

รูปแบบการเยียวยาเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ ตามแนวพุทธจิตวิทยาของสตรีที่ผิดหวังในความรัก

A Remedy Model for Improving Psychological Strength Based on Buddhist Psychology for Women with Disappointed Love

Received: March 14, 2020

Revised: March 18, 2020

Accepted: March 18, 2020

ธีระธรรม ทองโมถ้าย¹และวิชชุดา ฐิติโชติรัตน²

Theeratham Thongmothai, and Witchuda Thitishotirattana

(tanu3883@gmail.com)

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพเชิงเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธศาสนาและจิตวิทยา โดยมีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาหลักการเยียวยาจิตใจของสตรีที่ผิดหวังในความรักตามแนวคิดพระพุทธศาสนาและแนวคิดทฤษฎีตะวันตก 2) เพื่อศึกษาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาในการส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่ผิดหวังในความรัก และ 3) เพื่อศึกษารูปแบบการเยียวยาเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจตามแนวพุทธจิตวิทยาของสตรีที่ผิดหวังในความรัก 4) เพื่อนำเสนอรูปแบบการเยียวยาเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจตามแนวพุทธจิตวิทยาของสตรีที่ผิดหวังในความรัก ผลการวิจัยพบว่า

1. หลักการเยียวยาจิตใจของสตรีที่ผิดหวังในความรักตามแนวคิดพุทธศาสนาและแนวคิดทฤษฎีจิตวิทยา โดยพบว่า ทฤษฎีจิตวิทยาตะวันตกเน้นการให้ความช่วยเหลือผู้ที่มีความทุกข์ ส่วนหลักการเยียวยาทางพระพุทธศาสนาเน้นการพัฒนาตนเองในการใช้ชีวิตอย่างถูกต้อง

2. หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาในการส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่ผิดหวังในความรัก คือ โลกธรรม 8 พละ 5 และไตรสิกขา

¹ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

² สาขาวิชาจิตวิทยาชีวิตและความตาย คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

3. รูปแบบการเยียวยาเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจตามแนวพุทธจิตวิทยาของสตรีที่ผิดหวังในความรัก ผู้วิจัยนำเสนอเป็น 4 ประเด็นคือ 1. มุมมองต่อความสำคัญของความรักกับชีวิต 2. ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความรักของชายหญิง 3. สาเหตุของการผิดหวังในความรักของสตรีและผลกระทบที่มีต่อชีวิต 4. กระบวนการสร้างความเข้มแข็งในการเยียวยาจิตใจตามแนวพุทธจิตวิทยา

4. ผลการนำเสนอรูปแบบการเยียวยาเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจตามแนวพุทธจิตวิทยาของสตรีที่ผิดหวังในความรัก ด้านการประเมินความตรง ความเที่ยงและการตัดสินใจโดยผู้เชี่ยวชาญ พบว่า ทุกประเด็นอยู่ในระดับดี

คำสำคัญ: ความเข้มแข็งทางจิตใจ, พุทธจิตวิทยา, ความผิดหวัง, ความรัก

Abstract

This research is a documentary research and interview with experts in Buddhism and psychology. Objectives of the study included 1) to study principle of healing the mental condition of women with disappointed love based on Buddhism and Western psychology; 2) to study Buddhist principle of improving psychological strength of women with disappointed love based on Buddhist Psychology; 3) to study a remedy model for improving psychological strength of women with disappointed love; and 4) to propose a remedy model for improving psychological strength of women with disappointed love.

Results of the study were as follows:

1. With regard to principles of healing mental condition of women with disappointed love based on Buddhism and Western psychology it found that principles based on Western psychology focused on helping methods of suffering persons, while in the Buddhist perspective of views did not focused only on the helping method but also on a self-development in the righteous way of living.

2. Regarding the Buddhist principle of improving psychological strength of women with disappointed love is worldly conditions, five powers and Threefold Training

3. For a remedy model for improving psychological strength of women with disappointed love if found that it consisted of 1) the point of view on the importance of love and life, 2) understanding about romantic love of man and woman, 3) causes of disappointment in love and its effect to women's life, 4) the process of improving psychological strength by healing the mental condition based on Buddhist Psychology

4. Regarding the result of the proposal of a remedy model for improving psychological strength of women with disappointed love based on Buddhist Psychology it found that the evaluation of validity and reliability was in good level of all points.

