

บทความวิชาการ

การเยียวยาด้านจิตวิญญาณของวัยรุ่นที่เป็นโรคมะเร็ง

Spiritual Healing of Adolescents with Cancer

ตรีทิพย์ เครือหลี่^{1*} วันธนี วิรุฬห์พานิช² บุษกร พันธเมธาฤทธิ์³

Treetip Klerlhee^{1*} Wantanee Wiroonpanich² Busakorn Punthmatharith³

¹อาจารย์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สงขลา จังหวัดสงขลา

¹Lecturer, Boromarajonani College of Nursing Songkhla, Songkhla Thailand.

²ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จังหวัดสงขลา

²Assistant Professor, Faculty of Nursing, Prince of Songkla University, Songkhla, Thailand.

³รองศาสตราจารย์ สถาบันการพยาบาลศรีสวรินทรา สภาวิชาชีพไทย กรุงเทพมหานคร

³Associate Professor, Srisavarindhira Thai Red Cross Institute of Nursing, Bangkok, Thailand.

*Corresponding author: Treetip2530@gmail.com

Received 4 September 2018 • Revised 9 November 2019 • Accepted 15 April 2020

บทคัดย่อ

จิตวิญญาณเป็นความสามารถของบุคคลในการดำรงชีวิตอยู่ได้ แม้ว่าจะมีปัญหา อุปสรรคและสิ่งคุกคามที่เป็นภาวะวิกฤตของชีวิต จิตวิญญาณจึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญกับวัยรุ่นเป็นอย่างยิ่ง ทั้งในยามปกติและภาวะเจ็บป่วย วัยรุ่นที่มีภาวะทางจิตวิญญาณที่เข้มแข็งจะมีความสุขด้านจิตวิญญาณ โรคมะเร็งเป็นโรคที่คุกคามต่อชีวิตของวัยรุ่น ทั้งในระหว่างการเจ็บป่วยด้วยโรคมะเร็งและได้รับการรักษา ผู้ป่วยวัยรุ่นที่เป็นโรคมะเร็งจะได้รับความทุกข์ทรมานอย่างมากจนทำให้เกิดความทุกข์ทางจิตวิญญาณ การเยียวยาเพื่อให้เกิดความสุขด้านจิตวิญญาณจึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะเป็นแหล่งความหวัง ทำให้มีกำลังใจที่เข้มแข็งขึ้น สามารถยอมรับ ปรับตัว และเผชิญกับความทุกข์ทรมานในยามเจ็บป่วยได้ สำหรับวัยรุ่นที่เป็นโรคมะเร็งวิธีที่ช่วยเยียวยาจิตวิญญาณจะมีความใกล้เคียงกับวัยรุ่นผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ อาจมีความแตกต่างกันที่วัยรุ่นที่เป็นโรคมะเร็งจะให้ความสำคัญกับการได้ทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัวและเพื่อน การได้ทำกิจกรรมที่ชอบ การใช้สื่อ/สื่อออนไลน์ และถึงแม้ว่าวัยรุ่นที่เป็นโรคมะเร็ง จะมีการนำมิติด้านศาสนามาใช้ในการเยียวยาจิตวิญญาณใกล้เคียงกับวัยรุ่นผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ แต่การเข้าถึงมิติด้านศาสนาและการนำศาสนามาเป็นสื่อที่ยึดเหนี่ยวยังไม่ลึกซึ้งและเป็นรูปธรรมเท่ากับวัยรุ่นผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ ดังนั้นพยาบาลจึงควรมีความเข้าใจ และให้ความสำคัญเกี่ยวกับการดูแลและการเยียวยาจิตวิญญาณแก่ผู้ป่วยวัยรุ่นที่เป็นโรคมะเร็งโดยเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจในการดูแลผู้ป่วยในมิติทางจิตวิญญาณเพื่อให้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการดูแลผู้ป่วยวัยรุ่นที่เป็นโรคมะเร็งให้เกิดความสุขด้านจิตวิญญาณ อันจะส่งผลต่อการมีความสุขในชีวิตและมีคุณภาพชีวิตที่ดี

คำสำคัญ การเยียวยาจิตวิญญาณ; ความสุขด้านจิตวิญญาณ; จิตวิญญาณ; วัยรุ่นที่เป็นโรคมะเร็ง

Abstract

Spirituality is the ability of people to live although they have problems, barriers and life crisis threats. Spirituality is very important for adolescents both in normal health and sickness. Adolescents with strong spirituality will have spiritual well-being. Cancer is a disease that highly threatens to the lives of adolescents. While ill with cancer and undergoing treatment, adolescent patients with cancer will suffer a lot resulting in having spiritual distress. Remedies to improve spiritual well-being are very important for adolescents with cancer because these will be a source of hope and provide strength to accept, adapt, and deal with suffering during the illness. For adolescent cancer, a way to help with spiritual healing is similar to that for adults and elderly. There may be differences that adolescent cancer will focus on doing activities with family and friends, and activities such as using media/online media. However, adolescents with cancer can also use religious dimensions to heal the spiritual side similar to adults and elderly. But access to religious dimensions and bringing religion as an anchor is not yet profound and concrete as among adults and elderly. Therefore, nurses should have understanding and giving importance to spiritual care and spiritual healing for adolescents with cancer. By enhancing knowledge and understanding of patient care in the spiritual dimension, nurses will be able to better care for adolescents with cancer by enabling them to achieve spiritual well-being, which will facilitate the well-being of life and a good quality of life.

Keywords: adolescent with cancer; spirituality; spiritual healing; spiritual well-being

บทนำ

จิตวิญญาณ เป็นเอกลักษณ์ของบุคคล¹⁻³ เป็นแรงผลักดันให้มีการค้นหาความหมาย และเป็นเป้าหมายในชีวิตของบุคคลในการมีชีวิตอยู่ เป็นแรงจูงใจให้บุคคลมุ่งมั่นในการแสวงหาคุณค่าสูงสุดของชีวิต³⁻⁵ รวมทั้งเป็นแหล่งของความหวัง กำลังใจ หรือเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ ที่ช่วยให้บุคคลสามารถก้าวผ่านปัญหา อุปสรรค ความลำบาก ความยุ่งยากในชีวิต สามารถยอมรับและปรับตัวต่อภาวะวิกฤตของชีวิตได้^{3,4} วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่กำลังพัฒนาวิถีชีวิตของตนเองตามพื้นฐานความเชื่อ ทัศนคติ ค่านิยมและการค้นหาดนเอง เป็นช่วงวัยที่มีการตั้งคำถามเกี่ยวกับสิ่งต่างๆ และพยายามค้นหาคำตอบในชีวิต^{1,6} รวมทั้งเป็นช่วงเวลาของการหาความหมาย ความกระจ่างในชีวิต และทิศทางในการดำเนินชีวิตของตนเอง ซึ่งจะก่อให้เกิดพัฒนาการด้านจิตวิญญาณ¹ การรับรู้ทางจิตวิญญาณจึงขึ้นอยู่กับระดับพัฒนาการ และมีความแตกต่างกันตามช่วงวัยของชีวิต⁷ โดยวัยรุ่นในช่วงอายุ 11-13 ปี จะมีความคิดเกี่ยวกับจิตวิญญาณ แต่ยังไม่เป็นรูปธรรมที่ชัดเจน ซึ่งจะชัดเจนขึ้นในช่วงอายุ 14-18 ปี⁸ จิตวิญญาณจึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญกับวัยรุ่นเป็นอย่างมาก วัยรุ่นที่มีภาวะทางจิตวิญญาณที่เข้มแข็งจะมีความสุขด้านจิตวิญญาณ เนื่องจากจะมีการค้นพบเอกลักษณ์ของตนเอง ทำให้รู้สึกว่

ชีวิตมีความหมาย มีคุณค่า มีที่พึ่งและมีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ ส่งผลให้มีพลัง ความหวัง กำลังใจและมีเป้าหมายในการดำเนินชีวิต ทำให้สามารถยอมรับและเข้าใจสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต รวมทั้งสามารถเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น และสามารถแก้ไขปัญหานั้นได้อย่างเหมาะสม^{9,10}

