การสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจของผู้สูญเสียบุพการีตามหลักพุทธจิตวิทยา
Psychological Resilience among Individuals Following Parental Loss Buddhist Psychology Approach

พระครูปริยัติธรรมชัย[1], มั่น เสือสูงเนิน[2] และ ประสิทธิ์ คำกลาง[3]
PhraKru Pariyatthammachai[1], Man Sueasungnoen[2] and Prasit Kamklang[3]
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครราชสีมา
Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Nakhon Ratchasima Campus, Thailand
Corresponding Author, Email: [1]Pol25666@gmail.com

Retrieved: June 2, 2026; **Revised:** August 25, 2026**; Accepted:** October 6, 2026

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแนวคิดและทฤษฎีการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจตามหลักพุทธจิตวิทยา ศึกษาหลักพุทธจิตวิทยาในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของผู้สูญเสียบุพการี และศึกษาแนวทางการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของผู้สูญเสียบุพการีตามหลักพุทธจิตวิทยา โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสัมภาษณ์เชิงลึก และวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหาแล้วนำเสนอในรูปแบบพรรณนาวิเคราะห์

จากการศึกษาเอกสารและทฤษฎีพบว่า หลักพุทธจิตวิทยามีรากฐานมาจากการเข้าใจธรรมชาติของจิตใจและชีวิตมนุษย์ โดยยึดหลักไตรลักษณ์คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ซึ่งสอนให้บุคคลตระหนักถึงความไม่เที่ยง ความทุกข์ และความไม่มีตัวตนของสิ่งทั้งปวง การเข้าใจธรรมชาติเหล่านี้ช่วยให้ผู้คนรับมือกับความทุกข์และความเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้ดีขึ้น นอกจากนี้ แนวคิดเรื่องความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ โดยแบ่งออกเป็น 4 องค์ประกอบหลัก ได้แก่ รู้สึกดีกับตนเอง เกิดจากประสบการณ์ชีวิตที่ดี การมองโลกในแง่ดี และการพัฒนาความถนัดจนเกิดความสำเร็จและความภาคภูมิใจ และพุทธจิตวิทยาได้แก่ หลักสติ สมาธิและปัญญา และหลักไตรลักษณ์ แนวทางการฟื้นฟูจิตใจผู้สูญเสีย ผู้ให้ข้อมูลสะท้อนว่าการฝึกสติช่วยให้สังเกตและอยู่กับอารมณ์โศกเศร้าได้ดีขึ้น โดยเน้นที่การเข้าใจธรรมชาติของความทุกข์และการยอมรับความจริง การฝึกสติและเจริญปัญญาช่วยให้ผู้สูญเสียตระหนักว่า ความเศร้า และความสูญเสียเป็นสภาวะธรรมชาติของชีวิต การรับรู้เช่นนี้ช่วยลดความยึดติดทางอารมณ์และเพิ่มความมั่นคงทางจิตใจ

คำสำคัญ : การสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ; หลักพุทธจิตวิทยา; ผู้สูญเสียบุพการี

Abstract

This research article aimed to study the concepts and theories of psychological resilience based on Buddhist psychology; to investigate the principles of Buddhist psychology for enhancing the psychological resilience of individuals who have lost a parent; and to explore approaches to strengthening the psychological resilience of bereaved individuals in accordance with Buddhist psychology. The study employed a qualitative research methodology. selected through purposive sampling. The research instrument was an in-depth interview form. The data were analyzed using content analysis and presented descriptively.

The findings from the review of relevant documents and theories indicated that Buddhist psychology is fundamentally rooted in an understanding of the nature of the human mind and human life. It is based on the Three Characteristics (*Tilakkhana*), namely impermanence (Anicca), suffering or unsatisfactoriness (Dukkha), and non-self (Anatta). These principles teach individuals to recognize the impermanent nature of life, the reality of suffering, and the absence of a permanent, independent self in all phenomena. Understanding these fundamental characteristics enables individuals to cope more effectively with suffering and changes in life. In addition, the concept of psychological resilience consists of four main components, one of which is feeling good about oneself, which develops through positive life experiences, an optimistic outlook, and the development of individual abilities and competencies that lead to achievement and a sense of pride. Furthermore, Buddhist psychology emphasizes the principles of mindfulness (Sati), concentration (Samadhi), and wisdom (Paña), together with the Three Characteristics, as important approaches to psychological recovery among bereaved individuals. These principles focus on understanding the nature of suffering and accepting reality. The practice of mindfulness and the cultivation of wisdom enable individuals who have experienced loss to recognize that grief and bereavement are natural conditions of human life. Such awareness can reduce emotional attachment and contribute to greater psychological stability and resilience.

Keywords: Psychological Resilience; Buddhist Psychology; Bereaved Individuals

บทนำ

การสูญเสียบุพการีเป็นเหตุการณ์สำคัญที่อาจก่อให้เกิดความโศกเศร้า ความคิดถึง ความรู้สึกว่างเปล่า และความทุกข์ทางอารมณ์ ซึ่งถือเป็นปฏิกิริยาที่สามารถเกิดขึ้นได้ตามธรรมชาติภายหลังการสูญเสีย และไม่ได้หมายความว่าบุคคลนั้นจะมีความผิดปกติทางจิตเสมอไป ความโศกเศร้าตามธรรมชาติสามารถมีความรุนแรงและระยะเวลาแตกต่างกันไปตามความสัมพันธ์กับผู้เสียชีวิต ประสบการณ์ส่วนบุคคล บริบททางสังคม วัฒนธรรม และศาสนา ดังนั้น การพิจารณาความทุกข์จากการสูญเสียจึงควรคำนึงถึงบริบทของแต่ละบุคคลและไม่ควรตีตราว่าเป็นความเจ็บป่วยทางจิตโดยอัตโนมัติ องค์การอนามัยโลก (World Health Organization: WHO) ได้พัฒนาแนวทางการวินิจฉัยใน ICD-11 ซึ่งจำแนก ภาวะโศกเศร้าเรื้อรัง (Prolonged Grief Disorder) เป็นความผิดปกติที่เกี่ยวข้องกับความเครียด โดยมีลักษณะสำคัญคือความโหยหาอย่างรุนแรงหรือการหมกมุ่นกับผู้เสียชีวิตอย่างต่อเนื่อง ร่วมกับความทุกข์ทางอารมณ์และการบกพร่องในการดำเนินชีวิต และมีระยะเวลายาวนานเกินกว่าที่คาดหมายตามบริบททางวัฒนธรรม

