

ผลของโปรแกรมการฝึกตามแนวไตรสิกขาเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย

สารนิพนธ์

ของ

พระปลัดวีระชนม์ มาลาโธสง (เขมวีโร)

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว

เมษายน 2551

ผลของโปรแกรมการฝึกตามแนวไตรสิกขาเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย

สารนิพนธ์

ของ

พระปลัดวีระชนม์ มาลาโธสง (เขมวีโร)

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว

เมษายน 2551

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผลของโปรแกรมการฝึกตามแนวไตรสิกขาเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย

บทคัดย่อ

ของ

พระปลัดวีระชนม์ มาลาโสง (เขมวีโร)

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว

เมษายน 2551

พระปลัดวีระชนม์ มาลาโธสง (เขมวีโร).(2551). ผลของโปรแกรมการฝึกตามแนวไตรสิกขาเพื่อพัฒนา
สุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ:
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์:
อาจารย์อนุสรณ์ อรรถศิริ.

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาปัญหาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย กลุ่มประชากร
เป็นกลุ่มผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย จำนวน 100 คน ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกตามแนว
ไตรสิกขาเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย เป็นกลุ่มผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย ที่สมัครใจเข้า
ร่วมโปรแกรม และผ่านการสุ่มอย่างง่าย จำนวน 10 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ
แบบสอบถามสุขภาพจิตผู้สูงอายุ และโปรแกรมการฝึกตามแนวไตรสิกขาเพื่อพัฒนาสุขภาพจิต
ผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ t-test

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. ปัญหาสุขภาพจิตผู้สูงอายุโดยรวมอยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาปัญหาสุขภาพจิต
ผู้สูงอายุ รายด้านทั้ง 4 ด้าน พบว่า ด้านความเครียด ด้านความวิตกกังวล ด้านความซึมเศร้า และ
ด้านความบกพร่องทางสังคม ของผู้สูงอายุอยู่ในระดับมากเช่นกัน
2. ปัญหาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย หลังการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกตามแนว
ไตรสิกขา ทั้งโดยรวมทุกด้านและรายด้านทุกด้านลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

THE EFFECTS OF THE TRAINING PROGRAM BASED ON THE THREEFOLD ON
DEVELOPING MENTAL HEALTH OF THE ELDERLY IN DHAMMAVIJAYA CLUB

AN ABSTRACT

BY

PHRAPALAD WEERACHON MALATHAISONG (KHEMAWEERO)

Presented in partial fulfillment of the requirements for the
Master of Education degree in Guidance and Counseling Psychology
at Srinakharinwirot University
April, 2008

Phrapalad Weerachon Malathaisong (Khemaweero). (2008) *The effects of the training Program based on the threefold on developing mental health of the elderly in Dhammavijaya club*. Master's Project, M.Ed. (Guidance and Counseling Psychology). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Project Adviser : Mr. Anusorn Atthasiri.

The purpose of this research was to study mental health problem of the elderly in Dhammavijaya club. The club consisted of 100 the elderly citizens in Dhammavijaya club. They were many who volunteer program based on the threefold to join the program and were selected 10 elderly as simple random sample. The research instruments of the training program were based on the threefold of developing mental health of the elderly clubs in Dhammavijaya. The data were analyzed by t-test.

The results of the study could be summarized as follows:

1. The mental health problem of the elderly club were in high level as a whole, which could be divided into the 4 sub-categories namely : the mental health of tension, the mental health of worry, the mental health of depression, the mental health of minimal social role.

2. The mental health problem of the elderly club after participating in the training program based on the threefold on developing mental health helped to decrease the 4 problems mentioned above as a whole and also decreased each category in rate of 0.1 level.

ประกาศคุณูปการ

สารนิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความสามารถของ อาจารย์อนุสรณ์ อรรถศิริ อาจารย์ที่
ปรีชาสารนิพนธ์ ที่ได้กรุณาถวายความรู้ คำแนะนำที่มีคุณค่าและเป็นประโยชน์ ตลอดจนปรับปรุง
ข้อบกพร่องต่าง ๆ ในการวิจัยอย่างยิ่ง ซึ่งผู้วิจัยขอเจริญพรขอบคุณเป็นอย่างยิ่งไว้ ณ โอกาสนี้

ผู้วิจัยขอเจริญพรขอบคุณ รองศาสตราจารย์ชูชีพ อ่อนโคกสูง ผู้ช่วยศาสตราจารย์
ดร.นันทนา วงษ์อินทร์ และ อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง เป็นอย่างยิ่งที่ได้กรุณาเมตตาแนะแนะให้เป็น
ผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบทดสอบสุขภาพจิต และโปรแกรมการฝึกตามแนวไตรสิกขาเพื่อพัฒนาสุขภาพจิต
ผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย ทั้งให้คำแนะนำที่มีคุณค่าในการวิจัย ตลอดจนให้การสนับสนุนการช่วยเหลือ
และเป็นที่กำลังใจด้วยดีตลอดมา

ขอเจริญพรขอบคุณโยมเพื่อน ๆ พี่ ๆ น้อง ๆ ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒทุกคน ที่เป็นที่กำลังใจและแสดงความห่วงใยผู้วิจัย
ด้วยดีตลอดมา

เกล้าฯ ขอกราบขอบพระคุณ อธิการบดี ผู้อำนวยการโรงเรียนพุทธศาสนาวัดอาทิตย์
หัวหน้าฝ่ายธรรมวิชัย คณะผู้บริหาร คณาจารย์ และเจ้าหน้าที่ คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัย
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ทุกท่านที่กรุณาให้ความช่วยเหลือ และอำนวยความสะดวกในการเก็บ
รวบรวมข้อมูลเป็นอย่างดี

เกล้าฯ ขอกราบขอบพระคุณ พระเดชพระคุณอธิบดีสงฆ์วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์
พระราชรัตนโมลี (นคร เขมปาโล ป.ธ.6, Ph.D.) วัดมหาธาตุ เจ้าคณะ 3 เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร
และ พระครูวิมลโพธิวัฒน์ (ประชิด สัมปัญญ) เจ้าอาวาสวัดแจ้งตลาดโพธิ์ ตำบลตลาดโพธิ์
อำเภอลำปลายมาศ จังหวัดบุรีรัมย์ ที่ให้การสนับสนุนการศึกษามาตลอด

ขอเจริญพรขอบคุณผู้บังเกิดเกล้าโยมบิดามารดาและญาติทั้งหลาย ที่คอยช่วยเหลือห่วงใย
เป็นที่กำลังใจแก่ผู้วิจัยด้วยดีเสมอมา ตลอดระยะเวลาการดำเนินการทำวิจัย

ท้ายสุดนี้ คุณความดีและคุณประโยชน์ใด ๆ ที่ได้รับจากสารนิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบให้
โยมบิดามารดา ครูอุปัชฌาย์อาจารย์ทุกท่าน ที่เป็นที่กำลังใจ สนับสนุนส่งเสริมการศึกษาแก่ผู้วิจัยมา
โดยตลอดที่ได้ประสพวิทยาวิชชาความรู้ถวายแด่ผู้วิจัย อันเป็นพื้นฐานสำคัญที่ส่งผลให้สารนิพนธ์ฉบับ
นี้สำเร็จลุล่วงสมบูรณ์ได้ด้วยดี

พระปลัดวีระชนม์ มาลาโสง (เขมวีโร)

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	2
ความสำคัญการศึกษาค้นคว้า.....	2
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า.....	3
กลุ่มประชากร.....	3
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลอง.....	3
ตัวแปรที่ศึกษา.....	3
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	3
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	9
สมมุติฐานในการวิจัย.....	9
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	10
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิตผู้สูงอายุ.....	11
ความหมายของผู้สูงอายุ.....	11
พัฒนาการและการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย อารมณ์จิตใจ	
และสังคมของผู้สูงอายุ.....	11
พัฒนาการและการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย.....	11
พัฒนาการและการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ และจิตใจ.....	14
พัฒนาการและการเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจและสังคม.....	17
ทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ.....	18
สุขภาพจิตผู้สูงอายุ.....	23
ความหมายสุขภาพจิต.....	23
ความสำคัญของสุขภาพจิต.....	24
ลักษณะของผู้มีสุขภาพจิตดี.....	25
แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพจิตผู้สูงอายุ.....	27

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 ระยะเวลาในการดำเนินการทดลองโปรแกรมการฝึกตามแนวไตรสิกขา เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุ.....	81
2 แสดงแบบแผนการทดลองแบบ One Group Pretest-Posttest Design.....	85
3 แสดงจำนวนร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามสุขภาพจิตของผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย จำแนกตาม เพศ อายุ สถานภาพ สมาชิกในครอบครัวประกอบด้วย อาชีพเดิม ที่เป็นรายได้หลัก ปัจจุบันท่านยังประกอบอาชีพอยู่หรือไม่ โรคประจำตัว และในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมาท่านประสบกับความสูญเสียหรือเหตุการณ์ ร้ายแรงในชีวิตไหม.....	89
4 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ที่มีต่อปัญหาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย ด้านความเครียด ด้านความวิตกกังวล ด้านความซึมเศร้า และด้านความบกพร่องทางสังคมโดยรวมและรายด้าน (N=100).....	92
5 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ที่มีต่อปัญหาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย ด้านความเครียด ในแต่ละตัวแปรทั้งโดยรวมและรายด้าน (N=100).....	93
6 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ที่มีต่อปัญหาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย ด้านความวิตกกังวล ในแต่ละตัวแปรทั้งโดยรวมและรายด้าน (N=100).....	95
7 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ที่มีต่อปัญหาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย ด้านความซึมเศร้า ในแต่ละตัวแปรทั้งโดยรวมและรายด้าน (N=100).....	97
8 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ที่มีต่อปัญหาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย ด้านความบกพร่องทางสังคม ในแต่ละตัวแปรทั้งโดยรวมและรายด้าน (N=100)....	99
9 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนปัญหาสุขภาพจิตผู้สูงอายุ ชาวธรรมวิชัยก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกตามแนวไตรสิกขา เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย (n=10).....	101
10 เปรียบเทียบคะแนนปัญหาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัยก่อนและหลังการเข้าร่วม โปรแกรมการฝึกตามแนวไตรสิกขาเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย (n=10).....	102
11 แสดงค่าอำนาจจำแนกเป็นรายชื่อของแบบสอบถามสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย...	129

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ (2546 : มาตรา 3) ให้ความหมายของผู้สูงอายุไว้ว่า บุคคลซึ่งมีอายุเกิน 60 ปี บริบูรณ์ขึ้นไปและมีสัญชาติไทย ซึ่งเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายอย่างเห็นได้ชัดเจน เป็นผลทำให้สมรรถภาพทางด้านร่างกายลดลง ความสามารถในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ขาดความคล่องแคล่วว่องไว ประสาทสัมผัสทำงานได้น้อยลง ความสามารถในการติดต่อสื่อสารกับโลกภายนอกมีจำกัด พร้อมทั้งอาจเกิดปัญหาด้านสุขภาพที่มีโอกาสเป็นโรคประจำตัว และคงเหลือหนี้ไม่พ้น ดังที่สมเด็จพระสันตปาปาเจ้า ทรงตรัสไว้ว่า “ อโรคยะะ ประมา ลาภา ” แปลว่า การไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ ดังเช่นนั้นปัญหาด้านสุขภาพจึงส่งผลกระทบต่อสิ่งที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม จนกลายเป็นสาเหตุให้ภาระหน้าที่ อำนาจ บทบาททางสังคม ของผู้สูงอายุลดลง เกิดสถานะทางเศรษฐกิจไม่มั่นคง พร้อมทั้งสูญเสียสัมพันธภาพในครอบครัวจากบุตรหลานแยกไปสร้างครอบครัวใหม่ สูญเสียบุคคล และสิ่งของอันเป็นที่รัก จึงมีผลต่อจิตใจผู้สูงอายุโดยตรงพร้อมกับการมองรูปลักษณ์ของตนเอง และมโนทัศน์ต่อตนเองจะเปลี่ยนไป บางคนมองเห็นคุณค่า และความสามารถของตนเอง (พระราชดำรัสเนื่องในวันเฉลิมพระชนมพรรษา วันที่ 5 เดือนธันวาคม พุทธศักราช 2549) ว่า “ คนที่มีอายุมาก แล้วใช้ความอายุมากเป็นประสบการณ์ ประสบการณ์นี้ช่วยให้ส่วนรวมก้าวหน้าได้ ” และบางคนก็ยังมองตนเองอย่างไร้ความหมายไม่มีประโยชน์ ผู้สูงอายุมีลักษณะ ความคิด ความรู้สึก และจิตใจ มักยึดมั่นกับความคิดเหตุผลของตนเอง ไม่ยอมรับรู้เรื่องราวสิ่งใหม่ ๆ ที่เกิดขึ้นแม้จะมีสิ่งมากระทบกระเทือนใจเพียงเล็กน้อยจะทำให้ผู้สูงอายุเสียใจ เกิดความเครียด เกิดความวิตกกังวล เกิดความซึมเศร้า และหลีกเลี่ยงห่างจากครอบครัว และส่งผลให้เกิดความบกพร่องทางสังคม จนกลายเป็นปัญหาเรื่องสุขภาพจิตผู้สูงอายุตามมา

ไตรสิกขา เป็นหลักธรรมแห่งการปฏิบัติอันสูงสุดในทางพระพุทธศาสนาที่สามารถช่วยเหลือบุคคลหรือกลุ่มคนจำนวนมาก เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตที่จำเป็นต้องปฏิบัติตามไตรสิกขาเท่านั้น จึงจะได้รับผลตามความมุ่งหมายได้ ถ้าหากปฏิบัตินอกเหนือไปจากนี้แล้ว ไม่จัดว่าเป็นแนวทางแห่งการช่วยเหลือ ที่เน้นเรื่องการพัฒนาสุขภาพจิตดังนั้นการฝึกหัดพัฒนา พุทธิกรรม จิตใจ และปัญญา ให้เจริญออกมามีขึ้น ตามหลักธรรมไตรสิกขา (พระธรรมปิฎก. 2546:915) ได้แก่ อธิศีลสิกขา เรียกว่า ศีล (Morality) คือ ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกกาย วาจา ได้แก่วินัย กฎหมาย ระเบียบ กติกาต่าง ๆ อธิจิตตะสิกขา เรียกว่า สมาธิ (Concentration) คือ เครื่องมือในการทำจิตใจให้หนักแน่น ให้รู้จักตนเองมากขึ้น

และอธิปัญญาศึกษา เรียกว่า ปัญญา (Wisdom) คือ แนวทางที่ใช้เป็นเครื่องมือในการดำเนินชีวิต ซึ่งต้องการจะพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในด้าน สังคม อารมณ์ และปัญญา

จากการสังเกต และสัมภาษณ์ผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย ฝ่ายธรรมวิชัย ส่วนธรรมนิเทศ สำนักส่งเสริมพระพุทธศาสนาและบริการสังคม มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พบว่า สิ่งที่ต้องการมากที่สุดในชีวิตขณะนี้ คือ การมีสุขภาพจิตที่ดีปราศจากความเครียด ความวิตกกังวล ความซึมเศร้า และได้รับการยอมรับจากครอบครัวและสังคม ซึ่งมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องหากระบวนการและวิถีทางเข้ามาช่วยเหลือ ป้องกันปัญหาสุขภาพจิต และพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุครั้งนี้ ฉะนั้นเมื่อพิจารณาแล้วตรงกับหลักธรรมไตรสิกขา ซึ่งเป็นหลักธรรมที่สามารถนำความรู้ที่ได้ไปใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม ในการดำเนินชีวิต ที่ต้องมีเทคนิค และกุศโลบายหลายอย่างเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย เกิดการเรียนรู้เข้าใจ มองเห็นแนวทางปฏิบัติเพื่อพัฒนาตน ทำให้ผู้วิจัยเล็งเห็นความสำคัญของสุขภาพจิต เป็นเหตุผลที่ต้องสร้างโปรแกรมการฝึกตามแนวไตรสิกขาเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัยขึ้น เพื่อให้ผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย ได้ใช้รูปแบบและเทคนิคของโปรแกรมเพื่อปรับตัวให้อยู่ในสังคมได้เป็นอย่างดี โปรแกรมการฝึกตามแนวไตรสิกขา และแบบสอบถามสุขภาพจิตผู้สูงอายุ นี้เป็นรูปแบบออกมาอย่างง่าย ประหยัด สะดวก และรวดเร็ว ไม่สิ้นเปลืองต่อค่าใช้จ่าย และประหยัดเวลา เป็นเครื่องมือที่มีคุณภาพ มีความเที่ยงตรง และมีความเชื่อมั่น เหมาะสมกับผู้สูงอายุเป็นอย่างยิ่ง.

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกตามแนวไตรสิกขาเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย โดยมีจุดมุ่งหมายดังนี้

1. เพื่อศึกษาปัญหาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย
2. เพื่อเปรียบเทียบปัญหาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกตามแนวไตรสิกขาเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

ผลที่ได้รับจากการศึกษาโดยใช้โปรแกรมการฝึกตามแนวไตรสิกขาเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย ครั้งนี้ จะช่วยให้ผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย ได้พัฒนาสุขภาพจิตดีขึ้น เป็นแนวทางให้ปัญหาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย ด้านความเครียด ด้านความวิตกกังวล ด้านความซึมเศร้า และด้านความบกพร่องทางสังคม ตลอดจนบุคคลหรือองค์กรที่มีความเกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ ได้นำไปใช้ต่อไป

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. กลุ่มประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย ฝ่ายธรรมวิชัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ท่าพระจันทร์ แขวงพระบรมมหาราชวัง เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร จำนวน 100 คน

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลอง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองครั้งนี้ เป็นผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย ฝ่ายธรรมวิชัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ท่าพระจันทร์ แขวงพระบรมมหาราชวัง เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร สอบถามด้วยความสมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมจากประชากรได้ จำนวน 25 คน และผ่านการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sample) เพื่อเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 10 คน

3. ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรอิสระ ได้แก่ โปรแกรมการฝึกตามแนวไตรสิกขาเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย

ตัวแปรตาม ได้แก่ พัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย

4. นิยามศัพท์เฉพาะ

4.1 ปัญหาสุขภาพจิต หมายถึง สภาวะทางด้านสุขภาพจิตที่มีความบกพร่อง หรือ อาการผิดปกติทางจิต ในด้านต่าง ๆ ที่เป็นปัญหาต่อจิตใจดังมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ด้านความเครียด หมายถึง อาการผิดปกติทางจิต ได้แก่ ความรู้สึกไม่สมหวัง โกรธ และไม่พอใจ ขาดการควบคุมตนเอง

ด้านความวิตกกังวล หมายถึง อาการผิดปกติทางจิต ได้แก่ แสดงความขาดกลัวหรือประหม่า การแสดงความตื่นเต้นตระหนกในเหตุการณ์ต่าง ๆ นอนหลับไม่สนิทหรือนอนไม่หลับ

ด้านความซึมเศร้า หมายถึง อาการผิดปกติทางจิต ได้แก่ มีจิตใจเศร้าหมองหดหู่ขาดความสนใจ คิดถึงแต่ความตายและอยากที่จะทำร้ายตัวเอง

ด้านความบกพร่องทางสังคม หมายถึง อาการผิดปกติทางจิต ได้แก่ ไม่เข้าใจบทบาททางสังคม รู้สึกว่าตัวเองบกพร่องหรือมีปมด้อย อึดอัดเมื่อต้องติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น

4.2 โปรแกรมการฝึกตามแนวไตรสิกขา หมายถึง โปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยจัดสถานการณ์ให้แก่ผู้สูงอายุ ได้เกิดการรับรู้จากการแสดงออก มีการร่วมมือกันในการแก้ปัญหาหรือกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งร่วมกัน เพื่อให้กลุ่มบรรลุจุดมุ่งหมายเดียวกันให้ผู้สูงอายุแต่ละคนเกิดการเรียนรู้จากสถานการณ์ด้วยตนเอง เรียนรู้ในการทำงานเป็นกลุ่ม และการแก้ปัญหาเพื่อพัฒนาสุขภาพจิต

ผู้สูงอายุ ด้านความเครียด ด้านความวิตกกังวล ด้านความซึมเศร้า และด้านความบกพร่องทางสังคม เทคนิคที่นำมาใช้ในการจัดโปรแกรมการฝึกตามแนวไตรสิกขา ได้แก่ บทบาทสมมติ การให้คำปรึกษา กลุ่มกรณีตัวอย่าง และกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ที่นำมาบูรณาประยุกต์เข้ากับไตรสิกขา 3 คือ ศีล สมาธิ และปัญญา โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. บทบาทสมมติบูรณาการแบบศีล หมายถึง วิธีการที่มีลักษณะการสมมติบทบาท ขึ้นโดยการกำหนดบทบาทของผู้เล่น และให้ผู้สูงอายุสวมบทบาทนั้น ที่มีเนื้อหาของศีล 5 ขึ้นมา วิธีนี้จะช่วยให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสศึกษาถึงความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเองได้อย่างลึกซึ้งและถ่องแท้ การแสดงออกทั้งด้าน ความรู้สึกและพฤติกรรมของผู้แสดงออกมาเป็นข้ออภิปรายเพื่อเกิดการเรียนรู้ซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับสุขภาพจิตผู้สูงอายุ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย ได้แก่ ด้านความเครียด ด้านความวิตกกังวล ด้านความซึมเศร้า และด้านความบกพร่องทางสังคม มีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1.1 ขั้นการมีส่วนร่วม ผู้วิจัยกำหนดขอบเขต และสถานการณ์สมมติที่ง่าย และชัดเจนให้ผู้สูงอายุทราบเกิดการเรียนรู้ภายในจิตใจในศีล 5 โดยกำหนดให้ผู้สูงอายุทุกคนสมมติศีล 5

1. ปาณาติปาตา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

แปลว่า ข้าพเจ้าขอสมมติซึ่งสิกขาบท คือ เว้นจากการฆ่าสัตว์ด้วยตนเอง และไม่ใช้ให้ผู้อื่นฆ่า

2. อทินนาทานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

แปลว่า ข้าพเจ้าขอสมมติซึ่งสิกขาบท คือ เว้นจากการลักทรัพย์ ,ฉ้อโกงของผู้อื่นด้วยตนเอง และไม่ใช้ให้ผู้อื่นลัก ฉ้อโกงหยิบฉวยโดยไม่ได้รับอนุญาต

3. กาเมสุมิจจาจรา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

แปลว่า ข้าพเจ้าขอสมมติซึ่งสิกขาบท เว้นจากการประพฤติดีกาม ผิดประเวณี เป็นคู่สามีภรรยาของบุคคลอื่น ด้วยการบังคับขู่เข็ญก็ดี หรือ เต็มใจก็ดี

4. มุสาวาทา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

แปลว่า ข้าพเจ้าขอสมมติซึ่งสิกขาบท เว้นจากการพูดเท็จ พูดส่อเสียด พูดเพ้อเจ้อ พูดหยาบคาย และคำล่อลวงอำพรางผู้อื่น

5. สุราเมรัยเมษัสสขะปะมาทัฏฐานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

แปลว่า ข้าพเจ้าขอสมมติซึ่งสิกขาบท เว้นจากการดื่มสุรา เมรัย เครื่องดอง ของทำใจให้คลั่งไคลต่าง ๆ ทุกชนิดทุกประเภท

ต่อจากนั้นผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุแสดงบทบาทสมมติที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับศีล 5 เตรียมผู้สังเกตการณ์ เริ่มแสดงและหยุดการแสดง ใช้เวลา 15 - 30 นาที

1.2 ขั้นการวิเคราะห์ ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุร่วมกันแสดงความรู้สึก ความคิดเห็น และวิเคราะห์ความรู้สึกและพฤติกรรมของสมาชิกอย่างตรงไปตรงมา เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพจิตผู้สูงอายุ

1.3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุแต่ละคนช่วยกันสรุปและรวบรวมแนวคิดที่ได้จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับสมาชิกคนอื่น ๆ จนเกิดความเข้าใจ แล้วนำมาสรุปเป็นหลักการของตนเอง และสามารถนำหลักการนั้นมาเป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย

1.4 ขั้นประเมินผล ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุทุกคนร่วมกันประเมินผลการเรียนรู้ของตนเอง โดยการร่วมกันอภิปราย และบอกถึงประโยชน์ของการเข้าร่วมกิจกรรมโดยสังเกตจากความสนใจ ความร่วมมือ การแสดงความคิดเห็น และการสรุปของผู้สูงอายุในขณะปฏิบัติกิจกรรม บทบาทสมมติบุรณาการแบบศีล จะใช้เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัยในการแสดงการกระทำออกมา ด้านความเครียด ด้านความวิตกกังวล ด้านความซึมเศร้า และด้านความบกพร่องต่อสังคม

2. การให้คำปรึกษากลุ่มบุรณาการแบบสมาธิ หมายถึง วิธีการที่ทำให้สมาชิกกลุ่มผู้สูงอายุได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมปฏิบัติฝึกสมาธิวิปัสสนากรรมฐานที่มีรูปแบบบุรณาการเข้ากับกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อวิเคราะห์อารมณ์สภาวะที่เกิดขึ้นในขณะปฏิบัติสมาธิของสมาชิกกลุ่มผู้สูงอายุ แล้วนำเข้าสู่กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยที่สมาชิกกลุ่มผู้สูงอายุเกิดการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง หลังจากการฝึกสมาธิ มีปฏิสัมพันธ์ และเรื่องราวต่าง ๆ ระหว่างสมาชิกกลุ่มเอง เพื่อใช้พัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย ได้แก่ ด้านความเครียด ด้านความวิตกกังวล ด้านความซึมเศร้า และด้านความบกพร่องทางสังคม มีขั้นตอนดังต่อไปนี้

2.1 ขั้นการมีส่วนร่วม ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพ และบอกวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มบุรณาการแบบสมาธิแก่สมาชิกกลุ่มผู้สูงอายุ ผู้วิจัยนำเข้าสู่ขั้นตอนปฏิบัติการฝึกสมาธิวิปัสสนากรรมฐานด้วยการพิจารณาสภาวะที่เกิดขึ้นทั้ง 4 อย่างที่เกิดขึ้นกับสมาชิกกลุ่มผู้สูงอายุแต่ละคนคือ

1) กายานุปัสสนา คือ การตั้งสติพิจารณาร่ายกาย อิริยาบถเคลื่อนไหว เช่น ยืน เดิน นั่ง และนอน เป็นต้น

2) เวทนานุปัสสนา คือ การตั้งสติพิจารณาเวทนา (รู้สัมผัสต่าง ๆ) เช่น การเจ็บปวด เมื่อย อាកาชา คัน เป็นต้น

3) จิตตานุปัสสนา คือ การตั้งสติพิจารณาจิตใจ ความนึกคิดเรื่องต่าง ๆ อารมณ์ที่แสดงออกมา เช่น โลก โกรธ หลง โกรธ ฟุ้งซ่าน เป็นต้น

4) ภูมิมานุปัสสนา คือ การตั้งสติพิจารณาธรรมที่มากขึ้นให้บรรลุถึงความดี ชาติปัญญา เกิดความหลุดรู้ เสร้าหมอง เป็นต้น เช่น ความพอใจในกามคุณ ความคิดปองร้ายอาฆาต ความหลุดรู้ ชื่นมื่น เสร้า ความฟุ้งซ่านร้อนใจ วิตกกังวลใจ และ ความลึกลับสงสัย

และหลังจากนั้น ผู้วิจัยทำหน้าที่เป็นผู้นำกลุ่ม โดยใช้กระบวนการคำปรึกษา กลุ่มที่ใช้ ทักษะการฟัง ทักษะการใส่ใจ ทักษะการใช้คำถาม ทักษะการสะท้อนความรู้สึก การ กระตุ้น และทักษะการสรุป เพื่อให้สมาชิกกลุ่มผู้สูงอายุซึ่งเป็นผู้รับคำปรึกษาเกิดความรู้สึกผ่อนคลาย ใ้วางใจซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม แล้วให้สมาชิกกลุ่มผู้สูงอายุได้แสดงเปิดเผยความรู้สึกนึกคิด เรื่องราวภายในจิตใจของตนออกมา เพื่อให้สมาชิกกลุ่มผู้สูงอายุเกิดการเรียนรู้ ร่วมกันอภิปรายถึง เรื่องราวของสมาชิก เพื่อเป็นการพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย

2.2 ขั้นการวิเคราะห์ หลังจากเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มบูรณาการแบบ สมาธิ ผู้วิจัยกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มผู้สูงอายุร่วมกันวิเคราะห์และอภิปรายเกี่ยวกับสิ่งที่ได้จากความรู้สึก นึกคิดเรื่องราวภายในจิตใจที่สมาชิกกลุ่มแสดงออกมา ให้สมาชิกกลุ่มผู้สูงอายุแสดงความคิดเห็น ความรู้สึก หาทางแก้ไขร่วมกัน จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มผู้สูงอายุเกิดความเข้าใจและนำไปสู่ความคิดรวบ ยอด จากการฟัง การสังเกต การแสดงความคิด การประเมินผลในกลุ่ม เพื่อสมาชิกกลุ่มผู้สูงอายุเกิด การพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย

2.3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มผู้สูงอายุร่วมกันระดม ความคิดและมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่น และให้สมาชิกกลุ่มผู้สูงอายุช่วยกันสรุปถึงสิ่งที่ได้ เรียนรู้จากกิจกรรมนี้ เพื่อใช้เป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง แล้วผู้วิจัยกล่าวสรุปเพิ่มเติม

2.4 ขั้นประเมินผล สมาชิกกลุ่มผู้สูงอายุร่วมกันประเมินผลการเรียนรู้ของตนเอง และของกลุ่ม โดยร่วมกันอภิปรายและบอกถึงประโยชน์ของการเข้าร่วมกิจกรรม ตลอดจนให้ ข้อเสนอแนะแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นร่วมกัน และสรุปของผู้สูงอายุในขณะปฏิบัติกิจกรรม การให้ คำปรึกษากลุ่มบูรณาการแบบสมาธิ จะใช้เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย ได้แก่ ด้าน ความเครียด ด้านความวิตกกังวล ด้านความชื่นมื่น และด้านความบกพร่องทางสังคม

3. กรณีตัวอย่างบูรณาการแบบปัญญา หมายถึง การนำเอาเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น จริงมาดัดแปลงเข้ากับเนื้อหาธรรมะในทางพระพุทธศาสนา และใช้เป็นตัวอย่างในการศึกษาอภิปราย เพื่อสร้างความเข้าใจ และฝึกฝนหาแนวทางแก้ไขการอภิปรายช่วยให้ผู้สูงอายุมีโอกาสแลกเปลี่ยน ข้อมูลซึ่งกันและกัน ช่วยให้เกิดการเรียนรู้มีลักษณะใกล้เคียงความเป็นจริงมากขึ้นยิ่งขึ้น ซึ่งมีขั้นตอน ในการดำเนินการดังนี้

3.1 ขั้นการมีส่วนร่วม ผู้วิจัยนำสื่อที่เกี่ยวข้องกับเนื้อเรื่องธรรมะใน พระไตรปิฎก ข่าวกจากหนังสือพิมพ์ และอื่น ๆ ที่เป็นเหตุการณ์เกิดขึ้นจริงมาสนทนากับผู้สูงอายุ แจ่ง

จุดประสงค์ ผู้วิจัยแบ่งผู้สูงอายุออกเป็นกลุ่ม ๆ ละ 4 คน ผู้วิจัยแจกกรณีตัวอย่างที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิตผู้สูงอายุให้ผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัยศึกษา

3.2 ขั้นวิเคราะห์ ผู้สูงอายุแต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายประเด็นคำถามจากแล้วรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร ผู้วิจัยกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มผู้สูงอายุร่วมกันวิเคราะห์และอภิปรายเกี่ยวกับสิ่งที่ได้จากกรณีตัวอย่างบูรณาการแบบปัญญา โดยให้สมาชิกกลุ่มผู้สูงอายุแสดงความคิดเห็น ความรู้สึก ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มผู้สูงอายุเกิดความเข้าใจและนำไปสู่การคิดรวบยอด จากการฟัง การสังเกต การประเมินผลในกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย เพื่อพิจารณาหาแนวทางแก้ปัญหาอย่างสมเหตุสมผล

3.3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ ด้นแทนแต่ละกลุ่มเสนอผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มผู้สูงอายุร่วมกันระดมความคิดและมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่น และให้สมาชิกกลุ่มผู้สูงอายุช่วยกันสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมนี้ เพื่อใช้เป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง เพื่อเป็นข้อสรุปของปัญหา

3.4 ขั้นประเมินผล ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุทุกคนร่วมกันประเมินผลการเรียนรู้ของตนเอง โดยการร่วมกันอภิปรายและบอกถึงประโยชน์ของการเข้าร่วมกิจกรรม ตลอดจนการให้ข้อเสนอแนะ และติชมร่วมกัน ผู้วิจัยประเมินผลจากการทำงานกลุ่ม จากการตอบคำถามและการอภิปราย กรณีตัวอย่างใช้ในการพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย ได้แก่ ด้านความเครียด ด้านความวิตกกังวล ด้านความซึมเศร้า และด้านความบกพร่องทางสังคม

3. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ หมายถึง เป็นกระบวนการจัดประสบการณ์ให้แก่ผู้สูงอายุได้มีโอกาสทำกิจกรรมร่วมกันเป็นกลุ่ม มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกันจนทำให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ ได้วิเคราะห์พฤติกรรมของตนเอง ยอมรับตนเองและพร้อมที่จะพัฒนาตนเอง เข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของกลุ่มสัมพันธ์ โดยมีขั้นตอนในการเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์ดังนี้

3.1 ขั้นการมีส่วนร่วม เป็นขั้นที่ผู้สูงอายุลงมือปฏิบัติจริง ผู้สูงอายุแต่ละคนมีส่วนร่วมและมีบทบาททำกิจกรรมในฐานะสมาชิกกลุ่ม โดยผู้วิจัยจะใช้เทคนิคต่าง ๆ ได้แก่ บทบาทสมมติ กรณีตัวอย่าง การให้คำปรึกษา เกม และการอภิปรายกลุ่ม

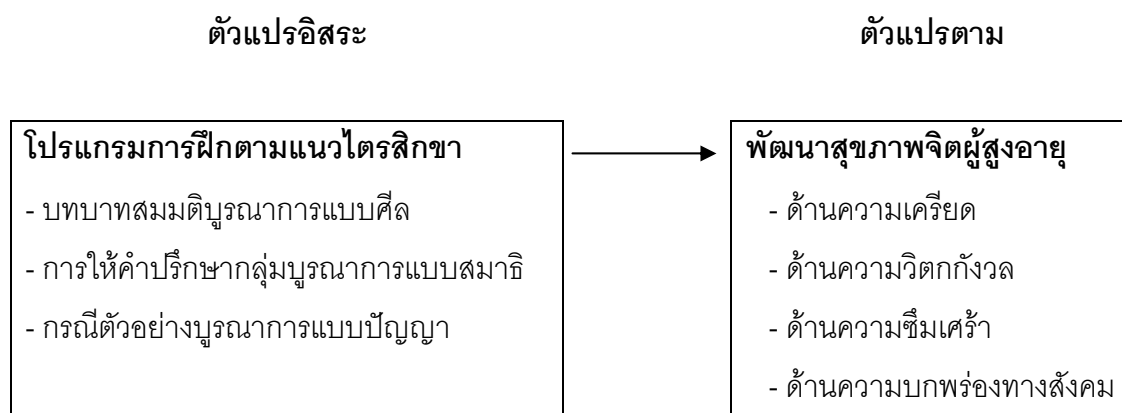
3.2 ขั้นวิเคราะห์ เป็นขั้นที่ผู้สูงอายุร่วมกันวิเคราะห์ประสบการณ์การเรียนรู้หลังจากลงมือปฏิบัติกิจกรรม สามารถประเมินความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม เพื่อช่วยให้พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ โดยมีความสามารถในการรับรู้อารมณ์ของตนเอง มีความสามารถในการแสดงออกทางอารมณ์ของตนเอง มีความสามารถในการรู้จักและเข้าใจอารมณ์ของตนเองและของผู้อื่น มีความสามารถเคารพในการเคารพกฎระเบียบ การมีวิสัย คุณธรรมและจริยธรรม

3.3 **ขั้นสรุป** เป็นขั้นที่ผู้สูงอายุรวบรวมแนวความคิดที่ค้นพบ และแนวความคิดที่ได้จากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันภายในกลุ่ม แล้วสรุปเป็นหลักการของตนเอง เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมต่อไป

3.4 **ขั้นประเมินผล** เป็นขั้นที่ผู้สูงอายุประเมินการเรียนรู้ของตนเองและของกลุ่มโดยการอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน และให้ข้อเสนอแนะร่วมกันระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม

4. ผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย หมายถึง ประชาชนเพศชายและเพศหญิงที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป มารวมกลุ่มกันแล้วตั้งเป็นชมรมโดยใช้ชื่อว่า ชาวธรรมวิชัย สถานที่ตั้ง ฝ่ายธรรมวิชัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ท่าพระจันทร์ แขวงพระบรมมหาราชวัง เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร

กรอบแนวความคิดในการวิจัย



สมมุติฐานในการวิจัย

ผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัยพัฒนาสุขภาพจิตดีขึ้นหลังจากที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกตามแนวไตรสิกขาเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาค้นคว้าเรื่อง ผลของโปรแกรมการฝึกตามแนวไตรสิกขาเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิตผู้สูงอายุ

- 1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิตผู้สูงอายุ
- 1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิตผู้สูงอายุ

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมการฝึกตามแนวไตรสิกขา

- 2.1 เอกสารที่เกี่ยวกับไตรสิกขา
- 2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับไตรสิกขา
- 2.3 เอกสารที่เกี่ยวกับบทบาทสมมติ
- 2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับบทบาทสมมติ
- 2.5 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกรณีตัวอย่าง
- 2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกรณีตัวอย่าง
- 2.7 เอกสารที่เกี่ยวข้องการให้คำปรึกษากลุ่ม
- 2.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องการให้คำปรึกษากลุ่ม

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิตผู้สูงอายุ

1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิตผู้สูงอายุ

1.1.1 ความหมายของผู้สูงอายุ

บรรลุ ศิริพานิช (2542:24) ได้ให้ความหมายของผู้สูงอายุว่าเป็นบุคคลที่อายุตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไป โดยนับอายุในปีปฏิทินซึ่งเป็นเกณฑ์ที่องค์การระหว่างประเทศได้ประชุมตกลงกันเป็นมาตรฐานสากล

มัลลิกา มัติโก และคณะ (2542:126-127) กล่าวว่า ผู้สูงอายุ คือ บุคคลที่มีอายุ 60 ปี ขึ้นไป มีสุขภาพแข็งแรง เป็นวัยที่ทำงานและทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ พึ่งตนเองและสามารถช่วยเหลือตนเองได้ “คนแก่” คือบุคคลที่มีอายุ 70 ปีขึ้นไป มีสภาพและบทบาทที่ลดลงตามความสามารถของกำลังหรือความแข็งแรงของร่างกาย เป็นกลุ่มที่สังคมเริ่มทอดถอนสถานภาพที่มีอำนาจทางเศรษฐกิจ ส่วนคำว่า “ชรา” คือ ผู้มีอายุ 80 ปี ขึ้นไป ต้องพึ่งพาบุตรหลานในทุก ๆ ด้าน

พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ (2546:มาตรา 3;ในพระราชบัญญัติ) ผู้สูงอายุ หมายความว่า บุคคลซึ่งมีอายุเกิน 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป และมีสัญชาติไทย

จากเอกสารดังกล่าวผู้วิจัยสรุปได้ว่า ผู้สูงอายุ คือบุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป มีสภาพร่างกายและจิตใจเปลี่ยนแปลงไปในทางที่เสื่อมถอย มีโอกาสเกิดโรคภัยไข้เจ็บได้ง่ายสมควรที่จะได้รับการดูแลช่วยเหลือ และยังถือว่าเป็นวัยที่ปลดเกษียณจากการทำงาน แต่อย่างไรก็ตามในแต่ละประเทศหรือแต่ละสังคมจะให้คำจำกัดความของคำว่า “ผู้สูงอายุ” แตกต่างกันไป สำหรับประเทศไทยนั้นผู้สูงอายุคือ ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ซึ่งยึดตามเกณฑ์ที่องค์การระหว่างประเทศได้ประชุมตกลงกันโดยนับอายุตามปฏิทินมาตรฐานสากลในการเป็นผู้สูงอายุ

1.1.2 พัฒนาการและการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย อารมณ์จิตใจ และสังคมของผู้สูงอายุ

1.1.2.1 พัฒนาการและการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2545 : 542 - 547 อ้างอิงมาจาก Arking 1991; Craig 1991 ; Gormly & Brodzinsky 1989) พัฒนาการและการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย มีดังต่อไปนี้

1. การเสื่อมของเซลล์อายุจำกัดของเซลล์ เซลล์ในร่างกายมีการเสื่อมและฝ่อไปตามอายุ เซลล์บางชนิดที่มีหน้าที่พิเศษเช่น เซลล์ประสาทและกล้ามเนื้อลาย เมื่อเสื่อมและฝ่อไปแล้วก็ไม่สามารถสร้างขึ้นมาทดแทน เซลล์บางชนิดมีการแบ่งตัวเป็นเซลล์ใหม่ได้หลายหน แต่ก็มียึดอายุ ในที่สุดก็จะหยุดแบ่งตัว

2. ผิวหนังและความเหี่ยวย่น ไชมันใต้ผิวหนังจะเริ่มค่อย ๆ หดไปพร้อมกับกล้ามเนื้อฝ่อไปด้วย ผิวหนังที่ไม่มีความยืดหยุ่นเพราะขาดไชมันใต้ผิวหนังจะหย่อนยาน

(พระสมชัย โอดคำดี. 2548:17) ระบบผิวหนัง เซลล์ผิวหนังมีจำนวนลดลง เซลล์ที่เหลือเจริญช้าลง อัตราการสร้างเซลล์ใหม่ขึ้นมาแทนเซลล์เดิมลดลง ผิวหนังของผู้สูงอายุจึงบางและเหี่ยวย่น ต่อมไขมันทำงานลดลง ทำให้ผิวหนังแห้ง คัน และแตกง่าย เซลล์สร้างสีทำงานลดลง ทำให้สีผิวเปลี่ยนแปลงไปมีจุดต่างมากขึ้น พร้อม ๆ กับที่ไขมันใต้ผิวหนังลดลง ต่อมเหงื่อใต้ผิวหนังขับเหงื่อได้น้อยลง การระบายความร้อนด้วยวิธีการระเหยไม่ดี ทำให้การควบคุมอุณหภูมิของร่างกายเลวลง ผม และขนมีจำนวนลดลงและมีสีจางลง และเส้นผมได้รับอาหารไม่เพียงพอ

3. กระดูกโครงร่างและฟัน มีการเปลี่ยนแปลงในส่วนประกอบของกระดูก เช่น กลีโอสเคลเซียมลดน้อยลง กระดูกจึงขาดความแข็งแรงในการรองรับน้ำหนัก หรือรับน้ำหนักได้น้อยลง กระดูกผู้สูงอายุจึงเปราะและหักง่าย

4. กล้ามเนื้อลาย กำลังและความเร็วของการหดตัวของกล้ามเนื้อลดลง เนื่องจากความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและจำนวนกล้ามเนื้อลดลง แต่มีเนื้อเยื่ออย่างอื่นเข้าไปแทรกแทนที่ยิ่งสูงอายุขึ้น จำนวนของเซลล์กล้ามเนื้อจะยิ่งลดลงไปจนปรากฏลักษณะผอมเหี่ยวแห้ง ทำให้ไม่มีแรง ไม่มีกำลัง ปวดเมื่อยตัว มือสั่น ขาสั่น การหย่อนกำลังของกล้ามเนื้อหน้าท้องทำให้บุคคลนั้นไม่สามารถเกร็งกล้ามเนื้อเพื่อเพิ่มความดันในท้องได้ (เบ่งไม่ไหว) จึงเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้คนสูงอายุท้องผูก ปัสสาวะลำบาก

5. การเปลี่ยนแปลงของหลอดเลือด ผนังของหลอดเลือดแดงเล็กๆ จะหนาขึ้น และมีกลีโอสเคลเซียมมาจับที่ผนัง ทำให้รูของหลอดเลือดแคบ ไม่ยืดหยุ่นขยายตัวได้น้อย เกิดภาวะหลอดเลือดแข็ง ทำให้เลือดไปเลี้ยงอวัยวะต่างๆ ได้น้อยลงถ้าหลอดเลือดแข็งมากและมีเกล็ดเลือดมาจับตัวเป็นลิ่มอาจหลุดลอยไปตามกระแสเลือดไปอุดตันหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจหรือสมองก็ได้ ทำให้เป็นโรคหัวใจ อัมพาตและอัมพฤกษ์ได้

6. ระบบประสาท ระบบประสาทเสื่อมลง สมองฝ่อเป็นหย่อมๆ โพร่งน้ำไขสันหลังภายในสมองกว้างขึ้น ช่วบนด้านนอกของสมองก็กว้างและลึกขึ้น สมองเหี่ยวเล็กน้อย น้ำหนักน้อยลง เซลล์ประสาทจำนวนมากเสื่อมและตายไป ความจำด้อยลง โดยเฉพาะจำเรื่องใหม่ ๆ ไม่ค่อยได้ แต่เรื่องเก่า ๆ จำได้แม่นยำ (พระสมชัย โอดคำดี. 2548:18) และระบบประสาทสมอง ศูนย์การควบคุมประสาทส่วนกลางทำงานลดลง มีการเสื่อมของเซลล์ประสาทที่เกิดขึ้นอย่างเห็นได้ชัด คือความว่องไวในการส่งงานไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกายลดลง ทำให้การทำงานประสานกันระหว่างเซลล์ประสาทและกล้ามเนื้อลดลง การตอบสนองต่อปฏิกิริยาต่าง ๆ ช้าลง ผู้สูงอายุจึงต้องใช้เวลาานานกว่าจะตอบสนองต่อสิ่งที่มากระตุ้น และการเคลื่อนไหวช้าลง การทรงตัวไม่ดีมีอาการสั่นตามร่างกาย

7. อวัยวะรับความรู้สึก มีความเสื่อมของอวัยวะรับความรู้สึกระบบต่าง ๆ คือ ตา หู จมูก ลิ้น

7.1 ตา-การเห็น กล้ามเนื้อควบคุมรูปร่างแก้วตาอ่อนกำลังทำให้มองเห็นไม่ชัดเจน กล้ามเนื้อกลอกตาอ่อนกำลังรุ่มานตามักเล็ก ม่านตาจะสีจะจาง กระจำตาจะหนาขึ้น ไม่เป็นประกายสดใส ประสาทตาอาจจะเสื่อมและฝ่อลง ไชมันในเบ้าตาค่อย ๆ หายไปทำให้เบ้าตาลึก การกะพริบตาช้าและน้อยลง หนังตาห้อยปิดลูกตาอย่างหลวม ๆ เพราะกล้ามเนื้ออ่อนกำลังลง (พระสมชัย โอดคำดี. 2548:19) ประสาทตาจะเสื่อมลง การมองเห็นไม่ดี เลนส์เสียความยืดหยุ่นแก้วตาขุ่นมัว ม่านตามีสีจางลง ขนาดของรุ่มานตาเล็กลง และมีรูปร่างผิดปกติ การมองเห็นทั้งระยะใกล้และไกล การปรับตัวต่อความสว่างและความมืด การแยกความแตกต่างของสี ความคมชัดของภาพลดลง จึงเป็นเหตุให้ผู้สูงอายุเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย

7.2 หู-การได้ยิน ประสาทหูจะค่อย ๆ เสื่อม คนสูงอายุได้ยินเสียงต่ำดีกว่าเสียงสูง ถ้าสูงมาก ๆ จะไม่ได้ยินเลย (พระสมชัย โอดคำดี. 2548:19) และมีอาการหูตึงมากขึ้น คนที่มีอายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไป จะมีการได้ยินลดลง และมีอาการหูตึงมากขึ้น ซึ่งพบในผู้ชายมากกว่าผู้หญิง ต้องพูดเสียงดังผู้สูงอายุจึงจะได้ยิน และได้ยินเสียงต่ำชัดกว่าเสียงธรรมชาติหรือเสียงสูง รวมทั้งการทรงตัวไม่ดี และมีอาการเวียนศีรษะบ่อยด้วย จึงทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย

7.3 ลิ้น-การรับรส ปลายประสาทที่ลิ้นลดจำนวนลง ทำให้การรับรู้รส เค็ม หวาน เฝื่อน น้อยลงด้วย (พระสมชัย โอดคำดี. 2548:19) เพราะว่าประสาทรับรสและกลิ่น มีการเหี่ยวของประสาทรับรสและกลิ่น ปริมาณตุ่มรับรสของลิ้นลดลง มีการเสื่อมของเยื่อบุโพรงจมูก ทำให้ความสามารถในการจําแนกรสต่าง ๆ และการได้กลิ่นลดลง

7.4 จมูก-การรับกลิ่น การรับกลิ่นก็มีความไว้น้อยลงด้วย

8. ระบบย่อยอาหาร การเคี้ยวอาหารหย่อนสมรรถภาพเนื่องจากปัญหาฟันเสื่อม มีการเสื่อมของเยื่อระบบทางเดินอาหาร ทำให้การหลั่งน้ำย่อยลด การย่อยอาหารและการดูดซึมอาหาร (พระสมชัย โอดคำดี. 2548:18) การย่อยอาหารและความอยากอาหารลดลงเนื่องจากความสามารถในการรับกลิ่นและรสชาติลดลง ทำให้ผู้สูงอายุเบื่ออาหาร รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงของเหงือกและฟัน ผู้สูงอายุมักไม่มีฟันหรือใช้ฟันปลอม ทำให้เคี้ยวอาหารไม่ได้หรือไม่สะดวก ผู้สูงอายุจึงไม่ชอบรับประทานอาหารที่ต้องเคี้ยวมาก ๆ

9. การขับถ่ายของเสีย มีการเสื่อมของระบบขับถ่ายปัสสาวะ ส่วนใหญ่เกี่ยวกับไหลเวียนของเลือดซึ่งมาสู่ไตน้อยลงทำให้ไตทำหน้าที่ไม่สมบูรณ์ ขับของเสียได้ไม่เต็มที่ การหย่อนกำลังของกล้ามเนื้อหน้าท้องอาจทำให้ผู้สูงอายุท้องผูก

10. ปอด เนื้อปอดยืดหดตัวเองได้น้อย ทำให้การหายใจเสื่อมลง การถ่ายเทของอากาศในปอดน้อยลงทำให้โรคติดเชื้อเกิดขึ้นในปอดได้ง่าย

11. การทรงตัว ประสาทต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการทรงตัวของร่างกายหย่อนประสิทธิภาพ ทำให้ผู้สูงอายุวิ่งเวียนได้ง่าย ประกอบกับกล้ามเนื้ออ่อนกำลังและข้อต่อเคลื่อนไหวไม่ได้เต็มที่ ทำให้คนชราเสียการทรงตัวเกิดอุบัติเหตุง่าย

12. ภูมิคุ้มกันโรค ยิ่งสูงอายุมากภูมิคุ้มกันเชื้อโรคมักยิ่งหย่อนประสิทธิภาพ จึงทำให้ผู้สูงอายุมีโอกาสรับเชื้อและเกิดโรคติดเชื้อได้ง่าย

13. ปฏิกริยาของร่างกายต่อต้านยา ยาบางอย่างซึ่งเมื่อยังอยู่ในวัยหนุ่มสาวไม่แพ้ แต่เมื่อถึงวัยสูงอายุจะมีการแพ้จนถึงกับเป็นอันตรายได้ เพราะความเสื่อมต่าง ๆ ของร่างกาย

14. นอนหลับ-นอนไม่หลับ คนสูงอายุนอนน้อยชั่วโง่งลง ขาดการเคลื่อนไหว ใช้กำลังงานในตอนกลางวัน การนอนตอนกลางวันความเจ็บไข้ไม่สบาย ความวิตกกังวล ความเศร้า โศก สิ่งแวดล้อมต่าง ๆ รบกวนเช่น เสียงดัง อากาศร้อนจัดหรือหนาวจัด เป็นต้น การแก้ไขอาการนอนไม่หลับต้องเข้าใจสาเหตุที่ทำให้นอนไม่หลับ การใช้ยานอนหลับจนเป็นนิสัยมีผลร้ายต่อร่างกายจนทำให้คนนอนหลับไม่เต็มอิ่มจริง

จากเอกสารดังกล่าวผู้วิจัยสรุปได้ว่า การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายในวัยผู้สูงอายุที่ได้กล่าวมาแล้วนี้ จะเห็นได้ว่าการเปลี่ยนแปลงทางด้านโครงสร้างร่างกายของคนเป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงทางชีววิทยาและสรีรวิทยา ที่เริ่มเกิดขึ้นทีละน้อยอย่างต่อเนื่อง ช้าหรือเร็วขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคลด้วยและยังเป็นการเปลี่ยนแปลงอันเป็นความเสื่อมโทรมตามธรรมชาติในวัยสูงอายุ ซึ่งได้แก่ ความชราภาพ สีดม เปลี่ยนจากดำเป็นขาว ผิวหนังเหี่ยวย่น หลังโก่ง หรือโค้ง งอ หดความสวยงาม การเคลื่อนไหวช้า กำลังลดลง เหนื่อยง่าย ช่วยตัวเองได้น้อย หกล้มง่าย เส้นเลือดในสมองแข็ง เลือดไปเลี้ยงสมองช้าลง ความจำเสื่อม สายตายาวเปลี่ยนเป็นตาคนแก่ ตาฝ้าฟาง หูตึง และมีความต้านทานโรคต่ำ เป็นเหตุให้เกิดโรคต่าง ๆ ในผู้สูงอายุได้ง่ายขึ้น ด้วยเหตุนี้จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่บุคคลทั่วไปก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุและผู้สูงอายุ ควรจะได้มีความรับรู้เกี่ยวกับลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของผู้สูงอายุ และปัญหาต่าง ๆ ที่ตามมา เพื่อเป็นแนวทางในการรักษาความสมดุลทางสภาพของร่างกายไว้ให้มากที่สุด อันจะเป็นประโยชน์ต่อการป้องกันปัญหาด้านสุขภาพที่จะเกิดขึ้นกับทางร่างกายของตนเองเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ

1.1.2.2 พัฒนาการและการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ และจิตใจ

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2545 : 548-549) ความเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ของผู้สูงอายุ อาจแสดงออกมาในลักษณะของความรู้สึกต่าง ๆ กัน ได้แก่

1. ความรู้สึกในคุณค่าของตนเองลดน้อยลงไป เนื่องมาจากสาเหตุหลายอย่างทั้งจากการเกษียณอายุ และการเสื่อมถอยของสภาพร่างกาย ซึ่งเป็นผลให้ต้องพึ่งผู้อื่น ทำให้

ตนเองรู้สึกว่าเป็นผู้ที่ไม่มีประโยชน์ ทำความดีหรือประโยชน์ให้กับผู้อื่นไม่ได้ ข้ายังต้องเป็นภาระแก่บุตรหลานเสียอีก ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกผิดหวัง

2. ความกลัวตายเป็นสิ่งที่พบได้มาก หรืออาจกล่าวได้ว่า เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุทุกคนทั้งนี้มีความไม่แน่นอนและมีความเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา แม้ผู้สูงอายุจะทราบดีว่าความตายเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ แต่ตกใจกลัวจนกระทั่งต้องอยู่เฉย ๆ แยกตัวเองออกจากสังคม ปฏิเสธไม่ยอมรับการตายของเพื่อนและญาติ หรือเป็นผู้ที่มีอารมณ์โกรธ ฉุนเฉียวกับญาติผู้ใกล้ชิด ใครทำอะไรให้ก็ไม่ถูกใจ

3. ความเจ็บเหงาเปล่าเปลี่ยว อาจจะเป็นไปได้ ทั้งที่อยู่คนเดียว หรือมีผู้อยู่ด้วยก็ตาม สำหรับในวัยสูงอายุความเจ็บเหงาจะพบมากในผู้ที่ต้องสูญเสียคู่ชีวิต เพราะขาดผู้ใกล้ชิดที่ปรึกษาหาหรือ ถึงแม้ว่าตนเองจะอาศัยอยู่กับบุตรหลานหรือญาติผู้อื่นอยู่ก็ตาม และทุกคนก็ต่างมีความรับผิดชอบปฏิบัติหน้าที่ของตนเอง จึงทำให้ผู้สูงอายุต้องอยู่โดดเดี่ยวเหมือนอยู่คนเดียวในวัยสูงอายุ

4. ความโกรธจะเกิดขึ้นเมื่อผู้สูงอายุถูกรบกวนและสังคมทอดทิ้ง เพราะคิดว่าไม่มีผู้ใดสนใจและไม่ต้องการตนแล้วทำให้คิดว่าตนเองไม่มีอำนาจ ไม่มีความสำคัญจึงเกิดความผิดหวัง เก็บกดเอาไว้ภายใน และจะทำให้ผู้สูงอายุนั้นปฏิเสธความช่วยเหลือจนทุก ๆ คนในครอบครัวหรือแม้กระทั่งแพทย์ผู้ทำการรักษา หากพลั้งภายในนั้นถูกผลักดันออกมาภายนอก ผู้สูงอายุนั้นก็จะมีพฤติกรรมที่เห็นได้ชัดเจน คือ หงุดหงิด ไม่พอใจในการกระทำของบุคคลรอบตัวและโมโห จู้จี้ คิดว่าตนเองถูกผู้อื่นดูถูกดูแคลน เป็นต้น

พระสมชัย โอดคำดี (2548:20-23) การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและสังคม มีผลโดยตรงต่อสภาพจิตใจและอารมณ์ของผู้สูงอายุ การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวส่วนใหญ่เป็นไปในทางลง ได้แก่ การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก เช่น คู่ชีวิต หรือญาติสนิท การสูญเสียสัมพันธภาพในครอบครัวจากบุตรหลานแยกย้ายไป การสูญเสียสมรรถภาพทางเพศ ทำให้ผู้สูงอายุวิตกกังวล ความเปลี่ยนแปลงทางจิตใจของผู้สูงอายุ ส่วนหนึ่งเกิดจากการสูญเสียในวัยสูงอายุ ได้แก่

1. การสูญเสียอิสรภาพ และความสามารถในการช่วยตนเอง จัดว่าเป็นการสูญเสียอย่างยิ่งในวัยสูงอายุ มีสาเหตุมาจากความเปลี่ยนแปลงของสมรรถภาพด้านร่างกายที่เสื่อมถอย เช่น มีการจำกัดความเคลื่อนไหวที่มีผลมาจากความเจ็บป่วย หรือความเสื่อมถอยของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย เช่น มีความบกพร่องหรือมีความผิดปกติของประสาทสัมผัส ทำให้ผู้สูงอายุไม่สามารถไปไหนมาไหนด้วยตนเอง ต้องพึ่งพาคนอื่น ซึ่งแต่เดิมเคยพึ่งตนเองมาโดยตลอด

2. การสูญเสียคู่ชีวิต เมื่ออย่างเข้าสู่วัยสูงอายุสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้คือ การสูญเสียคู่ชีวิต หรือบุคคลอันเป็นที่รักอื่น ๆ เช่น เพื่อนฝูง ทำให้ขาดผู้ใกล้ชิด คู่คิด หรือเพื่อนคุยที่เข้าใจ

กันดีมากเป็นระยะเวลายาวนาน ทำให้มีผลต่อสภาพจิตใจอย่างรุนแรงต่อผู้ที่ยังมีชีวิตอยู่ เนื่องจากการปรับตัวกระทำได้น่ายากต่อการสูญเสียดังกล่าว อันเป็นผลทำให้เกิดความเศร้า ว้าเหว เปล่าเปลี่ยวอย่างรุนแรง หรืออาจเป็นผลทำให้การทำงานของอวัยวะในระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ทำหน้าที่ช้าลง อ่อนลง เพราะขาดกำลังใจได้ โดยเฉพาะผู้ที่สูญเสียคู่สมรส ถือเป็นช่วงชีวิตที่วิกฤติ หากไม่ได้รับระดับประคองจิตใจจากผู้ใกล้ชิด อาจเป็นเหตุให้ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจอย่างถาวร ถึงกับต้องได้รับการรักษาทางจิตใจได้

3. การสูญเสียบทบาททางสังคม วัยสูงอายุเป็นช่วงของการเกษียณอายุหรือความชราภาพ ทำให้ผู้สูงอายุต้องเปลี่ยนบทบาททั้งที่ทำงานและที่บ้าน มีผลให้ความสำคัญของผู้สูงอายุในสังคมลดลง ทั้ง ๆ ที่ผู้สูงอายุนั้นไม่ต้องการที่จะหยุดทำงาน เมื่อมีความสูญเสียเกิดขึ้น สิ่งตามมาคือความโกรธและซึมเศร้าขึ้นรุนแรงบางคนอาจมีการนอนไม่หลับ วิงเวียนบ่อย ๆ ไม่อยากทานอาหาร ไม่สนใจสิ่งรอบข้าง ในผู้สูงอายุบางรายปฏิกิริยาของการสูญเสียอาจทำให้พฤติกรรมถดถอย หรือขาดความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมได้

นิสิตพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 2 รุ่น 105 (2549) กล่าวว่า Erikson ได้อธิบายถึงภาวะทางจิตใจของผู้สูงอายุ ว่าเป็นระยะที่บุคคลควรจะสามารถรวบรวมประสบการณ์ของชีวิตที่ผ่านมา และเมื่อหันกลับไปมองชีวิตตัวเองแล้วก็เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจ ในสิ่งที่ตนได้กระทำลงไป ภาวะที่บุคคลบรรลุถึงจุดนี้ เรียกว่า "Ego integrity" ซึ่งตรงกันข้ามกับภาวะของความสิ้นหวังท้อแท้ "the state of despair" ซึ่ง Erikson อธิบายว่าเป็นภาวะที่บุคคลประกอบด้วย ความรู้สึกกลัวตายรู้สึกว่าชีวิตที่ผ่านมาของตนนั้นล้มเหลวอย่างสิ้นเชิงทำให้เกิดความรู้สึก ท้อแท้สิ้นหวังนอกจาก Erikson แล้วยังมีผู้อื่นอีกมากมายที่มองวัยสูงอายุนี้น่าบุคคลเหล่านี้ ได้สั่งสมประสบการณ์ในการสร้างชีวิตวัยต่าง ๆ มาได้สำเร็จและที่กำลังทำต่อไปในช่วง ของการมีอายุมากขึ้นการผสมผสานประสบการณ์ในอดีต ทำให้พัฒนาต่อไป จากการมีวุฒิ ภาวะ (Maturity) ไปสู่ความมีปัญญา (Wisdom) เริ่มมองว่าเป็นวัยที่จะเก็บเกี่ยวผลประโยชน์ซึ่งตนทำมาตลอดชีวิต หลังจากที่ได้ลงทุนมาเป็นเวลานาน ได้ประหยัดมามากแล้ว ทั้งทรัพย์สินสมบัติและเวลา บัดนี้ถึงคราวที่จะชื่นชม และใช้จ่ายให้เป็นประโยชน์แก่ตน มีผู้สูงอายุหลายคนที่ต้องพยายามปรับตัวและเผชิญกับภาวะที่ต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่น อาจจะเป็นในด้านความมั่นคงปลอดภัยทางจิตใจ ผู้สูงอายุนั้นต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงในเรื่องสำคัญ ๆ เหมือนกันคือ ในเรื่องของภาวะเศรษฐกิจ สังคม การหาทางออกให้กับตนเองเพื่อให้รู้สึกว่าชีวิตยังมีคุณค่า และเรื่องของหน้าที่ของตนในครอบครัว บางคนมีการเตรียมตัวเผชิญหน้ากับความ ตายที่ใกล้เข้ามาทุกที ในขณะที่บางคนไม่ยอมรับในเรื่องนี้เลยก็ได้ สภาพทางจิตใจของผู้สูงอายุที่เปลี่ยนแปลงไปนี้ยังทำให้เกิดผลตามมามากหลายประการ ที่เห็นได้ชัดประการหนึ่งคือ การสนใจในตนเองมากขึ้น หมกมุ่นกับเรื่องของตัวเอง (Egocentricity) ความสามารถในการเก็บกตระวังความกังวลในยามที่เกิด ความคับข้องใจ

(Repression) ลดลง เมื่อเผชิญปัญหาทำให้เกิดความเครียด และวิตกกังวลอย่างมาก ผู้สูงอายุที่ฉลาด สุขุม เข้าใจชีวิต เผชิญปัญหาได้โดยการยอมรับความเป็นจริง และปลงตก ปฏิบัติกิจกรรมอันมีคุณประโยชน์ต่อร่างกายและจิตใจอย่างสม่ำเสมอ ก็ย่อมที่จะคงความมีสุขภาพจิตที่ดีและพัฒนาภาวะจิตใจของตนไปสู่ความรู้สึกพึงพอใจ ภูมิใจในชีวิต ของตนที่เกิดขึ้นได้

จากเอกสารดังกล่าวผู้วิจัยสรุปได้ว่า เมื่อบุคคลเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ จะมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจ การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจะมองเห็นได้ชัดเจนกว่าการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจโดยเฉพาะอย่างยิ่งการเสื่อมถอยของร่างกาย ซึ่งก่อให้เกิดโรคร้ายไข้เจ็บต่าง ๆ ได้ง่าย และมีผลเกี่ยวพันมาถึงจิตใจและอารมณ์ของผู้สูงอายุด้วย อาจจะแสดงออกมาในลักษณะของความรู้สึกต่าง ๆ ได้แก่ การตกใจกลัว ห่อเหี่ยว สิ้นหวัง มีอารมณ์โกรธ ขุนเคี้ยว เป็นต้น

1.1.2.3 พัฒนาการและการเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจและสังคม

เต็มเดือน ศรีสอง (2544:27-28) การเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจและสังคม การเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจของผู้สูงอายุ คือ การสูญเสียรายได้ประจำหรือรายได้ลดลงจากการเกษียณอายุ ขาดรายได้เพราะไม่สามารถทำงานด้วยสาเหตุสุขภาพ ต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่น การเปลี่ยนแปลงทางสังคมของผู้สูงอายุ คือ ถูกลดบทบาทลงตามวัย

การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของสังคมลดน้อยลงหรือหมดไป การสูญเสียสถานภาพและบทบาททางสังคม ทั้งตำแหน่ง หน้าที่ อำนาจ บารมี การเปลี่ยนแปลงบทบาท ซึ่งเดิมเคยเป็นผู้นำหาเลี้ยงครอบครัว ต้องกลายเป็นผู้ตาม ต้องพึ่งพาอาศัยลูกหลานและผู้อื่น

การถูกทอดทิ้ง ปัจจุบันผู้สูงอายุไทยเริ่มตกอยู่ในสภาวะการณ์ที่ถูกทอดทิ้งอยู่ตามลำพัง เนื่องจากการอพยพย้ายถิ่นหางานทำ หรือการออกไปทำงาน หารายได้นอกบ้านของลูกหลาน

การเปลี่ยนแปลงวัฒนธรรมตามกระแสสังคมตะวันตก ซึ่งสมัยก่อนวัฒนธรรมไทยวัยรุ่นจะให้ความเคารพนับถือผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุในฐานะผู้มีประสบการณ์และผู้ให้คำแนะนำ แต่ปัจจุบันวัยรุ่นไม่สนใจผู้สูงอายุ รูปแบบสังคมผลิต หรือ สังคมอุตสาหกรรม ทำให้เยาวชนไทยยึดรูปแบบตัวใครตัวมันและมองผู้สูงอายุว่าคร่ำครึ ไม่ทันสมัย หรือไม่ทันต่อเหตุการณ์

พระสมชัย โอตคำดี (2548:23-24) การเปลี่ยนแปลงทางสังคมที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ สรุปได้ดังนี้

1. การเปลี่ยนแปลงรูปแบบของสังคม ในอดีตครอบครัวไทยเป็นครอบครัวใหญ่มีผู้สูงอายุเป็นผู้นำ ผู้ให้ความรู้ ผู้ถ่ายทอดวิชาการและสนับสนุนการพัฒนาความก้าวหน้าให้แก่บุตรหลาน และอยู่ในฐานะที่เคารพบูชายอมรับนับถือ แต่ในปัจจุบันสังคมไทยเปลี่ยนไปในลักษณะ

สังคมอุตสาหกรรมที่มีการแข่งขัน มองเห็นประโยชน์ของตนเองการพึ่งพาอาศัยลดลง การเรียนรู้ของชนรุ่นใหม่มajorityได้มาจากภายนอก ทำให้ผู้สูงอายุขาดความสำคัญ ขาดการยอมรับและการดูแลเอาใจใส่จากบุตรหลาน ทำให้ผู้สูงอายุต้องพบกับความโดดเดี่ยว รู้สึกถูกทอดทิ้งและขาดที่พึ่งทางใจ

2. การเปลี่ยนแปลงสถานภาพทางสังคม เมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ บทบาทที่เกี่ยวข้องกับการงาน ตลอดจนบทบาทในครอบครัวย่อมเปลี่ยนแปลงไป ผู้สูงอายุที่เคยเป็นหัวหน้าครอบครัวซึ่งหน้าที่ให้การดูแลหาเลี้ยงครอบครัว ต้องกลับกลายมาเป็นผู้ที่พึ่งพาอาศัยเป็นผู้รับมากกว่าผู้ให้ ทำให้ผู้สูงอายุเสียอำนาจและบทบาททางสังคมที่เคยมี มีความรู้สึกกว่าตนเองหมดความสำคัญ ปัจจัยเหล่านี้ก่อให้เกิดความอับอาย และคิดว่าตนเองเป็นตัวปัญหาหรือเป็นภาระของสังคม

3. ความคับข้องใจทางสังคม การปลดเกษียณ และการที่บุตรหลานหรือสังคมต่างหวังดีที่จะให้ผู้สูงอายุรับผิดชอบในภารกิจต่าง ๆ ที่เคยปฏิบัติ ทำให้มีผลกระทบต่อจิตใจของผู้สูงอายุอย่างมาก ทั้งนี้เพราะการเป็นผู้สูงอายุมิได้หมายความว่า เป็นผู้ขาดสมรรถภาพการทำงานแต่ความมีอายุกลับทำให้เรารู้สึกต้องการยอมรับมากขึ้น

4. การลดความสัมพันธ์กับชุมชน บทบาทของผู้สูงอายุในชุมชนจะเปลี่ยนไปในแง่หน้าที่ความรับผิดชอบงานที่ต้องใช้ความคิดความฉับไวจะลดลง เปลี่ยนไปเป็นคนคอยรับปรึกษาการยอมรับและการพิจารณาอบหมายงานของชุมชนจะน้อยลง ทำให้ผู้สูงอายุขาดความเชื่อมั่นที่จะเข้ากลุ่มและไม่กล้าแสดงออก สมรรถภาพลดถอยความสัมพันธ์กับชุมชนที่คุ้นเคยลดลง ต้องเปลี่ยนไปสู่สภาพสังคมกลุ่มใหม่ ทำให้ผู้สูงอายุที่เคยมีบทบาทในชุมชนมาก่อนเกิดความเครียดสูง

จากเอกสารดังกล่าวผู้วิจัยสรุปได้ว่า เมื่อบุคคลเข้าสู่วัยสูงอายุ ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงไปในทางเสื่อมทั้งด้านร่างกาย อารมณ์จิตใจ และสังคม เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทั้ง 3 ด้านดังกล่าวก่อให้เกิดความเครียดแก่ผู้สูงอายุ และเป็นสิ่งที่มีผลกระทบต่อความสมดุลของชีวิต ซึ่งอาจทำให้เกิดปัญหาสุขภาพ ดังนั้น ผู้สูงอายุจึงต้องพยายามปรับตัวให้อยู่ในภาวะที่มีความสมดุล เพื่อดำรงไว้ซึ่งความมั่นคงของชีวิตและมีสุขภาพที่ดีทั้งทางร่างกายและจิตใจ

1.1.3 ทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2545:550-530 อ้างอิงมาจาก Erikson.1964 & Pak.1968) เสนอแนวความคิดว่าการปรับตัวในวัยสูงอายุจะมีประสิทธิภาพหรือไม่ขึ้นอยู่กับผลของพัฒนาการในวัยที่ผ่านมา กล่าวคือถ้าบุคคลสามารถปรับตัวผ่านพ้นภาวะวิกฤตทางจิตสังคมมาด้วยดีทุกขั้นตอนก็จะมี Ego ที่เข้มแข็ง สามารถปรับตัวได้ดีต่อวิกฤตทางจิตสังคมในยามสูงอายุได้เช่นเดียวกัน ทฤษฎีนี้เรียกว่า ทฤษฎีขั้นตอนพัฒนาการจิตสังคม (Psychosocial stage theories)

1. ทฤษฎีจิตสังคมของเอริกสัน (Erikson.1964) ที่ได้ยกตัวอย่างขั้นที่ 8 มากล่าวไว้ว่าเป็นขั้นที่อยู่ในระยะวัยสูงอายุ ซึ่งมีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

1.1 ความขัดแย้งทางจิตใจ : ความมั่นคงทางใจกับความสิ้นหวัง กล่าว ผู้สูงอายุย้อนคิดถึงอดีตด้วยความพอใจในตนเอง เห็นว่าตนได้ทำสิ่งที่เป็นหน้าที่ที่ต้องทำอย่างดีที่สุด แล้วก็จะเกิดความพอใจตนเอง มีบุคลิกภาพที่เข้มแข็ง มีอารมณ์มั่นคงผู้สูงอายุนั้นมี อีโก้ (Ego) ที่เข้มแข็งในยามสูงวัย มีบุคลิกภาพมั่นคงปรับตัวได้ดี

1.2 กลุ่มที่เป็นศูนย์กลางความผูกพัน : บุคคลที่ใกล้ชิดและเพื่อนร่วมโลก บุคคลที่เป็นผู้มีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับผู้สูงอายุในยามสูงวัย คือ บุคคลที่อยู่ใกล้ชิดกับผู้สูงอายุซึ่ง เอริกสัน (Erikson) มีแนวโน้มเห็นว่าน่าจะเป็นผู้มีอายุน้อยกว่า เพราะบุคคลกลุ่มนี้เป็นกลุ่มที่สามารถ กระตุ้นความมีชีวิตชีวา ความมีกำลังวังชาให้แก่ผู้สูงวัยได้

1.3 ลักษณะพัฒนาการประจำขั้นและลักษณะพัฒนาการที่พึงมีพึงเป็น เอริกสัน (Erikson.1950) กล่าวถึงพัฒนาการด้านอารมณ์จิตใจในประเด็นที่ว่าในยามสูงวัยบุคคลควร พัฒนาสมรรถภาพในการสำนึกตัวมีสติสัมปชัญญะ (Self-awareness) แม้ว่าการนี้ถึงความหลังเป็น ธรรมชาติประจำวัยซึ่งมีทั้งความสุขและทุกข์ แต่ผู้สูงอายุต้องสามารถทำใจยอมรับทั้งความสำเร็จและความล้มเหลวอย่าปล่อยวาง อย่างรู้เท่าทัน อย่างเข้าใจและรู้จักชีวิต นั่นคือความฉลาด (Wisdom) เป็นรางวัลและความสำเร็จสุดยอดของชีวิตอย่างไม่มีอื่นใดเปรียบ หากบุคคลสามารถทำใจได้ดังกล่าว แล้ว เขาก็เป็นผู้ที่เฉลียวฉลาด เตรียมพร้อมที่จะพบความตาย สามารถตายได้อย่างไม่ยึดมั่นอาลัยใน ชีวิต เป็นผู้มีชีวิตยามสูงวัยอย่างสุขสงบ และจำจากโลกนี้ไปอย่างมีความสุข

2. ทฤษฎีจิตสังคม 3 ขั้นของ เพค (Pak) ที่ได้ยกตัวอย่างขั้นที่ 5 - 7 มากล่าวไว้ว่า เป็นขั้นที่อยู่ในระยะวัยสูงอายุ ซึ่งมีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

2.1 ขั้นที่ 5 คือ Ego differentiation แย้งกับ Work-role preoccupation หมายความว่าผู้สูงอายุจะต้องปรับเปลี่ยน อีโก้(Ego) แต่ก็รู้สึกขัดแย้งกับบทบาททางการทำงานที่เคย ปฏิบัติมาแต่ก่อน

2.2 ขั้นที่ 6 คือ Body transcendence แย้งกับ Body preoccupation ขั้นนี้ เกี่ยวเนื่องกับร่างกายที่ต่างยุคสมัยต้องการความคงทนถาวรของร่างกายไม่ให้เสื่อมตามกาลเวลา จะต้องบำรุงรักษาความสวยงามที่คงทนเสมอ จึงทำให้คนหลายคนไปทำศัลยกรรม

2.3 ขั้นที่ 7 คือ Ego transcendence แย้งกับ Ego preoccupation เป็น อีโก้ (Ego) ในสมัยที่เป็นผู้สูงอายุขัดแย้งกับอีโก้(Ego) สมัยยังไม่เป็นผู้สูงอายุ ภาวะขัดแย้งดังกล่าวทั้ง สามประการ ผู้สูงอายุควรต้องประสพด้วยกันทุกคน

3. ทฤษฎีการทำใจ การปลง โดย ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2545:552-553) กล่าวไว้ว่า สิ่งที่สำคัญและจำเป็นมากในการปรับตัวของผู้สูงอายุคือ การทำใจและปลงให้ตกต่อการสูญเสีย และการจากไปของทรัพย์สิน ผู้คน ความสัมพันธ์และความรัก นักจิตวิทยาหลายท่านได้ให้ความเห็นเกี่ยวกับการปรับตัวในยามสูงวัยว่า ทฤษฎีการปรับตัวต่าง ๆ คือ แนวคิดในการปรับตัวยามสูงวัยอย่างมีประสิทธิภาพ แต่มีผู้สูงอายุจำนวนหนึ่งที่ไม่สามารถปรับตัวต่อความเป็นผู้สูงอายุได้เลย บุคคลเหล่านี้มักเป็นผู้ที่มีความวิตกกังวลสูงตลอดชีวิตที่ผ่านมา ยิ่งอายุมากขึ้นก็ยิ่งมีปัญหาในการปรับตัวหนักขึ้น เพราะผู้ที่สามารถเผชิญกับการสูญเสียและภาวะวิกฤตต่าง ๆ ในยามสูงวัยได้ดี ต้องเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ในการแก้ปัญหาชีวิตได้

4.ทฤษฎีทางชีววิทยา (Biological theory) พระสมชัย โอดคำดี. (2548:24-25) มีวิชาชีววิทยาหลายท่านได้อธิบายถึงกระบวนการทางชีววิทยา สรีระวิทยาและการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติ ยังมีทฤษฎีย่อยหลายทฤษฎี ได้แก่

4.1 ทฤษฎีฮอร์โมน (Hormone theory) ทฤษฎีนี้อธิบายว่า วัยผู้สูงอายุจะมีฮอร์โมนทางเพศน้อยกว่าหนุ่มสาว โดยเฉพาะเพศหญิงที่อยู่ในวัยใกล้หมดประจำเดือน

4.2 ทฤษฎีคอลลาเจน (Collagen theory) ทฤษฎีนี้อ้างถึงทฤษฎีคลอสลิงเก็จ (Cross-linkage theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่าเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุสารที่เป็นส่วนประกอบของคอลลาเจน (Collagen theory) และไฟบรัสโปรตีน (Fibrous Protein) จะมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น และเกิดการจับตัวกันมาก ทำให้เส้นใยหดสั้นเข้า ปรากฏรอยย่นมากขึ้นตามผิวหนัง กระดูก เอ็น กล้ามเนื้อ หลอดเลือด และหัวใจ

4.3 ทฤษฎีเซลล์ (Cell theory) อธิบายว่าเซลล์บางชนิดของร่างกายสามารถสร้างขึ้นใหม่ได้ตลอดเวลา แต่ไม่อาจทำหน้าที่ได้ดีเหมือนกับเซลล์ที่ตายไปแล้ว เช่น เซลล์ผิวหนังชั้นบน เซลล์บุผนังลำไส้ เซลล์บุผนังลำไส้ เซลล์ระบบไหลเวียนของโลหิต เซลล์เหล่านี้ถ้าถูกกระทบกระเทือนทำให้เกิดเสียดสี ทำให้ประสิทธิภาพในการจัดส่งอาหารและออกซิเจนไปยังเนื้อเยื่อลดลง

4.4 ทฤษฎีว่าด้วยภูมิคุ้มกัน (Immunological theory) ทฤษฎีนี้มีความเชื่อว่า เมื่ออายุมากขึ้น ร่างกายจะสร้างภูมิคุ้มกันตามปกติน้อยลง พร้อม ๆ กันสร้างภูมิคุ้มกันชนิดทำลายตัวเองมากขึ้น ทำให้ร่างกายต่อสู้กับเชื้อโรคไม่ดีมีการเจ็บป่วยได้ง่าย

4.5 ทฤษฎีว่าด้วยพันธุกรรม (Genetic theory) เชื่อว่า การสูงอายุนั้นเป็นลักษณะที่เกิดขึ้นตามพันธุกรรม ซึ่งการเปลี่ยนแปลงในโครงสร้างของอวัยวะบางส่วนของร่างกายเมื่ออายุมากขึ้นคล้ายคลึงกันหลายชั่วอายุคน เช่น ลักษณะศีรษะล้าน ผมหงอกเร็ว เป็นต้น ลักษณะดังกล่าวจะพบในบางคนเท่านั้นแม้มีอายุเท่ากัน

4.6 ทฤษฎีว่าด้วยการเสื่อมและถดถอย (Wear and tear theory) เปรียบสิ่งมีชีวิตทั้งหลายเหมือนเครื่องจักร เชื่อว่าหลังจากใช้งานครั้งแล้วครั้งเล่า เครื่องจักรย่อมมีการสึกหรอ แต่สิ่งมีชีวิตต่างจากเครื่องจักรตรงที่สามารถซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอได้เอง เนื้อเยื่อบางชนิดเช่น ผิวหนัง เม็ดเลือดแดง มีการสร้างเซลล์ใหม่มาทดแทนเซลล์เก่าที่ตายไปอย่างต่อเนื่อง เป็นการชะลอความเสื่อมและถดถอย แต่ในระบบเซลล์อื่น ๆ เช่น เซลล์ประสาท และเซลล์กล้ามเนื้อจะไม่มี การเพิ่มเซลล์ใหม่อีก แต่เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุการเสริมสร้างจะต่างจากพวกดังกล่าวคือ เป็นการเสริมสร้างได้เฉพาะภายในเซลล์เดิม ประสิทธิภาพในการซ่อมเสริมด้วยกว่าจึงชะลอความเสื่อมและถดถอยได้น้อยกว่า ดังจะเห็นได้ว่า เมื่อเวลาผ่านไปร่างกายทั้งโครงสร้างมีการใช้ไปจะทำให้เซลล์เกิดการหมดอายุ ซึ่งถ้ามีการใช้มากก็จะทำให้เกิดการสูงอายุเร็วขึ้น

4.7 ทฤษฎีว่าด้วยความเครียดการปรับตัว (Stress-adaptation theory) ทฤษฎีนี้กล่าวว่าความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน มีผลทำให้เซลล์ตายได้ บุคคลที่ต้องเผชิญกับความเครียดบ่อย ๆ จะทำให้บุคคลนั้นเข้าสู่วัยสูงอายุเร็วขึ้น

5. ทฤษฎีทางจิตวิทยา (Psychological theory) พระสมชัย โอดคำดี. (2548:25-26) เป็นทฤษฎีที่พยายามอธิบายสาเหตุที่ทำให้ผู้สูงอายุมีบุคลิกภาพเปลี่ยนแปลง เป็นการพัฒนาการปรับตัวเกี่ยวกับสติปัญญา ความจำ ความนึกคิดการเรียนรู้และแรงจูงใจ รวมถึงสังคมที่อยู่อาศัย ทฤษฎีสำคัญ ๆ ในกลุ่มนี้ ได้แก่ ทฤษฎีความชราด้านจิตวิทยาเป็นทฤษฎีที่พยายามอธิบายสาเหตุที่ทำให้ผู้สูงอายุมีบุคลิกภาพเปลี่ยนแปลงมี 2 แนวคิด คือ

5.1 ทฤษฎีความปราชัย (Intelligence theory) เชื่อว่าคนชราที่มีความสนใจใคร่รู้ในสภาพแวดล้อม และมีการค้นคว้าเรียนรู้อยู่ตลอดเวลา นั้น จะยังคงปราชัยคล่องแคล่ว และคงความเป็นปราชญ์อยู่ได้ตลอดไป หากบุคคลนั้นมีสุขภาพดีและหากมีฐานะเศรษฐกิจที่ดีก็จะได้ยังสนับสนุนให้คนชรานั้นอยู่ในสังคมได้ด้วยดี

5.2 ทฤษฎีบุคลิกภาพ (Personality theory) เชื่อว่า ผู้สูงอายุจะมีความสุขหรือความทุกข์ในบั้นปลายชีวิต ขึ้นอยู่กับภูมิหลังของชีวิตที่ผ่านมา ถ้าผู้สูงอายุได้รับความรักความอบอุ่น ความเอื้ออาทรจากครอบครัวเป็นอย่างดี สามารถอยู่กับลูกหลานได้ จะมีความมั่นคงทางด้านจิตใจ สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ มักจะเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุข แต่กลับตรงกันข้ามถ้าผู้สูงอายุที่ถูกทอดทิ้ง ไม่ได้รับการดูแลจากลูกหลาน ทำงานร่วมกับผู้อื่นก็ไม่ได้ จิตใจคับแคบมักจะมีเป็นผู้สูงอายุที่ไม่ค่อยจะมีความสุข ชีวิตเยียบเหงา ซึมเศร้า และคิดว่าตนเองไม่มีค่า

6.ทฤษฎีทางสังคมวิทยา (Sociological theory) พระสมชัย โอดคำดี. (2548:26-28) เป็นทฤษฎีกล่าวถึงบทบาทของบุคคลสัมพันธ์สภาพการปรับตัวทางสังคมในบั้นปลายชีวิต เป็นทฤษฎีที่พยายามวิเคราะห์สาเหตุที่ทำให้ผู้สูงอายุต้องมีฐานะทางสังคมเปลี่ยนแปลงไป ทฤษฎีนี้เชื่อว่า

ถ้าสังคมเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วก็จะทำให้สภาพของผู้สูงอายุเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วตามไปด้วยได้แก่

6.1 ทฤษฎีกิจกรรม (Activity theory) กิจกรรมเป็นรูปแบบของการกระทำใด ๆ หรืองานต่าง ๆ ที่สนใจนอกจากการทำงานเพื่อการดำรงชีวิต ลักษณะกิจกรรมที่จะจัดสำหรับผู้สูงอายุนั้น ควรเป็นแบบที่ทำให้เกิดความเพลิดเพลิน ซึ่งจะมีผลต่อสุขภาพร่างกาย จิตใจ และสังคม โดยให้มีการเคลื่อนไหวอย่างอิสระ ไม่ควรให้ผู้สูงอายุใช้กำลังมากเกินไป การจัดกิจกรรมควรจัดตามความสนใจความสามารถ รวมทั้งความพอใจของผู้สูงอายุ และควรมีเวลาหยุดพักเพื่อผ่อนคลายการทำงาน อติเรกที่ผู้สูงอายุชอบ ซึ่งจะช่วยให้เกิดการปรับตัวทั้งร่างกายและจิตใจ

6.2 ทฤษฎีกิจกรรมสังคม (Activity theory) เชื่อว่าการที่บุคคลสนองตอบต่อวัยสูงอายุ ซึ่งหลักของชีวิตของบุคคลคือ การปรับตัวของบุคคลมีความสัมพันธ์อย่างสูงกับกิจกรรมทางสังคม ยิ่งมีกิจกรรมมากขึ้นเท่าใด ก็จะปรับตัวได้มากขึ้นเท่านั้น ตามแนวคิดนี้ทำให้ผู้สูงอายุจะพยายามรักษาทัศนคติและกิจกรรมาไว้ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ และพยายามทดแทนกิจกรรมที่สูญหายไปนั้นด้วย กิจกรรมใหม่ ๆ และทำนายได้ว่าบุคคลที่มีความกระตือรือร้นทางสังคมจะมีมีในภาพแห่งตน มีส่วนร่วมในสังคม มีความพอใจในชีวิตและจะเป็นผู้ยอมรับความชราภาพเป็นอย่างดี

6.3 ทฤษฎีถอยจากสังคม (Disengagement theory) ผู้สูงอายุจะต้องลดกิจกรรมและบทบาททางสังคมของตนเองเมื่ออายุมากขึ้นการลดบทบาททางสังคมนั้นเป็นการสมยอมทั้งสองฝ่าย คือฝ่ายผู้สูงอายุและฝ่ายสังคมกระบวนการถอยจากสังคมจะขึ้นอยู่กับประสบการณ์ของแต่ละบุคคล ผู้สูงอายุจะพยายามหลีกเลี่ยงถอยออกจากความกดดันของสังคม พยายามลดความผูกพันต่อสังคมให้น้อยลง

6.4 ทฤษฎีแลกเปลี่ยนทางสังคม (Exchange theory) ทฤษฎีอธิบายไว้ว่าการแลกเปลี่ยนจะมีปริมาณสูงหรือต่ำขึ้นอยู่กับอำนาจของแต่ละบุคคล และการเปลี่ยนจะขึ้นอยู่กับความพอใจและการได้รับการตอบสนอง ถ้าผู้สูงอายุใช้กิจกรรมทางสังคมเป็นตัวกำหนดบทบาทจะทำให้ผู้สูงอายุมีคุณค่าทางสังคม และผู้สูงอายุที่มีสุขภาพแข็งแรงหรือคุณลักษณะบางอย่างที่เป็นพิเศษ จะได้รับความช่วยเหลือในเรื่องค่าใช้จ่าย การรักษาโรค เป็นอย่างดี ส่วนผู้สูงอายุที่มีสภาพแวดล้อมที่จำกัดจะลดความพอใจในตนเองลดลงไป และพบว่าผู้สูงอายุที่มีระดับเศรษฐกิจดีจะมีความพอใจในชีวิตสูง

6.5 ทฤษฎีระดับชั้นอายุทางสังคม (Age-Stratification theory) ซึ่งเชื่อว่าระดับชั้นอายุทางสังคมสามารถอธิบายถึงความสัมพันธ์ทางสังคมที่เกิดขึ้นในกลุ่มอายุที่แตกต่างกัน โดยกำหนดอายุเป็นเกณฑ์ที่จะกำหนดบทบาทและหน้าที่รับผิดชอบของแต่ละบุคคลที่แตกต่างกันไป บทบาทและหน้าที่ของแต่ละบุคคลถูกกำหนดโดยสังคม สังคมจะให้คุณค่าให้ความสำคัญกับระดับชั้น

อายุในวัยทำงานมากกว่าระดับชั้นอายุในวัยสูงอายุโดยเฉพาะอย่างยิ่งให้สังคมยุคใหม่ของชาวตะวันตกต้องการคนในวัยทำงานมากกว่าวัยอื่น เพื่อพัฒนาเศรษฐกิจของประเทศ จากความเชื่อของทฤษฎีระดับชั้นอายุทำให้ ผู้สูงอายุมีบทบาททางสังคมน้อยลง

จากเอกสารดังกล่าวผู้วิจัยสรุปได้ว่า ทฤษฎีที่สำคัญและเกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุมี 6 ทฤษฎีดังกล่าว ซึ่งทฤษฎีแต่ละกลุ่มความสำคัญที่แตกต่างกัน เช่น ทฤษฎีจิตสังคม ทฤษฎีการทำให้ทฤษฎีทางชีววิทยา อธิบายเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของผู้สูงอายุ ทฤษฎีทางจิตวิทยา อธิบายสุขภาพจิตของผู้สูงอายุได้ว่า บุคคลที่มีการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมได้ดีก็จะเป็นผู้ที่มีสภาพการดำเนินชีวิตที่เป็นสุขส่งผลให้มีสุขภาพจิตดีกว่าผู้สูงอายุที่ไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมได้ ส่วนทฤษฎีทางสังคมวิทยา จะเป็นเรื่องที่เกี่ยวกับบทบาททางสังคมของผู้สูงอายุ เช่น การเกษียณอายุการเข้าร่วมกิจกรรมกรรมต่าง ๆ ในครอบครัว สังคม และชุมชนที่ตนอาศัยอยู่

1.1.4 สุขภาพจิตผู้สูงอายุ

1.1.4.1 ความหมายสุขภาพจิต

มีผู้ให้ความหมายและกล่าวถึง ลักษณะและความหมายของสุขภาพจิตไว้มากมาย ซึ่งขึ้นกับแนวคิดและทฤษฎี ดังต่อไปนี้

กลาสเซอร์ (Glasser.1989:5) กล่าวว่าเรื่องของสุขภาพจิตนั้นก็เหมือนกับ ความหมายของคำว่า “รับผิดชอบ” โดยที่ Glasser ให้คำจำกัดความว่า การรับผิดชอบนั้น คือความสามารถของบุคคลที่จะตอบสนองความต้องการต่าง ๆ ได้โดยไม่ขัดกับคนอื่นจะสนองความต้องการต่าง ๆ ของเขาและโดยที่มีความต้องการพื้นฐานของมนุษย์แต่ละคนนั้นก็แบ่งง่าย ๆ ก็มีเพียง 2 อย่างเท่านั้นคือ

กรมสุขภาพจิต (2532:38) ได้ให้ความหมายของสุขภาพจิตไว้ว่า สุขภาพจิต คือ ความสมบูรณ์ของจิตใจโดยสามารถพิจารณาความสมบูรณ์ของจิตใจจากสมรรถภาพของจิตใจในเรื่องต่อไปนี้

1. ความสามารถในการผูกมิตรและรักษาความเป็นมิตรไว้ได้ รวมทั้งความสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างราบรื่นและเป็นสุข
2. ความสามารถในการแก้ไขปัญหาและปรับตัวให้อยู่ได้หรือก่อให้เกิดประโยชน์ท่ามกลางความเป็นอยู่และการเปลี่ยนแปลงของสภาพสังคม
3. ความสามารถในการทำให้ยอมรับในสิ่งที่อยากได้ อยากเป็นเท่าที่เป็นอยู่จริงด้วยความสบายใจ

ลักษณะ สิริวัฒน์ (2544:79) สุขภาพจิต ตรงกับภาษาอังกฤษว่า Mental Health ซึ่งองค์การอนามัยโลก (World Health Organization) หรือชื่อย่อว่า (WHO) ให้ความหมายดังนี้ สุขภาพจิต หมายถึง ความสมบูรณ์ทางด้านจิตใจ ซึ่งปราศจากอาการของโรคจิต โรคประสาท หรือ ลักษณะผิดปกติอื่น ๆ ทางจิตใจ และความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้โดยไม่มีข้อขัดแย้งภายในจิตใจ มีความสุขอยู่กับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ดี มีสัมพันธภาพอันดีงามกับบุคคลอื่น และดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยความสุขอย่างสุขสบาย รวมทั้งสามารถแสดงความต้องการของตนเองในโลกที่กำลังมีการเปลี่ยนแปลงนี้ได้โดยไม่มีความขัดแย้ง ดังนั้น สุขภาพจิต มิได้หมายความว่าเฉพาะเพียงแต่ความปราศจากอาการของโรคประสาทและโรคจิตเท่านั้น หากแต่รวมถึงการปรับตัวเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้มีแพทย์และนักวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมายดังต่อไปนี้

สิริวัฒน์ ศรีเครือดง (2545:5 อ้างอิงมาจาก จรินทร์ ธานีรัตน์) สุขภาพจิต หมายถึง สภาพทางจิตที่สามารถปรับตัวเองให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ ทุกสถานการณ์โดยปราศจากความคับข้องใจ หรือกังวลใจคือเป็นผู้ยอมรับความจริงของชีวิต กล้าเผชิญปัญหา และมองโลกในแง่ดี เป็นผู้ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บทั้งร่างกายและจิตใจ

พระสมชัย โอดคำดี (2548:51-52 อ้างอิงจาก พระไตรปิฎกภาษาไทย. 2539.21:217) คำว่า สุขภาพ เป็นคำสำคัญที่แสดงภาวะทางจิตของผู้บรรลุนิพพานในพระพุทธศาสนา มีการกล่าวถึงคำว่า อาโรคยา อันหมายถึง ความไม่มีโรค หรือภาวะไร้โรค ที่มีในภาษาไทยเรียกว่า สุขภาพ หรือความมีสุขภาพดี ความไร้โรคหรือสุขภาพในที่นี้มุ่งเอาความไม่มีโรคทางจิต หรือสุขภาพจิต ได้ด้วยเช่นกัน และมีความหมายอีกประการหนึ่งว่า ภาวะไร้โรคทางจิตถึงแม้ร่างกายจะไม่สมบูรณ์ แต่หากว่าจิตเข้มแข็งก็นับว่าเป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตแข็งแรง

จากเอกสารดังกล่าวผู้วิจัยสรุปได้ว่า สุขภาพจิต หมายถึง สภาพความสมดุลทางจิตใจของมนุษย์ สามารถควบคุมอารมณ์ให้มั่นคงทำให้จิตใจเบิกบานแจ่มใส มีความเชื่อมั่นในตนเอง ด้วยความมั่นใจ มีความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี สามารถปรับตัวเองให้เข้ากับสังคมหรือสิ่งแวดล้อมได้ทุกสถานการณ์

1.1.4.2 ความสำคัญของสุขภาพจิต

กันยา สุวรรณแสง (2544:204-205) ความสำคัญของสุขภาพจิตที่มีผลต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์หลายด้าน ดังนี้

1. ด้านการศึกษา ผู้มีสุขภาพจิตดีย่อมมีใจปลอดโปร่ง สามารถศึกษาได้สำเร็จ

2. ด้านอาชีพ การงาน ผู้มีสุขภาพจิตดีย่อมมีกำลังใจต่อสู้อุปสรรค ไม่ท้อแท้ เบื่อหน่ายงานจึงบรรลุผลสำเร็จ

3. ด้านชีวิตครอบครัว คนในครอบครัวสุขภาพจิตดี ครอบครัวก็สงบสุข

4. ด้านเพื่อนร่วมงาน ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีย่อมไม่เป็นที่รังเกียจ ปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ดี

5. ด้านสุขภาพร่างกาย ถ้าสุขภาพจิตร่างกายก็สดชื่น หน้าตาก็ยิ้มแย้ม สมองแจ่มใสเป็นที่สบายใจแก่ผู้พบเห็น อยากคบหาสมาคมด้วย

สิริวัฒน์ ศรีเครือดง (2545:7) ความสำคัญของสุขภาพจิตที่มีผลต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์หลายด้านดังนี้

1. ด้านการศึกษา ผู้มีสุขภาพจิตดีย่อมมีจิตใจปลอดโปร่ง สามารถศึกษาได้สำเร็จ

2. ด้านอาชีพ ผู้มีสุขภาพจิตดีย่อมมีกำลังใจต่อสู้อุปสรรค ไม่ท้อแท้เบื่อหน่ายงาน จึงบรรลุผลสำเร็จ

3. ด้านชีวิตครอบครัว คนในครอบครัวสุขภาพจิตดี ครอบครัวก็มีความสุข

4. ด้านเพื่อนร่วมงาน ผู้ที่มีสุขภาพจิตดี ย่อมไม่เป็นที่รังเกียจ ปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ดี

5. ด้านสุขภาพร่างกาย ถ้าสุขภาพจิตดี ร่างกายก็สดชื่น หน้าตาก็ยิ้มแย้ม สมองแจ่มใส เป็นที่สบายใจของแก่ผู้พบเห็น อยากคบหาสมาคมด้วย

6. ด้านสิ่งแวดล้อม ผู้ที่มีสุขภาพจิตดี จะมองโลกได้หลายแง่มุม จิตใจกว้าง ยอมรับตามความเป็นจริงได้ สามารถมองเห็นจุดด้อยเอามาเป็นจุดเด่นได้

1.1.4.3 ลักษณะของผู้มีสุขภาพจิตดี

พระราชวรมนี (ประยูร รัชมจิตโต.2540:183-185) ลักษณะสุขภาพกายและสุขภาพใจมีดังนี้คือ สุขภาพกายที่ดีต้องมีความแข็งแรงทนทานและยืดหยุ่น ซึ่ง ตรงกับสุขภาพใจที่ดีต้องมี มโนมยิทธิ ขันติ และ มัตตัญญูตา

แข็งแรง (Strong) = สัจจะ และ ทมะ

ทนทาน (Persevere) = ขันติ

ยืดหยุ่น (Flexible) = จาคะ

ความแข็งแรงในคนที่มีกำลังใจเรียกว่า Will Power เป็นคนตั้งใจจริงเพราะมี สัจจะ เมื่อกำลังใจพัฒนาขึ้นด้วย ทมะ คือ การฝึกฝนก็จะเกิด มโนมยิทธิ ส่วน มโนมัย แปลว่า เกิดจากใจ “อิทธิ” แปลว่า ความสำเร็จ “มโนมยิทธิ” จึงหมายถึง ความสำเร็จที่เกิดจากกำลังใจ และ

เป็นฤทธิ์อย่างหนึ่งที่ทำให้กระแสดึงดูดแข็งแรง สุขภาพจิตใจที่แข็งแรงทนทานและยืดหยุ่นเป็นลักษณะของใจที่มีธรรม 4 ประการคือ สัจจะ ทมะ ขันติ และจาคะ คนขาดธรรมเหล่านี้สุขภาพใจไม่แข็งแรง ไม่ทนทานและไม่ยืดหยุ่น

กัณยา สุวรรณแสง (2544:202) สุขภาพจิตของมนุษย์โดยทั่วไปมีลักษณะไม่คงที่ มักจะเปลี่ยนแปลงกับไปกลับมาสุขบ้างทุกข์บ้างได้เสมอ จากแรงผลักดันทั้งภายในตัวเราและจากผู้คนในสังคมรอบตัวเรา ผู้ที่มีลักษณะสุขภาพจิตดีต้องประกอบด้วย

1. มีความสามารถที่จะผูกพันกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น และวางตัวในสังคมได้อย่างเหมาะสม

2. สามารถปรับตัวให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ หรือทำตนให้มีคุณค่าได้ในสภาพของสังคม และสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม

3. เมื่ออุปสรรคมาขัดขวางความต้องการก็สามารถผ่อนปรนหาทางออกที่ราบรื่นถูกต้องกับทำนองคลองธรรมได้ และสามารถปรับจิตใจให้พอใจในผลที่จะได้รับนั้น ๆ ด้วย

สิริวัฒน์ ศรีเครือดง (2545:8-9) ลักษณะของผู้มีสุขภาพจิตดี มีดังต่อไปนี้

1. เป็นผู้ที่รู้จักและเข้าใจตนเองได้ดีอยู่เสมอ กล่าวคือ รู้จักควบคุมอารมณ์ ไม่ตกเป็นทาสของอารมณ์ ไม่ว่าอารมณ์นั้นจะเป็นชนิดใด เช่น ความโกรธ ความกลัว ความอิจฉา เป็นต้น

2. เป็นผู้รู้จักและเข้าใจผู้อื่นได้ดี กล่าวคือ เข้าใจและยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล ให้ความสนใจ รักใคร่แก่ผู้อื่น เข้าใจและยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล ให้ความใส่ใจรักใคร่แก่ผู้อื่น เข้าใจและยอมรับความสนใจหรือความรักใคร่ของคนอื่นที่มีต่อตน

3. เป็นผู้ที่สามารถเผชิญกับปัญหาและความเป็นจริงแห่งชีวิตได้ดี กล่าวคือ สามารถตัดสินใจในปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างฉลาดมีเหตุผล ขับพลังปราศจากความลังเล หรือเสียใจภายหลัง สามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ทุกสถานการณ์ และรับผิดชอบต่อปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองอย่างเต็มที่ พร้อมที่จะเผชิญปัญหาชีวิตได้ด้วยความไม่ประมาท ปราศจากวิตกกังวล

จากเอกสารดังกล่าวผู้วิจัยสรุปได้ว่า ผู้ที่มีลักษณะสุขภาพจิตดี คือ บุคคลที่มีความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ต้องมีการเข้าใจตนเอง มีความคาดหวัง และความคิดในทางที่เป็นไปได้ มีการแสดงออกของอารมณ์และพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม มีความสัจย์ อดทน ต่อสภาพแวดล้อมได้ดี มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นและรักษาไว้ได้ มีความกระตือรือร้นและมุ่งมั่นหมายในชีวิต สามารถเผชิญกับปัญหาในชีวิตและแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้อย่างเหมาะสม ใช้ศักยภาพของตนเองได้ดี เป็นคนที่มีคุณค่าของสังคม ช่วยทำประโยชน์ให้แก่สังคม มีอารมณ์ขัน มองโลกในแง่ดี ยอมรับในความแตกต่างของบุคคลสามารถใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์และเหมาะสม

1.1.4.4 แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพจิตผู้สูงอายุ

แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพจิตผู้สูงอายุแตกต่างจากสุขภาพจิตผู้ใหญ่บางประการ เนื่องจากลักษณะทางสภาพร่างกาย จิตสังคมในผู้สูงอายุเปลี่ยนแปลงไปจากวัยผู้ใหญ่ โดยที่ผู้สูงอายุต้องเผชิญกับความเครียดและการปรับตัวต่าง ๆ มากมาย ซึ่งลักษณะนี้จะพบได้น้อยในวัยหนุ่มสาว ดังนั้นลักษณะของผู้สูงอายุที่มีสุขภาพจิตที่ดีนั้นมีดังนี้

จิตสมร วุฒิพงษ์ 2543:24-25 (อ้างอิงจาก ไพรัตน์ พฤษชาติคุณากร. 2534)

กล่าวถึงลักษณะของผู้สูงอายุที่มีสุขภาพจิตที่ดีได้แก่

1. มีความรู้สึกมีคุณค่าของตนเอง (Self-esteem)
2. มีความรู้สึกมั่นคงทั้งร่างกายและจิตใจ (Feeling of security)
3. มีความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองตามสภาพความเป็นจริง Self-knowledge)
4. มีความสามารถที่จะยอมรับความรักจากผู้อื่นและขณะเดียวกันก็สามารถจะให้ความรักแก่ผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม (Ability to accept and to give affection)
5. มีความสามารถและมีความสุขในการทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น (Ability to be productive)
6. มีความสามารถที่จะอยู่ได้อย่างเป็นสุขตามอัตภาพ (Ability to be happy)
7. ไม่มีความรู้สึกตึงเครียดและหวั่นไหวมากเกินไป (Absence of tension and hyper-sensitivity)
8. มีความยืดหยุ่นในพฤติกรรมของเขาได้อย่างเหมาะสม (Flexibilities in his behavior)
9. มีความสามารถที่จะจัดการกับสิ่งแวดล้อมรอบตัวเขาได้อย่างเหมาะสม (ability of master environment)
10. มองโลกตามความเป็นจริง (Realistic perception of his world)
11. มีความอยากรู้อยากเห็นเหมาะสม (Curiosity)
12. สามารถคาดหวังความสำเร็จและกระทำไปสู่จุดหมายนั้นได้ (Self-actualization)
13. มีความพอใจจากการตอบสนองความต้องการของร่างกาย (Satisfaction of bodily desires)

จิตสมร วุฒิพงษ์ 2543:25 (อ้างอิงจาก นุสรา นามเดช. 2539) กล่าวไว้ว่า ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพจิตดีนั้น คือ ผู้สูงอายุที่มีความพึงพอใจในชีวิตความเป็นอยู่ในปัจจุบัน ภาคภูมิใจ และรู้สึกที่ตนเองประสบผลสำเร็จคิดว่าชีวิตยังเต็มไปด้วยสิ่งที่น่าสนใจ มีความสัมพันธ์ที่ดีกับลูกหลานวัยเดียวกัน ปราศจากความทุกข์ วิตกกังวล และซึมเศร้า

จากเอกสารดังกล่าวผู้วิจัยสรุปได้ว่า ผู้สูงอายุต้องกล้ายอมรับรู้เรื่องราวที่เกิดขึ้นเกี่ยวกับตนเองได้อย่างตรงตามความเป็นจริง รู้สึกมั่นคงทั้งร่างกายและจิตใจ สามารถที่จะจัดการกับสิ่งแวดล้อมรอบตัวเขาได้อย่างเหมาะสมและความพึงพอใจในชีวิตความเป็นอยู่ในปัจจุบัน ตลอดจนมีความสัมพันธ์ที่ระดับบุคคลในวัยเดียวกันและต่างวัยด้วย

1.1.4.5 ลักษณะทางอารมณ์และจิตใจของผู้สูงอายุ

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2545:557-565) สภาพทางอารมณ์และจิตใจของคนวัยชรา เป็นไปในรูปใดขึ้นอยู่กับลักษณะพัฒนาการในวัยที่ผ่านมาและบุคลิกภาพเฉพาะตน ความเสื่อมทางอารมณ์และจิตใจมักเกิดควบคู่กับความเสื่อมโทรมทางกาย ความเสื่อมสมรรถภาพทางกายมักทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกที่ตนเป็นบุคคลไร้ค่า ต้องพึ่งพาผู้อื่น เมื่อประกอบกับการสูญเสียอำนาจ ตำแหน่งหน้าที่ การงานบทบาทในสังคม ผู้สูงอายุจึงมีอารมณ์กังวลใจน้อยและกระตือรือร้นใจได้ง่าย ๆ และลักษณะอารมณ์รุนแรงมากในวัยสูงอายุ มีดังนี้คือ

1. อารมณ์เหว้า คนวัยสูงอายุเหว้ามากกว่าคนวัยอื่น ๆ ถ้าไม่รู้จักจัดการกับชีวิตของตน เป็นเพราะเป็นช่วงที่มีเวลาร่างกายจากอาชีพและภารกิจต่าง ๆ สาเหตุของอารมณ์เหว้าที่เกิดกับคนสูงอายุ นักจิตวิทยาสาขาชราวิทยาเรียนว่าการศึกษว่าอารมณ์เหว้าในวัยสูงอายุมักจะมีอารมณ์อื่น ๆ ร่วมด้วย และมักติดตามด้วยผลกระทบทางกายใจหลายประการที่เป็นไปทางลบ อาทิ เช่น ซึม เศร้าเบื่ออาหาร เกิดโรคภัยไข้เจ็บ หลงๆ ลืมๆ นอนไม่หลับ เจ็บปวดตามที่ต่างๆ ผู้สูงอายุที่เหว้าจะมีสุขภาพทรุดโทรม และอาจทำให้เป็นโรคจิต โรคประสาท หรือฆ่าตัวตายได้ ผู้สูงอายุที่เหว้ามากกว่าผู้ใหญ่วัยอื่นๆ

2. สุขภาพโดยทั่วไปเริ่มไม่ดี ไม่มีใครให้คำตอบที่ชัดเจนได้ว่าสุขภาพไม่ดีทำให้เกิดอารมณ์เหว้า หรืออารมณ์เหว้าทำให้สุขภาพไม่ดี หลายคนไปหาหมอเพราะรู้สึกว่าเหว้า มีปัญหาทางสุขภาพ ขอให้หมอดตรวจร่างกายอย่างละเอียดและขอยาเกินจำเป็น บางทีพบว่าคนเหล่านี้วิตกกังวลเกี่ยวกับร่างกายตนเองเกินเหตุ บางคนเมื่อตรวจสุขภาพร่างกายแล้วไม่พบความผิดปกติทางกายอย่างใดเลย

4. ขาดกิจกรรมที่ตนชอบ ผู้สูงอายุหลายคนที่ไม่เคยมีปัญหาด้านสุขภาพตลอดเวลา แต่เมื่อได้ทำกิจกรรมที่ตนชอบเข้าร่วมกลุ่มกับคนที่ตนพอใจ อาการป่วยและอาการเหงา กลับหายไปราวพลัดทิ้ง

5. สายตาไม่ดี สายตาเป็นอวัยวะที่สำคัญมาก กิจกรรมหลายๆ อย่างต้องใช้สายตา แม้พละกำลังวังชาจะลดถอยไป การเคลื่อนไหวทำได้น้อยและช้า ถ้าสายตายังดีอยู่ก็สามารถหากิจกรรมต่าง ๆ ที่ทำให้คลายความเหงาได้มาก เช่น อ่านหนังสือ ดูทีวี ดูวิดีโอ และวาดรูป เป็นต้น

6. หูไม่ดี เกิดขึ้นได้งานในวัยสูงอายุ หูไม่ดีกระทบความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ทำให้ผู้สูงอายุต้องปลีกตัวอยู่ตามลำพังมากขึ้น หรือมีความหวาดระแวงว่าคนอื่นนินทาว่าร้ายตน จึงทำให้รู้สึกเหงาได้ง่าย

7. ต้องขังตัวเองอยู่แต่ในบ้าน การต้องอยู่แต่ในบ้านตลอดเวลา โดยสาเหตุใดๆ ก็ตามจะทำให้เกิดอารมณ์นี้ได้มาก จะแก้ไขได้โดยมีโอกาสดูหนัง ฟังเพลง ทำกิจกรรมต่างๆ ทำให้รู้สึกว่าตนมีส่วนร่วมในสังคม และสังคมเป็นส่วนหนึ่งของตน เช่น ไปวัด ไปชมรม เป็นต้น คำอธิบายของทฤษฎี Dissolution ผู้สูงอายุเหงาเพราะสูญเสียเพื่อน และญาติสนิท คู่ครองบุตร สัตว์เลี้ยง งานที่ตนรัก เป็นต้น การสูญเสียสิ่งเหล่านี้ตามมาพร้อม ๆ กับการขาดกิจกรรมทางสังคมเกิดการเปลี่ยนแปลงในชีวิตที่สำคัญ ๆ ซึ่งตนปรับตัวยังไม่เข้ารูปเข้ารอย

นิสิตพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 2 รุ่น 105 (2549) ความเป็นผู้สูงอายุ เริ่มต้นที่อายุเท่าไรนั้น เรื่องของตัวเลขที่แน่นอนยังเป็นปัญหาที่ไม่ยุติ ถ้ามองในด้านการเกษียณอายุ ในประเทศไทย ถือว่าอายุ 60 ปี เป็นวัยที่ เกษียณอายุราชการ ขณะที่บางแห่งอาจจะใช้อายุ 55 หรือ 65 ปี ก็ได้ ในทางการแพทย์ แล้วถือว่าการเปลี่ยนแปลงในทางเสื่อมลงของร่างกาย ซึ่งอวัยวะต่าง ๆ ก็เสื่อมลงในเวลาไม่เท่ากัน ความสูงอายุนี้อาจมีอัตราการเปลี่ยนแปลงไปในแต่ละคนไม่เท่ากันด้วย บางคนแม้ จะอายุเพียง 50 ปี ก็อาจจะมองดูสูงอายุทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ขณะที่บางคนอายุ 65 ปีแล้ว ก็ยังดูไม่ต่างจากคนหนุ่มอายุ 50 ปีแต่อย่างใด ในด้านจิตใจก็เกิดความเครียด วิตกกังวล ในเรื่องการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย และการปรับตัวในสังคม และมีปัญหาด้านสุขภาพ ปัญหาด้านจิตใจ ตามเข้ามาเผชิญในชีวิตเป็นประจำ

