



การเชี่ยวชาญความโดดเด่นในผู้สูงอายุด้วยการปรึกษาเชิงบูรณาการ โดยมีทฤษฎีภวนิยมเป็นฐาน



วรรณพร ปั้นมณี

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

2567

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

การเชี่ยวชาญความโดดเด่นในผู้สูงอายุด้วยการปรึกษาเชิงบูรณาการโดยมีทฤษฎีทวินิยมเป็นฐาน



วรรณพร ปั้นมณี

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

2567

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

HEALING LONELINESS AMONG ELDERLY THROUGH INTEGRATIVE COUNSELING
BASED ON EXISTENTIAL THEORY



WANNAPORN PUNMANEE

A THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT OF
THE REQUIREMENTS FOR MASTER DEGREE OF SCIENCE
IN COUNSELING PSYCHOLOGY
FACULTY OF EDUCATION
BURAPHA UNIVERSITY

2024

COPYRIGHT OF BURAPHA UNIVERSITY

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ได้พิจารณา
วิทยานิพนธ์ของ วรรณพร บัณฑิต
หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ของมหาวิทยาลัยบูรพาได้

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก

.....
(รองศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญภา กุลนภาค)

..... ประธาน
(รองศาสตราจารย์ ดร.สกล วรรณศรี)

อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

.....
(ดร.สรพงษ์ เจริญกฤตยาวุฒิ)

..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญภา กุลนภาค)

..... กรรมการ
(ดร.สรพงษ์ เจริญกฤตยาวุฒิ)

..... กรรมการ
(ดร.ประชา อินัง)

..... คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

(รองศาสตราจารย์ ดร. สญาญ์ ชีระวนิชตระกูล)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของ
การศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ของมหาวิทยาลัย
บูรพา

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร.วิทวัส แจ่มเยี่ยม)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

64920648: สาขาวิชา: จิตวิทยาการปรึกษา; วท.ม. (จิตวิทยาการปรึกษา)

คำสำคัญ: ความโดดเดี่ยว, การปรึกษาเชิงบูรณาการ โดยมีทฤษฎีภวนิยมเป็นฐาน, ผู้สูงอายุ
วรรณพร ปั่นมณี : การเยียวยาความโดดเดี่ยวในผู้สูงอายุด้วยการปรึกษาเชิงบูรณาการ
โดยมีทฤษฎีภวนิยมเป็นฐาน. (HEALING LONELINESS AMONG ELDERLY THROUGH
INTEGRATIVE COUNSELING BASED ON EXISTENTIAL THEORY) คณะกรรมการควบคุม
วิทยานิพนธ์: เพ็ญนภา กุลนภาดล, กศ.ค., สรพงษ์ เจริญกฤตยาวุฒิ, Ph.D. ปี พ.ศ. 2567.

การศึกษานี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาการเยียวยาความโดดเดี่ยวของผู้สูงอายุด้วยการ
ปรึกษาเชิงบูรณาการ โดยมีทฤษฎีภวนิยมเป็นฐาน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาได้แก่ ผู้สูงอายุที่
อยู่ในชุมชนวัดปากบ่อ กรุงเทพมหานคร ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป มีความสมัครใจในการเข้าร่วมการ
ทดลอง ทำแบบประเมินความโดดเดี่ยวและได้คะแนนระดับปานกลางที่อยู่ในช่วง 41 – 60 คะแนน
โดยคัดเลือกจากคะแนนสูงสุดลงมาจำนวน 20 คน ผู้วิจัยใช้วิธีการจับคู่เพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 10
คนและกลุ่มควบคุม 10 คน เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองประกอบด้วย แบบวัดความโดดเดี่ยวและ
การปรึกษาเชิงบูรณาการ โดยมีทฤษฎีภวนิยมเป็นฐาน โดยมีการให้การปรึกษาทั้งหมด 10 ครั้ง
สัปดาห์ละ 2 ครั้งและใช้เวลาในการให้การปรึกษาแต่ละครั้ง 90 นาที มีการเก็บข้อมูลและ
ดำเนินการในระลอกก่อนการทดลอง ระลอกหลังการทดลองและระลอกติดตามผล จากนั้นนำคะแนน
ความโดดเดี่ยวมาวิเคราะห์ด้วยวิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปร
ระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม และใช้วิธีทดสอบรายคู่แบบบอนเฟอโรนี ผลการศึกษา
พบว่ามีความสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ
.05 ทั้งนี้ ผู้สูงอายุที่ได้รับการปรึกษาเชิงบูรณาการ โดยมีทฤษฎีภวนิยมเป็นฐานมีคะแนนความ
โดดเดี่ยวต่ำกว่ากลุ่มควบคุมทั้งในระลอกหลังการทดลองและระลอกติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่
ระดับ .05 และผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาเชิงบูรณาการ โดยมีทฤษฎีภวนิยมเป็นฐาน
มีคะแนนความโดดเดี่ยวในระลอกหลังการทดลองและระลอกติดตามผลต่ำกว่าระลอกก่อนการทดลอง
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

64920648: MAJOR: COUNSELING PSYCHOLOGY; M.Sc. (COUNSELING PSYCHOLOGY)

KEYWORDS: LONELINESS, INTEGRATIVE COUNSELING BASED ON EXISTENTIAL THEORY, ELDERLY

WANNAPORN PUNMANEE : HEALING LONELINESS AMONG ELDERLY THROUGH INTEGRATIVE COUNSELING BASED ON EXISTENTIAL THEORY .
ADVISORY COMMITTEE: PENNAPHA KOOLNAPHADOL, Ed.D. SORRAPONG CHAROENKITTAYAWUT, Ph.D. 2024.

This thesis endeavors to investigate the impact of integrative counseling, grounded in Existential theory, on mitigating loneliness among the elderly. The study's participant pool comprises elderly individuals residing in the community of Pak Bo Temple. Both male and female participants aged 60 years and above voluntarily enrolled in the experiment. Selection criteria involved a Loneliness Test, with scores falling within the moderate range of 41 - 60 points, leading to the inclusion of 20 individuals with the highest scores. The researcher employed a matching technique to categorize them into an experimental group, consisting of 10 individuals, and a control group, also comprising 10 individuals. The research tools encompassed The Assessment of Loneliness and an Integrative Counseling Program based on Existential Theory. The program entailed 10 counseling sessions, conducted twice a week with a duration of 90 minutes each. Data collection and processing occurred during pre-experimental, post-experimental, and follow-up phases. Data analysis utilized repeated-measures analysis of variance, considering one variable between groups and one variable within groups through the Bonferroni paired test. The study's findings revealed a statistically significant interaction between the experimental method and the experimental period at the .05 level. Notably, participants who received the Integrative Counseling Program based on Existential Theory exhibited significantly lower loneliness scores than the control group in both the post-experimental and follow-up phases, with statistical significance at the .05 level. Furthermore, loneliness scores within the experimental group during both post-experimental and follow-up phases were markedly lower than those in the pre-experimental phase, reaching statistical significance at the .05 level.

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เกิดขึ้นมาจากความสนใจของข้าพเจ้าและเจตจำนงในการได้ช่วยเหลือผู้สูงอายุอย่างแท้จริง องค์กรประกอบต่าง ๆ ทำให้เกิดการพัฒนาศึกษาเรียนรู้และความมั่งคั่งขึ้นภายในจิตใจของข้าพเจ้า

ขอขอบพระคุณ รศ.ดร.เพ็ญภา กุลนภาค และ ดร.สรพงษ์ เจริญกฤตยาวุฒิ อาจารย์ที่ปรึกษาทั้งสองท่านที่เมตตาให้ความรู้ พร้อมทั้งช่วยตรวจสอบงานวิจัยนี้จนเสร็จสมบูรณ์ ด้วยประสบการณ์อันมีค่าของทั้งสองท่าน ช่วยให้ผู้สูงอายุได้ต่อยอดทางความคิด ตลอดจนได้เพิ่มทักษะของตนเองในการทำงานเชิงวิชาการอย่างเหมาะสม

ขอขอบพระคุณ ดร.ประชา อินัง ที่มอบกำลังใจในการทำงานเพื่อผู้สูงอายุ และมอบความเชื่อมั่นในตัวข้าพเจ้าว่าจะสามารถทำงานนี้ได้ลุล่วง นับเป็นจุดกำลังใจแรก ๆ ที่ทำให้งานวิจัยนี้ดำเนินต่อมาจนแล้วเสร็จ และขอขอบพระคุณ รศ. ดร.สกล วรเจริญศรี ที่ให้มุมมองต่าง ๆ ในการเชื่อมโยงความคิดในงานวิจัยด้วยความเมตตา จนทำให้งานมีความชัดเจนมากขึ้น

ขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิอันได้แก่ นายแพทย์วิทิต ประทุมศรี ผศ.ดร.วรากร ทรัพย์วิระปกรณ์ และ รศ.ดร. ภรภัทร เสงอุดมทรัพย์ ที่ให้ความกรุณาตรวจสอบเครื่องมือและให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ในการปรับปรุงแก้ไขแบบวัดและโปรแกรมการปฐกษาในงานวิจัยนี้ ให้มีคุณภาพและเหมาะสมกับงานวิจัยนี้

ขอบคุณนักสังคมสงเคราะห์และจิตอาสาในชุมชนสำหรับความอนุเคราะห์ ที่ให้โอกาสในการเข้าไปดูแลผู้สูงอายุ ด้วยเห็นว่ากิจกรรมอาจจะเป็นประโยชน์ต่อคนในชุมชนด้วยสัมพันธภาพอันดี ขอขอบคุณกลุ่มผู้สูงอายุเป็นอย่างสูงที่สละเวลามาร่วมทบทวนชีวิต เพื่อให้คนรุ่นหลังได้ศึกษาต่อขอบคุณกัลยาณมิตรในสาขาจิตวิทยาการปรึกษาที่รับส่งกำลังใจให้กันตลอดเส้นทาง

กราบขอบคุณมารดาผู้เป็นจุดเริ่มของความตั้งใจในการทำงานวิจัยเพื่อผู้สูงอายุ การได้รับอิสระในการเลือกนำมาซึ่งพลังในการขับเคลื่อนชีวิตตามที่ตั้งใจ และขอบคุณสมาชิกในครอบครัวมากมายที่คอยเสริมแรงให้กันในยามอ่อนล้า บัดนี้งานวิจัยเพื่อช่วยเหลือผู้สูงอายุได้เกิดขึ้นตามเจตจำนงแล้ว ผู้วิจัยหวังว่าจะเป็นประโยชน์ให้กับผู้อื่นได้ ไม่นานก็น้อย

วรรณพร ปันมณี

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ	ช
สารบัญ	ซ
สารบัญตาราง	ฅ
สารบัญภาพ	ฉ
บทที่ 1	1
บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
คำถามการวิจัย.....	5
วัตถุประสงค์การวิจัย	6
สมมุติฐานการวิจัย	6
ประโยชน์ของงานวิจัย	6
ขอบเขตการวิจัย.....	6
กรอบแนวคิดการวิจัย.....	7
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	8
บทที่ 2	9
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	9
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความโดดเดี่ยว	10
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาเชิงบูรณาการและทฤษฎีภวนิยม	22
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ.....	44

บทที่ 3	50
วิธีดำเนินการวิจัย.....	50
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	50
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	52
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล	52
เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง	54
การดำเนินการวิจัย	56
การเก็บรวบรวมข้อมูล	57
การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	58
การดูแลสวัสดิภาพกลุ่มตัวอย่าง.....	58
การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง	58
บทที่ 4	60
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	60
การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล	60
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	61
ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์สถิติพื้นฐาน ข้อมูล คะแนนเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของ คะแนนความโดดเดี่ยวในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะ ติดตามผลของผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	61
ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความโดดเดี่ยวระหว่างวิธีการทดลองกับ ระยะเวลาการทดลอง.....	65
ตอนที่ 3 การวิเคราะห์ผลการทดสอบย่อยของวิธีการทดลอง ในช่วงระยะเวลาต่าง ๆ ของการ ทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	66
ตอนที่ 4 การวิเคราะห์ผลการทดสอบย่อยของคะแนนความโดดเดี่ยวในช่วงระยะเวลา ทดลองต่าง ๆ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	67

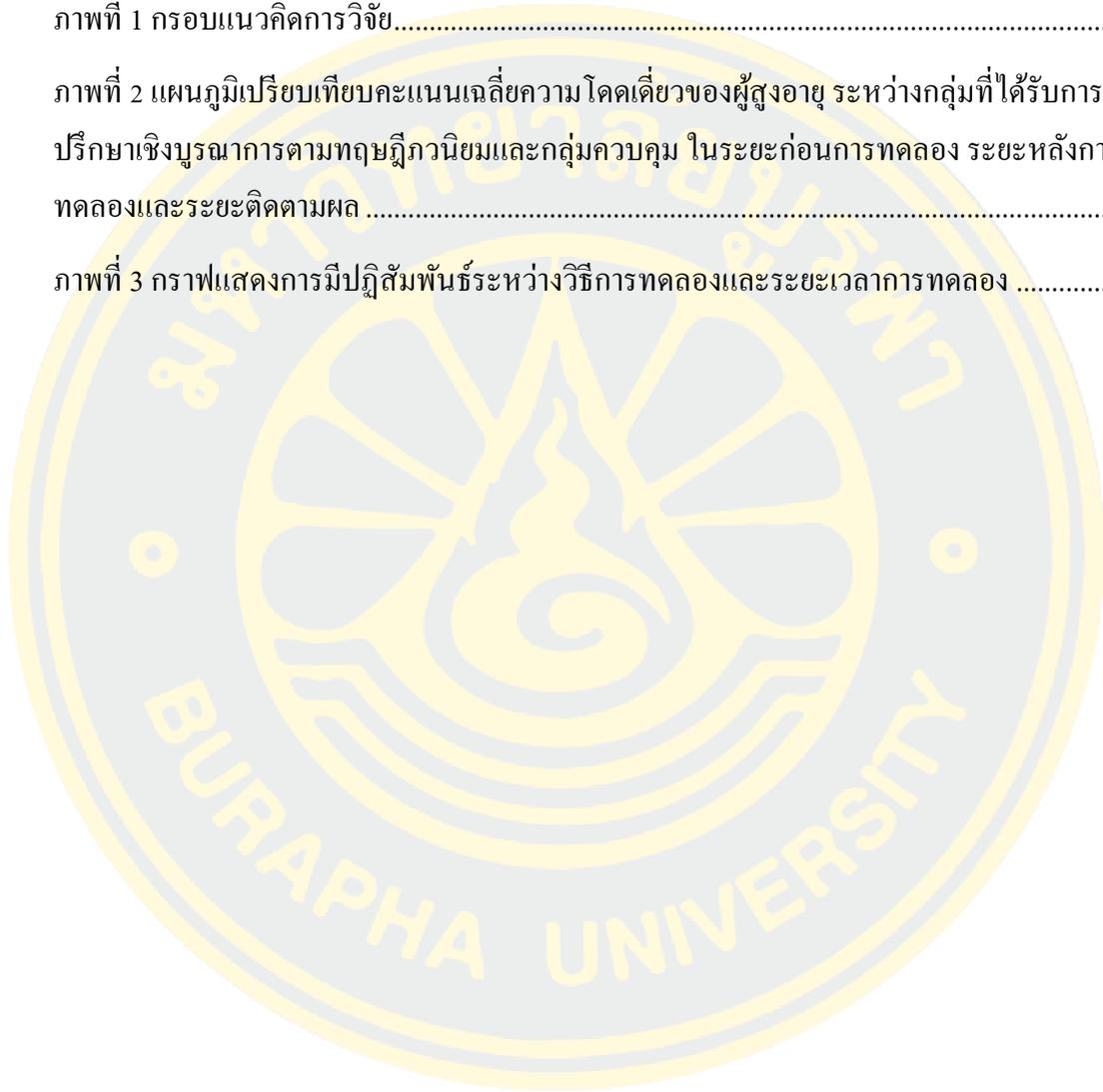
ตอนที่ 5 ผลการทดสอบความแตกต่างรายคู่ของคะแนนความโดดเด่นของผู้สูงอายุ ในระยะ ก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลของกลุ่มทดลอง ด้วยวิธี ทดสอบของบอนเฟอโรนนี่ (Bonferroni method).....	68
บทที่ 5	70
สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	70
สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐาน	70
อภิปรายผล.....	71
ข้อเสนอแนะในการวิจัย.....	78
บรรณานุกรม	80
ภาคผนวก	95
ภาคผนวก ก	96
ภาคผนวก ข	140
ภาคผนวก ค	144
ภาคผนวก ง.....	148
ภาคผนวก จ	150
ประวัติย่อของผู้วิจัย	152

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1 การให้คะแนนในแบบประเมินความโดดเด่น.....	53
ตารางที่ 2 แบบแผนการทดลอง.....	56
ตารางที่ 3 ค่าสถิติพื้นฐาน คะแนนเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความโดดเด่น ใน ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลของผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองและ กลุ่มควบคุม	62
ตารางที่ 4 ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความโดดเด่นในระยะก่อน การทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลของผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองที่ได้รับการ ปรึกษาเชิงบูรณาการ โดยมีทฤษฎีภวนิยมเป็นฐาน และกลุ่มควบคุม	63
ตารางที่ 5 ผลการตรวจสอบการละเมิดข้อมูลเบื้องต้น โดยใช้สถิติ Mauchly	65
ตารางที่ 6 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการ ทดลอง.....	65
ตารางที่ 7 ผลการทดสอบย่อยของวิธีการทดลองในระยะก่อนการทดลอง.....	66
ตารางที่ 8 ผลการทดสอบย่อยของวิธีการทดลองในระยะหลังการทดลอง	67
ตารางที่ 9 ผลการทดสอบย่อยของวิธีการทดลองในระยะติดตามผลการทดลอง	67
ตารางที่ 10 ผลการทดสอบย่อยของระยะเวลาทดลองในกลุ่มทดลอง	67
ตารางที่ 11 ผลการทดสอบย่อยของระยะเวลาทดลองในกลุ่มควบคุม	68
ตารางที่ 12 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความโดดเด่นของผู้สูงอายุในกลุ่มทดลอง ในระยะ ก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล ด้วยวิธีทดสอบของบอนเฟอโรนี (Bonferroni method)	68

สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย.....	8
ภาพที่ 2 แผนภูมิเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความโดดเดี่ยวของผู้สูงอายุ ระหว่างกลุ่มที่ได้รับการ ปรึกษาเชิงบูรณาการตามทฤษฎีภวนิยมและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการ ทดลองและระยะติดตามผล	64
ภาพที่ 3 กราฟแสดงการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองและระยะเวลาการทดลอง	66



บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในปัจจุบันประเทศต่าง ๆ กำลังเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางสัดส่วนของประชากร โดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุ โดยสำหรับคนที่เกิดในช่วง Baby Boomers หรือยุคหลังสงครามโลกครั้งที่ 2 (ค.ศ. 1940 - 1960) ในเวลานี้ได้เปลี่ยนผ่านเข้าสู่วัยผู้สูงอายุแล้วทุกคน อีกทั้งวิวัฒนาการทางการแพทย์มีความก้าวหน้าอย่างต่อเนื่อง ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการรักษาและการดูแลสุขภาพให้มากขึ้น ส่งผลให้มนุษย์มีอายุที่ยืนยาวมากกว่าในอดีตและมีแนวโน้มที่จะเห็นสัดส่วนของกลุ่มผู้สูงอายุที่ขยายฐานมากขึ้นไปอีก (จินตนา อาจสันเทียะ, 2561) ทั้งนี้ในปีพ.ศ. 2565 ประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ จากข้อมูล ณ วันที่ 31 มกราคม พ.ศ.2565 มีผู้สูงอายุที่อยู่ในช่วงอายุ 60 – 69 ปีมากถึงร้อยละ 18.3 ของประชากรทั้งหมดในประเทศและเพิ่มขึ้นเป็น 18.94% ในเดือนธันวาคมในปีเดียวกัน (กรมการปกครองกระทรวงมหาดไทย, 2565: ออนไลน์) และเมื่อพิจารณาเฉพาะในจังหวัดกรุงเทพมหานครพบข้อมูลสถิติของปี 2565 ว่า มีผู้สูงอายุที่อยู่ในกรุงเทพมหานครมากถึง 1.18 ล้านคน จากข้อมูลยังพบอีกว่าเป็นจังหวัดที่มีผู้สูงอายุอาศัยอยู่มากที่สุดในประเทศไทย (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2565: ออนไลน์) ดังนั้นการตระหนักถึงปัญหาและผลกระทบต่อการเติบโตของจำนวนที่เพิ่มมากขึ้น จึงเป็นสิ่งสำคัญในการเตรียมแผนรองรับในด้านต่าง ๆ ดังเช่น ปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุซึ่งถือเป็นปัญหาหลักที่พบมากที่สุด และหนึ่งในปัญหาสุขภาพที่พบทางด้านจิตใจได้แก่ ปัญหาที่ผู้สูงอายุรู้สึกโดดเดี่ยว (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2564: ออนไลน์)

ความโดดเดี่ยวอาจเป็นผลมาจากสมรรถภาพทางด้านร่างกายที่เสื่อมถอยตามวัย การค่อยๆ ลดบทบาทหรือการถอยห่างจากสังคม ทำให้บุคคลค่อยๆ รับรู้ถึงการดำเนินชีวิตในอีกรูปแบบหนึ่ง ผู้สูงอายุนั้นมีความสามารถลดลงไม่ไปอย่างสมบูรณ์ดังในอดีต เกิดความรู้สึกหดหู่จนอาจทำให้เกิดความรู้สึกโดดเดี่ยวในเวลาต่อมาได้ (กรรณิการ์ มีสวัสดิ์, 2561) ปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดความรู้สึกโดดเดี่ยวในผู้สูงอายุได้แก่ การลดลงของการสนับสนุนและการลดลงของความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม (สมหมาย กุมพันธ์, โสภณ แสงอ่อน และพัชรินทร์ นินทจันทร์, 2559) หรือแม้แต่ความโดดเดี่ยวที่อาจเกิดขึ้นจากภายในตัวผู้สูงอายุเอง อาทิ การลดการตระหนักคุณค่าในตนเองจากการถูกค่อยๆ ลดบทบาทจากการทำงาน อนึ่ง หากมองถึงความสามารถของผู้สูงอายุเอง แม้ในการประกอบกิจวัตรประจำวันด้วยตนเองได้ ผู้สูงอายุก็นั้นยังมี

ความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า และมีตนเองนั้นยังมีคุณค่าต่อสังคมที่อาศัยอยู่ได้ (ลัญชนา พิมพ์พันธ์ ชัยบุญลย์, 2558) นอกจากนั้นแล้ว ความรู้สึกโดดเดี่ยวอาจมีรากมาจากความสามารถในทำความเข้าใจต่อสิ่งที่เกิดขึ้นกับชีวิตตนเองในด้านของสังคมว่าเป็นอย่างไร เมื่อบุคคลมีการเปรียบเทียบความจริงที่เกิดขึ้นกับความคาดหวังจากบุคคลอื่น หรือเมื่อบุคคลพบว่าความจริงที่เกิดขึ้นและความคาดหวังไม่ได้เป็นภาพเดียวกัน อาจทำให้บุคคลนั้นเกิดประสบการณ์ของความรู้สึกโดดเดี่ยวขึ้นได้จากที่กล่าวมาแล้วนั้น ความโดดเดี่ยวยังหมายถึงรวมถึงการมีประสบการณ์จากการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักและใกล้ชิด ที่มีความผูกพันกันมาจากในอดีตได้อีกด้วย (Peplau & Perlman, 1982) ทั้งนี้ Moustakas (1961) ได้ให้มุมมองของความโดดเดี่ยวไว้ว่า เป็นได้ทั้งในเชิงของความสัมพันธ์ อาทิ เช่น การขาดการสนับสนุนทางสังคมทำให้นำไปสู่ความรู้สึกว่าตนเองนั้นไร้ค่า (Self-awareness and meaning in life) และยังให้มุมมองในเชิงของความพยายามที่จะหลีกเลี่ยงกับการเผชิญความจริงในเรื่องของสัจธรรม ความตายและการแยกจาก อันเป็นความโดดเดี่ยวที่ครอบคลุมไปถึงความกังวลของการไม่มีอยู่ของตนเอง โดยให้ความหมายว่าหากบุคคลมีความสามารถในการเผชิญกับความโดดเดี่ยวได้ นั่นหมายถึงบุคคลสามารถตอบสนองความรู้สึกของตนเองได้ และตระหนักรู้ได้ถึงการใช้มีอยู่ของตนเอง ทำให้หลุดพ้นจากความโดดเดี่ยวได้

ความโดดเดี่ยวให้ผลกระทบในด้านสุขภาพอย่างชัดเจน เมื่อพบผลการศึกษาของมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนียปี 2017 ระบุว่า เซลล์ของคนที่ใช้ชีวิตอยู่กับความโดดเดี่ยวเรื้อรัง (Chronic Loneliness) จะมีความแตกต่างจากเซลล์ของคนที่มีความสุขปกติ โดยประสิทธิภาพการทำงานของเซลล์เม็ดเลือดขาวของผู้ที่มีความโดดเดี่ยวเรื้อรัง จะมีความสามารถในการต่อสู้กับเชื้อโรคได้น้อยกว่าระดับปกติ ส่งผลให้ร่างกายเกิดการอักเสบได้ง่ายขึ้น ส่งผลให้เกิดโรคหลอดเลือด โรคหัวใจ และโรคระบบประสาทเสื่อม (Neurodegenerative disease) ทั้งนี้ องค์การอนามัยโลก (2021: ออนไลน์) ได้กล่าวถึงความโดดเดี่ยวทางสังคมของวัยผู้สูงอายุเพิ่มเติมว่า ความโดดเดี่ยวที่สูงอายุต้องแยกห่างทางสังคมนั้นอาจนำไปสู่การฆ่าตัวตายได้ และจากการศึกษางานวิจัยของมหาวิทยาลัยบริกแฮม (2015) ทำให้ทราบว่า ความโดดเดี่ยวสามารถเพิ่มความเสี่ยงต่อการเสียชีวิตมากถึง 26% สอดคล้องกับข้อมูลของศูนย์ป้องกันการฆ่าตัวตายระดับชาติ โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ ได้เปิดเผยผลของการสำรวจอัตราการฆ่าตัวตายของผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องจากใบมรณบัตร พบว่า ในปีพ.ศ.2564 ประเทศไทยมีอัตราการฆ่าตัวตายสำเร็จของผู้สูงอายุในช่วง 60-69 ปี เป็นจำนวนเฉลี่ยที่มากถึง 10 คนต่อประชากรแสนคน (กระทรวงสาธารณสุข, 2562: ออนไลน์) ทั้งนี้เป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่อยู่ติดบ้าน หรือกลุ่มที่ถูกทอดทิ้งให้ต้องอยู่คนเดียวและมีแนวโน้มที่เพิ่มสูงขึ้นจากในอดีตทุก ๆ ปี (บุญเรือง ไตรเรืองวรรณ, 2562) ยิ่งไปกว่านั้นมูลนิธิสถาบันวิจัยผู้สูงอายุ (2564: ออนไลน์) ยังได้พบข้อมูลที่กล่าวถึงความพึงพอใจของผู้สูงอายุ ในด้าน

สิ่งแวดล้อม ด้านสังคมตลอดจนถึงในด้านสุขภาพที่มีต่อการเอื้ออำนวยในการดำรงอยู่ของชีวิตของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในกรุงเทพมหานครว่า มีความพึงพอใจต่ำกว่าผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชนบท ทำให้มองเห็นสถานะแวดล้อมได้ส่งผลต่อความสุขที่ลดลง ผนวกกับขนาดของครอบครัวที่มีจำนวนคนไม่มาก อาจนำพาสถานะของความเหงาและความโดดเดี่ยวของคนที่อยู่ในบ้านให้เพิ่มมากขึ้นได้ ดังเช่นข้อมูลของมหาวิทยาลัยมหิดล (2563: ออนไลน์) พบว่าแนวโน้มของครอบครัวเดี่ยวในปัจจุบันมีทิศทางที่จะเพิ่มขึ้น รวมถึงมีการคาดการณ์ในอนาคตของครอบครัวไทยว่า จำนวนของสมาชิกในครัวเรือนไทยจะลดลงไปอีก เนื่องจากในปี 2563 มีจำนวนสมาชิกอยู่ที่ 2.4 คนต่อครอบครัว เมื่อเทียบกับ 30 ปีที่แล้วที่มีสมาชิกต่อครัวเรือน 5-6 คน นอกจากนี้คนรุ่นใหม่ยังมีแนวคิดในการมีครอบครัวในแบบที่เลือกจะไม่แต่งงานหรือแต่งงาน โดยไม่มีลูก ซึ่งเป็นมุมมองที่แตกต่างจากในอดีต ซึ่งทำให้แนวโน้มของการที่ผู้สูงอายุจะอยู่คนเดียวมีมากขึ้น (ภูเบศร์ สมุทรจักร, 2564) ทั้งนี้ ทำให้มองเห็นแนวโน้มของความโดดเดี่ยวของผู้สูงอายุมีแนวโน้มที่จะเพิ่มสูงขึ้นไปอีก โดยเฉพาะในจังหวัดกรุงเทพมหานครที่สอดคล้องกับจำนวนของผู้สูงอายุที่เพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง

ความโดดเดี่ยวอาจมีสาเหตุมาจากการแยกห่างจากสังคมหรือบุคคลอันเป็นที่รักยิ่ง (Peplau & Perlman, 1982) ทั้งนี้การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ในประเทศไทย นับตั้งแต่ปลายพุทธศักราช 2562 (BBC News, 2022: ออนไลน์) ผู้สูงอายุต้องอยู่กับวิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป เนื่องด้วยการแพร่ระบาดที่ส่งผลโดยตรงต่อสุขภาพของผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูงต่อการติดเชื้อ การเว้นระยะห่างทางสังคมเป็นมาตรการการป้องกันและเฝ้าระวังการแพร่ระบาด ทำให้มีการปฏิสัมพันธ์กันทางสังคมลดลงไปในคราวเดียวกัน การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุจึงแตกต่างไปจากปกติที่เคยเป็นมา (วารสารระบบวิจัยสาธารณสุข, 2565) ผู้สูงอายุมีความวิตกกังวลต่อสุขภาพของตนเอง มีความทุกข์จากการรับรู้ความจริง ในขณะที่ตนเองต้องดำรงชีวิตอยู่ในสถานการณ์ของโรคที่ไม่เคยเกิดขึ้นมาก่อน ทำให้เกิดความรู้สึกหวั่นและวิตกกังวลกับเรื่องความพลัดพรากจากคนที่รัก นับเป็นสาเหตุหนึ่งของปัญหาที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตในผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2564: ออนไลน์) จากการสำรวจชุมชนในกรุงเทพมหานคร พบว่าชุมชนวัดปากบ่อเป็นชุมชนที่ได้รับผลกระทบจากการแพร่ระบาดของโรคโควิดที่ผ่านมา ผู้สูงอายุในชุมชนไม่ยอมออกจากบ้าน เพราะยังกังวลในเรื่องของการแพร่ระบาด ทำให้ไม่ยอมออกจากบ้าน และต้องห่างไกลจากลูกหลาน ขาดการสัมผัสหรือมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้างไม่เหมือนเดิม ต้องระวังตัว จึงส่งผลให้เกิดความกลัวและวิตกกังวลเกี่ยวกับการติดเชื้อ และจากการที่ไม่ได้พบลูกหลานเพราะต้องรักษาระยะห่างอย่างไม่เคยปฏิบัติมาก่อนในชีวิต ทำให้ผู้สูงอายุไม่ค่อยได้มีปฏิสัมพันธ์กับใคร จนส่งผลให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมที่มีทิศทางเป็นไปในทางเก็บตัว ไม่ค่อยได้ออกมาพบเจอใคร มีความวิตกกังวลกับ

สุขภาพของตนเอง ไม่สามารถทำงานได้ ไม่มีรายได้ รู้สึกชีวิตตนเองไร้ค่าและส่วนใหญ่กังวลกับความไม่แน่นอนในชีวิต

จากการได้ศึกษาความสำคัญของปัญหาและผลกระทบของความโดดเดี่ยว ผู้วิจัยได้นำทฤษฎีภวนิยมที่นำโดยวิกเตอร์ ฟรังเกิล (Victor Frankl) นักประสาทวิทยาและจิตแพทย์ชาวออสเตรีย ซึ่งเป็นผู้ที่ได้รับประสบการณ์จริงจากการสูญเสียและเผชิญกับความหุดหู่เพียงลำพังในช่วงสงคราม ได้เข้าใจและผ่านความทุกข์ทรมานจากความโดดเดี่ยว จนได้ค้นกรองแนวทางในการดำรงชีวิตอยู่บน โลกนี้ได้อีกครั้งอย่างสมบูรณ์ ฟรังเกิลค้นพบว่าการได้รับรู้การมีอยู่และตระหนักถึงคุณค่าในตนเองได้นั้น มาจากการที่ตนเองได้รับรู้ถึงความหมายของการมีชีวิตอยู่ของตนเองคืออะไร นอกจากนี้ยังกำหนดแนวคิดของทฤษฎีไว้ว่า มนุษย์ทุกคนเป็นปัจเจก สามารถมองเห็นความหมายของการมีชีวิตอยู่ได้บนการรับรู้และตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง มีอิสระที่จะเลือกดำเนินชีวิตตามที่ตนเองนั้นปรารถนาได้โดยจะต้องมีความรับผิดชอบในการเลือกนั้นด้วย (ดวงมณี จงรักษ์, 2556: 163) มากไปกว่านั้นทฤษฎีนี้ยังเข้าใจในสิ่งที่มนุษย์จะต้องเผชิญ ทั้งนี้ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของความวิตกกังวลหรือความตาย ฟรังเกิลยังกล่าวว่าเป็นเรื่องธรรมชาติที่เกิดขึ้นได้กับมนุษย์ทุกคน (ศรีเรือน แก้วกังวาน, 2562: 494) โดยจากแนวคิดจากทฤษฎีมุ่งเน้นในเรื่องของการดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความหมาย การกำหนดความหมายของชีวิตว่าชีวิตตนเองนั้นอยู่เพื่อสิ่งใด การทำให้ความหมายของชีวิตมีความชัดเจน จะสามารถเพิ่มความตระหนักคุณค่าในตนเองได้ และเมื่อมีการตระหนักรู้ในคุณค่าที่อยู่ในตนเองมากขึ้น จะสามารถนำไปสู่การเยียวยาความรู้สึกลบที่มาจากความโดดเดี่ยวได้ โดยในทฤษฎีได้เอ่ยถึง หนึ่งในมิติของการดำรงชีวิต (Dimension of life) อันได้แก่ ความโดดเดี่ยว ไว้ว่า เป็นความรู้สึกที่เป็นผลมาจากความบกพร่องในการมีทักษะทางสังคมหรือเป็นผลมาจากการไม่สามารถใกล้ชิดกับความรู้สึกจากภายในตนเอง ดังนั้นก่อนที่จะมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น บุคคลต้องรู้จักการมีสัมพันธภาพกับตนเอง โดยการเรียนรู้ความต้องการของตนเอง เข้าใจความรู้สึกของตนเอง บุคคลจะแข็งแรงได้ก็ต่อเมื่อรู้จักเติมเต็มคุณค่าที่มีอยู่ในตนเอง (ดวงมณี จงรักษ์, 2556) อันจะนำพาให้บุคคลนั้นพ้นจากความโดดเดี่ยวได้

นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้ศึกษาเทคนิคจากทฤษฎีเกสตัลท์ ซึ่งมีแนวคิดที่อยู่ในกลุ่มมนุษยนิยม เช่นเดียวกับทฤษฎีภวนิยม การนำบางเทคนิคมาใช้ก็เพื่อเพิ่มการให้ความสำคัญกับความรู้สึกของตนเอง เกิดการตระหนักรู้ เพราะเฟรดริก เพิร์ลส์ผู้นำทฤษฎีเกสตัลท์เชื่อว่า การเรียนรู้เกิดจากการลงมือทำให้เห็นจริง (ดวงมณี จงรักษ์, 2556) การนำเทคนิคมาใช้บูรณาการในการปรึกษาในงานวิจัยนี้ก็เพื่อให้การปรึกษามีความเหมาะสม อันจะทำให้เกิดประโยชน์และผลลัพธ์ที่ชัดเจนในการช่วยเหลือผู้รับการปรึกษา เป็นการเน้นวัตถุประสงค์ในการนำไปปฏิบัติได้อย่างมีประสิทธิภาพ

และเกิดประโยชน์มากขึ้น (นันท์ชดสัณห์ สกฤตพงษ์, 2557) ทั้งนี้ความรู้สึกโดดเดี่ยวที่อยู่ภายใต้สถานะแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปในช่วงชีวิตของผู้สูงอายุจากในอดีตสู่ปัจจุบัน ผู้สูงอายุจำเป็นต้องพึ่งพาตนเองมากขึ้น การมีความสามารถในการดูแลความคิดและความรู้สึกของตนเองนั้นจะนำพาความสุขในการใช้ชีวิต การปรึกษาเชิงบูรณาการ โดยใช้ทฤษฎีภวนิยมเป็นฐานเป็นกระบวนการที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุเพื่อให้วิถีการปฏิบัติมีความชัดเจนมากขึ้นในการนำไปใช้ ดังมีงานวิจัยที่ใช้การปรึกษาเชิงบูรณาการ โดยใช้ทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเป็นฐานในผู้สูงอายุ พบการพัฒนาภาวะพหุพลังในผู้สูงอายุได้ (ปวีณา เพิ่มพูล, 2563) และยังช่วยพัฒนาในเรื่องการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุได้อีกด้วย (ญาณดา จำทา, 2564) ทำให้มองเห็นแนวทางการนำไปปรับใช้กับความโดดเดี่ยวที่เกิดขึ้นในผู้สูงอายุได้ เนื่องจากทฤษฎีภวนิยมมีแนวคิดหลักในการช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความรับรู้การมีชีวิตอยู่ มีอิสระในการมองหาความหมายของการมีชีวิตอยู่ ผ่านการตระหนักรู้ถึงคุณค่าในตนเอง และเข้าใจโลกในแบบที่เป็น โดยใช้เทคนิคจากทฤษฎีหลัก อันได้แก่ เทคนิคการสนทนาแบบอิสระ เทคนิคการใช้คำถามในการสนทนาแบบเสวนา หรือแม้แต่การสนทนาให้เห็นการโต้แย้งทางความคิดตลอดจนถึงการใช้เทคนิคการสะท้อนเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ทบทวนเรื่องราวที่ผ่านมา ในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยได้นำบางเทคนิคจากทฤษฎีเกสตัลท์มาใช้ในโปรแกรม อาทิ เทคนิคการกล่าวถึงสรรพนามฉัน เทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่าหรือเทคนิคที่นี้เดี๋ยวนี้ เพื่อช่วยให้การปรึกษามีความชัดเจนมากขึ้น ทั้งนี้เพื่อให้เกิดประโยชน์แก่ผู้รับการปรึกษา การบูรณาการเทคนิคเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้เปิดมุมมองที่มีต่อโลกมากขึ้น ทำให้เกิดความเข้าใจผ่านกระบวนการทางความคิดและนำไปใช้กับตนเองได้ ทั้งนี้ การได้รับความหมายของชีวิตทำให้ผู้สูงอายุได้ตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเองอีกครั้ง มีความกล้าที่จะเผชิญความจริงจนได้กลับมารู้การมีอยู่ของตนเอง (Exist) บนโลกใบนี้ในปัจจุบันอีกครั้ง (ดวงมณี จงรัชย์, 2560: 193) กล่าวได้ว่าความโดดเดี่ยวที่ได้รับการเยียวยาเป็นประสบการณ์ที่ทำให้มนุษย์ได้เติมเต็มสิ่งที่บกพร่องให้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

คำถามการวิจัย

การปรึกษาเชิงบูรณาการ โดยมีทฤษฎีภวนิยมเป็นฐานช่วยเยียวยาความโดดเดี่ยวในผู้สูงอายุได้หรือไม่

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อเปรียบเทียบความโดดเดี่ยวของผู้สูงอายุภายในกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการศึกษาเชิงบูรณาการ โดยมีทฤษฎีภวนิยมเป็นฐานในระบะก่อนการทดลอง หลังการทดลองและติดตามผลและเปรียบเทียบความโดดเดี่ยวของผู้สูงอายุนระหว่างกลุ่มที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมและกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการศึกษา

สมมุติฐานการวิจัย

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการศึกษากับระยะเวลาการทดลอง
2. ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองมีความโดดเดี่ยวในระบะหลังการทดลองและระบะติดตามผลต่ำกว่ากลุ่มควบคุม
3. ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองมีความโดดเดี่ยวในระบะหลังการทดลองและระบะติดตามผลต่ำกว่าระบะก่อนการทดลอง

ประโยชน์ของงานวิจัย

1. ผู้สูงอายุได้เรียนรู้ถึงแนวคิดในการเข้าใจปัญหาของตนเอง และนำแนวทางที่เหมาะสมไปประยุกต์ใช้เพื่อเยียวยาความโดดเดี่ยวด้วยตนเองได้
2. ผู้สูงอายุสามารถนำแนวทางในการเยียวยาความโดดเดี่ยวไปช่วยเหลือผู้สูงอายุในวัยเดียวกัน และตกอยู่ในสภาวะอารมณ์ทางลบ ให้มีความสุขเพิ่มมากขึ้นได้ด้วยตนเอง
3. ได้โปรแกรมการศึกษาเชิงบูรณาการ โดยมีทฤษฎีภวนิยมเป็นฐาน และโปรแกรมที่ได้นั้นสามารถเยียวยาความโดดเดี่ยวสำหรับผู้สูงอายุได้อีกทางเลือกหนึ่ง
4. เพื่อเป็นข้อมูลสนับสนุนที่อาจนำไปขยายผลในงานวิจัยอื่น ที่เกี่ยวกับการดูแลตนเองของผู้สูงอายุให้มากขึ้น

ขอบเขตการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่อาศัยอยู่ในชุมชนวัดปากบ่อ กรุงเทพมหานคร

กลุ่มตัวอย่าง

ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป อาศัยอยู่ในชุมชนวัดปากบ่อ กรุงเทพมหานคร เป็นผู้ที่สามารถเข้าใจเรื่องบุคคล เวลา สถานที่และสื่อสารได้ ไม่เป็นโรคอัลไซเมอร์หรือโรคอื่น ๆ ที่เป็นอุปสรรคในการให้การปรึกษา และยังเป็นผู้ที่ได้ผลคะแนนจากการทำแบบประเมินความโดดเดี่ยวอยู่ในระดับปานกลาง (41-60 คะแนน) โดยคัดเลือกจากผู้ที่ได้คะแนนมากที่สุดลงมา 20 คนและใช้วิธีการจับคู่ (Matched pair) เพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 10 คน

2. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

2.1 ตัวแปรต้น

2.1.1 วิธีการ

2.1.1.1 การได้รับการปรึกษาเชิงบูรณาการ โดยมีทฤษฎีภวนิยามเป็นฐาน

2.1.1.2 การไม่ได้รับการปรึกษาเชิงบูรณาการ โดยมีทฤษฎีภวนิยามเป็นฐาน

2.1.2 ระยะเวลาการทดลอง

2.1.2.1 ระยะเวลาการทดลอง

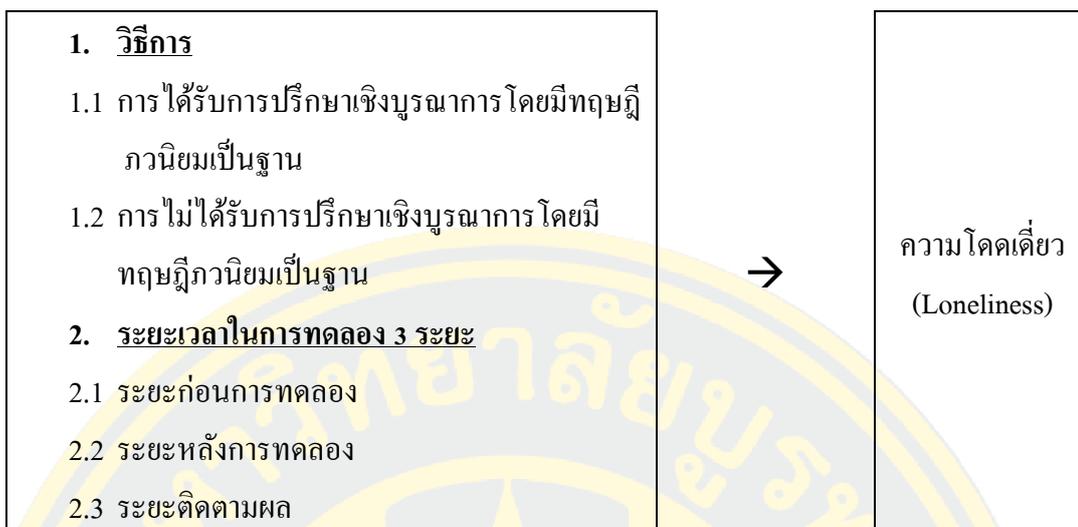
2.1.2.2 ระยะเวลาหลังการทดลอง

2.1.2.3 ระยะเวลาติดตามผล

2.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ ความโดดเดี่ยว

กรอบแนวคิดการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้การปรึกษาเชิงบูรณาการ โดยมีทฤษฎีภวนิยามเป็นฐาน และเลือกใช้เทคนิคการให้การปรึกษาจากทฤษฎีเกสตัลท์มาร่วมอยู่ในโปรแกรมการปรึกษา ทั้งนี้ เพื่อเน้นให้ผู้รับการปรึกษาที่มีความโดดเดี่ยวได้ตระหนักรู้ถึงการมีอยู่และการมองเห็นคุณค่าในตนเองผ่านโปรแกรมการปรึกษา โดยเปรียบเทียบกลุ่มที่ได้รับการปรึกษาเชิงบูรณาการ โดยมีทฤษฎีภวนิยามเป็นฐานกับกลุ่มที่ไม่ได้รับการปรึกษา มีการวัดผลในการทดลองเป็น 3 ระยะและเปรียบเทียบระหว่างระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

นิยามศัพท์เฉพาะ

ความโดดเดี่ยว หมายถึง ความรู้สึกว่าตนเองขาดความสัมพันธ์กับสังคม ทำให้มีความคิดหรือทัศนคติต่อตนเองไปในทางลบและมองว่าตนเองนั้นไม่มีคุณค่า รู้สึกอยู่ตัวคนเดียว ไม่มีใครให้ความสำคัญ ไม่กล้าที่จะบอกเล่าความคิดและความรู้สึกของตนเองให้คนอื่นรู้เพราะคิดว่าไม่มีใครอยากรับฟังและเข้าใจ มองว่าตนเองนั้นแปลกแยกจากคนรอบข้าง และไม่สามารถสร้างความสัมพันธ์ได้ จึงหลีกเลี่ยงหรือแยกตนเองออกจากสังคม

การปรึกษาเชิงบูรณาการโดยมีทฤษฎีกวนิยมเป็นฐาน หมายถึง โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มที่ใช้หลักแนวคิดของทฤษฎีกวนิยมเป็นฐาน มีการบูรณาการเทคนิคร่วมกับเทคนิคจากทฤษฎีเกสตัลท์เพื่อเยียวยาความโดดเดี่ยวในผู้สูงอายุ เทคนิคที่ใช้ได้แก่ เทคนิคการสนทนาแบบอิสระ เทคนิคการสนทนาแบบเสวนา เทคนิคการเบี่ยงเบนความสนใจ เทคนิคการช่วยให้ตัดสินใจ เทคนิคให้รับผิดชอบต่อตนเอง เทคนิคความตั้งใจที่ขัดแย้งกัน เทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่า เทคนิคที่นั่งเดี่ยวนี้ เทคนิคเรียกสรรพนามฉันและเทคนิคการตระหนักรู้ต่อความต้องการ เทคนิคการรับรู้มากขึ้นต่อการดำรงอยู่ เทคนิคการเข้าใจโลกของผู้รับบริการปรึกษา เทคนิคการร่วมรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นในขณะนั้น การปรึกษามุ่งเน้นให้เพิ่มการตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเองและมองเห็นความหมายของการดำรงอยู่ของชีวิต (ดวงมณี จงรักษ์, 2560: 195)

ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาในครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของการปรึกษาทฤษฎีภวนิยมและการผสมผสานเทคนิคการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเพื่อใช้เยียวยาความโดดเดี่ยวในผู้สูงอายุ โดยผู้วิจัยได้ศึกษาจากตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องอย่างครอบคลุม โดยแบ่งเนื้อหาในประเด็นที่สำคัญ ดังนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความโดดเดี่ยว

- 1.1 ความหมายของความโดดเดี่ยว
- 1.2 แนวคิดที่เกี่ยวกับความโดดเดี่ยว
- 1.3 ผลกระทบของความโดดเดี่ยว
- 1.4 การประเมินความโดดเดี่ยว
- 1.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความโดดเดี่ยวในผู้สูงอายุ

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาเชิงบูรณาการและทฤษฎีภวนิยม

- 2.1 การปรึกษาเชิงบูรณาการ
- 2.2 ความหมายของทฤษฎีภวนิยม
- 2.3 ความเป็นมาและแนวคิดทฤษฎีภวนิยม
- 2.4 การให้การปรึกษาทฤษฎีภวนิยม
- 2.5 เทคนิคการให้การปรึกษาทฤษฎีภวนิยม
- 2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาเชิงบูรณาการ โดยมีทฤษฎีภวนิยมเป็นฐาน

3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

- 3.1 ความหมายของผู้สูงอายุ
- 3.2 แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ
- 3.3 พัฒนาการของผู้สูงอายุ
- 3.4 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความโดดเดี่ยว

งานวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับความโดดเดี่ยวพบว่ามี การศึกษาที่ในเรื่องของความ โดดเดี่ยวไว้ในหลายมุมมอง ผู้วิจัยจึงได้เก็บรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับ ความโดดเดี่ยวมาดังต่อไปนี้

1.1 ความหมายของความโดดเดี่ยว

จากการที่ผู้วิจัยได้ค้นคว้าข้อมูลเกี่ยวกับนิยามของคำว่า ความโดดเดี่ยว (Loneliness) จึง พบความหมายของคำว่า ความโดดเดี่ยว ให้ความหมายเดียวกับคำว่า ความเหงา (สวทช.1, มปป) ความเปล่าเปลี่ยว ความอ้างว้าง ความว้าเหวและความสันโดษ (NECTEC, ม.ป.) นอกจากนี้ในอดีต ยังมีผู้ที่ให้ความหมายของคำว่า ความโดดเดี่ยวในลักษณะต่าง ๆ กัน

ในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยได้ใช้นิยามความหมายของคำว่าความโดดเดี่ยว ตามคำนิยามของแบบ ประเมินความโดดเดี่ยวที่เป็นแบบประเมินในขั้นต้น แบบประเมินนี้ได้ถูกนำมาใช้กันอย่าง แพร่หลายในชื่อว่า UCLA Loneliness Scale ของมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนียโดยมี Daniel Wayne Russell เป็นผู้ริเริ่มและพัฒนาแบบประเมิน ในแบบประเมินมีการนิยามคำว่าความโดดเดี่ยวไว้ว่า เป็นการขาดการรับรู้หรือไม่พึงพอใจ ในความสัมพันธ์ระหว่างตนเองและบุคคลอื่นทั้งในด้าน คุณภาพและปริมาณ ซึ่งอาจนำไปสู่การประสบกับอารมณ์ทางด้านลบและส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตใจ ของบุคคล อันรวมถึงการมีความกังวลเมื่อต้องอยู่กับสังคม มีความไม่กล้ามากเกินไปที่จะมี ความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง ขาดการยอมรับและการรับรู้ต่อสังคมตลอดจนถึงขาดการตระหนักรู้ ในคุณค่าของตนเอง (Daniel Wayne Russell, 1982)

ชนิดของความโดดเดี่ยว

จากการได้ทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่ว่าด้วยเรื่องความโดดเดี่ยว ผู้วิจัยพบว่า ความโดดเดี่ยวสามารถเกิดขึ้นได้กับมนุษย์เราในแบบที่แตกต่างกัน ทั้งนี้ อาจเกิดขึ้นตามช่วง ระยะเวลา เกิดขึ้นเพราะเหตุของความเกี่ยวข้องกับสังคมอารมณ์ หรือขึ้นอยู่กับความสามารถในการมี สัมพันธภาพระหว่างตนเองกับบุคคลอื่น ในความเป็นจริงแล้วความ โดดเดี่ยวอาจเกิดจาก สถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่งก็ทำให้รู้สึกโดดเดี่ยวได้ ดังนั้นรูปแบบของความโดดเดี่ยวที่เกิด ขึ้นกับบุคคลมีรูปแบบที่หลากหลายตามแต่จะพิจารณาได้ดังนี้

1. พิจารณาตามช่วงเวลาที่เกิด (Peplau & Perlman, 1982 อ้างถึงในอุทัยวรรณ แก้วพิจิตร, 2560)

1.1 ความโดดเดี่ยวแบบชั่วคราว (Transient loneliness)

เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นเป็นครั้งคราว เกิดในช่วงระยะเวลาไม่นาน

1.2 ความโดดเดี่ยวจากประสบการณ์ในชีวิต (Situation loneliness)

เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นหลังจากเกิดเหตุการณ์ที่สำคัญของชีวิตดังเช่น การสูญเสียคู่ชีวิต การเกษียณอายุการทำงาน หย่าร้าง ย้ายหรือเปลี่ยนแปลงที่อยู่ หรือการแยกกับบุคคลอันเป็นที่รัก

1.3 ความโดดเดี่ยวแบบเรื้อรัง (Chronic loneliness)

เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นในบุคคลที่ไม่พึงพอใจในสัมพันธภาพของตนกับบุคคลอื่น เป็นระยะเวลานานติดต่อกัน ราวกับว่าบุคคลไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ด้วยยังต้องมีความสัมพันธ์กัน

2. พิจารณาตามลักษณะทางอารมณ์และสังคม (Weiss, 1973)

2.1 ความโดดเดี่ยวทางอารมณ์ (Emotional loneliness)

เป็นพฤติกรรมความวิตกกังวล ความกระวนกระวาย (restlessness) และความรู้สึกว่างเปล่า (emptiness) ซึ่งเป็นผลจากการขาดการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลใกล้ชิด เช่น ในกรณีผู้สูงอายุที่คู่สมรสเสียชีวิตหรือหย่าร้าง (Green et al., 2001) บุคคลดังกล่าวจะรู้สึกทุกข์ใจและโดดเดี่ยว เนื่องจากยังไม่มีใครสักคนเข้ามาแทนที่ความสัมพันธ์ แม้แวดล้อมด้วยบุคคลอื่น

2.2 ความโดดเดี่ยวทางสังคม (Social loneliness)

เป็นพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความรู้สึกเบื่อหน่าย มีความพร้อมของการไปมาหาสู่หรือมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น แยกตนเอง ไม่รู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของชุมชนหรือสังคม ทำให้บุคคลนั้นไม่มีความรู้สึกร่วมในสถานการณ์ทั้งหลายที่ผ่านเข้ามาในชีวิต

3. พิจารณาตามสัมพันธภาพกับบุคคล (Francis, 1981)

3.1 ความโดดเดี่ยวชนิดปฐมภูมิ (Primary loneliness)

