ความเชื่อทางศาสนา การมองโลกในแง่ดี การเห็นคุณค่าในตัวเอง และความสุข : ประสบการณ์การเข้าร่วมการปฏิบัติศาสนกิจของผู้สูงอายุชาวคริสเตียน

บุญอำไพ กมลศักดิ์พิทักษ์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (สังคมศาสตร์และสุขภาพ)
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล
พ.ศ. 2558

Copyright by Mahidol University

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหิดล

วิทยานิพนธ์

เรื่อง

ความเชื่อทางศาสนา การมองโลกในแง่ดี การเห็นคุณค่าในตัวเอง และความสุข : ประสบการณ์การเข้าร่วมของผู้สูงอายุชาวคริสเตียน

.....

นางสาวบุญอำไพ กมลศักดิ์พิทักษ์,
ผู้วิจัย

.....

รองศาสตราจารย์ สุรีย์ กาญจนวงศ์ ,
Ph.D. (Health Psychology)
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

.....

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เพ็ญจันทร์ เชอร์เรอร์,
Ph.D.(Health and Social Welfare)
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

.....

อาจารย์ ดรุณี ภู่ขาว,
Ph.D.(Addiction Studies)
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

.....

ศาสตราจารย์พัชรีย์ เลิศฤทธิ์,
พ.บ., Ph.D. (Biochemistry)
คณบดี
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล

.....

รองศาสตราจารย์พิมพวัลย์ บุญมงคล,
Ph.D. (Medical Anthropology)
ประธานคณะกรรมการบริหารหลักสูตร
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาสังคมศาสตร์การแพทย์และสาธารณสุข
คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหิดล

Copyright by Mahidol University

วิทยานิพนธ์

เรื่อง

ความเชื่อทางศาสนา การมองโลกในแง่ดี การเห็นคุณค่าในตัวเอง และความสุข : ประสบการณ์การเข้าร่วมของผู้สูงอายุชาวคริสเตียน

ได้รับการพิจารณาให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (สังคมศาสตร์และสุขภาพ)

วันที่ 2 มิถุนายน พ.ศ. 2558

.....

รองศาสตราจารย์ สุรีย์ กาญจนวงศ์ ,
Ph.D. (Health Psychology),
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
กรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....

นางสาวบุญอำไพ กมลศักดิ์พิทักษ์,
ผู้วิจัย

.....

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เพ็ญจันทร์ เชอร์เรอร์,
Ph.D.(Health and Social Welfare)
กรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....

รองศาสตราจารย์ ศิริวรรณ ไกรสุรพงศ์,
Ph.D. (Public Health)
ประธานคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....

อาจารย์ ดรุณี ภู่ขาว,
Ph.D.(Addiction Studies)
กรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....

ผู้ช่วยศาสตราจารย์พิเศษ คงเดช ลิโทชวลิต,
พบ. Ph.D.(สังคมศาสตร์การแพทย์และสาธารณสุข),กรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....

ศาสตราจารย์พัชรีย์ เลิศฤทธิ์
พ.บ., Ph.D. (Biochemistry)
คณบดี
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล

.....

รองศาสตราจารย์วริยา ชินวรรโณ,
Ph.D. (American Studies)
คณบดี คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหิดล

Copyright by Mahidol University

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ไม่เพียงแต่เป็นส่วนหนึ่งของการสำเร็จการศึกษาของข้าพเจ้าเท่านั้น แต่ยังเป็นส่วนหนึ่งของบททดสอบชีวิตในช่วงเวลาที่สำคัญช่วงเวลาหนึ่งของข้าพเจ้าอีกด้วย และในช่วงเวลาแห่งบททดสอบนี้ ไม่ว่าข้าพเจ้าจะอ่อนล้า หรือท้อใจ ก็มักจะได้รับกำลังใจและแรงสนับสนุนจาก รศ.ดร.สุรีย์ กาญจนวงศ์ ผู้ซึ่งเป็นที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก ที่ให้ความช่วยเหลือคำแนะนำในการทำวิทยานิพนธ์ และคอยดูแลเป็นอย่างดี ตลอดจนชี้แนะแนวทางในการประสบความสำเร็จกับงานวิจัยที่ศึกษา ทำให้ข้าพเจ้าผ่านพ้นปัญหา อุปสรรค ที่พบระหว่างการดำเนินงานมาโดยตลอด นอกจากนี้ ข้าพเจ้าขอกราบขอบพระคุณ รศ.ดร.เพ็ญจันทร์ เชอเรอร์ และ อาจารย์ ดร.ดรุณณี ภู่ขาวที่คอยชี้แนะ ตรวจสอบ แก้ไขความบกพร่องในการเขียนงานให้สมบูรณ์แบบ รวมถึงให้กำลังใจและช่วยเหลือตลอดมา และขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ให้แก่ข้าพเจ้า จนข้าพเจ้าประสบความสำเร็จด้วยดี จึงขอกราบขอบพระคุณอย่างสูง ไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณคริสตจักรใจสมานที่เปิดโอกาสให้ข้าพเจ้าได้เข้าไปเก็บข้อมูลในสถานที่ของท่าน และขอบพระคุณสมาชิกภายในคริสตจักร ที่ให้การช่วยเหลือ และดูแลขณะการเก็บข้อมูลเป็นอย่างดี

และขอขอบพระคุณผู้สูงอายุชาวคริสเตียนทุกท่าน ที่เสียสละเวลา และเปิดโอกาสให้ข้าพเจ้าและสังคมได้รับรู้ถึงประสบการณ์การเข้าร่วมปฏิบัติศาสนกิจ ซึ่งก่อให้เกิดประโยชน์ในการสนับสนุนศาสนาเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความสุขของผู้สูงอายุ และแสดงความซาบซึ้งใจอย่างยิ่ง ที่ให้การร่วมมือให้ข้อมูลส่วนตัวที่ครบถ้วน

ขอขอบพระคุณบิดา มารดาที่ให้กำเนิด ให้ความรัก ให้ความเอาใจใส่ ให้โอกาส ให้การศึกษา และบ่มเพาะให้ข้าพเจ้าเป็นคนดี มีความมุมานะ จนมีทุกวันนี้

ท้ายสุด ขอขอบคุณพี่ๆ เพื่อนๆ สาขาสังคมศาสตร์และสุขภาพ ที่ให้การช่วยเหลือ แนะแนวทางในการทำงานอย่างเต็มที่ ในระหว่างการทำงาน และเป็นแรงผลักดันให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี จึงขอกราบขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

Copyright by Mahidol University

บุญอำไพ กมลศักดิ์พิทักษ์

ความเชื่อทางศาสนา การเห็นคุณค่าในตนเอง การมองโลกในแง่ดี และความสุข : ประสบการณ์การเข้าร่วมปฏิบัติศาสนกิจของผู้สูงอายุชาวคริสเตียน

RELIGIOUS BELIEFS, SELF ESTEEM, OPTIMISM AND HAPPINESS: RELIGIOUS-PRACTICE EXPERIENCE AMONG CHRISTIAN ELDERLY

บุญอำไพ กมลศักดิ์พิทักษ์ 5636261 SHSH/M

ศศ.ม. (สังคมศาสตร์และสุขภาพ)

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์: สุรีย์ กาญจนวงศ์, Ph.D., เพ็ญจันทร์ เชอร์เรอร์, Ph.D., ดรุณี ภู่ขาว, Ph.D.

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพื้นฐานความเชื่อทางศาสนา ที่ทำให้ผู้สูงอายุชาวคริสเตียนไปเข้าร่วมการปฏิบัติศาสนกิจเป็นประจำ ร่วมกับผลของประสบการณ์การปฏิบัติศาสนกิจ อันได้แก่ การเกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง การมองโลกในแง่ดี และความสุข โดยการศึกษานี้ได้ทำการสัมภาษณ์ในลักษณะเรื่องเล่า กับผู้สูงอายุชาวคริสเตียนอายุ 60-72 ปี จำนวน 8 คน ที่รับศีลบัพติศมาแล้ว ในคริสตจักรใจสมาน เพชรเกษม ซอย 11 เขตกรุงเทพมหานคร โดยใช้แนวคำถามการสัมภาษณ์เชิงลึก

ผลการศึกษาพบว่าผู้สูงอายุชาวคริสเตียนต้องการที่พึ่งพิงยามเมื่อเกิดปัญหาทั้งทางร่างกาย และจิตใจ จึงตัดสินใจมาเชื่อในพระเจ้าเพราะมีความคาดหวังให้ศาสนาเป็นหลักยึดเหนี่ยวช่วยเหลือ และเมื่อเกิดความเชื่อที่ถ่องแท้ขึ้นผลที่ตามมา คือการเข้าร่วมปฏิบัติศาสนกิจเป็นประจำ เรียกได้ว่าเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตที่ต้องกระทำอย่างสม่ำเสมอเพราะมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต อีกทั้งการเรียนรู้คำสอนทางศาสนาผ่านพระคัมภีร์คือหลักการในการปฏิบัติศาสนกิจได้หล่อหลอมเป็นส่วนหนึ่งทางใจทำให้พฤติกรรมและความคิดเกิดการเปลี่ยนแปลง ผลที่ตามมาคือผู้สูงอายุชาวคริสเตียนมีการเห็นคุณค่าในตนเอง มองโลกในแง่ดี และมีความสุข ทั้งหมดนี้เรียกได้ว่าคือสันติสุขในพระคริสต์ และเกิดขึ้นเมื่อมาปฏิบัติศาสนกิจเป็นประจำ

คำสำคัญ: ความเชื่อ/การเห็นคุณค่าในตนเอง/การมองโลกในแง่ดี/ความสุข/การเข้าร่วมปฏิบัติศาสนกิจ/ผู้สูงอายุชาวคริสเตียน

Copyright by Mahidol University

159 หน้า

RELIGIOUS BELIEFS, SELF ESTEEM, OPTIMISM AND HAPPINESS: RELIGIOUS-PRACTICE EXPERIENCES AMONG CHRISTIANS ELDERLY

BOONUMPAI KAMONSAKPITAK 5636261 SHSH/M

M.A. (SOCIAL SCIENCES AND HEALTH)

THESIS ADVISORY COMMITTEE: SUREE KANJANAWONG, Ph.D., PENCHAN SHERER, Ph.D., DARUNEE PHUKAO, Ph.D.

ABSTRACT

The objective of this study was to examine the basis of religious beliefs motivating elderly Christians to attend religious activities on a regular basis, as well as to identify the positive consequences of such religious activities for them, in particular increased self-esteem, optimism, and happiness. Narrative interviews were conducted with 8 elderly (age: 60-72 years) Christians baptized at the Jaisamarn Church on Phetkasem Road, Soi 11 in Bangkok. A guideline for in-depth interviews was used as a research tool.

The findings indicated that these elderly Christians had needed something to rely on when they had encountered either psychological or physical health problems, so they had embraced a belief in God. Motivated by their strong faith, they had made regular attendance at religious activities an important part of their way of life. Learning the Scriptures had also become an important part of their life that had led to changes in their behavior and way of thinking. As a result of their regular religious practices, these elderly Christians held themselves in higher esteem, viewed the world in a positive light, and were happy, which together can be summed up with the phrase “Peace in Christ.”

KEY WORDS: BELIEF/SELF-ESTEEM/OPTIMISM/RELIGIOUS ATTENDANCE/ ELDERLY CHRISTIANS

Copyright by Mahidol University

159 pages

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	**ค**
บทคัดย่อภาษาไทย	**ง**
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	**จ**
สารบัญตาราง	**ช**
สารบัญแผนภาพ	**ฌ**
บทที่ 1 บทนำ	**1**
1.1 ที่มาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 คำถามการวิจัย	3
1.3 วัตถุประสงค์ของการวิจัย	4
1.4 ความสำคัญและประโยชน์ของการวิจัย	4
1.5 ขอบเขตในการศึกษา	4
1.6 นิยามศัพท์เฉพาะ	4
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	**6**
2.1 ความหมาย ความเป็นมา และความสำคัญของศาสนา	6
2.2 ประวัติความเป็นมาและสิ่งเกี่ยวข้องของศาสนาคริสต์	10
2.3 แนวคิดเละทฤษฎีเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self Esteem)	23
2.4 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการมองในแง่ดี (Optimism)	33
2.5 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความสุข	42
บทที่ 3 ระเบียบวิธีวิจัย	**54**
3.1 พื้นที่ และกลุ่มตัวอย่างในการศึกษา	55
3.2 ระเบียบวิธีวิจัย	56
3.3 ระยะเวลาในการศึกษา	56
3.4 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล	57
3.5 วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล	57

Copyright by Mahidol University

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
3.6 การวิเคราะห์ข้อมูล	59
3.7 แนวคำถามที่ใช้ในการศึกษา	59
3.8 ความน่าเชื่อถือของการวิจัย	60
3.9 จริยธรรมการวิจัย	60
บทที่ 4 ผลการวิจัย	**62**
4.1 ข้อมูลทั่วไป	63
4.2 ความเชื่อทางศาสนาของผู้สูงอายุในคริสตจักร	69
4.3 การปฏิบัติศาสนกิจของผู้สูงอายุในคริสตจักร	81
4.4 การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมปฏิบัติศาสนกิจในคริสตจักร	93
4.5 การมองโลกในแง่ดีของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมปฏิบัติศาสนกิจ	100
4.6 ความสุขของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมปฏิบัติศาสนกิจในคริสตจักร	104
บทที่ 5 บทสรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	**110**
5.1 บทสรุป	110
5.2 อภิปรายผลการศึกษา	116
5.3 ข้อเสนอแนะงานวิจัย	122
บทสรุปแบบสมบูรณ์ภาษาไทย	**124**
บทสรุปแบบสมบูรณ์ภาษาอังกฤษ	**135**
บรรณานุกรม	**146**
ภาคผนวก	**154**
ประวัติผู้วิจัย	**159**

Copyright by Mahidol University

สารบัญตาราง

ตาราง		หน้า
4.1	แสดงข้อมูลทั่วไปในกรณีศึกษาทั้ง 8 ราย	67

Copyright by Mahidol University

สารบัญแผนภาพ

ภาพ		หน้า
2.1	แสดงกรอบแนวคิดการวิจัย	53
4.1	แสดงรับรู้เรื่องราวของพระเจ้า จนเกิดเป็นความเชื่อ	80
4.2	แสดงตัวอย่างของการไปโบสถ์เพื่อเข้าร่วมการปฏิบัติศาสนกิจในวันอาทิตย์	82

Copyright by Mahidol University

บทที่ 1
บทนำ

1.1 ที่มาและความสำคัญของปัญหา

การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากร ทำให้สัดส่วนและจำนวนผู้สูงอายุทั่วโลกกลายเป็นวิกฤติของโลก การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวเกิดขึ้นในประเทศไทยเช่นเดียวกัน ในปีพ.ศ.2556 ประชากรผู้สูงอายุไทยคิดเป็นประมาณร้อยละ 13.2 ของจำนวนประชากรทั้งประเทศ ซึ่งตามคำนิยามขององค์กรสหประชาชาติ (UN) ที่กำหนดไว้ว่าประเทศใดมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป สัดส่วนเกินร้อยละ 10 ของประชากรทั้งประเทศถือว่าประเทศนั้นได้ก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) ดังนั้นประเทศไทยจังนับได้ว่าก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุแล้ว(สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2556) สังคมผู้สูงอายุที่เกิดขึ้นนี้ส่งผลกระทบทั้งตัวผู้สูงอายุเอง ครอบครัวและสังคม ไม่ว่าจะเป็นการใช้ชีวิตในช่วงบั้นปลายที่ต้องเผชิญกับความเสื่อมของร่างกาย และการเป็นโรคเรื้อรัง ตัวผู้สูงอายุต้องเผชิญความเครียดจากการที่พึ่งตนเองไม่ได้ทำให้เกิดปัญหาทางจิตใจ ส่งผลให้มองตนเองในแง่ลบ รู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า และมองว่าตนเองไร้ความสามารถ ไม่มีประโยชน์ต่อสังคม จากการสำรวจสุขภาพจิตผู้สูงอายุโดยสำนักงานสถิติแห่งชาติด้วยแบบคัดกรองความสุขฉบับ15 ข้อในปี 2554 พบว่าคะแนนสุขภาพจิตเฉลี่ยของผู้สูงอายุต่ำกว่าคนทั่วไป โดยประมาณ 1 ใน 3 ของผู้สูงอายุเป็นผู้ที่มีความเปราะบางทางจิตใจ และมีสาเหตุมาจากปัญหาการเจ็บป่วยเรื้อรัง ความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเองลดลงและค่านิยมต่อสูงอายุในสังคมไทยเปลี่ยนแปลง ดังนั้นการส่งเสริมสุขภาพจิตให้กับผู้สูงอายุได้จึงเป็นประเด็นสำคัญที่ควรต้องพิจารณา

มีงานวิจัยที่บอกถึงศาสนาเป็นแรงส่งเสริมทำให้เกิดสุขภาพจิตที่ดี นั่นคือ งานวิจัยของ Dr. David Larson หนึ่งในคณะนักวิจัยที่ศึกษาความเชื่อมโยงระหว่างสุขภาพกับศาสนาของสถาบันวิจัยด้านสุขภาพของสหรัฐอเมริกา (NIHR)เจ้าของสมมติฐานที่ว่าคนที่ไปปฏิบัติศาสนกิจสม่ำเสมอจะมีสุขภาพที่ดีกว่าคนที่ไม่เคยไปปฏิบัติศาสนกิจเลย กล่าวถึงรูปแบบการรักษาที่มีประสิทธิภาพว่า “ในวงการแพทย์ตอนนี้ ถ้าพูดถึงเรื่องสุขภาพต้องพูดให้ไกลเกินกว่าเรื่องทางกายภาพเพียงอย่างเดียวแล้ว นั่นเพราะสมดุลทางร่างกายต้องอาศัยจิตใจเป็นตัวขับเคลื่อนด้วย” โดยคำว่า ‘จิตใจ’ ที่ Larson หมายถึงนี้ก็คือ spirituality หรือ จิตวิญญาณ นั่นเอง ซึ่งองค์การอนามัยโลก (ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์, 2552) ได้กล่าวถึงมิติทางจิตวิญญาณของสุขภาพว่าหมายถึงปรากฏการณ์ในส่วนที่ไม่ใช่วัตถุ แต่หมายถึงขอบเขตของความคิด ความเชื่อ ค่านิยม และจริยธรรม

Copyright by Mahidol University

ที่เกิดขึ้นในจิตใจและมโนธรรมของมนุษย์ โดยเฉพาะความคิดดีๆ ทั้งหลายล้วนเกิดขึ้นมาจากจิตวิญญาณ และ Dr.Christina M. Puchalski ผู้ช่วยศาสตราจารย์ แห่ง George Washington University School of Medicine and Health Sciences ยังมีความเห็นว่า แนวโน้มการศึกษาทางจิตวิญญาณและศาสนา ควรได้รับการเผยแพร่วงกว้างในวงการสาธารณสุขเป็นอย่างยิ่ง นั่นเพราะความรู้สึกทางจิตวิญญาณกับการสอนทางศาสนานั้น มีประโยชน์ต่อพฤติกรรมและสุขภาพของแต่ละคนอีกด้วยPeter Gott (1998) ได้กล่าวถึงว่า คนที่มีความเชื่อทางศาสนามักจะมีสุขภาพและการตัดสินใจการดำเนินชีวิตที่ดี พวกเขาได้รับประโยชน์ทางสังคมในการทำศาสนกิจร่วมกันศาสนามีส่วนร่วมช่วยส่งเสริมความรู้สึกให้คนเห็นคุณค่าในตัวเอง ซึ่งส่งผลต่อความเชื่อมั่นในเชิงจิตวิทยา ว่าความเชื่อ และการปฏิบัติทางศาสนกิจ ไม่ว่าจะเป็นการสวดมนต์ อธิษฐาน และการทำสมาธิอาจช่วยให้ผู้คนจัดการกับสถานการณ์ที่ไม่เป็นที่พอใจ และหลีกเลี่ยงหรือลดความเครียดและภาวะซึมเศร้าได้ ความเชื่อทางศาสนา และการปฏิบัติตามหลักศาสนา สามารถก่อให้เกิดอารมณ์ทางบวกที่อยู่ในเกณฑ์ดี ซึ่งมีผลต่อระบบภูมิคุ้มกัน และการมีศรัทธาด้านบวกจะช่วยให้บรรดาผู้ศรัทธาสามารถรับมือกับการเปลี่ยนแปลงของชีวิตได้เป็นอย่างดี

ศาสนาเป็นบ่อเกิดแห่งความดีงาม เป็นเครื่องส่งเสริมเน้นให้บุคคลมีความเชื่อ และปฏิบัติตามหลักของศาสนาทำให้คนคิดดี กระทำความดี หากบุคคลในสังคมประพฤติตามปฏิบัติตามหลักศาสนาที่ได้ตั้งไว้ย่อมทำให้บุคคลสังคมมีความสุข และทำให้บุคคลเป็นคนเห็นคุณค่าในตนเอง Coopersmith (1967) ได้กล่าวไว้ว่า เป็นบุคคลที่จะรับรู้และยอมรับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ตามความเป็นจริง ตระหนักถึงศักยภาพที่ตนเองมี สามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ มีความพอใจประทับใจในตนเอง ตระหนักถึงความรับผิดชอบทั้งต่อตนเองและผู้อื่น รวมทั้งสามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อบุคคลและสิ่งแวดล้อมได้ Maslow (1943) กล่าวถึงการเห็นคุณค่าในตนเองว่าเป็นการยอมรับนับถือตนเอง และการประเมินค่าตนเองในด้านต่างๆ คือ ความเข้มแข็ง ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคปัญหา สามารถแก้ไขปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นได้โดยไม่โทษตนเอง และช่วยลดการเกิดภาวะทางสุขภาพจิต

อีกทั้งศาสนายังเป็นส่วนสำคัญที่ส่งเสริมให้บุคคลเกิดการมองในแง่ดี ตามที่คาเรน (Karen, 1999) กล่าวไว้เกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดีและแง่ร้ายนั้นมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อลักษณะความวิตกกังวล ความดันโลหิต และอารมณ์ในชีวิตประจำวัน พบว่าคนที่มีอุปนิสัยมองโลกในแง่ร้ายมีความวิตกกังวลในการเข้าสังคม มากกว่าคนที่มองในแง่ดี และจากการศึกษาผู้ป่วยโรคต่างๆ พบว่าผู้ป่วยที่มองโลกในแง่ดีสามารถยอมรับการเจ็บป่วยของตนเองและดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุขมากกว่าผู้ป่วยที่มองโลกในแง่ร้าย และการศึกษาของปีเตอร์สัน และซีลิคแมน (Peterson & Seligman,1984) พบว่าการมองโลกในแง่ร้ายในวัยเด็กส่งผลต่อปัจจัยความเสี่ยงทางสุขภาพที่ย่ำแย่

Copyright by Mahidol University

ในวัยกลางคนและวัยสูงอายุ นอกจากนั้นการมองโลกในแง่ดียังเชื่อมโยงกับอารมณ์ที่ดี และการพัฒนาสุขภาพร่างกาย (Segerstrom,1998) ซึ่งเป็นส่วนที่นำไปสู่การเกิดความสุขภายในชีวิตได้ดี

ดังนั้นความเชื่อทางศาสนาที่ทำให้บุคคลต้องปฏิบัติตามหลักศาสนา จึงเป็นหลักการสำคัญซึ่งจะนำไปสู่ การเห็นคุณค่าในตนเองการมองโลกในแง่ดีและมีความเกี่ยวข้องเชื่อมโยงกันกับความสุขของผู้สูงอายุ เนื่องจากที่กล่าวมาข้างต้นทั้งหมดล้วนส่งผลต่อตัวของบุคคล และสังคม หากบุคคลมีคุณสมบัติดังกล่าวข้างต้นและสามารถปฏิบัติตามหลักของศาสนาได้ก็จะช่วยให้เป็นคนที่สมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ สติปัญญาและจิตวิญญาณ เป็นผู้มีคุณธรรม จริยธรรม ศีลธรรม และมีวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต ซึ่งสิ่งเหล่านี้ก่อให้เกิดความสุขที่แท้จริง เพราะความสุขนั้นต้องอาศัยสมรรถภาพของจิตใจที่ดี และสุขภาพที่ดี เป็นส่วนสำคัญที่ส่งผลต่อกัน

จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมาแล้วส่วนใหญ่ พบว่าการศึกษาถึงความเชื่อในการปฏิบัติตามหลักศาสนา กับจิตวิทยาเชิงบวก ซึ่งคือเรื่องของความสุขยังคงเป็นช่องว่างทางการศึกษา ที่ไม่ได้รับความสนใจมากนักในประเทศไทย ส่วนใหญ่ที่พบมีเพียงศาสนาพุทธ แต่ก็เป็นเพียงส่วนเล็กน้อยมากที่มีผู้สนใจจะศึกษาและเชื่อมโยงไปสู่ด้านสุขภาพกาย และจิตใจ รวมทั้งความเชื่อในการปฏิบัติตามหลักศาสนาคริสเตียนด้วยเช่นกัน ซึ่งพบว่าไม่ได้รับความสนใจในการศึกษามาก่อน จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบเพียงแต่ในต่างประเทศซึ่งเป็นประเทศที่นับถือศาสนาคริสต์เป็นหลัก โดยประเทศที่ศึกษานั้นจะมีการศึกษาเกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิต และความสุขในการเชื่อเพียงประเด็นเดียว โดยไม่มีการเชื่อมโยงถึงประเด็นอื่นๆจากการทบทวนงานวิจัยทั้งหมดที่มีความเกี่ยวข้องกับศาสนาต่างๆ รวมทั้งศาสนาคริสเตียนก็ยังคงเป็นจำนวนน้อยที่ได้รับความสนใจจากการศึกษาเช่นกัน และพบว่าในประเทศไทยยังไม่มีผู้ศึกษาถึงผู้นับถือศาสนาคริสเตียนโปรแตสแตนท์กับความสุข หรือจิตวิทยาเชิงบวก

1.2 คำถามการวิจัย

1. ความเชื่อทางศาสนาของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมปฏิบัติศาสนกิจในคริสตจักรเป็นอย่างไร
2. การเข้าร่วมปฏิบัติศาสนากิจของผู้สูงอายุในคริสตจักรเป็นอย่างไร
3. การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมปฏิบัติศาสนกิจในคริสตจักรเป็นอย่างไร
4. การมองโลกในแง่ดีของของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมปฏิบัติศาสนกิจในคริสตจักรเป็นอย่างไร
5. ความสุขของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมปฏิบัติศาสนกิจในคริสตจักรเป็นอย่างไร
6. การเข้าร่วมปฏิบัติศาสนากิจนำไปสู่การเห็นคุณค่าในตนเอง การมองโลกในแง่ดีและความสุขอย่างไร

Copyright by Mahidol University

1.3 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1) เพื่อศึกษาความเชื่อทางศาสนาของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมปฏิบัติศาสนกิจในคริสตจักร

2) เพื่อศึกษาการเข้าร่วมปฏิบัติศาสนากิจของผู้สูงอายุในคริสตจักร

3) เพื่อศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมปฏิบัติศาสนกิจในคริสตจักร

4) เพื่อศึกษาการมองโลกในแง่ดีของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมปฏิบัติศาสนกิจในคริสตจักร

5) เพื่อศึกษาความสุขของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมปฏิบัติศาสนกิจในคริสตจักร

6) เพื่อศึกษาการเข้าร่วมปฏิบัติศาสนากิจ ที่นำไปสู่การเห็นคุณค่าในตน การมองโลกในแง่ดี และความสุขของผู้สูงอายุในคริสตจักร

1.4 ความสำคัญและประโยชน์ของการวิจัย

ทำให้ทราบถึงประโยชน์ของความเชื่อทางศาสนา การเข้าปฏิบัติศาสนกิจในคริสตจักร แนวทางการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง การมองโลกในแง่ดี และความความสุข พร้อมทั้งนำองค์ความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาส่งเสริม กิจกรรมการเข้าร่วมปฏิบัติศาสนกิจ เพื่อให้เกิดความสุขในชีวิต และเป็นประโยชน์ในการวิจัย และแก่ผู้สูงอายุต่อไป

1.5 ขอบเขตในการศึกษา

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยเลือกผู้ให้ข้อมูลแบบเจาะจงกับประชากรผู้เข้าปฏิบัติศาสนกิจที่คริสตจักรใจสมาน เพชรเกษม ซอย 11 เขตกรุงเทพมหานคร เป็นประจำทุกอาทิตย์ และเป็นผู้รับเชื่อแบบเต็มตัว คือรับบัพติศมาแล้ว โดยมีระยะเวลาในการศึกษาประมาณ 1 อาทิตย์

1.6 นิยามศัพท์เฉพาะ

1) ความเชื่อ หมายถึง ความมั่นใจ การพึ่งพาอาศัย การไว้วางใจ ความเชื่อเป็นสัมผัสที่หกช่วยให้รับรู้ถึงสิ่งที่มองไม่เห็น แต่มีจริงในโลกวิญญาณซึ่งเป็นความเชื่อเกี่ยวกับพระเจ้าโดยตรงในโลกของวิญญาณ เป็นความมั่นใจในพระเจ้าผู้ทรงสมควรได้รับความไว้วางใจมากที่สุด

2) การปฏิบัติศาสนกิจในคริสตจักร หรือการไปโบสถ์ หมายถึง การแสดงความรักต่อพระเจ้า การไปโบสถ์เป็นการแสดงความรัก โดยการนมัสการ อธิษฐาน ร้องเพลงถวายเกียรติสรรเสริญพระเจ้าของเราที่มองเห็น และสัมผัสได้ด้วยใจ และรับฟังคำเทศนา คำสอนของพระวจนะ

Copyright by Mahidol University

ของพระเจ้า เพื่อความเชื่อ และเสริมสร้างจิตวิญญาณของเรา โบสถ์เป็นสถานที่ที่บรรดาผู้เชื่อมาชุมนุมกัน เพื่อเป็นพยานถึงความเชื่อและการวางใจพระเจ้า เป็นสิ่งที่คริสเตียนทุกคนต้องกระทำ เพื่อเป็นการเสริมสร้างพลังฝ่ายจิตวิญญาณ

3) การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self - Esteem) หมายถึง ความรู้สึกและตระหนักรู้ของบุคคลว่าตนเองมีความสำคัญ มีคุณค่า มีความหมาย มีความสามารถ เชื่อมั่นในตนเอง เคารพตนเอง เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจ สามารถดำเนินชีวิตได้ตามปกติ โดยมีพื้นฐานจากการได้รับ ความสนใจการเห็นความสำคัญและได้รับการยอมรับในความสามารถจากคนรอบข้าง และความประสบความสำเร็จในการทำสิ่งต่างๆ ที่ตนปรารถนา สามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมได้เป็นอย่างดี

4) การมองโลกในแง่ดี (Optimism) หมายถึง ลักษณะบุคคลที่มีความคาดหวังในทางบวกว่าจะมีประสบการที่ดีในอนาคตโดยมีเหตุและผล ตามความเป็นจริง ไม่ว่าจะพบกับอุปสรรค หรือปัญหามากน้อยเพียงใด ก็มีความเชื่อว่าจะผ่านอุปสรรค ปัญหานั้นไปได้ด้วยตนเองด้วยความคิดทางบวกเสมอ

5) ความสุข (Happiness) หมายถึงความรู้สึกว่ามีความภาคภูมิใจในตนเอง รู้สึกว่าตนมีประโยชน์ ความสุขที่ได้ช่วยผู้อื่น ดำเนินชีวิตและทำงานได้ด้วยตนเอง ไม่มีโรคภัย พอใจในสิ่งที่ตนเองมี มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น รู้สึกว่าตนเองประสบความสำเร็จ สามารถเผชิญกับปัญหา รู้สึกปลอดภัย และไม่มีความเครียด (อภิชัย มงคลและคณะ 2544)

6) ผู้สูงอายุ (Elderly) หมายถึงบุคคลซึ่งมีอายุเกิน 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป ที่เข้าร่วมปฏิบัติศาสนกิจในคริสตจัก

Copyright by Mahidol University

บทที่ 2
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรมจากเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อทำความเข้าใจถึงการเข้าร่วมศาสนกิจของผู้สูงอายุในคริสตจักร โดยผู้วิจัยได้เลือกศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังหัวข้อต่อไปนี้

2.1 ความหมาย ความเป็นมา และความสำคัญของศาสนา

2.2 ประวัติความเป็นมา และสิ่งเกี่ยวข้องของศาสนาคริสต์

2.3 แนวคิดเละทฤษฎีเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self Esteem)

2.4 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดี (Optimism)

2.5 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความสุข

2.6 กรอบแนวคิดในการวิจัย

2.1 ความหมาย ความเป็นมา และความสำคัญของศาสนา

2.1.1 ความหมายของศาสนา

พจนานกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 ได้ให้ความหมายของคำว่าศาสนา ไว้ว่า คือลัทธิความเชื่อถือของมนุษย์อันมีหลัก คือ แสดงกำเนิดและสิ้นสุดของโลก อันเป็นไปในฝ่ายปรมัตถ์ ประการหนึ่ง แสดงหลักธรรมเกี่ยวกับบาปบุญอันเป็นในฝ่ายศีลธรรมประการหนึ่ง พร้อมทั้งลัทธิพิธีที่กระทำตามความเห็นหรือตามคำสั่งสอนในความเชื่อถือนั้น

2.1.2 ความเป็นมาของศาสนา

มีความเชื่อว่าศาสนานั้นเกิดมาจากความต้องการเข้าใจในธรรมชาติของมนุษย์ นับแต่อดีตมนุษย์จะสงสัยว่าสิ่งต่าง ๆ เกิดขึ้นมาได้อย่างไร ทำไมต้องเกิดขึ้น เปลี่ยนแปลงได้หรือไม่ เปลี่ยนแปลงแล้วเกิดผลอะไรต่อมาอีก จนนำมาสู่การค้นหาแนวทางต่างๆเพื่อตอบปัญหาเหล่านี้ จนนำมาเป็นความเชื่อ ศรัทธา เพราะความกลัว และมีความต้องการให้มีชีวิตรอดพ้นจากภยันตรายต่างๆ

Copyright by Mahidol University

เป็นพื้นฐาน จึงพากันแสวงหาวิธเอาชนะความกลัว และวิธีทำให้ชีวิตของตน และพวกพ้องอยู่รอด ดังนั้น มนุษย์จึงต้องสร้างศรัทธา คือความเชื่อให้เกิดขึ้น อันแสดงให้เห็นว่ามนุษย์มีศรัทธาตั้งแต่เกิด และมีมาตั้งแต่ยุคโบราณ

2.1.3 ความสำคัญของศาสนา

ศาสนาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตของคนเรา ถ้าคนเราปฏิบัติตามหลักคำสอนของศาสนา เช่น มีความซื่อสัตย์สุจริต อดทนอดกลั้น ขยันขันแข็ง ไม่มุ่งร้ายต่อผู้อื่น มีความกตัญญูกตเวที ก็มีคนรักใคร่นับถือและประสบความสำเร็จในชีวิต

ศาสนาช่วยสนองความต้องการด้านจิตใจของคนเรา คนทุกคนต้องการความหวังและกำลังใจมีชีวิตอย่างมีความสุข ซึ่งเห็นว่าทุกศาสนามีหลักปฏิบัติที่สามารถตอบสนองความต้องการของคนได้อย่างชัดเจน

ศาสนาช่วยให้สังคมสงบสุข ถ้าสมาชิกในสังคมนำหลักคำสอนทางศาสนามาประพฤติปฏิบัติตาม ทำให้เป็นคนดีทั้งกาย วาจา และใจ ไม่กระทำความชั่วมีความเมตตากรุณาต่อกัน เมื่อทุกคนปฏิบัติดังนี้ สังคมย่อมเกิดความสงบสุข(เอกรินทร์ สี่มหาศาล , 2553)

2.1.4 การปฏิบัติศาสนกิจ

Gott (1998) ได้กล่าวถึงว่า คนที่ไปปฏิบัติศาสนกิจสม่ำเสมอมีสุขภาพที่ดีกว่าคนที่ไม่เคยไปปฏิบัติศาสนกิจเลยและกล่าวไว้ดังนี้

1. คนที่นับถือศาสนามักมีสุขภาพและการตัดสินใจการดำเนินชีวิตที่ดี

2. พวกเขาได้รับประโยชน์ทางสังคมในการทำศาสนกิจร่วมกัน

3. ศาสนามีส่วนร่วมช่วยส่งเสริมความรู้สึกให้คนเห็นคุณค่าในตัวเอง ซึ่งส่งผลต่อความเชื่อมั่นในเชิงจิตวิทยา

4. การสวดมนต์และการทำสมาธิอาจช่วยให้ผู้คนจัดการกับสถานการณ์ที่ไม่เป็นที่พอหลีกเลี่ยงลดความเครียดและภาวะซึมเศร้าได้

5. การนับถือศาสนาสามารถก่อให้เกิดอารมณ์ทางบวกที่อยู่ในเกณฑ์ดี ซึ่งมีผลต่อระบบภูมิคุ้มกัน

6. การมีศรัทธาด้านบวกช่วยให้บรรดาผู้ศรัทธาสามารถรับมือกับการเปลี่ยนแปลงของเป็นอย่างดี

Copyright by Mahidol University

ทั้งนี้ กล่าวได้ว่าศาสนามีความเกี่ยวข้องกับสุขภาพอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เนื่องจากแง่มุมการปฏิบัติตัวตามคำสอนทางศาสนาล้วนส่งเสริมพฤติกรรมและทัศนคติที่มีประโยชน์ต่อร่างกายและจิตใจเป็นสำคัญนั่นเอง

สาธุคุณ ทวีชัย ศรีวรกุล เจ้าอาวาสวัดท่าแร่ อธิบายว่า การปฏิบัติศาสนกิจก็คือการปฏิบัติเกี่ยวกับจิตวิญญาณ ฉะนั้น ผู้ที่ปฏิบัติศาสนกิจได้ดีเป็นประจำ จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องดูแลสุขภาพของตัวเองให้ดีได้ด้วย นั่นเพราะศาสนาแทบทุกศาสนาสอดแทรกคำสอนในการดูแลสุขภาพไว้ไม่ที่ใดก็ที่หนึ่ง

“เรามี ‘ชุมชนคริสตชนพื้นฐาน’ 53 กลุ่ม (1 กลุ่มเท่ากับ 1 ครอบครัว) โดยตัวแทนกลุ่มเป็นกำลังหลักที่เผยแพร่คำสอนรวมถึงแนวทางการปฏิบัติตัวที่ดีไปยังครอบครัวเขา และยังอาจขยายผลไปสู่การสร้างกลุ่มใหม่ๆ ขึ้นมาได้อีก”

แต่ทั้งนี้ทั้งนั้น หลักสำคัญที่พ่อ (สาธุคุณ) ต้องการบอกก็คือ โดยพื้นฐานแล้วศาสนาต้องการผู้ศรัทธา ฉะนั้น ศาสนาเองก็ย่อมทำทุกสิ่งทุกอย่างที่คิดว่าส่งผลดีที่สุดต่อผู้ที่ให้ความศรัทธาเช่นกัน

เหตุที่ศาสนาเป็นสิ่งศักดิ์สิทธิในคติความเชื่อของทุกคนนี่เอง ทำให้การปฏิบัติตัวของผู้ที่ทำกิจกรรมทางศาสนาเป็นประจำมีการเชื่อฟังคำสอนเกี่ยวกับสุขภาพของนักบวชอย่างเคร่งครัด ซึ่งบางครั้งพบว่าอาจมากกว่าการเตือนจากแพทย์ผู้ชำนาญการเลยทีเดียว

สุทธิพร กุดดัก (2554) เป็นคนหนึ่งที่ยืนยันได้ดีที่สุดถึงแนวคิดนี้ โดยเธอเล่าว่าก่อนหน้านี้มีการรณรงค์เลิกเหล้าในพื้นที่ซึ่งเกิดจากความร่วมมือของสาธารณสุขและองค์การบริหารส่วนตำบล แต่ในที่สุดก็ไม่มีวี่แววว่าได้ผล มิหนำซ้ำชุมชนเองก็เริ่มมีผู้ดื่มหน้าใหม่เพิ่มมากขึ้น กระทั่งวันหนึ่งมีการจัดงานเลี้ยงขึ้นในวัดของชุมชน โดยมีการดื่มฉลองภายในวัดด้วย ครั้นงานเลี้ยงเลิกราแทนที่ (พุทธบริษัท) ทุกคนช่วยกันเก็บข้าวของ ปรากฏว่าเจ้าอาวาสสั่งให้พระในวัดช่วยกันเก็บกวาดให้แทนโดยไม่รั้งรอญาติโยมมาทำให้ ส่งผลให้คนที่ดื่มฉลองในวันนั้นเกิดความรู้สึกผิดและกลัวบาปขึ้นจับใจในทันที

“ตอนนั้นเหล้าคือสาเหตุที่ทำให้พวกเขารู้สึกผิด พอพวกเขารู้ว่าอะไรคือสาเหตุก็พยายามถอยห่างจากมัน ฉะนั้นเลยกลายเป็นว่าการรณรงค์งดเหล้าของเราเริ่มได้ผลตั้งแต่ตอนนั้นก็ว่าได้ ซึ่งจริงๆ แล้วก็ต้องยอมรับเหมือนกันว่า การเลิกเหล้าครั้งนั้นไม่ใช่เพราะคนเป็นห่วงสุขภาพเป็นอันดับแรก หากแต่พวกเขากลัวเป็นความบาปติดตัวต่างหาก”

อย่างไรก็ดี พบว่ามีงานวิจัยและค้นคว้าของต่างประเทศมากมายที่สนับสนุนแนวคิดลักษณะเช่นนี้ โดยทศวรรษ 1980 อดีตอาจารย์คณะแพทย์ มหาวิทยาลัยนอร์ธแคโรไลนา อย่าง Dr. Jeff Levin ค้นพบว่าผู้คน (ภายใต้ปัจจัยการควบคุม อาทิ ศาสนาคริสต์ อายุ การสูบบุหรี่ สถานภาพ

Copyright by Mahidol University

ทางเศรษฐกิจและสังคม) ที่มาเข้าร่วมศาสนกิจเป็นประจำจะรักษาระดับความดันโลหิตได้ดีกว่าผู้ที่ไม่ได้เข้าร่วม

โดยในหนังสือเล่มล่าสุดของ Levin ที่ชื่อ God, Faith, and Health ได้อธิบายผ่านมุมมองทางกายภาพว่าการปฏิบัติศาสนกิจส่งผลดีต่อสุขภาพอย่างเป็นรูปธรรมมากมาย เช่น พฤติกรรมการรับประทานอาหาร มุมมองเพศสัมพันธ์ การหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่และดื่มแอลกอฮอล์ การบริหารร่างกายและจิตใจ เป็นต้น โดยเขายกตัวอย่างจากประเพณีทั่วทุกมุมโลก ไม่ว่าเป็นคริสต์ ศาสนายิว หรือแม้แต่โยคะ

Levin มองว่าการมีส่วนร่วมทางศาสนาสามารถป้องกันไม่ให้เจ็บป่วยและส่งเสริมสุขภาพ รวมถึงความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นได้ เนื่องจากสิ่งเหล่านี้ทำให้ศาสนิกชนมีมุมมองทางจิตวิทยาเชิงบวกเกี่ยวกับภาพลักษณ์ของตัวเองมากขึ้น เช่น หากเขาขึ้นชื่อว่าเป็นศาสนิกชนที่ดี (ปฏิบัติตามหลักศาสนา) ก็ได้รับการยกย่องและยอมรับจากสังคมไปด้วยในตัวว่าเป็นคนดี เป็นต้น นอกจากนี้ ความศรัทธาในศาสนายังก่อให้เกิดความรู้สึกมีความหวังในชีวิต ซึ่งเป็นเสมือนรูปแบบการเชื่อมโยงระหว่างสุขภาพ อารมณ์ และจิตวิญญาณ ได้เป็นอย่างดีอีกด้วย ไม่ว่าสิ่งนั้นจะเกิดจากการอธิษฐาน การทำสมาธิ หรือแม้แต่การสวดอ้อนวอนพระเจ้า

บทความหนึ่งในวารสาร The American Journal of Psychiatry (1990) แสดงความเห็นอย่างตรงไปตรงมาว่าสุขภาพจิตของคนที่นับถือศาสนาอย่างเคร่งครัดมีผลต่อการฟื้นตัวของร่างกายได้เร็วกว่าคนที่ไม่เคร่งครัดในศาสนา โดยพวกเขาศึกษาผ่านผู้ป่วยสูงอายุเพศหญิงที่เข้ารับการรักษาตัวที่โรงพยาบาลด้วยปัญหากระดูกสะโพก ผลคือผู้ป่วยที่เคร่งศาสนามีความซึมเศร้าน้อย และใช้เวลาอยู่โรงพยาบาลสั้นกว่าผู้ป่วยที่ไม่เคร่งศาสนา

แม้ความเห็นดังกล่าวมีหลายฝ่ายที่เห็นด้วยและเห็นแย้ง แต่ว่าแนวคิดดังกล่าวก็ถูกยืนยันอีกครั้งในงานวิจัยของ Dr.Harold Koenig นักวิจัยประจำศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยดุ๊ค โดยเขามีสมมติฐานว่าหากมีความมุ่งมั่นทางศาสนาก็สามารถลดความเครียดได้

ศาสนายังเป็นทางเลือกหนึ่งในการนำมาใช้พัฒนาเสริมสร้างจิตวิญญาณของมนุษย์ซึ่งเกี่ยวข้องเชื่อมโยงได้กับสุขภาพ องค์การอนามัยโลก (2537 อ้างถึงใน ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์, 2552) กล่าวถึงมิติทางจิตวิญญาณของสุขภาพว่า มิติทางวิญญาณ หมายถึง ปรากฏการณ์ในส่วนที่ไม่ใช่วัตถุ แต่หมายถึงขอบเขตของความคิด ความเชื่อ ค่านิยม และจริยธรรม ที่เกิดขึ้นในจิตใจและมโนธรรมของมนุษย์ โดยเฉพาะความคิดดี ๆ ทั้งหลายล้วนแล้วแต่มีศาสนาเข้ามาเกี่ยวข้องให้กระทำตาม สิ่งเรานี้เป็นสิ่งที่ใช้ในการเสริมสร้างคุณค่าทางจิตใจให้คนได้มีการดำเนินชีวิตที่มีความสุข

Copyright by Mahidol University

อารยา พรายแย้ม และคณะ (2552) ได้สรุปความหมายของจิตวิญญาณ ว่าเป็นสิ่งที่แสดงออกเป็นแก่นแท้หรือสาระ (Essence) ของบางสิ่งหรือของคนบางคน โดยอยู่เหนือการมีสุข

ภาวะทางอารมณ์และจิตใจที่ดีและมีความสุข โดยบอกถึง การรู้จักตนเอง (เราเป็นใคร) ความเป็นอยู่ของเรา (เรามีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่นอย่างไร) และจิตสำนึก (เราอยู่กับตนเองอย่างไร เราแสดงตัวตนของเราอย่างไร เรารับรู้ความรู้สึกของตนเองและของผู้อื่นอย่างไร)

นงเยาว์ มงคลอิทธิเวช และคณะ (2552) ได้ให้ความหมายของสุขภาวะทางจิตวิญญาณว่าหมายถึง สภาวะสงบสุข ที่มีความประณีต เป็นความสุขที่แท้จริง ที่หลุดพ้นจากการยึดติดกับวัตถุ แต่เป็นภาวะที่เปี่ยมล้นด้วยความปีติ อิ่มเอิบ อิ่มเต็มจากภายใน มีความอ่อนโยน เบิกบาน จิตใจสงบนิ่ง ไม่วุ่นวาย สับสน มีพลังในการมีชีวิตอย่างมีคุณค่า มีความหมาย มีเป้าหมายชีวิตที่ชัดเจน พึงพอใจในชีวิต มีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ เข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริงและมีความสามารถในการเผชิญและแก้ไขปัญหาอุปสรรคต่างๆ ในภาวะวิกฤตได้อย่างเหมาะสม

Seidl (2536) ให้ความหมายของสุขภาวะทางจิตวิญญาณว่าหมายถึง แง่มุมของการเป็นอยู่ที่ดี ประกอบไปด้วยสัมพันธภาพ และสิ่งที่มีความหมายและเป็นเป้าหมายของชีวิต

และความเป็นจิตวิญญาณ (Spirituality) คือการมองกลับเข้าไปภายในเพื่อค้นพบเอกลักษณ์ที่แท้จริงของเรา โดยเป็นการมองเพื่อค้นพบตัวตน คุณค่า ความหมายและเป้าหมายในชีวิต ให้ลึกซึ้งถึงแก่นแท้ของตัวเรา นอกเหนือจากนั้นยังต้องเชื่อมโยงกับมนุษย์ทุกคน และรับรู้ถึงบางสิ่งที่ยิ่งใหญ่กว่าตัวเราเองโดยที่บางคนอาจพูดว่าเป็นประสบการณ์ของความสงบที่แสดงออกมาในรูปของความกรุณา (มูลนิธิสดศรี-สฤษดิ์วงศ์, 2558)

ฉะนั้น การนำความเชื่อทางศาสนามาสร้างเป็นเครื่องมือหนึ่งในการป้องกันสุขภาพจึงมิใช่สิ่งที่ควรมองข้ามอีกต่อไป นั่นเพราะตราบใดที่มนุษย์ยังคงให้คุณค่ากับคำว่า ‘ปาฏิหาริย์’ อยู่ กระบวนการด้านความเชื่อความศรัทธาที่มีอยู่ในศาสนาย่อมเติบโตและผลิบาน รวมถึงออกดอกออกผลให้พวกเขาตักตวงได้โดยไม่รู้ตัวนั่นเอง (กระทรวงสาธรณสุข, 2554)

2.2 ประวัติความเป็นมาและสิ่งเกี่ยวข้องของศาสนาคริสต์

จุดกำเนิดคริสต์ศาสนา คริสต์ศาสนาถือกำเนิดขึ้นในประเทศปาเลสไตน์ เมื่อประมาณสองพันปีมาแล้ว ในขณะที่ชาวยิวตั้งหลักแหล่งกันอย่างมั่นคงในประเทศปาเลสไตน์ และชาวอาหรับยังเป็นชนชาติเร่ร่อนอยู่ตามทะเลทราย ก่อนคริสต์ศาสนาจะอุบัติขึ้นประเทศปาเลสไตน์ตกอยู่ภายใต้การปกครองของชาวโรมัน ชาวยิวจึงได้รักษาคำสัญญาของพระเจ้าตกทอดมาจากโมเสส (Moses)ซึ่งเป็นสาวกของพระเจ้า ว่าพระเจ้าทรงเลือกชนชาติของพวกเขาให้เป็นชนชาติที่ยิ่งใหญ่ปกครองโลก เหตุการณ์ขณะนั้นชี้ให้เห็นว่าชาติยิ่งใหญ่ที่ปกครองโลกกลายเป็นของโรมันเสียแล้ว ส่วนทาสยิวก็ตกเป็นทาสของโรมัน แต่ชาติยิวก็ไม่ยอมสิ้นหวัง เชื่อว่าพระเจ้าทรงมีแผนการให้มัน

Copyright by Mahidol University

สร้างอาณาจักรเตรียมทางไว้ให้ และเมื่ออุบัติขึ้นก็ต้องเป็นชาวยิวที่ยิ่งใหญ่สุด และขยายอาณาจักรออกไปทั่วโลก สาวกของพระเยซูกลุ่มแรกๆ ก็เข้าใจเช่นนั้น จึงมีสาวกคนหนึ่งถามว่า “พระอาจารย์ถึงเวลาสถาปนาอาณาจักรอิสราเอลแล้วหรือยัง” (พระคริสตธรรมคัมภีร์, กิจการ1.6)

ขณะที่พวกยิวกำลังรอคอยพระเจ้าผู้นำทางการเมืองมาให้อยู่นี้ พระเยซูก็ทรงปรากฏขึ้นในราว ค.ศ. 28 ทรงอ้างว่าเป็นผู้เลือกสรรที่พระเจ้าทรงสัญญาส่งมาให้ ไม่ใช่เพื่อมาเป็นผู้นำเพื่อให้ครองโลกทางการเมือง แต่เป็นผู้นำครองโลกทางจิตใจ ยิ่งกว่านั้นพระองค์เป็นบุตรของพระเจ้ามีภาระมาปฏิรูปศาสนายิวและถวายองค์เป็นเครื่องบูชาเพื่อชดเชยความบาปของมนุษย์เพื่อให้มนุษย์มีสิทธิไปแผ่นดินสวรรค์ เพื่อเป็นหลักฐานยืนยันข้ออ้างนี้พระองค์จะชนะความตายโดยสิ้นพระชนม์ และหลังจากนั้นสามวันทรงฟื้นคืนชีพ และเสด็จล่วงหน้าไปแผ่นดินสวรรค์

ชาวยิวผิดหวังที่ไม่ได้เป็นผู้นำแก้แค้นชาวโรมัน จึงลงมติสำเร็จโทษตรึงกางเขนพระเยซู สาวกกระจายกันออกยืนยันว่าได้เห็นพระองค์คืนชีพ แล้วเสด็จล่วงหน้าไปสวรรค์แล้วจริงคริสต์ศาสนาก็อุบัติขึ้น

ประวัติศาสตร์ของศาสนาคริสต์มีความสัมพันธ์กับศาสนายิวอย่างใกล้ชิด จนเป็นที่ยอมรับกันว่าทั้งสองศาสนานี้มีลักษณะเป็นศาสนาแห่งประวัติศาสตร์ที่ไม่ได้เกิดขึ้นตามธรรมชาติ และไม่ใช่ประวัติศาสตร์ที่มนุษย์เป็นผู้กำหนด แต่เป็นประวัติศาสตร์ที่พระเจ้าเข้ามาเกี่ยวข้องและกำหนดมรรคาแห่งชีวิตที่ทุกคนจะต้องดำเนินไปอย่างถูกต้อง บุคคลในประวัติศาสตร์ของศาสนา เช่น อับราฮัม (Abraham) โยเซฟ (Joseph) โมเสส (Moses) กษัตริย์โซโลมอน (Solomon) และบุคคลอื่นๆที่ปรากฏในพระคริสตธรรมคัมภีร์ ล้วนเป็นบุคคลที่พระเจ้าทรงกำหนดให้เป็นไปตามแผนที่พระองค์วางไว้เพื่อช่วยมนุษย์ให้รอดพ้น พระคัมภีร์ไบเบิล จึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง

ศาสนาคริสต์เป็นศาสนาแห่งความรัก พระเจ้าเป็นพระผู้สร้างทั้งมนุษย์ และทุกสรรพสิ่งในจักรวาลโดยใช้เวลา 6 วัน และหยุดพักในวันสุดท้ายซึ่ง คือวัน สะบาโต มาจากภาษาฮีบรู "ซับบาธ" แปลว่า "พัก" พระเจ้าทรงสร้างโลกและพักในวันที่ 7 เพื่อให้มนุษย์ได้ปฏิบัติเป็นแบบอย่าง ซึ่งถือเป็นวันบริสุทธิ์ห้ามทำกิจกรรมใดๆ วันนี้เป็นวันพักผ่อน และเป็นวันหยุดสุดสัปดาห์ ให้ทำกิจกรรมนมัสการ อธิษฐาน อ่านพระคัมภีร์ และขอบคุณพระเจ้า

พระเจ้าคือพระยาห์เวห์ หรือพระบิดา มีพระเยซูคริสต์เป็นศาสดา ศาสนาคริสต์เชื่อในพระเจ้าหนึ่งเดียวซึ่งดำรงอยู่ 3 บุคคล ในพระลักษณะ “ตรีเอกภาพ” (Trinity) คือ พระบิดา พระบุตร และพระวิญญาณบริสุทธิ์หรือพระจิต ศาสนาคริสต์ยึดคำสอนจากคริสตธรรมคัมภีร์เป็นหลักเป็นหลักในการเชื่อฟัง และกระทำตาม พระคัมภีร์เล่าถึงตั้งแต่พระเจ้าสร้างโลกและมนุษย์ รวมทั้งเล่าถึงประวัติศาสตร์ สาวก ผู้เชื่อในแต่ละยุคสมัยที่ผ่านมา มีข้อความหนึ่งปรากฏในพระคัมภีร์ได้อธิบายถึงความเป็นมาที่พระเจ้าทรงส่งพระเยซูลงมายังโลกมนุษย์ว่า "เพราะว่าพระเจ้าทรงรักโลก จนได้

Copyright© by Mahidol University

ทรงประทานพระบุตรองค์เดียวของพระองค์ เพื่อทุกคนที่วางใจใน พระบุตรนั้นจะไม่พินาศ แต่มีชีวิตนิรันดร"(ยอห์น 3 : 16)หมายถึงพระเจ้าได้ทรงส่งพระบุตรซึ่งมีนามว่าพระเยโฮวาห์ หรือพระเยซูซึ่งเป็นศาสดาของศาสนาคริสต์ ลงมาเพื่อช่วยไถ่มนุษย์ให้รอดจากความบาป และผู้ที่มีความเชื่อวางใจในพระเจ้า ผู้นั้นได้รับการอภัยให้พ้นจากความบาป และเข้าสู่การพิพากษาในวันสุดท้ายเหมือนทุกคน จะรอดพ้นจากการถูกพิพากษาโทษบาป แต่เป็นการพิพากษาเพื่อรับบำเหน็จรางวัลและได้เข้าสู่แผ่นดินสวรรค์

ศาสนาคริสต์มีรากฐานมาจากศาสนายูดาห์ หรือศาสนายิว โดยมีเนื้อหาและความเชื่อบางส่วนเหมือนกัน โดยเฉพาะพระคัมภีร์ฮิบรู ที่คริสต์ศาสนิกชนรู้จักในชื่อพันธสัญญาเดิม(The old Testament) โดยพระคริสตธรรมคัมภีร์ 5 เล่มแรกจากทั้งหมด 46 เล่มในภาคพันธสัญญาเดิม ที่เรียกว่าเบญจบรรพหรือปัญจบรรพ (Pentateuch) ได้รับการนับถือเป็นคัมภีร์ของศาสนายูดาห์และศาสนาอิสลามด้วยเช่นกัน โดยพระคัมภีร์หลายตอนได้ทำนายถึงพระเมสสิยาห์ (Messiaha) ที่ชาวคริสต์เชื่อว่าคือพระเยซู ซึ่งกำเนิดจากหญิงพรหมจรรย์บริสุทธิ์ โดยฤทธิ์อำนาจของพระเจ้า เพื่อมาไถ่บาปให้แก่มนุษย์โดยการสิ้นพระชนม์ที่กางเขน และทรงฟื้นขึ้นจากความตายในสามวันหลังจากนั้น และเสด็จสู่สวรรค์ประทับเบื้องขวาพระหัตถ์ของพระบิดา

ความเจริญของศาสนาคริสต์มีมายาวนาน จนกระทั่งถึงยุคล่าอาณานิคมของพวกจักรวรรดินิยมชาวยุโรปและชาวอเมริกัน ซึ่งอยู่ในช่วงเวลาประมาณคริสต์ศตวรรษที่ 15-16 ศาสนาคริสต์ได้ถูกนำไปเผยแพร่ในประเทศต่างๆ ที่นักล่าอาณานิคมเหล่านี้ไปถึง ทำให้คริสต์ศาสนิกชนมีปริมาณเพิ่มขึ้นมากทั้งในทวีปยุโรป แอฟริกา อเมริกา เอเชีย และออสเตรเลีย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในประเทศไทยได้มีนักสอนศาสนาชาวโปรตุเกสและสเปนเข้ามาเผยแพร่ โดยเดินทางมาพร้อมกับพวกทหารและพ่อค้าของประเทศเหล่านั้น ทำให้มีคนไทยนับถือศาสนาคริสต์กระจัดกระจายไปทั่วประเทศ(ส่วนข่าวและรายการภูมิภาค สำนักประชาสัมพันธ์เขต 8 กาญจนบุรี,2555)

2.2.1 ความเชื่อ

ความเชื่อ คือ ความมั่นใจ การพึ่งพาอาศัย การไว้วางใจ ความเชื่อเป็นสัมผัสที่หกช่วยให้รับรู้ถึงสิ่งที่มองไม่เห็น แต่มีจริงในโลกวิญญาณซึ่งเป็นความเชื่อเกี่ยวกับพระเจ้าโดยตรงในโลกของวิญญาณ เป็นความมั่นใจในพระเจ้าผู้ทรงสมควรได้รับความไว้วางใจมากที่สุด ผู้ที่มาเฝ้าพระเจ้าได้นั้นต้องเชื่อว่าพระองค์ทรงดำรงพระชนม์อยู่ และพระองค์ทรงเป็นผู้ประทานบำเหน็จให้แก่ทุกคนที่แสวงหาพระองค์ แต่หากขาดความเชื่อแล้ว ก็ไม่เป็นที่พอพระทัยของพระเจ้า เพราะว่าผู้ที่มาเฝ้าพระเจ้าได้นั้น ต้องเชื่อพระเจ้าอย่างสุดจิต สุดใจ เชื่อโดยปราศจากเงื่อนไขใดๆ และเชื่อว่าพระองค์

Copyright by Mahidol University

ทรงดำรงพระชนม์อยู่ และพระองค์ทรงเป็นผู้ประทางบำเหน็จให้แก่ทุกคนที่แสวงหาพระองค์ (พระคริสตธรรมคัมภีร์, ฮีบรู 11.6)

ด้วยเหตุนี้ ถ้าใครต้องมีสามัคคีธรรมกับพระเจ้า จำเป็นต้องมีความเชื่อ เพราะถ้าไม่มีความเชื่อแล้วจะเป็นที่พอพระทัยของพระเจ้าไม่ได้เลย ความเชื่อดังกล่าวต้องเป็นเหมือนความเชื่อของเด็กๆ ที่เชื่อง่ายๆ ไม่จำเป็นต้องค้นหาหลักการ เหตุผลขึ้นมารับรองความเชื่อนั้นเชื่อเหมือนกับที่ไว้ใจพ่อแม่ โดยแน่ใจว่าตนเองไม่ถูกทำร้ายหรือหักหลัง ความเชื่อช่วยให้ผู้เชื่อสามารถมองเห็นอนาคตเป็นเหมือนปัจจุบันไม่กังวลต่อสิ่งที่เกิดขึ้นในภายภาคหน้า มองสิ่งที่มองไม่เห็นดังหนึ่งเห็นด้วยตา ความเชื่อทำให้สบายใจเมื่อต้องเผชิญกับสิ่งที่เป็นไปได้และไม่ได้ เพราะความเชื่อเป็นการวางใจในพระเจ้าผู้ทรงกระทำทุกสิ่งได้ไม่จำกัด ดังพระคัมภีร์กล่าวว่า “เพราะว่าไม่มีสิ่งหนึ่งสิ่งใดซึ่งพระเจ้าทรงกระทำไม่ได้” (พระคริสตธรรมคัมภีร์, ลูกา 1:37) ความเชื่อไม่ใช่ความเชื่อหากปราศจากเป้าหมาย เพราะความเชื่อเป็นส่วนหนึ่งทำให้เรารู้ถึงเป้าหมาย ซึ่งคือพระเยซูคริสต์ พระผู้ช่วยให้รอดจากความบาป ความเชื่อไม่ได้เป็นเรื่องเพ้อฝันเลื่อนลอย ความเชื่อต้องมีความจริงเป็นพื้นฐานควบคู่กันไป ตามที่ปรากฏในพระคัมภีร์ฮีบรู 11.1 ที่ว่า “ความเชื่อคือความแน่ใจ” ความเชื่อไม่ได้ทำให้จิตใจเฉื่อยชาลง เมื่อมีความเชื่อเกิดขึ้น ย่อมต้องมีการดำรงชีวิตตามความเชื่อควบคู่กันไป ความเชื่อเกิดผลได้ย่อมต้องมีการปฏิบัติ แต่จะหมดไปถ้าไม่มีการดำรงชีวิตในความเชื่อ

ตามความเชื่อของคริสเตียน ฐานะของความเชื่อนั้นมีความสำคัญอย่างยิ่ง แตกต่างจากศาสนาอื่นซึ่งไม่ได้เน้นถึงความเชื่อมากนัก แต่เน้นถึง การทำบุญ การเคารพผู้นำทางศาสนา การสวดเป็นต้นดังนั้นเราจะไม่ได้ยินศาสนาอื่นๆตรัสว่า “ท่านทั้งหลายจงเชื่อเรา” มีเพียงพระคริสต์เท่านั้นที่ย้ำถึงความเชื่อว่าให้เราเชื่อในพระองค์ ในพระคัมภีร์ใหม่ได้กล่าวถึงการกลับใจ กล่าวถึงการรับศีลบัพติศมา คือการประกาศว่าฉันเชื่อในพระคริสต์ พระเยซูได้ทรงชำระจิตใจฉันพ้นจากบาป และเดี๋ยวนี้ฉันมีชีวิตใหม่ที่ได้ชำระให้บริสุทธิ์แล้ว” กล่าวถึงแผ่นดินสวรรค์ กล่าวถึงชีวิตคริสเตียนว่าควรประพฤติตามแบบอย่างในพระคัมภีร์ ซึ่งเหล่านี้กล่าวในพระคัมภีร์ไว้ แต่สิ่งที่เน้นหนักแน่นในพระคัมภีร์มากที่สุดคือเรื่องของความเชื่อ และมีเพียงแห่งเดียวในพระคัมภีร์ฮิบรู บทที่ 11 ข้อที่ 1 กล่าวถึงคำจำกัดความของความเชื่อว่า ความเชื่อคือ “ความแน่ใจในสิ่งที่เราหวัง เป็นความรู้สึกอย่างแน่นอนว่าสิ่งที่ยังไม่ได้เห็นนั้นมีจริง”

ความกลัวและความไม่รู้ว่าจะเกิดอะไรขึ้นเป็นเหตุให้เกิดความเชื่อ และความเชื่อก็เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เกิดศาสนา ในสังคมมนุษย์ แม้ว่าในปัจจุบันวิทยาศาสตร์เจริญก้าวหน้าต่อไป แต่มนุษย์ก็ยังมีพฤติกรรมแสดงออกทางความเชื่อกันอยู่ในชีวิตประจำวันแม้แต่ในสหรัฐอเมริกาซึ่งเป็นประเทศที่มีความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์อย่างมาก แต่เมื่อใดที่เกิดปัญหา ความวุ่นวาย คนไม่สามารถหาที่พึ่งได้จึงหันกลับมาหาความเชื่ออีก

Copyright by Mahidol University

ชีวิตในอุดมคติของคริสเตียน คือการมีชีวิตเพื่อพระเจ้า และได้กล่าวข่าวประเสริฐออกไปอย่างถ่องแท้กับผู้อื่นบนโลกว่า พระเจ้าเป็นอย่างไร และมีความสัมพันธ์กับมนุษย์อย่างไร

2.2.2 หลักความเชื่อของคริสเตียน

ศิลป์ชัย เชาว์เจริญรัตน์ (2555) คริสตชนเชื่อว่ามนุษย์เราสามารถเข้าใจชีวิตได้อย่างถ่องแท้และถูกต้องที่สุดผ่านทาง “พระคริสตธรรมคัมภีร์” ที่ยึดถือเช่นนี้คือ เราเริ่มต้นการเป็นคริสตชนด้วยการเชื่อมั่นในถ้อยคำของคนยุคโบราณจำนวนหนึ่ง ซึ่งยอมรับนับถือกันว่าท่านเหล่านี้มีประสบการณ์กับพระเจ้าโดยตรงและชัดเจน ท่านเหล่านี้ได้ถ่ายทอดประสบการณ์ที่ตนมีกับพระเจ้าลงมาเป็นข้อเขียน และข้อเขียนเหล่านี้ได้รับการรวบรวมและคัดเลือกขึ้นมาอย่างระมัดระวัง จนในที่สุดก็สำเร็จเสร็จสิ้นจนเป็นหนังสือที่เรียกว่า “พระคริสตธรรมคัมภีร์” ซึ่งมักนิยมเรียกกันสั้นๆว่า “พระคัมภีร์” ผู้ที่ได้รับรู้ถึงประสบการณ์คำสอนจากพระคัมภีร์ต้องตัดสินใจว่าเชื่อและพร้อมที่จะปฏิบัติตามหรือไม่ หากตัดสินใจเลือกที่จะเชื่อและปฏิบัติตามคำสอนจากพระคัมภีร์พวกเขาก็มีฐานะเป็นคริสตชน ซึ่งในตอนเริ่มต้นเขาอาจเริ่มจากความเชื่อและศรัทธาที่ยังไม่ชัดเจนหรือเข้าใจอย่างถ่องแท้ แต่เมื่อเลือกเชื่อและปฏิบัติตามผู้เชื่อก็เริ่มมีประสบการณ์บางอย่างซึ่งสอดคลอดกับในพระคัมภีร์ เมื่อเป็นเช่นนั้นจากความเชื่อที่ยังไม่ชัดเจนก็เป็นความเชื่อที่มีความเข้าใจแจ่มชัดขึ้นเรื่อยๆ จนกระทั่งชัดเจนในที่สุดความเชื่อในแบบที่พระคัมภีร์กล่าวถึง ไม่ได้หมายถึงความเชื่อที่มาจากสมอง แต่เป็นการเชื่อด้วยใจและปฏิบัติตาม ถึงสามารถพบประสบการณ์ในการดำรงชีวิตที่มีพระเจ้าเป็นผู้นำหนทาง แล้วในที่สุดก็กลายเป็นความเชื่อที่มีความเข้าใจ

2.2.3 พระคริสตธรรมคัมภีร์

พระคริสตธรรมคัมภีร์ เป็นหนังสือที่บอกถึงเรื่องราวเกี่ยวกับพระเจ้า มนุษย์ ความบาป และแผนการของพระเจ้าในการช่วยมนุษย์ให้รอดพ้นจากความพินาศอันเนื่องมาจากความบาป สู่ชีวิตนิรันดร์เป็นหนังสือที่บันทึกถึงหลักธรรมคำสอนของศาสนาคริสต์ คริสตชนเชื่อว่า พระคัมภีร์ทุกข้อทุกตอนนั้นได้รับการดลใจจากพระเจ้า โดยบันทึกถึงเรื่องราวของพระเยซูเจ้าตั้งแต่ทรงสร้างโลก และมนุษย์ รวมทั้งคำสอน และการประกาศข่าวดีแห่งความรอด การยอมรับการทรมานและการพลีชีพไถ่บาปเพื่อมนุษย์โดยพระเยซูเจ้าได้กลับคืนพระชนม์ชีพ และกล่าวถึงศาสนิกชนต่างๆ

พระคัมภีร์ตั้งแต่บรรทัดแรกกล่าวว่าชีวิตเกิดมาโดยมีพระเจ้าเป็นพระผู้สร้าง ในบทปฐมกาลในพระคัมภีร์ กล่าวว่า “พระเจ้าทรงเนรมิตสร้างฟ้าและแผ่นดิน” พระคัมภีร์ยืนยันว่าพระเจ้ามีจริง เพียงแต่มนุษย์ไม่สามารถรู้จักตนเองได้เนื่องจาก พระเจ้าทรงอยู่เหนือความเข้าใจของมนุษย์ เพราะพระองค์เป็นผู้ที่มนุษย์มองไม่เห็น พระองค์ทรงอยู่เหนือความคิดของมนุษย์ และมนุษย์

Copyright by Mahidol University

เป็นคนบาป และตกอยู่ใต้อำนาจของมาร บาปทำให้มนุษย์คิดว่าไม่มีพระเจ้าและมารก็ทำให้จิตใจของมนุษย์มืดมิดลง จนไม่อาจรู้จักพระเจ้าได้ทำให้เขาปฏิเสธข่าวประเสริฐเรื่องของพระเยซูคริสต์

มีวัตถุประสงค์หลายประการที่พระเจ้าทรงสร้างมนุษย์ขึ้นมาเพื่อมนุษย์เป็นสุดยอดฝีพระหัตถ์ของพระเจ้าโดยที่พระเจ้าทรงสร้างมนุษย์ให้มีลักษณะเหมือนกับพระองค์ เพื่อที่ได้รับความรักจากพระเจ้าในฐานะลูกของพระองค์ และเพื่อที่มนุษย์ได้รับพระคุณจากพระเจ้า และสรรเสริญขอบพระคุณพระองค์ เมื่อพระเจ้าทรงสร้างสรรพสิ่งและชีวิตมนุษย์ พระองค์ไม่ได้สร้างเสร็จแล้วก็ปล่อยให้สรรพสิ่งดำเนินไปเองโดยไร้การควบคุม แต่พระองค์ยังทรงดูแลให้เป็นไปตามแผนการของพระองค์ สำหรับคนของพระเจ้าแล้วไม่ว่าแผนการนั้นเป็นอย่างไร ก็สามารถชื่นชมยินดีได้แน่นอน ไม่ว่าพระองค์มีแผนการกับชีวิตอย่างไรก็ตาม เพราะเราแน่ใจตามที่พระคัมภีร์บอกว่า “เรารู้ว่า พระเจ้าทรงช่วยคนที่รักพระองค์ให้เกิดผลอันดีในทุกสิ่ง คือคนทั้งปวงที่พระองค์ได้ทรงเรียกตามพระประสงค์ของพระเจ้า” (พระคริสตธรรมคัมภีร์, รม. 8:28)

