



## บทที่ 1

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

#### ฐานความคิด

วิชาชีพนักจิตวิทยาการศึกษานั้นเป็นวิชาชีพที่เนื่องกับการพัฒนามนุษย์ให้ก้าวหน้าไปถึงที่สุดเพื่อการมีชีวิตที่อัมเอิบ เป็นสุข และสร้างสรรค์ชีวิตและสังคม

สมาคมจิตวิทยาแห่งอเมริกัน (American Psychological Association) แผนก 17 คือ แผนกจิตวิทยาการปรึกษา (Counseling Psychology) ได้ให้ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับวิชาชีพจิตวิทยาการปรึกษาว่า

“จิตวิทยาการปรึกษาในฐานะศาสตร์จิตวิทยาเชี่ยวชาญเฉพาะจะเอื้อให้บุคคลอยู่ในทั้งระดับส่วนตัวและส่วนปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นตลอดชีวิต โดยวิชาชีพจะให้ความสนใจในอารมณ์ สังคม อาชีพ การศึกษา สุขภาพ พัฒนาการ และ องค์การ ด้วยการประสานทฤษฎีวิจัยและปฏิบัติ และความตระหนักในประเด็น ของความหลากหลายทางวัฒนธรรม ศาสตร์เชี่ยวชาญเฉพาะนี้ได้ครอบคลุมพิสัยที่กว้างขวาง การปฏิบัติการทางการช่วยเหลือบุคคลให้ก้าวหน้าก้าวหน้าในสุขภาวะและยกระดับความกดดันทางใจและการปรับตัวที่ไม่เหมาะสม ขจัดปัญหา วิกฤติ และเป็นทุนความสามารถในการมีชีวิตที่มีความสุขและมีประสิทธิภาพ จิตวิทยาการปรึกษามีจุดเด่นที่การให้ความสนใจประเด็นของการพัฒนาการ อย่างปกติและปัญหาที่เกี่ยวข้องกับความไม่สบายทางกาย อารมณ์ และจิตใจด้วย” ([www.div17.org](http://www.div17.org))

ด้วยความหลากหลายทางวัฒนธรรมนี้เอง แนวคิดทฤษฎีพื้นฐานสำหรับการปฏิบัติงานในวิชาชีพจึงเป็นไปอย่างกว้างขวางและหลากหลาย John Rowan (Rowan, 1983 อ้างถึงใน A.G.Banet, 1976) ซึ่งได้ประมวลแนวคิดพื้นฐานไว้เป็นระดับชั้นอย่างน่าสนใจ ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 การเปรียบเทียบวิธีการของการเปลี่ยนแปลงส่วนบุคคล (A Comparison of methods of personal change)

	จิตบำบัด (Psychotherapy)	ความงอกงามส่วนบุคคล (Personal Growth)	การยกระดับจิต (Transformation)
การวิเคราะห์ของ Rowan (Rowan Level)	(อัตตา/ส่วนตัว) (Ego/Personal)	(ตนแท้) (Real Self)	(ตนสูง) (Higher Self)
ตน (Self)	ฉันถูกนิยามโดยคนอื่น (I am defined by others)	ฉันนิยามตัวเอง (I define who I am)	ฉันถูกนิยามโดย"ผู้อื่น" (I am defined by the Other)
แรงจูงใจ (Motivation)	ความต้องการ (Need)	การเลือก (Choice)	ยินยอม (Surrender)
เป้าหมายส่วนตัว (Personal goal)	การปรับตัว (Adjustment)	บรรลุตนแท้ (Self-Actualization)	กลมกลืน (Union)
เป้าหมายเชิงสังคม (Social goal)	สังคมหล่อหลอม (Socialization)	อิสรภาพ (Liberation)	หลุดพ้น (Salvation)
กระบวนการ (Process)	การรักษา สร้างอัตตา (Healing-Ego building)	พัฒนา เสริมอัตตา (Development-Ego-enhancement)	ประจักษ์แจ้ง (Enlightenment-Ego-reduction)
บทบาทผู้ช่วยเหลือแบบเก่า (Traditional role of helper)	แพทย์ (นักวิเคราะห์) (Analyst)	ครู (ผู้ชี้แนะ) (Facilitator)	พระ (ผู้นำทางจิตวิญญาณ)(Guide)
วิธีการที่ใช้ (Representative Method)	รักษาในโรงพยาบาล (Hospitalization)	กลุ่ม T (T-Group)	เซน (Zen)
	บำบัดด้วยเคมี (Chemotherapy)	จิตบำบัดเกสตัลท์ (Gestalt Therapy)	โยคะ (Yoga)
	จิตวิเคราะห์ (Psychoanalysis)	กลุ่มจิตสัมพันธ์ (Encounter)	อริคะ (Arica)
	จิตบำบัดตรง (Direct Therapeutic)	กลุ่มตระหนักรู้ (Sensory Awareness)	การเปลี่ยนระดับจิต (Altered States)
	ความสัมพันธ์วิเคราะห์ (Transactional Analysis)	จิตบำบัดทางกาย (Body Therapeutic)	รหัสนิยม (Mysticism)
	จิตบำบัดแบบการรู้คิด (Cognitive Therapy)	จิตละคร (Psychodrama)	การบวช (Monasticism)
	จิตบำบัดแบบเหตุผลอารมณ์ (Rational Emotion Therapy)	การมีผู้ร่วมให้การปรึกษา (Co-counseling)	จิตสังเคราะห์ (Psycho synthesis)
		จิตย้อนอดีต (Regression)	จิตบำบัดจุง (Jungian Therapy)
จุดสนใจ (Focus)	รายบุคคล (Individual)	กลุ่ม (Group)	ชุมชนเกื้อกูล (Supporting Community)
	กลุ่ม (Group)	รายบุคคล (Individual)	

(ที่มา: A.G. Banet(ed) Creating Psychotherapy : A Sourcebook 1976)

