

บทที่ ๔

สรุปผลการวิจัย ข้อเสนอแนะ

สารนิพนธ์เรื่อง “การปฏิบัติกรรมฐานเพื่อแก้ปัญหาความเครียดของคนในสังคมไทย” มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาหลักกรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท เพื่อวิเคราะห์การปฏิบัติตามหลักกรรมฐานสำหรับแก้ปัญหาความเครียดของคนในสังคมไทย มีผลการศึกษาสรุปได้ดังนี้

๔.๑ สรุปผลการวิจัย

๑. สรุปผลจากการศึกษาด้านเอกสาร ทั้งในส่วนที่เป็นเอกสารทางด้านสุขภาพจิต ความเครียด และเอกสารทางด้านพระพุทธศาสนา

ความเครียดมีความสัมพันธ์โดยตรงต่อสุขภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งต่อสุขภาพจิต เนื่องจากความเครียดเป็นตัวชี้ถึงภาวะสุขภาพจิตของบุคคลได้อย่างหนึ่งว่า อยู่ในภาวะสมดุลสุขภาพดีหรือเสี่ยงต่อภาวะเจ็บป่วย การมีสุขภาพประกอบด้วยองค์ประกอบทั้ง ๔ ได้แก่ กาย จิต สังคม และสิ่งแวดล้อม ซึ่งหากอยู่ในภาวะที่สมดุลแล้ว จะเรียกได้ว่ามีสุขภาพดี ความเครียดเป็นสิ่งที่เกิดแก่ทุกคน อาจเกิดขึ้นได้ทุกขณะและไม่มีใครที่จะหลีกเลี่ยงได้พ้น อย่างไรก็ตามความเครียดมีประโยชน์ต่อมนุษย์เราด้วยเช่นกัน กล่าวคือ ความเครียดที่มีปริมาณที่พอเหมาะจะเป็นความเครียดที่มีประโยชน์ เพราะจะเป็นแรงขับเคลื่อนในการทำงาน กิจกรรมหรือคิดสร้างสรรค์สิ่งต่างๆ ทำให้เกิดการเรียนรู้สิ่งใหม่ และส่งเสริมพัฒนาการของร่างกายและจิตใจไปสู่สิ่งที่ดีกว่า ดังนั้นความเครียดในระดับที่พอเหมาะจึงไม่ใช่เรื่องที่ผิดปกติ เพราะโดยธรรมชาติแล้วเมื่อบุคคลเผชิญกับความเครียดย่อมสามารถที่จะหาทางผ่อนคลายด้วยวิธีต่างๆ เพื่อลดระดับของความเครียดลงได้

สาเหตุของความเครียดล้วนเกิดจากปัจจัยต่างๆมากมาย เช่น ปัจจัยทางชีวภาพ สรีระวิทยา เช่น เพศ อายุ มีการเจ็บป่วยทางกาย ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของการทำงานในระบบต่างๆ ปัจจัยด้านจิตใจ เช่น ความขัดแย้งในจิตใจของตนเอง ปัจจัยทางสังคม เช่น สถานภาพสมรส ความขัดแย้งกันของคนที่อยู่ร่วมกัน การเปลี่ยนแปลงด้านเศรษฐกิจ รายได้ การเมือง รวมถึงปัจจัยทางด้าน

สิ่งแวดล้อม เช่น สภาพอากาศ สภาพที่พักรักษาตัว ล้วนเป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดในตัวบุคคลได้ทั้งสิ้น ความเครียดที่เกิดขึ้นในแต่ละบุคคลแม้จะเกิดจากสิ่งคุกคามที่เหมือนกัน หรือสาเหตุเดียวกันก็มีความรุนแรงของความเครียดที่เกิดขึ้นไม่เท่ากัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับการยอมรับและความสามารถในการปรับตัวของแต่ละบุคคลซึ่งเกี่ยวเนื่องกับพื้นฐานทางจิตใจ อารมณ์ สังคม วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้องในขณะนั้น และความเข้มของสิ่งที่มากระตุ้น

ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและสุขภาพ ทำให้บุคคลมีอาการต่างๆ เพราะว่าการมีอารมณ์เครียดมีผลกระทบต่อนระบบประสาทเสรี และยังก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของระบบต่อมไร้ท่อของร่างกายด้วย ความเครียดเป็นอาการที่ค่อยๆ ก่อตัวขึ้นอย่างไม่รู้ตัว และกลับมามีผลต่อประสิทธิภาพการดำเนินชีวิตและการทำงานอย่างมาก เนื่องจากทำให้เกิดผลแทรกซ้อนของอาการทั้งร่างกาย อารมณ์ และพฤติกรรม ตามมาภายหลัง อาการของความเครียดที่เกิดขึ้นเป็นเหมือนสัญญาณบอกให้บุคคลรู้ตัวว่าเกิดความเครียดขึ้น จึงแสดงออกมาให้เห็นเป็นอาการแบบต่างๆ โดยทั่วไปอาการของความเครียดสามารถแบ่งออกได้เป็นสี่กลุ่มคือ ทางพฤติกรรม ทางอารมณ์ ทางความรู้ และ ทางร่างกายความเครียดที่เกิดขึ้นนานๆ มักจะให้โทษแก่ร่างกายอย่างมาก คนที่มีความเครียดอยู่เสมอๆ หรือเครียดต่อเนื่องเป็นเวลานาน โดยไม่ได้รับการแก้ไข หรือผ่อนคลาย จะมีผลเสียอย่างชัดเจน ผลกระทบจากความเครียดนั้นมีในหลายด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย อารมณ์ ความคิด พฤติกรรม จนถึงผลกระทบต่อสัมพันธภาพต่อครอบครัวและสังคม นอกจากนี้ความเครียดยังเป็นสาเหตุสำคัญอย่างหนึ่งทำให้เกิดความผิดปกติของจิตใจหลายอย่าง และสามารถกระตุ้นให้เกิดโรคทางกายซึ่งอาจเป็นผลกระทบโดยตรง และอาจเป็นผลโดยอ้อมที่อิทธิพลความเครียดส่งผลร่วมกับปัจจัยอื่นๆ อย่างซับซ้อนทำให้โรคที่เป็นอยู่แล้วมีความรุนแรงขึ้นหรือเรื้อรัง

การสร้างสมดุลทางจิตใจ เป็นเรื่องที่มีการแพทย์แผนปัจจุบันได้ให้ความสำคัญเป็นอย่างมาก โดยนำแนวทางที่เรียกว่า จิตวิทยา หรือ จิตเวช คือความรู้ทางด้านจิตมาใช้ในการแก้ปัญหาหรือปรับสมดุลของจิตใจแต่ก็ไม่อาจแก้ไขได้ทั้งหมด ดังนั้นการแก้ปัญหาจึงจำเป็นต้องใช้กลุ่มหรือสังคมเข้ามาเป็นองค์ประกอบ ศาสนาจึงมีความสำคัญในส่วนนี้เพราะศาสนา มุ่งหวังที่จะช่วยให้มนุษย์อยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข ความสงบสุขจะเกิดขึ้นได้ในสังคมก็ต่อเมื่อทุกชีวิตมีสุขภาพจิตที่ดีมีการดำรงชีวิตที่ถูกต้องเหมาะสมไม่สร้างปัญหาให้แก่สังคม ดังนั้นศาสนาจึงมีความเกี่ยวข้องโดยตรงกับสุขภาพ เพราะศาสนาช่วยให้คนมีสุขภาพจิตดี การที่จิตสงบจะส่งผลต่อร่างกาย ช่วยให้สุขภาพดี ไม่เกิดการเจ็บไข้ได้ป่วยที่เกี่ยวกับจิตใจ ซึ่งพบกันมากในปัจจุบัน เรียกว่า “Psychophysiology