สภาพปัญหาในสังคมปัจจุบันเต็มไปด้วยความสับสนและการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม ส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจของประชาชน ทำให้เกิดความไม่สมดุลทางใจ ขาดกำลังใจ และความคับข้องใจ ซึ่งนำไปสู่ความวิตกกังวล ความไม่มั่นคงในชีวิต และปัญหาสุขภาพจิต เช่น โรคเครียด โรคซึมเศร้า โรคนอนไม่หลับ และภาวะซึมเศร้าเรื้อรัง การสูญเสียบุพการีถือเป็นเหตุการณ์สำคัญที่ส่งผลกระทบต่อจิตใจอย่างรุนแรง ความพลัดพรากจากบุคคลอันเป็นที่รักก่อให้เกิดความโศกเศร้า สูญเสีย และความว่างเปล่าทางใจ หากไม่ได้รับการดูแลและเยียวยา อาจนำไปสู่ภาวะซึมเศร้า ความรู้สึกผิด และพฤติกรรมหลีกเลี่ยงสังคมหรือทำร้ายตนเอง ความสัมพันธ์ระหว่างบุตรกับบุพการีมีความผูกพันทางอารมณ์และจิตใจสูง บุพการีเป็นทั้งที่พึ่งทางใจ แหล่งความรัก และแบบอย่างในการดำเนินชีวิต ดังนั้นการสูญเสียบุพการีจึงกระทบต่อโครงสร้างจิตใจและความ

มั่นคงทางอารมณ์อย่างชัดเจน (กิตติยา วรรณศิริ, 2564) ผู้สูญเสียบุพการีมักเผชิญภาวะโศกเศร้าเรื้อรัง ภาวะซึมเศร้า ความรู้สึกผิด ความสับสน และการปฏิเสธความจริง ซึ่งส่งผลต่อการดำเนินชีวิต การทำงาน และความสัมพันธ์กับผู้อื่น ผู้สูญเสียบางรายอาจแสดงพฤติกรรมถดถอย หลีกเลี่ยงสังคม สูญเสียแรงจูงใจ หรือเกิดความคิดทำร้ายตนเอง ปัจจัยสังคมร่วมสมัย เช่น การแข่งขันสูง ความสัมพันธ์ทางสังคมที่หลวมลง และเวลาสำหรับเยียวยาตนเองที่น้อย ยิ่งซ้ำเติมปัญหาความทุกข์ทางจิตใจ การฟื้นฟูจึงล่าช้าและไม่ยั่งยืน การเข้าใจธรรมชาติของความโศกเศร้าและการได้รับการสนับสนุนทางจิตใจอย่างต่อเนื่องจึงเป็นกุญแจสำคัญในการฟื้นฟูชีวิตและกลับสู่สมดุล (พัชราภรณ์ ธนวัฒน์, 2561)

บริบทของพระพุทธศาสนาเสนอแนวคิดที่สำคัญต่อความสูญเสียและทุกข์ ได้แก่ ไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ชี้ให้เห็นว่าความเกิดแก่เจ็บตายและการพลัดพรากจากสิ่งที่รักเป็นธรรมชาติของชีวิต การยอมรับความไม่เที่ยงและความว่างเปล่าของชีวิตเป็นพื้นฐานของการเข้าใจความทุกข์ พระพุทธศาสนามีการจำแนกทุกข์อย่างละเอียด เช่น ความเกิด ความแก่ ความตาย ความเศร้าโศก ความคร่ำครวญ ความทุกข์กาย-ใจ การประสบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รัก การพลัดพรากจากสิ่งที่รัก การไม่ได้สิ่งที่ปรารถนา และขันธ์ห้า ซึ่งแสดงถึงความเข้าใจอัจฉริยภาพของพระพุทธองค์ต่อทุกข์ของมนุษย์ พุทธจิตวิทยาเป็นการประยุกต์หลักธรรมของพระพุทธเจ้าเข้ากับกระบวนการทางจิตวิทยา เพื่อเข้าใจทุกข์ การยอมรับความจริง และพัฒนาจิตใจให้เข้มแข็งผ่าน การฝึกสติ สมาธิ และปัญญา การฝึกจิตใจนี้ช่วยลดกิเลส เพิ่มความอดทนต่อสิ่งยั่วยุ และสร้างความมั่นคงทางอารมณ์ การพัฒนาจิตต้องลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง การศึกษา ฝึกฝน และสะท้อนผลลัพธ์ของตนเองเป็นกระบวนการสำคัญในการสร้างความเข้มแข็งทางใจ การสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจของผู้สูญเสียบุพการีตามหลักพุทธจิตวิทยาประกอบด้วยหลายแนวทาง ได้แก่ การฝึกสติและสมาธิเพื่อรู้เท่าทันความคิดและอารมณ์ การเจริญ พรหมวิหาร 4 เพื่อเสริมเมตตาและกรุณาตนเองและผู้อื่น การยอมรับความไม่เที่ยงของชีวิตตามหลักไตรลักษณ์ การสร้างเครือข่ายสนับสนุนจากครอบครัวและชุมชน และการบูรณาการปริยัติ-ปฏิบัติ-ปฏิเวธเพื่อให้เกิดผลจริงทางจิตใจ กระบวนการเหล่านี้ช่วยลดความทุกข์ทางอารมณ์ เพิ่มความมั่นคงและความสงบทางใจ และเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูญเสียบุพการีอย่างสมดุล (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2555)

