

การพัฒนามาตรการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษาปริญญาตรี



บทคัดย่อและแฟ้มข้อมูลฉบับเต็มของวิทยานิพนธ์ตั้งแต่ปีการศึกษา 2554 ที่ให้บริการในคลังปัญญาจุฬาฯ (CUIR)  
เป็นแฟ้มข้อมูลของนิสิตเจ้าของวิทยานิพนธ์ ที่ส่งผ่านทางบัณฑิตวิทยาลัย

The abstract and full text of theses from the academic year 2011 in Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR)  
are the thesis authors' files submitted through the University Graduate School.

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2560

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

THE SCALE DEVELOPMENT OF PROBLEM SOLVING WITHIN THE CONTEXT OF  
BUDDHA DHAMMA FOR UNDERGRADUATE STUDENTS

Mr. Tanaphong Uthayaratana



A Dissertation Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements  
for the Degree of Doctor of Philosophy Program in Psychology

Faculty of Psychology

Chulalongkorn University

Academic Year 2017

Copyright of Chulalongkorn University



ธนพงศ์ อุทยานรัตน์ : การพัฒนามาตรวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษาปริญญาตรี (THE SCALE DEVELOPMENT OF PROBLEM SOLVING WITHIN THE CONTEXT OF BUDDHA DHAMMA FOR UNDERGRADUATE STUDENTS) อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: ผศ. ดร.ณัฐสุตา เต็มพันธ์, อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม: ผศ. ดร.กุลยา พิสิษฐ์สังฆการ, 553 หน้า.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพเรื่องการคิดแก้ปัญหาของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม 2) เพื่อพัฒนามาตรวัดการคิดแก้ปัญหาของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมที่มีคุณลักษณะทางจิตมิติที่พึงประสงค์ 3) เพื่อศึกษาเกณฑ์ปกติของมาตรวัดการคิดแก้ปัญหาของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม โดยใช้รูปแบบการวิจัยผสมวิธี โดยผู้วิจัยแบ่งการศึกษาเป็น 2 ระยะ คือ ระยะที่ 1 การศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพเรื่องความการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา ผ่านการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลอย่างเฉพาะเจาะจง 15 ราย และ ระยะที่ 2 การศึกษาวิจัยเชิงปริมาณเพื่อพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพมาตรการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา และพัฒนาเกณฑ์ปกติของมาตรวัดในกลุ่มนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 930 คน จาก 15 มหาวิทยาลัยซึ่งได้จากการสุ่มแบบหลายขั้นตอนจาก 5 ภูมิภาคทั่วประเทศ

ผลการวิจัยเชิงคุณภาพพบว่ากรอบโมทัศน์การคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษาประกอบด้วย 4 ประเด็นหลักคือ (1) การรับรู้และทำความเข้าใจความทุกข์ (2) ใคร่ครวญจนรู้ชัดถึงสาเหตุของความทุกข์ (3) การลงมือจัดการความทุกข์ และ (4) ตรวจสอบว่าได้จัดการความทุกข์แล้ว ผลการพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพของมาตรวัดพบว่า มีความตรงตามเนื้อหาจากการตรวจสอบของผู้ทรงคุณวุฒิ มีความตรงตามเกณฑ์สัมพันธ์กับแบบวัดปัญญา ( $r = .356$ ) มาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม ( $r = .434$ ) มาตรวัดสุขภาวะทางจิตแบบสั้นด้านความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม ( $r = .386$ ) แบบวัดภาวะซึมเศร้า ( $r = -.269$ ) แบบวัดความวิตกกังวล ( $r = -.332$ ) ไม่พบความตรงตามเกณฑ์สัมพันธ์กับแบบวัดการหมกมุ่นครุ่นคิด ( $r = -.110$ ) มีความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานจากการเปรียบเทียบกับกลุ่มรู้ชัด ( $t = 2.05, p < .05$ ) และโมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์จากผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่หนึ่ง ( $\chi^2 = 1296.692, df = 659, p < .001, \chi^2/df = 1.967, GFI = .935, RMSEA = .0323, SRMR = .0304, CFI = .995, AGFI = .915$ ) มีค่าความเที่ยงสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ .963 ผลในการพัฒนาเกณฑ์ปกติในรูปแบบคะแนนที่ปกติอยู่ในช่วง T14.35 - T74.17 ผลที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้ทำให้ได้เครื่องมือสำหรับสำรวจ คัดกรอง และประเมินการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมที่สอดคล้องกับสภาพสังคมไทย ตลอดจนสามารถนำกรอบโมทัศน์ที่ได้ไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมสำหรับนิสิตนักศึกษาสำหรับการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิตใจแก่นิสิตนักศึกษาต่อไป

สาขาวิชา จิตวิทยา

ลายมือชื่อนิสิต .....

ปีการศึกษา 2560

ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาหลัก .....

ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาร่วม .....

# # 5577608238 : MAJOR PSYCHOLOGY

KEYWORDS: PROBLEM SOLVING / SCALE DEVELOPMENT / UNDERGRADUATE STUDENTS / BUDDHA DHAMMA

TANAPHONG UTHAYARATANA: THE SCALE DEVELOPMENT OF PROBLEM SOLVING WITHIN THE CONTEXT OF BUDDHA DHAMMA FOR UNDERGRADUATE STUDENTS. ADVISOR: ASST. PROF.NATTASUDA TAEPHANT, Ph.D., CO-ADVISOR: ASST. PROF.KULLAYA PISITSUNGKAGARN, Ph.D., 553 pp.

This mixed-method research aimed to 1) explore conceptual framework of problem solving within the context of Buddha Dhamma for undergraduate students 2) develop Problem solving Scale as a result, and 3) establish the norms of the scale. The 1<sup>st</sup> phase was a qualitative study on problem solving within the context of Buddha Dhamma for undergraduate students through in-depth interviews with 15 purposely chosen undergraduate students. The 2<sup>nd</sup> phase involved scale development, assessment, and norm establishment among 930 undergraduate students from 15 universities in five regions of Thailand, gathered via the multistage random sampling.

The final outcome is the conceptual framework of problem solving within the context of Buddha Dhamma for undergraduate students developed from qualitative data composed of four components: 1) to become aware of suffering, 2) to examine the causes, 3) to practice suffering cessation, and 4) to evince suffering cessation. The evaluation of the technical adequacies of this scale revealed 1) content validity as affirmed by relevant experts, 2) criterion related validity was tested against PAÑÑĀ Scale ( $r = .356$ ), Happiness of University Students in the Context Of Buddha Dhamma Scale ( $r = .434$ ), Environmental Mastery in Psychological Well-Being Scale ( $r = .386$ ), CESD-R-10 ( $r = -.269$ ), STAI Form Y-1 ( $r = -.332$ ), and Rumination Scale ( $r = -.110$ ). Construct validity was confirmed by the known-group technique ( $t = 2.05, p < .05$ ) and the first order confirmatory factor analysis that demonstrated that the model developed fitted with the empirical data ( $\chi^2 = 1296.692, df = 659, p < .001, \chi^2/df = 1.967, GFI = .935, RMSEA = .0323, SRMR = .0304, CFI = .995, AGFI = .915$ ), and 4) the overall Cronbach's alpha coefficient was at .963. The norm development yielded the Normalized *T* - Score range of T14.35 - T74.17. The findings from this study resulted in an instrument for exploring, screening, and assessing problem solving within the context of Buddha Dhamma and Thai culture. This conceptual frame can also serve as a guideline for the promotion of psychological wellness among students.

Field of Study: Psychology

Academic Year: 2017

Student's Signature .....

Advisor's Signature .....

Co-Advisor's Signature .....

## กิตติกรรมประกาศ

ข้าพเจ้าขอขอบคุณจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่มีมอบทุนอุดหนุนการวิจัย “ทุน 90 ปี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กองทุนรัชดาภิเษกสมโภช” และทุนอุดหนุนการศึกษาหลักสูตรดุขฎิบัณฑิต “100 ปี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย” และทุกอุดหนุนการศึกษาที่มีมอบให้ข้าพเจ้าตั้งแต่ข้าพเจ้าเข้ารับการศึกษาในระดับบัณฑิตศึกษา

การศึกษาวิจัยของข้าพเจ้าในครั้งนี้สำเร็จลุล่วงลงได้ด้วยความช่วยเหลือจากผู้คนจำนวนมากมายับไม่ถ้วนที่ข้าพเจ้าไม่สามารถระบุชื่อได้หมดภายในเนื้อความหนึ่งหน้ากระดาษ ข้าพเจ้าขอขอบคุณพระครูปลัดสัมพิพัฒนศีลาจารย์ (ครรชิต คุณวโร) และ เกสัชกรสุรพล ไกรสรารุณี ผู้ยินดีสละเวลาให้คำปรึกษาและความเข้าใจในหลักพุทธธรรมแก่ข้าพเจ้า ผศ.ดร.ชุตินา สุรเศรษฐ สำหรับความรู้แนวทางแบบอย่างและแรงบันดาลใจในงานวิจัยชิ้นนี้ ข้าพเจ้าขอขอบคุณผู้และผู้วิจัยเข้าสู่แหล่งข้อมูลและผู้ให้ข้อมูลหลักทุกคนที่ทำให้ข้าพเจ้าได้ประจักษ์กับสายตาถึงการจัดการความทุกข้อใจด้วยสติปัญญา ข้าพเจ้าขอขอบคุณอาจารย์ บุคลากร และทุกท่านที่ยินดีเป็นธุระให้ความช่วยเหลือในการเก็บข้อมูลมาตรวจวัดในงานวิจัยของข้าพเจ้า อาทิ ผศ.ไพโรนทร์ กะทิพรมราช, ผศ.ดร.ศัคนางค์ มณีศรี, คุณรวีดา ระยานิล, คุณวิมลรัตน์ ตั้งมั่นวิทยศักดิ์, คุณอรณิชา เอกเจริญไพโรจน์, คุณสุทธิดา ไชยเดช, คุณณัชชา ศรีพิบูลพานิช, คุณกิตติคุณ ซึ่งหฤทัย, คุณเพิ่มพูน สานิขวรรณกุล, อ.ภาณุ สหัสสานนท์, คุณพ่อเจริญ ว่องประชานกุล, ผศ.ดร.มานิกา วิเศษสาธิต, ดร.จิรภัทร รวีภัทรกุล, คุณพรสวรรค์ ไหลสุวรรณ, คุณธนสรณ์ เกตุพัฒน์, คุณกวีวุฒิ เต็มภูวภัทร, ดร.พีรเทพ รุ่งคุณากร, ดร.นิรุทธ์ วัฒนไธมาส, อ.หริรักษ์ แก้วกับทอง, อ.ปวีณกร สุบรรณ, อ.ชลฤทัย ชื่นบาน, ดร.สุภาพร พงศ์ภิญโญไธมาส, รศ.เฉลิมยศ อุทัยรัตน์, อ.ภาณุวัฒน์ ศิวะสกุลราช, ดร.วราภรณ์ ทรัพย์รวงทอง, อ.ชนกนันท์ ศรีลาพัฒน์, อ.สรชา ผูกพันธ์, อ.วีรศักดิ์ บำรุงตา, อ.ลีลี รัศมีมณฑล, อ.สุบรรณ พัดเพ็ง, คุณปานชนก เวียงนาค, อ.มธนา แข็งแรง, ภญ.ปาริฉัตร สุริฉัตรไชยยันต์, และ ศจ.ชัยพร ปัญญา ข้าพเจ้าขอขอบคุณผู้ตอบแบบสอบถามทุกท่านที่ให้ความอนุเคราะห์ในการศึกษาองค์ความรู้ในงานวิจัยชิ้นนี้ ขอขอบคุณ คุณธนพล เลี้ยงสุขสันต์ และคุณทศพิช รุจิระศักดิ์ สำหรับคำแนะนำในการวิเคราะห์ข้อมูล และขอบคุณ คุณอดิชาติ ตันติโสภณวนิช สำหรับคำแนะนำและความช่วยเหลือในการทำรูปเล่มดุขฎิบัณฑิต

ข้าพเจ้าขอขอบพระคุณ ผศ.ดร.ณัฐสุดา เต้พันธ์ และ ผศ.ดร.กุลยา พิสิษฐ์สังฆการ อาจารย์ที่ปรึกษาและอาจารย์ที่ปรึกษาร่วมที่ให้แนวทางในการทำงานวิจัยตลอดจนความรู้ด้านวิชาชีพและการดำเนินชีวิตแก่ข้าพเจ้ามาตลอดด้วยความรัก ความเมตตา และความอดทน ขอขอบคุณคณาจารย์จิตวิทยาการปรึกษา รศ.สุภาพรรณ โคตรจรัส, รศ.ดร.โสรัช โพธิ์แก้ว, รศ.ดร.อรัญญา ดุ้ยคำภีร์, ผศ.ดร.กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์, อ.ดร.สมบุญ จารุเกษมทวี, อ.ดร.วรัญญา กองชัยมงคล, อ.ดร.พนิดา เสือวรรณศรี, อาจารย์นิเทศก์คุณปาริชาติ ธงภักดี, คุณจรัสเดช เกียรติเดชปัญญา, คุณดวงเดือน ชินเจริญทรัพย์, คุณสุภาวดี ดิสโร, และเพื่อนพี่น้องจิตวิทยาการปรึกษาทุกคน ผู้เป็นทั้งสิ่งแวดล้อมที่อบอุ่นงดงาม เป็นแบบอย่าง เป็นการเรียนรู้ และเป็นกำลังใจในการทำงานวิจัยและการดำเนินชีวิตของข้าพเจ้า ขอขอบคุณกำลังใจจากครอบครัวอุทัยรัตน์และครอบครัวโตคมขำและเพื่อน ๆ ของข้าพเจ้าทุกคน ตลอดจนศิลปินทุกท่านที่สร้างสรรค์ผลงานจรโลงใจให้ข้าพเจ้าสามารถทำงานนี้สำเร็จลุล่วงได้

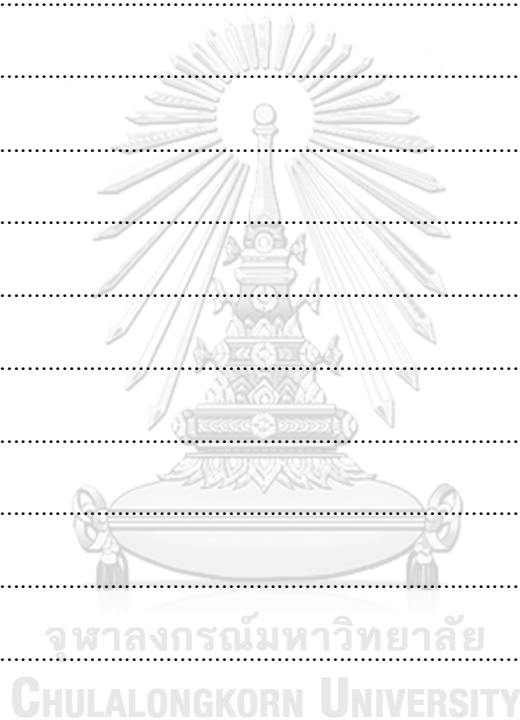
## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ .....	จ
กิตติกรรมประกาศ .....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญภาพ.....	ฒ
บทที่ 1 บทนำ .....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
คำถามการวิจัย .....	6
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	6
ขอบเขตของการวิจัย .....	6
คำจำกัดความที่ใช้ในงานวิจัย .....	7
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ .....	8
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	9
1. การคิดแก้ปัญหาในบริบทการปรึกษาเชิงจิตวิทยาการปรึกษาและจิตบำบัด .....	9
2. การคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรม.....	22
3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการคิดแก้ปัญหาในบริบทจิตวิทยาการปรึกษาจิตบำบัด บริบทพุทธ ธรรม และตัวแปรที่เกี่ยวข้อง.....	56
บทที่ 3 วิธีการดำเนินวิจัย .....	74
ระยะที่ 1 การศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพเรื่องการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิต นักศึกษา.....	78
1.1) การสังเคราะห์องค์ความรู้เรื่องการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรม .....	79

1.2) การศึกษาข้อมูลเชิงประจักษ์เรื่องการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิต นักศึกษา.....	79
ระยะที่ 2 การศึกษาวิจัยเชิงปริมาณเพื่อพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพของมาตรวัดและพัฒนา เกณฑ์ปกติ.....	95
2.1) พัฒนาข้อกระทงจากนิยามเชิงปฏิบัติการและผลการวิจัยเชิงคุณภาพ .....	95
2.2) การตรวจสอบคุณภาพเบื้องต้นของมาตรวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรม .....	97
2.3) การตรวจสอบความตรงตามเกณฑ์สัมพันธ.....	99
2.4) การตรวจสอบความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานด้วยเทคนิคกลุ่มรู้ชัด .....	110
2.5) การตรวจสอบความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน และการพัฒนาเกณฑ์ปกติของมาตรวัด.....	112
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....	116
4.1) ผลการวิจัยเชิงคุณภาพเรื่องการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา .....	116
4.1.1) ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูลหลัก .....	117
4.1.2) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพเรื่องการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของ นิสิตนักศึกษา.....	126
4.2) ผลการวิจัยเชิงปริมาณเพื่อพัฒนามาตรวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิต นักศึกษา.....	190
4.2.1) การพัฒนาข้อกระทงจากองค์ประกอบและนิยามเชิงปฏิบัติการ.....	193
4.2.2) การตรวจสอบคุณภาพเบื้องต้นของมาตรวัด .....	200
4.2.3) การตรวจสอบความตรงตามเกณฑ์สัมพันธ .....	206
4.2.4) การตรวจสอบความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานด้วยเทคนิคกลุ่มรู้ชัด .....	209
4.2.5) การตรวจสอบความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิง ยืนยัน.....	212
4.2.6) การพัฒนาเกณฑ์ปกติของมาตรวัด.....	245



บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ .....	261
สรุปผลการวิจัย.....	263
อภิปรายผลการวิจัย.....	276
ข้อเสนอแนะ .....	293
รายการอ้างอิง .....	299
ภาคผนวก.....	309
ภาคผนวก ก .....	310
ภาคผนวก ข .....	331
ภาคผนวก ค .....	336
ภาคผนวก ง.....	347
ภาคผนวก จ .....	350
ภาคผนวก ช .....	390
ภาคผนวก ซ .....	394
ภาคผนวก ฌ .....	401
ภาคผนวก ฎ.....	505
ภาคผนวก ฏ.....	526
ภาคผนวก ฐ.....	536
ภาคผนวก ฑ .....	544
ภาคผนวก ท.....	546
ภาคผนวก ฒ .....	548
ภาคผนวก ณ .....	550
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์ .....	553



## สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1 การรู้ 12 อาการของอริยสัจ 4 และญาณ 3.....	43
ตารางที่ 2 การแจกการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมด้านทุกข์ จากกรณีศึกษา.....	49
ตารางที่ 3 การแจกแจงการคิดแก้ปัญหาด้านสมุทัย โดยมีเหตุตรงแห่งทุกข์คือต้นเหตุและอุปาทาน จากกรณีศึกษา.....	51
ตารางที่ 4 การแจกแจงการคิดแก้ปัญหาด้านนิโรธอันสืบเนื่องจากเหตุตรงแห่งทุกข์คือต้นเหตุ และอุปาทาน จากกรณีศึกษา.....	52
ตารางที่ 5 การแจกแจงการคิดแก้ปัญหาด้านมรรค จากกรณีศึกษา.....	53
ตารางที่ 6 ตัวอย่างและเปรียบเทียบ การคิดและการแก้ปัญหาของผู้ที่ดำเนินการคิดแก้ปัญหา ในบริบทพุทธธรรม การคิดแก้ปัญหาในบริบทการศึกษาทางจิตวิทยา และผู้ ไม่ดำเนินการคิดแก้ปัญหาโดยผู้วิจัย .....	54
ตารางที่ 7 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย .....	75
ตารางที่ 8 ข้อกระทงคำถามพร้อมการแจกแจงตามหลักกรรมกระบวนการคิดแก้ปัญหา ในบริบทพุทธธรรม (การคิดแบบอริยสัจ) ญาณ 3 และ โยนิโสมนสิการ .....	82
ตารางที่ 9 ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับเนื้อหา/วัตถุประสงค์ของใบรายการ คุณสมบัติและพฤติกรรมที่แสดงถึงผู้ที่มีการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรม.....	86
ตารางที่ 10 ข้อมูลเบื้องต้นผู้นำผู้วิจัยเข้าสู่แหล่งข้อมูล .....	90
ตารางที่ 11 การแจกแจงองค์ประกอบในมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษา เลขข้อกระทง คำถาม จำนวนข้อกระทง และค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค .....	101
ตารางที่ 12 การแปลความหมายตามเกณฑ์ปกติของมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษา ในบริบทพุทธธรรม .....	102
ตารางที่ 13 การแจกแจงด้านในแบบวัดปัญญา เลขข้อกระทงคำถาม จำนวนข้อกระทง และค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค .....	103
ตารางที่ 14 การแจกแจงองค์ประกอบในแบบวัดการหมั่นครุ่นคิด เลขข้อกระทงคำถาม จำนวนข้อกระทง และค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค .....	108

ตารางที่ 15	ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูลหลัก.....	117
ตารางที่ 16	การแจกแจงรายงานข้อมูลของผู้ให้ข้อมูลหลักในประเด็นหลักและประเด็นย่อยของ การคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา (1 = มีการกล่าวข้อความ ที่สนับสนุนประเด็นนั้น ๆ, 0 = ไม่มีการกล่าวข้อความที่สนับสนุนประเด็นนั้น ๆ).....	188
ตารางที่ 17	แสดงจำนวนข้อกระทงที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจำแนกตามองค์ประกอบที่ได้จากผลการ วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ.....	195
ตารางที่ 18	ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อความกับเนื้อหา/วัตถุประสงค์ของมาตรวัด การคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา.....	196
ตารางที่ 19	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างในการตรวจสอบคุณภาพเบื้องต้นของ มาตรวัดจำแนกตามเพศ คณะวิชา และระดับชั้นปีการศึกษา.....	200
ตารางที่ 20	ผลการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกและค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทง แต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้อคำถามในมาตรวัด.....	202
ตารางที่ 21	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างในการตรวจสอบความตรงตามเกณฑ์สัมพันธ ของมาตรวัดจำแนกตามเพศ คณะวิชา และระดับชั้นปีการศึกษา.....	207
ตารางที่ 22	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของมาตรวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิต ศึกษากับแบบวัดปัญญา มาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม มาตรวัดสุขภาวะทางจิตแบบสั้นด้านความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม แบบวัดภาวะซึมเศร้า (CESD-R-10) แบบวัดความวิตกกังวล (STAI Form Y) แบบวัดการหมกมุ่นครุ่นคิด (N = 143).....	208
ตารางที่ 23	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่มีการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมสูง จำแนกตามเพศ มหาวิทยาลัย อายุ และศาสนา.....	210
ตารางที่ 24	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่มีการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมต่ำ จำแนกตามเพศ อายุ และศาสนา.....	211
ตารางที่ 25	ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและการทดสอบค่าที (independent t-test) (N = 87)..	212

ตารางที่ 26	สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปร สังเกตได้ ในโมเดลการวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา แบ่งตามด้านการรับรู้และทำความเข้าใจความทุกข์ จำนวน 9 ตัวแปร (N = 930).....	214
ตารางที่ 27	สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปร สังเกตได้ ในโมเดลการวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา แบ่งตามด้านการใคร่ครวญให้รู้ชัดว่าอะไรคือสาเหตุของความทุกข์ จำนวน 12 ตัว แปร (N = 930) .....	217
ตารางที่ 28	สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปร สังเกตได้ ในโมเดลการวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา แบ่งตามด้านการลงมือจัดการความทุกข์ จำนวน 11 ตัวแปร (N = 930).....	221
ตารางที่ 29	สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปร สังเกตได้ ในโมเดลการวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา แบ่งตามด้านการตรวจสอบว่าได้จัดการความทุกข์แล้ว จำนวน 11 ตัวแปร (N = 930) .....	225
ตารางที่ 30	เปรียบเทียบผลการวิเคราะห์ความสอดคล้องกลมกลืนระหว่างการวิเคราะห์ องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่หนึ่งของโมเดลการวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบท พุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา ที่มีและไม่มีข้อบกพร่องทางการรับรู้ความทุกข์ข้อที่ 9.....	230
ตารางที่ 31	ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่หนึ่งของโมเดลการวัดการคิด แก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษาเมื่อตัดข้อบกพร่องทางการรับรู้ ความทุกข์ข้อที่ 9 ออก (N = 930).....	234
ตารางที่ 32	ค่าสหสัมพันธ์ของตัวแปรแฝงโมเดลการวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของ นิสิตนักศึกษาเมื่อตัดข้อบกพร่องทางการรับรู้ความทุกข์ ข้อที่ 9 ออก (N = 930).....	236
ตารางที่ 33	เปรียบเทียบผลการวิเคราะห์ความสอดคล้องกลมกลืนระหว่างการวิเคราะห์ องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่หนึ่งของโมเดลการวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบท พุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา ที่มีและไม่มีข้อบกพร่องทางการรับรู้และทำความเข้าใจความทุกข์ ข้อที่ 9.....	237

ตารางที่ 34 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่สองของโมเดลการวัดการคิด แก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา (N = 930).....	239
ตารางที่ 35 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของมาตรวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิต นักศึกษานับ 42 ข้อ กับแบบวัดปัญญา มาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษา ในบริบทพุทธธรรม มาตรวัดสุขภาวะทางจิตแบบสั้นด้านความสามารถในการจัดการ สิ่งแวดล้อม แบบวัดภาวะซึมเศร้า (CESD-R-10) แบบวัดความวิตกกังวล (STAI Form Y) แบบวัดการหมกมุ่นครุ่นคิด (N = 143).....	242
ตารางที่ 36 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและการทดสอบค่าที (independent t-test) (N = 87).....	243
ตารางที่ 37 เปรียบเทียบค่าคุณลักษณะทางจิตมิติระหว่างมาตรวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบท พุทธธรรมของนิสิตนักศึกษานับ 43 ข้อ และนับ 42 ข้อ .....	244
ตารางที่ 38 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างในการพัฒนาเกณฑ์ปกติของมาตรวัดจำแนกตาม ชุดแบบทดสอบ เพศ มหาวิทยาลัย คณะวิชา ระดับชั้นปีการศึกษา เกรดเฉลี่ย ศาสนา จังหวัดภูมิลำเนา ค่าใช้จ่ายส่วนตัวต่อเดือน ประวัติการรับบริการสุขภาพจิต ความสุขในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา .....	246
ตารางที่ 39 ค่าสถิติพื้นฐานของมาตรวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา .....	251
ตารางที่ 40 เกณฑ์ปกติของมาตรวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา .....	252
ตารางที่ 41 การแปลความหมายเกณฑ์ปกติของมาตรวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรม ของนิสิตนักศึกษา .....	258
ตารางที่ 42 ประเด็นหลักและประเด็นย่อยของการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรม ของนิสิตนักศึกษา .....	264
ตารางที่ 43 เปรียบเทียบค่าคุณลักษณะทางจิตมิติระหว่างมาตรวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบท พุทธธรรมของนิสิตนักศึกษานับ 43 ข้อ นับ 42 ข้อ จำแนกเป็น ความเที่ยง ความตรงตามเกณฑ์สัมพัทธ์ และความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานด้วยเทคนิค กลุ่มรู้ชัด .....	274
ตารางที่ 44 แจกแจงการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับสติปัญญา .....	287

ตารางที่ 45 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่หนึ่งของโมเดลการวัดการคิด แก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา (N = 930).....	541
ตารางที่ 46 ค่าสหสัมพันธ์ของตัวแปรแฝงโมเดลการวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรม ของนิสิตนักศึกษา (N = 930).....	543



สารบัญภาพ

หน้า

ภาพที่ 1 กระบวนการคิดแบบโยนิโสมนสิการ 6 ชั้น โดย วัลนิกา ฉลากบาง (2548)..... 70

ภาพที่ 2 รูปแบบการวิจัยเชิงสำรวจเป็นลำดับ (Exploratory Sequential Design) (Creswell, 2007)..... 74

ภาพที่ 3 กรอบมโนทัศน์การคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา ..... 190

ภาพที่ 4 โมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่หนึ่งของตัวแปรสังเกตได้การคิด  
แก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษาเมื่อตัดข้อกระหนงด้านการรับรู้และ  
ทำความเข้าใจ ความทุกข์ ข้อที่ 9 ออก ..... 233

ภาพที่ 5 โมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่สองของตัวแปรสังเกตได้การคิด  
แก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา ..... 238

ภาพที่ 6 การแจกแจงคะแนนดิบการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา  
ในภาพรวม ..... 251

ภาพที่ 7 การแจกแจงคะแนนที่ปกติของการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมในภาพรวม..... 259

ภาพที่ 8 กระบวนธรรมแห่งความหลุดพ้น โดยเน้นความสำคัญของโยนิโสมนสิการ ศรัทธา  
และ กุศลศีล โดยผู้วิจัยปรับรูปแบบจากแผนภาพเดิมของ พระพรหมคุณาภรณ์  
(ป.อ. ปยุตโต) (2552, น. 578)..... 332

ภาพที่ 9 โมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่หนึ่งของตัวแปรสังเกตได้การคิด  
แก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา ..... 540

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

“นักศึกษา” เป็นช่วงชีวิตแห่งการเติบโตเรียนรู้ ดังที่ Pascarella และ Terenzini (1995) กล่าวว่านักศึกษาเป็นช่วงชีวิตที่มีการปรับตัวและเปลี่ยนแปลงอย่างมากในด้านต่าง ๆ เช่น พัฒนาการทางความคิด ความสามารถ การเรียนรู้ การคิดวิเคราะห์เพื่อแก้ปัญหาที่ซับซ้อน การปรับตัว การอยู่ร่วมกับสังคม นักศึกษายังเป็นช่วงชีวิตที่มีการเปลี่ยนแปลงทางเจตคติ ค่านิยม ความชื่นชอบ คุณธรรม และจริยธรรม ดังนั้นช่วงเวลาในมหาวิทยาลัยจึงเรียกได้ว่าเป็นช่วงเวลาของการพัฒนาของบุคคลทั้ง การพัฒนาศักยภาพ ความสามารถ จิตใจ รวมถึงทักษะการคิดและจัดการปัญหา

ทว่าการเติบโตเรียนรู้มักมาควบคู่กับความเครียดและปัญหา ดังผลการสำรวจปัญหาของนักศึกษาของ พนม เกตุมาน และคณะ (2555) ที่รายงานข้อมูลสถิติภายในหน่วยงานการบริการให้คำปรึกษาแห่งหนึ่ง ว่าปัญหาส่วนใหญ่ของนักศึกษาที่มารับบริการเกี่ยวข้องกับการปรับตัวต่อความเครียดและปัญหาจากการเรียนมหาวิทยาลัย โดยระบุเป็นชื่อกลุ่มอาการ เช่น ปัญหาในการปรับตัว (adjustment disorders) และซึมเศร้า (depressive episode)

โดยปัญหาดังกล่าวสอดคล้องกับที่ สำนักสถิติสังคม สำนักงานสถิติแห่งชาติ (2554) พบว่าองค์ประกอบของสุขภาพจิตคนไทยด้าน “สมรรถภาพของจิตใจ” เป็นด้านที่อ่อนแอที่สุด ซึ่งปัจจัยดังกล่าวเกี่ยวข้องกับการสร้างความสัมพันธ์และการจัดการปัญหาต่าง ๆ ในชีวิต เป็นด้านที่ประชากรไทยพึงได้รับการพัฒนาเพื่อสุขภาพจิตที่ดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับที่มหาวิทยาลัยต่างๆ ตระหนักถึงปัญหาด้านจิตใจและจัดตั้งหน่วยงานสำหรับให้ความช่วยเหลือแก่

นักศึกษาในการจัดการและรับมือกับปัญหาเหล่านี้ เช่น ศูนย์ส่งเสริมสุขภาวะนิสิต (Chula Student Wellness, 2557) ที่ก่อตั้งโดย สำนักงานกิจการนิสิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (2553), สำนักงานให้คำปรึกษาและช่วยเหลือนักศึกษา (Living and Learning Support Center) มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง (ม.ป.ป.), กองกิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล (ม.ป.ป.), กองกิจการ



นักศึกษา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ (ม.ป.ป.), และ กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ (ม.ป.ป.) เป็นต้น

จากการศึกษาและการวิจัยในบริบทจิตวิทยาการปรึกษาตะวันตกพบว่าปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการจัดการปัญหาทางจิตใจคือการคิดแก้ปัญหา โดยมีนักจิตวิทยาและนักวิจัยหลายท่านที่ศึกษาการคิดแก้ปัญหาและมุ่งนำการคิดแก้ปัญหามาใช้กับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตบำบัด ได้ระบุว่าความสามารถในการแก้ปัญหานั้นมีความสำคัญกับสุขภาวะในการดำเนินชีวิต (Bond, Lyle, Tappe, Seehafer, & D'Zurilla, 2002; Elliott, Godshall, Herrick, Witty, & Spruell, 1991; K. M. Hanson & Mintz, 1997; Nezu, 2004; Witty, Heppner, Bernard, & Thoreson, 2001) ซึ่งความสำคัญที่การคิดแก้ปัญหามีต่อสุขภาวะดังกล่าว นอกจากจะสนับสนุนข้อเสนอแนะจาก สำนักสถิติสังคม สำนักงานสถิติแห่งชาติ (2554) ที่เสนอให้มีการเสริมสร้างและพัฒนาทักษะในการจัดการปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตแก่ประชากรชาวไทยแล้ว ยังเป็นตัวแปรที่นำเสนอการพัฒนาสุขภาวะผ่านการพัฒนาการคิดแก้ปัญหา

การคิดแก้ปัญหาคือ กระบวนการทางความคิดที่เกี่ยวข้องกับการแก้ปัญหา เพื่อจัดการกับสถานการณ์ที่ถูกรับรู้ว่าเป็นปัญหาในชีวิต จากการทบทวนวรรณกรรม ผู้วิจัยพบว่ามี 3 แนวคิดเกี่ยวกับการคิดแก้ปัญหายังมีการตีพิมพ์บทความงานวิจัยอย่างต่อเนื่องและมีอิทธิพลจนถึงปัจจุบัน คือ แนวคิดการแก้ปัญหผ่านกระบวนการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Interpersonal Cognitive Problem Solving-ICPS) (Shure, 2001; Shure & Spivack, 1972) การบำบัดโดยเน้นการคิดแก้ปัญหา (Problem Solving Therapy-PST) การประเมินการคิดแก้ปัญหา (Problem-Solving Appraisal) (Heppner, 1978; Heppner, Witty, & Dixon, 2004)

จากการศึกษาการคิดแก้ปัญหามาจากทั้งสามแนวคิดผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่า “การคิดแก้ปัญหา” จะนำมาสู่ความสามารถในการแก้ปัญห โดยการคิดแก้ปัญหา หมายถึง ความสามารถทางการคิดเพื่อเอื้อให้บุคคลเกิดพฤติกรรมที่จะก้าวผ่านจากปัญหา และสามารถจัดการกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้เป็นไปอย่างสอดคล้องกับสถานการณ์ และความต้องการของแต่ละบุคคล (D'Zurilla & Goldfried, 1971; Heppner et al., 2004; Nezu, 2004; Shure, 2001; Shure & Spivack, 1972) โดยทุกแนวคิดการคิดแก้ปัญหามีวัตถุประสงค์ของการบำบัดและเยียวยาจิตใจที่เป็นไปในทิศทางเดียวกันคือ เพื่อให้ผู้รับบริการเกิดการเปลี่ยนแปลงปัจจัยทางจิตใจที่เกี่ยวข้องกับการแก้ปัญหา เกิดการคิด

วางแผนและการตัดสินใจในการแก้ปัญหา และเกิดพฤติกรรมการแก้ปัญหาในที่สุด โดยในการศึกษาและพัฒนาทฤษฎีและแนวทางการคิดแก้ปัญหาให้นักศึกษาเป็นกลุ่มตัวอย่างหลักกลุ่มแรกในการศึกษาก่อนที่จะขยายองค์ความรู้เข้าสู่กลุ่มประชากรอื่นๆ ทั้งนักศึกษายังเป็นกลุ่มที่ได้รับความสนใจในการศึกษาการคิดแก้ปัญหามากที่สุดจากงานวิจัยที่ผ่านมา (D'Zurilla & Goldfried, 1971; Heppner et al., 2004; Nezu, 2004; Shure, 2001; Shure & Spivack, 1972)

ดังนั้นผู้วิจัยจึงตั้งข้อสังเกตว่า “การคิดแก้ปัญหา” ในบริบทของจิตวิทยา จิตวิทยาการศึกษา และจิตบำบัด เป็นทักษะทางการคิดและพฤติกรรม ที่ตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่เป็นปัญหา อย่างสอดคล้องกับความต้องการและเป้าหมายของบุคคลที่แตกต่างกันไปตามสถานการณ์ เพื่อนำไปสู่ความสุขในการดำเนินชีวิต

จากการทบทวนวรรณกรรมจะเห็นว่าองค์ความรู้เกี่ยวกับการคิดแก้ปัญหาในบริบทของจิตวิทยาการศึกษาและจิตบำบัดให้ความสำคัญกับการจัดการกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหา เป็นองค์ความรู้ที่มีการศึกษาวิจัยรองรับอย่างเป็นระบบมีการทดสอบสมมติฐานและผลของการประยุกต์ใช้สามารถนำองค์ความรู้มาสู่การพัฒนาทักษะการคิดแก้ปัญหาอย่างเป็นรูปธรรม เอื้อประโยชน์สำหรับการพัฒนาสุขภาพของบุคคล ทั้งยังมีเครื่องมือสำหรับวัดการคิดแก้ปัญหาอย่างเป็นรูปธรรมที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือจนมีความน่าเชื่อถือสำหรับการประยุกต์องค์ความรู้การคิดแก้ปัญหามาใช้ทั้งในแง่ของการสำรวจ ประเมิน คัดกรอง วัดและประเมินผล และศึกษาวิจัย

หากแต่จากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับการคิดแก้ปัญหาในบริบทของจิตวิทยาการศึกษาและจิตบำบัด ผู้วิจัยเห็นว่าสามารถขยายความเข้าใจเกี่ยวกับการคิดแก้ปัญหาในบริบทของจิตวิทยาการศึกษาและจิตบำบัดจากที่มีอยู่ในปัจจุบัน โดยการขยายความสำคัญกับการจัดการกับปัญหาที่เป็นความทุกข์ใจโดยตรง ผู้วิจัยจึงเห็นว่าสามารถเพิ่มประโยชน์ของการคิดแก้ปัญหาให้เพิ่มมากขึ้นได้ หากมีการศึกษาถึงการคิดแก้ปัญหาที่มีวัตถุประสงค์ในการจัดการกับปัญหาความทุกข์ใจโดยตรงด้วย จึงนำไปสู่การทบทวนวรรณกรรมหลักธรรมของพุทธศาสนาที่มุ่งเน้นความสำคัญในการจัดการความทุกข์ใจโดยตรง

จากการทบทวนวรรณกรรมหลักธรรมของพุทธศาสนาซึ่งเป็นเป็นรากฐานของการดำเนินชีวิตในบริบทสังคมไทย ผู้วิจัยพบว่าหลักพุทธธรรมได้นำเสนอการคิดแก้ปัญหาไว้เช่นกัน เรียกว่า วิธีคิดแบบอริยสัจจ์ หรือ การคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรม ซึ่งนำเสนอแนวทางสำหรับการจัดการกับ

ปัญหาที่บุคคลประสบในชีวิต โดยเฉพาะปัญหาความทุกข์ใจ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2552)

การคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรม เป็นวิธีการคิดที่ดำเนินไปตามหลักอริยสัจ 4 และหน้าที่ปฏิบัติต่อหลักอริยสัจ เป็นการคิดแก้ปัญหาที่มุ่งจัดการปัญหาความทุกข์ใจอย่างเป็นระบบ มีลำดับขั้นตอนที่ชัดเจน และจัดการอย่างเป็นองค์รวมทั้งในแง่เหตุปัจจัยที่นำมาสู่ความทุกข์ใจของบุคคล และเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดสถานการณ์ที่เป็นปัญหา ซึ่งประโยชน์ของการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมนี้ มิได้นำมาสู่การจัดการปัญหาเฉพาะได้เท่านั้น การฝึกคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมจนมีความชำนาญยังนำไปสู่การลดโอกาสการเกิดปัญหาความทุกข์ใจของบุคคลลงด้วย (กองตำราคณะธรรมทาน, 2557ก, 2557ข; พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), 2545; พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2552)

จากการศึกษาทบทวนวรรณกรรมกรคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรม ผู้วิจัยพบว่า หลักพุทธธรรมได้นำเสนอมุมมองการดำเนินชีวิตผ่านความเข้าใจลักษณะตามธรรมชาติของความทุกข์ใจว่า ความทุกข์ที่แท้จริงไม่ได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ที่บุคคลเผชิญ แต่ขึ้นกับท่าทีของใจที่บุคคลมีอันเกี่ยวเนื่องกับสถานการณ์นั้น ๆ เช่น ผูกใจเจ็บ อิจฉา ริษยา อาลัย มุ่งร้าย ทะยานอยาก วิตก เห็นแก่ตัว ฯลฯ การจัดการกับความทุกข์ใจผ่านความเข้าใจเช่นนี้ จะนำมาสู่การจัดการปัญหาในรูปแบบที่พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2552) ระบุว่าเป็นการจัดการปัญหาตั้งแต่หน่วยที่เล็กที่สุดคือใจของแต่ละคน แล้วจึงขยายส่งผลสู่การจัดการปัญหาในระดับสังคมและหน่วยต่าง ๆ ที่ใหญ่ขึ้นต่อไป เป็นการดับความทุกข์ตั้งแต่ตนเองไปถึงผู้อื่น ซึ่งแตกต่างจากการแก้ปัญหาตามความเข้าใจทั่วไปที่มักมุ่งจัดการที่ผู้อื่น สิ่งอื่น เพื่อนำมาสู่ความสุขความพอใจของตนเอง

ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงเห็นความสำคัญของการศึกษากรอบโมทัศน์การคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรม ซึ่งจะนำมาสู่องค์ความรู้สำหรับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลโดยเฉพาะในวัยนักศึกษา ซึ่งเป็นช่วงวัยแห่งการเรียนรู้การจัดการปัญหาและเติบโตเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ (Pascarella & Terenzini, 1995) นำมาสู่องค์ความรู้สำหรับการส่งเสริมสมรรถภาพของจิตใจ (สำนักงานสถิติและสังคม, 2554) เพื่อให้ นักศึกษามีความรู้ความสามารถในการรับมือกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตอย่างเหมาะสม พัฒนาองค์ความรู้และเครื่องมือการวัดที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมืออย่างมีหลักฐานเชิงประจักษ์ สำหรับเอื้อให้นักศึกษาเกิดการพัฒนาดตนเองเข้าสู่ระดับการดำเนินชีวิตที่มีความสามารถในการจัดการความทุกข์ใจของตนเองซึ่งจะนำมาสู่การจัดการปัญหาในระดับสังคมต่อไป

ในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยจึงเลือกใช้การวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed Method Research) โดยใช้รูปแบบการวิจัยเชิงสำรวจเป็นลำดับ (Exploratory Sequential Design) เพื่อศึกษารอบมโนทัศน์และพัฒนามาตรวัดแก้ปัญหของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม เพื่อตอบคำถามการวิจัย 3 ข้อ คือ 1) ประสบการณ์การคิดแก้ปัญหของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมเป็นอย่างไร 2) มาตรวัดการคิดแก้ปัญหของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมที่พัฒนาขึ้นมีคุณลักษณะทางจิตมิติ (psychometric properties) ที่พึงประสงค์มากน้อยเพียงใด 3) นิสิตนักศึกษาไทยมีค่าคะแนนการคิดแก้ปัญหในบริบทพุทธธรรมมากน้อยเพียงใด และค่าคะแนนมาตรฐาน (norms) การคิดแก้ปัญหในบริบทพุทธธรรมมีลักษณะอย่างไร ผู้วิจัยเลือกออกแบบงานวิจัยนี้ภายใต้มุมมอง (paradigm) แบบปฏิบัตินิยม (pragmatism) (W. E. Hanson, Creswell, Clark, Petska, & Creswell, 2005) ที่มองว่าความสำคัญของการวิจัยอยู่ที่การตอบคำถามการวิจัย และกลุ่มแนวคิดปฏิบัตินิยมยังมองอย่างแตกต่างจากมุมมองอื่นว่าวิธีการวิจัยทั้งเชิงปริมาณและคุณภาพนั้นสามารถนำมาตอบคำถามการวิจัยร่วมกันได้ในทุกรูปงานวิจัย ดังนั้นผู้วิจัยจึงใช้การศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ ซึ่งเป็นวิธีการศึกษาวิจัยภายใต้มุมมองธรรมชาตินิยม (naturalism) ที่ให้ความสำคัญกับการศึกษาความจริงในเชิงปรากฏการณ์และประสบการณ์ของแต่ละบุคคล เพื่อศึกษาองค์ความรู้จากปรากฏการณ์เชิงประสบการณ์ของการคิดแก้ปัญหในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา เป็นการวิจัยในระยะที่ 1 เพื่อตอบคำถามการวิจัยข้อที่ 1 และนำองค์ความรู้ดังกล่าวมาพัฒนาเป็นเครื่องมือวัด ตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวัด และพัฒนาเกณฑ์ปกติ ผ่านการศึกษาวิจัยเชิงปริมาณ ซึ่งเป็นวิธีการศึกษาวิจัยภายใต้มุมมองปฏิฐานนิยม (positivism) ที่ให้ความสำคัญกับการศึกษาความจริงจากการสังเกตอย่างมีหลักฐานเชิงประจักษ์วัดได้จับต้องได้และการทดลองเพื่อตรวจสอบทฤษฎีและสมมติฐาน เป็นการวิจัยในระยะที่ 2 เพื่อตอบคำถามการวิจัยข้อที่ 2 และ 3

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่ศึกษารอบมโนทัศน์การคิดแก้ปัญหในบริบทพุทธธรรมนี้ผ่านการศึกษาเชิงคุณภาพเรื่องการคิดแก้ปัญหในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา โดยสังเคราะห์ความรู้จากการศึกษาหลักพุทธธรรม การคิดแก้ปัญห เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และการศึกษาข้อมูลเชิงประจักษ์จากการวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อศึกษารอบมโนทัศน์เรื่องการคิดแก้ปัญหในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา จากนั้นจึงนำองค์ความรู้ที่ได้ไปพัฒนามาตรวัดการคิดแก้ปัญหในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา ที่เหมาะสมกับสภาพและบริบทของสังคมไทย เพื่อเป็นเครื่องมือในการ

สำรวจ คัดกรอง ประเมินผล และให้ข้อมูลย้อนกลับในเรื่องการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรม ที่จะสามารถนำไปสู่การพัฒนากระบวนการพัฒนาและช่วยเหลือเยียวยาจิตใจผ่านกรอบมโนทัศน์นี้สำหรับนิสิตนักศึกษาซึ่งจะเติบโตเป็นกำลังของประเทศชาติต่อไป

### คำถามการวิจัย

1. ประสบการณ์การคิดแก้ปัญหาของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมเป็นอย่างไร
2. มาตรฐานการคิดแก้ปัญหาของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมที่พัฒนาขึ้นมีคุณลักษณะทางจิตมิติ (psychometric properties) ที่พึงประสงค์มากน้อยเพียงใด
3. นิสิตนักศึกษาไทยมีค่าคะแนนการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมมากน้อยเพียงใด และค่าคะแนนมาตรฐาน (norms) การคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมมีลักษณะอย่างไร

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาเชิงคุณภาพเรื่องการคิดแก้ปัญหาของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม
2. เพื่อพัฒนามาตรวัดการคิดแก้ปัญหาของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมที่มีคุณลักษณะทางจิตมิติที่พึงประสงค์
3. เพื่อศึกษาเกณฑ์ปกติของมาตรวัดการคิดแก้ปัญหาของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม

### ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed Method Research) โดยใช้รูปแบบการวิจัยเชิงสำรวจเป็นลำดับ (Exploratory Sequential Design) เพื่อศึกษารอบมโนทัศน์ และพัฒนามาตรวัดแก้ปัญหาของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม โดยผู้วิจัยใช้การศึกษาเชิงคุณภาพ เพื่อรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับตัวแปรการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรม จากนั้นจึงนำข้อมูลที่ได้มาพัฒนาเป็นกรอบมโนทัศน์สำหรับกำหนดองค์ประกอบและนิยามเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมด้วยวิธีการวิจัยเชิงปริมาณ โดยผู้วิจัยแบ่งงานวิจัยเป็น 2 ระยะ โดย

**ระยะที่ 1** เป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพเรื่องการคิดแก้ปัญหาของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม โดยการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อสังเคราะห์องค์ความรู้เกี่ยวกับการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรม พัฒนาเครื่องมือในการคัดกรองผู้ให้ข้อมูล เช่น แบบตรวจสอบพฤติกรรม (behavior checklist) จากนั้นผู้วิจัยจึงศึกษาข้อมูลเชิงประจักษ์โดยการสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อศึกษาภาวะ ลักษณะ และองค์ประกอบของการคิดแก้ปัญหาของนิสิตในบริบทพุทธธรรม

**ระยะที่ 2** เป็นการศึกษาวิจัยเชิงปริมาณ เพื่อพัฒนามาตรวัดการคิดแก้ปัญหาของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม ตรวจสอบคุณภาพมาตรวัด และพัฒนาเกณฑ์ปกติของมาตรวัดการคิดแก้ปัญหาของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม

### คำจำกัดความที่ใช้ในงานวิจัย

**การคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรม (Problem-Solving within the Context of Buddha Dhamma)** คือ กระบวนการคิดแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบผ่านการทำความเข้าใจปัญหาหรือความทุกข์ที่ตนกำลังพบเจอ มุ่งสืบสาวหาสาเหตุที่มาของปัญหา กำหนดจุดหมายในการแก้ปัญหา ที่การจัดการกับจิตใจความรู้สึกนึกคิดพฤติกรรมของตนที่นำมาสู่ความทุกข์ในชีวิต และมุ่งวางแนวทางการแก้ปัญหาทั้งแนวทางการแก้ปัญหาภายในจิตใจของตนและจัดการกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องภายนอกตามทางที่ตนพิจารณาแล้วว่าเหมาะสม

**การคิดแก้ปัญหาของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม (Problem Solving within the Context of Buddha Dhamma for Undergraduate Students)** หมายถึง คะแนนซึ่งได้มาจากมาตรวัดการคิดแก้ปัญหาของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม ที่พัฒนาขึ้นจากการศึกษาข้อมูลเชิงประจักษ์ด้วยวิธีการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมและการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยมีกระบวนการแก้ปัญหาที่เกี่ยวข้อง 4 ขั้นตอน คือ 1) ทุกข์ 2) สมุทัย 3) นิโรธ และ 4) มรรค โดยนิสิตนักศึกษาหมายถึงบุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไปและเป็นนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่กำลังศึกษาในมหาวิทยาลัยต่าง ๆ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการอุดมศึกษา

**การศึกษาข้อมูลเชิงประจักษ์ (Empirical Investigation)** หมายถึง การใช้วิธีการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพแบบ Thematic Analysis โดยการสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อศึกษาประสบการณ์ลักษณะวิธีการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา ที่มีประสบการณ์ร่วมกัน (common

experience) นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ข้อมูล และใช้ในการพัฒนามาตรวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบท พุทธธรรมของนิสิตนักศึกษาต่อไป

**การพัฒนามาตรวัด (Scale development)** หมายถึง กระบวนการสร้างและตรวจสอบ คุณภาพของมาตรวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา ที่มีคุณลักษณะทางจิตมิติ ที่พึงประสงค์ ทั้งในด้านความตรง และความเที่ยง ตลอดจนมีเกณฑ์มาตรฐานในการเปรียบเทียบผล คะแนนที่ได้จากการทดสอบ

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. มาตรวัดการคิดแก้ปัญหาของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม ที่มีความเหมาะสมกับการ ศึกษาเชิงจิตวิทยา สามารถสะท้อนการคิดแก้ปัญหามาสู่การให้บริการการศึกษาเชิงจิตวิทยา อย่างเหมาะสมแก่ผู้รับบริการผู้เป็นนิสิตนักศึกษา เป็นมาตรวัดต้นแบบสำหรับการปรับขยายสำหรับ การวิจัยในกลุ่มบุคคลอื่น และเป็นประโยชน์สำหรับการศึกษาและวิจัยในขั้นต่อ ๆ ไป

2. เพื่อทำความเข้าใจกระบวนการแก้ปัญหาภายในจิตใจ สำหรับนิสิตนักศึกษาไทย จาก ความรู้ความเข้าใจในบริบทสังคมวัฒนธรรมไทย

3. เพื่อเพิ่มองค์ความรู้แก่จิตวิทยาการศึกษา และจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธ ผ่านกรอบ มโนทัศน์การคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรม อันนำไปสู่ความเข้าใจในการแก้ปัญหาและกระบวนการ ภายในจิตใจที่เพิ่มพูนขึ้น

4. กรอบมโนทัศน์การคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมสำหรับพัฒนาทักษะการคิดแก้ปัญหา ในบริบทพุทธธรรม เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะให้แก่บุคคลที่สนใจ

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยนี้เป็นการศึกษากรอบมโนทัศน์และพัฒนามาตรวัดการคิดแก้ปัญหาของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมที่มีลักษณะทางจิตมิติที่พึงประสงค์ ตลอดจนพัฒนาเกณฑ์ปกติของมาตรวัดการคิดแก้ปัญหาของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมที่พัฒนาขึ้น โดยผู้วิจัยได้ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สรุปและนำเสนอเป็นลำดับดังนี้

1. การคิดแก้ปัญหาในบริบทการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตบำบัด
2. การคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรม
3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการคิดแก้ปัญหาในบริบทจิตวิทยาการปรึกษาจิตบำบัด บริบทพุทธธรรม และตัวแปรที่เกี่ยวข้อง

#### 1. การคิดแก้ปัญหาในบริบทการปรึกษาเชิงจิตวิทยาการปรึกษาและจิตบำบัด

##### 1.1) ความหมายและความสำคัญของการคิดแก้ปัญหา

การคิดแก้ปัญหา คือ กระบวนการทางความคิดที่เกิดขึ้นอันเกี่ยวข้องกับกระบวนการแก้ปัญหา ที่บุคคลทำเพื่อจัดการ/รับมือกับเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่บุคคลรับรู้ว่าเป็นปัญหา/ไม่พึงประสงค์ในชีวิต โดยในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยสนใจศึกษาการคิดแก้ปัญหอันเกี่ยวข้องกับปัญหาที่บุคคลเผชิญในการดำเนินชีวิต ซึ่งเป็นการคิดแก้ปัญหาในบริบทที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตบำบัด ในฐานะกระบวนการคิดแก้ปัญหาที่มีความเกี่ยวข้องกับสุขภาพจิตของบุคคล (D'Zurilla & Goldfried, 1971; Dewey, 1933; Heppner et al., 2004)

ในปีค.ศ. 1971 D'Zurilla และ Goldfried (1971) ตีพิมพ์บทความเรื่องการแก้ปัญหาและการปรับพฤติกรรม (Problem solving and Behavior Modification) ซึ่งนำเสนอการวิเคราะห์สังเคราะห์ทฤษฎีแนวคิดงานวิจัยและประสบการณ์การทำงาน ในการนำการคิดแก้ปัญหามาใช้ในบริบทของจิตบำบัด หลังจากนั้น ก็มีการศึกษาวิจัยทางจิตวิทยาเกิดขึ้นตามมาอีกมากมายที่เกี่ยวข้อง



กับการคิดแก้ปัญหาและสุขภาวะทางจิตในภาพรวม (Heppner et al., 2004; Nezu, 2004; Shure, 2001)

การแก้ปัญหา (Problem solving) ตามแนวคิดของ D'Zurilla และ Goldfried (1971) หรือที่ในงานวิจัยนี้ใช้ว่า การคิดแก้ปัญหา เป็นกระบวนการทางความคิด-พฤติกรรม ที่บุคคลจะสร้างทางเลือกสำหรับหว่าพฤติกรรมในการจัดการสถานการณ์ที่เป็นปัญหา ที่มีประสิทธิภาพและความเป็นไปได้สูงที่สุดในการแก้ปัญหานั้น อีกทั้งการพัฒนาทักษะการแก้ปัญหายังเป็นการฝึกควบคุมตนเอง (self-control) ซึ่งจะเอื้อให้บุคคลมีความสามารถและเกิดการเรียนรู้ในการก้าวผ่านปัญหาด้วยตัวเอง

ในมุมมองกลับกันการแก้ปัญหาที่ไม่มีประสิทธิภาพ นำบุคคลไปสู่พฤติกรรมผิดปกติ (abnormal behavior) ความวุ่นวายทางอารมณ์ และภาวะอันไม่พึงประสงค์ต่าง ๆ เช่น วิตกกังวล (anxiety) ซึมเศร้า (depression) หรือ แม้แต่การเพิ่มปัญหาให้กับปัญหาเดิม (D'Zurilla & Goldfried, 1971) นอกจากนี้งานวิจัยพบว่าผู้ที่กำลังประสบปัญหาทางพฤติกรรมหรือจิตใจ เช่น เยาวชนผู้กระทำผิดกฎหมาย ผู้อยู่ระหว่างการรับการรักษา ผู้ป่วยทางจิตเวช จะมีค่าคะแนนการคิดแก้ปัญหาต่ำกว่ากลุ่มคนทั่วไป (Freedman, Rosenthal, Donahoe, Schlundt, & McFall, 1978; Getter & Nowinski, 1981; Platt & Spivack, 1972)

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่าแนวคิด 3 แนวคิดที่เกี่ยวกับการคิดแก้ปัญหา ที่ยังมีการตีพิมพ์บทความงานวิจัยอย่างต่อเนื่อง และมีอิทธิพลในการศึกษาการคิดแก้ปัญหาในบริบทการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตบำบัดจนถึงปัจจุบันได้แก่ การแก้ปัญหาผ่านกระบวนการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Interpersonal Cognitive Problem Solving-ICPS) (Shure, 2001; Shure & Spivack, 1972) การบำบัดโดยเน้นการคิดแก้ปัญหา (Problem Solving Therapy-PST) และ การประเมินการคิดแก้ปัญหา (Problem-Solving Appraisal) (Heppner, 1978; Heppner et al., 2004) ดังจะอธิบายต่อไป

## 1.2) การแก้ปัญหาผ่านกระบวนการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

แนวคิดการแก้ปัญหาผ่านกระบวนการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Interpersonal cognitive problem solving-ICPS) เริ่มพัฒนาขึ้นในปี 1968 โดย Shure และคณะ (อ้างถึงใน Heppner et al., 2004; Shure, 2001) โดยศึกษาการแก้ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวทางจิตใจ (psychological

adjustment) และแง่มุมต่าง ๆ ในการคิดแก้ปัญหา เช่น ความอ่อนไหวต่อปัญหา (problem sensitivity) การคิดหาทางออกอื่น ๆ (alternative solution thinking) การคิดถึงเหตุ-ผล (causal thinking) และการคิดแก้ปัญหาโดยมุ่งกระบวนการและวัตถุประสงค์ (means-end thinking) ทั้งยังศึกษาการคิดแก้ปัญหาในกลุ่มคนหลากหลาย เช่น เด็กปฐมวัย วัยรุ่น และผู้ป่วยจิตเวช

Shure (2001) พัฒนาโปรแกรมเพื่อพัฒนาทักษะการแก้ปัญหาในเด็กปฐมวัย โดยตั้งชื่อว่า “ฉันแก้ปัญหาได้” (I Can Problem Solve) หรือ ICPS

ICPS เป็นโปรแกรมเพื่อสอนให้เด็กรู้จักวิธีคิดแก้ปัญหา ให้เด็กเกิดการเรียนรู้ผ่านกระบวนการและกิจกรรมต่าง ๆ เช่น เรียนรู้กระบวนการคิดพิจารณาจากคำศัพท์ที่ใช้จำแนกความต่างและการเรียงลำดับก่อนหลัง เช่นคำว่า เหมือน-ต่าง, ก่อน-หลัง เพื่อให้รู้การจำแนกความแตกต่างระหว่างเหตุการณ์กับผลลัพธ์ เรียนรู้ลักษณะของความรู้สึกจากคำศัพท์แสดงความรู้สึก เพื่อให้รู้ตระหนักถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตนเองและผู้อื่น แล้วจึงสอนให้เด็กเรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาและรู้จักผลลัพธ์ของพฤติกรรมที่มีต่อตนเองและผู้อื่น ทั้งยังมีเทคนิคที่ผู้ดำเนินโปรแกรมอาจใช้ เช่น การสนทนาแบบ ICPS (ICPS dialogue) ที่ใช้การพูดคุยแทนการลงโทษหรือสั่งสอนว่าเด็กควรทำหรือไม่ควรทำอะไรทันที แต่ให้เด็กได้คิดด้วยตัวเองว่าปัญหาที่เผชิญอยู่คืออะไร สิ่งที่ทำส่งผลอย่างไร ชวนเด็กนึกถึงผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นและคิดหาทางเลือกอื่น ๆ ในการแก้ปัญหา ก่อนทำพฤติกรรม (Shure, 2001; Shure & Spivack, 1982)

นอกจากนี้ Shure และ Spivack (1972; Platt & Spivack, 1972; Platt, Spivack, Altman, Altman, & Peizer, 1974) ยังพัฒนาแบบวัดการคิดแก้ปัญหาโดยมุ่งกระบวนการและวัตถุประสงค์ (MEPS) โดยวัดจำนวนวิธีที่บุคคลเติมจากเนื้อเรื่องข้อความ เพื่อให้ตัวละครก้าวผ่านอุปสรรคและบรรลุความต้องการ ซึ่งแบบวัดนี้สามารถจำแนกบุคคลที่มีความบกพร่องในการปรับตัวทางจิตใจ และบุคคลทั่วไปออกจากกันได้

ในปัจจุบันแบบวัดการคิดแก้ปัญหาโดยมุ่งกระบวนการและวัตถุประสงค์ (MEPS) ยังเป็นแบบวัดที่นักวิจัยให้ความสนใจและอ้างอิงอย่างแพร่หลาย (Heppner et al., 2004; Nezu, 2004) ในฐานะมาตรวัดในแรกเริ่มสำหรับการวัดและประเมินการคิดแก้ปัญหา ในบริบทของจิตวิทยาการปรึกษาและจิตบำบัด

### 1.3) การบำบัดแบบเน้นการคิดแก้ปัญหาและการคิดแก้ปัญหาทางสังคม

แนวคิดนี้เริ่มต้นจากการศึกษาของ D'Zurilla และ Goldfried (1971) ที่ได้นำเสนอโมเดลการแก้ปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ ว่าประกอบด้วยกระบวนการทางความคิด-พฤติกรรม 5 ขั้นตอน คือ 1) การรับรู้ทั่วไปเกี่ยวกับปัญหา (general orientation) 2) กำหนดปัญหา (problem definition and formulation) 3) สร้างทางเลือก (generation of alternatives) 4) ตัดสินใจ (decision making) 5) ตรวจสอบผล (verification) โดยเรียกว่า การคิดแก้ปัญหาทางสังคม (Social problem solving-SPS) หรืออีกชื่อหนึ่งที่คุ้นเคยในปัจจุบันว่า การบำบัดแบบเน้นการคิดแก้ปัญหา (Problem Solving Therapy-PST) (Nezu, Nezu, & D'Zurilla, 2013)

Nezu (2004) กล่าวว่า จากแนวทางต่าง ๆ ของการแก้ปัญหาทั้งหมด PST นี้จัดเป็นแนวทางการแก้ปัญหาที่ให้ความสำคัญกับพฤติกรรมมากที่สุด พร้อมกับระบุว่ามีคำศัพท์ 3 คำที่ฟังความเข้าใจ ตามนิยามของ PST คือ คำว่า การแก้ปัญหา (problem solving) ปัญหา (problem) และ ทางออกสำหรับปัญหา (solution) ดังนี้

*การแก้ปัญหา (problem solving)* หมายถึง กระบวนการทางความคิดและพฤติกรรม ที่บุคคลพบทางออกอย่างมีประสิทธิภาพต่อปัญหาที่เกิดขึ้นในการดำเนินชีวิต ทั้งวิธีการเผชิญกับปัญหาที่หลากหลาย และปฏิกิริยาที่ตนมีต่อปัญหานั้น การแก้ปัญหายังรวมถึงการมีเป้าหมายการแก้ปัญหาที่มุ่งจัดการปัญหา (problem-focused goal) และเป้าหมายการแก้ปัญหาที่มุ่งจัดการความรู้สึก (emotion-focused goal)

*ปัญหา (problem)* หมายถึง สถานการณ์ที่บุคคลยังไม่มีคำตอบสนองอย่างมีประสิทธิภาพต่อปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น ในชีวิตประจำวัน ปัญหาจะเรียกร้องให้บุคคลปรับเปลี่ยนการตอบสนอง (adaptive response) เพื่อป้องกันผลลัพธ์ทางลบทั้งในระยะสั้นและยาว สามารถจำแนกรูปแบบของปัญหาเป็น 3 แบบคือ ปัญหาที่เกิดขึ้นภายในใจบุคคล (เช่น ไม่สามารถไปถึงเป้าหมายที่ตัวเองต้องการ) ปัญหาระหว่างบุคคล (เช่น แต่ละคนมีเป้าหมายที่ขัดแย้งกัน หรือปัญหาการสื่อสาร) ปัญหาอันเนื่องกับสิ่งแวดล้อม (เช่น อุปสรรคที่เกิดขึ้น หรือความขาดแคลนของทรัพยากร) ทั้งนี้ปัญหายังนับรวมถึงเหตุการณ์เพียงเหตุการณ์เดียว เช่น ทำกุญแจรถหายตอนกลางคืน หรือ หลายเหตุการณ์ต่อเนื่อง เช่น การ

ทะเลากันอย่างต่อเนื่องของคู่สามีภรรยา หรือปัญหาที่มีความเรื้อรัง เช่น การรักษามะเร็ง เมื่อบุคคลเผชิญปัญหาก็กจะมีแนวโน้มที่จะเกิดความเครียดขึ้น โดยเฉพาะเมื่อปัญหานั้นยาก และกระทบกับชีวิตความเป็นอยู่

ทางออกสำหรับปัญหา (solution) หมายถึง การตอบสนองต่อปัญหาเพื่อเปลี่ยนแปลงปัญหานั้น และ/หรือเพื่อเปลี่ยนแปลงความรู้สึกทางลบที่บุคคลตอบสนองต่อปัญหานั้น ๆ ทางออกสำหรับปัญหาที่มีประสิทธิภาพ คือ การตอบสนองต่อปัญหา (coping response) ที่ไม่ได้ส่งผลแค่บรรเทาเป้าหมายที่ตนต้องการ แต่ยังเพิ่มผลทางบวก ลดผลทางลบ ซึ่งผลดังกล่าวหมายรวมถึงผลที่เกิดขึ้นต่อตนเองและสังคม ทั้งในระยะสั้นและระยะยาว

ต่อมา Nezu (2004) และ Nezu และคณะ (2013) ได้เปลี่ยนมุมมองการอธิบายจากการคิดแก้ปัญหาจาก 5 ขั้นตอน เป็น 2 มิติ คือ การรับรู้ปัญหา (problem orientation) และ รูปแบบการแก้ปัญหา (problem-solving style) มุมมองการคิดแก้ปัญหาใน 2 มิตินี้ได้ผ่านการทดสอบในกลุ่มประชากรที่หลากหลายทั้งวัฒนธรรมและช่วงอายุ โดยการคิดแก้ปัญหา 2 มิติประกอบด้วย การรับรู้ปัญหา และ รูปแบบการแก้ปัญหา ดังที่จะอธิบายต่อไป

1. การรับรู้ปัญหา (problem orientation) จัดเป็นกลุ่มของ ความคิด-อารมณ์ (cognitive-affective schemas) เช่น ความคิด ความเชื่อ เจตคติ หรือการตอบสนองทางอารมณ์ โดยแบ่งเป็น การรับรู้ปัญหาทางบวกและทางลบที่บุคคลมีต่อปัญหา การรับรู้ปัญหามีความสำคัญที่ผู้บำบัดพึงตระหนัก เพราะสะท้อนถึงแรงจูงใจในการแก้ปัญหาและแนวโน้มความสามารถที่บุคคลจะสามารถแก้ปัญหาได้จริง และผู้บำบัดพึงตระหนักว่าในบุคคลเดียวกัน แต่สถานการณ์ต่างกัน บุคคลอาจมีการรับรู้ปัญหาคนละแบบกันได้ เช่น รับรู้ทางบวกเรื่องงาน แต่ทางลบเรื่องความสัมพันธ์ โดยมีตัวอย่าง การรับรู้ปัญหาทางบวกและทางลบ ดังนี้

1.1) การรับรู้ปัญหาทางบวก เช่น มองปัญหาเป็นความท้าทาย เชื่อในแง่ดีว่าปัญหาสามารถแก้ได้ เชื่อมั่นในศักยภาพการแก้ปัญหาของตนเอง เข้าใจว่าการแก้ปัญหาที่ประสบความสำเร็จนั้นต้องลงแรงและใช้เวลา มองว่าความรู้สึกทางลบเป็นส่วนหนึ่งในกระบวนการแก้ปัญหาและมีประโยชน์ที่ช่วยให้บุคคลสังเกตเห็นปัญหา

1.2) การรับรู้ปัญหาทางลบ เช่น มองปัญหาเป็นการคุกคาม มองว่าปัญหาไม่สามารถแก้ได้ สงสัยในความสามารถในการแก้ปัญหาของตน เกิดความรู้สึกผิดหวังคับข้องใจอย่างสม่ำเสมอเมื่อเผชิญหน้ากับปัญหาหรือความรู้สึกทางลบ

2. รูปแบบการแก้ปัญหา (problem-solving style) ซึ่งจัดเป็นมิติทางความคิด-พฤติกรรม (cognitive-behavioral activities) ที่บุคคลจะเข้าไปมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหา ซึ่งประกอบด้วยวิธีการแก้ปัญหาที่มีประสิทธิภาพ 1 รูปแบบ คือ การวางแผนแก้ปัญหา (rational / planful problem solving) และการแก้ปัญหาที่ขาดประสิทธิภาพ 2 รูปแบบ คือ การแก้ปัญหาย่างหุนหันพลันแล่น (impulsive-careless problem solving) และ การหลีกเลี่ยงการแก้ปัญหา (avoidant problem solving) ดังนี้

2.1) การวางแผนแก้ปัญหา (rational / planful problem solving) เป็นแนวทางในการรับมือกับปัญหาอย่างมีโครงสร้าง ซึ่งประกอบด้วยการประยุกต์ทักษะต่าง ๆ อย่างรอบคอบและเป็นระบบ ซึ่งทักษะต่าง ๆ ดังกล่าวประกอบด้วย

2.1.1) กำหนดปัญหา (problem definition) คือ การระบุปัญหาทำความเข้าใจ มองภาพของปัญหาอย่างชัดเจน พร้อมทั้งตั้งเป้าหมายและระบุอุปสรรคที่จะทำให้ไม่สามารถไปถึงเป้าหมายนั้นได้

2.1.2) สร้างทางเลือก (generation of alternatives) คือ การคิดถึงทางเลือก วิธีการต่าง ๆ ที่เป็นทางออกที่เป็นไปได้ในการแก้ปัญหา และก้าวผ่านอุปสรรค

2.1.3) ตัดสินใจ (decision making) คือ การคาดคะเนถึงผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นจากทางเลือกต่าง ๆ ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นต่อทั้งตนเอง-ผู้อื่น ผลลัพธ์ระยะสั้น-ยาว การวิเคราะห์ถึงการลงทุนลงแรงและประโยชน์ที่ได้ และวางแผนทางออกที่จะปฏิบัติเพื่อไปถึงเป้าหมายของการแก้ปัญหา

2.1.4) ดำเนินการแก้ปัญหาและตรวจสอบผล (solution implement and verification) คือการนำแผนมาปฏิบัติ ตรวจสอบและ

ประเมินผลลัพธ์ของแผนนั้น รวมทั้งการประเมินว่าสามารถแก้ปัญหาได้สำเร็จหรือไม่ หรือยังต้องแก้ปัญหาต่อไป

2.2) การแก้ปัญหาอย่างหุนหันพลันแล่น (impulsive-careless problem solving) หรือการแก้ปัญหาอย่างรีบร้อน ด้วยความพยายามที่จำกัด บุคคลที่ใช้วิธีนี้ มักสร้างทางเลือกในการแก้ปัญหาไว้น้อย และมักใช้วิธีแรกที่คิดได้ ในขณะที่เดียวกัน เมื่อรีบแก้ปัญหาไปแล้ว มักละเลยการประเมินผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นนั้น จึงนำไปสู่การแก้ปัญหาที่ขาดประสิทธิภาพ และอาจทำให้ปัญหาวุ่นวายซับซ้อนยิ่งขึ้น

2.3) การหลีกเลี่ยงการแก้ปัญหา (avoidant problem solving) เป็นอีกหนึ่งการแก้ปัญหาที่ขาดประสิทธิภาพ เป็นการแก้ปัญหด้วยการผัดวันประกันพรุ่ง ไม่ลงมือทำอะไร และพืงพืงผู้อื่น ผู้ใช้วิธีนี้แก้ปัญหามักหลีกเลี่ยงปัญหามากกว่าเผชิญหน้ากับมัน เลื่อนการแก้ปัญหาไปให้ไกลที่สุดเท่าที่จะทำได้ รอให้ปัญหาคีลคลายเอง และโยนความรับผิดชอบในการแก้ปัญหาไปให้ผู้อื่น

แนวความคิดบำบัดแบบเน้นการคิดแก้ปัญหาประยุกต์การคิดแก้ปัญหาเข้าสู่กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตบำบัด โดยเฉพาะกับกลุ่มคนในบริบทที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ เช่น ผู้ป่วย ซึมเศร้า วิตกกังวล ผู้ที่มีความคิดฆ่าตัวตาย ผู้ป่วยมะเร็ง ผู้ดูแลผู้ป่วย เป็นต้น (Nezu et al., 2013) โดยมุ่งพัฒนาให้บุคคลก้าวผ่านปัจจัยต่าง ๆ ทางความคิดที่ขัดขวางการแก้ปัญหา เรียนรู้กระบวนการคิดแก้ปัญหา ตลอดจนการสนับสนุนให้บุคคลคิดและทำพฤติกรรมอันเป็นไปเพื่อแก้ปัญหาในที่สุด

Nezu และคณะ (2013) ได้ยกตัวอย่างวิธีที่จะเอื้อให้บุคคลสามารถคิดแก้ปัญหาได้มากมาย เช่น เอกสารใบงานต่าง ๆ สำหรับฝึกคิดและช่วยให้บุคคลเรียบเรียงการแก้ปัญหามาเป็นลำดับขั้นตอน หรือ เทคนิค “SSTA” (Stop Slow Think Act) สำหรับผู้ที่มีแนวโน้มแก้ปัญหอย่างหุนหันพลันแล่น เพื่อให้คิดและไตร่ตรองมากขึ้น เป็นต้น

นอกจากนี้ D'Zurilla, Nezu, และ Maydeu-Olivares (2002) ยังได้พัฒนามาตรวัดการคิดแก้ปัญหาทางสังคมฉบับปรับปรุง (The Social Problem-Solving Inventory-Revised: SPSI-R) ซึ่งเป็นมาตรวัดที่พัฒนาต่อยอดมาจากฉบับเดิมที่สร้างไว้โดย D'Zurilla และ Nezu (1990) จากแนวความคิดแก้ปัญหาทางสังคม มาตรวัด SPSI-R มีทั้งแบบสั้น (SPSI-R:S) 25 ข้อกระทงและแบบยาว (SPSI-R:L)

52 ข้อกระทง ทั้งสองรูปแบบประกอบด้วยการวัด 5 ด้าน คือ การรับรู้ปัญหาทางบวก (Positive Problem Orientation-PPO) 5 ข้อ, การรับรู้ปัญหาทางลบ (Negative Problem Orientation-NPO) 10 ข้อ, การวางแผนแก้ปัญหา (Rational Problem Solving-RPS) 20 ข้อ, การแก้ปัญหาอย่างหุนหันพลันแล่น (Impulsive/Careless Style-ICS) 10 ข้อ, การหลีกเลี่ยงการแก้ปัญหา (Avoidance Style-AS) 7 ข้อ และในมาตรฐานแบบยาวจะวัด 4 องค์ประกอบย่อยในการวางแผนแก้ปัญหา คือ กำหนดปัญหา (Problem Definition and Formulation-PDF), สร้างทางเลือก (Generation of Alternatives-GOA), ตัดสินใจ (Decision Making-DM), ตรวจสอบผล (Solution Implementation and Verification-SIV)

ซึ่งมาตรวัดนี้เป็นการวัดการแก้ปัญหาผ่านการประเมินตนเอง (self-rating) มีข้อกระทงคำถาม เช่น *การรับรู้ปัญหาทางบวก* “เมื่อใดก็ตามที่ฉันมีปัญหาฉันเชื่อว่าสามารถแก้ได้” (Whenever I have a problem, I believe it can be solved.) *การรับรู้ปัญหาทางลบ* “เมื่อความพยายามแรกในการแก้ปัญหาของฉันล้มเหลวฉันจะตึงเครียดมาก (When my first efforts to solve a problem fail, I get very frustrated.) *การวางแผนแก้ปัญหา* “เมื่อฉันมีปัญหาที่จะต้องแก้สิ่งหนึ่งที่ฉันทำคือการวิเคราะห์สถานการณ์และพยายามที่จะระบุว่ามีสิ่งใดคืออุปสรรคที่ขัดขวางฉันจากสิ่งที่ฉันต้องการ” (When I have a problem to solve, one of the things I do is analyze the situation and try to identify what obstacles are keeping me from getting what I want.) *การแก้ปัญหาอย่างหุนหันพลันแล่น* “เมื่อฉันต้องแก้ปัญหาฉันจะทำสิ่งที่ปรากฏขึ้นมาในใจฉัน” (When I am attempting to solve a problem, I act on the first idea that occurs to me.), และ *การหลีกเลี่ยงการแก้ปัญหา* “ฉันเลือกสิ่งที่จะคิดถึงปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตมากกว่าที่จะแก้มัน” (I prefer to avoid thinking about the problems in my life instead of trying to solve them.)

ผู้ที่ได้คะแนนในด้าน การรับรู้ปัญหาทางบวก และ การวางแผนแก้ปัญหา สูงสะท้อนถึงความสามารถและมุมมองอันพึงประสงค์ในการแก้ปัญหาซึ่งตรงข้ามกับผู้ที่ได้คะแนนในด้าน การรับรู้ปัญหาทางลบ การแก้ปัญหาอย่างหุนหันพลันแล่น และ การหลีกเลี่ยงการแก้ปัญหา สูงที่สะท้อนถึงการแก้ปัญหาในลักษณะที่ไม่พึงประสงค์ (Becker-Weidman, Jacobs, Reinecke, Silva, & March, 2010)

#### 1.4) การประเมินการคิดแก้ปัญหา

Heppner เล่าว่าหนึ่งในแรงบันดาลใจที่ทำให้เขาสนใจการแก้ปัญหาเกิดขึ้นหลังจากได้ฟัง Royce Ronning (การสื่อสารส่วนบุคคล, 1973, อ้างถึงใน Heppner et al., 2004) กล่าวว่า “นักจิตวิทยาการปรึกษาพึงรู้ว่าผู้คนที่แก้ปัญหาได้อย่างไร” นอกจากนี้ Heppner ยังกล่าวว่าการศึกษาของเขาได้รับอิทธิพลจากบทความของ D'Zurilla และ Goldfried (1971)

Heppner (1978) ตีพิมพ์บทความการแก้ปัญหากับกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา โดยประยุกต์การทำงานของนักจิตวิทยาการปรึกษาเข้ากับหลักการแก้ปัญหาของ D'Zurilla และ Goldfried (1971) ทั้ง 5 ขั้นตอน คือ

1. การรับรู้ทั่วไปเกี่ยวกับปัญหา (general orientation) นักจิตวิทยาการปรึกษาสามารถเอื้อให้บุคคลยอมรับ (acceptance) ปัญหาที่เกิดขึ้น ซึ่งนำไปสู่การรับผิดชอบต่อปัญหาและการลงมือแก้ไขปัญหา แทนที่การหลีกเลี่ยงปัญหา

2. การกำหนดปัญหา (problem definition and formulation) นักจิตวิทยาการปรึกษาสามารถช่วยบุคคลในการรวบรวมข้อมูลสำหรับการทำความเข้าใจปัญหา เช่น ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับปัญหา ความต้องการของบุคคล สภาพแวดล้อมที่เป็นปัญหา และการตั้งเป้าหมาย ผ่านทักษะพื้นฐานในการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เช่น การสะท้อนความรู้สึก การสรุปความ สำนวจลงไปประสบการณ์ของผู้รับบริการให้เป็นรูปธรรมและมีความชัดเจนมากขึ้น

3. การสร้างทางเลือก (generation of alternatives) นักจิตวิทยาการปรึกษาอาจใช้เทคนิคระดมความคิด (brainstorming) คือ เอื้อให้สามารถออกความคิดใดก็ได้ไม่มีถูกผิด สำหรับการเปิดพื้นที่ให้ผู้รับบริการได้สร้างทางเลือกสำหรับทางออกของตนเอง ซึ่งการสร้างทางเลือกของทางออกที่หลากหลาย

4. การตัดสินใจ (decision making) นักจิตวิทยาการปรึกษาอาจใช้วิธีการสอนทักษะในการตัดสินใจ หรือชวนผู้รับบริการสำรวจว่าผลลัพธ์ของแต่ละทางเลือกสามารถตอบคำถามของเขาได้มากน้อยเพียงใด



5. การตรวจสอบและประเมินผล (verification and evaluation) มีตัวแปรทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับขั้นตอนนี้คือ การกำกับตนเอง (self-monitoring) และการประเมินตนเอง (self-evaluation) ที่นักจิตวิทยาการศึกษาสามารถนำมาทำงานร่วมกับผู้รับบริการได้ โดย Heppner (1978) เสนอว่าอาจใช้การฝึกทักษะการจัดการตนเอง (self-management) ร่วมด้วย

Heppner และ Petersen (1982) ได้พัฒนา “แบบสำรวจการแก้ปัญหา” (Problem solving inventory-PSI) ขึ้นจากโมเดลการแก้ปัญหาทางสังคม (D’Zurilla & Goldfried, 1971) ตัวแปรการประเมินการคิดแก้ปัญหา (Problem-Solving Appraisal) จึงเกิดขึ้นหลังจากการพัฒนาแบบสำรวจนี้

Heppner และ Petersen (1982) ระบุว่าผลการวิเคราะห์องค์ประกอบของแบบสำรวจการแก้ปัญหา (PSI) ไม่สนับสนุนโมเดลการแก้ปัญหาทางสังคม แต่ข้อกระทงต่าง ๆ กลับบรรจุอยู่ในองค์ประกอบใหม่ 3 องค์ประกอบคือ *ความมั่นใจในการแก้ปัญหา* (Problem-solving confidence-PSC) *วิธีการเข้าหาหรือหลีกเลี่ยง* (Approach-avoidance style-AAS) และ *การควบคุมตน* (Personal control-PC) การศึกษาและพัฒนามาตรวัดนี้จึงนำมาสู่ตัวแปร “การประเมินการแก้ปัญหา” (Problem-Solving Appraisal) ซึ่งหมายถึง การรับรู้ของบุคคลที่มีต่อการแก้ปัญหาของตนเอง หรือคะแนนที่ได้จากแบบสำรวจการแก้ปัญหา

แบบสำรวจการแก้ปัญหา (Problem solving inventory-PSI) ซึ่งเป็นแบบสำรวจในลักษณะการประเมินตนเอง (self-rating) เป็นมาตรแบบลิเคิร์ตแบบ 6 คะแนน (1 = เห็นด้วยอย่างยิ่ง ถึง 6 = ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง) ทั้งหมด 35 ข้อกระทง โดยแบบสำรวจนี้กำหนดนิยามของ “ปัญหา” ว่า ปัญหาส่วนบุคคลที่คนจำนวนมากประสบ เช่น ซึมเศร้า เข้ากับเพื่อนไม่ได้ หรือการตัดสินใจจะหย่า

- *ความมั่นใจในการแก้ปัญหา* (Problem-solving confidence-PSC) คือ ความมั่นใจ (self-assurance) ความเชื่อ และความไว้วางใจที่บุคคลมีว่าตนเองมีความสามารถในการเผชิญปัญหาทั้งหลายในชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ องค์ประกอบด้าน PSC มี 11 ข้อกระทง เช่น “เมื่อเผชิญกับสถานการณ์ใหม่ ๆ ฉันมั่นใจว่าฉันสามารถรับมือกับปัญหาที่จะเกิดขึ้นได้” (When faced with a novel situation, I have confidence that I can handle problems that may arise.)

- *วิธีการเข้าหาหรือหลีกเลี่ยง* (Approach-avoidance style-AAS) คือ แนวโน้มที่บุคคลจะเข้าหาหรือหลีกเลี่ยง กิจกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการแก้ปัญหา องค์ประกอบด้าน AAS มี 16 ข้อกระทง เช่น “เมื่อถึงเวลาตัดสินใจฉันจะชั่งน้ำหนักผลลัพธ์ของแต่ละทางเลือก เปรียบเทียบมันด้วยกัน” (When making a decision, I weigh the consequences of each alternative and compare them against each other.)

- *การควบคุมตน* (Personal control-PC) คือ ความเชื่อที่บุคคลมีต่อตนเองในการควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมของตนขณะแก้ปัญหา องค์ประกอบด้าน PC มี 5 ข้อกระทง เช่น “แม้ว่าฉันกำลังแก้ปัญหาอยู่แต่ฉันกลับรู้สึกว่าได้แก้ปัญหาอย่างไม่ตรงจุดจริง ๆ” (Even though I work on a problem, sometimes I feel like I am groping or wandering and am not getting down to the real issue.)

แบบสำรวจการแก้ปัญหาสามารถแปลผลบุคคลออกเป็น 2 กลุ่ม คือ ผู้ที่รับรู้ว่าคุณสมบัติสามารถแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ (ได้คะแนนรวมมาตรฐาน PSI ต่ำ) และผู้ที่รับรู้ว่าคุณสมบัติไม่สามารถแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ (ได้คะแนนรวมมาตรฐาน PSI สูง) ซึ่งจำแนกโดยการใช่คะแนนจุดตัด (cutoff score) เป็นค่าเฉลี่ยของคะแนนรวม PSI โดยผู้ที่ได้คะแนนมากกว่า 1 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน จะจำแนกเป็นผู้ที่รับรู้ว่าคุณสมบัติไม่สามารถแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ และผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่า 1 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็นทางตรงข้าม โดยจากการรวบรวมข้อมูลจากการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างทางคลินิก (clinical sample) มีแนวโน้มได้คะแนนอยู่ในช่วง 100 คะแนน และกลุ่มตัวอย่างที่เป็นบุคคลทั่วไป (nonclinical adult sample) มีแนวโน้มได้คะแนนอยู่ในช่วง 80 คะแนน (Heppner et al., 2004)

ผลการวัดจากแบบสำรวจ PSI สะท้อนถึงผลในภาพกว้าง (general) ที่บุคคลมีต่อการแก้ปัญหา และยังมีข้อจำกัดที่ว่าผลจากแบบสอบถาม PSI ยังไม่สามารถระบุลงไปได้ว่า ในปัญหาแต่ละเรื่อง (specific) บุคคลประเมินว่าตนเองมีความสามารถในการแก้ปัญหาอย่างไร (Heppner et al., 2004)

งานวิจัยส่วนใหญ่ของกลุ่มการประเมินการแก้ปัญหานี้จะมุ่งศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการประเมินการคิดแก้ปัญหากับตัวแปรเชิงสุขภาพและจิตวิทยาที่เกี่ยวข้อง เช่น การประเมินการแก้ปัญหาสามารถทำนายการปรับตัว ภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวลได้ ทั้งยังเกี่ยวข้องกับการตัดสินใจ เช่น เรื่องสุขภาพและการเลือกอาชีพ เป็นต้น (Heppner et al., 2004)

ในขณะเดียวกัน Heppner และคณะ (2004) ยังเสนอการประยุกต์ตัวแปรการประเมินการแก้ปัญหาและแบบสำรวจการแก้ปัญหา เข้าสู่บริบทการทำงานทั้งในฐานะนักจิตวิทยาการศึกษาและผู้ช่วยเหลือ ดังนี้

1. การใช้แบบสำรวจการแก้ปัญหา และโมเดลการประเมินการแก้ปัญหา สำหรับทำความเข้าใจและวินิจฉัยปัญหา (conceptualize and diagnosis) ของผู้รับบริการ โดยแบบสำรวจการแก้ปัญหาคือช่วยให้รู้ถึงจุดแข็งและจุดอ่อนในการแก้ปัญหา แนวโน้มการแก้ปัญหาว่าเข้าหาหรือว่าหลีกเลี่ยง ความมั่นใจในการแก้ปัญหา ซึ่งทั้งหมดนำไปสู่การทำความเข้าใจผู้รับบริการ (conceptualize) และกำหนดแนวทางการให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

2. การให้การช่วยเหลือ (treatment intervention) Heppner และคณะ (2004) เสนอการให้ความช่วยเหลือหลัก สำหรับการประยุกต์การประเมินการแก้ปัญหา ใน 2 ทางคือ

2.1) ผ่านกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา คือ นักจิตวิทยาการศึกษาอาจสำรวจลึกลงไปสาเหตุที่อยู่ใต้แนวโน้มต่าง ๆ (reasons underlying) ของการแก้ปัญหาของผู้รับบริการตามทฤษฎีและแนวคิดที่ตนยึดถือ เพื่อเอื้อให้ผู้รับบริการได้ก้าวผ่านอุปสรรคในการแก้ปัญหาของตนอย่างเหมาะสม เช่น อาจสำรวจลงในจิตใจของผู้ที่มีแนวโน้มหลีกเลี่ยงปัญหา สำรวจความรู้สึกนึกคิด และแนวโน้มพฤติกรรม และให้ความช่วยเหลือ ให้การเสริมแรงสำหรับพฤติกรรมใหม่ที่เกิดขึ้น หรือ ช่วยให้ผู้รับบริการชัดเจนในการมองปัญหา และเป้าหมายของตนเอง (identify specific problems / goals / tasks) นำไปสู่การวางแผนทีละขั้นตอนสำหรับการแก้ปัญหา

2.2) การฝึกทักษะการแก้ปัญหา (problem-solving training) โดย Heppner และคณะ (2004) มองการฝึกทักษะการแก้ปัญหาในฐานะของการฝึกสอนเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพแต่ละทักษะเฉพาะในการแก้ปัญหา เช่น การสร้างทางเลือก ตัดสินใจ หรือการดำเนินการแก้ไขปัญหาและตรวจสอบผล รวมทั้งการเพิ่มความมั่นใจในการแก้ปัญหา แล้วแต่กรณีของผู้รับบริการ ซึ่งสามารถทำได้ทั้งแบบรายบุคคลและกลุ่ม

### 1.5) การสังเคราะห์ความเข้าใจเกี่ยวกับการคิดแก้ปัญหาในบริบทจิตวิทยาตะวันตก

จากการจากการทบทวนวรรณกรรมการคิดแก้ปัญหาในบริบทจิตวิทยาการศึกษาและจิตบำบัดตะวันตก แม้ว่ากลุ่มแนวคิดทั้ง 3 กลุ่ม ได้แก่ แนวคิดการบำบัดแบบเน้นการคิดแก้ปัญหาและการคิดแก้ปัญหาทางสังคม แนวคิดการประเมินการคิดแก้ปัญหา และ แนวคิดการแก้ปัญหาผ่านกระบวนการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล จะให้ความสำคัญกับแง่มุมของการคิดแก้ปัญหาที่แตกต่างกัน โดย แนวคิดการบำบัดแบบเน้นการคิดแก้ปัญหาและการคิดแก้ปัญหาทางสังคม ให้ความสำคัญกับการศึกษาโมเดลการคิดแก้ปัญหา ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการแก้ปัญหา และตัวแปรทางสุขภาพจิตที่เกี่ยวข้อง ขณะที่แนวคิดการประเมินการคิดแก้ปัญหาให้ความสำคัญกับการประเมินการคิดแก้ปัญหาหรือมุมมองที่บุคคลรับรู้ตัวเองในการแก้ปัญหาและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งแตกต่างจากแนวคิดการแก้ปัญหาผ่านกระบวนการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลให้ความสำคัญกับวิธีการแก้ปัญหาในรูปแบบต่างๆ เช่น การคิดแก้ปัญหาโดยมุ่งกระบวนการและวัตถุประสงค์

นอกจากนี้ผู้วิจัยพบว่าจิตวิทยาตะวันตกแบ่งมิติการมองการคิดแก้ปัญหาเป็นความคิดและพฤติกรรม มุ่งพัฒนาการคิดแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ ผ่านการพิจารณาไตร่ตรอง จัดกระทำกับปัจจัยทางจิตใจที่ส่งเสริมหรือขัดขวางการแก้ปัญหา เพื่อนำไปสู่พฤติกรรมแก้ปัญหาที่จะส่งผลดีอย่างมีประสิทธิภาพ โดยกลุ่มแนวคิดการคิดแก้ปัญหาดังกล่าวมองว่าการจัดการกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ รวมถึงการรับรู้ว่าตนเองมีความสามารถในการจัดการปัญหา จะนำไปสู่การมีสุขภาพจิตที่เพิ่มขึ้น (Heppner et al., 2004; Nezu et al., 2013; Shure & Spivack, 1982) นอกจากนี้มุมมองที่ให้ความสำคัญแตกต่างกันแล้ว กลุ่มแนวคิดจิตวิทยาตะวันตกยังมีจุดร่วมในการมุ่งประยุกต์องค์ความรู้การคิดแก้ปัญหาเข้าสู่การพัฒนาและเยียวยาจิตใจของผู้คน ผ่านการสร้างโครงการเสริมสร้างการคิดแก้ปัญหา การปรึกษาเชิงจิตวิทยา และจิตบำบัด บนพื้นฐานแนวคิดที่ต้นให้ความสนใจ จากการทบทวนวรรณกรรมยังพบว่าความคิดแก้ปัญหาในบริบทจิตวิทยาการศึกษาและจิตบำบัดตะวันตกทั้ง 3 แนวคิด มีการแนวทางในการศึกษาและพัฒนาแนวคิดจากการศึกษาวิจัยที่มีหลักฐานเชิงประจักษ์ชัดเจน มีการวางโครงสร้างทฤษฎีอย่างเป็นรูปธรรมเข้าใจง่าย มีตัวอย่างพฤติกรรมที่ชัดเจน ง่ายแก่การถ่ายทอดและปฏิบัติตาม นอกจากนี้ยังมีเครื่องมือที่สามารถวัดการคิดแก้ปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ เอื้อให้เกิดความง่ายในการศึกษาวิจัยรวมถึงการประยุกต์องค์ความรู้การคิดแก้ปัญหาเข้าสู่การปฏิบัติทั้งต่อในบทบาทผู้ช่วยเหลือและผู้รับบริการ

หากทว่าการคิดแก้ปัญหาในบริบทจิตวิทยาตะวันตกเน้นการพัฒนาสุขภาวะผ่านการจัดการสถานการณ์ที่เป็นปัญหา แต่มีได้มุ่งจัดการกับปัญหาความทุกข์ใจโดยตรงและอาจตกหล่นที่จะจัดการกับปัจจัยภายในจิตใจที่ส่งผลโดยตรงกับความสุขทุกข์ เช่น การยอมรับ การมองแง่บวก ความเข้มแข็งอดทน หรือ ปัญญา การจัดการกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหาได้อาจมิได้นำมาสู่ความสุขเสมอไป นอกจากนี้ยังมีปัญหาในอีกลักษณะที่เป็นปัญหาความทุกข์ใจที่ไม่สามารถจัดการได้ที่สถานการณ์ ดังนั้น การศึกษาถึงหลักทฤษฎีและแนวคิดที่มุ่งการจัดการปัญหาที่ความทุกข์ใจโดยตรงจึงอาจสามารถช่วยเสริมประสิทธิภาพให้กับการคิดแก้ปัญหาได้

จากการทบทวนวรรณกรรมหลักพุทธศาสนานิกายเถรวาทซึ่งเป็นแนวทางการดำเนินชีวิตที่สอดคล้องกับบริบทของสังคมไทย ผู้วิจัยพบว่าหลักพุทธธรรมได้เสนอถึงแนวทางที่บุคคลใช้รับมือกับปัญหา ที่ตั้งอยู่บนฐานความเข้าใจธรรมชาติของจิตใจและความเป็นไปของชีวิตตามแบบของพุทธธรรม เป็นแนวคิดที่มุ่งการจัดการกับปัญหาความทุกข์ใจที่ปัจจัยทางจิตใจโดยตรง ทั้งยังเสนอหนทางที่เอื้อให้บุคคลพัฒนาตนเองเข้าสู่การดำเนินชีวิตที่มีปัญหาความทุกข์ใจลดลง เป็นแนวคิดที่ผู้วิจัยมองว่าสามารถต่อยอดประสิทธิภาพการคิดแก้ปัญหาในบริบทจิตวิทยาตะวันตก แนวคิดการคิดแก้ปัญหาที่หลักพุทธธรรมนำเสนอคือ การคิดแก้ปัญหาตามหลักอริยสัจ 4 หรือ การคิดแบบอริยสัจจ์ หรือ การคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรม (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2552)

ดังนั้นผู้วิจัยจึงเห็นว่าการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมจึงอาจเป็นแนวทางที่บุคคลใช้รับมือกับปัญหาในชีวิต ทั้งยังเป็นการเรียนรู้จากปัญหาเพื่อพัฒนาตนเองเข้าสู่ระดับการดำเนินชีวิตที่มีความสามารถในการจัดการกับทั้งสถานการณ์ที่เป็นปัญหา และ ความทุกข์ใจในขณะเดียวกัน ดังที่จะอธิบายในหัวข้อต่อไป

## 2. การคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรม

### 2.1) ความหมายและความสำคัญ

การคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรม คือ วิธีคิดแบบอริยสัจจ์ เป็นวิธีคิดหนึ่งจากสิบวิธีของโยนิโสมนสิการ หรือ วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม โดยวิธีคิดแบบอริยสัจจ์นั้นสามารถเรียกอีกชื่อหนึ่งได้ว่า วิธีแห่งการดับทุกข์ อันเกิดจากกระบวนการภายในจิตใจของบุคคลเองที่ดำเนินไปอย่างเป็นระบบ

ระเบียบ เป็นไปตามหลักของเหตุและผล มีวัตถุประสงค์เพื่อการจัดการปัญหาหรือความทุกข์ที่กำลังประสบ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2552)

ทั้งการปฏิบัติและหมั่นฝึกฝนตนเองผ่านการคิดแบบอริยสัจจ์นี้เป็นการเพิ่มความเข้มแข็งให้กับความสามารถของใจในการทำความเข้าใจและเข้าจัดการ/จัดกระทำสิ่งต่าง ๆ ในชีวิต ซึ่งหมายถึง “ปัญญา” และพัฒนาการที่เพิ่มขึ้นของปัญญาจะเคลื่อนกระแสนการดำเนินชีวิตของบุคคลเข้าสู่ระดับของจิตใจที่โปร่งโล่งจากปัญหา หรือภาวะที่มีชื่อเรียกตามหลักพุทธธรรมว่า “นิพพาน” ซึ่งหมายถึง ใจที่สงบเย็น ดับจากความร้อน เป็นอิสระจากการถูกกักขังในขอบรรู้ (อันเนื่องด้วยความปรารถนา) ไต ๆ ในการดำเนินชีวิต (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2546, 2552, 2553)

เนื่องจากการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมมีเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับหลักธรรมอริยสัจ 4 ผู้วิจัยจึงจะขอเสนอโดย เรียงลำดับดังนี้คือ 1) วิธีการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรม และ 2) การอธิบายตามหลักอริยสัจ 4 และการอธิบายเชิงพฤติกรรม ดังนี้

## 2.2) วิธีการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรม

วิธีคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรม คือ การคิด การพิจารณา การกระทำในใจที่เป็นไปตามทิศทางของหลักอริยสัจ 4 คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค โดยเริ่มต้นจากการพิจารณาจาก “ผล” แล้วจึงสืบสาวไปหา “เหตุ” ซึ่งในที่นี้หมายถึง ผลที่เป็นปัญหาไปสู่เหตุของปัญหา คือ ทุกข์ -> สมุทัย และ ผลที่เป็นการออกจากปัญหาไปสู่เหตุของการออกจากปัญหา คือ นิโรธ -> มรรค (ม.ม.13/143-153/147-152, อ้างถึงใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2552, น. 682) โดยมีรายละเอียดวิธีคิดในแต่ละขั้นดังนี้

### ขั้นที่ 1 “ทุกข์”

ทุกข์ หมายถึง ภาวะที่บุคคลรับรู้เป็นปัญหาทั้งทางใจและกาย ที่มีความคับข้อง บกพร่อง กัดค้น และบีบคั้น

การพิจารณาในขั้นทุกข์ คือ การ “รู้ทุกข์” ซึ่งหมายถึงการกำหนดรู้ ตระหนักรู้ ถึงภาวะที่เป็นปัญหาที่ตนกำลังประสบ พร้อมทั้งสำรวจทำความเข้าใจถึงขอบเขตของปัญหานั้นให้ชัดเจน โดยกิริยาการรู้ทุกข์นี้สามารถเรียกเป็นภาษาบาลีได้ว่า “ปริยญา”

อย่างไรก็ตามการพิจารณาในขั้นนี้อาจเหมาะสม เพียงเป็นการสำรวจและทำความเข้าใจถึงความทุกข์/ปัญหาที่บุคคลกำลังเผชิญนั้นตามสภาพที่เป็นจริง เช่น ปัญหานั้นคืออะไร ความรู้สึกนึกคิดของเราที่กำลังเป็นปัญหาที่แท้คืออะไร มิใช่การคิดถึงปัญหาด้วยความเกลียดชังหรือหมกมุ่นครุ่นคิดด้วยใจที่กอดตันอยากออกจากปัญหานั้น ซึ่งการคิดด้วยอาการอย่างหลังจะมีใช้การรู้ทุกข์ แต่เป็นการคิดที่หลงวนและติดอยู่ในกรงของความทุกข์

สามารถสรุปและเรียกการพิจารณาในขั้นนี้ตามได้ว่า “สำรวจปัญหา”

### ขั้นที่ 2 “สมุทัย”

สมุทัย หมายถึง สาเหตุของปัญหา หรือ ปัจจัยต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อเนื่องมาสู่ปัญหาที่บุคคลกำลังเผชิญ

การพิจารณาในขั้นสมุทัยนี้ คือ การสังเกต สืบค้น ทำความเข้าใจว่าสิ่งใดบ้างเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อเนื่องนำมาสู่ปัญหาที่บุคคลกำลังเผชิญ หรือเรียกว่า การรู้ว่าปัญหาของเรานั้นเกิดจากอะไร

โดยการเสาะหาเหตุของปัญหานี้พึงเป็นไปในทิศทางเพื่อ “ละสมุทัย” คือ เพื่อการจัดการที่เหตุที่สามารถจัดการได้ ให้เหตุของปัญหานั้นหมดสิ้นไป เปรียบเหมือนการถอนวัชพืชที่ราก มิใช่เพียงเอาหินมาทับไว้ หรือตัดใบที่พ้นขึ้นมาเหนือดินเท่านั้น แล้วก็มีใช้การเสาะหาสาเหตุของปัญหาเพียงเพื่อจะได้อ้างโทษว่าเป็นเหตุของความทุกข์ยากโดยไม่ดำเนินการจัดการใด ๆ เปรียบเหมือนการเอาแต่นึกเกลียดชังว่าวัชพืชเป็นเหตุให้บริเวณบ้านเรือนไม่สวยงามถูกใจแต่ก็มีเคยคิดจัดการวัชพืชนั้น การจัดการกับปัญหาที่สาเหตุ หรือการทำเหตุของปัญหาให้หมดไปนั้นเป็นกิจริยาที่เรียกตามภาษาบาลีได้ว่า “ปหาน”

สามารถสรุปและเรียกการพิจารณาในขั้นนี้ได้ว่า “สืบค้น วิเคราะห์ และวินิจฉัย มูลเหตุของปัญหา”

### ขั้นที่ 3 “นิโรธ”

นิโรธ หมายถึง ภาวะที่บุคคลรับรู้หมดปัญหา พ้นจากปัญหา หรือความทุกข์

การพิจารณาในขั้นนิโรธ คือ การกำหนดจุดหมายสำหรับการพ้นจากปัญหา โดยกำหนดว่าจุดหมายของเราคืออะไร เป็นไปได้หรือไม่ เป็นไปได้ได้อย่างไร

นอกเหนือจากการกำหนดจุดหมายสำหรับการออกจากปัญหาแล้ว สำหรับขั้นนิโรธ บุคคลยังพึงปฏิบัติเพื่อให้พบกับภาวะหมดปัญหาด้วยตัวเอง กิริยาเช่นนี้เรียกตามภาษาบาลีว่า “สัจฉิกิริยา” ซึ่งเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อบุคคลลงมือปฏิบัติการแก้ปัญหา หรือเคยมีประสบการณ์เกี่ยวข้องกับภาวะที่โปร่งโล่งจากปัญหานั้นเอง

สามารถสรุปและเรียกการพิจารณาในขั้นนี้ได้ว่า “กำหนดจุดหมายที่ต้องการ”

#### ขั้นที่ 4 “มรรค”

มรรค หมายถึง รายละเอียดวิธีปฏิบัติ เพื่อไปถึงการพ้นจากปัญหา หรือ ความดับทุกข์

การพิจารณาในขั้นมรรคคือ การตรិตรองพิจารณาเพื่อกำหนดวางวิธีแก้ไขปัญหา วิธีที่จะจัดการกับเหตุของปัญหา อาจเรียกเป็นภาษาพูดได้ว่า การรู้ว่าเราจะต้องทำอะไรบ้าง

หากแต่สำหรับการมุ่งหน้าสู่ภาวะหมดปัญหานั้นการวางแผนสำหรับการแก้ไขปัญหายังเดียวไม่เพียงพอ บุคคลยังพึงต้องปฏิบัติและลงมือทำตามรายละเอียดการปฏิบัติ หรือเรียกตามภาษาบาลีว่า “ภาวนา” ที่หมายถึง การปฏิบัติและลงมือทำ

สามารถสรุปและเรียกการพิจารณาในขั้นนี้ได้ว่า “กำหนดวิธีการแก้ปัญหา”

การคิดแก้ปัญหตามกระบวนการทั้ง 4 ขั้นตอนนี้จึงเป็นกระบวนการคิดอย่างเป็นระบบโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อแก้ปัญหา ทั้งยังเป็นกระบวนการคิดที่สามารถประยุกต์ใช้กับการแก้ปัญหาได้ในทุกระดับของชีวิต ตั้งแต่ระดับสิ่งแวดล้อม สังคม ปฏิสัมพันธ์ พฤติกรรม และจิตใจ

อย่างไรก็ตามการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมนั้นยังมีความเกี่ยวข้องกับการคิดและการทำความเข้าใจลักษณะสามัญของสิ่งทั้งหลายว่ามีการเปลี่ยนแปลง ไม่คงที่ ไม่สามารถยึดจับสิ่งใดไว้/ถือมาเป็นตัวตนได้เลย ตามหลักไตรลักษณ์ หรือที่เรียกว่าการคิดตามหลักสามัญลักษณ์นั่นเอง

ตามที่ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2552, น. 682) อธิบายว่าการคิดตามหลักสามัญลักษณ์และการคิดแก้ปัญหาเป็นการคิดที่ต่อเนื่องกัน โดยสามารถแบ่งการทำงานได้เป็น 2 ขั้นตอนคือ เมื่อบุคคลพิจารณาปัญหาตามหลักสามัญลักษณ์และเห็นว่าปัญหานั้นก็เป็นไปตามธรรมดาของสิ่งทั้งหลาย เมื่อวางใจเช่นนี้ ใจจึงมีอิสระไม่ถูกผูกมัดในขอบริ้วของปัญหา อธิบายตามคำบาลีว่าใจอยู่ใน



กระแสของสัมมาทิฐิหรือปัญญาแล้ว จึงน้อมนำปัญญานั้นมาพิจารณา/ปฏิบัติเพื่อจัดการกับปัญหาตามแนวทางขั้นตอนของการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรม

ผู้วิจัยจึงเห็นว่าการวางใจตามหลักสามัญลักษณ์แล้วจึงแก้ปัญหานั้น สะท้อนให้เห็นว่าการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมเป็นการแก้ปัญหาที่ตั้งอยู่บนความเข้าใจที่มีต่อธรรมชาติและชีวิต

ประกอบกับที่ผู้วิจัยพบจากการทบทวนวรรณกรรมว่าหลักอริยสัจ 4 นั้น นอกจากจะเป็นองค์ความรู้ที่เป็นฐานของการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมที่อธิบายอย่างลงลึกถึงการแก้ปัญหาของจิตใจแล้ว ยังเป็นองค์ความรู้ที่อธิบายถึงฐานความเข้าใจและมุมมองที่บุคคลมีต่อปัญหา-โลกและชีวิตตามแบบของพุทธธรรมด้วย

ดังนั้นผู้วิจัยจึงเห็นความสำคัญที่จะทบทวนวรรณกรรมถึงหลักอริยสัจ 4 เพื่อประโยชน์ในการเข้าใจการคิดแก้ปัญหาในระดับจิตใจ เพื่อเข้าใจในมุมมองที่พุทธธรรมมีต่อปัญหา-โลกและชีวิต และเพื่อประยุกต์เข้าสู่การอธิบายเชิงพฤติกรรมสำหรับการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมสำหรับการวัดและประเมิน (Heppner, Wampold, & Kivlighan, 2008; Kerlinger & Howard, 2000) ที่จะกล่าวถึงในหัวข้อต่อไป

### 2.3) หลักอริยสัจ 4 และการอธิบายเชิงพฤติกรรม

งานวิจัยนี้ผู้วิจัยทบทวนวรรณกรรมเรื่องหลักอริยสัจ 4 จากงานหนังสือของ พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ ของ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) (2552) และ อริยสัจจากพระโอษฐ์ ของ กองตำราคณะธรรมทาน (2557ก, 2557ข) โดยมุ่งใช้คำอธิบายและความหมายสำหรับชีวิตประจำวันซึ่งเป็นองค์ความรู้สำหรับการจัดการปัญหาของจิตใจโดยตรง

ในหัวข้อนี้ผู้วิจัยจะนำเสนอหลักธรรมในฐานองค์ความรู้สำหรับการแก้ปัญหาก่อน แล้วจึงนำเสนอการประยุกต์เข้าสู่คำอธิบายเชิงพฤติกรรม โดยเรียงลำดับไปที่ละหัวข้อ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค

#### 2.3.1) ทุกข์

ทุกข์ หรือ ทุกขอริยสัจมีความหมายแตกต่างจากความทุกข์หรือความรู้สึกเป็นทุกข์ตามความเข้าใจทั่วไป เพราะ ทุกขอริยสัจ หมายถึง สภาพที่มีความคับข้อง กัดค้น บีบคั้น

เป็นปัญหา อันเป็นที่ตั้งของความทุกข์ใจ หรือภาวะใด ๆ ที่จะเหนี่ยวนำบุคคลมาสู่ความรู้สึก เป็นทุกข์ ดังนั้น ทุกขอริยสัจจึงหมายถึงความสุข หรือสิ่งใดก็ตามที่จะเป็นที่ตั้งและนำ บุคคลสู่ความทุกข์

ตามหลักธรรมได้แจกแจงที่ตั้งของความทุกข์ หรือ บริเวณที่บุคคลจะรับรู้ได้ว่ามีความ ทุกข์เกิดขึ้นไว้ 12 แห่ง คือ ความเกิด ความแก่ ความตาย ความโศก ความร่ำไรรำพัน ความทุกข์ ภาย ความทุกข์ใจ ความคับแค้นใจ ความประสพด้วยสิ่งไม่เป็นที่รัก ความพลัดพรากจากสิ่ง เป็น ที่รัก ความปรารถนาอย่างใดแล้วไม่ได้เช่นนั้น และปัญญาพาทนักษันธ์ (ที.ม.10/341/295, อ้าง ถึงใน กองตำราคณะธรรมทาน, 2557ก, น. 148) โดยอธิบายรายละเอียดได้ดังนี้

ความเกิด (ชาติ/birth) หมายถึง การเกิดขึ้นของตัวตน (I and mine) ว่าได้ อยู่-ได้มี-ได้เป็น / ไม่ได้อยู่-ไม่ได้มี-ไม่ได้เป็นสิ่งใด ๆ การที่บุคคลเข้าครอบครอง ภาวะใด ๆ โดยตระหนักว่าเป็นของตน (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2552, น. 110) เพื่อเลือกรับรู้ด้านที่ตนปรารถนาเพียงด้านเดียว (เช่น ฉันทสวดี ฉันทก่ง) ดังนั้นการจับยึดหรือให้ความหมายว่าสิ่งใดก็แล้วแต่เป็นตัวตนแม้บางครั้งอาจนำ ความรู้สึกสุขสมหวังมาให้ แต่ก็จัดเป็นการเกิดขึ้นของภาวะที่ความคับแคบ ไม่ ยึดหยุ่น เป็นขอบรั้วในชีวิต

ความแก่ (ชรา / decay) หมายถึง ความเสื่อม การเก่าแก่ชำรุดทรุดโทรม ของภาวะที่บุคคลยึดถือเอาว่าเป็นตัวตน หรือการที่ภาวะที่บุคคลยึดถือมาเป็นตัวตน นั้นถูกความเสื่อมกระทบกระเทือน เช่น ความสวย/ความเก่งของฉันทกำลังเสื่อม ความไม่สวย/ความไม่เก่งกำลังขยับขึ้นมา เป็นต้น

ความตาย (มรณะ / death) หมายถึง ความพลัดพรากสูญสิ้นจากภาวะใด ๆ ที่บุคคลยึดถือเป็นตัวตน หรือความพลัดพรากจากการได้มีได้เป็น ที่เกิดขึ้นตาม ธรรมชาติของการเปลี่ยนแปลง เช่น ความสวยของฉันทหมดไป เป็นต้น

ความโศก (โศก / sadness) หรือ ความรู้สึกโศกเศร้า หดหู่ ความเป็นผู้ เศร้าใจ เดือดร้อนใจ แห้งใจ โศกสุมกลุ้มกลัดใจ เป็นภาวะ/อาการที่เกิดขึ้นของผู้ที่ กำลังเป็นทุกข์ หรือถูกความทุกข์ชนิดใดชนิดหนึ่งกระทบเข้าแล้ว

ความร่ำไรร่ำพัน (ปริเทวะ / moaning) หรือ ความคร่ำครวญ ความร่ำไร ร่ำพัน การคร่ำครวญ การร่ำไรร่ำพัน ความเป็นผู้คร่ำครวญ ความเป็นผู้ร่ำไรร่ำพัน เป็นภาวะ/อาการที่เกิดขึ้นของผู้ที่กำลังเป็นทุกข์

ความทุกข์กาย (ทุกข์ / physical suffering) หรือ ความไม่มีความสุขที่เกิดขึ้น ทางกาย ความทนได้ยากที่เป็นไปทางกาย นับรวมถึงอาการทุกอย่างที่ไม่เป็นสุขที่เกิดขึ้นทางกายซึ่งอาจมีสาเหตุมาจากปัจจัยทางร่างกายหรือจิตใจก็ได้ นับเป็น อาการของความทุกข์อย่างหนึ่ง

ความทุกข์ใจ (โทมนัส / psychological suffering) หรือ ความรู้สึกไม่มีความสุขที่เกิดขึ้นทางใจ ความทนได้ยากที่เป็นไปทางใจ เป็นอาการของผู้ที่กำลังเป็นทุกข์

ความคับแค้นใจ (อุปายาส / irritation) หรือ ความรู้สึกก่อกวนใจ คับแค้นใจ ความเป็นผู้ก่อกวนใจ ผู้คับแค้นใจ เป็นภาวะ/อาการที่เกิดขึ้นของผู้ที่กำลังเป็นทุกข์

ความประสพด้วยสิ่งไม่เป็นที่รัก (dissatisfaction) หรือ ภาวะที่บุคคล ประสพกับสิ่งใด บุคคลใด หรือการรับรู้ทางประสาทสัมผัสใด ๆ ที่ไม่น่าปรารถนา ไม่น่ารักใคร่ ไม่น่าพอใจ หรือ การที่บุคคลต้องเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งที่ตนไม่หวังจะข้อง เกี่ยว เป็นภาวะที่เป็นทุกข์

ความพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รัก (grief and loss) หรือ ภาวะที่บุคคลต้อง พลัดพรากจากสิ่งใด บุคคลใด หรือการรับรู้ทางประสาทสัมผัสใด ๆ ที่น่าปรารถนา น่ารักใคร่ น่าพอใจ ที่บุคคลปรารถนาจะเกี่ยวข้องด้วย เป็นภาวะที่เป็นทุกข์

ความปรารถนาอย่างใดแล้วไม่ได้เช่นนั้น (disappointment) หรือ ภาวะ ที่บุคคลมิได้ดังที่ตนปรารถนา เช่น ปรารถนาให้อาการของความทุกข์เช่น ความโศก ความร่ำไรร่ำพัน ความทุกข์กาย ความทุกข์ใจ ความคับแค้นใจ ไม่เกิดขึ้นกับตน แต่ ด้วยสิ่งเหล่านี้ไม่ใช่สิ่งที่จะบรรลุได้ด้วย ความปรารถนา จึงเรียกว่าปรารถนาอย่างใด แล้วไม่ได้เช่นนั้น เป็นภาวะที่เป็นทุกข์

ปัญจูปาทานักขันธ (clinging of five aggregates) หมายถึง แหล่งของ ความยึดมั่นภาวะของชีวิต (ขันธ 5) ใด ๆ ก็ตามที่บุคคลยึดไว้ถือไว้ ยึดมั่นถือมั่น

อันมีเชื้อมาจากความยินดี ความเพลิน ความใคร่อยาก ล้วนเป็นตัวทุกข์ เป็นที่ตั้งของความทุกข์ โดยขั้น 5 คือ

รูป (corporeality) หมายถึง ส่วนประกอบฝ่ายรูปธรรมทั้งหมด รวมถึง สสารหรือพลังงาน ร่างกาย วัตถุ คุณสมบัติ พุติกรรม รวมถึงพฤติกรรมของสสาร และพลังงานเหล่านั้น หรือปรากฏการณ์ใด ๆ ที่สามารถวัดและจับต้องอย่างเป็นรูปธรรมได้ หากบุคคลยึดถือรูปใด ๆ ไว้ รูปที่ถูกยึดถือนั้นก็เป็นที่ตั้งของความทุกข์ เช่น ร่างกายของฉัน รถยนต์ของฉัน บ้านของฉัน นางสาวแพรว(แพน)ของฉัน

เวทนา (feeling, sensation) หมายถึง ความรู้สึกเป็นสุข ทุกข์ หรือเฉย ๆ อันเกี่ยวเนื่องกับการรับรู้ทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ หากบุคคลยึดถือเวทนาใด ๆ ไว้ เวทนาที่ถูกยึดถือนั้นก็เป็นที่ตั้งของความทุกข์ เช่น ความรู้สึกสุขจากการได้รับคำชม ความรู้สึกสุขจากการคุยกับนางสาวแพรว ความรู้สึกเฉย ๆ จากการอาบน้ำ ความรู้สึกทุกข์จากการคิดว่าตัวเองไม่สวย

สัญญา (perception) หมายถึง ความกำหนดได้ หมายถึงได้ให้ความหมาย การกำหนดรู้อาการ สัญลักษณ์ สิ่งต่าง ๆ อันเป็นเหตุให้จำวัตถุของการกำหนดหมายรู้นั้นได้ สรุปลงได้โดยง่ายคือ กระบวนการเรียกเก็บ-รวบรวม-สังสมข้อมูลซึ่งเป็นวัตถุดิบสำหรับความคิด และการให้ความหมาย หากบุคคลยึดถือสัญญาใด ๆ ไว้ สัญญาที่ถูกยึดถือนั้นก็เป็นที่ตั้งของความทุกข์ เช่น การให้ความหมายว่านางสาวแพรวเป็นแพนของฉัน การให้ความหมายว่าคุณวิจิตเป็นคนดี การให้ความหมายว่าผู้ที่ไม่ใช้โทรศัพท์สมาร์ทโฟนเป็นคนล้ำสมัย

สังขาร (mental formation, volitional activities) หมายถึง กระบวนการที่ใจปรุงแต่งการตรีนึกคิดและการกระทำ โดยมีเจตนาเป็นตัวนำ ซึ่งสามารถแต่งไปได้หลายรูปแบบทั้งดีชั่วและกลาง ๆ หากบุคคลยึดถือสังขารใด ๆ ไว้ สังขารที่ถูกยึดถือนั้นก็เป็นที่ตั้งของความทุกข์ เช่น การยึดใจที่เป็นเมตตาต่อผู้อื่นไว้ว่าเป็นฉันท การยึดเอาการคิดทำอะไรดี ๆ เพื่อนางสาวแพรวว่าเป็นฉันท

วิญญาณ (consciousness) หมายถึง การรู้แจ้งทางอารมณ์ (สังขระทพ) ทาง ตา-เห็น หู-ได้ยิน จมูก-ได้กลิ่น ลิ้น-รู้รส กาย-รู้สัมผัสทางกาย และใจ-รู้อารมณ์ทางใจ หากบุคคลยึดถือวิญญาณใด ๆ ไว้ วิญญาณที่ถูกยึดถือนั้นก็เป็นที่ตั้งของความทุกข์ เช่น การยึดถือการรู้อย่างแจ่มแจ้งถึงเสียงกีตาร์ขณะฟังเพลง การยึดถือการรับรู้ใจว่ากำลังเสวยความเบาสบายขณะนั่งสมาธิ หรือการยึดความสามารถที่จะรับรู้ได้ว่าเป็นฉันหรือของฉัน

นอกเหนือจากการจำแนกทุกขอริยสังขออกเป็น 12 แบบแล้ว ยังมีการจำแนกลักษณะอาการที่ตั้งของความทุกข์ออกเป็นลักษณะอื่น ๆ อีกตามที่ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) (2555, น. 74, 84-86) นำเสนอไว้ ดังนี้

ทุกข์ตา 3 คือ 1) ทุกขทุกข์ หรือความรู้สึกที่เป็นทุกข์ทั้งทางกายและใจ หรือความทุกข์ตามความเข้าใจทั่วไป 2) วิปริณามทุกข์ หรือทุกข์ที่เนื่องด้วยความผันแปร ได้แก่ ความรู้สึกเป็นสุข ที่เมื่อเกิดความผันแปรแล้วกลายเป็นที่ตั้งแห่งความทุกข์ 3) สังขารทุกข์ หรือ สภาพที่ถูกบีบคั้นด้วยความเกิดดับ และสังขาร (หมายถึงชั้น 5) ที่ล้วนอยู่ภายใต้กฎของไตรลักษณ์ คือ เปลี่ยนแปลง ไม่คงที่ ไม่สามารถจับยึดเป็นตัวตนได้ หากแต่เมื่อบุคคลรู้ไม่เท่าทันความธรรมดาเหล่านี้จึงก่อให้เกิดเป็นทุกขอริยสังขขึ้น

ทุกข์โดยปิดบังหรือเปิดเผย คือ 1) ปฏิฆฉันททุกข์ หรือ ทุกข์ที่ไม่ปรากฏออกมาให้เห็นชัด ๆ ต้องถามไถ่กันจึงจะรู้ได้ เป็นทุกข์ปิดบังซ่อนเร้น เช่น ปวดหู ปวดฟัน หรือใจที่เร้าร้อนเพราะไฟราคะและโทสะ 2) อัปปฏิฆฉันททุกข์ หรือ ทุกข์ที่เห็นได้ชัดเจนเปิดเผย เช่น อาการโรคที่แสดงออกทางร่างกาย ถูกหนามตำ ถูกทำร้ายร่างกาย เป็นต้น

ทุกข์โดยตรงและโดยอ้อม คือ 1) นิปปริยายทุกข์ หรือ ทุกขอริยสังขอันเนื่องมาจากความรู้สึกเป็นทุกข์โดยตรง ได้แก่ ความรู้สึกเป็นทุกข์ (ทุกข์เวทนา) หรือที่เรียกว่า ทุกขทุกข์นั่นเอง 2) ปริยายทุกข์ หรือ ทุกขทุกข์อย่างนอกเหนือจากทุกข์เวทนา ที่บุคคลก่อเป็นที่ตั้งแห่งทุกข์

จากการทบทวนวรรณกรรมผู้วิจัยพบว่าทุกขอริยสังข หรือ ความทุกข์ใจนั้นสามารถเกิดขึ้นได้อย่างย้อนแย้งกับความรู้สึกอย่างสามัญทั่วไปคือ ทุกขเวทนา (ความรู้สึกเป็นทุกข์ ไม่

สบาย เจ็บปวด) ถ้าบุคคลรับรู้และจัดการความเจ็บปวดทางกายอย่างถูกต้องก็ไม่จำเป็นที่จะกลายเป็นความรู้สึกเป็นทุกข์ที่เป็นทุกข์ขอรหัส หากแต่ในอีกทาง ความรู้สึกเป็นสุข กลับสามารถนำมาสู่ทุกข์ขอรหัสได้ และความสุหน้เองก็กลับกลายเป็นที่ตั้งของความทุกข์ และไม่ใช่ว่าเพียงความรู้สึก สุขทุกข์เฉย ๆ เท่านั้นที่อาจกลายมาเป็นที่ตั้งของความทุกข์ หากแต่ ไม่ว่าจะไรก็ตามที่บุคคลยึดถือก็สามารถเป็นที่ตั้งของความทุกข์ได้ (อุปทานขันธ 5) ตามแต่บริบทชีวิตของแต่ละคน

สำหรับทุกข์ขอรหัส หลักธรรมอธิบายว่าหน้าที่ที่บุคคลพึงมีต่อทุกข์คือ “การกำหนดรู้” (ปริญญา) ซึ่งหมายถึง การที่บุคคลพึงสำรวจ ศึกษาให้เข้าใจสภาวะที่ตนกำลังประสบสังเกต กำหนดรู้ชัดในรายละเอียดว่าตนเองกำลังประสบภาวะใด ตามที่ได้อธิบายไว้ในข้างต้น โดยบุคคลไม่จำเป็นต้องเห็นที่ตั้งของความทุกข์ของตนครบตามแบบทั้ง 12 อากาโรในความทุกข์ครั้งเดียว เพียงแต่เห็นให้ชัดว่าทุกข์ขอรหัสที่ตนประสบอยู่เป็นอย่างไร

จากการทบทวนวรรณกรรมผู้วิจัยจึงกำหนดคำอธิบายเชิงพฤติกรรมในการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรม สำหรับหัวข้อทุกข์ในการวิจัยครั้งนี้ คือ การพิจารณากำหนดรู้ความทุกข์/ปัญหาของตน ทำความเข้าใจปัญหาและขอบเขตของปัญหาในชีวิตที่ตนกำลังเผชิญ ผ่านความรู้ที่บุคคลมีในทุกข์

### 2.3.2) สมุทัย

สมุทัย หรือ เหตุแห่งทุกข์ มีหลักธรรมที่อธิบายถึงเหตุแห่งทุกข์ไว้ 2 แบบ คือ ตัณหา และ ปฏิจจสมุปบาท หากแต่ปฏิจจสมุปบาท มิใช่เหตุแห่งทุกข์ แต่เป็นวงจรที่อธิบายปัจจัยต่าง ๆ ที่ส่งผลกันนำมาสู่ทุกข์ โดย พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2552, น. 683) ได้เปรียบเทียบให้เห็นว่าการอธิบายที่ตัณหาเปรียบเหมือนการชี้ให้เห็นเหตุแห่งทุกข์ที่เป็นตัวแสดงหน้าโรง และการอธิบายวงจรปฏิจจสมุปบาทเป็นการอธิบายปัจจัยต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อเนื่องกันไปมาในกระแสของความทุกข์ เปรียบเหมือนการแสดงแบบเต็มโรง บอกเล่ากระบวนการแสดงละครโรงนี้อย่างเต็มกระบวนการ โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. **ตัณหา (craving)** หรือ ความอยาก ทะยาน รำนรณหาสิ่งให้อำนวยความรู้สึกสุข หลีกหนีต่อสิ่งทำให้เกิดทุกข์ โดยตัณหามีอาการแสดงออก คือ อยากได้ อยากเป็น อยากให้คงอยู่อย่างนั้น ๆ ตลอดไป อยากให้ตัณหา พินาศไป (ส.ม.19/534/1680, อ้างถึงใน กองตำรา

คณะรัฐมนตรี, 2557ก, น. 279; พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2552, น. 110) โดยตัณหานั้นจะตั้งอยู่ ณ ใดสิ่งใดก็ตามที่เป็นที่รักที่ยินดี และบุคคลมีความกำหนดด้วยอำนาจของความเพลินที่มีต่อที่นั่นสิ่งนั้น (ที.ม.10/340-350/294-299, อ้างถึงใน กองตำราคณะรัฐมนตรี, 2557ก, น. 137)

ตัณหานี้คือเหตุแห่งทุกข์ เพราะไม่ว่าความต้องการของมนุษย์นั้นจะเป็นเช่นใดก็ตาม สิ่งต่าง ๆ ล้วนเกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไปเป็นธรรมดาตามแต่เหตุและปัจจัยของสิ่ง ๆ นั้น และความทุกข์มิได้เกิดขึ้นเพียงเพราะว่าสิ่งต่าง ๆ มีอาจเป็นไปตามความปรารถนาเท่านั้น หากแต่ “ใจ” ที่บีบคั้นเราร้อนไปด้วยความอยากทะยานรณหาสิ่งอันวิเศษ-หนีทุกข์นั้น คือใจที่เป็นทุกข์และดำเนินอยู่ในกระแสของความทุกข์ ด้วยมีตัณหาเป็นเหตุนั่นเอง

ผู้วิจัยอธิบายโดยเทียบกับแนวคิดของWilber (2001) ได้ว่า สาเหตุที่ตัณหาเป็นเหตุแห่งทุกข์นั้นเนื่องด้วยตัณหาคือความต้องการที่ทำให้บุคคลจำกัดสิ่งต่าง ๆ เหลือเพียงแค่ด้านที่ตนต้องการด้านเดียว จึงนำมาสู่ความขัดแย้ง เพราะสิ่งต่าง ๆ ในธรรมชาตินั้นมีสองด้านเสมอ (เช่น มีทั้งสวยและไม่สวย, มีรับและให้, มีเก่งและไม่เก่ง เป็นต้น)

สามารถจำแนกตัณหาได้เป็น 3 ประเภท คือ กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา ดังนี้

1.1) กามตัณหา (craving for sense-pleasure) หรือ ความอยากได้สิ่งตอบสนองความต้องการทางประสาทสัมผัสทั้ง 5 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย เช่น อยากกินข้าวมันไก่ อยากดูภาพยนตร์ อยากฟังเพลง อยากดมกลิ่นหญ้า อยากนอนที่นอนนุ่ม ๆ เป็นต้น

1.2) ภวตัณหา (craving for self-existence) หรือ ความอยากเป็น ความอยากที่จะอยู่ในภาวะชีวิตอย่างใดอย่างหนึ่ง ด้วยคิดว่าภาวะเช่นนั้นจะทำให้ตนได้ในสิ่งที่ปรารถนา และต้องการให้ภาวะนั้นคงอยู่ตลอดไป เช่น อยากเป็นประธานบริษัท อยากเป็นเศรษฐี อยากเป็นคนรักของนางสาวแพรว ไปตลอด เป็นต้น

1.3) วิภวตัณหา (craving for non-existence or self-annihilation) หรือ ความไม่อยากเป็น ความอยากที่จะไม่อยู่ภาวะชีวิตอย่างใดอย่างหนึ่ง ความอยากให้ตัวตนที่เป็นอยู่พ้นไปสูญสิ้นไป โดยตัณหาชนิดนี้จะแสดงออกผ่านอาการที่เป็น

ความรู้สึกเช่น เบื่อหน่าย เหนงว้าเหว่ เบื่อตัวเอง ชังตนเอง สมเพชตนเอง หรือ ผ่านความต้องการอยากทำลายเป็นต้น เช่น เบื่อหน่ายกับการปรับภาษาในการเขียนวิทยานิพนธ์ นึกสมเพชที่ตัวเองเป็นคนจน กลัวว่าตัวเองจะเสียใจ เป็นต้น

**2. ปฏิจจสมุปบาท (Patīccasamuppāda)** หรือ หลักธรรมที่แสดงถึงกระบวนการที่เหตุปัจจัยต่าง ๆ ส่งผลซึ่งกันและกันนำมาสู่ทุกข์ แปลคำว่าปฏิจจสมุปบาทตามภาษาบาลีได้ว่า กระบวนการที่อาศัยกันและกันแล้วทยอยกันเกิดขึ้น

โดยกระบวนการดังกล่าวได้แสดงถึงปัจจัยต่าง ๆ ที่นำมาสู่การเกิดขึ้นพร้อมของความทุกข์ ดังพุทธพจน์ที่กล่าวว่า :

“ทุกขสมุทยอริยสัจ นั้นเป็นไปดังนี้ เพราะมีอวิชชาเป็นปัจจัย จึงมีสังขารทั้งหลาย; เพราะมีสังขารเป็นปัจจัย จึงมีวิญญูณ; เพราะมีวิญญูณเป็นปัจจัย จึงมีนามรูป; เพราะมีนามรูปเป็นปัจจัย จึงมีสฬายตนะ; เพราะมีสฬายตนะเป็นปัจจัย จึงมีผัสสะ; เพราะมีผัสสะเป็นปัจจัย จึงมีเวทนา; เพราะมีเวทนาเป็นปัจจัย จึงมีตัณหา; เพราะมีตัณหาเป็นปัจจัย จึงมีอุปาทาน; เพราะมีอุปาทานเป็นปัจจัย จึงมีภพ; เพราะมีภพเป็นปัจจัย จึงมีชาติ; เพราะมีชาติเป็นปัจจัย ขรามรณะโสกะปริเทวะทุกขะโทมนัสอุปายาส (ความแก่ ตาย โศก ร่ำไรรำพัน ทุกข์กาย ทุกข์ใจ คับแค้นใจ) จึงเกิดขึ้นครบถ้วน : ความเกิดขึ้นพร้อมแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้น ย่อมมีอาการอย่างนี้ จึงเรียกว่า ทุกขสมุทยอริยสัจ”

อง.ติก.20/227-228/501 (อ้างถึงใน กองตำราคณะธรรมทาน, 2557ก, น. 139)

โดยอธิบายตามความหมายของแต่ละปัจจัยในแง่มุมที่เกี่ยวข้องกับการแก้ปัญหาในระดับจิตใจได้ดังนี้

อวิชชา (Ignorance, Lack of knowledge) หรือ ความไม่รู้ไม่เข้าใจ ไม่เห็นความเป็นไปของธรรมชาติตามความเป็นจริง เช่น ไม่เห็นว่าสิ่งต่าง ๆ มีความเปลี่ยนแปลง ไม่คงที่ไม่สามารถจับยึดอะไรไว้ได้ ไม่เห็นว่าแท้จริงแล้วทุกสิ่งเป็นเนื้อเดียวกัน ทำให้ติดยึดอยู่กับภาวะบางภาวะและถ้อยคำ หรือเรียกตามหลักธรรมว่า การหลงไปกับสมมติบัญญัติ



นอกจากนี้ยังมีหลักธรรมระบุว่าวิชา คือ ความไม่รู้ทุกข์ ไม่รู้เหตุแห่งทุกข์ ไม่รู้ความดับไม่เหลือของทุกข์ และไม่รู้ทางดำเนินให้ถึงความดับไม่เหลือของทุกข์ หรือสรุปว่าวิชานั้นคือความไม่รู้อริยสัจ หรือความไม่รู้ปัญหาและการแก้ปัญหาตนเอง

สังขาร (Volitional activities) หรือ เจตนา ความมุ่งหมาย การจัดสรรกระบวนการคิด สำหรับการกระทำทางกายวาจาและใจ ตามความเคยชินที่บุคคลสะสมไว้ โดยในวงจรปฏิบัติสมุปบาทนั้นหมายถึง เจตนาที่มีวิชาเป็นปัจจัย หรือ เจตนาที่ถูกเหนี่ยวนำด้วยความไม่รู้ไม่เข้าใจจึงเป็นไปเพื่อตอบสนองตัวตนหรือความสุขของตน (ซึ่งอาจเป็นได้ทั้งในทางที่เบียดเบียนและเป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น) เช่น การคิดหาทางเอาเปรียบผู้อื่นในการทำงาน การคิดเตรียมงานเลี้ยงใหญ่โต

วิญญาน (Consciousness) หรือ การรับรู้ทางประสาทสัมผัสทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ที่เป็นไปตามการชักนำของเจตนา เช่น การเห็นหญิงงามท่ามกลางฝูงชน การได้ยินเสียงนักร้องที่ชื่นชอบในขณะที่ฟังการร้องประสานเสียง หรือ การสัมผัสได้ถึงความรู้สึกที่สัมผัสทำเมื่ออ่านประโยคนี้

นามรูป (Animated organism) หมายถึง การทำงานของภาวะที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม อันเป็นไปสำหรับรับรู้ทางกาย (ตา หู จมูก ลิ้น กาย) และใจ เพื่อตอบสนองต่อการรับรู้ (วิญญาน) ของบุคคล เช่น มีการรับเสียงและเสียงเกิดขึ้นในการรับรู้เมื่อบุคคลฟัง

สฬายตนะ หรือ อายตนะทั้งหก (The six sense-bases) หมายถึง การทำหน้าที่ของระบบการรับรู้ (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) ที่สอดคล้องกับสถานการณ์ เช่น การทำงานของระบบประสาทการฟัง หากแต่การรับรู้จะเกิดขึ้นเมื่อ 3 ปัจจัยทำงานพร้อมกัน คือ อายตนะรูป และ วิญญาน เมื่อเกิดการทำงานพร้อมกันจะเรียกว่าผัสสะ

ผัสสะ (Contact) หมายถึง การเชื่อมต่อของการรับรู้ หรือการกระทบกันระหว่างสิ่งแวดล้อมภายนอกกับระบบการรับรู้ของบุคคล และเมื่อเกิดการเชื่อมต่อหรือผัสสะนี้เป็นปัจจัย จึงเกิดเวทนา

เวทนา (Feeling) หรือ ความรู้สึกที่เป็นสุข เป็นทุกข์ หรือเฉย ๆ ที่เกิดขึ้นเนื่องจากมีผัสสะเป็นปัจจัย เช่น ได้ยินเสียงปรบมือรู้สึกเป็นสุขมาก

ตัณหา (Craving) หรือ ความอยากได้ อยากมี อยากเป็น ความชอบ/ชัง เพลิดเพลิน/ รังเกียจ ที่บุคคลมีต่อเวทนาที่เกิดขึ้น โดยตัณหาหมักนำท่าทีของบุคคลให้มีทิศทางของการ แสวงหาเพื่อเติมให้ตนเอง หาสิ่งอันวิเศษ หนีสิ่งที่ทำให้ทุกข์ เช่น แสวงหาให้คนมาชื่นชอบ

อุปทาน (attachment, clinging) หรือ การยึดมั่นถือมั่น ถือเอารวบเอาเวทนา ภาวะต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดเวทนาผูกไว้กับตัว โดย สามารถจำแนกอุปทานออกเป็น 4 อย่าง คือ กามุปาทาน ทิฏฐุปาทาน สิลัพพตูปาทาน และอัตตวาหุอุปาทาน โดยมีรายละเอียดโดย คร่าวดังนี้

กามุปาทาน (clinging to sensuality) หรือ การยึดมั่นในสิ่งสนองความต้องการทาง ประสาทสัมผัสทั้ง 5 (ตา หู จมูก ลิ้น กาย) เช่น ยึดมั่นภาพที่เห็นคนหัวเราะตบมือ

ทิฏฐุปาทาน (clinging to views) หรือ การยึดมั่นในความเชื่อ แนวคิด ทฤษฎี หรือ หลักปรัชญาต่าง ๆ ที่เข้ากับความต้องการของตน เช่น เชื่อว่าการตบมือแปลว่าคนชื่นชม

ซิลัพพตูปาทาน (clinging to mere rule and ritual) หรือ การยึดมั่นในพฤติกรรม พิธีกรรม ระเบียบข้อประพฤติปฏิบัติ ที่เป็นไปด้วยอำนาจของตัณหา โดยมิได้ไตร่ตรองตาม หลักเหตุผล เช่น ยึดมั่นว่าจะต้องพุดมุขตลกทะเล่ลามากเพื่อให้คนชื่นชอบ

อัตตวาหุอุปาทาน (clinging to the ego-belief) หรือ การยึดมั่นว่ามีตน ยึดมั่นใน วาทะว่าตัวตน มีตนที่เป็นผู้ได้รับ เป็นผู้เสพเสวยสิ่งที่ยาก มีตนเป็นเจ้าของ และมีตัวตน บางอย่างที่ยากให้หายไป เช่น ยึดมั่นว่าฉันจะต้องเป็นคนที่มีแต่คนชื่นชอบ

ภพ (Process of becoming) แบ่งเป็น 2 ลักษณะ คือ กรรมภพ หรือ การคิด/พูด/ ทำทั้งหมด และ อุปัตถิภพ หรือ ภาวะชีวิตที่บุคคลเป็นจากการคิด/พูด/ทำนั้น โดยทั้งกรรมภพ และอุปัตถิภพต่างมีความมุ่งหมายเพื่อสนองตัณหาอุปาทาน โดยสามารถจำแนกความแตกต่าง ระหว่างกรรมภพกับสังขารได้ตามเวลาเกิดคือสังขารอยู่ในอดีต แต่กรรมภพอยู่ในปัจจุบัน และยังมีจุดเน้นที่ต่างกันโดยสังขารมุ่งเน้นเพียงเจตนา แต่ภพนั้นหมายรวมการคิด/พูด/ทำ และภาวะที่บุคคลเป็นจากการกระทำดังกล่าวทั้งกระบวน เช่น เมื่อยึดมั่นว่าจะเป็นคนที่คุณ ชื่นชอบจึงพุดมุขตลกมากให้คนฟังหัวเราะและตบมือ

ชาติ (Birth) หรือ การตระหนักว่าตนอยู่-ไม่ได้ อยู่ มี-ไม่มี เป็น-ไม่เป็นภาวะชีวิตใด ๆ รวมถึงการครอบครองและถือเอาภาวะชีวิตใด ๆ มาเป็นตนและของตน เช่น เมื่อคนตบมือสนใจก็ขึ้นใจไปกับความรู้สึกว่าฉันมีคนชื่นชอบ

ชรามรณะ (Decay and Death) หรือ การตระหนักถึงการพินาศของตนจากภาวะชีวิตที่ได้ถือไว้ ความรู้สึกที่ตนถูกคุกคามด้วยความสูญสลาย เช่น เมื่อคนหายขาก็เริ่มหวนใจว่าเขาจะไม่ชอบฉันอีกแล้ว หรือเสียใจเมื่ออ่านข้อเสนอแนะของผู้เข้าฟังการเสวนาว่าไม่ชอบอย่างมากที่มีการเล่นมุขตลกกลามก

เมื่อมีชรามรณะเป็นปัจจัย จึงเกิดมีความทุกข์ โศก ร่ำไรรำพัน ทุกข์กาย ทุกข์ใจ คับแคँใจ พร้อมด้วยทุกข์เวทนาต่าง ๆ เรียกว่า ความทุกข์หรือปัญหาในระดับจิตใจได้เกิดขึ้นพร้อมแล้ว โดยความทุกข์ที่เกิดขึ้นยังเป็นปัจจัยกลับมาสู่วิชาต่อไป

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2552, น. 103-104) อธิบายว่าสามาถจำแนกปัจจัยทั้ง 12 ปัจจัยของปฏิจจสมุปบาทออกตามหน้าที่ได้เป็น 3 ประเภท (วิญญู 3) คือ

1. สาเหตุผลักดันให้ออกมาเป็นการคิด พุต และพฤติกรรมต่าง ๆ เรียกว่า กิเลส ประกอบด้วย อวิชชา ตัณหา อุปาทาน
2. กระบวนการกระทำ (กาย/วาจา/ใจ) ที่นำพาให้ชีวิตเป็นไปในแบบต่าง ๆ เรียกว่า กรรม ประกอบด้วย สังขาร (กรรม) ภพ
3. สภาพของชีวิตที่เป็นผลจากการกรรม และเป็นปัจจัยเสริมสร้างกิเลสต่อไป

เรียกว่า วิบาก ประกอบด้วย วิญญูณ นามรูป สฬายตนะ ผัสสะ เวทนา ชาติ ชรามรณะ เนื่องจากอวิชชานั้นมิใช่เหตุโดยตรงที่นำมาสู่ความทุกข์ แต่เป็นปัจจัยที่ปิดบังบุคคลไว้จากการดำเนินชีวิตอย่างสอดคล้องกับความเป็นไปของธรรมชาติ จึงนำมาสู่ตัณหาและอุปาทานซึ่งเป็นเหตุตรงแห่งความทุกข์ที่เป็นทุกข์ขอรียสัจ ในที่สุด

ดังนั้นจากการทบทวนวรรณกรรมถึงหลักกรรมที่แสดงถึงสิ่งที่เป็นเหตุแห่งทุกข์จากทั้งสองแบบ และจากการปรึกษากับพระครูธรรมธรรชิต คุณวโร (การสื่อสารส่วนบุคคล, 21 เมษายน 2559) ผู้วิจัยจึงขอสรุปว่าปัจจัยที่เป็นเหตุแห่งทุกข์ ในฐานะเหตุตรง คือ ตัณหา และ อุปาทาน

แม้ว่าวิชาจะไม่ใช่เหตุตรงต่อความทุกข์ แต่ก็ยังเป็นปัจจัยที่เป็นมูลของตัณหาและอุปาทาน ซึ่งเป็นปัจจัยที่พึงถูกแทรกแซงแทนที่ด้วย วิชา หรือ สัมมาทิฐิ อันจะกล่าวถึงในหัวข้อนิโรธและมรรค เพื่อการจัดการกับมูลและเหตุของความทุกข์อย่างครบกระบวนการต่อไป

โดยหลักธรรมอธิบายว่าหน้าที่ที่บุคคลพึงมีต่อสมุทัยนี้คือ “การละ” (ปหาน) ซึ่งหมายรวมถึงการหามูลเหตุของความทุกข์ที่กำลังประสบให้พบ แล้วจึงละ หรือกำจัดเหตุนั้นให้หมดไป (ส.ม.19/546/1709, อ้างถึงใน กองตำราคณะธรรมทาน, 2557ก, น. 118; พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2552, น. 902)

เมื่อเหตุตรงของความทุกข์คือตัณหาและอุปาทาน จากประสบการณ์ผู้วิจัยจึงเห็นว่าการละจึงเป็นการหยุด หรือ ความสามารถที่บุคคลจะหักห้ามและสลัดความอยากยึดที่ตนกำลังถือไว้ออกไป ซึ่งเป็นเหตุตรงของความทุกข์ที่เป็นทุกข์ขอรียสัจ เพื่อขยับตนเองเข้าสู่ใจที่โปร่งโล่งจากอิทธิพลของตัณหาอุปาทาน เข้าสู่กระแสของความเป็นนิโรธต่อไป

โดยการละตัณหาและอุปาทานมักเกิดอย่างสืบเนื่องจากการเติบโตขึ้นของวิชา ซึ่งเข้ามาแทรกแซงแทนที่วิชา คือ เมื่อบุคคลรับรู้และเท่าทันธรรมชาติตามสภาวะที่ทุกอย่างล้วนส่งต่อความสัมพันธ์กันอย่างสืบเนื่อง จึงเปลี่ยนแปลง ไม่คงที่ และเห็นว่าไม่สามารถยึดจับสิ่งใดไว้ได้เลย จึงนำมาสู่การดับลงของความทุกข์

ดังนั้นจากการทบทวนวรรณกรรมผู้วิจัยจึงกำหนดคำอธิบายเชิงพฤติกรรมในการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรม สำหรับหัวข้อสมุทัยในการวิจัยครั้งนี้ คือ การระบุมูลเหตุ สืบสาวหามูลเหตุของความทุกข์ ผ่านความรู้ความเข้าใจในสมุทัย (ตัณหา และ อุปาทาน) เพื่อให้รู้ว่าจะสามารถจัดการกับเหตุแห่งทุกข์ของตนได้อย่างไร

### 2.3.3) นิโรธ

นิโรธ หรือ ภาวะพ้นปัญหา ปราศจากปัญหา ความพ้นทุกข์ ความดับทุกข์ เป็นภาวะที่จะเข้าถึงได้เมื่อกำจัดเหตุแห่งทุกข์ บุคคลจึงเคลื่อนออกจากภาวะบีบคั้น เบื่อหน่าย ภาระวน ภาระวาย กังวล กลัว (เป็นทุกข์) ฯลฯ มาสู่ความผ่อนคลาย เบิกบาน หลุดพ้น สงบ เป็นอิสระ หรือ เข้าถึงภาวะที่เรียกตามภาษาบาลีว่า “นิพพาน” (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2552, น. 897)

โดย กองตำราคณะธรรมทาน (2557ก) ได้ยกหลักธรรมที่แสดงถึงการดับแห่งทุกข์ไว้ 2 ลักษณะ คือ การละและการดับของตัณหา (ที.ม.10/340-350/294-299, อ้างถึงใน กองตำราคณะธรรมทาน, 2557ก, น. 132) และ ปฏิจจสมุปบาท นิโรธวาร ซึ่งมีใช้การดับทุกข์โดยตรง แต่เป็นวงจรที่อธิบายปัจจัยต่าง ๆ ที่ส่งผลกันนำมาสู่การดับของทุกข์ (อง.ต.ก. 20/227-228/501, อ้างถึงใน กองตำราคณะธรรมทาน, 2557ก, น. 139) ดังนี้

1. การละและการดับของตัณหา หลักธรรมในกลุ่มนี้อธิบายว่า การดับไม่เหลือของทุกข์ คือ การละ การวาง การผ่านพ้น การสลละคืน การคลายคืน และการดับไม่เหลือของตัณหา ดังนั้น ภาวการณ์พ้นจากปัญหา จึงหมายถึง ภาวะที่บุคคลเมื่อจะละก็สามารถละได้ เมื่อจะดับก็สามารถดับได้ ในสิ่งใด ๆ ที่เป็นที่รักที่ยินดี ซึ่งเป็นที่ตั้งของตัณหา

2. ปฏิจจสมุปบาท นิโรธวาร หรือ การอธิบายถึงการดับไปของปัจจัยต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อเนื่องกันนำไปสู่การดับลงของความทุกข์ ตามคำที่ถอดความจากภาษาบาลีว่า

“ทุกขนิโรธอริยสัจ นั้นเป็นไปดังนี้ เพราะความจางคลายดับไปโดยไม่เหลือแห่งวิชชานั้นเอง จึงมีความดับไปแห่งสังขาร; เพราะมีความดับแห่งสังขารเป็นปัจจัย จึงมีความดับแห่งวิญญูณ; เพราะมีความดับแห่งวิญญูณ จึงมีความดับแห่งนามรูป; เพราะมีความดับแห่งนามรูป จึงมีความดับแห่งสฬายตนะ; เพราะมีความดับแห่งสฬายตนะ จึงมีความดับแห่งผัสสะ; เพราะมีความดับแห่งผัสสะ จึงมีความดับแห่งเวทนา; เพราะมีความดับแห่งเวทนา จึงมีความดับแห่งตัณหา; เพราะมีความดับแห่งตัณหา จึงมีความดับแห่งอุปาทาน; เพราะมีความดับแห่งอุปาทาน จึงมีความดับแห่งภพ; เพราะมีความดับแห่งภพ จึงมีความดับแห่งชาติ; เพราะมีความดับแห่งชาตินั้นเอง ชรามรณะโสกะปริเทวะทุกขะโทมนัสอุปายาส (ความแก่ตาย โศก ร่ำไรรำพัน ทุกข์กาย ทุกข์ใจ คับแค้นใจ) จึงดับสิ้น : ความดับลงแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้น ย่อมมีด้วยอาการอย่างนี้ จึงเรียกว่า ทุกขนิโรธอริยสัจ”

ที.ม.10/340-350/294-299, ส.นิ.16/5/18

(อ้างถึงใน กองตำราคณะธรรมทาน, 2557ก, น. 732)

โดยหลักธรรมได้อธิบายว่า เมื่อวิชาดับไป วิชา หรือความเข้าใจอันถูกต้องตามความเป็นจริงจะเข้ามาแทนที่ เช่น เมื่อบุคคลเห็นว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่ควรยึดถือมาเป็นตัวตนหรือของตน จึงเห็น “การรับรู้” และ “สิ่งที่ถูกรับรู้” ต่าง ๆ ของชีวิต ในมุมที่เปลี่ยนไป คือ จากที่เคยเห็นว่าเที่ยงแท้ยั่งยืนเป็นไม่ยั่งยืน จากที่เห็นว่าเป็นที่น่ารักน่ายินดีมาเห็นว่าเป็นโทษ การรู้เช่นนี้จึงเป็นหนทางสู่การดับไม่เหลือของทุกข์ (ส.สพ18/62/96, อ้างถึงใน กองตำราคณะธรรมทาน, 2557ก, น. 745)

ทั้งนี้ยังมีหลักธรรมที่ยกมาอธิบายต่อไปได้ว่า เมื่อมีวิชาเกิดขึ้น บุคคลย่อมไม่ยึดมั่นถือมั่น (ในอุปาทานใด ๆ) และเมื่อบุคคลสำรอกอวิชาได้หมดแล้ว ย่อมไม่สะดุ้ง และเป็นปรินิพพาน อาจกล่าวได้ว่า เมื่อเป็นเช่นนี้บุคคลจะเคลื่อนเข้าสู่ภาวะพ้นจากปัญหา เป็นภาวะนิโรธ หรือ นิพพาน นั่นเอง (ม.ม.12/135/158, อ้างถึงใน กองตำราคณะธรรมทาน, 2557ก, น. 731)

ในห้วงโศแห่งความทุกข์นั้น (ส.นิ.16/2/3, อ้างถึงใน กองตำราคณะธรรมทาน, 2557ก, น. 414) การดับไปซึ่งปัจจัยใด ๆ ที่เป็นเหตุแห่งทุกข์ ย่อมหมายถึงการดับไปซึ่งปัจจัยอื่น ๆ ทั้งหมดในห้วงโศนั้น ผู้วิจัยสังเกตว่าบุคคลอาจจับสังเกตและกำจัดที่ปัจจัยหลักใดก็ได้ เช่น ที่ ตัณหาหรือความอยากซึ่งเป็นเหตุแห่งทุกข์ที่ใกล้ชิดสังเกตได้ง่าย ที่อุปาทานหรือความคาดหวัง ความยึดมั่นถือมั่นที่เป็นสิ่งจูงทิศทางของตัณหา หรือมุ่งที่การแทรกแซงอวิชาหรือมุมมองที่มีต่อโลกและชีวิตบางอย่างอันเป็นเหตุให้บุคคลยังใช้ชีวิตวนเวียนไปกับการเสพเสวยภาวะต่าง ๆ ในชีวิต อันเป็นมูลของตัณหาอุปาทาน เพราะไม่ว่าจะจับหลักที่ปัจจัยใดก็ล้วนนำมาซึ่ง กระบวนการและผลเดียวกัน คือ การดับของปัญหา หรือ การดับของความทุกข์นั่นเอง

หลักธรรมอธิบายว่าหน้าที่ที่บุคคลพึงมีต่อสมุทัยนี้คือ “การประจักษ์แจ้ง” (สัจฉิกิริยา) ซึ่งหมายรวมถึง การกำหนดจุดหมายและมุ่งเข้าถึงภาวะหมดปัญหา เพื่อประจักษ์กับ ภาวะดับไม่เหลือของความทุกข์อย่างชัดแจ้งด้วยตนเอง

ดังนั้นจากการทบทวนวรรณกรรมผู้วิจัยจึงกำหนดคำอธิบายเชิงพฤติกรรมในการคิด แก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรม สำหรับหัวข้อนิโรธในการวิจัยครั้งนี้ คือ การกำหนดเป้าหมาย ในการแก้ปัญหา ตามความรู้ความเข้าใจในนิโรธ (การดับไปของตัณหาและอุปาทาน ที่เป็นเหตุตรงของความทุกข์) อันเป็นเป้าหมายของการแก้ปัญหาที่จะเอื้อให้บุคคลได้ประสบกับการดับไม่เหลือของความทุกข์ด้วยตนเอง

### 2.3.4) มรรค

มรรค หมายถึง ข้อปฏิบัติในการดับทุกข์ หรือ หนทางในการ แก้ปัญหา ประกอบด้วย องค์ประกอบ 8 ประการ ที่เปรียบเหมือนเชือกแปดพัน ที่พันรวมกันเป็นเส้นเดียว คือ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ โดยมีสัมมาทิฐิเป็นแกนหลักของเชือกเส้นนี้ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2552, น. 897)

1. สัมมาทิฐิ หรือ ความเห็นชอบ (right view, right understanding) หมายถึง การ เห็น การเข้าใจความเป็นไปของธรรมชาติตามความเป็นจริง เช่น เห็นว่าทุกสิ่งนั้นมีการ เปลี่ยนแปลง ไม่คงที่ เห็นว่าทุกสิ่งล้วนเชื่อมกันเป็นเนื้อเดียว ไม่มีการแบ่งแยกระหว่างสิ่งต่าง ๆ จึงเห็นถึงลักษณะที่แท้ของถ้อยคำว่าเป็นเพียงเงาสะท้อนของภาวะ พร้อมกับเห็นว่าไม่สามารถ ยึดกับถ้อยคำหรือภาวะใด ๆ ได้เลย นำมาสู่การสิ้นไปของความชอบความเพลินและความรักใคร่ ผูกพันยินดีที่ตนเคยมีต่อสิ่งใดก็ตาม การเห็นดังนี้จึงเป็นที่มาของใจที่ผ่องใส หลุดพ้นจากปัญหา (ส.สพ.18/179/245-246, อ้างถึงใน กองตำราคณะธรรมทาน, 2557ช, น. 875)

ทั้งสัมมาทิฐิยังรวมถึง การรู้ทุกข์ รู้เหตุให้เกิดทุกข์ รู้ในความดับไม่เหลือของทุกข์ และรู้ในทางดำเนินให้ถึงความดับไม่เหลือของทุกข์ รู้ว่าสิ่งใดนำไปสู่ความทุกข์ รู้ว่าสิ่งใด นำไปสู่ความสงบ หรือสรุปว่า สัมมาทิฐินั้นคือ การรู้ปัญหาและการแก้ปัญหา นั่นเอง (ม.ม. 12/87-101/113-130, อ้างถึงใน กองตำราคณะธรรมทาน, 2557ช, น. 877-896; ส.ช. 17/63/103, อ้างถึงใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2552, น. 735)

โดยธรรมชาติแล้วสามารถแบ่งระดับของสัมมาทิฐิได้เป็น ระดับโลกียะ (ความ เข้าใจตามหลักของความดี เช่น ศีลธรรมจรรยา) และระดับโลกุตระ (ความเข้าใจเกี่ยวกับ ความเป็นไปของธรรมชาติตามจริง) แม้ว่าการเกิดขึ้นของสัมมาทิฐิตั้งสองระดับล้วนสามารถ ขยับบุคคลออกจากปัญหาได้ หากแต่การปลูกฝังความเข้าใจในระดับโลกียะเพียงฝ่ายเดียว นั้น เป็นการปลูกฝังความเข้าใจที่ถูกผลักดันด้วยความยึดมั่นถือมั่นในคุณงามความดี ในบุญ ในความสุข ซึ่งเป็นปัจจัยให้บุคคลยังดำเนินชีวิตในกระแสของปฏิจจสมุปบาท ยังมีใ้การขยับ บุคคลออกจากปัญหาอย่างลึกซึ้ง ยังไม่นับเป็นอริยมรรคตามหลักธรรม ดังนั้นงานวิจัยชิ้นนี้จึง

มุ่งความสนใจที่ โลกุตรระสัมมาทิฏฐิ ซึ่งเป็นภาวะที่มีวิสัยพจน์ว่า วิชชา หรือ ปัญญา นับเป็น สัมมาทิฏฐิที่เป็นมรรค เป็นไปเพื่อความดับไม่เหลือของความทุกข์ (กองตำราคณะธรรมทาน, 2557ช; พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2552, น. 737-738)

2. สัมมาสังกัปปะ หรือ ความดำริชอบ (right thought) หมายถึง การคิดที่เป็นอิสระจากการติดยึดในภาวะใด ๆ ไม่ติดกับความชอบใจ-ไม่ชอบใจ ไม่เอนเอียง ไม่ขัดแย้ง อันเนื่องมาจากการเห็นสิ่งต่าง ๆ ตามจริง ความดำริชอบนี้ยังสามารถแบ่งเป็น การคิด 3 ลักษณะ คือ 1) การคิดที่ปลอดโปร่งจากการตอบสนองของความอยากของตนจึงเป็นการคิดที่ไม่เห็นแก่ตัว 2) การคิดที่ไม่พยายามทเคียดแค้นชิงชังจึงเป็นการคิดในลักษณะที่ปรารถนาดีต่อผู้อื่น และ 3) การคิดที่ไม่เบียดเบียน ไม่มุ่งทำร้าย หรือทำลาย จึงเป็นการคิดที่เกื้อกูลและนำประโยชน์มาสู่ผู้อื่น สังคมและสิ่งแวดล้อม (ที.ม.10/348/299, อ้างถึงใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2552, น. 725, 748-751)

3. สัมมาวาจา หรือ วาจาชอบ (right speech) หมายถึง การพูดที่ไม่ถูกชักจูงด้วย อวิชา ตัณหา และอุปาทาน จึงไม่พูดเท็จ ไม่พูดยุให้ผู้อื่นแตกแยกกัน ไม่พูดคำหยาบคายด้วยเจตนาที่จะลดค่าให้ผู้อื่นต่ำลง ไม่พูดเพื่อเจ้า แต่จะพูดความจริง พูดให้เกิดความสามัคคี พูดสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่ผู้ฟัง (ที.ม.10/348/299, อ้างถึงใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2552, น. 757-760)

4. สัมมากัมมันตะ หรือ การกระทำชอบ (right action) หมายถึง การกระทำใด ๆ ที่ไม่ถูกชักจูงด้วยอวิชา ตัณหา และอุปาทาน จึงเป็นไปด้วยความเกื้อกูล เว้นจากการฆ่า ทำร้าย และตัดรอนชีวิต เว้นจากการขโมยเอาสิ่งของที่ผู้อื่นไม่ได้ให้ และเว้นจากการประพฤติดิตถ์ทั้งหลาย (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2552, น. 769)

5. สัมมาอาชีวะ หรือ การเลี้ยงชีพชอบ (right livelihood) หมายถึง การหาเลี้ยงชีพที่เป็นไปด้วยความสุจริต มีความตั้งใจ ขยันหมั่นเพียรในการประกอบอาชีพ และเว้นจากการหาเลี้ยงชีพที่เป็นไปด้วยความเบียดเบียนชีวิตอื่น ผู้อื่น สังคมและสิ่งแวดล้อม เป็นการหาเลี้ยงชีพที่เป็นไปในกระแสของสัมมาทิฏฐิ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2552, น. 769)



6. สัมมาวายามะ หรือ ความพยายามชอบ (right effort) หมายถึง ความตั้งใจ ความเพียรพยายาม ที่บุคคลมีเพื่อขจัดเหตุแห่งความทุกข์ และประคองชีวิตตนในกระแสของสัมมาทิฐิ (ที.ม.10/348/299, อ้างถึงใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2552, น. 799)

7. สัมมาสติ หรือ การระลึกชอบ (right mindfulness) หมายถึง การคอยนึกถึง ระลึกถึง ตระหนักถึง รู้เท่าทันภาวะชีวิตของตน รวมถึงการรู้ตัวพร้อม และการมีสติคอยประคองตัวเองอยู่ในมรรค (ที.ม.10/349/299; อภิ.วิ.35/140/182, อ้างถึงใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2552, น. 804)

8. สัมมาสมาธิ หรือ ความตั้งจิตมั่นชอบ (right concentration) หมายถึง การดำเนินชีวิตและทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยใจที่มีความแน่วแน่เป็นสมาธิ ไม่ซัดส่าย ฟุ้งซ่าน รวมถึงความสามารถในการเข้าถึงฌานหรือความนิ่งสงบจากการทำสมาธิ โดยปราศจากการครอบงำของอวิชชา ตัณหา และอุปาทาน (อภิ.วิ.35/140/183, อ้างถึงใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2552, น. 825)

หลักธรรมอธิบายว่าหน้าที่ที่บุคคลพึงมีต่อสมุทัยนี้คือ “การพัฒนาให้เจริญขึ้น” (ภาวนา) ซึ่งหมายรวมถึง การกำหนดรายละเอียดสิ่งที่พึงปฏิบัติ และฝึกฝนปฏิบัติตามวิธีนั้น ๆ เพื่อปฏิบัติและประคองชีวิตในกระแสของสัมมาทิฐิ หรือ มรรค นั้นเอง

ดังนั้นจากการทบทวนวรรณกรรมผู้วิจัยจึงกำหนดคำอธิบายเชิงพฤติกรรมในการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรม สำหรับหัวข้อมรรคในการวิจัยครั้งนี้ คือ การพิจารณากำหนดรายละเอียดที่จะปฏิบัติ ในการแก้ปัญหา ผ่านความรู้ความเข้าใจที่บุคคลมีในมรรค

#### 2.4) คุณสมบัติของผู้ที่มีการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรม

พระครูธรรมธรครชิต คุณวโร (การสื่อสารส่วนบุคคล, 21 เมษายน 2559) อธิบายว่าหลักธรรม ญาณ 3 ที่บุคคลมีต่ออริยสัจ 4 สามารถเป็นหลักธรรมที่ใช้ระบุได้ว่าบุคคลใดเป็นผู้มีการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมโดยสมบูรณ์

ญาณ 3 มีชื่อเต็มว่า ญาณทัศนะ หมายถึง การรู้ การหยั่งรู้หยั่งเห็น ซึ่งประกอบด้วยการหยั่งรู้ 3 รูปแบบ คือ 1) สัญญาณ หรือ การหยั่งรู้ตามที่เป็น การรู้อย่างนี้คือทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ ภาวะดับทุกข์ ทางแก้ไขดับทุกข์ จากประสบการณ์ของตน 2) กิจญาณ หรือ การหยั่งรู้หน้าที่ที่พึงกระทำต่ออริยสัจ 4 ดังที่อธิบายไว้ในหัวข้อที่แล้ว และ 3) กตญาณ หรือ การหยั่งรู้สิ่งที่ได้กระทำแล้ว รู้ว่ากิจแต่ละอย่าง ที่พึงทำต่ออริยสัจ 4 นั้นตนได้ทำเสร็จแล้ว เมื่อรวมอริยสัจ 4 เข้ากับญาณ 3 จึงเกิดเป็นความรู้ การรู้ แจ่ม 12 อาการ ดังตาราง 1

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2555, น. 856) ยังอธิบายเพิ่มเติมว่า ความรู้ครบทั้ง 12 อาการสามารถใช้เป็นเกณฑ์ในการตรวจสอบความสำเร็จในการปฏิบัติการแก้ปัญหาได้ทุกอย่าง

ทั้งนี้พระครูธรรมธรครรชิต คุณวโร (การสื่อสารส่วนบุคคล, 21 เมษายน 2559) ยังอธิบายให้เห็นคุณสมบัติของผู้ที่มีการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมในอีกรูปแบบหนึ่งว่า คือผู้ที่จัดการชีวิต ด้านใน (จิตใจ ความรู้สึกนึกคิด) ตามเหตุปัจจัยต่าง ๆ จึงมีความเป็นอิสระ และด้วยความเข้าใจว่าสิ่งต่าง ๆ ล้วนเป็นไปตามเหตุปัจจัยนี้เอง จึงมุ่งจัดการกับปัญหาหรือสิ่งที่สามารถจัดการได้ภายนอก (สิ่งอื่น คนอื่น) อย่างเต็มที่ ด้วยใจที่เป็นอิสระจากการบีบคั้นของตัณหา/อุปาทาน หรือสามารถสรุปได้ว่า ผู้ที่มีการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรม คือผู้ที่จัดการกับปัญหาและดำเนินชีวิตทั้งภายในและภายนอกตนอย่างสอดคล้องกับความเป็นไปของธรรมชาติ

ตารางที่ 1

การรู้ 12 อาการของอริยสัจ 4 และญาณ 3

อริยสัจ 4	ญาณ 3		
	สัญญาณ	กิจญาณ	กตญาณ
ทุกข์	รู้อย่างนี้คือทุกข์	รู้ว่าควรกำหนดรู้ทุกข์	รู้ว่าได้กำหนดรู้ทุกข์แล้ว
	รู้ว่าปัญหาของตนคืออะไร	รู้ว่าต้องทำความเข้าใจ	รู้ว่าตนได้เข้าใจภาวะที่
	อยู่ที่ไหน เป็นอย่างไร	ปัญหาที่ตนประสบอย่างชัดเจน	กำลังเผชิญรวมถึงเข้าใจ
			ขอบเขตปัญหาของตน
			อย่างชัดเจนแล้ว
สมุทัย	รู้อย่างนี้คือสมุทัย	รู้ว่าควรละสมุทัย	รู้ว่าได้ละสมุทัยแล้ว

อริยสัจ 4		ญาณ 3	
	สังขญาณ	กิจญาณ	กตญาณ
	รู้ว่าสาเหตุของปัญหาของตนคืออะไร รวมถึงการเห็นชัดว่าต้นเหตุ/อุปาทานอันเป็นเหตุแห่งทุกข์ของตนคืออะไร	รู้ว่าต้องแก้ไขที่สาเหตุ รวมถึงรู้ว่าต้องละต้นเหตุ/อุปาทานที่ตนกำลังถือ	รู้ว่าตนได้จัดการสาเหตุของปัญหานั้นแล้วรวมถึงได้ละต้นเหตุ/อุปาทานที่ถือไว้แล้ว
นิโรธ	รู้ว่านี่คือนิโรธ รู้ว่าภาวะหมดปัญหาหรือจุดหมายที่ตนต้องการเป็นอย่างไร รวมถึงรู้ว่าภาวะที่เป็นอิสระจากต้นเหตุ/อุปาทานเป็นภาวะดับทุกข์	รู้ว่าควรทำนิโรธให้แจ้ง รู้ว่าจุดหมายในการหมดแก้ปัญหานั้นเป็นสิ่งที่ต้องไปให้ถึง	รู้ว่าได้ประจักษ์แจ้งนิโรธแล้ว รู้ว่าได้บรรลุจุดหมายที่ต้องการ รวมถึงการได้ประจักษ์กับภาวะที่ปลอดโปร่งเป็นอิสระจากต้นเหตุ/อุปาทาน
มรรค	รู้ว่านี่คือมรรค รู้ว่าวิธีแก้ปัญหานั้นเป็นอย่างไร รวมถึงการรู้ว่าการดำเนินชีวิตภายใต้กระแสของสัมมาทิฐิ หรือ มรรค เป็นทางดับทุกข์	รู้ว่าควรเจริญมรรค รู้ว่าต้องปฏิบัติวิธีการเหล่านั้น	รู้ว่าได้เจริญมรรคแล้ว รู้ว่าได้ปฏิบัติตามวิธีการนั้นเรียบร้อยแล้ว

จึงสรุปได้ว่าคุณสมบัติของผู้มีการคิดแก้ปัญหาประกอบด้วย คิดแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบโดยเริ่มจากการทำความเข้าใจปัญหาสาเหตุของปัญหากำหนดจุดหมายและวางแนวทางปฏิบัติสามารถแยกแยะปัญหาที่ตนประสบออกเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นปัญหาภายใน (จิตใจความรู้สึกนึกคิดของตนเอง) กับ ปัญหาภายนอก (เช่น บุคคลอื่น สิ่งอื่น สถานการณ์แวดล้อม) สามารถจัดการปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนได้ทั้งเป็นปัญหาภายในและปัญหาภายนอก เมื่อเกิดปัญหาหรือความทุกข์ขึ้นจะทำความเข้าใจว่าตอนนี้ปัญหาหรือความทุกข์ที่ตนกำลังประสบคือนั้นอะไร ตรวจสอบว่าได้ทำความเข้าใจปัญหาที่กำลังประสบนั้นแล้ว เมื่อเกิดปัญหาหรือความทุกข์ขึ้นจะหาสาเหตุและปัจจัยต่าง ๆ ของปัญหานั้นว่ามีที่มาจากอะไร เมื่อเกิดปัญหาหรือความทุกข์ขึ้นจะมุ่งจัดการปัญหาที่สาเหตุของปัญหา

ตรวจสอบว่าได้จัดการสาเหตุของปัญหานั้นแล้ว เมื่อเกิดปัญหาหรือความทุกข์ขึ้นจะพิจารณาปัญหานั้นเพื่อกำหนดจุดหมายของการแก้ปัญหาที่ตนประสบ เมื่อเกิดปัญหาหรือความทุกข์ขึ้นจะมุ่งไปถึงจุดหมายของการแก้ปัญหาที่กำหนดไว้ ตรวจสอบว่าได้บรรลุจุดหมายของการแก้ปัญหาที่ได้กำหนดไว้แล้ว เมื่อเกิดปัญหาหรือความทุกข์แล้วจะพิจารณาหาหนทางที่เหมาะสมต่อการแก้ปัญหานั้น เมื่อเกิดปัญหาหรือความทุกข์แล้วจะดำเนินการตามหนทางที่ตนพิจารณาว่าเหมาะสมต่อการแก้ปัญหานั้น แล้วจึงตรวจสอบว่าได้ปฏิบัติตามหนทางการแก้ปัญหานั้นแล้ว

## 2.5) พฤติกรรมการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรม

จากการทบทวนวรรณกรรมผู้วิจัยสามารถกล่าวได้ว่าพฤติกรรมการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรม (Problem-Solving in the Context of Buddha Dhamma) คือ กระบวนการแก้ปัญหาทางจิตใจของบุคคลด้วยตัวบุคคลเอง ผ่านการทำความเข้าใจปัญหาหรือความทุกข์ที่ตนกำลังพบเจอ สืบสาวหาสาเหตุที่มาของปัญหา กำหนดจุดหมายในการแก้ปัญหา และมุ่งดำเนินการแก้ปัญหากับทั้งปัจจัยภายใน (จิตใจความรู้สึกนึกคิดของตนเอง) และภายนอก (เช่น บุคคลอื่น สิ่งอื่น สถานการณ์แวดล้อม) ตามความเหมาะสมที่บุคคลได้พิจารณา ผ่านความรู้ที่บุคคลมีใน ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค

เพื่อให้ผู้อ่านเข้าใจการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมมากขึ้น ผู้วิจัยจะยกเรื่องราวจากกรณีศึกษา และแจกแจงตัวอย่างการคิดแก้ปัญหานี้ออกเป็นสองแบบ คือ 1) แบบลึก หรือการมุ่งอธิบายเฉพาะปัจจัยที่ตรงและเกี่ยวข้องกับกระบวนการคิดแก้ปัญหาของกรณีศึกษาในรูปแบบการทำงานร่วมกันระหว่างกรณีศึกษากับนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ใช้หลักการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมในการช่วยเหลือกรณีศึกษา และ 2) แบบกว้าง หรือการแจกแจงกระบวนการคิดแก้ปัญหาของกรณีศึกษาให้ครบทุกปัจจัยที่เกี่ยวข้องในรูปแบบของตารางพฤติกรรมการคิดแก้ปัญหาด้าน ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค ผ่านกรณีศึกษา ดังนี้

“เอ” กับ “บี” เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง เป็นเพื่อนสนิทกัน ไปไหนมาไหนด้วยกันตลอด เวลาเอมีเรื่องอะไรเอ้มักจะเล่าให้บีฟังทุกเรื่อง จนใคร ๆ ก็คิดว่าทั้งคู่เป็นคนรักกัน ทั้งสองสนิทและวางใจกันมากจนลงทุนร่วมกันเปิดร้านขายของในอินเทอร์เน็ต แท้จริงเอแอบรักบี เอรู้สึกมีความสุขทุกครั้งที่ได้คุยกับบี ได้รู้ว่าบีก็เป็นห่วงตน อยากให้มีความสุขนี้อยู่ไปนาน ๆ แต่ช่วงหลังบีเริ่มสนิทกับ “แก้ว” มาก

ขึ้นและเริ่มตกลงคบหาดูใจกันเป็นความรัก ทำให้เอารู้สึกเศร้าใจทุกครั้งที่เห็นปีคุยโทรศัพท์กับแก้ว เอน้อยใจที่ปีคุยกับเอน้อยลง เอคิดว่าปีเอาแต่หลงแก้ว จนไม่เหลือเวลาสนใจเอ ปีดูใส่ใจการดูร้านขายของลดลง เอโทษว่าแก้วคือต้นเหตุของปัญหาทั้งหมด เอเชื่ออย่างหมดใจว่าแก้วไม่ได้รับรักปีจริงแค่อยากจะมาหลอกปี ทุกครั้งที่เจอกับปีพร้อมกับแก้วเอจะรู้สึกแน่นที่หน้าอกหายใจติดขัดสีหน้าบึ้งตึงใส่ปีและแก้วเสมอ ทั้ง ๆ ที่ลึก ๆ ก็ไม่ยอมมีปัญหากับปี จากนั้นทั้งคู่ก็คุยกันน้อยลงเรื่อย ๆ เอพยายามชวนปีคุยถึงปัญหาที่เกิดขึ้น โดยยกเอาเรื่องการขายของที่ได้รายได้ลดลงมาชวนปีคุย และพยายามบอกปีว่าแก้วเป็นต้นเหตุของปัญหา เออยากให้ปีเลิกคบกับแก้ว แต่ก็กลับกลายเป็นทะเลาะกันทุกครั้ง โดยครั้งสุดท้ายที่ทะเลาะกัน เนื่องจากเอพยายามจะทำให้ปีเชื่อว่าแก้วมีข้อเสียเต็มไปหมด กล่าวว่าร้ายแก้วต่าง ๆ นานา และเชื่อว่าถ้าปีไม่เลิกคบกับแก้วเอจะเลิกคบกับปี ทำให้ปีโกรธและผิดหวังกับสิ่งที่เอทำมาก ปีบอกว่าจะเลิกคบกับเอไม่ยอมยุ่งกับเออีกต่อไป ปัจจุบัน “เอ” รู้สึกโดดเดี่ยว หดหู่ เศร้าใจ ตำหนิตัวเองที่พูดออกไปอย่างนั้น ไม่อยากออกไปเรียน ไม่อยากออกไปเจอสภาพตาดาบาดใจระหว่างปีกับแก้ว ไม่อยากออกไปเห็นคู่รักเดินจับมือกัน ไม่มีเรี่ยวแรงที่จะทำงานที่ได้รับมอบหมายจากรายวิชาเรียน จนเพื่อนแนะนำให้อามาพบนักจิตวิทยาการปรึกษาในที่สุด

### 2.5.1) แจกแจงพฤติกรรมความคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรม แบบลึก (ผ่านกรณีสมมติการทำงานกับนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ใช้หลักการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรม)

1. ทุกข์: ผ่านการฟัง ทำความเข้าใจ ของนักจิตวิทยาการปรึกษา เอจึงเห็นความทุกข์ที่ตนกำลังเผชิญจากเดิมที่ภายในใจหดหู่ว่าวุ่น จนค่อย ๆ เห็นว่า แท้จริงความรู้สึกสืเทาดำที่เอประสบและแสดงออกผ่านความผิดหวังกับตัวเองอย่างรุนแรงและความโกรธกับแก้ว นั่นคือความรู้สึกเสียใจ เสียใจที่ปีไปคบกับแก้วไม่ใช่ตน และรู้สึกเสียใจที่สุดเพราะไม่ยอมให้ความสุขที่ตนมีกับปีนั้นหายไป

สามารถอธิบายตามกระบวนการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมว่า นักจิตวิทยาการปรึกษาได้พาเอมาสู่การตระหนักรู้ถึงปัญหาที่ตนกำลังเผชิญ (เอกำลังเผชิญกับทุกข์ที่มาในรูปแบบของความพลัดพราก โดยมีที่ตั้งของการยึดคือเอ หรือ การยึดว่าเอคือความสุขในชีวิตตน)

2. สมุทัย: เมื่อคุยกับนักจิตวิทยาการปรึกษา เอจึงเห็นว่า แท้จริงแล้วที่ผ่านมาทั้งหมดสิ่งที่ตนทำคือ การดิ้นรนเพื่อที่จะรักษาความสุขของตนไว้ให้ได้มากที่สุด ทั้งการกล่าวว่าร้ายเก่า ไปจนถึงการบอกให้ปีเลิกคบกับเก่า อันเกิดเนื่องจากความเชื่อที่ว่า “ปีคือความสุขของชีวิตฉัน”

นักจิตวิทยาการปรึกษาจึงชี้ให้เห็นเหตุของความทุกข์ของตนผ่านการเปรียบเทียบให้เห็นว่า ครั้งหนึ่งเอได้เคยทานอาหารที่อร่อยถูกใจมาก ๆ เอจึงเก็บอยากอาหารนั้นใส่ถุงพกไว้กับตัว เพื่อให้ตัวเองได้กินอาหารนั้นตลอดเวลา แต่ว่าสุดท้ายแล้วอาหารนั้นก็บูดลงตามธรรมชาติ ทำให้ตามความจริงแล้วอาหารนั้นไม่เหมาะสมที่จะทานอีกต่อไป แต่เอก็ยังมีหวังยังอยากได้ลิ้มรสรสชาตินั้น จึงยังอยู่กับฝันว่าอาหารยังทานได้และหยิบมาทานและทำให้ทรมาณด้วยอาการอาหารเป็นพิษอยู่ทุกวัน

เอจึงเห็นว่าที่ผ่านมาเอเฝ้าวนเวียนอยู่กับความทุกข์ใจมากมายเพียงเพราะต้องการจะรักษารสชาติความสุขไว้กับตน พยายามยึดติดปีที่ตนเข้าใจว่าเป็นที่มาของความสุขในชีวิตตนไว้ให้นานที่สุด เอจึงเกิดการตระหนักว่าที่ผ่านมาที่ใจตนวุ่นวายและทำให้ปีกับเก่าต้องวุ่นวายด้วยมาตลอดนั้นเป็นเพียงเพราะความอยากให้ตนมีความสุขดังที่ใจปรารถนา

สามารถอธิบายตามกระบวนการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมได้ว่า ผ่านการทำงานกับนักจิตวิทยาการปรึกษาเอได้สืบสาวถึงที่มาของปัญหาของตน คือความปรารถนาในความสุขที่ตนเชื่อว่าจะได้จากปี (ตัณหาอยากเก็บปีไว้คนเดียว กามุปาทานยึดติดอยู่กับปีว่าเป็นที่มาของความสุข และอวิชชา คือ ความเชื่อว่ายังเป็นปีที่ให้ความสุขกับตนได้แบบเดิม) และเห็นถึงโทษของความปรารถนาและความเชื่อนั้นว่าทำให้ตนเป็นทุกข์

3. นิโรธ: เมื่อเห็นว่าเอเกิดการตระหนักในที่มาของความสุขของตนเองแล้ว นักจิตวิทยาการปรึกษาจึงได้ใช้การถามเพื่อเอื้อให้เอตระหนักถึงความจริงที่มีการ

เปลี่ยนแปลง เพื่อเอื้อให้เกิดวิชาขึ้นมาแทนที่วิชาว่า “เมื่ออาหารเสียกลายเป็นขยะ กลายเป็นปุ๋ยแล้ว เรายังจะทานมันได้อยู่ไหมครับเอ”

ดังนั้นเอจึงตระหนักได้ถึงความเป็นจริงของธรรมชาติที่มีการเปลี่ยนแปลง ไม่สามารถ ยึดอยู่ภาวะใด ๆ ไว้กับตนได้ จึงเห็นเห็นอย่างชัดเจนแล้วว่าที่ผ่านมาด้วยความยึดมั่นผูกพัน กับความสุขนั้นแหละคือที่มาของความทุกข์ และเป็นเหตุให้เอยังวนเวียนอยู่กับฝันที่ว่าอยาก ให้ปีเป็นของตน เอจึงยิ้มแล้วตอบว่า “ไม่ได้ เมื่ออาหารเสียก็ไม่สามารถทานได้ ต่อให้ยื้อไว้แค ไหนก็ไม่สามารถทานได้อีกต่อไป ที่ผ่านมามีปวดท้องกับการทานปุ๋ยมามากเกินไปแล้ว พอแล้ว”

เมื่อตัดใจขาดจากตัณหาและอุปาทานที่ตนเคยถือเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ เอจึงรู้สึก โปร่งโล่ง สบายอย่างที่ไม่ได้รู้สึกมานาน

สามารถอธิบายตามกระบวนการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมว่า นักจิตวิทยาการ ปรึกษาเอื้อให้เอได้ประจักษ์กับความโปร่งโล่งอันเกิดจากการขจัดเหตุแห่งทุกข์ด้วยตัวของเอ เอง และกลับมาอยู่กับสิ่งต่าง ๆ ตามที่เป็นจริง เอจึงตั้งเป้าหมายการออกจากปัญหาของตน มาที่ภาวะเช่นนี้

4. มรรค: เมื่อวิชาเกิดขึ้น เป็นสัมมาทิฐิ เอจึงขยับเข้าสู่กระแสของมรรค นักจิตวิทยาการปรึกษาจึงใช้การถามอีกครั้งว่า “เมื่อตั้งใจอย่างนี้แล้ว เราจะจัดการกับเรื่องนี้ ต่อไปอย่างไรดีครับ?” เพื่อเอื้อให้เอได้วางแผน วางรายละเอียดสิ่งที่ตนจะทำเพื่อจัดการกับ ปัญหาและประคองตนอยู่ในภาวะของความโปร่งโล่งใจ

เอจึงตอบว่า “อะไรที่จบไปแล้วก็ปล่อยให้มันจบไป (ยิ้ม) ถ้ามีโอกาสต้องพูดถึงก็จะ พยายามเลิกพูดไม่ตีเกี่ยวกับเค้า จริง ๆ แล้วเขาก็เป็นคนดีคนหนึ่งเลย มีแต่คนนี่แหละที่อิจฉา เขา (หัวเราะ) เข้าใจแล้วว่าตอนนี้อาหารก็แค่หมดเวลาที่จะอยู่ในฐานะอาหาร ได้เวลาเปลี่ยน ปุ๋ยและย้ายไปเป็นประโยชน์กับดินกับต้นไม้ (เอเปรียบเค้าเป็นต้นไม้) ยอมรับได้แล้ว ถ้าเกิด จะรู้สึกแย่อขึ้นมาเพราะอยากคบกับปีอีก ก็จะต้องตัวเองว่าพอแล้วไม่เอาแล้ว แต่อย่างไรถ้าเป็นไปได้ก็ยังคงอยากเป็นเพื่อนกับปีอยู่”

สามารถอธิบายตามกระบวนการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมได้ว่า เอวางแผน กำหนดรายละเอียดการแก้ปัญหา โดย หมั่นจัดการกับเหตุแห่งความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจ โดยการตระหนักถึงความต้องการได้ปีมาเป็นความสุขในชีวิตและบอกกลับตัวเองว่าปัจจุบันนี้ อาหารนั้นได้เปลี่ยนไปเป็นปุ๋ยแล้ว และกลับมาอยู่กับปรารถนาดีที่ตนมีกับปี เช่น เลิกขวางไม่ให้คบกับแก้ว เพื่อให้ปีมีความสุขในแบบที่ปีต้องการ หรือ ขอโทษปีที่เคยพูดไม่ดีไว้เพราะยังอยากเป็นเพื่อนกับปีต่อไป โดยให้อิสระกับปีว่าจะให้อภัยหรือไม่ก็ได้

2.5.2) แจกแจงกระบวนการคิดแก้ปัญหาของกรณีศึกษาให้ครบทุกปัจจัยที่เกี่ยวข้องในรูปแบบของตารางพฤติกรรมการคิดแก้ปัญหาด้าน ทุขข์ สมุทัย นิโรธ และ มรรค ผ่านกรณีศึกษา

ตารางที่ 2

การแจกแจงการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมด้านทุขข์ จากกรณีศึกษา

สามารถระบุได้ว่าตนกำลังทุขข์ผ่าน	
ความเกิด	ความเกิดของความเป็นผู้ต้องเสียใจ
ความแก่	ความสัมพันธ์อันดีระหว่างเขากับปีที่เสื่อมไป เปลี่ยนไป
ความตาย	ความสูญเสียของคนที่ได้ใกล้ชิดกับปี
ความโศก	เอเศร้าใจหดหู่ใจจากเรื่องราวที่เกิดขึ้น
ความรำไรรำพัน	เอคร่ำครวญ ร่ำไห้กับเรื่องราวที่เกิดขึ้น
ความทุกข์กาย	แน่นอก หายใจติดขัด
ความทุกข์ใจ	โดดเดี่ยว หดหู่ เศร้าใจ คับใจ
ความคับแค้นใจ	ความอึดอัดคับใจ ตีออกชกหัว ตำหนิตัวเอง
ความประสพด้วยสิ่งไม่เป็นที่รัก	การพบกับการรักกันของปีกับแก้วซึ่งเป็นที่ไม่ถูกใจของเอ
ความพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รัก	การต้องเลิกคบเลิกคุยกับปี
ความปรารถนาอย่างใดแล้วไม่ได้เป็นอย่างนั้น	การต้องเลิกคุยกับปี หรือความปรารถนาให้แก้วหายไป เพื่อหายทุกข์



สามารถระบุได้ว่าตนกำลังทุกข์ผ่าน	
รูป	ร่างกาย หน้าตา เสียงของปี ตัวหนังสือที่พิมพ์คุยกัน ฯลฯ
เวทนา	ความรู้สึกเป็นสุขอย่างมากที่ได้จากปี
สัญญา	ภาพจำที่เคยมีความสุข
สังขาร	การปรุงคิดของใจถึงเรื่องปี
วิญญาณ	การรู้ว่าตัวเองเคยได้เคยเป็นคนสำคัญของปี



ตารางที่ 3

การแจกแจงการคิดแก้ปัญหาด้านสมมุติ โดยไม่มีเหตุตรงแห่งทุกข้อคือต้นทหาและอุปาทาน จากกรณีศึกษา

	ต้นทหา					อุปาทาน		
	กามต้นทหา	ภวต้นทหา	วิภวต้นทหา	กามอุปาทาน	ทิมรูปทหา	สัทธิพเหตุอุปาทาน	อัตตวาทูปาทาน	
เสาะหามูลเหตุและสืบสาวหา	การตอบสนองทางประสาทสัมผัสทั้ง 5 ที่	ความต้องการ	ไม่ต้องการให้กลายเป็นคน	การติดยึดใน การตอบสนองทาง	การยึดติดกับ	การยึดติดกับ	การติดยึดกับ	
มูลเหตุของความทุกข์ของ	เกี่ยวข้องกับเรื่องนี้ เช่น	อยากเป็นคน	ที่เม่งเกี่ยว	ประสาทสัมผัสทั้ง 5	เช่น ชีวิตฉัน	พฤติกรรมบางอย่าง	ความเชื่อว่า	
ทุกขมาที่ปัจจัย	รอยยิ้มของ	สำคัญในปี	กันกับปี	ที่เคยได้รับแลฎกใจ	จะมีความสุขได้	ให้บิเลิกกับเก่า	ตัวฉัน คือ	
ดังนี้	ปี สัมผัสที่เคยไถ่กัน			เช่น ยิ้มของปี	ก็เพราะมีปี	เพราะคิดว่าน่าจะทำ		
				ของปีที่เคยมา	เท่านั้น	ให้ตนเองมีความสุข		

ตารางที่ 4

การแจกแจงการคิดแก้ปัญหาด้านนิเวศอันสืบเนื่องจากเหตุตรงแห่งทุกข้อคือค้นหาและอุปาทาน จากกรณีศึกษา

ต้นเหตุ		อุปาทาน			
กามต้นเหตุ	ภวต้นเหตุ	วิภวต้นเหตุ	กามุปาทาน	วิภวอุปาทาน	อิตตวาอุปาทาน
กำหนดเป้าหมายที่การจะละก็ละได้จะดับก็ดับ	กำหนดเป้าหมายที่การจะละก็ละได้จะดับก็ดับได้	กำหนดเป้าหมายที่การจะละก็ละได้จะดับก็ดับได้	กำหนดเป้าหมายที่การจะละก็ละได้จะดับก็ดับได้	กำหนดเป้าหมายที่การจะละก็ละได้จะดับก็ดับได้	กำหนดเป้าหมายที่การจะละก็ละได้จะดับก็ดับได้
ได้ของความรักใคร่ยินดี	การจะละก็ละได้จะดับก็ดับได้	ได้จะดับก็ดับได้	ดับก็ดับได้ที่การติด	ได้จะดับก็ดับได้	จะละก็ละได้จะดับก็ดับได้
ปัญหา/ ในการตอบสนองทาง	ละได้จะดับก็	ของความไม่	ยึดในการตอบสนอง	กับพฤติกรรม	ดับก็ดับได้ที่การ
ความทุกข์ที่	ระดับได้ของ	ต้องการให้	ทางประสาทสัมผัส	บางอย่าง เช่น การ	ติดยึดกับความ
ต้นกำลัง	ความต้องการ	กลายเป็นคนที่ไม่	ทั้ง 5 ที่เคยได้รับ	พยายามทำให้ปีเล็ก	เชื่อว่ามิตัวฉัน
เผชิญหน้าที่	อยากรับคน	ยุ่งเกี่ยวกับปี	แล้วถูกใจ เช่น ยืม	กับเก่า เพราะคิดว่า	คือเอ
	ปี สัมผัสที่เคยไถ่กัน	สำคัญแห่งปี	ของปี เสียงของปีที่	เพราะมีปีเท่านั้น	น่าจะทำให้ตนเองมี
		คยอม	ความ	ความสุข	

การแจกแจงการคิดแก้ปัญหาทางด้านบรรณ จากกรณีศึกษา

สัมมาทิฐิ	สัมมาสังกัปปะ	สัมมาวาจา	สัมมาทิฐิ	สัมมาอาชีวะ	สัมมาวาจา	สัมมาทิฐิ	สัมมาสมาธิ
การพิจารณา กำหนด กำหนดตามทัศนคติของตนว่ากำลังเห็นว่าเป็นที่ตั้งของความเชื่อแล้วพิจารณาเห็นว่าแท้จริงมันก็เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งเปลี่ยนแปลงไปไม่อาจเห็นที่ตั้งของความเชื่อได้เป็นทุกซ์ / เมื่อเห็นแล้วที่มาของความเชื่อคือใจที่มีความต้องการที่ขึ้นกับความเป็นจริง	เออจากกำหนดตามทัศนคติของตนเองเมื่อเกิดความสงสัยหรือโกรธ แต่เลือกอยู่กับใจที่รักและปรารถนาให้มีมีความสุข และตนเองก็คิดหาทางเอื้อให้มีความสุขในทางที่ตนเองสามารถทำได้โดยไม่รู้ตัว	เมื่อตั้งใจคิดด้วยความปรารถนาดีเอ็งไม่ชวนเบียดเบียนใคร ร้ายพูดจาใส่ร้ายคนอื่น แยกกับเค้า และเมื่อตั้งใจไว้ตั้งนี้อาจไปขอโทษปี ที่ทำให้โกรธ และอาจนำไปสู่การพูดขอโทษปี	เมื่อใจคลายจากความต้องการได้มาเป็นของตนเองแล้ว เอ็งก็เอาใจเลือกการพยายามชวนปรับปรับความเข้าใจที่จะนำมาสู่การทะเลาะ	เอ็งก็กลับมามีหน้าที่ทำหน้าทีของตนเอง รับผิดชอบ คือเรียนหนังสือและหน้าที่ที่ตนได้รับมอบหมายอย่างเต็มที่	คือความพยายามที่เอ็งจะหมั่นฝึกฝนให้ตนเองสบายใจจากความทุกข์	คือความพยายามที่เอ็งจะหมั่นฝึกฝนให้ตนเองสบายใจจากความทุกข์	คือกรรมที่เมื่อใจเอ็งไปรังเล็งจากกรรมที่เอ็งตั้งอยู่ เบียดเบียนด้วยกิเลสแล้วทำสิ่งต่าง ๆ ก็เป็นสมาธิ
อันมารักตนเองได้แต่เราสามารถจัดการกับความรักของเราได้ว่าจะให้ออกมาเป็นอย่างไร	อันมารักตนเองได้แต่เราสามารถจัดการกับความรักของเราได้ว่าจะให้ออกมาเป็นอย่างไร	อันมารักตนเองได้แต่เราสามารถจัดการกับความรักของเราได้ว่าจะให้ออกมาเป็นอย่างไร	อันมารักตนเองได้แต่เราสามารถจัดการกับความรักของเราได้ว่าจะให้ออกมาเป็นอย่างไร	อันมารักตนเองได้แต่เราสามารถจัดการกับความรักของเราได้ว่าจะให้ออกมาเป็นอย่างไร	อันมารักตนเองได้แต่เราสามารถจัดการกับความรักของเราได้ว่าจะให้ออกมาเป็นอย่างไร	อันมารักตนเองได้แต่เราสามารถจัดการกับความรักของเราได้ว่าจะให้ออกมาเป็นอย่างไร	อันมารักตนเองได้แต่เราสามารถจัดการกับความรักของเราได้ว่าจะให้ออกมาเป็นอย่างไร
หรือออกกำหนดพิจารณาให้เห็นจริงตามแนวทวนอื่น ๆ ที่เหมาะสมกับลักษณะของอสังขารปัจจุบันนี้ซึ่งปัจจัยที่จะเข้ามาแทรกแซงอิทธิพล และเอื้อให้เอ็งอยู่ในกระแสของสัมมาทิฐิ	หรือออกกำหนดพิจารณาให้เห็นจริงตามแนวทวนอื่น ๆ ที่เหมาะสมกับลักษณะของอสังขารปัจจุบันนี้ซึ่งปัจจัยที่จะเข้ามาแทรกแซงอิทธิพล และเอื้อให้เอ็งอยู่ในกระแสของสัมมาทิฐิ	หรือออกกำหนดพิจารณาให้เห็นจริงตามแนวทวนอื่น ๆ ที่เหมาะสมกับลักษณะของอสังขารปัจจุบันนี้ซึ่งปัจจัยที่จะเข้ามาแทรกแซงอิทธิพล และเอื้อให้เอ็งอยู่ในกระแสของสัมมาทิฐิ	หรือออกกำหนดพิจารณาให้เห็นจริงตามแนวทวนอื่น ๆ ที่เหมาะสมกับลักษณะของอสังขารปัจจุบันนี้ซึ่งปัจจัยที่จะเข้ามาแทรกแซงอิทธิพล และเอื้อให้เอ็งอยู่ในกระแสของสัมมาทิฐิ	หรือออกกำหนดพิจารณาให้เห็นจริงตามแนวทวนอื่น ๆ ที่เหมาะสมกับลักษณะของอสังขารปัจจุบันนี้ซึ่งปัจจัยที่จะเข้ามาแทรกแซงอิทธิพล และเอื้อให้เอ็งอยู่ในกระแสของสัมมาทิฐิ	หรือออกกำหนดพิจารณาให้เห็นจริงตามแนวทวนอื่น ๆ ที่เหมาะสมกับลักษณะของอสังขารปัจจุบันนี้ซึ่งปัจจัยที่จะเข้ามาแทรกแซงอิทธิพล และเอื้อให้เอ็งอยู่ในกระแสของสัมมาทิฐิ	หรือออกกำหนดพิจารณาให้เห็นจริงตามแนวทวนอื่น ๆ ที่เหมาะสมกับลักษณะของอสังขารปัจจุบันนี้ซึ่งปัจจัยที่จะเข้ามาแทรกแซงอิทธิพล และเอื้อให้เอ็งอยู่ในกระแสของสัมมาทิฐิ	หรือออกกำหนดพิจารณาให้เห็นจริงตามแนวทวนอื่น ๆ ที่เหมาะสมกับลักษณะของอสังขารปัจจุบันนี้ซึ่งปัจจัยที่จะเข้ามาแทรกแซงอิทธิพล และเอื้อให้เอ็งอยู่ในกระแสของสัมมาทิฐิ

จากนั้นผู้วิจัยจะยกตัวอย่างเทียบระหว่างพฤติกรรมของผู้ที่วิธีการคิดแก้ปัญหาในบริบทการคิดแก้ปัญหาทางสังคม การคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรม และผู้ที่ไม่ดำเนินการคิดแก้ปัญหา ในปัญหาที่ผู้วิจัยยกตัวอย่างถึง

ผู้วิจัยจำกัดวงในการมองปัญหาว่าเมื่อเฝ้าทำความเข้าใจกับปัญหาที่ตัวเองประสบมากขึ้นเองจึงเห็นว่าเฝ้าต้องการให้ปัดกลับมาเป็นเพื่อนกับตนเหมือนเดิมยังไม่ต้องเป็นคนรักกันก็ได้ จึงพิจารณาเพื่อหาหนทางสำหรับจัดการปัญหานี้ต่อไป จากนั้นจึงนำมาเขียนเป็นตาราง ดังตารางที่ 6

ตารางที่ 6

ตัวอย่างและเปรียบเทียบ การคิดและการแก้ปัญหาของผู้ที่ดำเนินการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรม การคิดแก้ปัญหาในบริบทการศึกษาทางจิตวิทยา และผู้ที่ไม่ดำเนินการคิดแก้ปัญหาโดยผู้วิจัย

	ผู้ที่ไม่ดำเนินการ คิดแก้ปัญหา	ผู้ที่ดำเนินการคิดแก้ปัญหา ทางสังคม	ผู้ที่ดำเนินการคิดแก้ปัญหาใน บริบทพุทธธรรม
ทุกข์	เอรู้สึกหดหู่ เศร้า ใจ ไม่อยากเสีย ความสัมพันธ์กับ เพื่อน ไม่มีกะจิต กะใจอยาก ออกไปทำอะไร อยากหนีจาก ปัญหา คิดฆ่าตัว ตาย รู้สึกเหมือน โลกพังทลายลง มาต่อหน้า	เอรู้สึกหดหู่ เศร้าใจ ไม่อยาก เสียความสัมพันธ์กับบี อยากให้ กลับมาดีกับเพื่อนอีกครั้ง	กำหนดเห็นว่าความรู้สึกหดหู่เศร้าย ใจ และรู้สึกผิดนี้ เป็นความทุกข์ที่ ตนกำลังเผชิญ
สมุทัย	-	-	เห็นว่าความรู้สึกหดหู่ นั้นมาจาก ความต้องการที่ไม่อยากให้บี ทอดทิ้งตน และการตำหนิตนเอง ของเอเป็นความรู้สึกผิดที่เกิดขึ้น ในฐานะการทำโทษตัวเองที่ทำให้ เพื่อนโกรธและจากไป แต่เมื่อเอ

ผู้ที่ไม่ดำเนินการ คิดแก้ปัญหา	ผู้ดำเนินการคิดแก้ปัญหา ทางสังคม	ผู้ดำเนินการคิดแก้ปัญหาใน บริบทพุทธธรรม
		เห็นแล้วต่อให้”ไม่อยาก”อย่างไร ถ้าเพื่อนจะไปก็ห้ามไม่ได้จึงสบาย ใจขึ้น ปลอดภัยใจขึ้น
นิโรธ -	ตั้งเป้าหมายว่าอยากให้ ความสัมพันธ์กับปีกลับมาดีอีก ครั้งเป็นเป้าหมาย หรือ ตั้งเป้าหมายถึงการทำใจ ยอมรับว่าต้องเลิกเป็นเพื่อนกัน	เห็นว่าความปลอดภัยใจที่เกิด จากการลดความพยายามที่จะ ไม่ให้เพื่อนทิ้งตนเป็นภาวะใจที่มุ่ง หมาย พร้อมกับ ตั้งเป้าหมายว่า ตนกับเพื่อนจะกลับมาดีกัน
มรรค -	หาหนทางและทำทุกอย่าง เพื่อให้เพื่อนหายโกรธ ทั้งขอ โทษ เขียนการ์ด จัดการปัญหา หรือสิ่งที่ผิดที่เพื่อนเคยพูดว่าไม่ ชอบใจ พร้อมกับวางแผนว่า หากเพื่อนยังยืนยันที่จะไม่คบ กันอีกก็จะขอร้องเพื่อนและ ยินดีที่จะทำทุกอย่างเพื่อให้ กลับมาดีกันเหมือนเดิม หรือ กลับมาพิจารณาว่าใน ฐานะเพื่อนนั้นเราสามารถ วางตัวและทำอย่างไรกับปีได้ บ้าง ทำได้มากน้อยแค่ไหนเพื่อ ไม่ให้ล้ำเส้นของปีมากไปและ ไม่ให้ตัวเองเจ็บ หาวิธีปรับ ความคิดของตนและมองเอใน ฐานะใหม่ที่ไม่ใช่เพื่อนกัน	ไปขอโทษเพื่อน และวางใจอย่าง ยอมรับว่า เมื่อตนแสดงออกอย่าง จริงใจที่สุดแล้วนั่นคือที่สุด ทั้งนี้ก็ ตั้งใจที่จะพูดคุยเพื่อหาแนวทางใน การป้องกันปัญหา หรือกระทำ บางอย่างเพื่อให้เพื่อนสบายใจขึ้น โดยไม่เป็นการเบียดเบียนตนเอง พร้อมกับระลึกไว้ในใจว่า หาก เพื่อนจะเลิกคบกับตนจริง ๆ ก็เป็น สิ่งที่ไม่สามารถรังไว้ได้ หากแต่ กลับมาอยู่กับความตั้งใจของตนว่า ตนจะยังเป็นเพื่อนกับคน ๆ นี้มี อะไรก็จะดูแลช่วยเหลือต่อไป

### 3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการคิดแก้ปัญหาในบริบทจิตวิทยาการปรึกษาจิตบำบัด บริบทพุทธธรรม และตัวแปรที่เกี่ยวข้อง

#### 3.1) งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการคิดแก้ปัญหาในบริบทจิตวิทยาการปรึกษาและจิตบำบัด ตัวแปรที่เกี่ยวข้อง และเครื่องมือวัด

##### 3.1.1) งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการคิดแก้ปัญหาในบริบทจิตวิทยาการปรึกษาและจิตบำบัด

แนวคิดเรื่องการคิดแก้ปัญหาและสภาวะในการดำเนินชีวิตได้รับความสนใจในการศึกษาวิจัยอย่างต่อเนื่องจนถึงปัจจุบันเป็นเวลากว่า 40 ปี หลังจากการตีพิมพ์ของ D'Zurilla และ Goldfried (1971) โดย Nezu (2004), Nezu และคณะ (2013), และ Heppner และคณะ (2004) ได้ตีพิมพ์งานวิจัยที่รวบรวมงานวิจัย ต่าง ๆ ที่ศึกษาเกี่ยวกับการแก้ปัญหา นำเสนอในแง่ความสัมพันธ์ระหว่างการแก้ปัญหาเกี่ยวกับตัวแปรต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ทั้งตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิตและกาย ตัวแปรทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้อง และการประยุกต์ใช้การแก้ปัญหาในการบำบัดเยียวยา และพัฒนาคุณภาพในการดำเนินชีวิตทั้งทางกายและทางใจของผู้รับบริการ

การศึกษาวิจัยของ Nezu (2004) และ Nezu และคณะ (2013) เป็นการศึกษาการที่ต่อเนื่องจาก D'Zurilla และ Goldfried (1971) ที่เริ่มต้นจากการศึกษากระบวนการแก้ปัญหาและพัฒนาขึ้นเป็นทฤษฎีการคิดแก้ปัญหาทางสังคม (social problem-solving) โดยระบุว่าวิธีการแก้ปัญหาปัญหามีประสิทธิภาพคือ การแก้ปัญหาที่ดำเนินไปอย่างเป็นระบบเป็นแบบแผน ตามขั้นตอนตามกระบวนการวางแผนแก้ปัญหา (rational problem-solving) ประกอบด้วยทักษะการระบุปัญหา สร้างทางเลือก ตัดสินใจเลือก ลงมือแก้ปัญหาและตรวจสอบผล

กลุ่มผู้วิจัยเหล่านี้ได้เดินหน้าศึกษาและพัฒนาองค์ความรู้สำหรับการแก้ปัญหาอย่างต่อเนื่อง โดยเครื่องมือในการวัดการแก้ปัญหาล่าสุดคือ มาตรการวัดการคิดแก้ปัญหาทางสังคมฉบับปรับปรุง (social problem-solving inventory-revised; SPSI-R) พร้อมกับพัฒนาองค์ความรู้ในการแก้ปัญหาว่า ต้องประกอบด้วยองค์ประกอบสองอย่างคือ การรับรู้ปัญหา

(problem orientation) และ รูปแบบการแก้ปัญหา (problem-solving style) โดยการแก้ปัญหาอย่างเป็นระเบียบแบบแผนนี้จัดเป็นหนึ่งในรูปแบบของการแก้ปัญหา ซึ่งกลุ่มผู้วิจัยเหล่านี้ยังมุ่งพัฒนาเพื่อประยุกต์การแก้ปัญหาเข้าสู่กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตบำบัดเรียกว่า การบำบัดแบบเน้นการคิดแก้ปัญหา (problem solving therapy)

ในอีกมุมหนึ่งประเด็นที่เกี่ยวข้องกับการแก้ปัญหาที่ Heppner และคณะ (2004) สนใจศึกษา คือ การประเมินการคิดแก้ปัญหา (problem-solving appraisal) โดยจะทราบการประเมินความสามารถในการแก้ปัญหาของบุคคลผ่านการทำแบบวัดการคิดแก้ปัญหา (problem-solving inventory; PSI) ซึ่งมุ่งเน้นการรับรู้และการประเมินตนเองของบุคคลต่อความสามารถที่ตนมีในการแก้ปัญหา Heppner (1978) ได้เสนอแนวทางในการประยุกต์การประเมินความสามารถในการแก้ปัญหาเข้าสู่กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตบำบัดเช่นกัน แต่ไม่ได้ตั้งชื่อเฉพาะของกระบวนการบำบัดของตนขึ้น

ผู้วิจัยจากทั้งสองแขนงได้รวบรวมงานวิจัยที่ศึกษาการคิดแก้ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยต่าง ๆ ทางสุขภาพจิต เช่น การปรับตัวทางสังคม โดยผู้ป่วยที่มีอาการบาดเจ็บที่กระดูกสันหลังที่มีการรับรู้ความสามารถในการแก้ปัญหาของตนเองที่ดีกว่าจะมีการปรับตัวที่ดีกว่า มีพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับภาวะซึมเศร้าที่น้อยกว่า ภาวะความบกพร่องในการปรับตัวที่ต่ำกว่า และมีการยับยั้งชั่งใจของตนเองสูงกว่าผู้ป่วยที่รู้ว่าตนเองขาดความสามารถในการแก้ปัญหา (Elliott et al., 1991) หรือที่ Heppner และคณะ (2004) อธิบายว่ากลุ่มคนที่รับรู้การแก้ปัญหาของตนเองต่ำเหล่านี้มีทักษะทางสังคมที่น้อยกว่า และยังมีความรู้สึกอึดอัดและยากลำบากในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วย ทั้งยังเกี่ยวข้องกับการปรับตัวทางจิตใจ (psychological adjustment) คือบุคคลที่รับรู้การคิดแก้ปัญหาของตนสูงจะมั่นใจและมีการจัดการกับปัญหาที่เพิ่มขึ้น และการรับรู้การแก้ปัญหาของตนยังเกี่ยวข้องกับปัญหาต่าง ๆ ในใจ (psychological distress)

มีการศึกษาพบว่ามาตรวัดการคิดแก้ปัญหา (PSI) สามารถทำนายอาการซึมเศร้า (depression) โดย Heppner และคณะ (2004) รวบรวมงานวิจัย 35 งาน ได้ยกตัวอย่างมาตรวัดที่ใช้ในการวิจัยที่พบความสัมพันธ์ระหว่างการประเมินความสามารถในการแก้ปัญหา เช่น MMPI, Cornell Medical Index, Beck Depression Inventory, Zung Depression



Scale, Feeling and Concerns Survey เช่นเดียวกับมาตร PSI ในมาตร SPSI-R กับ มาตร MEPS ก็พบความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าเช่นกัน

นอกจากนี้ยังมีการศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างการคิดแก้ปัญหาและความวิตกกังวล โดย Heppner และคณะ (2004) อ้างถึงงานวิจัย 8 งาน (เช่น Carscaddon, Poston, & Sachs, 1988; Davey, Hampton, Farrell, & Davidson, 1992) และ Nezu (2004) อ้างถึงงานวิจัย 22 งาน (เช่น Belzer, D'Zurilla, & Maydeu-Olivares, 1998; Bond et al., 2002; Haaga, Fine, Terrill, Stewart, & Beck, 1995) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการคิดแก้ปัญหาทั้งในแง่มุ่งการให้คะแนนการแก้ปัญหาทางสังคมของตนเองผ่านมาตร SPSI-R และ การประเมินความสามารถในการแก้ปัญหาของตนเองผ่านมาตร PSI ต่อ ความวิตกกังวล (anxiety or worry) โดยวัดความวิตกกังวลผ่านมาตรวัดเช่น MMPI, SCL-90, State-Trait Anxiety Inventory และจากงานวิจัยที่ผู้วิจัยทั้งสองกลุ่มยกมาต่างกล่าวถึงผลการวิจัยที่พบความสัมพันธ์ระหว่างการคิดแก้ปัญหากับตัวแปรดังกล่าว

อย่างไรก็ตาม Heppner และคณะ (2004) ยังกล่าวถึงตัวแปรอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับ การปรับตัวของบุคคล นอกเหนือจากภาวะวิตกกังวลและซึมเศร้า เช่น ความสิ้นหวัง (hopelessness) ความอ่อนแอทางจิตใจ (psychological impairment) การฆ่าตัวตาย (suicide) และความไม่พึงพอใจในอาการเจ็บปวดในผู้ป่วยเจ็บหลังส่วนล่างเรื้อรัง (K. M. Hanson & Mintz, 1997; Witty et al., 2001) ทั้งยังพบความสัมพันธ์ระหว่างแม่ที่รับรู้ความสามารถในการแก้ปัญหาตัวเองในระดับสูงกับการปรับตัวที่ดีของลูก (Walker & Johnson, 1986)

Heppner และคณะ (2004) ยังศึกษาและกล่าวถึงการศึกษาคำปรึกษาการแก้ปัญหาที่ไม่ได้เกี่ยวข้องกับแค่กับตัวแปรทางจิตวิทยา หรือตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิตเท่านั้น ยังกล่าวถึงความสัมพันธ์ในมุมของสุขภาพกายและพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพด้วยเช่นกัน เช่น กลุ่มผู้หญิงที่มีปัญหาพฤติกรรมในการกิน (eating disorder) ประเมินความสามารถในการแก้ปัญหาของตนเองต่ำกว่า กลุ่มเปรียบเทียบที่ไม่ถูกระบุว่ามีปัญหาทางพฤติกรรมการกิน ทั้งยังอธิบายถึงความสัมพันธ์ระหว่างการแก้ปัญหา การประเมินความสามารถในการแก้ปัญหา ปัจจัยอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพกาย เช่น การร้องเรียนเกี่ยวกับสุขภาพกาย

(physical health complaint) ความซับซ้อนเรื่องสุขภาพกาย (physical health complication) ข้อจำกัดทางร่างกาย (physical limitation) เช่น การบาดเจ็บทางสมอง (Herrick, Elliott, & Crow, 1994; Rath, Simon, Langenbahn, Sherr, & Diller, 2000; Witty et al., 2001)

โดยผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่า การแก้ปัญหาที่มีความเกี่ยวข้องกับตัวแปรต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพทั้งทางจิตใจและร่างกาย ทั้งในแง่พฤติกรรม และความรู้สึคนึกคิด โดยผู้วิจัยสังเกตว่ากลุ่มคนที่มักเป็นที่สนใจของนักวิจัยในการศึกษาการแก้ปัญหาและกระบวนการคิดแก้ปัญหาคือ นิสิตนักศึกษา และ กลุ่มผู้ที่กำลังประสบปัญหาทางพฤติกรรมและจิตใจ ต่าง ๆ เช่น เยาวชนผู้กระทำผิดกฎหมาย ผู้ที่กำลังรับจิตบำบัด ผู้ป่วยทางจิตเวช จะมีค่าคะแนนการคิดแก้ปัญหาที่ต่ำกว่ากลุ่มคนทั่วไป (Freedman et al., 1978; Getter & Nowinski, 1981; Platt & Spivack, 1972) ซึ่งสอดคล้องกับความมุ่งหมายในการศึกษาการแก้ปัญหาและหารคิดแก้ปัญหาที่มุ่งพัฒนาความรู้ความเข้าใจที่ได้เข้าสู่กระบวนการช่วยเหลือเยียวยาและพัฒนาบุคคลต่อไป

### 3.1.2) การแก้ปัญหากับความสามารถในการคิด

นักวิจัยยังมีการศึกษาการคิดแก้ปัญหาในแง่ที่เกี่ยวข้องกับการทำงานของสมอง ซึ่งประกอบด้วยการทำงานของทั้งสองแ่งคือการคิดเชิงบริหาร (Executive Function) และ การประมวลข้อมูล (Information Processing) ซึ่งพบว่าการแก้ปัญหาล้วนเกี่ยวข้องกับการกระบวนการทั้งสองอย่างเป็นองค์รวม

โดย Zelazo, Carter, Reznick, และ Frye (1997) กล่าวว่ากระบวนการแก้ปัญหาเป็นกระบวนการที่มีความเกี่ยวข้องกับการคิดเชิงบริหารในระดับใหญ่ (macroconstruct) คือต้องใช้กระบวนการในการทำงานของสมองส่วนหน้าในหลายรูปแบบ ตั้งแต่กระบวนการวางแผน คงแผนและเป้าหมายไว้ในใจจนกระทั่งนำมาสู่การกระทำ ซึ่งต้องประกอบด้วยทักษะต่าง ๆ เช่น การวางแผน การจัดเรียงระบบความคิดและการกระทำ ความยืดหยุ่น การประเมินผลลัพธ์ และการประยุกต์กฎต่าง ๆ มาใช้

นอกจากนี้ Heppner และ Krauskopf (1987) ยังได้อธิบายกระบวนการแก้ปัญหา เข้ากับกระบวนการประมวลข้อมูล ตั้งแต่การรับข้อมูลเข้าจนถึงการประเมิน และแสดงออก ผ่านพฤติกรรม ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการแก้ปัญหาในหนึ่งปัญหานั้นเป็นกระบวนการที่ใช้ความสามารถทางการคิดอย่างเป็นองค์รวม ซึ่งเป็นกระบวนการที่มีความแตกต่างระหว่างบุคคลทั้งความสามารถในการทำงานของการคิดจากสมองส่วนหน้าและแนวโน้มความลำเอียงของแต่ละคนในการประมวลข้อมูล ที่จะนำมาสู่การแก้ปัญหาในลักษณะที่ต่างกัน

งานวิจัยที่ผ่านมาไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างกระบวนการแก้ปัญหากับระดับสติปัญญา (intelligent) โดยเฉพาะในแง่ของความสามารถทางคณิตศาสตร์และการให้เหตุผลทางภาษา โดย Heppner และ Petersen (1982) รายงานค่าสหสัมพันธ์ในช่วง .08-.15 เมื่อวิเคราะห์กับการทดสอบ SCAT II โดยแสดงค่าสหสัมพันธ์รายด้านของมาตร PSI เมื่อวิเคราะห์กับ SCAT II ดังนี้ PSC ( $r = .08-.10$ ) AAS ( $r = .11-.12$ ) และ PC ( $r = .09-.15$ )

### 3.1.3) การแก้ปัญหากับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตบำบัด

Nezu (2004) และ Nezu และคณะ (2013) นำเสนอความหลากหลายและความยืดหยุ่นในการประยุกต์การแก้ปัญหาลำดับ (Problem Solving Therapy) ในการทำงานกับกลุ่มคนที่หลากหลาย โดยเฉพาะในบริบททางการแพทย์ เช่น ผู้ป่วยมะเร็ง ผู้ป่วยโรคอัลไซเมอร์ ผู้ป่วยโรคซึมเศร้า ผู้ป่วยโรคอ้วน ผู้ป่วยโรคจิตโรคประสาท รวมถึงผู้ดูแลผู้ป่วย ซึ่งสามารถปรับรูปแบบการทำงานได้ทั้ง แบบกลุ่ม แบบรายบุคคล แบบออนไลน์ และทางโทรศัพท์

ในขณะที่ PST (Nezu et al., 2013) มุ่งเน้นกลุ่มคนทางคลินิก Heppner และคณะ (2004) ยังกระจายความสนใจและประยุกต์การแก้ปัญหาเข้าสู่ปัญหาในลักษณะของกลุ่มคนที่เป็นนิสิตนักศึกษาและบุคคลทั่วไป เช่น เรื่องการเรียน อาชีพ และความสัมพันธ์ หากแต่แท้จริงแล้วแนวคิดทั้งจาก PST และ Heppner และคณะ (2004) ต่างก็แนะนำถึงการประยุกต์ใช้การแก้ปัญหาเข้ากับปัญหาที่หลากหลาย และกลุ่มคนที่หลากหลาย ทั้งยังแนะนำแนวทางในการระบุงกรอบแนวคิดในการให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตบำบัด (case conceptualization) โดยคำนึงถึงมิติในการแก้ปัญหา และการพาผู้รับบริการสู่การออกจากปัญหา

โดยในการประยุกต์การแก้ปัญหาเข้าสู่การปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตบำบัดนั้น ทั้ง Heppner (1978), Heppner และคณะ (2004), และ Nezu และคณะ (2013) ต่างมองในทิศทางที่คล้ายคลึงกันคือการนำแนวคิดความรู้ความเข้าใจในการแก้ปัญหาทั้ง social problem solving และ problem-solving appraisal เป็นฐานของความเข้าใจในการทำงานกับผู้รับบริการ เป็นฐานในการทำความเข้าใจปัญหา ลักษณะที่เป็นปัญหาของผู้รับบริการ และนำไปสู่การแก้ปัญหา โดยเอื้อให้ผู้รับบริการตระหนักถึงลักษณะการแก้ปัญหาและจุดเด่นจุดด้อยของตนเองผ่านการทำแบบวัด สำรวจถึงความรู้สึกนึกคิดของผู้รับบริการที่เป็นอุปสรรคต่อการแก้ปัญหา และเอื้อให้ผู้รับบริการได้เรียนรู้การแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบแบบแผน ซึ่งทั้งสองแนวคิดนำเสนอถึงความยืดหยุ่นในการประยุกต์เข้ากับเทคนิคต่าง ๆ ทางจิตวิทยา เพื่อเอื้อการเรียนรู้ของผู้รับบริการ เช่น ใช้ทักษะการฟัง (active listening) เพื่อสำรวจ เข้าใจปัญหา และเข้าใจลักษณะของผู้รับบริการในมิติการแก้ปัญหา หรือ สามารถใช้การจินตนาการ (guided imagery) หรือ บทบาทสมมติ (role play) ในกระบวนการที่เอื้อให้ผู้รับบริการเลือกทิศทางในการแก้ปัญหาของตน หากแต่ปัจจัยสำคัญที่ทั้งสองแนวคิดต่างเน้นเช่นกันคือ การบำบัดผ่านการแก้ปัญหานี้ ผู้ให้บริการและผู้รับบริการจะต้องทำงานและให้ความสำคัญทั้งปัจจัยในแง่กระบวนการทางจิตใจและกระบวนการแก้ปัญหาทางพฤติกรรม โดย Nezu (2004) ได้กล่าวไว้อย่างชัดเจนว่า การสอนการแก้ปัญหาทางสังคมและฝึกให้ผู้รับบริการเรียนรู้การแก้ปัญหอย่างเป็นแบบแผน อย่างเดียวไม่สามารถเรียกได้ว่าเป็น การบำบัดแบบเน้นการคิดแก้ปัญหา

#### 3.1.4) มาตรการจัดการแก้ปัญหา

ในเนื้อหาส่วนนี้ผู้วิจัยจะนำเสนอการรวบรวมการวัดการแก้ปัญหาที่ใช้ในงานวิจัยการคิดแก้ปัญหา ในบริบททฤษฎีการแก้ปัญหาทางสังคม (social problem-solving) พบว่ามีมาตรวัดที่ได้รับความนิยม 7 มาตรวัด (D'Zurilla & Maydeu-Olivares, 1995) เพื่อนำเสนอให้เห็นแนวทางในการวัดการคิดแก้ปัญหา ดังอธิบายข้อมูลโดยคร่าวดังนี้

1. มาตรการจัดการปัญหา (Problem-Solving Inventory; PSI) (Heppner & Petersen, 1982) เป็นมาตรวัดแบบลิเคิร์ต (Likert-type inventory) มีข้อ

กระทั่งทั้งสิ้น 35 ข้อ มีจุดมุ่งหมายเพื่อวัดการประเมินความสามารถในการแก้ปัญหา (problem-solving appraisal) เดิมทีถูกสร้างขึ้นเพื่อให้เหมาะสมกับแนวคิดการแก้ปัญหาทางสังคม (social problem-solving) แต่หลังการวิเคราะห์องค์ประกอบกับสามารถจัดได้เป็นสามองค์ประกอบคือ ความมั่นใจในการแก้ปัญหา (problem-solving confident) 11 ข้อ การแก้ปัญหาด้วยการเข้าหาและการหนี (approach-avoidance style) 16 ข้อ และการควบคุมตนเอง (Personal Control) 5 ข้อ

2. มาตรการวัดการแก้ปัญหาทางสังคม (Social Problem-Solving Inventory; SPSI) (D'Zurilla & Nezu, 1990) เป็นมาตรวัดแบบลิเคิร์ต มีข้อกระทง 70 ข้อ ตั้งอยู่บนฐานแนวคิดทฤษฎีการแก้ปัญหาทางสังคม มีความมุ่งหมายที่จะวัดปัจจัยทางความคิดและพฤติกรรม โดยแบ่งเป็นสองมาตรหลักคือ ลักษณะในการแก้ปัญหา (Problem orientation scale) 30 ข้อกระทง ประกอบด้วยปัจจัยด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม มุ่งหมายที่จะวัดปัจจัยด้านความคิดความเชื่อที่บุคคลมีต่อการแก้ปัญหา ทั้งในแง่ที่เป็นประโยชน์และไม่เป็นประโยชน์ และด้านทักษะการแก้ปัญหา (Problem-solving skills) ซึ่งประกอบการแก้ปัญหายังเป็นแบบแผน ซึ่งประกอบด้วย การระบุปัญหา การแจกแจงทางเลือก การตัดสินใจ และการลงมือ และตรวจสอบการแก้ปัญหา

3. มาตรการวัดการแก้ปัญหาทางสังคมฉบับปรับปรุง (Social Problem-Solving Inventory-Revised; SPSI-R) (D'Zurilla & Maydeu-Olivares, 1995) เป็นมาตรวัดแบบลิเคิร์ต จำนวน 52 ข้อกระทง ประกอบด้วย 5 ปัจจัยของการแก้ปัญหาซึ่งมาจากการวิเคราะห์องค์ประกอบ 8 คือ การรับรู้ปัญหาในทางบวก (positive problem orientation) 5 ข้อ การรับรู้ปัญหาในทางลบ (negative problem orientation) 10 ข้อ การแก้ปัญหายังเป็นแบบแผน (rational problem-solving) 20 ข้อ รูปแบบการแก้ปัญหายังหุนหันพลันแล่น/ไม่ใส่ใจ (impulsive/carelessness style) 10 ข้อ และ รูปแบบเลี่ยงการแก้ปัญหา (avoidance style) 7 ข้อ

4. แบบวัดการคิดแก้ปัญหาโดยมุ่งเน้นกระบวนการและวัตถุประสงค์ (Means-Ends Problem-Solving Procedure; MEPS) (Platt & Spivack, 1975) เป็นการวัดที่สามารถใช้ได้ทั้งการสัมภาษณ์และการเขียนตอบ โดยผู้รับการประเมินจะต้องแก้ปัญหา 10 รูปแบบที่ถูกนำเสนอเพื่อให้ตัวละครหลักในเรื่องดำเนินมาถึงจุดจบที่ตั้งใจไว้ เป็นการวัดที่ตั้งอยู่บนการคิดแก้ปัญหาโดยมุ่งเน้นกระบวนการและวัตถุประสงค์ (means-ends thinking) ซึ่งประกอบด้วย 3 องค์ประกอบคือ ความสามารถที่จะวิเคราะห์ลำดับและวิธีการที่จำเป็นในการไปถึงเป้าหมาย ความสามารถที่จะเผชิญกับอุปสรรคและยังรักษาเป้าหมายเดิมไว้ และความสามารถที่จะชื่นชมความสำเร็จจากการแก้ปัญหาและการรอเวลาที่เหมาะสมในการแก้ปัญหา ทั้งยังพบว่าแม้จะวัดในกลุ่มคนที่แตกต่างกัน เช่น ผู้ป่วยทางจิต และ ผู้กระทำผิด แต่ก็พบว่ามาตรวัดนี้วัดสิ่งที่เป็นทิศทางเดียวกัน

5. การประเมินเทคนิคการแก้ปัญหาระหว่างบุคคล (Interpersonal Problem-Solving Assessment Technique; IPSAT) (Getter & Nowinski, 1981) เป็นมาตรวัดลิเคิร์ท 46 ข้อ มุ่งวัดผลลัพธ์ของการแก้ปัญหา ตั้งอยู่บนแนวคิดการเรียนรู้ทางสังคมของรอตเตอร์ (Rotter's social learning theory) (Rotter, Chance, & Phares, 1972) และบนพฤติกรรมการยืนหยัดสิทธิ์ (assertive behavior) การวัดนี้ประกอบด้วยการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างและการตอบคำถามแบบกระตาดดินสอ โดยผู้รับการทดสอบจะถูกขอให้จินตนาการถึงสถานการณ์ที่เป็นปัญหา เขียนถึงทางเลือกในการรับมือกับปัญหา และเลือกทางออกที่ผู้รับการทดสอบคาดว่าจะทำ กล่าวได้ว่า IPSAT นี้มุ่งวัดถึงพฤติกรรมสองอย่างหลักคือ การแจจแจงทางเลือกในการแก้ปัญหา และการตัดสินใจ โดยนับคะแนนเชิงคุณภาพ โดยคำนึงถึงปัจจัยต่าง ๆ คือ ประสิทธิภาพ การเลียง ความไม่เหมาะสม การพึ่งพา และไม่สามารถนับคะแนนได้ ทั้งยังพบว่าเมื่อเทียบกันแล้ว ผู้รับบริการที่กำลังรับจิตบำบัด ได้คะแนนจากมาตรนี้ต่ำกว่ากลุ่มคนทั่วไป

6. มาตรวัดการแก้ปัญหาในวัยรุ่น (Adolescent Problem-Solving Inventory; APSI) (Freedman et al., 1978) ประกอบด้วย 44 ข้อกระทง มุ่งวัด

ผลลัพธ์ของการแก้ปัญหาในบุคคลและปัญหาระหว่างบุคคลในวัยรุ่นชายตั้งบนทฤษฎีแนวความคิดการแก้ปัญหาทางสังคม โดยผู้รับการทดสอบจะถูกขอให้จินตนาการถึงสถานการณ์ที่เป็นปัญหาจากนั้นจะมีการบันทึกเทปถึงสิ่งที่ผู้รับการทดสอบพูดว่า จะทำ จากนั้นจึงให้คะแนนตามคู่มือที่กำหนดไว้ ทั้งยังพบจากการเก็บข้อมูลด้วยมาตรานี้ว่าวัยรุ่นที่กระทำผิดกฎหมายจะถูกจัดว่าเป็นกลุ่มที่มีความสามารถในการแก้ปัญหาต่ำกว่าวัยรุ่นที่ Freedman และคณะ (1978) จัดว่าเป็นกลุ่มประชากรที่ดี และกลุ่มที่เป็นผู้นำ

7. มาตรการวัดการตัดสินใจการประเมินและการลงมือทำ (Inventory of Decisions, Evaluations, and Actions; IDEA) (Goddard & McFall, 1992) มาตรการวัดมุ่งผลลัพธ์ของการแก้ปัญหาประกอบด้วยข้อกระทง 40 ข้อ มุ่งวัดการแก้ปัญหาในนิสิตนักศึกษาหญิง ตั้งอยู่บนทฤษฎีการแก้ปัญหาทางสังคม โดยเลือกปัญหาจากกลุ่มของปัญหาที่นักศึกษาหญิงมักพบ โดยใช้หลักการในการกล่าวคำชี้แจงตลอดจนการนับคะแนนเช่นเดียวกับมาตรวัด API

### 3.1.5) การประยุกต์แนวทางการพัฒนาเครื่องมือวัดการแก้ปัญหาเข้าสู่การพัฒนามาตรวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรม

D'Zurilla และ Maydeu-Olivares (1995) ได้นำเสนอแนวทางในการพัฒนามาตรวัดการแก้ปัญหาว่าผู้วิจัยพึงคำนึงปัจจัยต่าง ๆ ในการพัฒนามาตรวัด จากการรวบรวมและนำเสนอเครื่องมือในการวัดการแก้ปัญหา ในหลาย ๆ มิติ เช่น การวัดที่ผลลัพธ์ หรือ วัดที่กระบวนการ และแนวทางต่าง ๆ ในการวัด พร้อมทั้งนำเสนอจุดเด่นจุดด้อยของแนวทางต่าง ๆ ซึ่งผู้วิจัยมีความตั้งใจที่จะพัฒนามาตรวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมโดยคำนึงถึงปัจจัยต่าง ๆ ที่ได้ระบุไว้ โดยสามารถแจกแจงและสรุปปัจจัยที่ผู้เขียนเสนอไว้ได้ดังนี้

1. กรอบมโนทัศน์ของการแก้ปัญหา คือ พื้นฐานในการพัฒนาเครื่องมือวัดใด ๆ ก็ตาม โดยที่ผู้พัฒนาพึงศึกษาและระบุกรอบมโนทัศน์ที่ตนใช้ในการแก้ปัญหอย่างชัดเจน ศึกษาเทียบเคียงกับตัวแปรต่าง ๆ ที่อาจมีความเกี่ยวข้อง

ซึ่งในการพัฒนามาตรวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา ผู้วิจัยเลือกใช้และศึกษากรอบมโนทัศน์การคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรม

2. เป้าหมายของการวัด คือ การเลือกของผู้พัฒนามาตรวัดว่าต้องการวัดการแก้ปัญหา ณ ที่ใด ระหว่าง *กระบวนการ (process measure)* หรือ *ผลลัพธ์ (outcome measure)* ซึ่งการวัดทั้งสองต่างมีกระบวนการพัฒนาเครื่องมือวัดต่างกัน นำมาสู่การประยุกต์ใช้และข้อดีข้อเสียที่ต่างกัน โดยจุดเด่นของการวัดที่กระบวนการ หรือการวัดผ่านมาตรวัด (inventory) คือ สามารถระบุจุดแข็งจุดอ่อนของผู้ทำแบบสอบถามได้ และจุดเด่นของการวัดที่ผลลัพธ์ หรือการวัดการทดสอบสมรรถภาพ (performance test) คือการวัดที่พฤติกรรมที่แสดงออกโดยตรง จึงนำมาสู่การบอกระดับของความสามารถนั้น ๆ ของบุคคล โดยให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่เป็นที่สังเกต ผ่านการวัดเช่น ให้บุคคลพูดความคิดในการแก้ปัญหาของตนออกเสียง หรือให้ตัวอย่างปัญหาในชีวิตประจำวันให้บุคคลแสดงการแก้ปัญหานั้น ๆ ให้ดู ซึ่งจุดอ่อนของการวัดที่กระบวนการคือไม่ได้วัดที่พฤติกรรมที่เป็นการแก้ปัญหาโดยตรง และจุดอ่อนของการวัดที่ผลลัพธ์คือความซับซ้อนในการวัดและแปลผล ที่จะกลายเป็นจุดอ่อนหากคำนึงถึงในแง่ค่าใช้จ่ายและผลประโยชน์ที่จะได้รับ (cost-benefit)

ซึ่งในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยเลือกใช้การวัดที่กระบวนการ เนื่องจากกรอบมโนทัศน์จากการทบทวนวรรณกรรมระบุว่า การคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมเป็นกระบวนการทางความคิด และผู้วิจัยมุ่งศึกษาและพัฒนาการวัดนี้โดยคำนึงถึงประโยชน์ในฐานะมาตรคัดกรอง เพื่อทำความเข้าใจกรอบมโนทัศน์การคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมและนำไปสู่การเยียวยาและพัฒนาจิตใจผ่านกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในการศึกษาต่อ ๆ ไป จึงวิจัยจึงเห็นประโยชน์ในการวัดที่กระบวนการและวิเคราะห์จุดอ่อนจุดแข็งของแต่ละบุคคลผ่านการใช้มาตรวัด

3. กลุ่มประชากรเป้าหมายและความตรงในการวัด D'Zurilla และ Maydeu-Olivares (1995) เสนอว่าในการพัฒนามาตรวัดโดยเฉพาะมาตรวัดการแก้ปัญหา การคำนึงถึงกลุ่มประชากรที่ต้องการจะส่งผลในการออกแบบพัฒนาเครื่องมือวัด และความตรงจากการวัด ทั้งในแง่การออกแบบข้อกระทงให้เหมาะสมกับกลุ่มประชากร การตรวจสอบ



ความตรงกับกลุ่มประชากรและกลุ่มคนที่มีความเกี่ยวข้องกับประชากรนี้ หรือการยกถึงปัญหาในชีวิตประจำวันที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มประชากรนั้น ๆ

โดยในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยเลือกกลุ่มประชากรคือนิสิตนักศึกษา ระดับปริญญาตรี ในประเทศไทย

4. คำชี้แจงและรูปแบบของการวัด D'Zurilla และ Maydeu-Olivares (1995) ระบุว่าคำชี้แจงในการทำมาตรวัดส่งผลกับความตรงจากการตอบมาตรวัดนั้น ซึ่งคำชี้แจงในมาตรวัดที่เกี่ยวข้องกับการแก้ปัญหาพึงระบุถึงนิยามของปัญหาและเป้าหมายที่ต้องการวัดอย่างชัดเจนเพื่อความเข้าใจที่ชัดเจนของผู้ตอบแบบสอบถาม เช่นเดียวกับการมุ่งวัดที่ผลลัพธ์ผู้วิจัยพึงระบุอย่างชัดเจนถึงสิ่งที่ตนต้องการวัด เช่น บอกว่านี่คือการวัดการแก้ปัญหา เพื่อให้ผู้รับการทดสอบได้เลือกแสดงการแก้ปัญหาที่มีประสิทธิภาพที่สุด ส่วนรูปแบบของการวัดนั้นผู้เขียนระบุว่าพึงเลือกรูปแบบการวัดที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์และกรอบมโนทัศน์ในการวัดของตน

ในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยจะนำข้อเสนอของ D'Zurilla และ Maydeu-Olivares (1995) มาประกอบในการเขียนคำชี้แจงและกำหนดรูปแบบของการวัด

5. การลงคะแนนมาตรวัด ซึ่งมีการลงคะแนนในสองลักษณะคือ การนับคะแนนเชิงปริมาณ (quantitative scoring) คือการลงคะแนนและนับคะแนนผ่านการนับความถี่ และการนับคะแนนเชิงคุณภาพ (qualitative scoring) คือการนับคะแนนผ่านการให้คะแนนคุณภาพของคำตอบที่ผู้ทำแบบวัดได้เขียนตอบมา เช่น คุณภาพของทางออกในการแก้ปัญหาความเหมาะสม ซึ่งจุดอ่อนของการนับคะแนนเชิงปริมาณคือไม่สามารถให้รายละเอียดข้อมูลในการแก้ปัญหาของแต่ละบุคคลได้อย่างชัดเจนเท่าการนับคะแนนเชิงคุณภาพ แต่จุดอ่อนของการนับคะแนนเชิงคุณภาพคือคุณภาพในการประเมินคะแนนนั่นเอง เนื่องจากการประเมินคะแนนขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของผู้ประเมิน ซึ่งแม้ว่าผู้ให้คะแนนหลายคนจะให้คะแนนกันอย่างสอดคล้องมีความเที่ยงซึ่งกันและกันก็อาจไม่เกี่ยวข้องกับความตรงในการวัดที่เกิดขึ้นได้

โดยงานวิจัยนี้ผู้วิจัยเลือกใช้การนับคะแนนเชิงปริมาณ

6. การวัดผ่านภาษาและการวัดผ่านการสังเกตพฤติกรรม D'Zurilla และ Maydeu-Olivares (1995) ชี้แจงถึงรูปแบบการวัดสองวิธีคือการวัดผ่านภาษา (verbal measure) ซึ่งมีข้อดีคือ ความสะดวกและการปฏิบัติได้จริง รวมถึงประเด็นเรื่องความคุ้มค่า และยังเป็นวิธีเดียวที่จะวัดกระบวนการคิดแก้ปัญหาได้ หากแต่มีข้อเสียคือ เรื่องความตรงจากการตอบมาตรวัดเนื่องจากผู้ตอบเป็นผู้ตอบด้วยตัวเองอาจมีการให้ข้อมูลที่บิดเบือนจากความเป็นจริงได้ ทั้งยังมีปัญหาเรื่องความตรงเมื่อขยายเข้าสู่การแก้ปัญหาในชีวิตจริง การวัดจากการตอบด้วยภาษารวมถึงมาตรการประเมินตนเอง (self-rating) อาจไม่สามารถสะท้อนการคิดแก้ปัญหาของบุคคลได้ครอบคลุมทั้งหมด ส่วนการวัดผ่านการสังเกตพฤติกรรม แม้ว่าจะสามารถตอบคำถามเรื่องความตรงเพราะผู้วัดจะสังเกตการแสดงพฤติกรรมแก้ปัญหาของผู้รับการทดสอบที่ปฏิบัติออกมาจริง หากแต่ก็มีปัญหาเรื่องการขยายความตรงจากการวัดสู่ชีวิตจริงหรือปัญหาด้านอื่น ๆ เช่นกัน เนื่องจากการที่บุคคลแสดงความสามารถในการแก้ปัญหาในด้านใดด้านหนึ่งอย่างดีเยี่ยมไม่อาจแปลว่าเขาจะขยายนำความสามารถในการแก้ปัญหานี้เข้าสู่ด้านอื่น ๆ ในชีวิต

งานวิจัยนี้ผู้วิจัยเลือกพัฒนาเครื่องมือวัดโดยวัดผ่านภาษา ในลักษณะมาตรวัดการประเมินตนเอง

จากแนวทางและข้อเสนอทั้งหมดของ D'Zurilla และ Maydeu-Olivares (1995) ทำให้ผู้วิจัยเห็นแนวทางในการวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษาในลักษณะมาตรประเมินตนเอง (self-rating scale) เนื่องจากผู้วิจัยมุ่งวัดที่กระบวนการคิดแก้ปัญหา ซึ่งวัดได้เพียงผ่านการวัดทางภาษาผ่านการนับคะแนนเชิงปริมาณ และยังเป็นวิธีการวัดที่นำไปสู่การปฏิบัติจริงได้ง่ายที่สุด มีความสมเหตุสมผลด้านความคุ้มค่าและประสิทธิผล

### 3.2) งานวิจัยที่เกี่ยวข้องการคิดแก้ปัญหาในบริบทจิตวิทยาการศึกษาในนักศึกษา

นักศึกษาเป็นกลุ่มตัวอย่างที่กลุ่มนักวิจัยศึกษาการคิดแก้ปัญหาด้วยมากที่สุดโดยงานวิจัย 12 จาก 22 งาน ที่ Nezu (2004) ยกมาที่ศึกษาเกี่ยวกับการคิดแก้ปัญหากับความวิตกกังวล ศึกษาในนิสิตนักศึกษาปริญญาตรี โดยงานวิจัยพบความสัมพันธ์ระหว่างการแก้ปัญหากับความวิตกกังวลในกลุ่มนิสิตนักศึกษาได้เช่น ผู้ที่มีความมั่นใจในการแก้ปัญหาของตนต่ำจะมีความสัมพันธ์กับความวิตก

กังวล การครุ่นคิด (rumination) และการคิดคาดการณ์ในแง่ร้าย (catastrophic) โดยทั้งมาตรวัด SPSI-R และมาตร PSI ต่างก็พบความสัมพันธ์กับความวิตกกังวล (state and trait anxiety) (Heppner et al., 2004; Nezu, 2004) ทั้งยังมีงานวิจัย 17 จาก 31 งาน ที่ศึกษาการคิดแก้ปัญหา กับภาวะซึมเศร้าและความรู้สึกทางลบต่าง ๆ ที่ศึกษาในนักศึกษา โดยทุกงานวิจัยนั้นกล่าวถึง ผลการวิจัยที่พบความสัมพันธ์ระหว่างการคิดแก้ปัญหากับภาวะซึมเศร้า เช่น การคิดแก้ปัญหามีความสัมพันธ์กับระดับความรุนแรงของภาวะซึมเศร้า หรือการที่การคิดแก้ปัญหามีผลทำนายคะแนนจากมาตรวัดซึมเศร้าได้ในกลุ่มตัวอย่าง

ทั้งนี้ Heppner และคณะ (2004) ยังนำเสนอความสัมพันธ์ระหว่างการประเมินความสามารถ ในการแก้ปัญหา (problem-solving appraisal) กับประเด็นที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับนักศึกษาโดยตรง คือ การศึกษาและอาชีพ

โดยปัจจัยแรกที่ถูกนำเสนอ คือ การประเมินความสามารถในการแก้ปัญหานั้น ไม่พบความ เกี่ยวข้องอย่างชัดเจนกับปัจจัยด้านความฉลาด (intelligent) และผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา (academic aptitude) (Heppner & Petersen, 1982) หากแต่พบความสัมพันธ์กับระดับการศึกษา อายุ ความวิตกกังวลในการสอบ (test anxiety) โดย Blankstein, Flett, และ Batten (1989) รายงานว่าจากการศึกษาในนักศึกษา 136 คน ผ่านการทำมาตรความวิตกกังวลในการสอบ (Test Anxiety Scale) กับ มาตร PSI นักศึกษาที่มีความวิตกกังวลในการสอบสูงจะประเมินว่าตนเองเป็นผู้ ขาดความสามารถในการแก้ปัญหา ทั้งยังพบความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลในการสอบกับความ ขาดความมั่นใจในการแก้ปัญหาของนักศึกษาและการควบคุมตนเองที่ต่ำ ซึ่งจากการศึกษานี้แสดงให้เห็น ความสัมพันธ์ระหว่างการแก้ปัญหากับปัญหาในแง่การศึกษาของนักศึกษา ทั้งยังนำเสนอว่าการ แก้ปัญหาความวิตกกังวลในการสอบสามารถจัดการได้ผ่านการเพิ่มการรับรู้ความสามารถในการ แก้ปัญหาของนิสิตนักศึกษา

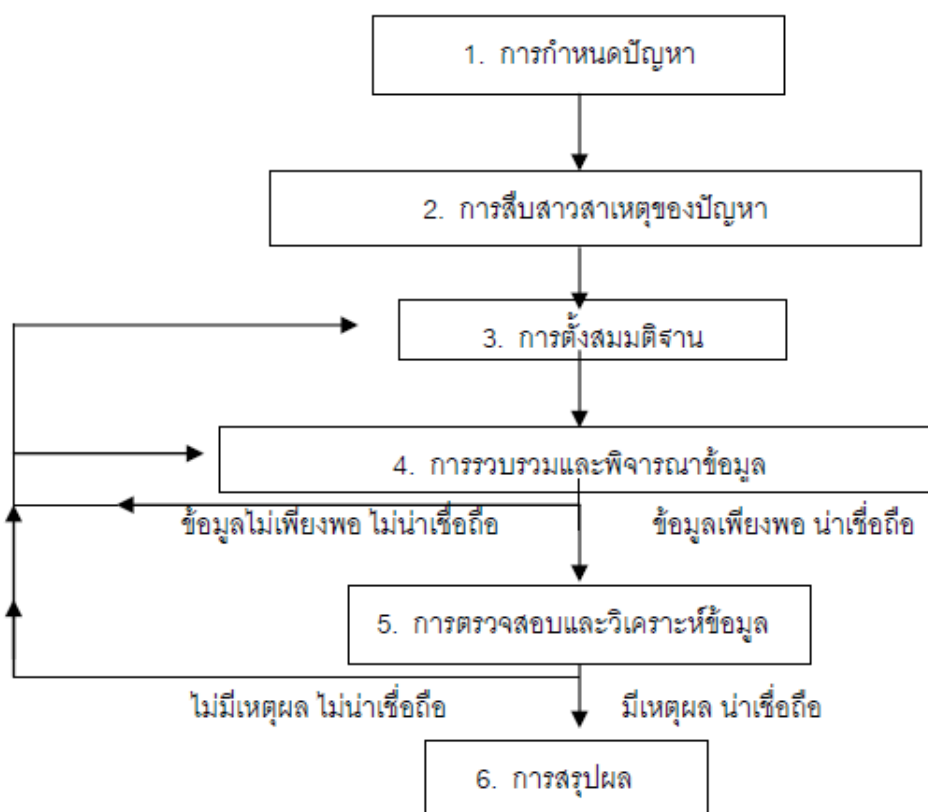
ส่วนในประเด็นอาชีพนั้น งานวิจัยพบความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้การแก้ปัญหากับการ ตัดสินใจเลือกอาชีพ โดยผู้ที่รับรู้ความสามารถในการแก้ปัญหาของตนเองสูงจะมีความสัมพันธ์กับ ปัจจัยต่าง ๆ เช่น การตัดสินใจในการเลือกอาชีพอย่างเป็นระเบียบแบบแผน (rational decision making strategy) อัตลักษณ์ทางอาชีพของนักศึกษา (vocational identity) การมีความรู้ในสาขา อาชีพที่ตนสนใจ (high level of knowledge) เป็นต้น (Heppner et al., 2004)

ซึ่ง Heppner และคณะ (2004) สามารถสรุปเป็นทิศทางได้อย่างชัดเจนว่านักศึกษาและบุคคลทั่วไปที่ประเมินว่าตนเองเป็นผู้ที่แก้ปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ มีแนวโน้มที่จะ มีการรับรู้ตนเองในทางบวก (positive self-concept) รับรู้ความสามารถของตนเองสูง (self-efficacy) ยืนหยัดสิทธิของตนเองสูง (assertiveness) และประเมินว่าตนเอง มีความยากลำบากในการอยู่ร่วมกับสังคมอยู่ในเกณฑ์ต่ำ (social uneasiness) วิตกกังวลต่ำ (worry-anxiety) ซึมเศร้าต่ำ (depression) ความสิ้นหวังต่ำ (hopelessness) มีความคิดฆ่าตัวตายต่ำ (suicidal ideation) และมีความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลต่ำ (irrational belief)

### 3.3) งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรม

จากการทบทวนวรรณกรรมผู้วิจัยพบว่าการวิจัยยังไม่มีการศึกษาเฉพาะเจาะจงมาที่การคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรม แต่มีการศึกษาโยนิโสมนสิการซึ่งเป็นหัวข้อใหญ่ของการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรม ในลักษณะของภาพรวม ดังที่ผู้วิจัยจะนำเสนอต่อไปนี้

วัลนิกา ฉลากบาง (2548) ศึกษาเรื่องการพัฒนาความสามารถในการรู้จักคิดแบบโยนิโสมนสิการและการบริโภคด้วยปัญญาของนักศึกษาสถาบันราชภัฏสกลนคร ได้ใช้วิธีการวัดโยนิโสมนสิการซึ่งพัฒนาต่อมาจากโมเดลที่วัลนิกา ฉลากบางได้สังเคราะห์จากการศึกษาโยนิโสมนสิการ ซึ่งประยุกต์นำเอาแนวคิดมาเพื่อใช้ในการพัฒนากระบวนการเรียนรู้และการศึกษาให้เหมาะกับวัยรุ่นและตัดทอนส่วนที่มุ่งเน้นการจัดกิเลสความทุกข์ซึ่งวัลนิกา ฉลากบางมองว่ายากเกินไป จึงเลือกใช้วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ 5 ด้านคือ คิดแบบแก้ปัญหา คิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ คิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย คิดแบบคุณค่าแท้คุณค่าเทียม และคิดแบบคุณโทษทางออก จึงสังเคราะห์ออกมาเป็นกระบวนการคิด 6 ชั้น ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กระบวนการคิดแบบโยนิโสมนสิการ 6 ขั้น โดย วัลนิกา ฉลากบาง (2548)

จึงเป็นผลนำไป วัลนิกา ฉลากบาง (2548) ได้พัฒนาวิธีวัดความสามารถในการคิดแบบโยนิโสมนสิการออกมาเป็นในลักษณะของแบบสอบโดยกำหนดข้อความที่เป็นปัญหา ข้อโต้แย้ง หรือเป็นสถานการณ์ จำนวน 4 ข้อความ โดยให้ผู้ทำแบบทดสอบตอบคำถามด้วยกระบวนการคิดแบบโยนิโสมนสิการ โดยในแต่ละข้อความมีคำถาม 6 ข้อ แต่ละข้อมีคำตอบให้เลือก 5 ตัวเลือก รวมเป็นคำถามทั้งหมด 24 ข้อ ถ้าตอบถูกให้ข้อละ 1 คะแนน ถ้าตอบผิดให้ข้อละ 0 คะแนน โดยนำข้อทั้งหมดที่ตอบถูกมาคิดเป็นคะแนน โดยลักษณะของคำถามคือการให้บทความเล่าเนื้อหาถึงสถานการณ์ที่เป็นปัญหา แล้วมีข้อความอันเกี่ยวกับการทำความเข้าใจสถานการณ์นั้น ๆ และมีตัวเลือกตอบ

จากนั้นจึงตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือและแจกแจงค่าความยากและอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ โดยที่ค่าความยากนั้นมีตั้งแต่ .20 - .80 และค่าอำนาจจำแนกมีตั้งแต่ .20 - .62 ตรวจสอบค่าความเที่ยงโดยวิธี KR-20 ได้ .62 และตรวจสอบความเที่ยงโดยวิธีทดสอบซ้ำได้ .71 แต่ไม่ได้รายงานการตรวจสอบความตรง

ซึ่งแนวทางในการวัดความสามารถในการคิดแบบโยนิโสมนสิการคล้ายกับแนวคิดของ อาภา จันทรสกุล, นภาพร ปรีชามารถ, และ จิตตินันท์ บุญสถิรกุล (2540) ซึ่งพัฒนาวิธีการวัดผ่านการให้ สถานการณ์โดยให้หนีตตอบคำถามโดยคิดตามวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการที่ระบุไว้ โดยให้หนีตเขียน ตอบและตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ในการให้คะแนนที่ระบุไว้

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2552) ระบุว่า อาจใช้ โยนิโสมนสิการ 3 แบบ ในการ ตรวจสอบพื้นเพทางด้านภูมิปัญญาหรือความรู้คิดของบุคคล

1. การคิดแบบปัจจัยการ คือ ดูว่าเขามีความคิดเป็นเหตุเป็นผล รู้จักคิดเหตุผล หรือเป็นคนมีเหตุผล รู้จักสืบค้นเหตุปัจจัยหรือไม่
2. การคิดแบบวิภาษวาท คือ ดูว่าเขา รู้จักมองสิ่งทั้งหลาย หรือเรื่องราวต่าง ๆ ได้หลายแง่มุม รู้จักแยกแยะด้านต่าง ๆ ที่อาจเป็นไปได้ ไม่มองแง่เดียว ไม่คิดคลุมเครือ ดังนี้หรือไม่
3. การคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์ คือ ดูว่า เขาพูดฟังหรืออ่านอะไร สามารถจับหลัก จับประเด็นหรือแก่นของเรื่อง (ธรรม) และเข้าใจในความหมาย ความมุ่งหมาย หรือคุณค่า ประโยชน์ หรือแนวที่จะกระจายขยายความของเรื่องนั้น ๆ (อรรถ) หรือไม่

เพชรพรรณ แดนศิลป์ (2550) ประยุกต์หลักโยนิโสมนสิการและหลักอริยสัจ 4 มาใช้เพื่อการพัฒนาปัญญา ผ่านกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ที่ดำเนินกระบวนการด้วยนักจิตวิทยา การปรึกษาที่ได้รับการฝึกฝน พัฒนาตามแนวทางการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ มาทำหน้าที่เป็น กัลยาณมิตร เพื่อเอื้อให้สมาชิกได้ใคร่ครวญพิจารณาตนเองผ่านเรื่องราวและประสบการณ์ที่ผ่าน มาของตนเพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม ความคิด และความเข้าใจสู่การดำเนินชีวิตบน ฐานของความจริงตามบริบทของพุทธธรรม หรือตามธรรมชาติ เพื่อเอื้อให้เกิดสุขภาวะในบริบท พุทธธรรม พ้นจากพันธนาการในใจ

โดยกลุ่มโยนิโสมนสิการ มีวิธีการคิดแบบอริยสัจ 4 หรือวิธีคิดแบบแก้ปัญหาเป็นรากฐานของ กระบวนการ ซึ่งกระบวนการในการโยนิโสมนสิการจะเริ่มต้นจากการมองปัญหา ทำความเข้าใจปัญหา สืบค้นปัญหา และแก้ไขปัญหาดังกล่าวอย่างลุล่วง อันตั้งบนความเข้าใจที่มีต่อพุทธธรรมของนักจิตวิทยาการ ปรึกษาด้วย ซึ่งในกลุ่มโยนิโสมนสิการได้เน้นถึงความเข้าใจเป็นหลัก 3 ความเข้าใจคือ ความรู้ความ เข้าใจเห็นแจ้งกับประสบการณ์ของตนตามหลักอริยสัจ (ความเข้าใจและการวางใจที่ถูกต้องเหมาะสมต่อ

ธรรมชาติของใจที่ไม่สงบสุขเป็นทุกข์ และธรรมชาติของใจที่สงบสุขเป็นอิสระ) ไตรลักษณ์ (ความเปลี่ยนแปลง) และอิทัปปัจจยตา (ความสัมพันธ์เชื่อมโยงของสรรพสิ่ง) ซึ่งเป็นความเข้าใจที่สามารถจัดได้ในหมวดของสัมมาทิฐิ อันเอื้อให้บุคคลขยับการดำเนินชีวิตสู่กระบวนการของปัญญาในที่สุด

โดย เพรศพรณ แคนศิลป์ (2550) ได้วัดผลสัมฤทธิ์ของกลุ่มโยนิโสมนสิการที่พัฒนาขึ้นด้วยตัวแปรตามคือปัญญา และเปรียบเทียบกับกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวทรอดเซอร์และกลุ่มควบคุม โดยพบว่าหลังการเข้ากลุ่มโยนิโสมนสิการ ในกลุ่มตัวอย่างนักศึกษา โดยมีคะแนนจากมาตรวัดปัญญา สูงว่าก่อนการทดลองและกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .001 และ .01 ตามลำดับ แต่ไม่พบความแตกต่างระหว่างกลุ่มโยนิโสมนสิการกับกลุ่มทรอดเซอร์ แต่ในการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพพบว่ามีประเด็นสี่ประเด็นที่ผู้ให้ข้อมูลที่เข้าร่วมกลุ่มโยนิโสมนสิการรายงานมากกว่ากลุ่มทรอดเซอร์ 4 ประเด็นคือ การเห็นคุณค่าของสรรพสิ่งที่เกี่ยวข้องกับชีวิตตนเอง ความสำนึกขอบคุณกตัญญูต่อครอบครัว ความสามารถเผชิญกับความเปลี่ยนแปลง และการนำหลักธรรมความเข้าใจชีวิตไปปฏิบัติหลังการเข้ากลุ่ม

### 3.4) แนวทางการประยุกต์เพื่อพัฒนามาตรวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา ของผู้วิจัย

จากการทบทวนวรรณกรรมผู้วิจัยเห็นว่าการวัดโยนิโสมนสิการในงานวิจัยที่ผ่านมานั้นมีแนวโน้มของการวัดในลักษณะการวัดสัมฤทธิ์ผล Achievement test เป็นการวัดเพื่อดูว่าผู้ทำแบบสอบนั้นสามารถตอบคำถามได้ตรงตามวัตถุประสงค์การเรียนรู้จึงลักษณะคล้ายการตอบข้อสอบ ซึ่งจะได้ผลลัพธ์ที่อธิบายว่าเขามีความสามารถในการคิดแบบโยนิโสมนสิการตรงตามวัตถุประสงค์เพียงใด

แต่สำหรับการวิจัยนี้ผู้วิจัยมีจุดมุ่งหมายเพื่อนำการวัดโยนิโสมนสิการ โดยเฉพาะการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมนี้ไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในการเยียวยารักษา และพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ในฐานะแบบคัดกรอง จึงเห็นว่ากรณีที่ผู้ตอบแบบสอบถามมีความรู้ความจำสามารถตอบคำถามโดยใช้วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการได้ถูกต้องตามวัตถุประสงค์เพียงไรอาจไม่เพียงพอสำหรับวัตถุประสงค์ เนื่องจากมีความรู้ความเข้าใจในวิธีคิดนั้นไม่สามารถบอกได้ว่าผู้ที่มีความรู้จะนำความรู้นี้ไปใช้ในการดำเนินชีวิตซึ่งจะทำให้เกิดเป็นแนวโน้มของการดำเนินชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ

ดังนั้นผู้วิจัยจึงเห็นว่ารูปแบบการวัดในลักษณะการประเมินตนเอง (self-rating scale) โดยให้ผู้ตอบแบบสอบถามประเมินตนเองถึงความถี่ในการคิด ว่าตนเองมีความถี่ในการคิดแบบแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมบ่อยเพียงใดในชีวิตประจำวัน โดยให้ประเมินว่าตนทำพฤติกรรมนั้น เป็นประจำ, บ่อยครั้ง, นาน ๆ ครั้ง, ไม่เคยเลย ซึ่งการประเมินในลักษณะนี้มีความมุ่งหมายว่าจะได้รับคำตอบในเชิงประสบการณ์ของผู้ตอบ ผ่านการประเมินและรายงานตนเอง แม้การประเมินตนเองของบุคคลอาจมีข้อจำกัดในความคลาดเคลื่อนของการรับรู้ แต่ผู้วิจัยเห็นว่าจะทำให้สามารถตอบคำถามได้ตรงกับวัตถุประสงค์มากกว่าการวัดความรู้ความจำ ซึ่งเป็นแนวทางที่สอดคล้องกับการวัดของ Social Problem solving scale (D'Zurilla et al., 2002) และ Problem-Solving Inventory (Heppner et al., 2004) ที่มีความมุ่งหมายในการประยุกต์ใช้การวัดและการคัดกรองการคิดแก้ปัญหาในทิศทางเดียวกันกับผู้วิจัยประสงค์

ซึ่งผู้วิจัยเห็นประโยชน์ว่าอาจนำไปใช้ในอนาคต โดยอาจนำมาตรา ในลักษณะ self-rating scale นี้มาใช้ในการคัดกรองว่าบุคคลมีการรับรู้ตัวเองว่ามีการคิดแบบโยนิโสมนสิการ การคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรม ความถี่สูงหรือต่ำ มากหรือน้อย เพื่อประโยชน์ในการศึกษาการคิดแบบโยนิโสมนสิการ การคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมนี้ให้ลึกซึ้ง หรืออาจนำมาใช้ในการคัดกรองวิธีการให้ความช่วยเหลือว่าอาจสามารถเอื้อให้เห็นว่าบุคคลมีวิธีคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมเด่นหรือด้อยในด้านไหน และนำไปสู่การศึกษาเพื่อการพัฒนาองค์ความรู้และการวิจัยสำหรับจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธต่อไป

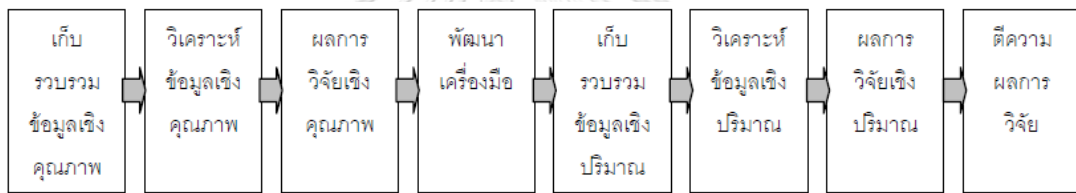
จึงสรุปออกมาเป็นความมุ่งหมายในงานวิจัยชิ้นนี้ของผู้วิจัยคือ การพัฒนามาตรวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา เพื่อใช้ประเมิน สำรวจ คัดกรองเพื่อประโยชน์ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยา พัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้รับบริการทั้งในแง่ของการป้องกันและการรักษาต่อไป



### บทที่ 3

#### วิธีการดำเนินวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed Method Research) โดยใช้รูปแบบการวิจัยเชิงสำรวจเป็นลำดับ (Exploratory Sequential Design) เพื่อศึกษารอบมโนทัศน์ และพัฒนามาตรวัดการคิดแก้ปัญหาของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม โดยผู้วิจัยใช้การศึกษาเชิงคุณภาพ เพื่อรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับตัวแปรการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรม จากนั้นจึงนำข้อมูลที่ได้มาพัฒนาเป็นกรอบมโนทัศน์สำหรับกำหนดองค์ประกอบและนิยามเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมด้วยวิธีการวิจัยเชิงปริมาณ โดยเรียงลำดับดังภาพที่ 2



ภาพที่ 2 รูปแบบการวิจัยเชิงสำรวจเป็นลำดับ (Exploratory Sequential Design) (Creswell, 2007)

โดยผู้วิจัยแบ่งงานวิจัยเป็น 2 ระยะเวลา ดังนี้

ระยะที่ 1 เป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพเรื่องการคิดแก้ปัญหาของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม โดยการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อสังเคราะห์องค์ความรู้เกี่ยวกับการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรม พัฒนาเครื่องมือในการคัดกรองผู้ให้ข้อมูล เช่น แบบตรวจสอบพฤติกรรม (behavior checklist) จากนั้นผู้วิจัยจึงศึกษาข้อมูลเชิงประจักษ์โดยการสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อศึกษาภาวะ ลักษณะ และองค์ประกอบของการคิดแก้ปัญหาของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม

ระยะที่ 2 เป็นการศึกษาวิจัยเชิงปริมาณ เพื่อพัฒนามาตรวัดการคิดแก้ปัญหาของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม ตรวจสอบคุณภาพมาตรวัด และพัฒนาเกณฑ์ปกติของมาตรวัดการคิดแก้ปัญหาของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม

โดยมีรายละเอียดขั้นตอนการดำเนินงานวิจัยทั้ง 2 ระยะเวลา ดังตารางที่ 7

## ตารางที่ 7

## ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

ขั้นตอน	วิธีการ/เครื่องมือ	แหล่งข้อมูล	การวิเคราะห์ข้อมูล	ผลลัพธ์
<b>ระยะที่ 1 การศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพเรื่องการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา</b>				
1.1 สังเคราะห์องค์ความรู้เรื่อง การคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรม	- ทบทวนวรรณกรรม และสังเคราะห์เอกสาร การคิดแก้ปัญหาในบริบทจิตวิทยาการปรึกษาและบริบทพุทธธรรม - รับการสัมภาษณ์จากผู้เชี่ยวชาญ	- เอกสาร ได้แก่ หนังสือบรรยายพุทธธรรม และพุทธวจน เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง - ผู้เชี่ยวชาญ	- วิเคราะห์เนื้อหา จากเอกสาร ประเมินจากความคิดเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญ	- กรอบแนวคิดเรื่อง การคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรม - นิยามเชิงปฏิบัติการ การคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรม ในแต่ละองค์ประกอบ - ใบรายการคุณลักษณะและพฤติกรรมที่แสดงถึงผู้มีการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรม - แบบสัมภาษณ์ นิสิตนักศึกษา เกี่ยวกับการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรม
1.2 เก็บรวบรวมข้อมูลเชิงประจักษ์ เรื่องการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา	- ใบรายการคุณลักษณะและพฤติกรรมที่แสดงถึงผู้มีการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรม - แบบสัมภาษณ์ นิสิตนักศึกษา เรื่องการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรม	นิสิตนักศึกษาที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกจำนวน 15 คน	- ถอดเทป - ลงรหัสข้อมูล - จัดกลุ่มข้อมูล - ประเมินการจัดกลุ่มข้อมูลจากความคิดเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญ	- เนื้อความเชิงประสบการณ์ การคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา - ข้อมูลเชิงคุณภาพ ในฐานะหลักฐานเชิงประจักษ์

ขั้นตอน	วิธีการ/เครื่องมือ	แหล่งข้อมูล	การวิเคราะห์ข้อมูล	ผลลัพธ์
<b>ระยะที่ 2 การศึกษาวิจัยเชิงปริมาณเพื่อพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพของมาตรวัด และพัฒนาเกณฑ์ปกติ</b>				
2.1 พัฒนาข้อ तरह จาก แผนผัง องค์ประกอบ นิยามเชิง ปฏิบัติการ และ ข้อมูลเชิง คุณภาพ	มาตรวัดการคิด แก้ปัญหาในบริบท พุทธธรรมของนิสิต นักศึกษา	ผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน ประกอบด้วย - ผู้เชี่ยวชาญด้าน พุทธศาสนา 2 ท่าน ผู้เชี่ยวชาญด้านการ ปรึกษาเชิงจิตวิทยา 1 ท่าน - ผู้เชี่ยวชาญด้าน การปรึกษาเชิง จิตวิทยาและการ วัดผล 1 ท่าน - ผู้เชี่ยวชาญด้าน การปรึกษาเชิง จิตวิทยาและการใช้ ภาษาไทย 1 ท่าน	- วิเคราะห์ค่า ดรชนี้ความ สอดคล้องระหว่าง ข้อคำถามกับเนื้อหา / วัตถุประสงค์	มาตรวัดการคิด แก้ปัญหาในบริบท พุทธธรรมของนิสิต นักศึกษาดับ ปรับปรุงครั้งที่ 1
2.2 ตรวจสอบ คุณภาพ เบื้องต้นของ มาตรวัดการคิด แก้ปัญหา (ค่า อำนาจจำแนก ค่า CITC และ ค่าความเที่ยง)	มาตรวัดการคิด แก้ปัญหาในบริบท พุทธธรรมของนิสิต นักศึกษาดับ ปรับปรุงครั้งที่ 1	นิสิตนักศึกษา จำนวน 157 คน	- วิเคราะห์ค่าอำนาจ การจำแนกด้วยการ เปรียบเทียบค่า $t$ ระหว่างกลุ่มที่มี คะแนนสูงกับกลุ่มที่ มีคะแนนต่ำ - วิเคราะห์ค่าสัม ประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ระหว่างข้อกระทง แต่ละข้อกับคะแนน รวม (CITC) - วิเคราะห์ค่า สัมประสิทธิ์แอลฟา ของครอนบาค	มาตรวัดการคิด แก้ปัญหาในบริบท พุทธธรรมของนิสิต นักศึกษาดับ ปรับปรุงครั้งที่ 2 (43 ข้อกระทง)

ขั้นตอน	วิธีการ/เครื่องมือ	แหล่งข้อมูล	การวิเคราะห์ข้อมูล	ผลลัพธ์
2.3 ตรวจสอบ ความตรงตาม เกณฑ์สัมพัทธ์	- มาตรฐานการคิด แก้ปัญหาในบริบท พุทธธรรมของนิสิต นักศึกษา ฉบับ 43 ข้อ โดยมีตัวแปรเชิง จิตวิทยาที่ใช้สำหรับ การตรวจสอบความ ตรงตามเกณฑ์ สัมพัทธ์คือ ปัญหา ความสุขของนิสิต นักศึกษาในบริบท พุทธธรรม สุขภาวะ ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า และ การหมกมุ่นครุ่นคิด	นิสิตนักศึกษา จำนวน 143 คน	วิเคราะห์ค่า สัมประสิทธิ์ สหสัมพันธ์แบบ เพียร์สัน	มาตรฐานการคิด แก้ปัญหาในบริบท พุทธธรรมของนิสิต นักศึกษา ฉบับ 43 ข้อ
2.4 ตรวจสอบ ความตรงเชิง ภาวะ สันนิษฐานด้วย เทคนิคกลุ่มผู้ชัด	มาตรฐานการคิด แก้ปัญหาในบริบท พุทธธรรมของนิสิต นักศึกษา ฉบับ 43 ข้อ	นิสิตนักศึกษาที่มี การปฏิบัติตนตาม วิถีของศาสนาและ แนวคิดของตน (48 คน) และผู้ต้องขัง (39 คน)	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ด้วยการทดสอบค่าที่	มาตรฐานการคิด แก้ปัญหาในบริบท พุทธธรรมของนิสิต นักศึกษา ฉบับ 43 ข้อ
2.5 ตรวจสอบ ความตรงเชิง ภาวะ สันนิษฐานด้วย วิธีวิเคราะห์ องค์ประกอบ เชิงยืนยัน	มาตรฐานการคิด แก้ปัญหาในบริบท พุทธธรรมของนิสิต นักศึกษา ฉบับ 43 ข้อ	นิสิตนักศึกษา จำนวน 930 คน	- วิเคราะห์ องค์ประกอบเชิง ยืนยันอันดับที่หนึ่ง (ฉบับ 43 ข้อ) - วิเคราะห์ องค์ประกอบเชิง ยืนยันอันดับที่หนึ่ง (ฉบับ 42 ข้อ) - วิเคราะห์ องค์ประกอบเชิง	- มาตรฐานการคิด แก้ปัญหาในบริบท พุทธธรรมของนิสิต นักศึกษา ฉบับ 42 ข้อ (ฉบับสมบูรณ์) - ค่าคุณลักษณะทาง จิตมิติของมาตรฐาน การคิดแก้ปัญหาใน บริบทพุทธธรรมของ

ขั้นตอน	วิธีการ/เครื่องมือ	แหล่งข้อมูล	การวิเคราะห์ข้อมูล	ผลลัพธ์
			ยืนยันอันดับที่สอง (ฉบับ 42 ข้อ)  - วิเคราะห์ค่า คุณลักษณะทางจิต มิติ (ฉบับ 42 ข้อ)	นิสิตนักศึกษา (ฉบับ 42 ข้อ)
2.6 พัฒนา เกณฑ์ปกติของ มาตรวัด	มาตรวัดการคิด แก้ปัญหาในบริบท พุทธธรรมของนิสิต นักศึกษา ฉบับ 42 ข้อ (ฉบับสมบูรณ์)	นิสิตนักศึกษา จำนวน 930 คน	- คำนวณค่า เปอร์เซ็นต์ไทล์  - คะแนนปกติ $z$ - คะแนนปกติ $t$	- เกณฑ์มาตรฐาน ระดับชาติ - คู่มือการใช้งาน มาตรวัดการคิด แก้ปัญหาในบริบท พุทธธรรมของนิสิต นักศึกษา

### ระยะที่ 1 การศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพเรื่องการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา

การศึกษาระยะที่ 1 เพื่อตอบปัญหาการวิจัย “1. ประสบการณ์การคิดแก้ปัญหาของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมเป็นอย่างไร” ผู้วิจัยเริ่มศึกษาจากหลักพุทธธรรม หนังสือเอกสารหลักธรรมจากนักวิชาการด้านพุทธธรรม โดยเฉพาะ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) (2553) และพุทธทาสภิกขุ (กองตำราคณะธรรมทาน, 2557ก, 2557ข) ซึ่งเป็นนักวิชาการที่อ้างอิงหลักพุทธธรรมจากพระไตรปิฎกโดยตรง แต่นำมาจัดหมวดหมู่ใหม่เพื่อง่ายต่อการทำความเข้าใจ อีกทั้งผู้วิจัยยังศึกษาเรื่องการคิดแก้ปัญหาควบคู่ไปกับแนวคิดจิตวิทยาตะวันตก ทั้งยังศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำความรู้ที่ได้มากำหนดนิยาม นิยามเชิงปฏิบัติการของการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรม ในฐานะขอบเขตของตัวแปรที่ต้องการศึกษา เนื่องจากความกว้างในการอธิบายความหมายของหลักธรรม อีกทั้งยังนำองค์ความรู้ที่ได้มากำหนดเกณฑ์ในการคัดเลือกผู้ที่มีกรคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรม ตลอดจนแนวคำถามในการสัมภาษณ์เชิงลึก ถึงประสบการณ์การแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรม

### 1.1) การสังเคราะห์องค์ความรู้เรื่องการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรม

ผู้วิจัยสังเคราะห์องค์ความรู้เรื่องการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมจาก หนังสือ เอกสาร หลักระบวน งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่จะเป็นฐานในการกำหนดกรอบแนวคิด สำหรับการศึกษาค้นคว้าเชิงประจักษ์ เรื่องการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา เพื่อใช้ในการ สัมภาษณ์เชิงลึกต่อไป

### 1.2) การศึกษาค้นคว้าเชิงประจักษ์เรื่องการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา

เนื่องจากผู้วิจัยมุ่งศึกษาประสบการณ์ของนิสิตนักศึกษา ในฐานะหลักฐานเชิงประจักษ์และการเติมช่องว่างในความเข้าใจกรอบแนวคิด ลักษณะ และปรากฏการณ์ เรื่องการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา ผ่านกระบวนการวิจัยเชิงคุณภาพ ผ่านการสัมภาษณ์ประสบการณ์ของนิสิตนักศึกษา ทั้งยังเป็นการเติมช่องว่างระหว่างภาพในความคิด ระหว่างความรู้จากการศึกษา ทบทวนวรรณกรรมกับความเป็นจริงจากปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นจริง (ชุตินา พงศ์วรินทร์, 2554)

ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการเสนอเพื่อขอรับการพิจารณาจริยธรรมจากกรรมการพิจารณาจริยธรรมในคน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยผู้วิจัยมีแนวทางในการดำเนินการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลหลัก เตรียมเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย ขั้นตอนในการเก็บรวบรวมข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูล ตลอดจนการพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมการวิจัยดังต่อไปนี้

#### ผู้ให้ข้อมูลหลัก

ผู้ให้ข้อมูลหลัก (key informants) เป็นนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีจากสถาบันอุดมศึกษา รัฐทั้งในกรุงเทพมหานครและต่างจังหวัด รวมจำนวนทั้งสิ้น 15 คน ที่ผ่านการคัดเลือกแบบ เฉพาะเจาะจง (purposive sampling) ผ่านผู้นำผู้วิจัยเข้าสู่แหล่งข้อมูล (gatekeeper) โดยมี รายละเอียดในการได้มาซึ่งผู้ให้ข้อมูลหลักดังนี้

#### การได้มาซึ่งผู้ให้ข้อมูลหลัก

ผู้วิจัยประสานงานกับผู้นำผู้วิจัยเข้าสู่แหล่งข้อมูล ซึ่งเป็นอาจารย์ที่มีความใกล้ชิดกับนิสิตเช่น อาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์ที่ปรึกษาชมรม อาจารย์ผู้สอน อาจารย์ผู้ดูแลหอพัก โดยเป็นผู้ที่มีความ

เข้าใจในพฤติกรรมความคิดแก้ปัญหาโดยผู้วิจัยอธิบายถึงแนวทางในการสังเกตผู้ให้ข้อมูลหลักและให้ใบรายการคุณลักษณะและพฤติกรรมที่แสดงถึงผู้มีการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรม สำหรับเป็นเครื่องมือช่วยผู้นำผู้วิจัยเข้าสู่แหล่งข้อมูล โดยผู้นำผู้วิจัยเข้าสู่แหล่งข้อมูลและตัวผู้ให้ข้อมูลหลักประเมินให้คะแนนในใบรายการคุณลักษณะและพฤติกรรมที่แสดงถึงผู้มีการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมว่า “ตรง” ครบทุกข้อจาก 24 ข้อ

### เกณฑ์การคัดเข้า

1. ได้รับการประเมินจากผู้นำผู้วิจัยเข้าสู่แหล่งข้อมูล (อาจารย์ผู้สอน อาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์ผู้ดูแลหอพัก อาจารย์ที่ปรึกษาชมรม ฯลฯ) และจากตัวผู้ให้ข้อมูลหลักเองว่าตนเองมีคุณลักษณะตรงตามคุณลักษณะของผู้ที่มีการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรม โดยตอบในแบบประเมินคุณลักษณะว่า “ตรง” ครบ 24 ข้อ
2. ผู้ให้ข้อมูลประเมินตนเองด้วยแบบวัดปัญญา (เพริศพรธณ แदनศิลป์, 2550) มีผลการประเมินในระดับตรงมากและตรงมากที่สุด (คะแนนเฉลี่ย 4 คะแนนขึ้นไป)
3. มีความสมัครใจเข้าร่วมการวิจัยเพื่อให้ข้อมูล
4. เป็นผู้ที่สามารถใช้ภาษาในการสื่อสารได้อย่างชัดเจน

### เกณฑ์การคัดออก

1. ผู้ให้ข้อมูลไม่สะดวกที่จะบอกเล่าถึงประสบการณ์ของตนเอง
2. เป็นผู้ที่ผู้วิจัยประเมินขณะสัมภาษณ์ว่าไม่ใช่ผู้ที่มีการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรม คือจากการสัมภาษณ์พบว่าท่านมีคุณลักษณะไม่ครบตามใบรายการคุณลักษณะของผู้ที่มีการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรม

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาข้อมูลเชิงประจักษ์เรื่องการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา ประกอบด้วย

1. ตัวผู้วิจัย ในฐานะเครื่องมือสำหรับการวิจัยเชิงคุณภาพทั้งในกระบวนการสัมภาษณ์ รวบรวมข้อมูล และการวิเคราะห์ข้อมูลอย่างเที่ยงตรง (Creswell, 2007) อีกทั้ง ชาย โพธิ์สีดา (2550) ยังกล่าวถึงคุณสมบัติของผู้สัมภาษณ์ที่ดี 3 ประการคือ 1) มีความรู้ดีทั้งในวิชาที่ทำการวิจัยและความรู้เกี่ยวกับหัวข้อที่ทำการวิจัย 2) มีความสามารถในการถามและการฟัง 3) มีความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้ตอบ ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้ทำการเตรียมตัว ให้มีคุณสมบัติที่เหมาะสมทั้งในด้านความรู้ และทักษะในการวิจัยผ่านการฟังบรรยายในห้องเรียน ประสบการณ์ภาคสนามทั้งการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธและการวิจัยเชิงคุณภาพ การทบทวนวรรณกรรม การฝึกปฏิบัติธรรมในโดยเฉพาะแก่การคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรม รวมถึงด้านระเบียบวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ

2. ใบรายการคุณลักษณะและพฤติกรรมที่แสดงถึงผู้มีการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรม สำหรับผู้ให้ข้อมูลหลักและผู้นำผู้วิจัยเข้าสู่แหล่งข้อมูลประเมิน (ใบรายการคุณลักษณะดังภาคผนวก จ)

2.1) การพัฒนาใบรายการคุณลักษณะและพฤติกรรมที่แสดงถึงผู้มีการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรม

ผู้วิจัยพัฒนาใบรายการคุณลักษณะและพฤติกรรมที่แสดงถึงผู้มีการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมที่แสดงถึงการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรม (Behavior checklist) สำหรับการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลหลักโดยเน้นที่เป็นพฤติกรรมการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรม ซึ่งในที่นี้พฤติกรรมนั้นหมายถึงวิธีการคิดพิจารณาในการแก้ปัญหาที่ผู้ให้ข้อมูลหลักใช้ในการแก้ปัญหา ตามหลักธรรมและคุณลักษณะของผู้ที่มีการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรม โดยอ้างอิงตามหลักธรรมการคิดแบบอริยสัจ ๓ ญาณ 3 (การรู้ 3 ลักษณะคือการรู้ภาวะต่าง ๆ ตามที่เป็น การรู้สิ่งที่พึงกระทำต่อสิ่งนั้น และรู้ว่าได้ทำหน้าที่นั้นแล้ว) และ โยนิโสมนสิการ (วิธีคิดรูปแบบต่าง ๆ ซึ่งเป็นไปเพื่อช่วยในการจัดการความทุกข์ รายละเอียดเพิ่มเติมดังภาคผนวก ค) จึงได้ขอกระทงคำถามตามที่ปรากฏในใบรายการคุณลักษณะและพฤติกรรมที่แสดงถึงผู้มีการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมซึ่งแจกแจงได้ดังนี้



## ตารางที่ 8

ข้อกระทงคำถามพร้อมการแจกแจงตามหลักธรรมกระบวนการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรม (การคิดแบบอริยสัจ) ญาณ 3 และ โยนิโสมนสิการ

ข้อกระทง	การคิดแบบ อริยสัจ	ญาณ 3	โยนิโสมนสิการ
1. คิดแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบโดยเริ่มจาก การทำความเข้าใจ ปัญหาตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น หาสาเหตุของปัญหา กำหนดจุดหมายในทางที่เกื้อกูลดีงาม นำไปสู่การแก้ปัญหา	ความเข้าใจ ในภาพรวม	สังญาณ	สืบสาวเหตุ ปัจจัย/เร้า คุณธรรม
2. สามารถแยกปัญหาที่ตนประสบได้ตามความเป็นจริงว่าเป็น เรื่องภายใน (จิตใจความรู้สึกนึกคิดของตนเอง) และภายนอก (เช่น บุคคลอื่น สิ่งอื่น สถานการณ์แวดล้อม)	ความเข้าใจ ในภาพรวม	สังญาณ	แยก ส่วนประกอบ
3. สามารถจัดการปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างถูกต้องเหมาะสมทั้ง ภายใน (จิตใจความรู้สึกนึกคิด) และภายนอก (เช่น บุคคลอื่น สิ่งอื่น)	ความเข้าใจ ในภาพรวม	กตญาณ	อริยสัจ
4. เมื่อเกิดปัญหาหรือความทุกข์ขึ้นจะสามารถกำหนดรู้ได้ว่า ปัญหาหรือความทุกข์ที่ตนกำลังประสบนั้นคืออะไร	ทุกข์	สังญาณ	อริยสัจ
5. รู้ว่าปัญหาเหล่านั้นเรามีหน้าที่แค่รู้จักและเข้าใจมันตาม ความเป็นจริงเท่านั้น โดยไม่เกิดความรู้สึกเป็นทุกข์กับปัญหาที่ เกิดขึ้น	ทุกข์	กิจญาณ	สามัญลักษณะ/ อยู่กับปัจจุบัน
6. มีความรู้ในการแยกแยะองค์ประกอบของสิ่งที่เป็นปัญหา	ทุกข์	สังญาณ	อริยสัจ
7. รู้ว่าองค์ประกอบเหล่านั้นส่งผลกระทบเชื่อมโยงกันอย่างไร จึงเกิดเป็นปัญหา	ทุกข์	สังญาณ	สืบสาวเหตุ ปัจจัย
8. รู้เหตุปัจจัยทั้งภายในและภายนอกที่สัมพันธ์เชื่อมโยงและ ส่งผลต่อปัญหานั้น	ทุกข์	สังญาณ	สืบสาวเหตุ ปัจจัย/แยก ส่วนประกอบ
9. รู้ปัญหาที่ตนกำลังประสบนั้นตามความเป็นจริงในแง่มุม ต่าง ๆ แล้วก็รู้ว่าได้ก็รู้จักปัญหานั้นตามความเป็นจริงแล้ว	ทุกข์	กตญาณ	อริยสัจ
10. เมื่อทราบปัญหาหรือความทุกข์นั้นตามความเป็นจริงแล้ว จะค้นหาสาเหตุและปัจจัยต่าง ๆ เพื่อให้รู้จักสาเหตุและปัจจัย ของปัญหานั้นอย่างแท้จริง	สมุทัย	กิจญาณ	อริยสัจ

ข้อกระทง	การคิดแบบ อริยสัจจ	ญาณ 3	โยนิโสมนสิการ
11. รู้องค์ประกอบที่เป็นสาเหตุของปัญหา	สมุทัย	สังขญาณ	อริยสัจจ
12. รู้ว่าองค์ประกอบที่เป็นสาเหตุของปัญหานั้นสัมพันธ์และเชื่อมโยงกันอย่างไรจึงเกิดเป็นปัญหาขึ้น	สมุทัย	สังขญาณ	สืบสาวเหตุ ปัจจัย/แยก ส่วนประกอบ
13. รู้ว่าสาเหตุและปัจจัยของปัญหาเหล่านั้นเป็นสิ่งที่ต้องแก้ไข ปัญหาจึงจะหมดไป	สมุทัย	กิจญาณ	อริยสัจจ
14. ตรวจสอบว่าตนเองได้จัดการแก้ไขสาเหตุของปัญหานั้นเสร็จสมบูรณ์แล้วหรือยัง	สมุทัย	กตญาณ	อริยสัจจ
15. เมื่อเกิดปัญหาหรือความทุกข์ขึ้นและทราบสาเหตุของปัญหานั้นแล้ว จะรู้ว่าอะไรคือเป้าหมายที่ถูกต้องดึงามที่ควรไปให้ถึงเพื่อแก้ปัญหานั้น	นิโรธ	สังขญาณ	อริยสัจจ/เห็น คุณโทษและ ทางออก/รู้ คุณธรรม
16. รู้ว่าองค์ประกอบต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับปัญหา ควรเป็นไปอย่างไรเมื่อแก้ไขปัญหานั้นสำเร็จลุล่วงแล้ว	นิโรธ	กิจญาณ	อริยสัจจ
17. เมื่อเกิดปัญหาหรือความทุกข์ขึ้นรู้ว่าเป้าหมายนั้นคือสิ่งที่ตนเองจะต้องทำให้ได้	นิโรธ	กิจญาณ	อริยสัจจ
18. เมื่อบรรลุเป้าหมายนั้นแล้วก็รู้ว่าตนเองบรรลุเป้าหมายนั้นแล้ว	นิโรธ	กตญาณ	อริยสัจจ
19. เมื่อรู้ปัญหา สาเหตุ และเป้าหมายแล้ว สามารถกำหนดวิธีการจัดการได้อย่างถูกต้อง ตามเหตุตามปัจจัยได้อย่างแท้จริง	มรรค	สังขญาณ	อริยสัจจ
20. รู้องค์ประกอบต่าง ๆ ที่ตนเองจะต้องทำเพื่อแก้ไขสาเหตุของปัญหาและไปให้ถึงเป้าหมาย	มรรค	กิจญาณ	อริยสัจจ
21. รู้ว่าองค์ประกอบที่ตัวเองจะต้องทำนั้นมีความสัมพันธ์กันอย่างไรที่จะนำไปสู่การแก้ปัญหาได้	มรรค	กิจญาณ	สืบสาวเหตุ ปัจจัย/แยก ส่วนประกอบ
22. รู้ว่าจะต้องทำอะไรก่อนหลังจึงจะนำไปสู่การแก้ปัญหาและบรรลุเป้าหมายได้	มรรค	กิจญาณ	อรรถธรรม สัมพันธ์/คุณค่า แท้คุณค่าเทียม

ข้อกระทง	การคิดแบบ อริยสัจ	ญาณ 3	โยนิโสมนสิการ
23. รู้ว่าวิธีการจัดการปัญหาตามเหตุตามปัจจัยที่ตั้งอยู่บน ความจริงนั้นเป็นสิ่งที่ต้องลงมือทำ จึงจะสำเร็จ	มรรค	กิจญาณ	อริยสัจ
24. เมื่อแก้ปัญหาตามวิธีการที่ถูกต้องนั้นสำเร็จแล้วก็รู้ว่าได้ทำ สำเร็จแล้ว	มรรค	กตญาณ	อริยสัจ

ผู้วิจัยกำหนดเกณฑ์ว่าผู้ที่มีการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรม คือ ผู้ที่ได้รับการ  
ประเมินจากผู้นำผู้วิจัยเข้าสู่แหล่งข้อมูลและประเมินตนเองว่ามีคุณลักษณะครบทุกข้อ

2.2) ผลการพัฒนาใบรายการคุณสมบัติของผู้ที่มีพฤติกรรมที่แสดงถึงการคิด  
แก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรม

ผู้วิจัยพัฒนาข้อกระทงของใบรายการคุณสมบัติและพฤติกรรมที่แสดงถึงผู้ที่มีการคิด  
แก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรม จากนั้นนำไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และอาจารย์ที่  
ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วมตรวจสอบความเหมาะสมของข้อกระทงเพื่อปรับแก้ไข จึงนำไปให้  
ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยา 2 ท่าน คือ (1) ผศ.ดร.ชุตินา  
สุรเศรษฐ (2) รศ.สุภาพรรณ โคตรจรัส และผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธศาสนา 1 ท่าน คือ (3) พระ  
ครูธรรมธรรชิต คุณวโร ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (content validity) มาตรฐาน โดย  
คำนวณค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับเนื้อหาและวัตถุประสงค์ (Item  
Objective Congruence: IOC) พร้อมกับปรับและพัฒนาข้อกระทงตามคำแนะนำของ  
ผู้เชี่ยวชาญ

โดยใช้สูตรดังนี้

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

IOC หมายถึง ดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อความกับเนื้อหาและวัตถุประสงค์

$\Sigma R$  หมายถึง ผลรวมของคะแนนผลการตัดสินข้อความของผู้เชี่ยวชาญ โดย  
คะแนนผลการตัดสินของผู้เชี่ยวชาญให้คะแนนดังนี้คือ

+1 หมายถึง ข้อความนั้นสอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการ

0 หมายถึง ข้อความนั้นสอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการ

-1 หมายถึง ข้อความนั้นไม่สอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการ

N หมายถึง จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

โดยเกณฑ์การตัดสินค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อความกับเนื้อหาและ  
วัตถุประสงค์ ถ้าค่า IOC มีค่ามากกว่า .60 ขึ้นไป แสดงว่าข้อความนั้นวัดได้สอดคล้องกับ  
เนื้อหาและวัตถุประสงค์ตามความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ ถ้าน้อยกว่าหรือเท่ากับ .60 แสดงว่า  
ข้อความนั้นวัดได้ไม่สอดคล้องกับเนื้อหาและวัตถุประสงค์

ผลการวิเคราะห์พบว่าข้อกระทงทุกข้อในใบรายการคุณสมบัติและพฤติกรรมที่แสดง  
ถึงผู้ที่มีการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมมีค่า IOC ตั้งแต่ .60 ขึ้นไป เป็นจำนวน 24 ข้อ  
โดยมีค่า IOC อยู่ระหว่าง .66 – 1.00 รายละเอียดดังตารางที่ 9

## ตารางที่ 9

ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อความกับเนื้อหา/วัตถุประสงค์ของใบรายการคุณสมบัติและพฤติกรรมที่แสดงถึงผู้ที่มีการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรม

ข้อที่	ผลการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ			รวม	IOC	สรุป
	1	2	3			
1	+1	+1	+1	3	1	ผ่านเกณฑ์
2	+1	+1	+1	3	1	ผ่านเกณฑ์
3	+1	+1	+1	3	1	ผ่านเกณฑ์
4	+1	+1	+1	3	1	ผ่านเกณฑ์
5	+1	+1	+1	3	1	ผ่านเกณฑ์
6	+1	+1	+1	3	1	ผ่านเกณฑ์
7	+1	+1	+1	3	1	ผ่านเกณฑ์
8	+1	+1	+1	3	1	ผ่านเกณฑ์
9	+1	+1	+1	3	1	ผ่านเกณฑ์
10	+1	+1	+1	3	1	ผ่านเกณฑ์
11	+1	+1	+1	3	1	ผ่านเกณฑ์
12	+1	+1	+1	3	1	ผ่านเกณฑ์
13	+1	+1	+1	3	1	ผ่านเกณฑ์
14	+1	+1	+1	3	1	ผ่านเกณฑ์
15	+1	+1	+1	3	1	ผ่านเกณฑ์
16	+1	0	+1	2	0.66	ผ่านเกณฑ์
17	+1	+1	+1	3	1	ผ่านเกณฑ์
18	+1	+1	+1	3	1	ผ่านเกณฑ์
19	+1	+1	+1	3	1	ผ่านเกณฑ์
20	+1	+1	+1	3	1	ผ่านเกณฑ์
21	+1	+1	+1	3	1	ผ่านเกณฑ์
22	+1	+1	+1	3	1	ผ่านเกณฑ์
23	+1	+1	+1	3	1	ผ่านเกณฑ์
24	+1	+1	+1	3	1	ผ่านเกณฑ์

จากการวิเคราะห์ค่า IOC ผู้วิจัยจึงใช้ข้อกระทงทั้งหมด 24 ข้อ ที่ได้จากการแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ พร้อมกับมีข้อกระทงอีก 1 ข้อ ที่ผู้วิจัยปรับข้อกระทงตามคำแนะนำเพิ่มเติมของผู้เชี่ยวชาญ รวมเป็นข้อกระทงในใบรายการคุณสมบัติและพฤติกรรมที่แสดงถึงผู้ที่มีการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมทั้งสิ้น 24 ข้อ (ใบรายการคุณลักษณะดังภาคผนวก จ)

3. แบบวัดปัญญา ของ เพรศพรณ แตนศิลป์ (2550) แบ่งเป็น 2 องค์ประกอบหลักโดยแต่ละองค์ประกอบหลักมีองค์ประกอบย่อยดังนี้ 1) ปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง มีองค์ประกอบย่อยคือ ด้านความเข้าใจชีวิตคือการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ด้านภาวะจิตใจสำนึกขอบคุณกตัญญู ด้านตระหนักถึงการกระทำของตนเองที่ส่งผลกับสรรพสิ่ง 2) ปัญญาในความเปลี่ยนแปลง มีองค์ประกอบย่อยคือ ด้านการยอมรับความเปลี่ยนแปลง ด้านความสามารถแก้ไขจัดการกับความเปลี่ยนแปลง รวมทั้งสิ้นจำนวน 74 ข้อกระทง เป็นลักษณะมาตรการประเมินตนเองที่ให้ผู้ตอบแบบสอบถามได้ประเมินตนเองว่ามีความรู้สึกนึกคิดตามที่ข้อกระทงระบุว่าจะตรงหรือไม่ตรงกับที่ผู้ให้ข้อมูลเป็นอย่างไร ผ่านการตอบมาตรวัดเป็นแบบมาตราประมาณค่าแบบลิเคิร์ต 5 ระดับ ตั้งแต่ 1 (ตรงน้อยที่สุด), 2 (ตรงน้อย), 3 (ตรงปานกลาง), 4 (ตรงมาก), 5 (ตรงมากที่สุด) คิดคะแนนโดยนำคะแนนของแต่ละข้อกระทงมารวมกัน มาตรวัดนี้มีโครงสร้างแบบหลายองค์ประกอบ (multidimensional) มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Reliability Coefficient) ของแบบวัดในแต่ละด้านมีค่าระหว่าง .94 ถึง .96 มีค่าความเที่ยงของแบบวัดในแต่ละด้านย่อยระหว่าง .81 ถึง .95 และมีความเที่ยงของมาตรวัดทั้งฉบับเท่ากับ .98

4. แบบสัมภาษณ์นิตินักศึกษาเรื่องการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรม ซึ่งผู้วิจัยออกแบบคำถามและจัดลำดับคำถามเพื่อใช้เป็นแนวทางในการสัมภาษณ์ (รายละเอียดดัง ภาคผนวก ข) โดยมีคำถามในการสัมภาษณ์ดังนี้

4.1) การพัฒนาแบบสัมภาษณ์นิตินักศึกษาเรื่องการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรม

ผู้วิจัยออกแบบคำถามสำหรับสัมภาษณ์และจัดลำดับคำถาม สำหรับการสัมภาษณ์นิตินักศึกษาเรื่องการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรม โดยตรวจสอบประสิทธิภาพของคำถามกับผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต้พันธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กุลยา พิสิษฐ์สังฆการ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชุติมา สุระเศรษฐ จากนั้นจึงนำแบบสัมภาษณ์ไปทดลองสัมภาษณ์นิตินักศึกษาเพื่อตรวจสอบว่าแบบสัมภาษณ์นี้จะสามารถเอื้อให้

ผู้ให้ข้อมูลถ่ายทอดเรื่องราวในประเด็นที่ผู้วิจัยกำลังเก็บข้อมูลหรือไม่ แล้วนำมาปรับปรุงพัฒนาแบบสัมภาษณ์อีกครั้ง จึงได้ผลลัพธ์เป็นคำถามในการสัมภาษณ์

4.2) คำถามในการสัมภาษณ์ (โดยคำถามอาจมีการสลับตำแหน่งของคำถามได้ตามความเหมาะสม)

การสัมภาษณ์นี้จะขอให้พี่น้องถึงเรื่องราวที่เคยจัดการปัญหาที่รบกวนจิตใจมาก ๆ อย่างน้อยหนึ่งเรื่อง เริ่มตั้งแต่รับรู้ว่าเป็นปัญหา ตลอดจนสามารถจัดการปัญหานั้นเสร็จสิ้นแล้วพี่จะขอให้น้องเล่าถึงเรื่องราวที่น้องจัดการกับปัญหานั้นนะครับ โดยระหว่างที่น้องเล่าพี่อาจจะถามคำถามให้น้องอธิบายเรื่องราวบางอย่างเพิ่มเติม หรือจากนั้นพี่อาจจะขออนุญาตถามไล่ประเด็นสำหรับการแก้ปัญหาไปที่ละหัวข้อนะครับ

4.2.1) เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นและรบกวนจิตใจนั้นเป็นอย่างไรครับ (คำถามต่อเนื่อง ขอให้น้องสรุปความรู้สึกนึกคิดมีต่อปัญหานั้นออกมาเป็นประโยคหนึ่งประโยค)

4.2.2) ปัญหาที่เกิดขึ้นส่งผลต่อน้องอย่างไรบ้าง (คำถามต่อเนื่อง จิตใจ ร่างกาย ความสัมพันธ์)

4.2.3) น้องเข้าใจว่าสาเหตุปัญหาที่เกิดขึ้นคืออะไรครับ (คำถามต่อเนื่อง ภายในจิตใจ เช่น ความรู้สึก ความคิด ความปรารถนา ความเชื่อ & ภายนอก เช่น บุคคลอื่น สิ่งอื่น สิ่งแวดล้อม พฤติกรรม การสื่อสาร)

4.2.3.1) อะไรที่ทำให้น้องเข้าใจว่า.....คือสาเหตุปัญหา

4.2.4) เมื่อเกิดปัญหานี้ขึ้นน้องอยู่กับมันอย่างไร อะไรคือสิ่งที่น้องทำและช่วยให้น้องสามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้ (คำถามต่อเนื่อง ภายในจิตใจ เช่น ความรู้สึก ความคิด ความปรารถนา ความเชื่อ & ภายนอก เช่น บุคคลอื่น สิ่งอื่น สิ่งแวดล้อม พฤติกรรม การสื่อสาร)

4.2.5) น้องได้เรียนรู้อะไรจากสิ่งที่เกิดขึ้นบ้าง (คำถามต่อเนื่อง ปัญหา สาเหตุ การตั้งเป้าหมาย วิธีการแก้ปัญหา)

4.2.5.1) น้องได้เรียนรู้ว่าปัญหาในการดำเนินชีวิตคืออะไร เกิดจากสิ่งใด

4.2.5.2) น้องได้เรียนรู้ว่าชีวิตที่โปร่งจากปัญหาเป็นอย่างไร เกิดขึ้นได้อย่างไร

4.2.6) สิ่งที่เกิดขึ้นส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของน้อง และส่งผลถึงคนรอบข้างน้องอย่างไรบ้าง

5. บันทึกการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยจัดบันทึกระหว่างการสัมภาษณ์เพื่อช่วยให้ผู้สัมภาษณ์ได้ติดตามและจับประเด็นสำคัญของสิ่งที่ผู้ตอบเล่าไปพร้อมกัน

6. บทสนทนาจากการสัมภาษณ์ ซึ่งผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย ถอดข้อมูลจากเครื่องบันทึกเสียงอย่างละเอียดแบบคำต่อคำ และบันทึกเป็นบทสนทนาที่ได้จากการสัมภาษณ์เพื่อใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

7. อุปกรณ์บันทึกเสียง ผู้วิจัยใช้เครื่องบันทึกเสียงระหว่างการสัมภาษณ์ เพื่อความสะดวกและความถูกต้องในการเก็บข้อมูล

#### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามลำดับขั้น ดังนี้

1. ผู้วิจัยนำกรอบแนวคิดที่ได้จากการสังเคราะห์เอกสารในชั้นที่ 1 มากำหนดเกณฑ์ในการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลหลัก ตลอดจนแนวคำถามในการสัมภาษณ์ จากนั้นผู้วิจัยนำเกณฑ์ในการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลหลักและแนวคำถามในการสัมภาษณ์เชิงลึกไปปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธธรรม

2. ผู้วิจัยดำเนินการติดต่อขอความร่วมมือจากผู้นำผู้วิจัยเข้าสู่แหล่งข้อมูลจำนวนทั้งหมด 21 ราย ด้วยตนเอง พร้อมทั้งอธิบายรายละเอียดเกี่ยวกับการวิจัยและขอความร่วมมือจากผู้นำผู้วิจัยเข้าสู่แหล่งข้อมูลทำหน้าที่แนะนำผู้ให้ข้อมูลหลักที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์การคัดเลือกโดยขอให้ผู้นำผู้วิจัยเข้าสู่แหล่งข้อมูลประเมินนิสิตนักศึกษาที่จะแนะนำตามใบรายการคุณลักษณะผู้ที่มีการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรม ทั้งนี้หากผ่านเกณฑ์การประเมิน คือผู้นำผู้วิจัยเข้าสู่แหล่งข้อมูลประเมินว่านิสิตนักศึกษาผู้นั้นมีคุณลักษณะ “ตรง” ทุกข้อ ผู้วิจัยจะขอให้ผู้นำผู้วิจัยเข้าสู่แหล่งข้อมูลช่วยประสานงานเบื้องต้นในการแนะนำผู้ให้ข้อมูลแก่ผู้วิจัย



## ตารางที่ 10

ข้อมูลเบื้องต้นผู้นำผู้วิจัยเข้าสู่แหล่งข้อมูล

รหัส	เพศ	ความสัมพันธ์		มหาวิทยาลัย (สังกัด/ จังหวัด)	ผลการแนะนำผู้ให้		ผู้ให้ ข้อมูล รายชื่อ
		กับนิสิต นักศึกษา	คณะวิชา		จำนวน นักศึกษา ที่แนะนำ	จำนวน นักศึกษาที่ ผ่านเกณฑ์	
1	หญิง	อาจารย์ผู้สอน	ครุศาสตร์	รัฐ/กรุงเทพ	1	0	
2	หญิง	อาจารย์ผู้สอน	จิตวิทยา	รัฐ/กรุงเทพ	4	2	6,7
3	หญิง	อาจารย์ผู้สอน	จิตวิทยา	รัฐ/กรุงเทพ	2	0	
4	หญิง	อาจารย์ผู้สอน	จิตวิทยา	รัฐ/กรุงเทพ	0	0	
5	ชาย	อาจารย์ผู้สอน	จิตวิทยา	รัฐ/กรุงเทพ	1	0	
6	ชาย	อาจารย์ผู้สอน	ศึกษาศาสตร์	รัฐ/กรุงเทพ	1	1	2
7	หญิง	อาจารย์ผู้สอน	ศึกษาศาสตร์	รัฐ/กรุงเทพ	1	1	1
8	ชาย	อาจารย์ผู้สอน	ศึกษาศาสตร์	รัฐ/นครปฐม	0	0	
9	ชาย	อาจารย์ผู้สอน	ศึกษาศาสตร์	รัฐ/ปัตตานี	1	1	15
10	หญิง	อาจารย์ผู้สอน	ครุศาสตร์	รัฐ/ นครราชสีมา	3	3	3,4,5
11	หญิง	อาจารย์ผู้สอน	ครุศาสตร์	รัฐ/ นครราชสีมา	0	0	
12	หญิง	อาจารย์ผู้สอน	ศึกษาศาสตร์	รัฐ/กรุงเทพ	2	0	
13	ชาย	อาจารย์ผู้สอน	จิตวิทยา/ ศึกษาศาสตร์	รัฐ/กรุงเทพ	0	0	
14	ชาย	อาจารย์ผู้สอน	ศึกษาศาสตร์	รัฐ/ปัตตานี	2	2	13,14
15	ชาย	อาจารย์ผู้สอน	คณะบริหารธุรกิจ และศิลปศาสตร์	รัฐ/เชียงใหม่	0	0	
16	หญิง	อาจารย์ผู้สอน	ศึกษาศาสตร์	รัฐ/ปัตตานี	3	1	12
17	หญิง	อาจารย์ผู้สอน	ศึกษาศาสตร์	รัฐ/สงขลา	0	0	
18	หญิง	อาจารย์ผู้สอน	จิตวิทยา	รัฐ/กรุงเทพ	1	0	
19	หญิง	อาจารย์ผู้สอน	ศึกษาศาสตร์	รัฐ/สงขลา	6	2	10,11

รหัส	เพศ	ความสัมพันธ์		มหาวิทยาลัย (สังกัด/ จังหวัด)	ผลการแนะนำผู้ให้		ผู้ให้ ข้อมูล รายชื่อ
		กับนิสิต นักศึกษา	คณะวิชา		จำนวน นักศึกษา ที่แนะนำ	จำนวน นักศึกษาที่ ผ่านเกณฑ์	
20	ชาย	อาจารย์ผู้สอน	มนุษยศาสตร์	รัฐ/กรุงเทพ	1	0	
21	หญิง	อาจารย์ผู้สอน	ศึกษาศาสตร์	รัฐ/เชียงใหม่	9	2	8,9
รวม					38	15	

3. ผู้วิจัยติดต่อนัดหมายผู้ให้ข้อมูลหลักที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกเข้าตามการประเมินของผู้นำผู้วิจัยชี้แจงอธิบายรายละเอียดเกี่ยวกับโครงการวิจัย สอบถามความสมัครใจของผู้ให้ข้อมูลหลักในการเข้าร่วมการวิจัย แจ้งสิทธิของผู้ให้ข้อมูลหลัก หากผู้ให้ข้อมูลหลักยินดียินดีเข้าร่วมงานวิจัย ผู้วิจัยมอบเอกสารข้อมูลสำหรับผู้ที่มีส่วนร่วมในการวิจัยให้ผู้ให้ข้อมูลหลักเก็บไว้เป็นหลักฐาน 1 ชุด และขอให้ผู้ให้ข้อมูลลงนามลงในหนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมวิจัย พร้อมประเมินตนเองตามใบรายการคุณลักษณะผู้ที่มีการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมและแบบวัดปัญญา ถ้าผู้ให้ข้อมูลหลักประเมินว่าตนเองมีคุณลักษณะการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมครบทุกข้อและได้คะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดปัญญาตั้งแต่ 4.00 คะแนนขึ้นไป ผู้วิจัยจึงดำเนินการสัมภาษณ์กับผู้ให้ข้อมูลหลัก หากผู้ให้ข้อมูลหลักเป็นผู้มีคุณสมบัติการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมไม่ครบทุกข้อ หรือไม่สะดวกบอกเล่าประสบการณ์ของตนเอง หรือไม่สมัครใจเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยจะยุติการสัมภาษณ์ทันที ก่อนเริ่มสัมภาษณ์ผู้วิจัยขออนุญาตบันทึกเสียงการสัมภาษณ์โดยอธิบายว่าจะเก็บรักษาเสียงบันทึกไว้เป็นความลับ ในแฟ้มเอกสารที่ตั้งรหัสไว้ เพื่อไม่ให้ผู้อื่นเข้าถึงได้ และเมื่อเสร็จสิ้นกระบวนการวิจัยผู้วิจัยจะทำลายเสียงบันทึกนั้นทันที นอกจากนี้ผู้วิจัยยังทำให้กระบวนการสัมภาษณ์เป็นไปตามขั้นตอนของจริยธรรมการเก็บข้อมูล คือมีการแนะนำตัวผู้วิจัย ชี้แจงวัตถุประสงค์การสัมภาษณ์และการวิจัย จากนั้นจึงดำเนินการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักตามแนวคำถามในการสัมภาษณ์ โดยการสัมภาษณ์ใช้เวลาประมาณ 30-60 นาที ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ชี้แจงว่าหากการสัมภาษณ์ในครั้งแรกยังได้ข้อมูลไม่ครบถ้วนผู้วิจัยจะขอสัมภาษณ์อีก 1 ครั้ง โดยใช้เวลาประมาณ 30 นาที ผู้วิจัยเลือกสถานที่สัมภาษณ์เป็นสถานที่ที่ผู้ให้ข้อมูลสามารถเดินทางมาให้ข้อมูลได้สะดวก โดยผู้วิจัยพิจารณาสถานที่ที่มีความเป็นส่วนตัว และปลอดภัย ประกอบด้วย

## การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยเทคนิคการวิเคราะห์ข้อมูลแบบ Thematic analysis ในภายใต้แนวคิดสารัตถนิยม (essentialist) หรือแนวคิดที่มองว่าความเป็นจริงที่ผู้วิจัยมุ่งศึกษาปรากฏออกมาในรูปแบบของภาษาการบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูล ผ่านการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปแบบ Descriptive thematic analysis หรือการวิเคราะห์ข้อมูลที่มุ่งการจัดระบบ สรุปรูปแบบ อธิบายรูปแบบ (pattern) และความหมายของข้อมูล (Clarke, Braun, & Hayfield, 2015; Creswell, 2007) โดยมีรายละเอียดของขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1. ถอดเทปและบรรณาธิการข้อมูล ผู้วิจัยเตรียมข้อมูลเพื่อใช้สำหรับการวิเคราะห์ข้อมูล โดยการถอดเทปแบบคำต่อคำ จัดพิมพ์ข้อความ และจัดเกลาภาษาให้อ่านง่ายได้ใจความ โดยคงเนื้อความเดิม อารมณ์ความรู้สึกเดิม และบรรยากาศของการสนทนา ทั้งนี้ผู้วิจัยยังอ่านซ้ำและทำความเข้าใจถึงความหมายและสิ่งที่ผู้ให้ข้อมูลได้บอกเล่า เพื่อให้ผู้วิจัยได้คุ้นเคยกับข้อมูล (familiarization)

2. การลงรหัสข้อมูล (coding) จากเนื้อหาการสัมภาษณ์ โดยข้อความที่มีความหมายเดียวกัน จะถูกให้รหัสหรือชื่อเดียวกัน พร้อมกับการตรวจสอบการลงรหัสข้อมูลกับอาจารย์ที่ปรึกษา วิทยานิพนธ์ และผู้เชี่ยวชาญ

3. การจัดกลุ่มข้อมูล (categorization) ผู้วิจัยจัดกลุ่มรหัสข้อมูลที่มีความคล้ายกันมารวมเป็นประเด็นสำคัญ (themes) หมวดหมู่ (categories) หมวดหมู่ย่อย (subcategories) เพื่อพัฒนาไปสู่ความคิดรวบยอด และผลของการวิเคราะห์ข้อมูล ผ่านการตรวจสอบ วิเคราะห์ทำความเข้าใจ ประเด็นต่าง ๆ ที่รวบรวมได้ พิจารณาถึงความครอบคลุมที่ประเด็นต่าง ๆ มีต่อเนื้อหาทั้งหมด และนำมาสู่การเขียนคำอธิบายสำหรับประเด็นต่าง ๆ หรือเป็นขั้นตอนที่ Clarke และคณะ (2015) เรียกว่า searching for themes

4. การทบทวนธีม (reviewing themes) คือขั้นตอนที่ผู้วิจัยทบทวนการจัดหมวดหมู่ของข้อมูลที่ผู้วิจัยจัดเรียงได้อีกครั้ง โดยคำนึงถึงสองประเด็นคือ ความสัมพันธ์ของการจัดหมวดหมู่กับการเรียงลำดับของข้อมูล และ ความสัมพันธ์กับข้อมูลทั้งหมด

5. กำหนดนิยาม ตั้งชื่อธีม และเขียนรายงานผล (defining, naming themes, and writing the report) โดยผู้วิจัยคำนึงถึงการสื่อสารความเข้าใจของการจัดหมวดหมู่ข้อมูลที่เกิดขึ้นในการ

วิเคราะห์ข้อมูล และคำนึงถึงการรายงานผลที่มีความสมดุระหว่างน้ำหนักของหลักฐานยืนยันจากผู้ให้ข้อมูล และคำอธิบายนั้น ๆ

6. ความน่าเชื่อถือ (trustworthiness) ของการวิเคราะห์ข้อมูล โดยผู้วิจัยดำเนินการตรวจสอบทั้งในด้าน ความตรง ความเที่ยง และความสามารถในการถ่ายโอนข้อมูล

6.1) การตรวจสอบความตรงของข้อมูล (validity) หรืออาจเรียกว่าความน่าเชื่อถือ (credibility) (Creswell, 2007) คือกระบวนการตรวจสอบความถูกต้องแม่นยำของเนื้อหาที่เป็นผลของการวิเคราะห์ข้อมูล

6.1.1) การตรวจสอบสามเส้า (triangulation) ผู้วิจัยตรวจสอบโดยแหล่งสถานที่ คือ การรวบรวมข้อมูลจากหลายสถานที่ คือนิสิตนักศึกษาในหลายสถาบัน เพื่อพิจารณาว่าข้อมูลจากต่างสถานที่กันจะเหมือนกันหรือไม่ ประกอบกับตรวจสอบสามเส้า ทั้งนี้ผู้วิจัยยังตรวจสอบความตรงของเนื้อหาที่กรอบแนวคิดเรื่องการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมที่ได้จากการทบทวนวรรณกรรม พร้อมกับตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญ

6.1.2) การตรวจสอบโดยผู้ทรงคุณวุฒิ (peer debriefing) ผู้วิจัยนำผลการวิเคราะห์และข้อสรุปมาตรวจสอบกับผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต๋พันธ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กุลยา พิสิษฐ์สังฆการ

6.1.3) การตรวจสอบโดยผู้ให้ข้อมูล (member-checking) ผู้วิจัยนำผลการลงรหัสข้อมูลไปให้ผู้ให้ข้อมูลหลัก จำนวน 6 ราย ตรวจสอบและแสดงความเห็นเกี่ยวข้องกับข้อสรุปที่ได้จากการวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อให้แน่ใจว่าข้อสรุปที่ได้ครอบคลุมเรื่องราวและเป็นข้อมูลที่มาจากประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลอย่างแท้จริง รวมทั้งเพื่อตรวจสอบว่าผู้วิจัยเข้าใจเรื่องราวได้ตรงกับที่ผู้ให้ข้อมูลหลักบอกเล่ามา โดยผู้ให้ข้อมูลหลักทั้ง 6 รายเห็นด้วยกับผลการวิเคราะห์ข้อมูล

6.1.4) การชี้แจงอคติของผู้วิจัย (clarifying researcher bias) ผู้วิจัยแจงแวกอธิบายถึงความคิดความเชื่อของผู้วิจัยให้ผู้อ่านได้เข้าใจถึงมุมมอง ความคิด

ความเชื่อ ประสบการณ์ ของผู้วิจัยที่อาจมีผลต่อการวิเคราะห์และตีความข้อมูล (ตั้ง  
รายละเอียดในประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์)

6.2) ความสามารถในการพึ่งพา (dependability) คือความคงที่ในการค้นพบข้อมูล  
และความสามารถที่จะกระทำซ้ำได้ (Creswell, 2007) ซึ่งอาจเปรียบได้ว่าเป็น ความเที่ยง  
(reliability) โดยผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

6.2.1) การตรวจสอบร่องรอยการวิจัย (audit trail) ผู้วิจัยแสดงร่องรอย  
การวิจัยจากหลักฐานต่าง ๆ ที่ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมไว้ในสภาพดี ตั้งแต่เริ่มต้นการ  
วิจัยจนพัฒนาการวิจัย ซึ่งประกอบด้วย แบบสัมภาษณ์ ใบรายชื่อคุณลักษณะผู้ที่มีการ  
คิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรม ถอดเทปเสียงบันทึกการสัมภาษณ์ การลงรหัส  
ข้อมูล การจัดกลุ่มข้อมูล ตลอดจนร่องรอยการดำเนินงานในขั้นตอนต่าง ๆ เพื่อ  
สามารถทำซ้ำได้ (ดังตัวอย่างการให้รหัสข้อมูลในภาคผนวก ข)

6.2.2) สัมภาษณ์ตรวจสอบ (inquiry audit) ผู้วิจัยตรวจสอบความถูกต้อง  
แม่นยำทั้งในกระบวนการและผลลัพธ์ของงานวิจัย โดยนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษา  
ในแต่ละขั้นตอนไปตรวจสอบกับผู้เชี่ยวชาญคือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐสุดา  
เต๋พันธ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กุลยา พิสิษฐ์สังฆการ เป็นระยะ ๆ

6.3) ความสามารถในการถ่ายโอน (transferability) ผู้วิจัยดำเนินการตรวจสอบ  
ความสามารถในการถ่ายโอนเพื่อแสดงให้เห็นว่าผลการศึกษาลักษณะของกลุ่มที่ศึกษา  
ได้จริง (representative sample) และมีความสามารถในการอ้างอิงไปยังสภาพการณ์ใน  
บริบทที่คล้ายกันได้ ดังนี้

6.3.1) การเลือกแบบเจาะจง (purposive sampling) ผู้วิจัยกำหนดเกณฑ์  
คุณสมบัติของผู้ให้ข้อมูลหลักในขั้นต้น และเลือกผู้ให้ข้อมูลหลักแบบเจาะจงเพื่อให้  
ได้กลุ่มตัวอย่างที่สามารถตอบคำถามการวิจัยและอ้างอิงถึงประเด็นที่สนใจศึกษาได้

6.3.2) ข้อมูลที่ได้มีสาระหลากหลายและหนา (thick description) ผู้วิจัย  
อธิบายข้อค้นพบที่ได้อย่างละเอียดเพื่อให้ข้อสรุปที่ได้สามารถถ่ายโอนไปยังช่วงเวลา  
สภาพการณ์และบุคคลอื่นได้

## การพิทักษ์สิทธิผู้เข้าร่วมวิจัย

ผู้วิจัยดำเนินการเพื่อขอรับการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสาขาวิชา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พร้อมกันนั้นผู้วิจัยยังคำนึงถึงสิทธิ์พื้นฐานที่ผู้เข้าร่วมการทดลองพึงได้รับในการเข้าร่วมการวิจัย เช่น การรักษาความลับของผู้ให้ข้อมูลหลัก โดยนำเสนอผลการวิจัยในรายงานที่จะไม่นำไปสู่การระบุตัวตนของผู้ให้ข้อมูล สิทธิในการเข้าร่วมการวิจัยโดยสมัครใจ พร้อมกับสิทธิในการถอนตัวจากการวิจัยได้ทุกเมื่อโดยไม่ต้องแจ้งเหตุผล และการถอนตัวจากการวิจัยจะไม่มีเหตุผลกระทบในทางใด ๆ ต่อผู้ให้ข้อมูลหลักทั้งสิ้น และให้ผู้ให้ข้อมูลหลักรับทราบรายละเอียดต่าง ๆ หากยินยอมผู้วิจัยให้ผู้ให้ข้อมูลลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมวิจัย

## ระยะที่ 2 การศึกษาวิจัยเชิงปริมาณเพื่อพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพของมาตรวัดและพัฒนาเกณฑ์ปกติ

ในการศึกษาระยะที่ 2 เพื่อตอบคำถามการวิจัย “มาตรวัดการคิดแก้ปัญหาของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมที่พัฒนาขึ้นมีคุณลักษณะทางจิตมิติ (psychometric properties) ที่พึงประสงค์มากน้อยเพียงใด” และ “นิสิตนักศึกษาไทยมีค่าคะแนนการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมมากน้อยเพียงใด และค่าคะแนนมาตรฐาน (norms) การคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมมีลักษณะอย่างไร” ผ่านขั้นตอนการดำเนินงาน 5 ขั้นตอนย่อย ได้แก่ 1) พัฒนาข้อกระทงจากนิยามเชิงปฏิบัติการและผลการวิจัยเชิงคุณภาพ 2) ตรวจสอบคุณภาพเบื้องต้นของมาตรวัดการคิดแก้ปัญหา 3) ตรวจสอบความตรงตามเกณฑ์สัมพัทธ์ 4) ตรวจสอบความตรงเชิงภาวะสัมพันธ์พื้นฐานด้วยเทคนิคกลุ่มรู้จัก 5) ตรวจสอบความตรงเชิงภาวะสัมพันธ์พื้นฐานด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันและพัฒนาเกณฑ์ปกติของมาตรวัด

### 2.1) พัฒนาข้อกระทงจากนิยามเชิงปฏิบัติการและผลการวิจัยเชิงคุณภาพ

ผู้วิจัยพัฒนาข้อกระทงโดยเขียนข้อกระทงมาตรวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษาให้สอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการและผลการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยผลการวิจัยเชิงคุณภาพซึ่งประกอบด้วยนำประสบการณ์เรื่องราวและพฤติกรรมที่ผู้ให้ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ถ่ายทอดออกมาจากการปฏิบัติการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของตน ประกอบกับการตรวจสอบ

ว่าเนื้อความของข้อคำถามครบ ตรงประเด็นและครอบคลุมนิยามเชิงปฏิบัติการของการคิดแก้ปัญหา  
ในบริบทพุทธธรรมดังที่ผู้วิจัยได้เสนอไปข้างต้น

จากนั้นนำไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม  
ตรวจสอบความเหมาะสมของข้อกระทงเพื่อปรับแก้ไข จึงนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญผู้มีความเชี่ยวชาญทั้งใน  
ด้านความรู้ความเข้าใจในพุทธธรรมและการพัฒนามาตรวัด 5 ท่าน ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธศาสนา  
2 ท่าน คือ พระครูปลัดสัมพิพัฒนศีลาจารย์ (พระอาจารย์ครรชิต คุณวโร) และเกษียรสรุพล ไกรสรารุณี  
ผู้เชี่ยวชาญด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยา 1 ท่าน คือ รองศาสตราจารย์ สุภาพรณ โคตรจรัส ผู้เชี่ยวชาญ  
ด้านจิตวิทยาการศึกษาและการใช้ภาษา 1 ท่าน คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์  
ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการศึกษาและการวัดผล 1 ท่าน คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชุตินา สุระเศรษฐ เพื่อ  
ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (content validity) ของมาตรวัด โดยคำนวณค่าดัชนีความสอดคล้อง  
ระหว่างข้อคำถามกับเนื้อหาและวัตถุประสงค์ (Item Objective Congruence: IOC) โดยใช้สูตรดังนี้

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

- IOC หมายถึง ดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับเนื้อหาและวัตถุประสงค์
- $\Sigma R$  หมายถึง ผลรวมของคะแนนผลการตัดสินข้อคำถามของผู้เชี่ยวชาญ โดย  
คะแนนผลการตัดสินของผู้เชี่ยวชาญให้คะแนนดังนี้คือ
- +1 หมายถึง ข้อคำถามนั้นสอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการ
- 0 หมายถึง ข้อคำถามนั้นสอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการ
- 1 หมายถึง ข้อคำถามนั้นไม่สอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการ
- N หมายถึง จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

โดยเกณฑ์การตัดสินค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับเนื้อหาและวัตถุประสงค์ ถ้า  
ค่า IOC มีค่ามากกว่า .60 ขึ้นไป แสดงว่าข้อคำถามนั้นวัดได้สอดคล้องกับเนื้อหาและวัตถุประสงค์ตาม  
ความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ ถ้าน้อยกว่าหรือเท่ากับ .60 แสดงว่าข้อคำถามนั้นวัดได้ไม่สอดคล้องกับ  
เนื้อหาและวัตถุประสงค์ จากนั้นผู้วิจัยนำข้อคำถามที่ปรับปรุงแก้ไขเป็นที่เรียบร้อยแล้วมารวบรวมเป็น  
มาตรวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 1

## 2.2) การตรวจสอบคุณภาพเบื้องต้นของมาตรการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรม

ผู้วิจัยดำเนินการตรวจสอบคุณภาพเบื้องต้นของมาตรการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 1 ตามรายละเอียดดังต่อไปนี้

### ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัย

#### ประชากร

ประชากรที่ใช้ในงานวิจัยนี้ คือ นิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่กำลังศึกษาในมหาวิทยาลัยต่าง ๆ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการอุดมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานครและต่างจังหวัด

#### กลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่าง นิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 157 คน จำนวน 157 คน เป็นนิสิตนักศึกษาหญิงมากกว่าชาย คิดเป็นร้อยละ 66.90 กับ 33.10 ตามลำดับ นิสิตนักศึกษาทั้งหมดกำลังศึกษาที่มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ นิสิตนักศึกษาระบายตัวอยู่ใน 13 คณะวิชา กำลังศึกษาอยู่คณะเทคนิคการสัตวแพทย์น้อยที่สุดคิดเป็นร้อยละ 0.60 คณะอุตสาหกรรมเกษตรมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 26.10 นิสิตนักศึกษายู่ในชั้นปีที่ 2 มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 53.50 และมีนิสิตชั้นปีที่ 5 น้อยที่สุดคิดเป็นร้อยละ 1.30

#### เกณฑ์การคัดเลือก

1. เป็นนิสิตนักศึกษาชาวไทยที่กำลังศึกษาอยู่ระดับปริญญาตรี อายุระหว่าง 18 – 23 ปี

#### การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยติดต่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลกับหน่วยงานที่เป็นต้นสังกัดของกลุ่มตัวอย่าง โดยผ่านหนังสือของความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล จากนั้นผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยนำมาตรการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 1 ไปเก็บรวบรวมข้อมูล



2. ผู้วิจัยไปเก็บข้อมูลด้วยตัวเองและอธิบายวัตถุประสงค์การวิจัยให้กับผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย พร้อมทั้งอธิบายว่าการเก็บข้อมูลนี้จะไม่ขอข้อมูลเพื่อนำไประบุตัวตนของผู้เข้าร่วมโครงการ การเก็บข้อมูลนี้เป็นไปด้วยความสมัครใจของผู้เข้าร่วมโครงการ หากผู้เข้าร่วมโครงการไม่สมัครใจจะตอบแบบสอบถาม หรือถอนตัวจากโครงการวิจัย ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถทำได้โดยจะไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อผู้เข้าร่วมโครงการ

3. ผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างมาทำการวิเคราะห์คุณภาพของข้อมูลโดย

3.1) วิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกโดยการเปรียบเทียบค่าที (t-test independent groups) ระหว่างกลุ่มที่มีคะแนนสูงกับกลุ่มที่มีคะแนนต่ำ

3.2) วิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้อคำถามที่เหลือในมาตรวัด (corrected item-total correlation: CITC) เพื่อประเมินว่าข้อคำถามแต่ละข้อนั้นวัดลักษณะเดียวกันกับข้อคำถามที่เหลือหรือไม่

3.3) วิเคราะห์ความเที่ยงของมาตรวัด โดยการหาความสอดคล้องภายในด้วยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha) ทั้งมาตรวัด

4. ผู้วิจัยนำข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกมาจัดทำเป็นมาตรวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรม ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 2

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกโดยการเปรียบเทียบค่าที (t-test independent groups) ด้วยโปรแกรม SPSS for windows คัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าเฉลี่ยต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. วิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้อคำถามที่เหลือในมาตรวัด ด้วยโปรแกรม SPSS for windows คัดเลือกข้อคำถามโดยกำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. วิเคราะห์ความเที่ยงของมาตรวัด แบบความสอดคล้องภายในโดยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ด้วยโปรแกรม SPSS for windows

### 2.3) การตรวจสอบความตรงตามเกณฑ์สัมพัทธ์

ผู้วิจัยดำเนินการตรวจสอบความตรงตามเกณฑ์สัมพัทธ์ของมาตรวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา ตามรายละเอียดดังต่อไปนี้

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัย

##### ประชากร

ประชากรที่ใช้ในงานวิจัยนี้ คือ นิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่กำลังศึกษาในมหาวิทยาลัยต่าง ๆ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการอุดมศึกษา

##### กลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่าง นิสิตนักศึกษาปริญญาตรี จำนวน 143 คน เป็นนิสิตนักศึกษาหญิงมากกว่าชาย คิดเป็นร้อยละ 77.60 กับ 22.40 ตามลำดับ นิสิตนักศึกษาทั้งหมดกำลังศึกษาที่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย นิสิตนักศึกษากระจายตัวอยู่ใน 7 คณะวิชา กำลังศึกษาอยู่คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี วิทยาศาสตร์ และวิศวกรรมศาสตร์น้อยที่สุดคิดเป็นร้อยละ 0.70 คณะนิเทศศาสตร์มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 44.80 นิสิตนักศึกษายู่ในชั้นปีที่ 1 มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 51.70 และมีนิสิตชั้นปีที่ 3 น้อยที่สุดคิดเป็นร้อยละ 2.10

##### เกณฑ์การคัดเลือก

1. เป็นนิสิตนักศึกษาชาวไทยที่กำลังศึกษาอยู่ระดับปริญญาตรี อายุระหว่าง 18 – 23 ปี

#### ตัวแปรเชิงจิตวิทยาและเครื่องมือวัดที่ใช้ในการตรวจสอบความเชิงเชิงเกณฑ์สัมพัทธ์

ผู้วิจัยเลือกตัวแปรเชิงจิตวิทยาและเครื่องมือวัดที่ใช้ในการตรวจสอบความตรงเชิงเกณฑ์สัมพัทธ์จากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยมีทั้งตัวแปรที่ถูกพัฒนาขึ้นจากหลักพุทธธรรม และตัวแปรที่ได้รับการศึกษาวิจัยถึงความสัมพันธ์กับการคิดแก้ปัญหาในบริบทจิตวิทยาการปรึกษาและจิตบำบัดตะวันตก (Heppner et al., 2004; Nezu, 2004; Nezu et al., 2013) ได้แก่ ความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม ปัญญา สุขภาวะทางจิตด้านความสามารถในการ

จัดการสิ่งแวดล้อม (environmental mastery) ภาวะซึมเศร้า (depression) ความวิตกกังวล (anxiety) และ การหมกมุ่นครุ่นคิด (rumination) โดยมีรายละเอียดดังนี้

### 1. ความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม

ความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม วัดโดยแบบวัดของ ชูติมา พงศ์วรินทร์ (2554) คือ ความรู้สึกสุขสบายทางใจที่เกิดจากการใช้ชีวิตอย่างถูกต้องตั้งงามเป็นประโยชน์เกื้อกูลทั้งต่อตนเองและผู้อื่น การมีสภาวะใจที่สุขสงบ ตลอดจนการมีปัญญาและเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต ก่อให้เกิดความพอใจในชีวิตและความรู้สึกสุขสงบจากภายใน แบ่งเป็น 5 องค์ประกอบโดยแต่ละองค์ประกอบมีด้านย่อย ดังนี้ 1) ความพอใจในชีวิต องค์ประกอบย่อยคือ ความพอใจจากการได้ทำในสิ่งที่รักและความรู้สึกชื่นชมกับผลที่ตามมาจากการสิ่งที่ทำ ความพอใจในสิ่งที่มีสิ่งที่เป็นและสิ่งที่ทำ 2) การอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูลกัน มีองค์ประกอบย่อยคือ การอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยความเข้าใจ ความรู้สึกอิจฉาจากการเป็นผู้ให้ การมีความรักปรารถนาดีต่อผู้อื่น ความซาบซึ้งใจในมิตรภาพความรักและความผูกพัน 3) การมีศรัทธาต่อการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องตั้งงาม มีองค์ประกอบย่อยคือ การมีหลักยึดเหนี่ยวในการดำเนินชีวิต การมองโลกในแง่ดี การควบคุมตนเองให้ละเว้นจากสิ่งไม่ตั้งงาม 4) การมีใจที่สุขสงบ มีองค์ประกอบย่อยคือ การมีความรู้สึกปลอดโปร่งผ่อนคลาย การมีความรู้สึกนิ่งว่างสงบเย็น และ 5) การมีปัญญาและเข้าใจความจริงของชีวิต มีองค์ประกอบย่อยคือ การรู้และเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต การยอมรับความเป็นจริงของชีวิต ซึ่งเป็นคะแนนที่วัดได้จากมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม

มาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม มีข้อกระทงทั้งสิ้น 76 ข้อ เป็นข้อกระทงทางบวกจำนวน 35 ข้อ ข้อกระทงทางลบจำนวน 41 ข้อ โดยมีข้อที่เป็นข้อกระทงทางลบ คือ 5, 6, 7, 8, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 20, 23, 24, 28, 29, 33, 34, 35, 37, 41, 42, 43, 46, 48, 49, 50, 55, 56, 57, 59, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76 ลักษณะการตอบมาตรวัดเป็นมาตรการประมาณค่าแบบลิเคิร์ต 5 ระดับ ตั้งแต่ 1 ไม่ตรงเลย ถึง 5 ตรงมากที่สุด มาตรวัดนี้มีโครงสร้างแบบหลายองค์ประกอบ (multidimensional)

ผู้พัฒนามาตรรายงานค่าความเที่ยงแบบสอดคล้องภายในของมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมโดยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha Coefficients) ว่าค่าความเที่ยงของมาตรวัดทั้งฉบับมีค่าเท่ากับ .92 ค่าความเที่ยงรายด้าน 5 ด้าน มี

ค่าความเที่ยงระหว่าง .72 - .83 และค่าความเที่ยงรายด้านย่อยมีค่าความเที่ยงระหว่าง .56 - .81  
รายละเอียดดังตารางที่ 11

ตารางที่ 11

การแจกแจงองค์ประกอบในมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษา เลขข้อกระทงคำถาม จำนวนข้อ  
กระทง และค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค

มาตรวัด (ด้าน)	เลขข้อ	จำนวนข้อ	สัมประสิทธิ์แอลฟา ของครอนบาค
<b>1. ความพอใจในชีวิต</b>	<b>1-12</b>	<b>12</b>	<b>.74</b>
1.1 ความพอใจจากการได้ทำในสิ่งที่รักและความรู้สึกชื่นชม กับผลที่ตามมาจากสิ่งที่ทำ	1-6	6	.64
1.2 ความพอใจในสิ่งที่มี สิ่งที่เป็น และสิ่งที่ทำ	7-12	6	.62
<b>2. การอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูลกัน</b>	<b>13-36</b>	<b>24</b>	<b>.83</b>
2.1 การอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยความเข้าใจ	13-18	6	.52
2.2 ความรู้สึกอิจฉาจากการเป็นผู้ให้	19-24	6	.64
2.3 การมีความรักความปรารถนาดีต่อผู้อื่น	24-30	6	.75
2.4 ความซาบซึ้งใจในมิตรภาพ ความรัก และความผูกพัน	31-36	6	.69
<b>3. การมีศรัทธาต่อการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงาม</b>	<b>37-54</b>	<b>18</b>	<b>.77</b>
3.1 การมีหลักยึดเหนี่ยวในการดำเนินชีวิต	37-42	6	.52
3.2 การมองโลกในแง่ดี	43-48	6	.72
3.3 การควบคุมตนเองให้ละเว้นจากสิ่งไม่ดีงาม	49-54	6	.58
<b>4. การมีใจที่สุขสงบ</b>	<b>55-66</b>	<b>12</b>	<b>.72</b>
4.1 การมีความรู้สึกปลอดโปร่งผ่อนคลาย	55-60	6	.81
4.2 การมีความรู้สึกนิ่งว่าง สงบเย็น	61-66	6	.69
<b>5. การมีปัญญาและเข้าใจความจริงของชีวิต</b>	<b>67-76</b>	<b>10</b>	<b>.74</b>
5.1 การรู้และเข้าใจความจริงของชีวิต	67-70	4	.56
5.2 การยอมรับความจริงของชีวิต	71-76	6	.64
<b>รวม</b>		<b>76</b>	<b>.92</b>

การแปลผลตามเกณฑ์ปกติของมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม โดย ชูติมา พงศ์วรินทร์ (2554) ได้ศึกษาและระบุเกณฑ์การแปลความหมายตามเกณฑ์ปกติของมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมด้วยคะแนนดิบไว้ดังตารางที่ 12

ตารางที่ 12

การแปลความหมายตามเกณฑ์ปกติของมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม

เกณฑ์ปกติ	ต่ำ	ค่อนข้างต่ำ	ปานกลาง	ค่อนข้างสูง	สูง
คะแนนรวมทั้งมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษา ในบริบทพุทธธรรม	< 221	221 - 243	244 - 279	280 - 318	> 318
ด้านความพอใจในชีวิต	< 35	35 - 39	40 - 46	47 - 52	> 52
ด้านการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูลกัน	< 71	71 - 81	82 - 93	94 - 106	> 106
ด้านการมีศรัทธาต่อการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงาม	< 52	52 - 57	58 - 65	66 - 76	> 76
ด้านการมีใจที่สุขสงบ	< 32	32 - 36	37 - 41	42 - 48	> 48
ด้านการมีปัญหา รู้และเข้าใจความจริงของชีวิต	< 21	21 - 28	29 - 35	36 - 42	> 42

คะแนนจากมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม แปรผันตรงกับคุณลักษณะความสุขของในบริบทพุทธธรรม

## 2. ปัญหา

ปัญหา วัดโดยแบบวัดของ เพรตพรหม แดนศิลป์ (2550) หมายถึง ความรู้ที่จะใช้แก้ปัญหาของมนุษย์ คือ ดับทุกข์ หรือความรู้ที่จะทำให้ดำเนินชีวิตให้ถูกต้องดีงาม ไม่ให้เกิดปัญหาไม่ให้เป็นที่มาของทุกข์ แบ่งเป็น 2 องค์ประกอบหลักโดยแต่ละองค์ประกอบหลักมีองค์ประกอบย่อยดังนี้

- 1) ปัญหาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง มีองค์ประกอบย่อยคือ ด้านความเข้าใจชีวิตคือการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ด้านภาวะจิตใจสำนึกขอบคุณกตัญญู ด้านตระหนักถึงการกระทำของตนเองที่ส่งผลกับสรรพสิ่ง
- 2) ปัญหาในความเปลี่ยนแปลง มีองค์ประกอบย่อยคือ ด้านการยอมรับความเปลี่ยนแปลง ด้านความสามารถแก้ไขจัดการกับความเปลี่ยนแปลง ซึ่งหมายถึงค่าคะแนนที่วัดได้จากแบบวัดปัญหา

แบบวัดปัญหา มีข้อกระทงทั้งสิ้น 74 ข้อ เป็นข้อกระทงทางบวก 16 ข้อ ข้อกระทงทางลบ 58 ข้อ โดยผู้พัฒนามาตรวัดได้เรียบเรียงข้อกระทงคำถามของแบบวัดปัญหาไว้สองชุด คือ แบบวัด

ปัญหาชุด A และแบบวัดปัญหาชุด B โดยทั้ง 2 ชุดใช้ข้อกระทงคำถามเดียวกันต่างกันที่การเรียบเรียงลำดับข้อกระทง ผู้วิจัยจึงเลือกใช้แบบวัดปัญหาชุด A ซึ่งข้อกระทงคำถามที่เป็นข้อกระทงทางบวกคือข้อ 1, 4, 6, 13, 22, 25, 29, 33, 42, 47, 51, 60, 62, 63, 71, 72 ลักษณะการตอบมาตรวัดเป็นมาตรการประมาณค่าแบบลิเคิร์ต 5 ระดับ ตั้งแต่ 1 ไม่ตรงเลย ถึง 5 ตรงมากที่สุด มาตรวัดนี้มีโครงสร้างแบบองค์ประกอบเดียว (unidimensional)

ผู้พัฒนามาตรรายงานค่าความเที่ยงแบบสอดคล้องภายในของแบบวัดปัญหาโดยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha Coefficients) ว่าค่าความเที่ยงของมาตรวัดทั้งฉบับมีค่าเท่ากับ .98 ค่าความเที่ยงรายด้าน 2 ด้าน มีค่าความเที่ยงระหว่าง .94 - .96 และค่าความเที่ยงรายด้านย่อยมีค่าความเที่ยงระหว่าง .81 - .95 รายละเอียดดังตารางที่ 13

ตารางที่ 13

การแจกแจงด้านในแบบวัดปัญหา เลขข้อกระทงคำถาม จำนวนข้อกระทง และค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค

มาตรวัด (ด้าน)	เลขข้อ	จำนวน สัมประสิทธิ์แอลฟา	
		ข้อ	ของครอนบาค
<b>1. ปัญหาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง</b>		<b>39</b>	<b>.94</b>
1.1 ด้านความเข้าใจชีวิตว่าชีวิตคือการ	22, 35, 38, 42, 51, 53, 54, 59, 69,	12	.87
พึงพาอาศัยซึ่งกันและกัน	71, 72, 74		
1.2 ด้านภาวะจิตใจสำนึกขอบคุณ	1, 5, 25, 28, 29, 47, 60, 62, 63, 70	10	.81
กตัญญู			
1.3 ด้านการตระหนักถึงการกระทำ	2, 4, 6, 7, 13, 15, 16, 18, 21, 23,	17	.89
ของตนเองที่ส่งผลกับสรรพสิ่ง	24, 26, 33, 37, 55, 57, 66		
<b>2. ปัญหาในภาวะความเปลี่ยนแปลง</b>		<b>35</b>	<b>.96</b>
2.1 ด้านการยอมรับความ	3, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 20, 32,34,	21	.95
เปลี่ยนแปลง	36, 39, 40, 43, 45, 46, 61, 64, 65,		
	67, 73		
2.2 ด้านความสามารถแก้ไขจัดการกับ	17, 19, 27, 30, 31, 41, 44, 48, 49,	14	.91
ความเปลี่ยนแปลง	50, 52, 56, 58, 66		
<b>รวม</b>		<b>74</b>	<b>.98</b>

เนื่องจากในการพัฒนาแบบวัดปัญญามีได้มีการศึกษาเกณฑ์ปกติของแบบวัด ประกอบกับ ลักษณะของการวัดและตัวแปรปัญญาที่ เพริศพรณ แตนศิลป์ (2550) พัฒนาขึ้นมีโครงสร้างแบบ องค์ประกอบเดียว ดังนั้นคะแนนที่มากขึ้นจากการประเมินแบบวัดปัญญาจึงสะท้อนถึงการมี คุณลักษณะตามที่แบบวัดปัญญาต้องการวัดที่มากขึ้น

### 3. สุขภาวะทางจิตด้านความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม (environmental mastery)

ความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม (environmental mastery) คือ ความสามารถที่จะ จัดการกับสิ่งต่าง ๆ ที่ตนพบอย่างเหมาะสม เอื้อให้เกิดประโยชน์สูงสุดและสอดคล้องไปกับ ความหมายในชีวิตของตน เป็นหนึ่งใน 6 องค์ประกอบคุณลักษณะสุขภาวะทางจิตของบุคคลที่มี คุณลักษณะของจิตด้านบวกอันเป็นผลมาจากการดำเนินชีวิตตามแนวทางที่ Ryff และ Keyes (1995) รวบรวมศึกษา

มาตรวัดสุขภาวะทางจิตแบบสั้นด้านความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม ที่ในการศึกษานี้ ใช้ศึกษาความตรงของภาวะสัจนิษฐาน มีข้อกระทงทั้งสิ้น 3 ข้อ เป็นข้อกระทงทางบวก 2 ข้อ คือข้อ 1, 3 กระทงทางลบ 1 ข้อ คือข้อ 2 ลักษณะการตอบมาตรวัดเป็นมาตรการประมาณค่าแบบลิเคิร์ต 6 ระดับ ตั้งแต่ 1 ไม่เห็นด้วยมากที่สุด ถึง 6 เห็นด้วยมากที่สุด Ryff และ Keyes (1995) ระบุค่า สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha Coefficients) ของด้านความสามารถในการ จัดการสิ่งแวดล้อม (environmental mastery) ในมาตรวัดฉบับสั้นที่ .49

ในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยแปลมาตรวัดสุขภาวะทางจิตแบบสั้น ด้านความสามารถในการจัดการ สิ่งแวดล้อมเป็นภาษาไทย และตรวจสอบความถูกต้องของการแปลด้วยการแปลกลับเป็นภาษาอังกฤษ และตรวจสอบโดย Dr.Harry Manley ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาผู้ใช้ภาษาอังกฤษเป็นภาษาแม่ในการ สื่อสาร และนำมาตรวัดที่ผ่านการตรวจสอบความถูกต้องแล้ว มาทดสอบค่าความเที่ยงด้วยวิธีหาค่า ความคงที่ภายในโดยใช้สัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) กับนิสิต นักศึกษาจำนวน 90 คน ได้ค่าความเที่ยง .619

#### 4. ภาวะซึมเศร้า (depression)

ภาวะซึมเศร้า (depression) วัดโดยแบบวัด The Center for Epidemiologic Studies-Depression Scale Revisited (CESD-R-10) (Radloff, 1977) หมายถึง ภาวะอารมณ์เศร้าซึม ซึ่งเกิดจากรูปแบบความคิดทางลบต่าง ๆ ที่มีต่อตนเอง สิ่งแวดล้อมและอนาคตใน ส่งผลต่ออารมณ์ความรู้สึก การตอบสนองของพฤติกรรมและร่างกาย โดยแบบวัดนี้มุ่งวัดที่ปัจจัยทางอารมณ์ความรู้สึก โดยแบ่งองค์ประกอบออกเป็น ความรู้สึกเศร้าซึม (depress affect) ความรู้สึกทางบวก (positive affect) อาการทางกายและใจ (somatic and retarded activity) และปฏิสัมพันธ์ (interpersonal) โดยเป็นแบบวัดที่พัฒนาขึ้นจากการศึกษาภาวะอารมณ์ซึมเศร้าในกลุ่มคนทั่วไป โดยให้ผู้ตอบรายงานตนเอง ใช้ในการวัดความถี่ของอาการซึมเศร้า โดยจะเน้นที่ความรู้สึกและอารมณ์ซึมเศร้า เป็นมาตรวัดเพื่อใช้ในการคัดกรอง ไม่ได้ใช้เพื่อการวินิจฉัย

มาตรวัด CES-D-R-10 มีข้อกระทงทั้งสิ้น 10 ข้อ เป็นข้อกระทงทางบวก 8 ข้อ ข้อกระทงทางลบ 2 ข้อ โดยมีข้อกระทงทางลบคือข้อกระทงที่ 5 และ 8 ลักษณะการตอบมาตรวัดเป็นมาตรการประมาณค่าแบบลิเคิร์ต 4 ระดับ โดยให้ผู้ตอบประเมินพฤติกรรมและความรู้สึกของตนว่าเกิดขึ้นบ่อยครั้งเพียงใดในรอบ 1 สัปดาห์ ตั้งแต่ 0 ไม่เลยหรือน้อยกว่าหนึ่งวัน, 1 นาน ๆ ครั้ง หรือเกิดขึ้น 1-2 วัน, 2 ค่อนข้างบ่อยหรือเกิดขึ้น 3-4 วัน, และ 3 บ่อยครั้งหรือเกิดขึ้น 5-7 วัน มาตรวัดนี้มีโครงสร้างแบบองค์ประกอบเดียว (unidimensional)

ผู้พัฒนามาตรรายงานค่าความเที่ยงแบบสอดคล้องภายในของมาตรวัด CES-D โดยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha Coefficients) ว่ามีค่าเท่ากับ .86 และมีความการประเมินความเที่ยงจากการทดสอบซ้ำ (test-retest reliability) ที่ .85 โดยผู้ที่ตอบแบบสอบถามที่มีคะแนนที่สูงขึ้นมีแนวโน้มที่จะมีคุณลักษณะตามที่มาตรวัดนี้วัดมากขึ้น

ในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยพัฒนาวัดมาตรวัด CES-D-R-10 สำหรับใช้กับนิสิตนักศึกษา จากมาตรวัดภาณู สหัชสานนท์ (2558) ได้พัฒนาไว้ และผู้วิจัยตรวจสอบความถูกต้องของการแปลด้วยการแปลกลับเป็นภาษาอังกฤษ และตรวจสอบโดย Dr.Harry Manley ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาผู้ใช้ภาษาอังกฤษเป็นภาษาแม่ในการสื่อสาร และนำมาตรวัดที่ผ่านการตรวจสอบความถูกต้องแล้ว มา



ทดสอบค่าความเที่ยงด้วยวิธีหาค่าความคงที่ภายในโดยใช้สัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) กับนิสิตนักศึกษาจำนวน 90 คน ได้ค่าความเที่ยง .780

## 5. ความวิตกกังวล (anxiety)

ความวิตกกังวล (anxiety) โดย Spielberger และคณะ (1983) แบบวัดเดิมถูกสร้างขึ้นในปี 1977 และถูกพัฒนาใหม่ในปี 1983 มีแนวคิดพื้นฐานที่ให้ความสนใจความวิตกกังวลในแง่มุมมองของสิ่งเร้าที่มากระทบกระบวนการทางปัญญา (cognition) ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในกระบวนการทางปัญญา และแสดงออกผ่านพฤติกรรม จัดอยู่ในแนวคิดของกลุ่มปัญญาพฤติกรรมนิยม โดยแบ่งเป็นสององค์ประกอบ คือ ความวิตกกังวลต่อสถานการณ์เฉพาะ (state) และความวิตกกังวลอันเป็นความโน้มเอียงพื้นฐานของตนเอง (trait) ซึ่งหมายถึงคะแนนที่ได้จากแบบวัดความวิตกกังวล (दारारวรรณ ต๊ะปีตา, 2535)

แบบวัดความวิตกกังวล (STAI Form Y) มีข้อกระทงทั้งสิ้น 40 ข้อ เป็นข้อกระทงทางบวก 20 ข้อ ข้อกระทงทางลบ 20 ข้อ ซึ่งข้อกระทงคำถามที่เป็นข้อกระทงทางลบคือข้อ 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20, 21, 23, 26, 27, 30, 32, 33, 34, 36, 39 มาตรฐานแบ่งเป็นสองส่วนคือ STAI Form Y-1 เป็นแบบประเมิน A-state หรือความวิตกกังวลต่อสถานการณ์เฉพาะ เป็นความวิตกกังวลในขณะนั้น จำนวน 20 ข้อ (ข้อที่ 1-20) ลักษณะการตอบมาตรฐานวัดเป็นมาตรฐานการประมาณค่าแบบลิเคิร์ต 4 ระดับ โดยให้ผู้ตอบแบบสอบถามประเมินถึงความรู้สึกโดยทั่วไปในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ตั้งแต่ 1 ไม่เลย ถึง 4 มากที่สุด และ STAI Form Y-2 เป็นแบบประเมิน A-trait หรือความวิตกกังวลของตนเอง โดยทั่ว ๆ ไป จำนวน 20 ข้อ (ข้อที่ 21-40) ลักษณะการตอบมาตรฐานวัดเป็นมาตรฐานการประมาณค่าแบบลิเคิร์ต 4 ระดับ โดยให้ผู้ตอบแบบสอบถามประเมินถึงความรู้สึกโดยทั่ว ๆ ไปของตน ตั้งแต่ 1 เกือบไม่มีเลย ถึง 4 เกือบตลอดเวลา มาตรฐานนี้มีโครงสร้างแบบองค์ประกอบเดียว (unidimensional)

दारारวรรณ ต๊ะปีตา (2535) ระบุว่าแบบวัดนี้ได้รับการแปลเป็นภาษาไทยโดยดร.ชาตรี นนทศักดิ์ ได้รับการตรวจสอบคุณภาพการแปลด้วยการแปลกลับไปเป็นภาษาอังกฤษ (back translation) โดยดร.จิ้น แบรี่ และदारारวรรณ ต๊ะปีตา รายงานค่าความเที่ยงของแบบวัดโดยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha Coefficients) ว่ามีค่าเท่ากับ .90

การแปลผลคะแนนรวมทั้ง 20 ข้อในแต่ละชุดของแบบวัดความวิตกกังวล คะแนนต่ำสุดคือ 20 คะแนนและคะแนนสูงสุดคือ 80 คะแนน โดยคะแนนจากแบบวัดสะท้อนว่ายิ่งผู้ให้ข้อมูลได้

คะแนนสูงเท่าไรก็ยิ่งมีความวิตกกังวลที่มากขึ้นเท่านั้น โดย รัชณี ภูไพจิตร (2537) ได้จัดระดับความวิตกกังวลไว้ดังนี้

20.00 – 34.99 คะแนน แสดงว่าไม่มีความวิตกกังวลเลย

35.00 – 49.99 คะแนน แสดงว่ามีความวิตกกังวลบ้าง

50.00 – 64.99 คะแนน แสดงว่ามีความวิตกกังวลค่อนข้างมาก

65.00 – 80.00 คะแนน แสดงว่ามีความวิตกกังวลมากที่สุด

จากการศึกษาของรัชณี ภูไพจิตรแสดงให้เห็นว่ายิ่งผู้ประเมินได้คะแนนจากแบบวัดความวิตกกังวลสูงเท่าไรก็ยิ่งมีคุณลักษณะตรงกับความวิตกกังวลตามที่แบบวัดระบุถึงมากเท่านั้น

ในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยพัฒนาแบบวัดความวิตกกังวล (STAI Form Y) เพื่อความเหมาะสมกับบริบทของนิสิตนักศึกษาในปัจจุบันจากแบบวัดของ ดารารวรรณ ต๊ะปีตา (2535) และทดสอบค่าความเที่ยงด้วยวิธีหาค่าความคงที่ภายในโดยใช้สัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) กับนิสิตนักศึกษาจำนวน 90 คน ได้ค่าความเที่ยง .936

## 6. การหมกมุ่นครุ่นคิด (rumination)

การหมกมุ่นครุ่นคิด (rumination) หมายถึงกระบวนการภายในบุคคลอันเกี่ยวเนื่องกับการเผชิญกับความรู้สึกทางลบที่เป็นไปในทิศทางของการมองมาที่ตนเอง ผ่านการคิดย้อนกลับไปมาต่อความรู้สึกทางลบของตนเอง โดยบุคคลที่ตอบสนองด้วยการหมกมุ่นครุ่นคิดนี้มีแนวโน้มจะปรับเปลี่ยนอารมณ์ทางลบให้กลายเป็นอารมณ์เศร้าที่ยาวนานขึ้น (Treyner, Gonzalez, & Nolen-Hoeksema, 2003; วาริรัตน์ ถาน้อย, รุ่งนภา ผาณิตรัตน์, และ กอบกุล พันธุ์เจริญวรกุล, 2554) แบ่งเป็นสามองค์ประกอบคือ การหมกมุ่นครุ่นคิดที่เกี่ยวกับภาวะซึมเศร้า (depression related) การครุ่นวิตก (brooding) และ การสะท้อนความคิด (reflection) ทั้งนี้จากการทบทวนวรรณกรรมมักพบการศึกษาการหมกมุ่นครุ่นคิดนี้ด้วยคะแนนรวมทั้งมาตรวัดและองค์ประกอบย่อยสองด้าน คือ การครุ่นวิตก (brooding) และ การสะท้อนความคิด (reflection)

แบบวัดการหมกมุ่นครุ่นคิด มีข้อกระทงทั้งสิ้น 22 ข้อ เป็นข้อกระทงทางบวกทุกข้อ โดยแบ่งเป็นข้อกระทงเกี่ยวกับการครุ่นวิตก (brooding) 5 ข้อ การสะท้อนความคิด (reflection) 5 ข้อ

และ การหมกมุ่นครุ่นคิดที่เกี่ยวกับภาวะซึมเศร้า (depression related) 12 ข้อ ลักษณะการตอบ มาตรฐานเป็นมาตรการประมาณค่าแบบลิเคิร์ต 4 ระดับ ตั้งแต่ 1 แทบจะไม่เคยเลย ถึง 4 เกือบตลอดเวลา มาตรฐานนี้มีโครงสร้างแบบหลายองค์ประกอบ (multidimensional)

Treynor และคณะ (2003) รายงานค่าความเที่ยงแบบสอดคล้องภายในของแบบวัดการหมกมุ่นครุ่นคิดโดยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha Coefficients) ว่ามีค่าเท่ากับ .90 และมีค่าการประเมินความเที่ยงจากการทดสอบซ้ำ (test-retest reliability) ที่ .67

#### ตารางที่ 14

การแจกแจงองค์ประกอบในแบบวัดการหมกมุ่นครุ่นคิด เลขข้อกระทงคำถาม จำนวนข้อกระทง และ ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค

มาตรวัด (ด้าน)	เลขข้อ	จำนวนข้อ	สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค
1. การครุ่นวิตก (brooding)	5, 10, 13, 15, 16	5	.77
2. การสะท้อนความคิด (reflection)	7, 11, 12, 20, 21	5	.72
<b>รวม</b>		22	.90

แม้ว่าจากการศึกษาพบว่า การสะท้อนความคิด (reflection) จะมีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้า และ Treynor และคณะ (2003) ตั้งข้อสังเกตว่าองค์ประกอบการสะท้อนความคิดอาจเป็นความพยายามของบุคคลที่จะจัดการกับภาวะซึมเศร้าที่เกิดขึ้น ส่วนองค์ประกอบด้านการครุ่นวิตก (brooding) มีแนวโน้มที่จะเพิ่มความหมกมุ่นครุ่นคิดและภาวะซึมเศร้า แต่อย่างไรก็ตามผู้พัฒนามาตรวัดนั้นได้ระบุว่ายังเป็นที่ยกเถียงกันอยู่ว่าการหมกมุ่นครุ่นคิดนั้นจะเป็นไปในแง่ดีหรือร้าย ดังนั้นผู้พัฒนามาตรวัดจึงเสนอให้วิเคราะห์แยกกันระหว่างองค์ประกอบด้านการครุ่นวิตกกับการสะท้อนความคิด และจากที่ผู้วิจัยทบทวนวรรณกรรมยังพบว่าการวิเคราะห์คะแนนโดยใช้คะแนนรวมทั้งแบบวัดการหมกมุ่นครุ่นคิดด้วย อย่างไรก็ตามสามารถแปลผลแบบวัดการหมกมุ่นครุ่นคิดโดยผู้ที่ตอบแบบสอบถามที่มีคะแนนที่สูงขึ้นมีแนวโน้มที่จะมีคุณลักษณะตามที่แบบวัดนี้วัดมากขึ้น

ในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยแปลและพัฒนาแบบวัดการหมกมุ่นครุ่นคิด สำหรับใช้กับนิสิตนักศึกษา จากแบบวัดที่ วาริรัตน์ ถาน้อย และคณะ (2554) และ กุลปรียา ศิริพานิช, ธนัช มั่นสวีพงศ์สกุล, และ สรวิต

รัตนชาติชูชัย (2556) ได้พัฒนาไว้ และผู้วิจัยตรวจสอบความถูกต้องของการแปลด้วยการแปลกลับเป็นภาษาอังกฤษ และตรวจสอบโดย Dr.Harry Manley ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาผู้ใช้ภาษาอังกฤษเป็นภาษาแม่ในการสื่อสาร และนำมาตรวจวัดที่ผ่านการตรวจสอบความถูกต้องแล้ว มาทดสอบค่าความเที่ยงด้วยวิธีหาค่าความคงที่ภายในโดยใช้สัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) กับนิสิตนักศึกษาจำนวน 90 คน ได้ค่าความเที่ยง .922

## 7. การคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา

การคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา โดยมาตรวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา ฉบับ 43 ข้อ ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดย

1. ผู้วิจัยติดต่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลกับหน่วยงานที่เป็นต้นสังกัดของกลุ่มตัวอย่าง โดยผ่านหนังสือของความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล จากนั้นผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยนำมาตรวจวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 2 และมาตรวัดอื่น ๆ ที่วัดถึงตัวแปรเชิงจิตวิทยา ตามหัวข้อด้านบน ไปเก็บรวบรวมข้อมูล

2. ผู้วิจัยไปเก็บข้อมูลด้วยตัวเองและอธิบายวัตถุประสงค์การวิจัยให้กับผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย พร้อมทั้งอธิบายว่าข้อมูลที่เก็บนี้ระบุตัวตนของผู้เข้าร่วมโครงการ การเก็บข้อมูลนี้เป็นไปด้วยความสมัครใจของผู้เข้าร่วมโครงการ หากผู้เข้าร่วมโครงการไม่สมัครใจจะตอบแบบสอบถาม หรือถอนตัวจากโครงการวิจัย ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถทำได้ทันทีโดยจะไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อผู้เข้าร่วมโครงการ

3. ผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างมาทำการวิเคราะห์ ตรวจสอบความตรงตามเกณฑ์สัมพันธ (criterion related validity) โดยการหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างมาตรวัด โดยผู้วิจัยคาดหวังว่ามาตรวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตศึกษานั้นมีความสัมพันธ์ทางบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับตัวแปรปัญญา ความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม สุขภาวะทางจิต และมีความสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับตัวแปรความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า และการหมกมุ่นครุ่นคิด

### การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ตรวจสอบความตรงตามเกณฑ์สัมพันธ์ (criterion related validity) โดยการหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างมาตรวัด ด้วยโปรแกรม SPSS for windows โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แบบเพียร์สัน (Pearson product moment correlation coefficient)

#### 2.4) การตรวจสอบความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานด้วยเทคนิคกลุ่มรู้ชุด

ผู้วิจัยดำเนินการตรวจสอบความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานของมาตรวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา ตามรายละเอียดดังต่อไปนี้

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัย

##### ประชากร

ประชากรที่ใช้ในงานวิจัยนี้ คือ กลุ่มผู้ต้องขังในการดูแลของกรมราชทัณฑ์ และนิสิตนักศึกษา ระดับปริญญาตรีที่ฝึกปฏิบัติตนตามวิถีของศาสนาและแนวคิดของตน ที่กำลังศึกษาในมหาวิทยาลัยต่าง ๆ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการอุดมศึกษา

##### กลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่าง อย่างเฉพาะเจาะจงเพื่อให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย สำหรับการตรวจสอบความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานของมาตรวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมด้วยเทคนิคกลุ่มรู้ชุด (known groups technique) จำนวน 87 คน แบ่งเป็นกลุ่มคนที่พบจากการทบทวนวรรณกรรมว่ามีการคิดแก้ปัญหาต่ำ ได้แก่ กลุ่มผู้ต้องขัง หรือกลุ่มเยาวชนผู้กระทำผิดกฎหมาย (Freedman et al., 1978; Hains & Hains, 1987) ได้แก่กลุ่มผู้ต้องขัง ในการดูแลของกรมราชทัณฑ์ ที่เรือนจำพิเศษธนบุรี เรือนจำพิเศษหญิงธนบุรี ทัณฑสถานบำบัดพิเศษกลาง และทัณฑสถานหญิงกลาง จำนวน 39 คน กับนิสิตนักศึกษาที่มีการปฏิบัติตนตามวิถีของศาสนาและแนวคิดของตน จำนวน 48 คน

### เกณฑ์การคัดเลือกสำหรับนิสิตนักศึกษา

1. เป็นนิสิตนักศึกษาชาวไทยที่กำลังศึกษาอยู่ระดับปริญญาตรี อายุระหว่าง 18–23 ปี

### เกณฑ์การคัดเลือกสำหรับเยาวชนผู้กระทำผิดกฎหมายหรือผู้ต้องขัง

1. เป็นเยาวชนผู้กระทำผิดกฎหมายหรือผู้ต้องขัง อายุระหว่าง 18–23 ปี
2. มีความสามารถในการอ่านและตอบแบบสอบถามเป็นภาษาไทย

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

มาตรวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา (ฉบับ 43 ข้อ)

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยติดต่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลกับหน่วยงานที่เป็นต้นสังกัดของกลุ่มตัวอย่าง และอธิบดีกรมราชทัณฑ์ โดยผ่านหนังสือของความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล จากนั้นผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยนำมาตราวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 2 ไปเก็บรวบรวมข้อมูล โดยคัดเลือกทัณฑสถานจากการแนะนำของเจ้าหน้าที่ว่าทัณฑสถานใดสะดวกให้สามารถเข้าไปเก็บข้อมูลได้ โดยมีเจ้าหน้าที่ทัณฑสถานเป็นผู้คัดเลือกผู้ต้องขังที่มีอายุระหว่าง 18-23 ปี โดยไม่ได้กำหนดประเภทของคดี มาเป็นผู้ตอบแบบสอบถาม และใช้สถานที่สำหรับการตอบแบบสอบถามให้ปลอดภัยจากการรบกวนภายนอก และสำหรับนิสิตนักศึกษาผู้วิจัยติดต่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลกับอาจารย์ อาจารย์ที่ปรึกษาชมรม หรืออาจารย์หอพัก เพื่อเข้าถึงกลุ่มตัวอย่างนิสิตนักศึกษาที่ฝึกปฏิบัติตนตามวิถีของศาสนาของตน

2. ผู้วิจัยไปเก็บข้อมูลด้วยตัวเอง และอธิบายวัตถุประสงค์การวิจัยให้กับผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย พร้อมทั้งอธิบายว่าการเก็บข้อมูลนี้จะไม่ขอข้อมูลเพื่อนำไประบุตัวตนของผู้เข้าร่วมโครงการ การเก็บข้อมูลนี้เป็นไปด้วยความสมัครใจของผู้เข้าร่วมโครงการ หากผู้เข้าร่วมโครงการไม่สมัครใจจะตอบแบบสอบถาม หรือถอนตัวจากโครงการวิจัย ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถทำได้ทำที่โดยจะไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อผู้เข้าร่วมโครงการ สำหรับนิสิตนักศึกษาผู้วิจัยประสานงานกับผู้ดำเนินการ

เก็บข้อมูล เพื่อแจ้งสิทธิต่าง ๆ ในการเข้าร่วมการวิจัยของกลุ่มตัวอย่างตามระเบียบวิธีของจริยธรรมการวิจัยเช่นเดียวกับกลุ่มตัวอย่างผู้ต้องขัง

### **การวิเคราะห์ข้อมูล**

วิเคราะห์ตรวจสอบความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานของมาตรวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรม ของนิสิตนักศึกษาด้วยเทคนิคกลุ่มรู้ชัด โดยวิธีการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและการทดสอบค่าที่ ( $t$ -test independent groups) ระหว่างกลุ่ม โดยตั้งสมมติฐานว่ากลุ่มนิสิตนักศึกษาจะมีคะแนนจากมาตรวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษาสูงกว่ากลุ่มผู้ต้องขังอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

### **2.5) การตรวจสอบความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันและการพัฒนาเกณฑ์ปกติของมาตรวัด**

ผู้วิจัยดำเนินการตรวจสอบความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานด้วยวิธีวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (confirmatory factor analysis) และพัฒนาเกณฑ์ปกติ (norm) ของมาตรวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธของนิสิตนักศึกษา ตามรายละเอียดดังต่อไปนี้

#### **ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัย**

##### **ประชากร**

ประชากรที่ใช้ในงานวิจัยนี้ คือ นิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่กำลังศึกษาในมหาวิทยาลัยต่าง ๆ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการอุดมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานครและต่างจังหวัด

##### **กลุ่มตัวอย่าง**

ผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่าง นิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 20 เท่าของจำนวนข้อกระทงในมาตรวัด (Hair, Black, Babin, & Anderson, 2010; สุวิมล ติरणันท์, 2553) เป็นจำนวน 930 คน โดยประกอบด้วยคณะวิชาทางด้านวิทยาศาสตร์และศิลปศาสตร์ ทั้งเพศชายหญิง และกระจายปีการศึกษา ซึ่งได้มาจากการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน ดังนี้

1. สุ่มมหาวิทยาลัย ด้วยการสุ่มแบบแบ่งพื้นที่ (cluster random sampling) เป็น 5 ภูมิภาค ได้แก่ ภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคกลาง ภาคใต้ และกรุงเทพมหานคร ตามการแบ่งภูมิภาคตามการปกครองและสำนักสถิติ โดยผู้วิจัยแยกกรุงเทพมหานครออกมาเป็นอีกหนึ่งภูมิภาค ผู้วิจัยเก็บข้อมูลภูมิภาคละ 3 มหาวิทยาลัย แบ่งเป็นมหาวิทยาลัยรัฐ ราชภัฏ และมหาวิทยาลัยเอกชน จำนวน 1 แห่ง รวมทั้งสิ้น 15 มหาวิทยาลัย

2. ผู้วิจัยเก็บข้อมูลในแต่ละมหาวิทยาลัยโดยแบ่งเป็นกลุ่มคณะวิชาด้านวิทยาศาสตร์ และศิลปศาสตร์ โดยยึดตามการแบ่งกลุ่มคณะวิชาตามกลุ่มวิชาในการรับบุคคลเข้าศึกษาในระดับอุดมศึกษา ของสำนักกรรมการอุดมศึกษา ซึ่งแบ่ง คณะวิชาทางด้านวิทยาศาสตร์ดังนี้ วิทยาศาสตร์สุขภาพ (สัตวแพทยศาสตร์ เภสัชศาสตร์ สหเวชศาสตร์ เทคนิคการแพทย์ วิทยาศาสตร์การกีฬา พลศึกษา สุขศึกษา ทันตแพทยศาสตร์ พยาบาลศาสตร์) วิทยาศาสตร์กายภาพและชีวภาพ (วิทยาศาสตร์ ทรัพยากรธรรมชาติ เทคโนโลยีสารสนเทศ) วิศวกรรมศาสตร์ สถาปัตยกรรมศาสตร์ เกษตรศาสตร์ (เกษตรศาสตร์ อุตสาหกรรมเกษตร วนศาสตร์ เทคโนโลยีการเกษตร) และด้านศิลปศาสตร์ คือ บริหาร พาณิชยศาสตร์การบัญชี การท่องเที่ยวและโรงแรม และเศรษฐศาสตร์ ครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ ศิลปกรรมศาสตร์ (จิตรศิลป์ ศิลปะประยุกต์ ดุริยางคศิลป์ และนาฏศิลป์) มนุษยศาสตร์ และสังคมศาสตร์ (นิเทศศาสตร์ สังคมวิทยา สังคมสงเคราะห์ศาสตร์) โดยแต่ละกลุ่มผู้วิจัยเก็บข้อมูล คณะเพศชายหญิง และคณะชั้นปีที่ศึกษา

#### เกณฑ์การคัดเลือก

1. เป็นนิสิตนักศึกษาชาวไทยที่กำลังศึกษาอยู่ระดับปริญญาตรี อายุระหว่าง 18 – 23 ปี

#### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

มาตรการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น โดยแบ่งเป็น Form A และ Form B เพื่อป้องกันผลของอคติจากการเรียงลำดับของข้อกระทง (order effect) และเพื่อป้องกันผลจากความลำเอียงในการตอบสอบถาม โดยผู้วิจัยใช้การสุ่มในการเลือกมหาวิทยาลัยที่จะได้รับแบบสอบถามฉบับไหน



## การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดย

1. ผู้วิจัยติดต่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลกับมหาวิทยาลัยที่เป็นต้นสังกัด และหรืออาจารย์ผู้สอนรายวิชาที่ให้ความอนุเคราะห์แก่ผู้วิจัยในการเก็บข้อมูลในรายวิชาของตน โดยผ่านหนังสือของความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เมื่อได้รับอนุญาต หากหน่วยงานดังกล่าวประสงค์ให้ผู้วิจัยเก็บข้อมูลด้วยตัวเอง ผู้วิจัยประสานงานเพื่อประชาสัมพันธ์ชี้แจงพร้อมมอบเอกสารข้อมูลสำหรับผู้มีส่วนร่วม และจะดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยนำมาตรวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา ไปเก็บรวบรวมข้อมูล หรือหากหน่วยงานดังกล่าวมีความประสงค์จะเก็บข้อมูลด้วยตัวเอง ผู้วิจัยส่งเอกสารข้อมูลสำหรับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย ใบประชาสัมพันธ์ และมาตรวัดไปให้โดยการส่งพัสดุทางไปรษณีย์หรือผู้วิจัยไปส่งให้ด้วยตัวเองในกรณีที่ผู้วิจัยสามารถเดินทางไปได้สะดวก และการรับเอกสารแบบสอบถามกลับผู้วิจัยจะดำเนินการแจ้งที่อยู่และโอนเงินค่าบริการส่งไปรษณีย์ให้แก่ผู้ดำเนินการหรือไปรับเอกสารด้วยตัวเองในกรณีที่ผู้วิจัยสามารถเดินทางไปได้สะดวก

2. ผู้วิจัยหรือผู้ดำเนินการเก็บข้อมูลอธิบายวัตถุประสงค์การวิจัยให้กับผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย พร้อมทั้งอธิบายว่าการเก็บข้อมูลนี้จะไม่ขอข้อมูลเพื่อนำไประบุตัวตนของผู้เข้าร่วมโครงการ การเก็บข้อมูลนี้เป็นไปด้วยความสมัครใจของผู้เข้าร่วมโครงการ หากผู้เข้าร่วมโครงการไม่สมัครใจจะตอบแบบสอบถาม หรือถอนตัวจากโครงการวิจัย ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถทำได้ทันทีโดยจะไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อผู้เข้าร่วมโครงการ โดยจะจัดการสถานที่หรือขออนุเคราะห์สถานที่การตอบแบบสอบถามให้ปราศจากการรบกวนจากภายนอก ในกรณีที่ผู้วิจัยมิได้ไปเก็บข้อมูลด้วยตัวเองผู้วิจัยได้ทำเอกสารประชาสัมพันธ์โครงการวิจัยเพื่อประชาสัมพันธ์และเชิญชวนเข้าร่วมงานวิจัย

3. ผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างมาทำการวิเคราะห์ความตรงเชิงภาวะสันนิษฐาน และพัฒนาเกณฑ์ปกติระดับชาติ พร้อมจัดทำคู่มือการใช้งานมาตรวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา

### การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานของมาตรวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา (ฉบับ 43 ข้อ) โดยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis) อันดับทีหนึ่ง วิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับทีหนึ่งและอันดับที่สองของโมเดลการวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา (ฉบับ 42 ข้อ) ด้วยโปรแกรม LISREL LISREL 8.72
2. วิเคราะห์ค่าคุณลักษณะทางจิตมิติของมาตรวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา (ฉบับ 42 ข้อ) ด้วยโปรแกรม SPSS for Windows
3. ผู้วิจัยวิเคราะห์เกณฑ์ปกติของมาตรวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษาแบบทั้งมาตรและรายด้าน โดยใช้สถิติบรรยาย ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สัมประสิทธิ์การกระจาย ความเบ้และความโด่ง และวิเคราะห์เกณฑ์ปกติของมาตรวัดโดยการคำนวณค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ (percentile) คะแนนมาตรฐานซิปกติ (normalize Z score) และคะแนนทีปกติ (normalize T score)

### การพิทักษ์สิทธิผู้เข้าร่วมวิจัย

ผู้วิจัยดำเนินการเพื่อขอรับการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบันจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พร้อมกันนั้นผู้วิจัยยังคำนึงถึงสิทธิพื้นฐานที่ผู้เข้าร่วมการทดลองพึงได้รับในการเข้าร่วมการวิจัย เช่น การรักษาความลับของผู้เข้าร่วมการทดลอง โดยผู้เข้าร่วมการทดลองไม่ต้องระบุชื่อของตนในแบบสอบถาม และนำเสนอผลการวิจัยในลักษณะภาพรวม ไม่นำไปสู่การระบุตัวตนของผู้ให้ข้อมูล สิทธิในการเข้าร่วมการวิจัยโดยสมัครใจ พร้อมกับสิทธิในการถอนตัวจากการวิจัยได้ทุกเมื่อโดยไม่ต้องแจ้งเหตุผล และการถอนตัวจากการวิจัยจะไม่มีเหตุผลกระทบในทางใด ๆ ต่อผู้ให้ข้อมูลหลักทั้งสิ้น และให้ผู้ให้ข้อมูลหลักรับทราบรายละเอียดต่าง ๆ

ทั้งนี้ในการเก็บข้อมูลทุกขั้นตอนผู้วิจัยได้แนบเอกสารข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมโครงการที่ผ่านการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน โดยในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ต้องขังซึ่งเป็นกลุ่มเปราะบางผู้วิจัยดำเนินการขอยกเว้นการลงชื่อในใบยินยอม โดยผู้วิจัยได้ชี้แจงให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ต้องขังรับทราบว่าไม่ต้องลงชื่อในใบยินยอม และในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตนักศึกษาผู้วิจัยดำเนินการขอยกเว้นใบยินยอม ดังนั้นผู้เข้าร่วมโครงการที่เป็นนิสิตนักศึกษาจึงไม่ได้รับและไม่ต้องลงชื่อในใบยินยอม

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่องการพัฒนามาตรวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมสำหรับนิสิตนักศึกษา มีวัตถุประสงค์การวิจัย 3 ประการคือ 1) เพื่อศึกษาเชิงคุณภาพเรื่องการคิดแก้ปัญหาของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม 2) เพื่อพัฒนามาตรวัดการคิดแก้ปัญหาของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมที่มีคุณลักษณะทางจิตมิติที่พึงประสงค์ 3) เพื่อศึกษาเกณฑ์ปกติของมาตรวัดการคิดแก้ปัญหาของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม ซึ่งเป็นการวิจัยแบบผสมวิธีโดยใช้รูปแบบการวิจัยสำรวจเป็นลำดับ (Exploratory Sequential Design) เริ่มจากการศึกษาเชิงคุณภาพเพื่อพัฒนาเครื่องมือการวัดเชิงปริมาณ ผู้วิจัยแบ่งการศึกษาเป็น 2 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 เป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพเรื่องการคิดแก้ปัญหาของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม โดยการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อสังเคราะห์องค์ความรู้เกี่ยวกับการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรม จากนั้นผู้วิจัยจึงศึกษาข้อมูลเชิงประจักษ์โดยการสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อศึกษาภาวะ ลักษณะ และองค์ประกอบของการคิดแก้ปัญหาของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม

ระยะที่ 2 เป็นการศึกษาวิจัยเชิงปริมาณ เพื่อพัฒนามาตรวัดการคิดแก้ปัญหาของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม ตรวจสอบคุณภาพมาตรวัด และพัฒนาเกณฑ์ปกติของมาตรวัดการคิดแก้ปัญหาของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม

ผลการวิจัยที่ได้จากการศึกษาทั้ง 2 ระยะแบ่งเป็น 2 ตอน คือ ตอนที่ 1 ผลการศึกษาวินิจฉัยเชิงคุณภาพเรื่องการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา และ ตอนที่ 2 ผลการศึกษาวินิจฉัยเชิงปริมาณเพื่อพัฒนามาตรวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา

#### 4.1) ผลการวิจัยเชิงคุณภาพเรื่องการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา

ผลการวิจัยเชิงคุณภาพเรื่องการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา โดยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก แบ่งเป็น 2 ตอน คือ 1) ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูลหลัก และ 2) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพเรื่องการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

#### 4.1.1) ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูลหลัก

ผู้ให้ข้อมูลเป็นนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี ที่กำลังศึกษาในมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐบาล จำนวน 15 คน ที่ผ่านการคัดเลือกอย่างเฉพาะเจาะจงจากผลการประเมินทั้งของผู้ให้ข้อมูลและอาจารย์ซึ่งทำหน้าที่เป็นผู้นำผู้วิจัยเข้าสู่แหล่งข้อมูล (gatekeeper) ว่าผู้ให้ข้อมูลเป็นผู้ที่มีการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมตามเกณฑ์การคัดเลือก คือ 1) ทั้งผู้นำผู้วิจัยเข้าสู่แหล่งข้อมูลและผู้ให้ข้อมูลรายงานว่ามีคุณสมบัติตรงตามใบรายการคุณสมบัติและพฤติกรรมที่แสดงถึงผู้ที่มีการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมครบทุกข้อ และ 2) ผู้ให้ข้อมูลมีคะแนนเฉลี่ยจากการประเมินตนเองด้วยแบบวัดปัญญาตั้งแต่ 4 คะแนนขึ้นไป โดยผู้ให้ข้อมูลได้รับการชี้แจงสิทธิและลงนามในหนังสือแสดงความยินยอมก่อนเข้าร่วมการวิจัย โดยผู้วิจัยได้แจกแจงข้อมูลเบื้องต้นและผลการประเมินตนเองของผู้ให้ข้อมูลด้วยแบบวัดปัญญาดังนี้

ตารางที่ 15

ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูลหลัก

รหัสผู้ให้ข้อมูล	เพศ	ภูมิลำเนา	คณะวิชา	มหาวิทยาลัย (สังกัด/ภูมิภาค)	ชั้นปี	คะแนนแบบวัดปัญญา
1	ชาย	สุพรรณบุรี	ครุศาสตร์	ราชภัฏ/กรุงเทพฯ	5	4.52
2	ชาย	บุรีรัมย์	ศึกษาศาสตร์	รัฐ/กรุงเทพฯ	5	4.28
3	หญิง	ชัยภูมิ	ครุศาสตร์	ราชภัฏ/ตะวันออกเฉียงเหนือ	3	4.31
4	หญิง	นครราชสีมา	ครุศาสตร์	ราชภัฏ/ตะวันออกเฉียงเหนือ	3	4.06
5	ชาย	นครราชสีมา	ครุศาสตร์	ราชภัฏ/ตะวันออกเฉียงเหนือ	3	4.25
6	ชาย	กรุงเทพฯ	จิตวิทยา	รัฐ/กรุงเทพฯ	4	4.01
7	ชาย	กรุงเทพฯ	จิตวิทยา	รัฐ/กรุงเทพฯ	4	4.10
8	หญิง	ลำปาง	ครุศาสตร์	ราชภัฏ/เหนือ	4	4.04
9	หญิง	สุโขทัย	ครุศาสตร์	ราชภัฏ/เหนือ	4	4.17
10	ชาย	ปัตตานี	ครุศาสตร์	ราชภัฏ/ใต้	4	4.21
11	หญิง	พัทลุง	ครุศาสตร์	ราชภัฏ/ใต้	4	4.44
12	หญิง	ปัตตานี	จิตวิทยา	รัฐ/ใต้	4	4.00
13	หญิง	นราธิวาส	ศึกษาศาสตร์	รัฐ/ใต้	3	4.09

รหัส ผู้ให้ข้อมูล	เพศ	ภูมิลำเนา	คณะวิชา	มหาวิทยาลัย (สังกัด/ภูมิภาค)	ชั้นปี	คะแนน แบบวัดปัญญา
14	หญิง	สงขลา	ศึกษาศาสตร์	รัฐ/ใต้	3	4.17
15	ชาย	สุรินทร์	ศึกษาศาสตร์	รัฐ/ใต้	4	4.27

### ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 นามสมมติ “ไท”

ไท เป็นนักศึกษาเพศชาย กำลังศึกษาอยู่คณะครุศาสตร์ ชั้นปีที่ 5 มหาวิทยาลัยราชภัฏใน กรุงเทพมหานคร ภูมิลำเนาอยู่จังหวัดสุพรรณบุรี ขณะสัมภาษณ์อายุ 22 ปี ผู้วิจัยได้ติดต่อผู้ให้ข้อมูลผ่านการแนะนำของอาจารย์ผู้สอน โดยทั้งผู้นำผู้วิจัยเข้าสู่แหล่งข้อมูลและตัวไทเองประเมินว่ามีคุณลักษณะของผู้ที่มีการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมตรงทุกข้อ และไทมีคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดปัญญาที่ 4.52

เรื่องราวไม่สบายใจที่ไทได้ก้าวผ่านคือเพื่อนในรุ่นที่แบ่งเป็นสองกลุ่มแล้วทะเลาะกัน แม้ไทจะไม่ไต่ถามเรื่องของความขัดแย้ง แต่ไทก็ยังรู้สึกอึดใจเพราะไม่อยากจะให้เพื่อนทะเลาะกัน ไทพยายามที่จะก้าวผ่านความอึดอัดใจนี้ และเมื่อไทมาทบทวนพบว่าเกินความสามารถที่ตนจะทำให้เพื่อนคืนดีกันได้ ดังนั้นไทจึงตัดสินใจจัดการความขัดแย้งในส่วนที่ตนทำได้ เช่น ลดความต้องการของตนเองที่จะทำให้เพื่อนที่ไม่อยากคืนดีกันกลับมาดีกัน แยกแยะระหว่างเรื่องงานและความสัมพันธ์ ระวังไม่ให้คำพูดของตนไปทำให้เกิดความแตกแยกมากขึ้น เมื่อทำเช่นนี้ไทจึงรู้สึกโล่งใจขึ้น

### ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 นามสมมติ “ปิม”

ปิม เป็นนักศึกษาเพศชาย กำลังศึกษาอยู่คณะครุศาสตร์ ชั้นปีที่ 5 มหาวิทยาลัยรัฐใน กรุงเทพมหานคร ภูมิลำเนาอยู่จังหวัดบุรีรัมย์ ขณะสัมภาษณ์อายุ 23 ปี ผู้วิจัยได้ติดต่อผู้ให้ข้อมูลผ่านการแนะนำของอาจารย์ผู้สอน โดยทั้งผู้นำผู้วิจัยเข้าสู่แหล่งข้อมูลและตัวผู้ปิมเองประเมินว่ามีคุณลักษณะของผู้ที่มีการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมตรงทุกข้อ และปิมมีคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดปัญญาที่ 4.28

ความทุกข์ของปิมคือความผิดหวังจากความรัก โดยผู้ปกครองของคนรักปิมกีดกันไม่ให้ปิมกับคนรักได้รักกันจึงพาลูกย้ายไปเรียนที่โรงเรียนจังหวัดใกล้เคียง ปิมโกรธและเสียใจมากจึงตัดสินใจไปบวช

ขณะที่บวชบิณฑิได้เรียนรู้ที่จะใช้ชีวิตอยู่กับปัจจุบัน มีสติอยู่กับกิจต่าง ๆ ของสามเณร เช่น เดินบิณฑิบาท สวดมนต์ และการเรียนรู้ธรรมะ การฝึกสติและเรียนรู้ธรรมะทำให้บิณฑิเห็นว่าที่ทุกข์ใจเพราะว่าตนยึดติดกับความรักครั้งนั้นและอยากที่จะได้คบหากับคนรักตนอีกครั้ง เมื่อเห็นว่าสิ่งใดคือสาเหตุของความทุกข์ บิณฑิจึงค่อย ๆ ละความยึดติดนั้นลง และกลับมาใช้ชีวิตที่สุขใจที่สุด จากการก้าวผ่านความทุกข์ครั้งนี้ทำให้บิณฑิเห็นว่าแท้จริงความทุกข์นั้นอยู่ที่ใจ บิณฑิจึงนำมุมมองที่ได้จากเรียนรู้ครั้งนี้มาใช้จัดการกับปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตต่อมา เช่น อุปสรรคในการเรียนและการใช้ชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัย

### ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 นามสมมติ “นิดา”

นิดา เป็นนักศึกษาเพศหญิง กำลังศึกษาอยู่คณะครุศาสตร์ ชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยราชภัฏในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภูมิลำเนาอยู่จังหวัดชัยภูมิ ขณะสัมภาษณ์อายุ 21 ปี ผู้วิจัยได้ติดต่อผู้ให้ข้อมูลผ่านการแนะนำของอาจารย์ผู้สอน โดยทั้งผู้นำผู้วิจัยเข้าสู่แหล่งข้อมูลและตัวผู้ให้นิดาเองประเมินว่ามีคุณลักษณะของผู้ที่มีการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมตรงทุกข้อ และนิดาไม่มีคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดปัญญาที่ 4.31

นidan้อยใจยายที่ลำเอียงและชอบเปรียบเทียบตนกับพี่สาวต่างมารดาของตน ตั้งแต่เด็กนิดารู้สึกทุกข์ใจกับความคิดว่ายายไม่รักตนเท่าพี่สาว ทำให้หลายครั้งเมื่อนิดาโกรธก็จะใช้คำพูดที่ไม่ดีกับคนในครอบครัว หลังจากได้เรียนวิชาจิตวิทยา นิดาเองก็ตั้งใจอยากจัดการความทุกข์ของตัวเอง นิดาจึงตัดสินใจที่จะกลับมาจัดการที่ใจของตนเอง นิดาพยายามมองท่าทีลำเอียงของยายจากหลาย ๆ มุม ไม่มองแค่จากมุมมองของความน้อยใจของตนเพียงอย่างเดียว จึงเห็นว่าแท้จริงที่ยายทำดีกับพี่สาวต่างมารดาเพราะว่าชีวิตของพี่สาวต่างมารดาน่าสงสารกว่าตนมาก เมื่อเข้าใจมุมมองของยายนิดาจึงรู้สึกโล่งใจขึ้น นิดาเปลี่ยนมุมมองการดำเนินชีวิตสู่การยอมรับสิ่งที่ผู้อื่นเป็นมากขึ้น จากนั้นนิดาก็ค่อย ๆ ใจเย็นลงจนคนในครอบครัวประหลาดใจ นอกจากนั้นนิดาก็ได้เล่าถึงความลำบากจากความยากจนของครอบครัวที่หล่อหลอมให้นิดาได้แข็งแกร่งในวันนี้

### ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 นามสมมติ “น้ำ”

น้ำ เป็นนักศึกษาเพศหญิง กำลังศึกษาอยู่คณะครุศาสตร์ ชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยราชภัฏในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภูมิลำเนาอยู่จังหวัดนครราชสีมา ขณะสัมภาษณ์อายุ 21 ปี ผู้วิจัยได้ติดต่อ

ผู้ให้ข้อมูลผ่านการแนะนำของอาจารย์ผู้สอน โดยทั้งผู้นำผู้วิจัยเข้าสู่แหล่งข้อมูลและตัวผู้แนะนำเอง ประเมินว่ามีคุณลักษณะของผู้ที่มีการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมตรงทุกข้อ และน้ำมีคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดปัญญาที่ 4.52

น้ำมีชีวิตที่ลำบากเหนื่อยยากเนื่องจากความยากจน น้ำเติบโตมาจากครอบครัวที่มีฐานะยากจน แม่ของน้ำล้มป่วยลงก่อนที่น้ำจะเรียนจบชั้นมัธยม ครอบครัวขาดรายได้แต่น้ำก็อยากที่จะเรียนต่อในระดับอุดมศึกษา น้ำสามารถหาทุนสำหรับการเรียนต่อได้ แต่ว่าครอบครัวไม่สามารถช่วยเหลือค่าใช้จ่ายในการดำเนินชีวิตระหว่างเรียนได้ ตอนแรกน้ำรู้สึกโกรธและน้อยใจคนที่ไม่ยอมช่วยตน จนกระทั่งหน่วยงานหนึ่งในมหาวิทยาลัยแนะนำให้ไปหารายได้จากการทำงานพิเศษ เมื่อได้ทำงานพิเศษและเรียนรู้การดำเนินชีวิตผ่านการดำเนินชีวิตของนายจ้าง น้ำจึงเรียนรู้ที่จะพึ่งพาตัวเอง และลดความคาดหวังให้คนอื่นต้องเป็นอย่างที่ตนต้องการ ขณะที่ให้สัมภาษณ์น้ำก็ยังมีปัญหาเรื่องทุนทรัพย์ แต่น้ำกลับมีชีวิตที่มีความเบาสบายใจ น้ำกลับรู้สึกภาคภูมิใจด้วยซ้ำกับการต่อสู้และความพยายามของตน

#### ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 นามสมมติ “อาร์ม”

อาร์ม เป็นนักศึกษาเพศชาย กำลังศึกษาอยู่คณะครุศาสตร์ ชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยราชภัฏในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภูมิลำเนาอยู่จังหวัดนครราชสีมา ขณะสัมภาษณ์อายุ 21 ปี ผู้วิจัยได้ติดต่อผู้ให้ข้อมูลผ่านการแนะนำของอาจารย์ผู้สอน โดยทั้งผู้นำผู้วิจัยเข้าสู่แหล่งข้อมูลและตัวผู้อาร์มเอง ประเมินว่ามีคุณลักษณะของผู้ที่มีการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมตรงทุกข้อ และอาร์มมีคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดปัญญาที่ 4.25

หลังจากที่อาร์มถูกแฟนบอกเลิก อาร์มก็ทำใจไม่ได้ทั้งรู้สึกเศร้าเสียใจ เสียหาย ทั้งเจ็บใจและตำหนิตัวเองอย่างมากที่ไม่สามารถรักษาความสัมพันธ์ไว้ได้ แม้เวลาจะผ่านไปนานแต่อาร์มยังเจ็บปวดกับความรู้สึกนี้ จนกระทั่งอาร์มได้มาทบทวนและเห็นว่าแท้จริงตนเป็นทุกข์จากการต่อว่าตัวเอง จึงตัดสินใจที่จะกลับมาอยู่กับปัจจุบันและทำความสัมพันธ์ในวันนี้กับเพื่อนและคนในครอบครัวให้ดี แทนที่การมานั่งเสียตายกับเรื่องที่เกิดขึ้นเมื่อวาน

### ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6 นามสมมติ “ไม้”

ไม้ เป็นนักศึกษาเพศชาย กำลังศึกษาอยู่คณะจิตวิทยา ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยรัฐในจังหวัด กรุงเทพมหานคร ภูมิลำเนาอยู่จังหวัดกรุงเทพมหานคร ขณะสัมภาษณ์อายุ 22 ปี ผู้วิจัยได้ติดต่อผู้ให้ข้อมูลผ่านการแนะนำของอาจารย์ผู้สอน โดยทั้งผู้นำผู้วิจัยเข้าสู่แหล่งข้อมูลและตัวไม้เองประเมินว่ามีคุณลักษณะของผู้ที่มีการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมตรงทุกข้อ และไม้มีคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดปัญญาที่ 4.01

ไม้ในวัยมัธยมเริ่มรับรู้เครียด มีอาการของความเครียดและความกังวลปรากฏที่ร่างกายเมื่อเพื่อน ๆ เริ่มสอบติดในคณะต่าง ๆ แต่ตนยังไม่มีที่เรียน เมื่อไม้ตั้งสติและทบทวนจึงพบว่าตนกำลังอิจฉาเล็ก ๆ ที่เพื่อนได้สบายกันก่อนแต่คณะที่ตนอยากเรียนนั้นไม่มีการรับตรงเช่นคณะของเพื่อน ๆ และเมื่อไม้เห็นว่าตัวเองยังอ่อนในวิชาไหนก็พยายามตั้งใจเรียนและฝึกฝนเพิ่มและสามารถสลัดความกังวลออกจากใจได้ เมื่อจัดสรรเวลาอย่างดีไม้ก็สามารถเล่นกับเพื่อนได้อย่างสบายใจและสอบเข้าเรียนในคณะที่ตนต้องการ

### ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7 นามสมมติ “เรียว”

เรียว เป็นนักศึกษาเพศชาย กำลังศึกษาอยู่คณะจิตวิทยา ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยรัฐในจังหวัด กรุงเทพมหานคร ภูมิลำเนาอยู่จังหวัดกรุงเทพมหานคร ขณะสัมภาษณ์อายุ 22 ปี ผู้วิจัยได้ติดต่อผู้ให้ข้อมูลผ่านการแนะนำของอาจารย์ผู้สอน โดยทั้งผู้นำผู้วิจัยเข้าสู่แหล่งข้อมูลและตัวเรียวเองประเมินว่ามีคุณลักษณะของผู้ที่มีการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมตรงทุกข้อ และเรียวมีคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดปัญญาที่ 4.10

เรียวทุกข์ใจจากพฤติกรรมที่เป็นปัญหาอย่างหนึ่งของตนเอง โดยที่เรียวไม่อนุญาตให้ระบุว่าพฤติกรรมที่เป็นปัญหานั้นคืออะไร แต่ปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นกระทบกระเทือนชีวิตของเรียวอย่างมาก ทำให้เรียวเสียความเชื่อมั่นว่าตนเองสามารถควบคุมตัวเองได้ เรียวไม่สามารถทำงานได้อย่างเดิม การรับรู้ที่มีต่อเพื่อนและคนอื่น ๆ เริ่มเปลี่ยนไป และดำดิ่งไปกับความทุกข์ เมื่อเรียวได้เรียนวิชาหนึ่ง ประกอบกับการได้ไปเข้าค่ายกับวิชาเรียนทำให้เรียวได้มีโอกาสกลับมาสำรวจพิจารณาเพื่อที่จะก้าวผ่านความทุกข์นี้อีกครั้ง เรียวเห็นว่าที่ผ่านมามตนพยายามที่จะปฏิเสธความอ่อนแอของตน และนั่นยิ่งทำให้ปัญหาทุกอย่างยิ่งแย่ลง เรียวจึงเริ่มที่จะกลับมายอมรับกับปัญหาที่มี จากการทำอย่างนี้ทำให้



เร็วได้ค่อย ๆ มีพลังมากขึ้นที่จะค่อย ๆ ปรับความคิดและพฤติกรรมของตัวเองใหม่ และเริ่มกลับสู่ ภาวะที่ใจสงบขึ้นอีกครั้ง

### ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8 นามสมมติ “สา”

สา เป็นนักศึกษาเพศหญิง กำลังศึกษาอยู่คณะครุศาสตร์ ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยราชภัฏใน ภาคเหนือ ภูมิลำเนาอยู่จังหวัดลำปาง ขณะสัมภาษณ์อายุ 22 ปี ผู้วิจัยได้ติดต่อผู้ให้ข้อมูลผ่านการ แนะนำของอาจารย์ผู้สอน โดยทั้งผู้นำผู้วิจัยเข้าสู่แหล่งข้อมูลและตัวสาเองประเมินว่ามีคุณลักษณะของ ผู้ที่มีการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมตรงทุกข้อ และสามีมะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดปัญญาที่ 4.04

สาพบกับความสูญเสียตั้งแต่ยังเล็ก แต่มาพบกับความสูญเสียที่ยิ่งใหญ่อีกครั้งในขณะที่กำลัง ศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย หลังจากที่คุณตาเสียชีวิตญาติก็พานักกฎหมายมายึดบ้านไป สา ที่อาศัยอยู่กับพ่อสองคนจึงต้องไปอาศัยอยู่บ้านเช่า สาที่ทั้งเผชิญกับความสูญเสียและความเจ็บแค้น ต่อความไม่ยุติธรรม ค่อย ๆ ทำให้ตัวเองกลับมาสงบขึ้นอีกครั้งผ่านการไตร่ตรองแล้วพบว่าหน้าที่ที่ตน สามารถทำและจัดการได้ต่อปัญหาทั้งหมดในเวลานี้คือการเรียน ตั้งใจเรียนและตั้งใจทำหน้าที่ของ ตนเองให้ดี เพื่อที่จะได้มีความรู้มีหน้าที่การงานที่ดีขึ้นเพื่อตนกับพ่อจะได้อยู่กันอย่างสบายอีกครั้ง และจะได้มีความรู้ไว้ไม่ให้ถูกคนอื่นเอาเปรียบอีกในอนาคต

### ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9 นามสมมติ “เกม”

เกม เป็นนักศึกษาเพศหญิง กำลังศึกษาอยู่คณะครุศาสตร์ ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยราชภัฏใน ภาคเหนือ ภูมิลำเนาอยู่จังหวัดสุโขทัย ขณะสัมภาษณ์อายุ 22 ปี ผู้วิจัยได้ติดต่อผู้ให้ข้อมูลผ่านการแนะนำ ของอาจารย์ผู้สอน โดยทั้งผู้นำผู้วิจัยเข้าสู่แหล่งข้อมูลและตัวเกมเองประเมินว่ามีคุณลักษณะของผู้ที่มี การคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมตรงทุกข้อ และเกมมีคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดปัญญาที่ 4.04

ความเปลี่ยนแปลงในชีวิตเกมเริ่มขึ้นในวัยมัธยมศึกษา จากที่เคยเป็นเด็กเรียบร้อยอยู่ในโอวาท เกมแอบกับแฟนคบโดยไม่ให้พ่อแม่รู้ ไม่นานแฟนก็นอกใจเกมไปมีคนใหม่ แฟนทำร้ายร่างกายเกม หลายครั้งเมื่อถูกเกมจับได้ว่านอกใจ แต่เกมยังรักและยังทนที่จะคบกับแฟนคนนี้ เกมต้องและต้องทำ แท้งอย่างไม่เต็มใจท่ามกลางความเสียใจของครอบครัว เนื่องจากแฟนเกมก็ไม่รับผิดชอบและยืนยันที่จะ คบกับผู้หญิงคนใหม่ แม้จะเกิดเรื่องเช่นนี้ขึ้นแต่เกมก็ยังรักและหวังว่าแฟนจะเปลี่ยนใจกลับมา เวลา

ผ่านไปเกมยังคงคบและเป็นทุกข์กับความสัมพันธ์นี้ แพนเกมติดสารเสพติดออกจากโรงเรียนเรียนและมีลูกกับผู้หญิงคนนั้น เกมสอบติดมหาวิทยาลัยและย้ายเข้ามาเรียนมหาวิทยาลัย วันหนึ่ง เกมเล่าระบายความเสียใจให้รุ่นพี่ฟัง คำว่า “เลิกโง่ชะ” จากรุ่นพี่ในเวลาที่เหมาะสมทำให้เกมตาสว่างตัดสินใจเลิกยุ่งกับแพนอย่างเด็ดขาด ถึงอย่างนั้นเกมก็ยังสำนึกเสียใจในความผิดพลาดที่เกิดขึ้นเสมอ เกมกลับตัวกลับใจมาตั้งใจเรียนและประพฤติตนไม่ให้พ่อแม่เสียใจอีก เมื่อเวลาผ่านไปเกมได้คบกับแพนคนใหม่ ปัจจุบันเกมดำเนินชีวิตอย่างราบรื่นมีความสุขหลังจากผ่านเรื่องราวที่เป็นดั่งช่วงเวลามีมิติของชีวิต

### ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 10 นามสมมติ “ชาย”

ชาย เป็นนักศึกษาเพศชาย กำลังศึกษาอยู่คณะครุศาสตร์ ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยราชภัฏในภาคใต้ ภูมิลำเนาอยู่จังหวัดปัตตานี ขณะสัมภาษณ์อายุ 21 ปี ผู้วิจัยได้ติดต่อผู้ให้ข้อมูลผ่านการแนะนำของอาจารย์ผู้สอน โดยทั้งผู้นำผู้วิจัยเข้าสู่แหล่งข้อมูลและตัวชายเองประเมินว่ามีคุณลักษณะของผู้ที่มีการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมตรงทุกข้อ และชายมีคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดปัญญาที่ 4.21

ชายมีความทุกข์ใจกับเรื่องการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยและการศึกษาในระดับอุดมศึกษา ตอนแรกชายเครียดเมื่อเพื่อน ๆ ของชายสอบติดมหาวิทยาลัยและคณะที่อยากเรียนกันแล้วแต่ชายยังไม่ติด ชายตั้งใจอยากเรียนและประกอบวิชาชีพเป็นครู ชายจึงกลับมาตั้งใจเรียนชายสอบติดหลายมหาวิทยาลัยและหลายคณะแต่เลือกเรียนที่มหาวิทยาลัยที่มีสาขาครุศาสตร์ที่ไม่ไกลจากบ้านนัก นั่นเป็นที่มาของเรื่องราวความทุกข์เรื่องที่สอง เมื่อเรียนมหาวิทยาลัยปี 1 ไปสักพักชายก็เริ่มหวั่นไหวตามเสียงวิพากษ์วิจารณ์ของสังคมว่ามหาวิทยาลัยที่ชายเรียนมิใช่มหาวิทยาลัยที่มีชื่อเสียง หลังจากเกือบจะลาออก ชายก็กลับมาทบทวนตัวเองด้วยคำสอนของแม่ ทำให้ชายเห็นว่าแท้จริงคุณค่าในการเป็นครูของชายนั้นสามารถพัฒนาขึ้นได้จากตัวชายเอง ชายจึงตัดสินใจเรียนที่เดิม มุ่งมั่นตั้งใจศึกษาและพัฒนาตนเองเพื่อเป็นครูที่ดีต่อไป

### ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 11 นามสมมติ “แป้ง”

แป้ง เป็นนักศึกษาเพศหญิง กำลังศึกษาอยู่คณะครุศาสตร์ ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยราชภัฏในภาคใต้ ภูมิลำเนาอยู่จังหวัดพัทลุง ขณะสัมภาษณ์อายุ 22 ปี ผู้วิจัยได้ติดต่อผู้ให้ข้อมูลผ่านการแนะนำ

ของอาจารย์ผู้สอน โดยทั้งผู้นำผู้วิจัยเข้าสู่แหล่งข้อมูลและตัวแบ่งเองประเมินว่ามีคุณลักษณะของผู้ที่มี การคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมตรงทุกข้อ และแบ่งมีคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดปัญหาที่ 4.44

แบ่งทุกข้อใจเรื่องแฟนเก่า ปัญหาเกิดขึ้นหลังจากที่คบกันแล้วแบ่งโดนทั้งครอบครัวของแฟน และตัวแบ่งเองถูกเรื่องสถานะทางการเงินของครอบครัวแบ่ง เมื่อการคบกับแฟนทำให้แบ่งเสีย สุขภาพจิตใจ การเรียนก็ถดถอย จนวันหนึ่งแม่แบ่งยื่นคำขาดให้แบ่งเลือกระหว่างแฟนกับแม่ แบ่งจึง ตัดสินใจเลือกแม่ และเมื่อเลิกกับแฟนได้ชีวิตแบ่งก็ค่อย ๆ ดีขึ้น แบ่งกลับมาตั้งใจเรียน มีผลการเรียน ที่ดีขึ้น แต่ยังมีสิ่งที่ยังค้างใจแบ่งคือการถูกดูถูก แต่เมื่อแบ่งพิจารณาโดยละเอียดจึงพบว่าปัญหาของ การดูถูกนั้นอยู่ที่ใจของผู้ดูถูกมีใจอยู่ที่แบ่งที่เป็นคนถูกดูถูก แบ่งจึงปล่อยเรื่องที่รบกวนใจนี้ลงได้และ ตั้งใจใช้เสียงดูถูกนี้มาพัฒนาตัวเองให้สูงขึ้น

#### ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 12 นามสมมติ “มินา”

มินา เป็นนักศึกษาเพศหญิง กำลังศึกษาอยู่สาขาจิตวิทยา ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยรัฐในภาคใต้ ภูมิภาคนี้ อยู่จังหวัดปัตตานี ขณะสัมภาษณ์อายุ 22 ปี ผู้วิจัยได้ติดต่อผู้ให้ข้อมูลผ่านการแนะนำของ อาจารย์ผู้สอน โดยทั้งผู้นำผู้วิจัยเข้าสู่แหล่งข้อมูลและตัวผู้มินาเองประเมินว่ามีคุณลักษณะของผู้ที่มี การคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมตรงทุกข้อ และมีนามีคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดปัญหาที่ 4.00

ความทุกข์ใจของมินาเริ่มต้นขึ้นเมื่อพ่อของมินากำลังจะมีภรรยาใหม่ แม้ว่ามินาจะอยู่ใน บริบทวัฒนธรรมที่ผู้ชายสามารถมีภรรยาหลายคนได้ แต่ การตัดสินใจนี้ก็สร้างความทุกข์ใจมาสู่แม่ของมิ นานาและสมาชิกคนอื่น ๆ ในครอบครัวอย่างมาก เดิมมินารู้สึกเหนื่อยใจกับปัญหานี้จะตั้งใจจะหนีปัญหา แต่มินาพบว่าไม่สามารถหนีความทุกข์ใจที่เกิดขึ้นกับตนและคนในครอบครัวได้ จึงตัดสินใจที่จะ กลับมาจัดการมันอีกครั้ง เมื่อมินาพิจารณาถึงปัญหาที่เกิดขึ้นจึงพบว่าแท้จริงตนเองมีส่วนที่จะช่วยแม่ และความสัมพันธ์ในครอบครัวได้ ด้วยความรู้จิตวิทยาที่เรียนมา เมื่อคิดได้ดังนั้นใจมินาจึงมีกำลังใจ และอยากที่จะกลับบ้านไปช่วยเยียวยาใจแม่ด้วยการรับฟังความทุกข์ ฟังความคิดของพ่อ และเปิด โอกาสให้พ่อได้บอกเล่าจากมุมของพ่อ เป็นการลองใช้โอกาสให้ครอบครัวได้ขยับออกจากปัญหา

### ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 13 นามสมมติ “มิว”

มิว เป็นนักศึกษาเพศหญิง กำลังศึกษาอยู่คณะศึกษาศาสตร์ ชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยรัฐในภาคใต้ ภูมิลำเนาอยู่จังหวัดนราธิวาส ขณะสัมภาษณ์อายุ 21 ปี ผู้วิจัยได้ติดต่อผู้ให้ข้อมูลผ่านการแนะนำของอาจารย์ผู้สอน โดยทั้งผู้นำผู้วิจัยเข้าสู่แหล่งข้อมูลและตัวมิวเองประเมินว่ามีคุณลักษณะของผู้ที่มีการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมตรงทุกข้อ และมิวมีคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดปัญญาที่ 4.09

มิวทุกข์ใจเพราะว่ามิวตั้งใจอยากจะเป็นครูที่ดี แต่มิวเป็นคนขี้อายและขี้กังวล ไม่กล้าแสดงออก ไม่กล้าที่จะสอน และถูกเพื่อน ๆ ล้อเลียนเรื่องพูดไม่ชัด แต่เมื่อมิวตระหนักถึงเจตนาแท้จริงที่อยากเป็นครูที่ดี และเห็นว่าการเป็นครูก็ต้องก้าวผ่านความไม่กล้าแสดงออก ความวิตกกังวล มิวจึงตั้งใจที่จะฝึกตนเอง เผชิญกับความกลัวและฝึกฝนตนเองให้เป็นครูที่ดี โดยไม่เอาใจไปเป็นทุกข์กับเสียงล้อเลียนของเพื่อน มิวมักจะนึกถึงคำว่า “เดี๋ยวมันก็ผ่านไป” เวลาที่ต้องเจอกับปัญหาความทุกข์ใจ เมื่อทำเช่นนั้นใจก็จะโปร่งโล่งพร้อมที่จะเผชิญหน้ากับปัญหาต่อไป

### ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 14 นามสมมติ “แนน”

แนน เป็นนักศึกษาเพศหญิง กำลังศึกษาอยู่คณะศึกษาศาสตร์ ชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยรัฐในภาคใต้ ภูมิลำเนาอยู่จังหวัดสงขลา ขณะสัมภาษณ์อายุ 21 ปี ผู้วิจัยได้ติดต่อผู้ให้ข้อมูลผ่านการแนะนำของอาจารย์ผู้สอน โดยทั้งผู้นำผู้วิจัยเข้าสู่แหล่งข้อมูลและแนนเองประเมินว่ามีคุณลักษณะของผู้ที่มีการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมตรงทุกข้อ และแนนมีคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดปัญญาที่ 4.17

แนนรู้สึกน้อยใจและรับรู้ว่าเป็นส่วนหนึ่งกับกลุ่มเพื่อนที่แนนรู้สึกสนิทด้วย เมื่อเกิดความรู้สึกน้อยใจขึ้น แนนจะตระหนักเสมอว่าความรู้สึกน้อยใจที่เกิดขึ้นนี้เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นในใจของแนนโดยที่เพื่อนของแนนอาจจะไม่ได้คิดอะไรเลยก็ได้ แนนพยายามที่จะจัดการใจตนเองเพื่อให้ตนเองยังสามารถทำงานต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม และไม่ทะเลาะกันจนเสียเพื่อน แนนจึงเลือกที่จะจัดการกับใจของตนเอง และพยายามจะประคองความสัมพันธ์ต่อไป

### ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 15 นามสมมติ “สิงห์”

สิงห์ เป็นนักศึกษาเพศชาย กำลังศึกษาอยู่คณะศึกษาศาสตร์ ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยรัฐในภาคใต้ ภูมิลำเนาอยู่จังหวัดสุรินทร์ ขณะสัมภาษณ์อายุ 21 ปี ผู้วิจัยได้ติดต่อผู้ให้ข้อมูลผ่านการแนะนำ

ของอาจารย์ผู้สอน โดยทั้งผู้นำผู้วิจัยเข้าสู่แหล่งข้อมูลและตัวสิ่งเองประเมินว่ามีคุณลักษณะของผู้ที่มี การคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมตรงทุกข้อ และสิ่งที่มีคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดปัญญาที่ 4.27

สิ่งที่มีปัญหากับการปรับตัวเข้ากับเพื่อนและรุ่นพี่ที่มหาวิทยาลัยในภาคใต้ สิ่งที่ไม่ชอบถูก บังคับจึงต่อต้านกฎระเบียบ ทำให้ไม่มีเพื่อนไม่มีสังคมและรู้สึกท้อแท้ใจมาก วันหนึ่ง ณ ขณะปรึกษากับแม่ แม่ก็หยิบคำพูดของพระที่สิ่งรู้จักมาเตือนกับสิ่งที่ว่าที่สิ่งเลือกมาเรียนนั้นก็เลือกมาเรียนด้วยตัวเองแล้วยังจะกลับบ้านมาเมื่อเปล่าอีกหรือ เมื่อได้ฟังดังนั้นสิ่งจึงกลับมาพิจารณาปัญหาที่เกิดขึ้นใหม่และพบว่าแท้จริงปัญหาทั้งหมดสามารถแก้ได้ด้วย การปรับที่ตัวสิ่งเอง ผ่านการเคารพในสิ่งที่คนอื่นและสังคมวัฒนธรรมอื่นเป็น จากนั้นสิ่งก็สามารถอยู่ร่วมกับเพื่อน ๆ รุ่นพี่ทั้งจากศาสนาเดียวกัน และต่างศาสนาอย่างมีความสุข และสิ่งก็เปลี่ยนตัวเองมาทำกิจกรรมมากขึ้นและได้เรียนรู้ต่าง ๆ มากมายจากการมาเรียนที่มหาวิทยาลัยแห่งนี้

#### 4.1.2) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพเรื่องการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิต นักศึกษา

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพเรื่องการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา จากการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลหลัก จำนวน 15 คน ให้ข้อค้นพบว่า การคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา คือ กระบวนการที่นิสิตนักศึกษาใช้เพื่อก้าวผ่านปัญหาและความทุกข์ที่เขาประสบในชีวิต ผ่านกระบวนการต่าง ๆ ตั้งแต่ สังเกต พินิจพิจารณา-วางแผน ลงมือปฏิบัติ และตรวจสอบการจัดการปัญหานั้น ทั้งนี้การคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษามี กระบวนการครอบคลุมประเด็นหลัก 4 ประเด็น 1) การรับรู้และทำความเข้าใจความทุกข์ 2) ใคร่ครวญจนรู้ชัดถึงสาเหตุของความทุกข์ 3) การลงมือจัดการความทุกข์ และ 4) ตรวจสอบว่าได้จัดการความทุกข์แล้ว

##### ประเด็นหลักที่ 1 การรับรู้ความทุกข์

การรับรู้และทำความเข้าใจทุกข์ คือ การรับรู้และตระหนักถึงภาวะอันเป็นปัญหาที่ตนประสบ โดยผู้ให้ข้อมูลเล่าถึงความทุกข์ที่ตนรับรู้ผ่านเรื่องราวหรือเหตุการณ์ที่ขึ้น ผ่านความรู้สึกนึกคิดและอาการทางร่างกายที่ตอบสนองต่อเหตุการณ์นั้น รวมถึงผ่านพฤติกรรมที่ได้กระทำลงไปโดยที่ยังไม่ได้

ไตร่ตรองอย่างถี่ถ้วน ณ ขณะ แห่งความทุกข์ คือ การตระหนักรับรู้ความทุกข์ และ การทำความเข้าใจความทุกข์ ดังนี้

**1.1) การรับรู้เรื่องราวที่เป็นทุกข์** คือ การที่ผู้ให้ข้อมูลหลักเล่าถึงเรื่องราวหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นที่ตนเองรับรู้ว่าเป็นปัญหา เป็นเรื่องราวที่เป็นความทุกข์ของตน

“เป็นเรื่องของ ปัญหาเรื่องเพื่อนในห้อง..จริง ๆ แล้วเรื่องมันไม่ได้เกิดจากผมหรอก เป็นเรื่องเกิดจากหลาย ๆ คน สองกลุ่มไม่ถูกกัน คือปกติใช้ไหมครับของการเรียน”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1: 1,3)

“คือตอน ม.4 ครับ ผม คือมีแฟนคนนึง คบมา 3 ปีละครับ แล้วคราวนี้เหมือนกับว่า พ่อแม่เค้าไม่อยากให้เราคบกันครับ เค้าก็เลย บ้านเกิดผมอยู่บุรีรัมย์ใช้มั้ยครับ เค้าก็ เค้าก็ไม่อยากให้คบกัน แล้วเค้าก็มาว่าผมที่บ้าน แล้วก็ พาลูกเค้าไปที่จังหวัดพิษณุโลกครับ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2: 1)

“ก็จะเป็นเรื่องที่ คือ ยายอะคะ แกจะชอบเปรียบเทียบหนูกับพี่สาวคะ พี่สาวจะเป็นคนที่แบบ แกเลี้ยงมาตั้งแต่เด็ก ๆ แล้วเป็นหลานคนแรก ยายก็เลยให้ แบบ ให้ความรัก หรือว่าความเอาใจใส่มากกว่าคนอื่น แต่เหมือนในสายตายาย ไม่ว่าจะเราจะทำดีแค่ไหนอะคะ เราก็จะโดนดู โดนว่า มองในมุมกลับกัน พี่สาวทำอะไรไม่เคยโดนว่าเลยสักครั้งอะคะ...กับการเรียน ก็จะไม่โดนเปรียบเทียบตลอด กับพี่สาว ว่า ทำไมไม่ตั้งใจเรียนเหมือนพี่สาว...แม้กระทั่งการใช้จ่ายอย่างเงี้ยคะ มันมองออกภาพเห็นได้ชัดเลยนะคะ ตั้งแต่ตอนเด็ก ๆ อะ หนูอะ จะได้เงินไปโรงเรียนวันละบาท ได้สูงสุดคือสามบาท นี่คือตั้งแต่ตอนที่เรียนอนุบาลจนถึงประถมคะ แล้ว สำหรับพี่สาวเนี่ย ห้าบาทสิบบาท”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3: 1,7,9)

“แล้วแบบ หนูอะอยากเรียนมาก หนูเป็นคนที่แบบ หนูรู้แหละว่ามันไม่มีเงินที่จะเรียนนะ ก็แบบ คือเงินแต่ก่อนที่เคยมีกันก็ไปรักษาส่วน ส่วนตรงที่ว่าแกเป็นมานะคะ จนดีขึ้น แล้วคราวนี้ พ่อ พอมันจะต้องเลือกที่แบบ ทุกคนต้องไปเลือกที่เรียนกันแล้วนะคะ หนูก็เลยไปปรึกษากับแม่ว่า แม่จะเอายังไง แบบ น้ำอยากเรียนนะ แต่ไม่ใช่ว่าน้ำไม่รู้จะ ว่า ว่าเรา

ไปได้ขนาดไหน แต่แค่แบบ น้ำอยากรู้ว่า แม่จะว่ายังไงอะ เพราะอย่างน้อยน้ำก็อยากให้น้ำแบบ ให้น้ำได้ไปพูดก่อน น้ำไม่ยอมมาตัดสินใจเองว่าแม่ส่งไม่ได้ อะไรแบบนี้ น้ำก็เลยไปบอกแม่ ว่า น้ำอะ อยากเรียนต่อ...แม่ก็บอกว่า แม่รู้ว่าอยากเรียนต่ออะ แต่แม่ก็รู้ว่าแม่จะส่งได้ขนาดไหน แม่กลัวแบบ เหมือน ส่งไปแล้วได้ครึ่งนึงหรืออะไรแบบนี้ กลัวมันจะหักมากกว่านี้ กลัวเหมือนแบบว่า ให้ความหวังลูกแล้วมันไปไม่รอดอะ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4: 25,26)

“ตอน สมัย ตอนที่อยู่ ม.6 ที่ว่า คบกับแฟน แล้วที่นี้ เคื่าก็มาบอกเลิกเรา เหมือนแบบ เราก็ไม่ได้ตั้งตัวอะไรอะครับ แล้วแบบ เออ พอตอนเรารู้ปั๊บ อย่างเงี้ย มันก็ทำให้เราแบบ เหมือนแบบ สะเทือนใจอะครับ คือ เรื่องราวตอนนั้นมันก็ เหมือนแบบ เออ มัน เออ มัน พอตอนเรารู้ปั๊บ เหมือนมันแบบ เหมือนมันซอกไปแป๊บนึงแหละ เพราะมันเหมือนแบบ มันเป็นความรักครั้งแรกอะครับ ความรักครั้งแรกอะเนาะ ก็เลย เราก็เลยแบบ ไม่ เราไม่ได้คิดอะไร เพราะเรา เรายังไม่ได้มีประสบการณ์อะไรครับ ก็แบบ แต่มัน เป็น เรื่องครั้งแรกเงี้ย มันก็เลย ทำให้เรารู้สึกแบบ เฮ้ย มัน เหมือนเราไม่ได้เตรียมใจที่จะแบบ ที่จะรับกับ รับกับปัญหาเนี่ย ครับ คือมันเข้ามาปั๊บ แล้วแบบ เฮ้ย มัน มัน เรื่องนี้มันเกิดขึ้นกับชีวิตเราจริง ๆ เหรอ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5: 1)

“ที่คิดว่ารบกวนจิตใจมาก ๆ ก็ในช่วงแบบ แอดมิชชั่น อะไรอย่างเงี้ยที่ สี่ปีมาแล้ว ก็ที่มันรบกวนจิตใจเพราะว่า เหมือนกับ อย่างคณะเราเนี่ย มันไม่มีระบบสอบตรง ก็คือจะมีแต่แอดมิชชั่น แล้ว เพื่อน ๆ ผมอย่างเงี้ย ก็สอบตรง ติดไปหมดละ ในกลุ่มเนี่ยเหลือผมคนเดียวที่ยังไม่มีที่เรียน มันก็รู้สึกแบบ เออ เอาไงดีวะ แล้วผมก็เคยไปสอบตรงที่ จิตวิทยาของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งมาแล้ว แต่มันไม่ติด เออ แต่มันไม่ติด แต่ว่าเพื่อนอีกคนนั่งติด เคื่อก็ไปของเค้า เออ มันก็เลยรู้สึกแบบ รู้สึกแบบ เคว้ง ๆ ใจไม่รู้ ถ้าสมมติว่า อนาคตตัวเอง มันจะเป็นยังไงไม่รู้อะ เออ แล้วคือช่วงนั้นผมก็ไม่ได้เป็นคนเรียนเก่งอะไร ก็เลยเสียว ๆ ว่า อาจจะไม่มีการเรียน”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6: 1)

“ช่วงชีวิตตอนนั้นของผม ผมเผชิญประสบปัญหาบางอย่าง เกี่ยวกับการทำตัวของตัวเองเนี่ยแหละ ทำให้ผมไม่ ไม่มีพลังงาน ผมเชื่อว่าผมไม่มีพลังงานพอที่จะทำงาน แล้วผมก็กลายเป็นว่าผมก็ ค่อย ๆ ละเลยมันไปเรื่อย ๆ จนสุดท้ายแล้ว เหมือนกับ ผมมาพบว่าตัวเอง ผมมาพบตัวเองอีกทีหนึ่งคือผมมีความตั้งใจจะทำ(งาน)อยู่ เพียงแต่ว่าผมยังไม่ได้ทำอะไรเลยสักอย่าง แล้วผมก็รู้สึกแย่มาก ๆ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7: 1)

“แรก ๆ ก็ อยู่กับพ่อกับตากับป้าไข่ม้อยคะ แล้วก็ตา ก็เสียชีวิต เสียชีวิตเสียใจไข่ม้อยคะ ก็อันนี้คือ โดนยึดบ้านคะ ก็คือ บ้านที่เราอยู่มาไข่ม้อยคะ คือป้าอยู่คนละบ้านอยู่แล้ว เค้าไม่ได้อยู่กับเราแล้ว แต่ว่า พอตาเสียชีวิตเราก็อยู่กับพ่อสองคน ไข่ม้อยคะ แล้วคนที่ เป็นญาติของแม่คะ คือ เค้าก็ เอาทนายมา แล้วก็เอาช่างมา แล้วก็เราอยู่ ม.4 เราไม่รู้ว่าจะต้องทำอะไรเมื่อเจอเหตุการณ์เนี่ยคะ คือ โทรหา โทรหาผู้ใหญ่ ก็โทร ตอนนั้นพ่อก็ออกไปข้างนอกไข่ม้อยคะ ป้าก็ไปกรุงเทพ แล้วเราอยู่บ้านคนเดียวคะ เราก็ เค้ามาปั๊บ คือมาฟัง ฟังทุกอย่าง คือแบบ มา รื้ออะคะ มารื้อ แบบ เฮ้ย จะทำอะไร คือแบบ มัน มันแก้ปัญหาคอนนั้นยังไม่ออกอะคะ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8: 4)

“เป็น เป็นเรื่อง แฟนเก่านี้ละคะ ที่ว่าเป็นปัญหาหนักในชีวิต คือ คือหนูเนี่ย เพิ่งมีรักแรกตอน ม.3 เจี้ยคะ ก็ ช่วงแรก ๆ ก็คบกันดี เจี้ยคะ มันก็มีเรื่อง มีเรื่องประมาทแบบ มีผู้หญิงเข้ามา อะไรเจี้ย แต่หนูอะ คิดเข้าข้างแฟนหนู คือคิดว่า เออ หนูมันใจในตัวเค้าอะคะ ว่า เค้าคงไม่ได้ไปยุ่งกับผู้หญิง แต่แค่ผู้หญิงมายุ่งด้วย...ก็ คือเค้าก็ทำร้ายร่างกาย หนูก็ยังไม่พอนะคะ ยังดันทุรังคบต่อ คบไปได้ หลังจากเหตุการณ์นั้น คบต่อไปได้สักเดือนกว่า ปรากฏว่าหนูอะ ท้อง คะ ปรากฏว่าหนูอะ ท้อง ทีนี้ก็มีปัญหาแล้ว เค้าก็มีผู้หญิงคนอื่นอยู่ แล้วหนูยังเรียนอยู่ ยิ่งแค่ ม.5 อยู่เลยอะคะ หนูก็ไม่รู้จะแก้ปัญหายังไง”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9: 1,4)

“เหตุการณ์ที่ทำให้ผมรู้สึกว่า ทุกข์ใจนะครับ ช่วงนั้นก็ เป็นการสอบเข้า เป็นการสอบเข้า เอ่อ ระดับอุดมศึกษา ซึ่งตอนนั้นเนี่ย ผมก็ ทำกิจกรรมด้วยครับ แล้วก็ รู้สึกว่า ตัว



เองเนี่ย ไม่ค่อยมีเวลาในการทุ่มเทให้กับ การอ่านหนังสือมากนัก ก็ รู้สึกว่าเครียดนะครับ  
เครียด ช่วงนั้น เอ๊ะแล้วมันทำไมถึง คนอื่นทำได้ ทำไมเราไปสอบที่อื่นได้ แต่ คนอื่นไปสอบที่  
อื่นได้ แต่เราสอบไม่ได้”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 10: 1)

“คือตอนแรกเนี่ย เหมือนตอนมัธยม แบบเนี่ย จะมีแบบ รักครั้งแรก อะไรแบบเนี่ย  
ก็คือแบบ คบกัน แล้วก็ แบบ ที่บ้านเนี่ย แม่ แม่จะแบบ ไม่ให้คบ เพราะว่า คิดว่าแบบ เป็น  
คนไม่ดี อะไรแบบเนี่ยคะ ตอนนั้นก็แบบ รู้สึกเสียใจเหมือนกันว่าทำแม่เสียใจ อะไรแบบเนี่ย  
คะ...แล้วอีกอย่างนึงคือ พ่อแม่ของอีกคนนึงเนี่ย เค้าก็ไม่ชอบ เค้าไม่ชอบเหมือนกัน ก็เลย คิด  
มาเหมือน เค้าจะดูถูกที่บ้าน อะไรแบบเนี่ยคะ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 11: 1,2)

“เหตุการณ์ เอ่อ ก็จะมีเรื่องครอบครัว อะไรเงี้ย พอดีว่าพ่อ มีภรรยาหลายคน ไรเงี้ย แล้ว  
เสร็จที่นี้ ตอนนี้ เหมือนกับ พอดีว่าแม่เป็น เป็นภรรยาคนที่สอง อะไรเงี้ย แล้วก็พ่อ ยังอยากจะมี  
อีก อะไรเงี้ย ไรเงี้ย แล้วก็มัน ตอนนี้อยู่ครอบครัวแบบ วุ่นวายมาก เพราะว่าพ่อ เปรียบเทียบ  
เหมือนกับ ไม่ค่อยมีความรับผิดชอบเท่าไรในครอบครัว อะไรเงี้ย ก็ตอนนี้ก็มีแม่อย่างเดียวที่  
ดูแล อะไรเงี้ย แล้วก็ คือตอนเนี่ย ครอบครัวเครียดหมด ทั้งแม่ ทั้งพี่น้อง ทั้งอะไรทุกคน เครียด  
หมด แต่ ทุกครั้งที่ อะไรนะ ทุกครั้งที่กลับบ้านไปไ่มั้ย มันก็จะมีความทุกข์ ก็จะมี ได้ยิน  
เรื่องราวเหล่านี้จากแม่ จากพี่ จากทุกคนนะ มาเล่าให้เราฟัง มาเล่าให้เราฟัง มาเล่าให้เราฟัง  
แต่ว่า เรา เราอะนะ เพราะว่า แม่จะเล่าให้คนอื่นฟังไม่ได้ เพราะว่าเค้าไม่เข้าใจ เค้า คือพี่น้อง  
คนอื่นคือแบบ พยายามบอกแม่ว่า เลิกเหอะ ๆ ๆ ๆ อะไรเงี้ย แต่ว่า แม่ จะเลือกเรากับน้อง  
 เพราะว่า เหมือนกับ เราฟังเค้าได้อะพี่ เราไม่ได้ตัดสินใจ ตัดสินอะไรเค้า เราก็ฟัง แต่ว่าเราก็  
ทุกข์นะ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 12: 1,2)

“เรื่องราวนั้น เอ่อ หนูเป็นคนไม่ค่อยกล้าแสดงออก เหมือนกับว่า หนูเรียนครู แต่ว่า เอ่อ เกือบทุก ๆ คาบที่หนูต้อง เอ่อ ออกไปแสดง เอ่อ หน้าห้อง แต่หนูก็ยังมีความกังวลอยู่”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 13: 1)

“เพื่อน ถ้าเป็นมหาลัยคือ เพื่อนเค้าอยู่ด้วยกัน อะไรแบบเนี้ย หอใกล้กัน แล้วเค้าไปไหนเค้าไปด้วยกัน เค้าเรียนวิชาโทเหมือนกัน แต่เรานี้แบบ เอ้ย เราเรียนโทอีกโทหนึ่งนะ แล้วคนละหออีก พอเราจะไปไหนเราก็เกรงใจเออะ จะชวนเค้าไปเค้าบอกว่าเค้าไม่ไป เค้าติดเพื่อนอีกคนนึง เค้าติดแฟน อะไรแบบเนี้ย เราแบบ เออเนอะ เวลาเรามีปัญหานี้แบบ เค้าไม่ค่อยเข้าถึงเรา อะไรแบบนั้นนะ เราก็เลยแบบ เราก็ไม่กล้าที่จะแบบ ไปพูดกับเค้านะ ว่าเออเนี้ย มีปัญหานะ เออ มาหา เป็นเพื่อนหน่อย อะไรแบบเนี้ย มันทำให้เราแบบ รู้สึกว่าน้อยใจ ...ใช่ ส่วนใหญ่น้องจะมีปัญหาเรื่องเพื่อนมากกว่าเรื่องอื่น”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 14: 9,64)

“ก็เรื่องราวตอนที่ผมมาช่วงปีหนึ่งครับ ผมเป็นคนจากจังหวัดในภาคอีสานครับ แต่ว่ามาเรียนที่มหาวิทยาลัยในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ ช่วงของ เดือนแรกครับ จะเป็นเดือนของการปรับตัวที่มัน มันยากมากครับ โดยเฉพาะ ผมเป็น เป็นประธาน แล้วก็แรงกดดันจากเอกมันก็เยอะ อย่างเช่นว่า รุ่นพี่เองก็ บีบบังคับให้เราทำนู่นนี่นั่น ครับ มันก็เป็นเรื่องของการรับน้องครับ ที่ผมจะไม่ชอบอะส่วนใหญ่ รุ่นพี่จะให้ขอลายเซ็นบ้าง ก็เรียกน้องบ้าง ครับ และมีการแบบ การว่าก้อะครับ ผมเองก็ ก็รู้สึกไม่สบายใจและไม่ชอบ และก็เป็นคนที่เป็นแบบ ก็ต่อต้านรุ่นพี่มาก ว่าทำไมต้องทำถึงขนาดนี้ ต้องทำแบบนี้ เราเองก็ มาถึงก็ยังไม่ปรับตัวไม่ได้แล้วยังต้องมารับสภาพกับเหตุการณ์แบบนี้ก็อีก ครับ มันก็ทำให้ผมแบบ เครียดมากอะครับแล้วยังผมมาช่วงแรกก็ยังปรับตัวกับเพื่อนในเอกไม่ได้ครับ ก็ ช่วงนั้นก็ ประมาณว่า ผมก็คุยกับเพื่อน ๆ ว่า ผม ๆ คุณ ๆ อย่างเงี้ยครับ แล้วเพื่อน ๆ เค้าก็เรียกผมมา เพื่อนทั้งเอกเค้าก็เรียกผมมาเพื่อมานั่งพูดคุยว่า เออ ทำไมไม่พูดเป็นกันเอง ทำไมไม่พูดแบบภาษาเพื่อนอะครับ ทำไมต้องใช้แบบคุณแบบผม มันดูแบบเป็นทางการ มันดูเหมือนผู้ใหญ่ ด้วยความผมเองก็ลักษณะเฉพาะตัวครับ ผมเป็นแบบนี้ แต่ มันก็ทำให้ผมเครียดมากกว่าเดิมครับ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 15: 1)

1.2) การรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองในขณะที่อยู่ในห้วงทุกข์ คือ การที่ผู้ให้ข้อมูลหลักรายงานถึงสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนที่สืบเนื่องกับเรื่องราวปัญหาความทุกข์ที่เกิดขึ้น เช่น ความรู้สึกนึกคิดของตนเอง อารมณ์ทางร่างกายที่เกิดขึ้น และสิ่งที่ตนได้กระทำออกไปโดยที่ยังไม่ได้ไตร่ตรองอย่างถี่ถ้วนเมื่อมีเกิดเรื่องราวที่เป็นปัญหาขึ้น สามารถจำแนกเป็น 3 หัวข้อย่อยคือ ความรู้สึกนึกคิด อารมณ์ทางร่างกาย และ สิ่งที่ได้ทำไปโดยที่ยังไม่ได้ไตร่ตรอง

1.2.1) ความรู้สึกนึกคิด คือ การที่ผู้ให้ข้อมูลหลักเล่าถึงความรู้สึกหรือความคิดที่ตนมีต่อเรื่องราวปัญหาที่เกิดขึ้น โดยการเล่าถึงความรู้สึกที่มีคือการบอกเล่าถึงภาวะของใจ หรือ ลักษณะของความทุกข์ใจที่ผู้ให้ข้อมูลหลักเผชิญ

“ความรู้สึก ในตอนนั้น มัน มันรู้สึกว้าว ถ้าเราอยู่กลางทะเลเนี่ยอะ มันจะไม่เห็นฝั่งเลย คือมัน มันแว้งกว้างมาก จับอะไรก็ไม่ติด คือ เพื่อนเค้าได้ เพื่อนที่อยู่รอบข้างเนี่ย เพื่อนในกลุ่มเดียวกันเนี่ยเค้าจะบอกว่า เออ เราได้ที่นี้ละ เราได้วิเศษแล้ว เราได้วิทยาศาสตร์แล้ว เราได้เกลืออะไรแล้วเนี่ย เพื่อนก็มาพูดอยู่บ่อย จนทำให้บางครั้งเนี่ย มัน ใจ ใจเรามันไม่นิ่ง มัน รู้สึกมันระแวง ว่า เอ้ย เดี่ยวมันไม่ได้นะ มันไม่ได้ มัน มัน เนี่ยคือปัญหา ครับ กลัว ครับ มีปัญหา กลัว”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 10: 5)

“เราก็ผิดหวังกับตัวเอง ซึ่ง ซึ่งเอาจริง ๆ อะ สาเหตุอะมันมาจากที่เดียวเนี่ยแหละ แต่ว่าเราก็ไปผิดหวังกับตัวเองในหลาย ๆ เรื่อง เช่น เรื่องงาน เรื่องครอบครัว เรื่องความรัก เรื่องตัวเอง”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7: 2)

“มัน มัน ทุกครั้งที่ได้ยินเรื่องเนี่ย หนูจะมีวิธีการแบบ หนูเศร้าอะ หนูเสียใจ อยู่ตอนนี้อะ หนูต้องทำยังไงก็ได้ให้มัน ออกมาให้หมดอะ ไม่ไหวแล้ว มัน มัน เหมือนกับ มันจะระเบิดออกมาแล้ว ความรู้สึกที่ มันเสียใจ มันเจ็บ อะไรเงี้ย...มัน เสียใจที่ ทำไม่พอทำแบบนั้น ทำไม่พอไม่มีความรับผิดชอบ ทำไม่ทำให้แม่เสียใจ

ทำไม ๑ๆ ทำไม มันมีหลายคำถามอะค่ะพี่ เออ ก็เลยแบบ เสียใจ ทำไมไม่เป็นเหมือนเดิม อะไรประมาณเนี่ย อืม นั่นแหละ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 12: 3,4)

“เราคิดทั้งวันว่าเออ ทำไม เพื่อนเราต้องให้เราเปลี่ยนเป็นแบบหุ่นแบบนี้ ทั้ง ๆ ที่ตัวเราเองก็เป็นแบบเนี่ย ลักษณะเฉพาะตัวเราก็แบบนี้ แล้วทำไมรุ่นพี่เองก็ชอบมาบังคับให้เราทำอย่างงั้นอย่างงี้ มันทำให้ผม แบบ มัน เสียสุขภาพจิตครับ ช่วงนั้นก็คิดว่า มันไม่มีสมาธิเรียน แล้วก็มัน หงุดหงิดมาก ๆ มัน คิด คิดอยู่อย่างเดียวว่า เออ เราก็แคร่ความรู้สึกของคนทุกคน เราก็แคร่ความรู้สึกของเพื่อนนะ แต่ ด้วยความที่เป็นตัวของตัวเราอะ เราก็เป็นแบบนี้ละครับ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 15: 3)

“ตอนนั้นมัน มองมันเครียดมาก พอตอนมองตอนนั้นคือแบบ ชีวิตแบบเหมือนอยู่กลางทะเลอะ เหมือนอยู่กลางทะเลทุกซ์ มองอย่างงั้นเลยอะ คือแบบ ไม่รู้จะไปพึ่งใครอะครับ...ร้องไห้ ร้องไห้ คือ ร้องไห้จริง ๆ เลย คือ มันไหลออกมาเลย อยู่ดี ๆ อย่างเงี้ย เหมือนแบบ เวลาเรา เคยทำเหตุการณ์อะไรเงี้ย ภาพเหตุการณ์มันเข้ามาครับ มันทำให้เรารู้สึกร้องไห้ ตอนนั้น แต่ตอนนั้นร้องไห้แบบที่ว่าทำไมเราทำ เราทำพลาดไป เรา สูญเสียเค้าไปอะครับ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5: 16,34)

“หนูก็ได้เรียนเหมือนที่หนูตั้งใจไว้ แต่มันไม่เป็นแบบที่หนูคิดไว้ ก็คือ หนูมาเข้ามามีหนึ่ง คือแบบ แม่ไม่ได้ส่งตั้งค้ให้ แล้วหนู หนูก็ไม่รู้ว่า มัน ความดีใจตอนนั้น มันทำไมมันต่างจากตอนความเป็นจริงที่ได้เข้ามาใช้ชีวิตอยู่แล้วอะ มัน มันไม่เหมือนที่เราคิดไว้เลยอะ หนูไปโฟกัสแต่ค่าเทอม ไปโฟกัสแต่อะไรแบบนี้ แต่หนูไม่ได้คิดในส่วนที่ว่า ในแต่ละวัน แต่ละเดือน แต่ละอะไรแบบนี้ ก็เหมือนหนูคิดว่า ในเมื่อหนูหาค่าเทอมจนเรียนฟรีได้แล้ว อะไรแบบนี้ หนูคิดว่า พ่อกับแม่หรือแบบ ครอบครัวหรืออะไรส่วนญาติพี่น้องนะ คงจะช่วยส่วนที่ว่าอะไรแบบนี้ละคะ หนูคิดแบบนี้ แต่

ความคิดกับความเป็นจริงที่มันเกิดขึ้นนะ มันสวนทางกัน คือแบบ เงินส่วนแรกที่มาใช้ คือได้มาจากที่ว่า ปิดเทอมช่วงห้าเดือนก่อนจะเปิดเรียนมหาลัยนะค่ะ เค้าปิดหกเดือน ช่วงอาเซียนนะค่ะ หนูก็มีส่วนนั้นเข้ามาใช้ แต่พอเลิกพักแล้ว เหมือนแม่มาบอกว่า คือ พ่อไม่ได้ทำงาน แม่ก็ไม่รู้ว่าเอาส่วนไหนมาให้ลูก คือแบบ มันน้อยใจนะค่ะ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4: 40)

“ตอนนั้นคือมันหดหู่มากครับพี่ครับ แต่มันมีอารมณ์แบบ มันก็บางวัน มัน ออกจะโกรธ ๆ ด้วยมัยครับ ทำไมเค้ามาทำกับเราอย่างงี้ละครับ แต่คือไม่ได้โกรธตัว แพนแต่โกรธตัวคุณแม่เค้าครับ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2: 12)

“พอมันเกิดการทะเลาะขึ้นใจใหม่ครับ ก็ไม่สบายใจ คืออยากให้มันเคลียร์ ให้มันจบกัน... ถามแบบความรู้สึกตอนแรกว่า ถามแบบคล้าย ๆ กับว่า แบบ ยังไง อะฮะพี่ แบบ ไม่ดีอะ รู้สึกไม่ดีเลย หมายความว่ารู้สึกไม่ดีคือ หนึ่งกลุ่มเรากลุ่มเขา ทะเลาะกัน สองคือแบบเสียความรู้สึก”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1: 2,5)

“น้อยใจค่ะ น้อยใจที่ ชอบถูกเปรียบเทียบอะ มัน ในความคิดเรา เราก็ไม่ยอม ให้อาไปเปรียบเทียบกับใคร ตัวเราก็คือตัวเรา อย่างเงี้ยค่ะ ก็ ไม่เข้าใจยายด้วยว่า ทำไม ต้องเปรียบเทียบ ทำไม ทำไมต้องยกพี่มา เรื่องนั้นเรื่องนั้นะ อะไรเงี้ย เหมือนเราก็ทำให้ แกเห็นอยู่ว่า เราก็เป็นแบบนี้ละ เป็นตัวของเรา เป็นในแบบที่เราเป็น อย่างเงี้ยค่ะ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3: 21)

“มันก็รู้สึกอิจฉาเพื่อนมั้งครับ ส่วนนั้นก็คืออิจฉาเพื่อน แล้วก็ กัดดันตัวเองว่า เออ แล้วทำไมเราไม่ติดซั๊กทีวะ อะไรอย่างเงี้ย ครับ มันก็เป็นความ anxiety กับอนาคต มากกว่าว่า เรา จะติดมัยเนี่ย เพราะว่ามันต้องลุ้นทีเดียวก่อนประกาศผลเอต อะไรเงี้ย”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6: 12)

“จุก มันจุกอะคะ มันบอกอะไร มันพูดอะไรไม่ถูก มัน เฮ้ย จะไปแล้วเหรอ บ้าน เฮ้ย ไปละเหรอ เหมือนเรารักอะไรมากที่สุดอะคะ บ้านเราอยู่มาตั้งแต่เด็ก อยู่กับ อะไรพวกเนี่ย มาโรงเรียน ก็เจอบ้าน อะไรพวกเนี่ย มาตั้งแต่เกิด แล้ววันนึงมันหายไปแล้วคะ มัน เฮ้ย ไม่มีละเหรอ เจี้ยคะ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8: 38)

“ใช่ แบบ บางทีก็น้อยใจเพื่อนนะ แบบ เพื่อนมีอะไรไม่บอกเรา อะไรแบบเนี่ย ถ้าสมมติ เหมือน สนิทกัน อย่าง เค้ารู้อีกว่า เหมือน ของน้องจะอยู่กัน 3 คนไปเพื่อนที่สนิท แล้วเค้าอยู่หอเดียวกัน แต่คนละห้องกัน อะไรแบบเนี่ย เวลาเค้าไปไหน เค้าไปด้วยกัน เฮ้ย เออ ทำไมกับเราเค้ามีอะไรเค้าไม่บอกนะ เค้ารู้อีกสองคนแหละ จะขึ้นใจ อิม น้องจะเป็นคนแบบนี้”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 14: 5)

“มันซ้ำ ๆ ซ้ำจนหนูเจ็บด้วยอะคะ เจ็บ เจ็บแบบ เจ็บไม่ไหวอะ มัน มันมีมันมีเรื่องราวให้คิด คิด คิดลบคิดบวก”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9: 45)

“เหมือนเค้าจะดูถูกว่า เออ ไม่มีอะไร (ยากจน) แบบเนี่ย เหมือนที่บ้านเค้าจะมีตังค์อะไรแบบเนี่ย แล้วเค้าจะบอกว่า เออ นี่ไม่มีอะไรไปคบได้ยังไง แล้ว(หนู) รู้สึกแบบ โกรธมากตอนนั้น รู้สึกว่าแบบ เสียใจ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 11: 3)

“ไม่ว่าจะเป็นเรื่องในห้องแล้วก็เรื่องการทำอะไรคนเดียว เอ่อ นอก แบบ ในสังคมด้วยคะ อย่างเช่นการขับรถ อะไรแบบนี้ หนูก็ ยังมีความกังวลอยู่ เหมือน เอ่อ หนูเคยประสบอุบัติเหตุเกี่ยวกับ เอ่อ การขับรถ แล้วก็ หนูก็ยังจำฝังใจอยู่”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 13: 4)

1.2.2) อาการทางร่างกาย คือ การที่ผู้ให้ข้อมูลเล่าถึงอาการทางร่างกายของตน ที่เกิดขึ้นต่อเรื่องราวปัญหานั้น

“ใช่ ตอนกลางคืนเนี่ยแบบ นอนไป นอนหลับก็ยากแล้ว พอหลับไป ก็ ตื่น  
 มากกลางดึก มันรู้สึกแบบ หายใจไม่ขึ้น นอนไปแล้วหายใจแบบ ได้แค่เนี่ย มันไม่เข้าไป  
 ในปอดอะ เออ แล้วก็ ลุกขึ้นมา ลุกขึ้นมา นั่ง มันก็ยังหายใจไม่ออกอีก...ใช่ มันเป็น  
 หลายครั้งด้วยที่ มันไม่ได้เป็นครั้งเดียว คืนเดียว เป็นสองสามครั้ง ถึงจะคิดได้ ตอน  
 แรกก็ง ะ หละว่ามันเป็นอะไรวะ อืม ตื่นมากก็โทรม เพื่อนก็ทักหละว่า เอ้ย มัน  
 เป็นอะไร ดูโทรม ะ อะไรเจ๊ยย”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6: 6,27)

“มันมีอยู่ลัปดาห์หนึ่งที่แบบว่าเรา เราคิดแต่เรื่องนี้ เราแคร่ความรู้สึกคนอื่น  
 มาก เรา เราเนี่ย มัน มันเครียดจนแบบว่ามัน มันปวดหัวทั้งลัปดาห์เลยนะครับ มัน  
 หายปวดหัวก็ต่อเมื่อตอนที่เรานอน แต่ว่าหลังจากนั้นก็คือ ตื่นเข้ามาทั้งวันก็คือจะ  
 ปวดหัวทั้งวัน เพราะเราคิดไงครับพี่”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 15: 2)

“ตอนนั้นคือแบบ เราก็เด็กใจมั้ยะ ก็เป็นเด็กที่น้ำหนักปกติทั่วไป แต่ว่าตอน  
 นั้นคือ มันเหมือนว่า เหมือนเราจะเป็นซึมเศร้า แต่ว่าไม่ถึงขั้นไปหาจิตแพทย์นะคะ มัน  
 มันใช้ ทุกอย่างอะเข้าช่วยบำบัดนะคะ แล้วมันไม่ใช่ตอนปิดเทอมด้วยคะ ตอนเปิด  
 เทอมเราต้องไปเรียนทั้ง ะ แต่ว่าน้ำหนักเราก็ลดไปเหมือนกันคะ เหลือตัวแค่นี้”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8: 19)

“บางครั้งเคยแบบ ถึงกับ ต้อง อยู่ดี ะ นอนอยู่ดี ะ อะ ร้องไห้เลยนะพี่ อยู่ดี ะ  
 แบบร้องไห้ อยู่ดี ะ น้ำตามันก็ไหลออกมา มันเป็นความรู้สึกที่บอกไม่ได้อะ หรือไม่  
 บางครั้งแบบ เราโทรศัพท์หาเค้าอะครับ คือแบบ ก็ ไม่ได้คบกันแล้วนะครับ แต่ว่า  
 แบบ เหมือน โทรไปถามไถ่เรื่องราวอะไรปกตินี้หละครับ แต่ แบบ อยู่ดี ะ เราพูด

ไปลักพัก น้ำตาเราก็อไหล คือแบบ มันไม่ใช่ น้ำตา มัน อยู่ดี ๆ มันไหลออกมาเลยอะ  
มัน มัน มันพูดไม่ได้อะ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5: 12)

“ผมไม่มีพลังงานจะทำอะไรเลยครับ ผมแบบ ผมเป็นคนซึมเศร้า พี่ ผม ผม  
นอนอยู่บ้านทั้งวัน ผมนอนไม่เป็นเวลา กินข้าวไม่ลง เบื่ออาหาร เคยมีแบบจะฆ่าตัว  
ตาย รู้สึกว่าแบบ มันมีคิมไปหมดเลย รู้สึกว่าแบบ ผมไม่รู้จะทำยังไงต่อ ผมแบบ  
ผมเหมือน เชื้ออะไรไม่ได้แล้วอะ ผมก็ไม่รู้ว่าแบบ ผมควรทำยังไง ที่มันเกิดขึ้นตอน  
นั้น รู้สึก ตาวาน ผิดหวัง เจ็บครับ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7: 4)

“เอ่อ ส่วน ส่วนตัวผมเนี่ย ความเครียดไม่ได้เป็นปัญหากับทางร่างกายครับ  
แต่ว่า มัน มันมีช่วงหนึ่งที่ ที่นอนไม่หลับ ที่นอนไม่หลับ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 10: 8)

“ผมเป็นคน (ร่างกาย) ไม่ใช่ไรครับ ไม่ค่อยจะเป็นแบบคนอื่นเขามาก คน  
อื่นเขาจะเกิดความรู้สึกซึมเศร้า ผมก็จะน้อย ๆ หน่อย”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1: 10)

**1.2.3) สิ่งที่ได้ทำไปโดยที่ยังไม่ได้ไตร่ตรอง** คือ การที่ผู้ให้ข้อมูลหลักรายงานถึงสิ่ง  
ต่าง ๆ ที่ตนเคยทำในการตอบสนองต่อเรื่องราวปัญหาและความทุกข์ที่เกิดขึ้น ก่อนที่จะได้  
ไตร่ตรองอย่างละเอียดถี่ถ้วน และรายงานถึงผลลัพธ์ของพฤติกรรมนั้น

“จนผมเอง ก็ ก็แบบ โพลต์ ประมาณว่า เราารู้สึก เราด้วยตอนนั้นเรา  
ประมาณว่า ไม่รู้จักควบคุมอารมณ์เท่าไร ผมก็โพลต์เกี่ยวกับเรื่องรับน้อง ผมก็ไม่  
พอใจ ผมก็แชร์ว่า เออ ทำไมทุกคนต้องทำแบบนี้ จนรุ่นพี่เขา เขา ประมาณว่าเค้าก็



ไม่ชอบผม เค้าก็เอาเรื่องของผมไปโพสต์หน้าเฟซเค้า ซึ่งผมก็รู้แหละครับว่าเค้าพูดเกี่ยวกับผม เค้าว่า เออ เด็กคนเนี้ยมันเก่งมาแต่ไหน”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 15: 11)

“ชอบมองแต่คนอื่น ชอบมองแต่แบบ เหมือน เหมือนมีช่วงนึงที่น้ำเคียวโทรไปขอเงินพี่อะคะ แต่เป็นพี่คนละพ่อกันนะคะ ไม่สนิทกัน น้ำโทรไปขอเค้า 500 ตั้งแต่เช้าเรียนมา แล้วเค้าบอกว่า เค้าใช้ประโยคว่า คิดว่าพี่เป็นธนาคารหรือ เค้าใช้คำนี้มา คิดว่าพี่เป็นธนาคารหรือ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4: 56)

“ผมไม่ ไม่เคยกินเหล้าเลยครับ (หัวเราะ) ตอนนั้นก็ตัดสินใจกิน กินเหล้า แล้วก็มากลับบ้าน แม่ แต่แม่ วันนั้นจำได้ว่า เพื่อนพามาส่งครับ จำได้ว่าเมามาก แล้ว ตื่นมาแล้ว คือผมไม่เคยกินแล้วมันอาเจียน มันก็เต็มทีนอนเลยครับ มันเป็นอะไรที่แบบ คือตอนนั้น คือเหมือน เหมือน สูด ๆ แล้วครับพี่ครับ ตอนนั้นอะ มัน เป็นอะไรที่แบบ มันเลอะเทอะมากครับ ชีวิต เป็นช่วงชีวิตที่แบบ ไม่น่าเชื่อว่ามันจะเกิดขึ้นนะครับพี่ แต่มันก็เกิดขึ้นนะครับ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2: 8)

“หนูก็พยายามอยู่กับเพื่อนแล้วนะ พยายามหาอะไรทำ ที่แบบ ที่เค้าแบบ หาวีธีที่แบบ เออ ให้ลืมนึงอะไรอย่างนี้ได้อะคะ หนูก็พยายามทำทุกอย่างเลย หนู หนูทำได้ช่วงนึง หนูก็กลับไปคุยกับเค้าอีก เพราะเค้าส่งข้อความมา หนูยังไม่ลบเบอร์อะไรเค้า คือยังจำได้ตลอดถึงทุก เอ้ย โทษนะคะ ถึงลบเบอร์ไปแล้วหนูก็ยังจำได้ตลอด เฟสก็มี อย่างเงี้ยคะ ช่วงนั้นยังไม่มีไลน์ หนู หนู กลับ เหมือนใจอ่อนนะ เหมือนใจอ่อนแล้วกลับไปคุย เงี้ยคะ เอาอีกแล้ว อย่างเงี้ย คือเค้ามาง้อก็รอบ คือเค้าไม่ได้เจิงมาง้อว่าจะกลับมาคบ แต่จ้อ จ้อเหมือนประมาณว่า เค้าเหงานะ เค้าอาจจะเปื้อนผู้หญิงคนนั้น เค้าเปื้อนผู้หญิงคนนั้นแล้วอาจจะมาอยากคุยกับหนูก็ได้”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9: 12)

“พอเราเห็นหน้าเค้า เราก็ อืม เค้าสนิทกันจัง อะไรแบบเนี่ย แล้วเราแบบ ไม่ค่อยอยากจะทำด้วย อืม ความรู้สึกนี่เอง นิ่งคิดแบบนี้ละ เราก็เลยแบบ พอเราเจอหน้าเราก็ยังไม่อยากคุย เวลากินข้าวด้วยกันก็แบบ ทำตัวซ้า ๆ ให้อย ๆ อะไรแบบเนี่ย แบบ ไม่อยากให้มาอยู่ อะไรแบบเนี่ย เราเรียกร้องความสนใจบ้างอะไรบ้าง แบบ พยายามเดินห่าง ๆ เค้าจะสนใจเรามั้ย อะไรแบบเนี่ย อืม”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 14: 16)

“เดี๋ยวนะพี่ ถ้าเป็นเรื่องเพื่อนนะ เรื่องเพื่อนนะ คนอื่น ๆ ผมรู้สึกว่าเป็นเพื่อน ผมอะ ไม่ได้ปฏิบัติตัวต่างไปจากเดิม แต่ว่าแบบ มีอะไรที่เปลี่ยนไป เป็นตัวผมเอง ที่เหมือนกับว่า อ่า ไป ไปเปลี่ยนมุมมอง ของตัวเองที่มีกับเรื่องนั้น แล้วทำให้ มันทำให้เกิด อาจจะมีผลที่มันกลายเป็นแบบ เป็นระยะห่างมากขึ้น เป็นกรอบที่อาจจะกันผมออกจากเพื่อนมากขึ้น อะไรเงี้ยครับ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7: 7)

“ตอนนั้นเธอคะ เหมือนแม่มาพูด ตอนแรก ๆ เนี่ยคือแบบ ยังไงอะ ก็ ก็คบกันได้อะ มันไม่น่าจะเกี่ยวกับผู้ใหญ่ อะไรแบบเนี่ย คือคิดแบบ แค่ ลิ่งเล็ก ๆ แบบว่า เออ ไม่เป็นไร ครอบครัวยุคเค้าไม่ชอบก็ไม่ได้อยู่กับครอบครัวเค้า เราไปอยู่ อะ อย่างงี้”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 11: 18)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

## ประเด็นหลักที่ 2 ใคร่ครวญเห็นสาเหตุของความทุกข์

การใคร่ครวญเห็นสาเหตุของความทุกข์ คือ การสังเกตคิดว่าสิ่งใดคือสาเหตุของปัญหา หรือสาเหตุของภาวะอันเป็นทุกข์ที่ตนกำลังประสบอยู่ เมื่อเห็นสาเหตุของปัญหานั้นแล้วผู้ให้ข้อมูลจึงรายงานสาเหตุของปัญหาที่ตนพบออกมา ในลักษณะของ สาเหตุของเรื่องราวปัญหา และ สาเหตุของความทุกข์ใจ รวมถึงผู้ให้ข้อมูลยังรายงานถึงการตระหนักถึงโทษอันเกิดขึ้นจากสาเหตุของความทุกข์ใจ ดังนั้นในประเด็นหลักนี้จึงประกอบด้วยหัวข้อย่อย คือ สาเหตุของเรื่องราวปัญหา สาเหตุของความทุกข์ใจ และ โทษของสาเหตุความทุกข์

ผู้ให้ข้อมูลหลักรายงานถึงการสังเกตคิดหาสาเหตุของความทุกข์ไว้ดังนี้

“หลังจากที่ผมนอนหายใจไม่ออก ผมก็นั่งคิดอยู่เลยว่า ตอนนี้เป็นอะไร เออ แล้วก็นั่งคิดว่า สาเหตุที่เราเป็นอย่างเงี้ย เพราะว่าเราเครียดรีเปลา ตอนนั้นคือผมไม่ได้เล่นชก เกิ้ลดู่อะ มันเป็นอาการเพราะอะไร ผมก็รู้สึกว่าจะอย่างเดียวกันก็คือ มันน่าจะเป็นเพราะเราเครียด มากเกินไป อะไรเงี้ย ผมก็เลยต้องมานั่ง มานั่งสำรวจตัวเองดูว่าแบบ เรามีเรื่องอะไรที่เครียด ะช่วงเนี้ย ก็มีอยู่เรื่องเดียว ก็คือเรื่องหาที่เรียนไม่ได้ อะไรอย่างเงี้ย”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6: 19)

“คือ เราก็ต้องนึกอะครับ ว่าจุดปัญหาคืออะไร มันมาจากการที่เราไม่ถูกกันตั้งแต่ ตอนแรกแล้ว มันก็คือทำให้ประเด็น คือกลุ่มมันแตก แยกจากกลุ่มนั้นมาอยู่กลุ่มนี้ ก็ต้องคิด อยู่นาน คือต้นเหตุจริง ๆ ค่อย ๆ นึก ว่ามันเริ่มจากไหน เกิดจากไหน”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1: 25)

“ก่อนที่หนูจะเข้าใจสาเหตุคือ หนูพยายามมองหลาย ๆ มุม และก็ มองพฤติกรรม ของแต่ละคนนะค่ะ คือคนรอบข้าง ยาย พ่อแม่ และก็ พี่สาวด้วยว่า ที่เป็นแบบนั้นเพราะอะไร ค่ะ แล้ว แล้วพอ เหมือนเรามองดูแล้วว่า พฤติกรรมแต่ละอันนะค่ะ มันสมเหตุสมผลกัน มันก็ เลยทำให้หนูอะ คิดใหม่ว่า มันเป็นแบบนี้ละ ค่ะ มันก็ไม่ได้แบบ เหมือน อาจจะเป็นเพราะเรา โตขึ้นด้วย เงี้ยค่ะ ก็เลยทำให้เราคิด ย้อนกลับได้ ในมุมกลับกัน ในสิ่งที่มันเกิดขึ้น”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3: 16)

“หนู ก็คิดเองเออเองค่ะ ไม่มีใครบอก ก็รู้สึกแบบนั้น แล้วก็ มันก็น่าจะเป็นอย่าง นั้นนะค่ะ มันเป็นอย่างนี้ เพราะว่า หนูเป็นคน ย้ำคิดย้ำทำมั้งค่ะ แล้วก็ หนูก็ รู้สึกเอง หนูก็คิดว่า ไร่ไหร่ละค่ะ แล้วก็มันเกิดขึ้นบ่อย ๆ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 13: 17)

2.1) สาเหตุของเรื่องราวปัญหา คือ การที่ผู้ให้ข้อมูลรายงานถึงสิ่งที่ตนพบว่าเป็นสาเหตุของเรื่องราวอันเป็นปัญหาที่เกิดขึ้น โดยสาเหตุของเรื่องราวปัญหาจะเป็นสาเหตุที่มาจาก การที่ผู้ให้ข้อมูลสังเกตสิ่งที่เป็นสาเหตุจากภายนอก เช่น สิ่งอื่น บุคคลอื่น หรือปัจจัยอื่น ๆ นอกเหนือจากจิตใจของตน

“เหมือนตอนนี้คือทุกคน เหมือนค่างคาอะพี แม่ก็ ไม่อยาก แม่คุย แต่ว่าคุย คำใช้ คำพูดไม่ค่อย ไม่เป็น อะไรอย่างเงี้ยคะ คำจะพูดแบบ แรงอะไรอย่างเงี้ย แล้วก็ แต่ละคน พี่น้องอะไรทุกคนคือ จะแบบ จะคุยไม่คุย จะคุยไม่คุย คือมันอึดอัดอะพี คือมองแล้วมันอึดอัด คือตอนแรกจะให้พี่คนโตคุย แล้วอยู่ดี ๆ พี่คนโตอะ ไม่กล้า คือรอ รอมานาน รอ ๆ ๆ ๆ คือสุดท้ายก็ไม่มีใครคุย มีก็แบบประชดประชันอะพี แบบ อะไรอะ ไปหาผู้หญิงคนเนี้ย อะไร ประมาณเนี้ยคะ ไปแล้วไปหาผู้หญิงคนนั้น คือคุยประชดแบบนี้ ซึ่ง เราก็เข้าใจว่า ถ้าพูดอย่างนั้นพ่อก็ พ่อก็เสียใจนะ...ปัญหาที่เกิดขึ้นหรือคะ ถ้าเราจะบอกว่าโทษ เป็นพ่อเลย งี้ก็ ก็มันก็ เกิดจากพ่ออะคะ เกิดจากพ่อที่ พ่อไม่พอ อะไรเงี้ย มีความอยาก อะไรเงี้ย ก็สมควรให้ ทุกคน แยกกันหมด”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 12: 28,30)

“ที่เราเห็น ที่เรามองก็คือเกิดจากคนสองกลุ่มเนี้ยไม่ถูกกันตั้งแต่เรียนแรก ๆ แล้ว เหมือนการเรียนแข่งกัน แข่งกัน หรือหมายความว่าตีกันแล้วมาแตกคอกัน เอาความลับของคนกลุ่มนั้นมาบอกอะไรอย่างนั้นอย่างนี้ กลุ่มมันแยกแตกกันแล้วก็มาอยู่กลุ่มใหม่ ปัญหาที่ยืดเยื้อ เรียนแข่งกันมั่ง เขม่นกันบ้าง เหน็บ ๆ กันในห้อง ส่วนมากจะไม่ใช้ผมหรอก จะเป็นคนอื่นมากกว่า”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1: 12)

“คือแว็บแรกก็ ก็คิดแหละว่า อาจจะเป็นเพราะเครียด วิตกกังวลรีเปล่า แต่ว่า ไม่ได้ cope กับมันนะ เองง่าย แต่พ่อผ่านไป สองคืนสามคือ ไม่ไหวแล้วไงครับ เป็นอย่างเงี้ย ตายก่อน ก็เลยกลับมาเริ่มมองตัวเอง ใจ แต่อาจจะแบบ ผิวผิน เฮ้ย เป็นเพราะอะไร ก็ เครียด หรือว่า อะไร กินอะไรผิดรีเปล่า ตอนแรกนะ อาจจะเป็นเพราะอื่น ๆ ด้วย แต่หลัง ๆ มานี้ก็ กินปกตินะ เอายังเป็นอยู่”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6: 28)

“สาเหตุที่มันเกิดขึ้นหรือครับ อันนี้ผมก็ไม่รู้ว่ามันเกิดขึ้น ทำไม่ถึง แต่แบบ คือ คือ แม่เค้า อาจจะเค้าไม่ชอบเราด้วยมั้งครับ และก็เหมือนกับว่า บอกว่าเราไม่มีอนาคต อย่างเงี้ย ครับ แล้วก็พาลูกหนีไป แล้ว แล้วก็เลยเกิดการ อารมณ์เครียด เงี้ยครับ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2: 11)

“แม่ก็ชอบบอกว่า ที่ท่านดูไปอะ เพราะท่านดูเราอยู่ ใสใจเราอะ อะไรเงี้ยอะ แล้ว เวลาที่ไม่เข้าใจกันอย่างี้ หนูก็จะชอบไปถามพี่สาวว่าทำไมมายถึงเอาใจใส่แต่พี่ พี่ก็บอกว่า ก็ เป็นเพราะพี่ไม่มีความพร้อมเหมือนนิตามั้ง คือพี่หนู พ่อแม่แยกทางกันอะ แต่ว่าหนูมีทั้งพ่อ และแม่ ทุกคนก็เลยต้องเอาใจใส่ที่พี่มากกว่า”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3: 3)

“สาเหตุ การไม่ได้รับความยุติธรรม เป็นสาเหตุ การที่เราเห็นคนที่ เฮ้ย คุณเป็นคนที่จะสามารถนำความรู้มาพัฒนาประเทศชาติ ประชาชนได้ แต่คุณยืนอยู่เฉย ๆ และก็ ดู คือ ดู ญาติ คนที่เป็นญาติพี่น้องนะอะ มารังแกกันเองอะ คือมัน รู้สึกมันแปลก ๆ นะ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8: 37)

“จนเค้าไปคบกับผู้หญิงคนนั้นอะ เค้าเปลี่ยนไปเลย ทั้งบ้าเค้าก็บอก เค้าก็ เหมือน บ้าเค้าเนี่ย เหมือนมองคนเป็น เค้าก็บอกเลยว่า ตั้งแต่คบกับหนูอะ มันดีนะ แต่พอมันยุ่งกับ ผู้หญิงคนนั้นนะ มันไปหมดเลย ทุกสิ่งทุกอย่าง ที่เคยดีไว้”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9: 25)

“คือ ช่วงนั้น ด้วย ด้วย ด้วยเหตุช่วงนั้นนะครับ ที่ว่า รู้ว่าไม่พยายาม ก็เพราะว่า เออ ตัวเองเนี่ย เป็นคนที่ไม่ถนัดสายวิทย์คณิตฯ แต่ไปเรียนวิทย์คณิต เพราะว่ามีความเชื่อว่า การเรียนวิทย์คณิตเนี่ยมันไปได้ทุกทาง ก็ทีนี้ก็ คิด คิดว่า ถ้าเรา เรารู้ปัญหาในส่วนนั้นเนี่ย มันคง จะเป็นปัญหา แต่มันก็ไม่ได้เป็นปัญหาที่ว่า ใหญ่โตนะครับ การเรียนวิทย์คณิตไม่ได้เป็นสิ่งที่ ผิด แต่เมื่อคิดว่าเป็นปัญหาที่ทำให้พื้นฐานเราไม่แน่น เหมือนที่เราจะไปต่อยอดตอนปลาย

เนี่ย ถ้าพื้นมันไม่แน่นมันก็ ปลายมันก็ อาจจะร่วงอะไรลงมาได้เนี่ยครับ ก็ทำให้ผมรู้ว่านี่คือ ปัญหาของผม ในการที่จะเข้าศึกษา ครับ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 10: 4)

“แล้วก็ ปัจจัยภายนอกก็คือ บางคน เพื่อนบางคนก็ล้อหนู เหมือน หนูเป็นคนมุสลิม บางคำหนุกก็ออกเสียงไม่ชัด ก็เลยทำให้ หนูไม่ค่อยกล้าแสดงออก”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 13: 3)

“อะไรที่ทำให้เราคิด ความรู้สึกน้อยใจ นื่องว่ามันอาจจะเป็นเพราะความสนิทสนมที่ มันไม่ค่อยเหมือนเดิมอะ เออ นื่อง ความรู้สึกน้อยนะ เพราะว่า เมื่อก่อนตอนที่อยู่หอ เราอยู่กัน สามคนไง แต่ว่าไม่ได้อยู่ห้องเดียวกันนะ อยู่หอเดียวกัน แต่ว่า เหมือนเวลาเราไปไหนมาไหน ตอนนั้นเราไม่มีรถมอเตอร์ไซด์ไงพี่ เออ เราก็จะไปกับเพื่อนอีกคนนึง แล้วเราสนิทกับเค้ามากไง มีปัญหาอะไร เค้าทะเลาะกับแฟน อะไรนี่ นื่องก็จะช่วย คุยกับเค้าตลอดอะ เออ นื่องก็ไม่อะไร นะ แต่เหมือนกับว่าพอย้ายไปอยู่อีกหอหนึ่งนื่องไม่รู้ว่ เออ อาจจะเพราะว่า การเรียนที่เรา ต่างกัน ระยะเวลา ที่เรามาเจอกันนั้นมันน้อยใจ เหมือนคาบที่เจอกันจริง ๆ คือวิชาเอก อะไร แบบเนี่ย ทำให้ว่า เออ เราพูดคุยกัันน้อย การพูดคุยกัันน้อยอาจจะเป็นส่วนนึ่งก็ได้”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 14: 15)

## จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

**2.2) สาเหตุของความทุกข์ใจ** คือ การที่ผู้ให้ข้อมูลรายงานถึงสาเหตุของความทุกข์ใจที่มาจากจิตใจของตนเอง เช่น ความรู้สึก ความเชื่อ หรือความคิดบางประการที่ทำให้เกิดเป็นความรู้สึกทุกข์ใจขึ้นจากรื่องราวปัญหาที่พบ

“สรุปสั้น ๆ เหรอคะ ก็คง คงจะบอกได้ว่า อืม บอกว่าอะไรดี สิ่งทั้งหมดที่มันเกิดขึ้น มัน มันเกิดขึ้นจากใจเราเองมากกว่าคะ ความคิดของเรา แต่ มันไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง ค่ะ...สำหรับหนูเลย ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น มันเกิดจากใจเราและตัวของเราเองอะคะ มัน เป็น ความคิด ที่เราคาดหวังมากกว่า ว่า คนอื่นจะต้องเป็นแบบนั้น แบบนี้นะ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3: 4,32)

“เพราะว่าตอนนั้น คิดตลอดว่าเราเป็นคนผิด มองตลอดว่าเราเป็นคนผิด คือ คือพูดง่าย ๆ ว่า เออ รักครั้งนี้ ฎุเป็นคนผิดอะ ทำไม ๆๆๆ ทำไมต้องทำแบบนี้ด้วยวะ เพราะตอนนั้นรู้สึกอย่างนั้นก็เลย ทำให้ร้องไห้ ร้องไห้ ร้องไห้แบบ ร้องไห้จริง ๆ เลยที่ผู้สัมภาษณ์ ร้องไห้เป็นปีอะ คือ สำหรับคนอื่นอาจจะไม่ทุกขณะ แต่สำหรับตัวเราอะ เราร้องไห้ มันทำให้เรา ร้องไห้ได้อะครับ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5: 33)

“โห มันก็เหมือน ไม่รู้ดี มัน มันทำให้หนูคิด แค่ว่าแค่ว่า เลิกโงะอะ มัน ทำให้หนูคิดว่า หู ที่ผ่านมานี้เราโง่มาตลอดเลยหรือ เราก็รู้ว่าเราโง่ แต่เราก็คงเข้าข้างตัวเอง ว่า รักมัน ผูกพันมัน”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9: 15)

“(ที่อิจฉา) ก็เพราะว่า เพื่อนเค้ามีในสิ่งที่เรายังไม่ได้ อะไรเงี้ยครับ...อืม ก็ จะพูดอย่างนั้นก็คงไม่ถูก ไซ้ ก็เหมือนประมาณว่า ผมก็รู้ตัวอยู่แล้วว่าแบบ คณะที่ผมต้องการเข้ามัน ไม่มีแอดมิชชั่น เอ้ย มันไม่มีรับตรง อืม แต่เพื่อนได้ไปก่อน เพราะว่าเค้ามีรับตรง...มัน เหมือนกับว่าเรา เราคาดหวัง กับอนาคต แล้วเรายังนึกถึง วิธี ที่จะเดินไปถึงเป้าหมายของเรา ไม่ออก อะไรเงี้ย มันก็ทำให้เราเครียด หรือว่าเรานึกออกแล้ว แต่เราก็ เรายังไม่ได้ทำ มันก็ทำให้เราแบบ เครียด อะไรอย่างเงี้ยครับ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6: 13,14,36)

“คือผมรู้สึกว่ไอ้โหม้มนั้ที่ผมแยกออกอะ มันยังไม่ ไม่ได้มาแบบชัดเจนขนาดนั้น ผม รู้สึกว่ เออ มันคือตอนที่ผมไปค่าย (วิชาเรียนจิตวิทยาวิชาหนึ่ง) ได้เหมือนกับ ได้ realize อีกครั้งว่ เออ ผมแบบ ผมปฏิเสธตัวเองเยอะมาก อะไรเงี้ย ปฏิเสธตัวเองเยอะมากจริง ๆ .. ผมอาจจะลืมไปมั้งว่แบบ การยอมรับตัวเองจริง ๆ แล้วอะ มันคืออะไร ไรเงี้ย แล้ว แล้วพอ มองภาพตัวเอง กลับม่าย้อนดูว่ เอ้ย เราทำไมต้องเกลียดตัวเองขนาดนั้น ทำไมถึงต้องมองตัวเองต่ำ แยะ ขนาดนั้น”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7: 31)

“ปัญหา คือตอนนั้นปัญหามัน ตอนก่อนบวชผมว่าผมโทษไปหมด โทษทุกอย่างเลย คือปัญหามัน มันคือทุกอย่างที่อยู่รอบตัวผมอะครับ แต่สุดท้ายแล้วพอมาบวชปุ๊บเลยรู้ว่า เอ้ย ความจริงปัญหามันอยู่ที่เราเอง มันคือตัวเราเองที่เป็นปัญหา เราเอาใจไปยึดติดกับสิ่งพวกนั้น มากเกินไป ถ้าวันนั้นผมไม่ยึดติดกับเค้า ผมก็ปล่อยเค้าไป แล้วก็ยอมรับว่าสิ่งนั้นคือสิ่งที่แม่ เค้าเลือก เพราะว่าเค้ารักลูกเค้า เค้าอยากให้อะไรที่ดีที่สุดสำหรับลูกเค้าเงี้ย ก็โอเค ทำใจ ยอมรับ เพราะว่า เค้าคงยังไม่แต่งงานตอนนี้อะไรเงี้ย ก็ เราก็ทำตามว่า เฮ้ย เราอยากให้แม่เค้า รู้ว่า เรามีอนาคต เงี้ยครับ ถ้าเราคิดได้ตอนนั้นก็อาจจะไม่ได้ไปบวชเงี้ยครับ แต่ถามว่า การไป บวชมันก็ทำให้ได้เห็นอีกมิติหนึ่ง อีกมุมมองหนึ่ง เยอะมากครับ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2: 29)

“น้ำว่าทุกข์ที่ สำหรับน้ำ ที่มัน เป็นสำหรับน้ำเลยนะคะ ทุกข์ น้ำว่า มันเป็นความตั้ง ใจ ตั้งใจของเรา แล้วไปตั้งใจกับคนอื่น ใจตั้งไว้กับเรา ไม่เท่าไรหรอก ใจตั้งไว้กับคนอื่นนะ คนอื่นต้องเป็นแบบนั้น คนอื่นต้องปฏิบัติกับเราแบบนี้ คนอื่นต้องช่วยเรานะ คนอื่นอย่า ปฏิเสธเรานะ ทุกอย่างที่เราผ่านมา ทุกความเจ็บปวด ทุกน้ำตา ทุกความน้อยใจ มัน น้ำว่า มันอยู่ที่เราตั้งใจมากกว่า ใจตั้งไว้กับตัวเองไม่เท่าไร มันอยู่ที่น้ำตั้งใจไว้กับคนอื่น ...มันแบบ คือความทุกข์น้ำ น้ำคิดว่าคือการตั้งใจของทุกอย่างอะ ตั้งใจ กำหนดไว้ ไม่ว่าจะเป็นคนอื่น หรือตัวเราเอง”

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4: 91,97)

“เราเรียนราชภัฏ คือช่วงนั้นความหวังของผมก็คือมหาวิทยาลัยรัฐแห่งหนึ่ง ผมอยาก ที่จะไปเรียนมหาวิทยาลัยรัฐแห่งนั้น หรือเราจะไปเรียนที่นั่นดินะ คือไม่เลือก ไม่ยึดคณะ จะ เรียนอะไรก็ได้แต่ขอให้ป็นมหาลัยตั้ง ใจครับ ตอนนั้น พอนั่ง คิด ๆ ก็ทำให้ผมคิดว่า เฮ้ย เรา กำลังหลงทาง ตอนนี้อยู่กำลังหลงทางอย่าง อย่างมาก เพราะว่า เรา ตอนนี้อยู่ไม่ได้ยึด อดุมการณ์ของเราแล้วที่เราจะเป็นครู แต่เรายึด คำพูดของคนอื่นเป็นหลัก...ถ้า ถ้ามันจะทุกข์ มันจะเกิดขึ้นจากการที่ เราไม่มีความมั่นคงในตัวเองครับ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 10: 17,27)



“มัน บ้านมันไม่ได้มีแค่เสาและอาคารโง่กะพี มันมีความทรงจำ ความทรงจำไม่ว่าจะเป็นการสูญเสียบุคคลที่เรารัก คนในครอบครัว หรือความทรงจำในเรื่องวีรกรรมอะไรของแต่ละคนที่ทำไว้ เจี้ยคะ มันก็เลยส่งผลให้เราแบบ รู้สึก(เสียใจ)...ปัญหา ความทุกข์ใจในชีวิตเรา ปัญหา ความทุกข์ ปัญหา ความทุกข์ ก็คือการสูญเสีย แต่ ความสูญเสียมัน เกิดจากอะไร ใช้มัยคะ ก็เกิดจากใจของเราเอง เราเลือกที่จะเก็บไว้เองคะ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8: 40,59)

“เหมือนกับ เรื่องพ่อใช้มัยคะ คือแต่ก่อนนะ คือ เกลียดพ่อ คือทุกคนนะ คือชอบเป่าหูว่า หนูเป็นคนดี พ่อจะรักหน่อย อะไรดี ความรู้สึกนะ แต่ แต่มันก็ใช้เพราะพี่น้องก็เห็น แล้ว ก็ น้องจะเป่าหูว่า ทำไมอะ อะไรดี พ่อไม่ชอบแล้วนะ พ่อเกลียดแล้ว ทำไมไม่ช่วยเค้าอะ ทำไมไม่ช่วยเค้า ทำงานโน้นทำงานนี้ พ่อสั่งทำไม่ทำ อะไรดี คือแต่ก่อนจะแบบ จะเจ็บอะ จะเสียใจ อะไรดี มันเหมือนกับ Id ทำงาน Id มันทำงาน Superego มาเลย มันมาเหมือนขัดแย้งกัน อะไรอย่างเจี้ยพี เออ แบบว่า เออ เราต้องกตัญญูนะ แต่เราเกลียด เราก็ต้องกตัญญู ตอนนั้นคือความรู้สึกแบบนั้น...ปัญหาในใจเรา มันเกิดจาก เราคิด เราคิด เราเก็บเรื่องนั้นไปคิดนะคะพี ทำให้ใจเราไม่มีความสุข ทำให้ใจเราเสียใจ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 12: 13,31)

“ที่ทำให้ใจเจ็บ อ้อ ก็ หนูคิดเยอะ หนูกลับ คิดอยู่นั่นนะคะพี โอ๊ย เคย เคยจะไม่เอาเรื่องการเรียนเลยนะ เคยคิดจะทิ้งเลยอะ ช่วงที่เกิดการ ที่หนูท้องเนี่ยคะ เคยคิดว่า เอ๊ย เดี่ยวถ้าเราบอกพ่อแม่ไปอะ เค้าก็คงไม่ทำบาปหรือมั่ง เค้าคงไม่ให้เราเอาออกหรือ หนู ถึงขั้นไม่ไปเรียนเลยนะ ช่วงนั้น หยุดสองวันมั้ง จนแบบ ไปเรียนมั่งก็ได้ ไรเจี้ย งานก็ไม่ส่งเลยนะ จนหนูไปบอกพ่อกับแม่เนี่ยแหละคะ มันก็ หนูก็ได้คำตอบแล้วก็ต้อง มาเหมือน ชีวิตกลับมาเหมือนเดิม แค่ว่าทำบาปไป มันก็ มันก็เป็นทุกข์อะคะ คิด คิด ความคิด มั่งคะ ที่พี่บอกว่าอะไรที่ทำให้ใจ(เจ็บ) มันเป็นที่ความคิดของเรา ความรู้สึกของเรา ที่มันทำร้ายใจของเรา เป็นภาพ เป็นสิ่งที่เราเจอ แล้ว ความหมกมุ่นที่อยู่กับมัน เจี้ยคะ มันเจ็บ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9: 61)

“คือเหมือนเรา รู้จักกันระยะสั้นด้วย รู้จัก คือใช้เวลาไม่กี่เดือนรู้จักกัน แล้ว คือเรายังไม่เห็นตัวตนที่แท้จริงของเค้า แล้วเราก็มอง คือตอนแรก ๆ เนี่ยก็คือ ตอนคบกันแรก ๆ ก็ จะเห็นเฉพาะด้านดีของเค้าค่ะ คือยังไม่ ด้านที่ไม่ดียังไม่ออกมา อะไรอย่างเงี้ยค่ะ ก็เลยมอง แคว่ว่า แบบ อยู่โรงเรียนเดียวกันด้วย แล้วก็แบบ เหมือน ใกล้ชิดกัน อะไรแบบเนี้ย ก็คิดว่า ถ้าเออ ต้องอยู่ เอาแบบ คนที่ใกล้ ๆ อยู่ใกล้ ๆ กัน พอห่างกันเดี๋ยวมันก็ ถ้าเลือกคนไกลเนี้ย ก็จะไป อีกแบบนึงอีก อย่างเงี้ยค่ะ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 11: 21)

“เวลาหนูจะทำอะไรแต่ละครั้งหนูก็ต้องแบบ คิดในหัว แบบ มัน มันคิดอยู่ตลอดเวลา ว่า เออ ต้องทำยังไง ๆ แต่ว่า เวลา เมื่อถึงจุด ๆ นั้น ทำจริง ๆ นั้น บางครั้งมันก็ ไม่เป็นตามที่เราวางแผนไว้ เออ แล้วก็ หลังจากนั้นหนูจะค่อนข้างเฟลนิดนึง... เพราะว่า เออ ทุก ๆ ครั้ง ที่ หนูทำออกมา มันไม่ได้เป็นดังใจที่หนูคิดอะค่ะ หนูคิดอีกแบบนึง แต่ผลออกมาเป็นอีกแบบนึง ค่ะ หนูก็เลยรู้สึกผิดหวัง ไซ้ ไซ้ค่ะ ไซ้ค่ะ หนูก็เลยรู้สึกเฟล (และไม่มั่นใจ)”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 13: 8,11)

“ตอนเนี้ย กลายเป็นว่า เอ้ย ทำไมวะ มันไม่เหมือนเดิมอะ ความรู้สึกเรากับเค้าไม่เหมือนเดิม น้องเป็นคนหวังพี่เค้าด้วยแหละ ความที่ว่า เออ เราสนิทมาก เรากลัวว่าใครจะมาสนิทกับพี่เค้ามากกว่าเรา คือ นั่นแหละ เราก็เลยแบบ หวง กลายเป็นว่าไม่ได้คุยกัน ไม่ บางทีเราก็คงไม่อยากจะตัดนะ แต่บางทีเราแบบ จะพูด ไม่รู้จะพูดยังไง เริ่มต้นตรงไหน”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 14: 47)

“มันหลายเรื่อง ผมเองก็ไม่ค่อยชอบที่รุ่นพี่ให้บังคับ มาบังคับเรานู่นนี่นั่น ทางคณะเองก็ชอบบังคับให้เรา ทั้ง ๆ ที่เราอยู่มหาลัยมันควรจะได้อิสรภาพกว่านี้ ด้วยความที่ตัวเราแบบ เป็นคนที่รักอิสระ แล้วเรามีความเป็นตัวของตัวเองสูงไงครับ แล้วไม่ชอบให้ใครมาบังคับให้ทำนู่นนี่นั่น...แต่ว่าเมื่อก่อนผมก็ ก็ ประมาดว่าเอาแต่ใจตัวเองอะครับ เป็นคนที่เอาแต่ใจตัวเอง อาจจะทำให้ตัวเองมาไกลแล้วก็ ทุกคนจะต้องแบบ รักเรานะ ทุกคนจะต้องให้ความสนใจ ให้ความดูแลเรานะ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 15: 8,58)

2.3) โทษของสาเหตุความทุกข์ คือ การที่ผู้ให้ข้อมูลตระหนักถึงโทษหรือความไม่เป็นประโยชน์ของสิ่งที่เป็นสาเหตุของความทุกข์ นำมาสู่ความตั้งใจที่จะจัดการกับปัญหาความทุกข์ตั้งแต่ต้นเหตุ

“ความไม่กล้าของหนูทำให้หนูคิดว่า หนูต้องกล้าให้มากขึ้น เพราะว่าอนาคตยังงัยหนูต้องเป็นครู หนูต้องแสดงบทบาทหน้าที่ของครู เหมือนว่า ไปยื่นหน้าชั้น ไปพรีเซ็นท์งาน อะไรแบบเนี้ยคะ ยังงัยก็หนูต้องทำให้ได้ ถ้าสมมติว่าวันนี้หนูทำไม่ได้ อนาคตหนูก็ต้องทำไม่ได้”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 13: 26)

“ไม่ค่ะ เพราะว่า ถ้าเราเก็บ (มาเป็นความแค้น) ก็เหมือนเราแบบ บั่นทอนชีวิต บั่นทอนจิตใจของตัวเอง เอาเรื่อง เอามาหมกมันแค่สิ่งเดียว ผู้เราทำชีวิตของเราให้ดี กว่านี้ ดีกว่าค่ะ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8: 16)

“ก็อย่างที่บอกไปว่าผม อัจฉามันที่ว่า มันมีรับตรง แล้วมันเสร็จกันไปหมดแล้ว อะไรเงี้ย ผมก็คิดไปว่า เออ แล้วอัจฉาแล้วมันได้อะไรวะ ก็คือแบบ ก็คือหลักสูตรเค้ามีรับตรง ก็คือมันทำอะไรไม่ได้ ก็ ก็ไม่จำเป็นต้องสนใจ อะไรเงี้ย”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6: 23)

“แต่ตอนนี้อะ ในอีกแง่มุมนึงอะคะพี่ ถ้าเกิดว่าเรายังเสียใจกับเรื่องนั้นนะ เราอ่อนแอกับเรื่องนั้นนะ คือครอบครัวอ่อนแอไปหมดเลย แล้วใครล่ะจะเข้มแข็ง ถ้าไม่มีเรา อะไรอย่างเงี้ยพี่...ไม่เวิร์คแล้ว คือทุกอย่างมัน มัน มัน มันเริ่มจะไม่ดีแล้วอะ การเรียน เทอมที่แล้ว อะ มันเริ่ม พอเราอ่านหนังสือมันเริ่มจะไม่ค่อย มันเริ่มจะไม่เข้าแล้วเพราะคิดถึงเรื่องนี้อะ คือเราทำเป็นยิ้มต่อหน้าเพื่อน ไรเงี้ย แต่ในใจอะ เราคิดถึงเรื่องพ่อยุ่นะ อะไรเงี้ย มัน มันเริ่มจะไม่ใช่แล้ว ไม่ใช่แล้ว เราารู้สึกว่าเรามองโลกในแง่ร้ายไปแล้ว อะไรเงี้ย มันไม่ได้ แล้วก็บวกที่ว่าแบบ เราเรียนจิตวิทยานะ เราจะอยู่แบบนั้นไม่ได้ เราจะต้องทำยังไงก็ได้ ต้องจัดการมันให้เร็วที่สุด อะไรอย่างเงี้ยคะ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 12: 14,18)

“พอผมมาคิดได้อีกทีว่า เออ ทำไมเราต้องทำตัวแบบนี้ด้วยอะ มันจะยังทำให้คนอื่นไม่ชอบเราไปใหญ่ แล้วคนอื่นจะมองเราว่าเออ เป็นคนที่แบบ เป็นเด็กก้าวร้าวอะครับ จนมี

คนบอกว่าผมอะ มองผมว่าเป็นคนก้าวร้าว เป็นคนที่แบบ นิสัยไม่ดี เอาแต่ใจตัวเอง โทษแต่คนอื่น แต่ว่าไม่ค่อยโทษตัวเอง ไม่เคยที่จะแบบว่า เคยจะปรับตัวครับ ยังไม่ปรับตัวเลยครับ แต่ว่าโทษคนอื่นไปแล้ว ไม่เคยที่จะ เฆี่ยนกับปัญหาจริง ๆ พอเจอปัญหาก็ก้อาที่ จะ หลีกหนีปัญหา เอาแต่โทษคนโน้นว่าเป็นคนผิด โทษคนนี่ว่าเป็นคนผิด ครับ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 15: 59)

“วันนั้นเราไปขอความช่วยเหลือจากคนที่เค้าปฏิเสธเรา เราทุกข์ ทำไม จำไว้วันะ วันนึงกูจะมีนะ กูจะไม่ มึงจะคอยดู คือมันจะมี มันไม่ใช่แค่ตั้งไว้อะ แต่พอเราได้รับปฏิเสธมา มันเหมือนเป็นความแค้นมาอีกอะ ซักวันกูมีนะมึงคอยดู มันไม่ใช่แค่ว่าตั้งไว้ คาดหวังไว้ แต่ มันเหมือนว่า ทำร้ายเรามากกว่านั้นอีก”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4: 93)

“ถ้าเราไปยึดติดกับมัน ยึดติดกับอดีตของตัวเองมากเกินไป เราก็คจะ perceive โลกได้ ได้จริงน้อยลง เข้าใจว่าเป็นงั้นนะ perceive ได้ ได้ เราจะอยู่กับสิ่งที่มันเป็นจริง ๆ ได้ น้อยลง ผมรู้สึกว่ โอเค ตัวผมเองอะ มี value ที่อยากจะ อยากจะเข้าไปในทุกโมเมนต์แล้ว เต็มอยู่กับมันได้จริง ๆ อะไรอย่างเงี้ยครับ ก็เลยพยายาม ที่จะละ แล้วก็เชื่อจริง ๆ นะ เชื่อจริง ๆ ว่าเราควรจะละ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7: 37)

“ส่วนมากหนูจะคิดเข้าข้างตัวเองนะ คนเราอะ ถ้าคิดเข้าข้างตัวเอง มักจะมองว่า มันเป็นอย่างงั้นนะ มันอาจจะดีขึ้นก็ได้ หนู เพื่อนชอบบอกว่าหนูโลกสวย บางทีคิดแบบ ชอบคิดในแง่ดี แบบเนี้ย หนูว่ามันก็ มันน่าจะเป็นไปได้มั้ง เงี้ย ซึ่ง มันเป็นไปได้”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9: 34)

“เวลาทำงานเราก็ต้องอยู่กับเค้า ถ้าสมมติว่าเรามาชอบคิดเล็กคิดน้อยแบบเนี้ย เวลาทำงานเราก็จะอยู่กันยาก ความรู้สึกน้องนะ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 14: 18)

### ประเด็นหลักที่ 3 การลงมือจัดการความทุกข์

การลงมือจัดการความทุกข์ คือ การที่ผู้ให้ข้อมูลได้รายงานถึงการจัดการกับความทุกข์และปัญหาที่เกิดขึ้น จากการรายงานของผู้ให้ข้อมูลพบว่าการลงมือจัดการกับปัญหาความทุกข์นั้นเริ่มต้นจากการที่ผู้ให้ข้อมูลมีความเข้าใจบางอย่างอันเป็นพื้นฐานไปสู่การเลือกวิธีในการจัดการปัญหานั้น นอกจากนี้ผู้ให้ข้อมูลรายงานถึงวิธีการลงมือจัดการปัญหาที่หลากหลาย ตั้งแต่ทางจิตใจความคิดไปถึงการลงมือทำ โดยในประเด็นหลักนี้ประกอบด้วยหัวข้อย่อยคือ ความเข้าใจอันเป็นพื้นฐานของการจัดการความทุกข์ การเตรียมใจให้พร้อมต่อการจัดการปัญหา การจัดการความทุกข์ด้วยจิตใจ และการลงมือเพื่อจัดการปัญหา

**3.1) ความเข้าใจอันเป็นพื้นฐานของการจัดการความทุกข์** หมายถึง มุมมองที่ผู้ให้ข้อมูลมีต่อการแก้ปัญหา การดำเนินชีวิต รวมถึงมุมมองว่าปัญหาและความทุกข์นั้นสามารถจัดการได้ที่ตนเอง ด้วย ความเข้าใจอันเป็นพื้นฐานนี้รวมถึงทัศนคติและมุมมองที่ผู้ให้ข้อมูลมีต่อการเผชิญปัญหาในชีวิต มุมมองที่มีต่อการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องดีงามของตน โดยประกอบด้วยประเด็นย่อยคือ มุมมองที่มีต่อการแก้ปัญหา มุมมองที่มีต่อการดำเนินชีวิต และ มุมมองการจัดการความทุกข์ที่ตนเอง

**3.1.1) มุมมองที่มีต่อการแก้ปัญหา** หมายถึง มุมมองที่มีต่อปัญหาและการแก้ปัญหา เช่น การมองว่าปัญหามีทางออก ปัญหาอยู่กับตนแค่ช่วงเวลาสั้น ๆ มองปัญหาให้เล็กลง มองว่าปัญหาเป็นโอกาส สามารถเรียนรู้บางอย่างได้จากการเผชิญปัญหา ซึ่งมุมมองเหล่านี้เป็นการมองปัญหาในมุมที่สร้างสรรค์ เป็นการมองธรรมชาติของปัญหาและการแก้ปัญหาด้วยความเข้าใจ

"ผมว่า ทุกวันนี้ ผมเหมือนอะไรก็ได้ เหมือนเราอยู่ไหนก็แบบถ้าเจอปัญหาอย่างเงี้ย หลบครับ แล้วมาเจอคนที่โตกว่าแล้วมามีปัญหากับเราเราก็หลบ เราก็หนีอมรับไป ทำให้แบบมอง โลกคือก็เฉย ๆ ธรรมดา เพราะปัญหามันทุกคนก็มีทางออกอยู่แล้ว ทำให้มองปัญหาเรื่องใหญ่เป็นเรื่องเล็กไปได้ ไม่หนีครับ หลบที่นี้ ไม่ปะทะดีกว่า คือนิ่งก็นิ่งครับ เขาจะว่าเราก็นิ่ง เพราะว่ามันดีกว่า รู้ว่า บางทีถึงเราจะถูก แต่เขาเหมือนเขาอาวุโสกว่า เราก็นิ่ง การทำงาน ถ้าเกิดเจอปัญหาในสังคมก็ ปัญหาอะไร

ต่าง ๆ ทำให้เรามองแบบมันง่ายขึ้น ถ้าเรา เหมือนว่า เหมือนโตขึ้น อายุจะทำให้เรา แข็งแรงด้วยตัวเอง ไม่ใช่เหมือนเด็กเมื่อก่อนพอมีปัญหาอะไรก็ท้อแท้"

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1: 34)

“ใช่ครับ ก็ เท่าที่พอดีอะครับ เท่าที่ มองให้(ปัญหา)มันเล็กไว้ก่อนครับ ผม มองอย่างเงี้ยครับ ถ้าเยอะก็ ผมไม่มีเวลาไปทำอย่างอื่น เพราะว่าผมคงอยู่แต่กับ ปัญหา ผมว่าปวดหัวตายเลยครับ...คือแบบ แทนที่จะแก้ปัญหา ก็ มันยิ่งทำให้แบบ มันนานนะครับ นั่งเครียด นั่งเหม่อ มันก็ มันนานนะครับ สุดท้ายก็ ยิ่งเครียดนาน มันก็ สุขภาพจิตมันหดหู่ มันยังบั่นทอนจิตใจเราไปเรื่อย ๆ ครับ ถ้าปัญหาเกิดเรารีบ แก้มันก็อาจจะ อืม ไม่กระทบจิตใจมากครับ ยิ่งสะสมยิ่งแบบ ใช้เวลาเยอะก็ ยิ่ง เครียดมาก ยิ่งหดหู่มาก ผมว่า...ต้องมองปัญหาให้ออก พี่ ผมว่า หลายคน อย่างที่พี่ บอกคือ ยึดติดกับเปลือกครับ แล้วเวลาแก้ปัญหาก็ แก้ไม่ถึงแก่น ก็คือแก้แค่เปลือก สุดท้ายปัญหาก็ยังคงอยู่ เพราะว่าถ้าเรามองเห็นปัญหานี้ได้จริง ก็แก้ถูกจุด ก็น่าจะ จบ จบได้เร็ว แล้วก็ทำให้ชีวิตเราดีขึ้นด้วยอะครับ...คือมันมีปัญหาอยู่แล้วครับ ทุกที่ ทุก ที่มีปัญหา ทุกเวลามันเกิดปัญหาขึ้นเรื่อย ๆ ครับ เพียงแต่ว่า บางปัญหา เราไม่ได้ไปยึดติดกับมัน มันก็เลยแบบ ดูเหมือนไม่มี แต่ความจริงมันมี เพียงแต่เรา ไม่ได้ยึดติด...ใช่ครับ ที่เหลือก็แค่จัดการกันไปตามเรื่อง ทำเท่าที่ทำได้ครับพี่ครับ ถ้า ทำเกินตัวก็ ปัญหาที่จะมาอีกครับ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2: 50,52,53,56,70)

“(ปัญหา)มันมีผลกระทบกับเราแค่ช่วงเวลาแค่นั้น ๆ มันไม่ได้มีผลกระทบ จนทำให้เราแบบว่า ล้มนะ เซนะ ใช่ เซ เซได้ แต่เราก็ต้องมีหลักของเราเอง ค่ะ ก็ เหมือนไม้ไผ่อะค่ะ มันก็จะลู่ลม ถึงมันจะเอนบ้าง แต่สักวันมันก็กลับมาตรง เหมือนเดิมได้ เงี้ยค่ะ...ก็เหมือนอยู่กับตัวเองไปสักพัก ก็บอก เอ้อ เรื่องแค่นี้ คน อื่นเค้าก็สามารถเป็นได้เหมือนกันนะ อะไรเงี้ยค่ะ มันก็ เหมือนมองในภาพกว้าง ๆ ไม่ใช่มีแค่ตัวเราแค่นั้นเดียว ค่ะ ก็พยายาม อยู่กับมัน”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3: 34,43)

“มันก็เป็น อาจจะเป็นเพราะว่า เออ อย่างคำว่าปัญหาเนี่ย มันก็ ผมบอกว่า มันเป็นปัญหา มันมีปัญหาสองแบบ ก็คือปัญหาของผม กับปัญหาแบบ จากคนอื่น goal ที่ไปไม่ถึง ก็คือ goal ที่มันไปแบบ เกี่ยวข้องกับคนอื่นมากเกินไป”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6: 38)

“ใช่ค่ะ คนอื่นเค้าอาจจะแบบ เจอปัญหาเยอะกว่าเรา อย่างเงี้ยค่ะ แล้ว เรา ไม่ได้เจอคนเดียวค่ะ ลองมองออกไปรอบ ๆ อะค่ะ ทุกคนมีปัญหาทุกคน แต่อยู่ที่ว่า ใครจะจัดการปัญหาของแต่ละคนได้ ไม่มีใครไม่เจอความเจ็บปวดในชีวิตหรอกค่ะ แต่อยู่ที่เราเรียนรู้จะอยู่กับมัน แล้วก็ เราอยู่กับมันได้ดีแค่ไหน...โอ๊ย เรียนรู้เยอะเลย ค่ะ คืออย่างแรก เราเรียนรู้เรื่องการแก้ปัญหา แก้ปัญหายังไง แก้ปัญหาในชีวิตเมื่อ เราเจอสถานการณ์อะไรค่ะ เราสามารถดึงตัวเองและก็ได้ดึงใจตัวเองออกจากอันนั้นได้ โดยที่เราไม่หนีปัญหา คือถ้าเราหนีปัญหา เราก็ มันไม่มีวันสิ้นสุดหรอกค่ะถ้าเราหนี ปัญหา แต่ว่าเราถอยมาก้าวหนึ่ง เพื่อเราจะสู้กับมันแล้วเรามาคิดทบทวนดูอะค่ะ แล้ว ก็บางครั้งมันก็สอนให้เราว่า การใจร้อนมันไม่ได้ช่วยอะไรกับเรา สู้ เราไม่หนีปัญหา จริง แต่เราหลุดลุไปถึงจุดนั้นเลยอะ มันไม่ได้แก้ปัญหาก็ดีขึ้นนะค่ะ เราต้องทำทุกอย่างอย่างมีสติ ค่ะ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8: 23,50)

“ความตั้งใจของผมตอนนั้นเนี่ย ผมว่า คนเราเนี่ย เอ่อ คือแม่ แม่ แม่บอกว่า ให้มองว่าทุกอย่างเนี่ย ที่เกิดขึ้น มันโชคดีครับ ไม่ว่าเรื่องนั้นจะเป็นเรื่องที่ดีหรือ ว่าเรื่องที่ไม่ดี ถ้าเรื่องที่ไม่ดีเกิดขึ้น ก็ขอให้เราโชคดี ถือว่า เราเป็นหนึ่งในร้อย เรา เป็นหนึ่งในพัน ที่ ที่ ที่คอย เค้าเรียกว่า อยู่ในสถานการณ์นั้นนะ เป็นหนึ่งในร้อยหนึ่งใน พันที่อยู่ในสถานการณ์นั้น เป็น เป็นส่วนที่ดีที่ทำให้ เป็นบททดสอบกำลังใจเราว่า เรายัง ใจแข็งพอหรือไม่ ครับ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 10: 12)

“ตอนแรกเลย อยู่ที่เราก็คือ คิด ว่าต้นเหตุมาจากไหน”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 11: 41)

“หนูคิดว่า ยังไง ๆ หนูก็ ก็ต้องเจอปัญหาอีก แล้วก็ หนูก็ต้องผ่านไปได้อีก หนูคิดว่า การที่คิดว่า มีปัญหาบ่อย ๆ แล้วต้องเจอกับปัญหาบ่อย ๆ มันทำให้ เอ่อ โลกมันมีด้นะคะ หนูคิดว่า ยังไงมันก็ผ่านไป คีย์เวิร์ดนี้ทำให้ เออ หนูรู้สึกสบายใจขึ้น มากเลยคะ... จากคนรอบข้างเอง แล้วก็ อีกหลาย ๆ คนที่เจอปัญหา คำก็มาเล่าให้ หนูฟัง หนูก็พร้อมจะ เอ่อ ฟังปัญหา แล้วก็ หนูก็คิดเหมือนกันว่า เออ โอเค คำก็ เป็น เราก็คือเป็นนะ เออ เราเป็นมนุษย์ปกติ ยังไงก็ต้องเจอ ปกติแหละ ใช่มั้ยคะ เพราะว่า ทุกอย่างนี้เป็นกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ ไม่มีใครไม่เคยเจอปัญหาละ ทุกคนก็ต้องเจอ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 13: 32,35)

“เออ แท้จริงแล้วว่า ปัญหามันแก้ได้ เพียงแค่เรากล้าที่จะเข้า กล้าที่จะเข้า เผชิญกับปัญหา”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 15: 51)

**3.1.2) มุมมองที่มีต่อการดำเนินชีวิต** หมายถึง มุมมองที่ผู้ให้ข้อมูลมีต่อการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงามและธรรมชาติของการมีชีวิต อาจสอดคล้องกับมุมมองที่มีของศาสนาหรือแนวคิดต่าง ๆ ที่ผู้ให้ข้อมูลยึดถือ โดยมุมมองดังกล่าวมีจุดร่วมคือ เป็นมุมมองที่เอื้อให้ผู้ให้ข้อมูลมีความยืดหยุ่นในการเผชิญกับความไม่เป็นตั้งใจ ความเปลี่ยนแปลง ความผิดหวัง ความไม่แน่นอนของชีวิต รวมถึงมุมมองที่สนับสนุนความมั่นคงในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงามตามแบบของตน

“แต่หนูก็ ไม่ได้แบบว่า เออ ต้องเป็นไปตามที่เราคิดนะ บางทีมันก็อาจจะไม่เป็นตามนั้นก็ได้ หนูยอมรับได้อะคะ กับสิ่งที่เกิดขึ้น...เอ่อ เวลาหนูบอกว่า มันก็ผ่านไป หนูพูดในใจนะคะ ไม่ได้พูดให้ทุกคนได้ยิน เพราะว่าหนูคิดว่า เสียใจในใจของเรา เนี่ยแหละ ดังที่สุด แบบ เอ่อ พยายามบอกตัวเองว่า เดียวมันก็ผ่านไป หนูก็คิดแบบ เอ่อ ทุกอย่างมันก็เบาลง แบบว่า เออ เดียวก็ผ่านไป เดียวก็ผ่านไป อะไรแบบเนี่ยคะ



ทุกอย่างก็ หนูคิดว่า การยึดติด มันทำให้เราเนี่ย ไม่มีความสุข เพราะว่า จะเป็นความสุขในอดีต หรือว่าความทุกข์ในอดีต ถ้าสมมติว่าเรายังยึดติดว่า โอเคเราต้องมีความสุขตลอดหรือว่าต้องมีความสุขตลอดเวลา เราก็จะจมอยู่แบบนั้นตลอดไป หนูพยายามปลอบใจว่า อะไรก็ตามเดี๋ยวมันก็ผ่านไปอะคะ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 13: 16,31)

“เหมือน ทำให้เรารู้ว่า แบบ เรา เรายังมีคนอื่นอีกนะ ไม่ใช่เราอยู่แค่ตัวคนเดียว ไม่ใช่เราทำอะไรคนเดียว คือ การทำอะไรมันก็ต้องมีคนอื่นด้วย ผมก็เหมือนแบบ มองว่า ก็มองว่า เราอยู่คนเดียวบนโลกไม่ได้อะครับ แล้วเรา อยู่คนเดียวบนโลกไม่ได้แล้วเราเห็น เราก็มองเห็นแก่ตัวไม่ได้อะ อืม มันก็ควรที่จะ มันควรที่จะให้ความช่วยเหลือคนอื่นด้วย ใส่ใจคนอื่น ครับ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5: 28)

“คือ สามปีผ่านมา มัน มันไม่มีคำว่าไปยึดกับคนอื่นแล้ว มัน จนแบบ มันช่วยเหลือตัวเองจนมาเต็มที จนแบบ สามปีที่ผ่านมามาตั้งแต่ปีหนึ่งยันปีสาม มันไม่มีคำว่า ความสำเร็จไปอยู่ที่คนอื่น ความคาดหวังไปอยู่ที่คนอื่น อยู่แค่ตัวหนู วันนี้หนูเหนื่อย หนูพัก หนูไหว หนูทำ ทำหนูมีกิน ทำไหวแคไหนทำไหวแค่นั้น มีแรงแคไหนทำแค่นั้น ทุกวันนี้มันมีแค่นี้...ที่เค้าคิดว่า มีเงินขนาดไหนนะ ถ้าตรงนี้มันไม่มีคำว่าความสุข หรือความที่ว่า เราอยู่กับความเป็นจริงอะ ถึงความเป็นจริงนั้นมันจะเป็นทุกข์ก็ตามอะ แต่เรามีความสุขกว่า เพราะว่ามัน มันโอเคกว่า”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4: 68,87)

“ใช่ ๆ ๆ เพราะว่สิ่งที เราไม่สามารถควบคุมคนอื่นได้ ไม่สามารถควบคุมอะไรได้เลย เป็นปัจจัยภายนอก อะไรเงี้ยครับ...คือ ใ่อทีบอกว่า ทำของเราให้ดีที่สุดอะ มันก็มาจากพุทธ เพราะว่าผมเชื่อในเรื่องของ กรรม เรื่องของไตรลักษณ์ กรรมกรรมในที่นี้หมายถึงว่า ทุกคนมันต้องรับผิดชอบผลลัพธ์ ของการกระทำของตัวเอง เออ มันก็คล้าย ๆ existential นิด ๆ ...ใช่ เค้าก็ต้องรับผลของเค้าเหมือนกัน การที

เค้าทำดีหรือว่าทำไม่ดีของเค้า แล้วก็ มีก็มีผลลัพธ์ตามมาเสมอ เพราะว่าคนบางคน  
เค้าแบบ ไม่ทำ แต่ว่าคาดหวังผลลัพธ์ที่ดี มัน มัน คือมัน อาจะยาก อาจะยาก...  
เออ ส่วนในเรื่องของ ไตรลักษณ์ อันนี้อย่างที่พี่พูด ว่าทุกสิ่งมัน เปลี่ยนแปลง เรา  
ไม่ได้เป็นเจ้าของอะไรสักอย่าง มันก็อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6: 47,51,54,55)

“ถ้าเป็นหลักธรรมที่อยู่ในใจก็คือ เคยใช้หลักธรรมของพระพุทธเจ้าเลยครับ  
อริยสัจ 4 เลยครับ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค เรารู้ต้นเหตุของทุกข์และ เรารู้  
วิธีการดับทุกข์และ แล้วพอเราทำมันก็โอเค ทำไม่พระพุทธเจ้ายังรู้วิธีการ ก็ยังทำได้  
เลย แสดงว่าเราก็ต้องทำได้ หลักนี้มาตลอด เหมือนพระพุทธเจ้าบอกว่าเดินทางสาย  
กลาง ใช่มั้ยครับ ผมเหมือนกันเลย ชิว ๆ เลย คือทางสายกลางคือแบบไม่ตึงมาก ไม่คิด  
มาก แล้วก็ไม่หย่อนมากคือไม่ใช่ไม่สนใจเลย”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1: 42)

“หลักของหนูเหวอคะ หนูก็ คิดว่า คนอื่นนะ ทำ ในสิ่งที่เราอยากให้ทำไม่ได้  
ขนาดตัวเราเองอะ ยังทำให้ถูกใจเราไม่ได้เลย ค่ะ ทุกวันเนี่ย ก็ เป็นอยู่แบบเนี้ยค่ะ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3: 35)

“อ่า เป็นความจริง ใช่มั้ยครับ ผมรู้สึกว่ เออ ไม่ ไม่ ไม่รู้เนาะ เมื่อก่อนผมไม่แน่ใจ  
ว่าผมมีความเชื่อแบบนี้อยู่แค่ไหน แต่ผมรู้สึกว่ โอเคเมื่อก่อนผมไม่ได้รู้อะไรแน่ชัด  
กับมัน แล้วก็ผมก็รู้สึกว่ผมได้เรียนรู้ ได้รู้แบบ คน เช่นว่าแบบ คนมัน มันก็มีถูกผิด  
มีอะไรพวกเนี้ย มันเป็นกลไกของโลก แล้วมันไม่มีอะไรที่แบบ ตายตัวอยู่ตรงนั้น มัน  
มีเหตุผล มันมีเหตุ แล้วก็ก็มีผลตามมา แล้วก็ก็มีผลต่อไป ทุกอย่างมันก็เชื่อม เชื่อม กัน  
หมด...ใช่ คือผม ผมเข้าใจว่มันไม่ใช่ว่าอยู่กับมันแล้วหลุดออกมาได้ ผมเข้าใจว่  
เนี้ยแหละคือธรรมชาติ เนี้ยแหละคือมนุษย์ หน้าทีของมนุษย์คือเกิดขึ้นมาแล้วก็ ทำ  
ให้มัน ทำให้มันคล่องจอง แล้วคุณก็จะเป็นอิสระไปจากมันด้วยตัวของตนเอง”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7: 49,51)

“ธรรมะใช้มีัยคะ ธรรมะก็จะมองให้เราไปในเรื่องธรรมชาติ มองให้เราเห็นว่า ทุกอย่างถ้าเราดำเนินชีวิตอย่างมีสติ ไม่ประมาท เราก็จะสามารถใช้ชีวิตตรงเนี้ย ในทุกวันได้อย่างคุ้มค่า ใช้มีัยคะ แล้วก็ มองว่า อย่างเช่นเรื่องการสูญเสีย เรานำมาปรับใช้ว่า ร่างกายของเราอะคะ ทุกอย่างมันมีการเกิดแก่เจ็บตาย มีการผุพัง มีการอะไร ร่างกายไม่ได้อยู่กับเราตลอดเวลา ทุกอย่างเป็นรูป เวทนา วิญญาณ สังขาร อะไรประมาณนี้นะคะ และก็ ทำให้เรามองว่า การที่เรา สูญเสียบางอย่าง มันเป็นเรื่องธรรมดา ไม่เจอกับใครคนใดคนหนึ่งก็ต้องสูญเสียอยู่ดีคะ อยู่ที่เราจะเลือกใช้ชีวิตทุก ๆ วัน และก็ใช้เวลาในทุก ๆ วันได้มากแค่ไหน เรื่องเวลานี้สำคัญมากคะ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8: 73)

“เนี้ยก็คือ เราไม่หวัง ว่าเราทำดีแล้วต้องได้ดี แต่เหมือน ทำดีได้ดีคือเราหวังว่าเราจะได้ดี แต่ทำดี ดี ก็คือ ทำดีแล้วดีแน่นอนคะ ก็คือแบบ ถ้าเราคิดดี พูดดี ทำดีกับใครไปแล้ว ต่อให้เค้าจะแบบ ไม่ ไม่แบบ ยังไงกับเราอะ คือ มองเราไปอีกด้านนึงอะ แต่เรา คิดแล้วว่าเราทำดีที่สุดแล้วคะ ก็ เราก็จะมีความสุข”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 11: 44)

“ส่วนใหญ่(แม่)เค้าจะเล่าเรื่องนปี อะไรเงี้ย นปีก็ เรื่องนั้นแหละ เรื่องที่นปีไปมัลลยิด และก็โดนคนแก่คนนึงทำร้ายทุกอย่าง ทำร้าย อะไรอะ ปาก้อนหิน ทำร้ายทุกอย่าง แต่นปีก็ยังเดินไปมัลลยิดตลอด อะไรเงี้ย แต่พอวันนึง ผู้ชายคนนั้นนะ เค้าแก่ เค้าป่วย อะไรเงี้ย แต่นปีก็ไปหาเค้า อะไรเงี้ย ก็ได้คิดว่า เออ นปีอะ เค้าอดทนมากเลยนะ ที่แบบ เข้าใจเรื่องราวอะไรที่มันเยอะกว่าเราอีก ของเราแค่เลี้ยงนปีของเค้าเอง ทำไมเราอยู่ไม่ได้ อะไรประมาณนี้ ไซ้ ไซ้ เค้าใจดี”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 12: 39)

“ผมชอบ ชอบคำพูดของท่านพุทธทาสมากเลยนะ ก็คือว่า การเกิดมาคือ การเกิดมาเพื่อทำหน้าที่ การทำหน้าที่ในตรงนี้คือการรับผิดชอบหน้าที่ที่มีก็คือ รับผิดชอบต่อตนเอง และก็รับผิดชอบต่อผู้อื่น ทำหน้าที่ต่อผู้อื่น ตัวผมเองก็คือ เรา

เป็นนักศึกษา ก็คือตั้งใจเรียน เป็นลูกที่ดีของพ่อแม่ เป็นเพื่อนที่ดีของเพื่อน เป็นลูกศิษย์ที่ดีของอาจารย์ และก็เป็นน้องที่ดีของพี่ มันก็ทำให้ผมได้ตรงนี้มา”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 15: 92)

“แล้วก็ทุกอย่าง อ่า เหมือนกับ อ่า แบบ คำสอน(ของศาสนาอิสลาม)อะไรต่าง ๆ ที่ศาสดาหนูได้ทำไว้ หนูก็พยายามจะปฏิบัติตาม แล้วก็ หนูคิดว่า ก็ ก็ในเมื่อคนก่อนหน้านี้ก็ผ่านไปได้ หนูก็ต้องผ่านไปได้เหมือนกัน หนูยึดศาสนาแล้วก็คำสอนนะค่ะ ในการดำเนินชีวิต...คำสอนยังงี้บ้าง เออ คือ ทำดีได้ดีนะค่ะ ของหนูก็มีเหมือนกัน เพราะว่าหนูเชื่อว่า ยังไงซะ ถ้าสมมติว่าหนูทำดี หนูก็ต้องได้ดี ไม่วันนี้ก็พรุ่งนี้ ไม่พรุ่งนี้ก็มะรืน หนูคิดว่ามันต้องได้ดีซักวันนะค่ะ...ใช่ค่ะ ผู้ครุฑฯยอมโดนทดสอบ ใครที่พระเจ้ารัก คนนั้นก็ ต้องโดนทดสอบอยู่แล้ว เพราะว่า ทดสอบ อ่า ความอดทนของเราด้วยค่ะ ว่า ถ้าสมมติว่าคนที่ทนไม่ได้ แสดงว่าความศรัทธาหรือว่าอิหม่ามของเค้าเนี่ย อ่า ยังต่ำอยู่”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 13: 37,38,39)

**3.1.3) มุมมองการจัดการความทุกข์ที่ตนเองคือ** มุมมองที่ผู้ให้ข้อมูลมองว่าปัญหาและความทุกข์ที่เกิดขึ้นมีส่วนที่สามารถจัดการได้อยู่ที่จิตใจความคิดและพฤติกรรมของตัวผู้ให้ข้อมูลเอง สามารถจัดการกับความทุกข์ได้หากมีการจัดการกับบางอย่างในใจ รวมถึงมุมมองที่ว่าความสุขความทุกข์และชีวิตจะเป็นอย่างไรก็มีส่วนที่ขึ้นอยู่กับจิตใจและการกระทำของตนเองเช่นกัน

“จริง ๆ มันก็ไม่ ไม่เชิงอย่างนั้นนะครับพี่ คือผมไม่คิดว่าจะต้องจัดการกับอารมณ์ของตัวเองเท่าไหร่นะ แต่ว่า มองไปที่ปัญหา ว่า เรามีปัญหาอะไรอยู่ในใจมากกว่า ว่า เออ เวลาผมวิตกกังวลเนี่ย แสดงว่ามันต้องมีอะไรซักอย่างอยู่ในใจ ปัญหาอะไร ผมก็มองไปที่ปัญหา แล้วก็ หาวิธีแก้ปัญหามากกว่า ผมไม่เคยมานั่งคิดว่า เฮ้ย แล้วเราจะหายวิตกกังวลได้ยังไง แต่ผมมองลงไปว่า เรามีปัญหาอะไร แล้วเราจัดการปัญหานั้นยังไงดี...คือ เรา จัดการกับการกระทำของตัวเอง คือเวลาถ้าเราทำเรื่องที่ดีที่สุดของตัวเองไปแล้วอะ เออ ผลตอบรับมันก็จะกลับมาที่ตัวเอง ใน

ขณะเดียวกัน คนอื่น ๆ ถ้าเค้าไม่ทำสิ่งที่ดีที่สุดในชีวิตเค้าละ เค้าก็ต้องยอมรับผลลัพธ์จากการกระทำของเค้าเองด้วย อันเนี่ย มันเป็นสิ่งที่เราไม่สามารถเข้าไปสอดแทรกได้ ถ้าจะพูดให้ถูก”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6: 49,52)

“เราก็มารู้ว่า เออ แคตัวเราเท่านั้นละครับ ที่จะปรับเข้าหาคนอื่น ไม่ใช่จะทำให้ไม่พอใจใครแล้วจะให้เค้ามาปรับตัว เพราะว่าด้วยความแตกต่างระหว่างบุคคล มันเป็นไปได้ที่จะให้ทุกสิ่งทุกอย่างมันเป็นไปได้ตาม ตามตัวเราคาดหวังไว้เสมอ เพียงแค่ว่าเราสามารถที่จะยอมรับ และก็ปรับตัวให้ได้ อยู่ให้ได้ ปรับหลังคมาตรงนี้ ไม่ใช่ที่เราเองจะ จะทำอะไรก็ตามใจเราทุกอย่าง เราก็ต้องมองคนรอบข้าง... สองอย่างที่ผม ใช้นี้คืออดทนกับปล่อยวาง กับทุกสิ่งทุกอย่างที่มัน มันเกิดกับตัวเรา และถ้ามันมีปัญหา ก็คือให้เราเผชิญกับมัน อย่าไปหลีกเลี่ยงมัน แต่ที่จริงแล้วปัญหามัน มันแก้ปัญหาก็ได้ ครับ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 15: 44,83)

“ความรู้สึกว่าเรามองแล้ว ถ้าเราเป็นทุกขอะ หนูคิดว่ามันไม่ดีนะ แต่ถ้าเราทำแล้วอะ มันสบายใจอะ แล้ว คนอื่นไม่ได้เดือดร้อนเนี่ย หนูว่ามันเป็นในทางที่ดีค่ะ สอง หนูต้องเลือกในทางที่ดี ทำอะไรก็ได้ที่ไม่ทำให้คนรอบข้างเดือดร้อน อย่างยิ่งเลย พ่อแม่เนี่ย เราห้ามทำให้เค้าเดือดร้อน เราต้องมุ่งไปในทางที่ดี เพราะหนูทำผิดพลาดมาเยอะ เยอะจริง ๆ ...อย่างที่สองก็ แสวงหาแต่ สิ่งดี ๆ อะคะ ถ้าอันไหนไม่ดี หนูจะไม่เลือก หนูจะไม่เลือกทำเลยอะคะ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9: 77,78, 79)

“ความสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ ไม่ส่งผลนะคะ เพราะว่า เราไม่เอาเรื่องของตัวเองไปเชื่อมโยงกับเรื่องของคนอื่น เรื่องของเราก็คือเรื่องของเรา เรื่องของคนอื่นก็คือเรื่องของคนอื่น ยังไงเราก็ต้องใช้ชีวิตให้เป็นปกติ แล้วก็ ถ้าไม่อย่างนั้นเราจะไม่มีวันได้แตะความสุขแน่เลยคะ...อย่างเรียนจิตวิทยาเนี่ย ก็จิตเป็นนายกายเป็นบ่าว ทุกอย่างมัน

เป็นตัวเหนี่ยวนำของเราหมดอะคะ ถ้าเราไม่เก็บมาคิด ไม่เก็บมาไว้ในใจ มันก็ไม่ทุกข์ แต่ถ้าเราคิดนู่นคิดนี่ เก็บไว้ในใจ มันก็ทุกข์ แล้วมันก็ทำให้เราทำอะไรไม่ได้”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8: 21,60)

“เรื่องแรกผมว่าเป็นเรื่องของ ของการโวยวาย ครับผม คือ พอเกิด เหตุการณ์นี้ขึ้น ผมโทษนะ เทียวโทษว่า เอ้ย เนี่ย โทษสิ่งนั้นสิ่งนี้ ตอนนั้นผมไม่ได้ มองว่าผมผิดนะครับ ผมมองว่าคนนั้นผิด คนนี้ผิด ก็เลยแบบ พอเรามองอย่างเงี๊ไรก็ เหมือนกับอคติกับพวกเค้าด้วยครับ ก็เลยแบบ ไปกันใหญ่ครับ ทีนี้ก็ สุดท้ายปัญหาที่ มันน่าจะแก้ง่าย ๆ ก็ มันยิ่งยากไปใหญ่อะครับ ยิ่งอคติยิ่งไปกันใหญ่ครับทีนี้ครับ ยิ่ง แบบ โห เราก็อิงทุกข์ บางครั้งเราแบบ เราพูดไม่ได้อะครับ เช่น แบบ พูด ว่าเค้าเงี้ย ครับ มันสะใจแค่ชั่วครู่ครับ แต่อ้อหืม แต่ปัญหามันยิ่งเพิ่มขึ้น ๆๆ ไปใหญ่ครับ ทีนี้ ครับ แก่ที่ตัวเองครับ ปล่อยไปครับ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2: 35)

“ใช่ ๆ คือ พอ พอเมื่อ พอเมื่อมันเกิดปัญหานี้ขึ้นมา ผมก็ ไปอ่านหนังสือ ของ ของท่าน ว.วชิรเมธีนะครับ ท่าน ว.ก็เขียนไว้ว่า คนเรานี้คือมันต้องรู้จักตัวเอง ครับว่า ใจตัวเองอยากเป็นอะไร ผมก็นั่งทบทวนครับ...ทีนี้ผมก็เลยบอกว่า เอาอย่างเงี๊ ตั้งสติใหม่ คิดใหม่ ก็พอผมคิด ๆ ผมก็บอกว่า มันทำให้ ผม แม่ แม่ แม่บอกว่า คนเรา จะอยู่ที่ไหน ไม่ว่าจะเรียนที่ไหน มันอยู่ที่คุณภาพและคุณค่าของคนที่จะเรียน และก็ เป็นคำพูด ที่แม่สอน ตั้งแต่เล็ก ๆ นะครับ ให้ผมท่องทุกวันจนมาถึง จนมาถึงวันนี้ ท่านบอกว่า จงทำวันนี้ให้ดีที่สุด แล้วท่านก็ ไม่รู้เอากลอนมาจากไหน ก็ต่อ ๆ เป็น กลอนกระชัว ๆ จงมองไปข้างหน้าอย่าถอยหลัง ทำพลาดพลั้งเกิดทุกข์เริ่มต้นใหม่ วันนี้นั้นยังมีอยู่ต่อไป นี่คือใจผู้ไม่ท้อต่อชะตา ให้วันวานเป็นบทเรียนที่เพียรรู้ ดีต้อง อยู่คู่กายเอาไว้หนา ที่สำคัญเคยท้อทุกข์ลุกขึ้นมา สุดท้ายอ้าแขนรับกับโชคดี อันนี้ เป็นสิ่งที่แม่ให้ผมท่องมา”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 10: 16,18)

“น้องคิดว่านะ บางทีมันเป็นที่เรานะแหละ เราก็อย่าไปสนใจ เป็นที่เรา แก้วที่เรา จบที่เรา มันก็ดีกว่าที่แบบ โวยวายแล้วแบบ ไม่คบกับเพื่อนไปเลย ไม่ยุ่ง แล้วอยู่คนเดียว บางทีมันก็ไม่ใช่อะ อืม ลังคมมัน มันไม่ได้ฝึกให้เราอยู่คนเดียว”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 14: 69)

“คือแบบ ทุกอย่าง ทุกเหตุการณ์ที่เข้ามามันทำให้น้ำแบบ รู้สึกว่า เราต้องทำอะไร เรา เราอยากได้แบบไหน เราอยากดีขึ้น เราอยากมีเงินใช้ เราต้องอะไร เราต้องทำ เราไม่สามารถโทรไปขอเค้าไป โทรไปขอ มีประโยคแบบนี้มา คือ คือพอเราทำมามาก ๆ อะ ทำจนพอให้เราอยู่รอดได้อะ เราก็จะมองย้อนกลับไปคิดในเหตุการณ์ที่มัน มันเคยสะกิดใจเรา มันเป็นทั้ง เป็นแบบ แรงแบบตาลใจ เป็นตัวเตือนสติเรา มันเป็นอย่างไรทุก ๆ อย่างแหละ...เราจะมองย้อนกลับไปว่า มันไม่มีใครอะ มาคอยช่วยเหลือเราได้ตลอดเวลาหรอก ถ้ามันไม่ใช่ตัวเราอะ เป็นคนไปเริ่มก่อน หรือช่วยตนเองจนแบบ เต็มที่ก่อน”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4: 57,58)

“ถ้าเป็นแกนในการดำเนินชีวิต ผมยึดคำหนึ่งมาตลอด ที่ผมยึดมาตลอดก็คือ ทำตัวเองให้กับที่เขาไวใจเรา คือ ทำตัวเองให้สมกับที่เขาไวใจเรา หมายความว่า ก็ทำตัวเองให้ดี แล้วก็อยู่แบบว่าเป็นดอกจាំปีอะครับ ที่คิดมาตลอดคือ เป็นคำสอนของอาจารย์อะครับ ทำตัวเองให้เหมือนดอกจាំปี ที่แบบอยู่ตรงไหนก็หอม ก็คือไม่ค่อยสนใจอะไรใคร เพราะว่าสุดท้ายแล้วมันก็อยู่ที่ตัวเราเอง ก็ไม่ต้องสนใจใคร ใช่มั้ยครับ ผมเป็นคนี่คิดแบบว่า เพื่อนคบได้ทุกอย่าง เพื่อนดีไม่ดีคบได้หมด แต่ว่าอยู่ที่ผมว่าจะเลือกเดินตามทางคนไหน แบบนี้ครับ...ใช่ครับ อยู่กับตัวเราเอง แก้ปัญหา กับตัวเราเอง สุขทุกข์อยู่ที่เราทุกอย่าง ไม่มีใครมาช่วยเลย ลำบากก็อยู่คนเดียวเลยทุกอย่างเบ็ดเสร็จก็คือตัวเราเอง”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1: 33,37)

“ใช่ ๆ ครับ คือ เราดีที่สุดใน เราทำได้เท่านี้แล้วอะ อืม อะไรจะเกิดมันก็ต้องเกิดอะครับ ก็ ก็มองอย่างงั้น แล้วแบบ ใจคนอื่น เราจะไปเปลี่ยนได้ยังไง ลู้เรา เปลี่ยนใจตัวเองไม่ดีกว่าเหรอ ครับ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5: 44)

“คือ ความทุกข์เนี่ย มันสามารถเกิดได้ทุกคน คือ บางคนก็เกิดระยะสั้น ระยะยาว แต่อยู่ที่จิตใจของเรามากกว่า ว่าเราอะ จะจัดการกับมันยังไง”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 11: 38)

“คือเราเรียนจิตวิทยาไข่ม้อยพี่ ผมผม ก่อนที่ผมจะเป็นประมาธเนี่ย ผมอินมากเลยกับเรื่องการแบบ เออ ปล่อยวางตัวเอง กับเรื่องของการแบบ การ โลกมัน เป็นยังไงมันอยู่ที่มุมมองเป็นลิ่งสำคัญ อะไรเงี้ย แล้วผมก็พยายามจะ จะปรับตรงนี้นะ คือผมมองว่าแบบ เฮ้ย ไปปรับรอบตัวอะ มัน ไม่จำเป็น คือใจ ถ้าใจมันได้มันก็ไปเอง ไรเงี้ย”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7: 24)

3.2) การเตรียมใจให้พร้อมต่อการจัดการปัญหา คือ การที่ผู้ให้ข้อมูลรายงานถึงวิธีการต่าง ๆ ที่ใช้เตรียมคุณภาพจิตใจของตนให้พร้อมต่อการจัดการปัญหาที่ตนกำลังเผชิญ โดยผู้ให้ข้อมูลจะรายงานถึงกระบวนการเตรียมคุณภาพจิตใจที่หลากหลาย โดยมีจุดร่วมคือ การทำให้ความทุกข์ที่รบกวนใจสงบลง ผ่านวิธีที่หลากหลาย เช่น คุยกับเพื่อน ทำสิ่งที่ชอบ หยุด-ใช้สติ-เตือนหรือข่มใจตน จากการจมกับความรู้สึกหรือความคิดอันเป็นทุกข์ ย้ายใจมาจดจ่อกับภาระหน้าที่หรือกิจกรรมที่ทำอยู่ของตน ทำใจเป็นสมาธิให้ความทุกข์ที่รบกวนจิตใจสงบลง น้อมนำใจให้เกิดความมุ่งมั่นและมั่นใจที่จะก้าวผ่านปัญหา

“เราต้องมีวิธีการ วิธีการจัดการนะค่ะ น่าจะอย่าง อย่างที่เล่าบอกว่า ถ้ามีปัญหา ไข่ม้อยอะ ที่หนูเจอปัญหาอะไรเงี้ย หนูก็ต้องเล่าให้เพื่อนก่อน อะไรเงี้ย มันทำให้ มัน มันได้นิดนึง แล้วหละ มันสบายใจได้นิดนึง เบาลงนิดนึงแล้ว อะไรเงี้ย แต่ปัญหานั้นมันก็ยังคงอยู่แหละ



แต่เราก็ สบายใจขึ้นไง...ใช่ (เมื่อสบายใจขึ้นปัญหาจากลีดา) เหมือนเป็นลีสน่ะ เราพร้อมที่จะไป จะไปจับมันละ เราพร้อม อะไรคะ ใช่ ตอนแรกเป็นลีดา ไม่อยากเข้าหาเลย”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 12: 33,34)

“แต่ผมก็รู้สึกว่ เออ มันยังตายไม่ได้อะ ยังไงก็ยังไม่ตายไม่ได้ อะไรเงี้ย ผมก็พาตัวเองออกไป หุยนะ ตอนนั้นผมหยุดเลย ผมแบบ พอดาวนั้นขนาดนั้นนะผมหยุด ทันทีเลย แล้วผมก็พาตัวเองออกไป ไปหาเพื่อน ไป ไปพยายามที่จะรื้อฟื้น ความคิด ความ เชื่อของเรา อะไรเงี้ยครับ แล้ว แล้วก็ใช้เวลาอยู่พักนึงเลย อยู่กับตัวเอง คิดกับตัวเอง แล้วก็คิดว่า เออ เฮ้ย เรา เราทำอะไรได้บ้าง...แล้วก็ ก็เลย แล้วก็เลย ค่อย ๆ ค่อย ๆ แข็งกับตัวเอง คือไม่ยอมรับอะ ยังไงก็จะไม่ยอมให้ตัวเองรู้สึก รู้สึกว่ามันโอเคแล้ว จนกว่าเราจะออกไปจากตรงนี้ได้ ถึงจะยอม”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7: 21)

“หนูก็เลย หยุดความคิดตัวเอง มันก็ มันก็มีบางช่วงที่ว่า มัน หลุดขลิกลงมาบ้างอะ ค่ะ แต่มันก็ เออ มันก็แค่คิดเนาะ มันก็เป็น คำเรียกว่าอะไรนะ ใจ มันก็เป็นแบบนิ่ง เดี่ยวมัน ก็หาย ค่ะ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9: 63)

### จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

“ตอนแรก ๆ หนูเข้ามามหาลัยรู้สึกว่ โลกมันกว้าง แบบ หลายอย่างที่หนูยังไม่เคยทำ แต่ แต่พอได้ลองทำหนูก็คิดว่า หนูต้องทำได้ หนูต้องทำได้ แบบเนี้ย พยายามบอกตัวเองบ่อย ๆ อะไรแบบเนี้ยค่ะ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 13: 28)

“ก็ สมมติทุกอย่างก็จัดจ้อยอยู่ที่การเรียน ค่ะ ก็ต้องบอกว่า เมื่อเราย้ายใจมาสิ่งหนึ่งแล้ว มันก็จะไปจัดจ้อยอยู่กับสิ่งนั้น แล้วสิ่งที่เป็นอดีตเราก็ละไป ค่ะ ใช่ค่ะ คือ เป็นประโยชน์ต่อเราด้วย”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8: 35)

“ผมเหรอครับ จริง ๆ ผมเป็นคนที่ถ้าเกิดมีความเครียดผมจะชอบขับรถไปตามวัด  
เครียด ๆ ก็นั่งอยู่ตามวัดระฆังเงิน โกลั ๆ แล้วก็หา คนสักคนที่คอยฟัง แต่ส่วนมากก็กำลังใจ  
จากเพื่อนดี... ก็แบบสบายใจขึ้น เช่น เราไปวัด เวลาที่เครียดหนัก ๆ ไม่ใช่เรื่องนี้นะครับ เรื่อง  
อื่นที่มันเคยมีอะ ก็ไปวัดระฆังเลย ไปสวดมนต์กับเขาจนทำวัดเย็นอะครับ มันรู้สึกว่างสบาย  
เหมือนเราได้คุยกับพระ พระประธาน อย่างน้อยก็มีคนฟังเรา”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1: 15,16)

“คือนั่งสมาธิตลอด แล้วแบบ รู้สึกว่าจิตใจมันนิ่งแล้วก็สงบมากขึ้นนะค่ะ คือไม่ ไม่  
ส่วนใหญ่พอปัญหาเข้ามาเนี่ย ไม่ค่อยไปคิดต่อว่าแบบ มันต้องยังไงนะ ถ้ามันเกิดเหตุอย่างนี้  
ขึ้นเราต้องทำยังไงนะ แบบ มีสติก่อนแล้วค่อยไปทีละสเต็ปมากกว่าค่ะ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 11: 42)

“ก็จะพยายามใจเย็น เวลาเราเจอเหตุการณ์นี้ เพราะปกติเป็นคนใจร้อนค่ะ คือเห็น  
แล้วมันไม่ได้อะ มันต้องหาเหตุผลมาหักล้าง ไม่ใช่เราเดินไปแล้วเราปิดหัวเขานะคะ คือเราหา  
เหตุผล ว่าสิ่งนี้ ทำไมต้องเป็นอย่างนี้ เพราะอะไร แล้วทำแล้วมันได้อะไร พยายามมาหักล้าง  
ให้ได้”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8: 26)

“ออกจากจุดเดิม ๆ ไป ไปสู่สิ่งแวดล้อมใหม่ ๆ ก็ มันทำให้เรารู้สึกสงบขึ้น แล้วก็  
ไม่ได้ยึดติดกับอะไรเดิม ๆ อะครับ... ยังเศร้าอยู่ครับ พอเริ่มคุยกับเพื่อนบ่อย ๆ มันก็เริ่ม  
คลายเครียดด้วยครับ มันก็ แล้วสิ่งที่คุยกันส่วนมากก็ไม่ได้เป็นเรื่องแบบ บ่นเท็งอะไรครับ ก็  
เป็นเรื่องแบบ หลักธรรม เรื่องอะไรก็ครับ ส่วนมากผมก็จะไปรู้จักกับเพื่อนมากกว่าครับ  
อย่างเช่นเรื่อง อจินไตย ผมก็ อะไรคืออจินไตย คำก็คุยกัน ผมก็นั่งฟัง มันเป็นเรื่องแปลก ๆ  
ใหม่ ที่ไม่เคยได้ยินอะครับ มันเลยน่าสนใจ แล้วก็ มันมีเรื่องอย่างนี้ด้วย อะไรเงี้ย”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2: 25,26)

“เวลาหนูแบบ เอ้อ เวลาหนูมีปัญหาไรแบบนี้หนูชอบพาตัวเองไปออกกำลังกาย  
อย่างเมื่อก่อนหนูก็ออกกำลังกายประมาณ 30 นาที หนูชอบ รู้สึก อิม สดชื่น เวลาอาบน้ำหนู

รู้สึกได้ว่ามันสดชื่นจริง ๆ ...ทำไปเรื่อย ๆ แล้วก็ หาอะไรทำที่รู้สึกว่ายบายใจขึ้น อะไรแบบ เนี้ยคะ ออกกำลังกาย ฟังเพลง อะไรแบบนี้คะ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 13: 10,18)

“พอตอนใจมันคิดไปเองเจ๊ แล้วเราก็ค่อยดึงมันกลับมาว่า เออ ไม่มีอะไรหรอก มัน ยังไม่ได้เกิด เออ ให้มันเกิดก่อน ยังเจ๊ครับ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5: 46)

“น้องแบบ ราคามันบางที น้องจะเป็นคนที่ว่า บางทีเราเครียดนะ แต่พยายามว่า เออ ปล่อยวาง วาง พยายาม แบบ ไม่สนนะ เอาอย่างอื่นมาคิด พยายามเอางานมาทำ เอา อะไรมาทำ แต่ว่า ขอแบบ เบรคก่อน ที่จะทำงาน น้องจะเป็นแบบนี้ เพราะไม่งั้น ทำงาน ไม่ได้ อะไรสักอย่างเลย น้องเคยเป็นแล้ว คิดงานไม่ออก วางเลยน้อง ตั้ง แล้วก็ค่อยมาทำใหม่ อะไรแบบนี้ งานกลุ่ม”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 14: 12)

“มันต้องหาอะไรทำ มันนอน บางทีมันนอนคิดมันก็เหมือนแบบ ฟุ้งซ่านไปตลอดเลย นะ หนูก็เลย เออ ดูหนังบ้าง ฟังเพลงบ้าง ถ้าแฟน(ใหม่)เลิกงานก็โทรคุย บางที เดียวนี้ facetime กันบ่อยอะคะ จะคุย facetime กันตลอดถ้าเค้าไม่อยู่ที่สาธารณะ อะไรอย่างเงี้ย เค้าก็จะสังเกตหน้าเราละ ว่าเป็นอะไร อย่างเงี้ย ทุกข์เรื่องอะไรบ้าง บางทีอะ ทุกข์เรื่องแฟน เก่า แต่เราก็พยายามที่จะคุยเรื่องอื่นกับแฟนใหม่นะคะ เราก็ลืมจูนนี้ได้”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9: 64)

ผู้สัมภาษณ์ "ต้องมีสติอยู่กับ ทุกอย่างที่ทำที่นั่นเลยนะ คือ ถ้าสติหลุดเดียวโดนหลวง พ่อเอ็ดเอาใจมัย คือเหมือนกับว่าทุกอย่างดึงให้น้องปิม ปิมเนี้ย กลับมาอยู่กับ ชีวิตจริง ๆ อะ ตั้งแต่ตื่นนอน ยันนอน หรือนอนยังต้องมีสติเลยอะ", ปิม "ใช่ครับ โอ้โฮ ถ้าแบบ ไปบิณฑบาต นี่ต้องแบบ เหมือนกับ มันต้องสำรวจอะครับพี่ครับ แม้ว่าใจเราจะคิดอะไรอยู่ แต่ว่า สิ่งที่ ออกมามันต้องสำรวจ ต้องมีสติตลอดเวลาจ้ะครับ"

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2: 32)

“คือเราจะต้อง ความมั่นคงของเรา หนึ่ง เราต้องมีสติครับ การมีสติเนียเป็นสิ่งที สำคัญมากครับ ว่า เราจะทำอะไรอยู่ คือให้เรารู้ว่า เป็นสิ่งที่ดี หรือสิ่งที่ชั่ว หรือสิ่งที่ถูก หรือสิ่งที่ควร คือมันต้องอยู่ที่สติ พอเมื่อสติของคนเรานี้ มาแล้วนะครับ ความมีสติเกิดขึ้นเนีย การจะทำอะไรให้ประสบผลสำเร็จ มันก็ ย่อมจะเกิดขึ้นแล้วครั้งหนึ่ง กับคำว่าสติเนียครับ สติ เนียเป็นส่วนที่สำคัญที่สุดในการใช้ชีวิตครับ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 10: 26)

“ยกเว้นบางครั้งที่แบบ เราอยู่คนเดียวนะ จะคิดมาก มากเลย ความคิดจะพรั่งพรู อะไรแบบนี้ แต่ว่า พยายามคิดว่า น้องจะเป็นคนที่ ไม่รู้นะ เวลา คนที่ ถ้าเวลาคิดมากอะไร จะพยายามอยู่ในฝูงชน คนเยอะ ๆ มันจะรู้สึกกว่า เฮ้ย เราไม่ได้อยู่คนเดียว สบายใจกว่า ถ้า สมมติว่าเราอยู่คนเดียว โอ้ เครียดง่าย แล้วก็ร้องไห้ง่ายมากเลย น้องแบบ โอเค วิธีแก้ แน่นนอนแล้ว เดินออกไปเลยคะ ข้างนอก อะไรแบบนี้ พยายามจะไม่อยู่ห้อง”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 14: 51)

**3.3) การจัดการความคิดเพื่อจัดการความทุกข์** คือ การที่ผู้ให้ข้อมูลลงมือจัดการกับความทุกข์ที่ความคิดของตน ตั้งแต่การวางแผนทางและเป้าหมายของการจัดการปัญหาที่เผชิญ พร้อมกับการปรับเปลี่ยนมุมมองความคิดให้สอดคล้องกับความเข้าใจอันเป็นพื้นฐานในการจัดการความทุกข์ ที่จะนำไปสู่การจัดการความทุกข์ ประกอบด้วยประเด็นย่อยคือ การวางแผนเป้าหมายและแนวทางการจัดการปัญหา และการปรับมุมมองเพื่อจัดการความทุกข์

**3.3.1) การวางแผนเป้าหมายและแนวทางการจัดการปัญหา** คือ การที่ผู้ให้ข้อมูล รายงานถึงใช้การวางแผนเป้าหมายและแนวทางที่จะใช้ในการจัดการจัดการปัญหา การวางแผนแนวทางในการจัดการปัญหานั้นสามารถมีได้หลากหลายรูปแบบขึ้นอยู่กับบริบทของปัญหา และตัวผู้ให้ข้อมูลเอง โดยผู้ให้ข้อมูลรายงานทั้งการวางแผนแนวทางการจัดการปัญหาที่มีทั้งจัดการกับปัจจัยภายในจิตใจตน จัดการกับปัจจัยภายนอก และจัดการกับทั้งสองอย่าง

“ทุก ๆ ครั้งที่ฟังเรื่องราวเหล่านั้นนะ ทุกข์ แต่เหมือนกับ ยังไงอะ เราก็ต้อง ฟังเค้า(แม่)อะ เพื่อที่จะให้เค้าหายทุกข์ได้ไง เราเลือกที่จะให้เค้าหายทุกข์ แล้วก็เรา ค่อยมาจัดการกับตัวเราอีกทีนึงอะคะ...แต่หนูมีความคิดนะคะว่า กลับไปรอบนี้ จะ

คุยกับพ่อซักรั้งนี้ เพราะไม่มีใครกล้าคุยกับพ่อแล้ว นอกจากว่าหนู จะต้องทำซักรั้งนี้ให้ ให้อ้อ ๆ จะต้องทำให้ได้ ต้องเปิดใจคุย”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 12: 2,7)

“คือ จริง ๆ แล้วมันก็ ผมก็วางแผนไว้แล้วว่าผมจะ จะเรียนพิเศษ อะไรอย่างเงี้ย วางแผนไว้ก่อนหน้านั้นแล้ว แต่ว่า มันมีปัจจัย ที่บอกว่า เพื่อนติดแล้ว เงี้ย มันเป็นปัจจัยแทรกซ้อนที่ทำให้ผมเกิดความเครียดมากขนาดนี้...ผมก็เลย กลับมานั่งย้อนดูว่า แล้วเราจะแก้ปัญหานี้ยังไง...ก็คือกลับไป ก็คือเลิกกังวลมันทุกอย่าง กลับไปสู่แผนการเดิมของเรา แต่ว่าเพิ่มวิธีการ ที่ทำให้มันมีประสิทธิภาพมากขึ้น ก็เหมือนตอนแรก ถ้าตามแผนเดิมของผมก็เรียนไปเรื่อย ๆ นั่นแหละ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6: 9,20,21)

“ผมก็เลย ว่า เออ ก็ลู่คิดว่า งั้นก็ไม่ใช่ไร เป็นไงก็เป็นกัน ผมก็เลยว่า ลู่ต่อละกันว่า เออ อีกซักรั้งนี้...ผมก็คิดว่า ก็ลู่ต่อดีกว่า ถ้าเรา ถ้าเราอยู่ตรงนี้ห้าปีได้ เราจะเป็นคนที่แบบว่าประสบความสำเร็จระดับหนึ่ง ก็คือว่าสามารถที่จะ ใช้ชีวิตอยู่ต่างแดนได้โดยที่แบบ มันก็ไกลนะ ระยะทางกว่าพันลี้ร้อยกิโล มันก็ไกลมาก ครบถ้าเราจบได้ก็คือเรา มันเป็นความมุ่งมั่นของเรา มันเป็นความอดทนและเป็นความพยายามของเรา”

CHULALONGKORN UNIVERSITY

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 15: 19,26)

“สิ่งที่คิดแว็บแรกเลยก็คือ อยากรที่แบบว่า อยากรลอง อยากรลองทำดู อยากรลองเปลี่ยนตัวเองคะว่า เราลองเปลี่ยนตัวเองดูนะ ว่า ถ้าใจเราคิดแบบเนี้ย แล้วเราเป็นทุกซ์มัย แล้วเราอ้อ ทำให้คนอื่นเป็นทุกซ์ด้วยรีเปล่า เงี้ยคะ มันก็เลย เหมือน ฉุกคิดขึ้นมาว่า เออ นะ ก่อนอื่นถ้าเราจะไปจัดการกับคนอื่นเราต้องจัดการกับตัวเราเองก่อน อยากรจะจัดการกับใจที่มันคิดอยู่ตลอดเวลาว่า น้อยใจ น้อยใจ ชั้นจะต้องค่อย ๆ ลดตัวเองลง แล้วก็ใจเย็น ฟังเหตุผลคนอื่นให้มากขึ้น”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3: 28)

"ก็คือ หนึ่งก็ไม่ต้องยุ่งกันเลย เลิกยุ่งกันดีกว่า ใช่ แต่ผมก็ยังคุ้ยได้ แล้วผมก็ตีแบบคุ้ยกันได้ เฉพาะเรื่องงานนะครับ เรื่องงานกับส่วนตัวก็จะแยกกันในห้อง มีงานก็คุ้ย ไม่ยุ่ง เรื่องทะเลาะกันก็ปล่อยเขา ก็ต้อง ถามว่ากลับไปดู กลับไปแก้ไขก็ไม่ได้ ก็ต้องปล่อย ปล่อยไปตามที่มันจะเป็น มันก็โอเคนะ แต่ตัวปะทะก็คือปะทะไม่ก็คนนะ แต่คนที่มีปัญหาส่วนตัว(กับไท)ก็จะพูดคุ้ยกัน"

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1: 19,26)

"คือ ก็มองว่ายังไงมันก็เป็นอดีต เราไปแก้อะไรไม่ได้แล้วอะครับ ลูเราทำเราทำสิ่งที่อยู่กับปัจจุบัน เพื่อที่จะไม่ให้มันเป็นแบบอดีตดีกว่า คืออยากให้ ก็พยายามมองตลอดว่า ก็อยากให้อดีตมันมาเป็นบทเรียนสำหรับเราอะครับ ว่า มันเคยเกิดเหตุการณ์อย่างงี้ละ ครับ"

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5: 26)

"อันนี้ก็คือเป็นปัญหาหนึ่งที่ ผมคิดแรก ๆ ว่า ทำไม่ถึง เราทำไม่ได้ แต่พอเมื่อรู้ว่า มันไม่ใช่เป็นปัญหาหลัก แต่มันคือปัญหาที่เราสามารถแก้ปัญหาได้ ในส่วนนี้ผมก็เลยแก้ปัญหาวว่า เออถ้าเราอ่านหนังสือและเราตั้งใจเนี่ย มันคงจะ ดี แล้วก็มันคงจะทำได้ครับ"

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 10: 3)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

"ในช่วงแรกอะผมพยายามทำอย่างงั้นแล้วผมก็พบว่า เอ้ย วิธีเดียวที่ผมจะหยุดเศร้าได้ก็คือปฏิเสธตัวเอง ว่า ผมไม่รู้สึกรู้สึกับสิ่งที่ผมเป็นแบบนี้ หรือว่า ยอมรับมันซะ กับสิ่งที่ผมเป็นแบบนี้ ซึ่งมันต่างกัน ลึนเชิงเลย ตอนนั้นผมยังแบบ ยังอยู่ในช่วงที่แยกไม่ออกว่า ปฏิเสธกับยอมรับ มันยังงี้ แล้ว แล้วผมก็มีอยู่ช่วงหนึ่งที่แบบ เอ้ย ผมลอง ลองปฏิเสธมันดู ซึ่งมัน มันทำได้แค่แบบเดียว ได้แค่แบบเดียวจริง ๆ เพราะว่า ผมรู้สึกวว่า ไร้ทั้งหมดที่ผมเรียนรู้อะมาตลอดชีวิตอะ มันบอกผมว่า เนี่ย มันไม่ใช่ แล้วถ้าผมยังปฏิเสธต่อไปอะ ผมก็จะต้องใช้ชีวิตที่มันไม่ใช่ ไปตลอดชีวิตอะไร้เลยครับ...ผมว่า มัน ผมควรจะมองให้มันจริง มากขึ้น ควรจะมองความจริงให้

ให้ ๆ คือไม่ต้องมองว่ามันดีหรือไม่ต้องมองว่ามันแย่ แต่ว่าแค่อยู่กับความเป็นจริง แล้วก็ทำที่ผมทำได้”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7: 25,33)

“ใช่ค่ะ ต้องผ่านไปให้ได้ค่ะ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8: 18)

“ก็ เจอคำพูดเยอะ ๆ เจอการกระทำเยอะ ๆ มันทำให้หนูคิด คิด พอคิดได้ ก็เลยคิดว่า ถ้าเรายังคิด ถ้าเรายังหมกมุ่นกับเรื่องเนี่ย เราไปคิดแต่เรื่องเนี่ย แล้วมันมี แต่เจ็บเจ็ยค่ะ เราจะคิดทำไม เราจะไปยุ่งกับมันทำไม ทำไมเราไม่เอาตัวเองออกมา จากตรงนี้ เราอยู่ในวงกลมนี้มานานแล้วนะ ถ้าเราไม่เดินออกจากวงกลมเนี่ย มันก็ จะเป็นอยู่อย่างเนี่ย มันก็จะเป็นวัฏจักร เครียดอยู่อย่างเจ็ย ค่ะ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9: 62)

“ก็คือ ตั้งใจว่า ทำยังไงก็ได้ เหมือนเค้าดูถูกเรื่องเงินก็ทำยังไงก็ได้ให้ตัวเอง แบบ มีงานดี ๆ ทำ มีเงินเยอะ ๆ อะไรแบบเนี่ยค่ะ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 11: 33)

“ใช่ พยายาม ทำที่เราเนี่ยแหละ เพราะแกที่เพื่อนมันแก๊ยาก ไม่อยากจะไป แบบ มึง แบบนี้ละ เออ เคลียร์หว่า พอเคลียร์ปั๊บ มันไม่เข้าใจกัน มากกว่าเดิม กลัว ว่า ถ้าสมมติ เคลียร์กันจริง ๆ นะ มันไม่เข้าใจ มันจะแตกกันมากกว่าเดิม ที่นี้คนที่ จะ หลุดออกมาจะเป็นเราก็ได้ เพราะว่าเรากับเค้าไม่ได้อยู่ด้วยกันตลอด นั่นก็คือส่วนนึง ...มัน เรื่อย ๆ เลย (ความรู้สึกน้อยใจ) มันมีเรื่อย ๆ นั่นแหละ นื่องพยายามแกที่ว่า เออ เฉย ๆ มากกว่า”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 14: 32,34)

“แล้วก็ ยังไงละ ก็ หนูก็พยายาม เพราะว่ายังไง ๆ หนูต้องเป็นครู หนูก็ต้อง ไปอยู่หน้าห้อง อิม ซึ่ง การอยู่หน้าห้องเนี่ย ก็ต้องทำให้ดีที่สุดในแต่ละครั้ง”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 13: 7)

3.3.2) การปรับมุมมองเพื่อจัดการความทุกข์ คือ การที่ผู้ให้ข้อมูลจัดการกับความทุกข์ด้วยการเปลี่ยนมุมมองความคิดของตน โดยเปลี่ยนจากมุมมองเดิมที่เป็นสาเหตุความทุกข์มาสู่มุมมองที่ทำให้ใจของผู้ให้ข้อมูลเบาสบายขึ้น เป็นมุมมองที่สอดคล้องกับความเข้าใจอันเป็นพื้นฐานในการจัดการความทุกข์ เช่น อยู่กับปัจจุบัน ลดความต้องการของตัวเองลง ไม่เก็บเอามาทำร้ายใจ มองด้านบวก มองเห็นเป็นโอกาส และยังมีวิธีอื่น ๆ ขึ้นกับลักษณะปัญหาที่แต่ละคนเผชิญ

#### อยู่กับปัจจุบัน

“ใช้ครับ อิมมันยากนะพี่ ตอนนั้นนะ ที่แบบ รู้สึกว่าตัวเองแบบ แม่งโคตรทุกข์เลยอะ กูจะไปละได้ยังไงวะ แบบตอนนี้กูยังตอบอะไรหลาย ๆ อย่างไม่ได้เลย แต่ก็รู้สึกว่า เออ มัน มันจะมีบางโมเมนต์จริง ๆ อะ ที่ตอน ตอนทีแบบ ไปเดินป่า ไปเดินป่าตรงนั้นแล้วแบบ คือ ตอนผมเดินนะผมก็ไม่ได้คิดอะไรนะ ผมยังจำไม่ได้เลยว่า เฮ้ย here and now มันต้องยังไงบ้าง ไรเงี้ย แต่ว่าพอ อาจารย์พูดถึงจังหวะที่แบบ ผมก้มหน้ามองเท้าตัวเอง แคนั่นเอง แคนั่นจริง ๆ ที่ผมเห็นว่า เออ ไอ้เหี้ยผมไม่จำเป็นต้องมานั่งอยู่กับอะไรแบบนี้เลยอะ มันมีอะไรตั้งเยอะตั้งแยะให้แบบ ให้ผมรู้สึกกับมัน ไรเงี้ย เออ ไม่ใช่เรื่องมาก ๆ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7: 38)

“เหมือนเราเผชิญกับความเป็นจริงมากกว่าอยู่กับตรงนั้น ณ ขณะนั้น ค่ะ เหมือน ที่อาจารย์บอกว่า here and now ก็คือตรงนี้ เวลาที่ คุณอยู่กับสิ่งที่มันเป็นอยู่ ไม่ใช่ไปคิดล่วงหน้าแล้วว่า มันจะเปิดแบบนี้ละ ไปคิดกลับย้อนหลังว่า สิ่งที่ผ่านมาทำไมมันเลวร้ายขนาดนี้ ไม่เลยอะค่ะ ยิ่งมองกลับหลังไป หนูยิ่งเห็นแต่ว่า ประสบการณ์พวกนี้ละ ทำให้หนูเข้มแข็งจนถึงทุกวันนี้ ทำให้หนูเป็นหนูในวันนี้”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3: 45)

“ใช้ครับ แล้ว อาร์มก็เลยมองอดีต มอง อย่างเรื่องที่ผ่านมาเนี่ยครับ คือมองว่ามัน มันเป็นอดีตอะครับ คือ เราเองก็ไม่สามารถกลับไปแก้ปัญหอะไรได้แล้วเงี้ย



ก็เลยอยากจะอยู่กับปัจจุบันนะครับ ทำในสิ่ง เนี่ย ทำปัจจุบันเนี่ย ให้มันดีครับ คือ ไม่อยากให้มันกลับไปเป็น ให้มันกลับไปลงเอยแบบ แบบอดีตแล้วอะครับ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5: 19)

“เพราะผม กลับไปคิดวันนั้นว่า จงทำวันนี้ให้ดีที่สุด คือ ทำหน้าที่ ทำ ปัจจุบันให้ดี ผมคิดว่าเรียนที่ไหนก็ได้เหมือนกัน ครับ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 10: 19)

“ก็ หนู ยุติทุกอย่าง บล็อกเบอร์ บล็อกไลน์ มันมีคิดถึงมั๊ย มันก็ มีเป็น บางครั้งอะค่ะ แต่ ทุกสิ่งทุกอย่างหนูแก้ด้วย ใจ ใจที่มันคือ ถ้า เรา เราจะทะเลาะกับ แฟนคนปัจจุบันแค่นั้น ทำให้คิดถึงเค้าแค่นั้น มันก็ต้อง ชั่งใจตัวเอง ต้องมองลึก ๆ มันต้อง เราต้องยืนอยู่กับปัจจุบัน ถ้าเรามองแต่อดีต เราอยู่ จมปลักแต่กับอดีต เราก็ จะเจ็บเหมือนตอนที่อยู่ ณ ตรงนั้น มันทำให้หนู คิดแบบนี้อะค่ะ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9: 27)

#### ลดความต้องการของตัวเองลง

“ก็คือ เปลี่ยนความคิดของเรา จากที่เราว่า คนอื่นต้องปรับตัวเข้าหาเรานะ ทุกคนจะต้องไม่ปฏิบัติกับเราอย่างนี้นะ แต่เราเปลี่ยนจากที่เราปฏิบัติกับคนอื่น ว่าแบบนี้ เราปรับตัวเข้าหาเค้า”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 15: 42.1)

“จนว่า ทุกวันเนี่ย ไม่ต้องไปยึดใคร อยู่แค่ตัวเรา เหมือนเราไม่ต้องไป เรียกร้องอะไรกับใครแล้วไม่ต้องไป ตั้ง ตั้งแค่ว่าตัวเรานะ ไม่มีนะ ทำงาน ได้เงินมาแล้วก็ไม่ลำบาก เราไม่ต้องไปเรียกร้องหรือว่า ต้องการจากคนนั้น ให้มาให้ได้ แล้วก็เสียใจ คือโดยที่ปล่อย ก็คือ วันไหนแม่บอก ไม่มีนะ ไม่มีคือไม่มี แม่ แค่นั้นจบ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4: 67)

“หรือว่า หมายถึงว่า ถ้า goal ของเรา คือแบบ อย่างผมมีน้อง อย่างเงี้ย goal ผม บางครั้งเราก็คิดนะว่า อยากให้เค้าสอบติดที่นี่ อันเนี้ย แต่ว่าด้วยความสามารถของเค้ามันไม่ถึงไง เออ ผมก็ทำอะไรไม่ได้ นอกจากแบบ สู้ตายแล้วก็คงแบบ เออ นั่นนะ แล้ว ลองดูตามความสามารถ แล้วก็ เลือกอะไรก็ได้ที่ชอบดีกว่า เออ ก็คือปล่อยเค้าไป อะไรเงี้ยครับ อืม ใช่ ซึ่งส่วนใหญ่มันจะเป็นแบบ เรื่องของคนอื่นมากกว่า อะไรเงี้ยครับ...ใช่ครับ ก็คือ เราไม่สามารถเข้าไปยุ่งกับผลลัพธ์ของการกระทำของเค้าได้ สิ่งที่เราทำได้คือแบบ เราก็เป็นผู้ดู”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6: 40,53)

“บางอย่างก็อยู่เหนือการควบคุม ก็ปล่อยมันไป เบา ชีวิต ไม่ต้องสน ถ้าเกิดถามว่าชีวโหมม จริง ๆ ผมเป็นคนเป็นห่วงเพื่อน ใช่ครับ เป็นห่วงเพื่อน ใช่ครับ อยากจะให้เพื่อนที่แบบสนิทกันอยู่ด้วยกันไปเรื่อย ๆ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1: 20,38)

### ไม่เก็บเอามาทำร้ายใจ

“กับเพื่อน ๆ ที่ล้อ หนูคิดว่า เอ่อ จะให้ทุกคนมาชอบใน ที่เป็นตัวเรา มันก็คงไม่ใช่ เพราะเราก็คือเรา อย่างเงี้ย เราก็คือเราละ อืม อยู่เฉย ๆ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 13: 23)

“เราก็คือ วางละ ปล่อยวาง มองให้เป็นเรื่องธรรมดา แล้วเราก็อเอาเวลาไปทำอย่างอื่นที่มันมีประโยชน์ต่อเรามากกว่า...ใช่ ๆ ละ เอาเป็นความ สบายใจ ความดี การทำอะไรแล้วไม่ให้อื่นเดือดร้อน แล้วก็ เป็นประโยชน์กับเพื่อนมนุษย์ละ...ไม่เก็บมาคิดคือไม่เก็บมาบั่นทอนตัวเอง ไม่ใช่เราปล่อยปละละเลยที่จะแบบ ไม่เอาอะไรเลย ไม่ ไม่ยุ่ง ไม่อะไร ไม่รู้สึก อย่างเงี้ย คือ ไม่เก็บมาคิดมันไม่ได้หมายความว่าเราไม่รู้สึก แต่ว่า เราไม่เลือกที่จะเก็บมาโกรธตัวเอง กดดันตัวเองอะละ ให้เกิดการบั่นทอนจิตใจแล้วเราทำอะไรไม่ได้เลย”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8: 30,31,61)

“ของแบ่งเนี่ยคือ แบบ จัดการก็คือ ส่วนใหญ่ที่ปัญหาที่เข้ามาที่ใจแบบ นิ่ง ๆ แล้วก็คิดก่อนว่า มันเกิดจากสาเหตุไหน หรือว่า เกิดที่เรา หรือเกิดที่เค้า เหมือนเค้า มาดูถูกเรา มันไม่ได้เป็นความผิดของเรา แต่มันอยู่ที่ ใจเค้า ว่าเค้าคิดยังไงกับเรา มากกว่า เราก็แค่เฉย ๆ ไว้ รับรู้ แต่ไม่ ไม่ไปใส่ใจอะค่ะ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 11: 36)

“กับเพื่อนไม่มีปัญหาครับ แต่ แต่ พอเมื่อ ผม ผมขึ้นคนมองอย่างนั้นครับ ว่า ในเมื่อ ผมเนี่ย รู้สึกว่า ผมทำได้ไม่เท่าเพื่อน ก็ไม่ได้ไปโกรธ หรือไม่ได้ไปอะไร เพราะว่าผมคิดว่า เค้า เค้าพยายามมากกว่าผม สิ่งเดียวที่ผมจะทำ ไม่ได้ไปอิจฉา หรือไม่ได้ไปทะเลาะเบาะแว้ง หรือยังงี้”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 10: 10)

#### มองด้านบวก

“ก็คือ ความเป็นจริงที่ท่านดูท่านว่า ท่านก็มีความรักให้เรานะ มีความเอาใจ ใส่เรานะ และก็ สิ่งที่ไม่สอดคล้องก็คือ เรา เราคิดไปเองว่า ท่านดูเพราะท่านอยาก ว่า อยากเอ็ดเรา อย่างเงี้ยค่ะ...แต่ก็มองในเหตุผลที่ว่า คนอื่นเค้าทำอะไรอะค่ะ ว่า ทำไม เค้าถึงทำแบบนี้ เหมือนให้เหตุผลกับตัวเอง เอาเหตุผลของตัวเองมาลบล้างความ น้อยใจที่อยู่ในของเราเองอะค่ะ มัน มันไม่ได้หายไปหมดเลย แต่มันก็ยังแบบ ค่อย ๆ นะ ค่อย ๆ ไปเรื่อย ๆ ไซ้ ตอนเนี่ย เรายังกำจัดไปทั้งหมดไม่ได้หรอก แต่เราก็ดู ดู พฤติกรรมและก็รับรู้ความรู้สึกของตัวเองและก็ของคนอื่นไปเรื่อย ๆ ค่ะ มันก็ เหมือนหาย ๆๆ ไปค่ะ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3: 8,23)

“ถ้าไม่มีเพื่อนมา(อวดว่าสอบติด) ที่มันได้กันหมดแล้วอย่างเงี้ย ผมก็อาจจะ เรียนไปเฉื่อย ๆ ของผม แล้วมันก็จะ อาจจะไม่ได้ดี อะไรอย่างเงี้ยก็ได้ ย้อนกลับมา ผม ก็เลย ขอบคุณเพื่อน ๆ นิดนึงด้วยซ้ำ อะไรอย่างเงี้ย”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6: 22)

“แล้วก็ บางครั้ง คำดูถูกของเราเนี่ย มัน การดูถูก คำที่เค้ามาดูถูกเรามัน ไม่ได้มีแค่ด้านลบอย่างเดียว มันทำให้เรามีแรงกระตุ้นที่จะพัฒนาตัวเองมาจนถึงทุกวันนี้ บางครั้ง คิดว่า เออ ถ้าวันนั้นเค้าไม่ดูถูกเรา เราอาจจะไม่มีวันนี้ได้ค่ะ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 11: 39)

“คือ อย่างแรกนะ คือ เรารู้ว่า ถ้าศาสนา คือ พระเจ้าทดสอบใช้มียะคะ แต่ รู้สึกว่าเป็นทดสอบที่มัน หนักนะ เป็นบททดสอบที่หนัก แล้วก็บวกกับ บวกกับเราเรียน เราเรียนหนักด้วย แล้วก็มาเจอแบบนี้ มันรู้สึกว่ามันแยในช่วงนึง อะไรเงี้ย แต่ว่ามัน พลิกกลับอีกด้านนึงว่า เอ๊ย ที่เราร้องไห้วันนั้นนะ เราต้องพูดให้ได้ว่า ต่อไปคือเราเข้มแข็งนะ ร้องไห้ในวันนั้นนะ ต่อไปคือเราจะยิ้มละนะ คือ มันกลับกันนะ มันทำให้เราได้เรียนรู้อะไรหลายอย่างเลยอะ อืม อืม เหมือน เปิดใจมากกว่า เปิดรับ อะไรเงี้ยค่ะ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 12: 29)

“อยู่กับมันยังไง อยู่กับมันยังไง หนูก็พยายามบอกลบตัวเองว่า เดียวก็ผ่านไป อะไรแบบเนี้ยคะ บอกว่า เออเดี๋ยวก็ผ่านไป (แล้วมันก็) ผ่านไปจริง ๆ ค่ะ แล้วก็ หนูก็ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นด้วย...ยอมรับยังไง คือ โอเค มันเกิดขึ้น ก็ ก็คงดีสำหรับตัวเรา มันอาจจะทำ ทุกอย่าง หนูคิดว่าทุกอย่างเกิดขึ้น มันมีอะไรอยู่ เหมือนว่า มีสิ่งดี ๆ อยู่ สมมติว่าหนูได้คะแนนน้อย มันอาจจะเป็นตัวบอกให้หนูพัฒนาต่อไป พยายามต่อไป อะไรแบบเนี้ยคะ...หนูเป็นคนนับถือศาสนาอิสลาม หนูมีพระเจ้า แล้วก็ หนูคิดว่า ทุกอย่างที่เกิดขึ้นกับตัวหนู เป็นสิ่งที่พระเจ้าประทานให้มา หนูก็เลยต้องยอมรับ แล้วก็อดทน เพราะว่า คนศรัทธาก็ต้องอดทนนะค่ะ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 13: 19,20,36)

### มองเห็นเป็นโอกาส

“ตอนนี้ไม่แย่นะ ตอนนี่ไม่แย่ คือ อาร์มพยายามแบบเปิดใจนะ เปิดใจ ลองมอง มองอะไรให้มันกว้างขึ้นนะครั้บ อืม ๆ เพราะว่า ตอนนั้นนะ คิดเพียงแต่ว่าแบบ คนเนี้ยดี คนนี้ดีมาก แล้วแบบ เรา รู้สึกเสียดายเค้าอะครั้บ เรา รู้สึกแบบ เออ พลาด

ไปเจ๊ยย แล้วเรามองว่ามัน มันเป็นความผิดพลาดครั้งใหญ่ อย่างเจ๊ยย จนแบบ เราไม่  
 อยากจะทำอะไรต่อครับ คือ เหมือนแบบ ไม่อยากคบคนใหม่เพื่อที่จะลืมนั่นครับ  
 เพราะแบบ ถ้า ตอนนั้นแบบ ถ้า ถ้าอยากคบคนใหม่เจ๊ยย ก็คือก็อยาก อยากใช้ใจ  
 ด้วยใจเราจริง ๆ ก็คือไม่อยากให้มาเสียใจอย่างเจ๊ยยครับ แล้ว อาร์มก็เลยมองตอน  
 นั้นนะว่า อืม มันเป็นความผิดพลาด ว่า คือ อยาก อยากทำ อยาก คือถ้ามีครั้งใหม่  
 อย่างเจ๊ยยก็อยากให้เรา ให้เรา มองที่ตัวเองอะครับ คือทำอะไรอย่างเจ๊ยยคืออยากให้  
 อยากให้คิดถึงใจคนอื่นบ้างอะครับ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5: 18)

“แต่ว่ามันก็ ไม่ได้หมายความว่าแบบ ผมจะลืมนะ ใจความรู้สึก ที่มันดาวน์ ผม  
 รู้สึกว่ามัน ผมลืมนั่นไม่ลงเลย ผมไม่เคยเอามันออกไปได้เลยตั้งแต่เกิดเรื่องขึ้น ไรเจ๊ยย  
 แล้ว แต่นั่นแหละครับ คือ คือ ผมก็คิดว่ามันเป็นข้อดีนะ คือเวลาที่เรา เรา รู้สึกว่า  
 เซียร์อัพขึ้นมา บางทีอะ มันจะเพลออะ เพลอจนแบบ เฮ้ย คิดว่าแบบ เรา เราน่าจะ  
 ทำได้แล้ว เราน่าจะแบบ เวิร์คแล้ว อะไรเจ๊ยย แต่ แต่เมื่อเรามาอยู่กับความเป็นจริงอะ  
 กลับพบว่า ใจเหี้ยมัน ไม่ได้ง่ายขนาดนั้น มันต้องใช้ effort มันต้องใช้ความจริงจัง  
 ต้องใช้ความรับผิดชอบ อย่างเจ๊ยย แล้วการที่มัน มันยังคงอยู่แบบเนี้ยแหละทำให้ผม  
 ยังไม่ลู่ และก็ได้ทุกข์เกินไป เพราะฉะนั้นผมคิดว่าเออ มันเป็น process ที่น่าจะ  
 ถูกนะ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7: 30)

“ตอนนี้เหวออะ ตอนนี หนู ตอนเนี้ย ไม่คิด ตอนนีคือใจอยากกลับ แต่ก่อน  
 คือไม่อยากกลับใจมัย ตอนเนี้ยใจอยากกลับ อยากกลับไปรับฟัง อยากกลับไปคุยกับ  
 พ่อ อยากกลับบ้านแล้วอะไรเจ๊ยย มันถึงเวลาแล้วอะ ถ้าปล่อยแบบนี้มัน มันจะเกิด  
 อะไรขึ้นแน่ ๆ อะ หลังจากเนี้ย อืม...ใช่ เป็นหน้าที่ของเรา เหมือนเราไปรักษาคนไข้  
 ใจมัยอะ ไปเก็บเคลอะไรกับคนไข้ แต่ว่า คนในครอบครัวเราอะ เราไม่ได้ดูแลอะไร  
 เจ๊ยย ใจ จะเผชิญแล้ว”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 12: 20,23)

3.4) การลงมือทำเพื่อจัดการปัญหา คือ การที่ผู้ให้ข้อมูลรายงานถึงการลงมือทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อการก้าวผ่านปัญหาของตน ซึ่งการลงมือปฏิบัติสามารถสรุปได้ออกเป็นพฤติกรรมในสองลักษณะ คือทางการพูดและการกระทำ อันเป็นไปอย่างสอดคล้องกับมุมมองที่มีต่อการจัดการปัญหาและการดำเนินชีวิต สอดคล้องไปกับเป้าหมายแนวทางการจัดการปัญหาที่วางไว้ ด้วยใจที่สงบมีความปรารถนาดีไม่มุ่งร้ายต่อสิ่งใด โดยผู้ให้ข้อมูลแต่ละคนจะมีแนวทางการลงมือจัดการปัญหาที่แตกต่างไปแล้วแต่บริบทของแต่ละคน และในบางกรณีปัญหาเป็นปัญหาการเลือกที่จะไม่พูดหรือลงมือทำก็เป็นการจัดการปัญหาที่ผู้ให้ข้อมูลพิจารณาแล้วว่ามิมีประสิทธิภาพที่สุด นอกจากนี้ยังมีความทุกข์ในลักษณะที่สามารถจัดการได้ที่มุมมองความคิดและจิตใจเท่านั้น ผู้ให้ข้อมูลบางรายจึงไม่ได้รายงานถึงการลงมือทำเพื่อจัดการปัญหา

“ถ้าสมมติว่า เวลาที่ผมเครียดเนี่ย เป็นเพราะว่า ผมรู้ตัวเลขนะว่า เป็นเพราะว่าผมเนี่ย ไม่มีแผน กับ ผมยังไม่ได้ทำตามแผน เออ คือถ้ามันมีแผนเนี่ย ความกังวลมันก็จะลดลง แล้วก็เราสบายมากขึ้น แต่มันก็ยังมี ความกังวลในเรื่องว่า เอ๊ย เราจะทำยังไง กับแผนของเรา เหมือนกับ เรานี้ออกแต่ว่าเรายังไม่ได้ทำ แต่พอเราทำปุ๊บ มันก็ มันก็สบายตัว ความกังวลมันก็หายไป”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6: 37)

“เค้าโทรมาเท่าไร ติดต่อกทุกทาง ช่วงนั้นมีไลน์ละ ไลน์ ทั้งไลน์ ทั้งเฟส เบอร์ โทรศัพท์ หนูไม่เคยเปลี่ยนเบอร์เลยอะ ก็ คือเค้าก็พยายามติดต่อมา หนูไม่เอาเลยอะ มันก็ยังส่งข้อความมาจึ้นะ ถึงติดต่อแล้วมันก็ส่งข้อความมาทางเบอร์โทรศัพท์ หนูก็ไม่ เลือกที่จะ เจ็บไว้ เห็นแล้วก็ ไม่ยุ่ง คือเหมือนมันตัดใจเลยอะพี่ มันตัดใจไปเลยนะ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9: 17)

“ปกติผมจะเรียนแบบ ป่วยปละชนิดนี้ เออ จำได้ว่า ม.6 ตั้งแต่ ม.4 ถึง ม.6 เทอม 1 อะ คือโง่มาก คณิตศาสตร์ ผม ม.ปลาย แบบ ม.4 อะไรเงี้ย ทำไม่ได้ เพิ่งมาพิชิตตอนแบบ เทอม 2 เทอมเดียว อัดทุกอย่างเลย อะไรอย่างเงี้ยครับ ก็คือถามเนี่ยแหละ อย่างโชคคี่ที่มี อาจารย์ที่แบบ อาจารย์เก่ง ก็เลยให้อาจารย์ เอาโจทย์ให้อาจารย์มาสอนในคลาสเลย อาจารย์ก็ชอบ เพราะว่าเพื่อนจะได้ทบทวนไปด้วย ครับ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6: 11)

“แต่สิ่งที่ผมทำได้ก็คือ อย่างเดียวคือ ผมต้องไปถามเพื่อนว่า เพื่อนทำยังไง ถึงเพื่อนได้มายืน ณ จุด ๆ นี้ ครับ ก็มันทำให้ เพื่อนแต่ละคน เนื่องจากเป็นเพื่อนที่ ชี้กันนะครับ เป็นเพื่อนที่สนิทกัน เคื่ก็บอกว่า เออ การอ่านหนังสือมันต้องอ่านอย่างนี้นะ แล้วก็ เอ่อ หนังสือที่อ่านเนี่ย ถ้าเราจะเข้าสายครูเนี่ย เราควรจะอ่านหนังสือแบบนี้ อ่าน ๆ นี้ ๆ ก็เป็น ก็เป็นผลที่ว่า เออ เราพลิกวิกฤติเป็นโอกาส เรา แทนที่เราจะไปโกรธเพื่อนอีกฉาเพื่อน ถ้าเราหัน เอาส่วนที่เพื่อนได้เนี่ย เรามา เทคนิคเล็ก ๆ น้อย ๆ เนี่ยมาพัฒนาตัวเราเนี่ยผมคิดว่ามัน มันดีขึ้นครับ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 10: 11)

“เหมือนกับเพื่อนผมที่ ที่แบบว่า ที่ช่วงจะละหมาด จากความที่เค้าอาซานขึ้นมาบ๊ีบ แล้วเราเปิดเพลง ปกติเราชอบฟังเพลงไข่ม้อยเราก็เปิดเพลงฟัง พอเค้าอาซานขึ้นมาบ๊ีบ เรา รู้อัตโนมัติว่า เออ เราควรที่จะให้เกียรติเค้า เราก็เลยปิดเพลง พอเค้าอาซานผมก็ปิดเพลง ผมก็ไม่เปิด แต่พอหลังจากนั้นนะครับ เราค่อยเปิดใหม่”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 15: 42.2)

“มันก็เริ่มทำให้ผม ผมเข้าหาเพื่อน โดยการที่ผมนำตัวผมเนี่ยครับ เข้ากิจกรรมต่าง ๆ บอก พี่ครับ ผม ผมอยากจะทำชมรมมากครับ ผมก็เข้าไปหาชมรมอาสา ผมบอก พี่ ผมขอทำกิจกรรมด้วยนะ พอผมอยู่ชมรมอาสา ตั้งแต่ที่เป็นแบบ เป็นพี่เลี้ยงชมรม เป็นน้อง ๆ ชมรม จนมาถึงชั้น ปีสอง เป็นคณะกรรมการชมรม มันยังทำให้เราเจอคนมากกว่าเดิม ครับ แล้วก็ ผมก็ไม่ได้ทำแค่ชมรมอาสา แล้วผมก็ไปเข้าชมรมพุทธ...แล้วยังผมเข้าทำกิจกรรมของส่วน กองกลางมหาลัยเนี่ย เข้าทำกิจกรรม อันนั้นคือปีสองที่ผมเป็น เป็นทั้งสภานักศึกษา แล้วก็ เป็น คณะกรรมการชมรมอาสา มันทำให้ผมได้เพื่อน ได้พี่น้อง และก็ทำให้รู้จักบุคลากรของ มหาลัย หลาย ๆ ท่าน”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 15: 27,30)

“เรียกว่าคุยกัน คือหมายความว่าเดินมาคุยกัน ขอโทษกัน คือเขามาคุยกัน นั่งโต๊ะกัน เขาก็เข้ามาคุย เข้ามาแบบเอ็ด เอ็ดโวยวาย กับคนที่มึปัญหากับผมโดยตรงหรือว่ากระทบกันบางเรื่องก็นั่งคุยกัน แล้วต่างฝ่ายก็ต่างขอโทษกันและกัน ทุกวันนี้มีเรื่องอะไรก็คุยกันได้”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1: 27)

“เด็กอายุ 16 อะคะพี่ เราก็คือตอนนั้น ทำได้แต่แบบ เอาหนังสือเรียน คือเราคิดอย่างเดียวว่า เราจะต้องเรียนให้สูงที่สุด แต่ไม่ใช่เป็นการแก้แค้นคะ แต่เรียนเพื่อเราเอามาจัดการกับปัญหาที่เราเจอได้ ค่ะ...ใช่คะ คิดได้อย่างเดียวก็คือ ตอนนั้นต้องไปเรียน คือ มันมันพลิกเลยอะคะ จากคน เด็กที่แบบ ใช้ชีวิตปกติธรรมดา ทุกอย่าง คือ เราต้องมา กลับมาเพื่อ เฮ้ย ถ้าเราใช้ชีวิตอย่างเจ็ย มันไม่ได้ละนะ คือ มันจะไม่ได้อะไรเลยอะคะ มันจะไม่ได้แก่นสารอะไรเลยที่เรียกว่า อะไรอะ สารของการใช้ชีวิตอะคะ เราก็เลยแบบ จากที่สอบ ได้ประมาณ ก็คืออยู่ในเกณฑ์พอใช้อะคะ ชัก 3 3.25 3.5 เจ็ยคะ ก็ พยายามตั้งใจอะคะ ขึ้น ม.ปลายก็เรียน ตั้งใจเรียนให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ค่ะ แล้วก็ หมดละคะ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8: 5,7)

“เราต้องเอาใจเขามาใส่ใจเราด้วย แล้วก็ ไม่ควรเอาตัวเอง หรือว่าอารมณ์ของตัวเอง อะมาเป็นที่ตั้ง เวลาที่คิดหรือว่าจะพูดอะไรก็ต้องไตร่ตรองและก็ คิดให้รอบคอบก่อน ก่อนที่จะพูดออกไป เพราะว่า คนที่เขาจะรับฟังเรา ใจเขาตอนนั้น อาจจะมีอะไรที่อยู่ในใจเขาอยู่ อย่างเจ็ยคะ เมื่อเวลาที่เรารู้สึกว่าพูดออกไป แล้วมันไปกระทบ หรือว่าไปสะกิดเขา อาจจะทำให้เขาเสียใจหรือรู้สึกไม่ดีกับเรากลับมา เจ็ยคะ ก็เลย เหมือน ทำให้เราต้อง อยู่ที่ใจเราด้วยอะคะ คิดเยอะ ๆ เวลาที่จะพูดออกไป”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3: 30)

“แล้วพยายามจะไม่ว่ากันครับ ยิ่งว่ายิ่ง ยิ่งว่ายิ่งนิินทา ก็จะยิ่ง คือเรื่องพวกนี้ถ้าพูดกันมันก็จะ มันไม่หยุด พูดไปมันก็ไม่ได้หายไป มันจะแบบ อยู่ตรงนั้นสืบทอดไปเรื่อย ๆ สุดท้ายต้องไปถึงคนที่เราว่าลั้วกันนะครับ อันนั้นยิ่งจะทำให้หนักไปใหญ่ ใจครับ แบบ อื้อหึม อด อดทนมากครับ เพราะแต่ละคนมันก็มีความแตกต่างกันนะพี่...ก็ค่อย ๆ กัน ทุกเรื่อง



ครับ ไม่ได้แค่เรื่องงาน สมมติว่า รู้ โอเค มี ตอนอยู่ปีสองนี่คือ ต้องอยู่กลุ่ม อาจารย์จับให้แล้ว ต้องอยู่ด้วยกันทั้งกลุ่ม ทั้งปีอะครับ ดีที่รอดมาได้ครับ เพราะอย่างเจ็ยครับ เล่น ๆ คุยแบบ ไม่ได้คุยแบบ จริงจัง แบ่งงาน จ้ แต่แบบ คุยแบบ เล่น ๆ เฮ้ย หยอกกันไปอย่างจ้ พยายามแบบ หยอกจน ไม่ได้อยู่กับ ไม่ต้องคิดเรื่องพวกนั้นนะครับ คิดแบบ สนุกสนานเฮฮาอย่างนั้น อย่างจ้ ก็พอโอเคครับ มันก็ทำให้ผ่านช่วงเวลาที่แบบ นั้นมาได้ แต่เวลาเพื่อนถามว่าแบบ เฮ้ย ทำงานกับคนนั้นคนนี้แล้วยังไง ผมก็บอกว่า ก็ไม่เห็นเป็นไร ก็ทำ ๆ ไป”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2: 41,42)

“เท่าที่ทำได้จริง ๆ ครับตอนนั้น แต่ก็ทำเต็มที่มากครับ คือ อาจารย์ก็แนะนำมา คือ ผมทำหมดครับ อาจารย์แนะนำอะไรมาผมทำหมด แล้วก็เข้าหาอาจารย์ ยิ่งโดนดู ยิ่งโดนว่าก็ ต้องยิ่งเข้าหาอาจารย์ให้มากขึ้นครับ เพราะบางคนโดนดูแล้วคิดว่า อาจารย์จะโกรธเราเจ็ย ครับ แต่ความจริงไม่ใช่ครับ เพราะว่ายิ่งดูเรา เรายิ่งออกห่าง ความสัมพันธ์ก็ยิ่ง ยิ่งลดลง ยิ่งดู ต้องยิ่งเข้าหาครับ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2: 59)

“หนูก็อยู่กับแบบ การทำงาน เรียน ทำงาน เรียน ของหนูแบบนี้ ได้วันละสามร้อย สามร้อยของหนูนะ คือพ่อกับแม่เค้าก็คือ ไม่ใช่คำว่าเค้าตัด แต่เค้าไม่มีให้เรา ก็คือ หนูก็ไม่รู้ จะไปเรียกร้อยยังไงจากเค้า ก็คือเค้าบอกว่าไม่มี ก็คือไม่มี พอตอนนี้ พ่อหนูได้มาอยู่กับชีวิต แบบนี้นะคะ ของหนู คือเรียน ทำงาน เรียน ทำงาน จนแบบ เหมือนหนูไม่ต้องมาแบบ ไม่ ต้องพึ่งใครนะค่ะ แล้วยัง ก็ไม่รู้จะไปพึ่งใคร เค้าก็ไม่สามารถให้เราพึ่งได้”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4: 46)

“แต่พอเด็วเนี่ย ป่วยนะน้ำ คือนอน งานเอาไว้ รู้นะว่าต้องส่ง อะ เอาไว้ก่อน เอาไว้ ตอนไหน เทียงคีน ดีหนึ่ง เราค่อยเอาใหม่กันเนาะ อะ ไม่ทัน ตอนเช้าค่อยว่ากัน อะ ใช งาน อาจจะทำ ล่าช้ากว่าเพื่อน แต่น้ำว่าน้ำสุข สุขขึ้นกว่า”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4: 78)

“เออ แล้วที่อีกฉาอีกเรื่องนึ่งก็คือมันได้ไปเล่นกัน เพราะว่ามันสบายตัวแล้ว เบาตัว ละ ผมก็จัดการโดยแบบ เออ ถ้าเราอยากจะไปเล่นบ้าง เราก็ จัดการ แบ่งเวลาให้มันถูกต้อง อะ เพราะว่าที่ผ่านมามผมใช้ชีวิตแบบ สะเปะสะปะมาก ๆ อะไรเงี้ย...ก็พยายามแบ่งเวลาเรียน ในคาบให้เต็มที แล้วก็ หลังจากนั้น ก็ เล่นก็เล่นไป ใช้เวลาแบบ ไม่กังวล เวลา เราเรื่องเรียน มาปนกับเรื่องเล่นนะ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6: 24,25)

“อย่างเช่นใช้มัยคะ คือ ก็เนี่ยเลยสมมติ ไม่สมมติละคะ พ่อสาทำงาน แล้วเสร็จแล้ว ก็มีนักการเมืองท้องถิ่นกลุ่มนึ่งเข้ามาร้องเรียนว่า นีนะ คุณทำหน้าที่คุณบกพร่องนะ คุณไม่ทำ คือ งานสิ่งเหล่านี้ บางอย่างมันทำไม่ได้ทุกวันคะ เกิดความเสียงอันตราย แล้ว ถ้าเป็นคนใน ครอบครัวคุณ คุณกล้าทำมัยละ แล้ว ถามว่า ณ ตอนนั้นที่เราได้ยื่นปุ๊บเราใจร้อนมัย มัน ขึ้นนะคะ แต่ว่า ถ้าเราขึ้นตรงนี้ปุ๊บ มันก็เหมือนเราเอาไม้ซีกไปงัดไม้ซุงอะคะ มันไม่มีทางที่จะ ชนะเค้าหรอก มันไม่มีทางไหนที คือมัน อาจจะมีทางออก แต่มันไม่ใช่ทางออกที่ดีนักอะคะ ซึ่งเราถอยมา แล้วมาตั้งใจเรียน จุดนี้ แล้วก็เรียนให้จบ พยายามทำให้ดีที่สุดอะคะ ทำให้ได้ แล้วย้ายพ่อเราจากที่ทำงานกลางคืน มากลางวัน คือเราไม่ไปเอาคำพูดของเรา ไปอะไรกับคน พวกนั้น แต่เราเรียนรู้ที่จะ เฮ้ย หน่วยงานนี้เป็นอย่างงั้นะนักการเมืองท้องถิ่นเป็นอย่างไร เหรอ เงี้ยคะ”

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8: 56)

“หนูก็ทดแทนในสิ่ง ๆ นั้นจริง ๆ มันก็เลยทำให้เค้าสบายใจขึ้น คะ การเรียนหนูก็ดี ขึ้น มาอยู่ปีแรกนี้ ยังได้ 2.9 ยังไม่เข้าใจเนื้อหา เงี้ยคะ เดียวนี้ก็ 3.5 ขึ้น เกือบ 3.6 เงี้ยคะ ก็ เค้าก็ดีใจ คือ หนูคิดแค่ว่า มัน คิดแค่ตรงนี้ว่า เราอะ ร้ายมาสุด ๆ ละ เด็กดีมาตลอด เพราะ มาเสียคน เพราะคน ๆ นี้ เพราะความรัก เพราะตัวเองทำเอง เราควรที่ พ่อเราหลุดพ้นคน ๆ นี้แล้วอะ เราควรที่จะเริ่มต้นชีวิตใหม่ เราควรที่จะทำให้มันดีได้แล้ว คะ แล้วหนูก็ทำได้ คะ มัน มันดีต่อชีวิตตัวเองมาก การเรียนก็ดีขึ้น พ่อแม่ก็ไม่ต้องมาทุกข์”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9: 73)

“ตอนนั้น ตอนนั้นนะผม ลิ่งที่ผมพยายามจะครับ ก็คือ แต่ละวันเนี่ย กลับมา เนื่องจาก ไปเรียนโรงเรียนในเมือง แล้วก็ต้องกลับบ้าน ออกตั้งแต่ หกโมงเช้า ถึงก็หกโมงเย็น ใช้ระยะเวลาในการเดินทาง ซึ่งแตกต่างกับเพื่อนที่อยู่ในเมือง พอเสร็จเค้าไปเรียนพิเศษ ผมก็ไม่มีโอกาสนั้นที่จะไปเรียนพิเศษ ก็เลย คิดว่า เราลอง เราลองอ่านหนังสือดู อ่านหนังสือ ผมก็อ่านหนังสือนะครับ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 10: 13)

“ตอนแรกเนี่ยคือแบบ คิด คิดเหมือนกันว่าจะเริ่มต้นไปบอกยังไงดี แบบ ออกมาแบบ หนึ่ง ๆ ไม่ได้พูดอะไร เดียว จะเสียใจรีไปลา อะไรแบบเนี่ย ก็เริ่ม ไซ้คะ แบบ ทั้งสองฝ่ายจะเสียใจ มั้ย แบบ บอก จะบอกยังไงดี หรือว่าจะ หายไปเลย ไม่พูด อะไรแบบเนี่ยคะ ก็ ตัดลึนใจไปบอก ว่า คือไปบอกความจริงทุกอย่างอะคะ เหมือนเค้าจะยังไม่รู้ว่าที่บ้านเค้าพูดกับแบ่งแบบนี้ แล้วก็ ตัดลึนใจไปบอกเลยว่า เออเนะ ที่บ้านดูถูกแบบนี้ ๆๆๆ แล้วก็บอกว่า เออ ก็คง ไป คบกันต่อ ไม่ได้แล้ว เค้าก็ เค้าก็น่าจะ ทางบ้านเค้าก็น่าจะบอกมาบ้าง เค้าก็ เออ ยอมออกห่างไปอะคะ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 11: 24)

“เสียใจนะ คือหนู พอเวลาหนูเสียใจแบบเนี่ย หนูต้องมีคนหนึ่งที่ มีเพื่อนนะคะ ที่ ที่ รับฟังเราอีกทีหนึ่ง เหมือนเป็นลูกโซ่ แม่เอามาให้เรา เราต้องมาระบายให้เพื่อน อะไรเงั้ ถึงแม้ว่า คือเราไม่ได้ต้องการให้เพื่อนมาตอบ มาปลอบใจหรือว่ามาอะไร เพราะว่า เราปลอบใจเราเอง ได้ เราอยู่ได้ อะไรประมาณนี้ เราอยู่ได้ แค่วินาทีนั้นนะ ตอนนั้นนะ เราแค่ ระบายออกมาให้หมด ทั้งหมดเลย ระบาย ๆๆๆ เสร็จปั๊บ ฮ้า เสร็จแล้ว มันโล่งแล้ว อะไรอย่างเงั้ อีกอย่างคือ เราจะใช้วิธีการ หนูเสียใจไซ้มั้คะ คือ จะต้องร้องไห้แหละ คือเราเสียใจก็ต้องร้องไห้ ร้องไห้ ๆๆๆ แต่แค่เวลานั้น ตรงนั้นนะ เราเสียใจ นั้นแหละ เออ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 12: 5)

“ตอนนี้คะ ตอนนี่คือ แคร์รับฟัง คือเหมือนกับบางเรื่อง เราไม่สามารถที่จะ จัดการ มันได้ เพราะว่ามันเป็นเรื่องของผู้ใหญ่”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 12: 6)

“เหมือน เวลาสอบอะคะ หนู แบบ ปกติหนูจะนอนก่อน แล้วก็ ตื่นประมาณตีสอง  
ไม่กี่ตีสาม เพราะว่าตอนนั้นหนูรู้สึกว่ามันมีสมาธิ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 13: 14)

“ถ้าเรามีปัญหา บางครั้งเราใช้วิธีการเคลียร์นะ แต่ว่าบางครั้งรู้สึกว่าการจัดการที่ตัวเรา  
ดีกว่ามั๊ย ถ้าเคลียร์กัน อะ บางทีอาจหักไปเลย เราก็ก้าว พยายามที่จะเฉย ๆ บ้างอะไรบ้าง  
อยู่ที่ตัวเรา”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 14: 65)

“เค้าบอกว่า(เรียนสาขานี้)ไม่มีงานทำ ผมก็ปรึกษาเพื่อน ๆ รอบข้างว่า ปรึกษา  
อาจารย์ด้วยนะว่า จบเนี้ยมันจะมี มันจะมีงานทำจริงมั๊ย”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 15: 23)

#### ประเด็นหลักที่ 4 การรับรู้ว่าได้จัดการความทุกข์แล้ว

การรับรู้ว่าได้จัดการความทุกข์แล้ว คือ การรับรู้ว่าได้ก้าวผ่านปัญหาความทุกข์หรือยัง  
ผ่านการสังเกตที่จุดต่าง ๆ ภายหลังจากลงมือจัดการความทุกข์ โดยพื้นที่ของการรับรู้ออกเป็นสอง  
บริเวณหลัก คือ การรับรู้การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น และการรับรู้ความรู้สึกที่เปลี่ยนไป ทั้งนี้การรับรู้  
ว่าได้จัดการความทุกข์แล้วยังเป็นไปเพื่อนำมาสู่แนวทางของสิ่งที่ผู้ให้ข้อมูลจะปฏิบัติต่อไป โดยใน  
ประเด็นหลักนี้ ประกอบด้วยประเด็นย่อยคือ สังเกตการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ และ รับรู้ว่าคุณรู้สึก  
ทุกข์คลาย

**4.1) การสังเกตการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ** คือ การที่ผู้ให้ข้อมูลรายงานการรับรู้การ  
เปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นที่บริบทต่าง ๆ ภายหลังจากดำเนินการจัดการปัญหา เช่น จากคนรอบตัว จาก  
เรื่องราวปัญหาที่คลี่คลาย หรือจากการเปลี่ยนแปลงของตัวเอง

“พอหลังจากนั้นมานั้นก็ เพื่อนเองก็รู้สึก happy กับเรามากขึ้น เรายังก็ happy  
กับเพื่อน ในการที่จะใช้ชีวิตอยู่ร่วมกัน เพราะว่าเราเองก็ มันมีเพื่อนอยู่คนหนึ่งที่มาบอกผมว่า  
เออ สิ่งเปลี่ยนแปลงมาเลยนะ เค้า เค้า ผมเองก็ได้ยินคำนี้ก็รู้สึกว่าการ เออ เราก็เปลี่ยนจริง ๆ

แหละ จากจุด ๆ นั้นนะ กว่าที่เราจะเปลี่ยนได้ เพราะจุด ๆ นั้นจริง ๆ เพราะปัญหาตั้งแต่ปีหนึ่ง ปัญหาเรื่องพี่ เรื่อง อะไร เรื่องพี่น้อง ที่เป็น ต่างศาสนิกกับเราเออ เรื่องเพื่อนเราด้วย มันก็ทำให้เราแบบ เปลี่ยน จนเป็นอีกคน ๆ หนึ่ง ไปเลยครับ มันก็ทำให้เราได้ ได้บทเรียนใหม่ในชีวิตว่า จะอยู่ที่ไหนก็ตาม ถ้าเราให้เกียรติคนอื่นหรือเคารพคนอื่นเนี่ย ทุกคนก็จะเคารพเราเหมือนกัน เพียงแค่เราเคารพตัวเองและเคารพคนอื่น ให้เกียรติตัวเองแล้วก็ให้เกียรติคนอื่น ก็จะทำให้แบบ ไม่มีปัญหากับใคร ทำให้เราอยู่ได้”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 15: 69)

“ตอนนั้นเหมือน เหมือน การเรียนเนี่ยก็จะลดลงด้วย แม่ก็จะดู แบบ ผลการเรียนก็จะลดลงด้วย เพราะตอนนั้นคือ เอมอนั้น มัธยมเนี่ยแบบ จะเกร จะคบเพื่อนแบบ ไปถึงไหนถึงกัน ไรแบบเนี่ย แล้วแม่ก็จะดูผลการเรียนแล้วก็ทำให้เกรดเนี่ยลดลงเยอะ... แต่พอหลังจาก เนี่ย ตอนขึ้นมหาลัยเนี่ยคะ ก่อน เอม 2 ของมัธยม ม.6 ก็ เกรดพุ่งขึ้นมาแบบ เหลือเชื่อ แม่ก็บอกว่า เห็นมั๊ย พอเราตัดเรื่องพี่แบบ ยังไม่ถึงเวลาไปได้อะมันก็ทำให้ชีวิตเราดีขึ้นนะคะ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 11: 11,12)

“ตอนนั้นที่รู้สึก มันไม่รู้ตัวว่าเฉย ๆ ตอนไหนนะครับพี่ครับ แต่คือมันแบบ ประมาณ อยู่ ม.5 ม.6 ม.5 จะขึ้น ม.6 อะครับ เคาก็โทรมาอยู่ครับ แต่มันก็ไม่ได้รู้สึกอะไรอะครับ เพราะว่าผมก็บวช แล้วก็ไม่ได้รู้สึกที่จะอยากคุยหรืออะไรอย่างเงี้ยครับ เพราะว่า มันเฉย ๆ ไปเลยครับ ความผูกพันก็ มันก็ มันไม่แน่นแฟ้นเหมือนแต่ก่อนนะครับ อันนี้ผมก็ไม่รู้ มันเปลี่ยนไปแล้วครับพี่ครับ ตอนนั้น แต่ว่าทุกวันนี้ก็เป็นเพื่อนกันเหมือนเดิมเนี่ยครับ เพราะว่า อยู่หมู่บ้านเดียวกัน ไม่ได้รู้สึกแบบ อย่างงั้นนะครับ เป็นความรู้สึกแบบ คนทั่ว ๆ ไปที่อยู่หมู่บ้านเดียวกัน เป็นเพื่อนกันปกติ เงี้ยครับ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2: 23)

“ทุกคนกึ่งงคะ ว่า เอ้า แต่ก่อนนะ เวลาพูดแบบเนี้ยขึ้นมานะ เอาแล้วแหละ โวยวาย แล้วแหละ อะไรอย่างเงี้ยคะ แต่ตอนนี้คือ ทุกคนก็จะถามว่า เอ้า ทำไมเงียบละ ทำไมไม่พูด ละ จนแม่พูดขึ้นมาว่า แม่ไม่คิดว่าหนูเป็นผู้ใหญ่ขนาดนี้คะ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3: 27)

“ไม่ ไม่มองตัวเองเหมือนแบบ แต่ก่อนมองตัวเองเป็นแบบ ยึดตัวเองเป็นแบบว่า ชอบโทษแต่คนอื่น เวลาที่เราทุกขนะคะ...โดยที่ว่า เรื่องราวที่มันผ่านมา ตัวเรา แล้วเรา กลับไปย้อนคิดว่า เออ วันนั้นทำไมเราคิดแบบนั้นวะ ทั้ง ๆ ที่แบบ ความเป็นจริงคือ อาจจะ เป็นแบบนี้ได้นะ โดยที่ว่า มันมีหลายเรื่อง หลายแง่หลายมุม ให้เราได้คิดมากกว่านั้น โดยที่ว่า ไม่ใช่ว่ายึดตัวเองเป็นแค่เรา แล้วทุกคนผิดหมด อะไรแบบนั้นคะ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4: 55,62)

“ใช่ครับ อาร์มว่าอาร์มก้าวผ่านมาได้จริง ๆ อาร์ม อาร์มไม่ ไม่ ไม่คิดที่จะหวน กลับไปคิดอย่างนั้นแล้วครับ คือ ถ้าอย่าง ถึงเจอเหตุการณ์เรื่องต่อไป เหตุการณ์เนี้ย ที่จะเข้ามา เจ็ยครับ แล้วเป็นเหตุการณ์ที่ทำให้เราว่าตัวเองเจ็ย อาร์มว่า อาร์ม ไม่อะ ไม่อยากว่าตัวเอง อะครับ คือ เราทำ เราทำดีที่สุดแล้วอะ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5: 41)

“แล้วมันก็แบบ พอเวลาที่เราผ่านจุดนั้นมาได้ มันก็ มันก็เหมือนแบบ ขึ้นสวรรค์นะ คือตัวเบา ก็สบาย เพื่อนมันก็ ดี มันก็ยินดี อะไรเจ็ยครับ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6: 33)

“คือผมเริ่มรู้สึก ว่า ก่อนหน้าเนี้ย ก่อนหน้าเนี้ย ที่ผมจะเกิดเรื่องนี้กับผมอะ ผมเป็น ตัวเอง แต่ยังไม่ได้เป็นตัวจริง ๆ ขนาดนั้น เหมือนหลาย ๆ ส่วนในตัวผมอะ มันเกิดขึ้นมา จาก จากคนรอบ ๆ ตัว จากอะไรพวกเนี้ย ซึ่งเกิดจากคุณค่าที่ผมเชื่อ ที่ผมมี แต่ผมยัง ผมรู้ว่าจะ ยังมี ผมยังไม่ได้ยอมรับตัวเองขนาดนั้น แล้วผมอาจจะบิวสาเหตุไปต่าง ๆ นานา ไปเชื่อว่า ตัวเองเป็นอย่างงั้น เชื่อว่าตัวเองเป็นอย่างงี้”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7: 41)

“เอ่อ หนูคิดว่า บางคนไม่รู้จะคะว่าหนูไม่มั่นใจ เพราะว่าหนูพยายามข่มตัวเองว่า โอเค เราจะทำให้ทุกอย่างมัน สมูทนะ แบบ เรียบนะ เหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น เหมือนว่าเรานั้นใจ อะไรแบบเนี้ยคะ บางคนเค้าไม่รู้ว่ หนูอะไม่ค่อยมั่นใจ เพราะว่าหนูไม่ค่อยแสดงออกว่าหนูไม่มั่นใจ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 13: 22)

“มันก็ทำให้เราสามารถที่จะปรับตัวกับคนรอบข้าง เวลามีปัญหา เหมือนกับ เพื่อนบอกว่า ไม่ให้เราพูดมพุดคุณ ผมก็ เออ ไม่พูดก็ได้ ผมก็ พูดเอ็ง พูด โทษนะครับ ก็คือ พูดมึง พุดกู อย่างเงี้ย ตามประสาเพื่อน เออ มึงกู ผมก็มึงกูเลยทีนี้ ก็มันปรากฏว่า ผลตอบรับ ผลสะท้อนกลับมันทำให้แบบว่า เพื่อนโอเคกับเรามากขึ้น เพื่อนที่จะ ที่จะ เราสามารถที่จะอยู่กับเพื่อนได้มากขึ้น จากที่เพื่อนเค้า ไม่ชอบเลยชี้หน้า คือมันมี หลังจากนั้นมันมีเพื่อนมาบอกว่า เออ เมื่อก่อนนี้ไม่ชอบมึงเลยนะ มึงนี่ อะไร มาถึงก็มึง พุด ผม ครับ ผม คุณ แต่พอมึงปรับตัวได้ รู้สึกว่าทุกอย่างมันโอเคมาก เพื่อนเค้ามาบอกผมแบบนี้”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 15: 43)

“มันอยู่ การที่หนู มันอยู่นิ่ง ๆ มั้ง ไม่พยายามวิ่งไล่อะไรซักอย่าง วิ่งตามอะไรซักอย่างเนี้ยคะ มันก็เลยแบบ มันก็ ดีขึ้น”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9: 75)

#### จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

**4.2) การรับรู้ว่าคุณรู้สึกทุกข์คลาย** คือ การที่ผู้ให้ข้อมูลรายงานการรับรู้ว่าคุณรู้สึกได้เปลี่ยนแปลงไป จากที่เคยเป็นทุกข์ เป็นความรู้สึกทุกข์นั้นจากคลายลง เป็นความรู้สึกเบาสบาย เป็นความสุขความสงบ เป็นความรู้สึกเฉย ๆ มีกำลังจะดำเนินชีวิตและพัฒนาตนเองต่อไป เกิดเป็นความภาคภูมิใจ มีพื้นที่สำหรับการเปิดรับความสุขและเรื่องราวใหม่ ๆ ในชีวิต

“ตอนนี้ ตอนนี้ใจมันรู้สึกว่ามันโล่ง มันโอเคทุกอย่าง เวลาที่จะพูดกับยาย กับพี่ หรือแม้กระทั่งกับคนในครอบครัวเงี้ยคะ รู้สึกว่า ใจเราให้ไปเต็มร้อยเลยพี่ ไม่ว่าจะพูดกับใครนะคะ...มีคนพูดเสมอว่า สิ่งที่ทำยากที่สุดคือการชนะใจตัวเอง แต่ว่ามันก็มีบางครั้งนะ ที่เราทำได้ อะไรเงี้ยคะ มันก็เป็นกำลังใจให้เรา”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3: 25,80)

“จนแบบ เหมือน ปีนึงอะ มันทำให้เราแบบ ยืนได้ แล้วเหนื่อยจนไม่มีคำว่าเหนื่อยนะค่ะ มันเหมือน ซินไปอะ ชีวิตปกติ เป็นแบบนี้ไป จนคำถามพวกนี้ก็หายไปหมด แล้ว มันมีแต่ความเข้าใจว่า เนี่ย เราทำได้ เราไม่ต้องไป โทษขอใครนะ ไม่ต้องมีใครมาลำบากใจกับเรา ว่าต้องทำให้เรา ทั้ง ๆ ที่ว่าเค้าก็ไม่มีจะกินอยู่แล้ว...คือมัน มันกลับเป็นว่า คำถามพวกทำไมทำไม มันทำให้เราว่า เราภูมิใจอะ มันเปลี่ยนคำถามที่ว่า ไม่ต้องไปโทษใครหรอก แต่เหตุการณ์ที่เราทำไปเนี่ย เราทำเพราะว่ามันเกิดเหตุจากเค้านั้นแหละ ที่เค้าไม่มีให้เรา แต่มันส่งผลให้เราว่า ที่เราได้ทำจากตรงที่มันเกิดขึ้นนั้นนะ ทำไปจนเรื่อย ๆ อะ แล้วมันเหมือนว่า คำว่าทำไม จากที่ว่าเราโทษคนอื่น มันเปลี่ยนเป็นความภูมิใจที่เรายืนอยู่ของเราตรงนี้ได้...มันเลยทำให้น้ำรู้สึก ว่า น้ำภูมิใจตัวเองมากขึ้น ไม่โทษใคร”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4: 49,50,54)

“ใช่ครับ ใช่ ๆ โคตรจะแบบ ใช้นะ ความรู้สึกตอนนั้นนะ มัน มันเป็นอะไรที่ คือผมเกือบจะร้องไห้ละ น้ำตาคลอ เพราะว่าแบบ ผมขอบคุณอาจารย์มาก ๆ ทั้งทริบ ทั้งวิชานั้น ทุกสิ่งทุกอย่างเลย คือ คือ มันอาจจะจะเป็นเพราะผมเป็นอย่างงี้ด้วยครับ ไม่แน่ใจเหมือนกัน แต่ว่า มันเป็นโมเมนต์ที่ดีมาก ๆ กับชีวิตผม อะไรเงี้ยครับ ใช่ ๆๆ เหมือนเราได้ ได้หลุดออกมาจาก จาก หลุม หลุมที่แบบ เราจมไปนานมาก”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7: 39)

“มันก็ทำให้เรา เออ แท้จริงแล้ว แค่เราเปลี่ยนแค่เราคนเดียว ทุกสิ่งทุกอย่างมันเปลี่ยนไปเลย ใช่ครับ มันมีความสุขมากทุกวันนี้ เวลาไปไหนมาไหน ทุกคนก็จะยิ้มให้”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 15: 80)

“พอหลังจาก จากนั้น ใจมันก็ เริ่มนิ่งลงเรื่อย ๆ เริ่มนิ่งมาเรื่อย ๆ ครับ คำว่านิ่งของ ผมก็คือ ผม เค้าเรียกว่ามี มีเป้าที่ ที่แน่แล้วว่า เราจะต้องเป็นครู เราจะต้องทำหน้าที่นี้ เป็นครู ใครจะพูดยังไง แล้วแต่ ก็ทำให้ ก็ทำให้ใจ ใจผมตอนนี้เห็นแล้วว่า ธงของเราข้างหน้าคือ การเป็นครูที่ดีของชาติ เราจะอยู่ที่ไหนแล้วแต่ แต่เราต้องเดินให้ถึงตรงนั้น แล้วทำ การเดิน



การเดินทางถึงจุดหมาย ไม่ใช่สิ่งที่สำคัญเท่ากับ ประสบการณ์รายทางที่เรากำลังเดินไปสู่เป้าหมายครับ...ใช่ครับ รู้สึกว่า มันคง ถ้า ถ้าเป็น ถ้าเป็นเรือกก็ไม่ค่อยโคลงเคลงมาก”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 10: 20,22)

“ผมไม่รู้ว่าสลัดทิ้งยังไงแต่มาารู้ตัวอีกทีหนึ่ง คือมันหายไปแล้วอะครับ มันไม่ได้แบบ ปู๊ปปี้ไปเลยครับ แต่คือก่อนบวชก็ เออ หลังจากบวชก็ อาจจะรู้สึกคิดถึงเค้า แต่มันเริ่มลดลงเรื่อย ๆ จนเราไม่รู้ว่ามันหายไป...แล้วก็เรียนรูว่าส่งใหม่ ๆ ที่มันเข้ามาเนีย มันนำตื่นเต้นนะ ครับ มันนำค้นหา แล้วก็ มันทำให้ความทุกข์ต่าง ๆ มันเริ่มแบบ จางหายไป มันเริ่มแบบ ทดแทนด้วยสิ่งใหม่ ๆ ที่เข้ามาอะครับผม อาจจะเพราะเราไม่ได้ไปยึดติดกับตรงนั้นด้วยครับ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2: 31,36)

“ก็อยู่กับมัน คือบางทีเหมือนที่ที่(ผู้สัมภาษณ์)เคยถามนะว่า รู้มั้ยน้ำ ว่าถ้าเกิด ถ้าว่า ไปเจอเหตุการณ์ตรงเนี่ยใช่มี๊วะ มันทุกข์นะ คือการทุกข์ แต่เราก็รับรู้ว่ ว่ามันแค่ทุกข์อะ โดยที่ เราไม่ต้องไปทุกข์กับมัน อันนี้ น้ำก็ว่า มัน เจ็บขึ้นมาระดับนึงอะ โดยที่ว่า เรารู้แหละว่า ว่าทุกข์อะ ก็เหมือนแต่ก่อนอะ ก็เหมือนเปรียบเทียบได้ในขณะที่ว่า เหมือนว่า น้ำไม่มีเงินนะตอนเนี่ย อะไรแบบเนี่ย ถ้าคนอื่นไม่มีเงินนะ มันคือความทุกข์นะ การที่ไม่มีเงิน แต่เราก็รู้ว่เราไม่มีเงิน แค่นั้น ทุกข์ไป เรา มัน เงินก็ไม่ได้ขึ้นมา อะไรแบบเนี่ย เราก็แค่ไปทำงาน ไปอะไรแบบเนี่ย”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4: 101)

“เราก็ พอมาอยู่ เนี่ยครับ ก็เลย ก็ได้ระบาย ได้พูดถึง ถามว่า แต่ แต่ แต่ทุกวันนี้ก็ยังไม่ได้ลืมเค้านะ ก็ยังเป็นเรื่องที่อยู่ในใจอยู่ครับ แต่ ก็ ไม่เท่า ไม่เท่าแบบ เมื่อก่อนนะครับ...ใช่ ครับ ก็ มีความสุข ก็ คิดว่มีความสุขมากขึ้นครับ แล้วก็ คิดว่จัดการปัญหาได้ครับ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5: 8,29)

“ถึงเวลาเล่น ผมก็เล่นกับพวกเค้าได้อย่างสนุกเหมือนเดิม ไรเงี้ย มันก็ สบายตัว ขึ้นนะครับ...มันก็เหมือนเบาอะครับ มันก็ไม่ต้อง ไม่ต้องคิดอะไรเยอะอีกแล้วอะ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6: 26,41)

“ใช่ ทุกอย่าง พอมันตัดได้ ปัญหาที่ผ่านมามันหมดอะ มันลบไปหมดเลยพี่ คือ มันลบล้างหมดเลยอะ มันรู้สึกเหมือนมีชีวิตใหม่ ไร้หลุดจากคนเนี่ย คือมีชีวิตใหม่จริง ๆ มันเจอแต่เรื่องดี ๆ ทั้งนั้นเลยอะ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9: 52)

“คือมัน ไม่เชิงเบาขึ้นนะ ผมรู้สึกว่าทุกอย่างอะมันหนักแบบ หนักเข้ามาตลอด แต่ว่า เพียงแต่ว่า ใจจิตใจผมเนี่ย มันค่อย ๆ รู้สึกดีขึ้นเรื่อย ๆ รู้สึกโอเคขึ้นเรื่อย ๆ จากตอนแรกที่แบบ มัน มันแยถึงขนาดว่าแบบ โห ไม่ไหวอะ ผมทำงานไม่ไหว ไม่ไหวจริง ๆ บอกเพื่อนเลย ว่าแบบ เฮ้ยมีรับผิดชอบอันนี้ให้ผมหน่อย ผมแบบ ผมไม่โอเค... แล้วมันก็ค่อย ๆ ดีขึ้นเรื่อย ๆ ค่อย ๆ เราเริ่มรู้จักว่า โอเค ตอนนี้อยู่ในสภาวะเดิม อาจจะเบาขึ้นเรื่อย ๆ แล้ว เราอาจจะยังทำไม่ได้ขนาดที่เราต้องการ แต่ว่า เราก็ก็นยอมรับได้แล้ว สิ่งที่เราเป็นเนี่ย ค่อย ๆ ค่อย ๆ อ่า อย่างที่พี่บอก มันค่อย ๆ ง่ายขึ้นเรื่อย ๆ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7: 23,27)

“แล้วก็ ทำให้เรามองเห็นว่า เราไม่เคยอีกคนอื่นเลยนะ ที่เค้ามีทุกอย่างดีกว่า เค้าพ่อแม่ support ให้มากกว่า เค้ามีอะไรมากกว่าเรา แต่เราหามาได้ มันภูมิใจกว่าค่ะ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8: 53)

“รู้สึก แบบ เฉย ๆ มากกว่า ไม่ว่าเค้าจะมาพูดอะไร แบบ เราแบบ อยู่กับตัวเอง เรารู้ว่า เออ เรากำลังทำอะไรอยู่ และต้องทำสิ่งนั้นให้ดีที่สุด เพื่อจะได้ลบคำดูถูกนั้น ตอนนี้อาจจะมีแบบ คำดูถูกอยู่บ้าง แต่ก็ แบบ เฉย ๆ ไปแล้ว เราชู้ว่าเรามาไกลแล้ว เราไม่น่าจะกลับไปอยู่จุดเดิมได้อีกอะค่ะ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 11: 11,37)

“แต่ทุกครั้งที่ได้ยินก็รู้สึก แต่เหมือนกับตอนนี้คือ เรา เข้มแข็งแล้วอะพี่ เราเจออะไร มันมาเยอะมากแล้วอะ อืม...คือ จากแต่ก่อน อะไรอย่างจี้พี่ จากแต่ก่อนคือ เวลาเจอชู้มัย จะแบบ จะชอบโทษตัวเองอะพี่ ทำไมอะ ทำไม ทำไม อะไรจี้ จะชอบโทษตัวเอง อะไรจี้”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 12: 10,11)

“ก็ดีขึ้นนะ เหมือนแบบ พอเรา เราก็สามารถคุยกับเพื่อนได้ ได้ มันอาจจะไม่ร้อยเปอร์เซ็นต์เหมือนเดิม แต่ว่ามันก็ดีดีกว่าตอนที่เราน้อยใจ ความรู้สึกน้องนะ เออ มันก็ดีกว่า”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 14: 39)

ทั้งนี้ข้อมูลที่ได้จากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพเรื่องการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษาดังที่ได้กล่าวมามีจำนวนผู้ให้ข้อมูลที่กล่าวข้อความสนับสนุนประเด็นหลักและประเด็นย่อยต่าง ๆ ดังตารางที่ 16

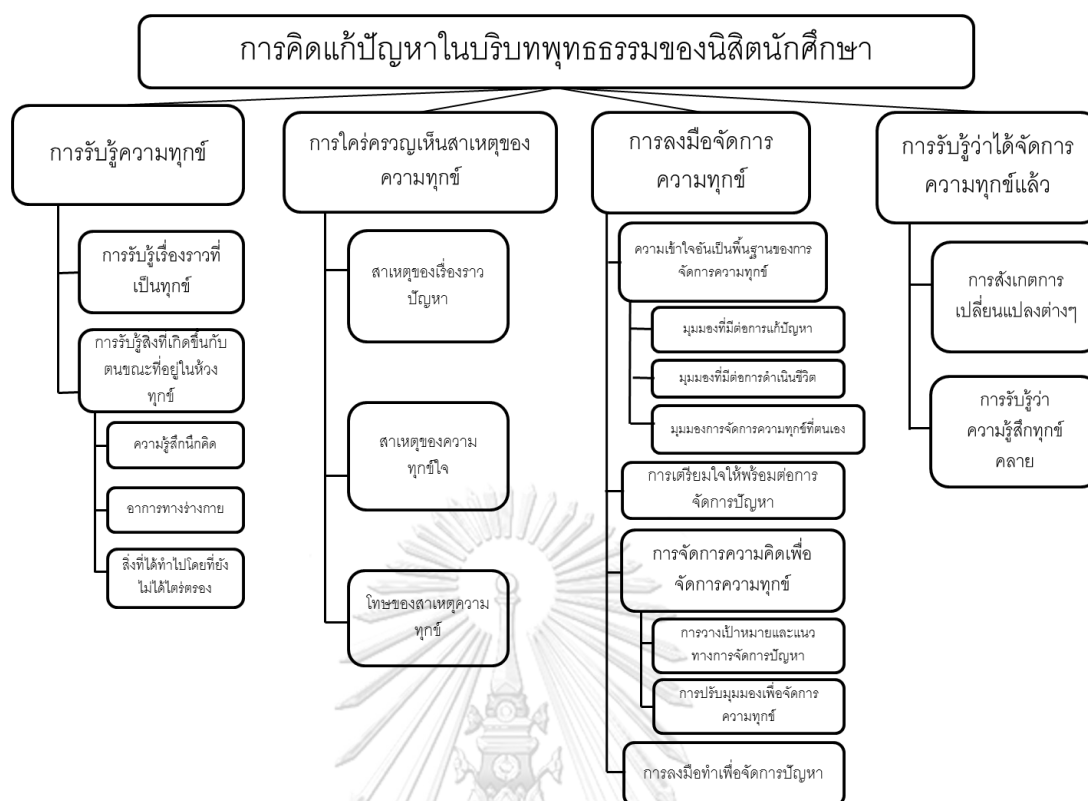
ตารางที่ 16

การแจกแจงรายงานข้อมูลของผู้ให้ข้อมูลหลักในประเด็นหลักและประเด็นย่อยของการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา (1 = มีการกล่าวข้อความที่สนับสนุนประเด็นนั้น ๆ, 0 = ไม่มีการกล่าวข้อความที่สนับสนุนประเด็นนั้น ๆ)

ประเด็น	ผู้ให้ข้อมูล															รวม
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>ประเด็นหลักที่ 1 การรับรู้ความทุกข์</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
1.1) การรับรู้เรื่องราวที่เป็นทุกข์	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
1.2) การรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นกับตนขณะที่อยู่ใน ห้วงทุกข์	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
1.2.1) ความรู้สึกนึกคิด	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
1.2.2) อาการทางร่างกาย	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	7
1.2.3) สิ่งที่ได้ทำไปโดยที่ยังไม่ได้ ไตร่ตรอง	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	8
<b>ประเด็นหลักที่ 2 การใคร่ครวญเห็นสาเหตุ ของความทุกข์</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
2.1) สาเหตุของเรื่องราวปัญหา	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	10
2.2) สาเหตุของความทุกข์ใจ	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
2.3) โทษของสาเหตุความทุกข์	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	9

ประเด็น	ผู้ให้ข้อมูล															รวม
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>ประเด็นหลักที่ 3 การลงมือจัดการ ความทุกข์</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
3.1) ความเข้าใจอันเป็นพื้นฐานของการ จัดการความทุกข์	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
3.1.1) มุมมองที่มีต่อการแก้ปัญหา	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	10
3.1.2) มุมมองที่มีต่อการดำเนินชีวิต	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	12
3.1.3) มุมมองการจัดการความทุกข์ ที่ตนเอง	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
3.2) การเตรียมใจให้พร้อมต่อการจัดการ ปัญหา	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	12
3.3) การจัดการความคิดเพื่อจัดการ ความทุกข์	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
3.3.1) การวางเป้าหมายและแนว ทางการจัดการปัญหา	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
3.3.2) การปรับมุมมองเพื่อจัดการ ความทุกข์	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
3.4) การลงมือทำเพื่อจัดการปัญหา	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	13
<b>ประเด็นหลักที่ 4 การรับรู้ว่าได้จัดการ ความทุกข์แล้ว</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
4.1) การสังเกตการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	12
4.2) การรับรู้ว่าคุณรู้สึกทุกข์คลาย	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	14

สามารถสรุปกรอบมโนทัศน์ของการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมเป็นรูปภาพได้ดังนี้



ภาพที่ 3 กรอบโมเดลการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา

ผู้วิจัยนำผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพมาเป็นพื้นฐานสำหรับการสร้างเครื่องมือเพื่อวัดพฤติกรรมการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา ดังที่จะรายงานในส่วนต่อไป

#### 4.2) ผลการวิจัยเชิงปริมาณเพื่อพัฒนามาตรวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา

ผลการศึกษาวิจัยเชิงปริมาณเพื่อตรวจสอบคุณภาพของมาตรวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา ตลอดจนการพัฒนาเกณฑ์ปกติของมาตรวัดที่พัฒนาขึ้นแบ่งเป็น 6 ตอน ดังนี้

4.2.1) การพัฒนาข้อกระทงจากองค์ประกอบและนิยามเชิงปฏิบัติการ

4.2.2) การตรวจสอบคุณภาพเบื้องต้นของมาตรวัด

4.2.3) การตรวจสอบความตรงตามเกณฑ์สัมพัทธ์

4.2.4) การตรวจสอบความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานด้วยเทคนิคกลุ่มรู้ชัด

4.2.5) การตรวจสอบความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน

4.2.6) การพัฒนาเกณฑ์ปกติของมาตรวัด

ทั้งนี้เพื่อให้เกิดความเข้าใจในการแปลความหมายของผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้แทนค่าสถิติและตัวแปรต่าง ๆ ในการเสนอผลการวิเคราะห์ดังต่อไปนี้

#### สัญลักษณ์ที่ใช้แทนค่าสถิติ

IOC	หมายถึง	ดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับเนื้อหาและวัตถุประสงค์ (item objective congruence)
CITC	หมายถึง	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้อคำถามที่เหลือในมาตรวัด (corrected item-total correlation)
<i>N</i>	หมายถึง	จำนวนนิสิตนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง
<i>M</i>	หมายถึง	ค่าเฉลี่ยเลขคณิต (mean)
<i>SD</i>	หมายถึง	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation)
<i>CV</i>	หมายถึง	ค่าสัมประสิทธิ์การกระจาย (coefficient of variation)
<i>SE</i>	หมายถึง	ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (standard error)
MIN	หมายถึง	คะแนนต่ำสุด (minimum)
MAX	หมายถึง	คะแนนสูงสุด (maximum)
<i>SK</i>	หมายถึง	ค่าความเบ้ (skewness)
<i>KU</i>	หมายถึง	ค่าความโด่ง (kurtosis)
$r_{xy}$	หมายถึง	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (correlation)
$\chi^2$	หมายถึง	ดัชนีตรวจสอบความกลมกลืนไค-สแควร์ (chi-square)
<i>df</i>	หมายถึง	องศาอิสระ (degree of freedom)
$\chi^2/df$	หมายถึง	ค่าไค-สแควร์สัมพัทธ์
<i>p</i>	หมายถึง	ระดับนัยสำคัญทางสถิติ
$R^2$	หมายถึง	ค่าสัมประสิทธิ์การทำนาย (coefficient of determination)

<i>CFI</i>	หมายถึง	ค่าดัชนีความกลมกลืนเปรียบเทียบ (comparative fit index)
<i>GFI</i>	หมายถึง	ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (goodness of fit index)
<i>AGFI</i>	หมายถึง	ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (adjusted goodness of fit index)
<i>SRMR</i>	หมายถึง	ค่าดัชนีรากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของส่วนที่เหลือมาตรฐาน (standardized root mean square residual)
<i>RMSEA</i>	หมายถึง	ค่าดัชนีรากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของการประมาณค่าความคลาดเคลื่อน (root mean square error of approximation)
<i>TLI</i>	หมายถึง	ค่าดัชนีของ Tucker-Lewis
$\beta$	หมายถึง	สัมประสิทธิ์น้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน หรือค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยงของตัวแปรสังเกตได้แต่ละตัว

#### สัญลักษณ์ที่ใช้แทนตัวแปร

PSB	หมายถึง	การคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา
D	หมายถึง	การรับรู้ความทุกข์ ( <i>Dukkha</i> )
S	หมายถึง	การใคร่ครวญเห็นสาเหตุของความทุกข์ ( <i>Samudāya</i> )
M	หมายถึง	การลงมือจัดการความทุกข์ ( <i>Magga</i> )
N	หมายถึง	การรับรู้ว่าได้จัดการความทุกข์แล้ว ( <i>Nirodha</i> )
D01-D09	หมายถึง	ข้อกระทงข้อที่ 1 – 9 ของด้านการรับรู้ความทุกข์
S01-S12	หมายถึง	ข้อกระทงข้อที่ 1 – 12 ของด้านการใคร่ครวญเห็นสาเหตุของความทุกข์
M01-M11	หมายถึง	ข้อกระทงข้อที่ 1 – 11 ของด้านการลงมือจัดการความทุกข์
N01-N11	หมายถึง	ข้อกระทงข้อที่ 1 – 11 ของด้านการรับรู้ว่าได้จัดการความทุกข์แล้ว

#### 4.2.1) การพัฒนาข้อกระทงจากองค์ประกอบและนิยามเชิงปฏิบัติการ

ผู้วิจัยพัฒนาข้อกระทงของมาตรวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพในระยะที่ 1 ได้ผลว่าการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของ นิสิตนักศึกษา แบ่งออกเป็น 4 ด้าน โดยมีนิยามเชิงปฏิบัติการสำหรับการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธ ธรรมของนิสิตนักศึกษาและนิยามแต่ละด้านดังต่อไปนี้

การคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา (PSB) คือ รูปแบบการคิดที่นิสิต นักศึกษาใช้เพื่อก้าวผ่านปัญหาและความทุกข์ที่ประสบในชีวิต ผ่านวิธีการต่าง ๆ ตั้งแต่ สังเกต พินิจ พิจารณา-วางแผน ลงมือปฏิบัติ และตรวจสอบการจัดการปัญหา ทั้งนี้การคิดแก้ปัญหาในบริบท พุทธธรรมของนิสิตนักศึกษารอบคลุมองค์ประกอบ 4 องค์ประกอบ คือ 1) การรับรู้และทำความเข้าใจความทุกข์ 2) ใคร่ครวญจนรู้ชัดถึงสาเหตุของความทุกข์ 3) การลงมือจัดการความทุกข์ และ 4) ตรวจสอบว่าได้จัดการความทุกข์แล้ว

**1. การรับรู้ความทุกข์ (D)** คือ การรับรู้ความทุกข์หรือภาวะที่ตนกำลังประสบโดยผ่าน เหตุการณ์เรื่องราวต่าง ๆ ที่ตนประสบ รวมถึงการนึกย้อนถึงสิ่งที่ตนได้ทำในขณะที่มีความทุกข์ บุคคล จะทำการรับรู้และทำความเข้าใจความทุกข์อย่างรอบด้านและเที่ยงตรงกับความทุกข์หรือปัญหาที่ตน ประสบที่สุดด้วยการสังเกตผ่านบริบทต่าง ๆ ได้แก่ เรื่องราวที่เกิดขึ้น ความรู้สึกและความคิดของตน อาการหรือการตอบสนองของร่างกายของตน และทบทวนถึงการตอบสนองทั้งทางพฤติกรรมและ วาจาที่ตนเคยได้ทำลงไปก่อนที่จะคิดไตร่ตรองให้ดี บุคคลจะสังเกตที่บริบทต่าง ๆ ดังกล่าวว่ามีสิ่งต่าง ๆ นั้นส่งผลอย่างไรต่อปัญหานั้นและต่อใจของตน

**2. การใคร่ครวญเห็นสาเหตุของความทุกข์ (S)** คือ การสังเกตคิดหาว่าสิ่งใดคือสาเหตุของ ปัญหาหรือสาเหตุของภาวะอันเป็นทุกข์ที่ตนประสบอยู่ ในลักษณะของ สาเหตุของเรื่องราวปัญหา และ สาเหตุของความทุกข์ใจ อันเนื่องมาจากความคิดความเชื่อหรือความปรารถนาบางประการที่ นำมาสู่ความทุกข์ใจ เพื่อทำความเข้าใจว่าปัจจัยต่าง ๆ ในสถานการณ์ที่ตนเผชิญนั้นส่งผลสืบเนื่องให้ เกิดเป็นปัญหาได้อย่างไร ยังเห็นถึงโทษหรือความไม่เป็นประโยชน์อันเกิดจากการดำเนินชีวิตภายใต้สิ่ง ที่เป็นปัญหาและสาเหตุของปัญหานั้น เพื่อที่จะนำมาสู่การจัดการกับทั้งปัจจัยของสถานการณ์และ ปัจจัยในจิตใจให้เหมาะสมและเป็นไปเพื่อการดับลงของปัญหาความทุกข์ เพื่อที่จะนำมาสู่การจัดการ



กับทั้งปัจจัยของสถานการณ์และปัจจัยในจิตใจให้เหมาะสมและเป็นไปเพื่อการดับลงของความทุกข์ที่กำลังประสบ

**3. การลงมือจัดการความทุกข์ (M)** คือ การจัดการกับความทุกข์หรือปัญหาที่เกิดขึ้น โดยการจัดการกับปัญหานั้นจะแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับบริบทต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับปัญหา ตั้งแต่ ลักษณะเรื่องราวของปัญหา บุคคลที่เกี่ยวข้องกับปัญหา รวมถึงลักษณะเฉพาะตัวของแต่ละบุคคลเอง ในการจัดการปัญหาหนึ่งอย่างอาจมีวิธีจัดการความทุกข์มากกว่าหนึ่งวิธี ทั้งการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นทั้งที่จิตใจตนและที่ปัจจัยต่าง ๆ ภายนอกในกรณีที่ปัญหานั้นสามารถจัดการกระทำกับปัจจัยภายนอกได้ โดยการจัดการปัญหาจะเป็นไปเพื่อการจัดการความทุกข์ที่จิตใจพร้อมกับจัดการกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหา การลงมือแก้ปัญหทั้งทางจิตใจและการลงมือทำนี้จะตั้งอยู่บนความเข้าใจที่บุคคลมีเกี่ยวกับการแก้ปัญหาและการดำเนินชีวิต การลงมือจัดการปัญหาเกี่ยวข้องกับปัจจัย 4 ด้าน คือ 1) ความเข้าใจอันเป็นพื้นