

การให้คำปรึกษาผู้สูงอายุในครอบครัวแบบสังคมเมือง

Advice giving for elderlies living in urban family

กรรณิการ์ มีสวัสดิ์

Kannica Measawad

หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาพุทธจิตวิทยา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Doctor of Philosophy, Buddhist Psychology

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

Email: Kannica.tab@gmail.com

รับต้นฉบับ 20 กรกฎาคม 2561 วันที่เผยแพร่ 31 ธันวาคม 2561

บทคัดย่อ

ครอบครัว เป็นหน่วยพื้นฐานทางสังคมที่เล็กที่สุดแต่มีความสำคัญต่อสังคมมากที่สุด สมาชิกในครอบครัว อันได้แก่ ปู่ ย่า ตา ยาย ลุง ป้า น้า อา บิดา มารดา มีบทบาทและหน้าที่ที่ต้องช่วยกันหล่อหลอม ปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และถ่ายทอดวัฒนธรรมต่างๆ ของสังคมให้แก่สมาชิกในครอบครัว เพื่อให้สมาชิกในครอบครัว ออกไปสู่สังคมอย่างมีคุณภาพที่ดี อันจะเป็นพลังที่สำคัญต่อการขับเคลื่อน และพัฒนาสังคมและประเทศชาติ ในปัจจุบันครอบครัวไทยมีการเปลี่ยนแปลงลักษณะจากครอบครัวขยายมาเป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น ครอบครัวขยายที่มีปู่ย่าตายายและเครือญาติอื่น ๆ อยู่ภายในครอบครัวมีจำนวนลดลง ในขณะที่ครอบครัวเดี่ยวที่มีพ่อ แม่ และลูก มีจำนวนมากขึ้น จากการเปลี่ยนแปลงลักษณะของครอบครัวดังกล่าว ส่งผลให้ผู้สูงอายุ และสมาชิกในครอบครัวต้องปรับตัวเข้าหากัน เพื่อเรียนรู้การดำเนินชีวิตในแต่ละช่วงวัยของสมาชิกในแต่ละคน ปัญหาที่พบบ่อยในครอบครัวยุคปัจจุบัน ซึ่งเป็นครอบครัวแบบสังคมเมือง ได้แก่ ภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ การไม่เข้าใจวิถีการดำเนินของผู้สูงอายุ การไม่เข้าใจการเปลี่ยนแปลงสภาพทางร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ของผู้สูงอายุ ซึ่งเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุร่วมกัน ทั้งสาเหตุทางด้านร่างกาย จิตใจ และสภาพสังคม สิ่งแวดล้อม ที่เปลี่ยนไป ครอบครัวจึงมีความสำคัญอย่างมากสำหรับผู้สูงอายุ ความอบอุ่นและการดูแลเอาใจใส่ของสมาชิกในครอบครัวเป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุต้องการมากที่สุด ดังนั้น ครอบครัวไม่ควรปล่อยให้ผู้สูงอายุต้องอยู่เพียงลำพัง หรืออยู่ตามลำพังกับคู่สมรส แต่สมาชิกในครอบครัวควรดูแลผู้สูงอายุอย่างใกล้ชิด ทั้งนี้ สมาชิกในครอบครัวจำเป็นต้องมีความรู้ ความเข้าใจในการดูแลผู้สูงอายุที่อยู่ในครอบครัวของตนเองอย่างแท้จริง ดังนั้น การให้คำปรึกษาผู้สูงอายุในครอบครัวแบบสังคมเมือง จึงเป็นสิ่งสำคัญในการทำให้ผู้สูงอายุอยู่กับสมาชิกในครอบครัวแบบสังคมเมืองเกิดความรู้ ความเข้าใจในการใช้ชีวิตร่วมกันอย่างมีความสุข อันจะเป็นการลดความเสี่ยงต่อการ



เกิดโรคซึมเศร้าของผู้สูงอายุ และจัดความตึงเครียดที่เกิดจากการไม่เข้าใจในพฤติกรรมของผู้สูงอายุที่อยู่ร่วมกัน อันอาจเป็นบ่อเกิดของความขัดแย้งในครอบครัวได้

คำสำคัญ : การให้คำปรึกษา, ผู้สูงอายุ, ครอบครัว

Abstract

Family has been considered to be one of the basic social elements but it has played an important role in our society. Family members, for example, uncle, aunt, father and mother have their own important role and duty in educating ethics, virtue, social value and passing on the cultural and social knowledge to their family members in order to be the good population. It is considered to be the social power that plays an important role in moving and developing societies even countries. Nowadays, Thai family has been changed its form; from extended family to single family. Extended family, that is considered to have grandfather and grandmother, is decreasing while single family, which is considered to have parents and children, is increasing. Since the change of family form, elderlies and family members have to adapt themselves in order to learn to live according to their age. The problems that mostly found in families nowadays are depression in elderlies, and the lack of knowledge of taking care of elderly body, mind, and emotion. This mentioned problem has many causes both mind, body, emotion and the change of society. So, family is considered to be important for the elderlies. They always need taking care and good understanding of their family. Therefore, family members should not leave elderlies stay alone. Besides, family members should have knowledge and understanding of taking care elderlies in their own family. So, giving advice to elderlies who re living in unban family is considered to be important in educating urban elderlies to live happily together with their family members. Moreover, it is considered to be the elderly depression risk reduction in order to get rid of their stress in misunderstanding in living with their family members, hat is the cause of family conflict.

