

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มด้วยวิธีเชิงพุทธเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ป่วย ภายใต้โครงการคลินิกธรรมะรักษาใจ มีวัตถุประสงค์ของการวิจัย ๑.) ศึกษาระดับและเปรียบเทียบความสุขของผู้ป่วยก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มด้วยวิธีเชิงพุทธภายใต้โครงการคลินิกธรรมะรักษาใจ ๒.) เพื่อศึกษาผลการปรึกษาแบบกลุ่มด้วยวิธีเชิงพุทธ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยโครงการคลินิกธรรมะรักษาใจ ผู้วิจัยจึงได้นำเสนอลำดับการสรุปผลการวิจัยดังต่อไปนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

กระบวนการวิจัยเพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ที่ ๑ อาศัยการวิจัยเชิงเอกสารเพื่อรวบรวมและวิเคราะห์หลักคำสอนทางพุทธศาสนาเถรวาท ร่วมกับหลักทฤษฎีและแนวทางปฏิบัติทางพุทธจิตวิทยา เพื่อสังเคราะห์กิจกรรมเชิงพุทธที่เน้นเรื่องการศึกษาแบบกลุ่มด้วยวิธีเชิงพุทธเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต

ส่วนกระบวนการวิจัยเพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ข้อที่ ๒ อาศัยการวิจัยกึ่งทดลอง(Quasi-Experimental research) ที่มีการประเมินก่อนและหลังการทดลอง (One Group Pretest Post-test Design) โดยมีสมาชิกกลุ่ม ๑๐ คน จากนั้นทำการประเมินก่อนการทดลองด้วยแบบวัดความสุขของคนไทย กรมสุขภาพจิต (T๑) แล้วมีการจัดกระทำ (X) กับกลุ่มตัวอย่าง เป็นระยะเวลาต่อเนื่อง ๕ วัน รวมระยะเวลาในการทำกิจกรรม ๑๕ ชั่วโมง แล้วทำการประเมินหลังการทดลอง (T๒) ด้วยเครื่องมือที่ใช้ในการประเมินอย่างเดียวกันกับการประเมินก่อนการทดลอง แล้วนำผลการประเมินมาทำการวิเคราะห์ด้วยวิธีการทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐาน แล้วอภิปรายผลเพื่อหาคำตอบผลของการเปรียบเทียบในการวิจัย

๑) ประชากร (Population) ได้แก่ ผู้ป่วยเรื้อรังในคลินิกธรรมะรักษาใจ โครงการมิตรภาพบำบัด ในคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยกรุงเทพมหานคร ประจำปี ๒๕๕๕ ทั้งสิ้นจำนวน ๓๐ คน

๒) กลุ่มตัวอย่าง (Sample)

ผู้ป่วยในคลินิกธรรมะรักษาใจ โครงการมิตรภาพบำบัด ในคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยกรุงเทพมหานคร ประจำปี ๒๕๕๕ ที่เป็นผู้ป่วยเรื้อรัง ที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการ จำนวน ๑๐ คน เป็นการศึกษาในช่วงเวลาตั้งแต่ เดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๕๕ ถึง เดือนมีนาคม ๒๕๕๕

การดำเนินการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองโดยแบ่งเป็น ๔ ระยะ ดังนี้

ระยะที่ ๑ ระยะที่ทำการทดสอบก่อนอบรม (Pretest) กลุ่มทดลอง โดยใช้แบบทดสอบวัดความสุข

ระยะที่ ๒ ดำเนินชุดกิจกรรม โดยผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการฝึก โดยการใช้ชุดกิจกรรมแผนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเชิงพุทธ เพื่อความเข้าใจในชีวิต ทุกข์ ซึ่งจะกระทำต่อเนื่องจากขั้นตอนเริ่มต้นการให้การศึกษา โดยผู้วิจัยจะใช้กิจกรรมหลักประกอบด้วย การถ่ายทอดเป็นคำพูด แล้วให้ชมวิดีโอซึ่งเป็นตัวอย่างผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่นำหลักธรรมมาปฏิบัติในการดำรงชีวิต และเข้าสู่กระบวนการสนทนากลุ่มเพื่อการเรียนรู้และพัฒนาคุณภาพชีวิต ซึ่งเป็นวิธีการให้การศึกษาพร้อมกับ การให้กำลังใจ การให้ข้อมูลใช้เวลาฝึกอบรม เป็นเวลาต่อเนื่อง ๕ วัน วันละ ๓ ชั่วโมง รวม ๑๕ ชั่วโมง

ระยะที่ ๓ หลังจากเสร็จสิ้นการฝึกอบรมชุดกิจกรรมแล้ว ทำการทดสอบหลังฝึกอบรม (Posttest) โดยใช้แบบทดสอบวัดความสุข ซึ่งเป็นชุดเดียวกับที่ใช้ทดสอบก่อนการฝึกอบรม (Pretest)

ระยะที่ ๔ นำคะแนนที่ได้จากการตอบแบบทดสอบวัดความสุขมาวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติต่อไป

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

๕.๑.๑. ศึกษาระดับและเปรียบเทียบความสุขของผู้ป่วยก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มด้วยวิธีเชิงพุทธภายใต้โครงการคลินิกธรรมะรักษาใจ

