

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ความรู้สึกว่าเหงา เป็นความรู้สึกที่สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน ไม่จำกัดเพศ วัย สภาพแวดล้อม หรือคนกลุ่มใดโดยเฉพาะ ไม่ว่าคนชรา หนุ่มสาวในวัยฉกรรจ์ วัยรุ่น ตลอดจน เด็กเล็กวัยเยาว์ ไม่เลือกสถานที่ไหน ตามเมืองใหญ่ ในบ้านที่มีคนอยู่เยอะแยะ หรือไม่มีคนอยู่ด้วย ก็สามารถเกิดความรู้สึกนี้ได้ ผู้สูงอายุก็เป็นอีกวัยหนึ่งที่เกิดความรู้สึกว่าเหงาขึ้นง่าย ยิ่งในปัจจุบันนี้ การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางสังคม เศรษฐกิจ และวัฒนธรรม ทำให้วิถีทางการดำเนินชีวิตของคนไทยเปลี่ยนแปลงไป รูปแบบของครอบครัวไทยเปลี่ยนแปลงจากครอบครัวขยายมาเป็นลักษณะครอบครัวเดี่ยว ทำให้ความสัมพันธ์ในครอบครัวระหว่างผู้สูงอายุกับบุตรหลานลดลง บุตรหลานต้องออกไปทำงานนอกบ้านมากขึ้น ผู้สูงอายุมีโอกาสน้อยที่จะทำหน้าที่ให้คำปรึกษาแนะนำอบรมสั่งสอนบุตรหลาน การดูแลเอาใจใส่ผู้สูงอายุของบุตรหลานก็น้อยลงตามไปด้วย สัมพันธภาพที่ขาดหายไป ครอบครัว มีผลให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกว่าเหงาเพิ่มขึ้นกว่าคนในวัยอื่น

ผู้สูงอายุที่อยู่ในสถานสงเคราะห์คนชรา เป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่ส่วนใหญ่ เมื่อมาอยู่แล้ว บุตรหลานไม่มีเวลามาเยี่ยม จะรู้สึกเหมือน ถูกทอดทิ้ง ผลักไสให้มาอยู่ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกขาดสัมพันธภาพที่เคยมีกับครอบครัว และญาติพี่น้อง นอกจากนี้การที่ต้องเผชิญกับสภาพสังคมใหม่ ทำให้เกิดปัญหาในการปรับตัวอย่างมาก โดยเฉพาะการปรับตัวให้เข้ากับเพื่อน ซึ่งมาจากต่างถิ่น ต่างที่ นิสัยต่างกัน อีกทั้งการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนใหม่ ไม่ใช่เรื่องที่ทำได้ง่ายในวัยนี้ จึงพบปัญหาเกี่ยวกับสัมพันธภาพระหว่างผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราได้เสมอ จากการศึกษาของเปรมฤดี ศรีราม (2539) พบว่า ความว่าเหงามีความสัมพันธ์ทางลบกับการปรับตัวของผู้สูงอายุ และวชิราภรณ์ สุนทวงศ์ (2536) ได้ศึกษาแล้วพบว่า ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรานบ้านธรรมปกรณ์ ร้อยละ 80 ประสบปัญหาการอยู่ร่วมกัน สอดคล้องกับการศึกษาของอัญชลี รัชกุล (2538, หน้า 168-169) ซึ่งพบว่า ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรานบ้านนครปฐม ร้อยละ 75 มีทัศนคติทางลบต่อผู้สูงอายุด้วยกันเอง ทำให้ผู้สูงอายุขาดสัมพันธภาพทางสังคม ขาดความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม แล้วยังสูญเสียบทบาท สถานภาพทางสังคมที่เคยมี เป็นสาเหตุให้เกิดความว่าเหงา ทำให้ผู้สูงอายุเกิดการเปลี่ยนแปลง อึดอัด โทษณ์ รู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า หมกมุ่นอยู่กับ

