

ความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้ติดเชื้อเอชไอวี/เอดส์*
Spiritual Well-Being Among Persons with HIV/AIDS

ระวีวรรณ พิไลเกียรติ ** พย.ม.

Raweevan Pilaikiat M.N.S.

วารุณี ฟองแก้ว*** (Ph.D.)

Warunee Fongkaew Ph.D

ศิริพร เปลี่ยนผดุง ***ศศ.ม.

Siriporn Plianpadoong M.Ed.

ทัศนีย์ ทองประทีป** (D.N.S.)

Tassanee Tongprateep D.N.S

บทคัดย่อ

ความผาสุกทางจิตวิญญาณเป็นสิ่งที่มีความสำคัญสำหรับมนุษย์ทุกคน โดยเฉพาะผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์ ความผาสุกทางจิตวิญญาณเป็นมิติหนึ่งทางสุขภาพที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิตต่อไปในอนาคต การวิจัยเชิงคุณภาพครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความผาสุกทางจิตวิญญาณตามการรับรู้ของผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์ กลุ่มผู้ให้

ข้อมูลเป็นผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์ที่เป็นสมาชิกของกลุ่มผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์ในจังหวัดเชียงใหม่ มีการคัดเลือกกลุ่มผู้ให้ข้อมูลแบบเฉพาะเจาะจง จำนวน 9 ราย ทำการรวบรวมข้อมูลตั้งแต่เดือน เมษายน ถึง ตุลาคม พ.ศ. 2544 โดยวิธีการสังเกตแบบมีส่วนร่วม ร่วมกับการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก วิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีวิเคราะห์เชิงเนื้อหา ผลการวิจัยพบว่า ความผาสุกทางจิตวิญญาณตามการรับรู้ของผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์ สามารถสรุปได้เป็น 3 ประเด็นดังนี้คือ 1. ผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์ให้ความหมายของความผาสุกทางจิตวิญญาณว่า คือ การมีความสุข มีความสงบ มีสติ มีความเมตตากรุณา และมีจิตใจที่เข้มแข็ง 2. การสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์ประกอบด้วยปฏิบัติ 4 วิธี คือ 1) การใช้พระพุทธศาสนาเป็นที่พึ่งทางใจ 2) การยึดมั่นในหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา

* วิทยานิพนธ์หลักสูตรพยาบาลศาสตร

มหาบัณฑิต คณะพยาบาลศาสตร์

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

** อาจารย์ประจำภาควิชาการพยาบาล

อายุรศาสตร์-ศัลยศาสตร์ วิทยาลัยพยาบาล

เกื้อการุณย์ กรุงเทพมหานคร

*** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำภาควิชาการพยาบาล

อายุรศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

3) การปฏิบัติกิจกรรมตามหลักพระพุทธศาสนา และ
 4) การประกอบพิธีกรรมตามความเชื่อ 3. ปัจจัยที่มี
 ผลต่อความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้ติดเชื้อเอชไอวี
 และผู้ป่วยเอดส์ ประกอบด้วย 3 ปัจจัย คือ
 1) ปัจจัยทางบวกได้แก่ ความหวัง การยอมรับสภาพ
 ตัวเอง การเปิดเผยตัวเองว่าติดเชื้อ การปลง ความ
 รู้สึกมีคุณค่าต่อตัวเอง ความรับผิดชอบในการะและ
 หน้าที่ การตระหนักในการดูแลสุขภาพตนเอง
 แร่งสนับสนุนทางสังคม และการคิดถึงสิ่งที่ดี
 2) ปัจจัยทางลบ ได้แก่ สภาพจิตใจที่อ่อนแอ และ
 3) ปัจจัยอื่นๆได้แก่ รายได้ ประสบการณ์ชีวิตใน
 อดีต บุคลิกภาพส่วนบุคคล การเลี้ยงดูในครอบครัว
 และสุขภาพร่างกาย

คำสำคัญ : ความผาสุกทางจิตวิญญาณ, ผู้ติดเชื้อ
 เอชไอวี, ผู้ป่วยเอดส์

Abstract

Spiritual well-being is an important aspect for every human being. Especially, spiritual well-being is a dimension of health that is essential for persons living with HIV/AIDS. This qualitative research aimed to explore spiritual well-being as perceived by persons living with HIV/AIDS. Informants were persons living with HIV/AIDS, who were members of the HIV/AIDS group in Chiang Mai province. Nine informants were selected by using purposive sampling. The data were collected during April to October 2001 by participant observation and in-depth interviews. Content analysis was

employed for data analysis.

Results of this study showed that spiritual well-being as perceived by persons with HIV/AIDS could be encapsulated in three main themes. First, persons with HIV/AIDS described the components of spiritual well-being as happiness, peaceful mind (*sa-ngob*), mindfulness (*sa-ti*), loving kindness (*metta*) and compassion (*karuna*), and mental strength. Second, construction of spiritual well-being among persons with HIV/AIDS involved the incorporation of four aspects, namely: 1) to use Buddhism to provide spiritual guidelines; 2) to practice according to the teachings of Buddhism; 3) to perform Buddhist activities; and 4) to follow the rituals of traditional cultural practices. Third, there were three factors that affect spiritual well-being among persons with HIV/AIDS, including 1) positive factors such as hope, acknowledging one's condition, disclosing oneself as being HIV infected, accepting this as a fact of life, fostering self-esteem, showing responsibility to job and duty, being aware of the need for self-care, the importance of social support, and maintaining positive attitude; 2) negative factor such as weakness of mind; and 3) other factors such as income, experience of the past, personality, family history, and health status.

Key words : Spiritual well-being, Persons with HIV, AIDS patient

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การติดเชื้อเอชไอวีหรือโรคเอดส์นับเป็นภาวะวิกฤตของชีวิตที่รุนแรงและก่อให้เกิดความเครียดที่เรื้อรังเพราะเป็นโรคที่ถูกสังคมตีตราว่าเป็นคนเลว คนผิดศีลธรรมและเป็นอันตรายต่อสังคม (บำเพ็ญจิต แสงชาติ, 2540) สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นตราบาปทางสังคมที่ยากจะลบเลือนและนำมาซึ่งความรู้สึกหวาดกลัว วิตกกังวล ท้อแท้สิ้นหวัง บางครั้งอาจเกิดความรู้สึกคิดอยากฆ่าตัวตายหรือฆ่าตัวตาย (Peri, 1995) นอกจากนี้อาจเกิดผลกระทบทางจิตวิญญาณที่เกิดจากความหวังและเป้าหมายในชีวิตลดลง ตลอดจนมีการเปลี่ยนแปลงของความเชื่อและการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา (Carson & Green, 1992) และเกิดความสนใจที่จะแสวงหาที่พึ่งทางใจจากศาสนามากกว่าเดิมโดยเชื่อว่าศาสนาจะทำให้จิตใจสงบได้ (วิลาวัณย์ เสนารัตน์ และคณะ, 2542) การที่ผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์ได้ปฏิบัติตามความเชื่อและความศรัทธาในสิ่งที่ตนยึดเหนี่ยว จะทำให้รู้สึกมีความหวัง มีกำลังใจที่จะมีชีวิตอยู่อย่างมีความหมายและมีเป้าหมาย สามารถเผชิญกับความตายได้อย่างเข้มแข็ง มีสติ มีความสุขและสมศักดิ์ศรีแห่งความเป็นมนุษย์ (Peri, 1995) ซึ่งคาร์สันและคณะ (Carson et al., 1990) ได้กล่าวว่า ความหวัง เป้าหมายในชีวิต และความเชื่อทางศาสนา ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของความผาสุกทางจิตวิญญาณ

ความผาสุกทางจิตวิญญาณเป็นสิ่งที่

อาจเกิดขึ้นในผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์ได้ตลอดเวลา เพื่อให้ตนเองได้มีที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจและมีกำลังใจที่จะต่อสู้กับโรคและมีการแสวงหาแนวทางปฏิบัติเพื่อส่งเสริมความผาสุกทางจิตวิญญาณของตนเองให้สามารถดำรงชีวิตได้ยืนยาวขึ้น (Carson & Green, 1992) ความผาสุกทางจิตวิญญาณมีความหมายกว้างมิได้จำกัดอยู่เฉพาะเรื่องของศาสนาเท่านั้น (Relf, 1997) ความผาสุกทางจิตวิญญาณเป็นกระบวนการที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา และมีการพัฒนาไปตามช่วงวัยหรือประสบการณ์ของชีวิต (Emblen, 1992; Lubun, 1988) การรับรู้เกี่ยวกับความผาสุกทางจิตวิญญาณในแต่ละบุคคลอาจมีความแตกต่างกันซึ่งขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ เช่น การเลี้ยงดูในครอบครัว ค่านิยม ปรัชญาในการดำเนินชีวิต วัฒนธรรม ความเชื่อและการนับถือศาสนา

การพยาบาลเพื่อให้ผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์เกิดความผาสุกทางจิตวิญญาณ จะช่วยให้ผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์เกิดความหวัง มีกำลังใจที่จะมีชีวิตอยู่และสามารถเผชิญกับความเจ็บป่วยได้อย่างมีคุณภาพ จากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์ในประเทศไทยที่ผ่านมาพบว่าการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความผาสุกทางจิตวิญญาณและวิธีปฏิบัติเพื่อคงไว้ซึ่งความผาสุกทางจิตวิญญาณและเป็นการศึกษาความผาสุกทางจิตวิญญาณโดยใช้กรอบแนวคิดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นแต่ยังไม่พบการศึกษาความผาสุกทางจิตวิญญาณตามมุมมองของผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์ ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาความผาสุก

ทางจิตวิญญาณของผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์ โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อให้ได้ข้อมูลพื้นฐานในเชิงลึกที่อธิบายถึงสภาพการณ์และประสบการณ์ชีวิตตามการรับรู้ของผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์เอง ที่มีความเหมาะสมและสอดคล้องกับความเชื่อ ความศรัทธาทางศาสนา ขนบธรรมเนียม ประเพณีและวัฒนธรรมภายใต้บริบทของสังคมไทยทางภาคเหนือ โดยศึกษาในกลุ่มผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์กลุ่มหนึ่งในจังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีการรวมตัวกันเพื่อให้สมาชิกให้ความช่วยเหลือ สนับสนุนและทำกิจกรรมร่วมกัน กิจกรรมที่จัดขึ้นเป็นกิจกรรมที่คาดว่าจะสามารถส่งเสริมและพัฒนาจิตใจและจิตวิญญาณของผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์ ได้แก่ การสวดมนต์ไหว้พระ การทำสมาธิ โครงการปฏิบัติธรรมที่สำนักปฏิบัติธรรมนิโรธาราม การปฏิบัติธรรมและรับสมุนไพรวัดพระบาทตะเมาะ การรวมกลุ่มและการทำกิจกรรมของผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์เหล่านี้ อาจจะมีส่วนช่วยส่งเสริมความผูกพันทางจิตวิญญาณของผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์ ที่มีความสอดคล้องกับความเชื่อ ความศรัทธาทางศาสนา ขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรมของสังคมภายใต้บริบทที่ ผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์อาศัยอยู่

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาความผูกพันทางจิตวิญญาณของผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์