John Rowan (1983) ยังได้อธิบายถึงเส้นทางการพัฒนาการโดยแบ่งเป็น 3 เนื้อที่ คือ

ทางกาย	ทางจิตใจ	ทางจิตวิญญาณ
Physical	Mental	Spiritual

งานเสนอของ Rowan ทำให้เห็นแนวคิดและแนวทางในการพัฒนามนุษย์ในวิชาชีพจิตวิทยาการปรึกษาได้ชัดเจนขึ้น ซึ่งส่งผลให้ได้จุดประกายความคิดให้แก่ผู้วิจัยที่จะนำตนเองเข้าร่วมแสวงหาแนวทางในการพัฒนามนุษย์ในวิชาชีพจิตวิทยาการปรึกษา

#### ความสนใจแนวคิดพุทธธรรมของนักจิตวิทยาและนักจิตวิทยาการปรึกษา

ข้อเสนองานของ Rowan ในสดมภ์ขวามือสุดในตารางที่ 1 และเส้นทางการพัฒนาการของเขา แสดงให้เห็นถึงกลิ่นอายจากโลกตะวันออกที่มีบทบาทมากขึ้นในโลกวิชาชีพจิตวิทยา เช่นงานเขียนของ Carl Jung ชื่อ จิตวิทยากับโลกตะวันออก (Jung, 1978) งานเขียนของ Alan Watt ชื่อ จิตรักษาตะวันออกและตะวันตก (Watt, 1971) งานเขียนของ H. S. S. Nissanka ชื่อ "พุทธจิตรักษา" (Nissanka, 1993) งานร่วมสมัยของ Ken Wilber ชื่อ "จิตวิทยาบูรณาการ" (Wilber, 2000) งานของ David Brazier ชื่อ "จิตรักษาแบบเซน" (Brazier, 1995) หรือของ John Welwood ชื่อ "สู่จิตวิทยาแห่งการตื่น" (Welwood, 2000) เป็นตัวอย่างของการเขียนประสานแนวคิดพุทธธรรมสู่โลกจิตวิทยาและจิตวิทยาการปรึกษา

กลุ่มนักจิตวิทยาการปรึกษาหรือนักจิตบำบัดรุ่นใหม่ได้นำแนวคิดพุทธธรรมไปผสมผสานในการให้บริการมากมาย เช่น John Welwood, Tara Bennett-Goleman, Mark Epstein, และ Diane Shainberg ได้พัฒนาแนวคิดใหม่ชื่อว่าจิตบำบัดที่ให้ภาวะปัจจุบันเป็นศูนย์กลาง (Presence-centered psychotherapy) หรือบางครั้งเรียกว่าจิตบำบัดโดยการใคร่ครวญ (Contemplative Psychotherapy) ด้วยฐานของสมาธิ ซึ่งเป็นวิธีการทำงานที่ต้องอาศัยปัญญาของการรู้ปัจจุบันขณะ การตระหนักรู้ เพื่อขยายศักยภาพภายในสำหรับการรักษา วิธีแบบนี้อาจดูง่าย แต่ต้องอาศัยการปฏิบัติเป็นฐานสำคัญ (Moran, 2003)

Moran กล่าวว่

“ในช่วงเวลาการดำเนินชีวิตของข้าพเจ้า จิตวิทยาและพุทธศาสนาได้ถูกพิสูจน์อย่างลึกซึ้งว่าเป็นสองหลักที่สำคัญในวิถีส่วนตัว การฝึกปฏิบัติวิธีการจิตบำบัดอย่างลึกซึ้งในช่วง 5 ปีที่ผ่านมา มีอิทธิพลอย่างมากกับภูมิหลังทางพุทธศาสนาของข้าพเจ้า ในวิถีชีวิตส่วนตัวและการทำงานข้าพเจ้าพบว่า การปฏิบัติสมาธิและจิตบำบัดเป็นวิถีที่เอื้อกันและมีส่วนสัมพันธ์กันมาก ข้าพเจ้าได้พบหลักที่ลึกซึ้งมั่นคงอย่างยิ่งในการจัดการกับความทุกข์ แต่ละช่วงในชีวิต ซึ่งเป็นหลักที่ได้รับการยอมรับอย่างชัดเจน” (2003)

งานวิจัยอีกมากได้มีการนำหลักพุทธศาสนาไปใช้เป็นแนวทางในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตบำบัด ตลอดจนใช้ในวิถีทางการฝึกฝนตนเองของนักจิตวิทยาเพื่อการพัฒนาจิตใจและความองกงามส่วนตัว หรือการประยุกต์ไปสู่กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา การบำบัด และการรักษาจิตใจ การพัฒนาจิตใจ และการแก้ปัญหา ฯลฯ (Lama Yeshe, 1975; Walter, 1985; Parappully, 1992; Batchelor, 1992; Silva, 1993; Walsh, 1993; Parker, 1994; Burns, 1994; Sharrin, 1996; Pettifor 1996; Olendzki, 1997; Boeree, 1997; Page & Eilish, 1997; Glass, 1998; Malcom & Eilish, 1999; Lounibos, 2000; Thurman, 2000; Murgatroyd, 2001; Michalon, 2001; Pookayaporn, 2002; Bhiksuni Finster, 1999; Bhante Punraj; Hartman, 2003; Moran, 2005)

ท่าน ดิข นัท ฮันท์ กล่าวว่

“อาตมาคิดว่าพุทธธรรมและจิตบำบัดสามารถเรียนรู้จากกันและกันได้ การที่คนส่วนใหญ่คิดว่าบุคคลควรจัดการกับความอิจฉา ความโกรธ ความไม่พอใจ ก่อนที่เขาจะฝึกสมาธิ นั้นเป็นความคิดที่ผิด การฝึกปฏิบัติทางพุทธศาสนาต้องปฏิบัติกับปัญหาที่เกิดขึ้นในแต่ละขณะในแต่ละวันไปพร้อมๆกัน นั้นเป็นสิ่งที่จิตบำบัดสามารถช่วยได้มาก นอกจากนี้นักจิตบำบัดสามารถเรียนรู้จากจิตวิทยาพุทธศาสนาที่เก่าแก่มากกว่า 2,500 ปีได้ กล่าวถึงโครงสร้างการทำงานของจิตใจแหล่งซึ่งได้ข้อมูลที่มีค่ามากก็คือพระอภิธรรม...” (Nhat Hanh, 1999)

