



เหตุการณ์ในชีวิตทางลบ การนับถือศาสนา สุขภาวะทางจิตวิญญาณ และความสุขในบริบทพุทธธรรมของนักศึกษามหาวิทยาลัย

มนัสชนัน คุณาพรสุจริต, ศศ.ม.

อรัญญา ตัญคำภีร์, ประ.ด.

กุลยา พิธิษฐ์สังฆการ, ประ.ด.

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาอิทธิพลของการรับรู้เหตุการณ์ในชีวิตทางลบ การนับถือศาสนา และ สุขภาวะทางจิตวิญญาณ ที่มีต่อความสุขในบริบทพุทธธรรม ในนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี

วัสดุวิธีการ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยระดับปริญญาตรี เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ มาตรวัดการรับรู้เหตุการณ์ในชีวิตทางลบ มาตรวัดการนับถือศาสนา มาตรวัดสุขภาวะทางจิตวิญญาณ มาตรวัดความสุขในบริบทพุทธธรรมฉบับย่อ วิเคราะห์สมการโครงสร้างด้วยโปรแกรม LISREL

ผล กลุ่มตัวอย่างจำนวน 533 คน เป็นชาย 179 คน หญิง 354 คน อายุเฉลี่ย 20.3 ปี ร้อยละ 94.7 นับถือพุทธ ผลพบว่า การรับรู้เหตุการณ์ในชีวิตทางลบ การนับถือศาสนาจากภายในและภายนอก มีอิทธิพลต่อความสุขในบริบทพุทธธรรม โดยมีสุขภาวะทางจิตวิญญาณเป็นตัวแปรส่งผ่าน ตัวแปรทั้งหมดในสมการอธิบายความสุขในบริบทพุทธธรรมได้ในระดับสูงมาก สุขภาวะทางจิตวิญญาณมีอิทธิพลทางบวกต่อความสุขในบริบทพุทธธรรมในระดับสูง ส่วนการรับรู้เหตุการณ์ในชีวิตทางลบและการนับถือศาสนาจากภายนอกมีอิทธิพลทางลบในระดับค่อนข้างต่ำต่อความสุขในบริบทพุทธธรรม ทั้งนี้การนับถือศาสนาจากภายในไม่มีอิทธิพลโดยตรงต่อความสุขในบริบทพุทธธรรม สำหรับการรับรู้เหตุการณ์ในชีวิตทางลบ การนับถือศาสนาจากภายในและภายนอก อธิบายสุขภาวะทางจิตวิญญาณได้ในระดับต่ำ

สรุป การรับรู้เหตุการณ์ในชีวิตทางลบ การนับถือศาสนา และสุขภาวะทางจิตวิญญาณมีอิทธิพลต่อความสุขในบริบทพุทธธรรม ดังนั้นการส่งเสริมความสุขที่เป็นสุขสงบตามแนวพุทธธรรมในนิสิตนักศึกษาควรนำปัจจัยเหล่านี้มาพิจารณาประกอบ

คำสำคัญ : การนับถือศาสนา ความสุข พุทธ สุขภาวะทางจิตวิญญาณ เหตุการณ์ในชีวิตทางลบ



Negative life events, religious orientation, spiritual well-being, and happiness in the context of Buddha Dharma among university students

Manuschon Kunapornsujarit, M.A.,

Arunya Tuicomepee, Ph.D.

Kullaya Pisitsunkagarn, Ph.D.

Abstract

Objective This study aimed to investigate the casual relationship that negative life events, religious orientation, and spiritual well-being had with happiness in the context of Buddha Dharma among university students.

Materials and methods Participants were university students. Instruments were Negative Life Event Scale, Religious Orientation Scale, Spiritual Well-being Scale, and Brief version of Happiness in the Context of Buddha Scale. The structural equation modeling through LISREL was employed in analyzing the data.

Results Participants were 179 males and 354 females with the mean age of 20.26 years. There was Buddhist at 94.7%. Findings revealed that negative life events as well as intrinsic and extrinsic religious orientation predicted happiness in the context of Buddha Dharma with spiritual well-being being a mediator. All variables in the model accounted for Happiness in the context of Buddha Dharma to a high extent. Spiritual well-being had a high positive effect on happiness in the context of Buddha Dharma, whereas Negative life events and extrinsic religious orientation had low negative effects on happiness in the context of Buddha Dharma. The direct effect of intrinsic religious orientation on happiness, however, was not significant. Additionally, negative life events as well as intrinsic and extrinsic religious orientation accounted for the variance of spiritual well-being to a minimal extent.

Conclusion Since negative life events, religious orientation, and spiritual well-being accounted for happiness in the context of Buddha Dharma to a high extent, an intervention for happiness enhancement should include these variables as components of the intervention.

Key words : Buddhism, happiness, negative life events, religious orientation, spiritual well-being,

บทนำ

ในบริบทของสังคมตะวันตก เมื่อกล่าวถึง “ความสุข (happiness)” มักจะหมายถึง ความสุขแบบเฮโดนิคส์ (hedonic) เป็นความสุขเชิงอัตวิสัย (subjective well-being) คือ ความรู้สึกด้านบวกและปราศจากอารมณ์ด้านลบ เช่น ความรู้สึกยินดี ความพึงพอใจ หรือ ความสุขในรูปแบบของยูโดโมนิคส์ (eudaimonic) หรือความสุขอันเป็นสุขภาวะทางจิตด้านบวก (psychological well-being) ที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตและการพัฒนาศักยภาพของมนุษย์¹ ซึ่งความสุขในบริบทตะวันตกเน้นการตอบสนองของความ ต้องการด้านความเป็นอิสระ และการพึ่งพาตนเองได้ เป็นความพึงพอใจที่เกิดจากการรับรู้ว่าคุณค่าประสบความสำเร็จ ในขณะที่ความสุขของสังคมตะวันออกคือความสงบกลมกลืนเป็นหนึ่งเดียวกับสังคม การมีสัมพันธภาพที่สอดคล้อง เป็นภาวะของการไม่ครุ่นคิดถึงแต่ตนเอง เน้นการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน² การศึกษาความสุขในคนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไปที่น่าสนใจพุทธศาสนา พบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขของคนไทยได้แก่ การใช้ชีวิตอย่างมีคุณธรรม ความภูมิใจในตนเอง การให้ทานบริจาค การช่วยเหลือผู้อื่น ตลอดจนการปฏิบัติธรรม³ ความสุขในสังคมไทยจึงเป็นความสุขที่มีรากเหง้ามาจากพุทธธรรมที่เน้นถึงความสุขแบบสงบสุข อันเกิดจากภาวะที่จิตใจมีความสงบ สบาย ปลอดโปร่ง หรือมีใจที่เป็นกุศล ปราศจากความโลภ โกรธ หลงผิด ปราศจากความอยากได้อะไรอย่างมี หรือยึดติดกับสิ่งใด เป็นความสมดุลทางจิตใจซึ่งมีรากฐานมาจากการยอมรับและเข้าใจสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง อันเป็นความสุขที่แท้และยั่งยืน⁴