คำถามการวิจัย

ความผูกพันทางจิตวิญญาณของผู้ติดเชื้อ

เอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์เป็นอย่างไร

กรอบแนวคิด

ความผูกพันทางจิตวิญญาณเป็นเรื่องที่เป็น การรับรู้เฉพาะของบุคคล มีมุมมองที่มีความหลากหลาย มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาและพัฒนาไปตามช่วงวัยหรือประสบการณ์ของชีวิต ผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์เป็นผู้ที่มีการรับรู้และมีประสบการณ์เกี่ยวกับความผูกพันทางจิตวิญญาณด้วยตนเอง ตามความคิด ความรู้สึก และการปฏิบัติที่มีความสอดคล้องกับความเชื่อ ความศรัทธาทางศาสนา ขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรมภายใต้บริบทของสังคมไทยทางภาคเหนือ

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (qualitative research) ใช้วิธีการรวบรวมข้อมูลด้วยวิธีการสังเกตแบบมีส่วนร่วม (participant observation) ร่วมกับการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (in-depth interview) ประชากรในการวิจัยคือผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์ที่เป็นสมาชิกของกลุ่มผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์ในจังหวัดเชียงใหม่ เก็บข้อมูลระหว่างเดือน เมษายน ถึง ตุลาคม พ.ศ. 2544 การเลือกกลุ่มผู้ให้ข้อมูลใช้วิธีเลือกแบบเฉพาะเจาะจงตามคุณสมบัติที่กำหนดคือ รับทราบผลการตรวจเลือดว่าติดเชื้อเอชไอวีทั้งที่แสดงอาการและไม่แสดงอาการ หรือผู้ที่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่าติดเชื้อเอชไอวีหรือเป็นโรคเอดส์ ยอมรับและเปิดเผยต่อครอบครัวและสังคมว่าตนเองติดเชื้อเอชไอวี เป็นสมาชิกของกลุ่มผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์

ยินยอมและให้ความร่วมมือในการศึกษาวิจัย ฟังและพูดภาษาไทยได้ ผู้ให้ข้อมูลมีจำนวนทั้งหมด 9 ราย

การพิทักษ์สิทธิผู้ให้ข้อมูล

ผู้วิจัยพิทักษ์สิทธิผู้ให้ข้อมูล ตั้งแต่เริ่มต้นกระบวนการรวบรวมข้อมูล จนกระทั่งนำเสนอผลงานวิจัยกล่าวคือผู้วิจัยได้แจ้งให้ทราบถึงวัตถุประสงค์การวิจัย ขั้นตอนการรวบรวมข้อมูลและลักษณะการสนทนาแบบเจาะลึกพร้อมทั้งขออนุญาตบันทึกเสียงการสนทนา ผู้วิจัยให้ออกาสผู้ที่ถูกทาบถามเข้าร่วมวิจัยได้ซักถามข้อข้องใจเพิ่มเติมอย่างกระจ่าง และให้คำตอบด้วยความสมัครใจของตนเองและเซ็นชื่อในแบบฟอร์มยินยอมเข้าร่วมวิจัย ในระหว่างการสนทนาหากมีคำถามใดไม่สะดวกใจที่จะตอบ ก็มีอิสระที่จะไม่ตอบ รวมทั้งสามารถบอกยุติการให้ความร่วมมือในขั้นตอนใด ๆ ของการวิจัยได้ตลอดเวลาโดยไม่ต้องบอกเหตุผล และไม่เกิดผลเสียหายต่อผู้ให้ข้อมูล และข้อมูลที่ได้จากการบันทึกเสียงนำไปถอดความและเก็บรักษาไว้เป็นความลับซึ่งจะถูกกลบทำลายทันทีเมื่อสิ้นสุดการวิจัย ส่วนการวิเคราะห์และนำเสนอข้อมูลเพื่อการอภิปรายผลหรือพิมพ์เผยแพร่จะกระทำในภาพรวม ปกปิดชื่อจริงและใช้นามแฝงแทน

การรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองโดยเข้าไปสร้างสัมพันธ์ภาพและร่วมกิจกรรมกับกลุ่มผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์ทุกวันศุกร์ที่ 4 ของเดือนเป็นระยะเวลาติดต่อกัน 11 เดือน ก่อนเริ่มรวบรวมข้อมูลในผู้ให้ข้อมูลรายแรก ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลด้วยวิธีการ

สังเกตในบทบาทของผู้เข้าร่วมในฐานะนักสังเกต (participant as observer) โดยการเข้าไปมีส่วนร่วมในการปฏิบัติกิจกรรมที่นำไปสู่ความผาสุกทางจิตวิญญาณของกลุ่มผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์ และติดตามเยี่ยมบ้านผู้ให้ข้อมูล และการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกโดยคำนึงถึงการสนทนาในลักษณะการแลกเปลี่ยนที่เป็นธรรมชาติและประสบการณ์ที่เป็นอัตวิสัย (subjective) ของผู้ให้ข้อมูล โดยสัมภาษณ์รายละ 2-3 ครั้งๆละ 60-90 นาที ผู้วิจัยตรวจสอบความเชื่อถือได้ของข้อมูลตลอดกระบวนการวิจัย โดยใช้วิธีการตรวจสอบข้อมูลจากกระเปาะวิธีวิจัยที่ต่างกัน (methodological triangulation)

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลจะกระทำไปพร้อมกับการรวบรวมข้อมูลตลอดระยะเวลาในการทำวิจัย ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยวิธีวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (content analysis) มีการวิเคราะห์และถอดรหัสข้อมูลจากการสัมภาษณ์ นำข้อมูลที่ได้มารวบรวมจัดประเภท นำส่วนที่เกี่ยวข้องมาสรุปใจความสำคัญ โดยตีความหมายและแยกแยะข้อมูลที่มีความหมายเดียวกันอยู่ในหมวดหมู่เดียวกัน หลังจากนั้นสรุปเชื่อมโยงความสัมพันธ์ของหมวดหมู่ (Miller & Crabtree, 1992)

ผลการวิจัยและการอภิปรายผล

จากการศึกษาความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์ พบว่าความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์ สามารถสรุปได้เป็น 3 ประเด็นดังนี้ คือ

1) การให้ความหมายของความผาสุกทางจิตวิญญาณ 2) การสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์ และ 3) ปัจจัยที่ผลต่อความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์

ความหมายของความผาสุกทางจิตวิญญาณ

ผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์ให้ความหมายของความผาสุกทางจิตวิญญาณตามการรับรู้ความเข้าใจและประสบการณ์ไว้ดังนี้ คือ 1) มีความสุข 2) มีความสงบ 3) มีสติ 4) มีความเมตตากรุณา และ 5) มีจิตใจที่เข้มแข็ง

1. มีความสุข โดยความสุขที่เกิดขึ้นเป็นความสุขที่เกิดมาจากการประสบกับสิ่งต่าง ๆ ในชีวิต และสามารถแบ่งรูปแบบความสุขได้ 5 ลักษณะคือ

ความสุขจากการได้ปฏิบัติกิจกรรมตามหลักพระพุทธศาสนา เป็นความสุขทางใจที่เกิดมาจากการได้ทำสมาธิ สวดมนต์ไหว้พระ ผู้ให้ข้อมูลทั้งหมดเป็นผู้ที่มีการปฏิบัติกิจกรรมตามหลักพระพุทธศาสนา และได้เล่าถึงประสบการณ์จากการที่ตัวเองได้มีโอกาส ทำบุญทำกุศล ว่าเมื่อตนเองได้ปฏิบัติแล้วรู้สึกมีความสุขใจสบายใจ “ความสุขใจความสุขเกิดขึ้นเออ!วันนี้นะ เราได้ไปทำบุญทำกุศลอะไรจุดนี้ ความสุขเลยละ สุขใจเกิดขึ้น ...”(ID8)

ความสุขจากการเป็นที่ยอมรับของครอบครัวและสังคม ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่าการที่ครอบครัวและสังคมให้การยอมรับไม่แสดงความรังเกียจและให้กำลังใจเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้เกิดความสุขใจสบายใจรู้สึกว่าเป็นที่รักและที่ต้องการของผู้อื่น“...ถ้าพ่อแม่ไม่รังเกียจ แฟนไม่รังเกียจญาติ

พี่น้องเราไม่รังเกียจ ชาวบ้านเขาก็ไม่รังเกียจเราก็มีความสุขมากจริง ๆ ละ...”(ID9)

ความสุขจากการรู้สึกพอใจกับชีวิตในปัจจุบัน ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่าการมีชีวิตอยู่แบบพอกิน มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงไม่เจ็บป่วยเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความสุขใจ “...พอใจแค่นี้แหละคือความสุขของพี่แหละ ไม่เจ็บไม่ป่วยอะไรซักอย่าง ขออย่าให้มีโรคอะไรแทรกพี่ก็คิดแค่นี้”(ID8)

ความสุขจากการได้ช่วยเหลือให้ผู้อื่นมีความสุข ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่าการได้ช่วยเหลือผู้อื่นด้วยใจ ทำอะไรโดยไม่หวังผลตอบแทน แต่เมื่อช่วยเหลือไปแล้วรู้สึกมีความสุขใจเกิดขึ้น“...เราได้รับความสบายใจและมีความสุข บางครั้งเราทำไปโดยที่เราไม่ต้องการอะไรตอบแทนเลย...เราไม่จำเป็นต้องได้อะไร ทำไปเพราะว่าทำไปแล้วเราสุขใจ ได้แค่นี้พอใจแล้ว”(ID3)

ความสุขจากการได้เห็นผู้อื่นมีความสุข ผู้ให้ข้อมูลเล่าให้ฟังว่า รู้สึกมีความสุขใจที่เห็นคนอื่นมีความสุข “...ก็ไม่ว่าเหมือนกันว่าผลนั้นจะมาตอบแทนเราอย่างใด เพียงแต่ว่าขอให้เขามีความสุข เราก็มีความสุข”(ID2)

2. มีความสงบ ความสงบคือความไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วุ่นวายสับสน ไม่กระวนกระวายใจ ไม่คิดมาก โดยผู้ให้ข้อมูลเล่าให้ฟังว่าการที่ตนเองมีโอกาสได้ปฏิบัติกิจกรรมตามหลักพระพุทธศาสนาเป็นแหล่งที่ก่อให้เกิดความสงบได้เป็นอย่างมาก“...เออ!ก็ทำให้เรารู้ว่าเออ!เนี่ยธรรมะก็ช่วยเราได้เหมือนกัน ทำให้ใจเราสงบ บางครั้งเราคิดฟุ้งซ่านเน้อ ฟุ้งคิดไปเรื่อย อือ!ทำให้ใจเราสงบได้...”(ID3)

นอกจากนี้จิตใจที่สงบยังเป็นขุมพลังของ

ชีวิตที่ทำให้เกิดพลังและความเข้มแข็งในการต่อสู้ชีวิตต่อไปข้างหน้าอีกด้วย“...ถ้าใจเราสงบนะ...ใจเราไม่ต้องฟุ้งซ่านอะไร...คล้าย ๆ กับมันมีพลังอะไรซักอย่างเหมือนกันแหละ...”(ID4)