Christopher นักจิตบำบัดจากมหาวิทยาลัยแห่งลีดส์ ประเทศอังกฤษ เล่าถึงประสบการณ์ในการฝึกสติด้วยแรงบันดาลใจจากพระพุทธศาสนา เขาเล่าว่า "ภาวะที่ตัวเรามีสติ จะเกิดความสุขของปัญญาและกรุณา เป็นความปรารถนาที่แผ่ด้วยความรักและความดีงาม เป็นภาวะจิตใจซึ่งปราศจากความทุกข์ ความกังวลใจและมีความมั่งคั่งในทุกๆด้าน "ในทัศนะของเขาในฐานะเป็นนักบำบัดและผู้ดูแลด้านจิตใจ เขาเล่าว่า "ประสบการณ์ในการฝึกจิตคือ การมีสติรู้ตัวและใส่ใจอยู่กับคนไข้ ครอบคลุม ด้วยความตั้งใจปราศจากความวิตกกังวล และสนับสนุนให้เขาเกิดความเติบโตด้วยตนเองผ่านการตระหนักรู้ในความทุกข์ไปสู่ความเข้าใจอย่างสมมูล การมีสติของตัวเราในการดูแลอย่างเกื้อกูลเป็นการช่วยให้เกิดความมั่งคั่ง เป็นกระบวนการที่ค่อยๆ ประจักษ์แจ้งในความจริงและสามารถอยู่กับสิ่งต่างๆอย่างกลมกลืน" นอกจากนี้เขายังนำมรรคมีองค์ 8 มาเป็นแนวทางในการบำบัดรักษา โดยเขามองว่า "มรรคมีองค์ 8 เป็นการเดินทางหรือวิถีที่จะช่วยให้มนุษย์มีความสุขและเป็นอิสระจากความทุกข์ วิถีนี้จะเริ่มได้ก็ต่อมาจากความเข้าใจที่ถูกต้องเป็นฐานสำคัญไปสู่ขั้นต่อไป" (Christopher, 2005: 71-76)

Rhys David ได้เพิ่มเติมว่า

"การปฏิบัติทางพุทธศาสนาทั้งในฐานะทางศาสนาและในฐานะการดำเนินชีวิต ซึ่งมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องอย่างมากกับความเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ จุดมุ่งหมายสูงสุดทางศาสนาคือภาวะอรหัตต์ วิถีการบรรลุและเข้าถึง จุดมุ่งหมายดังกล่าวได้คือมรรคมีองค์ 8 ซึ่งเป็นขั้นตอนที่สามารถอธิบายทางจิตใจได้ (เช่น ความเข้าใจที่ถูกต้อง, ความคิดที่ถูกต้อง) อันเป็นจุดหมายที่สามารถบรรลุได้อย่างสมบูรณ์ด้วยความตั้งใจของเราเอง" (Rhys David, cited in Silva, 1990: 240)

และ Bucke กล่าวว่า "ในปัจจุบันเหตุผลหนึ่งที่นำให้นักจิตวิทยาตะวันตกกลับมาสนใจทฤษฎีตะวันออก เพราะว่าจิตวิทยาตะวันออกนั้นได้ให้ความสำคัญแก่ส่วนแห่งประสบการณ์ ที่นักคิดของเรา(ตะวันตก)ได้มองข้ามไปหรือเพิกเฉยไป" (Bucke, R. M. อ้างถึงในโลเรย์ โพรธแกว, 2536)

Baumann เสนอว่า "ปัจจุบันชาวอเมริกันได้รวมตัวก่อตั้งและเรียกองค์กรของตนเองว่าเป็น "American Buddhism" โดยสนใจศึกษาพุทธธรรมมากกว่า 20 ปีและรวมตัวกันอย่างแพร่หลายทั้งในอเมริกา แคนาดา โดยก่อตั้ง Homepage ให้ผู้สนใจค้นคว้าหนังสือ บทความ

รายชื่อข้อมูลต่างๆ งานวิจัย ฯลฯ ข้อมูลดังกล่าวเกี่ยวข้องกับพุทธศาสนาทั้งเถรวาท เช่น ทั้งใน ญี่ปุ่น เกาหลี เวียดนาม ลาว เขมร ทิเบต และแถบตะวันตก" (Baumann, 1999)

การให้ความสนใจในพุทธศาสนาในโลกตะวันตกซึ่งเป็นโลกแห่งความก้าวหน้าทั้งทางการศึกษา เศรษฐกิจและเทคโนโลยี เป็นประเด็นที่น่าสนใจและน่าติดตามอย่างมาก ในฐานะที่โลกตะวันตกเป็นผู้นำในศาสตร์ความรู้ทุกๆ ด้าน แต่ก็ได้หันมาให้ความสนใจกับศาสตร์แห่งโลกตะวันออก ย่อมเป็นสัญญาณบางอย่าง แสดงให้รับรู้ว่า ฐานความรู้หรือสิ่งที่ชาวตะวันตกใช้เวลาทุ่มเท ค้นคว้า ทดลอง วิจัย สามารถพิสูจน์ได้ในห้องทดลองหรือในทฤษฎี แต่ความรู้ในวิถีที่เป็นอยู่ยังไม่สามารถตอบสนองให้มนุษย์เข้าใจการมีชีวิตอยู่อย่างเข้าใจชีวิตได้ เมื่อมนุษย์ไม่รู้ไม่เข้าใจศาสตร์ในการดำรงชีวิตที่ลึกซึ้ง ความรู้ที่มีอยู่และที่ได้ศึกษามา ฐานะทางเศรษฐกิจที่มีและเทคโนโลยีที่ก้าวหน้าก็อาจเป็นไปเพื่อการทำลายหรือเป็นไปเพื่อตนเอง ไม่เอื้อต่อการดำรงชีวิตที่ยั่งยืน