Keywords: advice giving, elderlies, family



บทนำ

ครอบครัว เกิดจากบุคคลที่อาศัยอยู่ร่วมกัน มีความผูกพันและความสัมพันธ์กัน มีการดำเนินชีวิตร่วมกัน อาศัยอยู่ร่วมกัน พึ่งพิงกันทางสังคม และเศรษฐกิจ โดยสมาชิกแต่ละคนจะทำหน้าที่และมีบทบาทที่แตกต่างกัน เช่น บิดา มารดา มีหน้าที่ดูแล สั่งสอน ให้การอบรมบุตร ให้การศึกษาแก่บุตร และบุตรมีหน้าที่เชื่อฟังบิดา มารดา ตั้งใจศึกษาหาความรู้ ประพฤติปฏิบัติตนในสิ่งที่ดีงาม ดังนั้น การอบรม สั่งสอน หล่อหลอมปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และถ่ายทอดวัฒนธรรมอันดีต่างๆ ของสังคมให้แก่สมาชิกในครอบครัวจึงเป็นหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัวที่พึงกระทำ เช่น ปู่ ย่า ตา ยาย ลุง ป้า น้า อา พ่อ แม่ ควรหล่อหลอมปลูกฝังให้กับลูก หลาน สมาชิกในครอบครัว เพื่อให้สมาชิกในครอบครัวซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ได้สามารถออกไปขับเคลื่อนสังคม พัฒนาสังคมให้มีความสงบสุข ส่งผลให้ประเทศชาติเกิดการพัฒนามีคุณภาพด้วยศักยภาพของคนในประเทศที่มีคุณภาพ แต่ในสภาพสังคมปัจจุบัน สมาชิกในครอบครัวมีบทบาทหน้าที่ทั้งในบ้าน และนอกบ้าน ดำเนินชีวิตนอกบ้านมากขึ้น เริ่มตั้งแต่ออกจากบ้านเพื่อเดินทางไปทำงาน ไปเรียน หรือไปทำหน้าที่ในด้านต่างๆ ซึ่งต้องใช้เวลาในการเดินทางเพื่อให้ไปถึงจุดหมายได้ทันเวลา ใช้เวลาในการทำงาน เรียน หรือปฏิบัติภารกิจต่างๆ จนถึงเวลาที่เดินทางกลับที่พัก ซึ่งในแต่ละวันสูญเสียเวลาไปกับสิ่งต่างๆ เหล่านี้เป็นจำนวนมาก ทำให้ความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัวลดน้อยลง มีปฏิสัมพันธ์กันน้อยลง มีแนวความคิดแตกต่างกันมากขึ้น สมาชิกแต่ละคนต่างมีเหตุผลของตนเอง เกิดความแตกต่างทางด้านความคิด การใช้ชีวิตของสมาชิกในครอบครัว ส่งผลให้ความสามัคคี และความสงบสุขของสมาชิกในครอบครัวลดน้อยลงไปด้วย หรือเรียกได้ว่าเป็นความเสื่อมถอยของครอบครัวก็ได้ หากมองย้อนกลับไปในอดีตสัก 15-20 ปี เราจะเห็นว่าลักษณะของครอบครัวไทยเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วทั้งขนาดและลักษณะของครอบครัว เราเคยเชื่อกันว่า สังคมไทยมีครอบครัวเดียวมากที่สุด นั่นคือมี พ่อ แม่ ลูก แต่ในปัจจุบันครอบครัวสามรุ่นในครอบครัวเดียว นั่นคือมี ปู่ ย่า ตา ยาย รุ่นลูก และรุ่นหลาน คือรูปแบบครอบครัวที่มีจำนวนมากขึ้นอย่างเห็นได้ชัด เพราะประชากรไทยมีอายุเฉลี่ยสูงขึ้น เนื่องจากการวิวัฒนาการทางการแพทย์ที่ก้าวหน้าขึ้น ผู้สูงอายุรู้จักวิธีการเอาใจใส่ ดูแลสุขภาพและใส่ใจในการเลือกรับประทานอาหารมากขึ้น บุตรที่แต่งงานแล้วยังอาศัยอยู่กับพ่อแม่ รวมทั้ง ปู่ ย่า ตา ยาย ยังอยู่ร่วมกันถึงแม้ว่าบุตรจะแต่งงานแล้วก็ตาม ทำให้ ปู่ ย่า ตา ยาย หรือผู้สูงอายุ สามารถดูแลบุตรเพื่อประหยัดค่าใช้จ่าย และมีความไว้วางใจในการเลี้ยงดูบุตรมากกว่าที่จะจ้างผู้อื่นมาเลี้ยงดู หรือกรณีที่บุตรแต่งงานแยกออกมาจากครอบครัวแล้วอาจขอให้พ่อแม่ หรือผู้สูงอายุมาอยู่ด้วย เพื่อตนเองจะได้ดูแล และพ่อแม่ หรือผู้สูงอายุก็จะสามารถช่วยดูแลหลานได้อีกด้วย นอกจากนี้ ยังมีครอบครัวคู่สามีภรรยาที่ไม่มีบุตร อันอาจเกิดจากการรักอิสระ ความไม่พร้อมในการมีบุตร และคิดว่าการมีบุตรมีค่าใช้จ่ายต่างๆ ที่ค่อนข้างสูง รวมถึงสภาพสังคมไทยในปัจจุบันที่อาจส่งผลให้บุตรเป็นคนไม่ดี กลายเป็นภาระของสังคมได้ ตามสังคมไทยที่เปลี่ยนแปลงไปตามยุคสมัยที่เปลี่ยนแปลงไป ครอบครัวที่อยู่คนเดียว จะเห็นได้ค่อนข้างเยอะในเมืองใหญ่ ครอบครัวลักษณะเช่นนี้สอดคล้องกับวิถีชีวิตและค่านิยมสมัยใหม่ว่า ผู้หญิง และผู้ชาย สามารถทำงานหาเงินได้



เหมือนกัน มีการศึกษาที่ดีเหมือนกัน สามารถดูแลตัวเอง และพ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยาย ได้ ครอบครัว เลี้ยงเดี่ยว คือครอบครัวที่มีบุตร แต่เกิดการหย่าร้างกัน ซึ่งในปัจจุบันมีอัตราการหย่าร้างที่สูงขึ้น หรือไม่สามารถดำเนินชีวิตคู่ด้วยกันต่อไปได้ ครอบครัวข้ามรุ่น นั่นคือ มีรุ่นปู่ ย่า ตา ยาย และหลาน ซึ่งครอบครัวลักษณะนี้จะพบเห็นได้มากที่ต่างจังหวัด เนื่องด้วยการที่พ่อ แม่ ต้องไปทำงาน ต่างจังหวัด ต่างประเทศ เพื่อนำรายได้ที่ได้มากลับมาส่งเสียเลี้ยงดูสมาชิกในครอบครัว และ ครอบครัวที่ประกอบด้วยบุคคลที่ไม่ใช่ญาติ สมาชิกไม่มีความสัมพันธ์ทางเครือญาติกัน ซึ่งอาจเกิด จากคู่ครองได้เสียชีวิตไป บุตร หลาน แยกย้ายไปตั้งครอบครัวใหม่ ทำงานต่างถิ่น หรือการละทิ้ง โดย ครอบครัวลักษณะนี้ส่วนใหญ่จะเป็นการจ้างคนมาอยู่เป็นเพื่อน หรือมาอยู่ดูแลผู้สูงอายุ ระหว่างที่ สมาชิกในครอบครัวออกไปทำงาน และครอบครัวที่มีมาเพิ่มใหม่ นั่นคือ ครอบครัวเพศเดียวกัน เพราะสังคมไทยยอมรับและให้โอกาสบุคคลเหล่านี้สามารถเปิดเผยตนเองได้มากขึ้น และบุคคล เหล่านี้ยังสามารถปรับตัวให้อยู่ในสังคมได้มากขึ้น ทั้งนี้ ปัจจัยที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงลักษณะของ ครอบครัวไทย มีทั้งปัจจัยด้านประชากรศาสตร์ ทัศนคติต่อการดำเนินชีวิต และค่านิยมสมัยใหม่ การ เปลี่ยนแปลงลักษณะของครอบครัวดังที่กล่าวมาข้างต้นนี้ ทำให้เกิดกลุ่มประชากรที่มีความน่าสนใจ และควรให้ความสนใจเป็นพิเศษ คือ กลุ่มเด็ก และกลุ่มผู้สูงอายุ ดังนั้น การให้คำปรึกษาผู้สูงอายุใน ครอบครัวแบบสังคมเมือง จึงเป็นเรื่องที่มีความสำคัญต่อการอยู่ร่วมกันของสมาชิกในวัยต่างๆ ของ ครอบครัวเป็นอย่างยิ่ง ทั้งนี้ เพื่อให้สมาชิกในครอบครัวมีความเข้าใจการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และความคิด ของสมาชิกในครอบครัว เพื่อให้เกิดความสุข ลดความขัดแย้ง สร้าง ความสามัคคีปรองดอง รักใคร่ เอาใจใส่ดูแลซึ่งกันและกัน ไม่ก่อให้เกิดภาระของสังคม และ ประเทศชาติ

