาเป็นของขวัญอวยพรวันเกิดของพ่อเฒ่าเป็นการเฉพาะ แต่พ่อเฒ่าไม่มีสิทธิ์กินมันเพียงคนเดียว ครอบครัวเรามีทุกข์ร่วมต้าน มีสุขร่วมเสพ มา... พวกเราทุกคนมาทานฝรั่งผลนี้ด้วยกัน ถือว่า

เป็นความสุขอย่างหนึ่งของครอบครัว ท่านผู้เฒ่าให้ลูกหลานนำไปหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ แล้วก็นำมาให้ลูกหลานและตนเองกินกันอย่างครบทุกคนในครอบครัว

ท่านนายพลและภรรยาแอบดูถึงตอนนี้ ก็รู้สึกอับอายขายหน้ามาก ทอดถอนหายใจเอือกใหญ่ ท่านนายพลเปรยว่า “ถ้าคนในครอบครัว ไม่รัก ไม่สามัคคี ดูแลเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน และถ้ามีข้าวลือ ย่อมหาความสงบสุขไม่ได้เป็นแน่แท้”

บทบาทสมมติ เรื่องครอบครัวตัวอย่าง

นายพล : เราภูมิใจครอบครัวของพ่อเฒ่ามาก เพราะว่า ครอบครัวพ่อเฒ่ารักใคร่ ประองตองกันดีมาก

ภรณานายพล : พี่ท่านไม่ทราบหรือว่า ครอบครัวพ่อเฒ่าเขาเล่นละครตบตาเรา

นายพล : คิดทบทวนตามคำพูดของภรรยาแล้วก็พูดว่า จริงสิ ขนาดครอบครัวเรามีสมาชิกแค่ 5 คน ยังทะเลาะกันเลย ครอบครัวพ่อเฒ่ามีสมาชิกตั้ง 10 คนจะไม่ทะเลาะกันได้อย่างไร เราต้องไปสอบถามให้ได้ข้อเท็จจริงแล้ว

นายพล : ถามพ่อเฒ่าว่า ครอบครัวพ่อเฒ่ามีสมาชิกตั้ง 10 คน ไม่เคยทะเลาะกันเลยหรือ ไม่ทราบว่ามีเคล็ดลับอะไรครับ

พ่อเฒ่า : อ้อ มีแน่ ยัม แล้วพรางหัวเราะ ก่อนจะบอกว่า การที่ครอบครัวอยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข มีความรัก ความสามัคคีให้กัน มีเคล็ดลับอยู่อย่างเดียว ผู้นำครอบครัว และสมาชิกในครอบครัวต้องให้เกียรติ เอาใจใส่ดูแลซึ่งกันและกัน และผู้นำครอบครัวต้องไม่หุบเบาด้วย

นายพล : ฟังคำของพ่อเฒ่าแล้วก็เข้าใจกระจ่างชัดถึงคำว่า ครอบครัวตัวอย่าง ว่าควรปฏิบัติอย่างไร จึงกลับไปบอกภรรยา และยึดถือเป็นแนวปฏิบัติต่อไป

โปรแกรมเพื่อลดความว้าวุ่นของผู้สูงอายุ

ครั้งที่ 7

หัวข้อเรื่อง มีความรู้สึกเหงา ซึมเศร้า ไม่มีเพื่อน

สิ่งที่ต้องการลด

การสูญเสียสัมพันธภาพกับบุคคลสำคัญ ได้แก่ การมีความผูกพันใกล้ชิดสนิทสนมกับสมาชิกภายในครอบครัวและบุคคลสำคัญน้อยลง รู้สึกห่างเหินกับคนในครอบครัว มีความจำเจที่ต้องอยู่คนเดียว ทำให้รู้สึกเหงา ซึมเศร้า ไม่มีเพื่อน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีปฏิสัมพันธ์กับคนในครอบครัวได้อย่างเหมาะสม

ชื่อกิจกรรม สายใยแห่งรัก

เทคนิคที่ใช้ บทบาทสมมติ

เวลาที่ใช้ 60 นาที

สถานที่ ศาลาการเปรียญชมรมผู้สูงอายุวัดราษฎร์บูรณะ

อุปกรณ์

1. ซองใส่บัตรคำสั่ง
2. กระดาษรูป เครื่องหมายวงกลม 3 รูป และรูปสี่เหลี่ยม 3 รูป สำหรับแบ่งกลุ่มเป็น 2 กลุ่ม
3. แก้วน้ำ จำนวน 8 ตัว

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นการมีส่วนร่วม

1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้สูงอายุ และกล่าวถึงกิจกรรมครั้งที่ผ่านมาและนำเข้าสู่กิจกรรมโดยการพูดคุยซักถามผู้สูงอายุว่ามีความรู้สึกอย่างไรกับ สายใยแห่งรัก และมีวิธีปฏิบัติตนอย่างไร

1.2 ผู้วิจัยให้ตัวแทนของผู้สูงอายุทั้ง 2 กลุ่ม มารับบัตรคำสั่ง เพื่อแสดงบทบาทตามสถานการณ์ที่เตรียมไว้ และฝึกซ้อมก่อนการแสดง

1.3 ผู้สูงอายุเริ่มแสดงบทบาทตามสถานการณ์ใช้เวลาประมาณ 15 นาทีสำหรับผู้สูงอายุที่ไม่ได้แสดงให้ตั้งใจรับชมและคิดตามไปด้วย

ขั้นที่ 2 ขั้นการวิเคราะห์

ผู้วิจัยกระตุ้นให้ผู้สูงอายุร่วมกันคิดวิเคราะห์ถึงตัวตัวละครในเรื่องว่าตัวละครแต่ละตัวมีพฤติกรรมอย่างไร และเชื่อมโยงถึงตัวผู้สูงอายุเองว่ามีวิถีชีวิตอย่างไร สอดคล้องกับวิธีคิดแบบเร้าคุณธรรมอย่างไรบ้าง โดยให้ผู้สูงอายุอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และความรู้สึกร่วมกัน