Keywords: Psychological Strength, Buddhist Psychology, Disappointment, Love

บทนำ

ความหมายของคำว่า “รัก” เป็นคำกริยา หมายถึง มีใจผูกพันด้วยความห่วงใย เช่น พ่อแม่รักลูก รักชาติ รักชื่อเสียง มีใจผูกพันด้วยความเสน่หา มีใจผูกพันฉันคู่สาว เช่น ชายรักหญิง ชอบ รักสนุก รักสงบ แต่ในความเป็นจริงแล้ว คำว่า “รัก” มีความหมายซับซ้อนกว่าที่ได้มีการอธิบายในพจนานุกรมมากมายนัก แพทย์หญิงมณฑิรา พรศาลนุวัฒน์ กล่าวว่า ความรักเป็นความผูกพันทางอารมณ์ (Emotion Attachment) ที่แสดงใน ๓ ด้านคือ ความรู้สึก ความคิดและการกระทำ และเมื่อเกิด “อกหัก” อย่างแรง สมอและร่างกายจะสูญเสีย “ฟินิลเอธิลามีน” อย่างเฉียบพลัน ซึ่ง ดร.ไมเคิล โลโบวิตซ์ แห่งสถาบันจิตวิทยานิวออร์ก อธิบายไว้ว่าอาการ “อกหัก” เพราะรักเป็นพิษนั้นจะคล้ายกับอาการถอนยาอย่างมาก “อกหัก” จึงเกิดการเปลี่ยนแปลงของสารเคมีในร่างกายที่ไม่สมดุล ทำให้แต่ละคนมีการตอบสนองต่อปัจจัยต่าง ๆ แตกต่างกันไปซึ่งก็ขึ้นอยู่กับภูมิหลังการเลี้ยงดู วิถีชีวิตในปัจจุบัน ครอบครัวยุทธศาสตร์ หรือแม้แต่ปริมาณสารเคมีในร่างกาย จึงทำให้บางคน “อกหัก” สามารถที่จะทำใจได้ในเวลาอันรวดเร็ว ขณะที่คน “อกหัก” จำนวนหนึ่งไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ จึงนำไปสู่การฆ่าตัวตาย

พระพุทธศาสนายอมรับธรรมชาติของมนุษย์ปุถุชนในเรื่องของความรักจะต้องให้อยู่ในกรอบหรือในขอบเขตที่ติงามและใช้ให้เป็นประโยชน์ การจัดการในตนเองเมื่อเกิดสภาวะต่างๆ จากการอกหัก เช่น เศร้าโศก เสียใจ ร้องไห้ คร่ำครวญ ความเครียด เก็บตัว พุ่มพ่าย ทำร้ายตนเองและผู้อื่น และการฆ่าตัวตาย เป็นต้น ได้มีผู้ที่แนะนำไว้หลากหลายวิธีการ ซึ่งการจะนำไปใช้นั้นก็ขึ้นอยู่กับระดับความรุนแรงของอาการอกหัก แต่สิ่งที่สำคัญคำสอนในพระพุทธศาสนาได้แสดงให้เห็นสัจธรรมของมนุษย์ว่า มีความขัดข้อง ประวนแปร เตือนร้อน ลำบาก เจ็บปวด สูญเสีย พลัดพราก และมีปัญหา ซึ่งทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า “ความทุกข์ หรือโรคทุกข์” โรคทุกข์เกิดขึ้นกับมนุษย์ทุกคน

จากการศึกษาจุดมุ่งหมายของการเยียวยาเชิงพุทธจิตวิทยาซึ่งสอดคล้องกับพุทธวิธีการเยียวยาของพระพุทธเจ้า คือ เพื่อให้ผู้มาเยี่ยมามีแนวทางในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง หากมนุษย์ต้องการมีชีวิตอยู่อย่างดีที่สุดจะต้องเข้าใจชีวิตเข้าใจความทุกข์อย่างถูกต้อง และตามความเป็นจริง ต้องอาศัยพลังปัญญาของตนพิจารณาอย่างแยบคายผ่านโยนิโสมนสิการ โดยมีกัลยาณมิตรผู้เป็นปรโตโมหะ คอยให้คำแนะนำสามารถเกิดปัญญาและดับทุกข์ด้วยตนเอง

ผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาวิจัยเรื่อง “รูปแบบการเยียวยาเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของสตรีที่ผิดหวังในความรัก” ที่ประกอบด้วย ความรู้ แนวคิดและแนวปฏิบัติที่เหมาะสม ให้เป็นรูปธรรมสามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้จริงในการแก้ปัญหาชีวิตของผู้ที่มีความผิดหวังในความรักได้

