

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเรื่องผลของการให้คำปรึกษากลุ่มโดยการประยุกต์การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธต่อความว่าเหวของผู้สูงอายุ ในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านเขาป่อแก้ว จังหวัดนครสวรรค์ ผู้วิจัยได้ศึกษาคำรา เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยรวบรวมและนำเสนอรายละเอียดเป็นหัวข้อดังนี้

1. ความว่าเหวและผู้สูงอายุใน
2. สถานสงเคราะห์คนชรา
3. การให้คำปรึกษากลุ่ม
4. การให้คำปรึกษาแนวพุทธศาสตร์
5. การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ความว่าเหว

ความหมายของความว่าเหว ความว่าเหว (loneliness) เป็นสภาวะทางจิตใจที่อยากจะอธิบายเป็นคำพูดได้ชัดเจน มีผู้ได้ให้ความหมายไว้ ดังนี้

ซีเซนไวน์ (Sesenwein, 1964) กล่าวถึงความว่าเหวว่า เป็นความรู้สึกที่ทำให้ทุกข์ใจอย่างมาก เป็นปฏิกิริยาตอบสนองที่คลุมเครือ ทำให้เกิดความรู้สึกท้อแท้ที่ไร้มูลเหตุชัดเจน มีการแยกตัวจากบุคคลอื่นหรือหยุดทำกิจกรรมที่เคยมีความหมายหรือความสำคัญที่ได้เคยทุ่มเทในการทำ

ฟรานซิส (Francis, 1972) ได้กล่าวว่า ความว่าเหวเป็นความรู้สึกที่ทำให้ทุกข์ใจอย่างมาก เป็นปฏิกิริยาตอบสนองที่คลุมเครือ ทำให้เกิดความรู้สึกท้อแท้ไร้สาเหตุที่ชัดเจน มีการแยกจากบุคคลอื่น รู้สึกว่าตนเองด้อยค่า ไม่มีใครรักและเอาใจใส่ มีความรู้สึกโดดเดี่ยวและอยากแยกตัวจากสังคม

ไวส์ (Wiess, 1973, p. 17) กล่าวว่า ความว่าเหวไม่ได้เกิดจากการอยู่คนเดียว แต่เกิดจากการมีสัมพันธภาพที่ผิวเผินกับผู้อื่น หรือถ้าจะกล่าวให้ชัดเจนยิ่งขึ้นก็คือ ความว่าเหวเป็นการตอบสนองต่อการไม่มีสัมพันธภาพในแบบที่ตนคิดไว้ในใจ

เซอร์แมท (Sermat, 1978, p. 274) มีความเห็นว่า เป็นความรู้สึกที่เกิดจากความขัดแย้งกันระหว่างสัมพันธภาพที่เป็นอยู่ กับสัมพันธภาพในแบบที่ตนต้องการ สัมพันธภาพในแบบที่ต้องการนี้เป็นสัมพันธภาพที่ตนจินตนาการขึ้น และยังไม่เคยได้รับมาก่อน

ยัง (Young, 1980, p. 38) เห็นว่า ความว้าเหว่หมายถึง การไม่ได้รับสัมพันธภาพทางสังคมในแบบที่ตนพอใจ หรือเป็นความรู้สึกว่าตนไม่ได้มีสัมพันธภาพทางสังคมในแบบที่ตนชอบ เพปลาวและเพิร์ลแมน (Peplau & Perlman, 1982) กล่าวว่า ความว้าเหว่เป็นประสบการณ์ที่ไม่สบายใจ เกิดจากความบกพร่องในสัมพันธภาพของบุคคลในด้านคุณภาพ หรือปริมาณก็ได้

ครุส (Cruz, 1986, pp. 24-25) อธิบายว่า ความว้าเหว่ในผู้สูงอายุเกิดจาก ความขัดแย้งในจิตใจที่ต้องเผชิญกับเหตุการณ์ การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เมื่อผู้สูงอายุมีความว้าเหว่จะรู้สึกว้าเหว่สัมพันธภาพถูกทำลาย รู้สึกปราศจากอำนาจหรือพลังภายในตนเอง ไม่อยากทำอะไร ส่งผลให้เกิดการแยกตัวออกจากสังคม ลดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง เป็นวงจรที่ดำเนินต่อเนื่องไม่มีที่สิ้นสุด และมีแนวโน้มที่จะรุนแรงขึ้น หากไม่ได้รับการแก้ไข

โรเบิร์ต (Robert, 1986, p. 226) กล่าวว่า ความว้าเหว่เป็นความปวดร้าวทางอารมณ์ เนื่องจากการ ไม่มีสัมพันธภาพที่มีความหมายและมีความรู้สึกสะท้อนใจอย่างมาก เนื่องจากการแยกตัวและการพลัดพราก

ไรอัน และแพทเทอร์สัน (Ryan & Patterson, 1987, pp. 7-8) ซึ่งได้อธิบายเกี่ยวกับความว้าเหว่ เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อสัมพันธภาพกับบุคคลในสังคมถูกจำกัดทั้งด้านปริมาณและคุณภาพ

ชุลท์ซ์ (Shultz, 1988) กล่าวถึงความว้าเหว่โดยอธิบายตามแนวของนักทฤษฎีจิตวิเคราะห์ ซิลบูร์ก (Zilboorg) ว่า ความว้าเหว่เกิดจากการที่ความต้องการขั้นพื้นฐานด้านความรัก ความเข้าใจ ไม่บรรลุตามพัฒนาการในวัยทารก บุคคลที่ว้าเหว่จะมีลักษณะเหมือนทารกที่มีความรู้สึกต้องการทุกอย่าง โดยมีตนเองเป็นศูนย์กลาง

จากคำอธิบายให้ความหมายดังกล่าวอาจสรุปเพื่อการศึกษาครั้งนี้ได้ว่า ความว้าเหว่เป็นความรู้สึกทุกข์ทรมานทางจิตใจที่เกิดจากการรับรู้ว่า สูญเสียสัมพันธภาพที่มีความหมาย หรือมีความสำคัญต่อตน ทำให้รู้สึกว้าเหว่ตนเองขาดที่พึ่ง ค้อยค่า ไม่มีใครรักและเอาใจใส่ โดดเดี่ยว ไม่เป็นที่ยอมรับของสังคม และอยากแยกตัวจากสังคม

ชนิดของความว้าเหว่

ไวส์ส์ (Weiss, 1973) แบ่งความว้าเหว่ออกเป็น 2 ชนิด ดังนี้

1. ความว้าเหว่ทางอารมณ์ (emotional loneliness) เป็นพฤติกรรมที่แสดงความวิตกกังวล ความกระวนกระวาย (restlessness) และความรู้สึกว่างเปล่าไร้แก่นสาร (emptiness) ซึ่งเป็นผลที่เกิด

จากการขาดสัมพันธ์อันใกล้ชิดกับบุคคลอื่น เนื่องจากมีความรู้สึกว่าคุณเองมีรูปลักษณ์ที่ไม่ดึงดูดใจแก่ผู้พบเห็น (physically unattractiveness)

2. ความว่าเหวทางสังคม (social loneliness) เป็นพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความรู้สึกเบื่อหน่ายและรู้สึกว่าสังคมนี้มีช่องว่าง มีการแบ่งแยก (marginality) เป็นผลที่เกิดจากการขาดความสัมพันธ์ที่มีความหมายหรือมีความสำคัญต่อตน หรือขาดความรู้สึกที่เป็นส่วนหนึ่งของชุมชน หรือสังคม หรือบุคคลนั้น ไม่มีความรู้สึกร่วมในสถานการณ์นั้น ๆ

ครีซี เบิร์กและไรท์ (Creedy, Berg, & Wright, 1985, p. 487) ได้แบ่งความว่าเหวออกเป็น 2 ชนิด คือ

1. ความว่าเหวชนิดปฐมภูมิ (primary loneliness) เป็นความว่าเหวที่เกิดขึ้นตามปกติขณะที่อยู่คนเดียว มีความเบื่อหน่าย รู้สึกว่าชีวิตปราศจากแก่นสาร (emptiness) ไม่อยากพบปะผู้คน และอยากแยกตัวออกจากสังคม

2. ความว่าเหวชนิดทุติยภูมิ (secondary loneliness) เป็นความว่าเหวที่เกิดจากการต้องอยู่ตามลำพัง เนื่องจากมีการจากไปหรือการพลัดพรากจากบุคคลหรือสิ่งของอันเป็นที่รัก ในขณะที่ ครีซี เบิร์ก และไรท์เห็นว่า ความว่าเหวชนิดทุติยภูมินี้เป็นความว่าเหวที่จัดว่าเป็นโรคหนึ่ง (pathological loneliness) ซึ่งมักพบร่วมกับพวกจิตเภทเรื้อรังและโรคจิตอื่น ๆ

ชูลท์ซ (Shultz, 1988) แบ่งความว่าเหวออกเป็น 3 ชนิด ดังนี้

1. ชนิดที่เกิดชั่วคราวแล้วหายไป (transient loneliness) เนื่องจากต้องแยกจากกลุ่มเพื่อนหรือผู้คนในสังคม ความว่าเหวอาจจะเกิดเป็นนาทีหรือนานเป็นชั่วโมงก็ได้ เมื่อได้พบปะเพื่อนฝูงหรือผู้คนอาการก็จะหายไป

2. ชนิดที่เกิดจากมีสถานการณ์สำคัญในชีวิตเกิดขึ้นกับบุคคลนั้น (situational loneliness) เช่น การสูญเสียคู่ชีวิต การที่ต้องออกจากงานเมื่อครบเกษียณอายุหรือการสูญเสียเพื่อนสนิท ความว่าเหวชนิดนี้อาจจะเกิดขึ้นและเป็นอย่างอยู่ได้เป็นเวลานาน บางทีอาจจะนานถึง 1 ปี

3. ชนิดเรื้อรัง (chronic loneliness) เป็นแบบแผนพฤติกรรมที่แสดงออกอย่างผิด ๆ เนื่องจากไม่มีความสัมพันธ์แบบใกล้ชิดสนิทสนมหรือผูกพันกับสิ่งใดต่อไปอีกหรือถ้ามีก็เป็นเพียงผิวเผินเท่านั้น ความว่าเหวชนิดนี้จะอยู่ในวิถีของการดำรงชีวิตตลอดไป

สาเหตุของความว่าเหว วันเพ็ญ เอี่ยมจ้อย และสุพรรณิ เจริญวิศิษฐ์ (2535, หน้า 11-19) ได้สรุปสาเหตุที่ส่งเสริมให้เกิดความว่าเหวของผู้สูงอายุออกเป็น 3 ประการ ได้แก่

1. การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ความชราเป็นปรากฏการณ์ตามธรรมชาติในระยะหลังของวงจรชีวิตเมื่อเข้าสู่วัยชราหรือวัยสูงอายุ ระบบต่าง ๆ ของร่างกายทำหน้าที่ได้โดยมีขีดจำกัด อวัยวะภายในร่างกายทุกระบบมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางเสื่อมอย่างเห็นได้ชัด ตั้งแต่ภายนอก ร่างกาย คือ ผมหงอก ผิวหนังเหี่ยวย่น มีดกกระ กล้ามเนื้อเหี่ยว หน้าตาเหี่ยวย่น บางคนหลังค่อม

เคลื่อนไหวได้ช้าลง การทรงตัวไม่ดี อ่อนเพลียและเหนื่อยง่ายเร็ว กระดูกเปราะบางและหักง่าย ฟันมี
โอกาสหักง่าย ประสาทสัมผัสต่าง ๆ รับรู้ช้าลง การมองเห็นและการได้ยินเสื่อมลง ผื่นงาหรือโรคผิวหนัง
มีแผลขึ้นตามร่างกายมากขึ้น ทำให้โรคผิวหนังเกิดได้ง่ายขึ้น เกิดโรคเกี่ยวกับ
หัวใจและหลอดเลือด บางครั้งเลือดอาจไปเลี้ยงสมองไม่เพียงพอ คนสูงอายุจึง หลง ๆ ลืม ๆ จน
บางรายกลายเป็นคนงุนงง ขี้พุด ขี้ทำ เพราะความหลงลืมและความสับสนของตนเอง ทำให้ไม่สะดวก
ในการติดต่อสื่อสารกับบุคคลอื่น อาจแปลความหมายของสิ่งแวดล้อมผิดไป รู้สึกถูกทอดทิ้งจาก
วงสนทนา หรือบางรายกลับปัสสาวะไม่ได้ จะเกิดความละอายในการเข้าสังคม ซึ่งจะนำไปสู่ความ
คับข้องใจ และแยกตัวออกจากสังคม ทำให้มีโอกาที่จะเกิดความว้าวุ่นได้ง่าย

2. การเปลี่ยนแปลงทางสังคม ตลอดชีวิตของคนเราจะมีปฏิสัมพันธ์กับสังคมเป็น 3 ระยะ
คือ ระยะแรกตั้งแต่แรกเกิดจนถึง 30 ปี เป็นช่วงที่เริ่มมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัวและสังคม
ระยะที่สอง เมื่ออายุ 30-60 ปี เป็นช่วงของการเข้าสู่สังคมเพื่อทำงานสร้างฐานะ ระยะที่สามเมื่ออายุ
60 ปีขึ้นไป เป็นช่วงที่เริ่มห่างจากสังคม ภาระทำหน้าที่และบทบาททางสังคมของผู้สูงอายุจะลดลง
การเปลี่ยนแปลงทางสังคมที่มีผลทำให้เกิดความว้าวุ่นในผู้สูงอายุ ได้แก่

2.1 การเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างและความผูกพันภายในครอบครัว โครงสร้างของ
ครอบครัวในสังคมไทยสมัยก่อน มักจะอยู่กันเป็นแบบครอบครัวขยาย ซึ่งเป็นครอบครัวใหญ่ที่มี
ความผูกพันสนิทแนบแน่นระหว่างสมาชิกภายในครอบครัวมีผู้สูงอายุเป็นศูนย์กลางของ ครอบครัว
แต่สังคมไทยในปัจจุบันได้เปลี่ยนจากสังคมเกษตรกรรมเป็นสังคมอุตสาหกรรม กลายเป็นสังคมที่
มีการพัฒนาทางเศรษฐกิจสูง มีการเคลื่อนย้ายของแรงงานจากชนบทเข้าสู่เมือง มีความจำเป็นที่จะ
ต้องเดินทางเคลื่อนย้ายแสวงหางานนอกหมู่บ้านและชุมชนที่ตนอยู่ ไม่สะดวกที่จะนำพ่อแม่และ
ผู้สูงอายุไปด้วย นอกจากนี้บุตรหลานที่แต่งงานมีครอบครัวของตนเอง ก็มักจะออกไปตั้งครอบครัว
ใหม่ เป็นครอบครัวเดี่ยวมากกว่าจะอยู่อย่างผู้อาศัยในครอบครัวเดิม อีกทั้งสภาวะทางเศรษฐกิจ
บังคับให้บางครอบครัวไม่สามารถเลี้ยงดูญาติผู้สูงอายุของฝ่ายบิดา และมารดาได้เหมือนในอดีต
ถึงแม้ว่า ผู้สูงอายุบางกลุ่มจะมีฐานะดีพอที่จะเลี้ยงตนเองได้ก็ยังสามารถพบว่า การอยู่ร่วมกับผู้อื่นแม้แต่
กับบุตรหลานของตนเองที่ต่างวัย ต่างความรู้ ต่างประสบการณ์และรสนิยม นั้น ยังไม่พบความสุข
ความพอใจที่อบอุ่นลึกซึ้งเหมือนชีวิตในสมัยก่อน ทำให้ผู้สูงอายุมีแนวโน้มที่ต้องอยู่ตามลำพังมาก
ขึ้นโดยไม่มีบุตรหลานมาลูกคหิใกล้ชิดดังเดิม บางครั้งผู้สูงอายุก็ต้องการแยกตนเองออกไปอยู่ตาม
ลำพัง ซึ่งทำให้เกิดความเหงาว้าวุ่นได้

2.2 การสูญเสียบุคคลที่มีความหมายต่อตน บุคคลที่มีความหมายในที่นี้ไม่ใช่เพียง
บุคคลที่อยู่ในครอบครัวเท่านั้น แต่ยังมีความหมายรวมถึงเพื่อนสนิทหรือผู้ใกล้ชิดสนิทสนมที่มี
ความผูกพันต่อกันด้วย การสูญเสียที่สำคัญที่สุดของผู้สูงอายุ คือการตายของคู่ชีวิต ซึ่งเป็นเหตุการณ์
ที่กระทบกระเทือนความรู้สึกได้มากที่สุดในชีวิต ภาระการเป็นหม้ายจะมีแนวโน้มที่จะก่อให้เกิด

ความรู้สึกว่าเหวในผู้สูงอายุได้โดยเฉพาะผู้สูงอายุบางรายอาจยังมีความต้องการทางเพศตกค้างอยู่ในจิตใจอยู่แต่เป็นเรื่องที่คนในสังคมไทยยังไม่ยอมรับว่าความต้องการนี้ยังคงมีอยู่ในผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความคับข้องใจ และนำไปสู่ความว่าเหวได้

2.3 การขาดการเข้าร่วมกิจกรรมในสังคมการเข้าร่วมกิจกรรมในสังคมของผู้สูงอายุ โดยการเข้าเป็นสมาชิกชมรมต่าง ๆ การพบปะพูดคุยกันในกลุ่มเพื่อนหรือเพื่อนบ้าน ทำให้ผู้สูงอายุมีโอกาสแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน มีโอกาสได้เพื่อนใหม่ที่สามารถพูดคุยปรับทุกข์กันได้ ทำให้รู้สึกว่าคุณค่าของตนเองยังมีคุณค่า การเข้าร่วมกิจกรรมในสังคมขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง อาทิ สุขภาพร่างกาย ฐานะทางเศรษฐกิจ และการคมนาคม

2.4 การเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิต ความว่าเหวของผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์อย่างมากกับวิถีการดำเนินชีวิต ระดับของความว่าเหวขึ้นอยู่กับวิถีชีวิตที่บุคคลหรือครอบครัวมี ในอดีตรวมทั้งบุคลิกภาพของแต่ละบุคคลด้วย บุคคลที่มีความสัมพันธ์กับคนในสังคมอย่างสม่ำเสมอและเป็นคนเปิดเผย มีความรู้สึกสนุกสนานกับสมาชิกในครอบครัวและเพื่อนรวมทั้งสามารถดำรงสภาพเช่นนี้ไว้ตลอดถึงในวัยท้ายของชีวิต เขาจะมีความว่าเหวน้อยที่สุด นอกจากนี้ ผู้สูงอายุที่เคยเป็นคนขี้อายและพึงพิง คู่สมรสในทุกข์ ด้านนั้น เมื่อเกิดการสูญเสียคู่สมรสไปจะทำให้มีความว่าเหวมาก มีการแยกตัวออกจากสังคมและมีชีวิตอยู่ตามลำพังด้วยความทุกข์ทรมาน นอกจากนี้ยังมีความต้องการที่จะอยู่ตามลำพังไม่ยุ่งกับบุตรหลานหรือสังคมภายนอกของผู้สูงอายุอีกลักษณะหนึ่ง โดยต้องการที่จะใช้ชีวิตแบบเรียบง่ายอย่างเงียบ ๆ เช่น การบวชอยู่วัดของผู้สูงอายุบางราย ในกรณีเช่นนี้การแยกตัวไม่ได้ทำให้เกิดความว่าเหวแต่ก็มีแนวโน้มที่จะเกิดขึ้นได้

2.5 การเปลี่ยนแปลงทางขนบธรรมเนียม ประเพณี วัฒนธรรมการเปลี่ยนแปลงทางสังคมอันเนื่องมาจากความเจริญก้าวหน้าทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ทำให้สภาพชีวิตและความเป็นอยู่ในสังคมไทยเปลี่ยนไปในลักษณะคล้ายกับประเทศตะวันตกมากยิ่งขึ้น วัฒนธรรมไทยดั้งเดิมที่สอนให้เด็กกตัญญูรู้คุณบิดามารดาและญาติผู้ใหญ่ จะต้องทดแทนคุณด้วยการอุปการะเลี้ยงดู พ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยาย ก็เลยถูกละเลยมากยิ่งขึ้น ในขณะที่เจตคติ ค่านิยม และความสนใจของผู้สูงอายุไม่มีการเปลี่ยนแปลง ผู้สูงอายุยังคงยึดมั่นต่อสิ่งดั้งเดิมและมีความคิดอ่านคงที่ การแสดงออกจึงเป็นไปในลักษณะที่ค่อนข้างจะอยู่กับสิ่งเก่า ๆ ยึดมั่นต่อขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรม มีการต่อต้านทุกรูปแบบในการเปลี่ยนแปลงแนวทางชีวิตใหม่ ๆ ความคิดใหม่ ๆ โดยเฉพาะในรายที่มีการโยกย้ายถิ่นฐานเข้าไปอยู่ในสังคมใหม่ มีขนบธรรมเนียมประเพณีใหม่ หรือมีศาสนาใหม่ บุคคลเหล่านี้จะเกิดความคับข้องใจและเกิดความว่าเหวได้

3. การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์ โดยทั่วไปการตายของคู่ชีวิตเป็นสาเหตุใหญ่ของความว่าเหว ประกอบกับการสูญเสียอื่น ๆ ที่เพิ่มขึ้นตามวัยของผู้สูงอายุทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอัตมโนทัศน์และความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ทำให้มีอารมณ์ไม่มั่นคง หงุดหงิด

โกรธง่าย เสียใจ และกระทบกระเทือนใจง่าย ผู้สูงอายุบางรายอาจจะรู้สึกขี้บ่นมากขึ้น ซึ่งบุตรหลานเกิดความรำคาญก็มักจะปล่อยให้อยู่ตามลำพัง ซึ่งมีแนวโน้มที่จะเกิดความรู้สึกว่าเหงาได้ ผู้สูงอายุเป็นอย่างมากแล้ว วันเพ็ญ เอิ้มจ้อย และสุพรรณิ เจริญวิเศษ (2535, หน้า 19-23) ยังสรุปได้ว่ามีปัจจัยส่วนบุคคลที่เกี่ยวข้องกับความว่าเหงาในผู้สูงอายุอีก อาจมีมากน้อยในระดับแตกต่างกันไปในแต่ละราย โดยขึ้นกับลักษณะทางปัจจัยส่วนบุคคลที่เกี่ยวข้อง ดังต่อไปนี้

1. เพศ เป็นปัจจัยหรือตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อการเกิดปัญหาและการเผชิญปัญหาการปรับตัวกับแต่ละปัญหา การหาหนทางระบายปัญหาหรือความทุกข์ รวมทั้งเจตคติต่อปัญหาและความเจ็บป่วย นอกจากนี้เพศยังเป็นสิ่งกำหนดความแตกต่างของบุคคลในสังคมอีกด้วย ตามที่ทราบกันในสังคมไทยนั้นเพศชายยังถูกกำหนดให้เป็นผู้นำของครอบครัวส่วนใหญ่ ส่วนเพศหญิงนั้นแม้จะออกทำงานนอกบ้านเพื่อแบ่งเบาภาระเศรษฐกิจด้วย แต่ยังคงรับภาระของแม่บ้าน ในขณะที่เดียวกันเพศหญิงส่วนใหญ่ให้ความเคารพความเป็นผู้นำครอบครัวของเพศชาย เพศชายจึงได้รับความเคารพนับถือและยกย่องจากสังคมทำให้เพศชายมักมองคุณค่าของตนเองสูงกว่าเพศหญิง นอกจากนี้ โดยทั่วไปแล้วเพศหญิงส่วนหนึ่งยังเข้าใจว่าตนมีความสามารถทางด้านร่างกายต่ำกว่าเพศชาย มีการปรับตัวต่อสภาพการณ์ได้ยากกว่า มีระดับการพึ่งพา ผู้อื่น และมีข้อจำกัดในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันมากกว่าเพศชาย จึงพบว่า ผู้สูงอายุหญิงมักมีปัญหาสุขภาพกายและสุขภาพจิตมากกว่าผู้สูงอายุชาย ดังนั้นเมื่อสามี เสียชีวิตลง ตนต้องมีสภาพเป็นหม้าย ขาดคู่คิดและที่ปรึกษา จึงมีโอกาสเกิดความว่าเหงาได้มากกว่าผู้สูงอายุชาย

2. อายุ เป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับประสบการณ์ชีวิตในอดีต ซึ่งส่งผลต่อการปรับตัวและการเผชิญปัญหาได้แตกต่างกัน ผู้สูงอายุที่มีประสบการณ์ความสำเร็จของชีวิตหรือปรับตัวกับปัญหาได้ดีในช่วงวัยที่ผ่านมา แม้เมื่อล่วงเข้าสู่วัยที่มีความเสื่อมของร่างกาย ก็จะสามารถควบคุมตนเอง สามารถปรับวิธีคิดพิจารณาด้วยเหตุผล สามารถปรับสภาพจิตใจและอารมณ์ต่อเหตุการณ์ได้ดี ทำให้มีความพอใจในชีวิตตนเองที่ผ่านมา และมองโลกในแง่ดี ในทางตรงกันข้ามผู้สูงอายุที่มีประสบการณ์ชีวิตในช่วงวัยต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดความไม่พึงพอใจ ไม่ราบรื่นหรือมีอุปสรรค มีปัญหา มนุษย์สัมพันธ์กับคนอื่นและปรับตัวกับสิ่งแวดล้อมได้ไม่ดี จะมีความรู้สึกคับแค้นใจ หม่นหมอง ขมขื่นและทุกข์ใจมาก นอกจากนี้ช่วงอายุที่มากขึ้นอาจทำให้ระดับการพึ่งพาผู้อื่นสูงขึ้นด้วย การต้องพึ่งพาผู้อื่นจะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่า ตนเองเป็นภาระของครอบครัวหรือสังคม ส่งผลให้มีอารมณ์ท้อแท้ในด้านลบ มีความพึงพอใจในชีวิตในด้านต่ำ ซึ่งเป็นสาเหตุของความว่าเหงาในผู้สูงอายุได้

3. ระดับการศึกษา การศึกษาเป็นสิ่งที่บุคคลจัด หรือกำหนดด้วยตนเองให้เป็นประสบการณ์ชีวิตของแต่ละคนได้ เป็นปัจจัยที่ช่วยให้บุคคลเพิ่มพูนความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโลก และชีวิตได้ในทุกด้าน เป็นผู้มีวุฒิภาวะสามารถดำรงตนอยู่ในสังคม โดยมีการดำเนินชีวิตที่เหมาะสม และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ระดับการศึกษานี้มีความเกี่ยวข้องกับอาชีพ รายได้ ค่านิยม

อัตมโนทัศน์ และการปรับตัวของแต่ละบุคคล กล่าวคือ ผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาสูงส่วนใหญ่จะมีอาชีพที่มั่นคง มีรายได้ที่แน่นอน จากตำแหน่งหน้าที่การงานที่ดีกว่าผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาค่ำ หากร่วมกับการพิจารณาเตรียมตัวเพื่ออนาคตก็สามารถเก็บออมทรัพย์สินไว้เพื่อใช้จ่ายดำรงชีวิตในยามสูงอายุ ทำให้มีอำนาจการซื้อสูง ส่งผลให้มีความพร้อมและพึงพอใจกับสภาพเศรษฐกิจของตน ในชีวิตบั้นปลาย ช่วยให้มีการปรับตัวเมื่อมีปัญหาหรือเหตุการณ์สะเทือนใจในชีวิตได้อย่างเหมาะสม และป้องกันการเกิดความว้าเหวได้