การศึกษางานวิจัยด้านจิตวิทยาของตะวันตกชี้ให้เห็นว่า ความสุขของบุคคลมักแปรผันตามการรับรู้เหตุการณ์ในชีวิตที่พวกเขาประสบ โดยเฉพาะเหตุการณ์ในชีวิตทางลบซึ่งทำให้บุคคลรับรู้ว่าคุณค่าตนเองถูกคุกคาม เป็นอันตราย หรือมีผลกระทบด้านลบต่อร่างกายและจิตใจ เช่น Gomez และคณะ⁵ พบอิทธิพลทางลบของเหตุการณ์ทางลบต่อความสุขอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในกลุ่มวัยผู้ใหญ่ตอนต้นหรือในวัยนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย นิสิตนักศึกษาที่มีเหตุการณ์ในชีวิตทางลบมากจะมีความสุขน้อย นอกจากเหตุการณ์ในชีวิตทางลบแล้ว การมีสุขภาวะทางจิตวิญญาณ (spiritual well-being) และการนับถือศาสนา (religious orientation) ก็เป็นอีกสองปัจจัยหลักที่มีความสัมพันธ์กับความสุข

ด้านสุขภาวะทางจิตวิญญาณ (spiritual well-being) เป็นภาวะในจิตใจ และเป็นความเชื่อที่บุคคลประกอบขึ้นมาในลักษณะการให้คุณค่าต่อสรรพสิ่งอันเป็นความเข้าใจ เห็นคุณค่าและความหมายของการดำรงอยู่ของตนเอง ผู้อื่น สิ่งแวดล้อมธรรมชาติและการมีความเชื่อความศรัทธาต่อสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ⁶ สุขภาวะทางจิตวิญญาณ นี่เป็นการมองเห็นว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของสรรพสิ่งอันยิ่งใหญ่ ก่อให้เกิด ความรัก ความเบิกบานในจิตใจ และเอื้อเพื่อต่อสรรพสิ่งต่างๆ การมีสุขภาวะทางจิตวิญญาณที่ดีทำให้บุคคลสามารถเผชิญเหตุการณ์ในชีวิตและปรับตัวได้ดี⁷ ยอมรับและเข้าใจในเหตุการณ์เหล่านั้น นำไปสู่ความสุขสงบในจิตใจได้

ส่วนในแง่ของการนับถือศาสนานั้น เกิดจากแรงจูงใจ 2 แบบได้แก่ แรงจูงใจจากภายในและภายนอก หมายถึงลักษณะการให้คุณค่าแก่ศาสนาว่าการนับถือศาสนาให้ผลประโยชน์ด้านความสงบ

ภายในหรือผลประโยชน์อื่นภายนอก⁸ ซึ่งงานวิจัยพบว่า การนับถือศาสนาจากภายในสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขและสุขภาวะทางจิต และสัมพันธ์ทางลบกับอาการทางจิต ส่วนการนับถือศาสนาจากภายนอกสัมพันธ์ทางลบกับความสุขและสุขภาวะทางจิตที่ดี แต่กลับสัมพันธ์ทางบวกกับอาการทางจิต⁹⁻¹¹

อย่างไรก็ตาม การศึกษาวิจัยในประเทศไทยยังขาดการศึกษารูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่าง การรับรู้เหตุการณ์ในชีวิตทางลบ การนับถือศาสนา สุขภาวะทางจิตวิญญาณและความสุขในบริบทพุทธธรรมของนักศึกษามหาวิทยาลัย ดังนั้นการศึกษานี้จึงเพื่อศึกษาอิทธิพลของการรับรู้เหตุการณ์ในชีวิตทางลบ การนับถือศาสนาจากภายในและภายนอก และสุขภาวะทางจิตวิญญาณที่มีต่อความสุขในบริบทพุทธธรรมของนักศึกษามหาวิทยาลัย ทั้งนี้เพื่อผลการวิจัยที่ได้เป็นแนวทางในการส่งเสริมความสุขให้แก่บัณฑิตนักศึกษาต่อไป

วัสดุวิธีการ

กลุ่มตัวอย่าง เป็น นิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัยรัฐบาล 1 แห่ง และมหาวิทยาลัยเอกชน 1 แห่ง ในกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา ๒๕๕๕ จำนวน 533 คน โดยการวิเคราะห์ข้อมูลโมเดลสมการโครงสร้างควรมีขนาดกลุ่มตัวอย่าง 10-20 คน ต่อหนึ่งพารามิเตอร์ที่ใช้ประมาณค่าในโมเดล¹² ซึ่งการวิเคราะห์ข้อมูลในครั้งนี้มีทั้งหมด 44 พารามิเตอร์ ผู้วิจัยแจกแบบสอบถามทั้งหมด 600 ชุด มีแบบสอบถามที่ตอบครบถ้วนและสามารถนำไปใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้ทั้งสิ้น 533 ชุด คิดเป็นร้อยละ 88.8 ของแบบสอบถามที่แจกไปทั้งหมด

เครื่องมือในการวิจัย เป็นแบบประเมินตนเอง มาตรฐานวัดทั้งหมดใช้เวลาตอบประมาณ 15-20 นาที ซึ่งประกอบด้วย