ความหมายของครอบครัว

ครอบครัว คือ กลุ่มบุคคลที่มารวมกันโดยการสมรส โดยทางสายโลหิต หรือโดยการรับ เลี้ยงดู มีการก่อตั้งขึ้นเป็นครอบครัว มีปฏิริยาโต้ตอบซึ่งกันและกันในฐานะที่เป็นสามีภรรยา เป็น พ่อและแม่ เป็นลูกชายและลูกสาว เป็นพี่เป็นน้อง โดยการรักษาวินัยธรรมเดิม และอาจจะมีการ สร้างสรรค์วัฒนธรรมใหม่เพิ่มเติมได้ กลุ่มคนที่มีความเกี่ยวกันกันทางสายโลหิตและกฎหมาย ที่อยู่ ร่วมกันในบ้าน บ้านเดียวกันและมีปฏิสัมพันธ์กัน มีการให้ความรักและความเอาใจใส่ต่อกัน มีความ ปรารถนาดีต่อกัน ซึ่งความสัมพันธ์นั้นอาจจะแน่นแฟ้นมั่นคงหรือไม่กระชับ สั่นคลอน หรือร้าวฉาน แต่ยังไม่ถึงแตกแยก ก็ยังนับเป็นครอบครัวอยู่

หน้าที่ของครอบครัว โดยทั่วไปครอบครัวมีหน้าที่ ดังนี้

1. หน้าที่เชิงเศรษฐกิจ บุคคลในครอบครัวที่อยู่ภายในวัยทำงานจะต้องมีหน้าที่หารายได้ เนื่องจากปัจจัยทางเศรษฐกิจไม่ว่าจะอยู่ในรูปของตัวเงินหรือสิ่งของ เป็นปัจจัยที่จะตอบสนองความ ต้องการของบุคคล และเพื่อความต้องการความมั่นคงทางจิตใจ ความรู้สึกว่ามีคนรัก ซึ่งสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ สมาชิกในครอบครัวจะเป็นผู้ตอบสนองนั่นเอง



2. หน้าที่ในการให้สถานภาพ คือ ครอบครัวจะต้องมีบทบาททำหน้าที่ในการที่จะปฐมนิเทศบุตรหลานในครอบครัวของตนเอง ให้รู้จักสถานภาพของตนตามความเห็นพ้องต้องกันของสังคม
3. หน้าที่ในการสืบต่อสังคมของมนุษย์ ครอบครัวมีหน้าที่ที่จะต้องรับผิดชอบและมีลูกหลานสืบสกุลต่อไป
4. หน้าที่ในการอบรมให้เด็กเป็นสมาชิกที่ดีในสังคม และให้ความรู้สึกรอบอุ้มปลอดภัย ถือว่าเป็นหน้าที่ที่สำคัญที่สุดของครอบครัว
5. หน้าที่ทางชีววิทยา ครอบครัวเป็นแหล่งสืบทอดเผ่าพันธุ์ของมนุษย์
6. หน้าที่การให้ความรัก ซึ่งจะส่งผลต่อการก่อให้เกิดความสุข ความพึงพอใจภายในครอบครัว
7. หน้าที่การให้ความรู้และการศึกษา โรงเรียนแห่งแรกของมนุษย์คือครอบครัว พ่อแม่จะเป็นครูคนแรกของลูก ตลอดจนการจัดการให้ลูกได้ศึกษาในระบบโรงเรียนตามฐานะและค่านิยมของครอบครัว
8. หน้าที่ทางศาสนา การที่ทุกครอบครัวจะต้องมีศาสนา จะทำให้บุคคลมีหลักในการดำเนินชีวิตที่ไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนแก่บุคคลอื่น อันมีผลทำให้บุคคลนั้นมีความสุข ความพอใจ และมีสุขภาพจิตที่ดี เป็นสมาชิกของครอบครัวที่มีคุณภาพ
9. หน้าที่ทางสันตนาการ อันก่อให้เกิดความแข็งแรงทางด้านร่างกายและจิตใจ มีความมั่นคงและอบอุ่นในจิตใจ มีเพื่อนซึ่งทำให้รู้สึกว่าเป็นที่รักของเพื่อนฝูง มีสภาพแวดล้อมที่นำความสุขความพอใจมาสู่บุคคลซึ่งเป็นสมาชิกของครอบครัว

ประเภทของครอบครัว

Murdock ได้แบ่งประเภทของครอบครัวออกเป็น 2 ลักษณะ ดังนี้

1. ครอบครัวเดี่ยว (Nuclear Family) เป็นครอบครัวที่ประกอบด้วยสามี ภรรยา และลูก ซึ่งอาจเป็นบุตรบุญธรรมก็ได้ เป็นครอบครัวที่มีความสัมพันธ์ใกล้ชิดที่สุด ซึ่งสามารถพบเห็นได้ทั่วไปในสังคมปัจจุบัน ถือเป็นแกนแท้หรือแกนหลักของครอบครัวในความหมายที่แท้จริง เพราะก่อตั้งขึ้นด้วยการที่คนต่างเพศสองคนตกลงใช้ชีวิตร่วมกัน มีความสัมพันธ์ฉันสามี-ภรรยา และสืบทอดสายโลหิตด้วยการให้กำเนิดบุตร หรือหากไม่มีบุตรโดยสายโลหิต ก็อาจจะมีการรับเลี้ยงดูผู้อื่นมาเป็นบุตรบุญธรรม ครอบครัวเดี่ยวลักษณะเช่นนี้ จะประกอบด้วยสมาชิกที่เป็นแกนหลักของครอบครัว คือ สามี ภรรยา หรือ พ่อ แม่ ลูก สมาชิกมีความสัมพันธ์และผูกพันกันอย่างแน่นแฟ้น มีการสืบทอดสายโลหิตเพียงทอดเดียว คือ จากพ่อ แม่ และลูก สมาชิกในครอบครัวจึงมีจำนวนไม่มากนัก มักจะพบครอบครัวประเภทนี้ในสังคมหรือสังคมสมัยใหม่ บางครั้งจึงมีการเรียกครอบครัวประเภทนี้ว่า ครอบครัวสมัยใหม่ หรือ Modern Family ครอบครัวเดี่ยวส่วนใหญ่ ประกอบด้วย พ่อ แม่ และลูก



โดยส่วนใหญ่ครอบครัวจะมีลูกจำนวน 1-3 คนเป็นอย่างมาก ลักษณะของครอบครัวเดี่ยวมีจำนวนเพิ่มขึ้น แต่มีขนาดเล็กลง และมีลักษณะที่แตกต่างกัน