เป็นความโดดเดี่ยวที่เกิดขึ้น ตามปกติในเวลาที่อยู่คนเดียว มีความเบื่อหน่าย ไม่อยากเจอผู้คนและอยากแยกตัวออกจากสังคม

3.2 ความโดดเดี่ยวชนิดทุติยภูมิ (Secondary loneliness)

เป็นความโดดเดี่ยวที่เกิดจากการต้องอยู่ตามลำพัง เนื่องจากมีการจากไปหรือพลัดพรากจากบุคคล สิ่งของอันเป็นที่รัก

4. พิจารณาตามความสัมพันธ์กับสถานการณ์

(Gierveld, 2006: cited in Theo. G. van. Tilberg Pearl A. Dkystra, 2006)

4.1 ความโดดเดี่ยวเชิงบวก (Positive loneliness)

เป็นความโดดเดี่ยวที่มีความสัมพันธ์กับสถานการณ์ เช่น การเลิกดื่มสุราโดยสมัครใจ เป็นการแยกตัวไปในทางบวกเพื่อไปสู่เป้าหมายดังเช่น การใช้ยาเพื่อเลิกสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

4.2 ความโดดเดี่ยวเชิงลบ (Negative loneliness)

เป็นความโดดเดี่ยวที่มีความสัมพันธ์กับความไม่พอใจ เช่น แยกตัวเพื่อหลีกเลี่ยงเพราะมีความไม่พึงใจในสัมพันธภาพ

นอกจากที่กล่าวมาแล้วนั้น Peplau & Perlman (1982) ยังได้กล่าวอีกว่าเป็นลักษณะเฉพาะส่วนบุคคล มีการพัฒนาจากกระบวนการทางความคิดไปสู่อารมณ์และพฤติกรรม ตลอดจนยังมีปัจจัยต่าง ๆ ที่มีความสัมพันธ์ต่อความโดดเดี่ยวดังเช่น ปัจจัยที่ทำให้เกิดการส่งผ่านความโดดเดี่ยวได้จากบุคคลหนึ่งไปอีกบุคคลหนึ่งได้ เป็นการถ่ายทอดผ่านความสัมพันธ์หรือในอีกกรณีที่บุคคลอาศัยอยู่ในที่ห่างไกล ย้ายที่อยู่ เปลี่ยนที่ทำงานหรือเปลี่ยนที่เรียนใหม่ บุคคลจะรู้สึกอ่อนไหวต่อความโดดเดี่ยวมากกว่าในสถานการณ์ปกติ ยิ่งหากในบางสถานการณ์ที่มีภาษาเป็นอุปสรรคทำให้มีการปฏิสัมพันธ์กับสังคมยาก ความรู้สึกโดดเดี่ยวก็จะเพิ่มขึ้นไปอีก การพบกับสถานการณ์ที่เอื้อให้เกิดความเจ็บปวดจากประสบการณ์ จะเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดความโดดเดี่ยวได้เช่นกัน อาทิ การหย่าร้างหรือการสูญเสียมีโอกาสที่จะทำให้บุคคลนั้นมีความโดดเดี่ยวเพิ่มขึ้น สิ่งที่สำคัญที่สุดคือปัจจัยที่มาจากความคิดและทัศนคติ ซึ่งส่งผลต่อความคิดของตนเอง ทั้งนี้หากความคิดนั้นถูกส่งออกมาในทางลบ บุคคลก็สามารถเกิดความรู้สึกโดดเดี่ยวได้

1.2 แนวคิดที่เกี่ยวกับความโดดเดี่ยว

เมื่อกล่าวถึงความโดดเดี่ยวที่พบจากต้นทางของแบบประเมิน มีการกล่าวถึงความโดดเดี่ยวเอาไว้ว่าเป็นการขาดการรับรู้ หรือการมีความรู้สึกไม่พึงพอใจในความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับบุคคลอื่นทั้งในด้านคุณภาพและปริมาณจนส่งผลให้เกิดอารมณ์ในทางลบ ทำให้สุขภาพจิตใจของบุคคลที่รู้สึกโดดเดี่ยวไม่มีความต้องการที่จะยุ่งเกี่ยวกับสังคมตามที่ควรจะเป็น ไม่พยายามมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นด้วยตระหนักว่าตนเองนั้นไม่มีคุณค่า (Daniel Wayne Russell, 1982)

นอกจากนั้นได้พบแนวคิดอื่น ๆ ที่เกี่ยวกับความโดดเดี่ยวโดยนักจิตวิทยาชาวอเมริกัน Moustakas (1961) ผู้เชี่ยวชาญทางด้านมนุษยวิทยาและจิตวิทยาคลินิคยังได้ให้แนวคิดเกี่ยวกับความโดดเดี่ยวว่าเป็นความรู้สึกที่เป็นไปได้อันได้แก่ ความโดดเดี่ยวในเชิงความสัมพันธ์ (Interpersonal loneliness) อันเป็นความรู้สึกที่รับรู้ว่าคุณขาดปฏิสัมพันธ์ทางสังคม หรือประสบการณ์ที่ไม่น่าพอใจเมื่อขาดสัมพันธภาพกับสังคมไม่ว่าจะเป็นทางปริมาณหรือคุณภาพ อันเป็นมุมมองเดียวกับ

Daniel Perlman & Letitia Anne Peplau (1981) ความโดดเดี่ยวในมิตินี้เรียกได้ว่าเป็นความโดดเดี่ยวในเชิงการดำรงอยู่ และในอีกความรู้สึกของความโดดเดี่ยวเป็นความโดดเดี่ยวในเชิงการมีอยู่ของตนเอง (Existential loneliness) เป็นลักษณะที่ของความวิตกกังวลต่อการเผชิญหน้ากับการพลัดพราก จนทำให้บุคคลมีมุมมองต่อรับรู้ว่าคุณค่าหรือความสำคัญทั้งต่อตนเองหรือต่อผู้อื่น ทำให้ขาดความสามารถในการเผชิญสถานการณ์ใด ๆ ได้ด้วยตนเอง

ในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยได้นำความความโดดเดี่ยวนั้นมีความเชื่อมโยงกับการให้ความสำคัญของมนุษย์ว่า ต้องมีการพึ่งพากันในสังคม มีการอาศัยอยู่ร่วมกันโดยมีปฏิสัมพันธ์กันและเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ในขณะที่ต้องมีการรับรู้ต่อการมีอยู่ของตนเองในสังคม การเชื่อมต่อกับตนเองและสิ่งแวดล้อมเป็นเรื่องที่ต้องตระหนักถึง หากบุคคลไม่สามารถตระหนักถึงการมีอยู่ของตนเองด้วยการมองเห็นคุณค่าและความสำคัญของตนเองที่มีต่อสังคมได้แล้วนั้น บุคคลนั้นย่อมพบกับประสบการณ์ของความโดดเดี่ยวอย่างแท้จริง

1.3 ผลกระทบของความโดดเดี่ยว

บุคคลผู้ที่อยู่ในสถานะของความโดดเดี่ยว จะมีผลกระทบต่อตัวบุคคลที่จะปรากฏเป็นแบบแผนดังต่อไปนี้ (Peplau and Perlman, 1982)

- 1.3.1 **แบบแผนด้านอารมณ์ (Affective pattern)** หมายถึง ความรู้สึกสิ้นหวัง เศร้า เบื่อหน่าย หรือรู้สึกกรังเกียดตัวเอง รู้สึกผิด โกรธ มีความขัดแย้งในตนเอง
- 1.3.2 **แบบแผนด้านความคิดและการรับรู้ (Cognitive pattern)** หมายถึง การมองตนเองและสัมพันธ์ภาพของตนกับบุคคลอื่นไปทางด้านลบ ซึ่งมาจากกระบวนการคิดที่เกิดจากความรู้สึกภายในของบุคคล มีการแปลความหมายของข้อมูลหรือสถานการณ์ผิดไปจากที่ควรจะเป็น กระบวนการคิดไม่เป็นไปตามสถานการณ์ปกติ และมีแนวโน้มที่จะมีความเครียดกับสิ่งที่ตนเองได้สร้างความคิดนั้นขึ้นมา
- 1.3.3 **แบบแผนด้านพฤติกรรม (Behavioral pattern)** หมายถึง การยากที่จะมีปฏิสัมพันธ์ในสังคมด้วยการสร้างสัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่น หลีกเลี่ยงการเข้าสังคม อันเกิดจากความไม่พึงพอใจกับสัมพันธ์ภาพกับคนในสังคม หมกมุ่นกับตัวเอง ใช้เวลาส่วนใหญ่ในการทำกิจกรรมเพียงคนเดียวตามลำพัง

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า ความโดดเดี่ยวหรือการลดบทบาททางสังคม ส่งผลให้เกิดปัญหาทางด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิตใจของผู้สูงอายุได้ ความโดดเดี่ยวกำลังกลายเป็นโรคระบาดในปัจจุบัน โดยจากผลสำรวจในสหรัฐอเมริกาเมื่อปี 2019 พบตัวเลขบ่งชี้ถึงประชากรในประเทศสหรัฐอเมริกาที่มีจำนวนคนเหงามากถึง 61% จากประชากรในประเทศทั้งหมด ยิ่งไปกว่านั้น

ยังพบผลการวิจัยที่ยืนยันว่า การเผชิญกับความโดดเดี่ยวชนิดเรื้อรังนั้น สามารถส่งผลร้ายต่อร่างกาย ทั้งอัตราความเสี่ยงที่จะเป็นโรคหัวใจสูงขึ้น ความอ่อนแอของภูมิคุ้มกันโรคที่ลดลง โรคหลอดเลือดสมอง, โรคเบาหวาน, ภาวะสมองเสื่อม, ภาวะซึมเศร้า, ความวิตกกังวล, การลดคุณภาพในชีวิตของตนเอง (Harvard, 2021) และที่มากไปกว่านั้นคือ ความโดดเดี่ยวทางสังคมในวัยผู้สูงอายุยังนำไปสู่การฆ่าตัวตายสำเร็จได้ (องค์การอนามัยโลก, 2021: ออนไลน์)

ทั้งนี้ ความความโดดเดี่ยวที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตเช่น เมื่อถึงเวลาของการเกษียณอายุ, การสูญเสียคู่สมรส การสูญเสียคู่ครองหรือเพื่อน, ความทุพพลภาพ หรือการสูญเสียในเรื่องของการเคลื่อนไหว ทั้งหมดที่กล่าวมาเป็นผลกระทบของความโดดเดี่ยวที่ส่งผลกระทบต่อความคิดและจิตใจของผู้สูงอายุได้โดยตรง (UN Decade of Healthy Ageing 2021 – 2030: online) นอกจากนี้ยังมีสถานะของโรคซึมเศร้าที่มาจากความชรา อันเนื่องจากความสามารถในการปรับตัวลดลง ทำให้ผู้สูงอายุมีชีวิตบนความรู้สึกที่โดดเดี่ยวมากขึ้น ทำให้เกิดปัญหาช่องว่างระหว่างวัยและมีภาวะสะเทือนใจหลังเกษียณอันมาจากการประเมินตนเองต่ำกว่าที่ควรจะเป็น ขาดการตระหนักรู้ในคุณค่าและความสำคัญของตนเอง การไม่ได้ทำงานตามที่เคยดำเนินชีวิตมาก่อนทำให้ผู้สูงอายุรับรู้ว่าคุณค่าของตนเองนั้นเป็นคนไร้สมรรถภาพและพร่องในเรื่องของความสามารถ (กรมสุขภาพจิต, 2565: ออนไลน์)

ทางด้านมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย (2017) ได้ทำการศึกษาในเชิงลึกที่เกี่ยวกับเซลล์ของคนที่ใช้ชีวิตกับความเหงาเรื้อรัง (Chronic loneliness) จะมีความแตกต่างจากคนปกติ โดยเซลล์เม็ดเลือดขาวของผู้ที่เผชิญกับความเหงาเรื้อรังจะมีความสามารถในการต่อสู้กับเชื้อโรคได้น้อยลง ทำให้ร่างกายเกิดการอักเสบได้ง่ายส่งผลให้เกิดโรคหลอดเลือด โรคหัวใจ โรคระบบประสาทเสื่อม (Neurodegenerative disease) อีกทั้งความโดดเดี่ยวเป็นปัญหาที่พบได้บ่อยในผู้สูงอายุ แต่มักถูกมองข้ามและเข้าใจผิดคิดว่าเกิดจากการเปลี่ยนแปลงตามวัย ทั้งที่ในความเป็นจริงเมื่อความรู้สึกโดดเดี่ยวเกิดขึ้น จะทำให้ส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ จนสามารถนำไปสู่ภาวะซึมเศร้าได้ (ระพีพรรณ, 2561) มากกว่าที่กล่าวมาองค์การอนามัยโลก (2021) ระบุว่า ความโดดเดี่ยวในวัยผู้สูงอายุสามารถนำไปสู่การฆ่าตัวตายได้ ซึ่งมีการศึกษาไปในทิศทางเดียวกับการศึกษาของมหาวิทยาลัยบริกแฮม Brigham Young University (2015) ที่ยังระบุว่าความโดดเดี่ยวทำให้เกิดอัตราการฆ่าตัวตายที่มากกว่าทำให้เกิดโรคซึมเศร้าเสียอีก โดยพบว่าคนที่เผชิญกับปัญหาความโดดเดี่ยวมีแนวโน้มที่จะเสียชีวิตเร็วกว่าคนที่ชอบเข้าสังคม (Julianne Holt-Lyngstad, 2017) โดยเมื่อล่าสุดองค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ประกาศให้ความโดดเดี่ยว (Loneliness) เป็นภัยคุกคามทางสาธารณสุข พร้อมตั้งคณะกรรมการระหว่างประเทศเพื่อช่วยเชื่อมต่อทางสังคมในการช่วยเหลือ

เพราะจากข้อมูลที่ได้พบว่า ทั่วโลกมีคน 1 ใน 4 คนที่เผชิญภาวะความโดดเดี่ยวแล้วในปี 2566 ในขณะที่ประเทศไทยพบผู้สูงอายุที่มีภาวะความโดดเดี่ยวเพิ่มมากขึ้นในทุก ๆ ปี (สำนักงานกองทุนสร้างเสริมเพื่อสุขภาพ, 2566)

ในประเทศไทยได้พบข้อมูลของศูนย์ป้องกันการฆ่าตัวตายระดับชาติ ของโรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ที่ได้มาจากการสำรวจจำนวนผู้สูงอายุที่เสียชีวิตจากใบมรณบัตร พบอัตราการฆ่าตัวตายของผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยล่าสุดในปีพ.ศ.2564ประเทศไทยมีจำนวนเฉลี่ยของผู้สูงอายุที่ฆ่าตัวตายถึง 10 คนต่อประชากรแสนคนและพบมากที่สุดกับผู้สูงอายุที่อยู่ในช่วง 60-69 ปี (บุญเรือง ไตรเรืองวรวัฒน์, 2562) อัตราการฆ่าตัวตายสำเร็จในวัยผู้สูงอายุในประเทศไทยและประเทศต่างๆทั่วโลกมีแนวโน้มของการเพิ่มขึ้นไปในทิศทางเดียวกัน และยังพบข้อมูลเพิ่มเติมว่า ในกลุ่มผู้สูงอายุที่ฆ่าตัวตายสำเร็จเป็นกลุ่มที่อยู่ติดบ้านและกลุ่มที่ถูกทอดทิ้งให้อยู่เพียงลำพัง (กรมสุขภาพจิต, 2561: ออนไลน์)

ผู้วิจัยตระหนักถึงผลกระทบของความรู้สึกโดดเดี่ยว ที่ส่งผลในด้านลบต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ มุ่งมองถึงประโยชน์ของการช่วยปรับมุมมองอันอาจจะช่วยลดความรู้สึกโดดเดี่ยว การตระหนักถึงความสำคัญของตนเองและมองเห็นความหมายของชีวิตจะทำให้ความคิดและอารมณ์ของผู้สูงอายุมีความเป็นปกติสุขมากขึ้น

1.4 การประเมินความโดดเดี่ยว

ความโดดเดี่ยวสามารถเกิดได้ในคนทั่วไปสามารถเกิดขึ้นได้ในทุกวัย โดยเฉพาะในวัยสูงอายุ ผู้วิจัยได้มีกรอบทบทวนวรรณกรรมตลอดจนถึงงานวิจัยที่เกี่ยวกับความโดดเดี่ยว จนทำให้ทราบถึงที่มาของแบบประเมินความโดดเดี่ยว และการนำแบบประเมินไปใช้ในงานวิจัยต่าง ๆ ดังนี้

พัฒนาการของแบบประเมินความโดดเดี่ยว

จากการศึกษา ผู้วิจัยค้นพบว่าการพัฒนาแบบประเมินความโดดเดี่ยวได้เริ่มต้นครั้งแรกในช่วงหลังสงครามโลกครั้งที่ 2 ความโดดเดี่ยวถูกมองว่าเป็นประเด็นที่เกี่ยวข้องกับปัญหาต่าง ๆ ในสังคมเช่น การติดสุราเรื้อรัง การก่ออาชญากรรมของเยาวชนตลอดไปถึงการฆ่าตัวตาย ในครั้งนั้นยังไม่มีแบบวัดความโดดเดี่ยวที่เป็นการวัดแบบมาตรฐานออกมา นอกจากคำถามเพียงข้อเดียวว่า "คุณรู้สึกเหงาบ้างไหม" ในช่วงนั้นคนอเมริกันเชื่อและเข้าใจว่า ความโดดเดี่ยวเป็นปัญหาทางสังคมเท่านั้น (กิดดิพล สรคานนท์, 2561) ในครั้งนั้นประชาชนเริ่มมีความสนใจเกี่ยวกับเรื่องของความโดดเดี่ยวกันอย่างแพร่หลาย ผ่านตัวหนังสือในเรื่อง The Lonely Crowd (1950) แต่งโดย เดวิด รัสแมน หนังสือดังกล่าวเป็นหนังสือที่ประชาชนให้ความสนใจกันเป็นอย่างมาก ทำให้ในปี 1950 มหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนียได้จัดปาฐกถาในหัวข้อ The Anatomy of Loneliness นำโดย เยซูตี โคเฮน

(Yehudi Cohen) นักมนุษยวิทยาชาวอเมริกัน จากนั้นมาความโดดเดี่ยวจึงได้รับการพูดถึงกันอย่าง มาก จนได้ถูกบรรจุเป็นหลักสูตรหนึ่งของมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนียและได้กลายเป็นหนึ่งในสาม ของหัวข้อที่มีการศึกษากันอย่างจริงจัง มีความนิยมสูงสุดในด้านจิตวิทยาสังคม และต่อมาในปี 1978 แบบประเมินความโดดเดี่ยวได้ถูกสร้างขึ้นอย่างเป็นทางการโดย Daniel Russell Perlman, Letitia Anne Peplau และ Mary Ferguson ในแบบประเมินนั้นบรรจุไปด้วยคำถาม ซึ่งโดยส่วนใหญ่มุ่งเน้น ไปในเรื่องของการประเมินความสัมพันธ์กับสังคม และทุกคำถามที่เกี่ยวกับความโดดเดี่ยวจะเป็น คำถามในเชิงลบ ต่อมาในปี 1980 แบบประเมินความโดดเดี่ยวถูกพัฒนาขึ้นโดย Daniel Russell Perlman, Letitia Anne Peplau และ Carolyn โดยปรับให้มีข้อความเข้าไปในเชิงบวกมากขึ้น แต่ก็ ยังมีข้อวิจารณ์ว่า แบบประเมินที่ปรับปรุงแล้วนั้นส่งผลกระทบต่อกลุ่มเปราะบางหากมีการตอบ ในคำถามเชิงลบ 2 ครั้งอันได้แก่ กลุ่มผู้สูงอายุ เพราะทำให้เกิดความหมายไปในทางที่เป็นการตีตรา ตนเองว่าเป็นผู้ที่โดดเดี่ยว จึงมีการปรับข้อความในแบบประเมินความโดดเดี่ยว จนในเวลาต่อมา ในปี 1996 ผู้ปรับแบบประเมินความโดดเดี่ยวอีกครั้งได้แก่ Daniel Russell (1996) ทำให้แบบ ประเมินสามารถนำไปใช้ได้ในกลุ่มเปราะบางดังได้ โดยที่เนื้อหาของข้อความไม่ได้ให้ความรู้สึกใน เชิงตีตราผู้ที่ทำแบบประเมิน จึงทำให้ไม่ส่งผลกระทบในด้านจิตใจต่อผู้สูงอายุ

แบบประเมินของ University of California, Los Angeles: UCLA Loneliness Scale version 3 (Russell, 1996) มีความคงที่ภายใน (Internal constancy) มีความตรงเชิงจำแนก (Discriminate validity) (Victor et al., 2009) มีการตรวจคุณภาพเครื่องมือ โดยหาค่าความเที่ยง (Reliability) ได้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา .89-.97 (Russell, 1996) แบบวัดนี้ใช้ภาษาที่ทำให้เข้าใจง่าย และเป็นมาตรฐาน จึงถูกนำไปใช้อย่างกว้างขวางในทุกกลุ่มบุคคล ที่มีความหลากหลายในเรื่องของ สภาพแวดล้อม (Victor et al., 2009) ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้เลือกใช้แบบวัดนี้เป็นต้นแบบของการ พัฒนาเครื่องมือในการเก็บข้อมูลและประเมินความโดดเดี่ยว เนื่องจากเป็นเครื่องมือที่มีความ เที่ยงตรงสูงได้รับการยอมรับในระดับสากลจนมีการนำไปพัฒนาและปรับใช้กันอย่างแพร่หลาย จำนวนข้อความมีความเหมาะสม เนื้อหาที่มีความเข้าใจง่ายไม่ซับซ้อน และที่สำคัญมีการนำไปใช้ใน งานวิจัยที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุ ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษางานวิจัยในประเทศไทยที่เกี่ยวกับความโดดเดี่ยวใน ผู้สูงอายุ มีการใช้แบบวัดนี้เป็นฉบับต้นแบบก่อนนำไปพัฒนา มีการทำในกลุ่มผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ใน ชุมชน สถานสงเคราะห์คนชราตลอดไปจนถึงในโรงพยาบาล

แบบประเมินความโดดเดี่ยวที่นำมาใช้ในงานวิจัย เป็นการนำฉบับแปลของศาสตราจารย์ นายแพทย์ทินกร - ศาสตราจารย์แพทย์หญิงฉวีพร วงศ์ปการันย์ (ทินกร วงศ์ปการันย์, 2563:

ออนไลน์) นำมาปรับให้เป็นแบบประเมินความโดดเดี่ยวที่เหมาะสมกับงานวิจัยในครั้งนี้ โดยในแบบประเมินประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมดจำนวน 20 ข้อ ประกอบไปด้วย

ข้อคำถามเชิงบวก 9 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1, 5, 6, 9, 10, 15, 16, 19 และ 20 ดังตัวอย่าง

ข้อ 1 ฉันรู้สึกว่าคุณเองกลมกลืนและเข้ากันกับคนรอบข้างได้

ข้อ 5 ฉันรู้สึกว่าคุณให้ความสำคัญกับตัวฉัน

ในส่วนของคำถามเชิงลบ 11 ข้อ ได้แก่ ข้อ 2, 3, 4, 7, 8, 11, 12, 13, 14, 17 และ 18 ดังตัวอย่าง

ข้อ 2 ฉันรู้สึกว่าคุณไม่มีเพื่อนหรือคนที่สนิทเลย

ข้อ 3 ฉันรู้สึกว่าคุณไม่มีใครที่เข้าใจฉันในยามทุกข์

มาตรวัดที่ใช้ในการประเมินเป็นแบบ Likert scale 4 ระดับ ตั้งแต่ 1 (ไม่เคย) จนถึง 4 (เป็นประจำ)

คำถามทางบวก: ไม่เคย=4, แทบจะไม่เคย=3 บางครั้ง=2, เป็นประจำ=1

คำถามทางลบ: ไม่เคย=1, แทบจะไม่เคย=2, บางครั้ง=3, เป็นประจำ=4

โดยมีคะแนนรวมในแบบประเมินได้ตั้งแต่ 20 - 80 คะแนนโดยผลคะแนนที่ได้จะถูกแบ่งออกเป็นระดับของความโดดเดี่ยวใน 3 ระดับได้แก่ระดับสูง (61 - 80 คะแนน) ระดับกลาง (41 - 60 คะแนน) และระดับต่ำ (20 - 40 คะแนน) ตามลำดับ (พัชรภรณ์ ตั้งชุ่ม, ศากุล ช่างไม้และทิพา ต่อสกุลแก้ว, 2564) ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมจากข้อมูลของกรมสุขภาพจิต (2562) พบการให้ลักษณะของความโดดเดี่ยวในแต่ละระดับ ดังนี้

- 1) ระดับเล็กน้อย มีความรู้สึกโดดเดี่ยวไม่เกิน 1 สัปดาห์ และอาการต่าง ๆ จะหายไปเอง
- 2) ระดับปานกลาง มีความรู้สึกโดดเดี่ยวในระยะเวลา 4-6 เดือน อาการจะยังทรง ๆ ตัวอาจมีการพัฒนาไปสู่ระดับที่มีความโดดเดี่ยวเพิ่มมากขึ้นได้
- 3) ระดับรุนแรง มีความรู้สึกโดดเดี่ยว มีการมองโลกในแง่ลบ เกิดอาการซึมเศร้าตั้งแต่ 6 เดือนขึ้นไป เสี่ยงต่อการเข้าสู่ภาวะความเหงาที่จะพัฒนาเป็นโรคทางจิตเวช

1.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความโดดเดี่ยวในผู้สูงอายุ

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความโดดเดี่ยว โดยเฉพาะเป็นความโดดเดี่ยวที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ ผู้วิจัยพบผลของการทดลองโปรแกรมกลุ่มสังคมสัมพันธ์ที่มีต่อความหว้าเหวของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ตามพื้นที่ชนบท โดยในงานวิจัยได้ทำการทดลองโปรแกรมกลุ่มสังคมสัมพันธ์ต่อความหว้าเหวของผู้สูงอายุโดยมีกิจกรรมสัปดาห์ละ 1 ครั้งติดต่อกันทั้งหมด 8 สัปดาห์และพบว่าผล

ของการทำกิจกรรมกลุ่มด้วยโปรแกรมที่วางไว้ สามารถลดความว้าเหวของผู้สูงอายุได้ (อุทัยวรรณ แก้วพิจิตร, 2560) นอกจากนี้ยังพบผลของโปรแกรมการใช้จิตอาสาในการสนับสนุนทางสังคมต่อความว้าเหวของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราของภาครัฐ งานวิจัยได้ทำการทดลองในผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดการสวัสดิการสังคม และผลจากโปรแกรมผู้สูงอายุที่ได้เข้ารับโปรแกรมมีความว้าเหวน้อยกว่าก่อนเข้าโปรแกรม โดยการวิจัยนี้จัดให้มีกิจกรรมทั้งหมด 10 ครั้ง และจัดสัปดาห์ละ 2 ครั้ง (รพีพรรณ สารสมักร และศิริพันธุ์ สาสัตย์, 2560) จากการค้นคว้าผู้วิจัยยังพบงานวิจัยเพิ่มเติม ในเรื่องของการศึกษาผลของโปรแกรมต่อการสนับสนุนทางสังคมต่อความโดดเดี่ยวและความผาสุกของผู้สูงอายุ ผลของการทดลองพบว่าผู้สูงอายุมีความผาสุกเพิ่มขึ้นและมีความโดดเดี่ยวลดลงหลังจากเข้ารับโปรแกรม (พัชราภรณ์ ดิ่งชุ่ม, ศากุล ช่างไม้และทิพา ต่อสกุลแก้ว, 2564) ทั้งนี้ ในการทดลองโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมให้กับผู้สูงอายุทำให้ทราบว่า ผู้สูงอายุเมื่อได้รับกระบวนการกลุ่มแล้วมีความโดดเดี่ยวน้อยกว่าก่อนเข้ากระบวนการทดลอง (ปวีณา ประภาทานัง, 2560) อีกทั้งยังมีงานวิจัยที่ยังคงศึกษาความสัมพันธ์ทางสังคมโดยมีการสรุปไว้ว่า การให้ความสำคัญในการส่งเสริมการสนับสนุนทางสังคม สามารถช่วยลดความว้าเหวได้ (สมหมาย กุมพันธ์, โสภิณ แสงอ่อนและพัชรินทร์ นินทจันทร์, 2559)

เมื่อได้ทำการศึกษาในเรื่องของปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความโดดเดี่ยวของผู้สูงอายุ ได้พบงานวิจัยเชิงสำรวจที่ทำการศึกษาในเรื่องของการตระหนักรู้คุณค่าในตนเองกับผู้สูงอายุ ที่อยู่ในศูนย์พัฒนาการจัดการสวัสดิการสังคม ในการวิจัยครั้งนี้พบว่าความว้าเหวของผู้สูงอายุที่ได้ทำการสำรวจอยู่ในระดับปานกลางโดยมีความสวนทางกับการตระหนักรู้ในคุณค่าของสิ่งที่ตนเองปฏิบัติ งานวิจัยได้กล่าวถึงการที่ผู้สูงอายุมีความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันด้วยตนเองได้ ทำให้มีการรับรู้ถึงคุณค่าต่อสิ่งที่ตนเองทำว่ายังคงมีความสามารถ ร่วมกับการรับรู้ที่ตนเองได้รับการสนับสนุนทางสังคม ทำให้ความว้าเหวมีทิศทางที่สวนกับการตระหนักรู้คุณค่าในตนเอง (ลัญญา พิมพ์พันธ์ชัยบุญลย์, 2558) มากไปกว่านี้ยังมีงานวิจัยที่ทำการศึกษาภาวะซึมเศร้า ความว้าเหวและการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ที่พักอาศัยในสถานสงเคราะห์คนชรารบ้านบางแคและที่พักผู้สูงอายุของเอกชนในเขตกรุงเทพมหานครพบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าและความว้าเหว ได้แก่ เพศ มีความสัมพันธ์กับความโดดเดี่ยว และการลดคุณค่าในตนเองของทั้งเพศชายและเพศหญิงที่มีความแตกต่างกัน เพศชายมองว่าโอกาสที่ได้ทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเองเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อตนเอง ความโดดเดี่ยวจึงน้อยกว่า เพศหญิงซึ่งให้ความสำคัญกับการทำหน้าที่และต้องมีการสนับสนุนทางสังคม (ชนัญพร พรหมจันทร์และศิริลักษณ์ สุภปิทธิพร, 2557) จากการศึกษาวิจัยเพิ่มเติมทำให้ได้รับทราบมุมมองที่แตกต่างออกไปในอีกแบบ นั่นคือ มุมมองที่เชื่อมโยงกับประสบการณ์ของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ตามลำพัง และความแตกต่างระหว่างหญิงและชาย พบว่า สาระสำคัญที่เชื่อมโยง

ประสบการณ์ผู้สูงอายุที่ต้องดำรงชีวิตอยู่ตามลำพังและไม่มีความรู้สึกโดดเดี่ยวนั้นคือ ความหมาย และการรับรู้การอยู่อาศัยตามลำพัง โดยหาก ผู้สูงอายุให้ความหมายของการอยู่อาศัยตามลำพังว่า อยู่บนการรับรู้ตามที่เป็นจริง ตามเหตุผลของการอยู่ตามลำพัง และรับรู้เพียงการใช้ชีวิตอย่างไรตามลำพัง ในการศึกษาที่ผู้สูงอายุรับรู้ว่าการอยู่ตามลำพังเป็นการแยกตัวออกจากสังคมโดยไม่มีทางเลือก จำเป็นที่จะต้องอยู่ในแบบนั้น เป็นการเลือกที่จะต้องเลือกอยู่คนเดียวอย่างสมัครใจ และต้องดำรงชีพอยู่ด้วยความสามารถของตน การดำรงอยู่ด้วยตนเองต้องมาจากปัจจัยที่อยู่ภายใน และจิตใจที่ส่งเสริมความเป็นอิสระโดยไม่พึ่งพาใคร โดยรับรู้ถึงความสามารถของตนเองในการดำเนินการต่างๆ ผู้สูงอายุต้องสามารถเชื่อมโยงตนเองกับสิ่งแวดล้อมได้ดี และมีความสามารถในการใช้แหล่งทรัพยากรที่มีอยู่ในชุมชนให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองได้ จากผลการศึกษาพบว่า การที่ผู้สูงอายุใช้ชีวิตลำพังได้ เป็นความสามารถของบุคคล ต้องมีการสนับสนุนจากตนเองด้วยการรับรู้ที่ตนเองนั้นมีอิสรภาพต่อชีวิตของตนเองให้ดีที่สุด การไม่ได้หวังพึ่งพาผู้อื่นเป็นมุมมองเชิงบวกในการมองเห็นว่า ตนเองนั้นยังมีความสำคัญและมีความสามารถที่จะดำเนินชีวิตด้วยตนเองได้ ถึงแม้จะมีการเจ็บป่วยก็ตาม (กัณนิษฐา มาเหิม, ปิยนุช ภิญโย, รัชณี พจนา, ภาสินี โทอินทร์และพัฒน์ ศรีโอบฐ์, 2563)

เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ทางด้านอารมณ์แห่งกับพฤติกรรมกรทอ่งเที่ยว พบข้อมูลระบุว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มักมีพฤติกรรมกรทอ่งเที่ยวเป็นเพศหญิง มักเกิดอารมณ์หงาเมื่ออยู่ตามลำพัง เมื่อศึกษาลงไปพบสาเหตุหลักของความหงาคือ การอาลัยถึงการเสียชีวิตของคนรัก สภาวะอารมณ์ที่ว่างเปล่าเมื่อปราศจากสังคม เป็นการขาดการติดต่อกันในกลุ่มของตนเอง โดยความหงาอาจเกิดได้ชั่วคราวแต่มีสภาวะคงที่ หรืออาจเกิดขึ้นต่อเนื่องเป็นระยะๆ ความหงาและการทอ่งเที่ยวจึงเป็นการแสดงปฏิกิริยาตอบโต้ต่อกันในทิศทางตรงกันข้าม เมื่อผู้สูงอายุทอ่งเที่ยวมาก จะทำให้ความหงาลดน้อยลง เป็นต้น ทั้งนี้งานวิจัยยังมีข้อมูลเพิ่มเติมอีกว่า ปัจจัยที่ทำให้เกิดอารมณ์หงาคือ สุขภาพ สังคม และเศรษฐกิจ (มธุรส สว่างบำรุง, 2562) นอกจากนี้ได้กล่าวมาแล้วนั้นยังได้พบงานวิจัยที่ศึกษาความสัมพันธ์ของสภาวะความหงาและความเศร้าว่าส่งผลอย่างไรกับ ผู้สูงอายุที่ผ่านการสูญเสีย The influence of depression on the relationship between loneliness and grief trajectories in bereaved older adults โดยมีการสรุปผลการศึกษาไว้ว่า ความหงาสัมพันธ์กับความรุนแรงในอาการเศร้าโศก ความหงามีความสัมพันธ์เชิงบวกกับแนวโน้มของอาการเศร้า อย่างไรก็ตาม ความหงาและภาวะซึมเศร้าอาจลดความรุนแรงของความเศร้าโศกจากเหตุการณ์เมื่อเวลาผ่านไป (Hannah ReilandAnjishnu, BanerjeeStacy A., ClaesgesAnne-Marie, GiucaCecilia J., HillardCharles F., ReynoldsJoseph S.andGoveas, 2021)

เมื่อกล่าวถึงงานวิจัยในเชิงคุณภาพพบว่า มีการจัดโปรแกรมการมีเพื่อนให้กับผู้สูงอายุที่เป็นผู้สูงอายุหญิง 35 คน คำว่าเพื่อนหรือ Friend ที่กล่าวถึงในงานนี้หมายถึง นักศึกษาที่ได้รับการอบรมและมีความเข้าใจในธรรมชาติของผู้สูงอายุ โดยเป้าหมายของโปรแกรมก็เพื่อเพิ่มการมีส่วนร่วมทางสังคมและลดความโดดเดี่ยวจากการแยกตัวของผู้สูงอายุ งานวิจัยกล่าวว่าการสนทนาที่เข้าใจผู้สูงอายุ สามารถทำให้ผู้สูงอายุสนทนาได้อย่างมีความหมาย ทำให้ความรู้สึกโดดเดี่ยวลดลงในการศึกษารุ่นนี้ยังพบผู้สูงอายุมีความรู้สึกดี มีความสุขและที่ยังไปกว่านั้นผู้สูงอายุที่เข้าโปรแกรมยังมีความสนใจที่จะนัดหมายเพิ่มเติมหลังการวิจัยเสร็จสิ้นแล้วต่อไปอีก (Cristina Arredondo, 2021)

ในด้านมุมมองที่เป็นผลกระทบในทางลบของความโดดเดี่ยว ผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลและพบว่า ความโดดเดี่ยวนั้นมีความสัมพันธ์ต่อแนวโน้มในการฆ่าตัวตายก่อนวัยอันควร ที่ไม่ว่าเหตุของกระทำจะเป็นความโดดเดี่ยวในรูปแบบใด (Julianne Holt-Lunstad, Timothy B. Smith, Tyler Harris และ David Stephenson, 1996) อีกทั้งการศึกษาความโดดเดี่ยวในแบบเรื้อรัง ยังพบอีกว่าความโดดเดี่ยวเรื้อรังเป็นผลมาจากการไม่สามารถปรับตัวต่อสิ่งที่เผชิญอยู่ได้ การไม่สามารถรับมือกับความคิดว่าตนเองนั้นดำรงอยู่ได้ ยิ่งทำให้เกิดความโดดเดี่ยวที่ต่อเนื่องและนำไปสู่การไม่สามารถมีชีวิตอยู่ได้โดยลำพัง (Hara Estroff Marano, 2016)

การศึกษาผลกระทบของความโดดเดี่ยวในผู้สูงอายุที่มีต่ออายุขัย โดยทีมนักวิจัยจากสิงคโปร์ Duke-NUS Medical School (2021) และจากญี่ปุ่น Nihon University งานวิจัยนี้เป็นการสำรวจในเรื่องของความโดดเดี่ยวจากพลเมืองสิงคโปร์ที่เป็นผู้สูงอายุกว่า 3,000 คน และผลการสำรวจพบข้อเท็จจริงว่า ผู้สูงอายุที่รู้สึกโดดเดี่ยวย่อยครั้งมีแนวโน้มมีอายุขัยที่เหลือน้อยลง ในงานวิจัยนี้มีประชากร 1 ใน 3 รู้สึกว่าตนเองโดดเดี่ยว โดยในสัดส่วนดังกล่าวเป็นผู้ที่มีอายุ 60-69 ปีมากถึง 32% และเป็นเพศชายที่รู้สึกโดดเดี่ยวนอกเหนือจากเพศหญิง (Duke NUS Medical School, 2021)

จากสิ่งที่ได้ศึกษามาแล้วนั้น ผู้วิจัยมองเห็นปัจจัยที่เชื่อมโยงกับความโดดเดี่ยว และเห็นว่าความสัมพันธ์ในแง่การสนับสนุนทางสังคม สามารถช่วยให้ผู้สูงอายุมีการฟื้นฟูได้ดี การเพิ่มการมีส่วนร่วมร่วมกับสิ่งแวดล้อมของผู้สูงอายุ การขยับมุมมองต่อตนเองได้ในทิศทางที่ทำให้ชีวิตมีคุณภาพมากขึ้นด้วยการพึ่งพาตนเอง มองเห็นคุณค่าที่มีอยู่ในตนเองอย่างมั่นใจทำให้ลดภาวะของความโดดเดี่ยวได้ทั้งจากภายในบุคคลรวมไปกับการรับรู้ว่าสังคมเป็นสิ่งที่ต้องมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน การจัดโปรแกรมแบบกลุ่มจะช่วยกระตุ้นให้สมาชิกได้มีส่วนร่วมซึ่งกันและกัน ทำให้เห็นความสำคัญของการมีสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน การกระตุ้นให้ผู้สูงอายุรับรู้และตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง แม้ต้องอาศัยอยู่เพียงลำพัง อาจนำมาซึ่งความเข้าใจและรับรู้สถานการณ์ต่าง ๆ อย่างเป็นจริงในปัจจุบัน ลด

ความคิดที่บิดเบือนและแปลกไปจากสถานการณ์ที่ควรจะเป็นได้อย่างเหมาะสม อันนำไปสู่การช่วยเหลือยวาทความโดดเดี่ยวในผู้สูงอายุได้



เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาเชิงบูรณาการและทฤษฎีภวนิยม

ในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยได้คัดสรรวิธีการให้การปรึกษาเชิงบูรณาการเพื่อให้สอดคล้องกับตัวแปรตามและงานในปัจจุบัน

2.1 การปรึกษาเชิงบูรณาการ

กระบวนการทำงานร่วมกันในการบูรณาการการปรึกษา จะตระหนักถึงการทำงานของเทคนิคและทฤษฎีที่มีความสำคัญต่อผลลัพธ์ของการปรึกษา ตามที่ Corey (2014) ได้กล่าวไว้ว่ามีรูปแบบของการปรึกษาในเชิงบูรณาการมีอยู่ 4 รูปแบบ (นันทจิตสิทธิ์ สกุลพงศ์, 2557 อ้างถึงใน Corey, 2014) อันได้แก่

- 1) การผสมผสานระหว่างทฤษฎีและทฤษฎี (Theoretical integration)
- 2) การผสมผสานระหว่างเทคนิคกับเทคนิค (Technical eclecticism)
- 3) การผสมผสานแบบมีทฤษฎีหลักเป็นฐาน (Assimilative integration)
- 4) การมีปัจจัยการบำบัดร่วม (Common factor)

ทั้งนี้ การบูรณาการแบบมีทฤษฎีหลักเป็นฐาน (Assimilative integration model) การผสมผสานรวมเทคนิคจากทฤษฎีอื่นไปประยุกต์กับการปรึกษาที่นำโดยทฤษฎีที่แตกต่างกัน การบูรณาการเทคนิคมีความสอดคล้องกันและมีความสัมพันธ์กันกับประเด็นที่ต้องการเน้นในการปรึกษา (Lara Honos-Webb & William B. Stiles, 2002) เป็นการประยุกต์หรือนำเทคนิคจากทฤษฎีการให้การปรึกษาอื่นมาประยุกต์ เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดของการปรึกษานั้น การปรึกษาเชิงบูรณาการถูกยอมรับว่า การให้การปรึกษาไม่ได้มีวิธีการช่วยเหลือใช้เทคนิคจากทฤษฎีเดียว แต่ยังเป็นเปิดกว้างสำหรับการยอมรับแนวทางปฏิบัติที่หลากหลาย โดยมุ่งประเด็นไปที่การช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาในประเด็นปัญหานั้นๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น การบูรณาการการปรึกษาคำนี้ถึงบุคคลในฐานะปัจเจกบุคคลหรือปัญหาเฉพาะ กระบวนการปฏิบัติตามเทคนิคของทฤษฎีต่างๆ จะนำทางในการช่วยสำรวจปัญหาด้วยตัวผู้รับการปรึกษานั้น ได้อย่างครอบคลุมมากยิ่งขึ้น โดยที่ผู้ให้การปรึกษาต้องเลือกเทคนิคที่ใช้มาบูรณาการ ที่สามารถช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาได้ตรงตามวัตถุประสงค์ (Kendra Cherry, 2021)

เป้าหมายในการปรึกษาเชิงบูรณาการ

Corey (2014) ได้กล่าวไว้ว่า การปรึกษานั้นเสมือนการบูรณาการการบำบัดในแนวทางที่หลากหลายสามารถทำให้สอดคล้องและทำงานร่วมกันได้

การให้การปรึกษาต้องอาศัยความรู้ ความเข้าใจและพฤติกรรม เทคนิคสามารถนำประยุกต์ใช้ได้ในการปรึกษาทุกแบบทั้งรายกลุ่มและรายเดี่ยว ขึ้นอยู่กับการตั้งเป้าหมายของการให้การปรึกษา (นันทจิตต์ สกลพงศ์, 2557 อ้างถึงใน Corey, 2014) โดยแบ่งเป็น

- 1) เป้าหมายแบบเน้นความคิด (Cognitive Goal) เช่น การปรับโครงสร้างทางปัญญา และการเปิดรับเพื่อช่วยเปลี่ยนความคิดเชิงลบอัตโนมัติ ที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในเชิงพฤติกรรม
- 2) เป้าหมายแบบเน้นอารมณ์ (Affective Goal) เช่น การถ่ายโอนและการเชื่อมโยงอย่างเสรี transference and free association สามารถช่วยให้ผู้คนได้รับข้อมูลเชิงลึก
- 3) เป้าหมายเน้นพฤติกรรม (Behavioral Goal) เช่น การสร้างแบบจำลองและการเสริมแรง เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

สำหรับในงานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเลือกการปรึกษาเชิงบูรณาการ โดยมีทฤษฎีหลักเป็นฐานเป็นการยกทฤษฎีหนึ่งซึ่งหมายถึงทฤษฎีทวินิยมมาเป็นหลักในการปรึกษา และเทคนิคจากทฤษฎีเกสตัลท์มาใช้ร่วมด้วย ดังรูปแบบหนึ่งของการผสมผสานการให้การปรึกษา The Art of Integration Counseling (Corey, 2014) เป็นการนำเทคนิคอื่นมาเพื่อให้สอดคล้องกับทฤษฎีหลักทวินิยมเพื่อให้ผลลัพธ์ที่ได้จากการทดลองชัดเจนมากยิ่งขึ้น (นันทจิตต์ สกลพงศ์, 2557) ในขณะที่ผู้ให้การปรึกษานำเทคนิคจากทฤษฎีหลักมาใช้ เพื่อเพิ่มการตระหนักรู้ถึงความคิดและความรู้สึกของตนเอง อันนำไปสู่การมองเห็นคุณค่าในตนเองแล้ว ผู้ให้การปรึกษายังนำเทคนิคอื่นมาใช้ อาทิเช่น เทคนิคเก้าอี้ที่ว่างเปล่า (Empty chair) เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาจัดการกับเรื่องราวที่ค้างค้ำ (Unfinished business) หรือแม้แต่เทคนิคการเพิ่มการตระหนักรู้ในอารมณ์แบบที่นี้และในขณะนี้ (Here and now) ซึ่งเป็นเป้าหมายของทั้งสองทฤษฎี การนำเทคนิคจะยกมาใช้ในขั้นตอนของการให้การปรึกษา เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเกิดการตระหนักรู้ (Insight) มากกว่าที่เป็นอยู่ (นันทจิตต์ สกลพงศ์, 2557) การที่ผู้วิจัยยกเทคนิคของทฤษฎีเกสตัลท์มาใช้ร่วมกับทฤษฎีทวินิยม เนื่องจากทั้งทฤษฎีทวินิยมและทฤษฎีเกสตัลท์มีความคล้ายคลึงกัน ในเรื่องของการเน้นให้บุคคลอยู่กับปัจจุบัน (Here and now) เน้นให้บุคคลตระหนักรู้ถึงทางเลือกและความรับผิดชอบของตนเอง ทั้งสองทฤษฎีเน้นการตระหนักรู้ถึงการดำรงอยู่ของมนุษย์ โดยผ่านการกระตุ้นด้วยเทคนิคจากผู้รับการปรึกษา ทำให้พฤติกรรมที่ทำให้ไม่มีความสุขลดลง ทฤษฎีเกสตัลท์เน้นการมองโลกของบุคคลว่ามองอย่างไร และอยากให้โลกของตนนั้นเป็นอย่างไร โดยการทำอะไร เน้นการกลับมาอยู่กับตนเองและให้ความสำคัญกับปัจจุบันขณะ ด้วยเทคนิคการตั้งคำถามที่เน้นย้ำในการตระหนักรู้ (Awareness of needs) เช่นเดียวกันกับทฤษฎีทวินิยมที่มุ่งเน้นในการตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเอง เพื่อค้นหา

ความหมายในชีวิตอันจะนำพาตนเองไปสู่ความผาสุกได้ด้วยการงอกงามด้วยตนเอง (ดวงมณี จงรักษ์, 2556)

2.2 ความหมายของทฤษฎีภวนิยม

จากภาษาอังกฤษได้กล่าวถึงความหมายของคำว่า Existence คือ การคงอยู่ การมีชีวิตอยู่ การดำรงอยู่ (NECTEC, ม.ป.) โดยในภาษาไทยได้กล่าวถึงคำว่า ภว- คือ การเกิด ความมี ความเป็น และในส่วนของคำว่า นิยม อันหมายถึง ชมชอบ ยอมรับนับถือ ชื่นชมยินดี ดังความหมายที่บัญญัติไว้ในพจนานุกรม (พจนานุกรมฉบับบัณฑิตยสถาน, 2554) ซึ่งให้ความหมายโดยรวมเมื่อนำมารวมกันเป็นคำว่า ภวนิยม ให้ความหมายถึง การยอมรับการเป็น หรือการยอมรับกับการมีอยู่ นั้นเอง

อัตถิภวนิยม หรือ ภวนิยม เป็นแนวคิดเชิงปรัชญา โดยมีมุมมองจุดเริ่มต้นคือ "ความทุกข์" หรือความสับสน มีการเผชิญหน้ากับโลกที่ไร้ความหมาย ภวนิยมมีการพิจารณาความเป็นปัจเจก และมองประสบการณ์ของแต่ละบุคคลว่าแตกต่างกัน ไม่สามารถเหมือนกันได้ในทุกองศา ทฤษฎีภวนิยมได้กล่าวว่า มนุษย์ต้องพบเจอกับความโดดเดี่ยวโดยธรรมชาติแม้ในช่วงเวลาสุดท้ายของชีวิต ความตายและความกังวลเป็นเรื่องธรรมดาของมนุษย์ที่ทุกอย่างล้วนเป็นสัจธรรมที่มนุษย์ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ มุมมองของมนุษย์ในทฤษฎีนี้ มุ่งเน้นให้บุคคลตระหนักรู้ในคุณค่าที่มีอยู่ของตนเอง อยู่บนพื้นฐานความจริง มีประสบการณ์ต่อการดำรงชีวิตอยู่ได้ ด้วยการรับรู้ความหมายของชีวิตในแบบที่ตนเองเลือกอย่างเป็นอิสระ เสรีภาพเป็นสภาวะของจิตที่มีอิสระ สามารถทำงานหรือกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างที่ต้องการ มีงานวิจัยกล่าวว่า มนุษย์เกิดมาพร้อมกับเสรีภาพที่เป็นของตนเอง เป็นแก่นแท้ของการดำเนินชีวิต หากมนุษย์ตระหนักว่าตนเองมีเสรีภาพ เขาจะเลือกใช้เสรีภาพของตนเอง (เอกบุญญาวรรณ พลอยพรรณณา, 2563) และเมื่อบุคคลเลือกที่จะกระทำหรือตัดสินใจในสิ่งใดแล้ว บุคคลนั้นต้องมีความรับผิดชอบต่อการเลือกของตนเอง การดำรงอยู่บนโลกจำเป็นต้องอาศัยการตระหนักรู้ถึงคุณค่าในตนเองเพื่อดำรงอยู่บนโลกได้อย่างสมบูรณ์ จากที่กล่าวมาแล้วนั้นแสดงให้เห็นว่า การศึกษาตามแนวปรัชญาของทฤษฎีภวนิยม จะเป็นแนวทางที่นำไปสู่การหลุดพ้นจากความทุกข์ หากทุกคนตระหนักถึงความเป็นมนุษย์โดยสมบูรณ์เฉกเช่นเดียวกัน (Corey, 2013: 145-146)

ผู้วิจัยได้สรุปความหมายของภวนิยม ว่าเป็นปรัชญาที่มุ่งเน้นจะพิจารณาถึงสภาวะของการมีอยู่ (Existence) และสิ่งที่ทำให้บุคคลดำรงชีวิตในแบบที่ตัวเองปรารถนาด้วยการรับรู้ถึงคุณค่าในตนเอง มองเห็นและยอมรับว่าตนเองนั้นมีความสำคัญในการมีชีวิตอยู่บนโลกนี้อย่างสมบูรณ์ บนความเข้าใจในสิทธิเสรีภาพทางความคิดที่มนุษย์ทุกคนพึงมี

2.3 ความเป็นมาและแนวคิดทฤษฎีภวนิยม

ทฤษฎีภวนิยมมีแนวคิดในการมองโลกอย่างที่ควรจะเป็น ทฤษฎีนี้ตั้งอยู่บนพื้นฐานความเป็นธรรมชาติของมนุษย์ด้วยแนวปรัชญาแบบ Existentialism ได้ถือกำเนิดมาจากชาวยุโรปกลุ่มหนึ่งซึ่งถูกขนานนามว่าเป็น Existentialists โดยเริ่มมีแนวคิดที่เป็นไปในทิศทางเดียวกันและไม่ได้มาจากความคิดของใครคนใดคนหนึ่งเพียงผู้เดียว แต่ถูกสังสมความคิดจากนักปราชญ์ชาติตะวันตกหลากหลายชาติ หลายภาษา อันเป็นที่มาของความหลากหลายในอารยธรรมที่ต่างเห็นสอดคล้องกันในแง่มุมของการมองมนุษย์ (Corey, 2013: 140-143) ทฤษฎีนี้เริ่มจากการพิจารณาถึงความเป็นไปทางธรรมชาติและ การอยู่รอดของมนุษย์ การสานต่อแนวคิดที่ผสมผสานมาจากเหล่านักปราชญ์ในยุคก่อน การเริ่มมีการรวบรวมแนวคิดคล้ายกับการประกอบภาพเล็กชิ้นมาและรอวันที่ภาพใหญ่จะสมบูรณ์มาเรื่อย ๆ จนมาถึงในยุคศตวรรษที่ 19 หลังสงครามโลกครั้งที่ 2 แนวคิดที่เคยประกอบและร้อยเรียงต่อกันมานั้น ได้ถูกนำมาประยุกต์จนเกิดเป็นแนวทางในการบำบัดและช่วยเหลือผู้ที่มีความทุกข์ยาก และผู้ที่ได้รับผลกระทบทางด้านความคิดและจิตใจอย่างเป็นรูปธรรม

ในยุคเริ่มต้นมาจากดินแดนยุโรป โดยนักปรัชญา 2 ท่านที่เป็นผู้ริเริ่ม คือ Søren Kierkegaard (1813-1855) และ Friedrich Wilhelm Nietzsche (1844-1900) แนวคิดดั้งเดิมของอัตถิภาวนิยมนี้ มุ่งเน้นเรื่องของความคับข้องใจและความทุกข์ในการดำรงชีวิตของมนุษย์ ต่อมาแนวคิดเชิงปรัชญาอัตถิภาวนิยมได้ถูกนำมาพัฒนาต่อ ในยุคของ Jean-Paul Sartre (1905-1980) ที่ได้รับอิทธิพลทางความคิดมาจาก Fyodor Dostoevsky (1821-1881) กับ Martin Heidegger (1889-1976)

หลังจากที่นักปราชญ์ได้ศึกษาและมองเห็นถึงความเป็นมนุษย์ในแง่มุมต่างๆ แนวคิดทั้งหลายก็ได้ถูกสื่อสารและแสดงออกมาในรูปแบบที่หลากหลายที่ฟังจะสื่อได้ เช่น วรรณคดี คนตรี การละคร สถาปัตยกรรม จิตรศิลป์ เพลง การเมือง การปกครอง จิตวิทยาสังคม และจิตบำบัด เป็นต้น แต่อย่างไรก็ตาม คำอธิบายเรื่องธรรมชาติของมนุษย์จากนักคิดกลุ่มนี้ มิใช่เป็นคำอธิบายตามเหตุผลแนววิทยาศาสตร์ แต่เป็นคำอธิบายตามหลักตรรกศาสตร์เชิงปรัชญา (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2562: 493)