3. มีสติ สติคือการระลึกได้ การรู้จักระงับและยับยั้งความคิด โดยผู้ที่มีสติจะเป็นผู้ที่มีความรู้สึกนึกคิดและมีการพิจารณาไตร่ตรองในสิ่งที่จะทำหรือจะพูด เพื่อให้เกิดประโยชน์และไม่เกิดความผิดพลาดหรือความเดือดร้อนต่อผู้อื่น“...เรามีสตินิกคิด จะทำอะไรมีสติคิดก่อน...อย่างบางครั้งเราโกรธเราจะชั่รถอย่างรวดเร็วถ้าเราโกรธนั้นะ...แล้วมันก็เหมือนมีอะไรมาเตือนเราว่า เออ! ชั่รเร็วนะอันตรายนะ...เหมือนเรามีสติคอยเตือนเราให้เราคอยระวังซ้ายระวังขวา...”(ID3)

แต่ถ้าคนเราทำอะไรโดยไม่ได้คิดหรือไม่ได้พิจารณาไตร่ตรองในสิ่งที่จะพูดหรือจะทำ คนเช่นนี้จะเป็นคนที่ขาดสติ และถ้าคนเราพูดหรือทำอะไรอย่างขาดสติก็อาจก่อความเดือดร้อนต่อผู้อื่นได้“...บางครั้งคนเราจะขาดสติ ขาดสติคืออย่างไร คือจะทำอะไรไปโดยที่ไม่คิดก่อน ทำไปแล้วมันเกิดผลไม่ดีแล้วถึงมาคิด...อย่างเราไปเยี่ยมคนไข้ถ้าเราไม่มีสติ เราอาจจะพูดให้คนไข้แทนที่จะดีขึ้นนะกลับทรุดลงไป”(ID3)

4. มีความเมตตา กรุณา ความเมตตา กรุณาเป็นสิ่งที่ทำให้คนเรามีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีน้ำใจที่จะแบ่งปันสิ่งของและให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นโดยเฉพาะผู้ที่มีความทุกข์ทรมานหรือผู้ที่มีชีวิตที่ยากลำบากกว่าตนเอง “...เราเห็นเขาด้อยกว่า เออ! เราเห็นเขามีทุกข์นะ อยากจะช่วย ช่วยแบ่งความรู้ไปให้เขา...จะเป็นความรู้สึกเหมือนเรามีใจเมตตาอยู่

ในใจ...เหมือนว่าเราเห็นว่าการเมตตาก็เป็นสิ่งดี...”(ID3)

นอกจากนี้ผู้ให้ข้อมูลบางรายมีความรู้สึกที่อยากจะเห็นผู้อื่นมีความสุขและความสำเร็จในชีวิต“...คืออยากให้ทุกคนมีความสุข มีสิ่งที่ดีๆในชีวิต...มีสติที่ดีสำเร็จในหน้าที่การงานของเขา...อยากเห็นเขามีความสุข...ไม่อยากจะเห็นเขามีความทุกข์...”(ID3)

5. มีจิตใจที่เข้มแข็ง จิตใจที่เข้มแข็งเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความอดทนไม่อ่อนแอไม่ท้อแท้และเป็นแหล่งของแรงและพลังในการที่จะต่อสู้ชีวิตต่อไปข้างหน้า“...ความเข้มแข็งความอดทน ต้องเข้มแข็ง ไม่ท้อถอยถ้าคิดจะอยู่ต่อนะ...จะต้องเข้มแข็ง จะต้องไม่ท้อถอยกับมันต้องสู้กับมัน มันก็อยู่ได้...เราก็ตองสู้กับมันให้ถึงที่สุด เราก็ตองเข้มแข็งที่สุด...”(ID2) นอกจากนี้ผู้ให้ข้อมูลบางรายมองว่าโรคเอดส์เป็นสิ่งที่ทำลายที่ตัวเองจะลองพิชิตดูว่าจะสามารถพิชิตได้ไหม ทั้งๆที่ใครก็ไม่สามารถสู้กับมันได้“โรคนี้มันมีแต่คนสู้ไม่ได้...เราก็บอกว่าเราอยากจะสู้กับมันสักครั้ง...ในเมื่อเราทำสุขภาพกายใจเราปกติอย่างนี้ อยากจะดูไอ้โรคตัวนี้ว่าเราสามารถที่จะพิชิตมันได้ไหม ...”(ID8)

จากการให้ความหมายของความผาสุกทางจิตวิญญาณตามการรับรู้และประสบการณ์ของผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์จากการศึกษาครั้งนี้สามารถสรุปได้ว่าความผาสุกทางจิตวิญญาณ คือการมีความสุขใจ สบายใจ มีความปิติและอิ่มเอิบใจ มีความสงบไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วุ่นวายสับสน ไม่กระวนกระวายใจ ไม่คิดมาก มีสติ มีการรู้แจ้งเห็นจริง รู้จักระงับและยับยั้งความคิด มีความรู้สึกนึกคิดในการ

พิจารณาไตร่ตรองสิ่งต่างๆ มีความเมตตา กรุณา และมีจิตใจที่เข้มแข็ง ซึ่งมีความสอดคล้องกับการให้ความหมายความผาสุกทางจิตวิญญาณตามความเชื่อและวัฒนธรรมของคนไทย ดังเช่น ประเวศ วะสี (2544) ที่กล่าวว่า สุขภาวะทางจิตที่ดี (สุขภาวะทางจิต และสุขภาวะทางจิตวิญญาณ) คือตรงข้ามกับความเครียด มีความหย่อนคลายสบายใจ มีความปิติ มีความสงบจากเครื่องรบกวนจิตใจ มีความเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา มีความแจ่มแจ้ง มีความเข้าใจชัดเจน(ปัญญา) มีสติ มีสมาธิ และมีการเข้าถึงสิ่งสูงสุด เช่นพระรัตนตรัย พระนิพพานและพระเจ้า และเมชีคันสนีย์ เสถียรสุด (2544) ซึ่งได้ให้ความหมายของสุขภาวะทางจิตวิญญาณ คือ สภาวะทางจิตใจที่มีความสุข มีความสงบเย็น และมีความแข็งแรงทางจิตวิญญาณ ตลอดจนมีภูมิคุ้มกันทางจิตที่มีกระแสการรับรู้ที่ไวต่อสิ่งที่เข้ามากระทบโดยจิตที่รู้ตื่นและเบิกบานกับการทำหน้าที่การใช้ชีวิต รู้ตื่นและเบิกบานกับตา ดู หู ฟัง จมูก ได้กลิ่น ลิ้น ลิ้มรส กายกระทบเย็นร้อน อ่อนแข็ง หย่อนตึง แล้วลงสู่ใจ โดยจะต้องรู้ตื่นและเบิกบานในทุกย่างก้าวของการใช้ชีวิต

การสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์

ผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์ สร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณด้วยการปฏิบัติ 4 วิธีคือ

- 1) การใช้พระพุทธศาสนาเป็นที่พึ่งทางใจ
- 2) การยึดมั่นในหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา
- 3) การปฏิบัติกิจกรรมตามหลักพระพุทธศาสนา
- และ 4) การประกอบพิธีกรรมตามความเชื่อ

1. การใช้พระพุทธศาสนาเป็นที่พึ่งทางใจ ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่าเมื่อตนเองติดเชื้อเอชไอวี ทำให้เกิดความคิดว่าถ้าตัวเองไปพึ่งยาก็ไม่มีทางหาย คิดว่าไปพึ่งหมอมาก็ช่วยอะไรไม่ได้จึงคิดที่จะหันเข้าพึ่งทางธรรมเพื่อความสบายใจของตนเอง “...พอได้รับโรคนี้ มันก็อย่างไรล่ะ เราไปพึ่งยาก็ไม่เห็นมีดีขึ้น เราไปพึ่งหมอก็เป็นอย่างนั้นแหละ...ชีวิตมันก็ไม่ดีขึ้น มันก็ไม่หาย...ก็เลยต้องไปพึ่งทางธรรมทางเจ้า...ก็เลยตัดสินใจเข้าวัด...เข้าวัดแล้วรู้สึกสบายใจขึ้น”(ID2)

2. การยึดมั่นในหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา ผู้ให้ข้อมูลส่วนมากเมื่อมีโอกาสได้ศึกษาธรรมะ ทำให้เกิดความเชื่อและความศรัทธาในหลักคำสอนดังกล่าวและนำหลักคำสอนเหล่านั้นมาใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตของตนเองเพื่อให้เกิดความสุขใจ สบายใจ สามารถยอมรับกับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ หลักคำสอนที่พบว่าผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์นำมาใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตนั้นประกอบด้วยหลักคำสอนดังต่อไปนี้ การเกิดแก่เจ็บตายเป็นเรื่องธรรมดาของชีวิต ความเชื่อในกฎแห่งกรรม การไม่ยึดมั่นถือมั่น ความพอใจในชีวิต การทำความดี และ ความอดทนและอดกลั้น

การเกิดแก่เจ็บตายเป็นเรื่องธรรมดาของชีวิต ผู้ให้ข้อมูลยอมรับว่าคนเราเกิดมาต้องตายทุกคนและมองว่าการเกิดแก่เจ็บตายเป็นเรื่องธรรมดาของชีวิตที่ไม่มีใครหลีกเลี่ยงหนีพ้น ถึงแม้จะเป็นโรคเอดส์หรือไม่ก็ตายเหมือนกันทุกคน “...มันก็เป็นเรื่องธรรมดาการเกิดแก่เจ็บตาย...คิดว่ามันเป็นเรื่องธรรมดาไปแล้ว มันเป็นเรื่องธรรมดาเพราะว่าทุกคนก็ตายเหมือนกัน แม้แต่คนที่ไม่ติดเอดส์ถ้าถึงเวลาตายมันก็ต้องตาย”(ID3)

ความเชื่อในกฎแห่งกรรม กฎแห่งกรรม คือกฎแห่งการกระทำ เป็นความเชื่อในเรื่องของเหตุ และผลโดยเชื่อว่าถ้าคนเราทำเหตุอย่างไก็จะต้องได้รับผลอย่างนั้นถ้าใครทำดีก็จะต้องได้รับผลดีแต่ถ้าใครทำไม่ดีก็จะต้องได้รับผลที่ไม่ดี ซึ่งผลของการกระทำนั้นจะส่งผลต่อผู้กระทำทั้งในปัจจุบันชาติ (ชาตินี้) หรือในอนาคตชาติ (ชาติหน้า) “...ถ้าเราไม่ทำความดี เราทำบาป...ที่จะขึ้นสวรรค์ได้เนี่ยะมันไม่มี มันไม่มีที่จะได้ไป ...คนที่ทำบาปทำกรรมไว้มันต้องตกนรก... แต่พี่เชื่อในเรื่องนี้ว่าถ้าเราทำความดีจะได้ไปที่ดีจะไปทางที่ดี ไปขึ้นสวรรค์ ไปอยู่ที่ดี” (ID1)

การไม่ยึดมั่นถือมั่น ผู้ให้ข้อมูลให้ความหมายของการไม่ยึดมั่นถือมั่นว่า คือการไม่ยึดติดอยู่กับความโกรธความเกลียด การรู้จักให้อภัยต่อผู้อื่น การรู้จักปล่อยวางและวางเฉยต่อสิ่งต่างๆ ในชีวิตรวมทั้งการไม่ยึดมั่นถือมั่นในตนเองหรือทิว “...เมื่อก่อนนี่จะเป็นคนที่มีทิฐิมาก มีทิฐิจะไม่ยอมใคร...แต่เดี๋ยวนี้ว่าเออ! ข้างมันเถอะบางครั้งเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ก็ปล่อยไป...คือจะเป็นคนที่ลดทิฐิตัวเองลงมาก...” (ID3)