การเจ็บป่วยด้วยโรคมะเร็ง นับเป็นภาวะคุกคามชีวิตวัยรุ่น¹¹ เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วจากคนที่มีภาวะสุขภาพดีกลายเป็นผู้ป่วยมะเร็งที่ต้องได้รับการรักษา รวมทั้งต้องเผชิญกับภาวะแทรกซ้อนจากโรคและผลจากการรักษา ซึ่งส่งผลให้เกิดความทุกข์ทรมานทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม แล้วแสดงออกมาให้เห็นทางด้านจิตวิญญาณ¹² ประกอบกับการรับรู้ว่าโรคมะเร็งเป็นโรคที่ร้ายแรง อาจจะรักษาไม่หาย และผู้ที่เป็โรคนี้มักจะตองตาย จึงทำให้ผู้ป่วยวัยรุ่นรู้สึกตกใจ รู้สึกถึงความไม่แน่นอนและหมดหวังในชีวิต¹³ นอกจากนี้การที่ผู้ป่วยวัยรุ่นต้องได้รับการรักษาด้วยระยะเวลาที่ยาวนานและมีโอกาสกลับเป็นซ้ำได้ ทำให้ผู้ป่วยเกิดความรู้สึกไม่แน่นอนในชีวิตตลอดเวลา¹⁴ ส่งผลให้รู้สึกมีคุณค่าในชีวิตลดลง¹⁵ ทำให้รู้สึกว่าตนเองขาดเป้าหมายในการดำเนินชีวิต ไม่เห็นคุณค่าและความหมายในชีวิต รู้สึกหมดกำลังใจสิ้นหวังในการมีชีวิตอยู่ ไม่สนใจที่จะดูแลตนเอง¹⁶ ไม่ยอมรับการรักษา มีการใช้ชีวิตแบบไร้ทิศทาง และไม่มีกำลังใจที่จะมี

ชีวิตอยู่ ทำให้ไม่มีความสุขในการดำเนินชีวิต^{11,17} อย่างไรก็ตามในระหว่างการเจ็บป่วยด้วยโรคมะเร็งและได้รับการรักษา ถึงแม้ว่า ผู้ป่วยวัยรุ่นที่เป็นโรคมะเร็งจะได้รับความทุกข์ทรมานต่างๆ มากมายจนทำให้เกิดความทุกข์ทางจิตวิญญาณ แต่ในระหว่างที่ได้รับการรักษา หากผู้ป่วยวัยรุ่นที่เป็นโรคมะเร็งได้มีการแสวงหาแนวทาง วิธีปฏิบัติและสิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตวิญญาณ ทำให้มีกำลังใจที่เข้มแข็ง สามารถยอมรับ ปรับตัว และเผชิญกับความทุกข์ทรมานในยามเจ็บป่วย^{12,18} ทำให้รู้สึกว่าชีวิตยังคงมีความหวัง มีความหมาย มีกำลังใจ และทำให้ดำเนินชีวิตได้อย่างมีเป้าหมาย¹⁹ และมีคุณภาพชีวิตที่ดี บทความนี้นำเสนอแนวคิดเกี่ยวกับจิตวิญญาณและความผาสุกด้านจิตวิญญาณองค์ประกอบของความผาสุก ด้านจิตวิญญาณ และการเยียวยาจิตวิญญาณของวัยรุ่นโรคมะเร็ง เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับแนวคิดในเรื่องมิติด้านจิตวิญญาณของวัยรุ่นโรคมะเร็ง และสามารถนำไปปรับใช้เป็นแนวทางในการให้การพยาบาลด้านจิตวิญญาณของวัยรุ่นที่เป็นโรคมะเร็ง

แนวคิดเกี่ยวกับจิตวิญญาณและความผาสุกด้านจิตวิญญาณ (Spiritual and Spiritual well-being)

การศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับจิตวิญญาณและความผาสุกด้านจิตวิญญาณ แบ่งได้เป็น 2 กลุ่ม คือ 1) แนวคิดของตะวันตก และ 2) แนวคิดของตะวันออก ซึ่งจากการทบทวนวรรณกรรม พบว่า จิตวิญญาณ (spirituality) ตามแนวคิดตะวันตก มีรากฐานมาจากภาษาละตินว่า สปริชวลลิตัส (Spiritualitas) หรือคำกริยาที่ว่า สะไพแร (spirare) ซึ่งหมายถึง การหายใจ จิตวิญญาณมีความหมายเช่นเดียวกับการหายใจ ซึ่งการหายใจมีความสำคัญต่อการมีชีวิตอยู่ของบุคคล และการหายใจเท่านั้นที่ทำให้มนุษย์มีชีวิตอยู่ได้ จิตวิญญาณช่วยส่งเสริมให้มนุษย์มีความเข้มแข็งในตนเอง มีความสุข มีความสมดุลในชีวิตและใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย²⁰ นอกจากนี้จิตวิญญาณยังเป็นแหล่งของความหมาย ความหวัง กำลังใจ หรือเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ ที่ช่วยให้บุคคลสามารถก้าวผ่านปัญหา อุปสรรค ความลำบาก ความยุ่งยากในชีวิต และสามารถปรับตัวต่อการเจ็บป่วย^{1,4} ซึ่งบุคคลที่มีภาวะทางจิตวิญญาณที่เข้มแข็งจะเป็นผู้ที่มีความสุขด้านจิตวิญญาณ^{9,10} สำหรับความผาสุกด้านจิตวิญญาณ (spiritual well-being) หมายถึงสภาวะของการมีชีวิตอยู่ เป็นการรับรู้ความหมายของชีวิต การมีเป้าหมายในชีวิต มีความพึงพอใจในการดำเนินชีวิต การมีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจและการเชื่อมโยง

กับศาสนา สิ่งเหนือธรรมชาติ บุคคลอื่นและสิ่งที่มีอำนาจเหนือกว่า ทำให้บุคคลเกิดความหวัง มีกำลังใจ และมีความเข้มแข็งในจิตใจ แสดงออกถึงการมีความสมหวังความพึงพอใจ ความรัก การเคารพบุคคลอื่น การมีทัศนคติทางบวก มีความสงบภายในใจ มีเป้าหมายและมีทิศทางในการดำเนินชีวิต และมีความพร้อมที่จะต่อสู้กับอุปสรรคที่เกิดขึ้น สามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลง และปรับตัวต่อสิ่งที่เกิดขึ้นได้²¹

ความผาสุกด้านจิตวิญญาณจะเกิดขึ้นได้ เมื่อบุคคลได้รับการตอบสนองความต้องการด้านจิตวิญญาณ (spiritual needs) อย่างเพียงพอ ซึ่งความต้องการด้านจิตวิญญาณของบุคคลประกอบไปด้วย 4 ด้าน คือ 1) ต้องการมีความหมายและเป้าหมายในชีวิต (need for meaning and purpose in life) 2) ต้องการได้รับความรัก (need to receive love) 3) ต้องการให้ความรัก (need to give love) และ 4) ต้องการความหวังและการสร้างสรรค์ (need for hope and creativity)²² หากบุคคลได้รับการตอบสนองความต้องการด้านจิตวิญญาณก็จะส่งผลให้เกิดความผาสุกด้านจิตวิญญาณเกิดความสงบ มีความสุข มีจิตใจที่เข้มแข็งสามารถทนต่อโรคและผลข้างเคียงจากการรักษาได้ แต่หากบุคคลไม่ได้รับการตอบสนองความต้องการด้านจิตวิญญาณหรือได้รับการตอบสนองที่ไม่เพียงพอก็จะเกิดความทุกข์ด้านจิตวิญญาณ (spiritual distress)^{1,23} ซึ่งมักจะแสดงออกในลักษณะของความกลัว วิดกกังวล ซึมเศร้าสิ้นหวังและแยกตัวออกจากสังคม^{24,25} ความทุกข์ด้านจิตวิญญาณจะส่งผลให้เกิดความสิ้นหวัง ไม่มีเป้าหมายในชีวิตและรู้สึกไม่มีคุณค่าในตนเอง^{26,27} ความทุกข์ทางจิตวิญญาณที่เกิดขึ้นยังเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพ²⁷ มีผลต่อกระบวนการหายของโรคและคุณภาพชีวิต²⁸ และจะทำให้ไม่พบความผาสุกที่แท้จริง

