

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแบบเฮอริมิติก หรือการศึกษาการแปลความหมายปรากฏการณ์ เรื่องประสบการณ์การพัฒนาจิตต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยเรื้อรัง มีวัตถุประสงค์เพื่อบรรยายและอธิบายการรับรู้ประสบการณ์การพัฒนาจิตต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยเรื้อรัง ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ป่วยโรคเรื้อรังจำนวน 9 ราย มีคุณสมบัติเป็นผู้ป่วยเรื้อรังที่มีระยะเวลาการเจ็บป่วยไม่น้อยกว่า 1 ปี ก่อนการเข้ารับการพัฒนาจิต ผ่านการอบรมพัฒนาจิตไปจำกัดจำนวนครั้ง และมีการนำการพัฒนาจิตไปใช้ในชีวิตประจำวันจนเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพหลังจากพัฒนาจิต เก็บรวบรวมข้อมูลในช่วงเดือนสิงหาคม 2545 ถึงเดือนพฤศจิกายน 2546 โดยการติดตามสัมภาษณ์เจาะลึกแบบไม่เป็นทางการ การสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม ประกอบกับการบันทึกสถานการณ์ และการบันทึกเทป หลังจากเก็บรวบรวมข้อมูลผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์รายวัน และวิเคราะห์ข้อมูลโดยรวมทั้งหมด โดยใช้วิธีการหาค่าประกอบหลัก (thematic analysis) ของแวนมาเนน

ผลการศึกษาพบว่า ผู้ให้ข้อมูลรับรู้และให้ความหมายของการพัฒนาจิตใน 5 ลักษณะ คือ 1) เป็นการฝึกจิตให้มีสติ 2) เป็นการรักษาด้วยวิถีธรรมชาติ 3) เป็นการฝึกความอดทน 4) เป็นการทำบุญแผ่ส่วนกุศล และ 5) เสมือนการลับมีดและการชำระล้างสิ่งสกปรก

ผู้ให้ข้อมูลรับรู้การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพหลังจากพัฒนาจิตเป็น 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นที่ 1 ทำจิตให้บริสุทธิ์และฝึกสติให้มีสมาธิ ผู้ให้ข้อมูลรับรู้การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมใน 7 ลักษณะได้แก่ 1) รักษาศีลห้าละสร้างบาป 2) ทำบุญตักบาตรมากขึ้น 3) กตัญญูดูแลพ่อแม่มากขึ้น 4) แผ่เมตตาให้เจ้ากรรมนายเวร 5) รู้จักแบ่งปัน ให้การช่วยเหลือและให้ภัยผู้อื่น 6) ฝึกสติอยู่กับอริยาบถปัจจุบัน และ 7) นั่งสมาธิสวดมนต์ไหว้พระ ขั้นที่ 2 เข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง ผู้ให้ข้อมูลรับรู้การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมใน 2 ลักษณะได้แก่ มองการเจ็บป่วยด้วยความเข้าใจ และทุกอย่างไม่มีเที่ยงอย่าเอามายึดติด และขั้นที่ 3 เปลี่ยนวิถีชีวิต กายจิตลงตัว ผู้ให้ข้อมูลมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพจากก่อนพัฒนาจิตทุกขกายทุกขจิต หลังพัฒนาจิตดำรงชีวิตด้วยปัญญา และผลการพัฒนาจิตนำไปให้เกิดความสมดุล ก่อนพัฒนาจิตผู้ให้ข้อมูลมีพฤติกรรมทุกขกายทุกขจิตใน 4 ลักษณะ ได้แก่ 1) ควบคุมอาการไม่ได้ 2) ปล่อยตัวเองไปตามอารมณ์ 3) จิตใจอ่อนแอ ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ และ 4) ท้อแท้เบื่อหน่ายหมดหวังในชีวิต หลังพัฒนาจิตผู้ให้ข้อมูลมีการดำรง