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาหลักการเยียวยาจิตใจของสตรีที่ผิดหวังในความรักตามแนวคิดพุทธศาสนาและแนวคิดทฤษฎีตะวันตก
2. เพื่อศึกษาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาในการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของสตรีที่ผิดหวังในความรัก
3. เพื่อศึกษารูปแบบการเยียวยาเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจตามแนวพุทธจิตวิทยาของสตรีที่ผิดหวังในความรัก
4. เพื่อนำเสนอรูปแบบการเยียวยาเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจตามแนวพุทธจิตวิทยาของสตรีที่ผิดหวังในความรัก

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยเน้นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) เก็บรวบรวมข้อมูลชั้นปฐมภูมิ (Primary Sources) จากคัมภีร์พระไตรปิฎกและอรรถกถาฉบับของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ส่วนข้อมูลชั้นทุติยภูมิ (Secondary Sources) เก็บรวบรวมจากหนังสือ ตำรา ผลงานทางวิชาการ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้ความเข้าใจในการนำองค์ความรู้ทางด้านพุทธศาสนาและจิตวิทยามาให้การช่วยเหลือเยียวยาทางด้านจิตใจสตรีที่ผิดหวังในความรัก

ผู้ให้ข้อมูลหลักแบบคัดเลือกเจาะจง เพื่อให้ข้อมูลได้มีการอิมตัว ตามมาตรฐานกระบวนการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยผู้เชี่ยวชาญในแต่ละระยะของการวิจัยจะมีความแตกต่างกันในเรื่องของระยะเวลาของความชำนาญทางวิชาชีพ ประสบการณ์

1. ผู้ให้ข้อมูลสำคัญเชิงคุณภาพในระยะที่ 2 ของการดำเนินการวิจัยในช่วงการสัมภาษณ์เชิงลึก หลังจากการทำการวิจัยเอกสารในชั้นปฐมภูมิระยะที่ 1 ได้กระบวนการเยียวยาทางด้านจิตใจตามแนวพุทธจิตวิทยาในการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่ผิดหวังในความรัก ทั้งนี้ผู้เชี่ยวชาญในสาขาต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับงานวิจัยนี้ใช้เลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling)

2. ผู้ให้ข้อมูลสำคัญเชิงคุณภาพในระยะที่ 4 ของการดำเนินการวิจัยในช่วงประเมินยืนยันตัดสินผลงานวิจัยทั้งหมด หลังจากการทำการสัมภาษณ์เชิงลึกระยะที่ 2 โดยการประชุมผู้เชี่ยวชาญพิเศษ (Connoisseurship) จำนวน 7 รูป/คน

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล

ระยะที่ 1 การวิจัยเอกสาร (Documentary Research) ศึกษารูปแบบการเยียวยาเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจตามแนวพุทธจิตวิทยาของสตรีที่ผิดหวังในความรักมีกระบวนการ โดยศึกษาเอกสารปฐมภูมิ (Primary Sources)

ระยะที่ 2 การวิจัยแบบการสัมภาษณ์เชิงลึก (In Depth Interview) โดยสร้างแบบสัมภาษณ์เชิงลึกเรื่อง โดยให้ผู้เชี่ยวชาญ 13 รูป/คนเป็นผู้พิจารณาถึงความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามที่สร้างขึ้นกับแนวคิดทฤษฎีที่ใช้ในการวิจัย โดยใช้หลักเทคนิคการยืนยัน 3 เสา เพื่อมาสร้างเป็นชุดความรู้ในการสร้างรูปแบบการเยียวยาเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจตามแนวพุทธจิตวิทยาของสตรีที่ผิดหวังในความรัก

ระยะที่ 3 สรุปเป็นกระบวนการเยียวยาทางด้านจิตใจตามแนวพุทธจิตวิทยาในการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่ผิดหวังในความรักแล้วดำเนินการขั้นต่อไป

ระยะที่ 4 การประเมิน ยืนยันตัดสินผลงานวิจัยทั้งหมด ด้วยการประชุมกลุ่มผู้เชี่ยวชาญพิเศษ (Connoisseurship) จำนวน 7 รูป/คน เพื่อการสรุปผลการสังเคราะห์ ประเมินและการยืนยันให้มีความเที่ยงตรง ความครอบคลุมสมบูรณ์และมีประสิทธิภาพมากที่สุดในการนำมาใช้ในภาคปฏิบัติ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้ในแต่ละระยะของการดำเนินวิจัย แล้วนำมาผ่านกระบวนการในการวิจัย 4 ขั้นตอนคือ