สำหรับแนวคิดตะวันออก เป็นแนวคิดที่สร้างขึ้นจากนักวิชาการชาวไทย เป็นแนวคิดที่มีรากฐานมาจากคนในสังคมไทย²⁸ จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่า จิตวิญญาณเป็นคำที่พ้องกับคำบาลีในหลักคำสอนตามหลักพระพุทธศาสนา คือ จิต หรือ วิญญาณ ซึ่งมีความหมายลึกซึ้ง เป็นนามธรรมที่มีอยู่ในทุกคน เป็นธรรมชาติที่รู้อารมณ์ สภาพที่นึกคิด และความทรงจำทั้งหมด¹⁸ จิตวิญญาณ หมายถึง จิตชั้นสูง คือ จิตที่มีความดี จิตที่ลดละความเห็นแก่ตัว จิตที่เข้าถึงสิ่งสูงสุด ซึ่งสิ่งสูงสุดในทางพระพุทธศาสนาคือนิพพาน¹⁸ จิตวิญญาณ คือ ปัญญา เป็นมิติที่มีความดีประกอบอยู่ จิตวิญญาณเป็นแก่นของชีวิต ทำหน้าที่เชื่อมโยงประสาน

การทำงานในส่วนอื่นๆ ของร่างกาย เป็นส่วนหนึ่งของความรู้สึกนึกคิดที่ทำให้บุคคลมีเหตุผลและรู้จักควบคุมอารมณ์ เป็นมิติของชีวิตที่ทำให้มนุษย์มีความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ และมีความแตกต่างจากสัตว์¹⁸ เป็นมิติที่มีคุณค่าหรือสิ่งสูงสุดที่เป็นสากล ทำให้บุคคลหลุดพ้นจากความคับแค้นและลดความเห็นแก่ตัวในตนเอง ซึ่งจะช่วยให้บุคคลหลุดพ้นจากปัญหาและปราศจากความทุกข์ได้¹⁹ สำหรับความผาสุกด้านจิตวิญญาณ (spiritual well-being) หมายถึง ภาวะจิตใจที่มีความสุข ความสงบที่เกิดจากการทำความดี ความไม่เห็นแก่ตัว มีพรหมวิหาร 4 ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา มีความรู้สึกเบิกบานกับการทำหน้าที่และการใช้ชีวิต รวมทั้งมีสติ สมาธิ ปัญญา⁷ บุคคลที่มีความผาสุกด้านจิตวิญญาณจะมีความสุขที่แท้จริงที่เกิดจากการหลุดพ้นจากการยึดติดกับวัตถุ มีจิตใจที่สงบนิ่ง ไม่วุ่นวายสับสน มีการเข้าถึงสิ่งสูงสุด เช่น พระรัตนตรัย พระนิพพาน และมีความแข็งแรงทางจิตวิญญาณ มีพลังในการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า มีความหมาย มีเป้าหมายที่ชัดเจน พึงพอใจในชีวิต มีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ การเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริงและสามารถเผชิญแก้ไขปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ในภาวะวิกฤตได้อย่างเหมาะสม²⁹

แนวคิดด้านจิตวิญญาณและความผาสุกด้านจิตวิญญาณของตะวันตกและแนวคิดของตะวันออกมีความแตกต่างกัน โดยแนวคิดตะวันตกจะกล่าวถึงการเชื่อมโยงที่มีความกลมกลืนระหว่างตนเอง ธรรมชาติ ผู้อื่น และสิ่งเหนือธรรมชาติ ที่ส่งผลให้เกิดความหมาย เป้าหมายในชีวิต ความพึงพอใจในชีวิต สิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ แหล่งความหวัง กำลังใจ^{1,2,6,23} ส่วนแนวคิดของตะวันออกจะกล่าวถึงสภาวะที่บุคคลมีความสุข ความสงบ เกิดจากการทำความดี ความไม่เห็นแก่ตัว ซึ่งเป็นแนวคิดที่พัฒนามาจากศาสนาพุทธที่มีหลักธรรมคำสอนของศาสนาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต^{7,23} ทำให้บุคคลมีสติ ในการใช้ชีวิตอย่างเข้าใจโลกตามความเป็นจริง²⁹ และมีความผาสุกด้านจิตวิญญาณ²³ จะเห็นได้ว่าทั้ง 2 แนวคิดมีรากฐานมาจากศาสนา โดยมีความแตกต่างกันตามบริบทและความเชื่อของศาสนา ดังนั้นศาสนาจึงเป็นส่วนสำคัญที่มีอิทธิพลต่อการเกิดความผาสุกด้านจิตวิญญาณ

องค์ประกอบของความผาสุกด้านจิตวิญญาณ

ความผาสุกด้านจิตวิญญาณ ประกอบด้วย 6 องค์ประกอบ คือ 1) การมีความหมายและเป้าหมายในชีวิต 2) การมีความหวัง 3) การมีปฏิสัมพันธ์กับตนเอง บุคคลอื่น สิ่งแวดล้อม และสิ่งที่อยู่เหนือธรรมชาติ 4) ความเชื่อ

และความศรัทธา 5) การมีจิตใจที่เข้มแข็ง และ 6) การได้รับกำลังใจ โดยมีรายละเอียด ดังนี้³⁰

1. การมีความหมายและเป้าหมายในชีวิต เป็นการรับรู้ว่าตนเองมีวัตถุประสงค์ในการดำเนินชีวิตที่แน่นอน และรับรู้ชีวิตยังมีความหมาย ซึ่งเป็นสิ่งที่มีความสำคัญมากในชีวิต³¹ บุคคลที่รับรู้ชีวิตมีความหมายและมีเป้าหมายในการดำเนินชีวิต จะมองว่าชีวิตมีคุณค่า สวยงาม ทำให้รู้สึกว่าต้องมีชีวิตอยู่ต่อไปเพื่อใคร ส่งผลให้รู้สึกมีคุณค่า ทำให้มีความหวัง มีกำลังใจและสามารถมีชีวิตอยู่ต่อไปได้อย่างประสบความสำเร็จ¹⁷ มีความผาสุก ยอมรับความไม่แน่นอน และสามารถผ่านความทุกข์ทรมานที่เกิดขึ้นในชีวิตได้³²⁻³⁴

การมีความหมายและเป้าหมายในชีวิตจึงมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะในภาวะเจ็บป่วย วัยรุ่นที่มีการรับรู้ชีวิตมีเป้าหมาย จะทำให้สามารถใช้ชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข มีความสมดุลสามารถยอมรับความเจ็บป่วยและความทุกข์ทรมานได้⁷ โดยเป้าหมายสูงสุดในชีวิตของผู้ป่วยวัยรุ่น คือ ต้องการหายจากความเจ็บป่วย เนื่องจากต้องการกลับไปใช้ชีวิตตามปกติ และสามารถดำเนินชีวิตได้เหมือนเพื่อนในวัยเดียวกัน รวมทั้งสามารถทำกิจกรรมต่างๆ ได้ตามความต้องการของตนเอง³⁵

นอกจากนี้การรับรู้ถึงความหมายในชีวิต จะทำให้รู้ว่าต้องมีชีวิตอยู่ต่อไปเพื่อใคร การได้รับความรัก ความอบอุ่น และความห่วงใยจากครอบครัว และการได้ทำประโยชน์เพื่อผู้อื่น ทำให้รู้สึกว่าชีวิตตนเองมีคุณค่า และมีความหมาย^{36,37} ทำให้เกิดความมั่นคงในจิตใจ มีกำลังใจและความเข้มแข็งในการที่จะต่อสู้ชีวิต³⁶ สามารถยอมรับและปรับตัวกับความไม่แน่นอนจากความเจ็บป่วยและสามารถก้าวผ่านความทุกข์ทรมานที่เกิดขึ้นในชีวิตที่เป็นผลมาจากโรคมะเร็งและผลข้างเคียงจากการรักษาได้ รวมทั้งสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข มีคุณค่าและมีเป้าหมาย ส่งผลให้เกิดความสมดุลด้านจิตวิญญาณ^{22,36} บุคคลที่มีการรับรู้ความหมายของชีวิตจะมีความสุข และมีความกระตือรือร้นที่จะกระทำสิ่งต่างๆ ที่มุ่งสู่เป้าหมาย เพื่อให้บรรลุเป้าหมายในชีวิต