ผลการวิจัยสรุปตามวัตถุประสงค์โดยแบ่งเป็น ๔ ตอนดังนี้

ตอนที่ ๑ สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้เข้ารับการศึกษาแบบกลุ่มด้วยวิธีเชิงพุทธเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ป่วย ภายใต้โครงการคลินิกธรรมะรักษาใจ เมื่อจำแนกเป็นรายบุคคล

พบว่าส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อายุ ๔๐ ปีขึ้นไป มีสถานะเป็นหม้าย มีการศึกษาต่ำกว่าระดับมัธยมศึกษา มีอาชีพแม่บ้าน ป่วยด้วยโรคหัวใจ กระจายระหว่าง ๔ วันถึง ๒๐ ปี ระยะเวลาป่วย ๑๘ ปี

ตอนที่ ๒ สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลคะแนนเฉลี่ยแบบความสุขของคนไทยก่อนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มด้วยวิธีเชิงพุทธเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ป่วย ภายใต้โครงการคลินิกธรรมะรักษาใจ

พบว่า คะแนนเฉลี่ยแบบความสุขของคนไทยก่อนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มด้วยวิธีเชิงพุทธเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ป่วย ภายใต้โครงการคลินิกธรรมะรักษาใจ โดยภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ค่าเฉลี่ย ๓.๖๐ เมื่อจำแนกเป็นรายข้อพบว่า ท่านรู้สึกมั่นคงปลอดภัยเมื่ออยู่ในครอบครัว มีค่าเฉลี่ย ๔.๒๐ อยู่ในระดับมาก เป็นอันดับที่ ๑ ท่านรู้สึกเบื่อหน่ายต่อแท็กกับการดำเนินชีวิตประจำวัน ค่าเฉลี่ย ๓.๐๐ เป็นอันดับสุดท้าย ตามลำดับ

ตอนที่ ๓ สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลคะแนนเฉลี่ยแบบความสุขของคนไทยหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มด้วยวิธีเชิงพุทธเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ป่วย ภายใต้โครงการคลินิกธรรมะรักษาใจ

พบว่า คะแนนเฉลี่ยแบบความสุขของคนไทยหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มด้วยวิธีเชิงพุทธเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ป่วย โดยภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ค่าเฉลี่ย ๓.๘๐ ค่า เมื่อจำแนกเป็นรายข้อพบว่า สมาชิกในครอบครัวมีความรักและผูกพันต่อกัน มีค่าเฉลี่ย ๔.๖๐ อยู่ในระดับมากที่สุด เป็นอันดับที่ ๑ ส่วนข้อคำถาม ท่านรู้สึกเบื่อหน่ายต่อแท็กกับการดำเนินชีวิตประจำวัน ค่าเฉลี่ย ๒.๓๐ เป็นอันดับสุดท้าย ตามลำดับ

ตอนที่ ๔ สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยแบบวัดความสุขของคนไทยก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มด้วยวิธีเชิงพุทธเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ป่วย ภายใต้โครงการคลินิกธรรมะรักษาใจ

โดยภาพรวม เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยโดยใช้แบบวัดความสุขของคนไทยของกรมสุขภาพจิต ก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มด้วยวิธีเชิงพุทธเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ป่วย ภายใต้โครงการคลินิกธรรมะรักษาใจ พบว่า ความสุขก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มด้วยวิธีเชิงพุทธเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ป่วย แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กล่าวคือ สึกพึงพอใจในชีวิตสูงขึ้น รู้สึกสบายใจเพิ่มขึ้น รู้สึกเบื่อหน่ายต่อแท็กกับการดำเนินชีวิตประจำวันลดลง รู้สึกผิดหวังในตัวเองลดลง รู้สึกว่าชีวิตของมีแต่ความทุกข์ลดลง สามารถทำใจยอมรับได้สำหรับปัญหาที่ยากจะแก้ไขดีขึ้น มั่นใจว่าจะสามารถควบคุมอารมณ์ได้เมื่อมีเหตุการณ์คับขันหรือร้ายแรงเกิดขึ้นได้ดีขึ้น มั่นใจที่จะเผชิญเหตุการณ์ร้ายแรงที่เกิดขึ้นในชีวิตดีขึ้น รู้สึกเห็นอกเห็นใจเมื่อผู้อื่นมีทุกข์สูงขึ้น รู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหาสูงขึ้น ให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นเมื่อมีโอกาสสูงขึ้น รู้สึก

ภูมิใจในตนเองมากขึ้น รู้สึกมั่นคงปลอดภัยเมื่ออยู่ในครอบครัวสูงขึ้น หากป่วยหนัก เชื่อว่าครอบครัวจะดูแลท่านเป็นอย่างดีสูงขึ้น สมาชิกในครอบครัวมีความรักและผูกพันต่อกันสูงขึ้น

๕.๑.๒ สรุปวิเคราะห์ผลการปรึกษาแบบกลุ่มด้วยวิธีเชิงพุทธ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยโครงการคลินิกธรรมะรักษาใจ

วันที่ ๑ สรุปกิจกรรมการเรียนรู้ความทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔ อย่างเข้าใจ