ตนเอง ใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่ตามลำพัง ไม่ชอบมีปฏิสัมพันธ์กับคนแปลกหน้า ไม่ชอบที่จะกระทำกิจกรรมใด ๆ ทางสังคม ขาดความเชื่อมั่นในตนเองด้านมนุษยสัมพันธ์ และการที่ต้องเข้าไปอยู่ในสถานสงเคราะห์คนชรานั้น ผู้สูงอายุต้องกลายเป็นคนว่างจากงานและความรับผิดชอบ ทั้งปวงที่เคยมี ซึ่งการสูญเสียบทบาทหน้าที่ทำให้ผู้สูงอายุมีเวลาว่างมากขึ้น ทำให้เกิดความว้าเหว ได้ง่าย (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2530, หน้า 253-25) แล้วในกรณีนี้ โรดเจอร์ (Rodger, 1989, p. 16) ยังพบว่า การเปลี่ยนแปลงที่อยู่อาศัยและการเปลี่ยนแปลงบทบาท เป็นผลทำให้บุคคลเกิดความว้าเหว และยังพบว่า ความว้าเหวในผู้สูงอายุมีแนวโน้มที่จะเกิดขึ้นเป็นระยะเวลานาน และมีความรุนแรงมากกว่าวัยอื่น เนื่องจากเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงหลายอย่าง มีปัญหาด้านสุขภาพ มีการพลัดพราก สูญเสียสิ่งของหรือบุคคลที่มีความสำคัญ ไรอัน และแพทเทอร์สัน (Ryan & Patterson, 1987) ยังพบว่า ความว้าเหวเป็นปัญหาทางจิตใจ ที่ส่งผลกระทบต่อภาวะสุขภาพและความเจ็บป่วยอย่างมาก ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาผู้สูงอายุในจังหวัดเชียงใหม่ของสุพรรณิ นันท์ชัย ที่พบว่า ความว้าเหวมีความสัมพันธ์ทางลบกับปัญหาสุขภาพ (สุพรรณิ นันท์ชัย, 2534) และในเรื่องเดียวกันนี้ ครูซ (Cruz, 1986) ยังพบว่า ความว้าเหวจะทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกไร้พลัง ไร้คุณค่า ซึมเศร้า มีความรู้สึกท้อแท้ สิ้นหวังและอยากตาย บุคคลที่ว้าเหวมักประเมินตนเองและผู้อื่นในแง่ลบ ดำนิตนเองว่าล้มเหลวทางสังคม มีแนวโน้มที่จะให้ความหมายที่เกินความเป็นจริงแก่สิ่งต่าง ๆ หรือมุ่งหวังความรักจากผู้อื่นมากเกินไป บุคคลที่ว้าเหวมักกังวลต่อสิ่งแวดล้อมทางสังคมและอ่อนไหวต่อบทบาททางสังคมที่มากกระทบ แม้เพียงเล็กน้อย มีแนวโน้มที่จะรู้สึกซึมเศร้า และขาดความพยายามที่จะปรับปรุงสัมพันธภาพทางสังคมของตนให้ดีขึ้น รับรู้ตนเองว่า เป็นผู้ที่ถูกกลืน ไม่เป็นที่ต้องการ และถูกทอดทิ้ง มีการแยกตัวจากบุคคลอื่น (Peplau & Perlman, 1982, pp. 354-355) ซึ่งตรงกับการศึกษาของวัลลภา โคสิดานนท์ (2542) ที่พบว่า ความว้าเหวเป็นความรู้สึกที่เกิดจากกระบวนการทางความคิด ที่ไม่มีเหตุผล ที่บุคคลให้ความหมายกับสัมพันธภาพทางสังคมของตนเอง ความคิดที่ไม่มีเหตุผลดังกล่าว ทำให้บุคคลไม่พึงพอใจในสัมพันธภาพที่ตนได้รับ ส่งผลให้เกิดความว้าเหวและมีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ เช่น การแยกตัวออกจากสังคม จากการศึกษาปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราร้านเขาบ่อแก้ว จังหวัดนครสวรรค์ ของ กาญจนา เศรษฐลักษณ์ (2542, หน้า 50-51) พบว่า ผู้สูงอายุร้อยละ 55.38 ไม่เคยติดต่อกับบุคคลภายนอกและญาติเลย เนื่องจากไม่มีญาติมาเยี่ยม และไม่ต้องการพึ่งพาผู้ใด ร้อยละ 21.53 มีทัศนคติในแง่ที่ไม่ดีต่อครอบครัว มีผู้ไม่เคยเข้าร่วมกิจกรรมที่สถานสงเคราะห์จัดขึ้นเลย ร้อยละ 15.38 ใช้เวลาว่างในการนั่งนอนเฉย ๆ ร้อยละ 22.69 แล้วจากการศึกษาของวรวิศา มัทยา ในปี 2543 ยังคงพบว่า ผู้สูงอายุร้อยละ 52.6 ไม่มีญาติมาเยี่ยม ร้อยละ 50 ไม่มีเพื่อนสนิทเลย และร้อยละ 2.6 ไม่เคยเข้าร่วมกิจกรรมเลย ซึ่งปัจจัยเหล่านี้จะยังทำให้เกิดความว้าเหวในผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น ถ้าหาก