ขั้นตอนที่ 1 สรุปรวบรวมตามประเด็นของวัตถุประสงค์ กรอบแนวคิด ปัญหาการวิจัย

ขั้นตอนที่ 2 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้เทคนิคของการวิเคราะห์ ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยเทคนิคการวิเคราะห์ แต่ละวิธีการขึ้นอยู่กับสาระสำคัญของสิ่งที่ต้องการวิเคราะห์

ขั้นตอนที่ 3 สังเคราะห์ข้อมูล เพื่อเปลี่ยนข้อมูลดิบจากการดำเนินการวิจัยเป็นบทสรุปของการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพจากการสัมภาษณ์มาตรวจสอบด้วยหลักเทคนิคการตรวจสอบสามเส้า (Triangular Technic) สำหรับการประชุมผู้เชี่ยวชาญพิเศษ (Connoisseurship) ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพโดยจุดสำคัญ คือ การยืนยันตัดสินงานวิจัยโดยการใช้ความชำนาญประสบการณ์ที่สูงทางวิชาชีพ ความเป็นพิเศษเฉพาะด้านของผู้เชี่ยวชาญมาเป็นเครื่องมือ ที่มีประสิทธิภาพในการตัดสินความถูกต้อง เหมาะสม คุณภาพ การประยุกต์ใช้งานกับกลุ่มเป้าหมาย

ผลการวิจัย

จากการวิจัยพบว่า

1. หลักการเยียวยาจิตใจของสตรีที่ผิดหวังในความรักตามแนวคิดพุทธศาสนาและแนวคิดทฤษฎีจิตวิทยา มีหลักการเป็นการให้ความช่วยเหลือผู้ที่มีความทุกข์ การเยียวยาตามแนวคิดจิตวิทยาตะวันตก ถึงแม้ว่าจะได้รับการยอมรับว่ามีวิธีการแสวงหาความรู้ในเรื่อง

จิตใจและพฤติกรรมมนุษย์อย่างเป็นระบบ แต่หลักการเยียวยาทางพระพุทธศาสนาการเยียวยามีความสำคัญเพื่อช่วยให้ผู้รับการเยียวยาพัฒนาตนเองในการใช้ชีวิตอย่างถูกต้อง ซึ่งการเยียวยาเป็นกระบวนการเยียวยาเพื่อให้เกิดปัญญาเป็นขั้นตอนและต่อเนื่อง ซึ่งพิจารณาได้จากกระบวนการอริยสัจ 4 ที่เริ่มจากกำหนดรู้ทุกข์ การกำหนดรู้สาเหตุแห่งทุกข์ด้วยการตระหนักรู้ในระดับเหตุผล การแสวงหาวิธีดับทุกข์ และการปฏิบัติตามทางเพื่อดับทุกข์นั้น การเยียวยาเชิงพุทธจิตวิทยาได้นำหลักความจริงของธรรมชาติที่เกี่ยวข้องกับมนุษย์มาปรับใช้ด้วย

2. หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาในการส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่ผิดหวังในความรัก ได้แก่ การเข้าใจโลกธรรม 8 จะช่วยให้จิตใจมีความเข้มแข็ง เพราะรู้เท่าทันตามความเป็นจริงและไม่ตกอยู่ในอำนาจของโลกธรรมที่ก่อให้เกิดความทุกข์ ธรรมที่เป็นกำลัง คือพละ 5 ได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา ธรรมที่เป็นกำลังของใจ ทำให้บุคคลมีศรัทธา ไม่มีความเกียจคร้าน ไม่มีความไม่ประมาท ไม่มีความฟุ้งซ่าน และไม่มีความหลง เป็นพลังทำให้เกิดความมั่นคงช่วยส่งเสริมให้จิตใจเข้มแข็ง ส่วนปัญหาความอ่อนแอของจิตใจมนุษย์ที่แสดงออกมาทางพฤติกรรมในปัจจุบันที่เห็นได้ชัดเจน ต้องอาศัยการพัฒนาไปด้วยศีล การพัฒนาจิตใจด้วยสมาธิและปัญญา จะช่วยให้จิตใจมีความเข้มแข็งตามแนวพระพุทธศาสนา

3. รูปแบบการเยียวยาทางด้านจิตใจตามแนวจิตวิทยาที่มีความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่ผิดหวังในความรัก ผู้วิจัยนำเสนอเป็น 4 ประเด็น คือ