ตัวอย่างที่สามารถพิจารณาได้คือเหตุการณ์วันที่ 11 กันยายน 2001 ที่อเมริกาถูกโจมตี ความเข้าใจชีวิตที่ไม่ถูกต้องของคนอย่างน้อย 2 คนได้สร้างความหายนะให้กับโลก และความหลงผิดนั้นก็พาให้ความรู้ ความสามารถ กำลังผู้คน เทคโนโลยีเป็นไปเพื่อการแก้แค้นเอาชนะ

Loy (2001: 2) กล่าวถึงเหตุการณ์ 11 กันยายน 2001 ว่า

"ตามหลักพุทธศาสนา ทุกการกระทำมีความเกี่ยวเนื่องของสาเหตุและสภาพที่เกิดขึ้นของทุกสิ่ง นั่นคือกฎของกรรม กรรมอธิบายว่า เมื่อการกระทำของเรามาจากรากเหง้าของกิเลส 3 คือความโลภ โกรธ หลง ผลที่เกิดขึ้นตามมาก็เป็นไปในทางทำลายก็สะท้อนกลับไปยังผู้กระทำนั่นเอง ดังนั้นการแก้ปัญหาวิถีพุทธเพื่อดับทุกข์จึงเป็นการปรับเปลี่ยนความโลภของเราไปสู่ความไม่เห็นแก่ตัว จากความโกรธของเราไปสู่ความรักและเมตตา จากความหลงผิดของเราไปสู่ปัญญา ความหลงผิดจะไปสู่ปัญญาได้ เมื่อเราประจักษ์ว่าเราเป็นเนื้อเดียวกับสรรพสิ่งตัวเราเป็นความเกี่ยวเนื่องกันและความรู้สึกกับผิดชอบต่อสิ่งต่างๆ"

การกล่าวถ้อยคำของท่าน ดิซ นัท ฮันท์ (2547) ผู้นำทางจิตวิญญาณชาวพุทธร่วมสมัยที่เป็นที่รู้จักกันดี กล่าวถ้อยคำที่น่าประทับใจหลังเกิดเหตุการณ์สึนามิ ในวันที่ 26 ธันวาคม 2546 ว่า

"เผ่าพันธุ์มนุษย์ และโลกเป็นกายเดียวกัน ฉันมีความรู้สึกว่าดาวโลกของเรา กำลังทุกข์โศก และสิ้นามิครั้งนี้เป็นเสียงร่ำไห้ของโลกขณะปิดตัวด้วยความเจ็บปวด เป็นการคร่ำครวญร่ำไห้ร้องขอความช่วยเหลือ เป็นสัญญาณเตือนว่า เราได้ใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันมานานแสนนานโดยปราศจากความรักและความเวทนา แก่กันและกัน เราทำลายกันและกัน เราทำร้ายมารดาโลกของเรา ดังนั้นโลกจึงหันกลับมายังเรา ส่งเสียงครวญครางออกมา และต้องทนทุกข์ โลกเป็นมารดาของทุกเผ่าพันธุ์ เราทำให้แต่ละคนทนทุกข์ และเราก็ทำให้มารดาของเราทนทุกข์ แผ่นดินไหวครั้งนี้เป็นกระดิ่งแห่งสติ ความเจ็บปวดของส่วนหนึ่งของมนุษยชาติเป็นความเจ็บปวดของมนุษยชาติทั้งปวง เราต้องมองเห็นมันและตื่นขึ้นมา"

และ ท่านดิช นัท ฮันท์ บอกต่อไปว่า

"หากเกิดอุบัติเหตุใดๆ ขึ้นกับสมาชิกในครอบครัวของเรา คนทั้งครอบครัวย่อมเป็นทุกข์ เมื่ออุบัติเหตุเกิดขึ้นกับส่วนหนึ่งในชาติของเรา มันก็เท่ากับเกิดขึ้นกับทั้งชาติ เมื่ออุบัติเหตุเกิดขึ้นกับบางส่วนของโลก มันก็เท่ากับเกิดขึ้นกับทั่วโลก และเราแบกรับร่วมกัน เมื่อเราเห็นว่าความทุกข์ของพวกเขาเป็นความทุกข์ของเราเอง และความตายของพวกเขาเป็นความตายของพวกเขา ก็เท่ากับเราได้เริ่มเห็นธรรมชาติของอนัตตา เมื่อฉันจุดธูปบูชาและสวดภาวนาเพื่อผู้เสียชีวิตในภัยพิบัติสิ้นามิ ฉันก็เห็นชัดเจนว่าฉันไม่ได้เพียงสวดภาวนาเพื่อผู้ตาย แต่ฉันยังสวดภาวนาให้แก่ตัวเองด้วย เพราะว่าฉันเองก็เป็นเหยื่อของแผ่นดินไหวเช่นกัน พวกเขาตายด้วยเช่นกัน คนที่ตายไม่ได้มีเพียง 155,000 คน เมื่อใดก็ตามที่เรารัก เราก็จะเห็นว่าบุคคลที่เรารักก็คือตัวพวกเขาเอง และหากคนที่เรารักตาย เราก็ตายด้วย ถึงแม้ว่าเราจะนั่งอยู่ที่นี้ และคิดว่าเรามีชีวิต ในความเป็นจริงนั้นเราได้ตายไปแล้วด้วย สิ่งที่เกิดขึ้นกับร่างกายส่วนหนึ่งก็เกิดขึ้นกับร่างทั้งร่างด้วย" (30 ธันวาคม 2547)

ความเข้าใจในการเชื่อมโยงเป็นเนื้อเดียวกันเป็นความเข้าใจที่พุทธธรรมสามารถที่จะเอื้อให้เกิดขึ้น จนเกิดความรักและขอบคุณต่อทุกสิ่งที่เกี่ยวข้องกับชีวิต ความเข้าใจชีวิตและธรรมชาติอย่างแจ่มแจ้งตามหลักพุทธศาสนานำไปสู่การรักษาจิตใจ ความเข้าใจนั้นจะช่วยชำระจิตใจของตนเองให้สะอาดและมนุษย์จะใส่ใจดูแลจิตใจและขัดเกลาจิตใจของตนได้ เมื่อเขาตระหนักเป็นเบื้องต้นว่าความคิดของเขา การกระทำของเขา คำพูดของเขา ส่งผลกระทบต่อ

