

ประสบการณ์การฟื้นคืนได้ของญาติผู้ดูแลที่ฝึกเจริญสติปัฏฐาน 4 และ ดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิง

Resilience of Family Caregivers that Care for Dependent Elderly and Practice The Four Foundations of Mindfulness

Received: May 21, 2023
Revised: May 24, 2023
Accepted: May 29, 2023

พิมลวรรณ บุนนาค¹ และ อรุณญา ต้อยคำภีร์²
Pimonwan Bunnag and Arunya Tuicomepee
(pimonwanb7@gmail.com and atuicomepee@gmail.com)

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ ใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ เพื่อทำความเข้าใจประสบการณ์การฟื้นคืนได้ของญาติผู้ดูแลที่ฝึกเจริญสติปัฏฐาน 4 และดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิง ผู้ให้ข้อมูลหลักเป็นญาติผู้ดูแลหลักของผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์การคัดเลือกจำนวน 5 คน เก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบมีคำถามกึ่งโครงสร้าง ผลการศึกษาพบประสบการณ์การฟื้นคืนได้ของญาติผู้ดูแลที่ฝึกเจริญสติปัฏฐานสี่ 3 ประเด็นหลัก กล่าวคือ ประเด็นที่ 1 ความเครียด เหนื่อยล้า ชีวิตเสียสมดุล มี 4 ประเด็นย่อยได้แก่ 1.1) เครียด หงุดหงิดง่ายจากการดูแล 1.2) เหนื่อยล้า เกิดปัญหาสุขภาพ 1.3) อึดอัด ขาดสังคม ไม่ได้ทำสิ่งที่เคยทำ 1.4) คนรอบข้างไม่เข้าใจ ไม่สนับสนุนช่วยเหลือ ประเด็นที่ 2 สติทำให้รู้เท่าทันอารมณ์ สุขสงบ อ่อนโยนมีเมตตา มี 3 ประเด็นย่อยได้แก่ 2.1) สติทำให้รู้เท่าทัน ควบคุมอารมณ์ได้ 2.2) สมาธิรักษาใจให้สุขสงบ ใจมีพลัง 2.3) จิตใจอ่อนโยนมีเมตตา ประเด็นหลักที่ 3 เกิดปัญญา เข้าใจสัจธรรมชีวิต ปลอ่ยวาง และเติบโตทางธรรม มี 3 ประเด็นย่อยได้แก่ 3.1) เกิดสัมปชัญญะ ระลึกรู้เท่าทันความเป็นจริง 3.2) มองเห็นความไม่เที่ยง เข้าใจชีวิต เติบโตทางธรรม 3.3) ปลอ่ยวาง จิตคลายจากความยึดมั่นถือมั่น

คำสำคัญ: การฟื้นคืนได้, การเจริญสติ, ญาติผู้ดูแล, ผู้สูงอายุ, ภาวะพึ่งพิง

¹ ปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
M.A. in Counseling Psychology, Faculty of Psychology, Chulalongkorn University

² สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Counseling Psychology Program, Faculty of Psychology, Chulalongkorn University

Abstract

The current study performed an interpretative phenomenological analysis methodology to explore resilience experiences of family caregivers who practiced *Satipatthana Sutta* and provided care for dependent older adults. Key informants consisted of five family caregivers who provided care for dependent older adults and met the inclusion criteria. Data were collected via in-depth interview using semi-structured interview questions. Results revealed that resilience experiences of family caregivers practicing *Satipatthana Sutta* entailed three main themes. Theme 1 stress, exhaustion, and unbalanced life consisted of four subthemes: 1.1) got stressed and irritated easily due to caregiving tasks, 1.2) felt exhausted and had health issues, and 1.3) felt frustrated, had no social life, and missed out what one previously did. Theme 2 *Sati* facilitated emotional agility, inner peace, gentleness, and compassion consisted of three subthemes: 2.1) *Sati* facilitated one to be aware of their emotions and able to regulate them, 2.2) *Samadhi* cultivated inner peace and strength, and 2.3) the mind with gentleness and compassion. Theme 3 *Panna emerged, understand truth of life, let oneself go, and achieve dharmic growth* consisted of three subthemes: 3.1) *Samprajanya* emerged and aware of presented reality, 3.2) realize of impermanence, understand life, and achieve dharmic growth, and 3.3) let oneself go and the mind let go of attachments.

Keywords: Resilience, Practice Satipatthana, Family Caregivers, Older Adults, Dependent

บทนำ

แนวโน้มจำนวนประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทยที่เพิ่มมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง ทำให้มีจำนวนผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงและต้องการการดูแลในระยะยาวเพิ่มสูงขึ้นด้วยเช่นกัน (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2564) การดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงเป็นการดูแลระยะยาว เป็นงานที่ต้องใช้พลังและเวลาในการดูแลอย่างมาก ยิ่งผู้สูงอายุไม่สามารถช่วยเหลือตนเองมากเท่าไรก็ยิ่งทำให้เกิดความเหนื่อยล้าแก่ญาติผู้ดูแลได้มากขึ้นเท่านั้น ญาติผู้ดูแลจำนวนไม่น้อยมีเวลาพักผ่อนไม่เพียงพอ ละเลยการดูแลตนเองและแยกตัวจากสังคม มีความเครียดสูง

เกิดภาวะซึมเศร้าและวิตกกังวล (Zarit, Todd & Zarit, 1986; Adelman et al., 2014; Grunfeld et al., 2004; Moral-Fernández et al., 2018) การศึกษาวิจัยทางจิตวิทยาที่ผ่านมาได้ให้ภาพว่าการฟื้นคืนได้ (Resilience) นั้นเป็นกระบวนการปรับตัวที่สำคัญของญาติผู้ดูแล (Bajaj & Pande, 2016; Wells & Klocko, 2018; Hwang et al., 2018) ดังที่ Richardson (2002) อธิบายกระบวนการฟื้นคืนได้ว่าเป็นกระบวนการที่บุคคลได้ข้ามผ่านภาวะที่จมอยู่กับอารมณ์ความรู้สึกเชิงลบที่เกิดขึ้นจากการเสียสมดุล (disruption) ภายในทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจและจิตวิญญาณ ผ่านระยะการปรับตัว (adaptation) ไปสู่การประกอบสร้างใหม่ (reintegration) และพร้อมที่จะสร้างมุมมอง ความเข้าใจใหม่และเติบโตจากปัญหาและความทุกข์ยากที่เผชิญ โดยที่การฟื้นคืนได้นั้นมาจากพลังภายในที่ขับเคลื่อนให้บุคคลแสวงหาการตระหนักรู้ในตนเองและเกิดปัญญาเพื่อที่จะเติบโตผ่านความทุกข์ยากลำบากไปได้

ศาสตร์ทางจิตวิทยานั้น มีการนำการเจริญสติมาใช้ในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตบำบัดเพื่อส่งเสริมสุขภาพและการฟื้นคืนได้ของญาติผู้ดูแลอย่างแพร่หลาย การศึกษาวิจัยเชิงประจักษ์ที่ผ่านมาหลายเรื่องระบุว่า การเจริญสติช่วยลดความเครียด ส่งเสริมสุขภาพและการฟื้นคืนได้ของญาติผู้ดูแล (Whitebird et al., 2013; Rezek, 2015; Roberts & Struckmeyer, 2018) นอกจากนี้ ยังมีงานวิจัยของ Brown และ Ryan (2004) ที่ศึกษา สติ ว่าหมายถึง การสังเกตและรับรู้ความคิดและอารมณ์ที่เกิดขึ้น เกิดการตระหนักรู้ในปัจจุบันขณะ รวมทั้ง อธิบายว่าการเจริญสตินั้น ประกอบไปด้วยการเจริญสติเพื่อให้จิตใจสงบ (concentration meditation) และการเจริญสติเพื่อกำหนดการตระหนักรู้และปัญญา (awareness or insight meditation)