ความพอใจในชีวิต ผู้ให้ข้อมูลเล่าให้ฟังว่า ก่อนที่ตนเองจะติดเชื่อเอชไอวีจะเป็นคนที่มีความโลกคิดอยากได้อะไรก็มีเหมือนคนอื่น แต่เมื่อตนเองติดเชื่อเอชไอวีทำให้หลุดจากความโลก และมีความคิดว่าขอให้ตนเองมีชีวิตอยู่อย่างพอมีพอกินเพียงพอแล้ว “...เออในเมื่อเรตกสภาพนี้แล้วนะ เราไม่ต้องไปโลกมันเราไม่ต้องไปอยากได้อะไร มันมีเท่าที่เรามีก็พอแล้ว... ขอให้เรามีกิน เราอยู่ได้ก็พอแล้ว” (ID2)

การทำความดี ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่าคนที่

ตนเองได้ฟังคำสอนของพระพุทธศาสนา และบูชาพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์เป็นสิ่งที่ทำให้รู้สึกว่ามีสิ่งยึดเหนี่ยวที่ทำให้ตนเองตัดจากกิเลสตัณหาและทำความดีละเว้นจากสิ่งไม่ดีได้ “...เป็นที่พึ่งทางใจ... เป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจที่ว่าพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์นี้เราจะต้องทำความดีเราจะต้องละเว้นจาก...กิเลสตัณหาอะไรพวกนั้นนะ...” (ID8)

ความอดทนและอดกลั้น ผู้ให้ข้อมูลเล่าว่าเมื่อตนเองเข้าหาธรรมะและไปวัดจะได้รับคำสั่งสอนจากหลวงพ่อกับแม่ชีสอนให้มีความอดทนต่อการถูกพูดส่อเสียด “หลวงพ่อก็คงบอกว่าความอดทนเราต้องอดทน แบบว่าเขาจะว่าอะไรเรา ก็ช่างเขา จะพูดส่อเสียดเรา...เราก็คงเฉยไม่คิดอะไร...” (ID7)

3. การปฏิบัติกิจกรรมตามหลักพระพุทธศาสนา การปฏิบัติกิจกรรมตามหลักพระพุทธศาสนาเป็นอีกวิถีการหนึ่งที่ผู้ติดเชื่อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์ นำมาใช้ในการปฏิบัติเพื่อสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณให้กับตนเอง ซึ่งประกอบไปด้วย การทำสมาธิ การสวดมนต์ไหว้พระ การรักษาศีล การทำบุญ การแผ่เมตตาอุทิศส่วนกุศล และการศึกษาธรรมะ

การทำสมาธิ การปฏิบัติกิจกรรมตามหลักพระพุทธศาสนาที่พบว่า ผู้ให้ข้อมูลนำมาใช้ปฏิบัติเพื่อสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณมากที่สุดคือการทำสมาธิ ซึ่งผลที่เกิดจากการทำสมาธิจะช่วยให้ผู้ปฏิบัติมีความสุขใจ สบายใจ สดชื่นแจ่มใส จิตใจปลอดโปร่งเบาสบาย และนอนหลับได้ง่ายขึ้น “ถ้าทำสมาธิรู้สึกว่ามันจะไม่คิดอะไรแล้ว จิตใจจะแจ่มใสดีนอนก็สบาย รู้สึกว่าจิตใจเราสบายขึ้น จิตใจเราจะปลอดโปร่ง ...แต่วันไหนที่ไม่ได้ทำก็จะหงุดหงิด

เหมือนกัน ...”(ID7)

การสวดมนต์ไหว้พระ ผู้ให้ข้อมูลมีความรู้สึกว่าการสวดมนต์ไหว้พระเหมือนมีกลดช่วยปกป้องคุ้มครองให้ปลอดภัยจากอันตรายต่าง ๆ “...เราไหว้พระสวดมนต์ ขอพรให้พระคุ้มครองตัวเรากันคุ้มครองครอบครัวของเรา เหมือนกับมีกลดอะไรมาคุ้มไว้...เราหลับเราก็จะหลับอย่างปลอดภัยไม่มีอันตรายอะไรมาเกิดขึ้นกับตัวเรา”(ID3) และการสวดมนต์ไหว้พระยังช่วยปกป้องรักษาให้พ้นจากโรคภัยไข้เจ็บและช่วยให้อยู่เย็นเป็นสุข “สวดมนต์ไหว้พระนะช่วยปกป้องรักษา...ให้พ้นจากโรคภัยไข้เจ็บ อย่าได้มีอะไรมาเบียดเบียน...เราก็ไม่เจ็บไม่ป่วยอะไร”(ID2)

การรักษาโรค หลักของศีลที่ผู้ให้ข้อมูลนำมาปฏิบัติ นั่นคือหลักของศีล 5 ผู้ให้ข้อมูลเล่าว่า ก่อนที่ตนเองจะติดเชื่อเฮฮอไอ้ไม่เคยรู้จักและไม่เคยสนใจว่า ศีล 5 เป็นอย่างไร แต่เมื่อตนเองติดเชื่อเฮฮอไอ้และได้เข้าวัดทำให้รู้จักและหันมารักษาศีล 5 ซึ่งเมื่อตนเองรักษาศีล 5 แล้วรู้สึกว่าจะมีจิตใจที่สะอาดบริสุทธิ์มีความสุขสบายใจโล่งใจ “...เราไม่ได้สนใจว่าศีล 5 คืออะไร แต่เราเข้ามาในวัดพระสอนเรา เราก็รู้ว่าเฮฮอศีลเป็นอย่างไร...คือมันรักษาศีล 5 นี่ มันจะทำให้เราโล่ง! สบายใจ...มันทำให้ใจเรานี้มันสะอาดบริสุทธิ์...” (ID4)

การทำบุญ ผู้ให้ข้อมูลหลายรายมีความเชื่อในเรื่องของผลบุญว่าผลบุญจะช่วยคำชีวิตของผู้ที่ทำบุญให้มีชีวิตที่ยืนยาวขึ้น ถึงแม้บุญนั้นจะเป็นสิ่งที่ไม่มีความดีและไม่มีความสามารถมองเห็นได้ “...ความจริงบุญนี้มันไม่เห็นเป็นตัวเป็นตนนะ...แต่เราคิดว่าเฮฮอ! บุญคำบุญชู...คือว่าเหมือนกับว่ามันจะคำชีวิตของเราช่วยชีวิตของเราให้อยู่ได้นานอีกหน่อย...” (ID4)

นอกจากนี้การทำบุญยังมีผลทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดความสุขใจสบายใจ “ความรู้สึกในใจของพี่นะ ก็อย่างพี่บอกนะมันไม่เครียดมันสบายใจ...มันสบายอกสบายใจ มันสบายใจเราบุญกุศลที่เราได้มา”(ID9)

การแผ่เมตตาอุทิศส่วนกุศล ด้วยความเชื่อของพุทธศาสนิกชนว่าเมื่อคนเราทำบุญหรือนั่งสมาธิแล้ว จะต้องมีการอุทิศแผ่ส่วนกุศลให้กับวิญญาณของผู้ที่ล่วงลับและคนที่มีชีวิตอยู่ เพื่อความสุขใจของตนเอง “ทำบุญนี้เอาของไปถวายวัด ก็อุทิศไปให้คนที่ล่วงลับไปแล้ว และคนที่อยู่ในโลกนี้...แต่เรายังไม่รู้ว่าจะเขาจะได้จริงไหม...แต่มันก็เป็นความเชื่อของเรา มันเกิดความสุขทางใจ”(ID3) นอกจากนี้ผู้ให้ข้อมูลบางรายมีความเชื่อเรื่องเจ้ากรรมนายเวร ทำให้ต้องมีการอุทิศแผ่ส่วนกุศลไปให้เจ้ากรรมนายเวรเพื่อความสุขสบายใจของตนเองและคิดว่าเจ้ากรรมนายเวรอาจจะยกโทษความผิดที่มีต่อกันให้ “ก็แผ่ไปให้เจ้ากรรมนายเวรนะ ทำบุญแผ่อุทิศส่วนกุศลให้เจ้ากรรมนายเวร...เออ! ทำแล้วเราสบายใจ แบบว่าเราได้ทำทานให้เจ้ากรรมนายเวร...เราทำทานไปให้แล้วบางที่เขา ก็จะยกโทษให้เราบ้าง”(ID9)

ศึกษาธรรมะ การศึกษาธรรมะของผู้ให้ข้อมูลจะศึกษาด้วยการฟังธรรมและการอ่านหนังสือธรรมะ โดยผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า การที่ตนเองอ่านหนังสือธรรมะทำให้เกิดความมานะอดทนเข้มแข็งสงบเยือกเย็น “...อ่านหนังสือธรรมะ คือก็ได้ อย่างแม้ว่านะคือว่าเรามีความอดทนขึ้น มีความมานะอดทน...จิตใจเราเข้มแข็งด้วย..แล้วก็สงบ แล้วก็เยือกเย็น”(ID6)

4. การประกอบพิธีกรรมตามความเชื่อ ผู้ให้ข้อมูลส่วนมากประกอบพิธีกรรมตามความเชื่อ

ของตนเองเพื่อความสุขใจ สบายใจ เป็นขวัญและกำลังใจให้กับตนเอง การประกอบพิธีกรรมตามความเชื่อที่พบในผู้ให้ข้อมูล ได้แก่ การทำบุญสืบชะตา การเรียกขวัญ และการส่งสะตวง“...อย่างส่งสะตวง (การบูชากระต๊อหรือกระบะที่ใส่เครื่องเช่นไหว้ต่อญาติผู้ล่วงลับ) มันก็จะดีขึ้นมากคล้ายๆว่าเราได้กำลังใจจากตรงนั้น...เหมือนกับส่งสะตวงเหมือนกับมีอะไรมาช่วยอีกทางหนึ่ง...บางทีเขาก็จะทำขวัญเรียกขวัญให้เรา...เพราะบางทีขวัญมันอาจจะไปตกอยู่ที่อื่น...บางทีเราไปรดไปล้างไปสะตวงตกใจ ขวัญอาจจะไปตกอยู่ไม่เข้าบ้าน...เขาก็จะเรียกขวัญเข้ามาอยู่ที่บ้านมาอยู่กับตัวเรา...สืบชะตานี้เขาคิดว่าจะต่ออายุ...เราก็ไม่รู้วันข้างหน้าว่ามันจะเกิดเหตุการณ์อะไรขึ้น” (ID7)