มาตรฐานวัดการรับรู้เหตุการณ์ในชีวิตทางลบ พัฒนาจากแบบวัด Life Experiences Survey ของ Sarason และคณะ¹³ และแบบวัด Social Readjustment Rating Scale (SRRS) ของ Holmes และ Rahe¹⁴ มีข้อคำถาม 43 ข้อ แบ่งเหตุการณ์ในชีวิตทางลบออกเป็น 5 ด้าน (ด้านครอบครัว 8 ข้อ ด้านเพื่อนและคนรัก 12 ข้อ ด้านการเรียน 6 ข้อ ด้านสุขภาพ 11 ข้อ และด้านการเงิน 6 ข้อ) ผู้ตอบจะประเมินตนเองว่ามีผลกระทบทางลบจากการประสบเหตุการณ์นั้นมากน้อยเพียงไร ลักษณะเป็นมาตรประมาณค่า 5 ระดับ โดยที่ 0 (ไม่เคยเกิดเหตุการณ์นี้ขึ้นในชีวิต/ส่งผลกระทบน้อยที่สุด) ถึง 4 (ส่งผลกระทบมากที่สุด) คะแนนจากมาตรวัดน้อยหมายถึง ผู้ตอบมีการรับรู้ว่าได้รับผลกระทบเหตุการณ์ในชีวิตทางลบน้อย คะแนนมากหมายถึงผู้ตอบรับรู้ว่าได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ในชีวิตทางลบมาก มาตรวัดนี้มีค่า Cronbach's alpha เท่ากับ .89 ซึ่งอยู่ในระดับดี

มาตรฐานวัดการนับถือศาสนา พัฒนาจากมาตรวัดการนับถือศาสนา Religious Orientation Scale-Revised (I/E- ROS) ของ Gorsuch และ McPherson⁸ โดยมี 2 องค์ประกอบ คือ การนับถือศาสนาจากภายใน (intrinsic religious orientation) และการนับถือศาสนาจากภายนอก (extrinsic religious orientation) โดยมีการปรับข้อกระทงและนิยามเชิงปฏิบัติการให้เหมาะสมกับบริบทของสังคมไทย จำนวน 20 ข้อ ด้านละ 10 ข้อ มีลักษณะการตอบเป็นมาตรประมาณค่า 5 ช่วง ตั้งแต่ 1 ถึง 5

มีช่วงคะแนนตั้งแต่ 20-100 คะแนน คะแนนจากมาตรวัดต่ำ หมายถึงผู้ตอบมีแรงจูงใจในการนับถือศาสนาในด้านนั้นๆ ต่ำ คะแนนสูงหมายถึงผู้ตอบมีแรงจูงใจในการนับถือศาสนาในด้านนั้นๆ สูง มาตรวัดมีค่า Cronbach's alpha ทั้ง 2 ด้าน เท่ากับ .92 และ .87 ตามลำดับ

มาตรวัดสุขภาวะทางจิตวิญญาณ พัฒนามาตรวัด Spiritual Well-Being Questionnaire : SWBQ ของ Gomez และ Fisher⁶ มีข้อคำถาม 32 ข้อ แบ่งออกเป็น 4 ด้าน ด้านละ 8 ข้อ ได้แก่ ด้านองค์ประกอบภายในตน ด้านสังคม ด้านสิ่งแวดล้อม และด้านความเชื่อความศรัทธาในสิ่งดั่งาม โดยมีการปรับข้อคำถามให้สอดคล้องกับบริบทของสังคมไทย มีลักษณะการตอบเป็นมาตรประมาณค่า 5 ช่วง ตั้งแต่ 1 ถึง 5 มีช่วงคะแนนตั้งแต่ 32-160 คะแนน คะแนนจากมาตรวัดต่ำหมายถึงผู้ตอบมีสุขภาวะทางจิตวิญญาณต่ำ คะแนนสูงหมายถึงผู้ตอบมีสุขภาวะทางจิตวิญญาณสูง แบบวัดทั้งฉบับมีค่า Cronbach's alpha เท่ากับ .92 และสำหรับองค์ประกอบทั้ง 4 ด้าน เท่ากับ .81 .82 .87 และ .87 ตามลำดับ

มาตรวัดความสุขในบริบทพุทธธรรม ฉบับย่อ คัดข้อคำถามจากมาตรวัดความสุขในบริบทพุทธธรรมฉบับเต็ม 76 ข้อ ของ ชุตินา พงศ์วรินทร์⁷ จำนวน 38 ข้อ ซึ่งจำแนกเป็น 5 ด้าน ได้แก่ 1) ความพอใจในชีวิต 6 ข้อ 2) การอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูลกัน 12 ข้อ 3) การมีศรัทธาต่อการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดั่งาม 8 ข้อ 4) การมีใจที่สุขสงบ 6 ข้อ และ 5) การมีปัญญาและเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต 6 ข้อ มีลักษณะการตอบเป็นมาตรประมาณค่า 5 ช่วง ตั้งแต่ 1 ถึง 5 มีช่วงคะแนนตั้งแต่ 38-190 คะแนน คะแนนจากมาตรวัดต่ำหมายถึงผู้ตอบ

มีความสุขในบริบทพุทธธรรมต่ำ คะแนนสูงหมายถึงผู้ตอบมีความสุขในบริบทพุทธธรรมสูง มาตรวัดความสุขมีค่า Cronbach's alpha เท่ากับ .90

การเก็บรวบรวมข้อมูล หลังจากที่ได้รับอนุมัติจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน ลงวันที่รับรอง ๒๕ กรกฎาคม ๒๕๕๕ แล้ว ผู้วิจัยเก็บข้อมูลด้วยวิธีการสุ่มตามความสะดวกโดยมีการชี้แจงวัตถุประสงค์และเก็บเฉพาะผู้สมัครใจในการตอบแบบสอบถาม โดยเก็บข้อมูลตั้งแต่เดือนมกราคม ถึงกุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๕๖

การวิเคราะห์ข้อมูล วิเคราะห์สมการโครงสร้างด้วยโปรแกรม LISREL โดยมีเกณฑ์ที่ใช้ในการทดสอบคือ ค่า Chi-square/df ไม่เกิน 2, ค่า p-value (p) มากกว่า .05 และ Goodness of fit index (GFI) เข้าใกล้ 1.00 , Root mean squared residual (RMR) และ Root mean square of error approximation (RMSEA) น้อยกว่า .05¹⁵