ตรงกับ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตโต) (2555) ที่นิยามความหมายของคำว่า “สติปัญญา” ว่าหมายถึง ที่ตั้งของสติ การใช้สติ หรือวิธีปฏิบัติเพื่อใช้สติให้บังเกิดผลดีที่สุด และสติปัญญาเป็นการปฏิบัติที่ครอบคลุมทั้งสมณะและวิปัสสนา โดยผู้ปฏิบัติอาจเจริญสมณะจนได้ฌานแล้วจึงเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัญญาหรือจะทำสมาธิขั้นต้นแล้วเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัญญาก็ได้ โดยมีจุดมุ่งหมายเดียวกันคือการทำปัญญาให้เจริญเพิ่มพูนขึ้น ปัญญาในทางพระพุทธศาสนา หมายถึง การมีสัมมาทิฐิ เข้าใจในหลักไตรลักษณ์ ซึ่งเป็นความเข้าใจในความจริงของสภาวะธรรมทั้งหลาย 3 ประการคือ อนิจจัง (ไม่เที่ยง) ทุกขัง (เป็นทุกข์ คงทนอยู่ไม่ได้) และอนัตตา (ไม่ใช่ตัวตน) เกิดความเข้าใจว่าในบรรดาสสิ่งทั้งหลาย ทั้งปวงว่าไม่เที่ยง เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปและเป็นไปตามเหตุปัจจัย เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา มีลักษณะคงทนอยู่ไม่ได้ในตัวเอง ไม่มีอะไรที่ควรยึดถือเอาว่าเป็นตัวตนหรือเป็นของตน ไม่มีอะไรที่น่าปรารถนาที่จะได้จะมีหรือจะเป็น ส่งผลให้หลุดพ้นจากสิ่งทั้งปวงที่เป็นทุกข์ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), 2555) อย่างไรก็ตาม การศึกษาวิจัยเชิงประจักษ์ในเรื่องการเจริญสติตามหลักพุทธศาสนากับการฟื้นคืนได้ในญาติผู้ดูแลยังมีไม่มากนัก

ด้วยเหตุเหล่านี้ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาประสบการณ์การปรับตัวเชิงบวก เช่น การฟื้นคืนได้ของญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงและมีการฝึกเจริญสติปีฐาน 4 โดยมีคำถามการวิจัยว่า “ญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงและเป็นญาติผู้ดูแลที่มีการฝึกเจริญสติปีฐาน 4 มีประสบการณ์ในการฟื้นคืนได้อย่างไรบ้าง” ในการตอบคำถามการวิจัยนี้ ผู้วิจัยใช้การวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ เพื่อที่จะทำความเข้าใจประสบการณ์และความหมายของการฟื้นคืนได้ของญาติผู้ดูแลที่ฝึกเจริญสติปีฐาน 4 และหวังว่าข้อค้นพบในการศึกษาครั้งนี้จะนำไปสู่แนวทางในการส่งเสริมการฟื้นคืนได้ของญาติผู้ดูแลต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาประสบการณ์การฟื้นคืนได้ของญาติผู้ดูแลที่ฝึกเจริญสติปีฐาน 4 และดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิง

วิธีดำเนินการวิจัย

ผู้ให้ข้อมูลหลัก เป็นญาติผู้ดูแลหลักของผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิง เช่น บุตร หลาน โดยให้การดูแลเป็นระยะเวลาไม่น้อยกว่า 1 เดือน เป็นผู้ที่รายงานว่ามีอาการฝึกการเจริญสติตามหลักสติปีฐาน 4 อย่างสม่ำเสมอ เป็นผู้ที่มีคะแนนจากการคัดกรองด้วยมาตรวัดการฟื้นคืนได้ 26 คะแนนขึ้นไป จำนวน 5 คน ข้อมูลทั่วไปและภูมิหลังผู้ให้ข้อมูลแต่ละรายมีดังนี้

รายที่	ภูมิหลังของผู้ให้ข้อมูลและคะแนนการฟื้นคืน (เกณฑ์คะแนนที่แสดงถึงการฟื้นคืนได้ คือ 26 คะแนนขึ้นไป)
1. มาลี	คุณมาลี อายุ 65 ปี ปัจจุบันเกษียณอายุราชการแล้ว เป็นบุตรสาวและเป็นผู้ดูแลหลัก ส่วนผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงอายุ 90 กว่าปี เป็นผู้ป่วยติดเตียง (เสียชีวิตแล้วเมื่อปี พ.ศ. 2565) คุณมาลีเริ่มดูแลคุณแม่ตั้งแต่ ปี พ.ศ. 2563 โดยดูแลตลอด 24 ชั่วโมง ครอบคลุมกิจวัตรประจำวัน เช่น เปลี่ยนแอมป์ส ทำความสะอาดไม่ให้แผลกดทับ คุณมาลีฝึกปฏิบัติเจริญสติปีฐานสี่ เติมน้ำมัน บริกรรมพุทโธ (พุทเข้า โธออก) พิจารณาอสุภะ ปัจจุบันคุณมาลินั่งสมาธิทุกวัน ฝึกดูใจตัวเองทุกวัน คุณมาลีมีคะแนนจากการคัดกรองด้วยมาตรวัดการฟื้นคืนได้เท่ากับ 27 คะแนน
2. นวล	คุณนวล อายุ 65 ปี ปัจจุบันเป็นข้าราชการบำนาญ เป็นบุตรสาวและดูแลผู้สูงอายุ 2 คน คุณพ่ออายุ 90 ปีมีภาวะสมองเสื่อมเป็นอัลไซเมอร์ ส่วนคุณแม่อายุ 86 ปี ปวดหัวขา เป็นกระดูกพรุน เริ่มเดินไม่ค่อยไหว คุณนวลเป็นผู้ดูแลหลักมาประมาณ 3 ปีร่วมกับน้องสาว โดยดูแลกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ ทำอาหาร ล้างจานชาม คอยเตือนคุณพ่อให้ทานข้าวและทานยา เนื่องจากคุณพ่อจะหลงลืม ด้านการฝึกปฏิบัติเจริญสติ พื้นฐานเดิมครอบครัวไปวัดปฏิบัติธรรมเป็นประจำ คุณตาคุณยายทำเป็นตัวอย่างมาตั้งแต่เด็ก ๆ ฝึกปฏิบัติธรรมและบวชชีพร้าหมณ์หลายที่ ปัจจุบันปฏิบัติสมถกรรมฐานโดยการใช้คำบริกรรมพุทโธ มีคะแนนจากการคัดกรองด้วยมาตรวัดการฟื้นคืนได้ 28 คะแนน