2. การมีความหวัง

ความหวังเป็นสิ่งที่พบได้ในทุกคน เพราะเป็นสิ่งที่ส่งผลต่อการปรับตัวต่อสิ่งต่างๆ ที่เข้ามาในชีวิต¹ ความหวังเป็นพลังที่อยู่ในตัวบุคคลและมีการแสดงออกมา³⁴ ความหวังเป็นการแสดงออกในลักษณะของความปรารถนาที่จะได้มาหรือประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ การมีความเข้มแข็งในจิตใจ บุคคลที่มีความหวังจะมีความเชื่อว่าถ้าสิ่งที่ปรารถนา

บรรลุปเป้าหมายจะทำให้ชีวิตเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี สามารถแก้ปัญหาและยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตได้³¹

ความหวังเป็นสิ่งที่มีความสำคัญในชีวิต ทั้งในภาวะปกติและในยามเจ็บป่วย เนื่องจากความหวังจะทำให้บุคคลเกิดแรงผลักดันที่ทำให้มีการแสดงออกเพื่อให้บรรลุปเป้าหมายในชีวิต ซึ่งบุคคลที่ไม่มีความหวังในชีวิตจะมีความรู้สึกท้อแท้ในชีวิต สิ้นหวัง ส่งผลให้บุคคลนั้นไม่สามารถบรรลุปเป้าหมายในชีวิตและไม่สามารถก้าวผ่านความทุกข์ที่เกิดขึ้นได้

3. การมีปฏิสัมพันธ์กับตนเอง บุคคลอื่น สิ่งแวดล้อม และสิ่งที่อยู่เหนือธรรมชาติ

จิตวิญญาณเป็นการรวมกันระหว่างความสัมพันธ์กับตนเองและสิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบๆ ตัว³⁸ โดยเป็นการผสมกลมกลืนระหว่างความรู้สึกที่เป็นตัวของตัวเอง ความรักตัวเอง และต้องการประสบความสำเร็จในชีวิตด้วยตนเอง รวมทั้งมีการสร้างสัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่น มีการแบ่งปันให้ผู้อื่น พร้อมทั้งแสดงออกถึงความรัก การให้อภัย และการไว้วางใจต่อผู้อื่น สิ่งแวดล้อม พระเจ้าและสิ่งศักดิ์สิทธิ์³¹ การที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งต่างๆ นั้น ซึ่งเป็นเสมือนสิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจ จะทำให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตอยู่ได้อย่างมีทิศทาง ทำให้รับรู้ถึงความหมายและเป้าหมายในชีวิต เกิดความเข้มแข็งภายในตัวบุคคล เกิดความสงบ ความรักและเป็นองค์รวมทั้งหมดของชีวิต สามารถยอมรับและผ่านความทุกข์ทรมานที่เกิดขึ้นได้^{22,23} หากบุคคลไม่มีการปฏิสัมพันธ์กับตนเอง สิ่งอื่นหรือพระเจ้า บุคคลก็จะขาดสิ่งยึดเหนี่ยว ซึ่งจะส่งผลให้บุคคลสูญเสียความเป็นตัวเอง รู้สึกโดดเดี่ยว รู้สึกว่าชีวิตไม่มีความหมายและเป้าหมายในชีวิตได้³⁹

วัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลและสิ่งแวดล้อม โดยต้องการได้รับความรักและความเข้าใจจากครอบครัวเป็นสิ่งสำคัญ³⁹ ครอบครัวจึงเป็นเหมือนสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจและมีความหมายที่สุดในชีวิตของวัยรุ่นทั้งในภาวะปกติและในยามเจ็บป่วย⁴⁰ ซึ่งเมื่อวัยรุ่นเหล่านี้มีสิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจ จะส่งผลให้สามารถดำเนินชีวิตอยู่ได้อย่างมีทิศทาง ทำให้รับรู้ถึงความหมายและเป้าหมายในชีวิต เกิดความเข้มแข็งภายในตัวบุคคล มีความสุข เกิดความสงบ สามารถยอมรับและผ่านความทุกข์ทรมานที่เกิดขึ้นได้^{22,23}

การมีปฏิสัมพันธ์กับครอบครัว โดยเฉพาะครอบครัวและเพื่อน นับเป็นสิ่งที่มีความสำคัญมากกับวัยรุ่น การได้เล่นกับเพื่อน ทำให้หายเหงา รู้สึกชีวิตมีค่า ทำให้ลืมความเจ็บป่วย และส่งผลให้เกิดความสุขสบายใจ¹³ เพื่อนจึงมีความสำคัญต่อพฤติกรรมของวัยรุ่นครอบคลุมทั้งมิติ จิตสังคมและ

จิตวิญญาณ การได้รับความสนุกสนานเฮฮาพร้อมกับเพื่อน การกล้าแสดงออก การเข้ากับผู้คนที่ได้ใจ เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้ที่ได้รับจากเพื่อน และสามารถนำไปใช้ในการดำเนินชีวิต รวมทั้งครอบครัวก็นับเป็นสิ่งสำคัญที่มีส่วนช่วยให้ฟันฝ่าที่จะไปถึงจุดมุ่งหมายของชีวิต¹⁷

4. ความเชื่อและความศรัทธา

ความเชื่อเป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกของบุคคล เป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลแสดงออกซึ่งความศรัทธาในตัวบุคคล ความคิด หรือสิ่งต่างๆ⁴ ความศรัทธาเป็นส่วนสำคัญซึ่งเกิดมาจากความเชื่อของบุคคล ความศรัทธา อาจจะเกี่ยวข้องกับศาสนา พระเจ้า สิ่งที่มีอำนาจยิ่งใหญ่ หรือสิ่งที่มีอำนาจเหนือกว่า ที่จะช่วยให้เกิดความหมายและเป้าหมายในชีวิต การที่บุคคลมีความศรัทธาในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ก็จะทำให้ชีวิตเต็มไปด้วยความหมายและบุคคลก็จะแสดงออกถึงการคงไว้ซึ่งความหมายของชีวิต^{1,34}

ความเชื่อทางศาสนากับมนุษย์จึงเป็นสิ่งที่ไม่สามารถแยกออกจากชีวิตมนุษย์ได้ศาสนานับเป็นสิ่งยึดเหนี่ยวที่สำคัญ พัฒนาการด้านศาสนา เกิดจากการยอมรับของบุคคลเกี่ยวกับการเป็นส่วนหนึ่งของระบบความเชื่อ ค่านิยม หลักปฏิบัติ และพิธีกรรมทางศาสนา ซึ่งพัฒนาการทางด้านศาสนามีผลต่อการเกิดพัฒนาการด้านจิตวิญญาณ¹ ศาสนาแต่ละศาสนาจะมีลักษณะที่แตกต่างกันทั้งในส่วนของคัมภีร์ทางศาสนาและหลักคำสอนของศาสนา หลักจริยธรรมที่กล่าวถึงความถูกต้องหรือความผิด รวมทั้งความปรารถนาหรือสิ่งที่คาดหวังหรือสิ่งที่เกี่ยวข้องกับความตาย ดังนั้นการนับถือศาสนาที่มีความแตกต่างกัน การให้ความหมายของจิตวิญญาณก็มีความแตกต่างกันด้วย⁷

นอกจากนี้ จะเห็นได้ว่าศาสนาและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่เคารพนับถือ นับเป็นสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจที่มีความสำคัญมาก โดยเฉพาะในภาวะที่มีความเครียดหรือความไม่สบายใจ¹⁹ บุคคลมักแสดงออกถึงการมีศาสนาในการยึดเหนี่ยวจิตใจ โดยผ่านการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา ได้แก่ การไหว้พระ การสวดมนต์ การนั่งสมาธิและการอธิษฐานขอพรจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ซึ่งการกระทำดังกล่าวมีอิทธิพลมาจากบุคคลในครอบครัวที่เป็นแบบอย่างในการปฏิบัติ การสวดมนต์ของวัยรุ่นมักได้รับการปลูกฝังตั้งแต่วัยเด็กและสามารถปฏิบัติได้มากขึ้นตามประสบการณ์ของตนเอง การอธิษฐานขอพรหลังสวดมนต์ ส่วนใหญ่จะเป็นการขอพรให้ครอบครัวมีความสุขและมีการขอพรให้ตนเองมีสุขภาพที่แข็งแรง⁴¹ นอกจากนี้ มักมีความเชื่อว่าการสวดมนต์ช่วยให้จิตใจสงบ ไม่โกรธง่าย การฝึก