1.1.4.6 ปัญหาสุขภาพจิตของวัยสูงอายุ

จันทิมา จารณศรี (2539:37-43) ความมีอายุเป็นการเปลี่ยนแปลงตามการเวลาของดำเนินชีวิตเมื่อเจริญเติบโตถึงที่สุดแล้วก็จะหยุดจากนั้นก็เริ่มเสื่อมถอยแล้วตายไป การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จะควบคู่ไปกับการเปลี่ยนแปลงของประสบการณ์ทางจิตใจตาม อายุ กาลเวลา และประสบการณ์ทำให้คนรู้จักการปรับตัวที่จะคงความมีสุขภาพไว้ โดยเฉพาะเมื่อเกิด

ความเครียดซึ่ง หมายถึง สาเหตุหรือสิ่งที่มีผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ แล้วทำให้ร่างกายและจิตใจ ต้องใช้ความพยายามอย่างมากในการปรับตัว ถ้าหากการปรับตัวไม่สามารถรักษาความสมดุลของ ร่างกายและจิตใจ ในขณะเกิดความเครียดไว้ก็จะมีอาการเจ็บป่วยเกิดขึ้น ปกติแล้วคนเราจะใช้วิธีการ ปรับตัว เมื่อเกิดความเครียดทางจิตใจต่าง ๆ กันด้วยการ

1. รับรู้และทำความเข้าใจเหตุการณ์ในทางที่ถูกต้องตามข้อเท็จจริงยอมรับ ความจริงแล้วปรับตัวให้เข้ากับเหตุการณ์นั้น ๆ เมื่อเห็นว่าไม่ขัดกับความรู้สึกของตนและสังคมส่วนใหญ่ก็ยอมรับ ซึ่งเป็นการลดความเครียดของจิตใจการไม่ยอมรับจะสร้างความคับข้องใจ ทำให้เครียด มากขึ้น จนเป็นปัญหาต่อสุขภาพจิต

2. ใช้กลไกการปรับตัวโดยอาศัยประสบการณ์ที่ผ่านมา เพื่อลดความตึงเครียดและความวิตกกังวลที่เกิดขึ้น

3. หาที่พึ่งและความช่วยเหลือเพื่อบรรเทาความเครียดที่มีอยู่ เช่น การระบาย ออกด้วยการพูดสนทนา หรือขอคำแนะนำปรึกษาแล้วแต่ว่าปัญหาความเครียดนั้น มีลักษณะเป็น อย่างไร

ความเครียดที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุก็เหมือนกับความเครียดที่เกิดขึ้นกับวัยอื่น ๆ เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นได้ทั้งด้านร่างกาย จิตใจและสังคม ผลของความเครียดสามารถก่อปัญหา จิตใจได้ทุกด้าน คือ

1. ความเครียดทางร่างกาย (Physical stress) แบ่งตามปฏิกิริยาตอบสนอง เป็น 2 ชนิด คือ

1.1 เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นทันทีทันใด มักเนื่องจากความเจ็บป่วย กะทันหัน การเป็นโรคอุบัติเหตุ ซึ่งความเครียดทางร่างกายเหล่านี้ผู้สูงอายุมักมีโอกาสประสบและเป็น ปัญหาได้มากกว่าคนวัยอื่น ๆ

1.2 ความเครียดต่อเนื่อง (Continuing stress) เป็นความเครียดที่เกิด จากการเปลี่ยนแปลงวัยสูงอายุ ความเจ็บป่วยเรื้อรังที่สูงอายุต้องใช้เวลาในการปรับตัวนาน ทำให้ เกิดความท้อถอยและปรับตัวไม่ได้

2. ความเครียดทางจิตใจ (Psychological stress) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้น จากการที่คนต้องตอบสนองกับสิ่งที่ตนไม่พึงปรารถนา เช่น การสูญเสียที่เกิดขึ้นอย่างเช่น การสูญเสีย ที่เกิดขึ้นอย่างเฉียบพลัน ที่จะต้องยอมรับและปรับตัวให้ได้ความเครียดทางจิตใจนี้ต้องใช้กำลังใจอย่าง มากในการปรับตัว สาเหตุของความเครียดอาจเกิดขึ้นได้ทั้งจากสภาวะในร่างกายและสิ่งแวดล้อม อย่างมากในการปรับตัว

2.1 ความเจ็บป่วยที่สร้างความสูญเสีย พิกการ สิ้นเปลือง หรือปัญหา จนกระทั่งผู้สูงอายุไม่สามารถควบคุมหรือแก้ไขปัญหาได้

2.2 การสูญเสีย วัยสูงอายุเป็นวัยที่ต้องประสบกับการสูญเสียมากและหลายด้านทั้งทางด้านสุขภาพร่างกาย สังคมและวิถีการดำเนินชีวิตซึ่งการสูญเสียแต่ละสิ่งแต่ละอย่างต่างสร้างความเสื่อมถอยทางจิตใจให้กับผู้สูงอายุ ทำให้ขาดความมั่นคงของจิตใจและรู้สึกว่าตนเองถอยค้ำทางสังคมลง การสูญเสียที่สามารถสร้างปัญหาทางจิตใจขึ้นมาได้นั้น มีหลายประการ เช่น

2.2.1 การสูญเสียสมรรถภาพเนื่องจากข้อจำกัดของร่างกาย การเสื่อมสภาพตามวัย การคิด การเรียนรู้ การทำความเข้าใจ และการตอบสนองช้าลงไปกว่าเดิม จำไม่ค่อยได้ ขาดความแคล่วคล่องว่องไว ทำให้ไม่สามารถทำได้อย่างมีประสิทธิภาพเหมือนที่เคยเป็นมาก่อน

2.2.2 การสูญเสียความสามารถในการพึ่งพาตนเอง ทั้งทางด้านความเป็นอยู่ ความคิด การเลี้ยงดูตนเอง

2.2.3 การสูญเสียสุขภาพ เนื่องจากเสื่อมสภาพตามวัยและสูญเสียความสวยงามหรือความสง่างามที่เคยมีมาก่อน

การสูญเสียดังกล่าว มีผลกระทบโดยตรงต่อจิตใจของผู้สูงอายุซึ่งต้องการการปรับตัวอย่างมาก ลักษณะการปรับตัวระยะแรกเมื่อมีการสูญเสียเกิดขึ้นจะมีอาการแสดงออกต่าง ๆ กัน เช่น ซึมเศร้า รู้สึกไม่สบาย ปวดเมื่อย กินข้าวไม่ลง หรือนอนไม่ค่อยหลับ ต่อเมื่อปรับตัวได้ จิตใจยอมรับอาการต่าง ๆ ก็จะไม่ค่อยท้อและหายในที่สุด การปรับตัวที่เนื่องจากความสูญเสียที่ทำได้ยากก็คือการปรับตัวในระยะที่มีการสูญเสียคู่สมรส

2.3 การตาย การมีอายุมากขึ้นเท่าไรก็นับว่าเดินใกล้ความตายไปมากเท่านั้น การตายจึงเป็นความเครียดชนิดหนึ่งของผู้สูงอายุ ซึ่งมีไม่น้อยทีเดียวที่กลัวความตาย ลักษณะการแสดงออกและความรุนแรงของการกลัวตายจะขึ้นอยู่กับความเชื่อ การศึกษา วัฒนธรรม และบุคลิกของคน ๆ นั้น

3. ความเครียดทางสังคม (Social Stress) เป็นสาเหตุสำคัญยิ่งอีกอย่างหนึ่งสำหรับผู้สูงอายุเพราะ สังคมเป็นสิ่งแวดล้อมที่สัมผัสตรงกับการครองชีวิตของคน ปฏิกริยาของสังคมจะมีอิทธิพลต่อสภาวะการปรับตัวและปัญหาสุขภาพ ความเครียดของสังคมที่เกิดขึ้นต่อตัวบุคคล อาจเป็นสาเหตุของความเจ็บป่วยได้ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ สภาพความเครียดทางสังคมของผู้สูงอายุ ที่จะเป็นสาเหตุของการเกิดปัญหาสุขภาพจิต ที่สำคัญมี 4 ประการ คือ

3.1 การเปลี่ยนรูปแบบของสังคม เดิมครอบครัวไทยเป็นครอบครัวใหญ่มีผู้สูงอายุเป็นผู้นำ ผู้ให้ความรู้ ผู้ถ่ายทอดวิชาการ และสนับสนุนการพัฒนาความก้าวหน้าให้แก่บุตร

หลานอยู่ในฐานะควรแก่การเคารพบูชา การยอมรับนับถือเมื่อรูปแบบของสังคมเปลี่ยนไป ในลักษณะของสังคมอุตสาหกรรมที่ต่างมองเป็นแต่ประโยชน์ตนเอง การแข่งขันมีมากขึ้น การพึ่งพาอาศัยกันลดลง ผู้สูงอายุไม่มีบทบาทสำคัญเหมือนในสังคมเกษตรกรรมการเรียนรู้ของคนรุ่นใหม่ ส่วนใหญ่สามารถหามาได้จากสังคมภายนอก ผู้สูงอายุจึงขาดความสำคัญไป การยอมรับการให้การดูแลแก่ผู้สูงอายุ ก็ขาดจากความสนใจของลูกหลานไปด้วย ในที่สุดผู้สูงอายุเมื่อแก่ตัวลง ก็จะพบกับความโดดเดี่ยวขาดที่พึ่งทางจิตใจทำให้เกิดความเสื่อมถอยของสุขภาพจิต ผู้สูงอายุในปัจจุบันและอนาคตจะต้องใช้การปรับตัวมากขึ้นกว่าสมัยแต่ก่อนมามากขึ้นตามลำดับ

3.2 ความซับซ้อนใจทางสังคม การเป็นผู้สูงอายุ มิได้หมายความว่า จะเป็นผู้ขาดสมรรถภาพทั้งปวง หรือปลดระวางจากงานต่าง ๆ แต่ความมีอายุกลับทำให้คนเรารู้สึกต้องการการยอมรับมากขึ้น ดังนั้นการปลดเกษียณ การที่ลูกหลานหรือสังคมต่างหวังดีที่จะให้หยุดรับผิดชอบในภารกิจต่าง ๆ ทางสังคมต่างเป็นผลกระทบต่อยุติธรรมของผู้สูงอายุมาก ผู้สูงอายุจะรู้สึกน้อยใจและเสียใจการพิจารณาประสิทธิภาพและความสามารถในการทำงานของผู้สูงอายุ แล้วมอบหน้าที่หรือภารกิจให้ทำต่อเท่าที่ควรจะเป็นได้จะเป็นการส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดีแล้วผู้สูงอายุจะค่อย ๆ รับสภาพตนเองในที่สุด

3.3 การลดความสัมพันธ์กับชุมชน บทบาทของผู้สูงอายุในชุมชนจะเปลี่ยนไปในแง่หน้าที่ความรับผิดชอบ งานหลักที่ต้องใช้ความคิดความซับซ้อนจะลดลงเปลี่ยนไปเป็นผู้คอยรับคำปรึกษาการยอมรับพิจารณาอบหมายงานของชุมชนจะน้อยลงตามลำดับ ซึ่งทำให้ผู้สูงอายุขาดความเชื่อมั่นที่จะเข้ากลุ่มไม่กล้าแสดงออกสมรรถภาพลดถอย ความสัมพันธ์กับชุมชนที่คุ้นเคยแต่เดิมลดลงต้องเปลี่ยนไปสู่สภาพสังคมกลุ่มใหม่ ทำให้ผู้สูงอายุที่เคยมีบทบาทในชุมชนมาก่อน เกิดความเครียดสูง ซึ่งสามารถทำให้เกิดความเจ็บป่วยทางจิตใจได้

3.4 การยอมรับของครอบครัว ในสภาพสังคมใหม่และค่านิยมของคนรุ่นใหม่กับความกตัญญูที่พึงมีแก่ผู้สูงอายุ โดยเฉพาะพ่อแม่ในปัจจุบันเริ่มเสื่อมลงบุตรหลานและคนในครอบครัว จะมองไม่เห็นคุณค่าของผู้สูงอายุในแง่ปัจจุบันที่ให้ประโยชน์ลดลงกว่าในอดีต ไม่สามารถหาเงินจุนเจือครอบครัวได้มากอย่างแต่ก่อน ไม่สามารถทำงานได้คล่องตัวเหมือนเดิมในบางครั้งยังมีอาการเจ็บป่วยขึ้นด้วย คนเริ่มเห็นว่าผู้สูงอายุกำลังเป็นภาระและความรับผิดชอบที่เกิดของครอบครัว เกิดการเถียงกันที่จะเลี้ยงดู อ้างแต่ภารกิจของตนเองเป็นหลัก ในที่สุดผู้สูงอายุก็ถูกออกจากครอบครัว ต้องไปพึ่งสถานสงเคราะห์คนชรา ผู้ที่ปรับตัวไม่ได้ก็อาจทำให้มีปัญหาทางจิตใจเกิดขึ้น

กรมสุขภาพจิต (2540:17-25) ปัญหาสุขภาพจิตที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ คือ ความเครียด วิตกกังวล ซึมเศร้า ระวัง นอนไม่หลับ และสมองเสื่อม

1. ความวิตกกังวล มีความวิตกกังวลที่ต้องพึ่งพาลูกหลาน มีการแสดงออกเด่นชัดเป็นความกลัว ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง เช่น กลัวไม่มีคนเคารพยกย่องนับถือ กลัวตัวเองไร้ค่า กลัวถูกทอดทิ้ง กลัวเป็นคน กง ๆ เงิน ๆ กลัวถูกทำร้าย กลัวนอนไม่หลับ กลัวตาย ความวิตกกังวลแสดงออกทางด้านร่างกาย เช่น เป็นลม แน่นหน้าอก หายใจไม่ออก อาหารไม่ย่อย ไม่มีแรง อ่อนเพลีย นอนไม่หลับ กระสับกระส่าย

2. ซึมเศร้า เป็นการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ที่พบบ่อย มีความคิดฟุ้งซ่าน ชอบอยู่คนเดียวตามลำพัง ว่าเหว่ หงุดหงิด ใจคอเหี่ยวแห้ง เอาแต่ใจตนเอง รู้สึกว่าตนเองเป็นคนไร้ค่า อาจมีอาการทางกาย เช่น นอนไม่หลับ ตื่นเช้าผิดปกติ อ่อนเพลีย ไม่มีแรง ไม่สดชื่น ไม่สนใจดูแลตนเอง ไม่มีสมาธิ ชอบพูดเรื่องเศร้า เบื่ออาหาร บางรายที่มีอารมณ์เศร้ามาก ๆ อาจมีความคิดทำร้ายตนเองได้

3. นอนไม่หลับ ผู้สูงอายุที่มีปัญหานอนไม่หลับนั้นมักจะชอบตื่นขึ้นกลางดึก หรือไม่ก็ตื่นเช้ามืดกว่าปกติ และเมื่อตื่นแล้วก็นอนไม่หลับอีกง่าย ๆ ต้องลุกมาทำอะไรต่าง ๆ ซึ่งรบกวนสมาชิกคนอื่นในบ้านที่กำลังนอนอยู่อีกด้วย ทั้งนี้สาเหตุที่ทำให้นอนไม่หลับ อาจได้แก่การนอนกลางวันมากเกินไป ไม่ค่อยได้ออกกำลังกายหรือใช้แรงงาน ทำให้ไม่รู้สึกอ่อนเพลีย หรือวังง เมื่อได้เวลานอน อาจวิตกกังวลบางเรื่อง ที่นอนทำให้นอนไม่สบาย อากาศร้อนหรือเย็นเกินไป มีปัญหาทางด้านร่างกายที่รบกวนการนอน เช่น ปวดหลัง ท้องอืด ต้องลุกมาปัสสาวะบ่อย ๆ

4. ระวัง มักพบการเปลี่ยนแปลงทางความคิด คิดซ้ำซาก คิดหมกมุ่น เรื่องของตนเอง น้อยใจกลัวถูกทอดทิ้ง กลัวถูกเหยียดหยาม รวมทั้งมีความเสื่อมของสมองทำให้คิดระวังผู้อื่น ไม่ไว้วางใจคน ระวังลูกหลาน นินทาว่าร้ายหรือขโมยทรัพย์สิน ชอบกล่าวหาคนในบ้านว่าขโมยของทั้งที่ตนเองลืมแล้วหาไม่พบบางรายอาจถึงขั้นระแวงคนมาฆ่า ทำร้าย กลัวถูกวางยาพิษ

5. ความจำเสื่อม ผู้สูงอายุมีความจำเสื่อม จะมีอาการหลงลืม ความจำในอดีตดีกว่าความจำในปัจจุบัน ลืมเหตุการณ์ใหม่ง่าย จำเรื่องเก่าได้ดี ทำให้กลายเป็นคนพูดซ้ำ ๆ ซาก ๆ ย้ำคำถาม คำตอบ เพื่อให้ตนเองแน่ใจ สับสนเวลาระหว่างกลางวัน กลางคืน ออกจากบ้านแล้วจำทางกลับบ้านไม่ถูก เป็นมาก ๆ อาจจำไม่ได้แม้แต่ญาติพี่น้องใกล้ชิด

6. ความเครียด สภาวะจิตใจที่ขาดความอดทน อดกลั้น และเต็มไปด้วยความคิดที่ไร้ประโยชน์ อันเนื่องมาจากความกดดัน จากภาระหน้าที่การงาน การเงิน ความสัมพันธ์ที่ขัดแย้ง รวมทั้งความไม่ถูกต้อง ความก้าวร้าวรุนแรง ผูดุคน ๆ อารมณ์เสีย ไม่มีสมาธิ ปวดศีรษะ หัวใจเต้นแรง

1.1.4.7 การช่วยเหลือและป้องกันสุขภาพจิตผู้สูงอายุ

อัมพร โอตระกูล (2540:173 -174) การป้องกันปัญหาสุขภาพจิตในผู้สูงอายุ ประกอบด้วยหลักการใหญ่ ๆ 3 ประการ คือ

1. การผดุง คือ ผดุงร่างกายและจิตใจให้คงสภาพที่ดีที่สุดไว้ หรือชะลอความเสื่อมั่นเอง โดยยึดหลักการว่าควรมีการพักผ่อนที่เหมาะสม เช่น มีงานอดิเรกหรือมีสิ่งสนใจทำบ้าง มีเพื่อนวัยเดียวกันและมีเพื่อนต่างวัย มีอาหารการกินที่เหมาะสม คือเป็นอาหารที่มีคุณค่าและเหมาะกับร่างกายของผู้สูงอายุ ได้แก่ อาหารที่ย่อยง่าย มีแป้งและไขมันต่ำ มีโปรตีนพอประมาณ และเป็นอาหารพวกผักและผลไม้เป็นส่วนใหญ่ มีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยอันเป็นการออกกำลังกายที่ไม่หักโหมหรือไม่เหนื่อยเกินไปและกระทำสม่ำเสมอ

2. การปรับปรุงคือ ปรับปรุงจิตใจให้ผ่องใสโดยยึดหลักกรรมทางศาสนา ปฏิบัติธรรมให้มีจิตใจเบิกบานมีคุณธรรม จิตใจจะได้ไม่หม่นหมองสามารถปรับตัวได้ตามสภาวะการณ์ของสังคมและสิ่งแวดล้อม

3. การบำรุง คือ บำรุงสมองและร่างกายไม่ให้เจ็บป่วย ผิดสมองให้มีความสนใจในสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นบ้างควรร่วมกิจกรรมในชุมชนหรือในสังคมเมืองมีโอกาส เช่น ร่วมในกิจกรรมสาธารณประโยชน์ที่ตนถนัด ทั้งนี้เพื่อฝึกสมองให้ใช้งานได้ต่อไป ควรบำรุงร่างกายให้อยู่ในสภาวะสมดุลโดยดูแลตนเองทางด้านการกิน การนอน การขับถ่าย และการพักผ่อนให้พอเหมาะ

ตามแนวทางพุทธศาสนาในพระไตรปิฎก กล่าวว่า การที่จะทำให้คนมีอายุยืนยาวหรือการมีความสุขเมื่อวัยสูงอายุนั้นมีแนวปฏิบัติอยู่ 5 ประการ คือ

1. รู้จักทำตนให้สบาย
2. รู้จักประมาณตนในสิ่งที่สบาย
3. เป็นผู้มั่งคั่ง
4. รับประทานอาหารแต่ของที่ย่อยง่าย
5. มีมิตรที่ดีงาม

นิตยพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 2 รุ่น 105 (2549) ได้เสนอไว้ว่า

1. ความวิตกกังวลมีความวิตกกังวลที่ต้องพึ่งพาลูกหลาน มักแสดงออกเด่นชัดเป็นความกลัว ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง เช่น กลัวไม่มีคนเคารพยกย่องนับถือ กลัวว่าตนเองไร้ค่า กลัวถูกทอดทิ้ง ความวิตกกังวลที่แสดงออกทางด้านร่างกายเช่นเป็นลมแน่นหน้าอกอาหารไม่ย่อยอ่อนเพลีย

การช่วยเหลือปัญหาผู้สูงอายุ ในเรื่องการวิตกกังวลไปเอง ควรแก้ที่ความคิดของตนเองโดยมองโลกในแง่ดี เชื่อมั่นในความสามารถของลูกหลานถ้าวิตกกังวลในเรื่องที่แก้ไม่ได้ก็ให้คนอื่นช่วยแก้ปัญหาหรือให้ทำใจ การทำจิตใจให้สงบ เช่น สวดมนต์ เข้าวัด ฟังเทศน์ ฝึกสมาธิ

2. ซึมเศร้าเป็นการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ ฟุ้งซ่าน ชอบอยู่คนเดียวตามลำพัง ว่าเหว่ เหี่ยวแห้งเอาแต่ใจตนเอง รู้สึกว่าตนเองเป็นคนไร้ค่า อาจมีอาการทางกายเช่นนอนไม่หลับ ไม่มีแรง ไม่สดชื่น ไม่สนใจ ดูแลตนเอง ชอบพูดเรื่องเศร้าเบื่ออาหารบางรายมีความคิดทำร้ายตนเองได้

การช่วยเหลือ หลีกเลี่ยงการอยู่คนเดียว พบปะ พูดคุยทำกิจกรรมหรืองานอดิเรก

3. นอนไม่หลับมักจะชอบตื่นขึ้นกลางดึก หรือไม่ก็ตื่นเช้ากว่าปกติ และเมื่อตื่นแล้วก็จะไม่หลับอีกง่าย ๆ สาเหตุที่ทำให้นอนไม่หลับอาจได้แก่ นอนกลางวันมากเกินไป ไม่ค่อยได้ออกกำลังกายหรือใช้แรงงาน เมื่อได้เวลานอนอาจวิตกกังวลบางเรื่องอยู่หรือมีปัญหาทางร่างกายที่รบกวนการนอน

การช่วยเหลือหากิจกรรมให้ผู้สูงอายุทำ ปลูกปลอบใจให้หายกังวล จัดสถานที่นอนของผู้สูงอายุให้สะดวกดูแลรักษาโรคทางกายให้ทุเลาหากอาการนอนไม่หลับยังคงอยู่เป็นเวลานาน ควรปรึกษาแพทย์เพื่อการบำบัดรักษาต่อไป

4. ระวัง มักพบการเปลี่ยนแปลงทางความคิด คิดซ้ำซาก คิดหมกมุ่นเรื่องตนเอง น้อยใจกลัวถูกทอดทิ้ง รวมทั้งมีความเลื่อมของสมองทำให้เกิดระแวงผู้อื่น

การช่วยเหลือ ควรแนะนำ ให้ลูกหลานพูดคุย และชี้แจง เหตุผล สร้างความมั่นใจว่าสิ่งแวดล้อมไม่ได้ร้ายอย่างที่ท่านคิดเพิ่มความมั่นใจโดยการช่วยเหลือลูกหลานในบทบาทและกิจกรรมที่คนอื่นในบ้านทำไม่ได้ ถ้าอาการระแวงมีมากจนชี้แจงกันอย่างไรก็ไม่ยอมรับฟังควรปรึกษาแพทย์

5. ความจำเสื่อม ผู้สูงอายุที่ความจำเสื่อม จะมีอาการหลงลืม ความจำในอดีตดีกว่าความจำในปัจจุบัน ลืมเหตุการณ์ใหม่ๆ จำเรื่องเก่าได้ดี ทำให้กลายเป็นคนพูดซ้ำ ๆ ซาก ๆ ย้ำคำถามคำตอบเพื่อให้ตนเองแน่ใจ สับสนเวลาระหว่างกลางวันกลางคืน ออกจากบ้านแล้วจำทางกลับบ้านไม่ถูก เป็นมาก ๆ อาจจำไม่ได้แม้แต่ญาติพี่น้องใกล้ชิด

การช่วยเหลือ ควรเริ่มต้นที่ตนเองโดยยอมรับธรรมชาติของวัย ไม่คิดวิตกกังวล ถ้านึกคิดอะไรไม่ได้จริง ๆ ให้ทิ้งช่วงเวลาไว้ระยะหนึ่ง ถ้ายังนึกไม่ได้ก็ให้ถามคนอื่น

1.1.4.8 การส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุ

กรมสุขภาพจิต (2540:11-14) การส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุ มีแนวทางปฏิบัติ ดังนี้

1. รักษาสุขภาพ ผู้สูงอายุควรระมัดระวังการเจ็บป่วยและการเกิดอุบัติเหตุ ซึ่งเกิดขึ้นง่ายในผู้สูงอายุ หากผู้สูงอายุมีปัญหาด้านสุขภาพดังกล่าว ต้องใช้เวลาในการดูแล รักษาและฟื้นฟูมากกว่าคนหนุ่มสาวการออกกำลังกาย เป็นแนวทางหนึ่งในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ เพราะนอกจากจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง กล้ามเนื้อทำงานดีขึ้น ยังเป็นการพักผ่อนหย่อนใจหายเครียดและที่สำคัญคือ เซลล์สมองทำงานดีขึ้น
2. ความผิดปกติหรือความเจ็บป่วยใด ๆ ที่เกิดขึ้น เมื่อได้รับการวินิจฉัยแล้ว ควรได้รับการจัดการอย่างเหมาะสม การรักษาพยาบาลต้องคำนึงถึงทุกด้านและให้การรักษาพยาบาลตามสาเหตุ
3. ตระหนักและระวังความรู้สึกของตนเอง ระมัดระวังภาวะอารมณ์หงุดหงิดน้อยใจที่เกิดขึ้นกับตนเอง เพื่อให้ความสัมพันธ์กับครอบครัวและลูกหลานเป็นไปในทางที่ดีเป็นที่พึงพอใจของลูกหลานได้
4. คอยกระตุ้นตนเอง ผู้สูงอายุควรทำกิจวัตรประจำวันของตนเองอย่างสม่ำเสมอสิ่งใดทำเองได้ก็ควรทำต่อไป เพื่อร่างกายจะได้แข็งแรง กระฉับกระเฉงรู้ว่าตนเองยังมีค่า มีประโยชน์แก่ครอบครัว
5. เมื่อมีปัญหา ไม่ว่าจะเป็นสุขภาพจิต หรือสุขภาพกาย ควรดูแลตนเองและแสวงหาวิธีการช่วยเหลือผู้สูงอายุด้วยกัน
6. ทำงานอดิเรกที่ชอบ เช่น การปลูกต้นไม้เลี้ยงสัตว์ เล่นดนตรี เพื่อให้จิตใจเพลิดเพลิน เบิกบาน มีความสุขมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์
7. ส่งเสริมสัมพันธภาพในครอบครัวและสังคม เพื่อกระตุ้นให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเองมีค่า เป็นที่ปรึกษาของบุคคลในครอบครัว เนื่องจากผู้ที่มีประสบการณ์ชีวิตมากกว่า มีความสุขุมรอบคอบ เป็นหลักให้ความอบอุ่นแก่ครอบครัว
8. ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุออกสังคมหรือทำกิจกรรมนอกบ้านร่วมกับผู้อื่นในชุมชน เช่น เป็นอาสาสมัครของชุมชน เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ เป็นต้น การได้ออกไปพบปะผู้คนจะช่วยให้ผู้สูงอายุไม่เหงา มีเพื่อนมากขึ้นทั้งเพื่อนรุ่นเดียวกันและเพื่อนต่างวัยด้วย

นิติตยบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 2 รุ่น 105 (2549) ได้เสนอการส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุไว้ว่า

1. รักษาสุขภาพผู้สูงอายุ ควรระมัดระวังการเจ็บป่วย และการเกิดอุบัติเหตุ ซึ่งมักจะเกิดขึ้นง่ายในผู้สูงอายุ การออกกำลังกายเป็นแนวทางหนึ่งในการส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุ เพราะนอกจากจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรงกล้ามเนื้อทำงานดีขึ้นยังเป็นการพักผ่อนหย่อนใจและสิ่งสำคัญคือเซลล์สมองทำงานดีขึ้น
2. ความผิดปกติหรือความเจ็บป่วยใด ๆ ที่เกิดขึ้น เมื่อได้รับการวินิจฉัยแล้ว ควรได้รับการจัดการอย่างเหมาะสมและให้การรักษาพยาบาลตามสาเหตุ
3. ตระหนักและระวังความรู้สึกของตนเองไม่ให้หงุดหงิด ฉุนเฉียว น้อยใจ เพื่อความสัมพันธ์กับครอบครัวและลูกหลานเป็นไปในทางที่ดี
4. คอยกระตุ้นตนเอง โดยการทำกิจวัตรประจำวันของตนเองอย่างสม่ำเสมอ เพื่อร่างกายจะได้แข็งแรง กระฉับกระเฉง
5. เมื่อมีปัญหา ไม่ว่าจะเป็นสุขภาพจิต หรือสุขภาพกาย ควรดูแลตนเองและแสวงหาวิธีการช่วยเหลือผู้สูงอายุด้วยกัน
6. ทำงานอดิเรกที่ชอบเช่น การปลูกต้นไม้ เลี้ยงสัตว์ เพื่อให้จิตใจเพลิดเพลิน
7. ส่งเสริมสัมพันธ์ภาพในครอบครัวและสังคมเพื่อกระตุ้นให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเองมีค่า
8. ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุออกสังคม หรือ ทำกิจกรรมนอกบ้านร่วมกับผู้อื่นในชุมชน เช่น เป็นอาสาสมัครของชุมชนเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ เป็นต้น

1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิตผู้สูงอายุ

1.2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

ดิคเกิล (Dickel.1990:16-19) ได้ศึกษาเรื่องความเป็นอิสระในชีวิตของผู้สูงอายุ พบว่า เป็นการยากที่จะจินตนาการได้ว่าเมื่อมีอายุมากขึ้นจะสูญเสียความเป็นอิสระในการตัดสินใจเกี่ยวกับวิถีชีวิตของเขา

แอนเดอร์สัน (Anderson. 1990 : 88) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความตายของผู้สูงอายุ พบว่าการตายของผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นตามความแก่ของอายุซึ่งพบว่า ร้อยละ 14 ของผู้สูงอายุ ตายในช่วง 60 ปี ร้อยละ 73 ตายในช่วง 90 ปี

1.2.2 งานวิจัยในประเทศ

บุญพา ณ นคร (2545:120) ได้ศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดสุราษฎร์ธานี ในปัจจุบันมีความเจริญทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีต่างๆ ส่งผลให้ประชากรมีอัตราการตายลดลง อายุขัยเฉลี่ยเพิ่มขึ้น ทำให้สัดส่วนผู้สูงอายุมีมากขึ้น และวัยสูงอายุเป็นวัยที่ต้องประสบปัญหาต่างๆ มากมาย อันเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ มีผลให้ผู้สูงอายุต้องปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลง ถ้าไม่สามารถปรับตัวได้ก็จะก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตตามมาได้ วิธีแก้ไขเพื่อชะลอความเสื่อมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่งคือ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา เพื่อศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในจังหวัดสุราษฎร์ธานีที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป และมีภูมิลำเนาในจังหวัดสุราษฎร์ธานี ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่า ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมสุขภาพจิตในด้านกิจกรรมด้านร่างกายในระดับต่ำ จึงควรมีการพัฒนาบทบาทของบุคลากรทางการแพทย์ที่เกี่ยวข้อง ญาติของผู้ดูแลผู้สูงอายุ เครือข่ายทางสังคมเพื่อจัดกิจกรรมให้เหมาะสม ส่งเสริมแนะนำวิธีปฏิบัติกิจกรรมที่จะส่งเสริมสุขภาพจิตแก่ผู้สูงอายุ และสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้ปฏิบัติกิจกรรมที่ปฏิบัติได้อยู่แล้วและให้ปฏิบัติต่อไปอย่างมีประสิทธิภาพ

สรวิรัตน์ พลอินทร์, มุกข์ดา ผดุงยาม และคมสัน แก้วระยะ (2548:168) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลและการสนับสนุนทางสังคมกับสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในตำบลธงชัย อ.เมือง จ.เพชรบุรี หลักการและเหตุผล การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อการศึกษาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในตำบลธงชัย อ.เมือง จ.เพชรบุรี ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลและการสนับสนุนทางสังคมกับสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในตำบลธงชัย อ.เมือง จ.เพชรบุรี กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุ จำนวน 427 คน โดยเป็นผู้สูงอายุที่มีการสื่อสารเข้าใจและให้ความร่วมมือในการตอบแทนสัมภาษณ์ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบคัดกรองปัญหาสุขภาพ GHQ แบบสัมภาษณ์ การสนับสนุนทางสังคม วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าไคแควร์ การวิเคราะห์หาสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน และการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน ผลวิจัยพบว่า (1)สุขภาพจิตของผู้สูงอายุในตำบลธงชัย อ.เมือง จ.เพชรบุรี มีสุขภาพจิตดี (2)การสนับสนุนทางสังคมของผู้สูงอายุในตำบลธงชัย อ.เมือง จ.เพชรบุรี มีการสนับสนุนทางสังคมอยู่ในระดับสูง (3)ปัจจัยส่วนบุคคลได้แก่ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส มีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิตของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 (4)การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางลบกับสุขภาพจิตของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 (5)การสนับสนุนทางสังคม สถานภาพสมรสและอายุ สามารถร่วมทำนายสุขภาพจิตของผู้สูงอายุได้เป็นร้อยละ 20.7 อย่างมีนัยสำคัญทาง

สถิติที่ระดับ .05 ผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะว่า บุคลากรทางด้านสุขภาพ ควรมีการสนับสนุนเพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดี โดยคำนึงถึงการสนับสนุนทางสังคม สถานภาพสมรสและอายุ

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมการฝึกตามแนวไตรสิกขา

2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับไตรสิกขา

2.1.1 ความหมายของไตรสิกขา

พุทธทาสภิกขุ (ม.ป.ป.:71) ได้ให้ความหมายของไตรสิกขาไว้พอสรุปได้ว่า ไตรสิกขา คือ ข้อปฏิบัติ 3 ขั้นที่ไว้เพื่อดับทุกข์อันเกิดมาจากอุปาทาน มีขั้นแรกเรียกว่า ศีล ขั้นที่สองเรียกว่า สมาธิ และขั้นสูงสุดเรียกว่า ปัญญา

ทวี ภูมรินทร์ (2531: 44) ได้ให้ความหมายว่า ไตรสิกขา คือ ปฏิปทาที่ตั้งไว้เพื่อการศึกษา 3 ประการอันได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งเป็นที่รวมคำสอนของพระพุทธศาสนาทั้งปวง มีเป้าหมายให้บุคคลผู้ประพฤติปฏิบัติมีความสะอาด สงบ และสว่างในที่สุด

พระเทพวิสุทธิกวี (2543:22) ได้ให้ความหมายของไตรสิกขาไว้ว่า คือ การศึกษาสามประการตามทางพระพุทธศาสนา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งเป็นกุศโลบายแก่การพัฒนาตนเองที่ถูกต้องของมนุษย์ทุกคน ที่เป็นรากฐานของการพัฒนาการทั้งหลายที่จะนำสังคมไปสู่อารยธรรมอันถูกต้อง

พระธรรมปิฎก (2546:914-915) กล่าวไว้ว่า ไตรสิกขาเป็นระบบการศึกษา หรือระบบการดำเนินชีวิตที่ดีงาม และนำมาใช้เป็นระบบการฝึกฝนอบรม มีอยู่ 3 ประการคือ

1. อธิศีลสิกขา คือ การฝึกความประพฤติสุจริตทางกาย วาจา และอาชีวะ
2. อธิจิตตสิกขา คือ การฝึกปรือในด้านคุณภาพและสมรรถภาพของจิต
3. อธิปัญญาสิกขา คือ การฝึกปรือปัญญาให้เกิดความรู้ความเข้าใจสิ่งทั้งหลาย

ตามความเป็นจริงจนถึงความหลุดพ้น มีจิตใจเป็นอิสระ ผ่องใส เบิกบานโดยสมบูรณ์

พระธรรมโกศาจารย์ (2549:76) ไตรสิกขา การศึกษา 3 อย่าง คือ ศีล สมาธิ ปัญญา การศึกษาในลักษณะนี้ เขามีหมายถึง การประพฤติปฏิบัติ คือ กระทำลงไปจริง ๆ ให้เกิดผลขึ้นมานั้นเขาเรียกว่า การศึกษา

จากเอกสารดังกล่าวผู้วิจัยสรุปได้ว่า ไตรสิกขาเป็นแนวทางหลักปฏิบัติอันสูงสุดในทางพระพุทธศาสนาเป็นการช่วยเหลือบุคคลหรือกลุ่มคนขนาดใหญ่ให้ได้รับความสุขทางกายและใจ มี 3 ขั้นตอนด้วยกัน ได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญา ซึ่งสามารถจัดอยู่ในรูปมรรคมีองค์ 8 เรียกอีกชื่อหนึ่งว่า อริยสัจจกัมมรรค เป็นทางแปดสายที่ควรปฏิบัติตามหลักวิถีทางของการดำเนินชีวิตที่ดีงามสำเร็จประโยชน์ เพื่อนำไปสู่เป้าหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา คือ ความดับทุกข์ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า พระนิพพาน

2.1.2 ความสำคัญของไตรสิกขา

สุจิตรา ธรณีน (2530:116) ได้กล่าวถึงความสำคัญของไตรสิกขาไว้พอสรุปได้ว่า ไตรสิกขานี้เมื่อนำมาแสดงในรูปแบบของคำสอนที่จะนำไปประพฤติหรือปฏิบัติได้จะกลายเป็นหลักคำสอนใหญ่ของพระพุทธเจ้า 3 ประการที่เรียกว่า โอวาทปาติโมกข์ คือ

1. สัพพะปาปัสสะ อะกะระณัง การไม่ทำความชั่วทั้งปวง จัดอยู่ในการปฏิบัติทางกายและวาจาที่เรียกว่า ศีล
2. กุสะลัสสุปะสัมปะทา การบำเพ็ญความดีให้เพียบพร้อม จัดอยู่ในการฝึกอบรมจิตที่เรียกว่า สมาธิ
3. สจิตตะปะริโยทะปะนัง การทำจิตของตนให้ผ่องใส จัดเป็นการฝึกอบรมในขั้นสูงเรียกว่า ปัญญา

พระเทพวิสุทธิกวี (2543:22-23) ได้กล่าวถึงความสำคัญของไตรสิกขาที่เกี่ยวข้องกับหลักทางพระพุทธศาสนาไว้ว่า การช่วยเหลือบุคคลหรือกลุ่มคนตามแนวทางปฏิบัติเพื่อพัฒนาจิต (สุภาพจิต) ตามหลักพระพุทธศาสนาจำเป็นต้องปฏิบัติตามมรรคมีองค์ 8 หรือ ไตรสิกขาเท่านั้นจึงจะได้รับผลตามที่มุ่งหมายได้ ถ้าหากปฏิบัตินอกเหนือไปจากไตรสิกขาแล้ว ไม่จัดว่าเป็นแนวทางการช่วยเหลือที่พัฒนาจิตตามหลักพระพุทธศาสนาเลย เพราะว่า เมื่อปราศจากไตรสิกขาก็ไม่อาจจะช่วยเหลือตามระบบขั้นตอนตามหลักธรรม และไม่อาจจะยกจิตขึ้นสู่ระดับสูงได้

พระธรรมปิฎก (2546:915) ได้กล่าวถึงความสำคัญของไตรสิกขาไว้ว่า ถ้าพูดตามภาษาของนักวิชาการสมัยใหม่ หรือตามหลักวิชาการศึกษาสายตะวันตก อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา ก็ครอบคลุมถึงการทำให้เกิดซึ่ง พัฒนาการทางสังคม พัฒนาการอารมณ์ และ พัฒนาการทางปัญญา ตามลำดับ เป็นแต่จะแตกต่างกันโดยขอบเขตของความหมาย ไตรสิกขาเป็นระบบการฝึกอบรมจากภายนอกเข้าไปหาภายใน จากส่วนที่หยาบเข้าไปหาส่วนที่ละเอียด และจากส่วนที่ง่ายกว่าเข้าไปหาส่วนที่ยากและลึกซึ้งกว่า

จากเอกสารดังกล่าวผู้วิจัยสรุปได้ว่า ไตรสิกขา เป็นการศึกษาฝึกหัดพัฒนาพฤติกรรมจิตใจ และปัญญา ให้เจริญงอกงามดียิ่งขึ้น ตามหลักไตรสิกขา ได้แก่ อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา เมื่อปฏิบัติตามหลักจะได้รู้จักตนเองเข้าใจตนเองมากขึ้น รู้เท่าทันอารมณ์ ความคิด ความอยาก ค้นพบความดับทุกข์ หรือปัญหา ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ ทำให้เป็นคน ทุกเพศ ทุกวัย มีสุภาพจิตดี ยังสามารถขยายผลไปสู่กลุ่มคนมากมายหลายอาชีพที่ดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมปัจจุบันนี้ ให้ได้รับความสุขยิ่งขึ้น

2.1.3 องค์ประกอบของไตรสิกขา

สมณ อมรวิวัฒน์ (2530:45) ได้อธิบายเชิงวิเคราะห์ไตรสิกขาไว้ว่า การฝึกอบรมตามหลักไตรสิกขา เป็นกระบวนการศึกษาที่มีลักษณะบูรณาการที่มียोगค์ประกอบคือ ศีล สมาธิ ปัญญา และมรรคมีองค์ 8 ซึ่งเป็นวิธีการประพฤติปฏิบัติเพื่อบรรลุจุดประสงค์สูงสุดนั้น มีความสอดคล้องรองรับเกื้อกูลกันทั้งในด้านที่ต้องละเว้นและด้านที่ต้องเจริญ ไม่สามารถตัดองค์ประกอบข้อใดข้อหนึ่งทิ้งไปได้

สนิท ศรีสำแดง (2534:154) ได้อธิบายไตรสิกขาไว้ในหนังสือพุทธศาสนากับหลักศึกษาว่า การศึกษาในพุทธศาสนาแบ่งองค์ประกอบเป็น 3 หลักใหญ่คือ

1. ศีล (Morality) คือ ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกกาย วาจา ได้แก่วินัย กฎหมาย ระเบียบ กติกาต่าง ๆ
2. สมาธิ (Concentration) คือ เครื่องมือในการทำจิตใจให้หนักแน่น ให้รู้จักตนเองมากขึ้น

3. ปัญญา (Wisdom) คือ แนวทางที่ใช้เป็นเครื่องมือในการดำเนินชีวิต

พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต 2546:603-604) ได้อธิบายองค์ประกอบของไตรสิกขา 3 ประการดังนี้

1. อธิศีลสิกขา การฝึกอบรมในด้านความประพฤติ ระเบียบ วินัย ให้มีสุจริตทางกายวาจาและอาชีวะ (Training in Higher Morality)
2. อธิจิตตสิกขา การฝึกอบรมทางจิตใจ การปลูกฝังคุณธรรม สร้างเสริมคุณภาพจิตและรู้จักใช้ความสามารถในกระบวนการสมาธิ (Training in Higher Mentality) หรือ (Mental Discipline)

3. อธิปัญญาสิกขา การฝึกอบรมทางปัญญาอย่างสูง ทำให้เกิดความรู้แจ้งที่สามารถชำระจิตให้บริสุทธิ์หลุดพ้นเป็นอิสระโดยสมบูรณ์ (Training in Higher Wisdom)

ชูศักดิ์ ทิพย์เกษร และคณะ (2547:89-95) องค์ประกอบเพื่อส่งเสริมและทำให้หลักการ 3 อย่างของการฝึกอบรม และการควบคุมตนเองของชาวพุทธมีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น คือ

1. ความประพฤติทางจริยศาสตร์ (ศีล) ซึ่งตั้งอยู่บนฐานของความเมตตาและความกรุณานั้น มียोगค์ประกอบอริยอัฏฐังคิกมรรค (มรรคมีองค์ 8) อยู่ 3 ข้อ คือ

- 1.1 สัมมาวาจา (เจรจาชอบ) หมายถึง งดเว้นจากการพูดปด งดเว้นจากการลอบกัด จากการพูดส่อเสียด และการพูดใด ๆ ที่อาจจะก่อให้เกิดความเกลียดชัง ความเป็นศัตรู ความแตกแยก และความไม่สมานสามัคคีระหว่างบุคคลหรือหมู่คณะ

1.2 สัมมากัมมันตะ (การงานชอบ) มีจุดมุ่งหมายเพื่อส่งเสริมความประพฤติที่มีศีลธรรม มีเกียรติ และมีสันติ เป็นการสอนเราให้งดเว้นจากการทำลายชีวิต จากการลักทรัพย์ จากการกระทำที่ไม่ซื่อสัตย์สุจริต จากการประพฤติดินในกาม และสอนให้เรารู้จักช่วยเหลือผู้อื่นให้ไปดำเนินชีวิตที่มีสันติและมีเกียรติในทางที่ถูกต้อง

1.3 สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ) หมายถึง งดเว้นจากการเลี้ยงชีพที่ด้วยอาชีพที่นำความเดือดร้อนมาให้แก่ผู้อื่น เช่น คำอาวธสงครามและอาวธร้ายแรง คำขายเครื่องทองของเมา คำขายยาบ้า เว้นจากการฆ่าสัตว์ และการหลอกลวงผู้อื่น เป็นต้น และเลี้ยงชีพด้วยอาชีพที่มีเกียรติ ไม่เป็นที่ตำหนิติเตียน และไม่เป็นการเบียดเบียนต่อผู้อื่น

2. การควบคุมจิตใจ (สมาธิ) มีองค์ประกอบอริยอัฏฐังคิกมรรคอยู่ 3 ข้อ คือ

2.1 สัมมาวายามะ (พยายามชอบ) คือความมุ่งมั่นพยายาม ดังนั้นพยายามป้องกันความชั่วและอกุศลธรรมไม่ให้เกิดขึ้นในจิตใจ พยายามกำจัดความชั่วและอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นในจิตใจแล้วนั้นพยายามสร้างหรือทำความดี

2.2 สัมมาสติ (ระลึกชอบ) คือ คอยกำหนดรู้ คอยใส่ใจ และความระลึกรับชอบ เป็นความระลึกที่ประจำใจอยู่อย่างถูกต้อง ด้วยความรู้และด้วยกิริยาอาการที่เพียงพอที่จะแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้ เรียกว่าอย่างแน่วแน่ แล้วก็อย่างสม่ำเสมอ

2.3 สัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ) การปฏิบัติสมาธิด้วยการกำหนดลมหายใจเป็นแนวปฏิบัติที่รู้จักกันอย่างแพร่หลายอย่างหนึ่ง เป็นการปฏิบัติเพื่อพัฒนาจิตใจโดยเชื่อมโยงกับร่างกาย

3. ด้านปัญญา (ปัญญา) มีองค์ประกอบอริยอัฏฐังคิกมรรคอยู่ 2 ข้อ คือ

3.1 สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ) หมายถึง ดำริที่สละโลกออกบวช ดำริที่จะคลายกำหนด ดำริที่จะมีเมตตา ดำริที่จะไม่ใช้ความรุนแรงโดยให้พยายามครอบคลุมไปถึงสรรพสัตว์ทั้งมวล และความต้องการ ความหวัง ความไม่ไฝ่ฝัน ความปรารถนา ความดำริ แล้วแต่จะเรียกที่ถูกต้อง ความดำริที่จะออกจากกาม ดำริไม่พยายาบท ดำริไม่เบียดเบียน โดยสรุปก็คือ สิ่งที่ทำให้ลำบาก โดยไม่จำเป็นแก่ทุกฝ่าย ดำริเพื่อออกมาเสีย อะไรที่ทำอยู่ มีอยู่ ใช้อยู่ กินอยู่อย่างไม่จำเป็นนั้น เอาไปขว้างทิ้งเสียให้หมด จะประยุกต์ข้อนี้ได้มากที่สุดคือความพอเพียง

3.2 สัมมาทิฐิ (เข้าใจชอบ) คือเข้าใจสรรพสิ่งตามความเป็นจริง สัมมาทิฐิ คือ ความเข้าใจคือความรู้ ความเป็นพหุสูตร ความมีสติปัญญา สามารถรอบรู้สิ่งใดสิ่งหนึ่งตามข้อมูลที่ได้มา ความเข้าใจประเภทนี้ เรียกว่า “ตามรู้” (อนุโพธ) เป็นความเข้าใจที่ยังไม่ลึกซึ้ง ส่วนความเข้าใจที่ลึกซึ้งซึ่งเรียกว่า “การรู้แจ้งแทงตลอด” (ปฏิเวธ) หมายถึงมองเห็นสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ตามสถานะที่แท้จริง โดยไม่คำนึงถึงชื่อและป้ายชื่อยี่ห้อของสิ่งหนึ่ง

พระภาสกร ฐิริวิฑูรณ (2548:90)อธิบายองค์ประกอบของไตรสิกขาไว้ว่า
ดังนี้

1.อริศีลสิกขา	สิกขาคือ ศีลอันยิ่ง เป็นข้อปฏิบัติอบรมความประพฤติ
2.อริจิตตสิกขา	สิกขาคือ จิตอันยิ่ง เป็นข้อปฏิบัติอบรมจิตให้เกิดคุณธรรม เช่น สมาธิ
3.อริปัญญาสิกขา	สิกขาคือ ปัญญาอันยิ่ง เป็นข้อปฏิบัติอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้ง

ฉะนั้น อริจิตตสิกขา และอริปัญญาสิกขา จึงเป็นเครื่องดำเนิน เพื่อใช้ในการปฏิบัติพัฒนาจิต ขจัดออกซึ่ง กิเลส คือความเศร้าหมองทั้งปวง อันมี อวิชชา คือ ความไม่รู้ตามจริงเป็นที่มา โดยมี อริศีลสิกขา คือ ศีล ความเป็นปกติอันยิ่ง เป็นบาทฐานแก่การปฏิบัติพัฒนาจิต อริจิตตสิกขา ได้แก่ สัมมาสติ ความระลึกชอบ สัมมาสมาธิ ความมีจิตตั้งมั่นชอบและสัมมาวายามะ ความเพียรพยายามชอบ ในแง่ปฏิบัติก็คือ สมณะกรรมฐาน อริปัญญาสิกขา ได้แก่ สัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ และสัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ ในแง่ปฏิบัติ ก็คือ วิปัสสนากรรมฐาน และภาวนา ๒ อย่างได้แก่

1) สมณะภาวนา หรือ สมณะกรรมฐาน คือ การฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบ เป็นสมาธิ

2) วิปัสสนาภาวนา หรือ วิปัสสนากรรมฐาน คือ การฝึกอบรมพัฒนาปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งตามเป็นจริง เรียกอีกอย่างว่า เป็นการ “เจริญปัญญา” พิจารณาถึงจุดนี้ จะเห็นได้ว่า สมณะและวิปัสสนานั้น จะต้องปฏิบัติดำเนินไปด้วยกัน ถึงจะสอดคล้องตรงกับหลักอริยมรรคมีองค์ 8

ผู้วิจัยขอสรุปความหมายไตรสิกขาไว้ดังนี้ว่า ไตรสิกขาที่ประกอบด้วย อริศีลสิกขา อริจิตตสิกขา และ อริปัญญาสิกขา เป็นรูปแบบกระบวนการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ที่จะต้องศึกษาเรียนรู้แล้วนำไปใช้ในการดำเนินชีวิต เพื่อค้นพบแนวทางความสุข สว่าง สงบ สะอาด ปราศจากความทุกข์ พัฒนาจิต(สุภาพจิต)จนถึงขั้นสูงสุดเป็นเป้าหมายของพระพุทธศาสนา คือ พระนิพพาน และองค์ประกอบ 3 ด้านที่สำคัญเป็นอย่างมากที่ไม่สามารถแยกออกจากกันได้เลยมีความหมุนเวียนเปลี่ยนแปลงชีวิตพัฒนามนุษย์สู่เป้าหมายสูงสุด ก็คือ ด้านศีล เป็นเรื่องพฤติกรรมทางกายวาจาที่แสดงออกมา ด้านสมาธิเป็นเรื่องทางด้านจิตใจ อารมณ์ความรู้สึก และส่วนด้านปัญญา เป็นเรื่องความรู้ความเข้าใจ วิเคราะห์แยกแยะ รู้เหตุผล วินิจฉัยการ ต่าง ๆ ตามความเป็นจริง ดังนั้นทั้ง 3 ด้านนี้ต้องอาศัยซึ่งกันและกันอยู่ตลอดเวลา เมื่อเราประพฤติปฏิบัติตามหลักไตรสิกขานี้ก็จะทำให้พบแต่ความสุขในชีวิตอย่างแน่นอนแท้

2.1.4 ประโยชน์ของไตรสิกขา

พระเทพวิสุทธิกวี (2543:23-29) ได้อธิบายถึงประโยชน์ของไตรสิกขาไว้ดังนี้

1. ประโยชน์ของ ศีล เป็นแนวปฏิบัติในการกำจัดกิเลสอย่างหยาบ (วิตกกัมมกิเลส) ซึ่งเป็นกิเลสที่พุ่งออกมาทางกาย และทางวาจา ได้แก่ การกระทำทุจริตทางกาย 3 ประการ และรวมทั้งการประพฤติดุจจริตทางวาจา 4 ประการ คือ

- 1.1 การฆ่าสัตว์
- 1.2 การลักทรัพย์
- 1.3 การประพฤติดิฉินกาม
- 1.4 การพูดเท็จ
- 1.5 การพูดส่อเสียด
- 1.6 การพูดคำหยาบ
- 1.7 การพูดเพ้อเจ้อ

2. ประโยชน์ของสมาธิ เป็นแนวปฏิบัติในการกำจัดกิเลสอย่างกลาง (ปริยฐานกิเลส) ซึ่งเป็นกิเลสที่กลุ่มมจติใจให้เดือดร้อน ได้แก่ กิเลสจำพวกนิวรณ์ 5 คือ

2.1 กามฉันท	ความรักใคร่ในทางกาม
2.2 พยาบาท	ความปองร้ายอาฆาต
2.3 ถีนมิทธะ	ความท้อแท้เกียจคร้าน
2.4 อุทธัจจกุกกุกจะ	ความฟุ้งซ่านความรำคาญ
2.5 วิจิกิฉา	ความลังเลสงสัยไม่อาจตัดสินใจในแนวปฏิบัติได้

พระธรรมปิฎก (2546:833-839) ประโยชน์ของสมาธิ จัดลำดับไว้ดังนี้

1. ประโยชน์ที่เป็นจุดหมายหรืออุดมคติทางศาสนา ประโยชน์ที่เป็นความมุ่งหมายแท้จริงของสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนา คือเป็นส่วนสำคัญอย่างหนึ่งแห่งการปฏิบัติเพื่อบรรลุจุดหมายสูงสุด อันได้แก่ ความหลุดพ้นจากกิเลสและทุกข์ทั้งปวง

2. ประโยชน์ในด้านการสร้างความสามารถพิเศษเหนือสามัญวิสัย เป็นผลสำเร็จอย่างสูงในทางจิตเรียกสั้น ๆ ว่า ประโยชน์ในด้านอภิญญา ได้แก่การใช้สมาธิระดับฌานสมาบัติเป็นฐาน ทำให้เกิดฤทธิ์ และอภิญญาชั้นโลกียะอย่างอื่น ๆ คือ หูทิพย์ ตาทิพย์ ทายใจคนอื่นได้ ระลึกชาติได้

3. ประโยชน์ในด้านสุขภาพจิตและการพัฒนานุคลิกภาพ ทำให้เป็นผู้มีจิตใจและลักษณะบุคลิกภาพเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สงบ เยือกเย็น สุขภาพ นีมนวล สดชื่น ผ่องใส

กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า เบิกบาน งามสง่า มีเมตตากรุณา มองดูรู้จักตนเอง และผู้อื่นตามความเป็นจริง เตรียมจิตใจให้อยู่ในสภาพพร้อมและง่ายแก่การปลูกฝังคุณธรรมต่าง ๆ และ เสริมสร้างนิสัยที่ดี รู้จักทำให้สงบ และความทุกข์เบาบางลงภายในใจ มีความมั่นคงทางอารมณ์ และมีภูมิคุ้มกันโรคจิต

4.ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน ช่วยให้จิตใจผ่อนคลาย หายเครียด เกิดความสงบ เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่าเรียน และการทำกิจการงานทุกอย่าง เพราะจิตเป็นสมาธิ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวก ช่วยเสริมสุขภาพกาย และใช้แก้ไขโรคได้ ร่างกายและจิตใจอาศัยกันและมีอิทธิพลต่อกัน ปลูกชนทั่วไปเมื่อกายไม่สบาย จิตใจก็พลอยอ่อนแอเศร้าหมองซุนมัว ครั้นเสียใจไม่มีกำลังใจ ก็ยิ่งทำให้โรคทางกายนั้นทรุดหนักลงไป ส่วนผู้ที่มีจิตใจเข้มแข็งสมบูรณ์ เมื่อเจ็บป่วยกายจะไม่สบายอยู่แค่ว่า จิตใจไม่พลอยป่วยไปด้วย ยิ่งมีกำลังเข้มแข็งทำให้โรคทางกายผ่อนคลายลง

3.ประโยชน์ของปัญญา เป็นแนวปฏิบัติในการกำจัดกิเลสอย่างละเอียด (อนุสัยกิเลส) ซึ่งเป็นกิเลสที่นอนสงบนิ่งอยู่ในสันดาน หรืออยู่ที่จิตใจในระดับลึกมากซึ่งเปรียบเหมือนตะกอนที่นอนอยู่ก้นตู้มน้ำ อันเป็นอกุศลซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของการกระทำชั่วต่าง ๆ โดยมีการเริ่มก่อตัวขึ้นมาตั้งแต่ ความยึดติดที่เป็นอุปนิสัย (อนุสัยกิเลส) แล้วกลายเป็นพฤติกรรมภายใน (ปริยฐานกิเลส) เช่น ความกตัญญูร่าร้อนด้วยอำนาจราคะ ความเคียดแค้นเจ็บใจด้วยอำนาจพยาบาท หรือ ความฟุ้งซ่านรำคาญหาความสงบใจไม่ได้แล้วก่อตัวเป็นพฤติกรรมภายนอก (วิติกัมมกิเลส) เช่น การพูดคำหยาบ พูดหลอกลวง พูดส่อเสียดให้เกิดความแตกแยกอันเป็นพฤติกรรมทางวาจา และการฆ่าสัตว์ การลักขโมย การปล้น การข่มขืน อันเป็นพฤติกรรมทางกาย

2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับไตรสิกขา

2.2.1 งานวิจัยในประเทศ

สุรพงษ์ ชูเดช (2542:116) ได้ศึกษาผลของการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขาที่มีต่อการพัฒนาวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 พบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขา เมื่อสิ้นสุดการฝึกอบรมและเมื่อสิ้นสุดการฝึกอบรมแล้ว 1 เดือน มีวินัยในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการฝึกอบรมตามวิธีปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติผลดังกล่าวนี้พบในองค์ประกอบย่อยของวินัยในตนเองทั้ง 4 ด้าน คือ ความรับผิดชอบ ความเชื่อมั่นในตนเอง ความอดทน และความซื่อสัตย์

นิภาพร ลครวงศ์ (2542:147-148) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม การฝึกสมาธิ และการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ร่วมกับการฝึกสมาธิต่อสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสามารถลดความเครียด ความวิตกกังวล เพิ่มความสามารถในการปรับตัว และ

การเผชิญปัญหารวมทั้งแก้ปัญหาได้ สามารถดำเนินชีวิตไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ และการฝึกสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนาสามารถนำมาใช้ช่วยเหลือบุคคลที่ประสบปัญหา ให้มีสติมั่นคง ไม่อ่อนไหวกับทุกสิ่งที่มากระทบ มีหลักการควบคุมจิตใจ จากการศึกษาพบว่า นักศึกษาพยาบาลประสบปัญหาต่าง ๆ ในขณะเรียนมากมายไม่ว่าจะเป็นการปรับตัว ความเครียด ความวิตกกังวล การมีมโนภาพเกี่ยวกับตนเองต่ำ มีทัศนคติในการเรียนที่ไม่ดี ซึ่งปัญหาดังกล่าวอาจนำไปสู่ความยุ่งยากในการดำเนินชีวิตประจำวัน และชีวิตการทำงานของนักศึกษาพยาบาล ผู้วิจัยจึงเห็นความจำเป็นที่จะต้องหาวิธีที่จะช่วยเหลือเพื่อแก้ปัญหาต่างๆของนักศึกษาพยาบาลให้ได้เรียนรู้วิธีการที่จะจัดการ ควบคุมหรือป้องกันปัญหาสุขภาพจิตที่เกิดขึ้น จึงได้นำวิธีการฝึกสมาธิและวิธีให้คำปรึกษาแบบกลุ่มรวมกับการฝึกสมาธิมาใช้เป็นรูปแบบในการพัฒนาสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล โดยมุ่งศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม การฝึกสมาธิ และการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มรวมกับการฝึกสมาธิ ต่อสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล เพื่อเป็นแนวทางที่ดีที่สุดในการส่งเสริมสุขภาพจิตต่อไป วัตถุประสงค์ (1) เพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อสุขภาพจิต (2) เพื่อศึกษาผลของการฝึกสมาธิต่อสุขภาพจิต (3) เพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มรวมกับการฝึกสมาธิต่อสุขภาพจิต (4) เพื่อเปรียบเทียบผลระหว่างการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มการฝึกสมาธิและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับการฝึกสมาธิต่อสุขภาพจิต ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง (1) ประชากรที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้เป็นนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 2 ปีการศึกษา 2542 มหาวิทยาลัยขอนแก่น ที่มีคะแนนสุขภาพจิตต่ำกว่าคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มคือ 177.4 จำนวน 121 คน (2) กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 2 ปีการศึกษา 2542 มหาวิทยาลัยขอนแก่น จำนวน 30 คน โดยวิธีคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้คือ (2.1) ผู้วิจัยขอความร่วมมือให้นักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 2 ปีการศึกษา 2542มหาวิทยาลัยขอนแก่นจำนวน 293 คน ทำแบบวัดสุขภาพจิต ประกอบด้วยข้อคำถาม 4 ด้าน คือ การจัดการด้านความเครียด ความวิตกกังวล การปรับตัว และการแก้ปัญหา เมื่อวันที่ 4 มิถุนายน พ.ศ. 2542 (2.2) ผู้วิจัยตรวจแบบวัดสุขภาพจิตและคัดเลือกเฉพาะผู้ที่มีสุขภาพจิตต่ำกว่าคะแนนเฉลี่ยของกลุ่ม คือ มีคะแนนต่ำกว่า 177.4 จำนวน 121 คน หมายถึงผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิต (3) ผู้วิจัยแจกใบสมัครในการเข้าร่วมการทำวิจัยจากผู้ที่มีคุณสมบัติ และคัดเลือก 30 คนแรกที่สมัครใจเข้าร่วมกลุ่ม (4) จากผู้ที่สมัครเข้าร่วมการทดลองผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่ายเข้า กลุ่มทดลองที่ 1 จำนวน 10 คน กลุ่มทดลองที่ 2 จำนวน 10 คน การวิเคราะห์ข้อมูล ใช้สถิติการทดสอบของ THE WILCOXON MATCHED -PAIRS SIGNED -RANKS TEST และ THE KRUSKAL- WALLIS TEST สรุปผลวิจัย (1) นักศึกษาที่ได้รับวิธีส่งเสริมสุขภาพจิตทั้ง 3 วิธี เมื่อเปรียบเทียบทั้งก่อนทดลอง กับหลังการทดลอง 1 สัปดาห์ และเปรียบเทียบหลังการทดลอง 1 สัปดาห์กับหลังการทดลอง 4 สัปดาห์มีสุขภาพจิตดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (1.1) หลังได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม 1 สัปดาห์ นักศึกษาสามารถจัดการด้าน

ความเครียด ความวิตกกังวล และการปรับตัว ดีขึ้นกว่าก่อนได้รับ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 และหลังการทดลอง 4 สัปดาห์ นักศึกษาสามารถจัดการด้านการแก้ปัญหาดีขึ้นกว่าหลัง การทดลอง 1 สัปดาห์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 (1.2) หลังได้รับการฝึกสมาธิ 1 สัปดาห์ นักศึกษาสามารถจัดการความเครียดดีกว่าก่อนได้รับ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 (1.3) หลัง ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับการฝึกสมาธิ 1 สัปดาห์ นักศึกษาสามารถจัดการความเครียด ความวิตกกังวล การปรับตัวและการแก้ปัญหา ดีขึ้นกว่าก่อนได้รับอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 และหลังการทดลอง 4 สัปดาห์ นักศึกษาสามารถจัดการความเครียด ความวิตกกังวล การ ปรับตัวและการแก้ปัญหา ดีขึ้นกว่าหลังการทดลอง 1 สัปดาห์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 (2)นักศึกษาที่ได้รับวิธีส่งเสริมสุขภาพจิต ทั้ง 3 วิธี มีสุขภาพจิต แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ดังนี้ (2.1) หลังการทดลอง 1 สัปดาห์ นักศึกษาที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มร่วมกับการ ฝึกสมาธิ มีสุขภาพจิตโดยรวมดีกว่า นักศึกษาที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และนักศึกษาที่ได้รับ การฝึกสมาธิอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 โดยสามารถจัดการกับการปรับตัวและการ แก้ปัญหามากกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 (2.2.) หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ นักศึกษาที่ ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มร่วมกับการฝึกสมาธิ มีสุขภาพจิต ดีกว่านักศึกษาที่ได้รับการให้ คำปรึกษาแบบกลุ่ม และนักศึกษาที่ได้รับการฝึกสมาธิอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดย สามารถจัดการกับความเครียด ความวิตกกังวล การปรับตัวและการแก้ปัญหาย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติที่ระดับ .05 โดยสามารถจัดการกับความวิตกกังวลดีกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.3 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับบทบาทสมมติ

2.3.1 ความหมายของบทบาทสมมติ

คมเพชร จัตรศุภกุล (2546:85) ให้ความหมายว่า การแสดงบทบาทสมมติ เป็นการ เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้สวมบทบาทในสถานการณ์ต่าง ๆ เพื่อฝึกว่าตนควรมีพฤติกรรมแบบใด จึงจะ แก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด นอกจากนี้ยังช่วยให้ผู้เรียนรู้ความต้องการที่ซ่อนเร้นภายใน ตัวผู้เรียนได้แก่ แรงจูงใจ ความต้องการซึ่งจะมีผลต่อการทำงานและการตัดสินใจของกลุ่มทำให้เกิด ความเข้าใจในความสัมพันธ์ของตนเองต่อผู้อื่น ต่อสังคมเข้าใจความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น

สุวัฒน์ วัฒนวงศ์ (2547:275) ให้ความหมายว่า การให้สมาชิกได้แสดงชีวิตจริง ออกมาทันทีในแต่ละสถานการณ์ เงื่อนไขต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตามเหตุการณ์ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้แก่ สมาชิกของกลุ่ม โดยผู้ที่แสดงบทบาทก็คือ สมาชิกในกลุ่มและไม่จำเป็นจะต้องมีความสามารถเป็น พิเศษในการแสดง ภายหลังจากที่ปัญหาหรือสถานการณ์ได้แสดงแล้วก็ให้กลุ่มผู้เรียนอภิปรายและ แปลความหมายของการแสดงนั้นโดยอาศัยเทคนิคอื่น ๆ ประกอบเช่น การอภิปรายกลุ่ม

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549:80) ให้ความหมายว่า การแสดงบทบาทสมมติเป็นการแสดงโดยเอาคนจริงๆ มาแสดงตามบทบาทสมมติขึ้นมา โดยแต่ละคนที่แสดงต้องสวมบทบาทที่ตัวได้รับให้สมจริงกับสถานการณ์หรือปัญหาให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เช่น ถ้าตัวเองอยู่ในปัญหานั้นจะตัดสินใจอย่างไร วางตัวอย่างไร ผู้แสดงบทบาทสมมตินี้โดยมากก็ได้มาจากสมาชิกกลุ่มนั่นเอง และยังผู้แสดงทำตัวได้สมบทบาทเท่าไร ก็จะส่งผลมาสู่กลุ่มมากขึ้นเท่ากับการเลือกบทบาทพยายามใช้ชื่อบุคคลที่สมมติขึ้นมา พยายามหลีกเลี่ยงการแสดงที่กระทบกระทั่งจิตใจผู้ใดผู้หนึ่งในกลุ่มโดยตรง

จากเอกสารดังกล่าวผู้วิจัยสรุปได้ว่า การแสดงบทบาทสมมติเป็นวิธีการกำหนดสถานการณ์เรื่องราวสมมติขึ้นมา แล้วให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงตามบทบาทนั้น โดยไม่มีการซ่อมล่วงหน้า เพื่อให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้แบบธรรมชาติแท้จริง แล้วเอาพฤติกรรมความรู้สึกมาร่วมกันอภิปรายในกลุ่มสมาชิก

2.3.2 ขั้นแสดงบทบาทสมมติ

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2546:85-87) บทบาทสมมติมี 5 ขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ขั้นเตรียมการ แบ่งออกเป็น 2 ระยะดังนี้

1.1 กำหนดขอบเขตของปัญหาที่จะนำมาแสดงเพื่อให้มีความเข้าใจอย่างถูกต้องว่าปัญหาที่แท้จริงคืออะไรและต้องการให้สมาชิกกลุ่มมองเห็นจุดไหน

1.2 กำหนดหรือสร้างสถานการณ์สมมติขึ้นมา แล้วเขียนบทบาทของตัวละครที่จะแสดง บทบาทที่เขียนขึ้นมาจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มสามารถเข้าใจความขัดแย้งต่าง ๆ ได้มีโอกาสในการแก้ปัญหา และมีโอกาสที่จะตัดสินใจในบางอย่าง

2. ขั้นแสดง

2.1 การนำเข้าสู่บทเรียน เพื่อให้อยากที่จะเรียนรู้ในเรื่องที่จะสอนและยังเป็นการวางพื้นฐานต่าง ๆ ของผู้เรียนให้ตรงกันด้วย

2.2 การคัดเลือกผู้แสดงบทบาทต่าง ๆ จะต้องคัดเลือกบุคคลที่ความเข้าใจในเรื่องที่จะแสดง และจะสามารถแสดงได้ดีสมบทบาทที่กำหนดเอาไว้ ทั้งนี้อาจจะเลือกบุคคลที่มีลักษณะแตกต่างไปบ้างก็ได้ แต่จะต้องอยู่ในสภาวะที่ผู้แสดงเต็มใจ ไม่ถูกบังคับ

2.3 การจัดสถานที่ จัดฉากการแสดงให้มีความเหมาะสม หรือมีลักษณะเหมือนสภาพจริง จะทำให้มีบรรยากาศในการแสดง

2.4 การเตรียมตัวผู้ชม ให้เข้าใจว่า ตนเองจะต้องชมการแสดงไปพร้อม ๆ กับการวิเคราะห์เนื้อหาสาระของตัวละครด้วย เพราะจะได้เรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ได้ดี และจะมีผลต่อการอภิปรายในกลุ่มต่อไป

2.5 การเตรียมตัวของผู้แสดงก่อนแสดง ถ้าสมาชิกกลุ่มเข้าใจบทบาทที่ได้รับเตรียมตัวเองโดยการซ้อมบทให้การแสดงเป็นไปตามธรรมชาติที่สุด ผู้แสดงจะต้องไม่มีความสบายใจไม่กังวลใจมาก จนเป็นสาเหตุของการแสดงที่ล้มเหลวและเตือนถึงการควบคุมอารมณ์ในขณะที่แสดงว่า จะต้องไม่มีการหัวเราะเมื่อประหม่าเพราะจะทำให้เกิดผลเสีย

2.6 การแสดงบทบาทสมมติ เมื่อนักเรียนพร้อมแล้วก็ให้ทำการแสดงได้เลยอย่าให้มีเหตุการณ์อะไรมาทำให้การแสดงหยุดชะงักลงไป เพราะจะทำให้เสียบรรยากาศหมดและบทบาทจะไม่สมจริงสมจังต่อไป

2.7 การสิ้นสุดหรือยุติการแสดง เมื่อแสดงบทบาทครบสมบูรณ์แล้วก็ยืนยันว่าสิ้นสุดการแสดง แต่บางครั้งถ้าการแสดงได้เนื้อหาสาระสมบูรณ์แล้ว ผู้นำกลุ่มอาจจะให้หยุดก่อนก็ได้

3. ขั้นตอนวิเคราะห์การแสดงและการอภิปราย ถือว่า เป็นขั้นที่สำคัญมากเพราะจะทำให้สมาชิกกลุ่มมีความเข้าใจ และเกิดการเรียนรู้เรื่องต่าง ๆ ที่ผู้นำกลุ่มต้องการที่จะให้เกิดขึ้น การวิเคราะห์จะเป็นการอภิปรายร่วมกันทั้งผู้ชมและผู้แสดง โดยเน้นความมีเหตุผลในการพูดคุยกันด้วย ทั้งนี้จะไม่มีการวิจารณ์ว่าใครแสดงดีกว่าใคร เพราะไม่ใช่สิ่งสำคัญ

4. ขั้นการแสดงเพิ่มเติม หากการแสดงครั้งแรกไม่เป็นที่พอใจ ควรจะให้มีการแสดงเพิ่มเติมได้ เช่น บางตอนไม่ชัดเจน ผู้นำกลุ่มให้ผู้แสดงขึ้นไปแสดงใหม่ แล้วก็มีมีการวิจารณ์กันอีกได้

5. ขั้นสรุป และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของตนเอง กระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มฝึกคิดและนำประสบการณ์ทั้งหลายที่เคยได้รับมาร่วมกันอภิปราย แต่ละคนก็จะได้ประโยชน์จากกลุ่มจะทำให้เกิดความเข้าใจอย่างลึกซึ้งและนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตได้

กาญจนา ไชยพันธ์ (2549:81-82) วิธีการในการใช้บทบาทสมมติมี 5 ขั้นตอน คือ

ขั้นที่ 1 ขั้นเตรียมการ คือ การเตรียมบทบาทและกำหนดขอบเขตของปัญหาให้ชัดเจน

ขั้นที่ 2 ขั้นแสดง คือ ขั้นที่ลงมือเลือกตัวผู้แสดง อุปกรณ์การจัดฉาก หรือสถานที่เตรียมผู้สังเกตการณ์การเตรียมพร้อมก่อนแสดง ลงมือแสดงและการตัดบทเมื่อแสดงไปพอสมควรหรือยาวนานไป

ขั้นที่ 3 วิเคราะห์และอภิปรายผลการแสดง เป็นการให้ผู้แสดงบอกความรู้สึกก่อนอภิปราย แล้วจึงให้ผู้ชมหรือผู้สังเกตการณ์อภิปรายอย่างตรงไปตรงมามุ่งที่สถานการณ์และปัญหาไม่ให้ตัวผู้แสดงใช้อารมณ์อภิปราย

ขั้นที่ 4 ขั้นแสดงเพิ่มเติม ถ้าแสดงไม่ได้ผลหรือยังไม่เข้าสู่จุดที่ต้องการ อาจจะแสดงซ้ำเพื่อดูผลอีกครั้งแต่ถ้าดีแล้วก็ใช้ขั้นที่ 5 ได้เลย

ขั้นที่ 5 ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์หรือสรุป เป็นการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างผู้ชมหรือสมาชิกกลุ่มซึ่งจะนำมาซึ่งการสรุปหรือได้ความคิดรวบยอดของเรื่องนั้น ๆ

จากเอกสารดังกล่าวผู้วิจัยสรุปได้ว่า ขั้นตอนของการแสดงบทบาทสมมติ ได้จัดแบ่งไว้มีอยู่ 5 ขั้น ได้แก่ ขั้นเตรียม ขั้นแสดง ขั้นวิเคราะห์และอภิปราย ขั้นแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมหรือแสดงใหม่ และขั้นสรุป

2.3.3 หลักการแสดงบทบาทสมมติ

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2546:87-88) ได้แสดงหลักการดำเนินการแสดงบทบาทสมมติดังนี้

1. การอธิบายถึงสถานการณ์สำหรับสมาชิก สถานการณ์นั้นควรจะเหมาะสมกับบุคลิกภาวะของกลุ่ม ถ้าจะให้ดีควรจะเริ่มตั้งแต่สถานการณ์ที่ง่าย ๆ ที่มีความเกี่ยวข้องกับอารมณ์เพียงเล็กน้อย

2. แบ่งสถานการณ์ทั้งหลายออกเป็นตอน ๆ

3. หาอาสาสมัครเพื่อแสดงบทบาทสมมติต่าง ๆ

4. สร้างความรู้สึกที่เป็นจริงเกี่ยวกับสถานการณ์โดยค่อย ๆ ให้ผู้แสดงได้เลียนแบบบุคคลที่เขาจะแสดงบทบาทในการแสดง

5. จัดให้มีการแสดงบทบาทตามตอนต่าง ๆ ผู้ฟังก็จะมีส่วนช่วยให้ผู้แสดงมีความรู้สึกเหมือนอยู่ในสถานการณ์จริง ๆ ผู้ฟังจะต้องมีความรับผิดชอบถ้าจะให้การแสดงประสบความสำเร็จ

6. วิเคราะห์ความรู้สึกของผู้แสดงทั้งหลาย และผลที่ตามมา มีการวิจารณ์การแสดงโดยเฉพาะบทบาทต่าง ๆ ถ้าหากการแสดงไม่ดีนัก ก็อาจจะให้ทดลองอีกครั้ง

7. มีการแสดงซ้ำถ้าหากสมาชิกคิดว่าจะไม่มีการปรับปรุงได้ บางครั้งอาจจะมี การแสดงบทบาทตรงข้ามความเป็นจริง เช่น เด็กหญิงแสดงบทบาทเป็นแม่ เป็นต้น

กาญจนา ไชยพันธ์ (2549:82) ได้แสดงลักษณะการแสดงบทบาทสมมติ 3 ประเภท ได้แก่

1. บทบาทในด้านตรงกันข้าม สมาชิกในกลุ่มได้รับบทของบุคคลต่าง ๆ ที่สมาชิกเคยติดต่อทำงานหรือคบค้าสมาคม ในทางตรงกันข้ามคือ บุคคลที่อยู่ในวัยรุ่นจะต้องแสดงบท พ่อ-แม่ พ่อแม่รับบทเด็ก ๆ การแสดงบทในทางตรงกันข้ามนี้เพื่อให้ทราบถึงความรู้สึกหรือความเห็นของคนอื่น

และมองดูการปฏิบัติของตนเองที่คนอื่นเข้ารู้สึกหรือเคยเห็น เป็นภาพสะท้อนให้เห็นตนเองในความรู้สึกของตนเอง การแสดงบทบาทในด้านตรงกันข้ามนี้ สามารถดัดแปลงใช้ได้กับอาชีพต่าง ๆ เช่น ข้าราชการชั้นผู้ใหญ่กับผู้น้อย ครูกับนักเรียน กรรมการกับสมาชิก หัวหน้ากับลูกน้อง นายจ้างกับลูกจ้าง เป็นต้น

2. บทบาทในด้านคุณสมบัติหรือความประพฤติ สมาชิกในกลุ่มแต่ละคนจะได้รับบทตามคุณสมบัติเฉพาะเจาะจงของคนอื่น และสมาชิกได้รับบทนั้นก็แสดงออกทั้งความคิด การพูด การกระทำให้สมจริงกับบทที่ตัวได้รับและสอดคล้องกับสภาพที่เป็นจริง เช่น คนหนึ่งรับบทเป็นผู้จัดการที่เอาแต่อารมณ์รักงานมากกว่ารักลูกน้อง ส่วนอีกคนหนึ่งแสดงเป็นลูกน้องที่กำลังมีปัญหาเกี่ยวกับหัวหน้า

3. บทบาทในด้านฐานะหรือตำแหน่ง คล้าย ๆ กับบทในด้านคุณสมบัติหรือความประพฤติ แต่แตกต่างกันตรงที่บทในด้านฐานะหรือตำแหน่งนี้จะไม่ให้ข้อเท็จจริงของบุคคล โดยเฉพาะเจาะจงไปอย่างละเอียด แต่จะให้ผู้แสดงได้สมมติขึ้นเองว่า ถ้าบทเขาอยู่ในตำแหน่งผู้จัดการ ผู้ใหญ่นายจ้างเขาจะแสดงบทบาทนั้นอย่างไร (สุวัฒน์ วัฒนวงศ์. 2547:276) บุคคลที่เกี่ยวข้องกับบทบาทภายในกลุ่มนี้ได้แก่

3.1 ผู้นำ เป็นบุคคลที่กำหนดหรือวางแผนการเล่นบทบาทสมมติ ซึ่งเขาควรจะมี ความเข้าใจถึงลักษณะการใช้และข้อจำกัดของบทบาทสมมติ

3.2 ผู้แสดงบทบาทสมมติ คือ สมาชิกของกลุ่มที่อาสาสมัคร หรือได้รับการเลือกให้แสดงบทบาท โดยที่ไม่จำเป็นต้องมีประสบการณ์ในด้านการแสดงมาก่อน

3.3 ผู้ชมการแสดง กลุ่มผู้สังเกตการณ์แสดงบทบาทสมมติ มีจุดมุ่งหมายที่จะให้เกิดการเรียนรู้จากการชมบทบาทนั้นแล้วมีส่วนร่วมในการอภิปรายกลุ่มที่จัดขึ้นภายหลังจบการแสดง

จากเอกสารดังกล่าวผู้วิจัยสรุปได้ว่า หลักการแสดงบทบาทสมมติ ต้องให้สมาชิกกลุ่มได้อาสาสมัคร และเล่นไปบทบาทที่กำหนดให้อย่างธรรมชาติ ที่รู้สึกอารมณ์ในบทบาทและคิดถึงสถานการณ์จริง อาจจะแสดงบทบาทที่ตรงข้ามกับตัวเองที่เป็นอยู่ เช่น พ่อแม่ ลูก นายจ้าง ลูกจ้าง เป็นต้น อาจจะเป็นการแสดงครั้งเดียวผ่านยังไม่ถึงเวลาที่กำหนดเพราะเนื้อหาสมบูรณ์แล้ว หรือว่าจะเป็น การแสดงใหม่ก็ได้ เพื่อนำผลมาวิเคราะห์สรุปไว้เป็นแนวทางปฏิบัติต่อไป

2.3.4 ประโยชน์ของการแสดงบทบาทสมมติ

สุวัฒน์ วัฒนวงศ์ (2547:275) ได้กล่าวถึงข้อดีของเทคนิคการเล่นบทบาทสมมติ ดังนี้

1. การเล่นบทบาทสมมตินั้นเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้ชมคอยรับฟังและสังเกตอยู่ด้วยความสนใจ

2. ในการแสดงบทบาทสมมติ หรือการสังเกตการณ์แสดงทำให้สมาชิกแต่ละคนเกิดความเข้าใจว่าคนอื่น ๆ เขาคิดอย่างไร และมีความรู้สึกอย่างไรในสถานการณ์นั้น ๆ

3. เทคนิคนี้สามารถให้ผลลัพธ์มากกว่าการพูดถึงเกี่ยวกับปัญหาหรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้นเพียงอย่างเดียว

4. เทคนิคนี้จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับการวิเคราะห์ปัญหาในด้านความรู้สึกและทัศนคติ

กาญจนา ไชยพันธ์ (2549:82) ได้กล่าวถึงประโยชน์ที่ได้จากการแสดงบทบาทสมมติไว้ 7 ประการคือ

1. ช่วยให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับทัศนคติและพฤติกรรมต่าง ๆ ได้มาก
2. สอนให้ผู้ชมและผู้แสดงตระหนักถึงความจริง เห็นอกเห็นใจเพื่อน
3. สร้างความสนใจให้เกิดขึ้นแก่ทุกคนในกลุ่ม
4. ทำให้สมาชิกสามารถเรียนรู้วิธีวิเคราะห์ปัญหา เพื่อหาแนวทางในการแก้ปัญหาต่อไป
5. ทำให้สมาชิกรู้จักตนเองมากขึ้น เพราะบทที่แสดงอาจเป็นจริงขึ้นมาวันใดวันหนึ่ง
6. ทำให้สมาชิกได้เปิดเผยตนเองออกมาอย่างอิสระในบทที่แสดงนั้น
7. ช่วยให้งานกลุ่มดำเนินไปได้อย่างดี การมีอุปสรรคทางอาวุธ อารมณ์ ความคิดโบราณจะหมดไป

จากเอกสารดังกล่าวผู้วิจัยสรุปได้ว่า การเล่นเกมบทบาทสมมติเป็นสิ่งที่ดีที่สุด ที่ทำให้นักเรียนเกิดความสนใจ เรียนรู้ เกี่ยวกับทัศนคติพฤติกรรมแล้วสมาชิกแต่ละคนเกิดความเข้าใจง่ายมากยิ่งขึ้นในการวิเคราะห์ปัญหาต่าง ๆ แล้วนำไปปรับปรุงพฤติกรรมตนเอง

2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับบทบาทสมมติ

2.4.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

ชูตต์ (Shoudt. 1976:2754-A) ได้ใช้บทบาทในการฝึกทักษะปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของนักเรียนอนุบาล จำนวน 75 คน พบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกโดยใช้บทบาทสมมตินิสัยเอื้อเฟื้อมากขึ้นกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

โคโนเลย์ (Conoley. 1977:5977-A) ได้ศึกษาผลการใช้การแสดงบทบาทสมมติในการเรียนการสอนระดับประถมศึกษา เพื่อวัดพฤติกรรมของเด็กเป็นการพยายามเปลี่ยนพฤติกรรมทางสังคม โดยการใช้การแสดงละครเข้าช่วยในการสอนทดลองกับเด็กชั้นประถมศึกษาปีที่ 3,4 และ 5 จำนวน 142 คน แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า การใช้การแสดงบทบาทสมมติเข้า

เป็นองค์ประกอบในการเรียน มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเด็กมากกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทำให้เด็กมีสังคมมีดีดีขึ้น และเปลี่ยนจากการยึดตนเองเป็นศูนย์กลางไปสู่บุคคลอื่น ๆ มากขึ้น

2.4.2 งานวิจัยในประเทศ

วรวรรณิ์ ราชสงฆ์ (2541:71) ได้ศึกษาผลของการเปรียบเทียบผลของการใช้เทคนิคแม่แบบและการใช้บทบาทสมมติที่มีต่อการให้เหตุผลเชิงจริยธรรม ด้านความซื่อสัตย์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ที่มีการให้เหตุผลเชิงจริยธรรมด้านความซื่อสัตย์ต่ำ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีการให้เหตุผลเชิงจริยธรรมด้านความซื่อสัตย์เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 หลังจากได้รับการใช้บทบาทสมมติ

ธนิกันต์ สิริพิเชียร (2543:93) ได้ศึกษาการเปรียบเทียบผลของการใช้บทบาทสมมติ เทคนิคแม่แบบ และกรณีตัวอย่าง เพื่อพัฒนาพฤติกรรมการสื่อสาร ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเซนต์คาเบรียล ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมสื่อสารดีขึ้นหลังจากได้รับการใช้บทบาทสมมติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2.5 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกรณีตัวอย่าง

2.5.1 ความหมายของกรณีตัวอย่าง

เทท และเทเลอร์ (Tate and Taylor. 1983:77) กล่าวว่า การย่อ หรือแคปซูลที่บรรจุเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ณ จุดใดจุดหนึ่ง ในระยะเวลาหนึ่ง

วัฒนาพร ระงับทุกข์ (2542:33) กล่าวว่ากรณีตัวอย่างเป็นวิธีการสอน ซึ่งใช้กรณีหรือเรื่องต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจริงมาดัดแปลง และใช้เป็นตัวอย่างในการเรียน ให้ศึกษาวิเคราะห์และอภิปรายเพื่อสร้างความเข้าใจ และฝึกฝนหาทางแก้ปัญหา นั้น วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้รู้จักคิดและพิจารณาข้อมูลที่ได้รับอย่างถี่ถ้วน การอภิปรายจะช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนข้อมูลซึ่งกันและกัน รวมทั้งการนำเอากรณีต่าง ๆ ที่คล้ายคลึงกับชีวิตจริง ซึ่งมีส่วนช่วยให้การเรียนการสอนมีความหมายสำหรับผู้เรียนมากยิ่งขึ้น

ทิตินา แชมมณี (2545:75) กล่าวว่า กรณีตัวอย่าง คือ กระบวนการที่ผู้สอนใช้ในการช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ที่กำหนด โดยให้ผู้เรียนศึกษาเรื่องที่สมมติขึ้นจากความเป็นจริง และตอบประเด็นคำถามเกี่ยวกับเรื่องนั้น แล้วนำคำตอบและเหตุผลที่มาของคำตอบนั้นมาใช้เป็นข้อมูลในการอภิปราย เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์

จากเอกสารดังกล่าวผู้วิจัยสรุปได้ว่า กรณีตัวอย่างหมายถึงวิธีการสอนที่ใช้กรณีหรือเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจริงดัดแปลงหรือเรื่องที่สมมติขึ้น มาใช้เป็นกรณีตัวอย่างในการให้ผู้เรียนได้ศึกษาวิเคราะห์และอภิปรายร่วมกัน เพื่อฝึกฝนหาทางแก้ปัญหา เพื่อนำความรู้นั้นมาประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง

2.5.2 จุดมุ่งหมายของกรณีตัวอย่าง

เมสัน มาเยอร์ และอีเซลล์ (Mason, Mayer and Ezell.1982:2) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของกรณีตัวอย่างไว้ดังนี้

1. จุดเน้นของการใช้กรณีตัวอย่างไม่ใช่ทฤษฎีหรือหลักการที่เป็นธรรม แต่เป็นการประยุกต์ใช้ทฤษฎี และหลักการต่าง ๆ กับปัญหาทั้งหลายที่มีอยู่ในสถานการณ์นั้น
2. เป็นการวิเคราะห์สถานการณ์เพื่อหาข้อตกลงใจว่าอะไร และสิ่งใดสามารถปฏิบัติการได้

แรมสมร อยู่สถาพร (2538:27) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายในการนำกรณีตัวอย่างมาใช้ว่า

1. เพื่อฝึกการวิเคราะห์แยกแยะประเด็นปัญหา
2. เพื่อให้รู้จักตัดสินใจอย่างมีหลักเกณฑ์
3. ส่งเสริมทักษะในการทำงานกลุ่ม
4. เปิดโอกาสให้อภิปรายแลกเปลี่ยนประสบการณ์ความรู้สึกร่วมกัน และเจตคติต่อกัน

และกัน

จากเอกสารดังกล่าวผู้วิจัยสรุปได้ว่า การใช้กรณีตัวอย่างมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ นักเรียนได้ฝึกการวิเคราะห์ ตัดสินใจ การแก้ปัญหา การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ของผู้ศึกษา

2.5.3 ประโยชน์ของกรณีตัวอย่าง

เกรียงศักดิ์ เขียวยิ่ง (2534:11) กล่าวถึงประโยชน์ของกรณีตัวอย่างดังต่อไปนี้

1. เป็นการระดมสมองทุกคนได้มีโอกาสแสดงความคิดเห็น และเปลี่ยนความคิดเห็นและเหตุผลต่าง ๆ จากข้อมูลของกรณีตัวอย่าง
2. ได้รับการกระตุ้น และเร่งเร้าให้แสดงความคิดเห็นจากผู้นำการอภิปราย และจากผู้ร่วมอภิปรายด้วยตนเอง

3. ได้เทคนิคการนำอภิปราย และการมีส่วนร่วมของผู้เข้าร่วมอภิปรายนำไปสู่การ แสดงความคิดเห็นอย่างกว้างขวาง มีการจัดระบบระเบียบในการแสดงความคิดเห็นได้ดี

4. มีการเคารพความคิดเห็นซึ่งกันและกัน และมีการประนีประนอม ความคิดเห็น ค้อยึดหลักของเหตุผลรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นไม่ใช่อคติหรืออารมณ์ส่วนตัวเข้ามาเกี่ยวข้อง

5. เป็นการนำข้อมูลจากกรณีตัวอย่างเพื่อหาทางออก ทางเลือก ข้อเสนอหรือ แนวทางในการแก้ไขปัญหา

6. ได้เทคนิคการใช้คำถามการแจกจ่ายคำถาม การโยน หรือเฉลี่ยคำถาม ของผู้ อภิปรายทำให้ผู้ร่วมอภิปรายมีโอกาสแสดงความคิดเห็นอย่างทั่วถึง สนุกตื่นเต้นเป็นกันเอง และไม่ใช่ว่า คำถามในระหว่างการอภิปราย

7. ได้เทคนิคการสร้างบรรยากาศของผู้นำอภิปราย มีอารมณ์ขัน มุขตลก ไม่รู้สึก เครียดหรือเหนื่อย มีความสามารถหรือพรสวรรค์เฉพาะตัว

8. ได้เทคนิคในการสลับเปลี่ยนที่นั่งของผู้อภิปราย ทำให้คนที่ไม่ค่อยพูด ถูกกระตุ้น ให้พูด แสดงออกทางความคิดเห็นทำให้รู้จักกันมากขึ้น และเป็นการสร้างความใกล้ชิดกันมากขึ้น ไม่ ทำให้่วงนอนหรือเกิดความเบื่อหน่าย ทำให้กลุ่มหรือแต่ละคนกระตือรือร้นมากขึ้น

ทิสนา แหมมณี (2536:27) กล่าวถึงประโยชน์ของกรณีตัวอย่างดังนี้

1. ช่วยให้ผู้เรียนรู้จักคิด และพิจารณาข้อมูลที่ได้รับอย่างถี่ถ้วน
2. ช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนข้อมูลซึ่งกันและกัน รวมทั้งการนำเอา กรณีต่าง ๆ ซึ่งคล้ายคลึงกับชีวิตจริงมาใช้
3. ช่วยให้การเรียนรู้มีลักษณะใกล้เคียงกับความจริง ซึ่งมีส่วนทำให้การเรียนรู้มีความหมายสำหรับผู้เรียนมากขึ้น

จากเอกสารดังกล่าวผู้วิจัยสรุปได้ว่า ประโยชน์ของกรณีตัวอย่าง เป็นวิธีที่ทำให้ ผู้เรียนหรือสมาชิกกลุ่มได้แสดงความคิดเห็น อภิปราย รู้จักวิเคราะห์ปัญหา เพื่อนำไปสู่ข้อสรุปที่มีเหตุผล ร่วมกัน

2.5.4 ประเภทกรณีตัวอย่าง

สมพงษ์ จิตระดับ (2530:86-94) ได้แบ่งประเภทของกรณีตัวอย่างใช้ 6 ประเภท ใหญ่ ๆ คือ

1. ประเภทข่าวหนังสือพิมพ์ กรณีตัวอย่างประเภทนี้นิยมนำมาใช้ในการเรียน การสอนจริยศึกษามาก ครูจะคัดเลือกรายการข่าวที่ทันสมัยน่าสนใจและเกี่ยวข้องกับนักเรียน ข่าวที่นำมา

จะประกอบด้วย รูปภาพ ความคิดเห็น และคำถามหรือประเด็นที่ครูต้องคิดขึ้นมาเพื่ออภิปรายแสดงความคิดเห็น

2. ประเภทเรื่องสั้น เป็นเหตุการณ์เรื่องราวของบุคคลไม่มากนัก เนื้อเรื่องไม่สลับซับซ้อน มีความแตกต่างในเรื่องราวของการกระทำการแสดงออก และมีเหตุการณ์สำคัญตอนท้ายเป็นจุดสำคัญ (Climax) ของเรื่องเพื่อก่อให้เกิดความรู้สึก ความคิดเห็นและวิพากษ์วิจารณ์ต่อไป ดังเช่น รวมนิทานธรรมะเพื่อชีวิต ของ ภิกขุโพธิ์แสนยานุภาพ (2549) นิทานธรรมสะท้อนภาพวิถีชีวิตชนบทไทย ของ ทวี วรคุณ (2541) และ เรื่องสั้นอิงหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ธรรมลีลา ของ ธรรมโฆษ

3. ประเภทเรื่องเล่า การสร้างแบบนี้จะมีลักษณะของบุคคล 4-5 คน เข้ามาเกี่ยวข้องกันในเรื่องที่เกิดขึ้น สิ่งสำคัญอยู่ที่คุณสมบัติของบุคคล จะมีข้อดีข้อเสียร่วมกันอยู่ การพิจารณาหาเหตุผลจึงต้องดูทั้ง 2 ด้าน ประกอบควบคู่กันไปก่อนจะใช้เหตุผลหรือความคิดเห็นได้

4. ประเภทรูปภาพ ลักษณะแบบนี้จะเป็นรูปภาพหรือการ์ตูนซึ่งมีเหตุการณ์ประมาณ 3-5 ภาพ แต่ละภาพจะมีเหตุการณ์ที่นักเรียนจะต้องดูและบรรยายสิ่งที่เกิดขึ้นได้ต่อเนื่อง ภาพสุดท้ายจะมีลักษณะที่ก่อให้เกิดประเด็นปัญหา ในเรื่องของการกระทำหรือพฤติกรรมที่เกิดขึ้น

5. ประเภทเรื่องยาวติดต่อ กรณีตัวอย่างลักษณะแบบนี้ จะเป็นเหตุการณ์เรื่องราวของบุคคลหลายคน มีสถานที่เกี่ยวข้องหลายแห่ง เป็นเรื่องค่อนข้างยาว มีประเด็นขบคิดหลายอย่าง มีข้อสงสัยเกิดได้หลาย ๆ กรณี ลักษณะกรณีตัวอย่างแบบนี้ จะเป็นการตัดทอนเรื่องราวให้สั้น กระชับและอาจแบ่งเรื่องราวต่าง ๆ เป็นชิ้นส่วนของข้อมูลย่อย ๆ ตามจำนวนชิ้นส่วนที่เหมาะสมกับเรื่องราวและจำนวนผู้เรียน

6. ประเภทบทสนทนาหรือคำพูด กรณีตัวอย่างประเภทนี้จะเป็นบทสนทนาของบุคคลที่เกี่ยวข้องกันตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป เช่น ครูกับนักเรียน นักเรียนกับนักเรียน ครูกับผู้ปกครอง เป็นต้น บทสนทนาที่นำมาใช้ควรเกี่ยวข้องกับลักษณะนิสัย ความประพฤติของนักเรียนที่มีส่วนสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ๆ บทสนทนาควรสั้นและกระชับ และอาจตัดตอนส่วนที่สำคัญ เพื่อนำมาใช้ในการเสนอและง่ายต่อการกิน และพูดโต้ตอบกันในชั้นเรียน

แรมสมร อยู่สถาพร (2538:27) กรณีตัวอย่างมีหลายรูปแบบ เช่น

1. เป็นเรื่องจากข่าวหนังสือพิมพ์ จากชีวประวัติบุคคลหรือจากเรื่องเล่าสืบต่อกันมา ซึ่งเนื้อเรื่องจบสมบูรณ์ หรือยัง จากเรื่องเล่าสืบต่อกันมา ซึ่งเนื้อเรื่องจบสมบูรณ์ หรือยังไม่จบก็ได้ แต่ต้องมีจุดสำคัญ (Climax) ของเรื่องทั้งปัญหาไว้ขบคิดวิพากษ์วิจารณ์ต่อไป

2. เป็นรูปภาพ อาจใช้รูปภาพในการดำเนินเรื่อง หรือใช้การ์ตูนบรรยายเหตุการณ์ต่อเนื่อง แล้วหยุดตรงประเด็นปัญหา

3. เป็นบทสนทนาระหว่าง 2 คน หรือ 3 คน เช่น ครูกับนักเรียนและผู้ปกครองหรือเพื่อนกับเพื่อน โดยแสดงเป็นบทบาทสมมติ แล้วทิ้งปัญหาให้สมาชิกแบ่งกลุ่มอภิปราย

2.5.5 ลำดับขั้นตอนการนำกรณีตัวอย่างไปใช้

สมพงษ์ จิตระดับ (2530:85-86) กระบวนการและลำดับขั้นตอนของกรณีตัวอย่างไปใช้ ครูหรือผู้นำกลุ่ม สามารถเตรียมการดังนี้

1. การศึกษาแยกแยะหัวข้อคุณธรรมที่ต้องการสอน เนื้อหาเกี่ยวข้อง การตั้งความคิดรวบยอด การศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับคุณธรรมที่ต้องการเน้นและสอน
2. คัดเลือกข่าว เรื่องราว ตัวอย่างเหตุการณ์ที่สอดคล้อง และเหมาะสมกับคุณธรรมที่ต้องการสอน ปรับให้เข้ากับวัย ประสบการณ์ สิ่งแวดล้อมของผู้เรียน
3. กำหนดขั้นตอนรายละเอียดของการนำไปใช้ จุดมุ่งหมาย ลำดับขั้นตอนการแสดงออก จำนวนและนักเรียนในแต่ละกลุ่ม สถานที่ เวลาที่ใช้ สื่อการเรียนการสอนประกอบบทบาทการเรียน ประเด็นที่ให้นำมาอภิปรายแสดงความคิดเห็น ตัวอย่างข้อมูลเพิ่มเติม ปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ แนวทางและวิธีการแก้ปัญหา
4. การนำไปใช้ในชั้นเรียน หรือกลุ่ม ครูหรือผู้นำกลุ่มให้นักเรียนหรือสมาชิกกลุ่มเห็นความสำคัญของสิ่งที่จะเรียนรู้การกำหนดขอบเขตเรื่องราวที่เกี่ยวข้อง ปัญหาทางคุณธรรมที่เกิดขึ้นการเตรียมห้องเรียน และบรรยากาศให้เหมาะสมกับกรณีตัวอย่าง การอภิปราย การแบ่งกลุ่ม ข้อตกลงที่ใช้ หลังจากนั้นกรณีตัวอย่างจะเป็นกิจกรรม การสอนที่สำคัญที่สุด นักเรียนจะศึกษากรณีตัวอย่างด้วยตนเอง มีการอภิปรายกลุ่มย่อย เสนอความคิดเห็น การซักถาม การเพิ่มเติมข้อมูลตัวอย่างต่าง ๆ และท้ายสุดคือการตอบปัญหาหรือประเด็นพร้อมกับเหตุผลท้ายของกรณีตัวอย่างที่กำหนดให้
5. การเพิ่มเติมเนื้อหา เอกสารเสริมประสบการณ์ แบบประเมินผลตนเองหรือกลุ่มเกี่ยวกับคุณธรรมที่ต้องการสอน
6. แนวสรุปและประเด็นที่นักเรียนหรือสมาชิกกลุ่มควรได้รับ เป็นขั้นตอนที่ทำให้กรณีตัวอย่างเกิดความชัดเจนในสิ่งที่เรียนรู้ ความขัดแย้งน้อยลง ครูผู้สอนหรือผู้นำกลุ่มจึงมีแนวสรุปและการตั้งคำถามนำ เพื่อให้นักเรียนหรือสมาชิกกลุ่มสามารถสรุปแนวคิดสาระสำคัญของคุณธรรมได้ด้วยตนเอง

2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกรณีตัวอย่าง

2.6.1 งานวิจัยในประเทศ

อัญชลี เครือคำขาว (2540:111-112) ศึกษาการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน การใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม และพฤติกรรมทำงานกลุ่มของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่เรียนวิชา จริยธรรมกับบุคคล โดยการสอนแบบเทคนิคกรณีตัวอย่างที่ใช้การเรียนแบบร่วมมือกับการสอนตาม คู่มือการสอนของศึกษานิเทศก์ กรมสามัญศึกษา พบว่านักเรียนที่เรียนวิชาจริยธรรมกับบุคคล โดยการ สอนแบบเทคนิคกรณีตัวอย่างที่ใช้การเรียนแบบร่วมมือกับการสอนตามคู่มือการสอนของ ศึกษานิเทศก์ กรมสามัญศึกษา มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมและพฤติกรรม ทำงานกลุ่มแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

นิตยา ชงัดเวช (2541:27-28) ศึกษาผลของการใช้กรณีตัวอย่างควบคู่กับการ เสริมแรงทางสังคมที่มีต่อการดูแลตนเองของสตรีมีครรภ์แรกในระยะก่อนคลอด โรงพยาบาลตำรวจ พบว่า สตรีมีครรภ์แรกมีการดูแลตนเองเพิ่มขึ้น หลังจากได้รับการใช้กรณีตัวอย่างควบคู่กับการ เสริมแรง ทางสังคม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2.7 เอกสารที่เกี่ยวข้องการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.7.1 ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม

จอจ และ คริสเตียน (George and Cristiani.1990:1) ให้ความหมายการปรึกษา แบบกลุ่ม คือ การที่คนมารวมตัวกันตั้งแต่ 3 คนขึ้นไป และยอมรับว่ากลุ่มช่วยให้เขาเข้าใจตนเอง ส่งผลให้สมาชิกเปลี่ยนแปลงทั้งความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม

เกลดดิ้ง (Gladding.1996:1) กล่าวถึง การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นการที่สมาชิก มารวมกันมีประสบการณ์ที่คล้าย ๆ กัน รวมกลุ่มกันเพื่อช่วยกันหาวิธีการช่วยเหลือแก้ไขปัญหาและ สถานการณ์นั้น ๆ

พจนารถ หล้าสุพรม (2542:12) สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม คือ กระบวนการการที่ผู้ให้คำปรึกษา และผู้รับคำปรึกษาจำนวนตั้งแต่ 2 คน ขึ้นไป ได้สร้างสัมพันธภาพ แล้วผลที่ตามมา คือ ความไว้วางใจซึ่งกันและกัน ในการช่วยเหลือให้ผู้รับคำปรึกษาทุกคนได้เข้าใจ ปัญหาของตนเองตัดสินใจแก้ปัญหาด้วยตนเอง และสามารถก่อให้เกิดการพัฒนาตนเอง (Self-Growth)

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549:2) การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม คือ การให้คำปรึกษาแก่ บุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป โดยไม่เกิน 12 คน ผู้รับคำปรึกษาจะมีลักษณะของปัญหาล้ำคลั่งกัน และ ต้องการปรับปรุงตนเอง

จากเอกสารดังกล่าวสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่ม หมายถึง กระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาจัดขึ้นเพื่อให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับคำปรึกษาที่มีปัญหาล้ายคลึงกันหรือความต้องการเหมือนกัน โดยให้บริการปรึกษา 2-12 คน ซึ่งมุ่งให้สมาชิกกลุ่มได้เกิดการเรียนรู้ เข้าใจตนเองและผู้อื่น แล้วนำไปปรับปรุงทัศนคติพฤติกรรม กล้าเผชิญความจริงในสภาพแวดล้อมและสังคมได้

2.7.2 จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม

คอเรย์ (Corey.1981:5-6) กล่าวถึงจุดประสงค์ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ดังนี้

1. เพื่อให้สมาชิกรู้จักเข้าใจตนเองและค้นหาเอกลักษณ์แห่งตน
2. เพื่อยอมรับตนเอง มั่นใจในตนเอง นำไปสู่ทัศนคติใหม่ต่อตนเอง
3. เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการหาแนวทางแก้ไขปัญหาและหาแนวทางลดความขัดแย้งภายในตนเอง
4. เพื่อเพิ่มความสามารถในการนำตนเอง การพึ่งพาตนเอง ความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคมที่อยู่
5. เพื่อรับรู้การตัดสินใจเลือกของตนและรู้จักเลือกอย่างฉลาด
6. เพื่อกำหนดแบบแผนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองและปฏิบัติตามแผน
7. เพื่อเรียนรู้ทักษะทางสังคมขณะเข้ากลุ่ม นอกจากนี้ยังมีความไวในการรับรู้ความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น
8. เพื่อเรียนรู้ที่จะเผชิญหน้า วิธีการโต้แย้งกับผู้อื่นอย่างตรงไปตรงมาด้วยความจริงใจ มีท่าทีเอื้ออาทรและห่วงใย
9. เพื่อเรียนรู้การดำเนินชีวิตที่เป็นไปตามความมุ่งหวังของตน ไม่ขึ้นกับความคาดหวังของผู้อื่น
10. เพื่อให้เห็นค่านิยมของตนเอง และเรียนรู้ที่จะปรับพฤติกรรมของตนไปตามครรลองของค่านิยม

โอลเซน (Ohlsen.1970:32) กล่าวถึงจุดประสงค์ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่าเป็นการช่วยเหลือให้บุคคลได้รู้จักและเข้าใจตนเอง สามารถแก้ไขปัญหและป้องกันเหตุการณ์ร้ายแรงไม่ให้เกิดขึ้น สิ่งที่ได้จากกลุ่มจะช่วยให้บุคคลนั้นได้พัฒนาตนเองในด้านอารมณ์ สังคม และสติปัญญา

ศุภกาญจน์ รักความสุข (2547:8) ได้กล่าวถึง จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่ามุ่งที่จะช่วยคน ดังต่อไปนี้

1. ให้สำรวจและประเมินตนเองเป็น การเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองให้มากที่สุด

2. ให้สามารถตัดสินใจด้วยตนเอง นำตนเองให้สามารถดำรงชีวิตที่รับผิดชอบต่อตนเองและสังคมได้

3. ให้สามารถนำสิ่งที่เรียนรู้ไปปฏิบัติให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม
 กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549:6) การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีจุดมุ่งหมายดังนี้

1. เพื่อช่วยให้สมาชิกของกลุ่มแต่ละคน พัฒนาแนวทางแก้ปัญหาของตนเอง พร้อมทั้งจะเผชิญปัญหา สามารถจะตัดสินใจแก้ปัญหาที่ประสบได้อย่างมีประสิทธิภาพ เข้าใจถึงการที่ผู้อื่นต้องเผชิญปัญหาและหาทางแก้ไขเช่นเดียวกับตนเอง

2. เพื่อให้สมาชิกของกลุ่มแต่ละคนพัฒนาความเข้าใจเกี่ยวกับความต้องการและความรู้สึกของบุคคลอื่น ยอมรับทัศนคติที่ดีต่อผู้อื่น รู้จักที่จะพัฒนาสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น เกิดการรักใคร่ปรองดองกันในกลุ่ม

3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจตนเอง มั่นใจ และกล้าแสดงออก อีกทั้งยอมรับในการพัฒนาตนเอง รู้ว่าตนเองมีค่า

4. เพื่อให้สมาชิกรู้วิธีการพัฒนาตนตามขั้นพัฒนาการของตนเป็นไปอย่างเหมาะสม

5. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรู้วิธีการตัดสินใจหาวิธีการแก้ปัญหาที่บางครั้งไม่มีอยู่เพียงวิธีเดียว

6. เพื่อให้สมาชิกรู้จักปรับปรุงตนเอง รับรู้ แก้ไขข้อบกพร่องข้อใจของตนเอง

7. เพื่อให้สมาชิกไวต่อความรู้สึกและความต้องการผู้อื่น

จากเอกสารดังกล่าวสรุปได้ว่า เป็นจุดมุ่งหมายเป้าหมายสำคัญของการให้คำปรึกษากลุ่มที่ช่วยให้บุคคลรู้จักและเข้าใจตนเอง รู้จักแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองโดยนำสิ่งที่เรียนรู้ไปปฏิบัติจนเกิดแนวทางปฏิบัติ สามารถเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม และช่วยพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ ได้ ซึ่งนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงเจตคติ และพฤติกรรมที่ดีขึ้น พร้อมทั้งกล้าที่จะเผชิญความจริง และแก้ไขปัญหาทั้งที่เกิดจากความขัดแย้งในตนเอง และความขัดแย้งที่ตนเองมีต่อผู้อื่น พัฒนาทักษะในด้านต่าง ๆ โดยเฉพาะการพัฒนาเกี่ยวกับความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองเป็นส่วนมาก

2.7.3 ประโยชน์ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

นันทนา วงษ์อินทร์ (2548:2-3) ประโยชน์ของการให้คำปรึกษามี 4 ด้าน คือ

1. ด้านการพัฒนาบุคลิกภาพ

1.1 ประสบการณ์ที่ได้รับจากกลุ่ม

1.2 ช่วยให้เกิดการก่อรูปของความนึกคิดเกี่ยวกับตนเองที่ดีขึ้น

1.3 สร้างชีวิตให้มีคุณค่าและอยู่ในสังคมได้มีประสิทธิภาพ

2. ด้านการสำรวจตนเองและการสะท้อนกลับจากกลุ่ม

2.1 เป็นการตอบสนองความต้องการทางจิตใจคือ

2.1.1 การเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม

2.1.2 การได้รับการยอมรับ

2.1.3 การได้ระบายสิ่งที่คับแค้น ไม่พอใจ ไม่สบายใจออกมา สิ่งเหล่านี้จะเป็นแรงจูงใจให้เกิดการสำรวจตัวเอง

2.2 การอภิปรายในกลุ่มเกี่ยวกับลักษณะของกันและกันจะช่วยให้สมาชิกแต่ละคนมองเห็นทางเลือกที่จะกำหนดพฤติกรรมของตนเอง

2.3 ท่ามกลางสิ่งแวดล้อมและบรรยากาศที่อบอุ่นภายในกลุ่ม สมาชิกจะลดการปกป้อง

2.4 สมาชิกจะรับรู้ว่ามีปัญหาแล้ว ผู้อื่นอีกหลายคนก็มีปัญหาใกล้เคียงกับตน ทำให้ความรู้สึกรุนแรง ความเครียดอันเกิดจากปัญหานั้นลดลง

2.5 การที่กลุ่มคนที่มีปัญหาล้ายคลึงกัน มาช่วยกันอภิปรายแง่มุมต่าง ๆ ของปัญหา สาเหตุทำให้เกิดความเข้าใจ การยอมรับและการคิดหาทางในการแก้ปัญหา ได้กระจ่างกว้างขวาง และมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