รายที่	ภูมิหลังของผู้ให้ข้อมูลและคะแนนการฟื้นคืน (เกณฑ์คะแนนที่แสดงถึงการฟื้นคืนได้ คือ 26 คะแนนขึ้นไป)
3 หญิง	คุณหญิง อายุ 47 ปี ทำงานอิสระ ดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงจำนวน 3 คน คือ คุณยายอายุ 96 ปี มีปัญหาเรื่องการทรงตัวและการเคลื่อนไหว ต้องดูแลใกล้ชิดไม่ให้ล้ม คุณพ่ออายุ 86 ปี และคุณแม่อายุ 83 ปีดูแลมาประมาณ 1 ปีโดยคุณหญิงเป็นผู้ดูแลหลักและมีพี่สาว 1 คนช่วยสลับดูแลเฉพาะวันหยุด คุณหญิงรับหน้าที่ทำงานบ้านทุกอย่าง ต้องดูแลคุณยายอย่างใกล้ชิดตลอดเวลาเหมือนดูแลเด็กที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ ด้านการฝึกปฏิบัติเจริญสติพื้นฐานสี่ โดยพื้นฐานคุณหญิงชอบฟังธรรมะ สวดมนต์ ปฏิบัติสมถกรรมฐานโดยใช้คาบบริกรรมพุทโธ ทำสมาธิทุกวันสม่ำเสมอ คุณหญิงมีคะแนนจากการคัดกรองด้วยมาตรวัดการฟื้นคืนได้เท่ากับ 28 คะแนน
4 บัว	คุณบัวอายุ 53 ปี ทำอาชีพอิสระมากกว่า 10 ปี ดูแลคุณแม่อายุ 85 ปี เมื่อ 6-7 เดือนก่อนคุณแม่ล้มแล้วกระดูกสะโพกหักต้องผ่าตัดใส่เหล็กไททาเนียมที่สะโพก ติดเตียงช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ คุณบัวดูแลคุณแม่ในการทำกิจวัตรประจำวันต่างๆ ด้านการฝึกปฏิบัติเจริญสติพื้นฐานสี่เดิมคุณบัวเคยปฏิบัติธรรมนั่งสมาธิอยู่ประมาณ 2-3 ครั้ง เวลาอยู่บ้านก็เดินจงกรม นั่งสมาธิ 5 นาที 10 นาที ๑ หยุด ๆ จนมาเรียนหลักสูตรครูสมาธิของหลวงพ่อวิริยงค์ สิรินโร จากนั้นก็ปฏิบัติทำสมาธิอย่างสม่ำเสมอ เดินจงกรมนั่งสมาธิโดยใช้การบริกรรมพุทโธทุกวัน ตอนเช้าและเย็น วันละ 2 ชั่วโมง คุณบัวมีคะแนนการคัดกรองด้วยมาตรวัดการฟื้นคืนได้เท่ากับ 33 คะแนน
5 ปอน	คุณปอน อายุ 51 ปี อาชีพทำธุรกิจส่วนตัว ดูแลคุณแม่อายุ 88 ปี โดยดูแลร่วมกับพี่สาวมาประมาณ 1 ปีครึ่งหลังจากที่คุณแม่หกล้มกระดูกสะโพกหักและแตก ทำให้ช่วงแรกที่ล้มคุณแม่เป็นผู้ป่วยติดเตียง คุณปอนเฝ้าคุณแม่ที่โรงพยาบาลและหลังจากกลับบ้านคุณปอนดูแลคุณแม่ตลอด 24 ชั่วโมง ต่อมาอาการคุณแม่เริ่มดีขึ้นสามารถเดินได้โดยต้องใช้ข้อลคเกอร์ แต่ต้องคอยระวังไม่ให้หกล้ม ด้านการปฏิบัติเจริญสติ คุณปอนทำสมาธิมาตั้งแต่เด็กแต่ทำเป็นช่วง ๆ ไม่ต่อเนื่องในตอน ป. 2 ทำทุกวันเพราะอาจารย์ประจำชั้นให้ทำวันละ 5 นาทีซึ่งเป็นการปลูกฝังการทำสมาธิอยู่ในใจ ต่อมาหาหนังสือมาอ่านและปฏิบัติเอง ในช่วงหลังจึงได้เรียนสมาธิที่ได้ฝึกแบบจริงจัง คุณปอนเดินจงกรม 30 นาที นั่งอีก 30 นาทีเข้าเียนอย่างสม่ำเสมอ มีคะแนนจากการคัดกรองด้วยมาตรวัดการฟื้นคืนได้เท่ากับ 26 คะแนน

เครื่องมือในการวิจัย (1) ผู้วิจัยเตรียมความพร้อมด้วยการเรียนรู้กระบวนการวิจัย ในรายวิชาการวิจัยเชิงคุณภาพ รวมทั้ง ฝึกการเจริญสติอย่างสม่ำเสมอเพื่อที่ผู้วิจัยจะสามารถดำเนินการวิจัยได้อย่างมีประสิทธิภาพ (2) มาตรวัดการฟื้นคืนได้ ฉบับภาษาไทย พัฒนาโดยนพพร ว่องสิริมาศ วาริรัตน์ ถาน้อย และ ปิยาณี คล้ายนิล-โยบาส (2560) แปลไทยจากต้นฉบับ Connor-Davison Resilience Scale (CD-RISC) ค่าความเที่ยงของมาตรวัดทั้งฉบับเท่ากับ .86 โดยในการวิจัยครั้งนี้คัดกรองเฉพาะผู้ที่มีคะแนนการฟื้นคืนได้ในระดับสูง (26 จากคะแนนเต็ม 40 คะแนน) (3) แนวทางการสัมภาษณ์ เป็นการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้างที่มีลักษณะเป็นคำถามปลายเปิด

หลังจากที่การวิจัยชิ้นนี้ได้รับการรับรองจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (COA No. 222.1/64) แล้ว ผู้วิจัยได้ประชาสัมพันธ์โครงการวิจัยตามแหล่งปฏิบัติธรรมและติดต่อผู้นำเข้าสู่แหล่งข้อมูลเพื่อประชาสัมพันธ์การวิจัยแก่ผู้ที่มีคุณสมบัติตรงตามเกณฑ์ที่ต้องการศึกษา เมื่อมีผู้ที่สนใจแจ้งความจำนงเข้าร่วมโครงการ ผู้วิจัยจึงติดต่อโดยตรงกับผู้ที่สนใจและคัดกรองตามเกณฑ์ที่กำหนด จากนั้น ผู้วิจัยเป็นผู้ทำการสัมภาษณ์ด้วยตนเองในผู้ดูแลรายละเอียด 1 ครั้ง ใช้เวลาประมาณ 60-90 นาที สุดท้าย ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์มาวิเคราะห์ แล้วจึงเขียนรายงานการวิจัยและนำเสนอข้อมูลการวิจัยในภาพรวม โดยชื่อและข้อมูลส่วนตัวของผู้ให้ข้อมูลจะได้รับการปกปิดเป็นความลับและใช้นามสมมติแทน

ผู้วิจัยนี้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ (Interpretative Phenomenological Analysis; IPA) ตามแนวทางของ Jonathan Smith (Smith, 2010)

ผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบประสบการณ์การฟื้นคืนได้ของญาติผู้ดูแลที่ฝึกเจริญสติ ปฏิฐาน 4 และดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิง 4 ประเด็นหลัก ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ประเด็นหลักที่ 1 ความเครียด เหนื่อยล้า ชีวิตเสียสมดุล มี 4 ประเด็นย่อย ดังนี้

ประเด็นย่อยที่ 1.1 เครียด หงุดหงิดง่าย จากการดูแล ผู้เข้าร่วมวิจัยทั้ง 5 คน

สะท้อนให้เห็นไปในทิศทางเดียวกันว่า การดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงก่อให้เกิดความเครียด เกิดอารมณ์หงุดหงิดได้ง่าย ดังจะเห็นได้จากผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 ที่สะท้อนให้เห็นว่าการดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงนั้นญาติผู้ดูแลจะมีความเครียด รู้สึกหงุดหงิด โมโหเมื่อถูกคุณแม่ที่เป็นผู้ป่วยติดเตียงต่อว่าเวลาที่ดูแลไม่ได้ตั้งใจ “เวลาเขาโมโหเราเนี่ย เขาโมโหเรา ทำอะไรไม่ทันใจเขาเนี่ย เขาจะว่าเรา เขาจะยกย่อนเราว่านู่นนี่นั่น แล้ว แล้วคนดูอย่างเราดูเนี่ยก็จะเกิดอารมณ์เหมือนกันใช่ไหม ก็หงุดหงิดโมโห เหนื่อยก็เหนื่อย แล้วก็ทำอะไรไม่ได้ตั้งใจ เขาก็จะว่า ๆ ๆ ๆ เรายังนี่ (...) แล้วยิ่งลูกหลานดูแลเองนี่เขาจะเป็นคนที่เอาแต่ใจตัวเองมากเลย จะไม่เกรงใจใจ จะอละวาดได้” (มาลี ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1) ญาติผู้ดูแลบางราย เช่น ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 ได้เล่าถึงประสบการณ์ที่เกิดอารมณ์ขุ่นมัวและหงุดหงิดขึ้นในใจ และ “ระเบิดอารมณ์” รวมถึงใช้ความรุนแรงต่อผู้สูงอายุ เช่น “เกิดมาในชีวิตไม่เคยตีแม่ ไม่กล้าเลย เพราะว่ามันไม่ดี เนี่ย ล่าสุดที่เขาล้มครั้งนี้ ด้วยความที่เรารหงุดหงิดกับเขามาก เราก็อมมือตีเขา ตีเขา แป๊ะ เราก็มึ่จตุที่เราหงุดหงิด แล้วเราก็ตี แป๊ะ ลงไปอย่างนี้” (บัว ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4)