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของผู้สูญเสียบุพการีโดยอิงหลักพุทธจิตวิทยา เพื่อให้บุคคลสามารถเข้าใจตนเอง ฝึกพัฒนาศักยภาพ และเผชิญความทุกข์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ การประยุกต์ใช้หลักพุทธจิตวิทยาช่วยให้ผู้สูญเสียมีความคิดที่ถูกต้อง พฤติกรรมที่เหมาะสม และสามารถดำรงชีวิตอย่างมีความสุข มีความสำเร็จ และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมอย่างสมดุลและปกติสุข การฝึกฝนและพัฒนาจิตใจตามหลักพุทธจิตวิทยาจึงเป็นกุญแจสำคัญในการฟื้นฟูชีวิตผู้สูญเสียบุพการีให้มีความเข้มแข็งทางจิตใจและคุณภาพชีวิตที่ดี

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวคิดและทฤษฎีการสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจตามหลักพุทธจิตวิทยา
2. เพื่อศึกษาหลักพุทธจิตวิทยาในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของผู้สูญเสียบุพการี
3. เพื่อศึกษาแนวทางการสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจของผู้สูญเสียบุพการีตามหลักพุทธจิตวิทยา

การทบทวนวรรณกรรม

การศึกษาเรื่องการสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจของผู้สูญเสียบุพการีตามหลักพุทธจิตวิทยาผู้วิจัยได้ศึกษาและค้นคว้าเอกสาร และรายงานการวิจัยเพื่อประกอบการทบทวนผลงานการศึกษาที่มีความเกี่ยวข้องในประเด็นการศึกษาโดยมีเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องตามลำดับ ดังนี้

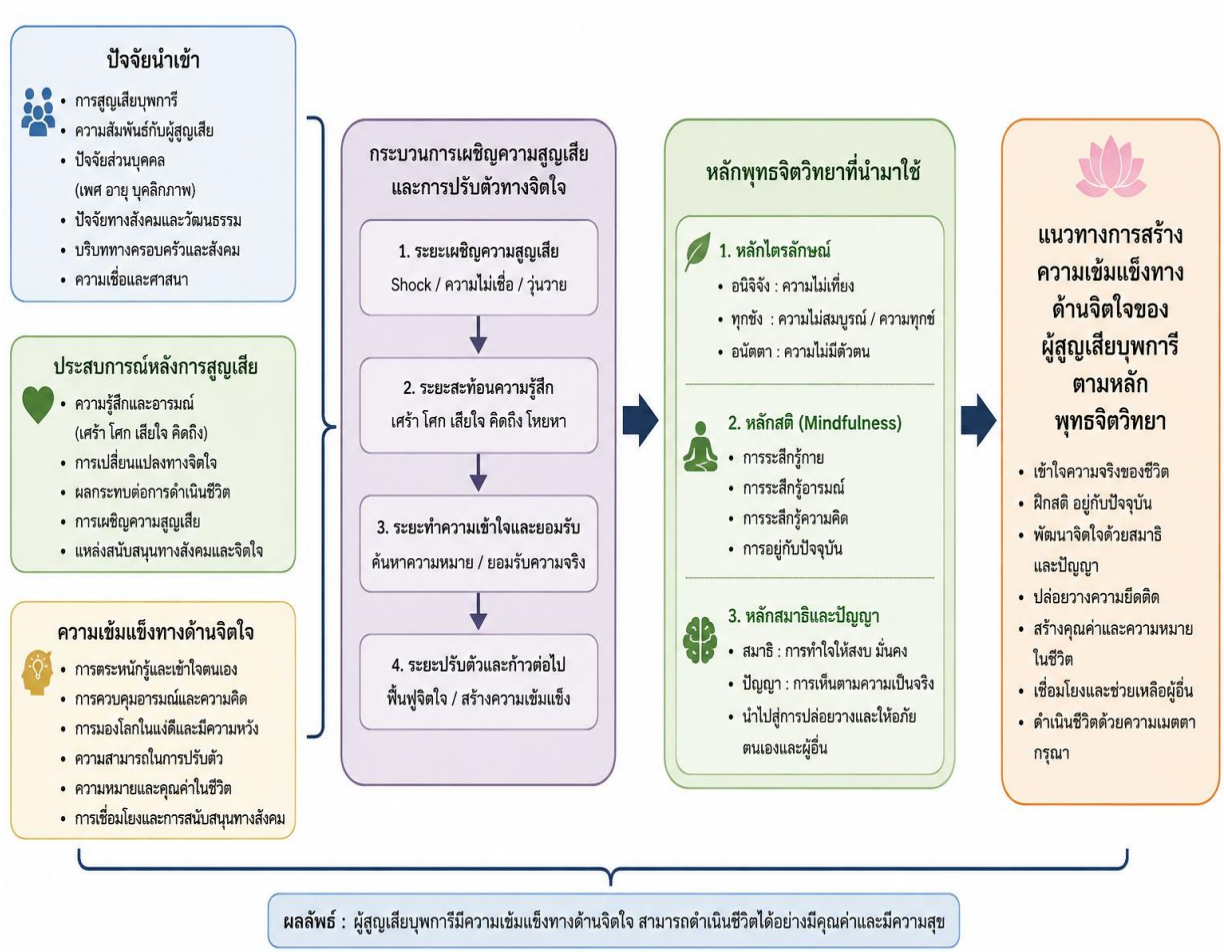
พุทธทาสภิกขุ (2541) สรรพสัตว์ทั้งหลายที่อุบัติเกิดขึ้นมาในโลกนี้ เป็นไปตามเหตุตามปัจจัยเข้าสู่ความแต่กดับทุกรูปทุกนามตกอยู่ในไตรลักษณ์ หรือลักษณะทั้ง ๓ ประการคือ อนิจจตา ความเป็นของไม่เที่ยงมีลักษณะเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอไม่มีความคงที่ตายตัว, ทุกข์ตา ความเป็นทุกข์ สิ่งทั้งหลายทั้งปวงทำให้เกิดความทุกข์ใจแก่ผู้ที่ไม่มีความเห็นอย่างแจ่มแจ้งในสิ่งนั้น ๆ อนัตตา ความเป็นของไม่ใช่ตัวตน ทุกสิ่งทุกอย่างไม่มีความหมายแห่งความเป็นตัวเป็นตน ไม่มีลักษณะอันใดที่จะทำให้เราไปยึดถือได้ว่ามันเป็นตัวเราของเรา ถ้ามีการเห็นอย่างแจ่มแจ้งชัดเจนถูกต้องแล้ว ความรู้สึกที่ว่า ไม่มีตนจะเกิดขึ้นมาเองในสิ่งทั้งปวง แต่ที่เราไปหลงเห็นว่าเป็นตัวเป็นตนนั้นก็เพราะความไม่รู้อย่างถูกต้องตามที่เป็นจริงนั่นเอง พระพุทธเจ้าตรัสเรื่อง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ว่าเราจะเกิดขึ้นก็ตาม ไม่เกิดขึ้นก็ตาม ทุกข์ก็มีอยู่แล้วความเป็นอย่างนั้น ไม่เป็นอย่างอื่น ไม่ผิดไปจากความเป็นอย่างนั้น มีเสมอกันในสังขารทั้งปวง คือทั้งสิ่งที่มีชีวิต และไม่มีชีวิต สิ่งปรุงแต่งทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง สิ่งปรุงแต่งทั้งหลายทั้งปวงเป็นทุกข์ สิ่งปรุงแต่งทั้งหลายทั้งปวงไม่ใช่ตัวตน นี้เป็นสามัญลักษณะ