3. ด้านการยอมรับความเป็นจริง

3.1 สมาชิกจะประเมินได้ว่าความคิด ความรู้สึกและการแสดงออกของเขาเป็นที่ยอมรับ เป็นที่พึงปรารถนา เหมาะสมหรือไม่เหมาะสม จากการสะท้อนกลับของกลุ่ม

3.2 การตั้งจุดมุ่งหมายที่จะปรับปรุงพฤติกรรม การวางแนวทางของพฤติกรรมใหม่ที่จะแสดงออก เพื่อให้ดีขึ้นกว่าพฤติกรรมเดิม จะถูกตรวจสอบ ประเมินและตัดสินโดยกลุ่มเช่นกัน ว่าหากนำไปใช้ในสังคมโดยทั่วไปแล้วจะเป็นที่ยอมรับหรือไม่

4. ด้านการรับผิดชอบต่อกันอื่น ๆ ในสังคม การฝึกการให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม นอกจากสมาชิกจะนำประสบการณ์ที่ได้ไปใช้ในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองแล้ว ยังทำให้เขาเกิดความรู้สึกรับผิดชอบ ในการให้ความช่วยเหลือทั้งแก่ตนเองและผู้อื่นในสังคมอีกด้วย

4.1 เพื่อให้กลุ่มได้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพเต็มที่ สิ่งที่ต้องพัฒนาเป็นอันดับแรกได้แก่ A sense of trust = ความรู้สึกเชื่อถือซึ่งกันและกันของสมาชิกในกลุ่ม

4.2 การสร้างความตระหนักถึงความรับผิดชอบของสมาชิกแต่ละคน ที่จะช่วยกันพัฒนากลุ่ม และช่วยกันนำกลุ่มให้บรรลุเป้าหมาย ซึ่งกลุ่มตั้งไว้ในเบื้องต้น

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549:8-9) สำหรับประโยชน์ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแบ่งออกไว้ดังนี้

1. ผู้ให้คำปรึกษาสามารถปฏิบัติครั้งละเกินกว่า 1 คน แต่ไม่เกิน 12 คน ทำให้ประหยัดเวลา
2. สมาชิกกลุ่มได้พบว่าคนอื่น ๆ ก็มีปัญหาเช่นเดียวกับตน ทั้งยังเกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิก ก่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม พัฒนาตนเองผ่านกระบวนการที่ได้รับจากสมาชิกในกลุ่มที่ให้ข้อมูลเกี่ยวกับเขา
3. สมาชิกเรียนรู้ที่จะมีการให้และการรับความช่วยเหลือตามบทบาทของตนภายในกลุ่ม การยอมรับของสมาชิกในกลุ่มก่อให้เกิดการยอมรับและเผชิญปัญหาของสมาชิก หรือกรณีต้องการเรียนรู้วิธีแก้ปัญหา สมาชิกมีโอกาสดังกล่าวและนำวิธีการแก้ปัญหามาใช้กับตน
4. สมาชิกเกิดความรู้สึกว่าตนไม่ได้อ้างว้างโดดเดี่ยว เพราะการแสดงการยอมรับของสมาชิก จึงเกิดการพัฒนาความรู้สึกยอมรับจะสัมพันธ์กับการเคารพในความเป็นมนุษย์ของแต่ละบุคคล
5. สมาชิกเรียนรู้เกี่ยวกับเจตคติความรู้สึกและจุดมุ่งหมายในการกระทำหรือการแสดงออกของตน และทั้งของเพื่อนสมาชิก เรียนรู้ที่จะเสนอแนะแสดงความคิดเห็นเพื่อช่วยพัฒนาสมาชิกและตนเอง
6. ผู้ให้คำปรึกษาได้สังเกตพฤติกรรมการแสดงออก ปฏิสัมพันธ์ของสมาชิกในกลุ่มได้ประเมินผลการให้คำปรึกษาข้อดีและข้อเสียเพื่อนำมาปรับปรุงในครั้งต่อไป
7. ด้านจิตวิทยา ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มช่วยให้ผู้รับบริการได้เรียนรู้เกี่ยวกับอัตมโนทัศน์ (Self-Concept) เกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้ให้บริการและบุคคลอื่นมองตนอย่างไร และสมาชิกในกลุ่ม ทำให้แต่ละคนได้ข้อมูลย้อนกลับจากกลุ่มเกี่ยวกับตนเอง เกิดการรับรู้ว่าคุณค่าตนเองมองตนอย่างไร และปฏิสัมพันธ์ทางจิตวิทยานั่นความไว้วางใจ ความจริงใจการยอมรับและเคารพในสิทธิของกันและกัน ช่วยให้สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มกล้าเปิดเผยตนเอง ในขณะเดียวกันก็เรียนรู้ที่จะรับฟังผู้อื่น ซึ่งมีทัศนคติและค่านิยมที่แตกต่างไปจากตน การให้บริการการปรึกษาแบบกลุ่มทำให้ผู้รับบริการเกิดการเรียนรู้ในการปรับตัวทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เนื่องจากการเรียนรู้ใหม่ที่เหมาะสมจากกลุ่ม
8. ทางด้านสังคม การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มช่วยให้ผู้รับบริการหรือสมาชิกในกลุ่มตระหนักถึงการอยู่ร่วมกัน ช่วยเหลือกัน นอกจากนี้ยังทำให้ผู้รับบริการตระหนักว่าบุคคลที่อยู่ร่วมกันในสังคมต่างก็มีปัญหาเช่นกัน ทั้งยังเรียนรู้บทบาทของตนเองและการปรับตัวทางสังคม

จากเอกสารดังกล่าวผู้วิจัยสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มเป็นกระบวนการที่สามารถให้คำปรึกษาได้หลายคนในเวลาเดียวกัน ช่วยการประหยัดเวลาของผู้ให้คำปรึกษา ทำให้สมาชิกในกลุ่มยอมรับที่จะเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้นจากสมาชิกกลุ่มแสดงออกมาจากจิตใจ ในการให้คำปรึกษากลุ่มนี้ควรมีลักษณะปัญหาล้ำก้นกับตน บรรยากาศของกลุ่มสนับสนุนให้มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มได้ผลมากซึ่งเป็นผลมาจากการความไว้วางใจซึ่งกันและกัน

2.7.4 หลักการสร้างกลุ่มเพื่อให้คำปรึกษากลุ่ม

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549:8-9) หลักในการสร้างกลุ่มเพื่อให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีดังต่อไปนี้

1. การเลือกสมาชิก ควรเป็นผู้ที่มีความสมัครใจในการเข้ากลุ่ม หรือมีแรงจูงใจในการเข้ากลุ่ม โดยที่สมาชิกมีลักษณะของปัญหาล้ำก้นคล้ายคลึงกัน และขณะที่ผู้ให้คำปรึกษาสำรวจปัญหาสัมภาษณ์สมาชิกครั้งแรกต้องชี้แจงจุดมุ่งหมาย และลักษณะของกลุ่ม ตลอดจนกระบวนการที่สมาชิกแต่ละคนจะต้องทำ และในการจัดสมาชิกต้องคำนึงถึงอายุ ความสามารถทางสติปัญญา เพศที่ใกล้เคียงกัน (พระมหากรรชิต แส่นอุบล 2546:25.อ้างอิงมาจาก กองโรคเอดส์ 2544 : 22 - 25) กล่าวว่า การคัดเลือกสมาชิกนั้น ผู้จัดกลุ่มควรทำความเข้าใจก่อนว่า แบบแผนการเข้ากลุ่มของสมาชิกแบ่งออกเป็น 3 ประเภทคือ

- 1) ผู้สมัครใจ (The Volunteer) จะตัดสินใจเข้าร่วมกลุ่มด้วยความเต็มใจของตนเองจากข้อมูลที่ได้รับจากเพื่อนที่เคยเข้ากลุ่มแล้ว หรือจากแหล่งข้อมูลอื่น ๆ พวกนี้จะได้รับประโยชน์จากกระบวนการกลุ่มมากกว่าพวกที่ไม่สมัครใจ ดังนั้น ความสำเร็จของกระบวนการกลุ่มก็มีแนวโน้มมากขึ้นถ้ามีสมาชิกประเภทนี้

- 2) ผู้ที่สมัครใจถูกบังคับ (The Forced Volunteer) บุคคลประเภทนี้เข้ากลุ่มเพราะได้รับการกระชัณคเยย หรือ ถูกชี้แนะให้เข้ากลุ่ม การเข้ากลุ่มจึงดูเหมือนกับว่ามีความสมัครใจ ผู้นำกลุ่มควรทำให้สมาชิกเหล่านี้เกิดความมั่นใจว่าการตัดสินใจเข้าร่วมกลุ่มนั้นเป็นการตัดสินใจที่ดีที่สุด การบังคับมากเกินไปจะทำให้เขาเสียใจที่เข้าร่วมกลุ่ม

- 3) ผู้ที่ถูกบังคับให้เข้าร่วมกลุ่ม (The Forced Participant) ผู้นำกลุ่มต้องใช้เวลาแกสมาชิกเหล่านี้มาก เพื่อที่จะให้เขากล้าเปิดเผยตนเองและได้รับประโยชน์จากกระบวนการกลุ่ม

2. ขนาดของกลุ่ม การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มควรมีสมาชิกไม่น้อยกว่า 3 คน และไม่เกิน 12 คน (Corey.1990:96) กล่าวเกี่ยวกับขนาดของกลุ่มว่า กลุ่มที่พอดีขึ้นอยู่กับอายุผู้รับคำปรึกษา ประสบการณ์ของผู้ให้คำปรึกษาและชนิดของปัญหา ในกลุ่มของผู้ใหญ่สมาชิก 8 คน และ

ผู้นำกลุ่ม 1 คน เป็นขนาดกลุ่มที่พอดี ซึ่งในเด็กเล็กอาจมีสมาชิกกลุ่ม 3 - 4 คน โดยทั่วไปแล้ว กลุ่มควรมีคนมากพอที่จะสร้างสัมพันธภาพได้ และไม่เกิดความล่าช้า และมีขนาดเล็กพอที่จะทำให้สมาชิกในกลุ่มได้มีโอกาสมีส่วนร่วมโดยไม่บ่อยครั้งจนเกินไป จนเสียความรู้สึกของความเป็นกลุ่มได้ (คมเพชร จัตรศุกกุล. 2530:102) กล่าวถึง จำนวนสมาชิกของกลุ่มที่เหมาะสมนั้นมีความคิดเห็นแตกต่างกันไป แต่อย่างไรก็ตามไม่มีการวิจัยที่แสดงให้เห็นว่าจำนวนสมาชิกสูงสุดควรจะเป็นกี่คน จากรายงานการศึกษาโดยทั่วไปพบว่าจำนวนสมาชิกจะอยู่ระหว่าง 6-15 คน ถึงแม้ว่าบางคนคิดว่าจำนวนที่เหมาะสมที่สุด คือ 6 คน บางคนคิดว่าเหมาะสมที่สุด คือ 8 คน (นันทนา วงษ์อินทร์. 2548:7) ขนาดกลุ่ม โดยปกติ จำนวนสมาชิกในกลุ่มจะอยู่ระหว่าง 5-8 คน หากจำเป็นต้องรับสมาชิกมากกว่านี้ก็ไม่ควรเกิน 10 คน ทั้งนี้เพื่อนให้เหมาะแก่การพูดคุยกัน และให้การสะท้อนกลับแก่กันและเพื่อให้สมาชิกทุกคนได้รับความสนใจและได้แสดงออกอย่างทั่วถึง จำนวนไม่มากเกินไปที่จะสังเกตพฤติกรรมของกันและกันได้ อย่างทั่วถึง สำหรับวัยรุ่น กลุ่มควรมีจำนวนสมาชิก 6 - 10 คน ผู้นำกลุ่ม 1 คน สามารถดำเนินการได้อย่างมีประสิทธิภาพ กลุ่มที่มีจำนวนสมาชิกขนาดนี้มีความเหมาะสมต่อการรักษาระดับความสนใจได้อย่างทั่วถึงภายในกลุ่ม สมาชิกจะมีความรู้สึกปลอดภัย และเป็นการให้โอกาสแก่สมาชิกมีส่วนร่วมในกลุ่มอย่างเพียงพอ

3. ระยะเวลา และจำนวนครั้งของการให้คำปรึกษา ของการให้คำปรึกษากลุ่ม สำหรับเด็กเล็กความสนใจสั้น ควรใช้เวลาประมาณ 30-45 นาที วัยรุ่นอาจใช้เวลา 60 นาที กลุ่มผู้ใหญ่อาจใช้เวลามากกว่านั้นได้ ควรจัดสัปดาห์ละ 2 ครั้งต่อสัปดาห์ จำนวนครั้งไม่เกิน 8-12 ครั้งและอยู่ในระหว่างไม่เกิน 1 ปี (Trotzer. 1989:381) กล่าวว่า ระยะเวลาที่นิยมใช้สำหรับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม คือ 1 ชั่วโมง และ 1.30 ชั่วโมง (คมเพชร จัตรศุกกุล. 2530:105) มีความเห็นว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มควรจัดให้มีสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ๆ ละไม่ควรต่ำกว่า 1 ชั่วโมง แต่ไม่ควรเกิน 2 ชั่วโมง และกำหนดจำนวนครั้งไว้ประมาณ 6 - 7 ครั้ง ซึ่งถือเป็นกลุ่มที่ใช้ระยะเวลาสั้น ๆ การจัดกลุ่มให้มีช่วงเวลาและความถี่ที่เหมาะสมนั้นขึ้นอยู่กับองค์ประกอบต่าง ๆ เช่น พัฒนาการของกลุ่ม ลักษณะของสมาชิก สถานที่ในการจัดกลุ่ม ลักษณะของปัญหา เป็นต้น การตัดสินใจของผู้ให้คำปรึกษาจึงเป็นสิ่งสำคัญ และจะต้องพิจารณาให้มีความเหมาะสม และสอดคล้องกับความต้องการของสมาชิกกลุ่ม เพื่อให้กลุ่มสามารถดำเนินไปด้วยความราบรื่นและประสบความสำเร็จเป็นอย่างดี และ (นันทนา วงษ์อินทร์. 2548:8) ระยะเวลา ระยะเวลาที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มแต่ละครั้ง (Session) จะไม่น้อยกว่า 90 นาทีและไม่เกิน 2 ชั่วโมง เพราะการให้สมาชิกในกลุ่มได้อภิปรายร่วมกันอย่างทั่วถึงจะใช้เวลาน้อย 90 นาที และถ้าใช้เวลาเกินกว่า 2 ชั่วโมง จะทำให้เกิดความล่าช้าและเครียด สำหรับช่วงห่างในการพบกันแต่ละครั้งนั้น โดยทั่วไปกลุ่มจะพบกันสัปดาห์ละ 1 ครั้ง แต่ถ้าเป็นกลุ่มเร่งรัด อาจพบกับสัปดาห์ละ 2 - 5 ครั้ง แล้วแต่ความจำเป็น จำนวนในการพบกันตั้งแต่เริ่มต้น จนถึงการยุติกลุ่ม ถ้าเป็นกลุ่มเปิด

จะไม่มีกำหนัดจำนวนครั้งขึ้นอยู่กัความต้องการของสมาชิก แต่ถ้าเป็นกลุ่มปิดสามารถกำหนดจำนวนครั้งทีแน่นอนได้ซึ่งจะอยู่ระหว่าง 6-12 ครั้ง การกำหนดจำนวนครั้งทีจะพบกันจะทำให้สมาชิกมีความกระตือรือร้นทีจะร่วมมือกันเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย จุดอ่อนก็คือ หากกลุ่มไม่สามารถทำให้สมาชิกแต่ละคนบรรลุเป้าหมายของเขาได้เมื่อครบเวลาทีกำหนดจะทำให้เขาเกิดความเครียดและความรู้สึกล้มเหลวทางแก้ก็คือ ผู้ให้คำปรึกษาอาจมีการนัดพบครั้งต่อไป เป็นการนัดครั้งพิเศษ

4. สถานที่ทีใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม สถานที่ในการให้คำปรึกษากลุ่มจะแตกต่างกับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล เพราะการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสมาชิกประมาณ 5-12 คน ซึ่งจะต้องใช้ห้องกว้างกว่าการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล แต่ความเงียบหรือความเป็นสัดส่วนปราศจากสิ่งรบกวนกัยังคงคล้ายคลึงกับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล ดังนั้นควรพิจารณาถึงสถานที่ทีจะอำนวยความสะดวก ควรแยกเป็นสัดส่วนจากห้องเรียน เพราะจะช่วยในการจัดกิจกรรมกลุ่ม ๆ ได้ดี ส่วนสีห้องเรียบ ๆ เป็นห้องทีเก็บเสียงและอากาศถ่ายเทได้สะดวก (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. 2544:235) ได้กล่าวถึงสถานที่เหมาะสมต่อการทำกลุ่มว่า ห้องทีเหมาะสมสำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มควรเป็นห้องทีเล็กกะทัดรัด เหมาะกับจำนวนสมาชิกในกลุ่มเพื่อให้สมาชิกรู้สึกอิสระ และมีให้มีสิ่งภายนอกมารบกวนหรือป้องกันมิให้สมาชิกหันไปสนใจกับสิ่งภายนอก สมาชิกในกลุ่มจะรู้สึกสบายในเมื่อได้นั่งเป็นวงกลมล้อมรอบโต๊ะ หรือมีโต๊ะตรงกลางวงมากกว่าทีจะเป็นวงกลมเฉย ๆ ห้องสำหรับการให้คำปรึกษาในบางแห่งจะติดตั้งเครื่องบันทึกเสียงไว้ด้วย

5. พลังในการให้คำปรึกษากลุ่ม (คมเพชร จัตรศุภกุล. 2530:104) กล่าวถึงพลังในการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มพอสรุปได้ดังนี้

1. ข้อผูกพัน (Commitment) บุคคลทีจะได้รับประโยชน์จากการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มจะต้องรับรู้และยอมรับว่ามีความต้องการทีจะรับคำปรึกษาและจะพูดถึงปัญหาของตนเองจะแก้ไขเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเมื่อได้รับคำปรึกษาจากกลุ่มไปแล้ว

2. ความรับผิดชอบ (Responsibility) สมาชิกทีมีปัญหาจะต้องเพิ่มความรับผิดชอบสำหรับตนเองและการแก้ไขปัญหาในกลุ่ม นอกจากนี้จะต้องเพิ่มโอกาสให้เกิดความเจริญอกงามภายในกลุ่มทีรับคำปรึกษา

3. การยอมรับ (Acceptance) การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะได้ผลดี ก็ต่อเมื่อสมาชิกให้การยอมรับตนเองซึ่งจะเป็นผลให้แต่ละบุคคลเกิดการเคารพนับถือตนเองและมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเขาด้วย

4. ความดึงดูดใจ (Attractiveness) ถ้าหากกลุ่มเป็นทีดึงดูดใจของสมาชิกในกลุ่มมากเท่าใดก็ยิ่งจะทำให้การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มมีอิทธิพลต่อสมาชิกในกลุ่มเพิ่มขึ้น

5. ความรู้สึกเป็นเจ้าของ (Belonging) สมาชิกจะต้องมีการเปลี่ยนแปลงตนเองและบุคคลที่จะต้องมียุทธวิธีในกลุ่มเพื่อนให้เกิดการเปลี่ยนแปลงนั้น จะต้องมีความรู้สึกอย่างรุนแรงต่อความเป็นเจ้าของกลุ่มซึ่งจะทำให้เกิดผลดีต่อการช่วยเหลือกลุ่ม

6. ความปลอดภัย (Security) เมื่อสมาชิกมีความรู้สึกปลอดภัยอย่างมีเหตุผลในขณะที่อยู่ในกลุ่ม เขาจะมีความเป็นตัวของตัวเองมีการอธิบายปัญหาที่เกิดขึ้นกับตัวเองมีการยอมรับฟังความคิดเห็นของบุคคลอื่นที่แสดงต่อตัวเขาและเขาสามารถแสดงความรู้สึกของตนเองต่อบุคคลอื่น

7. ความเครียด (Tension) การมีความเครียดและความไม่พึงพอใจอยู่ในระดับที่พอเหมาะจะเป็นแรงจูงใจที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม แต่ถ้าความเครียดมากเกินไปจะทำให้บุคคลไม่สามารถเปลี่ยนแปลงสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างสำเร็จ

8. ปทัสถานของกลุ่ม (Group Norms) สมาชิกย่อมต้องการจะได้รับความช่วยเหลือและไม่ต้องการจะให้บุคคลอื่นมองเขาแตกต่างไปจากสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่มที่รับคำปรึกษาด้วยกัน

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549:11-12) พลังในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีผลต่อการดำเนินการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มทั้งยังเป็นสิ่งที่ผลักดันให้กลุ่มดำเนินไปถึงจุดหมาย ซึ่งมีดังนี้

1. ข้อผูกพัน (Commitment) คือ การที่สมาชิกต้องยอมรับว่าตนต้องการความช่วยเหลือและพูดเกี่ยวกับปัญหาของตนอย่างเปิดเผย ซึ่งจะทำให้ได้รับประโยชน์จากกลุ่ม สมาชิกควรรับรู้ปัญหาทางอารมณ์ของตน ยอมรับในการต้องการความช่วยเหลืออย่างเปิดเผย รวมทั้งการลดกลไกป้องกันตนเอง (Defense mechanism)

2. การคาดหวัง (Expectation) สมาชิกจะได้ผลประโยชน์จากกลุ่มมากที่สุดหากเข้าใจสิ่งที่เป็นที่คาดหวังสำหรับตน และสิ่งที่ตนสามารถคาดหวังจากผู้อื่นก่อนการตัดสินใจที่จะเข้ากลุ่ม

3. ความรับผิดชอบ (Responsibility) การให้สมาชิกได้เพิ่มความรับผิดชอบต่อตนเองและต่อกระบวนการให้คำปรึกษา เป็นการเพิ่มโอกาสให้สมาชิกได้เจริญก้าวหน้าภายในกลุ่ม

4. การยอมรับ (Acceptance) การยอมรับที่แท้จริงและจริงใจของสมาชิกในกลุ่มเป็นการสร้างความเคารพนับถือในกลุ่ม เป็นการสนับสนุนให้สมาชิกได้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

5. การดึงดูดความสนใจ (Attractiveness) ถ้ากลุ่มเป็นที่น่าสนใจมากขึ้นเท่าใด กลุ่มก็ยังมีอิทธิพลต่อสมาชิกในกลุ่มมากขึ้นเท่านั้น การเป็นที่น่าดึงดูดความสนใจของกลุ่มขึ้นอยู่กับความสำคัญของเป้าหมายของกลุ่มและความสนใจของสมาชิกที่จะเข้ากลุ่ม

6. ความรู้สึกเป็นเจ้าของ (Belonging) ความรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มจะมีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงของสมาชิก สมาชิกจะรู้สึกว่าได้รับการยอมรับ เป็นที่ต้องการและมีคุณค่า มีความตั้งใจที่จะเรียนรู้พฤติกรรมใหม่ ๆ และช่วยบุคคลอื่นให้ได้เรียนรู้พฤติกรรมใหม่ ๆ ตลอดจนทุ่มเทตนเองเข้าร่วมในกลุ่มอย่างแท้จริง

7. ความรู้สึกปลอดภัย (Security) เมื่อสมาชิกรู้สึกปลอดภัยในกลุ่ม ได้แก่ ความรู้สึกที่ทุกอย่างจะถูกเก็บเป็นความลับ ทุก ๆ คนจะช่วยกันและทุก ๆ คนเข้าใจเขาได้ดีไม่มีใครจะว่าเขา ทุกคนเป็นมิตร ความรู้สึกปลอดภัยนี้เอง จะทำให้สมาชิกสามารถเป็นตัวของตัวเอง ลืมความผิดหวังทั้งหลาย สามารถอภิปรายปัญหาของตนได้อย่างเปิดเผยยอมรับปฏิกิริยาโต้ตอบชนิดที่ตรงไปตรงมาของบุคคลอื่นที่มีต่อตนเอง และแสดงความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองต่อบุคคลอื่นด้วยความเข้าใจ

8. ความเครียด (Tension) สมาชิกจะต้องประสบกับความเครียดและความไม่พอใจกับสภาพปัจจุบันของตน จะเป็นแรงจูงใจให้เกิดการเรียนรู้ พฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์ โดยที่สมาชิกจะมีการแลกเปลี่ยนสิ่งที่ต่างฝ่ายต่างเป็นปัญหา ซึ่งเป็นภาระซึ่งกันและกัน สมาชิกจะเกิดการเรียนรู้ในการช่วยกันและกัน

9. ปทัสถานของกลุ่ม (Group Norms) เมื่อสมาชิกเข้าใจและยอมรับในสิ่งที่ตนคาดหวัง สมาชิกจะรู้ว่าปทัสถานของกลุ่มจะเป็นอย่างไร และเปลี่ยนได้อย่างไร ซึ่งสมาชิกจะช่วยพัฒนาและคงปทัสถานของกลุ่มเอาไว้

2.7.5 ทักษะการให้คำปรึกษากลุ่ม

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549:33-36) ในเรื่องทักษะการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะมีบางทักษะลักษณะคล้ายกับการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคล ซึ่งมีดังต่อไปนี้

1. การสร้างสัมพันธภาพ (Relationship) สามารถทำได้หลายวิธี เช่น การยิ้ม การทักทาย แนะนำตัวเอง และสมาชิกในกลุ่มได้รู้จักกัน การมีท่าที่เป็นกันเอง ไม่แสดงตนเหนือกว่า สมาชิกกลุ่ม จัดสภาพแวดล้อมของกลุ่มให้มีบรรยากาศที่สบาย ๆ

2. การสังเกต (Observation) ได้แก่ การรู้จักสังเกตท่าที พฤติกรรมการแสดงออก ตลอดจนการตอบสนองของสมาชิกกลุ่ม โดยอาศัยการสื่อความหมาย จะโดยใช้คำพูดโต้ตอบกันหรือใช้การสังเกต หรือวิธีอื่นใดที่แทนการพูดโต้ตอบกัน และไม่ใช้คำพูด เป็นต้น จะช่วยให้เข้าใจพฤติกรรมกลุ่มได้ดี

3. การนำแบบทั่ว ๆ ไป (General Leads) มักเป็นลักษณะคำถามหรือคำพูดจะนำไปสู่หัวข้อการอภิปราย หรือใกล้จบการอภิปราย หรือต้องการจูงใจให้เปลี่ยนแนวคิดไปจากเดิม หรือใช้เพื่อทำลายความเงียบอันยาวนานก็ได้

4. การกระตุ้นความสนใจ (Stimulation) มักใช้ในตอนแรก ๆ ที่เริ่มกลุ่มและสมาชิกยังไม่กล้าพูดคุยกัน ผู้ให้คำปรึกษาจะเป็นผู้นำ กระตุ้นความสนใจ โดยอาจพูดถึงเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่สมาชิกน่าจะสนใจ เพื่อนำไปสู่การอภิปรายร่วมกัน

5. การให้กำลังใจและการส่งเสริม (Encouragement) เมื่อสมาชิกเกิดมีท่าทางท้อแท้ ไม่ยอมพูดคุย ก็อาจใช้การกระตุ้นส่งเสริมให้กำลังใจ ทั้งด้วยคำพูดและสีหน้าท่าทางจะช่วยให้สมาชิกอยากพูดคุย อยากแสดงความคิดเห็นมากขึ้น

6. การเชื่อมโยงเรื่อง (Connection) ในการจัดกลุ่มผู้ให้คำปรึกษาจะต้องรู้จักใช้เทคนิคของการเชื่อมโยงเรื่อง หรือประเด็นต่าง ๆ ที่พูดกัน เป็นการเชื่อมโยงการสื่อสารภายในกลุ่ม

7. การเงียบ (Silence) เมื่อกลุ่มเงียบแทนที่จะให้ผู้ให้คำปรึกษาจะพยายามพูดคุยเพื่อทำลายบรรยากาศที่เงียบนั้น ก็อาจจะใช้เทคนิคการเงียบ ซึ่งจะทำให้สมาชิกคนใดคนหนึ่งของกลุ่ม ทำไม่ได้และจะเป็นผู้พูดทำลายความเงียบมาเอง

8. การฟัง (Listening) ผู้ให้คำปรึกษาต้องตั้งใจฟังและจับประเด็นที่สมาชิกกลุ่มพูดให้ได้โดยที่ท่าทีสนใจ อาจจะบอกให้เขาพูดต่อ หรือพยักเพยิดเป็นเชิงรับก็ได้

9. การยอมรับ (Acceptance) เป็นการรับฟังด้วยความเห็นใจ เข้าใจ ไม่นำเอาค่านิยมของผู้ให้คำปรึกษาเข้าไปเปรียบเทียบ และไม่ได้แย้งใด ๆ กับกลุ่ม จะต้องไม่นึกว่าผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้นำ การคุยไปสู่เรื่องที่ตนคิดว่าสำคัญ นั่นคือ การให้โอกาสสมาชิกกลุ่มได้ชี้ปัญหาของตนด้วยตนเอง

10. การแสดงความเห็นชอบด้วย (Approval) เป็นการแสดงความเห็นคล้อยตามคำพูดและท่าทาง เมื่อผู้รับคำปรึกษาพูดในสิ่งที่ถูกต้อง การทำเช่นนี้จะช่วยส่งเสริมให้เกิดกำลังใจแก่ผู้พูด

11. ความอดทน (Patience) แม้ว่าจะต้องการให้การดำเนินกลุ่มเป็นไปอย่างรวดเร็วผู้ให้คำปรึกษาก็จะต้องอดทนให้สมาชิกได้พูดในสิ่งที่เขาอยากพูดบ้าง แม้จะไม่เกี่ยวข้องกับหัวข้อสำคัญที่ควรอภิปรายก็ตาม เมื่อเขาได้พูดในสิ่งที่พอใจแล้วก็อาจจะพร้อมที่จะพูดถึงปัญหา หรือเรื่องที่เกี่ยวข้องต่อไป

12. การทำให้เกิดความกระจ่าง (Clarification) ใช้เมื่อผู้รับคำปรึกษาพูดวุ่นวายให้เรื่องราวสับสน ผู้ให้คำปรึกษาก็อาจพูดทบทวนซ้ำอีกครั้ง เพื่อความเข้าใจแจ่มแจ้ง หรือเมื่อเขา

เข้าใจสิ่งใดผิด ๆ ก็จะต้องอธิบายให้เข้าใจถูกต้อง และในกรณีที่ผู้รับคำปรึกษาใช้ภาษาที่คลุมเครือ ก็จะต้องขอให้อธิบายหรือทดสอบว่าเขาใจตรงกันหรือไม่

13. การแปลความหมาย (Interpretation) เป็นการแปลความหมายจากอารมณ์ พฤติกรรมและความคิดที่ผู้มารับคำปรึกษาแสดงออกไปเพื่อให้เกิดความกระจ่างแจ้งยิ่งขึ้น โดยชี้ให้เห็นถึงความสัมพันธ์บางอย่างในคำพูด ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมให้เขามองเห็น จะช่วยให้มีความตระหนักในตัวเอง ซึ่งการแปลความหมายมักกระทำในขั้นตอนหลัง ๆ ของการให้คำปรึกษา เมื่อมีความเข้าใจกับผู้มารับคำปรึกษาดีแล้ว และมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน เพราะจะเสี่ยงต่อการสูญเสียสัมพันธภาพ ถ้าผู้รับคำปรึกษาไม่พร้อมที่จะรับความจริง

14. การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling) กรณีนี้ยึดหลักการปรึกษาแบบไม่นำทาง นิยมใช้เพื่อดึงความรู้สึกที่คลุมเครือออกมาให้ชัดเจนขึ้น เป็นการตีความหมายจากคำพูด ที่ผู้มารับคำปรึกษาพูดออกมา โดยเน้นที่อารมณ์และความรู้สึกมากกว่าเนื้อหาสาระ เพื่อช่วยให้เขาเข้าใจความรู้สึกของตนเองอย่างลึกซึ้ง และกล้าเผชิญกับความรู้สึกของตน

15. การเรียบเรียงถ้อยคำเสียใหม่ (Restatement) วิธีนี้ใช้เมื่อผู้รับคำปรึกษาไม่สามารถรวบรวมเนื้อหาให้เป็นเรื่องราวมีปะติดปะต่อได้ ผู้ให้คำปรึกษาก็จะช่วยโดยการนำถ้อยคำที่เขาพูดมาเรียบเรียงใหม่ โดยไม่ตีความหมาย จะช่วยให้เข้าใจเรื่องราวได้กระจ่างขึ้น นักวิชาการบางท่านเรียกกลวิธีนี้ว่า การสะท้อนเนื้อหา (Reflection of Content)

16. การให้ข้อมูล (Information) เป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเห็นช่องทางในการแก้ปัญหาหรือตัดสินใจ โดยอาศัยข้อมูลที่ได้เป็นแนวทาง และจะมีความหมายมากยิ่งขึ้น ถ้าผู้รับคำปรึกษาได้มีส่วนค้นคว้าและอภิปรายเกี่ยวกับข้อมูลนั้น ๆ

17. การตั้งคำถาม (Questioning) การตั้งคำถามในการจัดกลุ่มให้คำปรึกษามักเป็นคำถามกว้าง ๆ ไม่เน้นจุดใดจุดหนึ่งจนเกินไป และไม่ใช้เพื่อคำตอบว่าใช่หรือไม่ใช่แต่จะกระตุ้นให้เล่าถึงรายละเอียดหรือแสดงความคิดเห็น นอกจากนี้ยังใช้การตั้งคำถามเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจตนเองดีขึ้น และเกิดความกระจ่างแจ้งในปัญหาของตนเองอีกด้วย

18. การแนะ (Suggestion) ใช้เมื่อผู้รับคำปรึกษาบ่งบอกปัญหาและมองไม่เห็นแนวทางที่จะจัดการกับปัญหาได้ วิธีนี้ไม่ควรใช้บ่อยเนื่องจากจะทำให้ผู้รับคำปรึกษาคิดที่จะขอรับคำแนะนำ ไม่เป็นตัวของตัวเอง และไม่สามารถนำตนเองได้

19. การให้กำลังใจ (Reassurance) เป็นการสร้างความเชื่อมั่นและช่วยให้คลายเครียด ทำให้เกิดกำลังใจที่จะจัดการกับปัญหา อาจทำได้โดยการปลอบใจ การชมเชยเมื่อเขาสามารถคิดหาแนวทางได้หรือปฏิบัติได้เหมาะสม การชี้แจงให้เห็นว่าปัญหานั้น ๆ มีการแก้ไขได้และการคาดคะเนว่าต่อไปอาจจะดีขึ้น

20. ปฏิบัติการเชิงวิเคราะห์ (Tentative Analysis) เมื่อได้ข้อมูลมาโดยละเอียดแล้ว ต้องไม่บังคับให้ผู้รับคำปรึกษาทำตามในสิ่งที่เสนอแนะ แต่ปล่อยให้เขาพิจารณาที่จะวิเคราะห์ข้อมูลเหล่านั้นด้วยตนเอง และสามารถที่จะรับหรือปฏิเสธข้อเสนอแนะต่าง ๆ ได้เสรี

21. การใช้คำถามป้อนกลับ (Feedback) ใช้เมื่อมีสมาชิกคนใดคนหนึ่งตั้งคำถามขึ้นมา แทนที่ผู้ให้คำปรึกษาจะเป็นผู้ตอบก็อาจจะป้อนคำถามกลับไปยังสมาชิกคนอื่นในกลุ่มหรือกลับไปให้ผู้ถามเองว่าเขาคิดอย่างไร

22. การมองปัญหาจากมุมมองของคนอื่น (Projection Interpersonal) คือ การให้ผู้มารับคำปรึกษาเปรียบเทียบความรู้สึก ทำที่การปฏิบัติในฐานะที่เป็นคนอื่นที่เกี่ยวข้องซึ่งไม่ใช่ตัวผู้มารับคำปรึกษาเอง

23. การมองย้อนอดีตและอนาคต (Projection-time) เป็นการช่วยให้ผู้มารับคำปรึกษา นึกย้อนอดีตหรือมองไปถึงอนาคตอีก 5 ปี 10 ปีข้างหน้าว่าได้เกิดอะไรมาบ้างหรือจะเกิดอะไรขึ้นบ้างกับสภาพของปัญหาที่เป็นอยู่

24. ยกตัวอย่าง (Illustration) อาจเป็นได้ทั้งตัวอย่างที่ผู้ให้คำปรึกษาเองเคยมีประสบการณ์มา ประสบการณ์นอกตัวหรือประสบการณ์ของสมาชิกอาจช่วยให้สมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ เห็นประโยชน์และนำมาใช้กับตนเองบ้าง

25. การอธิบายสรุป (Summary Clarification) ใช้เมื่อพูดถึงปัญหาได้หลายแง่หลายมุมแล้วก็จะสรุปรวมเรื่องที่พูด และข้อคิดเห็นว่าได้พูดอะไรกันไปแล้วบ้าง

2.7.6 ขั้นตอนและเทคนิคในการให้คำปรึกษากลุ่ม

นันทนา วงษ์อินทร์ (2548:10-11) ขั้นตอนในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีขั้นตอนในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ 4 ขั้นตอน คือ

1. ขั้นตอนก่อตั้งกลุ่ม (The Involvement Stage) เป็นขั้นตอนของ

1.1 สร้างความคุ้นเคย

1.2 การสร้างสัมพันธภาพ

1.3 การชี้แจงวัตถุประสงค์ และ

1.4 การเริ่มต้นอภิปรายถึงความรู้สึกและพฤติกรรม

Mehler ให้ข้อสังเกตว่า ไม่สามารถจะบอกได้ว่า วิธีใดดีที่สุด สำหรับการเริ่มต้นดำเนินการของกลุ่มหรือการให้สมาชิกได้มีส่วนร่วมในกลุ่ม เรื่องนี้ขึ้นอยู่กับความสามารถและประสบการณ์ของผู้ให้คำปรึกษาในแต่ละกลุ่มซึ่งจะมีลักษณะเฉพาะตัว บางกลุ่มใช้เวลาเพียงเล็กน้อย แต่บางกลุ่มต้องใช้เวลามาก โดยมากในระยะก่อตั้งกลุ่มนี้ สมาชิกในกลุ่มมักมีความรู้สึกกลัว ผู้ให้

คำปรึกษาไม่ได้เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม และมีแนวโน้มจะติดตามหรือทำตามที่ผู้ให้คำปรึกษานำ เวลาสำหรับให้สมาชิกในกลุ่มมีความคุ้นเคยและไว้วางใจกัน จะมีความแตกต่างกันในแต่ละกลุ่มเพราะบางกลุ่มสมาชิกเคยรู้จักกันมาก่อนแล้วในระยะเริ่มแรก สมาชิกอาจไม่แน่ใจที่จะเปิดเผยเรื่องราวของเขาต่อกลุ่ม สัมพันธภาพอยู่ในขั้นผิวเผิน ต้องอาศัยเวลาในการสร้างความไว้วางใจซึ่งกันและกัน ผู้ให้คำปรึกษาไม่สามารถใช้วิธีบังคับหรือเร่งเวลาได้ ต้องขึ้นอยู่กับพัฒนาการของกลุ่มเอง ขั้นการก่อตั้งนี้อาจต้องใช้เวลาในการให้คำปรึกษาหลายครั้ง (Session) ด้วยกัน

2. ขั้นเปลี่ยนลักษณะของกลุ่ม (The Transition Stage) ในขั้นนี้ไม่สามารถแบ่งแยกจากขั้นการก่อตั้งกลุ่มได้โดยเด็ดขาด ขั้นนี้เป็นการเปลี่ยนจากกลุ่มสังคมธรรมดา เป็นกลุ่มที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อการช่วยเหลือ Bonney และ Foley (1979) ได้อธิบายว่า ในขั้นนี้ สมาชิกจะตระหนักว่าจุดมุ่งหมายของกลุ่มคือการพัฒนาสถานการณ์ที่จะก่อให้เกิดการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ไม่ใช่การพูดคุยกันแบบกลุ่มสังคมธรรมดา ในขั้นนี้สมาชิกในกลุ่มอาจเกิดการต่อต้านและวิตกกังวลได้ ผู้ให้คำปรึกษาต้องชี้แจงให้สมาชิกเข้าใจลักษณะของกลุ่มว่าต่างจากกลุ่มสังคมโดยรอบทั่วไป สมาชิกแต่ละคนจะต้องอธิบายปัญหาส่วนตัวของตนอย่างเปิดเผยซึ่งจะก่อให้เกิดประโยชน์แก่ทุกคนในกลุ่ม ขั้นนี้จะสมบูรณ์แบบก็ต่อเมื่อสมาชิกในกลุ่มเต็มใจที่จะเปิดเผยเรื่องราวของตนแก่กลุ่ม

3. ขั้นตอนการดำเนินงาน (The Working Stage) ในขั้นนี้ สมาชิกจะมีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันทุกคนจะเต็มใจที่จะอธิบายต่อกลุ่ม แต่อาจเกิดจุดบกพร่องขึ้นได้ ถ้าสมาชิกหันเหการอธิบายไปสู่ปัญหาทั่วไป หรือปัญหาภายนอก แทนการพูดถึงปัญหาส่วนตัว ในขั้นนี้สมาชิกทุกคนควรสนใจอารมณ์และความรู้สึกของบุคคลมากกว่าการเน้นเนื้อหาของปัญหา สมาชิกอาจช่วยกันแก้ไขปัญหากลุ่ม แต่ไม่จำเป็นต้องเน้นที่การแก้ปัญหาโดยเฉพาะ จุดมุ่งหมายสำคัญของขั้นนี้คือ ให้สมาชิกเข้าใจปัญหาของตนอย่างแจ่มแจ้ง และได้เรียนรู้วิธีที่มีประสิทธิภาพในการแก้ปัญหาด้วยตนเองจากกลุ่ม เขาจะได้หาวิธีแก้ปัญหาก็เหมาะสมต่อไป ในขั้นนี้สมาชิกจะได้มีโอกาสสำรวจตนเอง และได้ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน หน้าที่หลักของผู้ให้คำปรึกษา คือ เป็นผู้สรุปและอำนวยความสะดวกให้กลุ่มดำเนินไปได้ตามเป้าหมาย

4. ขั้นยุติการให้คำปรึกษา (The Ending Stage) การยุติการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ขึ้นอยู่กับสมาชิกในกลุ่มจะพิจารณาตนเอง การยุติสัมพันธภาพอันใกล้ชิดนี้เป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึก สมาชิกบางคนอาจต้องการให้กลุ่มดำเนินต่อไป ปัญหาที่พบในขั้นนี้คือ สมาชิกในกลุ่มเดียวกันเกิดความสัมพันธ์กันอย่างลึกซึ้ง และมักไม่ยอมแยกจากกลุ่ม เพราะสมาชิกได้ใช้กลุ่มเป็นที่ระบายความรู้สึกในแง่ของ ความเกลียด ความโกรธ ความไม่พอใจ และอื่น ๆ อย่างไรก็ตาม กลุ่มจะต้องมีการสิ้นสุดลงในเวลาใดเวลาหนึ่ง และสมาชิกควรเป็นตัวของตัวเองพอที่จะแยกออกจากกลุ่ม

ได้ และไม่รู้สึกลึกซึ้งถึงขั้นแก้ปัญหาก็ไม่ได้ ถ้าสมาชิกเป็นบุคคลที่ฟังผู้อื่นมากเกินไป การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มก็ไม่มีประโยชน์เท่าที่ควร

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549:14-16) ขั้นตอนในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมี 5 ขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นเตรียมการ (The Preparation Stage) ในขั้นเตรียมการนี้ ผู้ให้คำปรึกษากำหนดว่าการจัดสมาชิกเข้ากลุ่มนั้นต้องการกลุ่มประเภทใด เช่น กลุ่มเพื่อพัฒนาตน หรือกลุ่มเพื่อแก้ปัญหา

2. ระยะเริ่ม (The Involvement Stage) เป็นระยะที่ผู้ให้คำปรึกษาปฏิบัติดังนี้

2.1 ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งนี้เพื่อให้สมาชิกทุกคนได้ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

2.2 ทำให้สมาชิกคุ้นเคยกัน โดยผู้ให้คำปรึกษาขอให้สมาชิกแนะนำตัวเพื่อให้รู้จักกันดีขึ้น

2.3 แจ้งให้กลุ่มทราบระยะเวลาในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เช่น 45 นาที หรือ 60 นาที

2.4 สร้างความไว้วางใจและการยอมรับระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งได้แก่การยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้น ซึ่งสมาชิกทุก ๆ คน ก็มีปัญหาเช่นเดียวกัน และสิ่งที่พูดกันในกลุ่มสมาชิกต้องการเคารพและรักษาความลับของเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม

2.5 เริ่มอภิปรายถึงความรู้สึกและพฤติกรรมโดยผู้ให้คำปรึกษาควรมีหลักดังนี้

- ทำให้สมาชิกเข้าใจความรู้สึกและอารมณ์ของตนเอง รู้จักเคารพในสิทธิของบุคคลอื่น

- ทำให้สมาชิกเข้าใจว่าตนจะต้องตัดสินใจสำหรับตนเองในสิ่งที่ตนจะทำ

- ทำให้สมาชิกแต่ละคนกระทำทุกสิ่งด้วยตนเอง ไม่ให้บุคคลอื่นกระทำ โดยผู้ให้คำปรึกษาจะเป็นเพียงผู้สร้างบรรยากาศให้บุคคลได้กระทำด้วยตนเอง

- สมาชิกทุกคนจะต้องถือว่าความรู้สึกที่ดีต่อปัญหาของกลุ่มเป็นเรื่องสำคัญ ต้องทำงานร่วมกัน ช่วยเหลือกันในการแก้ปัญหของเพื่อนและของตนเองโดยช่วยด้วยความซื่อสัตย์และจริงใจ ไม่เสแสร้งหรือแกล้งทำ สมาชิกต้องตั้งใจฟังและตระหนักในความรู้สึกของคนอื่นว่าเราเข้าใจความรู้สึกของคนอื่น ๆ เพียงใดพยายามเอาใจเขามาใส่ใจเรา คิดและพูดโดยความดี ความรู้สึกนั้นมีความจริงใจ นอกจากนี้สมาชิกควรรู้จักการเปิดโอกาสให้เพื่อน ๆ ได้พูด ได้แสดงความคิดเห็น เพื่อนำมาวิเคราะห์ต่อไป อย่างไรก็ตามทุก ๆ คนควรตระหนักว่าไม่ควรกลัว ประหม่าที่จะพูด

และไม่ทำลายน้ำใจเพื่อ ทุกครั้งที่พูดก็ได้ใช้วิจารณญาณของตนเอง หากเราเข้าใจเพื่อน ๆ จะเกิดความวางใจได้ดี

3. ระยะหัวเลี้ยวหัวต่อ (The Transition Stage) เป็นระยะที่สมาชิกเกิดการตั้งเครียด วิดกกังวล และเกิดการต่อต้านจากการที่จะต้องศึกษาความหมายของพฤติกรรมที่แสดงออก ตรวจความรู้สึกร่วมกัน ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาควรจะ

3.1 เน้นการกระทำที่จะช่วยพฤติกรรม เช่น ต้องนำไปปฏิบัติจริงจึงจะก่อให้เกิดผลดี

3.2 สมาชิกสามารถพัฒนาทางเลือกได้เมื่อประสบกับสถานการณ์ที่ยุ่งยาก หรือวิธีจะช่วยตนเองในทางใดทางหนึ่งเมื่อประสบปัญหา เช่น ปัญหาการปรับตัวกับเพศตรงข้าม เขาจะต้องหาวิธีการที่จะเริ่มสร้างความคุ้นเคย อาจจะยิ้มก่อนถ้ายังประหม่าที่จะพูดจากนั้นค่อย ๆ พัฒนาไปสู่การทักทายพูดคุยได้โดยไม่เก้อเขิน

3.3 การที่สมาชิกได้เสนอความคิดเห็นตามที่ได้ให้ไว้กับกลุ่ม ซึ่งมีประโยชน์ต่อการเปลี่ยนแปลงตนเอง

4. ขั้นยุติการให้คำปรึกษา (The Ending Stage) การยุติการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มควรยุติก่อนเวลากำหนดก่อน 5 นาที เช่น กำหนดไว้ว่าจะใช้เวลา 60 นาที ควรยุติภายหลังกลุ่มดำเนินไปได้ 55 นาที เพื่อที่สมาชิกของกลุ่มหรือผู้ให้คำปรึกษาควรจะมีสรุป หรือช่วยกันให้กลุ่มเข้าใจในสิ่งที่เขาได้อภิปราย หรือหาวิธีทางช่วยเหลือกันได้ดีขึ้น การยุตินี้ยังจะช่วยให้กลุ่มหรือสมาชิกแต่ละคนจะทราบแนวทางออกที่จะจัดการและปฏิบัติต่อไป และผู้ให้คำปรึกษาควรจะมีกล่าวถึงเวลาที่จะจัดให้มีการปรึกษาเป็นกลุ่มครั้งต่อไป หลังจากยุติการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแล้ว ผู้ให้คำปรึกษาควรจะมีบันทึกและเก็บใส่แฟ้มประวัติของสมาชิกเพื่อนำมาพิจารณาเสนอแนะเพื่อได้ช่วยพัฒนาเด็กแต่ละคนให้เจริญก้าวหน้าอย่างเหมาะสมต่อไป

5. ขั้นประเมินผลและติดตามผล (Evaluate and Follow up Stage) ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องทำการประเมินผลกิจกรรมนั้น โดยกลวิธีต่าง ๆ โดยการติดตามสมาชิกหลังจากเข้ากลุ่มไปแล้ว ซึ่งการติดตามผลนั้นอาจทำได้โดยการสังเกตด้วยตนเอง สัมภาษณ์คนใกล้ชิดของผู้รับคำปรึกษา

จากเอกสารดังกล่าวผู้วิจัยสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มจะต้องดำเนินการไปตามขั้นตอน โดยลำดับขั้นตอนเหล่านี้นับว่าเป็นพัฒนาการของกลุ่มที่จะดำเนินไปตามธรรมชาติ โดยเริ่มจากการให้คำปรึกษา ขั้นการเปลี่ยนแปลง ขั้นปฏิบัติการและขั้นยุติการให้คำปรึกษา สามารถแก้ไขปัญหาของตนได้ การยุติกลุ่มจะขึ้นอยู่กับความพอใจของสมาชิกกลุ่ม

2.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.8.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

ดาวนิง เทรล เค อี (Downing, Trae K.E. 2000:507) ได้ศึกษาการเปลี่ยนกลุ่มการฝึกอบรมทักษะจุดภาคของผู้ให้คำปรึกษากลุ่มไปสู่การปฏิบัติ ผู้เข้าร่วมการวิจัยรับการฝึกอบรม โดยใช้รูปแบบการฝึกอบรมการให้คำปรึกษากลุ่มอย่างเชี่ยวชาญ และได้รับผลการประเมินหลังจากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

จามา และ อาร์ชีฟ (Jama & Arhives. 2001:67 -687) ผลการให้คำปรึกษาเรื่องการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายในการบริการสุขภาพแบบปฐมภูมิ สุ่มตัวอย่างจากผู้ป่วยในสถานบริการปฐมภูมิที่มีอาการของโรคหลอดเลือดและหัวใจ แบ่งเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 ให้คำแนะนำและให้หนังสือประกอบกลุ่มที่ 2 ให้คำปรึกษาทางไปรษณีย์เกี่ยวกับการปรับพฤติกรรม และมีการติดตามเยี่ยมอย่างต่อเนื่อง กลุ่มที่ 3 ให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์และจัดห้องเรียนสำหรับปรับพฤติกรรม ผลที่ได้จากการศึกษาเปรียบเทียบ 3 กลุ่ม หลังดำเนินการ 24 เดือน ทั้ง 3 กลุ่มที่การออกกำลังกาย 91.4 % มีการบริหารปอดและหัวใจร่วมด้วย 77.6 %

2.8.2 งานวิจัยในประเทศ

อุบลวรรณ เรือนทองดี (2543:147) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น วัดภูประสงค์ เพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มต่อ ภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4,5 และ 6 จำนวน 78 คน ของโรงเรียนสองพี่น้องวิทยา จังหวัดสุพรรณบุรีพบว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสามารถลดภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุจิรา วิชัยดิษฐ (2544:54) ได้ศึกษาการนำหลักธรรมในพุทธศาสนา และการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาอัตมโนทัศน์ในเยาวชนกระทำผิดชาย สถานฝึกอบรมเด็กและเยาวชน จังหวัดสุราษฎร์ธานี วัดภูประสงค์ เพื่อศึกษาการนำหลักธรรมในพุทธศาสนาและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีผลต่อการพัฒนาอัตมโนทัศน์ของเยาวชนกระทำผิดมาประยุกต์ใช้ผลที่ได้ การพัฒนาอัตมโนทัศน์ของเยาวชนกระทำผิดภายหลังการทดลองพบว่า เยาวชนกลุ่มที่ได้รับวิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีอัตมโนทัศน์สูงกว่ากลุ่มอื่นๆ ($X=396.44$) รองลงมาคือ กลุ่มที่รับวิธีการนำหลักธรรมในพุทธศาสนา และการให้คำปรึกษามาประยุกต์ใช้ ($X=369.37$) และพบว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีคะแนนมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. วิธีดำเนินการสร้างเครื่องมือ
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การดำเนินการทดลอง
6. วิธีการดำเนินการทดลอง
7. การวิเคราะห์ข้อมูล
8. สถิติที่ใช้ในการวิจัย

การกำหนดประชากรและเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย ฝ่ายธรรมวิชัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ท่าพระจันทร์ แขวงพระบรมมหาราชวัง เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร จำนวน 100 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองครั้งนี้ เป็นผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย ฝ่ายธรรมวิชัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ท่าพระจันทร์ แขวงพระบรมมหาราชวัง เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร สอดถามด้วยความสมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมจากประชากรได้จำนวน 25 คน และผ่านการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sample) เพื่อเป็นกลุ่มทดลองได้จำนวน 10 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมีดังนี้ คือ

1. แบบสอบถามสุขภาพจิตผู้สูงอายุ
2. โปรแกรมการฝึกตามแนวไตรสิกขาเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุ

วิธีดำเนินการสร้างเครื่องมือ

การดำเนินการสร้างเครื่องมือมีลำดับขั้นตอนดังนี้

1. แบบสอบถามสุขภาพจิตผู้สูงอายุ มีลำดับขั้นตอนการสร้างดังนี้

1.1 ผู้วิจัยศึกษารายละเอียดจากทฤษฎี เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ เช่น ด้านความเครียด ด้านความวิตกกังวล ด้านความซึมเศร้า และด้านความบกพร่องทางสังคม เพื่อใช้เป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถามให้ครอบคลุมนิยามศัพท์เฉพาะ

1.2 ผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามสุขภาพจิตผู้สูงอายุที่มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 4 ระดับ จำนวน 60 ข้อ

1.3 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามสุขภาพจิตผู้สูงอายุไปหาค่าความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face validity) โดยให้อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์คือ อาจารย์ อนุสรณ์ อรรถศิริ ตรวจสอบรายละเอียดและความถูกต้อง แล้วจึงนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ได้แก่ รองศาสตราจารย์ ชูชีพ อ่อนโคกสูง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์ และอาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง พิจารณาตรวจสอบความเหมาะสมทางด้านเนื้อหา ข้อคำถาม และภาษาที่ใช้ให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ แล้วนำแบบสอบถามทั้ง 60 ข้อ มาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอของผู้ทรงคุณวุฒิให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้นก่อนนำไปใช้

1.4 หลังจากนั้น หาค่าอำนาจจำแนก (Item Discrimination) โดยผู้วิจัยนำแบบสอบถามมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ แล้วได้นำแบบสอบถามสุขภาพจิตผู้สูงอายุที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไขแล้วจำนวน 60 ข้อ ไปทดลองใช้ (Try Out) กับ ผู้สูงอายุคณะผู้ปกครองโรงเรียนพุทธศาสนาวินิจฉัยวิทย มหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย ซึ่งมีลักษณะคล้ายกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 100 คน ต่อจากนั้น ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ทดลองใช้แล้วมาตรวจให้คะแนนตามที่กำหนดไว้ เพื่อวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ โดยใช้เทคนิค 25 เปอร์เซนต์ ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด หาค่าคะแนนรายข้อของกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ แล้วเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยของข้อคำถามแต่ละข้อ โดยวิธีการทดสอบ t-test คัดเลือกเฉพาะที่ค่า t ที่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

1.5 หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามสุขภาพจิตผู้สูงอายุ โดยนำแบบสอบถามจำนวน 60 ข้อ ที่มีค่าอำนาจจำแนกตามเกณฑ์ในข้อ 2.1.5 มาหาค่าความเชื่อมั่น โดยการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์คงที่ภายใน (Coefficient of Internal Consistency) โดยใช้สูตรของ ครอนบาค (Cronbach Alpha) ได้ค่าความเที่ยงตรงของแบบสอบถามสุขภาพจิตผู้สูงอายุเท่ากับ 0.945

1.1.6 ได้แบบสอบถามสุขภาพจิตผู้สูงอายุ จำนวน 60 ข้อ แบ่งเป็น 4 ด้าน ๆ ละ 15 ข้อ แต่ละด้าน มีคะแนนต่ำสุด 0 คะแนน และคะแนนสูงสุด 45 คะแนน แล้วนำแบบสอบถามสุขภาพจิตผู้สูงอายุไปเก็บข้อมูล 2 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง และระยะหลังการทดลอง

1.2 ลักษณะแบบสอบถาม

1.2.1 เป็นแบบสอบถามที่มีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินสุขภาพจิต ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยอาศัยแนวคิดพื้นฐานในเรื่องสุขภาพจิต ด้านความเครียด ด้านความวิตกกังวล ด้านความซึมเศร้า และด้านความบกพร่องทางสังคม ของผู้สูงอายุ ดังนั้นข้อความในแบบสอบถามสุขภาพจิตจะไม่มีลักษณะการตัดสินว่าถูกหรือผิด ประการใด ได้แบ่งแบบสอบถามสุขภาพจิตผู้สูงอายุ เป็นแบบประเมินความรู้สึกรู้สึกของท่านเองในปัจจุบันนี้ แบ่งออกเป็น 2 ตอนคือ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวทั่วไปของท่านเองเพื่อเก็บเป็นข้อมูลพื้นฐานในการทำกิจกรรมครั้งนี้

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามความรู้สึกและการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายในตนเอง แต่ละข้อไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด เพราะแต่ละคนย่อมมีความคิดและความรู้สึกแตกต่างกันไป และเป็นตัวของตัวเองโดยเฉพาะ

1.2.2 แต่ละข้อเป็นแบบวัดมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ที่ให้ผู้ตอบเลือกตอบได้ 4 ระดับ คือ ไม่เคยเลย เป็นครั้งคราว เป็นบ่อย ๆ และ เป็นประจำ รวมทั้งฉบับมีจำนวน 60 ข้อ ดังแสดงเป็นตัวอย่างไม่ได้ดังนี้

ตัวอย่างแบบทดสอบสุขภาพจิตผู้สูงอายุ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวทั่วไป

คำชี้แจงการตอบแบบสอบถามสุขภาพจิตผู้สูงอายุ ตอนที่ 1 ให้ปฏิบัติดังต่อไปนี้ กรุณากรอกข้อมูลส่วนตัวตามความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่านเองทั้งที่เป็น แบบเขียนอักษร และเลือก ☒ ขีดทับลงในช่องที่กำหนดไว้ เพื่อสะดวกเก็บเป็นข้อมูลพื้นฐานในการทำกิจกรรมครั้งนี้

0. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง

00. อายุปัจจุบัน

- ☐ อายุ 60-65 ปี
- ☐ อายุ 66-70 ปี
- ☐ อายุ 71-75 ปี
- ☐ อายุ 76-80 ปี
- ☐ อายุ 81-85 ปี
- ☐ อายุ 86 ปี ขึ้นไป

000. สถานภาพ

- ☐ โสด
- ☐ สมรส
- ☐ หม้าย

ตอนที่ 2 ความรู้สึกและการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายในตนเอง

คำชี้แจงการตอบแบบสอบถามสุขภาพจิตผู้สูงอายุ ตอนที่ 2 ให้ปฏิบัติดังต่อไปนี้
ให้ท่านพิจารณาข้อความแต่ละข้อความแล้วทำเครื่องหมาย ☒ ทับลงบนช่องตัวเลือกที่ท่านตัดสินใจ
เลือก เพียงตัวเลือกเดียวเท่านั้น ซึ่งมีอยู่ 4 ตัวเลือก คือ

- ☐ ไม่เคยเลย
- ☐ เป็นครั้งคราว
- ☐ เป็นบ่อย ๆ
- ☐ เป็นประจำ

ให้ตรงกับความรู้สึกหรือการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายในตัวท่าน โดยเลือกตอบ
เพียงตัวหนึ่งเดียวเท่านั้น และโปรดทำทุกข้อ

ข้อที่	ข้อความ	ไม่เคยเลย	เป็นครั้งคราว	เป็นบ่อย ๆ	เป็นประจำ
สุขภาพจิตด้านความเครียด					
0.	ท่านรู้สึกเกิดอารมณ์ หงุดหงิดง่าย				
สุขภาพจิตด้านความวิตกกังวล					
00.	ท่านรู้สึกกังวลใจใน เรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ				
ข้อที่	ข้อความ	ไม่เคยเลย	เป็นครั้งคราว	เป็นบ่อย ๆ	เป็นประจำ
สุขภาพจิตด้านความซึมเศร้า					
000.	ท่านรู้สึกหมดหวังใน ชีวิต				
สุขภาพจิตด้านความบกพร่องทางสังคม					
0000.	ท่านรู้สึกเสียความ มั่นใจในตนเอง				

2.1 เกณฑ์การให้คะแนน

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์ในการให้คะแนนแบบสอบถามสุขภาพจิตผู้สูงอายุดังนี้

ข้อความที่มีความหมายทางบวก ได้แก่ข้อ 4,13,44,56,58,59,60

ข้อความที่มีความหมายทางลบ ได้แก่ข้อ 1,2,3, 5,6,7,8,9,10,11,12, 14,15,16,17,18,19,20,21,22,23,24,25,26,27,28,29,30,31,32,33,34,35,36,37,38,39,40,41,42,43 ,45,46,47,48,49,50,51,52,53,54,55,57

ในข้อความที่มีความหมายเชิงบวกให้คะแนนดังนี้

ถ้าตอบว่าไม่เคยเลย	ให้คะแนน	0	คะแนน
ถ้าตอบว่า เป็นครั้งคราว	ให้คะแนน	1	คะแนน
ถ้าตอบว่า เป็นบ่อย ๆ	ให้คะแนน	2	คะแนน
ถ้าตอบว่า เป็นประจำ	ให้คะแนน	3	คะแนน

ในข้อความที่มีความหมายเชิงลบให้คะแนนดังนี้

ถ้าตอบว่าไม่เคยเลย	ให้คะแนน	3	คะแนน
ถ้าตอบว่า เป็นครั้งคราว	ให้คะแนน	2	คะแนน
ถ้าตอบว่า เป็นบ่อย ๆ	ให้คะแนน	1	คะแนน
ถ้าตอบว่า เป็นประจำ	ให้คะแนน	0	คะแนน

เกณฑ์การจัดระดับคะแนนสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย

ค่าเฉลี่ย 1.00 - 1.75 หมายถึง มีระดับคะแนนปัญหาสุขภาพจิตผู้สูงอายุระดับน้อยที่สุด

ค่าเฉลี่ย 1.76 - 2.51 หมายถึง มีระดับคะแนนปัญหาสุขภาพจิตผู้สูงอายุระดับน้อย

ค่าเฉลี่ย 2.52 - 3.26 หมายถึง มีระดับคะแนนปัญหาสุขภาพจิตผู้สูงอายุระดับมาก

ค่าเฉลี่ย 3.27 - 4.00 หมายถึง มีระดับคะแนนปัญหาสุขภาพจิตผู้สูงอายุระดับมากที่สุด

2.2 เกณฑ์การแปลความหมาย

ในการแปลความหมายของแบบสอบถามของการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์การแปลความหมายไว้ดังนี้

2.2.1 ความหมายของคะแนนสูง คือ เลือกตอบ “เป็นประจำ” ในข้อความทางบวก และเลือกตอบ “ไม่เคยเลย” ในข้อความทางลบ ปรากฏผลที่ได้มีคะแนนสูง ที่มีระดับค่าเฉลี่ย 3.27-4.00 หมายถึง เป็นผู้ที่มีปัญหาทางสุขภาพจิตมากที่สุด

2.2.2 ความหมายของคะแนนสูง คือ เลือกตอบ “เป็นประจำ” ในข้อความทางบวก และเลือกตอบ “ไม่เคยเลย” ในข้อความทางลบ ปรากฏผลที่ได้มีคะแนนสูง ที่มีระดับค่าเฉลี่ย 2.52 - 3.26 หมายถึง เป็นผู้มีปัญหาทางสุขภาพจิตมาก

2.2.3 ความหมายของคะแนนต่ำ คือ เลือกตอบ “ไม่เคยเลย” ในข้อความทางบวก และเลือกตอบ “เป็นประจำ” ในข้อความทางลบ ปรากฏผลที่ได้มีคะแนนต่ำ ที่มีระดับค่าเฉลี่ย 1.76 - 2.51 หมายถึง เป็นผู้มีปัญหาทางสุขภาพจิตน้อย

2.2.4 ความหมายของคะแนนต่ำ คือ เลือกตอบ “ไม่เคยเลย” ในข้อความทางบวก และเลือกตอบ “เป็นประจำ” ในข้อความทางลบ ปรากฏผลที่ได้มีคะแนนต่ำ ที่มีระดับค่าเฉลี่ย 1.00 - 1.75 หมายถึง เป็นผู้มีปัญหาทางสุขภาพจิตน้อยที่สุด

2. โปรแกรมการฝึกตามแนวไตรสิกขา ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยวิธีการตามลำดับดังนี้

2.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับไตรสิกขา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิตผู้สูงอายุ กิจกรรมกลุ่ม บทบาทสมมติ กรณีตัวอย่าง และการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อนำมาบูรณาการประยุกต์สร้างโปรแกรมการฝึกตามแนวไตรสิกขาเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุ

2.2 สร้างโปรแกรมการฝึกตามแนวไตรสิกขาเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย โดยกำหนดจุดมุ่งหมาย เนื้อหา ระยะเวลาที่ใช้ สถานที่ กิจกรรม ให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ

2.3 นำโปรแกรมการฝึกตามแนวไตรสิกขาเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย นำไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์คือ อาจารย์ อนุสรณ์ อรรถศิริ ตรวรสอบรายละเอียดและความถูกต้อง แล้วจึงนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ได้แก่ รองศาสตราจารย์ชูชีพ อ่อนโคกสูง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์ และอาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง พิจารณาตรวจสอบความสอดคล้องของจุดมุ่งหมายกิจกรรม เนื้อหา วิธีดำเนินการ และนิยามศัพท์เฉพาะ แล้วผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแก้ไขโปรแกรมการฝึกตามแนวไตรสิกขาตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

2.4 นำโปรแกรมการฝึกตามแนวไตรสิกขาเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุที่สร้างขึ้น และได้รับการปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิไปทดลองใช้กับผู้สูงอายุคณะผู้ปกครองโรงเรียนพุทธศาสนาวันอาทิตย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ท่าพระจันทร์ แขวงพระบรมมหาราชวัง เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 100 คน เพื่อตรวจสอบเนื้อหาของโปรแกรม วิธีดำเนินการอุปกรณ์และเวลาที่ใช้ในการทดลอง และปรับปรุงให้มีความเหมาะสมที่จะนำไปใช้ในการวิจัยต่อไป

2.5 โปรแกรมการฝึกตามแนวไตรสิกขาเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย ผู้วิจัยทำการทดลองเป็นระยะเวลา 1 สัปดาห์ 14 ครั้งได้แก่ ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศ และครั้งที่ 14

ปัจจุณินเทศ ใช้เวลาเพียงครั้งละ 1 ชั่วโมง ส่วนครั้งที่ 2-13 ใช้เวลาเพียงครั้งละ 3 ชั่วโมง (กิจกรรมการฝึกตามแนวไตรสิกขาแบบต่อเนื่อง) มีระยะเวลาตั้งแต่ 08.00 - 16.00 น. โดยแต่ละครั้งจะเป็นการฝึกพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัยในแต่ละด้าน ดังรูปตารางต่อไปนี้

ตาราง 1 ระยะเวลาในการดำเนินการทดลองโปรแกรมการฝึกตามแนวไตรสิกขาเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุ

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี	ระยะเวลา	รายการทดลอง
1	วันอาทิตย์ที่ 23 มีนาคม 2551 วันจันทร์ที่ 24 มีนาคม 2551	09.00-10.00 น. 09.00-10.00 น.	แจกแบบทดสอบถามสุขภาพจิต ปฐมนิเทศ : ความหมายของสุขภาพจิตผู้สูงอายุ วัตถุประสงค์ บทบาทหน้าที่ของผู้วิจัย และของผู้สูงอายุเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกตามแนวไตรสิกขาเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย
2	วันจันทร์ที่ 24 มีนาคม 2551	13.00-16.00 น.	สุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย ด้านความเครียดเกิดจากความรู้สึกไม่สมหวัง : วัตถุประสงค์ เพื่อลดความเครียด ระบาย และสะท้อนความรู้สึก ไม่สมหวังซึ่งส่งผลให้เกิดการพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น
3	วันอังคารที่ 25 มีนาคม 2551	08.00-10.00 น.	สุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย ด้านความเครียดเกิดจากความโกรธและไม่พอใจ : วัตถุประสงค์ เพื่อลดความเครียด ระบาย และสะท้อนความรู้สึก ความโกรธและไม่พอใจ ส่งผลให้เกิดการพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น

ตาราง 1 (ต่อ)

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี	ระยะเวลา	รายการทดลอง
4	วันอังคารที่ 25 มีนาคม 2551	13.00-16.00 น.	สุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย ด้านความเครียดเกิดจากขาดการ ควบคุมตนเอง : วัตถุประสงค์ เพื่อ ลดความเครียด ระบาย และ สะท้อนความรู้สึก ขาดการควบคุม ตนเอง ส่งผลให้เกิดการพัฒนา สุขภาพจิตผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น
5	วันพุธที่ 26 มีนาคม 2551	08.00-10.00 น.	สุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย ด้านความวิตกกังวลเกิดจากแสดง ความขาดกลัวหรือประหม่า : วัตถุประสงค์ เพื่อลดความวิตก กังวล ระบาย และสะท้อน ความรู้สึก ขาดกลัวหรือประหม่า ส่งผลให้เกิดการพัฒนาสุขภาพจิต ผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น
6	วันพุธที่ 26 มีนาคม 2551	13.00-16.00 น.	สุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย ด้านความวิตกกังวลเกิดจากแสดง ความตื่นเต้น ตระหนกในเหตุการณ์ ต่าง ๆ : วัตถุประสงค์ เพื่อลดความ วิตกกังวล ระบาย และสะท้อน ความรู้สึก ตื่นเต้น ตระหนกใน เหตุการณ์ต่าง ๆ ส่งผลให้เกิดการ พัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น

ตาราง 1 (ต่อ)

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี	ระยะเวลา	รายการทดลอง
7	วันพฤหัสบดีที่ 27 มีนาคม 2551	08.00-10.00 น.	สุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัยด้าน ความวิตกกังวลเกิดจากการนอนไม่ หลับ สนิทหรือนอนไม่หลับ : วัตถุประสงค์ เพื่อลดความวิตกกังวล ระบายน และสะท้อนความรู้สึก ในการ นอนไม่หลับ สนิทหรือนอนไม่หลับ เหตุการณ์ต่าง ๆ ส่งผลให้เกิดการ พัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น
8	วันพฤหัสบดีที่ 27 มีนาคม 2551	13.00-16.00 น.	สุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย ด้านความซึมเศร้าเกิดจากจิตใจ เศร้าหมองหดหู่ : วัตถุประสงค์ เพื่อ ลดความซึมเศร้า และสะท้อน ความรู้สึก จิตใจเศร้าหมองหดหู่ ส่งผลให้เกิดการพัฒนาสุขภาพจิต ผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น
9	วันศุกร์ที่ 28 มีนาคม 2551	08.00-10.00 น.	สุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัยด้าน ความซึมเศร้าเกิดจากจิตใจเศร้าหมอง หดหู่: วัตถุประสงค์ เพื่อลดความ ซึมเศร้า ขาดความสนใจ ส่งผลให้เกิด การพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น
10	วันศุกร์ที่ 28 มีนาคม 2551	13.00-16.00 น.	สุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย ด้านความซึมเศร้าเกิดจากจิตใจเศร้า หมองหดหู่ : วัตถุประสงค์ เพื่อลด ความซึมเศร้า และสะท้อนความรู้สึก คิดถึงความตายและอยากที่จะทำ ร้ายตัวเอง ส่งผลให้เกิดการพัฒนา สุขภาพจิตผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น

ตาราง 1 (ต่อ)

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี	ระยะเวลา	รายการทดลอง
11	วันเสาร์ที่ 29 มีนาคม 2551	08.00-10.00 น.	สุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย ด้านความความบกพร่องทางสังคม: วัตถุประสงค์ เพื่อลดความบกพร่อง ทางสังคม และสะท้อนความรู้สึก การไม่เข้าใจบทบาททางสังคม ส่งผลให้เกิดการพัฒนาสุขภาพจิต ผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น
12	วันเสาร์ที่ 29 มีนาคม 2551	13.00-16.00 น.	สุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย ด้านความความบกพร่องทางสังคม: วัตถุประสงค์ เพื่อลดความบกพร่อง ทางสังคม และสะท้อนความรู้สึก ตัวเองบกพร่องหรือมีปมด้อย ส่งผล ให้เกิดการพัฒนาสุขภาพจิต ผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น
13	วันอาทิตย์ที่ 30 มีนาคม 2551	08.00-10.00 น.	สุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย ด้านความความบกพร่องทางสังคม: วัตถุประสงค์ เพื่อลดความบกพร่อง ทางสังคม และสะท้อนความรู้สึก จากความอึดอัดเมื่อต้องติดต่อ สัมพันธ์กับผู้อื่น ส่งผลให้เกิดการ พัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น
14	วันอาทิตย์ที่ 30 มีนาคม 2551	13.00-14.00 น.	ปัจฉิมนิเทศ : สรุปการเรียนรู้ที่ได้รับ จากการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึก ตามแนวไตรสิกขาเพื่อพัฒนา สุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย ประโยชน์และข้อคิดที่ได้รับจากการ เข้าร่วมกิจกรรม

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1.ติดต่อบัณฑิตวิทยาลัยเพื่อขอหนังสือเชิญผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือการวิจัยได้แก่ แบบสอบถามสุขภาพจิตผู้สูงอายุ และโปรแกรมการฝึกตามแนวไตรสิกขาเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย ก่อนจะนำไปเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

2.ขอหนังสือขอความอนุเคราะห์จากบัณฑิตวิทยาลัย ถึงหัวหน้าฝ่ายธรรมวิชัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เพื่อขออนุเคราะห์ในการให้ผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย จำนวน 100 คน ตอบแบบสอบถามสุขภาพจิตผู้สูงอายุ และเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกตามแนวไตรสิกขาเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุ ในการทดลองเครื่องมือการวิจัย (Try out)

3.ขอหนังสือขอความอนุเคราะห์จากบัณฑิตวิทยาลัย ถึงหัวหน้าฝ่ายธรรมวิชัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เพื่อขออนุเคราะห์ในการให้ผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย ตอบแบบสอบถามสุขภาพจิตผู้สูงอายุ และเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกตามแนวไตรสิกขาเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุ

4.นำข้อมูลมาวิเคราะห์

การดำเนินการทดลอง

แบบแผนการทดลอง

การวิจัยในครั้งนี้ เป็นการวิจัยทดลอง ที่ผู้วิจัยจัดทำตามแบบแผนการวิจัยแบบ One Group Pretest-Posttest Design ดังแสดงในตาราง 2 ดังนี้

ตาราง 2 แสดงแบบแผนการทดลองแบบ One Group Pretest-Posttest Design

สอบก่อน	ทดลอง	สอบหลัง
T_1	$\bar{X}$	T_2

สัญลักษณ์ที่ใช้ในแบบแผนการทดลอง

T_1 แทนค่า ทดสอบก่อนการทดลอง เป็น Pretest

T_2 แทนค่า ทดสอบหลังการทดลอง เป็น Posttest

$\bar{X}$ แทนค่า การเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกตามแนวไตรสิกขาเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย

ข้อตกลงในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ถ้ากลุ่มตัวอย่างอ่านหนังสือไม่ออก เช่นตาพร่ามัว มองไม่ชัด เป็นต้น ผู้วิจัยขออนุญาตสมาชิกกลุ่มอ่านแบบสอบถามให้ แล้วให้สมาชิกกลุ่มเลือกตอบในข้อนั้น ๆ หรือใช้วิธีบันทึกเสียงตอบจากกลุ่มสมาชิก
2. ในกรณีที่สมาชิกกลุ่มตัวอย่างท่านไหนอ่านออกเขียนได้ ผู้วิจัยก็จะให้ลงมือทำแบบสอบถามได้

วิธีการดำเนินการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง ดังนี้

1. ขั้นตอนการทดลอง

ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ทำพระจันทร์ แขวงพระบรมมหาราชวัง เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร ทำแบบสอบถามสุขภาพจิตผู้สูงอายุ เพื่อเป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest) คัดเลือกด้วยความสมัครใจ และสุ่มอย่างง่ายเพื่อเป็นกลุ่มทดลอง ที่สมัครใจเข้าร่วมโปรแกรม จำนวน 10 คน จากนั้นดำเนินการตามโปรแกรมการฝึกตามแนวไตรสิกขาเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย

2. ขั้นตอนการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง โดยปฏิบัติตามโปรแกรมการฝึกตามแนวไตรสิกขาเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย ที่สร้างขึ้นทั้งหมด 14 ครั้ง กำหนดระยะเวลา ครั้งที่ 1 และ 14 ครั้งละ 1 ชั่วโมง ครั้งที่ 2-13 ครั้งละ 3 ชั่วโมง เป็นเวลา 7 วัน ๆ ละ 2 โปรแกรมการฝึก การดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยกำหนดจัดกิจกรรมต่อเนื่องในแต่ละวัน ตั้งแต่เวลา 08.00-16.00 น.

3. ขั้นตอนหลังการทดลอง

3.1 หลังเสร็จสิ้นการทดลอง ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมปฏิบัติตามโปรแกรมการฝึกตามแนวไตรสิกขาเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย ตอบแบบสอบถามสุขภาพจิตผู้สูงอายุอีกครั้งหนึ่งแล้วนำคะแนนที่ได้จากการตอบแบบสอบถามดังกล่าวนำมาเป็นคะแนนการทดลอง (Posttest)

3.2 นำคะแนนที่ได้จากการทดลองทั้งก่อนและหลังทดลอง จากแบบสอบถามสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย มาวิเคราะห์ข้อมูลตามวิธีการทางสถิติ เพื่อทดสอบสมมติฐานต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. เพื่อศึกษาปัญหาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย
2. เพื่อเปรียบเทียบปัญหาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกตามแนวไตรสิกขาเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่
 - 1.1 คะแนนเฉลี่ย $\bar{X}$
 - 1.2 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D)
2. สถิติที่ใช้ในการตรวจสอบวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ ได้แก่
 - 2.1 การหาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อของแบบสอบถามวัดสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย โดยใช้ค่า t-test เทคนิค 25 เปอร์เซนต์ ของกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ (Ferguson.1981:180)
 - 2.2 การหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัยทั้งฉบับ โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach.1984 :161)
3. สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน

เปรียบเทียบสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัยภายในกลุ่ม ทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกตามแนวไตรสิกขาเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย โดยใช้ t-test Dependent

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูล และการแปลผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้แทนความหมายดังนี้

N	แทน	จำนวนผู้สูงอายุที่เป็นประชากร
n	แทน	จำนวนผู้สูงอายุในกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโปรแกรม
$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย
S.D.	แทน	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาใน t-test for Dependent Samples
$\sum D$	แทน	ผลรวมของผลต่างของคะแนนแบบทดสอบและหลังทดลอง
$\sum D^2$	แทน	ผลรวมของผลต่างกำลังสองของคะแนนแบบทดสอบก่อนและหลังทดลอง
**	แทน	ระดับนัยสำคัญทางสถิติ

การนำเสนอผลการศึกษาค้นคว้า

ผู้วิจัยนำเสนอผลการศึกษาค้นคว้าตามลำดับ ดังนี้

1. ผลการวิเคราะห์ปัญหาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย
2. ผลการเปรียบเทียบปัญหาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกตามแนวไตรสิกขาเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ปัญหาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย โดยการคำนวณค่าคะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. เปรียบเทียบปัญหาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกตามแนวไตรสิกขาเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย โดยการทดสอบ t-test for Dependent Samples

ผลการวิเคราะห์ค้นคว้า

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลปัญหาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตาม เพศ อายุปัจจุบัน สถานภาพ สมาชิกในครอบครัว อาชีพเดิมที่เป็นรายได้หลัก ปัจจุบัน ท่านยังประกอบอาชีพอยู่หรือไม่ โรคประจำตัว และ ในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา ท่านประสบกับความสูญเสียหรือเหตุการณ์ร้ายแรงในชีวิตไหม โดยการหาค่าความถี่และร้อยละ ดังแสดงผลการวิเคราะห์ ในตาราง 3

ตาราง 3 แสดงจำนวนร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามสุขภาพจิตของผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย จำแนกตาม เพศ อายุ สถานภาพ สมาชิกในครอบครัวประกอบด้วย อาชีพเดิมที่เป็นรายได้หลัก ปัจจุบันท่านยังประกอบอาชีพอยู่หรือไม่ โรคประจำตัว และในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมาท่านประสบกับความสูญเสียหรือเหตุการณ์ร้ายแรงในชีวิตไหม

ตัวแปร	ระดับของตัวแปร	จำนวน	ร้อยละ
1. เพศ	ชาย	35	35
	หญิง	65	65
	รวม	100	100
2. อายุปัจจุบัน	อายุ 60 - 65 ปี	63	63
	อายุ 66 - 70 ปี	11	11
	อายุ 71 - 75 ปี	10	10
	อายุ 76 - 80 ปี	8	8
	อายุ 81 - 85 ปี	7	7
	อายุ 86 ปี ขึ้นไป	1	1
	รวม	100	100
3. สถานภาพ	โสด	10	10
	สมรส	60	60
	หม้าย	30	30
	รวม	100	100
4. สมาชิกในครอบครัวประกอบด้วย	คู่ชีวิต	90	90
	บุตร	74	74
	หลาน	78	78
	อื่น ๆ	-	-

ตาราง 3 (ต่อ)

ตัวแปร	ระดับของตัวแปร	จำนวน	ร้อยละ
5. อาชีพเดิมที่เป็นรายได้หลัก	รับราชการ	33	33
	พนักงานบริษัท	17	17
	เกษตรกรรม	4	4
	ค้าขาย	12	12
	เจ้าของกิจการ	8	8
	ไม่ได้ประกอบอาชีพ	4	4
	อื่น ๆ	3	3
รวม		100	100
6. ปัจจุบันท่านยังประกอบอาชีพอยู่หรือไม่	ไม่ได้ประกอบอาชีพ	89	89
	ประกอบอาชีพอยู่	11	11
	รวม	100	100
7. โรคประจำตัว	ไม่มี	33	33
	มี	67	67
รวม		100	100
8. ในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา ท่านประสบกับ ความสูญเสียหรือเหตุการณ์ร้ายแรงในชีวิต ใหม่	ไม่มี	73	73
	มี	27	27
รวม		100	100

จากตาราง 3 เมื่อจำแนกกลุ่มตัวอย่างตามตัวแปร จัดประเภท 2 ตัวแปร พบว่า จำนวนผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเพศ ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 65 คน คิดเป็นร้อยละ 65 เพศหญิง จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 35

จำนวนผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามช่วงชั้นอายุผู้สูงอายุปัจจุบัน อายุ 60 - 65 ปี จำนวน 63 คน คิดเป็นร้อยละ 63 อายุ 66 - 70 ปี จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 11 อายุ 71 - 75 ปี จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 11 อายุ 76 - 80 ปี จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 8 อายุ 81 - 85 ปี จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 7 และอายุ 86 ปี ขึ้นไป จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 1

จำนวนผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามสถานภาพ โสด จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 10 สมรส จำนวน 60 คน คิดเป็นร้อยละ 60 และหม้าย จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 30

จำนวนผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกอาศัยอยู่กับสมาชิกในครอบครัว คู่ชีวิต จำนวน 90 คน คิดเป็นร้อยละ 90 บุตรจำนวน 74 คน คิดเป็นร้อยละ 74 และหลานจำนวน 78 คน คิดเป็นร้อยละ 78

จำนวนผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามอาชีพเดิมที่เป็นรายได้หลัก รับราชการจำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 33 รับจ้างทั่วไปจำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 19 พนักงานบริษัทจำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 17 เกษตรกรรมจำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 4 ค้าขายจำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 12 เจ้าของกิจการจำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 8 ไม่ได้ประกอบอาชีพจำนวน 4 คนคิดเป็นร้อยละ 4 และอื่น ๆ จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 3

จำนวนผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกในปัจจุบันประกอบอาชีพ ไม่ได้ประกอบอาชีพในปัจจุบัน แล้ว จำนวน 89 คิดเป็นร้อยละ 89 และประกอบอาชีพในปัจจุบันอยู่ 11 คน คิดเป็นร้อยละ 11

จำนวนผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามโรคประจำตัว ไม่มีโรคประจำตัว 33 คน คิดเป็นร้อยละ 33 และมีโรคประจำตัว 67 คน คิดเป็นร้อยละ 67

จำนวนผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมาท่านประสบกับความสูญเสียหรือเหตุการณ์ร้ายแรงหรือไม่ ไม่มีจำนวน 73 คน คิดเป็นร้อยละ 73 และมี จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 27

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย ด้านความเครียด ด้านความวิตกกังวล ด้านความซึมเศร้า และด้านความบกพร่องทางสังคม โดยใช้การวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และมีผลการวิเคราะห์ดังนี้

ตาราง 4 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ที่มีต่อปัญหาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย ด้านความเครียด ด้านความวิตกกังวล ด้านความซึมเศร้า และด้านความบกพร่องทางสังคม โดยรวมและรายด้าน (N=100)

ตัวแปร	ระดับคะแนนปัญหาสุขภาพจิต		
	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
1. ปัญหาสุขภาพจิตผู้สูงอายุด้านความเครียด	2.61	0.25	มาก
2. ปัญหาสุขภาพจิตผู้สูงอายุด้านความวิตกกังวล	2.88	0.36	มาก
3. ปัญหาสุขภาพจิตผู้สูงอายุด้านความซึมเศร้า	2.52	0.30	มาก
4. ปัญหาสุขภาพจิตผู้สูงอายุด้านความบกพร่องทางสังคม	2.54	0.27	มาก
รวม	2.63	0.29	มาก

จากตาราง 4 พบว่า ปัญหาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย โดยรวมทุกด้าน และรายด้าน ทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ด้านความเครียด ด้านความวิตกกังวล ด้านความซึมเศร้า และด้านความบกพร่องทางสังคม เป็นผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิตมาก

ตาราง 5 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ที่มีต่อปัญหาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย
ด้านความเครียด ในแต่ละตัวแปรทั้งโดยรวมและรายด้าน (N=100) ดังนี้

ตัวแปร	ระดับคะแนนปัญหาสุขภาพจิต ด้านความเครียด		
	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
1. เพศ			
ชาย	2.47	0.26	น้อย
หญิง	2.55	0.34	มาก
รวม	2.51	0.30	มาก
2. อายุปัจจุบัน			
อายุ 60 - 65 ปี	2.87	0.33	มาก
อายุ 66 - 70 ปี	2.93	0.53	มาก
อายุ 71 - 75 ปี	2.73	0.28	มาก
อายุ 76 - 80 ปี	2.82	0.40	มาก
อายุ 81 - 85 ปี	1.76	0.14	น้อย
อายุ 86 ปี ขึ้นไป	1.74	0.13	น้อยที่สุด
รวม	2.47	0.30	น้อย
3. สถานภาพ			
โสด	2.77	0.47	มาก
สมรส	1.58	0.22	น้อยที่สุด
หม้าย	2.63	0.18	มาก
รวม	2.32	0.29	น้อย
4. สมาชิกในครอบครัวประกอบด้วย			
คู่ชีวิต	2.59	0.21	มาก
บุตร	2.60	0.21	มาก
หลาน	2.63	0.25	มาก
อื่น ๆ	1.58	0.13	น้อยที่สุด
รวม	2.35	0.26	น้อย

ตาราง 5 (ต่อ)

ตัวแปร	ระดับคะแนนปัญหาสุขภาพจิต ด้านความเครียด		
	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
5. อาชีพเดิมที่เป็นรายได้หลัก			
รับราชการ	2.55	0.22	มาก
รับจ้างทั่วไป	2.63	0.27	มาก
พนักงานบริษัท	2.67	0.28	มาก
เกษตรกรรม	1.58	0.11	น้อยที่สุด
ค้าขาย	2.73	0.43	มาก
เจ้าของกิจการ	1.63	0.16	น้อยที่สุด
ไม่ได้ประกอบอาชีพ	1.53	0.15	น้อยที่สุด
อื่นๆ	1.33	0.09	น้อยที่สุด
รวม	2.08	0.21	น้อย
6. ปัจจุบันท่านยังประกอบอาชีพอยู่หรือไม่			
ไม่ได้ประกอบอาชีพ	1.60	0.15	น้อยที่สุด
ประกอบอาชีพอยู่	2.71	0.39	มาก
รวม	2.15	0.27	น้อย
7. โรคประจำตัว			
ไม่มี	0.62	.09	น้อยที่สุด
มี	2.61	0.27	มาก
รวม	1.61	0.18	น้อยที่สุด
8. ในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา ท่านประสบกับความ สูญเสียหรือเหตุการณ์ร้ายแรงในชีวิตไหม			
ไม่มี	0.61	0.09	น้อยที่สุด
มี	2.63	0.28	มาก
รวม	1.62	0.18	น้อยที่สุด

ตาราง 6 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ที่มีต่อปัญหาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย
ด้านความวิตกกังวล ในแต่ละตัวแปรทั้งโดยรวมและรายด้าน (N=100) ดังนี้

ตัวแปร	ระดับคะแนนปัญหาสุขภาพจิต ด้านความวิตกกังวล		
	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
1. เพศ			
ชาย	2.86	0.34	มาก
หญิง	2.92	0.40	มาก
รวม	2.89	0.37	มาก
2. อายุปัจจุบัน			
อายุ 60 - 65 ปี	2.87	0.33	มาก
อายุ 66 - 70 ปี	2.93	0.53	มาก
อายุ 71 - 75 ปี	2.73	0.28	มาก
อายุ 76 - 80 ปี	2.88	0.41	มาก
อายุ 81 - 85 ปี	3.02	0.53	มาก
อายุ 86 ปี ขึ้นไป	3.20	0.62	มาก
รวม	2.93	0.45	มาก
3. สถานภาพ			
โสด	2.80	0.62	มาก
สมรส	2.89	0.35	มาก
หม้าย	2.88	0.25	มาก
รวม	2.88	0.40	มาก
4. สมาชิกในครอบครัวประกอบด้วย			
คู่ชีวิต	2.89	0.32	มาก
บุตร	2.89	0.32	มาก
หลาน	2.88	0.37	มาก
อื่น ๆ	2.89	0.32	มาก
รวม	2.88	0.33	มาก

ตาราง 6 (ต่อ)

ตัวแปร	ระดับคะแนนปัญหาสุขภาพจิต ด้านความวิตกกังวล		
	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
5. อาชีพเดิมที่เป็นรายได้หลัก			
รับราชการ	2.86	0.34	มาก
รับจ้างทั่วไป	2.93	0.42	มาก
พนักงานบริษัท	2.82	0.30	มาก
เกษตรกรรม	2.10	0.15	น้อย
ค้าขาย	2.90	0.51	มาก
เจ้าของกิจการ	2.79	0.25	มาก
ไม่ได้ประกอบอาชีพ	0.93	0.09	น้อยที่สุด
อื่นๆ	2.98	0.50	มาก
รวม	2.53	0.32	มาก
6. ปัจจุบันท่านยังประกอบอาชีพอยู่หรือไม่			
ไม่ได้ประกอบอาชีพ	2.60	0.25	มาก
ประกอบอาชีพอยู่	2.70	0.24	มาก
รวม	2.65	0.24	มาก
7. โรคประจำตัว			
ไม่มี	2.82	0.29	มาก
มี	2.91	0.39	มาก
รวม	2.86	0.34	มาก
8. ในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา ท่านประสบกับความ สูญเสียหรือเหตุการณ์ร้ายแรงในชีวิตไหม			
ไม่มี	2.88	0.36	มาก
มี	2.89	0.36	มาก
รวม	2.88	0.36	มาก

ตาราง 7 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ที่มีต่อปัญหาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย
ด้านความซึมเศร้า ในแต่ละตัวแปรทั้งโดยรวมและรายด้าน (N=100) ดังนี้

ตัวแปร	ระดับคะแนนปัญหาสุขภาพจิต ด้านความซึมเศร้า		
	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
1. เพศ			
ชาย	2.50	0.21	น้อย
หญิง	2.57	0.41	มาก
รวม	2.53	0.31	มาก
2. อายุปัจจุบัน			
อายุ 60 - 65 ปี	2.50	0.23	น้อย
อายุ 66 - 70 ปี	2.62	0.61	มาก
อายุ 71 - 75 ปี	2.61	0.25	มาก
อายุ 76 - 80 ปี	2.37	0.19	น้อย
อายุ 81 - 85 ปี	2.51	0.14	น้อย
อายุ 86 ปี ขึ้นไป	2.13	0.18	น้อย
รวม	2.45	0.26	น้อย
3. สถานภาพ			
โสด	2.80	0.62	มาก
สมรส	2.89	0.35	มาก
หม้าย	2.88	0.25	มาก
รวม	2.88	0.40	มาก
4. สมาชิกในครอบครัวประกอบด้วย			
คู่ชีวิต	2.48	0.22	น้อย
บุตร	2.53	0.31	มาก
หลาน	2.52	0.31	มาก
อื่น ๆ	2.48	0.22	น้อย
รวม	2.50	0.26	น้อย

ตาราง 7 (ต่อ)

ตัวแปร	ระดับคะแนนปัญหาสุขภาพจิต ด้านความซึมเศร้า		
	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
5. อาชีพเดิมที่เป็นรายได้หลัก			
รับราชการ	2.59	0.24	มาก
รับจ้างทั่วไป	2.48	0.21	น้อย
พนักงานบริษัท	2.57	0.25	มาก
เกษตรกรรม	2.65	0.38	มาก
ค้าขาย	2.77	0.55	มาก
เจ้าของกิจการ	1.48	0.17	น้อยที่สุด
ไม่ได้ประกอบอาชีพ	1.50	0.13	น้อยที่สุด
อื่นๆ	1.44	0.10	น้อยที่สุด
รวม	2.18	0.25	น้อย
6. ปัจจุบันท่านยังประกอบอาชีพอยู่หรือไม่			
ไม่ได้ประกอบอาชีพ	2.52	0.30	มาก
ประกอบอาชีพอยู่	0.52	0.09	น้อยที่สุด
รวม	1.52	0.19	น้อยที่สุด
7. โรคประจำตัว			
ไม่มี	0.52	0.09	น้อยที่สุด
มี	2.52	0.30	มาก
รวม	1.52	0.19	น้อยที่สุด
8. ในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา ท่านประสบกับความ สูญเสียหรือเหตุการณ์ร้ายแรงในชีวิตไหม			
ไม่มี	0.52	0.09	น้อยที่สุด
มี	2.53	0.31	มาก
รวม	1.52	0.20	น้อยที่สุด

ตาราง 8 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ที่มีต่อปัญหาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย
ด้านความบกพร่องทางสังคม ในแต่ละตัวแปรทั้งโดยรวมและรายด้าน (N=100) ดังนี้

ตัวแปร	ระดับคะแนนปัญหาสุขภาพจิต ด้านความบกพร่องทางสังคม		
	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
1. เพศ			
ชาย	2.53	0.34	มาก
หญิง	2.55	0.35	มาก
รวม	2.54	0.34	มาก
2. อายุปัจจุบัน			
อายุ 60 - 65 ปี	2.56	0.33	มาก
อายุ 66 - 70 ปี	2.61	0.40	มาก
อายุ 71 - 75 ปี	2.63	0.28	มาก
อายุ 76 - 80 ปี	2.44	0.26	น้อย
อายุ 81 - 85 ปี	2.39	0.30	น้อย
อายุ 86 ปี ขึ้นไป	2.27	0.13	น้อย
รวม	2.48	0.28	น้อย
3. สถานภาพ			
โสด	2.63	0.39	มาก
สมรส	2.43	0.26	น้อย
หม้าย	2.51	0.21	มาก
รวม	2.52	0.28	มาก
4. สมาชิกในครอบครัวประกอบด้วย			
คู่ชีวิต	2.43	0.24	น้อย
บุตร	2.59	0.34	มาก
หลาน	2.52	0.31	มาก
อื่น ๆ	2.51	0.31	มาก
รวม	2.51	0.30	มาก

ตาราง 8 (ต่อ)

ตัวแปร	ระดับคะแนนปัญหาสุขภาพจิต ด้านความบกพร่องทางสังคม		
	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
5. อาชีพเดิมที่เป็นรายได้หลัก			
รับราชการ	2.54	0.39	มาก
รับจ้างทั่วไป	2.42	0.22	น้อย
พนักงานบริษัท	2.56	0.40	มาก
เกษตรกรรม	2.28	0.13	น้อย
ค้าขาย	2.54	0.39	มาก
เจ้าของกิจการ	2.59	0.41	มาก
ไม่ได้ประกอบอาชีพ	2.52	0.37	มาก
อื่นๆ	2.44	0.27	น้อย
รวม	2.48	0.32	น้อย
6. ปัจจุบันท่านยังประกอบอาชีพอยู่หรือไม่			
ไม่ได้ประกอบอาชีพ	2.54	0.32	มาก
ประกอบอาชีพอยู่	2.57	0.31	มาก
รวม	2.55	0.31	มาก
7. โรคประจำตัว			
ไม่มี	2.45	0.24	น้อย
มี	2.55	0.37	มาก
รวม	2.50	0.30	น้อย
8. ในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา ท่านประสบกับความ สูญเสียหรือเหตุการณ์ร้ายแรงในชีวิตไหม			
ไม่มี	2.46	0.28	น้อย
มี	2.57	0.38	มาก
รวม	2.51	0.33	มาก

ตาราง 9 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนปัญหาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัยก่อน และหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกตามแนวไตรสิกขาเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุ ชาวธรรมวิชัย (n=10)

ปัญหาสุขภาพจิตผู้สูงอายุ	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง	
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
1. ด้านความเครียด	2.77	0.13	0.90	0.16
2. ด้านความวิตกกังวล	2.84	0.08	0.89	0.48
3. ด้านความซึมเศร้า	2.87	0.08	1.01	0.37
4. ด้านความบกพร่องทางสังคม	2.88	0.07	0.81	0.49
รวม	2.84	0.04	0.90	0.22

จากตาราง 9 พบว่า ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกตามแนวไตรสิกขาเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย ระดับปัญหาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัยอยู่ในระดับมาก และภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกตามแนวไตรสิกขาเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย มีระดับปัญหาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัยโดยภาพรวมของผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัยอยู่ในระดับน้อยที่สุด

เมื่อพิจารณาระดับสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัยรายด้าน พบว่าทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ด้านความเครียด ด้านความวิตกกังวล ด้านความซึมเศร้า และด้านความบกพร่องทางสังคม ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกตามแนวไตรสิกขาเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย มีผลปรากฏอยู่ในระดับมาก และภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกตามแนวไตรสิกขาเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัยในแต่ละด้านทั้ง 4 ด้านนั้น มีผลปรากฏอยู่ในระดับน้อยที่สุด

ตาราง 10 เปรียบเทียบคะแนนปัญหาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัยก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกตามแนวไตรสิกขาเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย (n=10)

ปัญหาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย	กลุ่มทดลอง	$\bar{X}$	ΣD	ΣD^2	t
1. ด้านความเครียด	ก่อนทดลอง	2.77	280	78400	28.47**
	หลังทดลอง	0.90			
2. ด้านความวิตกกังวล	ก่อนทดลอง	2.84	293	85849	12.68**
	หลังทดลอง	0.89			
3. ด้านความซึมเศร้า	ก่อนทดลอง	2.87	279	77841	15.68**
	หลังทดลอง	1.01			
4. ด้านความบกพร่องทางสังคม	ก่อนทดลอง	2.88	311	96721	13.37**
	หลังทดลอง	0.81			
ปัญหาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย	ก่อนทดลอง	2.84	1163	338811	27.41**
	หลังทดลอง	0.90			

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 10 พบว่า ปัญหาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย หลังการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกตามแนวไตรสิกขาเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย ทั้งโดยรวมและรายด้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงให้เห็นว่า ผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัยที่เข้าร่วมโปรแกรมมีการพัฒนาลดปัญหาสุขภาพจิต ทั้งโดยรวมทุกด้านและรายด้าน 4 ด้าน ได้แก่ ด้านความเครียด ด้านความวิตกกังวล ด้านความซึมเศร้า และด้านความบกพร่องทางสังคม ที่เป็นปัญหาสุขภาพจิตนั้นมีผลปรากฏลดลง

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีความมุ่งหมายดังนี้

1. เพื่อศึกษาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย
2. เพื่อเปรียบเทียบสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกตามแนวไตรสิกขาเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย

ขอบเขตการศึกษาค้นคว้า

1. กลุ่มประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย ฝ่ายธรรมวิชัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ท่าพระจันทร์ แขวงพระบรมมหาราชวัง เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร จำนวน 100 คน

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลอง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองครั้งนี้ เป็นผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย ฝ่ายธรรมวิชัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ท่าพระจันทร์ แขวงพระบรมมหาราชวัง เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร สอดถามด้วยความสมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมจากประชากรได้จำนวน 25 คน และผ่านการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sample) เพื่อเป็นกลุ่มทดลองได้จำนวน 10 คน

3. ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรอิสระ ได้แก่ โปรแกรมการฝึกตามแนวไตรสิกขาเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย

ตัวแปรตาม ได้แก่ พัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมีดังนี้ คือ

1. แบบสอบถามสุขภาพจิตผู้สูงอายุ
2. โปรแกรมการฝึกตามแนวไตรสิกขาเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุ

วิธีการดำเนินการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง ดังนี้

1. ขั้นก่อนการทดลอง

ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ทำพระจันทร์ แขวงพระบรมมหาราชวัง เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร ทำแบบสอบถามสุขภาพจิตผู้สูงอายุ เพื่อเป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest) คัดเลือกด้วยความสมัครใจ และสุ่มอย่างง่ายเพื่อเป็นกลุ่มทดลอง ที่สมัครใจเข้าร่วมโปรแกรม จำนวน 10 คน จากนั้นดำเนินการตามโปรแกรมการฝึกตามแนวไตรสิกขาเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย

2. ขั้นดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง โดยปฏิบัติตามโปรแกรมการฝึกตามแนวไตรสิกขาเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย ที่สร้างขึ้นทั้งหมด 14 ครั้ง กำหนดระยะเวลา ครั้งที่ 1 และ 14 ครั้งละ 1 ชั่วโมง ครั้งที่ 2-13 ครั้งละ 3 ชั่วโมง เป็นเวลา 7 วัน ๆ ละ 2 โปรแกรมการฝึก การดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยกำหนดจัดกิจกรรมต่อเนื่องในแต่ละวัน ตั้งแต่เวลา 08.00-16.00 น.