ต่อมาในยุคสมัยสงครามโลกครั้งที่ 2 มนุษย์ต่างได้รับผลกระทบจากความเศร้าสลดอย่างยิ่งที่สุด มนุษย์ต้องพบกับความสูญเสียอย่างไม่เคยมีมาก่อน การพลัดพรากจากบุคคลอันเป็นที่รัก ทำให้ครอบครัวเกิดการกระจัดกระจายแตกแยกกันไปโดยปริยาย ผู้คนไม่มีความหวังที่จะได้พบกับสิ่งที่เคยมีและเคยอยู่กับตัวเอง การกลับคืนมาซึ่งประสบการณ์เก่า ดูเหมือนจะเป็นเรื่องที่เป็นไปไม่ได้ การมองเห็นการขาดความรักต่อกัน ในฐานะมนุษย์ที่ฟังจะมีให้แก่กัน เป็นเรื่องที่สุดจะกระทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ทำให้สภาวะสงครามเป็นสภาวะแห่งความทุกข์ในการดำรงชีวิตอยู่ของ

มนุษย์ในยุคนั้นโดยแท้จริง การเลื่อนผ่านจากสังคมเกษตรกรรมเป็นสังคมอุตสาหกรรม ส่งผลกระทบต่อวิถีชีวิตจิตใจของคนในยุคนั้นไปด้วย ในครั้งนั้นจากสังคมอุตสาหกรรมทำให้คนข้องเกี่ยวกับผลิตผลทางเทคโนโลยีและเครื่องจักรกล จนลืมนองสัจธรรมของความเป็นมนุษย์ ผู้คนมุ่งมั่นแสวงหาความสำเร็จทางวัตถุ มากกว่าความสำเร็จทางจิตวิญญาณและมิตรภาพที่ควรจะมีให้กัน สภาวะเช่นนี้ทำให้คนคิดถึงแต่ตัวเอง มีความรู้สึกอ้างว้างและแปลกแยก ความเป็นมนุษย์จึงมีความซับซ้อนและทำให้ต้องทำความเข้าใจกันมากขึ้น นักปรัชญากลุ่มภวนิยมนี้จึงพยายามศึกษาและอธิบายหลักการของความเป็นมนุษย์ โดยนับตั้งแต่นั้นแนวคิดแบบ Existentialism ได้รับความสนใจศึกษา เผยแพร่ และแผ่ขยายกว้างออกไปมากมาย จากคำกล่าวของ Friedrich Wilhelm Nietzsche (1844-1900) นักปรัชญาชาวเยอรมันที่เคยให้ความหมายของการมีเป้าหมายในชีวิตไว้ว่า “คนที่มีเหตุผลในการมีชีวิตอยู่ ย่อมอดทนได้กับทุกสิ่ง” (วิจิตา คະแนนสินและณัฐมน สุนทรมี เสถียร, 2021)

แนวคิดเชิงปรัชญาตามแนวภวนิยมได้ถูกนำมาพัฒนาต่อ จนกลายเป็นทฤษฎีที่เปิดมุมมองของการให้ความหมายของชีวิต หรือ “Meaning of Life” จากมุมมองนำไปสู่การต่อยอดทางความคิด เพื่อประยุกต์ให้เกิดการนำไปใช้ในการช่วยเหลือและบำบัดผู้คนได้ ทฤษฎีนี้จึงได้รับการยอมรับเป็นอย่างมาก ผู้ที่บุกเบิกแนวคิดอย่างเป็นขั้นเป็นตอนให้มีความชัดเจนมากขึ้น คือ Viktor Frankl (1905-1997) นักประสาทวิทยาและจิตแพทย์ชาวออสเตรีย เขาได้รับการยอมรับในฐานะผู้ก่อตั้งทฤษฎีภวนิยมในเชิงของการนำมาประยุกต์จนเกิดแนวทางในการปฏิบัติได้อย่างเป็นรูปธรรม โดยเป็นทฤษฎีที่มุ่งเน้นให้เห็นความหมายของการดำรงอยู่ของชีวิตด้วยการค้นหาความหมายนั้นด้วยตัวบุคคลเอง มีวิธีการบำบัดโดยใช้จิตบำบัดผสมผสานกับหลักปรัชญา เพื่อให้บุคคลค้นหาความหมายของชีวิตด้วยการตระหนักรู้ของตัวเองที่เรียกว่า "Logotherapy" เป็นการช่วยเหลือตามแนวทางแบบภวนิยมอย่างชัดเจน พยายามให้บุคคลมีมุมมองต่อการรับรู้การมีชีวิตอยู่และให้ความสำคัญตนเองมากขึ้น การได้ตระหนักรู้ถึงสิทธิเสรีภาพในการเลือกทางเดินและการตัดสินใจในชีวิตของตนเอง และเข้าใจว่าสิ่งที่เกิดขึ้นย่อมแตกต่างกันในแต่ละบุคคล เพราะมนุษย์ทุกคนมีความเป็นปัจเจกไม่เหมือนกันทั้งหมด ให้ความสำคัญกับความคิดในเชิงอัตวิสัย และมองว่ามนุษย์เป็นสิ่งที่ดำเนินชีวิตอยู่บนโลก ที่ไม่ได้มีอะไรพิเศษและมักเต็มไปด้วยความไม่ชัดเจน (Frankl, 1992) การปรึกษาของทฤษฎีเหมาะกับกลุ่มบุคคลที่มีความหดหู่ มีความสิ้นหวังในการดำเนินชีวิต บุคคลที่ได้รับผลกระทบจากการสูญเสียเพื่อให้เห็นความหมายของการมีชีวิตอยู่ให้มากขึ้น โดยเปิดมุมมองของการมีอิสระของตนเองที่สามารถเลือกมากกว่ารอการกำหนดจากคนอื่น ทฤษฎีนี้ช่วยให้การมีชีวิตอยู่ไม่เพียงเพื่อให้เห็นคุณค่าต่อตนเองเท่านั้น ยังสามารถมองเห็นคุณค่าของตนเองที่มีต่อผู้อื่น โดยมีความรักเป็นพื้นฐานได้อีกด้วย อีกทั้งยังช่วยให้บุคคลที่อยู่ในสถานการณ์ที่ยากลำบาก

เช่น มีความโดดเด่น รู้สึกถึงการแยกตัวจากสังคม หรือมีความคิดต่อการดำรงชีวิตแบบไร้ความหมาย ทฤษฎีนี้มุ่งสอนให้บุคคลลดความวิตกกังวลและความกลัวลง ลดการพึ่งพาและกลับมามองที่คุณค่าในตัวเองและความหมายของการดำรงอยู่ของชีวิตตนเองที่มีอยู่ในปัจจุบัน มากกว่าที่จะมองถึงอดีตที่สามารถทำให้นำไปสู่การเปรียบเทียบและทำให้รู้สึกเจ็บปวดในที่สุด (นาถยา คงขาว, 2559)

Frankl ได้นำเสนอแนวทางของเขาในการบำบัดที่แตกต่างจากคนอื่น ๆ Frankl ได้รับอิทธิพลจากการศึกษาจิตวิเคราะห์ อย่างไรก็ตามประสบการณ์จากการเป็นเชลยในค่ายกักกันมีอิทธิพลอย่างมากต่อการพัฒนาการทางจิตบำบัดแนวอัตถิภาวนิยม ในตอนนั้นการที่เขาต้องเผชิญกับประเด็นต่างๆอย่างทุกข์ทรมานในทุกวัน ความไม่มีอิสรภาพ ความไม่สามารถรับรู้การมีอยู่ของตนเอง เคว้งคว้างและมองเห็นการสูญเสียเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นและรู้ว่าตนเองนั้นไม่มีทางออก จากการใช้ความสำคัญต่อสิ่งรอบตัวมากกว่าสิ่งที่อยู่ภายในในช่วงเวลานั้น ทำให้มองข้ามการมองเห็นคุณค่าภายในตนเอง มีความรู้สึกผิดกับสิ่งที่ประสบพบเจอและการถูกมองข้ามในเรื่องของศีลธรรมอย่างไร้ความเมตตาปราณี (Frankl, 1992) ทั้งหมดทั้งมวลแห่งความทุกข์ในตอนนั้นจึงทำให้เกิดแนวคิดที่สำคัญของ Frankl ที่เกี่ยวข้องและโยงไปหาการค้นหาความหมายของชีวิต การดำรงอยู่ด้วยตนเอง เป็นความปรารถนาที่จะมีชีวิตอยู่ต่อไปอย่างสมบูรณ์ในฐานะของมนุษย์คนหนึ่งที่สามารถได้รับ การยอมรับถึงสิ่งที่ตนเองนั้นทำได้และตระหนักถึงคุณค่าของสิ่งที่ทำ เป็นการรับรู้ถึงสิทธิและเสรีภาพของตนเองในแบบที่ควรจะเป็น ด้วยความรับผิดชอบต่อผลที่เกิดขึ้นด้วยตระหนักว่าการเลือกนั้นมาจากการตัดสินใจของตนเอง (Corey, 2013)

แนวคิดทฤษฎีภวนิยม

แนวคิดทฤษฎีภวนิยมได้กล่าวถึงการค้นหาความหมายในชีวิตของมนุษย์ โดยมีมุมมองว่ามนุษย์จะเรียนรู้ความรู้สึกของการดำรงอยู่โดยผ่านประสบการณ์ส่วนตัวของแต่ละคน ภวนิยมเหมาะกับการพัฒนาตัวตน เพราะเป็นการเรียนรู้ความรู้สึกของชีวิตผ่านประสบการณ์ส่วนตัวของตัวบุคคลนั่นเอง (เพ็ญภา กุลนภาดล, 2562)

ปรัชญาที่ซ่อนอยู่ในทฤษฎีภวนิยม (Existentialism) มุ่งให้ความสำคัญกับสิ่งที่ทำให้มนุษย์มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น โดยมีองค์ประกอบที่แสดงถึงมนุษย์ว่า มนุษย์นั้นมีชีวิตจิตใจ มีความรู้สึก มีความต้องการ มีคุณค่าที่อยู่ในตนเอง มนุษย์ไม่ใช่เป็นเพียงแค่สิ่งของที่แตกต่างกัน ดังนั้น ส่วนที่สำคัญของนักปรัชญาในกลุ่มนี้ได้แก่ ความมีเสรีภาพ ความรับผิดชอบและการเลือกตัดสินใจ โดยรวมของทฤษฎีนำมาซึ่งมุมมองธรรมชาติของมนุษย์ตามทัศนคติของนักปรัชญาในกลุ่ม Existentialism ดังนี้ (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2562)

1) บุคคลมีเอกลักษณ์เฉพาะของตัวเอง (Creating self-identity)

บุคคลมีศักดิ์ศรีและคุณค่าในตัวเอง มีศักยภาพที่ถูกพัฒนาขึ้นในแต่ละบุคคลที่ไม่เหมือนกัน คนทุกคนแตกต่างกันตั้งแต่เกิด ต่างคนต่างผ่านประสบการณ์ชีวิตที่แตกต่างกัน ทั้งนี้ไม่เพียงแต่ความแตกต่างระหว่างบุคคล การเปลี่ยนแปลงและความต่างนั้นยังสามารถเกิดขึ้นได้ในช่วงชีวิตของคน ๆ หนึ่งได้อีกด้วย มนุษย์ไม่ใช่วัตถุหรือผลผลิตที่มีความเหมือนกัน แม้กระทั่งความสุขของคนแต่ละคนก็ยังไม่เหมือนกันอีกด้วย มนุษย์มีความแตกต่างกันอย่างหลากหลายในด้านชีวิตให้ความเป็นอยู่ที่เจริญ โดยแต่ละบุคคลมีการพัฒนาชีวิตตนเอง ไปในรูปแบบของตนเอง มนุษย์แต่ละคนมีความแตกต่างกัน นอกจากแตกต่างกันตั้งแต่แรกเกิดแล้ว ประสบการณ์ของชีวิตที่แตกต่างกัน ยังทำให้มนุษย์แต่ละคนคิดแยกจากกันด้วยเวลาที่ผันแปรทุกเมื่อเชื่อย่างปฏิเสธไม่ได้ และยังชัดเจนเมื่อปรากฏให้เห็นแม้ในคนคนเดียวกัน ยังมีความแตกต่างกันไปตามกาลเวลาได้อีกด้วย ดังนั้น นักคิดในแบบของ Existentialists จึงเชื่อว่าแต่ละคนมีชีวิตที่ไม่ซ้ำแบบกัน ความผาสุกสนุกสนานของคนแต่ละคนไม่เหมือนกัน คนแต่ละคนมีทิศทางของตนเองในการเสพชีวิตที่สมบูรณ์แบบตามที่ตนปรารถนาแตกต่างกัน ทั้งนี้ โดยมีสอดคล้องกับความเป็นเอกัตบุคลของเขา (ศรีเรื่อน แก้วกั้งวาล, 2562: 496-497)

2) มนุษย์ทุกคนมีอิสรภาพและมีความรับผิดชอบ (Freedom and responsibility)

บุคคลที่มีความชัดเจนในคุณค่าแห่งตนเองนั้นจะสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ แม้จะต้องผ่านความทุกข์ยากในชีวิตอย่างสาหัส “What is to give light must endure burning.” (Frankl, 1992) เสรีภาพและความรับผิดชอบเป็นของควบคู่กัน บุคคลมีอิสระในการเลือก จะต้องมีความรับผิดชอบต่อความคิดและการเลือกของตัวเองด้วย โดยบุคคลจะมีความรับผิดชอบสูงสุดและรู้จักเลือกได้ดีที่สุด เมื่อเขาไม่ตกอยู่ภายใต้แรงกดดัน หรือแรงบีบบังคับต่าง ๆ จากสิ่งแวดล้อม

ตลอดช่วงเวลาที่ผ่านไปของมนุษย์เรามีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นใหม่ได้เสมอ และคนที่ตัดสินใจเลือกที่จะเป็นหรือไม่เป็น ที่จะทำหรือไม่ทำ ที่จะเอาหรือไม่เอา ที่จะรับหรือปฏิเสธความสุขและความทุกข์ เป็นไปตามการตัดสินใจเลือกของตนเองว่าจะตัดสินใจถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี โง่หรือฉลาด เป็นต้น การไม่กล้าตัดสินใจเลือกอย่างใดอย่างหนึ่ง อาจเกิดจากการไม่รู้ว่าจะเลือกอะไร ไม่กล้าเสี่ยงหรือหมดกำลังใจที่จะเลือกเอาอย่างใดอย่างหนึ่ง สภาวะแบบนี้กลุ่มนักปรัชญาแนวทวนิยมเรียกว่า สภาวะความว่างเปล่าในชีวิต (Existential Vacuum) เป็นสภาวะที่บุคคลขาดความตระหนักรู้ในศักดิ์ศรีและสิทธิเสรีภาพของตน สภาวะแบบนี้ทำให้บุคคลมีความกลัว กังวลใจ สับสนหรือกระวนกระวายอยู่ในตัวเอง เป็นปรากฏการณ์ที่พบโดยทั่วไป ทำให้ความปรารถนาหยุดนิ่งไม่ไปสู่เป้าหมาย ทำให้บุคคลไม่สามารถค้นพบความหมายของชีวิตได้ จนทำให้เกิดเป็น

สภาวะว่างเปล่าขึ้นในขณะที่ตนเองต้องดำรงชีวิตอยู่ต่อไป สภาวะความว่างเปล่าในชีวิตคือ การขาดจุดมุ่งหมายในการดำเนินชีวิต เคว้งคว้างและรับรู้ว่าคุณค่าในตนเองไม่มีทางเลือกในชีวิต (Frankl, 1992) หากบุคคลมีความเคารพตนเองและมองเห็นคุณค่าในตนเอง จะคำนึงถึงอิสรภาพว่าเป็นของตนเองสามารถทนความทุกข์ยากของชีวิตในทุกรูปแบบได้ไม่ว่าจะสาหัสเพียงใด (Corey, 2013: 147)

ทั้งนี้เสรีภาพและความรับผิดชอบในแนวคิดของทฤษฎีเป็นสิ่งที่มาคู่กัน มนุษย์ต้องมีความรับผิดชอบต่อตนเองและต่อสังคม มนุษย์จะมีความรับผิดชอบสูงสุดและรู้จักเลือกดีที่สุด เมื่อเขาไม่ตกอยู่ภายใต้ภาวะกดดันและบีบบังคับต่างๆ (ศรีเรื่อน แก้วกั้งवाल, 2562: 499)

3) มนุษย์มีความตระหนักรู้ในตนเอง (The capacity of self-awareness)

เมื่อความสุข ความทุกข์ ความสำเร็จ หรือสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ นั้นเป็นสิ่งที่ยอมมีผ่านเข้ามาในชีวิต ถ้ามนุษย์ปรารถนาสิ่งใดก็มีสิทธิ์ที่จะได้รับสิ่งนั้น โดยมีขอบเขตของการยอมรับและความเป็นไปได้ ด้วยตนเอง การกำหนดและตระหนักรู้ว่าตนเองนั้นมีอิสระที่จะเลือกได้ หรือจะปล่อยให้ตกอยู่ภายใต้สิ่งที่ไม่ใช่ในความคิดของตัวเอง บุคคลเรียนรู้ที่จะยอมรับสิ่งที่ไม่ต้องการหรือจะเอาชนะด้วยการตระหนักรู้ในศักยภาพตนเองเป็นพื้นฐาน อันหมายถึงการรับรู้เกี่ยวกับสิ่งที่มี สิ่งที่เป็นความต้องการของตนเองได้ร่วมกับการพิจารณาสิ่งที่เกิดขึ้น ทำให้บุคคลสามารถคิดหรือเลือกทางเดินของตนเองได้อย่างเป็นอิสระ (Corey, 2009: 146)

4) มนุษย์ต้องการสังคม (Establishing relationship with others)

มนุษย์ทุกคนได้เรียนรู้การอยู่ร่วมกันในสังคม มีความพยายามพัฒนาตัวเองให้อยู่ในจุดที่อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข บุคคลไม่สามารถมีชีวิตอยู่ได้ถ้าไม่มีสังคม มนุษย์มีชีวิตอยู่ในโลก 3 แบบ ซึ่งสัมพันธ์กันอย่างแยกจากกันไม่ได้เลย ได้แก่ (1) โลกทางชีวภาพ (2) โลกแห่งความสัมพันธ์กับสังคมและบุคคลอื่น และ (3) โลกของตนเอง (Self-identity or being in itself) มนุษย์รู้จักตนเองพัฒนาตนเองไปสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์แบบได้ ตอบสนองความต้องการในระดับลึกที่อยู่ด้านในของตนเองได้ผ่านการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมได้ดังเช่น การพบปะพูดคุย โดยจากการที่มนุษย์มีคุณสมบัติบางอย่างที่จะพัฒนาโดยการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นก่อนนั้นมิได้ไปในทางที่เป็นบวกกับชีวิตเท่านั้น แต่เป็นในแง่ลบในทุกด้านตลอดไปจนถึงการรู้จักข่มใจตนเอง เมื่อไม่พอใจต่อสิ่งที่ไม่พึงปรารถนาและจำต้องเผชิญ เป็นต้น การทำจิตบำบัดคือการสนทนาพูดคุย ซึ่งจะช่วยให้คุณสามารรถแก้ไขความคับข้องใจและความขัดแย้งในใจของตนได้ (ศรีเรื่อน แก้วกั้งवाल, 2562)

5) ชีวิตมนุษย์เป็นสิ่งที่มีความหมาย (The search for meaning, purpose, values and goals)

มนุษย์ค้นหาความหมายของชีวิต แสวงหาความหมายของชีวิต ค้นหาและสร้างเอกลักษณ์แห่งตน (เพ็ญญา กุลนาคล, 2562) ความหมายของชีวิตเป็นของแต่ละบุคคลและเป็นไปตามที่แต่ละบุคคลพึงมี ความหมายของชีวิตสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามกาลเวลา Frankl มีความคิดว่าการดำรงอยู่ของมนุษย์เกิดจากแรงจูงใจ เพื่อสนองสิ่งที่เป็นความหมายในชีวิตของคุณ ความหมายของชีวิตเป็นศักดิ์ศรีของมนุษย์ที่มีแตกต่างจากสัตว์โลกทุกชนิด ถ้ามนุษย์สามารถมองเห็นความหมายของชีวิตแล้ว ชีวิตก็จะมี ความหมาย ความเบื่อหน่ายความอ้างว้างจะหมดไป มนุษย์จะมีความอดทนและเต็มใจที่จะเผชิญกับอุปสรรคที่ยากลำบากเพื่อไปสู่โลกของความหมายของแต่ละบุคคล (Corey, 2013)

โลกของมนุษย์เป็นโลกแห่งความมุ่งหมาย และความมุ่งหมายนั้นเป็นของเฉพาะตัวของแต่ละบุคคลขึ้นอยู่กับบทบาท สติปัญญาและบุคลิกภาพ เปลี่ยนแปลงได้ตามเวลา เจตนา ประสบการณ์ และความผันแปรของชีวิต Frankl ถือว่าการดำรงอยู่ของมนุษย์เกิดจากแรงจูงใจเพื่อสนองสิ่งที่เป็นความหมายของชีวิต ถ้าชีวิตไร้ความหมาย มนุษย์ก็ไม่อยากดำรงชีวิตอยู่ และมีความเบื่อหน่ายต่อการใช้ชีวิต มนุษย์แสวงหาความหมายแห่งการดำรงอยู่ตลอดเวลา คนที่เห็นความหมายของชีวิตผ่านเหตุการณ์ต่าง ๆ มักมีความยินดีและเต็มใจเผชิญความทุกข์ยากและอุปสรรคเพื่อให้กิจการงานนั้นมีความสำเร็จลุล่วง หากมองในด้านที่ในโลกนี้มีความหมายของแต่ละบุคคลอยู่ ในบางที่อาจได้รับการหล่อหลอมมาจากอิทธิพลหลายประการ เช่น ลักษณะวัฒนธรรม สิ่งแวดล้อมทางกายภาพและสังคม หรือการอบรมเลี้ยงดูของบิดามารดา คนแต่ละคนจะรับหรือเลือกที่จะปฏิเสธความหมายจากอิทธิพลต่าง ๆ เหล่านั้นก็ได้ ความกังวลใจของมนุษย์มาจากการที่เขายอมรับความหมายที่เกิดจากอิทธิพลต่าง ๆ อย่างไม่คัดเลือกรหรือตรึงตรองทำให้ไม่พบเจอกับความหมายของชีวิตอย่างแท้จริง (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2562)

6) ชีวิตทุกชีวิตต้องเผชิญกับความวิตกกังวล ความกลัว ความกังวลใจ (Anxiety as a condition of living)

มนุษย์เรียนรู้ที่จะเผชิญกับความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในชีวิตและสามารถสร้างความเข้มแข็งในการต่อสู้ได้ด้วยตนเอง (เพ็ญญา กุลนาคล, 2562) ชีวิตทุกชีวิตต้องเผชิญกับความกลัวและความรู้สึกลึกลับไม่มีใครใดจะหลีกเลี่ยง นักคิดกลุ่ม Existentialists จึงให้มุมมองของความกังวลไว้ดังนี้ (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2562)

- 6.1 ในช่วงระหว่างการเปลี่ยนแปลงไปสู่สิ่งใหม่ ที่อยู่บนความอยากให้ชีวิตดำรงอยู่ตลอดไป ทำให้มนุษย์อยู่กับความคิดกับความมีหรือไม่มี และความเป็นหรือความไม่เป็น
- 6.2 ในการเลือกของมนุษย์มักเกิดความคลุมกึ่งว่า การตัดสินใจเลือกนั้นดีหรือไม่ดี ถูกหรือผิด
- 6.3 มนุษย์ไม่รู้จักตนเองและโลกอย่างสมบูรณ์ เพราะตนเองและสังคมรอบตัวมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ จึงทำให้เกิดความไม่มั่นใจในการใช้ชีวิต
- 6.4 มีขีดจำกัดในชีวิตหลายแง่มุม ทำให้ไม่สามารถตัดสินใจเลือกตามที่ตนปรารถนาได้ เนื่องจากชีวิตมีหลายแง่มุม เช่น ขีดจำกัดในกาลเวลา ความสามารถทางกาย
- 6.5 โลกของความหมายในชีวิตแปรเปลี่ยนตลอดเวลา มนุษย์ต้องปรับตัวให้เข้ากันกับความแปรเปลี่ยน กระบวนการปรับตัวต่อความกังวล ความรู้สึกผิด และความตึงเครียดที่ล้วนเป็นการปรับตัวให้เข้ากันกับความเปลี่ยนแปลง
- 6.6 ความเจ็บไข้ได้ป่วยเป็นเหตุการณ์ในชีวิตที่มนุษย์ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ และมักเป็นช่วงเวลาที่มีมนุษย์มีความกังวลสูง
- 6.7 มนุษย์เป็นสัตว์ที่มีอิสรภาพโดยธรรมชาติ แต่มนุษย์ต้องสูญเสียความอิสรภาพนี้เพราะความกดดันต่าง ๆ ของสังคม เช่น ความคาดหวังของสังคม ของพ่อแม่ ของคู่ครอง

7) การคำนึงถึงความตาย (Awareness of death and nonbeing)

เพื่อการดำเนินไปของชีวิตมนุษย์ต้องกล้าเผชิญกับความตายอย่างกล้าหาญ รู้สึกเป็นอิสระปราศจากข้อจำกัดทางอารมณ์และจิตใจในเวลาที่ต้องตายและจากไปจริง ๆ หรือเมื่อคนที่รักต้องตายจากไปชีวิตก็ต้องอยู่ต่อไปได้ กลุ่มนักคิดแนวทวนิยมถือว่าการคิดคำนึงถึงความตายทำให้การดำรงชีวิตอยู่ในโลกนี้มีความสมจริงสมจัง มนุษย์ที่มีเสรีต้องกล้าเผชิญกับความตายอย่างกล้าหาญ รู้สึกเป็นอิสระเสรี ปราศจากสิ่งผูกมัดและร้อยรัดทางอารมณ์และจิตใจ เมื่อถึงคราวที่ต้องผ่านประสบการณ์สุดท้ายหรือเมื่อผู้ที่ตนรักต้องตายจากไป ก็มีได้หมายความว่าบุคคลยอมฆ่าตัวตาย เมื่อต้องเผชิญกับความทุกข์ยากของชีวิต หากบุคคลเข้าใจว่าการจากลาเป็นเรื่องธรรมชาติ (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2562)

8) มนุษย์สามารถเชื่อมโยง อดีต ปัจจุบัน และอนาคต ด้วยสติและปัญญาในปัจจุบัน เพื่อนำไปสู่การตัดสินใจได้ (Timing)

มนุษย์มีความสามารถที่จะจัดการกับชีวิตในปัจจุบัน อีกทั้งมนุษย์ยังคงสามารถที่จะนำพาประสบการณ์เก่าไปเชื่อมโยงกับปัจจุบันเพื่อพัฒนาตนเองไปสู่เป้าหมายของชีวิตในอนาคตได้ การที่จะพัฒนาตนเองไปสู่จุดหมายเป็นความต้องการที่จะมีความสุขมากขึ้นในเวลาปัจจุบัน และ

แน่นอนว่ามนุษย์ค่านึงอนาคตเสมอ และบุคคลที่มีวุฒิภาวะสูงคือบุคคลที่มีชีวิตอยู่กับปัจจุบัน (ศรี เรือน แก้วกั้งวาล, 2562)

9) มนุษย์เปลี่ยนแปลงเป็นคนใหม่ตลอดเวลา (Becoming)

ธรรมชาติของมนุษย์สามารถเปลี่ยนแปลงได้เสมอ การเป็นมนุษย์มิใช่สภาวะที่ดำรงอยู่กับที่ตลอดเวลา ดังนั้น จึงไม่มีวันจะรู้จักตนอย่างถ่องแท้แน่นอน การวิเคราะห์หรือประเมินค่าของบุคคลหรือบุคลิกของบุคคลจึงไม่มีวันที่จะบ่งบอกได้อย่างสมบูรณ์ นอกจากนั้นแล้วยังมีส่วนของความเป็นคนที่ไม่สามารถวิเคราะห์หรือแยกแยะ ด้วยวิธีการทางวิทยาศาสตร์กายภาพ มนุษย์มีการพัฒนาได้ตลอด มีความซับซ้อนในตัวเองและสามารถยืดหยุ่นได้ (ศรีเรือน แก้วกั้งวาล, 2562)

ทฤษฎีภวนิยมมีแนวทางการคิดที่ทำให้ชีวิตมนุษย์ มีความเป็นไปได้จากการรับรู้ว่าตนเองนั้นมีความสำคัญและมีคุณค่า ยิ่งไปกว่านั้นความจริงและการกระทำใดๆของมนุษย์ แสดงถึงอัตวิสัยแห่งตัวตน แนวคิดในเชิงปรัชญานี้เน้นการอธิบายถึงการดำรงอยู่ของมนุษย์และต้องเข้าใจสิ่งต่าง ๆ โดยมองเห็นสิ่งที่ผ่านเข้ามาว่าเป็นประสบการณ์ ตลอดไปจนถึงมองเห็นความเป็นไปได้ในชีวิตเป็นเรื่องปกติที่เกิดขึ้นได้เสมอ (Sandford encyclopedia philosophy, 2022)

วิกฤตการณ์มีชีวิตอยู่ Existential Crisis (เทพพิทักษ์ มณีพงษ์, 2560) เรียกอีกอย่างว่า มิติของการดำรงชีวิต “Dimension of Life” (May & Yalom, 2000 อ้างถึง ดวงมณี จงรักษ์, 2556) เป็นความรู้สึกขัดแย้งในตนกับมิติของการดำรงชีวิต วิกฤตเหล่านี้เป็นสาเหตุของความสับสนทางจิตเกิดขึ้นเมื่อมนุษย์ต้องมาเผชิญหน้ากับภาวะปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการมีอยู่ของตัวตน วิกฤตการณ์มีชีวิตอยู่ (Existential Crisis) จะเกิดขึ้นในช่วงหนึ่งที่มนุษย์เราจมทุกข์อยู่กับการหาเหตุผลของการมีชีวิต การรู้สึกหดหู่ เลื่อนลอยและว่างเปล่าเมื่อหาคำตอบนั้นให้กับตัวเองไม่ได้ ซึ่งที่มาวิกฤตนี้เกิดจากการที่สภาพจิตใจถูกกระตุ้นด้วยเหตุการณ์สะเทือนใจบางอย่าง ไม่ว่าจะเป็นการจากไปของใครบางคน หรือชีวิตเดินมาถึงจุดพลิกผันของชีวิต เช่น ถูกแฟนบอกเลิก พบว่าตัวเองเป็นโรคร้าย ถูกไล่ออกจากงาน หรือบางทีอาจจะเกิดจากการเปรียบเทียบชีวิตตัวเองกับคนอื่น จนทำให้รู้สึกว่าชีวิตของเราไร้ค่าไร้ความหมาย (Arlin Cuncic, 2021) โดยปกติวิกฤตนี้จะมากำกับเวลาที่ชีวิตของมนุษย์เข้าสู่หัวเลี้ยวหัวต่อและมักหมกมุ่นอยู่กับชีวิตตนเองอย่างจริงจัง เริ่มตั้งคำถามถึงเป้าหมายและการมีอยู่ของตัวเองและอาจเผลอไปเปรียบเทียบกับคนอื่นโดยไม่รู้ตัว ไม่ว่าจะเป็นด้านใดด้านหนึ่ง ทั้งนี้มีการแบ่งออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่

- 1) เสรีภาพ
- 2) ความโดดเดี่ยว

3) การไร้ความหมาย

4) ความตาย

ความโดดเดี่ยวอาจหมายถึงความรู้สึกที่เป็นผลมาจากความบกพร่อง ในการมีทักษะทางสังคม หรือเป็นผลมาจากการไม่สามารถสร้างความรู้สึกสนิทสนมใกล้ชิดจากความรู้สึกภายในบุคคล อันเป็นผลมาจากประสบการณ์ ความรู้สึกและความต้องการที่ถูกแยกจากภาวะการรู้ตัว ดังนั้นก่อนที่จะมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น บุคคลต้องรู้จักการมีสัมพันธภาพกับตนเองอันหมายถึง การเรียนรู้ที่จะฟังตนเอง ถามตนเองว่าต้องการอะไรกันแน่ ตนเองรู้สึกอย่างไร ความสามารถที่จะอยู่ได้ ลำพัง แสดงถึงความแข็งแกร่งซึ่งได้มาจากความภาคภูมิใจในตน ดังนั้นเมื่อบุคคลมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นนั้นหมายถึง บุคคลจำเป็นต้องมีสัมพันธภาพที่ดีต่อตนเอง เติมเต็มคุณค่าในตนเองได้ (ดวงมณี จงรักษ์, 2556)

ผู้วิจัยมีความคิดเห็นที่สอดคล้องกับแนวคิดในเชิงปรัชญาว่า ด้วยเห็นว่าทฤษฎีนี้มุ่งเน้นให้เห็นการพยายามค้นหาความหมายของชีวิตจากการมองเห็นคุณค่าในตนเอง ให้ความสำคัญกับอดีตเปรียบเป็นประสบการณ์ที่เกิดขึ้นแล้วและสามารถเปลี่ยนแปลงได้เสมอเมื่อเวลาผ่านไป สิ่งที่จะทำให้สัมพันธภาพกับสังคมได้มีการพัฒนาเป็นสิ่งที่ควบคู่ไปกับการมีสัมพันธภาพที่ดีกับตนเอง ด้วยการตระหนักรู้ถึงคุณค่าของตนเอง ทำให้รับรู้และมองเห็นการดำรงชีวิตอยู่ของตนเอง เป็นสิ่งที่ทำให้ชีวิตมนุษย์สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

2.4 การให้การปรึกษาทฤษฎีทวินิยม

ผู้ให้การปรึกษาพึงปฏิบัติต่อผู้รับการปรึกษตามที่แต่ละบุคคลเป็น มีความเข้าใจธรรมชาติของผู้รับการปรึกษาว่า ล้วนมาจากครอบครัวและสิ่งแวดล้อมที่แตกต่างกัน เน้นให้ผู้รับการปรึกษาแสดงออกและรู้สึกอย่างเป็นอิสระ ขอมรับพฤติกรรม ความคิดและความรู้สึกของผู้ที่มารับการปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาควรควบคุมอารมณ์ในขณะที่ให้การปรึกษา รักษาความลับและให้ผู้รับการปรึกษาได้พิจารณาตัดสินใจด้วยตัวเอง โดยมุ่งไปที่หาทางออกของปัญหาร่วมกันตามเป้าหมายของการปรึกษาตามทฤษฎี (Corey, 2013: 154)

เป้าหมายของการปรึกษาทฤษฎีทวินิยม

- 1) ช่วยเพิ่มความตระหนักรู้ในความเป็นตัวของตัวเองของผู้รับการปรึกษา ด้วยการพิจารณาตนเองอย่างแท้จริง (The capacity of self-awareness)

- 2) เพื่อช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาให้รับรู้ถึงเสรีภาพในการเลือกสิ่งที่ตนปรารถนา ในขณะที่เดียวกันต้องตระหนักถึงความรับผิดชอบต่อสิ่งที่เลือกกว่าจะส่งผลต่อตนเองอย่างไร (Freedom and responsibility)
- 3) ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาค้นหาความหมายและเป้าหมายของชีวิตด้วยตนเอง (Searching for meaning, purpose, values and goals)
- 4) ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาค้นพบเอกลักษณ์ของตน และสร้างสัมพันธภาพที่มีความหมายกับบุคคลอื่นในมุมมองความเป็นมนุษย์นิยม (Creating self-identity and establishing meaningful relationships with others)
- 5) ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักว่า ความวิตกกังวลเป็นเงื่อนไขในการดำรงอยู่ของมนุษย์ (Anxiety as a condition of living) เป็นแรงผลักดันที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้ แต่ต้องไม่มากจนเกินไป
- 6) ช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีมุมมองกับความตายเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ดังนั้น การพยายามที่จะดำรงชีวิตอยู่อย่างเข้มแข็งจึงเป็นสิ่งจำเป็น (Awareness of death and non-being)
- 7) ช่วยให้ผู้รับการปรึกษารับรู้การมีชีวิตอยู่กับปัจจุบัน การคำนึงถึงอดีตหรือกังวลต่ออนาคต สามารถนำพาตนเองไปอยู่ในจุดที่ไม่สามารถใช้ชีวิตปกติได้ ที่สำคัญไม่สามารถปรับเปลี่ยนอะไรได้ (Being)

โดยรวมผู้วิจัยมองเป้าหมายของการให้การปรึกษาโดยใช้ทฤษฎีภวนิยมคือ การให้การปรึกษาที่ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักในคุณค่าของตนเองเพื่อให้เกิดการดำรงอยู่อย่างมีความหมาย เพื่อนำไปสู่เป้าหมายในชีวิตของตนเองได้ ความกังวลต่อความไม่แน่นอนเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้และรับรู้ได้ว่า ความไม่คงทนถาวรนั้นเกิดขึ้นกับมนุษย์ทุกคน ได้อันที่เป็นความจริงแท้ ผู้รับการปรึกษารับรู้ว่าเป็นผู้ที่มิสืบทอดและเปิดโอกาสให้ชีวิตได้เกิดการเปลี่ยนแปลง ด้วยการมีปฏิสัมพันธ์กับสังคม อันหมายถึงความสัมพันธ์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่นด้วยการยอมรับหรือตระหนักถึงคุณค่าของตนเองได้บนพื้นฐานของความจริงในปัจจุบัน

ระยะของการให้การปรึกษา

การให้การปรึกษาแบบภวนิยม (Existential counseling and psychotherapy) เป็นแนวทางการปรึกษาและการทำจิตบำบัดที่ตั้งอยู่บนความเข้าใจเชิงปรัชญา กล่าวถึงความหมายของการเป็นมนุษย์ว่าสิ่งใดคือความหมายของการมีชีวิตอยู่ของตนเอง (ดวงมณี จงรักษ์, 2556: 170) ผู้ให้การปรึกษาจะพยายามปฏิบัติตามระยะของการให้การปรึกษา เพื่อให้บรรลุเป้าหมายการบำบัดในการปรึกษาแบบภวนิยม ดังต่อไปนี้ (Corey (2013: 158-159)

ระยะแรก

เริ่มด้วยการสร้างสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกและผู้นำกลุ่ม สัมพันธภาพอันดีช่วยให้การปรึกษามีแนวโน้มในการเปิดรับและส่งต่อ เป็นความพร้อมในการแลกเปลี่ยนเพื่อพัฒนาไปสู่เป้าหมายของการให้การปรึกษา การรับฟังและการพยายามทำความเข้าใจในปัญหาของผู้รับปรึกษา ในเบื้องต้นเป็นหลักสำคัญในการทำการปรึกษา เมื่อผู้รับปรึกษาจะมุ่งความสนใจไปที่บุคคลอื่นที่มีชีวิตตนเองจึงทำให้เกิดความรู้สึกที่เป็นไปในทางลบ ในขั้นตอนนี้เป็นหน้าที่ของผู้ให้การปรึกษาในการค่อย ๆ ให้ผู้รับปรึกษาทำความเข้าใจว่า ตนเองนั้นมีชีวิตเป็นของตนเอง มองเห็นและเข้าใจในตัวเองที่เป็นสาเหตุของความรู้สึกในด้านลบของตนเอง กระบวนการคิดทำให้ผู้รับปรึกษามองเห็นปัญหาอย่างชัดเจนมากขึ้น ผู้ให้การปรึกษาช่วยให้ผู้รับปรึกษารับรู้โลกของแต่ละบุคคลว่า ตนเองมองโลกอย่างไร ตรวจสอบค่านิยมและความเชื่อของตน และส่งเสริมให้หามุมมองชีวิตในอีกแง่มุมหนึ่ง

ระยะกลาง

ผู้ให้การปรึกษาจะสนับสนุนให้ผู้รับปรึกษาสำรวจคุณค่าของตนเองในปัจจุบัน จากการสำรวจตนเองนี้ ผู้รับปรึกษาจะพยายามค้นหาคุณค่าใหม่ที่ถูกกลบเกลื่อนจนเกิดการตระหนักรู้ต่อคุณค่าที่ซ่อนอยู่ภายในตนเองได้ การสำรวจตนเองทำให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ สำรวจตนเองให้มีมุมมองใหม่ต่อตนเอง มีการสร้างค่านิยมและเจตคติต่อตนเองในอีกแง่มุมที่ดีขึ้นด้วยตนเอง ผู้รับปรึกษาจะเข้าใจชีวิตและให้ความหมาย ความสำคัญของตนเองมากขึ้นเพื่อที่จะดำรงชีวิตต่อไปได้อย่างสมบูรณ์มากกว่าที่ผ่านมา ในระยะนี้มีการพัฒนาการรับรู้คุณค่าในตนเอง และรับรู้ถึงความสัมพันธ์กับสังคมเป็นสิ่งที่เกี่ยวพันตนเองได้ การรับรู้ถึงสิทธิเสรีภาพที่เป็นของตนเองและตนเองนั้นสามารถเลือกวิถีการดำเนินชีวิตที่สร้างสรรค์ได้ด้วยตนเอง อยู่ภายใต้ข้อกำหนดของการเข้าใจในความรับผิดชอบต่อการเลือกของตนเอง

ระยะสุดท้าย

ผู้รับปรึกษาได้รับการสนับสนุนให้นำกระบวนการทางความคิดที่ได้เรียนรู้ใหม่ ไปปฏิบัติในช่วงระยะเวลาที่ได้รับปรึกษาและหลังการปรึกษาสิ้นสุดลง ผู้รับปรึกษาต้องตระหนักถึงจุดแข็งที่พวกเขามีด้วยการตระหนักถึงคุณค่าภายในที่ค้นพบใหม่ ที่สามารถใช้เพื่อทำการปรับเปลี่ยนในชีวิตได้สำเร็จ จะสามารถนำไปสู่การดำรงอยู่อย่างมีจุดมุ่งหมายแบบเชิงประจักษ์มากขึ้น ซึ่งในวิถีของนักมนุษยนิยมนั้น อาจกล่าวได้ว่าเป็นความสามารถในการให้มุมมองเชิงอัตวิสัยด้วยประสบการณ์ของตัวมนุษย์เอง

ปรัชญาการให้การปรึกษาแนวทฤษฎีนิยามเป็นแนวความคิด ที่เน้นให้ผู้รับการปรึกษายอมรับ ความวิตกกังวลตามความเป็นจริงและให้รู้จักการรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ อันเป็นความรู้สึกที่มี เสรีภาพ เทคนิคในการให้การปรึกษามีความสำคัญน้อยกว่าคุณภาพของความสัมพันธ์กับผู้รับการ ปรึกษา ดังนั้น สัมพันธภาพระหว่างบุคคลสามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในบุคคลได้อย่าง สร้างสรรค์ (เพ็ญญา กุลนภาค, 2562)

บทบาทและหน้าที่ของผู้ให้การปรึกษาทฤษฎีนิยาม

ผู้ให้การปรึกษาทฤษฎีนิยามจะมีการเคลื่อนไหวมากขึ้น และบางครั้งแสดงการ ตอบสนองด้วยท่าทางตรง ๆ (Confrontation posture) ผู้ให้การปรึกษาจะเน้นความสำคัญในการ สนทนาด้วยความซื่อสัตย์อย่างแท้จริง (Deep honest) เปรียบได้กับการพยายามเข้าใจและใส่ใจต่อ การบอกเล่าของผู้รับการปรึกษา การปรึกษาแบบทฤษฎีนิยามไม่ได้เน้นที่การลดน้อยลงของปัญหาเพียง อย่างเดียว แต่เน้นให้ผู้รับการปรึกษามีกระบวนการทำงานและมีการพัฒนาความคิดตนเอง ดังนี้ (Corey, 2013: 155) เพื่อให้ผู้รับการปรึกษา

1. มีความจริงแท้กับตนเอง

การเล่าเรื่องและทบทวนอดีตของผู้รับการปรึกษา จะสะท้อนให้เข้าใจถึงตัวแปรที่เป็น อุปสรรคหรือสิ่งใดที่ทำให้เขาไม่สามารถดำเนินชีวิต สะท้อนค่านิยมของตนเองหรือสิ่งที่ขัดขวาง การเป็นตัวของตัวเอง เป็นการขยายมุมมองที่มีต่อตนเอง กล่าวที่จะเผชิญกับความวิตกกังวลที่เป็นผล จากมิติของการดำรงชีวิต และตระหนักถึงการเผชิญความทุกข์ ความเจ็บปวดที่มนุษย์ไม่สามารถ หลีกเลี่ยงได้

2. ปลดปล่อยเจตคติเดิม เปลี่ยนผ่านเป็นเจตคติใหม่เพื่อใช้ชีวิตที่มีความหมายกว่าเดิม

ส่งเสริมให้ผู้รับการปรึกษาสร้างผลงานหรือมีการทำสิ่งที่มีความหมาย เพิ่มการตระหนัก ู้ในคุณค่าของตนเอง เรียนรู้การแสวงหาทางเลือก การตัดสินใจเลือกตลอดจนการฝึกการคาดการณ์ ถึงผลที่เกิดจากการตัดสินใจ เพื่อพิจารณาความพร้อมของตนในการยอมรับผลของการตัดสินใจ การ ออกแบบความหมายของชีวิตทั้งในปัจจุบันและอนาคตด้วยตนเอง ช่วยให้ผู้รับการปรึกษามี แนวทางสำหรับเป้าหมายในการดำเนินชีวิตที่ชัดเจนมากขึ้น

3. สนับสนุนให้เพิ่มสัมพันธภาพกับบุคคลหรือสิ่งแวดล้อม

การเป็นมนุษย์จะต้องมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นหรือสิ่งแวดล้อมอย่างเลี่ยงไม่ได้ ผู้ให้การ ปรึกษากระตุ้นให้เพิ่มความรู้สึกมีส่วนร่วมในแบบที่ไม่ทับซ้อนกับบุคคลอื่น และอยู่บนพื้นฐานของการ

ตระหนักถึงความเข้าใจในความแตกต่างของบุคคล สัมพันธภาพที่ดีทำให้การดำเนินชีวิตในแบบที่มีคุณภาพมากขึ้น อันจะช่วยลดความรู้สึกโดดเดี่ยวและรับรู้ความหมายชีวิตมากขึ้นได้

เทคนิคในการปรึกษาทฤษฎีภวนิยม

Frankl เชื่อว่าสามารถเปลี่ยนความทุกข์ให้เป็นความสำเร็จได้ และมองว่าความรู้สึกผิดเป็นโอกาสที่จะเปลี่ยนตัวเองให้ดีขึ้น การปรับเปลี่ยนชีวิตเป็นโอกาสที่บุคคลจะดำเนินชีวิตอย่างรับผิดชอบ การปรึกษาทฤษฎีภวนิยมเน้นที่การเข้าใจประสบการณ์ปัจจุบันของผู้รับการปรึกษา ส่วนเทคนิคนั้น สามารถเลือกใช้เทคนิคใดก็ได้ไม่มีการระบุเทคนิคเฉพาะ (Corey, 2013: 160) สิ่งสำคัญที่จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถเปลี่ยนแปลงคือ ผู้ให้การปรึกษาที่แสดงบทบาทความจริงแท้ของการเป็นมนุษย์ที่มีข้อจำกัด จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยให้บุคคลใช้จิตวิญญาณของตนอย่างมีประสิทธิภาพสมบูรณ์มากขึ้น ทั้งนี้เพื่อให้บุคคลมีความอดทนต่อความทุกข์ยากมากขึ้น (Arlin Cuncic, 2021) โดยใช้เทคนิคดังต่อไปนี้ (ดวงมณี จงรักษ์, 2556)

1. การเข้าใจโลกของผู้รับการปรึกษา (Being in the world)

ผู้ให้การปรึกษาต้องทำความเข้าใจโลกของผู้รับการปรึกษาให้ได้มากที่สุด ซึ่งเป็นโลกที่บุคคลมีสัมพันธภาพตนเอง ผู้ให้การปรึกษาอาจขอให้เล่าถึงภูมิหลังของครอบครัวในวัยเด็ก หลังจากเข้าใจแล้ว ผู้ให้การปรึกษาต้องมีเป้าหมายทำให้โลกของผู้รับการปรึกษาเกิดความสมดุล ได้ค้นพบตนเอง โดยไม่ใช่การค้นพบตนเองที่มีหน้าากปกปิดกันที่เป็นบุคคลที่รับรู้จากคนอื่นว่าต้องเป็นบุคคลนั้น แต่เป็นการค้นพบบุคคลใหม่ที่ได้รับการยอมรับ และพบกับความสำเร็จในการดำเนินชีวิตเหมือนได้พบแก่นแท้ของตนเอง ทำให้ตนเองได้เป็นอิสระจากการคอยปกป้องของตนเองและนำพาตนเองออกจากการปกป้องกันด้วยตนเองอย่างแท้จริง

2. การร่วมรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้น (Sharing Existence in the moment)

ผู้ให้การปรึกษาต้องตั้งใจฟังเรื่องราวของผู้รับการปรึกษาอย่างแท้จริง ในขณะที่รับฟังจะเป็นการสนทนาแบบส่วนตัว การรับฟังแบบตั้งใจทั้งตัวอย่างจริงใจจะทำให้รู้สึกสัมพันธ์เกี่ยวกับผู้รับการปรึกษาอย่างลึกซึ้ง จนผู้ให้การปรึกษาสามารถรู้สึกและเข้าใจสถานการณ์ที่ผู้รับการปรึกษาคิดหรือรู้สึกได้อย่างจริงแท้ การเข้าใจเรื่องราวโดยรายละเอียดเป็นการร่วมรับรู้ความคิดและความรู้สึกไปพร้อม ๆ กันด้วยกันอย่างจริงแท้

3. การเพิ่มการตระหนักรู้มากขึ้นต่อการดำรงอยู่ (Centered awareness of being)

ผู้ให้การปรึกษาต้องทำให้ผู้รับการปรึกษาทระหนักรู้ในตนเองว่า ในขณะที่ชีวิตไม่สมคูลจึงทำให้ศักยภาพของตนเองไม่ใช่สิ่งที่แท้จริง การปฏิเสธการดำเนินชีวิตตนเองให้ดำเนินไปอย่างที่เราจะเป็นกำลังเกิดขึ้นอยู่

4. การรับผิดชอบต่อตนเอง (Self-responsibility)

ผู้ให้การปรึกษาทำทนายหรือสนับสนุนให้ผู้รับการปรึกษาที่มีความรับผิดชอบต่อการเลือกใหม่ ที่มีข้อจำกัด ผู้ให้การปรึกษาจะขัดจังหวะผู้รับการปรึกษา เมื่อเขาแสดงถึงความหลีกเลี่ยงจะรับผิดชอบความรู้สึกและความคิด ทำให้ผู้รับการปรึกษารู้สึกและตระหนักถึงสถานการณ์นั้นๆ ว่า หากปล่อยไปเขาจะมีส่วนต่อความคิดและการกระทำนั้นอย่างไร

5. การเบี่ยงเบนความสนใจ (Dereflection)

เทคนิคนี้สำหรับผู้รับการปรึกษาที่กำลังจดจ่อกับตัวเองและบุคคลอื่น โดยในขณะที่ผู้รับการปรึกษามองว่า ปัญหาคือโลกทั้งใบที่กำลังเผชิญอยู่ ผู้ให้การปรึกษาเบี่ยงเบนความสนใจให้มีความสนใจต่อปัญหานั้นเพื่อให้ความกังวลน้อยลง เทคนิคนี้มีขึ้นเพื่อต่อสู้กับการสะท้อนของผู้รับการปรึกษาที่มากเกินไป หรือให้น้ำหนักกับสถานการณ์และวัตถุที่กระตุ้นความวิตกกังวล การแสดงออกทางความรู้สึกมากเกินไปมักพบได้บ่อยในผู้ที่มีความวิตกกังวลกับความคาดหวัง ซึ่งการอยู่กับปัจจุบันเป็นสิ่งที่ควรคำนึงถึง การลดความสนใจตนเอง แต่หันหน้าไปให้ความสำคัญกับการค้นหาความหมายของตนเอง เพื่อลดการหมกมุ่นในตนเอง ผู้ให้การปรึกษาจะต้องเชื่อว่า การให้ความสำคัญกับปัญหา จะยิ่งทำให้ปัญหาแย่ลง แต่จะใช้การหันเหความสนใจให้ออกจากปัญหา โดยไม่ต้องบอกให้ผู้รับคำปรึกษาปฏิเสธปัญหา หรือเก็บกดปัญหาไว้

6. ความตั้งใจที่ขัดแย้งกัน (Paradoxical intention)

เป็นเทคนิคที่เชิญชวนให้ผู้รับการปรึกษาปรารถนาในสิ่งที่กลัวที่สุด แต่เดิมแนะนำให้ใช้ในกรณีของความวิตกกังวลหรือโรคกลัว ซึ่งสามารถใช้อารมณ์ขันและการเยาะเย้ยได้ เมื่อความกลัวทำให้เป็นอัมพาตยกตัวอย่างเช่น หากบุคคลกลัวว่าจะคูโง่ ผู้รับการปรึกษาจะได้รับการสนับสนุนให้พยายามคูโง่โดยตั้งใจ ความกลัวก็จะหายไปเมื่อตั้งใจที่จะประพาดตัวโง่เวลาที่สุดเท่าที่จะทำได้

Frankl (1978) เป็นผู้เริ่มใช้เทคนิค โดยบอกให้ผู้รับการปรึกษาพูดหรือคิดถึงสิ่งที่กลัวมาก Yalom (1980) ได้นำหลักการนี้ ไปใช้กับผู้รับการปรึกษาที่แสวงหาความหมายของชีวิต เขาเชื่อว่าการแสวงหาความหมาย มีคุณสมบัติของการกระทำที่ขัดแย้งกับสามัญสำนึก (Paradox) หรือกล่าว

ได้ว่า การแสวงหาไม่ใช่สิ่งที่จะเกิดขึ้นทันทีทันใดแต่ต้องผ่านความกังวล ความกลัวและ ประสบการณ์คือการเรียนรู้ตลอดชีวิต หากผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาลองแสดงพฤติกรรมที่ไม่เคยทำ เหมือนได้ทำสิ่งที่เขาคิดว่าจะเกิดขึ้น พอได้ทำพฤติกรรมนั้นแล้ว ผู้รับการปรึกษาจะเข้าใจ ทางออกว่า สิ่งที่เขาไม่ได้เลือกที่จะทำ มันให้ผลอย่างไร ในแบบที่ผู้รับการปรึกษารับได้หรือไม่ แต่ มุ่งให้ความสำคัญการคิดการมองในข้อดีของผู้รับการปรึกษา แทนที่จะคิดต่อตนเองในข้อเสีย ในแง่ ของการปรึกษาหากผู้รับการปรึกษาที่เป็นคนขี้อาย ไม่มั่นใจตนเอง คือ การบอกให้เข้าถึงสังคมอย่าง มาก จนผู้รับคำปรึกษาลืมไปว่า เคยวิตกกังวลกับสายตาคอนอื่น ว่ามันไม่ได้เป็นอย่างที่คิด

7. การสนทนาแบบเสวนา (Socratic dialogue)