สมาธิทำให้เกิดปัญญา การได้ปฏิบัติทั้งศีล สมาธิ ปัญญา ช่วยลดความเครียด จิตใจสงบ มีสติในการคิดและไตร่ตรอง ในการดำเนินชีวิตมากขึ้น³⁹ การปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา จึงเป็นสิ่งที่สะท้อนให้เห็นถึงความผาสุกด้านจิตวิญญาณ ซึ่งผู้ป่วยที่มีการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาสูงจะมีความผาสุกด้านจิตวิญญาณในระดับสูง¹⁹

5. การมีจิตใจที่เข้มแข็ง

การมีจิตใจที่เข้มแข็ง เป็นการรับรู้ถึงพลังด้านบวก ที่มีอยู่ภายในใจของตนเอง เมื่อมีจิตใจที่เข้มแข็งจะมีพลังที่จะดำเนินชีวิตต่อไปอย่างมีเป้าหมาย ไม่รู้สึกท้อแท้ต่อปัญหา และอุปสรรคที่เข้ามากระทบ รวมทั้งสามารถเผชิญและต่อสู้กับอุปสรรคต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาได้⁶ บุคคลที่มีความเข้มแข็งในตัวเองและมีความอดทน จะทำให้มีพลังในการต่อสู้กับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตได้²⁶ การที่ผู้ป่วยวัยรุ่นโรคมะเร็งมีจิตใจที่เข้มแข็ง ต่อสู้กับโรคด้วยความหวัง มีพลังใจที่สำคัญที่เป็นพลังที่สร้างขึ้นมาจากตนเองและไม่รู้สึกยอมแพ้ จะส่งผลให้มีกำลังใจและความหวังที่จะได้มีชีวิตอยู่ต่อไป รวมทั้งสามารถปรับตัวกับความเจ็บป่วยได้³ การมีจิตใจที่เข้มแข็งเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความอดทน ไม่อ่อนแอ ไม่ท้อแท้ และเป็นแหล่งของพลังในการต่อสู้ชีวิตต่อไปข้างหน้า รวมทั้งเป็นสิ่งที่ทำให้คงไว้ซึ่งสมดุลด้านจิตวิญญาณ ซึ่งช่วยให้มีพลังที่ทำได้สามารถยอมรับความเจ็บป่วยรวมทั้งมีชีวิตอยู่กับโรคและการรักษาได้¹²

6. การได้รับกำลังใจ

กำลังใจถือเป็นสิ่งสำคัญในชีวิต ที่ช่วยทำให้เกิดความเข้มแข็ง อดทน ไม่ท้อแท้ เกิดพลัง และความมุ่งมั่นที่พร้อมจะเผชิญและต่อสู้กับความเจ็บป่วย^{12,13} การมีแหล่งกำลังใจเป็นสิ่งที่สำคัญมาก โดยเฉพาะในผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มักมีความท้อแท้ สิ้นหวังจากความไม่แน่นอนของโรคและผลการรักษา เกิดกำลังใจในการต่อสู้กับความเจ็บป่วย ส่งผลให้มีความต้องการรักษาตนเองให้หายจากโรค รวมทั้งมีจิตใจเข้มแข็งที่จะสู้ชีวิตต่อไป³⁶

การเยียวยาจิตวิญญาณของวัยรุ่นโรคมะเร็ง

การเจ็บป่วยด้วยโรคมะเร็ง นับเป็นภาวะคุกคามของชีวิตวัยรุ่น¹¹ โดยทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงจากคนที่มีสุขภาพดี กลายเป็นผู้ป่วยที่ต้องได้รับการรักษา ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว นอกจากนี้ยังต้องเผชิญกับผลกระทบจากโรคและผลข้างเคียงจากการรักษา ซึ่งส่งผลให้เกิดความทุกข์ทรมานด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และแสดงออกมาให้เห็นทางด้านจิตวิญญาณ^{11,12} การเยียวยาจิตวิญญาณ เพื่อให้ผู้ป่วยวัยรุ่นที่เป็นโรคมะเร็งมีความ

ผาสุกด้านจิตวิญญาณ เป็นสิ่งที่มีความสำคัญมาก เนื่องจากเป็นแหล่งความหวังและทำให้มีกำลังใจที่เข้มแข็งขึ้น ทำให้สามารถยอมรับ ปรับตัว และเผชิญกับความทุกข์ทรมานในยามเจ็บป่วยได้^{12,18}

จากการศึกษาโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ป่วยวัยรุ่นที่เป็นโรคมะเร็งจำนวน 12 คน พบว่า ผู้ป่วยวัยรุ่นที่เป็นโรคมะเร็งใช้วิธีการเยียวยาจิตวิญญาณ เพื่อมุ่งสร้างให้เกิดความผาสุกด้านจิตวิญญาณซึ่งช่วยให้สามารถยอมรับปรับตัว และเผชิญกับความทุกข์ทรมานในยามเจ็บป่วยได้ โดยผู้ป่วยวัยรุ่นที่เป็นโรคมะเร็ง มีวิธีการเยียวยาจิตวิญญาณ 3 วิธี คือ 1) การใช้ทางเลือกในการเผชิญกับสิ่งที่ทำให้เกิดเครียด 2) การใช้แนวปฏิบัติทางพระพุทธศาสนา และ 3) การปรับจิตด้วยตนเอง³⁰ ดังนี้

1. การใช้ทางเลือกในการเผชิญกับสิ่งที่ทำให้เกิดเครียด โดยผู้ป่วยวัยรุ่นโรคมะเร็งทุกรายมีการใช้วิธีการเผชิญกับสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด เพื่อทำให้รู้สึกเพลิดเพลิน ผ่อนคลาย สบายใจ มีความสุข ทำให้ไม่ต้องคิดมากและไม่ต้องนึกถึงโรคที่เป็น โดยมี 3 ลักษณะ คือ 1) การได้ทำกิจกรรมร่วมกันกับบุคคลในครอบครัวและเพื่อน 2) การทำกิจกรรมที่ชอบ และ 3) การใช้สื่อ/สื่อสังคมออนไลน์ ดังนี้

1.1 การได้ทำกิจกรรมร่วมกันกับบุคคลในครอบครัวและเพื่อน โดยการใช้กิจกรรมการเล่นร่วมกับแม่และการทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนในรูปแบบของการเล่นกีฬา เพื่อใช้ในการปรับเปลี่ยนอารมณ์ ให้ตนเองรู้สึกสนุก เพลิดเพลิน มีความสุข ไม่ต้องคิดมากเกี่ยวกับภาวะเจ็บป่วยและการรักษา ทั้งนี้เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลและสิ่งแวดล้อม โดยต้องการได้รับความรักและความเข้าใจจากครอบครัวเป็นสำคัญ³⁹ ครอบครัวจึงเป็นสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ และเป็นสิ่งที่มีความหมายที่สุดในชีวิตทั้งในยามปกติและในภาวะเจ็บป่วย⁴⁰ การได้ใช้เวลากับครอบครัว โดยเฉพาะกับบิดาและมารดาเป็นสิ่งที่ทำให้วัยรุ่นมีความสุขมากที่สุด⁴² ครอบครัวที่มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกันและสามารถใช้เวลาร่วมกันได้อย่างลงตัว จะก่อให้เกิดความรัก และความเข้าใจกันมากขึ้น⁴³ ครอบครัวจึงเป็นแรงสนับสนุนทางสังคมที่มีความสำคัญในการช่วยให้เกิดแรงจูงใจและมีพลังในการให้ความร่วมมือในการรักษาสำหรับผู้ป่วยวัยรุ่นโรคมะเร็ง⁴⁴ ดังนั้น การได้ทำกิจกรรมร่วมกันกับบุคคลในครอบครัว เป็นสิ่งที่ทำให้วัยรุ่นรับรู้ถึงการได้รับความรัก ความเอาใจใส่จากคนในครอบครัว ส่งผลให้รู้สึกว่าการมีชีวิตตนเองมีความหมาย มีความมั่นคงในจิตใจ มีความเข้มแข็ง สามารถเผชิญปัญหา

และอุปสรรค ใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีเป้าหมาย ส่งผลให้เกิดความผาสุกด้านจิตวิญญาณ^{10,22}

