

3 สุขภาพในมิติทางจิตวิญญาณหรือปัญญา

นพ.ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล

กรมสุขภาพจิต

“การพัฒนาตัวชีวิตและคำจำกัดความเกี่ยวกับสุขภาพในมิติทางจิตวิญญาณหรือสุขภาวะทางปัญญา เป็นสิ่งที่จำเป็นต่อการกำหนดทิศทาง การสร้างเสริมสุขภาวะที่เหมาะสม”

สุขภาวะทางปัญญาเป็นเรื่องคุณภาพของจิตใจที่เป็นเรื่องใกล้ตัว เป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตมนุษย์ เมื่อคนเรามีจิตใจที่ประณีตขึ้น ความสุขส่วนบุคคลและความสุขของสังคมก็ย่อมมีมากขึ้น

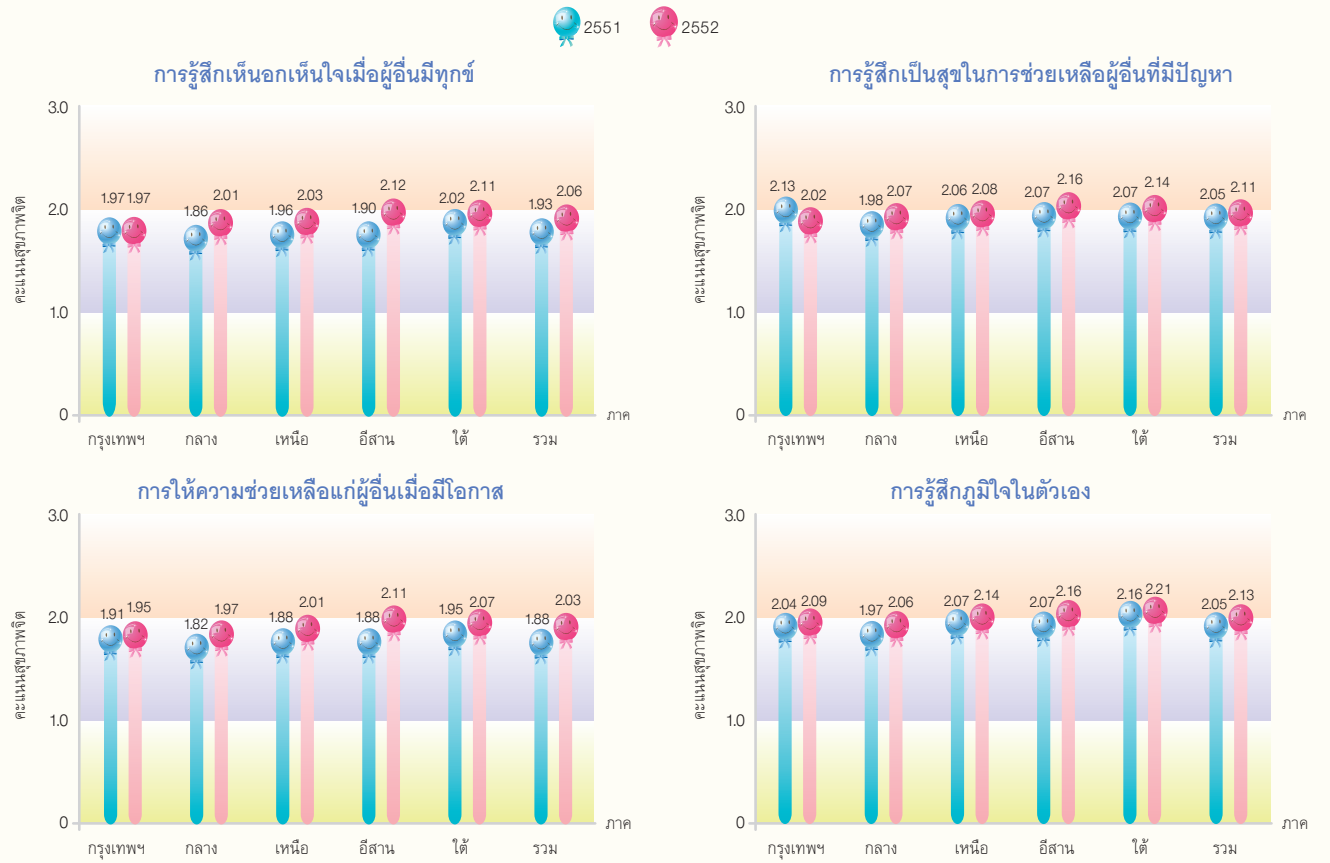
ศ.นพ.ประเวช วัชชี กล่าวไว้ว่า “จิตวิญญาณ หรือจิตสูงนั้น หมายถึง ความดี การลดความเห็นแก่ตัว การเข้าถึงสิ่งสูงสุด สิ่งสูงสุดทางพุทธ คือ พระนิพพานหรือปัญญา หรือวิชา ศาสนาอื่นหมายถึง พระผู้เป็นเจ้า” สถานะของมิติทางจิตวิญญาณปรากฏเป็นทางการชัดเจนขึ้น เมื่อพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาตินิยามความหมายของสุขภาพครอบคลุมทั้ง 4 มิติ คือ กาย ใจ ปัญญา และสังคม เช่นเดียวกับสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) โดยเลือกใช้คำว่า “ปัญญา” แทนคำว่า “จิตวิญญาณ” รศ.ดร.ดุชนัน โยเหลา และคณะได้ทบทวนวรรณกรรมและพัฒนาเครื่องมือประเมินสุขภาวะทางจิตวิญญาณหรือปัญญาขึ้น โดยจัดแบ่งเป็น 7 องค์ประกอบ ได้แก่ กล้ายืนหยัดทำในสิ่งที่ถูกต้อง เมตตากรุณา มีเป้าหมายและพอเพียงให้ความสำคัญกับความเป็นมนุษย์ อ่อนน้อมถ่อมตนให้อภัย และมีความ

