

ความสุขทางจิตวิญญาณผ่านกระบวนการบุญกิริยาวัตถุของผู้สูงอายุ
ที่มณีศีลอุโบสถในวัดของพระพุทธศาสนาจังหวัดบุรีรัมย์.

Spiritual Happiness through Punnakiriya-vatthu Process of
the Elderly Observing Precepts in Buddhist Temples in
Buriram Province



¹พระมหาอภิสิทธิ์ วิริโย (จอคนอก), ²ธำรงค์ชัย พัฒนะสิงห์, ³พระสุวิจักขณ์ โชติวโร,

⁴พระมหาสมพร อนาลโย และ ⁵พระมหาเชษฐา ฐานจาโร

¹ Phramaha Aphisit Viriyo ² Thananchai Pattanasing ³ PhraSuvijak Chotivaro,

⁴PhramahaSomporn Analayo ⁵Phramaha Chettha Thanajaro

วิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ประเทศไทย

Buriram Buddhist College Mahaculalongkornrajavidyalaya University, Thailand

Received May 10, 2020; Revised July 12, 2020; Accepted August 25, 2020

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาความสุขทางจิตวิญญาณผ่านกระบวนการบุญกิริยาวัตถุของผู้สูงอายุที่มณีศีลอุโบสถในวัดของพระพุทธศาสนาจังหวัดบุรีรัมย์ 2) เพื่อพัฒนาความสุขทางจิตวิญญาณผ่านกระบวนการบุญกิริยาวัตถุของผู้สูงอายุที่มณีศีลอุโบสถในวัดของพระพุทธศาสนาจังหวัดบุรีรัมย์และ 3) เพื่อวิเคราะห์รูปแบบสร้างความสุขทางจิตวิญญาณผ่านกระบวนการบุญกิริยาวัตถุของผู้สูงอายุที่มณีศีลอุโบสถในวัดของพระพุทธศาสนาจังหวัดบุรีรัมย์ เป็นวิธีวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed Methods Research) ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

ปัจจัยที่มีผลต่อความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในจังหวัดบุรีรัมย์ มี 2 ปัจจัย คือ 1) ปัจจัยด้านความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 1.1) ความรู้สึกต่อชีวิต คู่ชีวิต บุตรหลานหรือบุคคลสำคัญของชีวิต 1.2) ความผาสุกในสิ่งที่เป็นอย่างปัจจุบัน และ 1.3) ความผาสุกในการมีศาสนายึดมั่น และ 2) ปัจจัยด้านความสัมพันธ์ในครอบครัว ประกอบด้วย 2.1) การใช้เวลาในการทำกิจกรรมร่วมกันของสมาชิกในครอบครัว 2.2) การพูดคุย ปรึกษาหารือ และตัดสินใจในเรื่องสำคัญต่างๆ ของสมาชิกในครอบครัว 2.3) การแสดงออกซึ่งความรักและความเอื้ออาทรกัน ทั้งทางกาย วาจา และใจของสมาชิกในครอบครัว 2.4) การปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ที่เหมาะสมของสมาชิกในครอบครัว และ 2.5) ความสัมพันธ์กับเพื่อน

พัฒนาความผาสุกทางจิตวิญญาณผ่านกระบวนการบุญกิริยาวัตถุของผู้สูงอายุที่มาถือศีลอุโบสถในวัดของพระพุทธศาสนาจังหวัดบุรีรัมย์ จากการสังเคราะห์เป็นกิจกรรมพัฒนาความผาสุกทางจิตวิญญาณผ่านกระบวนการบุญกิริยาวัตถุของผู้สูงอายุที่มาถือศีลอุโบสถในวัดของพระพุทธศาสนาจังหวัดบุรีรัมย์

ระดับความผาสุกทางจิตวิญญาณผ่านกระบวนการบุญกิริยาวัตถุของผู้สูงอายุที่มาถือศีลอุโบสถในวัดของพระพุทธศาสนาจังหวัดบุรีรัมย์ ที่ตอบแบบสอบถาม โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยระดับมาก ($\bar{X} = 4.35$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน ด้านที่มีระดับค่าเฉลี่ยระดับสูงสุด มี 2 ด้าน คือ ด้านที่ 1 ความรู้สึกต่อชีวิต คู่ชีวิต บุตรหลานหรือบุคคลสำคัญของชีวิต และด้านที่ 3 ความผาสุกในการมีศาสนายึดมั่น หมายถึง ความสุขที่มีเกิดจากการปฏิบัติตามคำสอนของศาสนา ($\bar{X} = 4.35$) และด้านที่มีระดับค่าเฉลี่ยระดับต่ำสุด คือ ด้านที่ 2 ความผาสุกในสิ่งที่เป็นอย่างปัจจุบัน หมายถึง ความผาสุกในปัจจุบันที่เป็นอยู่ ($\bar{X} = 4.34$)

คำสำคัญ: ความผาสุกทางจิตวิญญาณ, กระบวนการบุญกิริยาวัตถุ, ผู้สูงอายุที่มาถือศีลอุโบสถ, จังหวัดบุรีรัมย์

Abstract

The objectives of this research included: 1) to study the spiritual happiness through Punnakiriya-vatthu Process of the Elderly Observing Precepts in Buddhist Temples in Buriram Province; 2) to develop the spiritual happiness through Punnakiriya-

vatthu Process of the Elderly Observing Precepts in Buddhist Temples in Buriram Province; and 3) to analyze the model of creating the spiritual happiness through Punnakiriya-vatthu Process of the Elderly Observing Precepts in Buddhist Temples in Buriram Province. It was a mixed method research and the results could be revealed as the followings.

Factors affecting the spiritual happiness of the elderly in Buriram province included 2 aspects: 1) Spiritual happiness of the elderly consisting of: 1.1) Feeling towards life, spouse, children or other important persons in one's mind; 1.2) Happiness in the present things; and 1.3) Happiness from holding a religion. 2) Relationships in families consisting of: 2.1) Having time in doing common activities of the family members; 2.2) Talking, discussing and making decision on important issues of the family members; 2.3) Expression of mutual love and care through body, speech and mind of all the family members; 2.4) Appropriate practice according to the role of each member of the family; and 2.5) Relationship with friends.

In the Development of the spiritual happiness through Punnakiriya-vatthu Process of the Elderly Observing Precepts in Buddhist Temples in Buriram Province from the synthesis of all activities, they were the activities that develop the spiritual happiness through Punnakiriya-vatthu Process of the Elderly Observing Precepts in Buddhist Temples in Buriram Province.

The overall level of the spiritual happiness through Punnakiriya-vatthu Process of the Elderly Observing Precepts in Buddhist Temples in Buriram Province from the response of the questionnaires was averagely high ($\bar{X} = 4.35$). Considering by aspect, it was found that there were two highest average aspects including: The first aspect of feeling towards life, spouse, children or other important persons in one's mind and the third aspect of happiness from holding a religion i.e. the happiness from the practice of the religious teachings ($\bar{X} = 4.35$) and the lowest average aspect was the second aspect i.e. happiness in the present things meaning the happiness in present being ($\bar{X} = 4.34$).