จากการศึกษาครั้งนี้พบว่าพระพุทธศาสนาถือว่าเป็นแหล่งที่พึ่งทางใจที่สำคัญของผู้ให้ข้อมูลด้วย ผู้ให้ข้อมูลทุกรายเป็นผู้ที่นับถือศาสนาพุทธและพระพุทธศาสนาถือว่าเป็นส่วนประกอบและเป็นบ่อเกิดอันสำคัญของวัฒนธรรมที่อบรมหล่อหลอมชีวิตของบุคคลที่เจริญเติบโตขึ้นมา ในแง่ความหมายต่อจิตใจอันเกี่ยวข้องกับตัวบุคคล โดยเฉพาะพระพุทธศาสนาย่อมเป็นเครื่องกำหนดความเข้าใจของบุคคลต่อคุณค่าและจุดหมายของชีวิต และมีความเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง (พระธรรมปิฎก, 2540) โดยคนไทยจะให้ความสำคัญกับพระพุทธศาสนาเป็นอย่างมาก โดยคิดว่าพระพุทธศาสนาจะช่วยให้บุคคลเกิดความผาสุกทางใจ ดังนั้นเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับความเจ็บป่วยหรือภาวะวิกฤตของชีวิต บุคคลจึงหันหน้าเข้าพึ่งพระพุทธศาสนา เช่นเดียวกับผู้ติดเชื่อเฮซอวี่และผู้ป่วยเอดส์ที่ต้องประสบกับ

การเป็นโรคร้ายที่คุกคามต่อชีวิตที่ไม่สามารถรักษาให้หายได้ และเป็นโรคที่ถูกสังคมรังเกียจยอมเกิดความทุกข์ทรมานทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ พระพุทธศาสนาจึงเป็นที่พึ่งทางใจที่สำคัญที่ช่วยให้จิตใจสงบ

หลักคำสอนของพระพุทธศาสนาเป็นเสมือนเครื่องชี้แนวทางในการดำเนินชีวิตของบุคคลและเป็นที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจให้เกิดความสงบคลายความทุกข์ เมื่อผู้ให้ข้อมูลรับทราบว่าตนเองติดเชื่อเฮซอวี่หรือเป็นโรคเอดส์ทำให้เกิดความทุกข์ใจในช่วงแรกทุกคนพยายามที่จะหาที่พึ่งทางใจให้กับตนเอง แต่เมื่อตนเองได้เข้าไปศึกษาธรรมะทำให้เกิดความยึดมั่นและศรัทธาในหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาและนำหลักคำสอนดังกล่าวมาใช้ในการดำเนินชีวิตของตนเอง นอกจากนี้ผู้ให้ข้อมูลทุกรายเป็นผู้ที่มีโอกาสได้ปฏิบัติกิจกรรมตามหลักพระพุทธศาสนา ดังนั้นการปฏิบัติกิจกรรมตามหลักพระพุทธศาสนาจึงเปรียบเสมือนเครื่องชี้ทางในการปฏิบัติที่บุคคลกระทำเพื่อความสงบสุข เพื่อคลายความทุกข์และเป็นส่วนของจิตวิญญาณที่เกี่ยวข้องกับจิตสำนึกของความเป็นมนุษย์ ศีลธรรมและจริยธรรม ซึ่งการปฏิบัติกิจกรรมตามหลักพระพุทธศาสนาเป็นสิ่งหนึ่งที่แสดงถึงความผูกพันของผู้ปฏิบัติกับพระพุทธศาสนา

นอกจากนี้ความเชื่อที่ยึดถือสืบต่อกันมาตั้งแต่โบราณสมัยปู่ย่าตายายเป็นเหตุผลหนึ่งที่ทำให้ผู้ให้ข้อมูลใช้สิ่งศักดิ์สิทธิ์และการประกอบพิธีกรรมตามความเชื่อเป็นแหล่งของที่พึ่งและที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจ ด้วยวัฒนธรรมและสังคมไทยทางภาคเหนือมีความเชื่อเช่นเดียวกับสังคมไทยโดยทั่วไป คือความ

เชื่อเกี่ยวกับอำนาจเหนือธรรมชาติที่สืบทอดกันมา ตั้งแต่โบราณกาลสมัยปู่ย่าตายายที่สืบทอดกันมารุ่นต่อรุ่น เป็นความเชื่อที่ยึดถือในสิ่งใดสิ่งหนึ่งทั้งที่มีตัวตนและไม่มีตัวตน อาจเป็นสิ่งที่พิสูจน์ได้หรือไม่อาจสามารถพิสูจน์ได้ โดยความเชื่อส่วนมากจะเป็นความเชื่อในอำนาจลึกลับหรืออำนาจที่เหนือธรรมชาติซึ่งจะเกี่ยวข้องกับ ผีสาง เทวดา สิ่งศักดิ์สิทธิ์ และเวทมนต์คาถาอาคมต่างๆ ที่สามารถดลบันดาลผลต่างๆ ให้เกิดกับตนเองหรือสังคมได้ (มณีพยอมยงค์, 2542) เมื่อบุคคลมีความยึดถือในระบบความเชื่อดังกล่าวจะแสดงออกมาในรูปของการประกอบพิธีกรรมที่เป็นไปตามความเชื่อของตนเองหรือตามความเชื่อของบรรพบุรุษที่สืบทอดกันมา เมื่อผู้ให้ข้อมูลมีความเชื่อว่าสิ่งศักดิ์สิทธิ์เป็นสิ่งที่สามารถช่วยปกป้องคุ้มครองให้ตนเองปลอดภัยจากอันตรายและโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ได้จะทำให้บุคคลนั้นมีการบูชาสิ่งศักดิ์สิทธิ์เพื่อความสบายใจของตนเอง

ปัจจัยที่มีผลต่อความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้ติดเชื่อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์

จากการศึกษาครั้งนี้พบว่าปัจจัยที่มีผลต่อความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้ติดเชื่อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์นั้นประกอบไปด้วย ความหวัง การยอมรับสภาพตัวเอง การเปิดเผยตัวเองว่าติดเชื่อ การปลงความรู้สึกมีคุณค่าต่อตัวเอง ความรับผิดชอบในภาระและหน้าที่ การคิดถึงสิ่งที่ดี การตระหนักในการดูแลสุขภาพตนเอง แรงสนับสนุนทางสังคม สภาพจิตใจที่อ่อนแอ และ ปัจจัยอื่นๆ

1. ความหวัง ผู้ให้ข้อมูลส่วนมากมีความหวังว่าสักวันหนึ่งจะต้องมียารักษาให้หายจากโรค

เอดส์ ความหวังดังกล่าวส่งผลให้ผู้ติดเชื่อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์มีแรงและกำลังใจที่จะต่อสู้ไปให้ถึงวันที่มียารักษา “...แม้ยังสร้างความหวังแม้อยู่ แม้ว่ามันจะต้องพบยาสักวันหนึ่ง เราก็คงจะไม่ตาย...คนเราเกิดมามันก็ต้องสร้างความหวังไว้ ถึงจะมีโรคร้ายหรือไม่มีโรคร้ายก็ช่างเถอะ สร้างความหวังไว้ก่อน...” (ID6)

2. การยอมรับสภาพตัวเอง ผู้ให้ข้อมูลส่วนมากคิดว่าการทำใจยอมรับสภาพตัวเองได้เป็นสิ่งที่ดีและสำคัญที่ทำให้ตนเองสามารถดำเนินชีวิตอยู่ได้ทุกวันนี้ เพราะการทำใจยอมรับสภาพตัวเองได้จะทำให้มีความสบายใจไม่เครียดไม่วิตกกังวล ไม่คิดฆ่าตัวตาย “...เราทำใจเราอย่างเดียว ทำใจเกิดกับเราแล้วก็ต้องทำใจช่างมัน...เราไม่ต้องคิดแล้ว ไม่เคยคิดเลยไม่มีในสมองไม่เคยคิดฆ่าตัวตาย ไม่เคยคิดว่าโอย! กูเป็นโรคนี้อะจะตาย แม่ไม่เคยคิด” (ID6)

3. การเปิดเผยตัวเองว่าติดเชื่อ เมื่อผู้ให้ข้อมูลทำใจยอมรับสภาพตัวเองได้จะกล้าเปิดเผยตัวเองต่อสังคมและครอบครัวว่าตนเองติดเชื่อเอชไอวี โดยผู้ให้ข้อมูลให้เหตุผลว่าที่กล้าเปิดเผยว่าตนเองติดเชื่อเอชไอวีเพราะการปกปิดตนเองมีผลทำให้เกิดความไม่สบายใจ อึดอัดใจเพราะกลัวคนอื่นรู้ “...คนที่เขาไม่ยอมเปิดเผยตัวเอง สังเกตเห็นเขาจะไม่ค่อยมีความสุขเท่าไร เพราะว่าเขาไม่ยอมรับ ไม่ยอมรับในสังคมว่าตัวเองเป็นอะไร...มองเขาแล้วไม่ค่อยมีความสุขเท่าไร แบบว่าจะไปที่ไหนก็ต้องอึดอัด” (ID4)

4. การปลง ผู้ให้ข้อมูลบางรายกล่าวว่าการที่ผู้ติดเชื่อเอชไอวีจะมีความสุขนั้นหายากแต่การที่คนเราจะมีสุขได้นั้นก็คือทำใจและปลงให้ได้ นั่นเอง “ถ้าจะสุขได้ก็คือเราทำใจ เราปลงได้...คือมันเป็นไปแล้วเราไม่ต้องคิดมัน มันก็คือจบ” (ID6)

5. ความรู้สึกมีคุณค่าต่อตัวเอง ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่าถึงแม้ตนเองจะเป็นผู้ติดเชื้อเอชไอวีแต่ก็เชื่อว่าชีวิตจะด้อยคุณค่าหรือขาดประสิทธิภาพ โดยส่วนมากมีความคิดว่าตนเองยังมีประโยชน์ ยังมีบทบาทที่สำคัญที่สามารถให้ความช่วยเหลือและเป็นที่พึ่งต่อคนในชุมชนและสังคมที่ตนเองอาศัยอยู่ได้ “...เรายังมีประโยชน์สำหรับคนอื่น...เราก็มีความสำคัญ ไม่ใช่เราติดเชื้อแล้วเราจะต้องด้อยโอกาส...หมายถึงว่าเรายังมีความสำคัญ เวลาเดียวกันคนที่ไม่ติดเชื้อก็ยังมาพึ่งพาอาศัยเรา เรายังเป็นประโยชน์สำหรับเขา”(ID3)

6. ความรับผิดชอบในการะและหน้าที่ ด้วยความคิดที่ว่าตนเองยังมีภาระที่ต้องรับผิดชอบในการเลี้ยงดูพ่อแม่และลูก เป็นสิ่งที่มีผลทำให้ผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์ไม่คิดจะฆ่าตัวตาย เพราะคิดว่าถ้าตนเองเสียชีวิตไปแล้ว สมาชิกครอบครัวจะมีชีวิตอยู่อย่างไรใครจะดูแลหรือถึงแม้จะมีคนดูแลแต่คิดว่าคงไม่ดีเท่ากับตนเองดูแลเอง ด้วยความคิดถึงภาระและหน้าที่ในความรับผิดชอบเป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยส่งเสริมให้ผู้ติดเชื้อเอชไอวีเกิดกำลังใจ ไม่ท้อถอย มีความเข้มแข็ง มีการดูแลสุขภาพตนเองและแสวงหาการรักษาที่จะดำเนินชีวิตต่อไปข้างหน้า เพื่อหาเลี้ยงครอบครัวและทำหน้าที่ของลูกและแม่ “...พี่บอกแฟนพี่ว่า พี่นะมีภาระจะฆ่าตัวเองไม่ได้ เพราะว่ามีแม่ มีลูกที่ต้องรับผิดชอบ...เรามีคนที่เราจะต้องรับผิดชอบเขา ทำให้เราอยู่ได้จนถึงทุกวันนี้ เราจะต้องเข้มแข็ง เราจะต้องดูแลตัวเองให้ดี...เพราะว่าเรายังมีแม่ มีลูกที่จะต้องดูแล เพราะว่ามีใครมาดูแลแทนเรา ถึงมีคนอื่นดูแลก็อาจจะไม่ดีเท่าเรา...”(ID3)