ผู้วิจัยได้สังเกตดูเห็นว่าทุกคนให้ความสนใจในการรับเอกสารเป็นอย่างดี ข้อไหนที่ไม่เข้าใจก็จะถาม บางท่านแม้ว่าเขียนหนังสือไม่ได้ด้วยการป่วยก็จะบอกด้วยอาการที่รู้สึกเป็นกังวลจากสีหน้าที่อดอัด แต่เมื่อบอกว่าไม่เป็นไรให้พยาบาลช่วยก็ใช้การสัมผัสแล้วเจ้าหน้าที่พยาบาลก็ช่วยเขียนให้ก็ทำให้ผู้ป่วยรู้สึกสบายใจจากสีหน้าที่ผ่อนคลาย สังเกตจากการสวดมนต์ ทุกคนมีความตั้งใจสวดมนต์จากเสียงสวดที่ตั้งอย่างรู้สึกได้ถึงความสงบภายใน ไม่มีการคุยแทรกแม้แต่น้อย แม้ผู้ที่อ่านหนังสือไม่ได้แต่ก็สวดได้เพราะเป็นวิถีชีวิตที่คุ้นเคยด้วยความสงบและเคารพ

ผู้เข้าร่วมกิจกรรม สรุปกิจกรรมเรียนรู้ได้ว่า เวลาที่เราอยู่คนเดียวมักจะคิดฟุ้งซ่าน การคิดฟุ้งซ่านไม่เป็นประโยชน์ไม่ทำให้หายโรคได้เพราะความคิดไม่ใช่หมอ หนาซ่ายยังทำให้เกิดโทษแก่เราอีก เราห้ามความคิดไม่ได้แต่เราเบี่ยงเบนสติความรู้สึกไปอยู่กับกายที่เคลื่อนไหวได้ เราจะฝึกทำอย่างนี้ให้ครบทั้งห้าวัน เมื่อเราทำอย่างนี้เรารับรู้ได้ว่ากายของเรารับรู้ได้ ใจของเรารับรู้ได้ แม้ว่ากายนี้ยังไม่สมบูรณ์เพราะกายนี้กำลังซ่อมแซมบางอย่างเพราะความเจ็บป่วยนี้ แต่ส่วนอื่นเรายังรับรู้ได้

วันที่ ๒ สรุปกิจกรรมการเรียนรู้ทุกข์สมุทัยสัจอย่างเข้าใจ วันนี้ทุกคนมีหน้าตาสดใสกว่าวันแรก ทุกคนทักทายกันด้วยอาการคุ้นเคยกันมากขึ้น แสดงความห่วงใยด้วยคำว่า เป็นอย่างไรกันบ้างวันนี้ใครลืมอะไรบ้างไหม? และเริ่มต้นด้วยวิธีเชิงพุทธ ชวนให้น้อมใจบูชาพระรัตนตรัยมีสติอยู่กับปัจจุบันคือ ศีล เจริญสมถภาวนาด้วยสวดมนต์ เพื่อความรู้สึกสงบผ่อนคลายสบายใจ เจริญสมาธิเมตตาภาวนา เพื่อการปล่อยวางด้วยการทำจิตให้มีเมตตาและให้อภัยกับทุกสิ่ง ทบทวนศีลร่วมกันให้อสาแสดงออกว่าคืนที่ผ่านมาเราเข้าข่ายละเมิดศีลบ้างเพื่อการยอมรับความจริงของชีวิตเบื้องต้น ให้รับศีลและแผ่เมตตาพร้อมกัน ทุกคนตั้งใจรับศีลอย่างสงบสังเกตจากเสียงที่เปล่งออกมาดังพอดีมีพลังที่รู้สึกได้ และด้วยอาการที่สงบไม่พูดคุยแทรก เจริญกายานุสสติ รับรู้การเคลื่อนไหวของร่างกายอย่างมีสติ ทุกคนยกแขนได้สุดบ้างไม่สุดบ้างแต่ก็ร่วมกันทำตามกำลังของตน

วันที่ ๓ สรุปกิจกรรมการเรียนรู้ทุกข์สมุทัยนิโรธสัจอย่างเข้าใจ ความทุกข์ของเราคืออะไรนะในขณะนี้ ทุกคนก็บอกว่าความเจ็บป่วยของเรา หลังจากได้ชมวิดีโอ และสรุปว่าเกิดจากกรรม กรรมในอดีต กรรมปัจจุบัน และกรรมพันธุ์ เป็นกรรมของแต่ละบุคคลนั้นเป็นกรรมของคนทำแต่มันจำเป็น เราเลี่ยงได้ก็เลี่ยงไป บาปอยู่ที่คนทำกรรมอยู่ที่คนกิน แต่ก็เป็นวิถีชีวิตบางทีก็หลีกเลี่ยงไม่ได้ แต่ว่าเราก็ไม่ได้ทำตลอดเวลาเราเลี่ยงได้เราก็ก็นำไปชีวิตเราเลือกได้นะ ต่อไปเรามาย้อนดูตัวเรา

ว่าความเจ็บป่วยเรามีสาเหตุมาจากอะไร และสรุปว่าเกิดจากอะไรบ้าง เกิดจากกรรมพันธุ์ การทำของเราเอง โรคกรรมโรคเวร ความเครียดนะ แต่ความทุกข์ของเราย่อมมีทางแก้ไขเสมอ