Key Word : Spiritual Happiness, Punnakiriya-vatthu Process, the Elderly Observing Precepts in Buddhist Temples, Buriram Province

บทนำ

ในยุคปัจจุบันสังคมไทยได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุมาตั้งแต่ปี พ.ศ.2546 และจำนวนผู้สูงอายุมีแนวโน้มว่าจะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วจากร้อยละ 10 ของจำนวนประชากรในวัยทำงานเป็น ร้อยละ 23 ในอีก 20 ปี ข้างหน้า ซึ่งจะทำให้สังคมไทยเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ การเพิ่มขึ้นของผู้สูงอายุเช่นนี้ย่อมก่อให้เกิดปัญหาและส่งผลกระทบต่อในด้านต่าง ๆ เช่น เศรษฐกิจ สังคม เป็นต้น สำหรับปัญหาที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุมากที่สุดคือปัญหาสุขภาพกาย ซึ่งเกิดจากความเสื่อมโทรมทางร่างกายเพราะชราและโรคต่าง ๆ รุมเร้า เมื่อเกิดโรคทางกายก็ส่งผลกระทบต่อจิตใจทำให้เกิดความวิตกกังวลกระวนกระวายใจเป็นทุกข์ทั้งทางกายและทางจิต ในชนบทบางแห่งพบว่าผู้สูงอายุเป็นโรคซึมเศร้าเนื่องจากพลัดพรากจากลูกหลานที่ต้องเดินทางไปทำงานต่างถิ่นที่อยู่ห่างไกลจึงขาดคนดูแล เมื่อเกิดปัญหาทางจิตใจแล้วก็ส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายด้วย ดังนั้น การช่วยให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้การดูแลสุขภาพทางกายและทางจิต จึงเป็นเรื่องที่รัฐและกระทรวงสาธารณสุขส่งเสริมเอาใจใส่เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาวะและมีคุณภาพชีวิตที่ดีตรงตามข้อกำหนดขององการอนามัยโลกและองค์กรทางศาสนาต่าง ๆ ซึ่งได้ชื่อว่าเป็นผู้นำทางจิตวิญญาณของมวลมนุษย์ก็ได้ทำหน้าที่เฝ้าระวังแก้ไขปัญหาผู้สูงอายุอยู่แล้วโดยเฉพาะพระพุทธศาสนาซึ่งมีหลักคำสอนที่เน้นการพัฒนาจิตเป็นหลักสำคัญดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า “สรรพสิ่ง มีใจเป็นหัวหน้า มีใจสำคัญที่สุด ล้วนเกิดจากใจ”(ขุ.ธ.(ไทย) 25/1-2/1-2) ความสุข ความทุกข์ ความดี ความชั่วทุกอย่างล้วนเกิดจากจิตทั้งสิ้น ถ้าฝึกอบรมพัฒนาจิตดีแล้วย่อมก่อให้เกิดสุขภาวะทางจิตที่ดีสามารถดำเนินชีวิตอย่างปกติสุขได้ (ขุ.ธ.(ไทย) 25/36/22) แม้จะมีโรคทางกายต่าง ๆ รุมเร้าก็ตาม ตรงกันข้ามถ้าขาดการพัฒนาจิตที่ดี ถึงแม้จะมีสุขภาพทางกายแข็งแรง ก็หาความสุขที่แท้จริงได้ยาก โดยเมื่อเข้าสู่วัยชรา ผู้สูงอายุจะประสบภาวะพึ่งพิงหลายด้าน ได้แก่ ด้านความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวัน ด้านเศรษฐกิจ ด้านสุขภาพ ด้านสังคมและจิตใจ ประกอบกับผู้สูงอายุเป็นวัยที่ต้องเผชิญกับวิกฤตการณ์มากมาย อันเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจและ สังคม การสูญเสียปัจจัยทางสังคม (social factor) ของผู้สูงอายุ อันได้แก่ การสูญเสียบทบาท การปลดเกษียณจากการทำงาน ทั้งๆ ที่บางคนยังมีสภาพร่างกายและจิตใจที่แข็งแรงพอจะทำงานได้อีก จึงทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกการสูญเสียอำนาจ (power) และคุณค่า (value) ของตนเองลดลง

เกิดมีปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ และสังคมตามมา เช่น ไม่มีรายได้หรือรายได้ลดลง ไม่สามารถอยู่กับครอบครัวได้ ในบางรายถูกทอดทิ้งให้อยู่ตามลำพัง (ภิรมย์ เจริญผล, 2553: 1)

การทำให้ชีวิตของผู้สูงอายุในช่วงระยะเวลาที่เหลืออยู่ เพื่อเป็นการพักผ่อน และได้ทำตามความต้องการของตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งการพักผ่อนอย่างมีความสุข การได้ปลดปล่อยภาระ และการปล่อยวาง ประจักษ์ใจให้มีธรรม 5 อย่าง คือ “ 1) ปราโมทย์ มีความร่าเริงเบิกบานใจ 2) ปีติความอิ่มใจ 3) ปัสสัทธิ ความผ่อนคลายสงบเย็นกายใจ 4) สุข โล่งโปร่งใจ 5) สมาธิ สงบใจตั้งมั่นไม่มีอะไรมารบกวน เป็นการประจักษ์ใจให้เกิดความเจริญงอกงามในธรรม” (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2550: 58)

ความผาสุกทางจิตวิญญาณถือเป็นมิติที่สำคัญมากมิติหนึ่งในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเป็นความรู้สึกส่วนลึกภายในจิตใจของบุคคลที่แสดงถึงภาวะสงบ เป็นสุข มีความเข้มแข็งในจิตใจยอมรับความจริง มีเป้าหมายในชีวิต มีความหวัง ยอมรับและพึงพอใจในสิ่งที่เป็นอย่างอยู่ รู้สึกมั่นใจในความสัมพันธ์กับสิ่งศักดิ์สิทธิ์หรือสิ่งที่ตนยึดเหนี่ยว ผู้สูงอายุที่มีความผาสุกทางจิตวิญญาณจะเป็นผู้ที่ใช้สติ และจิตสำนึกในการพิจารณาปัญหาที่เกิดขึ้น ยอมรับในสิ่งที่เป็นอย่างอยู่ มองเห็นชีวิตตนเองมีคุณค่า และสามารถยอมรับความจริงของสภาพร่างกายที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ ผู้ที่มีความผาสุกทางจิตวิญญาณจะเป็นผู้ที่เห็นความหมายและเป้าหมายในชีวิต มีความเมตตากรุณา มีความสุขอันล้ำลึก รู้จักมอบความรักที่ไม่มีเงื่อนไขให้แก่ผู้อื่น และรับรู้ได้ว่าตนเองก็เป็นผู้ได้รับความรัก สามารถเข้าถึงพระรัตนตรัยหรือพระผู้เป็นเจ้าได้ ความผาสุกทางจิตวิญญาณจึงมีผลดีต่อสุขภาพทางกาย ทางจิต และทางสังคม (กนิษฐา ลิ้มทรัพย์, 2557: 3) หากผู้สูงอายุมีความตระหนักรู้ในตนเอง คือมีการทำความรู้จักและเข้าใจความรู้สึกของตนเองว่าตนเองขณะนี้มีความรู้สึกอย่างไรและต้องทำความเข้าใจว่าทำไมถึงเป็นเช่นนั้น รู้จุดเด่นจุดด้อยของตนเอง และสามารถควบคุมจัดการกับตนเองในด้านต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม เปิดใจกว้างยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นมากขึ้น มีการยอมรับได้ต่อการเจ็บป่วยและการเสื่อมลงของสภาพร่างกายก็จะทำให้ผู้สูงอายุสามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้ จะทำให้ผู้สูงอายุปรับตัวในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข การมองโลกในแง่ดี เป็นการมีทัศนคติเชิงบวกกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น การมีแนวโน้มที่จะเชื่อว่าการไม่ประสบผลสำเร็จเป็นการล้มเหลวเพียงชั่วคราวเท่านั้น ส่วนสิ่งดีๆ นั้นจะเกิดขึ้นเสมอจะไม่มัวแต่กล่าวโทษตนเองว่าเป็นสาเหตุของความล้มเหลวนั้นๆ มีกำลังใจที่ทำฝ่าฟันอุปสรรคต่อไปจนสำเร็จลุล่วงไป ดังนั้นการมองโลกในแง่ดีจึงน่าจะเป็นปัจจัยหนึ่งที่ช่วยให้

ผู้สูงอายุมีความหวัง มองสถานการณ์ในเชิงบวก สามารถปรับเปลี่ยนความคิดและทัศนคติไปตามสถานการณ์ต่างๆของชีวิตได้อย่างเหมาะสมความพึงพอใจในชีวิต เป็นสิ่งที่บ่งชี้ว่าผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตได้อย่างราบรื่น มีความสุข หากผู้สูงอายุปรับตัวได้ทันกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคม วัฒนธรรม และเหตุการณ์สภาพแวดล้อมต่างๆ ที่เข้ามาในชีวิตได้ดี ก็จะสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข เกิดความพึงพอใจในชีวิต แต่ถ้าไม่พร้อมที่จะเรียนรู้ในสิ่งใหม่ในขณะที่โลกเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทำให้เกิดความลำบากในการปรับตัว ผู้สูงอายุบางคนจะคิดว่าตนเองไร้ค่า ไร้ความสามารถมองภาพตนเองในเชิงลบ สิ่งเหล่านี้มีอิทธิพลต่อสภาพจิตใจของผู้สูงอายุมาก เนื่องจากผู้สูงอายุบางคนไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงของตนเอง และสภาพแวดล้อมได้ ส่งผลทำให้ผู้สูงอายุนั้นมีความพึงพอใจในชีวิตต่ำ จนอาจจะเกิดผลร้ายต่อจิตใจทำให้เกิดปัญหาทางจิตขึ้นได้

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาเรื่องรูปแบบการเสริมสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพุทธจิตวิทยาในจังหวัดบุรีรัมย์เพื่อนำผลการวิจัยในครั้งนี้มาแก้ไขสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยได้อย่างยั่งยืน อันจะเป็นประโยชน์ต่อสังคมประเทศชาติต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาความผาสุกทางจิตวิญญาณผ่านกระบวนการบุญกิริยาวัตถุของผู้สูงอายุที่มาถือศีลอุโบสถในวัดของพระพุทธศาสนาจังหวัดบุรีรัมย์
2. เพื่อพัฒนาความผาสุกทางจิตวิญญาณผ่านกระบวนการบุญกิริยาวัตถุของผู้สูงอายุที่มาถือศีลอุโบสถในวัดของพระพุทธศาสนาจังหวัดบุรีรัมย์
3. เพื่อวิเคราะห์รูปแบบสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณผ่านกระบวนการบุญกิริยาวัตถุของผู้สูงอายุที่มาถือศีลอุโบสถในวัดของพระพุทธศาสนาจังหวัดบุรีรัมย์

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษานี้เป็นการวิจัยแบบผสมผสานระหว่างการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพและปริมาณ โดยนำข้อมูลจากวรรณกรรม ประกอบด้วยสื่อสิ่งพิมพ์ หนังสือ วารสาร ตำราทางวิชาการ บทสัมภาษณ์ พระราชดำรัสและหลักฐานอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง รวมถึงการปฏิบัติงาน

จริงในภาคสนามโดยการสุ่มตัวอย่างประชากรเพื่อหาค่าทางสถิติและอื่น ๆ ตามระเบียบวิธีวิจัยเชิงปริมาณ ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มเป้าหมาย

ประชากรและกลุ่มเป้าหมาย คือ ผู้สูงอายุ ในจังหวัดบุรีรัมย์ โดยการเจาะจงเอา

1) อำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ มีวัดหนองกี่ และวัดเวฬุวนาราม 2) อำเภอลำปลายมาศ มีวัดโพธิ์น้อย และวัดตลาดโพธิ์ 3) อำเภอเมือง มีวัดเย้ายสะแก และวัดโคกเพชร

2. เครื่องมือการวิจัย

2.1 แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง (Structured Interview)

2.2 แบบสอบถามเกี่ยวกับการพัฒนาความผาสุกทางจิตวิญญาณผ่านกระบวนการบุญกิริยาวัตถุของผู้สูงอายุที่มาสืบเสาะหาในวัดของพระพุทธศาสนาจังหวัดบุรีรัมย์มีลักษณะเป็นแบบประเมินค่า 5 ระดับ

2.3 แบบสอบถามการยืนยันข้อมูล

3. วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

วิธีเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณ ประกอบด้วย แบบสอบถาม โดยเครื่องมือวิจัยที่ผู้วิจัยพัฒนา ขึ้นจากแนวคิดทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

3.1 การวางแผนก่อนการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นขั้นตอนการวางแผน เพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับการลงพื้นที่เก็บข้อมูล ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลวิจัยภาคสนาม ในวิธีการแจกแบบสอบถามกับกลุ่มตัวอย่างจากนั้นนำข้อมูลที่ได้อามาวิเคราะห์ผลตามหลักสถิติและนำเสนอข้อมูลในรูปตารางและเชิงบรรยาย

3.2 เก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนามเชิงคุณภาพเป็นขั้นตอนการลงพื้นที่จริง เพื่อเก็บข้อมูลกับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

4.1 วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานโดยหาค่าร้อยละ (percentage) ค่าเฉลี่ย (mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) ในการอธิบายข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถาม

4.2 วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ข้อมูลเชิงคุณภาพทั้งในส่วนผลการวิจัยเอกสารและการทำสนทนากลุ่มย่อย ดังนั้น เพื่อให้ได้ผลการวิเคราะห์ตามวัตถุประสงค์การวิจัยที่กำหนดไว้ในงานวิจัยนี้ จะใช้ระเบียบวิธีการวิเคราะห์ข้อมูลแบบการวิเคราะห์เนื้อหา

(Content analysis) โดยก่อนการวิเคราะห์ข้อมูลก็จะมีการเตรียมข้อมูลโดยการลดทอนข้อมูลและการตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล นำเสนอข้อมูลเชิงพรรณนา

ผลการวิจัย

ปัจจัยที่มีผลต่อความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในจังหวัดบุรีรัมย์ มี 2 ปัจจัย คือ 1) ปัจจัยด้านความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 1.1) ความรู้สึกต่อชีวิต คู่ชีวิต บุตรหลานหรือบุคคลสำคัญของชีวิต 1.2) ความผาสุกในสิ่งที่ปัจจุบัน และ 1.3) ความผาสุกในการมีศาสนายึดมั่น และ 2) ปัจจัยด้านความสัมพันธ์ในครอบครัว ประกอบด้วย 2.1) การใช้เวลาในการทำกิจกรรมร่วมกันของสมาชิกในครอบครัว 2.2) การพูดคุย ปรึกษาหารือ และตัดสินใจในเรื่องสำคัญต่างๆ ของสมาชิกในครอบครัว 2.3) การแสดงออกซึ่งความรักและความเอื้ออาทรกัน ทั้งทางกาย วาจา และใจของสมาชิกในครอบครัว 2.4) การปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ที่เหมาะสมของสมาชิกในครอบครัว และ 2.5) ความสัมพันธ์กับเพื่อน

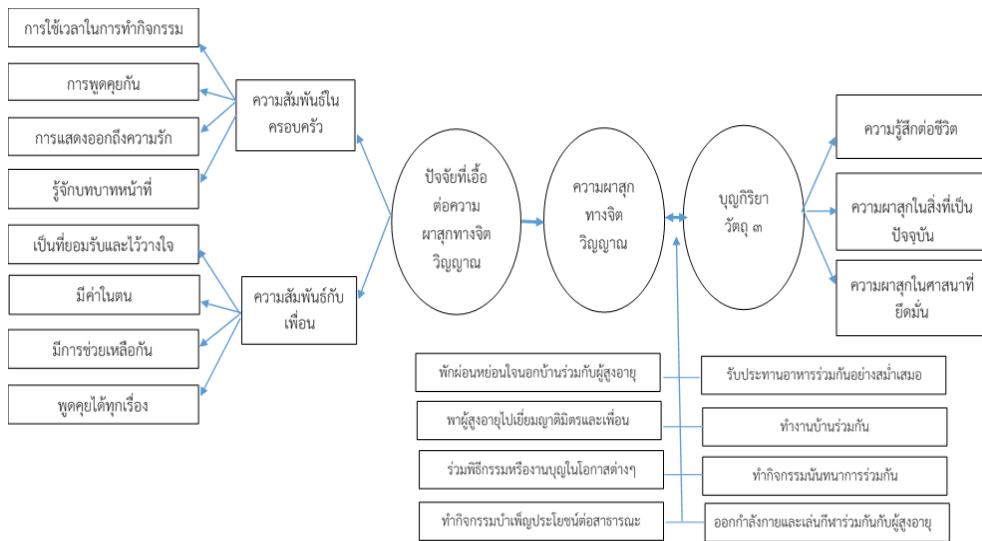
พัฒนาความผาสุกทางจิตวิญญาณผ่านกระบวนการบุญกิริยาวัตถุของผู้สูงอายุที่มาถือศีลอุโบสถในวัดของพระพุทธศาสนาจังหวัดบุรีรัมย์ จากการสังเคราะห์เป็นกิจกรรมพัฒนาความผาสุกทางจิตวิญญาณผ่านกระบวนการบุญกิริยาวัตถุของผู้สูงอายุที่มาถือศีลอุโบสถในวัดของพระพุทธศาสนาจังหวัดบุรีรัมย์ พบว่า

ด้านที่ 1 ด้านทานคือกิจกรรมตักบาตรให้ทาน สมาทานรักษาศีลใช้เวลา 1.30 ชม. ลักษณะกิจกรรม -แต่งกายด้วยชุดขาวที่ถูกต้องลักษณะ -มีอาหารที่สะอาดถูกสุขอนามัย -ยืนเรียงแถวอย่างสวยงามตักบาตรพระสงฆ์ -สมาทานศีล อยู่ในกฎระเบียบของโครงการวัดอุประสงค์กิจกรรมได้ทำบุญรักษาศีลทำให้รู้จักการให้ เสียสละ ผลที่ได้จากกิจกรรม รู้จักกฎระเบียบในสังคมและยอมรับกฎเกณฑ์ของสังคม

ด้านที่ 2 ด้านกิจกรรมพัฒนาความคิด ปรับการพูด เปลี่ยนการกระทำ ใช้เวลา 30 นาที ลักษณะกิจกรรม พระวิทยากรให้หลักการเกี่ยวกับพัฒนาความคิด ปรับการพูด เปลี่ยนการกระทำ วัดอุประสงค์กิจกรรมมีความรู้ ความเข้าใจและมีเจตคติที่ดีต่อการคิดดี พูดดี ทำดี ผลที่ได้จากกิจกรรมมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการพัฒนาความคิด ปรับการพูด เปลี่ยนการกระทำ

ด้านที่ 3 ด้านภavana 1) กิจกรรมฉันคือใคร ใช้เวลา 2 ชม. ลักษณะกิจกรรมการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ที่สูงมี ว่าในชีวิตมีใครบ้างที่อยู่รอบๆ ตัวเช่น เพื่อน ญาติ พี่น้อง หรือคนในครอบครัว – เล่าให้เพื่อนฟัง – สรุปร่วมกัน วัตถุประสงค์กิจกรรมมีความเข้าใจตนเองและเข้าใจผู้อื่น ผลที่ได้จากกิจกรรมมีความเข้าใจตนเองและรู้จักเข้าสังคมกับเพื่อนและญาติมิตร 2) กิจกรรมเข้าใจตน เข้าใจธรรมใช้เวลา 1 ชม. ลักษณะกิจกรรม พระวิทยากรสอนธรรมเกี่ยวกับหลักการใช้สติและการรู้จักใช้ชีวิต มีการเข้าใจตนเอง วัตถุประสงค์กิจกรรมเข้าใจคนอื่น มีหลักการใช้สติในการดำเนินชีวิต ผลที่ได้จากกิจกรรมรู้จักใช้สติในการดำเนินชีวิต 3) กิจกรรมปฏิบัติธรรมได้แสงเทียน ใช้เวลา 1 ชม. ลักษณะกิจกรรมสวดมนต์ทำวัตรได้แสงเทียน วัตถุประสงค์กิจกรรมมีความสุข สงบ เย็น รู้ผลที่ได้จากกิจกรรมจักหลักธรรมตามหลักพระพุทธศาสนาและการเข้าใจชีวิต

ระดับความผาสุกทางจิตวิญญาณผ่านกระบวนการบุญกิริยาวัตถุของผู้สูงอายุที่มาถือศีลอุโบสถในวัดของพระพุทธศาสนาจังหวัดบุรีรัมย์ ที่ตอบแบบสอบถาม โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยระดับมาก ($\bar{X} = 4.35$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน ด้านที่มีระดับค่าเฉลี่ยระดับสูงสุดมี 2 ด้าน คือ ด้านที่ 1 ความรู้สึกต่อชีวิต คู่ชีวิต บุตรหลานหรือบุคคลสำคัญของชีวิต และด้านที่ 3 ความผาสุกในการมีศาสนายึดมั่น หมายถึง ความสุขที่มีเกิดจากการปฏิบัติตามคำสอนของศาสนา ($\bar{X} = 4.35$) และด้านที่มีระดับค่าเฉลี่ยระดับต่ำสุด คือ ด้านที่ 2 ความผาสุกในสิ่งที่ปัจจุบัน หมายถึง ความผาสุกในปัจจุบันที่เป็นอยู่ ($\bar{X} = 4.34$) สามารถสังเคราะห์เป็นแผนภาพได้ดังนี้



ภาพที่ ๔.๑ แสดงรูปแบบการพัฒนาความสุขทางจิตวิญญาณผ่านกระบวนการบุญกิริยาวัตถุของ

อภิปรายผล

ความสุขทางจิตวิญญาณผ่านกระบวนการบุญกิริยาวัตถุของผู้สูงอายุที่มาถือศีลอุโบสถในวัดของพระพุทธศาสนาจังหวัดบุรีรัมย์

1. บริบทของผู้ให้ข้อมูลพบว่าสภาพทางสังคมของจังหวัดบุรีรัมย์ จังหวัดบุรีรัมย์เป็นจังหวัดในภาคอีสานที่ประชากรส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรม พืชเศรษฐกิจที่สำคัญ ได้แก่ ข้าว มันสำปะหลัง อ้อยยางพารา หม่อนไหมและพืชอื่นๆ ประกอบกับแหล่งอุตสาหกรรมหลักของบุรีรัมย์เป็นอุตสาหกรรมขนาดเล็ก เช่น โรงสีข้าว ผลิตภัณฑ์แปรรูปไม้ โรงโม่หิน โรงงานสุรา โรงงานผลิตน้ำตาลทราย และโรงงานทำวิกผม เป็นต้น ทำให้วัยทำงานบางส่วนต้องเดินทางไปทำงานที่กรุงเทพมหานคร ในขณะที่ผู้สูงอายุอยู่เฝ้าบ้าน ซึ่งทำให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตระดับปานกลาง อีกทั้งจังหวัดบุรีรัมย์ เป็นพื้นที่ที่มีกลุ่มชนที่มีวัฒนธรรมแตกต่างกันถึง 4 กลุ่มชน จึงเป็นดินแดนที่มีความหลากหลายทางด้านวัฒนธรรมมากแห่งหนึ่ง และความหลากหลายนี้ก็มีความผสมกลมกลืนกัน แต่มีผลการวิเคราะห์เพื่อตอบคำถามการวิจัยจากการสัมภาษณ์สรุปได้ว่าปัจจัยที่มีผลต่อความสุขทางจิตวิญญาณผ่านกระบวนการบุญกิริยาวัตถุของผู้สูงอายุที่มาถือศีลอุโบสถในวัดของพระพุทธศาสนาจังหวัดบุรีรัมย์ในจังหวัดบุรีรัมย์คือ ความสุขทางจิตวิญญาณผ่านกระบวนการบุญกิริยาวัตถุของผู้สูงอายุที่มาถือศีลอุโบสถในวัดของพระพุทธศาสนาจังหวัดบุรีรัมย์ประกอบด้วย

ความรู้สึกต่อชีวิต คู่ชีวิต บุตรหลานหรือบุคคลสำคัญของชีวิต ความผาสุกในสิ่งที่เป็น ความผาสุกในการมีศาสนายึดมั่น ครอบสัมพันธ์ในครอบครัวประกอบด้วยการใช้เวลาในการทำกิจกรรมร่วมกันของสมาชิกในครอบครัว การพูดคุยปรึกษาหารือ และตัดสินใจในเรื่องสำคัญต่างๆ ของสมาชิกในครอบครัว การแสดงออกซึ่งความรักและความเอื้ออาทรกัน ทั้งทางกาย วาจา และใจของสมาชิกในครอบครัว การปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ที่เหมาะสมของสมาชิกในครอบครัว ปัจจัยที่ส่งผลต่อความผาสุกทางจิตวิญญาณด้านความรู้สึกต่อชีวิต คู่ชีวิต บุตรหลานหรือบุคคลสำคัญของชีวิต จากการสัมภาษณ์พบว่า ความรู้สึกที่ต่อชีวิต คู่ชีวิตและบุตรหลานหรือคนสำคัญของชีวิต คือท่านมีความรู้สึกว่าได้ทำอย่างดีที่สุดแล้วตลอดชีวิตที่ผ่านมา มีความรู้สึกมีความสุขและพึงพอใจในชีวิต ผู้สูงอายุมีความสำคัญต่อคู่ชีวิต บุตรหลานหรือบุคคลที่สำคัญที่สุดในชีวิตอีกทั้งสมาชิกในครอบครัวยังต้องพึ่งพาท่านอยู่เสมอ ผู้สูงอายุอยู่อย่างมีจุดหมายและยังต้องการทำประโยชน์เพื่อสังคม การแสดงห่วงใยและดูแลกันและกันอย่างดีที่สุด หากพูดถึงความรัก คงยากจะตัดสินใจระหว่างคู่ชีวิต ลูกหลาน ญาติ หรือมิตรสหาย ใครจะรักเรามากกว่ากัน แต่ถ้าวัดเฉพาะความห่วงใยและการดูแลกันยามเจ็บไข้ได้ป่วย คนที่เป็น "คู่ชีวิต" ดูเหมือนจะเป็นคนที่รู้ใจมากที่สุด ดูแลได้ดีที่สุดและอาจจะเป็นห่วงเป็นใยที่สุดเลยทีเดียว ความผูกพันของสมาชิกในครอบครัวที่อยู่ใกล้กันทำให้ผู้สูงอายุมีความผาสุกได้ประเพณีบางอย่างที่มีลักษณะตามความเชื่อของแต่ละกลุ่มชาติพันธุ์แต่ประเพณีหลักของชาวบุรีรัมย์ก็เช่นเดียวกับชาวอีสานทั่วไปคือยึดมั่นใน "ฮีตสิบสอง" คือ มีประเพณีประจำสิบสองเดือนในรอบปีเช่นเดียวกับชาวอีสานทั่วไป สอดคล้องกับภริมา เจริญผล. (2553). ได้ศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ: กรณีศึกษา ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ จังหวัดนครปฐม พบว่า ความผาสุกทางจิตวิญญาณด้านความผาสุกในสิ่งที่เป็น รู้สึกว่าชีวิตเป็นประสบการณ์ที่งดงามอย่างหนึ่งท่านรับรู้ว่าคุณค่าเมื่อได้ช่วยเหลือคนอื่น พร้อมทั้งจะอยู่กับสิ่งที่มีเราจะมีความสุขได้ถ้าเรามองเห็นคุณค่าของสิ่งที่เรามี มองถึงข้อดีและประโยชน์ของมัน มีความสุขกับปัจจุบันมีครอบครัวที่น่ารักและอบอุ่น ความผาสุกทางจิตวิญญาณด้านความผาสุกในการมีศาสนายึดมั่น เป็นความสุขที่เกิดจากการปฏิบัติตามคำสอนของศาสนาเป็นความผาสุกทางจิตวิญญาณคือ การมีปัญญา เป็นเครื่องกำกับเวลาที่เผชิญความทุกข์ก็จะรู้จะทำให้ตัวเองผาสุกได้ดี เพราะฉะนั้นองค์ประกอบในทางพระพุทธเป็นความผาสุกทางด้านจิตวิญญาณเพราะถ้าเรามีสติปัญญาเราก็จะได้ การคิดที่เกิดขึ้นก็คือการมีสติเป็นตัวกำกับ มีจิตสำนึกรู้ตัว เพราะฉะนั้นการที่เรามีปัญหาเป็นเครื่องกำกับและ

มีสติเป็นเครื่องกำกับคือองค์ประกอบที่สำคัญวิธีคิดคือการมีสติปัญญาก็จะทำให้เราคิดได้กับสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างแรกตั้งสติรู้ตัวเองที่กำลังคิด ถ้าไม่มีสติก็จะไม่รู้ว่าจิตวิญญาณไหลไปทางสูงหรือไหลลงสู่ที่ต่ำ ถ้าเรามีสติแล้วก็จะทำให้เกิดปัญญาเพื่อทำให้เกิดความผาสุกที่แท้จริงทำให้เกิดวิธีคิดเชิงบวกหรือมนัสสุจริต คือการมองโลกอย่างเข้าใจ

2. ผลการสังเคราะห์หลักพุทธธรรมจากความผาสุกทางจิตวิญญาณผ่านกระบวนการบุญกิริยาวัตถุของผู้สูงอายุที่มาถือศีลอุโบสถในวัดของพระพุทธศาสนาจังหวัดบุรีรัมย์ หลักธรรมทางพระพุทธศาสนามีส่วนสำคัญต่อความผาสุกทางจิตวิญญาณผ่านกระบวนการบุญกิริยาวัตถุของผู้สูงอายุที่มาถือศีลอุโบสถในวัดของพระพุทธศาสนาจังหวัดบุรีรัมย์เป็นอย่างมากคือหลักบุญกิริยาวัตถุ 3 คือ การให้ทาน การรักษาศีล และการภาวนา โดยมีรายละเอียดดังนี้

1) การให้ทาน การให้ทานตามนัยพระพุทธศาสนานั้น เป็นเครื่องชำระสิ่งไม่สะอาดออกไปจากจิตใจของตน จนมีคุณสมบัติที่ดั่งน้ำเคระพยกย่อ่ง ไม่ใช่เครื่องพอกพูนสิ่งปฏิกูลขึ้นในจิตใจของตนจนเป็นที่งเกลียดจางของผู้นั้นทั่วไป ในระดับชุมชนหรือสังคมนั้น "การให้" ได้ก่อให้เกิดการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน แบ่งปันกันร่วมกันแก้ไขปัญหามากมาย ของตนได้ "การให้" ที่จะส่งผลเช่นนี้ได้ นั้น ต้องมีองค์ประกอบสำคัญครบถ้วน 3 ประการด้วยกัน คือ ผู้ให้ ผู้รับ และวัตถุสิ่งของที่ให้ ดังจะเห็นได้จาก ความผาสุกทางจิตวิญญาณด้านที่ 1 ความรู้สึกต่อชีวิต คู่ชีวิต บุตรหลานหรือบุคคลสำคัญของชีวิตประกอบด้วยด้านการให้ทานคือ

(1) ท่านมีความรู้สึกที่ท่านได้ทำอย่างดีที่สุดแล้วตลอดชีวิตที่ผ่านมา

(2) ท่านรู้สึกว่าคุณชีวิต บุตรหลานหรือบุคคลที่สำคัญที่สุดในชีวิตของท่านต้องการท่าน

(3) ท่านรู้สึกว่าคุณชีวิต บุตรหลานหรือบุคคลสำคัญที่สุดในชีวิตของท่านยังต้องการท่านอยู่เสมอ ไม่ว่าจะเป็นเหตุการณ์ใดๆ ก็ตาม

(4) ท่านรู้สึกว่าคุณยังต้องการทำประโยชน์เพื่อสังคมต่อไปอีก

(5) ท่านรู้สึกว่าคุณยังมีความต้องการที่จะทำสิ่งต่างๆ เพื่อตนเอง

ความผาสุกทางจิตวิญญาณด้านที่ 2 ความผาสุกในสิ่งที่เป็น มีด้านทานประกอบด้วย

(1) ท่านรู้สึกว่าการใช้ชีวิตเพื่อการทำบุญเป็นประสบการณ์ที่ดีงามอย่างหนึ่ง

(2) ท่านรับรู้ว่าคุณมีค่าเมื่อได้ช่วยเหลือคนอื่น

(3) ท่านเชื่อว่าการทำความดีของท่านจะทำให้ชีวิตพบกับความสุขได้

(4) ท่านเชื่อว่าการทำความดีจะทำให้ชีวิตพบกับความสุขได้

(5) แม้ว่าจะเจ็บป่วยท่านก็ยังรู้สึกเป็นสุขที่ได้ทำความดี

ฉะนั้น ควรจะมีครบทั้ง 3 ประการ การให้ทานจึงจะมีอานิสงส์มาก ความบริสุทธิ์ของจิตใจ สอดคล้องกับกนิษฐา ลัมทรัพย์. (2557). ได้ศึกษาการตระหนักรู้ในตนเอง การมองโลกในแง่ดี ความพึงพอใจในชีวิตและความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง เขตดินแดงกรุงเทพมหานคร พบว่า ถ้าผู้ให้ทานสามารถชำระจิตใจของตนให้บริสุทธิ์ ปราศจากความโลภ โกรธและหลง สามารถปลดปล่อยความตระหนี่ ไม่เกิดความรู้สึกหวงแหนเสียดายของที่ให้ทั้งก่อนทำ ขณะทำ และหลังจากทำทานแล้ว ทานที่ทานจะมีผลมาก ถ้าชำระจิตใจตัวเองได้น้อย ทานที่ทำก็มีผลน้อย ทศนคติ ถ้าผู้ให้ทานให้ทานด้วยศรัทธา ด้วยความเลื่อมใสอย่างแท้จริง เชื่อว่าการทำทานเป็นการเกื้อหนุนให้เกิดคุณงามความดี ถึงแม้จะไม่ทำทานกับพระสงฆ์เลยก็ตาม ทานก็จะมีผลมาก ถ้าผู้ให้ทานสักว่าแต่ให้ เป็นการทำตามๆ กันไป ทานที่ทำก็จะมีผลน้อย ศรัทธาในที่นี้จะต้องประกอบด้วยปัญญา ไม่ใช่เกิดจากการชักชวนของคนอื่นหรือจากปัจจัยภายนอก มีความเห็นถูกต้อง(สัมมาทิฐิ) เป็นตัวนำศรัทธา

2. การพัฒนาความผาสุกทางจิตวิญญาณผ่านกระบวนการบุญกิริยาวัตถุของผู้สูงอายุที่มื่อศีลอุโบสถในวัดของพระพุทธศาสนาจังหวัดบุรีรัมย์

พัฒนาความผาสุกทางจิตวิญญาณผ่านกระบวนการบุญกิริยาวัตถุของผู้สูงอายุที่มื่อศีลอุโบสถในวัดของพระพุทธศาสนาจังหวัดบุรีรัมย์ จากการสังเคราะห์เป็นกิจกรรมพัฒนาความผาสุกทางจิตวิญญาณผ่านกระบวนการบุญกิริยาวัตถุของผู้สูงอายุที่มื่อศีลอุโบสถในวัดของพระพุทธศาสนาจังหวัดบุรีรัมย์ พบว่า