ประเด็นย่อยที่ 1.2 เหนื่อยล้า เกิดปัญหาสุขภาพ ผู้เข้าร่วมวิจัยจำนวน 4 คนให้ข้อมูลว่า การดูแลผู้สูงอายุ รวมทั้งการรับผิดชอบงานอื่น ๆ เช่น งานบ้าน ทำให้ตนเองขาดการพักผ่อนที่เพียงพอ เหนื่อยล้า ส่งผลให้เจ็บป่วยต่าง ๆ ดังเช่นข้อมูลจากญาติผู้ดูแลที่ว่า "ถามว่าเหนื่อยไหม เหนื่อย เหนื่อยมาก เหนื่อยมาก (เน้นเสียง) จนกระทั่ง เอ่อ ป่วย เพราะว่าพักผ่อนน้อย คืนนึ่งได้นอนแค่สองชั่วโมงสามชั่วโมง แล้วก็เป็นอย่างนี้ทุกคืน ๆ ร่างกายเราเริ่มแย่แล้ว เวียนหัวบ้านหมุนก็ไปหาหมอ เวียนหัวแล้วก็อาเจียน หมอบอกว่าพักผ่อนน้อย (มาลี ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1) ในขณะที่ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 ได้สะท้อนให้เห็นว่าการที่ญาติผู้ดูแลเองมีการปรับเปลี่ยนชีวิตประจำวันจากเกษียณงานประจำมาเป็นผู้ดูแลเต็มตัว การที่ต้องมารับผิดชอบงานบ้านไปพร้อมกับการเป็นผู้ดูแลจะส่งผลให้เกิดความเหนื่อยล้ามากยิ่งขึ้น "ทำอาหารทุกมื้อนะ บางวันเนี่ย 3 มื้อ บางวัน 2 มื้อ การทำอะไรแบบนี้ บางทีบางครั้ง ร่างกายเรามันเคยทำแต่งงาน ร่างกายเรามันใช้สมอง ได้เจอคน พุดคุย แล้วก็เขียนหนังสือ ทำนู่นทำนี่ แต่พอเรามาทำงานบ้าน มันคนละเรื่องเลย งานบ้านมันใช้แต่มือ สมองไม่ค่อยได้ใช้เท่าไร ใช้แต่ร่างกาย อันนี้ก็มีส่วนหนึ่งที่ทำให้ มันก็ใช้แต่ร่างกายแล้วมันก็เลยทำให้ ให้บางทีมัน โอ๊ย ทำไม่มันเยอะขนาดนี้" (นวล ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2)

ประเด็นย่อยที่ 1.3 อึดอัด ขาดสังคม ไม่ได้ทำสิ่งที่เคยทำ ผู้เข้าร่วมวิจัย 4 คนกล่าวถึงผลกระทบทางจิตใจ ความเครียดและอึดอัดจากการไม่ได้ออกไปข้างนอกบ้าน เข้าสังคม หรือทำสิ่งที่อยากทำของญาติผู้ดูแล ดังประสบการณ์ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 "การที่มาดูแลคุณแม่ตอนนั้นเนี่ย วิถีชีวิตมันเปลี่ยนไป เปลี่ยนเยอะมากเลยครับ ไม่ได้ทำอะไรเลย อยู่ที่นี่ 24 ชั่วโมง จริง ๆ ก็อึดอัดเหมือนกันนะ ก็อึดอัดเหมือนกัน บางทีอยากไปไหนก็ไปไม่ได้ เพื่อนโทรมาชวนไปไหนก็ไปไม่ได้ (...) มันอึดอัดมากเลยสำหรับผม เพราะผมไม่ได้ไปไหน ใจมันก็แย่อย่างงี้" (ปอน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5) ในประเด็นนี้ ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 กล่าวถึงประสบการณ์ที่เป็นผลกระทบจากวิถีชีวิตประจำวันที่เปลี่ยนแปลงไป จากคนที่ชอบออกจากบ้าน ไปเที่ยว ไปทำงาน มาเป็นญาติผู้ดูแลที่อยู่บ้านเพื่อที่จะดูแลญาติผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงที่จะล้มบ่อยครั้ง "อยากจะไปเที่ยว คืออยากจะทำอะไรไปทำงาน ไปรับผิดชอบงานข้างนอกอะไรอย่างงี้ เพราะว่ามีความรู้สึกยังไม่อยากที่จะอยู่บ้านแบบตลอด" (หนึ่ง ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3) ผู้ให้ข้อมูลบางราย เช่น ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 ระบุว่าในช่วงเวลาที่รู้สึกท้อ ไม่ได้ตั้งใจจะรู้สึกว่าการดูแลนั้นเป็นภาระ แม่เป็น "ตัวถ่วง" ทำให้ไปไหนไม่ได้ "มีช่วงหนึ่งที่รู้สึกว่าเขาเป็นภาระ ตอนที่เขาไม่ได้ตั้งใจเราก็จะรู้สึกนึกนึกว่าเป็นภาระ เป็นตัวถ่วงเลย ไปไหนก็ไม่ได้ เราต้องมาใช้เวลาอยู่กับเขา ในความค้ำค้ำของเราเนะ เราจะรู้สึก" (บัว ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4)

ประเด็นย่อยที่ 1.4 คนรอบข้างไม่เข้าใจ ไม่สนับสนุนช่วยเหลือ ผู้เข้าร่วมวิจัย 4 คน ระบุถึงผลกระทบทางจิตใจต่อผู้ดูแลที่เกิดจากการไม่ได้รับการสนับสนุนที่เหมาะสม

จากครอบครัวหรือสังคมรอบข้าง ส่งผลให้เกิดความเครียด การเสียสมดุลทั้งด้านร่างกาย จิตใจและสังคมมีเพิ่มมากขึ้น ดังที่ผู้ให้ข้อมูลเล่าว่า "ก็โดนพี่สาวกดดันนะ (หัวเราะ) มันเหมือนมีปัจจัย เอ๊ะ เราก็กินหน้าที่เราอย่างดีที่สุดนะ ในเมื่อถ้าเรามีเวลา เราก็กินทำให้เต็มที่ ของเวลาที่เราได้ แต่ก็โดนคนอื่นกดดันเหมือนกันนะ ทำไม่ถึงอย่างนี้ ทำไมไม่ไปหาหมอเงินละ (หัวเราะ) คือแบบเยอะมาก จนแบบเราจะให้คุณแม่กินอันไหนเนี่ย" (ปอน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5) ในขณะที่ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 ได้สะท้อนถึงความเครียดและความทุกข์ใจที่เกิดจากครอบครัว ซึ่งเป็นญาติพี่น้องที่แม้จะไม่ใช่สมาชิกในครอบครัวแต่นำความทุกข์ใจมาให้โดยการขอความช่วยเหลือในเรื่องต่าง ๆ เป็นระยะ "ญาติพี่น้องนะ อะไรอย่างนี้ เอาเรื่องมาให้เรา เอาเรื่องมาให้หน้าทุกข์ใจ (...) บางทีเรื่องภายนอก ทำให้ที่บ้านกลายเป็นมีทุกข์ใจบางเรื่อง บางทีมันเกิดความเครียดโดยที่เราไม่รู้ตัวนะ เพราะว่าเค้าเอาเรื่องมาให้เราเครียด แล้วบางทีเราก็กต้องช่วยแก้ปัญหาให้เค้า ไม่ว่าจะเรื่องเงินเรื่องทอง เรื่องของเรื่องอะไรหลาย ๆ เรื่อง" (นวล ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2)

ประเด็นหลักที่ 2 สติทำให้รู้เท่าทันอารมณ์ สุขสงบ อ่อนโยนมีเมตตา มี 3 ประเด็นย่อย ดังนี้

ประเด็นย่อยที่ 2.1 สติทำให้รู้เท่าทัน ควบคุมอารมณ์ได้ ผู้ร่วมวิจัยทั้ง 5 คน สะท้อนไปในทิศทางเดียวกันว่า การเจริญสตินั้นช่วยให้ญาติผู้ดูแลมองเห็นปฏิกิริยาของตนเองและมีช่วงเวลาให้หยุดคิดพิจารณาก่อนที่จะแสดงอารมณ์ออกไป เมื่อผู้สูงอายุทำให้รู้สึกโกรธก็จะตัดอารมณ์โกรธ ทำให้อารมณ์โกรธนั้นเบาลง สามารถกลับมาตั้งหลักควบคุมอารมณ์ได้ แต่ถ้าพลังผลอกุมอารมณ์ไม่อยู่ แสดงสีหน้า ตวาด หรือเปลือยตัวผู้สูงอายุก็จะมีสติรู้ตัวและรีบขอโทษ ดังที่ผู้ให้ข้อมูลเล่าว่า "ตอนนั้นผมไปเรียนสมาธิมาแล้ว เลยรู้สึกเวลาที่ คุณแม่อย่างนี้แล้วเราโกรธขึ้นมาอย่างนี้ มันเหมือนมีช่องว่าง (...) มันเหมือนมีแก้วปลักอย่างหนึ่ง มันเหมือนมี space, space and time อะไรประมาณนี้ มันมีเวลาคิดนิดนึงว่าเราจะตอบอะไรเขากลับไป" (ปอน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5) ผู้ให้ข้อมูลบางราย กล่าวถึงประสบการณ์ การเจริญสติ ทำให้รู้ตัว ใจเย็น สามารถระงับการแสดงอารมณ์ที่ร้ายกาจได้ "ในการทำสมาธิ มันก็ช่วยขัดเกลาคิดใจของเราให้เราเป็นคนที่เป็นแบบอ่อนโยนขึ้น ความร้ายกาจของเรามันก็น้อยลงอะไรอย่างนี้ มันช่วยได้ มันทำให้ใจเรามันเบาเนาะ เรียกว่าใจเย็นขึ้นนะค่ะ ใจเย็นขึ้น" (หนิง ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3)