3. ขั้นหลังการทดลอง

3.1 หลังเสร็จสิ้นการทดลอง ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมปฏิบัติตามโปรแกรมการฝึกตามแนวไตรสิกขาเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย ตอบแบบสอบถามสุขภาพจิตผู้สูงอายุอีกครั้งหนึ่งแล้วนำคะแนนที่ได้จากการตอบแบบสอบถามดังกล่าวนำมาเป็นคะแนนการทดลอง (Posttest)

3.2 นำคะแนนที่ได้จากการทดลองทั้งก่อนและหลังทดลอง จากแบบสอบถามสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย มาวิเคราะห์ข้อมูลตามวิธีการทางสถิติ เพื่อทดสอบสมมติฐานต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับดังนี้

1. เพื่อศึกษาปัญหาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย

2. เพื่อเปรียบเทียบปัญหาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกตามแนวไตรสิกขาเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

ผลการศึกษาค้นคว้ามี่ดังต่อไปนี้

1. ปัญหาสุขภาพจิตผู้สูงอายุโดยรวมอยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาปัญหาสุขภาพจิตผู้สูงอายุ รายด้านทั้ง 4 ด้าน พบว่า ด้านความเครียด ด้านความวิตกกังวล ด้านความซึมเศร้า และด้านความบกพร่องทางสังคม ของผู้สูงอายุอยู่ในระดับมากเช่นกัน
2. ปัญหาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย หลังการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกตามแนวไตรสิกขา ทั้งโดยรวมทุกด้านและรายด้านทุกด้านลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

การอภิปรายผล

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษา และเปรียบเทียบคะแนนของสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย ผลการศึกษาค้นคว้าปรากฏดังนี้

1. ผลวิเคราะห์จากการศึกษาปัญหาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย ซึ่งพบว่ามีปัญหาสุขภาพจิตโดยรวมอยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัยแต่ละด้านทั้ง 4 ด้าน ดังนี้

- 1.1 ปัญหาสุขภาพจิตด้านความเครียด ซึ่งแสดงรายละเอียดตามตัวแปรคือ

1.1.1 เพศหญิงมีปัญหาสุขภาพจิตด้านความเครียดอยู่ในระดับมากกว่าเพศชาย

1.1.2 อายุตั้งแต่ 60-80 ปี มีปัญหาสุขภาพจิตด้านความเครียดอยู่ในระดับมาก และอายุตั้งแต่ 81 ปีขึ้นไปมีปัญหาสุขภาพจิตน้อยถึงน้อยที่สุด

1.1.3 สถานภาพโสดและหม้ายมีปัญหาสุขภาพจิตด้านความเครียดอยู่ในระดับมาก และสถานภาพสมรสมีปัญหาสุขภาพจิตด้านความเครียดอยู่ในระดับน้อยที่สุด

1.1.4 อาศัยอยู่กับสมาชิกในครอบครัวได้แก่ คู่ชีวิต บุตร และหลาน พบว่ามีปัญหาสุขภาพจิตด้านความเครียดอยู่ในระดับมาก และอยู่กับบุคคลอื่นมีปัญหาสุขภาพจิตด้านความเครียดอยู่ในระดับน้อย

1.1.5 อาชีพเดิมได้แก่ รับราชการ รับจ้างทั่วไป พนักงานบริษัท ค้าขาย พบว่ามีปัญหาสุขภาพจิตด้านความเครียดอยู่ในระดับมาก และอาชีพเดิมได้แก่ เกษตรกรรม เจ้าของกิจการ อาชีพอื่น ๆ ไม่ได้ประกอบอาชีพ พบว่ามีปัญหาสุขภาพจิตด้านความเครียดอยู่ในระดับน้อยที่สุด

1.1.6 การประกอบอาชีพในปัจจุบัน พบว่าถ้าประกอบอาชีพอยู่ย่อมมีปัญหาสุขภาพจิตด้านความเครียดอยู่ในระดับมาก และถ้าไม่ได้ประกอบอาชีพอยู่ย่อมมีปัญหาสุขภาพจิตด้านความเครียดอยู่ในระดับน้อยที่สุด

1.1.7 โรคประจำตัว พบว่าถ้ามีโรคประจำตัวย่อมมีปัญหาสุขภาพจิตด้านความเครียดอยู่ในระดับมาก และถ้าไม่มีโรคประจำตัวย่อมมีปัญหาสุขภาพจิตด้านความเครียดอยู่ในระดับน้อยที่สุด

1.1.8 ในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา ถ้าประสบเหตุการณ์ความสูญเสียหรือเหตุการณ์ร้ายแรงในชีวิต พบว่าถ้ามีเหตุการณ์เกิดขึ้นในชีวิตย่อมมีปัญหาสุขภาพจิตด้านความเครียดอยู่ในระดับมาก และถ้าไม่มีเหตุการณ์เกิดขึ้นในชีวิตย่อมมีปัญหาสุขภาพจิตด้านความเครียดอยู่ในระดับน้อยที่สุด

1.2 ปัญหาสุขภาพจิตด้านความวิตกกังวล ซึ่งแสดงรายละเอียดตามตัวแปรคือ

1.2.1 เพศชายและเพศหญิงมีปัญหาสุขภาพจิตด้านความวิตกกังวลอยู่ในระดับมาก

1.2.2 อายุตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไป มีปัญหาสุขภาพจิตด้านความวิตกกังวลอยู่ในระดับมาก

1.2.3 สถานภาพโสด สมรส และหม้ายมีปัญหาสุขภาพจิตด้านความวิตกกังวลอยู่ในระดับมาก

1.2.4 อาศัยอยู่กับสมาชิกในครอบครัวได้แก่ คู่ชีวิต บุตร หลาน และอื่น ๆ พบว่ามีปัญหาสุขภาพจิตด้านความวิตกกังวลอยู่ในระดับมาก

1.2.5 อาชีพเดิมได้แก่ รับราชการ รับจ้างทั่วไป พนักงานบริษัท ค้าขาย เจ้าของกิจการ และอาชีพอื่น ๆ พบว่ามีปัญหาสุขภาพจิตด้านความวิตกกังวลอยู่ในระดับมาก อาชีพเดิมได้แก่ เกษตรกรรม พบว่ามีปัญหาสุขภาพจิตด้านความวิตกกังวลอยู่ในระดับน้อย อาชีพเดิมได้แก่ ไม่ได้ประกอบอาชีพ พบว่ามีปัญหาสุขภาพจิตด้านความวิตกกังวลอยู่ในระดับน้อยที่สุด

1.2.6 การประกอบอาชีพในปัจจุบัน พบว่ายังประกอบอาชีพและไม่ได้ประกอบอาชีพย่อมมีปัญหาสุขภาพจิตด้านความวิตกกังวลอยู่ในระดับมาก

1.2.7 โรคประจำตัว พบว่าถ้ามีโรคประจำตัวและไม่มีโรคประจำตัวย่อมมีปัญหาสุขภาพจิตด้านความวิตกกังวลอยู่ในระดับมาก

1.2.8 ในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมาถ้าประสบเหตุการณ์ความสูญเสียหรือเหตุการณ์ร้ายแรงในชีวิต พบว่าถ้ามีเหตุการณ์เกิดขึ้นและไม่มีเหตุการณ์เกิดขึ้นในชีวิตย่อมมีปัญหาสุขภาพจิตด้านความวิตกกังวลอยู่ในระดับมาก

1.3 ปัญหาสุขภาพจิตด้านความซึมเศร้า ซึ่งแสดงรายละเอียดตามตัวแปรคือ

1.3.1 เพศหญิงมีปัญหาสุขภาพจิตด้านความซึมเศร้าอยู่ในระดับมากกว่าเพศชาย

1.3.2 อายุตั้งแต่ 66-75 ปี มีปัญหาสุขภาพจิตด้านความซึมเศร้าอยู่ในระดับมากและอายุ 60-65 ถึงอายุ 76 ขึ้นไป มีปัญหาสุขภาพจิตด้านความซึมเศร้าอยู่ในระดับน้อย

1.3.3 สถานภาพโสด สมรส และหม้ายมีปัญหาสุขภาพจิตด้านความซึมเศร้าอยู่ในระดับมาก

1.3.4 อาศัยอยู่กับสมาชิกในครอบครัวได้แก่ บุตร หลาน พบว่ามีปัญหาสุขภาพจิตด้านความซึมเศร้าอยู่ในระดับมาก และถ้าอาศัยอยู่กับสมาชิกในครอบครัวได้แก่ คู่ชีวิต และอื่น ๆ มีพบว่ามีปัญหาสุขภาพจิตด้านความซึมเศร้าน้อย

1.3.5 อาชีพเดิมได้แก่ รับราชการ พนักงานบริษัท เกษตรกรรม ค้าขาย พบว่ามีปัญหาสุขภาพจิตด้านความซึมเศร้าอยู่ในระดับมาก อาชีพเดิมได้แก่ รับจ้างทั่วไป พบว่ามีปัญหาสุขภาพจิตด้านความซึมเศร้าอยู่ในระดับน้อย และอาชีพเดิมได้แก่ เจ้าของกิจการ ไม่ได้ประกอบอาชีพและอื่น ๆ พบว่ามีปัญหาสุขภาพจิตด้านความซึมเศร้าอยู่ในระดับน้อยที่สุด

1.3.6 การประกอบอาชีพในปัจจุบัน พบว่าถ้าไม่ได้ประกอบอาชีพอยู่ย่อมมีปัญหาสุขภาพจิตด้านความซึมเศร้าอยู่ในระดับมาก และถ้าประกอบอาชีพอยู่ย่อมมีปัญหาสุขภาพจิตด้านความเครียดอยู่ในระดับน้อยที่สุด

1.3.7 โรคประจำตัว พบว่าถ้ามีโรคประจำตัวย่อมมีปัญหาสุขภาพจิตด้านซึมเศร้าอยู่ในระดับมาก และถ้าไม่มีโรคประจำตัวย่อมมีปัญหาสุขภาพจิตด้านซึมเศร้าอยู่ในระดับน้อยที่สุด

1.3.8 ในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา ถ้าประสบเหตุการณ์ความสูญเสียหรือเหตุการณ์ร้ายแรงในชีวิต พบว่าถ้ามีเหตุการณ์เกิดขึ้นในชีวิตย่อมมีปัญหาสุขภาพจิตด้านซึมเศร้าอยู่ในระดับมาก และถ้าไม่มีเหตุการณ์เกิดขึ้นในชีวิตย่อมมีปัญหาสุขภาพจิตด้านซึมเศร้าอยู่ในระดับน้อยที่สุด

1.4 ปัญหาสุขภาพจิตด้านความบกพร่องทางสังคม ซึ่งแสดงรายละเอียดตามตัวแปรคือ

1.4.1 เพศชายและเพศหญิงมีปัญหาสุขภาพจิตด้านความบกพร่องทางสังคมอยู่ในระดับมาก

1.4.2 อายุตั้งแต่ 60-75 ปี มีปัญหาสุขภาพจิตด้านความบกพร่องทางสังคมอยู่ในระดับมาก และอายุ 76 ขึ้นไป มีปัญหาสุขภาพจิตด้านความบกพร่องทางสังคมอยู่ในระดับน้อย

1.4.3 สถานภาพ โสดและหม้าย มีปัญหาสุขภาพจิตด้านความบกพร่องทางสังคมอยู่ในระดับมาก และสถานภาพ สมรส มีปัญหาสุขภาพจิตด้านความบกพร่องทางสังคมอยู่ในระดับน้อย

1.4.4 อาศัยอยู่กับสมาชิกในครอบครัวได้แก่ บุตร หลาน และอื่น ๆ พบว่ามีปัญหาสุขภาพจิตด้านความบกพร่องทางสังคมอยู่ในระดับมาก และอยู่กับคู่ชีวิตมีปัญหาสุขภาพจิตด้านความเครียดอยู่ในระดับน้อย

1.4.5 อาชีพเดิมได้แก่ รับราชการ พนักงานบริษัท ค้าขาย เจ้าของกิจการ ไม่ได้ประกอบอาชีพ พบว่ามีปัญหาสุขภาพจิตด้านความบกพร่องทางสังคมอยู่ในระดับมาก และอาชีพเดิมได้แก่ รับจ้างทั่วไป เกษตรกรรม อาชีพอื่น ๆ พบว่ามีปัญหาสุขภาพจิตด้านความบกพร่องทางสังคมอยู่ในระดับน้อยที่สุด

1.4.6 การประกอบอาชีพในปัจจุบัน พบว่าถ้าประกอบอาชีพและไม่ได้ประกอบอาชีพย่อมมีปัญหาสุขภาพจิตด้านความบกพร่องทางสังคมอยู่ในระดับมาก

1.4.7 โรคประจำตัว พบว่าถ้ามีโรคประจำตัวย่อมมีปัญหาสุขภาพจิตด้านความบกพร่องทางสังคมอยู่ในระดับมาก และถ้าไม่มีโรคประจำตัวย่อมมีปัญหาสุขภาพจิตด้านความบกพร่องทางสังคมอยู่ในระดับน้อย

1.4.8 ในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา ถ้าประสบเหตุการณ์ความสูญเสียหรือเหตุการณ์ร้ายแรงในชีวิต พบว่าถ้ามีเหตุการณ์เกิดขึ้นในชีวิตย่อมมีปัญหาสุขภาพจิตด้านความบกพร่องทางสังคมอยู่ในระดับมาก และถ้าไม่มีเหตุการณ์เกิดขึ้นในชีวิตย่อมมีปัญหาสุขภาพจิตด้านความบกพร่องทางสังคมอยู่ในระดับน้อย

สอดคล้องกับงานวิจัยของ ดนัย ทิพยกก (2544:บทคัดย่อ) ผู้สูงอายุเพศชายมีภาวะสุขภาพทางใจดีกว่าผู้สูงอายุเพศหญิง มีสถานภาพสมรส ได้อาศัยอยู่กับคู่ชีวิต บุตร หลาน และญาติส่วนมากแล้วผู้สูงอายุเคยประกอบอาชีพรับราชการ แต่ปัจจุบันนี้ได้เกษียณอายุราชการจึงไม่ได้ประกอบอาชีพ จึงส่งผลตามมานั้นคือการมีโรคประจำตัว และในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมาเกี่ยวกับประสบกับความสูญเสียหรือเหตุการณ์ร้ายแรงในชีวิตผู้สูงอายุมีระดับน้อย อาจสืบเนื่องจากการยอมรับสภาพจิตใจและร่างกายส่วนหนึ่งการปิดกั้นตัวเองอีกประการหนึ่ง การที่ผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัยได้มีชมรมจะทำให้สุขภาพจิตในด้านต่าง ๆ ดีขึ้นเฉพาะบุคคลนั้น อาจมีสาเหตุมาจากการวางแผนและเตรียมตัวเพื่อให้เกิดความพร้อมเข้าสู่วัยผู้สูงอายุมี การจัดกิจกรรมที่เป็นระบบน้อย ถ้าเกิดได้จัดกิจกรรมหลากหลายก็จะเป็นผลส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุรู้จักดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจของตนเอง ผู้สูงอายุได้พบประสังสรรค์และทำกิจกรรมร่วมกันกับเพื่อนวัยเดียวกัน สามารถปรับตัวปรับจิตใจได้อย่างถูกต้อง นอกจากนั้นแล้วสภาพสังคมไทย ยังให้ความเคารพนับถือผู้สูงอายุทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่ามีคุณค่า มีความภาคภูมิใจ ไม่กลัวถูกทอดทิ้งมีความกังวลใจน้อย มีกำลังใจ มีความอบอุ่นกับครอบครัวและเพื่อน ๆ ในวัยเดียวกันเป็นอย่างดีทำให้ผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีความสุข มีสุขภาพจิตดีด้วย และสังคมไทยมีวัฒนธรรมปลูกฝังความกตัญญูต่อบุตรมีหน้าที่เลี้ยงดูบิดามารดาเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุได้รับการดูแลและเอาใจใส่ ได้รับความสะดวกสบาย ได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวส่งผลให้ผู้สูงอายุมีปัญหาสุขภาพจิตน้อยมีสุขภาพจิตดีด้วย

สอดคล้องกับงานวิจัยของ อรชร ไวทวิ (2548:บทคัดย่อ) การรับรู้ภาวะสุขภาพของวัยสูงอายุ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และแรงสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลในครอบครัวสามารถทำนายพฤติกรรมสุขภาพโดยรวมของผู้สูงอายุได้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 สอดคล้องกับ ฉวีวรรณ ภิรมย์ชม (2547:บทคัดย่อ) สมาชิกในครอบครัวของผู้สูงอายุ องค์การต่าง ๆ และภาคเอกชนหรือชมรมที่รับผิดชอบ ดำเนินการเกี่ยวกับผู้สูงอายุ รวมทั้งผู้สูงอายุเองในการตอบสนองความต้องการ

ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุต่อไป

2. ปัญหาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัยโดยรวมและรายด้านก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกตามแนวไตรสิกขาเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุ ซึ่งมีปัญหาสุขภาพจิตทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านความเครียด ด้านความวิตกกังวล ด้านความซึมเศร้า และด้านความบกพร่องทางสังคม อยู่ในระดับมากได้แสดงรายละเอียดดังต่อไปนี้

ปัญหาสุขภาพจิตผู้สูงอายุด้านความเครียดที่เกิดจากความรู้สึกไม่สมหวัง ความโกรธและไม่พอใจ และขาดการควบคุมตนเอง มีปัญหาสุขภาพจิตอยู่ในระดับมากนั้น หลังจากเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกตามแนวไตรสิกขา ครั้งที่ 2-4 โดยใช้เทคนิคบทบาทสมมติ ในกิจกรรมเรื่อง เลขสามตัว เพื่อนกินก็หายาก และดำใครกันแน่ ใช้เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มบูรณาการแบบสมมติ ยืน เดินระยะที่ 1,2,3 นั่ง และใช้เทคนิคกรณีตัวอย่าง ทะเลชีวิต นาวาชีวิต และผู้ไม่หวนกลับ ผลปรากฏว่าปัญหาสุขภาพจิตด้านความเครียดอยู่ในระดับน้อยที่สุด

ปัญหาสุขภาพจิตผู้สูงอายุด้านความวิตกกังวลที่เกิดจากแสดงความขาดกลัวหรือประหม่า แสดงความตื่นเต้นตระหนกในเหตุการณ์ต่าง ๆ และการนอนหลับไม่สนิทหรือนอนไม่หลับ มีปัญหาสุขภาพจิตอยู่ในระดับมากนั้น หลังจากเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกตามแนวไตรสิกขา ครั้งที่ 5-7 โดยใช้เทคนิคบทบาทสมมติ ในกิจกรรมเรื่อง อะระหะหอย ไปสวรรค์กันเถอะ และนอนบนเปลวเพลิง ใช้เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มบูรณาการแบบสมมติ ยืน เดินระยะที่ 3,4,5 นั่ง และใช้เทคนิคกรณีตัวอย่าง ไกล่เกลือกินต่าง น้ำตาคนแก่ และโรงพยาบาล ผลปรากฏว่าปัญหาสุขภาพจิตด้านความวิตกกังวลอยู่ในระดับน้อยที่สุด

ปัญหาสุขภาพจิตผู้สูงอายุด้านความซึมเศร้าที่เกิดจากจิตใจเศร้าหมองหดหู่ ขาดความสนใจ และคิดถึงแต่ความตายและอยากที่จะทำร้ายตัวเอง มีปัญหาสุขภาพจิตอยู่ในระดับมากนั้น หลังจากเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกตามแนวไตรสิกขา ครั้งที่ 8-10 โดยใช้เทคนิคบทบาทสมมติ ในกิจกรรมเรื่อง โทกไม่บาป น้ำมนต์ผูกใจครอบครวั และเขาเมืองคนตาบอด ใช้เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มบูรณาการแบบสมมติ ยืน เดินระยะที่ 6,5,4 นั่ง และใช้เทคนิคกรณีตัวอย่าง ชีวิตสูตร นักโทษประหาร และคำแนะนำของมัจจุราช ผลปรากฏว่าปัญหาสุขภาพจิตด้านความซึมเศร้าอยู่ในระดับน้อยที่สุด

ปัญหาสุขภาพจิตผู้สูงอายุด้านความบกพร่องทางสังคมที่เกิดจากการไม่เข้าใจบทบาททางสังคม ความรู้สึกที่ตัวเองบกพร่องหรือมีปมด้อย และความอึดอัดเมื่อต้องติดต่อกับผู้อื่น มีปัญหาสุขภาพจิตอยู่ในระดับมากนั้น หลังจากเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกตามแนวไตรสิกขา ครั้งที่ 11-13 โดยใช้

เทคนิคบทบาทสมมติ ในกิจกรรมเรื่อง อยากจับหายใจให้ครบพระ ความดีของคนอื่น และชีวิตตาชูผู้โดดเดี่ยว ใช้เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มบูรณาการแบบสมาธิ ยืน เดินระยะที่ 3,2,1 นั่ง และใช้เทคนิคกรณีตัวอย่าง กำหนดแก้ว ทรัพย์ในใจและอดีตจิตใจผลปรากฏว่าปัญหาสุขภาพจิตด้านความบกพร่องทางสังคมอยู่ในระดับน้อยที่สุด ซึ่งเป็นผลทำให้ผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัยมีสุขภาพจิตดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เป็นไปตามสมมติฐานของการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ จึงเป็นผลทำให้สุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัยดีขึ้นตามลำดับ ทั้งนี้เพราะว่าในระหว่างการทดลอง ผู้วิจัยได้จัดประสบการณ์ ทักษะเกี่ยวกับไตรสิกขา ศีล สมาธิ ปัญญา ให้เกี่ยวข้องสอดคล้องกับกิจกรรมต่าง ๆ ได้แก่ กลุ่มสัมพันธ์ บทบาทสมมติ การให้คำปรึกษากลุ่ม และกรณีตัวอย่าง ส่งผลทำให้เกิดการบูรณาการประยุกต์แบบไตรสิกขา ซึ่งแบ่งเป็น 3 ขั้นตอนดังนี้ 1) ขั้นมีส่วนร่วม เป็นขั้นที่ผู้สูงอายุลงมือปฏิบัติกิจกรรมหรือคิดค้นแสดงหาสิ่งที่ต้องการ เรียนรู้ด้วยตนเอง ผลจากการเรียนรู้จะเกิดจากตัวผู้เรียนโดยตรง ผู้สูงอายุทุกคนมีส่วนร่วมและมีบทบาทในการทำกิจกรรมในฐานะสมาชิกของกลุ่ม โดยผู้วิจัยคอยให้คำแนะนำและสร้างบรรยากาศให้เป็นกันเอง 2) ขั้นวิเคราะห์ เป็นขั้นที่ผู้สูงอายุร่วมกันวิเคราะห์ประสบการณ์จากการเรียนรู้ที่ให้ปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีความรู้เพิ่มขึ้น รู้จักตนเองดีขึ้น และสามารถประเมินความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม 3) ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการของผู้สูงอายุรวบรวมแนวคิดที่ได้จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในกลุ่มนำมาสรุปเป็นหลักการของตนเอง ซึ่งผู้สูงอายุสามารถนำหลักการนั้นมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ 4) ขั้นประเมินผลผู้สูงอายุร่วมกันประเมินผล การเรียนรู้ของตนเองและของกลุ่มโดยร่วมกันอภิปราย ให้ข้อเสนอแนะติชมร่วมกัน ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ ทศพร มณีศรีขำ (2539:2-3) ที่กล่าวว่า การจัดการเรียนการสอนด้วยกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ เป็นวิธีการที่สามารถพัฒนาศักยภาพในด้านต่าง ๆ ของผู้เรียนได้เป็นอย่างดี โดยผู้เรียนจะให้ความสนใจและไม่เบื่อหน่ายการเรียนประสบการณ์ในกลุ่มจะทำให้ผู้สูงอายุเกิดการพัฒนาของตนเอง และกลุ่มก็จะดำเนินไปด้วยความสำเร็จ บรรลุตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ และแนวคิดของทศนา แหม่มณี (2548:358) ที่กล่าวว่า บทบาทสมมติ เป็นการกำหนดบทบาทของผู้เล่นในสถานการณ์ที่สมมติขึ้นมา และให้ผู้เรียนเข้าสวมบทบาทนั้น และแสดงออกมาตามธรรมชาติ โดยอาศัยบุคลิกภาพ ประสบการณ์และความรู้สึกนึกคิดของตนเป็นหลัก ดังนั้นวิธีการนี้จึงมีส่วนช่วยให้ผู้เรียนมีโอกาสศึกษาวิเคราะห์ถึงความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเองอย่างลึกซึ้ง และยังช่วยสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่น่าสนใจและน่าติดตามอีกด้วย แนวคิดของ กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549:2) ที่กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นการให้คำปรึกษาแก่บุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป โดยไม่เกิน 12 คน ผู้รับคำปรึกษาจะมีลักษณะของปัญหาคล้ายคลึงกัน และต้องการปรับปรุงตนเองซึ่งมุ่งให้สมาชิกกลุ่มได้เกิดการเรียนรู้ เข้าใจตนเองและผู้อื่น แล้วนำไปปรับปรุงทัศนคติพฤติกรรม กล้าเผชิญความจริงในสภาพแวดล้อมและสังคมได้ และแนวคิดของ วัฒนาพร ระงับทุกข์ (2542:33) ที่กล่าวว่า กรณีตัวอย่างเป็นวิธีการสอน ซึ่งใช้กรณีหรือ

เรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจริงมาดัดแปลง และใช้เป็นตัวอย่างในการเรียนรู้ชีวิตจริง ให้ศึกษาวิเคราะห์ อภิปรายเพื่อสร้างความเข้าใจและฝึกฝนหาทางแก้ปัญหาที่นั้น วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้รู้จักคิดและ พิจารณาข้อมูลที่ตนได้รับอย่างถี่ถ้วน การอภิปรายจะช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนข้อมูลซึ่งกัน และกัน รวมทั้งการนำเอากรณีต่าง ๆ ที่คล้ายคลึงกับชีวิตจริงบูรณาการเข้ากับไตรสิกขา ศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งมีส่วนช่วยผู้สูงอายุได้รู้ความหมายของชีวิตมากขึ้น

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ผู้วิจัยได้ประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรม โดยสังเกตความร่วมมือในการปฏิบัติ กิจกรรม ซึ่งผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัยให้ความร่วมมือกันเป็นอย่างดี มีความกระตือรือร้นและสนใจในการ เข้าร่วมกิจกรรม ทั้งนี้เป็นเพราะว่าผู้วิจัยจัดกิจกรรมในลักษณะ กลุ่มสัมพันธ์ บทบาทสมมติ การให้ คำปรึกษากลุ่ม และกรณีตัวอย่าง ซึ่งเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วมในการปฏิบัติกิจกรรม ได้ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันอย่างอิสระ เป็นกิจกรรมที่แปลกใหม่ซึ่งทำให้ผู้สูงอายุเกิดความ สนุกสนานจากการเข้าร่วมกิจกรรม ที่สำคัญทำให้ผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัยสามารถนำไปประยุกต์ใช้ใน ชีวิตประจำวันได้อย่างดีเยี่ยม นอกจากนี้ผู้วิจัยมีความเป็นกันเองกับสมาชิกกลุ่มผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย ทำให้ไว้วางใจในการเข้าร่วมกิจกรรม ผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัยจึงมีความพึงพอใจและมาเข้าร่วมกิจกรรม อย่างสม่ำเสมอเกิดความเข้าใจและยอมรับซึ่งกันและกัน เกิดการเรียนรู้วิธีปฏิบัติขั้นตอนการพัฒนา สุขภาพจิตบกพร่องในระดับมาก ของตนเองให้ดีขึ้นโดยสุขภาพจิตบกพร่องอยู่ในระดับลดลง จาก การศึกษาค้นคว้าวิจัยในครั้งนี้ จึงสรุปได้ว่า โปรแกรมการฝึกตามแนวไตรสิกขาเพื่อพัฒนาสุขภาพจิต ผู้สูงอายุมีผลทำให้ชาวธรรมวิชัยมีสุขภาพจิตที่ดีเพิ่มขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมการทดลอง สอดคล้องกับ จิตสมร วุฒิพงษ์ (2543:บทคัดย่อ) โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพจิตต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองด้าน สุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ปรากฏผลว่า พฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ กลุ่มที่ ได้รับโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพจิตดีสูงกว่าที่ได้รับการดูแลตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .05

ดังนั้นผลการทดลองโปรแกรมการฝึกตามแนวไตรสิกขาเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาว ธรรมวิชัยนั้น ก่อนที่ได้รับการทดลองสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัยมีสุขภาพจิตอยู่ในระดับมาก ซึ่งเป็นภาวะของสุขภาพจิตบกพร่องไม่ดี แต่เมื่อได้เข้าร่วมโปรแกรมการทดลองแล้วปรากฏว่าผู้สูงอายุ ชาวธรรมวิชัยมีสุขภาพจิตอยู่ในระดับน้อยที่สุด ซึ่งเป็นภาวะของสุขภาพจิตดีเพิ่มขึ้น

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

เนื่องจากโปรแกรมการฝึกตามแนวไตรสิกขาเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย ใช้เทคนิคต่าง ๆ ซึ่งได้แก่ กลุ่มสัมพันธ์ บทบาทสมมติ การให้คำปรึกษากลุ่ม และกรณีตัวอย่าง ดังนั้นผู้ที่นำไปใช้ควรมีความรู้ และความเข้าใจในเรื่องเทคนิคนั้น ๆ อย่างชัดเจน

การเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์ ทำให้ผู้สูงอายุมีปัญหาสุขภาพจิตผู้สูงอายุ ด้านความเครียด ด้านความวิตกกังวล ด้านความซึมเศร้า และด้านความบกพร่องต่อสังคม อยู่ในระดับลดลง ดังนั้นผู้ที่สนใจจะนำไปพัฒนาก็ควรนำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ไปใช้ในการพัฒนาให้มากขึ้น เพื่อให้ผู้สูงอายุเข้าใจ รู้สึกผ่อนคลายได้ตระหนักถึงปัญหาสุขภาพจิตผู้สูงอายุของตน และสามารถนำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์นำไปใช้ได้อย่างถูกต้องเหมาะสมกับกลุ่มอื่น ๆ ต่อไป

ควรมีการติดตามผล ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกตามแนวไตรสิกขาเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุ เพื่อดูว่าปัญหาสุขภาพจิตผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงมากน้อยเพียงใด

ด้านการวิจัย อาจจะนำแนวคิดการส่งเสริมสุขภาพจิตเพื่อพัฒนาผู้สูงอายุในด้านอื่น ๆ ที่เป็นปัญหาต่อสุขภาพจิต เพื่อเป็นแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุต่อไป

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัย

ควรทดลองการใช้โปรแกรมการฝึกตามแนวไตรสิกขาเพื่อพัฒนาสุขภาพจิต ในระดับวัยรุ่น และวัยผู้ใหญ่ ก่อนเกษียณอายุราชการ

ควรสร้างโปรแกรมการฝึกตามแนวไตรสิกขาเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุ โดยใช้เทคนิคอื่น ๆ เช่น การใช้ชุดฝึกอบรม การวิเคราะห์ประสบการณ์จริง เป็นต้น

นำแนวทางการส่งเสริมสุขภาพจิตนี้ไปปรับเพื่อทดลองใช้กับกลุ่มวัยอื่น ๆ หรือส่งเสริมสุขภาพจิตในด้านอื่น ๆ ต่อไป

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต. (2532). **ความรู้สุขภาพจิตเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต**. พิมพ์ครั้งที่ 2. นนทบุรี: สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- . (2540). **คู่มือการดูแลสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ**. นนทบุรี: สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- กันยา สุวรรณแสง. (2544). **จิตวิทยาทั่วไป**. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ : บริษัท รวมสาส์น (1977) จำกัด.
- กาญจนา ไชยพันธ์. (2549). **กระบวนการกลุ่ม**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- . (2549). **การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- เกรียงศักดิ์ เพียวยิง. (2534). **การสอนและการฝึกอบรมทางการบริหารโดยวิธีกรณีศึกษา**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- คมเพชร จัตรศุภกุล. (2530). **ทฤษฎีการให้คำปรึกษา**. กรุงเทพฯ : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- . (2546). **กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน**. กรุงเทพฯ : ธนัชาการพิมพ์.
- จันทิมา จารณศรี (2539). **สุขภาพจิตผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแค กรุงเทพมหานคร**. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม.(สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จิตสมร วุฒิพงษ์. (2543). **ผลของโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพจิตต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ**. วิทยานิพนธ์. ปรินูญายาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ฉวีวรรณ ภิมย์ชม.(2547). **ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความว่าเหวของผู้สูงอายุอำเภอหนองบัวระเหว จังหวัดชัยภูมิ**. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). มหาสารคาม : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. ถ่ายเอกสาร.
- ชูศักดิ์ ทิพย์เกษร และคณะ. (2547). **พระพุทธเจ้าสอนอะไร**. แปลจากภาษาอังกฤษเป็นภาษาไทย. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- เต็มเดือน ศรีสอง .(2544). **สุขภาพจิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุเมืองเกษอำเภอกะหรังวิสัย จังหวัดร้อยเอ็ด**. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). มหาสารคาม : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. ถ่ายเอกสาร.

- दनัย ทิพยกนก. (2544). *ภาวะสุขภาพทางใจของผู้สูงอายุ*. ปรินญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (ประชากรศาสตร์) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ทศพร มณีศรีขำ. (2539). *กลุ่มสัมพันธ์เพื่อการพัฒนาสำหรับครู*. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ทวี ภูมิรินทร์. (2531). *การศึกษาตามแนวพุทธศาสตร์*. มนุษยสารฉบับรวมบทความทางวิชาการ. กรุงเทพฯ : สหวิทยาลัยรัตนโกสินทร์.
- ทวี วรคุณ. (2541). *นิทานสะท้อนภาพชีวิตชนบทไทย ฉบับสมบูรณ์ หลวงพ่อทองวัดโบสถ์*. กรุงเทพฯ : บริษัทสร้างสรรค์บุ๊คส์จำกัด.
- ทศนา แคมมณี. (2536). *ช่วยครูฝึกประชาธิปไตยให้แก่เด็ก*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- (2545). *14 วิธีสอนสำหรับครูมืออาชีพ*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- (2548). *การพัฒนาคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยม : จากทฤษฎีสู่การปฏิบัติ*. กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด เสริมสิน พรเพรส ซิสเต็ม.
- ธณิกานต์ สิริเพียร. (2543). *การเปรียบเทียบผลของการใช้บทบาทสมมติ เทคนิคแม่แบบ และกรณีตัวอย่าง เพื่อพัฒนาพฤติกรรมการสื่อสารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเซนต์คาเบรียล กรุงเทพมหานคร*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ธรรมโฆษ. (2544). *เรื่องสั้นอิงหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ธรรมลีลา*. กรุงเทพฯ : บริษัทสร้างสรรค์บุ๊คส์ จำกัด.
- นันทนา วงษ์อินทร์. (2548). *การให้คำปรึกษา (Group Counseling)*. เอกสารประกอบการบรรยายวิชา (GU 612) การให้คำปรึกษากลุ่ม. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นิตยา ขจัดเวช. (2541). *ผลของการใช้กรณีตัวอย่างควบคู่กับการเสริมแรงทางสังคมที่มีต่อการดูแลตนเองของสตรีมีครรภ์แรกในระยะก่อนคลอดโรงพยาบาลตำรวจ กรุงเทพมหานคร*. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นิภาพร ลดวงศ์. (2542). *ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม การฝึกสมาธิ และการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ร่วมกับการฝึกสมาธิต่อสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล*. วิทยานิพนธ์ (จิตวิทยาการศึกษา). ขอนแก่น : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ถ่ายเอกสาร.

- นิติตยบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 2 รุ่น 105. (2549). **สุขภาพจิตผู้สูงอายุ**. วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี. บรรณ ศิริพานิช. (2542). **ผู้สูงอายุไทย**. พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพฯ :สภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย. บุญพา ณ นคร. (2545). **พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุในจังหวัดสุราษฎร์ธานี**. ที่ประชุมวิชาการกรมสุขภาพจิตนานาชาติ ครั้งที่ 8 ประจำปี 2545 สุขภาพจิตกับ ยาเสพติด หน้า 111. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. (2544). **ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ พัฒนาศึกษา.
- พจนารถ หล้าสุกรม. (2542). **เปรียบเทียบเจตคติในการปฏิบัติงานของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำศูนย์สาธารณสุขมูลฐานชุมชนระหว่างกลุ่มที่ได้รับคำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเหตุผลและอารมณ์และกลุ่มที่ได้รับการอบรมฟื้นฟูความรู้**. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). มหาสารคาม : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. ถ่ายเอกสาร.
- พระเทพวิสุทธิกวี. (พิจิตร จิตจันโณ ป.ธ.๙). (2543). ปัจจุบันดำรงสมณศักดิ์พระราชาคณะชั้นธรรมที่ พระธรรมวิสุทธิกวี. **การพัฒนาจิตภาคที่หนึ่ง**. กรุงเทพฯ : สภาการศึกษา มหามกุฏราชวิทยาลัย มหาวิทยาลัยพระพุทธศาสนา.
- พระธรรมโกศาจารย์. (พุทธทาสภิกขุ). (2549). **พจนานุกรมธรรมของท่านพุทธทาส**. จัดพิมพ์เผยแพร่เนื่องในงานมงคลกาล 100 ปีพุทธทาส พุทธศักราช 2549. กรุงเทพฯ : ธรรมสภา.
- พระธรรมปิฎก. (ป.อ.ปยุตโต). (2546). ปัจจุบันดำรงสมณศักดิ์พระราชาคณะชั้นรองสมเด็จพระพรหมคุณาภรณ์. **พุทธธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 10 กลุ่มผู้สนใจศึกษาธรรม พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์บริษัทสหธรรมิก จำกัด.
- พระภาสกร ฐิวิวัฒน์. (ภาวิไล),ศ.กิตติคุณ,ดร., (2548). **ปัจจัยสมุปปาทสำหรับคนรุ่นใหม่**. พิมพ์ครั้งที่ 1. เชียงใหม่ : บริษัทนันทพันธ์พรินติ้ง จำกัด.
- พระมหาครุฑิต แสนอุบล. (2546). **ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์ที่มีต่อความมุ่งหวังในชีวิตของผู้ติดเชื้อเอดส์ วัดพระบาทน้ำพุ จังหวัดลพบุรี**. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พระราชบัญญัติ ผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546** ภูมิพลอดุลยเดช ป.ร. ให้ไว้ ณ วันที่ 22 ธันวาคม พ.ศ. 2546 เป็นปีที่ 58 ในรัชกาลปัจจุบัน ประกาศในราชกิจจานุเบกษา ฉบับกฤษฎีกา เล่ม 120 ตอนที่ 130 ก วันที่ 31 ธันวาคม 2546 ผู้รับสนองพระบรมราชโองการ พันตำรวจโท ทักษิณ ชินวัตร นายกรัฐมนตรี.

- พระราชวรมนี. (ประยูร ธรรมจิตโต, ป.ธ.9, Ph.D, ศ.), (2540). ปัจจุบันดำรงสมณศักดิ์พระราชอา
คณະชั้นธรรมที่ พระธรรมโกศาจารย์. **รวมปาฐกถาธรรมชุดสุขภาพใจ**. พิมพ์ครั้งแรก
เดือน กันยายน 2540. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์สยาม บริษัทเคล็ดไทยจำกัด.
- พระสมชัย โอตคำดี. (2548). **ปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตของพระภิกษุสูงอายุ ในเขตอำเภอ
กันทรลักษณ์ จังหวัดศรีสะเกษ**. วิทยานิพนธ์. ศศ.ม. (จิตวิทยาชุมชน). บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศิลปากร. ถ่ายเอกสาร.
- พุทธทาสภิกขุ. **คู่มือมนุษย์ฉบับสมบูรณ์**. กรุงเทพฯ : ธรรมสภา, ม.ป.ป.
- ภิกษุโพธิ์แสนยานุภาพ.(2549).**รวมนิทานธรรมะเพื่อชีวิต**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์พระพุทธรศาสนา
ของธรรมสภา.
- มัลลิกา มติโก และคณะ. (2542). **ประมวลสถานภาพทางสุขภาพและสังคมของผู้สูงอายุ
ไทยวิเคราะห์จากวิทยานิพนธ์**. กรุงเทพฯ : กองบริหารงานวิจัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- แรมสมร อยู่สถาพร. (2538). **เทคนิคและวิธีการสอนระดับประถมศึกษา**. กรุงเทพฯ :
สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วรวรรณนี ราชสงฆ์. (2541). **การเปรียบเทียบผลของการใช้เทคนิคแม่แบบและการใช้
บทบาทสมมติที่มีต่อการให้เหตุผลเชิงจริยธรรมด้านความซื่อสัตย์ ของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ จังหวัดพัทลุง**. วิทยานิพนธ์
กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
ถ่ายเอกสาร.
- วัฒนาพร ระจับทุกข์. (2542). **แผนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง**. พิมพ์ครั้งที่ 2.
กรุงเทพฯ : แอบ ที เพรส.
- วิเชียร เกตุสิงห์. (2537). **คู่มือการวิจัยเชิงปฏิบัติ**. พิมพ์ครั้งที่ 2. จังหวัดนนทบุรี.
- ศรีเรือน แก้วกังวาน. (2545). **จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย (เล่ม 2) วัยรุ่น-วัยสูงอายุ**.
ฉบับพิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศุภกาญจน์ รักความสุข. (2547). **ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการใช้เหตุผล
อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่
3 โรงเรียนสูงเนิน อำเภอสูงเนิน จังหวัดนครราชสีมา**. วิทยานิพนธ์ กศ.ม.
(จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). มหาสารคาม : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
ถ่ายเอกสาร.
- สนิท ศรีลำแดง. (2534). **พุทธศาสนากับหลักการศึกษา : ภาคทฤษฎี ความรู้**. กรุงเทพฯ :
นีนารากการพิมพ์.

- สมพงษ์ จิตระดับ. (2530). **สาระและกิจกรรมการสอน วิชาหลักสูตรและการสอนระดับประถมศึกษา**. กรุงเทพฯ : โครงการตำราและเอกสารทางวิชาการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สร้อยรัตน์ พลอินทร์, มุกข์ดา ผดุงยาม และ คมสัน แก้วระยะ. (2548). **ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลและการสนับสนุนทางสังคมกับสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในตำบลธงชัย อ.เมือง จ.เพชรบุรี**. การประชุมวิชาการสุขภาพจิตนานาชาติ ครั้งที่ 4 กรุงเทพมหานคร. เพชรบุรี : วิทยาลัยพยาบาลพระจอมเกล้า.
- สิริวัฒน์ ศรีเครือคง. (2545). **สุขภาพจิต**. เอกสารประกอบการสอน กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สุจิตรา รณีน. (2530). **ศาสนาเปรียบเทียบ**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : อักษรบัณฑิต.
- สุจิรา วิชัยดิษฐ. (2543). **การประยุกต์หลักธรรมทางพุทธศาสนาและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาอัตมโนทัศน์ของเยาวชนกระทำผิดชายในสถานฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนจังหวัดสุราษฎร์ธานี**. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุนน อมรวีวัฒน์. (2530). **การสอนโดยสร้างศรัทธาและโยนิโสมนสิการ**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : โอ เอส พริ้นติ้ง เฮาส์.
- สุรพงษ์ ชูเดช. (2542). **ผลของการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขาที่มีต่อการพัฒนาวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5**. ปรินิพนธ์ วท.ด. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุวัฒน์ วัฒนวงศ์. (2547). **จิตวิทยาเพื่อการฝึกอบรมผู้ใหญ่**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อรชร ไวทวิ. (2548). **ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุในอำเภอบางแพ จังหวัดราชบุรี**. ปรินิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาชุมชน). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร. ถ่ายเอกสาร.
- อัญชลี เครือคำขาว. (2540). **การศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน การใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม และพฤติกรรมการทำงานกลุ่มของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่เรียนวิชาจริยธรรมกับบุคคลโดยการสอนแบบเทคนิคศึกษากรณีตัวอย่างที่ใช้ในการเรียนแบบร่วมมือ**. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (การมัธยมศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อัมพร โอตระกูล. (2540). **สุขภาพจิต**. พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพฯ : พิมพ์ดี.

- อุบลวรรณ เรือนทองดี. (2543). *ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น*. ที่ประชุมวิชาการกรมสุขภาพจิต ครั้งที่ 7 ปี 2544 ความสุขที่พอเพียง วันที่ 5-7 กันยายน 2544. กรมสุขภาพจิต : กระทรวงสาธารณสุข.
- Anderson. F. Margarate. Inger Gred. (1989). *Elderly Patients in Nursing Home and in Home Caou : Scope or Institutional Care Characteristics Motor and Intellectual Functions*. Sweden Goteborgs University.
- Conoley. Jane Close. (1977, February). "*The Effects of Interdependent Learning Tasks and Role play on Sociometric Patterns, Work Nork Norm Meager and Behavior in Elementary Classroom,*" Dissertation Abstracts International. 37 : 5977- A.
- Cronbach, Lee J. (1984). *Essentials of Psychological Testing*. 4th ed. New York : Harper & Row.
- Dickel. C. Timothy. (1990). *Pressing Elder Autonomy : Moral and Ethical Considerations*. America : Cincinnati.
- Downing, Trae K.E. (2000). "*Group Counseling, Counseling Skill, Transfer of Training*" Dissertation Abstract International.
- George L. Rickey and Critiani S. Therese. (1990). *Counseling Theory and Practice*. New Jersey : Prentice Hall Inc.
- Gerald Corey. (1981). *Theory and Practice of Group Counseling*. California : Brooks/ Cole Publishing Company.
- (1990). *Theory and Practice of Group Counseling*. Third Edition. California : Brooks/Cole Publishing Company Pacific Grove California.
- Gladding, Samuel T. (1996). *Counseling a Comprehensive Profession*. New Jersey : Prentice Hall.
- Glasser, W. (1989). *Reality Therapy: A New Approach to Psychiatrist*. New York : Harper and Row.
- Jama and Arhives. (2001). *Effects of Physical Activity counseling in Primary Care*. The Journal of the American Medical Association. 6 (286).
- Mason. Bary J. Mayer. Maris L. & Ezell, Hazel E. (1982). *Case and Problems in Contemporary retailing*. Plato : Business Publications.
- Ohlsen, Merle M. (1970). *Group Counseling*. New York : Holt Rinehart and Winston, Inc.

- Shoudt. John Thomas. (1976, November). "*The Effect of varying levels of Role-Taking Skills on the Efficacy of Role Playing Training with Kindergarten Children,*" Dissertation Abstracts International.
- Tate, Cartis E. & Taylor, Marilyn L. (1983). *Business Policy Administration Strategic and Contilssues. Dallas* : Business Publications.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

- แบบสอบถามสุขภาพจิตผู้สูงอายุ
- ตารางแสดงค่าอำนาจจำแนกเป็นรายชื่อของแบบสอบถามสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย

แบบสอบถามสุขภาพจิตผู้สูงอายุ

แบบสอบถามสุขภาพจิตผู้สูงอายุ เป็นแบบประเมินความรู้สึกของท่านเองในปัจจุบัน แบ่งออกเป็น 2 ตอนคือ ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของท่านเองเพื่อเก็บเป็นข้อมูลพื้นฐานในการทำกิจกรรมครั้งนี้ ส่วนตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามความรู้สึกและการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายในตนเอง แต่ละข้อไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด เพราะแต่ละคนย่อมมีความคิดและความรู้สึกแตกต่างกันไป และเป็นตัวของตัวเองโดยเฉพาะ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว

คำชี้แจง ขอให้ท่าน กรณกรอกข้อมูลส่วนตัวตามความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่านเองทั้งที่เป็นแบบเขียนอักษร และเลือก ☒ ชี้ดทับลงในช่องที่กำหนดไว้

1. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง

2. อายุปัจจุบัน ☐ อายุ 60 – 65 ปี
☐ อายุ 66 – 70 ปี
☐ อายุ 71 – 75 ปี
☐ อายุ 76 – 80 ปี
☐ อายุ 80 – 85 ปี
☐ อายุ 81 ปี ขึ้นไป

3. สถานภาพ
☐ โสด
☐ สมรส
☐ หม้าย

4. สมาชิกในครอบครัวประกอบด้วย

(สามารถเลือกตอบ ☒ มากกว่า 1 ข้อ)

☐ คู่ชีวิต ☐ บุตร
☐ หลาน ☐ อื่น ๆ โปรดระบุ.....

5. อาชีพเดิมที่เป็นรายได้หลัก

☐ รับราชการ	☐ ค้าขาย
☐ รับจ้างทั่วไป	☐ เจ้าของกิจการ
☐ พนักงานบริษัท	☐ ไม่ได้ประกอบอาชีพ
☐ เกษตรกรรม	☐ อื่น ๆ โปรดระบุ.....

6. ปัจจุบันท่านยังประกอบอาชีพอยู่หรือไม่

- ☐ ไม่ได้ประกอบอาชีพ
- ☐ ประกอบอาชีพอยู่ เป็นประเภท.....

7. โรคประจำตัว

- ☐ ไม่มี
- ☐ มี โปรดระบุ.....

8. ในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา ท่านประสบกับความสูญเสีย

หรือเหตุการณ์ร้ายแรงในชีวิตไหม

- ☐ ไม่มี
- ☐ มี โปรดระบุ.....

ตอนที่ 2 ความรู้สึกและการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายในตนเอง

คำชี้แจง ให้ท่านพิจารณาข้อความแต่ละข้อความแล้วทำเครื่องหมาย ☒ ทับลงบนช่องตัวเลือกที่ท่านตัดสินใจเลือก ให้ตรงกับความรู้สึกหรือการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายในตัวท่าน ช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา โดยเลือกตอบเพียงตัวหนึ่งเดียวเท่านั้น และโปรดทำทุกข้อ

(ตั้งแต่ข้อ 1-15 สุขภาพจิตด้านความเครียด)

ข้อที่	ข้อความ	ไม่เคย	เป็นครั้งคราว	เป็นบ่อย ๆ	เป็นประจำ
1	ท่านรู้สึกว่ามีความวิตกกังวลอยู่เสมอ				
2	ท่านรู้สึกเกิดอารมณ์หงุดหงิดง่าย				
3	ท่านรู้สึกว่าบางครั้งทำอะไรไม่ได้เลยเพราะรู้สึกเครียดมาก				
4	ท่านรู้สึกหาเหตุผลสิ่งอะไรทำเวลาว่างได้				
5	ท่านรู้สึกทำอะไรช้ากว่าปกติ หรือใช้เวลาทำสิ่งต่าง ๆ นานขึ้นกว่าเดิม				
6	ท่านไม่มีสมาธิในการทำงาน				
7	ท่านรู้สึกว่าตนเองมีความจำไม่ดี				
8	ท่านรู้สึกว่าดำเนินชีวิตเดินไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้				
9	ท่านใช้จ่ายไม่พอใช้จ่ายในแต่ละเดือน				
10	ท่านคิดว่าต้องแข่งขันและเปรียบเทียบกับคนอื่นเสมอ				
11	ท่านมีอาการปวดศีรษะจากการตึงเครียด				

12	ท่านรู้สึกซับซ้อนใจที่เกิดการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย				
13	ท่านคิดว่าชีวิตในช่วงวัยชราเป็นช่วงชีวิตที่ดี				
14	ท่านรู้สึกเหนื่อยง่ายเวลาทำกิจกรรมต่าง ๆ				
15	ท่านรู้สึกสุขภาพร่างกายตนเองเจ็บป่วยมากครั้ง				
ตั้งแต่ข้อ 16-30 สุขภาพจิตด้านความวิตกกังวล					
16	ท่านรู้สึกร่างกายอ่อนเพลียนอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอเนื่องจากวิตกกังวล				
17	ท่านรู้สึกร่างกายอ่อนเพลียนอนหลับไม่สนิทหลังจากหลับแล้ว				
18	ท่านใช้เวลา นานกว่าจะหลับได้				
19	ท่านรู้สึกกังวลใจเหมือนมีปัญหาเรื่องต่าง ๆ ทั้บถมมากจนทนไม่ไหว				
20	ท่านรู้สึกตกใจกลัวโดยไม่มีสาเหตุ				
21	ท่านรู้สึกประหม่าง่าย				
22	ท่านรู้สึกหวาดหวั่นเมื่อทำกิจกรรม				
23	ท่านรู้สึกกังวลใจในเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ				
24	ท่านรู้สึกกังวลใจ ทำให้เกิดหัวใจเต้นแรง				
25	ท่านรู้สึกกังวลใจ จากอาการตกใจเป็นบางครั้ง ในเหตุการณ์ต่าง ๆ				
26	ท่านรู้สึกกังวลใจเกิดอาการไอบ่นน้ำร้อนวูบวาบ				

27	ท่านไม่สามารถสงบสติอารมณ์ได้ง่าย ๆ				
28	ท่านรู้สึกกลัวอย่างมากโดยไม่มีเหตุผล				
29	ท่านรู้สึกกังวลใจเมื่อทำงานผิดพลาดไป				
30	รู้สึกกลัวที่จะไม่มีใครรักท่าน				
(ตั้งแต่ข้อ 31-45 สุขภาพจิตด้านความซึมเศร้า)					
31	ท่านรู้สึกเหงาแม้จะอยู่ในกลุ่มเพื่อน				
32	ท่านชอบตำหนิตัวเองในเรื่องต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น				
33	ท่านรู้สึกซึมเศร้าไม่มีเรี่ยวแรงหรือ เชื่องช้า				
34	ท่านรู้สึกเศร้าแม้จะมีเรื่องเกิดขึ้นเพียงเล็กน้อย				
35	ท่านรู้สึกหมดหวังในชีวิต				
36	ท่านรู้สึกซึมเศร้าไม่สนใจเรื่องต่าง ๆ รอบตัวเอง				
37	ความอยากอาหารของท่านลดลงไปมาก				
38	ท่านรู้สึกไร้ค่า				
39	ท่านรู้สึกซึมเศร้าที่คิดว่า ไม่คุ้มค่าที่จะมีชีวิตอยู่ต่อไป				
40	ท่านรู้สึกสิ้นหวังเกี่ยวกับอนาคตที่จะเกิดขึ้นข้างหน้า				

41	ท่านประสบแต่ความล้มเหลวในชีวิต				
42	ท่านหมดกำลังใจในชีวิต				
43	ท่านรู้สึกหมดหวังกับชีวิต				
44	ท่านพอใจกับชีวิตความเป็นอยู่ในขณะนี้				
45	ท่านรู้สึกเศร้าใจอยากร้องไห้ออกมาดัง ๆ				
(ตั้งแต่ข้อ 46-60 สุขภาพจิตด้านความบกพร่องทางสังคม)					
46	คนอื่น ๆ ไม่เข้าใจหรือเห็นอกเห็นใจท่าน				
47	คนอื่น ๆ ไม่เป็นมิตรไม่ชอบท่าน				
48	ท่านสะเพื่อนใจง่ายด้วยเรื่องเล็ก ๆ น้อย				
49	ท่านรู้สึกไม่กล้าที่ได้ยินคำวิพากษ์วิจารณ์ของคนอื่น				
50	ท่านรู้สึกเสียความมั่นใจตนเอง				
51	ท่านรู้สึกกลัวที่จะพูดอะไรออกไปต่อหน้าคนอื่น				
52	ท่านรู้สึกลำบากใจในการทำงานร่วมกับบุคคลอื่น				
53	ท่านรู้สึกว่าตนเองด้อยกว่าคนอื่น				
54	ท่านพยายามหลีกเลี่ยงการพูดคุยกับคนอื่น				
55	ท่านรู้สึกอึดอัดเมื่อต้องกินหรือดื่มในที่				

	สาธารณะและร่วมกับผู้อื่น				
56	ท่านรู้สึกว่าคุณคนอื่นมุ่งความสนใจมาที่ตัวท่าน				
57	ท่านรู้สึกไม่สบายใจเมื่อคนเฝ้ามองหรือพูดเกี่ยวกับตัวท่าน				
58	ท่านรู้สึกภูมิใจว่ามีบทบาทสำคัญในการทำงานเรื่องต่าง ๆ				
59	คนในครอบครัวยกย่องและให้ความเคารพท่าน				
60	ท่านทำกิจกรรมอาสาสมัคร บำเพ็ญประโยชน์เพื่อส่วนรวม				

ตาราง 11 แสดงค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อของแบบสอบถามสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย

ข้อที่	t	ข้อที่	t
1	1.08	31	1.26
2	1.17	32	1.01
3	1.06	33	1.28
4	1.01	34	1.17
5	1.28	35	1.13
6	1.17	36	1.01
7	1.13	37	1.25
8	1.01	38	1.21
9	1.17	39	1.08
10	1.17	40	1.05
11	1.22	41	1.08
12	1.08	42	1.15
13	1.01	43	1.08
14	1.28	44	1.17
15	1.01	45	1.12
16	1.28	46	1.06
17	1.08	47	1.06
18	1.13	48	1.08
19	1.08	49	1.01
20	1.11	50	1.28
21	1.28	51	1.17
22	1.17	52	1.13
23	1.23	53	1.01
24	1.01	54	1.08
25	1.28	55	1.08
26	1.17	56	1.15
27	1.13	57	1.17

ตาราง 11 (ต่อ)

ข้อที่	t	ข้อที่	t
28	1.01	58	1.06
29	1.14	59	1.12
30	1.06	60	1.06

ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ ตั้งแต่ 1.01 -1.28

ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ เท่ากับ .945

ภาคผนวก ข
โปรแกรมการฝึกตามแนวไตรสิกขา

โปรแกรมการฝึกตามแนวไตรสิกขาเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย

โปรแกรมการฝึกตามแนวไตรสิกขาเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรม 14 ครั้ง ซึ่งประกอบด้วยหัวข้อต่อไปนี้

ครั้งที่ 1	ปฐมนิเทศ
ครั้งที่ 2	ความเครียดเกิดจากความรู้สึกไม่สมหวัง
ครั้งที่ 3	ความเครียดเกิดจากความโกรธและไม่พอใจ
ครั้งที่ 4	ความเครียดเกิดจากขาดการควบคุมตนเอง
ครั้งที่ 5	ความวิตกกังวลเกิดจากแสดงความขาดกลัวหรือประหม่า
ครั้งที่ 6	ความวิตกกังวลเกิดจากแสดงความคิดเห็นตระหนกในเหตุการณ์ต่าง ๆ
ครั้งที่ 7	ความวิตกกังวลเกิดจากนอนหลับไม่สนิทหรือนอนไม่หลับ
ครั้งที่ 8	ความซึมเศร้าเกิดจากจิตใจเศร้าหมองหดหู่
ครั้งที่ 9	ความซึมเศร้าเกิดจากขาดความสนใจ
ครั้งที่ 10	ความซึมเศร้าเกิดจากคิดถึงแต่ความตายและอยากที่จะทำร้ายตัวเอง
ครั้งที่ 11	ความบกพร่องทางสังคมเกิดจากการไม่เข้าใจบทบาททางสังคม
ครั้งที่ 12	ความบกพร่องทางสังคมเกิดจากความรู้สึกว่าตัวเองบกพร่องหรือมีปมด้อย
ครั้งที่ 13	ความบกพร่องทางสังคมเกิดจากความอึดอัดเมื่อต้องติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น
ครั้งที่ 14	ปัจฉินิเทศ

โปรแกรมการฝึกตามแนวไตรสิกขาเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย

ครั้งที่	สิ่งที่พัฒนา	จุดมุ่งหมาย	กิจกรรม	เทคนิค
1	1.ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม 2.ความเข้าใจในการเข้าร่วมโปรแกรม	1.เพื่อให้เกิดความคุ้นเคยกันระหว่างสมาชิกในกลุ่ม และสมาชิกในกลุ่มด้วยกันเอง ซึ่งจะส่งผลให้เกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน และพร้อมที่จะเปิดเผยตนเอง 2.เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจวัตถุประสงค์ของการพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุอย่างชัดเจน 3.เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจบทบาทสมมติ หน้าที่ของผู้ร่วมกลุ่มให้คำปรึกษา กรณีตัวอย่าง ตลอดจนช่วงเวลาระยะเวลา จำนวนครั้ง และสถานที่ที่ใช้ในการเข้าร่วมกลุ่มแต่ละครั้ง	ปฐมนิเทศ	กลุ่มสัมพันธ์
2	ด้านความเครียดเกิดจากความไม่สมหวัง	เพื่อลดความเครียดเกิดจากความรู้สึกไม่สมหวัง ซึ่งส่งผลให้เกิดการพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุดีขึ้น	เลขสามตัว	บทบาทสมมติ
		1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มระบายความรู้สึกไม่สมหวังในชีวิต จนทำให้เกิดความเครียด 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มร่วมรับรู้ความรู้สึกของเพื่อนสมาชิกที่อยู่ภาวะความรู้สึกเช่นเดียวกันกับตนเองซึ่งเป็นการสะท้อนความรู้สึกของเพื่อนให้สมาชิก	การให้คำปรึกษากลุ่ม บูรณาการแบบสมมติ ยืน เดิน ระยะเวลาที่ 1 และนั่ง	การให้คำปรึกษา

ครั้งที่	สิ่งที่พัฒนา	จุดมุ่งหมาย	กิจกรรม	เทคนิค
		กลุ่มรับรู้อย่างเข้าใจ 3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐาน พิจารณา ความรู้สึกไม่สมหวังในชีวิตของ ตนเอง ลดความเครียดลง		
		เพื่อลดความเครียดเกิดจากความ ความรู้สึกไม่สมหวัง ซึ่งส่งผลให้ เกิดการพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุ ดีขึ้น	ทะเลชีวิต	กรณีตัวอย่าง
3	ด้านความเครียดเกิดจาก ความโกรธและไม่พอใจ	เพื่อลดความเครียดเกิดจากความ โกรธและไม่พอใจ ซึ่งส่งผลให้เกิด การพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุ ดีขึ้น	เพื่อนกันก็หา ยาก	บทบาทสมมติ
		1.เพื่อให้สมาชิกกลุ่มระบายนความ โกรธและไม่พอใจที่อัดอั้นเก็บไว้ ภายในใจ จนทำให้เกิด ความเครียด 2.เพื่อให้สมาชิกกลุ่มร่วมรับรู้ ความรู้สึกของเพื่อนสมาชิกที่อยู่ ภาวะความรู้สึกเช่นเดียวกันกับ ตนเองซึ่งเป็นการสะท้อน ความรู้สึกของเพื่อนให้สมาชิก กลุ่มรับรู้เข้าใจ 3.เพื่อให้สมาชิกกลุ่มปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐาน พิจารณาความ โกรธและไม่พอใจของตนเอง ลด ความเครียดลง	การให้ คำปรึกษากลุ่ม บูรณาการแบบ สมาธิ ยืน เดิน ระยะที่ 2 และ นั่ง	การให้ คำปรึกษา กลุ่ม
		เพื่อลดความเครียดเกิดจากความ โกรธไม่พอใจ ซึ่งส่งผลให้เกิดการ	นาวาชีวิต	กรณีตัวอย่าง

ครั้งที่	สิ่งที่พัฒนา	จุดมุ่งหมาย	กิจกรรม	เทคนิค
		พัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุดีเพิ่มขึ้น		
4	ด้านความเครียดเกิดจาก ขาดการควบคุมตนเอง	เพื่อลดความเครียดเกิดจากขาดการควบคุมตนเอง ซึ่งส่งผลให้เกิดการพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุดีเพิ่มขึ้น	ดำใจใครกันแน่	บทบาทสมมติ
		1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจตนเองนึกคิดเข้าใจตนเองเกี่ยวกับขาดการควบคุมตนเอง จนทำให้เกิดความเครียด 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มร่วมรับรู้ความรู้สึกของเพื่อนสมาชิกที่อยู่ภาวะความรู้สึกเช่นเดียวกันกับตนเองซึ่งเป็นการสะท้อนความรู้สึกของเพื่อนให้สมาชิกกลุ่มรับรู้อย่างเข้าใจ 3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน พิจารณายอมรับสภาวะเกิดขึ้นเป็นธรรมชาติของการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ในการควบคุมตนเองของตนเอง ผลทำให้ลดความเครียดลง	การให้คำปรึกษากลุ่ม บูรณาการแบบสมาธิ ยืน เดิน ระยะเวลาที่ 3 และนั่ง	การให้คำปรึกษา กลุ่ม
		เพื่อลดความเครียดเกิดจากขาดการควบคุมตนเอง ซึ่งส่งผลให้เกิดการพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุดีเพิ่มขึ้น	ผู้ไม่หวนกลับ	กรณีตัวอย่าง
5	ด้านความวิตกกังวลเกิดจากแสดงความขาดกลัว	เพื่อลดความวิตกกังวลที่เกิดจากแสดงความกลัวหรือประหม่า ซึ่ง	อะระหอย	บทบาทสมมติ

ครั้งที่	สิ่งที่พัฒนา	จุดมุ่งหมาย	กิจกรรม	เทคนิค
	หรือประหม่า	ส่งผลให้เกิดการพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุดีเพิ่มขึ้น		
		1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจตนเองนึกคิดเข้าใจตนเองเกี่ยวกับความขาดกลัวหรือประหม่าจนทำให้เกิดความวิตกกังวล 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มร่วมรับรู้ความรู้สึกของเพื่อนสมาชิกที่อภาวะความรู้สึกเช่นเดียวกันกับตนเองซึ่งเป็นการสะท้อนความรู้สึกของเพื่อนให้สมาชิกกลุ่มรับรู้เข้าใจ 3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มปฏิบัติวิปัสสนกรรมฐาน พิจารณายอมรับสภาวะเกิดขึ้นเป็นธรรมชาติของกาเปลี่ยนแปลงของร่างกายจิตใจที่รความขาดกลัวหรือประหม่า เป็นผลทำให้ลดความวิตกกังวลลง	การให้คำปรึกษากลุ่ม บูรณาการแบบสมาธิ ยืน เดิน ระยะเวลา 4 และนั่ง	การให้คำปรึกษากลุ่ม
		เพื่อลดความวิตกกังวลเกิดจากแสดงความขาดกลัวหรือประหม่าซึ่งส่งผลให้เกิดการพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุดีเพิ่มขึ้น	ใกล้เกลือกินต่าง	กรณีตัวอย่าง
6	ด้านความวิตกกังวลเกิดจากความตื่นตระหนกในเหตุการณ์ต่าง ๆ	เพื่อลดความวิตกกังวลที่เกิดจากความความตื่นตระหนกในเหตุการณ์ต่าง ๆ ซึ่งส่งผลให้เกิดการพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุดีเพิ่มขึ้น	ไปสวรรค์กันเถอะ	บทบาทสมมติ
		1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจ	การให้	การให้

ครั้งที่	สิ่งที่พัฒนา	จุดมุ่งหมาย	กิจกรรม	เทคนิค
		ตนเองนึกคิดเข้าใจตนเองเกี่ยวกับความตื้นตันตระหนกในเหตุการณ์ต่าง ๆ จนทำให้เกิดความวิตกกังวล 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มร่วมรับรู้ความรู้สึกของเพื่อนสมาชิกที่อยู่ภาวะความรู้สึกเช่นเดียวกันกับตนเองซึ่งเป็นการสะท้อนความรู้สึกของเพื่อนให้สมาชิกกลุ่มรับรู้อย่างเข้าใจ 3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน พิจารณายอมรับสภาวะเกิดขึ้นเป็นธรรมชาติของการเปลี่ยนแปลงของร่างกายจิตใจที่มีความตื้นตันตระหนกในเหตุการณ์ต่าง ๆ เป็นผลทำให้ลดความวิตกกังวลลง	คำปรึกษาในกลุ่ม บูรณาการแบบ สมาธิ ยืน เดิน ระยะที่ 5 และ นั่ง	คำปรึกษา กลุ่ม
		เพื่อลดความวิตกกังวลเกิดจากแสดงความตื้นตันตระหนกในเหตุการณ์ต่าง ๆ ซึ่งส่งผลให้เกิดการพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุดีขึ้น	นำตาคนแก่	กรณีตัวอย่าง
7	ด้านความวิตกกังวลเกิดจากการนอนหลับไม่สนิทหรือนอนไม่หลับ	เพื่อลดความวิตกกังวลที่เกิดจากการนอนหลับไม่สนิทหรือนอนไม่หลับ ซึ่งส่งผลให้เกิดการพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุดีขึ้น	นอนบนเปลว เพลิง	บทบาทสมมติ
		1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจตนเองนึกคิดเข้าใจตนเองเกี่ยวกับการนอนหลับไม่สนิทหรือนอนไม่	การให้ คำปรึกษาในกลุ่ม บูรณาการแบบ	การให้ คำปรึกษา กลุ่ม

ครั้งที่	สิ่งที่พัฒนา	จุดมุ่งหมาย	กิจกรรม	เทคนิค
		หลักจนทำให้เกิดความวิตกกังวล 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มร่วมรับรู้ความรู้สึกของเพื่อนสมาชิกที่อยู่ภาวะความรู้สึกเช่นเดียวกันกับตนเองซึ่งเป็นการสะท้อนความรู้สึกของเพื่อนให้สมาชิกกลุ่มรับรู้อย่างเข้าใจ 3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน พิจารณายอมรับสภาวะเกิดขึ้นเป็นธรรมชาติของการเปลี่ยนแปลงของร่างกายจิตใจที่เกิดการนอนหลับสนิทหรือนอนไม่หลับ เป็นผลทำให้ลดความวิตกกังวลลง	สมาธิ ยืน เดิน ระยะเวลาที่ 6 และนั่ง	
		เพื่อลด ความวิตกกังวลเกิดจากนอนหลับไม่สนิทหรือนอนไม่หลับ ซึ่งส่งผลให้เกิดการพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุดีขึ้น	โรงพยาบาลใหญ่	กรณีตัวอย่าง
8	ด้านความซึมเศร้าเกิดจากจิตใจเศร้าหมองหดหู่	เพื่อลดความซึมเศร้าเกิดจากจิตใจเศร้าหมองหดหู่ ซึ่งส่งผลให้เกิดการพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุดีขึ้น	โกหกไม่บาป	บทบาทสมมติ
		1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจตนเองนึกคิดเข้าใจตนเองเกี่ยวกับจิตใจเศร้าหมองหดหู่จนทำให้เกิดความซึมเศร้า 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มร่วมรับรู้ความรู้สึกของเพื่อนสมาชิกที่อยู่ภาวะความรู้สึกเช่นเดียวกันกับ	การให้คำปรึกษาในกลุ่ม บูรณาการแบบสมาธิ ยืน เดิน ระยะเวลาที่ 6 และนั่ง	การให้คำปรึกษากลุ่ม

ครั้งที่	สิ่งที่พัฒนา	จุดมุ่งหมาย	กิจกรรม	เทคนิค
		ตนเองซึ่งเป็นการสะท้อนความรู้สึกของเพื่อนให้สมาชิกกลุ่มรับรู้อย่างเข้าใจ 3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน พิจารณายอมรับสภาวะที่เกิดขึ้นเป็นธรรมชาติของการเปลี่ยนแปลงของร่างกายจิตใจที่มีจิตใจเศร้าหมองหดหู่ เป็นผลทำให้ลดความซึมเศร้า		
		เพื่อลดความซึมเศร้าเกิดจากจิตใจเศร้าหมองหดหู่ซึ่งส่งผลให้เกิดการพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุดีขึ้น	ชีวิตสูตร	กรณีตัวอย่าง
9	ด้านความซึมเศร้าเกิดจากขาดความสนใจ	เพื่อลดความซึมเศร้าเกิดจากขาดความสนใจ ซึ่งส่งผลให้เกิดการพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุดีขึ้น	น้ำมันตักใจ ครอบครว	บทบาทสมมติ
		1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจตนเองนึกคิดเข้าใจตนเองเกี่ยวกับการขาดความสนใจจนทำให้เกิดความซึมเศร้า 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มร่วมรับรู้ความรู้สึกของเพื่อนสมาชิกที่อยู่ภาวะความรู้สึกเช่นเดียวกันกับตนเองซึ่งเป็นการสะท้อนความรู้สึกของเพื่อนให้สมาชิกกลุ่มรับรู้อย่างเข้าใจ 3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มปฏิบัติ	การให้คำปรึกษากลุ่ม บูรณาการแบบ สมาธิ ยืน เดิน ระยะที่ 5 และ นั่ง	การให้คำปรึกษากลุ่ม

ครั้งที่	สิ่งที่พัฒนา	จุดมุ่งหมาย	กิจกรรม	เทคนิค
		วิปัสสนากรรมฐาน พิจารณา ยอมรับสภาวะเกิดขึ้นเป็น ธรรมชาติของการเปลี่ยนแปลงของ ร่างกายจิตใจที่มีการขาดความ สนใจ เป็นผลทำให้ลดความ ซึมเศร้า		
		เพื่อลดความซึมเศร้าเกิดจากขาด ความสนใจซึ่งส่งผลให้เกิดการ พัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุดี เพิ่มขึ้น	นักโทษประหาร	กรณีตัวอย่าง
10	ความซึมเศร้าเกิดจาก คิดถึงแต่ความตายและ อยากที่จะทำร้ายตัวเอง	เพื่อลดความซึมเศร้าเกิดจาก คิดถึงแต่ความตายและอยากที่จะ ทำร้ายตัวเอง ซึ่งส่งผลให้เกิดการ พัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุดี เพิ่มขึ้น	เข้าเมืองคนตา บอด	บทบาทสมมติ
		1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจ ตนเองนึกคิดเข้าใจตนเองเกี่ยวกับ การคิดถึงแต่ความตายและอยาก ที่จะทำร้ายตัวเองให้เกิดความ ซึมเศร้า 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มร่วมรับรู้ ความรู้สึกของเพื่อนสมาชิกที่อยู่ ภาวะความรู้สึกเช่นเดียวกันกับ ตนเองซึ่งเป็นการสะท้อน ความรู้สึกของเพื่อนให้สมาชิก กลุ่มรับรู้อย่างเข้าใจ 3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐาน พิจารณา ยอมรับสภาวะเกิดขึ้นเป็น	การให้ คำปรึกษากลุ่ม บูรณาการแบบ สมาธิ ยืน เดิน ระยะที่ 4 และ นั่ง	การให้ คำปรึกษา กลุ่ม

ครั้งที่	สิ่งที่พัฒนา	จุดมุ่งหมาย	กิจกรรม	เทคนิค
		ธรรมชาติของการเปลี่ยนแปลงของร่างกายจิตใจที่มีการคิดถึงความตายและอยากที่จะทำให้ร้ายตัวเอง เป็นผลทำให้ลดความซึมเศร้า		
		เพื่อลดความซึมเศร้าเกิดจากการคิดถึงแต่ความตายและอยากที่จะทำให้ร้ายตัวเอง ซึ่งส่งผลให้เกิดการพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุดีขึ้น	คำแนะนำของมัชจราช	กรณีตัวอย่าง
11	ความบกพร่องทางสังคมเกิดจากการไม่เข้าใจบทบาททางสังคม	เพื่อลดความบกพร่องทางสังคมเกิดจากการไม่เข้าใจบทบาททางสังคม ซึ่งส่งผลให้เกิดการพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุดีขึ้น	อยากอธิบายให้คนพระ	บทบาทสมมติ
		1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจตนเองนึกคิดเข้าใจตนเองเกี่ยวกับการไม่เข้าใจบทบาททางสังคมที่ทำให้เกิดความบกพร่องทางสังคม 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มร่วมรับรู้ความรู้สึกของเพื่อนสมาชิกที่อยู่ภาวะความรู้สึกเช่นเดียวกันกับตนเองซึ่งเป็นการสะท้อนความรู้สึกของเพื่อนให้สมาชิกกลุ่มรับรู้อย่างเข้าใจ 3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน พิจารณายอมรับสภาวะเกิดขึ้นเป็นธรรมชาติของการเปลี่ยนแปลงของร่างกายจิตใจเกิดการเข้าใจ	การให้คำปรึกษากลุ่มบูรณาการแบบสมาธิ ยืน เดิน ระยะเวลาที่ 3 และนั่ง	การให้คำปรึกษากลุ่ม

ครั้งที่	สิ่งที่พัฒนา	จุดมุ่งหมาย	กิจกรรม	เทคนิค
		บทบาททางสังคม เป็นผลทำให้ลดความบกพร่องทางสังคม		
		เพื่อลดความบกพร่องทางสังคม เกิดจากการไม่เข้าใจบทบาททางสังคมซึ่งส่งผลให้เกิดการพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุดีขึ้น	ก้านแก้ว	กรณีตัวอย่าง
12	ด้านความบกพร่องทางสังคมเกิดจากความรู้สึกว่าตัวเองบกพร่องหรือมีปมด้อย	เพื่อลดความบกพร่องทางสังคมเกิดจากความรู้สึกว่าตัวเองบกพร่องหรือมีปมด้อย ซึ่งส่งผลให้เกิดการพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุดีขึ้น	ความดีของคนอื่น	บทบาทสมมติ
		1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจตนเองนึกคิดเข้าใจตนเองเกี่ยวกับความรู้สึกว่าตัวเองบกพร่องหรือมีปมด้อยที่ทำให้เกิดความบกพร่องทางสังคม 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มร่วมรับรู้ความรู้สึกของเพื่อนสมาชิกที่อยู่ภาวะความรู้สึกเช่นเดียวกันกับตนเองซึ่งเป็นการสะท้อนความรู้สึกของเพื่อนให้สมาชิกกลุ่มรับรู้เข้าใจ 3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน พิจารณายอมรับสภาวะเกิดขึ้นเป็นธรรมชาติของการเปลี่ยนแปลงของร่างกายจิตใจเกิดความรู้สึกว่าตัวเองบกพร่องหรือมีปมด้อย เป็น	การให้คำปรึกษากลุ่ม บูรณาการแบบสมาธิ ยืน เดิน ระยะเวลา 2 และนั่ง	การให้คำปรึกษากลุ่ม

ครั้งที่	สิ่งที่พัฒนา	จุดมุ่งหมาย	กิจกรรม	เทคนิค
		ผลทำให้ลดความบกพร่องทางสังคม		
		เพื่อลดความบกพร่องทางสังคม เกิดจากความรู้สึกกลัวตัวเอง บกพร่องหรือมีปมด้อย ซึ่งส่งผลให้ เกิดการพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุ ดีขึ้น	ทฤษฎีในใจ	กรณีตัวอย่าง
13	ด้านความบกพร่องทางสังคมเกิดจากความอึดอัดเมื่อต้องติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น	เพื่อลดความบกพร่องทางสังคม เกิดจากความอึดอัดเมื่อต้อง ติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น ซึ่งส่งผลให้ เกิดการพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุ ดีขึ้น	ชีวิตตาชู ผู้โดดเดี่ยว	บทบาทสมมติ
		1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจ ตนเองนึกคิดเข้าใจตนเองเกี่ยวกับ ความรู้สึกอึดอัดเมื่อต้องติดต่อ สัมพันธ์กับผู้อื่นที่ทำให้เกิดความ บกพร่องทางสังคม 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มร่วมรับรู้ ความรู้สึกของเพื่อนสมาชิกที่อยู่ ภาวะความรู้สึกเช่นเดียวกันกับ ตนเองซึ่งเป็นการสะท้อน ความรู้สึกของเพื่อนให้สมาชิก กลุ่มรับรู้อย่างเข้าใจ 3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐาน พิจารณา ยอมรับสภาวะเกิดขึ้นเป็น ธรรมชาติของการเปลี่ยนแปลงของ ร่างกายจิตใจเกิดความรู้สึกอึดอัด เมื่อต้องติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น	การให้ คำปรึกษากลุ่ม บูรณาการแบบ สมาธิ ยืน เดิน ระยะที่ 1 และ นั่ง	การให้ คำปรึกษา กลุ่ม

ครั้งที่	สิ่งที่พัฒนา	จุดมุ่งหมาย	กิจกรรม	เทคนิค
		เป็นผลทำให้ลดความบกพร่องทางสังคม		
		เพื่อลดความบกพร่องทางสังคม เกิดจากความขัดแย้งเมื่อต้อง ติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น ซึ่งส่งผลให้ เกิดการพัฒนาศักยภาพจิตผู้สูงอายุ ดีขึ้น	อึดอัดใจ	กรณีตัวอย่าง
14	ปัจฉิมนิเทศ	1.เพื่อให้ผู้สูงอายุเห็นความสำคัญ ได้แสดงความคิดและสรุปผล ร่วมกันเกี่ยวกับโปรแกรม 2.เพื่อให้ผู้สูงอายุบอกประโยชน์ และข้อคิดที่ได้รับจากการเข้า ร่วมกิจกรรมโปรแกรมการฝึก ตามแนวไตรสิกขาเพื่อพัฒนา ผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย 3.เพื่อเป็นการสร้างความสัมพันธ์ ที่ดีต่อกัน	ระดมความคิด หนทางที่สดใส	กลุ่มสัมพันธ์

โปรแกรมการฝึกตามแนวไตรสิกขาเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย ครั้งที่ 1

สิ่งที่พัฒนา ปฐมนิเทศ

ระยะเวลา 30 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เกิดความคุ้นเคยกันระหว่างสมาชิกในกลุ่ม และสมาชิกในกลุ่มด้วยตนเอง ซึ่งจะส่งผลให้เกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน และพร้อมที่จะเปิดเผยตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจวัตถุประสงค์ของการพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุอย่างชัดเจน
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจบทบาทสมมติ หน้าที่ของผู้ร่วมกลุ่มให้คำปรึกษากรณีตัวอย่าง ตลอดจนช่วงเวลาระยะเวลา จำนวนครั้ง และสถานที่ที่ใช้ในการเข้าร่วมกลุ่มแต่ละครั้ง

แนวคิด สัมพันธภาพ หมายถึง กระบวนการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล 2 คนเพื่อสร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น และมีความเกี่ยวข้องกันทำให้ผู้สูงอายุมีความเข้าใจกัน ผูกพันกันพร้อมที่จะทำกิจกรรมร่วมกัน

ชื่อกิจกรรม เต็มเต็มใจ ใส่ใจผูกพัน

เทคนิค กลุ่มสัมพันธ์

จำนวนสมาชิกกลุ่ม 10 คน

เวลา 60 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้

1. เครื่องบันทึกเสียง MP 3
2. เครื่องเล่นซีดี และ ซีดีเพลง
3. กระดาษสีรูปหัวใจตัดแบ่งครึ่ง จำนวน 5 ภาพ 5 สี ได้แก่ สีแดง สีเขียว สีเหลือง สีชมพู และสีขาว

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแนะนำตนเองและให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนแนะนำตนเอง
2. ผู้วิจัยสร้างความคุ้นเคยโดยใช้กิจกรรม “เต็มเต็มใจ ใส่ใจผูกพัน” มีขั้นตอนดังนี้
 - 2.1 ผู้วิจัยแจกชิ้นส่วนกระดาษรูปหัวใจผ่าครึ่งให้กับสมาชิกกลุ่มทุกคน
 - 2.2 ผู้วิจัยเปิดเพลงและให้สมาชิกกลุ่มไปหาชิ้นส่วนหัวใจที่เหลือ ซึ่งได้มาแล้วนำมาต่อกันได้รูปหัวใจที่ถูกต้องภายใน 2 นาที (ผู้วิจัยปิดเพลง)
 - 2.3 เมื่อพบคู่แล้วให้สมาชิกกลุ่มนั่งสัมภาษณ์ซึ่งกันและกัน คนละ 5 นาที ตามหัวข้อดังนี้

2.3.1 ชื่อจริง นามสกุลจริง และ ชื่อเล่น

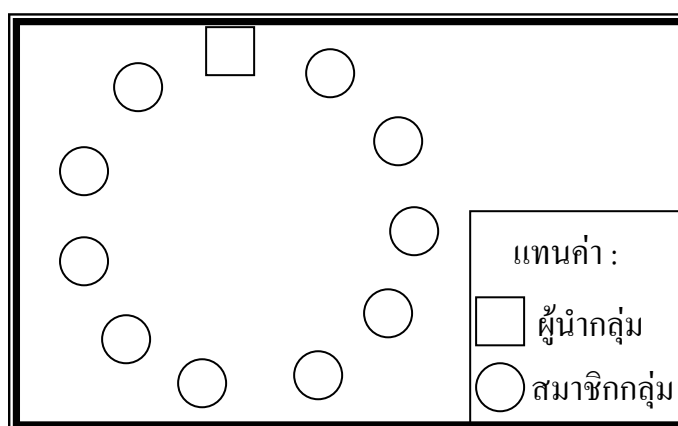
2.3.2 สมาชิกในครอบครัว

2.3.3 อาชีพที่ทำในปัจจุบัน หรือ ที่เคยทำในอดีต

2.3.4 ความรู้สึกที่มีต่อตนเอง

2.3.5 ความรู้สึกที่มีต่อเพื่อนคู่หัวใจ

3. เมื่อบรรยายภาคในกลุ่มเป็นกันเองและทุกคนรู้จักกันมากขึ้น ผู้วิจัยชี้แจงให้สมาชิกกลุ่มนั่งเป็นวงกลม ให้ทราบจุดมุ่งหมายของการใช้บทบาทสมมติ การรับให้คำปรึกษากลุ่ม และกรณีตัวอย่าง



4. ผู้วิจัยชี้แจงตารางกำหนดเวลา สถานที่ที่ใช้ในการทดลอง

ประเมินผล

1. สังเกตการณ์การมีส่วนร่วมในการพูดคุยสนทนา การแนะนำตนเอง และความรู้สึกสมัครใจในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม



โปรแกรมการฝึกตามแนวไตรสิกขาเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย ครั้งที่ 2

สิ่งที่พัฒนา	ด้านความเครียดเกิดจากความรู้สึกไม่สมหวัง
วัตถุประสงค์	เพื่อลดความเครียดเกิดจากความรู้สึกไม่สมหวัง ซึ่งส่งผลให้เกิดการพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุดีขึ้น
ชื่อกิจกรรม	เลขสามตัว
เทคนิค	บทบาทสมมติ
เวลา	60 นาที
อุปกรณ์	1. เอกสารเรื่องสั้น การแสดงบทบาทสมมติบูรณาการแบบศิลปะ เรื่อง เลขสามตัว 2. อุปกรณ์ ปากกา 10 ด้าม กระดาษ 10 แผ่น และ แก้วน้ำ 10 ตัว

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองเป็น 5 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นเตรียมการ

ผู้วิจัยกำหนดขอบเขตของสถานการณ์สมมติ แล้วแจ้งให้สมาชิกกลุ่มทราบถึง

จุดมุ่งหมาย

2. ขั้นแสดง

2.1 ผู้วิจัยสนทนากับสมาชิกกลุ่ม ชักถามและให้สมาชิกกลุ่มเล่าประสบการณ์ให้ฟังเพื่อเข้าสู่เรื่อง ความเครียดเกิดจากความรู้สึกไม่สมหวัง สังเกตพฤติกรรมว่าผู้สื่มีส่วนร่วมในกิจกรรมแล้วแจกเอกสารให้สมาชิกกลุ่มฝึกกล่าว บทพูดพระรัตนตรัย บทสวดมนต์ และบทสวด 5 พร้อมกัน

บทพูดพระรัตนตรัย

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา พุทธังภะคะวันตัง อภิวาเทมิ

แปล พระผู้มีพระภาคเจ้า, เป็นพระอรหันต์ ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์สิ้นเชิง ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง ข้าพเจ้าอภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน (กราบ)

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม ธัมมัง นะมัสสามิ

แปล พระธรรมเป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้า ตรัสไว้ดีแล้ว ข้าพเจ้านมัสการพระธรรม (กราบ)

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ สังฆัง นะมามิ

แปล พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า ปฏิบัติดีแล้ว ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์ (กราบ)

บทสมათานศีล

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทธัสสะ

แปล ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์นั้น ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง (กล่าว 3 ครั้ง)

มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะนัตถายะ ติสระเณนะ สะหะ ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ

คำแปล : ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลายขอสมათานซึ่งศีล 5 ข้อ เพื่อจะรักษา ประพฤติปฏิบัติ ตาม ในแต่ละข้อ พร้อมทั้งระลึกถึงพระรัตนตรัย

ทุติยัมปิ มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะนัตถายะ ติสระเณนะ สะหะ ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ

คำแปล : แม้ครั้งที่สอง ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลายขอสมათานซึ่งศีล 5 ข้อ เพื่อจะรักษา ประพฤติปฏิบัติตาม ในแต่ละข้อ พร้อมทั้งระลึกถึงพระรัตนตรัย

ตะติยัมปิ มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะนัตถายะ ติสระเณนะ สะหะ ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ

คำแปล : แม้ครั้งที่สาม ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลายขอสมათานซึ่งศีล 5 ข้อ เพื่อจะรักษา ประพฤติปฏิบัติตาม ในแต่ละข้อ พร้อมทั้งระลึกถึงพระรัตนตรัย

บทศีล 5

ปาณาติปาตา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

แปล ข้าพเจ้าสมათานซึ่งสิกขาบท คือ เว้นจากการฆ่าสัตว์ด้วยตนเองและไม่ให้ผู้อื่นฆ่าให้ล่วงไป เว้นจากการทรมานเบียดเบียนซึ่งกันและกัน

อทินนาทานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

แปล ข้าพเจ้าสมათานซึ่งสิกขาบท คือ เว้นจากการลักขโมย ข้อโกง หยิบฉวย ของผู้อื่นด้วยตนเอง หรือใช้ผู้อื่นกระทำการแทน โดยที่เจ้าของไม่อนุญาต

กาเมสุมิจฉารวา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

แปล ข้าพเจ้าสมათานซึ่งสิกขาบท คือ เว้นจากการประพฤติดินกาม นอกใจสามีภรรยาของตน และไม่ล่วงละเมิดประพฤติดับบุคคลอื่นซึ่งไม่ใช่สามีและภรรยาของตน

มุสสาวาทา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

แปล ข้าพเจ้าสมათานซึ่งสิกขาบท คือ เว้นจากการพูดเท็จ คำไม่เป็นจริง และคำล่อลวง อำพรางผู้อื่น พูดส่อเสียด พูดเพ้อเจ้อ พูดคำหยาบคาย

สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

แปล ข้าพเจ้าสมათานซึ่งสิกขาบท คือ เว้นจากการดื่มสุรา เมรัย เครื่องดองของทำใจให้คลั่งไคล้ต่าง ๆ รวมทั้งยาเสพติดทุกประเภท

2.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มอาสาสมัครเป็นผู้แสดง

2.3 ผู้วิจัยแจกเอกสารบทบาทสมมติให้ผู้แสดงอ่าน และให้สมาชิกกลุ่มจัดฉากเพื่อให้การแสดงบทบาทใกล้เคียงกับสถานการณ์จริง

2.4 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มที่ไม่ได้แสดงบทบาทสมมติ เป็นผู้สังเกตการณ์การแสดง

2.5 ก่อนแสดงผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มแสดงบทบาทต่าง ๆ เพื่อช่วยขจัดความตื่นเต้น

2.6 ผู้วิจัยให้ผู้แสดง เริ่มแสดงบทตามที่ตนได้รับ

3. ขั้นวิเคราะห์และอภิปรายผลการแสดง

เมื่อผู้แสดงแสดงจบแล้ว ผู้วิจัยให้ผู้แสดงและผู้สังเกตการณ์อภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับบทบาทแสดงของผู้แสดง ในหัวข้อต่อไปนี้

3.1 ถ้าสมาชิกกลุ่มเป็นตาใต้ง สมาชิกกลุ่มจะอย่างไรเมื่อไปพบกับพระอูงคค์ ?

3.2 ถ้าสมาชิกเป็นตาดำ แนะนำตาใต้งแล้วแต่ไม่เชื่อฟัง แล้วสมาชิกจะเลิกคบตาใต้งหรือไม่ เพราะอะไร ?

3.3 สมาชิกกลุ่มคิดว่าอย่างไรที่ทำให้ตาใต้งหายจากความเครียด ?

3.4 เรื่องนี้เป็นตัวบ่งชี้วัดศีล 5 ข้อไหนบ้าง ?

4. ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์

ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มเล่าประสบการณ์ต่าง ๆ ตามวัตถุประสงค์ของหัวเรื่อง

5. ขั้นแสดงเพิ่มเติม

ผู้วิจัยอาจให้สมาชิกกลุ่มแสดงเพิ่มเติม ตามข้อเสนอแนะของกลุ่ม

6. ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มสรุปข้อคิด และประโยชน์ที่ได้จากการแสดงบทบาทสมมติ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจ ความตั้งใจที่สมาชิกกลุ่มมีต่อการเข้าร่วมกิจกรรมการแสดง
2. สังเกตจากการตอบคำถาม การอภิปราย ตลอดจนการสรุปของสมาชิกกลุ่ม

เลขสามตัว

ตาไต้งอยู่บ้านบุตาแหบ และ ตาดำอยู่บ้านบุโพธิ์ ทั้งคู่เป็นเพื่อนรักกันมาตั้งแต่สมัยเด็ก ๆ ทั้งคู่ก็ย่อมมีข้อแตกต่างกันทางฐานะ ตาดำเป็น คนขยันทำมาหากิน สู้อดทน อดออมใช้เงิน มันคงรักษาศีล ทำบุญใส่บาตรประจำเสมอ มีครอบครัวอันอบอุ่น ต่างจากตาไต้ง รู้จักทำมาหากิน แต่ไม่รู้จักเก็บออม ชอบเล่นการพนัน เสียหรือว่าได้ทีไรทะเลาะกับลูกเมียทุกวัน ทำให้ลูกเสียใจนั่งร้องไห้ วันหนึ่งทั้งคู่ได้ยินว่ามีพระพุทธรูปซึ่งมาปักกลดอยู่ที่ป่าช้า จึงอยากเข้าไปพบแต่การไปพบของตาทั้งสองคงมีวัตถุประสงค์การเข้าพบกับพระสงฆ์แตกต่างกัน ตาดำเข้าไปพบพระสงฆ์พุทธรูป นำข้าวปลาอาหาร ปิ่นโตถวาย แล้วขอศีล ฟังธรรม และฝึกนั่งสมาธิ พอได้เวลาก็ขอตัวกลับ ตาไต้งแอบอยู่แล้วก็เดินเข้าไปหา ตาไต้งนั่งอึ้งยังไม่พูดอะไรเลย แต่พระองค์นี้มีญาณวิเศษแน่แล้ว จึงรู้เรื่องหมดเลย แก้อ่อนวอนขอเลขสามตัว พระท่านคงรำคาญ จึงเขียนยุกยิกใส่กระดาษม้วน ต่อมาตาไต้งบรรจงหยิบขึ้นมาเปิดดูด้วยมืออันสั่น เห็นข้อความเขียนไว้ว่า “เล่นมาก เสียมาก เล่นน้อย เสียน้อย อย่าเล่น จะหมดตัว” คนดีอรันอย่างตาไต้งแกยังอุตสาหึ้นับจำนวนตัวพยัญชนะ สระวรรณยุกต์หมดทุกตัว ได้ 45 ตัว ต อ น บ่ายวันนั้น ผลปรากฏว่าเลขออกมาผิดหมด ตาไต้งเสียตายกับเงินตั้งหลายร้อยบาท และแกก็จำคำที่พระพุทธรูปเขียนใส่กระดาษไว้ ด้วยความเสียใจไม่สมหวังกลับความตั้งใจจึงทำให้แกเครียดจัดร้องไวยวายออกมาพร้อมทั้งน้ำตา แล้วในที่สุดก็ลงเอยด้วยการดื่มสุราแต่มีปริมาณมากกว่าเก่า เมามาจนไม่ได้สติ และคำคั้นนั้นเกิดเหตุการณ์จากการสูบบุหรี่แล้วไม่ได้ดับผลอหลับไปจึงเกิดไฟไหม้บ้าน

หลังจากสูญเสียทุกอย่าง ตาไต้งตั้งหน้าตั้งตาทำงาน เก็บเงิน ไม่เล่นการพนัน ไม่ดื่มสุรา ก็ทำให้ชีวิตของตาไต้ง เจริญร่ำรวยขึ้น จนกลายเป็นเศรษฐีคนหนึ่งในหมู่บ้านคนหนึ่ง ลูกเมียก็รักและอยู่อย่างมีความสุข เพื่อนอย่างตาดำก็มาอวยพรยินดี และชวนกันทำบุญ รักษาศีล จนทำให้ทั้งสองคนได้มีชื่อเสียงจนได้รับเลือกเป็น ผู้ใหญ่บ้านทั้งสองคนทั้งตาดำและตาไต้ง

บทบาทของตาไต้ง

ฉันชื่อตาไต้ง อายุ 65 ปี อยู่บ้านบุตาแหบ เป็นคนชอบทำงาน แต่ไม่รู้จักเก็บออม ชอบเล่นการพนัน ดื่มสุรา วันหนึ่งเข้าไปกราบพระพุทธรูปกับตาดำเพื่อนรัก ฉันก็คลานเข้าไปขอเลขจากพระพุทธรูป ท่านก็ให้ม้วนกระดาษเขียนข้อความเตือนสติ ฉันเป็นคนขาดสติมีความประมาท ผมไม่ประสบความสำเร็จในชีวิต ชอบเล่นการพนัน ไม่สมหวังดังตั้งใจจนทำให้ตัวเราเกิดความเครียด แล้วต้องหนีไปพึ่งสุราจนขาดสติบังเอิญสูบบุหรี่ล้มดับจนทำให้ติดไฟไหม้บ้าน ก็นึกถึงคำพระพุทธรูปและตาดำเพื่อนรักพูดเตือนสติไว้ และหลังจากนั้นมาฉันก็ตั้งหน้าตั้งตาทำงานเก็บเงินอดออม รักษาศีล ทำบุญ ฉันก็ไม่เกิดความผิดหวังจากการเล่นการพนัน จนทำให้เกิดความเครียด

บทบาทของตาต้า

ฉันชื่อตาต้า อายุ 66 ปี อยู่บ้านบุโพธิ์ ชอบทำงาน ขยันทำมาหากิน ผู้อดทน อดออมใช้เงินอย่างประหยัด มั่นคงรักษาศีล ทำบุญใส่บาตรประจำเสมอ มีครอบครัวอันอบอุ่น และฉันเป็นเพื่อนรักของตาโต้ง ที่คบหากันมาตั้งแต่เด็ก และวันหนึ่งได้ยินว่ามีพระธุดงค์มาปักกลดแถวนี้อยากไปทำบุญในวันพรุ่งนี้ จึงเตรียมข้าวปลาอาหาร ปิ่นโต ได้ชวนตาโต้งไปด้วย พอไปถึงวัดก็ถวายอาหารและตั้งใจฟังธรรมะ

บทบาทของพระธุดงค์

ฉันเป็นพระธุดงค์ ปฏิบัติธรรมนั่งสมาธิหาความสงบทางจิตใจ เดินเรื่อยมาจึงตัดสินใจปักกลดในป่าช้า ระหว่างบ้านบุตาแหบ บ้านบุโพธิ์ และได้พบกับโยมโต้งและโยมดำ สองโยมนี้นิสัยแตกต่างกันมาก เพราะโยมดำเป็นคนรักษาศีล ชอบฟังธรรม ส่วนโยมโต้งชอบเล่นหวยการพนัน ดื่มสุรา ซึ่งมันเป็นสิ่งไม่ดีและผิดศีล

โปรแกรมการฝึกตามแนวไตรสิกขาเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย ครั้งที่ 2

สิ่งที่พัฒนา ความเครียดเกิดจากความรู้สึกไม่สมหวัง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มระบายความรู้สึกไม่สมหวังในชีวิต จนทำให้เกิดความเครียด
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มร่วมรับรู้ความรู้สึกของเพื่อนสมาชิกที่อยู่ภาวะความรู้สึกเช่นเดียวกันกับตนเองซึ่งเป็นการสะท้อนความรู้สึกของเพื่อนให้สมาชิกกลุ่มรับรู้อย่างเข้าใจ
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน พิจารณาความรู้สึกไม่สมหวังในชีวิตของตนเอง ลดความเครียดลง

ชื่อกิจกรรม การให้คำปรึกษากลุ่มบูรณาการแบบสมาธิ ยืน เดินระยะที่ 1 และนั่ง

เทคนิค การให้คำปรึกษากลุ่ม

เวลา 60 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้

เครื่องบันทึกเสียง MP 3

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ให้สมาชิกกลุ่มนั่งเป็นวงกลม แล้วผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่มทุกคน และใช้คำถามปลายเปิดถามถึงสภาวะทางร่างกายและความเป็นอยู่ของสมาชิกในกลุ่มทุกคน

1.2 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทบทวนลักษณะและวิธีการทำกลุ่มตามที่ได้เกริ่นมาแล้วในการเข้ากลุ่มครั้งที่ผ่านมา แล้วให้สมาชิกในกลุ่มได้ช่วยกันทบทวนข้อตกลงตามที่ได้กำหนดไว้อีกครั้งหนึ่ง และให้สมาชิกในกลุ่มได้เสนอข้อตกลงเพิ่มเติมอีก แล้วให้สมาชิกในกลุ่มลงความคิดเห็นว่าควรกำหนดข้อตกลงของกลุ่มหรือไม่ ต่อจากนั้นผู้ให้คำปรึกษาจึงเข้าสู่ขั้นดำเนินการกลุ่ม

2. ขั้นดำเนินการกลุ่ม

2.1 ผู้ให้คำปรึกษาใช้คำถามปลายเปิดถามสมาชิกกลุ่มแต่ละคนให้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องของชีวิตวัยผู้สูงอายุตามความคิดและความรู้สึกของสมาชิกในกลุ่ม ต่อจากนั้น ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มกล่าวถึง ความไม่สมหวังในชีวิตในช่วงวัยผู้สูงอายุมีมากน้อยเท่าไรโดยสำรวจว่ามีความเครียดแล้วมีวิธีการจัดการอย่างไร

2.2 ผู้ให้คำปรึกษาเปิดประเด็นต่อมาด้วยการให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนปฏิบัติวิปัสสนาเพื่อพิจารณา ทบทวน ความนึกถึงและพูดถึงเรื่องราวของตนเองว่า มีสิ่งใดที่ทำให้ไม่พอใจ คับแค้นใจ ไม่สมหวัง มีสิ่งใดที่ค้างคาอยู่ในใจตลอดมาที่มีอยู่ในปัจจุบัน ด้วยวิธีปฏิบัติ

วิธีกำหนดในอิริยาบถยืนดังนี้

1. ให้ยืนตัวตรง ตั้งลำคอ และศีรษะตรง วางเท้าทั้งสองเคียงคู่กันให้ปลายเท้าเสมอกันและให้ห่างกันเล็กน้อย ยืนในท่าที่สบาย ๆ
2. ให้เอามือทั้งสองไขว้กันไว้ข้างหน้า โดยเอามือขวาจับมือซ้าย หรือ ข้างหลัง หรือ กอดอกไว้ก็ได้ เพื่อสะดวกในการกำหนดรูปเดิน คือ การก้าวไปของเท้า ทั้งนี้เพื่อจะได้ไม่ต้องกังวลมือที่แกว่งไปมาพร้อมกับเท้าที่ก้าวไป ซึ่งจะเป็นผลเสียทำให้เกิดเป็นสองอารมณ์ได้
3. ให้มองไปข้างหน้า ทอดสายตาลงต่ำ ประมาณ 2 เมตร หรือระยะภายในไม่เห็นปลายเท้าตนเองก็พอ ขณะที่ทอดสายตาไปตามทางที่เดินนั้นต้องสังเกตหรือเอาความรู้สึกมารวมไว้ที่อาการก้าวไปของเท้าทั้งหมดเคลื่อนไป หรือ การก้าวไปแค่นั้นก็ให้รู้สึกแค่นั้น ส่วนตาที่มองเห็นอะไรก็ไม่ต้องสนใจให้เห็นแต่สักว่าเห็นเท่านั้น
4. ให้ตั้งสติไว้ที่กายรู้อาการของกายที่กำลังยืนตั้งตรงอยู่นั้น แล้วกำหนด หรือภาวนาในใจว่า “ยืนหนอ ยืนหนอ ยืนหนอ” 3 ครั้ง ใช้ระยะเวลาการปฏิบัติอิริยาบถนี้ประมาณ 10 นาที

วิธีปฏิบัติอิริยาบถเดิน จงกรมระยะที่ 1 ขว้างหนอ-ซ้ายหนอ มีวิธีการกำหนดดังนี้

1. เมื่อกำหนดว่า “ยืนหนอ ยืนหนอ ยืนหนอ” 3 ครั้ง เสร็จแล้ว ก่อนเดินให้กำหนดต้นจิต (ความคิดครั้งแรก) ว่า “อยากเดินหนอ อยากเดินหนอ อยากเดินหนอ “
2. ให้ยกเท้าขวาขึ้นช้า ๆ ให้ห่างจากพื้นประมาณ 1 ฝ่ามือตะแคง หรือ ประมาณ 4 นิ้ว ของผู้ปฏิบัติเอง แล้วก้าวเท้าไปออกไปข้างหน้า แล้ววางเท้าลงกับพื้นช้า ๆ โดยวางให้เต็มเท้า พร้อมกับตั้งสติกำหนด ตั้งแต่เริ่มยกเท้าก้าวไปจนถึงวางเท้าลงกับพื้นว่า “ขว้างหนอ” (ผู้ปฏิบัติจะก้าวเท้าขวาหรือซ้ายก่อนก็ได้ แต่ก็กำหนดในลักษณะคล้ายกัน)
3. การกำหนด “ขว้างหนอ ซ้ายหนอ” นี้คือให้ส่งใจไปที่เท้า สังเกตอาการเคลื่อนไหวของเท้า มิใช่ไปสนใจในรูปร่างสัดส่วนฐานของเท้า (อาการเคลื่อนไหวของเท้า แบ่งออกเป็นอาการใหญ่ ๆ 3 ตอน คือ อาการยก อาการย่าง อาการเหยียบ ในการเดินจงกรมในระยะที่ 1 นี้ให้ผู้ปฏิบัติทำเฉพาะอาการย่างอย่างเดียวเท่านั้น)
4. เมื่อเดินจงกรมไปสู่สถานที่ที่กำหนดไว้ ก็จะมีวิธีการกลับตัวคือ
 - 4.1 ให้หยุดยืนวางเท้าเคียงคู่กันเหมือนครั้งแรก แล้วกำหนดว่า “ยืนหนอ ยืนหนอ ยืนหนอ (3 ครั้ง) เมื่อจะกลับตัวให้กำหนดต้นจิตว่า “อยากกลับหนอ อยากกลับหนอ อยากกลับหนอ” (3 ครั้ง)

4.2 การกลับตัว ผู้ปฏิบัติจะกลับทางขวาหรือทางซ้ายก็ได้ ถ้าต้องการจะกลับทางขวาก็ให้ตั้งสติไว้ที่เท้าขวา โดยยกเท้าขวารขึ้นให้ห่างจากพื้นนิดหน่อย แล้วค่อย ๆ หมุนเท้าขวาแยกจากเท้าซ้ายช้า ๆ (ประมาณ 60 องศา) ให้สังเกตเท้าที่กำลังหมุนไปพร้อมกับกำหนดในใจว่า “กลับหนอ” (Turning) แล้วเท้าซ้ายก็ปฏิบัติเช่นเดียวกันเหมือนเท้าขวากำหนด 3 ครั้ง คือ “กลับหนอ (เท้าขวาหมุน เท้าซ้ายชิด) นับคู่ที่ 1 กลับหนอ (เท้าขวาหมุน เท้าซ้ายชิด) นับคู่ที่ 2 และ กลับหนอ (เท้าขวาหมุน เท้าซ้ายชิด) นับคู่ที่ 3” จนกว่าจะหันตัวกลับเสร็จ (60 องศา x 3 คู่ = 180 องศา) แล้ว ก็กำหนดลักษณะเหมือนเดิมในข้อที่ 1 ใช้ระยะเวลาการปฏิบัติอิริยาบถนี้ประมาณ 10 นาที

วิธีการกำหนดอิริยาบถทำนั่ง

1. ให้นั่งราบกับพื้นแบบพระพุทธรูปวางเท้าขวาทับลงบนเท้าซ้ายเรียกว่า “นั่งขัดสมาธิ หรือ นั่งขัดตะหมาด” หรือ จะวางเท้าทั้งสองราบกับพื้นโดยไม่ต้องวางเท้าขวาทับลงบนเท้าซ้ายก็ได้ เรียกว่า “นั่งเรียงเท้า” หรือจะนั่งบนเก้าอี้ก็ได้
2. ให้วางมือขวาทับลงบนมือซ้าย ให้หัวแม่มือชนกัน หรือวางมือไว้บนหัวเข่าทั้งสอง โดยหงายฝ่ามือขึ้นหรือคว่ำฝ่ามือลงก็ได้ แต่โดยทั่วไปจะวางมือขวาทับลงมือซ้าย
3. ยึดตัวให้ตรง ตั้งลำคอและศีรษะตรง หลังตอลงเบา ๆ หายใจตามปกติ
4. ให้ตั้งสติ คือส่งใจไปที่ท้อง ตรงสะดือ เพราะลมหายใจเข้าไปสุดที่สะดือ และจะไปกระทบหนังท้องให้พองขึ้น โดยกำหนดเป็น 2 ระยะ คือ “พองหนอ ยุบหนอ” ตามปกติคนเราโดยทั่วไป เมื่อหายใจเข้า ท้องก็จะพองขึ้น ให้ตั้งสติกำหนดตามอาการนั้นแล้วกำหนดว่า “พองหนอ” และเมื่อหายใจออก ท้องก็จะยุบลงให้ตั้งสติกำหนดตามอาการนั้นแล้วกำหนดว่า “ยุบหนอ” กำหนดไปเรื่อย ๆ ไม่ต้องไปบังคับหรือไปตะเบ็งท้อง (สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่จะนำฝ่ามือมาวางทาบบนที่หน้าท้องของตนเอง ให้รู้ถึงอาการเคลื่อนไหวของท้อง “พองหนอ ยุบหนอ” ได้ชัดเจนแล้ว จึงนำมือออก) ใช้ระยะเวลาการปฏิบัติอิริยาบถนี้ประมาณ 10 นาที

วิธีกำหนดอาการความรู้สึกดังนี้

1. เวทนานุปัสสนา การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา เมื่อเราปฏิบัติอยู่เกิดมีอาการทางวิปัสสนากรรมฐานเรียกว่า เวทนา(การรู้สึกสัมผัส) ต่าง ๆ ที่ปรากฏอาการขึ้น เช่น เจ็บ ปวด เมื่อย คัน มีนชา เป็นต้น ถ้าอารมณ์เวทนาที่แทรกขึ้นมาที่กำลังปฏิบัติกำหนดอารมณ์หลักอยู่มีวิธีการปฏิบัติดังนี้ ให้หยุดหรือละการกำหนดอารมณ์หลักไว้ก่อน แล้วเอาสติไปกำหนดความรู้สึกนั้น ๆ ว่า

- 1.1 เมื่อรู้สึกอาการเจ็บ กำหนดว่า “เจ็บหนอ” กำหนดความรู้สึกเจ็บไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะหายไป

1.2 เมื่อรู้สึกอาการปวด กำหนดว่า “ปวดหนอ” กำหนดความรู้สึกปวดไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะหายไป

1.3 เมื่อรู้สึกอาการเมื่อย กำหนดว่า “เมื่อยหนอ” กำหนดความรู้สึกเมื่อยไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะหายไป

1.4 เมื่อรู้สึกอาการคัน กำหนดว่า “คันหนอ” กำหนดความรู้สึกคันไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะหายไป

1.5 เมื่อรู้สึกอาการชา กำหนดว่า “ชาหนอ” กำหนดความรู้สึกชาไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะหายไป

1.6 เมื่อรู้สึกสบายใจ กำหนดว่า “สบายหนอ” กำหนดความรู้สึกสบายใจไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะหายไป

1.7 เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ กำหนดว่า “ไม่สบายหนอ” กำหนดความรู้สึกไม่สบายใจไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะหายไป

1.8 เมื่อรู้สึกดีใจ กำหนดว่า “ดีใจหนอ” กำหนดความรู้สึกดีใจไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะหายไป

1.9 เมื่อรู้สึกเสียใจ กำหนดว่า “เสียใจหนอ” กำหนดความรู้สึกเสียใจไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะหายไป

1.10 เมื่อรู้สึกเฉย กำหนดว่า “เฉยหนอ” กำหนดความรู้สึกเฉยไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะหายไป

เมื่อความรู้สึกหายไปแล้ว จึงกลับมากำหนดอารมณ์หลัก (Original Objects) คือ ถ้าเดินจงกรมอยู่ในระยะใดก็ให้กำหนดระยะนั้นต่อไป และถ้านั่งอยู่ก็ให้กลับมากำหนดอาการของท้องพอง-ยุบ ด้วยการกำหนดว่า “พองหนอ ยุบหนอ” ต่อไป

2. จิตตานุปัสสนา การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต เมื่อเราปฏิบัติอยู่เกิดมีความรู้สึกนึกคิดในเรื่องต่าง ๆ หรือจิตที่มีอารมณ์แสดงออกมา เช่น คิด โลภ โกรธ หลง ออยาก และ นิ่งสงบ เป็นต้น ถ้าจิตแสดงอารมณ์ต่าง ๆ ที่แทรกขึ้นมาที่กำลังปฏิบัติกำหนดอารมณ์หลักอยู่มีวิธีการปฏิบัติดังนี้ ให้หยุดหรือละการกำหนดอารมณ์หลักไว้ก่อน แล้วเอาสติไปกำหนดความรู้ในอารมณ์นั้น ๆ คือ

2.1 เมื่อจิตคิดถึงเรื่องต่าง ๆ หรือจิตคิดไปโน้น ก็ให้ตั้งสติกำหนดว่า “คิดหนอ” กำหนดไปเรื่อย ๆ จนกว่าอารมณ์เหล่านั้นจะหายไป

2.2 เมื่อจิตยินดีในอารมณ์ ก็ให้ตั้งสติกำหนดว่า “โลภะหนอ” หรือ “ยินดีหนอ” หรือ “ชอบใจหนอ” กำหนดไปเรื่อย ๆ จนกว่าอารมณ์เหล่านั้นจะหายไป

2.3 เมื่อจิตอยากได้ในอารมณ์ ก็ให้ตั้งสติกำหนดว่า “อยากได้นอน” กำหนดไปเรื่อย ๆ จนกว่าอารมณ์เหล่านั้นจะหายไป

2.4 เมื่อจิตมีอารมณ์โกรธ ก็ให้ตั้งสติกำหนดว่า “โกรธนอน” หรือ “โมโحنอน” หรือ “โทสะนอน” กำหนดไปเรื่อย ๆ จนกว่าอารมณ์เหล่านั้นจะหายไป

2.5 เมื่อจิตมีอารมณ์หลง ก็ให้ตั้งสติกำหนดว่า “หลงนอน” หรือ “โมหะนอน” กำหนดไปเรื่อย ๆ จนกว่าอารมณ์เหล่านั้นจะหายไป

2.6 เมื่อจิตเกิดความเครียด ที่เกิดมาจากความไม่สมหวัง ก็ให้ตั้งสติกำหนดว่า “เครียดนอน” กำหนดไปเรื่อย ๆ จนกว่าอารมณ์เหล่านั้นจะหายไป

2.7 เมื่อจิตมีอารมณ์สงบ ก็ให้ตั้งสติกำหนดว่า “สงบนอน” กำหนดไปเรื่อย ๆ จนกว่าอารมณ์เหล่านั้นจะหายไป

เมื่อความรู้สึกหายไปแล้ว จึงกลับมากำหนดอารมณ์หลัก (Original Objects) คือ ถ้าเดินจงกรมอยู่ในระยะใดก็ให้กำหนดระยะนั้นต่อไป และถ้านั่งอยู่ก็ให้กลับมากำหนดอาการของท้องพอง-ยุบ ด้วยการกำหนดว่า “พองนอน ยุบนอน” ต่อไป

3. ธัมมานุปัสสนา การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม เมื่อเราปฏิบัติอยู่เกิดมีนิ वर्ณ (สิ่งที่กัณจิตไม่ให้ก้าวหน้าในคุณธรรม ธรรมที่กัณจิตไม่ให้บรรลุคุณความดี อกุศลธรรมที่ทำให้จิตใจเศร้าหมอง และทำปัญญาให้อ่อนกำลัง) ประกอบด้วย 1) กามฉันทะ ความพอใจในกาม ความต้องการกามคุณ 2) พยาบาท ความคิดร้าย ความขัดเคืองแค้นใจ 3) ถีนมิทธะ ความหดหู่และเซื่องซึม 4) อุทธัจจกุกกุกจะ ความฟุ้งซ่านและร้อนใจ ความกระวนกระวายกลุ่มกัณวล 5) วิจิกิฉา ความลังเลสงสัย ถ้ามีนิ वर्ณต่าง ๆ ที่แทรกขึ้นมาที่กำลังปฏิบัติกำหนดอารมณ์หลักอยู่มีวิธีการปฏิบัติดังนี้ ให้หยุดหรือละการกำหนดอารมณ์หลักไว้ก่อน แล้วเอาสติไปกำหนดความรู้ในอารมณ์นั้น ๆ คือ

3.1 เมื่อมีนิ वर्ณอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น เช่น เมื่อจิตรู้สึกพอใจ (กามฉันทะ) ก็ให้ตั้งสติกำหนดว่า “พอใจนอน” หรือ “กามฉันทะนอน” กำหนดไปเรื่อย ๆ จนกว่านิ वर्ณเหล่านั้นจะหายไป

3.2 เมื่อมีนิ वर्ณอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น เช่น เมื่อจิตคิดร้าย (พยาบาท) ก็ให้ตั้งสติกำหนดว่า “ไม่พอใจนอน” หรือ “พยาบาทนอน” กำหนดไปเรื่อย ๆ จนกว่านิ वर्ณเหล่านั้นจะหายไป

3.3 เมื่อมีนิ वर्ณอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น เช่น เมื่อจิตง่วงเหงา หดหู่ ท้อแท้ (ถีนมิทธะ) ก็ให้ตั้งสติกำหนดว่า “ง่วงนอน” หรือ “หดหู่นอน” หรือ “ท้อแท่นอน” หรือ “ถีนมิทธะนอน” กำหนดไปเรื่อย ๆ จนกว่านิ वर्ณเหล่านั้นจะหายไป

3.4 เมื่อมีนิ वर्ณอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น เช่น เมื่อจิตหงุดหงิด รำคาญ (อุทธัจจกุกกุกจะ) ก็ให้ตั้งสติกำหนดว่า “ฟุ้งซ่านนอน” หรือ “หงุดหงิดนอน” หรือ “รำคาญนอน” หรือ “อุทธัจจกุกกุกจะนอน” กำหนดไปเรื่อย ๆ จนกว่านิ वर्ณเหล่านั้นจะหายไป

3.4 เมื่อมีนิเวศน์อย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น เช่น เมื่อจิตล้งเล สงสัย (วิจิจจนา) ก็ให้ตั้งสติกำหนดว่า “ล้งเลหนอ” หรือ “สงสัยหนอ” หรือ “วิจิจจนาหนอ” กำหนดไปเรื่อย ๆ จนกว่านิเวศน์เหล่านั้นจะหายไป

เมื่อความรู้สึกหายไปแล้ว จึงกลับมากำหนดอารมณ์หลัก (Original Objects) คือ ถ้าเดินจงกรมอยู่ในระยะใดก็ให้กำหนดระยะนั้นต่อไป และถ้านั่งอยู่ก็ให้กลับมากำหนดอาการของท้องพอง-ยุบ ด้วยการกำหนดว่า “พองหนอ ยุบหนอ” ต่อไป

จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาให้สัญญาณสมาชิกกลุ่มออกจากสมาธิแล้วให้สมาชิกกลุ่มยกมือที่อยากพูดความรู้สึกไม่สมหวังที่เกิดขึ้นกับตนจนต้องเครียดอย่างนี้ ให้เพื่อนสมาชิกรับฟังด้วยการยอมรับและเข้าใจ ทั้งช่วยกันสะท้อนความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตนเองและที่ต้องการเสนอให้เพื่อนสมาชิกรับรู้ด้วย ความเข้าใจในความคิดและความรู้สึก เสร็จแล้วผู้ให้คำปรึกษาสรุปประเด็นเรื่องราวของสมาชิกกลุ่มแต่ละคนและข้อมูลที่เพื่อนสมาชิกรู้ในกลุ่มได้สะท้อนออกมาด้วยความเข้าใจและอยากเสนอแนะให้ทุกคนได้รับรู้และใช้เทคนิคการให้กำลังใจเสริมว่า การเข้ากลุ่มในครั้งนี้ เพื่อนสมาชิกรู้ทุกคนช่วยกันสะท้อนเรื่องราวในชีวิตพร้อมทั้งสะท้อนความคิดและความรู้สึกที่เข้าใจ เห็นใจในสิ่งที่เพื่อนสมาชิกรู้เป็นอยู่หรือประสบอยู่และให้ข้อคิดเห็นในการแก้ไข

3. ขั้นยุติกลุ่ม

3.1 ให้สมาชิกกลุ่มได้ให้สมาชิกกลุ่มกล่าวบทแผ่เมตตาที่เกิดจากความสุข ที่ได้จากสมาธิ และพูดระบายความรู้สึกอัดอั้น เกี่ยวกับความรู้สึกไม่สมหวัง เพื่อลดความเครียดตนเองลง ที่ได้รับความสุขเช่นนี้ โดยกล่าวพร้อมกันว่า

สัพเพ สัตตา	สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น
อะเวรา	จงเป็นสุข เป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย
อัปพะยา ปชฌา	จงเป็นสุข เป็นสุขเถิด อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย
อะนีฆา	จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กาย ทุกข์ใจเลย
สุชี อุตตานัง ปริเหวันตุ	จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นทุกทุกข์ภัยทั้งสิ้นเทอญ

3.2 หลังจากทีสมาชิกในกลุ่มช่วยกันสำรวจและค้นหาความรู้สึกไม่สมหวังจนทำให้ความเครียดลดลงแล้ว ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อให้เกิดการพิจารณาเข้าใจตนเอง แล้วพูดระบายความรู้สึกเหล่านั้นออกมาเป็นการสะท้อนความคิด ความรู้สึกที่เข้าใจในสิ่งที่เพื่อนสมาชิกรู้ในกลุ่มเป็นอยู่ หรือประสบอยู่ ผู้ให้คำปรึกษาจึงให้สมาชิกในกลุ่มแต่ละคนช่วยกันสรุปประเด็น และได้รับการเข้ากลุ่มครั้งที่ 2 นี้

3.3 ต่อจากนั้น ผู้ให้คำปรึกษาสรุปพร้อมทั้งทำการนัดหมายเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

ประเมินผล

1. สังเกตการณ์มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกที่รับรู้เข้าใจกับความไม่สมหวังเพื่อลดความเครียดของตน
2. สังเกตการณ์มีส่วนร่วมในด้านการแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกต่อเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม

โปรแกรมการฝึกตามแนวไตรสิกขาเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย ครั้งที่ 2

สิ่งที่พัฒนา	ด้านความเครียดเกิดจากความรู้สึกไม่สมหวัง
วัตถุประสงค์	เพื่อลดความเครียดเกิดจากความรู้สึกไม่สมหวัง ซึ่งส่งผลให้เกิดการพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุดีขึ้น
ชื่อกิจกรรม	ทะเลชีวิต
เทคนิค	กรณีตัวอย่าง
เวลา	60 นาที
อุปกรณ์	1. เอกสารกรณีตัวอย่าง เรื่อง ทะเลชีวิต 2. ประเด็นปัญหาที่ใช้ในการอภิปราย

วิธีดำเนินการ

1. ชำนาญ

ผู้วิจัยสนทนากับสมาชิกกลุ่ม แล้วให้สมาชิกกลุ่มเล่าประสบการณ์ต่าง ๆ เพื่อนำเข้าสู่ความเครียดที่เกิดจากความรู้สึกไม่สมหวัง

2. ชำนาญการ

2.1 ผู้วิจัยแจกเอกสารกรณีตัวอย่างเรื่อง ทะเลชีวิต ให้สมาชิกกลุ่มทุกคนอ่าน

2.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มทุกคนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5 คน แล้วให้สมาชิกกลุ่มทุกคนร่วมกันอภิปรายตามประเด็นที่กำหนดให้ต่อไปนี้

2.2.1 ถ้าสมาชิกเป็นวิชัย รู้สึกไม่สมหวังกับฐานะการเงินจนเกิดความเครียด แล้วขโมยข้อมูลของบริษัทเก่าไปให้กับบริษัทที่เป็นคู่แข่ง เพื่อได้มาซึ่งเงินมา แต่ต้องเครียดกับสิ่งที่ตนเองว่าไม่ถูกต้องผิดศีลธรรมทำลงไป แล้วถ้าเป็นท่านจะหาวิธีการแก้ไขในเรื่องนี้ อย่างไรที่จะไม่ก่อให้เกิดเหตุการณ์เช่นประการนี้ได้

2.2.2 ถ้าสมาชิกเป็นวิชัย จะรู้สึกสมหวังหรือไม่สมหวัง ที่กัปตันพาตนเองขึ้นไปบนเรือ แล้วตั้งคำถามให้อธิบายดังนี้

- 1) ทะเล หมายถึงอะไร ?
- 2) เรือสำราญหมายถึงอะไร ?
- 3) ดาดฟ้า 3 ชั้น แต่ละชั้นหมายถึงอะไร ?
- 4) ลูกเรือหรือชาวเรือ หมายถึงใคร ?