ผล

กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชายร้อยละ 33.6 เพศหญิงร้อยละ 66.4 มีอายุระหว่าง 18-31 ปี โดยเฉลี่ยอยู่ที่ 20.26 ปี (SD = 1.55) โดยส่วนใหญ่ศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 1 ร้อยละ 29.8 รองลงมาเป็นชั้นปีที่ 2 ร้อยละ 26.1 และชั้นปีที่ 8 จำนวนน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 0.02 คณะที่กลุ่มตัวอย่างศึกษาอยู่มากที่สุด ได้แก่ คณะเศรษฐศาสตร์ร้อยละ 25.1 รองลงมาเป็นคณะจิตวิทยาร้อยละ 17.6 ส่วนคณะที่มีกลุ่มตัวอย่างน้อยที่สุดได้แก่ คณะสัตวแพทย์ คณะสหเวชศาสตร์ และคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา โดยต่างคิดเป็นร้อยละ 0.02 สำหรับลักษณะการนับถือศาสนา กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ นับถือศาสนาพุทธร้อยละ 94.7 คริสต์

ร้อยละ 1.7 อิสลามร้อยละ 1.9 และไม่ระบุศาสนา ร้อยละ 1.7

การพัฒนาแบบจำลองเชิงสาเหตุ ตัวแปรแฝง (latent variable) ในการวิจัยครั้งนี้มี 5 ตัวแปร แต่ละตัวแปรเป็นตัวแปรสังเกตได้ (observed variable) ดังนี้ 1) การรับรู้เหตุการณ์ในชีวิตทางลบ ประกอบด้วยตัวแปรสังเกตได้ 5 ด้าน ได้แก่ เหตุการณ์ในชีวิตทางลบด้านครอบครัว ด้านเพื่อนและคนรัก ด้านการเรียน ด้านสุขภาพและความเป็นอยู่ของตนเอง และด้านการเงิน 2) สุขภาวะทางจิตวิญญาณ ประกอบด้วยตัวแปรสังเกตได้ 4 ด้าน ได้แก่ องค์ประกอบภายในตน ด้านสังคม ด้านธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม และด้านการมีความเชื่อความศรัทธาในสิ่งดีงาม 3) ความสุขในบริบทพุทธธรรม ประกอบด้วยตัวแปรสังเกตได้ 5 ด้าน ได้แก่ ความพอใจในชีวิต การอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูลกัน การมีศรัทธาต่อการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงาม การมีใจที่สุขสงบ และการมีปัญญาและเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต สำหรับ 4) การนับถือศาสนาจากภายใน และ 5) การนับถือศาสนาจากภายนอก มีตัวแปรสังเกตได้ตัวแปรละ 1 ด้าน

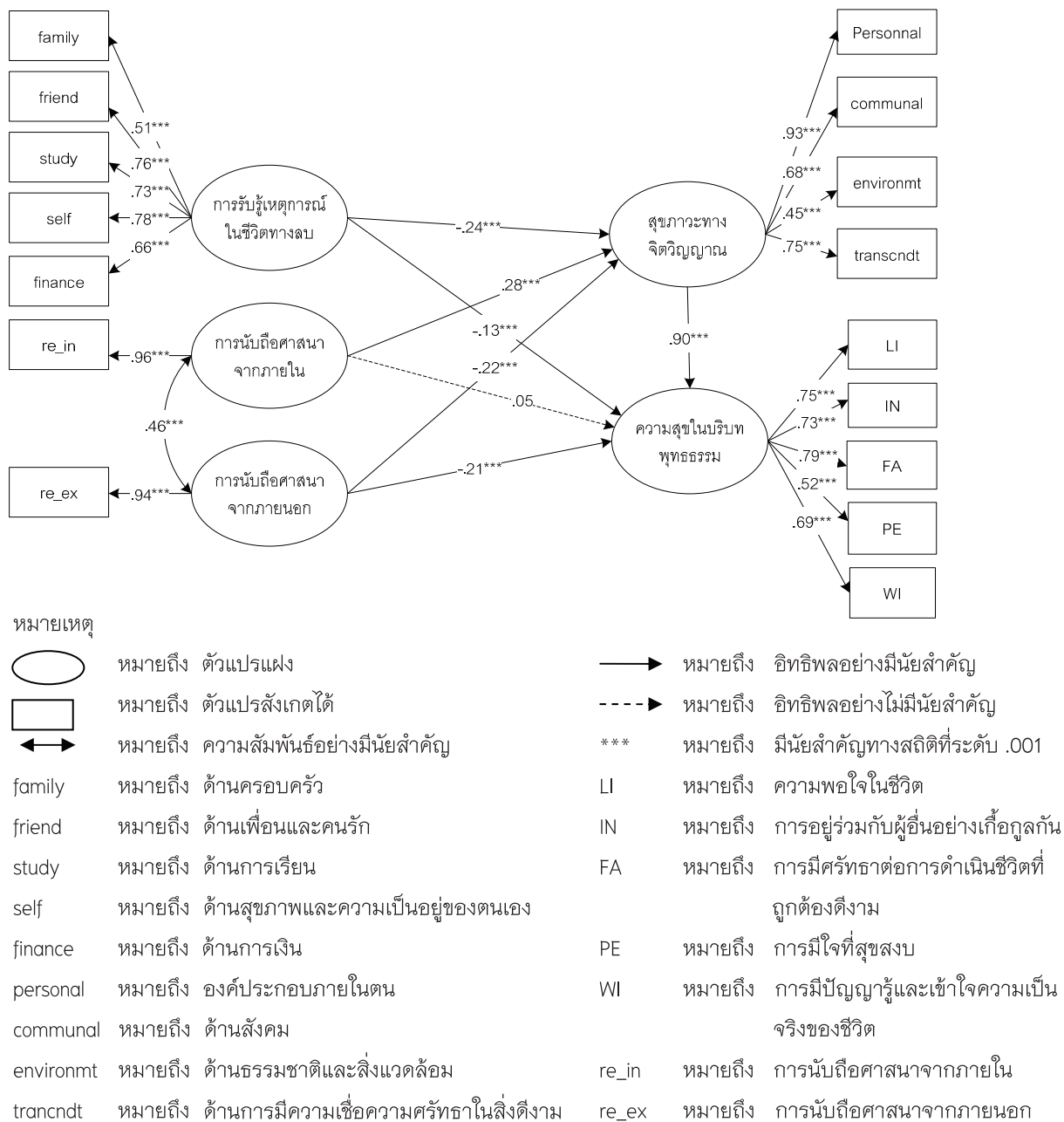
ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสังเกตได้ของตัวแปรต้น (การรับรู้เหตุการณ์ในชีวิตทางลบ การนับถือศาสนาจากภายใน การนับถือศาสนาจากภายนอก และสุขภาวะทางจิตวิญญาณ) กับตัวแปรสังเกตได้ของตัวแปรตาม (ความสุขในบริบทพุทธธรรม) พบว่า มีค่าสหสัมพันธ์อยู่ระหว่าง -0.30 ถึง 0.72 สำหรับผลการทดสอบค่าสหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสังเกตได้ของตัวแปรต้นทั้งหมด 55 คู่ พบว่ามีค่าสหสัมพันธ์สหสัมพันธ์อยู่ระหว่าง -0.21 ถึง 0.62 ซึ่งมีค่าไม่เกิน 0.80 จึงสรุปได้