7. การคิดถึงสิ่งที่ดี ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

ถ้าคนเราคิดถึงสิ่งที่ดี จะทำให้เรามีความสุข แต่ถ้าเราคิดเรื่องที่ไม่ดีก็จะทำให้เรามีความทุกข์ใจ “...มีความสุขนี่นะ คิดอะไรก็คิดสิ่งที่ดี คิดอะไรก็มีความสุข ไม่คิดไปเรื่องไม่ดี ถ้าคิดไปเรื่องไม่ดีก็เป็นทุกข์ ... มันก็ทุกข์ใจ” (ID1)

8. การตระหนักในการดูแลสุขภาพตนเอง ผู้ให้ข้อมูลส่วนมากเมื่อยอมรับว่าตนเองติดเชื้อเอชไอวีและมีกำลังใจที่จะมีชีวิตอยู่ต่อไปข้างหน้าจะตระหนักถึงการดูแลสุขภาพของตนเองอย่างเคร่งครัดและสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองให้ถูกต้องตามคำแนะนำที่ได้รับ โดยการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์ สามารถแบ่งเป็นการดูแลสุขภาพด้านต่างๆดังนี้ 1) การรับประทานอาหาร 2) การระวังโรคแทรกซ้อน 3) การพักผ่อน และการออกกำลังกาย 4) การมาตรวจตามนัดและปรึกษาแพทย์เมื่อมีอาการผิดปกติ และ 5) การใช้สมุนไพร

9. แรงสนับสนุนทางสังคม แรงสนับสนุนทางสังคมเป็นส่วนหนึ่งที่ส่งผลให้ผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์มีกำลังใจที่จะมีชีวิตอยู่และสู้ชีวิตต่อไปข้างหน้า โดยแรงสนับสนุนทางสังคมที่พบจากการศึกษาครั้งนี้พบว่ามาจาก 4 แหล่งคือ 1) บุคคลในครอบครัว 2) กลุ่มผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์ 3) บุคคลในชุมชน และ 4) บุคลากรทางสาธารณสุข

10. สภาพจิตใจที่อ่อนแอ สภาพจิตใจที่อ่อนแอเป็นปัจจัยทางลบ ที่มีผลต่อความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์ ถ้าผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์เกิดความรู้สึกท้อแท้หมดกำลังใจและมีจิตใจที่อ่อนแอ จะส่งผลทำให้ไม่มีเรี่ยวแรงที่จะลุกขึ้นต่อสู้ รู้สึกหมดอาลัย

ตายอยากในชีวิต “...กำลังใจนี้ถ้าสมมุติว่าเราหมด กำลังใจแล้วแข่งขานเรานั้นไม่มีแรงที่จะเดิน มันท้อไปหมด...คล้ายๆมันไม่มีกำลังใจเราอ่อนแอ เราหมดอาลัยแล้ว ต่อสู้ไม่ไหวแล้ว”(ID9)

11. ปัจจัยอื่นๆ นอกจากปัจจัยต่างๆที่กล่าวมาแล้วยังมีปัจจัยบางประการที่พบว่ามีผลต่อความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์ที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้ คือ รายได้ ประสิทธิภาพชีวิตในอดีต บุคลิกภาพส่วนบุคคล การเลี้ยงดูในครอบครัว และสุขภาพร่างกาย

ความหวังเป็นสิ่งที่ช่วยให้เกิดความสุขและกำลังใจกับผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์ ทั้งนี้เพราะความหวังเป็นมิติที่มีความสำคัญของการมีชีวิตอยู่และจำเป็นต่อการดำรงอยู่อย่างมีคุณภาพชีวิตที่ดีของมนุษย์ทุกเพศ ทุกวัย และทุกเชื้อชาติ (Miller, 1992) และความหวังเปรียบเสมือนแหล่งพลังงานที่สร้างสรรค์และมีความสำคัญที่ทำให้มนุษย์สามารถเผชิญกับปัญหาและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิต การทำใจยอมรับสภาพตัวเองได้เป็นสิ่งที่ดีและสำคัญที่ทำให้สามารถดำเนินชีวิตอยู่ได้ทุกวันนี้ ซึ่งอาจอธิบายได้ว่าเมื่อผู้ให้ข้อมูลทราบว่าตนเองเป็นโรคร้าย หมดหวังที่จะรักษาให้หายจากโรคได้และต้องตาย จะเกิดปฏิกิริยาทางจิตใจในระยะแรกจะมีอาการช็อค ปฏิเสธและแยกตัว รู้สึกโกรธ ต่อมาเริ่มตระหนักถึงความสูญเสีย เกิดความรู้สึกต่อรองซึมเศร้า และเข้าสู่ระยะการยอมรับ การยอมรับเป็นระยะที่ผู้ป่วยเริ่มยอมรับกับความสูญเสียของตนเอง มีความเข้าใจในธรรมชาติแห่งชีวิตและยอมรับสภาพของตัวเองได้ ในระยะนี้ผู้ป่วยจะมีความสุขเศร้าโศกหรือโกรธต่อโชคชะตาของตนเอง (Kubler - Ross,

1996)

การเปิดเผยตัวเองต่อครอบครัวและสังคมว่าตนเองเป็นผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์ มีส่วนช่วยให้ผู้ให้ข้อมูลมีความสุขและไม่ต้องหวาดระแวงกลัวคนอื่นรู้ ด้วยกลุ่มผู้ให้ข้อมูลที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นผู้ที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ที่มีปัญหาการติดเชื้อเอชไอวีและโรคเอดส์ค่อนข้างรุนแรงของประเทศ จากการเพิ่มจำนวนมากขึ้นของผู้ติดเชื้อเอชไอวีและการเสียชีวิตของผู้ป่วยเอดส์ ทำให้บุคคลในสังคมและชุมชนมีการรับรู้และคุ้นเคยกับสภาพปัญหาดังกล่าว มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคเอดส์ดีขึ้นและมีทัศนคติต่อการอยู่ร่วมกันกับผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์ในทางบวกมากขึ้น จึงทำให้ผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์สามารถเปิดเผยตนเองต่อสังคมและครอบครัวได้ว่าตนเองเป็นผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์ นอกจากนี้ความรู้สึกที่ว่าตนเองยังมีคุณค่าที่จะทำประโยชน์ให้สังคมสามารถให้ความช่วยเหลือและเป็นที่พึ่งต่อผู้อื่นได้ เป็นสิ่งที่ช่วยก่อให้เกิดกำลังใจและความเข้มแข็งในการที่จะต่อสู้ชีวิตต่อไปข้างหน้า จากการศึกษาของฮอลล์ (Hall, 1994) พบว่าการทำประโยชน์ให้กับสังคมเป็นหนทางหนึ่งในการคงไว้ซึ่งความหวังของผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์ ทั้งนี้เนื่องจากความรู้สึกมีคุณค่าต่อตัวเองเป็นทัศนคติของบุคคลที่มีต่อตนเอง ในลักษณะของการประเมินตนเองว่าเป็นบุคคลที่มีคุณค่า มีความสำคัญต่อบุคคลอื่นและมีความสามารถในการกระทำสิ่งต่างๆให้สำเร็จ (Coopersmith, 1981) ซึ่งจะนำไปสู่การยอมรับนับถือตนเอง แต่ถ้าบุคคลที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำ จะนำไปสู่ความรู้สึกท้อแท้และสิ้นหวัง

ในชีวิต (Rosenberg, 1979)

ภาระและหน้าที่ในความรับผิดชอบเป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยส่งเสริมให้ผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์เกิดกำลังใจไม่ทอดทิ้งมีความเข้มแข็งที่จะดำเนินชีวิตต่อไปข้างหน้าเพื่อหาเลี้ยงครอบครัว เมื่อผู้ให้ข้อมูลสามารถยอมรับว่าตนเองติดเชื้อและมีกำลังใจที่จะมีชีวิตอยู่ต่อไปข้างหน้าทำให้หันมาดูแลสุขภาพตนเองอย่างเคร่งครัด สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองให้ถูกต้องตามคำแนะนำที่ได้รับ การเกิดความตระหนักในการดูแลสุขภาพตนเองมีส่วนช่วยให้ผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์ เกิดความรู้สึกอบอุ่นใจมั่นใจว่าตนเองจะไม่เจ็บป่วย นอกจากนี้แรงสนับสนุนทางสังคมที่ได้รับจากบุคคลในครอบครัวและญาติพี่น้องถือว่าเป็นแหล่งสนับสนุนทางสังคมที่ใกล้ชิดและสำคัญที่สุด เป็นแหล่งที่ให้ความรักและความอบอุ่นแก่สมาชิกในครอบครัวอย่างจริงใจ ทำให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นปลอดภัย มีกำลังใจในการต่อสู้ปัญหาและความยากลำบากต่างๆที่เกิดขึ้นได้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ เรณูการ์ ทองคำรอด (2541) ที่พบว่า แรงสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลในครอบครัวเป็นแหล่งที่ช่วยทำให้ผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์มีความหวังและมีกำลังใจที่จะมีชีวิตอยู่ต่อไปข้างหน้า และการได้เข้าเป็นสมาชิกของกลุ่มผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์ ส่งผลให้ผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์เกิดความสบายใจ มีกำลังใจจากการได้มาพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อนผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์ด้วยกัน รู้สึกว่าตนเองยังมีเพื่อนไม่ได้อยู่คนเดียวในโลก รู้สึกมีความหวังและมีกำลังใจในการมีชีวิตอยู่ต่อข้างหน้า ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษากลุ่มช่วยเหลือตนเองของ

ผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์กลุ่มหนึ่งในอำเภอแม่วางของ สรรสิริ อินจัน (2537) ที่พบว่า ประสบความสำเร็จในเรื่องการสนับสนุนทางด้านจิตใจและอารมณ์ซึ่งกันและกัน สมาชิกกลุ่มมีสัมพันธภาพที่แน่นแฟ้นและยั่งยืน สามารถแลกเปลี่ยนความรู้สึกและความคิดเห็นต่างๆได้อย่างเปิดเผย และมีความเข้าใจในปัญหาของกันและกันอย่างลึกซึ้ง เนื่องจากความเชื่อที่ว่าไม่มีผู้ใดสามารถให้ความช่วยเหลือพวกตนได้ดีเท่าพวกเดียวกัน

การที่คนเราคิดสิ่งที่ดีและมีประโยชน์ คิดไปในทางสร้างสรรค์และไม่คิดเรื่องที่บั่นทอนจิตใจ จะทำให้คนเรามีความสุขและมีกำลังใจที่จะต่อสู้ชีวิตต่อไปข้างหน้า แต่ในทางตรงกันข้ามสภาพจิตใจที่อ่อนแอ เป็นปัจจัยทางลบ ที่ส่งผลทำให้ผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์เกิดความรู้สึกท้อแท้หมดกำลังใจ รู้สึกหมดอาลัยตายอยากในชีวิต และจิตใจที่อ่อนแอยังส่งผลทำให้สุขภาพร่างกายอ่อนแอ ซึ่งนำไปสู่ความเจ็บป่วยด้วยโรคและภาวะแทรกซ้อนต่างๆได้ง่าย