4. สถานภาพสมรส เป็นปัจจัยสำคัญที่เกี่ยวข้องกับความว้าเหวของผู้สูงอายุ กล่าวคือ กลุ่มผู้ที่เป็นโสด ม่าย หย่า หรือแยกกันอยู่ มักขาดผู้ที่คุ้นเคยที่อยู่ด้วยใกล้ชิดคอยปลอบโยนให้คำปรึกษาเมื่อคนต้องการ มีความรู้สึกสูญเสียบุคคลสำคัญของชีวิต ซึ่งตรงข้ามกับผู้สูงอายุที่มีคู่สมรสอยู่ด้วย โดยเฉพาะหากเป็นคู่สามีภรรยาที่แต่งงานกันตั้งแต่ยังหนุ่มสาว จะมีเพื่อนแท้ที่มีความสนิทเป็นคู่คิดได้ในเกือบทุกประการ มีผู้คอยให้กำลังใจและความอบอุ่นใจเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น หรือต้องเผชิญกับเหตุการณ์ใด ๆ ก็จะมีคู่สมรสคอยช่วยเหลือให้คำปรึกษา ผู้ร่วมประสบการณ์ทั้งที่เป็นความทุกข์และความสุข ให้การสนับสนุน ไม่รู้สึกเหงาหรือโดดเดี่ยว ไม่เกิดความรู้สึกถูกทอดทิ้งให้เผชิญกับเหตุการณ์สำคัญของชีวิตแต่เพียงลำพัง ก่อให้เกิดความอบอุ่นใจ ที่มีผู้คอยให้ความเอาใจใส่เอาใจปรนเปรอต่อความเป็นอยู่ของตนและอยู่ใกล้ชิดตลอดเวลา ส่งผลให้มีความรู้สึกมั่นคงและพึงพอใจในชีวิต มีความสุขใจและไม่เกิดความว้าเหว

5. รายได้ นับเป็นปัจจัยพื้นฐานทางเศรษฐกิจที่มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตในสังคมปัจจุบัน เนื่องจากมีผลให้ผู้สูงอายุได้รับการตอบสนองความต้องการในด้านต่าง ๆ ที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิต นอกจากนี้ยังเกี่ยวข้องกับการมีส่วนร่วมในกิจกรรมสังคม การมีงานอดิเรก และการใช้เวลาว่างของผู้สูงอายุ ซึ่งบางครั้งต้องอาศัยเงินเป็นปัจจัยนำเพื่อมีโอกาสร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ความมั่นคงทางเศรษฐกิจจะช่วยให้ไม่มีหรือลดความวิตกกังวลในการดำรงชีวิตได้ ทั้งยังช่วยให้ผู้สูงอายุที่สนใจหรือพึงพอใจในการท่องเที่ยวไปยังที่ต่าง ๆ มีโอกาสได้ทำตามความพอใจ มีโอกาสพบปะเพื่อนใหม่ ได้สร้างสัมพันธ์ภาพกับบุคคลต่าง ๆ อย่างไม่เป็นทางการด้วยความพึงพอใจ หรือมีโอกาสร่วมกิจกรรมสังคมอย่างเป็นทางการ เช่น การเข้าเป็นสมาชิกของชมรมหรือศูนย์บริการสังคมต่าง ๆ โดยไม่ต้องกังวลกับค่าใช้จ่าย ทั้งยังช่วยจัดความเหงาและป้องกันความว้าเหวได้ สร้างความรู้สึกว่าตนเป็นที่ยอมรับของสังคม สามารถพึ่งตนเองได้ และมีความเป็นอิสระอีกด้วย

การเกิดความว้าเหวในผู้สูงอายุไทยนั้น มักเกิดร่วมกับความสูงอายุและลักษณะสิ่งแวดล้อมด้านต่าง ๆ ที่เปลี่ยนแปลงไป ทั้งยังร่วมกับปัจจัยส่วนบุคคลต่าง ๆ ดังกล่าวมา จะเห็นได้ว่า ผู้สูงอายุเป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดความว้าเหวมากกว่ากลุ่มอายุอื่น ๆ สามารถคาดคะเนได้ว่า แนวโน้มของอุบัติการณ์นี้ได้ค่อนข้างสูง และอาจมีความรุนแรงมากขึ้นในอนาคต หากยังมิได้มีการ

ตระหนักถึงความสำคัญของการป้องกัน แก้วใจ หรือบรรเทาความว้าเหวและผลต่อสุขภาพกายและจิตของผู้สูงอายุ ตลอดจนผลกระทบต่องังคมโดยรวมด้วย

สุรินทร์ มีลาถัน (2539, หน้า 36) ได้ศึกษาผลที่เกิดจากความว้าเหวไว้ ซึ่งจะมีการแสดงในลักษณะต่าง ๆ ดังนี้

1. ด้านจิตใจ จะรู้สึกหม่นหมอง รู้สึกไม่มีคุณค่า เบื่อหน่าย ปราศจากความหวัง ขาดกำลังใจ เกิดความกลัว รู้สึกซึมเศร้า รู้สึกว่างเปล่า เหมือนถูกแยกออกมาจากสังคม โศกเศร้า หดหู่ใจเกิดความรู้สึกสับสนตนเอง รู้สึกกระวนกระวายใจ และเบื่อหน่าย เช่น ขาดความสนใจ ไม่มีสมาธิ รู้สึกต่อต้านตนเอง
2. ด้านพฤติกรรม แสดงออกโดยการเก็บตัวออกจากสังคม มีพฤติกรรมการใช้ยาเสพติด เช่น การดื่มสุรา ใช้นอนหลับ เก็บตัวอยู่ในห้องคนเดียว ใช้เวลาส่วนใหญ่ในการทำกิจกรรมคนเดียว และคิดว่าตนเองอยู่คนเดียว มีอคติ เป็นคนที่เข้มงวด แยกตนเองออกจากสังคม
3. ด้านความคิด แสดงออกโดยมักจะตำหนิตนเอง การเรียนรู้ความจำบิดเบือน เกิดความลังเล ตัดสินใจไม่ได้ ขาดความเชื่อมั่น คิดหมกมุ่นอยู่ในเรื่องของตนเอง
4. ด้านร่างกาย มักจะแสดงออกโดยจะรู้สึกเบื่อหน่าย อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร คลื่นไส้ มึนงง ปวดศีรษะ แบบแผนการนอนหลับเปลี่ยนแปลงไป เช่น การนอนมากกว่าปกติเพื่อหลีกเลี่ยงความว้าเหว หรือนอนไม่หลับเลย

ลักษณะทางอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมของบุคคลที่ว้าเหว เพปลาวและเพิร์ลแมน (Peplau & Perlman, 1982) จำแนกลักษณะเฉพาะทางอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมของบุคคลที่ว้าเหว ดังนี้

1. แบบแผนทางอารมณ์ (affective patterns) ได้แบ่งความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับความว้าเหวไว้เป็นแบบแผนทางอารมณ์ 4 แบบคือ ความรู้สึกสิ้นหวัง ความรู้สึกเศร้า ความรู้สึกเบื่อหน่าย ไม่อยากอดทน และความรู้สึกรังเกียจตัวเอง บุคคลที่ว้าเหวมากกว่า 60 % จะมีความรู้สึกเหล่านี้มากกว่า 1 แบบ วิธีการจัดการกับความว้าเหวของแต่ละบุคคล ควรพิจารณาว่าบุคคลนั้นมีความว้าเหวที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกแบบใด เช่น ความว้าเหวที่ประกอบด้วยความรู้สึกเศร้าเสียใจร่วมกับความรู้สึกซึมเศร้า หรือความรู้สึกทุกข์ใจ กังวลใจร่วมกับความกลัวหรือร่วมกับความรู้สึกโกรธและขมขื่น เป็นต้น นอกจากนี้ความว้าเหวยังมีความสัมพันธ์สูงกับความรู้สึกซึมเศร้า โดยความรู้สึกซึมเศร้าจะเป็นจุดเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลงสัมพันธภาพทางสังคมของบุคคล เช่น การหย่าร้าง การเป็นหม้าย และการเปลี่ยนแปลงด้านสัมพันธภาพทางสังคมดังกล่าวจะเป็นชนวนนำไปสู่ความรู้สึกว้าเหว

2. แบบแผนทางความคิด (cognitive patterns) กระบวนการทางความคิดที่สำคัญที่เป็นสาเหตุหรือเกิดขึ้นควบคู่กับความว้าเหว มีอยู่ 3 ประการ ได้แก่

2.1 การที่บุคคลมองตนเองและสัมพันธ์ภาพของตนกับผู้อื่น

2.2 การที่บุคคลมุ่งความสนใจในประสบการณ์ของตน โดยเฉพาะความรู้สึกภายในของตน เป็นการหมกมุ่นกับตนเอง

2.3 การมองตนเองและผู้อื่นในทางลบ

ดังนั้น ในการช่วยเหลือบุคคลที่ว้าเหว่ นักจิตวิทยาการให้คำปรึกษาจำเป็นต้องทราบเกี่ยวกับการให้ความหมายของบุคคลต่อสถานภาพทางสังคมของตน ความรู้สึกว้าเหว่มักเริ่มจากการตำหนิตนเองว่าล้มเหลวทางด้านสังคม ทำให้บุคคลมีแนวโน้มที่จะรู้สึกซึมเศร้ามากขึ้น บันทอนความพยายามที่จะปรับปรุงสัมพันธ์ภาพทางสังคมของตนให้ดีขึ้น นักจิตวิทยาการให้คำปรึกษาจะต้องเข้าใจเกี่ยวกับการประเมินตนเอง และการประเมินสัมพันธ์ภาพทางสังคมของบุคคล ซึ่งจะสามารถเข้าใจความรู้สึกและการกระทำของบุคคลที่ว้าเหว่ได้อย่างถูกต้อง บุคคลที่ว้าเหว่มักให้ความสำคัญสำคัญเกี่ยวกับตนเอง และประสบการณ์เกี่ยวกับตนเองมากเกินไปจนเกินจริง รวมทั้งมักเป็นคนที่ระแวงระวังจนเกินกว่าเหตุ กังวลต่อสิ่งแวดล้อมทางสังคม และอ่อนไหวต่อบทบาททางสังคมที่มากกระทบกับตนเองแม้เพียงเล็กน้อย ส่งผลให้บุคคลที่ว้าเหว่มีแนวโน้มที่จะให้ความหมายที่ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง และไม่เป็นมิตรกับผู้อื่น หรือมุ่งหวังความรักจากผู้อื่นมาก บุคคลที่ว้าเหว่ส่วนมากเป็นคนที่สนใจเฉพาะตนเอง คิดประเมินตนเองและผู้อื่นในแง่ลบ การที่บุคคลมีทัศนคติที่เกลียดสังคม ไม่ไว้วางใจในสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล และไม่ให้ความสนใจต่อการสร้างความสนิทสนมคุ้นเคยกับเพื่อนใหม่ ๆ ทำให้บุคคลกลายเป็นคนที่ว้าเหว่ การส่งเสริมทางวัฒนธรรมมุ่งเน้นความสำเร็จของสัมพันธ์ภาพทางสังคม ทำให้บุคคลที่หย่าร้าง หรือไม่มีสัมพันธ์ภาพที่ใกล้ชิดกับใคร คิดว่าตนเองเป็นบุคคลที่ล้มเหลว ดังนั้นวิธีการบำบัดบุคคลที่ว้าเหว่จึงไม่ควรจำกัดอยู่ที่การกล่าวถึง ความรู้สึกที่เจ็บปวดจากความว้าเหว่ แต่ควรคำนึงถึงรูปแบบทางความคิดที่ทำให้ความว้าเหว่นั้นทวีความรุนแรงขึ้น

กระบวนการทางความคิดที่เกี่ยวข้องกับความว้าเหว่ จะมุ่งเน้นที่แบบแผนของความขัดแย้งทางความคิดของความว้าเหว่เกี่ยวข้องกับแบบแผนทางอารมณ์ พฤติกรรม และความคิดที่บุคคลนั้นรับรู้และตั้งมาตรฐานไว้ในใจ เมื่อพิจารณาตามหลักการของแบบแผนของความขัดแย้งทาง ความคิด ความว้าเหว่เป็นการตอบสนองต่อการรับรู้ของบุคคลว่าตนล้มเหลว เมื่อเปรียบเทียบกับมาตรฐานของสัมพันธ์ภาพทางสังคมที่ตนเองตั้งไว้ในใจ ความขัดแย้งทางความคิดนี้มาจากมุมมองภายในตัวของบุคคล ซึ่งขึ้นอยู่กับสิ่งที่บุคคลรับรู้และประเมินตนเองและสังคมของตนว่าเป็น เช่นใด ดังนั้น ภายใต้อัมพันธ์ภาพทางสังคมแบบเดียวกัน บุคคลหนึ่งอาจรู้สึกว้าเหว่ ขณะที่บุคคลอีกคนหนึ่งอาจจะรู้สึกพึงพอใจในสัมพันธ์ภาพทางสังคมนั้น ดังนั้นความว้าเหว่จึงสามารถเพิ่มขึ้นหรือลดลงได้ด้วยการเปลี่ยนความคิดที่เป็นมาตรฐานทางสังคมของบุคคลนั้น วิธีการทางปัญญา (cognitive approach) จึงนำมาใช้ในการลดความว้าเหว่ โดยหลักการที่สำคัญที่สุดของวิธีการทางปัญญาคือ ความเชื่อที่ว่า

ความคิดหรือการรับรู้ของบุคคลเป็นสาเหตุของความว้าเหว่ เมื่อปรับเปลี่ยนใหม่ อารมณ์ พฤติกรรม ก็จะเปลี่ยนตามไป

3. แบบแผนทางพฤติกรรม (behavior patterns) ยังมีการวิจัยเกี่ยวกับแบบแผนทางพฤติกรรมของผู้ว้าเหว่น้อยมาก จากการศึกษาของกาญจนา เศรษฐลักษณ์ (2542, หน้า 30-57) ศึกษาปัญหาและความต้องการของผู้รับการสงเคราะห์ ในสถานสงเคราะห์คนชรานานาชาติแห่งอำเภอแก้ว จังหวัดนครสวรรค์ พบว่า ร้อยละ 55.38 ไม่เคยติดต่อกับบุคคลภายนอกและญาติเลยเนื่องจากไม่ต้องการพึ่งพาและไม่มีผู้มาเยี่ยม มีผู้ไม่เคยเข้าร่วมกิจกรรมใดที่สถานสงเคราะห์จัดให้เลย ร้อยละ 15.38 และชอบใช้เวลาว่างในการนอน นั่งเฉย ๆ ร้อยละ 22.69 อาจกล่าวได้ว่าทักษะทางสังคมอาจเป็นปัจจัยที่สำคัญ แต่ยังไม่แน่ชัดว่าทักษะทางสังคมเป็นสาเหตุหรือผลของความว้าเหว่ มีงานวิจัยจำนวนหนึ่งที่พอสรุปได้ว่า ในการสนทนาของผู้ว้าเหวมักจะพูดถึงแต่ตนเองและไม่ค่อยสนทนากับคำพูดของผู้อื่น และมีการเปิดเผยตนเองในเรื่องส่วนตัวเป็นบางเรื่อง นอกจากนี้ยังพบว่า บุคคลที่ว้าเหว่เป็นคนขี้อายและถึงเลที่จะเสี่ยงทางด้านสังคม

เพปลา และเพิร์ลแมน (Peplau & Perlman, 1982, p. 136) ได้กล่าวถึงการวินิจฉัยความว้าเหว่ว่า ควรใช้ทั้งความคิด อารมณ์และพฤติกรรมในแนวทางในการพิจารณาความว้าเหว่ แม้ว่าความว้าเหว่จะเป็นประสบการณ์ทางอารมณ์ที่เศร้าโศก แต่เกณฑ์ทางอารมณ์เพียงอย่างเดียว อาจไม่เพียงพอที่จะระบุว่าเป็นประสบการณ์ที่ไม่สบายใจนั้นคือความว้าเหว่ จึงมีการใช้แนวทางทางพฤติกรรมประกอบการพิจารณาความว้าเหว่ด้วย โดยใช้พฤติกรรมหลาย ๆ ในการระบุว่ามี ความว้าเหว่เกิดขึ้น เช่น การมีปฏิสัมพันธ์ในสังคมน้อย การสร้างสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ยาก หรือความรู้สึกไม่พึงพอใจในรูปแบบของปฏิสัมพันธ์ในสังคม การอยู่คนเดียวอาจไม่เกี่ยวข้องกับ ความว้าเหว่ เพราะบุคคลอาจมีความสุขกับการอยู่คนเดียวได้ แต่เมื่อบุคคลไม่มีความสุขเพราะรู้สึก ว่าอยู่คนเดียวบ่อย ๆ ก็อาจจะเรียกได้ว่าเป็นความว้าเหว่ นอกจากนี้เมื่อพิจารณาแล้วจะพบว่า ความว้าเหว่ยังเกี่ยวข้องกับความคิดของบุคคล กล่าวคือบุคคลที่ว้าเหว่ จะมีความต้องการสร้างสัมพันธ์กับผู้อื่นที่ใกล้ชิดหรือบ่อยครั้งขึ้น ดังนั้นเมื่อพิจารณาประสบการณ์ความว้าเหว่จึงต้องพิจารณาจากพื้นฐานทางความคิด อารมณ์และพฤติกรรมประกอบกันทั้งหมด

การประเมินความว้าเหว่ในผู้สูงอายุ การประเมินความว้าเหว่อาจทำได้จากการใช้เครื่องมือแบบวัดต่าง ๆ หรือประเมินจากข้อมูลเชิงอัตนัย หรือใช้หลายวิธีร่วมกัน เพื่อให้มีความแม่นยำชัดเจนยิ่งขึ้น โดยทั่วไปมีวิธีการประเมินดังนี้ (วันเพ็ญ เอี่ยมจ้อย และสุพรรณิ เจริญวิศิษฐ์, 2535, หน้า 23-24)

1. การซักประวัติ เป็นการประเมินขั้นพื้นฐานที่ผู้ประเมินสามารถรวบรวมข้อมูลที่สำคัญได้มาก ควรให้ครอบครัวประวัติส่วนบุคคลของผู้สูงอายุ เช่น เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา ศาสนาและกิจกรรม อาชีพและรายได้ สุขภาพและโรคประจำตัว เป็นต้น นอกจากนี้

การรวบรวมข้อมูลอื่นด้านปัจจัยส่วนบุคคลอื่น ๆ ของผู้สูงอายุ เช่น เหตุการณ์เปลี่ยนแปลงในชีวิต ประวัติการสูญเสียบุคคลหรือสิ่งของอันเป็นที่รักใคร่ผูกพัน ประสบการณ์ของการกระทบกระเทือนทางจิตใจและอารมณ์ เป็นต้น แหล่งข้อมูลอาจจากการซักประวัติจากผู้สูงอายุโดยตรง หรืออาจได้จากญาติ สมาชิกในครอบครัว ผู้ดูแล หรือบุคคลใกล้ชิดของผู้สูงอายุ หรือเอกสารบันทึกต่าง ๆ เป็นต้น เพื่อให้ได้ข้อมูลประกอบได้อย่างสมบูรณ์และครอบคลุมยิ่งขึ้น

2. การตรวจร่างกาย ผู้ประเมินอาจรวบรวมข้อมูลด้านนี้ จากบันทึกประวัติสุขภาพหรือความเจ็บป่วย หรือทำการตรวจด้วยตนเอง เช่น ความดันโลหิต สัญญาณชีพ ส่วนสูง และน้ำหนัก ลักษณะผิวหนัง ภาวะโภชนาการ และสภาพทั่วไปของร่างกาย เป็นต้น เพื่อนำข้อมูลมาประกอบในการประเมินภาวะสุขภาพกายและผลกระทบต่อผู้สูงอายุได้

3. การสังเกต ผู้ประเมินควรฝึกฝนให้มีลักษณะของผู้มีความสังเกตดี มีความไวต่อการแสดงออกของผู้สูงอายุทั้งทางกิริยาและวาจา ควรสังเกตจากลักษณะ ท่าทาง และบุคลิกของผู้สูงอายุ ตั้งแต่เริ่มรวบรวมข้อมูลและต่อเนื่องกันไป ลักษณะที่อาจแสดงถึงแนวโน้มที่ผู้สูงอายุจะมีความว้าวุ่นเกิดขึ้น อาจพบในรูปของการแยกตัว ซึม เหม่อลอย ไม่กล้าพูด ขี้อาย ไม่กล้าแสดงออก สิ้นน้ำแสดงความรู้สึกกังวล หมกมุ่นครุ่นคิด หรือเศร้าหมอง ไม่ค่อยเคลื่อนไหว มองโดยไร้จุดหมาย ขาดความสนใจในความเคลื่อนไหวรอบตัว เหล่านี้เป็นต้น ควรรวมถึงการสังเกตของครอบครัว ผู้ดูแลหรือผู้ใกล้ชิดของผู้สูงอายุด้วย ซึ่งจะช่วยให้การประเมินสะดวกและง่ายขึ้น มีความถูกต้องครอบคลุมมากยิ่งขึ้น

4. การใช้แบบวัด ที่นิยมใช้กันมีดังนี้

4.1 แบบวัดความว้าวุ่นของ เอสเอ็มแอลซี (Schedule for the Measurement of Loneliness and Cathetic Investment ; SMLC) แบบวัดนี้ประกอบด้วยคำถามรวม 16 ข้อ เป็นคำถามปลายเปิดแบบให้คะแนนเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ และเป็นคำถามปลายเปิด 5 ข้อ ซึ่งถามเกี่ยวกับปัจจัยต่าง ๆ ของผู้สูงอายุที่เกี่ยวข้องกับความว้าวุ่น แบบวัดนี้ใช้กับผู้ป่วยที่เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล

4.2 แบบวัดความว้าวุ่นของมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย นครลอสแอนเจลิส (University of California, Los Angeles Loneliness Scale ; UCLA) แบบวัดนี้มีผู้นำมาใช้กันอย่างแพร่หลาย มีค่าความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์แอลฟาเท่ากับ .94

การที่จะประเมินถึงความรู้สึกว้าวุ่นของบุคคลใดนั้น จะต้องดูที่ระดับของความต้องการในการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมมากกว่าจะดูที่ระดับของการมีปฏิสัมพันธ์ที่บุคคลนั้นมีอยู่จริง ระดับของความต้องการดังกล่าวอาจจะขึ้น ๆ ลง ๆ ได้เสมอในช่วงเวลาต่าง ๆ ความรู้สึกว้าวุ่นนั้น พบว่า มันสามารถแปรผันไปตามองค์ประกอบภายใน เช่น ความรู้สึก ความคิด ความเชื่อ เป็นต้น แม้ว่าเราจะมีจำนวนเพื่อนหรือมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมคงเดิมก็ตาม แต่บางวัน บางเวลา หรือในบาง

สิ่งแวดล้อม เราก็อาจจะมีความรู้สึกว่าเหว่เกิดขึ้นได้ นั่นก็ขึ้นอยู่กับความต้องการในขณะนั้น ผู้ที่มีความรู้สึกว่าจะมีนิสัยคล้าย ๆ กัน และจะหมกมุ่นอยู่กับตัวเอง ไม่ชอบมีปฏิสัมพันธ์กับคนแปลกหน้า จะใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่ตามลำพัง ไม่ชอบที่จะกระทำกิจกรรมทางสังคมโดยทั่วไป บางครั้งพวกนี้ก็จะจัดการกับความรู้สึกของตัวเองด้วยการรับประทานอาหารมาก ๆ นอนมาก ดูทีวี คิ้มเหล้า หรือเสริมสวย เป็นต้น ตลอดไปจนถึงทำตัวให้ยุ่งอยู่ตลอดเวลา ทำงานอดิเรก วีนอกกำลังกาย ตามลำพัง แต่บางพวกก็จะจัดการกับตัวเองด้วยการทำตามใจตัวเอง โดยการจับจ่าย ซื้อข้าวของ หรือเที่ยวไปเพียงเพื่อให้ตนเองรู้สึกดีขึ้น

สำหรับการวิจัยนี้ การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยประยุกต์การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธเพื่อใช้ลดความรู้สึกว่าเหว่ในผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรานั้น ความว่าเหว่ที่เกิดขึ้นในจิตใจของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราเหล่านี้เป็นความรู้สึกว่าเหว่ที่เกิดจากการสูญเสียสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น สังคมและสิ่งแวดล้อม ทำให้มีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ไม่อยากเข้าร่วมกิจกรรม เหม่อลอย แยกตนเองออกจากสังคม รู้สึกตนเองด้อยค่า ไม่มีใครรัก ดูแลเอาใจใส่ เป็นความรู้สึกว่าเหว่ที่จะเกิดขึ้นเป็นวงจร ไม่มีสิ้นสุดและมีแนวโน้มรุนแรงมากขึ้นหากไม่ได้รับการแก้ไข การที่ผู้สูงอายุได้รับการให้คำปรึกษา จะช่วยให้ผู้สูงอายุได้มีกิจกรรมส่งเสริมการสร้างสัมพันธภาพที่ดีขึ้นกับบุคคลอื่น ช่วยให้ผู้สูงอายุได้รับข้อมูลเพิ่มขึ้น ได้รับการยอมรับและความเข้าใจ รู้จักการพึ่งตนเอง มีโอกาสระบายความรู้สึกค้างคั่งต่าง ๆ ที่เป็นสิ่งที่ฝังใจและสามารถเลือกแนวทางในการแก้ปัญหาที่เหมาะสมกับตนเอง ได้อย่างมีประสิทธิภาพ คลายความรู้สึกว่าเหว่ปรับตัวอยู่ในสถานสงเคราะห์ได้อย่างมีความสุข

สถานสงเคราะห์คนชรา

สถานสงเคราะห์คนชรา เป็นสถานที่จัดให้มีบริการด้านต่างๆ แก่ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป โดยมีแนวคิดในการสร้างบรรยากาศความเป็นครอบครัวให้เกิดขึ้นในสถานสงเคราะห์ ซึ่งผู้เข้ารับการสงเคราะห์ต้องมีคุณสมบัติทั่วไป คือ ไม่เป็นโรคเรื้อน หรือโรคติดต่ออันตราย ไม่พิการทุพพลภาพ หรือจิตฟั่นเฟือนไม่สมประกอบ และต้องมีความจำเป็นอย่างใดอย่างหนึ่ง ได้แก่ มีความเดือดร้อนทุกข์ยาก ไม่มีผู้อุปการะ ขาดที่อยู่อาศัย ขาดผู้ดูแลให้ความช่วยเหลือ หรือไม่สามารถอยู่ร่วมกับครอบครัวได้ โดยมีวัตถุประสงค์ของการจัดตั้งสถานสงเคราะห์คนชรา ดังนี้

1. เพื่อให้การสงเคราะห์คนชราที่ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ หรือประสบปัญหาความทุกข์ยาก เดือดร้อนยากจน ไม่มีที่อยู่อาศัย หรือไม่สามารถอยู่ร่วมกับครอบครัวได้
2. เพื่อให้บริการแก่คนชราที่อยู่กับครอบครัวของตน แต่มีความต้องการบริการสงเคราะห์คนชราบางอย่าง เช่น การรักษาพยาบาล ภาวะโภชนาการ นันทนาการ

3. เพื่อแบ่งเบาภาระครอบครัวของผู้ที่มีรายได้น้อย หรือยากจน ไม่สามารถจะอุปการะเลี้ยงดูคนชราไว้ในครอบครัวได้

4. เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาดังกล่าวเกี่ยวกับคนชรา ไม่ให้เร่ร่อนทำความเดือดร้อนรำคาญแก่สังคม และให้สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างผาสุกตามสมควรแก่อัธยาศัย

5. เพื่อเป็นการตอบแทนคุณความดีที่คนชราได้ทำประโยชน์ให้แก่ประเทศชาติ

6. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้คลายความวิตกกังวลเมื่อชราภาพไม่สามารถประกอบอาชีพต่อไปได้แล้วทางรัฐบาลมีหน้าที่จะเป็นผู้อุปการะเลี้ยงดูต่อไป

โดยมีการแบ่งประเภทของการสงเคราะห์ไว้ 2 ประเภท ได้แก่

1. การสงเคราะห์คนชราภายใน แยกเป็น 3 ประเภท คือ

1.1 ประเภทสามัญ ให้การอุปการะเลี้ยงดูโดยไม่ต้องเสียค่าบริการใด ๆ จัดให้ผู้สูงอายุอาศัยอยู่ร่วมกันห้องละหลายคน โดยแยกเพศหญิงและเพศชาย มีเตียงนอน ตู้ และของใช้ส่วนตัว

1.2 ประเภทเสียค่าบริการ มีเฉพาะที่สถานสงเคราะห์คนชรารับบางเคสเพียงแห่งเดียว โดยจัดให้เข้าอยู่อาศัยในห้องพักซึ่งมีทั้งห้องเดี่ยวและห้องคู่ เฉพาะสามีภรรยา

1.3 ประเภทพิเศษ คือ ให้ผู้สูงอายุปลูกบ้านในที่ดินของสถานสงเคราะห์ ตามแบบแปลนที่กรมประชาสงเคราะห์กำหนด

2. การสงเคราะห์คนชราภายนอก เรียกว่า ศูนย์บริการทางสังคมผู้สูงอายุ เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุอยู่อย่างมีความสุขกับครอบครัวตนเองในชุมชน โดยได้รับบริการที่จำเป็นการจัดบริการในสถานสงเคราะห์คนชราทุกแห่ง มีความคล้ายคลึงกัน คือ

1. บริการด้านที่พักและอาหาร

2. เสื้อผ้า เครื่องนอน เครื่องใช้ประจำตัวตามความจำเป็นและเหมาะสม

3. บริการด้านสุขภาพ โดยการตรวจสุขภาพทั่วไป และรักษาพยาบาลเมื่อเจ็บป่วยและการรักษาด้านเวชศาสตร์ฟื้นฟู มีพยาบาลที่ได้รับการอบรมด้านกายภาพบำบัดเป็นผู้ดูแล

4. บริการจัดกิจกรรมนันทนาการสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง และจัดงานรื่นเริงในวันนักขัตฤกษ์ต่าง ๆ รวมถึงให้ผู้รับการสงเคราะห์ได้ออกกำลังกายตามสมควร

5. บริการด้านศาสนกิจ สนับสนุนให้คนชราประกอบพิธีทางศาสนาตามลัทธิที่ตนนับถือ

6. บริการให้คำปรึกษาและแก้ไขปัญหาด้านอารมณ์ จิตใจ และการปรับตัว

7. บริการฌาปนกิจศพ ให้ผู้สูงอายุที่ไม่มีญาติ

ปัจจุบันมีสถานสงเคราะห์คนชรา ซึ่งเปิดให้บริการแล้วรวมทั้งสิ้น 16 แห่ง ซึ่งสถานสงเคราะห์คนชรารับบ่อแก้ว จังหวัดนครสวรรค์ เป็นสถานสงเคราะห์แห่งหนึ่งในจำนวน 16

แห่ง ซึ่งเป็นสถานสงเคราะห์ที่ผู้วิจัยใช้เป็นสถานที่ศึกษาวิจัย (กรมประชาสงเคราะห์, ม.ป.ป., หน้า 1-6)

สถานสงเคราะห์คนชราบ้านเขาบ่อแก้ว ตั้งอยู่เลขที่ 90 หมู่ที่ 3 ตำบลนิคมเขาบ่อแก้ว อำเภอพยุหะคีรี จังหวัดนครสวรรค์ เปิดทำการตั้งแต่ปี พ.ศ. 2525 ให้บริการประเภทสามัญแก่ผู้สูงอายุทั้งเพศชายและเพศหญิง ปัจจุบันมีผู้เข้ารับบริการทั้งสิ้น 100 คน เป็นเพศชาย 31 คน เพศหญิง 69 คน มีเรือนนอน 5 เรือน แยกชายและหญิง มีอัตรากำลังเจ้าหน้าที่พี่เลี้ยง 7 คน ผักเปลี่ยนหมุนเวียนกันดูแลผู้สูงอายุ เรือนนอนละ 1 คน มีนักสังคมสงเคราะห์ 1 คน พยาบาลเทคนิค 1 คน

การจัดบริการในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านเขาบ่อแก้ว

1. บริการด้านการเลี้ยงดู โดยจัดให้มีบริการที่พักอาศัย เครื่องนุ่งห่ม และของใช้ประจำตัวตามความจำเป็นและความเหมาะสม
 2. บริการด้านการรักษาพยาบาล โดยมีพยาบาลประจำสถานสงเคราะห์ คอยให้คำแนะนำดูแลรักษาเมื่อเจ็บป่วย และนำส่งโรงพยาบาลในกรณีจำเป็น มีหน่วยแพทย์จากโรงพยาบาลประจำจังหวัดให้บริการตรวจสุขภาพประจำเดือน
 3. บริการด้านกายภาพบำบัด จัดให้มีการออกกำลังกายเป็นประจำทุกวันละ 20 นาที มีเครื่องมือกายภาพบำบัดช่วยบำบัดผู้ป่วยโดยอยู่ในความดูแลของเจ้าหน้าที่อย่างใกล้ชิด
 4. บริการด้านสังคมสงเคราะห์ โดยรวบรวมสถิติข้อมูลเกี่ยวกับผู้สูงอายุ พื้นฟูสภาพจิตใจ ให้คำแนะนำปรึกษา ทั้งรายบุคคลและรายกลุ่ม พากลับเยี่ยมบ้าน และจัดทัศนศึกษาปีละ 1-2 ครั้ง
 5. บริการกิจกรรมนันทนาการเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลินสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ได้แก่ การเล่นเกมเก้าอี้ดนตรี เกมปะแป้ง เกมปิดตาป้อนกล้วย ร้องเพลง รำวง และกีฬาเปตอง มีการจัดงานรื่นเริงในวันนักขัตฤกษ์ต่าง ๆ
 6. บริการด้านศาสนกิจ จัดให้ผู้สูงอายุสวดมนต์ทำสมาธิทุกวันเช้าและเย็น และร่วมทำบุญทั่วทุกวันพระและวันสำคัญทางศาสนา จัดพิธีบำเพ็ญกุศล ฌาปนกิจให้แก่ผู้สูงอายุเสียชีวิต
 7. บริการพิเศษอื่น ๆ ได้แก่
 - 7.1 มุมอ่านหนังสือ โดยอ่านหนังสือให้ผู้สูงอายุที่อ่านหนังสือไม่ออกฟัง
 - 7.2 กิจกรรมกลุ่มสนใจ โดยให้ผู้สูงอายุทำงานอดิเรกตามความสามารถและความสนใจ เช่น ทำพรมเช็ดเท้า ประดิษฐ์ตุ๊กตา ทำสวนเกษตร เป็นต้น
 - 7.3 โครงการอบรมให้ความรู้ทั่วไปปีละ 2 ครั้ง
- กิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุ
- 7.00 น. การบริหาร
- 8.00 น. เคารพธงชาติ สวดมนต์ ทำสมาธิ ประมาณ 20 นาที

8.30 น. รับประทานอาหารเช้า และพักผ่อนตามอัธยาศัย

11.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน

12.00 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย (ในวันพุทธมีกิจกรรมนันทนาการ วันศุกร์มีกิจกรรม

นันทนาการ)

15.30 น. สวดมนต์ ทำสมาธิ ประมาณ 20 นาที

16.00 น. รับประทานอาหารเย็น

17.00 – 22.00 น. อาบน้ำ ดูโทรทัศน์ พักผ่อน

(กาญจนา เศรษฐลักษณ์, 2542, หน้า 11-22)

ปัญหาของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา การจากบ้านเป็นสิ่งที่สร้างความทุกข์ใจให้แก่ทุกคน เนื่องจาก ความคุ้นเคย ความรักต่อสถานที่เดิมที่ยังคงมีอยู่ การแยกจากครอบครัวผู้สูงอายุ สถานสงเคราะห์คนชราซึ่งเป็นปัญหาอย่างมาก ผู้สูงอายุจะรู้สึกเหมือนกับถูกทอดทิ้ง ขยับได้ ผลักได้ ไร้คุณค่า ต้องไปอยู่กับผู้อื่น ความรู้สึกจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับพื้นฐานทางจิตใจดั้งเดิม และการยอมรับของแต่ละคนซึ่งไม่เหมือนกัน ผู้สูงอายุเองไม่ต้องการเป็นบุคคลที่ว่างจากงานและความรับผิดชอบทั้งปวง การ ไปอยู่สถานสงเคราะห์คนชราทำให้ผู้สูงอายุขาดสมรรถภาพ ขาดความรู้สึกในตัวเองอย่าง ผู้สูงอายุต้องการเป็นผู้ครอบครองหรือเป็นเจ้าของตัวเอง ชอบเข้าสังคม มีความรู้สึกดี ๆ มีอาหารดี ๆ รับประทาน (นารีรัตน์ จิตรมนตรี, 2539, หน้า 26) การที่ต้องไปอยู่ในสถานสงเคราะห์คนชรา ซึ่งเป็นบ้านแห่งใหม่ที่ไม่รู้จักและคุ้นเคย จึงทำให้รู้สึกเสียใจและอยากกลับบ้าน ผู้สูงอายุจะชอบที่เก่ามากกว่าที่แปลกใหม่ ต้องการความอบอุ่นในครอบครัว และต้องการความคุ้มครองจากญาติ ถ้ามีทางเลือกแล้วผู้สูงอายุจะต้องการอาศัยอยู่กับบุตรหลานของตนเองมากกว่า การแยกออกจากครอบครัวเป็น ทางเลือกสุดท้ายที่ผู้สูงอายุพึงมี (แวนทิพย์ น.สุพร, 2518, หน้า 29) ซึ่งสอดคล้องกับพิทยา สายหู (2526, หน้า 93) ซึ่งกล่าวถึงการจัดสถานสงเคราะห์ให้แก่ผู้สูงอายุว่านับเป็นมาตรการบรรเทา แต่ไม่สามารถชดเชยทดแทนการสูญเสียทางจิตใจได้จริง แม้บริการสำหรับผู้สูงอายุจะจัดให้มีปัจจัย 4 ที่พร้อมมูลเพียงใดก็ตาม ก็ไม่มีความหมายเท่ากับ ความสัมพันธ์ การแสดงความรัก การได้รับการยกย่องนับถือจากบุตรหลาน การประสบกับความสูญเสียต่าง ๆ ได้แก่ สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก สูญเสียสัมพันธภาพในครอบครัว เนื่องจากการที่ต้องแยกจากครอบครัวและการที่บุตรหลานไม่มีเวลามาเยี่ยมเยียน รวมทั้งการสูญเสียบทบาทหน้าที่ที่เคยมี การสูญเสียสิ่งเหล่านี้ทำให้ผู้สูงอายุขาดความเชื่อมั่นทางจิตใจ ว่าห่วย ท้อแท้ หมดหวัง (อัมพร ศิวลิย, 2532, หน้า 6)

แนวคิดเกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่ม

ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม

วัชร ทรัพย์มี (2533, หน้า 333-334) ได้ให้ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มว่า เป็นกระบวนการที่บุคคลซึ่งมีความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงตนเองในเรื่องใดเรื่องหนึ่งหรือต้องการจะแก้ปัญหาร่วมกัน มาปรึกษาหารือซึ่งกันและกัน โดยมีผู้ให้คำปรึกษาร่วมอยู่ด้วย สมาชิกในกลุ่มได้มีโอกาสแสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึก และความคิดเห็นของแต่ละบุคคล เป็นการได้ระบายความรู้สึกขัดแย้งในใจ ได้สำรวจตนเอง ได้ฝึกการยอมรับ กล้าที่จะเผชิญปัญหาและได้ใช้ความคิดในการแก้ปัญหา หรือปรับปรุงตนเอง อีกประการหนึ่ง การให้คำปรึกษากลุ่มนี้ เปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มได้เสนอความคิดเห็นต่าง ๆ ซึ่งจะทำให้สมาชิกเกิดความภาคภูมิใจว่า ตนเองสามารถให้ข้อคิดเห็นอันเป็นประโยชน์ต่อกลุ่มได้

อาภา จันทรสกุล (2535, หน้า 2) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่ม คือ การให้บริการปรึกษาแก่ผู้รับบริการปรึกษาตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป ในเวลาเดียวกัน โดยผู้รับบริการปรึกษาจะมีปฏิสัมพันธ์เชิงจิตวิทยากับผู้ให้คำปรึกษา สมาชิกทุกคนในกลุ่มมีบทบาททั้งเป็นผู้รับความช่วยเหลือ และเป็นผู้ให้การช่วยเหลือ ในแง่มุมต่าง ๆ กันไป การให้บริการปรึกษากลุ่มโดยทั่ว ๆ ไป มีจุดเน้นที่การป้องกันปัญหา และการพัฒนาตนเองให้เต็มกำลังความสามารถมากกว่าการบำบัดแก้ไข และเน้นที่การแลกเปลี่ยนเปิดเผยความรู้สึกต่อประสบการณ์มากกว่าการใช้สติปัญญา เหตุผล เป็นการรับฟังซึ่งกันและกันมากกว่าการชี้แนะสั่งสอน

เคลแมน (Kelman, 1963, pp. 399-432) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่ม ย่อมทำให้บุคคลไม่รู้สึกโดดเดี่ยว รู้จักตนเอง รู้จักปรับตัวและพัฒนาตนเอง กล้าแสดงความรู้สึกอย่างแท้จริง เกิดความรู้สึกรับผิดชอบในตนเอง แก้ปัญหาตนเอง เป็นการฝึกทักษะในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทัศนคติและพฤติกรรมของตนเองสามารถนำทักษะที่ได้จากกลุ่มไปปรับปรุงตนเอง

มาฮเลอร์ (Mahler, 1969, pp. 9-10) ให้ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มไว้ว่า เป็นวิธีการให้คำปรึกษา ที่เน้นความสัมพันธ์ของสมาชิกที่มีต่อกันตลอดเวลา สมาชิกในกลุ่มจะทำงานร่วมกันกับผู้ให้คำปรึกษาที่ได้รับการฝึกฝนมาแล้ว โดยจะร่วมกันสำรวจปัญหาและความรู้สึกของกันและกัน แล้วหาทางแก้ไขปรับปรุงเพื่อพัฒนาตนเอง

โอลเซน (Ohlsen, 1988, p. 3) ได้กล่าวถึงการให้คำปรึกษากลุ่มไว้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่ม หมายถึง กระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาจัดขึ้นในบรรยากาศที่อบอุ่น ปลอดภัยเพื่อช่วยเหลือและเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีการพัฒนาและฝึกทักษะจำเป็น เพื่อให้เกิดสัมฤทธิ์ผลไปสู่เป้าหมาย

คอเรย์ (Corey, 2000) ให้ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มว่าเป็นกระบวนการที่มุ่งให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความงอกงาม มีการพัฒนา การส่งเสริมและการป้องกัน มีการตระหนักรู้ในตนเอง และกำจัดสิ่งที่มาขัดขวางการเจริญเติบโตหรือความก้าวหน้าของบุคคล

จากที่กล่าวมาพอสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม หมายถึง กระบวนการช่วยเหลือและพัฒนาบุคคล โดยมุ่งให้สมาชิกกลุ่มได้มีโอกาสสำรวจตนเอง ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ได้ฝึกทักษะในการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น มีการจัดสถานการณ์ให้สมาชิกเกิดความพยายามที่จะปรับเปลี่ยนทัศนคติ สามารถพัฒนาตนเองได้เต็มขีดความสามารถ อันนำไปสู่การตั้งเป้าหมายของชีวิต สร้างความงอกงามทางจิตใจและมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ตนปรารถนา

จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม เป็นสิ่งที่มีความสำคัญในการให้คำปรึกษากลุ่ม เพราะจะทำให้รู้ทิศทางการดำเนินงานของกลุ่ม คอเรย์ (Corey, 2000, p. 8) ได้สรุปจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มไว้ ดังนี้

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเรียนรู้ การไว้วางใจในตนเองและผู้อื่น
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรู้จักและเข้าใจตนเอง มีการพัฒนาเอกลักษณ์ของตนเอง
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ยอมรับในตนเอง เชื่อมั่นและนับถือในตนเอง เพื่อนำไปสู่ทักษะใหม่ของตนเอง
4. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เพิ่มประสิทธิภาพในการแสวงหาแนวทางการแก้ไขปัญหาและความขัดแย้งภายในตนเอง
5. เพื่อเพิ่มความสามารถในการนำตนเอง การพึ่งพาตนเองและความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม
6. เพื่อกำหนดหรือวางแผนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และปฏิบัติตามแผน
7. เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการเรียนรู้ทักษะทางสังคม
8. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความไวในการรับรู้ความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น
9. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้ที่จะเผชิญหน้า มีวิธีการโต้แย้งผู้อื่น ได้อย่างตรงไปตรงมาด้วยความจริงใจ
10. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้การดำเนินชีวิตตามความมุ่งหวังของตนเอง
11. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เห็นค่านิยมของตนเอง และตัดสินใจได้ว่าจะปรับเปลี่ยนอย่างไร
12. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ปรับเปลี่ยนค่านิยมในการดำเนินชีวิตตามแนวทางที่เหมาะสม

167083

2
613.0498
6292 ๗
๑๐

องค์ประกอบของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ในการจัดกลุ่ม การเตรียมการล่วงหน้าก่อนการจัดตั้งกลุ่มด้วยความรอบคอบ จะทำให้การเข้ากลุ่มประสบความสำเร็จบรรลุจุดหมายมากยิ่งขึ้น ดังนั้นจึงควรคำนึงถึงองค์ประกอบของกลุ่ม ดังนี้

1. การเลือกสมาชิกกลุ่ม โอลเซน (Ohlsen, 1988, pp. 25-28) ได้เสนอแนวทางการคัดเลือกสมาชิกกลุ่มไว้ว่า ควรมีความสนใจหรือมีปัญหาคล้ายคลึงกัน ความสามารถทางสติปัญญาไม่แตกต่างกันมากนัก ควรเลือกสมาชิกที่มีอายุไม่แตกต่างกันนัก จะจัดเพศหญิง เพศชายแยกกัน หรือรวมกัน ก็ขึ้นอยู่กับปัญหาและความเหมาะสม เพราะจะช่วยให้สมาชิกกล้าที่จะแสดงความรู้สึก และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน

2. ขนาดของกลุ่ม ชูชัย สมศิริกร (2538, หน้า 18) มีความเห็นว่า ในการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มควรมีสมาชิกไม่เกิน 10 คน กลุ่มที่ประกอบด้วยสมาชิกที่เป็นวัยรุ่นหรือผู้ใหญ่ควรมีขนาด 6 - 10 คน สำหรับกลุ่มที่มีสมาชิกเป็นเด็ก ควรมีขนาด 4 - 6 คน แต่อย่างไรก็ตามการกำหนดจำนวนสมาชิกกลุ่ม ควรคำนึงถึงการให้สมาชิกทุกคนได้มีส่วนร่วมกันอย่างทั่วถึง ถ้าขนาดของกลุ่มมีมากเกินไป อาจทำให้สมาชิกเกิดความล้าใจหรือไม่กล้าที่จะเข้าไปมีส่วนร่วมในกลุ่ม หรือเวลาอาจไม่พอเพียงที่จะให้สมาชิกทุกคนได้มีส่วนร่วมอย่างทั่วถึง

3. เวลาและจำนวนครั้งของการเข้ากลุ่ม คมเพชร นัตถสุภกุล (2530) สรุปว่า ในกลุ่มผู้ใหญ่ควรจัดสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ในแต่ละครั้งใช้เวลาไม่ควรเกิน 2 ชั่วโมง สำหรับกลุ่มที่เป็นเด็กและวัยรุ่น ควรจัดให้ถี่ขึ้นและใช้เวลาน้อยกว่า สำหรับจำนวนครั้งในการให้คำปรึกษากลุ่ม มาร์เลอร์ (Mahler, 1969, p. 57) กล่าวว่าควรจัดอย่างน้อย 10 ครั้ง และทางที่ดีควรให้ผู้รับคำปรึกษาในกลุ่มพิจารณาตนเองว่า จะให้สิ้นสุดการดำเนินการเมื่อใด ควรใช้เวลาให้เพียงพอที่จะเกิดผลประโยชน์ของกลุ่ม ให้สมาชิกได้สนิทสนมมีความสามัคคี และเกิดผลงานจากการทำงานร่วมกัน ซึ่งไม่ควรใช้เวลานานมากเกินไป เพราะอาจทำให้กลุ่มดูเชื่องช้าและน่าเบื่อ แต่ก็ขึ้นอยู่กับธรรมชาติของสมาชิกกลุ่มและเป้าหมายของกลุ่มอีกด้วย แต่อย่างน้อยที่สุดควรเข้ากลุ่มจำนวนไม่ต่ำกว่า 8 ครั้ง

4. การจัดสถานที่ ควรจะมีความเป็นส่วนตัวปราศจากสิ่งรบกวน และควรจะมีอำนาจประโยชน์ให้สมาชิกได้มีปฏิสัมพันธ์กันได้อย่างทั่วถึง ให้สมาชิกรู้สึกอบอุ่นและปลอดภัย นอกจากนี้ การจัดที่นั่งควรจัดเป็นรูปวงกลม ส่วนจะนั่งอย่างไรก็ขึ้นอยู่กับทัศนคติของผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม

รูปแบบของการให้คำปรึกษากลุ่ม การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีการปฏิบัติกันอยู่หลายรูปแบบด้วยกัน ด้วยเป้าหมายที่จะพัฒนาคนหรือผู้รับคำปรึกษา แต่ลักษณะของปัญหาและความลึกซึ้งในการแก้ไขปัญหา ตลอดจนลักษณะของกลุ่มมีส่วนทำให้การให้คำปรึกษาต่างแบบและ

ชั้นเชิงกันออกไป ซึ่ง วัชร ฐะคำ (2524, หน้า 123-129) ได้สรุปแบ่งแยกลักษณะของกลุ่มเป็น 4 แบบ คือ

1. รูปแบบกลุ่มที่มีปัญหาเหมือนกัน (common problems model) เป็นการให้คำปรึกษากลุ่มชนิดที่ธรรมดาและง่ายที่สุด ผู้รับคำปรึกษามีปัญหาเหมือนกัน มองปัญหาด้วยเป้าหมายเดียวกัน ฉะนั้นผู้ให้คำปรึกษาควรเข้าใจพัฒนาการในวัยต่าง ๆ ก่อนที่จะสร้างความสัมพันธ์ให้แน่นแฟ้นในกลุ่ม
2. รูปแบบกลุ่มที่สนใจปัญหา (case centered model) เป้าหมายของผู้รับคำปรึกษากลุ่มเช่นนี้มีอยู่อย่างเดียว คือ มุ่งช่วยให้ทุกคนได้แก้ปัญหของแต่ละคนให้ได้ โดยการพูดเสนอปัญหาทีละคน สมาชิกในกลุ่มเป็นผู้คอยช่วยเหลือ ฝ่ายผู้ให้คำปรึกษาอาจจะต้องเริ่มบทสนทนาและเมื่อเริ่มกลุ่มไปแล้ว สมาชิกแต่ละคนจะมีบทบาทเสมือนเป็นผู้ให้คำปรึกษาให้แก่กันและกัน
3. รูปแบบกลุ่มสัมพันธ์ (team group model) การใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เป็นการเลียนแบบการมีชีวิตอยู่กับบุคคลอื่นในสังคมนั่นเอง ผู้เข้ากลุ่มถูกปล่อยให้อยู่ในสภาพที่ไม่เข้าใจสถานการณ์แวดล้อมเมื่อกลุ่มอยู่ในสภาพถูกบังคับ กลุ่มจะเรียนรู้ในการดึงความสามารถส่วนตัวออกมาสร้างระบบสังคมได้อย่างเต็มที่
4. รูปแบบกลุ่มพัฒนาประสิทธิภาพ (human resources group model) กลุ่มพัฒนาประสิทธิภาพ มุ่งช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาใช้ความสามารถอย่างเต็มที่ในการดำเนินชีวิต เพื่อให้ทุกคนถึงขั้นที่รู้จักและเข้าใจถึงทุกส่วนของตน การสื่อความคิดและการกระทำต่อกัน มีลักษณะเหมือนกับทำให้คำปรึกษาแบบกลุ่มบำบัดอื่น ๆ คือ สมาชิกในกลุ่มจะพูดถึงความกลัว ความวิตกกังวล ปัญหาต่าง ๆ ตลอดจนความปรารถนาของตน ซึ่งกลุ่มจะพยายามสนใจมองแต่ทางบวกของสิ่งที่กล่าวมาแล้วทั้งหมด

บุคลิกภาพและคุณสมบัติของผู้นำกลุ่ม บุคลิกภาพและคุณสมบัติของผู้นำกลุ่ม เป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้การดำเนินกลุ่มมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น สามารถจำแนกหลายลักษณะ ซึ่ง ชูชัย สมิทธิไกร รวบรวมไว้ดังนี้ (ชูชัย สมิทธิไกร, 2538)

1. การอยู่กับปัจจุบัน (presence) การอยู่กับปัจจุบัน หมายถึง การแสดงออกถึงอารมณ์ร่วมของผู้นำกลุ่มกับสมาชิกกลุ่ม ผู้นำกลุ่มที่จะต้องเข้าใจถึงอารมณ์ความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มทุกครั้ง ที่พบกลุ่มผู้นำกลุ่มต้องสามารถปะติดปะต่อเรื่องราวของสมาชิกภายในกลุ่มได้ ทั้งนี้เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกได้เปิดเผยตนเองมากขึ้น
2. มีท่าทีอบอุ่นและเอาใจใส่ (warmth and caring) การมีท่าทีที่แสดงถึงความเข้าใจและการยอมรับสมาชิกกลุ่ม ซึ่งอาจแสดงออกได้หลายทางโดยวาจาหรือสีหน้าท่าทางก็ได้ บางคนอาจจะแสดงออกมาทำที่ราบรื่น และกระตือรือร้น บางคนอาจแสดงออกโดยการยิ้ม และบางคนอาจแสดงออกด้วยท่าทางที่เอาใจจริงเอาใจหรือสงบเสงี่ยม เพื่อบอกให้รู้ว่ากำลังให้ความสนใจอย่างเต็มที่

3. มีความจริงใจและเป็นธรรมชาติ (sincerity and authenticity) คุณสมบัติที่สำคัญที่สุดอันหนึ่งของผู้นำกลุ่ม คือ การแสดงความสนใจอย่างแท้จริงต่อสมาชิกกลุ่ม การแสดงความสนใจต้องกระทำอย่างตรงไปตรงมา ซึ่งจะเป็นสิ่งที่ท้าทายให้สมาชิกได้หันมามองตนเอง ได้สำรวจตนเอง นอกจากนี้ผู้นำกลุ่มควรแสดงออกอย่างเป็นธรรมชาติ ไม่เสแสร้งหรือแสดงบทบาทเพื่อป้องกันตนเอง มีความเต็มใจที่จะเปิดเผยตนเองและแสดงปฏิกิริยาต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม

4. มีจิตใจที่มั่นคงและกลมกลืน (mature and integrity) ผู้นำกลุ่มที่ดีจะต้องสามารถจัดการกับชีวิตส่วนตัวของตนเองได้อย่างเหมาะสม และสามารถที่จะอยู่ร่วมกับคนอื่นได้อย่างเป็นสุข เป็นบุคคลที่มีความเข้มแข็งอดทนพอที่จะยอมรับจุดอ่อนของตนเอง มีความจริงใจต่อตนเอง ต่อสมาชิกกลุ่ม และต่อหน้าที่ความรับผิดชอบของตนเอง

5. มีความเชื่อมั่นในกระบวนการกลุ่มและมีความกระตือรือร้น (belief in group process and enthusiasm) ผู้นำกลุ่มจะต้องมีความเชื่อในกระบวนการกลุ่มว่า เป็นสิ่งที่จะทำให้กลุ่มประสบความสำเร็จ ความกระตือรือร้นในการดำเนินกลุ่ม ทำให้ที่แสดงออกอย่างมีชีวิตชีวา จะมีส่วนสนับสนุนให้สมาชิกมีความสนใจที่จะเข้าร่วมกลุ่ม ทำให้กระบวนการดำเนินกลุ่มเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

6. มีความสร้างสรรค์และคิดในสิ่งใหม่ ๆ (inventiveness and creativity) ผู้นำกลุ่มจะต้องมีความใฝ่รู้ที่จะหาประสบการณ์ใหม่ ๆ ให้กับตนเอง เป็นประสบการณ์ที่มีคุณค่าซึ่งควรแตกต่างจากสิ่งที่สมาชิกกลุ่มได้รับมา

7. มีความยืดหยุ่น (flexibility) ความยืดหยุ่นเป็นผลมาจากการที่ผู้นำกลุ่มมีความเชื่อมั่นในตนเอง และมีความไวต่อความต้องการของสมาชิกกลุ่ม ผู้นำกลุ่มที่มีประสบการณ์มากขึ้นจะช่วยให้มีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น และทำให้มีความยืดหยุ่นมากขึ้นด้วย ลักษณะความยืดหยุ่นนี้อาจกล่าวได้ว่า คือการที่บุคคลนั้นสามารถจัดการกับสถานการณ์หนึ่ง ๆ ได้อย่างเหมาะสมโดยไม่ยึดติดกับแบบแผนที่ตายตัว

8. พร้อมที่จะเผชิญหน้ากับตนเอง (willing to confront oneself) ผู้นำกลุ่มควรสามารถที่จะจัดการกับสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตได้ มีการสำรวจความบกพร่องตนเอง และยอมรับข้อบกพร่องนั้น และพร้อมที่จะเผชิญหน้ากับตนเองเพื่อหาแนวทางแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นต่อไป

ขั้นตอนในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ซึ่ง คอเรีย (Corey, 2000) ได้สรุปไว้ ดังนี้

1. ขั้นเริ่มต้น (initial stage) ลักษณะพิเศษในขั้นตอนแรก มีดังต่อไปนี้

1.1 มีการกำหนดโครงสร้างของกลุ่ม มีการปฐมนิเทศ ซึ่งต้องปฏิบัติดังนี้

1.1.1 สร้างบรรยากาศของการมีส่วนร่วม ให้สมาชิกเกิดความคุ้นเคยกันและต้องเรียนรู้เกี่ยวกับหน้าที่ภายในกลุ่ม เรียนรู้ว่าจะเข้าไปมีส่วนร่วมในกลุ่มได้อย่างไร

1.1.2 ทำให้สมาชิกเกิดการยอมรับและไว้วางใจซึ่งกันและกัน ซึ่งสมาชิกทุกคนจะต้องเปิดเผย แสดงความคิดและความรู้สึกในช่วงเวลาที่เกิดความรู้สึกอึดอัด สมาชิกแต่ละคนจะต้องตัดสินใจว่ากลุ่มควรดำเนินการอย่างไร ผู้ให้คำปรึกษาเป็นเพียงผู้สร้างบรรยากาศให้สมาชิกกระทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง

1.1.3 สมาชิกกลุ่มจะต้องแสดงท่าทีของการเคารพนับถือ ความเข้าใจ การยอมรับ การใส่ใจ มีการตอบสนองต่อการกระทำและคำพูดของเพื่อนสมาชิกแต่ละคนด้วยความจริงใจ สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ เกิดขึ้นได้จากการที่สมาชิกแต่ละคนมีความไว้วางใจซึ่งกันและกัน

1.2 หน้าที่ของสมาชิกกลุ่ม ในขั้นเริ่มต้นกลุ่มนี้ สมาชิกจะต้องรู้เกี่ยวกับบทบาทของตนเอง ดังนี้

1.2.1 สมาชิกต้องสร้างบรรยากาศความรู้สึกไว้วางใจซึ่งกันและกัน

1.2.2 สมาชิกต้องแสดงความคิดความรู้สึก โดยเฉพาะในเรื่องของการมีปฏิสัมพันธ์ ภายในกลุ่มสมาชิกจะต้องเปิดเผยความรู้สึก ความกลัว ความหวัง ความกังวลและความคาดหวังที่จะได้รับภายในกลุ่ม

1.2.3 สมาชิกต้องมีส่วนร่วมในการสร้างบรรทัดฐานของกลุ่ม

1.2.4 สมาชิกต้องช่วยเหลือกันและดูแลซึ่งกันและกัน

1.2.5 สมาชิกต้องเข้าใจขั้นตอนในการทำกลุ่ม โดยเฉพาะการเข้าไปมีส่วนร่วมในกลุ่ม

1.2.6 สมาชิกอาจจะต้องเผชิญกับปัญหาที่อาจเกิดขึ้นในกลุ่มได้ เช่น การหลีกเลี่ยงที่จะเข้าไปมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหา ความเชื่องช้าของสมาชิกกลุ่ม เป็นต้น

1.3 หน้าที่ของผู้นำกลุ่ม ในขั้นเริ่มต้นผู้นำกลุ่มมีหน้าที่ ดังนี้

1.3.1 แนะนำให้สมาชิกเข้าใจขั้นตอนของการทำกลุ่ม

1.3.2 แนะนำให้สมาชิกเข้าไปมีส่วนร่วมในกลุ่มและชี้แนะแนวทางที่จะเข้าไปมีกิจกรรมร่วมกับสมาชิกกลุ่ม เพื่อให้กลุ่มมีความก้าวหน้า

1.3.3 ชี้แจงให้สมาชิกมีความเข้าใจถึงกฎและบรรทัดฐานของกลุ่ม

1.3.4 ยอมรับสมาชิก ในการที่พวกเขาจะแสดงความรู้สึกกลัว ความคาดหวังและการทำงานภายในกลุ่ม จะต้องสร้างความไว้วางใจต่อกัน

1.3.5 พร้อมทั้งจะเปิดเผยเรื่องราวร่วมกับสมาชิก ให้ในสิ่งที่ประโชชน์แก่สมาชิก

1.3.6 ยินดีที่จะให้สมาชิกได้แบ่งปันในสิ่งที่คิด ที่รู้สึกเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม

1.3.7 แนะนำให้สมาชิกเข้าใจถึงทักษะพื้นฐานของการมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกับกลุ่ม เช่น การมีความกระตือรือร้นที่จะฟังและตอบสนอง

1.3.8 ผู้นำกลุ่มต้องประเมินถึงความต้องการของกลุ่มและช่วยให้กลุ่มไปสู่เป้าหมายที่เขาต้องการ

1.3.9 ผู้นำกลุ่มต้องช่วยให้สมาชิกได้แสดงออกถึงความรู้สึกชอบต่อกลุ่ม

2. ขั้นหัวเลี้ยวหัวต่อ (transition stage) ในขั้นนี้ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มต้องเผชิญกับสิ่งต่อไปนี้

2.1 ก่อนที่กลุ่มจะเริ่มทำงานร่วมกัน ในขั้นนี้สมาชิกกลุ่มจะเกิดความรู้สึกวิตกกังวล การต่อต้าน เกิดความขัดแย้ง เกิดความรู้สึกกลัวที่จะเข้าไปมีส่วนร่วมในกลุ่มด้วยความเต็มใจ เพราะเกิดความไม่แน่ใจซึ่งกันและกัน สมาชิกแต่ละคนเริ่มตระหนักรู้เกี่ยวกับตนเองมากขึ้นว่าได้รับการยอมรับหรือการปฏิเสธจากกลุ่ม ซึ่งในขั้นนี้ทั้งผู้นำกลุ่มและสมาชิกแต่ละคนจะต้องสร้างบรรยากาศที่อบอุ่นและปลอดภัยให้เกิดขึ้นภายในกลุ่ม

2.2 หน้าที่ของสมาชิกกลุ่ม

2.2.1 ยอมรับและเข้าใจในอารมณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้น

2.2.2 ใส่ใจกับความรู้สึกที่ต่อต้านด้วยตนเอง

2.2.3 ไม่พึ่งพิง เป็นอิสระในตนเอง

2.2.4 เรียนรู้วิธีการที่จะเผชิญกับผู้อื่นในแนวทางที่สร้างสรรค์และยอมรับกับความรู้สึกในความคิดที่ไม่เหมาะสม

2.2.5 พร้อมทั้งจะเผชิญกับปฏิกิริยาต่างๆที่เกิดขึ้นในกลุ่ม

2.2.6 พร้อมทั้งจะเผชิญกับความขัดแย้งมากกว่าที่จะหลีกเลี่ยง

2.3 หน้าที่ของผู้นำกลุ่ม ในการดำเนินงานขั้นนี้ ผู้นำกลุ่มต้องช่วยให้กลุ่มมีการพัฒนาขึ้น ดังนี้

2.3.1 สร้างบรรยากาศและสภาพการณ์ที่สมาชิกสามารถที่จะเปิดเผยตนเอง

2.3.2 ให้สมาชิกกลุ่มเห็นความสำคัญของการยอมรับและเข้าใจความรู้สึกกังวลใจที่เกิดขึ้น

2.3.3 สังเกตปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นของสมาชิกแต่ละคน รวมทั้งความรู้สึกต่อต้านบางอย่างที่เกิดขึ้น

2.3.4 ให้สมาชิกมองเห็นคุณค่าของการยอมรับความรู้สึกที่เกิดขึ้น และพร้อมที่จะเปิดเผยความรู้สึกขัดแย้งเหล่านั้น

2.3.5 ช่วยเหลือให้สมาชิกกลุ่มสามารถจัดการกับเรื่องราวที่มีอิทธิพลต่อความสามารถของพวกเขา เพื่อให้สมาชิกกลุ่มไม่พึ่งพิงและมีอิสระในตนเอง

2.3.6 กระตุ้นและท้าทายให้สมาชิกได้แสดงออกถึงความคิด ความรู้สึก และการกระทำ

3. ขั้นดำเนินงาน (working stage) การทำงานในขั้นนี้ สมาชิกจะต้องสำรวจถึงปัญหาที่แท้จริง จะต้องมีการลงมือปฏิบัติเพื่อนำไปสู่พฤติกรรมที่ตั้งเป้าหมายไว้ มีขั้นตอน ดังนี้

3.1 เมื่อกลุ่มดำเนินงานมาถึงขั้นนี้ มีคุณลักษณะของการทำงาน ดังนี้

3.1.1 ความรู้สึกไว้วางใจและความร่วมมือเพิ่มขึ้น

3.1.2 การสื่อสารภายในกลุ่มเป็นไปอย่างเปิดเผยและถูกต้อง ปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้น

ระหว่างสมาชิกมีทิศทางและเป็นอิสระ

3.1.3 ให้การยอมรับกับข้อมูลย้อนกลับที่ได้รับและไม่ปกป้องตนเอง

3.1.4 พร้อมทั้งจะเผชิญกับสิ่งที่เกิดขึ้น ไม่หลีกเลี่ยง พร้อมและเต็มใจที่จะทำงานร่วมกันเพื่อให้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

3.1.5 ยอมรับกับการเปลี่ยนแปลง และพร้อมที่จะเผชิญกับพฤติกรรมใหม่ ๆ

3.1.6. สมาชิกมีความหวังที่จะเกิดการเปลี่ยนแปลงและไม่สิ้นหวัง

3.2 หน้าที่ของสมาชิกกลุ่ม

3.2.1 พร้อมทั้งจะเผชิญกับการท้าทายของบุคคลอื่นด้วยตนเอง

3.2.2 ฝึกฝนตนเองให้เกิดทักษะใหม่ๆที่มีผลต่อการนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน

ประจำวัน

3.2.3 เรียนรู้ว่าจะเข้าไปมีส่วนร่วมกับท่าทีที่เสถียรของบุคคลอื่นได้อย่างไร

3.3 หน้าที่ของผู้นำกลุ่ม

3.3.1 ให้แรงเสริมและกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมที่มุ่งหวัง สนับสนุนให้เกิดความร่วมมือและมีผลงานเกิดขึ้นในกลุ่ม

3.3.2 แสดงพฤติกรรมที่เป็นแบบอย่างให้แก่สมาชิกกลุ่มพร้อมที่จะเปิดเผยและมีส่วนร่วมภายในกลุ่ม

3.3.3 สนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มได้จัดการกับพฤติกรรมของตนเอง ซึ่งจะนำไปสู่การดำเนินชีวิตประจำวันของพวกเขา

3.3.4 แปลความหมายของพฤติกรรมในช่วงเวลาที่เหมาะสม เพื่อที่สมาชิกกลุ่มจะได้สำรวจตนเองอย่างแท้จริงและช่วยให้เขามองเห็นการปฏิบัติอีกแนวหนึ่ง

3.3.5 กระตุ้นให้สมาชิกได้ลงมือกระทำและสนับสนุนให้สมาชิกได้มีการฝึกฝนทักษะใหม่

4. ขั้นยุติการปรึกษา (final stage) ในขั้นนี้เป็นช่วงเวลาของการสรุป การรวบรวมและการแปลความหมายของการทำงานที่เกิดขึ้น มีขั้นตอนดังนี้

4.1 คุณลักษณะที่เกิดขึ้นในขั้นตอนสุดท้าย มีดังนี้

4.1.1 มีการพูดคุยกัน วางแผนที่จะมาพบกันเพื่อติดตามผล ในบางครั้งสมาชิก อาจมีความรู้สึกกลัวที่จะต้องแยกกลุ่ม และกลัวที่จะนำเอาประสบการณ์ที่ได้รับไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

4.1.2 สมาชิกเข้าใจสาเหตุของพฤติกรรมและมีแนวทางในการนำไปปฏิบัติ

4.2 หน้าทีของสมาชิกกลุ่ม มีดังนี้

4.2.1 จัดการกับความกลัวที่เกิดขึ้นเมื่อกลุ่มต้องยุติและแยกจากกัน

4.2.2 เตรียมตัวที่จะนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ให้เหมาะสมในชีวิตประจำวัน

4.2.3 ประเมินผลกระทบที่ตนเองได้รับจากกลุ่ม

4.2.4 สามารถตัดสินใจและวางแผนการได้ว่า ตนเองต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงอะไร และจะทำได้อย่างไร

4.3 หน้าทีของผู้นำกลุ่ม ผู้นำกลุ่มต้องทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดความกระจำในสิ่งที่เรียนรู้จากกลุ่ม โดยมีหน้าที่ ดังนี้

4.3.1 ช่วยให้สมาชิกตัดสินใจได้ว่า พวกเขาจะนำทักษะที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

4.3.2 ให้แรงเสริมแก่สมาชิกเพื่อให้พวกเขาเกิดความมั่นใจว่าข้อมูลที่ได้รับสามารถช่วยให้พวกเขามีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นในอนาคต

4.3.3 ช่วยให้สมาชิกได้จัดการกับความกลัวบางอย่างที่เกิดขึ้น เมื่อกลุ่มต้องยุติลง

4.3.4 เน้นย้ำให้สมาชิกกลุ่มเห็นความสำคัญของการรักษาความลับของกลุ่ม เมื่อสมาชิกแยกจากกลุ่มแล้ว

5. ขั้นตอนการประเมินผลและติดตามผล (follow – up and evaluation) หลังจากที่ยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม ควรมีการประเมินและติดตามผลงานที่สมาชิกกลุ่มได้นำกลับไปปฏิบัติ ซึ่งสมาชิกกลุ่มแต่ละคนต้องหาแนวทางที่จะเป็นแรงเสริมให้ตนเองมีความก้าวหน้าในการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ควรมีการจดบันทึกพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงรวมทั้งความก้าวหน้าและปัญหาที่เกิดขึ้น สำหรับผู้นำกลุ่ม ก็เช่นเดียวกันที่จะต้องติดตามผล ซึ่งอาจทำได้โดยการสัมภาษณ์รายบุคคล อาจจะต้องแนะนำสถานที่ หรือส่งต่อสมาชิกบางคนที่มีความต้องการได้รับการปรึกษาต่อไปอีก

ทักษะการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม สามารถจำแนกได้เป็น 3 ประเภท (ชูชัย สมศิริไกร, 2538)

1. ทักษะการตอบสนอง (reaction skills) ทักษะการตอบสนอง คือ ทักษะที่ผู้นำกลุ่มใช้เพื่อตอบสนองการรับรู้การสื่อความของสมาชิกกลุ่ม ประกอบด้วยทักษะย่อย อีกหลายทักษะ ดังนี้

1.1 การฟัง (listening) เป็นทักษะที่มีความสำคัญมากที่สุด ควรจะฟังด้วยความกระตือรือร้น กล่าวคือ มีการประสานสายตา การวางท่าทางของร่างกายที่บ่งบอกถึงความสนใจ

และมีการสะท้อนข้อความที่ได้ยินเพื่อตรวจสอบว่าเข้าใจถูกต้อง เพราะสิ่งต่างๆ เหล่านี้จะสื่อให้ผู้ถึงการยอมรับ ความเคารพนับถือและสื่อความเข้าใจอย่างแท้จริงแก่สมาชิกทุกคน

1.2 การทวนซ้ำ (restatement) เป็นทักษะในการทบทวนเนื้อหาใจความที่สมาชิกได้พูดออกมา โดยมีจุดประสงค์เพื่อสื่อให้ผู้พูดได้ทราบว่าผู้กำลังรับฟังอยู่ นอกจากนี้ยังช่วยให้ ผู้พูดได้พิจารณาสิ่งที่พูดให้ลึกซึ้งลงไป

1.3 การสะท้อนความรู้สึก (reflection) เป็นทักษะที่แสดงออกให้สมาชิกได้ทราบว่าผู้นำกลุ่มไม่เพียงแต่ได้ยินสิ่งที่เขาพูดเท่านั้น แต่ยังเข้าใจสิ่งที่อยู่ภายในใจของเขาด้วย การสะท้อนความรู้สึกอาจเน้นในด้านเนื้อหาของคำพูดหรือความรู้สึกก็ได้ การสะท้อนความรู้สึกเป็นทักษะที่มีประโยชน์มากเพราะเป็นสิ่งที่ช่วยให้ผู้นำกลุ่มสามารถก้าวเข้าไปสู่โลกภายในของผู้พูดได้ และจะช่วยให้ผู้พูดสามารถแสดงออกในสิ่งที่เขาอาจจะไม่เปิดเผยออกมาในสถานการณ์อื่น ๆ

1.4 การทำให้กระจ่าง (clarifying) เป็นการทำให้ข้อมูลที่ยังคลุมเครือมีความกระจ่างชัดเจนมากยิ่งขึ้น โดยอาจขอร้องให้สมาชิกพูดซ้ำอีกครั้งหนึ่ง หรืออาจจะช่วยสมาชิกค้นหาคำพูดที่ตรงกับความหมายมากที่สุด

1.5 การสรุป (summarizing) เป็นการดึงเอาใจความสำคัญของการสนทนา หรืออภิปรายกลุ่มออกมา และเสนอออกไปด้วยคำพูดที่กระชับ การสรุปมีประโยชน์ในการช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้มุ่งความสนใจไปสู่ประเด็นที่สำคัญ และเมื่อต้องการเปลี่ยนจุดสนใจจากสมาชิกคนหนึ่ง ไปสู่อีกคนหนึ่ง

2. ทักษะเชิงปฏิสัมพันธ์ (interaction skills) เป็นทักษะที่ผู้นำกลุ่มใช้เพื่อควบคุมและชี้นำปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นในกลุ่ม และยังช่วยเอื้ออำนวยต่อการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ประกอบด้วยทักษะย่อย ๆ ดังนี้

2.1 การควบคุมดำเนินการ (moderation) เป็นทักษะที่ผู้นำกลุ่มใช้เพื่อควบคุมปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม เพื่อเป็นการประกันว่าทุกคนจะได้มีโอกาสแสดงความคิดเห็นและให้การอภิปรายเกิดประโยชน์แก่สมาชิกทั้งหมด ผู้นำกลุ่มต้องวางตัวเป็นกลาง

2.2 การแปลความ (interpretation) เป็นการนำสิ่งที่สมาชิกพูดมาตีความใหม่ให้ลึกซึ้งมากกว่าที่เขาพูด เพื่อให้เกิดความเข้าใจอย่างลึกซึ้งมากกว่าเดิม กล่าวอีกนัยหนึ่ง การแปลความเป็นการให้ความเห็นเชิงวินิจฉัยและเป็นความพยายามที่จะสื่อความหมายของคำพูดที่ซ่อนเร้นอยู่ให้สมาชิกทราบ

2.3 การเชื่อมโยง (linking) เป็นทักษะในการนำเอาความคิดที่มีร่วมกันของสมาชิกมาเชื่อมโยงเข้าด้วยกัน เพื่อให้เกิดความแน่นแฟ้นมากขึ้น นอกจากนี้การเชื่อมโยงยังใช้ในการแยกแยะความเห็นที่ต่างกันต่อประเด็นหนึ่ง ๆ

2.4 การสกัดกั้น (blocking) เป็นทักษะที่ผู้นำกลุ่มใช้ในการป้องกันมิให้สมาชิกกลุ่มบางส่วน กระทำในสิ่งที่ไม่เหมาะสม หรือไม่พึงปรารถนา ในการใช้ทักษะนี้ผู้นำกลุ่มจะต้องใช้ความรู้ของตนเกี่ยวกับกระบวนการกลุ่ม และมีความไว (sensitivity) เพื่อเข้าแทรกแซงมิให้เกิดการกระทำที่เป็นผลร้ายกับกลุ่ม แต่ทั้งนี้ผู้นำกลุ่มจะต้องกระทำด้วยท่าทีที่อบอุ่น แต่หนักแน่นมั่นคง

2.5 การสนับสนุน (supporting) เป็นทักษะในการเสริมแรง ให้กำลังใจ และให้การสนับสนุนต่อสมาชิกกลุ่มที่ได้พยายามมีส่วนร่วมในกลุ่ม ซึ่งจะเป็นประโยชน์อย่างมากในยามที่สมาชิกกำลังเปิดเผยปัญหายุ่งยากส่วนตัว หรือกำลังระบายความคิดเห็นที่แฝงไว้ด้วยอารมณ์ และยังเป็นประโยชน์ต่อการช่วยให้สมาชิกที่นั่งเงียบและขี้อายได้แสดงความรู้สึกนึกคิดออกมา

2.6 การจำกัด (limiting) เป็นทักษะที่ใช้ในการกำหนดขอบเขตการกระทำของกลุ่ม เพื่อป้องกันการกระทำที่เกินเลยและเบี่ยงเบนออกไป

2.7 การป้องกัน (protection) เป็นทักษะในการป้องกันมิให้สมาชิกวิพากษ์วิจารณ์อย่างเกินควร โยนความคิดให้แก่ผู้อื่น หรือพูดทำร้ายจิตใจกัน ทักษะนี้เป็นสิ่งจำเป็นในการต่อสู้แรงกดดันของกลุ่ม ซึ่งจะสร้างปัญหาขึ้นในขณะนั้น

2.8 การหาความคิดเห็นที่สอดคล้องกัน (consensus talking) เป็นทักษะในการค้นหาว่าสมาชิกมีจุดยืนของตนอย่างไร ในปัญหาต่างๆ ที่ได้อภิปรายกันในกลุ่ม เป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในการสรุปความคิดเห็นที่ต่างกันในกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกเข้าใจอย่างชัดเจน

3. ทักษะเชิงปฏิบัติการ (action skills) เป็นทักษะที่ผู้นำกลุ่มใช้เพื่อส่งเสริมและกำกับกระบวนการของกลุ่ม ทักษะนี้จะช่วยให้กลุ่มมีปฏิสัมพันธ์ในระดับลึกมากขึ้น ประกอบด้วยทักษะดังนี้

3.1 การถาม (questioning) การถามจะช่วยให้สมาชิกได้พิจารณาถึงลักษณะของตนเอง และความสนใจที่ยังไม่เคยขบคิด คำถามยังสามารถช่วยเคลื่อนย้ายความเจ็บปวดออกไปและก้าวสู่การอภิปรายที่ก่อให้เกิดประโยชน์ ลักษณะคำถามควรเป็นคำถามปลายเปิด (open-ended question)

3.2 การค้น (probing) เป็นทักษะที่ช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้มองตนเองและปัญหาของเขาได้อย่างลึกซึ้งมากขึ้น ภายใต้การนำของผู้นำกลุ่ม โดยการพูดเพื่อให้ค้นหาคำตอบจะทำในลักษณะของการขังคู้ทำเพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกคนนั้นได้เลือกว่าจะก้าวต่อไปหรือจะหันหลังกลับ การค้นมีประโยชน์ในการช่วยให้สมาชิกได้เรียนรู้กระบวนการของการสำรวจจิตใจตนเอง (introspection) และสามารถใช้เป็นเครื่องมือที่จะช่วยให้กลุ่มได้ก้าวไปสู่ปฏิสัมพันธ์และปัญหาที่ลึกซึ้งมากขึ้นเรื่อยๆ

3.3 การเผชิญหน้า (confronting) แนวความคิดของการเผชิญหน้า คือ การสังเกตและชี้ให้เห็นอย่างจริงใจและตรงไปตรงมา เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาทราบว่าจะไรกำลังเกิดขึ้นอยู่จริง ๆ

ทักษะการเผชิญหน้ามีลักษณะของการเสี่ยง (risk) กล่าวคือ อาจเกิดการต่อต้านจากผู้รับคำปรึกษา แต่อย่างไรก็ตามการเผชิญหน้าควรกระทำในลักษณะการหัดและไม่บีบบังคับ ทักษะนี้จะมีประโยชน์มากที่สุดในการช่วยเหลือให้กลุ่มจัดการกับความไม่สอดคล้องกัน หรือขัดแย้งกัน ในพฤติกรรมของสมาชิกแต่ละคน

3.4 การร่วมเปิดเผยตนเอง (personal sharing) เป็นทักษะที่ผู้นำกลุ่มใช้ในการเปิดเผยตนเองต่อกลุ่ม ซึ่งมีความสำคัญเพราะว่า ไม่ว่าเวลาใดก็ตามที่ผู้นำกลุ่มได้ร่วมเปิดเผยความรู้สึกนึกคิดส่วนตัวจะมีผลกระทบต่อกลุ่มอย่างมาก แต่ผู้นำกลุ่มต้องมีความไวในการกำหนดว่า จะเปิดเผยตนเองมากและลึกสักเพียงใด ทักษะนี้มีประโยชน์ในการเป็นแบบอย่างแก่สมาชิกและช่วยให้สมาชิกได้มองเห็นผู้นำกลุ่มว่าเป็นมนุษย์คนหนึ่งเช่นเดียวกัน และชี้ให้เห็นว่า ผู้นำกลุ่มก็มีความเต็มใจที่จะเปิดเผยตนเองเช่นเดียวกับสมาชิก

3.5 การเป็นแบบ (modeling) เป็นทักษะในการสาธิตให้สมาชิกได้เห็นถึงพฤติกรรมที่เหมาะสม ซึ่งอยากจะทำให้สมาชิก ได้เรียนรู้ เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการเข้ากลุ่มและการดำเนินชีวิตส่วนตัว โดยเฉพาะทักษะในการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น

อุปสรรคที่สกัดกั้นการดำเนินของกระบวนการกลุ่ม

คอเรย์ (Corey, 2000) ได้กล่าวไว้ ดังนี้

1. ขาดการใส่ใจ (attending) และการเข้าใจ (empathy)
2. ผู้นำกลุ่มหรือผู้ให้คำปรึกษาไม่มีการเปิดเผยตนเอง
3. ขาดการแสดงออกซึ่งการยอมรับท่าทีที่อบอุ่นและความจริงใจ
4. ขาดการเชื่อถือในกระบวนการกลุ่ม

เคลแมน (Kelman, 1963) ได้สรุปผลที่ได้รับจากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ไว้ดังนี้

1. ทำให้บุคคลไม่รู้สึกโดดเดี่ยว
2. ทำให้บุคคลรู้จักตนเองและยอมรับตนเอง
3. ช่วยให้ผู้บุคคลรู้จักปรับตัว และพัฒนาตนเอง
4. ช่วยให้ผู้บุคคลเป็นตัวของตัวเอง กล่าวแสดงความรู้สึกที่แท้จริง
5. ยอมรับและรับผิดชอบในการแก้ปัญหาของตนเอง
6. ฝึกทักษะในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น
7. ช่วยให้ผู้บุคคลเปลี่ยนเจตคติและพฤติกรรม
8. นำทักษะและความรู้ความเข้าใจที่ได้จากกลุ่มไปปรับปรุงตนเองในชีวิตประจำวัน

นอกจากนี้ พรหมิ ชูทัย (2521) ได้สรุปคุณค่าของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ไว้ว่า สามารถให้คำปรึกษาได้หลายคนในเวลาเดียวกัน เป็นการประหยัดเวลาของผู้ให้คำปรึกษา ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถสำรวจตนเอง เข้าใจความรู้สึก ความคิดของตนเองและเกิดการยอมรับและ

แก้ปัญหาของตนเองได้ โดยเน้นที่อารมณ์และความรู้สึกของสมาชิก ทำให้สมาชิกสามารถพัฒนาตนเองได้ บรรยากาศของกลุ่มจะสนับสนุนให้มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อกันและช่วยให้สมาชิกทุกคนได้เรียนรู้ตนเองอย่างปลอดภัย ทำให้เกิดความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่น ขอมรับและมีความเข้าใจผู้อื่นเป็นอย่างดี ซึ่งสอดคล้องกับที่ ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2529) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ไว้ดังนี้

1. การมีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ที่จะสร้างสัมพันธ์ภาพและเพิ่มประสิทธิภาพทักษะทางสังคม นอกจากนี้สมาชิกกลุ่มได้แสดงความรู้สึกความต้องการของตนเอง ทำให้เกิดความรู้สึกถึงการยอมรับจากกลุ่ม จากการได้รับข้อมูลย้อนกลับทำให้รับรู้ว่าคุณค่าคนอื่นมองตนเองอย่างไร ช่วยทำให้สมาชิกกล้าที่จะเปิดเผยตนเองมากขึ้น ในขณะที่เดียวกันก็เรียนรู้ที่จะรับฟังผู้อื่นด้วยความจริงใจและเต็มใจ

2. บรรยากาศของสมาชิกกลุ่มที่แสดงถึงความเข้าใจ การช่วยเหลือ การเอาใจใส่จะช่วยให้สมาชิกแต่ละคนได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในกลุ่ม โดยผ่านกระบวนการที่ได้รับจากสมาชิกและทำให้สมาชิกได้เรียนรู้วิธีการออกไปดำเนินชีวิตภายนอกได้อย่างเหมาะสม

3. สมาชิกได้ตัดสินใจด้วยตนเองว่า มีความต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงอะไร สามารถนำมาเปรียบเทียบกับยอมรับของตนเองกับการยอมรับของผู้อื่น ซึ่งผลที่เกิดขึ้นจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้พัฒนาและปรับปรุงตนเองได้อย่างเหมาะสมยิ่งขึ้น

การให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์

การพิจารณาธรรมชาติของมนุษย์

ทองเรือน อมรัชกุล (ม.ป.ป., หน้า 10) ได้อธิบายถึงธรรมชาติของมนุษย์ตามแนวพุทธศาสตร์ไว้ 2 ลักษณะ คือ

1. มนุษย์ในแง่สมมุติธรรม มนุษย์ในแง่นี้เป็นสิ่งสมมุติหรือบัญญัติขึ้นมา กล่าวคือ เป็นสิ่งที่มีตัวตนมีชีวิต แต่แท้จริงแล้ว เป็นสิ่งสมมุติกันขึ้น ไม่มีตัวตนที่แท้จริง และเป็นไปตามกฎแห่งไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

2. มนุษย์ในแง่ปรมัตถธรรม คือ มนุษย์ในฐานะที่เป็นมายาไม่มีตัวตนหรือธรรมชาติที่แท้จริงแน่นอน ประกอบขึ้นด้วยรูปกับนาม รูปประกอบด้วยสสารและพลังงานที่เล็กที่สุดมองด้วยตาเปล่าไม่เห็นเรียกว่าปรมาณู ส่วนนามคือจิตมีการเกิดขึ้นและดับไปอยู่ตลอดเวลา การพิจารณามนุษย์ทั้งสองแง่ดังกล่าว แยกแยะเพื่อสะดวกแก่การเข้าใจ ซึ่งในความเป็นจริงไม่สามารถแบ่งระดับดังกล่าวได้อย่างเด็ดขาด เพราะมีความเหลื่อมล้ำกันอยู่ตลอดเวลา

พระเทพเวที (ประยูร ปยุตโต, 2532, หน้า 160-207) กล่าวถึง ความเชื่อเกี่ยวกับ ธรรมชาติของมนุษย์ตามแนวพุทธศาสตร์ สรุปได้ดังนี้

1. มนุษย์เกิดมาพร้อมกับความไม่รู้ ความไม่เข้าใจต่อสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ไม่รู้จักโลก ไม่รู้จักชีวิตที่แท้จริงหรือเรียกว่ามนุษย์เกิดมาพร้อมกับอวิชชา ทำให้มนุษย์ปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายไม่ถูกต้อง เกิดความติดขัดเพราะสิ่งเหล่านั้นไม่เป็นไปตามที่มนุษย์ต้องการ ซึ่งเรียกว่า เกิดปัญหา หรือเกิดทุกข์นั่นเอง

2. มนุษย์ทุกคนมีความอยาก ความอยากที่เป็นพื้นฐาน คือ ความอยากให้ชีวิตรอด เมื่อมนุษย์ไม่มีความรู้ หรืออวิชชา ไม่เข้าใจเกี่ยวกับชีวิตและสภาพแวดล้อมตรงตามความเป็นจริง มนุษย์ก็นำความอยากเป็นตัวนำชีวิตก็ยิ่งทำให้เกิดปัญหา ปัญหายิ่งซับซ้อนมากขึ้น หรือมีความทุกข์มากขึ้น

3. มนุษย์สามารถแก้ปัญหาได้โดยการพัฒนาสิ่งที่เรียกว่าปัญญา มนุษย์จะต้องมีความรู้ ความเข้าใจสิ่งทั้งหลายให้ถูกต้องตามความเป็นจริง โดยรู้และเข้าใจชีวิตของตนเอง และสิ่งทั้งหลายที่อยู่แวดล้อมทั้งสังคมและธรรมชาติภายนอก เมื่อมีความรู้ต่อสิ่งทั้งหลายแล้วก็สามารถปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายได้ถูกต้องก็สามารถแก้ปัญหาได้ ดับทุกข์ได้

4. มนุษย์มีศักยภาพที่จะฝึกฝนพัฒนาตนเองได้อย่างสมบูรณ์เต็มศักยภาพ ในสภาพการณ์ที่เอื้ออำนวยให้มนุษย์ได้มีโอกาสรับรู้ความจริงเกี่ยวกับคน ได้อย่างถูกต้อง จะต้องมีคามอดทน ขยันหมั่นเพียร มีจิตใจสงบ รู้จักแสวงหาข้อมูล รู้จักคิดคามความเป็นจริงและเหตุปัจจัย ซึ่งเป็นสิ่งที่จะต้องพัฒนาให้เกิดขึ้นในมนุษย์ เพื่อให้เกิดปัญญาในการแก้ปัญหา หรือดับทุกข์

5. มนุษย์จะดีหรือไม่ ขึ้นอยู่กับการกระทำของตนเอง ไม่มีใครทำให้ใครดี หรือเลวได้

โครงสร้างของบุคลิกภาพ พระธรรมปิฎก (ประยูร ปยุตโต, 2542, หน้า 15-29) กล่าวว่า พุทธศาสตร์มองเห็นสิ่งทั้งหลายในรูปของส่วนประกอบต่างๆ ที่มาประสมกันเข้า ตัวคนที่แท้ๆ ของสิ่งทั้งหลายไม่มี ชีวิตตามความหมายของมนุษย์ประกอบด้วย 5 ส่วนที่สำคัญเรียกว่าขันธ์ 5 สรุปเป็นโครงสร้างของบุคลิกภาพได้ดังนี้

1. รูป คือ ส่วนที่เป็นร่างกายและพฤติกรรมทั้งหมดของร่างกาย จะทำงานเมื่ออายตนะภายในกับอายตนะภายนอกสัมผัสกัน

2. เวทนา คือ ความรู้สึกที่เป็นสุข ทุกข์ หรือ เฉยๆ เป็นตัวกำหนดบทบาทพฤติกรรมของมนุษย์

3. สัญญา คือ การจำได้ หมายถึง กำหนดรู้สิ่งของต่างๆ ได้

4. สังขาร คือ การคิดปรุงแต่งต่อสิ่งที่รับรู้เข้ามา เป็นตัวก่อให้เกิดระบบของพฤติกรรมมนุษย์

5. ญาณ คือ การรู้แจ้งอารมณ์ทางประสาททั้ง 5 และทางใจ คือ การเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การรู้รส การรู้สัมผัสทางกาย และการรู้อารมณ์ทางใจ

โครงสร้างบุคลิกภาพซึ่งประกอบด้วยชั้น 5 อาจแบ่งกว้างๆ ได้ว่าเป็นรูปกับนาม ได้แก่ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เมื่อวิญญาณเกิดการรับรู้ด้วยประสาทสัมผัสทั้ง 5 และทางใจ แล้วจะเกิดเวทนา คือ ความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือเฉยๆ ซึ่งจะเป็นไปตามเหตุปัจจัย จะไปสัมผัสกับ สัญญา คือ ข้อมูลเดิมและกำหนดรู้ได้ว่าเป็นประสบการณ์เดิมของมนุษย์ที่เคยได้เรียนรู้เกิดเป็น ความจำของมนุษย์และเกิดผลที่ตามมา คือ สังขารไปปรุงแต่ง คือ ชอบ – ไม่ชอบ เป็นสุข – เป็นทุกข์ เมื่อเกิดกระบวนการอย่างนี้ก็จะทำให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมออกมา มนุษย์เกิดความทุกข์ หรือ ปัญญาได้ เมื่อมนุษย์ยึดมั่นถือมั่นในชั้น 5 เรียกว่าอุปทานชั้น 5 โดยไม่คำนึงถึงว่าที่แท้จริงแล้ว ตัวตนของมนุษย์เมื่อแยกแยะแล้วก็จะมีส่วนประกอบ 5 ส่วน ดังกล่าวไม่มีสิ่งที่เรียกว่า ตัวตนของมนุษย์เหลืออยู่เลย ชั้น 5 เป็นสิ่งสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกันไม่เป็นอิสระทำให้เห็นความจริงของชั้น ในกฎไตรลักษณ์ ส่วนของอนัตตา คือ ส่วนประกอบที่มาประกอบกันไม่มี ตัวตนของมันเอง เมื่อเข้าใจได้อย่างนี้แล้ว ชั้น 5 ก็จะลดลงหรือหมดไปในที่สุด

พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต, 2542, หน้า 18-19) กล่าวถึง การคิดฟุ้งต่อจาก กระบวนการรับรู้ นั้น เริ่มต้นด้วยการที่อายตนะประสบกับอารมณ์ (sense object) และเกิดวิญญาณ คือ ความรู้ต่ออารมณ์นั้น เช่น เห็น ได้ยิน ตลอดจนรู้ต่อเรื่องในใจ เมื่อเกิดความเป็นไปอย่างนี้แล้ว ก็เรียกว่า มีการรับรู้ หรือภาษาบาลีเรียกว่า ผัสสะ เมื่อมีการรับรู้ ก็จะมีความรู้สึกรู้ต่ออารมณ์นั้น เช่น สุข สบาย ทุกข์ ไม่สบาย หรือเฉยๆ เรียกว่า เวทนา พร้อมกันนั้น ก็จะมีการหมายรู้อารมณ์ ว่า เป็นนั่น เป็นนี่ เป็นอย่างนั้น เป็นอย่างนี้ เรียกว่า สัญญา จากนั้นก็เกิดความคิด ความดำริ ตรัสรู้ต่าง ๆ เรียกว่า วิตักกะ กระบวนการรับรู้เป็นไปอย่างนี้เหมือนกันไม่ว่าจะเป็นประสบการณ์ โดยได้รับประสบการณ์ภายนอก หรือการนึกยกเอาเรื่องราวต่างๆ ขึ้นมาพิจารณาในใจ เขียนให้ดูง่าย ๆ โดยยกความรู้ทางตาเป็นตัวอย่าง

ตา	+	รูป	เห็น	=	การรับรู้	→	รู้สึกสุขทุกข์	→	จำได้หมายรู้	→	คิด
(อายตนะ)		(อารมณ์)	(จักขุวิญญาณ)		(ผัสสะ)		(เวทนา)		(สัญญา)		(วิตักกะ)

การพัฒนาของบุคลิกภาพของมนุษย์ พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต, 2532, หน้า 74-81) ได้กล่าวถึง พัฒนาการของบุคลิกภาพเกิดจากการพัฒนาชีวิตมนุษย์ในลักษณะองค์รวม ประสานกัน 4 ด้าน สรุปได้ดังนี้

1. พัฒนากาย คือ การพัฒนาร่างกายให้แข็งแรง มีสุขภาพดี เพื่อให้สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมอย่างดีงาม

2. พัฒนาศีล คือ การพัฒนาตนเองให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขประพาสสิ่งที่ประโชชน์ต่อผู้อื่น แก่สังคม การมีระเบียบวินัย และการประกอบอาชีพสุจริตด้วยการขยันหมั่นเพียร ซึ่งการพัฒนาศีลจะเป็นพื้นฐานไปสู่การพัฒนาจิตต่อไป

3. พัฒนาจิต คือ การฝึกในด้านจิตใจ หรือระดับจิตใจ การพัฒนาคุณสมบัติของจิตทั้งในด้านคุณธรรม เช่น ความเมตตา กรุณา ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ในด้านความสามารถของจิต เช่น ความเข้มแข็ง มั่นคง มีสติ สมาธิ และในด้านความสุข เช่น ความอิ่มใจ ความร่าเริงเบิกบานใจ ความสดชื่นผ่องใส ความรู้สึกพอใจ หรือพัฒนาคุณภาพจิต สมรรถภาพจิต และสุขภาพจิตนั่นเอง

4. พัฒนาปัญญา คือ การฝึกหรือพัฒนาในด้านความรู้ความจริง เริ่มตั้งแต่ความเชื่อ ความเห็น ความรู้ ความเข้าใจ ความหยั่งรู้เหตุผล การรู้จักวินิจฉัย ไตร่ตรอง ตรวจสอบการคิดสิ่งต่าง ๆ อย่างสร้างสรรค์ การรับรู้ตรงตามความเป็นจริง หรือรู้เห็นตามที่เป็นจริง ตลอดจนรู้แจ้งความจริงที่เป็นสากลของสิ่งทั้งปวง จนถึงขั้นรู้เท่าทันธรรมชาติของโลกรวมทั้งชีวิตที่ทำให้มีจิตใจเป็นอิสระปลอดปัญหา ไร้ทุกข์ เข้าถึงอิสระภาพโดยสมบูรณ์

เมื่อมนุษย์มีการฝึกฝนพัฒนาตนครบคลุมทั้ง 4 ด้านแล้ว จะทำให้เกิดความสมดุล เกิดภาวะที่ชีวิตดำเนินไปโดยมีปัญญาประกอบ มีโยนิโสมนสิการ รู้จักคิดพิจารณาใช้ศักยภาพของตนเองสามารถเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ได้ตรงตามความเป็นจริง ทำให้ความรู้สึกลัวหวั่นและความทุกข์ไม่เกิด และทองเรียน อมรรัก (ม.ป.ป., หน้า 10) ได้อธิบายถึง บุคลิกภาพของมนุษย์ตามแนวพุทธศาสตร์ พอสรุปได้ว่า บุคลิกภาพ คือ ผลผลิตระหว่างกายกับจิต คือจิตคิด และกายแสดงออก บุคลิกภาพของบุคคลเกิดจากการเรียนรู้ซึ่งเป็นตัวการให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ให้เน้นหนักไปทางด้านใดด้านหนึ่ง อันเป็นปกติประจำอยู่ในพื้นเพของจิต ในทางพุทธศาสนาจำแนกบุคลิกภาพของบุคคลออกเป็น 2 ระดับ โดยยึดเอาปริมาณต้นตอเป็นหลัก คือ

1. ระดับโลกวิสัย ได้แก่ อันธพาล พาลชน ปุณชน กัลยาณปุณชน และปุณชนชั้นสูง
 2. ระดับโลกุตระจิต ได้แก่ พระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์
- พฤติกรรมปกติและพฤติกรรมปกติของมนุษย์ สรุปได้ดังนี้

พฤติกรรมปกติ เกิดจากการที่มนุษย์มีความรู้ความเข้าใจในกฎแห่งธรรมชาติ และธรรมชาติของมนุษย์ มนุษย์มีอิสระภาพ หรือความหลุดพ้น อิสระภาพแบ่งออกเป็น 4 ด้าน อิสระภาพทางกาย อิสระภาพทางสังคม อิสระภาพทางจิตใจ อิสระภาพทางปัญญา ทำให้สามารถแก้ปัญหาได้ มนุษย์เกิดมาพร้อมกับอวิชชา แต่มนุษย์ก็ทำการพัฒนาปัญญาโดยมีความรู้ความเข้าใจในตนเอง และสิ่งทั้งหลายที่อยู่แวดล้อม ทั้งสังคมและธรรมชาติภายนอก นำความคิดแบบโยนิโสมนสิการมาใช้จัดต้นตอ และก่อให้เกิดปัญญา มีความเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ตามเหตุปัจจัย เมื่อมีการรับรู้โลก

ภายนอกด้วยอายตนะก็จะรับรู้อย่างเป็นสุข เข้าใจในโลกและชีวิต ทำให้แสดงพฤติกรรมต่าง ๆ อย่างเหมาะสม

พฤติกรรมปกติ เกิดจากการที่มนุษย์ไม่รู้ไม่เข้าใจในกฎแห่งธรรมชาติ คือ กฎไตรลักษณ์ และไม่เข้าใจในธรรมชาติมนุษย์ คือ ขันธ์ 5 ซึ่งเป็นโครงสร้างของบุคลิกภาพ เมื่อเกิดอวิชชาขึ้น ก็ไม่สามารถมองเห็นปรากฏการณ์ หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ตามเหตุปัจจัย และเมื่อมนุษย์สัมผัสกับโลกภายนอกด้วยอายตนะทั้ง 6 มีการรับรู้เกี่ยวกับโลกภายนอกอย่างไม่เข้าใจมีการปรุงแต่งจากอวิชชา คือ ความไม่รู้ เกิดค้นหา ทำไปตามความอยากที่ไม่เป็นสุข ทำให้เกิดปัญหา หรือทุกข์เกิดขึ้นทำให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ที่ไม่เหมาะสม

ทองเรือน อมรรักษ์กุล (ม.ป.ป., หน้า 12-13) ได้กล่าวถึง บุคคลที่ปกติและผิดปกติตามแนวพุทธศาสตร์ไว้ดังนี้ คือ

บุคคลที่ปกติ หมายถึง บุคคลที่ดำเนินชีวิตโดยไม่เบียดเบียนตนและผู้อื่น เป็นผู้มีศีล 5 เป็นปกติ ศีล แปลว่า ปกติ บุคคลที่ผิดปกติ แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. ความผิดปกติในแง่องค์ประกอบของมนุษย์ ได้แก่

1.1 บุคคลที่ผิดปกติทางกาย ได้แก่ บุคคลผู้ไม่รู้จักอัม ไม่รู้จักพอทางค้ำร่างกาย ทำให้ประพฤติดีกทางกาย วาจา ดำเนินชีวิตโดยปราศจากศีล หรือเกินปกติในแง่ความมีศีล ทำให้เกิดกิเลสมากขึ้น เช่น บุคคลผู้ไม่ประมาณในโภชนะ ผู้ร่ำรวยแล้วยังเบียดเบียนผู้อื่น เป็นต้น

1.2 บุคคลที่ผิดปกติทางจิต ได้แก่ บุคคลที่ขาดความถูกต้องทางจิต นึกคิดไม่มีความจำไม่ดี

1.3 บุคคลที่ผิดปกติทางวิญญาณ ได้แก่ ผู้ที่ขาดความรู้ ขาดสติปัญญา การสั่งการไม่ถูกต้อง มีเจตนาธรรมไม่ถูกต้อง ขาดความรับผิดชอบ ไม่มีฉันทิฉุติ

2. ความผิดปกติของมนุษย์ในแง่รายละเอียด ได้แก่

2.1 บุคคลที่ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของ กิเลส ค้นหา ได้แก่ ผู้ที่จนเฉิบวโรรสง่าย ไม่มีเหตุผล เป็นต้น

2.2 บุคคลผู้ไม่สามารถรับรู้อารมณ์ และไม่สามารถแยกแยะ สถานะที่มากระทบทางใจ ทำให้ขาดสติสัมปชัญญะ ได้แก่ บุคคลที่ควบคุมอารมณ์ และการกระทำของตนเองได้น้อย เช่น เวลาโกรธจะตัวสั่น พุคจาหาบคาย เป็นต้น

2.3 บุคคลที่ซัดถือหรือฮินหยัด ไม่ยอมปล่อยวางกับอารมณ์ใด ๆ และเก็บกดอารมณ์นั้น ๆ เข้าไว้ ไม่ละวาง เช่น ผูกใจเจ็บผู้อื่น หรือเก็บความไม่สบายใจไว้นาน

2.4 บุคคลที่อารมณ์อ่อนไหวละเอียดอ่อน และไม่สามารถแก้ไข หรือจัดการกับปัญหาทางใจของตนได้ เช่น เกรงใจจนเกินไป เป็นต้น

2.5 บุคคลที่มีจิตหยาบ หรือจิตเป็นอกุศล หรือจิตนิรวณ ได้แก่ เป็นคนหงุดหงิดง่าย ฟุ้งซ่าน มีจิตพยาบาท ชื่นเศร้า หดหู่ เป็นต้น

จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์

ทองเรือน อมรัชกุล (ม.ป.ป., หน้า 13-14) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์ไว้พอสรุปได้ว่า เพื่อช่วยเหลือบุคคลให้สามารถฝึกฝนตนให้ดำเนินชีวิตที่ดีงามในสภาพความเป็นจริง โดยเฉพาะให้รู้ว่ต้นเหตุของความทุกข์เกิดจากอวิชชา ตัณหา อุปาทาน นามรูป เกิดจากการปรุงแต่งของรูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ซึ่งล้วนอยู่ภายใต้กฎแห่งไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์มุ่งตัดกิเลส ซึ่งเป็นต้นเหตุแห่งความทุกข์ให้ออกไปเสียจากตัวบุคคล ให้เหลือแต่จิตที่บริสุทธิ์เท่าที่จะทำได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับระดับการดำเนินชีวิตในแง่โลกียวิสัย หรือโลกุตรวิสัย ซึ่งบุคคลปรารถนา

อาภา จันทรสกุล (2533, หน้า 22-24) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์ว่า เป็นกระบวนการช่วยเหลือให้คนสามารถฝึกฝนพัฒนาตนให้ดำเนินชีวิตที่ดีงาม บรรลุประโยชน์ทั้งในระดับโลกียสุขและโลกุตระสุข ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ระดับ ทั้งในแนวตั้งและแนวราบ ดังนี้คือ

1. จุดหมายของการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์ในแนวตั้ง แบ่งได้เป็น 3 ระดับ คือ

1.1 ประโยชน์ปัจจุบัน คือ ประโยชน์ในชีวิตประจำวันของการดำเนินชีวิตที่ดี ได้แก่ การมีสัมมาอาชีพ มีทรัพย์ มีมิตรดี มีครอบครัวดี และเป็นที่ยอมรับในสังคม เป็นต้น ซึ่งประโยชน์เหล่านี้ จะเกิดขึ้นได้จากการให้คำปรึกษาที่ถูกต้อง ให้คนได้เลือกตามความถนัด ความสนใจ ความสามารถ และมีคุณธรรม รู้จักใช้ปัญญาให้เกิดประโยชน์สุขแก่ตนและผู้อื่น

1.2 ประโยชน์เบื้องหน้า คือ ประโยชน์ด้านคุณค่าชีวิต เป็นประโยชน์ขั้นสูง มาจากปัจจัยภายใน คือความเจริญองงามแห่งจิตใจที่กล้าแกร่งขึ้นด้วยคุณธรรมความดี ดำรงตนอยู่ในศีล การให้คำปรึกษาจะช่วยฝึกฝนให้พัฒนาตนเองได้ถูกต้องเป็นคนที่มีสมบูรณ์ทั้งในเรื่อง ศรัทธา ทาน ศีล และภาวนา ตามหลักบุญกิริยาวัตถุ 3 ซึ่งเป็นคุณธรรมสำหรับคลุห้ส่ผู้ครองเรือน

1.3 ประโยชน์สูงสุด คือ ประโยชน์ที่เป็นสาระแท้จริงของชีวิต เป็นจุดหมายสูงสุดที่ชีวิตควรเข้าถึง คือการรู้แจ้งสภาวะของสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้เท่าทันคติธรรมของสังขารธรรม ไม่ติดโลกและชีวิต การให้คำปรึกษาระดับนี้ต้องช่วยให้คนพัฒนาตนเองทางด้านปัญญาอย่างสูงสุดด้วยการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ดำเนินชีวิตด้วยทางสายกลาง หรือมัชฌิมาปฏิปทา และฝึกฝนพัฒนาตนเต็มรูปแบบตามแนวพุทธศาสตร์

2. จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาตามแนวราบ แบ่งออกได้เป็น 3 ระดับ คือ

2.1 ประโยชน์ตน คือ การพึ่งตนเองได้ด้วยการฝึกฝนพัฒนาตน

2.2 ประโยชน์ผู้อื่น คือ ประโยชน์เกื้อกูลแก่ผู้อื่น ทำตนให้เป็นประโยชน์ทั้งทางวัตถุและจิตใจ จนเป็นที่พึ่งตนเองได้และยังประโยชน์แก่ผู้อื่นด้วยการเป็นกัลยาณมิตร

2.3 ประโยชน์ทั้งสองฝ่าย คือ ประโยชน์ร่วมกันทั้งสองฝ่ายอันเกิดจากสิ่งที่เป็นของกลาง ในทางวัตถุ ได้แก่ สวนสาธารณะ ถนน โรงพยาบาล ในทางนามธรรม ได้แก่ ศิลปวิทยาและศีลธรรม เป็นการดำเนินชีวิตของตนให้เป็นไปเพื่อประโยชน์ทั้งต่อตนเองและส่วนรวม โดยไม่ให้ประโยชน์สูงสุดส่วนตนกระทบกระเทือนเสียหายต่อประโยชน์ส่วนรวม

จากจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์ที่หลายท่านได้ให้ความหมายไว้พอสรุปได้ว่า

1. เพื่อช่วยเหลือบุคคลให้สามารถฝึกฝนพัฒนาตนให้ดำเนินชีวิตที่ดีงาม
2. ให้เข้าใจสภาพความเป็นจริงของชีวิต และสรรพสิ่งทั้งหลายว่าอยู่ภายใต้กฎของธรรมชาติ หรือกฎของไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ซึ่งหมายถึงทุกสิ่งเกิดขึ้นมาได้นั้นไม่เที่ยงเป็นทุกข์ และไม่มีตัวตนที่แท้จริง
3. เพื่อประโยชน์ปัจจุบัน ประโยชน์ภายนอก และประโยชน์สูงสุด คือ เข้าใจภาวะแท้จริงแห่งชีวิต ไม่ติดโลกและชีวิต ตามระดับความต้องการของบุคคล
4. เพื่อประโยชน์แก่ตน ในการพึ่งพาตนเอง เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น ในการเป็นกัลยาณมิตรเกื้อกูลแก่ผู้อื่นตามอัธยาศัย และสร้างสรรค์ประโยชน์แก่สังคมส่วนรวมโดยไม่เบียดเบียนตนและผู้อื่น

หลักการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์ อาภา จันทรสกุล (2533, หน้า 50) ได้อธิบายถึงหลักการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์ ดังนี้คือ

1. พิจารณาให้เหมาะสมตามความแตกต่างระหว่างบุคคล โดยคำนึงถึงจริต ได้แก่ ราคจริต โมหะจริต โทสะจริต ศรัทธาจริต พุทธิจริต และวิถกจริต และต้องคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลในแง่ระดับความสามารถ โดยเทียบเคียงกับบัว 4 เหล่า คือ

1.1 บุคคลเข้าใจรวดเร็ว จับพลัน เปรียบเทียบเหมือนบัวพื้หน้า ต้องแสงตะวันเป็นบัวบาน

1.2 บุคคลผู้รู้ เข้าใจได้ เมื่ออธิบายขยายความออกไปเปรียบเหมือนบัวปริมน้ำ สามารถจะบานได้ในวันต่อไป

1.3 บุคคลผู้พอจะหาทางคอยชี้แนะให้เข้าใจทีละน้อยได้ เปรียบเทียบเหมือนบัวได้ผิวน้ำ จักบานได้ในวันต่อ ๆ ไป

1.4 บุคคลผู้อับปัญญา มีดวงตามืดมิด ยังไม่อาจบรรลุคุณวิเศษได้ในชาตินี้ เปรียบเทียบเหมือนบัวจมใต้น้ำมีแต่จะเป็นอาหารของเต่าปลา

2. พิจารณาให้เหมาะสมกับความพร้อมแห่งอินทรีย์ หรือญาณของผู้มารับคำปรึกษา โดยพิจารณาว่าแต่ละครั้งของการให้คำปรึกษา ควรให้ประสบการณ์การเรียนรู้แก่เขาได้ แค่ไหนเพียงไร

3. ผู้ให้คำปรึกษาและผู้มารับคำปรึกษามีบทบาทร่วมกันในการวางเป้าหมายเพื่อแก้ไข ปัญหา

4. สร้างบรรยากาศให้ผู้มารับคำปรึกษารู้สึกอบอุ่นเป็นมิตร โดยมีเมตตา ให้อิสระ และ รู้สึกปลอดภัยไว้วางใจแก่ผู้มารับคำปรึกษา

5. ผู้รับคำปรึกษามีบทบาทสำคัญในการลงมือแก้ไข ปัญหา ผู้ให้คำปรึกษามีหน้าที่เป็น กัลยาณมิตร ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดเจตคติที่ถูกต้องและมีทักษะในการจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ด้วยปัญญา คือ รู้ฟัง รู้คิด รู้วินิจฉัย รู้เลือก รู้รับผิดชอบ

วิธีการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์ คือ วิธีฝึกฝนปฏิบัติตน พัฒนาตนเพื่อ สติ สมาธิ ปัญญา และในการวิจัยครั้งนี้ จะเน้นในระดับโลกียะ คือเน้นในการปฏิบัติเพื่อการนำไปใช้ ประโยชน์ในชีวิตประจำวันเป็นส่วนใหญ่ เพราะยังเป็นฆราวาสมิใช่ชนกบวชผู้สละทางโลก ซึ่งการ ฝึกปฏิบัติในแต่ละครั้งมีวิธีการดังนี้คือ (มนูญ ตนะวัฒนา, 2528, หน้า 24 – 25)

1. วิธีฝึกฝนพัฒนาตนด้านศีล

1.1 ใช้วิธีกำหนดวินัยในการอยู่ร่วมกัน เมื่อหลังพลาตก็ตั้งเตือนด้วยมีเมตตา ชี้ให้เห็น ประโยชน์ของศีล ชมเชยผู้ประพฤติดี

1.2 จัดประสบการณ์ที่เอื้ออำนวยต่อการฝึกอบรมวินัย ให้เคยชินเป็นปกตินิสัย

1.3 ใช้วิธีตกลงร่วมกัน เกี่ยวกับกติกากฎเกณฑ์ต่าง ๆ ของการดำเนินชีวิตและกิจกรรม ร่วมกัน เพื่อการอยู่ร่วมกันด้วยดีในสังคม

1.4 ฝึกการทำงานร่วมกัน ฟังความคิดเห็นของกันและกัน

1.5 วางระบบความสัมพันธ์ทางสังคม ที่เอื้อต่อการดำเนินชีวิต และปฏิบัติหน้าที่

2. วิธีการฝึกฝนพัฒนาตนด้านสมาธิ การรักษาศีลให้บริสุทธิ์ ถือเป็นพื้นฐานสำคัญของการฝึกสมาธิ ผู้ให้คำปรึกษาควรให้ความรู้เบื้องต้นแก่ผู้มารับคำปรึกษาก่อนจะเข้าสู่ การฝึกสมาธิ ดังนี้

2.1 การรู้จักตนเอง และเป้าหมายในการฝึกสมาธิ โดยให้ผู้มารับคำปรึกษาสังเกตดู ตำราเกี่ยวกับพื้นฐานจิตใจ จริตนิสัยของตน และเข้าใจในเป้าหมายในการฝึกสมาธิของตน

2.2 เทคนิคต่าง ๆ ในการฝึกสมาธิ และเทคนิคเฉพาะที่ผู้ให้คำปรึกษา เลือกใช้ในฐานะ ผู้ชำนาญในเทคนิคเฉพาะนั้น แต่จะไม่ใช้เทคนิควิธีการเดียวในการฝึกสมาธิ

2.3 ปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ ในการฝึกพร้อมทั้งแนวทางในการแก้ไข โดยทั่ว ๆ ไป

2.4 ประโยชน์ของสมาธิ โดยผู้ให้คำปรึกษาให้ความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของสมาธิ ทุกแง่ทั้งที่เป็นจุดหมาย หรืออุดมคติทางศาสนา ทั้งที่เป็นประโยชน์ด้านสุขภาพ และการพัฒนา บุคลิกภาพ และทั้งที่เป็นประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

3. วิธีฝึกฝนพัฒนาตนด้านปัญญาตามแนวพุทธศาสตร์ มี 3 วิธี คือ

3.1 สุตมยปัญญา เป็นปัญญาที่เกิดจากการที่ได้ฟังมาก ๆ จะทำให้เป็นคนฉลาดรอบรู้ นอกจากจะฟังแล้วต้องใช้สายตาสังเกตพิจารณาอีกด้วย คนที่อ่านหนังสือมาก ๆ หรือได้เห็นอะไร มาก ๆ จะทำให้มีปัญญาเฉียบแหลม นอกจากนั้นการใช้ประสาทสัมผัสต่าง ๆ ในการรับรู้ เรียนรู้ก็ ยิ่งทำให้มีปัญญามากขึ้น

3.2 จินตมยปัญญา เป็นปัญญาที่เกิดจากการคิด คือการใช้ความคิดพิจารณา ให้รู้ถึงเหตุ และผล คิดแก้ปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ พระเทพเวที (2537, หน้า 675-727) ได้อธิบายเพิ่มเติมใน เรื่องการคิดนี้ว่า มี 2 ประการ คือ ปิจัยภายนอก หรือปรโตโมสะ ได้แก่ ถัดยามนิมิต หนังสือ สื่อมวลชน เป็นต้น และปิจัยภายใน หรือโยนิโสมนสิการ คือ การคิดโดยแยกคาย ซึ่งมีวิธีการคิด ตามหลักโยนิโสมนสิการ 10 แบบ ดังนี้

3.2.1 วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย เป็นการพิจารณาปัญหา หาหนทางแก้ไขด้วยการ ค้นหาสาเหตุและปัจจัยต่าง ๆ ที่สัมพันธ์ส่งผลสืบทอดกันมา

3.2.2 วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ เป็นการศึกษาที่มุ่งให้มองและรู้จักสิ่งทั้งหลาย ตามสภาวะของมันเอง เกิดจากองค์ประกอบของสิ่งที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม มักใช้พิจารณาเพื่อ ให้เห็นความไม่มีแก่นสาร หรือความไม่มีตัวตนที่แท้จริงของสิ่งทั้งหลาย ให้หายยึดติดถือมั่นใน สมมติบัญญัติ

3.2.3 วิธีคิดแบบสามัญลักษณะ เป็นวิธีคิดเพื่อให้รู้เท่าทัน คือรู้ว่าสิ่งต่าง ๆ นั้น เกิดขึ้นเองและ จะดับไปเอง เรียกว่า รู้อนิจจัง และรู้ว่าสิ่งต่าง ๆ นั้นเกิดขึ้นมาเองไม่มีใครบังคับ หรือกำหนดขึ้น เรียกว่า รู้อนัตตา เป็นการศึกษาที่ต้องอาศัยความรู้ประสบการณ์ที่มากพอ

3.2.4 วิธีคิดแบบอริยสัจจ์ หรือคิดแบบแก้ปัญหา ซึ่งเริ่มต้นจากพิจารณาทุกข์ สภาพ ปัญหา สมุทัย : เหตุแห่งทุกข์ นิโรธ : ความดับทุกข์ และมรรค : ทางดับทุกข์ ขอบปฏิบัติให้ถึงความ ดับทุกข์

3.2.5 วิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์ เป็นวิธีคิดพิจารณาถึงความสัมพันธ์ หลักการ และความมุ่งหมาย ช่วยให้บุคคลรู้ขอบเขตและขั้นตอนของการปฏิบัติ เพื่อให้ได้ผลตรงตามความ มุ่งหมาย

3.2.6 วิธีคิดแบบเห็นคุณค่าและทางออก เป็นการศึกษาสิ่งต่าง ๆ ทั้งหลายตาม ความเป็นจริงอีกแบบหนึ่ง ซึ่งเน้นการยอมรับความจริงตามสิ่งนั้น ๆ เป็นอยู่ ทุกแง่ทุกด้าน บนพื้นฐานความตระหนักที่ว่าทุกสิ่งในโลกนี้มีทั้งส่วนดีและส่วนด้อย

3.2.7 วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้-คุณค่าเทียม เป็นวิธีคิดที่สามารถแยกแยะได้ว่า คุณค่าแท้คืออะไร คุณค่าเทียมคืออะไร เป็นวิธีคิดที่เกี่ยวข้องกับ “ความต้องการ” และ “การคิดประเมินค่า” ของบุคคล

3.2.8 วิธีคิดแบบไร้คุณธรรม เป็นวิธีคิดที่รู้จักนำเอาประสบการณ์ที่ผ่านพบมาคิดปรุงแต่งไปในทางที่ดีงาม เป็นประโยชน์ เป็นกุศล ทำให้มีทัศนคติที่ดีต่อบุคคล เหตุการณ์และสิ่งแวดล้อม และมีจิตใจที่สะอาดผ่องแผ้ว แล้วแสดงออกเป็นพฤติกรรมในทางสร้างสรรค์ต่อไป

3.2.9 วิธีคิดแบบเป็นอยู่กับปัจจุบัน คำว่าปัจจุบันในที่นี้ ตามนัยแห่งพุทธธรรมมิได้หมายความว่าเพียงกาลเวลาที่กำลังเกิดสภาวะต่าง ๆ เท่านั้น หากยังหมายถึง กระบวนการเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้องที่เป็นผลของสภาวะสรรพสิ่งซึ่งเกิดขึ้น แล้วมีผลกำลังเป็นอยู่ และจะเกิดขึ้นในเวลาต่อไป ผู้มีวิธีคิดแบบนี้จะมีสติ รู้คิดเท่าทันกระบวนการของสภาวะต่าง ๆ อยู่ตลอดเวลา จึงรู้จักใช้ประโยชน์ของบทเรียนจากอดีต ทำภารกิจปัจจุบันอย่างเต็มความสามารถ และฉลาดที่จะวางแผนอนาคต

3.2.10 วิธีคิดแบบวิภาษวาท เป็นการคิดจำแนกแยกแยะประเด็นและแง่มุมต่าง ๆ อย่างครบถ้วนตามความจริง สอดคล้องกับสถานการณ์และเงื่อนไขของเหตุและผลทุกประการ

3.3 ภาวนามยปัญญา เป็นปัญญาที่เกิดจากการฝึกอบรมจิต และปฏิบัติอยู่เสมอเพื่อให้ เกิดการพัฒนา ทางจิต ได้แก่ การรักษาศีล เจริญสมาธิ และวิปัสสนา

เทคนิคการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์ ในการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์ มีเทคนิค ดังนี้ คือ

1. การทำให้สมาชิกทุกคนเกิดความสบายใจ และการให้ความเคารพในความคิดเห็นของสมาชิกแต่ละคน
2. ให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักรู้ด้วยตนเอง จากการปฏิบัติจริง โดยสังเกตภาวะจิตของตน
3. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงเหตุผลกับผู้รับคำปรึกษา ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่สร้างสรรค์ โดยเปรียบเทียบพฤติกรรมเดิมที่ไม่สร้างสรรค์ ในลักษณะที่ให้เกียรติ เคารพในความคิดเห็น และไม่นำไปเปรียบเทียบกับผู้อื่น
4. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงเหตุผลหรือสรุปข้อคิด โดยยกสถานการณ์หรือเล่าเรื่องประกอบ
5. ผู้ให้คำปรึกษาควรพยายามเรียนรู้จิต หรือบุคลิกภาพของผู้รับคำปรึกษา เพื่อสอดคล้องข้อธรรมะที่เหมาะสมกับสมาชิกแต่ละคน (ทองเรือน อมรัชกุล, ม.ป.ป., หน้า 32 - 33)

และพระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต, 2537, หน้า 50-54) กล่าวว่า ผู้ให้คำปรึกษาควรมีคุณธรรม 7 ประการ ของกัลยาณมิตร ได้แก่

1. น่ารัก หรือปิโย มีบุคลิกภาพที่ชวนเข้าหา ต้องการปรึกษาด้วย
2. นำไว้วางใจ หรือครุ น่านับถือ น่าเชื่อถือ หนักแน่น รู้สึกรอบรู้และปลอดภัย

3. น่านจรัญใจ หรือภาวนิโย เป็นผู้มิภูมิรู้ มีภูมิธรรม ภูมิปัญญา เป็นตัวแบบที่ดี ผู้รับคำปรึกษารู้สึกต้องการเข้าใจและปฏิบัติตาม

4. รู้จักพูด หรือวัดตา มีทักษะในการพูด ถาม สรุปร เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาระบายความทุกข์เข้าใจในปัญหาของตนเอง โดยการใช้คำถามให้คิด กระตุ้นให้ค้นหาคำตอบด้วยตนเองในการแก้ปัญหา

5. รู้จักฟัง หรือวณักขโม มีทักษะในการฟัง มีความอดทนและตั้งใจฟังสามารถจับประเด็นได้ เพื่อจะได้รู้เหตุปัจจัยต่าง ๆ เป็นแนวทางในการหาวิธีการแก้ปัญหา รู้จักตัวผู้มารับคำปรึกษาและปัญหาของเขาเป็นอย่างดี

6. แดงเรื่องเล็กซึ่งได้ หรือ คัมภีร์ญ กตัง กัตตา สามารถเข้าใจและอธิบายประเด็นปัญหาในเรื่องที่เล็กซึ่ง ยุ่งยากซับซ้อน ได้อย่างชัดเจนและเข้าใจง่าย

7. ไม่ชักงูในทางที่ผิด หรือโน จัญฐานะ นิโยชเย มีทิศทาง หรือเป้าหมายที่ชัดเจนในการนำไปสู่จุดหมายที่ต้องการแก้ไขปัญหาก็โดยมีวิธีที่ดีและถูกต้อง

อาภา จันทรสกุล (2535, หน้า 16-17) กล่าวว่า ผู้ให้คำปรึกษามีบทบาทเป็นกัลยาณมิตรแล้ว ซึ่งประกอบด้วยคุณธรรม 7 ประการแล้วจะต้องมีคุณธรรมที่ควรฝึกให้มีในผู้ให้คำปรึกษา คือ พรหมวิหาร 4 และสังคหัตถ์ 4

พรหมวิหาร 4 มีดังนี้

1. เมตตา มีความรัก ความปรารถนาดี ต้องการให้ผู้รับคำปรึกษาประสบความสำเร็จ
2. กรุณา มีความสงสาร อยากช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์ ใส่ใจที่จะปลดปล่อยบำบัดความทุกข์ยากเดือดร้อนของคนและสัตว์ทั้งปวง
3. มุทิตา มีความเมกขานพลอยยินดี เมื่อเห็นผู้อื่นมีความสุข มีใจเข้มแข็งเมกขานเมื่อเห็นเขาประสบความสำเร็จอกงาม ก็พลอยยินดีไปกับเขาด้วย
4. อุเบกขา มีใจเป็นกลาง มองความเป็นจริง โดยวางจิตเรียบสม่ำเสมอมั่นคง มองเห็นการที่บุคคลจะได้รับผลดีหรือชั่ว สมควรแก่เหตุที่ตนประกอบพร้อมที่จะวินิจฉัย วางตนและปฏิบัติตามความเที่ยงธรรม

สังคหัตถ์ 4 เป็นคุณธรรมที่แสดงออกมาภายนอก คือหลักแห่งการช่วยเหลือสงเคราะห์ หรือหลักของการยึดเหนี่ยวจิตใจของบุคคลและยึดเหนี่ยวสังคมไว้ให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน คือ

1. ทาน คือ การให้ ผู้ให้คำปรึกษามีเจตนาที่จะให้ความช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาโดยสร้างความเข้าใจอันดีให้เกิดขึ้นแก่ผู้รับคำปรึกษา จึงจะเข้าถึงผู้รับคำปรึกษาได้ และให้กำลังใจ ความรัก ความเมตตา และแนวคิดที่ถูกต้องในการดำเนินชีวิต

การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ

ความสำคัญของโยนิโสมนสิการ พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต, 2537, หน้า 1-2) กล่าวถึงพุทธพจน์เปรียบเทียบถึงการขึ้นของพระอาทิตย์ว่า “ก่อนที่จะพระอาทิตย์จะอุทัยย่อมมีแสงเงินแสงทองปรากฏขึ้นมาก่อนเป็นบุพนิมิต” บุพนิมิต แปลว่า สิ่งที่เป็นเครื่องหมายเป็นสิ่งที่บ่งบอกล่วงหน้า พระพุทธองค์ตรัสเปรียบเทียบว่า ก่อนที่พระอาทิตย์จะขึ้นย่อมมีแสงเงินแสงทองปรากฏให้เห็นก่อนฉันใด อริยมรรคซึ่งเป็นข้อปฏิบัติสำคัญในพระพุทธศาสนาจะเกิดขึ้น ก็มีธรรมบางประการเกิดขึ้นก่อนฉันนั้น ธรรมที่เป็นเหมือนแสงเงินแสงทองนี้ คืออะไร พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้หลายอย่าง แต่ที่เน้นมากมี 2 ประการด้วยกัน

ประการแรกคือ การมีกัลยาณมิตร พระพุทธเจ้าตรัสว่า ถ้าการมีกัลยาณมิตรเกิดขึ้นแก่ภิกษุหรือเกิดขึ้นแก่ใครก็ตามแล้ว ก็หวังได้ว่าอริยมรรคจะเกิดขึ้นแก่ผู้นั้น การมีกัลยาณมิตรนี้จึงถือว่าเป็นธรรมที่สำคัญมาก เพราะว่าเมื่อมีกัลยาณมิตร มีผู้ชี้แนะนำทางที่ถูกต้อง ก็จะทำให้บุคคล เริ่มมีความเข้าใจหรือเห็นทางที่ถูกต้อง ทางนั้นก็คือ สัมมาทิฐิ

ประการที่สองที่ตรัสไว้ก็คือ โยนิโสมนสิการ ถือเป็นหลักที่สำคัญมาก เป็นตัวนำเข้าสู่ มรรค หรือแนวทางที่ถูกต้อง ซึ่งคู่กับกัลยาณมิตร พระพุทธเจ้าตรัสว่า กัลยาณมิตรเป็นองค์ประกอบภายนอก แต่โยนิโสมนสิการเป็นองค์ประกอบภายใน อยู่ในตัวเราเอง และอยู่ที่ความคิดของเรา

คนที่ขาดโยนิโสมนสิการ เมื่อพบเห็นอะไรจะไม่รู้จักคิดมองแต่เพียงชอบใจและไม่ชอบใจ หรือไม่รู้จักสร้างสรรค์แก้ไขปรับปรุง ชีวิตของตนเองก็ไม่พัฒนาและสังคมประเทศชาติก็ไม่พัฒนาไปด้วย แต่คนที่มิโยนิโสมนสิการจะพิจารณาด้วยปัญญา เมื่อพบเห็นอะไรแปลกใหม่ ก็รู้จักคิดค้นว่า สิ่งนั้นทำขึ้นมาได้อย่างไร นำไปสู่การรู้จักทำ รู้จักสร้างสรรค์ทำได้และทำเป็น เมื่อพบปัญหาที่คิดค้นหาเหตุปัจจัย ทำให้แก้ปัญหาได้ จากคิดเป็นก็นำไปสู่ทำเป็น และแก้ปัญหาเป็น ชีวิตของคนก็พัฒนาและช่วยพัฒนาสังคมและประเทศชาติไปในทางที่ถูกต้อง

ความหมายของโยนิโสมนสิการ พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต, 2537, หน้า 31) ได้ให้ความหมายโยนิโสมนสิการว่า โดยรูปศัพท์ โยนิโสมนสิการ ประกอบด้วย โยนิโส กับ มนสิการ โยนิโส มาจาก โยนิ ซึ่งแปลว่า เหตุ ต้นเค้าแหล่งเกิดปัญญา อุบาย วิธี ทาง ส่วนมนสิการ แปลว่า การทำในใจ การคิดคำนึง นึกถึง ใส่ใจ พิจารณา เมื่อรวมเข้าเป็นโยนิโสมนสิการ ท่านแปลสืบ ๆ กันมาว่า การทำในใจโดยแยบคาย

องค์ประกอบของโยนิโสมนสิการ โยนิโสมนสิการมีองค์ประกอบ 4 อย่าง พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต, 2537, หน้า 31) คือ

1. อุปายมนสิการ แปลว่า คิดหรือพิจารณาโดยอุบาย หมายถึง คิดถูกวิธีที่จะให้เข้าถึงความจริง เรียกว่า คิดถูกวิธี

2. ปณณสิการ แปลว่า คิดเป็นทาง หรือคิดถูกทาง หมายถึง ความคิดเป็นระเบียบตามแนวเหตุผล ไม่ยุ่งเหยิงสับสน สามารถที่จะชักนำความนึกคิดเข้าสู่แนวทางที่ถูกต้อง เรียกว่า คิดมีระเบียบ

3. การณณสิการ แปลว่า คิดตามเหตุ คิดค้นเหตุ หมายถึง การคิดสืบค้น พิจารณาสืบสาวหาสาเหตุให้เข้าใจถึงต้นเค้า เรียกว่า คิดมีเหตุผล

4. อุปปาทมนสิการ แปลว่า คิดให้เกิดผล คือการใช้ความคิดให้เกิดผลที่พึงประสงค์ การคิดอย่างมีเป้าหมาย หมายถึง การคิดพิจารณาที่จะทำให้เกิดกุศลธรรม การพิจารณาที่ทำให้มีสติหรือทำจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคง เรียกว่า คิดเร้ากุศล

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

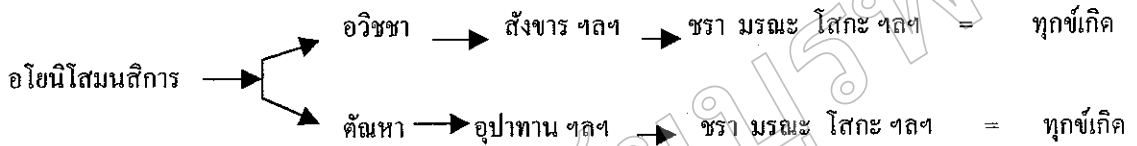
กลไกการทำงานของโยนิโสมนสิการ ในกระบวนการคิดกลไกการทำงานของโยนิโสมนสิการ คือ เมื่อบุคคลรับรู้สิ่งใด ความคิดมักจะพุ่งเข้าสู่ความชอบใจหรือไม่ชอบใจทันที หรือเอาภาพความคิดที่ตนยึดติดมาเปรียบเทียบ ในตอนนี้ โยนิโสมนสิการจะเข้าไปสกัดกั้นความคิดนั้น แล้วนำเอากระบวนการคิดบริสุทธิ์ที่จะพิจารณาตามสภาวะและเหตุปัจจัย เป็นลำดับ ไม่สับสน มีเหตุผล และเกิดผลได้ ตามองค์ประกอบ 4 อย่างที่กล่าวข้างต้น ทำให้ไม่ตกเป็นทาสของความคิด จึงมีสติ เอาความคิดมาใช้แก้ปัญหาได้

คนปกติสามารถใช้โยนิโสมนสิการง่าย ๆ ได้ โดยพยายามควบคุมกระแสความคิดให้อยู่ในแนวทางที่ตรง ตามที่เคยได้รับการอบรมสั่งสอนจากกัลยาณมิตรแล้ว และเมื่อพิจารณาเห็นความจริง และรู้ว่าคำแนะนำ สั่งสอนนั้นถูกต้องตรงตาม มีประโยชน์ ก็ยังมั่นใจและเกิดศรัทธา กระแสความคิดจะถูกแรงแห่งศรัทธาดึงให้เข้าไปสู่แนวทางของศรัทธานั้น กัลยาณมิตรจะอาศัยศรัทธาช่วยเพิ่มเติมความรู้และความเข้าใจ และชี้แนะความคิดได้มากขึ้นโดยลำดับ เช่น ด้วยการปรึกษาหารือ สอบถามข้อคิดขัดสงสัย เป็นต้น บุคคลใดใช้โยนิโสมนสิการในการคิดพิจารณาเรื่องราวอยู่บ่อย ๆ และได้ผู้ชี้แนะที่ดี คอยส่งเสริมอยู่เรื่อย ๆ ก็จะดึงโยนิโสมนสิการมาใช้ได้อย่างคล่องแคล่ว โยนิโสมนสิการก็กลับเป็นปัจจัยส่งเสริมศรัทธา ทำให้ตั้งใจศึกษายิ่งขึ้น จนในที่สุดโยนิโสมนสิการของตนเองก็นำบุคคลนั้นไปสู่การพึ่งตนเองได้ในที่สุด เป็นขั้นตอนของการสร้างปัญญา ทำใจให้บริสุทธิ์ และเป็นอิสระ ผู้ใดใช้โยนิโสมนสิการได้ดี ก็อาศัยกัลยาณมิตรช่วยชี้แนะน้อยลง ผู้ใดไม่ใช้โยนิโสมนสิการ กัลยาณมิตรใด ๆ ก็ไม่อาจช่วยให้เกิดปัญญามีความคิดที่ถูกต้องได้ พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต, 2537, หน้า 36-37)

พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต, 2542, หน้า 32) กล่าวถึงโยนิโสมนสิการว่าเป็น มูลแห่งวิญญูฯ ทำให้ว่าชวนอยู่ในทุกข์ หรือสะสมหมักหมมปัญหา ส่วนโยนิโสมนสิการเป็นมูลแห่ง

วิวิธน์ เพราะเมื่ออโยนิโสมนสิการเกิดขึ้น ก็นำไปสู่การปฏิบัติตามมรรคมีองค์ 8 ซึ่งมีสัมมาทิฐิ เป็นหัวหน้า สัมมาทิฐิก็คือวิชานั่นเอง เมื่อวิชาเกิดขึ้น อวิชาก็ดับไป เมื่ออวิชาดับ กระบวน ธรรมนิโรธวารแห่งปฏิจจสมุปบาทก็ดำเนินไป นำสู่การดับทุกข์ เป็นกระบวนการ ดังนี้

วิวิธน์ มีอโยนิโสมนสิการเป็นมูล ว่างวนแห่งทุกข์ หรือ วงจรปัญหา เกิดจากอโยนิโส มนสิการ



วิวิธน์ มีอโยนิโสมนสิการเป็นมูล ภาวะปลอดทุกข์หรือแก้ปัญหาได้ เกิดจากอโยนิโส มนสิการ

อโยนิโสมนสิการ → มรรคภาวนา : สัมมาทิฐิ = วิชา → ตัณหาดับ → อุปาทานดับ ฯลฯ = ทุกข์ดับ

พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต, 2532, หน้า 250-253) กล่าวถึง กระบวนธรรมแห่ง ปัญญาสรุปได้ว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความคิด คือ ความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือเวทนา เมื่อมีการรับรู้ และเกิดเวทนาแล้ว เวทนาจะเป็นตัวกำหนดวิถีทางของความคิด ซึ่งอาจจะคิดโดยไตร่ตรอง หรือ การปรุงแต่งตามความรู้สึกสุข ทุกข์นั้น ๆ ถ้าเป็นสุขก็รู้สึกสบายอยากที่จะได้เสพ หรือค้นหาฝ่าย บวก ถ้ารู้สึกไม่สบาย บีบคั้น เป็นทุกข์ก็จิตใจไม่ชอบอยากจะทำลาย หรือค้นหา ฝ่ายลบ ต่อจากนั้นความคิดปรุงแต่งของความคิดคือ ความลำเอียง ความเคยชิน กิเลส จิตนิสัย ต่าง ๆ ที่จิตใจสั่งสมไว้ หรือเรียกว่าสังขาร และจะคิดอยู่ในกรอบ ในขอบเขต ในแนวทางของ สังขารนั้น จากความคิดอาจแสดงออกมามากมายนอก โดยการกระทำ การแสดงบทบาทต่าง ๆ การ พูดยาหรือเก็บไว้ภายในจิตใจ เป็นผลในทางผูกมัด จำกัดตัว ทำให้จิตคับแคบ เกิดความกระทบ กระทั้ง รุนแรง ร้าวราน ขุ่นมัว เศร้าหมอง บีบคั้นจิตใจ หรือถ้าเป็นการพิจารณาเรื่องราวการคิด ต่าง ๆ ก็ทำให้เอนเอียง ไม่มองเห็นตามความเป็นจริง อาจเคลือบแคลงแฝงด้วยความอยากได้อะไร เอาหรือคิดมุ่งทำลาย แม้ในกรณีที่เกิดความรู้สึกเฉย ๆ ไม่สุข ไม่ทุกข์ ถ้าไม่รู้จักคิดปล่อยวาง แต่ ปล่อยให้ความคิดอยู่ภายใต้ของเวทนานั้นก็จะเกิดความคิดเพื่อฝืน เลื่อนลอย ไร้จุดหมาย หรือไม่ก็ กลายเป็นอคติอันดันอื้อไป ซึ่งรวมเรียกว่าเป็นสภาพที่ไม่เกื้อกูลต่อชีวิต หรืออกุศล สร้างปัญหาและ ก่อให้เกิดทุกข์ ซึ่งกระบวนการเกิดปัญหาเขียนได้ดังนี้

การรับรู้ → ความรู้สึกสุขทุกข์ → ความอยากที่เป็นปฏิกิริยา → ปัญหา
(ผัสสะ) (เวทนา) (ตัณหา) (ทุกข์)

ในชีวิตของคนทั่วไป กระบวนการแห่งปัญหานี้เป็นกิจกรรมส่วนใหญ่ที่ดำเนินไปเกือบตลอดเวลา ในวันหนึ่ง ๆ อาจเกิดขึ้นนับไม่ถ้วน กระบวนการคิดที่สนองปัญญาคือ การคิดที่แก้ปัญหา นำไปสู่การดับทุกข์ การไม่ติดตันอยู่กับเวทนา ไม่ให้เวทนามีอิทธิพลเป็นปัจจัยให้เกิดปัญหาต่อไป

พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต, 2542, หน้า 22) กล่าวว่า จุดสำคัญที่โยนิโสมนสิการเข้ามาเริ่มบทบาท ก็คือการตัดตอนไม่ให้เวทนามีอิทธิพลเป็นปัจจัยก่อให้เกิดตัณหาต่อไป คือ ให้มีแต่เพียงการเสวยเวทนา แต่ไม่เกิดตัณหา เมื่อไม่เกิดตัณหา ก็ไม่มีความคิดปรุงแต่งตามอำนาจของตัณหาต่อไป เมื่อตัดตอนกระบวนการคิดสนองตัณหาแล้ว โยนิโสมนสิการก็นำความคิดไปสู่แนวทางของการก่อเกิดปัญญา แก่ปัญหา ดับทุกข์ และทำให้เกิดการศึกษาค้นคว้า อาจเขียนกระบวนการคิดให้ดูง่าย ๆ ดังนี้



พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต, 2542, หน้า 22) กล่าวว่า สำหรับมนุษย์ปุถุชนเมื่อเริ่มศึกษาบ้างแล้ว กระบวนการความคิด 2 อย่างนี้จะเกิดสลับกันไปมา บุคคลที่ศึกษาสมบูรณ์แล้วเมื่อคิดก็คิดอย่างมีโยนิโสมนสิการ เมื่อไม่คิดก็จะมีสติครองใจอยู่กับปัจจุบัน มีจิตกำกับสิ่งที่เกี่ยวข้องต้องทำและพฤติกรรมที่กำลังดำเนินอยู่ของตนเอง ทำให้ต้องใช้ปัญญาคิดอย่างมีสติ มีระเบียบ มีจุดหมาย จิตไม่เลื่อนลอย และพระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต, 2532, หน้า 231) ได้กล่าวว่า ในการที่จะเข้าใจโยนิโสมนสิการ ซึ่งเป็นหนทางแห่งปัญญา นำไปสู่การดับทุกข์นั้นต้องเข้าใจสัมมาทิฐิ ซึ่งเป็นข้อแรกของมรรคเสียก่อน อีกทั้งพระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต, 2542, หน้า 9-15) ได้กล่าวถึงสัมมาทิฐิ และปัจจัยที่ทำให้เกิดสัมมาทิฐิ สรุปได้ดังนี้

สัมมาทิฐิ คือการเห็นชอบแนวความคิด ความเชื่อถือ ที่เป็นค่านิยมต่าง ๆ ที่สังคมถูกต้องมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ตามเหตุปัจจัย สอดคล้องกับความจริง ในการเกิดสัมมาทิฐิได้นั้นมีปัจจัยที่ทำให้เกิด คือ ปรโตโมสะ และโยนิโสมนสิการ

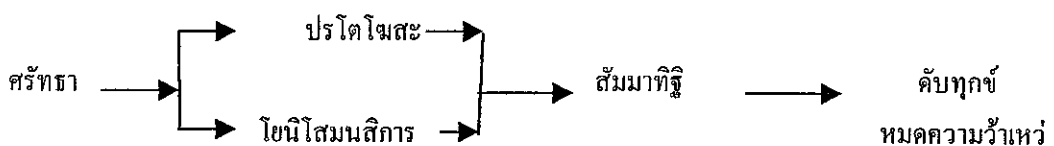
ปรโตโมสะ เป็นปัจจัยภายนอก ได้แก่ การสั่งสอน ชี้แนะ แนะนำ อธิบาย เป็นการเรียนรู้จากภายนอก อาจเรียนรู้มาจากครอบครัว ครู เพื่อน สื่อมวลชน สถาบันทางศาสนา ซึ่งเป็นผู้ชี้แนะในทางที่ถูกที่ควร ทำให้เกิดการคิดแบบโยนิโสมนสิการได้ บุคคลผู้ที่มีคุณสมบัติเหมาะสมสามารถเป็นปรโตโมสะที่ดี มีคุณภาพเรียกว่ากัลยาณมิตร กัลยาณมิตรจะสร้างศรัทธาให้เกิดขึ้นเพื่อจะนำไปสู่การเห็นชอบ และสัมมาทิฐิจะเป็นตัวนำไปสู่โยนิโสมนสิการ จนสามารถเกิดปัญญาในการแก้ปัญหา หรือดับทุกข์ได้

สัมมาทิฐิ การดำริชอบจะนำไปสู่

1. อริสัจสี่ศึกษา หรือศีล คือ ความประพฤดี วินัย สุจริตกาย วาจา และอาชีวะ
2. อริจิตศึกษา หรือจิต คือ จิตที่มีคุณธรรม มีคุณภาพ มีสมรรถภาพหรือมีสมาธิ
3. อริปัญญาศึกษา หรือปัญญา คือ ความเชื่อ ค่านิยม ความรู้ ความคิดถูกต้อง โดยสามารถอธิบายดังแผนภาพ ต่อไปนี้



พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต, 2542, หน้า 21) กล่าวว่า ความคิดพิจารณาที่ศรัทธาต่อปรโตโมสะ ช่วยต้อนำนั้นเริ่มต้นด้วยองค์ธรรมที่เรียกว่า โยนิโสมนสิการ พูดอีกอย่างหนึ่งว่า ปรโตโมสะที่ดีสร้างศรัทธาชนิดที่ชักนำให้เกิดโยนิโสมนสิการ เมื่อโยนิโสมนสิการเกิดขึ้นแล้วก็หมายถึงว่า ได้มีจุดเริ่มต้นของการศึกษาหรือการพัฒนาปัญญาได้เริ่มต้นขึ้นแล้ว จากนั้นก็จะเกิดการคิดที่ใช้ปัญญาและทำให้ปัญญาเจริญงอกงามยิ่งขึ้นนำไปสู่แก้ปัญหาเป็นทางแห่งความดับทุกข์ กระบวนการที่ทำให้เกิดปัญญาเขียนเป็นแผนภูมิได้ ดังนี้



สรุปจากแผนภูมิได้ว่า เมื่อมนุษย์เกิดความทุกข์ ความรู้สึกว่าเหว่ แล้วมีศรัทธาในเรื่องของการดับทุกข์ จะทำให้สามารถดับทุกข์ได้ด้วยการมีปรัโตโมสะและโยนิโสมนสิการ ทำให้เกิดสัมมาทิฐิ ซึ่งจะนำไปสู่ ศีล สมาธิ ปัญญา

วิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ พระเทพเวที (ประยูร ปยุตโต, 2537, หน้า 675-727) ได้รวบรวมไว้ มีอยู่ 10 วิธี คือ

1. วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย เป็นการพิจารณาปัญหา หาหนทางแก้ไขด้วยการค้นหาสาเหตุและปัจจัยต่าง ๆ ที่สัมพันธ์ส่งผลต่อกันมา
2. วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ เป็นการคิดที่มุ่งให้มองและรู้จักสิ่งทั้งหลายตามสภาวะของมันเอง เกิดจากองค์ประกอบของสิ่งที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม มักใช้พิจารณาเพื่อให้เห็นความไม่มีแก่นสารหรือความไม่มีตัวตนที่แท้จริงของสิ่งทั้งหลาย ให้หายยึดติดถือมั่นในสมมติบัญญัติ
3. วิธีคิดแบบสามัญลักษณะ เป็นวิธีคิดเพื่อให้รู้เท่าทัน คือรู้ว่าสิ่งต่าง ๆ นั้น เกิดขึ้นเองและจะดับไปเอง เรียกว่า รู้อนิจจัง และรู้ว่าสิ่งต่าง ๆ นั้นเกิดขึ้นมาเองไม่มีใครบังคับหรือกำหนดขึ้น เรียกว่า รู้อนัตตา เป็นการคิดที่ต้องอาศัยความรู้ประสบการณ์ที่มากพอ
4. วิธีคิดแบบอริยสัจจ์ หรือคิดแบบแก้ปัญหา ซึ่งเริ่มต้นจากพิจารณาทุกข์ สภาพปัญหา สมุทัย : เหตุแห่งทุกข์ นิโรธ : ความดับทุกข์ และมรรค : ทางดับทุกข์ ขอบปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์
5. วิธีคิดแบบบรรลธรรมสัมพันธ์ เป็นวิธีคิดพิจารณาถึงความสัมพันธ์ หลักการและความมุ่งหมาย ช่วยให้บุคคลรู้ขอบเขตและขั้นตอนของการปฏิบัติ เพื่อให้ได้ผลตรงตามความมุ่งหมาย
6. วิธีคิดแบบเห็นคุณค่าและทางออก เป็นการมองสิ่งต่าง ๆ ทั้งหลายตามความเป็นจริง อีกแบบหนึ่ง ซึ่งเน้นการยอมรับความจริงตามสิ่งนั้น ๆ เป็นอยู่ ทุกแง่ทุกด้าน บนพื้นฐานความตระหนักที่ว่าทุกสิ่งในโลกนี้มีทั้งส่วนดีและส่วนด้อย
7. วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้-คุณค่าเทียม เป็นวิธีคิดที่สามารถแยกแยะได้ว่า คุณค่าแท้คืออะไร คุณค่าเทียมคืออะไร เป็นวิธีคิดที่เกี่ยวข้องกับ “ความต้องการ” และ “การคิดประเมินค่า” ของบุคคล
8. วิธีคิดแบบเร้าคุณธรรม เป็นวิธีคิดที่รู้จักนำเอาประสบการณ์ที่ผ่านพบมาคิดปรุงแต่งไปในทางที่ดีงาม เป็นประโยชน์ เป็นกุศล ทำให้มีทัศนคติที่ดีต่อบุคคล เหตุการณ์และสิ่งแวดล้อม และมีจิตใจที่สะอาดผ่องแผ้ว แล้วแสดงออกเป็นพฤติกรรมในทางสร้างสรรค์ต่อไป
9. วิธีคิดแบบเป็นอยู่กับปัจจุบัน คำว่าปัจจุบันในที่นี้ ตามนัยแห่งพุทธธรรมมิได้หมายความว่าเพียงกาลเวลาที่กำลังเกิดสภาวะต่าง ๆ เท่านั้น หากยังหมายถึง กระบวนการเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้องที่เป็นผลของสภาวะสรรพสิ่งซึ่งเกิดขึ้น แล้วมีผลกำลังเป็นอยู่ และจะเกิดขึ้นในเวลาต่อไป ผู้มีวิธี

คิดแบบนี้จะมีสติ รู้คิดเท่าทันกระบวนการของสภาวะต่าง ๆ อยู่ตลอดเวลา จึงรู้จักใช้ประโยชน์ของบทเรียนจากอดีต ทำภารกิจปัจจุบันอย่างเต็มความสามารถ และฉลาดที่จะวางแผนอนาคต

10. วิธีคิดแบบวิภาษวาท เป็นการคิดจำแนกแยกแยะประเด็นและแง่มุมต่าง ๆ อย่างครบถ้วนตามความจริง สอดคล้องกับสถานการณ์และเงื่อนไขของเหตุและผลทุกประการ

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกวิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการเพื่อให้กลุ่มผู้สูงอายุที่มีความรู้สูงแต่ละคน ได้ฝึกฝนเพื่อพัฒนาปัญญาที่เกิดจากการคิด เพื่อใช้ลดความรู้สึกว่าเหวและเสริมสร้างสัมพันธภาพทางสังคมที่ดียิ่งขึ้น สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณค่าและสร้างสรรค์ 3 แบบ โดยขออธิบายอย่างละเอียดอีกครั้ง ดังนี้

1. วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์ หรือวิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา คือ การคิดให้เข้าใจเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงที่เป็นไปตามกฎธรรมชาติ โดยรู้เท่าทันสิ่งต่าง ๆ เปลี่ยนแปลงไปตามเหตุและปัจจัย มิได้เปลี่ยนแปลงไปตามความพึงพอใจของผู้ใด เมื่อรู้เท่าทันแล้วต้องเร่งทำโดยการแก้ไขปรับปรุงหรือสร้างสรรค์ไปตามเหตุปัจจัย มองอย่างรู้เท่าทันความเป็นไปของสิ่งทั้งหลาย ซึ่งจะต้องเป็นอย่างนั้นตามธรรมชาติของมันเองในฐานะที่มันเป็นสิ่งที่เกิดจากเหตุปัจจัยปรุงแต่งขึ้น จะต้องเป็นไปตามเหตุปัจจัยธรรมดาที่ว่ามันนั้น ต้องดับไป ไม่เที่ยงแท้ ไม่คงที่ ไม่ยั่งยืน ไม่คงอยู่ตลอดไปเป็นอนิจจัง ปัจจัยทั้งหลายทั้งภายในและภายนอกทุกอย่างต่างก็เกิดดับเปลี่ยนไปตลอดเวลาเสมอเหมือนกัน เช่นเดียวกับที่ไม่อาจเป็นตัวตนของมันเอง และไม่อาจมีอยู่ด้วยตัวของมันเอง มันไม่อาจเป็นไปตามความปรารถนาของใคร ไม่มีใครคิดอยากบังคับมันได้ ไม่มีใครเป็นเจ้าของครอบครองมันได้จริง เพราะมันเป็นไปตามเหตุปัจจัย ไม่ใช่เป็นไปตามใจอยากของใคร เป็นอนัตตา

โดยวิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา แบ่งเป็น 2 ขั้นตอน คือ

1.1 ขั้นแรกที่สำคัญที่สุดยอมรับความจริง คือให้ยอมรับว่า ความจริงเป็นเช่นนั้น มันเกิด ขึ้นอย่างนี้ เกิดขึ้นจริง ๆ และทุกคนก็พบพานอย่างนี้ เหมือน ๆ กัน ไม่มีข้อยกเว้น แม้ว่าขณะนี้ดูเหมือนว่าเราคนเดียวที่ได้รับอย่างนี้คนอื่นก็เห็นเขาคิดสบายอยู่ก็ให้เข้าใจว่า ไม่วันใดก็วันหนึ่งเขาก็ตกอยู่ในสภาพเหมือนกับเราเหมือนกัน เป็นขั้นวางใจวางที่ต่อสิ่งทั้งหลายโดยสอดคล้องกับความเป็นจริงของธรรมชาติ แม้เมื่อประสบการณ์ที่ไม่ปรารถนาหรือว่ามีเรื่องราวไม่น่าพึงพอใจเกิดขึ้นแล้ว คิดได้ว่าสิ่งนั้น ๆ เหตุการณ์นั้น ๆ เป็นไปตามธรรมดา เป็นไปตามเหตุปัจจัยของมัน อย่างบางคนไม่ยอมรับความเป็นจริง หลอกตัวเองตลอดเวลาว่า เราไม่แก่ เรายังสาวยังสวย ด้วยความกลัวแก่ก็ไปดึงหน้าให้ดูอ่อนวัยไปหมด “ธรรมดา” ของสังขารมันย่อมเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา ถ้ายอมรับความจริงเสียว่า เกิดมาก็ต้องแก่ ไม่แก่เฉพาะเรา สาว ๆ หน้าใส ๆ ก็จะแก่ด้วยเมื่อถึงเวลาอย่างนี้ก็จะสบายใจไม่เป็นทุกข์

1.2 ขั้นที่สองแก้ไขและทำการไปตามเหตุปัจจัย คือ รู้ว่าเป็นจริงอย่างนั้นก็ปฏิบัติให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงด้วยใจที่เป็นอิสระ เป็นขั้นปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลาย โดยสอดคล้องกับ

ความเป็นจริงของธรรมชาติ เช่น เมื่ออายุมากขึ้น ร่างกายเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา ก็แต่งตั้งให้เหมาะสมกับวัย จะเสริมจะแต่งบ้างก็พองาม ไม่ขัดกับวัยอย่างนี้ก็จะไม่เป็นทุกข์

2. วิธีคิดแบบเร้าคุณธรรมพระเทพเวที (ประยูรธ ปรฺยุตโต, 2537, หน้า 82-95) ได้อธิบายไว้ว่า วิธีคิดแบบอุปมาปลูกเร้าคุณธรรม อาจเรียกง่าย ๆ ว่า วิธีคิดแบบเร้ากุศล หรือเร้าคุณธรรม หรือวิธีคิดแบบกุศลภาวนา เป็นวิธีคิดในแนวสัจจกัณฑ์หรือบรรพตและขัดเกลาค้นหา จึงจัดได้ว่าเป็นข้อปฏิบัติระดับต้น ๆ สำหรับส่งเสริมความเจริญของงานแห่งกุศลธรรมและสร้างเสริมสัมมาทิฐิที่เป็นโลกียะ

หลักการทั่วไปของวิธีคิดแบบนี้ คือ สิ่งที่ได้ประสบหรือได้รับรู้โดยตรง บุคคลผู้ประสบอาจรับรู้ได้แตกต่างกัน อาจมองเห็นและคิดนึกปรุงแต่งไปคนละอย่าง แล้วแต่โครงสร้างของจิตใจหรือความเคยชินต่าง ๆ ที่ผู้นั้นได้สั่งสมไว้ หรือแล้วแต่การทำให้ใจในขณะนั้น ๆ การทำให้ใจที่จะช่วยชักนำความคิดให้เดินไปในทางที่ดีงามและเป็นประโยชน์ เรียกว่า เป็นวิธีคิดแบบอุปมาปลูกเร้าคุณธรรม มีความสำคัญทั้งในแง่ที่ทำให้เกิดความคิดและการกระทำที่ดีงามเป็นประโยชน์ในขณะนั้น ๆ และในแง่ที่ช่วยเกื้อหนุนความเคยชินร้าย ๆ ของจิตที่สั่งสมไว้แต่เดิม พร้อมกับสร้างนิสัยความเคยชินใหม่ ๆ ที่ดีงามให้แก่จิตไปในเวลาเดียวกันด้วย ในทางตรงข้าม หากปราศจากอุปมาแก้ไขเช่นนี้ ความคิดและการกระทำของบุคคลก็จะถูกชักนำให้เดินไปตามแรงชักจูงของความเคยชินเก่า ๆ ที่สั่งสมไว้แต่เดิมเพียงอย่างเดียว และช่วยเสริมความเคยชินอย่างนั้นให้มีกำลังแรงมากยิ่งขึ้นเรื่อยไป ตัวอย่างง่าย ๆ อย่างหนึ่งที่มีในคัมภีร์ คือ การคิดถึงความตาย ถ้ามีโยนิโสมนสิการ คือทำใจหรือคิดไม่ถูกวิธี อกุศลธรรมก็จะเกิดขึ้น เช่น คิดถึงความตายแล้วสลดหดหู่ เกิดความเศร้า ความเหี่ยวแห้งใจ ความหวุ่นหวาดกลัว ตลอดจนเกิดความดีใจเมื่อนึกถึงความตายของคนที่เกิดสยดซ้งบ้าง เป็นต้น แต่ถ้ามีโยนิโสมนสิการ คือทำใจหรือคิดให้ถูกวิธี ก็จะเกิดกุศลธรรม คือเกิดความรู้สึกตื่นตัว เร้าใจ ไม่ประมาท เร่งชวนชวนปฏิบัติหน้าที่ทำสิ่งดีงามเป็นประโยชน์ ประพฤติปฏิบัติธรรม ตลอดจนรู้เท่าทันความจริงที่เป็นคตินิยามของสังขาร

เป็นการคิดมองหาส่วนดีหรือความหมายเชิงสร้างสรรค์จากสถานการณ์ต่าง ๆ มาใช้เป็นประโยชน์ มาเป็นกำลังใจในการพัฒนาตนหรือคิดริเริ่มสิ่งใหม่ ๆ แม้แต่ในสถานการณ์ที่เลวร้ายหรือไม่น่าพึงพอใจก็มองเห็นส่วนดีหรือความหมายเชิงสร้างสรรค์ได้

3. วิธีคิดแบบอยู่ในขณะปัจจุบัน คือ วิธีคิดแบบมีปัจจุบันธรรมเป็นอารมณ์ เป็นการคิดเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อการมีสติอยู่ปัจจุบัน โดยไม่เพ้อฝันเลื่อนลอยกับเรื่องราวในอดีต หรืออนาคต แต่เป็นการนำเรื่องราวในอดีต ปัจจุบัน หรืออนาคตมาพิจารณาดำเนินการหรือวางแผนในการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมายในปัจจุบัน ควรเข้าใจเป็นพิเศษกับวิธีคิดแบบนี้เพราะมีผู้เข้าใจผิด เกี่ยวกับความหมายของการเป็นอยู่ในขณะปัจจุบันหรือมีปัจจุบันธรรมเป็นอารมณ์โดยเห็นไปว่า พระพุทธศาสนาสอนให้คิดถึงสิ่งที่อยู่เฉพาะหน้ากำลังเป็นไปในปัจจุบันเท่านั้น ไม่ได้พิจารณา เกี่ยวกับอดีต

หรืออนาคต ตลอดจนไม่ได้คิดเตรียมการหรือวางแผน เพื่อกาลภายหน้า เมื่อเข้าใจผิดแล้ว ถ้าเป็นบุคคลภายนอกมองเข้ามา ก็เลยเข้าใจว่าพระพุทธศาสนาผิดจากความเป็นจริง กล่าวโดยสรุปความหมายที่ควรเข้าใจเกี่ยวกับอดีต ปัจจุบัน อนาคต สำหรับการใช้ความคิดแบบวิธีนี้ มีดังนี้

ลักษณะสำคัญของความคิดชนิดนี้ไม่เป็นอยู่ในปัจจุบัน คือความคิดที่เกาะติดกับอดีตและเลื่อนลอยไปในอนาคตนั่น เป็นความคิดที่ตกอยู่ในอำนาจอารมณ์โดยมีอารมณ์หวงทะห้อยโหยหาอาลัยอาวรณ์ถึงสิ่งที่ล่วงแล้ว เพราะการเกาะติดหรือค้างคาในรูปใดรูปหนึ่ง หรือแว้งกว้างเลื่อนลอยฟุ้งซ่านไปในภาพที่ฝันเพื่อปรุงแต่งซึ่งไม่มีฐานแห่งความเป็นจริงในปัจจุบัน เพราะยึดอัดไม่พอใจสภาพที่เป็นอยู่ ปรารถนาจะหนีจากปัจจุบัน

ส่วนความคิดชนิดที่เป็นอยู่ในปัจจุบันเป็นการคิดเป็นแนวทางของความรู้ ความคิดด้วยอำนาจปัญญาถ้าคิดในแนวทางของความรู้หรือคิดด้วยอำนาจปัญญาแล้ว ไม่ว่าจะเป็นเรื่องที่เป็นไปอยู่ในขณะนี้ ล่วงไปแล้ว หรือเป็นเรื่องของกาลภายหน้า ก็จัดเข้าในการเป็นอยู่ในปัจจุบันทั้งนั้น ดังจะเห็นได้ชัดว่า ความรู้ การคิด การพิจารณาด้วยปัญญาเกี่ยวกับเรื่องอดีตปัจจุบันหรืออนาคตก็ตาม เป็นสิ่งที่ถูกต้องและมีความสำคัญตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาในทุกระดับ

ว่าโดยความหมายทางธรรมนั้น การฝึกอบรมทางจิตใจ ที่แท้จริงคำว่าอดีต ปัจจุบันและอนาคต ก็ไม่ตรงกับความเข้าใจของคนทั่วไป คำว่าปัจจุบันตามที่คนทั่วไปเข้าใจ มักครอบคลุมกาลเวลาช่วงกว้างที่ไม่ชัดเจน ส่วนในทางธรรม เมื่อว่าถึงการปฏิบัติทางจิตปัจจุบันหมายถึง ขณะเดียวที่กำลังเกิดขึ้น เป็นอยู่ ในความหมายที่ลึกซึ้งนี้เป็นอยู่ในปัจจุบัน หมายถึงมีสติตามทันสิ่งที่รับรู้เกี่ยวข้องหรือต้องทำอยู่ในเวลานั้น ๆ แต่ละขณะทุก ๆ ขณะ ถ้าจิตรับรู้ถึงใดแล้วเกิดความชอบใจ หรือไม่ชอบใจขึ้น คิดข้องวนเวียนอยู่กับภาพของสิ่งนั้นที่สร้างขึ้นในใจก็เป็นอันตกไปอยู่ในอดีต ตามไม่ทันหลุดหลงไปจากขณะปัจจุบันแล้ว หรือจิตหลุดลอยจากขณะปัจจุบันเกาะเกี่ยวกับภาพสิ่งที่ยังไม่มากก็เป็นอันฟุ้งซ่านไปในอนาคต โดยนัยนี้แม้แต่อดีตและอนาคตตามความหมายทางธรรมก็อาจยังอยู่ในขอบเขตแห่งเวลาปัจจุบัน ตามความหมายของคนทั่วไป

ตามเนื้อความที่กล่าวมาแล้ว จะมองเห็นความหมายสำคัญแห่งหนึ่งของคำว่าปัจจุบันในทางธรรมว่า มิใช่เพ่งเหตุการณ์ที่กำลังเกิดขึ้นในโลกภายนอกแท้ทีเดียว แต่หมายถึงสิ่งที่เกี่ยวข้องในขณะนั้น ๆ เป็นสำคัญ ดังนั้นมองอีกด้านหนึ่ง สิ่งที่ตามความหมายของคนทั่วไปว่า เป็นอดีต หรือเป็นอนาคตก็อาจเป็นปัจจุบันตามความหมายทางธรรมได้เช่นเดียวกับที่ปัจจุบันของคนทั่วไป อาจกลายเป็นอดีต หรืออนาคต ตามความหมายทางธรรม ดังกล่าวมาแล้ว

สรุปก็คือ การคิดแบบอยู่ในปัจจุบัน มิได้หมายถึงว่าไม่คิดถึงอดีต ไม่คิดถึงอนาคต การนำเอาอดีตมาเป็นบทเรียนและวางแผนในอนาคต ด้วยสติ ด้วยความรอบคอบนั้นแหละเรียกว่า คิดแบบอยู่ในปัจจุบัน พระท่านจึงสอนว่าการจะอยู่ในปัจจุบันให้ได้ดี จะต้องมีสติสัมปชัญญะกับการเคลื่อนไหวทุกอย่าง และคนที่อยู่ด้วยสติสัมปชัญญะ เป็นคนทำงานมีประสิทธิภาพ และมีความสุข

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความจำในผู้สูงอายุ

สุพรรณิ นันทชัย (2534) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความจำกับภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างมีอายุระหว่าง 60-69 ปี ทั้งเพศชายและเพศหญิง ในแขวงเมืองราช เขตเทศบาล นครเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 100 คน ผลการวิจัยพบว่า ความจำมีความสัมพันธ์ทางลบกับภาวะสุขภาพในผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 นอกจากนี้ยังพบว่า ภาวะสุขภาพและระดับการศึกษา เป็นตัวทำนายที่สามารถร่วมทำนายความจำในผู้สูงอายุได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

ชมนันท์ บัวงาม (2539) ศึกษาผลของการจัดกิจกรรมกระบวนการกลุ่มและการออกกำลังกายต่อการลดความจำของผู้สูงอายุ ซึ่งเคยประสบความสูญเสียจากการเกิดอุทกภัย วาดภัย จากพายุไต้ฝุ่นเกย์ ใน ตำบลทะเลทรัพย์ อำเภอประเทว จังหวัดชุมพร พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความจำของผู้สูงอายุกลุ่มทดลองลดลง ภายหลังการใช้กระบวนการกลุ่มและการออกกำลังกาย และ ภายหลังการทดลองคะแนนเฉลี่ยความจำของผู้สูงอายุกลุ่มทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$)

เปรมฤดี ศรีราม (2539) ได้ศึกษาความจำและการปรับตัวของผู้สูงอายุในจังหวัดอ่างทอง กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 250 คน อาศัยในเมืองและเขตชนบทของจังหวัดอ่างทอง ผลการวิจัยพบว่า ความจำมีความสัมพันธ์ทางลบกับการปรับตัวของผู้สูงอายุในจังหวัดอ่างทอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 เพศ รายได้ สถานภาพสมรส ลักษณะครอบครัวที่แตกต่างกัน ทำให้ผู้สูงอายุมีความจำต่างกัน และพบว่า การปรับตัวของผู้สูงอายุ ไม่มีความแตกต่างกันตามลักษณะครอบครัวและเขตที่อยู่อาศัย ผู้สูงอายุที่มีคู่สมรสจะมีความจำน้อยกว่าผู้สูงอายุที่ไม่มีคู่สมรส อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในผู้สูงอายุที่มีรายได้เพียงพอ จะมีความจำน้อยกว่าผู้สูงอายุที่มีรายได้ไม่เพียงพอ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และผู้สูงอายุที่อยู่ในครอบครัวขยายมีความจำน้อยกว่าผู้สูงอายุที่อยู่ในครอบครัวเดี่ยวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

วัลลภา โกลิตานนท์ (2542) ศึกษาผลของการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อการลดความจำในผู้สูงอายุ พบว่า ภายหลังการทดลองผู้สูงอายุที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม มีคะแนนความจำต่ำกว่าผู้สูงอายุที่ไม่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และหลังการทดลองผู้สูงอายุที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม มีคะแนนความจำต่ำกว่าก่อนเข้ากลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุภารัตน์ พองสุวรรณ (2542) ศึกษาผลการใช้กลุ่มช่วยเหลือตนเองที่มีต่อความรู้สึกว่าเหงาของผู้สูงอายุวัยต้น ที่มารับบริการที่ศูนย์บริการสาธารณสุข 24 บางเขน กรุงเทพฯ พบว่า กลุ่มผู้สูงอายุวัยต้น ที่เข้ากลุ่มช่วยเหลือตนเองมีความรู้สึกเหงาน้อยกว่าก่อนเข้ากลุ่มช่วยเหลือตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และกลุ่มผู้สูงอายุวัยต้น กลุ่มทดลองหลังเข้ากลุ่มช่วยเหลือตนเอง จะมีความรู้สึกเหงาน้อยกว่ากลุ่มผู้สูงอายุวัยต้นกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

วิศา มัทยา (2543) ศึกษาผลของการจัดกิจกรรมกระบวนการกลุ่มต่อการลดความเหงาของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านเขาบ่อแก้ว จังหวัดนครสวรรค์ พบว่า ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราที่เข้าร่วมกิจกรรมกระบวนการกลุ่มมีความเหงาในระยะเวลาหลังการทดลองต่ำกว่าในระยะเวลาก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราที่เข้าร่วมกิจกรรมกระบวนการกลุ่มมีความเหงาในระยะติดตามผลการทดลองต่ำกว่าในระยะเวลาก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราที่เข้าร่วมกิจกรรมกระบวนการกลุ่มมีความเหงาในระยะเวลาหลังการทดลองและในระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

เบิร์ก และคณะ (Berg, et al., 1981, pp. 342-349) ศึกษาเกี่ยวกับความเหงาของผู้สูงอายุที่อยู่ในกรุงกอตเบิร์ก ประเทศสวีเดน ซึ่งมีอายุ 70 ปีขึ้นไป จำนวน 1,007 คน พบว่า ปัญหาความเหงาในกลุ่มเพศหญิงสูงถึงร้อยละ 24 และในกลุ่มเพศชายร้อยละ 12 เมื่อทดสอบทางสถิติพบว่า เพศหญิงมีความเหงาสูงกว่าเพศชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และพบว่า ความเหงามีความสัมพันธ์กับการแยกตัวจากสังคม เช่น การอยู่คนเดียว การขาดการพบปะติดต่อกับบุคคลอื่น มีความสัมพันธ์กับสถานภาพสมรส ผู้สูงอายุที่เป็นหม้ายจะมีความเหงาในระดับสูง มีความสัมพันธ์กับการทำงานอดิเรก โดยผู้ที่ไม่ได้ทำงานอดิเรกมักมีความเหงามากกว่ากลุ่มที่มีงานอดิเรก

เครซี่ และคณะ (Creedy, et al., 1985, pp. 487-493) ศึกษาปัจจัยสาเหตุของความเหงาในผู้สูงอายุที่อายุ 65 ปีขึ้นไป ในสหรัฐอเมริกา จำนวน 2,797 ราย พบว่า สถานภาพสมรส การรับรู้ภาวะสุขภาพ รายได้ ระดับกิจกรรมในสังคม และความรู้สึกพึงพอใจในสังคม เป็นปัจจัยตรงที่ทำนายความรู้สึกเหงา โดยเฉพาะตัวแปรด้าน social fulfillment เป็นตัวทำนายที่สำคัญที่สุด

มัลลินส์, จอห์นสัน และแอนเดอร์สัน (Mullins, Johnson, & Andersson, 1987) ได้ศึกษาเกี่ยวกับอิทธิพลของครอบครัว และเพื่อนฝูงต่อความเหงาของผู้สูงอายุโดยการสัมภาษณ์แบบตัวต่อตัวกับผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชนผู้สูงอายุเมืองฟลอริดา สหรัฐอเมริกา จำนวน 131 คน อายุเฉลี่ย 76 ปี ผลจากการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุที่ไม่มีบุตรหลานจะมีความเหงาน้อยกว่าผู้สูงอายุที่มีบุตรหลานอย่างมีนัยสำคัญ ในทางกลับกันผู้สูงอายุที่ไม่มีเพื่อนจะมีความเหงามากกว่า ผู้สูงอายุที่มีเพื่อนอย่างมีนัยสำคัญ ส่วนการมีพี่น้องและสมาชิกคนอื่น ๆ ในครอบครัวไม่มีผลกับความเหงา

นอกจากนี้ยังพบว่า ความบ่อยครั้งของการติดต่อกับบุตรหลาน พี่น้อง หรือสมาชิกอื่นในครอบครัว ไม่มีผลกับความว่าเหว้เช่นกัน ส่วนการติดต่อกับเพื่อนบ้านและเพื่อนฝูงมากขึ้นทำให้ความว่าเหว้ลดลงอย่างมีนัยสำคัญ และในผู้สูงอายุที่ต้องการจะติดต่อกับบุตรหลาน พี่น้องให้มากกว่าเดิม มักมีความว่าเหว้สูงกว่าผู้สูงอายุที่คิดว่าการติดต่อกับบุตรหลานและพี่น้องนั้นเพียงพอแล้ว

โฮลเม็น และคณะ (Holmen, et al., 1992, pp. 43-45) ศึกษาความว่าเหว้ของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในกรุงสต็อกโฮล์ม ประเทศสวีเดน จำนวน 1,725 คน ที่มีอายุ 75 ปีขึ้นไป พบว่า ร้อยละ 35 เคยมีความว่าเหว้ พบมากในเพศหญิง และเพิ่มขึ้นตามอายุจนกระทั่งอายุ 90 ปี จะเริ่มคงที่ ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่กับคู่สมรสจะมีความว่าเหว้เพียงเล็กน้อย

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา

กมลตา สีสงทอง (2526) ศึกษาวิจัยเรื่อง สภาพการณ์ของคนชราในครอบครัวไทย กรณีศึกษาคนชราในสถานสงเคราะห์คนชรารับบางแค พบว่า สาเหตุส่วนใหญ่ที่เข้ารับการสงเคราะห์คือไม่มีผู้อุปการะ เข้ากับญาติพี่น้องไม่ได้ อยู่บ้านไม่มีความสุข และต้องการมาอยู่เองเพราะสุขภาพไม่ดี ทำงานไม่ไหว ไม่อยากกรบกรวนญาติ ซึ่งสาเหตุเหล่านี้ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกเหมือนตนเองไร้ค่า ถูกทอดทิ้ง ผลักไส

ศิริวรรณ ถินไชย (2532, หน้า 66-68) ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา พบว่า การใช้เวลาว่าง การเตรียมตัวก่อนเข้าวัยผู้สูงอายุ การรับรู้ความสำเร็จของงานในอดีต และการรับรู้ภาวะสุขภาพ สามารถทำนายระดับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติร้อยละ 51.3

วชิราภรณ์ สุนนวงศ์ (2536, หน้า 85-86) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลและภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ ในสถานสงเคราะห์คนชรารับบางแค กรุงเทพมหานคร จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 167 คน พบว่า ความวิตกกังวลมีความสัมพันธ์ระดับปานกลางกับภาวะสุขภาพ มีปัญหาที่พบบ่อยของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา ได้แก่ ปัญหาสุขภาพ ร้อยละ 92.8 รองลงมาคือปัญหาการอยู่ร่วมกันร้อยละ 80 และความเหงาว้าเหว้ ร้อยละ 24.8

อุทิศ บุญช่วย (2536, หน้า 52) ศึกษาสาเหตุและแนวโน้มการเข้ารับการสงเคราะห์ ในสถานสงเคราะห์คนชราของรัฐ โดยใช้สถิติผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราของรัฐระหว่างวันที่ 1 ตุลาคม ถึง 30 เมษายน พ.ศ. 2535 สถิติผู้ขึ้นความจำนงรอกการเรียกตัวเข้ารับการสงเคราะห์และการสัมภาษณ์เจ้าหน้าที่ และผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรารับบางแค พบว่า สาเหตุการเข้ารับการสงเคราะห์ที่พบมากที่สุด ได้แก่ ไม่มีผู้อุปการะ ไม่มีที่อยู่ ไม่มีงานทำ จำนวนบุตรมีชีวิตสัมพันธ์ภาพในครอบครัวและอายุ

อุตราพร บุญนาค (2536) ทำการศึกษาเรื่องปัญหาและความต้องการของคนชรา ในสถานสงเคราะห์คนชรารับบางแค พบว่า สาเหตุอันดับแรกของการเข้ารับการสงเคราะห์ คือ

ไม่มีที่อยู่อาศัย ร้อยละ 40.50 รองลงมาคือ ขาดผู้อุปการะเลี้ยงดู ร้อยละ 35.53 สาเหตุประการที่สามคือ สาเหตุด้านจิตใจ และอารมณ์ เนื่องจากผู้สูงอายุรู้สึกว่าคุณค่าตนเองไม่มีความสุขเมื่ออยู่กับครอบครัว

หมพูนช โลหิตานนท์ (2537, หน้า 123-128) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความพึงพอใจในสภาพแวดล้อมในสถานสงเคราะห์คนชรารับบ้านบางแค พบว่า เพศชายมีความพึงพอใจมากกว่าเพศหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผู้สูงอายุที่มีภูมิลำเนาอยู่ในกรุงเทพมหานคร มีความพึงพอใจมากกว่าผู้สูงอายุที่มีภูมิลำเนาอยู่ต่างจังหวัดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผู้สูงอายุมีปัญหาเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมด้านการจัดการมากที่สุด รองลงมาคือด้านสังคม กายภาพ และทำเลที่ตั้ง ด้านสังคมนั้นต้องการให้มีการลงโทษที่ขโมยของและก่อการทะเลาะวิวาท

อัญชลี รัชกุล (2538, หน้า 168-169) ศึกษาความต้องการของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรารับบ้านนครปฐม พบว่า สาเหตุการเข้ารับการสงเคราะห์พบมากที่สุดคือ อยู่กับครอบครัวไม่มี ความสุข ร้อยละ 45 รองลงมาคือ ขาดผู้ดูแล ร้อยละ 22.50 สถานภาพสมรส และจำนวนบุตรที่มีชีวิตมีความสัมพันธ์กับสาเหตุการเข้ารับการสงเคราะห์ ผู้สูงอายุร้อยละ 55 มีทัศนคติทางลบต่อตนเองร้อยละ 75 มีทัศนคติทางลบต่อผู้สูงอายุด้วยกันเอง ร้อยละ 60 มีทัศนคติทางลบต่อการเข้ารับการสงเคราะห์ และผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์ต่อกัน 3 แบบ ได้แก่ ความสัมพันธ์แบบพึ่งพาอาศัย แบบต่างคนต่างอยู่ และแบบทะเลาะเบาะแว้งกัน ส่วนความสัมพันธ์กับเจ้าหน้าที่เป็นแบบผู้ปกครองและผู้ได้ปกครอง

เตือนใจ ขันติสิทธิ์ (2539, หน้า 44-45) ศึกษาความพึงพอใจในบริการและภาวะว้าเหว่ของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรารับบ้านวสาณะเวศน์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนความว้าเหว่อยู่ในระดับปานกลาง และความพึงพอใจในบริการของสถานสงเคราะห์คนชรา มีความสัมพันธ์ทางลบกับภาวะว้าเหว่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

กาญจนา เสรฐฤทธิกุล (2542, หน้า 30-57) ศึกษาปัญหาและความต้องการของผู้รับการสงเคราะห์ ในสถานสงเคราะห์คนชรารับบ้านเขาบ่อแก้วระหว่างเดือนมกราคม ถึง เดือนมีนาคม พ.ศ. 2542 ในกลุ่มตัวอย่าง 65 คน พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่ได้รับการศึกษานอกระบบ หรือได้รับการศึกษาชั้นประถมต้นร้อยละ 93.84 ส่วนใหญ่ไม่มีผู้อุปการะร้อยละ 50 มีสาเหตุการเข้ารับการสงเคราะห์ทางด้านจิตใจและอารมณ์ร้อยละ 61.54 ขณะอยู่ในสถานสงเคราะห์ทุกคนเคยประสบปัญหาด้านจิตใจและอารมณ์ และมีผู้ที่ไม่ต้องการปรึกษาใครร้อยละ 19.51 ส่วนใหญ่ไม่เคยติดต่อกับบุคคลภายนอกและญาติเลยร้อยละ 55.38 เนื่องจากไม่ต้องการพึ่งพาและไม่มีผู้มาเยี่ยม มีผู้ไม่เคยเข้าร่วมกิจกรรมใดที่สถานสงเคราะห์จัดให้เลยร้อยละ 15.38 กลุ่มตัวอย่างชอบใช้เวลาว่างในการนอน นั่งเฉยๆ ร้อยละ 22.69

ผลการศึกษาของไวเกล (Vogel, 1982, pp. 213-216) พบว่า ปัญหาของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา คือ ความวิตกกังวล ความเหงา ว้าเหว่ และความซึมเศร้า ซึ่งจะทำให้เกิดปัญหาทาง

ภายหลังตามมา โดยเฉพาะปัญหาสัมพันธภาพระหว่างผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ด้วยกัน เนื่องจากเพื่อนในวัยเดียวกันมักถึงแก่กรรมแล้วเป็นส่วนใหญ่ ผู้สูงอายุจึงต้องหาเพื่อนใหม่ แต่การสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนใหม่ ไม่ใช่เรื่องที่ทำได้ง่าย ๆ เพราะผู้สูงอายุมักไม่ค่อยมีโอกาสดูออกไปติดต่อกับสังคมภายนอกสถานสงเคราะห์ ดังนั้นผู้สูงอายุจึงต้องการเพื่อนในสถานสงเคราะห์ด้วยกัน หากมีปัญหาในการคบเพื่อน จะก่อให้เกิดปัญหาด้านจิตใจ และส่งเสริมให้เกิดความวุ่นวายได้

จากการศึกษาดังกล่าวจะเห็นได้ว่า สาเหตุของผู้สูงอายุที่เข้ารับบริการในสถานสงเคราะห์ คนชรา มีคล้ายคลึงกัน คือ ขาดงาน ไม่มีที่อยู่อาศัย ขาดผู้อุปการะ อยู่กับครอบครัว ไม่มีความสุขทำให้ต้องจากบ้านมาอยู่ในสถานสงเคราะห์ ซึ่งเป็นสิ่งที่สร้างความทุกข์ใจและความรู้สึกเหมือนถูกทอดทิ้ง ผิดใจ ไร้คุณค่า เกิดความรู้สึกว่าเหงา ซึมเศร้า และขณะที่อยู่ในสถานสงเคราะห์ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่เคยติดต่อกับญาติหรือบุคคลภายนอกและญาติเลย อีกทั้งยังเกิดปัญหาระหว่างผู้สูงอายุในการอยู่ร่วมกัน ซึ่งทำให้เกิดสัมพันธภาพทั้งแบบพึ่งพาอาศัย ต่างคนต่างอยู่ และสัมพันธภาพแบบทะเลาะเบาะแว้งกัน สิ่งเหล่านี้ล้วนมีผลให้ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์เกิดความรู้สึกว่าเหงามากขึ้น

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแนวพุทธศาสตร์และการคิดตามหลักโยนิโส

มนสิการ

วรรณา สุติวิจิตร (2527) ได้ทำการทดลองสอนจริยศึกษาโดยการสร้างศรัทธา และนำแนวคิดโยนิโสมนสิการ 3 วิธี คือ คิดอย่างมีสัมพันธ์ คิด โดยหาเหตุผล และคิดจำแนกแยกแยะ มาประยุกต์ในการเรียนการสอนแก่นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ พบว่า ความคิดรวบยอดเชิงจริยธรรมของนักเรียนที่ได้รับการสอนอย่างปกติ และกลุ่มที่ได้รับการสอนโดยสร้างศรัทธาตามแนวพุทธวิธี มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนที่เรียนตามแผนการสอนปกติ และนักเรียนที่เรียนตามแผนการสอนโดยสร้างศรัทธา มีการเรียนรู้โดยมีขนิมิตของคะแนนหลังสอนสูงกว่าก่อนสอน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วิไลวรรณ จันทรรงค์ (2522) ได้ทดลองสอนภาษาไทยโดยใช้กระบวนการเรียนการสอนตามหลักพุทธสูตร และนำแนวคิดโยนิโสมนสิการ 3 วิธี คือ จำแนกแยกแยะ คิดเชื่อมโยงสัมพันธ์และคิดสรุปหลักการ มาประยุกต์ใช้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนจตุรัสวิทยานุกูล จังหวัดชัยภูมิ ผลการทดลองพบว่า 1) นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการสอนตามหลักพุทธสูตร กับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการสอนตามปกติ มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาภาษาไทยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยผลสัมฤทธิ์ของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม 2) นักเรียนกลุ่มทดลองมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาภาษาไทย ภายหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สมาน สาครจิต (2532) ได้ศึกษาเรื่อง สัมฤทธิ์ผลในการเรียนคณิตศาสตร์ของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านกลางมิตรภาพที่ 44 จังหวัดกระบี่ ที่เรียนด้วยวิธีสอนแบบสร้าง สรค์ทฤษฎีและโยนิโสมนสิการ โดยใช้แนวคิดโยนิโสมนสิการ 3 วิธี คือ วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย และวิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์ พบว่า นักเรียนที่เรียนคณิตศาสตร์ ด้วยวิธีการสอนแบบสร้างสรค์ทฤษฎีและโยนิโสมนสิการมีการเรียนรู้และมีพัฒนาการด้านผลสัมฤทธิ์ ทางการเรียนสูงขึ้นกว่าก่อนสอนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ณัฏฐา พัฒนากุล (2532) ได้นำการสอนโดยสร้างสรค์ทฤษฎีและใช้แนวคิดโยนิโสมนสิการ 3 วิธี คือ คิดอย่างสัมพันธ์ คิดโดยหาเหตุผล และคิดจำแนกแยกแยะ มาประยุกต์กับกระบวนการเผชิญ สถานการณ์ เพื่อศึกษาความสามารถในการตัดสินใจแก้ปัญหา และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกลุ่มวิชา สรค์เสริมประสบการณ์ชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัย เกษตรศาสตร์ จำนวน 30 คน พบว่า นักเรียนมีความสามารถในการแก้ปัญหาเมื่อเผชิญสถานการณ์ และมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกลุ่มสรค์เสริมประสบการณ์ชีวิตสูงกว่าเกณฑ์ รวมทั้งยังมีความ สัมพันธ์กันทางบวกด้วย

ประคิษฐ์ เตชนันท์ (2536) ได้วิจัยเรื่องผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความคิดเห็นต่อการ เรียนคณิตศาสตร์ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่เรียนด้วยการสอนแบบสร้างสรค์ทฤษฎีและ โยนิโสมนสิการ พบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคณิตศาสตร์ของนักเรียน ที่เรียนด้วยการสอนแบบ สรค์สรค์ทฤษฎีและโยนิโสมนสิการสูงกว่านักเรียนที่เรียนด้วยการสอนตามคู่มือครู นอกจากนี้ความ คิดเห็นต่อการเรียนคณิตศาสตร์ของนักเรียน ที่เรียนด้วยการสอนแบบสร้างสรค์ทฤษฎีและโยนิโ สมนสิการดีกว่านักเรียนที่เรียนด้วยการสอนตามคู่มือครู

อารมณ กัญหาศรีวิกรม (2536) ได้ศึกษาผลการสอนโดยสร้างสรค์ทฤษฎีและโยนิโสมนสิการ โดยใช้วิธีคิดแบบคุณโทษและทางออกที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกลุ่มสรค์เสริมประสบการณ์ ชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนราชบุรี พบว่า นักเรียนที่เรียนด้วยการสอนโดย สรค์สรค์ทฤษฎีและโยนิโสมนนิการโดยใช้วิธีคิดแบบคุณโทษและทางออก มีคะแนนความรู้และความ สามารถในการตัดสินใจเรื่องสิ่งแวดล้อมสูงกว่านักเรียนที่เรียนด้วยการสอนปกติ อย่างมีนัยสำคัญที่ ระดับ .05

อังษณา ปุรินทรภิบาล (2537) ศึกษาผลการใช้ชุดการสอนเพื่อพัฒนาทักษะความคิด แบบโยนิโสมนนิการ ในวิชาพลังงานกับสิ่งแวดล้อม ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียน สุรศักดิ์มนตรี กรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า 1) นักเรียนกลุ่มควบคุมที่มีระดับผลการเรียนสูง และกลุ่มที่มีระดับผลการเรียนต่ำมีทักษะการคิดแบบโยนิโสมนนิการสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) นักเรียนกลุ่มที่มีระดับผลการเรียนสูงและกลุ่มที่มีระดับผลการเรียน ต่ำ มีทักษะการคิดแบบโยนิโสมนนิการไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3) นักเรียนกลุ่มที่เรียนมีความพึงพอใจและตระหนักถึงคุณค่าต่อการเรียนโดยใช้ชุดการสอนเพื่อพัฒนาทักษะการคิดแบบโยนิโสมนสิการ

กอบแก้ว แท้สูงเนิน (2538) ได้วิจัยเรื่อง ผลของการใช้แบบฝึกเพื่อพัฒนาทักษะการคิดวิจารณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนมหิศราธิปดี จังหวัดนครราชสีมา พบว่า ทักษะการคิดวิจารณ์ของนักเรียนที่ใช้แบบฝึกทักษะการคิดวิจารณ์สูงกว่ากลุ่มที่ไม่ใช้แบบฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ฉัฐนิชา สัมหล่อ (2542) ศึกษาการใช้การปริกษาแบบพุทธจิตวิทยาเพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาและเพื่อพัฒนาวิธีคิดตามแนวโยนิโสมนสิการ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 พบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการปริกษากลุ่มแบบพุทธจิตวิทยามีคะแนนความวิตกกังวลในการสอบเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาหลังการทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการปริกษากลุ่มแบบพุทธจิตวิทยามีคะแนนวิธีคิดตามแนวโยนิโสมนสิการภายหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการปริกษากลุ่มแบบพุทธจิตวิทยารายงานว่า สามารถพัฒนาความเข้าใจตนเองและผู้อื่น ได้ดีขึ้น และสามารถนำเทคนิควิธีการต่าง ๆ ในการผ่อนคลายความวิตกกังวลและวิธีคิดตามแนวโยนิโสมนสิการที่เรียนรู้จากกลุ่มไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างดี

สุปราณี การพึ่งตน (2542) ศึกษาผลการสอนโดยสร้างศรัทธาและโยนิโสมนสิการต่อความสามารถในการแก้ปัญหาทางการพยาบาลของนักศึกษาพยาบาล พบว่า ความสามารถในการแก้ปัญหาทางการพยาบาลของนักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และความสามารถในการแก้ปัญหาทางการพยาบาลของนักศึกษาพยาบาลหลังการทดลอง กลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

จากงานวิจัยที่เกี่ยวกับวิธีคิดตามแนวโยนิโสมนสิการพบว่าส่วนมากจะใช้วิธีการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการในกลุ่มนักเรียนเพื่อฝึกฝนพัฒนาให้เกิดปัญญา ได้ผลตามวัตถุประสงค์สามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อการเรียน การดำเนินชีวิต การแก้ปัญหาต่าง ๆ ในชีวิต กล้ามองโลกและชีวิตตามที่จริง เข้าใจเหตุและผล เชื่อมั่นในศักยภาพของตน เห็นคุณค่าในตัวเอง และดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขและสร้างสรรค์ ด้วยปัญญาของตน ผู้วิจัยจึงได้นำวิธีการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ ซึ่งเป็นวิธีคิดตามแนวพุทธ ศาสนามาใช้ในการให้คำปรึกษาให้เกิดประโยชน์สูงสุดเช่นกันเพื่อให้ผู้สูงอายุที่มีความว่าหว่ที่ต้องอาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์คนชราได้ปรับเปลี่ยนวิธีการคิดใหม่ ได้มองโลก มองชีวิต และมองตนเองในแง่บวก ยอมรับและเข้าใจความเป็นจริงในการ

เปลี่ยนแปลงของสรรพสิ่ง เพื่อจะอยู่กับความไม่แน่นอนนี้ อย่างรู้คุณค่า ทำทันในทุกขณะ ด้วย
ตัวเองจากภายในจิตใจ

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University