นอกจากนี้เพื่อนก็เป็นบุคคลที่มีความสำคัญยิ่งกับวัยรุ่นเช่นกัน วัยรุ่นที่เป็นโรคมะเร็งจะมีความสุขและมีความสบายใจมากที่ได้เล่นกับเพื่อน ซึ่งช่วยให้หายเหงาและทำให้รู้สึกว่าได้ใช้เวลาในชีวิตอย่างมีค่า และทำให้ลืมความเจ็บป่วย¹³ รวมทั้งจะทำให้เกิดความรู้สึกเป็นหนึ่งเดียวและเป็นที่ยอมรับจากกลุ่มเพื่อน ซึ่งเมื่อวัยรุ่นที่เป็นโรคมะเร็งมีความสุข จะส่งผลให้เกิดความพึงพอใจในชีวิต และไม่รู้สึกเบื่อหน่าย ท้อแท้กับการดำเนินชีวิตประจำวัน

1.2 การทำกิจกรรมที่ชอบ ได้แก่ การทำขนม และคุกกี้ การปั้นดินน้ำมัน การปลูกต้นไม้ การวาดรูป อ่านหนังสือการ์ตูน ซีรีส์ และการเล่นกีฬา เพื่อใช้ในการปรับเปลี่ยนอารมณ์ของตนเองให้รู้สึก สบายใจ ไม่เครียด และทำให้ลืมภาวะความเจ็บป่วย จะเห็นได้ว่าการเข้ารับการรักษานี้ในโรงพยาบาลเป็นระยะเวลานาน ส่งผลกระทบให้ผู้ป่วยเกิดความทุกข์ใจ ซึมเศร้า เบื่อหน่ายต่อการรักษา และสิ้นหวังในชีวิต การได้ทำกิจกรรมที่ชอบ จึงทำให้ได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ช่วยให้ผู้รู้สึกเพลิดเพลิน คลายกังวลและความเศร้าได้⁴⁵ การได้เล่นกีฬา การทำอาหาร และการทำกิจกรรมอื่นๆ ร่วมกับคนในครอบครัวเป็นสิ่งที่เสริมสร้างความสุขของวัยรุ่นได้ นอกจากนี้กิจกรรมศิลปะ ได้แก่ กิจกรรมวาดภาพพระบารมี การปั้น เกมส และการเล่นดนตรี ยังเป็นกิจกรรมที่ช่วยให้ผู้ป่วยวัยรุ่นได้ระบายอารมณ์ที่เคร่งเครียด ความวิตกกังวล ความกลัว และช่วยให้เกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลิน ทำให้เห็นคุณค่าในตนเอง⁴⁵ การนั่งชมธรรมชาติที่สวยงามและสดชื่น ทำให้สบายใจ และไม่คิดมาก ทั้งนี้เนื่องจากการนั่งชมธรรมชาติ ทำให้ได้ใช้เวลาอยู่กับตนเอง ในการปลดปล่อยความคิดที่ไม่สบายใจต่างๆ ออกไป ส่งผลให้ผู้ป่วยเลิกคิดหมกมุ่นเกี่ยวกับความเจ็บป่วยของตนเอง ทำให้รู้สึกผ่อนคลายและมีความสุข⁴⁶

1.3 การใช้สื่อ/สื่อสังคมออนไลน์ ได้แก่ โทรศัพท์ คอมพิวเตอร์ และโทรทัศน์ ในการเล่นเกม ฟังเพลง ดูการ์ตูน ดูโปรแกรมยูทูบ (youtube) และการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ได้แก่ การเล่นเกม (facebook) ในการติดต่อกับเพื่อน เพื่อใช้ในการปรับเปลี่ยนอารมณ์ของตนเองให้รู้สึกไม่เบื่อ ทำให้รู้สึกสนุก ผ่อนคลาย สบายใจ มีความสุข และไม่เครียด เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องการความสนุกสนาน ความเพลิดเพลินในชีวิต³⁷ ซึ่งการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ ได้แก่ เฟสบุ๊ค (facebook) ยูทูบ (youtube) และไลน์ (line)

เป็นช่องทางที่มีประโยชน์ในการติดต่อกับบุคคลอื่นได้อย่างสะดวก กว้างขวางและรวดเร็ว ทำให้ได้รับข่าวสาร และสามารถติดต่อกับบุคคลอื่นได้มากขึ้น รวมทั้งช่วยให้ได้พักผ่อนและลดความเครียดได้ นอกจากนี้การฟังเพลงยังช่วยให้เกิดความสบายใจและไม่ต้องคิดมาก เนื่องจากเมื่อฟังเพลงเสียงเพลงจะกระตุ้นไปยังต่อมไฮโปทาลามัส (Hypothalamus) ในสมองให้หลั่งสารเอ็นโดรฟิน (Endorphin) ซึ่งช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย ลดภาวะเครียดและทำให้มีความสุข^{42,47} ซึ่งเมื่อวัยรุ่นมีความสุข จะส่งผลให้เกิดความพึงพอใจในชีวิต และส่งเสริมให้เกิดความผาสุกด้านจิตวิญญาณได้³⁰

2. การใช้แนวปฏิบัติทางพระพุทธศาสนา ได้แก่ การไหว้พระ สวดมนต์ การอธิษฐานขอพรจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์ และการฝึกกำหนดลมหายใจโดยการนั่งสมาธิ โดยผ่านการฝึกและสอนให้ปฏิบัติตามจากบุคคลในครอบครัว เพราะมีความเชื่อว่าศาสนาและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ คือ สิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจที่สามารถช่วยให้ตนเองเกิดความผาสุกด้านจิตวิญญาณในภาวะที่มีการเจ็บป่วยได้ โดยมี 2 ลักษณะ คือ 1) การสวดมนต์ อธิษฐานให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์และพระคุ้มครอง และ 2) การนั่งสมาธิกำหนดลมหายใจเข้าออก ดังนี้

2.1 การสวดมนต์ อธิษฐานให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์และพระคุ้มครอง โดยการสวดมนต์ จะทำให้รู้สึกสงบ สบายใจ นอนหลับได้และไม่ต้องวิตกกังวลกับภาวะเจ็บป่วย รวมทั้งได้มีการอธิษฐานขอพรให้พระและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ตนเองนับถือช่วยคุ้มครองให้หายจากอาการเจ็บป่วย ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นเหมือนสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจที่ผู้ป่วยวัยรุ่นที่เป็นโรคมะเร็งใช้เป็นที่พักใจในยามเจ็บป่วยได้ การสวดมนต์ของผู้ป่วยวัยรุ่นที่เป็นโรคมะเร็งจะเป็นการปฏิบัติภายใต้ความเชื่อและความศรัทธาที่เกิดจากการปลูกฝังจากครอบครัว บรรพบุรุษ ความเชื่อทางศาสนา การแนะนำของผู้รู้ การแสวงหาข้อมูลโดยการอ่านหนังสือ⁴⁸ การสวดมนต์ด้วยบทสวดสั้นๆ เพียง 3-4 พยางค์ โดยใช้ระยะเวลาประมาณ 10-15 นาที วันละ 1-2 ครั้ง จะทำให้ร่างกายหลั่งสารซีโรโทนิน (Serotonin) ซึ่งเป็นสารสื่อประสาท ที่ช่วยให้นอนหลับได้ง่ายเกิดความผ่อนคลาย มีความสุข สงบ ช่วยควบคุมอารมณ์โกรธ ลดอาการซึมเศร้า ลดความเครียด ลดความวิตกกังวล ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าการสวดมนต์ช่วยเพิ่มความผาสุกด้านจิตวิญญาณได้⁴⁹ นอกจากนี้การสวดมนต์ยังช่วยส่งเสริมการนอนหลับ ทำให้จิตใจสงบ เป็นสมาธิ โดยการสวดมนต์เป็นประจำจะทำให้คิดในสิ่งที่ดีงามและคิดในทางบวกมากขึ้น รวมทั้งยังช่วยเติมพลังให้กับชีวิต ทำให้มีพลังใจ และมีความสุข

หวัง⁴¹ รวมทั้งการอธิษฐานขอพรให้พระและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่นับถือคุ้มครองจะทำให้รู้สึกมีสิ่งยึดเหนี่ยวและที่พึ่งทางใจ และช่วยให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสุข¹²

