

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

ความรักเป็นสิ่งที่มีความสำคัญและมีคุณค่าสำหรับชีวิตที่ทำให้บุคคลอยู่ในโลกอย่างมีความสุข มีความสดชื่นอยู่เสมอ ดังนั้นการเรียนรู้ในเรื่องความรักจึงเป็นความจำเป็น เพราะเมื่อบุคคลเข้าใจธรรมชาติของความรักแล้ว ย่อมทำให้เกิดความเข้าใจในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมากขึ้นด้วย ในการวิจัยครั้งนี้เน้นศึกษาองค์ความรู้เรื่องความรัก ภาวะบกพร่องทางความรัก สาเหตุของภาวะบกพร่องทางความรัก และการปรับเปลี่ยนภาวะบกพร่องทางความรักในสองสาขาวิชา คือ จิตวิทยาตะวันตกกับหลักพุทธธรรม เพื่อศึกษาถึงความสัมพันธ์ในองค์ความรู้เรื่องความรักของทั้งสองสาขาวิชา และนำประเด็นที่สอดคล้องกันมาผสมผสานร่วมกันเพื่อเกิดองค์ความรู้ใหม่ที่มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ตามแนวทางจากวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ เพื่อศึกษาภาวะบกพร่องทางความรัก และการปรับเปลี่ยนภาวะบกพร่องทางความรักในจิตวิทยาตะวันตก เพื่อศึกษาภาวะบกพร่องทางความรักและการปรับเปลี่ยนภาวะบกพร่องทางความรักในหลักพุทธธรรม และเพื่อการบูรณาการหลักพุทธธรรมเพื่อเป็นเครื่องมือในการปรับเปลี่ยนภาวะบกพร่องทางความรัก

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

ภาวะบกพร่องทางความรักในจิตวิทยาตะวันตก ซึ่งการวิจัยครั้งนี้เน้นศึกษาทฤษฎีของอิริค ฟรอมม์ และอับราฮัม มาสโลว์ สามารถตอบวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ได้ว่า ภาวะบกพร่องทางความรักในจิตวิทยาตะวันตก คือภาวะของความต้องการความรัก ภาวะที่รู้สึกขาดแคลนความรักจึงแสวงหาเพื่อมาเติมตามความต้องการให้เต็ม เป็นภาวะของความรักที่ไม่มีวุฒิภาวะ ต้องพึ่งพิงความสุขของตัวเองไว้กับผู้อื่น ไม่มีความเป็นอิสระในตัวเอง

เมื่อนำทฤษฎีของจิตวิทยาตะวันตกมาเป็นกรอบในการศึกษาตามหลักพุทธธรรม ภาวะบกพร่องทางความรักในพุทธธรรมอธิบายได้ด้วยคำว่า “ตัณหา” ซึ่งมีความหมายถึง ความปรารถนา ความต้องการ จึงเกิดกระบวนการในการแสวงหา และยึดติดถือมั่นในการครอบครองเป็นเจ้าของด้วยความหวงแหน โดยจำแนกได้ ๒ ประเภทคือ ภาวะบกพร่องทางความรักด้วยอำนาจของตัณหา และภาวะบกพร่องทางความรักด้วยอำนาจทิฐิซึ่งเมื่อกล่าวถึงในระดับปรมัตถ์ก็คือจิตที่ประกอบด้วยโลภมูลจิตนั่นเอง และการอธิบายความภาวะบกพร่องทางความรักในพุทธธรรมด้วยคำว่าตัณหานี้มีความหมายกว้างกว่าการอธิบายภาวะบกพร่องทางความรักในจิตวิทยาตะวันตก

ในจิตวิทยาตะวันตกได้อธิบายถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดภาวะบกพร่องทางความรักว่ามีปัจจัย ๒ ประการ ได้แก่ ปัจจัยทางชีวภาพ คือสิ่งที่ติดตัวมาตั้งแต่กำเนิด อาทิ แรงขับทางสัญชาตญาณที่ติดตัวมาแต่กำเนิด และปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม คือสภาวะแวดล้อมทางสังคม อาทิ การปฏิสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่หรือคนเลี้ยงดูกับทารกหรือเด็ก และเมื่อนำทฤษฎีจิตวิทยาตะวันตกมาเป็นกรอบในการศึกษาตามหลักพุทธธรรม พุทธธรรมอธิบายด้วยคำสอนเรื่องเหตุและปัจจัย เนื่องจากชีวิตของมนุษย์ซึ่งประกอบด้วยขั้น ๕ นั้นเป็นไปตามเหตุและปัจจัย การอธิบายกระบวนการนี้จึงดำเนินการตามกฎแห่งปัจจุสมุปบาท ซึ่งในพุทธธรรมอธิบายปัจจัย ๒ ประการที่ทำให้เกิดภาวะบกพร่องทางความรักตามที่จิตวิทยาตะวันตกอธิบายมานั้นว่าจัดอยู่ในฐานะผลของกรรม ซึ่งในกระบวนการปัจจุสมุปบาทช่วงนี้จัดอยู่ใน วิบากวัฏฏ์ ได้แก่ วิญญาน นามรูป สฬายตนะ ผัสสะ เวทนา และจากกระบวนการปัจจุสมุปบาทนี้สามารถอธิบายตามหลักพุทธธรรมถึงสาเหตุภาวะบกพร่องทางความรักได้ว่า ปัจจัยที่มีความสำคัญในการเกิดภาวะบกพร่องทางความรักนั้นอยู่ในช่วงกิลีสวัฏฏ์ ได้แก่ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน ด้วย ซึ่งเป็นการอธิบายขยายความเพิ่มเติมจากทฤษฎีจิตวิทยาตะวันตก