ด้านที่ 1 ด้านทานคือกิจกรรมตักบาตรให้ทาน สมาทานรักษาศีลใช้เวลา 1.30 ชม. ลักษณะกิจกรรม -แต่งกายด้วยชุดขาวที่ถูกสุขลักษณะ -มีอาหารที่สะอาดถูกสุขอนามัย -ยื่นเรียงแถวอย่างสวยงามตักบาตรพระสงฆ์ -สมาทานศีล อยู่ในกฎระเบียบของโครงการ วัตถุประสงค์กิจกรรมได้ทำบุญรักษาศีลทำให้รู้จักการให้ เสียสละ ผลที่ได้จากกิจกรรม รู้จักกฎระเบียบในสังคมและยอมรับกฎเกณฑ์ของสังคม

ด้านที่ 2 ด้านกิจกรรมพัฒนาความคิด ปรับการพูด เปลี่ยนการกระทำ ใช้เวลา 30 นาที ลักษณะกิจกรรม พระวิทยากรให้หลักการเกี่ยวกับพัฒนาความคิด ปรับการพูด เปลี่ยนการกระทำ วัตถุประสงค์กิจกรรมมีความรู้ ความเข้าใจและมีเจตคติที่ดีต่อการคิดดี พูด

ดี ทำดี ผลที่ได้จากกิจกรรมมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการพัฒนาความคิด ปรับการพูด เปลี่ยนการกระทำ

ด้านที่ 3 ด้านภavana 1) กิจกรรมฉันคือใคร ใช้เวลา 2 ชม. ลักษณะกิจกรรม การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ที่ผู้สูงมี ว่าในชีวิตมีใครบ้างที่อยู่รอบๆ ตัวเช่น เพื่อนญาติ พี่น้อง หรือคนในครอบครัว-เล่าให้เพื่อนฟัง-สรุปร่วมกัน วัตถุประสงค์กิจกรรมมีความเข้าใจตนเอง และเข้าใจผู้อื่น ผลที่ได้จากกิจกรรมมีความเข้าใจตนเองและรู้จักเข้าสังคมกับเพื่อนและญาติมิตร 2) กิจกรรมเข้าใจตน เข้าใจธรรมใช้เวลา 1 ชม. ลักษณะกิจกรรม พระวิทยากรสอนธรรม เกี่ยวกับหลักการใช้สติและการรู้จักใช้ชีวิต มีการเข้าใจตนเอง วัตถุประสงค์กิจกรรมเข้าใจคนอื่น มีหลักการใช้สติในการดำเนินชีวิต ผลที่ได้จากกิจกรรมรู้จักใช้สติในการดำเนินชีวิต 3) กิจกรรมปฏิบัติธรรมได้แสงเทียน ใช้เวลา 1 ชม. ลักษณะกิจกรรมสวดมนต์ทำวัตรได้แสงเทียน วัตถุประสงค์กิจกรรมมีความสุข สงบ เย็น รู้ผลที่ได้จากกิจกรรมจักหลักธรรมตามหลักพระพุทธศาสนาและการเข้าใจชีวิต

จากการพัฒนาความผาสุกทางจิตวิญญาณผ่านกระบวนการบุญกิริยาวัตถุของผู้สูงอายุที่มาถือศีลอุโบสถในวัดของพระพุทธศาสนาจังหวัดบุรีรัมย์พบว่าพบว่าจำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุในจังหวัดบุรีรัมย์ พบว่าผู้เข้าร่วมทดลองส่วนมากเป็นเพศหญิง ร้อยละ 53.33 เป็นเพศชายร้อยละ 46.67 มีอายุส่วนใหญ่อยู่ระหว่าง 60-69 ปี ร้อยละ 66.67 รองลงมา 70-79 ปี ต่ำสุดอายุ 80 ปีขึ้นไป ร้อยละ 10 สอดคล้องกับนายวาทะมูล ได้ศึกษาความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุโรคมะเร็งปอด กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยโรคมะเร็งปอดอายุ 60 ปีขึ้นไปที่ได้รับการรักษาในแผนกอายุรกรรมโรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ จำนวน 90 ราย ผลการวิจัยพบว่า 1. ผู้สูงอายุโรคมะเร็งปอดมีความผาสุกทางจิตวิญญาณโดยรวมอยู่ในระดับสูง เมื่อพิจารณาในแต่ละด้านของความผาสุกทางจิตวิญญาณ พบว่า ด้านการมีความสุข ความสงบ ที่เกิดจากความดี ความไม่เห็นแก่ตัว มีพรหมวิหาร 4 อยู่ในระดับปานกลาง ด้านความรู้สึกเบิกบานกับการทำหน้าที่และการใช้ชีวิต และด้านการมีสติ สมาธิ ปัญญา อยู่ในระดับสูง 2. ผู้สูงอายุโรคมะเร็งปอดมีวิธีการปฏิบัติเพื่อช่วยให้เกิดความผาสุกทางจิตวิญญาณ คือ

1) ปฏิบัติตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ได้แก่ การเชื่อในกฎแห่งกรรม การเชื่อในกฎไตรลักษณ์ สวดมนต์ไหว้พระ ทำบุญ ศึกษาธรรมะ ทำสมาธิ

2) การทำกิจกรรมเพื่อผ่อนคลาย ได้แก่ ดูแลบุตรหลาน การทำงานอดิเรก สนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้ป่วยคนอื่นๆ

3) การประกอบพิธีกรรมตามความเชื่อ เช่น การสะเดาะเคราะห์ ซึ่งสามารถร่วมกันทำนายน ระดับความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุได้ตามลำดับ คือ สัมพันธภาพในครอบครัว ภาวะสุขภาพและการปฏิบัติธรรม โดยปัจจัยทั้ง 3 ด้าน สามารถร่วมกันทำนายนความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุได้

3. รูปแบบสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณผ่านกระบวนการบุญกิริยาวัตถุของผู้สูงอายุที่มณีสถูปสถูปในวัดของพระพุทธศาสนาจังหวัดบุรีรัมย์

ปัจจัยที่มีผลต่อความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในจังหวัดบุรีรัมย์ มี 2 ปัจจัย คือ 1) ปัจจัยด้านความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 1.1) ความรู้สึกต่อชีวิต คู่ชีวิต บุตรหลานหรือบุคคลสำคัญของชีวิต 1.2) ความผาสุกในสิ่งที่เป็นอย่างปัจจุบัน และ 1.3) ความผาสุกในการมีศาสนายึดมั่น และ 2) ปัจจัยด้านความสัมพันธ์ในครอบครัว ประกอบด้วย 2.1) การใช้เวลาในการทำกิจกรรมร่วมกันของสมาชิกในครอบครัว 2.2) การพูดคุย ปรึกษาหารือ และตัดสินใจในเรื่องสำคัญต่างๆ ของสมาชิกในครอบครัว 2.3) การแสดงออกซึ่งความรักและความเอื้ออาทรกัน ทั้งทางกาย วาจาและใจของสมาชิกในครอบครัว 2.4) การปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ที่เหมาะสมของสมาชิกในครอบครัว และ 2.5) ความสัมพันธ์กับเพื่อนพัฒนาความผาสุกทางจิตวิญญาณผ่านกระบวนการบุญกิริยาวัตถุของผู้สูงอายุที่มณีสถูปสถูปในวัดของพระพุทธศาสนาจังหวัดบุรีรัมย์ จากการสังเคราะห์เป็นกิจกรรมพัฒนาความผาสุกทางจิตวิญญาณผ่านกระบวนการบุญกิริยาวัตถุของผู้สูงอายุที่มณีสถูปสถูปในวัดของพระพุทธศาสนาจังหวัดบุรีรัมย์

ลักษณะกิจกรรมการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ที่ผู้สูงมี ว่าในชีวิตมีใครบ้างที่อยู่รอบๆ ตัวเช่น เพื่อน ญาติ พี่น้อง หรือคนในครอบครัว-เล่าให้เพื่อนฟัง-สรุปร่วมกัน วัตถุประสงค์กิจกรรมมีความเข้าใจตนเองและเข้าใจผู้อื่น ผลที่ได้จากกิจกรรมมีความเข้าใจตนเองและรู้จักเข้าใจสังคมกับเพื่อนและญาติมิตร 2) กิจกรรมเข้าใจตน เข้าใจธรรมใช้เวลา 1 ชม. ลักษณะกิจกรรม พระวิทยากรสอนธรรมเกี่ยวกับหลักการใช้สติและการรู้จักใช้ชีวิต มีการเข้าใจตนเอง วัตถุประสงค์กิจกรรมเข้าใจคนอื่น มีหลักการใช้สติในการดำเนินชีวิต ผลที่ได้จากกิจกรรมรู้จักใช้สติในการดำเนินชีวิต 3) กิจกรรมปฏิบัติธรรมได้แสงเทียน ใช้เวลา 1 ชม.ลักษณะกิจกรรม สวดมนต์ทำวัตรได้แสงเทียน วัตถุประสงค์กิจกรรมมีความสุข สงบ เย็นรู้ผลที่ได้จากกิจกรรม

จักหลักธรรมตามหลักพระพุทธศาสนาและการเข้าใจชีวิต กิจกรรมนี้มีผลความผาสุกทางจิตวิญญาณที่ออกมาอยู่ในระดับมากทั้งนี้เพราะปัจจัยในวัตถุประสงค์ที่ 1 ต้องเกี่ยวเนื่องดังนี้ กิจกรรมที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นมาจะมีผลต้องอาศัยปัจจัยเหล่านี้สอดคล้องกับนงเยาว์ กันทะมูล (2546) ได้ศึกษาความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุโรคมะเร็งปอด กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยโรคมะเร็งปอดอายุ 60 ปีขึ้นไปที่ได้รับการรักษาในแผนกอายุรกรรมโรงพยาบาลมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำนวน 90 ราย พบว่า

1) ผู้สูงอายุโรคมะเร็งปอดมีคะแนนความผาสุกทางจิตวิญญาณโดยรวมอยู่ในระดับสูง เมื่อพิจารณาในแต่ละด้านของความผาสุกทางจิตวิญญาณ พบว่า ด้านการมีความสุข ความสงบ ที่เกิดจากความดี ความไม่เห็นแก่ตัว มีพรหมวิหาร 4 อยู่ในระดับปานกลาง ด้านความรู้สึกเบิกบานกับการทำหน้าที่และการใช้ชีวิต และด้านการมีสติ สมาธิ ปัญญา อยู่ในระดับสูง

2) ผู้สูงอายุโรคมะเร็งปอดมีวิธีการปฏิบัติเพื่อช่วยให้เกิดความผาสุกทางจิตวิญญาณคือ

(1) ปฏิบัติตามหลักธรรมทางพุทธศาสนา ได้แก่ การเชื่อในกฎแห่งกรรม การเชื่อในกฎไตรลักษณ์ สวดมนต์ไหว้พระ ทำบุญ ศึกษาธรรมะ ทำสมาธิ

(2) การทำกิจกรรมเพื่อผ่อนคลาย ได้แก่ ดูแลบุตรหลาน การทำงานอดิเรก สนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้ป่วยคนอื่นๆ

(3) การประกอบพิธีกรรมตามความเชื่อ เช่น การสะเดาะเคราะห์และสอดคล้องกับอุไรวรรณ ชัยชนะวิโรจน์ พบว่า ผู้สูงอายุ มีความผาสุกทางจิตวิญญาณอยู่ในระดับสูง เมื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์โดยวิธีสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันพบว่า สัมพันธภาพในครอบครัว ภาวะสุขภาพและการปฏิบัติธรรม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุกทางจิตวิญญาณ และสามารถร่วมกันทำนาย ระดับความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุได้ตามลำดับ คือ สัมพันธภาพในครอบครัว ภาวะสุขภาพและการปฏิบัติธรรม โดยปัจจัยทั้ง 3 ด้าน สามารถร่วมกันทำนายความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุได้

องค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษา

ความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในจังหวัดบุรีรัมย์ มี 2 ปัจจัย คือ 1) ปัจจัยด้านความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย (1) ความรู้สึกต่อชีวิต คู่ชีวิต บุตรหลานหรือบุคคลสำคัญของชีวิต (2) ความผาสุกในสิ่งที่ปัจจุบัน และ (3) ความผาสุกในการมีศาสนายึดมั่น และ 2) ปัจจัยด้านความสัมพันธ์ในครอบครัว ประกอบด้วย (1) การใช้เวลาในการทำกิจกรรมร่วมกันของสมาชิกในครอบครัว (2) การพูดคุย ปรึกษาหารือและตัดสินใจในเรื่องสำคัญต่างๆ ของสมาชิกในครอบครัว (3) การแสดงออกซึ่งความรักและความเอื้ออาทรกัน ทั้งทางกาย วาจา และใจของสมาชิกในครอบครัว (4) การปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ที่เหมาะสมของสมาชิกในครอบครัว และ (5) ความสัมพันธ์กับเพื่อนพัฒนาความผาสุกทางจิตวิญญาณผ่านกระบวนการบุญกิริยาวัตถุของผู้สูงอายุที่มาถือศีลอุโบสถในวัดของพระพุทธศาสนาจังหวัดบุรีรัมย์ จากการสังเคราะห์เป็นกิจกรรมพัฒนาความผาสุกทางจิตวิญญาณผ่านกระบวนการบุญกิริยาวัตถุของผู้สูงอายุที่มาถือศีลอุโบสถในวัดของพระพุทธศาสนาจังหวัดบุรีรัมย์

เอกสารอ้างอิง

- กนิษฐา ลิ้มทรัพย์. (2557). *การตระหนักรู้ในตนเอง การมองโลกในแง่ดี ความพึงพอใจในชีวิต และความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร*. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- นงเยาว์ กันทะมูล. (2546). *ความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุโรคมะเร็งปอด*. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2550). *ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ธรรมสภา.
- ภิรมย์ เจริญผล. (2553). *ศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ จังหวัดนครปฐม*. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- อุไรวรรณ ชัยชนะวิโรจน์. (2543). *ความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธ์ภาพในครอบครัวภาวะสุขภาพการปฏิบัติธรรมกับความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ*. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยบูรพา.