ประเด็นย่อยที่ 2.2 สมาธิรักษาใจให้สุขสงบ ใจมีพลัง ผู้ร่วมวิจัยทั้ง 5 คน สะท้อนไปในทิศทางเดียวกันว่า การเจริญสติทำสมาธิช่วยรักษาจิตใจให้มีสงบ เกิดความนิ่ง เบา สบาย เกิดความสุข เบิกบาน แจ่มใส มีพลังใจเข้มแข็งในการเป็นผู้ดูแล ดังที่ปอน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 เล่าถึงสภาวะที่เกิดขึ้นในใจหลังจากการนั่งสมาธิว่าทำให้เกิดความนิ่ง เกิดความสงบ

ขึ้นในใจ "เวลาเรานั่งเสร็จ พอออกมามันจะรู้สึกเหมือนมีอะไร มันมี space รอบตัวเรา มันเหมือนจะนั่งขึ้นอะไรอย่างนี้ครับ อารมณ์เราจะไม่แฉ่งง่าย มีอะไรมากระทบเราจะนิ่ง ๆ ครับ" (ปอน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5) และ บัว ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 สะท้อนให้เห็นว่าการทำสมาธิเจริญสติทำให้มีสติอยู่กับปัจจุบัน ลดความวิตกกังวล เกิดความสงบในใจได้มากขึ้น "เดี๋ยวนี้รู้สึกว่าชีวิตมันเบาสบายมากอะ แต่ก่อนมันจะมีวิตกกังวลอะไร เรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ชุ่นมัวอะไรอย่างนี้ เดี่ยวนี้เราไม่รู้สึกรึสึกว่า แล้วเราอยู่ เหมือนกับเราอยู่ปัจจุบันมากขึ้นนะ เมื่อวานคือจบไปแล้วไง อนาคตก็ยังไม่เป็นไร ก็วางแผนในระดับหนึ่ง แต่ตอนนี้รู้สึกว่าตัวเราอยู่กับ ณ ตอนนี ณ ตอนเนี่ย มันเบาสบายขึ้น" (บัว ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4) นอกจากนี้การเจริญสติทำให้บัวอยู่กับปัจจุบันขณะ ปล่อยวางอดีต ไม่กังวลกับอนาคต รู้สึกกว้างใจกับชีวิต เกิดความเบาสบาย เบิกบาน ผู้ดูแลที่มีความสุขและเบิกบานก็จะส่งต่อความสุขนี้ให้กับญาติผู้สูงอายุที่ตนดูแลด้วย "เราปฏิบัติมาแล้วรู้สึกว่ามันวันนี้เรา ปฏิบัติรู้สึกว่ามันมันชุ่มชื้นนั่นก็คือ เรามีสมาธิเราได้สมาธิ มันก็จะออกมาทางหน้าก็คืออารมณ์มันก็จะชุ่มชื้น หน้าตามันก็จะไม่เครียด หน้าตามันจะเหมือนกับคนอมยิ้มนะ เราก็ไม่ได้ยิ้มหรอกนะแต่ว่าหน้าตามันจะเบิกบานนะจิตใจเราก็เบิกบานหน้าตาเราก็เบิกบาน เราก็จะพูดคุยกับคนป่วย หัวใหม่ เอาอะไรใหม่อะไรอย่างนี้" (มาลี ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1)

ประเด็นย่อยที่ 2.3 จิตใจอ่อนโยน มีเมตตา ญาติผู้ดูแลหลักเป็นผู้ที่ดูแลที่ใกล้ชิดกับผู้สูงอายุมากที่สุด อารมณ์และพฤติกรรมการแสดงออกของญาติผู้ดูแลสามารถส่งผลกระทบต่อผู้สูงอายุทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ญาติผู้ดูแลจึงควรดูแลผู้สูงอายุด้วยความอ่อนโยน มีความอดทนและเข้าใจผู้สูงอายุ การดูแลด้วยความอ่อนโยนและเข้าใจนั้นมาจากจิตใจที่อ่อนโยนและมีเมตตาซึ่งเป็นความรัก ความปรารถนาดีที่จะให้อีกฝ่ายมีความสุข ซึ่งการเจริญสติช่วยให้เกิดจิตที่มีเมตตาเกิดขึ้น ผู้ร่วมวิจัยทั้ง 5 คนระบุว่า การเจริญสติช่วยให้เข้าใจผู้สูงอายุ จิตใจอ่อนโยน มีเมตตามากขึ้น ดังเช่นที่ ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 ที่ระบุว่า การเจริญสติทำให้ปฏิบัติต่อผู้สูงอายุด้วยความเข้าใจและยึดหยุ่นมากขึ้น "แรก ๆ จะเป็นคือหงุดหงิดนิดนึงอะ ไม่ต้องทำหรอก เดียวก็เลอะเทอะอะไรอย่างนี้ มันก็จะเป็นอย่างนี้ แต่พอหลัง ๆ พักนี้จะเปลี่ยนไป แบบว่า ไม่เป็นไรพ้อ ไม่เป็นไร หกก็หก เดียวหนูเซ็ดให้ คือเราเปลี่ยนตรงนี้ไป" (นวล ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2) เช่นเดียวกับกับมาลี ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 ที่เห็นไปในทิศทางเดียวกัน "เดินจงกรมนั่งสมาธิ วันหนึ่งอย่างน้อยก็ต้องเป็นครึ่งโมง ชั่วโมงนึงประมาณนี้แหละ เราก็ทำไป ทำไปเป็นกิจวัตรประจำวัน ทำทุกวัน ๆ ธรรมะมันก็ซึมซับเข้าไปในตัวเราในจิตใจของเรา ทำให้จิตของเราอ่อนโยน ไม่แข็งกระด้าง เห็นคนอื่นก็มีความเมตตาเขา มันช่วยตรงนี้ ช่วยได้เยอะเลย" (มาลี ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1) ในทำนองเดียวกัน ประสบการณ์ของบัว ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 ที่สะท้อนประสบการณ์ในการทำสมาธิช่วยให้ใจอ่อนโยนขึ้น มีจิตเมตตาในการดูแล "การทำสมาธิ มันช่วยได้เยอะมาก ๆ เพราะว่า ด้วยการทำสมาธิ มันทำให้ใจเรานุ่มขึ้น ทำให้เราเป็นคนสุภาพ ซึ่งมันเกิดขึ้นเอง โดยที่เราไม่ได้ไปตั้ง

อะไรกับมัน (...) สมัยก่อนก็ไม่กล้าล้าง เออเดี๋ยวนี้เธอ ล้างอีแม่ จับอีแม่ มันก็เหม็น แต่ว่าไม่เป็นไร ธรรมดา มันก็ล้างมือ สะอาด จบ (...) มันก็ไม่มีความรู้สึกว่ามันเป็นภาระหรือมันเป็นหน้าที่ละ เดี่ยวนี้รู้สึกว่า เออ มันสนุกวะ ที่ช่วยให้เขามีความสุข ช่วยให้เราผ่อนคลาย” (บัว ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4) เช่นเดียวกับผู้เข้าร่วมวิจัยคนอื่นๆ ปอน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 เห็นว่าการเจริญสติทำให้จิตใจของผู้ดูแลพัฒนาขึ้นเป็นจิตที่มีเมตตาและอ่อนโยนมากขึ้น “เวลาเราจะพูดไปเนี่ยเรารู้สึกว่าถ้าเราพูดแบบนี้ไปเนี่ยเขาจะรู้สึกยังไง ก็พยายามพูดให้สุภาพ พูดให้นุ่มนวล พูดด้วยความเมตตา (...) คุณแม่พูดกับผมเนี่ย พูดนุ่มนวลเหมือนกันกลับมาเพราะเวลาเราส่งอะไรให้เขา เขาจะส่งกลับมาเหมือนกันเสมอ” (ปอน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5)