ว่าข้อมูลสำหรับการวิเคราะห์ที่ไม่มีปัญหาภาวะร่วมเส้นตรงพหุ ไม่ฝ่าฝืนข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีวิเคราะห์สมการโครงสร้าง¹⁵

วิเคราะห์ความสอดคล้องขององค์ประกอบ การวัดตัวแปรแฝงทั้ง 5 ตัว ด้วยวิธี Confirmatory Factor Analysis (CFA) พบว่า ข้อมูลสอดคล้องกับองค์ประกอบการวัด โดยที่ค่าน้ำหนักองค์ประกอบของตัวแปรสังเกตได้ทุกตัวมีค่าเป็นบวก การวัดตัวแปรตามองค์ประกอบดังกล่าวมีความเหมาะสม และสามารถวิเคราะห์สมการโครงสร้างได้

หลังจากการปรับส่วนความคลาดเคลื่อนของการวัดตัวแปรสังเกตได้ และผ่านข้อตกลงเบื้องต้นของการประมาณค่าโมเดลสมการโครงสร้างที่ว่า แนวทางของเมทริกซ์ความแปรปรวน - ความแปรปรวนร่วมไม่มีค่าติดลบ และค่าอิทธิพลในรูปแบบมาตรฐานมีค่าไม่เกิน 1.00 ดังภาพที่ 1 โดยที่ Chi-square = 86.11, df = 71, p = .11, GFI = 0.98, RMR = 0.01, RMSEA = 0.02

ผลการวิเคราะห์พบว่า ค่าน้ำหนักองค์ประกอบของตัวแปรสังเกตได้ของการรับรู้เหตุการณ์ในชีวิตทางลบมีค่าตั้งแต่ 0.51-0.78 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบของตัวแปรสังเกตได้ของสุขภาวะทางจิตวิญญาณมีค่าตั้งแต่ 0.45-0.93 และค่าน้ำหนักองค์ประกอบของตัวแปรสังเกตได้ของความสุขในบริบทพุทธธรรมมีค่าตั้งแต่ 0.52-0.79 สำหรับค่าน้ำหนักองค์ประกอบของตัวแปรสังเกตได้ของการนับถือศาสนาจากภายในและภายนอกเท่ากับ 0.96 และ 0.94 ตามลำดับ รูปแบบความสัมพันธ์ของตัวแปรขนาดอิทธิพลทางตรงของตัวแปรแฝง และค่าน้ำหนักของตัวแปรสังเกตได้ ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของแบบจำลองความสุขในบริบทพุทธธรรม

ผลการวิเคราะห์พบว่าอิทธิพลของการรับรู้เหตุการณ์ในชีวิตทางลบ การนับถือศาสนาจากภายในและภายนอก สามารถทำนายสุขภาวะทางจิตวิญญาณได้ร้อยละ 13.8 การรับรู้เหตุการณ์ในชีวิต

ทางลบและการนับถือศาสนาจากภายนอกสูงทำให้สุขภาวะทางจิตวิญญาณต่ำลง ส่วนการนับถือศาสนาจากภายในสูงทำให้สุขภาวะทางจิตวิญญาณสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญโดยมีขนาดอิทธิพลทางตรงดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 อิทธิพลทางตรงของตัวแปรสาเหตุต่อสุขภาวะทางจิตวิญญาณ

ตัวแปรสาเหตุ	b	SE(b)	p-value	standardized b
การรับรู้เหตุการณ์ทางลบ	-0.35	0.08	<.01	-0.24
การนับถือศาสนาจากภายใน	0.20	0.04	<.01	0.28
การนับถือศาสนาจากภายนอก	-0.16	0.04	<.01	-0.22

$R^2 = 0.138$

สำหรับอิทธิพลของการรับรู้เหตุการณ์ในชีวิตทางลบ การนับถือศาสนาจากภายในและภายนอก และสุขภาวะทางจิตวิญญาณสามารถทำนายความสุขในบริบทพุทธธรรมได้ร้อยละ 98 การรับรู้เหตุการณ์ในชีวิตทางลบและการนับถือศาสนาจากภายนอก ทำให้ความสุขในบริบทพุทธธรรมต่ำลง ส่วนการนับถือศาสนาจากภายในและสุขภาวะทางจิตวิญญาณ ทำให้ความสุขในบริบทพุทธธรรมสูงขึ้น โดยที่สุขภาวะ

ทางจิตวิญญาณเป็นตัวแปรส่งผ่านอิทธิพลบางส่วนของการรับรู้เหตุการณ์ในชีวิตทางลบและการนับถือศาสนาจากภายนอก และเป็นตัวแปรส่งผ่านอิทธิพลโดยสมบูรณ์ของการนับถือศาสนาจากภายในที่มีต่อความสุขในบริบทพุทธธรรม ผลการวิเคราะห์ขนาดอิทธิพลทางตรง ทางอ้อมและอิทธิพลรวมดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 อิทธิพลทางตรง ทางอ้อมและอิทธิพลรวมของตัวแปรสาเหตุต่อความสุขในบริบทพุทธธรรม