ข้อเสนอแนะ

จากผลการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะเพื่อนำข้อมูลดังกล่าวไปใช้ประโยชน์ดังนี้

1. นำความรู้ที่ได้รับไปใช้ในการประเมินปัญหาและวางแผนในการให้การพยาบาลผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์ให้มีความครอบคลุมในมิติทางจิตวิญญาณ

2. พยาบาลควรมีการศึกษาและพัฒนาความรู้ในเรื่องความผูกพันทางจิตวิญญาณของตนเอง เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจและสามารถส่งเสริมให้

ผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์เกิดความผาสุกทางจิตวิญญาณ

3. พยาบาลควรมีการคำนึงถึงปัจจัยที่มีส่วนช่วยส่งเสริมให้ผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์เกิดความผาสุกทางจิตวิญญาณ เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติพยาบาลเพื่อส่งเสริมความผาสุกทางจิตวิญญาณ สำหรับผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์ได้อย่างมีคุณภาพและประสิทธิภาพมากขึ้น

4. พยาบาลควรสนับสนุนให้ผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์ได้ศึกษาหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนา มีการปฏิบัติกิจกรรมตามหลักพระพุทธศาสนาและประกอบพิธีกรรมตามความเชื่อเพื่อเป็นแหล่งที่ช่วยสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณให้แก่ผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์ และจัดสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสมในการปฏิบัติตามความเชื่อของผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาจาก ผ.ศ.ดร.วราณี พองแก้ว ผ.ศ.ศิริพร เปลี่ยนผดุง และอ.ดร.ทัศนีย์ ทองประทีป ที่ได้ชี้แนะแนวทางอันทรงคุณค่าและเป็นประโยชน์จนทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้

ขอขอบพระคุณผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์ทุกท่านที่ยินดีเข้าร่วมวิจัยและถ่ายทอดประสบการณ์อันเป็นประโยชน์ต่อผู้วิจัย ขอขอบคุณสมาคมพยาบาลแห่งประเทศไทย สาขากาคนี้อที่ได้อนุมัติสนับสนุนการวิจัย ขอขอบคุณบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ที่ได้มอบรางวัลวิทยานิพนธ์ดีมากในระดับปริญญาโท ประจำปีการศึกษา 2545

ขอให้คุณค่าคุณประโยชน์และคุณความดีจากวิทยานิพนธ์เล่มนี้เป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยส่งเสริมความผาสุกทางจิตวิญญาณสำหรับผู้มีพระคุณทุกท่าน

5. ความรู้สึกมีคุณค่าต่อตัวเอง ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่าถึงแม้ตนเองจะเป็นผู้ติดเชื้อเอชไอวีแต่ก็เชื่อว่าชีวิตจะด้อยคุณค่าหรือขาดประสิทธิภาพ โดยส่วนมากมีความคิดว่าตนเองยังมีประโยชน์ ยังมีบทบาทที่สำคัญที่สามารถให้ความช่วยเหลือและเป็นที่พักพิงต่อคนในชุมชนและสังคมที่ตนเองอาศัยอยู่ได้ “...เรายังมีประโยชน์สำหรับคนอื่น...เราก็น่าจะสำคัญ ไม่ใช่เราติดเชื้อแล้วเราจะต้องด้อยโอกาส...หมายถึงว่าเรายังมีความสำคัญ เวลาเดียวกันคนที่ไม่ติดเชื้อก็ยังมาพึ่งพาอาศัยเรา เรายังเป็นประโยชน์สำหรับเขา”(ID3)

6. ความรับผิดชอบในการะและหน้าที่ ด้วยความคิดที่ว่าตนเองยังมีภาระที่ต้องรับผิดชอบในการเลี้ยงดูพ่อแม่และลูก เป็นสิ่งที่มีผลทำให้ผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์ไม่คิดจะฆ่าตัวตาย เพราะคิดว่าถ้าตนเองเสียชีวิตไปแล้ว สมาชิกครอบครัวจะมีชีวิตอยู่อย่างไรใครจะดูแลหรือถึงแม้จะมีคนดูแลแต่คิดว่าคงไม่ดีเท่ากับตนเองดูแลเอง ด้วยความคิดถึงภาระและหน้าที่ในความรับผิดชอบเป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยส่งเสริมให้ผู้ติดเชื้อเอชไอวีเกิดกำลังใจ ไม่ท้อถอย มีความเข้มแข็ง มีการดูแลสุขภาพตนเองและแสวงหาการรักษาที่จะดำเนินชีวิตต่อไปข้างหน้า เพื่อหาเลี้ยงครอบครัวและทำหน้าที่ของลูกและแม่ “...พี่บอกแฟนพี่ว่า พี่นะมีภาระจะฆ่าตัวเองไม่ได้ เพราะว่ามีแม่ มีลูกที่ต้องรับผิดชอบ...เรามีคนที่เราจะต้องรับผิดชอบเขา ทำให้เราอยู่ได้จนถึงทุกวันนี้ เราจะต้องเข้มแข็ง เราจะต้องดูแลตัวเองให้ดี...เพราะว่าเรายังมีแม่ มีลูกที่จะต้องดูแล เพราะว่าไม่มีใครมาดูแลแทนเรา ถึงมีคนอื่นดูแลก็อาจจะไม่ดีเท่าเรา...”(ID3)

7. การคิดถึงสิ่งที่ดี ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

ถ้าคนเราคิดถึงสิ่งที่ดี จะทำให้เรามีความสุข แต่ถ้าเราคิดเรื่องที่ไม่ดีก็จะทำให้เรามีความทุกข์ใจ “...มีความสุขนี่นะ คิดอะไรก็คิดสิ่งที่ดี คิดอะไรก็มีความสุข ไม่คิดไปเรื่องไม่ดี ถ้าคิดไปเรื่องไม่ดีก็เป็นทุกข์ ... มันก็ทุกข์ใจ” (ID1)

8. การตระหนักในการดูแลสุขภาพตนเอง ผู้ให้ข้อมูลส่วนมากเมื่อยอมรับว่าตนเองติดเชื้อเอชไอวีและมีกำลังใจที่จะมีชีวิตอยู่ต่อไปข้างหน้าจะตระหนักถึงการดูแลสุขภาพของตนเองอย่างเคร่งครัดและสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองให้ถูกต้องตามคำแนะนำที่ได้รับ โดยการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์ สามารถแบ่งเป็นการดูแลสุขภาพด้านต่างๆดังนี้ 1) การรับประทานอาหาร 2) การระวังโรคแทรกซ้อน 3) การพักผ่อน และการออกกำลังกาย 4) การมาตรวจตามนัดและปรึกษาแพทย์เมื่อมีอาการผิดปกติ และ 5) การใช้สมุนไพร

9. แรงสนับสนุนทางสังคม แรงสนับสนุนทางสังคมเป็นส่วนหนึ่งที่ส่งผลให้ผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์มีกำลังใจที่จะมีชีวิตอยู่และสู้ชีวิตต่อไปข้างหน้า โดยแรงสนับสนุนทางสังคมที่พบจากการศึกษาครั้งนี้พบว่ามาจาก 4 แหล่งคือ 1) บุคคลในครอบครัว 2) กลุ่มผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์ 3) บุคคลในชุมชน และ 4) บุคลากรทางสาธารณสุข

10. สภาพจิตใจที่อ่อนแอ สภาพจิตใจที่อ่อนแอเป็นปัจจัยทางลบ ที่มีผลต่อความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์ ถ้าผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์เกิดความรู้สึกท้อแท้หมดกำลังใจและมีจิตใจที่อ่อนแอ จะส่งผลทำให้ไม่มีเรี่ยวแรงที่จะลุกขึ้นต่อสู้ รู้สึกหมดอาลัย

ตายอยากในชีวิต “...กำลังใจนี้ถ้าสมมุติว่าเราหมด กำลังใจแล้วแข่งขานเรานั้นไม่มีแรงที่จะเดิน มันท้อไปหมด...คล้ายๆมันไม่มีกำลังใจเราอ่อนแอ เราหมดอาลัยแล้ว ต่อสู้ไม่ไหวแล้ว”(ID9)

11. ปัจจัยอื่นๆ นอกจากปัจจัยต่างๆที่กล่าวมาแล้วยังมีปัจจัยบางประการที่พบว่าส่งผลต่อความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์ที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้ คือ รายได้ ประสบการณ์ชีวิตในอดีต บุคลิกภาพส่วนบุคคล การเลี้ยงดูในครอบครัว และสุขภาพร่างกาย

ความหวังเป็นสิ่งที่ช่วยให้เกิดความสุขและกำลังใจกับผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์ ทั้งนี้เพราะความหวังเป็นมิติที่มีความสำคัญของการมีชีวิตอยู่และจำเป็นต่อการดำรงอยู่อย่างมีคุณภาพชีวิตที่ดีของมนุษย์ทุกเพศ ทุกวัย และทุกเชื้อชาติ (Miller, 1992) และความหวังเปรียบเสมือนแหล่งพลังงานที่สร้างสรรค์และมีความสำคัญที่ทำให้มนุษย์สามารถเผชิญกับปัญหาและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิต การทำใจยอมรับสภาพตัวเองได้เป็นสิ่งที่ดีและสำคัญที่ทำให้สามารถดำเนินชีวิตอยู่ได้ทุกวันนี้ ซึ่งอาจอธิบายได้ว่าเมื่อผู้ให้ข้อมูลทราบว่าตนเองเป็นโรคร้าย หมดหวังที่จะรักษาให้หายจากโรคได้และต้องตาย จะเกิดปฏิกิริยาทางจิตใจในระยะแรกจะมีอาการช็อค ปฏิเสธและแยกตัว รู้สึกโกรธ ต่อมาเริ่มตระหนักถึงความสูญเสีย เกิดความรู้สึกต่อรองซึมเศร้า และเข้าสู่ระยะการยอมรับ การยอมรับเป็นระยะที่ผู้ป่วยเริ่มยอมรับกับความสูญเสียของตนเอง มีความเข้าใจในธรรมชาติแห่งชีวิตและยอมรับสภาพของตัวเองได้ ในระยะนี้ผู้ป่วยจะมีความสุขเศร้าโศกหรือโกรธต่อโชคชะตาของตนเอง (Kubler - Ross,

1996)