5) คนที่ลอยคออยู่ในทะเลคือใคร ? และแผ่นกระดานที่คนอาศัยเกาะพยุงชีพไว้ หมายถึงอะไร ? สำหรับคนไม่มีแผ่นกระดาน ลอยคออยู่ในทะเล หมายถึงใคร ?

6) คนที่มีแผ่นกระดานมาก ๆ ถึงกับเอามาทำเป็นแพได้ หมายถึงใคร ? และคนที่ไปเที่ยวแข่งชิงเอาแผ่นกระดานของคนอื่น หมายถึงใคร ?

7) คนที่มีแผ่นกระดานมาก ๆ แจกจ่ายให้กับคนอื่นหมายถึง และคนที่มีแผ่นกระดานมาก ๆ แต่ไม่ให้นคนอื่นเกาะอาศัย หมายถึงใคร ?

8) กัปตัน หมายถึงใคร ?

9) เรือสำราญจะแล่นไปไหน ?

10) ชาวเรือบนดาดฟ้าชั้นที่ 1 หมายถึงอะไร ? และการอยู่บนดาดฟ้าชั้นที่ 1 ยังมีอันตรายอยู่หมายถึงอะไร ?

11) ดาดฟ้าชั้นที่ 2 หมายถึงอะไร และช่องต่าง ๆ ที่เจาะขึ้นดาดฟ้าชั้นสองหมายถึงอะไร ?

12) ดาดฟ้าชั้นที่ 3 มีทัศนวิสัยกว้างขวาง สามารถเห็นท้องทะเลและเห็นคนลอยอยู่ในทะเลได้ หมายความว่าอย่างไร ?

2.2.3 ถ้าท่านไม่ได้ขึ้นไปบนเรือกับกัปตัน ผลจะเป็นเช่นไร จะก่อให้เกิดความรู้สึกไม่สมหวังจนทำให้เกิดความเครียดเกิดขึ้นกับตัวท่านเองในปัจจุบันหรือไม่เพราะอะไร ?

3. ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้จากการเรียนรู้ร่วมกัน และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจ ความตั้งใจที่สมาชิกมีต่อการเข้าร่วมกิจกรรม
2. สังเกตจากการตอบคำถาม การอภิปราย และการสรุปของสมาชิกกลุ่ม

เรื่อง ทะเลชีวิต

ผมซื้อวิทยุทำงานมานานมากจนอายุย่างเข้า 60 ปี แต่ก็ทำงานหนักอยู่จนร่างกายแก่ชราลง ทำงานก็ไม่คล่องตัว เหนื่อยง่าย ความจำก็ไม่ดี จนความรู้สึกทุกครั้งที่ทำงาน การไม่สมหวังในชีวิต ครอบครัวนานจนลูกโตเรียนกันหมดแล้ว แต่ทำไมข้าพเจ้าไม่ร่ำรวยสักที คิดมากเท่าไรก็ทำให้เกิดความเครียดมากขึ้น ในที่สุดก็หาวิธีการก่อนเกษียณอายุการทำงานเราคงจะหาเงินสักก้อนหนึ่งมาใช้ในบั้นปลายชีวิต ความคิดชั่วขณะของข้าพเจ้า แต่ต้องแลกกับสิ่งที่เป็คุณธรรมในใจในการทำงาน และรู้ว่าต้องผิดศีลธรรมแน่ ๆ แต่จะทำอย่างไรได้ผลตอบแทนเพียงครั้งเดียวมากมายมหาศาลแล้ว และในเดือนสุดท้ายที่จะเกษียณข้าพเจ้าแอบนำข้อมูลของบริษัทไปขายให้กับคู่แข่ง ซึ่งยอมว่าได้รับผลตอบแทนมหาศาล แต่มันก็เป็นตรบาปในใจของข้าพเจ้ารู้ว่าผิดจนถึงทุกวันนี้ และหลังจากออกงานมาข้าพเจ้าก็ได้คิดหาวิธีการทำข้อมูลให้กับบริษัทเก่าเพื่อเป็นไถ่โทษที่ได้ทำผิดไป ก็นำข้อมูลที่ต้องใช้เวลานับเดือนไปมอบให้กับบริษัท จนทำให้บริษัทเจริญก้าวหน้าขึ้นเป็นทวีคูณ และข้าพเจ้าเองก็ได้รับเกียรติเป็นที่ปรึกษาของบริษัท แล้วได้มอบเงินก้อนหนึ่งถึงจะไม่มากเท่ากับการโกงบริษัทก็ตาม แต่มันมากมายด้วยน้ำใจ และการทำดีนั่นเอง

หลังจากนั้นมาข้าพเจ้าก็รับแต่งตั้งเป็นกรรมการที่ปรึกษาของบริษัทมาจนถึงทุกวันนี้ และมีความว่างที่ได้พักผ่อนกับครอบครัว แต่เรื่องสภาพจิตใจร่างกายนั้นข้าพเจ้าไม่เหมือนแต่ก่อนจะทำอะไรก็ไม่ได้ตั้งใจไม่สมหวังเสียที อยากจะกินอะไรหมอก็กินห้าม อยากจะทำอะไรลูกก็ห้าม แต่รู้ทั้งรู้ว่าทุกคนเป็นห่วง แต่มันขัดกับใจเราจนในบางครั้งเกิดอาการเครียดมากที่เกิดจากทำอะไรก็ไม่สมหวังดังที่ใจอยากให้ เป็น จนต้องหันหน้าเข้าวัดแล้วไปรักษาศีล ฝึกปฏิบัติตามขั้นตอนแต่ก็ไม่สมหวัง หลวงพ่อที่วัดแนะให้ว่า การจะทำอะไรต้องอยู่ตัวเรา กำหนดรู้เสมอ ให้มีสติกำหนดนั่นเองจนกระทั่งบ่ายวันหนึ่งขณะที่กำลังนั่งเพลินอยู่นั้น ข้าพเจ้าสังเกตเห็นเรือใบลำหนึ่งปรากฏตัวขึ้นที่ขอบฟ้า แล้วค่อย ๆ เคลื่อนเข้ามายังทิศที่ข้าพเจ้านั่งอยู่ ที่แรกข้าพเจ้ามิได้สนใจในเรือใบลำนั้นนัก เพราะเข้าใจว่าเป็นเรือหาปลาของชาวประมงกำลังเล่นกลับมา ซึ่งข้าพเจ้าเห็นอยู่เป็นประจำ แต่เมื่อเรือลำนั้นแล่นเข้ามาอยู่ในระยะพอที่จะเห็นได้ชัดพอสมควร ข้าพเจ้าก็รู้ได้ทันทีว่า มันไม่ใช่เรือหาปลาธรรมดาเสียแล้ว แต่เป็นเรือแบบพิเศษ มีดาดฟ้า 3 ชั้น มีเสากระโดง 3 เสา มีใบเรือสีขาวบริสุทธิ์ 3 ใบ และดูสง่างามยิ่งกว่าเรือใบทั้งหลาย เท่าที่ข้าพเจ้าเคยเห็นมา

บุรุษคนหนึ่งในชุดทหารเรือก็กระโดดจากเรือลงสู่หาดทราย แล้วเดินตรงมาหาข้าพเจ้าด้วยท่าทางรีบร้อน เมื่อมายืนอยู่เฉพาะหน้าข้าพเจ้าแล้วเขาได้พูดขึ้นมา “ ผมเป็นกัปตันเรือลำนั้น เรือของเราเป็นเรือสำราญ อยากจะมาเชิญคุณไปเที่ยวกับเรา คุณจะไปกับเราไหม ?” ข้าพเจ้าคิดว่า การขึ้นไปเยี่ยมชมเรือชั่วคราวช่วยยามคงไม่เป็นการเสียเวลามากมายนัก ยิ่งกว่านั้น สิ่งที่เขาเรียกกันว่า “เรือสำราญ”

นั่น ข้าพเจ้าก็ได้ยินแต่เขาเล่า ยังไม่เคยเห็นด้วยตาตนเอง เมื่อโอกาสอันดีมาถึงเช่นนี้ก็ควรจะฉวยหาความรู้พิเศษเสีย ข้าพเจ้าจึงตกลงรับคำเชิญของกัปตัน

เมื่อกัปตันพาข้าพเจ้าขึ้นไปบนดาดฟ้าชั้นล่างนั้นปรากฏว่า มีคนเป็นจำนวนมากทั้งชายหญิงมายืนคอยต้อนรับ ข้าพเจ้ารู้สึกประหลาดใจมากที่ได้พบว่าบรรดาชายหญิงบนเรือสำราญนั้น แทนที่จะอยู่ในชุดนุ่งน้อยห่มน้อย มีกิริยาวาจาดีคะนองกลับอยู่ในชุดสีขาวบริสุทธิ์ทั้งชายหญิง ดูเรียบร้อยสวยงามอย่างประหลาดทุกคนมีกิริยาท่าทางสุภาพเรียบร้อย มีใบหน้าเิบอิมยิ้มแ้มด้วยไมตรีจิตมิตรภาพต่อกัน ชายหนุ่มผู้นำทางพาข้าพเจ้าไปยังห้องหนึ่งและบอกว่า “ห้องนี้ยังว่างถ้าคุณจะไปเที่ยวกับเราสักสองสามวัน คุณมีสิทธิจะใช้ห้องนี้ และเสื้อผ้าแพรพรรณ เครื่องใช้ต่างๆ ทุกอย่างในห้องนี้” ข้าพเจ้าถึงกับตะลึงงันเมื่อมองเข้าไปในห้องและได้เห็นสมบัติสิ่งของอันมีค่าต่าง ๆ ภายในห้องนั้น ทุกอย่างล้วนแต่ประณีตสวยงาม แทบจะกล่าวได้ว่าเป็นของทิพย์ เรือสำราญได้พาข้าพเจ้าแล่นไปออกใบในทะเลเป็นเวลาหลายวัน ตลอดเวลานี้ ข้าพเจ้าได้รับความสุขสบายอย่างเต็มที่ วันหนึ่ง กัปตันผู้เอื้อเฟื้อได้มาพบข้าพเจ้าและถามว่า “เป็นไบบ้าง คุณสบายดีหรือ ?”

“สบายดีครับ” ข้าพเจ้าตอบ “ผมต้องขอบพระคุณท่านอย่างยิ่งที่ได้กรุณาชักชวนผมมาเที่ยวครับ ทำให้ผมได้รับความสุขสบายที่สุดในชีวิต”

“ผมดีใจที่คุณชอบเรือของเรา” กัปตันกล่าวด้วยหน้าตาอิมยิ้มแ้ม “แต่ตลอดเวลาที่ผ่านมา คุณใช้ชีวิตบนดาดฟ้าชั้นแรกนี้ ยังไม่เคยขึ้นไปใช้ชีวิตอยู่บนดาดฟ้าชั้นที่สองเลยใช่ไหม?”

“ใช่ครับ” ข้าพเจ้าตอบ “แต่ผมก็พอใจกับความสุขสบายที่ได้รับบนดาดฟ้าชั้นนี้แล้ว”

“คนส่วนมากก็เป็นเสียอย่างนี้แหละ” กัปตันพูดพลางหัวเราะ “พอได้รับความสุขสบายนิดหน่อยบนดาดฟ้าชั้นต่ำก็หลงใหลมัวเมาอยู่กับความสุขนั้น ไม่อยากก้าวขึ้นไปบนดาดฟ้าชั้นที่สองที่สาม ผมขอแนะนำว่า คุณควรจะพยายามเลื่อนไปพักบนชั้นสองบ้าง ถึงแม้คุณจะมีความสุขดีในชั้นนี้ ก็เป็นความสุขผิวเผิน ชั่วครั้งชั่วคราวเท่านั้น บางครั้งบางครั้ง คุณจะเกิดความเศร้าใจ ความกลัดกลุ้มใจ ความขุ่นเคืองใจ ความผิดหวัง ยิ่งกว่านั้น การอยู่ในชั้นนี้ยังมีอันตรายอีกด้วย”

“อันตรายอะไรครับ ?” ข้าพเจ้าถามด้วยความประหลาดใจ

“ถ้าคุณเผลอ คุณอาจจะพลัดตกลงไปลอยคออยู่ในทะเล ตกเป็นเหยื่อของฉลามร้ายก็ได้ มีคนตกลงไปเสมอ แต่ถ้าคุณขึ้นไปอยู่บนดาดฟ้าชั้นที่สองคุณจะมีสุขอย่างยั่งยืนทั้งกายและใจ คุณจะรอดพ้นจากการตกทะเลอย่างเด็ดขาด”

เมื่อได้ฟังคำโฆษณาของกัปตัน ข้าพเจ้าก็ชักเกิดความเลื่อมใส จึงตกลงรับปากว่าจะไปกับท่าน ข้าพเจ้าถูกพาตัวไปยังที่แห่งหนึ่ง ซึ่งเป็นที่สำหรับขึ้นสู่ดาดฟ้าชั้นที่สอง เมื่อมองขึ้นไปข้างบน ข้าพเจ้าได้เห็นช่องรูปร่างต่าง ๆ ขนาดเล็กบ้าง ใหญ่บ้าง นับจำนวนสิบเจาะไว้บนดาดฟ้าชั้นที่สอง

กับต้นอธิบายว่าวิธีขึ้นสู่ยอดฟ้าชั้นสอง ให้เลือกช่องที่พอเหมาะกับตัว เมื่อเลือกช่องได้แล้วให้ยื่นมือทั้งสองขึ้นไปจับยึดขอบช่องสั้นไว้ให้มั่นคง แล้วค่อย ๆ โหนตัวขึ้นไปชั้นบน

ข้าพเจ้าเลือกได้ช่องพอดีกับขนาดของตัวแล้ว ก็ยื่นมือทั้งสองขึ้นไปจับของช่อง แต่พอยกตัวขึ้นทำพินจากพื้นข้างล่างเท่านั้น ข้าพเจ้าก็ได้พบว่าตัวเองหนักคล้ายก้อนหิน มือพลัดหลุดจากของช่องตกลงมายืนบนพื้นตามเดิมข้าพเจ้าหันไปมองดูกับต้นและยิ้มแหย ๆ

ข้าพเจ้าได้พยายามฝึกหัดออกกำลังแขน ตามที่กับต้นแนะนำเป็นเวลาหลายวัน กำลังแขนเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ วันแรกสามารถดันตัวเองขึ้นแค่คอ วันต่อ ๆ มาขึ้นได้แค่ไหล่ แขนงอก แขนงอ จนในที่สุดก็สามารถนำตัวขึ้นไปยืนบนยอดฟ้าชั้นที่ 2 ได้สมประสงค์

บรรยากาศของชั้นที่ 2 สงบเงียบกว่าชั้นที่ 1 มาก จำนวนคนก็น้อยและต่างคนต่างอยู่ ไม่ค่อยเกี่ยวข้องกับกันมากเหมือนชั้นที่ 1 พอขึ้นมายืนอยู่บนชั้นที่ 2 ความรู้สึกของข้าพเจ้าก็เริ่มเปลี่ยนแปลงไป รู้สึกว่าจิตใจสงบ เยือกเย็นแจ่มใส สุขสบายอย่างประหลาด ความเศร้าหมองกลัดกลุ้มกระวนกระวายใจความขุ่นเคืองใจเป็นต้น หายไปหมด

พอข้าพเจ้าขึ้นไปบนชั้นที่ 3 เป็นเสมือนหลังคาของเรือทั้งลำ แม้จะมีบริเวณแคบ แต่มีทัศนวิสัยกว้างขวาง ข้าพเจ้าได้เห็นคนจำนวนนับไม่ถ้วน กำลังลอยคออยู่ในน้ำรอบ ๆ เรือของเรา “เกิดอะไรขึ้นครับกับต้น ?” ข้าพเจ้าถามอย่างตื่นเต้น “เรืออัปปาง” กับต้นตอบด้วยเสียงเศร้า ๆ “ทำไมท่านไม่รับเอาพวกนี้ขึ้นเรือล่ะครับ ? น่าสงสารเหลือเกิน” กับต้นหัวเราะอย่างผู้เจนจัดแล้วตอบว่า “เราได้พยายามอย่างเต็มที่แล้วแต่เขาก็ไม่ยอมขึ้นเรือ ช่วยไม่ได้”

“ทำไมไม่ยอมขึ้นเรือล่ะครับ ?” ข้าพเจ้าถามด้วยความสงสัยอย่างยิ่ง

“ผมก็ไม่ทราบ ส่วนมากเขาบอกว่าขึ้นเรือไม่สนุกลอยคออยู่ในทะเลไม่ได้ ?”

มนุษย์ผู้เคราะห์ร้ายส่วนมากมีแผ่นกระดานเล็ก ๆ เป็นเครื่องชูชีพ ทุกคนได้อาศัยเกาะแผ่นกระดานนั้นลอยคอได้คืบค่นอยู่ บางคนก็มีความสุขได้คืบค่นไป ร้องเพลงไป บางคนก็มีร่างกายผ่ายผอม หน้าตาซีดเซียวด้วยความอดอยากหิวโหย นอนแน่นิ่งพุบหน้าอยู่กับแผ่นกระดานบางคนก็มีแผลเหวอะหวะตามเนื้อตามตัว ข้าพเจ้าก็เลิบบไปเห็นคนบางคนผู้มีร่างกายล่ำสันว่ายน้ำไปเที่ยวแย่งชิงเอาไม้กระดานของคนอื่น

พอได้ฟังคำอธิบายของกับต้น ข้าพเจ้าก็เกิดความต้องการอยากลงไปช่วยเพื่อนมนุษย์ผู้เคราะห์ร้ายทันที

โปรแกรมการฝึกตามแนวไตรสิกขาเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย ครั้งที่ 3

สิ่งที่พัฒนา	ด้านความเครียดเกิดจากความโกรธและไม่พอใจ
วัตถุประสงค์	เพื่อลดความเครียดเกิดจากความโกรธและไม่พอใจ ซึ่งส่งผลให้เกิดการพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุดีขึ้น
ชื่อกิจกรรม	เพื่อนกินก็หายาก
เทคนิค	บทบาทสมมติ
เวลา	60 นาที
อุปกรณ์	1. เอกสารเรื่องสั้น การแสดงบทบาทสมมติบูรณาการแบบศิลปะ เรื่อง เพื่อนกินก็หายาก 2. อุปกรณ์ ปากกา 10 ด้าม กระดาษ 10 แผ่น และ แก้ว 10 ตัว

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองเป็น 5 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นเตรียมการ

ผู้วิจัยกำหนดขอบเขตของสถานการณ์สมมติ แล้วแจ้งให้สมาชิกกลุ่มทราบถึง

จุดมุ่งหมาย

2. ขั้นแสดง

2.1 ผู้วิจัยสนทนากับสมาชิกกลุ่ม ชักถามและให้สมาชิกกลุ่มเล่าประสบการณ์ให้ฟัง เพื่อเข้าสู่เรื่อง ความเครียดเกิดจากความโกรธและไม่พอใจ สังเกตพฤติกรรมว่าผู้สีกมีส่วนร่วมในกิจกรรมแล้วแจกเอกสารให้สมาชิกกลุ่มฝึกกล่าว บทพูดพระรัตนตรัย บทสวดมนต์ และบทสวด 5 พร้อมกัน (คำกล่าวเหมือน โปรแกรมการใช้บทบาทสมมติ ครั้งที่ 2)

2.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มอาสาสมัครเป็นผู้แสดง

2.3 ผู้วิจัยแจกเอกสารบทบาทสมมติให้ผู้แสดงอ่าน และให้สมาชิกกลุ่มจัดฉากเพื่อให้เกิดการแสดงบทบาทใกล้เคียงกับสถานการณ์จริง

2.4 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มที่ไม่ได้แสดงบทบาทสมมติ เป็นผู้สังเกตการณ์การแสดง

2.5 ก่อนแสดงผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มแสดงบทบาทต่าง ๆ เพื่อช่วยขจัดความตื่นเต้น

2.6 ผู้วิจัยให้ผู้แสดง เริ่มแสดงบทตามที่ตนได้รับ

3. ขั้นวิเคราะห์และอภิปรายผลการแสดง

เมื่อผู้แสดงแสดงจบแล้ว ผู้วิจัยให้ผู้แสดงและผู้สังเกตการณ์อภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับบทบาทแสดงของผู้แสดง ในหัวข้อต่อไปนี้

3.1 ถ้าสมาชิกกลุ่มเป็นสมบัติ เมื่อชื่อของมากฝาก แต่ถูกสมโชค ทำท่าที่ปฏิเสธแล้ว ควรคิดอย่างไรทำอย่างไร ด้วยเหตุผลเพราะประการใดจึงทำเช่นนั้น ?

3.2 ถ้าสมาชิกเป็นสมชาย แนะนำสมบัติแล้วแต่ไม่เชื่อฟัง แล้วสมาชิกจะเลิกคบสมบัติหรือไม่ เพราะอะไร ?

3.3 สมาชิกกลุ่มคิดว่าอย่างไรที่ทำให้สมบัติหายจากความเครียด ?

3.4 เรื่องนี้เป็นตัวบ่งชี้วัดศีล 5 ข้อไหนบ้าง ?

4. ^{ขั้น}แลกเปลี่ยนประสบการณ์

ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มเล่าประสบการณ์ต่าง ๆ ตามวัตถุประสงค์ของหัวเรื่อง

5. ^{ขั้น}แสดงเพิ่มเติม

ผู้วิจัยอาจให้สมาชิกกลุ่มแสดงเพิ่มเติม ตามข้อเสนอแนะของกลุ่ม

6. ^{ขั้น}สรุป

ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มสรุปข้อคิด และประโยชน์ที่ได้จากการแสดงบทบาทสมมติ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจ ความตั้งใจที่สมาชิกกลุ่มมีต่อการเข้าร่วมกิจกรรมการแสดง
2. สังเกตจากการตอบคำถาม การอภิปราย ตลอดจนการสรุปของสมาชิกกลุ่ม

เพื่อนกึ่งหายาก

สมบัติ สมโชค และสมชาย เป็นเพื่อนสนิทกัน ตั้งแต่เรียนในมหาวิทยาลัยที่มีชื่อเสียงแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร พอจบการศึกษาทั้งสามก็แยกย้ายกันออกไปทำงานในที่ต่างๆ กัน แต่ก็ยังไม่ขาดการติดต่อกัน ระยะเวลาผ่านไปอย่างรวดเร็ว ทั้งสามคนอายุ 60 ปี เท่า ๆ กันและเป็นวัยแห่งการเกษียณการทำงานระยะเวลาคือการพักผ่อนในบ้านปลายชีวิต สมบัติเองยังไม่พอใจกับชีวิตของตนเองนักเพราะรู้สึกว่าจะไม่สามารถยอมรับชีวิตตนเองได้ที่ต้องมาเผชิญกับชีวิตที่ต้องเลิกทำงานแบบนี้ เพราะชีวิตเขาเองกำลังจะตั้งเนื้อตั้งตัวไปได้สวゆる ส่วน สมโชค ถึงจะรู้สึกว่าจะไม่ร่ำรวยเท่าไรแต่อยู่อย่างพอเพียง เขาจึงพอใจกับชีวิตการเป็นอยู่มาก คนสุดท้ายสมชายเพียบพร้อมทุกอย่างและมีนิสัยชอบทำบุญเข้าวัด มักชวนเพื่อนอย่าง สมโชค ผิดต่างจากสมบัติ เลื่อนวันเรื่อยไป ไม่ค่อยว่างติดธุระ มักไม่พอใจในชีวิตอยู่มากจนทำให้เกิดความเครียดจนอยากจะฆ่าตัวตายในความคิดของเขาเอง แต่เขาก็นึกถึงคำของเพื่อนทั้งสองบอกว่าให้รู้จักพอเพียง

คืนหนึ่งสมบัติได้ออกไปเที่ยวข้างนอก หลังจากเที่ยวคลับ บาร์ ดื่มสุรา เทียวผู้หญิง ทั้งที่รู้ว่าไม่ดีต่อสุขภาพ และเป็นการผิดศีล แต่เป็นการระบายความเครียดของตนเองแต่ก็ต้องมาเครียดหนักกว่าเก่ากลัวภรรยาและลูกจะรู้ จนดึกตื่นแล้วก็กลับมาบ้าน อยากจะหาที่ปรึกษาความในใจที่ทำไปเช่นนี้ จึงคิดถึงสมโชคเพื่อนรักซึ่งบ้านอยู่ไม่ไกลกันนักจึงซื้อของกินต่าง ๆ มาฝากด้วย ความมีน้ำใจ

สมบัติมาถึงบ้านของสมโชคประมาณตีสอง เคาะประตูเรียกสักครู่สมโชคก็งัวเงียมาเปิดให้ แล้วก็กลับไปนอนต่อโดยไม่สนใจเลย จึงทำให้สมบัติรู้สึก โกรธเครียดรู้สึกกระวนกระวายจนทำให้ปวดศีรษะ เดินไปบนถนนพร้อมด้วยขนมที่ถือมาจากบ้านสมโชคหวังมุ่งไปหาสมชาย พอไปถึงบ้าน สมชายให้การต้อนรับเป็นอย่างดีพูดคุยดีมากจนทำให้เขาหายเครียดโกรธ

พอหลังจากคืนนั้น สมบัติ กลับไปถึงบ้านนอนอย่างไรกันอนไม่หลับ เป็นเพราะความโกรธ ความไม่พอใจที่ สมโชคทำกับเขาไว้จนทำให้เกิดอาการเครียดจนนอนไม่หลับจนถึงรุ่งเช้า เขารีบเดินทางไปบ้านสมชาย พอไปถึงเห็นสมโชคอยู่ก่อนแล้วจึงเขาไปหาสมโชคได้เล่าเรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้นให้ฟังว่ามาช่วยงานสมชายจนเหน็ดเหนื่อยอ่อนเพลีย สมบัติ รู้สึกพอใจในคำตอบจากสมโชค ในที่สุดความเครียดที่เกิดขึ้นภายในใจเป็นเหตุมาจากการโกรธและไม่พอใจน้อยใจในเรื่องไม่เป็นเรื่องดังกล่าวกัทำให้สงบลงได้ สมชายพูดว่า เอาละ นี่ละน่า เราก็อายุปุ่นนี้แล้วนะ วันนี้ไปไปช่วยหลวงพ่อบัณฑิต ชุดคลองต่อดีกว่าจริงไหมเพื่อน จะได้เกิดความสุขทางใจและจะทำให้เรามีจิตใจสงบเย็นขึ้น ไม่มีความเครียดเกิดขึ้นในเวลารว่างของเรา จะได้เข้าใจตนเองว่าความโกรธความไม่พอใจเกิดขึ้นและเรามีทางปฏิบัติที่จะปิดช่องทางนั้น สมบัติเองมีความสุขในการปฏิบัติธรรม นั่งสมาธิ ภาวนา บำเพ็ญประโยชน์ต่อวัด นี้หรือบ้านปลายความสุขชีวิตของมนุษย์เรา

บทบาทของสมบัติ

ผมสมบัติอายุ 60 ปี รู้จักกับเพื่อนอย่าง สมโชค และสมชาย ตั้งแต่สมัยเรียนในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร อุปนิสัยผมชอบเที่ยวกิน ดื่มสุรา เที่ยวผู้หญิง ไม่ค่อยชอบทำบุญ ผมรู้ว่ามันผิดศีลแต่อยากหาที่ระบายความเครียด วันหนึ่งผมรู้สึกโกรธเพื่อนอย่างสมโชคอย่างมากจนเครียด

บทบาทของสมโชค

ผมสมโชค อายุ 60 ปี รู้จักกับเพื่อนอย่าง สมบัติ และสมชาย ตั้งแต่สมัยเรียนในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร ผมฐานะไม่ร่ำรวยแต่ก็พอมีพอกินอยู่อย่างเศรษฐกิจพอเพียง เท่านั้นผมก็มีความสุขแล้วครับ หลังจากผมเกษียณจากการทำงานมาผมก็อุทิศตัวเองทำบุญกุศลบำเพ็ญประโยชน์ให้วัด วันหนึ่งเพื่อนอย่างสมบัติโกรธผมในเรื่องที่ไม่ให้ความสนใจ แต่ผมก็รู้ว่าเขาโกรธแน่ ๆ แต่ผมรู้สึกเหนื่อยที่วันทั้งวันไปช่วยงานสมชาย

บทบาทของสมชาย

ผมสมชาย อายุ 60 ปี รู้จักกับเพื่อนอย่าง สมบัติ และสมโชค ตั้งแต่สมัยเรียนในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร หลังจากเรียนจบแล้ว ผมและเพื่อนๆ ต้องแยกย้ายกันไปทำงาน แต่ก็ติดต่อกันเหมือนเดิม ผมตั้งใจขยันทำงาน รู้จักเก็บและใช้ จนมีฐานะมั่นคงร่ำรวยขึ้น ผมเป็นคนชอบศึกษาหาความรู้ด้านธรรมะ ชอบเข้าวัด บำเพ็ญประโยชน์อยู่ในวัด ได้ชวนเพื่อนทั้งสองคนเข้าวัดบำเพ็ญประโยชน์

โปรแกรมการฝึกตามแนวไตรสิกขาเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย ครั้งที่ 3

สิ่งที่พัฒนา ด้านความเครียดเกิดจากความโกรธและไม่พอใจ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มระบายความโกรธและไม่พอใจที่อัดอั้นเก็บไว้ภายในใจ จนทำให้เกิดความเครียด
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มร่วมรับรู้ความรู้สึกของเพื่อนสมาชิกที่อยู่ภาวะความรู้สึกเช่นเดียวกันกับตนเองซึ่งเป็นการสะท้อนความรู้สึกของเพื่อนให้สมาชิกกลุ่มรับรู้อย่างเข้าใจ
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน พิจารณาความโกรธและไม่พอใจของตนเอง ลดความเครียดลง

สื่อกิจกรรม การให้คำปรึกษากลุ่มบูรณาการแบบสมมติ ยืน เดินระยะที่ 2 และนั่ง

เทคนิค การให้คำปรึกษากลุ่ม

ระยะเวลา 60 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้

เครื่องบันทึกเสียง MP 3

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ให้สมาชิกกลุ่มนั่งเป็นวงกลม แล้วผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่มทุกคน และใช้คำถามปลายเปิดถามถึงสภาวะทางร่างกายและความเป็นอยู่ของสมาชิกในกลุ่มทุกคน

1.2 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทบทวนลักษณะและวิธีการทำกลุ่มตามที่ได้เกริ่นมาแล้วในการเข้ากลุ่มครั้งที่ผ่านมา แล้วให้สมาชิกในกลุ่มได้ช่วยกันทบทวนข้อตกลงตามที่ได้กำหนดไว้อีกครั้งหนึ่ง และให้สมาชิกในกลุ่มได้เสนอข้อตกลงเพิ่มเติมอีก แล้วให้สมาชิกในกลุ่มลงความคิดเห็นว่าควรกำหนดข้อตกลงของกลุ่มหรือไม่ ต่อจากนั้นผู้ให้คำปรึกษาจึงเข้าสู่ขั้นตอนการกรกลุ่ม

2. ขั้นตอนการกรกลุ่ม

2.1 ผู้ให้คำปรึกษาใช้คำถามปลายเปิดถามสมาชิกกลุ่มแต่ละคนให้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องของชีวิตวัยผู้สูงอายุตามความคิดและความรู้สึกของสมาชิกในกลุ่ม ต่อจากนั้น ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มกล่าวถึง ความโกรธและไม่พอใจในช่วงวัยผู้สูงอายุมีมากน้อยเท่าไรโดยสำรวจว่ามีความเครียดแล้วมีวิธีการจัดการอย่างไร

2.2 ผู้ให้คำปรึกษาเปิดประเด็นต่อมาด้วยการให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนปฏิบัติวิปัสสนาเพื่อพิจารณา ทบทวน ความนึกถึงและพูดถึงเรื่องราวของตนเองว่า ความโกรธและความไม่พอใจที่เกิดขึ้นกับตนเองในปัจจุบัน ด้วยวิธีปฏิบัติ

วิธีกำหนดในอิริยาบถยืนดังนี้ วิธีปฏิบัติเหมือนกับ โปรแกรมการใช้บทบาทสมมติครั้งที่ 2

วิธีปฏิบัติอิริยาบถเดิน จงกรมระยะที่ 2 ยกหนอ-เหยียบหนอ มีวิธีการกำหนดดังนี้

1. ให้วางเท้าทั้งสองเคียงคู่กันให้ปลายเท้าเสมอกัน ทอดสายตาไปข้างหน้าประมาณ 1 วา กำหนดว่า กำหนดว่า “ยืนหนอ ยืนหนอ ยืนหนอ” (3 ครั้ง) ให้รู้อาการยืน แล้วกำหนดต้นจิตว่า “อยากเดินหนอ อยากเดินหนอ อยากเดินหนอ” (3 ครั้ง)

2. ให้ยกเท้าขวาขึ้นช้า ๆ ให้ห่างจากพื้นประมาณ 1 ฝ่ามือตะแคงของผู้ปฏิบัติ (4 นิ้ว) แล้วกดเท้าอีกข้างหนึ่งไว้กับพื้นให้มั่นคง อย่าให้ไซเซ ผู้ปฏิบัติจะยกเท้าขวาร่อนขึ้นก่อน หรือยกเท้าซ้ายขึ้นก่อนก็ได้ แล้วกำหนดพร้อมกับอาการยกของเท้า “ยกหนอ” ให้หยุดชั่วขณะหนึ่ง

3. ให้ก้าวเท้าไปวางลงกับพื้นวางลงเบา ๆ และวางให้เต็มเท้าให้รู้อาการที่เท้าเคลื่อนไปพร้อมกับกำหนดว่า “เหยียบหนอ”

4. ส่วนเท้าซ้ายก็มีวิธีกำหนดเช่นเดียวกับเท้าขวา คือ ยกเท้าซ้ายขึ้นช้า ๆ หยุดชั่วขณะหนึ่งพร้อมกับกำหนดว่า “ยกหนอ” แล้วก้าวเท้าไปวางลงกับพื้นช้า ๆ วางลงเบา ๆ และวางให้เต็มเท้า พร้อมกับกำหนดว่า “เหยียบหนอ” จากนั้นจึงเดินจงกรม และกำหนดต่อไปว่า “ยกหนอ เหยียบหนอ” พึงเดินจงกรมและกำหนดกลับไปกลับมาอยู่อย่างนี้ จนกว่าจะครบตามเวลาที่กำหนดไว้ 10 นาที

5. เมื่อเดินจงกรมไปสู่สถานที่ที่กำหนดไว้ ก็จะมีวิธีการกลับตัวคือ

5.1 ให้หยุดยืนวางเท้าเคียงคู่กันเหมือนครั้งแรก แล้วกำหนดว่า “ยืนหนอ ยืนหนอ ยืนหนอ” (3 ครั้ง) เมื่อจะกลับตัวให้กำหนดต้นจิตว่า “อยากกลับหนอ อยากกลับหนอ อยากกลับหนอ” (3 ครั้ง)

5.2 การกลับตัว ผู้ปฏิบัติจะกลับทางขวาหรือทางซ้ายก็ได้ ถ้าต้องการจะกลับทางขวาก็ให้ตั้งสติไว้ที่เท้าขวา โดยยกเท้าขวาร่อนให้ห่างจากพื้นนิดหน่อย แล้วค่อย ๆ หมุนเท้าขวาแยกจากเท้าซ้ายช้า ๆ (ประมาณ 60 องศา) ให้สังเกตเท้าที่กำลังหมุนไปพร้อมกับกำหนดในใจว่า “กลับหนอ” (Turning) แล้วเท้าซ้ายก็ปฏิบัติเช่นเดียวกันเหมือนเท้าขวากำหนด 3 ครั้ง คือ “กลับหนอ (เท้าขวาหมุน เท้าซ้ายชิด) นับคู่ที่ 1 กลับหนอ (เท้าขวาหมุน เท้าซ้ายชิด) นับคู่ที่ 2 และ กลับหนอ (เท้าขวาหมุน เท้าซ้ายชิด) นับคู่ที่ 3” จนกว่าจะหันตัวกลับเสร็จ (60 องศา x 3 คู่ = 180 องศา) แล้ว ก็กำหนดลักษณะเหมือนเดิมในข้อที่ 1 ใช้ระยะเวลาการปฏิบัติอิริยาบถนี้ประมาณ 10 นาที

วิธีการกำหนดอิริยาบถทำนั่ง วิธีปฏิบัติเหมือนกับ โปรแกรมการใช้บทบาทสมมติ ครั้งที่ 2

วิธีกำหนดอาการความรู้สึกดังนี้ วิธีปฏิบัติเหมือนกับ โปรแกรมการใช้บทบาทสมมติครั้งที่ 2

จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาให้สัญญาณสมาชิกกลุ่มออกจากสมาธิแล้วให้สมาชิกกลุ่มยกมือที่อยากพูดความรู้สึกโกรธและไม่พอใจที่เกิดขึ้นกับตนจนต้องเครียดอย่างนี้ ให้เพื่อนสมาชิกรับฟังด้วยการยอมรับและเข้าใจ ทั้งช่วยกันสะท้อนความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตนเองและที่ต้องการเสนอให้เพื่อนสมาชิกรับรู้ด้วย ความเข้าใจในความคิดและความรู้สึก เสร็จแล้วผู้ให้คำปรึกษาสรุปประเด็นเรื่องราวของสมาชิกกลุ่มแต่ละคนและข้อมูลที่เพื่อนสมาชิกในกลุ่มได้สะท้อนออกมาด้วยความเข้าใจ และอยากเสนอแนะให้ทุกคนได้รับรู้และใช้เทคนิคการให้กำลังใจเสริมว่า การเข้ากลุ่มในครั้งนี้ เพื่อนสมาชิกทุกคนช่วยกันสะท้อนเรื่องราวในชีวิตพร้อมทั้งสะท้อนความคิดและความรู้สึกที่เข้าใจ เห็นใจในสิ่งที่เพื่อนสมาชิกเป็นอยู่หรือประสบอยู่และให้ข้อคิดเห็นในการแก้ไข

3. ขั้นยุติกลุ่ม

3.1 ให้สมาชิกกลุ่มได้ให้สมาชิกกลุ่มกล่าวบทแผ่เมตตาที่เกิดจากความสุข ที่ได้จากสมาธิ และพูดระบายความรู้สึกอัดอั้น เกี่ยวกับความโกรธและไม่พอใจ เพื่อลดความเครียดตนเองลง ที่ได้รับความสุขเช่นนี้ โดยกล่าวพร้อมกันว่า

สัพเพ สัตตา	สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น
อะเวรา	จงเป็นสุข เป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย
อัปพยา ปชฌา	จงเป็นสุข เป็นสุขเถิด อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย
อะนีฆา	จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กาย ทุกข์ใจเลย
สุชี อุตตานัง ปริเหวันตุ	จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นทุกทุกข์ภัยทั้งสิ้นเทอญ

3.2 หลังจากทีสมาชิกในกลุ่มช่วยกันสำรวจและค้นหาความรู้สึกโกรธและไม่พอใจจนทำให้ความเครียดลดลงแล้ว ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อให้เกิดการพิจารณาเข้าใจตนเอง แล้วพูดระบายความรู้สึกเหล่านั้นออกมาเป็นการสะท้อนความคิด ความรู้สึกที่เข้าใจในสิ่งที่เพื่อนสมาชิกในกลุ่มเป็นอยู่ หรือประสบอยู่ ผู้ให้คำปรึกษาจึงให้สมาชิกในกลุ่มแต่ละคนช่วยกันสรุปประเด็น และได้รับการเข้ากลุ่มครั้งที่ 3 นี้

3.3 ต่อจากนั้น ผู้ให้คำปรึกษาสรุปพร้อมทั้งทำการนัดหมายเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

ประเมินผล

1. สังเกตการณ์มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกที่รับรู้เข้าใจกับความไม่สมหวังเพื่อลดความเครียดของตน
2. สังเกตการณ์มีส่วนร่วมในด้านการแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกต่อเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม

โปรแกรมการฝึกตามแนวไตรสิกขาเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย ครั้งที่ 3

สิ่งที่พัฒนา	ด้านความเครียดเกิดจากความโกรธไม่พอใจ
วัตถุประสงค์	เพื่อลดความเครียดเกิดจากความโกรธไม่พอใจ ซึ่งส่งผลให้เกิดการพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุดีขึ้น
ชื่อกิจกรรม	นาวาชีวิต
เทคนิค	กรณีตัวอย่าง
เวลา	60 นาที
อุปกรณ์	1. เอกสารกรณีตัวอย่าง เรื่อง นาวาชีวิต 2. ประเด็นปัญหาที่ใช้ในการอภิปราย
วิธีดำเนินการ	1. ชำนาญ ผู้วิจัยสนทนากับสมาชิกกลุ่ม แล้วให้สมาชิกกลุ่มเล่าประสบการณ์ต่าง ๆ เพื่อนำเข้าสู่ความเครียดที่เกิดจากความโกรธไม่พอใจ 2. ชำนาญ 2.1 ผู้วิจัยแจกเอกสารกรณีตัวอย่างเรื่อง นาวาชีวิต ให้สมาชิกกลุ่มทุกคนอ่าน 2.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มทุกคนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5 คน แล้วให้สมาชิกกลุ่มทุกคนร่วมกันอภิปรายตามประเด็นที่กำหนดให้ต่อไปนี้ 2.2.1 ถ้าสมาชิกเป็นมานะจะมีวิธีผ่อนคลายความโกรธไม่พอใจกับเรื่องต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกันตนที่จะไม่ก่อความเครียดได้อย่างไรอาทิเช่น 2.2.2 ถ้าสมาชิกเป็นมานะ จะฟังคำจากชายชราวัย 60 ให้ลงแข่งเรือใบในท้องทะเลหรือไม่ ถ้าท่านเลือกลงแข่งเรือท่านคิดอย่างไร และถ้าท่านไม่เลือกลงแข่งเรือท่านคิดอย่างไร ? 2.2.3 สมาชิกลองให้ความหมายของประโยคต่อไปนี้ 1) ทะเลหมายถึงอะไร ? 2) ชายชราวัย 60 ปีหมายถึงอะไร ? 3) เรือใบคืออะไร ? 4) นายเรือคืออะไร ? 5) ลมคืออะไร ?

- 6) เรือร้วหมายความว่าอย่างไร ?
- 7) หินโสโครกหมายถึงอะไร ?
- 8) หางเสือหมายถึงอะไร ?
- 9) กล้องส่องทางไกลหมายถึงอะไร ?
- 10) แผนที่หมายถึงอะไร ?
- 11) เรือชนกันหมายความว่าอย่างไร ?
- 12) เรือทุกลำมีแสงสว่างอยู่ทางท้ายเรือหมายถึงอะไร ?
- 13) หลักชัยหมายถึงอะไร ?

3. ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้จากการเรียนรู้ร่วมกัน และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจ ความตั้งใจที่สมาชิกมีต่อการเข้าร่วมกิจกรรม
2. สังเกตจากการตอบคำถาม การอภิปราย และการสรุปของสมาชิกกลุ่ม

นาวาชีวิต

มานะนั่งอยู่คนเดียวเงียบ ๆ แล้วคิดทบทวนดูชีวิตของเราที่ผ่านมาแล้วในอดีต เราจะพบว่าเราได้กระทำความผิดพลาดในชีวิตมาหลายครั้ง บางครั้งก็เป็นความผิดพลาดแรงที่ก่อให้เกิดความเสียหายแก่เกียรติยศชื่อเสียงของเรา ก่อให้เราเกิดความเสียใจทุก ๆ ครั้งจนระลึกถึงมัน เราอาจจะนึกตำหนิเราเองว่า เราไม่ควรทำอย่างนั้น จัดว่าเป็นคนเลวโดยสันดานอย่างแท้จริง จนทำให้ชีวิตไม่เคยประสบความสำเร็จในชีวิตเลย มีแต่เรื่องเดือดร้อนใจจนในที่สุดชีวิตนี้ก็เกิดอาการทบทวนทุกซักรั้วมานใจโกรธหรือไม่พอใจต่อเรื่องราวที่เกิดขึ้นจนเกิดภาวะความเครียดหนักเข้าจนกลายเป็นผลร้ายแรงตามมา

มีอยู่คราวหนึ่ง ที่ชีวิตข้าพเจ้าประสบความล้มเหลวในหลายสิ่งหลายอย่างพร้อม ๆ กัน ทั้งในด้านการเรียน การงาน และการสังคม จนข้าพเจ้าเกิดความระอา เกิดความเบื่อหน่าย หหมดกำลังใจอยากจะลาออกจากชีวิตไปอยู่ในที่ที่ไม่มีชีวิต ในที่ที่สงบเงียบ ซึ่งไม่มีการต่อสู้ดิ้นรนแข่งขันกันอย่างเด็ดขาด ในยามเช่นนั้นดูเหมือนไม่มีอะไรจะดีไปกว่าการไปพักผ่อนชายทะเลอันสงบเงียบกว้างขวาง เว้งว้าง อากาศดี เมื่อจัดแจงสิ่งต่าง ๆ เรียบร้อยแล้วข้าพเจ้าก็ไปพักตากอากาศชายทะเลแห่งหนึ่ง ซึ่งเป็นที่ที่คนไม่ค่อยนิยมไปกันมากนัก

เย็นวันหนึ่ง ข้าพเจ้าได้เดินเล่นไปตามหาดทรายชายทะเลคนเดียว ฟังเสียงคลื่นกระทบฝั่ง และเสียงลมพัดใบมะพร้าวไปตามเรื่อง ขณะที่ความมืดกำลังคืบคลานเข้ามา ข้าพเจ้าก็ได้ไปพบชายชราคนหนึ่งกำลังนั่งอยู่บนหาดทรายหันหน้าออกไปทางทะเลคนเดียว ข้าพเจ้าหยุดยืนพิจารณาดูลักษณะท่าทางของชายประหลาดคนนั้นอยู่ในระยะห่าง ๆ เป็นเวลานานพอสมควร ก็พอจะทายได้ว่าแกมีอายุอยู่ในราว ๆ 60 ปี มีบุคลิกลักษณะน่าเคารพนับถือ ดูท่าทางยังแข็งแรง แต่ข้าพเจ้ารู้สึกประหลาดใจที่เห็นแกนั่งอยู่อย่างสงบเงียบคนเดียว

ข้าพเจ้าเดินเข้าไปใกล้แล้วถามว่า “คุณลุงมาทำอะไรอยู่ที่นี่ครับ”

ชายชราคนนั้นหันมามองดูข้าพเจ้าแวบหนึ่ง แล้วหันกลับไปมองดูทะเลด้วยความเอาใจใส่อย่างเดิม กล่าวตอบสั้น ๆ ว่า “ดูเขาแข่งเรือใบ ”

จริงดังที่ชายชราคนนั้นพูด พอข้าพเจ้ามองออกไปยังทะเลอีกครั้งหนึ่งก็ได้พบเรือใบนับจำนวนไม่ถ้วนกำลังแล่นไปกันอยู่ในทะเลแลดูละลานตาไปหมดแต่ก็รู้สึกว่าเป็นการแข่งขันเรือใบที่สับสนที่สุดเท่าที่ข้าพเจ้าเคยเห็นมาเพราะเรือที่เข้าแข่งมีหลายขนาด หลายประเภท จนไม่รู้ว่าเขาแข่งกันประเภทไหนหรือคลาสไหนอย่างไร เรือใบทุกลำกำลังติดลมแล่นลัดเลาะไปข้างหน้าสู่หลักชัยบางลำก็แล่นเร็ว บางลำก็แล่นไปอย่างช้า ๆ อยู่แถวใกล้ ๆ ฝั่งคนในเรือกำลังทำงานกันอย่างขุณุน่วนวาย “เรือเหล่านี้มีรอยรั่ว อีกทั้งใบเรือก็ขาดด้วย และเรือเหล่านี้หางเสือชำรุด ใช้การไม่ได้ จึงลอยละล่องไปตามยถากรรม เรือพวกนี้น่ายากที่จะมีโอกาสถึงหลักชัย”

ชายชราพูดยังไม่จบ ข้าพเจ้าก็สังเกตเห็นเรือใบหลายลำกำลังจะอับปางกลางทะเล บางลำก็จมลงจนใบเกือบจะมิดน้ำอยู่แล้ว “เกิดอะไรขึ้นกับเรือพวกนั้นครับคุณลุง ?” “คงจะไปชนหินโสโครกได้น้ำเข้าแล้วละพอนุ่ม เพราะไม่มีแผนที่ และกลัองสองทางไกล” ขณะที่ข้าพเจ้ากำลังปลงสังเวชต่อเจ้าของเรือผู้เคราะห์ร้ายเหล่านั้นอยู่นั่นเอง เรือใบอีกหลายลำก็แล่นออกนอกกลุ่มนอกทาง และเกิดไปชนกับเรือใบลำอื่น ๆ เข้าจนเรือที่ถูกชนเสียหายเล็กน้อยก็มี อับปางไปเลยก็มี

“เรือเหล่านั้นไม่มีแผนที่” ชายแก่อธิบาย “จึงแล่นผิดลู่ผิดทางและไปชนกับเรือลำอื่นเข้า แต่นายเรือบางคนก็ชนเขาโดยเจตนา เพราะความอิจฉาริษยา

ขณะนั้นเป็นเวลามืดสนิทแล้ว เรือทุกลำจึงเปิดไฟสว่างไสว แทนที่จะเปิดไฟด้านหัวเรือ เรือทุกลำกลับเปิดไฟด้านท้ายเรือ เป็นการแข่งเรือที่ประหลาดที่สุด “กติกาก็มีอยู่อย่างนั้น แต่ก็มีประโยชน์มากเหมือนกัน เพราะเรือที่อยู่ข้างหน้าก็ให้แสงสว่างแก่เรือที่อยู่ด้านหลังต่อ ๆ กันไปโดยลำดับ ถ้าเรือลำหลังรู้จักใช้ประโยชน์จากแสงสว่างของเรือลำหน้า ก็อาจจะไปถึงหลักชัยได้เหมือนกัน”

ชายชราหันมามองข้าพเจ้ายิ้ม ๆ แล้วถามว่า “คุณอยากจะแข่งเรือใบกับเขาไหมล่ะ?”

“เขาลงมือแข่งกันมานานแล้ว ผมจะไปทันเขาได้อย่างไร ?”

“ไม่เป็นไร” ชายชราตอบ “การแข่งขันเรือคราวนี้ใช้เวลาหลายสิบปี แม้คุณจะเริ่มต้นที่หลังเขา ก็อาจจะไปถึงหลักชัยก่อนเขาได้ ข้อสำคัญคุณต้องตรวจตราดูให้ดีอย่างมีรอยรั่ว ถ้ามีก็จัดการอุดเสีย คุณต้องตรวจดูหางเสือให้ดี ถ้าไม่ดีก็รีบแก้ไขให้มันคงแข็งแรง คุณต้องมีเข็มทิศสำหรับนำทิศทาง จะได้แล่นเรือไปตามทิศทางที่ถูกและถึงจุดหมายอย่างรวดเร็ว คุณจะต้องมีแผนที่สำหรับดูตำแหน่งของคุณ ถ้าคุณมีอุปกรณ์พร้อมอย่างนี้ คุณก็อาจจะไปถึงหลักชัยได้อย่างรวดเร็ว เพราะการแข่งขันเรือคราวนี้เป็นการแข่งขันแบบมาราธอน ใช้เวลาหลายสิบปี แม้จะมีคนแข่งเป็นจำนวนมาก แต่ก็มีน้อยคนที่ไปถึงหลักชัย

ข้าพเจ้าตกลงจะเข้าแข่งขัน ตามคำแนะนำของชายชราคนนั้น หลังจากเตรียมอุปกรณ์ ต่าง ๆ จนครบถ้วนแล้ว ข้าพเจ้านำเรือใบคู่ชีพลงสู่ทะเล แต่จนบัดนี้ข้าพเจ้าก็ยังไม่ถึงหลักชัย แต่ข้าพเจ้าก็จะพยายามต่อไป

โปรแกรมการฝึกตามแนวไตรสิกขาเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย ครั้งที่ 4

สิ่งที่พัฒนา	ด้านความเครียดเกิดจากขาดการควบคุมตนเอง
วัตถุประสงค์	เพื่อลดความเครียดเกิดจากขาดการควบคุมตนเอง ซึ่งส่งผลให้เกิดการพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุดีขึ้น
ชื่อกิจกรรม	ดำใครกันแน่
เทคนิค	บทบาทสมมติ
เวลา	60 นาที
อุปกรณ์	1. เอกสารเรื่องสั้น การแสดงบทบาทสมมติบูรณาการแบบสปีล เรื่อง ดำใครกันแน่ 2. อุปกรณ์ ปากกา 10 ด้าม กระดาษ 10 แผ่น แก้ว 10 ตัว และไม้กวาด 1 ด้าม

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองเป็น 5 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นเตรียมการ

ผู้วิจัยกำหนดขอบเขตของสถานการณ์สมมติ แล้วแจ้งให้สมาชิกกลุ่มทราบถึง

จุดมุ่งหมาย

2. ขั้นแสดง

2.1 ผู้วิจัยสนทนากับสมาชิกกลุ่ม ชักถามและให้สมาชิกกลุ่มเล่าประสบการณ์ให้ฟัง เพื่อเข้าสู่เรื่อง ความเครียดเกิดจากขาดการควบคุมตนเอง สังเกตพฤติกรรมว่าผู้ใดมีส่วนร่วมในกิจกรรมแล้วแจกเอกสารให้สมาชิกกลุ่มฝึกกล่าว บทพูดพระรัตนตรัย บทสวดมนต์ และบทสวด 5 พร้อมกัน (คำกล่าวเหมือน โปรแกรมการใช้บทบาทสมมติ ครั้งที่ 2)

2.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มอาสาสมัครเป็นผู้แสดง

2.3 ผู้วิจัยแจกเอกสารบทบาทสมมติให้ผู้แสดงอ่าน และให้สมาชิกกลุ่มจัดฉากเพื่อให้เกิดการแสดงบทบาทใกล้เคียงกับสถานการณ์จริง

2.4 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มที่ไม่ได้แสดงบทบาทสมมติ เป็นผู้สังเกตการณ์การแสดง

2.5 ก่อนแสดงผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มแสดงบทบาทต่าง ๆ เพื่อช่วยขจัดความตื่นเต้น

2.6 ผู้วิจัยให้ผู้แสดง เริ่มแสดงบทตามที่ตนได้รับ

3. ขั้นวิเคราะห์และอภิปรายผลการแสดง

เมื่อผู้แสดงแสดงจบแล้ว ผู้วิจัยให้ผู้แสดงและผู้สังเกตการณ์อภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับบทบาทแสดงของผู้แสดง ในหัวข้อต่อไปนี้

3.1 ถ้าสมาชิกกลุ่มเป็นพระภิกษุ เมื่อเห็นตาช่วยมายืนด่า ทำท่าทางไม่ดี สมาชิกกลุ่มคิดที่จะช่วยเหลือ ตาช่วย หรือไม่เพราะอะไร ?

3.2 ถ้าสมาชิกเป็นยายปัก ถ้าเกิดแนะนำตาช่วยแล้วแต่ไม่เชื่อฟัง แล้วสมาชิกกลุ่มจะทำเช่นไรต่อไป และเหตุผลทำไมจึงทำเช่นนั้น ?

3.3 สมาชิกกลุ่มคิดว่าอย่างไร ที่ทำให้ตาช่วยหายจากความเครียด ?

3.4 เรื่องนี้เป็นตัวบ่งชี้วัดศีล 5 ข้อไหนบ้าง ?

4. ^{ขั้น}แลกเปลี่ยนประสบการณ์

ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มเล่าประสบการณ์ต่าง ๆ ตามวัตถุประสงค์ของหัวเรื่อง

5. ^{ขั้น}แสดงเพิ่มเติม

ผู้วิจัยอาจให้สมาชิกกลุ่มแสดงเพิ่มเติม ตามข้อเสนอแนะของกลุ่ม

6. ^{ขั้น}สรุป

ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มสรุปข้อคิด และประโยชน์ที่ได้จากการแสดงบทบาทสมมติ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจ ความตั้งใจที่สมาชิกกลุ่มมีต่อการเข้าร่วมกิจกรรมการแสดง
2. สังเกตจากการตอบคำถาม การอภิปราย ตลอดจนการสรุปของสมาชิกกลุ่ม

ดำใครกันแน่

พระภิกษุหนุ่มรูปหนึ่งชอบเดินธุดงค์เจริญวิปัสสนากรรมฐานกับท่านพระอาจารย์หลายท่าน จนได้บรรลุนิพพาน จึงกลับมาสั่งสอนอบรมธรรมะอยู่ที่วัดสว่างภาพบ้านเกิด ในเหตุการณ์วันนั้นเองท่านนั่งอยู่ที่เก้าอี้ไม้หน้ากุฏิของท่านหลังจากเสร็จกิจของสงฆ์ในช่วงเช้า พอประมาณเวลา 9 นาฬิกา ก็มีชาวบ้านนั่งรอฟังธรรมจากท่านประมาณราว 20 คนได้ พอแสดงธรรมจบเวลา 11 นาฬิกา เวลาฉันเพล ชาวบ้านก็นำอาหารที่เตรียมมา ถวายเสร็จก็แยกย้ายกันกลับบ้าน และที่ขาดไม่ได้ต้องกลับหลัง ชาวบ้านเสมอคือ ทิดแก้ว กับยายฟัก ต้องกลับหลังเพื่อนเสมอ คอยอุปัฏฐากล้างถ้วยชามบาตรปิ่นโต ให้ ขณะเดียวกันต่างจากทุก ๆ วันจะมีชาวบ้านสองคนคอยรับใช้อยู่ก็มีชายชราคนหนึ่งนั่งอยู่คนเดียว บ่นพึมพำได้ยินเสียงไม่ถนัดนัก แต่จะคุ้นหูคุ้นตา คือ ตาช่วย นั่นเองที่แต่ก่อนแกดีมากคอยช่วยเหลือ ชาวบ้านทุกอย่าง หลังจากแกอายุมากขึ้นเรี่ยวแรงก็หายไป เดินโซซัดโซเซจนควบคุมตนเองไม่ได้ ลูกหลานก็ไปทำงานในกรุงเทพกันหมดเหลือแต่แกเฝ้าบ้านคนเดียว จนทำให้คิดมากจนเครียดจนกลายเป็นโรคประสาท

ตาช่วย แก่ไม่พูดนิ่งเฉย พระภิกษุหนุ่มนี้ไม่ได้เรื่องแล้ว ชวนคุยก็ไม่คุย คิดในใจว่า ท่านก็รู้ทันที่ว่าเป็นอะไร ต่อจากนั้นแกก็ยืนด่าท่านด้วยความโกรธอย่างดุเดือด เขาพยายามใช้ถ้อยคำที่คัดสรรแล้วว่า แสบที่สุดเผ็ดที่สุด แรงที่สุด เอาให้เจ็บปวดที่สุด ขาดความหยิ่งคิดควบคุมตนเองไม่ได้ ทั้งสภาพร่างกายและจิตใจ อาจเป็นผลมาจากความเครียดในเรื่องอายุสังขาร และการที่ปล่อยให้แกอยู่ตัวคนเดียวไม่มีใครดูแล

ตาช่วย “มึงนี่เลวจริง ๆ นะวัน ๆ ไม่ทำอะไร การงานไม่ทำ ก็มีกิน”

พระภิกษุหนุ่ม เงียบสงบนิ่ง และโบกมือห้ามทิดแก้วกับยายฟัก ไม่ต้องเข้ามา แต่ยายฟักอดทนไม่ไหว ก็เข้ามามาด่าว่า “นี่ตาช่วยแกมาด่าพระทำไม บาปนะมึง “ ตาช่วยก็หันไปดูยายฟักแต่ก็ไม่พูดอะไร

ยายฟัก “ นี่...ให้น้อย ๆ นะเอง แก่จนป็นนี้แล้ว จะหนรรกใส่หัวเหวอ มาวัดต้องสงบมีไซ้มาเป็นอันธพาลอย่างนี้ มันผิดศีลข้อ 4 นะ มุสาวาทา พูดคำหยาบ พูดคำใช้ถ้อยคำให้ผู้อื่นเดือดร้อน...เองรู้หรือเปล่า” ด่าไปด่ามายายฟักควบคุมตนเองไม่ได้ หน้าแดงโมโหจัด จะเป็นลมให้ได้ ขาดสติอย่างมาก

ชายชราด่าสุดที่จะยกเอามาประณามด่านานหลายชั่วโมงจนเหนื่อยหอบส่วนพระภิกษุหนุ่มท่านนั่งนิ่งสงบเย็นเฉย ถามเสียงกังวานว่า “โยมดำใคร?” ชายชราซึ่งมือเดินเหียง ร้องว่า “ก็ดำมึงนะซี”

พระภิกษุหนุ่มผู้รู้จักเรื่อง มึง ๆ กู ๆ ดี ท่านจึงชี้ไปยังตาช่วยที่ด่าว่า “อ้อ..ที่แท้ก็ดำมึงนั่นเอง นึกว่าด่ากู มึงนี่เลวจริง ๆ นะ...กูดีฝ่ายเดียว”

เมื่อได้ยินเช่นนี้ ชายที่มาด่ากึ่งเป็นโก๋ตาแตก รวากับยักษ์วัดแจ้ง ยักษ์วัดโพธิ์ แต่ก็ได้สตินึกคิดไตร่ตรองคำพูดนั้น จึงทำให้เข้าใจสัจจะธรรมแล้วน้อมตัวคุกเข่ากราบ ขอขมาโทษ พร้อมกับปวารนาตนเป็นลูกศิษย์รับใช้ตลอดไป แต่ยายพักเองยังเก็บเอาไปคิดอยู่โกรธอยู่ พอรุ่งขึ้นแกกลับไปที่วัดใหม่ แต่เช้า เห็นตาช่วยกำลังช่วยกวาดลานวัด ได้ยินตาช่วยว่า “ ญาติ มิ่งดี หรือว่า ญาติ มิ่งดี ” ยายพักพอฟังคำพวกนั้นก็นึกที่พระภิกษุหนุ่มพูด ก็เข้าใจแล้วว่า ทุกสิ่งทุกอย่างเกิดจากการสมมติ ไม่รับก็สบาย ถ้าวรับไปก็เป็นทุกข์ จากการที่ยายพักจะไปด่าตาช่วย แต่เปลี่ยนเป็นไปช่วยกันกวาดเก็บขยะ

บทบาทของพระภิกษุหนุ่ม

อาตมาภาพคือพระภิกษุหนุ่ม ชอบปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ได้เรียนรู้ธรรมอย่างลึกซึ้ง จึงเดินทางกลับมาที่วัดบ้านเกิดคือ วัดสว่างภพ พัฒนาวัดใหม่ให้ดูเป็นวัดขึ้น ได้มาสอนชาวบ้าน รักษาศีล ฝึกสมาธิ และแสดงธรรมะให้เกิดปัญญา

บทบาทของตาช่วย

ผมคือตาช่วย เป็นชายชราผู้สูงอายุ ไม่มีเรี่ยวแรงเลยในตอนนี้อยู่แต่ก่อนเป็นคนแข็งแรงชอบช่วยเหลือเพื่อนบ้าน ผมรู้สึกเสียใจที่ลูกหลานไม่ค่อยดูแลเอาใจใส่ตอนนี้เลย จนทำให้บางครั้งขาดการควบคุมตนเองไม่ว่าจะเป็นร่างกายและจิตใจ เป็นผลเสียที่ต้องให้ผมต้องเกิดความเครียด เข้าไปในวัดเหมือนกับคนขาดสติ จนได้เจ้าอาวาสเตือนสติและได้ถวายตัวคอยรับใช้อุปัฏฐาก

บทบาทของยายพัก

ฉันคือยายพัก อาศัยอยู่ใกล้ ๆ วัด มีฐานะร่ำรวยคนหนึ่งในหมู่บ้าน แต่ก่อนไม่ชอบเข้าวัดเลย หลังจากผัวฉันตายไปฉันรู้สึกจิตใจหว่าเหว่มาก เลยเข้ามาฟังธรรมะในวัดหลังจากฟังธรรมจบก็ไตร่ตรองความสุขนี้จึงพิจารณา ฉันเป็นคนชอบทำบุญ ทั้งบริจาคทรัพย์สร้างโรงเรียน ซื้ออุปกรณ์การเรียน โรงพยาบาล สถานือนามัย และสร้างศาลาปฏิบัติธรรม ตนคอยรับใช้พระภิกษุหนุ่มนั้นมา ฉันเห็นตาช่วย เพื่อนบ้านมาหยุดยืนด่า ฉันเห็นและรับไม่ได้ที่มาด่าพระอย่างนี้ ฉันโกรธโมโหมาก ควบคุมตนเองไม่ได้ จนจะเป็นลม ฉันหายโกรธที่เห็นตาช่วยกลับกลายเป็นคนดี

บทบาทของทิดแก้ว

ผมคิดทิดแก้ว เคยบวชได้หนึ่งพรรษาที่วัดนี้เมื่อหลายปีก่อน ผมก็อาสาช่วยคอยอุปัฏฐากพระภิกษุหนุ่ม คอยล้างถ้วยชามปิ่นโตบาตร และก็กวาดทำความสะอาดกุฏิลานวัด ซ่อมแซมกุฏิ ได้ช่วยเหลือยายพักที่เป็นลม

โปรแกรมการฝึกตามแนวไตรสิกขาเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย ครั้งที่ 4

สิ่งที่พัฒนา ด้านความเครียดเกิดจากขาดการควบคุมตนเอง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจตนเองนึกคิดเข้าใจตนเองเกี่ยวกับขาดการควบคุมตนเอง จนทำให้เกิดความเครียด
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มร่วมรับรู้ความรู้สึกของเพื่อนสมาชิกที่อยู่ภาวะความรู้สึกเช่นเดียวกันกับตนเองซึ่งเป็นการสะท้อนความรู้สึกของเพื่อนให้สมาชิกกลุ่มรับรู้เข้าใจ
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน พิจารณายอมรับสภาวะเกิดขึ้นเป็นธรรมชาติของการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ในการควบคุมตนเองของตนเอง ผลทำให้ลดความเครียดลง

ชื่อกิจกรรม การให้คำปรึกษากลุ่มบูรณาการแบบสมาธิ ยืน เดินระยะที่ 3 และนั่ง

เทคนิค การให้คำปรึกษากลุ่ม

เวลา 60 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้

เครื่องบันทึกเสียง MP 3

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ให้สมาชิกกลุ่มนั่งเป็นวงกลม แล้วผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่มทุกคน และใช้คำถามปลายเปิดถามถึงสภาวะทางร่างกายและความเป็นอยู่ของสมาชิกในกลุ่มทุกคน

1.2 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทบทวนลักษณะและวิธีการทำกลุ่มตามที่ได้เกริ่นมาแล้วในการเข้ากลุ่มครั้งที่ผ่านมา แล้วให้สมาชิกในกลุ่มได้ช่วยกันทบทวนข้อตกลงตามที่ได้กำหนดไว้อีกครั้งหนึ่ง และให้สมาชิกในกลุ่มได้เสนอข้อตกลงเพิ่มเติมอีก แล้วให้สมาชิกในกลุ่มลงความคิดเห็นว่าควรกำหนดข้อตกลงของกลุ่มหรือไม่ ต่อจากนั้นผู้ให้คำปรึกษาจึงเข้าสู่ขั้นดำเนินการกลุ่ม

2. ขั้นดำเนินการกลุ่ม

2.1 ผู้ให้คำปรึกษาใช้คำถามปลายเปิดถามสมาชิกกลุ่มแต่ละคนให้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องของชีวิตวัยผู้สูงอายุตามความคิดและความรู้สึกของสมาชิกในกลุ่ม ต่อจากนั้น ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มกล่าวถึง ความโกรธและไม่พอใจในช่วงวัยผู้สูงอายุมีมากน้อยเท่าไรโดยสำรวจว่ามีความเครียดแล้วมีวิธีการจัดการอย่างไร

2.2 ผู้ให้คำปรึกษาเปิดประเด็นต่อมาด้วยการให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนปฏิบัติวิปัสสนาเพื่อพิจารณา ทบทวน ความนึกถึงและพูดถึงเรื่องราวของตนเองว่า การขาดการควบคุมตนเองในปัจจุบัน ด้วยวิธีปฏิบัติ

วิธีกำหนดในอิริยาบถยืนดังนี้ วิธีปฏิบัติเหมือนกับ โปรแกรมการใช้บทบาทสมมติ ครั้งที่ 2

วิธีปฏิบัติอิริยาบถเดิน จงกรมระยะที่ 3 ยกหนอ-ย่างหนอ-เหยียบหนอ มีวิธีการกำหนดดังนี้

1. ให้ยกเท้าขึ้นช้า ๆ พร้อมกับกำหนดตามอาการยกของเท้าว่า “ยกหนอ”
2. ให้ก้าวเท้าไปข้างหน้าช้า ๆ พร้อมกับกำหนดว่า “ย่างหนอ”
3. ให้วางเท้าลงกับพื้นช้า ๆ พร้อมกับกำหนดว่า “เหยียบหนอ”
4. ส่วนเท้าซ้ายก็มีวิธีกำหนดเช่นเดียวกับเท้าขวา

จากนั้นจึงเดินจงกรมและกำหนดต่อไปว่า “ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ” ฟังเดินจงกรมและกำหนดกลับไปกลับมาอยู่อย่างนี้ จนกว่าจะครบตามเวลาที่กำหนดไว้ 10 นาที

5. เมื่อเดินจงกรมไปสู่สถานที่ที่กำหนดไว้ ก็จะมีวิธีการกลับตัวคือ

5.1 ให้หยุดยืนวางเท้าเคียงคู่กันเหมือนครั้งแรก แล้วกำหนดว่า “ยืนหนอ ยืนหนอ ยืนหนอ (3 ครั้ง) เมื่อจะกลับตัวให้กำหนดต้นจิตว่า “อยากกลับหนอ อยากกลับหนอ อยากกลับหนอ” (3 ครั้ง)

5.2 การกลับตัว ผู้ปฏิบัติจะกลับทางขวาหรือทางซ้ายก็ได้ ถ้าต้องการจะกลับทางขวาก็ให้ตั้งสติไว้ที่เท้าขวา โดยยกเท้าขวารขึ้นให้ห่างจากพื้นนิดหน่อย แล้วค่อย ๆ หมุนเท้าขวาแยกจากเท้าซ้ายช้า ๆ (ประมาณ 60 องศา) ให้สังเกตเท้าที่กำลังหมุนไปพร้อมกับกำหนดในใจว่า “กลับหนอ” (Turning) แล้วเท้าซ้ายก็ปฏิบัติเช่นเดียวกันเหมือนเท้าขวากำหนด 3 ครั้ง คือ “กลับหนอ (เท้าขวาหมุน เท้าซ้ายชิด) นับคู่ที่ 1 กลับหนอ (เท้าขวาหมุน เท้าซ้ายชิด) นับคู่ที่ 2 และ กลับหนอ (เท้าขวาหมุน เท้าซ้ายชิด) นับคู่ที่ 3” จนกว่าจะหันตัวกลับเสร็จ (60 องศา x 3 คู่ = 180 องศา) แล้ว ก็กำหนดลักษณะเหมือนเดิมในข้อที่ 1 ใช้ระยะเวลาการปฏิบัติอิริยาบถนี้ประมาณ 10 นาที

วิธีการกำหนดอิริยาบถทำนั่ง วิธีปฏิบัติเหมือนกับ โปรแกรมการใช้บทบาทสมมติ ครั้งที่ 2

วิธีกำหนดอาการความรู้สึกดังนี้ วิธีปฏิบัติเหมือนกับ โปรแกรมการใช้บทบาทสมมติครั้งที่ 2

จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาให้สัญญาณสมาชิกกลุ่มออกจากสมาธิแล้วให้สมาชิกกลุ่มยกมือที่อยากพูดความรู้สึกว่าเกิดขาดการควบคุมตนเองที่เกิดขึ้นจนต้องเครียดอย่างนี้ ให้เพื่อนสมาชิกรับฟังด้วยการยอมรับและเข้าใจ ทั้งช่วยกันสะท้อนความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตนเองและที่ต้องการเสนอให้เพื่อนสมาชิกรับรู้ด้วย ความเข้าใจในความคิดและความรู้สึก เสร็จแล้วผู้ให้คำปรึกษาสรุปประเด็นเรื่องราวของสมาชิกกลุ่มแต่ละคนและข้อมูลที่เพื่อนสมาชิกในกลุ่มได้สะท้อนออกมาด้วยความเข้าใจและอยากเสนอแนะให้ทุกคนได้รับรู้และใช้เทคนิคการให้กำลังใจเสริมว่า การเข้ากลุ่มในครั้งนี้ เพื่อนสมาชิกทุกคนช่วยกันสะท้อนเรื่องราวในชีวิตพร้อมทั้งสะท้อนความคิดและความรู้สึกที่เข้าใจ เห็นใจในสิ่งที่เพื่อนสมาชิกเป็นอยู่หรือประสบอยู่และให้ข้อคิดเห็นในการแก้ไข

3. ขั้นยุติกลุ่ม

3.1 ให้สมาชิกกลุ่มได้ให้สมาชิกกลุ่มกล่าวบทแผ่เมตตาที่เกิดจากความสุข ที่ได้จากสมาธิ และพูดระบายความรู้สึกอัดอั้น เกี่ยวกับการขาดการควบคุมตนเอง เพื่อลดความเครียดตนเองลง ที่ได้รับความสุขเช่นนี้ โดยกล่าวพร้อมกันว่า

สัพเพ สัตตา	สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น
อะเวรา	จงเป็นสุข เป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย
อัปพะยา ปชฌา	จงเป็นสุข เป็นสุขเถิด อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย
อะนีฆา	จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กาย ทุกข์ใจเลย
สุชี อตตานัง ปริหะรันตุ	จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นทุกทุกข์ภัยทั้งสิ้นเทอญ

3.2 หลังจากทีสมาชิกในกลุ่มช่วยกันสำรวจและค้นหาการขาดการควบคุมตนเองจนทำให้ความเครียดลดลงแล้ว ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อให้เกิดการพิจารณาเข้าใจตนเอง แล้วพูดระบายความรู้สึกเหล่านั้นออกมาเป็นการสะท้อนความคิด ความรู้สึกที่เข้าใจในสิ่งที่เพื่อนสมาชิกในกลุ่มเป็นอยู่ หรือประสบอยู่ ผู้ให้คำปรึกษาจึงให้สมาชิกในกลุ่มแต่ละคนช่วยกันสรุปประเด็น และได้รับการเข้ากลุ่มครั้งที่ 4 นี้

3.3 ต่อจากนั้น ผู้ให้คำปรึกษาสรุปพร้อมทั้งทำการนัดหมายเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

ประเมินผล

1. สังเกตการณ์มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกที่รับรู้เข้าใจจากการขาดการควบคุมตนเองเพื่อลดความเครียดของตน
2. สังเกตการณ์มีส่วนร่วมในด้านการแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกต่อเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม

โปรแกรมการฝึกตามแนวไตรสิกขาเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย ครั้งที่ 4

สิ่งที่พัฒนา	ด้านความเครียดเกิดจากขาดการควบคุมตนเอง
วัตถุประสงค์	เพื่อลดความเครียดเกิดจากขาดการควบคุมตนเอง ซึ่งส่งผลให้เกิดการพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุดีขึ้น
ชื่อกิจกรรม	ผู้ไม่หวนกลับ
เทคนิค	กรณีตัวอย่าง
เวลา	60 นาที
อุปกรณ์	1. เอกสารกรณีตัวอย่าง เรื่อง ผู้ไม่หวนกลับ 2. ประเด็นปัญหาที่ใช้ในการอภิปราย
วิธีดำเนินการ	1. ชำนาญ ผู้วิจัยสนทนากับสมาชิกกลุ่ม แล้วให้สมาชิกกลุ่มเล่าประสบการณ์ต่าง ๆ เพื่อนำเข้าสู่ความเครียดที่เกิดจากความโกรธไม่พอใจ 2. ชำนาญการ 2.1 ผู้วิจัยแจกเอกสารกรณีตัวอย่างเรื่อง ผู้ไม่หวนกลับให้สมาชิกกลุ่มทุกคนอ่าน 2.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มทุกคนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5 คน แล้วให้สมาชิกกลุ่มทุกคนร่วมกันอภิปรายตามประเด็นที่กำหนดให้ต่อไปนี้ 2.2.1 ถ้าสมาชิกเป็นปิตุจะมีวิธีการอย่างไร ? ในการจัดการเรื่องการควบคุมตนเองในร่างกายและจิตใจ ที่ไม่ให้เกิดความเครียด 2.2.2 สมาชิกลองให้ความหมายของประโยคต่อไปนี้ 1) ถ้าหมายถึงอะไร ? 2) โรงพยาบาลหมายถึงอะไร ? 3) พระพุทธรูปคือใคร ? รู้ตัว คืออะไร ? 3. ชำนาญ ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้จากการเรียนรู้ร่วมกัน และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
การประเมินผล	1. สังเกตจากความสนใจ ความตั้งใจที่สมาชิกมีต่อการเข้าร่วมกิจกรรม 2. สังเกตจากการตอบคำถาม การอภิปราย และการสรุปของสมาชิกกลุ่ม

ผู้ไม่หวนกลับ

ปีติวัย 65 ปี คิดอยู่ในใจว่าเราเกิดมาเป็นชาวพุทธก็จริง แต่ก็นับถือพระพุทธศาสนาด้วยวาจา และด้วยกายเท่านั้น ที่ว่านับถือด้วยวาจาเมื่อมีใครถามว่านับถือศาสนาอะไร ก็ตอบเขาไปว่าศาสนาพุทธ ถ้ามีการกรอกแบบฟอร์มที่มีช่องศาสนา ก็กรอกลงไปว่าพระพุทธศาสนา ที่ว่านับถือด้วยการก็คือ ถ้ามีงานอะไรเกี่ยวกับพระพุทธศาสนาเกิดขึ้น เช่น งานวัด งานทอดกฐิน ทอดผ้าป่า เวียนเทียน เป็นต้น ก็ร่วมไปกับเขาทุกที แต่จิตใจไม่ซาบซึ้งในรสพระธรรม ยังไม่ปลงใจเชื่อสนิท ยังเต็มไปด้วยความสงสัยลังเล เกิดความเครียดอย่างมาก ที่ไม่สามารถควบคุมตนเองได้ตั้งใจที่ตนปรารถนาได้ พยายามหาสิ่งอื่นมาทำให้ลดความเครียดลง แต่ก็กลับกลายเป็นความรุนแรงขึ้นจากเรื่องที่ยากรู้

คราวหนึ่ง มีภิกษุรูปหนึ่งเดินธุดงค์มาอาศัยอยู่ที่ถ้ำตรงเชิงเขาใกล้ ๆ กับหมู่บ้านของเรา แต่ไม่มีใครทราบว่าท่านชื่ออะไร มาจากไหนเพราะท่านไม่เคยบอกใคร ท่านเป็นพระที่ปฏิบัติเคร่งครัดมาก อาจกล่าวได้ว่า ไม่มีใครเคยได้ยินท่านพูดถึง 3 ประโยคในคราวเดียวกัน วันหนึ่งเมื่อมีเวลาวางจึงไปนมัสการ “หลวงพ่อกับ” ข้าพเจ้าเอ๋ยขึ้นหลังจากกราบแล้ว “ตัวผมนี้ถึงจะเป็นพุทธศาสนิกชน ก็ยังมีความสงสัยลังเลอยู่มาก ไม่ทราบว่าอะไรจะเป็นหลักปฏิบัติ “รู้” หลวงพ่อตอบสั้น ๆ ข้าพเจ้าถามว่า “รู้อะไรครับ ?” “รู้ตัว” หลวงพ่อตอบ แล้วลุกขึ้นเดินหายเข้าไปในถ้ำขณะที่เดินทางกลับบ้าน ข้าพเจ้าพยายามคิดตีความหมายของคำว่า “รู้ตัว” มาตลอดทาง พลังนึกถึงหลวงพ่อยู่ในใจว่า ข้าพเจ้ารู้ตัวเองดีอยู่แล้ว ชื่อนั้น นามสกุลนั้น อายุเท่านั้น เรียนจบชั้นนั้น ประกอบอาชีพชนิดนั้น ข้าพเจ้าไม่เคยไปให้หมอดู เพราะไม่เชื่อว่าหมอจะรู้จักข้าพเจ้าดีไปกว่าตัวเอง หลวงพ่อจะให้รู้ตัวอย่างไรอีก

ข้าพเจ้านอนคิดปัญหานี้อยู่หลายวัน แต่คิดไม่ออก วันหนึ่งเมื่อมีโอกาส ข้าพเจ้าเดินเข้าไปได้พบชื่อหนังสือ “กลไกของร่างกายมนุษย์” เขียนโดยนายแพทย์ผู้มีชื่อเสียงคนหนึ่งแล้วซื้อกลับมาอ่านภายใน 3 วัน ข้าพเจ้าก็อ่านหนังสือนั้นจบ เมื่อเชื่อว่าตน “รู้ตัว ดีแล้ว” ข้าพเจ้าก็ไปพบหลวงพ่อกับที่ถ้ำ และได้บรรยายกลไกแห่งร่างกายมนุษย์ให้ท่านฟังอย่างละเอียดตามที่ได้อ่านจากหนังสือ เมื่อเล่าจบก็นั่งตั้งใจคอยฟังว่า หลวงพ่อจะมีความเห็นอย่างไร “เจ้ายังไม่รู้ตัว” หลวงพ่อพูดขึ้นหลังจากนั่งเงียบมาตลอดเวลา “สิ่งที่เจ้ารู้เป็นเพียง สมมติสัจจะ” ก่อนที่ข้าพเจ้าจะทันได้โต้ตอบ ท่านก็ลุกขึ้นเดินเข้าถ้ำไปเสียแล้ว เข้าวันอาทิตย์วันหนึ่ง ข้าพเจ้าจึงตัดสินใจเข้าไปในถ้ำอีกครั้ง จุดประสงค์ก็เพื่อไปพบ และขอคำปรึกษาหารือจากอาจารย์ผู้สอนวิทยาศาสตร์ ซึ่งเคยสอนข้าพเจ้ามา “สรีรวิทยาหรือกายวิภาควิทยายังไม่ใช่ความรู้สุดท้ายเกี่ยวกับด้านมนุษย์ ถ้าจะให้ถึงที่สุดต้องศึกษาในแง่เคมี” ว่าแล้วอาจารย์ก็เริ่มอธิบายร่างการมนุษย์ในแง่เคมีให้ข้าพเจ้าฟัง เริ่มต้นด้วยการจำแนกสารประกอบทางเคมีของร่างกายออกเป็นอย่าง ๆ แล้วก็แยกสารประกอบแต่ละอย่างออกเป็นธาตุแท้ คือ ปริมาณ อธิบายโครงสร้าง ปริมาณของธาตุต่าง ๆ อย่างละเอียด ข้าพเจ้าได้กลับไปพบหลวงพ่อกับอีกครั้งหนึ่ง และได้อธิบาย “ตัว”

ในแวงวิชาเคมีท่านฟังอย่างละเอียดเป็นเวลากว่า 30 นาที ท่านจึงพูดว่า “เจ้ายังไม่รู้ตัว สิ่งที่เราเป็นเพียง สภาวะสัจจะ” ว่าแล้วก็ลุกขึ้นเดินเข้าถ้ำไปตามเคย ข้าพเจ้าต้องแบกความผิดหวังกลับบ้านอีกครั้งหนึ่ง

ขณะกำลังรับประทานอาหารเย็น วิทยุท้องถิ่นได้ประกาศว่า จะมีอาจารย์ผู้เชี่ยวชาญทางพระอภิธรรมคนหนึ่ง มาแสดงปาฐกถาพิเศษเรื่อง ความลับของชีวิต ที่หอประชุมกลางในเมือง 2 วันข้างหน้า ข้าพเจ้าเข้าไปในเมืองตั้งแต่เช้า และไปนั่งคอยอยู่ที่ห้องประชุมก่อนเวลาเกือบชั่วโมง วันนั้นปรากฏว่ามีคนฟังมากเป็นพิเศษ แม้หอประชุมจะกว้างใหญ่ก็เต็มแน่นไปด้วยประชาชนผู้สนใจ องค์ปาฐกถาได้เปิดโอกาสให้ผู้ฟังถามปัญหาข้อข้องใจต่าง ๆ ข้าพเจ้าเองก็ได้ถาม 2-3 ข้อ และได้ฟังการตอบจากองค์ปาฐกถาอย่างแจ่มแจ้งเป็นที่พอใจ เย็นวันเดียวกันนั่นเอง อาบน้ำรับประทานอาหารเช้าเรียบร้อยแล้ว ข้าพเจ้าก็รีบออกไปพบหลวงพ่อกัณหา เมื่อนั่งลงกราบเรียบร้อยแล้ว ก็เริ่มสาธยายเรื่องจิตเจตสิก รูปนิพพาน ตามหลักพระอภิธรรมให้ท่านฟังด้วยความมั่นใจเป็นพิเศษเช่นเดียวกัน เมื่อเล่าจบข้าพเจ้าก็คอยตั้งใจฟังคำตอบจากหลวงพ่อ

“เจ้ายังไม่ รู้ตัว หลวงพ่อพูดขึ้นด้วยหน้าตาเฉย “สิ่งที่เราเป็นแต่เพียงปรมาณสัจจะ” ว่าแล้วก็เดินเข้าถ้ำการประสพกับความผิดหวังถึง 3 ครั้ง 3 คราว ทำให้ข้าพเจ้าเกิดความท้อแท้ใจ เพราะเชื่อมั่นว่าตน “รู้ตัว” เจนจบแล้ว ทั้งในแง่วัตถุและจิตใจ ทั้งในแง่วิทยาศาสตร์และแง่พุทธศาสนา นอกเหนือไปจากนี้ ไม่มีอะไรเหลืออยู่อีกแล้ว เมื่อคิดดังนี้ ข้าพเจ้าก็เลิกล้มความคิดที่จะค้นหาความจริงของ “รู้ตัว” ต่อไป เพราะในตัวคนเรา ไม่มีอะไรจะให้รู้ต่อไปอีกแล้ว “พอกันที” ข้าพเจ้าพูดกับตัวเอง “สำหรับ รู้ตัว “ อันยุ่งยากของหลวงพ่อ มันรู้ยากนักก็ไม่ต้องรู้มันละ ทำบุญให้ทาน รักษาศีลไปตามเดิมดีกว่า” หลังจากนั้นข้าพเจ้าก็ดำเนินชีวิตตามราวาสไปอย่างปกติ ไม่ได้คิดค้นความหมายของ “รู้ตัว” และไม่ได้พบหลวงพ่อกัณหาอีกเลย

ประมาณ 1 เดือนหลังจากนั้น ข้าพเจ้าเกิดมีโรคจะต้องเดินทางไปอำเภอจึงขึ้นรถโดยสารที่สถานีจอดรถ ข้าพเจ้าโดยสารไปเกิดคันส่งหลุดเสียหลัก พุ่งลงข้างถนนและพลิกคว่ำ ทำให้คนโดยสารตายทันที 4 คน นอกนั้นบาดเจ็บสาหัสและไม่สาหัสทุกคน สำหรับข้าพเจ้าเองขาขวาหักต้องเข้าเฝือกและต้องพักรักษาตัวอยู่ในโรงพยาบาลอย่างน้อย 2 สัปดาห์ ที่โรงพยาบาลนี้เอง ข้าพเจ้าได้รู้จักกับความจริงอีกด้านหนึ่งของชีวิตความเจ็บปวดแสนสาหัสและความไม่สะดวกไม่สบายต่าง ๆ อันเกิดจากความเจ็บปวด ภาพของเพื่อนมนุษย์ผู้มอมโซ เพราะโรคภัยไข้เจ็บนานาชนิด เสี่ยงครวญครางด้วยความ ข้าพเจ้าเริ่มเห็นว่าชีวิตคือความทุกข์ คนแต่ละคนคือก้อนแห่งความทุกข์ ทุกคนที่เกิดมาในโลกเป็น คนป่วย ป่วยด้วยโรคหิว โรคกระหาย โรคง่วง โรคเหน้อย โรครัก โรคชัง โรคอยาก โรคกลัว โรคโง่ โรคเหงาม โรคเศร้า โรคทุกข์ ข้าพเจ้าเห็นต่อไปอีกว่า โลกทั้งโลกคือโรงพยาบาลอันมหึมา สมบัติทุกชิ้นที่มนุษย์มีอยู่และแสวงหาอยู่ คือ ยาแก้โรค อาหารแก้โรคหิว น้ำแก้โรคกระหาย ที่อยู่แก้โรคหนาว-ร้อน

เสื้อผ้าแก้โรคหนาว-ร้อน และโรคอาყเพื้อนผู่ ลูกเมียแก้โรคเหงา นอนแก้โรควง เวียนแก้โรคโง่ แต่ถึงแม้จะมียามากเท่าไร ในที่สุดก็ไม่พ้นโรคแก้ โรคเจ็บ และโรคตาย ซึ่งไม่มียาใด ๆ รักษาได้

ความจริงของชีวิตที่ข้าพเจ้าได้พบ ทำให้เกิดความสังเวชสลดใจอย่างลึกซึ้งและความสังเวชนี้ ได้ขึ้นถึงขีดสุดในเช้าวันหนึ่ง คือที่ข้าง ๆ เติงของข้าพเจ้ามีเพื่อนร่วมทุกข์คนหนึ่งนอนเจ็บอยู่ เขาเป็นชายวัย 45 ปี และเป็นคนช่างพูด ฉะนั้นจึงเป็นที่รู้จักสนิทสนมกับคนป่วยบนเตียงข้างเคียงทุกคน เฉพาะอย่างยิ่งกับข้าพเจ้า เราได้กลายเป็นเพื่อนคุยที่ถูกคอกันมากที่สุด เขาเล่าว่าเขามีร้านขายของเล็ก ๆ น้อย ๆ อยู่ทางบ้าน กิจการของเขา กำลังก้าวหน้าเขาเล่าให้ข้าพเจ้าฟังถึงแผนการต่าง ๆ ที่จะกลับไปทำเมื่อออกโรงพยาบาลไปแล้วภรรยาและลูกน้อยอายุประมาณ 2 ขวบของเขาได้มานอนเฝ้าที่โรงพยาบาลด้วยโดยผูกมุ้งเข้ากับขาเตียงของสามี และเตียงของข้าพเจ้านั่นเอง

ในตอนเช้าตรู่วันดังกล่าว ข้าพเจ้าต้องสะดุ้งตื่น เพราะได้ยินเสียงร้องไห้คร่ำครวญดังมาจากข้าง ๆ เติง เมื่อลุกขึ้นนั่ง ก็ได้พบภรรยาและลูกของชายคนนั้นกำลังร้องไห้ฟูมฟาย สามีซึ่งเขาตายเสียแล้ว ขณะที่กำลังนั่งตรึกตรองอยู่นั่นเอง จิตใจก็หวนคิดถึงหลวงพ่อกำลังร้องไห้ที่ถ้าข้าพเจ้าเกิดความมั่นใจอย่างประหลาดว่าบัดนี้ได้ “รู้ตัว” แล้ว ความมั่นใจทำให้อยากหายเร็ว ๆ จะได้รับกลับไปรายงานผลให้หลวงพ่อบาทบ ข้าพเจ้าล้มตัวลงนอนด้วยจิตใจอึดอัด และด้วยใบหน้าที่ยิ้มกริ่มผิดจากวันก่อน ๆ ปิติอันเกิดจากความรู้ใหม่ ๆ ทำให้ข้าพเจ้าลืมความเจ็บปวดเกือบสิ้นเชิง

ขณะที่ข้าพเจ้ากำลังนอนคิดอยู่นั่นเอง เหตุการณ์ที่ข้าพเจ้าไม่นึกไม่ฝันก็เกิดขึ้น กล่าวคือหลวงพ่อกำลังข้าพเจ้ากำลังระลึกถึงได้เดินเข้าประตูห้องมาจริง ๆ ท่านมาหยุดยืนอยู่ข้างเตียงของข้าพเจ้า แต่มิได้พูดอะไรออกมา ข้าพเจ้ารีบลุกขึ้นนั่งยกมือไหว้ แต่ก็พูดอะไรไม่ออก เพราะความตกตะลึงต่อเหตุการณ์ที่ไม่นึกไม่ฝันมาก่อน ครั้นได้สติสัมผัสปัญญะ หลวงพ่อพูดว่า “เจ้าเข้าใจถูกต้องแล้ว ผู้ใดรู้จักทุกข์ ผู้ใดรู้จักตัว ผู้ใดเห็นตัว ผู้ใดเห็นทุกข์ ถ้าเจ้ารู้สมมติสัจจะ เจ้าเพียงแต่ฉลาดในคดีโลก ถ้าเจ้ารู้สภาวะสัจจะ เจ้าจะเป็นเพียงนักวิทยาศาสตร์ ถ้าเจ้ารู้ปรมัตถสัจจะเจ้าจะเป็นได้ก็เพียงนักปรัชญา แต่ถ้าเจ้าเห็นทุกข์ เจ้าก็เห็นอริยสัจจะและกำลังจะก้าวไปสู่ความเป็นพระอริยบุคคล เจ้าเริ่มก้าวขึ้นสู่ทางเดินอันถูกต้องแล้ว และจะไม่มีวันถอยหลังกลับ บัดนี้เจ้า “รู้ตัว” แล้ว เป็นพุทธศาสนิกชนที่สมบูรณ์ทั้งกายวาจาใจ จงก้าวเดินต่อไปตามทางอริยมรรค เพื่อดับสมุทัยและบรรลุนิโรคาณที่สุดเถิด” พูดจบแล้วหลวงพ่อก็หันหลังกลับเดินออกประตูไปทันที นับว่าเป็นครั้งแรกที่ข้าพเจ้าได้ยินหลวงพ่อบอกอย่างยืดยาวเช่นนั้น ข้าพเจ้าปลื้มปิติอย่างบอกไม่ถูกที่หลวงพ่อบอกให้มาเยี่ยม พอหายเจ็บแล้วได้รับอนุญาตให้ออกจะโรงพยาบาล และก็ไปหาหลวงพ่อกำลังแต่ไม่มีใครทราบที่ท่านไปไหน มีคนเห็นท่าน สะพายบาตรแบกกลดเดินขึ้นเขาไปตั้งแต่เย็นวานนี้ แม้หลวงพ่อบอกจะจากไปแล้วแต่ข้าพเจ้ารู้สึกคล้ายกับว่า ท่านยังอยู่กับข้าพเจ้าตลอดเวลา

โปรแกรมการฝึกตามแนวไตรสิกขาเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย ครั้งที่ 5

สิ่งที่พัฒนา	ด้านความวิตกกังวลเกิดจากแสดงความขาดกลัวหรือประหม่า
วัตถุประสงค์	เพื่อลดความวิตกกังวลที่เกิดจากแสดงความกลัวหรือประหม่า ซึ่งส่งผลให้เกิดการพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุดีขึ้น
ชื่อกิจกรรม	อะระหอย
เทคนิค	บทบาทสมมติ
เวลา	60 นาที
อุปกรณ์	1. เอกสารเรื่องสั้น การแสดงบทบาทสมมติบูรณาการแบบศิลปะ เรื่อง อะระหอย 2. อุปกรณ์ ปากกา 10 ด้าม กระดาษ 10 แผ่น และเก้าอี้ 10 ตัว

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองเป็น 5 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นเตรียมการ

ผู้วิจัยกำหนดขอบเขตของสถานการณ์สมมติ แล้วแจ้งให้สมาชิกกลุ่มทราบถึง

จุดมุ่งหมาย

2. ขั้นแสดง

2.1 ผู้วิจัยสนทนากับสมาชิกกลุ่ม ชักถามและให้สมาชิกกลุ่มเล่าประสบการณ์ให้ฟัง เพื่อเข้าสู่เรื่อง ความวิตกกังวลเกิดจากแสดงความขาดกลัวหรือประหม่า สังเกตพฤติกรรมว่ารู้สึกมีส่วนร่วมในกิจกรรมแล้วแจกเอกสารให้สมาชิกกลุ่มฝึกกล่าว บทพูดพระรัตนตรัย บทสวดมนต์ และบทสวด 5 พร้อมกัน (คำกล่าวเหมือน โปรแกรมการใช้บทบาทสมมติ ครั้งที่ 2)

2.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มอาสาสมัครเป็นผู้แสดง

2.3 ผู้วิจัยแจกเอกสารบทบาทสมมติให้ผู้แสดงอ่าน และให้สมาชิกกลุ่มจัดฉากเพื่อให้การแสดงบทบาทใกล้เคียงกับสถานการณ์จริง

2.4 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มที่ไม่ได้แสดงบทบาทสมมติ เป็นผู้สังเกตการณ์การแสดง

2.5 ก่อนแสดงผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มแสดงบทบาทต่าง ๆ เพื่อช่วยขจัดความตื่นเต้น

2.6 ผู้วิจัยให้ผู้แสดง เริ่มแสดงบทตามที่ตนได้รับ

3. ขั้นวิเคราะห์และอภิปรายผลการแสดง

เมื่อผู้แสดงแสดงจบแล้ว ผู้วิจัยให้ผู้แสดงและผู้สังเกตการณ์อภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับบทบาทแสดงของผู้แสดง ในหัวข้อต่อไปนี้

3.1 ถ้าสมาชิกกลุ่มเป็นยายอ้า เมื่อเห็นยายหอน ยังประพืดตัวชอบเบียดเบียนสัตว์ จะรู้สึกอย่างไร และสมาชิกกลุ่มอยากไปทำแบบยายหอนหรือไม่ เพราะอะไร ?

3.2 ถ้าสมาชิกเป็นยายอ้า แนะนำยายหอนแล้วแต่ไม่เชื่อฟัง แล้วสมาชิกกลุ่มจะมีวิธีการช่วยเหลืออย่างไร ?

3.3 สมาชิกกลุ่มคิดว่าอย่างไรที่ทำให้ ยายหอน หายจากความวิตกกังวล ในเรื่อง ความตาย หรือ ขาดกลัวการประหมาในชีวิต ?

3.4 เรื่องนี้เป็นตัวบ่งชี้วัดศีล 5 ข้อไหนบ้าง ?

4. ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์

ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มเล่าประสบการณ์ต่าง ๆ ตามวัตถุประสงค์ของหัวเรื่อง

5. ขั้นแสดงเพิ่มเติม

ผู้วิจัยอาจให้สมาชิกกลุ่มแสดงเพิ่มเติม ตามข้อเสนอแนะของกลุ่ม

6. ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มสรุปข้อคิด และประโยชน์ที่ได้จากการแสดงบทบาทสมมติ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจ ความตั้งใจที่สมาชิกกลุ่มมีต่อการเข้าร่วมกิจกรรมการแสดง
2. สังเกตจากการตอบคำถาม การอภิปราย ตลอดจนการสรุปของสมาชิกกลุ่ม

อะระหอย

หมู่บ้านหนองตาบุญ มียายชราสองคนเป็นเพื่อนรักกัน คนหนึ่งชื่อว่า ยายหอน แกเป็นคนเกลียดวัด เกลียดพระสงฆ์ใครช่วยเข้าวัดไปทำบุญทำทาน แกไม่ไป เพราะแกไม่สนเรื่อง ธรรมะ วัตรโม แกว่ากินไม่ได้หรอก เป็นคนที่ไม่กล้าแสดงออกต่อสังคมชอบอยู่คนเดียวตามลำพังมีความวิตกกังวลใจ ขาดกลัวต่อเรื่องราวในอดีตที่ไม่กล้าจะไปพบใครบางคนในวัด อีกคนชื่อ ยายอ้า ชอบเข้าวัดทำบุญฟังเทศน์เป็น ฟีกสมาธิ รักษาศีล ประจำทุกวันมิได้ขาด ยายอ้าแกบอกว่า เข้าวัดตัวบุญกุศลกินไม่ได้ไม่อึดท้องก็จริงแต่มันอึดใจ และเป็นผลส่งต่อไปชาติหน้า

ยายอ้า เป็นที่เคารพนับถือทั้งหมู่บ้านเพราะแกเป็นคนใจดี และแกประกอบอาชีพปลูกผักปลอดสารพิษไว้กิน ถ้าเหลือก็แจกจ่าย หรือ ว่าขายแล้วแต่จะให้ใช้ชีวิตอย่างพอเพียง และในวันสุดท้ายที่แกอาจจะรู้ว่าต้องจากไปแล้วแกเดินไปหาเพื่อนรักอย่างยายหอนที่บ้านแล้วพูดว่า “หอน...เอ๋ย อยู่ไหม ฉันมาเยี่ยม” ยายหอนโผล่หน้าออกมาจากหน้าต่าง “อ้าว...อ้า ขึ้นมาบนเรือนก่อน” ยายหอนหาน้ำมาต้อนรับเพื่อนรัก “เป็นไปมาอย่างไรถึงมาเยี่ยมฉันที่เรือนได้ละ อ้า” “ฉันจะมาเยี่ยมอาจจะเป็นครั้งสุดท้ายแล้วก็ได้นะ” “เอา...ทำไมพูดอย่างนี้ ฉันรู้สึกใจไม่ดีนะ” “เอ้า...พระพุทธรูปเจ้าท่านก็สอนว่าจงอยู่อย่างไม่ประมาทไป ให้พิจารณาสังขาร ความตายไว้เป็นประจำว่า ร่างกายสังขารต้องมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา ไม่หยิ่งยโสหรือ นี่แกเคยคิดบ้างไหม ตอนสมัยแกกับฉันสาว ๆ นะผิวพรรณเต่งตึงขาวนวลผุดผ่องขนาดไหน แต่มาปัจจุบันนี้สิ เหี่ยวย่นตกรกระอีกนะ ข้ามาวันนี้อยากจะมาขอร้องแกให้เข้าวัดทำบุญนั่งสมาธิ รักษาศีล ฟังเทศน์บ้าง ฉันว่าอาชีพหาหอยนี้เล็กเถอะ เพราะเราก็คิรภาพามากแล้ว ไม่อยากให้แกสร้างบาปไปกว่านี้”

พอรุ่งเช้าขึ้นก็ได้ยินเสียงลือว่ายายอ้าสิ้นลมหายใจอย่างสงบที่มีใบหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส ที่ในมือนายอ้าถือหนังสือสวดมนต์ พอเรื่องได้ทราบถึงหูของยายหอนแกถึงกลับตกใจ ร้องให้ ไม่น่าเชื่อกับหูที่ได้ฟังมา ก็เมื่อวานยังคุยกันดี ๆ นี่เอง ทำให้แกนึกคำที่ยายอ้าพูดไว้ว่า อย่าได้ประมาท ให้เข้าวัดบ้าง แต่ก็ไม่กล้าเข้าไปทำบุญในวัดไม่กล้าแสดงออกว่าแกอยากจะทำบุญเป็นคนใจบุญเหมือนกัน แกนึกได้จนทำให้เกิดความรู้สึกกลัวตาย กลัวลูกหลานจะไม่ดูแล ไม่ทำบุญอุทิศให้ หลังจากวันนั้นมาแกก็ลืมเรื่องต่าง ๆ ที่ยายอ้าบอกไว้ แกก็นึกถึงปากท้องไว้ก่อน ฐานะแกก็เป็นคนมีอันจะกินแต่แกทำอาชีพอย่างนี้จนเป็นนิสัยอยู่แล้ว จึงเกิดความประหม่าหลงว่าตนเองยังแข็งแรง ยังไม่ตายเร็วเกินไปจึงได้กลับไปหาหอยขาย คือแกยึดอาชีพนี้มาตั้งแต่สาว ๆ จะให้แกเลิกนะเลิกยาก เทียวหาหอยมาขายในตลาด เป็นผู้เชี่ยวชาญในการล่าหอยเป็นพิเศษ ว่าก็ว่าเถอะ ตัวแกก็มีอดีตเป็นบ็องหลังอยู่เหมือนกัน จึงไม่เข้าวัด คือ ในสมัยนั้น แกหลงรักกับชายหนุ่มคนหนึ่งอย่างสุดดี ผังจิตผังใจ สัมพันธ์สวาทจะลึกซึ้งขนาดไหนนั่น ไม่มีใครทราบ ต่อมาแฟนของแกหนีไปบวชอยู่ที่วัด

ดังนั้น เมื่อแกเกลียดชายนั่น ทั้งที่บวชพระแล้วแกไม่ยอมไปวัด ไม่ยอมสนใจชายคนใดอีกเลย ในชีวิตคงหาหอยขายไปเรื่อย ๆ อย่างผู้สันโดษ ไม่ยึดอะไร จนต้องใช้ชีวิตโสดเรื่อยมา และได้อยู่บ้านกับหลาน ๆ น้องสาว แต่แกก็นึกในใจว่าถ้าแกหมดเงินหมดทองแล้วจะมีใครเลี้ยงเราไหม แกไม่เคยไหว้พระสวดมนต์ไม่แสดงออก จึงทำให้เกิดความวิตกกังวลมากในแต่ละวัน กลัวเรื่องนั้นที่กลัวเรื่องนี้ที จนทำให้จิตใจแกไม่มีความสุขเสียเลย ในที่สุดเมื่อแกแก่่มากแล้ว ก็ล้มป่วยอาการหนักหนา หมอเยียวว่าไม่ไหวแน่ หลานแกญาติพี่น้องที่ดูแลยายหอน แกก็พากันเอาดอกไม้ธูปเทียนไปใส่ให้ที่มือจัดการพนมมือ บอกทางสวรรค์ให้ตามธรรมเนียม

“อะระหัง อะระหัง ว่าชียาย” หลานตะโกนข้าง ๆ ยาย

เนื่องจากแกไม่เคยเข้าวัดเลย ไม่เคยได้ยินคำว่า อรหัง บวกกับการกลัวตาย จิตใจหวั่นไหว ประหม่าจนปากสั่นตาซีด ยายหอนจึงท่องว่า “อะระหอย อะระหอย “ แกร้องออกมา “ช่วยด้วย ช่วยด้วย หอยเกาะที่ขาฉัน มันไต่ขึ้นมาตัวฉัน ช่วยเก็บออกไปที” จนสิ้นลมหายใจด้วยอาการทุรนทุราย ด้วยบาปกรรมที่ขอบเบียดเบียนสัตว์ ฆ่าสัตว์ ทำให้รับผลวิบากกรรมนั้น ก่อนจะสิ้นลมหายใจเพื่อนรักอย่างยายอำมาปรากฏตัวให้เห็นหน้าตาเบิกบาน แล้วพูดว่าให้ยกมือขึ้นไหว้พระโดยพูดตามยายอำมายายหอนลตทิจึงพูดตามก็หมดสติไป

บทบาทของยายหอน

ฉันชื่อยายหอน อยู่บ้านหนองตาบุญ มีเพื่อนรักมาตั้งแต่สมัยเด็กแล้วชื่อ ยายอำสถานะโสดอาศัยอยู่กับ น้องสาว หลาน ๆ ญาติพี่น้อง ในฐานะฉันเป็นผู้มีอันจะกินอยู่แล้วแต่ก็ต้องยึดอาชีพหาหอย ตอนแรกหาหอยเพื่อจะลืมเรื่องในอดีตที่ทำให้เจ็บหัวใจ แต่ทำไปเรื่อย ๆ จนติดเป็นนิสัยถ้าวันไหนไม่ได้ไปหาหอยทำให้ฉันรู้สึกว่ไม่สบายใจอย่างมาก ฉันเป็นคนไม่ชอบทำบุญเข้าวัด เกลียดพระ ไม่กล้าแสดงออกว่าเป็นคนใจบุญกุศลเพราะมีเรื่องในอดีตตอนสมัยฉันสาว ๆ ได้แอบรักคนหนุ่มรูปงาม มีอยู่วันหนึ่งเพื่อนอย่างยายอำมาพบมาพูดคุย ให้ฉันเข้าวัด รักษาศีล นั่งสมาธิ ฟังเทศน์ฟังธรรม เตือนฉันจงอย่าประมาท พอใกล้จะตายฉันทรมานมากเลย โชคดีที่มีเพื่อนยายอำที่เป็นโอบาปาคะมาแนะนำก่อนตาย

บทบาทของยายอำ

ฉันชื่อยายอำ อยู่บ้านหนองตาบุญ มีเพื่อนรักมาตั้งแต่สมัยเด็กแล้วชื่อ ยายหอน ฉันเป็นคนชอบเข้าวัดทำบุญ รักษาศีล นั่งสมาธิ ฟังเทศน์ฟังธรรม เป็นประจำเสมอ ไม่ขาดกลัวต่อความตายและไม่ประมาทต่อชีวิตที่เหลืออยู่ ฉันกล้าแสดงออกให้เห็นว่าบุญกุศลนี้ยิ่งทำยิ่งมีความสุขแล้วนำเราไปสู่ในสถานที่ที่ดีๆ พอฉันตายไปก็มีแสงสว่างแล้วไปสู่ภพที่มีความสุข และได้กลับมาช่วยเพื่อนอีกครั้งหนึ่ง

บทบาทของหลานสาว

ฉันเป็นหลานสาวของยายหอม ฉันเห็นยายไม่ค่อยเข้าวัดไปทำบุญฟังเทศน์เลย วัน ๆ ก็วิตกหวาดกลัวว่าลูกหลานจะไม่ดูแล และก็พูดเสมอว่าไม่ตายง่าย ๆ คิดแล้วยายประหม่าในชีวิตตนจัง ฉันก็เห็นยายออกไปหาหอยมาแล้วก็เอาไปขาย ครอบครัวเราก็ฐานะพออันมีจะกินอยู่แล้ว ฉันบอกยายว่าอย่าไปหาเลยพอแล้วยาย พักผ่อนได้แล้ว ฉันไม่เห็นยายกล้าแสดงออกว่ายังเคารพในพระพุทธศาสนาเลย ไม่เคยเข้าวัด ไม่เคยทำบุญ

โปรแกรมการฝึกตามแนวไตรสิกขาเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย ครั้งที่ 5

สิ่งที่พัฒนา ด้านความวิตกกังวลเกิดจากแสดงความขาดกลัวหรือประหม่า

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจตนเองนึกคิดเข้าใจตนเองเกี่ยวกับความขาดกลัวหรือประหม่าจนทำให้เกิดความวิตกกังวล
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มร่วมรับรู้ความรู้สึกของเพื่อนสมาชิกที่อยู่ภาวะความรู้สึกเช่นเดียวกันกับตนเองซึ่งเป็นการสะท้อนความรู้สึกของเพื่อนให้สมาชิกกลุ่มรับรู้เข้าใจ
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน พิจารณายอมรับสภาวะเกิดขึ้นเป็นธรรมชาติของการเปลี่ยนแปลงของร่างกายจิตใจที่มีความขาดกลัวหรือประหม่า เป็นผลทำให้ลดความวิตกกังวลลง

ชื่อกิจกรรม การให้คำปรึกษากลุ่มบูรณาการแบบสมาธิ ยืน เดินระยะที่ 4 และนั่ง

เทคนิค การให้คำปรึกษากลุ่ม

เวลา 60 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้

เครื่องบันทึกเสียง MP 3

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ให้สมาชิกกลุ่มนั่งเป็นวงกลม แล้วผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่มทุกคน และใช้คำถามปลายเปิดถามถึงสภาวะทางร่างกายและความเป็นอยู่ของสมาชิกในกลุ่มทุกคน

1.2 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทบทวนลักษณะและวิธีการทำกลุ่มตามที่ได้เกริ่นมาแล้วในการเข้ากลุ่มครั้งที่ผ่านมา แล้วให้สมาชิกในกลุ่มได้ช่วยกันทบทวนข้อตกลงตามที่ได้กำหนดไว้อีกครั้งหนึ่ง และให้สมาชิกในกลุ่มได้เสนอข้อตกลงเพิ่มเติมอีก แล้วให้สมาชิกในกลุ่มลงความคิดเห็นว่าควรกำหนดข้อตกลงของกลุ่มหรือไม่ ต่อจากนั้นผู้ให้คำปรึกษาจึงเข้าสู่ขั้นดำเนินการกลุ่ม

2. ขั้นดำเนินการกลุ่ม

2.1 ผู้ให้คำปรึกษาใช้คำถามปลายเปิดถามสมาชิกกลุ่มแต่ละคนให้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องของชีวิตวัยผู้สูงอายุตามความคิดและความรู้สึกของสมาชิกในกลุ่ม ต่อจากนั้น ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มกล่าวถึง ความขาดกลัวหรือประหม่าในช่วงวัยผู้สูงอายุมีน้อยเท่าไรโดยสำรวจว่ามีความวิตกกังวลแล้วมีวิธีการจัดการอย่างไร

2.2 ผู้ให้คำปรึกษาเปิดประเด็นต่อมาด้วยการให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนปฏิบัติวิปัสสนาเพื่อพิจารณา ทบทวน ความนึกถึงและพูดถึงเรื่องราวของตนเองเกี่ยวกับความขาดกลัวหรือประหม่าในปัจจุบัน ด้วยวิธีปฏิบัติ

วิธีกำหนดในอิริยาบถยืนดังนี้ วิธีปฏิบัติเหมือนกับ โปรแกรมการใช้บทบาทสมมติ ครั้งที่ 2

วิธีปฏิบัติอิริยาบถเดิน จงกรมระยะที่ 4 ยกสั้นหนอ-ยกหนอ-ย่างหนอ-เหยียบหนอ มีวิธีการกำหนดดังนี้

1. ให้ยกสั้นเท้าเหยียดขึ้นช้า ๆ ให้ห่างจากพื้นประมาณ 45 องศา ส่วนปลายเท้ายังคงวางอยู่กับพื้น พร้อมกับกำหนดว่า “ยกสั้นหนอ”
2. ให้ยกปลายเท้าขึ้นช้า ๆ ให้ฝ่าเท้าเสมอกัน พร้อมกับกำหนดว่า “ยกหนอ”
3. ให้ก้าวเท้าไปข้างหน้าช้า ๆ พร้อมกับกำหนดว่า “ย่างหนอ”
4. ให้วางเท้าลงราบกับพื้นช้า ๆ พร้อมกับกำหนดว่า “เหยียบหนอ” ผู้ปฏิบัติจะยกเท้าขวาก่อนหรือเท้าซ้ายก่อนก็ได้ จากนั้นจึงเดินจงกรมและกำหนดต่อไปว่า “ยกสั้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ” พึงเดินจงกรมและกำหนดกลับไปกลับมาอยู่อย่างนี้ จนกว่าจะครบตามเวลาที่กำหนดไว้ 10 นาที

5. เมื่อเดินจงกรมไปสู่สถานที่ที่กำหนดไว้ ก็จะมีวิธีการกลับตัวคือ

5.1 ให้หยุดยืนวางเท้าเคียงคู่กันเหมือนครั้งแรก แล้วกำหนดว่า “ยืนหนอ ยืนหนอ ยืนหนอ (3 ครั้ง) เมื่อจะกลับตัวให้กำหนดต้นจิตว่า “อยากกลับหนอ อยากกลับหนอ อยากกลับหนอ” (3 ครั้ง)

5.2 การกลับตัว ผู้ปฏิบัติจะกลับทางขวาหรือทางซ้ายก็ได้ ถ้าต้องการจะกลับทางขวาก็ให้ตั้งสติไว้ที่เท้าขวา โดยยกเท้าขวารขึ้นให้ห่างจากพื้นนิดหน่อย แล้วค่อย ๆ หมุนเท้าขวาแยกจากเท้าซ้ายช้า ๆ (ประมาณ 60 องศา) ให้สังเกตเท้าที่กำลังหมุนไปพร้อมกับกำหนดในใจว่า “กลับหนอ” (Turning) แล้วเท้าซ้ายก็ปฏิบัติเช่นเดียวกันเหมือนเท้าขวากำหนด 3 ครั้ง คือ “กลับหนอ (เท้าขวามุมน เท้าซ้ายชิด) นับคู่ที่ 1 กลับหนอ (เท้าขวามุมน เท้าซ้ายชิด) นับคู่ที่ 2 และ กลับหนอ (เท้าขวามุมน เท้าซ้ายชิด) นับคู่ที่ 3” จนกว่าจะหันตัวกลับเสร็จ (60 องศา $\times$ 3 คู่ = 180 องศา) แล้ว ก็กำหนดลักษณะเหมือนเดิมในข้อที่ 1 ใช้ระยะเวลาการปฏิบัติอิริยาบถนี้ประมาณ 10 นาที

วิธีการกำหนดอิริยาบถทำนั่ง วิธีปฏิบัติเหมือนกับ โปรแกรมการใช้บทบาทสมมติ ครั้งที่ 2

วิธีกำหนดอาการความรู้สึกดังนี้ วิธีปฏิบัติเหมือนกับ โปรแกรมการใช้บทบาทสมมติครั้งที่ 2

จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาให้สัญญาณสมาชิกกลุ่มออกจากสมาธิแล้วให้สมาชิกกลุ่มยกมือที่อยากพูดความรู้สึกขาดกลัวหรือประหม่าที่เกิดขึ้นกับตนจนต้องมีความวิตกกังวลอย่างนี้ ให้เพื่อนสมาชิกรับฟังด้วยการยอมรับและเข้าใจ ทั้งช่วยกันสะท้อนความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตนเองและที่ต้องการเสนอให้เพื่อนสมาชิกรับรู้ด้วย ความเข้าใจในความคิดและความรู้สึก เสร็จแล้วผู้ให้คำปรึกษาสรุปประเด็นเรื่องราวของสมาชิกกลุ่มแต่ละคนและข้อมูลที่เพื่อนสมาชิกในกลุ่มได้สะท้อนออกมาด้วยความเข้าใจและอยากเสนอแนะให้ทุกคนได้รับรู้และใช้เทคนิคการให้กำลังใจเสริมว่า การเข้ากลุ่มในครั้งนี้ เพื่อนสมาชิกทุกคนช่วยกันสะท้อนเรื่องราวในชีวิตพร้อมทั้งสะท้อนความคิดและความรู้สึกที่เข้าใจเห็นใจในสิ่งที่เพื่อนสมาชิกเป็นอยู่หรือประสบอยู่และให้ข้อคิดเห็นในการแก้ไข

3. ขั้นยุติกลุ่ม

3.1 ให้สมาชิกกลุ่มได้ให้สมาชิกกลุ่มกล่าวบทแผ่เมตตาที่เกิดจากความสุข ที่ได้จากสมาธิ และพูดระบายความรู้สึกอัดอั้นเกี่ยวกับความขาดกลัวหรือประหม่าให้เกิดความเข้มแข็งของจิตใจ เพื่อลดความวิตกกังวล ที่ได้รับความสุขเช่นนี้ โดยกล่าวพร้อมกันว่า

สัพเพ สัตตา	สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น
อະเวรา	จงเป็นสุข เป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย
อัปพะยา ปชฌา	จงเป็นสุข เป็นสุขเถิด อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย
อะนีชา	จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กาย ทุกข์ใจเลย
สุชี อตตานัง ปริหะรันตุ	จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นทุกทุกข์ภัยทั้งสิ้นเทอญ

3.2 หลังจากทีสมาชิกในกลุ่มช่วยกันสำรวจและค้นหาความขาดกลัวหรือประหม่าในชีวิตจนทำให้ความวิตกกังวลแล้ว ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อให้เกิดการพิจารณาเข้าใจตนเองแล้วพูดระบายความรู้สึกเหล่านั้นออกมาเป็นการสะท้อนความคิด ความรู้สึกที่เข้าใจในสิ่งที่เพื่อนสมาชิกในกลุ่มเป็นอยู่ หรือประสบอยู่ ผู้ให้คำปรึกษาจึงให้สมาชิกในกลุ่มแต่ละคนช่วยกันสรุปประเด็นและได้รับจากการเข้ากลุ่มครั้งที่ 5 นี้

3.3 ต่อจากนั้น ผู้ให้คำปรึกษาสรุปพร้อมทั้งทำการนัดหมายเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

ประเมินผล

1. สังเกตการณ์มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกที่รับรู้เข้าใจชีวิตเกี่ยวกับความขาดกลัวหรือประหม่า เพื่อลดความวิตกกังวล
2. สังเกตการณ์มีส่วนร่วมในด้านการแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกต่อเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม

โปรแกรมการฝึกตามแนวไตรสิกขาเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย ครั้งที่ 5

สิ่งที่พัฒนา	ด้านความวิตกกังวลเกิดจากแสดงความขาดกลัวหรือประหม่า
วัตถุประสงค์	เพื่อลดความวิตกกังวลเกิดจากแสดงความขาดกลัวหรือประหม่า ซึ่งส่งผลให้เกิดการพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุดีขึ้น
ชื่อกิจกรรม	ใกล้ไกลเกินจินตนาการ
เทคนิค	กรณีตัวอย่าง
เวลา	60 นาที
อุปกรณ์	1. เอกสารกรณีตัวอย่าง เรื่อง ใกล้ไกลเกินจินตนาการ 2. ประเด็นปัญหาที่ใช้ในการอภิปราย
วิธีดำเนินการ	1. ขั้นนำ ผู้วิจัยสนทนากับสมาชิกกลุ่ม แล้วให้สมาชิกกลุ่มเล่าประสบการณ์ต่าง ๆ เพื่อนำเข้าสู่ความวิตกกังวลเกิดจากแสดงความขาดกลัวหรือประหม่า 2. ขั้นดำเนินการ 2.1 ผู้วิจัยแจกเอกสารกรณีตัวอย่างเรื่อง ใกล้ไกลเกินจินตนาการ ให้สมาชิกกลุ่มทุกคนอ่าน 2.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มทุกคนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5 คน แล้วให้สมาชิกกลุ่มทุกคนร่วมกันอภิปรายตามประเด็นที่กำหนดให้ต่อไปนี้ 2.2.1 ท่านพระธัมมะระโต กล่าวว่า เป็นการพูดเตือนสติอย่างไรบ้าง บุญธรรมรู้สึกอย่างไร ? 2.2.2 ถ้าสมาชิกเป็นบุญธรรม จะยินดีให้พระฝรั่งมาพูดสั่งสอนหรือไม่ เพราะอะไร และ ความประหม่าที่เกิดขึ้นยังคิดว่าสภาพร่างกายตนแข็งแรงอยู่ เป็นผลทำให้เกิดความวิตกกังวลหรือไม่ อย่างไร ? 2.2.3 สมาชิกลองให้ความหมายของประโยคต่อไปนี้ 1) น้ำล้างบาป เป็นอย่างไร ? 2) ใกล้ไกลเกินจินตนาการ ระหว่างธรรมะของพระพุทธเจ้า กับความเป็นจริงของสังขาร หมายความว่าอย่างไร ?

3) อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา หมายถึงอะไร ?

3. ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้จากการเรียนรู้ร่วมกัน และผู้วิจัยสรุป

เพิ่มเติม

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจ ความตั้งใจที่สมาชิกมีต่อการเข้าร่วมกิจกรรม
2. สังเกตจากการตอบคำถาม การอภิปราย และการสรุปของสมาชิกกลุ่ม

ใกล้เกลือกินต่าง

ข้าพเจ้าจะมีอายุมากแล้วย่างเข้าปีที่ 63 ไม่กล้าแสดงออกว่าผมเองยังไม่แก่ชราภาพ ยังมี ความประหม่าในตนเอง ไม่ชอบที่จะเข้าวัดทำบุญสักเท่าไร แต่เมื่อเวลาทำบุญต้องแอบทำบ้างไม่ยอม ให้ใครรู้ แต่ก็มีเพื่อนชาวอเมริกันคนหนึ่งชื่อ จอห์น ไวสเนอร์ อายุ 50 ปี เขาเป็นนักศึกษาวชิรา มานุษยวิทยา เข้ามาเมืองไทยเพื่อทำการค้นคว้าวิจัยเกี่ยวกับวิชาของเขาเพื่อทำปริญญาเอก ซึ่งทำให้ ผมต้องหันมาศึกษาพระพุทธศาสนาอย่างลับ ๆ ที่ไม่ยอมให้คนอื่นรู้ จนในที่สุดมีคนแนะนำเขาให้มา รู้จักกับผมในชื่อว่า บุญธรรม ซึ่งมีความรู้ทางพระพุทธศาสนาและวัฒนธรรมไทยเป็นอย่างดี จอห์นได้ ถามปัญหาเกี่ยวกับพระพุทธศาสนาหลายข้อ ข้าพเจ้าพยายามตอบเขาอย่างดีที่สุด แต่รู้สึกว่ปัญหาที่ ฝรั่งถามไม่เหมือนกับที่คนไทยถาม บางทีก็ลึกซึ้งจนข้าพเจ้าเองตอบไม่ได้ หลังจากสนทนากันแล้ว ข้าพเจ้าก็เกิดความรู้สึกเป็นครั้งแรกว่า ความรู้ทางพระพุทธศาสนาที่ข้าพเจ้ามีอยู่นั้นช่างเล็กน้อยและ ผิดเพี้ยนจริง ๆ ข้าพเจ้าเกิดความหวาดกลัวที่ต้องเจอเขาทำให้รู้สึกกังวลใจเป็นอย่างมาก

ประมาณ 2 ปี หลังจากนั้นข้าพเจ้าได้พบกับจอห์นอีก แต่จากการพบครั้งที่สองนี้ จอห์นไม่ใช่ จอห์นคนเดิมเสียแล้ว แต่เป็นพระภิกษุในพระพุทธศาสนา มีนามตามบาลีว่า ฐัมมะระโต แปลว่า ผู้ ยินดีแล้วในธรรม ข้าพเจ้าทั้งประหลาดใจทั้งดีใจที่ได้เห็นจอห์นกลายเป็นพระภิกษุผู้สงบเสถียร กิริยา วาจาเต็มไปด้วยการสำรวมน่าเลื่อมใส

ผมมีความประหม่าอย่างมากที่ต้องพูดคุยกับท่านจอห์นเพราะตัวผมเองขนาดเกิดเมืองไทย สัญชาติไทย นับถือพระพุทธศาสนา ก็ยังไม่เคยบวชพระมาก่อน ผมจึงความวิตกอย่างมากที่ไม่กล้า สนทนารวมะกับท่าน แต่ก็พยายามข่มใจตนเองพูดว่า “ขอประทานโทษนะครับ ขอเรียนถามอะไร บางอย่างตามความจริงใจเพราะผมเคยเห็นมามาก ชาวต่างประเทศบางคนมาบวชในพระพุทธศาสนา เพื่อศึกษาทดลองดูชีวิตของพระก็มี บางคนบวชเพื่อศึกษาหาจุดบกพร่องของพระสงฆ์ไทย เพื่อจะได้ นำไปเขียนโจมตีก็มี แต่ก็มีบางองค์ที่บวชเพื่อศึกษาและปฏิบัติพระธรรมวินัยเพื่อความพ้นทุกข์จริงๆ ก็ มี”

พระฐัมมะระโต ยิ้มนิิด ๆ....แล้วพูดด้วยเสียงเบา ๆ ว่า “อาตมาบวชด้วยความเลื่อมใสศรัทธา จริงๆ เพื่อศึกษาและปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าจริงๆ แต่อาตมาคงอยู่ในสมณเพศตลอดไป ไม่ได้ เพราะมีภารกิจทางอเมริกาอีกมาก แต่อาตมาเชื่อว่าผลการศึกษาอบรมในสมณเพศคราวนี้ คงจะ มีผลนำความสุขมาให้แก่อาตมาตลอดชีวิต”

“ผมขออนุโมทนา” ข้าพเจ้าพูดสนับสนุนด้วยความจริงใจ “ผมเองแม้จะเกิดมาเป็นชาวพุทธก็ ไม่ค่อยจะมีความรู้สึกซึ่งในพุทธธรรม เพราะความเคยชินผมอยากเรียนถามท่านในฐานะเป็นนักศึกษา และนักปฏิบัติพระพุทธศาสนาอย่างแท้จริงว่า เพราะเหตุใดท่านจึงเลื่อมใสในพระพุทธศาสนา ?”

พระธัมมชโรโต นั่งหลับตาครุ่นหนึ่ง แล้วกล่าวว่า “คุณก็ทราบดีแล้วว่าอาตมาเป็น นักวิทยาศาสตร์ คือเหตุผลเป็นหลักของความเชื่อ คือจะรับเชื่อถือสิ่งใดต้องพิจารณาเหตุผลเสียก่อน ไม่เชื่ออะไรง่าย ๆ อย่างงามายในศาสนาเดิมของอาตมานั้น มีหลักคำสอนที่บังคับให้เชื่อที่เรียกว่า ด็อกมา (dogma) และ ครีต (creed) ถ้าใครไม่เชื่อก็ถือว่าเป็นบาป วิธีการบังคับให้เชื่ออย่างนี้ผิดกับ หลักการของวิทยาศาสตร์ เมื่อก่อนอุปสมบทอาตมาได้ศึกษาพระไตรปิฎกและได้อ่านพบสูตรอันหนึ่ง เรียกว่า กาลามสูตร ในหมวดอังคุตตรนิกายในสูตรนั้น อาตมาแทบไม่เชื่อว่า ความคิดแนว วิทยาศาสตร์อันสูงส่งเช่นนั้นจะเกิดขึ้นในโลกเป็นเวลากว่า 25 ศตวรรษมาแล้ว ฉะนั้นอาตมาจึงเห็นว่า พระพุทธเจ้าเป็นนักวิทยาศาสตร์ทางศาสนาผู้ยิ่งใหญ่ที่สุด สมควรที่จะยึดเป็นผู้นำชีวิตได้ อาตมาจึง ออกอุปสมบทมอบกายถวายชีวิตแก่พระองค์”

พุทธศาสนาแก้ปัญหาด้วยการปฏิบัติอย่างตรงไปตรงมา ซึ่งเห็นผลประจักษ์จริง ๆ บางสิ่ง บางอย่างที่ทำให้ทุกคนเกิดความประมาทแม้ชีวิตเกิดมารู้ทั้งรู้ว่าจะมีการแก่ เจ็บ และตาย แต่บางท่าน ยังหลงตัวเองว่าไม่มีวันแก่ชรา ไม่มีวันตาย แต่พวกคนเหล่านี้เมื่อคิดได้เช่นนี้ว่าวันหนึ่งผิวหนังที่เต่งตึง ร่างกายที่แข็งแรง แต่ค่อย ๆ เสื่อมลงเหลือแต่ผิวหนังเหี่ยวยุบ ร่างกายเจ็บ ๆ ป่วย ๆ ไม่แข็งแรง เมื่อเห็น ร่างกายตนเองเป็นเช่นนี้เขาก็จะรู้สึกถึงความกลัวที่จะเกิดขึ้นว่าตัวเองเป็นอะไรไป มีสภาพ ความรู้สึกวิตกกังวลใจเป็นยิ่งนัก ตราบใดที่ไม่มีธรรมคอยบำบัดรักษาสภาพจิตใจ เขาหนีไม่พ้นที่มีความรู้สึกทุกข์ใจมีความวิตกกังวลใจรับสภาพตัวเองที่เป็นอยู่ไม่ได้ ดังนั้นพระพุทธเจ้าให้รู้พิจารณา อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา สิ่งเหล่านี้ทั้งปวงมีเกิดก็ต้องมีดับ” น้ำนั้นย่อมล้นบาปไม่ได้ แต่การทำดีล้นได้

พระพุทธศาสนาส่งเสริมไมตรีจิต ความรัก ความเห็นใจ และสันติภาพในระหว่างมนุษย์ต่อ มนุษย์ และแม้ในระหว่างมนุษย์กับสัตว์ ศาสนาอื่นส่งเสริมสามัคคีธรรมและความรักในคนศาสนา เดียวกันเท่านั้น บางศาสนาที่สร้างความรักเฉพาะในระหว่างมนุษย์เท่านั้น แต่พุทธศาสนาให้สร้าง มิตรภาพ แม้ต่อสัตว์เดรัจฉานด้วย พระพุทธศาสนาจึงส่งเสริมสันติภาพสากล เท่าที่อาตมาศึกษาดู ประวัติศาสตร์พระพุทธศาสนาตั้งแต่ต้น ไม่เคยปรากฏว่ามีสงครามศาสนาระหว่างพุทธศาสนากับ ศาสนาอื่น ไม่มีใครทำสงครามในนามของพระพุทธเจ้า นับว่าเป็นศาสนาที่มีประวัติอันบริสุทธิ์สะอาด จริง ๆ นอกจากลักษณะสำคัญดังที่อาตมาบรรยายมานี้ ยังมีลักษณะพิเศษอื่นๆ อีกมาก แต่เพียงเท่านี้ก็ พอจะทำให้อาตมาเชื่อมั่นได้แล้ว ว่าพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่ประเสริฐที่สุดในโลกอาตมาจึงได้ทิ้ง ศาสนาเดิมหันมานับถือพระพุทธศาสนา และอุปสมบทเป็นพระภิกษุ เพื่อจะได้มีเวลาปฏิบัติธรรม ขั้นสูงๆ คือ ศีล สมาธิ และปัญญา ต่อไป” ข้าพเจ้าคิดน้อยใจตนเองไม่ได้ว่า เราเกิดมาเป็นชาวพุทธใน เมืองพุทธแท้ๆ ยังต้องไปเรียนพระพุทธศาสนาจากฝรั่งอีก เมื่อผมได้สนทนากับท่านรู้สึกที่ไม่เกิดความ วิตกกังวลแล้วที่ต้องเรียนรู้พระพุทธศาสนาอย่างจริงจัง และกล้าแสดงออกต่อชาวต่างประเทศให้เห็น ว่าผมเองก็เป็นพุทธศาสนิกชนคนไทยที่เข้าถึงความเป็นจริงของชีวิตในธรรมชาติ

โปรแกรมการฝึกตามแนวไตรสิกขาเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย ครั้งที่ 6

- สิ่งที่พัฒนา** ด้านความวิตกกังวลเกิดจากแสดงความคิดเห็นต่อนักในเหตุการณ์ต่าง ๆ
- วัตถุประสงค์** เพื่อลดความวิตกกังวลที่เกิดจากแสดงความคิดเห็นต่อนักในเหตุการณ์ต่าง ๆ
ซึ่งส่งผลให้เกิดการพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุดีขึ้น
- ชื่อกิจกรรม** ไปสวรรค์กันเถอะ
- เทคนิค** บทบาทสมมติ
- เวลา** 60 นาที
- อุปกรณ์** 1. เอกสารเรื่องสั้น การแสดงบทบาทสมมติบูรณาการแบบศิลปะ เรื่องไปสวรรค์กันเถอะ
2. อุปกรณ์ ปากกา 10 ด้าม กระดาษ 10 แผ่น และเก้าอี้ 10 ตัว
- วิธีดำเนินการ**
- ผู้วิจัยดำเนินการทดลองเป็น 5 ขั้นตอน ดังนี้
1. ขั้นเตรียมการ

ผู้วิจัยกำหนดขอบเขตของสถานการณ์สมมติ แล้วแจ้งให้สมาชิกกลุ่มทราบถึงจุดมุ่งหมาย
 2. ขั้นแสดง
 - 2.1 ผู้วิจัยสนทนากับสมาชิกกลุ่ม ชักถามและให้สมาชิกกลุ่มเล่าประสบการณ์ให้ฟังเพื่อเข้าสู่เรื่อง ความวิตกกังวลเกิดจากการแสดงความคิดเห็นต่อนักในเหตุการณ์ สังเกตพฤติกรรมว่าผู้สีกมีส่วนร่วมในกิจกรรมแล้วแจกเอกสารให้สมาชิกกลุ่มฝึกกล่าว บทพูดพระรัตนตรัย บทสวดมนต์ และบทศีล 5 พร้อมกัน (คำกล่าวเหมือน โปรแกรมการใช้บทบาทสมมติ ครั้งที่ 2)
 - 2.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มอาสาสมัครเป็นผู้แสดง
 - 2.3 ผู้วิจัยแจกเอกสารบทบาทสมมติให้ผู้แสดงอ่าน และให้สมาชิกกลุ่มจัดฉากเพื่อให้การแสดงบทบาทใกล้เคียงกับสถานการณ์จริง
 - 2.4 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มที่ไม่ได้แสดงบทบาทสมมติ เป็นผู้สังเกตการณ์การแสดง
 - 2.5 ก่อนแสดงผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มแสดงบทบาทต่าง ๆ เพื่อช่วยขจัดความตื่นเต้น
 - 2.6 ผู้วิจัยให้ผู้แสดง เริ่มแสดงบทตามที่ได้รับ
 3. ขั้นวิเคราะห์และอภิปรายผลการแสดง

เมื่อผู้แสดงแสดงจบแล้ว ผู้วิจัยให้ผู้แสดงและผู้สังเกตการณ์อภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับบทบาทแสดงของผู้แสดง ในหัวข้อต่อไปนี้

3.1 ถ้าสมาชิกกลุ่มเป็นลูกเขย เมื่อเห็นพ่อตาแม่ยาย ยังประพฤติชอบสวดมนต์เสียงดังแล้วสร้างความรำคาญ สมาชิกกลุ่มจะมีวิธีแก้ไขปัญหาลูกเขยอย่างไร ?

3.2 ถ้าสมาชิกเป็นชาวบ้าน ได้คำแนะนำตาชมนับยายขึ้น ว่ามีเทวดาจริง แล้วให้ประพฤติปฏิบัติธรรมรักษาศีล แล้วจะเห็นเอง สมาชิกกลุ่มจะทำตามหรือไม่ เพราะอะไร ?

3.3 สมาชิกกลุ่มคิดอย่างไรที่ทำให้ ตาชม กับ ยายขึ้น เกิดความกังวลใจในเรื่องชีวิตว่าไม่ก็ปีก็คงจะตาย และที่ไม่เคยเห็นเทวดามาก่อน แล้วอยู่ ๆ เกิดตื่นตระหนกในเหตุการณ์ที่มีเทวดามาปรากฏกาย แล้วเทวดามารับจริงและต้องตายจริง ถ้าเรื่องนี้เกิดขึ้นกับสมาชิกกลุ่มจะทำอย่างไร ?

3.4 เรื่องนี้เป็นตัวบ่งชี้วัดศีล 5 ข้อไหนบ้าง ?

4. ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์

ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มเล่าประสบการณ์ต่าง ๆ ตามวัตถุประสงค์ของหัวเรื่อง

5. ขั้นแสดงเพิ่มเติม

ผู้วิจัยอาจให้สมาชิกกลุ่มแสดงเพิ่มเติม ตามข้อเสนอแนะของกลุ่ม

6. ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มสรุปข้อคิด และประโยชน์ที่ได้จากการแสดงบทบาทสมมติ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจ ความตั้งใจที่สมาชิกกลุ่มมีต่อการเข้าร่วมกิจกรรมการแสดง
2. สังเกตจากการตอบคำถาม การอภิปราย ตลอดจนการสรุปของสมาชิกกลุ่ม

ไปสวรรค์กันเถอะ

หมู่บ้านตลาดโพธิ์ มี ตาชม กับ ยายชื่น ทั้งสองคนใช้ชีวิตคู่มากกว่า 50 ปีมาแล้ว ทั้งสองเป็นคนใจบุญ ชอบเข้าวัดรักษาศีลทุก ไปฟังเทศน์ทุกวันพระ ไม่ก็ปีก็ต้องตายให้เชื่อเรื่องทำบุญแล้วปรารถนาขึ้นสวรรค์หลังตายแล้ว แก่ถูกสอนอย่างนี้ตั้งแต่เด็กๆ จึงเกิดความเชื่อมั่นอย่างแรง เวลาจะหลับจะนอนทุกคืน แก่จะพากันกรวดน้ำอธิษฐานขอกุศลผลบุญจงส่งให้แก่ได้ขึ้นสวรรค์ด้วยเถอะ ครั้นตอนเช้า...แก่ก็สวดมนต์ภาวนาด้วยกัน แล้วกรวดน้ำอธิษฐานขอให้ได้ขึ้นสวรรค์ด้วยเถอะ ทำอย่างนี้ทุกวัน นานนับปีมาแล้ว ยังมีลูกเขยของแกคนหนึ่ง ซึ่งเคยเป็นลิเกเก่า รู้สึกรำคาญ เพราะนอนห้องติดกัน และมีความสงสัยว่าอยากขึ้นสวรรค์จริงหรือเปล่า คืนหนึ่งฝนตกหนัก ฟ้ามืด ลมพัดแรง เทียนในห้องของสองตายายริบหรี่ เจ้าลูกเขยตัวดีทำแกล้งเดินเข้าไปข้าง ๆ โต๊ะหมู่บูชาพระแล้วพูดว่าเป็นเทวดา สองตายายตื่นตื่นตระหนกในเหตุการณ์ที่เห็นเทวดามาปรากฏในบ้านของตน สองตายายดีใจสุดแทบหัวใจจะช็อคหายใจไม่ถนัด “นี่ตาชมฉัน ๆ ๆ ดีใจ ฉันจะเป็นลม อย่าพึ่งเป็นอะไรไปยายชื่นฉันก็ดีใจ ไร่...เกิดจากท้องพ่อท้องแม่ไม่เคยเห็นอย่างนี้มาก่อนเลย”

ลูกเขย “ฉันเป็นเทวดา มารับตาชมกับยายชื่นไปสวรรค์ ทั้งสองทำบุญไว้มากแล้ว ไปสวรรค์เถอะ” สองตายายอยากไปสวรรค์ตัวสั่นงันงก ไขว้ประหลก ๆ บอกเทวดา “ฉันขอรอให้หลานมันโตก่อนเถิดเทวดา รอให้ฉันแบ่งไร่นาทรัพย์สินสมบัติให้แก่ลูกหลานก่อนได้ไหม?” แต่ที่แท้ทั้งสอง ตาชมกับยายชื่อกลับตายยิ่งนัก

ลูกเขย “ยังห่วงอีกรี ? เอะละ ถ้ายังไม่อยากไป ก็อย่าอธิษฐานเสียงดังมากนักซี...มันหนวกหูฉัน ฉันนอนอยู่บนสวรรค์มันเบื่อตร้อน เพราะแก่อธิษฐานเสียงดังแสบหูทิพย์ของฉัน ฉันจึงรีบมารับไปคิดว่าพร้อมที่จะไปสวรรค์แล้ว จึงอธิษฐานกันเสียงดังนัก

พอรุ่งเช้าแกทั้งสองก็ไปเล่าให้เพื่อนบ้านฟังด้วยความตื่นเต้นกับเหตุการณ์ที่เล่าต่อ ๆ กันไปเรื่อย ผู้คนฟังเกือบครึ่งหมู่บ้านก็เชื่อแก อีกครึ่งหมู่บ้านก็ไม่เชื่อแก ในที่สุดฝ่ายที่เชื่อก็ประพฤติปฏิบัติแต่ความดี ปฏิบัติธรรมรักษาศีล จนพบความสุข ส่วนลูกเขยตัวดีรู้สึกสำนึกผิดในการที่ไปโกหกพ่อตาแม่ยาย เป็นการผิดศีลในการกล่าวเท็จ จึงได้จัดเตรียมรูปเทียนดอกไม้ม้าเข้าไปขอโทษ“ พ่อแม่ ครับผมขอโทษที่ผมทำผิดไปที่โกหกหลอกเป็นเทวดา “ ตาชมและยายชื่น “ไม่เป็นไรหรอกลูก อย่าเสียใจไปเลยเรื่องมันผ่านมาแล้วให้แล้วกันไป เป็นการดีเสียอีกนะที่แกช่วยชาวบ้านให้หันหน้าเข้าวัด ปฏิบัติปฏิบัติธรรมรักษาศีล จน ทำแต่ความดี จนทำให้ชาวบ้านเกินครึ่ง จนทำให้หมู่บ้านเกิดความร่มเย็นเป็นสุข”

บทบาทของตาชม

ผมชื่อตาชม อายุ 70 ปี อยู่บ้านตลาดโพธิ์ เป็นคนชอบทำบุญ รักษาศีล ฟังเทศน์ทุกวันพระ ผมเตือนตนเองว่าไม่กี่ปีต้องตาย และถูกสอนแต่เรื่องทำบุญแล้วปรารถนาขึ้นสวรรค์หลังตายแล้ว เวลาจะหลับจะนอนทุกคืน ผมจะกรวดน้ำอธิษฐานขอกุศลผลบุญส่งขึ้นสวรรค์ จนในที่สุดได้พบเทวดาจริง ๆ แต่รู้ภายหลังว่าลูกเขยปลอมตัวมากล้นให้ภัยเขา

บทบาทของยายชื่น

ฉันชื่อยายชื่น อายุ 65 ปี อาศัยอยู่ที่หมู่บ้านตลาดโพธิ์ เป็นคนชอบทำบุญ รักษาศีล ฟังเทศน์ทุกวันพระ ฉันเตือนตนเองว่าไม่กี่ปีต้องตาย และถูกสอนแต่เรื่องทำบุญแล้วปรารถนาขึ้นสวรรค์หลังตายแล้ว ถูกสอนอย่างนี้ตั้งแต่เด็กๆ จึงเกิดความเชื่อมั่นอย่างแรง เวลาจะหลับจะนอนทุกคืน ฉันจะกรวดน้ำอธิษฐานขอกุศลผลบุญส่งขึ้นสวรรค์ด้วย จนในที่สุดได้พบเทวดาจริง ๆ แต่รู้ภายหลังว่าลูกเขยปลอมตัวมากล้นให้ภัยเขา

บทบาทของลูกเขย

ผมเป็นลูกเขยของ พ่อชมกับแม่ชื่น อาศัยอยู่ที่บ้านตลาดโพธิ์ แต่ก่อนประกอบอาชีพเป็นพระเอกลิเกเก่า แล้วต้องเลิกอาชีพนั้นไปเพราะมาตกหลุมหลงรักลูกสาวบ้านนี้ ผมเป็นคนไม่สนใจในเรื่องบุญกุศลเท่าไร ไม่ชอบสวดมนต์ ไม่ชอบเข้าวัด ผมเป็นคนชอบทำงานจากไร่นา ผมจะได้ยินพ่อตาแม่ยายสวดมนต์ทุกวัน บางครั้งผมเหนื่อยจากการทำงานไร่นาแทนที่จะได้พักผ่อนอย่างเงียบสงบ แต่ก็สะดุ้งตื่นเพราะได้ยินเสียงพ่อแม่สวดมนต์อธิษฐานขอให้ขึ้นสวรรค์ทุกวัน และในคืนวันนั้นผมอดทนไม่ได้จึงแกล้งเป็นเทวดา และเมื่อสำนึกได้ผมก็ต้องมาขอขมาโทษต่อพ่อตาแม่ยาย

โปรแกรมการฝึกตามแนวไตรสิกขาเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย ครั้งที่ 6

สิ่งที่พัฒนา ด้านความวิตกกังวลเกิดจากแสดงความตื่นเต้นตระหนกในเหตุการณ์ต่าง ๆ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจตนเองนึกคิดเข้าใจตนเองเกี่ยวกับความตื่นเต้นตระหนกในเหตุการณ์ต่าง ๆ จนทำให้เกิดความวิตกกังวล
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มร่วมรับรู้ความรู้สึกของเพื่อนสมาชิกที่อยู่ภาวะความรู้สึกเช่นเดียวกันกับตนเองซึ่งเป็นการสะท้อนความรู้สึกของเพื่อนให้สมาชิกกลุ่มรับรู้เข้าใจ
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน พิจารณายอมรับสภาวะเกิดขึ้นเป็นธรรมชาติของการเปลี่ยนแปลงของร่างกายจิตใจที่มีความตื่นเต้นตระหนกในเหตุการณ์ต่าง ๆ เป็นผลทำให้ลดความวิตกกังวลลง

ชื่อกิจกรรม การให้คำปรึกษากลุ่มบูรณาการแบบสมาธิ ยืน เดินระยะที่ 5 และนั่ง

เทคนิค การให้คำปรึกษากลุ่ม

เวลา 60 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้

เครื่องบันทึกเสียง MP 3

วิธีดำเนินการ

1. ขึ้นเริ่มต้น

1.1 ให้สมาชิกกลุ่มนั่งเป็นวงกลม แล้วผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่มทุกคน และใช้คำถามปลายเปิดถามถึงสภาวะทางร่างกายและความเป็นอยู่ของสมาชิกในกลุ่มทุกคน

1.2 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทบทวนลักษณะและวิธีการทำกลุ่มตามที่ได้เกริ่นมาแล้วในการเข้ากลุ่มครั้งที่ผ่านมา แล้วให้สมาชิกในกลุ่มได้ช่วยกันทบทวนข้อตกลงตามที่ได้กำหนดไว้อีกครั้งหนึ่ง และให้สมาชิกในกลุ่มได้เสนอข้อตกลงเพิ่มเติมอีก แล้วให้สมาชิกในกลุ่มลงความคิดเห็นว่าควรกำหนดข้อตกลงของกลุ่มหรือไม่ ต่อจากนั้นผู้ให้คำปรึกษาจึงเข้าสู่ขั้นตอนการกลุ่ม

2. ขั้นตอนการกลุ่ม

2.1 ผู้ให้คำปรึกษาใช้คำถามปลายเปิดถามสมาชิกกลุ่มแต่ละคนให้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องของชีวิตวัยผู้สูงอายุตามความคิดและความรู้สึกของสมาชิกในกลุ่ม ต่อจากนั้น ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มกล่าวถึง ความตื่นเต้นตระหนกในเหตุการณ์ต่าง ๆ ในช่วงวัยผู้สูงอายุมีมากน้อยเท่าไรโดยสำรวจว่ามีความวิตกกังวลแล้วมีวิธีการจัดการอย่างไร

2.2 ผู้ให้คำปรึกษาเปิดประเด็นต่อมาด้วยการให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนปฏิบัติวิปัสสนาเพื่อพิจารณา ทบทวน ความนึกถึงและพูดถึงเรื่องราวของตนเองเกี่ยวกับความตื่นเต้นตระหนกในเหตุการณ์ต่าง ๆ ในปัจจุบัน ด้วยวิธีปฏิบัติ

วิธีกำหนดในอริยาบถยืนดังนี้ วิธีปฏิบัติเหมือนกับ โปรแกรมการใช้บทบาทสมมติ ครั้งที่ 2

วิธีปฏิบัติอริยาบถเดิน จงกรมระยะที่ 5 ยกส้นหนอ-ยกหนอ-ย่างหนอ-ลงหนอ-ถูกหนอ มีวิธีการกำหนดดังนี้

1. ให้ยกส้นเท้าขึ้นช้า ๆ พร้อมกับกำหนดว่า “ยกส้นหนอ”
2. ให้ยกปลายเท้าขึ้นช้า ๆ พร้อมกับกำหนดว่า “ยกหนอ”
3. ให้ก้าวเท้าไปข้างหน้าช้า ๆ พร้อมกับกำหนดว่า “ย่างหนอ”
4. ให้หย่อนเท้าลงต่ำช้า ๆ แต่ยังไม่ถึงพื้น พร้อมกับกำหนดว่า “ลงหนอ”
5. ให้วางเท้าลงกับพื้น (วางลงให้เต็มเท้า) พร้อมกับกำหนดว่า “ถูกหนอ”

จากนั้นจึงเดินจงกรมและกำหนดต่อไปว่า “ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ” พึงเดินจงกรมและกำหนดกลับไปกลับมาอยู่อย่างนี้ จนกว่าจะครบตามเวลาที่กำหนดไว้ 10 นาที

6. เมื่อเดินจงกรมไปสู่สถานที่ที่กำหนดไว้ ก็จะมีวิธีการกลับตัวคือ

6.1 ให้หยุดยืนวางเท้าเคียงคู่กันเหมือนครั้งแรก แล้วกำหนดว่า “ยืนหนอ ยืนหนอ ยืนหนอ (3 ครั้ง) เมื่อจะกลับตัวให้กำหนดต้นจิตว่า “อยากกลับหนอ อยากกลับหนอ อยากกลับหนอ” (3 ครั้ง)

6.2 การกลับตัว ผู้ปฏิบัติจะกลับทางขวาหรือทางซ้ายก็ได้ ถ้าต้องการจะกลับทางขวาก็ให้ตั้งสติไว้ที่เท้าขวา โดยยกเท้าขวารขึ้นให้ห่างจากพื้นนิดหน่อย แล้วค่อย ๆ หมุนเท้าขวาแยกจากเท้าซ้ายช้า ๆ (ประมาณ 60 องศา) ให้สังเกตเท้าที่กำลังหมุนไปพร้อมกับกำหนดในใจว่า “กลับหนอ” (Turning) แล้วเท้าซ้ายก็ปฏิบัติเช่นเดียวกันเหมือนเท้าขวากำหนด 3 ครั้ง คือ “กลับหนอ (เท้าขวาหมุน เท้าซ้ายชิด) นับคู่ที่ 1 กลับหนอ (เท้าขวาหมุน เท้าซ้ายชิด) นับคู่ที่ 2 และ กลับหนอ (เท้าขวาหมุน เท้าซ้ายชิด) นับคู่ที่ 3” จนกว่าจะหันตัวกลับเสร็จ (60 องศา x 3 คู่ = 180 องศา) แล้ว ก็กำหนดลักษณะเหมือนเดิมในข้อที่ 1 ใช้ระยะเวลาการปฏิบัติอริยาบถนี้ประมาณ 10 นาที

วิธีการกำหนดอริยาบถทำนั่ง วิธีปฏิบัติเหมือนกับ โปรแกรมการใช้บทบาทสมมติ ครั้งที่ 2

วิธีกำหนดอาการความรู้สึกดังนี้ วิธีปฏิบัติเหมือนกับ โปรแกรมการใช้บทบาทสมมติครั้งที่ 2

จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาให้สัญญาณสมาชิกกลุ่มออกจากสมาธิแล้วให้สมาชิกกลุ่มยกมือที่อยากพูดความรู้สึกที่ตื้นตันตระหนักในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนจนต้องวิตกกังวลอย่างนี้ ให้เพื่อนสมาชิกรับฟังด้วยการยอมรับและเข้าใจ ทั้งช่วยกันสะท้อนความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตนเองและที่ต้องการเสนอให้เพื่อนสมาชิกรับรู้ด้วย ความเข้าใจในความคิดและความรู้สึก เสร็จแล้วผู้ให้คำปรึกษาสรุปประเด็นเรื่องราวของสมาชิกกลุ่มแต่ละคนและข้อมูลที่เพื่อนสมาชิกในกลุ่มได้สะท้อนออกมาด้วยความเข้าใจและอยากเสนอแนะให้ทุกคนได้รับรู้และใช้เทคนิคการให้กำลังใจเสริมว่า การเข้ากลุ่มในครั้งนี้ เพื่อนสมาชิกทุกคนช่วยกันสะท้อนเรื่องราวในชีวิตพร้อมทั้งสะท้อนความคิดและความรู้สึกที่เข้าใจเห็นใจในสิ่งที่เพื่อนสมาชิกเป็นอยู่หรือประสบอยู่และให้ข้อคิดเห็นในการแก้ไข

3. ขั้นตอนกลุ่ม

3.1 ให้สมาชิกกลุ่มได้ให้สมาชิกกลุ่มกล่าวบทแผ่เมตตาที่เกิดจากความสุข ที่ได้จากสมาธิ และพูดระบายความรู้สึกอัดอั้นเกี่ยวกับความตื้นตันตระหนักในเหตุการณ์ให้เกิดความเข้มแข็งของจิตใจ เพื่อลดความวิตกกังวล ที่ได้รับความสุขเช่นนี้ โดยกล่าวพร้อมกันว่า

สัพเพ สัตตา	สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น
อะเวรา	จงเป็นสุข เป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย
อัปพะยา ปชฌา	จงเป็นสุข เป็นสุขเถิด อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย
อะนีฆา	จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กาย ทุกข์ใจเลย
สุขี อตตานัง ปริหะรันตุ	จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นทุกทุกข์ภัยทั้งสิ้นเทอญ

3.2 หลังจากที่มีสมาชิกในกลุ่มช่วยกันสำรวจและค้นหาความตื้นตันตระหนักในเหตุการณ์ในชีวิตจนทำให้ความวิตกกังวลแล้ว ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อให้เกิดการพิจารณาเข้าใจตนเอง แล้วพูดระบายความรู้สึกเหล่านั้นออกมาเป็นการสะท้อนความคิด ความรู้สึกที่เข้าใจในสิ่งที่เพื่อนสมาชิกในกลุ่มเป็นอยู่ หรือประสบอยู่ ผู้ให้คำปรึกษาจึงให้สมาชิกในกลุ่มแต่ละคนช่วยกันสรุปประเด็น และได้รับจากการเข้ากลุ่มครั้งที่ 6 นี้

3.3 ต่อจากนั้น ผู้ให้คำปรึกษาสรุปพร้อมทั้งทำการนัดหมายเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

ประเมินผล

1. สังเกตการณ์มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกที่รับรู้เข้าใจชีวิตเกี่ยวกับความตื้นตันตระหนักในเหตุการณ์ เพื่อลดความวิตกกังวล
2. สังเกตการณ์มีส่วนร่วมในด้านการแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกต่อเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม

โปรแกรมการฝึกตามแนวไตรสิกขาเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย ครั้งที่ 6

- สิ่งที่พัฒนา** ด้านความวิตกกังวลเกิดจากแสดงความตื่นเต้นตระหนกในเหตุการณ์ต่าง ๆ
- วัตถุประสงค์** เพื่อลดความวิตกกังวลเกิดจากแสดงความตื่นเต้นตระหนกในเหตุการณ์ต่าง ๆ ซึ่งส่งผลให้เกิดการพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุดีขึ้น
- ชื่อกิจกรรม** น้ำตาคนแก่
- เทคนิค** กรณีตัวอย่าง
- เวลา** 60 นาที
- อุปกรณ์** 1. เอกสารกรณีตัวอย่าง เรื่อง น้ำตาคนแก่
2. ประเด็นปัญหาที่ใช้ในการอภิปราย
- วิธีดำเนินการ**
1. ชี้นำ

ผู้วิจัยสนทนากับสมาชิกกลุ่ม แล้วให้สมาชิกกลุ่มเล่าประสบการณ์ต่าง ๆ เพื่อนำเข้าสู่ความวิตกกังวลเกิดจากแสดงความตื่นเต้นตระหนกในเหตุการณ์ต่าง ๆ
 2. ชี้นำดำเนินการ
 - 2.1 ผู้วิจัยแจกเอกสารกรณีตัวอย่างเรื่อง น้ำตาคนแก่ ให้สมาชิกกลุ่มทุกคนอ่าน
 - 2.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มทุกคนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5 คน แล้วให้สมาชิกกลุ่มทุกคนร่วมกันอภิปรายตามประเด็นที่กำหนดให้ต่อไปนี้
 - 2.2.1 ถ้าสมาชิกเป็นยายนวล จะรู้สึกอย่างไรเมื่อได้ยินเหตุการณ์ว่ายายแก้วได้ถึงแก่กรรมแล้ว และจะปฏิบัติตัวอย่างไรเพื่อเตรียมพร้อม
 - 2.2.2 ถ้าสมาชิกเป็นยายแก้ว อยากจะบอกกับครูสมชายซึ่งเป็นลูกชายว่าอย่างไรบ้าง และครูสมชายอยากจะทำกับแม่แก้วในสิ่งที่เคยทำมาแล้วว่าอย่างไร ?
 - 2.2.3 สมาชิกลองให้ความหมายของประโยคต่อไปนี้
 - 1) เสียงเพลงมีทั้งสุขและทุกข์ หมายถึงอะไร ?
 - 2) ตื่นตระหนกในความตาย แล้วน้ำตาไหล หมายถึงอะไร ?
 3. ชี้นำสรุป

ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้จากการเรียนรู้ร่วมกัน และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจ ความตั้งใจที่สมาชิกมีต่อการเข้าร่วมกิจกรรม
2. สังเกตจากการตอบคำถาม การอภิปราย และการสรุปของสมาชิกกลุ่ม

น้ำตาคนแก่

เสียงปี่พาทย์ ดังแว่วมาแต่ไกลเป็นเพลงประโคมศพ แต่ก็มีผู้ส่งสัยกันอีกมากกว่างานศพ ยายแก้วแม่ของคุณสมชายตายได้ครบ 7 วัน เขาตั้งศพเอาไว้ที่บ้าน มีสวดไปแล้ว 6 คืน และเริ่มทำบุญ 7 วันกัน โดยเย็นนี้มีสวดมนต์ รุ่งเช้าจึงจะเลี้ยงพระ งานทำบุญ 7 วันให้แม่แก้วครั้งนี้ คนที่รู้เรื่องต่างออกปากชมครูสมชายตาม ๆ กัน ว่าทำบุญให้แม่อย่างไม่เสียตายนเงินจำนวนมากเพื่อทำบุญทำทาน และทำอย่างไม่วุ่นวายหน้าใคร เพราะอุทิศสำหรับปี่พาทย์มอญวงใหญ่ที่มีชื่อมาประโคมศพแม่ตนด้วย

ผู้เฒ่าคนแก่บางคนได้ยินเสียงเพลงจากปี่พาทย์แล้วน้ำตาไหลซึม เพราะคิดถึงตัวเองว่า “ถ้าตนตายแล้วลูกหลานข้างหลังจะมีกระใจทำบุญให้เหมือนอย่างที่คุณสมชายทำให้แม่ของเขาหรือเปล่า” ทุกข์ของผู้สูงอายุซึ่งรู้ตัวเองว่าเป็นต้นไม้ใกล้ฝั่ง ไม่มีเรื่องใดอื่นนอกจากห่วงตัวเองยามเจ็บและไข้ เมื่อตายแล้วเกรงว่าจะทรมานและมีสภาพเป็นผีไม่มีญาติ เมื่อรู้และเห็นคนอื่นที่รู้จักคุณและสนองคุณพ่อแม่เขา จึงอดสะเทือนใจไม่ได้เลย ด้วยเกรงว่าลูกหลานตนจะไม่ได้เหมือนคนอื่น ๆ นั้น พอพลบใกล้จะค่ำ หลวงพ่อทองกลับจากสวดมนต์เย็นที่บ้านครูสมชายเด็กวัด 2 คน ที่ถือย่ามและเครื่องไทยธรรมไปยังกุฏิเมื่อหลวงพ่อกำลังลงเรียบร้อย แม่ฉนวนก็กราบด้วยความเคารพและถามหลวงพ่อก่อนว่า “ท่านไปสวดมนต์เย็นงานทำบุญ 7 วันแม่แก้วไข้ไหมคะ ?” เด็กวัดนำน้ำชาถวายหลวงพ่อก่อน แล้วคอยบิบนวด พัดวี คอยรับใช้อยู่ใกล้ ๆ หลวงพ่อตอบว่า “ไข้โยม”

“ท่านเจ้าคะ ดิฉันมาหาท่านวันนี้หวังจะขอพึ่งท่าน ด้วยจะไว้ใจลูกเฒ่าไม่ได้ จึงต้องการจะฝากศพดิฉันไว้ ถ้าตายแล้วขอท่านได้โปรดจัดการให้ด้วย”

พูดจบแม่ฉนวนก็ร้องไห้คล้อยสสารตัวเอง หลวงพ่อก่อนฟังเรื่องออกแปลกใจ เพราะแม่ฉนวนคนนี้ไม่ใช่คนอนาถา มีลูกชายลูกหญิงตั้งหลายคนและลูกแต่ละคนก็ล้วนมีฐานะไม่ยากจน ตัวแม่ฉนวนเองก็ยังมีทรัพย์สินสมบัติไม่น้อยเลย แต่เหตุไรจึงต้องมาฝากศพกับเราด้วย เสมือนเป็นผู้ไร้ญาติขาดที่พึ่ง ฉะนั้น จึงถามแม่ฉนวนว่า “โยม ทำไมโยมจึงพูดเช่นนั้น”

“ท่านเจ้าขา ลูกดิฉันมีก็เหมือนไม่มี เพราะเขาไม่ได้รักดิฉันจริงจังเลยสักคน เขารักแต่สมบัติที่ดิฉันมีทั้งนั้น ดิฉันยังอยู่มันก็กลัวที่จะแย่งสมบัติกัน ถ้าพอสิ้นบุญดิฉันตายลง จะมีใครรับศพดิฉันเอาไว้เผ่า มันก็ต้องวิวาทย์ลอกสมบัติแม่จนหมด แล้วทิ้งศพให้อนาถา ดิฉันจึงต้องมาหาท่าน ขอฝากศพไว้ด้วยให้ท่านเป็นผู้จัดการเมื่อดิฉันตายแล้ว โดยดิฉันเตรียมเงินค่าทำศพไว้ก้อนหนึ่ง จะไม่ให้ท่านต้องลำบากเรื่องค่าใช้จ่ายเป็นอันขาด เหลือจากทำบุญเท่าไร ดิฉันขอถวายเข้าวัดทั้งหมด” พูดจบหลวงพ่อก่อนก็เรียกเด็กวัดสองคนมาสั่งให้ไปเป็นเพื่อนพาแม่ฉนวนกลับบ้าน

แม่ฉนวนยังมีชีวิตอยู่ แต่โกรธเกลียดลูก ๆ ของตน จึงจู้จี้ขี้บ่น มีเรื่องว่าคนนั้นตำหนิคนนี้ทุก ๆ วัน ไปอยู่กับลูกสาว ลูกเขยก็รังเกียจมาอยู่กับลูกชาย ก็ไม่ถูกกับสะใภ้ สุดท้ายแม่ฉนวนเข้าใจว่าลูก ๆ

ของตนเห็นผิวเมียดีกว่าแม่ เพราะไม่มีใครเข้าข้างแม่เลย จึงพาลโกรธทุกคนและมีเรื่องว่าลูกตนต่าง ๆ เนรคุณ ลูกมาเยี่ยมก็คิดว่าไม่ได้มาเยี่ยมเพราะคิดถึงตน แต่มาเพื่อหมายตามุ่งหวังสมบัติ ส่วนแม่แก้วที่ตายไป เป็นคนที่น่าสงสารอย่างจับใจ เพราะลูกของแม่แก้วเป็นคนเนรคุณจริง ๆ และประพฤติดีหยาบ ซ้ำทารุณต่อแม่ผู้ให้กำเนิด แม่แก้วแก่ชราที่อาภัพจึงต้องชอกช้ำใจอย่างแสนสาหัส และตายลงทั้ง ๆ ที่จิตไม่สงบได้เลย

ครูสมชายเองเดิมก็รักแม่ดีอยู่ แต่ภายหลังเมื่อครูสมชายมีภรรยา และภรรยาของครูสมชายทั้งสองยั่วยุว่ารวยครูสมชายจึงหลงเมื่อยอย่างยอมให้เมียจุมพิตทุกประการ เมื่อเมียมาอยู่ร่วมบ้านด้วยและเกลียดแม่ผิว ครูสมชายจึงพลอยไม่ชอบแม่ด้วย แล้วข่มขู่ดูถูกก้าวร้าวล่วงเกินแม่ตน ให้ต้องน้ำตาตกเสมอ ๆ แม่แก้วล้มเจ็บและตายลงอย่างน่าสงสารเพราะเจ็บใจลูกจน

ชาวบ้านที่ไม่รู้ความจริงมีอยู่มาก จึงต่างสรรเสริญว่าครูสมชายและเมียเป็นคนดี มีกตัญญูกตเวทีต่อแม่บังเกิดเกล้า นี่แหละลักษณะที่แท้ของคนชั่วที่มุ่งปิดความชั่วของตน โดยฝืนใจทำความดีลวงโลก ชีวิตแต่ละคน จึงมีสุขบ้าง ทุกข์บ้าง หัวเราะ ร้องไห้ ดีใจ และเสียใจคลุกเคล้ากันตลอดชีวิต และคนชราที่ต้องร้องไห้ก็ด้วยเรื่องสองประการ เพราะทำตัวเองอย่างหนึ่ง ลูกหลานทำจนน้ำตาตกอีกอย่างหนึ่ง อนิจจา! คนแก่ชรา คนแก่ชรา...ที่น่าสงสาร

โปรแกรมการฝึกตามแนวไตรสิกขาเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย ครั้งที่ 7

- สิ่งที่พัฒนา** ด้านความวิตกกังวลเกิดจากการนอนหลับไม่สนิทหรือนอนไม่หลับ
- วัตถุประสงค์** เพื่อลดความวิตกกังวลที่เกิดจากการนอนหลับไม่สนิทหรือนอนไม่หลับ ซึ่งส่งผลให้เกิดการพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุดีขึ้น
- ชื่อกิจกรรม** นอนบนเปลวเพลิง
- เทคนิค** บทบาทสมมติ
- เวลา** 60 นาที
- อุปกรณ์** 1. เอกสารเรื่องสั้น การแสดงบทบาทสมมติบูรณาการแบบศิลปะ เรื่อง นอนบนเปลวเพลิง
2. อุปกรณ์ ปากกา 10 ด้าม กระดาษ 10 แผ่น และเก้าอี้ 10 ตัว
- วิธีดำเนินการ**
- ผู้วิจัยดำเนินการทดลองเป็น 5 ขั้นตอน ดังนี้
1. ขั้นเตรียมการ

ผู้วิจัยกำหนดขอบเขตของสถานการณ์สมมติ แล้วแจ้งให้สมาชิกกลุ่มทราบถึงจุดมุ่งหมาย
 2. ขั้นแสดง
 - 2.1 ผู้วิจัยสนทนากับสมาชิกกลุ่ม ชักถามและให้สมาชิกกลุ่มเล่าประสบการณ์ให้ฟังเพื่อเข้าสู่เรื่อง ความวิตกกังวลเกิดจากการนอนหลับไม่สนิทหรือนอนไม่หลับ สังเกตพฤติกรรมว่าผู้ศึกษามีส่วนร่วมในกิจกรรมแล้วแจกเอกสารให้สมาชิกกลุ่มฝึกกล่าว บทบูชาพระรัตนตรัย บทสวดมนต์ และบทสวด 5 พร้อมกัน (คำกล่าวเหมือน โปรแกรมการใช้บทบาทสมมติ ครั้งที่ 2)
 - 2.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มอาสาสมัครเป็นผู้แสดง
 - 2.3 ผู้วิจัยแจกเอกสารบทบาทสมมติให้ผู้แสดงอ่าน และให้สมาชิกกลุ่มจัดฉากเพื่อให้การแสดงบทบาทใกล้เคียงกับสถานการณ์จริง
 - 2.4 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มที่ไม่ได้แสดงบทบาทสมมติ เป็นผู้สังเกตการณ์การแสดง
 - 2.5 ก่อนแสดงผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มแสดงบทบาทต่าง ๆ เพื่อช่วยขจัดความตึงเครียด
 - 2.6 ผู้วิจัยให้ผู้แสดง เริ่มแสดงบทตามที่ได้รับ
 3. ขั้นวิเคราะห์และอภิปรายผลการแสดง

เมื่อผู้แสดงแสดงจบแล้ว ผู้วิจัยให้ผู้แสดงและผู้สังเกตการณ์อภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับบทบาทแสดงของผู้แสดง ในหัวข้อต่อไปนี้

3.1 ถ้าสมาชิกกลุ่มเป็น เตี้ยเงินหลง จะหาวิธีการแนะนำตักเตือนลูกชายอย่างไร ?

3.2 ถ้าสมาชิกกลุ่มเป็น เงินหลง ย้อนไปในอดีตตอนที่มียศตักเตือนอยู่เสมอจะรู้สึกอย่างไร ในตอนที่มียศตักเตือน และไม่มีคนตักเตือน ?

3.3 การบวชพระปฏิบัติธรรมรักษาศีลของเงินหลง ช่วยให้เขารู้สึกกับชีวิต และ ช่วยให้ความวิตกกังวลเกิดจากการนอนหลับไม่สนิทหรือนอนไม่หลับ หหมดไปหรือไม่ เพราะอะไรจึงคิดเช่นนั้น ?

3.4 พระอาจารย์แนะนำการปฏิบัติแก่ เงินหลง ถ้าเกิดนำไปปฏิบัติตามจะส่งผลอย่างไร และถ้าไม่นำไปปฏิบัติตามส่งผลกระทบประการใด ?

3.5 เรื่องนี้เป็นตัวบ่งชี้วัดศีล 5 ข้อไหนบ้าง ?

4. ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์

ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มเล่าประสบการณ์ต่าง ๆ ตามวัตถุประสงค์ของหัวเรื่อง

5. ขั้นแสดงเพิ่มเติม

ผู้วิจัยอาจให้สมาชิกกลุ่มแสดงเพิ่มเติม ตามข้อเสนอแนะของกลุ่ม

6. ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มสรุปข้อคิด และประโยชน์ที่ได้จากการแสดงบทบาทสมมติ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจ ความตั้งใจที่สมาชิกกลุ่มมีต่อการเข้าร่วมกิจกรรมการแสดง
2. สังเกตจากการตอบคำถาม การอภิปราย ตลอดจนการสรุปของสมาชิกกลุ่ม

ปฏิบัติธรรมอย่างไร

เงินหลง อายุ 60 ปี มีครอบครัวและสิ่งที่อยู่ในใจเสมอคือ ความรู้สึกวิตกกังวลเรื่องทรัพย์สินสมบัติ ธุรกิจที่ไม่มีความเจริญก้าวหน้าเลยเราอายุมากขนาดนี้จะสู้ชีวิตไหวหรือเปล่า นี่ก็ถึงคำก่อนที่พ่อจะเสียชีวิตอยู่ตลอดเวลาว่า ให้ดูแลธุรกิจให้เจริญงอกงาม ดูแลครอบครัวให้เป็นสุข เวลานอนก็นอนไม่หลับ คิดอยู่เรื่องเดียวตลอดเวลา จึงหาทางออกไปเที่ยวกลางคืน เล่นการพนัน ผลาญเงินทองทำลายเวลาอายุของตนเอง ปล่อยชีวิตอันมีค่าให้จมหายไปกับกระแสของสิ่งอันไร้สารประโยชน์ จนตอนท้าย เขาติดการพนัน เป็นหนี้เป็นสิน ต้องกู้ยืมเงินจากผู้มีอิทธิพล ไม่มีเงินใช้หนี้ สุดท้ายก็ทำให้ครอบครัวเดือนร้อน

จนในที่สุดเงินหลงมีเรื่องกับผู้มีอิทธิพลจนถูกตำรวจจับติดคุก เงินหลงได้พบแสงสว่างทางจิตใจเมื่อได้ฟังพระเทศน์ในคุก จึงคิดอยากบวชล้างความชั่วเสียที พอออกจากคุกเงินหลงขับรถตระเวนหาที่อยู่พระอาจารย์ หลังจากนั้นมา เงินหลงบวชอยู่สองปีได้ศึกษาได้ปฏิบัติ ซาบซึ้งในรสของพระธรรมพอสมควรทั้งได้พูดย้ำอีกว่า ต่อไปนี้จะไม่เที่ยวเตร่อีกแล้ว และ จะไม่มกมายในเรื่อง “ดวง” ไสยศาสตร์ เทียวไสเณร เล่นอบายมุขเช่นแต่ก่อน ตอนนี้มีชีวิตแบบเรียบง่ายในบวรพุทธศาสนา จึงได้สำนึกในเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ได้กระทำผิดไปและจากแต่ก่อนที่เป็นคนวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวฐานะความเป็นอยู่ในอนาคต จนทำให้ตนเองกินไม่ได้นอนไม่หลับ เกิดความทุกข์อย่างมาก และเมื่อบวชเข้ามาได้ปฏิบัติธรรม ศึกษาพระธรรมวินัยขอปฏิบัติ จนทำให้ความวิตกกังวลเรื่องทรัพย์สินสมบัติ ธุรกิจ จนเป็นเหตุนอนไม่หลับหายหมดสิ้นแล้ว วันที่ต้องลาสิกขาออกไปดูแลครอบครัว เงินหลงก็มีข้อสงสัยอยากจะกราบเรียนถามพระอาจารย์ว่า

“พระอาจารย์ครับ จะให้ผมปฏิบัติธรรมอย่างไร? พระอาจารย์ รู้ความต้องการของเขา ยังยึดติดในรูปธรรมอยู่แต่ก็ดีไปอย่างเข้าใจธรรมะพอสมควรแล้วจึงพูดไปว่า “ก็รู้แล้วนี่นา ว่าการปฏิบัติธรรม ทำอยู่กับบ้านก็ได้ การทำงานนั่นแหละคือการปฏิบัติธรรม ทำงานด้วยจิตใจที่สุขสบาย ควบคุมจิตอย่าปล่อยใจให้เผลอ เถานี้แหละ “เอาอย่างนี้นะ เลี้ยงลูก เลี้ยงเมีย ทำบุญ ชงกาแฟ ขายของทำงาน ขยัน ซื่อสัตย์ อุตุน เถานี้แหละเป็นธรรมที่ต้องปฏิบัติ”

เงินหลง ยิ้มด้วยความพึงพอใจตอบออกไปว่า “ได้ครับอย่างนี้สบายมาก” หลังจากลาสิกขาออกมา เขาได้เลี้ยงดูครอบครัวอย่างมีความสุข แต่ก่อนชอบเที่ยว เล่นการพนัน เดี่ยวนี้เลิกหมดแล้ว ทำให้ครอบครัวมีฐานะร่ำรวยขึ้นมาอีกครั้ง

บทบาทของเงินหลง

ผมชื่อ เงินหลง อายุ 60 ปี มีครอบครัว มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับ ทรัพย์สินสมบัติ ธุรกิจไม่ความเจริญก้าวหน้าเลย อายุก็มากแล้ว จนเป็นสาเหตุให้ผมนอนไม่หลับ ผมจึงหันไปเที่ยวกลางคืน เล่นการพนันจนติดการพนัน หมดทรัพย์สินสมบัติทุกอย่างต้องกู้ยืมผู้มีอิทธิพลจนเกิดเรื่องติดคุก ได้ฟังคำพระเทศน์มีความเลื่อมใส แล้วออกบวชได้พบหนทางแก้ไขปัญหาชีวิตเกี่ยวกับความวิตกกังวล

บทบาทของพระอาจารย์

อาตมาอาศัยอยู่ วัดแห่งหนึ่งในป่า ต่างจังหวัด ได้มีโอกาสรับนิมนต์มาเทศน์สอนนักโทษในคุก ก็เทศน์ไปจนจบก็มีนักโทษคนหนึ่งเข้ามาถามที่อยู่ ข้าพเจ้าก็บอกไป หลังจากนั้นมา ก็มีชายคนหนึ่งขับรถเข้ามาในวัดแล้วมากราบ ข้าพเจ้าจำเขาได้ดีแล้วก็ยิ้มตอบแล้วปรารภน่าจะบวช ก็นัดแนะบวช หลังจากบวชอยู่วัดเดียวกันถึง 2 ปี ก็ได้เวลาลาสิกขา เขาก็ถามปัญหาเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมอย่างไร ก็ได้แนะนำไป เขารู้สึกมีใบหน้ายิ้มแย้มสดใสสบายใจเป็นอันมาก

โปรแกรมการฝึกตามแนวไตรสิกขาเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย ครั้งที่ 7

สิ่งที่พัฒนา ด้านความวิตกกังวลเกิดจากนอนหลับไม่สนิทหรือนอนไม่หลับ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจตนเองนึกคิดเข้าใจตนเองเกี่ยวกับการนอนหลับไม่สนิทหรือนอนไม่หลับจนทำให้เกิดความวิตกกังวล
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มร่วมรับรู้ความรู้สึกของเพื่อนสมาชิกที่อยู่ภาวะความรู้สึกเช่นเดียวกันกับตนเองซึ่งเป็นการสะท้อนความรู้สึกของเพื่อนให้สมาชิกกลุ่มรับรู้เข้าใจ
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน พิจารณายอมรับสภาวะเกิดขึ้นเป็นธรรมชาติของการเปลี่ยนแปลงของร่างกายจิตใจที่เกิดการนอนหลับสนิทหรือนอนไม่หลับ เป็นผลทำให้ลดความวิตกกังวลลง

ชื่อกิจกรรม การให้คำปรึกษากลุ่มบูรณาการแบบสมาธิ ยืน เดินระยะที่ 6 และนั่ง

เทคนิค การให้คำปรึกษากลุ่ม

เวลา 60 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้

เครื่องบันทึกเสียง MP 3

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ให้สมาชิกกลุ่มนั่งเป็นวงกลม แล้วผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่มทุกคน และใช้คำถามปลายเปิดถามถึงสภาวะทางร่างกายและความเป็นอยู่ของสมาชิกในกลุ่มทุกคน

1.2 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทบทวนลักษณะและวิธีการทำกลุ่มตามที่ได้เกริ่นมาแล้วในการเข้ากลุ่มครั้งที่ผ่านมา แล้วให้สมาชิกในกลุ่มได้ช่วยกันทบทวนข้อตกลงตามที่ได้กำหนดไว้อีกครั้งหนึ่ง และให้สมาชิกในกลุ่มได้เสนอข้อตกลงเพิ่มเติมอีก แล้วให้สมาชิกในกลุ่มลงความคิดเห็นว่าควรกำหนดข้อตกลงของกลุ่มหรือไม่ ต่อจากนั้นผู้ให้คำปรึกษาจึงเข้าสู่ขั้นตอนการกลุ่ม

2. ขั้นตอนการกลุ่ม

2.1 ผู้ให้คำปรึกษาใช้คำถามปลายเปิดถามสมาชิกกลุ่มแต่ละคนให้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องของชีวิตวัยผู้สูงอายุตามความคิดและความรู้สึกของสมาชิกในกลุ่ม ต่อจากนั้น ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มกล่าวถึง การนอนหลับไม่สนิทหรือนอนไม่หลับในช่วงวัยผู้สูงอายุมีมากน้อยเท่าไรโดยสำรวจว่ามีความวิตกกังวลแล้วมีวิธีการจัดการอย่างไร

2.2 ผู้ให้คำปรึกษาเปิดประเด็นต่อมาด้วยการให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนปฏิบัติวิปัสสนาเพื่อพิจารณา ทบทวน ความนึกถึงและพูดถึงเรื่องราวของตนเองเกี่ยวกับการนอนหลับไม่สนิทหรือนอนไม่หลับในปัจจุบัน ด้วยวิธีปฏิบัติ

วิธีกำหนดในอิริยาบถยืนดังนี้ วิธีปฏิบัติเหมือนกับ โปรแกรมการใช้บทบาทสมมติ ครั้งที่ 2

วิธีปฏิบัติอิริยาบถเดิน จงกรมระยะที่ 6 ยกส้นหนอ-ยกหนอ-ย่างหนอ-ลงหนอ-ถูกหนอ – กตหนอ มีวิธีการกำหนดดังนี้

1. ให้ยกส้นเท้าขึ้นช้า ๆ พร้อมกับกำหนดว่า “ยกส้นหนอ”
2. ให้ยกปลายเท้าขึ้นช้า ๆ พร้อมกับกำหนดว่า “ยกหนอ”
3. ให้ก้าวเท้าไปข้างหน้าช้า ๆ พร้อมกับกำหนดว่า “ย่างหนอ”
4. ให้หย่อนเท้าลงต่ำช้า ๆ แต่ยังไม่ถึงพื้น พร้อมกับกำหนดว่า “ลงหนอ”
5. ให้วางเท้าลงกับพื้น (วางลงให้เต็มเท้า) พร้อมกับกำหนดว่า “ถูกหนอ”
6. ให้กดส้นเท้าลงแตะพื้นช้า ๆ พร้อมกับกำหนดว่า “กตหนอ”

จากนั้นจึงเดินจงกรมและกำหนดต่อไปว่า “ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กตหนอ” พึงเดินจงกรมและกำหนดกลับไปกลับมาอยู่อย่างนี้ จนกว่าจะครบตามเวลาที่กำหนดไว้ 10 นาที

7. เมื่อเดินจงกรมไปสุดสถานที่กำหนดไว้ ก็จะมีวิธีการกลับตัวคือ

7.1 ให้หยุดยืนวางเท้าเคียงคู่กันเหมือนครั้งแรก แล้วกำหนดว่า “ยืนหนอ ยืนหนอ ยืนหนอ (3 ครั้ง) เมื่อจะกลับตัวให้กำหนดต้นจิตว่า “อยากกลับหนอ อยากกลับหนอ อยากกลับหนอ” (3 ครั้ง)

7.2 การกลับตัว ผู้ปฏิบัติจะกลับทางขวาหรือทางซ้ายก็ได้ ถ้าต้องการจะกลับทางขวาก็ให้ตั้งสติไว้ที่เท้าขวา โดยยกเท้าขวาขึ้นให้ห่างจากพื้นนิดหน่อย แล้วค่อย ๆ หมุนเท้าขวาแยกจากเท้าซ้ายช้า ๆ (ประมาณ 60 องศา) ให้สังเกตเท้าที่กำลังหมุนไปพร้อมกับกำหนดในใจว่า “กลับหนอ” (Turning) แล้วเท้าซ้ายก็ปฏิบัติเช่นเดียวกันเหมือนเท้าขวากำหนด 3 ครั้ง คือ “กลับหนอ (เท้าขวาหมุนเท้าซ้ายชิด) นับคู่ที่ 1 กลับหนอ (เท้าขวาหมุน เท้าซ้ายชิด) นับคู่ที่ 2 และ กลับหนอ (เท้าขวาหมุน เท้าซ้ายชิด) นับคู่ที่ 3” จนกว่าจะหันตัวกลับเสร็จ (60 องศา x 3 คู่ = 180 องศา) แล้ว ก็กำหนดลักษณะเหมือนเดิมในข้อที่ 1 ใช้ระยะเวลาการปฏิบัติอิริยาบถนี้ประมาณ 10 นาที

วิธีการกำหนดอิริยาบถทำนอง วิธีปฏิบัติเหมือนกับโปรแกรมการใช้บทบาทสมมติ ครั้งที่ 2

วิธีกำหนดอาการความรู้สึกดังนี้ วิธีปฏิบัติเหมือนกับโปรแกรมการใช้บทบาทสมมติครั้งที่ 2

จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาให้สัญญาณสมาชิกกลุ่มออกจากสมาธิแล้วให้สมาชิกกลุ่มยกมือที่อยากพูดความรู้สึกนอนหลับไม่สนิทหรือนอนไม่หลับที่เกิดขึ้นกับตนจนต้องวิตกกังวลอย่างนี้ ให้เพื่อนสมาชิกรับฟังด้วยการยอมรับและเข้าใจ ทั้งช่วยกันสะท้อนความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตนเองและที่ต้องการเสนอให้เพื่อนสมาชิกรับรู้ด้วย ความเข้าใจในความคิดและความรู้สึก เสร็จแล้วผู้ให้คำปรึกษาสรุปประเด็นเรื่องราวของสมาชิกกลุ่มแต่ละคนและข้อมูลที่เพื่อนสมาชิกในกลุ่มได้สะท้อนออกมาด้วยความเข้าใจและอยากเสนอแนะให้ทุกคนได้รับรู้และใช้เทคนิคการให้กำลังใจเสริมว่า การเข้ากลุ่มในครั้งนี้ เพื่อนสมาชิกทุกคนช่วยกันสะท้อนเรื่องราวในชีวิตพร้อมทั้งสะท้อนความคิดและความรู้สึกที่เข้าใจเห็นใจในสิ่งที่เพื่อนสมาชิกเป็นอยู่หรือประสบอยู่และให้ข้อคิดเห็นในการแก้ไข

3. ขั้นยุติกลุ่ม

3.1 ให้สมาชิกกลุ่มได้ให้สมาชิกกลุ่มกล่าวบทแผ่เมตตาที่เกิดจากความสุข ที่ได้จากสมาธิ และพูดระบายความรู้สึกอัดอั้นเกี่ยวกับการนอนหลับไม่สนิทหรือนอนไม่หลับให้เกิดความเข้มแข็งของจิตใจ เพื่อลดความวิตกกังวล ที่ได้รับความสุขเช่นนี้ โดยกล่าวพร้อมกันว่า

สัตว์เพ สัตตา	สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น
อะเวรา	จงเป็นสุข เป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย
อัปพะยา ปชฌา	จงเป็นสุข เป็นสุขเถิด อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย
อะนีฆา	จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กาย ทุกข์ใจเลย
สุชี อัตตานัง ปริหะรันตุ	จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นทุกทุกข์ภัยทั้งสิ้นเทอญ

3.2 หลังจากทีสมาชิกในกลุ่มช่วยกันสำรวจและค้นหาเกี่ยวกับอาการนอนหลับไม่สนิทหรือนอนไม่หลับในชีวิตจนทำให้ความวิตกกังวลแล้ว ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อให้เกิดการพิจารณาเข้าใจตนเอง แล้วพูดระบายความรู้สึกเหล่านั้นออกมาเป็นการสะท้อนความคิด ความรู้สึกที่เข้าใจในสิ่งที่เพื่อนสมาชิกในกลุ่มเป็นอยู่ หรือประสบอยู่ ผู้ให้คำปรึกษาจึงให้สมาชิกในกลุ่มแต่ละคนช่วยกันสรุปประเด็น และได้รับจากการเข้ากลุ่มครั้งที่ 7 นี้

3.3 ต่อจากนั้น ผู้ให้คำปรึกษาสรุปพร้อมทั้งทำการนัดหมายเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

ประเมินผล

1. สังเกตการณ์มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกที่รับรู้เข้าใจชีวิตเกี่ยวกับ
อาการนอนหลับไม่สนิทหรือนอนไม่หลับ เพื่อลดความวิตกกังวล
2. สังเกตการณ์มีส่วนร่วมในด้านการแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกต่อเพื่อนสมาชิก
ในกลุ่ม

โปรแกรมการฝึกตามแนวไตรสิกขาเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย ครั้งที่ 7

สิ่งที่พัฒนา	ด้านความวิตกกังวลเกิดจากนอนหลับไม่สนิทหรือนอนไม่หลับ
วัตถุประสงค์	เพื่อลด ความวิตกกังวลเกิดจากนอนหลับไม่สนิทหรือนอนไม่หลับซึ่งส่งผลให้เกิดการพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุดีขึ้น
ชื่อกิจกรรม	โรงพยาบาลใหญ่
เทคนิค	กรณีตัวอย่าง
เวลา	60 นาที
อุปกรณ์	1. เอกสารกรณีตัวอย่าง เรื่อง โรงพยาบาลใหญ่ 2. ประเด็นปัญหาที่ใช้ในการอภิปราย
วิธีดำเนินการ	1. ชี้นำ ผู้วิจัยสนทนากับสมาชิกกลุ่ม แล้วให้สมาชิกกลุ่มเล่าประสบการณ์ต่าง ๆ เพื่อนำเข้าสู่ความวิตกกังวลเกิดจากนอนหลับไม่สนิทหรือนอนไม่หลับ 2. ชี้นำดำเนินการ 2.1 ผู้วิจัยแจกเอกสารกรณีตัวอย่างเรื่องโรงพยาบาลใหญ่ให้สมาชิกกลุ่มทุกคนอ่าน 2.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มทุกคนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5 คน แล้วให้สมาชิกกลุ่มทุกคนร่วมกันอภิปรายตามประเด็นที่กำหนดให้ต่อไปนี้ 2.2.1 ถ้าสมาชิกเป็นสมบุรณ์ จะรู้สึกอย่างไรเมื่อเห็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอยู่ที่โรงพยาบาล 2.2.2 ถ้าสมาชิกเป็นสมบุรณ์ เกิดความวิตกกังวลใจจนทำให้นอนไม่หลับหรือไม่เมื่อกลับมาถึงบ้านแล้ว นึกถึงเหตุการณ์ที่ต้องโดนจับแล้วนำตัวไปโดยมีผู้อำนวยการโรงพยาบาลได้พาแนะนำห้องต่าง ๆ แต่ละตึก 2.2.3 สมาชิกลองให้ความหมายของประโยคต่อไปนี้ 1) โรงพยาบาลโรคจิตหมายถึงอย่างไร ? 2) การที่คนป่วยไม่ยอมรับว่าตนป่วย แม้แต่ชื่อโรคภัยไข้เจ็บก็ไม่อยากได้ยินหมายความว่าอย่างไร ? 3) ยาชุด 8 ขนาน หมายถึงอะไร ?

- 4) ที่ว่าคนป่วยกินยาไม่ครบชุด หมายความว่าอย่างไร ?
- 5) จิตแพทย์ใหญ่ชาวอินเดียผู้คนพบยา 8 ขนาน คือใคร ?
- 6) คนป่วยทั้ง 4 ระยะ ที่หายเด็ดขาดคือ คนป่วยประเภทใด ?

3. ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้จากการเรียนรู้ร่วมกัน และผู้วิจัยสรุป

เพิ่มเติม

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจ ความตั้งใจที่สมาชิกมีต่อการเข้าร่วมกิจกรรม
2. สังเกตจากการตอบคำถาม การอภิปรายและการสรุปของสมาชิกกลุ่ม

โรงพยาบาลใหญ่

ข้าพเจ้าชื่อสมบุญได้ออกจากบ้านเดินเล่นไปตามถนนเพื่อเป็นการออกกำลังกาย เดินตามกำแพงนั้นไปครู่หนึ่งก็มาถึงประตูใหญ่ ที่ประตูนั้นมีชาย 3 คน “หยุดก่อน” เสียงชายคนหนึ่งตะโกนมาข้างหลัง

ในที่สุด ข้าพเจ้าก็ถูกนำตัวเข้าไปในห้องห้องหนึ่งซึ่งมีเตียง มีตู้เครื่องมือและอุปกรณ์แพทย์ครบทุกอย่าง และมีท่านผู้อำนวยการ เอาเครื่องมือตรวจโรคมาจี้ที่ทรวงอกของข้าพเจ้า บอกให้หายใจเข้าออกยาว ๆ คลำดูชีพจรและตรวจส่วนอื่น ๆ อีกอย่างละเอียดถี่ถ้วน“คุณป่วยเป็นโรคจิต” ข้าพเจ้าจึงยอมรับการรักษายา และยอมกินยา 8 ชนิดให้กิน วันหนึ่งเมื่อท่านผู้อำนวยการ เห็นว่าข้าพเจ้ามีอาการดีขึ้นบ้างแล้ว จึงได้มาชวนข้าพเจ้าออกเดินชมตึกต่างๆ ในบริเวณโรงพยาบาล

ผู้หญิงคนนั้นป่วยเป็นโรคร้องไห้ ท่านผู้อำนวยการตอบว่า เวลาที่อาการไ้ยังไม่ดีขึ้น คนป่วยมีอาการปกติธรรมดา แต่พอไ้ดีขึ้น คนป่วยจะร้องไห้คร่ำครวญตอกชกหัวตัวเองอย่างน่าสงสาร เมื่อร้องไห้จนหมดแรงแล้วก็จะหยุดร้อง แต่จะนั่งซึมบ่นเพื่อไปต่าง ๆ นานา ช่วงระยะเวลาหนึ่งแล้วก็หายเป็นปกติ ตามปกติคนไ้รับประทานอาหารไม่ค่อยได้ นอนก็ไม่ค่อยหลับ ร่างกายจึงซูบผอมลงเรื่อย ๆ

เราเดินผ่านตึกซึ่งระงมไปด้วยเสียงร้องไห้คร่ำครวญนั้น ไปยังตึกหลังที่สาม ซึ่งเป็นห้องโถงกว้างใหญ่ มีเตียงคนไ้ตั้งเป็นแถวสองข้าง มีทางเดินตรงกลาง พอโผล่หน้าเข้าไปในห้องเท่านั้น ข้าพเจ้าถึงกับยืนจ้องจ้องต่อภาพที่ได้เห็น และเสียงที่ได้ยิน คนไ้นับร้อยกำลังทะเลาะวิวาทกันเป็นการใหญ่ บางคู่กำลังทุ่มเถียงกันหน้าดำหน้าแดง บางคู่ยืนบนเตียงส่งเสียงด่าทอกัน เอามือชี้หน้ากัน พวกนี้เป็นโรคทะเลาะกัน คนไ้ประเภทนี้เมื่อไ้ขึ้น เขาจะเห็นที่อยู่รอบข้างเป็นศัตรูไป

ภายในห้องโถงของตึกหลังที่สี่ คนไ้เหล่านี้ป่วยเป็นโรคชนิดหนึ่งทำให้มีอาการร้อนทั่วร่างกาย คุงถูกไฟลน เมื่อหายร้อนก็เกิดอาการหนาวเหน็บจับชั่วคราว เมื่อหายหนาวก็รู้สึกเจ็บปวดขัดยอกตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ต้องแก้ไขด้วยการนั่งบ้าง เดินบ้าง ยืนบ้าง ฉะนั้น จึงมีคนเดินขวัักไขว่อยู่ในห้องทั้งกลางวันและกลางคืน บรรยาการภายในตึกหลังที่ห้า คนไ้เหล่านี้ เป็นโรคร้อนใน เมื่อไ้ขึ้นจะมีอาการร้อนรุนแรงในทรวงอก เมื่อไ้ขึ้นถึงขีดสุด จะเกิดอาการเพ้อคลั่งและกระทำพฤติกรรมแปลก ๆ บางคนก็เดินพล่านไปทั่วห้อง เทียบหยิบฉวยเอาสิ่งของของคนไ้อื่น ๆ บางก็ทำลายสิ่งของเครื่องใช้ของตนเอง ตีอกชกหัวตนเอง หรือตรงเข้าทำร้ายคนที่อยู่ข้างเคียง บางคนก็เอาหมอนบ้างขวดน้ำบ้างมากกดไว้แนบอกแล้วก็ออกปากพลอดรักคล้ายกับสิ่งนั้น เป็นคู่รักของตน

บรรยาการภายในตึกหลังที่หก คนไ้พวกนี้เป็นโรคกลัว กลัวไปทุกสิ่งทุกอย่าง บางคนกลัวคนแปลกหน้า พอเห็นคนแปลกหน้าเป็นต้องสะดุ้ง บางคนถึงกับวิ่งหนี บางคนกลัวเสียง ได้ยินเสียงอะไรนิดหน่อยก็สะดุ้งสุดตัว บางคนกลัวแสงไฟ บางคนกลัวกลิ่นความมืด บางคนกลัวอาหารและดื่มน้ำ

ไม่ยอมแตะต้องอาหารหรือน้ำที่คนนำมาให้ ต้องให้บุรุษพยาบาลหรือนางพยาบาลกินหรือดื่มให้ดูก่อน จึงจะยอมกินหรือดื่ม นอกจากกลัวแล้วยังอายอีกด้วย คุณจะเห็นได้ว่าคนไข้ส่วนมากก้มหน้า

บรรยาการภายในตึกหลังที่เจ็ด คนไข้เหล่านี้เป็นโรคหิว หิวอยู่ตลอดวันตลอดคืน เวลาเขาเอาอาหารมาให้คนพวกนี้จะกินนิด ๆ หน่อย ๆ เท่านั้น ไม่ใช่ว่าจะกินได้มากมายสมอยากแล้วก็หิวอีกบางคนถึงกับไปแย่งชิงอาหารของคนไข้อื่น

บรรยาการภายในตึกหลังที่แปดข้าพเจ้าพบคนไข้จำนวนน้อยนั่งอยู่บนเตียงบ้าง นิ่งอยู่ข้างล่างบ้าง ทุกคนกำลังตั้งหน้าตั้งตาทำงานของตนอย่างรีบร้อน คล้ายกับกำลังแข่งกัน บางคนเช็ดรองเท้า บางคนขัดถ้วยแก้ว บางคนจัดที่นอน บางคนไม่มีอะไรเช็ด ก็ลงเช็ดข้างเตียงพยาบาลของตน ข้าพเจ้าอยากจะเรียกห้องนั้นว่าเป็นห้องปฏิบัติงานของคนงานมากกว่าห้องคนป่วย แต่คนเหล่านี้ทำไม่หยุดทำด้วยความเป็นห่วงกังวล

บรรยาการภายในตึกที่เก้า มีอาการแปลกกว่าพวกอื่น ๆ เพราะทุกคนเอาลูกตุ้มขนาดใหญ่จำนวน 5 ลูกแขวนถ่วงคอตนเองไว้ ข้าพเจ้าคิดว่าลูกตุ้มแต่ละลูกคงมีน้ำหนักหลายกิโลกรัมเขาไม่ได้ทำความผิดอะไร นั่นไม่ใช่การลงโทษลงทัณฑ์อะไรจากโรงพยาบาล แต่เป็นอาการโรคของเขาเอง คนป่วยพวกนี้ไม่ชอบอยู่ตัวเปล่า ชอบเอาลูกตุ้มถ่วงตัวให้หนัก

บรรยาการภายในตึกหลังที่สิบ พวกนี้ป่วยด้วยโรคกายกรรมตา คนไข้จะไม่ยอมกินยาใด ๆ ที่หมดจัดให้ทั้งสิ้น หมดได้พยายามปลอบโยนและชี้แจงจนหมดปัญญา แต่ก็ไม่มีใครเชื่อคนไข้บอกว่าโรคภัยเจ็บของเขาเป็นผลของกรรมเก่า ถึงจะกินยาเท่าไรก็ไม่มีทางหาย ต้องคอยจนกว่าผลของกรรมเก่าจะหมด เมื่อผลกรรมหมดแล้วแม้ไม่กินยาก็หายเอง

เราผ่านห้องที่ 1 ไปยังห้องที่ 2 ซึ่งมีสภาพสวยงามเจริญตาน่าอยู่ยิ่งกว่าห้องที่ 1 เสียอีก ได้ชี้มือไปยังคน 4 คน ซึ่งกำลังนั่งอยู่อย่างสงบแล้วกล่าวว่า นี่คือนักป่วยระยะที่สอง เขาหายจากโรค เขาจะกลับมารับการตรวจสอบที่โรงพยาบาลอีกครั้งเดียวเท่านั้น ในห้องที่ 3 ซึ่งสวยงามยิ่งกว่าห้องที่ 2 ข้าพเจ้าได้พบคน 3 คน แต่งตัวด้วยเสื้อผ้าสีขาวบริสุทธิ์ กำลังนั่งหลับตาสงบนิ่งอยู่ข้างหน้าต่างโถงที่มีพระพุทธรูปและเครื่องบูชาพร้อม ผู้หายป่วยจากโรค แล้วก็ออกจากโรงพยาบาลไปเลย ในห้องสุดท้ายเราได้พบคนเพียงคนเดียวนั่งอยู่อย่างสงบ ข้าพเจ้าประหลาดใจที่เห็นคนนั้นแต่งตัวแบบเดียวกับพระภิกษุ จึงถามท่านผู้อำนวยการว่า “ทำไมพระภิกษุจึงมาอยู่ในห้องนี้?” นี่คือนักป่วยแล้วอย่างเด็ดขาดจากโรค นอกจากเพศภิกษุ ท่านจะพักผ่อนอยู่ในห้องนั้นชั่วคราว แล้วก็ออกจากโรงพยาบาลไปไม่หวนกลับมาอีกเลย และข้าพเจ้ายกมือไหว้ภิกษุนั้น แล้วก็กลับเดินไปยังห้องของข้าพเจ้า คุณเชื่อหรือยังว่า เวลาที่คุณกำลังป่วยด้วยโรค “เชื้อแล้วครับ” ขอให้คุณตั้งอกตั้งใจกินยาทั้งแปดขนาน และปฏิบัติตามคำสั่งของหมดอย่างเคร่งครัด ผมเชื่อว่า คุณจะหายในไม่ช้าก็หายจากโรค

โปรแกรมการฝึกตามแนวไตรสิกขาเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย ครั้งที่ 8

- สิ่งที่พัฒนา** ด้านความซึมเศร้าเกิดจากจิตใจเศร้าหมองหดหู่
- วัตถุประสงค์** เพื่อลดความซึมเศร้าเกิดจากจิตใจเศร้าหมองหดหู่ ซึ่งส่งผลให้เกิดการพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุดีขึ้น
- ชื่อกิจกรรม** โกลกไม่บาป
- เทคนิค** บทบาทสมมติ
- เวลา** 60 นาที
- อุปกรณ์** 1. เอกสารเรื่องสั้น การแสดงบทบาทสมมติบูรณาการแบบศิลปะ เรื่อง โกลกไม่บาป
2. อุปกรณ์ ปากกา 10 ด้าม กระดาษ 10 แผ่น และเก้าอี้ 10 ตัว
- วิธีดำเนินการ**
- ผู้วิจัยดำเนินการทดลองเป็น 5 ขั้นตอน ดังนี้
1. ขั้นเตรียมการ

ผู้วิจัยกำหนดขอบเขตของสถานการณ์สมมติ แล้วแจ้งให้สมาชิกกลุ่มทราบถึงจุดมุ่งหมาย
 2. ขั้นแสดง
 - 2.1 ผู้วิจัยสนทนากับสมาชิกกลุ่ม ชักถามและให้สมาชิกกลุ่มเล่าประสบการณ์ให้ฟังเพื่อเข้าสู่เรื่อง ความซึมเศร้าเกิดจากจิตใจเศร้าหมองหดหู่ สังเกตพฤติกรรมว่ารู้สึกมีส่วนร่วมในกิจกรรมแล้วแจกเอกสารให้สมาชิกกลุ่มฝึกกล่าว บทพูดพระรัตนตรัย บทสวดมนต์ และบทสวด 5 พร้อมกัน (คำกล่าวเหมือน โปรแกรมการใช้บทบาทสมมติ ครั้งที่ 2)
 - 2.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มอาสาสมัครเป็นผู้แสดง
 - 2.3 ผู้วิจัยแจกเอกสารบทบาทสมมติให้ผู้แสดงอ่าน และให้สมาชิกกลุ่มจัดฉากเพื่อให้การแสดงบทบาทใกล้เคียงกับสถานการณ์จริง
 - 2.4 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มที่ไม่ได้แสดงบทบาทสมมติ เป็นผู้สังเกตการณ์การแสดง
 - 2.5 ก่อนแสดงผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มแสดงบทบาทต่าง ๆ เพื่อช่วยขจัดความตึงเครียด
 - 2.6 ผู้วิจัยให้ผู้แสดง เริ่มแสดงบทตามที่ตนได้รับ
 3. ขั้นวิเคราะห์และอภิปรายผลการแสดง

เมื่อผู้แสดงแสดงจบแล้ว ผู้วิจัยให้ผู้แสดงและผู้สังเกตการณ์อภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับบทบาทแสดงของผู้แสดง ในหัวข้อต่อไปนี้

3.1 ถ้าสมาชิกกลุ่มเป็นยายสุข จะทำอย่างไร ถ้าเกิดตาหาญไม่ยอมไปบ้านเพื่อนถ้าไปแล้วแต่ไม่ยอมทำตามที่เป็นที่พูดแนะนำ จะหาวิธีการแก้ไขอย่างไร ?

3.2 ถ้าสมาชิกกลุ่มเป็นปู่ทวด จะยอมผิดศีลธรรมข้อที่ 4 มุสาวาทา ก่อให้เกิดเรื่องการโกหกเรื่องดูดวงชะตาเป็นแก่ตาหาญ สมาชิกกลุ่มรู้สึกถูกรังแกหรือผิด เพราะอะไร ?

3.3 ถ้าสมาชิกกลุ่มเป็นตาหาญ ถ้าไม่ปฏิบัติตามคำแนะนำจากปู่ทวดแล้วจะเกิดอะไรขึ้น เพราะอะไรจึงเป็นเช่นนั้น ?

3.4 เรื่องนี้เป็นตัวบ่งชี้วัดศีล 5 ข้อไหนบ้าง ?

4. ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์

ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มเล่าประสบการณ์ต่าง ๆ ตามวัตถุประสงค์ของหัวเรื่อง

5. ขั้นแสดงเพิ่มเติม

ผู้วิจัยอาจให้สมาชิกกลุ่มแสดงเพิ่มเติม ตามข้อเสนอแนะของกลุ่ม

6. ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มสรุปข้อคิด และประโยชน์ที่ได้จากการแสดงบทบาทสมมติ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจ ความตั้งใจที่สมาชิกกลุ่มมีต่อการเข้าร่วมกิจกรรมการแสดง
2. สังเกตจากการตอบคำถาม การอภิปราย ตลอดจนการสรุปของสมาชิกกลุ่ม

โกหกที่ไม่บาป

หมู่บ้านหนองหญ้าปล้อง มีสองสามีภรรยาคนหนึ่งคือ ยายสุข กับ ตาหาญ เมื่อหลังจากเกษียณอายุการทำงานแล้วก็กลับมาที่บ้านเกิด โดยทั้งสองรู้สึกซึมเศร้าเป็นอย่างมากเนื่องจาก ได้รับความสุขสบายในเมืองหลวง และได้ทำงานมีเงินใช้ แต่เมื่อออกจากงานมาก็ได้กลับมาบ้านเกิดได้หนึ่งเดือน แทนที่จะดีใจที่ได้มาใช้ชีวิตบ้านปลายชีวิตแบบนี้ แต่ก็ไม่เป็นเช่นนั้นทั้งสองคนก็ไม่ได้พบปะพูดคุยกับใครเลย เนื่องจากสภาพจิตใจยอมรับกับชีวิตไม่ได้ที่ต้องออกจากงาน ร่างกายไม่แข็งแรง ผิวน้ำเหลืองอ่อน จะเดินไปพบปะใครก็มีจิตใจที่เศร้าหมองหดหู่ จนทำให้เกิดความซึมเศร้า และมีวันหนึ่งยายนวนย ซึ่งเป็นเพื่อนเก่าสมัยเรียนประถมด้วยกันมาเรียกให้ไปเที่ยวที่บ้าน แต่ยายสุขคิดในใจว่าไม่อยากจะไปไหนทั้งนั้น เพราะความละอายนั่งซบเซาและเหงาและความหดหู่ใจที่ต้องมาใช้ชีวิตแบบนี้ แต่ด้วยความเกรงใจเพื่อนเก่า ก็ต้องเดินตามไปที่บ้านยายนวนย จนได้พบว่ามีปู่ชราภาพท่านหนึ่งนั่งอยู่บนบ้าน แล้วก็มีลูกหลานเยอะแยะมากมาย นั่งล้อมฟังเรื่องนิทานจากท่าน ยายนวยก็แนะนำให้รู้จักคุณปู่ทวด ซึ่งท่านอายุ 111 ปี แล้ว แต่มีร่างกายแข็งแรงมาก จะเดินไปไหนไม่ต้องมีคนพยุง พูดจาไพเราะ ยิ้มแย้มแจ่มใส อาจจะเนื่องมาจากชนบทที่ห่างไกลจากความทันสมัยทางด้านวัตถุนิยมแต่มีผลเสียที่ตามมาอย่างมากมายที่เป็นพิษ ต่างจากหมู่บ้านหนองหญ้าปล้องนี้เพราะมี อาหารไร้สารพิษ อากาศไร้มลภาวะที่เป็นพิษ จึงทำให้ปู่ทวดอายุยืนและแข็งแรงไม่เป็นโรคภัยไข้เจ็บ ฉันเดินเข้าไปไหว้ปู่แล้วพูดคุยกันนานพอสมควร แล้วปู่ถามถึงสามี ฉันเองก็ไม่อยากพูดเท่าไรเพราะพูดขึ้นมาแล้วทำให้จิตใจหดหู่ยิ่งนักที่มีสามีอย่างนี้

แต่ในที่สุดก็เล่าให้ฟังว่า “สามีฉันชื่อ นายหาญ เป็นคนนิสัยเจ้าสำราญ ชอบเที่ยวเตร่ ติดผู้หญิง กินสุรา เล่นการพนันทุกอย่าง จึงเป็นภาระให้ลูกภรรยาต้องใช้น้ำอยู่ตลอดเวลา จนในที่สุดเงินทองจนหมดเกลี้ยงแถมยังต้องออกจากงานเพราะเกษียณอายุ จนต้องมาใช้ชีวิตในชนบทบ้านเกิด ปู่ทวดทรงความรู้เป็นปราชญ์แห่งหมู่บ้าน เพราะแต่ก่อนแก่ได้บวชศึกษาเล่าเรียนในวัด จึงมีความรู้ความสามารถมากมาย พอฟังดังนั้นจบ ปู่ทวดก็ถามไปว่า แล้ว ใ้หาญ นี่ มันชอบอะไรบ้างละ โดยข้าพเจ้าได้ศึกษานิสัยสามีของเธอจนเข้าใจแล้วว่า เป็นคนหยิ่งในตัวเอง แต่เป็นคนเชื่อเรื่อง “ดวง” โหราศาสตร์ เรื่องไสยศาสตร์ มาก ข้าพเจ้าจึงวางแผนซ่อนในความเชื่อเดิม เมื่อวันรุ่งขึ้น หาญจึงมาบ้านปู่ทวด “ดวงชะตาของผมเป็นยังไงมั่งปู่ ?” เขาถาม ปู่พูดว่า “ดวงกำเนินของตนเอง....นะ หาญ นั้นเป็นคนดีมาก ดวงแข็ง น้ำใจ กว้างขวาง มีมิตรสหายเยอะ และอนาคตจะสามารถตั้งเนื้อตั้งตัวได้ จะมีฐานะดีผู้หนึ่ง”

“แต่ดวงเอง....นี้ จะตกต่ำเป็นหนี้สินเขา ต้องยากจนได้เช่นกันและอาจชะตาขาด ถ้าเอง...นะ หาญ ไม่ตั้งใจทำงาน แล้วเลิกเที่ยวเตร่ หันมาทำงานทำการอย่างจริงจัง ดวงชะตาของตนเองนี้ ดูตามฤกษ์

ยามแล้ว ถ้าเองเลิกจากความชั่วต่าง ๆ หันมาทำงาน เก็บเล็กผสมน้อย ร่ำรวยแน่นอน และต้องอยู่ในศีลธรรม ปฏิบัติธรรม ถ้าเองไม่เชื่อลองทำงานจริง ๆ ดูลูก 4-5 ปีซิ รับรองว่าฐานะจะพุ่งลิ่วเลย โชคลาภจะเกิดอย่างแน่นอน และต้องไม่อยู่คนเดียว คิดคนเดียว ควรหาเพื่อนบ้านบ้าง จิตใจจะไม่ได้เศร้าหมอง เรื่องที่เป็นอดีตผ่านมาแล้วให้มันผ่านไปอย่าไปคิดถึง ปล่อยว่างเหมือนพระท่านพูดนะ จะทำให้เราไม่เศร้าใจ ถ้าเองมัวแต่คิดเรื่องอดีต ก็จะทำให้ให้เกิดความเสียใจกับเรื่องที่ผ่านมาได้นะ จนทำให้เองอาจเป็นคนที่ซึมเศร้าก็ได้นะหาญ....เองจำว่า อย่าไปมัวคิดเรื่องอดีต อย่าไปคำนึงถึงอนาคต จงกระทำในปัจจุบันให้ดีที่สุด”

หนึ่งปีผ่านไป เมียของเขาได้มาหาที่บ้าน บอกว่าตั้งแต่กลับไปหลังจากวันนั้นมา สามีของเธอได้เปลี่ยนไปคนละคนที่เดียว เลิกอ้างจากความชั่วทั้งหมด ไม่มัวมานั่งคิดจนจิตใจหดหู่ในเรื่องอดีตอนาคต แล้ว ตั้งใจทำงาน มีความสุขในการทำงาน ไม่เห็นแก่เหน็ดแก่เหนื่อย เดียวนี้หนี้สินก็หมดแล้ว คิดว่าอีกสองสามปีคงจะสามารถตั้งตัวได้ และ หาญ ก็ไม่ต้องคำนึงถึงเรื่องราวในอดีต ถ้าว่างก็หาสิ่งอื่นมาทดแทน เช่น เข้าไปวัดช่วยงานหลวงพ่อบ้าง ปฏิบัติธรรม รักษาศีล 5 สวดมนต์ไหว้พระ จิตใจไม่ฟุ้งซ่านไม่หดหู่เศร้าหมอง จากเรื่องต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับชีวิต จึงเป็นผลทำให้ไม่เกิดความซึมเศร้าในชีวิตของหาญอีกต่อไป

บทบาทของสุข

ฉันทชื่อ สุข หลังจากเกษียณอายุการทำงานแล้วก็กลับมาที่บ้านเกิด ฉันทรู้สึกซึมเศร้าหดหู่ใจยิ่งนักที่ต้องมาใช้ชีวิตอย่างนี้ แต่ก่อนได้รับความสุขสบายในเมืองหลวง และได้ทำงานมีเงินใช้ แต่เมื่อออกจากงานมาก็ได้กลับมาบ้านเกิดได้หนึ่งเดือน แทนที่จะดีใจที่ได้มาใช้ชีวิตบ้านปลายชีวิตแบบนี้ แต่ก็ไม่เป็นอย่างฉันทไม่ยอมพบปะพูดคุยกับใครเลย เนื่องจากสภาพจิตใจยอมรับกับชีวิตไม่ได้ที่ต้องออกจากงาน ร่างกายไม่แข็งแรง เหี่ยวเย็นแก่ชราภาพอย่างนี้ จะเดินไปพบปะใครก็มีจิตใจที่เศร้าหมองหดหู่ จนทำให้เกิดความซึมเศร้า และมีวันหนึ่งยายนวย ซึ่งเป็นเพื่อนเก่าสมัยเรียนแนะนำให้อ่านคุณปุทพวด ซึ่งท่านอายุ 111 ปี ปุทพวดถึงสามีนายหาญ เป็นคนนิสัยเจ้าสำราญ ชอบเที่ยวเตร่ ติดผู้หญิง กินสุรา เล่นการพนันทุกอย่าง จึงเป็นภาระให้ลูกภรรยาต้องใช้น้ำอยู่ตลอดเวลา ออกจากงานเพราะเกษียณอายุ จนต้องมาใช้ชีวิตในชนบทบ้านจิตใจเศร้าหมองหดหู่ใน ปุได้นัดแนะให้ฉันทพาสามีมาเพื่อจะได้ปรับปรุงทัศนคติใหม่

หนึ่งปีผ่านไป ฉันทไปหาปุทพวดที่บ้าน บอกว่าตั้งแต่กลับไปหลังจากวันนั้นมา สามีของฉันทได้เปลี่ยนไปคนละคนที่เดียว เลิกอ้างจากความชั่วทั้งหมด ไม่มัวมานั่งคิดจนจิตใจหดหู่ในเรื่องอดีตอนาคต แล้ว ตั้งใจทำงาน มีความสุขในการทำงาน ไม่เห็นแก่เหน็ดแก่เหนื่อย เดียวนี้หนี้สินก็หมดแล้ว คิดว่าอีกสองสามปีคงจะสามารถตั้งตัวได้

บทบาทยาญ

ผมชื่อ หาญ หลังจากเกษียณอายุการทำงานแล้วก็กลับมาที่บ้านภรรยา ผมรู้สึกซึมเศร้าเป็นอย่างมากเนื่องจาก ได้รับความสุขสบายในเมืองหลวง และได้ทำงานมีเงินใช้ แต่เมื่อออกจากงานมา แทนที่จะดีใจที่ได้มาใช้ชีวิตบ้านปลายชีวิตแบบนี้ แต่ก็ไม่เป็นอย่างนั้นเพราะผมก็ไม่ได้พบปะพูดคุยกับใครเลย เนื่องจากสภาพจิตใจยอมรับกับชีวิตไม่ได้ที่ต้องออกจากงาน ร่างกายไม่แข็งแรง มีสภาพผิวหนังเหี่ยวย่น จะเดินไปพบปะใครก็มีจิตใจที่เศร้าหมองหดหู่ใจ จนทำให้เกิดความซึมเศร้า

และในวันหนึ่ง สุขได้ชวนผมไปที่บ้านของเพื่อนเขา ที่จริงไม่อยากจะไปไหนอยู่แล้วอยากอยู่บ้านอย่างเดียว สุขกระซิบบอกว่าปู่เป็นหมอดู ผมบอกวันเดือนปีเกิด แล้วถามว่า“ดวงชะตาของผมเป็นยังไงบ้าง?” เขาถามปู่พูดว่า “ดวงกำเนินของเอง....นะ หาญ นั้นเป็นคนดีมาก ดวงแข็ง น้ำใจกว้างขวาง มีมิตรสหายเยอะ และอนาคตจะสามารถตั้งเนื้อตั้งตัวได้ จะมีฐานะดีผู้หนึ่ง” ไม่ตั้งใจทำงานแล้วเลิกเที่ยวเตร่ หันมาทำงานทำการอย่างจริงจัง ดวงชะตาของเองนี้ ดูตามฤกษ์ยามแล้ว เลิกจากความชั่วต่าง ๆ หันมาทำการงาน เก็บเล็กผสมน้อย ร่ำรวยแน่นอน

หนึ่งปีผ่านไป ผมเลิกอ้างจากความชั่วทั้งหมด ไม่มีวามั่งคั่งจนจิตใจหดหู่ในเรื่องอดีตอนาคต แล้ว ตั้งใจทำงาน มีความสุขในการทำงาน ไม่เห็นแก่เหน็ดแก่เหนื่อย เดียวนี้หนี้สินก็หมดแล้วช่วยงานหลวงพ่อบ้าง ปฏิบัติธรรม รักษาศีล 5 สวดมนต์ไหว้พระ จิตใจไม่ฟุ้งซ่านไม่หดหู่เศร้าหมองจากเรื่องต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับชีวิต ผมรู้สึกไม่เกิดความซึมเศร้าหดหู่เศร้าใจในชีวิตหลังเกษียณอีกต่อไป

บทบาทของปู่ทวด

ผมชื่อ ปู่ทวดอายุ 111 ปี มีร่างกายแข็งแรงมาก จะเดินไปไหนไม่ต้องมีคนพยุง อารมณ์เบิกบานยิ้มแย้มแจ่มใส ผมเห็นผู้หญิงคนหนึ่งเดินขึ้นมาบนบ้าน หน้าตาคุ้น ๆ อย่างมาก จนนวยได้แนะนำให้รู้จักจึงพอจะนึกออก ได้พูดคุยกันสมควรจึงเอ่ยถามถึงสามีที่ไม่ได้มาให้รู้จัก ผมจึงถามไปแต่ดูลักษณะสุขไม่อยากจะพูดเท่าไร แต่ในที่สุดก็พูดออกมา ผมจึงรู้ว่า สามีสุขชื่อ หาญ เป็นคนนิสัยเจ้าสำราญ ชอบเที่ยวเตร่ ติดผู้หญิง กินสุรา เล่นการพนันทุกอย่าง จึงเป็นภาระให้ลูกภรรยาต้องใช้นี้ จนในที่สุดเงินทองจนหมดเกลี้ยงแถมยังต้องออกจากงานเพราะเกษียณอายุ จนต้องมาใช้ชีวิตในชนบทบ้านเกิด แต่นายหาญเขาแต่นั่งนิ่งคิดเศร้าหมองหดหู่ในสภาพร่างกาย ผมรู้สาเหตุและหาวิธีช่วยเหลือครอบครัวนี้ จึงได้หาต้นสายปลายเหตุ และสิ่งที่จะเยียวยารักษาได้ จึงรู้ว่านายหาญเป็นคนเชื่อเรื่องโชด ดวงชะตา จึงได้ตกลงนัดแนะกับนางสุขเป็นที่เรียบร้อย พอถึงวันนัดหมายก็เห็นชายคนหนึ่งโผล่ขึ้นมาบนบ้าน ยกมือไหว้และนางสุขก็แนะนำให้รู้จักว่าเป็นสามีตนแล้วผมก็ถามวันเดือนปีเกิด แล้วพูดเตือนสติแก่นายหาญให้อยู่ในศีลธรรมทำแต่ความดีให้ถึงปัจจุบันลืมนอดีต หลังจากนั้นมาประมาณหนึ่งปีเขาก็ตั้งฐานะมั่นคงในชีวิตครอบครัวได้

บทบาทของนวย

ฉันชื่อ นวย เป็นเพื่อนรุ่นเดียวกันของ สุข ที่เรียนมาด้วยกัน เมื่อทราบข่าวว่าสุขกลับมาอยู่บ้าน ฉันดีใจมากจึงหาเวลาเหมาะ ๆ ไปเยี่ยมและชวนมาเที่ยวที่บ้าน ตอนแรกสุขก็ไม่อยากมากแต่ฉันพยายามชวนแล้วหลายครั้ง จึงทำให้สุขใจอ่อนตามมาที่บ้าน พอมาถึงบ้านฉันก็แนะนำให้รู้จักกับปู้ทวด ซึ่งสุขเองอาจจะลืมหรือจำได้ เพราะไปอยู่เมืองหลวงนานอาจลืมก็ได้ ก็ปล่อยให้สุขคุยกับปู้ทวด จนฉันได้ยินว่าครอบครัวของสุขมีปัญหาเรื่องการเงิน เป็นหนี้สินเยอะ ๆ และทำให้ชีวิตครอบครัวลำบาก ยิ่งระหว่างสุขและสามีก็เกษียณอายุทำงาน และทำให้เกิดความขัดแย้ง จิตใจหดหู่มากเมื่อคิดถึงเรื่องอดีต และสภาพสังขารร่างกายตอนนี้ และปู้ทวดก็ได้แนะนำให้พาสามีมาพบ ฉันก็ได้ยินสุขว่า หนึ่งปีผ่านไป ผมเห็นเมียของเขาได้มาหาที่บ้าน สุขบอกว่าตั้งแต่กลับไปหลังจากวันนั้นมา สามีของเธอได้เปลี่ยนไปคนละคนที่เดียว เลิกอ้างจากความขี้ขลาดทั้งหมด ไม่มัวมานั่งคิดจนจิตใจหดหู่ในเรื่องอดีตอนาคต แล้ว ตั้งใจทำงาน มีความสุขในการทำงาน ไม่เห็นแก่เหน็ดเหนื่อย เดียวนี้หนี้สินก็หมดแล้ว คิดว่าอีกสองสามปีคงจะสามารถตั้งตัวได้

โปรแกรมการฝึกตามแนวไตรสิกขาเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย ครั้งที่ 8

สิ่งที่พัฒนา ด้านความซึมเศร้าเกิดจากจิตใจเศร้าหมองหดหู่

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจตนเองนึกคิดเข้าใจตนเองเกี่ยวกับจิตใจเศร้าหมองหดหู่จนทำให้เกิดความซึมเศร้า
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มร่วมรับรู้ความรู้สึกของเพื่อนสมาชิกที่อยู่ภาวะความรู้สึกเช่นเดียวกันกับตนเองซึ่งเป็นการสะท้อนความรู้สึกของเพื่อนให้สมาชิกกลุ่มรับรู้เข้าใจ
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน พิจารณายอมรับสภาวะเกิดขึ้นเป็นธรรมชาติของการเปลี่ยนแปลงของร่างกายจิตใจที่มีจิตใจเศร้าหมองหดหู่ เป็นผลทำให้ลดความซึมเศร้า

ชื่อกิจกรรม การให้คำปรึกษากลุ่มบูรณาการแบบสมาธิ ยืน เดินระยะที่ 6 และนั่ง

เทคนิค การให้คำปรึกษากลุ่ม

เวลา 60 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้

เครื่องบันทึกเสียง MP 3

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ให้สมาชิกกลุ่มนั่งเป็นวงกลม แล้วผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่มทุกคน และใช้คำถามปลายเปิดถามถึงสภาวะทางร่างกายและความเป็นอยู่ของสมาชิกในกลุ่มทุกคน

1.2 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทบทวนลักษณะและวิธีการทำกลุ่มตามที่ได้เกริ่นมาแล้วในการเข้ากลุ่มครั้งที่ผ่านมา แล้วให้สมาชิกในกลุ่มได้ช่วยกันทบทวนข้อตกลงตามที่ได้กำหนดไว้อีกครั้งหนึ่ง และให้สมาชิกในกลุ่มได้เสนอข้อตกลงเพิ่มเติมอีก แล้วให้สมาชิกในกลุ่มลงความคิดเห็นว่าควรกำหนดข้อตกลงของกลุ่มหรือไม่ ต่อจากนั้นผู้ให้คำปรึกษาจึงเข้าสู่ขั้นตอนการกลุ่ม

2. ขั้นตอนการกลุ่ม

2.1 ผู้ให้คำปรึกษาใช้คำถามปลายเปิดถามสมาชิกกลุ่มแต่ละคนให้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องของชีวิตวัยผู้สูงอายุตามความคิดและความรู้สึกของสมาชิกในกลุ่ม ต่อจากนั้น ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มกล่าวถึง จิตใจเศร้าหมองหดหู่ในช่วงวัยผู้สูงอายุมีมากน้อยเท่าไรโดยสำรวจว่ามีความซึมเศร้าแล้วมีวิธีการจัดการอย่างไร ?

