



ผลของการเยียวยาความเศร้าโศกของผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักด้วยกิจกรรมทางพุทธศาสนา และการปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา

พระปณต คุณวฑูโฒ (อิสรสกุล)*, สารระ มุขดี**

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลกิจกรรมเชิงพุทธจิตวิทยาต่อการลดความเศร้าโศกของผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก

วิธีการศึกษา การวิจัยกึ่งทดลอง โดยดำเนินการประยุกต์ใช้กิจกรรมทางพุทธศาสนา ร่วมกับการปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา ต่อเนื่อง 4 วัน 3 คืน ประกอบด้วยกิจกรรมย่อย 11 กิจกรรม เป็นระยะเวลา 35 ชั่วโมง กลุ่มตัวอย่างจำนวน 19 คน มีอายุตั้งแต่ 24 ถึง 77 ปี ผ่านการทำแบบประเมินความเศร้าโศก แล้วเข้าร่วมรูปแบบกิจกรรมดังกล่าว จากนั้นทำแบบประเมินความเศร้าโศกอีก 2 ครั้ง คือ เมื่อสิ้นสุดกิจกรรม และในระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ สถิติวิเคราะห์ค่าคะแนนความเศร้าโศกที่เปลี่ยนแปลงโดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One-way repeated measure ANOVA)

ผลการศึกษา ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีคะแนนความเศร้าโศกหลังการเข้าร่วมกิจกรรม และในระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ ต่ำกว่าคะแนนก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) และเกิดการตระหนักถึงความงอกงามในชีวิตหลังการสูญเสีย และคุณค่าของชีวิตในปัจจุบันเพิ่มขึ้น

สรุป รูปแบบกิจกรรมเชิงพุทธจิตวิทยาสามารถนำมาประยุกต์ร่วมกับการปฏิบัติตามหลักพุทธศาสนาเพื่อช่วยลดความเศร้าโศกเนื่องจากการสูญเสียผู้เป็นที่รักได้อย่างมีประสิทธิภาพ

คำสำคัญ พุทธจิตวิทยา การเยียวยาความเศร้าโศกจากการสูญเสีย

วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย 2554; 56(4): 403-412

* สาขาวิชาชีวิตและความตาย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

** คณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพมหานคร



Effects of Grief Reducing Program for the Bereaved People Using Buddhist Practices combined with Buddhist Psychological Counseling

Phra Panot Gunavaddho (Isarasakul)*, Sara Mookdee**

ABSTRACT

Objective: To study the effects of a Buddhist-psychological grief reducing program for coping with bereavement.

Methods: This research used quasi-experimental study evaluate the effects of Buddhist-practices combined with Buddhist-psychological grief reducing program. This four days program composed of 35 hours of 11 sub-activities. The effects of the program were assessed through a pre-test and post-test with one group of 19 bereaved people age of 24 to 77 years. During the pre-test / post-test and 2-weeks follow-up studies, participants completed the Grief Scale. One-way repeated measure ANOVA was used for data analysis.

Results: Post-test and 2-weeks follow-up scores on grief scale of the participants were lower than the pre-test significantly ($p < .001$). In addition, the grievers deeply realized their meaning of life and value of being here and now peculiarly.

Conclusion: Psychological counseling combined with Buddhist teachings and practices work beneficially in coping with bereavement.

Keywords: Buddhist practices, grief reducing program, bereavement

J Psychiatr Assoc Thailand 2011; 56(4): 403-412

* Life and Death Studies, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.

** Department of Pediatrics Nursing, Kuakarun Faculty of Nursing, University of Bangkok Metropolitan, Thailand.

บทนำ

ความเสียใจและการสูญเสียที่ส่งผลต่อหลายชีวิตจิตใจอย่างมีนัยสำคัญยิ่ง¹ การศึกษาจำนวนมากแสดงให้เห็นว่าการเสียชีวิตของบุคคลอื่นเป็นที่รักส่งผลต่อความทุกข์ทรมานทั้งทางจิตใจและร่างกายอย่างรุนแรง บางคนถึงกับล้มป่วย และบางคนถึงแก่ความตาย ในสภาวะของการสูญเสียที่สามารถเกิดขึ้นได้แก่บุคคลทุกคนนั้น มิได้เป็นเพียงจุดเริ่มต้นของความโศกเศร้า ในทางตรงข้าม การศึกษาจำนวนมาก² รวมทั้งคัมภีร์ทางพุทธศาสนา แสดงว่าผู้สูญเสียสามารถใช้การจากไปของผู้เป็นที่รักให้เป็นโอกาสในการพัฒนาชีวิตได้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อพัฒนากิจกรรมเชิงพุทธจิตวิทยาสำหรับผู้สูญเสียบุคคลอื่นเป็นที่รัก และศึกษาผลของกิจกรรมดังกล่าวต่อการลดความเศร้าโศกของผู้สูญเสีย