ประเด็นที่ 1 มุมมองต่อความสำคัญของความรักกับชีวิต พบว่าความรักเป็นอารมณ์ขณะหนึ่งที่เกิดขึ้นจากจิตใจ ไม่สามารถบังคับได้ เป็นนามธรรมที่แสดงออกได้ด้วยพฤติกรรม ความรักจึงเป็นความปรารถนาดีของบุคคลที่อยากให้คนที่เรารักมีความสุข ความรักมี 2 แบบ คือความรักที่แท้เป็นความรักที่ละเอียดบริสุทธิ์ ไม่ครอบครองเป็นเจ้าของ ให้อิสระ ไม่มีเงื่อนไข ยินดีกับเขาในทุกกรณี เช่น ความรักของแม่ที่มีต่อลูก ความรักแบบที่ 2 เป็นความรักที่ผูกมัดด้วยความปรารถนาอาจจะมีความรู้สึกของชายหญิง การเป็นคู่ครอง การเป็นเจ้าของ ความรักประเภทนี้มีคุณและโทษ เพราะมักจะทำให้คนขาดสติที่จะเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ

ประเด็นที่ 2 ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความรักของชายหญิง พบว่า ในทัศนะความรักระหว่างหญิงชายประกอบด้วยความเมตตา กิเลส ตัณหาตามแต่ที่ชายหญิงจะมอบให้กันและกัน ความรักชายหญิงจึงไม่แน่นอนมีความผันแปรไปได้ ความรักระหว่างชายหญิงขึ้นอยู่กับความคิด ความคาดหวังและประสบการณ์

ประเด็นที่ 3 การผิดหวังในความรักของสตรีและผลกระทบที่มีต่อชีวิต พบว่า 1) สตรีผู้ที่ผิดหวังในเรื่องความรักมีลักษณะเหมือนคนขาดสติหรือมักมีอาการเหมือนเด็กที่ผิดหวังจากสิ่งที่คาดหวังหรือสิ่งที่ต้องการ อาทิการประชดชีวิต การซึมเศร้า เจ็บปวด การปกปิดความจริงของชีวิตที่เกิดขึ้น 2) ผลกระทบต่อวิถีการดำเนินชีวิตของสตรีที่ผิดหวังในความรัก สรุปได้ใน 2 ด้านคือด้านลบและด้านบวก ในด้านลบนั่นก่อให้เกิดความทุกข์อย่างแสนสาหัส ขึ้นอยู่กับคาดหวังมากหรือน้อย ส่วนในด้านบวก ทำให้มีทักษะ มีความเข้าใจกับความผิดหวัง เข้าใจมัน ยอมรับว่าเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต จะเข้าใจชีวิตมากขึ้น การแก้ไขภัยเรื่องความผิดหวังในรักได้ จะทำให้เข้มแข็งเดินต่อไป มีชีวิตอย่างปกติ

ประเด็นที่ 4 กระบวนการเยียวยาทางด้านจิตใจตามแนวพุทธจิตวิทยา ผู้วิจัยได้วิเคราะห์เนื้อหาสาระที่ผู้คุณวุฒิได้ให้การสัมภาษณ์เกี่ยวกับการเยียวยาทางด้านจิตใจตามแนวพุทธวิทยาในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่ผิดหวังในความรัก ซึ่งสามารถสรุปได้เป็นกระบวนการมี 8 ขั้นตอน (Processing) พร้อมแนวปฏิบัติ (Action) และกิจกรรม (Activity) ดังนี้

(1) สร้างสัมพันธภาพ : กระบวนการเยียวยาต้องสร้างสัมพันธภาพ ซึ่งถือว่าเป็นเครื่องมือพื้นฐานและเป็นหัวใจสำคัญในการให้ความช่วยเหลือในการเยียวยา

(2) สำรวจปัญหา : ผู้ให้การเยียวยายึดผู้รับการเยียวยาจิตใจเป็นศูนย์กลางนั้น จะเน้นการให้คำปรึกษาเื้อให้ผู้รับการเยียวยา สำรวจความทุกข์ที่ปรากฏขึ้น การสำรวจปัญหาเพื่อทำความเข้าใจปัญหา สาเหตุปัญหา และความต้องการของผู้มารับการเยียวยา

(3) พัฒนาสติ : การสร้างความเข้าใจปัญหาเป็นการนำข้อมูลต่าง ๆ มาประมวลและเชื่อมโยงเข้าด้วยกัน ทำให้ผู้เข้ารับการเยียวยามองเห็นสาเหตุของปัญหา และความวิตกกังวลของผู้รับการเยียวยา

