

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ความตายเป็นสัจธรรมของชีวิต แต่เป็นความทุกข์ของคนที่ยังรัก ในชีวิตของมนุษย์ไม่มีใครเกิดมาแล้วไม่ตาย ธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ในเรื่องนี้นำมาซึ่งความสูญเสียและส่งผลต่อหลายชีวิตที่ใกล้ชิดอย่างมีนัยสำคัญ^๑ ประสบการณ์การสูญเสียเป็นส่วนหนึ่งของประสบการณ์ในช่วงชีวิตมนุษย์ที่ทุกคนเคยประสบ การสูญเสียนำมาซึ่งอารมณ์เศร้าโศกเสียใจ โดยเฉพาะการเสียชีวิตของบุคคลใกล้ชิดอันเป็นที่รัก อารมณ์เศร้าโศกจากการสูญเสียเป็นปฏิกิริยาทางจิตใจและกระบวนการทางจิตใจที่เกิดขึ้นตามปกติ ซึ่งคนส่วนใหญ่สามารถผ่านพ้นและกลับเข้าสู่กิจวัตรประจำวันตามเดิมโดยไม่มี ความผิดปกติทางจิตใจเกิดขึ้น แต่ในบางรายอารมณ์เศร้าโศกนี้รุนแรงและยาวนานเกินปกติ ส่งผล กระทบต่อการดำเนินชีวิตของบุคคลนั้น เรียกว่า อารมณ์เศร้าโศกที่ผิดปกติต่อการสูญเสีย ซึ่งมักจะ พบอยู่เสมอว่าผู้ที่เป็โรคซึมเศร้าหลายรายเคยมีประวัติการเสียชีวิตของบุคคลใกล้ชิดอันเป็นที่รัก โดยเฉพาะคู่สมรสหรือสมาชิกในครอบครัว^๒

ในสภาวะของการสูญเสียที่มีอาจหลีกเลี่ยงได้นำไปสู่ความทุกข์ โศก เศร้า เสียใจ ในทางตรงกันข้ามการสูญเสียนั้นเป็นประสบการณ์ที่ท้าทายต่อการเปลี่ยนแปลงทางจิตวิญญาณรวมถึงความเข้าใจที่มีต่อสถานภาพ และความเป็นอยู่ของชีวิตมนุษย์^๓ การเยียวยาหลังการสูญเสียจึงมีความสำคัญยิ่ง และมีความสำคัญมิใช่เพียงเพื่อบรรเทาความเศร้าโศกทางจิตใจ หรือการช่วยเหลือจัดการชีวิตและสังคมสงเคราะห์แต่มีนัยสำคัญที่สูงยิ่งครอบคลุมถึงโอกาสในการพัฒนาปัญญาให้แก่ผู้สูญเสีย^๔ มีความเชื่อที่ว่า การสูญเสียสามารถทำให้เกิดการเติบโตซึ่งเป็นสมมติฐานที่มีมานานกว่าศตวรรษและได้รับ

^๑ A.J.B., "Family and Kinship", *The new Encyclopedia Britannica*, MACROEDIA, 15th ed., vol.19 (1998) : 64. และ Parkes C.M., *Bereavement: Studies of grief in adult life*, 2nd ed., (NY: Tavistock Publications, 1986), pp. 27-28.

^๒ คณะแพทยศาสตร์มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์, *โศกเศร้าจากการสูญเสีย*. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://www.cumentalhealth.com> [๒๗ ก.ย. ๒๕๕๕].

^๓ Walter T., "A new model of grief: Bereavement and biography", *Mortality*, Vol.1 No.1(1996) : 7-25.