วันที่ ๔ สรุปกิจกรรมการเรียนรู้มรรคสองอย่างเข้าใจ ผู้วิจัยได้แนะนำวิธีให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม เรียนรู้อยู่กับทุกข์อย่างเป็นอิสระทุกคนตั้งใจเขียนและอธิษฐานนอบน้อมใส่บาตรด้วยความเคารพ ทุกคนรู้สึกได้ปลดปล่อยทางใจ สังเกตจากหน้าตาที่เบิกบานไม่หดหู่ ผ่อนคลาย ยายเปรื่องบอกว่าหมดแล้วความทุกข์กายทุกข์ใจวันนี้ได้ใส่บาตรไปแล้วหมดแล้วพูดด้วยอาการหัวเราะยิ้มแย้ม ยายจำรูญบอกว่าใส่บาตรไปแล้วนะไม่ทุกข์แล้ว

ไม่สบายใจก็สวดมนต์ๆก็รู้สึกสบายใจวันนี้ไม่ใช่ออกซิเจนแล้วหายใจได้เองแล้ว ยายน้อยบอกว่าเขาให้กำลังใจตัวเองถ้าใจสู้ก็ดีขึ้น นี่เวลาไม่สบายใจก็หาอะไรทำเดี๋ยวมันก็ลืมปล่อยวางก็สบายใจ เจ็บ เขาแยกกายแยกใจได้ไม่รู้สึกเจ็บในที่สุดก็ผ่านพ้นไปได้ ยายเปรื่อง เขาทำใจได้ในที่สุด เข้าก็ดีขึ้น ยายจำรูญวันนี้ยิ้มแล้วบอกว่าวันนี้เขียนใส่บาตรความทุกข์ไปแล้ว ไม่คิดแล้วจะใส่บาตรไปแล้ว ลุงอัญบอกว่าอยู่ที่ใจถ้ามีกำลังใจมันก็ดีขึ้น ปัญหามันเป็นครูของเราทำให้เราได้เรียนรู้แล้วก็ต้องใช้เวลาพอเวลาผ่านไปมันก็ดีขึ้น

เมื่อกล่าวถึง ความทุกข์ของเราย่อมมีทางแก้ไข ลุงอัญบอกว่าบางครั้งต้องอาศัยเวลามันก็ดีขึ้น แหม่มบอกใส่บาตรไปหมดแล้วคลี่คลายแล้ว ยายน้อยบอกว่ารู้จักปล่อยวางบ้างก็ดีเอง ยายเปรื่องบอกว่าใส่บาตรไปแล้วพรุ่งนี้คงหมดแล้วไม่คิดอะไรแล้ว ยายสงบอกว่าช่างหัวมันบ้างเดี๋ยวก็ดีเอง

วันที่ ๕ สรุปกิจกรรมการเรียนรู้สภาพทุกข์ตามเป็นจริงและการเข้าใจชีวิต

เริ่มต้นด้วยกิจกรรมขอขมาพระรัตนตรัย และขอโศกกรรมต่อเจ้ากรรมนายเวรต่างๆ ด้วยพวงมาลัยคนละพวง เสร็จแล้วเจริญสมาธิภาวนาแผ่เมตตาแล้วอธิษฐานปรารถนามงคลเพื่อตนเองให้ทุกคนจับด้ายสายสิญจน์สวดโพชฌังคปริตรให้เพื่อขจัดโรคภัยในตัวเองซึ่งเป็นบทที่พระพุทธเจ้าประทานให้แก่ภิกษุสวดระงับความเจ็บป่วย เสร็จแล้วชวนดูวิธีการดับทุกข์ของบัวที่ผ่าน มา และร่วมกันสรุปความเข้าใจสภาพทุกข์ตามเป็นจริงและความจริงของชีวิต

คุณแหม่มกล่าวว่า แหม่มสุขที่สุดไม่เคยเจอที่ไหนมาก่อนในชีวิต วันที่ไม่เคยมีที่ไหนมี แต่ที่นี่แหละ วันที่ที่สุดตั้งแต่มาอนโรงพยาบาลเป็น ๑๐ ครั้ง เพิ่งจะเจอนี้แหละ คุณเจียบกล่าวว่า เจ็บไม่เคยเจอที่ไหนเลยที่อื่นก็แค่ใส่บาตรเท่านั้นแบบนี้ไม่มี คุณยายสงกล่าวว่า ยายสงชีวิตนี้นะ ไม่ได้มีใครทำให้แบบนี้มาก่อนในชีวิตเลยนะ คุณเปรื่องกล่าวว่า เราจะมีความสุขอย่างนี้ไม่มีอีกแล้ว ให้พรให้กำลังใจตัวเอง ที่ไหน ๆ ก็ไม่มีมีแต่ที่นี่แหละปลื้มใจที่สุดเลย คุณยายน้อย กล่าวว่า ยายน้อย เหลือสายสิญจน์เพื่อที่จะนำผูกให้คุณขวัญที่ไม่สามารถมาได้ในกิจกรรมวันนี้ ส่วนคุณยายวันดี สามารถผูกขึ้นเดินได้ หายเจ็บหายไข้แล้ววันนี้หมดแล้วทุกข์กายทุกข์ใจ ผิดจากวันแรกที่เข้าร่วม กิจกรรม ที่นั่งรถเข็น มีสายออกซิเจนมาเข้าร่วมกิจกรรม และกล่าวว่าอยากให้มีกิจกรรมแบบนี้ต่อไป