ตัวแปรสาเหตุ	อิทธิพล	b	SE(b)	p-value	std. b
การรับรู้เหตุการณ์ทางลบ	ทางตรง	-0.13	0.04	<.01	-0.13
	ทางอ้อม	-0.26	0.05	<.01	-0.22
	รวม	-0.36	0.06	<.01	-0.34
การนับถือศาสนาจากภายใน	ทางตรง	0.03	0.02	0.16	0.05
	ทางอ้อม	0.13	0.02	<.01	0.25
	รวม	0.16	0.03	<.01	0.31
การนับถือศาสนาจากภายนอก	ทางตรง	-0.10	0.02	<.01	-0.21
	ทางอ้อม	-0.10	0.02	<.01	-0.20
	รวม	-0.20	0.03	<.01	-0.40
สุขภาวะทางจิตวิญญาณ	ทางตรง	0.64	0.03	<.01	0.90
	ทางอ้อม	-	-	-	-
	รวม	0.64	0.03	<.01	0.90

R² = 0.98

วิจารณ์

ผลการวิจัยในครั้งนี้พบว่า การรับรู้เหตุการณ์ในชีวิตทางลบและการนับถือศาสนาจากภายนอกมีอิทธิพลต่อความสุขในบริบทพุทธธรรมในระดับค่อนข้างน้อย โดยทำให้ความสุขเพิ่มขึ้น ส่วนการนับถือศาสนาจากภายในมีอิทธิพลต่อความสุขในบริบทพุทธธรรมในระดับค่อนข้างต่ำ และสุขภาวะทางจิตวิญญาณมีอิทธิพลต่อความสุขในบริบทพุทธธรรมในระดับสูงมาก โดยทำให้มีความสุขในบริบทพุทธธรรมสูง สอดคล้องกับการศึกษาของ Yonker และคณะ⁹ ที่ศึกษางานวิจัยในช่วงปี 1990 ถึง ปี 2010 ในกลุ่มวัยรุ่นถึงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น พบว่าการนับถือศาสนาและ

สุขภาวะทางจิตวิญญาณ ทำให้ระดับความซึมเศร้าและพฤติกรรมเสี่ยงลดลง และทำให้มีระดับสุขภาวะสูงขึ้นอีกด้วย

จากผลการศึกษาที่พบว่า สุขภาวะทางจิตวิญญาณเป็นตัวแปรส่งผ่านอิทธิพลของการรับรู้เหตุการณ์ในชีวิตทางลบที่มีต่อความสุขในบริบทพุทธธรรม ผู้ที่มีสุขภาวะทางจิตวิญญาณสูงจะมีการรับรู้เหตุการณ์ในชีวิตทางลบต่ำและมีความสุขมากกว่า ผู้ที่มีสุขภาวะทางจิตวิญญาณต่ำ สอดคล้องกับ ผลการศึกษาของ Kim และ Seidlitz⁷ ในกลุ่มนักศึกษาวิทยาลัยในประเทศเกาหลี ที่พบว่า สุขภาวะทางจิตวิญญาณเป็นตัวแปรที่ส่งผ่านอิทธิพลของความเครียด

ในแต่ละวันกับการปรับตัวต่ออารมณ์ทางลบและการปรับตัวทางร่างกาย เมื่อควบคุมวิธีการจัดการกับปัญหา (coping strategies) ซึ่งอธิบายได้จากแนวคิดของ Lazarus และ Folkman¹⁶ ที่กล่าวกระบวนการของความเครียด ว่าเมื่อเกิดสถานการณ์อันเป็นลี้ภัยขึ้น บุคคลจะรับรู้และประเมินผลกระทบจากสถานการณ์ และเลือกจัดการกับปัญหาด้วยวิธีที่ตนคิดว่าจะนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ตนต้องการได้ การคาดหวังในผลลัพธ์ที่เหมาะสมและวิธีการจัดการปัญหาที่มีประสิทธิภาพนำไปสู่การปรับตัวในทางที่ดีทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม ผู้ที่มีสุขภาวะทางจิตวิญญาณสูงมีความเชื่อมั่นว่าตนจะสามารถรับมือกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้ และคาดหวังถึงผลลัพธ์อย่างเหมาะสม ไม่เกินความเป็นจริง¹⁷ จึงทำให้สามารถหาวิธีที่จะจัดการสถานการณ์ และยอมรับผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการจัดการของตนเองได้ มีความคับข้องใจน้อยกว่าผู้ที่ไม่มีสุขภาวะทางจิตวิญญาณต่ำอีกด้วย นอกจากนี้ Meichenbaum ยังกล่าวถึง การเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะในการเผชิญปัญหา ว่ามาจากการสังเกตตนเอง ทบทวนวิธีคิดของตน อารมณ์และการตอบสนองต่อความเครียดหรือการจัดการกับปัญหาที่ตนใช้ ว่าก่อให้เกิดผลลัพธ์อย่างไร¹⁸ ผู้ที่มีสุขภาวะทางจิตวิญญาณสูงที่สามารถเผชิญและปรับตัวต่อเหตุการณ์ทางลบได้อย่างเหมาะสม จะสามารถเรียนรู้และพัฒนาทักษะในการเผชิญปัญหาที่ติดต่อได้ ซึ่งเป็นแนวทางในการแก้ปัญหาต่อไปในอนาคต การส่งเสริมระดับสุขภาวะทางจิตวิญญาณให้นิสิตนักศึกษาจึงเสมือนการเพิ่มภูมิคุ้มกันต่อการเผชิญเหตุการณ์ในชีวิตทางลบ ส่งผลให้นิสิตนักศึกษาเป็นผู้ที่มีทักษะการเผชิญปัญหา สามารถยอมรับและปรับตัว ใช้ชีวิตได้อย่างสอดคล้องกลมกลืนกับสภาวะแวดล้อมและเป็นผู้ที่มีความสุขได้ต่อไป