ชีวิตด้วยปัญญาใน 4 ลักษณะ ได้แก่ 1) หาเหตุแห่งปัญหาเกี่ยวกับตนเอง 2) ใช้สติในการดำรงชีวิต 3) ทุกข์กายแต่ไม่ทุกข์ใจ และ 4) ยอมรับกับการเจ็บป่วย และผลจากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพมีการดำรงชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปทำให้เกิดความสมดุลในชีวิต 4 ลักษณะ ได้แก่ 1) สุขภาพดีขึ้นควบคุมอาการได้ 2) จิตมั่นคงเข้มแข็ง 3) มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น และ 4) มีความหวังมีเป้าหมายในชีวิต โดยที่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพได้รับอิทธิพลจากหลักธรรมที่ได้รับจากการพัฒนาจิต 4 ลักษณะ คือ 1) เกิดดับเป็นเรื่องธรรมดา 2) ไม่มีตัวเราของเรา 3) การยึดติดทำให้เกิดทุกข์ และ 4) กฎแห่งกรรม

นอกจากนี้ผู้ให้ข้อมูลรับรู้สิ่งที่ส่งเสริมให้ผู้ให้ข้อมูลนำการพัฒนาจิตไปใช้ในชีวิตประจำวันมี 5 ลักษณะ คือ 1) ช่วยให้สุขภาพกายใจดีขึ้น 2) ตายไปจะได้ไม่ลำบาก 3) เป็นวิถีของผู้สูงอายุ 4) ปรับพฤติกรรมเพื่อใช้ในการทำงาน และ 5) มีผู้ชี้แนะให้กำลังใจ ส่วนปัญหาและอุปสรรคในการนำการพัฒนาจิตไปใช้ในชีวิตประจำวันมี 5 ลักษณะด้วยกัน คือ 1) บังคับจิตไม่ได้ ฟุ้งซ่าน 2) ปฏิบัติได้ไม่สม่ำเสมอ 3) สิ่งแวดล้อมไม่เอื้ออำนวย 4) ความเกียจคร้าน และ 5) ไม่มีเวลา

ผลการศึกษาค้นคว้า พบว่าการพัฒนาจิตช่วยให้ผู้ให้ข้อมูลมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพไปในทางที่ดีขึ้น เกิดปัญญาสามารถเผชิญและแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างสงบสุข ดังนั้นจึงควรสนับสนุนให้ผู้ป่วยเรื้อรังได้เข้ารับการพัฒนาจิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งการพัฒนาจิตในหลักสูตรการพัฒนาจิตเพื่อให้เกิดปัญญาและสันติสุขของคุณแม่ดร. สิริ กรินชัย เพื่อให้ผู้ป่วยเรื้อรังสามารถจัดการกับปัญหาและความเครียดรวมทั้งปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพให้เหมาะสมต่อไป

ประสบการณ์และการเรียนรู้ที่ได้รับจากการวิจัย

จากประสบการณ์ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับประสบการณ์การพัฒนาจิตและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในผู้ป่วยเรื้อรัง ซึ่งเป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ ทำให้ผู้วิจัยเกิดการเรียนรู้ในเรื่องราวต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. เกิดความรู้ความเข้าใจอย่างลึกซึ้งเกี่ยวกับการพัฒนาจิตเพื่อให้เกิดปัญญาและสันติสุข ตามหลักสูตรของคุณแม่ดร. สิริ กรินชัย โดยผู้วิจัยเข้ารับการอบรมตามหลักสูตรดังกล่าว เป็นจำนวน 2 ครั้งด้วยกันคือ เมื่อ วันที่ 18-25 พฤษภาคม 2545 ณ ศูนย์ยุวพุทธิกสมาคมในพระบรมราชินูปถัมภ์ กรุงเทพมหานคร และครั้งที่ 2 เมื่อวันที่ 8-15 ตุลาคม 2546 ณ วัดชัยมงคล จังหวัดสงขลา ซึ่งจากการเข้ารับการอบรมในครั้งนี้ทำให้ผู้วิจัยเกิดปัญญาเข้าใจสิ่งต่างที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ และนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ ก่อให้เกิดความสงบสุขในชีวิต

2. ผู้วิจัยได้เรียนรู้เกี่ยวกับการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพแบบเฮอริมิโนติก หรือการศึกษาการแปลความหมายของปรากฏการณ์ คือ

2.1 ผู้วิจัยควรเลือกผู้ให้ข้อมูลไว้หลาย ๆ คน เพื่อว่าผู้ให้ข้อมูลบางรายที่เลือก ไม่สามารถติดตามเก็บข้อมูลได้ และควรเลือกผู้ให้ข้อมูลที่ประเมินแล้วว่าสามารถติดตามเก็บรวบรวมข้อมูลได้สะดวก