แม้ว่าคริสเตียนรอดพ้นบาปด้วยการเชื่อศรัทธาในพระเยซู แต่การเชื่อที่ว่านี้ไม่ได้เป็นการเชื่อเพียงครั้งเดียวพอ แต่ต้องดำรงอยู่ด้วยความเชื่อด้วย ดังที่พระคัมภีร์กล่าวว่า “เพราะว่าในข่าวประเสริฐนั้น ความชอบธรรมของพระเจ้าก็ได้สำแดงออก โดยเริ่มต้นก็ความเชื่อ สุดท้ายก็ความเชื่อ ตามที่พระคัมภีร์มีเขียนไว้ว่า คนชอบธรรมมีชีวิตดำรงอยู่ด้วยความเชื่อ” (พระคริสตธรรมคัมภีร์, รม.1:17)

การที่ใครเชื่อพระเยซูจริงหรือไม่นั้นต้องพิสูจน์ด้วยการประพฤติตามความเชื่อ พระคัมภีร์กล่าวว่าการประพฤติตามความเชื่อเป็นสิ่งที่พิสูจน์ว่า ความเชื่อของเราเป็นความเชื่อที่แท้จริงหรือไม่ ถ้าบอกว่าเชื่อแต่ไม่ประพฤติตาม ที่บอกว่าเชื่อนั้นก็ไม่จริง และถ้าหากความเชื่อนั้นไม่จริงก็ไม่ได้รับความรอด

พระเจ้าทรงกำหนดบางสิ่งบางอย่างให้คริสเตียนกระทำในชีวิตอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ เพื่อแสดงถึงการมีความเชื่อที่แท้จริง เราอาจเรียกกระบวนการนี้ว่า “การดำเนินชีวิตในความเชื่อ” โดยที่คริสเตียนต้องดำเนินชีวิตโดยรักษาความเชื่อ และหลักคำสอนในพระเยซูคริสต์ได้อย่างถูกต้องมั่นคง และคริสเตียนต้อง “เข้าสนิท” กับพระเจ้า คือ รักพระเจ้าอย่างสุดจิตสุดใจ สุดกำลัง และความคิดต้องปฏิบัติตามหลักการของศาสนาที่ถูกต้องโดยศึกษาพระคัมภีร์และเชื่อฟัง อธิษฐานพูดคุยกับพระเจ้าอย่างสม่ำเสมอ พึ่งพาพระองค์ให้ทรงช่วยเหลือในการดำเนินชีวิต นมัสการพระเจ้าด้วยการขอบพระคุณพระองค์ ด้วยการร้องเพลงสรรเสริญ อธิษฐาน และเชื่อฟัง คริสเตียนต้องดำเนินชีวิตอย่างมีจริยธรรมตามพระบัญญัติบัญญัติ 10 ประการ หมายถึงพันธสัญญาที่พระองค์ทรงกระทำกับพวกเขา บัญญัติสิบประการเป็นบัญญัติที่สำคัญสำหรับชาวคริสต์ด้วย แม้ว่าบัญญัติสำคัญที่สุดคือบัญญัติแห่งความรัก แต่บัญญัติสิบประการเป็นหลักการปฏิบัติของชาวคริสเตียนที่เป็นรูปธรรมเพื่อการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน แม้ว่าเป็นหลักการที่กว้างก็ตาม บัญญัติสิบประการมีดังนี้

Copyright by Mahidol University

1. จงนมัสการพระเจ้าแต่ผู้เดียวพระเจ้าคือผู้สร้างโลก และสร้างมนุษย์ พระเจ้าต้องการให้เราดำเนินชีวิตและรู้ว่าพระเจ้ารักเรา บัญญัติข้อ 1 ต้องการให้เราจดจำว่าพระองค์เอาใจใส่ดูแลเราเสมอ บางครั้งเราลืมพระสัญญาของพระเจ้าและไปยึดบุคคลอื่น หรือสิ่งของอื่น ๆ ว่ามีความสำคัญมากกว่าพระเจ้า

2. อย่าออกพระนามพระเจ้าโดยไม่สมควรวันของพระเจ้า เพื่อชีวิตฝ่ายจิตของเรา วันนี้เราไปวัดพร้อมกับสมาชิกในครอบครัว และเพื่อน ๆ ของเราในวันอาทิตย์ เราได้ฟังพระวาจา มีส่วนร่วมในการรับศีลมหาสนิท และภาวนาพร้อมกับพี่น้องของเรา ก็เป็นอาหารหล่อเลี้ยงฝ่ายจิตวิญญาณของเรา

3. วันพระเจ้าให้ถือเป็นวันศักดิ์สิทธิ์ จงรัก และให้เกียรติพระนามของพระเจ้า อย่าประมาทชื่อของใคร โดยเฉพาะอย่าประมาทนามของพระเจ้า สิ่งที่เราสามารถปฏิบัติ คือออกพระนามพระเจ้าด้วยความเคารพ ภาวนาวอนขอต่อพระเจ้าด้วยความเชื่อ ความศรัทธา

4. จงนับถือบิดามารดา พระเจ้าให้บิดามารดา มีส่วนร่วมในงานสร้างสรรค์พิเศษนี้กับพระองค์ และให้บิดามารดามอบความรักของพระองค์ ด้วยการเอาใจใส่ดูแลเรา จากความรักที่บิดามารดามีต่อกัน บิดามารดาเป็นคนแรกที่สอนเราว่า พระเจ้าเป็นใคร พระเจ้ารักเราอย่างไร ฉะนั้นบิดามารดาต้องได้รับเกียรติ และให้ความเคารพนับถือด้วย

5. อย่าฆ่าคน ชีวิตเป็นของล้ำค่า เป็นสิ่งที่ต้องรักษาและให้เกียรติ เมื่อเรายกย่องให้เกียรติผู้อื่น เมื่อเราไม่ทำลายความสุขความยินดีของผู้อื่น เมื่อเราไม่ทำร้ายกัน เราต้องยอมรับว่าชีวิตผู้อื่นก็มีคุณค่าเช่นเดียวกับเราเหมือนกัน

6. อย่าล่วงประเวณี ส่วนใหญ่สำหรับคนที่แต่งงานแล้ว เมื่อชายหญิงแต่งงานกัน เขาทั้งสองสัญญาที่จะผูกพันชีวิตด้วยกันทั้งร่างกาย และวิญญาณ ต้องถือคำมั่นสัญญานี้ สำหรับคนที่ยังไม่ได้แต่งงาน เราต้องให้เกียรติ และยกย่องร่างกายของเราและผู้อื่นด้วย ทั้งการพูด การกระทำ สิ่งที่ฟังและทุกสิ่งที่คิด

7. อย่าลักทรัพย์ การขโมยของจากคนอื่น เป็นการทำร้าย เป็นความเห็นแก่ตัวและเป็นความผิด ทุกคนมีสิทธิ์เป็นเจ้าของทรัพย์สมบัติของตน เราทุจริตที่ทำงาน คดโกงเวลา เราก็เป็นคนไม่ซื่อสัตย์ เราต้องไม่เอาของที่เป็นของคนอื่นก่อนได้รับอนุญาต

8. อย่านินทาว่าร้ายผู้อื่น ความจริงนำมาซึ่งความสุข การโกหกหลอกลวง นำผลร้ายและความเศร้าเสียใจ เมื่อเราโกหก เราทำลายความน่านับถือในตัวเรา เมื่อเราละเมิดความลับ หรือคำสัญญาที่ให้ไว้ แม้เป็นเรื่องจริง เราทำร้ายเขาและทำร้ายตัวเราเอง

Copyright by Mahidol University

9. อย่าคิดโลภในประเวณี จงให้เกียรติภรรยาของเพื่อนบ้าน พระเจ้าไม่ต้องการให้สามีหรือภรรยา นำความรักและความสุขไปมอบให้กับคนอื่น โดยผิดต่อความซื่อสัตย์ หรือให้ผู้อื่นไปยุ่งเกี่ยวข้องอย่างผิด ๆ ด้วย จงรักษาความคิด จิตใจให้บริสุทธิ์อยู่เสมอ

10. อย่าคิดโลภในสิ่งของของผู้อื่น จงเคารพในทรัพย์สินของผู้อื่น อย่าอิจฉา หรือมักได้ทรัพย์ของผู้อื่น เราอย่าอิจฉาในสิ่งที่คนอื่นมี เราควรมีความสุขสำหรับสิ่งของที่คนอื่นมี และขอบคุณพระเจ้าสำหรับสิ่งของ และพรสวรรค์ที่เราได้รับจากพระองค์

และ พระเยซูเจ้า ได้สรุปพระบัญญัติเอกที่สำคัญที่สุดคือ “จงรักพระเจ้าสุดจิตใจ และรักเพื่อนมนุษย์เหมือนรักตนเอง” (พระคริสตธรรมคัมภีร์, มธ. 22:37; มก. 12:30; ลก. 10:27)

2.2.4 คริสตจักรและหน้าที่ของคริสตจักร

คริสตจักรคือครอบครัวของพระเจ้า คริสเตียนทั้งหมดเป็นหนึ่งเดียวกันในคริสตจักรสากล ส่วนคริสเตียนที่รวมตัวกันในแต่ละพื้นที่ถือเป็นคริสตจักรท้องถิ่น ลักษณะของคริสตจักร จะเป็นอาคารเน้นความเรียบง่าย ดูเหมือนอาคารทั่วไป ไม่เน้นรูปปั้น รูปสลัก มีไม้กางเขนประดับเป็นเครื่องหมาย ไม่มีรูปปั้นหรือรูปเคารพใดๆ มีศิษยาภิบาลเป็นผู้นำ คริสตจักรมีหน้าที่รวบรวมบรรดาผู้เชื่อและนำมาให้ร่วมกันนมัสการพระเจ้าด้วยการอธิษฐาน การร้องเพลงสรรเสริญ ร่วมกันประกาศถึงข่าวดีของพระเจ้ากับคนทั่วไป สอนกันและกันให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ในฝ่ายวิญญาณและความเชื่อ ให้สามัคคีต่อกันและรับใช้สังคม

2.2.5 ทำไมคริสเตียนจึงไปโบสถ์

ศจ.ดร.ศึกษา เทพอารีย์ (2557) ได้ให้ความหมายว่าทำไมคริสเตียนถึงต้องไปโบสถ์ไว้ ดังนี้

1. เป็นการแสดงความรักต่อพระเจ้า การไปโบสถ์เป็นการแสดงความรักและการนมัสการพระเจ้าของเราที่มองเห็นและสัมผัสได้ โบสถ์เป็นสถานที่ที่บรรดาผู้เชื่อมาชุมนุมกัน เพื่อเป็นพยานถึงความเชื่อและการวางใจพระเจ้าของเรา เป็นสิ่งที่คริสเตียนทุกคนต้องกระทำ (พระคริสตธรรมคัมภีร์, มธ.10:32-33)

2. เป็นการเสริมสร้างพลังฝ่ายจิตวิญญาณของเรา การรับฟังคำเทศนา และคำสอนของพระวจนะของพระเจ้า เพิ่มความเชื่อของเรา และเสริมสร้างจิตวิญญาณของเรา ผู้เชื่อทุกคนรู้ว่าการเผชิญความขัดแย้งฝ่ายจิตวิญญาณต่อความเชื่อของพวกเขาคืออะไร และต้องตระหนักถึงความสำคัญของการเลี้ยงดูฝ่ายจิตวิญญาณ เพื่อว่าพวกเขาสามารถ เอาชนะการทดลองได้ อาจารย์เปาโลกล่าวว่าคริสเตียนต้องปล้ำสู้กับวิญญาณชั่ว และพลังฝ่ายวิญญาณชั่วตลอดเวลา และเตือนว่าคริสเตียนต้องสวมยุทธภัณฑ์ของพระเจ้าเพื่อป้องกัน เพราะมันเอาทุกอย่างจากเราในการต่อสู้ของเรา (พระคริสต

Copyright by Mahidol University

ธรรมคัมภีร์, อฟ.6:10-18) เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่เราจะฉวยโอกาสเท่าที่มี เพื่อประกาศถึงพระคริสต์และรับกำลังจากพระคำของพระเจ้า “ฉะนั้นความเชื่อเกิดขึ้นได้ก็เพราะการได้ยินและการได้ยินเกิดขึ้นได้ก็เพราะการประกาศพระคริสต์” (พระคริสตธรรมคัมภีร์, รม.10:17)

3. ขอองค์พระผู้เป็นเจ้าเป็นการเยี่ยมเยียนและทรงอยู่ด้วย มีคำสัญญาของการเยี่ยมเยี่ยนเป็นพิเศษของการทรงอยู่ด้วย ขอองค์พระผู้เป็นเจ้าที่เมื่อใดก็ตาม ที่สองสามคนชุมนุมกันในพระนามของพระเยซู หมายความว่า เมื่อใดก็ตามที่ “พระเยซู” เป็นจุดประสงค์ของการชุมนุมกัน เพื่อการอธิษฐาน การนมัสการ การสรรเสริญ การเทศนา แม้แต่เมื่อพระเยซูทรงอยู่ภายในใจของผู้เชื่อทุกคนก็ตาม พระองค์ทรงให้เกียรติการชุมนุมกัน พระคริสต์ทรงสามารถกระทำสิ่งที่อยู่ในใจ ซึ่งพระองค์อาจไม่กระทำในเวลาอื่น พระคัมภีร์กล่าวว่า พระเจ้าทรงอยู่ในการสรรเสริญ ของประชากรของพระองค์ (พระคริสตธรรมคัมภีร์สดุดี,22:3) และบรรยากาศเช่นนั้น พระวิญญาณบริสุทธิ์ ทรงสำแดงของประทานฝ่ายวิญญาณ ซึ่งช่วยเหลือพระกายของพระคริสต์ “ด้วยว่ามีสองสามคนประชุมกันที่ไหนๆ ในนามของเรา เราอยู่ท่ามกลางเขาที่นั่น (พระคริสตธรรมคัมภีร์, มธ.18:20)

4. เป็นการสามัคคีธรรมกับคริสเตียนคนอื่นๆ การชุมนุมกันเป็นความสำคัญของความสัมพันธ์ของพี่น้องคริสเตียน พระคัมภีร์บอกไว้ชัดเจนว่า ความสัมพันธ์ที่ถูกต้องกับพระเจ้าต้องการทั้ง “แนวตั้ง” และ “แนวนอน” รวมกัน นั่นคือ เราต้องมีสามัคคีธรรมกับพระเจ้าซึ่งเป็นแนวตั้ง และสามัคคีธรรมกับผู้เชื่ออื่นๆ ซึ่งเป็นแนวนอน เป็นไปไม่ได้ที่เรารักพระเจ้า และไม่รักพี่น้อง ถ้าคุณมีปัญหาในการรักคริสเตียนอื่น คุณมีปัญหาในความสัมพันธ์ของคุณกับพระเจ้าด้วย พระคัมภีร์เตือนเราว่า การไม่ให้อภัยผู้อื่นจะไม่ได้รับการให้อภัยของพระเจ้าต่อความผิดบาปของเรา (พระคริสตธรรมคัมภีร์, มธ.6:15) ในพระธรรมยอห์นเขียนว่า “ผู้ใดที่กล่าวว่าตนอยู่ในความสว่างและยังเกลียดชังพี่น้องของตนผู้นั้นก็ยังอยู่ในความมืด ผู้ที่รักพี่น้องของตนก็อยู่ในความสว่าง และในความสว่างนั้นไม่มีอะไรที่ทำให้สะดุด (พระคริสตธรรมคัมภีร์, 1 ยน.2:9-10) เหตุผลที่สำคัญที่สุดประการหนึ่ง คือ เราไปโบสถ์เป็นการฝึกความรักต่อพี่น้องในรูปแบบของสามัคคีธรรม พระคัมภีร์ชี้ให้เห็นชัดเจนว่า ถ้าเรามีความสัมพันธ์ที่ถูกต้องกับพระเจ้า เรามีความสัมพันธ์กับผู้เชื่อคนอื่นด้วย แต่ถ้าเราดำเนินอยู่ในความสว่าง เหมือนอย่างพระองค์ทรงสถิตในความสว่าง เราก็ร่วมสามัคคีธรรมซึ่งกันและกัน และพระโลหิตของพระเยซูคริสต์พระบุตรของพระองค์ก็ชำระเราทั้งหลายให้ปราศจากบาปทั้งปวงทั้งสิ้น” (พระคริสตธรรมคัมภีร์, 1 ยน.1:7) การรักษาตัวเราเองในความรักและสามัคคีธรรมกับผู้เชื่ออื่นๆ ทำให้เราถ่อมลงจำเพาะพระเจ้า เพื่อว่า พระโลหิตของพระคริสต์ทรงชำระเราจากความบาปต่อๆไป

Copyright by Mahidol University

5. เป็นการกระทำที่เชื่อฟังพระเจ้า อย่าลืมว่าการไปโบสถ์เป็นเรื่องของการเชื่อฟังพระคำของพระเจ้า ผู้เขียนพระธรรมฮีบรู บอกเราว่า อย่าขาดการประชุม หมายความว่า การขาดการประชุม

นำไปสู่ความบาปโดยเจตนา “และขอให้เราพิจารณาดูว่า ทำอย่างไรจึงจะปลุกใจซึ่งกันและกัน ให้มีความรักและทำความดี อย่าขาดการประชุม เหมือนอย่างบางคนที่ขาดอยู่นั้น แต่จงพูดหนุนใจกันให้มากยิ่งขึ้น เพราะท่านทั้งหลายก็ร้องว่าวันนั้นใกล้มาแล้ว เมื่อเราได้รับความรู้เรื่องความจริงแล้ว แต่เรายังขืนทำผิดอีก เครื่องบูชาลบบาปนั้น ก็ไม่มีเหลืออยู่เลย” (พระคริสตธรรมคัมภีร์, ฮบ.10:24-26) เราได้รับคำเตือนอีกครั้งว่า ส่วนที่ยิ่งใหญ่ของวัตถุประสงค์ของการชุมนุมกัน คือ เพื่อการพิจารณาพี่น้องของเรา การมารวมกัน ช่วยกระตุ้น และหนุนใจกันและกัน นี่เป็นความรับผิดชอบที่ให้ไว้กับผู้เชื่อ ทุกคน การปฏิเสธการไปโบสถ์ เป็นการปฏิเสธหน้าที่ศักดิ์สิทธิ์ประการหนึ่งของผู้เชื่อ เหตุฉะนั้นผู้ใดรู้ว่าอะไรเป็นความดี และไม่ได้กระทำคนนั้นจึงมีบาป (พระคริสตธรรมคัมภีร์, ยก.4:17)

6. เป็นการจัดหารายงานให้แก่ผู้นำฝ่ายวิญญาณ หลักฐานที่แข็งแรงกว่านั้น ซึ่งพิสูจน์ว่าเราเป็นส่วนหนึ่งสามัคคีธรรม ของคริสตจักร คือเราได้รับการบอกให้ยอมจำนนต่อสิทธิอำนาจของผู้นำฝ่ายวิญญาณ (ภายในขอบเขตของ พระคำของพระเจ้า) “ท่านทั้งหลายจงเชื่อฟังและยอมอยู่ในโอวาทหัวหน้าของท่าน จงให้เขาทำงานนี้ด้วยความชื่นใจ ไม่ใช่ด้วยความเศร้าใจ ซึ่งไม่เป็นประโยชน์อะไรแก่ท่านทั้งหลายเลย เพราะว่าท่านเหล่านั้นดูแลรักษาจิตวิญญาณของท่านอยู่ เสมือนหนึ่งผู้ที่ต้องเสนอรายงาน” (พระคริสตธรรมคัมภีร์, ฮบ.13:17) พระเจ้าทรงออกแบบระบบของความรับผิดชอบนี้สำหรับความก้าวหน้า และเพื่อการป้องกันฝูงแกะของพระองค์ จริงๆ แล้วสิ่งนี้เป็นไปไม่ได้ นอกจากเราเป็นส่วนหนึ่งของสามัคคีธรรมที่ตั้งขึ้น ซึ่งมีผู้ปกครอง ศิษยาภิบาล หรือผู้นำ พระคัมภีร์บอกเราว่า ให้นับถือพวกเขาซึ่งปกครองเราในองค์พระผู้เป็นเจ้า (พระคริสตธรรมคัมภีร์, 1 ธก. 5:12) การยอมอยู่ในโอวาท จำเป็นต้องมีการอุทิศถวายตัว และความสัมพันธ์กับคริสตจักร และผู้นำฝ่ายจิตวิญญาณของพวกเขา

7. เป็นการรวมพลังฝ่ายจิตวิญญาณของเราในการอธิษฐาน อ่านพระคัมภีร์ บ่งชี้ว่าการตกลงกันในการอธิษฐานกับผู้เชื่ออื่นๆ เป็นที่ชื่นชอบต่อพระเจ้า “เรากล่าวแก่ท่านทั้งหลายอีกว่า ถ้าในพวกที่อยู่ในโลกสองคนรวมใจกันขอสิ่งหนึ่ง สิ่งใด พระบิดาของเราผู้ทรงสถิตในสวรรค์ ก็ทรงกระทำให้” (พระคริสตธรรมคัมภีร์, มธ.18:19) มีกำลังเพิ่มขึ้นหลายเท่าในการรวมความเชื่อของประชากรของพระเจ้า และเป็นที่ชัดเจนว่า ความก้าวหน้าฝ่ายที่ยิ่งใหญ่กว่าเกิดขึ้นผ่านทางการร่วมกันอธิษฐาน และการนมัสการ นี่เป็นการเห็นพ้องกับการที่พระเจ้าทรงอวยพรการรวมกันของประชากรของพระองค์ ในสงครามต่อสู้กับศัตรูในประวัติศาสตร์ “พวกเจ้าห้าคน และศัตรูร้อยคน พวกเจ้าร้อยคนจะขับไล่ศัตรูหมื่นคน และศัตรูของเจ้าจะล้มลงด้วยดาบต่อหน้าเจ้า” (พระคริสตธรรมคัมภีร์, ลนต.26:8)

Copyright by Mahidol University

8. เป็นการถวายเกียรติวันขององค์พระผู้เป็นเจ้า บัญญัติข้อที่ 4 ที่พระเจ้าประทานแก่โมเสส ให้แยกวันที่เจ็ดของสัปดาห์ คือ วันเสาร์ไว้ต่างหาก ให้เป็นวันบริสุทธิ์ แก่องค์พระผู้เป็นเจ้า

“จงระลึกถึงวันสะบาโตถือเป็นวันบริสุทธิ์” (พระคริสตธรรมคัมภีร์, อพย.20:8) มันเคยเป็นเช่นนี้และจะเป็นเช่นนี้ตลอดไป วันสะบาโตที่เป็นทางการ อย่างไรก็ตามภายหลังที่พระเยซูทรงเป็นขึ้นจากความตายในวันต้นสัปดาห์ คือ วันอาทิตย์ คริสเตียนสมัยแรกเริ่มพบปะกันในวันนี้เช่นเดียวกับชุมชนชาวยิวในศาลาธรรมในวันสะบาโต ประวัติศาสตร์บ่งชี้ว่าขึ้นอยู่กับความรู้สึกต่อต้านของพวกยิวออร์ธอดอกซ์ ต่อพวกยิวคริสเตียนถูกขับออกจากสังคมในที่สุด และแม้แต่พวกเขาไม่ได้ถูกผูกมัดกับบัญญัติที่เข้มงวด (พระคริสตธรรมคัมภีร์, กท.3:10-11 คส.2:16) เป็นที่เชื่อกันว่า พวกเขามาเห็นว่าวันอาทิตย์เป็นการรวมการปฏิบัติตามวันสะบาโต และวันคืนพระชนม์ของพระเยซู (พระคริสตธรรมคัมภีร์, กท.20:7 , 1 คร. 16:2) การนมัสการในวันนี้ซึ่งถูกเรียกว่าวันขององค์พระผู้เป็นเจ้า (พระคริสตธรรมคัมภีร์, วว.1:10) คือวันเพื่อสามัคคีธรรมในการฉลองการเป็นขึ้นจากตายของพระเยซู การนมัสการ การอธิษฐาน และการศึกษาพระวจนะด้วยกัน

สรุปจากในพระคัมภีร์ได้บอกไว้ว่าสิ่งหนึ่งที่เกิดขึ้นเมื่อได้มารู้จักในพระเยซูก็ คือ ชีวิตของคนที่เชื่อจะเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ผู้เชื่อทุกคนมีชีวิตที่เหมือนกับพระเยซูมากขึ้น นอกจากนี้ในยามที่มีปัญหาก็มีพระเจ้าทรงอยู่เคียงข้างเรา คอยช่วยเหลือเรา พระองค์ไม่เคยปล่อยให้ลูกของพระองค์ต้องเผชิญกับความทุกข์ใจโดยลำพัง แม้ว่าในบางครั้งปัญหายังคงอยู่ แต่สิ่งหนึ่งที่ไม่เหมือนเดิมก็คือสันติสุขที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ และนี่เป็นตัวอย่างเพียงส่วนหนึ่งของคนที่ได้มารู้จักพระเจ้า ซึ่งเป็นเครื่องพิสูจน์ได้อย่างชัดเจนว่าพระเจ้าที่เราเชื่อเป็นพระเจ้าที่ทรงพระชนม์อยู่จริง และสามารถช่วยเหลือและเปลี่ยนแปลงชีวิตพวกเราได้

และเมื่อเราเกิดความเชื่อขึ้นแล้ว เราก็ต้องพร้อมที่จะปฏิบัติตามในสิ่งที่ศาสนาคริสเตียนได้บัญญัติตามที่กล่าวมาไว้ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของการดำเนินชีวิตประจำวัน หรือการการปฏิบัติศาสนกิจของชาวคริสเตียนที่ต้องปฏิบัติ เพื่อเสริมสร้างชีวิตที่ดี ให้เกิดผลทางการดำเนินอยู่บนเส้นทางของพระเจ้าดังข้อปฏิบัติต่างๆที่ได้กล่าวมา

2.2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับศาสนา ดังต่อไปนี้

Shahram Mami &Zolikhah Mahigir(2014) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสุขและความผูกพันกับพระเจ้าและการรับรู้ความตรึงเครียดทางสถิติสังคม โดยวิจัยนักเรียนมหาวิทยาลัย Sarableh ในปีการศึกษา 2556-2557 จำนวน 250 คนได้รับการคัดเลือกผ่านการสุ่มตัวอย่างแบบสุ่ม ในการเก็บรวบรวมข้อมูลแบบสอบถามความสุข สิ่งที่แนบมาด้วยเป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับพระเจ้า และแบบสอบถามของ Kohen ในการรับรู้ความเครียด โดยถูกนำมาใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลโดยการทดสอบค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์และการถดถอย ผลการทดสอบ

Copyright by Mahidol University

แสดงให้เห็นว่ามีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญระหว่างความสุขกับความเครียดและผลการวิจัยพบว่าความสุขและความผูกพันกับพระเจ้ามีผลกระทบต่อการลดลงของการรับรู้ความเครียดซึ่งเป็นสิ่งสนับสนุนความสุขและความผูกพันกับพระเจ้าในนักเรียนทำให้การรับรู้ความเครียดของพวกเขาสามารถลดลง

Morgan Green &Marta Elliott (2009)ศึกษาเปรียบเทียบผลกระทบของศาสนาที่มีต่อสุขภาพและความเป็นอยู่, การควบคุมการทำงานและครอบครัว ด้วยข้อมูล GSS ปี 2549ผู้ตอบแบบสอบถามข้างต้นมีอายุ 18 ปีไม่ได้อาศัยอยู่ในสถาบันการศึกษาภายในสหรัฐอเมริกา โดยการประเมินผลกระทบของศาสนาด้านสุขภาพความเป็นอยู่ที่ดีความพึงพอใจในงานกับความสุขในชีวิตสมรสและสถานะทางการเงินมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างศาสนาปัจจัยและสุขภาพและความเป็นอยู่และยังรวมถึงมิติอื่น ๆ ของชีวิตเช่นการทำงานและครอบครัวที่มีแนวโน้มไม่รวมอยู่ในงานวิจัยเกี่ยวกับศาสนาและสุขภาพงานวิจัยเกี่ยวกับศาสนาสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีการจำกัดทางแนวความคิดเช่นการเข้าร่วมประชุมการให้บริการทางศาสนาหรือการมีส่วนร่วมในการอธิษฐานส่วนบุคคลในขณะที่ในบทความนี้ประเมินความหลากหลายของด้านชีวิตทางศาสนาของผู้คน ผลการวิจัยพบว่าคนที่ระบุถึงศาสนามีแนวโน้มที่จะรายงานเรื่องสุขภาพและความสุขว่าดีขึ้นจากกิจกรรมทางศาสนา, การทำงานครอบครัว การสนับสนุนทางสังคมหรือสถานะทางการเงินคนที่มีความเชื่อทางศาสนาแบบเสรีนิยมมีแนวโน้มมีสุขภาพดี สรุปการวิจัยได้ว่าการศึกษาครั้งนี้ก่อให้เกิดเจริญเติบโตของวรรณกรรมที่เชื่อมโยงทางศาสนา กับความผูกพันต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจ และการเป็นอยู่ที่ดีผลงานที่เป็นเอกลักษณ์ของการศึกษาครั้งนี้คือความสำเร็จในการสร้างว่าผลกระทบของศาสนามีผลต่อสุขภาพและความเป็นอยู่มีความเป็นอิสระในการทำงานและครอบครัว

ชุติมา พงศ์วรินทร์ ,อรัญญา ตุ้ยคัมภีร์ และสุภาพรรณ โคตรจรัส(2554) ได้ทบทวนและสังเคราะห์งานวิจัยเชิงประจักษ์ กรอบมโนทัศน์ และเครื่องมือวัดความสุขในบริบทสังคมไทยโดยใช้วิธีการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ (Systematic Review) ผลจากการศึกษากรอบมโนทัศน์เรื่องความสุขระหว่างปรัชญาตะวันตก และมุมมองทางพุทธศาสนา ค้นพบว่า ความสุขที่มีรากฐานมาจากมุมมองทางพุทธศาสนาเน้นความสุขสองระดับใหญ่ๆ คือความสุขที่เกี่ยวเนื่องกับภาวะจิตที่สงบนิ่งและการมีปัญญารู้แจ้งซึ่งหมายถึงสภาวะจิตที่เป็นอิสระหลุดพ้นจากกิเลสที่ก่อให้เกิดทุกข์และความสุขที่เกี่ยวเนื่องกับปัจจัยภายนอกที่แวดล้อมที่ยังก่อให้เกิดความทุกข์ได้ไม่ว่าเป็นความสุขจากการมีรายได้จำนวนมาก มีระดับการศึกษาที่สูง หรืออื่นๆ ผลจากการศึกษาวิจัยถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขพบว่าปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขได้แก่ การใช้ชีวิตอย่างมีคุณธรรม (การรักษาศีลห้าครบทุกข้อเป็นประจำการทำสมาธิเฉพาะวันสำคัญทางศาสนา ความรู้สึกว่าตนเองเคร่งศาสนา) สภาวะ

Copyright by Mahidol University

ทางจิตวิญญาณ (การให้โอกาสผู้อื่นก่อนตนเอง ความรู้สึกเป็นสุขเมื่อช่วยเหลือผู้อื่น การบริจาค) และความภูมิใจในตัวเอง

มนัสชนน์ คุณาพรสุจริต ,กุลยา พิสิษฐ์สังฆการ และอรัญญา ตุ้ยคำภีร์(2557) ได้ศึกษาอิทธิพลของการรับรู้เหตุการณ์ในชีวิตทางลบ การนับถือศาสนา และสุขภาวะทางจิตวิญญาณมีต่อความสุขในบริบทพุทธธรรม ในนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยระดับปริญญาตรี เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ มาตรวัดการรับรู้เหตุการณ์ในชีวิตทางลบ มาตรวัดการนับถือศาสนา มาตรวัดสุขภาวะทางจิตวิญญาณ มาตรวัดความสุขในบริบทพุทธธรรมฉบับย่อ วิเคราะห์สมการโครงสร้างด้วยโปรแกรม LISREL กลุ่มตัวอย่างจำนวน 533 คน เป็นชาย 179 คน หญิง 354 คน อายุเฉลี่ย 20.3 ปี ร้อยละ 94.7 นับถือพุทธ ผลการศึกษาพบว่า การรับรู้เหตุการณ์ในชีวิตทางลบ การนับถือศาสนาจากภายในและภายนอกมีอิทธิพลต่อความสุขในบริบทพุทธธรรม โดยมีสุขภาวะทางจิตวิญญาณเป็นตัวแปรส่งผ่านตัวแปรทั้งหมดในสมการอธิบายความสุขในบริบทพุทธธรรมได้ในระดับสูงมาก สุขภาวะทางจิตวิญญาณมีอิทธิพลทางบวกต่อความสุขในบริบทพุทธธรรมในระดับสูง ส่วนการรับรู้เหตุการณ์ในชีวิตทางลบและการนับถือศาสนาจากภายนอกมีอิทธิพลทางลบในระดับค่อนข้างต่ำ ต่อความสุขในบริบทพุทธธรรม ทั้งนี้การนับถือศาสนาจากภายในไม่มีอิทธิพลโดยตรงต่อความสุขในบริบทพุทธธรรม สำหรับการรับรู้เหตุการณ์ในชีวิตทางลบ การนับถือศาสนาจากภายในและภายนอกอธิบายสุขภาวะทางจิตวิญญาณได้ในระดับต่ำ

จากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทางศาสนา พบว่า ความเชื่อทางศาสนา และการปฏิบัติศาสนกิจ มีอิทธิพลต่อความสุข ทั้งในด้านสุขภาพกาย และสุขภาพจิตที่ดี ของผู้สูงอายุ การนับถือศาสนาเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความดี ทำให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง ลดภาวะเครียด ซึมเศร้า ทำให้จิตใจสงบนิ่ง มีความสุขในชีวิต และจากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมาแล้วส่วนใหญ่ พบว่าการศึกษาถึงการนับถือศาสนาต่างๆกับความสุขยังมีไม่มากในประเทศไทย ส่วนใหญ่ที่พบเป็นศาสนาพุทธ แต่ก็ยังมีไม่มากนักในการวิจัย รวมทั้งการนับถือศาสนาคริสเตียนโปรแตสแตนส์นั้น จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบเพียงในต่างประเทศซึ่งเป็นประเทศที่นับถือศาสนาคริสต์เป็นส่วนมากมีการศึกษาเกี่ยวข้องกับชีวิตที่ดี และความสุขจากการเชื่อในพระเจ้า แต่คริสเตียนก็ยังเป็นจำนวนน้อยที่ได้รับความสนใจจากการศึกษา และพบว่าในประเทศไทยยังไม่มีผู้ศึกษาถึงผู้นับถือศาสนาคริสเตียนโปรแตสแตนท์กับความสุขหรือจิตวิทยาเชิงบวก ผู้วิจัยจึงมีความคิดเห็นว่าศาสนาคริสเตียนนั้นเป็นทางเลือกหนึ่งที่มีความน่าสนใจในการศึกษา เพราะว่าในทั่วโลกแล้วศาสนาคริสต์ ถือว่าเป็นอันดับหนึ่งของศาสนาที่มีคนนับถือมากที่สุดในโลก และก็ยังมีกลุ่มคนจำนวนหนึ่งในประเทศไทยที่นับถือศาสนาคริสต์ ผู้วิจัยจึงมีความเชื่อว่าการนับถือศาสนาคริสเตียน ก็เป็นทางเลือกหนึ่งที่ทำให้บุคคลมีการมองโลกในแง่ดี การเห็นคุณค่าในตนเอง และความสุขได้ หากไป

Copyright© by Mahidol University

ปฏิบัติศาสนกิจเป็นประจำ เพราะศาสนาหล่อหลอมจิตใจให้กับบุคคล ให้สร้างความหวัง และให้แนวทางในการปฏิบัติ ซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นการเสริมแรงให้บุคคลที่พบกับอุปสรรคปัญหาในชีวิตให้สามารถผ่านไปได้โดยการพึ่งพิงศาสนาเป็นส่วนช่วยในการยึดเหนี่ยวทางจิตใจ

2.3 แนวคิดเละทฤษฎีเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self Esteem)

2.3.1 ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง

Bandura (2529) ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองว่า เป็นการประเมินตนเองว่าเป็นอย่างไร ถ้าประเมินว่าตนเองไร้ค่า ก็มีความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองต่ำ แต่ถ้าประเมินว่าตนเองนั้นมีความสามารถก็ส่งผลให้รู้สึกภาคภูมิใจในตนเองหรือมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง

Maslow (อ้างถึงใน อภิรดี ปราสาทภรณ์. 2515, น. 52) การมองเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง ความปรารถนาของบุคคลที่ต้องการให้บุคคลอื่นยกย่อง ชมเชย ให้เกียรติ ซึ่งนำไปสู่การแสดงออกพฤติกรรม เช่น การทำกิจกรรม การมีส่วนร่วมในสังคม และอาสาสมัคร

Coopersmith (1984) ให้ความหมายไว้ว่าเป็นสิ่งที่บุคคลนั้น พิจารณา ประเมินตนเองแล้วแสดงออกในแง่ของการยอมรับตนเองหรือไม่ยอมรับตนเอง ซึ่งเป็นการแสดงให้ได้เห็นถึงขอบเขต ความเชื่อของบุคคลที่มีต่อตนเองในด้านความสามารถ ความสำคัญ ความสำเร็จ รวมไปถึงการประเมินจากบุคคลอื่นที่มีต่อตนเองซึ่งสามารถรับรู้ได้จากการแสดงคำพูดและที่ไม่ใช่คำพูดที่บุคคลอื่นแสดงต่อเรา

Rosenberg (1965) การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในตนเองเกี่ยวกับการยอมรับนับถือตนเอง เห็นคุณค่า และมีความเชื่อมั่นในตนเอง รวมทั้งประเมินตนเองทั้งทางบวกและทางลบ

Carpenito (1983) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลมีการตัดสินใจจากความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองได้มาจากการประเมินตนเองในเรื่องของความสามารถ และการยอมรับทางสังคม

Barry & Morgan (1985) อธิบายว่าการเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นความรู้สึกของบุคคลที่เกิดจากการยอมรับตนเอง และการมองตนเองในด้านบวก

Pender (1996) อธิบายว่าการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นการประเมินคุณค่าของบุคคลที่มีต่อความสำเร็จของตนเอง ซึ่งพบว่ามีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา

Copyright by Mahidol University

เสมอจันทร์ อะนะเทพ (2535, น. 40)และนงลักษณ์ บุญไทย (2539, น. 53) กล่าวว่า การรู้สึกการเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึงความรู้สึกที่เกิดจากการประเมินตนเองเกี่ยวกับการมีคุณค่า ความสำคัญ ความสามารถ การประสบผลสำเร็จ การยอมรับตนเอง การมีประโยชน์ต่อสังคม ตลอดจนได้รับการยอมรับจากสังคม

อรชุมา พุ่มสวัสดิ์ (2539) กล่าวไว้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเองหมายถึง การประเมินคุณค่าตนเองในส่วนของความสามารถ และความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ทำให้ตนเองมีความรู้สึกว่าเป็นบุคคลที่มีคุณค่า มีความสามารถ ประสบความสำเร็จ และเป็นที่ยอมรับทั้งในตนเองและบุคคลรอบข้าง

สรุปได้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง ความรู้สึกและตระหนักรู้ของบุคคลว่าตนเองมีความสำคัญ มีคุณค่า มีความหมาย มีความสามารถ เชื่อมั่นในตนเอง เคารพตนเองเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจ สามารถดำเนินชีวิตได้ตามปกติ โดยมีพื้นฐานจากการได้รับความรักความสนใจ การเห็นความสำคัญและได้รับการยอมรับในความสามารถจากคนรอบข้าง และความประสบความสำเร็จในการทำสิ่งต่างๆ ที่ตนปรารถนา สามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมได้เป็นอย่างดี และมีความสุขในกับการดำเนินชีวิตในสังคม การพัฒนาการให้บุคคลเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น ทำให้บุคคลเหล่านี้สามารถเผชิญปัญหา มีพลังในการหลีกเลี่ยงปัญหารุนแรง ทั้งทางด้านสุขภาพจิตใจและร่างกาย ทั้งในขณะนี้และอนาคตได้

2.3.2 ความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง

อุมาพร ตรังคสมบัติ (2543, น. 13) ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเป็นพื้นฐานของสุขภาพจิตเกิดขึ้นหลังจากบุคคลได้รับการตอบสนองทางด้านร่างกาย ความปลอดภัย ความรัก ความเป็นเจ้าของแล้ว บุคคลมีความรู้สึกว่าตนเองมีประโยชน์และต้องการแสดงความสามารถต่างๆ ที่มีอยู่นอกจากเป็นความต้องการพื้นฐานแล้ว ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองยังเป็นปัจจัยที่ทำให้บุคคลต่อสู้กับปัญหาและอุปสรรคต่างๆในชีวิตได้ ซึ่งเปรียบได้กับภูมิคุ้มกันของร่างกาย หรือเกราะป้องกันตนเอง

Newman (อ้างถึงใน สมพิศ ไชยกิจ, 2536) กล่าวว่าบุคคลที่รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีคนรัก ได้รับการยกย่องหรือประสบความสำเร็จมักจะประเมินตนเองในด้านดี เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง แต่หากว่าบุคคลใดมีความรู้สึกไม่มีคนสนใจ ไม่ได้รับการยอมรับ หรือไม่ประสบผลสำเร็จทำให้บุคคลนั้นรู้สึกว่าตนเองไร้คุณค่า ฉะนั้นความรู้สึกภาคภูมิใจในเองเองจึงมีผลต่อพฤติกรรมและความรู้สึก ซึ่งแต่ละบุคคลแตกต่างกัน

Copyright by Mahidol University

เดือนเพ็ญ ทองน่วม (2553) ได้กล่าวถึงความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง ว่าทำให้มนุษย์สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีคุณค่า เป็นตัวบ่งชี้ถึงคุณภาพชีวิต เป็นตัวก่อให้เกิดพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพ สามารถเผชิญหน้ากับปัญหาได้อย่างดี และเป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาบุคคลไปสู่ความสมบูรณ์ได้

เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2540) พบว่าความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสามารถเปลี่ยนแปลงได้ ซึ่งมีผลต่อการดำเนินชีวิตของบุคคลนั้นๆ ไม่ว่าเป็นความรู้สึก การกระทำ พฤติกรรม ทัศนคติ รวมทั้งความสามารถในด้านต่างๆ ตลอดจนการประสบความสำเร็จในชีวิต

เห็นได้ว่า ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของบุคคลอย่างมาก ทั้งทางด้านความคิด พฤติกรรม การยอมรับตนเอง การต่อสู้กับปัญหา บุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง จะภาคภูมิใจในตนเอง สามารถเผชิญกับปัญหา อุปสรรค ความเครียดต่างๆในชีวิตได้ มีความสามารถในการทำงานให้สำเร็จไม่ว่าง่ายหรือยาก และปรับตัวต่อสิ่งต่างๆได้ ซึ่งสิ่งเหล่านี้มีความเกี่ยวข้องและสำคัญอย่างมากในการพัฒนาสภาพจิตใจ ร่างกายของผู้สูงอายุ รวมทั้งบุคคลทั่วไป เพราะว่าบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเอง นำไปสู่การมีสภาพจิตใจที่เข้มแข็ง มีความต้านทานกับสภาวะที่ก่อให้เกิดปัญหากับตนเองรอบด้านบุคคลที่สามารถพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองได้นำไปสู่คุณภาพชีวิต และความสุขในการดำเนินชีวิตตามมา

2.3.3 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นมีหลายทฤษฎี และได้มีผู้กล่าวถึง ดังนี้

Carl Rogers ได้กล่าวถึงแนวคิดเกี่ยวกับ ตัวตน (The Self) ว่า “ตัวตน” เป็นศูนย์กลางของบุคลิกภาพ ที่เป็นส่วนของการรับรู้ และค่านิยมเกี่ยวกับตัวเรา พัฒนามาจากการที่อินทรีย์มีปฏิสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อม และเป็นประสบการณ์เฉพาะตน ซึ่งภาพลักษณ์ที่บุคคลมีต่อตัวเองนี้เรียกว่า “มโนภาพแห่งตน” (Self-Concept)

มโนภาพแห่งตน หรือความคิดรวบยอดของตน หรือตัวตนตามที่มองเห็น (Self-Concept) เป็นส่วนที่ตนมองเห็นภาพของตนเอง ที่บุคคลมีการรับรู้และมองเห็นตนเองในหลายแง่หลายมุม เช่น “ฉันเป็นคนเก่ง” “ฉันเป็นคนสวย” “ฉันเป็นคนอาภัพ ด้อยวาสนา” “ฉันเป็นคนขี้อาย” เป็นต้น และสิ่งที่บุคคลมองเห็นตัวเองนี้อาจไม่ตรงกบที่ผู้อื่นมองเห็น หรือรับรู้ก็ได้ เช่น ผู้ที่เห็นแก่ตัวและชอบเอาเปรียบผู้อื่น หรือผู้ที่มีความทะเยอทะยานสูง อาจไม่ทราบวา ตนเป็นคนเช่นนั้น ซึ่งมโนภาพแห่งตน ประกอบไปด้วย ตัวตนที่เป็นจริง (Real Self) กับตัวตนตามอุดมคติ (Ideal Self)

Copyright by Mahidol University

ตัวตนตามที่เป็นจริง (Real Self) เป็นลักษณะของบุคคลที่เป็นไปตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น ซึ่งบุคคลอาจรู้ตัวหรือไม่ตัวก็ได้ เช่น “เป็นคนเรียนเก่ง” “เป็นคนสวย” “เป็นคนร่ำรวย” ฯลฯ

และพบว่าบ่อยครั้งที่บุคคล มองไม่เห็นในส่วนที่เป็นตัวตนที่แท้จริงของตนเลย ซึ่งนำไปสู่ปัญหาต่างๆ ตามมา เช่น แตงกวามองไม่เห็นวาเธอเป็นคน เก่ง ทั้งที่ในความเป็นจริงเธอเป็นคนมีความสามารถมาก เธอจึงรู้สึกด้อยและไม่ภาคภูมิใจในตนเอง มีปัญหาในการปรับตัวเข้ากับผู้อื่น เป็นต้น

ตัวตนตามอุดมคติ (Ideal Self) หมายถึง ภาพที่ตนเองอยากเป็น ซึ่งหมายถึง บุคคลยังไม่สามารถเป็นได้ในสภาวะปัจจุบันเช่น "น้องแดงอยากเป็นทั้งคนเก่งและคนสวยเหมือนพี่ปุ๋ย" เป็นต้น

Rogers ได้อธิบายถึงการทำงานของตัวตนในบุคคลว่า ต้องสอดคล้องกันอยู่อย่างเหมาะสม กล่าวคือ มโนภาพแห่งตนของบุคคล(Self-Concept) ต้องมีความสมเหตุสมผลตรงกบความเป็นจริง ถ้ามโนภาพแห่งตนไม่สอดคล้อง (Incongruence) หรือขัดแย้งกบตนตามความเป็นจริง (Real Self) มากเท่าไร บุคคลจะเกิดการป้องกันตนเอง เกิดความวิตกกังวล และนำไปสู่ปัญหาทางอารมณ์ จิตใจ และบุคลิกภาพมากขึ้นเท่านั้น นอกจากนี้ผู้ที่มีมโนภาพแห่งตนสอดคล้องกบตนตามความเป็นจริงนั้น ก็มักพอใจและมองเห็นตนตามอุดมคติสอดคล้องกนไปด้วย เพราะเขามีความรู้สึกพึงพอใจกับตัวตนที่แท้จริงของตนเอง และเป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตดียอมรับการเปลี่ยนแปลง และมีแนวโน้มที่พัฒนาไปสู่การรู้จักตัวเองอย่างแท้จริง ยอมรับตนเอง สามารถปรับตัวให้สอดคล้องกบความเป็นจริง และนำไปสู่ภาวะของการมีคุณค่า (Conditions or Worth) ซึ่งเป็นลักษณะที่บุคคลรู้สึกว่าตนมีคุณค่าเพราะเขาสามารถยอมรับตนเองได้ (ทฤษฎีบุคลิกภาพของ Carl R.Rogers, ม.ป.ป.)

ทฤษฎีของมาสโลว์ (Abraham Maslow) มีทัศนคติในการมองถึงธรรมชาติของมนุษย์ด้านความดีงาม โดยอธิบายว่า มนุษย์มีธรรมชาติที่ใฝ่ดี สร้างสรรค์ความดี ปรารถนาความเจริญแห่งตน รู้ถึงคุณค่าในตนเอง มีความรับผิดชอบในชีวิต และการกระทำของตน และมนุษย์ทุกคนมีความต้องการที่จะรู้จักตนเอง เพื่อใช้ความสามารถของตนให้เกิดประสิทธิภาพอย่างเต็มที่ (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2536) อีกทั้งความปรารถนาของมนุษย์นั้นมีติดตัวมาตั้งแต่เกิด และความปรารถนาจะเรียงลำดับขั้นของความปรารถนา ตั้งแต่ขั้นแรกไปยังขั้นสูงสุด ซึ่ง Maslow กล่าวว่า ลำดับขั้นความต้องการที่อยู่ในขั้นต่ำสุดต้องได้รับการตอบสนองอย่างพึงพอใจเสียก่อนจึงสามารถไปสู่ความต้องการที่อยู่ในขั้นสูงขึ้นตามลำดับ (Maslow, 2513 อ้างถึงใน สงวน สุทธิเลิศอรุณ, 2543) โดยอธิบายรายละเอียดดังนี้

1. ความต้องการทางด้านสรีรวิทยา (Physiological Needs) เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ที่ช่วยในการดารงชีวิต ได้แก่ ความต้องการในเรื่องของอากาศ ความต้องการอาหาร น้ำ เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค การพักผ่อนนอนหลับ ความต้องการทางเพศ เป็นต้น

2. ความต้องการความมั่นคงและปลอดภัยของชีวิต (Safety and Security Needs) ได้แก่ ความต้องการที่อยู่อย่างมั่นคงปลอดภัยจากการถูกทาร้ายร่างกาย หรือถูกขโมยทรัพย์สินหรือความมั่นคงปลอดภัยในการทางาน และการมีชีวิตอยู่อย่างมั่นคงในสังคม

Copyright by Mahidol University

3. ความต้องการความรักหรือความต้องการด้านสังคม (Love or Social Needs) ได้แก่ ความต้องการความรัก ความเป็นเจ้าของ ความต้องการให้สังคมยอมรับว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของสังคม (Belonging Needs)

4. ความต้องการที่มีเกียรติยศชื่อเสียง (Self-Esteem Needs) ได้แก่ ความภาคภูมิใจ ความต้องการดีเด่นในเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่ทำให้ได้รับการยกย่องจากบุคคลอื่น ความต้องการด้านนี้เป็นความต้องการระดับสูงที่เกี่ยวกับความมั่นใจในตนเองในเรื่องของความรู้ความสามารถ และความสำคัญของมนุษย์

5. ความต้องการความสำเร็จแห่งตน (Self-Actualization Needs) เป็นความต้องการในระดับสูงสุด ซึ่งเป็นความต้องการที่อยากให้เกิดความสำเร็จในทุกสิ่งทุกอย่างตามความนึกคิดของตนเอง เพื่อที่พัฒนาตนเองให้ดีที่สุดเท่าที่ทำได้ ความต้องการด้านนี้จึงเป็นความต้องการพิเศษของบุคคลที่พยายามผลักดันชีวิตของตนเองให้เป็นไปในแนวทางที่ดีที่สุดตามที่ตนคาดหวังเอาไว้

สังเกตได้ว่าลำดับความต้องการนั้นมีการพัฒนาไปตามลำดับขั้นจากความต้องการพื้นฐานสู่ความต้องการระดับสูง ซึ่งกล่าวได้ว่าขณะที่ความต้องการทางร่างกายนั้นมีอยู่มาก มนุษย์พยายามปฏิบัติตนเพียงเพื่อตอบสนองความต้องการพื้นฐานเพียงเท่านั้น ซึ่งความต้องการประเภทอื่นมีบทบาทน้อยมาก แต่เมื่อใดก็ตามที่มนุษย์ได้รับการตอบสนองต่อความต้องการระดับแรกสำเร็จแล้ว ความต้องการความมั่นคงและปลอดภัยจึงมีความต้องการมากขึ้น และหากความต้องการความมั่นคงปลอดภัย ยังไม่ได้รับการตอบสนอง ก็ไม่สามารถพัฒนาไปยังขั้นอื่นๆได้ และหากได้รับการตอบสนองแล้วความต้องการทางด้านสังคมมีความสำคัญตามมา ซึ่งความต้องการทางด้านสังคมหมายถึงการการทำให้กลุ่มยอมรับว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม และเมื่อได้รับการตอบสนองด้านนี้แล้วมนุษย์มีความต้องการในด้านต่อไป คือความต้องการด้านการยกย่องนับถือ ซึ่งมนุษย์ต้องการให้ผู้อื่นยอมรับว่าตนเองมีความสามารถ สิ่งนี้เป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองมีประโยชน์ต่อสังคม โดยที่บุคคลที่ได้รับการตอบสนองในขั้นนี้จะมีความรู้สึกมั่นใจในตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีศักดิ์ศรี และรู้จักตนเองมากขึ้น (สงวน สุทธิเลิศอรุณ, 2543)

เห็นได้ว่า ทฤษฎีต่างเน้นถึงความสำคัญของมนุษย์ ในเรื่องของประสบการณ์ชีวิต คุณค่าของมนุษย์ และเชื่อว่ามนุษย์นั้นมีความสามารถในการพัฒนาตนเอง มีศักดิ์ศรีและมีอิสระในการคิด เรียนรู้ และเลือกปฏิบัติ มีความสามารถในการตัดสินใจ และสามารถพัฒนาตนเองให้เกิดประโยชน์และมีศักยภาพ พร้อมทั้งยังได้รับการยกย่องนับถือจากผู้อาน ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นผลให้บุคคลเกิดความรู้สึกว่าตนเองนั้นมีคุณค่า และเป็นมนุษย์อย่างสมบูรณ์แบบ

Copyright by Mahidol University

2.3.4 องค์ประกอบที่มีอิทธิพลของการเห็นคุณค่าในตนเอง

Coopersmith (2524) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบที่อิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองมี 2 ประเภท ได้แก่

1. องค์ประกอบภายในตน หมายถึง ลักษณะเฉพาะแต่ละบุคคลที่มีผลทาให้การเห็นคุณค่าในตนเองของแต่ละบุคคลแตกต่างกันไป ประกอบด้วย

ลักษณะทางกายภาพ เช่น ความมีเสน่ห์ด้านรูปร่าง ความคล่องแคล่วในการเคลื่อนไหว มีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเอง กล่าวคือ บุคคลมีลักษณะทางกายภาพดีจะมีความพึงพอใจ และมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าบุคคลที่มีลักษณะทางกายภาพที่ด้อยกว่า

ประสบการณ์ในชีวิต บุคคลที่เคยประสบความสำเร็จมีความกล้าเสี่ยง กล้าทำงานที่ท้าทายกับความสามารถ โดยที่งานไม่ยากหรือง่ายเกินไป มองตนเองในด้านบวก ซึ่งตรงกันข้ามกับผู้ที่มีประสบการณ์ของความสำเร็จในชีวิตน้อย

ค่านิยมส่วนบุคคล การเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลจะผันแปรตามค่านิยม และการให้คุณค่าต่อสิ่งนั้น ตลอดทั้งความรู้สึกนึกคิดที่บุคคลมีต่อสิ่งนั้นด้วย

ระดับความมุ่งหวัง แต่ละบุคคลมีความมุ่งหวังแตกต่างกัน ไม่ว่าเป็นความมุ่งหวังด้านการประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน ความสามารถด้านต่างๆ ซึ่งมีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง หากบุคคลใดมีความมุ่งหวังเกินความสามารถของตน โอกาสประสบความสำเร็จตามความมุ่งหวังก็ลดน้อยลง ส่งผลให้มีการเห็นคุณค่าในตนเองลดลงได้

2. องค์ประกอบภายนอกตน สภาพแวดล้อมที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ด้วย ส่งผลให้ บุคคลเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกันไป ประกอบด้วย ความสัมพันธ์กับบิดามารดา โรงเรียนและการศึกษา สถานภาพทางสังคม สังคมและกลุ่มเพื่อน ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกันกับ ตำแหน่งหน้าที่การงาน วงศ์ตระกูล ฐานะทางเศรษฐกิจ เป็นต้น เนื่องจากสถานภาพทางสังคมเป็นสิ่งที่บ่งบอกถึงความสำเร็จ บุคคลที่มีสิ่งเหล่านี้จึงมีความเชื่อมั่นในตนเองสูง รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า โดยที่สังคมเป็นองค์ประกอบภายนอกทำให้รู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง โดยที่บุคคลใดได้รับการยอมรับจากสังคม จะมีความเห็นคุณค่าในตนเอง

เกตส์ (Gates, 1978, อ้างถึงใน เสาวภา วิชิตวาที, 2543, น. 420) ได้กล่าวถึง การเห็นคุณค่าในตนเองโดยแบ่งเป็น 4 องค์ประกอบ คือ

1. ความรู้สึกต่อร่างกายตนเอง (The body Self) หมายถึงบุคคลคิดและรู้สึกต่อรูปร่างและหน้าที่ของร่างกาย ตลอดจนความสามารถของหน้าที่พื้นฐานของร่างกาย

Copyright by Mahidol University

2. ความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับบุคคลอื่น (The Achieving Self) หมายถึงสิ่งที่บุคคลรู้สึกเกี่ยวกับความสามารถของเขาที่นำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตครอบครัว การทำงาน และการศึกษา

3. ความสำเร็จของตนเอง (The Achieving Self) หมายถึงสิ่งที่บุคคลรู้สึกเกี่ยวกับความสามารถของเขาที่จะนำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตครอบครัว การทำงาน การศึกษา

4. ความเป็นเอกลักษณ์ของตนเอง(The Identification Self) เป็นความรู้สึกทางนามธรรม และพฤติกรรมแสดงความสนใจทางศีลธรรมและจิตวิญญาณ

มาสโลว์ (Maslow, 1970) ได้แบ่งความต้องการเห็นคุณค่าในตนเองออกเป็น 2 ส่วน คือ

1. ความต้องการมีคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) เป็นความต้องการที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึก การรับรู้ถึงคุณค่าในตนเอง การยอมรับนับถือและการประเมินคุณค่าตนเอง ความต้องการส่วนนี้ประกอบด้วยปัจจัยต่างๆ ได้แก่ การมีจุดเด่น (Strength) ผลสัมฤทธิ์ (Achievement) ความสามารถที่เหมาะสมต่อสถานการณ์ต่างๆ (Adequacy) การบรรลุเป้าหมายและความสามารถ (Mastery and Competence) ความเชื่อมั่น (Confidence) การพึ่งพาตนเองและการมีอิสรเสรี (Independence and Freedom)

2. ความต้องการการยอมรับนับถือหรือต้องการให้ผู้อื่นเห็นคุณค่า (Esteem From Other People) เป็นความต้องการที่เกี่ยวข้องกับการตัดสินโดยผู้อื่นว่าตนมีคุณค่า เช่นสถานภาพทางสังคม ต้องการได้รับการยอมรับ เป็นที่สนใจ และมีความสำคัญและเป็นที่ชื่นชอบในสังคม

Lorr & Wunderlich (1986, อ้างอิงใน บุปผา อยู่ยืด, 2533) กล่าวถึงองค์ประกอบที่ใช้อธิบายลักษณะของผู้เห็นคุณค่าในตนเองไว้ 2 ด้าน คือ

1. องค์ประกอบด้านความเชื่อมั่น (Confidence Factor) ประกอบด้วยลักษณะต่างๆ ได้แก่ มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตน มีความหวังในความสำเร็จ สามารถทำอะไรด้วยความภูมิใจ รู้สึกมั่นใจในตนเอง ประสบความสำเร็จหลายด้าน มีความสามารถสูง ชื่นชมตนเอง ประเมินตนอย่างเชื่อมั่น สามารถทำอะไรได้ตามต้องการ มุ่งหวังในการแข่งขัน และประสบความสำเร็จมากกว่าล้มเหลว

2. องค์ประกอบด้านความนิยม (Poplarity Factor or Social Approval) ประกอบด้วยด้วยลักษณะต่างๆ ได้แก่ เป็นที่ชื่นชอบของเพื่อนฝูง คนทั่วไปมักคิดดีกับตนเอง คนทั่วไปชอบอยู่ด้วย มักเข้าไปมีส่วนร่วมในเรื่องต่างๆ ได้รับความสนใจมากมาย คนทั่วไปเคารพยาเกรง ได้รับการกล่าวถึงแต่สิ่งดีดี ได้รับการยอมรับจากคนส่วนมาก เป็นที่ไว้วางใจของคนอื่น คนส่วนมากชอบคบหาสมาคมด้วย และสนุกสนานเมื่ออยู่ด้วย

Copyright by Mahidol University

องค์ประกอบที่ใช้อธิบายผู้เห็นคุณค่าในตนเองของ Lorr & Wunderlich นี้สอดคล้องกับแนวคิดของ Maslow (2513) ที่แบ่งความรู้สึกการเห็นคุณค่าในตนเองออกเป็น 2 ประเภท คือ ความต้องการความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) และความต้องการให้บุคคลอื่นเห็นคุณค่าของตน (Esteem From Other People)

2.3.5 ลักษณะของบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเอง

การมองเห็นคุณค่าในตนเองมี 2 ลักษณะ คือลักษณะที่มองเห็นคุณค่าในตนเองสูง และลักษณะการมองเห็นคุณค่าในตัวเองต่ำ

1. ลักษณะผู้ที่มองเห็นคุณค่าในตัวเองสูง มีผู้กล่าวถึงลักษณะ ดังนี้

Barden (อ้างถึงใน วนิดา ขาวมงคล เอกแสงสี, 2546) กล่าวว่าผู้ที่มองเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะมีลักษณะการแสดงออกที่เหมาะสม แจ่มใส ร่าเริง มีชีวิตชีวา มีการแสดงออกที่กลมกลืนกันอย่างดีทั้งคำพูด การกระทำ สามารถพูดถึงความสำเร็จ ยอมรับข้อบกพร่อง ไม่มีท่าทีวิตกกังวล เปิดรับประสบการณ์ใหม่ๆ มีความยืดหยุ่นต่อสถานการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นแม้ในสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด

Coopersmith (อ้างถึงใน ภิลิวัลย์ ฉัตรมณีฤกษ์, 2547, น.23-24) กล่าวว่าบุคคลที่มองเห็นคุณค่าในตนเองสูง จะตั้งเป้าหมายจากผลของการกระทำของตนเองสูงมากกว่าบุคคลที่มองเห็นคุณค่าในตนเองปานกลางและต่ำ

อุมาพร ตรังคสมบัติ (2543, น. 12) กล่าวว่าบุคคลที่มองเห็นคุณค่าในตนเองสูง มองว่าตนเองมีคุณค่า มีความหมายและมีประสิทธิภาพ และบุคคลที่มองตนเองในลักษณะนี้รู้สึกพึงพอใจในตนเอง รักตนเอง รู้ว่าตนเองเป็นผู้มีความสามารถก่อประโยชน์ต่างๆได้ บุคคลลักษณะนี้ไม่อิจฉาริษยาผู้อื่น เพราะไม่รู้สึกว่าตนเองนั้นด้อยค่า ดังนั้นผู้ที่มองเห็นคุณค่าในตนเองสูง จะมีความเชื่อมั่นในตนเอง กล้าคิด กล้าทำ สามารถเผชิญและรับมือกับปัญหาได้ โดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค พร้อมต่อสู้และแก้ไข

สรุปได้ว่า ผู้ที่มองเห็นคุณค่าในตนเองสูง คือบุคคลที่มองโลกในแง่บวก มีเป้าหมายในการดำเนินชีวิต เชื่อว่าตนเองมีความสามารถที่ทำสิ่งต่างๆได้ สามารถเผชิญกับปัญหาอุปสรรคโดยไม่ย่อท้อ มีการแสดงออกที่เหมาะสม พึ่งพาตนเองได้ มีความสุขในชีวิต และประสบผลสำเร็จตามเป้าหมายที่คาดหวัง

2. ลักษณะของบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำมีผู้กล่าวถึงลักษณะ ดังนี้

Copyright by Mahidol University

เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2543, น.5-8) กล่าวว่าผู้ที่มองเห็นคุณค่าในตนเองต่ำมีลักษณะมองตนเองด้านลบ มองว่าตนไร้ความสามารถ ชอบโทษผู้อื่น ไม่ยอมรับหรือรับผิดชอบเรื่องต่างๆ

ด้วยตนเอง มักจะจับผิดผู้อื่น โดยพยายามแสดงให้ผู้อื่นเห็นว่าตนเองเป็นฝ่ายถูก ต้องการรับการเอาใจใส่และการยอมรับมากกว่าผู้อื่น ซึ่งสิ่งนี้เป็นสิ่งที่ทำให้ตนเองรู้สึกมีคุณค่าขึ้น มักชอบเอาชนะด้วยวิธีต่างๆหรือแม้กระทั่งใช้ความรุนแรง มีความรู้สึกซึมเศร้า สิ้นหวังในชีวิต หมดกำลังใจง่าย ท้อแท้ต่อชีวิตง่าย หมกมุ่นอยู่กับความคิดของตนเอง ขาดความสุข ขาดเป้าหมาย ชอบพึ่งพาผู้อื่น บุคคลลักษณะนี้มีแนวโน้มที่ฆ่าตัวตายได้

Stair (1991, อ้างอิงใน นริสา จิตรสำนึก, 2540: 25) กล่าวถึงลักษณะของบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ไว้ว่า บุคคลลักษณะที่มองเห็นคุณค่าในตนเองต่ำมีแนวคิดในการดำเนินชีวิตแบบ “ฉันต้องการการเป็นที่รัก” และมีการดำเนินชีวิตแบบไม่สอดคล้องกัน ไม่มีความกลมกลืนระหว่างคำพูด ลักษณะท่าทาง และความรู้สึก มีพฤติกรรมที่คอยเอาใจบุคคลอื่น ยอมตามบุคคลอื่น ตำหนิบุคคลอื่น ไม่แสดงออกในสิ่งที่ตนเองต้องการ ขาดความยืดหยุ่น ไม่มีอารมณ์ขัน ชอบตัดสินและวิพากษ์วิจารณ์บุคคลอื่น ยอมตกอยู่ใต้อำนาจของบุคคลอื่นและบุคคลในครอบครัว ใช้กลไกในการป้องกันตนเอง เก็บกดอารมณ์และความรู้สึก ชอบอยู่ในสภาวะแวดล้อมเดิมๆ ไม่อยากเปลี่ยนแปลง ชอบหมกมุ่นอยู่กับเหตุการณ์ในอดีต เป็นบุคคลที่ไม่ต้องการเปลี่ยนแปลง ไม่กล้าเสี่ยงต่อสถานการณ์ใหม่ ไม่มีทางเลือกในการดำเนินชีวิต ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ชอบพึ่งพาบุคคลอื่น เป็นบุคคลที่ขาดเหตุผล

McCrosky Richmond และStewart (1986) กล่าวว่า ผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำมีแนวโน้มขาดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง และวัดสมรรถนะของตนเองทางลบแทบทุกด้าน ไม่ว่าพยายามมากเพียงใดมักคิดว่าตนเองล้มเหลว เมื่อเป็นเช่นนี้ผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำจึงมักมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความหวาดหวั่นในการสนทนาโต้ตอบ มักตกอยู่ใต้อิทธิพลของผู้อื่นและมีการควบคุมตนเองไม่ค่อยได้ดังนั้นผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำจึงมีแนวโน้มยอมและคล้อยตามกลุ่ม การที่ยอมรับความเห็นของผู้อื่นโดยง่ายก็เพราะมักคิดว่าความเห็นของตนมีคุณค่าน้อยกว่า

ดังนั้นสรุปได้ว่าการเห็นคุณค่าในตนเอง จะแสดงออกมาทางบุคลิกภาพ และพฤติกรรม โดยที่บุคคลที่มองเห็นคุณค่าในตนเองสูงมีลักษณะบุคลิกภาพ พฤติกรรมทั้งภายนอกและภายในในทางบวก คือเชื่อมั่นในตนเอง รู้ว่าตนเองมีความสามารถ มีค่า สามารถบรรลุเป้าหมายได้ เป็นที่ยอมรับ และมีความสุขในชีวิต และผู้ที่มีลักษณะเห็นคุณค่าในตนเองต่ำมีลักษณะในทางลบ ซึ่งจะแสดงออกมาไม่เหมาะสม ขาดความเชื่อมั่น ไม่กล้าเผชิญกับปัญหา วิตกกังวล ไม่มีความสุขในชีวิต

Copyright by Mahidol University

2.3.6 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

ผู้วิจัยได้ศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง ดังต่อไปนี้

Silverman (1972) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองกับการตอบสนองความสำเร็จและความล้มเหลว กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของ Jenis & Field ผลการวิจัยพบว่า ผู้ที่มีการเห็นคุณค่าตนเองต่ำมีปฏิกิริยาต่อการตอบสนองต่อประสบการณ์ที่นาไปสู่ความล้มเหลวมากกว่าประสบการณ์ที่นาไปสู่ความสำเร็จ

กณิกนันต์ ศรีวัลลภ และคัคนางค์ มณีศรี (2554) ศึกษาถึงอิทธิพลของการเห็นคุณค่าในตนเองที่รับรู้และการเห็นคุณค่าในตนเองโดยนัยที่มีต่อการรับรู้การถูกกีดกันทางสังคมและการถูกกีดกันทางสังคมในกลุ่มที่มีขนาดของความไม่สอดคล้องของ การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำและสูง และทดสอบความไม่แปรเปลี่ยนของโมเดลระหว่างกลุ่ม พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองที่รับรู้มีอิทธิพลหรือเป็นดัชนีบ่งชี้ถึงการรับรู้การถูกกีดกันทางสังคม แต่เนื่องจากผลป้อนกลับทางสังคมที่ส่งผลต่อการประเมินและความคาดหวังของบุคคลนำไปสู่รูปแบบการตอบสนองที่แตกต่างกันจนนำไปสู่การได้รับการยอมรับจากกลุ่มหรือการถูกกีดกันจากกลุ่มตามกระบวนการมาตรทางสังคมนี้เป็นไปอย่างอัตโนมัติ การเห็นคุณค่าในตนเองที่รับรู้จึงไม่มีอิทธิพลหรือไม่สามารถบ่งชี้ต่อการถูกกีดกันทางสังคมที่เกิดขึ้นจริงได้

นุชจรี ฌายีเนตร (2538) ได้ศึกษาผลของการฝึกทักษะการดำเนินชีวิตที่มีต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของคนพิการ ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อทำการศึกษาผลของการฝึกทักษะการดำเนินชีวิตที่มีต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของคนพิการ กลุ่มประชากรที่ใช้ในการศึกษา คือคนพิการที่เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพคนงาน จังหวัดปทุมธานี จากประชากร 100 คน กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาคัดเลือกจากคะแนนวัดความรู้สึกการเห็นคุณค่าในตนเองระดับของโรเจอร์ รูบิน (ดร. พรรณทิพย์ เภกะนันท์ และ ถวิล น้อยสุวรรณ) แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 11 คน และกลุ่มควบคุม 12 คน โดยกลุ่มการทดลองได้รับการฝึกทักษะการดำเนินชีวิต 2 ครั้งต่อ สัปดาห์ ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที ติดต่อกัน 6 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุม อยู่ในสภาพแวดล้อมปกติ และมีการติดตามทั้งสองกลุ่ม หลังการทดลอง 1 เดือน ผลการศึกษาพบว่า คะแนนเฉลี่ยความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลอง หลังเข้าฝึกทักษะการดำเนินชีวิตสูงกว่าก่อนเข้าฝึก หลังจากการฝึกทักษะการดำเนินชีวิตกลุ่มทดลองมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองมากกว่ากลุ่มควบคุม และคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองในระยะติดตามหลังจาก 1 เดือน กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

Copyright by Mahidol University

สุนีรัตน์ บริพันธ์(2544) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการเลิกเสพยาเสพติดของผู้ที่เคยผ่านการบาบัดรักษาโดยไม่กลับไปเสพซ้ำเป็นเวลามากกว่า 1 ปี พบว่า มีทั้งปัจจัยด้านบุคคลและแรงสนับสนุนทางสังคมที่ทาให้ผู้เลิกยาเห็นคุณค่าของตนเอง เพราะคนที่เห็นคุณค่าของตนเอง ย่อมไม่ทำร้ายตนเอง ทาให้ตนเองตกต่ำ แต่ส่งเสริมพัฒนาศักยภาพของตนเองให้ประสบความสำเร็จยิ่งๆ ขึ้นไป การประสบความสำเร็จของผู้ที่เลิกเสพยานี้ส่วนหนึ่งมาจากแรงสนับสนุนทางสังคม โดยเฉพาะครอบครัว ญาติสนิท และเพื่อนที่ให้ความรัก ความเข้าใจและให้โอกาส

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยสรุปได้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเองนั้น มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก มีผลต่อจิตใจ บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองนั้น มีความเชื่อมั่นในตนเองและนับถือตนเอง พึงพอใจในความเป็นตัวเอง กล้าเผชิญกับปัญหา มีการยอมรับตนเอง ปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมได้ เข้าใจตนเอง ตลอดจนมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น ซึ่งการปรับตัวต่อสภาวะต่างๆ รวมทั้งวิธีการดำเนินชีวิตของตนเองเป็นไปได้ง่ายขึ้น ถ้าการเปลี่ยนแปลงนั้นเริ่มต้นที่ความรู้สึกที่เรามีต่อตนเอง ผู้วิจัยจึงมีความคิดเห็นว่าการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นแนวคิดหนึ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการสร้างความสุขในชีวิตให้กับผู้สูงอายุ

2.4 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการมองในแง่ดี (Optimism)

2.4.1 ความหมายของการมองในแง่ดี

การมองโลกในแง่ดีเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุดของแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกที่ได้รับการยอมรับจากทั้งนักจิตวิทยา และบุคคลทั่วไปว่า ส่งผลทางบวกต่อสุขภาพทางกายและทางจิตใจ รวมไปถึงลักษณะนิสัยของบุคคลในเรื่องความพากเพียรและความอุตสาหะ ความสำเร็จ การศึกษา การเมือง การงาน ส่วนการมองโลกในแง่ร้ายจะส่งผลทางตรงกันข้ามกับการมองโลกในแง่ดี

เป็นเวลากว่าร้อยยี่สิบปีที่สาขาจิตวิทยาได้มุ่งเน้นถึงจิตวิทยาเชิงลบ เช่น ความเครียด ความซึมเศร้า การปรับตัวที่ผิดปกติ หรือความผิดปกติทางจิตด้านต่างๆ อย่างไรก็ตามในปัจจุบันได้มีจิตวิทยาเชิงบวกเกิดขึ้น (Positive Psychology) ผลของการคิดเชิงบวกปัจจุบันได้ถูกยอมรับจากนักจิตวิทยาสุขภาพ (Gillham, Snyder,& McCullogh,2000) จิตวิทยาเชิงบวก มีจุดมุ่งหมายคือกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลง จากสิ่งเลวร้ายในชีวิต ไปสู่การพัฒนาคุณภาพในชีวิต สาขาจิตวิทยาเชิงบวกจึงมีส่วนเกี่ยวข้องกับความสุข และความพึงพอใจ (Emmons & Shelon, 2002)

Copyright by Mahidol University

Seligman (1991) ได้ให้ความหมายการมองโลกในแง่ดีไว้ว่า เป็นรูปแบบของการให้เหตุผลของแต่ละบุคคลต่อสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตน ว่าเมื่อสถานการณ์ที่ไม่ดีเกิดขึ้นบุคคลที่

มองโลกในแง่ดี ให้เหตุผลกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจากปัจจัยภายนอก ไม่ได้เกิดขึ้นจากการกระทำของตนเองและเกิดขึ้นเพียงชั่วคราวเฉพาะกรณีเท่านั้น ในทางกลับกัน ถ้าเป็นสถานการณ์ที่ดีเกิดขึ้น บุคคลที่มองโลกในแง่ดีมักเชื่อว่าเกิดจากการกระทำของตนเองและสถานการณ์ที่ดีเหล่านั้นจะเกิดขึ้นอีก รวมถึงส่งผลต่อสถานการณ์ที่ดีอื่นๆตามมาด้วย ในขณะที่บุคคลที่มองโลกในแง่ร้าย เมื่อเกิดสถานการณ์ที่ไม่ดีขึ้นกับตนเองบุคคลที่มองโลกในแง่ร้ายให้เหตุผลกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นว่าเป็นสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจากตนเอง เกิดขึ้นอย่างสม่ำเสมอ และส่งผลต่อเหตุการณ์ไม่ดีอื่นๆด้วย แต่ถ้ามีสถานการณ์ที่ดีเกิดขึ้น บุคคลที่มองโลกในแง่ร้ายมองว่าเหตุการณ์เหล่านั้นเกิดจากปัจจัยภายนอก ไม่ได้เกิดจากการกระทำของตนเอง และเกิดขึ้นเฉพาะกรณี ไม่มีผลต่อการเกิดสถานการณ์ที่ดีอื่นๆ

Scheier & Carver (1985) ได้อธิบายความหมายใหม่ของการมองโลกในแง่ดีว่า เป็นแนวโน้มคงที่ ที่บุคคลเชื่อว่าสิ่งที่เกิดขึ้น เป็นสิ่งดีมากกว่าสิ่งที่ไม่ดี ทั้งเชียเออร์ และคาเวอร์สันนิษฐานว่า ถ้าเป้าหมายที่ตั้งไว้มีคุณค่าเพียงพอ บุคคลตั้งความคาดหวังเพื่อที่จะไปให้ถึงเป้าหมายนั้นให้ได้ และปัจจัยที่เป็นพื้นฐานของการเกิดการมองโลกในแง่ดีคือ พันธุกรรม

Lightsey (1990) มองว่าการมองโลกในแง่ดี ถือเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญ ที่ทำให้บุคคลมีความสุขในการดำรงชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับเชียเออร์ (Scheier, 1980) ที่กล่าวว่า รูปแบบการมองโลกในแง่ดีเป็นองค์ประกอบที่ทำให้บุคคลมีสุขภาพดี, ช่วยลดความเครียด, ลดความเสี่ยงในการเจ็บป่วย, มีสติ มีความมั่นคงทางอารมณ์เพียงพอที่จะรับมือกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ และช่วยเพิ่มระดับความสำเร็จให้มากขึ้น

Peterson (2000) กล่าวว่า การมองโลกในแง่ดี ถือเป็นลักษณะตามธรรมชาติที่มีอยู่ในมนุษย์ และในแต่ละคนมีความแตกต่างกัน สิ่งที่มีอิทธิพลต่อการมองโลกในแง่ดี หรือการมองโลกในแง่ร้ายนั้น คือ ประสบการณ์ในอดีตที่เกิดขึ้นของแต่ละบุคคล

Goleman (2000) กล่าวว่า การมองโลกในแง่ดี คือการมีความหวังอย่างแรงกล้าในสิ่งต่างๆ ว่ากลายเป็นสิ่งที่ดี แม้ว่าล้มเหลว หรือผิดหวังก็ตาม จากแง่คิดของความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) อธิบายถึงการมองโลกในแง่ดีว่า เป็นทัศนคติที่ต้านไม่ให้บุคคล ท้อแท้เฉื่อยชา หมดความหวังหรือกดดันทางความคิด

Pritchett (2007) กล่าวว่ามองโลกในแง่บวก คือวิธีคิดอย่างมีหลักการและรอบคอบเกี่ยวกับทุกๆสิ่งในชีวิต โดยมุ่งเน้นไปที่พรสวรรค์ มากกว่า การมองสิ่งเลวร้ายต่างๆ ในตนเอง เน้นย้ำที่โอกาส แทนที่จะใส่ใจกับอุปสรรค อธิบายเหตุการณ์ต่างๆให้ตนเอง เพื่อให้เกิดประโยชน์ และสามารถนำไปพัฒนาคุณภาพชีวิต

Copyright by Mahidol University

Tiger (Tiger, 1979อ้างถึงใน Jensen, Susan , Luthans, Kyle, Lebsack, Sandra , Lebsack & Richard , 2550) กล่าวว่า การมองโลกในแง่ดี คือ อารมณ์หรือทัศนคติของบุคคลที่

คาดหวังเกี่ยวกับสังคมหรือสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงในอนาคต ซึ่งบุคคลประเมินแล้วว่าเป็นสิ่งที่สังคมปรารถนานำไปสู่ผลประโยชน์หรือความรู้สึกยินดีของบุคคล

อาทิตา กลับเพิ่มพูน (2549, น.6) กล่าวว่า บุคคลที่มีลักษณะการมองโลกในแง่ดี หมายถึงผู้ที่มีรูปแบบของการให้เหตุผลต่อเหตุการณ์เลวร้ายว่าเกิดขึ้นเฉพาะสถานการณ์นั้น หรือเป็นเรื่องของความโชคร้าย หรือมีคนนำมาสู่ตน ไม่หมกมุ่นกับความพ่ายแพ้ แต่จะยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้นได้ และพยายามผ่านปัญหาไปให้ได้ และให้เหตุผลต่อเหตุการณ์ที่ดี ว่าเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากตัวเอง เกิดขึ้นอย่างสม่ำเสมอ และครอบคลุมถึงเหตุการณ์อื่นๆด้วย

สุวรรณา ม่วงงาม (2550, น.9) ให้ความหมายของการมองโลกในแง่ดี ว่าเป็นอารมณ์หรือทัศนคติที่ทำให้บุคคลมีลักษณะการมองโลกในแง่ดี ประเมินสถานการณ์ในอนาคตว่าประสบความสำเร็จตามเป้าหมายดังที่ตั้งไว้ เมื่อพบกับอุปสรรคหรือความล้มเหลว บุคคลนั้นเชื่อว่าตนเองจัดการกับอุปสรรคนั้นได้ และเพิ่มความพยายามมากขึ้นเพื่อให้ตนเองประสบผลสำเร็จ

เทิดศักดิ์ เดชคง (2541, น.7) กล่าวว่า การมองโลกในแง่ดีเกิดจากการยอมรับสภาพความลำบากว่าเกิดขึ้นจริง แต่ก็คิดในแง่ดีว่าคงมีเวลาที่จะประสบความสำเร็จ และพยายามมองหาสิ่งดีในสิ่งร้ายที่เกิดขึ้น การมองโลกในแง่ดีเป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึงการรู้จักมองสิ่งต่างๆ อย่างเข้าใจ และสามารถยอมรับได้ในด้านลบ ขณะที่รู้จักเลือกเอาด้านบวกมาเป็นประโยชน์

จากความหมายของการมองโลกในแง่ดีที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยเห็นว่าการมองโลกในแง่ดี หมายถึง ลักษณะการอธิบายถึงสถานการณ์ของบุคคล โดยหากเป็นสถานการณ์ที่ดี บุคคลอธิบายว่า เหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นสม่ำเสมอ มีการส่งผลไปยังสถานการณ์อื่นๆด้วย และสถานการณ์ที่ดีนั้นเกิดมาจากการกระทำของตน ส่วนสถานการณ์ที่ไม่ดี บุคคลมีการให้เหตุผลกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นว่า สถานการณ์นั้นเกิดขึ้นเพียงชั่วขณะเท่านั้น เกิดขึ้นเฉพาะเจาะจงแค่สถานการณ์นั้นเพียงสถานการณ์เดียว ไม่ส่งผลไปยังสถานการณ์อื่นๆ และเกิดจากปัจจัยภายนอก เช่น สิ่งแวดล้อม หรือจากบุคคลอื่น ดังนั้นสรุปได้ว่าการมองโลกในแง่ดี คือ การมีแนวโน้มเชื่อว่าการไม่ประสบผลสำเร็จเป็นการล้มเหลวเพียงชั่วขณะเท่านั้น ส่วนสิ่งดีๆนั้นมีโอกาสเกิดขึ้นได้เสมอ ไม่มัวแต่กล่าวโทษตนเอง แต่ยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้นได้ และหาวิธีแก้ไขเพื่อให้ประสบผลสำเร็จ อีกทั้งยังรู้จักมองหาสิ่งที่ดี เป็นข้อเรียนรู้จากปัญหาที่เกิดขึ้น และมีกำลังใจเผชิญกับปัญหาได้

2.4.2 องค์ประกอบของการมองในแง่ดี

Copyright by Mahidol University

ลูธานส์ (Luthans, 1957, p.273) ได้สรุปลักษณะของการมองโลกในแง่ดี ว่าการมองโลกในแง่ดีเป็นธรรมชาติของมนุษย์และเป็นลักษณะที่ดีในตัวมนุษย์ บุคคลมีระดับการมองโลกใน

แง่ดีแตกต่างกัน และการมองโลกในแง่ดีมีความแตกต่างกันในเรื่องความคิดของบุคคลที่มีความคาดหวังถึงอนาคต (Expectation) หรือการให้เหตุผล (Causal attribution) กับสถานการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นกับตนเอง ซึ่งแต่ละคนให้เหตุผลไม่เหมือนกัน และเมื่อบุคคลที่เผชิญกับสถานการณ์ในด้านลบ พบว่าบางคนมัวแต่กล่าวโทษตนเองว่าเป็นสาเหตุของปัญหา ในขณะที่บางคนไม่ทำเช่นนั้น ซึ่งการมองโลกในแง่ดี หรือ แง่ร้ายนั้นขึ้นอยู่กับ หลายองค์ประกอบ Seligman (2010) ได้ให้ทัศนะเกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดีว่าเป็นมุมมองที่ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ

1. ความคงทนถาวร (Temporary VS Permanent) บุคคลที่มองในแง่ดีนั้น เมื่อประสบกับสถานการณ์ต่างๆ โดยเฉพาะในด้านลบ สามารถทำความเข้าใจ ได้ว่านี่เป็นเพียงเรื่องชั่วคราว มิใช่ความโชคร้าย ไร้ความสามารถ หรือคิดว่าตนเองแก้ปัญหาไม่ได้ แต่คิดว่ามีสิ่งที่ดีเกิดขึ้นเสมอ ส่วนผู้ที่มองในแง่ร้าย มองว่า สิ่งร้ายๆที่เกิดขึ้นนั้นเกิดขึ้นอย่างถาวร และส่งผลกระทบต่อชีวิตอยู่เสมอ

2. ความเฉพาะเจาะจง (Specific VS Universal) บุคคลที่มองโลกในแง่ดีมองเหตุการณ์ในด้านลบ หรือปัญหาที่เกิดขึ้นว่า เป็นเรื่องเจาะจงจากสถานการณ์นั้น ไม่ใช่เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นทุกสถานการณ์ แต่ผู้ที่มองในแง่ร้าย มองว่าปัญหาหรือสถานการณ์ด้านลบนั้น เกิดขึ้นเสมอกับทุกเรื่อง แต่สิ่งดีๆเกิดขึ้นกับบางเรื่องเท่านั้น

3. ปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก (Internal VS External) การมองในแง่ดี เกิดจากปัจจัยภายในหรือจากการกระทำบางอย่างที่เราทำ เป็นสิ่งที่เป็นประโยชน์และสามารถทำให้เกิดขึ้นซ้ำอีกได้ บุคคลที่มองโลกในแง่ดีมองถึงปัญหาหรือสถานการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่ เกิดขึ้นเพราะสิ่งอื่น การมองแบบนี้ทำให้บุคคลไม่เสียกำลังใจไปกับเหตุการณ์ และไม่มัวแต่กล่าวโทษตนเอง ว่าเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดเหตุการณ์ไม่ดีขึ้น ซึ่งทำให้รู้สึกว่าตนเองนั้นมีคุณค่าอยู่ ทำให้มีกำลังใจเผชิญกับปัญหา แต่ผู้ที่มองในแง่ร้ายเชื่อว่าปัญหาเกิดขึ้นมาจากตนเอง ทำให้ขาดกำลังใจและการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

เมื่อพิจารณาองค์ประกอบดังกล่าว สามารถสรุปได้ว่าบุคคลที่มองโลกในแง่ดี มองถึงเหตุการณ์ที่ไม่ดีว่าเป็นปัจจัยภายนอก ไม่ได้มาจากการกระทำของตนเอง เกิดขึ้นเพียงชั่วคราว และเกิดขึ้นเฉพาะกับสถานการณ์นั้นๆ ดังกล่าวนั้นจะทำให้บุคคลไม่หมกมุ่นอยู่กับปัญหา แต่สามารถเผชิญหน้า และยอมรับปัญหาได้ พร้อมทั้งยังสามารถแก้ไขให้ผ่านพ้นไป ส่วนเหตุการณ์ดีๆที่เกิดขึ้นนั้น เป็นผลมาจากภายในตนเอง จะเกิดขึ้นอย่างสม่ำเสมอ และส่งผลต่อเหตุการณ์อื่นๆ

ส่วนผู้ที่มองโลกในแง่ร้าย เชื่อว่าเหตุการณ์ไม่ดีเกิดขึ้นเสมอ เหตุการณ์ที่ไม่ดีนั้นเกิดมาจากตนเอง ส่วนเหตุการณ์ดีๆที่เกิดขึ้น ไม่ยั่งยืน เกิดขึ้นเพียงชั่วคราว และมาจากปัจจัยภายนอก ซึ่งการมองในลักษณะนี้ทำให้บุคคลขาดกำลังใจในการแก้ไขปัญหา เพราะมัวแต่กล่าวโทษตนเอง และยังนำไปสู่สาเหตุของอาการซึมเศร้าด้วย

Copyright© by Mahidol University

David (1992 อ้างถึงในวิทยากร เชียงกูล, 2550) กล่าวว่า การมองโลกในแง่ดีนั้น เป็นส่วนหนึ่งของคุณสมบัติที่สำคัญของคนที่มีความสุข คนที่มีความสุขคือคนที่มีความหวังเต็มเปี่ยม คนที่มองโลกในแง่ดีคือคนที่เชื่อมั่นว่าตนเอง สามารถทำอะไรได้แทบทุกอย่าง และถ้าได้ทำอะไรใหม่ๆ ก็มีความคาดหวังว่าจะสำเร็จ คนที่มองโลกในแง่ดีมองเห็นถึงโอกาสเสมอ และมองอุปสรรคว่าเป็นเรื่องท้าทายให้เราต้องปรับปรุงตนเอง มองว่าทุกสิ่งทุกอย่างมีความเป็นไปได้ มีความพึงพอใจ กล้าที่จะตัดสินใจ และกล้าเสี่ยง และประสบความสำเร็จมากกว่าผู้ที่มองโลกในแง่ร้าย แต่การมองโลกในแง่ดีนั้นนำความสุขมาให้ หมายถึงการมองโลกในแง่ดีบนพื้นฐานของความเป็นจริง ไม่ใช่การเพ้อฝัน คาดหวังสูง มองโลกในแง่ดีอย่างไม่สมจริง ซึ่งถ้าชีวิตไม่เป็นตามเป้าหมายทำให้คนเช่นนี้ผิดหวังมาก ดังนั้นการมีความสุขในชีวิตจึงไม่ได้อยู่แค่การมองในแง่บวกหรือแง่ดีเท่านั้น แต่คือการผสมผสานของการมองโลกในแง่ดี ซึ่งทำให้เราเกิดความหวัง และมองโลกตามความเป็นจริง เพื่อป้องกันไม่ให้เราอิ่มอกอิ่มใจมากเกินไป อีกทั้งยังสามารถแยกแยะปัจจัยที่ขึ้นอยู่กับตัวเราว่าเราสามารถควบคุมได้ และบางปัจจัย บางสถานการณ์ที่ควบคุมไม่ได้

2.4.3 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการมองในแง่ดี

การมองโลกในแง่ดีเป็นลักษณะการระบุเหตุผลเกี่ยวกับสาเหตุของสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับบุคคลในทางที่ดีที่ศึกษาการมองโลกในแง่ดีตามแนวคิดนี้ได้แก่ ซีลิคแมน (Seligman, 2000) ปีเตอร์สันและสทีน (Peterson and Steen, quoted in Snyder and Lopez, 2003, p.244) แนวคิดที่สำคัญของการมองโลกในแง่ดีตามลักษณะนี้ ได้แก่ รูปแบบในการอธิบายสถานการณ์ของบุคคล (Explanatory Style) ซึ่งมีจุดกำเนิดมาจากทฤษฎีการช่วยเหลือตนเอง ไม่ได้เกิดจากการเรียนรู้ (Learned Helplessness Theory) และทฤษฎีการระบุเหตุของพฤติกรรม (Attribution Theory)

1. ทฤษฎีการช่วยเหลือตนเองไม่ได้ที่เกิดจากการเรียนรู้ (Learned Helplessness Theory)

บุคคลเกิดการเรียนรู้จากการเผชิญหน้ากับเหตุการณ์เลวร้ายในอดีตที่ตนไม่สามารถควบคุมหรือจัดการได้ บุคคลรู้สึกสิ้นหวังและยุติการตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจนเกิดเป็นการเรียนรู้การช่วยเหลือตนเองไม่ได้ หรือการช่วยเหลือตนเองไม่ได้ที่เกิดจากการเรียนรู้ (Learned Helplessness)

ซีลิคแมน (Seligman อ้างถึงใน ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์, 2551, น.90-92) ได้ทำการทดลองกับสัตว์ในห้องทดลอง โดยในขั้นตอนแรก ให้สุนัขในกลุ่มที่หนึ่งถูกช็อตด้วยกระแสไฟฟ้าอ่อนๆ ซึ่งพวกมันสามารถหยุดการถูกช็อตได้ด้วยการใช้จมูกกดที่แท่น และในไม่ช้าก็พบว่ามันเรียนรู้วิธีหยุดการถูกช็อตได้ สุนัขกลุ่มที่สองถูกช็อตด้วยกระแสไฟฟ้าเช่นเดียวกับกลุ่มที่หนึ่ง แต่ไม่มีวิธีการที่หยุดการถูกช็อตได้ สุนัขกลุ่มที่สามเป็นกลุ่มควบคุมไม่มีการช็อตไฟฟ้า ขั้นตอนที่สอง นำ

Copyright by Mahidol University

สุนัขทั้งสามกลุ่มนั้นมาใส่ลงในกล่องประดิษฐ์ที่ออกแบบเป็นสองส่วน ซึ่งสามารถกระโดดข้ามไปมาได้โดยมีที่กั้นเตี้ยๆ อยู่ตรงกลาง สุนัขแต่ละตัวถูกจับวางไว้ในฝั่งหนึ่งของกล่อง มันสามารถหยุดการช็อตได้โดยการกระโดดข้ามที่กั้นเตี้ยๆนั้นไปอยู่อีกฝั่งหนึ่งของกล่อง จากการทดลองครั้งนี้พบว่าสุนัขในกลุ่มที่หนึ่ง (กลุ่มที่เคยควบคุมการช็อตได้) และกลุ่มที่สาม (กลุ่มควบคุม) สามารถคิดวิธีที่กระโดดข้ามที่กั้นเพื่อหนีจากการถูกช็อตได้อย่างรวดเร็ว ในขณะที่สุนัขกลุ่มที่สอง (กลุ่มที่ไม่สามารถควบคุมการช็อตได้) สุนัขกลุ่มนี้มีวิธีการตอบสนองที่แตกต่างออกไป คือ พวกมันนอนราบลงและร้องคราง หงิงหงิง พวกมันไม่ได้พยายามที่จะหลบหนีจากการถูกช็อตเลย สุนัขเหล่านี้เกิดการเรียนรู้ช่วยเหลือตนเองไม่ได้ (ดังนั้น เมื่อสัตว์เหล่านี้ตกอยู่ในสถานการณ์อันตรายที่ควบคุมไม่ได้และไม่มีทางหลีกเลี่ยง ทำให้การเรียนรู้ที่จะหลีกหนีจากอันตรายของสัตว์เหล่านั้นบกพร่องไป นำไปสู่ความรู้สึกสิ้นหวัง ท้อแท้ เฉื่อยชา ยอมจำนนต่ออันตรายโดยไม่พยายามต่อสู้ดิ้นรน เรียกว่าการช่วยเหลือตนเองไม่ได้ที่เกิดจากการเรียนรู้ (Learned Helplessness)

การช่วยเหลือตนเองไม่ได้ที่เกิดจากการเรียนรู้เป็นผลมาจากประสบการณ์ที่บุคคลไม่สามารถควบคุมเหตุการณ์เลวร้ายได้ ก่อให้เกิดความบกพร่อง 3 ด้าน (Overmir & Seligman, 1967 อ้างถึงใน อาทิตา กลับเพิ่มพูน, 2549, น.12) คือ

1.ความบกพร่องด้านแรงจูงใจ (Motivational Deficit) ทำให้การตอบสนองภายใต้การควบคุมของจิตใจช้าลง และมีผลทำให้บุคคลลดแรงจูงใจในการตอบสนองในเวลาต่อมา บุคคลรู้สึกเหนื่อยหน่าย เฉื่อยชา

2.ความบกพร่องด้านการรู้คิด (Cognitive Deficit) เกิดขึ้นเมื่อความคาดหวังจากผลของการกระทำไม่สัมพันธ์กับการตอบสนองของตน ทำให้ความสามารถในการเรียนรู้ในสิ่งต่างๆของบุคคลลดลง

3.ความบกพร่องทางด้านอารมณ์ (Emotional Deficit) การที่บุคคลมีประสบการณ์ว่าตนไม่สามารถควบคุมสถานการณ์ทางลบที่เกิดขึ้น ทำให้บุคคลเกิดความซึมเศร้า ท้อแท้ หมดกำลังในในการกระทำสิ่งต่างๆ

ลักษณะสำคัญของการช่วยเหลือตนเองไม่ได้ที่เกิดจากการเรียนรู้สามารถสรุปได้ ดังนี้

1.ความไม่เหมาะสมของพฤติกรรมการไม่ต่อสู้ เมื่อบุคคลต้องพบกับสถานการณ์ที่ตนไม่สามารถควบคุมหรือจัดการได้ บุคคลไม่สามารถช่วยตนเองได้และตอบสนองต่อสถานการณ์นั้นด้วยการไม่กระทำพฤติกรรมใดๆเลย

2.ความไม่สัมพันธ์ของการกระทำและผลที่เกิดขึ้นก่อให้เกิดพฤติกรรมการไม่ต่อสู้ เมื่อบุคคลตกอยู่ในสถานการณ์ที่ตนเองไม่สามารถป้องกันหรือหลีกเลี่ยงได้ และตนไม่สามารถควบคุม

Copyright by Mahidol University

สถานการณ์นั้นได้ ก็ไม่พยายามเรียนรู้ในการหลีกเลี่ยงสถานการณ์เลวร้ายและปล่อยให้เกิดสถานการณ์นั้นต่อไป

3.ความคิดที่นำไปสู่พฤติกรรมการต่อสู้ บุคคลที่ไม่ช่วยเหลือตนเองไม่เกิดการเรียนรู้ในการช่วยเหลือตนเองเมื่อเกิดสถานการณ์เลวร้าย ทำให้ไม่สามารถควบคุมสถานการณ์ได้ จึงยังคงมีพฤติกรรมการไม่ต่อสู้

การศึกษาทฤษฎีนี้เป็นการศึกษาจากการทดลองกับสุนัขในห้องปฏิบัติการ แต่เมื่อนำมาใช้ศึกษากับมนุษย์แล้ว พบว่า แบบจำลองนี้ไม่สามารถทำนายพฤติกรรมของมนุษย์ได้ทั้งหมด โดยเฉพาะการเกิดพฤติกรรมการตอบสนองที่ไม่สามารถหาเหตุผลอธิบายได้ตามแบบจำลองนี้ 3 ประการ (สุวรรณา ม่วงงาม, 2550, น.10) คือ

1.แบบจำลองนี้ไม่สามารถอธิบายได้ว่า เมื่อบุคคลเกิดการรับรู้ว่าไม่สามารถควบคุมสภาพแวดล้อมแล้วทำให้สูญเสียการยอมรับนับถือตนเองมากหรือน้อยเพียงใด

2.แบบจำลองนี้ไม่สามารถระบุได้ว่า บุคคลเกิดความซึมเศร้าแตกต่างกันอย่างไร ในด้านต่อไปนี้

- ด้านความรุนแรง
- ด้านระยะเวลา
- ด้านผลกระทบที่เกิดขึ้น

3. นักวิจัยที่ศึกษาตามแนวความคิดของลักษณะการระบุเหตุของพฤติกรรม (Attribution) พบว่า ผู้ที่เกิดความซึมเศร้าบางครั้งสามารถบอกสาเหตุที่ทำให้เกิดความล้มเหลวนั้นได้ และเมื่อมีความเข้าใจว่าไม่สามารถควบคุมผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นได้แล้ว ก็ไม่กล่าวโทษตนเองในความล้มเหลวที่เกิดขึ้น ซึ่งตรงกันข้ามกับแนวคิดการช่วยเหลือตนเองไม่ได้ที่เกิดจากการเรียนรู้

2. ทฤษฎีการระบุเหตุของพฤติกรรม (Attribution Theory)

ไวเนอร์ (Weiner, 1986 อ้างใน สิทธิโชค วรานุสันติกูล, 2549, น.105-107) ได้ทำการศึกษาวิจัยในด้านของผลกระทบของการระบุเหตุพฤติกรรมที่บุคคลได้กระทำลงไปแล้วประสบความสำเร็จหรือล้มเหลวที่มีผลต่ออารมณ์ของบุคคลนั้น จึงส่งผลต่อมโนทัศน์ที่บุคคลมีต่อตนเอง (Self Concept) กล่าวคือ บุคคลที่ได้รับผลของการกระทำเป็นการประสบความสำเร็จอยู่เสมอ บุคคลนั้นมีมโนทัศน์ที่ดีต่อตนเอง ในทางตรงกันข้าม บุคคลที่ได้รับผลของการกระทำเป็นความล้มเหลวอยู่บ่อยครั้ง บุคคลนั้นมีมโนทัศน์ที่ไม่ดีต่อตนเอง จะขาดความเคารพนับถือในตนเอง หมดกำลังใจในการกระทำสิ่งต่างๆ การที่บุคคลระบุเหตุของความสำเร็จหรือความล้มเหลวนั้นว่าเกิดจากสาเหตุอะไร ก่อให้เกิดความเชื่อมั่นและมีแนวโน้มที่จะยึดติดกับการรับรู้เช่นนั้นและจะส่งผลต่อการทำกิจกรรมของบุคคลนั้นในอนาคตด้วย กล่าวคือ ถ้าบุคคลเชื่อมั่นว่าความสำเร็จที่ตนได้รับนั้นเป็น

Copyright by Mahidol University

ผลมาจากความสามารถของตน บุคคลย่อมมีแรงจูงใจกระทำกิจกรรมเช่นนั้นอีก เนื่องจากเชื่อมั่นว่าตนประสบความสำเร็จในการทำกิจกรรม ในทางตรงกันข้าม บุคคลที่เชื่อมั่นว่าความล้มเหลวที่ตนได้รับนั้นเป็นผลมาจากกิจกรรมนั้นยากเกินความสามารถที่ตนกระทำได้ บุคคลย่อมหลีกเลี่ยง หมดกำลังใจ ท้อแท้และสิ้นหวังในการทำกิจกรรมนั้น นักจิตวิทยาเชื่อว่า การระบุเหตุของความล้มเหลวของพฤติกรรมของตนนำไปสู่การช่วยเหลือตนเองไม่ได้ที่เกิดจากการเรียนรู้ (Learned Helplessness)

การระบุเหตุของพฤติกรรมของตน บุคคลสามารถอธิบายให้ตนเองสามารถเข้าใจได้ 3 ประการ คือ

1. ด้านปัจจัยภายในหรือปัจจัยภายนอกตัวบุคคล (Internal or External) เป็นการระบุสาเหตุของความสำเร็จหรือความล้มเหลวว่าเกิดจากตนเอง หรือบุคคลอื่น/สิ่งแวดล้อมภายนอก

2. ด้านความคงที่ของสาเหตุ (Stable or Unstable) เป็นการระบุสาเหตุของความสำเร็จหรือความล้มเหลวว่าเป็นเหตุคงที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้ หรือเป็นเหตุที่เกิดขึ้นเพียงชั่วคราวสามารถเปลี่ยนแปลงได้

3. ด้านความเชื่อของบุคคลว่าสามารถควบคุมเหตุต่างๆได้หรือไม่ (Within or Outside his control) เป็นการระบุสาเหตุของความสำเร็จหรือความล้มเหลวว่าเป็นเหตุที่อยู่นอกเหนือการควบคุมของตน (บุคคลไม่สามารถควบคุมเหตุนั้นได้) หรือเป็นเหตุที่อยู่ภายใต้การควบคุมของตน (บุคคลสามารถควบคุมเหตุนั้นได้) หรือเป็นเหตุที่อยู่ภายใต้การควบคุมของตน (บุคคลสามารถควบคุมเหตุนั้นได้)

ทฤษฎีของไวเนอร์ แสดงให้เห็นว่าบุคคลสามารถอธิบายความสำเร็จหรือความล้มเหลวในการกระทำของตนได้ 4 วิธี ดังนี้

1. อธิบายด้วยสาเหตุภายในและเป็นเหตุชั่วคราว (Internal-Unstable) เช่น บุคคลให้เหตุผลว่า “ ดิฉันสามารถพูดภาษาเกาหลีได้ เพราะพยายามเรียนภาษาเกาหลี โดยได้รับแรงบันดาลใจจากความชื่นชอบดารานักร้องเกาหลี” ดังนั้น การที่บรรลุความสำเร็จคือ สามารถพูดภาษาเกาหลีได้ เป็นเพราะความพยายามที่เกิดจากสาเหตุภายในและความชื่นชอบดารานักร้องเกาหลีเป็นเหตุชั่วคราวที่มีการเปลี่ยนแปลงได้

2. อธิบายด้วยสาเหตุภายนอกและเป็นเหตุถาวร (External-Stable) เช่น การที่บุคคลอธิบายว่า “ฉันได้รับเลือกให้เลื่อนตำแหน่งเป็นเพราะโชคช่วยมากกว่า เนื่องจากผมได้ทำงานแต่โครงการใหญ่ๆ” ดังนั้น การบรรลุความสำเร็จของเขา คือ การได้เลื่อนตำแหน่ง ซึ่งเขามองว่าเป็นเรื่องโชคที่เป็นสาเหตุภายนอกและไม่แน่นอน

Copyright by Mahidol University

3. อธิบายด้วยสาเหตุภายในและเป็นเหตุถาวร (Internal-Stable) เช่น การที่บุคคลอธิบายว่า “ฉันได้รับเลือกให้เลื่อนตำแหน่งเป็นผู้จัดการ เพราะความสามารถและบุคลิกภาพที่ดีของ

ฉัน” แสดงให้เห็นว่า ความสำเร็จในการได้เลื่อนตำแหน่งเป็นผู้จัดการ เกิดจากความสามรถและบุคลิกภาพที่เป็นสาเหตุภายในและเป็นเหตุถาวร

4. อธิบายด้วยสาเหตุภายนอกและเป็นเหตุถาวร (External-Stable) เช่น “ผมไม่มีทางเรียนจบแน่นอน เพราะข้อสอบวิชานี้มันยาก ไม่มีทางที่ผมจะสอบได้แน่” ดังนั้น การที่บุคคลมองว่าข้อสอบยากนั้นจึงเป็นเหตุภายนอกที่คิดว่าเป็นเหตุถาวร เนื่องจากไม่ว่าเขาจะสอบกี่ครั้งก็ตามข้อสอบนี้ก็ยังคงยากอยู่เช่นเดิม

2.4.4 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการมองในแง่ดี

ผู้วิจัยได้ศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการมองในแง่ดี ดังต่อไปนี้

Applebaum , Stein , Lord-Bessen , Pessin., Rosenfield & Breitbart (2014) ศึกษาเพื่อตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่าง การมองในแง่ดีและการสนับสนุนทางสังคม และผลลัพธ์ด้านสุขภาพจิต ในผู้ป่วยที่เป็นมะเร็งขั้นสูงโดยการศึกษาพบว่าการมองในแง่ดี มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตที่ดี และมีความสัมพันธ์อย่างยิ่งกับสุขภาพจิตโดยเฉพาะการสะท้อนทัศนคติต่อการเผชิญหน้ากับปัญหาชีวิตของผู้เป็นมะเร็งขั้นสูง นอกจากนี้ยังพบว่ามองในแง่ดีมีอิทธิพล กับการสนับสนุนทางสังคม และความวิตกกังวลในผู้ป่วยที่เป็นมะเร็งขั้นสูงอีกด้วย

สุมิตรา เดชพิทักษ์ (2546) ศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนาการมองในแง่ดีต่อความซึมเศร้า และการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา ผลการวิจัยพบว่า สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และมีภาวะซึมเศร้าต่ำกว่าการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติหลังการทดลอง นักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการมองในแง่ดี มีการมองในแง่ดีและการเห็นคุณค่าในตนเอง

ขณิษฐา ไชยฤกษ์ (2550) ศึกษาเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างการมองโลกในแง่ดี ความสุข และคุณภาพการให้บริการของพนักงานให้บริการลูกค้าในฝ่ายขาย พบว่าการมองโลกในแง่ดีมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุข ซึ่งแสดงให้เห็นว่า พนักงานที่มองโลกในแง่ดี มีรูปแบบการอธิบายสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองในทางที่ดี โดยถ้าเป็นสถานการณ์ที่ดี บอกว่าสถานการณ์นั้นจะเกิดขึ้นเสมอ เกิดกับสถานการณ์อื่นด้วย และตนเองเป็นผู้ทำให้เกิดสถานการณ์นั้น และพนักงานที่มองโลกในแง่ดีไม่วิตกกับสถานการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นกับตัวเอง จึงมีความร่าเริงแจ่มใส มีสุขภาพจิตที่ดี และคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งส่งผลให้พนักงานมีความสุข และความพึงพอใจกับชีวิตของตน

Copyright by Mahidol University

Matthew, Shane & Sarah (2013) ศึกษาการมองในแง่ดีซึ่งเป็นสากล กับสำรวจการแสดงตน และประโยชน์ของการมองในแง่ดี พบว่าการมองในแง่ดีเกี่ยวข้องกับ การรับรู้สุขภาพที่ดี

และการมองในแง่ดีเกี่ยวข้องกับการปรับปรุงการเป็นอยู่ที่ดี ผลการศึกษา พบว่าการมองในแง่ดีมีประโยชน์เป็นสากล และเกี่ยวข้องกับการทำหน้าที่ในการส่งเสริมการทำงานทางด้านจิตใจที่ดีขึ้น

Carver, Scheier& Weintraub (1989) ศึกษาผู้ป่วยที่ผ่าตัดหลอดเลือดหัวใจ พบว่าผู้ป่วยที่มองในแง่ดีจะหายเร็วกว่าผู้ป่วยที่มองในแง่ร้าย และผู้ป่วยที่มองในแง่ดียังสามารถกลับมาใช้ชีวิตปกติได้เร็วกว่า และยังมีคุณภาพชีวิตหลังการผ่าตัดที่ดีกว่าผู้ที่มองในแง่ร้ายอย่างเห็นได้ชัด และผู้ป่วยที่มองในแง่ดีมีแนวโน้มที่จะดูแลสุขภาพตนเอง มากกว่าผู้ที่มองในแง่ร้าย

Miniszewska (2013) ศึกษาการมองในแง่ดี เป็นปัจจัยบ่งชี้ที่มีคุณภาพ ซึ่งเกี่ยวข้องกับชีวิตของผู้เป็นโรคสะเก็ดเงิน ผลการศึกษาแสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ที่น่าสนใจ เกี่ยวกับการมองในแง่ดี ซึ่งมีอิทธิพลกับการพัฒนาอารมณ์ และความคาดหวังในชีวิต ซึ่งนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

จากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง มีผู้ที่ให้แนวคิด ความหมาย ทั้งภายในประเทศไทย และต่างประเทศ ไว้ในลักษณะที่คล้ายคลึงกัน โดยสามารถสรุปได้ว่าการมองในแง่ดีมีความสัมพันธ์ และเกี่ยวข้องกับการเกิดความสุข โดยที่บุคคลมองโลกในแง่ดีหรือง่ายร้ายนั้นขึ้นอยู่กับการมองและให้เหตุผลต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองว่าเป็นอย่างไร และใช้วิธีการรับมือกับปัญหาอย่างไรการมองโลกในแง่ดีนั้นส่งผลให้บุคคลคิดดี กระทำดี ไม่โทษตนเอง มองตนเองว่ามีคุณค่า และกล้าที่ใช้ชีวิต ต่อสู้กับปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้น มีความหวังอยู่เสมอว่าจะผ่านอุปสรรคปัญหาต่างๆไปได้ด้วยดี ไม่ย่อท้อต่อสิ่งที่มีผลกระทบต่อจิตใจ ร่างกาย แต่หาแนวทางแก้ไข ดังนั้นจึงเป็นไปได้ว่าผู้ที่มองโลกในแง่ดี มีความสุขมากกว่าผู้ที่มองโลกในแง่ร้าย เนื่องจากการมองโลกในแง่ดีส่งผลต่อสภาวะทางสุขภาพกาย จิต ซึ่งมีความเชื่อมโยงกัน ผู้ที่มองโลกในแง่ดี ไม่มีภาวะเครียด ภาวะซึมเศร้า หรือรู้สึกว่าตนเองไร้ค่า มองตนเอง ผู้อื่น และสังคมในด้านลบ ผู้ที่มองโลกในแง่ดีรับรู้ถึงสภาพของตนเอง ยอมรับ และมีความหวังกับสิ่งที่เกิดขึ้นอยู่เสมอ

2.5 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความสุข

2.5.1 ความหมายของความสุข

ความสุข หมายถึง สิ่งที่มนุษย์ทุกคนปรารถนา ความสุขเป็นการประเมินความรู้สึกและประสบการณ์ของแต่ละคนว่า มีความชื่นชอบชีวิตโดยรวมของตนเองมากแค่ไหน ทั้งนี้ประสบการณ์ด้านอารมณ์ทางบวก เช่น ความปีติ ความสนใจ และความภาคภูมิใจ ต้องมีบ่อยครั้ง

Copyright by Mahidol University

ขณะที่ประสบการณ์ด้านอารมณ์ทางลบ เช่น ความเศร้า ความวิตกกังวล และความโกรธ ต้องมีไม่บ่อยครั้ง

พจนานุกรมไทย ฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2542) ได้ให้ความหมายคำว่า “สุข” คือ ความสบายกายสบายใจ มักใช้เข้าคู่กับคำ เช่น อยู่ดีมีสุข อยู่เย็นเป็นสุข สบายกายสบายใจ การศึกษาจำนวนมากได้มีการแทนคำว่า “ความสุข” ด้วยคำอื่น เช่น แผนพัฒนา การเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 มีการใช้คำว่า “ความอยู่ดีมีสุข ” (Well - Being) ให้ความหมายว่าเป็นความสำเร็จซึ่งเชื่อมโยงกับโอกาสทางเลือกในการดำรงชีวิตและความสามารถ (Capabilities) ที่นำไปสู่ความสำเร็จ โดยมีอิสรภาพในการเลือกดำรงชีวิต ฉะนั้น ความสุข (Happiness) จึงเป็นส่วนหนึ่งของ “ความอยู่ดีมีสุข” เป็นเครื่องชี้วัดด้านสังคม (สมชาย ศักดาเวคีอิศร, 2544) ซึ่งเป็นรูปธรรมและการวัดเชิงภาวะวิสัย (Objective) โดยมีดัชนีที่ใช้วัดองค์ประกอบความสุขจากภายนอก เช่น สุขภาพ ระดับการศึกษา การทำงาน สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ (สำนักงานปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ, 2548)

ความสุขในความหมายทางเศรษฐศาสตร์ คือ ความพอใจ คือการได้อรรถประโยชน์และอรรถประโยชน์ก็ได้จากการกินการใช้ และการเอาประโยชน์อื่นๆจากวัตถุปัจจัยต่างๆ (ณรงค์ เพ็ชรประเสริฐ และกนกพร นิตย์นิธิพฤทธิ์,2553)

ตีรณ พงศ์มฆพัฒน์ (2553) กล่าวว่าความสุขเป็นภาวะของอารมณ์และมนุษย์ก็มีความเข้าใจเกี่ยวกับความสุขแตกต่างกันได้ บางสังคมมองว่า ความสุขเป็นสิ่งที่เทพเจ้าประทานให้ บางสังคมมองว่าความสุขนั้นต้องไขว่คว้าหากันเอง ความสุขเป็นเรื่องของความสงบและการพัฒนาจิตใจของตนให้ปล่อยวาง ไม่ยึดติดกับความต้องการทางวัตถุและรายได้

Plato (2005 อ้างถึงใน วรรณา ประยุกต์วงศ์ และชนัญฎา สินชื่น ,2551) กล่าวว่า ความสุข คือระดับความรู้สึกที่เกิดขึ้นในแต่ละบุคคล ซึ่งเป็นความรู้สึกที่ดี หรือความรู้สึกเชิงบวก เช่นสนุกสนาน ร่าเริง และอื่นๆซึ่งตรงกันข้ามกับความทุกข์ มีการศึกษาวิจัยถึงมิติคุณภาพของความสุขในหลายประเด็น คือบุคคลที่มีความชัดเจนในเป้าหมายชีวิตมีความสุขมากกว่าบุคคลที่ยังไม่มีความชัดเจน หรือคนที่มีความสุขช่วยทำให้ชีวิตยืนยาวขึ้น และในปัจจุบันองค์การอนามัยโลกก็ยอมรับว่าสุขภาวะดี (Well-being) ไม่ควรจำกัดอยู่ที่สุขภาพกายแต่รวมถึงสุขภาพจิตที่ดีหรือความสุขอีกด้วย

พระธรรมปิฎก (2547 อ้างถึงใน รศรินทร์ เกรย์,2549) ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับความสุขในทางพระพุทธศาสนา ไว้ว่าความสุขที่สัมพันธ์กับปัจจัยภายนอกกบความสุขจากปัจจัยภายใน ความสุขจากปัจจัยภายนอก คือ ความสุขจากวัตถุที่สามารถเป็นเจ้าของได้ เช่น ทรัพย์สมบัติ เงิน ทอง ความสุขจากปัจจัยภายใน คือการฝึกจิต ทำสมาธิ จนสามารถมีภูมิต้านทานต่อความทุกข์ที่มาจากปัจจัยภายนอก

Copyright by Mahidol University

วิทยากร เชียงกูล (2550) ได้ให้ความหมายของความสุขว่า เป็นความรู้สึก หรืออารมณ์ประเภทหนึ่งที่เกิดขึ้นของบุคคลมีหลายระดับตั้งแต่ความสบายใจเล็กน้อย หรือความพอใจจนถึงความเพลิดเพลินหรือเต็มไปด้วยความสนุกดังนั้นความสุขจึงแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล อย่างไรก็ตามความสุขในเชิงจิตวิทยาพบว่า ความสุขของคนเรามาจากการมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี มองโลกในแง่ดี มีความสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัว เพื่อน มีความพอใจในงานและสภาพชีวิตความเป็นอยู่ รู้สึกได้รับการยอมรับ รู้สึกว่างานและชีวิตของตนเองมีความหมาย มีโอกาสได้เรียนรู้และเป็นคนเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่

องค์กรสหประชาชาติ ได้กล่าวถึงประเทศภูฐานว่าเป็นประเทศเดียวในโลกที่ได้ประกาศใช้ตัวชี้วัดความสุขของชาติ Gross National Happiness ซึ่งมีแนวคิดในการนำศาสนา วัฒนธรรม วิถีชีวิต และความเป็นอยู่มาเป็นเครื่องชี้วัดในการพัฒนาประเทศควบคู่ไปกับการเติบโตทางเศรษฐกิจโดยตัวชี้วัดความสุขรวมถึง ความสุขที่เกิดจากสภาพแวดล้อมภายนอก (Hedonic Happiness) กับความสุขภายใน (Eudemonic Happiness) ที่เกิดจากความสงบภายในการตระหนักรู้ในตนเองและการเป็นอยู่ที่ดี (Well-Being) ซึ่งทั้งหมดมานี้สรุปได้ว่า ความสุขภายใน เป็นความสุขที่เกิดจากภายในจิตใจ ไม่ได้ขึ้นอยู่กับการมีหรือไม่มี ปัจจัยภายนอกโดยตรงมักเป็นความสุขที่มาจากจิตใจและปัญญา (ศูนย์ภูฐานศึกษา, 2547)

ประเวศ วะสี (2548) ความสุขในทางจิตวิทยา มักใช้คำว่า “สุขภาวะ” (Subjective well-being) ตามนิยามขององค์การอนามัยโลก (องค์การอนามัยโลก, 2539) ว่าสุขภาพหมายถึงสุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจและสังคม และมิได้หมายความเพียงการปราศจากโรคและความพิการเท่านั้นความสุขเป็นความรู้สึกองค์รวมเชิงอัตตวิสัย (Subjective) อาจเปลี่ยนแปลงตามกาลเวลา ความสุขเป็นผลมาจากปัจจัยเป็นเรื่องของจิตใจ เช่น การมีความสุขจากการน าธรรมะมาปฏิบัติ มีคุณธรรม เมตตากรุณา ศีลธรรม สมาธิ หรือปัญญา ความรู้สึกพอเพียง (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต ,2552) และความสุขซึ่งเป็นผลพวงมาจากปัจจัยภายนอก เช่น มีความมั่นคงทางเศรษฐกิสังคมชุมชนเข้มแข็ง มีครอบครัวอบอุ่น การมีสุขภาพดี

Edward Diena นักจิตวิทยามหาวิทยาลัยอิลลินนอยส์ สหรัฐอเมริกา (อภิญญา ตันทวีวงศ์ และคณะ, 2548) ผู้ที่รับฉายาว่าเป็นผู้เชี่ยวชาญทางด้านความสุข จากการที่เขาสนใจศึกษาเรื่องราวความสุขของมนุษย์มานานกว่า 25 ปี โดยได้ลงมือทำงานวิจัยร่วมกับบุตรชาย เป็นการสำรวจความคิดเห็นต่างๆจากคนในสังคม ว่าในแต่ละบุคคลมีสุขภาวะแค่ไหน โดยการใช้แบบประเมิน Subjective Well-being พบว่าความเชื่อที่เกี่ยวกับว่าคนรวยนั้นมีความสุขนั้นไม่จริง แต่ได้ข้อสรุปว่าประเทศที่ยังไม่ได้ร่ำรวยเท่าประเทศมหาอำนาจมีความสุขมากกว่า ส่วนการจัดอันดับบุคคลร่ำรวยนั้นพบว่า บุคคลที่ร่ำรวยมีความสุขกว่าคนทั่วไปเล็กน้อยเท่านั้น

Copyright by Mahidol University

Martin Seligman (2004) ได้ให้ความหมายของความสุขว่าเป็นความรู้สึกทางบวกและการทำกิจกรรมเชิงบวกที่นำไปสู่ความดื่มด่ำ ให้คุณค่าต่อการมีชีวิตอยู่อย่างมีความหมาย ทั้งนี้ความสุขในความหมายดังกล่าวประกอบด้วยความสุข 3 ระดับได้แก่

ความสุขขั้นแรก (The pleasant life) คือ การมีชีวิตที่รื่นรมย์ มีความสนุกสนานตอบสนองความ
เพลิดเพลินเท่าที่บุคคลต้องการ มีอารมณ์ทางบวก มองโลกในแง่ดี มีทักษะในการใช้ชีวิต หรือเป็นความสุขที่ได้รับการสนองตอบจากสิ่งรอบๆ ตัวของบุคคลนั้นๆ ตัวอย่างเช่น การได้ของที่พึงพอใจ การใช้ชีวิตในแบบที่ตนเองต้องการ การได้ครอบครองของที่ตนเองต้องการ เป็นต้น

ความสุขขั้นที่สอง (The good life) คือ การมีชีวิตที่สามารถออกแบบวิถีชีวิตของตัวเองได้ สามารถทำกิจกรรมตามวิถีชีวิตที่ต้องการ และทำให้เกิดความอิ่มเอิบงอกงามทางใจ เกิดมุมมองต่อชีวิตและโลกในเชิงบวก

ความสุขขั้นที่สาม (The meaningful life) คือ การมีชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่า มีความหมายต่อตนเองและผู้อื่น และทำให้เกิดความสงบสุข จากการใช้ชีวิตตามแนวทางนั้น อันเป็นเป้าหมายสูงสุดของความสุขและเป็นความสุขที่ยั่งยืน

สรุปได้ว่า ความสุขเป็นปัจจัยที่เป็นเรื่องของจิตใจ ความรู้สึกและประสบการณ์ของแต่ละคนว่า มีความชื่นชอบชีวิตโดยรวมของตนเองมากแค่ไหน ความสุขของคนเรามาจากการมีสุขภาพกาย และสุขภาพจิตที่ดี รู้จักมองโลกในแง่ดี มีความสัมพันธ์ที่ดีกับสังคม มีความพอใจในงาน และสภาพชีวิตความเป็นอยู่ รู้สึกได้รับการยอมรับจากสังคม รู้สึกว่าชีวิตของตนเองมีความหมาย ซึ่งเป็นความรู้สึกเชิงบวก เช่นสนุกสนาน ร่าเริง ไม่มีความกังวลใจ และอื่นๆซึ่งตรงกันข้ามกันกับความทุกข์

2.5.2 องค์ประกอบเกี่ยวกับความสุข

สาเหตุของความสุขเป็นเรื่องซับซ้อนและขึ้นอยู่กับหลายองค์ประกอบ นอกจากแนวคิดเชิงทฤษฎีและผลงานวิจัยข้างต้นแล้ว นักจิตวิทยายังได้เสนอองค์ประกอบเฉพาะของความสุขว่ามีอยู่ 2 องค์ประกอบหลัก อย่างแรก ได้แก่ความรู้เชิงบวก ซึ่งจำแนกเป็น ยินดี ร่าเริง เบิกบาน ภูมิใจ พอใจ ตรงกันข้ามข้ามกับเชิงบวกคือ เชิงลบ ซึ่งจำแนกเป็น อาย ผิด เศร้า วิตก กังวล ซึม และอิจฉา และอย่างที่สอง คือ เรื่องของงาน ครอบครัว การใช้เวลาว่าง สุขภาพ ครอบครัว การเงิน และสังคม (Edington & Shuman, 2548)

Copyright by Mahidol University

สำหรับความสุขในแง่ของจิตวิทยา เซลิกแมนนักจิตวิทยาเชิงบวก (Seligman, 2547) เสนอว่าความสุขประกอบด้วยอารมณ์เชิงบวกและกิจกรรมเชิงบวก นอกจากนั้น เซลิกแมนได้

จำแนกอารมณ์เชิงบวกออกตามช่วงเวลา ครอบคลุมจาก อดีต ปัจจุบัน และอนาคต อารมณ์เชิงบวกของอดีต ประกอบด้วยความพึงพอใจ ยินดี ร่าเริง อารมณ์เชิงบวกของอนาคต ได้แก่ ความหวัง ความเชื่อ และการมองโลกในแง่ดี ขณะที่อารมณ์เชิงบวกของปัจจุบัน ได้แก่ ดีใจ ซึ่งสิ่งเร้าภายนอกมีอิทธิพลอย่างมาก

ในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขของมนุษย์โลกนี้นั้น ชีวิตของมนุษย์ทุกคนย่อมประกอบไปด้วย 2 ระบบสำคัญ คือ กาย และจิต

1.จิต (Mind) คือ ลักษณะทางนามธรรม เป็นสิ่งละเอียดอ่อน ไม่มีตัวตน ไม่มีน้ำหนัก สังเกตไม่ได้ เป็นอัตนัย (Subjective) รับผิดชอบการจำ ความรู้สึก ความคิดและอารมณ์ บางครั้งรับรู้ได้โดยไม่ต้องอาศัยกาย แต่มีอำนาจต่อกาย จิตนั้นมักมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาตามกาลเวลาและสิ่งเร้าที่มากระตุ้น จิตเป็นต้นคิดให้เกิดพฤติกรรมหรือการกระทำต่างๆ จิตใจที่เศร้าหมองอาจมีสาเหตุมาจากทางกายที่อ่อนแอ จึงมีคำกล่าวที่ว่า “ยามที่ชีวิตแย่ที่สุดอะไรก็ขาดได้แต่กำลังใจห้ามขาดโดยเด็ดขาด” หรือ“ถึงเสียดุลยภาพกาย ก็ต้องรักษาดุลยภาพใจไว้ให้ได้” จิตเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดที่ทำให้อินทรีย์(Organism) ตั้งมั่นอยู่ได้ ดังนั้นจิตใจที่สงบสุข อารมณ์ดี เบิกบาน แจ่มใส ก็ส่งผลให้ร่างกายมีความสุข สดชื่น กระชุ่มกระชวย มีความสุข กระปรี้กระเปร่า มีสุขภาพจิตดี เพราะสุขภาพจิตเปรียบเหมือนเข็มทิศชีวิตที่ทำชีวิตเราพัฒนาไปได้อย่างมีทิศทาง มีหลักเกณฑ์ หากจิตไม่ดี ไม่อดทน เข้มแข็ง ก็ส่งผลให้จิตตก คิดอยู่แต่อดีต คิดแต่สิ่งที่สูญเสีย หมดหวัง ท้อแท้ จิตที่ไม่ได้รับการฝึกฝนจึงมักหวั่นไหว ปั่นป่วน จิตที่ฝึกดีแล้วจึงย่อมนำสุขมาให้ผู้เป็นเจ้าของจิตนั้น อย่างไรก็ตามเป้าหมายของจิต ก็คือ ความสงบ นิ่ง เย็น

2. กาย (Body) คือ รูปธรรมที่จับต้องได้ เป็นชีวภาพ มีการทำงานอย่างเป็นระบบต้องการที่อยู่ มีตัวตน มีน้ำหนัก สังเกตได้ เป็นปรนัย (Objective) รับผิดชอบการสัมผัส ภาพ เสียง กลิ่น รส กายมีการแสดงออกมาทางคำพูด ท่าทาง มีการกระทำเป็นสื่อกลางบ่งบอกความรู้สึกภายในจิตใจ เพื่อให้เข้าใจความรู้สึกและความต้องการต่างๆ กายและจิตมีอิทธิพลต่อกันและกัน มีเกิดและมีดับตามอายุขัย กายมีการปรับเปลี่ยนรักษาได้ ซึ่งอาจทำด้วยกระบวนการทางการแพทย์รักษากายอย่างถูกต้องช่วยให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ปลอดจากโรคเบียดเบียน ในขณะที่จิตนั้นต้องพึ่งตนเอง หมั่นเฝ้าตรวจสอบดูแลตนเอง สนใจตนเอง ในที่นี้คือการเพ่งมองเข้าไปในตนเอง (Introspection) รู้เท่าทันความคิดของตนเอง ไม่วิตกกังวล มีสติ มีพลังหนักแน่น มั่นคงเบิกบาน ไม่มีความทุกข์พร้อมต่อการเผชิญและแก้ปัญหา บุคคลที่มีการทำงานของกายและจิตที่มีสมดุล ย่อมประสบความสำเร็จเจริญก้าวหน้าตามครรลองของชีวิตเพราะเป็นบุคคลที่ตื่นตัว รู้เท่าทันความคิด การกระทำ และคำพูดของตนเอง เหตุนี้พื้นฐานของบุคคลที่สามารถประสานการทำงานของกายและจิต

Copyright by Mahidol University

ได้ ย่อมสามารถพัฒนาหรือเข้าถึงจิตวิทยาทางบวกได้ เพราะความคิดแนวบวกทำให้เรามองข้ามการคิดเชิงวิเคราะห์อย่างเดิมๆ เช่น มองข้ามว่ามนุษย์มีบาปติดตัวมา แต่มองว่าทุกคนมีแรงจูงใจใฝ่ดี

สรุปได้ว่าจิตวิทยาทางบวก (Positive Psychology) นับว่าเป็นแนวคิดจิตวิทยาตะวันตกสมัยใหม่ที่น่าศึกษาและนำมาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสม เพราะมีพื้นฐานที่เน้นการมีความสุขโดยมวลรวมในทุกๆ ระดับ ทุกบริบทของสังคมโดยการนำจุดแข็งของมนุษย์เป็นศูนย์กลางมีเป้าหมายเพื่อให้มนุษย์ทุกคนมีความสุข (ดร.อริยา คูหา ,2554)

นักวิชาการหลายสาขาได้ค้นหาองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับการมีความสุข และพบสิ่งที่น่าสนใจดังนี้

1. การนับถือศาสนา ข้อมูลจากการศึกษาพบว่าผู้ที่นับถือศาสนามีความสุขมากกว่าและเครียดน้อยกว่าผู้ที่ไม่ได้นับถือศาสนาใด ซึ่งมีความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าน้อยกว่า ใช้สารเสพติดน้อยกว่า มีความพยายามฆ่าตัวตายน้อยกว่า มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองมากกว่า และพอใจในชีวิตมากกว่าซึ่งเป็นสิ่งที่นำไปสู่สุขภาวะที่ดีกว่า

2. ความนิยมทางการเมือง มีผลวิจัยพบว่าในหลายประเทศผู้ที่นิยมการเมืองแบบอนุรักษ์นิยมมีความสุขมากกว่าแบบเสรีนิยม แม้ว่ามีการควบคุมตัวแปรต่างๆ ผลก็ยังปรากฏเช่นเดิม ทั้งนี้มีการอธิบายว่า เพราะกลุ่มผู้ที่นิยมทางการเมืองแบบอนุรักษ์นิยมมีแนวโน้มต้องการในสิ่งที่ตนเองมีอยู่แล้ว ขณะที่กลุ่มเสรีนิยมมีแนวโน้มเรียกร้องสิ่งที่ตนเองขาด นอกจากนั้นอนุรักษ์นิยม ให้คุณค่าสูงกับครอบครัว เด็กและศาสนา ขณะที่เสรีนิยมให้ความสนใจกับความกดดันจากปัจจัยภายนอก ทะเยอทะยานทำงานหนัก ซึ่งก่อให้เกิดความเครียด ความสุขในชีวิตน้อยลง

3. การมีเครือข่ายสังคม ผลการวิจัยพบว่า คนมีความสุขจะสร้างเครือข่ายสังคมของคนสุขไม่ว่าเป็นญาติ เพื่อนหรือเพื่อนบ้าน ความสุขจะแพร่ขยายไปได้กว้างและเร็ว นอกจากนั้นผู้ที่เป็นศูนย์กลางของเครือข่ายจะมีความสุขมากกว่าผู้ที่อยู่ชายขอบของเครือข่าย

4. ช่วงของวัย มีผลการศึกษาระยะยาวพบว่า ความสุขคนเพิ่มขึ้นตามวัย แม้คนสูงวัยมีปัญหาสุขภาพเพิ่มขึ้นแต่ระดับความสุขก็เพิ่มขึ้นด้วย ขณะที่คนหนุ่มสาวยังกังวล เศร้า มีปัญหาชีวิตการเงิน และเครียดกับอาชีพการงานมากกว่า

5. สมรรถนะ มีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับต่ำระหว่างความเก่งและความสุขและพบเช่นเดียวกันระหว่างระดับการศึกษากับความสุข ทั้งนี้อาจเป็นไปได้ว่าคนเก่งและคนมีการศึกษาสูงมีแนวโน้มจะคาดหวังในชีวิตสูงซึ่งอาจไม่สมหวังจึงทำให้เกิดช่องว่างระหว่างเป้าหมายและความเป็นจริง (Edington &Shuman, 2005)

Copyright by Mahidol University

สรุปองค์ประกอบของความสุขได้ว่า ความสุขประกอบด้วยอารมณ์เชิงบวกและกิจกรรมเชิงบวก เช่น ความพึงพอใจ ยินดี ร่าเริง และชีวิตของมนุษย์ทุกคนย่อมประกอบไปด้วย 2

ระบบสำคัญ คือ กาย และจิต กายและจิตมีอิทธิพลต่อกันและกัน โดยที่กายมีการปรับเปลี่ยนรักษาได้ ซึ่งอาจจะทำด้วยกระบวนการทางการแพทย์รักษากายอย่างถูกต้องช่วยให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ปลอดจากโรคเบียดเบียน ในขณะที่จิตนั้นต้องพึ่งตนเอง หมั่นเฝ้าตรวจสอบดูแลตนเอง สนใจตนเอง ในที่นี้คือการเพ่งมองเข้าไปในตนเอง (Introspection) รู้เท่าทันความคิดของตนเอง ไม่วิตกกังวล มีสติ มีพลังหนักแน่น มั่นคงเบิกบาน ไม่มีความทุกข์พร้อมต่อการเผชิญและแก้ปัญหา บุคคลที่มีการทำงานของกายและจิตที่มีสมดุลก็ประสบความสำเร็จและมีความสุข พบว่าผู้ที่นับถือศาสนาเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่ทำให้มีความสุขมากกว่าและเครียดน้อยกว่าผู้ที่ไม่ได้นับถือศาสนาใด รวมทั้งเรื่องของสังคม การเมือง อายุ และสมรรถภาพในตนเองก็เป็นส่วนหนึ่งขององค์ประกอบของความสุข

2.5.3 บุคลิกภาพแบบไร้สุขและมีสุข

2.5.3.1 บุคลิกภาพแบบไร้สุขนักจิตวิทยาบุคลิกกล่าวว่า คนไร้สุขมักอ่อนไหวมากเกินไปและใช้กลไกการป้องกันตนเองเชิงลบ มักตั้งความคาดหวังไว้ต่ำ เพื่อจะได้ไม่เสี่ยงกับความผิดหวัง บุคลิกภาพแบบไร้สุขส่งผลลบสืบเนื่องต่อชีวิตหลายประการด้วยกัน

ประการแรก จะพลาดโอกาสสำคัญไม่ว่าเป็นเรื่องงานหรือการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เนื่องจากมองอะไรในเชิงลบตลอดเวลา

ประการที่สอง ความคาดหวังเชิงลบมักนำบุคคลให้ไร้สุขให้พัฒนาการปรับตัวแบบก้าวร้าวหรือแบบยอมจำนน ซึ่งทำให้กระตุ้นปฏิกิริยาเช่นเดียวกันกับคนอื่นออกมา วงจรนี้ทำให้เกิดสิ่งเสริมแรงความเชื่อของคนไร้สุขมากขึ้นว่านึกแล้วว่าต้องเกิดสิ่งไม่ดีขึ้น ก็เกิดขึ้นจริงๆ

ประการที่สาม คนไร้สุขมักถูกครอบงำด้วยความคิดและความรู้สึกเชิงลบจนกรองเอาสิ่งดีๆออกจากสถานการณ์เชิงบวกที่พบ

ประการที่สี่ คนไร้สุขมักมีอาการเครียดและซึมเศร้าเรื้อรัง ความโกรธและความกังวลอาจทำให้เกิดความเจ็บป่วยทางกาย เช่นปวดศีรษะ หรือความดันสูง เป็นต้น

ประการที่ห้า ทำให้ชีวิตขาดความหมาย ไม่ร่าเริง ไม่มีความสุข ซึ่งเป็นผลเสียในการใช้ชีวิต

2.5.3.2 บุคลิกภาพแบบมีสุขตรงข้ามกับคนไร้สุข คนมีสุขเป็นคนที่มองโลกในแง่ดี เมื่อมีเหตุการณ์ดีๆเกิดขึ้นก็เก็บเอาสิ่งที่เกิดขึ้นไปเป็นพลังขับเคลื่อนในการใช้ชีวิตต่อไป คนมีสุขมีระดับความนับถือตนเองในระดับสูง ใช้กลไกการป้องกันตนเองเชิงบวก เพื่อสร้างแรงจูงใจและกระตุ้นตนเองให้ก้าวต่อไป มักคาดหวังในสิ่งต่างๆในระดับสูงกว่าความสามารถของ

Copyright by Mahidol University

ตนเองพอประมาณ หากไม่สมหวังมองว่าเป็นบทเรียน และด้วยบุคลิกภาพแบบนี้จึงส่งผลไปด้านอื่นๆด้วย เช่น

ประการแรก ทำให้เปิดตนเองให้รับประสบการณ์ใหม่ๆอยู่เสมอ ทำให้มีโอกาสสนุก และทำเรื่องที่มีความหมายต่อชีวิต

ประการที่สอง การมีความคาดหวังเชิงบวกทำให้มีพฤติกรรมเชิงบวก กระตือรือร้น เต็มใจและเปิดเผย ซึ่งทำให้ได้รับปฏิกิริยาเช่นเดียวกันตอบกลับมา

ประการที่สาม แม้ว่าเป็นคนมีสุขแต่ก็พบเหตุการณ์ร้ายในชีวิตเช่นกัน เพราะเป็นเรื่องปกติของชีวิตคน เพียงแต่คนที่มีสุขจะไม่ฝังตัวกับเรื่องร้ายนั้นนาน เนื่องจากมีสุขภาพกายและจิตที่ดีพอในการก้าวต่อไป

ประการที่สี่ ความคาดหวังถึงสิ่งดีๆในชีวิต ทำให้มีความรู้สึกยินดี พอใจ และเบิกบานซึ่งเป็นองค์ประกอบหลักของความสุข

2.5.4 การวัดความสุขของแต่ละบุคคล

การวัดความสุขสามารถแบ่งออกเป็น 2 รูปแบบ คือ ความสุข แบบอัตวิสัย (Subjective happiness) และความสุขแบบภววิสัย (Objective happiness)

1. ความสุขแบบอัตวิสัย (Subjective happiness) สามารถวัดได้จากการสำรวจด้วยคำถามเดียวหรือหลายคำถามโดยวิธีการประเมินตนเองในภาพรวม (Global self-report) ซึ่งคะแนนที่ถูกระบุโดยบุคคลจะเปิดเผยถึงกระบวนการรับรู้ที่ซ่อนอยู่ที่บุคคลใช้ประเมินความสุขของตนเอง โดยเปรียบเทียบกับบุคคลอื่น ประสบการณ์ของตนในอดีต และความคาดหวังของตนเองที่มีต่ออนาคต ซึ่งสามารถได้ข้อมูลความสุขโดยรวมจากการสำรวจขนาดใหญ่ที่มาจากการสัมภาษณ์บุคคลโดยตรงถึงความสุขโดยรวมในชีวิต(ที่ไม่ใช่ความสุขระยะสั้นที่เปลี่ยนปลงบ่อย) ในงานวิจัยต่างประเทศมีการสำรวจความสุขโดยรวมในลักษณะนี้มาก โดยถามถึงระดับความพึงพอใจในชีวิตในภาพรวม (Life satisfaction) โดยผู้ถูกถามตีค่าออกมาเป็นคะแนน 0-10 เป็นต้น อย่างไรก็ตามการวัดปัจจัยภายในสะท้อนถึงความรู้สึกมีความสุขโดยรวมของประชาชนในแต่ละประเทศอาจแตกต่างกันไปตามสภาพและวัฒนธรรมของสังคม(ณรงค์ เพ็ชรประเสริฐ และกนกพร นิตย์นิธิพฤทธิ์,2553)

2. ความสุขแบบภววิสัย (Objective happiness) คือการวัดความสุขบุคคลจากองค์ประกอบภายนอกและเป็นความสุขที่เกิดขึ้นจากการมีองค์ประกอบที่เหมาะสมหลายด้านรวมกัน ไม่ใช่เพียงตัวใดตัวหนึ่งเท่านั้น ดังนั้นจึงนิยมนำมาทำดัชนีมวลรวม (Composite Index) เพื่อนำมาใช้ชี้วัด (สาลินี เทพสุวรรณ์, 2550)

Copyright by Mahidol University

สรุปได้ว่า ความสุขเป็นอารมณ์ทางบวกเป็นสภาวะทางจิตหรือความรู้สึกที่เป็นความพึงพอใจ ความเบิกบาน ความยินดี และรื่นเริง ความสุขระดับปัจเจก เป็นระดับที่บุคคลประเมินคุณภาพชีวิตโดยรวมของตนเองในเชิงบวก ไม่ว่าเป็นด้านสุขภาพกาย จิตใจ หรือการดำเนินชีวิตประจำวัน การวัดความสุขนั้นเป็นเรื่องที่วัดได้ยากเพราะความสุขเป็นอัตนัย คือขึ้นอยู่กับตัวผู้ตอบว่ามองความสุขของตนเองในแบบใด เท่าไหร่ถึงเรียกว่าตนเองมีความสุข หรือความต้องการของบุคคลนั้นๆขึ้นอยู่กับอะไร ซึ่งภาวะของความสุขเป็นมุมมองส่วนตัวและภาวะสุขจะต้องเกิดระยะนานในช่วงระยะเวลาหนึ่ง จุดเน้นของความสุขมุ่งไปที่ประสบการณ์ในชีวิต และตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะแบบอัตนัย ได้แก่ การที่มีความเชื่อ และการมีความหวังอยู่เสมอ และเชื่อมั่นว่าทุกอย่างผ่านพ้นไปได้ โดยผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่าหลักการของความเชื่อนั้นเกิดขึ้นได้เมื่อบุคคลต้องการการพึ่งพิง โดยเห็นว่าคนส่วนมากแล้วสุดท้ายก็หันไปพึงพิงทางศาสนา ซึ่งศาสนาเป็นสิ่งที่สร้างความเชื่อขึ้นมาและทำให้บุคคลปฏิบัติตามหลักเกณฑ์ของศาสนาที่ได้ตั้งขึ้นมา และเมื่อบุคคลปฏิบัติตาม แน่นอนว่าศาสนาสอนให้บุคคลคิดดี กระทำดี เลยเป็นตัวส่งผลทำให้เกิดความสุขในชีวิตตามมา และส่วนหนึ่งของความสุขก็ประกอบไปด้วยการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งก่อให้เกิดความรู้สึกและตระหนักรู้ของบุคคลว่าตนเองมีความสำคัญ มีคุณค่า มีความหมาย มีความสามารถ เชื่อมั่นในตนเอง เคารพตนเองเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจ สามารถดำเนินชีวิตได้ตามปกติ และการมองโลกในแง่ดีส่งผลทางบวกต่อสุขภาพทางกายและทางจิตใจ รวมไปถึงลักษณะนิสัยของบุคคลในเรื่องความพากเพียรและความอุตสาหะ ความสำเร็จโดยที่มีมีหลากหลายแนวคิดทั้งใน และต่างประเทศได้ให้ความหมายไว้ในลักษณะเดียวกัน คือการมองโลกในแง่ดีหรือแง่ร้ายนั้น ขึ้นอยู่กับบุคคลว่าให้เหตุผลต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างไร และใช้วิธีรับมือกับปัญหานั้นโดยวิธีใด หากทุกคนปฏิบัติได้ตามนี้ความสุขในชีวิตก็จะเกิดขึ้นอย่างแท้จริง

2.5.5 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุข

ผู้วิจัยได้ศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุข ดังต่อไปนี้

ชุติไกร ตันติชัยวนิช (2551) งานวิจัยเรื่องความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดระยอง มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาระดับความสุขในชีวิต และปัจจัยที่มีอิทธิพลและสามารถร่วมทำนายความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัด ผลการศึกษาพบว่าปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ เพศ ระดับ การศึกษา ภาวะสุขภาพ ความรู้สึกมี คุณค่าในตนเองสัมพันธภาพในครอบครัว รายได้ของครอบครัวต่อเดือน การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม และการรับรู้ สภาวะแวดล้อมทางสังคม และพบว่าการประเมินสุขภาพด้วยตนเองมีความสัมพันธ์ในทางบวกสูงสุดที่สามารถทำนายความพึงพอใจในชีวิตได้ พบว่าความพึง