เป็นเทคนิคที่ใช้ในการช่วยผู้รับการปรึกษาผ่านกระบวนการค้นพบตนเอง โดยการสังเกต และตีความคำพูดของตนเอง ในระหว่างการพูดคุยแบบเสวนา ผู้ให้การปรึกษาจะฟังอย่างตั้งใจกับ สิ่งที่ผู้รับการปรึกษาได้บอกเล่าประสบการณ์ พร้อมกับชี้ให้เห็นในรูปแบบคำของผู้รับการปรึกษา ว่า มีสิ่งใดที่ซ่อนอยู่ ในขณะที่เดียวกันผู้รับการปรึกษาจะค่อย ๆ มองเห็นความหมายในสิ่งนั้น กระบวนการนี้จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจคำตอบที่ค้นพบด้วยตนเอง และบ่อยครั้งที่ ความหมายหรือทางออกมีอยู่แล้วในตัวผู้รับการปรึกษา เพียงแต่รอการค้นพบ โดยตัวผู้รับการ ปรึกษาเองเท่านั้น

8. การช่วยให้ผู้รับการปรึกษาตัดสินใจ (Help client make choice)

ผู้ให้การปรึกษาต้องไม่เสนอทางเลือกใหม่ แต่แนะนำให้ผู้รับการปรึกษาพิจารณา แนวทางแต่ละแบบพร้อมข้อจำกัด ผู้ให้การปรึกษาอาจขอให้ผู้รับการปรึกษาจินตนาการถึงข้อจำกัด ของแต่ละแนวทาง และท้ายสุดให้ผู้รับการปรึกษาเป็นผู้ตัดสินใจ

ดังนั้นสิ่งสำคัญในการปรึกษาคือ การดึงให้ผู้รับการปรึกษาได้อยู่ในประเด็นที่ให้ความ สำคัญที่สุด ผู้รับการปรึกษาต้องมีการพัฒนาไปสู่ชีวิตที่อยากจะเป็น การผ่านความกลัว และความวิตกกังวลมาแล้วล้วนเป็นสิ่งดี ที่จะทำให้ตนเองได้เข้าสู่กระบวนการค้นหาความหมาย ของตนเองอย่างแท้จริง จะทำให้ได้ละวางความคิดที่ว่าตนเองนั้นไม่มีคุณค่า การยอมรับความ รับผิดชอบต่อตนเองว่ามีสิทธิเสรีภาพที่จะเลือกทางเดินที่เป็นไปได้ด้วยตนเองเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ การมีชีวิตอยู่บนพื้นฐานของความวิตกกังวล ทำให้ศักยภาพของตนเองหายไปในช่วงเวลาหนึ่งของ ชีวิต หากปลดวางความวิตกกังวลออกจะทำให้การดำเนินชีวิตมีคุณค่าเพิ่มมากขึ้น นำไปสู่การรับรู้ ความหมายของชีวิตได้อย่างที่ควรจะเป็น

ข้อดีของทฤษฎีภวนิยม (ดวงมณี จงรักษ์, 2556)

- 1) การยอมรับว่าแต่ละบุคคลต่างมีความเป็นตัวเองที่แตกต่างกัน ทฤษฎีนี้มีหลักของความเป็นมนุษย์สูงต่อการจัดการปัญหาของเฉพาะบุคคล ให้ผู้รับการศึกษานับสนุนให้มีความเป็นตัวของตัวเองด้วยวิธีการที่เหมาะสม
- 2) การตระหนักว่าบุคคลต้องดำรงชีวิตอยู่ด้วยความรับผิดชอบในชีวิตตนเอง และบุคคลจะดูแลชีวิตตนเองได้อย่างดีที่สุดมากกว่าผู้อื่น
- 3) ค่านิยม บุคลิกภาพและความเป็นตัวตน ทำให้บุคคลมีอิสรภาพที่จะได้เลือกดำเนินชีวิตตามที่ตนพอใจในวิถีทางที่เป็นไปได้ตามความสามารถ
- 4) หลักการต่าง ๆ ในทฤษฎีมุ่งเน้นการพัฒนาจากตัวบุคคลทั้งในด้านอารมณ์ ความคิดสร้างสรรค์และการดำรงอยู่ของชีวิต ถือเป็นสิ่งสำคัญตามหลักปรัชญาภวนิยม
- 5) ปรัชญาในแบบของภวนิยมมุ่งทบทวนและพิจารณาแนวคิดของแต่ละบุคคล เพื่อนำไปสู่การเข้าใจธรรมชาติอย่างมีจุดมุ่งหมายของการดำรงอยู่อย่างแท้จริง มีการให้ความสำคัญกับการพัฒนาองกวม

ทฤษฎีภวนิยมอาจจะไม่ได้มุ่งแสวงหารากของความโดดเดี่ยว ไม่ได้มุ่งเน้นในการเรียนรู้ปัจจัยที่ทำให้ความโดดเดี่ยวเพิ่มหรือลด แต่มุ่งให้ความสำคัญกับการดำรงอยู่ของมนุษย์ในปัจจุบันมากกว่า ทั้งนี้ Frankl เชื่อว่าความเจ็บป่วยหรือปัญหาสุขภาพจิตหลากหลายแบบแฝงไว้ซึ่งความวิตกกังวล โดยเนื้อแท้ของทฤษฎีภวนิยมกล่าวถึงผู้คนที่พบกับการขาดความหมาย นั่นคือ สภาวะว่างเปล่าของการดำรงอยู่ Existential Vacuum ทฤษฎีภวนิยมจึงเน้นในเรื่องของการค้นพบความหมายของการดำรงอยู่ของชีวิตด้วยตนเอง การขาดความหมายจะทำให้บุคคลมีความวิตกกังวลต่อการใช้ชีวิตมากขึ้น (ดวงมณี จงรักษ์, 2556)

2.5 เทคนิคการให้การปรึกษาทฤษฎีเกสตัลท์

เฟรดริก เอส เพิร์ลส์ (Fredrick S. Perls) เป็นผู้เริ่มแนวคิดในทฤษฎีเกสตัลท์ ซึ่งเป็นแนวคิดที่อยู่ในกลุ่มมนุษยนิยมเหมือนกับทฤษฎีภวนิยม ทฤษฎีของเพิร์ลส์มีมุมมองที่เกี่ยวกับมนุษย์ว่า มนุษย์สามารถยืนหยัดด้วยสองเท้าของตนเอง และสามารถจัดการกับปัญหาชีวิตด้วยตนเองได้ (ดวงมณี จงรักษ์, 2556) ดังนั้น ทฤษฎีจึงมุ่งเน้นในเรื่องของเทคนิคในการให้การปรึกษาให้มีความชัดเจนมากขึ้น โดยทฤษฎีของเพิร์ลส์มุ่งเน้นการให้ความสำคัญกับความรู้สึกของตนเอง ให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง เพราะเพิร์ลส์เชื่อว่าการเรียนรู้เกิดจากการลงมือกระทำจริง Corey (2013) ระบุมุมมองที่เกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ว่ามีรากฐานมาจากปรัชญาอัตถิภาวนิยม ทฤษฎีเกสตัลท์มองว่าการเติบโตของบุคคลมาจากการตระหนักรู้ในตนเองที่เพิ่มมากขึ้น จะทำให้มนุษย์รับรู้ว่าชีวิตมีความหมายมากขึ้น การบำบัดแบบเกสตัลท์สนับสนุนให้บุคคลตระหนักถึงสิ่งที่เกิดขึ้นจากภายใน

ตนเอง เรียนรู้และเข้าใจในแบบที่เป็นตนเองมากที่สุด กระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาเติบโตจากการตระหนักด้วยตนเองมากกว่าการได้รับการบอกกล่าวให้ปฏิบัติตาม ยิ่งไปกว่านั้นทฤษฎียังมุ่งเน้นให้มีการสร้างสัมพันธภาพกับตนเองและกับผู้อื่น มนุษย์ไม่ได้เป็นผู้รอที่จะแสดงปฏิกิริยาเมื่อถูกกระทำจากผู้อื่น แต่ยังเป็นคนที่สามารถรับรู้และเข้าใจความหมายของชีวิตตนเองได้ ทำให้ชีวิตไม่เกิดความว่างเปล่าและไร้ทิศทาง (ดวงมณี จงรักษ์, 2556)

เทคนิคจากทฤษฎีเกสโตลท์

ในส่วนของเทคนิคในทฤษฎีเกสโตลท์ที่นำมาใช้ในงานวิจัยในครั้งนี้ ได้แก่

1. เทคนิคที่นี่เดี๋ยวนี้ (Here and now)

เป็นเทคนิคที่ช่วยให้เกิดการตระหนักรู้ (Directed awareness) ผู้ให้การปรึกษาใช้คำถามให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักรู้ภาวะ “ที่นี่และขณะนี้” ของตนเอง เช่น ตอนนี้อยู่ที่ใดอย่างไร ตอนที่น้ำตาคุณไหลคุณรู้สึกอย่างไร ผู้ให้การปรึกษาจะป้อนคำถามที่ถามถึงปัจจุบัน เน้นการกลับมาอยู่กับตนเองเวลานี้ในตอนนี้ ผู้รับการปรึกษารับรู้ความคิดและอารมณ์ของตนเองในปัจจุบันได้มากขึ้น ผู้รับการปรึกษาจะได้สังเกตตัวเอง เพื่อที่จะนำไปใช้กับการพิจารณาตนเองได้ในเวลาอื่นด้วย (Corey, 2013)

2. เทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่า (Empty chair)

เป็นเทคนิคที่ช่วยให้การรับรู้ความรู้สึกที่ขัดแย้งกันภายในตัวเอง ของผู้รับการปรึกษาที่เกี่ยวกับเรื่องที่ยังค้างคาอยู่ในใจ มีการวางเก้าอี้อีกตัวตรงหน้าของผู้รับการปรึกษา ผู้รับการปรึกษาจะได้พูดความต้องการภายในใจออกมา ต่อมาผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาย้ายไปนั่งเก้าอี้ตรงข้ามเรียกว่า Empty chair แล้วแสดงบทบาทตามความรู้สึกที่ยังขัดแย้งอยู่ ทำให้ผู้รับการปรึกษาได้เข้าใจความรู้สึกของทั้ง 2 ฝ่าย เน้นไม่ให้มีการเก็บกดความรู้สึกและความต้องการในขณะนั้น (Corey, 2013)

3. เทคนิคการใช้คำสรรพนามของตนเอง (I-statement)

เป็นเทคนิคที่เน้นให้สมาชิกเกิดความรับผิดชอบต่อตนเอง รับรู้อารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง ซึ่งเป็นผลจากการใช้คำถามที่ก่อให้เกิดสติ (Awareness questions) เพราะโดยส่วนใหญ่ผู้รับการปรึกษาจะพูดว่าฉันทำไม่ได้ ทั้งที่ความจริงคือไม่อยากทำหรือไม่ได้ทำ คล้ายกับเป็นการปิดความรับผิดชอบที่จะเกี่ยวข้องกับตนเอง (ดวงมณี จงรักษ์, 2556) ผู้ให้การปรึกษาจะให้ผู้รับการปรึกษาใช้คำว่า “ฉัน” ทุกครั้งที่พูดประโยคบอกเล่า เช่น ฉันไม่ได้อยากไปที่บ้านญาติและให้ต่อด้วยว่า ฉันรับผิดชอบสำหรับเรื่องนี้ เป็นเทคนิคที่ผู้ให้การปรึกษาขอให้ผู้รับการปรึกษาพูดเกี่ยวกับความรู้สึกของตนเองคนละ 1 ข้อความ (Jodi Clarke, 2024)

2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาเชิงบูรณาการโดยมีทฤษฎีภูวนิยมเป็นฐาน

จากการที่ผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรม ได้พบการศึกษาการใช้การบูรณาการปรึกษากับทฤษฎีอัตถิภาวนิยมในการปรึกษาที่ทำในกลุ่มผู้สูงอายุ ดังเช่นงานวิจัยที่ศึกษาการพัฒนาภาวะพหุพลังของผู้สูงอายุด้วยการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการโดยใช้ทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเป็นฐาน ในงานนี้ได้จัดทำในกลุ่มผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรมสัจดีบ้านาญที่ใต้คะแนนพหุพลังในระดับต่ำ พบว่าการปรึกษาพัฒนาพหุพลังของผู้สูงอายุให้เพิ่มขึ้นในด้านสุขภาพ ด้านการมีส่วนร่วม และด้านหลักประกันความมั่นคง (ปวีณา เพิ่มพูน, สุรินทร์ สุทธิชาติพิทย์และเฉลียว วงศ์ธีระธรณ์, 2563) นอกจากนี้ ผู้วิจัยยังพบการศึกษาที่ศึกษาในเรื่องของการพัฒนาการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุด้วยการปรึกษาเชิงบูรณาการทฤษฎี โดยในการศึกษาค้นคว้าได้ใช้การปรึกษากลุ่มผู้สูงอายุที่อยู่ในเขตกรุงเทพและปริมณฑล โดยนำแบบวัดการปรับตัวทางสังคมผู้สูงอายุถูกนำมาใช้ในงานวิจัยครั้งนี้ มีรายการงานสรุปผลที่ได้จากการวิจัยว่า กลุ่มผู้สูงอายุที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษามีการพัฒนาการปรับตัวทางสังคม ดังแสดงจากคะแนนการปรับตัวทางสังคมในระยะหลังทดลองและระยะติดตามผล มีคะแนนเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนทดลอง (ญาณดา จำทา, 2564) จากการศึกษาเพิ่มเติมพบงานวิจัยที่ศึกษาผลการปรึกษากลุ่มอัตถิภาวนิยมต่อความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ โดยในการศึกษาค้นคว้ามีการจัดทดลองโปรแกรมการปรึกษาได้จัดการปรึกษาให้กับกลุ่มผู้สูงอายุที่ศูนย์พัฒนาจิตสวัสดิการผู้สูงอายุบางแค ในการทดลองครั้งนี้มีการประเมินความผาสุกทางใจกับกลุ่มผู้สูงอายุ มีการคัดเลือกผู้ที่ได้รับระดับคะแนนความผาสุกในระดับต่ำเข้าโปรแกรม โดยให้ผลการทดลองว่ากลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษามีคะแนนความผาสุกทางใจเพิ่มขึ้นหลังได้รับการปรึกษา (วิภาวรรณ อธิญมาลา, 2558) นอกจากนี้ได้กล่าวมาแล้ว ผู้วิจัยยังได้ผลผลของงานวิจัยที่กล่าวถึงโปรแกรมการปรึกษากลุ่มโดยใช้ทฤษฎีอัตถิภาวนิยม โดยนำไปใช้เพื่อทดสอบการเสริมสร้างความหมายในชีวิตและความพึงพอใจในชีวิตให้กับผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา ในการทดลองมีการจัดการปรึกษากลุ่มทั้งหมด 8 ครั้ง ผลการทดลองแสดงให้เห็นว่า หลังเสร็จสิ้นการเข้าโปรแกรมการปรึกษาผู้สูงอายุมีการพัฒนาความหมายในชีวิตที่มากกว่าก่อนทดลอง และยังมีผลการทดลองที่มากกว่าเมื่อเทียบกับกลุ่มที่ไม่ได้เข้ารับการปรึกษา (ศิริวิดี อรุณจินดาตระกูลและณัฐวดี อรินทร์, 2564)

จากผลการทดลองที่กล่าวมาแล้วนั้นแสดงถึง ทฤษฎีภูวนิยมเป็นทฤษฎีที่เข้าไปบูรณาการและช่วยเหลือกลุ่มผู้สูงอายุที่เข้ารับโปรแกรมการปรึกษาได้ผลลัพธ์ที่ดี ผู้สูงอายุมีการพัฒนาความคิดไปในทิศทางบวกมากขึ้น ทั้งนี้ ผู้วิจัยยังพบการผสมกันระหว่างการทำงานของทฤษฎีภูวนิยมและทฤษฎีอื่น ดังเช่นการศึกษาความมีประสิทธิภาพของโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มในรูปแบบผสมผสานทฤษฎีระหว่างภูวนิยมและการรู้คิดในสถานสงเคราะห์คนชราที่อิหร่าน เลือกผู้สูงอายุที่มีระดับคะแนนของภาวะซึมเศร้าอยู่ในระดับสูง พบว่าโปรแกรมการให้การปรึกษาช่วย

ลดความเครียดและเพิ่มความหวังของชีวิตได้มากกว่าก่อนเข้าโปรแกรม (Noshiravan Khesri Moghadam, 2018) ถือได้ว่าเป็นการผสมผสานการทำงานของทฤษฎีร่วมกันอย่างมีประสิทธิภาพ

ยิ่งไปกว่านั้น ผู้วิจัยยังมองเห็นว่าในแนวคิดของทฤษฎีภวนิยมยังสามารถประยุกต์ใช้ได้กับบุคคลที่อยู่ในวัยอื่นนอกเหนือจากวัยผู้สูงอายุได้อีกด้วย ดังงานวิจัยที่ได้ศึกษาผลของการปรึกษาจิตวิทยารายบุคคลแบบออนไลน์โดยใช้การปรึกษาแนวอัตถิภาวนิยม-มนุษยนิยม ต่อสุขภาวะของนิสิตปริญญาตรีที่มีบุคลิกภาพไม่มั่นคงทางอารมณ์ของ ดร.ดร.สุววุฒิ วงศ์ทางสวัสดิ์ (2559) ได้ผลสรุปว่า กลุ่มนิสิตที่ได้รับการปรึกษาออนไลน์แนวอัตถิภาวนิยม-มนุษยนิยมมีความเข้าใจและมีสุขภาวะดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการปรึกษา ทำให้มีความมั่นคงทางอารมณ์สูงขึ้น อีกทั้งยังมีงานวิจัยในกลุ่มของนิสิตพยาบาลชั้นปีที่ 1 ผู้วิจัยได้พบงานวิจัยผลการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมต่ออิสระแห่งตน โดยใช้เครื่องมือในการวิจัยได้แก่ แบบวัดอิสระแห่งตน และโปรแกรมให้การปรึกษาตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม ผลปรากฏว่านิสิตพยาบาลชั้นปีที่ 1 ที่ได้รับการปรึกษาตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมมีความเป็นอิสระแห่งตนมากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการปรึกษาตามทฤษฎี (จินตนา เบี้ยแก้ว และวรากร ทรัพย์วิระปกรณ, 2558) สำหรับในกลุ่มของนักศึกษาในนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ยังคงมีงานวิจัยเพิ่มเติมเพราะเนื่องมาจากเป็นวัยที่กำลังเปลี่ยนผ่านเข้าสู่การเป็นผู้ใหญ่ในรั้วมหาวิทยาลัย ต้องพบกับสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลง จึงมีการศึกษาเพิ่มเติมในนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สาขาจิตวิทยาคลินิกในเรื่องของตระหนักรู้ในตนเองและการตั้งเป้าหมายในการเรียน โดยใช้ทฤษฎีภวนิยมอีกด้วย ผลของการศึกษามีความเป็นไปในทิศทางเดียวกันคือ หลังการปรึกษากลุ่มทดลองซึ่งได้รับการปรึกษากลุ่ม มีความตระหนักรู้ในตนเองและมีการตั้งเป้าหมายในการเรียนเพิ่มมากขึ้นกว่าก่อนการทดลอง ทำให้มีความมุ่งมั่นและแน่วแน่เพื่อนำทางชีวิตไปสู่เป้าหมาย (วิสมา ยูโซะ, เพ็ญประภา ปริญญาพลและแสงสุรีย์ สำอางค์กุล, 2565)

จากการทบทวนวรรณกรรมผู้วิจัยมองว่า การทำงานของกระบวนการปรึกษาในเชิงบูรณาการโดยมีทฤษฎีภวนิยมเป็นฐาน เป็นการเพิ่มประสิทธิภาพของการทำงานทางด้านการให้การปรึกษาได้ ทั้งนี้ การบูรณาการเทคนิคและทฤษฎีจะดำเนินถึงประสิทธิผลของการปรึกษาต่อประเด็นปัญหาผู้รับการศึกษาเป็นสิ่งสำคัญ

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับผู้สูงอายุทั้งในเรื่องของความหมาย และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องรวบรวมมาไว้ดังต่อไปนี้

3.1 ความหมายของผู้สูงอายุ

จากการที่องค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 2017) และองค์การสหประชาชาติ (United Nations) ได้ใช้คำเรียกผู้สูงอายุเป็นภาษาอังกฤษว่า Older person or elderly person โดยระบุให้นับอายุตามปีที่เกิดเริ่มตั้งแต่แรกเกิด (Chronological age) ไปจนถึงอายุ 60 ปี บริบูรณ์ขึ้นไป สำหรับประเทศไทยนั้นตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ.2546 (กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2553) กำหนดว่าผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีสัญชาติไทยและมีอายุตั้งแต่ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป

คำว่า “ผู้สูงอายุ” ได้ถูกพูดถึงในเวทีองค์การสหประชาชาติครั้งแรก ซึ่งมีการประชุมสมัชชาโลกเรื่องผู้สูงอายุ (World Assembly on Aging : WAA) เมื่อปี 2525 ณ กรุงเวียนนาประเทศออสเตรีย โดยให้ความหมายคำว่า Older or elderly person คือ บุคคลทั้งเพศชายและเพศหญิง ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป โดยผู้สูงอายุไม่ได้มีลักษณะที่เหมือนกันทุกคน แต่จะมีความแตกต่างกันไปตามสภาวะสุขภาพของช่วงอายุ ทั้งนี้ ได้มีการแบ่งช่วงอายุของผู้สูงอายุออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่

- 1) ผู้สูงอายุวัยต้น (อายุ 60-69 ปี) เป็นช่วงวัยที่ยังช่วยเหลือตนเองได้
- 2) ผู้สูงอายุวัยกลาง (อายุ 70-79 ปี) เป็นช่วงวัยที่เริ่มมีอาการเจ็บป่วย ร่างกายเริ่มอ่อนแอ มีโรคประจำตัวหรือโรคเรื้อรัง
- 3) ผู้สูงอายุวัยปลาย (อายุ 80 ปี ขึ้นไป) เป็นช่วงวัยที่เจ็บป่วยบ่อยขึ้น อวัยวะเสื่อมสภาพ

3.2 แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

การที่ผู้สูงอายุนั้นมีความสัมพันธ์กับการสูญเสียไม่ว่าจะเป็นการเสื่อมถอยทางด้านร่างกาย การลดบทบาททางสังคมไม่ว่าจะจากการทำงานหรือสังคม อันเป็นการลดลงของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ทำให้เกิดความรู้สึกเหงา เป็นสิ่งสำคัญในช่วงวัยแห่งการเปลี่ยนแปลง การทำให้ผู้สูงอายุมีการปรับตัวทางด้านจิตใจ ในวัยที่เปลี่ยนแปลงแบบรอบด้านของชีวิต จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องให้ผู้สูงอายุได้รับความพึงพอใจในการดำเนินชีวิตด้วยตนเองอย่างดีที่สุด

(Dziechciaz, M., & Filip, R., 2014)

จะเห็นได้ว่าในกลุ่มวัยของผู้สูงอายุนอกจากจะมีการเปลี่ยนแปลงในด้านสุขภาพร่างกายที่ลดน้อยถอยลงแล้ว ผู้สูงอายุเองยังพบกับความเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและสังคม ซึ่งทำให้ผู้สูงอายุประสบกับปัญหาในการดำรงชีพด้วยตนเอง ไม่ว่าจะเป็นด้านสุขภาพกาย สุขภาพใจ ตลอด

รวมไปถึงด้านสังคมที่ส่งผลต่อชีวิตของผู้สูงอายุแบบองค์รวม ดังนั้น จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้สูงอายุจะต้องได้รับการทำความเข้าใจในเรื่องของการเปลี่ยนแปลงให้มากขึ้น

การเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ แบ่งออกเป็น 3 ด้านได้ดังนี้ (Dziechciarz, M., & Filip, R., 2014)

1) การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย (Physiological changes)

ผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงความเสื่อมถอยอย่างถดถอยลงทุกระบบในร่างกาย ผิวหนังจะบอบบางลง เทียบ่น สีผิวมักเกิดจุดด่างขาว หรือตกรั้ว ผิวแห้ง เส้นเลือดฝอยแตกง่าย ทำให้เกิดรอยฟกช้ำตามตัวได้ง่าย ผมหงอกร่วงง่าย การเคลื่อนไหวและความคิดเชิงซ้ำ จำเรื่องใหม่ได้น้อยลง สายตาเสื่อมมองเห็นเริ่มไม่ชัด หูตึง จมูกกลับกลิ่นได้น้อยลง ระบบทางเดินหายใจเสื่อมลง กล้ามเนื้ออ่อนแรง มวลกระดูกลดน้อยลง กระดูกเสื่อมถึงขั้นหลังโก่งได้ ย่อยอาหารได้ไม่ดีเท่าที่ควร ท้องอืดและท้องผูก ขับถ่ายลดลง การรับรู้ของลิ้นลดลง ระบบหัวใจและหลอดเลือดเสื่อมระบบภูมิคุ้มกันทำงานลดลง ระบบทางเดินหายใจเสื่อมลง ระบบไหลเวียนเลือดน้อยลงทำให้เลือดข้นมากขึ้น หลอดเลือดแข็งตัวมากขึ้นทำให้หัวใจสูบฉีดเลือดแรง ในขณะที่ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหัวใจลดลงทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ได้ง่าย อาทิ โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง ตับและไตขับถ่ายของเสียออกจากร่างกายช้า ฮอรโมน ต่อมผลิตฮอรโมนต่าง ๆ เสื่อมไป มีผลให้ปริมาณฮอรโมนที่สำคัญต่อร่างกายลดลง ทำให้เกิดโรคหลายโรคในผู้สูงอายุเช่น เบาหวาน ไทรอยด์ หรือโรคติดเชื้อต่าง ๆ ซึ่งความเสื่อมจะเกิดขึ้นกับบุคคลไม่เท่ากันขึ้นอยู่กับซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้ผู้สูงอายุมีอาการเจ็บป่วยได้

2) การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ (Psychological changes)

การเปลี่ยนแปลงนี้นับว่าเป็นอิทธิพลมาจาก การที่ร่างกายเสื่อมถอยลงเป็นส่วนใหญ่ นอกจากนั้นอาจเป็นผลมาจากการที่ผู้สูงอายุได้พบกับความสูญเสียบุคคลใกล้ชิด หรือมาจากสถานภาพบทบาททางสังคมที่เปลี่ยนแปลง ผู้สูงอายุที่อายุถึงเกณฑ์จำเป็นที่ต้องถูกปลดเกษียณ จึงทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ในเรื่องของการถูกยอมรับในเรื่องของการทำงาน ผู้สูงอายุมักมีการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพไปตามความคิดเห็นของตนเอง ไม่ว่าจะเป็นการคิดว่าตนเองนั้นไม่เป็นที่ต้องการของคนที่ยุ่่น้อยกว่า หรือตนเองนั้นไม่มีความสามารถและไม่เป็นที่รักอีกต่อไป รู้สึกอ่อนไหวง่าย ไม่มั่นคง ไม่ปลอดภัย ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกขี้ขลาด หงุดหงิดง่าย โกรธง่าย หายเร็ว เครียด คิดถึงแต่ตนเอง มีอารมณ์เศร้าบ่อย เบื่อหน่าย ท้อแท้ ใจน้อย ๆ ซึม แยกตัวออกไปอยู่ลำพัง เหวง ร้องไห้ง่าย มักแสดงอาการหวงใยลูกหลานมากขึ้น บางรายมีอาการจิตรุนแรง เช่น หูแว่ว ประสาทหลอน หลงผิด หวาดระแวง สับสนเวลาหรือสถานที่ (เรียกว่า หลง) กลางคืนไม่ค่อยนอน เดินวนวนาย ขับถ่ายเลอะเทอะ มีพฤติการณ์คล้ายทารกและอาการจะรุนแรงขึ้นหากสมองเสื่อมมาก ๆ ส่วนการเปลี่ยนแปลงด้านความรู้ความจำ ผู้สูงอายุจะมีการเรียนรู้ช้าลง มีความลำบากในเรื่องความจำระยะ

สิ้น ในด้านความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ผู้สูงอายุยังมีมาก สุกท้ายในด้านสติปัญญาผู้สูงอายุ ปกติจะมีการเปลี่ยนแปลงด้านสติปัญญาเสื่อมถอยลงเพียงเล็กน้อย หรือไม่เปลี่ยนแปลงเลย

3) การเปลี่ยนแปลงทางสังคม (Social changes)

เมื่อก้าวถึงในเวลาที่ผู้สูงอายุต้องลดบทบาทหน้าที่ในการทำงานลง อันหมายรวมถึงบทบาททางสังคมในวัยนี้จึงลดลงไปด้วย ทำให้เกิดการแยกห่างจากสังคม การมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานหรือผู้คนที่ได้พบเจอในสังคมจึงลดลงเป็นเงาตามตัว การมีรายรับลดลงทำให้แบบแผนในการดำเนินชีวิตเปลี่ยน มีความไม่แน่นอนในรายได้ของตนเอง การใช้จ่ายเหมือนตอนที่ยังมีรายได้ได้อยู่จึงถูกปรับ ให้เข้ากับสถานะของการที่ต้องยอมรับกับความไม่สามารถจับจ่ายใช้สอยได้เหมือนครั้งที่ตนเองยังออกไปทำงานหารายได้ ลักษณะของครอบครัวก็เช่นเดียวกันทำให้มองเห็นสภาพของการพบปะผู้คนได้น้อยลงเนื่องจากขนาดของครอบครัวในปัจจุบันมีขนาดเล็กลง การเพิ่มขึ้นของครอบครัวเดี่ยว ส่งผลให้ผู้สูงอายุต้องใช้ชีวิตอยู่ด้วยตนเองโดยลดการมีปฏิสัมพันธ์ ต้องอยู่ตามลำพังมากขึ้น อาจทำให้เกิดความรู้สึกเหงา โดดเดี่ยว อีกทั้งการสูญเสียคู่ครอง เพื่อนฝูงในอายุรุ่นเดียวกัน ทำให้ผู้สูงอายู้สึกโดดเดี่ยวได้ ความรู้สึกซึมเศร้า สิ้นหวัง ซึ่งเป็นอันตรายอาจทำให้ผู้สูงอายุจะมีความคิดว่าตนเองไม่มีประโยชน์ สูญเสียคุณค่าเป็นภาระแก่ลูกหลาน โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่เคยพึ่งพาตนเองได้หรือเป็นที่พึ่งให้แก่ครอบครัว กลับเปลี่ยนบทบาทเป็นผู้รับความช่วยเหลือจนรู้สึกว่าตัวเองเป็นภาระของสังคมหรือคนรอบข้าง ต้องการได้รับการเอาใจใส่และให้ความสำคัญอย่างมาก

จากที่กล่าวมาผู้วิจัยสรุปได้ว่า เนื่องจากผู้สูงอายุมีแนวโน้มในการเกิดความเสื่อมถอยแบบองค์รวมทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ตลอดไปจนถึงการลดลงต่อการเชื่อมต่อกับสังคมในขณะที่อายุเพิ่มมากขึ้น ผู้สูงอายุต่างต้องการความมั่นคงไม่ว่าจะในด้านใด ต้องการความรักและความเอาใจใส่รวมถึงการให้ความสำคัญ และหากไม่ได้เป็นไปตามที่คิดหรือคาดหวัง อาจส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความคิดที่จะลดทอนคุณค่ากับตนเอง รู้สึกเศร้า ผิดหวังและนำไปสู่สถานะความโดดเดี่ยวได้

ความสัมพันธ์ระหว่างความหมายชีวิตกับผู้สูงอายุ

ผู้วิจัยได้ค้นคว้างานวิจัยที่ศึกษาความสัมพันธ์ด้วยการให้ผู้สูงอายุในวัยหลังเกษียณ ได้รับการตรวจสุขภาพและการทดสอบในห้องปฏิบัติการเพื่อประเมินการทำงานทั้งทางร่างกาย ใจและสังคม ตลอดจนในส่วนของความหมายในชีวิตได้ทำการวัดจากคำถามสัมภาษณ์ แบบสอบถาม (Sanna Takkinen, 2000) สรุปได้ว่า

- 1) ความสามารถในการรับรู้ถึงความหมายในชีวิตของผู้สูงอายุ มีความเชื่อมโยงไปในทิศทางเดียวกันกับปัจจัยของความเข้มแข็งในชีวิตเช่น ผู้ที่มีออกกำลังกาย ผู้ที่ใส่ใจดูแลสุขภาพร่างกาย และผู้สูงอายุที่ทำงานด้านความรู้และต้องใช้ความเข้าใจสูง โดยการปฏิบัติต่อตนเองทำให้ค้นพบกิจกรรมใหม่ ๆ ที่มีความหมายให้กับชีวิตหลังเกษียณเพิ่มมากขึ้น
- 2) การค้นพบกิจกรรมใหม่ ๆ จากการทำหน้าที่หรือบทบาทในชีวิต มีแนวโน้มที่จะทำให้เกิดกิจกรรมทางสังคมมากขึ้น การออกกำลังกายเป็นปัจจัยสำคัญในการช่วยเพิ่มความหมายให้กับชีวิตได้เป็นอย่างดี การออกกำลังกายบ่อยครั้งจะรู้สึกถึงความหมายในชีวิตมากขึ้น ดังนั้นความสามารถในการรับรู้ถึงบทบาทของตนเอง ผู้สูงอายุจะสามารถรับรู้ถึงการมีความหมายในชีวิตของตนเองได้
- 3) การประเมินความหมายในชีวิตของผู้สูงอายุนั้นพบว่า ผู้สูงอายุมีความซับซ้อนจากเรื่องราวของชีวิตที่ไม่เหมือนกัน และความหมายในชีวิตที่เข้มแข็งมาจากการเชื่อมโยงสิ่งที่คุณเองได้กระทำด้วยตนเองและเห็นประโยชน์ในสิ่งที่คุณเองกระทำ
- 4) การมีความหมายในชีวิตทำให้อาการซึมเศร้าในผู้สูงอายุลดน้อยลง ความพึงพอใจในชีวิตมากขึ้น ความรู้สึกโดดเดี่ยวน้อยลง ความเชื่อมโยงกันมีความสัมพันธ์กันอย่างมากกับการรับรู้ต่อความหมายชีวิต การรับรู้ต่อตนเองทำให้สุขภาพกาย สุขภาพใจดีและเชื่อมโยงกับการเพิ่มขึ้นในด้านสังคม

จากการทบทวนวรรณกรรมทำให้ทราบว่า การให้ความหมายในชีวิตกับผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์กันในเชิงบวกได้ หากผู้สูงอายุมีการรับรู้ต่อชีวิตว่ายังมีสิ่งที่จะต้องทำและประโยชน์ของสิ่งที่คุณเองได้กระทำอยู่อย่างให้ความสำคัญ การรับรู้การมีอยู่ของตนเองและการรับรู้ว่าคุณค่าต่อตนเองเป็นการมีดำเนินชีวิตอย่างมีความหมาย ความพึงพอใจในชีวิตมากนำไปสู่ความไม่โดดเดี่ยวได้

3.3 พัฒนาการของผู้สูงอายุ

Cherry, Kendra (2021) ได้กล่าวถึงทฤษฎีที่เกี่ยวกับการพัฒนาทางจิตสังคมของ Erik Erikson ที่แบ่งการพัฒนาการออกเป็น 8 ระยะเริ่มตั้งแต่ในวัยทารกไปจนถึงวัยชรา กล่าวคือ ความต้องการทางจิตของแต่ละคนมีความขัดแย้งกับความต้องการทางสังคม และจากทฤษฎีความสำเร็จในแต่ละระยะส่งผลให้เกิดบุคลิกภาพที่ดีและการมีลักษณะที่พึงมี (Virtue) ซึ่งก็คือลักษณะที่เป็นจุดแข็งที่ Ego สามารถทำให้บุคคลผ่านจุดวิกฤตต่าง ๆ ไปได้ แต่หากไม่สำเร็จจะลดทอนความสามารถในการไปขั้นต่อไปและจะเกิดบุคลิกภาพหรือตัวตนที่ไม่ดี ซึ่งสามารถแก้ไขได้ในภายหลัง

ในที่นี้ผู้สูงอายุที่มีอายุ 65 ปีไปจนถึงช่วงบั้นปลายชีวิตจัดอยู่ในระยะพัฒนาการที่ 8 อันกล่าวถึงเรื่องของความมั่นคงทางจิตใจและความสิ้นหวัง (Integrity and despair) เป็นระยะที่คิดถึงความสำเร็จในชีวิตที่ผ่านมา หากมีการรับรู้ได้ถึงความสำเร็จจากประสบการณ์ชีวิตที่ผ่านมา ผู้สูงอายุจะเกิดความภูมิใจและรู้สึกดีกับตนเอง ในขณะที่เดียวกันในช่วงเวลานี้ผู้สูงอายุจะเป็นที่จะต้องถอยห่างและละวางการทำงานลง ในช่วงระยะนี้หากขาดการรับรู้ว่าคุณมีความสำเร็จกับสิ่งที่ผ่านมาในชีวิตด้านใดด้านหนึ่ง ผู้สูงอายุจะรู้สึกไม่ดี จะไม่พอใจกับชีวิตและรู้สึกว่าตนเองนั้นไม่มีความสำคัญ จนอาจนำไปสู่ความรู้สึกสิ้นหวัง ซึมเศร้าและโดดเดี่ยวได้ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์ประเวศ วะสี (2564) ได้กล่าวเกี่ยวกับเศรษฐกิจในยุคปัจจุบันกับผู้สูงอายุว่า ส่วนใหญ่ที่คุณแลตนเองมีหน้าที่ต้องทำงาน หรือบางคนจำเป็นต้องรอรับเงินจากลูกหลาน การรับรู้ว่าคุณชรา มีสุขภาพไม่ได้แข็งแรงเหมือนในอดีต ถูกทอดทิ้งให้เปลี่ยวเหงารู้สึกว่าคุณเองไม่มีประโยชน์ ซึ่งเมื่อผู้สูงอายุรู้สึกว่าตัวเองไม่มีประโยชน์จะกระทบต่อสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ ทั้ง ๆ ที่ผู้สูงอายุมีประโยชน์และมีประสบการณ์มากมาย ผู้สูงอายุบางส่วนจำเป็นต้องใช้ชีวิตให้อยู่ได้ด้วยตนเอง ดังการศึกษาในเชิงคุณภาพกับผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ลำพังในเขตเมืองว่ามีการวางแผนการดูแลสุขภาพของตนเองอย่างไร และพบว่ากลุ่มผู้สูงอายุจะมีการวางแผนในการดูแลสุขภาพตัวเอง และพยายามพึ่งพาตนเองให้ได้มากที่สุด พยายามหาหมอกรณีเจ็บป่วยจะพบแพทย์หรือหารับประทานเอง ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ตระหนักถึงความตาย ว่าตนเองนั้นต้องพบเจอในช่วงสุดท้ายของชีวิตมาถึง (ศิริวรรณ จิตตปราชญ์รัชต์, สายพิณ หัตถิรัตน์, จิตติมา บุญเกิด และ เรือนขวัญ กัณหสิงห์, 2563)

หากพิจารณาสาเหตุของปัญหาสุขภาพ ผู้สูงอายุไทยส่วนใหญ่จะเกิดจากปัญหาพฤติกรรม ที่เคยทำจนกลายเป็นนิสัยตั้งแต่อดีตการมองข้ามการดูแลตัวเอง ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพทางกายจนทำให้มีโรคประจำตัวเรื้อรังจนทำให้ส่งผลต่อปัญหาทางด้านจิตใจ ทั้งนี้ หากมีการปรับตัวในเรื่องของการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม จะช่วยให้ผู้สูงอายุได้รับผลกระทบจากความชราภาพได้ แต่อย่างไรก็ตามด้วยสุขภาพร่างกายที่เสื่อมถอยตามวัย รวมถึงอารมณ์และจิตใจที่อ่อนไหวต่อการกระตุ้นจากสิ่งเร้าทั้งจากภายในตนเองและภายนอก สามารถนำไปสู่ปัญหาทางด้านสุขภาพจิตและปัญหาเรื้อรังในด้านอื่นเพิ่มมากขึ้น วัยสูงอายุจึงถือเป็นวัยที่มีความเปราะบางและต้องการการดูแลเอาใจใส่เป็นพิเศษ ทั้งนี้ปัญหาสุขภาพจิตที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ ได้แก่ ภาวะเครียดวิตกกังวล ต้องอาศัยบุคคลที่อยู่ใกล้ชิดในการคอยสังเกตความผิดปกติ (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2564)

หากพิจารณาถึงผลกระทบของการระบาดใหญ่ของโควิด-19 ในแง่ของการเว้นระยะห่างทางสังคม พบความเหงาในผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้นเพราะการมีปฏิสัมพันธ์ทางกายภาพไม่สามารถชดเชยความรู้สึกทางจิตใจได้ โดย Lena Dahlberg (2021) ได้กล่าวถึงความเหงาว่ามีอัตราการเพิ่มขึ้นในช่วงการแพร่ระบาด โดยในงานวิจัยนี้มีได้นับรวมถึงการสำรวจในผู้สูงอายุที่ไม่ค่อยมีการใช้งานอินเทอร์เน็ตและในกลุ่มที่ไม่ได้ใช้เลย เพราะฉะนั้นอาจกล่าวได้ว่า มาตรการการป้องกันการแพร่ระบาดที่ต้องรักษาระยะห่าง สามารถทำให้ความเหงาในผู้สูงอายุเพิ่มสูงขึ้นได้

ในส่วนของงานวิจัยที่ได้ศึกษาที่เกี่ยวกับการช่วยเหลือในกลุ่มผู้สูงอายุพบว่า วรรณิการ์ มี สวัสดิ์ (2561) ได้ทำการวิจัยเพื่อให้การปรึกษาไปช่วยเหลือผู้สูงอายุและครอบครัวที่อาศัยอยู่ในสังคมเมืองพบว่าเป็นสิ่งที่จำเป็นและสำคัญ การให้การปรึกษาช่วยทำให้ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่กับสมาชิกในครอบครัวได้เกิดความรู้ ความเข้าใจในการใช้ชีวิตร่วมกันอย่างมีความสุข ส่งผลให้ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคซึมเศร้า ตลอดจนไปถึงการลดความตึงเครียดที่เกิดจากการไม่เข้าใจกันภายในครอบครัว การปรึกษาจึงเป็นการลดความขัดแย้งที่เกิดขึ้นกับครอบครัวได้ นอกจากนี้ยังได้พบงานวิจัยที่ศึกษาผลของการให้การปรึกษาในผู้สูงอายุ ในเรื่องของการปรับความคิดและลดพฤติกรรมนอนไม่หลับในผู้สูงอายุที่เป็นโรคซึมเศร้าได้ เพียงฝัน ยอดดี (2562) ระบุไว้ในงานวิจัยว่าการให้การปรึกษาเป็นผลดีต่อสุขภาพทั้งทางกายและทางจิตใจ

นอกจากที่กล่าวมาแล้วนั้น มธุรส สว่างบำรุง (2567) โปรแกรมการให้การปรึกษาแบบกลุ่มสามารถส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในด้านความเครียด และยังทำให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวในการเผชิญความจริงจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้อย่างมีสมดุลชีวิต เพราะฉะนั้นอาจกล่าวได้ว่าการให้การปรึกษากลุ่มในผู้สูงอายุเป็นสิ่งจำเป็นในการช่วยเยียวยาความคิดและจิตใจในผู้สูงอายุได้เป็นอย่างดี

จากที่ได้ทบทวนวรรณกรรมพบว่า ผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีความเปลี่ยนแปลงมากมาย ในขณะที่ผู้สูงอายุในปัจจุบันมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นและด้วยการดำเนินชีวิตที่ต้องดูแลตนเอง การเผชิญกับความไม่แน่นอนในเรื่องของสุขภาพและสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลต่อผู้สูงอายุไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง การรับรู้การลดน้อยถอยลงไม่ว่าจะเป็นในด้านสุขภาพกาย สุขภาพใจและการมีสังคม ส่งผลให้เกิดความโดดเดี่ยวได้ การแสวงหาความเข้าใจจากคนรอบข้างอาจเป็นสิ่งที่คาดเดาได้ยาก แต่หากผู้สูงอายุมีการรับการปรึกษาที่ช่วยปรับความเข้าใจในตนเอง รับรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตนเองตามลำดับ จะ เป็นสิ่งที่ช่วยเยียวยาความโดดเดี่ยวที่เกิดขึ้นได้ การปรึกษาที่เน้นให้เพิ่มการตระหนักรู้คุณค่าในตนเอง จะส่งผลให้การดำรงอยู่ในชีวิตประจำวันให้เป็นชีวิตที่มีความหมายเพิ่มมากขึ้นและลดความโดดเดี่ยวลงได้

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) ผู้วิจัยเลือกที่จะศึกษาความโดดเดี่ยวในผู้สูงอายุโดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีการวัดผลในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลเพื่อเปรียบเทียบคะแนนจากทั้ง 2 กลุ่ม ผู้วิจัยมีการศึกษาวิธีดำเนินการวิจัย ดังต่อไปนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การดำเนินการวิจัย
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การวิเคราะห์ข้อมูล
6. การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ในการวิจัยนี้ผู้วิจัยกำหนดกลุ่มประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

ประชากร

ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปจำนวน 52 คนอาศัยอยู่ในชุมชนวัดปากบ่อ กรุงเทพมหานคร

กลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยได้ประสานงานติดต่อกับผู้นำชุมชน เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเข้าจัดกิจกรรมในโครงการวิจัย มีการเริ่มประชาสัมพันธ์ผ่านทางสื่อโปสเตอร์ในชุมชน เพื่อเชิญชวนให้ผู้ที่สนใจเข้าร่วมโครงการวิจัย โดย ผู้สูงอายุที่ได้ทำแบบประเมินความโดดเดี่ยวและได้คะแนนอยู่ในระดับปานกลางคือได้ผลคะแนนอยู่ในช่วง 41 – 60 คะแนน จากนั้นเลือกกลุ่มตัวอย่างจากคนที่ได้คะแนนสูงสุดในระดับลงมา 20 คน แล้วจึงใช้วิธีการจับคู่ (Matched Pair) เพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมให้มีสมาชิกเป็นกลุ่มละ 10 คน โดยทำการทดลองที่ศูนย์สุขภาพชุมชนในชุมชนอ่อนนุช 86

โดยขนาดของกลุ่มตัวอย่างได้มาจากการคำนวณโดยใช้โปรแกรม G*Power กำหนดค่า Test family เป็น F-test ใช้ Statistical test เป็น ANOVA: Repeated measures, within-between

interaction กำหนด Effect size $f = 0.30$ Power ($1 - \beta$ err prob) = 0.80 ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสมไม่ต่ำกว่า 20 คน

นอกจากนี้ผู้วิจัยกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่าง โดยอ้างอิงจากงานวิจัยที่ว่าด้วยการปรึกษากลุ่มโดยมีทฤษฎีอัตถิภาวนิยมในโปรแกรมการปรึกษา คั้งงานวิจัยที่ศึกษาถึงผลของการปรึกษากลุ่มอัตถิภาวนิยมต่อความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ ที่มีขนาดของกลุ่มตัวอย่าง 16 คนแบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอย่างละ 8 คน ปรากฏว่าโปรแกรมการปรึกษากลุ่มโดยใช้ทฤษฎีอัตถิภาวนิยมช่วยเพิ่มความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุหลังเข้าร่วมกิจกรรม (วิภาวรรณ อริญมาลา, 2558) นอกจากนั้นยังมีผลการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม ที่มีผลต่อการเสริมสร้างความหมายในชีวิตและความพึงพอใจในการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา โดยมีกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 20 คนและแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 10 คน กลุ่มควบคุม 10 คน และผลของการทดลองในงานวิจัยนี้พบว่า หลังการทดลองผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราพัฒนาในเรื่องการเสริมสร้างความหมายในชีวิตและเพิ่มความพึงพอใจในการใช้ชีวิตมากกว่าก่อนการทดลอง (ศิริวิอรุณจินดาตระกูล และฉัฐวุฒิ อรินทร์, 2560) ยิ่งไปกว่านั้นยังมีงานวิจัยที่ศึกษาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มต่อความเป็นอิสระแห่งตนของนิสิตพยาบาลชั้นปีที่ 1 โดยใช้ทฤษฎีอัตถิภาวนิยม โดยได้ทดลองกับกลุ่มตัวอย่าง 16 คนแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 8 คน กล่าวคือกลุ่มทดลองมีความเป็นอิสระแห่งตนในระยะหลังทดลองและระยะติดตามผลเพิ่มขึ้น เมื่อเปรียบเทียบกับระยะก่อนทดลอง (จินตนา เบี้ยแก้ว, 2558) จากการทบทวนวรรณกรรมผู้วิจัยยังพบการศึกษาในเรื่องการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุด้วยการปรึกษาเชิงบูรณาการโดยใช้ทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเป็นฐาน มีการกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่าง 20 คน โดยมีการแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 10 คน มีความสอดคล้องไปในทิศทางเดียวกันกล่าวคือ เมื่อเสร็จสิ้นการทดลองผู้สูงอายุที่ได้รับการปรึกษาสามารถเพิ่มการปรับตัวทางสังคมได้มากกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการปรึกษา ทั้งในระยะหลังทดลองและระยะติดตามผล (ญาณดา จำทา, 2564) จากที่ได้กล่าวมานี้ ผู้วิจัยจึงกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างให้สอดคล้องกับงานวิจัยที่เคยทำการทดลองมาแล้ว และให้ผลลัพธ์ที่ดีเพื่อใช้ในงานวิจัยนี้

นอกจากนี้ในงานวิจัย ผู้วิจัยยังได้กำหนดเกณฑ์คัดเข้าและเกณฑ์คัดออกของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการทดลองดังต่อไปนี้

เกณฑ์การคัดเข้า (Inclusion criteria)

- 1) เป็นผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป
- 2) มีสภาพร่างกายสมบูรณ์ ช่วยเหลือตัวเองได้

- 3) เป็นผู้ที่สามารถสื่อสารและรับรู้เรื่องบุคคล เวลา สถานที่ได้อย่างเข้าใจ (ประเมินได้จากการสัมภาษณ์)
- 4) สามารถได้ยินและสื่อสารภาษาไทยได้
- 5) ไม่เป็นโรคอัลไซเมอร์ หรือ โรคอื่น ๆ ที่เป็นอุปสรรคในการให้การปรึกษา (ประเมินจากคำตอบในแบบสอบถามและสอบถามอาสาสมัคร)
- 6) สนใจเข้าร่วมการศึกษาวิจัย
- 7) สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ครบจำนวนครั้ง

เกณฑ์การคัดออก (Exclusion criteria)

ไม่สามารถเข้าร่วมได้ครบจำนวนครั้ง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้ใช้เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย 2 ประเภทอันได้แก่ เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล และเครื่องมือในการทดลอง

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยนี้ ได้แก่ แบบประเมินความโดดเดี่ยว

แบบประเมินความโดดเดี่ยว

ความโดดเดี่ยวนีมีแบบประเมินที่เป็นต้นฉบับซึ่งได้แก่ UCLA loneliness scale version 3 ซึ่งในครั้งนั้นถูกพัฒนาขึ้นโดย Prof. Dr. Daniel Russell (Russell, 1996) ที่มหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย จากต้นฉบับที่เป็นภาษาอังกฤษได้ถูกนำมาแปลเป็นฉบับภาษาไทยมีชื่อว่า แบบประเมินความโดดเดี่ยวยูซีแอลเอ โดยศาสตราจารย์นายแพทย์ทินกร - ศาสตราจารย์แพทย์หญิงฉันทย์ วงศ์ปการันย์ ฉบับปรับปรุงใหม่ในปี 2563 ผู้วิจัยได้มีการปรับข้อความจากฉบับแปลเพื่อให้เหมาะสมกับงานวิจัยนี้ แบบประเมินความโดดเดี่ยว (ภาคผนวก ก) มีข้อความทั้งหมด 20 ข้อ แบ่งเป็นคำถามในเชิงบวก 9 ข้อ ได้แก่ข้อ 1, 5, 6, 9, 10, 15, 16, 19 และ 20 และคำถามในเชิงลบ 11 ข้อ ได้แก่ข้อ 2, 3, 4, 7, 8, 11, 12, 13, 14, 17 และ 18 มีระดับการให้คะแนนเป็นแบบ Likert Scale 4 ระดับและให้เลือกข้อที่ตรงกับความรู้สึกมากที่สุด แบบประเมินความโดดเดี่ยวนีมีจำนวน 20 ข้อคำถาม ผู้เข้าร่วมวิจัยตอบคำถามตามความรู้สึกที่ตรงกับความรู้สึกของตนเองมากที่สุดในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา โดยให้คะแนนดังนี้

ระดับความรู้สึก (1) หมายถึง ไม่เคย

ระดับความรู้สึก (2) หมายถึง แทบจะไม่เคย

ระดับความรู้สึก (3) หมายถึง บางครั้ง

ระดับความรู้สึก (4) หมายถึง เป็นประจำ

ทั้งนี้ ในการรวมคะแนนของแบบประเมิน ผู้วิจัยให้คะแนนในแต่ละข้อคำถามโดยขึ้นอยู่กับว่าข้อคำถามนั้นมีความหมายไปในเชิงบวกหรือเชิงลบ ดังแสดงให้เห็นในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 การให้คะแนนในแบบประเมินความโดดเดี่ยว

คำถาม	ให้คะแนน			
	ไม่เคย	แทบจะไม่เคย	บางครั้ง	เป็นประจำ
เชิงบวก	4	3	2	1
เชิงลบ	1	2	3	4

คะแนนความโดดเดี่ยวจะถูกนำมารวมกันเป็นคะแนนที่ได้จากแบบประเมินความโดดเดี่ยวในผู้สูงอายุ โดยคะแนนรวมดังกล่าวจะมีระดับบอกระดับของความโดดเดี่ยว ดังนี้

ระดับคะแนน 20 - 40 คะแนน หมายถึง ความโดดเดี่ยวของผู้สูงอายุในระดับต่ำ

ระดับคะแนน 41 - 60 คะแนน หมายถึง ความโดดเดี่ยวของผู้สูงอายุในระดับปานกลาง

ระดับคะแนน 61 - 80 คะแนน หมายถึง ความโดดเดี่ยวของผู้สูงอายุในระดับสูง

การตรวจสอบประเมินความโดดเดี่ยว

1. ผู้วิจัยได้ศึกษาแบบประเมินความโดดเดี่ยวต้นฉบับอันได้แก่ แบบประเมินความโดดเดี่ยว UCLA loneliness scale version 3 โดย Prof. Dr. Daniel Russell (Russell, 1996) และศึกษาฉบับแปลเป็นภาษาไทยชื่อแบบวัดความว้าเหว่ยูซีแอลเอ ในที่นี้ผู้วิจัยได้ศึกษาฉบับปรับปรุงฉบับใหม่ล่าสุดปี 2563 ที่แปลโดยศาสตราจารย์นายแพทย์ทินกร - ศาสตราจารย์แพทย์หญิงณัทยวงศ์ปกรันย์
2. ผู้วิจัยนำฉบับภาษาไทยมาปรับข้อคำถาม เพื่อให้มีความสอดคล้องกับความหมายของความโดดเดี่ยว จากนั้นจึงนำไปปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อปรับปรุงแก้ไขให้มีความสอดคล้องและเหมาะสม
3. ผู้วิจัยนำแบบประเมินให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่านได้ตรวจสอบ จากนั้นนำผลการตรวจสอบมาหาค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาและความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์ของงานวิจัย (IOC: index of item objective congruence) โดยหากข้อคำถามใดที่ค่า IOC ที่น้อยกว่า 0.5 ไม่ผ่านการตรวจสอบ

ผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมเพื่อให้มีความเข้าใจง่ายขึ้น และส่งให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบอีกครั้ง

4. ผู้วิจัยนำแบบประเมินไปทดลองใช้ในกลุ่มที่ใกล้เคียงกับกลุ่มทดลอง (Try out) 30 คน
5. ผู้วิจัยนำผลที่ได้จากการทดลองใช้มาตรวจสอบหาค่าอำนาจจำแนกในแต่ละข้อ โดยในแบบประเมินในงานวิจัยนี้ผ่านเกณฑ์ทุกข้อ นอกจากนั้นยังได้ทำการวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) เท่ากับ .919 ผู้วิจัยจึงนำแบบประเมินไปใช้ในงานวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

จากแนวคิดหลักของทฤษฎี (Corey, 2013: 145-146) ผู้วิจัยประยุกต์การให้การปรึกษาที่มุ่งเน้นให้ผู้เข้ารับการศึกษา มีการพัฒนาไปสู่เป้าหมายของการดำรงอยู่ของชีวิตอย่างมีความหมาย การจัดการศึกษาเชิงบูรณาการในงานวิจัยนี้ มุ่งเน้นให้บุคคลได้มีเวลาสำรวจความคิดและความรู้สึกของตนเอง พร้อมกับตระหนักรู้ถึงความสำคัญที่มีอยู่ในตัวตน โปรแกรมการศึกษานี้เน้นความเชื่อมโยงให้ผู้รับการศึกษาให้เข้าใจการดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยตนเอง อันการรับรู้ที่นั่นตั้งอยู่บนรากของการตระหนักรู้ความหมายของการมีชีวิตอยู่อย่างรู้คุณค่าในตนเอง และแน่นอนความสามารถในการการรับรู้ของแต่ละคนมีความไม่เหมือนกัน

ความหมายของชีวิตมาจากการตระหนักว่าบุคคลรู้จักตนเองดีที่สุดจะมองเห็นคุณค่าในตนเองได้ดีที่สุดเช่นกัน เน้นการมองเห็นความสำคัญของสัมพันธภาพที่มีต่อบุคคลรอบข้างว่าผลมาจากที่บุคคลรู้จักตนเองมากน้อยเพียงใด การเข้าใจตนเองและรับรู้ตัวตนอย่างชัดเจนทำให้ทุกความสัมพันธ์เกิดความหมายทั้งต่อตนเองและผู้อื่น นอกจากนั้นแล้วทฤษฎีทวินิยมยังมีแนวคิดต่อความวิตกกังวลว่า เป็นความรู้สึกที่สามารถเกิดขึ้นได้และลดลงไปได้ด้วยการจัดการของตนเอง การให้ความสำคัญต่อการรับรู้และเท่าทันความคิดของตนเองที่อยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริงในปัจจุบัน บุคคลจะรู้ความหมายของชีวิตและจะเน้นการให้น้ำหนักของความหมายต่อสิ่งที่ตนกระทำ จะทำให้เกิดการมองโลกที่ชัดเจนมากขึ้น สามารถเพิ่มความสุขให้กับชีวิตต่อไปได้ โปรแกรมการให้การปรึกษาเชิงบูรณาการเพื่อเยียวยาความโดดเดี่ยวของผู้สูงอายุโดยมีทฤษฎีทวินิยมเป็นฐาน ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้พัฒนาการปรึกษาขึ้นทั้งหมด 10 ครั้งดังแสดงในภาคผนวก ก

ระยะแรก

ครั้งที่ 1 รู้จักฉัน รู้จักเธอ

ครั้งที่ 2 ฉันรู้สึกอย่างไร

ระยะกลาง

- ครั้งที่ 3 ความหมายชีวิต
- ครั้งที่ 4 เพื่อนรู้ใจ ไม่ใกล้ไม่ไกล ตัวนั่นเอง
- ครั้งที่ 5 เรานั้นสำคัญไฉน
- ครั้งที่ 6 คุณค่าของชีวิต
- ครั้งที่ 7 การรับบอกความหมาย

ระยะสุดท้าย

- ครั้งที่ 8 ชีวิตเป็นของฉัน
- ครั้งที่ 9 รู้ที่ชอบ เลือกที่ใช้
- ครั้งที่ 10 ความรู้สึกใหม่

การพัฒนาโปรแกรมการปรึกษาเชิงบูรณาการเพื่อเยียวยาความโดดเดี่ยวของผู้สูงอายุโดยมีทฤษฎีภวนิยมเป็นฐาน

1. ผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรมและหลักแนวคิดของทฤษฎีภวนิยม (Existentialism) งานวิจัยที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุตลอดจนถึงงานวิจัยที่ใช้ทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเชิงบูรณาการ เพื่อทำความเข้าใจในการกำหนดโครงสร้างและวัตถุประสงค์ของโปรแกรมการปรึกษาเชิงบูรณาการ เพื่อเยียวยาความโดดเดี่ยวในผู้สูงอายุ
2. ผู้วิจัยสร้างโปรแกรมการปรึกษากลุ่มให้มีการพัฒนา เพื่อให้เกิดกระบวนการทางความคิดในแบบที่สอดคล้องกัน 10 ครั้ง โดยจัดให้มีการปรึกษาสัปดาห์ละ 2 ครั้งและใช้เวลาครั้งละ 90 นาที โดยมีเนื้อหาในรายละเอียดของการปรึกษากลุ่มแต่ละครั้งปรากฏในโปรแกรมการปรึกษาเชิงบูรณาการเพื่อเยียวยาความโดดเดี่ยวของผู้สูงอายุโดยมีทฤษฎีภวนิยมเป็นฐาน (ภาคผนวก ก)
3. ผู้วิจัยนำโปรแกรมการปรึกษาไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ตรวจสอบความสอดคล้องในเรื่องความตรงเชิงทฤษฎี ความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์ เนื้อหาตลอดไปจนถึงวิธีการที่ใช้ในการปรึกษา
4. ผู้วิจัยนำโปรแกรมการปรึกษาเชิงบูรณาการเพื่อเยียวยาความโดดเดี่ยวในผู้สูงอายุที่ผ่านการตรวจสอบจากอาจารย์ที่ปรึกษา เสนอให้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบจำนวน 3 ท่าน (ภาคผนวก ก)

เพื่อพิจารณาความถูกต้องและเหมาะสม ให้สอดคล้องกันในเชิงทฤษฎีและวัตถุประสงค์ของงานวิจัย

5. ผู้วิจัยนำโปรแกรมที่ได้รับคำแนะนำจากผู้ทรงคุณวุฒิไปปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อปรับให้มีความเหมาะสมในการนำไปใช้มากขึ้น
6. ผู้วิจัยนำโปรแกรมที่ผ่านความเห็นชอบจากอาจารย์ที่ปรึกษาและผู้ทรงคุณวุฒิแล้ว ไปทดลอง (Try out) เพื่อให้เกิดความชำนาญ ก่อนนำไปทดลองใช้จริง

การดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental design) เพื่อศึกษาผลของการปรึกษาเชิงบูรณาการเพื่อเยียวยาความโดดเดี่ยวในผู้สูงอายุโดยมีทฤษฎีภวนิยมเป็นฐาน โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่มโดยใช้วิธีการจับคู่ (Matched pair) เพื่อให้ได้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 10 คน ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยใช้แบบแผนการวิจัยเชิงทดลองแบบสองตัวประกอบแบบวัดซ้ำหนึ่งตัวประกอบ (Two-factor experiment with repeated measures on one factor) ดังแบบแผนการทดลองในตารางที่ 2 (Franenkel J.R., Wallen, N.E., & Hyun, H.H., 2015)

ตารางที่ 2 แบบแผนการทดลอง

		b_1		b_2	b_3
Treatment group	M	O_1	x	O_2	O_3
Control group	M	O_4	c	O_5	O_6

ความหมายของสัญลักษณ์ที่ใช้

M	แทน	กลุ่มที่มาจากการจับคู่
b_1	แทน	ระยะก่อนการทดลอง
b_2	แทน	ระยะหลังการทดลอง
b_3	แทน	ระยะติดตามผล
O	แทน	คะแนนความโดดเดี่ยว

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยมีขั้นตอนในการทำงานกับการเก็บข้อมูล โดยเรียงการทำงานตามลำดับ ดังนี้

ระยะก่อนการทดลอง (ในระหว่างวันที่ 26 กันยายน – 1 ตุลาคม พ.ศ. 2566)

- 1) ผู้วิจัยนำแบบประเมินความโดดเดี่ยวเข้าไปประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อโปสเตอร์ และทำการเก็บข้อมูลจากแบบประเมินความโดดเดี่ยวกับผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่มีความสมัครใจเข้าร่วมการทดลองจำนวน 52 คน
- 2) ผู้วิจัยรวมคะแนนจากแบบประเมินทั้งหมดทุกชุด จากนั้นจัดเรียงคะแนนรวม จากคะแนนสูงสุดมาต่ำสุด หลังจากนั้นผู้วิจัยพิจารณาคะแนนเฉพาะในระดับคะแนนความโดดเดี่ยวที่อยู่ในระดับปานกลาง (41-60 คะแนน) และจึงเลือกกลุ่มตัวอย่างจากคนที่มีผลคะแนนสูงสุดลงมา 20 คนที่อยู่ในระดับ
- 3) ผู้วิจัยทำการแบ่งเป็น 2 กลุ่มโดยใช้วิธีการจับคู่ (Matched pair) ทำให้ได้กลุ่มทดลอง 10 คนและกลุ่มควบคุม 10 คน ทั้งนี้ ผลคะแนนในช่วงเริ่มต้นนี้เรียกว่าคะแนนก่อนการทดลอง (Pre-test)

ระยะการทดลอง (ในระหว่างวันที่ 4 ตุลาคม – 3 พฤศจิกายน พ.ศ.2566)

การทดลองในงานวิจัยนี้จัดขึ้นที่ศูนย์สุขภาพชุมชนอ่อนนุช 86 ผู้วิจัยมีมาตรการในการป้องกันและรักษาความสะอาด โดยการให้สมาชิกที่เข้าร่วมการทดลองใส่หน้ากากอนามัยตามความสะดวก อันเนื่องมาจากการคำนึงถึงในเรื่องของสุขภาพ นอกจากนี้มีการเตรียมแอลกอฮอล์ฆ่าเชื้อโรคสำหรับการรักษาความสะอาดร่างกายและเก้าอี้ ในการเตรียมสถานที่ จะมีอาสาสมัครในชุมชน 1 คนช่วยดูแลสถานที่และคอยระวังในเรื่องของสุขภาพของผู้สูงอายุในช่วงที่ทำการกิจกรรม ผู้วิจัยดำเนินการปรึกษา โดยทำหน้าที่เป็นผู้นำกลุ่มการปรึกษาและมีสมาชิกในกลุ่มทดลองเป็นผู้รับการปรึกษา และดำเนินการตามโปรแกรมการให้การศึกษาเชิงบูรณาการ โดยมีทฤษฎีทวินิยมเป็นฐานตลอดระยะเวลาการทดลองทั้งหมด 10 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที ส่วนในกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการศึกษาด้วยทฤษฎีทวินิยมดำเนินชีวิตตามปกติ ทั้งนี้ในระหว่างการทดลองผู้วิจัยมีการสังเกตและเก็บข้อมูลประกอบจากกลุ่มตัวอย่าง เพื่อนำไปประกอบข้อมูลในการอภิปรายผลเพิ่มเติม

ระยะหลังการทดลอง (วันที่ 3 พฤศจิกายน พ.ศ. 2566)

หลังจากเสร็จสิ้นกระบวนการให้การศึกษาจนครบจำนวนครั้งแล้ว ผู้วิจัยให้สมาชิกทั้งจากกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบประเมินความโดดเดี่ยวเพื่อประเมินความรู้สึกของตนเองอีกครั้ง คะแนนที่ได้จากการทำในครั้งนี้จะเรียกว่าเป็นคะแนนของระยะหลังการทดลอง (Post-test)

ระยะติดตามผลการทดลอง (วันที่ 30 พ.ย. พ.ศ. 2566)

หลังจากการดำเนินการทดลองจบลงไปแล้วประมาณ 4 สัปดาห์ ผู้วิจัยนำแบบประเมินความโดดเด่นให้สมาชิกในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทำการประเมินความรู้สึกของตนเองเป็นข้อมูลครั้งสุดท้ายก่อนนำไปวิเคราะห์ โดยคะแนนที่ได้จากการทำแบบประเมินในครั้งนี้จะถูกเรียกว่าเป็นคะแนนของระยะติดตามผลการทดลอง (Follow-up)

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อเสร็จสิ้นกระบวนการในการทดลอง ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลที่ได้ทั้งหมดและทำการวิเคราะห์เพื่อนำไปพิสูจน์สมมติฐาน ดังนี้

1. วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานของผลรวมคะแนนความโดดเด่นซึ่งได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระยะเวลาทดลอง ระยะเวลาหลังทดลองและระยะติดตามผลการทดลอง ทั้งของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
2. วิเคราะห์ความแปรปรวน เป็นแบบวัดประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่ม และหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated-measures analysis of variance: One between-subjects variance and one within-subjects variance) ของ Howell (2007) กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แล้วจึงทดสอบด้วยสถิติบอนเฟอโรนี (Bonferroni method)

การดูแลสวัสดิภาพกลุ่มตัวอย่าง

1. การเข้าร่วมการวิจัยจัดในสถานที่ที่ผู้เข้าร่วมมีความคุ้นเคย เป็นพื้นที่ที่ใช้ร่วมกับการทำงานของสาธารณสุข พื้นที่ในการให้การปรึกษามีความเงียบ ไม่เสียงดังและมีความเป็นส่วนตัว เป็นพื้นที่ที่ใกล้กับที่อยู่อาศัยของผู้เข้าร่วมวิจัย ผู้สูงอายุสามารถเดินทางไปกลับได้สะดวก
2. ผู้วิจัยประสานงานกับอาสาสมัครในชุมชน เพื่อทำความเข้าใจและเตรียมความพร้อมในเรื่องของสุขภาพของผู้สูงอายุ รวมถึงได้ประสานงานในเรื่องของวันและเวลาก่อนการเข้าร่วมการทดลองทุกครั้งเพื่อดูแลสวัสดิภาพและความปลอดภัยของผู้สูงอายุ ในกรณีที่ต้องมีการดูแลเพิ่มเติม

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยได้คำนึงถึงการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง โดยได้นำเค้าโครงวิทยานิพนธ์เสนอต่อคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา และได้ผ่านการพิจารณาด้านจริยธรรมจากคณะกรรมการ ผู้วิจัยได้นัดพบกลุ่มตัวอย่างเพื่อแนะนำตัว แจ้าง

วัตถุประสงค์ ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล การรักษาความลับให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยได้ทราบ พร้อมทั้งชี้แจงให้กลุ่มตัวอย่างรับรู้ว่า การเข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้เป็นไปด้วยความสมัครใจของตนเอง โดยให้อ่านเอกสารพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่างและลงชื่อในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยแจ้งให้กลุ่มตัวอย่างทราบอย่างชัดเจนว่า ในระหว่างเข้าร่วมการวิจัยหากผู้เข้าร่วมวิจัยต้องการออกจากกรทดลองย่อมสามารถกระทำได้โดยไม่มีผลกระทบใด ๆ ซึ่งข้อมูลที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างมาแล้วนั้นจะเป็นความลับ และไม่ระบุชื่อหรือตัวตนอันทำให้รับรู้ได้ว่าผู้เข้าร่วมวิจัยเป็นใคร โดยข้อมูลที่ได้นำไปใช้เพื่อวัตถุประสงค์ทางวิชาการเท่านั้น ส่วนผลการวิจัยจะนำเสนอในภาพรวม และข้อมูลทั้งหมดจะถูกเก็บรักษาไว้ในรูปแบบเอกสารในระบบคอมพิวเตอร์ ข้อมูลที่ตอบเป็นรายบุคคลจะเก็บไว้เป็นความลับโดยผู้ที่จะเข้าถึงได้มีเพียงผู้วิจัยคนเดียว ข้อมูลทั้งหมดจะถูกทำลายภายใน 1 ปี ภายหลังจากที่ผลการวิจัยได้รับการเผยแพร่แล้ว และหากเมื่อการทดลองได้ผลตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ผู้วิจัยจะนำโปรแกรมการศึกษาไปใช้กับผู้เข้าร่วมวิจัยที่อยู่ในกลุ่มควบคุม เพื่อให้เกิดประโยชน์ โดยจะต้องได้รับความสมัครใจก่อน ทั้งนี้ก็เพื่อช่วยขยายความโดดเด่นในผู้สูงอายุที่อยู่ในกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการศึกษาในช่วงการทดลองด้วย และจะไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อสมาชิกในกลุ่มควบคุมเช่นเดียวกับกลุ่มทดลอง

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกันในการแปลความหมายและวิเคราะห์ผลของข้อมูล ผู้วิจัยจึงขอ
กำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้ ดังต่อไปนี้

\bar{X}	แทน ค่าเฉลี่ย
SD	แทน ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
df	แทน ระดับขั้นของความเป็นอิสระ
n	แทน จำนวนตัวอย่าง
F	แทน ค่าสถิติเอฟ
SS	แทน ผลบวกของค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานแต่ละตัวยกกำลังสอง
MS	แทน ค่าความแปรปรวน
T	แทน ระยะเวลาของการทดลอง
G	แทน วิธีการทดลอง
$T \times G$	แทน ปฏิสัมพันธ์ของระยะเวลาการทดลองกับวิธีการทดลอง
*	แทน ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
p	แทน ระดับนัยสำคัญทางสถิติ

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยขอนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล โดยแบ่งการวิเคราะห์เป็น 5 ตอนตามลำดับ ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์สถิติพื้นฐาน ข้อมูล ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
ของคะแนนความโดดเด่นในระลอกก่อนการทดลอง ระลอกหลังการทดลอง และระลอกติดตามผลของ
ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยความโดดเดี่ยวระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง

ตอนที่ 3 การวิเคราะห์ผลการทดสอบย่อยของคะแนนความโดดเดี่ยวระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในช่วงระยะเวลาทดลองต่าง ๆ

ตอนที่ 4 การวิเคราะห์ผลการทดสอบย่อยของคะแนนความโดดเดี่ยวในช่วงระยะเวลาทดลองต่าง ๆ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตอนที่ 5 การวิเคราะห์ความแตกต่างรายคู่ของคะแนนความโดดเดี่ยวในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลของกลุ่มทดลอง ด้วยวิธีทดสอบของบอนเฟอโรนี (Bonferroni method)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์สถิติพื้นฐาน ข้อมูล คะแนนเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความโดดเดี่ยวในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลของผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

จากการรวบรวมข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุในงานวิจัยนี้พบว่า ผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างมีอายุ 62 ถึง 76 ปีมีสถานภาพสมรสแบบแต่งงานแล้ว โดยมีทั้งแบบอยู่กับคู่ครองหรือแยกกันอยู่นอกจากนี้ยังพบข้อมูลอีกว่าผู้สูงอายุทุกคนพักอาศัยอยู่กับครอบครัว ในการประเมินความโดดเดี่ยวผู้วิจัยได้ทำการรวมคะแนนความโดดเดี่ยวของผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ตามระยะเวลาทดลองต่าง ๆ มาแสดงตามตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ค่าสถิติพื้นฐาน คะแนนเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความโดดเดี่ยว ใน
ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลของผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองและ
กลุ่มควบคุม

คนที่	กลุ่มทดลอง			คนที่	กลุ่มควบคุม		
	ระยะก่อน การทดลอง	ระยะหลัง การทดลอง	ระยะ ติดตามผล		ระยะก่อน การทดลอง	ระยะหลัง การทดลอง	ระยะ ติดตามผล
1	60	49	47	1	59	58	61
2	59	46	46	2	59	55	56
3	59	49	47	3	59	61	62
4	56	41	42	4	55	57	58
5	54	47	43	5	54	55	56
6	54	40	38	6	53	55	50
7	52	33	36	7	52	51	56
8	47	37	39	8	49	50	50
9	46	42	41	9	47	52	53
10	45	39	38	10	46	47	52
รวม	532	423	417		533	541	554
\bar{X}	53.20	42.30	41.70		53.30	54.10	55.40
SD	5.59	5.36	4.00		4.88	4.15	4.20

จากการวิเคราะห์คะแนนความโดดเดี่ยวในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลของกลุ่มผู้สูงอายุในกลุ่มทดลอง ที่ได้รับการปรึกษาเชิงบูรณาการ โดยมีทฤษฎี ทัศนคติเป็นฐานและในกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการปรึกษาพบว่า คะแนนเฉลี่ยความโดดเดี่ยวของ กลุ่มผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลเป็น 53.20 (SD = 5.59), 42.30 (SD = 5.36) และ 41.70 (SD = 4.00) ตามลำดับ และในกลุ่มควบคุมคะแนน เฉลี่ยของความโดดเดี่ยวเป็น 53.30 (SD = 4.88), 54.10 (SD = 4.15) และ 55.40 (SD = 4.20) ตามลำดับ ดังแสดงสรุปไว้ในตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความโดดเดี่ยวในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลของผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองที่ได้รับการรักษาเชิงบูรณาการโดยมีทฤษฎีภวนิยมเป็นฐาน และกลุ่มควบคุม

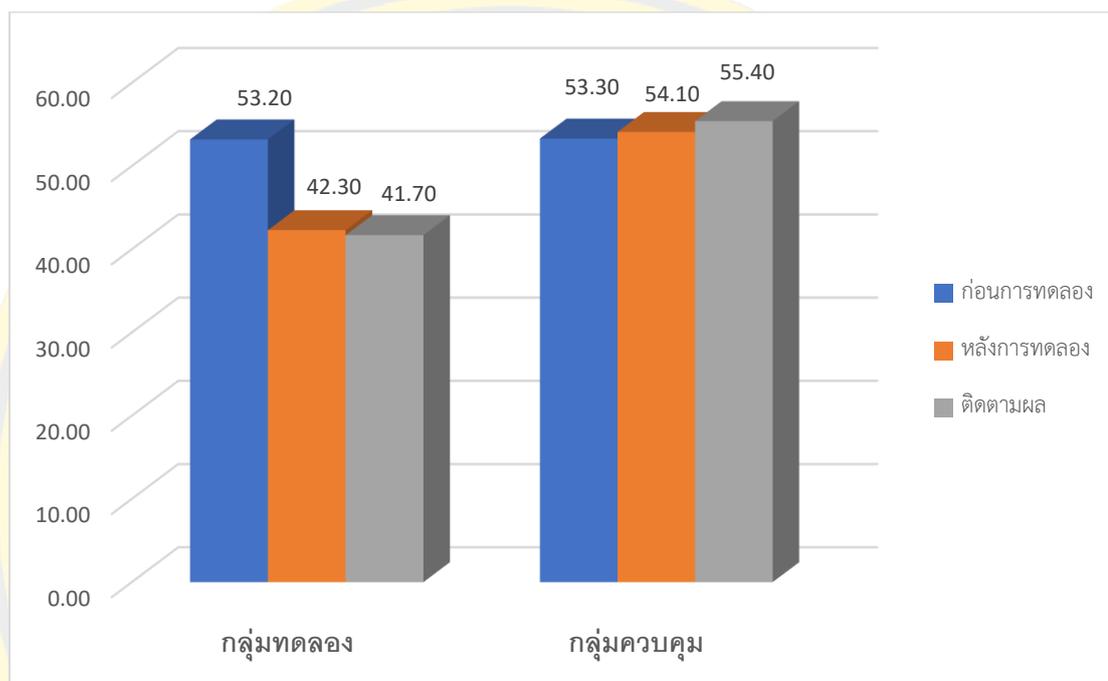
กลุ่ม	ระยะการทดลอง	n	\bar{X}	SD
กลุ่มทดลอง	ก่อนการทดลอง	10	53.20	5.59
	หลังการทดลอง	10	42.30	5.36
	ติดตามผล	10	41.70	4.00
กลุ่มควบคุม	ก่อนการทดลอง	10	53.30	4.88
	หลังการทดลอง	10	54.10	4.15
	ติดตามผล	10	55.40	4.20

จากตารางที่ 4 พบว่ากลุ่มทดลองที่ได้รับการรักษาเชิงบูรณาการโดยมีทฤษฎีภวนิยมเป็นฐานมีคะแนนเฉลี่ยความโดดเดี่ยวในระยะก่อนการทดลองเท่ากับ 53.20 (SD = 5.59) ระยะหลังการทดลองเท่ากับ 42.30 (SD = 5.36) และระยะติดตามผลเท่ากับ 41.70 (SD = 4.00) จากผลคะแนนสรุปได้ว่า คะแนนเฉลี่ยความโดดเดี่ยวในระยะหลังการทดลองเท่ากับ 42.30 (SD = 5.36) ต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองซึ่งมีค่าเฉลี่ยความโดดเดี่ยวเท่ากับ 53.20 (SD = 5.59) และคะแนนเฉลี่ยความโดดเดี่ยวในระยะติดตามผลซึ่งมีค่าเท่ากับ 41.70 (SD = 4.00) ต่ำกว่าระยะก่อนทดลองที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนความโดดเดี่ยวเท่ากับ 53.20 (SD = 5.59) และต่ำกว่าระยะหลังการทดลองซึ่งมีค่าเท่ากับ 42.30 (SD = 5.36)

ในส่วนของกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการรักษาเชิงบูรณาการโดยมีทฤษฎีภวนิยมเป็นฐานมีคะแนนเฉลี่ยความโดดเดี่ยวในระยะก่อนการทดลองเท่ากับ 53.30 (SD = 4.88) ระยะหลังการทดลองเท่ากับ 54.10 (SD = 4.15) และระยะติดตามผลเท่ากับ 55.40 (SD = 4.20) จากผลคะแนนสรุปได้ว่า คะแนนเฉลี่ยความโดดเดี่ยวในระยะหลังการทดลองเท่ากับ 54.10 (SD = 4.15) สูงกว่าระยะก่อนการทดลองซึ่งมีค่าเฉลี่ยความโดดเดี่ยวเท่ากับ 53.30 (SD = 4.88) และคะแนนเฉลี่ยความโดดเดี่ยวในระยะติดตามผลซึ่งมีค่าเท่ากับ 55.40 (SD = 4.20) สูงกว่าระยะก่อนทดลองที่มีค่าเฉลี่ย

คะแนนความโดดเดี่ยวเท่ากับ 53.30 (SD = 4.88) และสูงกว่าระยะหลังการทดลองซึ่งมีค่าเท่ากับ 54.10 (SD = 4.15)

จากแผนภูมิในภาพที่ 2 ผู้วิจัยได้นำคะแนนเฉลี่ยความโดดเดี่ยวของผู้สูงอายุทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมาแสดงได้ให้เห็นความแตกต่าง



ภาพที่ 2 แผนภูมิเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความโดดเดี่ยวของผู้สูงอายุ ระหว่างกลุ่มที่ได้รับการศึกษาเชิงบูรณาการตามทฤษฎีภวนิยมและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล

จากภาพที่ 2 พบว่าผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองที่ได้รับการศึกษาเชิงบูรณาการโดยมีทฤษฎีภวนิยมเป็นฐานมีค่าเฉลี่ยความโดดเดี่ยวก่อนการทดลองเท่ากับ 53.20 (SD = 5.59) และกลุ่มผู้สูงอายุในกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลองที่มีค่าเฉลี่ยความโดดเดี่ยวเท่ากับ 53.30 (SD = 4.88) และเมื่อพิจารณาผลคะแนนเฉลี่ยความโดดเดี่ยวของกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลองพบค่าเฉลี่ยความโดดเดี่ยวต่ำลงมีค่าเท่ากับ 42.30 (SD = 5.36) ในขณะที่คะแนนของกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยความโดดเดี่ยวเท่ากับ 54.10 (SD = 4.15) และจากผลคะแนนเฉลี่ยความโดดเดี่ยวของผู้สูงอายุกลุ่มทดลองในระยะติดตามผลพบว่า มีค่าเฉลี่ยความโดดเดี่ยวเท่ากับ 41.70 (SD = 4.00) ต่ำกว่ากลุ่มควบคุมที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนความโดดเดี่ยวเท่ากับ 55.40 (SD = 4.20)

**ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความโดดเด่นระหว่างวิธีการทดลอง
กับระยะเวลาการทดลอง**

ก่อนที่ผู้วิจัยจะได้ทำการวิเคราะห์ความแปรปรวน ผู้วิจัยได้ทำการตรวจสอบการละเมิดข้อมูลเบื้องต้นทางสถิติโดยใช้ Mauchly's Test of Sphericity ดังตารางในภาคผนวก ข แสดงค่า p เท่ากับ .214 ซึ่งมากกว่า .001 หมายถึง ข้อมูลที่นำมาวิเคราะห์ มิได้มีการละเมิดข้อตกลงเบื้องต้นทางสถิติมีความเป็น Compound symmetry ดังสรุปค่าที่ได้ตามตารางที่ 5

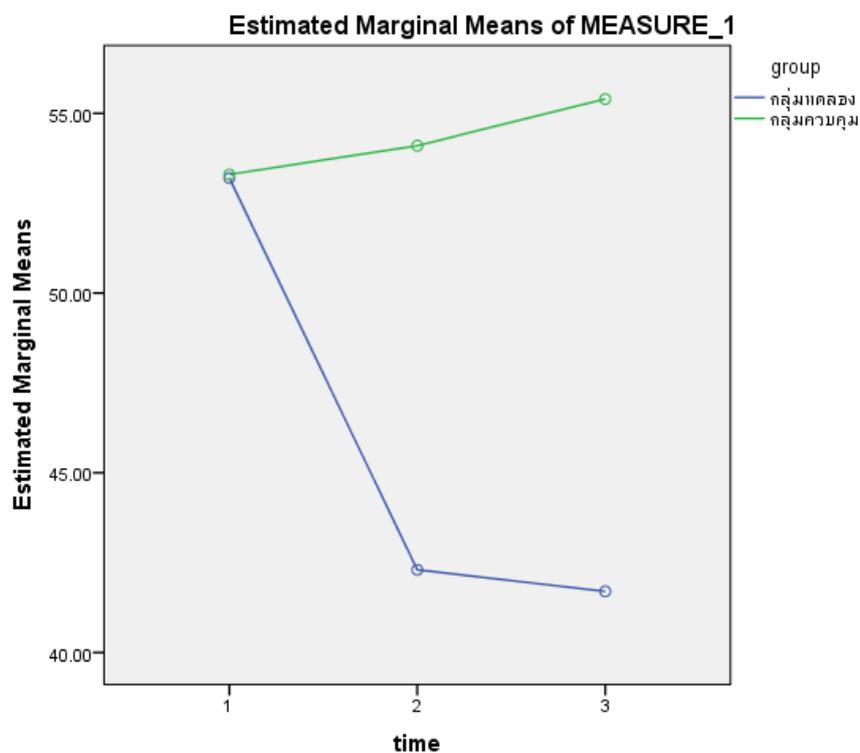
ตารางที่ 5 ผลการตรวจสอบการละเมิดข้อมูลเบื้องต้นโดยใช้สถิติ Mauchly

Within subject	Mauchly's Test	df	p
Time (T)	.834	2	.214

ตารางที่ 6 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง

Source of variation	df	SS	MS	F	p
Between subject	19	2115.334			
Group (G)	1	1092.267	1092.267	19.218*	< .001
Error	18	1023.067	56.837		
Within subject	40	1048.563	435.493		
Time (T)	2	318.100	159.050	30.435*	< .001
T x G	2	542.33	271.217	51.898*	< .001
Error	36	188.133	5.226		
Total	59	3163.897			

และหากพิจารณาผลการทดสอบระหว่างวิธีการทดลองและระยะเวลาการทดลอง พบค่า p น้อยกว่า .001 ซึ่งมีค่าน้อยกว่า .05 สรุปได้ว่า ระยะเวลาทดลองกับวิธีการทดลองมีปฏิสัมพันธ์กัน ทำให้ส่งผลต่อคะแนนเฉลี่ยความโดดเด่นแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ด้วยเหตุนี้จึงทำการทดสอบย่อยในขั้นตอนต่อไป



ภาพที่ 3 กราฟแสดงการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองและระยะเวลาการทดลอง

ตอนที่ 3 การวิเคราะห์ผลการทดสอบย่อยของวิธีการทดลอง ในช่วงระยะเวลาต่าง ๆ ของการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ผู้วิจัยได้ทำการทดสอบคะแนนความโดดเด่นในแต่ละช่วงระยะเวลาทดลองของทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยลำดับการวิเคราะห์ตามระยะเวลา ดังนี้

ตารางที่ 7 ผลการทดสอบย่อยของวิธีการทดลองในระยะก่อนการทดลอง

Source of variation	<i>df</i>	<i>SS</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Between group	1	.050	.050	.002	.966*
Within group	18	495.700	27.539		
Total	19	495.75			

จากตารางที่ 7 ผลการทดสอบคะแนนความโดดเด่นในระยะก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมพบค่า *p* เท่ากับ .966 ซึ่งมีความมากกว่า .05 สรุปได้ว่า คะแนนความโดดเด่นของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลองไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 8 ผลการทดสอบย่อยของวิธีการทดลองในระยะหลังการทดลอง

Source of variation	<i>df</i>	<i>SS</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Between group	1	696.200	696.200	30.343	< .001
Within group	18	413.000	22.944		
Total	19	1109.20			

จากตารางที่ 8 ผลการทดสอบคะแนนความโดดเด่นในระยะหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมพบค่า *p* น้อยกว่า .001 ซึ่งมีค่าน้อยกว่า .05 สรุปได้ว่า คะแนนความโดดเด่นของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ตารางที่ 9 ผลการทดสอบย่อยของวิธีการทดลองในระยะติดตามผลการทดลอง

Source of variation	<i>df</i>	<i>SS</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Between group	1	938.450	938.450	55.842	< .001
Within group	18	302.500	16.806		
Total	19	1240.95			

จากตารางที่ 9 ผลการทดสอบคะแนนความโดดเด่นในระยะติดตามผลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมพบค่า *p* น้อยกว่า .001 ซึ่งมีค่าน้อยกว่า .05 สรุปได้ว่า คะแนนความโดดเด่นของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะติดตามผลมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ตอนที่ 4 การวิเคราะห์ผลการทดสอบย่อยของคะแนนความโดดเด่นในช่วงระยะเวลาทดลองต่าง ๆ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 10 ผลการทดสอบย่อยของระยะเวลาทดลองในกลุ่มทดลอง

Source of variation	<i>df</i>	<i>SS</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Within subject					
Time	2	838.067	419.033	64.320	< .001
Error	18	117.267			
Total	20	955.334			

จากตารางที่ 10 ผลทดสอบความแตกต่างระหว่างระยะเวลาการทดลองของกลุ่มทดลอง พบค่า p น้อยกว่า .001 ซึ่งมีค่าน้อยกว่า .05 สรุปได้ว่าคะแนนความโดดเดี่ยวของกลุ่มทดลองในระยะเวลาทดลองมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ตารางที่ 11 ผลการทดสอบย่อยของระยะเวลาทดลองในกลุ่มควบคุม

Source of variation	<i>df</i>	<i>SS</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Within subject					
Time	2	22.467	11.233	2.853	.084
Error	18	70.867			
Total	20	93.334			

จากตารางที่ 11 ผลทดสอบความแตกต่างระหว่างระยะเวลาการทดลองของกลุ่มควบคุม พบค่า p เท่ากับ .084 ซึ่งมีค่ามากกว่า .05 สรุปได้ว่า คะแนนความโดดเดี่ยวของกลุ่มควบคุมในระยะเวลาทดลองไม่แตกต่างกัน

ตอนที่ 5 ผลการทดสอบความแตกต่างรายคู่ของคะแนนความโดดเดี่ยวของผู้สูงอายุ ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลของกลุ่มทดลอง ด้วยวิธีทดสอบของบอนเฟอโรนี (Bonferroni method)

เมื่อพบว่าคะแนนความโดดเดี่ยวในกลุ่มทดลองมีความแตกต่าง จึงทำการวิเคราะห์ผลคะแนน เพื่อเปรียบเทียบคะแนนความโดดเดี่ยวของกลุ่มทดลองต่อไป ดังตารางที่ 12

ตารางที่ 12 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความโดดเดี่ยวของผู้สูงอายุในกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล ด้วยวิธีทดสอบของบอนเฟอโรนี (Bonferroni method)

ระยะเวลาการทดลอง (I)	ระยะเวลาการทดลอง (J)	ผลต่างของ ค่าเฉลี่ย (I-J)	ค่าความคลาด เคลื่อนมาตรฐาน (SE)	<i>P</i>
ระยะก่อนทดลอง	ระยะหลังทดลอง	10.900*	1.433	< .001
ระยะก่อนทดลอง	ระยะติดตามผล	11.500*	1.186	< .001
ระยะหลังทดลอง	ระยะติดตามผล	.600	0.670	1.000

จากการทดสอบความแตกต่างรายคู่ของระยะเวลาทดลองในกลุ่มทดลองพบว่า ระยะก่อนการทดลองเมื่อเทียบกับระยะหลังทดลองพบค่า p น้อยกว่า .001 ซึ่งมีค่าน้อยกว่า .05 สรุปได้ว่า

ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองมีความโดดเดี่ยวในระยะก่อนทดลองและระยะหลังการทดลองแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

และเมื่อทดสอบความแตกต่างรายคู่ของระยะก่อนการทดลองและระยะติดตามผล ค่า p ที่ได้มีค่าน้อยกว่า .001 ซึ่งมีค่าน้อยกว่า .05 สรุปได้ว่าผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองมีคะแนนความโดดเดี่ยวในระยะติดตามผลแตกต่างกับระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 โดยคะแนนความโดดเดี่ยวในระยะติดตามผลต่ำกว่าก่อนการทดลองเท่ากับ 11.500

โดยเมื่อพิจารณาผลการทดสอบความแตกต่างรายคู่ระหว่างระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลพบค่า p เท่ากับ 1.000 แสดงว่าผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองมีความโดดเดี่ยวในระยะหลังทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน



บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยในครั้งนี้ เป็นการศึกษาค้นคว้าผลของการเยียวยาความวิตกกังวลด้วยการปรึกษาเชิงบูรณาการ โดยมีทฤษฎีความวิตกกังวลเป็นฐาน มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลของผู้สูงอายุภายในกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษาเชิงบูรณาการ โดยมีทฤษฎีความวิตกกังวลเป็นฐาน ก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผลการทดลอง อีกทั้งยังมีการเปรียบเทียบความวิตกกังวลของผู้สูงอายุระหว่างกลุ่มที่ได้เข้ารับการปรึกษาและกลุ่มที่ไม่ได้เข้ารับการปรึกษา เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental design) แบ่งการทดลองเป็น 2 กลุ่ม อันได้แก่กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยทำการประเมินคะแนนความวิตกกังวลในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลองและติดตามผลหลังจากสิ้นสุดการปรึกษาไปแล้ว 4 สัปดาห์ แบบแผนการวิจัยเป็นแบบสองตัวประกอบแบบวัดซ้ำหนึ่งตัวประกอบ (Two-factor experiment with repeated measures on one factor) กลุ่มตัวอย่างคือ ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปอาศัยอยู่ในชุมชนวัดปากบ่อ กรุงเทพมหานคร มีคะแนนความวิตกกังวลอยู่ในระดับปานกลาง 41 – 60 คะแนนจากลำดับที่มากที่สุดลงมา 20 ลำดับ จากนั้นทำการแบ่งกลุ่มโดยใช้วิธีการจับคู่ (Matched Pair) จนได้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 10 คน

การดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยให้การปรึกษาทั้งหมด 10 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้งและครั้งละ 90 นาที หนึ่งในด้านของกลุ่มควบคุมจะเป็นกลุ่มที่ไม่ได้เข้ารับการปรึกษา ดำเนินชีวิตตามปกติ ในส่วนของเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัยประกอบด้วย แบบประเมินความวิตกกังวลและโปรแกรมการปรึกษาเชิงบูรณาการเพื่อเยียวยาความวิตกกังวล โดยมีทฤษฎีความวิตกกังวลเป็นฐาน ผู้วิจัยนำข้อมูลคะแนนที่ได้ มาวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated measures variance: One between-subjects variable and one within-subjects variable) และทำการทดสอบรายคู่แบบบอนเฟอโรนนิ (Bonferroni Method)

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐาน

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการปรึกษากับระยะเวลาในการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาเชิงบูรณาการมีคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาเชิงบูรณาการมีคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

จากผลการทดลอง ผู้วิจัยขอนำเสนอการอภิปรายผลตามสมมติฐาน ดังนี้

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง

จากผลการวิเคราะห์พบว่า ระยะเวลาทดลองและวิธีการทดลองมีปฏิสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 หนึ่งในระยะก่อนการทดลองผู้สูงอายุ ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยคะแนนความโดดเดี่ยวไม่แตกต่างกัน ซึ่งเป็นไปตามเกณฑ์การพิจารณากลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยเพื่อให้มีความชัดเจนต่อผลการทดลอง ในระยะหลังการทดลองพบว่า คะแนนเฉลี่ยความโดดเดี่ยวของผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองมีความแตกต่างกับคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลอง และเมื่อพิจารณาคะแนนเฉลี่ยความโดดเดี่ยวในระยะติดตามผลยังพบอีกว่า มีความแตกต่างกับระยะก่อนการทดลองและระยะหลังการทดลอง

ในส่วนของการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษา และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการปรึกษา ผลของคะแนนยังแสดงให้เห็นว่า กลุ่มที่เข้ารับการปรึกษามีค่าเฉลี่ยคะแนนความโดดเดี่ยวแตกต่างจากกลุ่มควบคุมที่ดำเนินชีวิตปกติซึ่งเป็นกลุ่มที่ไม่ได้เข้ารับการปรึกษาที่ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่าวิธีการทดลองและระยะเวลาการทดลองให้ผลร่วมกัน ส่งผลให้เห็นความเปลี่ยนแปลงคะแนนของความโดดเดี่ยวในผู้สูงอายุ สอดคล้องกับงานวิจัยของปวีณา เพิ่มพูล ที่ศึกษาการพัฒนาภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมสัสดีบ้านบุญด้วยการปรึกษากลุ่มโดยใช้ทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเป็นฐาน พบว่าวิธีการปรึกษามีปฏิสัมพันธ์กับระยะเวลาการทดลอง คะแนนสุขภาพของผู้สูงอายุในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลมีค่าแตกต่างกับก่อนการทดลอง และกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษามีค่าสุขภาพแตกต่างกับกลุ่มควบคุม (ปวีณา เพิ่มพูล, 2563) ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า วิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองมีปฏิสัมพันธ์กันตามสมมติฐานข้อที่ 1

ในการทดลองครั้งนี้ ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองได้รับการปรึกษาเชิงบูรณาการ โดยมีทฤษฎี ภาวนิยมเป็นฐาน ผู้สูงอายุได้เรียนรู้กระบวนการคิดผ่านการเข้าร่วมโปรแกรมในการปรึกษาผู้สูงอายุ ได้ทำการสำรวจตนเองจากกับเรื่องราวในชีวิตที่ผ่านมา ได้เรียนรู้การสะท้อนความคิดและความรู้สึกของตนเองผ่านการบอกเล่าและแลกเปลี่ยนกันภายในกลุ่ม ได้ตระหนักถึงคุณค่าของการมีชีวิตอยู่ รับรู้ถึงหน้าที่และบทบาทของตนเองในชีวิตจริงว่ามีความหมายต่อชีวิตตนเองอย่างไร ตลอดจนได้เสริมสร้างการรับรู้การมีอยู่ของตนเองในปัจจุบัน การมุ่งมองไปที่เป้าหมายของชีวิตทำให้ตนเองตระหนักถึงสิ่งที่นำไปสู่ความสุขในชีวิตที่มากขึ้น (Search for meaning) การปรึกษาช่วย

ให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้มุมมองใหม่ต่อสิ่งที่ตนเองเผชิญอยู่ รับผิดชอบต่อสุขภาพของตนเอง แนวทางในการพัฒนากระบวนการทางความคิดนำไปสู่การมองเห็นคุณค่าในตนเอง (The capacity of self-awareness) มองเห็นสิ่งใดที่เป็นความหมายหรือเป้าหมายของการมีชีวิตอยู่ไม่ว่าจะเพื่อตนเองหรือผู้อื่น ผู้สูงอายุได้เรียนรู้ว่ามนุษย์แต่ละคนมีความแตกต่างกันในด้านความคิดและจิตใจ (Self-identity) รวมไปถึงสิทธิในการเลือกชีวิตที่ทำให้ตนเองมีความสุขได้

เมื่อผู้สูงอายุได้เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มในครั้งหลัง ๆ ผู้สูงอายุจะมาถึงสถานที่ในเวลาเร็วขึ้นกว่าครั้งแรก และในครั้งหลัง ๆ ไม่มีใครเกินเวลานัดหมายและเข้าร่วมจนครบกิจกรรม แสดงให้เห็นความสำคัญของการรับรู้ว่าคุณค่าในตัวเอง มีสิทธิและโอกาสในการเลือกทางให้กับชีวิตตนเองได้ (Freedom and responsibility) มีความต้องการที่จะเข้าร่วมกิจกรรมไปด้วยกัน เพื่อนำพาตนเองให้พ้นจากสถานะของความโดดเดี่ยวที่ตนเองนั้นเผชิญอยู่ ในเวลาเดียวกันผู้สูงอายุยังได้เปิดรับมุมมองใหม่จากเพื่อนสมาชิกอื่น ๆ มากขึ้นทำให้มีการประยุกต์ความคิดและเกิดการแลกเปลี่ยนเพื่อนำไปสู่ทางออกให้กับตนเอง ผู้นำสังเกตการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างสมาชิกที่มากขึ้น มีการกล่าวทักทายในตอนที่ยกหน้าด้วยบทสนทนาในกิจกรรมครั้งต่อ ๆ มา เริ่มจดจำชื่อของกันและกันได้เมื่อเวลาผ่านไป (Establishing relationships with others) การเข้ารับการศึกษาทำให้รับรู้ได้ว่าตนเองนั้นไม่ได้อยู่เพียงลำพัง ยังมีคนอื่นที่มีความรู้สึกในแบบเดียวกัน การตระหนักถึงความธรรมดาที่มีร่วมกัน ผู้รับการปรึกษาตระหนักว่าไม่ใช่เพียงแต่ตนเองที่กำลังเผชิญปัญหา (Universality) การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ โดยมีทฤษฎีฐานนิยมเป็นฐาน ได้ส่งต่อแนวทางในการยอมรับสิ่งที่ไม่พึงใจที่เกิดขึ้นในชีวิตว่าเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ และผู้สูงอายุเองนั้นก็สามารเลือกให้ตนเองคิดในแบบที่ทำให้เกิดความสุขมากขึ้น การแบกรับความคิดและความรู้สึกเพียงลำพังทำให้ผู้สูงอายุที่ไม่กล้าที่จะเปิดเผยบอกเล่าความรู้สึกและความเป็นตัวเองในช่วงแรก จนต่อมาเริ่มละวางตัวเองและมีความรู้สึกปลอดภัยที่จะมีปฏิสัมพันธ์ต่อสมาชิกท่านอื่นในกลุ่มได้ วิจารณ์ อรรถมาลา กล่าวว่า การส่งต่อกำลังใจกันในระหว่างสมาชิกเป็นเรื่องที่สามารถทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าคุณค่าและนำมาซึ่งความสุขมากขึ้น (วิจารณ์ อรรถมาลา, 2558)

ในโปรแกรมการปรึกษาในครั้งนี้ ผู้สูงอายุได้มีเวลาในการทบทวนชีวิตของตนเอง ได้ถูกกระตุ้นให้มองหาคุณค่าที่มีอยู่ในตนเองภายใต้บทบาทและหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบในทุกวัน การปรึกษานับสนุนให้ผู้สูงอายุรับรู้ถึงสิ่งที่ตนเองทำได้ตามสมควร มีสิทธิที่จะเลือกปฏิบัติไม่ว่าจะคิดพูดหรือทำในสิ่งที่ทำให้ตนเองนั้นมีความสุขได้อย่างเหมาะสม ลดความคาดหวังและการพึ่งพาบุคคลอื่นทั้งบุตรหลานหรือคนรอบข้าง ลดความวิตกกังวลในสิ่งที่ยังมาไม่ถึงโดยมีพื้นฐานต่อสิ่งที่เป็นไปได้ในปัจจุบันและมุ่งมองไปถึงการให้ความหมายของการดำรงอยู่ของตนเอง ดังจะเห็นผล

สะท้อนเมื่อจบกิจกรรมการปรึกษา สมาชิกกลุ่มทดลองมีรอยยิ้มและกล่าวขอบคุณที่ทำให้ตนเองได้มาพูดคุยในสิ่งที่ไม่คิดว่าจะได้พูดคุยกับใคร การได้มีคนรับฟังพร้อมได้แลกเปลี่ยนมุมมองต่อเรื่องราว ทำให้ผู้สูงอายุลดความรู้สึกโดดเดี่ยวลงได้

ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองได้ตระหนักรู้ถึงคุณค่าที่ซ่อนอยู่ในสิ่งที่ตนเองทำในทุกวันนี้ ไม่ใช่การทำเพียงเพราะบทบาทเท่านั้น แต่เป็นการซ่อนนัยของความหมายในชีวิตที่ทำให้ตนเองนั้นมีความสุขได้อีกด้วย ผู้สูงอายุได้ทบทวนและค้นหาคุณค่าที่มีอยู่ในตนเองอย่างไม่เคยพิจารณาความคิดและความรู้สึกในกระบวนการแบบนี้มาก่อน (The capacity of self-awareness) ดังเช่นหนึ่งกิจกรรมในโปรแกรมนี้ในชื่อกิจกรรม ความหมายชีวิต (ภาคผนวก ก) ผู้นำกลุ่มได้นำความคิดในเรื่องของการมองเห็นคุณค่าในตนเองจากบุคคลต้นแบบที่คิดผู้สูงอายุมีความเชื่อมโยงกับกิจกรรมนี้มากที่สุด ผู้นำกลุ่มได้น้อมให้ผู้สูงอายุรำลึกถึงในหลวงรัชกาลที่ 9 เมื่อผู้นำกลุ่มได้เปิดวิดีโอและคลิปเสียงที่บอกเล่าเกี่ยวกับการทรงงานและความเสียสละ ผู้สูงอายุแต่ละท่านมีความรู้สึกต่อเนื้อหาของสิ่งที่นำเสนอคงจะเห็นได้จากที่แต่ละท่านฟังและดูคลิปวิดีโออย่างตั้งใจ เพราะความระลึกถึงในพระองค์ท่านทำให้มีอาการตอบสนองต่อความซาบซึ้งในแบบที่คล้ายกัน ผู้สูงอายุทุกท่านได้พูดถึงความรู้สึกตัวเองออกมาอย่างจริงใจต่อเรื่องราวที่ได้เชื่อมโยงกับพระองค์ท่าน ที่ล้วนเป็นประสบการณ์แห่งความสุขในการได้รับพระมหากรุณาธิคุณในเรื่องต่าง ๆ ในเวลาที่ผ่านมา กิจกรรมใช้เวลาเพราะการบอกเล่าเต็มไปด้วยความรู้สึกและความตรงที่ ยังคงอยู่อย่างชัดเจน เมื่อผู้นำกลุ่มได้นำสู่ชีวิตของตนเอง (Timing) ผู้สูงอายุเรียนรู้ถึงคุณค่าในสิ่งที่ตนเองทำว่านำไปสู่เป้าหมายในชีวิตได้อย่างไร ความรู้สึกต่อบทบาทและหน้าที่ที่ตนเองนั้นต้องรับผิดชอบมีความหมายต่อตนเองอย่างไร เนื้อหาในการเข้าร่วมการปรึกษาในครั้งนี้ทำให้ผู้สูงอายุมีความผ่อนคลายต่อความทุกข์ที่ตนเองต้องเผชิญว่าเป็นเพียงชีวิตตนเองที่ต้องรับผิดชอบ และจะทำอย่างไรให้ตนเองดำเนินชีวิตต่อไปด้วยการตระหนักถึงเป้าหมายในชีวิตที่ตนเองนั้นปรารถนา มองเห็นคุณค่าของตนเองชัดเจนมากขึ้นในแบบที่ไม่คาดหวังและทำได้ (Search for meaning) การปรึกษาในครั้งนี้ผู้สูงอายุรู้สึกมีกำลังใจในการดำเนินชีวิตต่อไป ด้วยเทคนิคที่ใช้ในการทำกิจกรรมระหว่างทำให้การปรึกษาที่นำมาประยุกต์ใช้ในแต่ละครั้งของการให้คำปรึกษา อันได้แก่ เทคนิคการสนทนาแบบเสวนาเพื่อชวนให้ผู้สูงอายุได้ทบทวนในแง่มุมอื่น ๆ ในทางบวก, เทคนิคการเพิ่มการตระหนักรู้ต่อการดำรงอยู่, เทคนิคการสะท้อนออก, เทคนิคการใช้สรรพนามของตนเองเพื่อเพิ่มการตระหนักรู้ในตนเอง, เทคนิคการสนทนาแบบอิสระตามความสมัครใจด้วยมุ่งหมายให้เกิดความสบายใจ ในการบอกเล่าความรู้สึกที่แท้จริง, เทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่า รวมไปถึงจนถึงเทคนิคที่นี้เดี๋ยวนีเพื่อช่วยลดความวิตกกังวลกับสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้นหรือไม่เป็นจริง นอกจากนี้แล้วผู้นำกลุ่มยังคงใช้ทักษะร่วมในการให้การปรึกษาด้วย อันได้แก่ ทักษะในการสร้างสัมพันธภาพ, ทักษะการใส่ใจต่อเรื่องราวและความรู้สึก,

การฟังอย่างตั้งใจ, การใช้คำถามปลายเปิด, การใช้วาทะภาษา, การทวนความรวมไปจนถึงทักษะการให้กำลังใจที่นำมาใช้ในการปรึกษากลุ่มผู้สูงอายุ จึงนำมาซึ่งผลลัพธ์ที่แตกต่างจากกลุ่มที่ไม่ได้รับการปรึกษา ดังนั้นจึงเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1

2. ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาเชิงบูรณาการโดยมีทฤษฎีภวนิยมเป็นฐาน มีคะแนนเฉลี่ยความโดดเดี่ยวในระยะหลังทดลองและระยะติดตามผลต่ำกว่ากลุ่มควบคุม

ในระยะก่อนการทดลองผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนความโดดเดี่ยวไม่แตกต่างกัน ต่อเมื่อการทดลองเสร็จสิ้นจึงพบว่า คะแนนความโดดเดี่ยวของกลุ่มทดลองมีคะแนนความโดดเดี่ยวต่ำกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง ซึ่งสอดคล้องกับผลการให้การปรึกษาแนวอัตถิภาวนิยมต่อความท้อแท้ของพนักงานผู้ช่วยเหลือคนไข้ ผลการวิจัยพบว่าพนักงานผู้ช่วยเหลือคนไข้กลุ่มที่ได้รับการปรึกษามีระดับความท้อแท้ในระยะหลังการทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุม (สุดใจ ส่งสกุล, อนงค์ วิเศษสุวรรณและสุรินทร์ สุทธิชาติพิชัย; 2556) และเมื่อได้พิจารณาเปรียบเทียบผลการทดลองของทั้งสองกลุ่มในระยะติดตามผลยังพบอีกว่า ในระยะติดตามผลนี้ผู้สูงอายุในกลุ่มควบคุมยังคงมีคะแนนความโดดเดี่ยวสูงกว่ากลุ่มทดลอง อันสอดคล้องกับงานวิจัยเพื่อศึกษาผลของการปรึกษาแนวอัตถิภาวนิยมต่อการปรับตัวทางสังคมและความวิตกกังวลของผู้สูงอายุ พบว่าผู้สูงอายุที่กลุ่มทดลองมีความสามารถในการทางสังคมเพิ่มขึ้นและมีความวิตกกังวลลดลงกว่ากลุ่มควบคุมอื่นในระยะติดตามผล (ญาณตา จำทา, 2564) อันเป็นผลมาจากการปรึกษาที่มีประสิทธิภาพอย่างต่อเนื่อง