ประเด็นหลักที่ 3 เกิดปัญญา เข้าใจสังขารชีวิต ปล่องวาง เต็มโตทางธรรม
มี 3 ประเด็นย่อย ดังนี้

ประเด็นย่อยที่ 3.1 เกิดสัมปชัญญะ ระลึกรู้เท่าทันความเป็นจริง เมื่อมีสติเกิดสมาธิจิตตั้งมั่นทำให้เห็นสภาวะทางใจที่เกิดขึ้นได้ชัด การเห็นสภาวะเหล่านี้ทางพุทธศาสนาเรียกว่า “ปัญญา” สัมปชัญญะเป็นปัญญาที่เกิดคู่กับสติ เป็นปัญญาที่ระลึกรู้สภาวะตามความเป็นจริง คือการรู้สภาวะที่ไม่เที่ยง สภาวะที่เป็นทุกข์ และสภาวะที่เป็นอนัตตา (ไม่มีตัวตน) ผู้ร่วมวิจัยทั้ง 5 คนสะท้อนไปในทิศทางเดียวกันว่าการเจริญสติทำให้เกิดปัญญาเกิดการระลึกรู้เท่าทันตามความเป็นจริง มาลี ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 ระบุว่า “เรานั่งสมาธิ จิตเราสงบ ปัญญามันก็เกิด ตัวรู้มันก็เกิด (...) ก็เกิดปัญญาก็คือ หนึ่ง มีสติ ยับยั้ง เราเตือนสติเรา ตัวยับยั้งเข้ามาแล้ว ตัวรู้เข้ามาแล้ว รู้ว่าเราต้องไม่เถียงเขาเนะ เขาจะพูดอะไรก็พูดไปฟังเฉย ๆ อย่าเอาอารมณ์มาใส่เขาเนะ นี้ นี้เรียกว่าตัวยับยั้ง” (มาลี ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1) คำกล่าวของมาลีได้สะท้อนให้เห็นว่าเมื่อจิตสงบก็จะเกิด “ตัวรู้” เกิดปัญญาเกิดขึ้น เมื่อมีสติระลึกได้ก็จะเกิดสัมปชัญญะให้เกิดการระลึกรู้ยับยั้งให้ควบคุมอารมณ์และสามารถจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้

ส่วนหนึ่งที่สะท้อนว่าการเจริญสติทำให้รู้สึกตัวและเกิดสัมปชัญญะระลึกรู้เท่าทันตามมา “มันก็ได้เป็นวันดี ๆ ทุกวันเนอะ มันก็มีวันที่เหนื่อย โมโห พูดไม่รู้เรื่อง อะไรอย่างนี้ มันก็มี มีบ้าง เผลอไปคุ เผลอไปอะไรอย่างนี้ รู้สึกตัว มันไม่ควรนะ ก็เข้าไปกอด เข้าไปคุย อะไรอย่างนี้” (หญิง ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3) ในทำนองเดียวกันปอน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 ที่บอกเล่าประสบการณ์ถึงสภาวะตอนที่เกิดสติสัมปชัญญะ พิจารณาอารมณ์ของตนเองและความต้องการของคุณแม่ได้ตามความเป็นจริง “มันเป็นเหมือนกับว่าให้เราพิจารณา พิจารณากาย พิจารณาใจเรา ทำให้เราเห็นเรามากขึ้น พอเห็นอารมณ์มากขึ้นมันก็เข้าใจมากขึ้นว่าจริง ๆ แล้วมันก็เป็นแค่อารมณ์ เดี่ยวมันก็ผ่านไปอะไรอย่างนี้ (...) จริง ๆ มันก็เป็นแค่นี้แหละ เพราะว่าอะไร เพราะว่าเขาหีบของไม่ทันใจ เพราะเขาขยับตัวไม่ได้ เขาคิดว่าเราเป็นแขน แต่เราไม่ใช่แขนเขาจริง ๆ หรือก มันก็เลยไม่ทันใจเขาเท่านั้นเอง” (ปอน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5)

ประเด็นย่อยที่ 3.2 มองเห็นความไม่เที่ยง เข้าใจชีวิต เต็มโตทางธรรม

การเจริญสติทำให้เกิดปัญญาเข้าใจสัจธรรม เข้าใจชีวิตและเติบโตทางธรรม ผู้เข้าร่วมวิจัยทั้ง 5 คนสะท้อนไปในทิศทางเดียวกันว่าการเจริญสติเป็นทางไปสู่การเข้าถึงความจริงแห่งไตรลักษณ์ เห็นความเป็นอนิจจัง (ไม่เที่ยง) ทุกขัง (เป็นทุกข์) อนัตตา (เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตน) ที่การเข้าใจในหลักไตรลักษณ์นี้จะช่วยให้เข้าใจความเป็นจริงของสรรพสิ่งและหลุดพ้นจากสิ่งทั้งปวงที่เป็นทุกข์ มาลี ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 บอกเล่าถึงประสบการณ์ในการพิจารณาความไม่เที่ยงขณะที่ดูแลคุณแม่ที่เจ็บป่วย ดังนี้ "เวลาดูแลแม่นะ แม่ทรมาณแบบร้อง ร้องทรมาณ มันปวดกระตูกนะ ปวดกระดูก ปวดแขนปวดขา ปวดอะไรอย่างนี้ก็พิจารณาไปเลยว่าเนี่ยสังขารคนเราไม่เที่ยง สังขารไม่เที่ยง เริ่มที่จะผุพังไปที่ละน้อย ยๆ ก็ได้ละนะ ได้ธรรมะตรงนี้ด้วยนะ พิจารณา พิจารณาแม่นะ" (มาลี ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1) ในทำนองเดียวกัน บัว ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 ระบุว่า การเดินจงกรมนั่งสมาธิทำให้เกิดปัญญา เข้าใจความเป็นจริงของชีวิต "ก็น่าจะเป็นเพราะว่าเราเดินจงกรมนั่งสมาธิ มันทำให้เราเกิดปัญญา แล้วให้เรา ใจเรายอมรับในความเป็นจริงของชีวิตได้ว่ามันคือเกิด แก่ เจ็บ ตาย" (บัว ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4) เช่นเดียวกับหนิง ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 ที่สะท้อนประสบการณ์พิจารณาไตรลักษณ์เห็นการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปไม่มีอะไรเที่ยงแท้แน่นอน "ก็จะพิจารณาไตรลักษณ์นั้นแหละคะ คือโดยมากเนอะมันเหมือนกับว่า พิจารณา ไม่ต้องนั่งสมาธิเราก็พิจารณาได้ บางทีบางอย่างมันเกิดขึ้นกับเราอย่างนี้ เราก็มองว่าเกิดขึ้นตั้งอยู่ ดับไป เดียวมันก็หายไป" (หนิง ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3) สำหรับปอน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 สะท้อนให้เห็นถึงความไม่ประมาทกับเวลา พยายามทำปัจจุบันให้ดีที่สุด "จริง ๆ มีความรู้สึกว่า อืม จริง ๆ ผมมีความคิดว่า ผมไม่รู้ว่าผม มันเป็นเวลาแบบคุณแม่อายุเยอะแล้วไง ผมไม่รู้ว่าจะอยู่ได้นานเท่าไร ก็จะทำให้ดีที่สุดเท่าที่เวลาเรามีแค่นั้นเอง ก็ต้องทำเต็มที่ งานอื่นก็ช่างมันก่อน ไม่เป็นไร" (ปอน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5)