สมมติฐานของการวิจัย

คะแนนความเศร้าโศกของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมเชิงพุทธจิตวิทยามีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

วิธีดำเนินการ

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาวิจัยกึ่งทดลอง (quasi-experimental research) ที่มีการประเมินก่อน-หลังการทดลอง และในระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ (one group pre-and post-test study design) โดยมีอาสาสมัคร 19 คน แล้วนำผลการประเมินมาทำการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยคะแนนก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (one-way repeated measure ANOVA) และนำข้อมูลบทสนทนาในระหว่างการทำกิจกรรม และในระยะหลังกิจกรรมจนถึงระยะติดตามผล ๒ สัปดาห์ มาใช้ในการวิเคราะห์ร่วมด้วย เพื่อเป็นข้อมูลเชิงประจักษ์ให้เกิดความเข้าใจผลการจัดกิจกรรมชัดเจนยิ่งขึ้น

กลุ่มตัวอย่าง

เริ่มต้นจากการสอบถามชาวบ้านที่มาทำบุญที่วัดจำนวน 159 คน คัดเลือกผู้ที่มีลักษณะเคยสูญเสียบุคคลอื่นเป็นที่รัก อายุ 20 ปีขึ้นไป เป็นคนพุทธ นับถือศาสนาพุทธ มีความสนใจและมีความพร้อมที่จะเข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างต่อเนื่อง

ตารางที่ 1 กิจกรรมเชิงพุทธจิตวิทยาสำหรับการเยียวยาและพัฒนาผู้สูญเสีย³

ลำดับ	วัน	เวลา	จำนวนชั่วโมง			ชื่อกิจกรรม	เนื้อหา	กระบวนการ
			ศิลปะ	สมาธิ	ปัญญา			
1	1	สาย	1.5	0.5	0	ด้วยรัก... รู้จักกัน	การรักษาศิลปะ สัมพันธภาพระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรม	กิจกรรมศิลปะ การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา
2	1	บ่าย	1	1.5	1.5	“ด้วยบุญนี้ อุทิศให้”	ความหมายของบุญ และวิธีทำบุญตามหลักบุญกิริยาวัตถุ 10	การสนทนาธรรม ฟังเจริญสติ การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา
3	1	ค่ำ	0	1.5	1	“ที่ได้มีรัก (แท้) ที่นั่น (ไม่) มีทุกข์”	ความรักที่ประกอบด้วยค้นหาเป็นเหตุแห่งทุกข์ ความรักแท้คือเมตตา การเจริญเมตตา	การสนทนาธรรม การฝึกเจริญเมตตาภาวนา การทดลองแผ่เมตตา การกอด
4	ทุกวัน	เช้า	0	1.5	0	สวดมนต์แปล เติมน้ำชา ภาวนา	พุทธานุสสติ มรณานุสสติ การเจริญเมตตาภาวนา การเจริญสติในทุกอิริยาบถ	การสวดมนต์บทสวดและพระสูตรที่เกี่ยวข้อง การเจริญสติในอิริยาบถเดิน ดื่มน้ำชา ฯลฯ
5	2	สาย	0	2.5	0	จิตตภาวนา	การเจริญเมตตาภาวนา การเจริญสติในทุกอิริยาบถ	การนั่งสมาธิ เติมน้ำชาในบรรยากาศที่เป็นธรรมชาติ
6	2	บ่าย	0	0.5	3.5	“หลังการจากลา” (1)	ความเชื่อ เรื่องการเกิดใหม่ กระบวนการปฏิสนธิ ภพภูมิ	การสนทนาธรรม ฟังเจริญสติ การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา
7	2	ค่ำ	0	1	1.5	“หลังการจากลา” (2)	ความรู้สึกต่อการสูญเสีย ทุกข์และเหตุแห่งทุกข์	ชมภาพยนตร์เรื่อง Departure การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา
8	3	สาย	0	1	1.5	“หากย้อนเวลา..”	ความรู้สึกต่อการสูญเสีย เหตุแห่งทุกข์ และทางดับทุกข์	การปิดตา เพื่อทบทวนอดีต การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา
9	3	บ่าย	0	0.5	3.5	“หากย้อนเวลา.. ไม่ได้”	กรรม การให้ผลของกรรม การแก้กรรม	การสนทนาธรรม ฟังเจริญสติ การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา
10	3	ค่ำ	0	1	1.5	“จงงามสดใส แม้ในยามสูญเสีย”	การแก้ปัญหาค้างคาใจ การดับทุกข์ และการใช้ชีวิตเพื่อไม่ให้เกิดทุกข์	การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา การอธิษฐาน และภาวนาร่วมกัน
11	4	สาย	0.5	1.5	0.5	“สุดท้าย...ก็จากลา อุทิศมหากุศล”	ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน ความไม่ประมาท ความเมตตา	การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา การเจริญเมตตาภาวนา การอุทิศกุศล