ทั้งนี้ในส่วนของโปรแกรมการปรึกษาเชิงบูรณาการโดยมีทฤษฎีภวนิยมเป็นฐานนั้นมีการให้การปรึกษาทั้งหมด 10 ครั้งโดยใช้เวลาครั้งละโดยประมาณ 90 นาที มีการให้การปรึกษาที่มุ่งเน้นในเรื่องของการสร้างการตระหนักรู้ในตนเอง บนพื้นฐานของความคิดกับชีวิตในปัจจุบันพิจารณาทบทวนสิ่งที่เป็นคุณค่าที่ซ่อนอยู่ในภาระหน้าที่ของผู้สูงอายุที่ตนเองนั้นต้องรับผิดชอบการเปิดมุมมองในด้านบวกกับสิ่งที่อยู่รอบตัวรวมถึงมุ่งให้ตระหนักถึงความหมายของการมีชีวิตอยู่บนโลกนี้ของตนเอง กิจกรรมเรานั้นสำคัญใจน (ภาคผนวก ก) เป็นกิจกรรมที่แสดงภาพต้นไม้ใหญ่และให้ผู้สูงอายุได้สะท้อนภาพของต้นไม้ที่อยู่ในความทรงจำของตนเอง ได้ตระหนักถึงความสุขใจเมื่อตนเองนั้นได้พึ่งพาคุณประโยชน์ต่าง ๆ ในครั้งเวลาที่ผ่านมา และการเปรียบเทียบให้เห็นว่าในปัจจุบันตนเองนั้นมีความเหมือนหรือแตกต่างจากต้นไม้ใหญ่อย่างไร ผู้สูงอายุหลายท่านให้ความคิดในเชิงบวกต่อการเปรียบเทียบได้ในช่วงหลัง เริ่มมองเห็นความสำคัญของตนเองต่อคนที่อยู่ในครอบครัวและบุคคลรอบข้าง และในบางท่านมีความเห็นพ้องต่อความคิดที่สมาชิกกลุ่มท่านอื่นได้

บอกมาจึงพูดเสริมในสิ่งที่ตนเองรับรู้ได้ จึงทำให้เกิดมุมมองต่อโลกไปในทิศทางบวกที่คล้าย ๆ กัน ผู้วิจัยได้นำเสนอเนื้อหาของการศึกษาอย่างสอดคล้องกัน เชื่อมโยงกับวัตถุประสงค์ของการศึกษาแต่ละครั้ง ด้วยความตั้งใจให้เกิดการพัฒนาการทางความคิดตามลำดับ โดยเริ่มจากการพัฒนาทางด้านการสร้างสัมพันธภาพทางสังคม (Relationships with others) ระหว่างกันกับบุคคลอื่นที่มีสถานะโดดเดี่ยว เพื่อให้รู้สึกว่าการเข้ารับการปรึกษาเป็นการเข้าใจและรับรู้ว่าเป็นพื้นที่ปลอดภัยของตนเองได้ การปรึกษาทำให้ผู้สูงอายุยอมรับความเป็นปัจเจกของตัวเองและบุคคลอื่น (Creating self - identity) การนำผู้สูงอายุให้กลับมาทบทวนเรื่องราวและมีเวลาให้กับตนเองอย่างแท้จริงนั้น เป็นช่วงชีวิตที่ทำให้ตนเองมีเวลาในการตระหนักถึงคุณค่าในชีวิตของตนเองที่อาจถูกละเลย หรือไม่ได้คำนึงถึงในช่วงระยะเวลาที่ผ่านมา (The capacity of self – awareness) การพัฒนาทางกระบวนการทางความคิดจากการปรึกษานำไปสู่การค้นหาเป้าหมายในการดำรงอยู่ของชีวิตเพื่อทำให้ชีวิตมีความชัดเจนมากยิ่งขึ้น (Search for meaning) เมื่อชีวิตมีความชัดเจนมากขึ้น บุคคลจะมีความสุข การละวางสิ่งที่ทำให้ตนเองนั้นไม่ก้าวข้าม ความกลัว ความวิตกกังวลต่าง ๆ จนทำให้ตนเองไม่กล้าที่จะดำรงอยู่ด้วยความมั่นใจและมองโลกในด้านลบ การมองเห็นธรรมชาติในเรื่องของเวลาที่ไม่สามารถย้อนกลับมาใหม่ได้ทำให้ผู้สูงอายุมองเห็นว่าตนเองต้องอยู่กับปัจจุบันเพื่อลดความกังวลที่เกิดขึ้นกับตนเอง สะสางสิ่งที่ยังคงมีความทุกข์และให้ความสำคัญกับสิ่งที่ตนเองทำได้ในวันนี้ การมองเห็นความหมายในการดำรงอยู่ของชีวิตตนเองนั้น ช่วยลดทอนความคลุมเครือที่มีอยู่ การรับรู้ถึงอิสรภาพที่ตนเองนั้นพึงมี (Freedom and responsibility) อันจะนำไปสู่การขยายตนเองเพื่อลดความโดดเดี่ยวได้

หลังจากระยะเวลาทดลองไปแล้วผู้สูงอายุโดยส่วนใหญ่ ยังสามารถนำแนวทางของกระบวนการคิดไปใช้กับตนเอง หรือในขณะเดียวกันไม่ได้นำพาตนเองนั้นให้มีความโดดเดี่ยวนอก เหมือนกับในกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการปรึกษา ผู้สูงอายุมีการปรับมุมมองและมีทัศนคติที่เป็นไปในทิศทางบวกต่อชีวิตตนเอง ทำให้เพิ่มการรับรู้ความหมายของการดำรงอยู่ของตนเอง (Search for meaning) การมุ่งไปสู่สิ่งที่ตนเองนั้นทำได้และมองว่าสิ่งที่ตนเองทำนั้นให้คุณค่าต่อจิตใจอย่างไร ทำให้ผู้สูงอายุเรียนรู้การทำให้ตนเองรู้สึกดีในสิ่งที่ตนเองนั้นเผชิญอยู่ และต้องทำหน้าที่นั้นต่อไปอย่างมีความสุขเพื่อประโยชน์ต่อตนเองและบุคคลรอบข้าง ซึ่งในขณะที่ผู้สูงอายุในกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมการศึกษา จึงไม่ได้รับแนวทางในการนำพาตนเองให้พ้นจากภาวะความรู้สึกโดดเดี่ยว จึงยังคงมีคะแนนความโดดเดี่ยวที่ไม่ลดลง จนทำให้เห็นผลลัพธ์ที่แตกต่าง

ทั้งนี้ การปรึกษาเชิงบูรณาการ โดยมีทฤษฎีทวินิยมเป็นฐานในงานวิจัยนี้มีประสิทธิภาพอยู่ในระดับที่พอจะทำให้ผู้สูงอายุลดความโดดเดี่ยวได้ต่อเนื่องจนถึงระยะติดตาม

ผล แม้จะมีในบางคนที่มีความเครียดเพิ่มขึ้นเพียงเล็กน้อย ซึ่งอาจจะมาจากปัจจัยแวดล้อมอื่นที่สามารถเข้ามาแทรกแซงได้ในช่วงที่ไม่มีการปรึกษา แต่โดยรวมยังคงให้ความเครียดที่ลดลงกว่าหลังทดลอง อันแสดงว่าผู้สูงอายุโดยส่วนใหญ่ได้นำแนวคิดที่ได้รับไปประยุกต์กับกระบวนการคิดในชีวิตปัจจุบันด้วยตนเองได้แม้ผ่านช่วงระยะเวลาของการทดลองไปแล้ว ทั้งนี้สามารถกล่าวได้ว่า กลุ่มทดลอง มีความเครียดที่น้อยกว่ากลุ่มควบคุมทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลตามสมมติฐานข้อที่ 2

3. ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาเชิงบูรณาการมีความเครียดใน ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง

จากการสรุปผลของการทดลองพบว่า ภาวะเครียดของกลุ่มทดลองมีความเครียดในระยะเวลาหลังการทดลองต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง และภาวะเครียดของกลุ่มทดลองมีความเครียดในระยะเวลาติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาเชิงบูรณาการโดยมีทฤษฎีภูวนิยมเป็นฐานนั้น ผู้สูงอายุมีความเข้าใจในกระบวนการคิดตามโปรแกรมการปรึกษา จึงทำให้ผู้สูงอายุลดความรู้สึกเครียดลงได้ภายหลังการทดลอง และผู้สูงอายุโดยส่วนใหญ่มีความเครียดที่ลดลงต่อเนื่องมาจนถึงในระยะติดตามผลสอดคล้องกับผลของการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ โดยใช้ทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเป็นฐานต่อภาวะพัฒนาทั้งกายและใจ ในงานวิจัยพบผู้สูงอายุจากกลุ่มทดลองมีพัฒนาผลในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง (ปวีณา เพิ่มผล, 2563) อันแสดงว่าโปรแกรมการปรึกษานอกจากจะมุ่งเน้นให้เกิดการตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเองแล้ว (The capacity of self-awareness) การมองเห็นสิทธิและทางเลือกในชีวิตเป็นสิ่งที่นำไปสู่ความสุขมากขึ้น (Freedom and responsibility) การมีมุมมองต่อตนเองอย่างรับรู้ว่าคุณค่าในแบบใด สิ่งใดที่ตนเองนั้นสามารถทำได้ในขณะที่ยังมีชีวิต แต่ด้วยความคิดและความรู้สึกต่าง ๆ ทำให้ปิดกั้นการดำเนินต่อของชีวิต ผู้สูงอายุร่วมรับรู้ถึงเรื่องราวที่ผ่านมาของกันและกัน ตลอดจนถึงการคาดการณ์ถึงผลกระทบต่อความคิดและความรู้สึกของตนเองเมื่อเวลาเลยผ่านไป ในกิจกรรม คุณค่าของชีวิต (ภาคผนวก ก) ที่ผู้นำกลุ่มได้กล่าวนำไปให้ผู้สูงอายุได้สมมติตัวเองไปอยู่ในเหตุการณ์ว่าได้ลงเรือไปเที่ยวในเรือลำเดียวกัน เป็นนัยของการให้ความหมายว่าผู้สูงอายุทุกท่านมีความรู้สึกเดียวกันและมีเพื่อนร่วมทางให้อุ่นใจว่าไม่ได้เผชิญสถานการณ์นี้แต่เพียงลำพัง เมื่อเรือติดเกาะผู้สูงอายุได้ตอบคำถามต่อการเดินผ่านโอกาสในการที่จะทำสิ่งใด หรือมีสิ่งใดที่ยังไม่ได้สะดวก จนกระทั่งผู้นำกลุ่มได้นำสมาชิกให้ได้มีโอกาสในการได้อีกครั้งในการได้กลับบ้าน และตอบคำถามว่าสิ่งใดที่ตนเองนั้นอยากจะทำมาก

ที่สุด และทำเพื่อสิ่งใด เพื่อใคร เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ตระหนักถึงคุณค่าของชีวิตตนเอง (Creating self-awareness) การให้ความสำคัญ การรับรู้ความเป็นธรรมชาติที่อาจเกิดขึ้นได้กับทุกคนอันอยู่บนความจริงแท้ของการเป็นมนุษย์ (Being) และยังทำให้ตระหนักถึงช่วงเวลาของชีวิตที่ผ่านมาว่า สามารถเชื่อมโยงกับสิ่งที่จะเกิดขึ้นในปัจจุบันและผู้สูงอายุเองสามารถเลือกที่จะกำหนดทิศทางหรือการกระทำของตนเองอนาคตได้ในแบบที่ต้องการ (Timing) การตระหนักถึงคุณค่าของตนเองและคำนึงถึงความหมายของการดำรงอยู่ของตนเองนั้น จักทำให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างมีเป้าหมาย การมีเป้าหมายในชีวิตที่ไม่ว่าจะเพื่อตนเองหรือเพื่อคนอื่นนำมาซึ่งความชัดเจน อันจะช่วยขจัดความรู้สึกคลุมเครือให้ลดน้อยลงได้ กิจกรรมต่าง ๆ ในการปรึกษาทำให้เกิดระบบความคิดเชื่อมโยงกับชีวิต ทั้งนี้การปรึกษาในครั้งนี้เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เข้าใจและมองเห็นความหมายของการมีชีวิตอย่างชัดเจน (Search for meaning) ด้วยตระหนักถึงสัจธรรมว่าเป็นเรื่องธรรมชาติที่มนุษย์ทุกคนต้องพบเจอ ผู้สูงอายุจึงสามารถจดจำกลไกในการคิดเพื่อนำไปใช้ในการเร่งทำสิ่งที่ทำให้ชีวิตตนเองนั้นมีการพัฒนามากกว่าที่เป็นอยู่ การตระหนักถึงคุณค่าของตนเองนำมาซึ่งการมองเห็นตนเองได้ชัดเจนมากขึ้น มองข้ามความคิดที่ทำให้เกิดความรู้สึกโดดเดี่ยวที่เป็นอยู่ มองเห็นคุณค่าในตนเองที่มีต่อบุคคลรอบข้างไม่ว่าจะเป็นคนในครอบครัวหรือคู่ชีวิต ผู้สูงอายุได้ตระหนักถึงความกังวลที่ตนเองประสบอยู่นั้นเป็นเรื่องธรรมชาติที่ยังมีผู้คนในวัยเดียวกันประสบอยู่เช่นกัน (Anxiety as a condition of living) และสามารถเรียนรู้วิธีการที่จะเคลื่อนผ่านได้ด้วยความคิดในแบบที่เหมาะสม การปรึกษานำความคิดของการมองเรื่องธรรมชาติของมนุษย์ว่าที่เกิดขึ้นได้กับมนุษย์ทุกคนไม่ว่าจะวัยใด มนุษย์สามารถที่จะทำให้เวลาที่เราเหลืออยู่มีความหมายทั้งต่อตนเองและผู้อื่นได้ (Becoming) นอกจากโปรแกรมการปรึกษาที่ผู้สูงอายุได้รับหลักการคิดแล้ว ยังมีการเสริมสร้างกำลังใจและมิตรภาพที่ดีระหว่างสมาชิก (Establishing relationships with others) เป็นการช่วยให้สมาชิกได้ลดทอนความคิดลบต่อตนเองและความโดดเดี่ยวได้จากบุคคลรอบข้างที่เอื้ออาทรต่อกันอีกด้วย ดังเช่นในงานที่ศึกษาสุขภาวะของนักศึกษาปริญญาตรีที่มีบุคลิกภาพไม่มั่นคงทางอารมณ์โดยให้การปรึกษาแนวอัตถิภาวนิยมพบว่า ในระยะหลังการทดลองกลุ่มทดลองสามารถเพิ่มสุขภาวะได้มากกว่าก่อนการทดลอง (สุววุฒิ วงศ์ทางสวัสดิ์, 2559)

เมื่อพิจารณาผลต่อมาในระยะติดตามผลอาจกล่าวได้ว่า เมื่อผู้สูงอายุได้มีโอกาสในการได้กลับมาอยู่กับความคิดตนเองเพียงลำพังอย่างแท้จริงในช่วงระยะเวลาที่ผ่านมาช่วงระยะเวลาของการให้การปรึกษามาแล้วนั้น ผู้สูงอายุได้มองเห็นตนเองแตกต่างไปจากก่อนการทดลอง การได้มีประสบการณ์ในการพิจารณาตนเองในมุมมองต่าง ๆ รวมไปถึงสมาชิกคนอื่น ๆ ที่มีความรู้สึกในแบบเดียวกัน จากการทำกิจกรรมมาโดยตลอด 10 ครั้ง ผู้สูงอายุมีการแลกเปลี่ยนเรื่องราวและความคิดเห็น ตลอดจนได้เพิ่มมุมมองให้กับทางออกของตนเองเป็นไปตามกลไกของการปรึกษากลุ่ม การ

ได้มีเวลากับตัวเองเพื่อพิจารณาความคิดและรับรู้ความรู้สึกอย่างแท้จริง รวมถึงได้ร่วมค้นหาความหมายของชีวิตตนเองนั้น (Meaning of life) ทำให้เกิดการเรียนรู้จนไปสู่การปรับเปลี่ยนความคิดให้เป็นไปในทางที่ควรจะเป็นอย่างเหมาะสมมากขึ้น เมื่อเกิดการเรียนรู้ว่าสิ่งที่เปลี่ยนแปลงทำให้ตนเองมีความรู้สึกไปในด้านบวก ส่งผลให้ตนเองนั้นมีความเป็นปกติมากขึ้นรู้สึกโดดเดี่ยวลดลง รับรู้คุณค่าในตนเอง (The capacity of self-awareness) และเข้าใจในความหมายของการมีชีวิตอยู่ (Search for meaning) ผู้สูงอายุโดยส่วนใหญ่จึงยังสามารถนำทางตนเองในการลดความโดดเดี่ยวได้ต่อเนื่อง เรียนรู้วิธีการอยู่กับตนเองในปัจจุบันและตระหนักรู้ถึงคุณค่าในสิ่งที่ตนเองสามารถทำได้ การได้เข้าร่วมการปรึกษารอบตามจำนวนครั้ง เป็นการฝึกกระบวนการคิดเพื่อให้เกิดทักษะในการรับรู้คุณค่าที่อยู่ภายในตนเองจนเกิดเป็นระบบของความคิด จนผู้สูงอายุนำแนวทางความคิดนั้นไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้จนถึงในระยะติดตามผลซึ่งเป็นช่วงระยะเวลาที่ได้เสร็จสิ้นการทดลองไปเรียบร้อยแล้ว ทั้งนี้กล่าวได้ว่าโปรแกรมการปรึกษาเชิงบูรณาการโดยมีทฤษฎีทวินิยมเป็นฐานมีประสิทธิภาพเพียงพอในระดับที่จะทำให้ผู้สูงอายุพัฒนากระบวนการคิดเพื่อเยียวยาความรู้สึกโดดเดี่ยวของตนเองได้หลังจากได้รับการปรึกษาไปแล้ว ดังนั้น จึงเป็นไปตามสมมติฐานที่ 3

ข้อเสนอแนะในการวิจัย

ข้อเสนอแนะในการนำงานวิจัยนี้ไปใช้

1. เนื่องจากโปรแกรมการปรึกษาเชิงบูรณาการในงานวิจัยนี้มีประสิทธิผลอยู่ในระดับที่พอจะทำให้ผู้สูงอายุลดความโดดเดี่ยวลงได้ภายหลังการทดลองไปจนถึงในระยะติดตามผล ดังนั้นอาจมีการนำโปรแกรมไปใช้ในชุมชนที่ผู้สูงอายุที่ต้องดูแลตนเอง เพื่อบรรเทาผลในเรื่องของสุขภาพจิตที่ดีขึ้นได้ในเบื้องต้น
2. แบบประเมินความโดดเดี่ยวที่ใช้ในงานวิจัยนี้ เป็นแบบประเมินที่สามารถนำไปใช้เพื่อประเมินความโดดเดี่ยวในเบื้องต้นกับผู้สูงอายุที่ไม่ได้อยู่ภายใต้สังกัดใดและต้องดูแลตนเอง เพื่อใช้ประเมินความโดดเดี่ยวในด้านที่สามารถช่วยเหลือได้ด้วยการรับการรักษาทางด้านจิตวิทยา

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. เนื่องจากในงานวิจัยนี้ไม่มีผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสมรสเป็นโสดและอยู่เพียงลำพังแม่แต่คนเดียว จึงเสนอให้ทีมงานวิจัยเชิงสำรวจตัวแปรความโดดเดี่ยวในผู้สูงอายุในกลุ่มนี้
2. เนื่องจากผู้สูงอายุเป็นวัยที่พบการเปลี่ยนแปลง มีสุขภาพร่างกายที่เสื่อมถอย อารมณ์ความคิดที่เปลี่ยนแปลงตามประสบการณ์ที่สั่งสมมากขึ้นตามวัย ประกอบกับความละเอียดลึกซึ้งที่มี

ความแตกต่างกันในแต่ละบุคคล ดังนั้นจึงเสนอให้ทำวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อให้เกิดความเข้าใจผู้สูงอายุในมุมมองที่มากขึ้น

3. จากการวิจัยครั้งนี้ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีแต่ที่อยู่กับครอบครัว เพราะฉะนั้นขอเสนอให้ศึกษาแนวทางในการให้ผู้สูงอายุอยู่ร่วมกับครอบครัวอย่างมีความสุข โดยมุ่งไปที่การศึกษาถึงบุคคลในบ้านและบุคคลใกล้ชิดว่า มีวิธีการปฏิสัมพันธ์กับผู้สูงอายุอย่างไรเพื่อให้เกิดการดูแลอย่างเข้าใจต่อไป



บรรณานุกรม



กรมการปกครองกระทรวงมหาดไทย. (2565). สถิติผู้สูงอายุไทยปี 2565. จาก

<https://www.dop.go.th/th/know/side/1/1/1159>

กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2564). แนวทางการดูแลสุขภาพจิตใจของผู้สูงอายุให้แจ่มใส ห่างไกลปัญหา

สุขภาพจิต. จาก <https://www.dop.go.th/th/know/15/413>

กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2564). ปัญหาของผู้สูงอายุมีอะไรบ้าง. จาก <https://dop.go.th/th/know/15/461>

กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2564). ปัญหาสุขภาพผู้สูงอายุไทย 2564. จาก

<https://dop.go.th/th/know/15/466>

กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2564). สังคมผู้สูงอายุและเศรษฐกิจในประเทศไทย. จาก

<https://dop.go.th/th/know/15/926>

กรมสุขภาพจิต. (2562). ถอดรหัสความเหงา! เมื่อสังคมไทยกำลังเต็มไปด้วยคนรู้สึกโดดเดี่ยว. จาก

<https://dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=29723>

กรรณิการ์ มีสวัสดิ์. (2561). การให้คำปรึกษาผู้สูงอายุในครอบครัวแบบสังคมเมือง. (ระดับคุณวุฒิ

บัณฑิต สาขาพุทธจิตวิทยา). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์.

กัณนิษฐา มาหิ์ม, ปิยนุช ฤทธิโย, รัชณี พจนาน, ภาลีนี โทอินทร์และพัฒน์ ศรีโอบษฐ์ (2563).

ประสบการณ์ของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ตามลำพังและความแตกต่างระหว่างหญิงและชาย : การวิจัยชาติพันธุ์วรรณนาอภิมาน. (พยาบาลวิชาชีพระดับชำนาญการพิเศษ). ขอนแก่น: วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนขอนแก่น.

คณะแพทยศาสตร์. โรงพยาบาลรามาราชินี. มหาวิทยาลัยมหิดล. “ความเหงา”ทำร้ายคนเท่าสูบบุหรี่

15 มวน. งานบริหารทรัพยากรสุขภาพ. สืบค้น 4 ธันวาคม 2565, จาก

<https://www.rama.mahidol.ac.th/um/th/article/information/07162015-1604-th>

จินตนา เบี้ยแก้วและวารากร ทรัพย์วีระปกรณ์. (2558). ผลการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม

ต่ออิสระแห่งตนของนิสิตพยาบาลชั้นปีที่ 1. (ระดับมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา).

ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา.

จินตนา อาจสันเทียะ. (2561). แนวโน้มการดูแลผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21: ความท้าทายในการ
พยาบาล. วารสารพยาบาลทหารบก. ปีที่ 19 (ฉบับที่ 1). หน้า 39

ญาณตา จำปา. (2564). การพัฒนาการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุด้วยการปรึกษาเชิงบูรณาการ
ทฤษฎีและเทคนิคโดยใช้ทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเป็นฐาน. (ระดับคุณวุฒิปริญญาตรี สาขาวิชา
จิตวิทยาการปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์). ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา.

ดวงมณี จงรักษ์. (2556). ทฤษฎีการให้คำปรึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น (ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ:
สำนักพิมพ์ส.ส.ท.

ดวงมณี จงรักษ์. (2560). การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการแนวทางและการปฏิบัติ (ครั้งที่ 1). ปัตตานี:
โรงพิมพ์ฝ่ายเทคโนโลยีการศึกษาสำนักวิทยบริการมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ดวงมณี จงรักษ์. (2561). การใช้ 4 ทฤษฎีการปรึกษาในการปรึกษากลุ่ม. ภาควชาจิตวิทยาและการ
แนะแนว, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.

โตมร ศุขปรีชา. (2563). วิทยาศาสตร์แห่งความเหงา (ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ Salt

ทินกร วงศ์ปาริณย์. UCLA Loneliness Scale (Developed by Prof. Daniel W. Russell). สืบค้น 28
กรกฎาคม 2565 จาก

<http://www.pakaranhome.com/index.php?lay=show&ac=article&Id=2147586886>

เทพพิทักษ์ มณีพงษ์. (2560). Existential Crisis: เมื่อความอ้างว้างนำไปสู่การตั้งคำถามถึงการมีอยู่
ของชีวิต. The 101. World. สืบค้น 15 สิงหาคม 2565, จาก

<https://www.the101.world/existential-crisis/>

ธัญพร พรหมจันทร์และศิริลักษณ์ ศุภปิติพร. (2557) ภาวะซึมเศร้า ความว้าเหว และการเห็นคุณค่า
ในตนเองของผู้สูงอายุที่พักในสถานสงเคราะห์คนชราร้านบางแคและที่พักของเอกชนใน
เขตกรุงเทพมหานคร. (ระดับมหาบัณฑิต สาขาสุขภาพจิต). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์

มหาวิทยาลัย

ธีรพันธ์ อินตะปาน. (2562). จากสังคมผู้สูงอายุ ผู้ปัญหาผู้สูงอายุถูกทอดทิ้ง ข้อเสนอแนะและการจัดการปัญหา. มติชนออนไลน์. สืบค้น 6 กุมภาพันธ์ 2566, จาก

https://www.matichon.co.th/columnists/news_1418272

นันท์ชัตต์สันท์ สกุลพงษ์. (2557). บทวิจารณ์หนังสือ เรื่อง “ศิลปะแห่งการปรึกษาทางจิตวิทยาแบบผสมผสาน” (พิมพ์ครั้งที่ 3) โดย Gerald Corey. วารสารพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์. ปีที่ 20 (ฉบับที่ 2). หน้า 238.

นันท์ชัตต์สันท์ สกุลพงษ์. (2557). บทวิจารณ์หนังสือเรื่อง “จิตวิทยาการปรึกษาและจิตวิทยาบำบัดแบบผสมผสาน” วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ปีที่ 22 (ฉบับที่ 2). หน้า 243.

นาลยา คงขาว. (2559). ผลการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวะนิยมต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น. (วิทยาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา). คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

เนตรธิดา บุนนาค. (2021). ผู้สูงวัยที่รู้สึกโดดเดี่ยวบ่อยครั้งมีแนวโน้มมีอายุที่เหลือ และมีช่วงชีวิตที่สุขภาพดีในบั้นปลายสั้นลง. SDG Move. สืบค้น 6 กุมภาพันธ์ 2566, จาก

<https://www.sdgmove.com/2021/09/10/lonely-senior-adults-shorter-life-expectancy/>

บุญเรือง ไตรเรืองวรวัฒน์. กรมสุขภาพจิต. (2562). รายงานอัตราการฆ่าตัวตาย สืบค้น 20 มิถุนายน 2565, จาก https://suicide.dmh.go.th/report/suicide/stat_prov.asp

ปวีณา เพิ่มพูล, สุรินทร์ สุทธิชาติพิทย์และคลดาว วงศ์ธีระธรณ์. (2563). การพัฒนาภาวะพหุผลล้างของผู้สูงอายุด้วยการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ โดยใช้ทฤษฎีอัตถิภาวะนิยมเป็นฐาน. (ระดับดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา): มหาวิทยาลัยบูรพา.

พัชรภรณ์ ตั้งชุ่ม, ศากุล ช่างไม้และทิพา ต่อสกุลแก้ว. (2564). ผลของโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมต่อความโดดเดี่ยวและความผาสุกของผู้สูงอายุ. (ระดับมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ คณะพยาบาลศาสตร์). นครปฐม: มหาวิทยาลัยคริสเตียนเพื่อพัฒนาคุณภาพคน. (2562). การให้การปรึกษาวัยรุ่น. (พิมพ์ครั้งที่ 4). ชลบุรี. บริษัท เก็ดกัศศิริ เอชเอ็น จำกัด.

เพียงฝัน ยอดดี. (2562). ผลของการให้คำปรึกษาโดยการปรับความคิดและพฤติกรรมแบบกลุ่มต่ออาการนอนไม่หลับในผู้สูงอายุโรคซึมเศร้า. (ระดับมหาบัณฑิต สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์). กรุงเทพฯ. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภูเบศร์ สมุทรจักร, ธีรนุช ก้อนแก้ว และ ริฎวัน อุเด็ง. (2559). ความอยู่ดีมีสุขของครอบครัวไทย (พิมพ์ครั้งที่ 1). นครปฐม. สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล
มติชนออนไลน์. (2564) ครอบครัวไทยในอนาคต. สืบค้น 14 สิงหาคม 2565, จาก

https://www.matichon.co.th/columnists/news_2770185

มธุรส สว่างบำรุง. (2561). ความเหงากับพฤติกรรมการท่องเที่ยวของผู้สูงอายุ. (รองศาสตราจารย์ คณะศิลปศาสตร์). เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยแม่โจ้

มธุรส สว่างบำรุง. (2567). ผลของโปรแกรมธรรมะบำบัดและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อความเครียด ในผู้สูงอายุที่มีภาวะโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง. (รองศาสตราจารย์ คณะศิลปศาสตร์). เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยแม่โจ้ มหาวิทยาลัยมหิดล

มหาวิทยาลัยมหิดล. (2562). Lonely in the Deep: เจาะลึกตลาดคนเหงา CMMU Marketing

Conference. สืบค้น 2 สิงหาคม 2565 จาก <https://km.cm.mahidol.ac.th/archives/9470>

มหาวิทยาลัยมหิดล. (2564) สังคมไทยกับการเปลี่ยนแปลงประชากรและครอบครัว. สืบค้น 14

สิงหาคม 2565, จาก <https://ipsr.mahidol.ac.th/research-cluster/society-population-and-family-changes/>

มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2564). ผู้สูงอายุ กทม. คุณภาพชีวิตต่ำกว่าในชนบท.

สืบค้น 18 สิงหาคม 2565 จาก <https://www.bangkokbiznews.com/social/932916>

ยวดี สารบูรณ์. (2565). การเปลี่ยนแปลงคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุไทยในช่วงการระบาดของโควิด-

19. วารสารวิจัยระบบสาธารณสุข. ปีที่ 16 (ฉบับที่ 4). หน้า 421

รพีพรรณ สารสมักรและศิริพันธุ์ สาสัตย์. (2561). ผลของโปรแกรมการใช้จิตอาสาในการสนับสนุน

ทางสังคมต่อความวิตกกังวลของผู้สูงอายุ ในสถานสงเคราะห์คนชราของภาครัฐ. (ระดับ

มหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลผู้สูงอายุ คณะพยาบาลศาสตร์). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์

มหาวิทยาลัย

ลัญจนา พิมพ์พันธ์ชัยบุญย์. (2558). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความวิตกกังวลของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการ

จัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ. (ระดับบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ). ชลบุรี:

มหาวิทยาลัยบูรพา

วิจิตา คະแนนสินและณัฐมล สุนทรมีเสถียร. (2564). เป้าหมายของชีวิตสำคัญกับการเป็นมนุษย์

อย่างไร? สืบค้น 2 สิงหาคม 2565, จาก <https://becommon.co/life/question-life-purpose/>

วิภาวรรณ อธิษฐาน. (2558). ผลการศึกษากลุ่มอดิถิภาวนิยมต่อความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ.

(ระดับวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา). ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา.

วิรัชญา แซ่เจีย. (2563). ในวันที่รู้สึกไร้ความหมาย:ทำไมมนุษย์เฝ้าตามหาชีวิตและจะรับมือกับ

ความคิดนี้อย่างไร. สืบค้น 25 สิงหาคม 2565, จาก

<https://thematter.co/social/philosophy/suffuring-of-existential-crisis/101852>

วิสมา ยูโซะ, เพ็ญประภา ปริญาพลและแสงสุริย์ สำอางค์กุล. (2565). ผลการศึกษากลุ่มตาม

แนวคิดอดิถิภาวนิยมต่อการตระหนักรู้ในตนเองและการตั้งเป้าหมายในการเรียน:

กรณีศึกษานักศึกษาชั้นปีที่ 1. (ระดับปริญญาตรี สาขาจิตวิทยาคลินิก). สงขลา

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.

ศตพร เทยานรงค์. (2558). ปัจจัยทำนายความวิตกกังวลของผู้สูงอายุโรคเรื้อรังที่มารับบริการที่แผนก

ผู้ป่วยนอกของโรงพยาบาล. (ระดับพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาล

ผู้สูงอายุ). ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา.

ศรีเรื่อน แก้วกั้งवाल. (2562). ทฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพ (ครั้งที่18). กรุงเทพฯ. สำนักพิมพ์หมอ

ชาวบ้าน

ศิริวดี อรุณจินดาตระกูลและณัฐวดี อรินทร์. (2564). การเสริมสร้างความหมายในชีวิตและความพึง

พอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา โดยการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม. (พนักงานปฏิบัติงาน หน่วยพัฒนาคุณภาพนักศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์). เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ศิริวรรณ จิตตปราณีรัชต์, สายพิณ หัตถิรัตน์, จิตติมา บุญเกิด และเรื่อนขวัญ กัณหสิงห์. (2563).

ผู้สูงอายุไทยที่อาศัยอยู่ลำพังในเขตเมืองวางแผนการดูแลสุขภาพของตนเองอย่างไร:

การศึกษาเชิงคุณภาพในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล. (ภาควิชาเวชศาสตร์ครอบครัว คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี). มหาวิทยาลัยมหิดล.

ศูนย์ป้องกันการฆ่าตัวตายระดับชาติ. (2564). แยกตามช่วงอายุ. สืบค้น 28 กรกฎาคม 2565, จาก

<https://suicide.dmh.go.th/report/suicide/age.asp>

ศูนย์เฝ้าระวังป้องกันการฆ่าตัวตาย. (2562). รายงานจำนวนการฆ่าตัวตายของประเทศไทยแยกตาม

ช่วงอายุ. กระทรวงสาธารณสุข สืบค้น 5 มีนาคม 2566, จาก

<https://suicide.dmh.go.th/report/suicide/age.asp?ndead=2>

สมหมาย กุมพันธ์, โสภิตา แสงอ่อน และพัชรินทร์ นินทจันทร์. (2559). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความ

ว่าหวในผู้สูงอายุ. ระเบียบวิทยานิพนธ์. สาขาวิชาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต.

สันติ จันทวรรณ. การเปลี่ยนแปลงชีวิตหลังวัยเกษียณ. โรงพยาบาลมนารมย์. สืบค้น 14 สิงหาคม

2565 จาก https://www.manarom.com/blog/Life_changing_after_retirement.html

สำนักงานกองทุนสร้างเสริมเพื่อสุขภาพ. เดือน “ความเหงา” ภัยสุขภาพระดับโลก เลี่ยงหัวใจ-

ตลอดเดือนคสมอง ศสส. เสนอ 6 มาตรการเพิ่มสัมพันธในสังคม ชวนพัฒนาเมืองสุขภาวะ
ลดโคคเดี้ยว. สืบค้น 16 มกราคม 2567 จาก <https://shorturl.asia/se2kC>

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2564). จำนวนและสัดส่วนประชากรจากการทะเบียน จำแนกตามกลุ่มวัย.

สืบค้น 5 กุมภาพันธ์ 2566 จาก statbbi.nso.go.th/staticreport/page/sector/th/01.aspx

สุดใจ ส่งสกุล, อนงค์ วิเศษสุวรรณและสุรินทร์ สุทธิชาติพิภย์. (2556). ผลการให้คำปรึกษาแนวอติ
ภาวะนิยมต่อความท้อแท้ของพนักงานผู้ช่วยเหลือคนไข้. (ระดับวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต.
สาขาจิตวิทยาการศึกษา). ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา.

สุวภูมิ วงศ์ทางสวัสดิ์. (2559). ผลของการปรึกษาจิตวิทยารายบุคคลแบบออนไลน์แนวอติภาวนิ
ยม-มนุษย์นิยม ต่อสุขภาวะของนิสิตนักศึกษาปริญญาตรีที่มีบุคลิกภาพไม่มั่นคงทางอารมณ์.
(ระดับคุชฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อุทัยวรรณ แก้วพิจิตร. (2560). ผลของโปรแกรมกลุ่มสังคมสัมพันธต่อความว่าเหวของผู้สูงอายุ.
(ระดับมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต) กรุงเทพฯ:
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

เอกบุญญาวรรณ พลอยพรรณณา. (2563). การวิเคราะห์หลักอติภาวนิยมในพระพุทธศาสนา.

(ระดับคุชฎีนิพนธ์ สาขาวิชาปรัชญา). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย. Arlin Cuncic.

(2021). What is Logotherapy. Retrieved August 14, 2022, from

<https://www.verywellmind.com/an-overview-of-victor-frankl-s-logotherapy-4159308>

BBC News. (2022). โควิด-19: ลำดับเหตุการณ์ แผนที่ อินโฟกราฟิก ขอดคิดเชื่อ-เสียชีวิตในไทย

และทั่วโลก. ค้นหา 17 มีนาคม 2566, จาก <https://www.bbc.com/thai/thailand-52090088>

Cacioppo, J. T., & Patrick, W. (2008). Loneliness: Human nature and the need for social
connection. W Norton & Co. Retrieved March 5, 2023, from

<https://psycnet.apa.org/record/2008-07755-000>

- Cherry, Kendra. (2021). "Understanding Erikson's Stages of Psychosocial Development." Verywell Mind, Retrieved February 20, 2024, from <https://www.verywellmind.com/erik-eriksons-stages-of-psychosocial-development-2795740#citation-3>.
- Clark E. Moustakas. (1961). Loneliness. The United State of America. Prentice-Hall. Scientific Research. Retrieved August 2, 2022, from Moustakas, C.E. (1961) Loneliness. Prentice-Hall, New York.
- Cristina Arredondo. (2021). Friendly Visitor Program for Homebound Latino Older Adults in Compton: A Grant Proposal Project. B.A. California University. ProQuest. Retrieved August 15, 2565, from <https://www.proquest.com/openview/98943a4825ab48a6c8a6def3c99e3e29/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y>
- Daniel Perlman and Letitia Anne Peplau. (1982). Theoretical Approaches to Loneliness. A Wiley-Inter science Publication
- Daniel Wayne Russell. (1982). The measurement of Loneliness. Retrieved August 15, 2022, from <file:///C:/Users/User/Downloads/MeasurementofLoneliness.pdf>
- Daniel Wayne Russell and Carolyn Cutrona. (1984). Sound and Emotional Loneliness. Journal of Personality Social Psychology.
- Duke-NUS Medical School. (2021). "All the lonely people": The impact of loneliness in old age on life and health expectancy. Retrieved February 6, 2023, from <https://www.duke-nus.edu.sg/allnews/media-releases/impact-of-loneliness-on-life-and-health-expectancy>
- Dziechciaz, M., & Filip, R. (2014). Biological psychological and social determinants of old age: Bio-psycho-social aspects of human aging. Annals of Agricultural and Environmental

Medicine, 21(4).

Emma Rubin. (2023) Elderly Loneliness Statistic. Consumer Affairs. Retrieved February 6, 2023

from <https://www.consumeraffairs.com/health/elderly-loneliness-statistics.html>

Fraenkel, J.R., Wallen, N.E., & Hyun, H.N. (2015). How to design and evaluate research in

education (9th ed.). New York; McGraw Hill.

Francis, G. M. (1981). *Loneliness: A study of hospitalized adults* (Doctoral dissertation).

University of Pennsylvania, Philadelphia.

Gerald Corey. (2013). *Theory and Practice Counseling of Psychotherapy*. (9th). The United

States of America: Thomson/Brooks and Cole

Gerald Corey. (2014). *The Art of Integrative Counseling*. (4th). The United States of America:

Wiley Publishing

Gerino E, Rollè L, Sechi C, Brustia P. Loneliness, Resilience, Mental Health, and Quality of Life

in Old Age: A Structural Equation Model. *Front Psychol*. 2017 Nov 14;8:2003. doi:

10.3389/fpsyg.2017.02003. PMID: 29184526; PMCID: PMC569459. Retrieved

December 4, 2022, from <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29184526/>

Global Issues Ageing. Retrieved August 14, 2022, from

<https://www.un.org/en/global-issues/ageing>

Hara Estroff Marano. (2016). *The Dangers of Loneliness*. *Psychology today*. Retrieved August

14, 2022, from [https://www.psychologytoday.com/us/articles/200307/the-dangers-](https://www.psychologytoday.com/us/articles/200307/the-dangers-loneliness)

[loneliness](https://www.psychologytoday.com/us/articles/200307/the-dangers-loneliness)

Hawkley LC, Cacioppo JT. Loneliness matters: a theoretical and empirical review of

consequences and mechanisms. *Ann Behav Med*. 2010 Oct;40(2):218-27. doi:

10.1007/s12160-010-9210-8. PMID: 20652462; PMCID: PMC3874845. Retrieved

August 14, 2022, from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3874845/>

- Hochschild, A. R. (1975). Disengagement Theory: A Critique and Proposal. *American Sociological Review*, 40(5), 553–569. <https://doi.org/10.2307/2094195>
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality: A Meta-Analytic Review. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 227–237. Retrieved December 4, 2022, from <https://doi.org/10.1177/1745691614568352>
- Ismael Conejero, Emilie Olié, Philippe Courtet and Raffaella Calati. (2018) Suicide in older adults: current perspectives. National Library of Medicine. Retrieved August 14, 2022, from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5916258/>
- Jodi Clarke. (2024). How Gestalt Therapy Works. Verywell mind. Retrieved January 14, 2024, from <https://www.verywellmind.com/what-is-gestalt-therapy-4584583>
- John Cacioppo และ William Patrick Loneliness วิทยาศาสตร์แห่งความเหงา แปลโดย โดมร สุขปรีชา พิมพ์ครั้งที่ 2 สำนักพิมพ์ Salt กันยายน 2564
- John T. Cacioppo. (2018). The Growing Problem of Loneliness. *The Lancet*. Retrieved August 14, 2022, from [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(18\)30142-9/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(18)30142-9/fulltext)
- Jonah Valdez. (2021). LA Country supervisors take on an unusual issue. *Los Angeles Times*. Retrieved August 14, 2022, from <https://www.latimes.com/california/story/2021-12-23/l-a-county-supervisors-take-on-an-unusual-issue-loneliness>
- Kendra Cherry. (2021). What is Integrative Therapy?. Verywell mind. Retrieved March 9, 2023, from <https://www.verywellmind.com/integrative-therapy-definition-types-techniques-and-efficacy-5201904>
- Kendra Cherry. (2022). Loneliness: Causes and Health Consequences. Verywell mind. Retrieved March 5, 2023, from <https://www.verywellmind.com/loneliness-causes-effects-and-treatments-2795749>

Kendra Cherry. (2022). What Is Humanistic Psychology. Verywell mind. Retrieved March 5,

2023, from <https://www.verywellmind.com/what-is-humanistic-psychology-2795242>

Lena Dahlberg (2021) Loneliness during the COVID-19 pandemic, *Aging & Mental Health*, 25:7,

1161-1164, DOI: 10.1080/13607863.2021.1875195

Longdo Dict. Loneliness. สืบค้น 26 กรกฎาคม 2565, จาก

<https://dict.longdo.com/search/loneliness>

Louise C. Hawkley & John T. Cacioppo. (2010). Loneliness Matters: A Theoretical and

Empirical Review of Consequences and Mechanisms. *The Society of Behavioral*

Medicine 2010. *ann. behav. med.* (2010) 40:218–227 DOI 10.1007/s12160-010-9210-8.

Retrieved December 4, 2022, from <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20652462/>

Louise Mansfield, Christina Victor, Catherine Meads, Noma Daykin, Alan Tomlinso, Jack Lane,

Karen Gray and Alex Golding. A conceptual Review of Loneliness in Adults: Qualitative

Evidence Synthesis. *Environmental Research and Public Health*. Retrieved August 15,

2022, from

https://www.researchgate.net/publication/316872806_Exploring_the_meaning_of_loneliness_among_socially_isolated_older_adults_in_rural_Ireland_a_qualitative_investigation

Mick Cooper. (2003). *Existential Therapies*. Sage Publications. Retrieved August 14, 2022,

from <https://counsellingresource.com/lib/cooper-existential/>

Molly Stroud Weeks, Steven R. Asher. (2012). The UCLA Loneliness Scale. Retrieved March 5,

2023, from

<https://www.sciencedirect.com/topics/medicine-and-dentistry/ucla-loneliness-scale>

Noshiravan Khesri Moghadam. (2018). Efficiency of Cognitive-Existential Group Therapy on Life Expectancy and Depression of Elderly Residing in Nursing Homes. Retrieved December 5, 2023, from <https://www.semanticscholar.org/paper/Efficiency-of-Cognitive-Existential-Group-Therapy-Moghadam-Vahidi/ed707b25be59cc6eae714a1b9dcac66d1ac23ce>

O'Súilleabháin, Páraic and Gallagher, Stephen. (2019). Loneliness, Living Alone, and All-Cause Mortality: The Role of Emotional and Social Loneliness in the Elderly During 19 Years of Follow-Up. Retrieved August 15, 2565, from https://www.researchgate.net/publication/332843265_Loneliness_Living_Alone_and_All_Cause_Mortality_The_Role_of_Emotional_and_Social_Loneliness_in_the_Elderly_During_19_Years_of_Follow-Up

Pikea, P., Parpa, E., Tsilika, E. , Galanos, A. and Mystakidou, K. (2016) Psychometric Properties of the Greek-University of California, Los Angeles Loneliness Scale-Version 3 in a Sample of People with Human Immunodeficiency Virus. World Journal of AIDS, 6, 157-168. doi: 10.4236/wja.2016.64018. Retrieved December 4, 2022, from [https://www.scirp.org/\(S\(vtj3fa45qm1ean45vvffc255\)\)/journal/paperinformation.aspx?paperid=72199](https://www.scirp.org/(S(vtj3fa45qm1ean45vvffc255))/journal/paperinformation.aspx?paperid=72199)

Pschalive. I Feel Lonely What To Do When You Are Feeling Alone. Retrieved August 14, 2022, from <https://www.psychalive.org/isolation-and-loneliness/>

Psychology today. The World's Biggest Study on Loneliness. Retrieved February 2, 2020, from <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-asymmetric-brain/202006/the-world-s-biggest-study-loneliness>

Reiland, H., Banerjee, A., Claesges, S.A., Giuca, A., Hillard, C.J., Reynolds, C.F., & Goveas, J.S.

- (2021). The influence of depression on the relationship between loneliness and grief trajectories in bereaved older adults. *Psychiatry research communications*, 11. Retrieved December 4, 2022, from <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35928209/>
- Richard Weissbourd, Milena Batanova, Virginia Lovison, and Eric Torres. (2021). Loneliness in America: How the Pandemic Has Deepened an Epidemic of Loneliness and What We Can Do About It. Retrieved March 6, 2023, from <https://mcc.gse.harvard.edu/reports/loneliness-in-america>
- Russell, D.W., Pang, Y.C. (2020). Loneliness. In: Zeigler-Hill, V., Shackelford, T.K. (eds) *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-24612-3_1085
- Sanna Takkinen. (2000). *Meaning in Life and its Relation to Functioning in Old Age*. the Faculty of Social Sciences of the University of Jyväskylä
- Selby Frame. (2017). American Psychological Association. Julianne Holt-Lunstad probes loneliness, social connections. Retrieved August 14, 2022, from <https://www.apa.org/members/content/holt-lunstad-loneliness-social-connections>
- Semantic Scholar. (1996). UCLA Loneliness Scale Version 3. Retrieved July 29, 2022, from https://fetzer.org/sites/default/files/images/stories/pdf/selfmeasures/Self_Measures_for_Loneliness_and_Interpersonal_Problems_VERSION_3_UCLA_LONELINESS.pdf
- Spiritual Cookie. (2018). Abraham Hicks on Loneliness. Retrieved August 15, 2022, from <http://www.spiritualcookie.com/abraham-hicks-on-loneliness/>
- Stanford Encyclopedia of Philosophy. (2022). Jean-Paul Sartre Retrieved August 21, 2022, from Wikipedia <https://plato.stanford.edu/entries/sartre/>
- Theo. G. van Tilberg Pearl A. Dkystra. (2006). *Loneliness and Isolation*. The Cambridge

Handbook of Personal Relationships. P485-500. Cambridge University Press.

Tim Ruggiero. An Existential View of Loneliness. Retrieved August 25, 2022, from

<https://philosophicalsociety.com/Archives/An%20Existential%20View%20Of%20Loneliness.htm>

Universities Affairs. (2019). Loneliness the silent killer. Retrieved July 29, 2022, from

<https://www.universityaffairs.ca/features/feature-article/loneliness-the-silent-killer/>

Victor E. Frankl. (1992). Man's Search for Meaning (4th). The United States of America: Beacon Press Book.

Viktor Sander. B.Sc., BA. (2022). Loneliness Statistics 2022: Demographics, USA & Worldwide.

Social Self. Retrieved August 14, 2022 from <https://socialself.com/loneliness-statistics/>

Weiss, R. S. (1973). Loneliness: The experience of emotional and social isolation. The MIT Press.

Winer, Brown & Michels. (1991). Statistical principles in experimental design. New York:

McGraw-Hill. P.510

World Health Organization. (2020). UN Decade of Healthy Ageing 2021 – 2030. Retrieved July

29, 2022, from <https://www.who.int/initiatives/decade-of-healthy-ageing>

World Health Organization. (2021). Social Isolation and Loneliness. Retrieved July 27, 2022,

from <https://www.who.int/teams/social-determinants-of-health/demographic-change-and-healthy-ageing/social-isolation-and-loneliness>



ภาคผนวก



ภาคผนวก ก

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลแบบประเมินความโดดเด่นในผู้สูงอายุ
เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองการปรึกษาเชิงบูรณาการโดยมีทฤษฎีภวนิยมเป็นฐาน



แบบประเมินความโดดเด่นในผู้สูงอายุ

คำชี้แจง

1. แบบประเมินนี้ใช้ประเมินความโดดเด่นในผู้สูงอายุ ผู้วิจัยขอให้ท่านตอบแบบประเมินให้ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุดเพียงข้อเดียว
2. ข้อมูลที่ได้จากแบบประเมินความโดดเด่นนี้ ผู้วิจัยจะบันทึกเป็นความลับและรายงานในภาพรวมเท่านั้น จะไม่เผยแพร่เป็นรายบุคคล
3. โปรดตอบคำถามให้ครบทุกข้อ แบบประเมินจะประกอบด้วย 3 ส่วน ดังนี้
ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป 9 ข้อ
ส่วนที่ 2 การประเมินความโดดเด่น จำนวน 20 ข้อ
ส่วนที่ 3 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

นางวรรณพร ปันมณี

นิสิตระดับวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา



BUU-IRB Approved

18 Sep 2023

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง ให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน หรือเติมข้อความลงในช่องว่างให้ตรงกับตัวท่าน

1. เพศ 1) ชาย 2) หญิง 3) อื่นๆ ระบุ.....
2. อายุ (ปี) 60 – 69 70 – 79 80 ปีขึ้นไป
3. สถานภาพสมรส
 แต่งงาน โสด / หย่าร้าง / แยกกันอยู่
4. สามีหรือภรรยาของท่าน
 ยังมีชีวิตอยู่ เสียชีวิตแล้ว ไม่มี
5. ท่านมีบุตรหรือไม่ มี ไม่มี
6. ลักษณะการอยู่อาศัยของท่านในปัจจุบัน
 อาศัยอยู่คนเดียว
 อาศัยอยู่กับครอบครัว
7. ที่มาของรายได้ของท่านในปัจจุบัน
 ไม่มีรายได้เป็นของตนเอง
 มีรายได้เป็นของตนเอง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
 เงินเก็บส่วนตัว
 เงินบำนาญ
 เบี้ยผู้สูงอายุ
 อื่น ๆ โปรดระบุ
8. ความเพียงพอของรายได้ในแต่ละเดือน
 เพียงพอ ไม่เพียงพอ
9. ท่านมีโรคประจำตัวหรือไม่
 มี



BUU-IR Approved
18 Sep 2023

ส่วนที่ 2 แบบประเมินความโดดเดี่ยว

คำชี้แจง ข้อความต่อไปนี้พัฒนาขึ้นสำหรับใช้ประเมินความโดดเดี่ยวของผู้สูงอายุตั้งแต่อายุ 60 ปีขึ้นไป ขอความกรุณาให้ท่านพิจารณาข้อความแล้วตอบว่า ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา ท่านมีความรู้สึกอย่างไรใน 4 ระดับต่อไปนี้ และทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด

ระดับความรู้สึก (1)	หมายถึง	ไม่เคย
ระดับความรู้สึก (2)	หมายถึง	แทบจะไม่เคย
ระดับความรู้สึก (3)	หมายถึง	บางครั้ง
ระดับความรู้สึก (4)	หมายถึง	เป็นประจำ

ให้ท่านสังเกตตนเองในช่วงเวลา 1 เดือนที่ผ่านมา ว่าท่านมีความรู้สึกอย่างไรกับข้อความข้างล่างนี้

ข้อ	ข้อความ	ระดับความรู้สึก			
		ไม่เคย (1)	แทบจะ ไม่เคย (2)	บางครั้ง (3)	เป็น ประจำ (4)
1	ฉันรู้สึกว่าตนเองกลมกลืนและเข้ากันกับคนรอบข้างได้				
2	ฉันรู้สึกว่าฉันไม่มีเพื่อนหรือคนที่สนิทเลย				
3	ฉันรู้สึกว่าไม่มีใครที่เข้าใจฉันในยามทุกข์				
4	ฉันรู้สึกอยู่ตัวคนเดียว				
5	ฉันรู้สึกว่าเพื่อนให้ความสำคัญกับตัวฉัน				
6	ฉันรู้สึกว่าตนเองไม่ได้แตกต่างอะไรจากคนรอบข้าง				
7	ฉันรู้สึกว่าเพื่อนไม่สนใจฉัน				
8	ฉันรู้สึกไม่กล้าบอกเล่าความสนใจและความคิดของตนเองให้คนรอบข้างรู้				
9	ฉันรู้สึกอยากออกไปเจอเพื่อน				
10	ฉันมีความรู้สึกว่าตนเองไม่ได้แยกห่างจากสังคม				
11	ฉันรู้สึกว่าฉันถูกทอดทิ้ง				
12	ฉันรู้สึกว่าตนเองไม่จำเป็นต้องมีความสัมพันธ์กับใคร				
13	ฉันรู้สึกว่าฉันเท่านั้นที่เข้าใจตัวเองมากที่สุด				
14	ไม่มีใครให้ความสำคัญกับฉัน				
15	ฉันรู้สึกว่าตนเองนั้นมีเพื่อนเสมอ				
16	ฉันรู้สึกว่าฉันสนใจในตัวฉัน				



BUU-IRB Approved

18 Sep 2023

ข้อ	ข้อความ	ระดับความรู้สึก			
		ไม่เคย (1)	แทบจะ ไม่เคย (2)	บางครั้ง (3)	เป็น ประจำ (4)
17	คนรอบข้างไม่เข้าใจฉัน				
18	ฉันรู้สึกไม่สามารถสร้างความสัมพันธ์กับคนอื่นได้ ฉันมีเพื่อนยาก				
19	ฉันรู้สึกว่าไม่มีใครพร้อมที่จะรับฟังฉัน				
20	ฉันรู้สึกว่าไม่มีใครช่วยเหลือฉันได้ในยามที่มีความทุกข์				

ส่วนที่ 3 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

.....