^๔ พระปณต คุณวฑฺฒโน (อิสรสุกุล), "ผลของกิจกรรมเชิงพุทธที่เน้นธรรมะเรื่องหลักกรรมและชีวิตหลังความตายต่อความเศร้าโศก ของผู้เคยสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก", *วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓) หน้า ๒

การพิสูจน์มากขึ้นในปัจจุบัน^๕ แม้ในสมัยพุทธกาลบุคคลผู้ที่สูญเสียก็เป็นโอกาสที่จะบรรลุธรรม ตัวอย่างเช่น นางกิสาโครตมีที่สามารถบรรลุธรรมจากเหตุแห่งการสูญเสีย^๖

การศึกษาพบว่าม้งงานวิจัยที่ใช้กิจกรรมเยียวยาเชิงพุทธที่เน้นธรรมะเรื่องหลักกรรม และ ชีวิตหลังความตาย^๗ งานวิจัยดังกล่าวเป็นการสร้างพัฒนาจิตใจและพัฒนาปัญญาด้วยกิจกรรมเยียวยาเชิงพุทธใช้ระยะเวลา ๔ วัน ๓ คืนผู้เข้าร่วมกิจกรรมคือผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก โดยใช้แบบวัดความเศร้าโศก

จากการศึกษางานวิจัยดังกล่าว ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาความเศร้าโศกในกลุ่มของผู้เข้าร่วมกิจกรรม เพื่อศึกษาการพัฒนาชีวิตของผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ตามหลักภavana ๔ คือ ด้านกาย ด้านศีล ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ของผู้ที่เคยผ่านการเข้าร่วมกิจกรรมแล้ว เมื่อผ่านระยะเวลา ๑๐ เดือนขึ้นไป เพื่อพิสูจน์ว่าธรรมะของพระพุทธองค์ที่ใช้ในกิจกรรมเชิงพุทธนี้ มีได้เพียงลดความเศร้าโศกเนื่องจากการสูญเสียเพียงอย่างเดียว แต่สามารถส่งผลต่อการพัฒนาชีวิตในด้านต่างๆ

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๒.๑ เพื่อศึกษามุมมอง และพฤติกรรมการใช้ชีวิตหลังเข้าร่วมกิจกรรมเชิงพุทธที่เน้นธรรมะเรื่องหลักกรรมและชีวิตหลังความตายของผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก

๑.๒.๒ เพื่อผลการพัฒนาชีวิตตามหลักภavana ๔ ของผู้สูญเสียที่ผ่านกิจกรรมเยียวยาเชิงพุทธหลังจากผ่านกิจกรรมแล้ว ๑๐ เดือนขึ้นไป

๑.๓ ขอบเขตการวิจัย

๑.๓.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา ได้แก่ งานวิจัยนี้มี ๒ ส่วน คือ ส่วนที่ ๑ เปรียบเทียบศึกษาวัดความเศร้าโศกของผู้สูญเสียที่ผ่านการเข้าร่วมกิจกรรมเยียวยาเชิงพุทธหลังจากผ่านกิจกรรมแล้ว ๑๐ เดือนขึ้นไป ส่วนที่ ๒ ศึกษา มุมมอง และพฤติกรรมการใช้ชีวิตหลังเข้าร่วมกิจกรรมเชิงพุทธที่เน้นธรรมะเรื่องหลักกรรมและชีวิตหลังความตายของผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักและการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักภavana ๔ ของผู้สูญเสียภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมเยียวยาเชิงพุทธหลังจากผ่านกิจกรรมแล้ว ๑๐ เดือนขึ้นไป

๑.๓.๒ ขอบเขตด้านประชากร ได้แก่ ผู้สูญเสียที่ผ่านการเข้าร่วมกิจกรรมเยียวยาเชิงพุทธหลังจากผ่านกิจกรรมแล้ว ๑๐ เดือนขึ้นไป

๑.๓.๓ ขอบเขตด้านระยะเวลา

ระหว่างเดือนพฤศจิกายน – เดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๕๖

๑.๓.๔ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

^๕ Hogan N.C. and Schmidt L.A., “Testing the grief to personal growth model using structural equation modeling”, *Death Studies*, vol.26 No.8 (2002) : 615-634.