2. ครอบครัวขยาย (Extended Family) เป็นครอบครัวที่ประกอบไปด้วยครอบครัวเดี่ยวและญาติพี่น้อง เช่น ปู่ ย่า ตา ยาย ลุง ป้า น้า อา เป็นต้น อาจจะอยู่ภายใต้หลังคาเดียวกัน หรือเขตบ้านเดียวกันโดยอาจจะปลูกอยู่ใกล้เคียงกันก็ได้ ครอบครัวขยายที่ประกอบด้วย พ่อ แม่ ลูก ปู่ ย่า ตา ยาย ลุง ป้า น้า อา หรือพี่น้อง ยังคงมีอยู่ในสังคมไทยแต่มีจำนวนลดลง เป็นครอบครัวที่แตกแขนงจำนวนสมาชิกออกไปจากแกนเดิมของครอบครัว คือ นอกจากจะประกอบด้วยวงศาคนญาติที่อาศัยร่วมอยู่ด้วย ยังอาจหมายถึงบุคคลอื่นที่มาสมทบในภายหลังโดยนับรวมเข้าร่วมเป็นสมาชิกของครอบครัวด้วย สมาชิกที่เป็นบุคคลอื่นที่มาสมทบและนับรวมเป็นสมาชิกของครอบครัวนี้ อาจขยายจำนวนเพิ่มขึ้นด้วยการสืบทอดตามสายโลหิตรุ่นต่อรุ่น หรืออาจมาสมทบเพิ่มเติมด้วยความผูกสมัครรักใคร่ บางครั้งจึงเรียกครอบครัวประเภทนี้ว่า “ครอบครัวร่วม” หรือ Joint family ซึ่งแบ่งออกเป็นลักษณะ คือ ครอบครัวขยายที่มีความสัมพันธ์ทางสายโลหิต (Consanguinal family) ครอบครัวขยายที่มีความสัมพันธ์โดยการสมรส (Conjugal family) ครอบครัวแบบแฝง (Composite or compound family) หรือ ครอบครัวหลายผัวหลายเมีย (Polygamous) ครอบครัวภาระหรือครอบครัวจำเป็น (Essential family) เป็นครอบครัวที่ฝ่ายบิดาหรือมารดาไม่อาศัยอยู่ด้วยในครัวเรือนเดียวกัน แยกไปอยู่ต่างหาก ด้วยเหตุผลความจำเป็นในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง

ลักษณะของครอบครัวไทย

สำหรับครอบครัวของคนไทยในชนบท แต่เดิมมีลักษณะเป็นครอบครัวขยาย มีสมาชิกครอบครัวหลายช่วงอายุ ทำให้เกิดเป็นครอบครัวขนาดใหญ่ หรือครอบครัวขยาย เป็นครอบครัวที่มีความร่วมมือในกิจกรรมด้านต่าง ๆ ทั้งด้านเศรษฐกิจ การศึกษา การอบรมเลี้ยงดู การปลูกฝังจริยธรรม คุณธรรม ค่านิยม เป็นแหล่งหล่อหลอมความเป็นมนุษย์ ลักษณะของครอบครัวไทยในสังคม ให้ความรักแก่สมาชิกในครอบครัวด้านต่าง ๆ คือ ความรัก และความเคารพระหว่างสามีภรรยา ความรักของบิดา มารดา ความรักและความกตัญญูรู้คุณ บิดา มารดา ทุกคนจะยอมเสียสละความสุขส่วนตัวเพื่อให้ลูก ๆ ทุกคนมีความสุขและส่งเสริมลูก ๆ ให้ได้มีการศึกษาตามอัธยาศัยจากสภาวะการเปลี่ยนแปลงและวิวัฒนาการทางสังคม และสภาวะทางเศรษฐกิจบีบคั้นทำให้ขนาดของครอบครัวเล็กลงกลายเป็นครอบครัวเดี่ยว ความผูกพันระหว่างสมาชิกในครอบครัวเสื่อมคลายลงกล่าวคือ สมาชิกในครอบครัวต่างต้องไปประกอบธุรกิจการงานภายนอกบ้านมากขึ้น สมาชิกภายในครอบครัวมีอิสระมากขึ้น โดยหญิงชายมีสิทธิเท่าเทียมกัน อย่างไรก็ตาม ครอบครัวนับเป็นกลุ่มสังคมที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคลมาก เพราะครอบครัวเป็นกลุ่มปฏิมุมที่มีความสัมพันธ์แน่นแฟ้นต่อกัน มีความรู้สึกขั้นพื้นฐานในการสร้างพฤติกรรม และแบบแผนของท่าทีของแต่ละบุคคล



ทฤษฎีที่ศึกษาเกี่ยวกับครอบครัว

1. ทฤษฎีหน้าที่นิยม แนวคิดพื้นฐานของทฤษฎีนี้ถือว่า ครอบครัวมีหน้าที่ มีการปรับตัว และมีปฏิสัมพันธ์กับส่วนอื่น ๆ ของสังคม โดยมีเป้าหมายสำคัญหลักอยู่ที่การธำรงรักษาเสถียรภาพของระบบใหญ่ทั้งหมด โดยรวมแล้วทฤษฎีนี้มองครอบครัวในด้านบวก

2. ทฤษฎีมาร์กซิสม์ มองว่าในสังคมมีความขัดแย้งในการเอาเปรียบ กดขี่และครอบงำ ครอบครัวทำหน้าที่เป็นกลไกในการธำรงรักษาสภาพการเอาเปรียบดังกล่าวไว้

3. ทฤษฎีสตรีนิยม วิเคราะห์สถาบันครอบครัวผ่านกรอบแนวคิดของระบบพ่อเป็นใหญ่ (Patriarchy) ภายในครอบครัวเป็นสถานที่ที่เพศชายจะกดขี่เพศหญิงด้วยกลไกต่าง ๆ ภายในบ้านเริ่มตั้งแต่แบ่งงานกันทำตามเพศ การปฏิบัติต่อเด็กหญิงและเด็กชายอย่างแตกต่างและไม่เสมอภาคกัน

4. ทฤษฎีการสื่อสาร (Communication Theory) สนใจวิเคราะห์เรื่องการสื่อสารในครอบครัว โดยมีทิศทางหลักในการศึกษาการสื่อสารระหว่างบุคคล (Interpersonal Communication) โดยถือว่าการสื่อสารระหว่างบุคคลจะเป็นตัวบ่งชี้ (indicator) ของบุคลิกภาพของบุคคล เป็นต้น

5. กลุ่มยุคหลังสมัยใหม่ (Postmodernism) สังคมยุคใหม่เป็นสังคมที่ไม่มีหลักแหล่งแน่นอน ดังนั้นความหมายของบ้านแบบถาวรก็ต้องเปลี่ยนไป สื่อมวลชนประเภทต่าง ๆ จะมีบทบาทอย่างมากในการสร้างสิ่งแวดล้อมด้านข่าวสารข้อมูลให้กับบุคคล

ความหมายของคำว่า ผู้สูงอายุ

ฮัลท์ และ ดัช (David.F.Hultsch และ Francine Deutsch, 1981 : 312) ได้สรุปว่าวัยผู้สูงอายุ คือ ผู้ที่ไม่สามารถจะควบคุมตนเองหรือควบคุมได้น้อยที่สุดในด้านการทำงานของอวัยวะร่างกาย บทบาททางสังคม และความสามารถในการปรับตัว

จากมติสมัชชาโลกผู้สูงอายุ ที่นครเวียนนา เมื่อ พ.ศ.2525 (อ้างจากคณะกรรมการวิสามัญสวัสดิการผู้สูงอายุและการพัฒนาสังคม วุฒิสภา 2534 : 1) ได้กำหนดว่า ผู้สูงอายุ คือ ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปทั้งชายและหญิง เป็นประชากรที่เป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีค่าของชาติ เพราะเป็นผู้ที่สามารถถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ให้แก่ลูกหลานและเยาวชนรุ่นหลัง อีกทั้งยังเป็นผู้มีผู้นำและผู้ทำประโยชน์ให้แก่สังคม หากมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงและสุขภาพจิตที่ดีจะเป็นมิ่งขวัญของครอบครัวและเป็นผู้ถ่ายทอดมรดกทางวัฒนธรรมให้แก่อนุชนรุ่นหลังได้เป็นอย่างดี

ปัจจัยที่ทำให้บุคคลมีอายุยืน

1. พันธุกรรม
2. เพศและเชื้อชาติ
3. ลักษณะการดำรงชีวิต สภาพแวดล้อม ขนบธรรมเนียมประเพณีต่าง ๆ
4. ลักษณะของครอบครัว



5. สภาพการศึกษา
- โรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ
 1. โรคหลอดเลือดสมอง
 2. โรคหลอดเลือดหัวใจ
 3. โรคความดันโลหิตสูง
 4. โรคเบาหวาน
 5. โรคข้อเสื่อม
 6. โรคมะเร็ง
 7. โรคติดเชื้อ
 8. โรคต่อกระจก
 9. โรคทางจิตและประสาท
 10. โรคสมองเสื่อม
 11. โรคถุงลมปอดพอง
 12. โรคขาดสารอาหาร

แนวคิดทฤษฎีทางสังคมศาสตร์หรือสังคมวิทยา ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

1. ทฤษฎีกิจกรรม (Activity Theory) พัฒนาขึ้นโดย Robert Havighurst 1960 ได้อธิบายถึงสถานภาพทางสังคมของผู้สูงอายุ ซึ่งเน้นความสัมพันธ์ในทางบวก ซึ่งทฤษฎีนี้เชื่อว่าผู้สูงอายุมีความต้องการที่จะเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อความสุขและการมีชีวิตที่ดีเช่นเดียวกับวัยผู้ใหญ่ และสามารถเข้าร่วมกิจกรรมที่ตนเองสนใจได้

2. ทฤษฎีแยกตนเองหรือทฤษฎีการถอยห่าง (Disengagement Theory) เป็นทฤษฎีที่เกิดขึ้นครั้งแรกราวปี 1950 กล่าวถึงผู้สูงอายุเกี่ยวกับการถอยห่างออกจากสังคม ของ Elaine Cummings and William Henry) ที่พิมพ์เผยแพร่เป็นครั้งแรกในหนังสือ Growing old : The Process of Disengagement เมื่อปี 1961 มีใจความว่าผู้สูงอายุและสังคมจะลดบทบาทซึ่งกันและกันอย่างค่อยเป็นค่อยไปตามความต้อการของร่างกายและไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ เนื่องจากยอมรับว่าตนเองมีความสามารถลดลง สุขภาพเสื่อมลงจึงถอยหนีจากสังคมเพื่อลดความเครียดและรักษาพลังงาน พอใจกับการไม่เกี่ยวข้องกับสังคมต่อไป

3. ทฤษฎีความต่อเนื่อง (Continuity Theory) เป็นทฤษฎีที่พัฒนาขึ้นโดย Bernice Neugarten และคณะราวปี 1960 นักทฤษฎีกลุ่มใหม่นี้เชื่อว่า การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จนั้น ขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพและแบบแผนชีวิตของแต่ละช่วงวัยที่ผ่านมาและมีปัจจัยอื่น ๆ ที่เข้ามามีส่วนอธิบาย ได้แก่ แรงจูงใจ สถานภาพสังคม เศรษฐกิจและสังคม บุคลิกภาพ ความยืดหยุ่น ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นปัจจัยความสำเร็จและความล้มเหลวในชีวิตบั้นปลายของผู้สูงอายุ



4. ทฤษฎีบทบาท (Role Theory) ทฤษฎีบทบาทเป็นทฤษฎีทางสังคมวิทยาโดยมีแนวคิด
ว่า บทบาท หมายถึงพฤติกรรมของบุคคลที่ประพฤติปฏิบัติจริง และพฤติกรรมที่ถูกคาดหวังจากคน
อื่นตามสถานภาพหรือตำแหน่ง

5. ทฤษฎีความทันสมัย (Modernization theory) จากการศึกษาผู้สูงอายุทางสังคมและ
วัฒนธรรมของคาวกิลล์ (Cowgill, 1972) สนใจที่จะอธิบายการเปลี่ยนแปลงของสังคมและวัฒนธรรม
อันเกิดจากการเติบโตของอุตสาหกรรมและเทคโนโลยี

6. ทฤษฎีการแยกตนเอง (disengagement theory) ทฤษฎีนี้ปรากฏครั้งแรกในหนังสือ
ชื่อ “growing old” ของ Elaine Cumming และ William Henry ในปี ค.ศ.1961 ซึ่งกล่าวว่า เป็น
เรื่องธรรมดาและหลีกเลี่ยงไม่ได้ที่ผู้สูงอายุจะต้องลดกิจกรรมของตนเองและบทบาททางสังคม เมื่อ
ตนเข้าสู่วัยสูงอายุเพื่อหลีกเลี่ยงความกดดัน และความตึงเครียด

การให้บริการการให้คำปรึกษา

คือ เป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือ โดยการให้กำลังใจผู้รับบริการเพื่อที่จะได้
แสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเต็มที่ ซึ่งจะเป็นแนวทางในการปรับปรุงความเชื่อมั่นและการนับถือ
ตนเอง ส่งผลให้ผู้รับบริการสามารถตัดสินใจแก้ไขปัญหาด้วยตนเองได้

ประเภทของการให้คำปรึกษา

การให้คำปรึกษาสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภทดังนี้

1. การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล (Individual Counseling)

การให้คำปรึกษาประเภทนี้เป็นแบบที่ได้รับความนิยม และถูกนำมาใช้ในหน่วยงาน
ต่าง ๆ การให้คำปรึกษาจะเป็นการพบกันระหว่างผู้ให้คำปรึกษา 1 คน กับผู้ขอคำปรึกษา 1 คน โดย
ร่วมมือกัน การให้คำปรึกษาแบบนี้มีจุดมุ่งหมายที่จะช่วยให้ผู้ขอรับคำปรึกษาสามารถเข้าใจ
ตนเอง เข้าใจปัญหา และสามารถแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง หรือเพื่อให้สมาชิกในองค์กร
เพิ่มประสิทธิภาพการปฏิบัติงานให้สูงขึ้น ทำให้คนในองค์กรได้ตระหนักถึงความรู้สึกเกี่ยวกับ
ปฏิกิริยาและการแสดงออกของอารมณ์ของตนและผู้อื่น เข้าใจความสำคัญของทัศนคติ ความเชื่อ
ค่านิยม แรงจูงใจ พฤติกรรมต่าง ๆ ของบุคคล เข้าใจความสำคัญของการเสริมแรงและการต่อต้าน
การเปลี่ยนแปลง คนสามารถกำหนดเป้าหมายและการประพฤติปฏิบัติของตนเองได้

2. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Group Counseling) การให้คำปรึกษาประเภทนี้ หรือ
อาจเรียกว่าการให้คำปรึกษาเชิงกระบวนการ เป็นกระบวนการที่บุคคลที่มีความต้องการหรือปัญหา
ที่คล้ายกันหรือตรงกัน ต้องการปรับปรุงตนเองในเรื่องใดเรื่องหนึ่งหรือต้องการจะแก้ไขปัญหาใด
ปัญหานึงร่วมกัน มารวมกันเป็นกลุ่มเพื่อปรึกษาหารือซึ่งกันและกันโดยมีผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้ช่วย
เหลือกลุ่ม สมาชิกในกลุ่มประมาณ 7-9 คน ต่อผู้ให้คำปรึกษา 1 คน สมาชิกในกลุ่มเป็นผู้พิจารณา
กำหนดปัญหา แสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกและความคิดเห็นของแต่ละคนเป็นการได้ระบาย
ความรู้สึกและความคิดเห็นของแต่ละคน เป็นการได้ระบายความรู้สึกขัดแย้งในจิตใจได้สำรวจตนเอง



ได้ฝึกการยอมรับตนเอง ถ้าที่จะเผชิญปัญหาและได้ใช้ความคิดในการแก้ปัญหา หรือปรับปรุงตนเอง กับทั้งที่ได้รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น และได้ตระหนักว่าผู้อื่นก็มีความขัดแย้งหรือความคิดเห็น เช่นเดียวกับตนไม่ใช่เขาคนเดียวที่มีปัญหาและอย่างน้อยยังมีอีกคนหนึ่งคือ ผู้ให้คำปรึกษาที่ยอมรับ และเข้าใจเขา ผู้ให้คำปรึกษาจะให้ข้อพิจารณา ให้คำแนะนำว่าเพื่อให้กลุ่มเข้าใจปัญหาที่เป็นอยู่ ช่วยกันคิดหรือปรึกษาหารือในทางเลือกแนวทางแก้ไขปัญหา แต่กลุ่มต้องตัดสินใจเลือกทางเลือกในการแก้ปัญหาเอง วิธีการให้คำปรึกษาแบบนี้สมาชิกของกลุ่มจะร่วมกันคิด แลกเปลี่ยนข้อมูล เพื่อให้เกิดความคิดเห็นต่างกัน และการกระทำต่างกัน ทำให้การปฏิบัติงานโดยรวมมีกัน การทำงานก็มีประสิทธิภาพ และอีกประการหนึ่งการใช้วิธีนี้จะเป็นการเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มแต่ละคนเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มแต่ละคนได้เสนอแนะความคิดเห็นต่าง ๆ ซึ่งทำให้เขาเกิดความภาคภูมิใจว่าตนเองสามารถให้ข้อคิดเห็นอันจะเป็นประโยชน์แก่กลุ่มได้

การใช้หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างพลังเชิงบวกแก่ผู้สูงอายุ

หลักพุทธธรรม เป็นเรื่องราวด้วยความจริงตามแนวของเหตุผล บริสุทธิ์ตามกระบวนการของธรรมชาติ เพื่อประโยชน์ในทางปฏิบัติสำหรับผู้สูงอายุ ที่จะช่วยแก้ไขปัญหาดังกล่าวให้สามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างปกติ และเป็นคำสอนเพื่อประโยชน์ทางวัตถุ และลึกซึ้งทางจิตใจ หลักพุทธธรรมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน สรุปได้ดังนี้

1. หลักธรรมที่ส่งเสริมพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านร่างกาย ดังนี้

(1) ไตรลักษณ์ คือ กฎของธรรมชาติ เป็นภาวะที่ทรงตัวอยู่โดยธรรมดา กฎธรรมชาติ

นี้ เป็นสัจธรรม ต้องใช้ ปัญญารู้เท่าทันว่า สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง สังขารทั้งหลายเป็นทุกข์ ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา

(2) เบญจขันธ์ การที่มองเห็นสิ่งทั้งหลายในรูปของส่วนประกอบต่าง ๆ ที่เข้ามาประชุมกันเข้าของรูปและนาม ไม่มีตัวตนแท้ๆ ของสิ่งทั้งหลาย

(3) อริยสัจ 4 เป็นหลักธรรมสำคัญที่ครอบคลุมคำสอนทั้งหมดในพระพุทธศาสนา ที่เกี่ยวกับความเป็นจริงที่เป็นประโยชน์แก่ชีวิต ผู้ปฏิบัติจะใช้แก้ไขปัญห และจัดการกับชีวิตได้ด้วยปัญญาตนเอง ซึ่งเป็นความจริงที่เกี่ยวข้องกับชีวิตทุกคน

2. หลักธรรมที่ส่งเสริมพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านจิตใจ ดังนี้

(1) การรักษาศีล ประพฤติธรรม เป็นการประพฤติตามของศีล ไม่คิดล่วงละเมิดและ การไม่คิดเบียดเบียนผู้อื่น หลีกเว้นไม่ให้ความชั่วเกิดขึ้น

(2) ไตรสิกขา เป็นระบบการฝึกอบรมจากนอกเข้าไปหาภายใน จากส่วนหยาบเข้าไปหาส่วนที่ละเอียดและลึกซึ้งกว่า การฝึกส่วนหยาบขั้นศีล จะช่วยเป็นฐานให้การฝึกขั้นจิต (สมาธิ) และปัญญาให้ได้ผลยิ่งขึ้น



(3) บุญกิริยาวัตถุ เป็นวิธีการทำบุญต่างๆ ในพระพุทธศาสนา การทำบุญ ผู้ทำบุญจะมีความสุขความเจริญในชีวิต ย่อมมีจิตใจบันเทิงเกิดความสุขใจ ยินดีในกุศลที่ได้กระทำนั้น ทั้งในโลกนี้ คือ ปัจจุบันชาติและในโลกหน้าอีกด้วย

(4) การปฏิบัติกรรมฐาน ด้วยวิธีฝึกสติปัฏฐาน 4 ทำให้เห็นว่าชีวิตที่มีจุดหมายต้องใช้สติคอยกำกับดูแล ก็จะช่วยให้เป็นอยู่อย่างปลอดภัยไร้ทุกข์ มีความสุขผ่องใส และเป็นปฏิปทานำไปสู่ความรู้แจ้งในอริยสัจธรรม

3. หลักธรรมที่ส่งเสริมพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านการอยู่ร่วมกันในสังคม ดังนี้

(1) โลกธรรม 8 คือ ธรรมประจำโลก ที่ทุกคนจะต้องเผชิญ เมื่อรู้เท่าทันและเห็นประโยชน์จะทำให้มีชีวิตสงบ มั่นคง และสุขสบายในที่สุด

(2) พรหมวิหาร 4 เป็นธรรมประจำใจของผู้ประเสริฐ หรือผู้มีจิตใจยิ่งใหญ่กว้างขวาง ดุจพระพรหม จะช่วยเกื้อหนุนและรักษาความสงบในการอยู่ร่วมกันของคนในสังคม

(3) สังคหวัตถุ 4 ธรรมะที่เป็นเครื่องสงเคราะห์ซึ่งกันและกัน ช่วยส่งเสริมให้มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน กับเพื่อนฝูงหรือมิตรสหาย และประสานความสามัคคีของหมู่ชน

(4) การละธรรม เป็นหลักธรรมแสดงความเคารพ ผู้ที่ประพฤติดีปฏิบัติชอบให้การเคารพ แสดงให้เห็นถึงการปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ดี วางตัวได้เหมาะสม นำเคารพนับถือของผู้ที่อยู่ใกล้ชิด

(5) อคติ 4 คือ ความลำเอียงไม่ชอบด้วยเหตุผล จึงไม่ควรประพฤติ มีผลเสียหายต่อการการสร้างความสัมพันธ์อันดีต่อกัน

(6) ขันติ โสรัจจะ ธรรมอันทำให้งาม 2 อย่าง คือ ให้ความอดทน ความสงบเสถียร จิตใจงามทำให้มีบุคลิกภาพดี เรียกว่างามทั้งกายและจิตใจจะเป็นที่รักของคนทั่วไป

4. หลักธรรมที่ส่งเสริมพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านเศรษฐกิจ การไม่มีรายได้ดังนี้

(1) อิทธิบาท 4 เป็นธรรมะที่ทำให้เกิดความสำเร็จในการทำงาน และยังส่งเสริมให้มีอายุยืนยาว ด้วยกายและจิตใจที่แข็งแรง ทำให้ชีวิตมีความหมายที่จะอยู่ต่อไป

(2) ละเว้นอบายมุข เป็นหนทางแห่งความเสื่อม เป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต จะนำไปสู่การกระทำความชั่ว มีผลเสียหายต่อสุขภาพของตนเอง และเกิดความเสื่อมโทรมทรพย์ทุกอย่างในที่สุด

(3) ญาณธัมมิกัตถประโยชน์ (หัวใจเศรษฐกิจ) เป็นหลักธรรมเพื่อปฏิบัติให้บรรลุจุดหมายที่เป็นประโยชน์ในปัจจุบันขณะนั้น หลักคำสอนในพุทธธรรม จึงเหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับผู้สูงอายุที่จะนำไปปฏิบัติ นอกจากสอนให้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโลกและชีวิตแล้ว ยังชี้ให้เห็นคุณค่าในทางปฏิบัติ และความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสภาวะและกฎของธรรมชาติ เพื่อนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในทางประพฤติปฏิบัติในชีวิตจริง ที่เรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทา หรือทางสายกลาง จะช่วยส่งเสริมพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคมในการอยู่ร่วมกัน และด้านเศรษฐกิจและรายได้ของผู้สูงอายุ ให้บรรเทาเบาบางลงได้ ดังนั้น ความสุขที่ผู้สูงอายุได้รับจากการนำหลักพุทธ



ธรรมมาปฏิบัติในชีวิตประจำวัน จะทำให้ผู้สูงอายุมีจิตใจเยือกเย็น เกิดความสงบ ไม่รู้สึกยินดียินร้าย ไม่ยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวเอง หรือเป็นของตนเอง ทำหน้าที่ และดำเนินชีวิตถูกต้องดีงามตามวัย สามารถแก้ไขปัญหาของชีวิตให้พ้นทุกข์ และบังเกิดความสุขอย่างแท้จริง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

วรศรา ใจเปี่ยม ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ ประสาร มาลากุล ณ อยุธยา ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับรูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ผลการวิจัย สรุปได้ดังนี้ 1) ค่าเฉลี่ยการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จโดยรวมอยู่ในระดับมาก ส่วนค่าเฉลี่ยรายด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมอยู่ในระดับมาก ส่วนด้านจิตวิญญาณอยู่ในระดับมากที่สุด 2) รูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ พัฒนาจากการบูรณาการแนวคิด ทฤษฎี และเทคนิคต่าง ๆ ของการให้การปรึกษากลุ่ม 7 ทฤษฎีประกอบด้วย ทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง แบบเกสตัลท์ แบบภวนิยม แบบพฤติกรรมนิยม แบบการเล่าเรื่อง แบบมุ่งเน้นคำตอบ และการให้การศึกษาทางจิตวิทยา 3) ผู้สูงอายุกลุ่มที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการมีค่าเฉลี่ยการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จโดยรวมและรายด้าน เพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนได้รับการให้การปรึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 4) ผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จโดยรวมและรายด้าน เพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ 5) ผลการสนทนากลุ่มเฉพาะกับผู้สูงอายุกลุ่มที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ พบว่าผู้สูงอายุพึงพอใจกับการให้การปรึกษา ได้แสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยนความคิดเห็น อภิปรายซักถาม ทำให้ชีวิตเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น เข้าใจ และยอมรับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ของร่างกาย และเห็นความจำเป็นในการดูแลสุขภาพ ภูมิใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่และสามารถถ่ายทอดเรื่องราวต่าง ๆ ให้กับผู้อื่นได้ สามารถจัดการกับอารมณ์ และปล่อยวางได้มากขึ้น ได้ปฏิบัติศาสนกิจและมีสิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจให้สงบสุข

นายภิรมย์ เจริญผล ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับ ศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ : กรณีศึกษา ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ จังหวัดนครปฐม พบว่า สาเหตุที่ผู้สูงอายุเข้ารับการอุปการะในสถานสงเคราะห์ เนื่องจากการไม่มีผู้ดูแล ไม่มีที่อยู่อาศัย และอยู่กับครอบครัวไม่มีความสุขตามลำดับ และสภาพปัญหา 4 ด้าน มีดังนี้ (1) ด้านร่างกาย พบว่า ผู้สูงอายุมีอาการของโรคต่าง ๆ ที่พบในวัยของผู้สูงอายุ (2) ด้านจิตใจ พบว่า ผู้สูงอายุมีความวิตกกังวลในเรื่องความเจ็บป่วย และมีอาการซึมเศร้า (3) ด้านสังคมในการอยู่ร่วมกัน พบว่า ผู้สูงอายุ มีปัญหาการปรับตัวในการอยู่ร่วมกันให้เป็นสุข (4) ด้านเศรษฐกิจและรายได้ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ ไม่มีปัญหา จะได้รับบริการต่าง ๆ จากสถานสงเคราะห์ผลการศึกษาหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ในพระพุทธศาสนาพบว่า (1) หลักธรรมที่ส่งเสริมการพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านร่างกาย



ได้แก่ ไตรลักษณ์ ชั้นที่ 5 และอริยสัจ 4 (2) หลักธรรมที่ส่งเสริมการพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านจิตใจ ได้แก่ การรักษาศีล 5 ไตรสิกขา บุญกิริยาวัตถุ และการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน (3) หลักธรรมที่ส่งเสริมการพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านสังคมในการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ โลภธรรม 8 พรหมวิหาร 4 สังคหวัตถุ 4 การวระธรรมอคติ 4 และขันติ โสรัจจะ (4) หลักธรรมที่ส่งเสริมการพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านเศรษฐกิจและรายได้ ได้แก่ อิทธิบาท 4 ละเว้นอบายมุข และทฤษฎีธัมมิกัตถประโยชน์ ผลการศึกษาวิเคราะห์การนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ในสถานสงเคราะห์ พบว่า มี 4 ด้าน ดังนี้ (1) ปัญหาด้านร่างกาย พบว่า ผู้สูงอายุมีการยอมรับสภาพความจริงของสังขาร มีความเชื่อในกฎแห่งกรรม จึงปลงตกและการปล่อยวาง (2) ปัญหาด้านจิตใจ พบว่า ผู้สูงอายุปฏิบัติโดยใช้หลักธรรม การบำเพ็ญทาน การรักษาศีล และการเจริญภาวนา (3) ปัญหาด้านสังคมในการอยู่ร่วมกัน พบว่า ผู้สูงอายุปฏิบัติโดยใช้หลักธรรม การคบหากัลยาณมิตร มีเมตตา กรุณาต่อกัน มีความอดทน อดกลั้น และระงับความโกรธ (4) ปัญหาด้านเศรษฐกิจและรายได้ พบว่า ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท ละเลิกอบายมุข และรู้จักประมาณตน

สรุป

รูปแบบครอบครัวของสังคมไทยในปัจจุบันมีหลายหลายรูปแบบมากขึ้น ทั้งนี้ รูปแบบครอบครัวในแบบต่าง ๆ ได้รับอิทธิพลจากการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม ซึ่งยังมีสังคมมีการพัฒนาด้านเศรษฐกิจและมีความเป็นเมืองมากขึ้นเท่าไร ก็ยิ่งทำให้รูปแบบของครอบครัวเป็นครอบครัวเดี่ยวมากยิ่งขึ้น ครีวเรือนที่มีผู้สูงอายุอาศัยอยู่คนเดียว หรือผู้สูงอายุที่อยู่ในครอบครัวแบบสังคมเมือง มีเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะในเขตเมืองใหญ่ ครอบครัวไทยในอดีตอาจมีลักษณะการอยู่ร่วมกันแบบ 3 เจนเนอเรชัน ซึ่งเรียกว่า ครอบครัวขยายมากกว่าครอบครัวรูปแบบอื่น ๆ แต่การเปลี่ยนแปลงเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม ทำให้ปัจจุบันครัวเรือนเดี่ยวซึ่งมี 2 เจนเนอเรชันมีเพิ่มมากขึ้น จำนวนสมาชิกในครัวเรือนมีน้อยลง การย้ายถิ่น และการพัฒนาเป็นสังคมเมือง ทำให้เกิดเป็นลักษณะของครอบครัวแบบสังคมเมืองมากขึ้น ถึงแม้ว่าในบางครอบครัวมีสมาชิกทั้ง 3 เจนเนอเรชันอาศัยอยู่ร่วมกันแบบครอบครัวขยายก็จริง แต่การใช้ชีวิตที่มีรูปแบบแตกต่างกันทำให้เกิดเป็นการอยู่ร่วมกันแบบครอบครัวแบบสังคมเมือง นั่นคือ มีการดูแลเอาใจใส่กันน้อยลง อยู่แบบตัวแลตัวเอง มีปฏิสัมพันธ์กันน้อยลง เกิดภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุในครอบครัว ดังนั้น การให้คำปรึกษาผู้สูงอายุในครอบครัวแบบสังคมเมือง จะช่วยให้ผู้สูงอายุ และสมาชิกในครอบครัว สามารถปรับตัวเข้าหากัน เข้าใจซึ่งความแตกต่างของการใช้ชีวิตในแต่ละช่วงวัยของสมาชิกในครอบครัว ลดความขัดแย้ง เสริมสร้างความแข็งแกร่งของครอบครัว ครอบครัวมีความรัก สามัคคีกัน และอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข



เอกสารอ้างอิง

- จิตตินันท์ เดชะคุปต์, อ.ดร.ณัฐนา พวงทอง, และคณะ. (2562). *การศึกษาชีวิตครอบครัวและชุมชน (Family Life and Community Study)*. พิมพ์ครั้งที่ 2. นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- คุชฎี เจริญสุข. (2558). ผู้สูงอายุ กับการส่งเสริมสุขภาพในชุมชน. *วารสารพยาบาลตำรวจ*, 7(2), (75-78).
- ทัศนีย์ สมมิตร. (2551). วากรรม "ครอบครัว" ของบุคคลสาธารณะ : ศึกษากรณีครอบครัวดารา. *วิทยานิพนธ์วารสารศาสตร์มหาบัณฑิต* ไม่ได้ตีพิมพ์. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ริชาร์ด เนลสัน โจนส์. (2552). *คู่มือให้คำปรึกษาและช่วยเหลือผู้อื่น*. [Basic Counseling Skills & A Helper's manual]. พิมพ์ครั้งที่ 1. (นวลศิริ เปาโรหิตย์ และเมธิพันธ์ ภิญญชน, ผู้แปล). นนทบุรี: บริษัท บี มีเดีย กรุ๊ป (ประเทศไทย) จำกัด.
- วริศรา ใจเปี่ยม, ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, และประสาร มาลากุล ณ อยุธยา. (2558). รูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล. *วารสารพยาบาลทหารบก*, 16(1), 51-61.
- สถาบันวิจัยประชากรและสังคมไทย มหาวิทยาลัยมหิดล (IPSR). (2562, 15 กุมภาพันธ์). *ชุดโครงการวิจัย การดูแลครอบครัวเปราะบางในสถานการณ์เปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรและสังคมไทย*. สืบค้นจาก <http://www.ipsr.mahidol.ac.th/ipsrbeta/FileUpload/PDF/Report-File-555.pdf>
- ประชากรและการพัฒนา. (15 กุมภาพันธ์ 2562). *ลักษณะครอบครัวไทยเปลี่ยนไปอย่างไรในกว่า 20 ปีที่ผ่านมา*. สืบค้นจาก www.newsletter.ipsr.mahidol.ac.th/index.php/1-popdev-download.html?...31....
- มาพร ตรังคสมบัติ. (2561). *จิตบำบัดและการให้คำปรึกษาคู่ชีวิต*. (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพมหานคร: ชันต์การพิมพ์.
- อุบลรัตน์ เพ็งสฤติย์. (2554). *จิตวิทยาผู้สูงอายุ*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- Murdock, G. P. (1949). *Social Structure*. New York: Macmillan.
- David F. Hultsch, (1981). *Francine Deutsch*. New York: McGraw Hill.