**** ขอขอบพระคุณท่านเป็นอย่างยิ่งที่ช่วยตอบแบบสอบถามในครั้งนี้ ****



BUU-IRB Approved
18 Sep 2023



โปรแกรมการเยียวยาความโดดเดี่ยวในผู้สูงอายุ
ด้วยการปรึกษาเชิงบูรณาการโดยใช้ทฤษฎีกวนิยมเป็นฐาน

หลักการและแนวคิดของโปรแกรมการเยียวยาความโดดเดี่ยวในผู้สูงอายุด้วยการปรึกษาเชิงบูรณาการโดยใช้ทฤษฎีกวนิยมเป็นฐาน

ผู้วิจัยได้พัฒนาโปรแกรมการปรึกษาเพื่อเยียวยาความโดดเดี่ยวในผู้สูงอายุด้วยการปรึกษาเชิงบูรณาการโดยใช้ทฤษฎีกวนิยมเป็นฐาน เนื่องจากปัจจุบันประชากรในกลุ่มผู้สูงอายุมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นในทุกปีอย่างต่อเนื่อง และยังคงมีแนวโน้มที่จะกลายเป็นสัดส่วนของประชากรที่เพิ่มมากขึ้นอย่างชัดเจน ปัญหาที่เกิดขึ้นได้ในวัยของผู้สูงอายุนั้นได้แก่ การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอันเป็นการเปลี่ยนแปลงตามวัยที่ไม่อาจจะหลีกเลี่ยงได้ ส่งผลต่อสุขภาพและผลกระทบบางอย่างในการทำงาน การดำเนินชีวิต ตลอดจนไปถึงสังคมที่แตกต่างจากในอดีตที่ตนเองนั้นเคยประสบอยู่ สภาวะที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุไม่ว่าจะเป็นในด้านสุขภาพร่างกายและการลบลบทางทางสังคมนั้น นำมาซึ่งผลกระทบในเรื่องความคิดและความรู้สึกต่อตนเอง หากขาดการดูแลเอาใจใส่หรือความช่วยเหลือจากคนรอบข้าง การลบลบปฏิสัมพันธ์ทางสังคมโดยผู้สูงจำเป็นต้องเผชิญกับการดำเนินชีวิตที่แตกต่างจากอดีตเพียงลำพัง ความรู้สึกท้อแท้ ความรู้สึกที่ว่าตนเองนั้นไร้ค่าและไม่มีความสำคัญกับคนรอบข้าง จะทำให้ผู้สูงอายุเกิดความโดดเดี่ยว ซึ่งเป็นปัญหาทางด้านจิตใจที่ส่งผลไปถึงปัญหาทางด้านสุขภาพได้

ผู้วิจัยจึงได้พัฒนาโปรแกรมการปรึกษาเชิงบูรณาการ โดยใช้แนวคิดของทฤษฎีกวนิยมเป็นฐานอันได้แก่ การตระหนักถึงความเป็นปัจเจกบุคคล(Creating Self-Identity) ความมีอิสระในการเลือกและความรับผิดชอบต่อสิ่งที่เลือก(Freedom and Responsibility) ความสามารถในการตระหนักรู้ในตนเอง(The capacity of Self-Awareness) การค้นหาความหมายในชีวิต(Search for Meaning) และการมีความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่น(Relationship with others) ซึ่งช่วยให้ผู้สูงอายุได้เข้าใจในตนเอง ตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเองมากขึ้นในขณะที่รู้จักสิทธิและเสรีภาพของตนเองตามที่ควรจะเป็น ผู้วิจัยได้บูรณาการใช้ร่วมกับเทคนิคของทฤษฎีเกสโตลท์ ซึ่งให้ความสำคัญกับการตระหนักรู้(Self-Awareness) อันได้แก่ เทคนิคการหมุนเวียนกันเพื่อเล่าปัญหา(Hot Seat) เทคนิคการใช้สรรพนามตัวเอง(Use of Personal Pronoun) เทคนิคที่นี่เดี๋ยวนี้(Here and Now) เป็นการให้ความสำคัญกับการมีประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันและส่งเสริมให้เกิดการมีสติตระหนักรู้ต่ออารมณ์ของตนเอง อันนำไปสู่การเยียวยาความโดดเดี่ยวในผู้สูงอายุ ทั้งนี้ผู้วิจัยใช้การปรึกษากลุ่ม อันจะสามารถเพิ่มปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับคนในกลุ่มวัยเดียวกันเพื่อให้เกิดความรู้สึกไม่แปลกแยก ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการแบ่งผู้เข้าร่วมวิจัยออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน จากผู้เข้าร่วมวิจัยทั้งหมด 20 คน โดยกลุ่มที่ 1 คือกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษาโดยใช้ทฤษฎีกวนิยม และกลุ่มที่ 2 คือกลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมการปรึกษาโดยใช้ทฤษฎีกวนิยม โดยผู้วิจัยให้การปรึกษากลุ่ม จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที



18 Sep 2023

โปรแกรมการเยียวยาความโดดเดี่ยวในผู้สูงอายุด้วยการปรึกษาเชิงบูรณาการโดยมีทฤษฎีภวนิยมเป็นฐาน

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	ทฤษฎี เทคนิคและทักษะที่ใช้	สื่อ/อุปกรณ์
1	รู้จักฉัน รู้จักเธอ	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างผู้ให้การศึกษาและผู้รับการปรึกษา เพื่อให้เกิดความคุ้นเคยและไว้วางใจกัน 2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาทราบถึงวัตถุประสงค์และประโยชน์ของการเข้าร่วมกลุ่ม เข้าใจบทบาทของตนเอง ทราบข้อตกลงของการเข้าร่วมกลุ่ม โดยเฉพาะการรักษาความลับ รวมถึงระยะเวลาในการเข้าร่วม 	ทฤษฎีเกสทอลท์ <ul style="list-style-type: none"> - เทคนิคการใช้สรรพนามของตนเอง (Personalizing Pronouns) ทักษะ <ul style="list-style-type: none"> - การสร้างสัมพันธ์ภาพ (Rapport) - การใส่ใจ (Attention) - การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) - การใช้คำถามปลายเปิด (Questioning) - การใช้อวัจนะภาษา - การทวนความ (Paraphrasing) - การสรุป (Summarizing) 	<ul style="list-style-type: none"> - ปากกา - กระดาษ - ป้ายพลาสติก
2	ฉันรู้สึกอย่างไร	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อรักษาสัมพันธ์ภาพอันดีระหว่างผู้ให้การศึกษาและผู้รับการปรึกษา 2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจความรู้สึกของตนเอง 3. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้เปิดใจที่จะแบ่งปันเรื่องราวของตนเอง พร้อมรับฟังและแลกเปลี่ยนทัศนคติ 	ทฤษฎีภวนิยม <ul style="list-style-type: none"> - เทคนิคสนทนาแบบอิสระตามสมัครใจ - เทคนิคการสะท้อนออก (Dereflection) - เทคนิคการสนทนาแบบเสวนา (Socratic Dialogue) ทฤษฎีเกสทอลท์ <ul style="list-style-type: none"> - เทคนิคการทวนเวียนกันเพื่อเล่าปัญหา (Empty Chair) ทักษะ <ul style="list-style-type: none"> - การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) - การใช้คำถาม (Questioning) - การตีความ (Interpreting) 	<ul style="list-style-type: none"> - การ์ดความรู้สึก "How do you feel?" - แก้วน้ำ



BUU-IRB Approved

18 Sep 2023

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	ทฤษฎี เทคนิคและทักษะที่ใช้	สื่อ/อุปกรณ์
			<ul style="list-style-type: none"> - การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling) - การให้กำลังใจ (Encouragement) - การสรุป (Summarizing) 	-
3	ความหมายชีวิต	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักถึงสัจธรรม 2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาทบทวนและพัฒนาการให้ความหมายของชีวิต 	<p>ทฤษฎีทวินิยม</p> <ul style="list-style-type: none"> - เทคนิคการร่วมรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นในขณะนั้น (Sharing existence in the moment) - เทคนิคการสนทนาแบบเสวนา (Socratic Dialogue) <p>ทฤษฎีเกสคอล์ท</p> <ul style="list-style-type: none"> - เทคนิคที่นี้เดี่ยวนี่ (Here and Now) <p>ทักษะ</p> <ul style="list-style-type: none"> - การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) - การใช้คำถาม (Questioning) - การตีความ (Interpreting) - การทวนความ (Paraphrasing) - การตีความ (Interpreting) - การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling) - การให้การบ้าน (Homework) - การสรุป (Summarizing) 	<ul style="list-style-type: none"> - คลิปวิดีโอของ เบส อรพิมพ์ รักษาผล หัวข้อ "Follow the Father" (8นาที; 00.19 – 08.19) สืบค้นเมื่อวันที่ 19 เมษายน พ.ศ. 2566 จาก https://bit.ly/3V4k05P - ใบงานที่ 3.1 ค้นหาความหมายชีวิต - ปากกา
4	เพื่อนรู้ใจ ไม่ใกล้ไม่ไกล ตัวฉันเอง	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเรียนรู้การเพิ่มการตระหนักรู้ในตนเอง 	<p>ทฤษฎีทวินิยม</p> <ul style="list-style-type: none"> - เทคนิคการสนทนาแบบเสวนา (Socratic Dialogue) 	- กระจกส่องหน้า



BUU-IRB Approved
18 Sep 2023

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	ทฤษฎี เทคนิคและทักษะที่ใช้	สื่อ/อุปกรณ์
			ทฤษฎีเกสทอลท์ - เทคนิคการตระหนักรู้ (Awareness) ทักษะ - การฟังอย่างตั้งใจ(Active Listening) - การใช้คำถาม (Questioning) - การตีความ (Interpreting) - การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling) - การสรุป (Summarizing)	-
5	เรานั้นสำคัญไฉน	1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจถึงการดำรงอยู่ของชีวิตอย่างมีความหมาย 2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาแลกเปลี่ยนประสบการณ์การดำรงอยู่อย่างมีความหมายในชีวิต	ทฤษฎีกวนิยม - เทคนิคการเพิ่มการตระหนักรู้ต่อการดำรงอยู่ (Centered awareness of being) ทฤษฎีเกสทอลท์ - เทคนิคที่นี้เดย์นีย์ (Here and Now) ทักษะ - การฟังอย่างตั้งใจ(Active Listening) - การใช้คำถาม (Questioning) - การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of feeling) - การตีความ (Interpreting) - การสรุป (Summarizing)	- ภาพต้นไม้ใหญ่ - ใบงานที่ 5.1 ตระหนักรู้ในตนเอง - ปากกา



BUU-IRB Approved

18 Sep 2023

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	ทฤษฎี เทคนิคและทักษะที่ใช้	สื่อ/อุปกรณ์
6	คุณค่าของชีวิต	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจในคุณค่าของการมีอยู่ของชีวิต 2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเรียนรู้ในเรื่องคุณค่าของเวลากับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ทุกเมื่อ 	<p>ทฤษฎีภวนิยม</p> <ul style="list-style-type: none"> - เทคนิคการร่วมรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นในขณะนั้น (Sharing existence in the moment) <p>ทฤษฎีเกสโตลท์</p> <ul style="list-style-type: none"> - เทคนิคที่นี้เดี่ยวนี่ (Here and Now) - เทคนิคการตระหนักรู้ต่อความต้องการ (Awareness of Needs) <p>ทักษะ</p> <ul style="list-style-type: none"> - การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) - การใช้คำถาม (Questioning) - การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of feeling) - การทวนความ (Paraphrasing) - การสรุป (Summarizing) 	<ul style="list-style-type: none"> - ภาพเรือและการเดินเรือ - ภาพเกาะ - เพลง “ทะเลใจ” ของแอ๊ด คาราบาว (4.28 นาที) สืบค้นเมื่อวันที่ 24 เมษายน พ.ศ.2566 จาก https://youtu.be/KyA3laULUdM
7	การตีความหมาย	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถค้นหาความหมายและเป้าหมายของชีวิตด้วยตนเอง 2. เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถจัดการกับบุคคลที่อยู่ร่วมกันด้วยสัมพันธภาพที่มีความหมาย 	<p>ทฤษฎีภวนิยม</p> <ul style="list-style-type: none"> - เทคนิคการตระหนักรู้มากขึ้นต่อการดำรงอยู่ (Centered Awareness of being) - เทคนิคการเข้าใจโลกของผู้รับการปรึกษา (Being in the world) <p>ทฤษฎีเกสโตลท์</p> <ul style="list-style-type: none"> - เทคนิคที่นี้เดี่ยวนี่ (Here and Now) <p>ทักษะ</p> <ul style="list-style-type: none"> - การฟังอย่างตั้งใจ 	<ul style="list-style-type: none"> - การตีความหมายชีวิต



ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	ทฤษฎี เทคนิคและทักษะที่ใช้	สื่อ/อุปกรณ์
			<ul style="list-style-type: none"> - การใช้คำถาม (Questioning) - การพจนานุกรม (Paraphrasing) - การตีความ (Interpreting) - การสรุป (Summarizing) 	-
8	ชีวิตเป็นของฉัน	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจธรรมชาติของมนุษย์ที่มีการเปลี่ยนแปลงได้เสมอ 2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษามองเห็นการพัฒนาทางความคิดที่เกิดขึ้น และนำไปสู่การมองเห็นการมีอิสระแห่งตน 	ทฤษฎีทฤษฎี <ul style="list-style-type: none"> - เทคนิคช่วยให้ตัดสินใจ (Help client take choice) - เทคนิคการรับผิดชอบตนเอง (Self-Responsibility) ทฤษฎีทฤษฎี <ul style="list-style-type: none"> - เทคนิคที่นี้เดี๋ยวนี้ (Here and Now) ทักษะ <ul style="list-style-type: none"> - การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) - การใช้คำถาม (Questioning) - การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of feeling) - การสรุป (Summarizing) 	<ul style="list-style-type: none"> - มีวิดีโอเพลง "วันที่อาจจะหายไป" ของ BENNETTY (6 นาที 26 วินาที) สืบค้นเมื่อวันที่ 25 เมษายน พ.ศ. 2566 จาก https://youtu.be/i8OUICC0ZfXY
9	รู้ที่ขอบ - เลือกที่ใช้	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้รับรู้ถึงอิสรภาพที่ตนเลือกและรับผิดชอบได้ 2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเพิ่มตระหนักรู้ในความเป็นตัวของตัวเอง 	ทฤษฎีทฤษฎี <ul style="list-style-type: none"> - เทคนิคการเข้าใจโลกของผู้รับการปรึกษา (Being in the world) - เทคนิคช่วยให้ตัดสินใจ (Help client take choice) - เทคนิคการรับผิดชอบตนเอง (Self-Responsibility) 	<ul style="list-style-type: none"> - รูปภาพดินสอหัก - ดินสอสี 10 ชุด - กระดาษ - ปากกา



BUU IRB Approved

18 Sep 2023

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	ทฤษฎี เทคนิคและทักษะที่ใช้	สื่อ/อุปกรณ์
			ทฤษฎีเกสคอล์ท - เทคนิคการใช้สรรพนามของตนเอง (Personalizing Pronouns) ทักษะ - การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) - การใช้คำถาม (Questioning) - การทวนความ (Paraphrasing) - การสรุป (Summarizing)	
10	ความรู้สึกใหม่	1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษา ทบทวนประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ตนเองได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกลุ่ม เพื่อสร้างกำลังใจในการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต 2. เพื่อสรุปผลของการให้การปรึกษาและยุติการปรึกษา และประเมินผลหลังเสร็จสิ้นการเข้าร่วมกลุ่ม	ทฤษฎีทวนนิม - เทคนิคกระตุ้นการตระหนักรู้ต่อการดำรงอยู่ (Awareness of being) ทฤษฎีเกสคอล์ท - เทคนิคที่นี้เดี่ยวนี้ ทักษะ - การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) - การใช้คำถาม (Questioning) - ทักษะการให้กำลังใจ (Encouragement) - การสรุป (Summarizing)	- เพลง Live and Learn ประพันธ์โดยบอย โกสิยพงษ์ ขับร้องโดยกมลลา สุโกศล (5 นาที 30 วินาที) สืบค้นเมื่อวันที่ 6 พฤษภาคม พ.ศ. 2566 จาก https://youtu.be/k3YS6VEM0mE - กระดาษเนื้อเพลง (ให้นำกลับบ้าน) - ใบงานที่ 10.1 การเปลี่ยนแปลง



BUU-IRB Approved
18 Sep 2023

รายละเอียดโปรแกรมการเยียวยาความโดดเดี่ยวในผู้สูงอายุด้วยการปรึกษาเชิงบูรณาการ

โดยใช้ทฤษฎีทวินิยมเป็นฐาน

ครั้งที่ 1

เรื่อง รู้จักฉัน รู้จักเธอ

ระยะเวลา 60-90 นาที

จำนวนสมาชิก 10 คน

แนวคิดสำคัญ (Key Concept)

การสร้างสัมพันธ์ภาพตั้งแต่ในช่วงเริ่มการให้การปรึกษา เป็นการสร้างความไว้วางใจ ความสัมพันธ์อันต่อกัน เพื่อให้ผู้รับการปรึกษามีความรู้สึกที่ดีและมีความเชื่อมั่นในผู้รับการปรึกษา ซึ่งนำไปสู่การเปิดเผยปัญหาและความรู้สึกที่แท้จริง ในการปรึกษากลุ่มในครั้งแรก การทำความรู้จักกันเบื้องต้น การชี้แจงในเรื่องของวัตถุประสงค์ การเข้าใจในบทบาทของทั้งสมาชิกผู้รับการปรึกษาและผู้ให้การปรึกษาซึ่งทำหน้าที่ผู้นำกลุ่ม การเน้นย้ำในเรื่องของการรักษาความลับ ทำให้ผู้รับการปรึกษารู้สึกถึงการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม Relationship with others (Frankl, 1978) การรับรู้ถึงการมีเป้าหมายร่วมกัน อันเป็นผลมาจากการได้รับการยอมรับจากกลุ่ม ทำให้รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าและมีความสำคัญเมื่ออยู่ในกลุ่มการปรึกษา ทำให้เกิดความไว้วางใจและพร้อมมีส่วนร่วม Group Cohesiveness การตระหนักถึงความธรรมดาที่มีร่วมกัน ผู้รับการปรึกษาตระหนักว่า ไม่ใช่เพียงแค่นตนเองที่กำลังเผชิญปัญหา Universality (Yalom, 2021) การปรึกษากลุ่มในระยะเริ่มต้น ผู้ให้การปรึกษาช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ตระหนักถึงอิสรภาพแห่งเจตนาว่าตนเองมีอิสระในการตัดสินใจเลือกกำหนดวิถีชีวิตของตนเองได้ (Existential Approach to Groups)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา เพื่อให้เกิดความคุ้นเคยและไว้วางใจกัน
2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาทราบถึงวัตถุประสงค์และประโยชน์ของการเข้าร่วมกลุ่ม เข้าใจบทบาทของตนเอง ทราบข้อตกลงของการเข้าร่วมกลุ่มโดยเฉพาะการรักษาความลับ รวมถึงระยะเวลาในการเข้าร่วม

สื่อ / อุปกรณ์

- ปากกา
- กระดาษ
- ป้ายพลาสติก



BUU-IRB Approved

18 Sep 2023

วิธีดำเนินการ

1. ชั้นเริ่มต้น

- 1.1 “ผู้ให้การปรึกษา” หรือ “ผู้นำกลุ่ม” กล่าวทักทายผู้รับการปรึกษาที่เป็นสมาชิกกลุ่ม แนะนำตัวเอง สนทนาในเรื่องทั่วไปที่เข้าใจง่าย เช่น สุขภาพ สภาพแวดล้อม อากาศ หรือการเดินทาง สร้างบรรยากาศเป็นกันเอง
- 1.2 ผู้ให้การปรึกษาคำนำที่ชี้แจงวัตถุประสงค์ในการเข้าร่วมกลุ่ม ให้ผู้รับการปรึกษาทราบ นอกจากนั้นยังมีการชี้แจงในเรื่องของบทบาทของสมาชิกกลุ่ม ทราบข้อตกลงของการเข้าร่วมกลุ่มโดยเน้นย้ำในเรื่องของการรักษาความลับในการเข้ารับการศึกษา ตลอดจนรายละเอียดที่เกี่ยวกับเรื่องของระยะเวลาในการเข้าร่วมกลุ่ม พร้อมทั้งให้ผู้รับการปรึกษาในกลุ่มทุกท่านเซ็นเอกสารยินยอมเข้ารับการศึกษาในครั้งนี้ ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้ซักถามหากมีข้อสงสัย

2. ชั้นดำเนินการ

- 2.1 ผู้ให้การปรึกษาเริ่มนำเข้ากิจกรรมครั้งแรก โดยการสอบถามสมาชิกเกี่ยวกับความคาดหวังในการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้
- 2.2 ผู้ให้การปรึกษานำกิจกรรมที่ทำให้เกิดความคุ้นเคยกันในหมู่สมาชิกกลุ่ม โดยการให้ผู้รับการปรึกษาเขียนชื่อพร้อมความเป็นตัวเองเพิ่ม 1 คำ เช่น ชื่อ+สิ่งที่บ่งบอกความเป็นตัวเอง เพื่อให้เพื่อนสมาชิกท่านอื่นได้เรียกภายในกลุ่มตามความสมัครใจ เพื่อให้ง่ายในการจดจำและกระตุ้นให้รู้จักตนเองมาก จากนั้นเขียนลงในกระดาษที่เตรียมไว้ให้ และใส่ในป้ายพลาสติก ติดเป็นเข็มกลัดที่เสื้อตามตำแหน่งที่อยากจะเป็น กิจกรรมนี้ให้ผู้ปรึกษาทำไปด้วย
- 2.3 ผู้ให้การปรึกษาแนะนำตนเองก่อนให้เป็นตัวอย่าง ผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคการใช้สรรพนามของตนเองจากทฤษฎีเกสโตลท์ โดยสมาชิกกลุ่มแนะนำตนเองโดยใช้สรรพนาม “ฉัน” ทั้งนี้เพื่อให้เกิดการรับรู้แบบมีสติว่ากำลังอยู่กับสิ่งที่เป็นตนเอง เช่น ฉันชื่อ.. ฉันเป็น.. พร้อมอธิบายที่มาของคำที่ต้องการให้สมาชิกกลุ่มจดจำในแบบนั้น บอกตามอิสระที่ตนเองต้องการจะสื่อสาร วนทำจนครบทั้งกลุ่ม
- 2.4 ผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคการสนทนาแบบอิสระของทฤษฎีกวนิยม โดยเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้ทักทายเพื่อนสมาชิกกลุ่มด้วยตนเองในคำที่แต่ละคนต้องการ เป็นการสนทนาอย่างเป็นอิสระ ผู้ให้การปรึกษาเชื่อมโยงให้ปฏิบัติอย่างทั่วถึง ทำให้เกิดการสำรวจตนเองและเน้นทำให้เกิดการรับรู้ความเป็นตัวเองให้ชัดเจนมากขึ้น นำไปสู่การให้ความสำคัญต่อการดำรงชีวิตอยู่ของตนเอง

3. ชั้นยุติ

- 3.1 ผู้ให้การปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้บอกความรู้สึกของตนเองและสิ่งที่ได้รับ จากการได้มาพบกันในครั้งนี้
- 3.2 ผู้ให้การปรึกษาเปิดโอกาสให้ซักถาม สรุปเนื้อหาของกิจกรรมพร้อมกล่าวขอบคุณและนัดหมายวัน เวลาและสถานที่ ในการเข้ารับการศึกษาในครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตจากความสนใจ ความเข้าใจในการปฏิบัติ การมีส่วนร่วม



BUU-IRB Approved

18 Sep 2023

รายละเอียดโปรแกรมการเยียวยาความโดดเด่นในผู้สูงอายุด้วยการปรึกษาเชิงบูรณาการ

โดยใช้ทฤษฎีภูวนิยมเป็นฐาน

ครั้งที่ 2

เรื่อง ฉันทู้สึกอย่างไร

ระยะเวลา 60-90 นาที

จำนวนสมาชิก 10 คน

แนวคิดสำคัญ (Key Concept)

ความรู้สึกของบุคคลที่ค้างค้ำมาจากเหตุการณ์ในอดีต หากยังไม่ได้รับการสะสางทำให้นำไปสู่สภาพแห่งความวิตกกังวลและความรู้สึกในเชิงลบ การปลดปล่อยอารมณ์เป็นการทำให้สมาชิกกลุ่มได้ระบายหรือปลดปล่อยความรู้สึก การได้แสดงออกทำให้ผู้รับการปรึกษารู้สึกผ่อนคลายขึ้น (Catharis) ความรู้สึกมีอิสระในการได้ถ่ายทอดความรู้สึกและความวิตกกังวลที่อยู่ภายในใจออกมาอย่างเปิดเผย โดยรับรู้ว่าคุณเองเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม Relationship with others (Frankl, 1978) เป็นการสนับสนุนให้บุคคลกล้าที่จะเผชิญกับความ รู้สึกนั้นอีกครั้งผ่านการบอกเล่า ความรู้สึกที่รบกวนจิตใจ หากยังไม่ได้รับการถ่ายทอด ความวิตกกังวลที่คงอยู่อาจทำให้บุคคลหรือมนุษย์ไม่รู้จักตนเองและโลกอย่างสมบูรณ์ ทำให้ส่งผลต่อการดำรงอยู่ของชีวิต (Existential Approach to Groups, 2012)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อรักษาสัมพันธภาพอันดีระหว่างผู้รับการปรึกษาและผู้ให้การปรึกษา
2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจความรู้สึกของตนเอง
3. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้เปิดใจที่จะแบ่งปันเรื่องราวของตนเอง พร้อมรับฟังและแลกเปลี่ยนทัศนคติ

สื่อ / อุปกรณ์

- การ์ดความรู้สึก “How do you feel?”
- แก้วน้ำ

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้น

- 1.1 ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายผู้รับการปรึกษาผู้นำกลุ่มกล่าวทักทาย สร้างบรรยากาศเป็นกันเอง โดยใช้บทสนทนาง่ายๆถึงการเดินทาง อากาศและสุขภาพในวันนี้
- 1.2 ผู้นำสรุปประเด็นที่เรียนรู้ร่วมกันในครั้งก่อนหน้า และแจ้งสมาชิกในเรื่องของวัตถุประสงค์ในการทำกิจกรรมครั้งที่ 2 นี้ แจกกฎการยกมือเมื่อต้องการจะพูดและนำเข้ากิจกรรม กิจกรรมในครั้งนี้ชื่อ “ฉันทู้สึกอย่างไร” ให้สมาชิกทุกท่านกล่าวทักทายเพื่อนที่อยู่ข้างๆ เป็นประโยคสั้นๆ ผู้นำเชื่อมโยงสมาชิกให้ทั่วถึงกัน

2. ขั้นดำเนินการ



BUU-IRB Approved

18 Sep 2023

- 2.1 ผู้ให้การปรึกษาเริ่มนำเข้ากิจกรรมโดยถามคำถามว่า “ใน 1 เดือนที่ผ่านมาคุณรู้สึกอย่างไร ?” โดยการให้ผู้รับการปรึกษาทุกคนได้เดินไปเลือกหยิบการ์ดความรู้สึก “How do you feel?” ที่ตรงกับความรู้สึกตนเองมากที่สุดคนละ 1 ใบ ซึ่งผู้ให้การปรึกษาได้วางกระจายการ์ดคำไว้ที่โต๊ะซึ่งแยกออกมา
 - 2.2 ผู้ให้การปรึกษานำเข้าสู่กิจกรรมโดยใช้เทคนิคการหมุนเวียนกันเพื่อเล่าปัญหา (Empty Chair) ผ่านการใช้เทคนิคการสนทนาแบบอิสระของทฤษฎีภวนิยมเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้กล่าวถึงความรู้สึกที่เกี่ยวข้องโยงกับการคิดที่ตนเองนั้นเลือกมา ตามลำดับอย่างสมัครใจ ในบางครั้งผู้รับการปรึกษาอาจมีการหมกมุ่นอยู่กับความรู้สึกและปัญหานั้นจนเกินไป ผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคการเบี่ยงเบนความสนใจ (Dereflection) จากทฤษฎีภวนิยม เพื่อให้เกิดการหันเหความสนใจ ให้ออกจากปัญหา โดยไม่ต้องบอกให้ผู้รับคำปรึกษาปฏิเสธปัญหา หรือเก็บกดปัญหาไว้ เพื่อช่วยให้การดำเนินไปของกลุ่มไปต่อได้ ในขณะที่เดียวกัน หากผู้รับการปรึกษาไม่กล้าที่จะกล่าวถึง ผู้รับการปรึกษาระตุ้นด้วยการชวนสนทนาแบบเสวนา (Socratic Dialogue) ของทฤษฎีภวนิยม เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้เริ่มเปิดใจพูดความรู้สึกของตนเองในเบื้องต้น กับเรื่องราวที่ยังคงค้างค้างอยู่ในใจออกมาไม่มากก็น้อย
 - 2.3 ผู้ให้การปรึกษานำการรับรู้กับผู้รับการปรึกษาในกลุ่มว่า ทุกคนที่อยู่ในห้องนี้มีสภาวะเดียวกันโดยใช้การเชื่อมโยงเรื่องราว ให้สมาชิกแลกเปลี่ยนวิธีการทำให้ตนเองผ่านช่วงเวลาได้อย่างไร และเชื่อมโยงให้ผู้รับการปรึกษาให้กำลังใจต่อกันด้วยมิตรภาพ เหมือนคนที่ต้องผ่านสภาวะของความรู้สึกไปด้วยกัน (Aloneness & Relatedness)
3. **ขั้นยุติ**
- 3.1 ผู้ให้การปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกสรุปการเรียนรู้ในครั้งนี้อย่างสมัครใจ ผู้ให้การปรึกษาสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้อีกครั้งตามวัตถุประสงค์ของการเข้ารับการปรึกษาในครั้งนี้
 - 3.2 ผู้ให้การปรึกษากล่าวขอบคุณและนัดหมายวัน เวลาและสถานที่ ในการเข้ารับการปรึกษาในครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตจากความสนใจ ความเข้าใจในการปฏิบัติหรือตอบโต้ตรงประเด็น การมีส่วนร่วม สัมพันธภาพภายในกลุ่ม



BUU-IRB Approved
18 Sep 2023

รายละเอียดโปรแกรมการเยียวยาความโดดเด่นในผู้สูงอายุด้วยการปรึกษาเชิงบูรณาการ

โดยใช้ทฤษฎีภูมิกวีนียมเป็นฐาน

ครั้งที่ 3

เรื่อง ความหมายชีวิต

ระยะเวลา 60-90 นาที

จำนวนสมาชิก 10 คน

แนวคิดสำคัญ (Key Concept)

การตระหนักถึงสังขรณ์ของชีวิต ส่งผลต่อการตระหนักถึงความหมายในการมีชีวิตอยู่ในปัจจุบัน และยังช่วยนำพาผู้รับการปรึกษาให้ดำรงชีวิตอย่างมีทิศทางและมีความหมายได้อย่างสมบูรณ์มากขึ้น (Existential Factors) ความหมายของชีวิตมนุษย์แตกต่างจากสัตว์โลกทุกชนิด ถ้ามนุษย์สามารถมองเห็นความหมายของชีวิต ความเบื่อหน่ายหรือความอ้างว้างจะหมดไป มนุษย์จะมีความอดทนและเต็มใจที่จะเผชิญกับอุปสรรคที่ยากลำบาก เพื่อไปสู่โลกแห่งความหมายของแต่ละบุคคล The search for meaning (ศรีเรือน แก้วกังวาน, 2562) การอยู่กับปัจจุบันทำให้บุคคลรับรู้และตระหนักรู้ในตนเองแบบมีสติกับปัจจุบันมากกว่ามอมอยู่กับอดีตที่นำมาซึ่งสภาวะที่ทำให้บุคคลนั้นติดอยู่กับความรู้สึกที่ไม่เหมาะสม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาทะหนักถึงสังขรณ์
2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาทบทวนและพัฒนาการให้ความหมายของชีวิต

สื่อ / อุปกรณ์

- คลิปวิดีโอของเบส อรพิมพ์ รักษาผล หัวข้อ "Follow the Father" (8 นาที; 00.19 – 08.19) สืบค้นเมื่อวันที่ 19 เมษายน พ.ศ.2566 จาก <https://bit.ly/3V4k05P>
- ใบงานที่ 3.1 เรื่อง ค้นหาความหมายชีวิต
 - ข้อที่ 1 ในช่วงชีวิตที่ผ่านมา สิ่งใดที่คุณทำแล้วรู้สึกว่าเป็นสิ่งที่ดีและมีความหมาย ไม่ว่าจะต่อตนเองและผู้อื่น
 - ข้อที่ 2 คุณคิดว่าสิ่งที่คุณทำมีความหมายอย่างไร
- ปากกา

วิธีดำเนินการ

1. ขึ้นเริ่มต้น

- 1.1 ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายผู้รับการปรึกษาผู้นำกลุ่มกล่าวทักทาย สร้างบรรยากาศเป็นกันเอง โดยใช้บทสนทนาง่ายๆถึงการเดินทาง อากาศและสุขภาพในวันนี้



BUU-IRB Approved

18 Sep 2023

- 1.2 ผู้มาสรุปประเด็นที่เรียนรู้ร่วมกันในครั้งก่อนหน้า และแจ้งสมาชิกในเรื่องของวัตถุประสงค์ในการทำกิจกรรมครั้งที่ 3 นี้ แจ้งกฎการยกมือเมื่อต้องการจะพูดและนำเข้ากิจกรรม กิจกรรมในครั้งนี้ชื่อ “แรงบันดาลใจให้ความหมายกับชีวิต” ให้สมาชิกทุกท่านกล่าวทักทายเพื่อนที่อยู่ข้างๆ เป็นประโยคสั้นๆ ผู้มาเชื่อมโยงสมาชิกให้ทั่วถึงกัน
 - 1.3 ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาในการรับชมคลิปวิดีโอเรื่อง “Follow the Father” ของเบส อรพิมพ์ รัชชาผล
- 2. ขั้นตอนการ**
- 2.1 ผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคร่วมรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้น (Sharing the existence in the moment) ของทฤษฎีภวนิยม โดยกระตุ้นให้สมาชิกผู้รับการปรึกษาค้นหาความหมายของชีวิตตนเอง โดยเริ่มจากการแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกจากวิดีโอ อภิปรายถึงความหมายของสิ่งที่พระองค์ดำริและทำให้เกิดขึ้นในกิจการงานต่าง ๆ
 - 2.2 ผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคที่นี้เดี่ยวนี้จากทฤษฎีเกสตัลท์ นำพาสมาชิกให้กลับมาอยู่กับชีวิตตนเองในปัจจุบัน ทำใบงานที่ 3.1 เรื่องการค้นหาความหมายชีวิต
 - ข้อที่ 1 ในช่วงชีวิตที่ผ่านมา สิ่งใดที่คุณทำแล้วรู้สึกว่าเป็นสิ่งที่ดีและมีความหมาย ไม่ว่าจะต่อตนเองและผู้อื่น
 - ข้อที่ 2 คุณคิดว่าสิ่งที่คุณทำมีความหมายอย่างไร
 ผู้ให้การปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาร่วมแบ่งปันเรื่องราวในประสบการณ์และสิ่งที่ตนเองคิดตามลำดับความสนใจ ผู้ให้การปรึกษาอาจใช้เทคนิคการสนทนาแบบเสวนา (Socratic Dialogue) เพื่อค้นหาความหมายของการดำรงอยู่ของชีวิตของผู้รับการปรึกษาในทางที่เหมาะสมและนำพาซึ่งความสุขของตนเองและคนรอบข้าง หากมีความต่างเชื่อมโยงให้ผู้รับการปรึกษาให้กำลังใจต่อกันด้วยมิตรภาพเสมือนคนที่ต้องผ่านสภาวะของความรู้สึกไปด้วยกัน (Aloneness & Relatedness)
- 3. ขั้นตอน**
- 1.1 ผู้ให้การปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกได้สรุปการเรียนรู้ในครั้งนี้ว่ามีอะไรบ้างด้วยความสนใจ แล้วผู้ให้การปรึกษาจึงสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้อีกครั้ง เปิดโอกาสให้ซักถาม
 - 1.2 ผู้ให้การปรึกษาให้การบ้านให้ไปปฏิบัติตามสิ่งที่ตนเองได้ข้อสรุปจากใบงานที่ 3.1
 - 1.3 ผู้ให้การปรึกษากล่าวขอบคุณและนัดหมายวัน เวลาและสถานที่ ในการเข้ารับการปรึกษาในครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตจากความสนใจ ความเข้าใจในการปฏิบัติ การมีส่วนร่วม สัมพันธภาพภายในกลุ่ม



BUU-IRB Approved

18 Sep 2023

ใบงานที่ 3.1
เรื่องการค้นหาความหมายชีวิต



คำชี้แจง กรุณาตอบคำถามต่อไปนี้

ข้อที่ 1 ในช่วงชีวิตที่ผ่านมา สิ่งใดที่คุณทำแล้ว รู้สึกว่าเป็นสิ่งที่ดีและมีความหมายไม่ว่าจะต่อตนเองหรือผู้อื่น

.....

.....

.....

.....

ข้อที่ 2 คุณคิดว่าสิ่งที่คุณทำมีความหมายอย่างไร

.....

.....

.....

.....



BUU-IRB Approved
18 Sep 2023

รายละเอียดโปรแกรมการเยียวยาความโดดเดี่ยวในผู้สูงอายุด้วยการปรึกษาเชิงบูรณาการ

โดยใช้ทฤษฎีกวนิยมเป็นฐาน

ครั้งที่ 4

เรื่อง เพื่อนรู้ใจไม่ไกลไม่ใกล้ตัวฉันเอง

ระยะเวลา 60-90 นาที

จำนวนสมาชิก 10 คน

แนวคิดสำคัญ (Key Concept)

สภาวะที่บุคคลขาดการตระหนักรู้ในตนเอง ทำให้ประเมินตนเองว่าขาดสิทธิเสรีภาพ ทำให้เกิดสภาวะที่ทำให้บุคคลมีความกลัวใจ มีความกังวลใจ ความสับสนหรือความกระวนกระวายอยู่ในตัวเอง ขาดการตระหนักรู้และมองเห็นการมีอยู่ของตนเอง ที่เรียกว่าความโดดเดี่ยว (Existential Vacuum) มนุษย์มีความสามารถที่จะกำหนดและมองเห็นคุณค่าในตนเอง เมื่อรับรู้ว่าตนเองนั้นมีอิสระในการเลือก (Freedom and Self-Determination; Frank,1992) การอยู่กับปัจจุบันทำให้บุคคลรับรู้และตระหนักรู้ในตนเอง มากกว่าจมอยู่กับอดีตที่นำมาซึ่งสภาวะที่ทำให้บุคคลนั้นติดอยู่กับความรู้สึกที่ไม่เหมาะสม

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเรียนรู้การเพิ่มการตระหนักรู้ในตนเอง

สื่อ / อุปกรณ์

- กระดาษสื่อนำแบบถือ

วิธีดำเนินการ

1. ชั้นเริ่มต้น

- 1.1 ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายผู้รับการปรึกษาผู้นำกลุ่มกล่าวทักทาย สร้างบรรยากาศเป็นกันเอง โดยใช้บทสนทนาถึงอาหาร การเดินทาง อากาศและถามไถ่ถึงสุขภาพของผู้รับการปรึกษาทุกท่าน ในครั้งนี้ให้สมาชิกทุกท่านกล่าวทักทายเพื่อนที่อยู่ข้างๆ เป็นประโยคสั้นๆ ผู้นำเชื่อมโยงสมาชิกให้ทั่วถึงกัน
- 1.2 ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกทุกคนแบ่งปันเรื่องราว ที่ตนเองคิดว่าตนเองไปปฏิบัติเพิ่มเติมในการเติมความหมายให้ชีวิตที่นอกจากกิจวัตรประจำวัน ผู้ให้การปรึกษาเชื่อมโยงสมาชิกให้กล่าวชื่นชมต่อกัน
- 1.3 ผู้นำสรุปประเด็นที่เรียนรู้ร่วมกันในครั้งก่อนหน้า และแจ้งสมาชิกในเรื่องของวัตถุประสงค์ในการทำกิจกรรมครั้งนี้ แจ้งกฎการยกมือเมื่อต้องการจะพูดและนำเข้ากิจกรรม กิจกรรมในครั้งนี้ชื่อ "เพื่อนรู้ใจไม่ไกลไม่ใกล้ตัวฉันเอง"



BUU-IRB Approved

18 Sep 2023

2. ชั้นดำเนินการ

- 2.1 ผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคการสนทนาแบบเสวนา (Socratic Dialogue) จากทฤษฎีกวนิยมเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจชีวิตของตนเอง (explore life)
- 2.2 ผู้ให้การปรึกษาวางกระจกส่องหน้าไว้ที่โต๊ะที่แยกออกมา แล้วให้ผู้รับการปรึกษาเดินไปหยิบคนละ 1 บาน ให้สมาชิกใช้กระจกส่องตนเอง เพื่อสะท้อนมุมมองต่อตนเอง โดยเริ่มจากมองใบหน้าตัวเองในกระจก และชี้ชวนให้มองตนเองที่มากกว่าหน้าตาที่เห็น ให้สมาชิกสะท้อนสิ่งที่อยู่ภายในตนเองผ่านกระจก ทุกคนทักทายตัวเองในกระจกพูดว่า “วันนี้เธอ/คุณเป็นอย่างไรบ้าง?” ผู้รับการปรึกษาปฏิบัติตามทีละคน แล้วตอบคำถามอยู่ในใจ ผู้ให้การปรึกษาให้มองที่กระจกค้างไว้ ต่อจากนั้นอภิปรายกันในกลุ่ม คำถามที่ส่งถึงสมาชิกจะเป็น “คุณคิดว่าบุคคลในกระจกเป็นอย่างไร” หรือ “คุณเห็นอะไรในตัวเองบ้าง” และ “ทำไมคิดถึงแค่นั้น”
- 2.3 ผู้ให้การปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้อธิบายถึงความคิดที่มีต่อตนเองโดยใช้เทคนิคจากทฤษฎีเกสทอลท์ (Awareness) พร้อมแลกเปลี่ยนกับเพื่อนสมาชิก เชื่อมโยงให้ผู้รับการปรึกษาให้กำลังใจต่อกันด้วยมิตรภาพ เสมือนคนที่ต้องผ่านสภาวะของความรู้สึกไปด้วยกัน (Aloneness & Relatedness)

3. ชั้นยุติ

- 1.4 ผู้ให้การปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้สรุปการเรียนรู้ในครั้งนี้แบบสมัครใจ แล้วผู้ให้การปรึกษาจึงสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้อีกครั้ง
- 1.5 ผู้ให้การปรึกษากล่าวขอบคุณและนัดหมายวัน เวลาและสถานที่ ในการเข้ารับการปรึกษาในครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตจากความสนใจ ความเข้าใจในการปฏิบัติ การมีส่วนร่วม สัมพันธภาพภายในกลุ่ม



BUU-IRB Approved
18 Sep 2023

อุปกรณ์ในกิจกรรมที่ 4

เรื่อง “เพื่อนที่รู้ใจไม่ใกล้ไม่ไกลตัวตัวเอง”

ผู้ให้การศึกษาให้สมาชิกเลือกกระจกด้วยตนเองว่าต้องการกระจกบานไหน และส่องดูใบหน้าและบอกรายละเอียดเกี่ยวกับตัวเอง ตลอดจนถึงที่ตนเองต้องการบอกเล่าจากสิ่งที่ซ่อนอยู่ภายในความคิดและจิตใจ



BUU-IRB Approved
18 Sep 2023

รายละเอียดโปรแกรมการเยียวยาความโดดเด่นในผู้สูงอายุด้วยการปรึกษาเชิงบูรณาการ

โดยใช้ทฤษฎีภวนิยมเป็นฐาน

ครั้งที่ 5

เรื่อง เรานั้นสำคัญไฉน

ระยะเวลา 60-90 นาที

จำนวนสมาชิก 10 คน

แนวคิดสำคัญ (Key Concept)

การสนับสนุนให้เพิ่มการตระหนักถึงสัมพันธ์กับบุคคลหรือสิ่งแวดล้อม และการเพิ่มการรับรู้ถึงการมีส่วนร่วม แต่ยังคงไม่ทับซ้อนกับบุคคลอื่น อยู่บนพื้นฐานของการตระหนักถึงความเข้าใจในความแตกต่างของแต่ละบุคคล หากมีสัมพันธ์ภาพที่ดี จะทำให้การดำเนินชีวิตมีคุณภาพมากขึ้น ช่วยลดความรู้สึกโดดเดี่ยวและไม่มีจุดหมาย ความคับข้องใจเป็นธรรมชาติของมนุษย์ อันจะส่งผลทำให้การมองโลกเป็นไปอย่างไม่สมบูรณ์ รวมไปถึงการขาดการตระหนักรู้ในตนเอง การรับรู้ว่าตนเองนั้นไม่มีความหมายต่อบริบทรอบข้าง ทำให้ติดขัดในการดำเนินชีวิต มองไม่เห็นความสำคัญของการมีอยู่ของตนเอง บุคคลจะพบกับความหมายของชีวิตเมื่อรับรู้ความสำคัญของการดำรงอยู่ของชีวิตตนเองในสังคม การตระหนักรู้ในตนเองว่า ในขณะที่ชีวิตไม่สมดุล ทำให้ศักยภาพของตนเองไม่ใช่สิ่งที่แท้จริง จึงทำให้ลดทอนการดำเนินชีวิตอย่างที่ควรจะเป็น การทำให้ตระหนักรู้ในการดำรงอยู่ของชีวิตตนมากขึ้น ส่งผลให้การมองโลกเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ควรจะเป็น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจถึงการดำรงอยู่ของชีวิตอย่างมีความหมาย
2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาแลกเปลี่ยนประสบการณ์การดำรงอยู่อย่างมีความหมายในชีวิต

สื่อ / อุปกรณ์

- ภาพต้นไม้ใหญ่
- ใบงานที่ 5.1 เรื่อง ตระหนักรู้ในตนเอง
 - ข้อที่ 1 กิจกรรมใด ที่ทำให้คุณรู้สึกมีความสุขในขณะที่ทำคนเดียว
 - ข้อที่ 2 กิจกรรมใด ที่ทำให้คุณรู้สึกมีความสุขในขณะที่ทำร่วมกับสมาชิกในบ้านหรือครอบครัว
 - ข้อที่ 3 กิจกรรมใด ที่ผ่านมานในชีวิตที่ทำให้คุณรู้สึกว่าตนเองมีความสำคัญและมีความหมายไม่ว่าจะต่อตนเองและผู้อื่น
- ปากกา



BUU-IRB Approved

18 Sep 2023

วิธีดำเนินการ

1. ชั้นเริ่มต้น

- 1.1 ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายผู้รับการปรึกษาผู้นำกลุ่มกล่าวทักทาย สร้างบรรยากาศเป็นกันเอง โดยใช้บทสนทนาทั่วไป พูดคุยในเรื่องของสุขภาพของผู้รับการปรึกษาทุกท่านในครั้งนี้
- 1.2 ผู้นำสรุปประเด็นที่เรียนรู้ร่วมกันในครั้งก่อนหน้า และแจ้งสมาชิกในเรื่องของวัตถุประสงค์ในการทำกิจกรรมครั้งที่ 5 นี้ชื่อ "เรานั้นสำคัญไฉน"

2. ชั้นดำเนินการ

- 1.1 ผู้ให้การปรึกษาแสดงภาพต้นไม้ใหญ่ให้ผู้รับการปรึกษาได้ดู เปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาแสดงความคิดเห็นต่อภาพที่เห็นว่าเป็นอย่างไร ให้ผู้รับการปรึกษาได้แลกเปลี่ยนมุมมองที่มีต่อตนเองกันภายในกลุ่ม
 - ชี้ชวนให้นึกถึงคุณประโยชน์ของต้นไม้ว่ามีอะไรบ้าง
 - คุณคิดอย่างไรกับต้นไม้ในรูป
 - เปรียบกับตนเองว่าเหมือนต้นไม้ใหญ่ได้อย่างไรบ้าง (อาจจะเลี้ยงตนเอง, อยู่ได้ด้วยตนเอง, ออกดอกออกผล, มีกิ่งก้านแผ่ขยาย หรืออื่นๆ)
 - วันนี้เราสร้างสรรค์คุณประโยชน์อะไรได้บ้างต่อคนรอบข้าง
 - สิ่งที่มีความหมายต่อตนเองอย่างไร ให้ผู้รับการปรึกษาได้แลกเปลี่ยนมุมมองที่มีต่อตนเองกันภายในกลุ่ม
- 1.2 ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาคำถามในใบงานที่ 5.1 เรื่องการตระหนักรู้ในตนเอง ดังมีคำถาม 3 ข้อต่อไปนี้ เพื่อประยุกต์ใช้เทคนิคการเพิ่มการตระหนักรู้ต่อการดำรงอยู่ (Centered awareness of being) จากทฤษฎีกวนิยม และเทคนิคที่นี่เดี๋ยวนี้ (Here and Now) จากทฤษฎีเกสโตลท์
 - ข้อที่ 1 กิจกรรมใด ที่ทำให้คุณรู้สึกมีความสุขในขณะที่ทำคนเดียว
 - ข้อที่ 2 กิจกรรมใด ที่ทำให้คุณรู้สึกมีความสุขในขณะที่ทำร่วมกับสมาชิกในบ้านหรือคนรอบข้าง
 - ข้อที่ 3 กิจกรรมใด ที่ผ่านมาในชีวิตที่ทำให้คุณรู้สึกว่าตนเองมีความสำคัญและมีความหมายไม่ว่าจะต่อตนเองหรือผู้อื่น
- 1.3 ผู้ให้การปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาแบ่งปันประสบการณ์ และแลกเปลี่ยนกับผู้รับการปรึกษาคณะอื่น ๆ ด้วยการใช้การ์ดที่จะเปิดเผยเรื่องราวของตนเองและพร้อมจะรับฟังเรื่องราวของสมาชิกคนอื่น ๆ ผู้ให้การปรึกษาจับประเด็นและเชื่อมโยงเรื่องราวของผู้รับการปรึกษาในกลุ่ม หากมีความแตกต่างและไม่เป็นไปในทิศทางเดียวกัน เชื่อมโยงให้ผู้รับการปรึกษาให้กำลังใจต่อกันด้วยมิตรภาพ เหมือนคนที่ต้องผ่านสภาวะของความรู้สึกไปด้วยกัน (Aloneness & Relatedness)

3. ชั้นยุติ

- 3.1 ผู้ให้การปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้สรุปการเรียนรู้ในครั้งนี้อย่างมีโครงสร้าง จากนั้นผู้ให้การปรึกษาจึงสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้
- 3.2 ผู้ให้การปรึกษากล่าวขอบคุณและนัดหมายวัน เวลาและสถานที่ ในการเข้ารับการปรึกษาในครั้งต่อไป



BUU-IRB Approved

18 Sep 2023

ใบงานที่ 5.1

เรื่องการตระหนักรู้ในตนเอง

คำชี้แจง กรุณาตอบคำถามต่อไปนี้

ข้อที่ 1 กิจกรรมใด ที่ทำให้คุณรู้สึกมีความสุขในขณะที่ทำคนเดียว

.....
.....
.....
.....

ข้อที่ 2 กิจกรรมใด ที่ทำให้คุณรู้สึกมีความสุขในขณะที่ทำร่วมกับสมาชิกในบ้าน หรือคนรอบข้าง

.....
.....
.....
.....

ข้อที่ 3 กิจกรรมใด ที่ผ่านมาในชีวิตที่ทำให้คุณรู้สึกว่าตนเองมีความสำคัญและมีความหมายไม่ว่าจะต่อตนเองหรือผู้อื่น

.....
.....
.....
.....