นอกจากนี้ผลการวิจัยพบว่า สุขภาวะทางจิตวิญญาณเป็นตัวแปรส่งผ่านสมบูรณ์ของอิทธิพลของการนับถือศาสนาจากภายในที่มีต่อความสุขในบริบทพุทธธรรม แนวคิดทางฝั่งตะวันตกเห็นว่า การนับถือศาสนาจากภายในอันเป็นการมีความเชื่อและการปฏิบัติตนตามความเชื่อของศาสนานั้นเป็นเป้าหมายในการดำรงชีวิต มักจะนำไปสู่การพบความหมายของการมีชีวิตอยู่ของตนเอง เกิดความหวัง ศาสนายังเอื้อให้บุคคลรู้จักการให้อภัย และการสำนึกขอบคุณในสิ่งดีที่ตนได้รับ นำไปสู่การเห็นคุณค่าในสิ่งต่างๆ ทั้งยังส่งเสริมให้เกิดการแก้ปัญหาที่เหมาะสม และการได้รับการสนับสนุนทางสังคม ตลอดจนมีพฤติกรรมทางสังคมที่เหมาะสมอีกด้วย การนับถือศาสนาโดยการปฏิบัติตนตามหลักศาสนาเพื่อพัฒนาจิตใจให้เกิดความสุข เป็นแนวทางการนับถือศาสนาอันจะก่อให้เกิดสุขภาวะทางจิตวิญญาณที่เป็นภาวะของความเข้าใจว่าตนเองและสรรพสิ่งต่างๆ มีความเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงกัน ก่อให้เกิดการเห็นคุณค่าและความหมายทั้งต่อตนเองและสรรพสิ่ง การนับถือศาสนาที่พัฒนาให้เกิดความเข้าใจดังกล่าวก่อให้เกิดความสุขในบริบทพุทธธรรมได้ ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาความสุขของคนไทย ของ รศรินทร์ เกรย์ พบว่าในกลุ่มอายุ 15-24 ผู้ที่เห็นว่าคำสอนทางศาสนาและการปฏิบัติธรรมเป็นสิ่งจำเป็นต่อการใช้ชีวิต เป็นผู้มีระดับความสุขมาก^{3,19} การนับถือศาสนาที่ก่อให้เกิดความสุขจึงเป็นการปฏิบัติตนตามหลักธรรม คำสั่งสอนที่เอื้อให้เกิดความเข้าใจในความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันของสรรพสิ่ง

ส่วนการนับถือศาสนาจากภายนอกมีอิทธิพลทางลบกับสุขภาวะทางจิตวิญญาณและมีความสุขในบริบทพุทธธรรม การนับถือศาสนาจาก

ภายนอกทำให้สุขภาวะทางจิตวิญญาณและความสุขในบริบทพุทธธรรมลดลง บุคคลผู้นับถือศาสนาโดยต้องการผลประโยชน์จากศาสนา เช่น การได้รับการยอมรับนับถือจากผู้อื่น หรือ การไหว้พระ ขอมพรเพื่อหลีกเลี่ยงความรับผิดชอบไปจากตนเอง เป็นผู้มีแนวโน้มมีสุขภาวะทางจิตวิญญาณและความสุขในบริบทพุทธธรรมต่ำ ผลการวิจัยที่ได้ในครั้งนี้สอดคล้องกับแนวคิดของตะวันตก Miller และ Kelley พบว่า การนับถือศาสนาจากภายนอก ที่หวังพึ่งพิง และได้ผลประโยชน์จากการนับถือศาสนามีแนวโน้มสัมพันธ์กับความเครียดทางจิต ความสามารถในการแก้ปัญหาทางลบ การมีอคติลำเอียง การไม่ยอมรับในความแตกต่าง รวมถึงการมีพฤติกรรมทางสังคมที่ไม่เหมาะสม²⁰ การนับถือศาสนาจากภายนอกเป็นพฤติกรรมการพึ่งพิงโชคชะตา อ่อนวอนลี้ภัยลี้ภัยและคาดหวัง รอคอยการดลบันดาลของลี้ภัยลี้ภัย การโทษพระเจ้าหรือลี้ภัยลี้ภัยในเหตุการณ์ที่ตนไม่ปรารถนาให้เกิด นำไปสู่การไม่พยายามแก้ปัญหาด้วยตนเอง เกิดความกดดัน ความเครียด เก็บกดผิดหวัง จากความไม่พึงพอใจในตน และไม่เห็นคุณค่าและความหมายของการมีอยู่ของตน ไม่เชื่อมั่นทั้งต่อตนเอง และผู้อื่น ทำให้ปรับตัวต่อสถานการณ์ต่างๆ อย่างยากลำบาก นำไปสู่การมีความทุกข์ในจิตใจ ความวิตกกังวล ความซึมเศร้า เป็นต้น ซึ่งเป็นผลทางลบต่อความสุขสงบในจิตใจ

ดังนั้นนักวิชาชีพและผู้ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาระดับความสุขในนิสิตนักศึกษา ควรมีการส่งเสริมการปฏิบัติทางศาสนาที่เอื้อให้นักศึกษาพิจารณาสภาวะจิตใจของตน เน้นการพัฒนาข้างในจิตใจให้รู้จักความสงบ ความแจ่มใส ปราศจากความมัวหมอง เช่น การทำบุญ พิจารณาสภาวะใจในการทำบุญ หรือ

การให้ฉัน ว่าตนกระทำการให้ ด้วยใจที่อยากให้แก่ผู้อื่น อันเป็นใจที่เมตตาเป็นกุศล อยากให้ผู้อื่นมีสุขมิใช่กระทำการให้ ด้วยใจที่อยากได้แก่ตน อยากได้บุญอันเป็นผลตอบแทน เป็นใจที่ละโมภ มัวหมอง การพิจารณาในใจให้สงบ ปราศจากกิเลส นำไปสู่การเห็นคุณค่าและความหมายของการดำรงอยู่ทั้งตนเองและสรรพสิ่ง เกิดความเข้าใจในความสัมพันธ์เชื่อมโยง เข้าใจว่าตนเกี่ยวข้องและเป็นส่วนหนึ่งของสรรพสิ่งในโลก อันเกื้อกูลการมีชีวิตแก่กันและกัน ลดความยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง ปราศจากความอยากได้อะไรก็มี หรือให้ทุกอย่างเป็นไปตามใจของตน นำไปสู่ความสุข สะอาด สบาย ปลอดภัยจากภายใน อันเป็นความสุขที่แท้และยั่งยืน