Disorder” และ “Phychosomatic” ซึ่งเป็นภาวะทางจิตที่มีผลต่อร่างกาย และเป็นเรื่องที่ทางการแพทย์ยอมรับแล้ว ซึ่งโดยทั่วไปจะรักษาโรคด้วยยาและการรักษาแบบกลุ่มโดยนักจิตวิทยา แต่อีกวิธีที่สามารถช่วยให้ภาวะทางจิตกลับเข้าสู่ภาวะปกติได้ คือวิธีการของศาสนา ศาสนาจะช่วยให้เกิดการรวมกลุ่มกันในสังคมช่วยปรับเปลี่ยนจิตใจให้มีความเมตตากรุณาเอื้อเฟื้อต่อกัน วิธีการต่างๆทางพระพุทธศาสนาจึงมีผลโดยตรงต่อการนำมาใช้คลายความเครียด สามารถนำมาบำบัดรักษาทางใจให้แก่บุคคลได้ การปฏิบัติตนให้มีจิตใจงาม บริสุทธิ์ คือ มีศีล สมาธิ และปัญญา กล่าวคือ ถ้าคนเรามีศีลในการดำเนินชีวิต ปัญหาสังคมหลายประการที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพกาย และสุขภาพจิตก็จะไม่เกิดขึ้น เช่น ความสำส่อนทางเพศ ปัญหาโสเภณีในเด็กและวัยรุ่น การหย่าร้าง การทารุณกรรม ความรุนแรง และความก้าวร้าว เป็นต้น เมื่อมีปัญหาต่างๆน้อยลงก็ทำให้ความเครียดมีน้อยตามลงไปด้วย อีกทั้งการทำสมาธิเป็นวิธีบำบัดทางเลือกที่การแพทย์สมัยใหม่พิสูจน์และยอมรับแล้ว ว่ามีประสิทธิภาพและง่ายต่อการปฏิบัติเพื่อรักษาสสมดุลร่างกาย จิตใจและอารมณ์ ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด บรรเทาอาการเจ็บปวด รักษาโรคซึมเศร้าและอาการนอนไม่หลับได้ และการเจริญปัญญาในระดับหนึ่งย่อมทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดความรู้และความเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งชัดว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวงมีลักษณะเฉพาะที่เป็นไตรลักษณ์ คือ มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปในที่สุด ก็ย่อมนำไปสู่ความปล่อยวางหรือความไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวง ดังนั้นการนำศาสนาพุทธมาใช้เป็นแนวทางปฏิบัติ เป็นเส้นทางหนึ่งที่จะช่วยให้สังคมสงบสุข ประชาชนมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น และเกิดความสุขภาพ

ความหมายของความเครียด เป็นภาวะที่เกิดขึ้นทางจิตประสาทแก่บุคคลอันเนื่องมาจากการย่ำคิดย่ำทำในเรื่องเดิมๆ แต่ไม่ประสบผลสำเร็จ หรือเป็นภาวะที่จิตใจต้องเผชิญกับสิ่งเร้าและเตรียมที่จะต่อสู้กับสิ่งนั้น จึงทำให้เกิดภาวะเครียดทางจิตได้ ส่วนปัจจัยที่มีอิทธิพลทำให้เกิดความเครียด ได้แก่ การควบคุมงาน การสนับสนุนทางสังคม ความไม่พอใจในการทำงาน ความต้องการผลงาน และความมั่นคงในหน้าที่การงาน แต่โดยสรุป ก็คือ สภาพทางกายภาพและสภาพจิตใจของบุคคลในหน้าที่การงานที่ตนปฏิบัติอยู่นั้นไม่ได้สมปรารถนาตั้งใจนึกไว้ หากได้ผลก็จะไม่เครียด, มองในแง่ของสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด ได้แก่ ด้านจิตใจ เช่น กลัวว่าจะสอบไม่ผ่าน การเปลี่ยนแปลงในชีวิตประจำวัน เช่น ย้ายที่เรียนบ่อย ความเจ็บป่วยด้านสุขภาพ ความสูญเสีย สรุปก็คือสาเหตุเกิดจากงาน คนอื่นสั่งงาน ญาติหรือคนใกล้ชิด และสิ่งแวดล้อมทางสังคม, ส่วนระดับของความเครียดของบุคคล มี ๓ ระดับ คือ ต่ำ แก้ไขได้ง่าย ระดับกลาง มีผลต่อสุขภาพจิตเช่น นอนไม่หลับ และระดับสูง เช่น ทำให้เกิดโรคทางกายมีโรคหัวใจ, ปฏิกริยาทางร่างกายเพื่อปรับตัวเมื่อเกิด

ความเครียด คือ อาการบอเหตุ, อาการต่อต้าน และขั้นหยุดทำงาน หมายถึง หากเกิดความเครียดเป็นเวลาดิตต่อกันนานๆ อาจทำให้อวัยวะในร่างกายหยุดทำงานและเสียชีวิตลงได้, ทฤษฎีสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล คือ การแปรพลังในลักษณะต่างๆ กันและมีรูปแบบของพฤติกรรม ๔ อย่าง เช่น เฉยเมย ต้องการทางเพศ เกลียดชัง กลัว และการแปรพลังจิตในลักษณะต่างๆ เช่น การสืบพันธุ์ต่อสู้ หลบหนี โดยทำไปตามสัญชาตญาณของตน, ความเครียดในวัยเรียน เกิดจากหลายปัจจัย เช่น สุขภาพของผู้เรียน ปัญหาความสัมพันธ์ทางครอบครัว บุคลิกภาพ การเรียนการสอนโดยตรง ปัญหาทางสังคมและการประกอบอาชีพการงาน, ผลกระทบของความเครียด เช่น มีผลผู้เครียดโดยตรงอย่างเช่นเสียสุขภาพร่างกายและจิตใจ มีผลต่อองค์กรที่ตนทำงานอยู่ด้วย, แนวทางหรือวิธีป้องกันและลดความเครียด เช่น ให้มองสิ่งใดๆ รอบด้านอย่ามองด้านเดียว ว่าจะต้องเป็นไปเช่นนั้นเสมอ เพราะทุกสรรพสิ่งมีการเปลี่ยนแปลงได้ เนื่องจากเป็นไปตามกฎธรรมชาติหรือหลักไตรลักษณ์, วิธีการวัดปฏิริยาความเครียด มี ๔ แบบ คือ การรายงาน ตนเอง, การใช้เทคนิคการฉายภาพ, การสังเกตพฤติกรรม และการวัดความเปลี่ยนแปลงทางสรีระ ดังตัวอย่างวิธีการจัดการกับความเครียด คือ การจัดการกับอารมณ์, การเผชิญ, การควบคุมและการจัดการตนเองหรือปัจจัยภายนอกอย่างเหมาะสมแก่สถานการณ์

๒. สรุปผลจากบทสัมภาษณ์ กลุ่มบรรพชิต ได้แก่ ๑) อาจารย์สอนกรรมฐาน จำนวน ๒ รูป ๒) กลุ่มผู้สูงอายุที่ปฏิบัติกรรมฐาน ชาย/หญิง จำนวน ๑๐ คน ๓) กลุ่มวัยกลางคนที่ทำงาน ชาย/หญิง จำนวน ๔ คน รวม ๑๖ รูป/คน

การคลายเครียดนั้นสามารถใช้วิธีการต่างๆ ทางพระพุทธศาสนาได้ผลจริง แต่เป็นวิธีทางเลือกหนึ่งของบุคคลในการใช้คลายความเครียด ไม่จำเป็นว่าทุกคนจะรับวิธีการพุทธนี้ การนำไปใช้ขึ้นอยู่กับความสมัครใจของตัวผู้นำไปใช้เองว่ามีความสนใจที่จะปฏิบัติตามแนวทางนี้เพียงใด วิธีการพุทธที่ถูกกล่าวถึงมากที่สุด คือ การทำสมาธิ หรือ การปฏิบัติกรรมฐานและระดับความเครียดที่สามารถนำหลักปฏิบัติสมุทฺตรฐานได้ ควรอยู่ในระดับที่ไม่รุนแรงนัก

การทำสมาธิเป็นวิธีการที่ทำให้จิตมีพลังนิ่ง สงบ ไม่ฟุ้งซ่าน ทำให้เกิดการผ่อนคลาย และยังเป็นที่ยอมรับทางการแพทย์ ได้มีการนำสมาธิมาประยุกต์ใช้บำบัดรักษาคนที่มีความเครียดที่เข้ารับการรักษาทางการแพทย์ด้วย การนำไปใช้ก็ควรเลือกวิธีการให้เหมาะสมกับอุปนิสัย แต่หากเป็นกลุ่มที่มีปัญหาจากความเครียดแล้ว เช่น มีโรคไมเกรน มีความดันสูง หรือเป็นโรคซึมเศร้าแล้ว จะต้องเป็นผู้แนะนำหรืออยู่ในความดูแลของแพทย์ และมีข้อจำกัดอยู่บ้างในเรื่องของการทำสมาธิ ซึ่งใช้กับคนที่

อาการทางจิตไม่ได้ นอกจากกินยาจนอาการดีขึ้นแล้วจึงใช้ได้ แต่สำหรับความเครียดในระดับทั่วไปสามารถเลือกวิธีการทำสมาธิต่างๆมาศึกษาเองได้

การเจริญปัญญา หรือ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นวิธีที่ใช้ได้ผลสูงสุด สามารถคลายความเครียดได้ดีมากที่สุด จนถึงสามารถทำให้ดับความเครียด หรือแม้ความทุกข์ต่างๆไปได้ ซึ่งเป็นการพิจารณาไตรลักษณ์ พิจารณาทุกสิ่งทุกอย่างว่าเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับไป เมื่อพิจารณาได้ทำให้เกิดสติ เกิดการปล่อยวาง ข้อสำคัญของหลักการปฏิบัติสมาธิ และ การเจริญปัญญา คือ การฝึกฝนเป็นประจำ ถ้าไม่มีการทำอยู่เป็นประจำก็จะไม่สามารถใช้คลายเครียดได้