Copyright by Mahidol University

พอใจในชีวิตของผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะสุขภาพ ส่วนปัจจัยที่มีอิทธิพลและสามารถทำนายความสุขในชีวิตผู้สูงอายุ ได้แก่ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง แรงสนับสนุนทางสังคม พบว่าผู้สูงอายุที่มีความสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัวมีสัมพันธ์เชิงบวกกับความพึงพอใจในชีวิตครอบครัว ซึ่งสัมพันธภาพครอบครัวสามารถทำนายสามารถทำนายความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุจังหวัดระนองได้ร้อยละ 91.2 ส่วนความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสามารถร่วมทำนายความสุขได้สูงสุด

รศินทร์ เกรย์, ปังค์ปอนด์ รักอำนวยกิจ และศิรินันท์ กิตติสุขสถิต (2549) ได้ทำการศึกษาเรื่องความสุขบนความพอเพียง ความมั่นคงบั้นปลายในชีวิต มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อระดับความสุขของผู้สูงอายุ ทั้งปัจเจกภายนอก หรือสภาพแวดล้อม และปัจจัยภายในทางด้านจิตใจของแต่ละบุคคล วิธีการศึกษาใช้ข้อมูลจากโครงการวิจัยบูรณาการเพื่อแก้ปัญหาความยากจนอย่างมีส่วนร่วมในภาคตะวันตก : การพัฒนาตัวชี้วัดความสุขในจังหวัดชัยนาท พ.ศ.2548 ซึ่งมีการสำรวจโดยเลือกตัวอย่างแบบ Stratified two stage sampling โดยสำนักงานสถิติแห่งชาติ กลุ่มอายุ 55-80 ปี จำนวน 986 คน วิเคราะห์โยใช้เทคนิควิธีวิเคราะห์ แบบถดถอยเชิงซ้อน (Multiple regression analysis) ผลการศึกษาพบว่า ความสุขเป็นสิ่งที่วัดได้ในเชิงปริมาณ และระดับของความสุขขึ้นอยู่กับปัจจัยภายนอก และปัจจัยภายใน นอกจากนี้ยังพบว่าผู้สูงอายุมีมุมมอง หรือทัศนคติในทางบวกต่อชีวิตในอนาคตในทุกอายุ ดังเห็นได้จากค่าเฉลี่ยความสุขในอนาคตที่สูงกว่าค่าเฉลี่ยความสุขในปัจจุบัน และมีความมั่นใจมาก ร้อยละ 38 ต่อความรู้สึกดังกล่าว ปัจจัยทางเศรษฐกิจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัญหาหนี้สินเป็นปัจจัยที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ตอบว่ามีความสำคัญเป็นอันดับแรกต่อระดับความสุข ความยากจนทำให้เกิดความทุกข์ และจากข้อมูลการสำรวจเดียวกันนี้พบว่าเกือบทุกคนตอบว่ามีความรู้สึกมีความสุข เพราะมีความพอเพียง และสมถะ ความรู้สึกพอเพียงเป็นปัจจัยภายใน ที่ไม่จำเป็นต้องพึ่งพาผู้อื่น

ปัญญภัทร ภัทรกัณฑากุล (2544) ศึกษาเรื่อง การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมและความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ โดยงานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับของการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม ระดับความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ และความสัมพันธ์ระหว่างการการเข้าร่วมกิจกรรมกับความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ โดยเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้สูงอายุทั้งหมด 200 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม และมีผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา และมีการนำมาหาค่าความเชื่อมั่น โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของคอนบาค วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ความถี่ ร้อยละ พิสัย ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และหาความสัมพันธ์โดยใช้สัมประสิทธิ์สัมพันธ์แบบเพียร์สัน ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุมีคะแนนการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมอยู่ในระดับปานกลาง ผู้สูงอายุมีคะแนนความผาสุกทางใจอยู่ในระดับปานกลาง และการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุในระดับปานกลางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

Copyright by Mahidol University

วิทธิลักษณ์ จันทร์สมบัติ (2552) ได้ทำการศึกษาเรื่องทัศนะต่อการเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุขของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร กรณีศึกษาสาธารณสุข 40 บางแค โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาทัศนะต่อการเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุขเกี่ยวกับตัวเอง ด้านการดูแลรักษาสุขภาพร่างกายการส่งเสริมดูแลสุขภาพจิตและการมีปัจจัยขั้นพื้นฐานต่อการดำรงชีวิต และเพื่อศึกษาทัศนะต่อการเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุขเกี่ยวกับครอบครัว ด้านการมีความมั่นคงทางเศรษฐกิจ และการมีครอบครัวอบอุ่น และเพื่อศึกษาทัศนะต่อการเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุขเกี่ยวกับชุมชน ด้านการมีส่วนร่วมกับชุมชน และการเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับชุมชน ประชากรที่ใช้ในการศึกษา คือผู้สูงอายุที่ขึ้นทะเบียนเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุของศูนย์บริการสาธารณสุข 40 บางแค จำนวน 201 คน การวิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสังคมศาสตร์ สถิติที่ ใช้วิเคราะห์ คือ ค่าร้อยละค่าเฉลี่ยค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบหาค่า t-test, F-test และการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างตัว แปรโดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One Way ANOVA) โดยมีระดับนัยสำคัญที่ 0.05 ผลการศึกษาพบว่า ตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุระหว่าง 60 - 64 ปี มีสถานภาพสมรสแล้วมีการศึกษาระดับ ประถมศึกษาไม่ได้ประกอบอาชีพ และไม่มีรายได้ที่หาได้เองในภาพรวมหน่วยตัวอย่างมีความคิดเห็นในการเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุขเกี่ยวกับตนเองในระดับมาก ประกอบด้วยด้านการดูแลรักษาสุขภาพกาย ด้านการส่งเสริมดูแลสุขภาพจิต และด้านการมีปัจจัยขั้นพื้นฐานต่อการดำรงชีวิต ส่วนทัศนะต่อการเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุขเกี่ยวกับครอบครัวด้านความ มั่นคงทางเศรษฐกิจ และด้านครอบครัวอบอุ่นอยู่ในระดับมาก ผลการ ศึกษาความแตกต่างระหว่างตัวแปร พบว่า หน่วยตัวอย่างทีมีเพศ อายุ สถานภาพ การศึกษา อาชีพ และรายได้ที่แตกต่างกัน ไม่มีความสัมพันธ์กับทัศนะต่อการเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุขเกี่ยวกับตนเอง ทัศนะต่อการเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุขเกี่ยวกับครอบครัว และทัศนะต่อการเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุขเกี่ยวกับชุมชน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

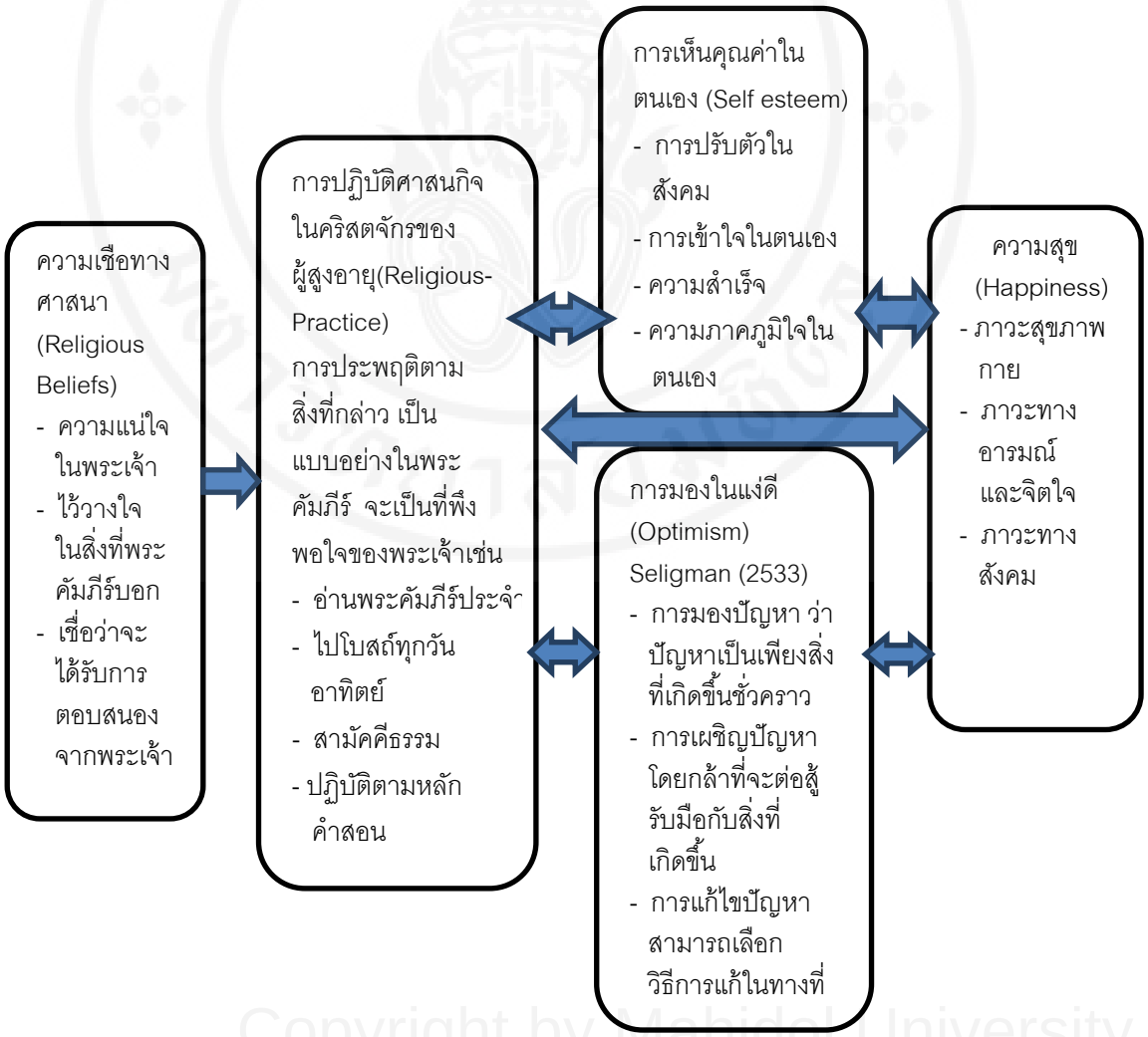
รศรินทร์ เกรย์และคณะ(2550) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อระดับความสุขของผู้สูงอายุ ทั้งปัจจัยภายนอก และปัจจัยภายในทางด้านจิตใจของแต่ละบุคคล กลุ่มตัวอย่างได้แก่ ผู้สูงอายุที่อายุ 55 ปี ขึ้นไป ทั้งหมด 2,984 คนในจังหวัดชัยนาท โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นสองขั้น (Stratified two-stage sampling) ผลการศึกษาพบว่าปัจจัยภายในที่วัดด้วยความรู้สึกยากจนเชิงเปรียบเทียบเป็นปัจจัยที่สำคัญในการทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขมากกว่า ปัจจัยภายนอก สำหรับปัจจัยภายนอกนั้น ผู้สูงอายุที่ไม่มีภาระหนี้สิน (การเป็นเจ้าของทรัพย์สินสูงที่สุดมีความสุขมากกว่าผู้สูงอายุที่เป็นเจ้าของทรัพย์สินเพียง 1 หรือ 2 หรือไม่มีเลย) การมีสุขภาพดี มีความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ด้วยตนเอง และทุนทางสังคมที่ดีเป็นปัจจัยที่ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข

Copyright by Mahidol University

จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องถึงความสุข พบว่าความสุขนั้นมีความสัมพันธ์ กับสุขภาพกาย สุขภาพจิต สถานภาพสมรส การพบปะติดต่อกับสังคม การทำงาน รวมทั้งศาสนา มีความสัมพันธ์เชิง

บวกกับภาวะอารมณ์ และมีผลให้เกิดความสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะสุขภาพ ส่วนปัจจัยที่มีอิทธิพลและสามารถทำนายความสุขในชีวิตผู้สูงอายุ ได้แก่ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การมีทัศนคติที่ดีหรือการมองในแง่ดี และแรงสนับสนุนทางสังคมซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของปัจจัยที่ก่อให้เกิดความสุข

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยเห็นได้ว่าการนำหลักศาสนาไปประยุกต์ใช้ในชีวิต มีประสิทธิภาพทำให้ผู้สูงอายุรู้จัก และเข้าใจตนเอง เป็นแรงส่งเสริม ผลักดัน ให้คนทำดี และคิดในแง่ดี ไม่ว่าจะมีปัญหาหรือไม่ ศาสนาก็จะช่วยให้แนวทางสนับสนุน การรับรู้เกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดี (Optimism) และการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) ดังนั้นความเชื่อทางศาสนา การเข้าปฏิบัติศาสนกิจนั้นจึงมีความสำคัญ และเป็นแนวทางในการทำให้บุคคลมองโลกในแง่ดีและเห็นคุณค่าในตนเองแล้ว ซึ่งทั้งหมดนี้อาจเป็นแนวทางที่ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความสุขภายในชีวิตได้



Copyright by Mahidol University

แผนภาพที่ 2.1 แสดงกรอบแนวคิดการวิจัย

บทที่3
ระเบียบวิธีวิจัย

การศึกษาความเชื่อทางศาสนา การมองโลกในแง่ดี การเห็นคุณค่าในตนเอง และความสุข :ประสบการณ์การเข้าร่วมปฏิบัติศาสนกิจของผู้สูงอายุชาวคริสเตียน โดยศึกษาที่คริสตจักรใจสมาน เพชรเกษม ซอย 11 ซึ่งนักวิจัยได้ออกแบบการวิจัยโดยใช้วิธีการศึกษางานวิจัยเชิงคุณภาพ โดยใช้วิธีเก็บข้อมูลแบบหลายวิธีประกอบกัน โดยเน้นการเล่าเรื่องเป็นหลัก ผู้วิจัยจะสนทนา ใช้คำถามปลายเปิดในการสัมภาษณ์ ใช้การสังเกต และศึกษาผ่านเอกสาร บทความ และงานวิจัย เพื่อนำข้อมูลมาประกอบกับข้อมูลสำคัญที่ผู้ให้สัมภาษณ์ให้ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่มีความสมบูรณ์ และน่าเชื่อถือมากที่สุด

การศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยมีจุดมุ่งหมายที่จะศึกษาถึงความเชื่อทางศาสนา การมองโลกในแง่ดี การเห็นคุณค่าในตนเอง และความสุข :ประสบการณ์การเข้าร่วมปฏิบัติศาสนกิจ ของผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้น ทั้งเพศชายและเพศหญิง ที่รับเชื่อแบบเต็มตัว คือรับบัพติศมาแล้ว และไปเข้าร่วมปฏิบัติศาสนกิจทุกวันอาทิตย์เป็นประจำโดยผู้วิจัยได้ทำการศึกษาถึงปัจจัยดังกล่าวว่ามีความเชื่อมโยงกันอย่างไรกับผลของความสุขที่ตามมาภายหลังการเข้าร่วมปฏิบัติศาสนกิจ

ผู้วิจัยได้เลือกใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research)เนื่องจากมีความเหมาะสมในการตอบถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัยได้ครอบคลุม เพราะงานวิจัยเชิงคุณภาพนั้น เน้นผู้ให้ข้อมูลให้ได้เล่าถึงความรู้สึก ความคิด ความเข้าใจ การมีปฏิสัมพันธ์กับสังคม และประสบการณ์ที่ผ่านมาต่างๆในชีวิต ดังนั้นการวิจัยเชิงคุณภาพจึงมีความเหมาะสมอย่างยิ่งที่จะใช้ในการวิจัยครั้งนี้ การวิจัยดังกล่าวเน้นถึงประสบการณ์ของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมปฏิบัติศาสนกิจในคริสตจักร งานวิจัยนี้มีจุดมุ่งหมายที่จะทำความเข้าใจถึง ประสบการณ์ดังกล่าวที่มีการมองโลกในแง่ดี การเห็นคุณค่าในตนเอง และความสุข เป็นองค์ประกอบในการศึกษา และให้ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมปฏิบัติศาสนกิจได้เล่าเรื่องถึงประสบการณ์ของตนเอง โดยมีการสัมภาษณ์เป็นแนวทางในการเล่าพรรณนาถึงเรื่องราวของตนเอง ซึ่งในการศึกษานี้ การใช้วิจัยเชิงคุณภาพจึงเป็นวิธีที่ให้ความละเอียด และข้อมูลที่สมบูรณ์ลึกซึ้งมากที่สุดในวิธีการวิจัยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

3.1 พื้นที่ และกลุ่มตัวอย่างในการศึกษา

3.2 ระเบียบวิธีวิจัย

Copyright by Mahidol University

3.3 ระยะเวลาในการศึกษา

3.4 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล

3.6 วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

3.7 แนวคำถามที่ใช้ในการศึกษา

3.8 ความน่าเชื่อถือของการวิจัย

3.9 จริยธรรมการวิจัย

3.1 พื้นที่ และกลุ่มตัวอย่างในการศึกษา

การเลือกพื้นที่และกลุ่มตัวอย่างในการศึกษา ผู้วิจัยทำการเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยใช้กลุ่มแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling)สัมภาษณ์เป็นรายบุคคลพื้นที่ในการศึกษาครั้งนี้ คือ คริสตจักรใจสมาน เพชรเกษม ซอย 11 ภายในเขตกรุงเทพมหานครเนื่องจากคริสตจักรนี้มีผู้รับบัพติศมา คือรับเชื่อแบบเต็มตัว และเป็นผู้สูงอายุที่มีการรับเชื่อมานานเพียงพอ และเป็นคริสตจักรที่ได้มาตรฐานทางหลักความเชื่อของหลักศาสนา

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษา คือ ผู้สูงอายุชาวคริสเตียนทั้งเพศชาย และเพศหญิง ที่มีฐานะแตกต่างกัน จำนวน 8 คนเหตุผลที่ผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่างจำนวน 8 คน เพราะว่าเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพต้องใช้เวลาในการสัมภาษณ์เป็นรายบุคคล ซึ่งมีรายละเอียดแบบเจาะลึก เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครบถ้วน จึงใช้เวลาในการเก็บข้อมูลแต่ละคนเป็นระยะเวลานานและอาจต้องเก็บซ้ำหากไม่ได้ข้อมูลที่ครบถ้วน และการเก็บข้อมูล 8คนนั้น เนื่องมาจากว่าการให้ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างแต่ละบุคคลให้ข้อมูลที่ซ้ำกันในประเด็นเดียวกัน ผู้วิจัยจึงหยุดการเก็บข้อมูลไว้ที่จำนวน 8 และเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครบถ้วนและดีที่สุดจึงเก็บข้อมูลกับบุคคลที่มาปฏิบัติศาสนกิจในคริสตจักรใจสมาน เพชรเกษม ซอย 11 โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกดังต่อไปนี้

1. เป็นผู้สูงอายุ ที่มีอายุ 60 ปี ขึ้นไปทั้งเพศชาย และเพศหญิงที่มีฐานะแตกต่างกัน

2. เข้าปฏิบัติศาสนกิจเป็นประจำและเข้ารับบัพติศมา คือเป็นคริสเตียนแบบเต็มตัว

3. กลุ่มตัวอย่างมีความสมัครใจ ยินดี ที่จะสละเวลา ให้ความร่วมมือในการสัมภาษณ์และเล่าเรื่องราวให้แก่ผู้วิจัย

Copyright by Mahidol University

3.2 ระเบียบวิธีวิจัย

วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยศึกษาความเชื่อทางศาสนา การมองโลกในแง่ดี การเห็นคุณค่าในตนเอง และความสุข : ประสบการณ์การเข้าร่วมปฏิบัติศาสนกิจของผู้สูงอายุชาวคริสเตียนว่าเป็นอย่างไร โดยมีวิธีการเก็บข้อมูลดังต่อไปนี้

3.2.1 ข้อมูลที่ได้รับจากผู้สูงอายุที่ปฏิบัติศาสนกิจที่คริสตจักรใจสมาน เพชรเกษม ซอย 11

ผู้วิจัยทำการประสานงานกับคริสตจักรใจสมาน เพชรเกษม ซอย 11 โดยผู้วิจัยประสานงาน ติดต่อสอบถามถึงผู้สูงอายุที่มาปฏิบัติศาสนกิจเป็นประจำ โดยระบุถึงความต้องการในการสัมภาษณ์ กับผู้สูงอายุที่มาปฏิบัติศาสนกิจเป็นประจำทุกวันอาทิตย์ในคริสตจักร กับ ศิษยาภิบาลผู้ประจำอยู่ในคริสตจักรใจสมาน เพชรเกษม ซอย 11 และแจ้งถึงวัตถุประสงค์ว่าต้องการศึกษาอะไรบ้าง ศิษยาภิบาลประจำคริสตจักร ตอบตกลง และยินยอมในการเข้าไปสัมภาษณ์ศาสนิกชนภายในคริสตจักรใจสมาน

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้ไปเข้าร่วมปฏิบัติศาสนกิจกับศาสนิกชนภายในคริสตจักรใจสมาน เพชรเกษม ซอย 11 เป็นประจำทุกอาทิตย์ และผู้วิจัยได้ทำการพูดคุย ทำความรู้จัก เพื่อสร้างสัมพันธภาพ กับผู้ที่มาปฏิบัติศาสนกิจเป็นประจำ เพื่อเป็นการง่ายต่อการสัมภาษณ์ในการวิจัย เพื่อได้รับข้อมูลที่เป็นความจริง และมีความถี่ถ้วนสมบูรณ์

โดยศึกษาข้อมูลที่ได้จากผู้สูงอายุที่ข้าปฏิบัติศาสนกิจเป็นประจำ ซึ่งเป็นผู้ที่รับบัพติศมาแล้วรับเชื่อแบบเต็มตัว ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยจะใช้วิธีการศึกษาแบบ (Case study) สัมภาษณ์เป็นรายบุคคล โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างในการศึกษา คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปี ขึ้นไป ทั้งเพศชายและเพศหญิง จำนวน 8 คน ในการศึกษาผู้วิจัยได้ทำการนัดแนะช่วงเวลา เวลาก่อนที่จะไปทำสัมภาษณ์

3.3 ระยะเวลาในการศึกษา

ผู้วิจัยใช้เวลาในการเตรียมการในการศึกษา เนื่องจากผู้วิจัยเป็นหนึ่งในศาสนิกชนที่เข้าปฏิบัติศาสนกิจเป็นประจำ ที่คริสตจักรใจสมาน เพชรเกษม ซอย 11 จึงมีความรู้จัก และเข้าใจกับกิจกรรมภายในคริสตจักร ว่ามีความหมาย ปฏิบัติอะไรกันบ้าง และตัวผู้วิจัยมีความรู้จักกับกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาอยู่บ้างแล้ว จึงมีความง่ายต่อการสร้างสัมพันธภาพ ในความวางใจที่จะให้ข้อมูลกับผู้วิจัยเข้าถึงข้อมูลสำคัญที่ได้รับจากการเล่าเรื่องของผู้สูงอายุ ดังนั้นหลังจากได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน สาขาสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ผู้วิจัยตั้งเป้าหมายในการเก็บข้อมูลการสัมภาษณ์กับกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้ระยะเลาในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นเวลาไม่เกิน 1 อาทิตย์

Copyright by Mahidol University

3.4 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ตัวผู้วิจัยเป็นส่วนสำคัญของเครื่องมือในกระบวนการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยเตรียมความพร้อมในด้านต่างๆ เพื่อให้กระบวนการการเก็บรวบรวมข้อมูลมีความง่าย และสมบูรณ์มากที่สุด โดยเครื่องมือที่ใช้จะประกอบด้วย ดังนี้

1. แนวคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview)มีดังนี้
   - ข้อมูลทั่วไป
   - ความเชื่อทางศาสนา
   - การปฏิบัติศาสนกิจ
   - การเห็นคุณค่าในตนเอง
   - การมองโลกในแง่ดี
   - ความสุข
2. อุปกรณ์บันทึกข้อมูล
   - เครื่องบันทึกเสียง
   - บันทึกงานสนาม (Field note) เป็นการบันทึกถึงรายระเอียด ข้อมูลวิธีการที่ใช้ รวมถึงข้อมูลที่ได้รับจากการเล่าเรื่อง และพฤติกรรมของผู้ให้สัมภาษณ์ที่แสดงออกมาที่สังเกตได้ ทั้งสีหน้า ท่าทาง ตลอดจนการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้มา

3.5 วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

ก่อนที่จะเก็บรวบรวมข้อมูลผู้วิจัยได้มีการเข้าร่วมปฏิบัติศาสนกิจภายในคริสตจักรมาก่อน และตัวผู้วิจัยได้เป็นหนึ่งในศาสนิกชนภายในคริสตจักรอยู่แล้ว ดังนั้นจึงมีความรู้จักเกี่ยวกับพื้นที่เป็นอย่างดี รวมทั้งยังมีความรู้จัก ความคุ้นเคยกับผู้ให้ข้อมูลอยู่บ้างแล้วผู้วิจัยมีการขอให้ผู้ให้ข้อมูลร่วมมือกับผู้วิจัยก่อนที่จะทำการสัมภาษณ์ และเลือกกลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ทั้งเพศชาย และเพศหญิง มีฐานะที่แตกต่างกัน จำนวน 8 คน ที่เข้าปฏิบัติศาสนกิจในคริสตจักรเป็นประจำ ที่รับเชื่อแบบเต็มตัว คือรับบัพติศมาแล้ว และยินยอมที่จะเข้าร่วมในการศึกษานี้ โดยบอกถึงความต้องการข้อมูลกับผู้ให้ข้อมูลว่ามีความต้องการอะไรบ้าง และนำไปใช้ศึกษาวิจัยข้อมูลที่ได้ เพื่อให้ผู้ให้ข้อมูลเกิดความไว้วางใจในตัวผู้วิจัย และให้ข้อมูลที่ครบถ้วนตามความเป็นจริง

เมื่อเกิดความไว้วางใจกันแล้ว ผู้วิจัยจึงเริ่มกระบวนการการเก็บข้อมูล โดยในแต่ละครั้งต้องได้รับความยินยอมจากผู้ให้ข้อมูล และผู้ให้ข้อมูลต้องมีความสะดวก ทั้งร่างกาย จิตใจ และมี

Copyright© by Mahidol University

เวลาเพียงพอที่จะให้ข้อมูล เพื่อได้รับข้อมูลที่มีความละเอียด ครอบคลุมถึงวัตถุประสงค์ต่างๆ ผู้วิจัยจึงใช้วิธีในการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. การทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง (Documentary Review) เป็นการศึกษาเบื้องต้นเพื่อศึกษาถึงข้อมูลที่ต้องการทราบตามวัตถุประสงค์ โดยทำการค้นคว้าข้อมูลจาก หนังสือ บทความ เอกสาร รายงาน งานวิจัย เพื่อทบทวนข้อมูลที่ต้องการศึกษา

2. การสัมภาษณ์ เป็นการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติศาสนกิจในคริสตจักร สัมภาษณ์ถึงประสบการณ์การเข้าร่วมปฏิบัติเป็นประจำ โดยเน้นให้ผู้ให้ข้อมูลบรรยายถึงประสบการณ์ทางศาสนาที่มีกับตนเอง (Description Research)

3. การสังเกต (Observation) เป็นการสังเกตถึงพฤติกรรม สีหน้า ท่าทาง ในระหว่างการสัมภาษณ์ เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปประกอบกับการบรรยาย และการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการสัมภาษณ์นั้นเริ่มจากการนัดสัมภาษณ์กับกลุ่มตัวอย่าง โดยผู้วิจัยจะชี้แจงเกี่ยวกับรายละเอียดของการวิจัยเบื้องต้นจากนั้นจึงนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ เพื่อ สัมภาษณ์พูดคุยแบบตัวต่อตัว สถานที่นัดหมายนั้นอาจขึ้นอยู่กับความสะดวกของผู้ให้ข้อมูลว่าให้เก็บข้อมูลที่คริสตจักร หรือที่บ้านของผู้ให้ข้อมูลและเนื่องจากผู้ให้ข้อมูลไปปฏิบัติศาสนกิจเป็นประจำที่คริสตจักร ผู้วิจัยจึงเตรียมพื้นที่ในการศึกษาล่วงหน้า โดยได้ประสานงานกับคริสตจักรโดยตรง เพื่อขอใช้คริสตจักรในการศึกษา และขอใช้ห้องในการสัมภาษณ์รายบุคคลไว้ล่วงหน้าหากต้องการให้สัมภาษณ์ภายในคริสตจักร เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ดี ผู้ให้ข้อมูลจึงควรมีความเป็นส่วนตัวในการให้ข้อมูลและไม่ถูกรบกวนจากสิ่งแวดล้อมรอบข้าง ในการสัมภาษณ์ผู้วิจัยชี้แจงรายละเอียดของการวิจัยอีกครั้งพร้อมกับเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมในการวิจัย

ขั้นตอนในการสัมภาษณ์เริ่มจาก การแนะนำตัวเอง บอกถึงวัตถุประสงค์ที่ต้องการในการสัมภาษณ์ให้กับผู้ให้ข้อมูลทราบบอกถึงข้อมูลว่าเก็บเป็นความลับ และหากผู้ให้ข้อมูลไม่สะดวกในการให้ข้อมูลบางส่วน สามารถปฏิเสธได้ หรือหากอึดอัดใจสามารถหยุดการสัมภาษณ์ได้ หรือหากไม่ต้องการเข้าร่วมต่อก็สามารถถอนตัวได้ สำหรับกลุ่มตัวอย่างที่มีความสมัครใจ ผู้วิจัยให้ลงชื่อในเอกสารแสดงเจตนายินยอมเข้าร่วมการวิจัยโดยได้รับการบอกกล่าวและมีความเต็มใจ และเอกสารชี้แจงโครงการวิจัย (Participant Information Sheet) ซึ่งได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคนของสาขาสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

ก่อนการสัมภาษณ์ผู้วิจัยขออนุญาตเพื่อบันทึกเสียงพร้อมให้เหตุผลในการบันทึก เมื่อได้รับอนุญาตจึงบันทึกข้อมูลการสัมภาษณ์

Copyright by Mahidol University

การสัมภาษณ์เน้นใช้คำถามปลายเปิด เน้นให้ผู้ให้ข้อมูลได้เล่าเรื่องของตนเอง ใช้การสัมภาษณ์แบบมีโครงร่าง (Interview Guideline) เป็นการพูดคุยกันอย่างไม่เป็นทางการ เพื่อเน้นให้

ผู้ให้ข้อมูลได้บรรยาย เล่าเรื่องถึงข้อมูลได้อย่างละเอียด และได้ข้อมูลที่มาจากความรู้สึก นึกคิด ของตัวผู้ให้ข้อมูลจริงๆ และหากว่าผู้ให้ข้อมูลไม่ได้กล่าวถึงข้อมูลที่ครบถ้วนตามต้องการ ผู้วิจัยชี้แนวทางคำถามในการบรรยายข้อมูลให้ครบถ้วน เพื่อไม่ให้ออกนอกประเด็น และสามารถนำมาวิเคราะห์ได้ตรงประเด็นต่อไป ผู้วิจัยวางตัวเป็นกลาง หลีกเลี่ยงประสบการณ์ร่วมในชีวิต และไม่โน้มเอียงไปตามผู้ให้ข้อมูล ใช้ภาษาที่เป็นกันเอง แต่สุภาพ และคำนึงถึงพื้นฐานทางชีวิตของผู้เข้าร่วม

3.6 การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวมรวมข้อมูลทั้งหมดที่ได้มาจากเครื่องบันทึกเสียง วิเคราะห์ข้อมูลจากเทปบันทึกเสียงที่ได้ และวิเคราะห์จากการจดบันทึกระหว่างการสัมภาษณ์ โดยข้อมูลดังกล่าวที่ได้มา ผู้วิจัยได้ทำความเข้าใจถึงเรื่องราว ประสบการณ์ของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมปฏิบัติศาสนกิจในคริสตจักร ผู้วิจัยได้รับข้อมูลที่ผ่านมาจากข้อความของการเล่าเรื่องหรือการบรรยาย ถึงความเชื่อทางศาสนา กับการเข้าปฏิบัติศาสนกิจ ที่ส่งผลเชื่อมโยงกับการเห็นคุณค่าในตนเอง การมองโลกในแง่ดี และความสุข ผู้วิจัยวิเคราะห์ทั้งข้อความที่ได้มาจากการเล่าเรื่อง และทางพฤติกรรมภายนอกที่แสดงออกมาให้เห็นในระหว่างการสัมภาษณ์ โดยทำการถอดเทปข้อมูล และพิมพ์ข้อความลงในโปรแกรมคอมพิวเตอร์(Microsoft word) จากนั้นผู้วิจัยแยกประเภทและจัดหมวดหมู่ของข้อมูล โดยจัดข้อมูลที่เชื่อมโยงกันหรือมีความสัมพันธ์ต่อกัน และดึงข้อมูลที่จัดแบ่งไว้แล้วมาวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) และการตีความ (Interpretation) ตามกรอบแนวคิดของการวิจัย เพื่อดูผลการเชื่อมโยงกันของ การมองโลกในแง่ดี การเห็นคุณค่าในตนเอง ความสุข กับผู้ที่เข้าปฏิบัติศาสนกิจในคริสตจักรว่ามีความเชื่อมโยงหรือความสัมพันธ์กันหรือไม่ อย่างไร โดยผู้วิจัยนำเสนอการศึกษาครั้งนี้ในลักษณะเชิงพรรณนา (Descriptive)

3.7 แนวคำถามที่ใช้ในการศึกษา

ผู้วิจัยขอความกรุณาให้กลุ่มตัวอย่างของผู้สูงอายุที่ปฏิบัติศาสนกิจในคริสตจักร จำนวน 8 คน ทั้งชาย และหญิง ในฐานะที่แตกต่างกัน ซึ่งเป็นผู้รับเชื่อแบบเต็มตัวแล้ว คือเข้าพิธีรับบัพติศมาแล้ว ให้ข้อมูลเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับประสบการณ์ทางศาสนาของตนเอง ซึ่งผู้วิจัยสอบถามถึงชื่อ อายุ และระยะเวลาในการเข้ามาปฏิบัติศาสนกิจว่าเป็นระยะเวลานานเท่าไหร่แล้วที่ได้มาปฏิบัติ

Copyright by Mahidol University

ศาสนกิจในคริสตจักร เนื่องจากผู้วิจัยเป็นหนึ่งในศาสนิกชนของคริสตจักร จึงมีความรู้จักคุ้นเคยกันอยู่บ้างแล้ว ผู้วิจัยให้ผู้ให้ข้อมูลเล่าถึงประสบการณ์ที่เข้ามาปฏิบัติศาสนกิจในระหว่างการเล่าเรื่องราวผู้วิจัยค่อยๆสอดแทรกคำถามตามที่ได้เตรียมมา เพื่อให้ผู้ให้ข้อมูลไม่รู้สึกอึดอัดใจในการให้ข้อมูล และเพื่อให้ผู้ให้ข้อมูล และตัวผู้วิจัย ได้ข้อมูลที่ครบถ้วน และเข้าใจข้อมูลได้ง่ายขึ้น ดังนั้น แนวคำถามที่สอดแทรกระหว่างการเล่าเรื่อง จึงแยกออกเป็นประเด็น ดังนี้

1. แนวคำถามความเชื่อทางศาสนา(Religious Beliefs)
2. แนวคำถามการปฏิบัติศาสนกิจ (Religious-Practice)
3. แนวคำถามเกี่ยวกับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง (Self esteem)
4. แนวคำถามเกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดี (Optimism)
5. แนวคำถามเกี่ยวกับความสุข (Happiness)

3.8 ความน่าเชื่อถือของการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้มีการตรวจสอบความน่าเชื่อถือโดยใช้เทคนิคสามเส้าด้านวิธีรวบรวมข้อมูล (Methodological triangulation) ในการตรวจสอบการวิจัยเชิงคุณภาพ

การวิจัยเชิงคุณภาพมีความยืดหยุ่นสูง ผู้วิจัยเป็นเครื่องมือสำคัญที่ใช้ในการเก็บข้อมูล เพื่อให้ผลการวิจัยมีความน่าเชื่อถือ และเกิดความไว้วางใจในคุณภาพของงานวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยจึงต้องใช้วิธีการตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลก่อนนำไปวิเคราะห์ วิธีหนึ่งที่ได้รับความนิยม ก็คือ การตรวจสอบแบบสามเส้า โดยผู้วิจัยเลือก การตรวจสอบสามเส้าด้านวิธีรวบรวมข้อมูล (Methodological triangulation) คือ การใช้วิธีเก็บรวบรวมข้อมูลต่างๆกันเพื่อรวบรวมข้อมูลเรื่องเดียวกัน เช่น ใช้วิธีการสังเกตควบคู่กับการซักถาม พร้อมกันนั้นก็ศึกษาข้อมูลจากแหล่งเอกสารประกอบด้วย (สุภางค์ จันทวานิช,2552)

3.9 จริยธรรมการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้คำนึงถึงด้านจริยธรรม เป็นส่วนสำคัญที่จะต้องผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน สาขาสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดลก่อน จึงสามารถดำเนินการวิจัยจากกลุ่มตัวอย่างได้

Copyright by Mahidol University

การศึกษาครั้งนี้เป็นประโยชน์ต่อสังคมของผู้สูงอายุในประเทศไทย เพราะข้อมูลที่ได้จากการศึกษา ได้สะท้อนให้เห็นถึงผู้ที่มีประสบการณ์กับการปฏิบัติศาสนกิจ ศาสนาเป็นแนวทางทางเลือกหนึ่งในการเข้าร่วมของผู้สูงอายุ ดังนั้นการศึกษานี้จึงเป็นทางเลือกพัฒนาการมองโลกในแง่ดี การเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้เกิดความสุขของผู้สูงอายุ

ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลแต่ละครั้งผู้วิจัยแนะนำตนเอง เพื่อให้เกิดความเข้าใจเกี่ยวกับบทบาทของผู้วิจัย รวมถึงประโยชน์ของข้อมูลที่ได้รับมาจากผู้เข้าร่วม ในการวิจัย ต้องได้รับความยินยอม ด้วยสมัครใจจากผู้เข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยทำการอธิบายชี้แจงรายละเอียดการวิจัยตามเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย ทั้งให้ผู้เข้าร่วมวิจัยได้อ่านเอกสารคำอธิบายของโครงการวิจัย และเปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัยจนผู้เข้าร่วมเกิดความเข้าใจ แล้วถึงลงนามในเอกสารหนังสือแสดงเจตนายินยอมเข้าร่วมการวิจัย ซึ่งผู้วิจัยเคารพการตัดสินใจ และแจ้งถึงการบันทึกเสียงว่าผู้วิจัยขออนุญาตต่อผู้เข้าร่วมทุกครั้งก่อนบันทึกเสียง ว่าผู้เข้าร่วมยินยอมหรือไม่ แล้วจึงทำการบันทึก นอกจากนี้แล้วแล้วผู้เข้าร่วมยังมีสิทธิที่ปฏิเสธคำถาม หยุดการสัมภาษณ์ และมีสิทธิออกจากการวิจัยหากไม่มีความต้องการเข้าร่วมวิจัยต่อไป

ผู้วิจัยเก็บข้อมูลที่ไม่สามารถเปิดเผยได้ไว้เป็นความลับ ไม่เผยแพร่ไปสู่สาธารณะ และรักษาความปลอดภัยเป็นอย่างดี ให้รู้กันระหว่างผู้วิจัยกับผู้เข้าร่วมเท่านั้น รวมทั้งเพื่อเป็นการรักษาความเป็นส่วนตัวของผู้เข้าร่วมวิจัย ผู้วิจัยไม่ใช้ ชื่อ-นามสกุลจริง ในการเขียนและนำเสนอการวิจัย

กระบวนการวิจัยได้ตั้งอยู่บนรากฐานของจิตใจของผู้ให้ข้อมูลเป็นหลักซึ่งหากมีบางคำถามที่ผู้วิจัยไม่สะดวกให้ข้อมูล หรือมีผลต่อจิตใจ ผู้วิจัยได้มีการชี้แจงให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยทราบก่อน ดังนั้นผู้เข้าร่วมการวิจัยมีสิทธิปฏิเสธคำถาม หรือการให้ข้อมูล หรือหยุดการสัมภาษณ์ทันทีหากมีความต้องการ โดยผู้วิจัยเก็บข้อมูลอีกครั้งถ้าผู้เข้าร่วมการวิจัยมีความพึงพอใจให้ข้อมูลอีก

Copyright by Mahidol University

บทที่ 4
ผลการวิจัย

ความเชื่อทางศาสนา การมองโลกในแง่ดี การเห็นคุณค่าในตนเอง และความสุข : ประสบการณ์การเข้าร่วมปฏิบัติศาสนกิจของผู้สูงอายุชาวคริสเตียน

การศึกษา “ความเชื่อทางศาสนา การมองโลกในแง่ดี การเห็นคุณค่าในตนเอง และความสุข :ประสบการณ์การเข้าร่วมปฏิบัติศาสนกิจของผู้สูงอายุชาวคริสเตียน” เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยเก็บข้อมูลโดยใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึกในกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นผู้นับถือศาสนาคริสเตียนและรับบัพติศมา ซึ่งมีความเชื่อทางศาสนาอย่างเต็มตัว จำนวนทั้งหมด 8 ราย ในคริสตจักรใจสมาน เพชรเกษมซอย 11 งานวิจัยนี้มีจุดมุ่งหมายในการศึกษาถึงคนที่ปฏิบัติศาสนกิจเป็นประจำซึ่งคือกิจกรรมที่ชาวคริสเตียนต้องทำเมื่อมีความเชื่อในศาสนา ซึ่งกล่าวได้ว่าหากตัวผู้สูงอายุที่เป็นชาวคริสเตียนนั้นเกิดความเชื่อในศาสนาแล้วก็จะทำให้มาปฏิบัติศาสนกิจ ผู้วิจัยจึงเลือกศึกษาเพื่อดูว่าจะเกิดอะไรขึ้นจากการมาปฏิบัติศาสนกิจ ทั้งการเห็นคุณค่าในตนเอง การมองโลกในแง่ดี และความสุข ว่าจะมีความเชื่อมโยงกันอย่างไรจากการที่ผู้สูงอายุมาปฏิบัติศาสนกิจ

ผลการศึกษาจะนำเสนอข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกโดยสรุป เป็นรายบุคคล ทั้ง 8 คน โดยมีข้อมูล ดังต่อไปนี้

4.1 ข้อมูลทั่วไป

4.1.1 แสดงข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุชาวคริสเตียน

4.2 ความเชื่อทางศาสนาของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมปฏิบัติศาสนกิจ

4.3 การปฏิบัติศาสนกิจของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมปฏิบัติศาสนกิจ

4.3.1 ตารางข้อมูลสำคัญระหว่างความเชื่อทางศาสนาและการปฏิบัติศาสนกิจ

4.4 การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมปฏิบัติศาสนกิจ

4.4.1 ความรู้สึกการได้รับความรัก

4.4.2 ความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง

4.4.3 ความรู้สึกประสบความสำเร็จ

4.4.4 การปรับตัวในสังคม

Copyright by Mahidol University

4.5 การมองโลกในแง่ดีของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมปฏิบัติศาสนกิจ

4.5.1 การมองปัญหา

4.5.2 การเผชิญปัญหา

4.5.3 การแก้ไขปัญหา

4.6 ความสุขของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมปฏิบัติศาสนกิจ

4.6.1 ความสุขทางกาย

4.6.2 ความสุขทางใจ

4.6.3 ความสุขทางสังคม

4.1 ข้อมูลทั่วไป

ในส่วนนี้จะแสดงถึงเนื้อหาข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับกรณีศึกษาทั้ง 8 คน ซึ่งประกอบด้วยข้อมูลส่วนตัวตามประเด็นต่างๆ ได้แก่ ลักษณะโดยทั่วไป อายุ เพศ อาชีพเดิม ความเจ็บป่วย ถิ่นที่อยู่อาศัย และข้อมูลครอบครัว ได้แก่ มีบุตรกี่คน อาศัยอยู่กับใคร การช่วยเหลือเรื่องการเงิน เวลามีปัญหาปรึกษาใคร ระยะเวลาการเข้าร่วมปฏิบัติศาสนกิจ โดยเรียบเรียงข้อมูลดังกล่าว มาดังต่อไปนี้

กรณีศึกษาที่ 1 (ป้าอรุณ)

ป้าอรุณ ผู้สูงอายุเพศหญิง อายุ 72 ปี ผิวขาว รูปร่างสมส่วน แต่งกายสะอาด เรียบร้อย หน้าตาสดใส บุคลิกภาพเรียบร้อย พูดช้า อาชีพเดิม คือเจ้าของโรงงานจัดจำหน่ายเสื้อโหล และจำหน่ายเครื่องไฟฟ้า ปัจจุบันป่วยเป็นเบาหวาน และความดันโลหิตสูง ไปพบแพทย์เป็นประจำ ทุก 3 เดือน และต้องระมัดระวังเรื่องอาหารตามที่แพทย์สั่ง ปัจจุบันอาศัยอยู่ ถนนพระราม 2 กรุงเทพมหานคร สามีเสียชีวิตมายี่สิบกว่าปี ตนเองต้องเลี้ยงลูกทั้งหมด 3 คน ลูกชาย 2 คน หญิง 1 คน ปัจจุบันอาศัยอยู่กับบุตรทั้ง 3 คน และลูกสะใภ้ของลูกชายคนโต ลูกชายคนโตทำโรงงานผลิตเครื่องสำอางเป็นผู้ดูแลเรื่องค่าใช้จ่ายของป้าอรุณ เชื่อพระเจ้ามาได้ 20 กว่าปีแล้ว ปกติเวลาที่ป้าอรุณมีปัญหาจะปรึกษาลูกๆ และอธิษฐานกับพระเจ้าผู้วิจัยทำการสัมภาษณ์ป้าอรุณที่คริสตจักรในช่วงเวลาหลังจากเลิกการปฏิบัติศาสนกิจในวันอาทิตย์ ระยะเวลาที่ใช้ในการสัมภาษณ์เป็นเวลา 1 ชั่วโมงครึ่ง ซึ่งสามารถเก็บข้อมูลได้ครบถ้วน

Copyright by Mahidol University

กรณีศึกษาที่ 2 (ป้ายา)

ป้ายา ผู้สูงอายุเพศหญิง อายุ 64 ปี ผิวขาว รูปร่างผอม แต่งกายสะอาด เรียบร้อย หน้าตาสดใส สุขภาพแข็งแรง ยิ้มแย้ม ท่าทางคล่องแคล่วพูดคุยฉะฉาน ชัดเจน ไม่ได้ประกอบอาชีพ สุขภาพแข็งแรงดี ปัจจุบันอาศัยอยู่เขตบางแค จังหวัดกรุงเทพมหานคร ไม่มีบุตร อาศัยอยู่กับพี่น้องและแม่ ในบ้านส่วนตัว น้องชายเป็นผู้เลี้ยงดู จะคอยส่งเงินให้ เชื่อพระเจ้ามาตั้งแต่ตอนอายุ 40 กว่า และเวลามีปัญหาปรึกษากับพระเจ้า อธิษฐานกับพระเจ้าเป็นส่วนใหญ่ผู้วิจัยเดินทางไปสัมภาษณ์ป้าที่คริสตจักรในช่วงเวลาหลังจากเลิกการปฏิบัติศาสนกิจในวันอาทิตย์ ระยะเวลาที่ใช้ในการสัมภาษณ์เป็นเวลา 1 ชั่วโมงครึ่ง ซึ่งสามารถเก็บข้อมูลได้ครบถ้วน

กรณีศึกษาที่ 3 (ลุงธีระ)

ลุงธีระ ผู้สูงอายุเพศชาย อายุ 65 ปี ผิวขาว รูปร่างสมส่วน แต่งกายสุภาพ เรียบร้อย สีหน้าสดใส พูดจาเสียงดัง ชัดเจน ท่าทางมั่นใจ สุขภาพแข็งแรง ไม่เจ็บป่วย มีเพียงอาการปวดหลังบ้างปัจจุบันเป็นเจ้าของกิจการขายอะไหล่รถยนต์ พักอาศัยอยู่ที่พระราม 2 พึ่งย้ายมาอยู่ ได้ 2 ปี แต่ก่อนอยู่ นครปฐม มีครอบครัวประกอบด้วยภรรยา และมีลูก 3 คน เป็นชาย 1 คน หญิง 2 คนอาศัยอยู่ด้วยกันทั้งหมด ยกเว้นลูกชายที่แต่งงาน แล้วออกไปอยู่กับครอบครัวค่าใช้จ่ายทั้งหมดภายในบ้านลุงยังเป็นคนดูแลเอง เชื่อในพระเจ้ามานานกว่า 7 ปี ส่วนมากเวลาที่มีปัญหาก็จะจัดการด้วยตนเอง ไม่ได้ปรึกษาใครอธิษฐานกับพระเจ้าบ้างผู้วิจัยเดินทางไปสัมภาษณ์ที่คริสตจักรในช่วงเวลาหลังจากเลิกการปฏิบัติศาสนกิจในวันอาทิตย์ระยะเวลาที่ใช้ในการสัมภาษณ์เป็นเวลา 1 ชั่วโมงครึ่ง ซึ่งสามารถเก็บข้อมูลได้ครบถ้วน

กรณีศึกษาที่ 4 (ป้านา)

ป้านา ผู้สูงอายุ เพศหญิง อายุ 60 ปีบริบูรณ์ รูปร่างท้วม แต่งกายสะอาด เรียบร้อย ผิวสองสี สีหน้ายิ้มแย้ม สดใส พูดเก่ง ขณะเล่าเรื่องมักร้องไห้ไปด้วยเพราะบอกว่าปลาบปลื้มใจที่มาเชื่อในพระเจ้า สถานะโสด ไม่มีครอบครัว ประสบอุบัติเหตุทำให้พิการที่ขา เดินได้ไม่สะดวก ทำให้ต้องใช้อุปกรณ์ในการช่วยเดิน และพึ่งได้รับการผ่าตัดดามเหล็กที่หลัก เนื่องจากล้ม ทำให้มีอาการปวดที่หลัง และขามาก ปัจจุบันยังคงประกอบอาชีพรับซ่อมรองเท้า ซ่อมกระเป๋า เปลี่ยนซิบ อาศัยอยู่บ้านพักที่คริสตจักรจัดหาให้มานาน 6 ปีกว่า ที่ถนนจรัญสนิทวงศ์ จังหวัดกรุงเทพมหานคร ก่อนหน้านี้อยู่ที่พุทธมณฑล สาย 4 ทางโบสถ์ช่วยเหลือเงิน 400 บาท ต่ออาทิตย์ และรัฐบาลช่วยอีกเดือนละ 600 บาท แต่ต้องรอปีหน้าเพราะพึ่งยื่นเรื่องขอสิทธิผู้สูงอายุไป เชื่อพระเจ้ามานานกว่า 9 ปี เวลาที่มีปัญหา ป้านาบอกว่าจะอธิษฐานกับพระเจ้าผู้วิจัยทำการสัมภาษณ์ที่บ้านพักของคริสตจักรใจสมาน

Copyright© by Mahidol University

ที่ถนนจรัญสนิทวงศ์ ลักษณะบ้านเป็นบ้านสองชั้น อาศัยอยู่กับผู้รับใช้ทางศาสนาคนอื่นๆ ดูสะอาด เรียบร้อยดี ใช้เวลาการสัมภาษณ์ประมาณ 3 ชั่วโมง ได้ข้อมูลที่ครบถ้วน

กรณีศึกษาที่ 5 (ป้านิด)

ป้านิด ผู้สูงอายุเพศหญิง อายุ 62 ปี ผิวคล้ำ รูปร่างสมส่วน แต่งกายสะอาด ดูทะมัดทะแมง หน้าตาสดใส ยิ้มแย้ม มีน้ำใจ พูดจาฉะฉาน ชัดเจนร่างกายสมบูรณ์ สถานะหย่าร้างกับสามีมานาน ปัจจุบันเปิดร้านนวดแพทย์แผนไทยที่บ้าน และเคยรับจ้างนวดแผนไทยที่ฮ่องกง ความเจ็บป่วยคือปวดตามเนื้อตัว อาศัยอยู่ พุทธมณฑลสาย 4 กรุงเทพมหานคร มีบุตรสาว 1 คน ปัจจุบันอาศัยอยู่คนเดียว ดูแลค่าใช้จ่ายของตนเองทั้งหมด เชื่อพระเจ้ามานานกว่า 9 ปี เวลาที่มีปัญหาปรึกษาและอธิษฐานกับพระเจ้าผู้วิจัยทำการสัมภาษณ์ที่บ้าน ที่สาย 3ถนนบรมราชชนนี ลักษณะบ้านเป็นบ้านส่วนตัว เปิดร้านนวดแผนไทยภายใน ใช้เวลาการสัมภาษณ์ประมาณ 2 ชั่วโมง ได้ข้อมูลที่ครบถ้วน

กรณีศึกษาที่ 6 (ป้าริน)

ป้าริน ผู้สูงอายุเพศหญิง อายุ 67 ปี ผิวขาว รูบร่างสมส่วน แต่งกายสีสันสดใส ดูดี สีหน้าสดใส ร่าเริง ยิ้มแย้มเสมอ อารมณ์ขัน อาชีพเดิม เป็นแม่บ้าน มีบุตรชาย 3 คน หญิง 2 คน สามีเป็นนายแพทย์ทหารเสียชีวิตแล้ว ปัจจุบันอาศัยอยู่กับลูกสาว และลูกเขย ที่ถนนจรัญสนิทวงศ์ เขตตลิ่งชันมีลูกชายและลูกสาว ช่วยเหลือดูแลค่าใช้จ่ายเป็นหลัก มีอาการป่วยเป็นโรคหัวใจ ความดัน ต้องกินยา และหาหมอประจำ เชื่อพระเจ้ามาได้ 30 กว่าปี เวลามีปัญหาจะอธิษฐานกับพระเจ้า คุยกับลูกๆผู้วิจัยเดินทางไปสัมภาษณ์ป้าที่คริสตจักรในช่วงเวลาหลังจากเลิกการปฏิบัติศาสนกิจในวันอาทิตย์ ระยะเวลาที่ใช้ในการสัมภาษณ์เป็นเวลา 1 ชั่วโมงครึ่ง ซึ่งสามารถเก็บข้อมูลได้ครบถ้วน

กรณีศึกษาที่ 7(ลุงลิ้ม)

ลุงลิ้ม ผู้สูงอายุเพศชาย อายุ 66 ปี ผิวคล้ำ รูปร่างสมส่วน แต่งกายเรียบร้อย ดูดี หน้าตายิ้มแย้ม สดใส อารมณ์ดี เป็นนักเทศนาชาวคริสเตียน เดินทางทั่วประเทศในการเป็นเทศนา และให้คำสอนเกี่ยวกับเรื่องราวของพระเจ้า อาชีพเดิม ทำงานเกี่ยวกับก่อสร้าง ไม่มีโรคประจำตัว อาศัยอยู่ที่บางแค กรุงเทพมหานคร มีบุตร 2 คน ปัจจุบันพักอยู่บ้านของตัวเอง กับภรรยาและลูก ปัจจุบันเลี้ยงชีพจากรายได้ของตนเอง คือสามี และภรรยา เชื่อพระเจ้ามานานกว่า 30 ปี เวลามีปัญหาปรึกษาจะปรึกษาเพื่อน พระเจ้า และผู้ใหญ่ที่เคารพบางท่าน

Copyright by Mahidol University

กรณีศึกษาที่ 8 (ป้าพร)

คุณพร ผู้สูงอายุ เพศหญิง อายุ 60 ปีบริบูรณ์ ผิวขาว รูปร่างสมส่วน แต่งกายสะอาด ดูดี สีหน้าสดใส ท่าทางร่าเริง พูดเก่ง ไม่เคยประกอบอาชีพ ปัจจุบันเป็นแม่บ้าน มีโรคประจำตัวคือความดันสูง อาศัยบ้านส่วนตัว เขตธนบุรี จังหวัดกรุงเทพมหานคร มีบุตร 3 คน ปัจจุบันอาศัยอยู่กับลูกๆ สามีเป็นรายได้หลักในการดูแลค่าใช้จ่าย เชื่อพระเจ้ามา 14 ปี เวลามีปัญหาก็จะคุยกับเพื่อนๆ ลูกๆ และอธิษฐานกับพระเจ้าผู้วิจัยทำการสัมภาษณ์ที่บ้านของคุณพร ที่ท่าพระ ลักษณะบ้านเป็นบ้านส่วนตัว ดูสะอาด เรียบร้อย ใช้เวลาการสัมภาษณ์ประมาณ 2 ชั่วโมง ได้ข้อมูลที่ครบถ้วน

จากข้อมูลดังกล่าวผู้วิจัยได้ทำตารางเพื่อแสดงถึงข้อมูลทั่วไปในกรณีศึกษาทั้ง 8 ราย ดังตารางต่อไปนี้

Copyright by Mahidol University

ตารางที่ 4.1 แสดงข้อมูลทั่วไปในกรณีศึกษาทั้ง 8 ราย

No	ชื่อ และภูมิลำเนา	อายุ (ปี)	เพศ	สถานภาพ	อาชีพเดิม	จำนวนบุตร	ความเจ็บป่วย	ผู้ดูแล	การปรึกษา	ระยะเวลาในการเข้าร่วมปฏิบัติศาสนกิจ
1	อรุณ กรุงเทพ	72 ปี	หญิง	สมรส	เจ้าของโรงงานเสื้อ	3 คน	เบาหวาน และความดันโลหิตสูง	ลูกชายคนโต	ปรึกษาลูกๆ และอธิษฐานกับพระเจ้า	20 ปีขึ้นไป
2	ยา กรุงเทพ	64 ปี	หญิง	โสด	ไม่ได้ประกอบอาชีพ	ไม่มี	สุขภาพแข็งแรง	น้องชาย	เวลามีปัญหาปรึกษากับพระเจ้า อธิษฐานกับพระเจ้าเป็นส่วนใหญ่	20 ปีขึ้นไป
3	ธีระ กรุงเทพ	65 ปี	ชาย	สมรส	เจ้าของกิจการขายอะไหล่รถยนต์	3 คน	อาการปวดหลัง	เลี้ยงดูตนเอง	ส่วนมากเวลาที่มีปัญหาก็จะจัดการด้วยตนเอง ไม่ได้ปรึกษาใครอธิษฐานบ้าง	7 ปี
4	นา กรุงเทพ	60 ปี	หญิง	โสด	รับจ้างซ่อมรองเท้ากระเป๋า	ไม่มี	ประสบอุบัติเหตุทำให้พิการที่ขาเดินไม่ได้ มีอาการปวดตามร่างกาย	โบสถ์และตนเอง	อธิษฐานกับพระเจ้า	9 ปี

Copyright by Mahidol University

ตารางที่ 4.1 แสดงข้อมูลทั่วไปในกรณีศึกษาทั้ง 8 ราย (ต่อ)

No	ชื่อ และภูมิลำเนา	อายุ (ปี)	เพศ	สถานภาพ	อาชีพเดิม	จำนวนบุตร	ความเจ็บป่วย	ผู้ดูแล	การปรึกษา	ระยะเวลาในการเข้าร่วมปฏิบัติศาสนกิจ
5	นิด กรุงเทพ	62 ปี	หญิง	หย่าร้าง	เจ้าของธุรกิจนวดแผนไทย	1 คน	ปวดตามร่างกาย	เลี้ยงดูตนเอง	อธิษฐานกับพระเจ้า	9 ปี
6	ริน กรุงเทพ	67 ปี	หญิง	คู่สมรสเสียชีวิต	ไม่ได้ประกอบอาชีพ	5 คน	โรคหัวใจ ความดัน การเคลื่อนไหวที่ขา	ลูกสาว และลูกชาย	คุยกับลูก และอธิษฐานกับพระเจ้า	20 ปีขึ้นไป
7	ลิ้ม กรุงเทพ	66 ปี	ชาย	สมรส	นักเทศนา	2 คน	ร่างกายแข็งแรง	เลี้ยงดูตนเอง	ปรึกษาเพื่อน ผู้ใหญ่ที่เคารพ และพระเจ้า	30 ปีขึ้นไป
8	พร กรุงเทพ	60 ปี	หญิง	แยกกันอยู่	ไม่ได้ประกอบอาชีพ	3 คน	ความดันโลหิตสูง	สามี และลูก	คุยกับเพื่อนๆ ลูกๆ และอธิษฐานกับพระเจ้า	14 ปี

Copyright© by Mahidol University

กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุชาวคริสเตียนจำนวน 8 คน มีภูมิลำเนาอยู่ในกรุงเทพมหานคร อายุระหว่าง 60-72 ปีเพศหญิง 6 คน และเพศชายอีก 2 คน มีสถานภาพสมรส 3 คน โสด 2 คน คู่สมรสเสียชีวิตแล้ว 1 คน แยกกันอยู่ 1 คน และหย่าร้างอีก 1 คน ประกอบอาชีพมาแต่เดิมจำนวน 5 คน และไม่ได้ประกอบอาชีพจำนวน 3 คน ผู้สูงอายุให้ข้อมูลการเจ็บป่วยของตนเองจำนวน 6 คน และอีกสองคนระบุว่าสุขภาพของตนเองแข็งแรง การช่วยเหลือดูแล จำนวน 4 คน ลูกหลานและครอบครัวเป็นผู้ดูแล จำนวน 1 คน ระบุว่าโบสถ์เป็นผู้ให้การช่วยเหลือค่าใช้จ่าย และอีก 3 คนยังคงประกอบอาชีพเลี้ยงดูตนเอง ผู้สูงอายุทั้งหมดเป็นผู้นับถือศาสนาคริสเตียนและรับบัพติศมาแล้ว โดยมีความเชื่อมายาวนานกว่า 7-30 ปีขึ้นไป จำนวน 4 คน ระบุว่าเวลามีปัญหาจะปรึกษากับครอบครัว เพื่อน ผู้ใหญ่ที่ไว้ใจ พร้อมทั้งอธิษฐานพูดคุยกับพระเจ้า และอีก 4 คน จะปรึกษาพระเจ้าด้วยการอธิษฐานเป็นหลัก สังเกตได้ว่าทุกคนระบุถึงพระเจ้าว่าเวลาเกิดปัญหาจะปรึกษาและอธิษฐานกับพระเจ้าเพื่อปรึกษา

4.2 ความเชื่อทางศาสนาของผู้สูงอายุในคริสตจักร

ความเชื่อเป็นสิ่งที่เกิดมาจากรากฐานภายในจิตใจ เหตุผลที่ผู้สูงอายุมาเชื่อและนับถือศาสนา เพราะคนเรามักมีช่วงเหตุการณ์ที่ต้องประสบกับปัญหาที่ต้องการที่พึ่งพิงทางจิตใจจึงตัดสินใจเข้าหาศาสนาเพื่อเป็นแหล่งที่พึ่งพิง จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุชาวคริสเตียนที่เข้าร่วมปฏิบัติศาสนกิจ พบว่าเหตุผลที่ทำให้ผู้สูงอายุเกิดการตัดสินใจมาเชื่อในศาสนาคริสเตียนนั้น เพราะตนเองมักประสบกับปัญหาชีวิตมากมายที่ไม่สามารถรับมือด้วยตนเองเพียงลำพังได้ จึงตัดสินใจมาโบสถ์เพื่อเข้าร่วมปฏิบัติศาสนกิจ และจึงรู้ว่าพระเจ้าเป็นอย่างไร ดีอย่างไร

ความเชื่อ คือ ความมั่นใจ การพึ่งพาอาศัย การไว้วางใจ เป็นความมั่นใจในพระเจ้าผู้ทรงสมควรได้รับความไว้วางใจมากที่สุด ผู้ที่จะมาเฝ้าพระเจ้าได้นั้นต้องเชื่อว่าพระองค์ทรงดำรงพระชนม์อยู่ และพระองค์ทรงเป็นผู้ประทานบำเหน็จให้แก่ทุกคนที่แสวงหาพระองค์ ดังข้อพระคัมภีร์ได้กล่าวไว้ว่า “แต่หากขาดความเชื่อแล้ว ผู้ที่จะมาเฝ้าพระเจ้าได้นั้น ต้องเชื่อพระเจ้าอย่างสุดจิต สุดใจ เชื่อโดยปราศจากเงื่อนไขใดๆ และเชื่อว่าพระองค์ทรงดำรงพระชนม์อยู่ และพระองค์ทรงเป็นผู้ประทางบำเหน็จให้แก่ทุกคนที่แสวงหาพระองค์” (พระคริสตธรรมคัมภีร์, ฮีบรู 11.6)

ความเชื่อ เป็นความแน่ใจในพระเจ้า ว่าพระเจ้ามีอยู่จริง เป็นเหตุให้ต้องตัดสินใจเชื่อ เพราะพระเจ้าเจ้าทรงมาเพื่อไถ่บาปให้มนุษย์ ทรงอยู่เหนือสิ่งทั้งปวง สามารถช่วยเหลือได้ในทุกสิ่ง และเป็นผู้นำชีวิตให้รอดพ้นจากความบาปผู้เชื่อจะเชื่อว่าจะได้รับการตอบสนองจากพระเจ้า ทุกสิ่งที่เข้ามาในชีวิต พระเจ้าทรงเป็นผู้ให้และล้วนแต่มีพระประสงค์ให้มนุษย์ทุกคนเกิดผลในทางของ

Copyright© by Mahidol University

พระองค์และไว้วางใจ ในสิ่งที่พระคัมภีร์บอกและพร้อมจะเปลี่ยนแปลง ไว้วางใจว่าพระเจ้าเป็นพระผู้ช่วยให้เราสามารถผ่านพ้นปัญหาไปได้

ความเชื่อของผู้สูงอายุของชาวคริสเตียนจากการที่ผู้วิจัยได้เข้าไปมีส่วนร่วมในการเข้าร่วมวันสะบะโต และจากข้อมูลการสัมภาษณ์เชิงลึก พบว่า พื้นฐานของความเชื่อของชาวคริสเตียนให้ความหมายไว้ว่า ความเชื่อของเขามาจากการได้สัมผัสสิ่งที่เขารับรู้ได้ว่าพระเจ้าเป็นความจริงเป็นแนวทางในการใช้ชีวิต หรือใช้ชีวิตโดยพึ่งพาพระเจ้า เพราะว่า แรกเริ่มของการเข้ามาโบสถ์ เรามาแบบคนที่ไม่รู้อะไรเลย ไม่ได้มีพื้นฐานเกี่ยวกับทางศาสนาคริสเตียนว่าดีอย่างไร จนกระทั่งวันหนึ่งได้มีผู้มาประกาศถึงเรื่องราวของพระเจ้าเป็นการส่วนตัว โดยพบว่า การประกาศมาจากคนใกล้ชิด เช่นเพื่อน คนรู้จัก หรือแม้แต่คนที่ไม่ได้รู้จัก เช่น ผู้ประกาศที่เป็นคิดเตียนเรามีโอกาสได้พบได้รู้เรื่องราวของเขา สิ่งแรกที่ได้ยินเรื่องราวของพระเจ้าคือ พระเจ้าคือความรักที่ยิ่งใหญ่ พระองค์ทรงช่วยเหลือมนุษย์ที่เชื่อและวางใจในพระองค์ทุกคน และความเชื่อนั้นไม่ได้มาจากหลักการ หรือต้องการข้อพิสูจน์ว่าพระเจ้ามีอยู่จริงตามข้อมูลวิทยาศาสตร์ที่พยายามจะพิสูจน์ว่าพระผู้สร้าง ฟ้าสวรรค์และแผ่นดินโลก รวมทั้งมนุษย์

ผู้สูงอายุชาวคริสเตียนให้ความหมายว่าพระองค์ทรงอยู่เหนือทุกสิ่ง และเหนือความเข้าใจของมนุษย์ มนุษย์เป็นเพียงสิ่งที่พระเจ้าสร้างขึ้นด้วยพระหัตถ์ของพระองค์ ให้พระฉายาลักษณ์ในรูปแบบดังพระองค์ แล้วมนุษย์จะมีสิ่งใดที่เทียบได้กับพระเจ้าเล่า พระเจ้าทรงสรรพภัญญู รู้ทุกสิ่งยิ่งใหญ่อยู่เหนือพระอื่นใด แล้วเหตุใดจึงจะไม่เชื่อในพระเจ้า สิ่งที่ทำให้มาเชื่อได้จริงๆ คือการได้มาสัมผัสถึงเรื่องราวที่แท้จริง และเมื่อเรารู้เรื่องราวที่แท้จริงแล้วก็ขึ้นอยู่กับการตัดสินใจว่า สิ่งที่เราได้รับรู้นั้นมันทำให้เราสุขใจ และเป็นจริงอย่างนั้นหรือไม่ การสรุปนี้ได้มาจากข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้สูงอายุมีรูปแบบความเชื่อที่ยึดเป็นหลักอยู่แล้ว คือหากเราจะเชื่อในพระเจ้า และสัมผัสถึงความไว้วางใจว่าทรงเป็นพระผู้ช่วยในทุอย่างของชีวิต ดังเช่นที่ผู้สูงอายุได้ให้ข้อมูลว่า ผลที่ตามมาของการวางใจในพระเจ้า คือ ความรอดจากความบาป การสัมผัสได้ถึงความรัก และความเปลี่ยนแปลงในชีวิต ทั้งหมดนี้คือความเชื่อของผู้สูงอายุชาวคริสเตียน แต่ทำไมผู้สูงอายุจึงเชื่อเช่นนั้น

ผู้สูงอายุได้ให้ความหมายของความเชื่อเหล่านี้ว่า ชีวิตเราจะเกิดผลในทางของพระเจ้าดังความเชื่อที่เกิดขึ้น คือ การวางใจ การรอดจากความบาป พระองค์ทรงเป็นความรักและการอภัย และความเชื่อว่าชีวิตจะเปลี่ยนแปลง ย่อมมีระดับจากการมารู้จัก แต่พื้นฐานที่เราจะรู้จักคือข้อพระคัมภีร์ที่เราสามารถเชื่อถือได้ เพราะพระคัมภีร์เกิดมาจากการดลใจของพระเจ้าซึ่งออกมาจากพระวจนะเป็นการเขียนของแต่ละบุคคลที่อยู่คนละที่ คนละเวลา แต่ทุกคนพูดถึงพระเยซู และการสร้างโลก สิ่งนี้ทำให้รู้สึกอัศจรรย์ใจจึงเกิดความเชื่อขึ้น อีกทั้งการสัมผัสภายในชีวิตของผู้สูงอายุแต่ละคน

Copyright by Mahidol University

มีข้อแตกต่าง ยามที่มนุษย์เราประสบปัญหาย่อมหาที่พึ่งพิง ดังคนที่มาเชื่อในพระเจ้าก็เช่น เพราะเรื่องราวของพระเจ้าบอกไว้ว่าทรงรักมนุษย์ แต่หากผู้สูงอายุเป็นเป็นคริสเตียนที่เชื่อและรับบัพติศมาแล้ว รูปแบบความคิดของพวกเขา จะมาในรูปแบบความเชื่อที่ไม่มีเงื่อนไข สิ่งนี้สำคัญมากกับการเป็นคริสเตียน ดังที่กล่าวไปข้างต้นว่าเชื่อโดยไม่มีข้อพิสูจน์ อย่าหาความจริงหรือตั้งคำถามว่าทำไม แต่ให้เชื่อเหมือนกับเด็กๆ ที่วางใจพ่อ แม่ของตนเอง ดังนั้นความเชื่อต่างๆจึงจะสัมฤทธิ์ผล

ข้อมูลส่วนนี้จึงนำเสนอกลุ่มตัวอย่างของผู้สูงอายุชาวคริสเตียนจำนวน 8 คน ในประเด็นของความเชื่อทางศาสนาของผู้สูงอายุชาวคริสเตียน และการเปลี่ยนแปลงที่จะนำไปสู่การปฏิบัติศาสนกิจ ร่วมกับข้อมูลส่วนบุคคลของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมปฏิบัติศาสนกิจที่คริสตจักรใจสมาน เพื่อค้นหา “ความเชื่อของผู้สูงอายุชาวคริสเตียน” ผู้วิจัยจึงทำการสรุปข้อมูลใจความสำคัญ ซึ่งได้ข้อมูลความเชื่อ ดังต่อไปนี้

4.2.1 เชื่อและไว้วางใจว่าพระเจ้าเป็นพระผู้ช่วย เชื่อว่าพระเจ้ารักษาโรค

4.2.2 เชื่อว่ารอดจากความบาป

- เชื่อว่าพระเจ้าเป็นความรักและความหวังในชีวิต

4.2.3 เชื่อฟังพระคัมภีร์ และจะเปลี่ยนแปลง

4.2.1 ความเชื่อ :ไว้วางใจว่าพระเจ้าเป็นพระผู้ช่วย

ผู้สูงอายุชาวคริสเตียนจะมีความเชื่ออยู่เสมอว่า พระเจ้านั้นทรงพระชนม์อยู่ และมีอยู่จริง ทรงสถิตย์อยู่ใกล้ๆผู้เชื่อเสมอ ในยามมีปัญหาไม่ว่าจะเรื่องใดๆ จะฝากปัญหาทุกอย่างไว้กับพระเจ้า เพราะเชื่อว่าปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้น พระเจ้าจะหาทางออกให้ได้เสมอ และตนเองก็ไม่จำเป็นต้องกระวนกระวายกับปัญหาที่เกิดขึ้นเลย หากมีความเชื่อและวางใจ

ผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้สูงอายุชาวคริสเตียน จึงค้นพบว่าผู้สูงอายุชาวคริสเตียนมีความเชื่อวางใจว่าพระเจ้าของตนนั้นเป็นพระผู้ช่วย สามารถพึ่งพิงได้ไม่ว่าจะเกิดเหตุการณ์ใดขึ้น ทั้งในปัจจุบันและอนาคต เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ชัดเจนในประเด็นนี้ ผู้วิจัยได้ทำการคัดเลือกข้อมูลตัวอย่างที่สำคัญของความเชื่อในลักษณะดังกล่าวจากกรณีศึกษา มาดังนี้

> *“ป้าเชื่อเสมอว่าพระเจ้ามีอยู่จริง แต่เดิมความเชื่อตอนแรกเกิดจากการมาโบสถ์กับญาติ พอมาโบสถ์ได้สักพักหนึ่งก็เกิดความเชื่อขึ้นจริงๆ เวลาที่ป้ามีปัญหาในเรื่องต่างๆเวลาที่คิดอะไรไม่ออก ปัญหานั้นแก้ไม่ได้ ป้าจะอธิษฐานกับพระเจ้า เพราะเชื่อว่าพระเจ้ามีทางออกให้เรา”*
>
> (กรณีศึกษาที่ 1 ป้าอรุณ)

Copyright by Mahidol University

"เวลาเรามีความทุกข์ เราก็คุยกับพระเจ้า แล้วจะรู้สึกสบายใจขึ้น เหมือนกับเราได้ระบาย ซึ่งการระบายกับพระเจ้าไม่มีพิษไม่มีภัย แต่ถ้าระบายกับคน บางที เราไม่รู้ว่าเขาคิดยังไง จากชีวิตที่ผ่านมาในแง่ของมนุษย์ คนเราในตอนนี้อาจจะดีกับเรา คิดกับเราในแง่บวก แต่ต่อไปอาจจะคิดกับเราในแง่ร้าย คือมันเหมือนมีการยุยงกันในมนุษย์"

"ป้าเชื่อว่าพระเจ้าช่วยเราได้ เวลาที่เรามีปัญหา มีความทุกข์ใจ ช่วยให้เราสบายใจขึ้น ไม่ให้เราทำอะไรที่จะผลีผลาม ให้เราผ่านอะไรหลายๆ อย่างไปด้วยดี"

(กรณีศึกษาที่ 2 ป้ายา)

"อย่างปัญหาที่เจอ ป้าวรรณนาเล่าว่า เราเองไม่มีเงิน ไม่มีทุน ไม่มีปัญญาสะสม เพราะต้องเอาเงินไปซื้อข้าวกิน แต่ฉันก็มีเงินมาเรื่อยๆ อย่างบางวันที่ไม่มี ก็มีน้องคนนึงให้กระปุกออมสินมา ฉันก็เอาไปหยอด จนมีเงินประมาณ 100 กว่าบาท ฉันก็แคะกระปุกเอาไปใช้ แล้วก็มีอยู่ครั้งนึง ไม่มีเงินซื้อพวกวัสดุในการซ่อมกระเป๋า กางเกง ต้องขอบคุณพระเจ้าที่ว่า ในซอยมีเศรษฐีผัวเมียอยู่คู่นึง แล้วฝ่ายผู้ชายเอากางเกงกอลฟ์มาให้ซ่อมยางยืด ตอนนั้นฉันไม่มีเงินซื้อยางยืด เขาบอกไม่เป็นไรครับ แล้วหลังจากนั้นเป็นต้นมา เขาก็ซื้อให้เรา ฉันเชื่อว่าพระเจ้ามาช่วยฉันเสมอ"

(กรณีศึกษาที่ 4 ป้านา)

"เชื่อเพราะว่าตนเองเป็นหนี้เพราะให้เอเจนซี่ทำเรื่องให้ไปทำงานได้ที่ฮ่องกงแต่ก็ทำเรื่องไปได้ไม่สำเร็จ จึงอธิษฐานขอพระเจ้าให้ช่วยจนได้ไปและทำงานใช้หนี้จนหมด มีวันหนึ่งขณะอยู่ที่ฮ่องกง อธิษฐานว่าขอให้วันนี้ทำงานได้ 500 เหรียญ แต่ก็ได้มา 700 เหรียญ ขอบคุณพระเจ้ามากที่คอยช่วยเหลือ"

(กรณีศึกษาที่ 5 ป้านิด)

Copyright by Mahidol University

"เชื่อว่าเราสามารถพึ่งพาอาศัยพระเจ้าได้เมื่อประสบกับปัญหา หรือความทุกข์ใจ โดยการอธิษฐาน เราไว้วางใจว่าพระเจ้าสามารถนำเราผ่านอุปสรรคปัญหาที่เกิดขึ้นได้ โดยการทำตามคำแนะนำของพระเจ้าจากพระวจนะของพระองค์ จากหนังสือพระคริสตธรรมคัมภีร์"

(กรณีศึกษาที่ 7 ลุงลิ้ม)

ผู้สูงอายุได้ให้ข้อมูลไปถึงพระคัมภีร์ว่า เป็นรากฐานถึงสิ่งที่บอกถึงเรื่องราวพระเจ้าซึ่งเป็นเรื่องที่ทำให้มนุษย์ได้รับรู้ก่อนที่จะสัมผัสได้ถึงความเชื่อ โดยรากฐานก่อนที่จะมาเชื่อแน่นอนว่าเราต้องรู้ก่อนว่าสิ่งนั้นที่เราจะยึดเชื่อเป็นอย่างไร อย่างเช่นในพระเจ้าเป็นพระผู้สร้างทุกสิ่งทั้งปวง รวมทั้งมนุษย์อันเป็นที่รัก จนกระทั่งมนุษย์ทำบาปผิดมากมาย พระองค์ทรงประทานพระบุตรคือพระเยซูมามาเพื่อให้ไถ่ความบาปของมนุษย์ด้วยความตายบนไม้กางเขนนั้น และเราจะรอดจากสิ่งทั้งปวงเพียงแค่เราเชื่อและไว้วางใจในพระบุตรของพระเจ้าว่าทรงเป็นพระผู้ช่วยช่วยเราได้ซึ่งหมายถึง "ผู้ใดมีพระบุตร ก็มีชีวิต" เราสามารถ รับพระบุตร คือพระเยซูคริสต์ เป็นพระผู้ช่วยให้รอดได้ โดยทางความเชื่อ วางใจในพระเยซู ว่าพระองค์เป็นพระผู้ช่วย และทรงสิ้นพระชนม์แทนความบาปของเรา"

ผู้สูงอายุชาวคริสเตียนได้อ้างถึง "ยอห์น 3:16-18 เพราะว่าพระเจ้าทรงรักโลก จนได้ทรงประทานพระบุตรองค์เดียวของพระองค์ เพื่อทุกคน ที่วางใจในพระบุตรนั้นจะไม่พินาศ แต่มีชีวิตนิรันดร์ 17 เพราะว่าพระเจ้าทรงให้พระบุตรเข้ามาในโลก มิใช่เพื่อ พิพากษาลงโทษโลก แต่เพื่อช่วยกู้โลกให้รอดโดยพระบุตรนั้น 18 ผู้ที่วางใจในพระบุตรก็ไม่ต้องถูกพิพากษา ลงโทษ ส่วนผู้ที่มิได้วางใจก็ต้องถูกพิพากษาลงโทษอยู่แล้ว เพราะเขามิได้วางใจในพระนามพระบุตร องค์เดียวของพระเจ้า"ความหมายคือเราแต่ละคน ต้องเข้ามาหาพระเจ้าในทางเดียวกัน ในฐานะคนบาปที่ยอมรับสภาพ ตระหนักว่า ความดีที่เราเพียรทำ ไม่สามารถช่วยให้รอดได้ และวางใจในพระบุตรผู้เดียวเท่านั้น โดยความเชื่อ เพื่อความรอด"

ความเชื่อว่าพระเจ้าสามารถไว้วางใจได้และพระเจ้าเป็นพระผู้ช่วยพบว่า ผู้สูงอายุชาวคริสเตียนเชื่อว่าพระเจ้านั้นทรงมีอยู่จริงและทรงอัศจรรย์ในทุกสิ่ง ชีวิตมนุษย์จะต้องมีพระเจ้าเป็นที่สามารถพึ่งพิงช่วยเหลือเพราะพระเจ้ามีทางออกสำหรับทุกๆสิ่งไม่ว่าปัญหาใดๆจะหนักหนาแค่ไหน พระเจ้าทรงเป็นพระผู้ช่วย พระเจ้าช่วยเราได้และจากข้อมูลการสัมภาษณ์เชิงลึกทำให้ได้ทราบว่าความเชื่อว่าพระเจ้าไว้วางใจได้และทรงเป็นพระผู้ช่วยเป็นพื้นฐานของความเชื่อที่สำคัญที่จะส่งผลไปยังความเชื่ออื่นๆ และความเชื่อนี้จะเกิดผลต่อเมื่อเราอธิษฐานขอ และเชื่อในสิ่งที่พระคัมภีร์บอก เพราะพระคัมภีร์คือพระวจนะที่สำคัญที่บอกได้ถึงว่าพระเจ้าเป็นอย่างไร ทรงน่าอัศจรรย์และรัก

Copyright by Mahidol University

มนุษย์มากเพียงไหน เหล่านี้ในพระคัมภีร์ได้บอกไว้หมดแล้วทั้งสิ้นทั้งปวงว่าเหตุผลใดมนุษย์จึงควรเชื่อในพระเจ้า ซึ่งต่อจากนี้จะเป็นผลจากความเชื่อเชื่อวางใจว่าทรงเป็นพระผู้ช่วยตามมา ดังนี้

4.2.2 เชื่อว่ารอดจากความบาป

การมาเชื่อของผู้สูงอายุชาวคริสเตียน ได้ให้ความหมายว่า แต่เดิมแล้วพระเจ้ามีพระประสงค์ให้มนุษย์นั้นรอดจากความบาป ซึ่งนี้คือข่าวประเสริฐของพระคัมภีร์ ข่าวเรื่องพระกิตติคุณเป็นข่าวเรื่องพระเจ้าประทานพระบุตรของพระองค์ ลงมาบังเกิด ดำเนินชีวิตบนโลกนี้อย่างปราศจากบาป สิ้นพระชนม์บนไม้กางเขนเพื่อไถ่บาปเรา พระองค์ถูกชุบให้เป็นขึ้นมาจากความตายเป็นการพิสูจน์ข้อเท็จจริงว่า ทรงเป็นบุตรของพระเจ้าแท้ และทรงยอมสละ พระชนม์แทนเราดังนั้นหากผู้สูงอายุชาวคริสเตียนจะรอดจากความบาปได้ จะต้องมาเชื่อในพระคริสต์ และสิ่งที่ทำให้มาเชื่อเพราะมนุษย์ทุกคนย่อมกลัวว่าชีวิตของตนหลังจากความตายนั้นจะเป็นอย่างไร ก็บาปผิดสิ่งที่กระทำไป ดังเช่น ตัวอย่างผู้สูงอายุชาวคริสเตียนรายนี้ได้ให้ข้อมูลไว้ว่า

> *“พอรับเชื่อเสร็จก็เชื่อเลยพระเจ้าช่วยได้ สามีก็รับเชื่อในวันนั้นด้วยเลยนะถามว่าทำไมตามไปเชื่อ บอกว่าศึกษามาจนอายุจะแปดสิบแล้ว ไม่มีศาสนาใดที่จะอภัยความผิดบาปให้เขาได้เลย นอกจากพระเยซูที่สิ้นพระชนม์บนไม้กางเขนเขาถึงรับเชื่อ ถ้าเรารับด้วยปาก และเชื่อด้วยใจและเชื่อต่อหน้าคนอื่นด้วย เราก็จะได้ความรอดจากบาปทั้งหมดแล้วเพราะในพันธสัญญาของพระเจ้าได้บอกไว้”*
>
> (กรณีศึกษาที่ 6 ป้าริน)

ผู้สูงอายุกล่าวว่า พระเยซูทรงสิ้นพระชนม์บนไม้กางเขน เพื่อให้มนุษย์เชื่อในพระองค์และจะรอดจากความบาป ตามที่พันธสัญญาซึ่งอยู่ในพระคัมภีร์ว่า หลังจากวันสุดท้ายบนโลกนี้แล้วพระองค์จะทรงเสด็จกลับมาเพื่อรับผู้เชื่อในพระองค์ไปยังแผ่นดินสวรรค์และจะมีชีวิตนิรันดร์ในพระองค์ดังที่ข้อพระคัมภีร์ 1 ยอห์น 5:11-12กล่าวว่า “และพยานหลักฐานนั้นก็คือว่า พระเจ้าได้ทรงโปรดประทานชีวิตนิรันดรให้เราทั้งหลาย และชีวิตนี้มีอยู่ในพระบุตรของพระองค์ ผู้ที่มีพระบุตรก็มีชีวิต ผู้ที่ไม่มีพระบุตรก็ไม่มีชีวิต” เหล่านี้จึงทำให้ผู้สูงอายุชาวคริสเตียนตัดสินใจมาเชื่อในพระเจ้าด้วยเหตุผลที่ให้ไว้ดังข้อความต่อไปนี้

Copyright by Mahidol University

"พระเจ้าดีมากเลยบาปที่เคยทำมานะ ฉันเชื่อว่าพระเจ้ายกโทษให้ เพราะฉันเชื่อว่าพระเจ้ารักฉัน เชื่อว่าพระเจ้าอยู่กับฉันจริงๆ ฉันเชื่อว่าเราเป็นคริสเตียน เราต้องให้อภัยผู้อื่น ดังเช่นพระเจ้าอภัยให้เรา "

(กรณีศึกษาที่ 4 ป้านา)

"เราเชื่อว่าเรารอดพ้นจากความบาป เพราะพระเยซูทรงใช้ชีวิตของพระองค์เป็นค่าไถ่ให้มนุษย์ชาติหลุดพ้นจากผลแห่งความบาปที่มนุษย์ก่อไว้ทุกประการ"

(กรณีศึกษาที่ 7 ลุงลิ้ม)

ผู้สูงอายุชาวคริสเตียนเชื่อว่าตนเองจะรอดจากความบาปที่เคยกระทำมา เพราะพระเยซูทรงรับบาปนั้นไว้แล้ว และทรงอภัยให้กับมนุษย์ทุกคนที่มาเชื่อในพระองค์ มีพระวจนะจากพระคัมภีร์ได้บอกว่า พระเจ้าทรงประทานชีวิตนิรันดร์แก่เราทั้งหลาย และชีวิตนี้มีอยู่ในพระบุตรของพระองค์ คือ พระเยซูคริสต์ ความหมายคือ หนทางสู่ชีวิตนิรันดร์ ต้องมีพระบุตรอยู่ในชีวิต และการมีพระบุตรอยู่ในชีวิตได้ต้องปฏิบัติตามหลักศาสนกิจ ด้วยความเชื่อเป็นรากฐานสำคัญ "เชื่อว่าพระเจ้าเป็นความรักและความหวังในชีวิตในการรอดจากความบาป"

สิ่งนี้เป็นสิ่งที่สำคัญ ซึ่งระบุอยู่ในพระคัมภีร์หลายข้อด้วยกัน ว่าพระเจ้าทรงเป็นความรัก ความรักที่ยิ่งใหญ่ของพระเจ้า ผู้สูงอายุชาวคริสเตียนรู้ดีว่าพระเจ้าทรงรักมนุษย์มากแม้กระทั่งสามารถยอมสละชีวิตให้ได้ และพระเจ้ายังสอนให้มนุษย์มีความรักซึ่งกันและกัน และทรงเป็นความหวังในทุกหนทาง ชาวคริสเตียนจึงฝากทุกอย่างในชีวิตไว้กับพระเจ้า ดังข้อพระคัมภีร์ " เราได้มอบความหวังไว้ในพระเจ้าผู้ทรงชีวิต" (1 ทธ 4:10) ซึ่งหมายถึงพระเจ้าคือ ชีวิตจิตใจเละคือผู้ให้ความหวัง ดังตัวอย่างผู้สูงอายุชาวคริสเตียนได้กล่าวว่า

"ฉันเชื่อว่า พระเจ้าเป็นความรัก เป็นความหวัง และเป็นผู้เสียสละมากกว่าใครในโลกนี้จะเป็นได้ และฉันก็เชื่อและไว้วางใจอย่างมาก ว่าพระเจ้าจะทำให้ฉันรอดพ้นจากความบาป จากปัญหา อุปสรรค เพราะพระเจ้าคือผู้เดียวที่ฉันวางใจ พระเจ้าเป็นผู้ทรงพระชนม์อยู่ และเป็นทุกสิ่งในชีวิตของฉัน"

Copyright by Mahidol University

(กรณีศึกษาที่ 8 ป้าพร)

พระเจ้าเป็นความรักความยิ่งใหญ่ รักของพระเจ้าไม่มีเงื่อนไขและรักของพระเจ้าเป็นสิ่งที่ดีงาม ดังข้อพระคัมภีร์ที่กล่าวไว้มากมายถึงความรักของพระเจ้า และสอนให้ผู้เชื่อมีความรัก ดังเช่น พระคัมภีร์ข้อนี้กล่าวไว้ว่า “ความรักนั้นก็อดทนนานและกระทำคุณให้ ความรักไม่อิจฉา ไม่อวดตัว ไม่หยิ่งผยอง ไม่หยาบคาย ไม่คิดเห็นแก่ตนเองฝ่ายเดียว ไม่ฉุนเฉียว ไม่ช่างจดจำความผิด ไม่ชื่นชมยินดีเมื่อมีการประพฤติผิด แต่ชื่นชมยินดีเมื่อประพฤติชอบ ความรักทนได้ทุกอย่างแม้ความผิดของคนอื่น และเชื่อในส่วนดีของเขาอยู่เสมอ และมีความหวังอยู่เสมอ และทนต่อทุกอย่าง (1โครินธ์ 13:4-7)” เพราะความเชื่อดังกล่าวทำให้เรารู้จักถึงการอภัย และรักคนอื่น ดังเช่นพระเจ้าอภัยความผิดบาปให้มนุษย์ และผลที่ได้ก็คือความสุขที่ได้รอดจากความบาปผิดที่กระทำมาด้วยข้อคำสอนต่างๆในพระคัมภีร์อีกมากมาย ซึ่งผู้สูงอายุชาวคริสเตียนจะละจากคามบาปได้อย่างไรนั้น ก็ต้องมีความเชื่อเป็นหลักในชีวิตเหมือนกับการเชื่อฟังว่าเราเปลี่ยนแปลงได้ในพระคริสต์ ดังตัวอย่างผู้สูงอายุชาวคริสเตียนรายนี้ได้กล่าวไว้ว่า

> *“ฉันปฏิบัติตามหลักของชาวคริสเตียน เพราะพระเจ้าทำให้ฉันมีสันติสุข และเป็นความมั่นคงจนวันสุดท้ายของชีวิตเรา เราจะละจากความบาปและสามารถควบคุมตนเองจากการกระทำไม่ดี และการมีส่วนร่วมกับพี่น้องคริสเตียนก็คือหลักการปฏิบัติของเรา”*
>
> (กรณีศึกษาที่ 8 ป้าพร)

ความเชื่อในพระเจ้าทำให้ผู้สูงอายุชาวคริสเตียนปฏิบัติตาม เพราะการปฏิบัติตามทำให้ละจากบาปที่เคยกระทำ เปลี่ยนแปลงเป็นคนใหม่ที่ดีขึ้น เหล่านี้เราก็จะรอดจากความบาปด้วยพระคุณของพระเจ้านั้นยิ่งใหญ่เสมอ ตามที่ผู้สูงอายุชาวคริสเตียนได้กล่าวมา

4.2.2 เชื่อว่าพระเจ้ารักษาโรค

หากพูดถึงเรื่องของการรักษาโรค ผู้สูงอายุที่เชื่อชาวคริสเตียน กล่าวว่าพระคัมภีร์หลายข้อมีการกล่าวถึงว่าพระเจ้าทรงสามารถรักษาโรค กับผู้ที่มีความเชื่อในพระองค์ แม้คนตาบอดก็จะมองเห็น คนเดินไม่ได้ก็จะลุกขึ้นเดิน อย่างน่าอัศจรรย์ และเหตุผลที่พระเจ้าทรงรักษาโรคก็มีระบุในข้อพระคัมภีร์อย่างชัดเจน ดังเช่น ข้อพระคัมภีร์ได้กล่าวไว้ว่า พระองค์ทรงรักษา “โรคทั้งสิ้น” ไม่มีโรคใดในชีวิตคุณที่พระองค์จะทรงรักษาไม่ได้ อันที่จริง พระเจ้าได้ทรงใช้พระบุตรของพระองค์เข้ามาในโลกเพื่อแบกโรค “ทั้งสิ้น” ไปจากชีวิตของคุณ ไม่มีโรคใดที่พระเยซูไม่ได้รับไปจากคุณ จะเห็นได้ว่าไม่ว่าไม่ว่าผู้สูงอายุชาวคริสเตียนจะป่วยเป็นโรคใดก็ตาม ได้ให้เหตุผลว่าเพราะพระเจ้า

Copyright by Mahidol University

ทรงรักมนุษย์เป็นอย่างมาก พระองค์ย่อมประทานการช่วยเหลือ พระองค์สามารถกระทำการอัศจรรย์ได้ทุกสิ่ง หากมนุษย์ผู้ใดมีความเชื่อในพระองค์ เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ชัดเจน ผู้วิจัยจึงยกตัวอย่างข้อความความเชื่อว่าพระเจ้ารักษาโรคได้ จากผู้สูงอายุชาวคริสเตียน มาดังนี้

"สามีมีปัญหาสุขภาพ และในด้านการทำงาน น้องสาวของสามีจึงแนะนำให้ไปเชื่อในพระเจ้า แต่ตอนแรกสามีของตนนั้นต่อต้านบอกว่าน้องสาวของตนเองถูกศาสนาล้างสมอง จนกระทั่งสามีได้มาโบสถ์และเกิดความเชื่อด้วยตนเอง สุขภาพของสามีก็เริ่มดีขึ้น การทำงานก็สามารถเปิดร้านเครื่องใช้ไฟฟ้าของตนเอง"

(กรณีศึกษาที่ 1 ป้าอรุณ)

"ตอนนั้นผ่าตัดเนื้องอกที่กระดูกสันหลังข้างหลัง แล้วหมอท่านหนึ่งที่เป็นคริสเตียน ถ่ายภาพ x-ray แล้วเห็นเนื้องอกที่กระดูกสันหลังทับเส้นประสาท จึงต้องมีการผ่าตัด ซึ่งการผ่าตัดก็ผ่านไปได้ด้วยดี เพราะพระเจ้าช่วย เพราะเราอธิษฐานกับพระเจ้า เหมือนพระเจ้ารักษาให้เรา พอหายแล้วก็มาเชื่อพระเจ้าเลย"

(กรณีศึกษาที่ 2 ป้ายา)

การตัดสินใจมาเชื่อ เพราะผู้สูงอายุมีความเชื่อว่าพระเจ้าช่วยรักษาโรคของคนที่รัก และตนเองได้จึงทำให้เกิดการตัดสินใจมาเชื่อในพระเจ้า ดังเช่นกรณีศึกษานี้เช่นกัน เหตุผลที่ทำให้มาเชื่อเพราะตนเองป่วยมีโรคมากมาย จึงตัดสินใจหาแรงกำลังใจที่จะช่วยเหลือรักษาได้ ดังกรณีนี้

"มาเชื่อพระเจ้าเพราะรู้จักกับพยาบาลคนหนึ่ง พยาบาลถามว่า ทำไมคุณป้าโรคเยอะจัง จึงชวนว่า วันอาทิตย์นี้ไปโบสถ์กันดีไหม จึงกับมาบอกผู้พัน คือสามี แล้ววันอาทิตย์ก็ไปกัน ได้ฟังเพลงจงมีความเชื่อนะ เชื่อพระเจ้าด้วยเสียงเพลงนะ ได้ยินแล้วมันแปลกใจ แล้วพออาจารย์บอกเชื่อพระเยซู มันก็ขึ้นมาในใจเราอยู่แล้ว เหมือนคุ้นเคย ทั้งที่ไม่เคยมีใครบอกให้เชื่อพระเยซู จึงรีบไปรับเชื่อ แล้วรับเชื่อเสร็จก็เชื่อเลยพระเจ้าช่วยได้"

(กรณีศึกษาที่ 6 ป้าริน)

Copyright by Mahidol University

จากข้อความนี้ กล่าวได้ว่าการเชื่อว่าพระเจ้ารักษาโรค นั้นเป็นส่วนให้ตัดสินใจรับเชื่อในพระคริสต์ ดังเพลงที่ผู้สูงอายุยกขึ้นมาว่า จงมีความเชื่อ ซึ่งเนื้อเพลงดังกล่าวมีเนื้อหาดังนี้

"จงมีความเชื่อในพระองค์เถิด พระองค์เป็นทุกสิ่ง เป็นทุกอย่าง ที่ใจของเราเข้าพึ่งพิง มีความเชื่อสักนิด ภูเขาก็เคลื่อนได้ เปลี่ยนสิ่งร้ายหนักใจกลายเป็นดี มีความเชื่อร่วมใจ ร่วมกันใช้ฤทธิ์เดช จะได้เห็นถึงการอัศจรรย์ ดูคนนั้นที่เขาหายพระเยซูทรงรักษา ตามพระสัญญา ที่ทรงประทานให้ ไม่มีเหลืออะไรแล้ว ที่ยากเกินไป มาร่วมใจเชื่อในพระเยซู"

จากเนื้อหาเพลงที่ป้ารินกล่าวว่า เป็นเพลงที่ใช้ร้องในการนมัสการพระเจ้า ซึ่งสามารถเชื่อมโยงกับการปฏิบัติศาสนกิจต่อไปได้ เนื้อเพลงพยายามบอกให้เราเชื่อในพระเจ้า เพราะพระเจ้าเป็นที่พึ่งพิงได้ในทุกสิ่ง ไม่ว่าจะเรื่องอะไรพระองค์ก็สามารถแสดงการอัศจรรย์ให้แก่มนุษย์ได้ และยังยกตัวอย่างเน้นหนักในข้อพระคัมภีร์ว่าพระเจ้าสามารถรักษาโรคได้ โดยเนื้อเพลงส่วนนี้ระบุถึงการรักษาที่อัศจรรย์ คือคนตาบอดก็มองเห็น คนพิการก็เดินได้ หากมีความเชื่อเพียงน้อยนิดก็จะเริ่มเห็นได้ถึงการอัศจรรย์ในพระเจ้าดังเช่นกรณีของป้ารินจากเดิมที่ป่วยหนัก เมื่อได้ฟังเพลงก็ทำให้ตนเองรับเชื่อในพระคริสต์และทำตามแบบอย่างพระคัมภีร์กล่าวไว้ว่าพระเจ้าช่วยได้ไม่ว่าจะเรื่องอะไรขอให้มีความเชื่อในพระองค์เถิด

เหตุผลการมาเชื่อของผู้สูงอายุชาวคริสเตียน ส่วนหนึ่งแล้วมาจากความเชื่อที่ว่าพระเจ้าสามารถรักษาโรคให้ดีขึ้น และหายได้ หากจะอ้างอิงในข้อพระคัมภีร์ หรือจากผู้เชื่อหลายๆท่านพบว่าหลายครั้งที่ผู้คนหายโรคเมื่อเขามีความเชื่อในพระคริสต์ ซึ่งก็มีข้อพระคัมภีร์กล่าวไว้ว่า "และนี่คือความมั่นใจที่เรามีต่อพระองค์ คือถ้าเราทูลขอสิ่งใดที่เป็นพระประสงค์ของพระองค์ พระองค์ก็ทรงโปรดฟังเรา และถ้าเรารู้ว่า พระองค์ทรงโปรดฟังเรา เมื่อเราทูลขอสิ่งใดๆ เราก็รู้ว่าเราได้รับสิ่งที่เราทูลขอจากพระองค์นั้น"

4.2.4 เชื่อฟังและจะเปลี่ยนแปลง

หลักการความเชื่อนำไปสู่การกระทำ และหลักการนี้สำแดงออกด้วยการกระทำสิ่งที่ทำให้ผู้ถูกรักคือพระเจ้าพึงพอใจการเชื่อฟังพระเจ้าหมายความถึงการสละสิ่งที่เราต้องการและเลือกทำสิ่งที่พระองค์บอกให้ทำผู้สูงอายุชาวคริสเตียนมีความเชื่อในพระคัมภีร์เป็นอย่างมาก ซึ่งระบุว่าเมื่อเชื่อตนเองก็จะได้รับการเปลี่ยนแปลง ดังตัวอย่างข้อความจากการสัมภาษณ์เชิงลึกของกรณีศึกษาผู้สูงอายุชาวคริสเตียน ดังนี้

Copyright by Mahidol University

"แต่เดิมที่บ้านมีศาลเจ้า แต่ด้วยความเชื่อนั้นจึงทำให้ปฏิบัติตาม เพราะพระคัมภีร์บอกว่าเราต้องเชื่อพระเจ้าองค์เดียว จะไม่มีพระเจ้าอื่นใดไม่ได้ จึงตัดสินใจนำศาลเจ้าออกไปจากบ้าน พอเอาไป เชื่อไหมว่าบ้านโล่งมากเลยนะ จากเดิมแบบที่ครึ้มๆ เหมือนมีอะไรเกะกะ พอยกออกไปรู้สึกเลย มีความสุข "

(กรณีศึกษาที่ 1 ป้าอรุณ)

"เดิมทีแล้วป้าเชื่อเรื่องไสยศาสตร์ ขนาดว่าเป็นร่างทรงให้กับผี และเชื่อว่ามีผีอยู่ด้วยเสมอ แต่พอมาเชื่อพระเจ้า ป้าเล็กบอกว่าไม่ว่าจะความรู้สึกอะไร การเห็นผี ก็ไม่พบเจออีกเลยก่อนมาเชื่อป้าเชื่อเรื่องการทำบุญ สะเดาะเคราะห์ ใครบอกอะไรดี ก็ไปทำหมด เพราะคิดว่าทำแล้วจะดีขึ้น คิดว่าจะถูกหวย แต่ก็ไม่ถูก ก่อนเชื่อเป็นคนเอาแต่ใจ เจ้าอารมณ์ ใครพูดอะไรไม่ถูกใจ จะโกรธ โมโห แต่พอได้มาเชื่อก็สงบลง และสุขใจ"

(กรณีศึกษาที่ 5 ป้านิด)

แต่เดิมผู้สูงอายุทั้งสองท่านมีความเชื่อในสิ่งลี้ลับหวังว่าสิ่งที่ตนเองเชื่อจะทำให้ตนเองเกิดผลแต่ผลที่ได้คือ ไม่ได้รับการเปลี่ยนแปลงแต่อย่างใด ด้วยข้อพระภีร์ที่สอนว่าให้เชื่อพระเจ้าแต่องค์เดียว ไม่มีพระอื่นใดนอกจากในพระองค์ ไม่ถือรูปเคารพ พิธีกรรมใดๆ ข้อนี้ระบุในพระคัมภีร์ซึ่งเป็นสิ่งที่บอกให้กระทำตามที่พระเจ้าตรัสไว้ ผู้สูงอายุชาวคริสเตียนจึงตัดสินใจเชื่อฟังสิ่งที่ระบุไว้ในพระคัมภีร์ เพราะนั่นคือน้ำพระทัยของพระเจ้า ผู้สูงอายุชาวคริสเตียนจึงเลือกกระทำตามด้วยความเต็มใจ เพื่อให้เป็นที่พึงพอใจในพระคริสต์ ซึ่งผลที่ตามมาของการเชื่อฟังก็คือ การเปลี่ยนแปลงตนเองและจะพบสันติสุขทางใจ เช่นเดียวกับ กรณีศึกษาที่ 6 กล่าวไว้เช่นเดียวกัน

"พอรับเชื่อแล้วมีความสุขที่สุด จากนั้นมาทุกอย่างมันเปลี่ยนไปเลยนะ มุมมองสายตา ความคิด ความรู้สึก เพราะการอ่านพระคัมภีร์ การอธิษฐาน"

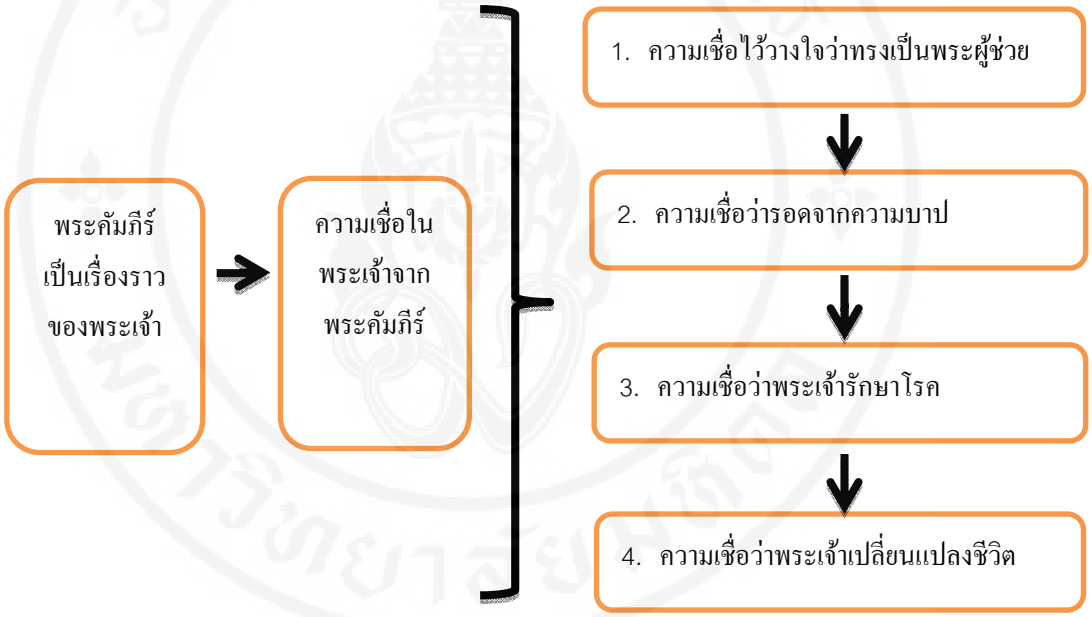
(กรณีศึกษาที่ 6 ป้าริน)

Copyright by Mahidol University

ความเชื่อทำให้เปลี่ยนแปลงตนเองให้ดีขึ้น ไม่ว่าจะเป็นพฤติกรรม ความคิด จากข้อมูลที่ได้รับ รากฐานสำคัญของความเชื่อมาจากพระคัมภีร์เมื่อเกิดความเชื่อแล้ว สิ่งที่ตามมาคือการ

อธิษฐานขอ การอ่านพระคำของพระเจ้าเพื่อทบทวน หรือหาการแก้ไข การปฏิบัติศาสนกิจกับความเชื่อทำให้เปลี่ยนแปลงตนเองให้ดีขึ้น เพราะรากฐานสำคัญของความเชื่อมาจากพระคัมภีร์เมื่อเกิดความเชื่อแล้วแน่นอนสิ่งที่ตามมาคือการอธิษฐาน การอ่านพระคำของพระเจ้า ซึ่งคือการปฏิบัติศาสนกิจ

ผู้สูงอายุชาวคริสเตียนรับรู้เรื่องราวของพระเจ้า จนเกิดเป็นความเชื่อ และความเชื่อนั้นๆที่พบจากข้อมูล ประกอบด้วย1. ความเชื่อไว้วางใจว่าทรงเป็นพระผู้ช่วย2.ความเชื่อว่ารอดจากความบาป3.ความเชื่อว่าพระเจ้ารักษาโรค4.ความเชื่อว่าพระเจ้าเปลี่ยนแปลงชีวิต ซึ่งแสดงให้เห็นภาพดังนี้



แผนภาพที่ 4.1 แสดงรับรู้เรื่องราวของพระเจ้า จนเกิดเป็นความเชื่อ

จากการสัมภาษณ์เชิงลึกสามารถสรุปได้ว่า ความเชื่อทางศาสนาของผู้สูงอายุส่วนใหญ่แล้วมีพื้นฐานมาจากการรับรู้ถึงเรื่องราวของพระเจ้าที่มาจากพระคัมภีร์และจึงเกิดความเชื่อต่อไปว่าพระเจ้าเป็นที่พึ่งพาอาศัย ช่วยเหลือตนเองได้ไม่ว่าจะเรื่องครอบครัวการเจ็บป่วย การงาน หรือภาระต่างๆซึ่งเป็นการไว้วางใจว่าทรงเป็นพระผู้ช่วย และจากนั้นเมื่อได้เรียนรู้แล้วว่าพระเจ้าช่วยได้พื้นทางทางจิตใจก็จะเปลี่ยนแปลงไป โดยจะเชื่อว่าบาป บุญที่เคยทำมา พระเจ้าให้อภัยแล้ว และตอนนี้ความเชื่อทำให้รอดพ้นจากความบาปที่กระทำมา เละความเชื่อว่าพระเจ้าสามารถรักษาโรคภัยไข้เจ็บได้

Copyright by Mahidol University

พื้นฐานแล้วโรคไม่ได้มาจากพระเจ้าแต่มาจากความบาป ผู้สูงอายุชาวคริสเตียนจึงเลือกการปฏิบัติด้วยการอธิษฐานขอความช่วยเหลือ และสุดท้ายคือเชื่อพระเจ้าว่าเปลี่ยนแปลงตนเองให้ดีขึ้นทั้งความประพฤติ ความคิด นำมาซึ่งความสุขทางใจ การเปลี่ยนแปลงนั้นๆมาจากความเชื่อดังที่อาเธอร์ ดับเบิ้ลยู. พิงค์ กล่าวไว้ว่า “หลักการที่นำไปสู่การกระทำ และหลักการนี้สำแดงออก ด้วยการกระทำสิ่งที่ทำให้ผู้ถูกรักพึงพอใจ” การเชื่อฟังพระเจ้าหมายความถึงการสละสิ่งที่เราต้องการและเลือกทำสิ่งที่พระองค์บอกให้ทำ เราก็จะเป็นผู้เชื่อที่ดีในศาสนา

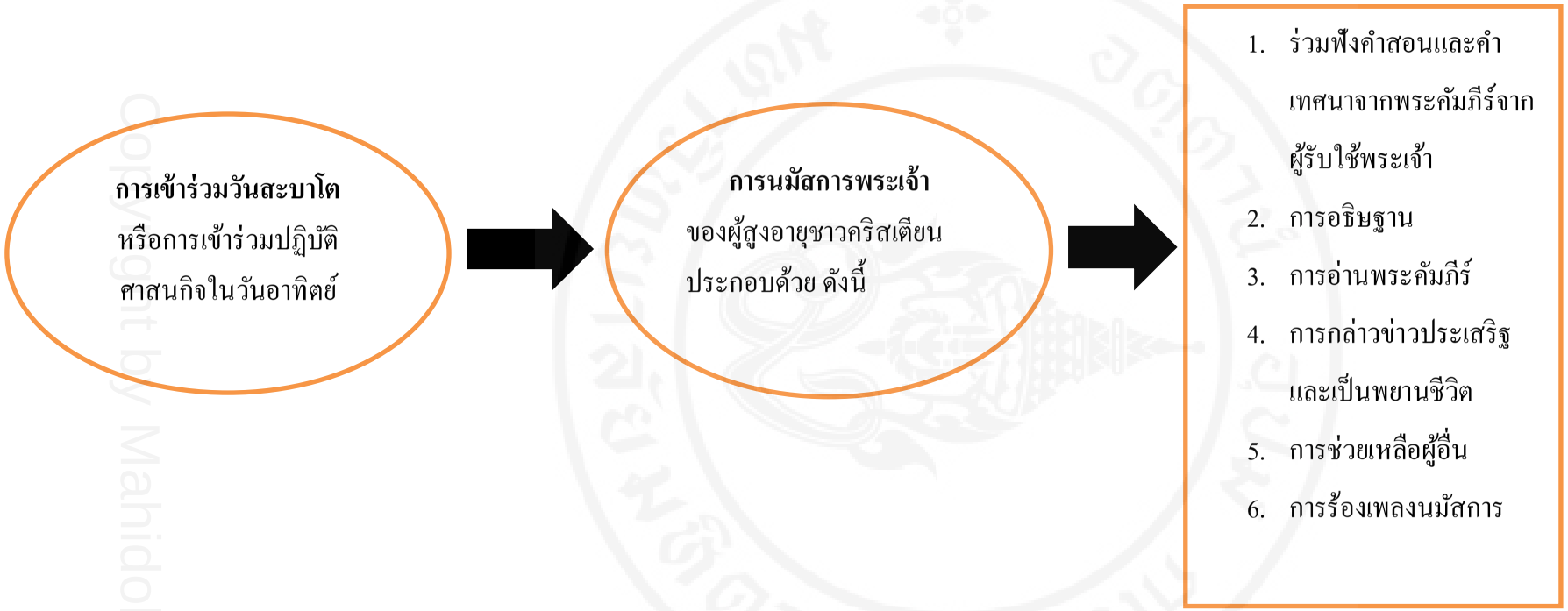
4.3 การปฏิบัติศาสนกิจของผู้สูงอายุในคริสตจักร

“การเข้าร่วมปฏิบัติศาสนากิจของผู้สูงอายุในคริสตจักรอย่างไร”

ผู้สูงอายุชาวคริสเตียนต้องไปปฏิบัติศาสนกิจ เพราะพระเจ้าทรงกำหนดบางสิ่งบางอย่างให้คริสเตียนกระทำในชีวิตอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ เพื่อแสดงถึงการมีความเชื่อที่แท้จริง เราอาจเรียกกระบวนการนี้ว่า “การดำเนินชีวิตในความเชื่อ” โดยที่คริสเตียนจะต้องดำเนินชีวิตโดยรักษาความเชื่อ และหลักคำสอนในพระเยซูคริสต์ได้อย่างถูกต้องมั่นคง และคริสเตียนจะต้อง “เข้าสนิท” กับพระเจ้า คือ รักพระเจ้าอย่างสุดจิตสุดใจ สุดกำลัง และความคิด จะต้องปฏิบัติตามหลักการของศาสนาที่ถูกต้อง โดยศึกษาพระคัมภีร์และเชื่อฟัง ดำเนินชีวิตอย่างมีจริยธรรมตามพระบัญญัติบัญญัติ 10 ประการ หมายถึงพันธสัญญาที่พระองค์ทรงกระทำกับพวกเขาจึงทำให้ผู้สูงอายุชาวคริสเตียนนั้นปฏิบัติศาสนกิจ

จากการสัมภาษณ์เชิงลึกทำให้ผู้วิจัยได้ทราบถึงการปฏิบัติศาสนกิจของชาวคริสเตียนว่าจะต้องปฏิบัติอย่างไร และการปฏิบัติศาสนกิจเป็นสิ่งที่พระคัมภีร์บัญญัติให้ชาวคริสเตียนจะต้องกระทำเป็นหลัก และดำเนินให้เป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ไม่ได้เกิดมาจากการบังคับให้ทำตามแต่มาจากความเชื่อและวางใจที่จะทำตามสิ่งที่พระเจ้าได้บอกไว้ในพระคัมภีร์ ข้อมูลส่วนนี้ผู้วิจัยจึงนำเสนอในส่วนของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุชาวคริสเตียน ในประเด็นสำคัญของการเข้าร่วมปฏิบัติศาสนกิจของผู้สูงอายุชาวคริสเตียนที่คริสตจักรใจสมานจากการสัมภาษณ์เชิงลึกทำให้ผู้วิจัยได้ทราบถึงข้อมูลในการปฏิบัติศาสนกิจของชาวคริสเตียน และสรุปข้อมูลสำคัญของการเข้าร่วมปฏิบัติศาสนกิจของชาวคริสเตียนได้ดังต่อไปนี้

Copyright by Mahidol University



แผนภาพที่ 4.2 แสดงตัวอย่างของการไปโบสถ์เพื่อเข้าร่วมการปฏิบัติศาสนกิจในวันอาทิตย์

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยมหิดล

Copyright by Mahidol University

4.3.1 การเข้าร่วมวันสะบาโต

การไปโบสถ์เป็นประจำคือหน้าที่ของคริสเตียนที่จะต้องไปเข้าร่วมทุกวันอาทิตย์ เพราะวันนี้คือวันสะบาโตซึ่งเป็นวันบริสุทธิ์วันหนึ่งในแต่ละสัปดาห์ที่สงวนไว้สำหรับการพักผ่อนและการนมัสการ. หลังจากพระผู้เป็นเจ้าทรงสร้างสิ่งทั้งปวง, พระองค์ทรงพักผ่อนในวันที่เจ็ดและทรงบัญชาให้วันหนึ่งของแต่ละสัปดาห์เป็นวันพักผ่อนเพื่อช่วยให้ผู้คนระลึกถึงพระองค์ (อพย. ๒๐: ๘–๑๑)ก่อนการฟื้นคืนพระชนม์ของพระคริสต์สมาชิกของศาสนจักรถือเอาวันสุดท้ายของสัปดาห์เป็นวันสะบาโตเช่นเดียวกับชาวยิวหลังการฟื้นคืนพระชนม์สมาชิกของศาสนจักรไม่ว่าชาวยิวหรือคนต่างชาติถือเอาวันแรกของสัปดาห์เป็นวันของพระเจ้าเพื่อระลึกถึงการฟื้นคืนพระชนม์ของพระเจ้า ศาสนจักรในปัจจุบันยังคงถือวันหนึ่งในแต่ละสัปดาห์เป็นวันสะบาโตศักดิ์สิทธิ์เพื่อนมัสการพระผู้เป็นเจ้าและพักผ่อนจากการงานของโลก เพื่อเตือนผู้คนให้นึกถึงความจำเป็นของการบำรุงเลี้ยงตนเองทางวิญญาณและหน้าที่ของพวกเขาในการเชื่อฟังพระผู้เป็นเจ้า เมื่อประชาชาติหนึ่งไม่เอาใจใส่การรักษาวันสะบาโต, ชีวิตทุกด้านของประชาชาตินั้นย่อมได้รับผลกระทบและชีวิตทางศาสนาเสื่อมถอย (นหม. ๑๓:๑๕–๑๘; ยรม. ๑๗:๒๑–๒๗)ดังนั้นคริสเตียนจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องดำรงซึ่งความเชื่อไว้และไปโบสถ์เป็นประจำ ดังที่ผู้สูงอายุชาวคริสเตียนได้ให้ข้อมูลไว้ดังนี้ว่า

> *“โดยปกติแล้วป้าไปโบสถ์เป็นประจำทุกวันอาทิตย์ โดยไปกับลูกชาย และลูกสะใภ้” แรงจูงใจที่ทำให้ป้าอรุณไปโบสถ์ทุกวันอาทิตย์ เพราะไปแล้วตนเองมีความสุข”*
>
> (กรณีศึกษาที่ 1 ป้าอรุณ)

> *“ป้ามาโบสถ์ มาปฏิบัติศาสนกิจเป็นประจำทุกวันอาทิตย์ จะมาเรียนคำสอนกับแฟนตั้งแต่แปดโมงเช้าก่อนถึงเวลานมัสการ ทำมาสิบกว่าปีแล้วจนถึงทุกวันนี้มาคนเดียว”*
>
> (กรณีศึกษาที่ 6 ป้าริน)

> *“มาโบสถ์เป็นประจำกับครอบครัว การที่มาปฏิบัติศาสนกิจเป็นประจำเพราะเป็นวิถีชีวิตของคริสเตียน คำเทศนาสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับทุกด้านของการดำเนินชีวิตประจำวันในสังคม และสิ่งที่ทำเป็นวิถีชีวิตที่ต้องทำอย่างเต็มที่ทุกเรื่อง (สุดจิต สุดใจ สุดกำลัง สุดความคิด)”*
>
> (กรณีศึกษาที่ 7 ลุงลิ้ม)

Copyright by Mahidol University

จากการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้วิจัย พบว่าการปฏิบัติศาสนกิจโดยการไปเข้าร่วมในคริสตจักรร่วมกับพี่น้องในพระคริสต์คนอื่นๆ เปรียบได้ดัง **"วิถีชีวิต"** ของชาวคริสเตียน เพราะจะต้องทำเป็นประจำทั้งชีวิต และไปเข้าร่วมกับครอบครัว ทั้งครอบครัวตนเอง และครอบครัวในพระคริสต์ เพื่อนมัสการพระเจ้าผู้เป็นพระเหนือสิ่งอื่นใดที่มนุษย์จะมีได้ ดังนั้นต้องทำอย่างตั้งใจและเต็มใจที่จะทำให้เป็นปกติในการดำเนินชีวิต เพราะทุกสิ่งที่ทำในการมาโบสถ์ทำให้ดำเนินชีวิตได้ดีขึ้นในทางของพระเจ้าสำคัญกว่าสิ่งอื่นใด ไม่ว่าคุณจะติดภารกิจอันใดคุณต้องมาหาพระเจ้าเพราะพระองค์ทรงยิ่งใหญ่กว่าสำคัญกว่าสิ่งใดๆซึ่งเป็นสิ่งชั่วคราวบนโลก นี้คือวิถีชีวิตของคุณที่จะนำไปสู่ทางของพระเจ้า และผลสำเร็จของชีวิตที่คาดหวัง

เห็นได้ว่าการไปโบสถ์ของผู้สูงอายุชาวคริสเตียน คือส่วนหนึ่งของวิถีชีวิต เป็นข้อปฏิบัติที่สำคัญอย่างยิ่งของชาวคริสเตียนทุกคนที่จะต้องทำเป็นประจำ ซึ่งนับว่าวันสะบาโต คือวันของพระเจ้าดังนั้นทุกๆวันอาทิตย์ที่ชาวคริสเตียนไปโบสถ์กันเป็นวิถีของชาวคริสเตียน ย่อมมีข้อปฏิบัติที่เป็นการระลึกถึงพระผู้เป็นเจ้า เพราะการหยุดพักวันสะบาโต ต้องไม่ใช่หยุดพักเฉยๆ หรือหยุดพักอย่างไร้เป้าหมาย แต่เป็นการ "หยุดพักเพื่อระลึกถึง" สิ่งที่พระเจ้าทรงกระทำเพื่อมนุษย์ซึ่งคือการนมัสการพระเจ้าโดยหมายถึงดังต่อไปนี้

4.3.2 การนมัสการพระเจ้า

การนมัสการ คือ การเห็นคุณค่า และยอมรับความมีคุณค่าของพระเจ้า ในจิตใจของเราซึ่งแสดงออกโดย คำสรรเสริญยกย่อง คำโมทนาขอบพระคุณ การแสดงความเคารพเทิดทูนบูชา ที่สอดคล้องกับ ความรู้สึกในจิตใจ และการกระทำต่างๆภายนอก ที่เป็นการถวายพระเกียรติแด่พระองค์"การนมัสการต้องตั้งอยู่บนความจริงในพระคัมภีร์ ไม่ใช่บนความคิดเห็นที่เรามีต่อพระเจ้า พระเยซูตรัสแก่หญิงชาวสะมาเรียว่า "ผู้นมัสการอย่างถูกต้องจะนมัสการพระบิดาด้วยจิตวิญญาณและความจริง เพราะพวกเขาเป็นผู้นมัสการแบบที่พระบิดาทรงแสวงหา" (ยอห์น 4:23) ซึ่งหัวใจของการนมัสการ ก็คือ "การขอบคุณพระเจ้านั่นเอง" ซึ่งผู้วิจัย ยกตัวอย่างผู้สูงอายุชาวคริสเตียนเกี่ยวกับกับการนมัสการ โดยกล่าวไว้ว่า

> *"การไปนมัสการสำคัญมากกับการดำเนินชีวิต ทำให้เราได้รับฟังเรื่องราว และสิ่งที่เราควรจะทำ เพื่อนำมาประยุกต์ใช้กับชีวิตของเรา ทำให้เราพบสิ่งดีๆ และก็สุขใจที่ได้เข้าร่วมรับฟังการนมัสการกับพี่น้องชาวคริสเตียนด้วยกัน"*
>
> (กรณีศึกษาที่ 5 ป้านิด)

Copyright by Mahidol University

การไปโบสถ์เป็นการไปเพื่อนมัสการพระเจ้าเข้าร่วมกับผู้เชื่อคนอื่นๆด้วยกัน การกระทำดังกล่าวสำคัญมากต่อชีวิตชาวคริสเตียนที่จำเป็นต้องไปโบสถ์และเข้าร่วมนมัสการร่วมกัน เพราะมีหลักเกณฑ์ที่ชัดเจนบอกไว้ในพระคัมภีร์เรื่องวันสะบาโตอยู่แล้ว โดยปกติการนมัสการเป็นการแสดงออกถึงการเคารพรักและเทิดทูนบูชาพระเจ้าอย่างสูงสุด ซึ่งโดยปกติสาวกของพระเยซูจะร่วมกระทำกันที่คริสตจักรทุกวันอาทิตย์ สิ่งที่ทำร่วมกันในการนมัสการที่ผู้วิจัยได้จากการสัมภาษณ์ ได้แก่

1.การร้องเพลงนมัสการ

2. ร่วมฟังคำสอนและคำเทศนาจากพระคัมภีร์จากผู้รับใช้พระเจ้า

3. การอธิษฐาน

4.การอ่านพระคัมภีร์

5. การกล่าวข่าวประเสริฐและเป็นพยานชีวิต

6. การช่วยเหลือผู้อื่น

1. การร้องเพลง

การไปนมัสการ เป็นสิ่งที่แสดงความรักในพระเจ้า เป็นสิ่งที่แสดงว่าเรามีพระเจ้าในหัวใจ โดยการนมัสการสิ่งแรกที่เริ่มทำกันในการเข้าร่วมวันสะบาโตของคริสตจักร คือการถวายเกียรติด้วยเสียงเพลงที่เปล่งเสียงร้องมาจากหัวใจที่รู้สึกดังเช่นเนื้อหาในเพลงเช่นการ เพื่อให้เกิดความเข้าใจในส่วนของการนมัสการด้วยเสียงเพลงผู้วิจัยจึงยกตัวอย่างเพลงที่ใช้ในการนมัสการ และกล่าวถึงการนมัสการที่ชัดเจนมาดังเพลงนี้

> *"...ดุจความสว่าง พระองค์เข้ามาในความมืดทรงเปิดดวงตาให้ข้าเห็น ความงามที่ทำให้ใจข้ารักพระเยซูหวังจะได้อยู่กับพระองค์ข้าเข้ามานมัสการ ข้าเข้ามาเพื่อก้มกราบ ข้ามาร้องว่าพระองค์เป็นพระเจ้าพระองค์ทรงงดงามสง่า สมควรรับคำบูชา พระองค์ทรงแสนดีต่อชีวิตข้าองค์จอมราชา ผู้รับประทับในที่สูงยิ่งทรงพระสิริในสวรรค์ ลงมายังโลกที่ทรงสร้างด้วยหัวใจถ่อมทรงยอมยากจน เพราะรักเราไม่มีวันรู้ ทุกข์ทนเพียงใด เพื่อไถ่บาปข้าที่บนกางเขน..."*

Copyright by Mahidol University

การร้องเพลงเป็นการนมัสการพระเจ้าอย่างหนึ่งที่มีในทุกคริสตจักร จะทำการปฏิบัตินี้ก่อนที่จะรับฟังคำเทศนา โดยเนื้อเพลงส่วนใหญ่แล้วจะเป็นการขอบพระคุณ กล่าวถึงพระเกียรติ

พระเจ้า หรือการอธิษฐานขอในสิ่งต่างๆให้พระเจ้าทรงอวยพระพรลงมา โดยมีผู้นำหรือผู้รับใช้พระเจ้าโดยตรง ดำเนินการเป็นทีมนำ ร้องเพลง และเล่นดนตรี สิ่งนี้กระทำเพื่อให้เกิดความสุขทางใจกับพระเจ้า และเป็นที่พึงพอใจเป็นอย่างมากทั้งผู้นมัสการ และพระเจ้าบนฟ้าสวรรค์ซึ่งรับฟังและอวยพรแก่ชาวคริสเตียนทุกคนอยู่ ดังเช่นป้านา กรณีศึกษาที่ 5 กล่าวถึงการร้องเพลงว่า “…..การได้ร้องเพลงพระเจ้า บางครั้งก็รู้สึกว่าพระเจ้าเรียกเราให้ตื่นจากความทุกข์ใจ” การร้องเพลงทำให้เราได้ใกล้ชิดกับพระเจ้าผ่านจิตใจและเปล่งเสียงของเราออกไป เหมือนกับป้าริน กรณีศึกษาที่ 6 ที่ได้ฟังเพลงนมัสการในพระเจ้าแล้วจึงเปลี่ยนมาเชื่อ เพราะรู้สึกเหมือนพระองค์ตรัสกับเราชาวคริสเตียนผ่านการนมัสการด้วยเสียงเพลงที่สะกดใจให้มาเชื่อและปฏิบัติตามต่อไป

2. ร่วมฟังคำสอนและคำเทศนาจากพระคัมภีร์จากผู้รับใช้พระเจ้า

คือการฟังคำเทศนาจากผู้นำทางคริสตจักรซึ่งชาวคริสเตียนเรียกว่าศาสนาจารย์หรืออาจารย์ทุกโบสถ์จะมาศาสนาจารย์คอยทำหน้าที่อธิบายพูดถึงเรื่องราวของพระเจ้าให้ผู้เชื่อในโบสถ์ได้รับฟัง และสอนให้นำไปประยุกต์ใช้กับชีวิตซึ่งผู้วิจัยจะยกตัวอย่างกรณีศึกษา ผู้สูงอายุชาวคริสเตียนที่กล่าวถึงคำสอน และการเทศนาที่สำคัญดังนี้

> *“การมาเข้าร่วมปฏิบัติศาสนกิจ ทำให้ได้ประโยชน์จากคำสอน โดยนำไปใช้ ช่วยปรับให้พฤติกรรมของเราดีขึ้น ปรับปรุงตัวเราให้ดีขึ้น อย่างเวลาที่เราโกรธคนอื่นเราก็จะให้อภัยเขาได้”*
>
> (กรณีศึกษาที่ 2 ป้ายา)

> *“การนำหลักคำสอนมาใช้ทำให้คิดว่าจะไปไหนแต่ละที่ ก็ให้พระเจ้านำทาง ไปสู่ความสว่าง และการอธิษฐานก็ช่วย”*
>
> (กรณีศึกษาที่ 3 ลุงธีระ)

> *“คำเทศนาที่อาจารย์พูดสอนทุกอาทิตย์ ป้าได้นำมาใช้ อย่างเช่น ไวในการฟัง ช้าในการพูด ป้าเชื่อว่าถ้าอยากให้คนรัก ก็อย่าด่าคนอื่น แต่ให้ยิ้ม การไปปฏิบัติศาสนกิจ ทำให้มีความสุขเพราะเชื่อว่าพระเจ้าอยู่กับเราทุกคน พระเจ้าให้ทุกคน ไม่ได้ลำเอียง ซึ่งถ้ามาหาพระเจ้าที่โบสถ์ประจำชีวิตจะมีแต่สันติสุข”*
>
> (กรณีศึกษาที่ 4 ป้านา)

Copyright by Mahidol University

การร่วมฟังคำสอนและคำเทศนาจากพระคัมภีร์สามารถทำให้นำมาประยุกต์ใช้กับชีวิตของผู้สูงอายุชาวคริสเตียน ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม ความคิด ส่งผลทำให้เกิดความสุข เพราะการเชื่อในพระเจ้า จะนำไปสู่ความสามารถปฏิบัติตามได้ดีเพราะพระเจ้าจะเป็นกำลังให้เราสามารถกระทำได้ ตามที่ผู้สูงอายุชาวคริสเตียนส่วนมากได้เล่าถึงประสบการณ์โดยตนของตนเองไว้ กับการเปลี่ยนแปลงชีวิตที่ดีขึ้นในทางของพระเจ้า

3. การอธิษฐาน

การอธิษฐานคือพลังสำคัญในการดำเนินชีวิตกับพระเจ้า พระเจ้าจะสั่งการให้เป็นไปหรือดลบันดาล หรือใช้ให้ทูตของพระองค์ออกไปทำงานผ่านคำอธิษฐานของผู้เชื่อ ถ้าเราไม่อธิษฐานเราจะเสียโอกาส และสิทธิพิเศษหลายอย่าง และเป็นการเปิดช่องให้วิญญาณชั่วมารบกวนชีวิตได้ เพราะไม่ได้อธิษฐานการอธิษฐานทำได้โดยการพูดคุยกับพระเจ้าโดยคำพูดของเราเอง การอธิษฐานไม่ใช่การฝึกสมาธิ หรือการตั้งจิตปรารถนาให้เป็นไปตามความตั้งใจของเรา และการอธิษฐานก็ไม่ได้เป็นเพียงการทูลขอสิ่งต่าง ๆ จากพระเจ้าเท่านั้น แต่การอธิษฐานเป็นส่วนหนึ่งของความสัมพันธ์ระหว่างคุณกับพระเจ้าการอธิษฐานเปรียบเสมือนลมหายใจ เราต้องหายใจเข้าออกตลอดเวลาเพื่อจะสามารถมีชีวิตอยู่ได้ฉันใด เราก็ต้องอธิษฐานอยู่ตลอดเวลาเพื่อเราจะมีความสัมพันธ์สนิทกับพระเจ้าฉันนั้น ดังนั้น ไม่ว่าเราจะทำอะไร อยู่ที่ไหน เราก็สามารถคุยกับพระเจ้าได้ตลอดเวลา ได้ทุกวินาที การอธิษฐานจะประกอบด้วยการสรรเสริญ ว่าพระเจ้านั้นยิ่งใหญ่และสมควรจะสรรเสริญ พระเจ้าเป็นพระเจ้าที่เที่ยงแท้แต่พระองค์เดียว พระผู้สร้างจักรวาล โลก มนุษย์และทุกสิ่งทุกอย่าง พระเจ้าแห่งความรัก ความสัตย์ซื่อ เมตตา และชอบธรรมดีพร้อม และการขอบคุณการขอบคุณต่างจากการสรรเสริญ เพราะการขอบคุณเน้นที่การแสดงความรู้สึกกตัญญูต่อพระเจ้าที่พระองค์กระทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อเรา เช่น พระองค์ไถ่เราจากความบาป พระองค์ดูแลชีวิตของเรา และปกป้องเรา พระองค์ยกโทษความบาปให้เราเมื่อเราหันกลับมาหาพระองค์และสารภาพความผิดนั้น พระองค์ตอบคำอธิษฐานที่เราทูลขอต่อพระองค์ การสารภาพบาปที่แท้จริง คือ การกลับใจใหม่จากความบาปที่เราได้ทำ และเมื่อเราสารภาพบาปของเราต่อพระเจ้า พระองค์สัญญาจะยกโทษความผิดบาปทั้งสิ้นของเรา อีกทั้งการทูลขอเพราะเราเป็นบุตรของพระเจ้า เราจึงมีสิทธิที่จะขอสิ่งต่าง ๆ จากพระองค์ ทุกคำที่เราอธิษฐานทูลขอต่อพระองค์พระองค์จะตอบเราแน่ เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ชัดเจนเกี่ยวกับการอธิษฐาน ผู้วิจัยจึงยกตัวกรณีศึกษาที่พบดังต่อไป

Copyright by Mahidol University

“การอธิษฐานเพื่อทูลขอและให้อภัย”

“ทุกครั้งที่มีปัญหาก็จะ อธิษฐานกับพระเจ้าเช่นในตอนนั้นน้องสาวจะให้ย้ายบ้านไปอยู่บ้านที่น้องสาวเตรียมไว้ให้ ก็เลยอธิษฐานว่า “ถ้าพระเจ้าจะให้ลูกไปอยู่นู่นนะ” พระเจ้าลูกขอรถสักคนได้ไหม เชื่อไหมไม่ถึงสองวันนะ พระเจ้าให้ พระเจ้าตอบเร็วมาก”

(กรณีศึกษาที่ 1 ป้าอรุณ)

“ป้าจะอธิษฐานตอนเช้าเป็นส่วนใหญ่ “จะอธิษฐานเรื่องสุขภาพ บ้านเมือง ในหลวง อธิษฐานให้ในหลวงแข็งแรง ให้บ้านเมืองสงบสุข ด้านส่วนตัวก็ขอให้สุขภาพตัวเองแข็งแรง”

(กรณีศึกษาที่ 2 ป้ายา)

“ถ้ามีปัญหาอะไรก็จะอธิษฐาน เพราะพระเจ้าบอกว่า จงขอแล้วจะได้ อย่างบางทีป้าโมโหลูก เพราะลูกพูดเสียงดัง ลูกพูดไม่เพราะ ก็จะอธิษฐาน เพราะทำให้เราตกใจ ก็จะขอกับพระเจ้า บอกให้พระเจ้าเปลี่ยนเราจะไม่ไปด่าว่า เพราะจะเป็นการแตกแยก ขาดความสัมพันธ์”

(กรณีศึกษาที่ 6 ป้าริน)

“มีครั้งหนึ่งป้าไปยืนอยู่ตรงถนน มีร้านขายของ แม่ค้ามันไล่เราว่าไปเลย อย่ามายืนเกะกะตรงนี้จะขายของ เราโมโหมากๆคิดในใจว่าถ้าเรามีฤทธิ์เดชซะหน่อยจะสาปไอ้คนนี้เป็นตัวอะไร ซักประเดี๋ยวพระเยซูตรัสกับเรา ทำบาปไม่ได้ ห้ามทำอย่างนั้น ก็ขอพระเจ้าให้ยกโทษให้ตนเอง”

(กรณีศึกษาที่ 1 ป้าอรุณ)

สังเกตได้ว่าผู้สูงอายุชาวคริสเตียนกลุ่มนี้จะอธิษฐานกับพระเจ้าในยามที่ต้องการการช่วยเหลือ หรือตกอยู่กับสิ่งที่ทำให้ตนไม่สบาย ซึ่งเป็นปัญหาต่างๆที่ทูลขอให้พระเจ้าช่วยเหลือ ทั้งสุขภาพ การอยู่อาศัย หรือความต้องการปรับเปลี่ยนตนเอง ผู้สูงอายุชาวคริสเตียนจากทุกรายที่ผู้วิจัยได้ทำการรวบรวมข้อมูลจะยึดการอธิษฐานเป็นหลักในการดำเนินชีวิต เพราะการอธิษฐานเปรียบเหมือนการพูดคุยกับพระเจ้าซึ่งเป็นผู้ที่ตนเองไว้ใจมากที่สุด เพราะพระเจ้าทรงรักในตัวผู้อธิษฐาน

Copyright by Mahidol University

ซึ่งคือผู้เชื่อทุกคนพระเจ้าจะทูลตอบเสมอกับผู้ที่อธิษฐานกับพระองค์ไม่ว่าทางใดก็ทางหนึ่ง พร้อมทั้งยังอธิษฐานขอให้พระเจ้าอภัยในการทำผิดของตนเอง และผู้อื่นเพื่อให้เป็นที่พอพระทัย และนอกจากการอธิษฐานทูลขอในเรื่องส่วนตัวแล้วยังพบว่าผู้สูงอายุชาวคริสเตียนยังอธิษฐานยังอธิษฐานขอบพระคุณพระเจ้ากับทุกสิ่ง ตามข้อปฏิบัติของศาสนกิจ ว่าจะต้องพูดคุยกับพระเจ้าในทุกเรื่อง รวมทั้งขอบคุณสิ่งที่พระเจ้าให้กับเรา

"อธิษฐานขอบคุณพระเจ้า"

"……ขอบคุณพระเจ้ากับทุกสิ่งเสมอ" ป้านาจะอธิษฐานเวลา เช้า-เย็น เป็นประจำทุกวัน"

(กรณีศึกษาที่ 4 ป้านา)

อย่างตัวอย่างกรณีศึกษาที่ 6 นี้ บอกว่าตนเองจะอธิษฐานเช้าเย็นเพื่อขอบคุณพระเจ้าในแต่ละวันรวมทั้งทำร่วมกับการปฏิบัติศาสนกิจอื่นๆ อย่างการอ่านพระคัมภีร์ก็จะขอบคุณที่ให้ได้เรียนรู้สำหรับพระวจนะเรื่องราวในวันนี้

4. การอ่านพระคัมภีร์

การศึกษาพระคัมภีร์ จะทำให้ได้ใกล้ชิดกับพระผู้เป็นเจ้ามากขึ้นและสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างชอบธรรมมากขึ้น การศึกษาพระคัมภีร์จะทำให้ท่านเกิดปีติ ความหวัง และความเข้าใจมากขึ้นในแผนของพระผู้เป็นเจ้าและบทบาทของท่านในแผนนั้นพระเยซูคริสต์ทรงเชื้อเชิญท่านให้ "ดื่มด่ำ" พระวจนะของพระองค์ (พระคัมภีร์มอรมอน, 2 นีไฟ 32:3) ซึ่งเป็นมากกว่าการอ่านพระคัมภีร์เพียงผิวเผิน แต่หมายถึงศึกษา ไตร่ตรอง เปรียบเทียบข้อต่างๆ เรียนรู้ข้อความด้วยใจ เห็นคุณค่า และเบิกบานในพระคัมภีร์ขณะที่ท่านดื่มด่ำในพระคัมภีร์ ก็จะอธิษฐานทูลขอความเข้าใจจากพระผู้เป็นเจ้า พระวิญญาณบริสุทธิ์จะทรงบอกให้ท่านรู้ว่าพระคัมภีร์เหล่านั้นเป็นความจริงท่านจะใกล้ชิดพระผู้เป็นเจ้ามากขึ้น ศรัทธาของท่านในพระเยซูคริสต์และความรักที่มีต่อพระองค์จะเพิ่มพูน ความปรารถนาจะทำดีและเป็นเหมือนพระองค์จะมากขึ้น ดังนั้นการอ่านพระคัมภีร์เปรียบได้เหมือนกับการทานอาหารประจำวัน ยิ่งอ่านมากก็ได้รับมาก และต้องทำเป็นประจำทุกวัน จึงจะพัฒนาได้ดี การอ่านพระคัมภีร์ไม่มีวันจบการเรียนรู้ เราอ่านทุกเมื่อเพื่อรับรู้สัมผัสถึงพระเจ้า ดังข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยยกตัวอย่างใจความสำคัญของการอ่านพระคัมภีร์ได้ดังนี้

Copyright by Mahidol University

"ป้าอรุณอ่านพระคัมภีร์เป็นประจำ เพราะพระคัมภีร์เป็นเหมือนคำสอนของพระเจ้า บางทีที่เราทำงานแล้วหาทางออกไม่ได้ หรือมีปัญหาแก้ไม่ได้ก็จะอ่านพระคัมภีร์ พระคัมภีร์จะให้คำตอบเรา"

(กรณีศึกษาที่ 1 ป้าอรุณ)

"การอ่านพระคัมภีร์ จะอ่านเมื่อเจอปัญหา เมื่อต้องตัดสินใจ เมื่อมีเวลาว่าง เมื่อเวลาที่ต้องการจะทำความเข้าใจพระคัมภีร์ให้ลึกซึ้งมากขึ้น เมื่อเวลาจะเตรียมการสอนพระคัมภีร์"

(กรณีศึกษาที่ 7 ลุงลิ้ม)

"สิ่งที่พระเจ้าสอน พระคัมภีร์บอกให้ทำป้าก็จะทำ เพราะความยำเกรงในพระเจ้าเป็นบ่อเกิดแห่งสติปัญญา พระเจ้ามองเราอยู่ ทุกหน ทุกแห่งมองเราอยู่ เราต้องยำเกรงพระเจ้า ขนาดคนเรายังยำเกรง แล้วทำไมกับพระเจ้าเราจะไม่ยำเกรง เพราะเจ้ายิ่งใหญ่ เวลาที่เราจะทำบาป หรือทำอะไร ข้อพระคัมภีร์ เราจะต้องสะสมไว้ที่บอกเราว่าจะทำยังไง ข้อพระคัมภีร์บทต่างๆได้นำมาใช้ในทุกกรณี เพราะสถานการณ์แต่ละครั้งไม่เหมือนกันกัน อย่างหัวข้อมัทธิว ก็ช่วยเรื่องความทุกข์ร้อนใจ ไม่กระวนกระวาย"

(กรณีศึกษาที่ 6 ป้าริน)

การอ่านพระคัมภีร์มีความสำคัญอย่างมากต่อการปฏิบัติศาสนกิจของชาวคริสเตียนผู้สูงอายุชาว คริสเตียนอ่านพระคัมภีร์เป็นประจำ เพราะข้อพระคัมภีร์มีคำสอนต่างๆที่สามารถนำมาใช้ในการแก้ไขปัญหา และการอ่านพระคัมภีร์เปรียบเหมือนการเชื่อฟังสิ่งที่พระเจ้าบอกให้กระทำ เราต้องกระทำตามเพราะพระเจ้านั้นยิ่งใหญ่ควรยำเกรง พระคัมภีร์มีความสำคัญมาก เพราะทุกหลักการปฏิบัติระบุอยู่ในนั้น หากชาวคริสเตียนขาดไป ก็ไม่มีเรื่องราวของพระเจ้าให้ได้รู้จักและทำความเข้าใจเพราะสิ่งนี้คือพระวจนะที่เราชาวคริสเตียนจะต้องเรียนรู้ ทำความเข้าใจ และปฏิบัติตามไปตลอดทั้งชีวิต

5. การกล่าวข่าวประเสริฐและเป็นพยานชีวิต

Copyright by Mahidol University

การกล่าวข่าวประเสริฐและการเป็นพยานคือการบอกกล่าวให้ผู้อื่นได้ทราบ ถึงเรื่องราวของพระเจ้าและประสบการณ์ของตนเอง การเป็นพยานเพื่อพระคริสต์ คือ การเล่าให้คนอื่น

ได้ทราบถึงเรื่องราวของพระเยซูคริสต์ ที่เข้ามาเปลี่ยนแปลงชีวิต ของเราให้ดีขึ้นกว่าที่เป็นอยู่และสมบูรณ์ดังนั้นการกล่าวประเสริฐกล่าวได้ว่าเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง ของชาวคริสเตียนที่จะต้องปฏิบัติ เพราะสิ่งนี้คืองานของพระเจ้า ที่จะประกาศให้ผู้อื่นรับรู้เรื่องราวของพระผู้เป็นเจ้าว่าดี และประเสริฐอย่างไร เปรียบเหมือนการนำคนมาเชื่อและรู้จักกับพระเจ้าจริงๆ ว่าพวกเขาจะรู้ว่าพระเจ้าทรงเป็นพระผู้ช่วยให้รอดในทุกหนทาง ดังที่ผู้สูงอายุชาวคริสเตียนปฏิบัติต่อไปนี้

"ป้าอรุณจะไปแจกใบปลิวเกี่ยวกับเรื่องราวของพระเจ้า ไปตามสถานที่ต่างๆ ร่วมกับคนในโบสถ์ เพื่อกล่าวข่าวประเสริฐของพระเจ้า เช่น ไปสวนลุมพินี ไปเป็นพยานชีวิตเพื่อพูดถึงความเปลี่ยนแปลงของตนเองที่มาเชื่อพระเจ้าว่ามีความสุขอย่างไร"

(กรณีศึกษาที่ 1 ป้าอรุณ)

"เรากล่าวข่าวประเสริฐของพระเจ้าว่าพระองค์ทรงเป็นพระเจ้า เป็นพระผู้สร้าง เป็นพระผู้ช่วยที่มีแต่ความจริง เป็นความรัก เป็นความบริสุทธิ์ เป็นองค์สรรพัญญู และอื่นๆอีกมากมาย"

(ลุงลิ้ม 66 ปี)

การกล่าวข่าวประเสริฐของผู้สูงอายุชาวคริสเตียน นับว่าเป็นงานสำคัญของชาวคริสเตียน ในบางอาทิตย์จะมีกิจกรรมให้ออกไปกล่าวข่าวประเสริฐ อย่างเช่นที่ป้าอรุณได้เล่าว่าไปแจกใบปลิวสถานที่ต่างๆ ไปเพื่อพูดว่าพระเจ้าดีเช่นไร เมื่อเชื่อพระองค์แล้วจะเปลี่ยนแปลงไปเช่นไร หากมีผู้ใดสนใจตนเองก็จะเล่าประสบการณ์การเปลี่ยนแปลงชีวิตกับการมาหาพระเจ้ามา พร้อมข่าวประเสริฐเรื่องราวดีๆ และชักชวนไปที่โบสถ์ตามความสมัครใจเพื่อให้ไปเข้าร่วมปฏิบัติศาสนกิจในวันอาทิตย์กับชาวคริสเตียน ไปรับฟังและนมัสการพระเจ้า เช่นเดียวกับลุงลิ้มที่กล่าวถึงคุณความดีของพระเจ้าให้ผู้อื่นได้รับรู้เรื่องของพระเจ้าเช่นกัน ว่าพระเจ้าทรงเป็นพระผู้สร้างฟ้าสวรรค์และแผ่นดินโลก เป็นความจริง เป็นความรักและความบริสุทธิ์ และยังทรงอยู่เหนือสิ่งทั้งปวง

6. การช่วยเหลือผู้อื่น

เพราะในพระคัมภีร์ได้กล่าวไว้ว่าให้จงรักเพื่อนบ้านเหมือนรักตนเอง ดังนั้นคริสเตียนจึงต้องทำหน้าที่ตามที่พระเจ้าได้บอกไว้ด้วยใจ ช่วยเหลือผู้อื่นเป็นการปฏิบัติศาสนกิจอย่างหนึ่งที่ทำมาจากใจ และควรปฏิบัติกับผู้ที่ยากไร้กว่าตนเอง ศาสนาคริสเตียนสอนให้เป็นผู้ให้ มากกว่าการรับ

Copyright by Mahidol University

ในข้อนี้ชาวคริสเตียนทุกย่อมรู้ดี ว่าสำคัญอย่างยิ่ง จึงไม่แปลกที่ผู้สูงอายุชาวคริสเตียนจะช่วยเหลือคนอื่นอยู่บ่อยครั้ง จากการสัมภาษณ์พบการช่วยเหลือมากมาย ผู้วิจัยจึงยกตัวอย่างการช่วยเหลือผู้อื่นของผู้สูงอายุชาวคริสเตียน มาดังประโยคต่อไปนี้

"ในหลายๆครั้งป้าจะแบ่งปันให้กับคนที่ไม่มี อย่างคนที่ไม่มีเงินกินข้าวป้าอรุณก็จะแบ่งเงินให้ เพื่อช่วยเหลือเขา ตามที่พระเจ้าสอน"

(กรณีศึกษาที่ 1 ป้าอรุณ)

"เวลาที่ป้าเจอคนไม่มีเงิน ขอทาน จะรู้สึกสงสาร เรารู้ว่าเรามีกำลังจะให้ เราก็จะยัดเงินให้เขาไปกินข้าว รู้สึกว่ามีความสุข เพราะพระคัมภีร์สอนให้รารู้จักรักผู้อื่น"

(กรณีศึกษาที่ 5 ป้านิด)

"เราจะช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ได้โดย ช่วยเหลือด้านการบริจาควัตถุปัจจัย ให้คำปรึกษา ให้โอกาส และอื่นๆตามความเดือดร้อน เท่าที่เราทำได้ (ทุกอย่างทำด้วยความรัก)"

(กรณีศึกษาที่ 7 ลุงลิ้ม)

สรุปการช่วยเหลือของผู้สูงชาวคริสเตียนได้ว่า ผู้สูงอายุชาวคริสเตียนมีใจที่จะช่วยเหลือตามที่พระผู้เป็นเจ้าของพวกเขาสอนซึ่งมีรากฐานมาจากในพระคัมภีร์ที่ระบุให้รักผู้อื่นเหมือนรักตนเอง จงให้และช่วยเหลือกับผู้ยากไร้ และสิ่งนี้ทำให้ผู้สูงอายุพร้อมปฏิบัติตามในการช่วยเหลือเท่าที่กำลังตนเองจะสามารถทำได้ ทั้งการช่วยด้านเงินทองและการช่วยให้ผ่านพ้นปัญหาทางจิตใจ

จากการสัมภาษณ์เชิงลึก ประสบการณ์การเข้าร่วมปฏิบัติศาสนกิจของผู้สูงอายุชาวคริสเตียนสามารถสรุปได้ว่าการปฏิบัติศาสนกิจของผู้สูงอายุชาวคริสเตียนมีรากฐานมาจากสิ่งที่ตนเองเชื่อ ซึ่ง ประกอบด้วยการไปโบสถ์เป็นประจำทุกวันอาทิตย์เป็นหลักการสำคัญ และการไปโบสถ์คือไปเพื่อนมัสการพระเจ้า ซึ่งการนมัสการพระเจ้าคือการขอบคุณพระเจ้ากับสิ่งต่างที่พระองค์ประทานมาให้ในชีวิตของแต่ละคน พร้อมทั้งสรรเสริญให้เกียรติพระเจ้าด้วยการ ร่วมเปล่งเสียงร้องเพลง ฟังคำสอนและคำเทศนาจากพระคัมภีร์จากผู้รับใช้พระเจ้า อธิษฐานขอบคุณและขอในสิ่งต่างๆที่ตนเองหวังให้ช่วยเหลือ ดังบทเพลงที่ผู้วิจัยได้ฟังขณะเข้าร่วมปฏิบัติศาสนกิจ มีเนื้อหาในเพลงดังนี้

Copyright by Mahidol University

".....เวลานี้เราจะถ่อมตัวลง อธิษฐานแสวงหาพระพักตร์ของพระองค์ โปรดทรงชำระให้ใจบริสุทธิ์อภัยบาปผิดที่ได้ทำ แล้วพระองค์จะทรงฟังคำอ้อนวอนของเรา และพระทัยพระองค์จะอยู่ด้วยกับเราเสมอ จะรักษาแผ่นดินของเราให้หาย เพื่อพระนามพระองค์ดำรงเป็นนิตย์ด้วยใจชอกช้ำใจที่อ่อนโรยแรง อธิษฐานแสวงหาพระพักตร์ของพระองค์ โปรดทรงชำระให้ใจบริสุทธิ์อภัยบาปผิดที่ได้ทำ....."