ทั้งนี้ผลการศึกษาสุขภาวะทางจิตวิญญาณและความสุขในบริบทพุทธธรรม พบว่ามีความสัมพันธ์กันค่อนข้างสูง ($r = 0.74$) และบางองค์ประกอบยังคล้ายคลึงกัน ได้แก่ การอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูลกัน การมีศรัทธาต่อการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง ดีงามของตัวแปรความสุขบริบทพุทธธรรม กับองค์ประกอบด้านสังคม ความเชื่อและศรัทธาในสิ่งดีงามของตัวแปรสุขภาวะทางจิตวิญญาณ พบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทั้งสองคู่ในระดับปานกลาง ($r = 0.58$ และ 0.61 ตามลำดับ) ซึ่งไม่ถือว่าตัวแปรทั้งสองเป็นตัวแปรเดียวกัน ทั้งนี้สุขภาวะทางจิตวิญญาณเป็นตัวแปรที่พัฒนามาจากบริบททางตะวันตก ส่วนความสุขในบริบทพุทธธรรมเป็นตัวแปรที่พัฒนาในบริบทสังคมไทย ตัวแปรทั้งสองถึงแม้จะพัฒนามาจากบริบททางสังคม วัฒนธรรมและประเพณีที่แตกต่างกัน แต่อาจเป็นตัวแปรที่มีโครงสร้างภายใต้ภาวะ หรือคุณลักษณะเดียวกัน ซึ่งภาวะดังกล่าวเป็นภาวะที่มีความเป็นสากล ไม่ว่าบุคคลจะอยู่ในบริบทของสังคม หรือวัฒนธรรมใด

ข้อจำกัดของการศึกษา

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษานี้ เป็นนิสิตนักศึกษาระดับชั้นปริญญาตรีเท่านั้น และกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 95 นับถือศาสนาพุทธ ทำให้ผลการวิจัยในครั้งนี้อาจมีข้อจำกัดอยู่ในขอบเขตของลักษณะประชากรดังกล่าว นอกจากนี้การวิจัยครั้งนี้เป็นเพียงการศึกษาการประเมินตนเองของบุคคลเท่านั้น ไม่ได้ครอบคลุมถึงการปฏิบัติจริง

สรุป

การรับรู้เหตุการณ์ในชีวิตทางลบ การนับถือศาสนาภายในและภายนอก และสุขภาวะทางวิญญาณมีอิทธิพลต่อความสุขในบริบทพุทธธรรม ดังนั้นการส่งเสริมความสุขที่เป็นสุขแบบสงบตามแนวพุทธธรรมในนิสิตนักศึกษาควรจะได้มีการนำปัจจัยเหล่านี้มาพิจารณาเป็นประกอบ

กิตติกรรมประกาศ

ได้รับทุนสนับสนุนจากบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

References

1. Phongvarin C. Happiness of university students in the context of Buddha Dhamma: Empirical investigation and scale development [dissertation]. Bangkok: Chulalongkorn University; 2011.
2. Uchida Y, Ogihara Y. Personal or Interpersonal construal of happiness: A cultural psychological perspective. *IJW* 2012;4:354-69.
3. Gray R, Tantipiwatanaskul P, Suwannopkiao R. Happiness among Thai people: living a virtuous life, spirituality and self-esteem. *J Ment Health Thai* 2010;2:71-85.
4. Phra Dhammapitaka (P.A. Payutto). *Buddhadhamma: revisional version*. Ayuttaya: Mahachulalongkornrajavidyalaya University; 2003.
5. Gomez V, Krings F, Bangerter A, Grob A. The influence of personality and life events on subjective well-being from a life span perspective. *J Res Pers* 2009;43:345-54.
6. Gomez R, Fisher JW. Domain of spiritual well-being and development and validation of Spiritual Well-Being Questionnaire. *Pers Individ Dif* 2003;35:1975-91.
7. Kim Y, Seidlitz L. Spirituality moderates the effect of stress on emotional physical adjustment. *Pers Individ Dif* 2002;32:1377-90.
8. Gorsuch RL, McPherson SE. Intrinsic/extrinsic measurement: I/E-Revised and single-item scales. *J Sci Study Relig* 1989;28:348-54.
9. Young JS, Cashwell CS, Shcherbakova J. The moderating relationship of spirituality on negative life events and psychological adjustment. *Couns Values* 2000;45:49-57.
10. Smith TB, McCullough ME, Poll J. Religiousness and depression: Evidence for a main effect and the moderating influence of stressful life events. *Psychol Bull* 2003;129:614-36.
11. Sapp JF. Exploring the relationship between spiritual well-being, religious distress, and depression among freshmen in Christian university [dissertation]. Arizona: North central University; 2011.
12. Hair JF, Black WC, Babin BJ, Anderson RE. *Multivariate data analysis : A global perspective*. Upper Saddle River, NJ: Person Education; 2010.
13. Sarason IG, Johnson JH, Siegel JM. Assessing the impact of life changes: Development of the life experiences survey. *J Consult Clin Psychol* 1987;46:932-946.
14. Holmes TH, Rahe RH. The social readjustment rating scale. *J Psychosom Res* 1967;11:213-18.
15. Nonglak W. *Lisrel model: Statistical analysis for research*. Bangkok: Chulalongkorn University; 1999.
16. Lazarus R, Folkman S. *Stress, appraisal and coping*. NY: Springer; 1984.
17. Kotrajaras S. *Mental Health*. Bangkok: Faculty of Psychology, Chulalongkorn University; 2009.
18. Meichenbaum D. A cognitive-behavioral perspective on intelligence. *Intelligence* 1980;4:271-283.
19. Gray R, Tongthai W, Suwannopkiao R. Happiness is universal. Nakornpathom: Institute for Population and Social Research, Mahidol University; 2010.
20. Miller L, Kelley BS. Relationships of religiosity and spirituality with mental health and psychopathology. In: Paloutzain RF, Park CL, editors. *Handbook of the psychology of religious and spirituality*. New York: Gillford; 2005. p.460-78.