2.2 ผู้ให้คำปรึกษาเปิดประเด็นต่อมาด้วยการให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนปฏิบัติวิปัสสนาเพื่อพิจารณา ทบทวน ความนึกถึงและพูดถึงเรื่องราวของตนเองเกี่ยวกับจิตใจเศร้าหมองหดหู่ในปัจจุบัน ด้วยวิธีปฏิบัติ

วิธีกำหนดในอริยาบถยืนดังนี้ วิธีปฏิบัติเหมือนกับ โปรแกรมการใช้บทบาทสมมติ ครั้งที่ 2

วิธีปฏิบัติอริยาบถเดิน จงกรมระยะที่ 6 ยกสั่นหนอ-ยกหนอ-ย่างหนอ-ลงหนอ-ถูกหนอ-กดหนอ มีวิธีการกำหนดดังนี้

1. ให้ยกสั่นเท้าขึ้นช้า ๆ พร้อมกับกำหนดว่า “ยกสั่นหนอ”
2. ให้ยกปลายเท้าขึ้นช้า ๆ พร้อมกับกำหนดว่า “ยกหนอ”
3. ให้ก้าวเท้าไปข้างหน้าช้า ๆ พร้อมกับกำหนดว่า “ย่างหนอ”
4. ให้หย่อนเท้าลงต่ำช้า ๆ แต่ยังไม่ถึงพื้น พร้อมกับกำหนดว่า “ลงหนอ”
5. ให้วางเท้าลงกับพื้น (วางลงให้เต็มเท้า) พร้อมกับกำหนดว่า “ถูกหนอ”
6. ให้กดสั่นเท้าลงแตะพื้นช้า ๆ พร้อมกับกำหนดว่า “กดหนอ”

จากนั้นจึงเดินจงกรมและกำหนดต่อไปว่า “ยกสั่นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กดหนอ” พึงเดินจงกรมและกำหนดกลับไปกลับมาอยู่อย่างนี้ จนกว่าจะครบตามเวลาที่กำหนดไว้ 10 นาที

7. เมื่อเดินจงกรมไปสู่สถานที่ที่กำหนดไว้ ก็จะมีวิธีการกลับตัวคือ

7.1 ให้หยุดยืนวางเท้าเคียงคู่กันเหมือนครั้งแรก แล้วกำหนดว่า “ยืนหนอ ยืนหนอ ยืนหนอ (3 ครั้ง) เมื่อจะกลับตัวให้กำหนดต้นจิตว่า “อยากกลับหนอ อยากกลับหนอ อยากกลับหนอ” (3 ครั้ง)

7.2 การกลับตัว ผู้ปฏิบัติจะกลับทางขวาหรือทางซ้ายก็ได้ ถ้าต้องการจะกลับทางขวาก็ให้ตั้งสติไว้ที่เท้าขวา โดยยกเท้าขวารขึ้นให้ห่างจากพื้นนิดหน่อย แล้วค่อย ๆ หมุนเท้าขวาแยกจากเท้าซ้ายช้า ๆ (ประมาณ 60 องศา) ให้สังเกตเท้าที่กำลังหมุนไปพร้อมกับกำหนดในใจว่า “กลับหนอ” (Turning) แล้วเท้าซ้ายก็ปฏิบัติเช่นเดียวกันเหมือนเท้าขวากำหนด 3 ครั้ง คือ “กลับหนอ (เท้าขวามุมน เท้าซ้ายชิด) นับคู่ที่ 1 กลับหนอ (เท้าขวามุมน เท้าซ้ายชิด) นับคู่ที่ 2 และ กลับหนอ (เท้าขวามุมน เท้าซ้ายชิด) นับคู่ที่ 3” จนกว่าจะหันตัวกลับเสร็จ (60 องศา $\times$ 3 คู่ = 180 องศา) แล้ว ก็กำหนดลักษณะเหมือนเดิมในข้อที่ 1 ใช้ระยะเวลาการปฏิบัติอริยาบถนี้ประมาณ 10 นาที

วิธีการกำหนดอิริยาบถทำนั่ง วิธีปฏิบัติเหมือนกับ โปรแกรมการใช้บทบาทสมมติ ครั้งที่ 2

วิธีกำหนดอาการความรู้สึกดังนี้ วิธีปฏิบัติเหมือนกับ โปรแกรมการใช้บทบาทสมมติครั้งที่ 2

จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาให้สัญญาณสมาชิกกลุ่มออกจากสมาธิแล้วให้สมาชิกกลุ่มยกมือที่อยากพูดความรู้สึกจิตใจเศร้าหมองหดหู่ที่เกิดขึ้นกับตนจนต้องซึมเศร้าอย่างนี้ ให้เพื่อนสมาชิกรับฟังด้วยการยอมรับและเข้าใจ ทั้งช่วยกันสะท้อนความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตนเองและที่ต้องการเสนอให้เพื่อนสมาชิกรับรู้ด้วย ความเข้าใจในความคิดและความรู้สึก เสร็จแล้วผู้ให้คำปรึกษาสรุปประเด็นเรื่องราวของสมาชิกกลุ่มแต่ละคนและข้อมูลที่เพื่อนสมาชิกในกลุ่มได้สะท้อนออกมาด้วยความเข้าใจและอยากเสนอแนะให้ทุกคนได้รับรู้และใช้เทคนิคการให้กำลังใจเสริมว่า การเข้ากลุ่มในครั้งนี้ เพื่อนสมาชิกทุกคนช่วยกันสะท้อนเรื่องราวในชีวิตพร้อมทั้งสะท้อนความคิดและความรู้สึกที่เข้าใจ เห็นใจในสิ่งที่เพื่อนสมาชิกเป็นอยู่หรือประสบอยู่และให้ข้อคิดเห็นในการแก้ไข

3. ขั้นยุติกลุ่ม

3.1 ให้สมาชิกกลุ่มได้ให้สมาชิกกลุ่มกล่าวบทแผ่เมตตาที่เกิดจากความสุข ที่ได้จากสมาธิ และพูดระบายความรู้สึกอัดอั้นเกี่ยวกับจิตใจเศร้าหมองหดหู่ให้เกิดความเข้มแข็งของจิตใจ เพื่อลดความซึมเศร้า ที่ได้รับความสุขเช่นนี้ โดยกล่าวพร้อมกันว่า

สัพเพ สัตตา	สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น
อะเวรา	จงเป็นสุข เป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย
อัปพะยา ปชฌา	จงเป็นสุข เป็นสุขเถิด อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย
อะนีชา	จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กาย ทุกข์ใจเลย
สุชี อัตตานัง ปริหะรันตุ	จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นทุกทุกข์ภัยทั้งสิ้นเทอญ

3.2 หลังจากทีสมาชิกในกลุ่มช่วยกันสำรวจและค้นหาจิตใจเศร้าหมองหดหู่ในชีวิตจนทำให้เกิดความซึมเศร้าแล้ว ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อให้เกิดการพิจารณาเข้าใจตนเอง แล้วพูดระบายความรู้สึกเหล่านั้นออกมาเป็นการสะท้อนความคิด ความรู้สึกที่เข้าใจในสิ่งที่เพื่อนสมาชิกในกลุ่มเป็นอยู่ หรือประสบอยู่ ผู้ให้คำปรึกษาจึงให้สมาชิกในกลุ่มแต่ละคนช่วยกันสรุปประเด็น และได้รับการเข้ากลุ่มครั้งที่ 2 นี้

3.3 ต่อจากนั้น ผู้ให้คำปรึกษาสรุปพร้อมทั้งทำการนัดหมายเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

ประเมินผล

1. สังเกตการณ์มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกที่รับรู้เข้าใจชีวิตเกี่ยวกับจิตใจเศร้าหมองหดหู่ เพื่อลดความซึมเศร้า
2. สังเกตการณ์มีส่วนร่วมในด้านการแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกต่อเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม

โปรแกรมการฝึกตามแนวไตรสิกขาเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย ครั้งที่ 8

สิ่งที่พัฒนา	ด้านความซึมเศร้าเกิดจากจิตใจเศร้าหมองหดหู่
วัตถุประสงค์	เพื่อลด ความซึมเศร้าเกิดจากจิตใจเศร้าหมองหดหู่ซึ่งส่งผลให้เกิดการพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุดีเพิ่มขึ้น
ชื่อกิจกรรม	ชีวิตสุตร
เทคนิค	กรณีตัวอย่าง
เวลา	60 นาที
อุปกรณ์	1. เอกสารกรณีตัวอย่าง เรื่อง ชีวิตสุตร 2. ประเด็นปัญหาที่ใช้ในการอภิปราย
วิธีดำเนินการ	1. ขั้นนำ ผู้วิจัยสนทนากับสมาชิกกลุ่ม แล้วให้สมาชิกกลุ่มเล่าประสบการณ์ต่าง ๆ เพื่อนำเข้าสู่ความซึมเศร้าเกิดจากจิตใจเศร้าหมองหดหู่ 2. ขั้นดำเนินการ 2.1 ผู้วิจัยแจกเอกสารกรณีตัวอย่างเรื่อง ชีวิตสุตร ให้สมาชิกกลุ่มทุกคนอ่าน 2.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มทุกคนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5 คน แล้วให้สมาชิกกลุ่มทุกคนร่วมกันอภิปรายตามประเด็นที่กำหนดให้ต่อไปนี้ 2.2.1 ถ้าสมาชิกเป็นนักธุรกิจชื่อทองคำ จะจัดการกับความรู้สึกหดหู่ได้ด้วยวิธีใดบ้าง ? 2.2.2 สมาชิกลองให้ความหมายของประโยคต่อไปนี้ 1) มนุษย์รักอะไรมากที่สุด และมนุษย์กลัวอะไรมากที่สุด ? 2) นักธุรกิจชื่อทองคำหมายถึงอะไร ? 3) เข้าใจปัญหาแล้วเดินทางกลับบ้าน หมายถึงอะไร ? 3. ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้จากการเรียนรู้ร่วมกัน และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจ ความตั้งใจที่สมาชิกมีต่อการเข้าร่วมกิจกรรม
2. สังเกตจากการตอบคำถาม การอภิปราย และการสรุปของสมาชิกกลุ่ม

ชีวิตสูตร

มีพระพุทธรูปหนึ่งเดินทางมาจากภาคอีสานเดินธุดงค์มาเรื่อยแล้วได้มาพักบำเพ็ญเพียรอยู่ที่ป่าอัมพวัน สวนมะม่วงใกล้จังหวัดเชียงใหม่ มีนักธุรกิจซื้อทองคำ ซึ่งมีฐานะร่ำรวยท่านหนึ่งที่เกิดความรู้สึกหดหู่ในชีวิตคิดว่าในโลกนี้ไม่มีใครรักตนเอง และกลัวความตาย แล้วจนปรากฏอาการซึมเศร้าออกมาให้เห็น พอได้ยินว่ามีพระพุทธรูปปฏิบัติธรรมแถวนี้ก็อดที่จะดีใจอย่างยิ่ง ดังนั้นนักธุรกิจเข้าไปหาท่านอาจารย์

“ขอนมัสการพระคุณเจ้าที่เคารพ กระผมเป็นผู้ใฝ่ธรรม ชอบเข้าสนทนากับปราชญ์บัณฑิตเสมอ กระผมยินดีมากครับที่ได้มีโอกาสพบพระคุณเจ้า ถ้าไม่ขัดข้องประการใด กระผมใคร่ขอถามปัญญากับท่านสักสามข้อ” นักธุรกิจพูด “พระคุณเจ้าครับ กระผมขอถามว่า มนุษย์รักอะไรมากที่สุด ? และกลัวอะไรมากที่สุด?”

ท่านพระอาจารย์นั่งนิ่งอยู่ครู่หนึ่งแล้วกล่าวขึ้นว่า “ดูก่อนคุณโยม อาตมาคิดว่าท่านคงจะถามปัญหาที่ลึกซึ้งกว่านี้ แต่แล้วท่านก็ถามปัญหาง่าย ๆ ซึ่งท่านเองก็รู้คำตอบอยู่แล้ว ถ้าอย่างไรอาตมาอยากฟังคำตอบของท่านก่อนข้าพเจ้าเห็นว่า มนุษย์รักชีวิตยิ่งกว่าสิ่งใด และกลัวความตายยิ่งกว่าสิ่งใด คุณโยม คำตอบของท่านนับว่าคมคายมากทีเดียว แต่อาตมาก็ยังสงสัยว่าถ้ามนุษย์รักชีวิตยิ่งกว่าสิ่งใดแล้ว มนุษย์ก็ควรพอใจ ในเมื่อตนยังมีชีวิตอยู่มีปัจจัยสี่ พอบำรุงเลี้ยงชีวิตให้เป็นไป แต่ตามความเป็นจริง มนุษย์ยังหาพอใจกับการมีชีวิตอยู่อย่างเดียวไม่ ยิ่งกระเสือกกระสนดิ้นรนหาสิ่งต่าง ๆ มาบำรุงบำเรอชีวิตอีก ถ้ามนุษย์กลัวความตายยิ่งกว่าสิ่งใดแล้ว มนุษย์ควรจะต่อสู้ป้องกันความตายสุดความสามารถ แต่ก็ยังมีมนุษย์ไม่น้อยที่ฆ่าตัวตายโดยวิธีต่าง ๆ ถ้าเขากลัวความตายจริง ไฉนเขาจึงเปิดประตูรับเอามัจจุราชด้วยความยินดีเล่า มนุษย์รักความสุขยิ่งกว่าชีวิต ฉะนั้นจึงพยายามดิ้นรนทำให้ชีวิตมีความสุข มนุษย์กลัวความทุกข์ยิ่งกว่าความตาย ฉะนั้น มนุษย์บางคนเมื่อประสบหันตทุกข์ จึงหยิบยื่นชีวิตให้แก่ความตายอย่างง่ายดาย สุขและทุกข์เป็นปัญหาอันยิ่งใหญ่ของชีวิต” ขอนิมนต์ท่านแนะวิธีแก้ทุกข์แต่ละอย่างแก่ข้าพเจ้าด้วย”

“คุณโยม ความทุกข์แต่ละชนิดย่อมมีวิธีแก้ที่เหมาะสมเป็นคู่กัน ทุกข์บางชนิดเราอาจแก้ได้โดยจัดการทุกข์นั้น ๆ โดยตรง เช่น แก้ทุกข์หิวด้วยการกินอาหาร แก้ทุกข์ที่เกิดจากกรรมชั่ว โดยการงดละเว้นจากกรรมชั่ว แก้ทุกข์ที่เกิดจากการทะเลาะวิวาท ด้วยการไม่ทะเลาะ มีทุกข์บางประเภทที่เราไม่สามารถที่จะจัดการกับทุกข์นั้นได้โดยตรงเช่นทุกข์ คือ ความเกิด ความแก่ ความตาย ความเศร้า โศกเสียใจ พิโรธำพวน เป็นต้น เมื่อเราไม่สามารถจะแก้ทุกข์เหล่านี้ได้โดยตรง เราต้องแก้จิตใจของเราเอง”

เพราะตัวความทุกข์มันอยู่ที่จิตใจของเราเอง ไม่ได้อยู่ที่ ความเกิด ความแก่ ความตาย ความ ผิดหวัง สิ่งเหล่านั้นเป็นเพียงปรากฏการณ์ธรรมชาติ ซึ่งมีอยู่เป็นธรรมดา แต่บางคนประสบเข้าแล้ว ย่อมเป็นทุกข์ บางคนประสบเข้าแล้วไม่เป็นทุกข์”

อะไรเป็นเหตุปัจจัยให้บางคนเป็นทุกข์ อะไรเป็นเหตุปัจจัยให้บางคนไม่เป็นทุกข์?”

“สิ่งนั้นคือปัญญา การแก้ทุกข์ที่จิตใจของเราเอง ก็คือการสร้างปัญญาให้เกิดมีในใจของเรา ความรู้ทั่ว รู้กว้าง รู้รอบ หมายความว่า เมื่อจะรู้สิ่งใดให้รู้ครบทุกด้านของมัน สิ่งทั้งปวงมีหลายด้าน พยายามศึกษาให้รู้เห็นทุกด้านของมันจึงจะเกิดปัญญาชีวิตมีทั้งด้านเกิดและด้านตาย ด้านสมหวัง และด้านผิดหวัง ด้านสุขและด้านทุกข์ เราต้องหมั่นพิจารณาอยู่เสมอว่า เมื่อมีเกิดก็ต้องมีตาย เมื่อ รักที่จะเกิดต้องพร้อมที่จะเผชิญกับความตาย เมื่อรักที่จะหวังต้องพร้อมที่จะเผชิญกับความสมหวัง และผิดหวัง ว่าโดยสรุปเราต้องยอมรับรู้กฎธรรมดาและกฎธรรมชาติ พยายามปรับใจของเราให้เข้ากับ สิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ อย่าพยายามปรับสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้เข้ากับความปลอดภัยของตนเอง มนุษย์ ส่วนมากเพราะค่าที่ขาดปัญญาจึงมองสิ่งต่าง ๆ ด้านเดียวที่ตนชอบ ชอบมองแต่ด้านดี ไม่อยากมอง ด้านเสีย เมื่อสิ่งนั้น ๆ แสดงด้านเสียของมันออกมา เพราะค่าที่ไม่ได้เตรียมใจไว้ จึงเกิดความ กระทบกระเทือนใจอย่างแรง ผิดหวัง เป็นทุกข์ ส่วนผู้ที่มีปัญญามองสิ่งทั้งปวงครบทุกด้าน ย่อมมี จิตใจมั่นคงดุจภูเขาศิลาแท่งทึบ ไม่ว่าสิ่งทั้งหลายจะแสดงด้านไหนของมันออกมา เขาย่อมยิ้มเสมอ ทั้งในความสมหวังผิดหวัง ทั้งในคราวสุขคราวทุกข์ เขาย่อมอยู่ในโลกอย่างผู้เข้าใจกฎกติกาของโลก ย่อมเป็นผู้มีจิตใจสูง อยู่เหนือมรสุมของโลกและชีวิตตลอดกาล”

โปรแกรมการฝึกตามแนวไตรสิกขาเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย ครั้งที่ 9

สิ่งที่พัฒนา	ด้านความซึมเศร้าเกิดจากขาดความสนใจ
วัตถุประสงค์	เพื่อลดความซึมเศร้าเกิดจากขาดความสนใจ ซึ่งส่งผลให้เกิดการพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุได้เพิ่มขึ้น
ชื่อกิจกรรม	น้อมนตฺผู้ใจครอบครวั
เทคนิค	บทบาทสมมติ
เวลา	60 นาที
อุปกรณ์	1. เอกสารเรื่องสั้น การแสดงบทบาทสมมติบูรณาการแบบศิลปะ เรื่อง น้อมนตฺผู้ใจครอบครวั 2. อุปกรณ์ ปากกา 10 ด้าม กระดาษ 10 แผ่น และเก้าอี้ 10 ตัว

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองเป็น 5 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นเตรียมการ

ผู้วิจัยกำหนดขอบเขตของสถานการณ์สมมติ แล้วแจ้งให้สมาชิกกลุ่มทราบถึง

จุดมุ่งหมาย

2. ขั้นแสดง

2.1 ผู้วิจัยสนทนากับสมาชิกกลุ่ม ชักถามและให้สมาชิกกลุ่มเล่าประสบการณ์ให้ฟังเพื่อเข้าสู่เรื่อง ความซึมเศร้าเกิดจากขาดความสนใจ สังเกตพฤติกรรมว่าผู้ใดมีส่วนร่วมในกิจกรรม แล้วแจกเอกสารให้สมาชิกกลุ่มฝึกกล่าว บทพูดพระรัตนตรัย บทสวดมนต์ และบทสวด 5 พร้อมกัน (คำกล่าวเหมือน โปรแกรมการใช้บทบาทสมมติ ครั้งที่ 2)

2.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มอาสาสมัครเป็นผู้แสดง

2.3 ผู้วิจัยแจกเอกสารบทบาทสมมติให้ผู้แสดงอ่าน และให้สมาชิกกลุ่มจัดฉากเพื่อให้การแสดงบทบาทใกล้เคียงกับสถานการณ์จริง

2.4 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มที่ไม่ได้แสดงบทบาทสมมติ เป็นผู้สังเกตการณ์การแสดง

2.5 ก่อนแสดงผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มแสดงบทบาทต่าง ๆ เพื่อช่วยขจัดความตึงเครียด

2.6 ผู้วิจัยให้ผู้แสดง เริ่มแสดงบทตามที่ตนได้รับ

3. ขั้นวิเคราะห์และอภิปรายผลการแสดง

เมื่อผู้แสดงแสดงจบแล้ว ผู้วิจัยให้ผู้แสดงและผู้สังเกตการณ์อภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับบทบาทแสดงของผู้แสดง ในหัวข้อต่อไปนี้

3.1 ถ้าสมาชิกกลุ่มเป็นคุณนายสมรศรี ถ้าเกิดไม่ไปช่วยเพื่อนอย่างคุณนายแววจะเกิดผลอย่างไรบ้าง ?

3.2 ถ้าสมาชิกกลุ่มเป็นคุณไสว รู้สึกอย่างไรที่มีภรรยาอย่างคุณนายแวว แล้วถ้าคุณนายแววปรับปรุงนิสัยพฤติกรรมขึ้นจะรู้สึกอย่างไร ?

3.3 ถ้าสมาชิกกลุ่มคุณนายแวว ไม่เชื่อฟังคำแนะนำจากหลวงพ่อ แล้วจะส่งผลกระทบต่อตัวเองอย่างไรบ้าง และถ้าทำตามแล้วจะส่งผลกระทบต่อตัวเองอย่างไร ?

3.4 เรื่องนี้เป็นตัวบ่งชี้วัดศีล 5 ข้อไหนบ้าง ?

4. ^{ขั้น}แลกเปลี่ยนประสบการณ์

ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มเล่าประสบการณ์ต่าง ๆ ตามวัตถุประสงค์ของหัวเรื่อง

5. ^{ขั้น}แสดงเพิ่มเติม

ผู้วิจัยอาจให้สมาชิกกลุ่มแสดงเพิ่มเติม ตามข้อเสนอแนะของกลุ่ม

6. ^{ขั้น}สรุป

ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มสรุปข้อคิด และประโยชน์ที่ได้จากการแสดงบทบาทสมมติ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจ ความตั้งใจที่สมาชิกกลุ่มมีต่อการเข้าร่วมกิจกรรมการแสดง
2. สังเกตจากการตอบคำถาม การอภิปราย ตลอดจนการสรุปของสมาชิกกลุ่ม

น้ำมนต์ผูกใจครอบครัว

คุณนายแหว อายุ 65 ปี หลอนบ่นกลุ่มใจยิ่งนัก ที่ขาดความสนใจจากสามี และลูก ๆ หลาน นิ่งนั่งซึมเศร้าอยู่คนเดียวในบ้าน คุณนายสมศรี มาพบที่บ้านเห็นก็ตกใจที่เพื่อนไม่ยอมพูดกับใคร เอาแต่นิ่งซึมคนเดียว ทั้งที่รู้ว่าคุณนายแหวนี้พออายุมากขึ้น ชอบบ่นจู้จี้จุกจิก พูดจาแต่ละคำไม่เพราะหยาบคาย พูดเพื่อเจอใครสาระชอบจับผิดเป็นประจำ จนทำให้สามี ลูก ๆ ต่างปล่อยให้อยู่คนเดียว ไม่สนใจดูแล เพราะทนกับหลอนไม่ได้ นานวันก็ยิ่งเป็นหนักกว่าเดิมนั่งซึมร้องไห้น้ำตาไหลอาบแก้ม ขาวนี้ทราบพูดถึงคุณนายสมศรี เพื่อนรักต้องรีบมาที่บ้าน วันนี้จะพาไปทำบุญที่วัด หลวงพ่อเงิน...เอ้า...ไ้จุกพาใครมานั้นละ...โยมทั้งสองคนมาหาหลวงพ่อกับ คุณนายสมศรีและคุณนายแหว เข้าไปหาหลวงพ่อกกราบลง 3 ครั้ง

หลวงพ่อกเงินสังเกต คนหนึ่งใบหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส อีกคนหนึ่งใบหน้ามัวหมองยิ่งนัก....เออ...แล้วโยมทั้งสองท่านมีธุระอะไรกับอาตมาภาพหรือ ? ฉันทชื่อ สมศรี เจ้าคะ...คืออย่างนี้เจ้าคะ ฉันทอยากให้คุณหลวงพ่อกเมตตาต่อเพื่อน ฉันทช่วยรดน้ำมนต์ให้ดีขึ้นหน่อยเจ้าคะ (หลวงพ่อกเงินก็รู้ว่าโยมทั้งสองคนไม่สบายใจ แต่อยากให้เราระบายความรู้สึกภายในออกมาก่อนจึงจะหาวิธีช่วยได้) โหนลองเล่าให้อาตมาภาพฟังหน่อยสิ...คุณนายสมศรีก็จัดแจงเล่าอย่างละเอียดใช้เวลาเกือบชั่วโมง

แต่ที่จริงหาไม่รู้ว่าคุณหลวงพ่อกเงินท่านจะแคะระคายมาบ้างแล้วว่าผู้หญิงคนนี้ชื่อ คุณนายแหว มีนิสัยจู้จี้ขี้บ่น นินทา พูดหยาบคาย เพื่อเจอ ก่อนหน้าที่พวกหล่อนจะมา ซึ่งสามีเธอได้มาระบายบอกหลวงพ่อกเหมือนกันว่า ก่อนหน้านี้คุณไสว พูดว่า“ภรรยาผมเมื่อก่อนแต่งงาน เธอพูดน้อยยิ้มมาก แต่เมื่อแต่งงานอยู่มาจนอายุเลย 60 ปีมาแล้วจนถึงวันนี้หล่อนเป็นคน พูดมากยิ้มน้อยผมรำคาญ ไม่อยากอยู่บ้าน” หลวงพ่อกเงินท่านรู้ว่า การรดน้ำมนต์ พ่นน้ำหมาก ขากน้ำลายใส่หัวคน มันเป็นเรื่องม่งาย ไม่ใช่ธรรมะในพุทธศาสนาแต่เมื่อคนเขาเชื่อทางนี้ พูดกันไม่รู้เรื่อง ท่านก็ตามใจเขาไปก่อน พูดกันไม่เข้าใจก็รดน้ำมนต์ไปตามเรื่อง แต่ท่านมีที่เด็ดของท่าน

“โยม...น้ำมนต์ของอาตมานี้ ไม่ต้องอาบนะ”

“ใช้อย่างไรเจ้าคะ”

“ใช้หอม คือ เวลาโยมรู้สึกโกรธสามีขึ้นมาที่ไร โยมก็ใช้น้ำมนต์นี้อมไว้ในปาก ท่องคาถาว่า ปิยะ วาจา มหาเสน่ห์ พุทธะ พุทไปสองไพเบี้ย นิ่งเสียตำลึงทอง ัมเม คลายโกรธหน้าผ่องใส สังฆะ ผูกใจทุกคนนั้แหละ”

“มันมีข้อห้ามเหมือนกัน คือ อย่าด่าพ่อล้อแม่ขุดโคตรผัวเด็ดขาด อย่าทำเป็นเก่งกว่าเขา เน้นเรื่องศีลข้อ 4 มุสาวาทาเวระมณีสึกขา ห้ามพูดจาพูดปด นินทา เพื่อเจอ หยาบคาย ขี้บ่น โกหก

ปรากฏว่า คุณนายแวนนั้นได้นำคาถาไปบริกรรม ทั้งกลางวัน กลางคืน เป็นสมถภาวนา จิตใจสงบผ่องใสด้วยความเชื่อ ความเลื่อมใส และเป็นคนพูดน้อย เอาอกเอาใจสามีมาก สามีก็อยู่บ้านได้ เพราะน้ำมันของหลวงพ่ोजเงินแท้ ๆ ทำให้สามีและลูก หลานกลับมาสนใจเอาอกเอาใจเหมือนเดิม จนค่อย ๆ หายจากความซึมเศร้า

บทบาทของคุณนายแวน

ฉันชื่อ คุณนายแวน อายุ 65 ปี ฉันเป็นคนขี้นกขี้กลัวใจยิ่งนัก ที่ขาดความสนใจจากสามี และลูก ๆ หลาน ชอบนั่งซึมเศร้าอยู่คนเดียวในบ้าน เป็นมานานแล้ว อาจเป็นเพราะชอบบ่นจู้จี้จุกจิก พูดจาแต่ลະคำไม่เพราะ หยาดคาย พูดเพื่อเจอไรสาระชอบจับผิดเป็นประจำ จนทำให้สามี ลูก ๆ ต่างปล่อยให้ อยู่คนเดียว ไม่สนใจดูแล จนเกิดความซึมเศร้าเกิดจากขาดความสนใจ แต่ก็มีเพื่อนอย่าง คุณนายสมรศรี มาชวนไปที่วัด ก็เล่าเรื่องต่าง ๆ ให้ฟัง จนได้คำแนะนำจากหลวงพ่ोजไป ปรากฏว่าดีขึ้นจนในที่สุดก็หายจากความซึมเศร้า

บทบาทของหลวงพ่ोजเงิน

อาตมา ชื่อ หลวงพ่ोजเงิน อยู่วัดมหาธาตุ เห็นไอ้จุกศิษย์วัด พาผู้หญิง 2 คนขึ้นมาบนศาลาอาตมาถามไปว่ามีธุระอะไร เห็นตอบมาว่าอยากให้อายุยืนยาวขึ้นให้หน่อย

อาตมาให้เล่าปัญหาเกิดขึ้นให้ฟัง พอทราบสาเหตุก็จัดแจงให้น้ำมาไปไว้ให้หอม น้ำมันนั้นแผ่ด้วยกุศโลบายที่ไม่อยากให้คุณโยมแวน กล่าวมุสวาทาเมื่อเจอปัญหากับครอบครัว เวลาโกรธก็ให้อมเสีย หลังจากนั้นมาครอบครัวของคุณโยมแวนก็อบอุ่นมีความสุข

บทบาทของคุณนายสมรศรี

ฉันชื่อ คุณนายสมรศรี เป็นเพื่อนรักกับคุณนายแวน ฉันมาพบที่บ้านเห็นก็ตกใจที่เพื่อนไม่ยอมพูดกับใคร เอาแต่นั่งซึมคนเดียว ทั้งที่รู้ว่าคุณนายแวนนี้พออายุมากขึ้น ชอบบ่นจู้จี้จุกจิก พูดจาแต่ลະคำไม่เพราะ หยาดคาย พูดเพื่อเจอไรสาระชอบจับผิดเป็นประจำ จนทำให้สามี ลูก ๆ ต่างปล่อยให้ อยู่คนเดียว ไม่สนใจดูแล เพราะทนกับหลอนไม่ได้ นานวันก็ยิ่งเป็นหนักกว่าเดิมนั่งซึมร้องไห้น้ำตาไหลอาบแก้ม ชำวันนี้ทราบถึงคุณนายสมรศรีเพื่อนรักต้องรีบมาที่บ้านพอพบสภาพถึงกับพูดไม่ออก ฉันจึงพาเพื่อนฉันอย่างคุณนายแวนไปทำบุญที่วัดเพื่อจิตใจจะได้สบายขึ้น ก็ได้หลวงพ่ोजเงินนั้นแหละที่ชี้แนะแนวทางให้เพื่อนฉันสบายใจขึ้นได้ หลังจากนั้นมาครอบครัวก็มีความสุข

โปรแกรมการฝึกตามแนวไตรสิกขาเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย ครั้งที่ 9

สิ่งที่พัฒนา ด้านความซึมเศร้าเกิดจากขาดความสนใจ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจตนเองนึกคิดเข้าใจตนเองเกี่ยวกับการขาดความสนใจจนทำให้เกิดความซึมเศร้า
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มร่วมรับรู้ความรู้สึกของเพื่อนสมาชิกที่อยู่ภาวะความรู้สึกเช่นเดียวกันกับตนเองซึ่งเป็นการสะท้อนความรู้สึกของเพื่อนให้สมาชิกกลุ่มรับรู้เข้าใจ
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน พิจารณายอมรับสภาวะเกิดขึ้นเป็นธรรมชาติของการเปลี่ยนแปลงของร่างกายจิตใจที่มีการขาดความสนใจ เป็นผลทำให้ลดความซึมเศร้า

ชื่อกิจกรรม การให้คำปรึกษากลุ่มบูรณาการแบบสมาธิ ยืน เดินระยะที่ 5 และนั่ง

เทคนิค การให้คำปรึกษากลุ่ม

เวลา 60 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้

เครื่องบันทึกเสียง MP 3

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ให้สมาชิกกลุ่มนั่งเป็นวงกลม แล้วผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่มทุกคน และใช้คำถามปลายเปิดถามถึงสภาวะทางร่างกายและความเป็นอยู่ของสมาชิกในกลุ่มทุกคน

1.2 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทบทวนลักษณะและวิธีการทำกลุ่มตามที่ได้เกริ่นมาแล้วในการเข้ากลุ่มครั้งที่ผ่านมา แล้วให้สมาชิกในกลุ่มได้ช่วยกันทบทวนข้อตกลงตามที่ได้กำหนดไว้อีกครั้งหนึ่ง และให้สมาชิกในกลุ่มได้เสนอข้อตกลงเพิ่มเติมอีก แล้วให้สมาชิกในกลุ่มลงความคิดเห็นว่าควรกำหนดข้อตกลงของกลุ่มหรือไม่ ต่อจากนั้นผู้ให้คำปรึกษาจึงเข้าสู่ขั้นดำเนินการกลุ่ม

2. ขั้นดำเนินการกลุ่ม

2.1 ผู้ให้คำปรึกษาใช้คำถามปลายเปิดถามสมาชิกกลุ่มแต่ละคนให้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องของชีวิตวัยผู้สูงอายุตามความคิดและความรู้สึกของสมาชิกในกลุ่ม ต่อจากนั้น ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มกล่าวถึง การขาดความสนใจในช่วงวัยผู้สูงอายุมีมากน้อยเท่าไรโดยสำรวจว่ามีความซึมเศร้าแล้วมีวิธีการจัดการอย่างไร

2.2 ผู้ให้คำปรึกษาเปิดประเด็นต่อมาด้วยการให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนปฏิบัติวิปัสสนาเพื่อพิจารณา ทบทวน ความนึกถึงและพูดถึงเรื่องราวของตนเองเกี่ยวกับการขาดความสนใจในปัจจุบัน ด้วยวิธีปฏิบัติ

วิธีกำหนดในอิริยาบถยืนดังนี้ วิธีปฏิบัติเหมือนกับ โปรแกรมการใช้บทบาทสมมติ ครั้งที่ 2

วิธีปฏิบัติอิริยาบถเดิน จงกรมระยะที่ 5 ยกส้นหนอ-ยกหนอ-ย่างหนอ-ลงหนอ-ถูกหนอ มีวิธีการกำหนดดังนี้

1. ให้ยกส้นเท้าขึ้นช้า ๆ พร้อมกับกำหนดว่า “ยกส้นหนอ”
2. ให้ยกปลายเท้าขึ้นช้า ๆ พร้อมกับกำหนดว่า “ยกหนอ”
3. ให้ก้าวเท้าไปข้างหน้าช้า ๆ พร้อมกับกำหนดว่า “ย่างหนอ”
4. ให้หย่อนเท้าลงต่ำช้า ๆ แต่ยังไม่ถึงพื้น พร้อมกับกำหนดว่า “ลงหนอ”
5. ให้วางเท้าลงกับพื้น (วางลงให้เต็มเท้า) พร้อมกับกำหนดว่า “ถูกหนอ”

จากนั้นจึงเดินจงกรมและกำหนดต่อไปว่า “ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ” พึง

6. เมื่อเดินจงกรมไปสู่สถานที่กำหนดไว้ ก็จะมีวิธีการกลับตัวคือ

6.1 ให้หยุดยืนวางเท้าเคียงคู่กันเหมือนครั้งแรก แล้วกำหนดว่า “ยืนหนอ ยืนหนอ ยืนหนอ (3 ครั้ง) เมื่อจะกลับตัวให้กำหนดต้นจิตว่า “อยากกลับหนอ อยากกลับหนอ อยากกลับหนอ” (3 ครั้ง)

6.2 การกลับตัว ผู้ปฏิบัติจะกลับทางขวาหรือทางซ้ายก็ได้ ถ้าต้องการจะกลับทางขวาก็ให้ตั้งสติไว้ที่เท้าขวา โดยยกเท้าขวาขึ้นให้ห่างจากพื้นนิดหน่อย แล้วค่อย ๆ หมุนเท้าขวาแยกจากเท้าซ้ายช้า ๆ (ประมาณ 60 องศา) ให้สังเกตเท้าที่กำลังหมุนไปพร้อมกับกำหนดในใจว่า “กลับหนอ” (Turning) แล้วเท้าซ้ายก็ปฏิบัติเช่นเดียวกันเหมือนเท้าขวากำหนด 3 ครั้ง คือ “กลับหนอ (เท้าขวาม้วนเท้าซ้ายชิด) นับคู่ที่ 1 กลับหนอ (เท้าขวาม้วน เท้าซ้ายชิด) นับคู่ที่ 2 และ กลับหนอ (เท้าขวาม้วน เท้าซ้ายชิด) นับคู่ที่ 3” จนกว่าจะหันตัวกลับเสร็จ (60 องศา x 3 คู่ = 180 องศา) แล้ว ก็กำหนดลักษณะเหมือนเดิมในข้อที่ 1 ใช้ระยะเวลาการปฏิบัติอิริยาบถนี้ประมาณ 10 นาที

วิธีการกำหนดอิริยาบถทำนั่ง วิธีปฏิบัติเหมือนกับ โปรแกรมการใช้บทบาทสมมติ ครั้งที่ 2

วิธีกำหนดอาการความรู้สึกดังนี้ วิธีปฏิบัติเหมือนกับ โปรแกรมการใช้บทบาทสมมติครั้งที่ 2

จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาให้สัญญาณสมาชิกกลุ่มออกจากสมาธิแล้วให้สมาชิกกลุ่มยกมือที่อยากพูดความรู้สึกเกิดจากการขาดความสนใจจนรอบข้างที่เกิดขึ้นกับตนจนต้องดื่มเครื่องดื่มนี้ ให้เพื่อนสมาชิกรับฟังด้วยการยอมรับและเข้าใจ ทั้งช่วยกันสะท้อนความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตนเอง และที่ต้องการเสนอให้เพื่อนสมาชิกรับรู้ด้วย ความเข้าใจในความคิดและความรู้สึก เสร็จแล้วผู้ให้คำปรึกษาสรุปประเด็นเรื่องราวของสมาชิกกลุ่มแต่ละคนและข้อมูลที่เพื่อนสมาชิกในกลุ่มได้สะท้อนออกมาด้วยความเข้าใจและอยากเสนอแนะให้ทุกคนได้รับรู้และใช้เทคนิคการให้กำลังใจเสริมว่า การเข้ากลุ่มในครั้งนี้ เพื่อนสมาชิกทุกคนช่วยกันสะท้อนเรื่องราวในชีวิตพร้อมทั้งสะท้อนความคิดและความรู้สึกที่เข้าใจ เห็นใจในสิ่งที่เพื่อนสมาชิกเป็นอยู่หรือประสบอยู่และให้ข้อคิดเห็นในการแก้ไข

3. ขั้นยุติกลุ่ม

3.1 ให้สมาชิกกลุ่มได้ให้สมาชิกกลุ่มกล่าวบทแผ่เมตตาที่เกิดจากความสุข ที่ได้จากสมาธิ และพูดระบายความรู้สึกอัดอั้นเกี่ยวกับการขาดความสนใจให้เกิดความเข้มแข็งของจิตใจ เพื่อลดความซึมเศร้า ที่ได้รับความสุขเช่นนี้ โดยกล่าวพร้อมกันว่า

สัพเพ สัตตา	สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น
อะเวรา	จงเป็นสุข เป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย
อัปพะยา ปชฌา	จงเป็นสุข เป็นสุขเถิด อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย
อะนีฆา	จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กาย ทุกข์ใจเลย
สุชี อัตตานัง ปริหะรันตุ	จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นทุกทุกข์ภัยทั้งสิ้นเทอญ

3.2 หลังจากทีสมาชิกในกลุ่มช่วยกันสำรวจและค้นหาเกี่ยวกับการขาดความสนใจในชีวิตจนทำให้เกิดความซึมเศร้าแล้ว ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อให้เกิดการพิจารณาเข้าใจตนเอง แล้วพูดระบายความรู้สึกเหล่านั้นออกมาเป็นการสะท้อนความคิด ความรู้สึกที่เข้าใจในสิ่งที่เพื่อนสมาชิกในกลุ่มเป็นอยู่ หรือประสบอยู่ ผู้ให้คำปรึกษาจึงให้สมาชิกในกลุ่มแต่ละคนช่วยกันสรุปประเด็น และได้รับจากการเข้ากลุ่มครั้งที่ 9 นี้

3.3 ต่อจากนั้น ผู้ให้คำปรึกษาสรุปพร้อมทั้งทำการนัดหมายเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

ประเมินผล

1. สังเกตการณ์มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกที่รับรู้เข้าใจชีวิตเกี่ยวกับการขาดความสนใจ เพื่อลดความซึมเศร้า

2. สังเกตการณ์มีส่วนร่วมในด้านการแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกต่อเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม

โปรแกรมการฝึกตามแนวไตรสิกขาเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย ครั้งที่ 9

สิ่งที่พัฒนา ด้านความซึมเศร้าเกิดจากขาดความสนใจ

วัตถุประสงค์ เพื่อลดความซึมเศร้าเกิดจากขาดความสนใจซึ่งส่งผลให้เกิดการพัฒนาสุขภาพจิต
ผู้สูงอายุดีขึ้น

ชื่อกิจกรรม นักโทษประหาร

เทคนิค กรณีตัวอย่าง

เวลา 60 นาที

อุปกรณ์ 1. เอกสารกรณีตัวอย่าง เรื่อง นักโทษประหาร
2. ประเด็นปัญหาที่ใช้ในการอภิปราย

วิธีดำเนินการ

1. ชำนาญ

ผู้วิจัยสนทนากับสมาชิกกลุ่ม แล้วให้สมาชิกกลุ่มเล่าประสบการณ์ต่าง ๆ เพื่อนำเข้าสู่ความซึมเศร้าเกิดจากขาดความสนใจ

2. ชำนาญ

2.1 ผู้วิจัยแจกเอกสารกรณีตัวอย่างเรื่อง นักโทษประหาร ให้สมาชิกกลุ่มทุกคนอ่าน

คนอ่าน

2.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มทุกคนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5 คน แล้วให้สมาชิกกลุ่มทุกคนร่วมกันอภิปรายตามประเด็นที่กำหนดให้ต่อไปนี้

2.2.1 ถ้าสมาชิกเป็นสุชาติจะรู้สึกอย่างไร ที่เข้าไปเยี่ยมเรือนจำ แล้วก็พลอยถูกจับกลายเป็นนักโทษประหารไปด้วย

2.2.2 ถ้าสมาชิกเป็นสุชาติขาดความสนใจจากบุคคลที่พูดเตือนกับบุคคลอื่นแต่ไม่เชื่อเรื่องนี้และตนเองต้องเก็บความรู้สึกนั้นมาคิดจนเกิดความซึมเศร้า จนในที่สุดก็รู้แจ้งเรื่องดังกล่าวด้วยความหมายของคำต่อไปนี้

1) เรือนจำใหญ่ได้แก่อะไร ? ทำไมจึงเรียกเรือนจำ ?

2) นักโทษหมายถึงใคร ? ทำไมจึงเรียกว่านักโทษประหาร ?

แล้วสุชาติเองเป็นนักโทษหรือไม่ ?

3) นักโทษในเรือนจำรวมกันเป็นกลุ่ม ๆ ช่วยเหลือกันและกัน แสวงหาสมาชิกเข้ากลุ่ม และมีการเฉลิมฉลองเมื่อมีสมาชิกใหม่นั้น หมายความว่าอย่างไร ?

4) การที่นักโทษมีเสรีภาพจะไปไหน ๆ ทำอะไรก็ได้ภายในเรือนจำ และมีเสรีภาพในการทำงานต่าง ๆ หายรายได้นั้น หมายความว่าอย่างไร ?

5) กำแพงทั้ง 3 ชั้นที่ล้อมเรือนจำไว้ หมายถึงอะไร ?

6) ขวานหิน ขวานเหล็ก และขวานเพชร สำหรับทำลายกำแพงอิฐ กำแพงหิน และกำแพงเหล็ก หมายถึงอะไร ?

7) นักโทษที่กำลังแหกคุกโดยใช้ขวานทำลายกำแพงอิฐ กำแพงหิน และกำแพงเหล็ก หมายถึงใคร ?

3. ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้จากการเรียนรู้ร่วมกัน และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจ ความตั้งใจที่สมาชิกมีต่อการเข้าร่วมกิจกรรม
2. สังเกตจากการตอบคำถาม การอภิปราย และการสรุปของสมาชิกกลุ่ม

นักโทษประหาร

สุชาติ อายุ 66 ปี รู้สึกซึ้งเศร้าที่ลูกหลานไม่มีความสนใจให้กับเขาเลย คิดอยู่ในใจเสมอว่าเสียเวลาจริง ๆ ที่ปล่อยเวลาไปโดยเปล่าประโยชน์โดยขาดความสนใจในชีวิตของตนเองไม่ดูแลร่างกายและจิตใจตนเองมานานแล้ว โดยเฉพาะลูกหลานก็ไม่สนใจเท่าไรกับวัยอายุอย่างเราๆ แต่ลูกหลานเรานั้นสนใจการทำงาน หาเงิน ร่ำรวย ถอนหายใจอย่างยาว ๆ พอได้โอกาสสุชาติเดินเข้าไปในวัดไปนั่งอยู่ศาลามองเห็นหนังสือเล่มหนึ่งซึ่งวางไว้อยู่ในตู้เขียนว่า นักโทษประหาร เขาตั้งใจเปิดอ่านแล้วนั้นมีความนึกคิดต่าง ๆ ไปด้วยคำของหนังสือ นั้น ๆ ข้าพเจ้าเห็น ความกว้างใหญ่ไพศาลของเรือนจำนั้นมันกว้างใหญ่จริง ๆ จนมองไม่เห็นกำแพงที่ล้อมอยู่โดยรอบ และจำนวนนักโทษที่ถูกขังอยู่ภายในเรือนจำนั้นก็มากมาย ท่านผู้บัญชาการเรือนจำซึ่งเป็นชายผิวคล้ำร่างใหญ่

“คุณอยากจะดูการประหารชีวิตนักโทษไหมล่ะ?” ครับผมอยากดู เราได้เดินผ่านนักโทษกลุ่มหนึ่ง ซึ่งกำลังนั่งล้อมวงเสพสุราและร้องเพลงกันอยู่อย่างสนุกสนาน “เขาทำอะไรกันครับ ?” ผู้บัญชาการเรือนจำตอบว่า “เขากำลังฉลองสมาชิกใหม่ วันนี้ตำรวจนำนักโทษใหม่เข้ามาส่งเรือนจำหลายคน” นักโทษกลุ่มหนึ่งกำลังนั่งล้อมวงส่งเสียงร้องไห้คร่ำครวญอย่างน่าสมเพชเวทนา ท่ามกลางวงนั้นมีชายคนหนึ่งกำลังนอนนิ่งอยู่ มีผ้าขาวมาคลุมตั้งแต่เข่าขึ้นไปจนถึงเพราะสมาชิกของคุณเราคนหนึ่งเพิ่งถูกประหารชีวิต

การประหารชีวิตนักโทษนั้นเรายกให้เป็นหน้าที่ของเพชรฆาตโดยตรง เพชรฆาตมีอำนาจที่จะประหารชีวิตใคร ที่ไหน เมื่อใด ก็ได้ตามใจชอบ โดยไม่มีการแจ้งให้ทราบล่วงหน้า ไม่มีนักโทษคนใดประหวั่นพรั่นพรึงต่อการประหารชีวิตเลย ทางเรือนจำ มีระเบียบควบคุมนักโทษอย่างไรบ้าง ? ผู้บัญชาการหัวเราะแล้วตอบว่า “ไม่มีเลย นักโทษจะเล่น จะทำงาน จะกิน จะนอน จะเที่ยวไปที่ไหนก็ตาม ภายในเรือนจำนี้ไม่มีการควบคุมใด ๆ ทั้งสิ้น การปล่อยปละละเลยเช่นนี้ ท่านไม่กลัวนักโทษแหกคุกหรือ ?”

ผู้บัญชาการเรือนจำหัวเราะดังยิ่งขึ้น แล้วตอบว่า ไม่กลัว เพราะประการแรก ไม่มีใครอยากจะออกไปจากเรือนจำนี้ แทบทุกคน พอตกเข้ามาอยู่ในเรือนจำนี้ก็สนุกสนานเพลิดเพลินจนไม่อยากจะไปท่านผู้บัญชาการ ได้จุ๋มแขนข้าพเจ้าพอไปยังหอคอยสูงหลังหนึ่ง เห็นกำแพงมี 3 ชั้น กำแพงก่อด้วยอิฐ กำแพงหิน และกำแพงเหล็กกล้า และนักโทษทุกคนมีสิทธิที่จะแหกคุกได้เราไม่ห้ามปรามแต่อย่างใด เพราะมีน้อยคนเหลือเกินที่คิดจะแหกคุกได้ ข้าพเจ้าเห็นคน 5 คนกำลังเจาะกำแพงอยู่ ข้าพเจ้าก็ถามต่อไปว่า “เคยมีนักโทษเจาะกำแพงเหล็กออกไปได้บ้างไหมครับท่านผู้บัญชาการ ?”

“มีเหมือนกัน แต่น้อยเต็มที ในหมื่นหรือแสนคนจะมีสักคนหนึ่งเท่าที่ผมอ่านดูในประวัติของเรือนจำนั้นเมื่อประมาณสองพันห้าร้อยปีมาแล้ว มีนักโทษสำคัญคนหนึ่งแหกคุกออกไปได้สำเร็จ และ

พาเอานักโทษอื่น ๆ ออกไปด้วยเป็นจำนวนมาก แต่หลังจากนั้นมาก็ไม่เคยมีการแหกคุกเป็นการใหญ่ เช่นนั้นอีก”

“ถ้าสมมติว่ามีนักโทษแหกคุกออกไปได้สำเร็จ ทางกรรณเจอนำติดตามไปจับเขามาขังไว้ในเรือนจำอีกหรือไม่ครับ ?” ข้าพเจ้าถามต่อไป

“ไม่เราปล่อยให้เขาไปเลย เราถือว่าเขามีความสามารถเป็นวีรบุรุษ สมควรจะได้รับอิสรภาพ ยิ่งกว่านั้น เรายังให้สิทธิพิเศษแก่เขาอีกด้วย คือเข้าออกเรือนจำได้ตามใจชอบทุกเวลา ถ้าเขาอยากจะทำกลับเข้ามาในเรือนจำ เพื่อชักชวนเพื่อนนักโทษให้แหกคุก หรือแนะนำวิธีจะกำพังก้าวที่ได้ผลแก่นักโทษอื่น ๆ ก็อาจจะทำได้ตามใจชอบ คุณเดินตามผมมาทางนี้”

เขาเห็นชายคนหนึ่งเอามือควานลงไปในถุงซึ่งวางอยู่บนพื้นข้าง ๆ แล้วหยิบเอาขวานเล่มหนึ่งขึ้นมา เขาชูขวานไปรอบ ๆ แล้วพูดขึ้นว่า “พี่น้องทั้งหลาย ! นี่คือนักโทษสำหรับเจาะกำพังก้าวอิฐ ท่านผู้ใดอยากจะได้รับอิสรภาพ โปรดเอาขวานนี้ไปเจาะกำพังก้าวอิฐ ข้าพเจ้ายินดีจะมอบขวานนี้แก่ท่านฟรี” พูดแล้วเขาก็ชูขวานนั้นไปรอบ ๆ แต่ปรากฏว่าไม่มีนักโทษคนใดแสดงความสนใจในขวานของเขาเลย นักโทษคนหนึ่งได้ตะโกนขึ้นว่า “เดี๋ยวนี้เป็นสมัยจรวดแล้ว เราไม่ต้องการขวานหิน เชิญท่านไปแจกคนสมัยหินของท่านเถิด” โดยมีคำนี้ถึงคำเยาะเย้ยของนักโทษคนนั้น ชายผู้ใจเย็นคงชูขวานต่อไปอีกจนกระทั่งมีนักโทษคนหนึ่งยื่นขึ้นเดินไปรับขวานจากเขา นักโทษคนนั้นหยิบขวานมาลูบคลำพิจารณาดูอยู่หน่อยหนึ่ง แล้วก็โยนกลับคืนไปให้เจ้าของ พอลงพูดว่า “มันหนักเกินไป แบกไม่ไหว”

ชายผู้หวังดีหยิบเอาขวานหินเล่มนั้นมาเก็บไว้ แล้วล้วงเอาขวานอีกเล่มหนึ่งออกมาจากถุงยกชูไปรอบ ๆ พอลงพูดว่า “พี่น้องทั้งหลายนี้เป็นขวานเหล็กใช้สำหรับเจาะกำพังก้าวชั้นกลาง คือ กำพังก้าวหิน ผู้ใดต้องการข้าพเจ้ายินดีจะให้โดยไม่คิดมูลค่าแต่อย่างใด เชิญรับเอาไปเถิด” เขาส่งขวานไปรอบ ๆ ด้วยสายตาแสดงความวิงวอน แต่ไม่ปรากฏว่ามีใครรับเอา เวลาใกล้หมดแล้วขอตัวกลับ

“คุณยังจะกลับไม่ได้ กฎของเรือนจำมีอยู่ว่า ทุกคนที่เข้ามาเรือนจำของเรา ต้องกลายเป็นนักโทษประหารของเราด้วย เพราะฉะนั้น เวลานี้คุณได้กลายเป็นนักโทษของเราเสียแล้ว ภายในตึกนั้นเต็มไปด้วยพระภิกษุสามเณร พระราชมหากษัตริย์ ประธานาธิบดี นายกรัฐมนตรี นายพล มหาเศรษฐี บุคคลชั้นสูงอีกมากมาย และประชาชนทุกคน พออ่านจบสุชาติก็เข้าใจว่า รู้สึกลดความซึ้งเศร้าได้มาก ที่คิดว่าลูกหลานเองขาดความสนใจในตัวแก แต่สิ่งที่ได้รับจากหนังสือเล่มนี้ไม่ใช่อยู่ที่ลูกหลานแต่อยู่ที่ตัวแกเองที่ต้องรู้จักชีวิตว่า ทุกสิ่งทุกอย่างหนีจากการ เกิด แก่ เจ็บ ตายไม่ได้ สิ่งที่ได้ก็คือการปฏิบัติตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า ทุกชีวิตเป็นนักโทษที่ถูกจองจำไว้ตั้งแต่เกิดจนตายพอทราบดังนั้นความรู้สึกสบายใจขึ้น ดีใจเดินกลับด้วยใบหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส หลังจากนั้นมาสุชาติก็หันหน้าเข้าวัดบำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคมไม่ต้องเกิดความซึ้งเศร้าจากการขาดความสนใจลูกหลานอีกต่อไป แต่หลักธรรมและการปฏิบัติธรรมจะดูแลเราแทน

โปรแกรมการฝึกตามแนวไตรสิกขาเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย ครั้งที่ 10

- สิ่งที่พัฒนา** ความซึมเศร้าเกิดจากคิดถึงแต่ความตายและอยากที่จะทำร้ายตัวเอง
- วัตถุประสงค์** เพื่อลดความซึมเศร้าเกิดจากคิดถึงแต่ความตายและอยากที่จะทำร้ายตัวเอง ซึ่งส่งผลให้เกิดการพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุดีขึ้น
- ชื่อกิจกรรม** เข้าเมืองคนตาบอด
- เทคนิค** บทบาทสมมติ
- เวลา** 60 นาที
- อุปกรณ์** 1. เอกสารเรื่องสั้น การแสดงบทบาทสมมติบูรณาการแบบศิลปะ เรื่อง เข้าเมืองคนตาบอด
2. อุปกรณ์ ปากกา 10 ด้าม กระดาษ 10 แผ่น และเก้าอี้ 10 ตัว
- วิธีดำเนินการ**
- ผู้วิจัยดำเนินการทดลองเป็น 5 ขั้นตอน ดังนี้
1. ขั้นเตรียมการ

ผู้วิจัยกำหนดขอบเขตของสถานการณ์สมมติ แล้วแจ้งให้สมาชิกกลุ่มทราบถึงจุดมุ่งหมาย
 2. ขั้นแสดง
 - 2.1 ผู้วิจัยสนทนากับสมาชิกกลุ่ม ชักถามและให้สมาชิกกลุ่มเล่าประสบการณ์ให้ฟังเพื่อเข้าสู่เรื่อง ความซึมเศร้าเกิดจากคิดถึงแต่ความตายและอยากที่จะทำร้ายตัวเอง สังเกตพฤติกรรมว่าผู้สีกมีส่วนร่วมในกิจกรรมแล้วแจกเอกสารให้สมาชิกกลุ่มฝึกกล่าว บทพูดพระรัตนตรัย บทสวดมนต์ และบทศีล 5 พร้อมกัน (คำกล่าวเหมือน โปรแกรมการใช้บทบาทสมมติ ครั้งที่ 2)
 - 2.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มอาสาสมัครเป็นผู้แสดง
 - 2.3 ผู้วิจัยแจกเอกสารบทบาทสมมติให้ผู้แสดงอ่าน และให้สมาชิกกลุ่มจัดฉากเพื่อให้การแสดงบทบาทใกล้เคียงกับสถานการณ์จริง
 - 2.4 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มที่ไม่ได้แสดงบทบาทสมมติ เป็นผู้สังเกตการณ์การแสดง
 - 2.5 ก่อนแสดงผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มแสดงบทบาทต่าง ๆ เพื่อช่วยขจัดความตื้นตัน
 - 2.6 ผู้วิจัยให้ผู้แสดง เริ่มแสดงบทตามที่ได้รับ
 3. ขั้นวิเคราะห์และอภิปรายผลการแสดง

เมื่อผู้แสดงแสดงจบแล้ว ผู้วิจัยให้ผู้แสดงและผู้สังเกตการณ์อภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับบทบาทแสดงของผู้แสดง ในหัวข้อต่อไปนี้

3.1 ถ้าสมาชิกกลุ่มเป็นหลวงพ่เจ้าอาวาสวัดมเหยสวรรค์ ไม่ยอมช่วยเหลือตาแดงจะส่งผลกระทบอย่างไร และถ้าเกิดช่วยเหลือตาแดงแล้ว แต่เขาไม่ยอมประพฤติปฏิบัติตามจะเกิดความรู้สึกต่อหลวงพ่อย่างไร ? และเกิดผลกระทบต่อตาแดงเองอย่างไรบ้าง ?

3.2 ถ้าสมาชิกกลุ่มเป็นลูกสาว จะหาทางช่วยเหลือพ่ตาแดงอย่างไร แล้วถ้าเกิดสมาชิกเป็นญาติพี่น้องจะช่วยตาแดงอย่างไรบ้าง ?

3.3 ถ้าสมาชิกกลุ่มเป็นตาแดง ถ้าเกิดความรู้สึกขี้มเศร้าแล้วอยากจะทำร้ายตนเองขึ้น ควรจะหาวิธีปฏิบัติตนอย่างไร ?

3.4 เรื่องนี้เป็นตัวบ่งชี้วัดศีล 5 ข้อไหนบ้าง ?

4. ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์

ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มเล่าประสบการณ์ต่าง ๆ ตามวัตถุประสงค์ของหัวเรื่อง

5. ขั้นแสดงเพิ่มเติม

ผู้วิจัยอาจให้สมาชิกกลุ่มแสดงเพิ่มเติม ตามข้อเสนอแนะของกลุ่ม

6. ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มสรุปข้อคิด และประโยชน์ที่ได้จากการแสดงบทบาทสมมติ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจ ความตั้งใจที่สมาชิกกลุ่มมีต่อการเข้าร่วมกิจกรรมการแสดง
2. สังเกตจากการตอบคำถาม การอภิปราย ตลอดจนการสรุปของสมาชิกกลุ่ม

เข้าเมืองคนตาบอด

ณ หมู่บ้านมเหศวร มีตาแดงเป็นชายชราอายุ 70 ปี ไม่ยอมรับในชะตาชีวิตที่ตนเองมีสภาพร่างกายที่แสนลำบากขนาดนี้ ไม่ว่าจะเดิน กินอาหาร ขับถ่าย ก็เป็นทุกข์ ยังไม่พอเท่านั้นในครอบครัวมีแต่แกอยู่ตามลำพังกับสุนัข 2 ตัว โดย ภรรยามาซึ่งตายไปก่อนเมื่อ 10 ปีที่แล้ว มีแต่ลูก 2 คน คือ ลูกชายทำงานในเมืองหลวงและมีครอบครัวอาศัยอยู่ที่นั่นเลยไม่ยอมกลับบ้าน ส่วนลูกสาวก็มีครอบครัวแต่งงานสามี แต่ทุกๆวันก็ต้องมาดูแลพ่อเป็นประจำ แต่อย่างไรความใกล้ชิดก็ต้องห่างหายไปบ้าง และได้ฝากญาติช่วยดูแลด้วย อย่างไรก็ตามแต่ชีวิตสังขารของตาแดง เริ่มหมดอาลัยในชีวิต ถ้าวันไหนคิดถึงภรรยาที่เสียชีวิตไปก่อน แกก็จะบ่นถึงแล้วพูดขึ้นมาว่า “เมื่อไรจะตาย...เบ๊อจ้ง ข้าอยากไปอยู่กับเองนะ...มะลิ มะลิ มะลิ เป็นชื่อของภรณานั่นเอง” บ่นเสร็จก็ร้องไห้ออกมา

แต่มีเหตุการณ์ครั้งหนึ่งที่ตาแดง ทนทุกข์ทรมานยิ่งนักจนฆ่าตัวตายด้วยวิธีกินยาฆ่าแมลงแต่โชคดีญาติพี่น้องช่วยชีวิตได้ทัน และขณะเดียวกันในวันหนึ่งนั่งเพลิน ๆ จู่คิดได้ประโยคหนึ่งว่า “อยู่คนเดียวระวังความคิด อยู่กับหมู่มีมิตรระวังวาจา” ซึ่งประโยคนี้นานแสนนานแล้วที่เคยได้ยินมาตอนไปเที่ยวงานที่วัดสมัยตอนเป็นหนุ่ม ที่ไปเจอสาวสวยชื่อ มะลิ เข้า แต่ผ่านมาหลายปีประโยคนี้ก็ไม่คิดถึงอีกเลยจนมาถึงวันนี้ที่คิดได้

พอคิดได้ประโยคนี้แกก็นุ่งผ้าใส่เสื้อ เดินออกจากบ้านมุ่งหน้าสู่วัดที่อยู่ไกลถึง 4 กิโลเมตร และญาติพี่น้องเห็นแกเดินออกจากบ้านไป ด้วยความเป็นห่วงจึงใช้ไ้จ่อยเดินไปดูแลตาแดงด้วย

ไม่นานนักก็เข้าสู่บริเวณวัดมเหศวรที่มีแต่ความสงบเงียบ เดินตรงเข้าไปก็ไปพบพระภิกษุเห็นกำลังกวาดใบไม้หน้ากุฏิอยู่ ตาแดงพูดว่า “กราบนมัสการครับ...คือ ผมมาหาท่านเจ้าอาวาสครับ เดินทางมาไกลจากหมู่บ้านมเหศวร ผมชื่อแดงครับ” พระภิกษุ หยุดกวาดใบไม้แล้วหันมาที่ตาแดงพูดแล้วบอกว่า “ท่านเจ้าอาวาสไม่มีหอรอกในวัดนี้” ตาแดง “อ้าว...ทำไมหอรอกครับ วัดนี้จึงไม่มีเจ้าอาวาส วัดใหญ่โต เห็นพระเณรก็เยอะไปหมดได้ต้นไม้กำลังท่งบทสดมนต์” พระภิกษุ “ใช่ไม่มีเจ้าอาวาสหอรอก ทุกสิ่งทุกอย่างที่โยมเห็นก็ไม่มีทั้งนั้นละ” ตาแดงพูดไม่ออกงงเหมือนไก่ตาแตก “ถ้าอย่างนั้นท่านเป็นใครหอรอกครับ” พระภิกษุ”ก็เป็นอย่างที่เห็น และไม่เป็นอย่างที่ไม่เห็น” พระภิกษุก็กวาดใบไม้ต่อ ตาแดงยกมือนมัสการแล้วเดินไปตามสามเณรที่กำลังท่งบทสดมนต์อยู่ใต้ต้นไม้ “เณร..ครับ กุฏิหลวงพ่อเจ้าอาวาสอยู่ไหน ช่วยพาไปหน่อยได้หรือเปล่า” สามเณร พยักหน้าแล้วพาเดินไป ก็ไปหยุดรอกุฏิ ก็เลิ่บไปเห็นพระภิกษุองค์ที่แล้วก็ยืนสนทนาด้วยก่อนหน้านี้ นั่งอยู่ภายในกุฏิแล้วสามเณรก็เข้าไปกราบ แล้วจึงเชิญตาแดงกับหลานจ่อยเข้าไป ตาแดงก็นึกในใจว่า ที่เราเห็นสักครู่นี้ก็หลวงพ่อเจ้าอาวาสนี่เอง แล้วทำไมท่านจึงมามุสาว่าไม่ใช่เจ้าอาวาส

หลวงพ่เจ้าอาวาส ก็รู้ถึงวาระจิตความคิดของ ตาแดง แล้วพูดว่า “สิ่งที่โยมเห็นมันเป็นสิ่งสมมติทั้งนั้น ทุกสิ่งทุกอย่างก็สมมติทั้งนั้น ไม่มีอะไรแน่นอน ยังยืนหรอก ขนาดร่างกายสังขารเราบังคับอย่าให้มันเหี่ยวย่น หรือเจ็บป่วยมันก็ทำไม่ได้ ดังนั้น ตำแหน่งยศต่าง ๆ เพียงสมมติเท่านั้นละโยมถ้าตายไปแล้วก็เอาไปไม่ได้หรอกความจำเรามีขีดจำกัด บางครั้งลืม บางครั้งจำได้ ถ้าลืมก็ลืมตอนที่เรามีความสุข แต่ถ้าจำได้ก็ตอนที่เราก่อความทุกข์ ตอนนี้แหละความคิดต่าง ๆ จะพุ่งเข้ามาสู่เราคิดเรื่องนั้น เรื่องนั้นที่ จินตีย้อนไปหลายสิบปีที่อาจจำคำพูดของใครเขาพูดไว้ที่ “อยู่คนเดียวระวังความคิดอยู่กับหมู่มิตรระวังวาจา” ตาแดงสะดุ้งทันทีเมื่อได้ยินคำนี้ แกก้มลงกราบแล้วร้องให้ออกมาน้ำตามอาบแก้มทั้งสองข้าง “หลวงพ่ครับ...ซึ่งรู้ใจผมเสียเหลือเกิน หลวงพ่ช่วยผมด้วยครับ ผมคิดมาก ทุกข์ใจเหลือเกิน” หลวงพ่เจ้าอาวาสหัวเราะออกมา “อ้าว...แล้วนี่เอาตมาไปรู้ใจโยมเมื่อไร ก็มีแต่ตัวเราเองนั่นแหละรู้ใจตนเอง” ตาแดง “หลวงพ่ครับ...ผมพูดจริง ๆ ครับ” หลวงพ่เจ้าอาวาส เอาเล่าเรื่องมาสิ ตาแดงเริ่มเล่าเรื่องจนจบ หลวงพ่เจ้าอาวาสพูดว่า...คิดถึงแต่ความตายก็ดีสิ พระพุทธเจ้าก็ทรงตรัสเรื่องนี้ว่า ให้มนุษย์ทุกคนนึกถึงความตายทุกขณะ ว่าร่างกายสังขารเราไม่เที่ยง ให้มีสติอยู่เสมอคือมรณนุสติ แต่ขั้นตอนนี้มันผิดต่างจากโยมแดงนะ เพราะว่าพระพุทธเจ้าทรงไม่สรรเสริญที่มนุษย์ทำลายตนเองเบียดเบียนตนเอง หรือแม้แต่คนอื่นด้วย มันบาปและกรรมด้วย ผิดศีลข้อแรก

ตาแดงพูดว่า “แล้วจะให้ผมทำประการเช่นไรละ ผมยอมรับสภาพร่างกายสังขารไม่ได้ คิดถึงแต่ภรรยาเก่า ท้อแท้ใจอ่อนใจที่ลูก ๆ ไม่อยู่ด้วย แต่ผมก็ไม่ว่าอะไรมากหรอกเพราะมีความจำเป็น แต่ร่างกายสังขารผมสิครับหลวงพ่ ผมคิดว่าอยากจะตายให้จบ ๆ ไป จะได้ไปสบาย บางครั้งผมคิดมากจนไม่กินข้าวนอนไม่หลับ ซึมเศร้าอยู่บ้านคนเดียว ครับ” โยมแดงคิดว่าคิดถูกแล้วหรอ...ว่าตายไปจะสบาย คนเราตายไปแล้วมี 2 ทางให้เลือก ทางแรกตายไปสู่สุคติ คือ อบายภูมิ มี นรก เปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน และทางที่สอง สุคติ คือ มนุษย์ สวรรค์ พรหม นั่นละ แล้วถ้าเราคิดอยากจะทำลายตนเองฆ่าตัวเองตาย ที่พระพุทธเจ้าตรัสแล้วว่ามันเป็นบาปและเป็นกรรมมาก แล้วคิดดูสิถ้าเราทำอย่างนี้แล้วเราจะไปไหนละ ตาแดง “แล้วผมจะทำอย่างไรที่จะได้ไม่ต้องไปสุคติครับหลวงพ่” หลวงพ่เจ้าอาวาส “เลิกเบียดเบียนสัตว์ ฆ่าสัตว์ ทำลายตนเอง คิดฆ่าตัวเอง ให้พยายามรักษาศีล 5 เบื้องต้น สวดมนต์ และฝึกสมาธิปฏิบัติธรรมนะ จึงจะช่วยให้”

หลวงพ่เจ้าอาวาส “เดี๋ยวรอสักครู” หลวงพ่เดินไปหยิบหนังสือสวดมนต์มาแล้วหนึ่ง พร้อมด้วยหนังสือกฎแห่งกรรม “เอาโยมแดงเอาไปอ่านและสวดมนต์นะ อ่านให้จบนะกฎแห่งกรรมแล้วกลับมาพบอาตมาใหม่”

หลังจากอ่านหนังสือจบ ด้วยความดีใจจึงรีบ ทำอาหารหวานครวไปถวายตั้งแต่เช้า พร้อมได้ชวนหลานจ่อยไปด้วย มีสามเณรรูปหนึ่งซึ่งจำได้ว่าเป็นรูปก่อน ๆ นานหลายเดือนที่จำได้ว่าเคยพาไป

หาหลวงพ่เจ้าอาวาสมาพบแล้วบอกว่า “โยม...หลวงพ่เจ้าอาวาสให้ไปหา เดินตามมาสิ” พอเดินมาถึงภายในกุฏิ

หลวงพ่เจ้าอาวาส พูดว่า “อ้าว...เป็นไงโยมแดงอ่านหนังสือจบแล้วสิ เห็นหน้าตาเบิกบานเลยมานั่งนี่ใกล้ๆ สามเณรไปหาน้ำชามาให้โยมแดงหน่อย และก็ขอมให้เจ้าตัวเล็กมันด้วย “ท่านครับ สังคมมันชั่วร้ายอย่างทุกวันนี้ ผมจะปฏิบัติศีลธรรมก็ยาก ทั้งๆที่รู้ว่าศีลธรรมดีก็ทำไม่ได้เพราะสังคมเขาพาให้เราต้องทำชั่ว อย่างเช่น เราไม่ดื่มเหล้า ไม่เที่ยวเตร่ แต่สังคมเขาทำ เราก็ต้องดื่มเพื่อสังคมไม่อย่างนั้นก็อยู่กับเขาไม่ได้”

หลวงพ่เจ้าอาวาส น่าเห็นใจโยม อิทธิพลของสังคมมีอำนาจมาก สังคมส่วนใหญ่มันพาให้ต้องทำความชั่วดังนี้ เธอผู้รักความดีต้องมีความเป็นตัวของตัวเอง บางทีเราต้องกล้าที่จะปฏิเสธ ไม่ยอมทำชั่วบางอย่าง หลีกเลี้ยงจากเพื่อนชั่วก็จะได้เพื่อนหมู่ใหม่ที่รักดี ตาแดง อย่างนี้จะได้ขัดกับคำที่ว่า เข้าเมืองตาหลิ่วเราต้องหลิ่วตามตามหรือครับ

หลวงพ่เจ้าอาวาส “ถูกอยู่ที่เรากลัวมัน ไม่ใช่กลัวจริง ถึงขนาดที่เข้าเมืองคนตาบอด เราต้องควักตาให้บอดตามไปด้วยหรือ ? บางสมัยการเป็นคนนอกคอกก็เป็นการดี” ตาแดงเริ่มเข้าใจการปฏิบัติตนใหม่ ทุกสิ่งทุกอย่างอยู่ที่ตัวเราเองที่สามารถควบคุมจิตใจได้ไหม ไม่ให้เกิดขึ้น หรือเกิดขึ้นก็อยู่ที่เรา กำหนดรู้ทันสติ จึงจะทำให้จิตใจไม่ฟุ้งซ่าน

บทบาทของตาแดง

ผมชื่อ ตาแดง อายุ 70 ปี อยู่หมู่บ้านมเหศวรค์ ผมเป็นคนไม่ยอมรับในชะตาชีวิตที่ตนเองมีสภาพร่างกายที่แสนลำบากขนาดนี้ ไม่ว่าจะเดิน กินอาหาร ขับถ่าย ก็เป็นทุกข์ ยังไม่พอเท่านั้นในครอบครัว ภรรยาฆ่าตายไปก่อนเมื่อ 10 ปีที่แล้ว มีแต่ลูก 2 คน คือ ลูกชายไปทำงานในเมืองหลวงมีครอบครัวอยู่ที่นั่น ส่วนลูกสาวก็มีครอบครัวแต่ต้องไปอยู่บ้านสามี ฝากญาติช่วยดูแล เวลานี้ถึงชื่อภรรยาอย่างมะลิ ก็นึกถึงความตาย ผมเคยฆ่าตัวตายด้วยยาฆ่าแมลงชนิดดีที่ช่วยรักษาได้ทันจึงมีชีวิตอยู่รอดมาทุกวันนี้ จนในที่สุดระลึกปรัชญาคำหนึ่งมาได้ “อยู่คนเดียวระวังความคิด อยู่กับหมู่มีมิตรระวังวาจา” ทำให้ใจผมอ่อนน้อมถึงหลวงพ่ที่วัดจนได้พบและปรึกษาปัญหาชีวิตเกี่ยวกับจิตใจไม่ร่าเริงแจ่มใส มีอารมณ์ความซึมเศร้าเกิดจากคิดถึงแต่ความตายและบางครั้งอยากที่จะทำร้ายตัวเอง จนในที่สุดก็ได้คำแนะนำจากหลวงพ่รู้สติเท่าทันอารมณ์เกิดขึ้นในปัจจุบันจนความรู้สึกดังกล่าวค่อยๆ หายไป

บทบาทของเจ้าอาวาส

อาตมาเป็นเจ้าอาวาสวัดมเหยสวรรค์ กำลังกวาดใบไม้หน้ากุฏิอยู่ มีโยมชราและเด็กคนหนึ่ง มาถามหาเจ้าอาวาส อาตมาก็ตอบเชิงเป็นปริศนาธรรมไป โยมชราคนนั้นไม่เข้าใจจึงเดินหนีไปถามสามเณร แล้วพาไปนั่งภายในกุฏิ พออาตมาเสร็จกิจแล้วก็เดินไปในกุฏิ เห็นตาอุทานออกมาเบาๆ อย่างไรได้ยินไม่ชัด อาตมาก็รู้ว่าโยมชราคนนี้รู้สึกไม่สบายใจแน่ ๆ จึงคุยกันนานจนแกรู้สึกพอใจจึงขอตัวกลับบ้านพร้อมกับหนังสือธรรมะเล่มหนึ่งไปอ่าน และหลายวันต่อมาโยมชรากลับมาใหม่ด้วยใบหน้าที่เต็มไปด้วยคำถามจากการอ่านหนังสือเล่มนั้น แต่ก็ได้รับการอธิบายอย่างกระจ่าง จนในที่สุดสภาพจิตใจแกในตอนนั้นเบิกบานแจ่มใสยิ่งนัก

บทบาทสมมติของจ๋อย

ผมชื่อ จ๋อย ซึ่งเป็นหลานตาแดง วันหนึ่งเห็นตาล้มลงด้วยการกินยาฆ่าแมลงตาย แต่ช่วยชีวิตได้ทัน จากนั้นด้วยความที่เป็นห่วงตาผมจึงคอยดูแล จะไปไหนผมต้องติดตามไปด้วย เมื่อไม่กี่วันนี้ผมได้ติดตามตาไปวัด ด้วยเจตนาธรรมของตาอยากไปหาเจ้าอาวาสไปคุยอะไรกันสักอย่าง จากนั้นก็คุยกันอยู่นานผมก็ดีใจที่เห็นตาหัวเราะยิ้มแย้มได้ ส่วนตัวผมเองก็อึดไปด้วยขนมที่มีสามเณรมาให้

โปรแกรมการฝึกตามแนวไตรสิกขาเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย ครั้งที่ 10

สิ่งที่พัฒนา ด้านความซึมเศร้าเกิดจากคิดถึงแต่ความตายและอยากที่จะทำร้ายตัวเอง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจตนเองนึกคิดเข้าใจตนเองเกี่ยวกับการคิดถึงแต่ความตายและอยากที่จะทำร้ายตัวเองให้เกิดความซึมเศร้า
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มร่วมรับรู้ความรู้สึกของเพื่อนสมาชิกที่อยู่ภาวะความรู้สึกเช่นเดียวกันกับตนเองซึ่งเป็นการสะท้อนความรู้สึกของเพื่อนให้สมาชิกกลุ่มรับรู้เข้าใจ
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน พิจารณายอมรับสภาวะเกิดขึ้นเป็นธรรมชาติของการเปลี่ยนแปลงของร่างกายจิตใจที่มีการคิดถึงแต่ความตายและอยากที่จะทำร้ายตัวเองเป็นผลทำให้ลดความซึมเศร้า

ชื่อกิจกรรม การให้คำปรึกษากลุ่มบูรณาการแบบสมาธิ ยืน เดินระยะที่ 4 และนั่ง

เทคนิค การให้คำปรึกษากลุ่ม

เวลา 60 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้

เครื่องบันทึกเสียง MP 3

วิธีดำเนินการ

1. ขึ้นเริ่มต้น

1.1 ให้สมาชิกกลุ่มนั่งเป็นวงกลม แล้วผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่มทุกคน และใช้คำถามปลายเปิดถามถึงสภาวะทางร่างกายและความเป็นอยู่ของสมาชิกในกลุ่มทุกคน

1.2 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทบทวนลักษณะและวิธีการทำกลุ่มตามที่ได้เกริ่นมาแล้วในการเข้ากลุ่มครั้งที่ผ่านมา แล้วให้สมาชิกในกลุ่มได้ช่วยกันทบทวนข้อตกลงตามที่ได้กำหนดไว้อีกครั้งหนึ่ง และให้สมาชิกในกลุ่มได้เสนอข้อตกลงเพิ่มเติมอีก แล้วให้สมาชิกในกลุ่มลงความคิดเห็นว่าควรกำหนดข้อตกลงของกลุ่มหรือไม่ ต่อจากนั้นผู้ให้คำปรึกษาจึงเข้าสู่ขั้นตอนการกลุ่ม

2. ขั้นตอนการกลุ่ม

2.1 ผู้ให้คำปรึกษาใช้คำถามปลายเปิดถามสมาชิกกลุ่มแต่ละคนให้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องของชีวิตวัยผู้สูงอายุตามความคิดและความรู้สึกของสมาชิกในกลุ่ม ต่อจากนั้น ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มกล่าวถึง การคิดถึงแต่ความตายและอยากที่จะทำร้ายตัวเองในช่วงวัยผู้สูงอายุมีมากน้อยเท่าไรโดยสำรวจว่ามีความซึมเศร้าแล้วมีวิธีการจัดการอย่างไร

2.2 ผู้ให้คำปรึกษาเปิดประเด็นต่อมาด้วยการให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนปฏิบัติวิปัสสนาเพื่อพิจารณา ทบทวน ความนึกถึงและพูดถึงเรื่องราวของตนเองเกี่ยวกับการคิดถึงความตายและอยากจะทำร้ายตัวเองในปัจจุบัน ด้วยวิธีปฏิบัติ

วิธีกำหนดในอิริยาบถยืนดังนี้ วิธีปฏิบัติเหมือนกับ โปรแกรมการใช้บทบาทสมมติ ครั้งที่ 2

วิธีปฏิบัติอิริยาบถเดิน จงกรมระยะที่ 4 ยกสั่นหนอ-ยกหนอ-ย่างหนอ-เหยียบหนอ มีวิธีการกำหนดดังนี้

1. ให้ยกสั่นเท้าเหยียดขึ้นช้า ๆ ให้ห่างจากพื้นประมาณ 45 องศา ส่วนปลายเท้ายังคงวางอยู่กับพื้น พร้อมกับกำหนดว่า “ยกสั่นหนอ”
2. ให้ยกปลายเท้าขึ้นช้า ๆ ให้ฝ่าเท้าเสมอกัน พร้อมกับกำหนดว่า “ยกหนอ”
3. ให้ก้าวเท้าไปข้างหน้าช้า ๆ พร้อมกับกำหนดว่า “ย่างหนอ”
4. ให้วางเท้าลงราบกับพื้นช้า ๆ พร้อมกับกำหนดว่า “เหยียบหนอ” ผู้ปฏิบัติจะยกเท้าขวาหรือเท้าซ้ายก่อนก็ได้ จากนั้นจึงเดินจงกรมและกำหนดต่อไปว่า “ยกสั่นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ” พึงเดินจงกรมและกำหนดกลับไปกลับมาอยู่อย่างนี้ จนกว่าจะครบตามเวลาที่กำหนดไว้ 10 นาที

5. เมื่อเดินจงกรมไปสู่สถานที่ที่กำหนดไว้ ก็จะมีวิธีการกลับตัวคือ

5.1 ให้หยุดยืนวางเท้าเคียงคู่กันเหมือนครั้งแรก แล้วกำหนดว่า “ยืนหนอ ยืนหนอ ยืนหนอ (3 ครั้ง) เมื่อจะกลับตัวให้กำหนดตื้นจิตว่า “อยากกลับหนอ อยากกลับหนอ อยากกลับหนอ” (3 ครั้ง)

5.2 การกลับตัว ผู้ปฏิบัติจะกลับทางขวาหรือทางซ้ายก็ได้ ถ้าต้องการจะกลับทางขวาก็ให้ตั้งสติไว้ที่เท้าขวา โดยยกเท้าขวาขึ้นให้ห่างจากพื้นนิดหน่อย แล้วค่อย ๆ หมุนเท้าขวาแยกจากเท้าซ้ายช้า ๆ (ประมาณ 60 องศา) ให้สังเกตเท้าที่กำลังหมุนไปพร้อมกับกำหนดในใจว่า “กลับหนอ” (Turning) แล้วเท้าซ้ายก็ปฏิบัติเช่นเดียวกันเหมือนเท้าขวากำหนด 3 ครั้ง คือ “กลับหนอ (เท้าขวาหมุน เท้าซ้ายชิด) นับคู่ที่ 1 กลับหนอ (เท้าขวาหมุน เท้าซ้ายชิด) นับคู่ที่ 2 และ กลับหนอ (เท้าขวาหมุน เท้าซ้ายชิด) นับคู่ที่ 3” จนกว่าจะหันตัวกลับเสร็จ (60 องศา $\times$ 3 คู่ = 180 องศา) แล้ว ก็กำหนดลักษณะเหมือนเดิมในข้อที่ 1 ใช้ระยะเวลาการปฏิบัติอิริยาบถนี้ประมาณ 10 นาที

วิธีการกำหนดอริยาบททำนั่ง วิธีปฏิบัติเหมือนกับ โปรแกรมการใช้บทบาทสมมติ ครั้งที่ 2

วิธีกำหนดอาการความรู้สึกดังนี้ วิธีปฏิบัติเหมือนกับ โปรแกรมการใช้บทบาทสมมติครั้งที่ 2

จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาให้สัญญาณสมาชิกกลุ่มออกจากสมาธิแล้วให้สมาชิกกลุ่มยกมือที่อยากพูดความรู้สึกของตนเองที่คิดถึงแต่ความตายและอยากที่จะทำร้ายตัวเอง เกิดขึ้นกับตนจนต้องความซึมเศร้าในชีวิตอย่างนี้ ให้เพื่อนสมาชิกรับฟังด้วยการยอมรับและเข้าใจ ทั้งช่วยกันสะท้อนความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตนเองและที่ต้องการเสนอให้เพื่อนสมาชิกรับรู้ด้วย ความเข้าใจในความคิดและความรู้สึก เสร็จแล้วผู้ให้คำปรึกษาสรุปประเด็นเรื่องราวของสมาชิกกลุ่มแต่ละคนและข้อมูลที่เพื่อนสมาชิกรับรู้ได้สะท้อนออกมาด้วยความเข้าใจและอยากเสนอแนะให้ทุกคนได้รับรู้และใช้เทคนิคการให้กำลังใจเสริมว่า การเข้ากลุ่มในครั้งนี้ เพื่อนสมาชิกทุกคนช่วยกันสะท้อนเรื่องราวในชีวิตพร้อมทั้งสะท้อนความคิดและความรู้สึกที่เข้าใจ เห็นใจในสิ่งที่เพื่อนสมาชิกรับรู้หรือประสบอยู่และให้ข้อคิดเห็นในการแก้ไข

3. ขั้นยุติกลุ่ม

3.1 ให้สมาชิกกลุ่มได้ให้สมาชิกกลุ่มกล่าวบทแผ่เมตตาที่เกิดจากความสุข ที่ได้จากสมาธิ และพูดระบายความรู้สึกอัดอั้นเกี่ยวกับการคิดถึงแต่ความตายและอยากที่จะทำร้ายตัวเองให้เกิดความเข้มแข็งของจิตใจ เพื่อลดความซึมเศร้า ที่ได้รับความสุขเช่นนี้ โดยกล่าวพร้อมกันว่า

สัพเพ สัตตา	สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น
อะเวรา	จงเป็นสุข เป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย
อัปพะยา ปันณา	จงเป็นสุข เป็นสุขเถิด อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย
อะนีฆา	จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กาย ทุกข์ใจเลย
สุชี อุตตานัง ปริเหวันตุ	จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นทุกทุกข์ภัยทั้งสิ้นเทอญ

3.2 หลังจากทีสมาชิกในกลุ่มช่วยกันสำรวจและค้นหาเกี่ยวกับการคิดถึงแต่ความตายและอยากที่จะทำร้ายตัวเองในชีวิตจนทำให้เกิดความซึมเศร้าแล้ว ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อให้เกิดการพิจารณาเข้าใจตนเอง แล้วพูดระบายความรู้สึกเหล่านั้นออกมาเป็นการสะท้อนความคิด ความรู้สึกที่เข้าใจในสิ่งที่เพื่อนสมาชิกรับรู้ได้สะท้อนออกมาเป็นอยู่ หรือประสบอยู่ ผู้ให้คำปรึกษาจึงให้สมาชิกในกลุ่มแต่ละคนช่วยกันสรุปประเด็น และได้รับจากการเข้ากลุ่มครั้งที่ 10 นี้

3.3 ต่อจากนั้น ผู้ให้คำปรึกษาสรุปพร้อมทั้งทำการนัดหมายเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

ประเมินผล

1. สังเกตการณ์มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกที่รับรู้เข้าใจชีวิตเกี่ยวกับการคิดถึงแต่ความตายและอยากที่จะทำร้ายตัวเอง เพื่อลดความซึมเศร้า
2. สังเกตการณ์มีส่วนร่วมในด้านการแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกต่อเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม

โปรแกรมการฝึกตามแนวไตรสิกขาเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย ครั้งที่ 10

- สิ่งที่พัฒนา** ด้านความซึมเศร้าเกิดจากคิดถึงความตายและอยากที่จะทำร้ายตัวเอง
- วัตถุประสงค์** เพื่อลดความซึมเศร้าเกิดจากคิดถึงความตายและอยากที่จะทำร้ายตัวเอง ซึ่งส่งผลให้เกิดการพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุดีขึ้น
- ชื่อกิจกรรม** คำแนะนำของมัจจุราช
- เทคนิค** กรณีตัวอย่าง
- เวลา** 60 นาที
- อุปกรณ์**
1. เอกสารกรณีตัวอย่าง เรื่อง คำแนะนำของมัจจุราช
 2. ประเด็นปัญหาที่ใช้ในการอภิปราย
- วิธีดำเนินการ**
1. ชี้นำ

ผู้วิจัยสนทนากับสมาชิกกลุ่ม แล้วให้สมาชิกกลุ่มเล่าประสบการณ์ต่าง ๆ เพื่อนำเข้าสู่ความซึมเศร้าเกิดจากคิดถึงความตายและอยากที่จะทำร้ายตัวเอง
 2. ชี้นำดำเนินการ
 - 2.1 ผู้วิจัยแจกเอกสารกรณีตัวอย่างเรื่อง คำแนะนำของมัจจุราช ให้สมาชิกกลุ่มทุกคนอ่าน
 - 2.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มทุกคนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5 คน แล้วให้สมาชิกกลุ่มทุกคนร่วมกันอภิปรายตามประเด็นที่กำหนดให้ต่อไปนี้
 - 2.2.1 ถ้าสมาชิกเป็นประจวบจะรู้สึกอย่างไรบ้าง เมื่อพลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รัก และมีวิธีทางแก้ไขอย่างไรบ้างจึงจะไม่รู้สึกซึมเศร้าอีก
 - 2.2.2 สมาชิกลองให้ความหมายของประโยคต่อไปนี้
 - จันทน์ และชายหนุ่ม ในความหมายนี้หมายถึงอะไรบ้าง ?
 - โรงเรียนชีวิตหมายถึงอะไร ?
 - ประจวบเป็นนักเรียน หมายถึงอะไร ?
 - การทำร้ายตัวเองให้จบสิ้นชีวิตไป จะหนีพ้นจากความซึมเศร้าที่เกิดจากผลกระทบอีกต่อไปหรือไม่ เพราะอะไร ?

3. ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้จากการเรียนรู้ร่วมกัน และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจ ความตั้งใจที่สมาชิกมีต่อการเข้าร่วมกิจกรรม
2. สังเกตจากการตอบคำถาม การอภิปราย และการสรุปของสมาชิกกลุ่ม

คำแนะนำของมัจจุราช

ประจวบ วัย 65 ปี รู้สึกเศร้าใจนั่งซึมบนม้านั่งทุกวัน เมื่อคิดถึงภรรยาที่ตายจากไปเป็นเวลา 10 ปีแล้ว เขาคิดอยู่ในใจว่าอยากจะตายตามภรรยาไป แต่วันหนึ่งได้ฟังเรื่องเล่านิยายจากทางวิทยุ ซึ่งเป็นเหตุการณ์ใกล้เคียงกับชีวิตเขามากแม้ในชีวิตของหนุ่มสาว ดูเหมือนจะไม่มีสิ่งใดเป็นสิ่งยิ่งใหญ่ รุนแรง และมีความหมายยิ่งไปกว่า “ความรัก”

ต่อมาไม่นานข้าพเจ้าก็ได้พบกับหญิงสาวในอุดมคติจริง ๆ เหตุที่ได้พบก็คือ ข้าพเจ้าได้ไปสมัครเรียนภาษาอังกฤษที่สถาบันสอนภาษาที่มีชื่อแห่งหนึ่ง เราทั้งสองนั่งอยู่โต๊ะข้าง ๆ กัน จึงมีโอกาสดูสนทนาปราศรัยกันบ้างเป็นครั้งคราว ข้าพเจ้านึกชอบเธอตั้งแต่วันแรกที่เราพบกัน แต่รู้สึกลัวว่าเธอเฉย ๆ ต่อข้าพเจ้า รู้สึกว่าเธอวางตัวได้ดีมา แต่โดยสัญชาตญาณ ข้าพเจ้าก็พอจะทายออกเหมือนกันว่าเธอก็น่าสนใจในข้าพเจ้าไม่น้อย ความสวยของเธอ ทำให้ชายหนุ่มนักศึกษาในชั้นเดียวกันพยายามที่จะหาทางติดต่อทอดสะพานกับเธอ แต่เธอก็เฉย ๆ เมื่อข้าพเจ้าถามถึง เธอบอกแต่เพียงว่าชื่อว่า จันทนี

วันหนึ่ง หลังจากเลิกเรียนแล้ว เธอบอกว่าเธอว่าง ข้าพเจ้าดีใจ จึงชวนเธอไปเดินเล่นในสวนลุมพินี เป็นครั้งแรกในชีวิตที่ข้าพเจ้ารู้สึกดีใจที่สุดเพราะเธอไม่ปฏิเสธ ดังนั้น เราสนทนากันด้วยบรรยากาศอันอบอุ่น จากการสนทนากันอีกในหลายวันต่อมา ข้าพเจ้าก็ได้ทราบว่า จันทนีเป็นคนต่างจังหวัด แต่จังหวัดเธอก็ไม่บอก มาเช่าบ้านอยู่กรุงเทพ เพื่อเรียนหนังสืออยู่กับเด็กหญิงคนรับใช้คนหนึ่งซึ่งมาจากบ้านเดียวกัน แต่เมื่อข้าพเจ้าขอไปเยี่ยมเธอกลับไม่ยอม รู้สึกว่าเธอเป็นหญิงสาวที่มีความลึกลับ

วันหนึ่งเลิกเรียนแล้ว เธอชวนข้าพเจ้าไปบ้านพักของเธอเป็นครั้งแรก ข้าพเจ้าดีใจจนตัวลอย แต่เมื่อไปถึงบ้านของเธอแล้ว ข้าพเจ้ากลับห่อเหี่ยว เพราะบ้านของเธอใหญ่โต มีเครื่องประดับทันสมัย มีสนามหน้าบ้านกว้างขวาง มีรถยนต์คันใหญ่จอดอยู่ในโรงรถ เธอบอกว่าเป็นรถของเธอเอง แต่ขับไม่เป็นจึงจอดทิ้งไว้เฉย ๆ

ในตอนดึกวันนั้นเอง ภายในห้องรับแขกของบ้านเธอ ข้าพเจ้าก็พูดความในใจให้เธอฟัง ข้าพเจ้าสารภาพว่าข้าพเจ้ารักเธอ จันทนีนิ่งอึ้งเมื่อได้ยินคำสารภาพของข้าพเจ้า แล้วยังร้องไห้เสียด้วย ไม่ทราบว่าอะไรจะทำให้เพราะดีใจหรือเสียใจวันรุ่งขึ้น ข้าพเจ้าเรียนหนังสือไม่รู้เรื่องสังเกตดู จันทนีเองก็นั่งเหม่อใจลอย ตอบคำถามง่าย ๆ ของอาจารย์ไม่ได้ เธอไม่มองมาทางข้าพเจ้าเลยเลิกเรียนแล้ว ข้าพเจ้าชวนเธอไปนั่งสนทนากัน เธอปฏิเสธบอกว่าจะต้องรีบกลับบ้าน เธอยืนของจดหมายให้ข้าพเจ้ามีข้อความเขียนไว้สั้น ๆ ว่า “ฉันก็รักคุณเหมือนกัน” โรงเรียนปิดเทอมก็แวะไปที่บ้าน ได้รับคำตอบจากคนใช้ว่า จันทนีเป็นเมียเช่าฝรั่ง พอได้ยินดังนั้นก็ขาดสติดื่มสุราจนเมา นำเชือกมาผูกคอตาย เมื่อรู้สึกขึ้นครั้งแรก ข้าพเจ้าก็ได้พบตัวเองกำลังยืนอยู่บนถนนสายหนึ่งสองข้างถนนเป็นป่ารกเต็มไปด้วยต้นไม้

ใหญ่ไปหนา เมื่อเดินไปตามถนนครู่หนึ่งข้าพเจ้าก็ตกใจที่ได้พบกองทหารกองหนึ่งยืนขวางอยู่ ทหารเหล่านั้นล้วนมีร่างกายกำยำล่ำสันใหญ่โตยิ่งกว่ายักษ์วัดแจ้ง มีหน้าตาโหดเหี้ยม ใส่เสื้อกางเกงสีแดง ใส่หมวกแบบทหารโบราณ

“แกเป็นใคร ? มาจากไหน ?” ทหารผู้มีหน้าที่ว่าเป็นหัวหน้าถามขึ้นด้วยเสียงอันดัง ข้าพเจ้าได้บอกชื่อเสียงเรียงนามแก่เขาด้วยเสียงอันสั้นด้วยความหวาดกลัว นายทหารคนนั้นขอดูสมุดเล่มใหญ่จากลูกน้อง เปิดดูอยู่ครู่หนึ่งแล้วถามขึ้นอีกเป็นทำนองตวาดว่า “แกหนีโรงเรียนมาทำไม ?” ข้าพเจ้าจึง เพราะไม่ทราบว่าเขาหมายถึงโรงเรียนอะไร จึงถามว่า “โรงเรียนอะไรครับ ?”

“ก็โรงเรียนโลกใบละ” ข้าพพูดเสียงดังตามเคย “เด็กอะไร พ่อครูให้บทเรียนยาก ๆ หน่อยก็เปิดหนังสือแล้ว อย่างนี้จะป็นนักเรียนที่ดีได้อย่างไร ? เมื่อไรจะมีความรู้กับเขาเสียที ?

โลกจะให้บทเรียนทุกชนิดแก่เจ้า ตั้งแต่เกิดจนตาย บทเรียนบางบทอาจจะง่าย เจ้าอาจจะเรียนได้ด้วยความสะดวกสบายแต่บทเรียนง่าย ๆ เช่นนั้นมีค่าน้อยนัก บทเรียนบางบทอาจจะยากมาก เจ้าอาจจะต้องเรียนด้วยน้ำตา การที่เจ้าประสบบทเรียนรัก เกิดความผิดหวังแล้วก็หนีโรงเรียนโลกมานี้ เป็นการกระทำเกินเลยกลับคืนไปโรงเรียนเสียเถิด ยังไม่ถึงเวลาที่เจ้าจะออกจากโรงเรียน

“ขอบคุณท่านมาก” ข้าพเจ้าพูดขึ้น “ที่ท่านได้กรุณาให้คำแนะนำอันมีค่าแก่ข้าพเจ้า ท่านเป็นใครเล่าข้าพเจ้ายังไม่ทราบเลย”

“เราคือมัจจุราช” นายทหารประหลาดคนนั้นตอบ “อีกประมาณห้าสิบปีเราค่อยพบกันใหม่ เราจะได้คุยเจ้าอยู่ที่นี่”ว่าแล้วเขาก็หยิบแก้วน้ำแก้วหนึ่งยื่นให้ข้าพเจ้า ข้าพเจ้ารับมาถือไว้แต่ยังไม่ดื่ม

“รีบดื่มเสียซิ” มัจจุราชสั่ง “น้ำวิเศษนี้จะพาเจ้ากลับคืนไปสู่โรงเรียนโลกเราจะต้องรีบไปพบกับมดตัวหนึ่งซึ่งมาพบกับเราตามนัด” “ท่านจะไปพบกับมด ?” ข้าพเจ้ากล่าวขึ้นด้วยความประหลาดใจ

“ถูกแล้ว เราจะเป็นมด เราคือมัจจุราชผู้ไม่เคยผัดผ่อนกับใคร ๆ ไม่ว่าจะเป็นจอมจักรพรรดิหรือแม้แต่มด”

พอข้าพเจ้าหยิบแล้วน้ำขึ้นดื่ม ความรู้สึกก็ดับวูบลง เมื่อรู้สึกตัวขึ้นก็พบว่า ตัวกำลังนอนอยู่บนพื้นห้องบ้านพัก ปวงบาศก็ยังคงรัดอยู่ที่คอ แต่ปลายเชือกที่ผูกไว้กับข้อได้ขาดตกลงมากองอยู่กับพื้น ตั้งแต่นั้นมาข้าพเจ้า แทนที่จะโกรธเกลียดฉันที ข้าพเจ้ากลับขอบคุณเธอ ถือว่าเธอเป็นครูที่ดีคนหนึ่ง ที่ให้บทเรียนอันมีค่าแก่ข้าพเจ้า ข้าพเจ้าไม่เคยคิดที่จะหนีจากโรงเรียนอีกเลย

พอประจวบฟังนิยายจบ ก็ย้อนนึกถึงตัวเองว่า ชีวิตเราก็เป็นแบบนี้ มาเรียนรู้ชีวิตในโลกมีทั้งสุขและทุกข์ มีเกิดและตาย มีสมหวังและผิดหวัง เราจะมัวนั่งซึมเศร้านี้ก็อยากจะตายทำร้ายตัวเองทำไม เราต้องมาทำคุณประโยชน์ให้กับสังคมดีกว่า คำแนะนำท่านมัจจุราชให้เราได้เรียนรู้ชีวิตให้มาก ให้รู้จักตัวเองให้มาก แล้วจะไม่เกิดความทุกข์อีก ขนาดมดยังให้ความสำคัญขนาดนี้ แต่นั่นเราเป็นมนุษย์ จะให้ความสำคัญขนาดไหน

โปรแกรมการฝึกตามแนวไตรสิกขาเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย ครั้งที่ 11

สิ่งที่พัฒนา ความบกพร่องทางสังคมเกิดจากการไม่เข้าใจบทบาททางสังคม

วัตถุประสงค์ เพื่อลดความบกพร่องทางสังคมเกิดจากการไม่เข้าใจบทบาททางสังคม ซึ่งส่งผลให้เกิดการพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุดีขึ้น

ชื่อกิจกรรม อยากฉิบหายให้คบพระ

เทคนิค บทบาทสมมติ

เวลา 60 นาที

อุปกรณ์ 1. เอกสารเรื่องสั้น การแสดงบทบาทสมมติบูรณาการแบบศิลปะ เรื่อง อยากฉิบหายให้คบพระ
2. อุปกรณ์ ปากกา 10 ด้าม กระดาษ 10 แผ่น และเก้าอี้ 10 ตัว

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองเป็น 5 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นเตรียมการ

ผู้วิจัยกำหนดขอบเขตของสถานการณ์สมมติ แล้วแจ้งให้สมาชิกกลุ่มทราบถึง

จุดมุ่งหมาย

2. ขั้นแสดง

2.1 ผู้วิจัยสนทนากับสมาชิกกลุ่ม ชักถามและให้สมาชิกกลุ่มเล่าประสบการณ์ให้ฟัง เพื่อเข้าสู่เรื่อง ความบกพร่องทางสังคมเกิดจากการไม่เข้าใจบทบาททางสังคม สังเกตพฤติกรรมว่า รู้สึกมีส่วนร่วมในกิจกรรมแล้วแจกเอกสารให้สมาชิกกลุ่มฝึกกล่าว บทพูดพระรัตนตรัย บทสวดมนต์ และบทศีล 5 พร้อมกัน (คำกล่าวเหมือน โปรแกรมการใช้บทบาทสมมติ ครั้งที่ 2)

2.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มอาสาสมัครเป็นผู้แสดง

2.3 ผู้วิจัยแจกเอกสารบทบาทสมมติให้ผู้แสดงอ่าน และให้สมาชิกกลุ่มจัดฉากเพื่อให้การแสดงบทบาทใกล้เคียงกับสถานการณ์จริง

2.4 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มที่ไม่ได้แสดงบทบาทสมมติ เป็นผู้สังเกตการณ์การแสดง

2.5 ก่อนแสดงผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มแสดงบทบาทต่าง ๆ เพื่อช่วยขจัดความตึงเครียด

2.6 ผู้วิจัยให้ผู้แสดง เริ่มแสดงบทตามที่ได้รับ

3. ขั้นวิเคราะห์และอภิปรายผลการแสดง

เมื่อผู้แสดงแสดงจบแล้ว ผู้วิจัยให้ผู้แสดงและผู้สังเกตการณ์อภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับ บทบาทแสดงของผู้แสดง ในหัวข้อต่อไปนี้

3.1 ถ้าสมาชิกกลุ่มเป็นตาตัมแนะนำตาคิด แล้วไม่เชื่อฟัง แล้วตาคิดจะมีผลลัพธ์เป็น
เช่นไร

3.2 ถ้าสมาชิกกลุ่มเป็นตาบัง ถ้าถูกคนอื่นด่าบ้างจะรู้สึกอย่างไร ? แล้วรู้สึกอย่างไรที่
รู้สึกว่ารำกายชราภาพพร้อมกับทำตัวเองไม่เข้าใจบทบาททางสังคม ?

3.3 ถ้าสมาชิกกลุ่มเป็นตาคิด คิดช่วยเหลือแนะนำตาบังแล้วไม่เชื่อฟังจะรู้สึกอย่างไร?
และจะหาวิธีช่วยเหลือคนอื่นอีกหรือไม่ อย่างไร ?

3.4 เรื่องนี้เป็นตัวบ่งชี้วัดศีล 5 ข้อไหนบ้าง ?

4. ^{ขั้น}แลกเปลี่ยนประสบการณ์

ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มเล่าประสบการณ์ต่าง ๆ ตามวัตถุประสงค์ของหัวเรื่อง

5. ^{ขั้น}แสดงเพิ่มเติม

ผู้วิจัยอาจให้สมาชิกกลุ่มแสดงเพิ่มเติม ตามข้อเสนอแนะของกลุ่ม

6. ^{ขั้น}สรุป

ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มสรุปข้อคิด และประโยชน์ที่ได้จากการแสดงบทบาทสมมติ และ
ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจ ความตั้งใจที่สมาชิกกลุ่มมีต่อการเข้าร่วมกิจกรรมการแสดง
2. สังเกตจากการตอบคำถาม การอภิปราย ตลอดจนการสรุปของสมาชิกกลุ่ม

อยากจับหายให้คบกับพระ

ณ หมู่บ้านตูปช้าง มีชายชรา 2 คน ชื่อ ตาคิด กับ ตาบัง ทั้งคู่มีอายุ 60 ปีแล้ว แต่ทั้งสองคนร่างกายไม่แข็งแรงมากเดินไปไหนมาไหนเหมือนคนอายุจะ 70 กว่าปี ทั้งสองคนมาจากคนละหมู่บ้าน แต่ทุกวันก็นัดเจอกันตอนประมาณบ่ายสี่โมงเย็น เพื่อมานั่งคุยกันในเรื่องราวต่าง ๆ อายุก็มากแล้วจะทำให้ลูกหลานเป็นห่วง แต่ยังทำตัวอยากรจะเที่ยวไปทุกหนทุกที่

ทั้งสองชอบทำตัวเป็นอันธพาล ถ้าวันไหนดื่มสุรา วันนั้นทั้งวันต้องมีเรื่องทะเลาะวิวาทกับชาวบ้าน ไม่ว่าจะเป็นหนุ่มสาวคนไหนเดินผ่านศาลากลางหมู่บ้าน ไม่เว้นที่จะถูกตะโกนด่าออกมาจากปากทั้งสองคน จนทำให้คนในหมู่บ้านระแวงนั้นต่างไม่ชอบทำตัวไม่เหมาะสมไม่ได้เป็นแบบอย่างให้ลูกหลานเลย ทั้งคุณงามความดีที่เคยสะสมมาทั้งหมด ทั้งคู่แทนที่จะเข้าใจบทบาทหน้าที่ของสังคมคือเป็น ตาผู้สูงอายุควรที่จะคอยแนะนำตักเตือนหรือทำตัวเป็นแบบอย่างให้แก่วัยรุ่น เด็ก ๆ แต่มาทำตัวดื่มสุราและมาทำตัวเป็นอันธพาลไปได้ ต่างจากตาตัม ถึงจะเป็นเพื่อนกับ ตาคิดและตาบังก็ตาม แต่ก็ไม่ใช่ชอบนิสัยใจคอของคนทั้งสองอยู่แล้ว และทำตัวแบบนี้อยู่แล้ว ตาตัมเคยตักเตือนสองคนนี้เสมอแต่ก็ไม่ยอมรับสักครั้ง และอยู่มาวันหนึ่งตาตัมเดินผ่านศาลากลางหมู่บ้านพอดี

ตาตัมได้ยินเสียงดังออกมาจากศาลาว่า “เอาแต่เป็นพอนักบุญ...จะไปทำไมเข้าวัดเข้าวาไม่รู้ที่วัดมีอะไรดี สู้มาเข้าวงสุราดีกว่า...ไอ้ตัมเอ๋ย”

ตาตัมนิ่งไม่พูดอะไร คิดอยู่ในใจว่าเราพูดออกไปนี่คงเป็นเรื่องที่ไม่ดีแน่ เพราะคุยกับคนขาดสติเมาสุรา ก็เหมือนกับน่าน้ำมันไปราดไฟยิ่งจะทำให้เขาโกรธ หรือไม่เราจะโกรธแทน หลายวันต่อมาตาตัมก็เดินไปที่บ้านของตาคิดไปพูดถึงเขาทำตัวนิสัยอย่างนี้ไม่ดี อยากจะให้เขาปรับปรุงตัว

ตาตัมพูดว่า “ไอ้...คิด เอง...นะ ข้าคิดว่าควรเลิกทำตัวแย่ ๆ อย่างนี้เถอะวะ ข้าว่าควรหันมาทำคุณงามความดีบ้างนะ เพื่อชาวบ้านในหมู่บ้านนี้จะได้เกิดทุนเองบ้าง เพราะอายุก็มากกันอยู่แล้ว จะได้เป็นแบบอย่างของลูกหลานต่อไป”

ตาคิดพูดว่า “ข้าไม่เข้าใจเองนะ ตัม ว่าเองแกลังทำหรือว่าทำเพื่อประโยชน์อะไร แต่สำหรับข้าไม่สนใจหรอก ยิ่งลูกหลานข้าไม่เคยใส่ใจข้าอยู่แล้ว ตอนนี้ข้าวางตัวไม่ถูกเหมือนกันว่าข้าเป็นตัวอะไรสักอย่างในครอบครัว หรือสังคมในหมู่บ้านไปแล้ว”

เมื่อสามปีก่อนข้าเคยทำงานรับราชการเป็นครูสอนหนังสือชั้นประถมศึกษาามาก่อน เองก็รู้” ตาตัมพะยักหน้า และมาถึงปัจจุบันนี้ข้าก็ได้เกษียณอายุออกมาแล้ว ร่างกายชีวิตที่เคยได้สอนเด็กนักเรียนได้อ่านหนังสือ มาทุกวันนี้ข้ายังคิดเลยว่าทำไมถึงรวดเร็วอย่างนี้อายุในการทำงาน จนทำให้ข้าคิดอะไรไม่ได้หาทางออกไม่เจอและใช้ชีวิตอยู่กับบ้านตลอดเวลา ลูกหลานข้า แทนที่จะสนใจในความ เป็นครูของข้าแต่ก็มาทำตัวเหมือนคนเลี้ยงเด็กไปได้ โดยเอาหลาน ๆ เหลน ๆ มาฝากเลี้ยง โดยไม่

เคารพกันบ้างเลย จนทำให้นานวันเข้าอยากจะใช้ชีวิตอิสระบ้างจนไปเจอไต้บังเพื่อนเก่าสมัยเรียน ส่วนมันก็ไม่ต่างอะไรกับข้ามนักหรือทพทำงานเกษียณอายุมาเหมือนกันก็ถูกมอบหน้าที่ที่คุณตา หรือ คุณปู่ ลูกหลานมันทำสิ ดังนั้นเราทั้งสองจึงนัดเจอกันดื่มสุราเพื่อลืมนเรื่องต่าง ๆ ที่ผ่านมา

ตาตัมพูดว่า “ธรรมดาจะคิดอะไร...ลูกหลานเราเห็นความสำคัญกับปู่ย่าตายายทั้งนั้นแหละ มีอะไรก็ต้องปรึกษาเรา มีอะไรก็ต้องให้เราก่อน อย่างเช่นมีหลาน ๆ เหลน ๆ ก็อยากให้แกได้ชื่นชม เพราะจะได้ไม่เหงา ข้าถามจริงเถอะ แกคิดว่าหลาน ๆ เหลน ๆ ของเองน่ารักไหม”

ตาตัมพูดว่า “น่ารักสิ...มันยังเรียกคุณตาคุณตา คุณปู่คุณปู่เลย”

ตาตัมพูดว่า “เออ...เห็นไหมละ แสดงว่าเองนี้ยังวางตนไม่เหมาะสมกับบทบาทหน้าที่ทางสังคมเขามอบให้คือ การเป็นคุณตา คุณปู่ แทนที่แต่ก่อนแกเป็นคุณครู จริงไหม”

ตาตัมพูดว่า “จริงของเอง...แต่ก่อนข้ามันวางตัวเป็นครู แต่ตอนนี้ต้องวางตัวใหม่”

ตาตัมพูดว่า “ข้าว่าไม่แตกต่างกันมากหรอกที่ต้องสอนเด็กนักเรียน แต่แกต้องมาสอนหลาน ๆ เหลน ๆ ของเองนี้แหละ และอีกประการหนึ่งนะถ้าเองทำตัวเป็นแบบอย่างให้ลูกหลานเห็นนะ พฤติกรรมในอดีตที่เคยทำเลวร้ายไว้ก็จะลดหายไปเอง ในเรื่องดื่มสุรา เองก็รู้ว่าผิดศีล และขาดสติด้วย ควรลดละเลิกไปซะ หันหน้าเข้าวัด รักษาศีลปฏิบัติธรรม สวดมนต์ได้แล้ว จะได้วางตัวเป็นแบบอย่างของลูกหลานมัน”

ตาตัมพูดว่า “อืม ! ที่เอง...พูดมาทั้งหมดนี้มันจริงทั้งนั้น ที่ข้าหลงผิดไปตั้งนาน นำสิ่งไม่ดีมาปกปิดทับถมกันไปเรื่อยกองโตเป็นภูเขาเลย และมันยังทำให้เรามีสภาพจิตใจตกต่ำไปอีก ต้องเรียนรู้บทบาทหน้าที่ทางสังคมใหม่แล้วเพื่อจะได้ไม่มีความบกพร่องต่อสังคมอีก อย่างไรก็ตามใจเองมากนะไต้ตัมไม่เสียที่ที่เองเป็นเพื่อนข้ามานานตั้งแต่สมัยเด็ก ๆ ข้านี้ใกล้เกลือกินด่างจริง ๆ ละ”

หลายวันต่อมาตากับตาตัมก็นัดเจอกันที่เดิม แต่แทนที่จะเป็นเหมือนเดิมคือการตั้งวงสุราแต่ตาตัมก็พูดกับตากับว่า

ตาตัมพูดว่า “บัง...เอ๋ย...ข้าว่าพวกเราเลิกกันเถอะเรื่องแบบนี้ มันไม่ดีต่อสุขภาพและเสียสังคมด้วย ยิ่งเราทั้งสองก็เคยเป็นครูสอนนักเรียนมาด้วย มาทำตัวเป็นแบบอย่างไม่ดีอย่างนี้ยิ่งจะทำให้เขาประณามนะ”

ตาตัมพูดว่า “ข้าว่า...เองนี้ลดละเลิกบ้างเถอะ หันกลับมาประพฤติปฏิบัติความดีกับเขาบ้างวางตนเหมาะสมกับปูชนียบุคคลบ้างเถอะ”

หลังจากวันนั้นมา ตากับก็ไม่เห็นตาตัมมาพบที่ศาลาเลย แกละแอบไปดูที่บ้าน ก็เห็นแกหัวเราะยิ้ม เล่นกับหลาน ๆ เหลน ๆ อยู่ ตากับคิดถึงตัวเองว่า ทำไมแกไม่เข้าใจข้าวะ ตาคิด แล้วแกก็เดินกลับบ้านไป แวะซื้อสุราดื่มไปเรื่อย ๆ จนเมาลงนอนข้างถนน จนในที่สุดก็ได้ยินข่าวว่าตากับนอนหนาวตายข้างถนน เมื่อข่าวรู้ถึงตาคิดถึงกับร้องไห้คิดถึงเพื่อน แต่แกก็ทำได้เพราะรู้ว่า เคยเตือนแล้ว

แกก็หันหน้าเข้าวัดเพราะรู้ว่าสังขารร่างกายไม่เที่ยง มีวันเสื่อมสลายไปเป็นธรรมชาติ แต่แทนที่จะให้ร่างกายเสื่อมไปตามธรรมชาติเองโดยปราศจากประโยชน์ แกอุทิศร่างกายในบ้านปลายชีวิตช่วยเหลืองานบุญทุกอย่าง จนเป็นที่เคารพนับถือของคนในหมู่บ้านอีกครั้ง และในที่สุดก็ได้มาที่ศาลาวัด บังเอิญแกไปอ่านหนังสือเล่มหนึ่งที่มีชื่อว่า อยากฉิบหายให้ครบพระ แต่ก็ไม่เข้าใจอยากจะไปถามตาตั้มพูดเคยบวชเรียนมา

ตาคิดพูดว่า “อยากรวยให้เลี้ยงควาย อยากฉิบหายให้ครบพระ เขาหมายความว่าอย่างไรนะ ตาตั้ม?”

ตาตั้มพูดว่า “อ้อ... รวยในที่นี้ เขาหมายถึงรวยกิเลส รวยทุกชิ้นนะควายเขาหมายถึงสมองอย่างควาย คือ เขาต้อนไปได้ ลูงไปได้ เขาเรียกว่าต้อนสมอง”

ตาคิดพูดว่า: แล้วอยากฉิบหายให้ครบพระพระล่ะ ?

ตาตั้มพูดว่า “ฉิบหายในที่นี้ หมายถึงฉิบหายกิเลส ฉิบหายทุกข์ไม่ใช่ พระในที่นี้หมายถึง พุทธภาวะในใจ คือ ทำใจเราให้เป็นพระ กิเลสก็จะหายหมด คำว่า “อรหัน” แปลว่า ผู้ไกลจากกิเลส พระอรหันต์ท่านรู้จักรู้จักโลกและชีวิตตามที่เป็นจริง ท่านไม่เอียงซ้ายหรือเอียงขวา

ตาคิดพูดว่า “เข้าใจละ...ต่อไปเราต้องศึกษาธรรมให้มากกว่านี้ นี่นั่นหรือคือสิ่งสำคัญสำหรับเรา ผู้สูงอายุผู้มีชีวิตบั้นปลายใกล้ฝั่งแล้ว อย่ามัวคิดว่า เอาไว้ก่อน พรุ่งนี้จึงทำ ถ้าใครคิดอย่างนี้เสียตายกับเวลาแต่ละวินาทีเหลือเกิน”

ตาตั้มพูดว่า “เออ...เองนี่เข้าใจง่ายนะ ดีแล้วมาช่วยหลวงพ่ที่วัดด้วยกัน ช่วยแนะนำคนอื่น ๆ ได้ และคอยตักเตือนลูกหลานในหมู่บ้านเราด้วย นี่แหละหน้าที่บทบาทเราในสังคมที่มีอายุมากอย่างพวกเรา จะให้ไปจับจอบจับเสียมคงไม่ได้แล้วละ แต่ถ้าคอยใช้ปัญญาที่สะสมมานานไว้คอยอบรมสั่งสอนลูกหลานพอได้นะ จริงไหมละตาคิด”

ตาคิดพูดว่า “จริง ๆ เราจะได้รู้ตัวเองว่าเรามีประโยชน์ต่อสังคมอยู่ ไม่ได้มีความบกพร่องอะไร”

หลังจากนั้นมา ทั้งคู่ตาตั้มและตาคิด ก็คอยช่วยเหลือหลวงพ่ที่วัด และคอยตักเตือนแนะนำลูกหลาน ๆ ภายในหมู่บ้านที่กระทำผิดนอกจารีตประเพณีไป จนทำให้ทั้งสองคนเป็นที่เคารพยกย่องต่อคนทั่วไป

บทบาทของตาคิด

ผมชื่อ ตาคิด อายุ 60 ปี อยู่หมู่บ้านตบช้าง มีร่างกายไม่แข็งแรงมากเดินไปไหนมาไหนเหมือนคนอายุจะ 70 กว่าปี อาจจะเป็นเพราะฤทธิ์สุราที่ได้ที่ทำให้มีสภาพเช่นนี้ และผมมีเพื่อนอยู่ 2 คน หนึ่งชื่อ ตาตั้ม และอีกคนชื่อ ตาบัง แต่ทั้งสองคนมีนิสัยแตกต่างกัน ตาบังดื่มสุราเมาแล้วชอบมีเรื่องทะเลาะวิวาทกับชาวบ้าน ส่วนตาตั้มเป็นคนนิสัยอ่อนโยนใจดี เป็นที่เคารพนับถือของสังคม มีบทบาท

หน้าที่เหมาะสมเป็นตัวอย่างรูปแบบที่ดีต่อลูกหลานและสังคม เป็นผู้แนะนำให้ผมประพาศแต่ความดี ทำตัวไม่เป็นแบบอย่างที่ดีไม่รู้จับบทบาทหน้าที่ของตน วันหนึ่งผมสำนึกผิดได้กลับมาใช้ชีวิตในฐานะ ปู่ และตา ของหลาน ๆ ผมเคยชวนเพื่อนอย่างตาบังแต่เขาไม่ปรับปรุงนิสัยไม่ยอมเลิก จนในที่สุดเพื่อนรักอย่างเขาก็ตายไปทำให้ผมเสียใจยิ่งนัก แต่ก็ทำได้และพยายามศึกษาความรู้จากนักปราชญ์บ้าง หนังสือธรรมะบ้าง ตรงหนังสือธรรมะข้อเขียนว่า อยากฉิบหายให้คบพระ ผมเองไม่เข้าใจจึงไปถามผู้รู้ อย่างตาตัม ก็ได้รับคำตอบกระจ่างยิ่งนัก จนทำให้ผมสนใจที่จะศึกษาและปฏิบัติต่อไป

บทบาทของตาตัม

ผมชื่อ ตาตัม อายุ 60 ปีเหมือนรุ่นเดียวกันกับตาคิด อาศัยอยู่หมู่บ้านตูปช้าง ด้วยกัน ผมรู้ว่าเพื่อนผมชื่อ ตาคิด ชอบเป็นนักเลงอันธพาล ดื่มสุรา แทนที่จะอายุมากแล้วบำเพ็ญประโยชน์ให้แก่สังคม แต่ทำตัวบกพร่องและไม่เข้าใจบทบาททางสังคมเลยว่าจะวางตนอย่างไร วันหนึ่งผมเดินผ่านศาลาหมู่บ้านได้ยินเสียงดังออกมาจากศาลาว่า “เอาแต่เป็นพ่อนักบุญ...จะไปทำไมเข้าวัดเข้าวาไม่รู้ที่วัดมีอะไรดี มาดื่มสุรากันดีกว่า” แต่ผมจำเสียงได้ดีคงไม่พ้นตาบังเพื่อนตาคิดแน่นอน ผมนิ่งไม่พูดอะไร คิดอยู่ในใจว่าเราพูดออกไปนี่คงเป็นเรื่องที่ไม่ดีแน่ เพราะคุยกับคนขาดสติเมาสุรา ก็เหมือนกับนำน้ำมันไปราดไฟยิ่งจะทำให้เขาโกรธ หรือไม่เราจะโกรธแทน

หลายวันต่อมาผมเดินไปที่บ้านของตาคิดไปพูดถึงที่เขาทำตัวนิสัยอย่างนี้ไม่ดี อยากจะให้เขาปรับปรุงตัวเพื่อนอย่างตาคิดเชื่อฟังแล้วปรับปรุงตัวดีขึ้นเป็นที่เคารพของลูกหลาน หลังจากนั้นไม่นานก็ได้ยินว่า ตาบังเพื่อนของตาคิดตายแล้วเป็นสิ่งที่ทำให้เขาเสียใจและสนใจศึกษาค้นคว้าธรรมะยิ่งกว่าเก่า และมีหัวข้อธรรมปริศนาที่ได้มาถามคือ อยากฉิบหายให้คบกับพระ ผมก็ตอบไปตามที่ได้ศึกษามา สังเกตเขาเหมือนว่าเขายังคงเป็นคำตอบที่ถูกใจแน่นอน หลังจากนั้นมาผมกับตาคิดก็ปฏิบัติตนบำเพ็ญประโยชน์แก่สังคม ซึ่งมีความเข้าใจในบทบาทหน้าที่ของชีวิต ไม่มีช่องว่างหรือความบกพร่องของวัยเลย

บทบาทของตาบัง

ผมชื่อ ตาบัง อายุ 60 ปีแล้ว มีเพื่อนอย่าง ตาคิด อยู่หมู่บ้านตูปช้าง ผมเคยทำงานรับราชการครูด้วยกันมา แต่ก็ได้เกษียณอายุแล้ว และทุกวันนี้ร่างกายไม่แข็งแรงมากเดินไปไหนมาไหนเหมือนคนอายุจะ 70 กว่าปี อาจเป็นเพราะผลของการดื่มสุราแน่นอน และทุกวันนี้กัดเจอกันตอนประมาณบ่ายสี่โมงเย็นที่กลางศาลาหมู่บ้าน เพื่อมานั่งคุยกันในเรื่องราวต่าง ๆ ของชีวิต ผมคิดเหมือนกันว่าอาจทำให้ลูกหลานเป็นห่วง แต่ผมยังทำตัวอยากจะทำอะไร อยากจะกิน และชอบทำตัวอันธพาล ถ้าวันไหนดื่มสุรา มีเรื่องทะเลาะวิวาทกับชาวบ้านทุกคน จนทำให้คนในหมู่บ้านพูดกันว่าทำตัวไม่เหมาะสมไม่ได้เป็น

แบบอย่างให้ลูกหลานเลย ทั้งคุณงามความดีที่ผมเคยสะสมมาทั้งหมด เพราะผมไม่เข้าใจบทบาทหน้าที่ของสังคมคือเป็นผู้สูงอายุควรที่จะคอยแนะนำตักเตือนหรือทำตัวเป็นแบบอย่างให้แก่วัยรุ่น เด็ก ๆ แต่มาทำตัวดื่มสุราและมาทำตัวเป็นอันธพาลไปได้ วันหนึ่งตาตั้มผมรู้ว่าเป็นเพื่อนตาคิดเดินผ่านศาลากลางหมู่บ้านพอดี ผมเลยพูดลอย ๆ ไปว่า “เฮาแต่เป็นพ่อนักบุญ...จะไปทำไมเข้าวัดเข้าวาไม่รู้ที่วัดมีอะไรดี มาดื่มสุรากัน” แต่เขาก็ยังไม่พูดอะไร วันต่อมาเขาก็มาพูดคุยกับตาคิดมาเตือนสติให้เลิกเพื่อนอย่างตาคิดก็เชื่อฟังเลิกและกลับตัวไปเป็นคนดี ต่างกลับเราที่ตาคิดเคยมาเตือนสติ แต่เราไม่เลิกคงทำตัวเหมือนเดิม จนในที่สุดของชีวิตที่ขาดเพื่อนอย่างตาคิดไปก็ทำให้จิตใจเราว่าเหวไม่มีเพื่อนคนไหนมานั่งดื่มด้วย มีวันหนึ่งดื่มมากจัดเดินไปไม่ได้จึงอยากนอนลงข้างถนน ซึ่งอากาศหนาวจัดผมหลับไปอย่างไม่รู้ตัวและคงไม่มีวันฟื้นอีกต่อไป

โปรแกรมการฝึกตามแนวไตรสิกขาเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย ครั้งที่ 11

สิ่งที่พัฒนา ด้านความบกพร่องทางสังคมเกิดจากการไม่เข้าใจบทบาททางสังคม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจตนเองนึกคิดเข้าใจตนเองเกี่ยวกับการไม่เข้าใจบทบาททางสังคมที่ทำให้เกิดความบกพร่องทางสังคม
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มร่วมรับรู้ความรู้สึกของเพื่อนสมาชิกที่อยู่ภาวะความรู้สึกเช่นเดียวกันกับตนเองซึ่งเป็นการสะท้อนความรู้สึกของเพื่อนให้สมาชิกกลุ่มรับรู้เข้าใจ
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน พิจารณายอมรับสภาวะเกิดขึ้นเป็นธรรมชาติของการเปลี่ยนแปลงของร่างกายจิตใจเกิดการเข้าใจบทบาททางสังคม เป็นผลทำให้ลดความบกพร่องทางสังคม

ชื่อกิจกรรม การให้คำปรึกษากลุ่มบูรณาการแบบสมาธิ ยืน เดินระยะที่ 3 และนั่ง

เทคนิค การให้คำปรึกษากลุ่ม

เวลา 60 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้

เครื่องบันทึกเสียง MP 3

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ให้สมาชิกกลุ่มนั่งเป็นวงกลม แล้วผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่มทุกคน และใช้คำถามปลายเปิดถามถึงสภาวะทางร่างกายและความเป็นอยู่ของสมาชิกในกลุ่มทุกคน

1.2 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทบทวนลักษณะและวิธีการทำกลุ่มตามที่ได้เกริ่นมาแล้วในการเข้ากลุ่มครั้งที่ผ่านมา แล้วให้สมาชิกในกลุ่มได้ช่วยกันทบทวนข้อตกลงตามที่ได้กำหนดไว้อีกครั้งหนึ่ง และให้สมาชิกในกลุ่มได้เสนอข้อตกลงเพิ่มเติมอีก แล้วให้สมาชิกในกลุ่มลงความคิดเห็นว่าควรกำหนดข้อตกลงของกลุ่มหรือไม่ ต่อจากนั้นผู้ให้คำปรึกษาจึงเข้าสู่ขั้นดำเนินการกลุ่ม

2. ขั้นดำเนินการกลุ่ม

2.1 ผู้ให้คำปรึกษาใช้คำถามปลายเปิดถามสมาชิกกลุ่มแต่ละคนให้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องของชีวิตวัยผู้สูงอายุตามความคิดและความรู้สึกของสมาชิกในกลุ่ม ต่อจากนั้น ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มกล่าวถึง การไม่เข้าใจบทบาททางสังคม ในช่วงวัยผู้สูงอายุมีมากน้อยเท่าไร โดยสำรวจว่ามีความบกพร่องทางสังคมแล้วมีวิธีการจัดการอย่างไร

2.2 ผู้ให้คำปรึกษาเปิดประเด็นต่อมาด้วยการให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนปฏิบัติวิปัสสนาเพื่อพิจารณา ทบทวน ความนึกถึงและพูดถึงเรื่องราวของตนเองเกี่ยวกับการไม่เข้าใจบทบาททางสังคม ในปัจจุบัน ด้วยวิธีปฏิบัติ

วิธีกำหนดในอิริยาบถยืนดังนี้ วิธีปฏิบัติเหมือนกับ โปรแกรมการใช้บทบาทสมมติครั้งที่ 2

วิธีปฏิบัติอิริยาบถเดิน จงกรมระยะที่ 3 ยกหนอ-ย่างหนอ-เหยียบหนอ มีวิธีการกำหนดดังนี้

1. ให้ยกเท้าขึ้นช้า ๆ พร้อมกับกำหนดตามอาการยกของเท้าว่า “ยกหนอ”
2. ให้ก้าวเท้าไปข้างหน้าช้า ๆ พร้อมกับกำหนดว่า “ย่างหนอ”
3. ให้วางเท้าลงกับพื้นช้า ๆ พร้อมกับกำหนดว่า “เหยียบหนอ”
4. ส่วนเท้าซ้ายก็มีวิธีกำหนดเช่นเดียวกับเท้าขวา จากนั้นจึงเดินจงกรมและกำหนดต่อไปว่า “ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ” พึงเดินจงกรมและกำหนดกลับไปกลับมาอยู่อย่างนี้ จนกว่าจะครบตามเวลาที่กำหนดไว้ 10 นาที

5. เมื่อเดินจงกรมไปสู่สถานที่ที่กำหนดไว้ ก็จะมีวิธีการกลับตัวคือ

5.1 ให้หยุดยืนวางเท้าเคียงคู่กันเหมือนครั้งแรก แล้วกำหนดว่า “ยืนหนอ ยืนหนอ ยืนหนอ (3 ครั้ง) เมื่อจะกลับตัวให้กำหนดต้นจิตว่า “อยากกลับหนอ อยากกลับหนอ อยากกลับหนอ” (3 ครั้ง)

5.2 การกลับตัว ผู้ปฏิบัติจะกลับทางขวาหรือทางซ้ายก็ได้ ถ้าต้องการจะกลับทางขวาก็ให้ตั้งสติไว้ที่เท้าขวา โดยยกเท้าขวารขึ้นให้ห่างจากพื้นนิดหน่อย แล้วค่อย ๆ หมุนเท้าขวาแยกจากเท้าซ้ายช้า ๆ (ประมาณ 60 องศา) ให้สังเกตเท้าที่กำลังหมุนไปพร้อมกับกำหนดในใจว่า “กลับหนอ” (Turning) แล้วเท้าซ้ายก็ปฏิบัติเช่นเดียวกันเหมือนเท้าขวากำหนด 3 ครั้ง คือ “กลับหนอ (เท้าขวาหมุน เท้าซ้ายชิด) นับคู่ที่ 1 กลับหนอ (เท้าขวาหมุน เท้าซ้ายชิด) นับคู่ที่ 2 และ กลับหนอ (เท้าขวาหมุน เท้าซ้ายชิด) นับคู่ที่ 3” จนกว่าจะหันตัวกลับเสร็จ (60 องศา x 3 คู่ = 180 องศา) แล้ว ก็กำหนดลักษณะเหมือนเดิมในข้อที่ 1 ใช้ระยะเวลาการปฏิบัติอิริยาบถนี้ประมาณ 10 นาที

วิธีการกำหนดอิริยาบถทำนั่ง วิธีปฏิบัติเหมือนกับ โปรแกรมการใช้บทบาทสมมติ ครั้งที่ 2

วิธีกำหนดอาการความรู้สึกดังนี้ วิธีปฏิบัติเหมือนกับ โปรแกรมการใช้บทบาทสมมติครั้งที่ 2

จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาให้สัญญาณสมาชิกกลุ่มออกจากสมาธิแล้วให้สมาชิกกลุ่มยกมือที่อยากพูดความรู้สึกว่าตนไม่เข้าใจบทบาททางสังคมที่เกิดขึ้นจนต้องเกิดความบกพร่องทางสังคมอย่างนี้ ให้เพื่อนสมาชิกรับฟังด้วยการยอมรับและเข้าใจ ทั้งช่วยกันสะท้อนความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตนเองและที่ต้องการเสนอให้เพื่อนสมาชิกรับรู้ด้วย ความเข้าใจในความคิดและความรู้สึก เสร็จแล้วผู้ให้คำปรึกษาสรุปประเด็นเรื่องราวของสมาชิกกลุ่มแต่ละคนและข้อมูลที่เพื่อนสมาชิกในกลุ่มได้สะท้อนออกมาด้วยความเข้าใจและอยากเสนอแนะให้ทุกคนได้รับรู้และใช้เทคนิคการให้กำลังใจเสริมว่าการเข้ากลุ่มในครั้งนี้ เพื่อนสมาชิกทุกคนช่วยกันสะท้อนเรื่องราวในชีวิตพร้อมทั้งสะท้อนความคิดและความรู้สึกที่เข้าใจ เห็นใจในสิ่งที่เพื่อนสมาชิกเป็นอยู่หรือประสบอยู่และให้ข้อคิดเห็นในการแก้ไข

3. ขั้นยุติกลุ่ม

3.1 ให้สมาชิกกลุ่มได้ให้สมาชิกกลุ่มกล่าวบทแผ่เมตตาที่เกิดจากความสุข ที่ได้จากสมาธิ และพูดระบายความรู้สึกอัดอั้นเกี่ยวกับการไม่เข้าใจบทบาททางสังคม ให้เกิดความเข้มแข็งของจิตใจ เพื่อลดความบกพร่องทางสังคมที่ได้รับความสุขเช่นนี้ โดยกล่าวพร้อมกันว่า

สัพเพ สัตตา	สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น
อะเวรา	จงเป็นสุข เป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย
อัพพะยา ปัชณา	จงเป็นสุข เป็นสุขเถิด อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย
อะนีชา	จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กาย ทุกข์ใจเลย
สุขี อัตตานัง ปริหะรันตุ	จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นทุกทุกข์ภัยทั้งสิ้นเทอญ

3.2 หลังจากทีสมาชิกในกลุ่มช่วยกันสำรวจและค้นหาเกี่ยวกับการไม่เข้าใจบทบาททางสังคมจนทำให้จิตใจเกิดความรู้สึกว่าตนเองบกพร่องทางสังคม ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อให้เกิดการพิจารณาเข้าใจตนเอง แล้วพูดระบายความรู้สึกเหล่านั้นออกมาเป็นการสะท้อนความคิด ความรู้สึกที่เข้าใจในสิ่งที่เพื่อนสมาชิกในกลุ่มเป็นอยู่ หรือประสบอยู่ ผู้ให้คำปรึกษาจึงให้สมาชิกในกลุ่มแต่ละคนช่วยกันสรุปประเด็น และได้รับจากการเข้ากลุ่มครั้งที่ 11 นี้

3.3 ต่อจากนั้น ผู้ให้คำปรึกษาสรุปพร้อมทั้งทำการนัดหมายเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

ประเมินผล

1. สังเกตการณ์มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกที่รับรู้เข้าใจชีวิตเกี่ยวกับบทบาททางสังคม เพื่อลดความบกพร่องทางสังคม
2. สังเกตการณ์มีส่วนร่วมในด้านการแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกต่อเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม

โปรแกรมการฝึกตามแนวไตรสิกขาเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย ครั้งที่ 11

- สิ่งที่พัฒนา** ด้านความบกพร่องทางสังคมเกิดจากการไม่เข้าใจบทบาททางสังคม
- วัตถุประสงค์** เพื่อลดความบกพร่องทางสังคมเกิดจากการไม่เข้าใจบทบาททางสังคมซึ่งส่งผลให้เกิดการพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุดีขึ้น
- ชื่อกิจกรรม** กำนันแก้ว
- เทคนิค** กรณีตัวอย่าง
- เวลา** 60 นาที
- อุปกรณ์**
1. เอกสารกรณีตัวอย่าง เรื่องกำนันแก้ว
 2. ประเด็นปัญหาที่ใช้ในการอภิปราย
- วิธีดำเนินการ**
1. ชี้นำ

ผู้วิจัยสนทนากับสมาชิกกลุ่ม แล้วให้สมาชิกกลุ่มเล่าประสบการณ์ต่าง ๆ เพื่อนำเข้าสู่ความบกพร่องทางสังคมเกิดจากการไม่เข้าใจบทบาททางสังคม
 2. ชี้นำดำเนินการ
 - 2.1 ผู้วิจัยแจกเอกสารกรณีตัวอย่างเรื่องกำนันแก้ว ให้สมาชิกกลุ่มทุกคนอ่าน
 - 2.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มทุกคนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5 คน แล้วให้สมาชิกกลุ่มทุกคนร่วมกันอภิปรายตามประเด็นที่กำหนดให้ต่อไปนี้
 - 2.2.1 ถ้าสมาชิกเป็นกำนันแก้วรู้สึกถึงความบกพร่องเกิดจากการไม่เข้าใจบทบาททางสังคม จะมีวิธีการช่วยเหลืออย่างไรบ้างที่จะให้กำนันแก้วเข้าใจบทบาทบ้าง
 - 2.2.2 สมาชิกลองให้ความหมายของประโยคต่อไปนี้
 - 1) กำนันแก้วที่นี่หมายถึงใคร ?
 - 2) วัตถุประสงค์ที่อำนวยความสะดวกเป็นผลเสียให้เกิดโทษอะไร ?
 - 3) เมล็ดพุทราหมายถึงสิ่งใด แล้ววางบนหิน กับวางบนพื้นดินอันชุ่มชื้น หมายถึงอะไร ?
 3. สรุป

ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้จากการเรียนรู้ร่วมกัน และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจ ความตั้งใจที่สมาชิกมีต่อการเข้าร่วมกิจกรรม
2. สังเกตจากการตอบคำถาม การอภิปราย และการสรุปของสมาชิกกลุ่ม

กำนันแก้ว

กำนันแก้ววัย 65 ปี มีฐานะคนหนึ่งของหมู่บ้าน ที่มีพื้นที่นากว่า 1,000 ไร่ มีทรัพย์สินสมบัติมากมาย แต่กำนันแก้วเองไม่รู้จักรับบาทหน้าที่ทางสังคมว่าอายุขนาดนี้ควรทำตัวอย่างไร เป็นแบบอย่างแบบไหน และยิ่งรู้ว่า มีพระกัมมฐาน ได้มาพักอยู่ใกล้หมู่บ้านตน จึงชักชวนเพื่อนๆออกไปกราบ แล้วถามว่ากระผมเองไม่เข้าใจว่าผมจะต้องทำตัวอย่างไรต่อสังคมบ้าง จึงจะเป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่ลูก หลาน และชาวบ้าน

“คุณโยมแก้วขอถามท่านกลับไปว่าคนสมัยนี้มีกิเลสหนา มีตัณหาจัดนั้น ท่านอาศัยอะไรเป็นเหตุ อาศัยอะไรเป็นปัจจัย จึงกล่าวอย่างนั้น?”

กำนันแก้วตอบว่า “ เหตุปัจจัยมีอยู่ กระผมเองเป็นกำนัน มีหน้าที่ปกครองราษฎรในหมู่บ้าน ต้องทำงานอย่างหนักในการปราบปรามคนชั่ว เมื่อวานนี้ตอนเย็น ขณะที่ลูกสาวของบุญช่วย ลงไปอาบน้ำที่ท่าน้ำ ได้ถูกนายล่อมกับนายมีดุดเข้าไปข่มขืนชำเราในป่า แม้ขณะนี้ก็ยังตามจับไม่ได้ ยิ่งกว่านั้นหนังสือพิมพ์ที่ก็เต็มไปด้วยการข่มขืนฉ้อฉล การฉ้อโกงอาชญากร การหลอกลวงพรากรผู้เยาว์ ความยุ่งยากเกี่ยวกับภรรยาหลวงและภรณาน้อยอาศัยเหตุดังนี้ กระผมจึงกล่าวว่า มนุษย์สมัยนี้มีกิเลสหนา มีตัณหาจัดกว่ามนุษย์สมัยก่อน”

คุณโยมแก้ว อาตมาจะยังไม่สนับสนุนหรือปฏิเสธความคิดเห็นของท่าน แต่ใครจะขอถามปัญหาข้อหนึ่งกับท่าน” ว่าแล้วท่านอาจารย์ได้หยิบเอาเมล็ดพุทรา ซึ่งตกอยู่บนแผ่นดินใกล้ ๆ ขึ้นมา แล้วกล่าวว่า “คุณโยมแก้วเมล็ดพุทรานี้ยังชุ่มด้วยยางเหนียว มีอันจะแตกออกเป็นธรรมชาติ ถ้าคนโง่ พึงนำเอามันไปวางบนแผ่นหินอันแห้งผากและร้อนด้วยแสงอาทิตย์ ด้วยตั้งใจว่าจะเพาะให้มันแตกงอกขึ้น มันก็ทางงอกขึ้นได้ไม่ ก็แต่ว่าถ้าคนฉลาด พึงนำมันไปเพาะในแผ่นดินอุดมและชุ่มชื้นด้วยน้ำ มันย่อมจะแตกงอก ยางเหนียวของเมล็ดพุทราเท่านั้นย่อมมีอยู่เท่าเดิม แต่เมื่อมันอยู่ในภาวะอันไม่เหมาะสม มันย่อมไม่แตกงอก แต่เมื่อใดมันอยู่ในภาวะอันเหมาะสม มันจึงแตกงอกออก ข้าพเจ้ามีความเห็นดังนี้”

“ความเห็นชอบแล้วคุณโยมแก้ว ยางเหนียวของเมล็ดพุทราที่มีธรรมชาติเช่นใด ยางเหนียวคือ ราคะ โทสะ โมหะ ในใจสันดานของมนุษย์ก็มีธรรมชาติ เช่นนั้นนั่นเทียว ราคะของมนุษย์ในสมัยก่อน ย่อมมีมากน้อยเท่า ๆ กับราคะของมนุษย์ในสมัยนี้ ก็แต่ว่าในสมัยก่อนราคะอยู่ในภาวะอย่างหนึ่ง จึงมิได้แตกงอก หรือว่าแตกงอกแต่ในขอบเขตของศีลธรรมและกฎหมายในปัจจุบันสมัยราคะอยู่ในสภาพสังคมอันเปรียบด้วยเนื้อดินอันอุดมและชุ่มชื้นด้วยน้ำ จึงเจริญงอก และการประพฤติดล่่วงด้วยอำนาจราคะจึงมีมากมาย”

“เจริญพรคุณโยมแก้ว ตามวัฒนธรรมไทยนั้น สตรีย่อมมุ่งหม่อมมิดชิด ส่วนบนปิดตั้งแต่คอลงมา ส่วนล่างปิดตั้งแต่ข้อมือและข้อเท้าขึ้นไป สตรีไทยจะไม่เปิดหน้าอกต่อสาธารณชน จนกว่าจะมีวัยอัน

สมควร แต่ในประเทศตะวันตกนั้นการที่สตรีนุ่งน้อยห่มน้อย ถือเป็นธรรมดา แม้การเปลือยการก็ถือเป็นส่วนแห่งศิลปะ อันก่อให้เกิดความรู้สึกดีงามทางสุนทรียศาสตร์ ตามวัฒนธรรมไทยนั้น สตรีและบุรุษผู้มีใช้สามีภรรยา มีพึงถูกต้องเนื้อตัวของกันและกันในสาธารณสถานหากมีการจับต้องกัน ฝ่ายชายต้องมีการเสียค่าปรับไหมแก่ฝ่ายหญิง แม้ในการร่ำรำอันหญิงชายจะพึงรำคู่กัน ก็ห้ามการถูกเนื้อต้องตัวกันไม่ได้ แต่ในวัฒนธรรมตะวันตก การร่ำรำของคนคู่ชายหญิงจะต้องนำร่างกายเข้าสนิทชิดเชื้อกัน อันจะก่อให้เกิดความรู้สึกดีงามทางมิตรภาพและศิลปะตามธรรมเนียมของไทยนั้น ชายหญิงแม้ที่เป็นสามีภรรยากัน ย่อมไม่แสดงการกิริยาที่มีการกอดจูบเป็นต้น ในสาธารณสถาน แต่ในวัฒนธรรมตะวันตก กิริยาระหว่างคู่รัก และสามีภรรยาเป็นสิ่งควรแสดงได้อย่างเปิดเผย กิริยาเช่นที่ปรากฏอยู่เป็นประจำบนจอภาพยนตร์ก็ดี บนรูปภาพก็ดี ตามถนนและสวนสาธารณะก็ดี ย่อมส่งเสริมรอบรู้ว่าจะแก่ผู้ได้พบเห็น วัฒนธรรมตะวันตกเหล่านี้แล อันบุรุษเห็นอยู่ทุกวันย่อมเกิดความคิด ความเพ่งเล็งเฉพาะความรุ่มร้อนในด้วยราคะ ดุจเมล็ดพุทราที่อยู่ในดินอันอุดมแลชุ่มชื้น ย่อมมีอันพยายามที่จะแตกงอกออกมาไม่ได้

“คุณโยมแก้ว สตรีไทยในปัจจุบันย่อมลุ่มหลงมัวเมาในความงามในร่างกาย ย่อมนุ่งน้อยห่มน้อย ย่อมเปิดเผยส่วนแห่งกายที่ควรปกปิด ย่อมฝึกฝนเกี้ยวพาราสีในอันที่จะมีคนรักและสามี ย่อมแสดงอาการกิริยาเป็นทีท้าทายต่อบุรุษเพศเมื่อเห็นเช่นนั้น ย่อมมีทรศนะอันต่ำต้อยต่อสตรี ย่อมหมดความยกย่องนับถือยอมมองสตรีในฐานะเป็นเครื่องมือบรรเทาความใคร่เท่านั้น เมื่อชายได้โอกาสย่อมลวงเกิน มีการข่มขืนฉ้อฉล เป็นต้น ถ้าหากว่าสตรีจะพึงวางตนให้เหมาะสมแล้วบุรุษที่ไหนจะกล้าลวงเกินไม่ เพราะถึงอย่างไร บุรุษก็ไม่เคยลืมว่า มารดาผู้บังเกิดเกล้าของตนก็เป็นสตรีคนหนึ่งเหมือนกัน ถ้าสตรีทั้งหลายจะพึงนึกถึงตำแหน่งอันสูงส่งของตน คือตำแหน่งมารดาของโลก แล้วจะวางตัวให้เหมาะสม บุรุษก็จะให้ความยกย่องนับถือ ไม่กล้ากระทำมิชฌาจารทางเพศ ทุกขโทษทั้งหลายอันเนื่องมาแต่ราคะก็จะลดน้อยลง

ขอบคุณท่านพระอาจารย์อย่างมากครับ เปรียบเหมือนบุคคลมาหางยของที่คว้าวุ่นหรือเปิดของที่ปิดไว้ หรือบอกหนทางแก่บุคคลผู้หลงทาง ข้าพเจ้าเองก็สามารถเข้าใจบทบาทของตัวเองในสังคมแล้ว ไม่ต้องจะเกรงว่าวางตัวไม่เหมาะสมหรือบกพร่องทางสังคมบ้านเมืองอีกแล้ว ท่านพระอาจารย์ผมนิมนต์เข้าไปฉันภัตตาหารเช้าที่บ้านของผมในวันรุ่งขึ้น จากนั้นกำหนดแก้วก็กราบ 3 ครั้ง แล้วลากลับบ้านพร้อมเพื่อน ๆ กำหนดแก้วรู้จักแล้วว่าวัยอายุอย่างจะต้องประพฤติปฏิบัติธรรมพัฒนาสุขภาพจิต ทำตนเป็นแบบอย่างที่ดีว่ามีประสบการณ์มาแต่อดีตแล้วบำเพ็ญประโยชน์ต่อวัด ต่อโรงเรียน สถานือนามัย เป็นผู้ใหญ่คอยอบรมลูกหลานให้ประพฤติดี นี่แหละคือการทำหน้าที่ไม่บกพร่องทางสังคม

โปรแกรมการฝึกตามแนวไตรสิกขาเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย ครั้งที่ 12

สิ่งที่พัฒนา	ด้านความบกพร่องทางสังคมเกิดจากความรู้สึกว่าตัวเองบกพร่องหรือมีปมด้อย
วัตถุประสงค์	เพื่อลดความบกพร่องทางสังคมเกิดจากความรู้สึกว่าตัวเองบกพร่องหรือมีปมด้อย ซึ่งส่งผลให้เกิดการพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุดีเพิ่มขึ้น
ชื่อกิจกรรม	ความดีของคนอื่น
เทคนิค	บทบาทสมมติ
เวลา	60 นาที
อุปกรณ์	1. เอกสารเรื่องสั้น การแสดงบทบาทสมมติบูรณาการแบบศิลปะ เรื่อง ความดีของคนอื่น 2. อุปกรณ์ ปากกา 10 ด้าม กระดาษ 10 แผ่น แก้วน้ำ 10 ตัว

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองเป็น 5 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นเตรียมการ

ผู้วิจัยกำหนดขอบเขตของสถานการณ์สมมติ แล้วแจ้งให้สมาชิกกลุ่มทราบถึง

จุดมุ่งหมาย

2. ขั้นแสดง

2.1 ผู้วิจัยสนทนากับสมาชิกกลุ่ม ชักถามและให้สมาชิกกลุ่มเล่าประสบการณ์ให้ฟัง เพื่อเข้าสู่เรื่อง ความบกพร่องทางสังคมเกิดจากความรู้สึกว่าตัวเองบกพร่องหรือมีปมด้อย สังเกตพฤติกรรมว่าผู้สีกมีส่วนร่วมในกิจกรรมแล้วแจกเอกสารให้สมาชิกกลุ่มฝึกกล่าว บทบูชาพระรัตนตรัย บทสวดมนต์ และบทสวด 5 พร้อมกัน (คำกล่าวเหมือน โปรแกรมการใช้บทบาทสมมติ ครั้งที่ 2)

2.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มอาสาสมัครเป็นผู้แสดง

2.3 ผู้วิจัยแจกเอกสารบทบาทสมมติให้ผู้แสดงอ่าน และให้สมาชิกกลุ่มจัดฉากเพื่อให้การแสดงบทบาทใกล้เคียงกับสถานการณ์จริง

2.4 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มที่ไม่ได้แสดงบทบาทสมมติ เป็นผู้สังเกตการณ์การแสดง

2.5 ก่อนแสดงผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มแสดงบทบาทต่าง ๆ เพื่อช่วยขจัดความตึงเครียด

2.6 ผู้วิจัยให้ผู้แสดง เริ่มแสดงบทตามที่ได้รับ

3. ขั้นวิเคราะห์และอภิปรายผลการแสดง

เมื่อผู้แสดงแสดงจบแล้ว ผู้วิจัยให้ผู้แสดงและผู้สังเกตการณ์อภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับบทบาทแสดงของผู้แสดง ในหัวข้อต่อไปนี้

3.1 ถ้าสมาชิกกลุ่มเป็นตาสุข ถ้าไม่คิดที่จะยกย่องให้โอกาสช่วยเหลือ ตาแสงกับยายอวบ ทั้งสองจะรู้สึกเช่นไรบ้าง ?

3.2 ถ้าสมาชิกกลุ่มเป็นตาแสงกับยายอวบ ถ้าได้โอกาสที่จะแสดงออกแต่ปฏิเสธโอกาสนั้น ๆ ทั้งสองจะเป็นเช่นไรในอนาคตบ้าง ?

3.3 ถ้าสมาชิกกลุ่มเป็นเพื่อนกลุ่มสมาชิกผู้สูงอายุหมู่บ้านศรีสุข จะช่วยเหลือตาแสงกับยายสุข ที่ทั้งสองรู้สึกว่าตัวเองบกพร่องมีป้อมด้อย ได้ด้วยวิธีการใดบ้าง ?

3.4 เรื่องนี้เป็นตัวบ่งชี้วัดศีล 5 ข้อไหนบ้าง ?

4. ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์

ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มเล่าประสบการณ์ต่าง ๆ ตามวัตถุประสงค์ของหัวเรื่อง

5. ขั้นแสดงเพิ่มเติม

ผู้วิจัยอาจให้สมาชิกกลุ่มแสดงเพิ่มเติม ตามข้อเสนอแนะของกลุ่ม

6. ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มสรุปข้อคิด และประโยชน์ที่ได้จากการแสดงบทบาทสมมติ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจ ความตั้งใจที่สมาชิกกลุ่มมีต่อการเข้าร่วมกิจกรรมการแสดง
2. สังเกตจากการตอบคำถาม การอภิปราย ตลอดจนการสรุปของสมาชิกกลุ่ม

ความดีของคนอื่น

ณ หมู่บ้านศรีสุข ได้มีกลุ่มผู้สูงอายุประมาณ 20 คน ทั้งชายและหญิง ได้พูดคุยเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพร่างกาย ว่าใครรู้สึกว่ายแข็งแรงกว่ากัน ตามีเป็นคนที่ย่างจะแข็งแรงมากจึงพูดว่า “เหอ...ข้านี้แหละแข็งแรงมาก เตะปียังดังเลย” เพื่อนในกลุ่มหัวเราะกันลั่น

ยายมีก็พูดขึ้นว่า “แหม...ไม่ใช่เองคนเดียวนะ ตามี ข้าเองก็ไม่แพ้แก ยังวิ่งแข่งกับเองได้เลย” เพื่อนๆในกลุ่มหัวเราะกันใหญ่ ต่างคนต่างไม่ยอมกัน

ตาสุขผู้เป็นประธานชมรมผู้สูงอายุพูดว่า วันนี้ที่เรามาตั้งรวมกลุ่มกันก็เพราะว่า ในเดือนหน้าที่จะถึงนี้ทางองค์การบริหารส่วนตำบล เขาแจ้งมาว่าในช่วงเดือนเมษายน สงกรานต์ปีนี้ จะจัดประเพณีเชิดชูผู้สูงอายุโดยให้ผู้สูงอายุแสดงศิลปวัฒนธรรมและแข่งขันกีฬาพื้นบ้าน เช่น ปิดตาตีหม้อ เตะปีขอแจ้มให้กลุ่มบ้านศรีสุขทราบและเตรียมพร้อมให้ดี หลังจากได้รับแจ้งข่าวเสร็จ คนที่ตีใจสุด ๆ ก็คือตาสุขกับยายมี เพราะสองคนนี้เป็นคนที่แข็งแรงมากในกลุ่ม

แต่คนที่กังวลมากที่สุดถึงเรื่องกำลังของร่างกาย คือ ตาแสง กับ ยายอวบ เพราะแกทั้งสองคนมีร่างกายไม่ค่อยจะแข็งแรงนัก ก็รู้สึกทันท่ว่าตนเองมีความบกพร่องทางด้านร่างกายคือ ขาแกทั้งสองคนเดินไม่ได้ต้องใช้ไม้เท้า เพราะตั้งแต่ทั้งคู่เกิดอุบัติเหตุทางรถยนต์ ต้องรักษาบำบัดมีลูกหลานที่ให้อำลัใจว่าสักวันหนึ่งคงจะหายเป็นปกติ ตาสุขสังเกตเห็น ตาแสงและยายอวบ รู้สึกเศร้าจึงเดินเข้าไปหาแล้วพูดว่า “อ้าว...ตาแสงกับยายสุข วันนี้สบายดีหรือ” ทั้งสองก็ตอบไปว่า “สบายดี” ตาสุขถามต่อไปว่า “วันนี้เป็นอย่างไรเห็นเพื่อน ๆ และคงได้ฟังแล้วสินะว่าสงกรานต์บ้านเราปีนี้จะมีกิจกรรมขึ้น” ตาแสงตอบว่า “รู้ครับ ตาสุข” ตาสุขพูดว่า “แหม...รู้ก็ดีแล้ว จะได้ช่วยกัน และไม่อายหมู่บ้านอื่น” ตาแสง “ก็ข้าอดคิดไม่ได้สิ ยังมีหลานนะ หลานยังไม่ค่อยจะสนใจเลยอาจจะบอกว่า ตากับยายนี้ แก่แล้วไม่ทันสมัยไม่ทันใจเด็กวัยรุ่นหรอก ยิ่งสภาพเป็นอย่างนี้ก็ต้องคิดหนักเป็นสองเท่าเลยนะ ตาสุข”

ตาแสง”เข้า...ยายอวบแกพูดบ้างสิ...คือว่า...เออ จะพูดอย่างไรดีละ...ข้าทั้งสองพี่น้องออกมาอาจจะจะเป็นกรรมเก่าอะไร...ที่แต่ก่อนฉันกับตาแสงเนี่ย...เคยไปขโมยลูกนกจากรังมาเลี้ยงในกรง แล้วมิน่าฉันนะ ยังเอาตาข่ายดักจับแม่มันมาหักขา หักปีก อย่างผิดแผดเลย อาจจะเป็นกรรมเก่าที่ติดตัวมายังพอเกิดเหตุการณ์ที่ฉันสองคนขับรถไปนะ ประสพอุบัติเหตุรถบรรทุกชน แขนขาหัก ไฟลุกท่วมคันรถร้อนระอุ หมดสติไปทั้งสองคน พอรู้ตัวก็อยู่โรงพยาบาลห้องไอซียูแล้ว พอนอนหลับไป ก็เห็นนรกมากมายที่ฉันกับตาแสงเคยจับมา มารุมจิกแล้วมาทวงชีวิต พอได้สติสะดุ้งตื่นขึ้นมาก็ร้องไห้เสียใจกับเหตุการณ์ครั้งนั้น พอหลังจากออกจากโรงพยาบาลแล้วฉันทั้งสองคนก็เดินทางไปพบหลวงพ่อบุญที่วัดแห่งหนึ่งในจังหวัดสิงห์บุรี เล่าให้ฟังแล้วหลวงพ่อบอกว่าผิดศีลธรรมข้อที่สอง ขโมยของคนอื่นโดยไม่ได้รับอนุญาต คือขโมยลูกนกจากรังบนต้นไม้ และอีกข้อหนึ่งที่ร้ายแรงมาก พอ ๆ กันคือ ฆ่าสัตว์เบียดเบียน

สัตว์ ข้อแรกเลย ผลทำมาอย่างนั้นถึงได้เจ้ากรรมนายเวรมาทวงชีวิตคืน เป็นกฎแห่งกรรม อันทั้งสองจึงหาวิธีแก้ไข หลวงพ่อก็แนะนำบอกว่าต้องปฏิบัติธรรมรักษาศีล สวดมนต์ แผ่เมตตา จึงจะแก้กรรมหรือให้กรรมหนักกลายเป็นเบาได้ เพราะเจ้ากรรมนายเวรจะได้โอกาสกรรม

ตาสุข “ถ้ามันดีเลย...ในคราวประชุมกลุ่มในครั้งต่อไปจะได้เล่าเรื่องกฎแห่งกรรมให้คนในกลุ่มฟังบ้างนะ เพื่อเป็นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันได้ใหม่ ตาแสงกับยายอวบ” ทั้งสองก็เริ่มเล่าตั้งแต่ตอนจบ ทุกคนเมื่อได้ฟังจบที่เชื่อเรื่องกรรมก็ยิ่งทำท่าทางจะต้องรีบบำเพ็ญสร้างบุญเยอะ ๆ คนที่ไม่เชื่อก็ต้องเชื่อเพราะสังฆารแต่ละคนก็ใกล้ฝั่งเต็มทีแล้ว พอหลังจากวันนั้นมาทุกคนในกลุ่มต่างพูดกระจายข่าวไปทั่วหมู่บ้านจนข้ามไปถึงหมู่บ้านอื่น จนแพร่หลาย จนทำให้คนในหมู่บ้านอื่นแวะเวียนมาถามจริงหรือเปล่า เมื่อได้คำตอบว่าจริง ทุกคนก็กลับไปตั้งหน้าตั้งตาสร้างบุญรักษาศีลให้มากขึ้น ป้องกันไว้ดีกว่าแก้ จึงทำให้แกทั้งสองคนรู้สึกว่าตนเองไม่ได้ถูกทอดทิ้งจากสังคม แต่เมื่อย้อนนึกถึงเรื่องกิจกรรมที่จะจัดขึ้นในวันสงกรานต์ทีไร ใจก็อดคิดไม่ได้ว่าเราจะช่วยเขาอย่างไร พอใกล้เดือนที่จะแข่งแล้วเป็นสัปดาห์สุดท้ายที่ต้องเตรียมตัว ทุกคนก็ฝึกปรี๊ดฝีมือกันขำนาญ ไม่ว่าเรื่องจักสาน ทอผ้าไหม หรือแข่งกีฬา เตรียมไว้หมดแล้ว แต่ยังมีสิ่งขาดอย่างเดียวคือ คนเชียร์ วันนั้นทั้งวันก็ต้องคิดหาใครจะเป็นตัวหลักในการเชียร์

ตาสุขผู้เป็นหัวหน้ากลุ่มจึงเสนอให้ “ตาแสงกับยายอวบ ทุกคนเห็นชอบไหม” ทุกคนตอบว่าเห็นชอบเลย ตาแสงกับยายอวบ “เราสองคนจะทำได้เหรอ ตาสุข เรายังรู้สึกว่าเป็นตัวถ่วงเป็นปมด้อยต่อกลุ่มเลย” ตาสุข...จั้น ข้าจะเล่าให้ฟัง...แล้วทุกท่านในกลุ่มตั้งใจฟังด้วยนะ” ตาสุขก็เริ่มเล่าว่า..แล้วชูมือขึ้นเป็นภาพประกอบแล้วถามทุกคนว่า มือหนึ่งมือมีกี่นิ้วทุกคนตอบชัดเจนว่า ห้านิ้ว ถูกต้องเอละนะเข้าเรื่องแล้ว

ตาสุขโชว์หัวแม่มือขึ้นแล้วพูดว่า “ข้านี้แหละเว้ย ! ยอดที่สุด ตัวก็อ้วนกว่าใครหมด ถ้ายกโป่งที่ไรแสดงถึงความเป็นเอกและชัยชนะ”

ตาสุขโชว์นิ้วชี้ขึ้นแล้วพูดว่า “ข้านี้แหละเว้ย ! ถึงจะแฉะจริงเป็นผู้ชี้สั่งงาน ชี้ทางให้คนเดินทาง ชี้ผิดถูก เป็นคนมีปัญญา”

ตาสุขโชว์นิ้วกลางขึ้นแล้วพูดว่า “ข้านี้แหละเว้ย ! ยาวกว่าใคร ๆ ในบรรดานิ้วทั้งหมด ข้าเป็นผู้ที่สง่างามเด่นกว่าใคร ๆ”

ตาสุขโชว์นิ้วนางขึ้นแล้วพูดว่า “ข้านี้แหละเว้ย ! เป็นคลังที่เก็บสมบัติ เป็นนิ้วสำหรับใส่แหวนประดับ เป็นผู้มั่งคั่งและมีเกียรติ”

ตาสุขโชว์นิ้วก้อยขึ้นแล้วพูดว่า “ข้านี้แหละเว้ย ! เป็นผู้เล็กก็จริง แต่ยามกราบพระข้าอยู่ราบติดพื้นก่อน นอบน้อมที่สุด ได้นุญมากที่สุดกว่าใคร ๆ”

ตาสุขพูดว่า “ใช้แล้ว ! จิ้งหรีดก็มีดีที่เสียงไพเราะ ลาก็มีดีตรงความซื่อสัตย์ อูฐก็มีดีตรงความอดทน ทุกคนนั้นไม่มีใครเลย 100% เราจึงมองเขาในแง่ดี พูดถึงเขาในแง่ดีบ้างเกิดอย่าหลงแต่ดีของตนเอง อย่าคิดว่าตนเองทำดีคนเดียวในโลกนี้ อย่ากล้าชี้แต่โทษของผู้อื่นว่าเขาเลวร้าย เพราะชี้เขาหนึ่งนิ้ว แต่สามนิ้วชี้ตัวเอง หากชี้ความดีของคนอื่นหนึ่งนิ้ว อีกสามนิ้วชี้ความดีของตัวเองเช่นกัน เราควรเห็นว่า คนต่างนิสัยกัน ต่างความเห็นกัน ต่างความสามารถกัน ก็สามารถอยู่ร่วมกันได้ และทุกคนควรภูมิใจในคุณสมบัติของตนเอง เหมือนดอกไม้มันต่างสีต่างพันธุ์ ก็อยู่ในสวนเดียวกันได้ ไม่ควรดูหมิ่น” พอตาสุขพูดจบ ทุกคนปรบมือดังลั่นอย่างพอใจ

ตาแสงกับยายอวบ ก็รู้สึกปลื้มใจจนน้ำตาไหลอาบแก้มทั้งสอง ที่กลุ่มสังคมไม่ทำให้ตนเองเป็นปมด้อยหรือรู้สึกตัวตัวเองบกพร่องทางสังคมอีกต่อไป ทั้งสองคนเตรียมพร้อมเชียร์ จนในที่สุดกิจกรรมในวันสงกรานต์ก็ผ่านพ้นไป มีกิจกรรมบางอย่างชนะบ้างแพ้บ้าง แต่ทั้งสองคนคือตาแสงกับยายอวบ รู้สึกว่าชนะเป็นที่หนึ่งคือการชนะใจตนเอง และชนะใจผู้อื่นที่ยอมรับคนทั้งสอง และหลังจากนั้นมาแกทั้งสองก็จัดแจงพาทำวัตรสวดมนต์ รักษาศีล ปฏิบัติธรรม จนนานวันเข้าร่างกายที่ขาไม่แข็งแรงก็เริ่ม ๗ แข็งแรงขึ้นเพราะได้กำลังใจจากเพื่อน และได้บำเพ็ญคุณงามความดี รักษาศีลปฏิบัติธรรม สวดมนต์ ไหว้พระ เป็นบุคคลตัวอย่างของเพื่อนในกลุ่มที่มีความสุขในบ้านปลายชีวิตเสียจริง

บทบาทของตาแสง

ผมชื่อ ตาแสง อยู่หมู่บ้านศรีสุขได้เข้ามาร่วมกลุ่มชมรมผู้สูงอายุซึ่งมีจำนวน 20 คน หลังจากที่ผมประสบอุบัติเหตุทางรถยนต์ ทำให้ชีวิตผมเปลี่ยนแปลงไปจากร่างกายเดินปกติแต่เดี๋ยวนี้ต้องใช้ไม้เท้าในบ้านปลายชีวิต รู้สึกกดดันเป็นปมด้อยที่ไม่อยากจะไปพบสมาคมกับใคร นึกอยู่เสมอว่าตนเองเป็นคนบกพร่องต่อสังคมเสียแล้วที่อยากปลีกตัวออกมาจากกลุ่ม แต่โอกาสที่ทำให้ชีวิตมีหวังอีกครั้งที่ ตาสุข ประธานชมรมให้เล่าเรื่องประสบการณ์ชีวิต ผลของกรรมที่เกิดขึ้นนับว่าเป็นสิ่งที่ดีที่ทำให้รู้สึกที่ไม่ถูกทอดทิ้งหรือมีปมด้อยเกิดขึ้นกับตัวเอง ในวันสงกรานต์ ผมกับยายอวบได้กล้าเข้าสังคมอีกครั้งที่ได้รับเลือกเป็นหัวหน้ากองเชียร์กีฬาพื้นบ้าน หลังจากนั้นมาชาวบ้านต่างให้ความสนใจตัวผม ไม่ได้มีคนเดียวอีกต่อไปแล้ว เกิดความรู้สึกว่าไม่เป็นคนที่บกพร่องต่อสังคมหรือว่ามีปมด้อยต่อสังคมอีกแล้ว

บทบาทของยายอวบ

ฉันชื่อ ยายอวบ อยู่หมู่บ้านศรีสุขได้เข้ามาร่วมกลุ่มชมรมผู้สูงอายุซึ่งมีจำนวน 20 คน หลังจากที่ผมประสบอุบัติเหตุทางรถยนต์ ทำให้ชีวิตฉันรู้สึกกดดันเป็นปมด้อยที่ไม่อยากจะไปพบสมาคมกับใคร นึกอยู่เสมอว่าตนเองเป็นคนบกพร่องต่อสังคมเสียแล้วที่อยากปลีกตัวออกมาจากกลุ่ม แต่โอกาสที่ทำให้ชีวิตมีหวังอีกครั้งที่ ตาสุข ประธานชมรม ให้เล่าผลของกรรม ที่แสนน่ากลัวที่เกิดขึ้นกับฉัน พอเล่าจบ

ทุกคนต่างกลัวผลกรรมนั้นอยากจะประกอบแต่ความดีฉันเองก็รู้สึกประทับใจมากที่ให้ความสนใจฉันในวันสงกรานต์ฉันและตาแสงได้คัดเลือกเป็นหัวหน้ากองเชียร์กีฬาพื้นบ้าน หลังจากนั้นมาชาวบ้านต่างให้ความสนใจตัวฉันในเรื่องการทำบุญปฏิบัติตนแต่ความดี จนผลบุญดังกล่าวทำให้ฉันและตาแสงก็หายจากการอักเสบที่ขา ฉันคิดในใจว่าเรา ไม่ได้อยู่คนเดียวอีกต่อไปแล้ว เกิดความรู้สึกว่าไม่เป็นคนที่บกพร่องต่อสังคมหรือว่ามีปมด้อยต่อสังคมอีกแล้ว

บทบาทของตาสุข

ผมชื่อ ตาสุข ซึ่งเป็นประธานชมรมผู้สูงอายุ อยู่หมู่บ้าน ณ หมู่บ้านศรีสุข ซึ่งมีสมาชิกกลุ่มประมาณ 20 คน ได้ยินทั้งชายและหญิง ได้พูดถกเถียงกับปัญหาสุขภาพร่างกาย ว่าใครรู้สึกว่าจะแข็งแรงกว่ากัน ก็เป็นธรรมดาของกลุ่มที่ต้องหาเรื่องสนุกรสนานมาพูดคุยกัน ต่างจากสองคนคือตาแสงกับยายอวบ ที่ต้องทนทุกข์ทรมานใจกับอุบัติเหตุทางรถยนต์ แต่ผมก็แสดงแนวคิดหนึ่งได้คือให้อีกสองคนทั้งสองที่จะลบภาพของตนเองในเรื่อง ความบกพร่องจากสังคมที่ต้องการจะหลีกเลี่ยงไปอยู่ตามลำพังคนเดียว ผมจึงได้เข้าไปคุยให้ทั้งสองเกิดความรู้สึกสบายใจรับรู้เรื่องราวต่าง ๆ เปลี่ยนวิกฤติเป็นโอกาส จึงเชิญทั้งสองให้เล่าผลกรรมของการประสบอุบัติเหตุในครั้งนี้ ผมได้พูดบริสนาธรรมเกี่ยวกับนิวมุขย์ของเรามีคุณอย่างไร เพื่อเปรียบเทียบให้ตาแสงและยายอวบฟังดังนั้นเขาทั้งสองจึงยอมรับกองเชียร์กีฬาพื้นบ้าน ผมสังเกตเห็นตาแสงกับยายอวบ ก็รู้สึกปลื้มใจจนน้ำตาไหลอาบแก้มทั้งสอง จึงทำให้จิตใจทั้งสองท่านดูเข้มแข็งขึ้นผ่อนคลายความเศร้า และต่างจากสภาพจิตใจแต่ก่อนที่ดูตัวเองว่าบกพร่องทางสังคมหรือมีปมด้อย แต่ในปัจจุบันนี้กลายเป็นคนละคน คือเป็นบุคคลตัวอย่างของเพื่อนในกลุ่มที่มีความสุขในบั้นปลายชีวิตเสียจริง

โปรแกรมการฝึกตามแนวไตรสิกขาเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย ครั้งที่ 12

สิ่งที่พัฒนา ด้านความบกพร่องทางสังคมเกิดจากความรู้สึกที่ตัวเองบกพร่องหรือมีปมด้อย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจตนเองนึกคิดเข้าใจตนเองเกี่ยวกับความรู้สึกที่ตัวเองบกพร่องหรือมีปมด้อยที่ทำให้เกิดความบกพร่องทางสังคม
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มร่วมรับรู้ความรู้สึกของเพื่อนสมาชิกที่อยู่ภาวะความรู้สึกเช่นเดียวกันกับตนเองซึ่งเป็นการสะท้อนความรู้สึกของเพื่อนให้สมาชิกกลุ่มรับรู้เข้าใจ
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน พิจารณายอมรับสภาวะเกิดขึ้นเป็นธรรมชาติของการเปลี่ยนแปลงของร่างกายจิตใจเกิดความรู้สึกที่ตัวเองบกพร่องหรือมีปมด้อย เป็นผลทำให้ลดความบกพร่องทางสังคม

ชื่อกิจกรรม การให้คำปรึกษากลุ่มบูรณาการแบบสมาธิ ยืน เดินระยะที่ 2 และนั่ง

เทคนิค การให้คำปรึกษากลุ่ม

เวลา 60 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้

เครื่องบันทึกเสียง MP 3

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ให้สมาชิกกลุ่มนั่งเป็นวงกลม แล้วผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่มทุกคน และใช้คำถามปลายเปิดถามถึงสภาวะทางร่างกายและความเป็นอยู่ของสมาชิกในกลุ่มทุกคน

1.2 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทบทวนลักษณะและวิธีการทำกลุ่มตามที่ได้เกริ่นมาแล้วในการเข้ากลุ่มครั้งที่ผ่านมา แล้วให้สมาชิกในกลุ่มได้ช่วยกันทบทวนข้อตกลงตามที่ได้กำหนดไว้อีกครั้งหนึ่ง และให้สมาชิกในกลุ่มได้เสนอข้อตกลงเพิ่มเติมอีก แล้วให้สมาชิกในกลุ่มลงความคิดเห็นว่าควรกำหนดข้อตกลงของกลุ่มหรือไม่ ต่อจากนั้นผู้ให้คำปรึกษาจึงเข้าสู่ขั้นดำเนินการกลุ่ม

2. ขั้นดำเนินการกลุ่ม

2.1 ผู้ให้คำปรึกษาใช้คำถามปลายเปิดถามสมาชิกกลุ่มแต่ละคนให้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องของชีวิตวัยผู้สูงอายุตามความคิดและความรู้สึกของสมาชิกในกลุ่ม ต่อจากนั้น ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มกล่าวถึง ความรู้สึกที่ตัวเองบกพร่องหรือมีปมด้อยในช่วงวัยผู้สูงอายุมีมากน้อยเท่าไรโดยสำรวจว่ามีความบกพร่องทางสังคมแล้วมีวิธีการจัดการอย่างไร

2.2 ผู้ให้คำปรึกษาเปิดประเด็นต่อมาด้วยการให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนปฏิบัติวิปัสสนาเพื่อพิจารณา ทบทวน ความนึกถึงและพูดถึงเรื่องราวของตนเองเกี่ยวกับความรู้สึกว่าตัวเองบกพร่องหรือมีปมด้อย ในปัจจุบัน ด้วยวิธีปฏิบัติ

วิธีกำหนดในอริยาบถยืนดังนี้ วิธีปฏิบัติเหมือนกับ โปรแกรมการใช้บทบาทสมมติ ครั้งที่ 2

วิธีปฏิบัติอริยาบถเดิน จงกรรมระยะที่ 2 ยกหนอ-เหยียบหนอ มีวิธีการกำหนดดังนี้

1. ให้วางเท้าทั้งสองเคียงคู่กันให้ปลายเท้าเสมอกัน ทอดสายตาไปข้างหน้าประมาณ 1 วา กำหนดว่า กำหนดว่า “ยืนหนอ ยืนหนอ ยืนหนอ” (3 ครั้ง) ให้รู้อาการยืน แล้วกำหนดต้นจิตว่า “อยากเดินหนอ อยากเดินหนอ อยากเดินหนอ” (3 ครั้ง)

2. ให้ยกเท้าขวาขึ้นช้า ๆ ให้ห่างจากพื้นประมาณ 1 ฝ่ามือตะแคงของผู้ปฏิบัติ (4 นิ้ว) แล้วกดเท้าอีกข้างหนึ่งไว้กับพื้นให้มั่นคง อย่าให้โยเซ ผู้ปฏิบัติจะยกเท้าขวาขึ้นก่อน หรือยกเท้าซ้ายขึ้นก่อนก็ได้ แล้วกำหนดพร้อมกับอาการยกของเท้า “ยกหนอ” ให้หยุดชั่วขณะหนึ่ง

3. ให้ก้าวเท้าไปวางลงกับพื้นวางลงเบา ๆ และวางให้เต็มเท้าให้รู้อาการที่เท้าเคลื่อนไปพร้อมกับกำหนดว่า “เหยียบหนอ”

4. ส่วนเท้าซ้ายก็มีวิธีกำหนดเช่นเดียวกับเท้าขวา คือ ยกเท้าซ้ายขึ้นช้า ๆ หยุดชั่วขณะหนึ่งพร้อมกับกำหนดว่า “ยกหนอ” แล้วก้าวเท้าไปวางลงกับพื้นช้า ๆ วางลงเบา ๆ และวางให้เต็มเท้า พร้อมกับกำหนดว่า “เหยียบหนอ” จากนั้นจึงเดินจงกรม และกำหนดต่อไปว่า “ยกหนอ เหยียบหนอ” พึงเดินจงกรมและกำหนดกลับไปกลับมาอยู่อย่างนี้ จนกว่าจะครบตามเวลาที่กำหนดไว้ 10 นาที

5. เมื่อเดินจงกรมไปสุดสถานที่กำหนดไว้ ก็จะมีวิธีการกลับตัวคือ

5.1 ให้หยุดยืนวางเท้าเคียงคู่กันเหมือนครั้งแรก แล้วกำหนดว่า “ยืนหนอ ยืนหนอ ยืนหนอ” (3 ครั้ง) เมื่อจะกลับตัวให้กำหนดต้นจิตว่า “อยากกลับหนอ อยากกลับหนอ อยากกลับหนอ” (3 ครั้ง)

5.2 การกลับตัว ผู้ปฏิบัติจะกลับทางขวาหรือทางซ้ายก็ได้ ถ้าต้องการจะกลับทางขวาก็ให้ตั้งสติไว้ที่เท้าขวา โดยยกเท้าขวาขึ้นให้ห่างจากพื้นนิดหน่อย แล้วค่อย ๆ หมุนเท้าขวาแยกจากเท้าซ้ายช้า ๆ (ประมาณ 60 องศา) ให้สังเกตเท้าที่กำลังหมุนไปพร้อมกับกำหนดในใจว่า “กลับหนอ” (Turning) แล้วเท้าซ้ายก็ปฏิบัติเช่นเดียวกันเหมือนเท้าขวากำหนด 3 ครั้ง คือ “กลับหนอ (เท้าขวาหมุน เท้าซ้ายชิด) นับคู่ที่ 1 กลับหนอ (เท้าขวาหมุน เท้าซ้ายชิด) นับคู่ที่ 2 และ กลับหนอ (เท้าขวาหมุน เท้าซ้ายชิด) นับคู่ที่ 3” จนกว่าจะหันตัวกลับเสร็จ (60 องศา x 3 คู่ = 180 องศา) แล้ว ก็กำหนดลักษณะเหมือนเดิมในข้อที่ 1 ใช้ระยะเวลาการปฏิบัติอริยาบถนี้ประมาณ 10 นาที

วิธีการกำหนดอริยาบททำนั่ง วิธีปฏิบัติเหมือนกับ โปรแกรมการใช้บทบาทสมมติ ครั้งที่ 2

วิธีกำหนดอาการความรู้สึกดังนี้ วิธีปฏิบัติเหมือนกับ โปรแกรมการใช้บทบาทสมมติครั้งที่ 2

จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาให้สัญญาณสมาชิกกลุ่มออกจากสมาธิแล้วให้สมาชิกกลุ่มยกมือที่อยากพูดความรู้สึกว่าตัวเองบกพร่องหรือมีปมด้อยทางสังคมที่เกิดขึ้นกับตนจนต้องเกิดความบกพร่องทางสังคมอย่างนี้ ให้เพื่อนสมาชิกรับฟังด้วยการยอมรับและเข้าใจ ทั้งช่วยกันสะท้อนความคิดความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตนเองและที่ต้องการเสนอให้เพื่อนสมาชิกรับรู้ด้วย ความเข้าใจในความคิดและความรู้สึก เสร็จแล้วผู้ให้คำปรึกษาสรุปประเด็นเรื่องราวของสมาชิกกลุ่มแต่ละคนและข้อมูล que เพื่อนสมาชิกในกลุ่มได้สะท้อนออกมาด้วยความเข้าใจและอยากเสนอแนะให้ทุกคนได้รับรู้และใช้เทคนิคการให้กำลังใจเสริมว่า การเข้ากลุ่มในครั้งนี้ เพื่อนสมาชิกทุกคนช่วยกันสะท้อนเรื่องราวในชีวิตพร้อมทั้งสะท้อนความคิดและความรู้สึกที่เข้าใจ เห็นใจในสิ่งที่เพื่อนสมาชิกเป็นอยู่หรือประสบอยู่และให้ข้อคิดเห็นในการแก้ไข

3. ขั้นยุติกลุ่ม

3.1 ให้สมาชิกกลุ่มได้ให้สมาชิกกลุ่มกล่าวบทแผ่เมตตาที่เกิดจากความสุข ที่ได้จากสมาธิ และพูดระบายความรู้สึกอัดอั้นเกี่ยวกับความรู้สึกว่าตัวเองบกพร่องหรือมีปมด้อยให้เกิดความเข้มแข็งของจิตใจ เพื่อลดความบกพร่องทางสังคมที่ได้รับความสุขเช่นนี้ โดยกล่าวพร้อมกันว่า

สัพเพ สัตตา	สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น
อะเวรา	จงเป็นสุข เป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย
อัปพะยา ปชฌา	จงเป็นสุข เป็นสุขเถิด อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย
อะนีฆา	จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กาย ทุกข์ใจเลย
สุชี อุตตานัง ปริเหวันตุ	จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นทุกทุกข์ภัยทั้งสิ้นเทอญ

3.2 หลังจาก que สมาชิกในกลุ่มช่วยกันสำรวจและค้นหาเกี่ยวกับความรู้สึกว่าตัวเองบกพร่องหรือมีปมด้อยจนทำให้จิตใจเกิดความรู้สึกว่าตนเองบกพร่องทางสังคม ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อให้เกิดการพิจารณาเข้าใจตนเอง แล้วพูดระบายความรู้สึกเหล่านั้นออกมาเป็นการสะท้อนความคิด ความรู้สึกที่เข้าใจในสิ่งที่เพื่อนสมาชิกในกลุ่มเป็นอยู่ หรือประสบอยู่ ผู้ให้คำปรึกษาจึงให้สมาชิกในกลุ่มแต่ละคนช่วยกันสรุปประเด็น และได้รับจากการเข้ากลุ่มครั้งที่ 12 นี้

3.3 ต่อจากนั้น ผู้ให้คำปรึกษาสรุปพร้อมทั้งทำการนัดหมายเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

ประเมินผล

1. สังเกตการณ์มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกที่รับรู้เข้าใจชีวิตเกี่ยวกับความรู้สึกว่าตัวเองบกพร่องหรือมีปมด้อย เพื่อลดความบกพร่องทางสังคม
2. สังเกตการณ์มีส่วนร่วมในด้านการแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกต่อเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม

โปรแกรมการฝึกตามแนวไตรสิกขาเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย ครั้งที่ 12

สิ่งที่พัฒนา	ด้านความบกพร่องทางสังคมเกิดจากความรู้สึกว่าตัวเองบกพร่องหรือมีปมด้อย
วัตถุประสงค์	เพื่อลดความบกพร่องทางสังคมเกิดจากความรู้สึกว่าตัวเองบกพร่องหรือมีปมด้อย ซึ่งส่งผลให้เกิดการพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุดีขึ้น
ชื่อกิจกรรม	ทรัพย์สินในใจ
เทคนิค	กรณีตัวอย่าง
เวลา	60 นาที
อุปกรณ์	1. เอกสารกรณีตัวอย่าง เรื่อง ทรัพย์สินในใจ 2. ประเด็นปัญหาที่ใช้ในการอภิปราย

วิธีดำเนินการ

1. ชี้นำ

ผู้วิจัยสนทนากับสมาชิกกลุ่ม แล้วให้สมาชิกกลุ่มเล่าประสบการณ์ต่าง ๆ เพื่อนำเข้าสู่ความบกพร่องทางสังคมเกิดจากความรู้สึกว่าตัวเองบกพร่องหรือมีปมด้อย

2. ชี้นำดำเนินการ

2.1 ผู้วิจัยแจกเอกสารกรณีตัวอย่างเรื่อง ทรัพย์สินในใจ ให้สมาชิกกลุ่มทุกคนอ่าน

2.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มทุกคนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5 คน แล้วให้สมาชิกกลุ่มทุกคนร่วมกันอภิปรายตามประเด็นที่กำหนดให้ต่อไปนี้

2.2.1 ถ้าสมาชิกเป็นเดชา จะมีวิธีการแนะนำช่วยเหลือจัดการความรู้สึกว่าของเดชาคิดว่าตัวเองบกพร่องหรือเป็นปมด้วยต่อครอบครัวลูกหลานอย่างไร อันก่อให้เกิดความบกพร่องทางสังคม

2.2.3 สมาชิกลองให้ความหมายของประโยคต่อไปนี้

1) ชายคนหนึ่งชื่อเดชาหมายถึงใคร ?

2) ทรัพย์สินในใจหมายถึงอะไร ?

3. ชี้นำสรุป

ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้จากการเรียนรู้ร่วมกัน และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

- สังเกตจากความสนใจ ความตั้งใจที่สมาชิกมีต่อการเข้าร่วมกิจกรรม
- สังเกตจากการตอบคำถาม การอภิปราย และการสรุปของสมาชิกกลุ่ม

ทรัพย์ในใจ

เดชาวัย 60 ปี รู้สึกว่าตนเองมีปมด้อยทางด้านฐานะครอบครัว อาศัยกระท่อมอยู่ปลายทุ่งของหมู่บ้านซึ่งเป็นที่ดินที่พ่อแม่มีไว้ทำมาหากินเพียงไม่กี่ไร่ ชีวิตของแกเกิดมาไม่มีทรัพย์สมบัติติดตัวมาเลยแต่เป็นคนขยันทำงาน รู้จักเก็บ ประหยัด ซื่อสัตย์ อดทน ชอบทำบุญช่วยงานมิได้ขาด มีความสามารถในด้านก่อสร้าง ต่างจากปรีชาที่ร่ำรวยมหาศาลที่พ่อแม่ได้ทั้งทรัพย์สมบัติไว้อย่างมากมาย แต่ไม่รู้จักเก็บใช้จ่ายอย่างเปลืองเปลือง ที่จริงทั้งคู่เคยเรียนด้วยกันมาตั้งแต่ชั้นประถมศึกษา และต้องมาแยกกันที่ฝ่ายปรีชาต้องไปเรียนต่อ และเดชาไม่ได้เรียนต่อ หลังจากทั้งคู่ได้ทำงานหาเลี้ยงชีพมาฐานะครอบครัวก็ย่อมมีความแตกต่างกันสิ้นเชิงคิดแล้วต่างราวกับฟ้าและดิน

ทุกครั้งที่เดชาต้องไปช่วยงานวัด เขามักจะคิดอยู่ในใจเสมอว่าไม่มีสมบัติอะไรที่จะร่วมบริจาค มีแต่แรงกายเท่านั้น ต่างจากปรีชาที่บริจาคเยอะๆ เพื่อหวังได้ชื่อเสียงเกียรติยศ แต่การประพฤติของทั้งสองคนนี้ย่อมมีความแตกต่างกันมาก เดชาเป็นคนรักษาศีลธรรมอยู่เป็นประจำ ส่วนปรีชาเป็นคนทุศีล ชอบเที่ยวเล่นการพนัน มีอิทธิพลชอบข่มเหงคนอื่น เวลาเดินผ่านหน้าเดชาซึ่งเป็นเพื่อนกันในอดีต ถึงกับไม่ยอมพูดด้วยหรือจะแทบไม่มองหน้าด้วยซ้ำ ซึ่งอาจเป็นการซ้ำเติมสิ่งที่เกิดขึ้นในใจของเดชาอยู่แล้วที่คิดว่าตนเองเป็นปมด้อยของสังคมไป

อยู่มาวันหนึ่ง หลวงพ่อเจ้าอาวาสได้เทศน์เรื่อง ทรัพย์ในใจ หรือ อริยทรัพย์ ที่เกิดขึ้นจากการกระทำดี ถึงแม้เราจะไม่มีทรัพย์ภายนอกแต่ถ้าเราทำดี บุญกุศลต่าง ๆ ก็จะเกื้อหนุนให้เราได้ในสิ่งที่ดีเอง เมื่อฟังจบ เดชาก็รู้ว่าถึงแม้เราไม่มีทรัพย์ภายนอกแต่เรามีทรัพย์ภายใน บุญกุศลก็จะบังเกิดแก่เราได้ เดชาเองรู้สึกมีความสุขสบายใจไม่คิดว่าตนเองมีปมด้อยต่อสังคมเลย เพราะเราทำดีใช้แรงกายช่วยประโยชน์ต่อสังคม

เดชาหลังจากนั้นมักก็บำเพ็ญกุศลทำนุบำรุงวัด โรงเรียน สถานีนามัย เป็นการใหญ่ ทุกอย่างจนทำให้เป็นคนที่ยังคนยอมรับนับถือในที่สุดเงินที่แถมสะสมมาได้ก็ได้สร้างบ้านซื้อที่ดินอยู่อย่างพอเพียงมีความสุข ต่างจากปรีชาที่ต้องทนทุกข์ทรมานที่ทรัพย์หามาได้ค่อยๆหมดไปกับการพนัน จนต้องแอบขายไม่กล้าสู่หน้าประชาชน หลีกหนีออกจากงานสำคัญของหมู่บ้าน เพราะจิตใจของปรีชารับสภาพสิ่งที่เกิดขึ้นไม่ได้ กลายเป็นปมด้อยตนเองไป

โปรแกรมการฝึกตามแนวไตรสิกขาเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย ครั้งที่ 13

สิ่งที่พัฒนา	ด้านความบกพร่องทางสังคมเกิดจากความอึดอัดเมื่อต้องติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น
วัตถุประสงค์	เพื่อลดความบกพร่องทางสังคมเกิดจากความอึดอัดเมื่อต้องติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น ซึ่งส่งผลให้เกิดการพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุดีขึ้น
ชื่อกิจกรรม	ชีวิตตาชู ผู้โดดเดี่ยว
เทคนิค	บทบาทสมมติ
เวลา	60 นาที
อุปกรณ์	1. เอกสารเรื่องสั้น การแสดงบทบาทสมมติบูรณาการแบบศิลปะ เรื่อง ชีวิตตาชู ผู้โดดเดี่ยว 2. อุปกรณ์ ปากกา 10 ด้าม กระดาษ 10 แผ่น และเก้าอี้ 10 ตัว

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองเป็น 5 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นเตรียมการ

ผู้วิจัยกำหนดขอบเขตของสถานการณ์สมมติ แล้วแจ้งให้สมาชิกกลุ่มทราบถึง

จุดมุ่งหมาย

2. ขั้นแสดง

2.1 ผู้วิจัยสนทนากับสมาชิกกลุ่ม ชักถามและให้สมาชิกกลุ่มเล่าประสบการณ์ให้ฟัง เพื่อเข้าสู่เรื่อง ความบกพร่องทางสังคมเกิดจากความอึดอัดเมื่อต้องติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่นสังเกตพฤติกรรมว่าผู้ใดมีส่วนร่วมในกิจกรรมแล้วแจกเอกสารให้สมาชิกกลุ่มฝึกกล่าว บทพูดพระรัตนตรัย บทสวดมนต์ และบทสวด 5 พร้อมกัน (คำกล่าวเหมือน โปรแกรมการใช้บทบาทสมมติ ครั้งที่ 2)

2.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มอาสาสมัครเป็นผู้แสดง

2.3 ผู้วิจัยแจกเอกสารบทบาทสมมติให้ผู้แสดงอ่าน และให้สมาชิกกลุ่มจัดฉากเพื่อให้การแสดงบทบาทใกล้เคียงกับสถานการณ์จริง

2.4 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มที่ไม่ได้แสดงบทบาทสมมติ เป็นผู้สังเกตการณ์การแสดง

2.5 ก่อนแสดงผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มแสดงบทบาทต่าง ๆ เพื่อช่วยขจัดความตึงเครียด

2.6 ผู้วิจัยให้ผู้แสดง เริ่มแสดงบทตามที่ได้รับ

3. ขั้นวิเคราะห์และอภิปรายผลการแสดง

เมื่อผู้แสดงแสดงจบแล้ว ผู้วิจัยให้ผู้แสดงและผู้สังเกตการณ์อภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับ บทบาทแสดงของผู้แสดง ในหัวข้อต่อไปนี้

3.1 ถ้าสมาชิกกลุ่มเป็นยายแอบ ไม่คิดจะช่วยเหลือตาชู้ แล้วเขาจะเป็นอย่างไร ?

3.2 ถ้าสมาชิกกลุ่มเป็นตาชู้ รู้สึกอย่างไร ? ที่ต้องอยู่คนเดียวและรู้สึกอย่างไร ? ที่ต้องอยู่ท่ามกลางผู้คน และถ้าสมาชิกเป็นตาชู้จะเลือกแบบไหนระหว่างอยู่คนเดียว หรือว่าอยู่กับเพื่อนในสังคม ?

3.3 ถ้าสมาชิกกลุ่มเป็นตาชู้ จะช่วยเหลือตาชู้ที่รู้สึกอึดอัดเมื่อต้องติดต่อสัมพันธ์กับชาว ด้วยวิธีการใดบ้าง เพราะอะไรจึงคิดเช่นนั้น ?

3.4 เรื่องนี้เป็นตัวบ่งชี้วัดศีล 5 ข้อไหนบ้าง ?

4. ^{ขั้น}ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์

ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มเล่าประสบการณ์ต่าง ๆ ตามวัตถุประสงค์ของหัวเรื่อง

5. ^{ขั้น}ขั้นแสดงเพิ่มเติม

ผู้วิจัยอาจให้สมาชิกกลุ่มแสดงเพิ่มเติม ตามข้อเสนอแนะของกลุ่ม

6. ^{ขั้น}ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มสรุปข้อคิด และประโยชน์ที่ได้จากการแสดงบทบาทสมมติ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจ ความตั้งใจที่สมาชิกกลุ่มมีต่อการเข้าร่วมกิจกรรมการแสดง
2. สังเกตจากการตอบคำถาม การอภิปราย ตลอดจนการสรุปของสมาชิกกลุ่ม

ชีวิตตาชู้ผู้โดดเดี่ยว

ณ หมู่บ้านนพรัตน์ ในต่างจังหวัด มีชายชรา 2 คนเป็นเพื่อนสนิทมาตั้งแต่เด็ก และปัจจุบันอายุได้ล่วงเลยมาถึง 65 ปีแล้ว ซึ่งทุกคนในหมู่บ้านรู้ในชื่อว่า ตาชู้ กับ ตาชัย ซึ่งทั้งสองคนนี้มีอุปนิสัยแตกต่างกันมาก ตาชู้ เป็นบุคคลไม่ชอบเข้าสมาคมกับใครชอบเก็บตัวเงียบที่บ้าน รู้สึกอึดอัดมากเมื่อต้องพูดคุยกับคนอื่น จนบางครั้งทำตัวไม่ถูก เงอะๆ งะๆ เวลาไปวัดที่ก็ชอบไปแอบอยู่หลังมณฑปศาลาวัด ผิดจากตาชัยแต่ก่อนรับราชการเป็นผู้ใหญ่บ้าน แต่ตอนนี้เกษียณแล้วเป็นคนที่ชอบพูดคุยสนทนาเสนอแนวความคิดต่าง ๆ นานา กับเพื่อนรุ่นคราวเดียวกันที่วัด จนเป็นที่เคารพนับถือของคนทั่วไป และในวันหนึ่งยายแอบใช้หลานสาวไปขอไม้ไผ่จากตาชู้ เพื่อมาทำเป็นไม้ค้ำต้นไม้ เมื่อเห็นคนมาถึงบ้านแทนที่ตาชู้จะออกมาต้อนรับกลับหลบอยู่ในบ้าน

หลานสาวยายแอบพูดว่า “ตาชู้ คะ ตาชู้ อยู่ไหมคะ ยายแอบใช้หนูมาขอไม้ไผ่จากตาคะ” ตาชู้ได้ยินเสียงเรียกแต่ไม่ขานรับตอบ หลังจากวันนั้นมา พอวันพระตาชู้ก็มาทำบุญที่วัด ยายแอบเหลือบเห็นตาชู้นั่งอยู่คนเดียวหลังมณฑปศาลาหลังสุด แกจึงเดินไปหาแล้วนั่งลงพูดว่า “เออ ตาชู้ เมื่อวานนี้ข้าให้หลานสาวไปขอไม้ไผ่จากแก แล้วแกไปไหนละ หลานสาวบอกว่าไม่มีใครอยู่บ้าน” ตาชู้ก็ เออ อ่า พูดไม่ออก ตัวสั่น ปากสั่น “ข้าไม่อยู่ ข้าออกไปที่นา” แกพูดจบก็เดินลงศาลาไปโดยที่พิธีกรรมวันพระที่ยังไม่เสร็จสิ้น ด้วยยายแอบก็รู้อยู่แล้วว่าแกไม่ค่อยจะพูดกับใคร ๆ อยู่แล้ว ตาชู้เดินคิดไปกับเรื่องราวเมื่อวานนี้และวันนี้ ก็รู้สึกผิดเหมือนกันที่ไปโกหกกับยายแอบเช่นนั้นเพื่อการหลบหนีจากผู้อื่นคนรอบข้าง แต่ตนก็อยู่ในใจว่าประเพณีปฏิบัติรักษาศีล 5 มาตลอดจนทำให้จิตใจกระสับกระส่าย ร้อนใจเป็นทุกข์ยิ่งนัก

จนวันหนึ่งที่วัด ยายแอบกลับมานั่งอยู่กับตาชัย แล้วพูดว่า “เออตาชัย แกเป็นเพื่อนกับ ตาชู้มานานแล้วนิสัยของมันเป็นอย่างนี้มานานแล้วหรือ” ตาชัย “เออไม่ใช่หรอก ในสมัยเด็กๆ จนโตเป็นหนุ่ม ทำงานรับราชการครู ตาชู้เนี่ยเป็นคนชอบพูดชอบคุย เข้าสังคมมาก หลังจากเกษียณออกมาปลีกตัวหนีจากเพื่อนฝูง อยู่คนเดียว เขาเคยบอกข้าว่า กลัวอย่างมากเมื่อรับสภาพสังขารร่างกายไม่ได้จะเดินไปที่ไหนนั่งอย่างไร สั่น ๆ งก ๆ หลง ๆ ลืม ๆ ไปหาคนอื่นก็กลัวที่เขาจะว่าทำอะไรไม่เป็น จนทำให้ข้าไม่อยากไปไหนเลย ตาชู้จากนั้นมาหลายปีก็จนเป็นนิสัยของมันแล้ว” ยายแอบพูดว่า “พวกเราจะช่วยมันอย่างไรดี” ตาชัยผู้ชอบเสนอแนวคิดพูดว่า “ เอาอย่างนี้วันเข้าพรรษานี้จะมีการนิมนต์พระเสียดิถีชื่อเสียดิถีมาเทศน์ ข้าจะกราบเรียนให้ท่านทั้งสองรูปเทศน์เรื่องเกี่ยวกับพัฒนาสังคมทำให้จิตใจเจริญเพื่อจะเทียบเคียงตาชู้ได้สติรู้ตัว เข้าใจตนเองขึ้น

ห้าเดือนต่อมาก็เป็นวันอาสาฬหบูชาก่อนวันเข้าพรรษา ทางวัดนพรัตนาราม ก็ได้นิมนต์พระสงฆ์ 2 รูปมาเทศน์ ก่อนเวลาเทศน์ ทันทีทันใดนั้น ตาชัยก็คลานเข้าเข้าไปหาหลวงตา 2 รูป กราบ

สามครั้งแล้วพูดว่า “กระผมชื่อ ชัย เป็นคณะกรรมการจัดงาน แต่กระผมจะกราบเรียนถวายปรึกษากับ พระคุณเจ้าทั้งสองรูปว่า มีเพื่อนผมคนหนึ่งชื่อ ตาซุ เป็นเพื่อนสนิทมากมีนิสัยชอบอยู่คนเดียว และเมื่อ เข้าสังคมติดต่อสัมพันธ์กับใครต้องรู้สึกอึดอัด สั้น ๆ งั้น ก ไปเลย แกคงจะเสียใจและไม่ยอมรับสภาพ ที่ตนเองเคยรับราชการครุมาแต่ตอนนี่เกษียณราชการมาแล้ว แต่ก่อนแกไม่เคยเป็นแบบนี้มาก่อน แก เป็นคนอหิยาศัยดี มีน้ำใจ ชอบติดต่อกับเพื่อนบ้าน แต่เดี๋ยวนี้กลับกลายเป็นคนละครับ ครับ กระผม” หลวงตาสี “เออ...ข้าจะลองพิจารณาก่อนนะว่าจะแสดงธรรมที่เกี่ยวข้องแบบนี้อย่างไร” หลวง ตาแพร พูดว่า “อืม...เอาเรื่องนี้ใหม่ ท่านสี เรื่อง อารยะจิ้งจอก” หลวงตาสี ยิ้มแล้วพูดว่า “เอา...เรื่องนี้ แหละ..ดี..ดี”

พอเวลาบ่ายโมงก็ถึงเวลาเทศน์ ประชาชนทั่วหมู่บ้านก็มาถึงศาลาวัด และหนีไม่พ้นตาซุก็ไป นั่งอยู่มุมศาลาที่เก่าเหมือนเดิม พอหลวงตาสองรูปขึ้นธรรมาสันเรียบร้อย ก็เริ่มเทศน์จนจบ

ตาชัย กับยายแอบ ตัวตังตัวตีหันไปมองตาซุเห็นลักษณะอาการตาซุ ก็มกราบลงสามครั้ง ก็นำ ปัจจัยถวายหลวงตาทั้งสอง และที่ทำให้ตาชัยกับยายแอบประหลาดใจ คือรอยยิ้มปนความน้ำตาที่หัน มามองทั้งสองคน หลังจากนั้นแกก็ลงจากศาลาไป

ตาซุ กล่าวว่า “ หลวงตาทั้งสองแสดงธรรมดีจัง มันเหมือนกับชีวิตเราที่ต้องอดอดมานานแสน นานที่ต้องเก็บตัวเงียบ ที่ไม่ยอมปลง เรารู้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างย่อมมีความเสื่อม ทุกอย่างต้องมีได้และมี จาก เราจะมีอยู่คนเดียวในสังคมไม่ได้หรอก เราต้องมีกัลยาณมิตร มีเพื่อนต้องรู้จักติดต่อสัมพันธ์กับรૂ น ลูก ๆ หลานบ้าง “ เมื่อเขาคิดได้อย่างนี้วันพระต่อมาเขาก็เดินไปที่กลุ่มของตาชัย

ตาชัย”อ้าว...ตาซุ ได้อะไรมาถวายพระละวันนี้

ตาซุก็ตอบอย่างเขิน ๆ “ เออ...น้ำพริกกับผักต้มนะ”

ยายแอบถามว่า “วันนี้รู้สึกว่ตาซุ หน้าตาร่างกายผ่องใสขึ้นนะ” ตาซุยิ้ม

เพื่อนในกลุ่มก็พูดคุย ตาซุก็แลกเปลี่ยนซักถาม ประสพการณ์ต่าง ๆ ถ้ามถึงเรื่องราวความเป็นอยู่ สุขภาพร่างกายและจิตใจ ตาซุก็พูดคุยแลกเปลี่ยนประสพการณ์ จนทำให้วงสนทนาในกลุ่มครึกครื้น หัวเราะกันลั่นศาลา หลายวันตาซุนำความรู้เดิมด้านหัตถกรรม จักสานทุกชนิด มีผู้ใหญ่และเด็ก ต่าง แวะมาเที่ยว ชื้อสิ่งของตาซุบ้าง ทำให้เด็ก ๆ เล่นบ้าง นำไปถวายวัดบ้าง และไม่เว้นวันหยุดเลยที่ผู้คน จะต้องแวะเวียนมาคบมาหา จนทำให้ตาซุมีชีวิตชีวาว่าเริงแจ่มใส ไม่ต้องรู้สึกอึดอัดเมื่อต้องติดต่ อสัมพันธ์กับเพื่อนบ้านและผู้เฒ่าอีกต่อไป รู้สึกว่าชีวิตตนเองมีคุณค่า ได้รับความสุขในชีวิตขึ้นอย่างแท้จริง

บทบาทของตาชู

ผมชื่อตาชู อายุ 65 ปี อยู่หมู่บ้านนพรัตน์ เป็นเพื่อนรักกับตาชัย เคยรับราชการเป็นครูมาก่อน หลังจากปลดเกษียณแล้วชอบเก็บตัวเงียบ ผมไม่ชอบเข้าสมาคมกับใคร รู้สึกอึดอัดมากเมื่อต้องพูดคุยกับคนอื่น จนบางครั้งทำตัวไม่ถูก เงอะๆ งะๆ และเวลาไปวัดผมก็ชอบไปแอบอยู่หลังมุ่มสุดศาลาวัด รับสภาพสังขารร่างกายไม่ได้ จะเดินไปที่ไหนนั่งอย่างไร ลั่น ๆ งก ๆ หลงๆ ลืมๆ ไปหาคนอื่นก็กลัวที่เขาจะว่าทำอะไรไม่เป็น ไม่ได้เรื่อง จนทำให้ผมไม่อยากไปไหนเลย นอกนั้นก็เก็บตัวเงียบอยู่คนเดียวที่ จนในที่สุดได้ฟังเทศน์จนได้รู้จักตัวตนชีวิตจริง

บทบาทของตาชัย

ผมชื่อตาชัย อายุ 65 ปี อยู่หมู่บ้านนพรัตน์ เป็นเพื่อนรักกับตาชู แต่ก่อนรับราชการเป็นผู้ใหญ่บ้าน แต่ตอนนี้เกษียณแล้ว เป็นคนที่ชอบพูดคุยสนทนา ผมได้แสดงแนวความคิดต่าง ๆ กับเพื่อนในกลุ่ม จนเป็นที่เคารพนับถือไว้วางใจคิดหาวิธีช่วยเหลือตาชู

บทบาทของยายแอบ

ฉันชื่อยายแอบ อยู่หมู่บ้านนพรัตน์ รู้จักกับตาชัยตาชูมานานแล้ว ตั้งแต่ตอนเป็นสาว ๆ แต่นี้ชีวิตก็ล่วงเลยมาจนชราภาพมากแล้ว วันหนึ่งฉันได้ใช้หลานสาวไปขอไม้ไผ่จากตาชูแต่ก็ไม่พบ ฉันรู้ว่าตาชูอยู่แต่แก้มักหลบซ่อน จนในที่สุดที่ศาลาวัดฉันได้เดินไปถามที่ให้หลานสาวไปขอไม้ไผ่ พอพูดจบ แก่เดินลงศาลาไปเฉย ฉันจึงกลับมาปรึกษาตาชัยเป็นเพราะเหตุผลใด ก็ได้หาวิธีช่วยกันในวันพระมาเทศน์ หลังจากนั้นมาแกก็ปรับปรุงเปลี่ยนนิสัยใหม่ ดูมีความสุขมากขึ้นเข้าหาสมาคมกลุ่มมากขึ้น

โปรแกรมการฝึกตามแนวไตรสิกขาเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย ครั้งที่ 13

สิ่งที่พัฒนา ด้านความบกพร่องทางสังคมเกิดจากความอึดอัดเมื่อต้องติดต่อกับผู้อื่น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจตนเองนึกคิดเข้าใจตนเองเกี่ยวกับความรู้สึกอึดอัดเมื่อต้องติดต่อกับผู้อื่นที่ทำให้เกิดความบกพร่องทางสังคม
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มร่วมรับรู้ความรู้สึกของเพื่อนสมาชิกที่อยู่ภาวะความรู้สึกเช่นเดียวกันกับตนเองซึ่งเป็นการสะท้อนความรู้สึกของเพื่อนให้สมาชิกกลุ่มรับรู้เข้าใจ
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน พิจารณายอมรับสภาวะเกิดขึ้นเป็นธรรมชาติของการเปลี่ยนแปลงของร่างกายจิตใจเกิดความรู้สึกอึดอัดเมื่อต้องติดต่อกับผู้อื่นเป็นผลทำให้ลดความบกพร่องทางสังคม

ชื่อกิจกรรม การให้คำปรึกษากลุ่มบูรณาการแบบสมาธิ ยืน เดินระยะที่ 1 และนั่ง

เทคนิค การให้คำปรึกษากลุ่ม

เวลา 60 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้

เครื่องบันทึกเสียง MP 3

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ให้สมาชิกกลุ่มนั่งเป็นวงกลม แล้วผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่มทุกคน และใช้คำถามปลายเปิดถามถึงสภาวะทางร่างกายและความเป็นอยู่ของสมาชิกในกลุ่มทุกคน

1.2 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทบทวนลักษณะและวิธีการทำกลุ่มตามที่ได้เกริ่นมาแล้วในการเข้ากลุ่มครั้งที่ผ่านมา แล้วให้สมาชิกในกลุ่มได้ช่วยกันทบทวนข้อตกลงตามที่ได้กำหนดไว้อีกครั้งหนึ่ง และให้สมาชิกในกลุ่มได้เสนอข้อตกลงเพิ่มเติมอีก แล้วให้สมาชิกในกลุ่มลงความคิดเห็นว่าควรกำหนดข้อตกลงของกลุ่มหรือไม่ ต่อจากนั้นผู้ให้คำปรึกษาจึงเข้าสู่ขั้นดำเนินการกลุ่ม

2. ขั้นดำเนินการกลุ่ม

2.1 ผู้ให้คำปรึกษาใช้คำถามปลายเปิดถามสมาชิกกลุ่มแต่ละคนให้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องของชีวิตวัยผู้สูงอายุตามความคิดและความรู้สึกของสมาชิกในกลุ่ม ต่อจากนั้น ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มกล่าวถึง ความรู้สึกอึดอัดเมื่อต้องติดต่อกับผู้อื่นในช่วงวัยผู้สูงอายุมีอย่างน้อยเท่าไรโดยสำรวจว่ามีความบกพร่องทางสังคมแล้วมีวิธีการจัดการอย่างไร

2.2 ผู้ให้คำปรึกษาเปิดประเด็นต่อมาด้วยการให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนปฏิบัติวิปัสสนาเพื่อพิจารณา ทบทวน ความนึกถึงและพูดถึงเรื่องราวของตนเองเกี่ยวกับความรู้สึกอดีตอันเมื่อต้องติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น ในปัจจุบัน ด้วยวิธีปฏิบัติ

วิธีกำหนดในอิริยาบถยืนดังนี้ วิธีปฏิบัติเหมือนกับ โปรแกรมการใช้บทบาทสมมติ ครั้งที่ 2

วิธีปฏิบัติอิริยาบถเดิน จงกรมระยะที่ 1 ขว้างอย่างหนอ-ซ้ายอย่างหนอ มีวิธีการกำหนดดังนี้

1. เมื่อกำหนดว่า “ยืนหนอ ยืนหนอ ยืนหนอ” 3 ครั้ง เสร็จแล้ว ก่อนเดินให้กำหนดต้นจิต (ความคิดครั้งแรก) ว่า “อยากเดินหนอ อยากเดินหนอ อยากเดินหนอ “

2. ให้ยกเท้าขวาช้า ๆ ให้ห่างจากพื้นประมาณ 1 ฝ่ามือตะแคง หรือ ประมาณ 4 นิ้ว ของผู้ปฏิบัติเอง แล้วก้าวเท้าไปออกไปข้างหน้า แล้ววางเท้าลงกับพื้นช้า ๆ โดยวางให้เต็มเท้า พร้อมกับตั้งสติกำหนด ตั้งแต่เริ่มยกเท้าก้าวไปจนถึงวางเท้าลงกับพื้นว่า “ขว้างอย่างหนอ” (ผู้ปฏิบัติจะก้าวเท้าขวาหรือซ้ายก่อนก็ได้ แต่ก็กำหนดในลักษณะคล้ายกัน)

3. การกำหนด “ขว้างอย่างหนอ ซ้ายอย่างหนอ” นี้คือให้ส่งใจไปที่เท้า สังเกตอาการเคลื่อนไหวของเท้า มิใช่ไปสนใจในรูปร่างสัดส่วนฐานของเท้า (อาการเคลื่อนไหวของเท้า แบ่งออกเป็นอาการใหญ่ ๆ 3 ตอน คือ อาการยก อาการย่าง อาการเหยียบ ในการเดินจงกรมในระยะที่ 1 นี้ ให้ผู้ปฏิบัติทำเฉพาะอาการย่างอย่างเดียวเท่านั้น)

4. เมื่อเดินจงกรมไปสู่สถานที่ที่กำหนดไว้ ก็จะมีวิธีการกลับตัวคือ

4.1 ให้หยุดยืนวางเท้าเคียงคู่กันเหมือนครั้งแรก แล้วกำหนดว่า “ยืนหนอ ยืนหนอ ยืนหนอ (3 ครั้ง) เมื่อจะกลับตัวให้กำหนดต้นจิตว่า “อยากกลับหนอ อยากกลับหนอ อยากกลับหนอ” (3 ครั้ง)

4.2 การกลับตัว ผู้ปฏิบัติจะกลับทางขวาหรือทางซ้ายก็ได้ ถ้าต้องการจะกลับทางขวาก็ให้ตั้งสติไว้ที่เท้าขวา โดยยกเท้าขวาช้าให้ห่างจากพื้นนิดหน่อย แล้วค่อย ๆ หมุนเท้าขวาแยกจากเท้าซ้ายช้า ๆ (ประมาณ 60 องศา) ให้สังเกตเท้าที่กำลังหมุนไปพร้อมกับกำหนดในใจว่า “กลับหนอ” (Turning) แล้วเท้าซ้ายก็ปฏิบัติเช่นเดียวกันเหมือนเท้าขวากำหนด 3 ครั้ง คือ “กลับหนอ (เท้าขวาหมุน เท้าซ้ายชิด) นับคู่ที่ 1 กลับหนอ (เท้าขวาหมุน เท้าซ้ายชิด) นับคู่ที่ 2 และ กลับหนอ (เท้าขวาหมุน เท้าซ้ายชิด) นับคู่ที่ 3” จนกว่าจะหันตัวกลับเสร็จ (60 องศา x 3 คู่ = 180 องศา) แล้ว ก็กำหนดลักษณะเหมือนเดิมในข้อที่ 1 ใช้ระยะเวลาการปฏิบัติอิริยาบถนี้ประมาณ 10 นาที

วิธีการกำหนดอิริยาบถทำนั่ง วิธีปฏิบัติเหมือนกับ โปรแกรมการใช้บทบาทสมมติ ครั้งที่ 2

วิธีกำหนดอาการความรู้สึกดังนี้ วิธีปฏิบัติเหมือนกับ โปรแกรมการใช้บทบาทสมมติครั้งที่ 2

จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาให้สัญญาณสมาชิกกลุ่มออกจากสมาธิแล้วให้สมาชิกกลุ่มยกมือที่อยากพูดความรู้สึกอัดอั้นเมื่อต้องติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่นที่เกิดขึ้นกับตนจนต้องเกิดความบกพร่องทางสังคมอย่างนี้ ให้เพื่อนสมาชิกรับฟังด้วยการยอมรับและเข้าใจ ทั้งช่วยกันสะท้อนความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตนเองและที่ต้องการเสนอให้เพื่อนสมาชิกรับรู้ด้วย ความเข้าใจในความคิดและความรู้สึกเสร็จแล้วผู้ให้คำปรึกษาสรุปประเด็นเรื่องราวของสมาชิกกลุ่มแต่ละคนและข้อมูลที่เพื่อนสมาชิกในกลุ่มได้สะท้อนออกมาด้วยความเข้าใจและอยากเสนอแนะให้ทุกคนได้รับรู้และใช้เทคนิคการให้กำลังใจเสริมว่า การเข้ากลุ่มในครั้งนี้ เพื่อนสมาชิกทุกคนช่วยกันสะท้อนเรื่องราวในชีวิตพร้อมทั้งสะท้อนความคิดและความรู้สึกที่เข้าใจ เห็นใจในสิ่งที่เพื่อนสมาชิกเป็นอยู่หรือประสบอยู่และให้ข้อคิดเห็นในการแก้ไข

3. ขั้นยุติกลุ่ม

3.1 ให้สมาชิกกลุ่มได้ให้สมาชิกกลุ่มกล่าวบทแผ่เมตตาที่เกิดจากความสุข ที่ได้จากสมาธิ และพูดระบายความรู้สึกอัดอั้นเกี่ยวกับความรู้สึกอัดอั้นเมื่อต้องติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่นให้เกิดความเข้มแข็งของจิตใจ เพื่อลดความบกพร่องทางสังคมที่ได้รับความสุขเช่นนี้ โดยกล่าวพร้อมกันว่า

สัตว์ทั้งหลายนี่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น	สัตว์ทั้งหลายนี่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น
อະเวรา	จงเป็นสุข เป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย
อัมพยา ปชฌา	จงเป็นสุข เป็นสุขเถิด อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย
อะนิชฌา	จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กาย ทุกข์ใจเลย
สุขี อตตานัง ปริหะรันตุ	จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นทุกทุกข์ภัยทั้งสิ้นเทอญ

3.2 หลังจากทีสมาชิกในกลุ่มช่วยกันสำรวจและค้นหาเกี่ยวกับความรู้สึกว่าตัวเองบกพร่องหรือมีปมด้อยจนทำให้จิตใจเกิดความรู้สึกว่าตนเองบกพร่องทางสังคม ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อให้เกิดการพิจารณาเข้าใจตนเอง แล้วพูดระบายความรู้สึกเหล่านั้นออกมาเป็นการสะท้อนความคิด ความรู้สึกที่เข้าใจในสิ่งที่เพื่อนสมาชิกในกลุ่มเป็นอยู่ หรือประสบอยู่ ผู้ให้คำปรึกษาจึงให้สมาชิกในกลุ่มแต่ละคนช่วยกันสรุปประเด็น และได้รับจากการเข้ากลุ่มครั้งที่ 13 นี้

3.3 ต่อจากนั้น ผู้ให้คำปรึกษาสรุปพร้อมทั้งทำการนัดหมายเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

ประเมินผล

1. สังเกตการณ์มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกที่รับรู้เข้าใจชีวิตเกี่ยวกับความรู้สึกว่าตัวเองบกพร่องหรือมีปมด้อย เพื่อลดความบกพร่องทางสังคม
2. สังเกตการณ์มีส่วนร่วมในด้านการแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกต่อเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม

โปรแกรมการฝึกตามแนวไตรสิกขาเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย ครั้งที่ 13

สิ่งที่พัฒนา	ด้านความบกพร่องทางสังคมเกิดจากความอึดอัดเมื่อต้องติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น
วัตถุประสงค์	เพื่อลดความบกพร่องทางสังคมเกิดจากความอึดอัดเมื่อต้องติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น ซึ่งส่งผลให้เกิดการพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุดีขึ้น
ชื่อกิจกรรม	อึดอัดใจ
เทคนิค	กรณีตัวอย่าง
เวลา	60 นาที
อุปกรณ์	1. เอกสารกรณีตัวอย่าง เรื่อง อึดอัดใจ 2. ประเด็นปัญหาที่ใช้ในการอภิปราย
วิธีดำเนินการ	1. ชำนาญ ผู้วิจัยสนทนากับสมาชิกกลุ่ม แล้วให้สมาชิกกลุ่มเล่าประสบการณ์ต่าง ๆ เพื่อนำเข้าสู่ความบกพร่องทางสังคมเกิดจากความอึดอัดเมื่อต้องติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น 2. ชำนาญการ 2.1 ผู้วิจัยแจกเอกสารกรณีตัวอย่างเรื่อง อึดอัดใจ ให้สมาชิกกลุ่มทุกคนอ่าน 2.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มทุกคนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5 คน แล้วให้สมาชิกกลุ่มทุกคนร่วมกันอภิปรายตามประเด็นที่กำหนดให้ต่อไปนี้ 2.2.1 ถ้าสมาชิกเป็นนายเนยที่รู้สึกอึดอัดที่ต้องเจอกับผู้อื่น จะมีวิธีการอย่างไรเมื่อต้องติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น 2.2.2 ถ้าสมาชิกเป็นนายเมย์ ที่รู้ว่าเพื่อนอย่างนายเนยนั้นเป็นคนชอบสันโดษ ไม่ชอบคบค้าสมาคมด้วย ยังคิดอยากจะช่วยแก้ไขความบกพร่องทางสังคมที่เกิดขึ้นจากขาดการติดต่อสัมพันธ์กับเพื่อนฝูงอีกต่อไปหรือไม่ และช่วยด้วยวิธีการใดบ้าง 2.2.3 สมาชิกลองให้ความหมายของประโยคต่อไปนี้ ? 1) การพิจารณาร่างกาย เป็นการเตือนสติแบบไหน ? 2) การกำหนดในใจว่าอึดอัดหนอเป็นการฝึกสมาธิหรือไม่ ? 3) ความอึดอัด และไม่อึดอัด เมื่อติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่นมีความแตกต่างกันอย่างไร ?

3. ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้จากการเรียนรู้ร่วมกัน และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจ ความตั้งใจที่สมาชิกมีต่อการเข้าร่วมกิจกรรม
2. สังเกตจากการตอบคำถาม การอภิปราย และการสรุปของสมาชิกกลุ่ม

อึดอัดใจ

ยายเม้ย และ ยายเนย อายุทั้งสอง 67 ปีแล้ว มีอุปนิสัยแตกต่างกันมาก ยายเม้ยไม่ชอบอยู่คนเดียวชอบพูดจากชอบเข้าสังคม และเวลาอยู่ในสังคมไม่รู้ว่าจะต้องอึดอัดรู้สึกกว่าสบายเพราะได้รู้จักเพื่อนมากมายหลายหน้าหลายตา ผิดจากยายเนย เมื่อเข้าสังคมแล้วรู้สึกอึดอัดเป็นอันมากที่เจอเจอผู้คนมากมาย เพราะยายเนยคิดว่าเราอายุมากแล้วพูดกับคนอื่นไม่รู้เรื่อง หรือว่า คนอื่นพูดมาเราไม่รู้เรื่องแน่ ๆ

มีอยู่วันหนึ่ง ทั้งสองต้องเดินทางเข้ากรุงเทพมหานครด้วยความจำเป็นที่หลานชายต้องแต่งงานพอไปถึงกรุงเทพมหานคร พอลงจากรถ ยายเม้ยต่างดีใจที่เห็นคนมากมายมารอต้อนรับ แต่ยายเนยเองรู้สึกอึดอัดไม่อยากจะได้ลงจากรถ ตัวสั่น ๆ หนาวไปทั้งตัว คิดอยู่ในใจว่าจะหาวิธีแก้ไขอย่างไร

ได้ยินโฆษกประจำงานประกาศว่า ไม่ต้องเกรงใจนะครับ งานนี้เป็นงานของญาติพี่น้องทั้งนั้น ยายเนยก็รู้สึกสบายใจขึ้นบ้าน แต่ก็ยังไม่หายกังวลแกก็ไม่รู้จะทำอย่างไร พอได้ถูกส่งแต่งงานก็มีการเจริญพระพุทธรูป เทศน์ ได้ยินคำพระท่านเทศน์ว่า ทุกคนต่างเกิดมาเพียงตัวคนเดียวอาศัย บิดามารดาเลี้ยงดู ครูอาจารย์ สั่งสอน แล้วอาศัยอยู่ในสังคม มนุษย์เป็นสัตว์สังคมที่ต้องการเข้าหาสังคมจะอยู่เพียงลำพังคนเดียวไม่ได้ และทุกครั้งไปที่บางคนอึดอัดมากที่ต้องมาอยู่ในสังคมอันมากหน้าหลายตา แต่ก็ต้องเรียนรู้อุปนิสัยกัน เช่นวันนี้คู่บ่าวสาวต่างที่ต่างกำเนิดมาเจอเจอกันก็ถือว่าเป็นบุญเพสันนิวาสต่อกัน ต้องพยายามเรียนรู้นิสัยกันให้มากและต้องไม่อึดอัดเมื่อต้องติดต่อสัมพันธ์กับฝ่ายพ่อแม่ญาติพี่น้องของแต่ละฝ่าย ถ้ารู้สึกอึดอัดใจ ก็ต้องคิดกำหนดในใจว่าเราเกิดมาในโลกนี้ต้องมีคู่ มีสังคม แล้วหายใจเข้าลึก ๆ ๆ กำหนดในใจว่า อึดอัดหนอ อึดอัดหนอ คิดพิจารณาอยู่เสมอว่าร่างกายของเราก็เหมือนคนอื่น ไม่มีอะไรแตกต่างกันเลย แล้วพยายามบังคับใจตนเองให้ได้ ในการทำครั้งแรกก็จะลำบากสักนิด แต่เมื่อทำต่อ ๆ ไปก็จะไม่ลำบากใจเดียวกับที่ชินเอง พอพระท่านเทศน์จบ ยายเนยก็คิดตั้งสติได้ตามคำท่านแนะนำคู่บ่าวสาว

หลังจากกลับบ้านมา ยายเนยก็เริ่มเปลี่ยนแปลงชีวิตใหม่ เริ่มจากง่าย ๆ ก่อนคือ ได้พูดคุยกับลูกหลานภายในครอบครัว ต่อจากนั้นก็พัฒนาขึ้นไปพูดคุยในหมู่บ้าน จนถึงพูดสัมผัสกับผู้อื่นในงานวัด ทำให้ความบกพร่องทางสังคมของยายเนย ที่เกิดจากความอึดอัดเมื่อต้องติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น ค่อย ๆ ดีขึ้นตามลำดับ จึงทำให้ยายเนยมีชีวิตมีความสุขมากขึ้น

โปรแกรมการฝึกตามแนวไตรสิกขาเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย ครั้งที่ 14

สิ่งที่พัฒนา ด้านปัจเจกนิเทศ

วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มพัฒนาสุขภาพจิตของตนเองให้ดียิ่งขึ้น
2. เพื่อสรุปผลที่ได้จากการทดลองและการนำไปใช้ได้จริงต่อไป

ชื่อกิจกรรม ระดมความคิดสู่หนทางที่สดใส

เทคนิค กลุ่มสัมพันธ์

เวลา 60 นาที

อุปกรณ์ 1. เครื่องเล่น MP 3
2. ปากกา 10 ด้าม
3. แบบสอบถามสุขภาพจิตผู้สูงอายุ 10 ชุด

วิธีการดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุนั่งเป็นวงกลมหันหน้าเข้าหากัน
2. ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุแสดงความคิดเห็นที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรมในโปรแกรมการฝึกตามแนวไตรสิกขาเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย
3. ผู้วิจัยสรุปผลการเข้าร่วมกิจกรรมในโปรแกรมการฝึกตามแนวไตรสิกขาเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย
4. ผู้วิจัยแจกแบบสอบถามสุขภาพจิตผู้สูงอายุ
5. ให้ผู้สูงอายุลงมือทำแบบสอบถามสุขภาพจิตผู้สูงอายุ
6. เมื่อผู้สูงอายุทำเสร็จแล้วผู้วิจัยเก็บแบบสอบถาม
7. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณผู้สูงอายุ และกล่าวปิดการเข้าร่วมกิจกรรมในโปรแกรมการฝึกตามแนวไตรสิกขาเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิชัย

การประเมินผล

1. สังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรมให้ความสนใจ และให้ความร่วมมือในขณะปฏิบัติกิจกรรม
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น และการสรุปของผู้สูงอายุ

ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์

ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์

ชื่อ-ชื่อสกุล-ชื่อฉายา	พระปลัดวีระชนม์ มาลาโสง (เขมวีโร)
วัน/เดือน/ปีเกิด	18 กันยายน 2521
วัน/เดือน/ปี บรรพชา	20 กรกฎาคม 2537
วัน/เดือน/ปี อุปสมบท	10 กรกฎาคม 2542
สถานที่เกิด	ตำบลตลาดโพธิ์ อำเภอลำปลายมาศ จังหวัดบุรีรัมย์
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ คณะ 3 แขวงพระบรมมหาราชวัง เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร 10200
ตำแหน่งหน้าที่งานปัจจุบัน	เลขานุการสำนักงานคณบดีคณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วัดศรีสุदारาม เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2537	ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนตลาดโพธิ์พิทยาคม ตำบลตลาดโพธิ์ อำเภอลำปลายมาศ จังหวัดบุรีรัมย์
พ.ศ. 2541	ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนพุทธศาสตร์วิทยา แขวงบ้านช่างหล่อ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร
พ.ศ. 2542	นักธรรมชั้นเอก สนามหลวงแผนกธรรม สำนักเรียนวัดมหาธาตุ แขวงพระบรมมหาราชวัง เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร
พ.ศ. 2546	พุทธศาสตรบัณฑิต (พธ.บ.) เกียรตินิยมอันดับหนึ่ง สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พ.ศ. 2550	การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.) สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