ตนเอง ต่อผู้คน ต่อสังคม ต่อโลก เพราะเราไม่สามารถปฏิเสธได้เลยว่าการเกิดขึ้นของเรา การกระทำของเรา คำพูดของเราล้วนเป็นกระแสคลื่นที่ส่งผ่านไปยังทุกสิ่งทุกอย่างรอบๆตัว การตระหนักถึงความเกี่ยวเนื่องของสรรพชีวิตเป็นสิ่งที่เตือนสติให้มนุษย์ดำรงอยู่ด้วยกันอย่างเข้าใจว่าทุกชีวิตเป็นเลือดเนื้อเดียวกัน

### หลักการที่นักจิตวิทยาและนักจิตบำบัดสนใจ: อริยสัจ 4 และการภาวนา

หลักการที่นักจิตบำบัดตะวันตกให้ความสนใจคือหลักอริยสัจ 4 Boeree (2000) Sherwood (2008) Burns (2007) ได้นำหลักธรรมอริยสัจ 4 มาเป็นฐานของการบำบัดและพัฒนาจิตใจ แต่งานส่วนใหญ่จะนำเสนอในแง่ของการเสนอแนวคิด ยังไม่กล่าวถึงกระบวนการที่นำไปใช้ในการบำบัด หลักธรรมอีกประการหนึ่งซึ่งถูกนำไปประยุกต์ใช้อย่างมากคือการภาวนา โดยเฉพาะกระบวนการสมาธิวิปัสสนา Olson (2002) รายงานว่ามีงานวิจัยสาขาประยุกต์การภาวนาไปใช้ประกอบกับจิตบำบัดถึง 1500 งานวิจัย วารสารจิตวิทยาเหนือตน (The Journal of Transpersonal Psychology) ซึ่งเป็นวารสารที่นำเสนอแนวคิด "แนวหน้า" ของการยกระดับวิชาจิตวิทยามนุษยนิยมสู่จิตวิทยาเหนือตน ซึ่งตีพิมพ์มาตั้งแต่ปี 1969 และแสดงงานวิจัยเรื่องภาวนา (meditation) จำนวนไม่น้อย

Goleman (1995) ซึ่งผู้คนร่วมสมัยรู้จักหนังสือที่เขาเขียนเป็นอย่างดีคือ Emotional Intelligent และ Destructive Emotion ได้เคยศึกษาและเขียนรายงานแนวคิดพุทธศาสนาในหัวข้อ "พระพุทธเจ้ากับการภาวนาและภาวะของจิต (The Buddha on Meditation and State of Consciousness) เขาได้อธิบายถึง ฌาน รูปฌาน อรูปฌาน ไว้ที่น่าสนใจจนถึงความเข้าใจที่เขามีต่อพุทธธรรม

ในการวิจัยเนื่องกับการภาวนานั้น Olson (2002) ได้สรุปแยกแยะถึงผลจากงานวิจัยต่างๆ ว่า

“การศึกษาพบว่า การภาวนาได้เพิ่มพูนความสร้างสรรค์ (creativity) ความไวในการรับรู้ (perceptual sensitivity) การร่วมรู้สึก (empathy) ความฝันแบบชัด (lucid dreaming) ภาวะสัจจะแห่งตน (self-actualization) การควบคุมตัวเอง (self-control) และความสุขในชีวิตสมรส (marital satisfaction) การศึกษาที่น่าสนใจจากผลการทำ Rorschach Test ของผู้ปฏิบัติธรรมแนวพุทธ (Buddhist meditation) พบว่าผู้ที่ภาวนาได้ถึงระดับต้นๆของการตรัสรู้ยังคงมีความขัดแย้ง



ในระดับปกติกับเรื่องการพึ่งพิง (dependency) ประเด็นทางเพศ (sexuality) และความก้าวร้าว (aggression) แต่เขาเหล่านั้นจะยอมรับภาวะเหล่านี้ได้มากขึ้น มีการปกป้องตนเอง (defensive) หรือปฏิกิริยา (reactivity) ต่อภาวะเหล่านี้ลดลง สำหรับผู้ปฏิบัติธรรมถึงระดับสูงแล้ว พบว่าไม่มีหลักฐานในเรื่องความปรารถนา (desire) หรือความขัดแย้งในใจ (psychological conflict)

ส่วนผลของการภาวนาที่มีต่อภาวะสรีระนั้น ที่เด่นชัดที่สุดก็คือ อัตราการเต้นของหัวใจลดลงและหากมีการฝึกและปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง การภาวนามีผลทำให้ความดันโลหิตลดลง ด้วยการค้นพบนี้การทำภาวนาจึงเป็นวิธีการรักษาโรคความดันโลหิตสูงที่มีประสิทธิภาพมาก ผลทางด้านสรีระอื่นๆ คือการภาวนาทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสารเคมีในเลือด (blood chemistry) การเปลี่ยนแปลงระดับฮอร์โมน (modification of hormone levels) การลดระดับแลคเตต (lactate levels) (บางครั้งคือเป็นตัววัดความผ่อนคลาย (relaxation)) และการลดระดับคอเลสเตอรอล (cholesterol levels) กราฟ EEG ลดลงและคลื่นอัลฟา (แปดถึงสิบสามรอบต่อวินาที) จะปรากฏในการภาวนา คลื่นเหล่านี้จะลดลงมากในผู้ปฏิบัติระดับสูงหรือระดับก้าวหน้ามากๆ และรูปแบบเทตต้า (theta pattern) (สี่ถึงเจ็ดรอบต่อวินาที) จะปรากฏขึ้นพร้อมกับความรู้สึกผ่อนคลายระดับลึก (deep relaxation) คลื่นสมองจะเพิ่มความสอดคล้องเป็นเนื้อเดียวกัน (synchronization หรือ coherence) มากขึ้นระหว่างเนื้อสมองหลายๆ ส่วน (different cortical areas)