อีกเป็นประโยชน์มาก ทุกคนที่เขารู้เขายากมาทำกิจกรรมแบบนี้ดีมาก คุณยายสงวยยังกล่าวเสริมว่า อยากให้มีแบบนี้ต่อไปเรื่อยๆ คนไข่อื่นๆ จะได้รับประโยชน์แบบนี้อีก ผู้วิจัยจึงกล่าวตอบไปว่าต่อไป เวลาที่เราไม่สบายใจทำยังไง สวดมนต์ สมาธิทำได้ไหม กายบริหารทำได้ไหม หลังจากนั้นจึงกล่าว อนุโมทนาและปิดการดำเนินกิจกรรม

สรุปวิเคราะห์ผลเชิงหลักธรรมภavana ๔

ด้านการพัฒนากาย ทำกายบริหาร เพื่อให้รู้จักใช้อายตนะและอวัยวะทั้งหลาย มีมือ เท้า ปาก ตา เป็นต้น ทั้งกาย วาจา ให้ผู้ป่วยสังเกตว่าแม้ว่ากายนี้ยังไม่สมบูรณ์ แต่ส่วนอื่นเรายังรับรู้ได้ เพื่อให้รับรู้ถึงความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ และการพัฒนาร่างกายให้แข็งแรง มี สุขภาพดี และสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพอย่างถูกต้องตั้งงามในทางที่เป็นคุณประโยชน์ที่ แท้จริงตลอดจนรู้จักถือเอาประโยชน์จากธรรมชาติในลักษณะที่ถูกต้อง

ด้านการพัฒนา ศิล คือ ให้มีการเจริญอนุสติ สมาทานศีล ๕ และกายนุสสติ การ พัฒนาการอยู่ร่วมในสังคมด้วยดี อย่างเกื้อกูลเป็นประโยชน์และมีอาชีพที่ถูกต้องโดยประกอบสัมมา อาชีพ เรียกว่า ศิลภavana ถ้าเป็นคนได้พัฒนาศีล เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ภาวิตศีล ซึ่งการพัฒนาศีลจะ เป็นพื้นฐานไปสู่การพัฒนาจิตต่อไป

ด้านการพัฒนา จิต คือ ให้อุสเหตุดุเหตุทุกข์เรื่องกรรม เพื่อการพัฒนาคุณสมบัติของจิต ฝึกอบรมเสริมสร้างจิตให้พร้อมสมบูรณ์ ๓ ด้าน คือ ด้านคุณธรรม (คุณภาพจิต) เช่น ความมี เมตตา กรุณา ความรักเป็นมิตรปรารถนาประโยชน์สุขแก่ผู้อื่นด้านความสามารถของจิต (สมรรถภาพ จิต) เช่น ความมีสติดี วิริยะอดทน เข้มแข็งมั่นคง เพียรพยายาม และด้านสุขภาพที่ดีของจิต (สุขภาพจิต) เช่น จิตใจที่เป็นสุขสดชื่นสงบ ผ่องใส พร้อมทั้งจะยิ้มแย้มแจ่มใส

ด้านการพัฒนา ปัญญา คือ การพัฒนาความรู้ความเข้าใจเริ่มตั้งแต่ปัญญาเป็นความรู้ ความเข้าใจในศิลปวิทยาการ ความรู้ทางวิชาการ ต่อจากนั้นก็ลึกซึ้งลงไปอีก คือการรับรู้เรียนรู้อย่าง ถูกต้องตามความเป็นจริง ไม่บิดเบือนหรือเอนเอียงด้วยอคติ และเหนือขึ้นไป ก็คือการวินิจฉัยซึ่ง หมายถึงการคิดวินิจฉัยด้วยการใช้ปัญญาโดยบริสุทธิ์ใจ ไม่ถูกครอบงำบัญชาโดยกิเลสและตัณหา ซึ่ง จะทำให้เกิดปัญญาในระดับสูงขึ้นไปอีก คือปัญญาที่รู้จักเข้าใจโลกและชีวิตตามเป็นจริงรู้ทางเสื่อมทาง เจริญ เหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้อง รู้วิธีแก้ไขปัญหา และสร้างสรรค์ความสำเร็จพัฒนาตนพัฒนาชีวิตและ สังคมให้เจริญตงามยิ่งขึ้นไป และปัญญาในขั้นสุดท้าย คือปัญญาที่รู้เท่าทันธรรมดาของสังขาร คือโลก และชีวิตถึงขั้นที่ทำให้จิตใจเป็นอิสระหลุดพ้นจากความทุกข์โดยสมบูรณ์ (วิมุตติ)^๑ การพัฒนาปัญญานี้ เรียกว่า ปัญญาภavana ถ้าเป็นคนเรียกว่า ภาวิตปัญญา คือ คนที่ได้ฝึกอบรมพัฒนาปัญญาแล้ว

^๑ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอส. อาร์. ดี. พริ้นติ้งแมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๐), หน้า ๒๓๔.

๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย

๕.๒.๑ อภิปรายผลระดับและเปรียบเทียบความสุขของผู้ป่วยก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มด้วยวิธีเชิงพุทธภายใต้โครงการคลินิกธรรมะรักษาใจ

จากผลการวิจัยพบว่า

คะแนนเฉลี่ยแบบความสุขของคนไทยก่อนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มด้วยวิธีเชิงพุทธเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ป่วย ภายใต้โครงการคลินิกธรรมะรักษาใจ โดยภาพรวมอยู่ในระดับ มาก โดยรู้สึกมั่นคงปลอดภัยเมื่ออยู่ในครอบครัว มีค่าเฉลี่ย ๔.๒๐ อยู่ในระดับมาก เป็นอันดับที่ ๑ หลังจากที่ผ่านมากิจกรรม ปรากฏว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้ความสำคัญกับ ด้านสมาชิกในครอบครัวมีความรักและผูกพันต่อกัน เป็นอันดับ ๑ ค่าเฉลี่ยถึง ๔.๖๐

ส่วนข้อคำถาม ท่านรู้สึกเบื่อหน่ายต่อเหตุการณ์ดำเนินชีวิตประจำวัน ค่าเฉลี่ย ๓.๐๐ เป็นอันดับสุดท้าย ภายหลังจากผ่านกิจกรรม ปรากฏว่า ในด้านความรู้สึกเบื่อหน่ายต่อเหตุการณ์ดำเนินชีวิตประจำวัน ค่าเฉลี่ย ๒.๓๐ ซึ่งสังเกตได้ว่า มีค่าเฉลี่ยที่ลดต่ำลง นั้นหมายความว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้สึกเบื่อหน่ายต่อเหตุการณ์ดำเนินชีวิตประจำวันลดลง

อภิปรายผลการวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยแบบวัดความสุขของคนไทย ก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มด้วยวิธีเชิงพุทธเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ป่วย ภายใต้โครงการคลินิกธรรมะรักษาใจ

โดยภาพรวม เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยโดยใช้แบบวัดความสุขของคนไทยของกรมสุขภาพจิต ก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มด้วยวิธีเชิงพุทธเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ป่วย ภายใต้โครงการคลินิกธรรมะรักษาใจ มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยหลังจากที่ผู้เข้าร่วมได้ผ่านกิจกรรม ครบทั้ง ๕ วันแล้ว มีการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแบบทดสอบความสุขของกรมสุขภาพจิต สูงขึ้นในทุกด้าน ในด้านที่สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ มีทั้งหมด ๓ ด้าน ประกอบด้วย

๑. ความรู้สึกพึงพอใจในชีวิต
๒. ความรู้สึกสบายใจ
๓. ความรู้สึกเห็นอกเห็นใจเมื่อผู้อื่นมีทุกข์

ทั้งนี้ผู้วิจัยคาดว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มด้วยวิธีเชิงพุทธเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ป่วย ภายใต้โครงการคลินิกธรรมะรักษาใจ ได้เปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มแต่ละคนมีโอกาสแสดงความรู้สึกและความคิดเห็น ได้สำรวจตนเองยอมรับตนเอง ถ้าที่จะเผชิญปัญหา จึงทำให้รู้สึกเกิดความพอใจในชีวิต และเนื่องจากได้รับคำแนะนำหรือความคิดเห็นจากสมาชิกในกลุ่มภายใต้บรรยากาศแห่งการยอมรับและอบอุ่น มีการไว้วางใจกันได้ใช้ความคิดในการแก้ปัญหาหรือปรับปรุงตนเองจึงทำให้เกิดความรู้สึกสบายใจ และอีกทั้งได้ฟังความรู้สึกและความคิดเห็นของผู้อื่น ทำให้

สามารถมองเห็นช่องทางในการแก้ไขปัญหของตน อีกทั้งยังรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่นซึ่งมีความทุกข์เช่นเดียวกัน นอกจากนั้น แล้วผู้ที่อยู่ในในฐานะให้คำปรึกษา จะต้องได้ผ่านกระบวนการฝึกฝนอบรมมาอย่างดี เพื่อที่จะอำนวยความสะดวกในการตัดสินใจอย่างใดอย่างหนึ่งท่ามกลางบรรยากาศที่อบอุ่นเป็นกันเอง และมีความเข้าใจกับผู้มาขอรับคำปรึกษาอย่างถูกต้องตามกระบวนการทางพระพุทธศาสนา และมีเป้าหมายให้ผู้ป่วย คือความรู้ความเข้าใจในชีวิต และอยู่กับปัจจุบัน ตามสภาพความเป็นจริง ฉะนั้นการให้การปรึกษากลุ่มเชิงพุทธ นับเป็นศาสตร์และศิลปะแห่งการเยียวยาเพื่อนมนุษย์ให้ค้นพบ รู้จัก เข้าใจ ยอมรับ และพัฒนาตนเอง

การพัฒนาทักษะชีวิตด้วยพุทธภาวนาเป็นการพัฒนาคนให้รู้จักเป็นอยู่ได้อย่างดี โดยสอดคล้องกับความจริงของชีวิตที่เป็นไปตามธรรมดา การพัฒนามนุษย์ทั้งหลายให้อยู่ในศีลก่อน แต่การจะปฏิบัติศีลได้ก็จะต้องมีการสำรวมกายจัดระเบียบทางกายให้เรียบร้อย เมื่อกายเรียบร้อย ศีลย่อมเกิด บุคคลเมื่อมีศีลก็ย่อมปูพื้นฐานของจิตให้มั่นคงมากขึ้น และด้วยปัญญาจะเกิดความรู้ ความเข้าใจ ได้มากขึ้นว่าสิ่งไหน ควรทำ ไม่ควรทำ^๒

ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ อุบลรัตน์ เฟิงสเถิต^๓ ได้กล่าวไว้ว่า การมีจิตใจที่พัฒนาแล้ว ได้แก่ การมีจิตใจที่ได้รับการฝึกฝนอบรมให้มีคุณธรรมจริยธรรม เช่น มีความเมตตา กรุณา ความซื่อสัตย์จริงใจ ขยัน อดทน มีความมั่นคงทางจิต มีสมาธิแน่วแน่ จนมีความสุขจากพื้นฐานจากจิตที่ประกอบด้วยคุณธรรม จริยธรรม จิตใจที่ได้รับการฝึกดีแล้ว ย่อมเป็นสุข ภาวดีปัญญา การมีปัญญาที่พัฒนาแล้ว เช่น การฝึกอบรมตนเองให้มีปัญญา รู้สิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง เช่นการมีปัญญาพิจารณารู้ไตรลักษณ์คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ตามความเป็นจริง ปราศจากการยึดถือว่าเป็นตัวเราของเรา

ส่วน ที่มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยหลังจากที่ผู้เข้าร่วมได้ผ่านกิจกรรม ครบทั้ง ๕ วันแล้ว ในด้านที่สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ มีทั้งหมด ๔ ด้าน ประกอบด้วย

๑. ความรู้สึกเบื่อหน่ายท้อแท้กับการดำเนินชีวิตประจำวัน
๒. ความมั่นใจว่าจะสามารถควบคุมอารมณ์ได้เมื่อมีเหตุการณ์คับขันหรือร้ายแรงเกิดขึ้น
๓. ความรู้สึกภูมิใจในตนเอง
๔. สมาชิกในครอบครัวมีความรักและผูกพันต่อกัน

^๒ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), "สู่การศึกษาแนวพุทธ", พุทธจักร, ปีที่ ๕๘ ฉบับที่ ๙ (กันยายน ๒๕๕๗), หน้า ๑๘ – ๑๙.

^๓ อุบลรัตน์ เฟิงสเถิต, จิตวิทยาพัฒนาการ, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง ๒๕๕๖), หน้า ๓.

จากการวิเคราะห์ผลแสดงให้เห็นว่า ผู้ป่วยความรู้สึกเบื่อหน่ายท้อแท้กับการดำเนินชีวิตประจำวันลดลง และผู้ป่วยมีความภูมิใจในตนเองมากขึ้น ความมั่นใจว่าจะสามารถควบคุมอารมณ์ได้เมื่อมีเหตุการณ์คับขันหรือร้ายแรงเกิดขึ้นได้สูงขึ้นและสมาชิกในครอบครัวมีความรักและผูกพันต่อกันมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผลที่ได้จากการวิจัย สอดคล้องกับพระธรรมปิฎก ได้กล่าวถึง การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านจิต ปัญญา เป็นการศึกษา อบรม พัฒนาปัญญา ให้เกิดความรู้แจ้งให้รู้จักสิ่งทั้งหลาย ตามความเป็นจริง (ยถา ภูต) ด้วยความรัก ความเมตตา การเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจ ความคิดหาเหตุผล และการหยั่งรู้ความจริง จนเข้าถึงอิสรภาพมีชีวิตที่ติงามปลอดทุกข์ ปราศจากปัญหา เป็นระบบที่การพัฒนาด้านความสัมพันธ์ กับสังคมและสิ่งแวดล้อม ด้านจิตใจเจตจำนงและด้านปัญญาความรู้ความเข้าใจ ย่อมดำเนินประสานไปด้วยกัน และส่งผลต่อกันโดยเจตจำนงของจิตแสดงตัวออกมาสู่พฤติกรรม และการสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมปัญญาที่รู้เข้าใจก็มาพัฒนาพฤติกรรมให้ทำได้ผลดียิ่งขึ้น การพัฒนาด้านความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อม

๕.๒.๒ อภิปรายผลการปรึกษาแบบกลุ่มด้วยวิธีเชิงพุทธ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยโครงการคลินิกธรรมะรักษาใจ

แนวคิดที่ผู้วิจัยนำมาใช้พัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ป่วย

ด้านการพัฒนากาย ทำกายบริหาร เพื่อให้รู้จักใช้อายตนะและอวัยวะทั้งหลาย มีมือ เท้า ปาก ตา เป็นต้น ทั้งกาย วาจา ให้ผู้ป่วยสังเกตว่าแม้ว่ากายนี้ยังไม่สมบูรณ์ แต่ส่วนอื่นเรายังรับรู้ได้ เพื่อให้รับรู้ถึงความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ และการพัฒนาร่างกายให้แข็งแรง มีสุขภาพดี และสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพอย่างถูกต้องติงามในทางที่เป็นคุณประโยชน์ที่แท้จริงตลอดจนรู้จักถือเอาประโยชน์จากธรรมชาติในลักษณะที่ถูกต้อง

ด้านการพัฒนา ศีล คือ สมาทานศีล ๕ เป็นการเสริมสร้าง ให้มีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับเพื่อนมนุษย์ในสังคมอย่างมีระเบียบ มีระบบ และมีวิธีการแสดงออกที่เหมาะสม มีวินัย ตามแนวทางที่ถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ป่วย