เป็นมิตร อย่างไรก็ตาม ในปัจจุบันยังไม่มีผลสำรวจโดยใช้เครื่องมือดังกล่าวที่เป็นตัวแทนระดับประเทศ

ผลจากการสำรวจที่เป็นระบบเท่าที่มี มาจากการสำรวจภายใต้โครงการรายงานสถานการณ์สุขภาพจิตประจำปี ซึ่งได้ผนวกข้อคำถามด้านคุณภาพของจิตใจ (Mental Quality) อันเป็นประเด็นที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพทางจิตวิญญาณหรือสุขภาวะทางปัญญา พบว่า ปัจจัยทางประชากรที่สัมพันธ์กับคุณภาพของจิตใจ ในการรู้สึกเห็นอกเห็นใจเมื่อผู้อื่นมีทุกข์ รู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา หรือการให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นเมื่อมีโอกาส ได้แก่ ระดับการศึกษา อายุที่เพิ่มมากขึ้น อาชีพ การงานที่มั่นคง โดยผู้หญิงและคนในชนบทมีแนวโน้มที่จะมีคุณภาพของจิตใจที่ดีกว่าผู้ชายและคนที่ใช้ชีวิตในเมือง การประพฤติปฏิบัติตนและการยึดถือคำสอนทางศาสนาถือเป็นวิถีทางหนึ่งในการกล่อมเกลาจิตวิญญาณและเสริมสร้างปัญญาให้มีสุขภาวะที่ดียิ่งขึ้น อย่างไรก็ตาม ในสังคมยุคปัจจุบัน อาจกล่าวได้ว่า คนไทยค่อนข้างที่จะอยู่ห่างจากศาสนา พฤติกรรมการปฏิบัติสมาธิ และรักษาศีล รวมถึงความรู้สึกในการเคร่งศาสนา มีสัดส่วนและค่าเฉลี่ยในระดับที่ต่ำ

ตัวชี้วัด “สุขภาพในมิติทางจิตวิญญาณหรือปัญญา” ตามกรอบ “ตัวชี้วัดสุขภาพแห่งชาติ”
คือ “ดัชนีสุขภาวะทางปัญญา” ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบต่างๆ เกี่ยวกับความสงบทางจิตใจ ความมั่นคงทางจิตใจ การลดความเห็นแก่ตัว ความไม่ประมาท ความรู้และเข้าใจในความเป็นไปของชีวิตและโลก การใช้ความคิดไตร่ตรองตามเหตุผล ฯลฯ ซึ่งยังไม่มีมาตรการพัฒนาองค์ประกอบดัชนีที่เป็นมาตรฐาน และไม่มีแหล่งข้อมูลที่จัดเก็บอย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง

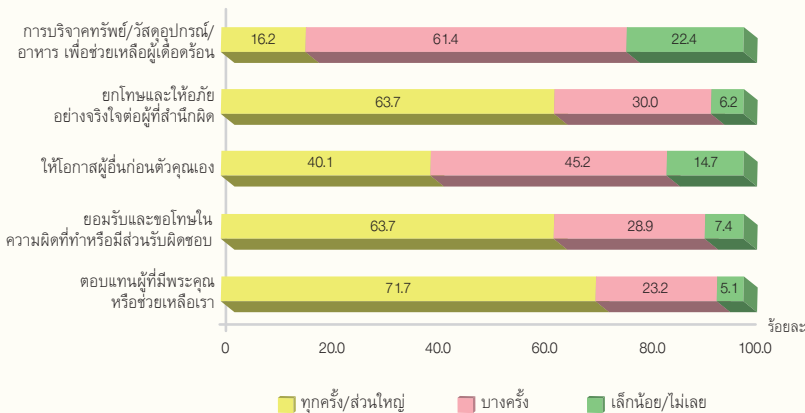
คะแนนสุขภาพจิตเฉลี่ย ต่อคำถามด้าน “คุณภาพของจิตใจ” ของคนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามภาค พ.ศ. 2551 และ พ.ศ. 2552



หมายเหตุ: เป็น 4 ข้อคำถามในด้านคุณภาพของจิตใจ จากการสำรวจโดยใช้ “แบบสำรวจสุขภาพจิตคนไทย” ทั้งหมด 15 ข้อ แต่ละข้อมีค่าคะแนนตั้งแต่ 0 = ไม่เลย 1 = เล็กน้อย 2 = มาก และ 3 = มากที่สุด
ที่มา: คณะทำงานสุขภาพคนไทย โดยใช้ข้อมูล

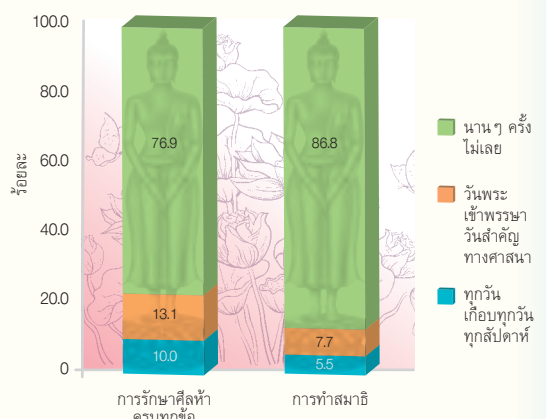
- การสำรวจสภาวะทางสังคมและวัฒนธรรม พ.ศ. 2551 สำนักงานสถิติแห่งชาติ
- การสำรวจสภาวะเศรษฐกิจและสังคมของครัวเรือน พ.ศ. 2552 สำนักงานสถิติแห่งชาติ

พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพจิตใจของคนไทย พ.ศ. 2551



ที่มา: คณะทำงานสุขภาพคนไทย โดยใช้ข้อมูลการสำรวจสภาวะทางสังคมและวัฒนธรรม พ.ศ. 2551 สำนักงานสถิติแห่งชาติ

พฤติกรรมการศึกษาศิลปะและการทำสมาธิของคนไทย พ.ศ. 2551



ค่าเฉลี่ยความถี่ศึกษาศาสนา (0-10) = 6.0

ที่มา: รศรินทร์ เกษย์, ประเวศ ตันติพิวัฒนสกุล และ เรวัต สุวรรณพแก้ว (2553)