ดังเนื้อหาในเพลงนมัสการได้บอกไว้ว่า เวลานี้เราจะถ่อมตัวลง ซึ่งมีความหมายว่าวันนี้เป็นวันสะบาโตวันที่ชาวคริสเตียนต้องมาเข้าร่วมด้วยหัวใจ ชาวคริสเตียนมาเพื่อหาพระเจ้าเพราะคริสตจักในคริสเตียนแล้วคือร่างกายของพระเจ้า ส่วนเราชาวคริสเตียนเราคือแขน และขาที่จะทำให้คริสตจักรดำรงอยู่ ผู้สูงอายุชาวคริสเตียนจึงต้องมาเพื่อนมัสการพระเจ้า มาเพื่ออธิษฐานต่อหน้าพระเจ้า เพราะในพระคัมภีร์ก็กล่าวไว้เช่นกันว่าเพราะเจ้าจะทรงมาสถิตย์ทุกที่ที่มีกลุ่มคนร่วมสรรเสริญแสวงหาพระเจ้า และการมาของชาวคริสเตียนซึ่งเป็นผู้สูงอายุในการศึกษานี้ ก็มาเพื่ออธิษฐานขอให้พระองค์ทรงฟังเรื่องราวของตนเอง ทั้งความบาปผิด ความเหนื่อยล้า หรือแม้กระทั่งความสุขก็จะอธิษให้พระเจ้าฟัง และการอธิษฐานนี้สามารถเชื่อมโยงได้กับความเชื่อว่า พระเจ้าจะฟังคำขอโทษของเราและอภัยบาปผิดที่เรากระทำมา ส่วนกล่าวข่าวประเสริฐหรือการเป็นพยานชีวิต การช่วยเหลือผู้อื่น และการอ่านพระคัมภีร์ซึ่งคือวิถีของชีวิตหนึ่งที่ต้องกระทำทุกวันแม้กระทั่งเข้าร่วมโบสถ์ในวันอาทิตย์ก็ต้องยกพระคัมภีร์มาเทศนา และร่วมกันอ่านและเรียนรู้กันในกลุ่มชาวคริสเตียน ซึ่งเหล่านี้คือหลักของชาวคริสเตียนที่จะต้องปฏิบัติในทุกคนที่มีความเชื่อ เพื่อให้ชีวิตเกิดผลในทางของพระเจ้า เพราะเหล่านี้เป็นการแสดงความรักและเชื่อฟังในพระเจ้า หากคริสเตียนปฏิบัติตามพระเจ้าก็จะมาเยี่ยมเยียนชีวิตให้เกิดความสุขกายและใจต่อไป

4.4 การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมปฏิบัติศาสนกิจในคริสตจักร

การเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นความรู้สึกตระหนักรู้ว่าตนเองมีความสำคัญ มีคุณค่า มีความหมาย มีความสามารถ เชื่อมั่นในตนเอง เคารพตนเองเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจ สามารถดำเนินชีวิตได้ตามปกติ โดยมีพื้นฐานจากการได้รับความรักความสนใจ การเห็นความสำคัญและได้รับการยอมรับในความสามารถจากคนรอบข้าง และความประสบความสำเร็จในการทำสิ่งต่างๆ ที่ตนปรารถนา สามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมได้เป็นอย่างดี และมีความสุขในกับการดำเนินชีวิตในสังคม

Copyright by Mahidol University

ส่วนนี้ผู้วิจัยต้องการแสดงให้ทราบถึง การเห็นคุณค่าในตนเองนั้นเป็นอย่างไร เพื่อให้เห็นภาพชัดเจนผู้วิจัยจึงนำเสนอข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง ดังนี้

1. ความรู้สึกการได้รับความรัก
2. ความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง
3. ความรู้สึกประสบความสำเร็จ
4. การปรับตัวในสังคม

4.4.1 ความรู้สึกถึงความรัก

ความสัมพันธ์ของครอบครัวเป็นสิ่งสำคัญทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ผู้สูงอายุจะเกิดความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่ากับครอบครัว หากครอบครัวให้ความรัก ความสนใจที่เพียงพอ ไม่ละเลยต่อความรู้สึก และแน่นอนว่าผู้สูงอายุนั้นต้องการครอบคัวที่อบอุ่น และดูแลซึ่งกันและกัน ผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีความเหงาเป็นพิเศษ เพราะด้วยวัยที่ลูกหลานเริ่มห่างหาย คนใจชิด เพื่อนฝูงจากไปเรื่อยๆ จึงทำให้ผู้สูงอายุเกิดภาวะหดหู่ทางจิตใจตามมา รู้สึกว่าตนเองไม่มีค่าเพียงพอที่จะได้รับความรัก ความสนใจเหมือนที่ผ่านมา ในขณะที่ตนเองยังมีความหมายต่อคนอื่นๆ แต่ในขณะนี้เป็นวัยที่หยุดนิ่งต่อภาระหน้าที่ จึงทำให้ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ที่ผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลมา ให้การระบุถึงความรักที่เป็นประเด็นสัมพันธ์กับครอบครัวเป็นหลัก โดยผู้วิจัยจะยกตัวอย่างข้อมูล ผู้สูงอายุชาวคริสเตียน กับที่กล่าวถึงความรัก และความอบอุ่นภายในครอบครัวมาตามกรณีศึกษา ดังนี้

“ความรักจากครอบครัว”

“.....พระเจ้าคือความรัก สอนให้เรารักไม่ว่าคนๆนั้นจะเป็นคนที่ไม่น่ารัก แต่เราก็จะให้อภัย อย่างเช่น ความรักความอบอุ่นในครอบครัวเวลาที่เราทะเลาะกัน จากความรุนแรง ซักประเดี๋ยวเดียวเราก็จะยกโทษให้อภัยกัน”

(กรณีศึกษาที่ 1 ป้าอรุณ)

“การปฏิบัติศาสนกิจทำให้ครอบครัวต่างสามารถพึ่งพากันและกันได้โดยเฉพาะในยามที่เดือดร้อน หรือในยามที่เจอปัญหา ความอบอุ่นสัมผัสได้จากบรรยากาศแห่งการให้อภัยในความผิดพลาดที่เกิดขึ้นทุกครั้งทุกเรื่อง ทุกขนาด”

(กรณีศึกษาที่ 7 ลุงลิ้ม)

Copyright by Mahidol University

จากข้อมูลการสัมภาษณ์เชิงลึก พบว่าความรู้สึกถึงความรักนั้นผู้สูงอายุชาวคริสเตียนเน้นไปที่บุคคลในครอบครัว โดยมีพื้นฐานมาจากพระเจ้ากับข้อปฏิบัติศาสนกิจว่าให้เรารักและให้อภัยกันตามที่พระคัมภีร์ได้กล่าวไว้ซึ่งเหล่านี้สามารถเชื่อมโยงไปถึงการปฏิบัติศาสนกิจได้ว่าเราอ่านพระคัมภีร์ และฟังคำเทศนาตามที่พระเจ้าสอนให้กระทำ จึงเป็นผลให้ผู้สูงอายุชาวคริสเตียนกลับมาปฏิบัติจึงทำให้ครอบครัวพบสิ่งที่ทำให้รู้สึกได้ถึงความรักและความอบอุ่น อีกทั้งยังพบว่าการเกิดความรักความอบอุ่นไม่ได้เกิดเพียงในครอบครัวของตนเอง แต่ยังสามารถสัมผัสได้จากครอบครัวของพระคริสต์ ดังข้อความนี้กล่าวไว้ว่า

“ความรักจากพี่น้องชาวคริสเตียน”

“การมาเข้าร่วมกับชาวคริสเตียนทำให้ฉันรู้สึกว่าเราเป็นครอบครัวเดียวกัน มีความห่วงใย คิดถึงกัน และรักกันเหมือนเป็นพี่น้องพ่อเดียวกัน คือพระเจ้า ช่วยเหลือ พูดคุย ปรึกษากัน อย่างครอบครัว”

(กรณีศึกษาที่ 8ป้าพร)

จากข้อความดังกล่าวสามารถสรุปได้ว่าความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเองคือเรื่องของความรักความอบอุ่นภายในครอบครัว ผู้สูงอายุชาวคริสเตียนกลุ่มนี้มีความประสงค์ให้ครอบครัวของตนเองมีความสุข ราบรื่น ต้องการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นมาภายในครอบครัวให้กลายเป็นสงบสุข ต้องการให้ทุกคนพูดคุย และรักกันด้วยความรักของพระเจ้า และนอกจากครอบครัวของตนเองแล้ว ความรักยังสามารถเกิดได้ในครอบครัวในคริสตจักรที่ดูแลกันดังพี่น้องครอบครัว ทำให้สัมผัสได้ถึงความอบอุ่นทางใจที่มีให้กัน จึงสามารถสังเกตจากข้อความได้ว่า สิ่งที่ผู้สูงอายุเชื่อว่าจะความรักกันในครอบครัวได้มาจากพระเจ้า ผู้สูงอายุชาวคริสเตียนจึงเลือกที่จะปฏิบัติศาสนกิจด้วยการอธิษฐาน และปฏิบัติตามแบบอย่างที่พระคัมภีร์สอนให้กระทำตาม

4.4.2 ความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง

ความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองของผู้สูงอายุเป็นส่วนช่วยทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกได้ว่าตนเองเป็นบุคคลที่ยังมีค่า ได้ผ่านประสบการณ์ที่ดีในชีวิตมามากมาย ผู้สูงอายุมีเรื่องราวในชีวิตที่มีค่าแก่คนรุ่นหลัง สิ่งที่กระทำมาต่างๆจะทำให้ผู้สูงอายุภาคภูมิใจในตนเอง แต่ด้วยวัยที่เปลี่ยนแปลงไปทำให้บทบาท หน้าที่ลดน้อยลง การเห็นคุณค่าในตนเองที่มีเหตุผลจากการภาคภูมิใจในตนเองทำให้

Copyright by Mahidol University

ผู้สูงอายุมุ่งความเชื่อมาที่ศาสนาเพื่อเป็นแหล่งที่พึ่งทางจิตใจ และจากการสัมภาษณ์เชิงลึกมีผู้ให้ข้อมูลที่ระบุถึงความภาคภูมิใจในตนเอง ดังนี้

"ความภาคภูมิใจที่ชีวิตมีคุณค่ากับการมาเชื่อพระเจ้า"

".....การมาเชื่อพระเจ้าทำให้ฉันรู้สึกว่าชีวิตมีค่า มีความหมายกว่าคนอื่นๆ การปฏิบัติศาสนกิจ อย่างการเข้าร่วมอธิษฐานเป็นกลุ่ม เป็นการพูดสิ่งดีๆกับพระเจ้า และทุกคนจะพูดแบบมีสาระ และทุกคนก็รักกัน"

(กรณีศึกษาที่ 4 ป้านา)

"ความภาคภูมิใจที่ตนเองได้ทำงานให้พระเจ้า"

".....ป้ารู้สึกว่าตนเองโชคดีมีเกียรติอย่างยิ่งที่เชื่อในพระเจ้า และได้กล่าวข่าวประเสริฐ ทุกวันนั้นป้าก็อยู่อย่างพอเพียงกินใช้อย่างประหยัดพอดีแล้ว"

(กรณีศึกษาที่5 ป้านิด)

"ภูมิใจที่ได้เป็นลูกของพระเจ้า"

".....ปัจจุบันตอนนี้อายุเยอะแล้ว รู้สึกว่ามีสันติสุขดี ในบางครั้งก่อนหน้านี้รู้สึกเหนื่อย แต่พอนึกถึงการประทานของพระเจ้าในชีวิตเราแล้วเราก็จะสุขขึ้น การมาเป็นลูกของพระเจ้าทำให้ฉันภูมิใจที่สุดในชีวิต"

(กรณีศึกษาที่ 8ป้าพร)

".....เกียรติและศักดิ์ศรีที่ยิ่งใหญ่คือการที่เราได้เป็นบุตรของพระเจ้า การมาเป็นคริสเตียนคือธรรมชาติที่ปกติของคนที่มีชีวิตใหม่ในพระคริสต์"

(กรณีศึกษาที่ 7 ลุงลิ้ม)

Copyright by Mahidol University

จากการสัมภาษณ์เชิงลึกพบว่าผู้สูงอายุชาวคริสเตียนมีความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองในลักษณะของความรู้สึกมีเกียรติ มีศักดิ์ศรี รู้สึกชีวิตมีค่ามีความหมายจากการที่ได้มาเชื่อ รู้จัก และมี

พระเจ้าเป็นพระบิดา รวมทั้งปฏิบัติศาสนกิจในทางของพระเจ้า ความรู้สึกเหล่านี้หากจะพูดถึงที่มาเป็นสิ่งที่มาจากพื้นฐานทางจิตใจ โดยผู้สูงอายุชาวคริสเตียนถูกหล่อหลอมมาด้วยความเชื่อ และการยึดหลักปฏิบัติศาสนกิจด้วยแนวทางต่างๆที่กล่าวถึงเรื่องราวของพระเจ้ามาเป็นระยะเวลานาน จึงทำให้จิตใจของผู้สูงอายุสัมผัสถึงความรักของพระเจ้าว่าเป็นเช่นไรและก็เรียนรู้ที่จะเป็นเหมือนพระองค์ และจากความภาคภูมิใจในตนเองผู้สูงอายุยังให้ข้อมูลที่เชื่อมโยงไปได้ถึงความสุขที่ชาวคริสเตียนให้ความรักแก่กันและกัน การได้มาปฏิบัติศาสนกิจของผู้สูงอายุทำให้เกิดความรู้สึกได้ถึงว่าชีวิตที่มีพระเจ้าก็พอเพียงสำหรับทุกสิ่งแล้ว

4.4.3 ความรู้สึกประสบความสำเร็จ

ความรู้สึกประสบความสำเร็จเป็นส่วนหนึ่งของการเห็นคุณค่าในตนเอง บุคคลจะรู้สึกประสบความสำเร็จ ได้ต่อเมื่อทำสิ่งที่ต้องการและผ่านพ้นไปได้ด้วยดี ทั้งหน้าที่การงาน เรื่องของการดูแลสร้างครอบครัวให้เกิดความสุข ความอบอุ่น เช่นในกรณีศึกษาที่ 3 ลุงธีระ กล่าวไว้ดังนี้

“ความรู้สึกประสบความสำเร็จเพราะชีวิตเปลี่ยนแปลง”

“พระเจ้าทำให้ครอบครัวร่มเย็นขึ้น พี่น้องของผมก็สามัคคีกันมากยิ่งขึ้น เช่นพี่น้องผมเขาเป็นพุทธ แต่เราก็ไม่มีอคติต่อกัน ในเรื่องศาสนา และตั้งแต่มาเชื่อพระเจ้าผมคิดว่าดีชีวิตผมดีกว่าเก่าขึ้นเยอะนะ จากแต่ก่อนชีวิตมีแต่ความล้มเหลวมากกว่าความสำเร็จ แต่เดี๋ยวนี้ชีวิตอาจจะมีลุ่มๆดอนๆบ้าง แต่ก็มีอัตราการประสบความสำเร็จเยอะกว่า”

“แต่ก่อนผมเคยอยู่ในสังคมที่เห็นแก่ตัว คอยจะเอาเปรียบเพื่อนบ้านอยู่ด้วยกันมา 25 ปี แทบจะไม่รู้จักกันเลย ไม่คบค้าหาสมาคมกันเลย เอาเปรียบซึ่งกันและกัน ผมมีรถ 3 คัน ผมมีบ้าน 2 หลัง ต้องจอดไว้ในบ้าน 2 คัน จอดไว้หน้าบ้าน 1 คัน ที่เหลือเพื่อนบ้านจอดหมด และบางทีเขาจอดแล้วล็อคเกียร์ ล็อคกุญแจไว้เรียบร้อย ผมก็เอารถออกจากบ้านหรือเข้าบ้านไม่ได้ แม่ผมก็โกรธ ที่เอารถออกไม่ได้ ต้องจ้างรถไปแทน ผมก็ไม่โกรธนะ แต่เราก็อยากหนีจากสังคมที่เห็นแก่ตัวแบบนี้ หรืออย่างบางทีมีสุนัขจากบ้านมาขี้เรี่ยราดหน้าบ้าน ผมก็ไม่ว่า แล้วให้แฟนเก็บกวาดให้ แต่บ้านแม่ผมมีสุนัขหลงมาอยู่ตัวนึง แล้ววันนึงเขาไปถ่ายหน้าบ้านของคนที่สุนัขเขามาถ่ายหน้าบ้านผมประจำ มันด่าผมซะเสียเลย แต่ผมก็ให้อภัยเขานะ ตอน

Copyright by Mahidol University

ที่ผมยังไม่ได้เป็นคริสเตียน ชีวิตผมไม่มีแก่นสารเลย แต่ตอนนี้ผมดีขึ้นเยอะ จากการที่ได้มารู้จักกับพระเจ้า"

(กรณีศึกษาที่ 3 ลุงธีระ)

ผู้สูงอายุชาวคริสเตียนให้ความเห็นว่าความรู้สึกประสบความสำเร็จของตัวเองเกิดมาจากครอบครัวที่ร่มเย็น สามัคคีกัน เป็นส่วนหนึ่ง และจากเดิมที่ตนเองที่รู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า เพราะพบความล้มเหลวมากกว่าความสำเร็จแต่ปัจจุบันนี้ตนเองประสบความสำเร็จมากกว่าเก่า และจากข้อมูลพบว่าจากชีวิตและการกระทำเดิมๆที่ทำให้ตนเองรู้สึก สัมผัสถึงความแตกแยก เห็นแก่ตัว ทำให้นิสัยเดิมๆเปลี่ยนแปลงไปเพราะพระเจ้าได้สอนสิ่งต่างๆให้ในฐานะคริสเตียนจึงต้องเรียนรู้และปฏิบัติ และดังกล่าวนี้สามารถเชื่อมโยงได้ว่าพระเจ้าเป็นผู้ให้ความสำเร็จดังที่กล่าวมา และนอกเหนือจากความรู้สึกประสบความสำเร็จในเรื่องของชีวิต ครอบครัวตนเองแล้ว ยังพบว่ามีผู้สูงอายุที่ให้ข้อมูลถึง ส่วนที่ประกอบด้วยความรู้สึกประสบความสำเร็จในชีวิต คือ เรื่องของการได้ช่วยเหลือผู้อื่น ยกตัวอย่างข้อมูล เช่น

"ความรู้สึกประสบความสำเร็จที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่น"

".....ป้าช่วยเหลือผู้อื่น อย่างเช่นพี่น้องที่โบสถ์ก็จะอธิษฐานขอพระเจ้า และไปช่วยเหลือไปหา ไปให้กำลังใจบอกว่าทุกอย่างมีการแก้ไข เราไม่ได้อยู่คนเดียวนะ พระเจ้าอยู่กับเรา การมีปัญหาถ้าเรามีพระเจ้า เราฟัง เราเงียบ จิตใจเราก็จะเงียบสงบ สมองเราว่าง เราจะได้ยินเสียงพระเจ้า พระเจ้าจะบอกเราถึงคนอื่นที่มีปัญหาหนัก เขาต้องการการช่วยเหลือ กำลังใจ พระเจ้าจะบอกเราให้ช่วยเหลือตามที่เราช่วยได้ ไม่ว่าจะให้กำลังใจ หนุนใจ มันได้ช่วยเหลือ รู้สึกผ่อนคลาย โดยไม่ต้องลงทุน ทำให้ได้ช่วยตามที่ช่วยได้ได้ทำในสิ่งที่พระเจ้าสอนทำให้รู้สึกว่าได้ทำในสิ่งที่ควรจะทำแล้ว เราก็จะรู้สึกดี ประสบผลดังใจ"

(กรณีศึกษาที่ 2 ป้ายา)

ความต้องการประสบความสำเร็จเป็นส่วนหนึ่งของการเห็นคุณค่าในตนเอง จากการให้ข้อมูลของผู้สูงอายุชาวคริสเตียนพบว่าผู้สูงอายุชาวคริสเตียนมีความรู้สึกประสบความสำเร็จ จากการได้ปฏิบัติศาสนกิจตามที่พระเจ้าได้บอกไว้ให้กระทำ การอธิษฐานและการเป็นกำลังใจทำให้

Copyright by Mahidol University

ผู้สูงอายุได้ช่วยเหลือในส่วนของปัญหาของผู้อื่น และเมื่อได้ช่วยเหลือแล้วตนเองก็จะรู้สึกว่าได้กระทำในสิ่งที่พระเจ้าบอกให้ปฏิบัติ เพราะเมื่อช่วยเหลือให้จิตใจของผู้อื่นดีขึ้นแล้วตนเองก็จะผ่อนคลายความรู้สึกตนเอง และประสบผลสำเร็จในการปฏิบัติดังกล่าวด้วย

4.4.4 คนที่เห็นคุณค่าในตนเองสามารถปรับตัวในสังคมได้

ผู้ที่รู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง จะส่งผลให้สามารถปรับตัวต่อสถานการณ์ต่างๆได้ ไม่ว่าเหตุการณ์นั้นจะเป็นอย่างไร ก็จะสามารหาแนวทางเพื่อให้ผ่านพ้นเหตุการณ์นั้นไปได้ด้วยตนเอง และปรับตัวได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ที่พบเจอ โดยไมหลีกหนี หรือเป็นทุกข์อยู่กับเหตุการณ์นั้น อย่างเช่นผู้สูงอายุชาวคริสเตียนคนหนึ่งจากการสัมภาษณ์ ได้กล่าวว่า

“การปฏิบัติศาสนกิจทำให้สามารถปรับตัวได้กับเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ตลอดเวลาทุกสถานการณ์ ตามแนวทางที่ปรากฏในพระคัมภีร์”

(กรณีศึกษาที่ 7 ลุงลิ้ม)

จากข้อความนี้ สามารถสรุปได้ว่า ไม่ว่าผู้สูงอายุชาวคริสเตียนจะเจอกับสถานการณ์ใด สถานการณ์นั้นจะเป็นสิ่งที่ตนเองพึงประสงค์หรือไม่ผู้สูงอายุชาวคริสเตียนก็จะสามารถผ่านพ้นปัญหาดังกล่าวไปได้โดยการปฏิบัติศาสนกิจหรืออ่านพระคัมภีร์

จากข้อมูลให้การสัมภาษณ์ของผู้สูงอายุชาวคริสเตียนทำให้ได้ทราบถึงข้อมูลของการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุชาวคริสเตียน การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุชาวคริสเตียนส่วนใหญ่แล้วประกอบด้วย การมีความรัก ความอบอุ่นในครอบครัวและครอบครัวที่คริสตจักร คือผู้ที่เข้าร่วมปฏิบัติศาสนกิจด้วยกัน มีความรู้สึกดีกว่าคนข้างนอก และชีวิตดีขึ้นจากเดิมที่ตนเองนั้นล้มเหลวก็กลายเป็นประสบความสำเร็จ พฤติกรรมไม่ดีก็เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

การมีเกียรติและศักดิ์ศรีที่ยิ่งใหญ่คือการที่ได้เป็นบุตรของพระเจ้า เป็นสิ่งที่ทำให้รู้สึกว่าชีวิตดีที่สุดแล้วในการมารู้จักพระเจ้า และภูมิใจอย่างมากที่มีพระเจ้าในชีวิต ชีวิตจึงมีคุณค่าและความหมาย พระเจ้าเป็นเรี่ยวแรงในการทำงาน ดำเนินชีวิต และในการช่วยเหลือสังคม เหล่านี้เป็นส่วนสำคัญของคนที่รู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองจากข้อความการมีพระเจ้าและการจะรู้จักพระเจ้า พร้อมทั้งดำเนินชีวิตในทางของพระเจ้าได้ ต้องมาจากการเข้าร่วมปฏิบัติศาสนกิจซึ่งเป็นคริสตจักรที่รวมทุกอย่างที่เป็นความจริงและเรื่องราวของคริสเตียนไว้

Copyright by Mahidol University

4.5 การมองโลกในแง่ดีของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมปฏิบัติศาสนกิจ

การมองโลกในแง่ดี เป็นการมีแนวโน้มในการเชื่อว่าการไม่ประสบผลสำเร็จเป็นความล้มเหลวเพียงชั่วขณะเท่านั้น ส่วนสิ่งดีๆนั้นมีโอกาสเกิดขึ้นได้เสมอ จะไม่มัวแต่กล่าวโทษตนเอง แต่จะยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้นได้ และหาวิธีที่จะแก้ไขเพื่อให้ประสบผลสำเร็จ อีกทั้งยังรู้จักมองหาสิ่งที่ดี เป็นข้อเรียนรู้จากปัญหาที่เกิดขึ้น และมีกำลังใจที่จะเผชิญกับปัญหาการมองโลกในแง่ดี มีความสำคัญอย่างมากที่จะส่งผลแก่จิตใจ และคุณภาพชีวิต ความสุขที่ดีแก่ผู้สูงอายุ โดยการมองปัญหานั้นจะดีต่อตนเองถ้าผู้มองมองปัญหาในเชิงบวก ว่าปัญหาเป็นเพียงสิ่งที่เกิดขึ้นชั่วคราว และเชื่อว่าสิ่งดีๆจะเกิดขึ้นในอนาคต เมื่อพบกับปัญหาจะหาแนวทางแก้ไขที่เหมาะสม และรับมือให้ได้ โดยไม่หลีกหนี จากข้อมูลดังกล่าวผู้วิจัยจึงนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกจากผู้สูงอายุชาวคริสเตียน และแบ่งออกเป็น 3 ส่วน เพื่อให้เกิดความเข้าใจง่ายขึ้นว่าการมองโลกในแง่ดีของผู้สูงอายุชาวคริสเตียน การนำเสนอข้อมูลจึงประกอบด้วยดังนี้ 1. การมองปัญหา 2. การเผชิญปัญหา 3. การแก้ไขปัญหา

4.5.1 การมองปัญหา

เมื่อประสบกับสถานการณ์ต่างๆ โดยเฉพาะในด้านลบ จะสามารถทำความเข้าใจ ได้ว่านี่เป็นเพียงเรื่องชั่วคราว มิใช่ความโชคร้าย หรือตนเองเป็นผู้ไร้ความสามารถ หรือคิดว่าตนเองแก้ปัญหาไม่ได้ แต่คิดว่าจะมีสิ่งที่ดีเกิดขึ้นเสมอ ส่วนผู้ที่มองในแง่ร้าย จะมองว่า สิ่งร้ายๆที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดขึ้นอย่างถาวร และจะส่งผลกระทบต่อชีวิตอยู่เสมอจากการสัมภาษณ์พบว่าผู้สูงอายุชาวคริสเตียน มีการมองปัญหาในทางบวกและเชื่อว่าปัญหาต่างๆจะผ่านพ้นไปได้ ซึ่งผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลการสัมภาษณ์ และสรุปใจความการมองปัญหาจากผู้ให้ข้อมูลมา ดังนี้

> *“ถ้าเจอปัญหาอีกก็คงอธิษฐานเพราะพระเจ้าช่วยให้เราคิดออกอยู่แล้ว ทำให้เราผ่านปัญหาไปได้แน่นอน วางใจในพระเจ้าทั้งหมด ปัญหาเป็นเรื่องปกติสำหรับป้าไปแล้ว เพราะเจอมาตลอดทั้งชีวิต”*
>
> (กรณีศึกษาที่ 5 ป้านิด)

> *“ถ้าเกิดปัญหาขึ้นป้าอายุเยอะแล้ว เจอปัญหามาเยอะ เป็นเรื่องธรรมดาไปแล้ว แต่ถ้าไม่สบายใจก็จะอธิษฐานกับพระเจ้า พระเจ้าจะช่วยให้เราผ่านไปได้ ไม่ว่าจะเป็นปัญหาอย่างไรก็จะขอบคุณพระเจ้าทุกกรณี มองต่อไปว่าเราจะต้องก้าวไปกับพระเจ้า”*
>
> (กรณีศึกษาที่ 6 ป้าริน)

Copyright© by Mahidol University

จากข้อมูลที่ได้รับจากผู้สูงอายุชาวคริสเตียน พบว่าผู้สูงอายุชาวคริสเตียนมองปัญหาเป็นเรื่องที่ปกติ ด้วยเหตุผลที่ว่าผู้สูงอายุเป็นวัยที่ผ่านเหตุการณ์ปัญหามามากมายทั้งชีวิต และต้องคอยแก้ไขปัญหานั้นให้ผ่านพ้นไปได้ตลอด จึงมองว่าปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นตนเองสามารถหาทางออกได้ และด้วยความที่ผู้สูงอายุชาวคริสเตียนมีความเชื่อในพระเจ้า จึงทำให้มองว่าปัญหาของตนเองที่อาจจะเกิดขึ้นนั้น พระเจ้าสามารถช่วยเหลือตนเองให้ผ่านพ้นปัญหาไปได้ โดยการปฏิบัติศาสนกิจ โดยการอธิษฐานขอให้พระเจ้าช่วยเหลือ

4.5.2 การเผชิญปัญหา

จากการสัมภาษณ์เชิงลึก ทำให้ผู้วิจัยได้ทราบถึงลักษณะการเผชิญปัญหา โดยความหมายของการเผชิญปัญหา คือการเผชิญหน้ากับเหตุการณ์เลวร้ายในอดีตที่ตนไม่สามารถควบคุมหรือจัดการได้ โดยเหตุการณ์นั้นๆอาจทำให้ตนเองรู้สึกสิ้นหวัง หมดกำลังใจในการเผชิญหน้ากับสิ่งที่เกิดขึ้น บุคคลที่กล้าจะเผชิญกับปัญหา จะเริ่มจากการเรียนรู้กับปัญหาที่เกิดขึ้นและยอมรับในสิ่งที่เกิดกับตนเอง โดยไม่โทษตนเอง หรือวิตกกังวลกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นต่อไป แต่พร้อมที่จะรับมือกับเหตุการณ์ดังกล่าวด้วยวิธีต่างๆที่เหมาะสม

> *"ปัญหาไม่สบายใจของป้า สิ่งที่จะช่วยได้คือการอธิษฐานกับพระเจ้า พระเจ้าจะมีทางแก้ให้เรา การเป็นคริสเตียนนะเวลาที่มีปัญหาจะต้องอธิษฐานหากว่าปัญหานั้นมันหนักหนามากจริงๆ ป้าอรุณก็ยังคงอธิษฐานเพราะวางใจ ว่าพระเจ้าช่วยได้อยู่แล้ว เพราะเราปฏิบัติตามหลักคำสอน เราจะผ่านปัญหาไปได้ไม่ว่าปัญหาจะเล็กหรือใหญ่"*
>
> (กรณีศึกษาที่ 1 ป้าอรุณ)

> *"ประสบการณ์ปัญหาที่ผ่านมา ส่วนมากจะแก้ไขได้ อย่างช่วงที่แม่ไม่สบาย ซึ่งหลายๆอย่างมันก็สุมเข้ามา ทุกข์ใจมาก เราก็ค่อยๆแก้ ตอนนี้ก็เริ่มดีขึ้น ทุกอย่างลงตัว แม่ก็ดีขึ้น เพราะเวลามีปัญหาก็จะอธิษฐานกับพระเจ้าประจำ และก็คิดนะ ว่าพระเจ้าช่วย เพราะทุกอย่างมันดีขึ้น"*
>
> (กรณีศึกษาที่ 2 ป้ายา)

Copyright by Mahidol University

"ปัญหาที่ผ่านมา ผมก็มักจะฝากอนาคตไว้กับพระเจ้า และฝ่าฟันมาเรื่อยๆ จากสิ่งที่ยุ่งยากมาก ก็กลายเป็นเรื่องเล็กน้อยและ ถ้ามีปัญหาเข้ามาในตอนนี้ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไรก็ตาม เชื่อว่าถ้าเราเชื่อในพระเจ้า ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไร เราก็ผ่านมันไปได้นะ เพราะเราอธิษฐาน คุยกับพระเจ้าได้"

(กรณีศึกษาที่ 3 ลุงธีระ)

จากกรณีศึกษาผู้สูงอายุชาวคริสเตียนทั้ง 3 กรณี ที่ยกตัวอย่างมา พบว่าผู้สูงอายุชาวคริสเตียนพร้อมที่จะเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง ผู้สูงอายุชาวคริสเตียนกลุ่มนี้จะไม่หลีกหนีปัญหาที่เกิดขึ้น แต่จะหาแนวทางรับมือกับมันต่อไป จากข้อความดังกล่าว ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่าผู้สูงอายุชาวคริสเตียน มองว่าหากมีมีปัญหาเกิดขึ้นกับตนเอง จะหาแนวทางรับมือ โดยที่ปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นนั้นเชื่อว่าตนเองสามารถฝากไว้กับพระเจ้าได้ โดยที่การรับมือจะใช้หลักการปฏิบัติศาสนกิจ โดยการยึดหลักคำสอน การอธิษฐาน และพระเจ้าก็จะตอบกลับให้หาทางแก้ไขต่อไปได้

4.5.3 การแก้ไขปัญหา

การแก้ไขปัญหา เป็นการหาทางยุติปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยวิธีการต่างๆ ที่เหมาะสมและเกิดผลดีกับตนเองที่ดี ที่สุด หลังจากที่บุคคลได้ผ่านการมองปัญหาแล้ว ก็จะเผชิญหน้ากับสิ่งที่เกิดขึ้น โดยที่มีวิธีการแก้ไขที่ตนเองเลือกมา เพื่อให้เกิดสิ่งที่ดีขึ้นที่สุดทางจิตใจของผู้ที่ประสบกับปัญหา จากการสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้วิจัยได้นำเสนอกรณีศึกษาตัวอย่างจากการให้ข้อมูลของผู้สูงอายุชาวคริสเตียน โดยข้อมูลการแก้ไขปัญหาดังกล่าว มีดังนี้

"ถ้ามีปัญหาอะไรก็ตาม เช่นสุขภาพ ก็จะไปหาหมอเป็นหลัก บางครั้งก็อธิษฐานกับพระเจ้า ร้องไห้กับพระเจ้าขอให้พระเจ้าช่วย พูดง่ายๆก็คือ พระเจ้าท่านมาช่วยป้าได้ทันเวลาเสมอ"

(กรณีศึกษาที่ 4 ป้านา)

การแก้ไขปัญหาของผู้สูงอายุรายนี้ยกตัวอย่างของปัญหาสุขภาพของตนเองที่เกิดขึ้นมาจากเดิมที่ป้านาประสบอุบัติเหตุรถชนจึงทำให้ขาของตนเองพิการไป เดินได้ไม่สะดวก ต้องใช้อุปกรณ์ในการช่วยพยุงตัว ไปไหนก็จะไม่สะดวก อีกทั้งจากเหตุการณ์ดังกล่าวยังส่งผลไปสู่การเจ็บป่วยทางร่างกายส่วนอื่นๆอีกด้วย ป้านาก็ไม่ย่อท้อกับปัญหาสุขภาพของตนเอง แต่จะแก้ไขให้ดีขึ้นด้วยการไปพบแพทย์ และอธิษฐานขอให้พระเจ้าช่วย ซึ่งพระเจ้าก็ตอบคำอธิษฐานของป้านาทำ

Copyright by Mahidol University

ให้สุขภาพของป้านาดีขึ้น จากการให้ข้อมูลนี้ทำให้ผู้วิจัยได้ทราบว่าส่วนหนึ่งของการแก้ไขปัญหาที่สำคัญของผู้สูงอายุชาวคริสเตียน คือ ความเชื่อในพระเจ้า และการแก้ไขปัญหาคือผลที่ตามมาจากการที่ผู้สูงอายุชาวคริสเตียนได้ปฏิบัติศาสนกิจ ด้วยการอธิษฐาน และยึดคำสอนจากพระคัมภีร์เป็นหลักในการแก้ไข อย่างเช่น กรณีศึกษาตัวอย่างรายนี้ให้ข้อมูลว่า

> *"ปัญหาทุกอย่างที่ผ่านมา อย่างคนให้ไปเป็นพยานในการทำผิดเรื่องที่ดิน เสนอให้สินบน ข้อพระคัมภีร์กิจการก็ขึ้นมาในใจเลยว่าอย่าไปเป็นพยานเท็จ เราก็ปฏิเสธ ไม่ไป ปล่อยให้เป็นโมฆะ เพราะเรากลับใจใหม่เป็นบทเรียนเลยนะว่าเงินไม่ได้มีความหมายไปกว่าการยำเกรงพระเจ้า อยู่ด้วยพระคุณพระเจ้า"*
>
> (กรณีศึกษาที่ 6 ป้าริน)

ป้าริน ผู้สูงอายุชาวคริสเตียนแก้ไขปัญหาที่ก่อให้ตนเองไม่สบายใจโดยการยึดหลักพระคัมภีร์ เป็นสิ่งที่ช่วยในการแก้ไขปัญหาให้ผ่านพ้นไปได้ เพราะชาวคริสเตียนเชื่อและไว้วางใจในการให้พระเจ้ามีส่วนในการช่วยเหลือจึงทำให้เกิดการอธิษฐาน อ่านพระคัมภีร์ เป็นการแก้ไขปัญหาที่ได้ผลสำหรับผู้สูงอายุชาวคริสเตียน เพราะการแก้ในลักษณะนี้คือดีที่สุดแล้ว เพราะได้เชื่อฟังพระเจ้าจากข้อพระคัมภีร์ ผลที่ตามมาก็คือปัญหาคลายลง ความสุขใจตามมาดังที่ผู้สูงอายุชาวคริสเตียนและป้าริน ได้เล่าให้ผู้วิจัยได้ฟัง

สรุปจากข้อมูลการสัมภาษณ์เชิงลึก พบว่าการมองโลกในแง่ดีของผู้สูงอายุชาวคริสเตียน ยกประเด็นมาได้ดังนี้ การมองปัญหา ผู้สูงอายุชาวคริสเตียนมองปัญหาเป็นเรื่องปกติไปแล้วด้วยวัยที่เพิ่มขึ้นทำให้ปัญหาที่ผ่านมามีมากมายจึงไม่ทำให้กระทบต่อตนเองเท่าไหร่ หากปัญหาเกิดขึ้น และส่วนใหญ่ใช้การเผชิญปัญหาโดยการอธิษฐาน ขอให้พระเจ้าช่วยเหลือและวางใจว่าปัญหาต่างๆที่เข้ามาในชีวิตจะสามารถผ่านพ้นไปได้โดยพระเจ้าช่วยเหลือ ดูแลตนเอง ส่วนการแก้ไขปัญหาผู้สูงอายุชาวคริสเตียน ใช้การแก้ไขปัญหาโดยการเชื่อในพระเจ้า ปฏิบัติตามที่พระคัมภีร์สอน ซึ่งการปฏิบัติตามหลักศาสนกิจดังกล่าวทำให้สามารถผ่านปัญหาไปได้ด้วยดี 542

4.6 ความสุขของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมปฏิบัติศาสนกิจในคริสตจักร

Copyright by Mahidol University

ความสุขประกอบด้วย ความสุขที่มาจากสุขภาพกาย ความสุขทางอารมณ์และจิตใจ ความสุขทางสังคม ทั้งสามสิ่งนี้มีส่วนสำคัญต่อบุคคล โดยคนเราจะเรียกว่าสุขได้ต้องมีความพึง

พอใจกับตนเอง ทั้งด้านสุขภาพกาย จิตใจที่สงบสุข ไร้ความกังวล และการอยู่ร่วมกับสังคมได้เป็นอย่างดีรู้จักมองโลกในแง่ดี มีความสัมพันธ์ที่ดีกับสังคม มีความพอใจในงาน และสภาพชีวิตความเป็นอยู่ และรู้สึกว่าชีวิตของตนเองมีความหมาย

จากข้อมูลดังกล่าวทำให้ผู้วิจัย ได้ทราบและเห็นความสำคัญต่อความสุขในผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นวันที่เกษียณ และหยุดนิ่งต่อการมีส่วนร่วมทางสังคม และสุขภาพที่ร่วงโรยไปตามกาลเวลา จิตใจซึ่งเปลี่ยนแปลงไปตามสถานการณ์ของชีวิตและเป็นวัยที่ มีส่วนร่วมกับสังคมน้อยลง เพื่อนฝูงอาจห่างหายไป การทำงาน หน้าที่ต่างๆเปลี่ยนแปลง และอื่นๆอีกมากมายที่ส่งผลต่อความสุขของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยจึงเห็นความสำคัญและได้รวบรวมข้อมูลของผู้สูงอายุชาวคริสเตียนเพื่อค้นหาความสุขของผู้สูงอายุชาวคริสเตียนว่าเป็นอย่างไร โดยแยกออกเป็น 3 ส่วน คือ 1. ความสุขทางกาย 2. ความสุขทางใจ และ 3. ความสุขทางสังคม ซึ่งได้รวบรวมข้อมูลมาดังนี้

4.6.1 ความสุขทางกาย

หากพูดถึงความรู้สึกทางกาย เป็นเรื่องของการมีสุขภาวะร่างกายที่แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บเข้ามารบกวน แต่เนื่องจากผู้วิจัยทำการสัมภาษณ์เก็บข้อมูลจากผู้สูงอายุ ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป จึงอาจทำให้บางคนมีอาการป่วยทางร่างกายด้วยโรคที่มาตามวัยที่เพิ่มขึ้น ร่างกายของวัยนี้ก็อ่อนแอลง ไม่ได้แข็งแรงเหมือนวัยอื่นๆ การต้านโรคก็น้อยลง บางคนก็เป็นโรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง อาการปวดเมื่อยตามตัว หรือโรคเบาหวาน ซึ่งพบได้ในผู้สูงอายุกลุ่มนี้ แต่ด้วยการวิจัยมีสิ่งที่ค้นพบถึงความสุขทางกายของผู้สูงอายุนั้นขึ้นอยู่กับการมองสุขภาพร่างกายของตนเองด้วย ผู้วิจัยจึงยกตัวอย่างกรณีศึกษาที่ให้ข้อมูลชัดเจนว่า มองสุขภาพตนเองในแบบไหนมาดังนี้

“.....ผมก็คิดว่าร่างกายแข็งแรงอยู่ ถ้าเทียบในหมู่คนที่อายุใกล้เคียงกัน ไม่มีอะไรบกพร่อง”

(กรณีศึกษาที่ 3 ลุงธีระ)

จากข้อความข้างต้นของลุงธีระ ผู้สูงอายุชาวคริสเตียนวัย 64 ปี ในตอนแรกลุงธีระให้ข้อมูลถึงสุขภาพตนเองว่าไม่ได้ป่วยเป็นโรคภัยไข้เจ็บอะไร มีเพียงอาการปวดหลังซึ่งเป็นไปตามวัย ซึ่งสรุปได้ว่าผู้สูงอายุรายนี้มองว่าตนเองยังมีสุขภาพที่แข็งแรงอยู่ และดีกว่าคนอื่นในวัยเดียวกัน และยังพบว่ามีผู้สูงอายุชาวคริสเตียนมองว่าสุขภาพของตนเองนั้นดีอยู่ เพราะเมื่อเราอธิษฐานขอพระเจ้าก็จะดูแล ดังข้อความนี้

Copyright by Mahidol University

".....เวลาที่อธิษฐานขอ พระเจ้าจะช่วย ไม่ว่าจะเรื่องสุขภาพหรือเรื่องอะไร เพราะทุกวันนี้ เรายังทำอะไรได้ตั้งเยอะ โดยที่สุขภาพเรายังดีอยู่"

(กรณีศึกษาที่ 2 ป้ายา)

จากการให้การสัมภาษณ์จากผู้ร่วมวิจัยว่าส่วนใหญ่แล้วผู้สูงอายุจะมองว่าสุขภาพของตนเองเป็นไปตามวัย ถ้าเจ็บป่วยก็ไปพบแพทย์ ดูแลตนเองให้ดีที่สุด อย่างเช่นในกรณีศึกษาที่ 1 ป้าอรุณ มองสุขภาพของตนเองว่าพระเจ้าจะเป็นผู้ช่วยดูแล เมื่อเราอธิษฐานเราก็มีสุขภาพที่ดีขึ้น เช่นเดียวกับป้านิดที่เล่าถึงเรื่องราวของตนเอง ดังนี้

".....ตอนตกบันได เรารู้สึกเลยว่าพระเจ้าช่วยเราให้เราสุขภาพไม่เป็นไร แค่หัวแตกนิดหน่อยทั้งๆที่ควรเป็นหนัก เพราะอายุเยอะแล้ว ต้องขอบคุณพระเจ้า เพราะเราวางใจเราก็สุขใจ"

(กรณีศึกษาที่ 5 ป้านา)

ดังที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่าผู้สูงอายุชาวคริสเตียนมีการมองความสุขทางกายของตนเองว่าอยู่ในเกณฑ์ดี มีพระเจ้าคอยดูแล ช่วยเหลือตนองให้มีสุขภาพที่ดี

4.6.2 ความสุขทางใจ

ความสุขที่สัมผัสได้ทางจิตใจ เป็นสัมผัสละเอียด เกิดที่ใจ เป็นผลให้เกิดความสงบสุข สบายใจ ความสุขทางใจ นับว่าเป็น "ยอดแห่งความสุข" ทั้งหมด ถ้าเรากระทำสิ่งใดแล้วจิตใจไม่มีความสุข ไม่มีความพอเพียงกับสิ่งที่เป็นอยู่ แม้ว่าเราจะมีวัตถุมากมายครบถ้วนคอยอำนวยความสุขทุกรูปแบบก็หาได้ให้เกิดความสุขที่สมบูรณ์หรือแท้จริงได้อย่างในกรณีศึกษาผู้สูงอายุชาวคริสเตียนได้กล่าวถึงความรู้สึกทางใจของตนเอง มาดังนี้

"ความสุขที่ได้รับโดยตรงคือ พระเจ้าทรงเลี้ยงดู ดูแลเราได้ การมาเชื่อ และปฏิบัติตามหลักศาสนาคริสเตียนพระเจ้าทำให้เราเปลี่ยนแปลงไปมาก "พระเจ้าให้ชีวิตเราใหม่ จากคนที่ไม่ดี สอนให้เป็นคนดี" นี่คือความสุขที่แท้จริง"

Copyright by Mahidol University

(กรณีศึกษาที่ 1 ป้าอรุณ)

"ความสุขของป้าเกิดจาก การได้ร้องเพลงพระเจ้า บางครั้งก็รู้สึกว่าพระเจ้าเรียกเราให้ตื่นจากความทุกข์ใจ ก่อนที่จะมาเชื่อพระเจ้า ก็ไม่ชอบพระเจ้า เพราะไม่ชอบศาสนาคริสต์เป็นทุนเดิมอยู่แล้ว แต่หลังจากที่ได้มารู้จักพระเจ้าแล้วก็รู้สึกชอบพระเจ้า การอธิษฐานทำให้เรามีความสุข เรารู้สึกว่าพระเจ้ามาหาเราจริงๆเวลาอธิษฐาน แล้วร้องไห้ออกมา รู้สึกว่าพระเจ้ามาโอบกอด พระเจ้าสอนให้รักคนอื่น ทำให้ฉันมีความสุข"

(กรณีศึกษาที่ 4 ป้านา)

"การไปปฏิบัติศาสนกิจ ทำให้มีความสุข เราได้อธิษฐาน ได้ฟังเทศนา นำมาใช้ประโยชน์กับหัวข้อที่อาจารย์สอน"

(กรณีศึกษาที่ 5 ป้านิด)

จากการให้ข้อมูลของผู้สูงอายุชาวคริสเตียน สามารถสรุปได้ว่าผู้สูงอายุชาวคริสเตียนมีความสุขทางใจเป็นส่วนใหญ่เนื่องจากการมีความเชื่อในพระเจ้า และการปฏิบัติศาสนกิจที่ทำให้ได้ระบายความทุกข์ทางใจ การได้มีครอบครัวที่เป็นคริสเตียนคอยช่วยเหลือ เคียงข้างกันไป จากเดิมที่ไม่มีความสุขก็ได้รับการเปลี่ยนแปลงทางใจ และยังพบว่ามีผู้สูงอายุชาวคริสเตียนที่มองว่า ความสุขทางกาย และความสุขทางใจต้องเป็นสิ่งที่มาคู่กัน ดังข้อมูลตัวอย่างกรณีศึกษารายนี้กล่าวว่า

"ความสุขทางกายมาคู่กับความสุขทางใจ"

"พระคัมภีร์เป็นหลักของสันติสุขทางจิตใจ อย่างที่บอกจิตใจดีร่างกายก็ดี พระเจ้าสอนให้เรารักผู้อื่นเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ เมื่อก่อนคิดว่าทำไมต้องรักเพื่อนบ้านเหมือนตนเอง แต่พอเชื่อพระเจ้าทำให้เรามีเมตตา มีสันติสุข มาเชื่อพระเจ้าทำให้เรานิ่งลง สงบลง ปลดปล่อยเราให้มีความสุข ความสุขของเรามาจากภายใน เราจะผ่านอะไรไปได้ต้องมาจากภายในสำคัญเลยคือภายใน เรามีพระเจ้าเป็นกำลังให้เรา เป็นกำลังใจให้"

(กรณีศึกษาที่ 6 ป้าริน)

Copyright by Mahidol University

จากข้อมูลข้างต้น ทำให้ได้ทราบถึงว่าความสุขทางกายและจิตใจมาคู่กัน หากเรามีสุขภาพจิตใจดี สุขภาพร่างกายที่ดีก็จะดีเช่นกัน อย่างข้อมูลส่วนบุคคลข้างต้นของป้าจริยา พบว่าป้า

จริยาป่วยเป็นโรคหัวใจ ความดันการเคลื่อนไหวที่ขาไม่ดีเนื่องจากเคยประสบอุบัติเหตุรถชน เอ็นขาด 8 ท่อน จึงทำให้ส่งผลต่ออาการปวดตามร่างกายต่างๆด้วย แต่ป้ารินก็มองว่าตนเองมีความสุขทั้งกายและใจดี เพราะพระคัมภีร์สอนให้ป้ามีสันติสุขทางใจ ร่างกายก็จึงได้ผลดีตามมา และในอีกกรณีหนึ่งซึ่งมองว่าความสุขทางกายและใจ มาคู่กัน แต่ความสุขนี้จะมาจากการเห็นคนอื่นมีความสุข

"ความสุขทางกาย และความสุขทางใจที่มาจากการเห็นผู้อื่นมีความสุข"

"ความสุขทางกาย และใจเกิดจากการเห็นคนรอบข้างได้รับการเปลี่ยนชีวิตจากพระเจ้า ชีวิตประจำวันส่งผลให้อารมณ์ถูกพัฒนาในทางของพระเจ้ามากขึ้น การปฏิบัติศาสนกิจส่งผลต่อจิตใจ โดยทำให้รับรู้ว่า สิ่งสารพัดเก่าๆก็ล่วงไป กลายเป็นสิ่งใหม่ทั้งนั้น รวมทั้งจิตใจก็รับการเปลี่ยนแปลงใหม่ด้วยศาสนาคริสต์เป็นศาสนาแห่งความรักที่บริสุทธิ์ เราจะสงบได้อย่างไร ในเมื่อเราจะร้องให้กับคนที่ร้องให้ ซึ่งในข้อความนี้หมายถึง การให้ ถ้าใครที่ทุกข์ใจเราก็ต้องเข้าไปช่วยเหลือ ไม่ละทิ้งหรือสงบใจได้ คือความสุขที่ได้มีส่วนร่วมในการช่วยเหลือเขา"

(กรณีศึกษาที่ 7 ลุงลิ้ม)

ตามที่ลุงลิ้มกล่าวสามารถสรุปได้ว่า ความสุขทางกายและใจเกิดจาการช่วยเหลือผู้อื่นให้เปลี่ยนแปลงไปในทางของพระเจ้า เนื่องจากลุงลิ้มเป็นนักเทศนาชาวคริสเตียนจึงมองเห็นว่าการได้รับใช้พระเจ้า เป็นการให้มาก่อนการรับความสุขของตนเอง การทำให้ผู้อื่นมีความสุข จิตใจของตนเองก็จะสงบสุขตามมา พร้อมกับความสุขทางกายด้วย

4.6.3 ความสุขทางสังคม

ผู้สูงอายุเป็นวัยที่เคยมีบทบาทในสังคม มีภาระหน้าที่ต่างๆรับผิดชอบมากมาย เช่น เป็นข้าราชการ เป็นนักธุรกิจ มีสังคมนับหน้าถือตามากมาย แต่เมื่อสูงอายุ ก็ต้องเกษียณอายุการงานออกมาเป็นคนธรรมดา และด้วยอายุที่เพิ่มมากขึ้นทำให้คนใกล้ชิดเหินห่างออกไป ทั้งลูกหลานที่ต่างไปทำหน้าที่มีครอบครัวใหม่ของตนเอง และคู่ครอง เพื่อนฝูงที่จากไปตามวัย จึงทำให้มีบทบาททางสังคมน้อยลง ประกอบกับสังคมสมัยใหม่ สิ่งแวดล้อมใหม่ คนรุ่นใหม่ ที่เปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา ผู้สูงอายุจึงไม่สบอารมณ์ในสถานภาพทางสังคม และก็ไม่มีอำนาจในการต่อรองทางสังคมได้ สิ่งเหล่านี้จึงมีผลต่อความสุขทางสังคมของผู้สูงอายุค่อนข้างมาก และแน่นอนว่าความสุขทาง

Copyright by Mahidol University

สังคมเป็นส่วนสำคัญของความสุข ผู้สูงอายุจะมีความสุขได้ก็ต้องมีสังคมที่ดี เหมาะสม และเป็นที่พึงพอใจต่อตนเอง ผู้วิจัยจึงได้ทำการเก็บรวบรวม ดึงข้อมูลส่วนสำคัญที่ชัดเจนมาอธิบาย ให้เห็นได้ชัดเจนว่า ผู้สูงอายุชาวคริสเตียนมีลักษณะของความสุขทางทางสังคม ดังนี้

"ความสุขทางสังคมที่มาจากการร่วมกลุ่มปฏิบัติศาสนกิจกับชาวคริสเตียน"

".....อย่างการมาเซล ทำเราได้คุยได้ทำความรู้จักกับเพื่อนร่วมศาสนามากยิ่งขึ้น ทำให้เรามีเพื่อนมากขึ้น ทำให้รู้สึกอบอุ่น เวลามีความทุกข์ ทุกคนก็มาแชร์กัน ช่วยกันอธิษฐานหนุนใจ"

(กรณีศึกษาที่ 6 ป้าริน)

"ฉันมีความสุขเวลาที่ฉันไปเข้าร่วมโบสถ์ เราจะได้มีเวลาร่วมกับพี่น้องคริสเตียน เราได้แบ่งปันเรื่องราวของเราแต่ละคน และพี่น้องคริสเตียนก็จะอธิษฐานเผื่อกันและกันโดยมีองค์พระบิดาเป็นศูนย์กลางของเรา เราได้ทั้งความรู้ความรัก และมิตรภาพที่ดีในการอยู่ร่วมกัน และการปฏิบัติศาสนกิจก็ได้ประโยชน์การดำเนินชีวิติได้เรียนรู้จากคำสอนของพระเจ้า ได้รับความรัก ความห่วงใยจากเพื่อนๆพี่น้องที่มาร่วมกัน มีมิตรภาพ และสายสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นแก่กัน การเปลี่ยนแปลงเห็นอย่างได้ชัดจกการมีส่วนร่วมในการปฏิบัติศาสนกิจ ไม่ต้องอยู่ลำพัง และได้รับความมั่นใจในชีวิต ว่าเราจะปลอดภัยเมื่อเราอยู่ในพระเจ้า"

(กรณีศึกษาที่ 8ป้าพร)

"การปฏิบัติศาสนกิจทำให้เรามีเพื่อนมากขึ้น ทำให้รู้สึกอบอุ่น เวลามีความทุกข์ ทุกคนก็มาแชร์กัน ช่วยกันอธิษฐานหนุนใจ ก่อนหน้าที่จะมาเข้าร่วมที่โบสถ์ชีวิตดูไม่มีความสุข แต่ตอนนี้สันติสุขมันเกิดขึ้น"

(กรณีศึกษาที่ 2 ป้ายา)

จากข้อความของกรณีศึกษาที่ 6 ป้ารินมีความสุขทางสังคมจากการเข้าร่วมโบสถ์ เข้าร่วมเซล ซึ่งหมายถึงการปฏิบัติศาสนกิจส่วนหนึ่ง คือการรวมกลุ่มชาวคริสเตียนเป็นกลุ่มๆ ซึ่งในทางคริสเตียนเปรียบได้ดังครอบครัว ทุกคนรักกันด้วยความรักของพระเจ้า การเข้าร่วมเซลกรณีนี้

Copyright by Mahidol University

มีเพื่อพูดคุยเรื่องราวตลอดมาที่ผ่านมาแต่ละอาทิตย์ว่าเป็นอย่างไร และขอบคุณพระเจ้าในทุกๆเรื่อง พร้อมทั้งอธิษฐานสำหรับผู้ที่ต้องการได้รับการช่วยเหลือ และอ่านพระคัมภีร์ จึงทำให้เกิดความรู้สึกมีความสุขที่มีพี่น้องชาวคริสเตียน ไม่ได้อยู่ลำพัง แต่มีครอบครัวของพระคริสต์ สรุปใจความร่วมกันเป็นต้น และในอีกกรณีที่บอกถึงความสุขทางสังคมของตนนั้นมาจากครอบครัว คือ กรณีศึกษาที่ 3 กล่าวได้ดังนี้

"ความสุขทางสังคมที่มาจากครอบครัว และพี่น้องคริสเตียน"

"ความสุขของลุงนั้นก็เกี่ยวกับครอบครัวของเรา เราได้เห็นสิ่งรอบข้างเรามีความสุข เราก็มีความสุขตาม เรามาโบสถ์ได้มาเจอพี่น้องคริสเตียนก็มีความสุข"

(กรณีศึกษาที่ 3 ลุงธีระ)

ความสุขทางสังคมส่วนใหญ่ของผู้สูงอายุชาวคริสเตียนนั้นมาจากการได้มีส่วนร่วมในการปฏิบัติศาสนกิจกับพี่น้องชาวคริสเตียนด้วยกัน และการเห็นครอบครัวมีความสุข การไปโบสถ์เข้าร่วมเซลทำให้รู้สึกว่าตนเองมีเพื่อน มีครอบครัว คอยดูแลและช่วยเหลือกันและกัน ทำให้พบความสุขทางสังคมจากการรวมกลุ่มของคริสเตียนซึ่งเป็นผู้เชื่อในพระเจ้าร่วมกัน

สรุปความสุขของผู้สูงอายุชาวคริสเตียนได้ว่า ความสุขทางกายของผู้สูงอายุชาวคริสเตียนส่วนใหญ่แล้วมองว่าตนเองยังมีสุขภาพดีอยู่ เพราะได้อธิษฐานกับพระเจ้าพระเจ้าจึงช่วยเหลือดูแลให้มีสุขภาพดี และพบว่าการปฏิบัติศาสนกิจส่งผลต่อความสุขทางใจเป็นส่วนใหญ่คือการได้สัมผัสถึงพระเจ้าด้วยการปฏิบัติศาสนกิจ และพบว่าความสุขของผู้สูงอายุชาวคริสเตียนบางคนนั้นมาจากการมีสุขภาพจิตใจที่ดี ก็จะส่งผลไปยังความสุขทางกายที่ดีและพื้นฐานมาจากการเชื่อและปฏิบัติศาสนกิจทำให้เกิดความสุขซึ่งเชื่อมโยงกับกายและใจ ยังพบอีกว่าการช่วยเหลือผู้อื่นให้เป็นสุขตามแบบของคริสเตียนก็ส่งผลต่อสุขภาพกายและจิตใจเช่นกัน

Copyright by Mahidol University

บทที่ 5
บทสรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

5.1 บทสรุป

การวิจัยเรื่อง “ความเชื่อทางศาสนา การมองโลกในแง่ดี การเห็นคุณค่าในตนเอง และความสุข : ประสบการณ์การเข้าร่วมปฏิบัติศาสนกิจของผู้สูงอายุชาวคริสเตียน” มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา ความเชื่อซึ่งเป็นเบื้องหลังของการเข้าร่วมปฏิบัติศาสนกิจของผู้สูงอายุที่เป็นชาวคริสเตียน ส่งผลเชื่อมโยงกับการเห็นคุณค่าในตนเอง การมองโลกในแง่ดี และความสุขกันอย่างไร โดยผู้วิจัยเลือกใช้วิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) สัมภาษณ์ผู้สูงอายุชาวคริสเตียนจำนวน 8 คนใช้เวลาในการสัมภาษณ์คนละ 1 ชั่วโมงขึ้นไป

ผู้วิจัยได้เลือกวิธีการในการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive selection) ในการให้ข้อมูลเป็นสำคัญ คือผู้สูงอายุชาวคริสเตียน ที่มีอายุ 60 ปี ขึ้นไป ทั้งเพศชาย และเพศหญิง ที่มีฐานะแตกต่างกัน โดยผู้สูงอายุทั้งหมดต้องเข้าร่วมปฏิบัติศาสนกิจเป็นประจำทุกวันอาทิตย์ และรับบัพติศมาแล้ว ที่คริสตจักรใจสมาน เพชรเกษมซอย 11 จำนวน 8 คน โดยมีผลสรุปในการศึกษาดังต่อไปนี้

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้สรุปผลการศึกษาออกเป็น 5 ประเด็น ได้แก่ 1. ความเชื่อทางศาสนาของผู้สูงอายุชาวคริสเตียน 2.การปฏิบัติศาสนกิจของผู้สูงอายุชาวคริสเตียน 3. การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุชาวคริสเตียน 4. การมองโลกในแง่ดีของผู้สูงอายุชาวคริสเตียน รวมไปถึง 5. ความสุขของผู้สูงอายุชาวคริสเตียน ซึ่งในแต่ละประเด็นจะมีการเชื่อมโยงกับการปฏิบัติศาสนกิจเป็นสำคัญ

5.1.1 ความเชื่อทางศาสนาของผู้สูงอายุชาวคริสเตียน

ผู้สูงอายุชาวคริสเตียนเชื่อและไว้วางใจว่าพระเจ้าเป็นพระผู้ช่วย ผู้ที่เป็นชาวคริสเตียนจะมีความเชื่ออยู่เสมอว่า พระเจ้านั้นทรงพระชนม์อยู่ และมีอยู่จริง ทรงสถิตย์อยู่ใกล้ๆผู้เชื่อเสมอ ในยามที่มนุษย์มีปัญหาไม่ว่าจะเรื่องใดๆ จะฝากปัญหาทุกอย่างไว้กับพระเจ้า เพราะเชื่อว่าปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น พระเจ้าจะหาทางออกให้ได้เสมอ และตนเองก็ไม่จำเป็นต้องกระวนกระวายกับปัญหาที่เกิดขึ้นเลย หากมีความเชื่อและวางใจ

Copyright by Mahidol University

พระคัมภีร์คือ รากฐานถึงสิ่งที่บอกถึงเรื่องราวพระเจ้าเป็นเรื่องที่ทำให้มนุษย์ได้รับรู้ก่อนที่จะสัมผัสได้ถึงความเชื่อ ว่าพระเจ้าเป็นพระผู้สร้างทุกสิ่งทั้งปวงรวมทั้งมนุษย์อันเป็นที่รักจนกระทั่งมนุษย์ทำบาปผิดมากมาย พระองค์ทรงประทานพระบุตรองค์เดียวคือพระเยซูมาเพื่อให้ไถ่ความบาปของมนุษย์ด้วยความตายบนไม้กางเขนนั้น และเราจะรอดจากสิ่งทั้งปวงเพียงแค่เราเชื่อและไว้วางใจในพระบุตรของพระเจ้าว่าทรงเป็นพระผู้ช่วยช่วยเราได้ ซึ่งหมายถึง "ผู้ใดมีพระบุตร ก็มีชีวิต" เราสามารถ รับพระบุตร คือพระเยซูคริสต์ เป็นพระผู้ช่วยให้รอดได้ โดยทางความเชื่อ วางใจในพระเยซู ว่าพระองค์เป็นพระผู้ช่วย และทรงสิ้นพระชนม์แทนความบาปของเราซึ่งผู้สูงอายุชาวคริสเตียนเชื่อว่าพระเจ้านั้นทรงมีอยู่จริงและทรงอัศจรรย์ในทุกสิ่ง ชีวิตมนุษย์จะต้องมีพระเจ้าเป็นที่สามารถพึ่งพิงช่วยเหลือ เพราะพระเจ้ามีทางออกสำหรับทุกๆสิ่งไม่ว่าปัญหาใดๆจะหนักหนาแค่ไหน พระเจ้าทรงเป็นพระผู้ช่วย และความเชื่อนี้จะเกิดผลต่อเมื่อเราอธิษฐานขอ และเชื่อในสิ่งที่พระคัมภีร์บอก

ผลที่ตามมาจากการเชื่อและไว้วางใจในพระเจ้า คือเชื่อว่ารอดจากความบาปผู้สูงอายุชาวคริสเตียนมีความเชื่อว่าเมื่อมีความเชื่อแล้วตนเองจะรอดจากความบาปที่เคยกระทำมา เพราะพระเยซูทรงรับบาปนั้นไว้แล้ว มีพระวจนะจากพระคัมภีร์ได้บอกว่า พระเจ้าทรงประทานชีวิตนิรันดร์แก่เราทั้งหลาย และชีวิตนี้มีอยู่ในพระบุตรของพระองค์ คือ พระเยซูคริสต์ ความหมายคือหนทางสู่ชีวิตนิรันดร ต้องมีพระบุตรอยู่ในชีวิต และการมีพระบุตรอยู่ในชีวิตได้ต้องปฏิบัติตามหลักศาสนกิจ ด้วยความเชื่อเป็นรากฐานสำคัญ