2.2 ผู้วิจัยควรมีผู้ช่วยวิจัย หรือผู้ที่คอยช่วยเหลือในการเดินทางไปเก็บรวบรวมข้อมูล เนื่องจากการติดตามสัมภาษณ์แบบเจาะลึก ต้องเดินทางไปที่บ้านของผู้ให้ข้อมูล หากเดินทางไปคนเดียวอาจจะเกิดอันตรายขึ้นได้

3. ในการเข้าอบรมพัฒนาจิต ไม่ใช่ว่าผู้ที่ผ่านการอบรมพัฒนาจิตทุกคนจะต้องเกิดปัญญา เกิดการเรียนรู้ และเกิดความเข้าใจในสิ่งต่าง ๆ ที่ได้รับจากการพัฒนาจิตเหมือนกัน ซึ่งจากการศึกษาพบว่า ผู้ให้ข้อมูลบางรายต้องใช้เวลาในการเรียนรู้นาน ต้องเข้ารับการอบรมพัฒนาจิตหลายครั้ง แต่ผู้ให้ข้อมูลบางรายการเข้าพัฒนาจิตเพียงครั้งเดียวก็สามารถเกิดปัญญาเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ตามธรรมชาติได้เป็นอย่างดี

ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. จากการศึกษพบว่า การเข้าอบรมพัฒนาจิตเพื่อให้เกิดปัญญาและสันติสุข ตามหลักสูตรคุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย ช่วยให้ผู้ป่วยเรื้อรังเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพได้ สามารถปรับตัวและเผชิญกับปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงควรมีการส่งเสริมให้ผู้ป่วยเรื้อรังได้รับการเข้าอบรมพัฒนาจิต

2. จากการศึกษพบว่า การที่ผู้ป่วยเรื้อรังจะเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพจนเกิดความสมดุลของกายจิต ต้องอาศัยการนำการพัฒนาจิตไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง และผู้ที่นำการพัฒนาจิตไปใช้ในชีวิตประจำวันจะต้องพบกับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ เช่น ไม่สามารถนำการพัฒนาจิตมาปฏิบัติได้เอง ต้องอาศัยผู้นำปฏิบัติ ทำให้ระดับของการปฏิบัติลดลง จึงควรจัดทำเป็น CD เพื่อให้ผู้ป่วยเรื้อรังได้มีโอกาสปฏิบัติกิจกรรมการพัฒนาจิต และฟื้นฟูความรู้ความเข้าใจอย่างต่อเนื่อง

3. โรงพยาบาลหรือสถานพยาบาลควรจัดให้มีโครงการดูแลผู้ป่วยเรื้อรังด้วยการพัฒนาจิตโดยจัดทำโครงการพัฒนาจิตเพื่อให้เกิดปัญญาและสันติสุข ตามหลักสูตรคุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย สำหรับผู้ป่วยเรื้อรังขึ้นในโรงพยาบาล เพื่อให้ผู้ป่วยเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ เพิ่มประสิทธิภาพในการปรับตัว และการเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้นทั้งจากการเจ็บป่วยเรื้อรังและจากสาเหตุอื่น

ๆ ซึ่งเมื่อผู้ป่วยเรื้อรังปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพไปในทางที่ดีขึ้น จะสามารถช่วยลดค่าใช้จ่ายในการดูแลรักษาพยาบาลทั้งของโรงพยาบาล และของผู้ป่วยเอง

5. จัดทำเครือข่ายสำหรับผู้ป่วยโรคเรื้อรังต่าง ๆ ที่เข้ารับการอบรมพัฒนาจิตเพื่อให้เกิดปัญญาและสันติสุข ตามหลักสูตรคุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย เพื่อให้ผู้ป่วยได้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่ได้รับจากการพัฒนาจิต และการนำการพัฒนาจิตไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

6. ในด้านการวิจัย ควรมีการทำวิจัยเชิงทดลองเกี่ยวกับประสิทธิผลการพัฒนาจิตต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในผู้ป่วยเรื้อรัง ทำการศึกษาในกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลองว่าการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพแตกต่างกันอย่างไร