ประเด็นย่อยที่ 3.3 ปล่อยวาง จิตคลายจากความยึดมั่นถือมั่น ชั้น 5 หรือชีวิต

และจิตใจของคนเรานั้นเป็นที่เกาะยึดของอุปาทาน ทำให้เกิดความยึดมั่นถือมั่น ผูกพันเอาตัวตนเป็นที่ตั้ง ยึดถือเอาไว้ไม่ปล่อยวาง และในขณะเดียวกันก็มีลักษณะคือไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา การเจริญสติทำให้เห็นความไม่เที่ยงและไม่ใช่อัตตาซึ่งจะช่วยให้จิตเกิดการปล่อยวาง คลายจากความยึดมั่นถือมั่นซึ่งส่งผลดีต่อการดูแลที่ผู้ดูแลมีการวางใจ ปล่อยวางและยึดหยุ่นมากขึ้น ดังเช่นที่ปอน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 ได้บอกเล่าประสบการณ์วางใจในการดูแลผู้สูงอายุ ทำให้จิตคลายจากความกังวล มีการวางอุเบกขาในสิ่งที่ไม่สามารถควบคุมได้ "จริงๆ ตอนนี่รู้สึกว่าจะเริ่มเปลี่ยนไปนะครับ เวลาปฏิบัติแล้วเนี่ย มันจะไม่ห่วงมาก ไม่เป็นห่วงแบบเป็นบ้าเป็นหลังนะครับ มันรู้สึกว่าจะห่วงโดยมีสาเหตุ จริง ๆ มันเหมือนกับการทำสมาธิ เราตัดมันได้ เรารู้ว่ามันไม่ได้อยู่ในปัจจัยที่เราสามารถควบคุมได้แล้ว"

พอเราไม่อยู่ในปัจจัยนี้ เราจะเอามาคิดทำไม มันเสียเวลาเราล่ะ (...) อันนี้ผมว่าสำคัญในการทำสติปัญญาของเรา ผมรู้สึกว่าการที่ผมได้ตัวนี้” (ปอน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5) ในขณะที่เดียวกันการเจริญสติก็ทำให้ญาติผู้ดูแลมีความยืดหยุ่นและพร้อมรับมือกับการสูญเสียเนื่องจากความเข้าใจในสัจธรรมของชีวิต “ถ้าเกิดทุกคนต้องตายในวัยนี้ ถ้าเกิดคุณพ่อคุณแม่เสียไป ถามว่าเป็นมัย ร้องไห้ฟูมฟายเป็นมัย เป็นนะ เพราะว่า ใจอะ เหมือนคนเข้มแข็ง แต่จริง ๆ ไม่เข้มแข็ง อ่อนแอ เป็นคนที่ sensitive มาก ถามว่าธรรมชาติจริง ๆ นะ มันควรจะปล่อยวางควรจะวางในเรื่องตรงนี้ของการที่ถ้าพรากจากสิ่งที่รัก แต่ว่ามันคงทำใจไม่ได้ (...) แต่ว่าถ้าเราเจริญสติมากขึ้นกว่านั้น เราอาจจะทำใจได้มากขึ้น” (นวล ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2)

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

ประสบการณ์ของญาติผู้ดูแลที่ฝึกเจริญสติปัญญา 4 และดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงสนับสนุนข้อความรู้ก่อนหน้านี้นี้ในเรื่องกระบวนการฟื้นคืนได้ (The Resiliency Model) ของ Richardson และคณะ (Richardson, 2002; Richardson, Neiger, Jensen, & Kumpfer, 1990) ดังการอภิปรายต่อไปนี้

ประเด็นแรก เมื่อพิจารณาตามโมเดลการฟื้นคืนได้ หรือ The Resiliency Model (Richardson, 2002) สภาพอารมณ์ด้านลบ ความเครียด เหนื่อยล้าอย่างต่อเนื่องในระยะเวลานานที่เกิดจากการดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงในการศึกษานี้ ส่งผลเสียต่อทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคมของญาติผู้ดูแลโดยตรง ดังที่ญาติผู้ดูแลกล่าวถึงประสบการณ์เหล่านี้ว่าตนเองพักผ่อนไม่เพียงพอ เหนื่อยง่าย อารมณ์ขุ่นมัว หงุดหงิด และพร้อมจะระเบิดอารมณ์ต่อผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงโดยที่ก่อนหน้านี้ผู้ดูแลไม่เคยทำสิ่งนี้มาก่อน ซึ่งประสบการณ์ดังกล่าวนี้นับได้ว่าเป็น “ภาวะเสียสมดุล (disruption)” ในโมเดล The Resiliency Model (Richardson, 2002) ซึ่งโมเดลการฟื้นคืนได้นี้เสนอว่ามนุษย์ที่ใช้ชีวิตได้อย่างปกติสุขนั้นเป็นเพราะมีสมดุลภายในทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจและจิตวิญญาณ หรือ Biopsychospiritual homeostasis ของบุคคลผู้นั้น และเมื่อใดที่ความสมดุลภายในของบุคคลถูกรบกวนจนเกิดภาวะสูญเสียสมดุลก็จะเกิดอารมณ์เชิงลบต่างๆ เช่น ความเครียด ความรู้สึกสับสน ความเจ็บปวด ความรู้สึกผิดได้ นอกจากนี้ในโมเดลการฟื้นคืนได้ Richardson (2002) กล่าวถึงช่วงของการปรับตัว (adaptation) ของคนเราเมื่อเผชิญความยากลำบากอาจเกิดการสร้างสรรค์สมดุลใหม่ 4 แบบ คือ แบบที่ 1 สมดุลใหม่แบบฟื้นฟูพลัง (resilient reintegration) แบบที่ 2 สมดุลแบบรักษาความเคยชินเดิม (reintegration back to homeostasis หรือ comfort zone) แบบที่ 3 สมดุลแบบสูญเสียบางสิ่งบางอย่าง (reintegrate with loss) และแบบที่ 4 สมดุลแบบถดถอยบกพร่อง (dysfunctional reintegration) ผลการวิจัยครั้งนี้ให้ภาพว่าญาติผู้ดูแล

ที่ฝึกเจริญสติปัฏฐาน 4 และดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงทั้งหมดมีการฟื้นคืนได้แบบสร้างสมดุลใหม่ (resilient reintegration) ซึ่งเป็นกระบวนการที่บุคคลได้ข้ามผ่านภาวะชะงักงัน เสียสมดุล (disruption) เกิดมุมมองและความเข้าใจใหม่พร้อมเติบโต (ability to thrive) จากความยากลำบากที่เผชิญอยู่

ประเด็นต่อมา ผลการวิจัยครั้งนี้ขยายความรู้ความเข้าใจช่วงของการปรับตัว (adaptation) ของคนเราเมื่อเผชิญความยากลำบากในโมเดล The Resiliency Model (Richardson, 2002) กล่าวคือผู้ดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงทั้งหมดในการศึกษานี้ กล่าวถึง ผลของการฝึกเจริญสติปัฏฐาน 4 ซึ่งประกอบด้วย (1) การมีสติและสัมปชัญญะ ทำให้ระลึก รู้เท่าทันตามความเป็นจริง ช่วยกำกับและควบคุมอารมณ์ทางลบ เช่น หงุดหงิด โกรธ และ (2) การมีสมาธิ ทำให้สามารถรักษาใจให้สงบ เกิดความสุขสบาย จิตใจอ่อนโยน มีเมตตาและพลัง ซึ่งทั้งการมีสติสัมปชัญญะ และการมีสมาธิอันเกิดจากการเจริญสติปัฏฐาน 4 นี้ทำให้ พวกเขารับมือกับภาวะถูกรบกวนและเสียสมดุลจากการเป็นผู้ดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิง นอกจากนี้ การศึกษาครั้งนี้ยังให้ภาพกระบวนการที่ผู้ดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงได้ข้ามผ่าน ภาวะชะงักงันเสียสมดุล เกิดปัญญา เข้าใจสัจธรรมชีวิต ปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่น เกิด การเติบโตทางธรรม ซึ่งตรงกับความรู้ทางพระพุทธศาสนาตามที่พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต) กล่าวถึง การมีสัมมาทิฐิ เข้าใจในหลักไตรลักษณ์ ซึ่งเป็นความเข้าใจในความจริง ของสภาวะธรรมทั้งหลาย 3 ประการคือ อนิจจัง (ไม่เที่ยง) ทุกขัง (เป็นทุกข์ คงทนอยู่ไม่ได้) และ อนัตตา (ไม่ใช่ตัวตน) ในเวลาที่เกิดความทุกข์จึงควรใช้ปัญญาในการเข้าไปเห็นความ ทุกข์ที่เกิดขึ้น รู้เท่าทันความทุกข์ รู้ว่ามีปัจจัยอะไรบางอย่างที่ทำให้ความทุกข์นั้นตั้งอยู่ได้ และมี ปัจจัยอะไรที่ทำให้ความทุกข์นั้นดับไป ไม่ให้ความขุ่นเคือง ความเครียด ความเศร้าหมองอยู่ กับตนเองนานเกินไป ซึ่งความรู้ด้วยปัญญาของตอนนี้เป็นทางที่ไปสู่การพัฒนาศักยภาพสูงสุด ของมนุษย์ได้ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2558)