^๖ คุรายละเอียดใน อก.เอกก.อ. (ไทย) ๓๓/๑๕๐/๕๐.

^๗ พระปณต คุณวฑฺฒโน (อิสสระกุล), “ผลของกิจกรรมเชิงพุทธที่เน้นธรรมะเรื่องหลักกรรมและชีวิตหลังความตายต่อความเศร้าโศก ของผู้เคยสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก”, *วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓)

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลสำหรับการศึกษาในครั้งนี้ มี ๔ แบบ คือ

๑. เครื่องบันทึกเสียง ผู้วิจัยใช้เพื่อเก็บข้อมูลจากผู้ให้การสนทนากลุ่ม และถอดข้อความจากเครื่องบันทึกเทปออกมา เพื่อเก็บข้อมูลจากผู้ให้การสนทนากลุ่ม พร้อมกันนี้ทำการจดบันทึกข้อมูลเป็นลายลักษณ์อักษรอีกทางหนึ่งด้วย
๒. การสังเกต (Observation) ดำเนินการศึกษาข้อมูล ขณะสนทนาสังเกตความรู้สึก อารมณ์ และสังเกตสภาพแวดล้อมต่างๆ เพื่อศึกษารายละเอียดเพิ่มเติม
๓. แบบกรอบการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion)
๔. แบบวัดความเศร้าโศก^๔

๑.๔ ปัญหาที่ต้องการทราบ

๑.๔.๑ ผู้สูญเสียที่ผ่านการเข้าร่วมกิจกรรมเยียวยาเชิงพุทธมีมุมมอง และพฤติกรรมการใช้ชีวิตหลังเข้าร่วมกิจกรรมเชิงพุทธที่เน้นธรรมะเรื่องหลักกรรมและชีวิตหลังความตายของผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักอย่างไร

๑.๔.๒ คุณภาพชีวิตของผู้สูญเสียที่ผ่านการเข้าร่วมกิจกรรมเยียวยาเชิงพุทธหลังจากผ่านกิจกรรมแล้ว ๑๐ เดือนขึ้นไป ตามหลักภavana ๔ เป็นอย่างไร

๑.๕ สมมติฐานการวิจัย

๑.๕.๑ ผู้สูญเสียที่ผ่านการเข้าร่วมกิจกรรมเยียวยาเชิงพุทธมีมุมมอง และพฤติกรรมการใช้ชีวิตหลังเข้าร่วมกิจกรรมเชิงพุทธที่เน้นธรรมะเรื่องหลักกรรมและชีวิตหลังความตายของผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักมีความเข้าใจในความสูญเสียเป็นธรรมชาติของชีวิต

๑.๕.๒ ผู้ที่สูญเสียที่ผ่านการเข้าร่วมกิจกรรมเยียวยาเชิงพุทธหลังจากผ่านกิจกรรมแล้ว ๑๐ เดือนขึ้นไป มีการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักภavana ๔

๑.๖ คำจำกัดความของศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย

๑.๖.๑ การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักภavana ๔

คุณภาพชีวิต หมายถึง ชีวิตที่ดำเนินไปอย่างมีความสุขโดยตามหลักพุทธศาสนา คือ สุขภาวะที่เป็นองค์รวม ซึ่งหมายถึงการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา และประเมินได้จากการปฏิบัติ ๔ ด้าน คือ ภavana ๔

ภavana ๔ หมายถึง การการพัฒนาทำให้มีขึ้นเจริญขึ้น ทั้ง ๔ ด้าน คือ กาย ศีลและปัญญา

^๔ พระปณต คุณวฑฺฒโน (อิสสระกุล), “ผลของกิจกรรมเชิงพุทธที่เน้นธรรมะเรื่องหลักกรรมและชีวิตหลังความตายต่อความเศร้าโศก ของผู้เคยสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก”, วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓)