(4) คิตวิเคราะห์ : ผู้ให้การเยียวยาพยายามเอื้ออำนวยให้ผู้รับการเยียวยา คิตวิเคราะห์ ได้ใช้ศักยภาพของตนเองอย่างเต็มที่ เพื่อให้ผู้รับการเยียวยาแสดงความรู้สึกรู้สึกต่อปัญหาอย่างเหมาะสม

(5) เท่าทันปัญหา/ทุกข์ : ผู้รับการเยียวยาเกิดยอมรับหรือเข้าใจเหตุแห่งความทุกข์พร้อมกับการปรับสภาวะทางจิตใจตนเอง เกิดความเชื่อมั่นในสภาวะที่รู้อย่างละเอียด

(6) รู้วิธีแก้ทุกข์ : ผู้ให้การเยียวยาจะพยายามให้ผู้รับการเยียวยาหาทางออกที่เหมาะสม แล้ววางแผนปฏิบัติอย่างละเอียด ในช่วงนี้ผู้ให้การเยียวยาอาจใช้เทคนิคการเสนอแนะ เพื่อให้ผู้รับการเยียวยานำไปพิจารณา

(7) จิตปลอดโปร่ง : เมื่อการเยียวยาประสบความสำเร็จ หมายความว่าผู้รับการเยียวยา มีความสามารถจัดการหรือพบแนวทางในการแก้ไขปัญหาได้ ผู้รับการเยียวยาได้จัดระบบความคิดทำให้เกิดการเรียนรู้ความทุกข์ในความหมายใหม่และเข้าใจในความเป็นจริง

(8) ใจเข้มแข็ง : ผู้ได้รับการเยียวยา มีความเข้มแข็งทางใจ สามารถมองชีวิตของตนเองด้วยความเข้าใจ สามารถอธิบายสาเหตุของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างมีเหตุผล และสามารถจัดการกับปัญหาได้ บุคคลที่มีความเข้มแข็งทางใจจะสามารถเลือกวิธีการที่เหมาะสมในการจัดการปัญหาต่าง ๆ และพร้อมที่จะเผชิญกับปัญหาเหล่านั้น

4. นำเสนอรูปแบบการเยียวยาเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจตามแนวพุทธจิตวิทยาของสตรีที่ผิดหวังในความรัก โดยการประเมินความตรง ความเที่ยงและการตัดสินใจโดยผู้เชี่ยวชาญ ผู้เชี่ยวชาญประเมินลงมติเป็นเอกฉันท์ในด้านความตรง (Validity) และในด้านความเที่ยง (Reliability) และประเมินตัดสินในประเด็นนี้ในระดับดี

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเชิงคุณภาพนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารเพื่อศึกษาหลักธรรม คัมภีร์ตามแนวทางทางพุทธศาสนาและแนวคิดจิตวิทยาตะวันตก และการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้และประสบการณ์ในการช่วยเหลือเยียวยาผู้ที่ผิดหวังในความรัก สรุปความว่า ความรักเป็นอารมณ์หนึ่งที่เกิดขึ้นจากจิตใจ เป็นนามธรรมที่แสดงออกได้ด้วยพฤติกรรม และขึ้นอยู่กับมุมมองและปัญญาของบุคคลที่จะให้สาระสำคัญต่อความรักด้านใดของชีวิต และใน

ส่วนของพุทธศาสนานั้น ปุณชนทั้งปวงรู้จักความรักเพียงความสุข แต่ยังมีความสุขที่มนุษย์สามารถแสวงหาได้ ความสุขที่ประณีตกว่าความรักในความสุข ดังนั้น โดยหลักการเยียวยาจิตใจของสตรีที่ผิตหวังในความรักทั้งตามแนวคิดพุทธศาสนาและแนวคิดทฤษฎีจิตวิทยา มีหลักการสอดคล้องกันเป็นการให้ความช่วยเหลือผู้ที่มีความทุกข์