องค์ความรู้จากการวิจัย

การวิจัยนี้ได้องค์ความรู้จากการศึกษาประสบการณ์การฟื้นคืนได้ของญาติผู้ดูแลที่ ฝึกเจริญสติปัฏฐาน 4 สรุปองค์ความรู้จากการวิจัยได้ดังนี้

1. การดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงส่งผลกระทบต่อญาติผู้ดูแลในหลายประการ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม ทางด้านจิตใจและอารมณ์ส่งผลให้ญาติผู้ดูแลเกิดความเครียด หงุดหงิดง่าย ทางด้านร่างกายเกิดความเหนื่อยล้า เกิดปัญหาสุขภาพ และ ทางด้านสังคมทำให้เกิดความอึดอัดจากการไม่ได้ออกไปเจอสังคมและไม่ได้ทำอะไรที่ เคยทำ รวมทั้งปัญหาที่เกิดจากคนรอบข้างที่ไม่เข้าใจ ไม่สนับสนุนช่วยเหลือและสร้างปัญหาเพิ่มเติม ที่ส่งผลให้ญาติผู้ดูแลเกิดความเครียดและมีความทุกข์ใจเพิ่มมากขึ้น

2. การเจริญสติส่งผลต่อการฟื้นได้ของญาติผู้ดูแลและทำให้เกิดการปรับตัว สร้างสมดุลทางจิตใจได้ใหม่ โดยการเจริญสติทำให้ญาติผู้ดูแลมีสติรู้เท่าทันอารมณ์ สามารถควบคุมอารมณ์ได้ มีใจที่สุขสงบและมีพลัง มีความอ่อนโยนมีเมตตา และการเติบโตอีกประการหนึ่งคือ การเติบโตทางปัญญา เข้าใจสัจธรรมชีวิต ปล่อยวาง คลายจากความยึดมั่นถือมั่น ทำให้ญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงคลายจากความทุกข์ เกิดการพัฒนาจากความรู้ด้วยปัญญาของตนอันจะเป็นทางไปสู่การพัฒนาศักยภาพสูงสุดของมนุษย์ได้ ดังภาพที่ 1

<p align="center">ประเด็นหลักที่ 1 ความเครียด เหนื่อยล้า ชีวิตเสียสมดุล</p>	<p align="center">ประเด็นหลักที่ 2 สติทำให้รู้เท่าทันอารมณ์ สุขสงบ อ่อนโยนมีเมตตา</p>	<p align="center">ประเด็นหลักที่ 3 เกิดปัญญา เข้าใจ สัจธรรมชีวิต ปล่อยวาง เติบโตทางธรรม</p>
<p>1) เครียด หงุดหงิดง่าย จากการดูแล</p> <p>2) เหนื่อยล้า เกิดปัญหาสุขภาพ</p> <p>3) อึดอัด ขาดสังคม ไม่ได้ทำอะไรที่เคยมั้</p> <p>4) คนรอบข้างไม่เข้าใจ ไม่สนับสนุนช่วยเหลือ</p>	<p>1) สติทำให้รู้เท่าทัน ควบคุมอารมณ์ได้</p> <p>2) สมาธิรักษาใจให้สุขสงบ ใจมีพลัง</p> <p>3) จิตใจอ่อนโยน มีเมตตา</p>	<p>1) เกิดสัมปชัญญะ ระลึกรู้เท่าทันความเป็นจริง</p> <p>2) มองเห็นความไม่เที่ยง เข้าใจชีวิต เติบโตทางธรรม</p> <p>3) ปล่อยวาง จิตคลายจากความยึดมั่นถือมั่น</p>

ภาพที่ 1 องค์ความรู้จากการวิจัย

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

การดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงเป็นการดูแลในการระยะยาวที่ต้องใช้พลังและเวลาในการดูแลอย่างมากและส่งผลกระทบต่อญาติผู้ดูแลทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจและอารมณ์และความสัมพันธ์ทางสังคม ผลการศึกษาวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นถึงประสบการณ์การฟื้นคืนได้ของญาติผู้ดูแลที่ฝึกเจริญสติปฏิฐาน 4 ซึ่งในกระบวนการปรับตัวสู่การฟื้นคืนได้นั้น ญาติผู้ดูแลได้อาศัยสติและสัมปชัญญะทำให้ระลึกรู้เท่าทันตนเอง ช่วยกำกับควบคุมอารมณ์ทางลบ รวมถึง อาศัยการฝึกสติต่อเนื่องเป็นสมาธิในการรักษาใจให้สุขสงบ เกิดจิตอ่อนโยนมีเมตตาและพลัง จนสามารถรับมือกับภาวะถูกรบกวนและเสียสมดุลจากการเป็นผู้ดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงและเกิดปัญหาที่เป็นความเข้าใจใหม่และเติบโตจากความยากลำบากที่เผชิญจากการเป็นญาติผู้ดูแลได้

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

แม้ว่าผลการวิจัยนี้ทำให้เข้าใจประสบการณ์การฟื้นคืนได้ของญาติผู้ดูแลที่ฝึกเจริญสติพื้นฐาน 4 และนำไปสู่แนวทางในการส่งเสริมการฟื้นคืนได้ของญาติผู้ดูแล อย่างไรก็ตาม การศึกษาครั้งนี้ญาติผู้ดูแลทั้งหมดเป็นบุตรของผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงเท่านั้น ในการศึกษาครั้งต่อไปอาจมีการขยายขอบเขตไปที่ผู้ดูแลผู้สูงอายุกลุ่มอื่นที่ไม่ใช่บุตรหลานเพื่อนำมาสู่ความเข้าใจกระบวนการฟื้นคืนได้ของญาติผู้ดูแลในขอบเขตที่กว้างมากขึ้น อันจะเป็นประโยชน์ต่อสังคมไทยในการรับมือกับสังคมสูงวัยที่มีจำนวนผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงมากขึ้นและต้องการการดูแลในระยะยาวเพิ่มสูงขึ้นต่อไป

รายการอ้างอิง

- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต). (2555). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย* (พิมพ์ครั้งที่ 32). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2564). *การสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย*. สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม. สืบค้น 8 พฤษภาคม 2566, จาก <https://shorturl.asia/7830v>
- Adelman, R. D., Tmanova, L. L., Delgado, D., Dion, S., & Lachs, M. S. (2014). Caregiver burden: a clinical review. *Jama*, *311*(10), 1052-1060.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... & Devins, G. (2004). Mindfulness: a proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, *11*(3), 230.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2004). Perils and promise in defining and measuring mindfulness: observations from experience. *Clinical Psychology: Science and Practice*, *11*(3), 242-248.
- Hwang, W. J., Lee, T. Y., Lim, K. O., Bae, D., Kwak, S., Park, H. Y., & Kwon, J. S. (2018). The effects of four days of intensive mindfulness meditation training (Templestay program) on resilience to stress: a randomized controlled trial. *Psychology, health & medicine*, *23*(5), 497-504.
- Moral-Fernández, L., Frías-Osuna, A., Moreno-Cámara, S. et al. The start of caring for an elderly dependent family member: a qualitative metasynthesis. *BMC Geriatrics*, *18*, 228 (2018).
- Richardson, G. E., Neiger, B. L., Jensen, S., & Kumpfer, K. L. (1990). The resiliency model. *Health Education*, *21*, 33-39.

- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of clinical psychology, 58*(3), 307-321.
- Whitebird, R. R., Kreitzer, M., Crain, A. L., Lewis, B. A., Hanson, L. R., & Enstad, C. J. (2013). Mindfulness-based stress reduction for family caregivers: a randomized controlled trial. *The Gerontologist, 53*(4), 676-686.
- Wells, C. M., & Klocko, B. A. (2018). Principal well-being and resilience: Mindfulness as a means to that end. *NASSP Bulletin, 102*(2), 161-173.