อีกทั้งความเชื่อว่าพระเจ้าเป็นความรักและความหวังในชีวิตในการรอดจากความบาปยังเป็นความเชื่อที่สำคัญเพราะผู้สูงอายุชาวคริสเตียนทุกคนรู้ดีว่าพระเจ้าทรงเป็นความรัก ความรักที่ยิ่งใหญ่ของพระเจ้าชาวคริสเตียนย่อมรู้ดีว่าพระเจ้าทรงรักมนุษย์มากแม้กระทั่งสามารถยอมสละชีวิตให้ได้ผู้สูงอายุชาวคริสเตียนเชื่อในพระเจ้าว่าความรักของพระเจ้ายิ่งใหญ่ รักของพระเจ้าไม่มีเงื่อนไขและรักของพระเจ้าเป็นสิ่งที่ดีงาม ดังข้อพระคัมภีร์ที่กล่าวไว้มากมายถึงความรักของพระเจ้า และสอนให้ผู้เชื่อมีความรักดังเช่นพระคัมภีร์ความเชื่อดังกล่าวทำให้เรารู้จักถึงการอภัย และรักคนอื่น ผลที่ได้ก็คือความสุขที่ได้รอดจากความบาปผิดที่กระทำมาด้วยข้อคำสอนต่างๆในพระคัมภีร์อีกมากมาย

ผู้สูงอายุชาวคริสเตียนจะละจากคามบาปได้ต้องมีความเชื่อเป็นหลักในชีวิตเหมือนกับการเชื่อฟังว่าเราเปลี่ยนแปลงได้ในพระคริสต์ โรคคือความบาปเมื่อเราเชื่อว่าจะรอดจากความบาป ก็เชื่อว่าพระเจ้ารักษาโรคได้เช่นกันชาวคริสเตียนย่อมมีความรู้ดีว่าในพระคัมภีร์หลายข้อมีการกล่าวถึงว่าพระเจ้าทรงสามารถรักษาโรคกับผู้ที่มีความเชื่อในพระองค์ แม้คนตาบอดก็จะมองเห็น คนเดินไม่ได้ก็จะลุกขึ้นเดิน อย่างน่าอัศจรรย์ และเหตุผลที่พระเจ้าทรงรักษาโรคก็มีระบุในข้อพระ

Copyright by Mahidol University

คัมภีร์อย่างชัดเจน เชื่อว่าพระเจ้ารักษาโรค นั้นเป็นส่วนให้ตัดสินใจรับเชื่อในพระคริสต์ความเชื่อว่าพระเจ้าสามารถรักษาโรคได้

เหตุผลการมาเชื่อของผู้สูงอายุชาวคริสเตียน ส่วนหนึ่งแล้วมาจากความเชื่อที่ว่าพระเจ้าสามารถรักษาโรคให้ดีขึ้น และหายได้ หากจะอ้างอิงในข้อพระคัมภีร์ หรือจากผู้เชื่อหลายๆท่านพบว่าหลายครั้งที่ผู้คนหายโรคเมื่อเขามีความเชื่อในพระคริสต์ส่วนนี้เป็นส่วนสำคัญมากสำหรับผู้สูงอายุชาวคริสเตียน อีกทั้งหากจะแสดงถึงความเชื่อที่แท้จริงแล้วผู้สูงอายุชาวคริสเตียนยังต้องเชื่อฟังและจะพบว่าชีวิตจะเปลี่ยนแปลง ผู้สูงอายุชาวคริสเตียนจึงตัดสินใจเชื่อฟังสิ่งต่างๆที่ระบุไว้ในพระคัมภีร์ ผลของการเชื่อฟังก็คือ การเปลี่ยนแปลงตนเองและจะพบสันติสุขทางใจ

ความเชื่อทางศาสนาของผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีพื้นฐานมาจากการรับรู้ถึงเรื่องราวของพระเจ้าที่มาจากพระคัมภีร์ จึงเกิดความเชื่อต่อไปว่าพระเจ้าเป็นที่พึ่งพาอาศัย ช่วยเหลือตนเองได้ไม่ว่าจะเรื่องครอบครัวการเจ็บป่วย การงาน หรือภาระต่างๆเป็นการไว้วางใจว่าทรงเป็นพระผู้ช่วย และจากนั้นเมื่อได้เรียนรู้แล้วว่าพระเจ้าช่วยได้พื้นทางทางจิตใจก็จะเปลี่ยนแปลงไป โดยจะเชื่อว่าบาปบุญที่เคยทำมา พระเจ้าให้อภัยแล้ว และตอนนี้ความเชื่อทำให้รอดพ้นจากความบาปที่กระทำมา เละความเชื่อว่าพระเจ้าสามารถรักษาโรคภัยไข้เจ็บได้พื้นฐานแล้วโรคไม่ได้มาจากพระเจ้าแต่มาจากความบาป ผู้สูงอายุชาวคริสเตียนจึงเลือกการปฏิบัติด้วยการอธิษฐานขอความช่วยเหลือ

และสุดท้ายคือเชื่อพระเจ้าว่าเปลี่ยนแปลงตนเองให้ดีขึ้นทั้งความประพฤติ ความคิดนำมาซึ่งความสุขทางใจ การเปลี่ยนแปลงนั้นๆมาจากความเชื่อดังที่ อาเธอร์ ดับเบิ้ลยู. พิงค์ กล่าวไว้ว่า “หลักการที่นำไปสู่การกระทำ และหลักการนี้สำแดงออก ด้วยการกระทำสิ่งที่ทำให้ผู้ถูกรักพึงพอใจ” การเชื่อฟังพระเจ้าหมายความถึงการสละสิ่งที่เราต้องการและเลือกทำสิ่งที่พระองค์บอกให้ทำ เราก็จะเป็นผู้เชื่อที่ดีในศาสนา

5.1.2 การปฏิบัติศาสนกิจของผู้สูงอายุชาวชาวคริสเตียน

จากการสัมภาษณ์เชิงลึก ประสบการณ์การเข้าร่วมปฏิบัติศาสนกิจของผู้สูงอายุชาวคริสเตียน สามารถอธิบายได้ว่า การปฏิบัติศาสนกิจของผู้สูงอายุชาวคริสเตียนมีรากฐานมาจากสิ่งที่ตนเองเชื่อ ประกอบด้วยการไปโบสถ์เป็นประจำทุกวันอาทิตย์เป็นหลักการสำคัญ และการไปโบสถ์คือไปเพื่อนมัสการพระเจ้า การนมัสการพระเจ้าคือการขอบคุณพระเจ้ากับสิ่งต่างที่พระองค์ประทานมาให้ในชีวิตของแต่ละคน พร้อมทั้งสรรเสริญให้เกียรติพระเจ้าด้วยการ ร่วมเปล่งเสียงร้องเพลง ฟังคำสอนและคำเทศนาจากพระคัมภีร์จากผู้รับใช้พระเจ้า อธิษฐานขอบคุณและขอในสิ่งต่างๆที่ตนเองหวังให้ช่วยเหลือ

Copyright by Mahidol University

วันสะบาโตเป็นวันที่ชาวคริสเตียนต้องมาเข้าร่วมด้วยหัวใจ ชาวคริสเตียนมาเพื่อหาพระเจ้าเพราะคริสตจักในคริสเตียนแล้วคือร่างกายของพระเจ้า ส่วนเราชาวคริสเตียนเราคือแขนและขาที่จะทำให้คริสตจักรดำรงอยู่ ผู้สูงอายุชาวคริสเตียนจึงต้องมาเพื่อนมัสการพระเจ้า มาเพื่ออธิษฐานต่อหน้าพระเจ้า เพราะในพระคัมภีร์ก็กล่าวไว้เช่นกันว่าเพราะเจ้าจะทรงมาสถิตย์ทุกที่ที่มีกลุ่มคนร่วมสรรเสริญแสวงหาพระเจ้า และการมาของชาวคริสเตียนซึ่งเป็นผู้สูงอายุในการศึกษานี้ ก็มาเพื่ออธิษฐานขอให้พระองค์ทรงฟังเรื่องราวของตนเอง ทั้งความบาปผิด ความเหนื่อยล้า หรือแม้กระทั่งความสุขก็จะอธิษให้พระเจ้าฟัง และการอธิษฐานนี้สามารถเชื่อมโยงได้กับความเชื่อว่าพระเจ้าจะฟังคำขอโทษของเราและอภัยบาปผิดที่เรากระทำมา ส่วนกล่าวข่าวประเสริฐหรือการเป็นพยานชีวิต การช่วยเหลือผู้อื่น การอ่านพระคัมภีร์ซึ่งคือวิถีของชีวิตหนึ่งที่ต้องกระทำทุกวัน แม้กระทั่งเข้าร่วมโบสถ์ในวันอาทิตย์ก็ต้องยกพระคัมภีร์มาเทศนา และร่วมกันอ่านเรียนรู้กันในกลุ่มชาวคริสเตียน

เหล่านี้คือหลักของชาวคริสเตียนที่จะต้องปฏิบัติในทุกคนที่มีความเชื่อ เพื่อให้ชีวิตเกิดผลในทางของพระเจ้า เพราะเหล่านี้เป็นการแสดงความรักและเชื่อฟังในพระเจ้า หากคริสเตียนปฏิบัติตามพระเจ้าก็จะมาเยี่ยมเยียนชีวิตให้เกิดความสุขกายและใจต่อไป

5.1.3 การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุชาวชาวคริสเตียน

ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุชาวคริสเตียน ประกอบไปด้วยความรู้สึกถึงความรักผู้สูงอายุชาวคริสเตียนเน้นความรักไปที่บุคคลในครอบครัว โดยมีพื้นฐานมาจากพระเจ้ากับข้อปฏิบัติศาสนกิจว่าให้เรารักและให้อภัยกันตามที่พระคัมภีร์ได้กล่าวไว้ จึงเป็นผลให้ผู้สูงอายุชาวคริสเตียนปฏิบัติตาม ทำให้ครอบครัวพบสิ่งที่ทำให้รู้สึกได้ถึงความรักและความอบอุ่น การเกิดความรักความอบอุ่นไม่ได้เกิดเพียงในครอบครัวของตนเอง แต่สามารถสัมผัสได้จากครอบครัวของพระคริสต์ความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง คือส่วนหนึ่งของการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นส่วนช่วยทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกได้ว่าตนเองเป็นบุคคลที่ยังมีค่า

ผู้สูงอายุชาวคริสเตียนมีความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองในลักษณะของความรู้สึกมีเกียรติ มีศักดิ์ศรี รู้สึกชีวิตมีค่ามีความหมายจากการที่ได้มาเชื่อ รู้จัก และปฏิบัติศาสนกิจในทางของพระเจ้า ความรู้สึกเหล่านี้หากจะพูดถึงที่มาเป็นสิ่งที่มาจากพื้นฐานทางจิตใจ โดยผู้สูงอายุชาวคริสเตียนถูกหล่อหลอมมาด้วยความเชื่อ และการยึดหลักปฏิบัติศาสนกิจด้วยแนวทางต่างๆที่กล่าวถึงเรื่องราวของพระเจ้ามาเป็นระยะเวลานาน จึงทำให้จิตใจของผู้สูงอายุสัมผัสถึงความรักของพระเจ้าว่าเป็นเช่นไรและก็เรียนรู้ที่จะเป็นเหมือนพระองค์

Copyright by Mahidol University

จากความภาคภูมิใจในตนเองผู้สูงอายุยังให้ข้อมูลที่เชื่อมโยงไปได้ถึงความสุขที่ชาวคริสเตียนให้ความรักแก่กันและกัน การได้มาปฏิบัติศาสนกิจของผู้สูงอายุทำให้เกิดความรู้สึกได้ถึงว่าชีวิตที่มีพระเจ้าก็พอเพียงสำหรับทุกสิ่งแล้วอีกทั้งผู้สูงอายุชาวคริสเตียนมีความรู้สึกประสบความสำเร็จซึ่งคือส่วนหนึ่งของการเห็นคุณค่าในตนเองเช่นกัน

ข้อปฏิบัติศาสนกิจตามที่พระเจ้าได้บอกไว้ การอธิษฐานและการเป็นกำลังใจทำให้ผู้สูงอายุได้ช่วยเหลือในส่วนของปัญหาของผู้อื่น และเมื่อได้ช่วยเหลือแล้วตนเองก็จะรู้สึกว่าได้กระทำงานของพระเจ้า และจากการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุชาวคริสเตียนที่มีรากฐานมาจากการปฏิบัติศาสนกิจ ทำให้ผู้สูงอายุชาวคริสเตียนรับมือสถานการณ์ที่ตนเองพึงประสงค์ได้

การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุชาวคริสเตียน ส่วนใหญ่แล้วประกอบด้วย การมีความรัก ความอบอุ่นในครอบครัว และครอบครัวที่คริสตจักร คือผู้ที่เข้าร่วมปฏิบัติศาสนกิจด้วยกัน ผู้สูงอายุมีความรู้สึกดีกว่าคนข้างนอก และชีวิตดีขึ้นจากเดิมที่ตนเองนั้นล้มเหลวก็กลายเป็นประสบความสำเร็จ พฤติกรรมไม่ดีก็เปลี่ยนแปลง การมีเกียรติและศักดิ์ศรีที่ยิ่งใหญ่คือการที่ได้เป็นบุตรของพระเจ้า เป็นสิ่งที่ทำให้รู้สึกว่าชีวิตดีในการมารู้จักพระเจ้า และภูมิใจอย่างมากที่มีพระเจ้า ชีวิตจึงมีคุณค่าและความหมาย พระเจ้าเป็นเรี่ยวแรงในการทำงาน ดำเนินชีวิต และในการช่วยเหลือสังคม

สิ่งเหล่านี้เป็นส่วนสำคัญของคนที่รู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง จากข้อความการมีพระเจ้าและการจะรู้จักพระเจ้า พร้อมทั้งดำเนินชีวิตในทางของพระเจ้าได้ ต้องมาจากการเข้าร่วมปฏิบัติศาสนกิจซึ่งเป็นคริสตจักรที่รวมทุกอย่างที่เป็นความจริงและเรื่องราวของคริสเตียนไว้

5.1.4 การมองโลกในแง่ดีของผู้สูงอายุชาวชาวคริสเตียน

การมองโลกในแง่ดี เป็นการมีแนวโน้มในการเชื่อว่าการไม่ประสบผลสำเร็จเป็นความล้มเหลวเพียงชั่วขณะเท่านั้น ส่วนสิ่งดีๆนั้นมีโอกาสเกิดขึ้นได้เสมอ จะไม่มัวแต่กล่าวโทษตนเอง แต่จะยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้นได้ และหาวิธีที่จะแก้ไขเพื่อให้ประสบผลสำเร็จ อีกทั้งยังรู้จักมองหาสิ่งที่ดีเป็นข้อเรียนรู้จากปัญหาที่เกิดขึ้น และมีกำลังใจที่จะเผชิญกับปัญหา การมองโลกในแง่ดี มีความสำคัญอย่างมากที่จะส่งผลแก่จิตใจ และคุณภาพชีวิต ความสุขที่ดีแก่ผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุชาวคริสเตียนมองปัญหาเป็นเรื่องที่ปกติ ด้วยเหตุผลที่ว่าผู้สูงอายุเป็นวัยที่ผ่านเหตุการณ์ปัญหามามากมายทั้งชีวิต และต้องคอยแก้ไขปัญหานั้นให้ผ่านพ้นไปได้ตลอด จึงมองว่าปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นตนเองสามารถหาทางออกได้ และด้วยความที่ผู้สูงอายุชาวคริสเตียนมี่ความเชื่อในพระเจ้า จึงทำให้มองว่าปัญหาของตนเองที่อาจจะเกิดขึ้นนั้น พระเจ้าสามารถช่วยเหลือตนเองให้ผ่านพ้นปัญหาไปได้ โดยการปฏิบัติศาสนกิจ โดยการอธิษฐานขอให้พระเจ้าช่วยเหลือ

Copyright by Mahidol University

การเผชิญปัญหา ของผู้สูงอายุชาวคริสเตียนคือการยอมรับกับปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง ผู้สูงอายุชาวคริสเตียนกลุ่มนี้จะไม่หลีกหนีปัญหาที่เกิดขึ้น แต่จะหาแนวทางรับมือกับมันต่อไปโดยที่ปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นนั้นเชื่อว่าตนเองสามารถฝากไว้กับพระเจ้าได้ โดยที่การรับมือจะใช้หลักการปฏิบัติศาสนกิจ โดยการยึดหลักคำสอน การอธิษฐาน และพระเจ้าก็จะตอบกลับให้หาทางแก้ไขต่อไปได้

อีกทั้งการแก้ไขปัญหาที่สำคัญของผู้สูงอายุชาวคริสเตียน คือ ความเชื่อในพระเจ้า และการแก้ไขปัญหาคือผลที่ตามมาจากการที่ผู้สูงอายุชาวคริสเตียนได้ปฏิบัติศาสนกิจ ด้วยการอธิษฐานและยึดคำสอนจากพระคัมภีร์เป็นหลักในการแก้ไขเพราะผู้สูงอายุชาวคริสเตียนเชื่อและไว้วางใจในการให้พระเจ้ามีส่วนในการช่วยเหลือจึงทำให้เกิดการอธิษฐาน อ่านพระคัมภีร์ เป็นการแก้ไขปัญหาที่ได้ผลสำหรับผู้สูงอายุชาวคริสเตียน เพราะการแก้ในลักษณะนี้คือดีที่สุดแล้ว เพราะได้เชื่อฟังพระเจ้าจากข้อพระคัมภีร์ ผลที่ตามมาก็คือปัญหาคลายลง และความสุขใจก็ตามมา

5.1.5 ความสุขของผู้สูงอายุชาวคริสเตียน

ความสุขของผู้สูงอายุชาวคริสเตียนประกอบด้วย ความสุขทางกาย ความรู้สึกทางกายเป็นเรื่องของการมีสุขภาวะร่างกายที่แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บเข้ามารบกวน แต่ในผู้สูงอายุชาวคริสเตียนซึ่งมีอายุ 60 ปีขึ้นไป จึงทำให้บางคนมีอาการป่วยทางร่างกายด้วยโรคที่มาตามวัยที่เพิ่มขึ้น ร่างกายของวัยนี้ก็อ่อนแอลง ไม่ได้แข็งแรงเหมือนวัยอื่นๆ การต้านโรคก็น้อยลง บางคนก็เป็นโรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง อาการปวดเมื่อยตามตัว หรือโรคเบาหวาน ซึ่งพบได้ในผู้สูงอายุกลุ่มนี้ แต่ด้วยจากวิจัยมีสิ่งที่ค้นพบถึงความสุขทางกายของผู้สูงอายุนั้นขึ้นอยู่กับการมองสุขภาพร่างกายของตนเอง

ผู้สูงอายุจะมองว่าสุขภาพของตนเองเป็นไปตามวัยสุขภาพของตนเองนั้นดีอยู่ เมื่อเราอธิษฐานขอพระเจ้าก็จะดูแล ถ้าเจ็บป่วยก็ไปพบแพทย์ และดูแลตนเองให้ดีที่สุด ส่วนความสุขที่สัมผัสได้ทางจิตใจ เป็นสัมผัสละเอียด เกิดที่ใจ เป็นผลให้เกิดความสงบสุข สบายใจผู้สูงอายุชาวคริสเตียนมีความสุขทางใจเป็นส่วนใหญ่เนื่องจากการมีความเชื่อในพระเจ้า

การปฏิบัติศาสนกิจที่ทำให้ได้ระบายความทุกข์ทางใจ การได้มีครอบครัวที่เป็นคริสเตียนคอยช่วยเหลือ เคียงข้างกันไป จากเดิมที่ไม่มีความสุขก็ได้รับการเปลี่ยนแปลงทางใจ และยังมีผู้สูงอายุชาวคริสเตียนที่มองว่า ความสุขทางกาย และความสุขทางใจต้องเป็นสิ่งที่มาคู่กันหากเรามีสุขภาพจิตใจดี สุขภาพร่างกายที่ดีก็จะดีเช่นกันเพราะพระคัมภีร์สอนให้มีสันติสุขทางใจ ร่างกายก็จึงได้ผลดีตามมา และในอีกกรณีหนึ่งซึ่งมองว่าความสุขทางกายและใจ มาคู่กัน แต่ความสุขนี้จะมา

Copyright by Mahidol University

จากการเห็นคนอื่นมี โดยการช่วยเหลือกล่าวข่าวประเสริฐถึงเรื่องราวพระเจ้า จะได้ความสุขจิตใจพร้อมกับความสุขทางกาย

และความสุขทางสังคมส่วนใหญ่ของผู้สูงอายุชาวคริสเตียนนั้นมาจากการได้มีส่วนร่วมในการปฏิบัติศาสนกิจกับพี่น้องชาวคริสเตียนด้วยกัน และการเห็นครอบครัวมีความสุข การไปโบสถ์เข้าร่วมเซลทำให้รู้สึกว่าตนเองมีเพื่อน มีครอบครัว คอยดูแลและช่วยเหลือกันและกัน ทำให้พบความสุขทางสังคมจากการรวมกลุ่มของคริสเตียนซึ่งเป็นผู้เชื่อในพระเจ้าร่วมกัน

5.2 อภิปรายผลการศึกษา

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัย ผู้วิจัยเลือกใช้กรณีศึกษาเป็น ผู้สูงอายุชาวคริสเตียนที่รับเชื่อและรับศีลบัพติศแล้ว การรับบัพติศมา จะต้องผ่านการเรียนรู้เรื่องราวของพระเจ้าก่อนมาเป็นระยะเวลาหนึ่ง เพื่อทำความเข้าใจถึงพระวจนะในพระคัมภีร์ว่ามีความหมายความเป็นมาอย่างไรเกี่ยวกับพระเจ้า จึงจะตัดสินใจรับบัพติศมาต่อไป บัพติศมา เป็นพิธีที่กระทำโดยศิษยาภิบาลของโบสถ์ โดยผู้นำจะอธิษฐานขอและนำผู้เชื่อให้มีชีวิตใหม่กับพระเจ้า โดยการนำให้ผู้เชื่อลงไปในน้ำให้ดำลงไปจนมิดศีรษะ และหลังจากที่ศีรษะโผล่พ้นน้ำขึ้นมาแล้วถือได้ว่าผู้เชื่อมีชีวิตใหม่ในทางของพระคริสต์ และพร้อมจะดำเนินชีวิตโดยมีพระเจ้าเป็นแบบอย่าง เชื่อฟังดังเหมือน ลูกเชื่อฟังพ่อ เพราะพระเจ้าก็เปรียบเสมือนพระบิดาซึ่งเป็นผู้สร้างมนุษย์ทั้งปวง และแผ่นดินโลก ดังนั้นจึงทำให้ผู้สูงอายุกลุ่มนี้มีลักษณะทางความเชื่อในศาสนาที่มีความคล้ายคลึงกัน คือพื้นฐานของความเชื่อมาจากพระคัมภีร์เป็นสิ่งที่หล่อหลอมลักษณะความเชื่อขึ้นให้เป็นไปตามคำสอนที่มาจากพระวจนะของพระผู้สร้าง คือหลักที่มาของประสบการณ์การเข้าร่วมปฏิบัติศาสนกิจ

โดยการอภิปรายนี้ผู้วิจัยจะอภิปรายผลเพื่อตอบคำถามการวิจัยตามกรอบแนวคิดในการศึกษา โดยประกอบด้วยข้อมูลดังต่อไปนี้

5.2.1 ความเชื่อกับการมาปฏิบัติศาสนกิจของผู้สูงอายุชาวคริสเตียน

เหตุผลจูงใจที่ทำให้ผู้สูงอายุตัดสินใจมาเชื่อในศาสนาคริสเตียนเนื่องจาก ผู้สูงอายุพบกับปัญหาในชีวิต ได้แก่ ปัญหาครอบครัว ปัญหาสุขภาพ การมีส่วนร่วมภายในสังคม ความกลัวต่อความผิดบาปที่เคยกระทำ เนื่องจากผู้สูงอายุเป็นวัยเกษียณอายุจากการทำงาน ทำให้ชีวิตประจำวันมีการเปลี่ยนแปลงไป ส่งผลให้ร่างกายและจิตใจมีการทำงานลดน้อยลง ด้วยวัยนี้เป็นวัยที่ต้องเผชิญการสูญเสียและการจากลาของบุคคลรอบข้างในวัยเดียวกัน และลูกหลานก็แยกย้ายไปสร้างครอบครัวใหม่ อำไพรัตน์ อักษรพรหม (2552) ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกโดดเดี่ยวกับการสูญเสียบุคคลอัน

เป็นที่รัก อีกทั้งสมรรถภาพทางร่างกายมีการเสื่อมถอยเนื่องจากอายุที่เพิ่มขึ้น ระบบต่างๆทำงานช้าลง ไม่แข็งแรงเหมือนวัยหนุ่มสาว จึงทำให้ผู้สูงอายุมีปัญหาต่อสุขภาพทางกายและทางจิตใจตามมา เกิดความรู้สึกว่าขาดคุณค่าในตนเอง เป็นผู้ไร้ความสามารถ จึงต้องการหลักยึดเหนี่ยวที่พึ่งพิง ด้วยเหตุนี้เองผู้สูงอายุชาวคริสเตียนจึงหันมายึดพระเจ้าเป็นแหล่งที่พึ่งพาอาศัย โดยการเรียนรู้เรื่องราวของศาสนาผ่านประสบการณ์ สัมผัสในพระคริสต์ จนเกิดมาเป็นความเชื่อว่าพระเจ้าทรงเป็นพระผู้ช่วย สามารถไว้วางใจได้ ไม่ว่าตนเองจะพบกับปัญหาอะไรที่เข้ามาในชีวิต ทั้งในด้านดี หรือไม่ดี ผู้สูงอายุชาวคริสเตียนจะฝากปัญหาเหล่านี้ไว้กับพระเจ้า และขอบคุณพระเจ้ากับสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองเสมอ อีกทั้งด้วยวัยที่เจริญเติบโต ผ่านช่วงชีวิตมามากมายจนกระถึงทุกวันนี้ที่ก้าวมาสู่การเป็นผู้สูงอายุ ทำให้ตนเองรูสึกได้ว่าได้กระทำผิดบาปที่ผ่านมามากมาย จึงเกิดความกลัวกับชีวิตหลังความตาย ทั้งเรื่องของแผ่นดินสวรรค์ และนรก และความผิดบาปที่ทำให้ตนเองเจ็บป่วย ความเชื่อทางศาสนาจึงเกิดขึ้นอีกว่าพระเจ้าสามารถทำให้ตนรอดพ้นได้จากความผิดบาปที่กระทำมา ความกลัวกับสิ่งที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคต เนื่องจากวัยที่ใกล้มาถึง ความคาดหวังว่าศาสนาจะช่วยเหลือได้ จึงเป็นผลพึ่งพิงทางจิตใจ ว่าหลังจากรอดพ้นจากความบาปแล้วจะได้ดำเนินชีวิตอยู่บนแผ่นดินสวรรค์ร่วมกับพระเจ้า แต่ด้วยความเชื่อนั้นยังไม่เพียงพอที่จะทำให้ผู้สูงอายุประสบกับความสุขทางกายและใจได้ ผู้ที่เชื่อจึงต้องมีความพร้อมที่จะกระทำตาม โดยการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ความคิดไปตามหลักคำสอนจึงจะเกิดผลในทางที่ศาสนาทุกศาสนามีหลักให้หลักปฏิบัติไว้ พระคัมภีร์มัทธิว บทที่ 5 ข้อที่ 4 กล่าวถึงบุคคลที่มีเชื่อในพระคริสต์ว่า “บุคคลผู้ใดโศกเศร้า ผู้นั้นเป็นสุข เพราะว่าเขาจะได้รับการทรงปลอบประโลม” เพราะพระองค์ทรงสร้างเรา พระองค์ทรงรักและรู้จักเราดี ดังนั้นเมื่อเราเศร้าโศก พระองค์จึงทรงเป็นผู้ที่ปลอบประโลมจิตใจผู้สูงอายุได้ดีที่สุด ด้วยเหตุนี้ความเชื่อจึงเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุรอดพ้นจากภาวะทางจิตใจ ความเชื่อจึงนำไปสู่การปฏิบัติศาสนกิจ เพราะความต้องการศาสนาเป็นที่พึ่งพิง ศาสนาอื่นๆก็เช่นเดียวกัน ทุกศาสนามีข้อปฏิบัติ และหวังให้ผู้เชื่อปฏิบัติตาม เพื่อพัฒนาตนเองให้ดีตามหลักศาสนาตั้งไว้ โดยมีงานวิจัยของ พระเทียรวิทย์ อตุตสนฺโต (2549) ได้ศึกษาความเชื่อและพิธีกรรมทางพุทธศาสนาของร่างทรง : กรณีศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า ความเชื่อส่วนใหญ่เป็นเรื่องของบาป-บุญ นรก-สวรรค์ ความเชื่อเหล่านี้นำไปสู่พิธีกรรม คือการสวดมนต์ ไหว้พระ และทำบุญด้วยวิธีทางพุทธ จึงกล่าวได้ว่าความเชื่อคือปัจจัยที่นำไปสู่การปฏิบัติศาสนกิจเพราะความกลัวต่อเรื่องบาป-บุญ นรก-สวรรค์ ทำให้ผู้ที่ตัดสินใจไปเชื่อ เกิดความรู้สึกได้ว่าศาสนาเป็นสิ่งที่ช่วยเหลือตนเองให้พ้นจากการกระทำผิด และรอดจากการตกนรก นอกเหนือจากศาสนาพุทธแล้วยังพบว่าศาสนาอิสลามก็กล่าวถึงความเชื่อไว้เช่นกัน ว่าความเชื่อเป็นสิ่งที่ทำให้ตนเองต้องปฏิบัติศาสนกิจ โดยงานวิจัยของ ตรึงใจ มูฮัมมัดสะมัน (2550) ได้ศึกษาหลักความเชื่อและพฤติกรรมของชาวมุสลิมในชุมชนบ้านลำไทร พบว่า ชาวบ้านให้

Copyright by Mahidol University

ความสำคัญและสนับสนุนด้านศาสนา ซึ่งศาสนาอิสลามเป็นศาสตร์แห่งจิตใจ ความรู้สึกนึกคิด และการปฏิบัติ โดยไม่มีสิ่งใดแทนเครื่องหมายหรือรูปสักการะ ดังนั้นการนับถือศาสนาจึงมีแต่การปฏิบัติศาสนกิจเป็นหลักของการแสดงความเชื่อว่าระลึกถึงพระผู้เป็นเจ้าด้วยจิตใจจริงๆ

จะเห็นได้ว่าทุกศาสนามีข้อปฏิบัติให้แก่ผู้เชื่อกระทำตามแนวทางของศาสนา เพื่อเป็นแหล่งพัฒนาจิตใจ พฤติกกรม ความคิด อีกทั้งความเชื่อเป็นเรื่องของสุขภาวะทางจิตวิญญาณ ผู้สูงอายุชาวคริสเตียนให้ความหมายว่าความเชื่อมาจากจิตใจที่วางใจในพระเจ้า ตนเองมีคุณค่ามีความหมายเพราะพระเจ้าทรงเป็นพระผู้สร้างทุกสรรพสิ่ง ทรงรักมนุษย์ทุกคน และดูแลผู้ที่เชื่อในพระองค์ พระองค์ทรงไถ่บาปให้แก่มนุษย์ และรักอย่างไม่มีเงื่อนไขไม่ว่าผู้สูงอายุจะเป็นใครก็ตาม ความเชื่อนี้ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกมีคุณค่าในพระเจ้า ความรู้สึกที่สัมผัสได้ทางจิตใจแต่เป็นสิ่งที่สัมผัสทางกายไม่ได้ กล่าวได้ว่าเป็นเรื่องของจิตวิญญาณ ดังเช่น (ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์, 2552) กล่าวว่า จิตวิญญาณ คือการมองกลับเข้าไปภายในเพื่อค้นพบตัวตน คุณค่า ความหมายและเป้าหมายในชีวิตโดยแท้จริง เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นในจิตใจของมนุษย์ ล้วนแล้วแต่มีศาสนาเข้ามาเกี่ยวข้องให้กระทำตาม เพื่อเสริมสร้างคุณค่าทางจิตใจ ดังนั้นความเชื่อจึงเป็นแรงผลักดันที่ทำให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมปฏิบัติศาสนกิจเพราะต้องการแหล่งที่พึ่งพา ยึดเหนี่ยวให้ตนเองรอดพ้นจากสิ่งที่ทำให้ตนเองทุกใจ

5.2.2 การปฏิบัติศาสนกิจมีความสำคัญกับผู้สูงอายุชาวคริสเตียน

การปฏิบัติศาสนกิจของผู้สูงอายุชาวคริสเตียน มีรากฐานจากความเชื่อที่ต้องการแหล่งพึ่งพาทางจิตใจ การปฏิศาสนกิจเป็นการเข้าร่วมกิจกรรม หรือการประกอบกิจทางศาสนา ที่ผู้เชื่อจำเป็นจะต้องปฏิบัติตาม ไม่ว่าจะเป็นศาสนาใด การปฏิบัติศาสนกิจของผู้สูงอายุชาวคริสเตียน เป็นการแสดงความเคารพ รักต่อสิ่งที่ตนเองศรัทธา คือพระเจ้า ซึ่งผู้สูงอายุเชื่อว่าทรงยิ่งใหญ่ และมีอยู่จริง โดยผู้ที่เป็นคริสเตียนจะไปเข้าร่วมวันสะบาโตทุกวันอาทิตย์ด้วยกัน เป็นการรวมกลุ่มชาวคริสเตียน ซึ่งเปรียบดังครอบครัวครัวในพระคริสต์ ทุกคนในที่นี้จะแสดงความรัก ความห่วงใย ให้การช่วยเหลือ ทำให้ผู้สูงอายุเห็นความสำคัญ และเกิดคุณค่าในตนเอง การไปเข้าร่วมวันสะบาโต เป็นการไปเพื่อนมัสการต่อพระเจ้า สิ่งที่ตนเองนับถือ ด้วยการ ร้องเพลงถวายเกียรติ ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกที่สัมผัสได้ทางจิตใจระหว่างความรักของพระเจ้ากับตนเองพร้อมทั้งการมีส่วนร่วมทางสังคมกับผู้เชื่อคนอื่นๆ การมีกิจกรรมทางศาสนาร่วมกันกับสมาชิกในครอบครัวภายในคริสตจักรประกอบไปด้วย การร่วมฟังคำเทศนา การอธิษฐานเผื่อแผ่ซึ่งกันและกัน การอ่านข้อพระคัมภีร์ การกล่าวข่าวประเสริฐเพื่อเป็นพยานให้แก่พระคริสต์ว่าทรงดีต่อมนุษย์เช่นเรา รวมทั้งการมีส่วนร่วมออกไปช่วยเหลือสังคม เพื่อนบ้าน เช่นการบริจาค การให้คำปรึกษา การดูแลเพื่อนมนุษย์ที่ลำบากกว่า การปฏิบัติเหล่านี้เองทำให้ผู้สูงอายุยังคงซึ่งความรู้สึกมีความสุขทางใจว่าตนมีค่าอยู่ได้ เพราะ

Copyright by Mahidol University

ศาสนามีส่วนทำให้เกิดสังคมที่ดีขึ้นใหม่ ทำให้ผู้สูงอายุได้มีเวลากับครอบครัว และสังคมภายในศาสนา หลังจากบทบาททางสังคมหน้าที่เก่าได้ลดเลือนลงไป (Role Theory) อธิบายว่าการสร้างบทบาททางสังคมของตนขึ้นมาใหม่ เพื่อทดแทนบทบาทหน้าที่ที่สูญเสียไป ขึ้นกับบทบาททางสังคม และการมองเห็นคุณค่าของตนเองเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อให้ผู้สูงอายุวัยเดียวกันได้พบปะสังสรรค์กัน ปรึกษาหารือในการที่จะช่วยเหลือสังคม สิ่งเหล่านี้จะทำให้ผู้สูงอายุอยู่อย่างมีความสุข อยู่ในสังคมได้อย่างมีศักดิ์ศรี ดังนั้นการปฏิบัติศาสนกิจจึงมีความสำคัญอย่างมากต่อผู้สูงอายุชาวคริสเตียน เพราะเป็นส่วนที่ที่ทำให้เกิดความรู้สึกทางบวก ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความสุขทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม อันได้แก่

5.2.2.1 การปฏิบัติศาสนกิจมีความสำคัญต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกถึงความรักความอบอุ่นภายในครอบครัวว่าตนเองยังมีค่ามีความหมาย และศาสนาก็มีข้อคำสอนที่ช่วยลดการเกิดการขัดแย้งต่อบุคคลอื่นและลูกหลาน โดยเมื่อเกิดปัญหาขึ้นผู้สูงอายุจะเชื่อฟังตามที่ศาสนาสอน ยึดหลักจากพระคัมภีร์เป็นข้อปฏิบัติ ด้วยการอธิษฐานขอให้พระเจ้าช่วยเหลือกับความขัดแย้งที่เกิดขึ้น การปฏิบัติศาสนกิจจึงทำให้อยู่ร่วมกันได้อย่างสงบสุข และยังทำให้รู้สึกได้ถึงความภาคภูมิใจกับการมาปฏิบัติศาสนกิจ เพราะทำให้ตนเองได้รู้สึกและสัมผัสถึง การมีเกียรติ และศักดิ์ศรีกับการได้สัมผัสถึงพระคริสต์ที่ทรงยิ่งใหญ่ เป็นพระบิดาที่สอนให้ตนเองเป็นคนที่ดีขึ้น และเป็นผู้นำสู่สันติสุข อีกทั้งการมาปฏิบัติศาสนกิจยังทำให้รู้สึกประสบผลสำเร็จจากสิ่งที่ตนเองต้องการ ดังที่ผู้สูงอายุเป็นวัยที่ต้องการความรักจากครอบครัว และส่วนร่วมทางสังคมเป็นพิเศษ การปฏิบัติศาสนกิจทำให้ผู้สูงอายุได้รับการตอบสนอง ความรู้สึกได้รับความรัก ความรู้สึกภาคภูมิใจ และประสบความสำเร็จทั้งหมด อันมาจากการได้รับการหล่อหลอมทางศาสนา เหล่านี้ทำให้ผู้สูงอายุปรับตัวได้ดีในวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและจิตใจเป็นอย่างมาก ศาสนาจึงเป็นส่วนที่ทำให้ตอบสนองต่อสิ่งที่ผู้สูงอายุต้องการ เพราะพื้นฐานของมนุษย์เกิดมาย่อมมีความต้องการที่ไม่สิ้นสุด และพัฒนาลำดับขั้นไปตามวัย ดังทฤษฎีความต้องการของมาสโลว์ (Maslow's hierarchy of needs) กล่าวว่ามนุษย์มีความต้องการและการเห็นคุณค่าในตนเองก็จะเกิดขึ้นจากการได้รับการตอบสนองจนพึงพอใจ ซึ่งเหล่านี้ทำให้ตนรู้สึกว่ามีประโยชน์มีคุณค่า โดยความต้องการจะแบ่งเป็นลำดับขั้นตอนซึ่งจะนำไปสู่ผลของความต้องการสูงสุด เปรียบได้ว่าศาสนาคือสิ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขกับการเข้าร่วมปฏิบัติศาสนกิจ จนเกิดเป็นความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง การเข้าร่วมปฏิบัติศาสนกิจของผู้สูงอายุ เป็นการทดแทนบทบาทที่เสียไปจากการที่ต้องเป็นหม้ายและการเกษียณอายุจากการปฏิบัติงาน เป็นผลทำให้เกิดความรู้สึกทางบวกแก่ผู้สูงอายุ ดังเช่นงานวิจัยของพวงเพชร เกษรสมุทร (2555) ที่ศึกษาผลของการศึกษาวิชาการพัฒนาตนตามหลักศาสนาต่อการเห็นคุณค่าในตนเองและความสุขในการดำเนินชีวิตของนักศึกษาพยาบาล ผลการศึกษาพบว่า การนำ

Copyright by Mahidol University

หลักธรรมไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างสม่ำเสมอ เมื่อนักศึกษาเริ่มฝึกละความชั่ว หมั่นทำความดี และทำจิตใจให้สงบ เมื่อพิจารณาตนเองและพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง ทำให้นักศึกษาเกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง สามารถปรับตัวและมีความสุขในการดำเนินชีวิตมากขึ้น เห็นได้ว่าการเกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง ส่วนหนึ่งแล้วมาจากการปฏิบัติศาสนกิจ เช่นเดียวกันกับผู้สูงอายุชาวคริสเตียน ที่ศาสนาก็มีข้อปฏิบัติให้ทำร่วมกันจึงทำให้ผู้สูงอายุวัยนี้พบกับความสุข ที่สัมผัสได้จากศาสนาเป็นแหล่งที่พึงพาให้เกิดขึ้น

5.2.2.2 การปฏิบัติศาสนกิจมีความสำคัญต่อการมองโลกในแง่ดี เพราะไม่ว่าจะศาสนาอะไรย่อมหวังให้ผู้เชื่อคิดดี และกระทำดี การมองโลกในแง่ดีของผู้สูงอายุชาวคริสเตียนเป็นรูปแบบของการให้เหตุผลของแต่ละบุคคลต่อสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตน ไม่ว่าจะเป็นการมองปัญหา การเผชิญปัญหา และการแก้ไขปัญหา (Seligman, 1991) ผู้สูงอายุชาวคริสเตียนจะฝากทุกสิ่งไว้กับพระเจ้า เพราะพระเจ้าเป็นแหล่งยึดเหนี่ยวและพึ่งพิง ให้เกิดผลดีที่สุดกับตน ผู้สูงอายุชาวคริสเตียนจะไม่กระวนกระวายกับปัญหาที่เกิดขึ้น แต่จะอธิษฐานขอความช่วยเหลือ อ่านพระคัมภีร์ ซึ่งเป็นส่วนของการปฏิบัติศาสนกิจ ทำให้ปัญหาต่างๆคลี่คลายไปด้วยคำสอนของศาสนา อีกทั้งด้วยวัยที่เพิ่มมากขึ้นแล้วทำให้ผู้สูงอายุได้เคยประสบกับปัญหาต่างๆมามากกมาย มีประสบการณ์ในชีวิต (อรพรรณ ทองแตง, 2550) ทำให้ผู้สูงอายุยอมรับกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้ แต่หากเจอปัญหาหนักหนาจริงๆ ผู้สูงอายุก็จะฝากสิ่งเหล่านี้ไว้กับพระเจ้า ซึ่งเชื่อว่าทรงเป็นพระผู้ช่วย และไว้วางใจได้ เหตุนี้ทำให้ผู้สูงอายุไม่ย่อท้อ กลัวต่ออุปสรรคและปัญหาที่เกิดขึ้น จึงทำให้ผู้สูงอายุชาวคริสเตียนมองโลกในแง่ดีและมีความสุขกับการดำเนินชีวิตที่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ต่างๆ มองสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองในทางบวก ซึ่งสอดคล้องกับ งานวิจัยของ อรพินร์ ชูชม (2546) ได้ศึกษาเรื่องรูปแบบพัฒนาตนเองเพื่อเพิ่มพลังจูงใจในการทำงาน: กรณีครูประถมศึกษา พบว่าการมองโลกในแง่ดี เกิดจากการให้ผู้รับการอบรมระลึกถึงสถานการณ์อุปสรรคปัญหาที่เกิดขึ้น และการมีความคิด ความรู้สึกต่อเหตุการณ์ ตลอดจนนึกถึงผลที่ตามมาจากความคิดความรู้สึกนั้น โดยผู้เข้าการอบรมได้รับการฝึกให้มองโลกในแง่ดี ผลที่เกิดจากการมองโลกในแง่ดีจะทำให้มีพลังในการดำเนินชีวิต และสามารถฝ่าฟันอุปสรรคได้ สามารถสรุปได้ว่าผู้สูงอายุที่มองโลกในแง่ดี เกิดจากการขัดเกลาทางศาสนา ทำให้สามารถปรับกับปัญหา และดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

5.2.2.3 การปฏิบัติศาสนกิจมีความสำคัญต่อความสุข การปฏิบัติทั้งหมดที่ผู้สูงอายุชาวคริสเตียนได้กระทำ มีรากฐานจากจิตวิญญาณความเชื่อ เป็นสาเหตุทำให้ผู้สูงอายุชาวคริสเตียนพบกับความสุขทางกาย ทางใจ และสังคม โดยทั้งสามสิ่งนี้เป็นผลมาจากการปฏิบัติศาสนกิจตามแนวทางของพระคริสต์ ซึ่งมีพระวจนะคือพระคัมภีร์เป็นคำสอน คือแหล่งรวมของการสัมผัสได้ถึงความสุข จากการอวยพรของพระเจ้า ให้กับผู้เชื่อที่มีการร้องขอและอธิษฐานให้ดำเนินวิถีชีวิตอยู่

Copyright by Mahidol University

ในทางของพระองค์ การปฏิบัติศาสนกิจเป็นดังวิถีชีวิตส่วนหนึ่งที่ต้องกระทำอย่างยึดมั่น โดยขาดไปไม่ได้ หากขาดไปก็เหมือนห่างไกลจากพระคริสต์ และการใกล้ชิดพระคริสต์ได้ต้องมีการอธิษฐานเข้าร่วมปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ ผลของการกระทำทำให้เกิดความสุขทางกายและใจ ซึ่งผู้สูงอายุกล่าวไว้ว่าหากมีความสุขทางใจก็จะสุขทางกายเช่นกัน ซึ่งทั้งสองมีการเชื่อมโยงต่อกัน กล่าวได้ว่าความสุขทางใจส่งผลให้สุขภาพทางกายได้รับความสุขสดชื่นใจ เพราะ “ใจร่าเริงเป็นยาอย่างดี แต่จิตใจที่หมดมานะทำให้กระดูกแห้ง” (สุภาษิต 17:22) การมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือผู้อื่นก็เป็นผลของความสุข ดังเช่นความสุขทางใจเกิดจากความมุ่งมั่นที่จะดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง การให้ การบริจาคช่วยเหลือเอื้ออาทรกันและกันก็เป็นอีกทางหนึ่งที่จะทำให้ชีวิตจิตใจมีความสุข เพราะผู้สูงอายุยึดหลักพระคำสอนของพระเจ้าว่า “การให้ทำให้เกิดความสุขยิ่งกว่าการรับ” อีกทั้งการมีส่วนร่วมกับพี่น้องชาวคริสเตียนยังเป็นสิ่งที่คอยสนับสนุนทางสังคมทำให้ผู้สูงอายุไม่รู้สึกโดดเดี่ยว แต่มีครอบครัวที่เป็นพระคริสต์ด้วยกันให้ความสำคัญ คอยช่วยเหลือดูแล และให้ความรัก ความห่วงใยไม่ทำให้ตนเองรู้สึกว่าอยู่ลำพัง ซึ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่จิตใจของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมปฏิบัติศาสนกิจโหยหาที่จะได้รับการตอบสนองเป็นอย่างมาก

การปฏิบัติศาสนกิจเป็นกิจกรรมอย่างหนึ่งที่ทำให้เกิดการมีส่วนร่วมในผู้สูงอายุ ดังนั้นจึงมีความสำคัญที่ทำให้เกิดผลแห่งความสุข อันได้แก่การเห็นคุณค่าในตนเอง การมองโลกในแง่ดี และความสุขที่ประกอบไปด้วย กาย ใจ และสังคม ในผู้สูงอายุชาวคริสเตียน พบว่าทั้งสามสิ่งนี้เป็นผลต่ออารมณ์ทางบวก ก็คือความสุขที่พบจากศาสนาที่แท้จริง โดยการได้รับความรู้สึกดังกล่าว มาจากการปฏิบัติศาสนกิจเป็นสำคัญ เพราะความเชื่อเป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุยึดเหนี่ยวทางใจ จนกลายมาเป็นการปฏิบัติ และผลแห่งการปฏิบัติทั้งการเห็นคุณค่าในตนเอง การมองโลกในแง่ดี และความสุข ก็จะเกิดขึ้นตามมา ด้วยการมีสังคมปฏิบัติศาสนกิจ หรือทำกิจกรรมร่วมกันกับพี่น้องชาวคริสเตียนRobert Havighurst (1968) มีผลสรุปเกี่ยวกับกิจกรรมว่า ผู้สูงอายุที่มีกิจกรรมปฏิบัติอยู่เสมอๆ มีบุคลิกที่กระฉับกระเฉง และการมีภารกิจอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้มีความพึงพอใจในชีวิตและปรับตัวได้ดีกว่าผู้สูงอายุที่ปราศจากกิจกรรม หรือบทบาทภารกิจหน้าที่ใดๆ ดังนั้นการปฏิบัติศาสนกิจก็เป็นผลทางบวกอย่างหนึ่ง เรียกได้ว่าเป็นกิจกรรมของชาวคริสเตียน เป็นผลให้ผู้สูงอายุที่ล่วงเลยวัยการมีส่วนร่วมทางสังคมแบบที่เคยเป็นมา ได้มีกิจกรรมทางศาสนาให้ปฏิบัติด้วยวิถีชีวิตในพระคริสต์ซึ่งศาสนามีแนวทางคำสอนที่ดีแก่บุคคลผู้เชื่อทุกคน ผลของการกระทำดังกล่าวก็คือความสุขในพระคริสต์ร่วมกัน ดังเช่นงานวิจัยของ Shahram Mami และZolikhah Mahigir (2014) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสุข ความผูกพันกับพระเจ้า และการรับรู้ความตรึงเครียดทางสังคม พบว่าความสุข และความผูกพันกับพระเจ้ามีผลกระทบต่อการลดลงของการรับรู้ความเครียด ซึ่งเป็นสิ่งสนับสนุนความสุข สามารถกล่าวได้ว่าการผูกพันกับพระเจ้านั้น จะต้องผ่านการปฏิบัติศาสนกิจ และเมื่อได้เข้า

Copyright by Mahidol University

ร่วมปฏิบัติแล้วผลที่ตามมาก็คือความสุขในชีวิต เพราะการปฏิบัติมีส่วนช่วยให้ความเครียดลดลง ปัญหาต่างๆก็คลี่คลายลง ดังกรณีศึกษาในผู้สูงอายุชาวคริสเตียนเช่นกัน พบว่ามีแรงยึดเหนี่ยวทางศาสนาเป็นแหล่งพึ่งพิงอาศัยให้ผ่านพ้นกับเรื่องราวต่างๆได้ตลอดมา

เช่นเดียวกับศาสนาอื่นๆ ทุกศาสดาของศาสนา มีจุดมุ่งหมายให้ผู้ที่นับถือในศาสนาปฏิบัติตามหลักคำสอน เพื่อให้เกิดผลที่ดีกับชีวิต โดยศาสนาเป็นสิ่งที่เข้าไปขัดเกลาจิตใจผู้นับถือให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ดังเช่นงานวิจัยของวิสุทธิ์ บิลล่าเต๊ะและฉันทัส ทองช่วย (2554) ได้ทำการศึกษา เรื่องกระบวนการดำรงอัตลักษณ์มุสลิมกับการสร้างชุมชนเข้มแข็งกรณีศึกษา : ชุมชนมัสยิดบ้านเหนือ พบว่าการละหมาดมีศักยภาพในการ ขัดเกลาจิตใจและก่อให้เกิดการรวมตัวอย่างยั่งยืนในชุมชน และยังเป็นส่วนการส่งเสริมความดี ยับยั้งความชั่วก็ช่วยให้ชุมชนมีกฎกติกาที่ใช้บังคับกันเองได้ ทำให้เกิดความสงบและเป็นระเบียบมาก และในวิถีทางพุธก็เช่นเดียวกัน พบว่างานวิจัยของสุธรรมมา วรนาวิน (2551) ศึกษาเรื่องผลของการปฏิบัติสมาธิที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ พบว่าการปฏิบัติสมาธิตามหลักพุทธศาสนาด้วยการพัฒนาสติอย่างต่อเนื่องบนฐานทั้ง 4 คือ กาย เวทนา จิต ธรรม นั้นส่งผลให้เกิดคุณลักษณะ 4 ประการ คือ พัฒนากาย พัฒนาพฤติกรรม พัฒนาจิต และพัฒนาปัญญา กล่าวได้ว่าศาสนามีผลอย่างมากที่จะขัดเกลาจิตใจของคนทำให้นำไปสู่ความสุขต่อตนเองและสังคม ไม่ว่าจะเป็นศาสนา คริสต์ อิสลาม และพุทธ มีข้อปฏิบัติที่มุ่งเน้นให้บุคคลที่เข้าไปปฏิบัติตามคำสอนของศาสนา แม้ว่าศาสนาทุกศาสนาจะมีรายละเอียดคำสอนที่แตกต่างกัน แต่โดยรวมแล้วจะมีจุดมุ่งหมายที่เหมือนกัน คือ ความสุขที่แท้จริง โดยสรุป ทุกศาสนาสอนศาสนิกชนของตนให้ละเว้นความชั่ว ประพฤติความดี เพราะไม่ว่าจะเป็นศาสนาอะไร ถ้าปฏิบัติตามหลักคำสอนของศาสนาอย่างเคร่งครัด ก็จะสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขด้วยข้อปฏิบัติของศาสนานั้น ๆ

5.3 ข้อเสนอแนะงานวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นเพียงส่วนน้อยที่นำเสนอเกี่ยวศาสนาซึ่งเป็นผลสะท้อนในแง่ของสุขภาพที่ดีของช่วงวัยสูงอายุกับการปฏิบัติศาสนกิจ เพื่อนำเสนอให้เห็นถึงความสำคัญของการปฏิบัติทางศาสนาว่าเป็นส่วนสำคัญพื้นฐานของมนุษย์ในทุกๆวัย แต่ผู้วิจัยยกตัวอย่างเป็นวัยสูงอายุเนื่องจากเป็นวัยที่ต้องการการพึ่งพิงทางจิตใจสูง ปัจจุบันสังคมไทยพบปัญหาทางสุขภาพมากมายจึงส่งผลกระทบกันไปมาทั้งทางกายและจิตใจ ศาสนาจึงเป็นทางเลือกหนึ่งซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญในการสร้างเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีให้กับทุกคน เพื่อให้เกิดการมองเห็นถึงความสำคัญดังกล่าวผู้วิจัยจึงขอเสนอแนะดังนี้

Copyright by Mahidol University

1. รัฐควรสร้างนโยบายส่งเสริมศาสนาให้กับสังคมผู้สูงอายุ ให้เป็นตัวเลือกหนึ่งในการช่วยเหลือ บรรเทาปัญหาสุขภาพจิตเพื่อให้เห็นความสำคัญของทางเลือกในการส่งผลไปยังบุคคลที่ต้องการความช่วยเหลือ เยียวยาจิตใจ อีกทั้งยังควรส่งเสริมให้เป็นเครื่องมือในการขัดเกลาบุคคลให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ดี เพื่อลดปัญหาทางสังคมอีกด้วย

2. ควรส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีแก่ผู้สูงอายุให้เป็นเป้าหมายหลักของสังคมไทยในอนาคตและตระหนักถึงการนำแนวทางการปฏิบัติศาสนกิจเพื่อช่วยเหลือขัดเกลาจิตใจ ปรับเปลี่ยนแนวคิด ทัศนคติที่ดีต่อชีวิติ มีพฤติกรรมที่ส่งผลต่อการเกิดความสุขแก่บุคคลและสังคม

3. ควรมีการพัฒนาแนวทางหรือรูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพจิต พฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตและความคาดหวังในชีวิต โดยบูรณาการแนวทางศาสนาเข้าไปปฏิบัติและสอดแทรกในสังคม ผสานกิจกรรมทางศาสนาเพื่อส่งเสริมการดำเนินชีวิตประจำวันของบุคคลภายในสังคมไปสู่หนทางที่ดีขึ้น

4. ควรส่งเสริมให้ครอบครัว หรือผู้ดูแล ให้พาผู้สูงอายุไปเข้าร่วมกิจกรรมการเข้าร่วมปฏิบัติศาสนกิจร่วมกัน ให้ดำรงชีวิตอยู่ในหลักคำสอนของศาสนา เพื่อการมีส่วนร่วมกันภายในสังคมและครอบครัว โดยการนำหลักคำสอนของศาสนามาประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์แก่การดำเนินชีวิตร่วมกัน

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาผู้สูงอายุชาวคริสเตียนในคริสตจักรอื่นๆร่วมด้วยในการศึกษาครั้งต่อไป เพื่อให้เห็นถึงความหลากหลายของประสบการณ์ทางการปฏิบัติศาสนกิจ และการนำการปฏิบัติศาสนาของผู้นำในคริสตจักรอื่นๆ

2. ควรทำการศึกษาช่วงวัยอื่นๆเข้ามาในการศึกษาด้วย เพื่อเปรียบเทียบและอธิบายคุณค่าของการปฏิบัติศาสนกิจของชาวคริสเตียนในแต่ละช่วงวัยได้ละเอียดและเป็นประโยชน์ยิ่งขึ้น

3. ควรศึกษาถึงวิถีชีวิต ในการดำรงชีวิตของชาวคริสเตียนกับพระเจ้าและความเชื่อของพวกเขาควบคู่กันไป เพื่อให้ได้รายละเอียดที่ครอบคลุม และเข้าใจถึงศาสนาคริสเตียนโดยลึกซึ้ง

4. ศึกษาถึงปัจจัยทางจิตวิทยาในด้านอื่นๆ ทั้งในแง่ลบ และบวกของศาสนาเพื่อดูทั้งจุดเด่นและจุดด้อยของการเข้าร่วมปฏิบัติศาสนกิจว่าเป็นอย่างไร

5. ควรศึกษาถึงศาสนาอื่นๆ เพื่อนำมาเปรียบเทียบหลักการปฏิบัติ และผลของการปฏิบัติที่ตามมาด้วย เพื่อให้เห็นความสำคัญของแต่ละศาสนา และนำมาเปรียบเทียบเห็นข้อแตกต่างได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

Copyright by Mahidol University

ความเชื่อทางศาสนา การเห็นคุณค่าในตนเอง การมองโลกในแง่ดี และความสุข : ประสบการณ์การเข้าร่วมปฏิบัติศาสนกิจของผู้สูงอายุชาวคริสเตียน

RELIGIOUS BELIEFS, SELF ESTEEM,OPTIMISM AND HAPPINESS: RELIGIOUS-PRACTICE EXPERIENCEAMONG CHRISTIAN ELDERLY

บุญอำไพ กมลศักดิ์พิทักษ์ 5636261 SHSH/M

ศศ.ม. (สังคมศาสตร์และสุขภาพ)

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์: สุรีย์ กาญจนวงษ์,Ph.D., เพ็ญจันทร์ เชอร์เรอร์, Ph.D., ดรุณี ภู่ขาว, Ph.D.

บทสรุปแบบสมบูรณ์

บทนำ

การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากร ทำให้สัดส่วนและจำนวนผู้สูงอายุทั่วโลกกลายเป็นวิกฤติของโลก การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวเกิดขึ้นในประเทศไทยเช่นเดียวกัน ในปีพ.ศ.2556 ประชากรผู้สูงอายุไทยคิดเป็นประมาณร้อยละ 13.2 ของจำนวนประชากรทั้งประเทศ ซึ่งตามคำนิยามขององค์กรสหประชาชาติ (UN) ที่กำหนดไว้ว่าประเทศใดมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป สัดส่วนเกินร้อยละ 10 ของประชากรทั้งประเทศถือว่าประเทศนั้นได้ก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) ดังนั้นประเทศไทยจังนับได้ว่าก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุแล้ว(สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2556) สังคมผู้สูงอายุที่เกิดขึ้นนี้ส่งผลกระทบทั้งตัวผู้สูงอายุเอง ครอบครัวและสังคม ไม่ว่าจะเป็นการใช้ชีวิตในช่วงบั้นปลายที่ต้องเผชิญกับความเสื่อมของร่างกาย และการเป็นโรคเรื้อรัง ตัวผู้สูงอายุต้องเผชิญความเครียดจากการที่พึ่งตนเองไม่ได้ทำให้เกิดปัญหาทางจิตใจ ส่งผลให้มองตนเองในแง่ลบ รู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า และมองว่าตนเองไร้ความสามารถ ไม่มีประโยชน์ต่อสังคม จากการสำรวจสุขภาพจิตผู้สูงอายุโดยสำนักงานสถิติแห่งชาติด้วยแบบคัดกรองความสุขฉบับ15 ข้อในปี 2554 พบว่าคะแนนสุขภาพจิตเฉลี่ยของผู้สูงอายุต่ำกว่าคนทั่วไป โดยประมาณ 1 ใน 3 ของผู้สูงอายุเป็นผู้ที่มีความเปราะบางทางจิตใจ และมีสาเหตุมาจากปัญหาการเจ็บป่วยเรื้อรัง ความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเอง

Copyright by Mahidol University

ลดลงและค่านิยมต่อสูงอายุในสังคมไทยเปลี่ยนแปลง ดังนั้นการส่งเสริมสุขภาพจิตให้กับผู้สูงอายุได้จึงเป็นประเด็นสำคัญที่ควรต้องพิจารณา

มีงานวิจัยที่บอกถึงศาสนาเป็นแรงส่งเสริมทำให้เกิดสุขภาพจิตที่ดี คือ งานวิจัยของ Dr. David Larson หนึ่งในคณะนักวิจัยที่ศึกษาความเชื่อมโยงระหว่างสุขภาพกับศาสนาของสถาบันวิจัยด้านสุขภาพของสหรัฐอเมริกา (NIHR)เจ้าของสมมติฐานที่ว่าคนที่ไปปฏิบัติศาสนกิจสม่ำเสมอจะมีสุขภาพที่ดีกว่าคนที่ไม่เคยไปปฏิบัติศาสนกิจเลย กล่าวถึงรูปแบบการรักษาที่มีประสิทธิภาพว่า “ในวงการแพทย์ตอนนี้ ถ้าพูดถึงเรื่องสุขภาพต้องพูดให้ไกลเกินกว่าเรื่องทางกายภาพเพียงอย่างเดียวแล้วนั่นเพราะสมดุลทางร่างกายต้องอาศัยจิตใจเป็นตัวขับเคลื่อนด้วย” โดยคำว่า ‘จิตใจ’ ที่ Larson หมายถึงนี้ก็คือ spirituality หรือ จิตวิญญาณ นั่นเอง ซึ่งองค์การอนามัยโลก (ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์, 2552) ได้กล่าวถึงมิติทางจิตวิญญาณของสุขภาพว่าหมายถึง ปรากฏการณ์ในส่วนที่ไม่ใช่วัตถุ แต่หมายถึงขอบเขตของความคิด ความเชื่อ ค่านิยม และจริยธรรม ที่เกิดขึ้นในจิตใจ และมโนธรรมของมนุษย์ โดยเฉพาะความคิดดี ๆ ทั้งหลายล้วนเกิดขึ้นมาจากจิตวิญญาณ และ Dr.Christina M. Puchalski ผู้ช่วยศาสตราจารย์ แห่ง George Washington University School of Medicine and Health Sciences ยังมีความเห็นว่า แนวโน้มการศึกษาทางจิตวิญญาณและศาสนา ควรได้รับการเผยแพร่วงกว้างในวงการสาธารณสุขเป็นอย่างยิ่ง นั่นเพราะความรู้สึกทางจิตวิญญาณกับการสอนทางศาสนานั้น มีประโยชน์ต่อพฤติกรรม และสุขภาพของแต่ละคนอีกด้วย Peter Gott (2541) ได้กล่าวถึงว่า คนที่มีความเชื่อทางศาสนามักจะมีสุขภาพและการตัดสินใจการดำเนินชีวิตที่ดี พวกเขาได้รับประโยชน์ทางสังคมในการทำศาสนกิจร่วมกันศาสนามีส่วนร่วมช่วยส่งเสริมความรู้สึกให้คนเห็นคุณค่าในตัวเอง ซึ่งส่งผลต่อความเชื่อมั่นในเชิงจิตวิทยา ว่าความเชื่อ และการปฏิบัติทางศาสนกิจ ไม่ว่าจะเป็นการสวดมนต์ อธิษฐาน และการทำสมาธิอาจช่วยให้ผู้คนจัดการกับสถานการณ์ที่ไม่เป็นที่พอใจ และหลีกเลี่ยงหรือลดความเครียดและภาวะซึมเศร้าได้ ความเชื่อทางศาสนา และการปฏิบัติตามหลักศาสนา สามารถก่อให้เกิดอารมณ์ทางบวกที่อยู่ในเกณฑ์ดี ซึ่งมีผลต่อระบบภูมิคุ้มกัน และการมีศรัทธาด้านบวกจะช่วยให้บรรดาผู้ศรัทธาสามารถรับมือกับการเปลี่ยนแปลงของชีวิตได้เป็นอย่างดี

ศาสนาเป็นบ่อเกิดแห่งความดีงาม เป็นเครื่องส่งเสริมเน้นให้บุคคลมีความเชื่อ และปฏิบัติตามหลักของศาสนา ทำให้คนคิดดี กระทำความดี หากบุคคลในสังคมประพฤติตามปฏิบัติตามหลักศาสนาที่ได้ตั้งไว้ย่อมทำให้บุคคลสังคมมีความสุข และทำให้บุคคลเป็นคนเห็นคุณค่าในตนเอง Coopersmith (2510) ได้กล่าวไว้ว่า เป็นบุคคลที่จะรับรู้และยอมรับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ตามความเป็นจริง ตระหนักถึงศักยภาพที่ตนเองมี สามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ มีความพอใจ ประทับใจในตนเอง ตระหนักถึงความรับผิดชอบทั้งต่อตนเองและผู้อื่น รวมทั้งสามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อบุคคลและสิ่งแวดล้อมได้ Maslow (อ้างอิงในบุปผา หยู่ยืด, 2537) กล่าวถึง

Copyright by Mahidol University

การเห็นคุณค่าในตนเองว่าเป็นการยอมรับนับถือตนเอง และการประเมินค่าตนเองในด้านต่างๆ คือ ความเข้มแข็ง ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคปัญหา สามารถแก้ไขปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นได้โดยไม่โทษตนเอง และช่วยลดการเกิดภาวะทางสุขภาพจิต

อีกทั้งศาสนายังเป็นส่วนสำคัญที่ส่งเสริมให้บุคคลเกิดการมองในแง่ดี ตามที่คาเรน และคนอื่นๆได้ศึกษาไว้ (Karen, 2542) เกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดีและแง่ร้ายนั้นมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อลักษณะความวิตกกังวล ความดันโลหิต และอารมณ์ในชีวิตประจำวัน พบว่าคนที่มีอุปนิสัยมองโลกในแง่ร้ายมีความวิตกกังวลในการเข้าสังคม มากกว่าคนที่มองในแง่ดี และจากการศึกษาผู้ป่วยโลกต่างๆ พบว่าผู้ป่วยที่มองโลกในแง่ดีสามารถยอมรับการเจ็บป่วยของตนเอง และดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุขมากกว่าผู้ป่วยที่มองโลกในแง่ร้าย และการศึกษาของปีเตอร์สัน และซีลิคแมน (Peterson & Seligman, 2527: 347-374) พบว่าการมองโลกแง่ร้ายในวัยเด็กส่งผลต่อปัจจัยความเสี่ยงทางสุขภาพที่ย่ำแย่ในวัยกลางคนและวัยสูงอายุ นอกจากนั้นการมองโลกในแง่ดียังเชื่อมโยงกับอารมณ์ที่ดี และการพัฒนาสุขภาพร่างกาย (Segerstrom; et al., 2541: 1646-1655) ที่เป็นส่วนที่นำไปสู่การเกิดความสุขภายในชีวิตได้ดี

ดังนั้นความเชื่อทางศาสนาที่ทำให้บุคคลต้องปฏิบัติตามหลักศาสนา จึงเป็นหลักการสำคัญซึ่งจะนำไปสู่ การเห็นคุณค่าในตนเองการมองในแง่ดี และมีความเกี่ยวข้องเชื่อมโยงกันกับความสุขของผู้สูงอายุ เนื่องจากที่กล่าวมาข้างต้นทั้งหมดล้วนส่งผลต่อตัวของบุคคลโดยตรง สังคม หากบุคคลมีคุณสมบัติดังกล่าวข้างต้นและสามารถปฏิบัติตามหลักของศาสนาได้ก็จะช่วยให้เป็นคนที่สมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย และจิตใจ สติปัญญา และจิตวิญญาณ เป็นผู้มีคุณธรรม จริยธรรม ศีลธรรม และมีวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต ซึ่งเหล่านี้ก่อให้เกิดความสุขที่แท้จริง เพราะความสุขนั้นต้องอาศัยสมรรถภาพของจิตใจที่ดี และสุขภาพที่ดี เป็นส่วนสำคัญที่ส่งผลต่อกัน

จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมาแล้วส่วนใหญ่ พบว่าการศึกษาถึงความเชื่อในการปฏิบัติตามหลักศาสนา กับจิตวิทยาเชิงบวก ซึ่งคือเรื่องของความสุข ยังคงเป็นช่องว่างทางการศึกษา ที่ไม่ได้รับความสนใจมากนักในประเทศไทย ส่วนใหญ่ที่พบมีเพียงศาสนาพุทธ แต่ก็เป็นเพียงส่วนเล็กน้อยมากที่มีผู้สนใจจะศึกษาและเชื่อมโยงไปสู่ด้านสุขภาพกาย และจิตใจ รวมทั้งความเชื่อในการปฏิบัติตามหลักศาสนาคริสเตียนด้วยเช่นกัน ซึ่งพบว่าไม่ได้รับความสนใจในการศึกษามาก่อน จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบเพียงแต่ในต่างประเทศ ซึ่งเป็นประเทศที่นับถือศาสนาคริสต์เป็นหลัก โดยประเทศที่ศึกษานั้นจะมีการศึกษาเกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิต และความสุขในการเชื่อเพียงประเด็นเดียว โดยไม่มีการเชื่อมโยงถึงประเด็นอื่นๆ จากการทบทวนงานวิจัยทั้งหมดที่มีความเกี่ยวข้องกับศาสนาต่างๆ รวมทั้งศาสนาคริสเตียน ก็ยังคงเป็นจำนวนน้อยที่ได้รับความสนใจ

Copyright by Mahidol University

จากการศึกษาเช่นกัน และพบว่าในประเทศไทยยังไม่มีผู้ศึกษาถึงผู้นับถือศาสนาคริสเตียนโปรแตสแตนท์ กับความสุข หรือจิตวิทยาเชิงบวก

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความเชื่อทางศาสนาของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมปฏิบัติศาสนกิจในคริสตจักร
2. เพื่อศึกษาการเข้าร่วมปฏิบัติศาสนากิจของผู้สูงอายุในคริสตจักร
3. เพื่อศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมปฏิบัติศาสนกิจในคริสตจักร
4. เพื่อศึกษาการมองโลกในแง่ดีของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมปฏิบัติศาสนกิจในคริสตจักร
5. เพื่อศึกษาความสุขของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมปฏิบัติศาสนกิจในคริสตจักร
6. เพื่อศึกษาการเข้าร่วมปฏิบัติศาสนากิจ ที่นำไปสู่การเห็นคุณค่าในตน การมองโลกในแง่ดี และความสุขของผู้สูงอายุในคริสตจักร

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

เพื่อให้ทราบถึงประโยชน์ของความเชื่อทางศาสนา กับการเข้าปฏิบัติศาสนกิจในคริสตจักร ร่วมกับแนวทางการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง การมองโลกในแง่ดี และความความสุข พร้อมทั้งนำองค์ความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาส่งเสริมกิจกรรมการเข้าร่วมปฏิบัติศาสนกิจ เพื่อให้เกิดความสุขในชีวิตแก่ผู้สูงอายุกับบุคคลทั่วไปอีกทั้งเป็นประโยชน์ในงานวิจัยอื่นๆ ต่อไป

ขอบเขตในการวิจัย

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยศึกษาความเชื่อทางศาสนา กับประสบการณ์การเข้าร่วมปฏิบัติศาสนกิจ และผลของการปฏิบัติ อันได้แก่ การเห็นคุณค่าในตนเอง การมองโลกในแง่ดี และความสุขในผู้สูงอายุชาว คริสเตียน ผู้วิจัยใช้วิธีวิจัยเชิงคุณภาพ(Qualitative Research) โดยใช้การสัมภาษณ์แบบเชิงลึก เลือกผู้ให้ข้อมูลแบบเจาะจง(Purposive Sampling) คือผู้สูงอายุที่รับศีลบัพติศมาแล้วเป็นผู้สูงอายุชาวคริสเตียนที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่มีฐานะ เพศ อาชีพ ลักษณะทางครอบครัว ระยะเวลา

Copyright by Mahidol University

การมาปฏิบัติแตกต่างกัน เพื่อให้ได้ข้อมูลที่หลากหลาย โดยผู้ให้ข้อมูลทุกคนจะต้องเข้าปฏิบัติศาสนกิจที่คริสตจักรใจสมาน เพชรเกษม ซอย 11 เขตกรุงเทพมหานคร เป็นประจำทุกอาทิตย์ และผู้วิจัยจึงเก็บข้อมูลจนกระทั่งได้ข้อมูลที่ครบถ้วน (Data saturation point)

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ความเชื่อ หมายถึง ความมั่นใจ การพึ่งพาอาศัย การไว้วางใจ ความเชื่อเป็นสัมผัสที่หกช่วยให้รับรู้ถึงสิ่งที่มองไม่เห็น แต่มีจริงในโลกวิญญาณซึ่งเป็นความเชื่อเกี่ยวกับพระเจ้าโดยตรงในโลกของวิญญาณ เป็นความมั่นใจในพระเจ้าผู้ทรงสมควรได้รับความไว้วางใจมากที่สุด