2.2 การนั่งสมาธิกำหนดลมหายใจเข้าออก เป็นการกำหนดลมหายใจเข้าออก เพื่อให้ตนเองมีจิตใจจดจ่อกับลมหายใจ ทำให้รู้สึกสงบ นิ่ง ทำให้สมองโล่ง มีสติ และสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ จะเห็นได้ว่าการทำสมาธิ เป็นการดูแลจิตใจให้สงบ ซึ่งขณะที่จิตใจสงบ ร่างกายก็จะปรับตัวเข้าสู่สมดุล⁵⁰ การทำสมาธิ เป็นการฝึกจิตใจให้ยึดเกาะอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เช่น ลมหายใจ การเคลื่อนไหว และการขยับขึ้นลงของผ่นหน้าท้องในขณะหายใจเข้าออก เป็นต้น⁵¹ โดยขณะทำสมาธิจะทำให้สมองหลั่งสารเอ็นโดรฟิน (Endorphin) ซึ่งเป็นสารแห่งความสุขช่วยให้ร่างกายสดชื่นและช่วยส่งเสริมภูมิคุ้มกันต้านโรค นอกจากนี้สมาธิยังมีผลต่อจิตวิญญาณโดยตรง เนื่องจากสมาธิเปรียบเสมือนธรรมโอสถ เป็นพลังที่ช่วยให้ร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันต้านและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ช่วยปรับสมดุลของร่างกายและจิตใจ และช่วยให้เกิดปัญญารับรู้ตามความเป็นจริงไม่ปรุงแต่ง ทำให้เกิดปัญญา ช่วยให้ปล่อยวาง ไม่ยึดติด ไม่วิตกกังวลกับโรคที่เป็นและส่งผลให้ผู้ป่วยมีจิตใจเข้มแข็งที่จะต่อสู้กับโรคมะเร็งได้ ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าการทำสมาธิช่วยให้เกิดความผาสุกด้านจิตวิญญาณได้⁵⁰

3. การปรับจิตด้วยตนเอง หมายถึง การพัฒนาจิตภายในด้วยตนเอง เป็นกระบวนการปรับจิตด้วยตนเอง โดยการปรับเปลี่ยนความคิดและสร้างกำลังใจให้กับตนเอง เพื่อให้มีจิตใจที่เข้มแข็ง มีพลังที่จะต่อสู้ เผชิญกับความเจ็บป่วยและความทุกข์ทรมานที่เกิดขึ้นจากผลของการรักษา ซึ่งบุคคลที่มีจิตใจเข้มแข็ง จะสามารถปรับตัวต่อสถานการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นได้⁵² และจะมีความมุ่งมั่นและมีกำลังใจในการปฏิบัติตนเพื่อจัดการและควบคุมความเจ็บป่วยได้⁵³ โดยผู้ป่วยวัยรุ่นที่เป็นโรคมะเร็งที่มีจิตใจที่เข้มแข็ง จะมีความรู้สึกไม่ยอมแพ้ สามารถต่อสู้กับโรคได้อย่างมีความหวัง รวมทั้งสามารถปรับตัว และยอมรับกับความเจ็บป่วยได้¹³ ดังนั้นการมีจิตใจที่เข้มแข็ง เป็นสิ่งที่ทำให้คงไว้ซึ่งสมดุลด้านจิตวิญญาณ ซึ่งช่วยให้มีพลังที่ทำให้สามารถยอมรับความเจ็บป่วย รวมทั้งมีชีวิตอยู่กับโรคและการรักษาได้¹²

สรุป

จิตวิญญาณและความผาสุกด้านจิตวิญญาณ เป็นสิ่งที่มีความสำคัญยิ่งต่อวัยรุ่นทั้งในภาวะปกติและภาวะเจ็บป่วย เนื่องจากจะทำให้มีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจและมีกำลังใจที่จะต่อสู้กับโรค รวมทั้งทำให้สามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงและปรับตัวกับความเจ็บป่วยได้ ผู้ป่วยวัยรุ่นที่เป็นโรคมะเร็งจึงควรแสวงหาวิธีปฏิบัติ และได้รับการเยียวยาจิตวิญญาณ เพื่อส่งเสริมให้เกิดความผาสุกด้านจิตวิญญาณ โดยการเยียวยาจิตวิญญาณที่พยาบาลควรให้การส่งเสริมในผู้ป่วยวัยรุ่นที่เป็นโรคมะเร็ง คือ การเปิดโอกาสให้ผู้ป่วยวัยรุ่นที่เป็นโรคมะเร็ง ได้ทำกิจกรรมร่วมกับกับบุคคลในครอบครัวและเพื่อน ได้ทำกิจกรรมที่ชอบ และได้ใช้สื่อ/สื่อสังคมออนไลน์ การใช้แนวปฏิบัติทางพระพุทธศาสนา เพื่อทำให้จิตใจสงบ ได้แก่ การสวดมนต์ อธิษฐาน การนั่งสมาธิเพื่อกำหนดลมหายใจเข้าออก รวมทั้งการปรับจิตด้วยตนเอง โดยการฝึกให้กำลังใจตนเองให้มีจิตใจที่เข้มแข็ง ดังนั้นพยาบาลจึงควรให้ความสำคัญในการดูแลวัยรุ่นด้านจิตวิญญาณและส่งเสริม สนับสนุนให้ผู้ป่วยได้ใช้ชีวิตต่างๆ เหล่านี้ในการเยียวยาจิตวิญญาณ เพื่อช่วยส่งเสริมให้ผู้ป่วยวัยรุ่นที่เป็นโรคมะเร็งมีความผาสุกด้านจิตวิญญาณ สามารถยอมรับ ปรับตัวต่อโรค และพ้นความทุกข์ทรมานจากโรคได้อย่างเหมาะสม

การมีส่วนร่วมในการเขียนบทความ

ผู้เขียนทั้ง 3 ท่านมีส่วนร่วมในทุกกระบวนการของการดำเนินการเขียนบทความวิชาการฉบับนี้ ตั้งแต่เริ่มต้นจนบทความเสร็จสิ้น

การมีผลประโยชน์ทับซ้อน

บทความฉบับนี้ไม่มีผลประโยชน์ทับซ้อน

กิตติกรรมประกาศ

บทความวิชาการฉบับนี้สำเร็จลงไปด้วยดี

ขอขอบพระคุณ ผศ.ดร.วันธนี วิรุฬห์พานิช และ รศ.ดร. บุษกร พันธุ์เมธาฤทธิ์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลักและอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วมเมื่อครั้งที่ข้าพเจ้าศึกษาระดับปริญญาโท อาจารย์ทั้ง 2 ท่านเป็นผู้สอนให้ข้าพเจ้ามีความรู้และมีทักษะที่ดีในการเขียนผลงานวิชาการ และเป็นผู้ร่วมเขียนบทความฉบับนี้ร่วมกับข้าพเจ้า รวมทั้งการช่วยเหลือ ดูแล และการมีส่วนร่วมในทุกกระบวนการ

ของการดำเนินการเขียนบทความวิชาการฉบับนี้

ขอขอบพระคุณ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สงขลาและ คณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ บ้านทั้ง 2 หลัง ที่ให้ความรู้ ให้การสนับสนุน และให้โอกาส หลายอย่างในชีวิตกับข้าพเจ้า จนสามารถสร้างผลงานวิชาการได้

ขอขอบพระคุณครอบครัวของข้าพเจ้า และสมาชิก ภาควิชาการพยาบาลเด็กและวัยรุ่น วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สงขลา ที่ส่งเสริมสนับสนุนและให้กำลังใจที่ดีเสมอมา

สุดท้ายขอขอบพระคุณผู้ป่วยวัยรุ่นโรคมะเร็งทุกท่าน ที่เป็นแรงผลักดันสำคัญในการเขียนบทความวิชาการ ฉบับนี้