กาย หมายถึง กายพัฒนาทางกาย ให้รู้จักติดต่อกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีทั้งห้าด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมงอกงาม และมีการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ

ศีล หมายถึง การพัฒนาความประพฤติให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลแก่กัน

จิต หมายถึง การพัฒนาจิตให้เข้มแข็งมั่นคง เจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย สดชื่น เบิกบาน เป็นสุขผ่องใส

ปัญญา หมายถึง การพัฒนาปัญญาให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันแจ้งโลก และชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา

๑.๖.๒ ผู้สูญเสีย

ผู้สูญเสีย หมายถึง บุคคลที่เคยประสบกับการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ไม่ว่าบุคคลนั้นจะเป็นมารดาบิดา บุตรธิดา สามีภรรยา ญาติพี่น้อง มิตรสหาย เป็นต้น ซึ่งมักทำให้ผู้สูญเสียเกิดความเศร้าโศกอย่างมีนัยสำคัญ

๑.๖.๓ กิจกรรมเยียวยาเชิงพุทธ

กิจกรรมเยียวยาเชิงพุทธ หมายถึง ชุดกิจกรรมการภาวนาเพื่ออุทิศผลแต่ผู้ล่วงลับอันเป็นที่รักที่ได้พัฒนาขึ้นโดยใช้หลักอริยสัจสี่ และการพัฒนาตนตามหลักไตรสิกขาเป็นแนวคิดพื้นฐานในการดำเนินกิจกรรมที่ผสมผสานพิธีกรรมทางศาสนากับการปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา โดยมีเป้าหมายมุ่งให้ผู้ร่วมกิจกรรมเกิดความเข้าใจชีวิตตามความเป็นจริงโดยใช้ธรรมะเรื่องหลักกรรม และชีวิตหลังความตายตามหลักคำสอนพุทธศาสนาเถรวาท เป็นสื่อในการดำเนินกิจกรรม

๑.๖.๔ ความเศร้าโศก

ความเศร้าโศก หมายถึง กระบวนการตอบสนองทางอารมณ์ (Emotional response) ต่อประสบการณ์พลัดพราก หรือสูญเสียบุคคลผู้เป็นที่รัก ซึ่งเป็นความทุกข์ทางใจ อันนำมาซึ่งผลในด้านความรู้สึก และพฤติกรรม

๑.๗ วิธีการดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้แบ่งการดำเนินงานออกเป็น ๒ ชั้นส่วน คือ เชิงปริมาณ และเชิงคุณภาพ

ส่วนที่ ๑ เชิงปริมาณคือประเมินความเศร้าโศกด้วยแบบประเมินความเศร้าโศก กับผู้สูญเสียที่เคยผ่านการเข้าร่วมกิจกรรมเยียวยาเชิงพุทธหลังจากผ่านกิจกรรมแล้ว ๑๐ เดือนขึ้นไป

ส่วนที่ ๒ เชิงคุณภาพ คือ การสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) เพื่อศึกษาการพัฒนาชีวิตตามหลักภาวา ๔ อันได้แก่การพัฒนา ด้านกาย ด้านศีล ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ของผู้ผ่านกิจกรรมเยียวยาเชิงพุทธหลังจากผ่านกิจกรรมแล้ว ๑๐ เดือนขึ้นไป

๑.๘ ประโยชน์ที่จะได้รับ

๑.๘.๑ เพื่อทราบความเศร้าโศกของผู้สูญเสียที่ผ่านการเข้าร่วมกิจกรรมเฝ้าระวังเชิงพุทธหลังจากผ่านกิจกรรมแล้ว ๑๐ เดือนขึ้นไป

๑.๘.๒ เพื่อทราบผลการพัฒนาชีวิตตามหลักภavana ๔ ของผู้สูญเสียที่ผ่านการเข้าร่วมกิจกรรมเฝ้าระวังเชิงพุทธภายหลังแล้ว ๑๐ เดือนขึ้นไป