ด้านการพัฒนา จิต คือ ให้มีการเจริญอนุสสติ และกายนุสสติ ให้ผู้ป่วยดูสื่อเหตุการณ์ เรื่องกรรม และปฏิจสมุปบาทฝ่ายเกิดในความดับ ทุกสิ่งมีเหตุจึงมีผล คือความ ทุกข์มีเหตุมาจากกรรมที่ไม่ดี ฉะนั้น เมื่อปรารถนาความสุขก็ต้อง ทำกรรมดีซึ่งเป็นเหตุแห่งความสุข ทั้งนี้เพื่อการพัฒนาคุณสมบัติของจิต ฝึกอบรมเสริมสร้างจิตให้พร้อมพร้อมสมบูรณ์ ๓ ด้าน คือ ด้านคุณธรรม (คุณภาพจิต) ความมีเมตตากรุณา ความรักเป็นมิตรปรารถนาประโยชน์สุขแก่ผู้อื่นด้าน ความสามารถของจิต (สมรรถภาพจิต) เช่นความมีสติดี วิริยะอดทน เข้มแข็งมั่นคง เพียรพยายาม และด้านสุขภาพที่ดีของจิต (สุขภาพจิต) เช่น จิตใจที่เป็นสุขสดชื่นสงบ ผ่องใส พร้อมที่จะยิ้มแย้มแจ่มใส

ด้านการพัฒนา ปัญญา คือ การพัฒนาความรู้ความเข้าใจเริ่มตั้งแต่ปัญญาเป็นความรู้ ความเข้าใจในธรรมชาติความเจ็บป่วย การเรียนรู้อยู่กับปัจจุบันขณะ การรับรู้เรียนรู้อย่างถูกต้องตาม ความเป็นจริง ไม่บิดเบือนหรือเอนเอียงด้วยอคติ และการคิดวินิจฉัยด้วยการใช้ปัญญาโดยบริสุทธิ์ใจ ไม่ถูกครอบงำบัญชาโดยกิเลส ตัณหา และสร้างสรรค์ความสำเร็จพัฒนาตนพัฒนาชีวิตและสังคมให้ เจริญดียิ่งขึ้นไป และปัญญาในขั้นสุดท้าย คือปัญญาที่รู้เท่าทันธรรมชาติของสังขาร คือโลกและชีวิต ถึงขั้นที่ทำให้จิตใจเป็นอิสระหลุดพ้นจากความทุกข์โดยสมบูรณ์

สรุปทัศนะเพิ่มเติมจากผู้วิจัย

จากการวิจัยพบว่า กระบวนการที่ได้นำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา เช่น อริยสัจ ๔ ภาวนา ๔ และไตรลักษณ์ มาประยุกต์กับการทดลองเชิงจิตวิทยาการให้คำปรึกษา กับกลุ่มผู้ป่วย เรื้อรังที่กำลังเผชิญความทุกข์ทางกายและใจ เพื่อเยียวยาจิตใจแบบองค์รวมเชิงพุทธ ให้ผู้ป่วยมี พัฒนาการทางด้านจิตใจที่ดีขึ้นนั้น มีผลสัมฤทธิ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทำให้เห็นว่า หลักธรรมทาง พระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นนามธรรมที่ทุกคนรู้จักจำได้ แต่ขาดเทคนิควิธีและกระบวนการในขั้น ปฏิบัติการ จึงทำให้การประยุกต์หลักธรรมมาใช้ในชีวิตไม่สัมฤทธิ์ผล งานวิจัยนี้สามารถประยุกต์ หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มซึ่งเป็นปฏิบัติการที่สัมฤทธิ์ผลเป็น รูปธรรมในชีวิตจริงเชิงประจักษ์ได้

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

๕.๔.๑ ข้อเสนอแนะระดับนโยบาย

- ๑) ควรส่งเสริมให้พระภิกษุได้ทำกิจกรรมการให้การปรึกษาเชิงพุทธในผู้ป่วยประเภทอื่น ในสถานพยาบาลต่างๆให้มากขึ้น
- ๒) ควรส่งเสริมให้มีการพัฒนาศักยภาพของพระภิกษุในพระพุทธศาสนาให้มีทักษะด้าน การให้คำปรึกษาเชิงพุทธให้มากขึ้น
- ๓) รัฐบาลควรส่งเสริมและสนับสนุนให้เป็นนโยบายที่สำคัญในการสร้างและพัฒนา พระภิกษุและส่งเสริมให้สถานพยาบาลนำโครงการเยียวยาจิตใจของผู้ป่วยเชิงพุทธให้มากขึ้น

๕.๔.๒ ข้อเสนอแนะรับปฏิบัติการ

- ๑) ผู้ที่ต้องการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มด้วยวิธีเชิงพุทธเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ป่วย ควรศึกษาหลักการและวิธีการปฏิบัติให้เข้าใจ พร้อมทั้งฝึกปฏิบัติจนชำนาญ จนเกิดความมั่นใจที่จะ ถ่ายทอดความรู้ที่เกิดจากการศึกษาและปฏิบัติให้กับบุคคลอื่นได้

๒) ควรมีการติดตามผลเป็นระยะทั้งกลุ่มทดลองเพื่อผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มด้วยวิธีเชิงพุทธเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ป่วย และสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตได้ดียิ่งขึ้น

๕.๔.๓ ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

๑) ควรมีการศึกษาปรับปรุงกระบวนการเพื่อพัฒนาคุณภาพการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มด้วยวิธีเชิงพุทธเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

๒) ควรศึกษาตัวแปร อื่นๆ เช่น หลักพรหมวิหาร และนำมาพัฒนาสร้างเป็นโปรแกรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ป่วย