2. การปฏิบัติศาสนกิจในคริสตจักร หรือการไปโบสถ์ หมายถึง การแสดงความรักต่อพระเจ้า การไปโบสถ์เป็นการแสดงความรัก โดยการนมัสการ อธิษฐาน ร้องเพลงถวายเกียรติสรรเสริญพระเจ้าของเราที่มองเห็น และสัมผัสได้ด้วยใจ และรับฟังคำเทศนา คำสอนของพระวจนะของพระเจ้า เพื่อความเชื่อ และเสริมสร้างจิตวิญญาณของเรา โบสถ์เป็นสถานที่ที่บรรดาผู้เชื่อมาชุมนุมกัน เพื่อเป็นพยานถึงความเชื่อและการวางใจพระเจ้า เป็นสิ่งที่คริสเตียนทุกคนต้องกระทำ เพื่อเป็นการเสริมสร้างพลังฝ่ายจิตวิญญาณ

3. การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self - Esteem)หมายถึง ความรู้สึกและตระหนักรู้ของบุคคลว่าตนเองมีความสำคัญ มีคุณค่า มีความหมาย มีความสามารถ เชื่อมั่นในตนเอง เคารพตนเอง เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจ สามารถดำเนินชีวิตได้ตามปกติ โดยมีพื้นฐานจากการได้รับ ความสนใจการเห็นความสำคัญและได้รับการยอมรับในความสามารถจากคนรอบข้าง และความประสบความสำเร็จในการทำสิ่งต่างๆ ที่ตนปรารถนา สามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมได้เป็นอย่างดี

4. การมองโลกในแง่ดี (Optimism)หมายถึง ลักษณะบุคคลที่มีความคาดหวังในทางบวกว่าจะมีประสบการที่ดีในอนาคตโดยมีเหตุและผล ตามความเป็นจริง ไม่ว่าจะพบกับอุปสรรค หรือปัญหามากน้อยเพียงใด ก็มีความเชื่อว่าจะผ่านอุปสรรค ปัญหานั้นไปได้ด้วยตนเองด้วยความคิดทางบวกเสมอ

5. ความสุข (Happiness)หมายถึง ความรู้สึกว่ามีความภาคภูมิใจในตนเอง รู้สึกว่าตนมีประโยชน์ ความสุขที่ได้ช่วยผู้อื่น ดำเนินชีวิตและทำงานได้ด้วยตนเอง ไม่มีโรคภัย พอใจในสิ่งที่ตนเองมี มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น รู้สึกว่าตนเองประสบความสำเร็จ สามารถเผชิญกับปัญหา รู้สึกปลอดภัย และไม่มีความเครียด (อภิชัย มงคลและคณะ 2544)

Copyright by Mahidol University

6. ผู้สูงอายุ (Elderly) หมายถึง บุคคลซึ่งมีอายุเกิน 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป ที่เข้าร่วมปฏิบัติศาสนกิจในคริสตจักรและรับศีลบัพติศมาแล้ว

วิธีการวิจัย

1. กลุ่มเป้าหมายของผู้ให้ข้อมูลและวิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

การเลือกพื้นที่และกลุ่มตัวอย่างในการศึกษา ผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยใช้กลุ่มแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) ผู้สูงอายุชาวคริสเตียน อายุ 60 ปีขึ้นไป ทั้งเพศชาย และเพศหญิง จำนวน 8 คน โดยสัมภาษณ์เป็นรายบุคคล พื้นที่ในการศึกษาครั้งนี้ คือ คริสตจักรใจสมานเพชรเกษม ซอย 11 ภายในเขตกรุงเทพมหานครเนื่องจากคริสตจักรนี้มีผู้รับบัพติศมา คือรับเชื่อแบบเต็มตัว และเป็นผู้สูงอายุที่มีการรับเชื่อมานานเพียงพอ และเป็นคริสตจักรที่ได้มาตรฐานทางหลักความเชื่อของหลักศาสนาผู้วิจัยจึงดำเนินการเก็บข้อมูลจนกระทั่งได้ข้อมูลที่ครบถ้วน (Data saturation point)

2. การเก็บรวบรวมข้อมูล

2.1การทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง (Documentary Review) ผู้วิจัยทำการศึกษาเบื้องต้นเพื่อศึกษาถึงข้อมูลที่ต้องการทราบตามวัตถุประสงค์ โดยทำการค้นคว้าข้อมูลจาก หนังสือ บทความ เอกสาร รายงาน งานวิจัย เพื่อทบทวนข้อมูลที่ต้องการศึกษาและนำมาใช้ในการวิจัย

2.2 การสัมภาษณ์เชิงลึก ได้ทำการสัมภาษณ์กับผู้สูงอายุที่ปฏิบัติศาสนกิจในคริสตจักร โดยสัมภาษณ์ถึงประสบการณ์การเข้าร่วมปฏิบัติเป็นประจำ โดยเน้นให้ผู้ให้ข้อมูลบรรยายถึงประสบการณ์ทางศาสนาที่มีกับตนเอง (Description Research) ใช้ระยะเลา 1-2 ชั่วโมง

2.3 การสังเกต (Observation) เป็นการสังเกตถึงพฤติกรรม สีหน้า ท่าทาง ในระหว่างการสัมภาษณ์ เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปประกอบกับการบรรยาย และการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการสัมภาษณ์นั้นเริ่มจากการนัดสัมภาษณ์กับกลุ่มตัวอย่าง โดยผู้วิจัยจะชี้แจงเกี่ยวกับรายละเอียดของการวิจัยเบื้องต้นจากนั้นจึงนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ เพื่อสัมภาษณ์พูดคุยแบบตัวต่อตัว สถานที่นัดหมายนั้นอาจขึ้นอยู่กับความสะดวกของผู้ให้ข้อมูลว่าให้เก็บข้อมูลที่คริสตจักร หรือที่บ้านของผู้ให้ข้อมูลและเนื่องจากผู้ให้ข้อมูลไปปฏิบัติศาสนกิจเป็นประจำที่คริสตจักร ผู้วิจัยจึงเตรียมพื้นที่ในการศึกษาล่วงหน้า โดยได้ประสานงานกับคริสตจักรโดยตรงเพื่อขอใช้คริสตจักรในการศึกษาในการสัมภาษณ์แบบส่วนตัว เพื่อให้เกิดการรบกวนระหว่างสัมภาษณ์

Copyright by Mahidol University

ขั้นตอนในการสัมภาษณ์เริ่มจาก การแนะนำตัวเอง บอกถึงวัตถุประสงค์ที่ต้องการในการสัมภาษณ์ให้กับผู้ให้ข้อมูลทราบบอกถึงข้อมูลว่าเก็บเป็นความลับ และหากผู้ให้

ข้อมูลไม่สะดวกในการให้ข้อมูลบางส่วน สามารถปฏิเสธได้ หรือหากอึดอัดใจสามารถหยุดการสัมภาษณ์ได้ หรือหากไม่ต้องการเข้าร่วมต่อก็สามารถถอนตัวได้ สำหรับกลุ่มตัวอย่างที่มีความสมัครใจ ผู้วิจัยให้ลงชื่อในเอกสารแสดงเจตนายินยอมเข้าร่วมการวิจัยโดยได้รับการบอกกล่าวและมีความเต็มใจ และเอกสารชี้แจงโครงการวิจัย (Participant Information Sheet) ซึ่งได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคนของสาขาสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

การสัมภาษณ์เน้นใช้คำถามปลายเปิด เน้นให้ผู้ให้ข้อมูลได้เล่าเรื่องของตนเอง ใช้การสัมภาษณ์แบบมีโครงร่าง (Interview Guideline) เป็นการพูดคุยกันอย่างไม่เป็นทางการ เพื่อเน้นให้ผู้ให้ข้อมูลได้บรรยาย เล่าเรื่องถึงข้อมูลได้อย่างละเอียด และได้ข้อมูลที่มาจากความรู้สึกนึกคิด ของตัวผู้ให้ข้อมูลจริงๆ และหากว่าผู้ให้ข้อมูลไม่ได้กล่าวถึงข้อมูลที่ครบถ้วนตามต้องการ ผู้วิจัยชี้แนวทางคำถามในการบรรยายข้อมูลให้ครบถ้วน เพื่อไม่ให้ออกนอกประเด็น และสามารถนำมาวิเคราะห์ได้ตรงประเด็นต่อไป ผู้วิจัยวางตัวเป็นกลาง หลีกเลี่ยงประสบการณ์ร่วมในชีวิต และไม่โน้มเอียงไปตามผู้ให้ข้อมูล ใช้ภาษาที่เป็นกันเอง แต่สุภาพ และคำนึงถึงพื้นฐานทางชีวิตของผู้เข้าร่วม

2.4 การวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวมรวมข้อมูลทั้งหมดที่ได้มาจากเครื่องบันทึกเสียง วิเคราะห์ข้อมูลจากเทปบันทึกเสียงที่ได้ และวิเคราะห์จากการจดบันทึกระหว่างการสัมภาษณ์ โดยข้อมูลดังกล่าวที่ได้มา ผู้วิจัยได้ทำความเข้าใจถึงเรื่องราว ประสบการณ์ของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมปฏิบัติศาสนกิจในคริสตจักร ผู้วิจัยได้รับข้อมูลที่ผ่านมาจากข้อความของการเล่าเรื่องหรือการบรรยาย ถึงความเชื่อทางศาสนา กับการเข้าปฏิบัติศาสนกิจ ที่ส่งผลเชื่อมโยงกับการเห็นคุณค่าในตนเอง การมองโลกในแง่ดี และความสุข ผู้วิจัยวิเคราะห์ทั้งข้อความที่ได้มาจากการเล่าเรื่อง และทางพฤติกรรมภายนอกที่แสดงออกมาให้เห็นในระหว่างการสัมภาษณ์ โดยทำการถอดเทปข้อมูล และพิมพ์ข้อความลงในโปรแกรมคอมพิวเตอร์(Microsoft word) จากนั้นผู้วิจัยแยกประเภทและจัดหมวดหมู่ของข้อมูล โดยจัดข้อมูลที่เชื่อมโยงกันหรือมีความสัมพันธ์ต่อกัน และดึงข้อมูลที่จัดแบ่งไว้แล้วมาวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) และการตีความ (Interpretation) ตามกรอบแนวคิดของการวิจัย เพื่อดูผลการเชื่อมโยงกันของ การมองโลกในแง่ดี การเห็นคุณค่าในตนเอง ความสุข กับผู้ที่เข้าปฏิบัติศาสนกิจในคริสตจักร ว่ามีความเชื่อมโยงหรือความสัมพันธ์กันหรือไม่อย่างไร โดยผู้วิจัยนำเสนอการศึกษาครั้งนี้ในลักษณะเชิงพรรณนา (Descriptive

Copyright by Mahidol University

ผลการศึกษา

1. ความเชื่อกับการมาปฏิบัติศาสนกิจของผู้สูงอายุชาวคริสเตียน

เหตุผลจูงใจที่ทำให้ผู้สูงอายุตัดสินใจมาเชื่อในศาสนาคริสเตียนเนื่องจาก ผู้สูงอายุพบกับปัญหาในชีวิต ได้แก่ ปัญหาครอบครัว ปัญหาสุขภาพ การมีส่วนร่วมภายในสังคม ความกลัวต่อความผิดบาปที่เคยกระทำ เนื่องจากผู้สูงอายุเป็นวัยเกษียณอายุจากการทำงาน ทำให้ชีวิตประจำวันมีการเปลี่ยนแปลงไป ส่งผลให้ร่างกายและจิตใจมีการทำงานลดน้อยลง ด้วยวัยนี้เป็นวัยที่ต้องเผชิญการสูญเสียและการจากลาของบุคคลรอบข้างในวัยเดียวกัน และลูกหลานก็แยกย้ายไปสร้างครอบครัวใหม่ อำไพรัตน์ อักษรพรหม (2552) ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกโดดเดี่ยวกับการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก อีกทั้งสมรรถภาพทางร่างกายมีการเสื่อมถอยเนื่องจากอายุที่เพิ่มขึ้น ระบบต่างๆทำงานช้าลง ไม่แข็งแรงเหมือนวัยหนุ่มสาว จึงทำให้ผู้สูงอายุมีปัญหาต่อสุขภาพทางกายและทางจิตใจตามมา เกิดความรู้สึกว่าขาดคุณค่าในตนเอง เป็นผู้ไร้ความสามารถ จึงต้องการหลักยึดเหนี่ยวที่พึ่งพิง ด้วยเหตุนี้เองผู้สูงอายุชาวคริสเตียนจึงหันมายึดพระเจ้าเป็นแหล่งที่พึ่งพาอาศัย โดยการเรียนรู้เรื่องราวของศาสนาผ่านประสบการณ์ สัมผัสในพระคริสต์ จนเกิดมาเป็นความเชื่อว่าพระเจ้าทรงเป็นพระผู้ช่วย สามารถไว้วางใจได้ ไม่ว่าตนเองจะพบกับปัญหาอะไรที่เข้ามาในชีวิต ทั้งในด้านดี หรือไม่ดี ผู้สูงอายุชาวคริสเตียนจะฝากปัญหาเหล่านี้ไว้กับพระเจ้า และขอบคุณพระเจ้ากับสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองเสมอ อีกทั้งด้วยวัยที่เจริญเติบโต ผ่านช่วงชีวิตมามากมายจนกระถึงทุกวันนี้ที่ก้าวมาสู่การเป็นผู้สูงอายุ ทำให้ตนเองรู้สึกได้ว่าได้กระทำผิดบาปที่ผ่านมามากมาย จึงเกิดความกลัวกับชีวิตหลังความตาย ทั้งเรื่องของแผ่นดินสวรรค์ และนรก และความผิดบาปที่ทำให้ตนเองเจ็บป่วย ความเชื่อทางศาสนาจึงเกิดขึ้นอีกว่าพระเจ้าสามารถทำให้ตนรอดพ้นได้จากความผิดบาปที่กระทำมา ความกลัวกับสิ่งที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต เนื่องจากวัยที่ใกล้มาถึง ความคาดหวังว่าศาสนาจะช่วยเหลือได้จึงเป็นผลพึ่งพิงทางจิตใจ ว่าหลังจากรอดพ้นจากความบาปแล้วจะได้ดำเนินชีวิตอยู่บนแผ่นดินสวรรค์ร่วมกับพระเจ้า แต่ด้วยความเชื่อนั้นยังไม่เพียงพอที่จะทำให้ผู้สูงอายุประสบกับความสุขทางกายและใจได้ ผู้ที่เชื่อจึงต้องมีความพร้อมที่จะกระทำตาม โดยการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ความคิด ไปตามหลักคำสอนจึงจะเกิดผลในทางที่ศาสนาทุกศาสนามีหลักให้หลักปฏิบัติไว้ ด้วยเหตุนี้ความเชื่อจึงเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุรอดพ้นจากภาวะทางจิตใจ ความเชื่อจึงนำไปสู่การปฏิบัติศาสนกิจ เพราะความต้องการศาสนาเป็นที่พึ่งพิง ศาสนาอื่นๆก็เช่นเดียวกัน ทุกศาสนามีข้อปฏิบัติ และหวังให้ผู้เชื่อปฏิบัติตาม เพื่อพัฒนาตนเองให้ดีตามหลักศาสนาตั้งไว้ เช่นดังศาสนาพุทธ และอิสลามเช่นกัน พบว่ามีการศึกษาถึงความเชื่อคือปัจจัยที่นำไปสู่การปฏิบัติศาสนกิจเพราะเชื่อว่าศาสนาเป็นสิ่งที่ช่วยเหลือตนเองให้พ้นจากการกระทำผิด และรอดจากความผิดบาป

Copyright by Mahidol University

ผู้สูงอายุชาวคริสเตียนให้ความหมายว่าความเชื่อมาจากจิตใจที่วางใจในพระเจ้า ตนเองมีคุณค่ามีความหมายเพราะพระเจ้าทรงเป็นพระผู้สร้างทุกสรรพสิ่ง ทรงรักมนุษย์ทุกคน และดูแลผู้ที่เชื่อในพระองค์ พระองค์ทรงไถ่บาปให้แก่มนุษย์ และรักอย่างไม่มีเงื่อนไขไม่ว่าผู้สูงอายุจะเป็นใครก็ตาม ความเชื่อนี้ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกมีคุณค่ากับพระเจ้า ความรู้สึกที่สัมผัสได้ทางจิตใจแต่เป็นสิ่งที่สัมผัสทางกายไม่ได้ ซึ่งเรียกได้ว่าเป็นเรื่องของจิตวิญญาณ

2. การปฏิบัติศาสนกิจมีความสำคัญกับผู้สูงอายุชาวคริสเตียน

การปฏิบัติศาสนกิจของผู้สูงอายุชาวคริสเตียน มีรากฐานจากความเชื่อที่ต้องการแหล่งพึ่งพาทางจิตใจ การปฏิบัติศาสนกิจเป็นการเข้าร่วมกิจกรรม หรือการประกอบกิจทางศาสนา ที่ผู้เชื่อจำเป็นจะต้องปฏิบัติตาม ไม่ว่าจะเป็นศาสนาใด การปฏิบัติศาสนกิจของผู้สูงอายุชาวคริสเตียน คือการแสดงความเคารพ รักต่อสิ่งที่ตนเองศรัทธา คือพระเจ้า ซึ่งผู้สูงอายุเชื่อว่าทรงยิ่งใหญ่ และมีอยู่จริง โดยผู้ที่เป็นคริสเตียนจะไปเข้าร่วมวันสะบาโตทุกวันอาทิตย์ด้วยกัน เป็นการรวมกลุ่มชาวคริสเตียน ซึ่งเปรียบดังครอบครัวครัวในพระคริสต์ ทุกคนในที่นี้จะแสดงความรัก ความห่วงใย ให้การช่วยเหลือ ทำให้ผู้สูงอายุเห็นความสำคัญ และเกิดคุณค่าในตนเอง การไปเข้าร่วมวันสะบาโต เป็นการไปเพื่อนมัสการต่อพระเจ้า สิ่งที่ตนเองนับถือ ด้วยการ ร้องเพลงถวายเกียรติ ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกที่สัมผัสได้ทางจิตใจระหว่างความรักของพระเจ้ากับตนเองพร้อมทั้งการมีส่วนร่วมทางสังคมกับผู้เชื่อคนอื่นๆ การมีกิจกรรมทางศาสนาร่วมกันกับสมาชิกในครอบครัวภายในคริสตจักรประกอบไปด้วย การร่วมฟังคำเทศนา การอธิษฐานเผื่อแผ่ซึ่งกันและกัน การอ่านข้อพระคัมภีร์ การกล่าวข่าวประเสริฐเพื่อเป็นพยานให้แก่พระคริสต์ว่าทรงดีต่อมนุษย์เช่นเรา รวมทั้งการมีส่วนร่วมออกไปช่วยเหลือสังคม เพื่อนบ้าน เช่นการบริจาค การให้คำปรึกษา การดูแลเพื่อนมนุษย์ที่ลำบากกว่า การปฏิบัติเหล่านี้เองทำให้ผู้สูงอายุยังคงซึ่งความรู้สึกมีความสุขทางใจว่าตนมีค่าอยู่ได้ เพราะศาสนามีส่วนทำให้เกิดสังคมที่ดีขึ้นใหม่ ทำให้ผู้สูงอายุได้มีเวลากับครอบครัว และสังคมภายในศาสนา หลังจากบทบาททางสังคมหน้าที่เก่าได้ลดเลือนลงไป

2.1 การปฏิบัติศาสนกิจมีความสำคัญต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกถึงความรักความอบอุ่นภายในครอบครัวว่าตนเองยังมีค่ามีความหมาย และศาสนาก็มีข้อคำสอนที่ช่วยลดการเกิดการขัดแย้งต่อบุคคลอื่นและลูกหลาน โดยเมื่อเกิดปัญหาขึ้นผู้สูงอายุจะเชื่อฟังตามที่ศาสนาสอน ยึดหลักจากพระคัมภีร์เป็นข้อปฏิบัติ ด้วยการอธิษฐานขอให้พระเจ้าช่วยเหลือกับความขัดแย้งที่เกิดขึ้น การปฏิบัติศาสนกิจจึงทำให้อยู่ร่วมกันได้อย่างสงบสุขและยังทำให้รู้สึกได้ถึงความภาคภูมิใจกับการมาปฏิบัติศาสนกิจ เพราะทำให้ตนเองได้รู้สึกและสัมผัสถึง การมีเกียรติ และศักดิ์ศรีกับการได้สัมผัสถึงพระคริสต์ที่ทรงยิ่งใหญ่ เป็นพระบิดาที่สอน

Copyright by Mahidol University

ให้ตนเองเป็นคนที่ดีขึ้น และเป็นผู้นำสู่สันติสุข อีกทั้งการมาปฏิบัติศาสนกิจยังทำให้รู้สึกประสบผลสำเร็จจากสิ่งที่ตนเองต้องการ ดังที่ผู้สูงอายุเป็นวัยที่ต้องการความรักจากครอบครัว และส่วนร่วมทางสังคมเป็นพิเศษ ทำให้ผู้สูงอายุได้รับการตอบสนองความรู้สึกได้รับความรัก ความรู้สึกภาคภูมิใจ และประสบความสำเร็จทั้งหมด อันมาจากการได้รับการหล่อหลอมทางศาสนา เหล่านี้ทำให้ผู้สูงอายุปรับตัวได้ดีในวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและจิตใจเป็นอย่างมาก ศาสนาจึงเป็นส่วนที่ทำให้ตอบสนองต่อสิ่งที่ผู้สูงอายุต้องการ เพราะพื้นฐานของมนุษย์เกิดมาย่อมมีความต้องการที่ไม่สิ้นสุด และพัฒนาลำดับขั้นไปตามวัย ซึ่งตรงตามทฤษฎีความต้องการของมาสโลว์ (Maslow's hierarchy of needs)

2.2 การปฏิบัติศาสนกิจมีความสำคัญต่อการมองโลกในแง่ดี เพราะไม่ว่าจะศาสนาอะไรย่อมหวังให้ผู้เชื่อคิดดี และกระทำดี การมองโลกในแง่ดีของผู้สูงอายุชาวคริสเตียนเป็นรูปแบบของการให้เหตุผลของแต่ละบุคคลต่อสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตน ไม่ว่าจะเป็นการมองปัญหา การเผชิญปัญหา และการแก้ไขปัญหา (Seligman, 1991) ผู้สูงอายุชาวคริสเตียนจะฝากทุกสิ่งไว้กับพระเจ้า เพราะพระเจ้าเป็นแหล่งยึดเหนี่ยวและพึ่งพิง ให้เกิดผลดีที่สุดกับตน ผู้สูงอายุชาวคริสเตียนจะไม่กระวนกระวายกับปัญหาที่เกิดขึ้น แต่จะอธิษฐานขอความช่วยเหลือ อ่านพระคัมภีร์ซึ่งเป็นส่วนของการปฏิบัติศาสนกิจ ทำให้ปัญหาต่างๆคลี่คลายไปด้วยคำสอนของศาสนา อีกทั้งด้วยวัยที่เพิ่มมากขึ้นแล้วทำให้ผู้สูงอายุได้เคยประสบกับปัญหาต่างๆมามากกมาย มีประสบการณ์ในชีวิต อรพรรณ ทองแตง (2550) ทำให้ผู้สูงอายุยอมรับกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้ แต่หากเจอปัญหาหนักหนาจริงๆผู้สูงอายุก็จะฝากสิ่งเหล่านี้ไว้กับพระเจ้า ซึ่งเชื่อว่าทรงเป็นพระผู้ช่วย และไว้วางใจได้ เหตุนี้ทำให้ผู้สูงอายุไม่ย่อท้อ กลัวต่ออุปสรรคและปัญหาที่เกิดขึ้น ผู้สูงอายุชาวคริสเตียนจึงมองโลกในแง่ดีและมีความสุขกับการดำเนินชีวิตที่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ต่างๆ และมองสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองในเชิงบวก

2.3 การปฏิบัติศาสนกิจมีความสำคัญต่อความสุข การปฏิบัติทั้งหมดที่ผู้สูงอายุชาวคริสเตียนได้กระทำ มีรากฐานจากจิตวิญญาณความเชื่อ เป็นสาเหตุทำให้ผู้สูงอายุชาวคริสเตียนพบกับความสุขทางกาย ทางใจ และสังคม โดยทั้งสามสิ่งนี้เป็นผลมาจากการปฏิบัติศาสนกิจตามแนวทางของพระคริสต์ ซึ่งมีพระวจนะคือพระคัมภีร์เป็นคำสอน คือแหล่งรวมของการสัมผัสได้ถึงความสุข จากการอวยพรของพระเจ้า ให้กับผู้เชื่อที่มีการร้องขอและอธิษฐานให้ดำเนินวิถีชีวิตอยู่ในทางของพระองค์ การปฏิบัติศาสนกิจเป็นดังวิถีชีวิตส่วนหนึ่งที่ต้องกระทำอย่างยึดมั่น ขาดไปไม่ได้ หากขาดไปก็เหมือนห่างไกลจากพระคริสต์ และการใกล้ชิดพระคริสต์ได้ต้องมีการอธิษฐานเข้าร่วมปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ ผลของการกระทำทำให้เกิดความสุขทางกายและใจ ซึ่งผู้สูงอายุกล่าวไว้ว่าหากมีความสุขทางใจก็จะสุขทางกายเช่นกัน ทั้งสองมีการเชื่อมโยงต่อกัน กล่าวได้ว่าความสุข

Copyright by Mahidol University

ทางใจส่งผลให้สุขภาพทางกายได้รับความสุขสดชื่นใจ เพราะ “ใจร่าเริงเป็นยาอย่างดี แต่จิตใจที่หมดมานะทำให้กระดูกแห้ง” (สุภาษิต 17:22) การมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือผู้อื่นก็เป็นผลของความสุข ดังเช่นความสุขทางใจเกิดจากความมุ่งมั่นที่จะดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง การให้ การบริจาค ช่วยเหลือเอื้ออาทรกันและกันก็เป็นอีกทางหนึ่งที่จะทำให้ชีวิตจิตใจมีความสุข เพราะผู้สูงอายุยึดหลักพระคำสอนของพระเจ้าว่า “การให้ทำให้เกิดความสุขยิ่งกว่าการรับ” อีกทั้งการมีส่วนร่วมกับพี่น้องชาวคริสเตียนยังเป็นสิ่งที่คอยสนับสนุนทางสังคมทำให้ผู้สูงอายุไม่รู้สึกโดดเดี่ยว แต่มีครอบครัวที่เป็นพระคริสต์ด้วยกันให้ความสำคัญ คอยช่วยเหลือดูแล และให้ความรัก ความห่วงใย ไม่ทำให้ตนเองรู้สึกว่าอยู่ลำพัง ซึ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่จิตใจของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมปฏิบัติศาสนกิจโหยหาที่จะได้รับการตอบสนองเป็นอย่างมาก

การปฏิบัติศาสนกิจเป็นกิจกรรมอย่างหนึ่งที่ทำให้เกิดการมีส่วนร่วมในผู้สูงอายุ ดังนั้นจึงมีความสำคัญที่ทำให้เกิดผลแห่งความสุข อันได้แก่การเห็นคุณค่าในตนเอง การมองโลกในแง่ดี และความสุขที่ประกอบไปด้วย กาย ใจ และสังคม ในผู้สูงอายุชาวคริสเตียน พบว่าทั้งสามสิ่งนี้เป็นผลต่ออารมณ์ทางบวก คือความสุขที่พบจากศาสนาที่แท้จริง โดยการได้รับความรู้สึกดังกล่าว มาจากการปฏิบัติศาสนกิจเป็นสำคัญ เพราะความเชื่อเป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุยึดเหนี่ยวทางใจ จนกลายมาเป็นการปฏิบัติ และผลแห่งการปฏิบัติทั้งการเห็นคุณค่าในตนเอง การมองโลกในแง่ดี และความสุข ก็จะเกิดขึ้นตามมา เช่นเดียวกับศาสนาอื่นๆ ทุกศาสดาของศาสนา มีจุดมุ่งหมายให้ผู้ที่นับถือในศาสนาปฏิบัติตามหลักคำสอน เพื่อให้เกิดผลที่ดีกับชีวิต โดยศาสนาเป็นสิ่งที่เข้าไปขัดเกลาจิตใจผู้นับถือให้เกิดการ พบว่ามีงานวิจัยในศาสนาอื่นๆ ที่ศึกษาเกี่ยวกับผลของการปฏิบัติศาสนกิจ ข้อสรุปพบว่าไม่ว่าจะเป็นศาสนา คริสต์ อิสลาม และพุทธ มีข้อปฏิบัติที่มุ่งเน้นให้บุคคลเข้าไปปฏิบัติ โดยทุกศาสนาเน้นสอนศาสนิกชนของตนให้ละเว้นความชั่ว ประพฤติความดี ไม่ว่าจะเป็นศาสนาอะไร ถ้าปฏิบัติตามหลักคำสอนของศาสนาอย่างเคร่งครัด ก็จะสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขด้วยข้อปฏิบัติของศาสนานั้น

Copyright by Mahidol University

RELIGIOUS BELIEFS, SELF ESTEEM, OPTIMISM AND HAPPINESS: RELIGIOUS-PRACTICE EXPERIENCEAMONG CHRISTIAN ELDERLY

BOONAMPHAI KAMOLSAKPHITAK 5636261 SHSH/M

M.A. (SOCIAL SCEINECESANDHEALTH)

THESIS ADVISORS: SUREE KANJANAWONG, Ph.D.;PENCHAN SHERER. Ph.D.; DARUNEE PHUKAO, Ph.D.

EXTENDED SUMMARY

Introduction

The change of the population structure turns the proportion of the elderly around the world into one of the world crisis. Such change also happens in Thailand. In 2013, the Thai aged was around 13.2%. The UN has defined that any countries with the ages of over 60 years at 10 %, is counted the aging society. Therefore, Thailand has already been stepping into an aging society (Office of National Statistics, 2013). This emerging aging society affects the elderly themselves, their families and societies regardless are their personal lives at its ending when they encounter their physical deterioration, and chronic diseases. They have to face stresses of dependency leading to psychological problem. They become pessimistic, and look at oneself as valueless, incapable and useless to society. A survey of the mental health of the elderly conducted by Office of National Statistics with the Happiness Screen of 15 items in 2012; it has revealed that the mental health of the elderly was lower than the common people at one in three by average. The elderly were psychologically vulnerable caused by their chronic diseases, decreased self-value and the value on the elderly has been altered in Thailand. The promotion of the mental health for the elderly is therefore necessarily raised for consideration.

Copyright by Mahidol University

Researches pointed out that religions reinforced good mental health. This was the work of Dr. David Larson who was one of the research team members studying the connection between health and religion in the National Institute for Health Research (NIHR) of USA. He hypothesized that one regularly attending religious rites has better health than one who does not. Given the effective medical treatment model, it is noted “In medical field, if it is about health it is necessary to speak beyond physiology because the physical balance requires the mental to be the driver too.” “Mental” here is redefined by Dr. Larson as “spirituality”. WHO (Prasert Palitpholkarnphim, 2009) mentioned that the spiritual dimension of health is a non-material phenomenon but the sphere of thinking, belief, values and ethics emerging in the human mind and conscience, in particular, good thoughts come from spirituality. Dr. Christina M. Pulchaski an assistant professor in George Washington University: School of Medicine and Health Sciences comments that the tendency of studying spirituality and religion should have necessarily been disseminated in the public health field because the spiritual feeling and the evangelization are useful to behaviors and health for each one. Peter Gott (1998) contends that religious believers have good health and are good decision-makers for their lives. They have social gains upon attending their religious rites together. Religion leverages the feeling to find self-esteem which affects the psychological confidence that belief and religious rites regardless praying, pleading, and meditation may help people to address their dissatisfactory situations and avoid or reduce their stresses and their depression. The religious belief and following religious dogmas could create positive mood in good degree which affects their immunes. A positive faith would help devotees effectively counter their life-changes.

Religion is the root of goodness and a reinforcement tool to motivate a person to believe and to follow its dogmas. It makes a person good thinking and doing good. If individuals in society behave well by dogma, it brings happiness to the society and allows the persons to see self-esteem. Coopersmith (1967) advocates that an individual perceives and accepts things happening to oneself with actuality, is aware of self-potential and can solve the immediate problem, is satisfied and admires with oneself while is conscious of responsibility to oneself and to others. This includes the ability to create good relation with individual and environments. Maslow

Copyright by Mahidol University

(cited in Buppha Yooyuen, 1993) notes about self-esteem is self-acceptance and self-evaluations, i.e. vigor, endurance to obstacles, ability to solve problem without self-blames but helps reduce mental ills.

Religion also encourages individuals to be optimistic. Karen et al. (1999) study the significance of optimism and pessimism over anxiety, blood pressure, and daily emotion. They find that the pessimists are more nervous to socialize than the optimists. From the studies of diseases, it is found that the optimistic patients can accept their illness and live happier than the pessimistic patients. Peterson & Seligman, (1984: 347-374) find that pessimism in childhood affects ill-health in middle age and aging period. Optimism links with good mood and physical health development (Segerstrom; et al., 1998: 1646-1655). It leads to happiness in life too.

Therefore, religious belief allows individuals to follow dogmas. It becomes the key principle leading to self-esteem, optimism and links the happiness among the aging people. All what have been mentioned above directly affect individuals, and societies. If individuals are qualified as above, able to follow dogmas; it helps them to become perfect in their bodies and mind, intelligence and spirituality, conscious, ethical and moral person with life culture. All these bring real happiness because happiness requires good spiritual capacity and good health which are reciprocal.

With the above literature reviews, it is generally found that the studies about belief and following dogmas with positive psychology or happiness contain gaps for investigation and are unlikely interested in Thailand. However, most are found in Buddhism and few take interest to study and link to physical and mental health. This includes the belief in following Christian dogmas, too. None are interested to investigate. From the related researches, they have been conducted only in abroad where Christianity prevails. However, the country conducting the researches studies life health and happiness in the aspect of belief only without linking other issues. Though there are some involving religion including Christianity but few take interest. It is found that in Thailand none studies Protestant and happiness or positive psychology.

Copyright by Mahidol University

Objectives

1. To investigate religious belief of the elderly attending the Christian rites,
2. To investigate participation of the elderly attending the Christian rites,
3. To investigate self-esteem of the elderly attending the Christian rites,
4. To investigate optimism of the elderly attending the Christian rites,
5. To investigate happiness of the elderly attending the Christian rites, and
6. To investigate participation of the religious rites leading to self-esteem, optimism and happiness of the elderly in Protestant.

Expected Benefits

To know the usefulness of religious belief and attending Christian rites including the approach to develop self-esteem, optimism and happiness including the application of knowledge to develop and to promote religious rite activities in order to generate life happiness among the elderly and the common people. Also, it would further be useful for other researches.

Scope of The Study

In this study, the researcher investigates religious belief and the experience in attending religious rites and its outputs of the practices, i.e. self-esteem, optimism and happiness among the Christian aged people. The researcher has applied qualitative research through using in-depth interview with purposive sampling among the baptized aged Christians with their ages over 60 years, social status, gender, occupation, family characteristics, different period of attending the religious rites in order to gain diverse information. All informants have to attend the religious rites of Jai-saman Christianity located in Petchkasem Soi 11, Bangkok every Sunday. The researcher collected data until arriving at the saturation point.

Copyright by Mahidol University

Definition of The Terms

1. Belief is the conviction, dependency, trust and it is the sixth sense helping to perceive what is unseen but exists in soul world. It is directly the belief in God in the spiritual world. It is the faith in God Who deserves to be the most trusted.

2. The Christian Religious Rites or visiting the church is the expression of love to God. Going to church is the expression of love by worshiping, praying, singing to honor God, praising our God Whom we see and sense by our heart and hear the sermon, the teaching of the God's words for belief and to enliven our spirit. The church is where the believers assemble to witness the belief and trust in God. It is the practice that all Christians must do to reinforce the spiritual power.

3. Self-esteem is the feeling and awareness of individuals that they are important, valued, meaningful, capable, self-confident, self-respect, enshrining pride, able to live normally based on receiving attention, seeing the importance and being accepted in the ability from the surrounding people and achieving in doing things what they desire while being able to well adjust themselves in their societies.

4. Optimism is a nature of an individual who positively expects that there will be good experience in future with rationales and truth regardless obstacles or more or less problems; there will be the belief to overcome those obstacles by oneself and existing always with positive thinking.

5. Happiness is the feeling of self-pride, usefulness, happiness to help others, living and working by oneself, without illness, satisfying with what one has having good relation with others, feeling being successful, able to face problems, feeling safe, and without stress (Abhichai Mongkol et al. 2001).

6. The Elderly is an individual aged more than 60 years participating in the Christian rites and ever have been baptized.

Copyright by Mahidol University

Methodology

1. The targeted informant and sampling

Selecting area and samples for the study: the researcher has applied purposive sampling who were 8 Christian elders aged more than 60 years both male and female. Individual interviews were conducted. The site was Jai-saman Christianity located in Petchkasem Soi 11, Bangkok because there were the baptized Christians here – profound belief and they were the elderly with prolong belief. The Christianity here has been standardized with the principled of belief by its dogmas. The researcher has collected the data until gaining the data saturation point.

2. Data collection

2.1 Documentary review – the researcher took preliminary exploration to study information according to the research objectives from books, articles, documents, reports, research papers for reviewing data needed in the study and its use them in this research.

2.2 In-depth interview – it was conducted with the elderly attending the religious rites by asking their experiences of their regular assembly focusing on description research which took 1-2 hours.

2.3 Observation – it is to observe their behaviors, facial expression, and gestures during the interviews in order to complement the descriptive research and data analysis.

In interviews, it began with making an appointment with the informants by primarily explaining details before fixing the appointment date, time, and place for the personal interview. Either the church or the home was the most convenient place for the informants. Due to the informants visit the church regularly; the researcher prepared the interview place in advance by coordinating with the church to use the place for personal interview without any disturbance during the in-depth interview.

Copyright by Mahidol University

The interview procedure began with self-introduction followed by informing the research objectives and convincing informants that all information would be kept confidential and any informants felt unease to provide some

information, they could refuse and end the interview or if any informant would like to withdraw, they could. For the willing informants, the researcher asked them to sign the intent letter to participate in the research through well-informed and with willingness as well as signing the Participant Information Sheet approved and permitted by the Research Ethics committee: Faculty of Humanities- Mahidol Univerisusity.

The open-ended interview questions were emphasized in order to allow informants to express their own story. Interview guidelines were used but as if the informal conversation to emphasize the informants to describe to narration in details and to actually gain the data from their feeling, and thought. And if the informants did not contribute all data as planned; the researcher would guide with question to describe the entire data so that there would be no off-track data and were able to further be analyzed. The researcher would act as the middleman to avoid the life co-experience and the tendency of the informants. The language used was amiable but polite and conscious about the basic life of the informants.

2.4 Data analysis: the researcher collected all the data from the recorder and analyzed them as well as analyzed data collected from notes during the interviews. All the collected data were cracked on their experiences in attending their religious rites. The researcher gained recent data from statements of their narration or description about their religious belief and their practices of the religious rites linking to their self-esteem, optimism and happiness. The researcher also analyzed statements gained from narration and their external behavior expressed during in-depth interviews through decoding the tape recorder. All data were typed in the Program Microsoft Word. Then the researcher grouped them through organizing data those linked each other. Later they were subject to content analysis and interpretation based on the conceptual frame work to find their linkages to each other between optimism, self-esteem and happiness with attendees of the religious rites whether and how did they link or were related. The study was descriptively presented.

Copyright by Mahidol University

Results

1. The belief and the visit for practicing the religious rites

The motivation encouraging the elderly decide to believe in Christianity was they met their life problems, i.e. family problems, health problems, social involvement, fear of sin ever committed. Due to their retirement, their life has changed and affected them physically and mentally. Their works were decreasing and with their ages to meet loss and the death of individuals with the same ages around them while their children moved out to build their own families (Amphairat Aksorn, 2009). These allowed them feel lonely with loss of their beloved while their physical capacity was deteriorated because of their growing ages. All systems worked slower, and fragile unlike youth which turned them to meet their physical and mental health. They felt they lost their self-esteem, and became disabling. Therefore, they needed the main anchor. Because of all these; the Christian elders turned to adhere to God as their reliance by learning the narration through their experience and touching Christ until it became the belief that God was the Helper who were able to be trusted in whatever problems they met in their loves in either good or bad. The Christian elders would leave all those problems with God and always thanked God on what happened to them.

Also with the growing ages and experiencing many things in life until today when they step into the elderly; it has made them feel that they had committed many sins in the past. They feared their life after death even the matter of heaven and hell. Sins have made them ill. Religious belief was then happened. Also, God could save them from sins they have committed. The fear in what would happen in future and the aging to come, the expectation that the religion would be able to help, became the spiritual resort that after being saved from sin, they could spend life in heaven with God. However, the belief was insufficient foe the elderly to meet their physical and spiritual happiness; the believer had to be able to be ready act through changing their behavior, and thought according to the dogmas which would be the religious result. Every religion has its dogmas and by this cause the belief is the thing that would save them from their mental state. The belief led them to practice their religious rites because they needed religion to be their dependency. Other religions were similar. All religions have their own practices and expect their believers to follow in order to

Copyright by Mahidol University

develop themselves as in the dogmas. I was found in Buddhism and Islam that the study of belief is a mean to lead to the religious practices believing that religions could save them faults and from sins.

The Christian elderly defined that belief came from the mind trusting in God. They have their own values and meaning because God is omnipotent, love all humans and cares those who love Him. He saves humans from sins and with unconditional love regardless who the elderly they are. This belief makes the elderly feel self-esteem with God. It is the feeling touchable by mind but impossible by the body. It is thus cal spirituality.

2. The religious practices are important for the Christian elderly

Practicing religious rites of the Christian elderly is rooted in the belief on needing spiritual resort. Practicing religious rites is to participate in the activities or religious rites which the believers have to follow regardless any religions. The practices of religious rites among the Christian elderly is to respect, and love in what they have faith and that is God Whom the elderly believer He is omnipotent and really exists. Christians will attend Sabbath in every Sunday together. It is their assembly which is compared to a family in Christ. All assembling here express love, concern, and help which turn the elderly find the importance and self-esteem. Involvement in the Sabbath is to worship God whom they adore through singing for honoring. It makes the elderly feel the spiritual touch between the love of God and themselves including their social involvement with other believers. Having common religious activities with the family members in Christianity is to assemble to listen to sermon, praying for each other, reading the Bible, proclaiming the precious news to witness that Christ is good for us humans. It includes the involvement in social work, helping neighbor such as donation, counseling, and caring those who are more in troubles. All these practices allow the elderly feel spiritual happiness that they have self-esteem because religion improves social better again and makes them have time to spend with their families and social within the religion after their old social roles fade away.

Copyright by Mahidol University

2.1 Religious practices are important to self-esteem – they make the elderly feel affection and warmness in family that they are still meaningful and religion has the teaching to reduce conflicts between individual and siblings.

When conflicts rise, the elderly believe in the religious teaching, adhere to the biblical principles for their practices with prayers to beg God's help with the conflict arisen. Religious practices make them stay together peacefully and make them feel about pride to join the religious rites because it makes them feel and touch honor and prestige to touch Christ the Great, the Father Who teaches them to be good and brings peace to them. Also, joining religious rites makes them feel successful in what they want like they need affection from their families. Special social participation allows them response the sense of affection and pride. All their successes come from religious cultivation. All these help them to well adjust themselves in their age of social and spiritual changes. Religion is part that respond to the needs of the elderly because the foundation of the born humans are the endless needs and developed by age which corresponded with Maslow's Hierarchy of Needs.

2.2 Religious practices are important to optimism - every religion teaches their believers to be good and to do well. Optimism of the Christian elderly is a pattern of rationalization in each individual to situations happed to oneself either viewing problems or encountering problems and solving problems (Seligman, 1981). The Christian elderly leave everything with God because God is their anchor and reliance for the good consequence for them. They will not be anxious with the happing problems but pray for help, read the Bible which is a part of the religious rites. It eases problems through the religious teaching. With their growing ages, it makes them experience countless problems, having life experiences (Orrapan Thongdaeng, 2007). All these make them accept the rising problems. But they have to encounter really serious problems; they would leave them with God believing that He would help and He is trustful. By these causes, they will not be discouraged, fearing obstacles and the rising problems. The Christian elderly are then optimistic and happy with their living where they can adjust themselves into every situation and see situations happening to themselves positively.

2.3 Religious practices are important to happiness – all the religious rites the elderly have practices are rooted in the spiritual belief causing them to physically, mentally and socially meet happiness. All these three are generated from their religious practices guided by the way of Christ. It contains His Words: the Bible as doctrine and the center of the touchable happiness from the blessing of God for the

Copyright by Mahidol University

believers who plead and pray to lead their lives in the way of Christ. Religious practices are a life course which they fervently adhere to, indispensable and if failing; it is as if they are distant from Christ. To be near to Christ needs praying and regular attending religious rites. Results of their deeds bring them physical and mental happiness which the elderly say if there is spiritual happiness there will be physical happiness too. Both link. It is said that the spiritual happiness affects their physical health. They gain freshness because "Joyful mind is the best medicine but the discouraged mind dries the bones" (Proverb, 17:22). Participation in helping other is the result of happiness. For example, the spiritual happiness comes from perseverance to lead a righteous life. Giving, donating, helping and concerning each other is another way to turn their spirit happy because the elderly adhere to God's doctrine that "Giving gives greater happiness than receiving." Also, involvement with the Christian brothers and sisters is still the social support for the elderly not to feel isolation but having a family with Christ together, giving importance, caring and giving affection and concerns make them feel they are not alone. All these are things the spirits of the elderly to join religious rites and seek to be so much responded.

The religious practice is an activity generating involvement among the elderly. Therefore, it is important to bring happiness which are self-esteem, optimism and happiness containing body, mind and social. Among the Christian elderly, it is found that all the three things positively affect their emotion – real happiness found from religion. They receive such feeling mainly from practicing religious rites because their belief is the spiritual adherence until it turns into practice. The results of their practices of self-esteem, optimism and happiness will follow. It is similar with other religions that their founders aim their believers to follow the doctrines for the benefits of their lives. Religion will cultivate the mind of the believers. Religious studies on religious practices conclude that either Christianity or Islam or Buddhism; their practices emphasize individuals to join the religious rites. All religions emphasize their own followers to avoid evil, behave well. If strictly follow the religious doctrines; one can spend one's life with happiness under the religious practices.

Copyright by Mahidol University

บรรณานุกรม

กณิกนันต์ ศรีวัลลภและคัคนางค์ มณีศรี. (2554). อิทธิพลของการเห็นคุณค่าในตนเองที่รับรู้และการเห็นคุณค่าในตนเองโดยนัยที่มีต่อการรับรู้การถูกกีดกันทางสังคมและการถูกกีดกันทางสังคมโดยมีขนาดของความไม่สอดคล้องของการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นตัวแปรกำกับ:การศึกษาตามแนวทฤษฎีมาตรทางสังคม. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาสังคม คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

กรกวรรณ สุพรรณวรรยา. (2544).การวิเคราะห์การมองโลกในแง่ดีและกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย. ศิลปศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

กรมสุขภาพจิต.(2555).*คู่มือ* "ความสุข 5 มิติ" สำหรับผู้สูงอายุ.นนทบุรี: บียอนด์ พับลิสชิ่ง

กระทรวงสาธรณสุข. (2554). ศาสนาและสุขภาพ.กรุงเทพฯ.

กีรติ บุญเจือ. (2519).คริสต์ศาสนาเชิงวิชาการ.กรุงเทพฯ: ดวงกมล.

กุญชรี ค้าขาย.(2550).การสร้างความสุขในชีวิต.กรุงเทพฯ.

เกรียงสุข เฟื่องฟูพงศ์. (2554). *การรับรู้ความสามารถของตนเอง การมองโลกในแง่ดี และความผูกพันในงาน : กรณีศึกษาพนักงานบริษัทผลิตและจำหน่ายเครื่องสำอางและยารักษาโรคแห่งหนึ่ง.* วิทยานิพนธ์ปริญญาโท ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ ภาควิชาจิตวิทยา คณะศิลปะศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

เกียรติวรรณ อมาตยกุล.(2553).สอนให้เป็นอัจฉริยะ ตามแนวนีโอฮิวแมนนิส.พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ ที. พี. พริ้นท์.

ขนิษฐา ไชยฤกษ์. (2550). ความสัมพันธ์ระหว่างการมองโลกในแง่ดี ความสุข และคุณภาพการให้บริการของพนักงานให้บริการลูกค้าในฝ่ายขาย: กรณีศึกษาสายการบินแห่งหนึ่ง. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

ขนิษฐา ไชยฤกษ์. (2550). ความสัมพันธ์ระหว่างการมองโลกในแง่ดี ความสุขและคุณภาพการให้บริการของพนักงานให้บริการลูกค้าในฝ่ายขาย: กรณีศึกษาสายการบินแห่งหนึ่ง. กรุงเทพฯ: คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

คณะผู้เชี่ยวชาญสำนักพิมพ์ไลออน. (2547).เจาะโลกพระคัมภีร์. กรุงเทพฯ: กนกบรรณสาร.

Copyright by Mahidol University

เคนเนท อี แวลส์. (2501).ประวัติศาสตร์โปแตสแตนท์ ในประเทศไทย1828-1958.พระนคร: สภาคริสตจักรแห่งประเทศไทย.

จงกลนี ตุ้ยเจริญ.(2540). สัมพันธภาพของวัยรุ่นกับบิดามารดา การเห็นคุณค่าในตนเองกับการปรับตัวของวัยรุ่นตอนต้น. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาอนามัยครอบครัว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.

จันทร์ฉาย พิทักษ์สิริกุล. (2532).ผลของจัดโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออกต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

เจ ออสวอลด์ แซนเดอร์ส.(2549).ฤทธิ์เดชแห่งความเชื่อ.กรุงเทพฯ: กนกบรรณสาร.

ชนิกานดา ไทยสังคม.(2545).การใช้จิตบำบัดกลุ่มในการเพิ่มความสำนึกในคุณค่าแห่งตนของผู้ติดสารแอมเฟตามีน. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ชนิดา สุวรรณศรี. (2542). ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนผู้ติดยาเสพติด.วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต จิตวิทยาการปรึกษา มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

ชวิศา เข่งสมุทร.(2551).การพัฒนาการมองในแง่ดีของวัยรุ่น.วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาคลินิก มหาวิทยาลัยมหิดล.

ชุติกาญจน์ เปาทุย.(2553).ศึกษาระดับความสุขในการทำงานของพยาบาล: กรณีศึกษาพยาบาลโรงพยาบาลศิริราช. กรุงเทพฯ: ภาควิชาการจัดการภาครัฐและภาคเอกชน มหาวิทยาลัยศิลปากร.

ชุติไกร ตันติชัยวานิช. (2551). ความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดระยอง.วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาเอกอนามัยครอบครัว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.

ชุติมา พงศ์วรินทร์, อรัญญา ตุ้ยคัมภีร์ และสุภาพรรณ โคตรจรัส. (2554). กรอบมโนทัศน์และเครื่องมือวัดความสุขในบริบทสังคมไทย:บทความปริทรรศน์. รายงานวิจัยระดับดุษฎีบัณฑิต หลักสูตรปริญญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา แขนงวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ชุติมา พงศ์วรินทร์.(2554).ความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม: การศึกษาข้อมูลเชิงประจักษ์ และการพัฒนามาตรวัด.วิทยานิพนธ์ระดับดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

Copyright by Mahidol University

ชุลีพร ดัดงาม. (2554). การศึกษาความสามารถการใช้ทักษะชีวิตตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 ของนักเรียนโรงเรียนอัสสัมชัญแผนกประถม ปีการศึกษา 2554.กรุงเทพฯ: โรงเรียนอัสสัมชัญแผนกประถม.

ดำรงไทย.(2543).ผลของกิจกรรมกลุ่มต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ทักษะการแก้ปัญหา การตัดสินใจและการปฏิเสธของวัยรุ่นชายที่เสพยาบ้าและเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลสวนปรุงจังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาการส่งเสริมสุขภาพ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

เดวิท และแพท อเล็กซานเดอร์.(2548).คู่มือพระคัมภีร์ฉบับสมบูรณ์. กรุงเทพฯ: กนกบรรณสาร.

นภาพร จันทวรรณ. (2545).การใช้กิจกรรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองในการป้องกันการติดยาบ้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนบ้านเวียงแก้ว อำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

นริสา จิตสมนึก. (2540).ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนกระทำผิดกฎหมายในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน.วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

นวลน้อย วิวิตรกุล.(2546).การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาสถาบันราชภัฏอุบลราชธานี โดยใช้กิจกรรมการประมวลพฤติกรรมของตนเองในด้านบวกในการสอนรายวิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน. รายงานวิจัย คณะคุรุศาสตร์ สถาบันราชภัฏอุบลราชธานี.

นาตยา วงศ์หลีกภัย.(2532).ผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของ.วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

นิกร สิทธิจริยาภรณ์.(2549).ความมั่นใจใจความรอดและคำถามต่างๆสำหรับคริสเตียนใหม่. ขอนแก่น: ศูนย์ส่งเสริมการประกาศในกลุ่มคริสตจักร.

บังอร สุปรีดา. (2546).ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงต่อการเห็นคุณค่าในตนเองและพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตของผู้เสพติดยาบ้า. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

บุปผา อยู่ยืด. (2537).ผลของกิจกรรมการแนะแนวกลุ่มต่อการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

Copyright by Mahidol University

ปราโมทย์ ประสาทกุล และปัทมา ว่าพัฒนวงศ์. (2548). สถานการณ์ประชากรของประเทศไทย พ.ศ. 2548. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.

ปิยะวงศ์ ร่มรื่นวาณิชกิจ.(2554).ศึกษาทัศนคติทางความเชื่อสมาชิกคริสตจักรที่มีอิทธิพลต่อการออกแบบคริสต์ศาสนสถาน (กรณีศึกษา คริสตจักรความหวัง กรุงเทพฯ). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศิลปากร.

พรประภา แกล้วกล้า.(2532). ผลของปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดความเป็นจริงต่อการลดเสพกัญชาและการเห็นคุณค่าตนเองของผู้ถูกคุมประพฤติ.วิทยานิพนธ์ ครุศาสตรมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พระมหานิยม อิสิวโส.(2545).การศึกษาเปรียบเทียบแนวความคิด เรื่องความสุขในทฤษฎีจริยศาสตร์ของจอห์น สจ็วต มิลล์กับพุทธจริยศาสตร์. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย.

พระสร้างชาติสิริ จารุวณฺโณ.(2545).การศึกษาเปรียบเทียบหลักการเชื่อในพระพุทธศาสนาเถรวาท กับศาสนาคริสต์ตามคติของนักบุญออเกิสติน A COMPARATIVE STUDY OF THE PRINCIPLE OF BELIEVING IN THERAVĀDA BUDDHISM AND CHRISTIANITY ACCORDING TO ST.AUGUSTINE.กรุงเทพฯ: สาขาวิชาศาสนาเปรียบเทียบ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

มนตรี วิชเชอร์. (2552).คริสเตียนโปรเตสแตนท์ในประเทศไทย ปี 2009.กรุงเทพฯ.

มูลนิธิสดศรี-สฤษดิ์วงศ์. (2558). มูลนิธิสดศรี-สฤษดิ์วงศ์.26 มกราคม 2558.http://www.thaissf.org

วรรณวิสาข์ ไชยโย.(2552).ทรรศนะเรื่องความสุขในผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาบ้านวัยทองนิเวศน์ The research on the concept of Happiness in the elderly: A case of Ban Wai Tong Niwet. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

วริศรา อัศวศิริโรจน์.(2555). การวัดดัชนีความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่.เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

วิทธิลักษณ์จันทร์สมบัติ. (2552). ทัศนะต่อการเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุขของผู้สูงอายุในกรุงเทพ-มหานคร กรณีศึกษาสาธารณสุข 40 บางแค.วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตร์มหาบัณฑิตมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

วิทมา ธรรมเจริญ.(2555).อิทธิพลของปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายในที่มีต่อความสุขของผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ

วิสุทธิ์ บิลล่าเต๊ะ และฉันทัส ทองช่วย. (2553). กระบวนการดำรงอัตลักษณ์มุสลิมกับการสร้างชุมชนเข้มแข็งกรณีศึกษา : ชุมชนมัสยิดบ้านเหนือ.วารสาร AL-NUR ปีที่ 5 ฉบับที่ 9.

Copyright by Mahidol University

วีณา มิ่งเมือง และคณะ. (2542*). ผลการปรึกษาโปรแกรมกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงต่อการเห็นคุณค่าในตนเองและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของนักเรียนที่มีพฤติกรรมการใช้สารเสพติด.* รายงานวิจัย กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, นนทบุรี.

ศราวดี สุวรรณประเสริฐ. (2543).*ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีปัญญาพฤติกรรมที่มีต่อความเชื่อด้านสุขภาพในการป้องกันโรคเอดส์และการเห็นคุณค่าในตนเอง.* วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิตจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต, เฉลิมพล แจ่มจันทร์, กาญจนา ตั้งชลทิพย์และจรัมพร โห้ลำยอง. (2555).คุณภาพชีวิต การทำงานและความสุข (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ธรรมดาเพลส.

ศิลป์ชัย เชาวน์เจริญรัตน์.(2549).หลักความเชื่อคริสเตียน. กรุงเทพฯ: สถาบันคริสเตียนศึกษาและพัฒนาคริสตจักร.

สมควร จุลอักษร. (2548).ผลการใช้กิจกรรมกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงต่อความสำนึกในคุณค่าแห่งตนของผู้ป่วยโรคจิตจากสุรา โรงพยาบาลสวนสราญรมย์ สุราษฎร์ธานี. สารนิพนธ์พยาบาลศาสตร์มหาบัณฑิต (การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช) มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.

สมาคมนักศึกษาคริสเตียนไทย. (2549).พระเจ้ายุคอวกาศ.กรุงเทพฯ: กนกบรรณสาร.

สรินฎา ปุติ. (2552). ผลของกิจกรรมตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองและทักษะชีวิตของผู้ติดยาเสพติด. สงขลา : มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

สาวิตรี ทยานศิลป. (2544).อิทธิพลของครอบครัวต่อความภาคภูมิใจในตนเองของวัยรุ่น.วารสารประชากรและสังคม ปีที่10. สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.

สุคนธ์ พรหมรักษา. (2544).ผลของกิจกรรมกลุ่มต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ติดยาบ้า. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

สุใจ ตั้งทรงสวัสดิ์.(2532).การใช้เพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่มเพื่อการเพิ่มความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5.วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุทธิลักษณ์ สมิตะสิริและประภา คงปัญญา. (2550).Positive Psychology กับชีวิตครอบครัว: บทเรียนจากโครงการศึกษาเบื้องต้นเพื่อพัฒนาสุขภาวะและชุมชนเรียนรู้จิตตปัญญาอย่างมีส่วนร่วม. นครปฐม: สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว.

Copyright© by Mahidol University

สุทัตตา รักกลาง.(2551).การใช้ดนตรีในการช่วยเผยแผ่พระคริสตธรรม.กรุงเทพฯ

สุธรรมมา วรนาวิน. (2550).*ผลของการปฏิบัติสมาธิที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ : กรณีศึกษาผู้ปฏิบัติธรรมโครงการเฉลิมพระเกียรติ ตามรอยเบื้องพระยุคลบาทวัดโสมนัสวิหาร*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท หลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สุนทรี เรือนตระกูล. (2545). ผลของการฝึกพฤติกรรมเหมาะสมในการแสดงออกที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองและความเชื่ออำนาจในตนของเด็กภาวะยากลำบากในมูลนิธิพุทธเกษตร จังหวัดเชียงใหม่.วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

สุมาลินี มธุรพจน์พงศ์. (2555).ความหวัง การมองโลกในแง่ดี และความสามารถในการฟื้นคืนได้ : ตัวแปรทำนายผลงาน ความพึงพอใจในงาน ความสุขในการทำงาน และความผูกพันกับองค์การ. กรุงเทพฯ: สาขาวิชาจิตวิทยาสังคมประยุกต์ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

โสภา ชปีลนันท์. (2536). บุคลิกภาพและพัฒนาการ : แนวโน้มสู่พฤติกรรมปกติและการมพฤติกรรมเบี่ยงเบนของเด็กและเยาวชน. หน้า 57-61. กรุงเทพฯ: โอ. เอส. พริ้นติ้ง.

อมรรัตน์ ศรีคำสุข ไชโตะ, วิภาพร วรหาญ และวิพร เสนารักษ์. (2554). ความสุขของนักศึกษาพยาบาลหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยขอนแก่น.วารสารพยาบาลศาสตร์และสุขภาพปีที่ 34 ฉบับที่ 2

อริยา คูหา. (2554). *จิตวิทยาทางบวก (Positive Psychology) (พิมพ์ครั้งที่ 1).*สงขลา: ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.

อัมพวรรณ์ อิ่มตัว. (2547).ผลการใช้โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมที่มีต่อการพัฒนาการเห็นคณค่าในตนเอง กรณีศึกษานักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนราชวินิตมัธยม. กรุงเทพฯ: วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

อาทิตา กลับเพิ่มพูน. (2549). การมองโลกในแง่ดี บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ และความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค: ศึกษาเฉพาะกรณีหน่วยงานของรัฐแห่งหนึ่ง. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

Copyright by Mahidol University

อารยะ หาอุปละ.(2547).ผลของการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มต่อการเห็นคุณค่าในตนเองและความเชื่อด้านสุขภาพในการป้องกันการสูบบุหรี่ของเด็กวัยรุ่นตอนต้น. วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

เฮนรี่ เอ เวิร์คเลอร์. (2552).หลักการตีความพระคัมภีร์.กรุงเทพฯ: จีพี.

Abdel-Khalek, M.A.(2013).The relationships between subjective well-being, health, and religiosity among young adults from Qatar.Department of Psychology: Kuwait University.

Applebaum, J.A., Stein, M.E., Lord-Bessen, J., Haley, P., Rosenfield, B.&Breitbart, W.(2014). Optimism, social support, and mental health outcomes in patients with advanced cancer.Department of Psychiatry and Behavioral Sciences: Memorial Sloan-Kettering Cancer Center.

Atherton, J.(2010).Happiness and Religious Capital: Expanding Economic and Related Discourse. Munchen: Accedo Verlagsgeselsschaft.

Baumeister, F.R., Campbell, D.J., Krueger, I.J.&Vohs, D.K.(2003).DOES HIGH SELF-ESTEEM CAUSE BETTERPERFORMANCE, INTERPERSONAL SUCCESS, HAPPINESS, OR HEALTHIER LIFESTYLES?.American Psychological Society.

Brennan, S.D.&Spencer, J.A.(2010).Social Support and Optimism in Relation to the Oral Health of Young Adults.

Chou, G.H.(2008).The religious life and happiness of Protestants involved with the charismatic movement.Department of Behavioral Science: Utah Valley State College.

Ferris,. LA.(2002).RELIGION AND THE QUALITY OF LIFE.Netherlands: Kluwer Academic.

Ford, B.M. & Collins, L.N.(2013).Self-esteem Moderates the Effects of Daily Rejection on Health and Well-being.

Francis, J.L., Elken, A.&Robbins M.(2012). The Affective Dimension of Religion and Personal Happiness Among Students in Estonia. Institute of Education: University of Warwick.

Gallagher, W.M., Lopez, J.S., Pressman, D.S.(2013). Optimism Is Universal: Exploring the Presence and Benefits of Optimism in a Representative Sample of the World.

Copyright by Mahidol University

Geers, L.A.,Wellman, A.J.&Fowler, L.S.(2013).Comparative and dispositional optimism as separate and interactive predictors.

Green, M.&Elliot, M.(2010).Religion, Health, and Psychological Well-Being.

Hodges, K.&Winstanley, S.(2012).Effects of Optimism, Social Support, Fighting Spirit, Cancer Worry and Internal Health Locus of Control on Positive Affect in Cancer Survivors: A Path Analysis.

Jowsey, G.S., Cutshall, M.S., Coligan, C.R., Stenvens, R.S., Kremer, K.W.&Vazquez, R.A.(2012). Seligman's theory of attributional style: optimism, pessimism, and quality of life after heart transplant.Department of Psychiatry & Psychology, Mayo Clinic.

Khallad, Y. (2013).Dispositional optimism and physical wellbeing: The relevance of culture, gender, and socioeconomic status.Department of Psychology: Middle East Technical University.

Larrimore, M.(2012). Religion and the Promise of Happiness.

Levens, M.S.& Gotlib, H.I. (2012).The effects of optimism and pessimism on updating emotional information in working memory.

Lewis, A.C.&Cruise, M.S. (2006).Religion and happiness: Consensus, contradictions, comments and concerns.

Liesbeth, S.(2008). Religiousness and happiness in three nations: a research note.Department of Social Sciences:Erasmus University Rotterdam.

Mami, S.&Mahigir, Z.(2014). The relationship between happiness and attachment with God and the perceived stress in the students of Payame Nour University, Sarableh.

Miniszewska, J., Chodkiewicz, J., Ograczyk, A.&Zalewska-Janowska, A.(2013). Optimism as a predictor of health-related quality of life in psoriatics.

Mongrian, M., Chin, M.J., Shapira, B.L.(2553). Practicing Compassion Increases Happiness and Self-Esteem.Department of Psychology: York University.

Puskar, R.K., Bernando, M.L., Ren, D., Haley, M.T., Tark, H.K.&Switala J.(2010).Self-esteem and optimism in rural youth: Gender differences.

Robbin, M., Francis, J.L.&Edward, B. (2551).Prayer, personality and happiness: A study among undergraduate students in Wales.

Copyright by Mahidol University



ภาคผนวก

Copyright by Mahidol University

แนวการสัมภาษณ์เชิงลึกมีดังนี้

คำถามการวิจัย	หัวข้อที่ต้องการทราบ	แนวคำถาม
ข้อมูลทั่วไปของตัวอย่าง	ข้อมูลส่วนบุคคล	1.อายุ 2.เพศ 3.อาชีพเดิม 4.ความเจ็บป่วย 5.ถิ่นที่อยู่อาศัย
	ข้อมูลครอบครัว	1.มีบุตรกี่คน 2.อยู่กับใคร 3.ใครช่วยเรื่องเศรษฐกิจ 4.เวลามีปัญหาปรึกษาใคร
ความเชื่อทางศาสนา?	-ความเชื่อในพระเจ้าอย่างแท้จริง -หลักปฏิบัติของมนุษย์ -ความทุกข์ปัญหาของมนุษย์เกิดจากอะไร และจะแก้ได้อย่างไร	1.ท่านมั่นใจว่าพระเจ้ามีอยู่จริง และทรงพระชนม์อยู่ 2.ท่านเชื่อว่าพระเจ้าช่วยเหลือเราได้ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นก็ตาม 3.ท่านสามารถพึ่งพาอาศัยพระเจ้าได้เมื่อประสบกับปัญหา หรือความทุกข์ใจ หรือไม่อย่างไร 4.ท่านไว้วางใจว่าพระเจ้าสามารถนำท่านผ่านอุปสรรคปัญหาที่เกิดขึ้น หรือไม่ อย่างไร เพราะอะไร 5.ท่านเชื่อว่าท่านจะรอดจากความบาปเมื่อเชื่อในพระเจ้าหรือไม่ อย่างไร เพราะอะไร 6.ท่านปฏิบัติตามคำสอนตามหลักพระคัมภีร์หรือไม่ อย่างไร ทำไมถึงปฏิบัติเช่นนั้น

Copyright by Mahidol University

คำถามการวิจัย	หัวข้อที่ต้องการทราบ	แนวคำถาม
การปฏิบัติศาสนกิจ	การปฏิบัติตามหลักของศาสนา	1.ท่านมาโบสถ์เป็นประจำหรือไม่ อย่างไร และท่านมากับใคร 2.ทำไมท่านถึงมาปฏิบัติศาสนกิจดังกล่าวเป็นประจำ 3.ท่านนำคำเทศนามาประยุกต์ใช้กับชีวิตอย่างไร 4.การปฏิบัติศาสนกิจข้อใดที่ท่านทำอย่างเต็มที่และเพราะเหตุใด 5.เมื่อใดบ้างที่ท่านอ่านพระคัมภีร์ 6.เมื่อใดบ้างที่ท่านอธิษฐาน อ้อนวอน ต่อพระเจ้า 7.ท่านประกาศข่าวประเสริฐเพื่อให้ผู้อื่นได้รับรู้ถึงพระเจ้าว่าเป็นอย่างไร 8.ท่านช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ได้โดยท่านทำอย่างไร 9.ท่านรัก และให้อภัยผู้อื่นที่ทำไม่ดีกับท่านได้โดยทำอย่างไร
	ผลลัพธ์ของการปฏิบัติศาสนกิจ	1.การปฏิบัติศาสนกิจดังกล่าวให้ประโยชน์ในการใช้ชีวิตประจำวันของท่านอย่างไร
การเห็นคุณค่าในตนเอง	มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองโดยประกอบด้วยดังนี้ -การปรับตัวในสังคม -การเข้าใจในตนเอง -ความสำเร็จ -ความภาคภูมิใจในตนเอง	1.การปฏิบัติศาสนกิจช่วยให้ท่านมีแรงจูงใจอย่างไรในการดำเนินชีวิต 2.การปฏิบัติศาสนกิจทำให้เกิดความรักความอบอุ่นภายในครอบครัวอย่างไร 3.การปฏิบัติศาสนกิจทำให้ท่านได้ช่วยเหลือสังคมได้มากขึ้นอย่างไร 4.การปฏิบัติศาสนกิจทำให้ท่านสามารถปรับตัวได้กับเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ได้หรือไม่อย่างไร

copyright by Mahidol University

คำถามการวิจัย	หัวข้อที่ต้องการทราบ	แนวคำถาม
		5.ท่านรู้สึกมีเกียรติ มีศักดิ์ศรีเมื่อได้มาร่วมปฏิบัติศาสนกิจอย่างไร 6. ท่านรู้สึก หรือได้รับความสำเร็จเมื่อท่านมาปฏิบัติศาสนกิจ หรือไม่ อย่างไร
การมองโลกในแง่ดี	- การมองปัญหาเป็นแบบไหน เช่น มองในเชิงบวกว่าปัญหาเป็นเพียงสิ่งที่เกิดขึ้นชั่วคราว และเชื่อว่าสิ่งดีๆจะเกิดขึ้นในอนาคต - การเผชิญปัญหาเป็นแบบไหน เช่นเมื่อพบกับปัญหาจะหาแนวทางแก้ไข และรับมือให้ได้ - การแก้ไขปัญหาเป็นแบบไหน เช่น สามารถเลือกใช้วิธีแก้ไขปัญหาในทางที่เหมาะสม โดยไม่มีผลกระทบต่อตนเองหรือผู้อื่นตามมา	1.ประสบการณ์ปัญหาที่ผ่านมาท่านสามารถแก้ไขได้ หรือไม่ อย่างไร 2.หากเกิดปัญหาที่ทำให้ท่านไม่สบายใจท่านสามารถแก้ไขปัญหาได้หรือไม่ อย่างไร 3.การปฏิบัติศาสนกิจช่วยให้ท่านสามารถผ่านพ้นปัญหาไปได้หรือไม่ อย่างไร
ความสุข	-ภาวะสุขภาพกาย -ความสุขทางอารมณ์ และจิตใจ -ความสุขทางสังคม	1.ความสุขทางกาย และใจของท่านเกิดขึ้นได้อย่างไร 2.ชีวิตประจำวันส่งผลต่ออารมณ์ของท่านอย่างไร 3.การปฏิบัติศาสนกิจส่งผลต่อจิตใจของท่านอย่างไร

Copyright by Mahidol University

คำถามการวิจัย	หัวข้อที่ต้องการทราบ	แนวคำถาม
		4.จากการปฏิบัติศาสนกิจทำให้รู้สึกว่าจิตใจสงบอย่างไร 5.ท่านมีความรู้สึกอย่างไรก่อนท่านมาเข้าร่วมปฏิบัติศาสนกิจ และรู้สึกอย่างไรหลังจากเข้าร่วม 6.ความสุขที่ท่านได้รับเป็นอะไรบ้าง อย่างไร (เช่น ความสุขทางกาย ความสุขทางอารมณ์ ความสุขทางสังคม) 7.สุขภาพร่างกายของท่านเป็นอย่างไร 8.ท่านรู้สึกมีความสุข เมื่อท่านได้มาเข้าร่วมปฏิบัติศาสนกิจ อย่างไร 9.ท่านได้รับอะไรจากการเข้าร่วมปฏิบัติศาสนกิจกับผู้อื่น อย่างไร

Copyright by Mahidol University

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ -สกุล นางสาวบุญอำไพ กมลศักดิ์พิทักษ์

วัน เดือน ปีเกิด 3 มิถุนายน พ.ศ. 2533

สถานที่เกิด จังหวัดกรุงเทพมหานคร ประเทศไทย

ประวัติการศึกษา วิทยาลัยเซนต์หลุยส์ พ.ศ.2553-2556
ศิลปศาสตร์บัณฑิต (จิตวิทยาคลินิก)
มหาวิทยาลัยมหิดล พ.ศ.2556-2558
ศิลปศาสตร์มหาบัณฑิต (สังคมศาสตร์และสุขภาพ)

ที่อยู่ปัจจุบัน บ้านเลขที่ 498 ซอยริมคลองบางกอกใหญ่
ถนนอิสรภาพ แขวงวัดท่าพระ เขตบางกอกใหญ่
จังหวัดกรุงเทพมหานคร 10600
โทรศัพท์ 094-791-6174
E-Mail: God.love.you@hotmail.com

Copyright by Mahidol University