ในจิตวิทยาตะวันตก การปรับเปลี่ยนภาวะบกพร่องทางความรักให้เป็นภาวะความรักที่ดีซึ่งเป็นความรักที่บรรลุนิยามในตัวเอง เป็นความรักที่มีวุฒิภาวะนั้น บุคคลจะต้องสร้างความศรัทธาให้เกิดขึ้นในตัวเอง พยายามเอาชนะความยึดติดกับตัวเอง มีความเชื่ออย่างมีเหตุผล สามารถที่จะแยกสิ่งที่เป็นจริงกับสิ่งที่คาดหวังออกจากกันได้ ไม่มีความคิดที่บิดเบือนความจริง มีความมั่นคงทางจิตใจและเชื่อมั่นว่าตนเองสามารถสร้างภาวะความรักที่ดีได้ โดยใช้กระบวนการปรับอารมณ์ความรู้สึก ปรับความคิด ปรับการกระทำ และปรับเป้าหมาย

ส่วนวิธีการปรับเปลี่ยนภาวะบกพร่องทางความรักในพุทธธรรมนั้น จำเป็นต้องปรับสภาพจิตใจของบุคคลให้อ่อนโยน ปรับเปลี่ยนความคิดของบุคคลให้มีความคิดดีมีเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น ไม่คิดเบียดเบียนหรือคิดร้ายทำลายตนเองและผู้อื่น มีความเห็นที่ถูกต้อง เข้าใจในกฎแห่งกรรม หมั่นพัฒนาตนให้ดำรงชีวิตอย่างมีสติอยู่กับปัจจุบัน เพื่อที่จะสามารถสร้างความสุขทางใจให้กับตนเองได้ เมื่อบุคคลปรับสภาพจิตใจให้อ่อนโยนมีเมตตา มีความสุขสงบได้ ก็นำไปสู่ความรักที่ดีงาม แสดงออกทางกายและวาจาที่เปี่ยมด้วยเมตตา ทั้งนี้ก็เนื่องมาจากจิตใจที่เปี่ยมด้วยเมตตาเป็นภาวะความรักที่ดีงาม

เมื่อศึกษาองค์ความรู้ทั้งสองสาขาวิชาและนำประเด็นที่สอดคล้องกันมาผสมผสานเพื่อบูรณาการร่วมกัน ทำให้เกิดองค์ความรู้ใหม่ คือ การปรับเปลี่ยนภาวะบกพร่องทางความรักเชิงพุทธบูรณาการ โดยมีการปรับเปลี่ยนแนวคิดและพฤติกรรม ดังนี้คือ การปรับอารมณ์ความรู้สึก ซึ่งโดยปกติบุคคลที่ประสบภาวะบกพร่องทางความรักจะมีสภาพจิตใจที่เสียสภาวะสมดุล เกิดอารมณ์ความรู้สึกทางลบ เช่น อารมณ์เศร้า อารมณ์โกรธ อารมณ์อิจฉาริษยา เป็นต้น จึงจำเป็นต้อง

ปรับสภาพจิตใจให้มีอารมณ์ความรู้สึกในทางบวกก่อน โดยนำหลักพุทธธรรมมาบูรณาการคือ การนำบุคคลให้กลับมาคิดถึงอยู่กับปัจจุบัน และนำคุณธรรมมาแทนที่อกุศลธรรม เพื่อปรับเปลี่ยนความรู้สึกทางลบให้กลายเป็นบวก รวมทั้งการปรับเปลี่ยนความคิด ให้รู้จักคิดอย่างมีเหตุผล ไม่มีความคิดที่บิดเบือน สามารถปรับเปลี่ยนความคิดที่เป็นไปในแง่ลบ ซึ่งเป็นปัจจัยให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกเชิงลบ เกิดความคิดในแง่บวก ซึ่งเป็นปัจจัยให้เกิดความรู้สึกเชิงบวก โดยนำหลักคำสอนเหตุและปัจจัยในพุทธธรรมมาบูรณาการให้เข้าใจสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นตามสภาพความเป็นจริงอย่างผู้ที่เข้าใจธรรมชาติว่าสิ่งต่างๆนั้นล้วนมีความเปลี่ยนแปลงเป็นธรรมดา ไม่สามารถคงสภาพเดิมได้ตลอดไป เพราะทุกอย่างในโลกนั้นไม่มีตัวตนที่เที่ยงแท้ถาวร ทุกสิ่งทุกอย่างเกิดขึ้นตามเหตุตามปัจจัย เมื่อปรับเปลี่ยนความคิดอย่างมีเหตุผลได้แล้วย่อมเป็นปัจจัยในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เกิดพฤติกรรมที่ดีงามได้ต่อไป รวมทั้งปรับเปลี่ยนเป้าหมายจากการที่มุ่งเน้นสิ่งต่างๆเข้ามาหาตนเองเนื่องจากความปรารถนามุ่งเน้นที่ตัวเองย่อมจะส่งผลให้บุคคลประสบกับภาวะบกพร่องทางความรักได้ จึงจำเป็นต้องปรับเปลี่ยนเป้าหมายให้มีขอบเขตขยายกว้างขวางแผ่ไปเพื่อเกื้อกูลแก่ผู้อื่นด้วย ย่อมจะช่วยให้บุคคลนั้นพัฒนาความรักของตนเองให้เป็นภาวะความรักที่ดีได้ นอกจากนี้ยังเป็นการส่งเสริมให้เกิดอุปนิสัยและความเคยชินในการคิดดีงามและการแสดงออกซึ่งพฤติกรรมที่ดีงามด้วย

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

การบูรณาการหลักพุทธธรรมเพื่อเป็นเครื่องมือในการปรับเปลี่ยนภาวะบกพร่องทางความรักนั้นมีประโยชน์ต่อบุคคลหลายกลุ่ม อาทิ บุคคลที่ประสบปัญหาภาวะบกพร่องทางความรัก งานวิจัยฉบับนี้สามารถเป็นกัลยาณมิตรเพื่อช่วยให้บุคคลนั้นค้นหาแนวทางการแก้ไขปัญห และพัฒนาไปสู่กระบวนการทางปัญญาดด้วยตนเองได้ รวมทั้งมีประโยชน์สำหรับบุคคลผู้มีคนใกล้ชิดประสบปัญหา งานวิจัยฉบับนี้สามารถเป็นเครื่องมือที่จะช่วยให้ข้อคิดเพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในการให้ความช่วยเหลือบุคคลใกล้ชิดในแต่ละกรณีได้

แต่อย่างไรก็ตาม การวิจัยครั้งนี้เน้นศึกษาเรื่องภาวะบกพร่องทางความรักและการปรับเปลี่ยนภาวะบกพร่องทางความรัก ดังนั้นข้อมูลส่วนใหญ่ที่นำเสนอจึงเป็นแง่มุมที่สะท้อนให้เห็นสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาภาวะบกพร่องทางความรักตามแนวคิดของจิตวิทยาตะวันตก และแสดงให้เห็นเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดภาวะบกพร่องทางความรักตามแนวคิดของพุทธธรรม เพื่อนำองค์ความรู้ที่สอดคล้องกันของทั้งสองสาขาวิชามาผสมผสานเพื่อบูรณาการให้เกิดองค์ความรู้ใหม่ที่มีประสิทธิภาพอย่างเหมาะสมกับบุคคลสมัยปัจจุบัน

ดังนั้น องค์ความรู้ในบางประเด็น เช่น เรื่องภาวะความรักที่ดั่งาม และปัจจัยที่ทำให้เกิดภาวะความรักที่ดั่งามที่ปรากฏในงานวิจัยฉบับนี้จึงกล่าวถึงเพียงเล็กน้อย ซึ่งโดยแท้จริงแล้ว ผู้วิจัยตระหนักดีว่าเป็นองค์ความรู้ที่มีความสำคัญมากต่อการพัฒนาจิตใจของบุคคลให้มีความรักที่ดั่งามเพื่อสร้างสรรค์สังคมในปัจจุบันให้มีความรักที่ดั่งามต่อกัน เพื่อให้เกิดความสุขของคนในสังคมอย่างยั่งยืน ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยมีประเด็นที่เสนอแนะดังนี้

- ๑) ศึกษาวิเคราะห์ภาวะความรักที่ดั่งาม และการพัฒนาสู่ภาวะความรักที่ดั่งามอย่างยั่งยืน
- ๒) ศึกษาวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์ความรู้สึกรักและอารมณ์ความรู้สึกโกรธ
- ๓) ศึกษาวิเคราะห์เรื่องความโกรธเชิงพุทธบูรณาการ