BUU-IRB Approved
18 Sep 2023

รายละเอียดโปรแกรมการเยียวยาความโศกเศร้าในผู้สูงอายุด้วยการปรึกษาเชิงบูรณาการ

โดยใช้ทฤษฎีกวนิยมเป็นฐาน

ครั้งที่ 6

เรื่อง คุณค่าของชีวิต

ระยะเวลา 60-90 นาที

จำนวนสมาชิก 10 คน

แนวคิดสำคัญ (Key Concept)

มนุษย์เรียนรู้ที่จะเผชิญกับความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในชีวิต และสามารถสร้างความเข้มแข็งในการต่อสู้ได้ด้วยตนเอง (เพ็ญภา กุลนภาดล, 2562) ความวิตกกังวลต่อการดำรงอยู่ของชีวิต เป็นสภาวะที่บุคคลขาดการตระหนักรู้ในตนเอง นำไปสู่ความบกพร่องในการรับรู้ต่อสิทธิเสรีภาพของตนเอง ทำให้บุคคลเกิดความกลัวใจ สับสนต่อการดำเนินชีวิตและมีความกระวนกระวายอยู่ในตัวเอง เป็นมิติที่เป็นปัญหาของมนุษย์ที่ต้องเผชิญหน้ากับการมีอยู่ของตัวตน อันหมายถึงการขาดการตระหนักรู้ในตนเอง ส่งผลให้ขาดความชัดเจนในการดำเนินชีวิตต่อไป (Existential Vacuum) ความวิตกกังวลในชีวิตทำให้ตนเองไม่สามารถมองเห็นคุณค่าที่จริงแท้ในตนเอง และความเคารพอิสรภาพของตัวและของผู้อื่น Freedom and Self-Determination (Frankl, 1992)

การมีมุมมองต่อความตายและการไม่มีอยู่ของมนุษย์ เป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ดังนั้นการพยายามที่จะดำรงชีวิตอยู่อย่างเข้มแข็งจึงเป็นสิ่งจำเป็น (Awareness of Death and Non-being)

การรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม (Group Cohesiveness) การรับรู้ถึงการมีเป้าหมายร่วมกัน อันเป็นผลมาจากการได้รับการยอมรับจากกลุ่ม ทำให้รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าและพร้อมมีส่วนร่วม (Yalom, 2021)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจในคุณค่าของการมีอยู่ของชีวิต
2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเรียนรู้ในเรื่องคุณค่าของเวลากับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ทุกเมื่อ

สื่อ / อุปกรณ์

- ภาพเรือและการเดินเรือ
- ภาพเกาะ
- ใบงานที่ 6.1 เรื่อง ความต้องการที่แท้จริง
 - ข้อ 1 หากคุณติดอยู่บนเกาะและไม่มีใครมาช่วย คุณคิดถึงสิ่งใดที่คุณอยากทำ แต่ยังไม่ได้ทำ ?
 - ข้อ 2 ในตอนนี้คุณได้โอกาสใช้ชีวิตอีกครั้ง คุณปรารถนาจะทำสิ่งใด
- เพลง "ทะเลใจ" ของแอ๊ด คาราบาว (4.28 นาที) สืบค้นเมื่อวันที่ 24 เมษายน พ.ศ.2566 จาก <https://youtu.be/KyA3iaULdM>



BUU-IRB Approved

18 Sep 2023

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้น

- 1.1 ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายผู้รับการปรึกษาผู้นำกลุ่มกล่าวทักทาย สร้างบรรยากาศเป็นกันเอง โดยใช้บทสนทนาทั่วไปและสอบถามสุขภาพของผู้รับการปรึกษาทุกท่าน
- 1.2 ผู้นำสรุปประเด็นที่เรียนรู้ร่วมกันในครั้งก่อนหน้า และแจ้งสมาชิกในเรื่องของวัตถุประสงค์ในการทำกิจกรรมครั้งที่ 6 ชื่อ “ทะเลใจ”

2. ขั้นดำเนินการ

- 2.1 ผู้ให้การปรึกษาแสดงภาพเรือ 3 แบบ และให้ผู้รับการปรึกษาร่วมกันเลือกเรือที่ในที่สุดสมมุติว่าเป็นเรือที่จะนั่งออกไปเที่ยวด้วยกัน จากนั้นผู้ให้การปรึกษาชี้ชวนให้ผู้รับการปรึกษานอกถึงความรู้สึกของตัวเองในปัจจุบันก่อนลงเรือ โดยใช้เทคนิคที่นี้เดี่ยวนี (Here and Now) ผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคการร่วมรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นในขณะนั้น (Sharing existence in the moment) จากทฤษฎีกวนิยมเพื่อสร้างบรรยากาศชวนคิดในเรื่องการเดินทาง จนไปพบกับสถานการณ์ที่เรือถูกพายุพัดไปติดที่เกาะ ในตอนนี้ผู้ให้การปรึกษาแสดงภาพเกาะที่เงียบสงบ ไม่มีคน ไม่มีบ้าน ขาดการติดต่อดังไม่มีสัญญาณ ไม่มีเคา์กลางของการได้รับความช่วยเหลือจากที่ใด
- 2.2 ผู้ให้การปรึกษาเปิดเพลง “ทะเลใจ” และให้ผู้รับการปรึกษาตั้งใจฟังเนื้อร้อง หลังจากจบเพลง ผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคการเข้าใจโลกของผู้รับการปรึกษา (Being in the world) จากทฤษฎีกวนิยม เพื่อร่วมแบ่งปันเรื่องราวและความรู้สึกกับชีวิตที่ผ่านมา
 ผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคการตระหนักรู้ต่อความต้องการ (Awareness of Needs) จากทฤษฎีเกสตอลท์ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษารับรู้ความต้องการที่แท้จริงของตนเองในช่วงเวลาที่ไม่อาจจะกลับไปสะสางได้อีกแล้ว ให้ผู้รับการปรึกษาทำใบงานที่ 6.1 เรื่องสิ่งที่ยังไม่ได้จัดการ ด้วยคำถามว่า “หากคุณติดอยู่บนเกาะ และไม่มีใครมาช่วย คุณคิดถึงสิ่งใดที่คุณอยากทำ แต่ยังไม่ได้ทำ ?”
- 2.3 ผู้ให้การปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาทุกคนได้บอกสิ่งที่ตนเองเขียนให้สมาชิกคนอื่นได้ทราบ พร้อมอธิบายสั้นๆ โดยลำดับเป็นไปตามความสมัครใจของผู้รับการปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาเชื่อมโยงให้ผู้รับการปรึกษาให้กำลังใจต่อกันด้วยมิตรภาพ เหมือนคนที่ต้องผ่านสภาวะของความรู้สึกไปด้วยกัน (Aloneness & Relatedness) ผู้ให้การปรึกษาชี้ชวนผู้รับการปรึกษามองเห็นสถานการณ์ที่มีคนมาช่วยให้กลับบ้านได้อีกครั้ง โดยเชื่อมโยงในเรื่องของเวลาในปัจจุบันโดยใช้เทคนิคที่นี้เดี่ยวนี จากทฤษฎีเกสตอลท์ พร้อมตอบคำถามในใบงานที่ 6.2 เรื่องความต้องการที่แท้จริง ด้วยคำถามว่า “ในตอนนี้คุณได้โอกาสใช้ชีวิตอีกครั้ง คุณปรารถนาจะทำสิ่งใด”
- 2.4 ผู้ให้การปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาทุกคนได้บอกสิ่งที่ตนเองเขียนให้สมาชิกคนอื่นได้ทราบ พร้อมอธิบายสั้นๆโดยลำดับเป็นไปตามความสมัครใจของผู้รับการปรึกษาจนครบทุกคน ผู้ให้การปรึกษาเชื่อมโยงความคิดในเรื่องบวกของสมาชิกในกลุ่ม



BUU-IRB Approved

18 Sep 2023

3. ชั้นยุติ

- 3.1 ผู้ให้การปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการปรึกษาได้ร่วมสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ในครั้งนี้
- 3.2 ผู้ให้การปรึกษาสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ว่าผู้รับการปรึกษาเปรียบเสมือนอยู่ในเรือลำใหม่ที่แข็งแรง ความแข็งแรงนำมาซึ่งความรู้สึกที่ปลอดภัย ผู้ให้การปรึกษานั่นในเรื่องความมีอิสระที่ตนเองนั้นเลือกทางเดินของชีวิตได้ด้วยตนเอง
- 3.3 ผู้ให้การปรึกษากล่าวขอบคุณและนัดหมายวัน เวลาและสถานที่ ในการเข้ารับการปรึกษาในครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตจากความสนใจ ความเข้าใจในการปฏิบัติ การมีส่วนร่วม สัมพันธภาพภายในกลุ่ม

สื่อที่ใช้ในกิจกรรมที่ 6

เรื่อง ทะเลใจ

เพลง “ทะเลใจ” ของแอ๊ด คาราบาว (4.28 นาที) สืบค้นเมื่อวันที่ 24 เมษายน พ.ศ.2566 จาก

<https://youtu.be/KyA3laUlUdM>



แอ๊ด คาราบาว - ทะเลใจ (Official Music Video)



Carabao Official
2.21M subscribers

Subscribed



BUU-IRB Approved

18 Sep 2023

38K

Share

Download

...

ใบงานที่ 6.1
เรื่อง ความต้องการที่แท้จริง

คำชี้แจง กรุณาตอบคำถามต่อไปนี้

หากคุณติดอยู่บนเกาะและไม่มีใครมาช่วย คุณคิดถึงสิ่งใดที่คุณอยากทำแต่ยังไม่ได้ทำ

.....

.....

.....

.....



BUU-IRB Approved
18 Sep 2023



ใบงานที่ 6.2
เรื่อง ความต้องการที่แท้จริง

คำชี้แจง กรุณาตอบคำถามต่อไปนี้

ในตอนนี้คุณได้โอกาสใช้ชีวิตอีกครั้ง คุณปรารถนาจะทำสิ่งใด

.....

.....

.....

.....



BUU-IRB Approved

18 Sep 2023

รายละเอียดโปรแกรมการเยียวยาความโดดเดี่ยวในผู้สูงอายุด้วยการปรึกษาเชิงบูรณาการ

โดยใช้ทฤษฎีความนิยมเป็นฐาน

ครั้งที่ 7

เรื่อง การรื้อฟื้นความหมาย

ระยะเวลา 60-90 นาที

จำนวนสมาชิก 10 คน

แนวคิดสำคัญ (Key Concept)

มนุษย์ค้นหาและแสวงหาความหมายของชีวิต มีเอกลักษณ์แห่งตนและสิ่งที่จะทำให้บุคคลไปสู่ความเป็นมนุษย์ที่ดีขึ้น คือการพัฒนาตนเองในปัจจุบันไปสู่เป้าหมายได้ (เพ็ญภา กลุณภาดล, 2562) ความหมายชีวิตเป็นของแต่ละบุคคลและเป็นไปตามที่แต่ละบุคคลพึงจะมี การดำรงอยู่ของมนุษย์เกิดจากแรงจูงใจเพื่อสนองสิ่งที่มีความหมายในชีวิตของตน ความหมายของชีวิตเป็นสิ่งที่ทำให้มนุษย์แตกต่างจากสัตว์โลกทุกชนิด ถ้ามนุษย์สามารถมองเห็นความหมายหรือเป้าหมายของชีวิต ชีวิตก็จะมีชีวิตที่ชัดเจน มีความหมายมากขึ้น ทำให้ความเบื่อหน่ายและอ้างว้างในชีวิตหมดไป (Corey, 2015) การดำรงอยู่ของมนุษย์เกิดจากแรงจูงใจเพื่อสนองสิ่งที่มีความหมาย หากชีวิตไร้ความหมายหรือเป้าหมาย ก็ไม่ยากดำรงชีวิตอยู่ มีความเบื่อหน่ายในชีวิต (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2562) มนุษย์มีความสามารถที่จะกำหนดตนเอง เมื่อรับรู้ว่าตนเองนั้นมีอิสระในการเลือก (Freedom and Self-Determination; Frank, 1992) การประเมินตนเองว่าขาดสิทธิเสรีภาพ ทำให้เกิดสภาวะที่ทำให้บุคคลมีความกลัวใจ มีความกังวลใจ ความสับสนหรือความกระวนกระวายอยู่ในตัวเอง ขาดการตระหนักถึงและมองเห็นการมีอยู่ของตนเอง ที่เรียกว่าความโดดเดี่ยว (Existential Vacuum)

การรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม (Group Cohesiveness) การรับรู้ถึงการมีเป้าหมายร่วมกันในการร่วมกันทำบางสิ่งบางอย่าง อันเป็นผลมาจากการได้รับการยอมรับจากกลุ่ม ทำให้รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าและพร้อมมีส่วนร่วม (Yalom, 2021)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถค้นหาความหมายและเป้าหมายของชีวิตด้วยตนเอง
2. เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถจัดการกับบุคคลที่อยู่ร่วมกันด้วยสัมพันธ์ภาพที่มีความหมาย

สื่อ / อุปกรณ์

การ์ดความหมายชีวิต

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้น

- 1.1 ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายผู้รับการปรึกษา ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทาย สร้างบรรยากาศเป็นกันเอง โดยใช้บทสนทนาทั่วไป อาหาร อากาศ การเดินทางและสภาพของผู้รับการปรึกษาทุกท่านในครั้งนี้



BUU-IRB Approved

18 Sep 2023

- 1.2 ผู้นำสรุปประเด็นที่เรียนรู้ร่วมกันในครั้งก่อนหน้า และแจ้งสมาชิกในเรื่องของวัตถุประสงค์ในการทำกิจกรรมครั้งที่ 7 นี้ชื่อ “เป้าหมายของชีวิต”

2. ขั้นตอนการ

- 2.1 ผู้ให้การปรึกษาเริ่มนำเข้ากิจกรรมโดยถามคำถามว่า “ในช่วงเวลาของชีวิตที่ผ่านมา คุณคิดว่าอะไรคือเป้าหมายในชีวิตคุณ ?” โดยการให้ผู้รับการปรึกษาทุกคนได้เดินไปเลือกหยิบการ์ดที่คิดว่าใกล้เคียงกับเป้าหมายของชีวิตตัวเองมากที่สุด 1 ใบ ซึ่งผู้ให้การปรึกษาได้วางกระจายการ์ดคำไว้ที่โต๊ะซึ่งแยกออกมาเป็นการใช้เทคนิคการตระหนักรู้มากขึ้นต่อการดำรงอยู่ (Centered Awareness of being) จากทฤษฎีภวนิยม ซึ่งช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ค้นพบสถานะที่ตนเองกำลังเผชิญอยู่ ว่าไม่เป็นสถานะที่สมคูลย์อย่างที่ควรจะเป็น กิจกรรมนี้เป็นการเพิ่มการตระหนักรู้ต่อตนเองให้มากขึ้นอีกทางหนึ่ง
- 2.2 ผู้ให้การปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้อธิบายถึงการ์ดเป้าหมายของชีวิตที่ตนเลือก โดยผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคการเข้าใจโลกของผู้รับการปรึกษา (Being in the world) ของทฤษฎีภวนิยม ให้ผู้รับการปรึกษาเรียงลำดับการพูดตามความสมัครใจ เชื่อมโยงสิ่งตนเองกับเป้าหมายที่ตนเองเลือก ใช้คำถามและการทวนความเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้มองเห็นเป้าหมายของชีวิตได้อย่างชัดเจนมากขึ้น พบกับแนวทางในการดำเนินชีวิต
- 2.3 เชื่อมโยงให้ผู้รับการปรึกษาให้กำลังต่อกันด้วยมิตรภาพ และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน เหมือนคนที่ต้องผ่านสถานะของความรู้สึกไปด้วยกัน (Aloneness & Relatedness)

3. ชั้นยุติ

- 3.1 ผู้ให้การปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้สรุปการเรียนรู้ในครั้งนี้แบบสมัครใจตามลำดับ จากนั้นผู้ให้การปรึกษาสรุปสิ่งที่ได้นำเสนอในกิจกรรมครั้งนี้
- 3.2 ผู้ให้การปรึกษากล่าวขอบคุณและนัดหมายวัน เวลาและสถานที่ ในการเข้ารับการปรึกษาในครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตจากความสนใจ ความเข้าใจในการปฏิบัติ การมีส่วนร่วม สัมพันธภาพภายในกลุ่ม



BUU-IRB Approved
18 Sep 2023

รายละเอียดโปรแกรมการเยียวยาความโดดเด่นในผู้สูงอายุด้วยการปรึกษาเชิงบูรณาการ
โดยใช้ทฤษฎีกวนนิมเป็นฐาน
ครั้งที่ 8

เรื่อง ชีวิตเป็นของฉัน

ระยะเวลา 60-90 นาที

จำนวนสมาชิก 10 คน

แนวคิดสำคัญ (Key Concept)

ธรรมชาติของมนุษย์สามารถเปลี่ยนแปลงได้เสมอ การเป็นมนุษย์ไม่ใช่สภาวะที่ดำรงอยู่กับที่ตลอดเวลา แต่เปรียบดั่งการเดินทางสู่ที่ใหม่ที่ไม่ใคร่รู้ว่าจะสิ้นสุดตรงที่ใด ดังนั้นจึงไม่สามารถรู้จักตัวตนของบุคคลได้อย่างแม่นยำ เพราะในความเป็นจริงยังมีอีกหลายส่วนในมนุษย์ที่ถูกปิดบัง ไม่สามารถพิจารณาให้เห็นอย่างถ่องแท้ได้ เพราะมนุษย์มีความเปลี่ยนแปลงพัฒนาได้ตลอดเวลา (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2562) บุคคลที่เคารพตนเอง คือ บุคคลที่เคารพอิสรภาพของตนเองและผู้อื่น บุคคลที่มีอิสรภาพจะเลือกและจะสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้แม้จะต้องผ่านความทุกข์ยาก เสรีภาพและความรับผิดชอบเป็นของคู่กัน บุคคลมีอิสระในการเลือกและจะเลือกได้ดีที่สุด เมื่อเขาไม่ตกอยู่ภายใต้แรงกดดันจากสิ่งแวดล้อม บุคคลต้องมีความรับผิดชอบต่อสิ่งที่ตนเองเลือก จะนำพาให้ตนเองนั้นหลุดพ้นจากสภาวะของการถูกกักขังภายใน ทำให้บุคคลให้ความสำคัญกับตนเองมากขึ้น Freedom and Self-Determination (Frankl, 1992)

มนุษย์ทุกคนได้เรียนรู้การอยู่ร่วมกันในสังคม มีความพัฒนาตนเองให้อยู่ในจุดที่อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข มนุษย์ไม่สามารถมีชีวิตอยู่ได้หากไม่มีสังคม มนุษย์จะสมบูรณ์แบบเมื่อตอบสนองต่อความต้องการในระดับลึกของตนได้ โดยการเพิ่มการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจธรรมชาติของมนุษย์ที่มีการเปลี่ยนแปลงได้เสมอ
2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษามองเห็นการพัฒนาทางความคิดที่เกิดขึ้น และนำไปสู่การมองเห็นการมีอิสระแห่งตน

สื่อ / อุปกรณ์

- มิวสิควิดีโอเพลง "วันที่อาจจะหายไป" ของ BENNETTY (6 นาที 26 วินาที) สืบค้นเมื่อวันที่ 25 เมษายน พ.ศ. 2566 จาก <https://youtu.be/i8OUCC0zFXy>



BUU-IRB Approved
18 Sep 2023

วิธีดำเนินการ

1. ชั้นเริ่มต้น

- 1.1 ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายผู้รับการปรึกษาผู้นำกลุ่มกล่าวทักทาย สร้างบรรยากาศเป็นกันเอง โดยใช้บทสนทนาทั่วไป การเดินทาง อากาศและสุขภาพของผู้รับการปรึกษาทุกท่านในครั้งนี้
- 1.2 ผู้นำสรุปประเด็นที่เรียนรู้ร่วมกันในครั้งก่อนหน้า และแจ้งสมาชิกในเรื่องของวัตถุประสงค์ในการทำกิจกรรมครั้งที่ 8 นี้ชื่อ "ชีวิตเป็นของเรา"

2. ชั้นดำเนินการ

- 2.1 ผู้ให้การปรึกษาเปิดมิวสิควิดีโอเพลง "วันที่อาจจะหายไป" ของ BENNETTY ผู้ให้การปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้พูดคุยแลกเปลี่ยนเกี่ยวกับเนื้อหาในมิวสิควิดีโอ นักร้อง นักดนตรีรวมไปจนถึงความหมายของเนื้อเพลงที่เกี่ยวข้องกับ "ความมีอิสระในตนเอง" ตามลำดับความสมัครใจ จนครบทั้งกลุ่ม
- 2.2 ผู้ให้การปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้บอกเล่าถึงความมีอิสระของตนเองในปัจจุบัน โดยใช้เทคนิคที่นี่เดี๋ยวนี้ (Here and Now) จากทฤษฎีเกสโตลท์เพื่อกระตุ้นการรับรู้ถึงการมีอิสระในการตัดสินใจที่จะเข้าร่วมกลุ่มของสมาชิก ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาได้พูดคุยเกี่ยวกับการตัดสินใจว่ามาจากสาเหตุใด และผลของการตัดสินใจ โดยแลกเปลี่ยนกับสมาชิกคนอื่น ๆ
- 2.3 ผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคช่วยให้ตัดสินใจ (Help the client take choice) จากการพูดคุยว่าในช่วงเวลานี้มีผู้รับการปรึกษาท่านใดต้องตัดสินใจในเรื่องใดที่ยังไม่ได้ตัดสินใจบ้าง หากมีนำมากล่าว หากไม่มี ผู้ให้การปรึกษาชี้ชวนให้เล่นเกมส่นับเลข 1-30 โดยถือความสมัครใจของสมาชิกในกลุ่มหากตัดสินใจที่จะเล่นด้วยกัน ผู้ให้การปรึกษาชี้แจงกติกา และผลจากการได้ร่วมเล่นเกมส่นับเลขว่ามีผลที่ได้อย่างไร และการเลือกนี้มาจากความอิสระในการเลือกของตนเอง ตลอดไปจนถึงการใช้เทคนิคความรับผิดชอบต่อตนเอง (Self-Responsibility) เมื่อผลการเล่นออกมา ผู้รับการปรึกษาจะต้องยอมรับผลของการเล่นนั้นด้วย

2. ชั้นยุติ

- 2.1 ผู้ให้การปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ในครั้งนี้ตามลำดับความสมัครใจ แล้วผู้ให้การปรึกษาจึงสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้อีกครั้ง
- 2.2 ผู้ให้การปรึกษากล่าวขอบคุณและนัดหมายวัน เวลาและสถานที่ ในการเข้ารับการปรึกษาในครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตจากความสนใจ ความเข้าใจในการปฏิบัติ การมีส่วนร่วม สัมพันธภาพภายในกลุ่ม



BUU-IRB Approved

18 Sep 2023

สื่อในกิจกรรมที่ 8

เรื่อง “ชีวิตเป็นของเรา”

มิวสิกวิดีโอเพลง “วันที่อาจจะหายไป” ของ BENNETTY

(6 นาที 26 วินาที) สืบค้นเมื่อวันที่ 25 เมษายน พ.ศ. 2566 จาก <https://youtu.be/i8OUCC0ZfXY>



BENNETTY - วันที่อาจจะหายไป [Official MV]

BENNETTY
27.4K subscribers

Subscribed

31K



Share



Download



BUU-IRB Approved

18 Sep 2023

เนื้อเพลง “วันที่อาจจะหายไป”

มองข้างนอกหน้าต่าง มีฝนโปรยบางๆ หมอกควัน อากาศออกไปพบเจอ
แดดแผดเผาตอนบ่าย มีพายุลูกใหญ่ ใครๆต่างหลบอยู่ภายใน

* แต่ฉันอยากสัมผัส แม้รู้ว่ามันอาจไม่สดใส

ก่อนฉันจะ เหลือเพียง แค่วันที่อาจจะหายไป

ปล่อยใจฉัน ออกไป ตามฝัน อยากปะทะดวงตะวัน มันจะร้อนแรงสักเท่าไร

ปล่อยให้ฉัน ออกไป สักวัน ให้ได้หายใจอีกครั้ง หากฉันยังไม่กลัว
แล้วเธอจะกลัวอะไร

วันที่จูบเธอ เธออ่อนหวานให้ปล่อย บางครั้ง อยากเดินทางของเธอ

ในวันที่ไม่ต่าง ใจของฉันเพียงอยาก บอกเธอปล่อยมือให้ฉันเดิน (ซ้ำ *)

สมาชิกวง BENNETTY

Vocal: กุ้ย - ทิพาพร บุญเจริญ อายุ 81 ปี

Drum: เปี้ยก - กิตติพงศ์ โชชัย อายุ 73 ปี

Guitar: ต้อ - ไตรภพ สวันตรัตน์ อายุ 71 ปี

Guitar: ป๊อด - เศรษฐ วงศ์สิทธิโชค อายุ 67 ปี

Keyboard: เบิ้ม - เทคพล ไควรวานิช อายุ 66 ปี

Bass: ตุ่ม - ธนาธิป รัตนัย อายุ 66 ปี

Banjo: สาท - ประสาท ประเทศรัต อายุ 64 ปี



BUU-IRB Approved

18 Sep 2023

รายละเอียดโปรแกรมการเยียวยาความโดดเดี่ยวในผู้สูงอายุด้วยการปรึกษาเชิงบูรณาการ

โดยใช้ทฤษฎีภูวนิยมเป็นฐาน

ครั้งที่ 9

เรื่อง รู้ที่ชอบ - เลือกที่ใช้

ระยะเวลา 60-90 นาที

จำนวนสมาชิก 10 คน

แนวคิดสำคัญ (Key Concept)

บุคคลที่เคารพตนเอง คือ บุคคลที่เคารพอิสรภาพของตนเองและผู้อื่น บุคคลที่มีอิสรภาพจะเลือกและจะสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้แม้จะต้องผ่านความทุกข์ยาก เสรีภาพและความรับผิดชอบเป็นของคู่กัน บุคคลมีอิสระในการเลือกและจะเลือกได้ดีที่สุด เมื่อเขาไม่ตกอยู่ภายใต้แรงกดดันจากสิ่งแวดล้อม บุคคลต้องมีความรับผิดชอบต่อสิ่งที่ตนเองเลือก จะนำพาให้ตนเองนั้นหลุดพ้นจากสภาวะของการถูกกักขังภายใน ทำให้บุคคลให้ความสำคัญกับตนเองมากขึ้น Freedom and Self-Determination (Frankl, 1992) การประเมินตนเองว่าขาดสิทธิเสรีภาพ ทำให้เกิดสภาวะที่ทำให้บุคคลมีความกลัวใจ มีความกังวลใจ ความสับสนหรือความกระวนกระวายอยู่ในตัวเอง ขาดการตระหนักรู้และมองเห็นการมีอยู่ของตนเอง ที่เรียกว่าความโดดเดี่ยว (Existential Vacuum)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้รับรู้ถึงอิสรภาพที่ตนเลือกและรับผิดชอบได้
2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเพิ่มตระหนักรู้ในความเป็นตัวของตัวเอง

สื่อ / อุปกรณ์

- รูปดินสอหัก
- ดินสอสี 10 ชุด
- กระดาษ
- ปากกา

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้น

- 1.1 ผู้ให้การปรึกษากล่าวทักทายสมาชิก สร้างบรรยากาศเป็นกันเอง โดยใช้บทสนทนาทั่วไป อาหาร อากาศ การเดินทางและซักถามเกี่ยวกับสุขภาพของผู้รับการปรึกษาทุกท่านในครั้งนี้
- 1.2 ผู้ให้การปรึกษาสรุปประเด็นที่เรียนรู้ร่วมกันในครั้งก่อนหน้า และแจ้งสมาชิกในเรื่องของวัตถุประสงค์ในการทำกิจกรรมครั้งที่ 9 นี้ชื่อ "รู้ที่ชอบ - เลือกที่ใช้"



BUU-IRB Approved

18 Sep 2023

2. ขั้นตอนการ

- 2.1 ผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคเข้าใจโลกของผู้รับการปรึกษา (Being in the world) จากทฤษฎีภวนิยม แสดงภาพคืนสอหักและถามคำถามว่า “สิ่งเหล่านี้เปลี่ยนแปลงตัวเองได้หรือไม่?” ผู้ให้การปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาอภิปรายถึงสิ่งที่เห็นว่าเป็นอย่างไร และเปรียบเทียบกับเหตุการณ์อะไรที่ตนเองมองว่าไม่มีการเปลี่ยนแปลงหรือเปลี่ยนแปลงได้ยาก ตามลำดับด้วยความสมัครใจ
 - 2.2 ผู้ให้การปรึกษาแจกอุปกรณ์ดินสอสีไม้กับสมาชิกคนละ 1 ชุด จากนั้นใช้เทคนิคช่วยผู้รับการปรึกษาให้ตัดสินใจ (Help client take choice) จากทฤษฎีภวนิยม กระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาเลือกสี 2 สี ที่ตนเองคิดว่าเขียนชื่อจริงและนามสกุลตัวเองได้สวยที่สุด โดยเพิ่มเทคนิคการรับผิดชอบตนเอง (Self-Responsibility) จากทฤษฎีภวนิยม ให้ผู้รับการปรึกษาพิจารณาสีที่ชอบและเข้ากัน จากนั้นผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคจากทฤษฎีเกสโตลท์ในการใช้สรรพนามเรียกตนเองว่า “ฉัน..” (Personalizing Pronouns) ในการบอกกล่าวต่อผู้รับการปรึกษาท่านอื่นว่า “ฉันเลือกสี...และสี... เพื่อเขียนชื่อของฉัน ฉันชื่อว่า...”
 - 2.3 ผู้ให้การปรึกษานำสมาชิกวาดมือเพื่อเขียนชื่อและนามสกุลตนเองพร้อมกันด้วยสีทั้ง 2 สีพร้อมๆกันทีเดียว หลังจากนั้นให้ผู้รับการปรึกษาแสดงผลงานตนเองพร้อมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อนสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม
 - 2.4 ผู้ให้การปรึกษาเชื่อมโยงผู้รับการปรึกษาให้กล่าวชมต่อกันระหว่างสมาชิก
- ### 3. ชั้นยุติ
- 3.1 ผู้ให้การปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้สรุปการเรียนรู้ในครั้งนี้อย่างสมัครใจตามลำดับ จากนั้นผู้ให้การปรึกษาสรุปสิ่งที่ได้นำเสนอในกิจกรรมครั้งนี้
 - 3.2 ผู้ให้การปรึกษากล่าวขอบคุณและนัดหมายวัน เวลาและสถานที่ ในการเข้ารับการปรึกษาในครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตจากความสนใจ ความเข้าใจในการปฏิบัติ การมีส่วนร่วม สัมพันธภาพภายในกลุ่ม



BUU-IRB Approved
18 Sep 2023

อุปกรณ์ในกิจกรรมที่ 9
เรื่อง รู้ที่ใช่ - เลือกที่ชอบ

ผู้ให้การศึกษาแสดงภาพต่อสมาชิกให้ได้อภิปรายในคำถามที่ว่า
“สิ่งเหล่านี้เปลี่ยนแปลงตัวเองได้หรือไม่ ?”



BUU-IRB Approved
18 Sep 2023

รายละเอียดโปรแกรมการเยียวยาความโดดเด่นในผู้สูงอายุด้วยการปรึกษาเชิงบูรณาการ

โดยใช้ทฤษฎีทวนิยมเป็นฐาน

ครั้งที่ 10

เรื่อง ความรู้สึกใหม่

ระยะเวลา 60-90 นาที

จำนวนสมาชิก 10 คน

แนวคิดสำคัญ (Key Concept)

การทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้และการยุติการปรึกษาเป็นขั้นตอนสุดท้ายของกระบวนการให้การปรึกษา และเป็นขั้นตอนที่สำคัญสำหรับทั้งผู้ให้และผู้รับการปรึกษา ในส่วนของผู้ให้การปรึกษาจะต้องเน้นในสิ่งที่สำคัญเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้เข้าใจในหลักการและเทคนิคในการไปช่วยเหลือตนเองได้ โดยผู้รับการปรึกษาจะต้องมีความเข้าใจและสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปปฏิบัติเพื่อเป็นประโยชน์แก่ตนเองในยามที่มีสภาวะอารมณ์หรือความคิดที่ไม่ดีไปอย่างปกติและสมบูรณ์ ขั้นตอนนี้จะมีการสรุปความรู้และเทคนิคทั้งหมดจากการเรียนรู้ร่วมกัน ผู้ให้การปรึกษาจะต้องอาศัยการให้กำลังใจ (Encouraging) ต่อผู้รับการปรึกษา เพื่อสนับสนุนให้ผู้รับการปรึกษามีความเข้มแข็ง พร้อมทั้งจะนำพาตนเองให้ดำเนินชีวิตได้อย่างสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาทบทวนประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ตนเองได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกลุ่ม เพื่อสร้างกำลังใจในการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต
2. เพื่อสรุปผลของการให้การปรึกษาและยุติการปรึกษาและประเมินผลหลังเสร็จสิ้นการเข้าร่วมกลุ่ม

สื่อ / อุปกรณ์

- เพลง Live and Learn ประพันธ์โดยบอย โกสิยพงษ์ ขับร้องโดยกมลลา สุโกศล (5 นาที 30 วินาที) สืบค้นเมื่อวันที่ 6 พฤษภาคม พ.ศ. 2566 จาก <https://youtu.be/k3YS6VFM0mE>
- ใบงานที่ 10.1 เรื่อง การเปลี่ยนแปลง

วิธีดำเนินการ

1. เริ่มต้น

- 1.1 ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายผู้รับการปรึกษาผู้นำกลุ่มกล่าวทักทาย สร้างบรรยากาศเป็นกันเอง โดยใช้บทสนทนาทั่วไป อากาศ การเดินทางและสุขภาพของผู้รับการปรึกษาทุกท่านในครั้งนี้
- 1.2 ผู้นำสรุปประเด็นที่เรียนรู้ร่วมกันในครั้งก่อนหน้า และแจ้งสมาชิกในเรื่องของวัตถุประสงค์ในการทำกิจกรรมครั้งที่ 10 นี้ชื่อ "ความรู้สึกใหม่"



BUU-IRB Approved

18 Sep 2023

2. ขั้นตอนการ

- 1.1 ผู้ให้การปรึกษาสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้และทบทวนเทคนิคต่าง ๆ ที่ผ่านมา เพื่อที่จะนำไปใช้ได้ในการดำเนินชีวิตประจำวันให้แก่ผู้รับการปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคกระตุ้นการตระหนักรู้ของการดำรงอยู่ (Awareness of being) ของทฤษฎีภวนิยม โดยให้ผู้รับการปรึกษารับรู้ว่าการเผชิญกับสภาวะที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้เป็นเรื่องธรรมดา และบุคคลต้องสามารถจัดการกับตนเองด้วยทางเลือกของตนเอง ผู้ให้การปรึกษานับสนุนให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักถึงการรับรู้ต่อตนเองในปัจจุบันมากกว่าในอดีต โดยใช้เทคนิคที่นี้เดี่ยวนี (Here and Now) จากทฤษฎีเกสโตลท์
- 1.2 ผู้ให้การปรึกษาแจกใบงานที่ 10.1 เรื่อง มองการเปลี่ยนแปลงให้ผู้รับการปรึกษาได้ทบทวนตัวเองและเขียนความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นหลังจากเข้าร่วมจนครบโปรแกรม
- 1.3 ผู้ให้การปรึกษาเปิดเพลง "Forward" ของ วัชรวาลี จากนั้นเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้กล่าวถึงความรู้สึกต่อการเข้าร่วมกลุ่มร่วมกับเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม อธิบายถึงความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเองจากที่เขียนไว้ในใบงานที่ 10.1
- 1.4 ผู้ให้การปรึกษากล่าวเป็นกำลังใจให้แก่ผู้เข้ารับการศึกษา ที่เข้าร่วมเพื่อพยายามทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่อตนเองอย่างสมัครใจจนสิ้นสุดครั้งสุดท้ายของโปรแกรม

3. ขั้นตอน

- 3.4 ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้เข้ารับการศึกษาประเมินความโดดเด่นอีกครั้งหลังจากเสร็จสิ้นการเข้าร่วมในครั้งสุดท้ายนี้ พร้อมแจ้งกำหนดการของการพบกันเพื่อทำแบบประเมินหลังสิ้นสุดระยะติดตามผล 4 สัปดาห์
- 3.5 ผู้ให้การปรึกษากล่าวขอบคุณผู้เข้าร่วมการศึกษาและส่งความปรารถนาดีให้กำลังใจที่ได้เรียนรู้ไปใช้ในการดำเนินชีวิตต่อไป พร้อมมอบของตอบแทนให้แก่ผู้รับการปรึกษาพร้อมกระดาษเนื้อเพลงก่อนจะยุติการให้การปรึกษาค้างสุดท้าย

การประเมินผล

สังเกตจากความสนใจ ความเข้าใจในการปฏิบัติ การมีส่วนร่วม สัมพันธภาพภายในกลุ่ม



BUU-IRB Approved
18 Sep 2023

สื่อในกิจกรรมที่ 10

เรื่อง ความรู้สึกใหม่

- เพลง Live and Learn ประพันธ์โดยบอย โกสิยพงษ์ ขับร้องโดยกมลลา สุโกศล (5นาที30 วินาที)
สืบค้นเมื่อวันที่ 6 พฤษภาคม พ.ศ. 2566 จาก <https://youtu.be/k3YS6VEM0mE>



BUU-IRB Approved

18 Sep 2023

เนื้อเพลง Forward - ศิลปิน วัชราวลี ใช้ในกิจกรรมครั้งที่ 10



ลิฟ แอนด์ เลิร์น
(LIVE AND LEARN)
ประพันธ์โดย บอญ โกสิยพงษ์
ขับร้องโดย กมลลา สุโกศล

เมื่อวันที่ชีวิต เดินเข้ามาถึงจุดเปลี่ยน
จนบางครั้งคนเราไม่ทันได้ตระเตรียมหัวใจ
ความสุขความทุกข์ ไม่มีใครรู้ว่าจะมาเมื่อไหร่
จะยอมรับความจริงที่เจอได้แค่ไหน

* เพราะชีวิตคือชีวิต เมื่อมีเข้ามาก็มีเลิกไป
มีสุขสมมีผิดหวัง หัวเราะหรือพร่ำไห้ เกิดขึ้นได้ทุกวัน

อยู่ที่เรียนรู้ อยู่ที่ยอมรับมัน ตามความคิดสติเราให้ทัน
อยู่กับสิ่งที่มีไม่ใช่สิ่งที่ฝัน และทำสิ่งนั้นให้ดีที่สุด

สุขที่เตรียมไว้ ว่าความทุกข์คงตามมาอีกไม่ไกล
จะได้รับความจริงเมื่อต้องเจ็บปวดไหว (ซ่า *)

อยู่ที่เรียนรู้ อยู่ที่ยอมรับมัน ตามความคิดสติเราให้ทัน
อยู่กับสิ่งที่มีไม่ใช่สิ่งที่ฝัน และทำสิ่งนั้นให้ดีที่สุด



BUU-IRB Approved

18 Sep 2023

The logo of Mahavithayalai Burapha University is a circular emblem. It features a central wheel with multiple spokes, resembling a traditional Thai chariot wheel. The wheel is surrounded by a ring containing the university's name in Thai script: "มหาวิทยาลัยบูรพา". Below the wheel, the English name "BURAPHA UNIVERSITY" is written in a semi-circle. The entire logo is rendered in a light yellow color.

ภาคผนวก ข

ค่าดัชนีความตรงเชิงเนื้อหาของแบบประเมินความโดดเดี่ยว
ค่าดัชนีความตรงเชิงเนื้อหา IOC ของโปรแกรมเยี่ยมความโดดเดี่ยวในผู้สูงอายุ
ค่าสัมประสิทธิ์ของความเชื่อมั่น(Reliability)ของแบบประเมินความโดดเดี่ยวในผู้สูงอายุ
ค่าอำนาจจำแนกของข้อคำถามในแบบประเมินความโดดเดี่ยวในผู้สูงอายุ

ค่าดัชนีความตรงเชิงเนื้อหา (IOC) ของแบบวัดความโดดเดี่ยว											
ข้อ	ข้อความ	เชิง +/-	ผลการประเมินจากผู้เชี่ยวชาญ			รวม	IOC	ความตรง	ข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญ		
			ท่านที่ 1	ท่านที่ 2	ท่านที่ 3				ท่านที่ 1	ท่านที่ 2	ท่านที่ 3
1	ฉันรู้สึกว่าตนเองกลมกลืนและเข้ากันกับคนรอบข้างได้	+	1	1	0	2	0.67	ใช้ได้	-	-	คัดกลมกลืน
2	ฉันรู้สึกว่าฉันไม่มีเพื่อนเพื่อนหรือคนที่สนิทเลย	-	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้	-	-	-
3	ฉันรู้สึกว่าไม่มีใครที่เข้าใจฉันในยามทุกข์	-	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้	-	-	-
4	ฉันรู้สึกอยู่ตัวคนเดียว	-	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้	-	-	-
5	ฉันรู้สึกว่าเพื่อนให้ความสำคัญกับตัวฉัน	+	1	1	0	2	0.67	ใช้ได้	-	-	ปรับประโยค
6	ฉันรู้สึกว่าตนเองไม่ได้แตกต่างอะไรจากคนรอบข้าง	+	0	1	1	2	0.67	ใช้ได้	-	-	-
7	ฉันรู้สึกว่าเพื่อนไม่สนใจฉัน	-	1	1	0	2	0.67	ใช้ได้	-	-	-
8	ฉันรู้สึกไม่กล้าบอกเล่าความคิดหรือความสนใจของฉันให้คนอื่นรู้	-	0	-1	1	0	0.00	ปรับปรุง	-	ความคิด/ความสนใจ	-
9	ฉันรู้สึกอยากออกไปเจอเพื่อน	+	1	1	0	2	0.67	ใช้ได้	-	-	เจอ - ยุติศร
10	ฉันมีความรู้สึกว่าตนเองไม่ได้แยกห่างจากสังคม	+	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้	-	-	-
11	ฉันคิดว่าตนเองไม่มีค่า	-	-1	1	1	1	0.33	ปรับปรุง	-	-	-
12	ฉันรู้สึกว่าตนเองไม่จำเป็นต้องมีความสัมพันธ์กับใคร	-	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้	-	-	-
13	ฉันรู้สึกว่าฉันไม่มีความภูมิใจในตัวเอง	-	-1	1	1	1	0.33	ปรับปรุง	-	-	-
14	ไม่มีใครให้ความสำคัญกับฉัน	-	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้	-	-	-
15	ฉันมักมองเห็นเพื่อนหรือคนสนิทได้เสมอ เมื่อต้องการพบหรือพูดคุย	+	1	-1	1	1	0.33	ปรับปรุง	-	ปรับประโยค	-
16	ฉันรู้สึกว่ามีความสนใจในตัวฉัน	+	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้	-	-	-
17	ฉันไม่กล้าแสดงความรู้สึกของตัวเองออกมาให้ใครรู้	-	0	1	0	1	0.33	ปรับปรุง	-	-	-
18	ฉันรู้สึกไม่สามารถสร้างความสัมพันธ์กับคนอื่นได้ ฉันมีเพื่อนยาก	-	1	1	0	2	0.67	ใช้ได้	-	-	-
19	ฉันรู้สึกว่ามีความพร้อมที่จะรับฟังฉัน	+	1	1	0	2	0.67	ใช้ได้	-	-	รับฟัง - พุศศุย
20	ฉันรู้สึกว่ามีความช่วยเหลือฉันได้ในยามที่มีความทุกข์	+	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้	-	-	-

หมายเหตุ: ในส่วนข้อความที่ค่า IOC ไม่ผ่าน ผู้วิจัยได้มีการปรับข้อความใหม่ ใช้ภาษาที่เข้าใจง่ายขึ้นตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ จากนั้นจึงส่งให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบอีกครั้ง เมื่อได้รับความเห็นชอบแล้ว ผู้วิจัยจึงนำไปใช้

ค่าดัชนีความตรงเชิงเนื้อหา (IOC) ของโปรแกรมการเฝ้าระวังความโดดเด่นในผู้สูงอายุด้วยการปรึกษาเชิงบูรณาการโดยมีทฤษฎีการนิยามเป็นฐาน

ครั้งที่	ชื่อ	ผลการประเมินจากผู้เชี่ยวชาญ			ความตรง	ข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญ		
		ท่านที่ 1	ท่านที่ 2	ท่านที่ 3		ท่านที่ 1	ท่านที่ 2	ท่านที่ 3
1	รู้จักฉัน - รู้จักเธอ	ใช้ได้	ใช้ได้	ใช้ได้	ใช้ได้	-	-	คิดในส่วนที่กล่าวถึงการลงนามในการยินยอมออกได้
2	ฉันรู้สึกอย่างไร	ใช้ได้	ใช้ได้	ใช้ได้	ใช้ได้	-	-	-
3	ความหมายชีวิต	ใช้ได้	ใช้ได้	ใช้ได้	ใช้ได้	-	-	-
4	เพื่อนรู้ใจ ไม่น่ากลัว ไม่น่าเกลียด ตัวฉันเอง	ใช้ได้	ใช้ได้	ใช้ได้	ใช้ได้	-	-	ให้ใส่รายละเอียดของกระจก เน้นที่ว่าการใช้กระจกส่องเพื่อสะท้อนตนเอง
5	เรานั่นสำคัญไฉน	ใช้ได้	ใช้ได้	ใช้ได้	ใช้ได้	-	-	ในการใช้ภาพค้นไม่ ใ้ลงรายละเอียดเพิ่มเติม ในการเชื่อมโยงภาพกับประเด็นที่ต้องการสื่อ
6	คุณค่าของชีวิต	ใช้ได้	ใช้ได้	ใช้ได้	ใช้ได้	-	-	-
7	การตอบความหมาย	ใช้ได้	ใช้ได้	ใช้ได้	ใช้ได้	-	-	-
8	ชีวิตเป็นของฉัน	ใช้ได้	ใช้ได้	ใช้ได้	ใช้ได้	1.เพิ่มรายละเอียดคนมาให้เชื่อมโยงวัตถุประสงค์มากขึ้น 2.เพิ่มรายละเอียดเนื้อหาหลง	-	-
9	รู้ที่ขอบ - เลือกที่ใช่	ใช้ได้	ใช้ได้	ใช้ได้	ใช้ได้	-	-	-
10	ความรู้สึกลึกใหม่	ใช้ได้	ใช้ได้	ใช้ได้	ใช้ได้	-	-	-

ค่าสัมประสิทธิ์ของความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบประเมินความโดดเดี่ยวในผู้สูงอายุ

Reliability Statistics	Cronbach's Alpha	N of Items
	.919	20

ค่าอำนาจจำแนกของข้อคำถามในแบบประเมินความโดดเดี่ยวในผู้สูงอายุ

ข้อ	ข้อคำถาม	ค่าอำนาจจำแนก
1	ฉันรู้สึกว่าคุณเองกลมกลืนและเข้ากันกับคนรอบข้างได้	.618
2	ฉันรู้สึกว่าฉันไม่มีเพื่อนหรือคนที่สนิทเลย	.853
3	ฉันรู้สึกว่าไม่มีใครที่เข้าใจฉันในยามทุกข์	.680
4	ฉันรู้สึกว่าอยู่ตัวคนเดียว	.750
5	ฉันรู้สึกว่าเพื่อนให้ความสำคัญกับตัวฉัน	.500
6	ฉันรู้สึกว่าตนเองไม่ได้แตกต่างอะไรจากคนรอบข้าง	.233
7	ฉันรู้สึกว่าเพื่อนไม่สนใจฉัน	.651
8	ฉันรู้สึกไม่กล้าบอกเล่าความสนใจและความคิดของตนเองให้คนรอบข้างรู้	.682
9	ฉันรู้สึกว่าอยากออกไปเจอเพื่อน	.507
10	ฉันรู้สึกว่าตนเองไม่ได้แยกห่างจากสังคม	.228
11	ฉันรู้สึกว่าฉันถูกทอดทิ้ง	.826
12	ฉันรู้สึกว่าตนเองไม่จำเป็นต้องมีความสัมพันธ์กับใคร	.530
13	ฉันรู้สึกว่าฉันเท่านั้นที่เข้าใจตนเองมากที่สุด	.375
14	ฉันรู้สึกว่าไม่มีใครให้ความสำคัญกับฉัน	.768
15	ฉันรู้สึกว่าตนเองนั้นมีเพื่อนเสมอ	.758
16	ฉันรู้สึกว่ามีคนใส่ใจในตัวฉัน	.663
17	คนรอบข้างไม่เข้าใจฉัน	.342
18	ฉันรู้สึกไม่สามารถสร้างความสัมพันธ์กับคนอื่นได้ ฉันมีเพื่อนยาก	.729
19	ฉันรู้สึกว่าไม่มีใครพร้อมที่จะรับฟังฉัน	.521
20	ฉันรู้สึกว่าไม่มีใครช่วยเหลือฉันได้ในยามที่มีความทุกข์	.413



ภาคผนวก ค

หนังสือขอเชิญผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือวิจัย



ที่ อว ๘๑๓๗/๙๖๖

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
๑๖๙ ถ.สิงหนาทบางแสน ต.แสนสุข
อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๒๙ พฤษภาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอเชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงของเครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลพุทธโสธร จังหวัดฉะเชิงเทรา

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. คำโครงวิทยานิพนธ์ (ฉบับย่อ)
๒. เครื่องมือวิจัย

ด้วย นางวรรณพร บัณฑิต รัทสประจําตัวนิสิต ๖๔๙๒๐๖๔๘ นิสิตหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ แบบไม่เต็มเวลา แผนการเรียน แบบ ก ๒ ได้รับอนุมัติคำโครงวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การเยียวยาความโดดเดี่ยวในผู้สูงอายุ ด้วยการปรึกษาเชิงบูรณาการโดยมีทฤษฎีภavnนิยมเป็นฐาน” โดยมี ดร.สรพงษ์ เจริญกฤตยาวุฒิ เป็นประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ซึ่งอยู่ในขั้นตอนการเตรียมเครื่องมือการวิจัยนั้น

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา จึงขอเรียนเชิญบุคลากรในสังกัด คือ นายแพทย์เวทิส ประทุมศรี ซึ่งเป็นผู้ที่มีความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์สูง เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงของเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ สามารถติดต่อนํิสิตดังรายนามข้างต้น ได้ที่หมายเลขโทรศัพท์ ๐๙๓-๕๒๙๕๙๖๕ หรือที่ E-mail: 64920648@go.buu.ac.th

จึงเรียนมาเพื่อทราบและโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.โสรัตน์ วงศ์สุทธิธรรม)

รองคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย รักษาการแทน

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย ปฏิบัติการแทน

อธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

สำเนาเรียน นายแพทย์เวทิส ประทุมศรี
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
โทร ๐๓๘ ๑๐๒ ๗๐๐ ต่อ ๗๐๕, ๗๐๗



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน มหาวิทยาลัยบูรพา บัณฑิตวิทยาลัย โทร. ๒๗๐๐ ต่อ ๗๐๑, ๗๐๕, ๗๐๗
 ที่ อว ๘๑๓๗/๑๑๕๙ วันที่ ๒๙ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๖
 เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงของเครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรากร ทรัพย์วิระปกรณ์ (คณะศึกษาศาสตร์)

ด้วย นางวรรณพร บันมณี รหัสประจำตัวนิสิต ๖๔๙๒๐๖๔๘ นิสิตหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ แบบไม่เต็มเวลา แผนการเรียน แบบ ก ๒ ได้รับอนุมัติเค้าโครงวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การเยียวยาความโดดเดี่ยวในผู้สูงอายุ ด้วยการปรึกษาเชิงบูรณาการโดยมีทฤษฎีภูวนิยมเป็นฐาน” โดยมี ดร.สรพงษ์ เจริญกฤตยาวุฒิ เป็นประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ซึ่งอยู่ในขั้นตอนการเตรียมเครื่องมือการวิจัยนั้น

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา จึงขอเรียนเชิญท่านซึ่งเป็นผู้ที่มีความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์สูง เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงของเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ สามารถติดต่อนิสิตตั้งรายนามข้างต้น ได้ที่หมายเลขโทรศัพท์ ๐๙๓-๕๒๙๕๙๖๕ หรือที่ E-mail: 64920648@go.buu.ac.th

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.โสรัตน์ วงศ์สุทธิธรรม)

รองคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย รักษาการแทน

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน มหาวิทยาลัยบูรพา บัณฑิตวิทยาลัย โทร. ๒๗๑๐ ต่อ ๗๐๑, ๗๐๕, ๗๐๗

ที่ อว ๘๑๓๗/๑๑๕๘

วันที่ ๒๙ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๖

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงของเครื่องมือวิจัย

เรียน รองศาสตราจารย์ ดร.ภรภัทร เสงอุดมทรัพย์ (คณะพยาบาลศาสตร์)

ด้วย นางวรรณพร ปันมณี รหัสประจำตัวนิสิต ๖๔๙๒๐๖๔๘ นิสิตหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ แบบไม่เต็มเวลา แผนการเรียน แบบ ก ๒ ได้รับอนุมัติเค้าโครงวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การเยียวยาความโดดเดี่ยวในผู้สูงอายุ ด้วยการปรึกษาเชิงบูรณาการโดยมีทฤษฎีภูวนิยมเป็นฐาน” โดยมี ดร.สรพงษ์ เจริญกฤตยาวุฒิ เป็นประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ซึ่งอยู่ในขั้นตอนการเตรียมเครื่องมือการวิจัยนั้น

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา จึงขอเรียนเชิญท่านซึ่งเป็นผู้ที่มีความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์สูง เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงของเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ สามารถติดต่อนิสิตตั้งรายนามข้างต้น ได้ที่หมายเลขโทรศัพท์ ๐๙๓-๕๒๙๕๙๖๕ หรือที่ E-mail: 64920648@go.buu.ac.th

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.โสรัตน์ วงศ์สุทธิธรรม)

รองคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย รักษาการแทน

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



ภาคผนวก ง

หนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลเพื่อดำเนินการวิจัย

ที่ อว ๘๑๓๗/๐๗๕๕



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
๑๖๙ ถ.สิงหนาทบางแสน ต.แสนสุข
อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๒๒ กันยายน ๒๕๖๖

เรื่อง ขออนุญาตเก็บข้อมูลเพื่อดำเนินการวิจัย

เรียน คุณปิยะธิดา คณะนัย (รักษาการตำแหน่งผู้อำนวยการศูนย์บริการสาธารณสุข ๒๒ วัดป่ากบ่อ)

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. เอกสารรับรองจริยธรรมของมหาวิทยาลัยบูรพา
๒. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางวรรณพร บัณฑิต รหัสประจำตัวนิสิต ๖๔๙๒๐๖๔๘ นิสิตหลักสูตรวิทยาศาสตร์ มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ แบบไม่เต็มเวลา แผนการเรียน แบบ ก ๒ ได้รับ อนุมัติเค้าโครงวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การเยียวยาความโดดเดี่ยวในผู้สูงอายุ ด้วยการปรึกษาเชิงบูรณาการโดยมีทฤษฎี ภูวนิยมเป็นฐาน” โดยมี ดร.สรพงษ์ เจริญกฤตยาวุฒิ เป็นประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ และเสนอ หน่วยงานของท่านในการเก็บข้อมูลเพื่อดำเนินการวิจัยนั้น

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา จึงขออนุญาตให้นิสิตตั้งรายนามข้างต้น ดำเนินการ เก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้สูงอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป สามารถทำกิจกรรมได้ด้วยตนเอง ไม่เป็นโรคอัลไซเมอร์ สามารถได้ยิน และสื่อสารภาษาไทยได้ ระหว่างวันที่ ๒๖ กันยายน - ๑๕ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๖ ทั้งนี้ สามารถติดต่อนิสิตตั้ง รายนามข้างต้น ได้ที่หมายเลขโทรศัพท์ ๐๙๓-๕๒๙๕๙๖๕ หรือที่ E-mail: 64920648@go.buu.ac.th

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

ผศ.ดร. รังสิโยภาส

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ผศ.ดร. รังสิโยภาส)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ ปฏิบัติการแทน

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย ปฏิบัติการแทน

อธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

โทร ๐๓๘ ๓๐๒ ๗๐๐ ต่อ ๗๐๑, ๗๐๕ และ ๗๐๗

E-mail: grd.buu@go.buu.ac.th



ภาคผนวก จ

สื่อประชาสัมพันธ์ที่ใช้ในงานวิจัย

การปรึกษากลุ่มสำหรับผู้สูงวัย

ในวันที่คุณรู้สึกว่าคุณโดดเดี่ยว

หากในบางเวลา คุณรู้สึกว่าคุณไม่มีใครเข้าใจ ไม่มีใครให้บอกเล่า
ความรู้สึกได้ในยามทุกข์ แล้วชีวิตเรา..จะดำเนินต่อไปอย่างไร
มาดูแลความรู้สึกของตัวเองไปด้วยกันนะคะ

รับสมัคร

- ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ทั้งชายและหญิง
- สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ด้วยตนเอง
- ไม่มีโรคทางจิตเวช

บุคคลที่เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ จะได้รับการ
ปรึกษาเชิงบูรณาการ เพื่อเยียวยาความโดดเดี่ยว
กิจกรรมกลุ่มจัดทั้งหมด 10 ครั้ง ครั้งละ 60-90
นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ณ ศูนย์สุขภาพชุมชน

นำปรึกษากลุ่มโดย

นางวรรณพร ปันมณี นักจิตวิทยาการศึกษา

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่
เบอร์โทร.093 - 5295965
หรือแอดไลน์โดยแสกนคิวอาร์โค้ด

ฟรี
ไม่มีค่าใช้จ่าย



BUJ-IRB Approved
18 Aug 2023

ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อ-สกุล	วรรณพร ปั่นมณี
วัน เดือน ปี เกิด	พฤษภาคม 2518
สถานที่เกิด	ชลบุรี
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	298/1 ซอยจัดสรรเอื้อวัฒนสกุล แขวงพัฒนาการ เขตสวนหลวง กรุงเทพฯ 10250
ประวัติการศึกษา	2545 Master of Business Administration, Assumption University, Thailand