การเปิดเผยตัวเองต่อครอบครัวและสังคมว่าตนเองเป็นผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์ มีส่วนช่วยให้ผู้ให้ข้อมูลมีความสุขและไม่ต้องหวาดระแวงกลัวคนอื่นรู้ ด้วยกลุ่มผู้ให้ข้อมูลที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นผู้ที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ที่มีปัญหาการติดเชื้อเอชไอวีและโรคเอดส์ค่อนข้างรุนแรงของประเทศ จากการเพิ่มจำนวนมากขึ้นของผู้ติดเชื้อเอชไอวีและการเสียชีวิตของผู้ป่วยเอดส์ ทำให้บุคคลในสังคมและชุมชนมีการรับรู้และคุ้นเคยกับสภาพปัญหาดังกล่าว มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคเอดส์ดีขึ้นและมีทัศนคติต่อการอยู่ร่วมกันกับผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์ในทางบวกมากขึ้น จึงทำให้ผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์สามารถเปิดเผยตนเองต่อสังคมและครอบครัวได้ว่าตนเองเป็นผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์ นอกจากนี้ความรู้สึกที่ว่าตนเองยังมีคุณค่าที่จะทำประโยชน์ให้สังคมสามารถให้ความช่วยเหลือและเป็นที่พึ่งต่อผู้อื่นได้ เป็นสิ่งที่ช่วยก่อให้เกิดกำลังใจและความเข้มแข็งในการที่จะต่อสู้ชีวิตต่อไปข้างหน้า จากการศึกษาของฮอลล์ (Hall, 1994) พบว่าการทำประโยชน์ให้กับสังคมเป็นหนทางหนึ่งในการคงไว้ซึ่งความหวังของผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์ ทั้งนี้เนื่องจากความรู้สึกมีคุณค่าต่อตัวเองเป็นทัศนคติของบุคคลที่มีต่อตนเอง ในลักษณะของการประเมินตนเองว่าเป็นบุคคลที่มีคุณค่า มีความสำคัญต่อบุคคลอื่นและมีความสามารถในการกระทำการสิ่งต่างๆให้สำเร็จ (Coopersmith, 1981) ซึ่งจะนำไปสู่การยอมรับนับถือตนเอง แต่ถ้าบุคคลที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำ จะนำไปสู่ความรู้สึกท้อแท้และสิ้นหวัง

ในชีวิต (Rosenberg, 1979)

ภาระและหน้าที่ในความรับผิดชอบเป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยส่งเสริมให้ผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์เกิดกำลังใจไม่ท้อถอยมีความเข้มแข็งที่จะดำเนินชีวิตต่อไปข้างหน้าเพื่อหาเลี้ยงครอบครัว เมื่อผู้ให้ข้อมูลสามารถยอมรับว่าตนเองติดเชื้อและมีกำลังใจที่จะมีชีวิตอยู่ต่อไปข้างหน้าทำให้หันมาดูแลสุขภาพตนเองอย่างเคร่งครัด สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองให้ถูกต้องตามคำแนะนำที่ได้รับ การเกิดความตระหนักในการดูแลสุขภาพตนเองมีส่วนช่วยให้ผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์ เกิดความรู้สึกอบอุ่นใจมั่นใจว่าตนเองจะไม่เจ็บป่วย นอกจากนี้แรงสนับสนุนทางสังคมที่ได้รับจากบุคคลในครอบครัวและญาติพี่น้องถือว่าเป็นแหล่งสนับสนุนทางสังคมที่ใกล้ชิดและสำคัญที่สุด เป็นแหล่งที่ให้ความรักและความอบอุ่นแก่สมาชิกในครอบครัวอย่างจริงจัง ทำให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นปลอดภัย มีกำลังใจในการต่อสู้ปัญหาและความยากลำบากต่างๆที่เกิดขึ้นได้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ เรณูการ์ ทองคำรอด (2541) ที่พบว่า แรงสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลในครอบครัวเป็นแหล่งที่ช่วยทำให้ผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์มีความหวังและมีกำลังใจที่จะมีชีวิตอยู่ต่อไปข้างหน้า และการได้เข้าเป็นสมาชิกของกลุ่มผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์ ส่งผลให้ผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์เกิดความสบายใจ มีกำลังใจจากการได้มาพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อนผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์ด้วยกัน รู้สึกว่าตนเองยังมีเพื่อนไม่ได้อยู่คนเดียวในโลก รู้สึกมีความหวังและมีกำลังใจในการมีชีวิตอยู่ต่อข้างหน้า ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษากลุ่มช่วยเหลือตนเองของ

ผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์กลุ่มหนึ่งในอำเภอแม่วางของ สรรสิริ อินจัน (2537) ที่พบว่า ประสบความสำเร็จในเรื่องการสนับสนุนทางด้านจิตใจและอารมณ์ซึ่งกันและกัน สมาชิกกลุ่มมีสัมพันธภาพที่แน่นแฟ้นและยั่งยืน สามารถแลกเปลี่ยนความรู้สึกและความคิดเห็นต่างๆได้อย่างเปิดเผย และมีความเข้าใจในปัญหาของกันและกันอย่างลึกซึ้ง เนื่องจากความเชื่อที่ว่าไม่มีผู้ใดสามารถให้ความช่วยเหลือพวกตนได้ดีเท่าพวกเดียวกัน

การที่คนเราคิดสิ่งที่ดีและมีประโยชน์ คิดไปในทางสร้างสรรค์และไม่คิดเรื่องที่บั่นทอนจิตใจ จะทำให้คนเรามีความสุขและมีกำลังใจที่จะต่อสู้ชีวิตต่อไปข้างหน้า แต่ในทางตรงกันข้ามสภาพจิตใจที่อ่อนแอ เป็นปัจจัยทางลบ ที่ส่งผลให้ผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์เกิดความรู้สึกท้อแท้หมดกำลังใจ รู้สึกหมดอาลัยตายอยากในชีวิต และจิตใจที่อ่อนแอยังส่งผลทำให้สุขภาพร่างกายอ่อนแอ ซึ่งนำไปสู่ความเจ็บป่วยด้วยโรคและภาวะแทรกซ้อนต่างๆได้ง่าย

ข้อเสนอแนะ

จากผลการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะเพื่อนำข้อมูลดังกล่าวไปใช้ประโยชน์ดังนี้

1. นำความรู้ที่ได้รับไปใช้ในการประเมินปัญหาและวางแผนในการให้การพยาบาลผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์ให้มีความครอบคลุมในมิติทางจิตวิญญาณ

2. พยาบาลควรมีการศึกษาและพัฒนาความรู้ในเรื่องความผาสุกทางจิตวิญญาณของตนเอง เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจและสามารถส่งเสริมให้

ผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์เกิดความผาสุกทางจิตวิญญาณ

3. พยาบาลควรมีการคำนึงถึงปัจจัยที่มีส่วนช่วยส่งเสริมให้ผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์เกิดความผาสุกทางจิตวิญญาณ เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติพยาบาลเพื่อส่งเสริมความผาสุกทางจิตวิญญาณ สำหรับผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์ได้อย่างมีคุณภาพและประสิทธิภาพมากขึ้น

4. พยาบาลควรสนับสนุนให้ผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์ได้ศึกษาหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนา มีการปฏิบัติกิจกรรมตามหลักพระพุทธศาสนาและประกอบพิธีกรรมตามความเชื่อเพื่อเป็นแหล่งที่ช่วยสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณให้แก่ผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์ และจัดสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสมในการปฏิบัติตามความเชื่อของผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาจาก ผ.ศ.ดร.วารุณี ฟองแก้ว ผ.ศ.ศิริพร เปลี่ยนผดุง และอ.ดร.ทัศนีย์ ทองประทีป ที่ได้ชี้แนะแนวทางอันทรงคุณค่าและเป็นประโยชน์จนทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้

ขอขอบพระคุณผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์ทุกท่านที่ยินดีเข้าร่วมวิจัยและถ่ายทอดประสบการณ์อันเป็นประโยชน์ต่อผู้วิจัย ขอขอบคุณสมาคมพยาบาลแห่งประเทศไทย สาขากาตเหนือที่ได้มอบทุนสนับสนุนการวิจัย ขอขอบคุณบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ที่ได้มอบรางวัลวิทยานิพนธ์ดีมากในระดับปริญญาโท ประจำปีการศึกษา 2545

ขอให้คุณค่าคุณประโยชน์และคุณความดีจากวิทยานิพนธ์เล่มนี้จะเป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยส่งเสริมความผาสุกทางจิตวิญญาณสำหรับผู้มีพระคุณทุกท่าน

เอกสารอ้างอิง

- บำเพ็ญจิต แสงชาติ. (2540). วัฒนธรรมการดูแลตนเองในผู้ติดเชื้อเอชไอวีและเอดส์: การศึกษาในภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรดุษฎีบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ประเวศ วะสี. (2544). บนเส้นทางชีวิต: สุขภาวะทางจิต สุขภาวะทางจิตวิญญาณ. หมอชาวบ้าน, 22 (261), 41-46.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2540). พระพุทธศาสนาพัฒนาคนและสังคม. กรุงเทพฯ: ส่วนท้องถิ่น.
- มณี พยอมยงค์. (2542). ประเพณีสิบสองเดือนล้านนาไทย (พิมพ์ครั้งที่ 4). เชียงใหม่: ส.ทรัพย์การพิมพ์.
- แมชีคันสนีย์ เสถียรสุด. (2544). เรื่องเด่นจากปก: สุขภาวะทางจิตวิญญาณ. หมอชาวบ้าน, 22(261), 14-16.
- เรณูการ์ ทองคำรอด. (2541). ความหวังของผู้ติดเชื้อเอชไอวี. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- วิลาวัลย์ เสนารัตน์, ประยงค์ ลีมิตรกุล, ธนารักษ์ สุวรรณประพิศ, ชมนาด พจนามาตร์, และ ดาราวรรณ ต๊ะปินตา. (2542). การพัฒนาศักยภาพ บุคคล ครอบครัว และชุมชน ในการปรับตัวต่อการเจ็บป่วยและเสียชีวิตจากโรคเอดส์. รายงานการวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สรสิริ อินจัน. (2537). กรณีศึกษากลุ่มช่วยเหลือตนเองของผู้ติดเชื้อเอชไอวีในอำเภอแม่วาง. วารสารสาธารณสุขมูลฐานและการพัฒนา, 7(2), 95-101.
- Carson, V.B., & Green, H. (1992). Spiritual well being: A predictor of hardiness in patient with acquired immunodeficiency syndrome. *Journal of Professional Nursing*, 8(4), 209-220.
- Carson, V.B., Soeken, K.L., Shanty, J., & Terry, L. (1990). Hope and spiritual well being: Essential role of the church in AIDS. *Perspective in psychiatric care*, 26(2), 28-34.
- Coopersmith, S. (1981). *The antecedents of self esteem* (2nd ed.). Palo Alto: C.A. Consulting Psychologists Press.
- Emblem, J.D. (1992). Religion and spiritual defined according to current use in nursing literature. *Journal of Professional Nursing*, 8(1), 41-47.
- Hall, B.A. (1994). Way of maintaing hope in HIV disease. *Research in Nursing and Health*, 17(2), 283-293.
- Kubler-Ross, E. (1996). *Death and dying*. New York: MacMillan.

- Lubun, E. (1988). Spiritual care: An element in nursing care planning. *Journal of Advanced Nursing*, 13, 314-320.
- Miller, J.F. (1992). *Coping with chronic illness overcoming powerlessness*. Philadelphia: F.A.
- Miller, W.L., & Crabtree, B.F. (1992). Primary care research: A multimethod typology and qualitative road map. In B.F. Crabtree & W.L. Miller (Eds.). *Doing qualitative research* (pp.3-28). Newburg Park: SAGE.
- Peri, T.C. (1995). Promoting spirituality in persons with acquired immunodeficiency syndrome: A nursing intervention. *Holistic Nursing Practice*, 10(1), 68-76.
- Relf, M.V. (1997). Illuminating meaning and transforming issues of spiritual in HIV disease and AIDS: An application of Parse's theory of human becoming. *Holistic Nursing Practice*, 12 (1), 1-8.
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the self*. New York: Basic Book.