ไม่ได้รับการแก้ไขแล้วความว่าเหวนี่ก็จะดำเนินเป็นวงจรต่อเนื่องไม่มีสิ้นสุดแล้วจะทวีความรุนแรงขึ้นเรื่อย ๆ สุดท้ายอาจจะนำไปสู่การฆ่าตัวตายได้ (Creedy, Berg, & Wright, 1985, p. 487)

ความว่าเหวเป็นอารมณ์ความรู้สึกที่มีกระบวนการคิดเป็นสาเหตุสำคัญ ที่ทำให้เกิดขึ้น การช่วยเหลือก็โดยการทำให้ผู้สูงอายุเข้าใจว่า ความว่าเหวนั้นสามารถแก้ไขได้ด้วยการปรับเปลี่ยนวิธีการคิดของตนใหม่ และการให้คำปรึกษากลุ่มโดยการประยุกต์การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ เป็นวิธีการที่จะช่วยปรับเปลี่ยนวิธีการคิด โดยมุ่งเน้นให้ความสำคัญทั้งทางด้านพฤติกรรม ความรู้สึก และความคิด ทำให้ได้ฝึกฝนพัฒนาตนเองทั้งทางด้านสติ สมาธิ และปัญญา เป็นการเริ่มต้นกระบวนการคิด ทำให้เกิดความคิดที่นำไปสู่การเกิดปัญญาในการแก้ปัญหาต่าง ๆ สามารถดับทุกข์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ เพราะการเริ่มต้นถูก วางใจไว้ในที่อันควร อันชอบ กระบวนการคิดก็จะถูก เมื่อคิดถูก การกระทำก็จะถูก ทำให้ไม่เกิดปัญหขึ้นหรือเกิดปัญหขึ้นก็สามารถแก้ไขได้จากการได้พัฒนาความคิดใหม่ เป็นผู้มีความคิดที่มีเหตุผล เข้าใจและยอมรับตามความเป็นจริงของธรรมชาติ มีระเบียบในการคิด ไม่สับสนยุ่งเหยิง จนเกิดทุกข์ คิดวางแผนแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้ตามเป้าหมายที่ต้องการ

ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาความว่าเหวในผู้สูงอายุ เนื่องจากความว่าเหวเป็นอารมณ์ ความรู้สึกที่ทรมานจิตใจ ทำให้มีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม แยกตนเองออกจากสังคม ไม่อยากเข้าร่วมกิจกรรม สูญเสียสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น สังคมและสิ่งแวดล้อม ถ้าให้ความรู้สึกว่าเหวดำเนินไปต่อเนื่องเพิ่มขึ้นโดยไม่ได้รับการแก้ไขอาจนำไปสู่การฆ่าตัวตายได้ การได้ปรับเปลี่ยนวิธีการคิดใหม่ โดยการได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มโดยการประยุกต์การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธจะทำให้เกิดความคิด ความรู้สึกใหม่ มีพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปในทางที่เหมาะสม อยากกลับเข้าสู่สังคม สร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกันมากขึ้น ทำให้คลายความว่าเหว เกิดความเข้าใจที่รู้แจ้งขึ้นมาจากภายในจิตใจด้วยตนเอง ยอมรับและเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต ตามธรรมชาติที่เป็นจริงของแต่ละคน และเมื่อได้ปรับเปลี่ยนวิธีการคิดใหม่แล้ว สามารถนำมาใช้แก้ปัญหาต่าง ๆ พัฒนาชีวิตตนเองได้ ใช้เวลาในชีวิตส่วนที่เหลือได้อย่างเต็มคุณค่าและเกิดความสุขความเจริญตามศักยภาพของตน