อย่างไรก็ตามการเยียวยาตามแนวคิดจิตวิทยาตะวันตก ถึงแม้ว่าจะได้รับการยอมรับว่ามีวิธีการแสวงหาความรู้ในเรื่องจิตใจและพฤติกรรมมนุษย์อย่างเป็นระบบ การปรึกษาตามแนวคิดจิตวิทยาตะวันตกจึงมีทฤษฎีมากมาย อาทิ ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ มุ่งเน้นให้คำปรึกษาแก่ Client ทฤษฎีจิตวิทยาปัจเจกบุคคลของ Alfred Adler เน้นถึงความแตกต่างระหว่าง บุคคลและการดูคนต้องดูทั้งหมด ทฤษฎีการเรียนรู้ของ เกสตัลท์ กล่าวถึงพฤติกรรมที่แสดงออกได้สะท้อนให้เห็นถึงความคิดอารมณ์และความรู้สึกภายในของมนุษย์ทฤษฎีบุคคลเป็นศูนย์กลางเน้นการสร้าง สัมพันธภาพของบุคคล โดยการช่วยเหลือที่ผ่านสัมพันธภาพที่ให้ความเอาใจใส่ เข้าใจและมีความจริงใจ ส่วนหลักการเยียวยาทางพระพุทธศาสนา การเยียวยามีความสำคัญเพื่อช่วยให้ผู้รับการเยียวยาพัฒนาตนเองในการใช้ชีวิตอย่างถูกต้อง สำหรับสิ่งที่แตกต่างกันคือ แนวคิดของพระพุทธศาสนามีความลึกซึ้งมากกว่า ทั้งนี้ ไม่ใช่การสร้างทฤษฎีการเรียนรู้แบบทางตะวันตก แต่เป็นความจริงของชีวิตที่เกี่ยวข้องกับธรรมชาติทั้งภายในและภายนอกของบุคคลที่พระพุทธองค์ตรัสรู้เรื่องของมนุษย์และสรรพสิ่งในโลก ดังนั้น ความรักในพระพุทธศาสนาไม่ได้มองเพียงพฤติกรรม ความคิด ความรู้สึกในปัจจุบันเท่านั้น

ดังนั้น ความสามารถในการฟื้นตัวจากสถานการณ์ที่ยากลำบาก และความสามารถในการหลีกเลี่ยงการตกเป็นเหยื่อของความสิ้นหวัง พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับการเรียนรู้ หลักธรรมที่เกี่ยวกับธรรมชาติที่จะช่วยให้จิตเข้มแข็ง โลกธรรม 8 เป็นธรรมดาของโลกรหรือความเป็นไปตามธรรมชาติหมุนเวียนมาหาสั่วโลกและสัตว์โลกหมุนเวียนตามสิ่งนี้ และมนุษย์ทุกคนไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้มี 2 ส่วน คือ ส่วนที่น่าปรารถนา เรียกว่า อริยธรรม สำหรับส่วนที่ไม่น่าปรารถนา เรียกว่า อนิยธรรม ซึ่งมีผลกระทบต่อภาวะจิตของมนุษย์ต่างกัน ซึ่งการพัฒนามนุษย์มีแหล่งใหญ่อยู่ที่มโนกรรม ทำให้บุคคลมีศรัทธา ไม่มีความเกียจคร้าน ไม่มีความไม่ประมาท ไม่มีความฟุ้งซ่าน และไม่มีความหลง เป็นพลังทำให้เกิดความมั่นคง หลักธรรมพละ 5 จึงเป็นหลักธรรมที่จะช่วยให้สตรีผู้ผิตหวังมีความเข้มแข็งทางใจมากขึ้น เพราะพละคือพลังความดีที่จะช่วยส่งเสริมให้จิตใจเข้มแข็ง สอดคล้องกับงานวิจัย

ของ โคลแมน (Coleman P.G.) ทบทวนการศึกษาและอ้างอิงงานของ Moberg ว่าปัจจัยด้าน ศรัทธา ความเชื่อ และพิธีกรรมทางศาสนา และพบว่าปัจจัยด้านจิตวิญญาณ ระบบความเชื่อ เป็นปัจจัยสำคัญในการตอบสนองต่อปัญหาต่าง ๆ และกระบวนการดำรงชีวิตของมนุษย์