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

ผู้วิจัยและผู้สูงอายุร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้ในบทบาทสมมติเรื่องสายใยแห่งรัก แล้วสรุปเป็นหลักการในการที่จะปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกในครอบครัวได้อย่างเหมาะสม เพื่อนำไปเป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง หลังจากนั้นผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

4.1 ผู้วิจัยสังเกตจากความสนใจ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของผู้สูงอายุในการแสดงบทบาทสมมติ

4.2 ผู้วิจัยสังเกตจากการแสดงความคิดเห็น การซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ ของผู้สูงอายุในเรื่องเกี่ยวกับการปฏิบัติตนเพื่อให้สายใยแห่งรักเกิดขึ้นในครอบครัวของผู้สูงอายุในแต่ละคน

บทบาทสมมติ เรื่อง สายใยแห่งรัก

บัตรคำสั่งที่ 1

คนแรก : แสดงเป็นปู่ตายายที่ใจดี ชื่นชมลูกหลาน เมื่อลูกหลานทำสิ่งใดสำเร็จก็ชมเชยให้กำลังใจ เมื่อลูกหลานทำผิด ก็ให้อภัย และชี้แนะแนวทาง

คนที่ 2 : แสดงเป็นลูกหลาน กำลังเล้าความสำเร็จของตนให้ปู่ตายายฟัง

คนที่ 3 : แสดงเป็นลูกหลาน กลับมาถึงบ้าน กำลังมีความทุกข์ใจ

บัตรคำสั่งที่ 2

คนแรก : แสดงเป็นปู่ตายายที่จู้จู้จุกจิก ชอบบ่นว่าลูกหลาน เมื่อลูกหลานประสบความสำเร็จก็ไม่เคยชมเชยให้กำลังใจ เมื่อลูกหลานทำผิดก็ดุด่าว่ากล่าว

คนที่ 2 : แสดงเป็นลูกหลานที่ไม่สนใจปู่ตายายเลย

คนที่ 3 : ให้แสดงเป็นลูกหลานที่ดูแลเอาใจใส่ปู่ตายายอย่างดี

โปรแกรมเพื่อลดความว้าเหวของผู้สูงอายุ

ครั้งที่ 8

หัวข้อเรื่อง การไม่ได้พบปะติดต่อกับบุคคลอื่น ๆ

สิ่งที่ต้องการลด

การสูญเสียบทบาททางสังคม ได้แก่ ภาระหน้าที่และบทบาททางสังคมน้อยลง
การขาดการพบปะติดต่อกับบุคคลอื่น และการขาดการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม
วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ใช้เวลาให้เป็นประโยชน์โดยการทำกิจกรรมร่วมกับบุคคลอื่น
อย่างเหมาะสม

ชื่อกิจกรรม เพิ่มพลังกายแข็งแรง เพื่อพลังใจแข็งแกร่ง

เทคนิคที่ใช้ บทบาทสมมติ

เวลา 60 นาที

สถานที่ ศาลาการเปรียญชมรมผู้สูงอายุวัดราษฎร์บูรณะ

อุปกรณ์

1. เอกสารบทบาทสมมติ เรื่อง เพิ่มพลังกายแข็งแรง เพื่อพลังใจแข็งแกร่ง
2. แก้วน้ำ จำนวน 8 ตัว

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นการมีส่วนร่วม

1.1 ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรมโดยการพูดคุยซักถามผู้สูงอายุถึงเรื่องราวการทำ
กิจกรรมร่วมกับบุคคลอื่น ๆ ว่าทำอะไรบ้าง

1.2 ผู้วิจัยหาอาสาสมัครจำนวน 4 คน เพื่อแสดงบทบาทสมมติ เรื่อง เพิ่ม
พลังกายแข็งแรง เพื่อพลังใจแข็งแกร่ง

1.3 ผู้วิจัยแจกเอกสารเรื่อง เพิ่มพลังกายแข็งแรง เพื่อพลังใจแข็งแกร่ง
ให้ผู้สูงอายุที่เป็นอาสาสมัครได้อ่าน และฝึกซ้อมก่อนการแสดง

1.4 ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุเริ่มแสดงตามสถานการณ์ใช้เวลาประมาณ 15 นาที
ผู้สูงอายุที่ไม่ได้แสดงให้ตั้งใจชมและคิดตามไปด้วย

ขั้นที่ 2 ขั้นการวิเคราะห์

ผู้วิจัยกระตุ้นให้ผู้สูงอายุร่วมกันคิดวิเคราะห์สิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม บทบาทสมมติเรื่อง **เพิ่มพลังกายแข็งแรง สู้พลังใจแข็งแกร่ง** และสามารถนำมาปรับใช้กับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุได้อย่างไร สอดคล้องกับวิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ 3 วิธีคิดอย่างไรบ้าง โดยให้ผู้สูงอายุอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และความรู้สึกร่วมกัน

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

ผู้วิจัยและผู้สูงอายุร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้ในกิจกรรมนี้ เพื่อนำไปเป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมเกี่ยวกับกิจกรรมและประโยชน์ที่ผู้สูงอายุจะได้รับจากกิจกรรมนี้อันจะนำไปสู่การลดความรู้สึกการสูญเสียบทบาททางสังคมให้น้อยลง

ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

- 4.1 ผู้วิจัยสังเกตจากความสนใจ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของผู้สูงอายุ
- 4.2 ผู้วิจัยสังเกตจากการมีส่วนร่วมทำกิจกรรม การอภิปรายและแสดงความคิดเห็น การซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ ของผู้สูงอายุ