การภาวนาได้ช่วยในแง่ของการรักษาในความไร้ระเบียบหรือโรคทั้งไซโคโซมาติก ในระดับจิตใจ (psychosomatic) และในระดับสังคม ผลของการภาวนาที่มีต่อการรักษาจิตใจนั้นปรากฏอยู่ในเรื่องความกังวล (anxiety) ความกลัวรุนแรง (phobias) ความเครียดหลังประสบการณ์รุนแรง (posttraumatic stress) การตึงเครียดในกล้ามเนื้อ (muscles tension) นอนไม่หลับ (insomnia) และการซึมเศร้าอ่อนๆ (mild depression) การฝึกภาวนาอย่างปกติต่อเนื่องจะช่วยลดการใช้ยา ทั้งอย่างถูกกฎหมายและไม่ถูกกฎหมายและในบรรดาผู้ถูกคุมขัง ความกังวล ความก้าวร้าว และการทำผิดซ้ำ อาการไซโคโซมาติกที่การภาวนาช่วย

รักษาได้มากคือ ความดันโลหิตสูง ระดับคอเลสเตอรอล อาการหอบหืด อาการปวดหัวข้างเคียง (migraine) และความเจ็บปวดเรื้อรัง”

และดังที่ได้กล่าวไว้ว่า การนำหลักธรรมอริยสัจ 4 มาประยุกต์นั้นมักจะเสนอในระดับหลักการเชิงแนวคิดเพื่อการนำไปใช้ มากกว่าที่จะเสนอวิธีการหรือกระบวนการที่จะใช้หลักธรรมในการบำบัด อย่างไรก็ตาม การนำเสนอหลักคิดหรือโครงการคิดอาจจะเปิดโอกาสให้การนำไปใช้เป็นไปอย่างยืดหยุ่นมากขึ้น Corsini และ Wedding (2008) กล่าวถึงหลัก “ใคร อย่างไร กับใคร” (The whohowwhom factor) ว่า

“...การศึกษาพบว่าสิ่งสำคัญในการจิตบำบัดนั้นอยู่ที่ใครทำ และทำอย่างไร และกับใคร... เป็นเวลากว่า 6 ปี ที่ผมเคยอยู่กับพวกนิยมแอดเลอร์ (Adlerian) อย่างไรก็ตามแม้ว่าเราจะมีฐานทฤษฎีเดียวกัน และโดยทั่วไปแล้วจะทำงานในลักษณะคล้ายๆกัน แต่ผู้รับบริการที่เข้ามาในคลินิกของเรามักจะได้รับการบริการปรึกษาในท่าทีที่แตกต่างกันไป ซึ่งเป็นผลสืบเนื่องมาจากหลัก “ใคร อย่างไร กับใคร” นี้เอง นักจิตวิทยาผู้หนึ่งชอบที่จะเล่าเรียงเพื่อให้เกิดประเด็น อีกท่านหนึ่งนิยมตั้งคำถามโดยเทคนิคโสกราตีส บางคนก็จะเบรกผู้รับบริการขณะที่พูดเพื่อชี้ให้เห็นข้อผิดพลาดในความคิดและในการกระทำ บางคนวางตัวเป็นพ่อที่น่ารัก บางคนก็เสียดสี บางคนก็เป็นมิตร บางคนก็วางตัวห่างเหิน บางคนรู้สึกเท่ากันกับผู้รับบริการ บางคนมองผู้รับบริการเป็นเด็กนักเรียนที่ต้องได้รับการสอนถึงแนวทางชีวิตที่มีประสิทธิภาพ...”

“...และที่สำคัญมากในการบำบัด อยู่ที่ “ใคร” และ “กับใคร” มากกว่า...”

และด้วยความจริงข้างบนนี้ Corsini และ Wedding (2008) ได้สรุปไว้น่าสนใจว่า

“จิตบำบัดเป็นศิลปะที่วางรากฐานอยู่บนวิทยาศาสตร์ และมันไม่ใช่เรื่องง่ายเลยที่จะหาข้อกำหนดง่ายๆสำหรับกิจกรรมที่ซับซ้อนนั้น”

Nissanka (2006) ชาวศรีลังกาผู้พยายามสร้างแนวคิดจิตบำบัดแนวพุทธมาเป็นเวลาหลายปี ได้เสนอขั้นตอนในการดำเนินการหรือในกระบวนการจิตบำบัดว่า กระบวนการจิตบำบัดแนวพุทธ (Buddhist psychotherapy) นั้นมี 6 ขั้นตอนคือ (1) พัฒนาการสื่อสาร (2) สังเกตปรากฏการณ์ทางกาย (Kāyânupassanā) (3) สังเกตทุกขเวทนาในร่างกาย

(Vedanānupassanā) (4) สังเกตดูจิตใจ (Cittānupassanā) (5) สังเกตธรรมะ (Dhummānupassanā) (6) พักฟื้น (Rehabilitation)

การสังเกตพบว่าในงานของ Nissanka นั้นจะประยุกต์หลักสติปัฏฐาน 4 มาใช้กับกระบวนการจิตบำบัด ซึ่งในหลักสติปัฏฐานนั้นก็ยังมีหลักธรรมอริยสัจ 4 ซ่อนซ่อนอยู่

โดยสรุปแล้วหลักธรรมเด่นๆคือ อริยสัจ 4 และการภาวนาหรือ สติปัฏฐาน เป็นหลักที่นักจิตวิทยาและนักจิตบำบัดในโลกตะวันตกคุ้นเคยและได้นำไปสร้างกระบวนการจิตบำบัด แต่อย่างไรก็ตาม แม้ว่าจิตวิทยาตะวันตกจะรู้จักการภาวนามากทำวิจัยเรื่องภาวนามาก แต่การทำจิตบำบัดโดยอาศัยหลักพุทธศาสนาเองยังไม่แพร่หลาย หรือยังไม่มั่นคง ยังอยู่ในขั้นเริ่มต้นและเรียนรู้ Olson (2002) เองก็ยืนยันว่า "การผสมผสานจิตวิทยาพุทธศาสนา เข้ากับกระบวนการจิตบำบัดนั้นยังอยู่ในขั้นเริ่มต้นเท่านั้นเอง"

ผู้วิจัยเห็นว่าการได้คุ้นเคยกับพุทธศาสนาและการได้พูดคุยสนทนากับผู้รู้ในพุทธศาสนาทำให้เข้าใจหลักธรรมที่กว้างขวางและได้พบกับที่เป็นธรรมะที่น่าสนใจมากคือ โยนิโสมนสิการและปัญญา และได้พยายามสร้างกรอบแนวคิดเพื่อจะทำงานวิจัยชิ้นนี้สมทบกับกระบวนการเรียนรู้ที่จะนำพุทธศาสนามาใช้ในวิชาชีพจิตวิทยาการปรึกษาและจิตบำบัด

ผู้วิจัยได้อาศัยฐานความรู้ในวิชาชีพคือการปรึกษาเชิงจิตวิทยาซึ่งเน้นกระบวนการกลุ่ม มาผสมผสานกับความรู้ความเข้าใจในหลักพุทธธรรม คือกระบวนการโยนิโสมนสิการ และให้ชื่อรูปแบบการบริการนี้ว่า กลุ่มโยนิโสมนสิการ และผู้วิจัยได้เลือก "ปัญญา" มาเป็นตัวแปรเพื่อจะตรวจสอบดูว่า กลุ่มโยนิโสมนสิการ ซึ่งเป็น "ผลิตภัณฑ์" บริการด้านจิตวิทยาการปรึกษานั้นให้คุณประโยชน์ได้หรือไม่ อย่างไร

### กลุ่มโยนิโสมนสิการและปัญญา

กลุ่มโยนิโสมนสิการ เป็น กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ได้ผสมผสานกระบวนการคิดพิจารณาแบบโยนิโสมนสิการมาเอื้อการพัฒนา การปรับปรุง และแก้ไขปัญหาที่อยู่ในจิตใจของบุคคล นักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีการฝึกฝนอบรมในแนวทางของพุทธธรรมจะทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตรเอื้อให้สมาชิกได้ใคร่ครวญ ได้พินิจพิจารณาเพื่อพัฒนาและเปลี่ยนแปลงความคิด ความเข้าใจ และพฤติกรรม ที่คับแคบ ซึ่งทำให้เกิดความบีบคั้น

กดดัน ไม่เป็นสุขในใจ ไปสู่ความเข้าใจความเป็นไปของธรรมชาติและกฎของความเปลี่ยนแปลง จนสามารถมองสิ่งที่เกิดตามความเป็นจริง เพื่อความสงบสุขในใจ กลุ่มโยนิโสมนสิการอาศัย ฐานความรู้ของอริยสัจ 4 เพื่อนำสมาธิให้เกิดปัญญา (สัมมาทิฐิ) และความสงบสุขในใจ

ปัญญาคือความเข้าใจหรือการหยั่งเห็นความจริงของชีวิตที่นำไปให้ชีวิตมีการดำรงอยู่อย่าง เป็นสุขและเป็นประโยชน์ อีกทั้งเป็นความสามารถหยั่งเห็นความทุกข์หรือความไม่สบายใจที่ เกิดขึ้นได้อย่างชัดเจน และตระหนักถึงต้นเหตุหรือรากเหง้าของปัญหาในจิตใจนั้น ซึ่งโดย แท้จริงแล้วก็คือการยึดมั่น หรือการหลงผิด หรือความปรารถนาซึ่งอยู่ในส่วนลึกที่ปรากฏออกมา กักขังและบีบคั้นไม่ให้อิสรภาพหรือความโล่งโปร่งใจเกิดขึ้นได้

ปัญญาเป็นภาวะที่บุคคลหรือสมาธิที่เข้าร่วมกลุ่มโยนิโสมนสิการจะได้รับการพัฒนาขึ้น ในกระบวนการกลุ่ม โดยอาศัยเรื่องราวจากประสบการณ์ตรง หัวข้องานวิจัยของผู้วิจัยจึงเป็น การศึกษาถึงผลของกลุ่มจิตวิทยาการปรึกษาตามแนวโยนิโสมนสิการต่อปัญญา

### ปัญหาในการวิจัย

1. กลุ่มโยนิโสมนสิการ มีผลต่อปัญญาหรือไม่
2. ปัญญาที่เกิดขึ้นหลังการเข้ากลุ่มโยนิโสมนสิการเป็นอย่างไร

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาถึงผลของกลุ่มโยนิโสมนสิการที่มีต่อปัญญา
2. เพื่อศึกษาปัญญาหลังการเข้ากลุ่มโยนิโสมนสิการ

### ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองใช้ทดสอบก่อนและหลังการทดลองโดยมีกลุ่มควบคุม (Quasi-Experimental Pretest-Posttest Control Group Design) เพื่อศึกษาถึงผลของกลุ่ม โยนิโสมนสิการที่มีต่อปัญญาของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา โดยใช้แบบวัด ปัญญาที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น และศึกษาปัญญาหลังการเข้ากลุ่มโยนิโสมนสิการ โดยใช้ข้อมูลเชิง คุณภาพจากการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ของสมาธิหลังการเข้ากลุ่มมาวิเคราะห์ เชิงคุณภาพ

ข้อธรรมที่ปรากฏในการงานวิจัยนี้ทั้งในตัวแปรต้นและตัวแปรตามเป็นข้อธรรมใน ระดับโลกีเยะ เป็นธรรมที่ใช้ระดับบุคคลทั่วไปที่แก้ปัญหาทุกข์ที่เนื่องกับเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน

มิใช่หลักธรรมระดับของพระอริยะเจ้าซึ่งดำเนินความดับทุกข์ที่เป็นการดับกิเลสหลุดพ้นจากความทุกข์ในสังสารวัฏทั้งหมด

### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา จำนวน 72 คน ที่มีความสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง และมีคะแนนปัญญาต่ำกว่าค่าเฉลี่ย

### ตัวแปรในการวิจัย

1. ตัวแปรอิสระ คือการเข้ากลุ่มซึ่งมี 3 ลักษณะ คือกลุ่มโยนิโสมนสิการ กลุ่มแนวทรอดเซอร์ และ กลุ่มควบคุม
2. ตัวแปรตาม คือปัญญาที่วัดจากแบบวัดปัญญา

### สมมติฐานการวิจัย

1. หลังการทดลองกลุ่มโยนิโสมนสิการ จะมีคะแนนปัญญาสูงกว่าก่อนการทดลอง
2. หลังการทดลองกลุ่มโยนิโสมนสิการ จะมีคะแนนปัญญาสูงกว่ากลุ่มควบคุม
3. หลังการทดลองกลุ่มโยนิโสมนสิการ จะมีคะแนนปัญญาสูงกว่ากลุ่มแนวทรอดเซอร์

### การออกแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสม โดยการรวบรวมข้อมูลทั้งในเชิงปริมาณเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง ทดสอบก่อนและหลังการทดลองโดยมีกลุ่มควบคุม และนำข้อมูลเชิงคุณภาพจากการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ของสมาชิกหลังการเข้ากลุ่มของสมาชิกมาวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดปัญญาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง
2. แบบประเมินการรับรู้และบันทึกประจำวันของสมาชิก
3. กลุ่มโยนิโสมนสิการ
4. ผู้วิจัยในฐานะเครื่องมือ

## นิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการ

**การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโยนิโสมนสิการ** หมายถึง กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ได้อาศัยกระบวนการคิดพิจารณาแบบโยนิโสมนสิการเป็นหลักในการดำเนินกลุ่มและมีกรอบแนวคิดแบบอริยสัจ 4 เป็นโครงความคิด กระบวนการจะเริ่มต้นจาก การมองและสืบค้นปัญหา การทำความเข้าใจปัญหา และการแก้ไขปัญหาล่วงสู่ภาวะหมดปัญหา กลุ่มจะมีนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ได้รับการฝึกฝน อบรม พัฒนา และรักษาจิตใจตามแนวพุทธธรรมมาแล้วระดับหนึ่งทำหน้าที่ของกัลยาณมิตรในการ เอื้อให้สมาชิกได้ใคร่ครวญพิจารณาตนเองผ่านเรื่องและประสบการณ์ที่สมาชิกได้เล่า เพื่ออาศัยเรื่องราวที่เล่านั้นเป็นสื่อให้เกิดการพัฒนา และการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม ความคิด และความเข้าใจ ไปสู่ความประจักษ์ในความเป็นจริงของธรรมชาติและกฎของความเปลี่ยนแปลง จนสามารถมองสิ่งที่เกิดได้ตามความเป็นจริง ซึ่งจะนำจิตใจยกระดับไปสู่สภาวะและแก้ปัญหาก็ได้ ซึ่งในงานวิจัยนี้ใช้ชื่อเรียกสั้นๆ ว่า "กลุ่มโยนิโสมนสิการ" โดยในงานวิจัย ผู้วิจัยกำหนดให้มีระยะเวลาในการดำเนินกลุ่มเป็นเวลา 3 วัน 2 คืน

**กลุ่มแนวทอตเซอร์** หมายถึง กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งส่งเสริมให้บุคคลได้พัฒนาตนเอง โดยอาศัยแนวคิดเรื่องสัมพันธภาพตามแนวรูปแบบหน้าต่างใจฮารี ในการดำเนินกลุ่มนักจิตวิทยาการปรึกษาจะเอื้อให้สมาชิกได้เกิดการตระหนักรู้ในพฤติกรรมและรับรู้ถึงความรู้สึกของผู้อื่นที่มีต่อการแสดงออกของตนโดยผ่านกระบวนการเปิดเผยตนเอง และกระบวนการรับข้อมูลย้อนกลับจากผู้อื่น เมื่อสัมพันธภาพระหว่างบุคคลพัฒนาไปอย่างราบรื่น และนำไปสู่การตอบสนองความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ 5 ชั้นของมาสโลว์ และนำไปให้เกิดความงอกงามในจิตใจและการพัฒนาตนเองสู่การเป็นมนุษย์ที่แท้หรือการบรรลุภาวะสัจจการแห่งตน (Self-Actualization) โดยในงานวิจัย กลุ่มแนวทอตเซอร์มีระยะเวลาดำเนินกลุ่มเป็นเวลา 3 วัน 2 คืน

**กลุ่มควบคุม** หมายถึง กลุ่มที่มีการจัดกิจกรรมเพื่อให้สมาชิกได้ใช้เวลาอยู่ร่วมกัน กิจกรรมที่จัดขึ้นประกอบด้วย การอ่านหนังสือ การชมภาพยนตร์ การชมทิวทัศน์ การเล่นเกม ฯลฯ โดยมีผู้นำกิจกรรมที่เอื้อให้การดำเนินกิจกรรมเป็นไปอย่างราบรื่น และมีระยะเวลาดำเนินกลุ่ม 3 วัน 2 คืน

**ปัญญาในการวิจัยครั้งนี้** หมายถึง ค่าคะแนนที่วัดได้จากแบบวัดปัญญา ซึ่งผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น

นักศึกษา หมายถึง นักศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา จ.นครราชสีมา ที่มีความสมัครใจเข้าร่วมงานวิจัยและมีค่าคะแนนปัญญาต่ำกว่าค่าเฉลี่ยเป็นกลุ่มตัวอย่างของการวิจัย และสามารถเข้าร่วมกลุ่มครบเวลาตามที่ผู้วิจัยกำหนด โดยในงานวิจัย มีนักศึกษาเข้าร่วมทั้งหมดจำนวน 72 คน

#### ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ได้องค์ความรู้ในการนำวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการมาใช้ในกระบวนการกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา
2. ได้แนวทางในการใช้วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการในกระบวนการกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาปัญญา
3. ได้องค์ความรู้ในการพัฒนาบุคคลโดยอาศัยกลุ่มทางจิตวิทยาที่มีบริบทสอดคล้องกับวิถีชีวิตของสังคมไทย
4. เกิดเข้าใจในประสบการณ์หลังการเข้าร่วมกลุ่มโยนิโสมนสิการในกลุ่มตัวอย่าง
5. ได้เครื่องมือวัดปัญญาซึ่งสามารถนำไปใช้ในการวิจัยอื่นๆ