กิจกรรมเชิงพุทธจิตวิทยา

ชุดกิจกรรมในการวิจัยนี้ มีระยะเวลา 35 ชั่วโมง ต่อเนื่องเป็นเวลา 4 วัน 3 คืน ดังแสดงในตารางที่ 1 โดยมีรูปแบบที่ผสมผสานพิธีกรรมและการปฏิบัติทางพุทธศาสนา เช่น การรักษาศีล สวดมนต์แปล เจริญเมตตากรรมฐาน สนทนาธรรม อุทิศกุศล ร่วมกับการให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยาแบบกลุ่มโดยมีผู้วิจัยที่เป็นพระภิกษุเป็นผู้นำกลุ่ม หลักธรรมที่ใช้เป็นหลักในการดำเนินกิจกรรมนี้ คืออริยสัจ 4 และมีแนวทางการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา ส่วนเนื้อหาที่ใช้เป็นสื่อในการดำเนินกิจกรรมดังกล่าวอาศัยธรรมะที่เกี่ยวกับหลักกรรม และชีวิตหลังความตาย

กิจกรรมในวันแรกเน้นการพัฒนาด้านศีล และสัมพันธภาพ จากนั้นจึงเน้นการพัฒนาด้านจิตใจ คือสมาธิและการเจริญเมตตาตั้งแต่ช่วงค่ำของวันที่ 1 ถึงช่วงสายของวันที่ 2 รวมถึงในช่วงเช้าของทุกวัน จากนั้นจึงเข้าสู่กระบวนการพัฒนาปัญญาผ่านการทำกิจกรรมกลุ่ม การสนทนาธรรม และการปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยาตั้งแต่วันที่ 2 ช่วงบ่ายเป็นต้นไป กิจกรรมในช่วงค่ำของวันที่ 3 และช่วงสายวันที่ 4 มุ่งเน้นกระบวนการเข้าใจเห็นจริงเกี่ยวกับความทุกข์ในใจของตน และการให้คำสัญญากับตนเองเกี่ยวกับแนวทางการปฏิบัติในชีวิตหลังสิ้นสุดกิจกรรม

การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยาคือกระบวนการส่งเสริมความเจริญงอกงามของบุคคล (Personal growth) และการคลายจากภาวะแห่งความยึดมั่นที่ฝืนกระแสความเคลื่อนไหวของธรรมชาติ ซึ่งเป็นการแก้ไขประเด็นที่ค้างคาในใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรม การดำเนินกิจกรรมนั้น ผู้นำกลุ่มปฏิบัติงานโดยอาศัยกระบวนการทั้งในกระแสกลุ่ม และกระแสบุคคลตามแนวอริยสัจ 4 คือการสร้างปฏิสัมพันธ์แล้วเอื้อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสำรวจความทุกข์คือปัญหาในใจ

จากนั้นจึงนำสู่การสำรวจเห็นสาเหตุแห่งทุกข์คือค้นหาได้แก่ความแตกต่างระหว่างความเป็นจริงของชีวิตกับความคาดหวังในใจของตนที่ไม่อาจเป็นจริงได้ท้ายที่สุดจึงเอื้อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดกระบวนการเข้าใจเห็นจริง หรือผ่อนคลายความยึดมั่นถือมั่นในความคาดหวังในใจตนเอง อันนำไปสู่การหาทางออกในทางปฏิบัติที่เหมาะสมด้วยตนเองต่อไป

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบประเมินความเศร้าโศกถูกพัฒนาขึ้นโดยอาศัยโครงสร้างแบบประเมินความเศร้าโศกแบบองค์รวม (holistic grief scale) ของ David Fireman⁴ ประกอบด้วยชุดคำถาม 33 ข้อ คือ ด้านอารมณ์ 11 ข้อ การรู้การคิด 8 ข้อ ร่างกาย 4 ข้อ สังคม 6 ข้อ และจิตวิญญาณ 4 ข้อ แต่ละข้อมีมาตราส่วนประมาณค่า 10 ช่วง คะแนนรวมของแบบทั้งชุดอยู่ในช่วง 33-330 ค่าความตรงของเนื้อหาจากการตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน และความเที่ยงของแบบประเมินทั้งฉบับ โดยการหาสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ได้เท่ากับ 0.96