เอกสารบทบาทสมมติ

เรื่อง เพิ่มพลังกายให้แข็งแรง เพื่อกำลึงใจที่แข็งแกร่ง

ในชมรมผู้สูงอายุแห่งหนึ่ง เพื่อนสมาชิกชมรมมีความสนิทสนมรักใคร่กลมเกลียวกันดี เมื่อใครมีปัญหา ก็จะช่วยเหลือกัน ปรีกษาหารือกัน ป้าทองม้วนเป็นสมาชิกคนหนึ่งของชมรม ป้าทองม้วนมีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงดี มีสุขภาพจิตดี ป้าทองม้วนร่วมกิจกรรมของชมรมอย่างสม่ำเสมอโดยเฉพาะกิจกรรมออกกำลังกาย ป้าทองม้วนมีความตั้งใจในการออกกำลังกายและถ้ามีเพื่อนสมาชิกในชมรมที่มีปัญหาในการร่วมออกกำลังกายป้าทองม้วนก็จะให้คำแนะนำ พร้อมทั้งชักชวนชี้แนะให้เห็นถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย วันหนึ่งมีสมาชิกใหม่เข้าชมรม ชื่อ ป้าทองใบ ป้าทองใบมีรูปร่างผอมบาง ๆ ไม่ค่อยแข็งแรง สุขภาพจิตไม่ค่อยจะดี มีปัญหาให้ครุ่นคิดมากมาย ป้าทองม้วนจึงเข้าไปทักทายและพูดคุยด้วย ป้าทองใบบ่นกับป้าทองม้วนว่า ตนเองสุขภาพไม่ค่อยดี รู้สึกเหนื่อยง่าย ไม่ค่อยกระฉับกระเฉง ป้าทองม้วนจึงถามป้าทองใบว่า ออกกำลังกายบ้างหรือเปล่า ป้าทองใบตอบว่า ตนเองไม่ชอบเพราะกลัวจะเหนื่อยมากยิ่งขึ้น ป้าทองม้วนจึงแนะนำป้าทองใบว่า การออกกำลังกายเป็นเรื่องจำเป็นสำหรับผู้สูงอายุแต่ต้องพิจารณาให้เหมาะสมกับสมรรถภาพร่างกายของตนเอง ไม่ควรหักโหม ควรออกกำลังกายทุกวันอย่างสม่ำเสมอ ค่อย ๆ ฝึก ค่อย ๆ เป็น ค่อย ๆ ไป การออกกำลังกายยังส่งผลโดยตรงต่อสุขภาพจิตอีกด้วย ป้าทองม้วนจึงยกตัวอย่างให้ดู ป้าทองสุขเป็นตัวอย่างว่าเมื่อก่อนก็ไม่แข็งแรงแต่ตอนนี้ป้าทองสุขมาออกกำลังกายทุกวันก็มีสุขภาพแข็งแรงขึ้น และป้าทองแดงก็เคยป่วย ตั้งแต่มาออกกำลังกายทุกวัน ก็ทำให้ป้าทองแดงแข็งแรงมีสุขภาพจิตที่สดใสเบิกบานขึ้น มีภูมิต้านทานโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ป้าทองม้วนบอกกับป้าทองใบว่าควรเริ่มออกกำลังกายตั้งแต่วันนี้ ประโยชน์ที่ได้จากการออกกำลังกายมีผลต่อร่างกายและจิตใจของเราเอง ป้าทองใบได้เห็นตัวอย่าง จึงบอกกับป้าทองม้วนว่าตนเองจะมาขอออกกำลังกายกับป้าทองม้วนทุก ๆ วัน ป้าทองม้วนบอกว่ายินดีและจะเป็นผู้ช่วยให้ป้าทองใบเอง ผู้สูงอายุทั้งสองก็หัวเราะอย่างสดชื่น

ที่มา...ชมพู่อักษร

บทบาทของป่าทองม้วน

ฉันชื่อทองม้วน มีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง อารมณ์ดี มาออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เข้าไปคุยกับสมาชิกใหม่ให้เห็นประโยชน์ของการออกกำลังกายและยกตัวอย่างให้ดูคนอื่น ที่มาออกกำลังกายและมีสุขภาพดี

บทบาทของป่าทองใบ

ฉันชื่อทองใบ เป็นสมาชิกใหม่ของชมรมไม่ชอบออกกำลังกาย กลัวเหนื่อย เมื่อคุยกับป่าทองม้วน และได้เห็นตัวอย่างของผู้มีสุขภาพดีขึ้น ตนเองจึงเริ่มออกกำลังกายและเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย

บทบาทของป่าทองสุก

ฉันชื่อทองสุก เป็นสมาชิกของชมรม มาออกกำลังกายทุกวันแล้วร่างกายแข็งแรงขึ้นกว่าเดิม

บทบาทของป่าทองแดง

ฉันชื่อทองแดง ป่วยบ่อย เมื่อมาออกกำลังกายแล้วสุขภาพก็ดีขึ้น ไม่ป่วยบ่อยแบบเมื่อก่อน

โปรแกรมเพื่อลดความว้าวุ่นของผู้สูงอายุ

ครั้งที่ 9

หัวข้อเรื่อง รู้สึกไม่มีใครรัก ไม่มีใครเอาใจใส่ และรู้สึกว่าชีวิตนี้ไม่มีความหมาย
สิ่งที่ต้องการลด

ความรู้สึกด้อยค่าในตนเอง ได้แก่ การที่สมาชิกในครอบครัวไม่เห็นคุณค่า
ไม่มีส่วนร่วมในการตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ รู้สึกว่าต้องพึ่งพาคนอื่น รู้สึกว่าไม่มีใครรัก
ไม่มีใครเอาใจใส่ รู้สึกว่าชีวิตนี้ไม่มีความหมาย ทำให้แยกตนเองออกจากสังคม
วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ตระหนักรู้ถึงคุณค่าในตนเอง และสนใจเอาใจใส่ดูแล

ตนเอง

ชื่อกิจกรรม เสบียงชีวิต

เทคนิคที่ใช้ การอภิปรายกลุ่ม

เวลา 60 นาที

สถานที่ ศาลาการเปรียญชมรมผู้สูงอายุวัดราษฎร์บูรณะ

อุปกรณ์

1. แก้วน้ำ จำนวน 8 ตัว
2. โปสเตอร์ รูปภาพประกอบ

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นการมีส่วนร่วม

1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทาย พูดคุย ทบทวนกิจกรรมที่ผ่านมา และนำเข้าสู่กิจกรรมโดยการพูดคุยซักถาม ผู้สูงอายุเรื่องราวการดำเนินชีวิตในแต่ละวัน โดยใช้เทคนิคการใส่ใจ การรับฟัง การยอมรับ และการให้กำลังใจ

1.2 ผู้วิจัยได้เสนอหัวข้อเรื่อง **เสบียงชีวิต** แล้วให้ผู้สูงอายุแสดงความคิดเห็นแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน

ขั้นที่ 2 ขั้นการวิเคราะห์

ผู้วิจัยและผู้สูงอายุได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์กันในเรื่อง การตระหนักรู้ถึงคุณค่าในตนเอง และสนใจเอาใจใส่ดูแลตัวเอง โดยการใช้เทคนิคการให้กำลังใจ การยอมรับฟังอย่างตั้งใจตลอดถึงให้ผู้สูงอายุคิดวิเคราะห์ว่า เรื่องเสบียงชีวิต สอดคล้องกับวิถีชีวิตตามหลักโยนิโสมนสิการทั้ง 3 วิธีคิดอย่างไรบ้าง

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองว่าจะทำอย่างไรถึงจะใช้ชีวิตให้คุ้มค่าและเป็นประโยชน์กับคนรอบข้างและสรุปเป็นหลักการ เพื่อที่จะนำไปเป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงอันจะนำไปสู่การลดความรู้สึกด้อยค่าในตนเองให้น้อยลง

ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

- 4.1 ผู้วิจัยสังเกตจากความสนใจ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของผู้สูงอายุ
- 4.2 ผู้วิจัยสังเกตจากการแสดงความคิดเห็น การอภิปราย และการซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ ของผู้สูงอายุในเรื่องของการสนใจดูแลตัวเองและเรื่องสืบทอดชีวิต

เรื่อง เสบียงชีวิต...

ชายคนหนึ่ง มีเพื่อนอยู่ 3 คน

เพื่อนคนที่ 1 เขารักมาก ทำทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อเพื่อนคนนี้

เพื่อนคนที่ 2 เขารักรองลงมาจากคนแรก

เพื่อนคนที่ 3 เขาไม่สนใจ และไม่เคยทำอะไรเพื่อเพื่อนผู้นี้เลย

ต่อมา ในไม่ช้าไม่นาน เขาก็ได้ตายลง ความที่จิตเขาผูกพันกับอยู่กับ เพื่อนคนหนึ่ง เขาจึงไปหา แต่เพื่อนคนนี้ไม่ไยดีเขาเลย เขาพูดด้วยก็ไม่ยอมเจรจาตอบ เขารู้สึกเสียใจมาก และนึกเสียดายว่าขณะที่มีชีวิตอยู่เขาไม่ควรทุ่มเทเพื่อเพื่อนคนนี้

จากนั้นเขาจึงไปหา เพื่อนคนที่ 2 เพื่อนผู้นี้ดีกว่าเพื่อนคนแรกตรงที่ตามไปส่ง เมื่อเขาเดินทางไปปรโลก แต่ส่งเพียงครึ่งทางก็กลับ คงมีแต่ เพื่อนคนที่ 3 เท่านั้นที่ติดตามเขา และร่วมเดินทางไปกับเขาตลอดเส้นทาง ไม่เคยทอดทิ้งเขาแม้เพียงอึดใจเดียว หลังจากอ่านจบ ขอถามนะว่า รู้ไหมว่า เพื่อนคนที่ 1 , 2 และ 3 เป็นใครกันบ้าง ลองคิดกันก่อนนะ ...

แล้วค่อยเฉลย เพื่อนคนที่ 1 คือ ทรัพย์สมบัติ เพราะเวลาเรามีชีวิตอยู่ เราจะทำทุกอย่างเพื่อให้ได้มันมา แต่พอเราตายมันกลับไม่ไปกับเรา แถมเราพูดด้วย มันก็ไม่พูดกับเรา เพื่อนคนที่ 2 คือ ลูกเมีย ญาติพี่น้อง เพราะพอเราตายไป เขาก็ทำบุญให้เรา ทำศพให้ แปลว่าเขาไปส่งเราแค่ครึ่งทาง เพื่อนคนสุดท้าย คือ บุญกับบาป เมื่อเราตายไป เราไม่สามารถเอาอะไรไปด้วยได้ ยกเว้นเพียงแค่บุญกับบาปเท่านั้น ที่จะตามเราไป เพราะฉะนั้น เราต้องเอาใจใส่เพื่อนคนที่ 3 ให้มากโดยเฉพาะคนที่ ชื่อนายบุญ ส่วนนายบาป เราต้องหนีให้ไกล อย่าได้เอาไปเป็นเพื่อนร่วมทางโดยเด็ดขาด จำไว้ว่าใครที่มีวหลังไหลเอาใจแต่ เพื่อนคนที่หนึ่งจึงเป็นคนโง่หลงโลก ใช้ชีวิตอย่างประมาท ...

โปรแกรมเพื่อลดความว้าเหวของผู้สูงอายุ

ครั้งที่ 10

หัวข้อเรื่อง การแยกตัวออกจากสังคม

สิ่งที่ต้องการลด

ความรู้สึกด้อยค่าในตนเอง ได้แก่ การที่สมาชิกในครอบครัวไม่เห็นคุณค่า ไม่มีส่วนร่วมในการตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ รู้สึกว่าต้องพึ่งพาคนอื่น รู้สึกว่าไม่มีใครรัก ไม่มีใครเอาใจใส่ รู้สึกว่าชีวิตนี้ไม่มีความหมาย ทำให้แยกตนเองออกจากสังคม

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ตระหนักรู้ถึงการอยู่คนเดียวอย่างเข้าใจตนเองและใช้ชีวิต อย่างมีความสุข

ชื่อกิจกรรม คุณค่าแห่งชีวิต เข้มทิศแห่งความสุข

เทคนิคที่ใช้ เกม

เวลาที่ใช้ 60 นาที

สถานที่ ศาลาการเปรียญชมรมผู้สูงอายุวัดราษฎร์บูรณะ

อุปกรณ์

1. โปสเตอร์รูปภาพเกี่ยวกับผู้สูงอายุ
2. ซองใส่บัตรคำ เกี่ยวกับความรู้สึก
3. เครื่องเล่น ดีวีดี
4. แผ่น ซีดีเพลงบรรเลง
5. แก้วน้ำ จำนวน 8 ตัว และนกหวีด

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นการมีส่วนร่วม

1.1 ผู้วิจัยผู้วิจัยกล่าวทักทาย พูดคุย ทบทวนกิจกรรมที่ผ่านมา และนำเข้าสู่กิจกรรมโดยการให้ผู้สูงอายุนั่งบนเก้าอี้ในท่าที่สบาย

1.2 ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุนับเลข 1 2 3 4 เรื่อยไปจนครบทุกคน แล้วแบ่งผู้สูงอายุเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มแรก ให้ผู้สูงอายุที่นับเลขคี่อยู่ด้วยกัน ส่วนกลุ่มที่ 2 ให้ผู้สูงอายุที่นับเลขคู่อยู่ด้วยกัน

1.3 ผู้วิจัยชี้แจงและอธิบายวิธีการเล่น โดยการแจกบัตรคำให้ผู้สูงอายุทั้ง 2 กลุ่ม แล้วให้ผู้สูงอายุทั้ง 2 กลุ่มช่วยกันระดมความคิดเกี่ยวกับบัตรคำที่ได้รับและออกมาพูด ข้างหน้าพร้อมแสดงท่าทางประกอบตามบัตรคำ เมื่อออกมาแสดงครบทั้ง 2 กลุ่มแล้ว ผู้วิจัยนำ

บัตรคำมาติดที่รูปภาพโปสเตอร์ พร้อมชี้ให้ผู้สูงอายุเห็นว่า การแสดงออกอย่างไรที่ทำให้ชีวิตตนเองมีคุณค่า และการแสดงออกอย่างไรที่ทำให้ชีวิตตนเองด้อยคุณค่าลง

1.4 ขณะทำกิจกรรมผู้วิจัยเปิดเพลงเบา ๆ เพื่อสร้างบรรยากาศ

1.5 เมื่อเสร็จแล้ว ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุ ออกมาพูดถึงคุณค่าและความสามารถของผู้สูงอายุแต่ละคน ว่ามีอะไรบ้าง รวมถึงแนวทางการใช้ชีวิตของตนเองโดยแลกเปลี่ยนเล่าสู่กันฟัง

ขั้นที่ 2 ขั้นการวิเคราะห์

ผู้วิจัยกระตุ้นให้ผู้สูงอายุร่วมกันคิดวิเคราะห์สิ่งที่ได้เรียนรู้จากเกมคุณค่าแห่งชีวิต เข้มทิศแห่งความสุข ว่าได้ข้อคิดอะไรบ้าง และได้แนวทางจากชีวิตของเพื่อน ๆ ผู้สูงอายุด้วยกันอย่างไร และสอดคล้องกับวิถีคิดแบบเร้าคุณธรรมอย่างไรบ้างโดยให้ผู้สูงอายุอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

ผู้วิจัยและผู้สูงอายุร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้ในกิจกรรมนี้ เพื่อนำไปเป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงในด้านการเห็นคุณค่าตนเองและใช้ชีวิตอย่างมีความสุข

ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

4.1 ผู้วิจัยสังเกตจากความสนใจ การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมของผู้สูงอายุ

4.2 ผู้วิจัยสังเกตจากการแสดงความคิดเห็น การอภิปราย และการซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ ของผู้สูงอายุ

กิจกรรมเรื่อง

คุณค่าแห่งชีวิต เข้มทิศแห่งความสุข

➡ บัตรคำกลุ่มที่ 1 การใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า

1. ยิ้มแย้มแจ่มใส
2. พุดจาสุภาพไพเราะ
3. เป็นคนใจเย็น
4. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ พักผ่อนเพียงพอ
5. สวดมนต์ไหว้พระ นั่งสมาธิประจำ ๆ

➡ บัตรคำกลุ่มที่ 2 การใช้ชีวิตอย่างด้อยคุณค่า

1. จู้จี้ขี้น
2. เอาแต่ใจตนเอง
3. หนีบ้งหน้างอ
4. ไม่ชอบออกกำลังกาย นอนไม่หลับ คิดมาก
5. ไม่เคยสวดมนต์ไหว้พระ และนั่งสมาธิ

โปรแกรมเพื่อลดความว้าวุ่นของผู้สูงอายุ

ครั้งที่ 11

หัวข้อเรื่อง การสำรวจตัวเอง

ชื่อกิจกรรม การฝึกสติ (อานาปานสติ)

เทคนิคที่ใช้ การอภิปรายกลุ่ม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสติระลึกรู้อยู่กับปัจจุบันขณะ
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้สำรวจตัวเองเกี่ยวกับความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม

ที่เกิดขึ้นพร้อมหาสาเหตุและแนวทางในการลดความรู้สึคว้าวุ่น

3. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้และเข้าใจวิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ และการนำไปใช้ ได้จริง

เวลาที่ใช้ 60 นาที

สถานที่ ศาลาการเปรียญชมรมผู้สูงอายุวัดราษฎร์บูรณะ

อุปกรณ์

1. เครื่องเล่นซีดี แผ่นเพลงบรรเลง (สวดมนต์แบบธิเบต)
2. รูปภาพประกอบการฝึกสติ

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นการมีส่วนร่วม

1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้สูงอายุ ทบทวนกิจกรรมครั้งที่ผ่านมา และนำเข้าสู่การสำรวจตัวเอง

1.2 ผู้วิจัยนำพาผู้สูงอายุสวดมนต์ไหว้พระ และนั่งสมาธิ กำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออกเป็นปัจจุบันขณะ ใช้เวลา 20 นาที โดยเปิดเพลงสวดมนต์แบบธิเบต คลอไปเบา ๆ เพื่อสร้างบรรยากาศ

1.3 หลังจากคลายออกจากสมาธิแล้วผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุทบทวนตัวเองแต่ละคน ก่อนที่จะมาเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มแล้ว รู้สึกอย่างไรบ้าง โดยให้ผู้สูงอายุแสดงความรู้สึก ความคิดเห็น และพูดคุยอย่างเต็มที่

1.4 ผู้วิจัยแนะนำให้ผู้สูงอายุนำวิธีการฝึกสติ ไปฝึกปฏิบัติต่อบ้านก่อนนอน ทุก ๆ วัน

ขั้นที่ 2 ขั้นการวิเคราะห์

ผู้วิจัยกระตุ้นให้ผู้สูงอายุร่วมกันคิดวิเคราะห์ถึงความรู้สึกว่าเหตุที่เกิดขึ้นกับตนเอง เป็นเพราะสาเหตุอะไร และจะมีวิธีแก้ไขปัญหานี้ให้ลดน้อยเบาบางลงได้อย่างไร อีกทั้งการนำวิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ 3 วิธีคิด มาใช้แก้ปัญหาดังนี้ ได้ผลเป็นอย่างไรบ้าง ให้ผู้สูงอายุทุก ๆ คนแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

ผู้วิจัยและผู้สูงอายุร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้ในการฝึกสติและการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและความรู้สึกร่วมกันเกี่ยวกับความรู้สึกว่าเหตุที่เกิดขึ้นและวิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ 3 วิธีคิด เพื่อนำไปเป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้ได้ในชีวิตจริง

ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

- 4.1 ผู้วิจัยสังเกตจากความสนใจ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของผู้สูงอายุ
- 4.2 ผู้วิจัยสังเกตจากการแสดงความคิดเห็น การซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ เกี่ยวกับการฝึกสติให้ระลึกอยู่กับปัจจุบันและการรู้เท่าทันความเป็นจริงของชีวิต

การฝึกจิตเพื่อให้มีสติเป็นพื้นฐานของการฝึกคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ

การฝึกจิตโดยการกำหนดลมหายใจเข้า-ออกเป็นอารมณ์ ได้แก่ อานาปานสติสมาธิ อันเป็นวิธีฝึกจิตอย่างหนึ่งในจำนวนการฝึกสมาธิ 40 วิธีในพระพุทธศาสนา เพราะการฝึกจิตด้วยการกำหนดลมหายใจนี้ เหมาะสำหรับคนทั่ว ๆ ไปมาก ทั้งเป็นกรรมฐานที่ทำได้ด้วยกันทุกคน และทำได้ไม่ยากด้วย เพราะทุกคนมีลมหายใจอยู่แล้ว โดยมีขั้นตอนการฝึกดังนี้ คือ

ขั้นตอนการฝึกจิต

1. บุปผาพระรัตนตรัย

อะระหัง สัมมา สัมพุทโธ ภะคะวา พุทธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ. (กราบ)

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม ธัมมัง นมัสสามิ. (กราบ)

สุปฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ สังฆัง นะมามิ. (กราบ)

2. สมาทานศีล 5

ตั้งนะโม 3 จบ และสมาทานศีล 5 ดังต่อไปนี้ คือ

1. ปาณาติปาตา เวระมณี สิกขาปะทัง สมาทียามิ.
2. อทินนาทานา เวระมณี สิกขาปะทัง สมาทียามิ.
3. กาเมสุมิจฉาจารา เวระมณี สิกขาปะทัง สมาทียามิ.
4. มุสาวาทา เวระมณี สิกขาปะทัง สมาทียามิ.
5. สุราเมรัยะมัจฉะปะมาทัฏฐานา เวระมณี สิกขาปะทัง สมาทียามิ.

3. แผ่เมตตา

1. แผ่เมตตาให้กับตนเอง

อะหัง สุขิโต โหมิ ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข

อะเวโร โหมิ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรมีภัยเลย

อัปยาปัชโณ โหมิ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความพยายาบท

เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย

อะนีโฆ โหมิ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กาย ทุกข์ใจเลย

สุขี อัตตานัง ปะริหรามิ จงมีความสุขกาย สุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด ท่านที่ได้ทุกข์ ขอให้พ้นจากทุกข์ ท่านที่ได้สุข ขอให้ได้สุขยิ่งขึ้น เทอญ...

2. แม่เมตตาให้กับสรรพสัตว์ทั้งหลาย

สัพเพ สัตตา สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกัน
ทั้งหมดทั้งสิ้น

อะเวรา โหนตุ จงเป็นสุข เป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรซึ่งกันและกันเลย

อัปยาปัชฌา โหนตุ จงเป็นสุข เป็นสุขเถิด อย่าได้มีความพยาบาท
เบียดเบียน ซึ่งกันและกันเลย

อะนีชา โหนตุ จงเป็นสุข เป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย

สุโข อุตตานัง ประหะรังนัง มีแต่ความสุขกาย สุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์
ภัยทั้งสิ้นเถิด ท่านที่ได้ทุกข์ ขอให้พ้นทุกข์โดยเร็ว ทำให้ได้สุข ขอให้ได้สุขยิ่งขึ้นเทอญ

3. อานิสงส์ของการแผ่เมตตา

1. นอนหลับก็เป็นสุข
2. ตื่นนอนก็เป็นสุข
3. ขณะนอนหลับไม่ฝันร้าย
4. มีจิตใจ เมตตา กรุณาต่อสัตว์
5. มีอารมณ์สดชื่นแจ่มใสเสมอ

4. เตรียมตัว

1. นั่งในท่าที่สบาย ให้กล้ามเนื้อทุกส่วนได้พัก จะนั่งบนเก้าอี้หรือนั่งขัด
สมาธิโดยเท้าขวาทับเท้าซ้ายก็ได้ แล้วมือขวาทับมือซ้ายให้ปลายนิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างจรดกัน

2. ละทิ้งความกังวลต่างๆ ชั่วขณะ
3. สูดลมหายใจเข้าลึกๆ แล้วผ่อนลมหายใจออกช้าๆ
4. ต้องมีความเชื่อว่าบุญบาปมีจริง เราทำกิจกรรมอย่างไร ย่อมได้รับผล

อย่างนั้นคือ

- 4.1 ทำกรรมชั่ว ย่อมได้รับผลชั่วตอบ
- 4.2 ทำกรรมดี ย่อมได้รับผลดี
- 4.3 การที่เราเจ็บป่วยได้รับความทุกข์ทางกายและใจเป็นเพราะเรา

ได้เบียดเบียนหรือฆ่าสัตว์มาแล้วในอดีต

5. ต้องมีความอดทนต่ออุปสรรคต่างๆ ได้แก่

- 5.1 อดทนต่อความทุกข์ยากลำบากต่างๆ เช่น อากาศร้อน

เสียงรบกวน ฯลฯ

- 5.2 อดทนต่อทุกขเวทนาที่กำลังได้รับอยู่ เช่น ปวดศีรษะ หรือมี

อาการไม่สบายต่างๆ เป็นต้น

- 5.3 อดทนต่อความยั่ววนด้วยกิเลสตัณหา เช่น อยากนอน อยากดู

โทรทัศน์ อยากดื่มเหล้า อยากเที่ยว มีจิตใจฟุ้งซ่าน และมีจิตใจเศร้าหมอง

6. ต้องสร้างอิทธิบาท 4 ให้เกิดขึ้น อย่างสม่ำเสมอ คือ

6.1 มีความพอใจที่จะฝึกจิตของเราได้สงบ

6.2 มีความพากเพียรที่จะประพฤติปฏิบัติให้ถูกต้อง อย่างสม่ำเสมอ

6.3 มีจิตใจจดจ่ออยู่ในการระลึกรู้ลมหายใจเข้า – ออก แต่เพียงสิ่ง

เดียวไม่ซัดส่ายไปทางใด

6.4 ก่อนที่จะประพฤติปฏิบัติจะต้องใช้ปัญญาพิจารณากลั่นกรอง

ด้วยเหตุ ด้วยผลอันถูกต้องอยู่เสมอ

5. ขั้นฝึกจิต

1. นั่งหลับตาในท่าที่สบาย หลังตรง ไม่เอียงซ้าย ไม่ก้มหน้า หรือเงย

หน้าจนเกินไป

2. ละอารมณ์ ความวิตกกังวลต่างๆ ออกไปชั่วขณะ

3. มีเจตนาที่จะละความชั่วออกไปจากจิตใจของเรา เพราะมีความเชื่อ

ด้วยเหตุผล และผลที่ว่าเหตุดี – ผลดีก็ตามมา เหตุชั่ว – ผลชั่วก็ตามมา

4. พยายามที่จะสร้างผลดีในการระลึกรู้ลมหายใจเข้า – ออก ที่บริเวณจมูก แต่ในขั้นเริ่มนี้ กำหนดลมหายใจเข้า – ออก ที่บริเวณท้องก่อน และอาจใช้การภาวนาช่วย คือ หายใจเข้าหน้าท้องพองภาวนาว่า “พองหนอ” หายใจออกหน้าท้องแฟบภาวนาว่า “ยุบหนอ”

5. พยายามรักษาสติ คือ การระลึกรู้ธรรมชาติของลมหายใจเข้า – ออก

อยู่ตลอดเวลา

6. ผลของการฝึกจิต

1. เพื่อให้จิตใจสงบระงับจากความฟุ้งซ่าน ระคายใจในเรื่องราวต่าง ๆ

อยู่กับปัจจุบันขณะ

2. ทำให้จิตใจสงบ สุขุม เยือกเย็น

3. ทำให้ร่างกายคลายความตึงเครียด

4. เป็นการสร้างเสริมคุณงามความดีให้เกิดมีแก่ตนเอง เป็นต้น

หมายเหตุ... การฝึกจิตให้เกิดสติ ให้นำไปฝึกต่อทุก ๆ วันที่บ้านก่อนเข้านอน ประมาณ 10 - 15 นาที หรือตามความเหมาะสม ...

โปรแกรมเพื่อลดความว้าวุ่นของผู้สูงอายุ

ครั้งที่ 12

หัวข้อเรื่อง ปัจฉิมนิเทศ

ชื่อกิจกรรม ร่มโพธิ์ ร่มไทรใฝ่รัก

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้แสดงความคิดเห็นต่อการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความรู้สึกดี ๆ ความสามัคคี

ที่มีให้กันตลอดระยะเวลาการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

3. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้สรุปผลของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
4. เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถนำข้อคิด และวิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ จากกลุ่ม

ไปปรับใช้ให้เหมาะสมกับชีวิตของตนและดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่าและไม่ประมาท

เวลาที่ใช้ 60 นาที

สถานที่ ศาลาการเปรียญชมรมผู้สูงอายุวัดราชวรานุวัตร

อุปกรณ์

1. เครื่องเล่น ดีวีดี
2. แผ่น ซีดี เพลงบรรเลง
3. กระดาษโปสเตอร์เพลง เพลงคำสัญญา
4. กระดาษรูปใบโพธิ์ ปากกา และ ดินโปธิ์จำลอง

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1. ขั้นการมีส่วนร่วม

1. ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุนั่งเก้าอี้เป็นรูปครึ่งวงกลม และสนทนาซักถามผู้สูงอายุถึงความรู้สึกดี ๆ ที่มีให้กันตลอดระยะเวลาของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มว่ารู้สึกอย่างไรบ้างและประสบการณ์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มว่าได้รับสิ่งใดบ้าง โดยเปิดเพลงบรรเลงคลอเบา ๆ

2. ผู้วิจัยแจกกระดาษรูปใบโพธิ์ให้ผู้สูงอายุทุกคน แล้วเขียนความรู้สึกทั้งหมดของตัวเองที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มลงในกระดาษรูปใบโพธิ์ที่แจกให้

3. เมื่อเสร็จแล้ว ผู้วิจัยนำไปติดที่ต้นโพธิ์

4. ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุร้องเพลง คำสัญญา ร่วมกัน

ขั้นที่ 2. ขั้นการวิเคราะห์

ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุทุกคน แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความรู้สึกร่วมกันเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มในครั้งนี้ และการเรียนรู้วิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการมีประโยชน์ในการที่จะนำไปใช้ปรับเปลี่ยนวิธีคิดเพื่อผ่อนคลายความรู้สึกว่าเหงาได้อย่างไร

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

ผู้วิจัยและผู้สูงอายุร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้ในการเข้าร่วมโปรแกรมเพื่อลดความว้าเหวและวิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ 3 วิธี ในครั้งนี้ สรุปเป็นหลักการ เพื่อนำไปเป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้ได้ในชีวิตจริง

ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

- 4.1 ผู้วิจัยสังเกตจากความสนใจ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของผู้สูงอายุ
- 4.2 ผู้วิจัยสังเกตจากการแสดงความคิดเห็น การซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ
- 4.3 ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณ ผู้สูงอายุ และกล่าวปิดกิจกรรม

เพลง คำสัญญา

ก่อนจากกัน ขอสัญญา ฝากประทับตรึงตรา จนกว่าจะพบกันใหม่
 โบกมืออำลา สัญญาด้วยหัวใจ เพราะรักติดตรึงห่วงใย ด้วยใจผูกพันมั่นคง
 ด้วยความดี นั้นฝังตรึง จากไปแล้วคำนึง จึงประทับดวงใจ
 อย่าได้ลืมเลือนสัญญากันไว้อย่างไร ขอให้เรา มั่นคงจิตใจ ก้าวไปสร้างสรรค์ความดี
 โอ้เพื่อนเอ๋ย เคยร่วมสนุกกันมา แต่เวลาต้องพาให้เราจากกัน
 ไม่นานหรือหนา เราได้มาพบกัน ไม่มีสิ่งใดขวางกั้น เพราะเรามั่นในสัญญา
 หากแผ่นดิน ไม่ฝังกาย จะสุขจะทุกข์เพียงใด น้อมกายยืมสู่พื้นฟ้า
 ร้อยรัด ดวงใจ มั่นในคำสัญญา สร้างสรรค์เพื่อมวลประชา นี่คือ สัญญาของเรา...

ที่มา...บทเพลงเพื่อชีวิต
 (ขับร้องโดยวงอินโดจีน)

ภาคผนวก ข

1. รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ
2. หนังสือเชิญผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือ
3. หนังสือขอความอนุเคราะห์เพื่อพัฒนาเครื่องมือ (Try Out)
4. หนังสือขอความอนุเคราะห์เพื่อการวิจัย

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแบบวัดความว้าเหว่ และโปรแกรมเพื่อลดความว้าเหว่ของ
ผู้สูงอายุ

1. รองศาสตราจารย์ อัจฉรา สุขารมณี
สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. อาจารย์วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา
ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง
ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นาย คำจันทร์ ร่มเย็น
วันเดือนปีเกิด	18 พฤษภาคม 2523
สถานที่เกิด	อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	14/10 วัดราษฎร์บูรณะ แขวงบางปะกอก เขตราษฎร์บูรณะ กรุงเทพมหานคร 10140
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2547	พุทธศาสตรบัณฑิต (พธ.บ.) การสอนภาษาอังกฤษ (เกียรตินิยม) จากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร
พ.ศ. 2550	การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.) จิตวิทยาการแนะแนว จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กรุงเทพมหานคร