หลักการเยียวยาทางพระพุทธศาสนาการเยียวยาจึงมีความสำคัญ เพื่อช่วยให้ผู้รับ การเยียวยาพัฒนาตนเองในการใช้ชีวิตอย่างถูกต้อง ผู้วิจัยได้วิเคราะห์เนื้อหาสาระที่ผู้คุณวุฒิ ได้ให้การสัมภาษณ์เกี่ยวกับการเยียวยาทางด้านจิตใจตามแนวพุทธวิทยาในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่ผิดหวังในความรัก ซึ่งสามารถสรุปได้เป็นกระบวนการเยียวยา มี 8 ขั้นตอน (1) สร้างสัมพันธภาพ (2) สำรวจปัญหา (3) พัฒนาสติ (4) คัดวิเคราะห์ (5) ทบทวนปัญหา/ทุกข์ (6) รู้วิธีแก้ทุกข์ (7) จิตปลอดโปร่ง (8) ใจเข้มแข็ง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัย ของ อัจฉรา สุขารมณ์ (2559) ได้กล่าวถึงความสำคัญในลักษณะของการฟื้นฟูพลังใจในการ ปรับการกระทำ และปรับเป้าหมาย เติมศรัทธา เติมมิตร และเติมจิตให้กว้างขวาง เป็น แนวทางที่ช่วยให้ผู้ที่กำลังเผชิญกับปัญหาและภาวะวิกฤต สามารถมีจิตใจที่เข้มแข็งและ สามารถกลับมาดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

ข้อเสนอแนะการวิจัย

จากการศึกษาพบว่าหลักธรรมในการเยียวยาจิตใจและสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ ตามแนวพุทธจิตวิทยาสามารถพัฒนาเป็นแนวทางการแก้ปัญหาอุปสรรคในการดำเนินชีวิตได้ ควรผลักดันเรื่องการเยียวยาจิตใจและการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจตามแนวพุทธจิตวิทยา ให้เป็นที่แพร่หลาย เนื่องจากเป็นการสร้างสังคมที่เข้มแข็งและมนุษย์เป็นทรัพยากรที่มีคุณค่า เป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศ และให้ทุกภาคส่วนเห็นความสำคัญในการพัฒนาจิตใจ และสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจตามแนวพุทธจิตวิทยา

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. นำเสนอรูปแบบการเยียวยาเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจตามแนวพุทธ จิตวิทยาของสตรีที่ผิดหวังในความรักเข้าสู่องค์กรที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้เกิดเข้าใจแนวทางเพื่อการ เยียวยาของแต่ละคนและเป็นการเยียวยาแบบองค์รวมอย่างยั่งยืนและสร้างความเกื้อกูลใน สังคม

2. การสร้างเครือข่ายในออนไลน์หรือเป็นนโยบายของหน่วยงานได้ตระหนักและเห็นคุณค่าวิธีการเยียวยาด้วยหลักการสร้างปัญญาในจิตวิทยาเชิงพุทธออกสู่สาธารณชน

3. สร้างแหล่งเรียนรู้เกี่ยวกับการเยียวยาในการบูรณาการองค์รวมทั้งพุทธธรรม หลักจิตวิทยา เพื่อการเรียนรู้และเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเฉพาะควรศึกษากระบวนการการเยียวยาเชิงพุทธจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจในการครองรักอย่างยั่งยืน

2. ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจเพื่อลดผลกระทบต่อความผิดหวังในความรักตามแนวจิตวิทยา

3. ศึกษามาตรวัดย่อยที่ใช้สำหรับวัดตัวแปรความเข้มแข็งทางใจตามแนวพุทธศาสนาเมื่อประสบกับสถานการณ์ความผิดหวังในความรัก

รายการอ้างอิง

- ทิพวรรณ บุณสิน. (2015). *นิยามรัก 2015 (สุขภาพดีเริ่มต้นที่นี่)*. กรุงเทพมหานคร: กรมสุขภาพจิตกระทรวงสาธารณสุข.
- เทวีกา ประดิษฐาบุทกา. (2562). *เรื่องราวของความรัก*. สืบค้น ๒๖ เมษายน ๒๕๖๒, จาก <https://www.gotoknow.org/posts/561277>
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (2540). *ถึงเวลาพัฒนาคนกันใหม่*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมสภา.
- พุทธทาสภิกขุ. (2555). *คู่มือมนุษย์ (ฉบับสมบูรณ์)*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมสภาพร.
- มณฑิรา พรศาลนุวัฒน์. (2547). *เอ็นโดฟินส์ สารแห่งความรัก บำบัดโรค*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ฐานการพิมพ์.
- อัจฉรา สุขารมณ์. (2559). การฟื้นฟูพลังใจในภาวะวิกฤต Resilience Quotient: RQ. *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร*, 4(1), 103-119.
- Grotberg E. H.. (1995). *A guide to promoting resilience in children : Strengthening the human spirit*. Netherlands : The Bernard Van Leer Foundation.
- Sternberg Robert J.. (2004). "A Triangular Theory of Love". In Reis. H. T.; Rusbult. C.E. *Close Relationships*. New York: Psychology Press.