พัชรินทร์ นินทจันทร์ (2558) ได้ให้ความหมายไว้ว่า ความสามารถหรือศักยภาพของบุคคลในการยืนหยัดอยู่ได้อย่างมีประสิทธิภาพท่ามกลางสถานการณ์อันเลวร้ายในชีวิต (adversity in life)หรือเหตุการณ์ที่ก่อให้เครียดความเครียดในชีวิต (Stressful life events) พร้อมทั้งสามารถที่จะฟื้นตัว และนาพาชีวิตของตนให้ผ่านพ้นจากการได้รับผลกระทบที่เกิดจากสถานการณ์นั้นได้ในเวลาอันรวดเร็ว อันจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น เติบโตขึ้นและเข้าใจชีวิตมากขึ้น

Bonanno เสนอว่า บุคคลจำนวนมากสามารถดำรงชีวิตและปรับตัวได้ค่อนข้างดีภายหลังเผชิญเหตุการณ์สูญเสียหรือเหตุการณ์ที่กระทบกระเทือนจิตใจ โดย Resilience ไม่ได้หมายถึงเพียงการไม่มีอาการทางจิต แต่หมายถึงความสามารถในการรักษาระดับการทำหน้าที่ทางจิตใจและการดำเนินชีวิตที่เหมาะสม แม้จะเผชิญเหตุการณ์รุนแรง เช่น การเสียชีวิตของบุคคลอันเป็นที่รัก นอกจากนี้ บุคคลแต่ละคนอาจมีเส้นทางการฟื้นตัวที่แตกต่างกัน ดังนั้น ผู้สูญเสียบุพการีจึงไม่จำเป็นต้องมีปัญหาทางจิตใจในลักษณะเดียวกันทุกคน แนวคิดนี้มีความสำคัญต่อการศึกษาครั้งนี้ เพราะช่วยอธิบายว่า ความเข้มแข็งทางด้านจิตใจเป็นศักยภาพที่สามารถช่วยให้ผู้สูญเสียปรับตัวและดำเนินชีวิตต่อไปได้

Neimeyer เสนอแนวคิด Meaning Reconstruction โดยมองว่าการสูญเสียไม่ได้เป็นเพียงเหตุการณ์ที่ทำให้บุคคลเกิดความเศร้า แต่เป็นกระบวนการที่บุคคลต้อง สร้างหรือปรับความหมายของชีวิตขึ้นใหม่ ภายหลังการสูญเสีย ผู้สูญเสียจำเป็นต้องทำความเข้าใจกับสิ่งที่เกิดขึ้น เชื่อมโยงความทรงจำกับผู้เสียชีวิต และค้นหาความหมายใหม่ในการดำเนินชีวิต แนวคิดนี้มีความสอดคล้องอย่างยิ่งกับหลักพุทธจิตวิทยา โดยเฉพาะการใช้ปัญญาพิจารณาความจริงของชีวิตและการยอมรับความเปลี่ยนแปลง

กรอบแนวคิดการวิจัย



แผนภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแบบพรรณนา (Descriptive Qualitative Research) โดยใช้การศึกษาเอกสาร (Documentary Study) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) เพื่อศึกษาประสบการณ์ ความรู้สึก การปรับตัว และแนวทางการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของผู้สูญเสียบุพการีตามหลักพุทธจิตวิทยา การดำเนินการวิจัยแบ่งออกเป็น 4 ขั้นตอน ดังนี้

1. การศึกษาเอกสารและแนวคิดที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยศึกษาค้นคว้าเอกสาร ตำรา หนังสือ บทความวิชาการ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพุทธจิตวิทยา ความโศกเศร้าจากการสูญเสีย ความเข้มแข็งทางจิตใจ การปรับตัวต่อการสูญเสีย หลักไตรลักษณ์ สติ สมาธิ และปัญญา ตลอดจนแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการฟื้นฟูจิตใจ เพื่อนำมาใช้เป็นกรอบแนวคิดในการสร้างเครื่องมือวิจัยและประกอบการวิเคราะห์ข้อมูล

2. ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ได้แก่ ผู้ที่มีประสบการณ์การสูญเสียบุพการี จำนวน 7 คน โดยคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ตามเกณฑ์ที่กำหนด ได้แก่ เป็นผู้ที่สูญเสียบิดาหรือมารดา สามารถถ่ายทอดประสบการณ์ ความรู้สึก และการปรับตัวภายหลังการสูญเสียได้ และสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย ทั้งนี้ ผู้วิจัยคำนึงถึงความเหมาะสมด้านจริยธรรมและความพร้อมทางด้านจิตใจของผู้ให้ข้อมูลเป็นสำคัญ

3. เครื่องมือและการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-structured In-depth Interview) โดยกำหนดประเด็นคำถามให้ครอบคลุมประสบการณ์ก่อนและหลังการสูญเสีย ความรู้สึกและการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ วิธีการเผชิญความสูญเสีย แหล่งสนับสนุนทางจิตใจ การนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้ในการดำเนินชีวิต และแนวทางที่ช่วยเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ ผู้วิจัยดำเนินการสัมภาษณ์เป็นรายบุคคล โดยเปิดโอกาสให้ผู้ให้ข้อมูลสามารถถ่ายทอดประสบการณ์และความคิดเห็นได้อย่างอิสระ พร้อมทั้งบันทึกข้อมูลตามความยินยอมของผู้ให้ข้อมูล จากนั้นถอดความการสัมภาษณ์แบบคำต่อคำและตรวจสอบความครบถ้วนของข้อมูลก่อนนำไปวิเคราะห์

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์เนื้อหาเชิงคุณภาพ (Qualitative Content Analysis) โดยดำเนินการตามขั้นตอน ได้แก่ 1) อ่านข้อมูลจากเอกสารและบทสัมภาษณ์ซ้ำหลายครั้งเพื่อทำความเข้าใจภาพรวม 2) กำหนดหน่วยความหมาย (Meaning Units) จากข้อความที่สะท้อนประสบการณ์ ความรู้สึก การปรับตัว และการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ 3) กำหนดรหัสข้อมูล (Coding) 4) จัดกลุ่มรหัสที่มีความสัมพันธ์กันเป็นหมวดหมู่ (Categories) และ 5) สังเคราะห์เป็นประเด็นหลัก (Themes) ที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย

จากนั้นนำผลการวิเคราะห์มาเชื่อมโยงกับแนวคิดและหลักพุทธจิตวิทยา โดยเฉพาะหลักไตรลักษณ์ สติ สมาธิ และปัญญา เพื่ออธิบายกระบวนการทำความเข้าใจความสูญเสีย การยอมรับความจริง การจัดการกับความเศร้า และการพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจของผู้สูญเสียบุพการี ผลการวิจัยนำเสนอในรูปแบบพรรณนาวิเคราะห์ (Analytical Description) โดยจัดหมวดหมู่ตามประเด็นที่ค้นพบและยกตัวอย่างข้อความจากผู้ให้ข้อมูลประกอบการอธิบาย ทั้งนี้ ใช้นามสมมติหรือรหัสแทนตัวบุคคลเพื่อรักษาความลับของผู้ให้ข้อมูล

ผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง “การสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจของผู้สูญเสียบุพการีตามหลักพุทธจิตวิทยา” มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแนวคิดและทฤษฎีการสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจตามหลักพุทธจิตวิทยา ศึกษาหลักพุทธจิตวิทยาที่นำมาใช้ในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของผู้สูญเสียบุพการี และศึกษาแนวทางการสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจของผู้สูญเสียบุพการีตามหลักพุทธจิตวิทยา ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. แนวคิดและทฤษฎีการสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจตามหลักพุทธจิตวิทยา จากการศึกษาเอกสาร แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า หลักพุทธจิตวิทยามีรากฐานสำคัญอยู่ที่การทำความเข้าใจธรรมชาติของจิตใจและชีวิตมนุษย์ โดยเฉพาะหลักไตรลักษณ์ ได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ซึ่งช่วยให้บุคคลเข้าใจว่าทุกสิ่งมีความเปลี่ยนแปลง ไม่สามารถคงอยู่ในสภาพเดิมได้ และไม่อาจยึดถือว่าเป็นตัวตนหรือสิ่งที่อยู่ภายใต้การควบคุมได้ทั้งหมด การเข้าใจความจริงดังกล่าวช่วยให้บุคคลสามารถยอมรับความเปลี่ยนแปลงและเผชิญกับความสูญเสียได้อย่างเหมาะสม ลดการต่อต้านความจริงและลดความยึดติดที่ก่อให้เกิดความทุกข์ ขณะเดียวกัน แนวคิดเรื่องความเข้มแข็งทางด้านจิตใจประกอบด้วยองค์ประกอบสำคัญ 4 ประการ ได้แก่ (1) การรู้สึกดีกับตนเอง ซึ่งเกิดจากการมีประสบการณ์ที่ดี การมองเห็นคุณค่าและความสามารถของตนเอง การมองโลกในแง่ดี และการพัฒนาความถนัดจนเกิดความสำเร็จและความภาคภูมิใจ (2) การจัดการชีวิตได้ โดยสามารถยอมรับสิ่งที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลง ควบคุมอารมณ์ และใช้ทักษะในการแก้ไขปัญหาอย่างเหมาะสม (3) การมีสายสัมพันธ์เกื้อหนุน ได้แก่ การได้รับความรัก ความเข้าใจ การยอมรับ และกำลังใจจากครอบครัว เพื่อน และบุคคลใกล้ชิด และ (4) การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต ซึ่งช่วยให้บุคคลสามารถมองปัญหาอย่างมีความหวัง มีเป้าหมาย และมีพลังในการเผชิญอุปสรรค

2. หลักพุทธจิตวิทยาในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของผู้สูญเสียบุพการี ผลการศึกษาพบว่า การสูญเสียบุพการีเป็นเหตุการณ์สำคัญที่ส่งผลกระทบต่อจิตใจและการดำเนินชีวิตของบุคคล ผู้สูญเสียอาจมีความเศร้า คิดถึง โหยหา รู้สึกผิด สับสน หรือไม่สามารถยอมรับความจริงได้ในช่วงแรก อย่างไรก็ตาม ความโศกเศร้าหลังการสูญเสียไม่จำเป็นต้องหมายถึงความผิดปกติทางจิตเสมอไป แต่หากความทุกข์รุนแรงและต่อเนื่องจนส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิต อาจจำเป็นต้องได้รับการประเมินและการช่วยเหลือที่เหมาะสมหลักพุทธจิตวิทยา ได้แก่ สติ สมาธิ ปัญญา และหลักไตรลักษณ์ สามารถนำมาเป็นแนวทางในการฟื้นฟูจิตใจ โดยสติช่วยให้ผู้สูญเสียรู้เท่าทันอารมณ์ ความคิด และความรู้สึกของตนเอง สมาธิช่วยให้จิตเกิดความสงบและมั่นคง ขณะที่ปัญญาช่วยให้เกิดความเข้าใจความจริงของชีวิตและการสูญเสีย การพิจารณาหลักไตรลักษณ์ช่วยให้ตระหนักว่าความเกิด แก่ เจ็บ ตาย และการพลัดพรากเป็นธรรมดาของชีวิต เมื่อเกิดความเข้าใจและยอมรับความจริง ย่อมช่วยลดความยึดติดทางอารมณ์และส่งเสริมความมั่นคงทางจิตใจ

3. แนวทางการสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจของผู้สูญเสียบุพการีตามหลักพุทธจิตวิทยา จากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า แนวทางการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจควรดำเนินการอย่างเป็นองค์รวมใน 4 มิติ ได้แก่ (1) มิติส่วนบุคคล ส่งเสริมการฝึกสติ สมาธิ และเจริญปัญญา เพื่อให้เข้าใจธรรมชาติของความทุกข์ ยอมรับความไม่เที่ยง และลดการยึดติดทางอารมณ์ ควบคู่กับการมองเห็นคุณค่าและพัฒนาความสามารถของตนเอง (2) มิติด้านอารมณ์ ส่งเสริมการรู้เท่าทันและจัดการอารมณ์ ฝึกการยอมรับความเศร้าและความสูญเสียอย่างเหมาะสม รวมทั้งพัฒนาทักษะการจัดการความเครียด เพื่อให้เกิดความมั่นคงทางจิตใจ (3) มิติด้านสังคม ส่งเสริมความสัมพันธ์ที่อบอุ่นและเกื้อหนุน เปิดโอกาสให้ผู้สูญเสียได้รับความรัก ความเข้าใจ และกำลังใจจากครอบครัว เพื่อน ชุมชน หรือกลุ่มสนับสนุน ซึ่งช่วยลดความโดดเดี่ยวและเพิ่มพลังในการฟื้นตัว และ (4) มิติด้านเป้าหมายชีวิต ช่วยให้ผู้สูญเสียกำหนดเป้าหมายที่เหมาะสมกับบริบทของตนเอง มองเห็นคุณค่าและความหมายของชีวิตหลังการสูญเสีย และสร้างแรงจูงใจในการดำเนินชีวิตต่อไป

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาเรื่อง การสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจของผู้สูญเสียบุพการีตามหลักพุทธจิตวิทยา ผลการวิจัยสามารถอภิปรายผลตามลำดับของวัตถุประสงค์การวิจัยได้ดังต่อไปนี้

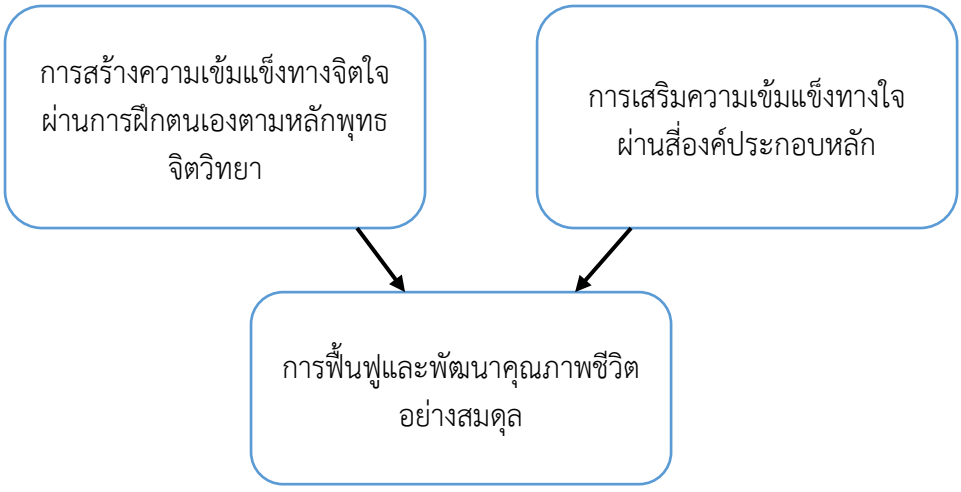
1. แนวคิดและทฤษฎีการสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจตามหลักพุทธจิตวิทยา ผลการวิจัยพบว่า การสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจตามหลักพุทธจิตวิทยามุ่งเน้นการทำความเข้าใจธรรมชาติของจิตใจและชีวิตมนุษย์ โดยเฉพาะหลัก ไตรลักษณ์ ได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ซึ่งเป็นหลักสำคัญที่ช่วยให้บุคคลเข้าใจความเปลี่ยนแปลง ความไม่สมบูรณ์ และความไม่สามารถยึดถือสิ่งต่าง ๆ ว่าเป็นของตนได้อย่างถาวร การตระหนักถึงความจริงดังกล่าวช่วยให้ผู้สูญเสียสามารถยอมรับความเปลี่ยนแปลงและการพลัดพรากได้อย่างเหมาะสม ลดความยึดติดทางอารมณ์ และสามารถมองความสูญเสียตามความเป็นจริงมากขึ้น นอกจากนี้ หลัก สติ สมาธิ และปัญญาเป็นกระบวนการสำคัญในการพัฒนาจิตใจ โดยสติช่วยให้บุคคลรู้เท่าทันความคิดและอารมณ์ สมาธิช่วยให้จิตมีความสงบและมั่นคง ส่วนปัญญาช่วยให้เกิดความเข้าใจเหตุปัจจัยของความทุกข์และสามารถพิจารณาปัญหาอย่างเป็นเหตุเป็นผล ผลดังกล่าวสอดคล้องกับแนวคิดของสุธีรา พิมพ์รส (2553) ที่กล่าวว่า การฝึกสติช่วยให้บุคคลมีความตระหนักรู้ในปัจจุบัน ไม่จมอยู่กับเหตุการณ์ในอดีตและไม่วิตกกังวลกับอนาคตจนเกินไป ส่งผลให้สามารถเผชิญความทุกข์อย่างมีสติและเป็นกลาง การมีสติและการใคร่ครวญตนเองจึงเป็นกระบวนการที่ช่วยให้บุคคลรับรู้ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเองโดยไม่ถูกครอบงำด้วยอารมณ์ ช่วยลดการตอบสนองอย่างรุนแรงและส่งเสริมการตอบสนองด้วยสติและปัญญา อันนำไปสู่การยอมรับความทุกข์แทนการปฏิเสธหรือหลีกหนี และก่อให้เกิดความมั่นคงทางจิตใจ

2. หลักพุทธจิตวิทยาในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของผู้สูญเสียบุพการี ผลการวิจัยพบว่า การสูญเสียบุพการีเป็นเหตุการณ์สำคัญที่อาจส่งผลกระทบต่อจิตใจและการดำเนินชีวิต ผู้สูญเสียอาจมีความเศร้า ความสับสน ความรู้สึกผิด ความคิดถึง หรือการไม่ยอมรับความจริงในระยะหนึ่ง หลักพุทธจิตวิทยาสามารถนำมาใช้เป็นแนวทางในการทำความเข้าใจและจัดการกับความทุกข์ดังกล่าว โดยเฉพาะการพิจารณาความไม่เที่ยงและการปล่อยวางอย่างมีปัญญา เมื่อบุคคลเข้าใจว่าการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปเป็นธรรมชาติของชีวิต ย่อมช่วยให้สามารถยอมรับการสูญเสียและลดความยึดติดทางใจได้ การฝึกสติ สมาธิ และการเจริญปัญญาจึงมีส่วนช่วยให้ผู้สูญเสียรู้เท่าทันอารมณ์ สามารถจัดการความเศร้า และค่อย ๆ ฟื้นฟูจิตใจให้กลับมามีความมั่นคง ประเด็นดังกล่าวสอดคล้องกับโกมาตร จึงเสถียรทรัพย์ และคณะ (2550) ที่พบว่า แนวคิดเกี่ยวกับความเข้มแข็งทางจิตใจมีการใช้คำศัพท์ภาษาไทยอย่างหลากหลาย เช่น ความเข้มแข็งอดทน ความเข้มแข็งในการมองโลก ความหยุ่นตัว ความยืดหยุ่นและทนทาน ภูมิต้านทานทางอารมณ์และจิตใจ และพลังสุขภาพจิต ทั้งนี้สะท้อนให้เห็นว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นศักยภาพที่ช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญและปรับตัวต่อสถานการณ์วิกฤตได้

3. แนวทางการสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจของผู้สูญเสียบุพการีตามหลักพุทธจิตวิทยา ผลการวิจัยพบว่า แนวทางการสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจควรดำเนินการอย่างเป็นองค์รวม โดยส่งเสริมให้ผู้สูญเสียพัฒนาสติและปัญญาเพื่อเข้าใจความจริงของชีวิต ยอมรับความสูญเสีย และจัดการอารมณ์อย่างเหมาะสม ควบคู่กับการได้รับความรัก ความเข้าใจ และการสนับสนุนจากครอบครัวและสังคม ตลอดจนการกำหนดเป้าหมายและค้นหาความหมายของชีวิตภายหลังการสูญเสีย แนวทางดังกล่าวจะช่วยให้ผู้สูญเสียสามารถปรับตัวกลับเข้าสู่การดำเนินชีวิตได้อย่างสมดุล ทั้งด้านจิตใจ อารมณ์ สังคม และการดำเนินชีวิตประจำวัน สอดคล้องกับพัชรินทร์ นินทจันทร์ (2558) ซึ่งอธิบายแนวคิด Resilience ว่าในประเทศไทยมีการใช้คำภาษาไทยอย่างหลากหลาย และในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยเลือกใช้คำว่า “ความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ” เพื่อสื่อถึงความสามารถของบุคคลในการปรับตัว ฟื้นตัว และดำรงชีวิตต่อไปอย่างมีคุณค่าและมีความหมายภายหลังเผชิญความสูญเสีย

องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

จากการศึกษาองค์ความรู้ที่ได้จากงานวิจัยนี้ คือ สามารถสรุปเป็นแผนภาพได้ดังนี้



ภาพที่ 2 องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

จากแผนภาพดังกล่าวอธิบายได้ว่า การสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจของผู้สูญเสียบุพการีตามหลักพุทธจิตวิทยาสามารถสรุปเป็น องค์ความรู้ใหม่ 3 ประการ ดังนี้

1. การสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจผ่านการฝึกตนเองตามหลักพุทธจิตวิทยา ผู้สูญเสียสามารถพัฒนาความเข้มแข็งทางใจด้วยการฝึกสติและเจริญปัญญา เข้าใจความไม่เที่ยง ความทุกข์ และความไม่มีตัวตนของสิ่งต่าง ๆ การตระหนักถึงธรรมชาติของความทุกข์ช่วยให้ลดความยึดติดทางอารมณ์ รับมือกับความเศร้า และฟื้นฟูจิตใจได้อย่างยั่งยืน

2. การเสริมความเข้มแข็งทางใจผ่านสี่องค์ประกอบหลัก การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของผู้สูญเสียบุพการีเกิดขึ้นได้จากการพัฒนา 4 ด้าน ได้แก่ 1) รู้สึกดีกับตนเอง ผ่านการยอมรับตนเองและค้นพบความสามารถของตน 2) จัดการชีวิตได้ ฝึกควบคุมอารมณ์และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ 3) มีสายสัมพันธ์เกื้อหนุน รับความรักและกำลังใจจากบุคคลใกล้ชิด 4) มีจุดมุ่งหมายในชีวิต ตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนและมีคุณค่า เพื่อสร้างแรงจูงใจในการฟื้นฟู

3. **การฟื้นฟูและพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างสมดุล** การประยุกต์หลักพุทธจิตวิทยาและองค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจช่วยให้ผู้สูญเสียบุพการีฟื้นตัวทั้งทางอารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ การมีความเข้าใจในธรรมชาติของความทุกข์ การฝึกตนเอง และการสนับสนุนจากผู้ใกล้ชิดส่งผลให้ผู้สูญเสียสามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างมั่นคงและมีคุณภาพชีวิตที่ดี

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1.1 หน่วยงานด้านการศึกษาและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรสนับสนุนการนำหลักพุทธจิตวิทยา เช่น การฝึกสติ การพัฒนาปัญญา และการเสริมสร้างคุณธรรม ไปบูรณาการในหลักสูตรการเรียนการสอนและกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน เพื่อส่งเสริมให้เยาวชนและประชาชนมีภูมิคุ้มกันทางจิตใจ สามารถรับมือกับความเปลี่ยนแปลงและวิกฤตชีวิตได้อย่างเหมาะสม

1.2 ภาครัฐและหน่วยงานด้านสาธารณสุขควรสนับสนุนการจัดตั้งหรือพัฒนาศูนย์ให้คำปรึกษาที่บูรณาการหลักพุทธจิตวิทยา โดยเฉพาะสำหรับผู้ที่เผชิญความสูญเสียหรือภาวะวิกฤตทางจิตใจ เช่น การสูญเสียบุพการี เพื่อช่วยให้บุคคลสามารถเข้าใจความทุกข์ ฝึกสติ และพัฒนาปัญญาในการคลี่คลายปัญหาชีวิตได้อย่างยั่งยืน

1.3 ภาครัฐควรสนับสนุนความร่วมมือระหว่างสถาบันศาสนา ชุมชน และองค์กรทางสังคม ในการจัดกิจกรรมอบรม ฝึกสมาธิ และการพัฒนาจิตใจตามหลักพระพุทธศาสนา เพื่อเป็นพื้นที่ช่วยเหลือและฟื้นฟูสภาพจิตใจของประชาชน โดยเฉพาะผู้ที่ประสบความสูญเสียหรือปัญหาชีวิต ให้สามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างเข้มแข็ง สงบ และมีคุณค่า

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรศึกษาวิจัยเชิงภาคสนามหรือการวิจัยเชิงทดลองเกี่ยวกับการนำหลักพุทธจิตวิทยาไปประยุกต์ใช้จริงกับกลุ่มผู้สูญเสียบุพการี เพื่อประเมินผลลัพธ์ของการฝึกสติ การพัฒนาปัญญา หรือการปฏิบัติธรรมที่มีต่อการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจอย่างเป็นรูปธรรม

2.2 ควรศึกษากลุ่มตัวอย่างที่มีความแตกต่างกัน เช่น เยาวชน วัยทำงาน ผู้สูงอายุ หรือผู้ที่ประสบความสูญเสียในลักษณะอื่น ๆ เพื่อเปรียบเทียบระดับความเข้มแข็งทางจิตใจและแนวทางการปรับตัวตามบริบทของช่วงวัยและสภาพสังคมที่แตกต่างกัน

2.3 ควรศึกษาการบูรณาการแนวคิดพุทธจิตวิทยาร่วมกับทฤษฎีทางจิตวิทยาสมัยใหม่ เช่น แนวคิดเรื่องความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Resilience) หรือการบำบัดทางจิตวิทยา เพื่อพัฒนาแนวทางหรือรูปแบบการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจที่เหมาะสมและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในสังคมร่วมสมัยได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เอกสารอ้างอิง

โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์ คณะ. (2550). *วัฒนธรรมความตายกับวาระสุดท้ายของชีวิตคู่มือเรียนรู้มิติสังคมของการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย.* พิมพ์ครั้งที่ 2. นนทบุรี: หนังสือดีวัน.

พุทธทาสภิกขุ. (2541). *พุทธธรรมประยุกตของทานพุทธทาสภิกขุ.* สุราษฎรธานี: ธรรมทานมูลนิธิ.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต).(2555). *พุทธธรรม (ฉบับปรับขยาย).* พิมพ์ครั้งที่ 32. กรุงเทพฯ: ผลิธัมม์.

พัชรินทร์ นินทจันทร์. (2558). *ความแข็งแกร่งในชีวิต แนวคิด การประเมิน ประยุกต์ใช้.* กรุงเทพฯ: จุดทอง.

สุธีรา พิมพ์รส. (2553). *ปฏิบัติตัวปฏิบัติใจอย่างไรเพื่อรับมือกับความทุกข์โศกจากการสูญเสีย*. ขอนแก่น: คลังนานาวิทยา.

Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist, 59*(1), 20–28.

Neimeyer, R. A. (Ed.). (2001). *Meaning reconstruction & the experience of loss.* Washington, DC: American Psychological Association.