เอกสารอ้างอิง

1. Carson BN. Spiritual dimension of nursing practice. Philadelphia: Saunder; 1989.
2. Mueller RC. Spiritual in children: Understanding and developing interventions. *Pediatr Nurs*. 2010; 36(4): 197-203.
3. Stoll IR. Guidelines for spiritual assessment. *AJN* 1989; 7: 1574-79.
4. Rover M, Kocum L. Development of a holistic model of spirituality. *Journal of Spirituality in Mental Health*. 2010; 12(1): 2-24. doi: <https://doi.org/10.1080/19349630903495475>
5. Stoll. IR. The Essence of Spirituality. In: Rader. I., editor. *Spiritual Dimensions of Nursing Practice*. 1st ed. PA: W.B. SAUNDER COMPANY; 1989. p 6-7.
6. Hart D, Schneider D. Spiritual care for children with cancer. *Semin Oncol Nurs*. 1997; 13(4): 263-70.
7. Phloymai K. Spiritual well-being of adolescent [dissertation]. [Chiangmai]: Chiang Mai University; 2002. 91p.
8. Mize AB. Children's spirituality and nature: In their words. *Dissertation abstracts international*. 1995; 55: 3214.
9. Ferguson HV. Hope and spiritual well-being in adolescent with cancer. *West J Nurs Res*. 2008; 30(3): 385-401. doi: <https://doi.org/10.1177/0193945907303045>
10. Roojanavech S. Adolescent health care: Spiritual well-being promotion in preventing early sexual behavior among Thai adolescents. *The Journal of Faculty of Nursing Burapha University*. 2016; 24(4): 23-31. Thai.
11. Tatong B, Kantawang S, Sripusanapun A. Factor Influencing uncertainty in illness among children with cancer receiving chemotherapy. *Nursing Journal*. 2012; 39(1): 77-90. Thai.
12. Songnual S. Spiritual healing experiences of cancer patients receiving radiotherapy who have spiritual well-being [dissertation] [Songkhla]: Prince of Songkla University; 2005. 133p.
13. Treenai S, Chaiyawat W. Illness experience of adolescent patients with leukemia. *JTNMC*. 2006; 21(3): 47-60. Thai.
14. Siripul P. Symptom management: Pediatric nursing, leukemia. Khon Kaen: Khonkaen University; 2011.
15. Mullis RL, Mullis AK, Korchoff NF. The effect of leukemia and its treatment on self-esteem of school-age children. *Maternal Child Nurs J*. 1992; 20(3-4): 155-65.
16. Phunakom N, Tangworrapongchai J. The grief in adolescent with cancer: Holistic nursing care. *Journal of nursing science & health*. 2014; 37(3): 113-21. Thai.
17. Baltip Q, Chundrema S. Process of establishing purpose of life of Thai teenagers living with HIV. *Songklanagarind J Nurs*. 2013; 33(3): 1-14. Thai.
18. Thongprateep T. One-dimensional spirituality of nursing. Bangkok: VI PRINT; 2009.
19. Thuntitrakul W, Thanasilp S. Spiritual well-being of terminal cancer patients. *Journal of Bureau of Alternative medicine*. 2010; 2(3): 27-35. Thai.
20. Golberg B. Connection: An exploration of spirituality in nursing care. *J Adv Nurs*.

- 1998; 27(4): 836-42.
21. Gomez R, Fisher JW. Domains of spiritual well-being and development and validation of spiritual well-being questionnaire. *Personality and Individual Differences*. 2003; 35(8): 1975-91. doi: 10.1016/S0191-8869(03)00045-X
22. Highfield MF, Carson C. Spiritual needs of patients: Are they recognized?. *Cancer Nurs*. 1983; 6(3): 187-92.
23. Jantaveemuang W, Thongmeekhwan. Nursing students and spiritual health. *SCNJ*. 2016; 3(3): 208-19. Thai.
24. Elikins M, Cavendish R. Developing a plan for pediatric spiritual care. *Holist Nurs Pract*. 2004; 18(4): 179-84.
25. Puchalski MC. Spirituality in the cancer trajectory. *Annals of Oncology*. 2012; 23 (Suppl3): iii49-iii55. doi:10.1093/annonc/mds088
26. Allmon LA, Tallman AB, Altmaier ME. Spiritual growth and decline among patients with cancer. *Oncol Nurs Forum*. 2013; 40(6): 559-65. doi: 10.1188/13.ONF.559-565.
27. Baldacchino RD. Nursing competencies for spiritual care. *J Clin Nurs*. 2006; 15: 885-96. doi: 10.1111/j.1365-2702.2006.01643.x
28. Baltip Q, Nilmanat K. The spiritual well-being and the assessment of the state of wellbeing. The National Health Security Office and Health Systems Institute. Prince of Songkla University; 2013. Thai.
29. Sornkraikittikun M, Seangthai S. Spiritual dimensions of work, challenges in human resource management. *HCU Journal*. 2013; 16(32): 129-40. Thai.
30. Klerlhee T. Spiritual well-being Experience of Adolescents with Cancer [dissertation]. [Songkhla]: Prince of Songkhla University; 2017. 147p.
31. Highfield MF. Spiritual health of oncology patients nurse and patient perspective. *Cancer Nurs*. 1992; 15(1): 1-8.
32. Burkhardt MA. Becoming and connecting: Elements of spirituality for women. *Holistic Nursing Practice*. 1994; 8(4):12-21. doi: 10.1097/00004650-199407000-00004
33. Coward DD, Lewis FM. The lived experience of self-transcendence in gay men with AIDS. *Oncol Nurs Forum*. 1993; 20(3): 1363-8.
34. Dyson J, Cobb M, Forman D. The meaning of spirituality: A literature review. *J Adv Nurs*. 1997; 26(6): 1183-88. doi: 10.1046/j.1365-2648.1997.00446.x
35. Sakdisthanont P, Siripul P. Needs of adolescents with SLE Disease. *Journal of Nursing Science and Health*. 2014; 37(3): 1-8. Thai.
36. Pilaikiat P, Rittharomya J, Bootjun T. Spiritual care for chronic illness patients: Experiences of professional nurses. *TJNC*. 2009; 24(1): 62-76. Thai.
37. Siriwannabut P. Theory of developmental psychology. Bangkok: Active Print; 2006. Thai.
38. Leonard B, Carlson D. Introduction to spirituality [Internet]. 2012 [cited 2017 Apr 18]. Available from: <http://www.touroinstitute.com>.
39. Roojanavech S, Chatdokmaipai K, Thuntapong A. Spiritual needs related to prevention of pre-marital sex among Thai Adolescents. *Journal of Public Health Nursing*. 2015; 29(3): 91-102. Thai.
40. Chayutasahakit N. Family support, meaning in life, and wellness among juvenile delinquents with substance abuse: A mixed method study [dissertation]. [Bangkok]: Chulalongkorn University; 2014. 261p.
41. Sangkhla J, Vong-Ek P. How do people of three generations benefit from Buddhist prayer. Mahidol University; 2015.
42. Kittisuksathit K. The happiness of adolescents. *JPSS*. 2008; 28(3): 1-2. Thai.
43. Chalermputtipong S. Study of leisure time to promote quality of life. *Journal of The*

- Infantry Study. 2011; 14(2): 10-21. Thai.
44. Weaver SM, Baker NJ, Gattuso SJ, et al. Being a good patient during times of illness as defined by adolescent patients with cancer. *Cancer* 2016; 122(14): 2224-33.
 45. Chuanniyom A. A study of the effects of art activities to enhance self-esteem of children with chronic illness. *OJED*. 2015; 10(1): 666-80. Thai.
 46. Petchsirasan R, Sindhu S, Aekwarangkoon S, et al. Happiness and health promoting lifestyle: Different needs among three generations in Thai families [Internet]. 2007 [cited 2017 Apr 18]. Available from: www.thainurse.org/new_attachment/article/163/sheet8.pdf.
 47. Phumdoung S. Music therapy. *Songkla Med J*. 2005; 23(3): 185-91. Thai.
 48. Matchim Y, Kongsuwan W, Nilmanat K. Prayer experience in cancer patients: A phenomenology study. *Songklanagarind J Nurs*. 2016; 36(3): 23-35. Thai.
 49. Pukahuta P, Phutthikhamin T. The Effects of therapeutic prayer on anxiety and spiritual well-being in breast cancer patients in diagnostic phase. *Journal of Nurses' Association of Thailand, North-Eastern Division*. 2012; 30(2): 122-30. Thai.
 50. Sungsing K, Hatthakit U, Aphichato A. Cancer patient's experiences in using meditation for self-healing. *Songkla Med J*. 2007; 25(1): 39-48. Thai.
 51. Matchim Y. Meditation therapy and its application in clinics [Internet]. Chiangmai: Palliative care; 2015 [cited 2015 Feb 3]. Available from: www.med.cmu.ac.th/hospital.pdf.
 52. Kosaba SC. Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *J Pers Soc Psychol*. 1979; 37(1): 1-11. doi: 10.1037//0022-3514.37.1.1
 53. Mhankong P. Relationship between perception of illness. Strong personality social support and the health behavior of those who met the metabolic syndrome [dissertation]. [Chon Buri]: Burapa university; 2014. 100p.