พระพุทธศาสนามีความสำคัญต่อบุคคลในด้านของการใช้ เป็นแนวทางในการประพฤติปฏิบัติในการดำเนินชีวิตมากที่สุด แสดงให้เห็นว่าพระพุทธศาสนามีบทบาทสำคัญต่อรูปแบบการใช้ชีวิต สอดแทรกอยู่ในวิถีชีวิต รวมทั้งมีบทบาทสำคัญต่อแนวความคิดของบุคคล ดังนั้นทำให้บุคคลโดยส่วนใหญ่เคยใช้วิธีการทางพระพุทธศาสนาเข้ามาช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด และยอมรับว่าวิธีการต่างๆทางพระพุทธศาสนาสามารถใช้ผ่อนคลายความเครียดได้ วิธีการที่ผู้ตอบแบบสอบถามใช้มากที่สุดคือ การการทำบุญตักบาตร การทำทาน ซึ่งกลับไม่เลือกใช้วิธีที่เป็นเหมือนแก่นแท้ในการปฏิบัติของพระพุทธศาสนาอย่าง การทำสมาธิ (สมถกรรมฐาน) และการเจริญปัญญา (วิปัสสนากรรมฐาน)

ในส่วนของบุคคลที่ยังไม่เคยได้ใช้วิธีการทางพระพุทธศาสนาคลายเครียดนั้นก็มียูบ่าง แต่จะมีเป็นส่วนน้อยกว่าผู้ที่เคยได้ใช้ เหตุผลต่างๆสำหรับผู้ที่ยังไม่เคยได้ใช้วิธีการทางพระพุทธศาสนา ได้แก่ ไม่รู้วิธีการว่าสามารถใช้หลักใดคลายเครียดได้บ้าง, ไม่มีเวลา, ไม่เห็นประโยชน์ว่าสามารถใช้คลายเครียดได้, คิดว่าน่าเบื่อ และ ใช้วิธีการอื่นแล้วได้ผลมากกว่า

๔.๒ ข้อเสนอแนะ

๔.๒.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

๑) สำหรับกลุ่มบรรพชิต ที่คอยให้ความรู้ด้านศีลธรรม จริยธรรมแก่ประชาชน ก็จะต้องเป็นตัวอย่างที่ดีให้กับชาวบ้าน นำชาวบ้านร่วมกันปฏิบัติกรรมฐานอยู่เป็นประจำ จัดให้มีการอบรมให้ความรู้ด้านการปฏิบัติกรรมฐานว่ามีประโยชน์เช่นไร จะทำให้ชาวบ้านไม่เกิดความเครียด มีทางออกในการคิดหาเหตุผลที่ถูกต้องและเหมาะสมต่อจิตของแต่ละบุคคล

๒) สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุที่ปฏิบัติตามฐาน ก็ควรจะทำต่อไปต่อเนื่องเป็นประจำและเชิญชวนเพื่อน ๆ ญาติมิตร หรือชาวบ้านทั่วไปมาร่วมปฏิบัติตามด้วยจะได้ช่วยลดปัญหาความเครียดของแต่ละคน

๓) สำหรับกลุ่มวัยกลางคนที่ทำงาน ควรเอาใจใส่ต่อสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตของตนเอง โดยการหมั่นตรวจสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตจากสถานพยาบาลใกล้บ้าน รวมถึงปฏิบัติตามหลักธรรมทางศาสนา เพื่อป้องกันการเกิดความเครียดอีกทางหนึ่ง

๔) สำหรับกลุ่มวัยรุ่น ผู้ปกครองควรคอยเอาใจใส่ดูแลเรื่องต่างๆ ว่าบุตรหลานที่มีปัญหาความเครียดด้านใดจะได้แก้ไขปัญหาคความเครียดให้ถูกทางและนำวิธีปฏิบัติตามฐานและกิจกรรมอื่นๆที่เหมาะสมไปช่วยลดความเครียดของบุตรหลานได้

๔.๒.๒ ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ในการวิจัยครั้งต่อไป ผู้วิจัย มีข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

๑) ศึกษาวิเคราะห์แนวทางแก้ปัญหาความเครียดของคนจังหวัดเพชรบูรณ์ในแต่ละด้านที่ส่งผลกระทบต่อปัญหาสุขภาพทั้งกายและใจ

๒) ศึกษาผลการเจริญอานาปานสติเพื่อลดความเครียดของกลุ่มบุคคลในวัยทำงานในเขตอุตสาหกรรม เมืองใหญ่ๆ

๓) ศึกษาการจัดกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาเพื่อแก้ปัญหาความเครียดของประชาชนในจังหวัดเพชรบูรณ์และจังหวัดอื่นๆ