ผลการวิจัย

อาสาสมัครที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการทดลองจำนวน 19 ราย อายุตั้งแต่ 24 ถึง 77 ปี ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 89) การศึกษาระดับปริญญาตรีหรือสูงกว่า (ร้อยละ 79) และมีประสบการณ์เฝ้าทางธรรมมาก (ร้อยละ 74) ส่วนปัจจัยด้านอายุ ระยะเวลาหลังการสูญเสีย รูปแบบการเสียชีวิต และสถานะของผู้เสียชีวิตมีความแตกต่างอย่างหลากหลาย ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

	จำนวน (ร้อยละ)
เพศ	
ชาย	2 (11%)
หญิง	17 (89%)
อายุ	
20-30 ปี	3 (16%)
31-40 ปี	5 (26%)
41-50 ปี	2 (11%)
มากกว่า 50 ปี	9 (47%)
การศึกษา	
ต่ำกว่าปริญญาตรี	4 (21%)
ปริญญาตรี ขึ้นไป	15 (79%)
ประสบการณ์การเฝ้าทางธรรม	
น้อย	1 (5%)
ปานกลาง	4 (21%)
มาก	14 (74%)
ระยะเวลาหลังการสูญเสีย	
น้อยกว่า 1 ปี	2 (11%)
1-2 ปี	4 (21%)
มากกว่า 2 ปี	13 (68%)
การช่วยเหลือหลังการสูญเสีย	
เพียงพอ	16 (84%)
ไม่เพียงพอ	3 (16%)
รูปแบบการเสียชีวิต	
ความชรา	5 (26%)
โรคเรื้อรัง	9 (48%)
โรคเฉียบพลัน	5 (26%)
อุบัติเหตุ	0 (0%)
สถานะของผู้เสียชีวิต	
พ่อแม่	13 (69%)
ญาติผู้ใหญ่	5 (26%)
คู่สมรส	1 (5%)
บุตรธิดา	0 (0%)
อื่นๆ	0 (0%)

ตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์ Wilks' lambda เพื่อทดสอบสมมติฐาน

ตัวแปร	คะแนนเฉลี่ย ก่อนเข้า	คะแนนเฉลี่ย หลังเข้า	คะแนนเฉลี่ยติดตาม สัปดาห์ที่ 2	df	F	Sig.
ด้านอารมณ์	34.16 (18.87)	15.78 (8.14)	14.55 (6.65)	2	11.79	0.001
ด้านรู้คิด	20.59 (12.67)	8.59 (0.82)	10.36 (4.41)	2	9.80	0.001
ด้านร่างกาย	12.50 (9.55)	6.84 (3.57)	5.86 (1.67)	2	4.56	0.026
ด้านสังคม	18.68 (14.53)	9.42 (5.96)	7.63 (3.83)	2	6.59	0.008
ด้านจิตวิญญาณ	10.58 (6.25)	5.63 (3.09)	5.21 (2.70)	2	10.03	0.001
รวม	96.51 (56.35)	46.28 (19.80)	43.61 (17.31)	2	9.89	0.001

ผลการทดลองสอดคล้องกับสมมติฐานของการวิจัย กล่าวคือ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเชิงพุทธจิตวิทยา มีคะแนนความเศร้าโศกหลังการเข้าร่วมกิจกรรม และในระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ ต่ำกว่าคะแนนก่อนเข้าร่วมกิจกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p=.001$) ในทุกด้าน ได้แก่ ด้านอารมณ์ การรู้การคิด ร่างกาย สังคม และจิตวิญญาณ (ตารางที่ 3)

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคน แสดงความคิดเห็นว่าตนเองมีความเศร้าโศกลดลง โดยมีการคลี่คลายเงื่อนไขจิตใจที่แตกต่างกัน ดังตัวอย่างบทสนทนาของผู้เข้าร่วมกิจกรรมท่านหนึ่ง ว่า

“ได้ฝึกเจริญสติ โดยเฉพาะวันแรก ได้ฟังเรื่อง “ที่ใครรัก (แท้) ที่นั่น (ไม่) มีทุกข์” รู้สึกว่าที่เราเป็นทุกข์ที่เราคิดถึงคุณแม่อยู่ที่นี่ เพราะเราอยากให้เป็นอย่างใจเรานะ เราไม่ได้เห็นหน้าแม่ ไม่ได้กอดแม่แล้ว มันก็เป็นความคาดหวังในใจเรานะ แต่ว่าพอเราเข้าใจว่าควรจะเป็นความรักแบบเมตตา แล้วมันไม่ใช่แต่แม่ เหมือนกับเราก็ต้องไปทำกับทุกคน ให้มีความสุข แล้วพอเราทุกข์ก็คิดว่าเรื่องราวนี้ก็ประโยชน์มาก”

บทสนทนาของผู้เข้าร่วมกิจกรรมอีกท่านหนึ่งระบุว่า “จากกิจกรรมต่างๆ ทำให้เรารู้สึกว่า เรากลับตายน้อยลงค่ะ ความตายไม่ได้น่ากลัวอย่างที่คิดนะค่ะ แล้วก็ไม่ได้เศร้าอย่างที่เคยรู้สึก ก็คือต้องเจอผู้ป่วยไข้มีไข้ค่ะ จะรู้สึกเสียใจ ตกใจ แต่พอได้มาร่วมกิจกรรมก็ทำให้รู้ว่าเรามีวิธีที่เราจะรักษาใจของเราอย่างไร”

ผลของการเข้าร่วมกิจกรรมในด้านการรู้คิดที่เด่นชัดมี 2 ประเด็นคือ การประจักษ์ถึงความงอกงามเนื่องจากการสูญเสีย และการเห็นคุณค่าในปัจจุบัน และความสนใจในการพัฒนาชีวิต ตัวอย่างของบทสนทนาที่แสดงถึงการประจักษ์ถึงความงอกงามเนื่องจากการสูญเสีย อาทิเช่นผู้เข้าร่วมกิจกรรมท่านหนึ่ง ที่ระบุว่า

“พอคนใกล้ชิดเสียไป อะไรนี้ เราก็อ้อ นี่นะทุกขะนะ ก็เหมือนเป็นโอกาสที่ได้เห็นสังขารรวม เริ่มกลัวบาปกรรม แล้วก็ต้องเร่งสร้างบุญแล้วนะ มองเห็นความตายเป็นเรื่องที่เข้ามาใกล้ตัวเรา”

ส่วนตัวอย่างของบทสนทนาที่แสดงถึงการประจักษ์ถึงการเห็นคุณค่าในปัจจุบัน และความสนใจในการพัฒนาชีวิต อาทิเช่นผู้เข้าร่วมกิจกรรมท่านหนึ่ง ที่ระบุว่า

“ที่แรกกลัวมาก กลัว ตายแล้วจะไปเกิดเป็นอะไร ตอนนี้อยู่แล้วว่าจะทำยังไง... เราก็ต้องทำแต่สิ่งดีๆ เราก็จะได้สิ่งที่ดีๆ แน่นนอน สะสมเสบียงเยอะๆ สะสมไว้ช่าวเยอะๆ”

หลังจากกิจกรรมผ่านไปแล้ว 3 วัน ผู้เข้าร่วมกิจกรรมท่านหนึ่ง ได้บอกเล่าเรื่องราวในเครือข่ายสังคม ซึ่งแสดงถึงการนำเอากระบวนการในการเข้าร่วมกิจกรรม เช่น การรับฟัง การกอด การเห็นคุณค่าของปัจจุบัน ไปใช้ในชีวิตจริง ส่งผลให้เกิดเปลี่ยนแปลง และการพัฒนาชีวิต ทั้งดงามทั้งตนเองและผู้คนรอบข้าง ดังนี้

“กลับมาบ้านเมื่อวานนี้เป็นกวางใจทั้งแม่+ป้า+พี่สาว เพราะทุกคนไม่รู้ว่าคุณเองกำลังสร้างแผลในใจ

ตนเองโดยไม่รู้ตัว...จากนั้นก็ได้พูดคุยกับป่าถึงความต้องการ...ของตัวป่าเองและของทุกคนในครอบครัว การตอบรับดีมาก ป่าไม่เดินหนี นั่งฟัง จากนั้นก็เข้าไปกอดป่าและแม่...และพาป่าไปทำธุระที่ท่านต้องการ นับแต่นั้นต่อไป ผมจะใช้เวลาที่มันนับถอยหลังของพวกเราทุกคนเพื่อทำสิ่งที่ดีที่สุด ด้วยเมตตา...และปัญญา เพื่อให้หัวใจของเราไม่มีแผล..ให้เป็นหนอง ตลอดไป”

อีกกรณีหนึ่ง ผู้เข้าร่วมกิจกรรมซึ่งสูญเสียแม่ และมีความรู้สึกไม่ดีกับแม่เลี้ยงมาตลอด แต่เมื่อกลับจากการเข้าร่วมกิจกรรม ในวันนั้น ผู้เข้าร่วมกิจกรรมผู้นี้ได้บอกเล่าเรื่องราวผ่านเครือข่ายสังคมว่ามูมมองต่อความรัก และทำที่ต่อผู้คนที่เปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น ดังนี้

“เย็นนี้คุณพ่อไม่ค่อยสบายไปโรงพยาบาล คุณน้า (แม่เลี้ยง) ได้บีบๆ นวดๆ ให้พ่อโยมเห็นแล้วรู้สึกดีมากทีเดียว มองเห็นความรักที่งดงาม เดินในโรงพยาบาลเห็นแม่กับลูกตัวน้อย มันดูอบอุ่นอย่างมากมายไม่เหมือนเมื่อก่อนที่เห็นแล้วก็รู้สึกว่าการรักนะ แต่มันมีความอิจฉาอยู่เล็กๆ... โลกมันดูสวยงามกว่าเมื่อก่อนจริงๆ”

วิจารณ์ผลการศึกษา

(1) ผลของพิธีกรรม และการปฏิบัติทางศาสนา ต่อการเยียวยาและการพัฒนาผู้สูญเสีย

ผลการของทดสอบทางสถิติเป็นไปตามสมมติฐาน แสดงว่ากิจกรรมเชิงพุทธจิตวิทยา ที่มีพิธีกรรม และการปฏิบัติทางพุทธศาสนา โดยมีผู้นำกิจกรรมเป็นพระภิกษุเชื้อให้เกิดผลสัมฤทธิ์ที่ดี และมีความเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างผู้สูญเสียชาวพุทธที่มีความหลากหลายทั้งทางด้านอายุ ระยะเวลาหลังการสูญเสีย รูปแบบการเสียชีวิต และสถานะของผู้เสียชีวิต ทั้งนี้กิจกรรมดังกล่าวสะท้อนว่าธรรมะเกี่ยวกับหลักกรรม และชีวิตหลังความตาย สามารถนำมาใช้เป็นสื่อ เพื่อเยียวยาความเศร้าโศกของผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักได้อย่างมีประสิทธิภาพ กล่าวคือสามารถลด

ความเศร้าโศกของผู้สูญเสียหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และในระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 กิจกรรมดังกล่าวมีส่วนช่วยให้กลุ่มตัวอย่างเข้าใจ และตระหนักคุณค่าของชีวิต การดำเนินชีวิตในปัจจุบันให้ดีขึ้น สามารถปรับตัวต่อความสูญเสีย ผูกผันตนเองตามหลักไตรสิกขา และฝึกเจริญสติในทุกอิริยาบถ กระบวนการดังกล่าวส่งผลดีในระดับของจิต ให้กุศลจิตเกิดขึ้นต่อเนื่อง ซึ่งเป็นลักษณะจิตของผู้ปฏิบัติธรรมถูกทาง คือ ปราโมทย์ ปิติ บัลลัทธิ สุข และสมาธิ⁵ ดังนั้นจึงทำให้หลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างมีระดับความซึมเศร้าลดลง และเมื่อกลุ่มตัวอย่างได้ลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง ได้รับประสบการณ์ตรง เป็นการเรียนรู้ที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ระดับความคิด ส่งผลต่อมาสู่ระดับความรู้สึก ทำให้ยังคงสามารถประเมินระดับความซึมเศร้าได้ลดลงแม้เวลาจะผ่านไป 2 สัปดาห์

ผลการศึกษาดังกล่าวสอดคล้องกับการศึกษาของ Clarke S. M. และคณะ⁶ ในแง่ที่ว่าศาสนามีผลต่อศักยภาพในการเยียวยาความสูญเสีย ผ่านทางพิธีกรรมทางศาสนาและการสนับสนุนจากบุคลากรทางศาสนาที่เกี่ยวข้อง และสอดคล้องกับผลการศึกษาอีกมากที่สนับสนุนไปในทิศทางเดียวกันว่ากระบวนการทางศาสนามีผลดีต่อการเยียวยาความเศร้าโศกหลังการสูญเสีย เช่น Walsh K.⁷ Krause N. และคณะ⁸ Speck และ Higginson⁹ เป็นต้น

กระบวนการพัฒนาตามหลักไตรสิกขาหรือ อริยมรรคมีองค์ 8 ซึ่งเป็นหลักในการดำเนินกิจกรรมเชิงพุทธจิตวิทยานี้ ได้รับการพิสูจน์ว่าเป็นพื้นฐานที่สำคัญที่มีผลต่อความสำเร็จของกิจกรรม กล่าวคือ ทำให้กลุ่มตัวอย่างยอมรับการสูญเสีย ตระหนักรู้ในเหตุแห่งทุกข์ และทางดับทุกข์ คือการแก้ปัญหาความทุกข์ และแนวทางการใช้ชีวิต เพื่อไม่ให้เกิดความทุกข์ สอดคล้องกับแนวทางการดับทุกข์ตามหลักพุทธศาสนา

ซึ่งมีเป้าหมายมิใช่เพียงการดับทุกข์ที่เกิดขึ้นแล้ว แต่ยังเป็น การเสริมสร้างความสามารถที่จะป้องกันความทุกข์ อาจเกิดขึ้นในอนาคต ซึ่งเป็นจุดเด่นของกิจกรรมนี้ ดังที่ปรากฏผ่านการรับรู้ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมท่านหนึ่ง ดังต่อไปนี้

“กระบวนการที่จะให้คนชยยะออกจากใจเนี่ย พระอาจารย์ได้เตรียมวิธีการมาล่วงหน้า 2 วัน ไซ้มียะ ก็คือเปิดจิตเราก่อน เชื่อกว่าถ้าพระอาจารย์ทำให้เราทั้ง ชยยะวันแรก เราก็คงทิ้งไม่ออกหรือไข้ใหม่คะ ... แต่พอ วันนั้น วันที่เรามา นั่งคุยกันหลังจากที่เราผ่านกระบวนการ มาวันละเล็กวันละน้อย มันทำให้ใจของคนทุกคนเนี่ย เปิดกว้าง เปิดแล้วก็โยนชยยะ พร้อมจะทิ้งไปเลย เพราะ ฉะนั้นพรุ่งนี้ โยมเชื่อว่าทุกคนจะกลับไปตัวเบาสบาย และก็มีความสุข และรู้วิธีที่จะไม่เก็บชยยะอีกแล้ว... เพราะว่ากระบวนการหนึ่ง ที่พระอาจารย์ นอกจากโยน ชยยะทิ้งแล้วเนี่ย ยังมีกระบวนการคุย ในการสร้างปัญญา ไข้ใหม่คะ มันไม่ใช่การโยนทิ้งเฉยๆ แต่มันมีการได้มา ศึกษาเรียนรู้อะไรบางอย่าง ผ่านกระบวนการ อย่าง มากมาย ซึ่งละเอียดลออมากนะคะ”

(2) ผลของการปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา ต่อการ เยียวยาและการพัฒนาผู้สูญเสีย

แม้จะไม่มีกรวิจัยก่อนหน้านี้นี้เกี่ยวกับการใช้การ ปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยาในการเยียวยาความเศร้าโศก เนื่องจากการสูญเสีย แต่ผลการศึกษาครั้งนี้ก็แสดงว่า การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยาสามารถนำมาใช้ร่วมกับ พิธีกรรมและการปฏิบัติทางพุทธศาสนาเพื่อเยียวยา ความเศร้าโศกและเสริมสร้างคุณลักษณะทางบวกให้ แก่ผู้สูญเสียได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยอาศัยทักษะ ด้านการให้คำปรึกษา เอื้อให้เกิดกระแสกลุ่ม และกระแ สบุคคล อันนำไปสู่การเข้าใจเห็นจริง ตามหลักอริยสัจ 4 ดังตัวอย่างบทสนทนาของผู้เข้าร่วมกิจกรรมต่อไปนี้

“สิ่งที่ได้คือความเบิกบาน คือ...ก็ไปปฏิบัติธรรม หลายที่นะคะ บางที่ที่ไปก็จะเน้นเรื่องการนั่งสมาธิ เติบจนกรรม แต่ละที่ที่ไปก็จะมีผู้ร่วมปฏิบัติธรรมเป็น ร้อย แต่มาที่นี้เราได้ความใกล้ชิด ได้สนทนารวมกับ กัลยาณมิตรทุกๆ ท่าน ได้แลกเปลี่ยนความรู้กัน คือได้ ประสบการณ์แบบใหม่ ที่ดีนะคะ ได้ถอดกัน และก็อีก อย่าง...เป็นคนที่ไม่ค่อยพูดไม่ค่อยกล้าแสดงออก แต่มา ที่นี้เรากล้าพูดนะคะ คือเราได้ฟัง เราได้ออกความคิดเห็น มันได้ทำลายความกลัวตรงนี้ไป”

ผลของกระบวนการปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยาใน การลดคุณลักษณะเชิงลบอย่างมีประสิทธิภาพในการ ศึกษาครั้งนี้ สอดคล้องกับผลการศึกษาของ ณัฐนิชา สัมหล่อ¹⁰

บทสรุป และข้อเสนอแนะ

การประกอบพิธีกรรม และการปฏิบัติทาง พุทธศาสนา ร่วมกับกระบวนการปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา แบบกลุ่ม สามารถช่วยลดความเศร้าโศกของผู้ที่เคย สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนั้นยังสามารถทำให้ผู้สูญเสียมีการพัฒนาทาง จิตใจและปัญญา โดยเฉพาะประเด็นเกี่ยวกับความ เมตตา ความไม่ประมาท และการเห็นคุณค่าในการ พัฒนาตนเองและความสัมพันธ์กับผู้อื่น

ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะว่า สามารถจัดกิจกรรม เชิงพุทธจิตวิทยาเช่นนี้ให้แก่ผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ที่เป็นชาวพุทธ อายุมากกว่า 20 ปี ไม่ว่าจะการสูญเสีย จะเกิดขึ้นนานเพียงใด เพื่อลดความเศร้าโศกและพัฒนา ชีวิต

ผู้วิจัยพบว่าการศึกษเกี่ยวกับกรเยียวยา ผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักในบริบทของสังคมไทย มีอยู่จำกัดอย่างยิ่ง จึงควรมีการวิจัยเชิงเอกสาร และ เชิงสำรวจเพื่อสร้างฐานองค์ความรู้เพื่อให้เกิดการพัฒนา นำเอาหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา มาประยุกต์ใช้ เพื่อแก้ปัญหาจริงในสังคมมากยิ่งขึ้น

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบคุณอาสาสมัครที่เข้าร่วมในการวิจัยนี้ รวมทั้ง พระสุธีธรรมมานุวัตร พระครูปลัดสุวัฒนพรหมคุณ พระไพศาล วิสาโล พระมหาชินวัฒน์ จุกกาวโร พระมหามณฑล ชนติโร พระมหาสุเทพ สุทธิญาโณ พระครูธรรมธรรชิต คุณวโร พระธัญชัย เตชปญโญ พระอิสรา สุานิสสร พระวีรภัทร ธิรญาโณ พระวิฑนงค์ อคควิฑนงค์ ผศ. ร.ท. ดร.บรรจบ บรรณรุจิ อาจารย์วิชชุดา ลูติโชติรัตน์ ผศ.ดร.วรรณภา คงสุริยะนาวิน ดร.เก็จกนก เอื้อวงศ์ ผศ.ดร. สิริวัฒน์ ศรีเครือดง ผศ.ดร.ชมชื่น สมประเสริฐ คุณธนวัชร เกตนวิมุต และผู้มีส่วนร่วมในงานวิจัยนี้ทุกท่าน

ผู้วิจัยนี้ได้รับการสนับสนุนทุนการศึกษาจากมูลนิธิมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เพื่อนำมาใช้เป็นส่วนหนึ่งในการดำเนินการวิจัยนี้

Reference

1. Parkes CM. Bereavement: Studies of grief in adult life. 2nd ed. NY: Tavistock Publications; 1986:27-8.
2. Stroebe MS, Stroebe W. The mortality of bereavement: A review Handbook of bereavement. ed. by Stroebe M.S. et al. 10th ed. NY : Cambridge University Press; 2008: 175-95.
3. Gunavaddho (Isarasakul) P. Effects of Buddhist activities emphasizing Buddhist teaching concerning kamma and afterlife on grief of the bereaved [thesis]. Bangkok: Mahachulalongkorn- rajavidyalaya University; 2010. (in Thai)
4. Fireman D. The Center's new holistic grief scale. Available on website: <http://www.griefcounselor.org/grief-recovery-art-griefs-scale.html>. Cited date of 8 Sept 2010.
5. Payutto PA. The right practice. 86th ed. Bangkok: Sahadhammik; 1999:76.
6. Clarke SM, Hayslip Jr.B, Edmondson R, Guarnaccia CA. Religiosity afterlife beliefs and bereavement adjustment in adulthood. J of Religious Gerontology 2003; 14:207-24.
7. Walsh K, King M, Jones L, Tookman A, Blizard R. Spiritual beliefs may affect outcome of bereavement: prospective study. BMJ 2002; 324. Available on website: <http://bmj.com/cgi/content/full/324/7353/1551>. Cited date of 25 July 2009.
8. Krause N, Liang J, Shaw BA, Sugisawa H, Kim HK, Sugihara Y. Religion, death of a loved one, and hypertension among older adults in Japan. The J of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences 2002; 57B:S96-S107.
9. Speck P, Higginson I. Spiritual needs in health care may be distinct from religious ones and are integral to palliative care BMJ 2004; 3290: 123-4. Available on website: <http://www.bmj.com/cgi/content/extract/329/7458/123>. Cited date of 14 Oct 2009.
10. Suppalor N. Using Buddhist group counseling to decrease entrance examination anxiety and develop critical reflection for Matthayomsuksa six students [thesis]. Bangkok: Kasetsat University; 1999.