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มโดยการประยุกต์การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธต่อความว่าเหวของผู้สูงอายุ
2. เปรียบเทียบระยะเวลาของการให้คำปรึกษากับวิธีการให้คำปรึกษากลุ่มโดยการประยุกต์ การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธ

สมมติฐานในการวิจัย

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง
2. ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มโดยการประยุกต์การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธมีความว่าเหว่ระยะหลังการทดลองต่ำกว่าผู้สูงอายุกลุ่มควบคุม
3. ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มโดยการประยุกต์การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธมีความว่าเหว่ระยะติดตามผลต่ำกว่าผู้สูงอายุกลุ่มควบคุม
4. ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มโดยการประยุกต์การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธมีความว่าเหว่ระยะหลังการทดลองต่ำกว่าในระยะก่อนการทดลอง
5. ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มโดยการประยุกต์การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธมีความว่าเหว่ในระยะติดตามผลต่ำกว่าในระยะก่อนการทดลอง

ประโยชน์ของการวิจัย

การได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มโดยการประยุกต์การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธช่วยลดความรู้สึกลัวเหว่ของผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นความรู้สึกลึกที่ทรมานจิตใจ ทำให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เพราะความว่าเหว่เป็นผลที่เกิดขึ้นจากกระบวนการคิด เมื่อได้เข้าร่วมกลุ่มและได้รับการปรับเปลี่ยนวิธีการคิดใหม่ให้เป็นไปตามหลักโยนิโสมนสิการ ทำให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมที่เหมาะสม มีสัมพันธภาพที่ดีขึ้นกับคนอื่น อยากเข้าร่วมกิจกรรม มีความเข้าใจตนเองและผู้อื่น เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง มีการพัฒนาดตนเองตามศักยภาพและคุณภาพของตน ทำให้เกิดความสุขในชีวิต

ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษานี้เป็นการศึกษาเชิงทดลอง เพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มโดยการประยุกต์การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธ และเปรียบเทียบผลจากระดับคะแนนความว่าเหว่ของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา ซึ่งมีขอบเขตการศึกษาดังต่อไปนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง เป็นผู้สูงอายุทั้งเพศชายและเพศหญิงที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนด ดังต่อไปนี้

1. มีอายุอยู่ในช่วง 60-80 ปี ทั้งเพศชายและเพศหญิง
2. เป็นผู้ที่สามารถฟังและพูดภาษาไทยได้ดี ไม่จำกัดระดับการศึกษา
3. ไม่เป็นโรคจิต หรือโรคประสาทและไม่อยู่ในหอผู้ป่วยสมองเสื่อม มีการรับรู้เกี่ยวกับเวลา สถานที่ บุคคลถูกต้อง สามารถโต้ตอบและสื่อความหมายให้เข้าใจกันได้ใน การตอบแบบสัมภาษณ์และการเข้าร่วมกลุ่มรับคำปรึกษา

4. ไม่มีการบาดเจ็บรุนแรง และมีสภาพร่างกายไม่เป็นอุปสรรคต่อการเข้าร่วมกลุ่ม
5. เป็นผู้นับถือ หรือเลื่อมใสในพุทธศาสนา
6. รับการสงเคราะห์ประเภทสามัญ ในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านเขาบ่อแก้ว

จังหวัดนครสวรรค์

2. ตัวแปร

2.1 ตัวแปรต้น มี 2 ตัวแปร ได้แก่

2.1.1 วิธีการให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่งจำแนกออกเป็น 2 วิธี คือ

2.1.1.1 วิธีการให้คำปรึกษากลุ่มโดยประยุกต์การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ

ของศาสนาพุทธ

2.1.1.2 วิธีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบปกติ

2.1.2 ระยะเวลาของการทดลอง แบ่งเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลองหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

2.2 ตัวแปรตาม คือ ความร่าเริง

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ความร่าเริง หมายถึง ความทุกข์ทรมานทางจิตใจ ซึ่งเกิดจากการสูญเสียสัมพันธภาพที่มีความหมาย หรือมีความสำคัญกับบุคคลอื่น ทำให้รู้สึกว่า ตนเองด้อยค่า ไม่มีใครรัก และเอาใจใส่ เกิดความรู้สึกโดดเดี่ยวและอยากแยกตัวออกจากสังคม

2. การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธ หมายถึง วิธีการคิดให้สอดคล้องกับกฎธรรมชาติ โดยจัดลำดับความคิดได้ถูกต้อง เป็นระบบ มีเหตุผล และสามารถนำความคิดไปประยุกต์ใช้ได้

3. การให้คำปรึกษากลุ่ม หมายถึง กระบวนการช่วยเหลือและพัฒนาบุคคล โดยมุ่งให้สมาชิกกลุ่มได้มีโอกาสสำรวจตนเอง ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ได้ฝึกทักษะในการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น มีการจัดสถานการณ์ให้สมาชิกเกิดความพยายามที่จะปรับเปลี่ยน

ทัศนคติ สามารถพัฒนาตนเองได้เต็มขีดความสามารถ อันนำไปสู่การตั้งเป้าหมายของชีวิต
สร้างความจงกามทางจิตใจและมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่พึงปรารถนา

4. การให้คำปรึกษากลุ่มโดยการประยุกต์การติดตามหลักโยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธ
หมายถึง กระบวนการเปลี่ยนความคิดตามหลักโยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธ ซึ่งมีการให้
คำปรึกษา 3 ขั้นตอน ดังต่อไปนี้

4.1 ขั้นเตรียม หมายถึง การสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการ
ปรึกษาโดยใช้กิจกรรมประกอบ

4.2 ขั้นฝึกการติดตามหลักโยนิโสมนสิการ หมายถึง ลำดับการจัดกิจกรรมให้ผู้รับการ
ปรึกษาเกิดการคิด 3 วิธี ดังต่อไปนี้

4.2.1 การคิดแบบสามัญลักษณ์ หรือแบบรู้เท่าทันธรรมดา หมายถึง การรู้เท่าทัน
ความเป็นไปของสิ่งทั้งหลายและยอมรับความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลายนั้นว่า เกิดจาก เหตุปัจจัยต่าง ๆ
ปรุงแต่งขึ้นจึงต้องเป็นไปตามเหตุปัจจัยของมัน มองให้สอดคล้องกับความเป็นจริงของธรรมชาติ
ด้วยท่าที่เป็นอิสระ ไม่ถูกมัด ไม่มองตามความอยากให้เป็น หรืออยากไม่ให้เป็น แล้วแก้ไขและ
ทำการไปตามเหตุปัจจัยนั้น แก้ไข จัดการที่ตัวเหตุปัจจัยเหล่านั้น โดยสอดคล้องกับความเป็นจริง
ของธรรมชาติ

4.2.2 การคิดแบบเร้าคุณธรรม หรือคิดในแง่บวก หมายถึง การคิดในทางที่ดีงาม
เป็นประโยชน์แก่ตนเอง ผู้อื่น และสังคมส่วนรวม เป็นการทำให้เกิดการคิดในทางบวก และ
สร้างสรรค์

4.2.3 การคิดแบบเป็นอยู่ในขณะปัจจุบัน หมายถึง การมีสติสัมปชัญญะกับการ
เคลื่อนไหวทุกอย่าง มีสมาธิเพื่อให้ได้สำรวจสภาพจิตของตนในปัจจุบัน สร้างพลังให้จิตมีความ
เข้มแข็ง มีสติอยู่กับตัวตลอดเวลา

4.3 ขั้นยุติ หมายถึง การสรุปเนื้อหา และกระบวนการติดตามหลักโยนิโสมนสิการ

5. การให้คำปรึกษาแบบปกติ หมายถึง การให้บริการคำปรึกษาดตามปกติที่สถาน
สงเคราะห์คนชราจัดขึ้น

6. ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60-80 ปี ทั้งเพศชายและเพศหญิง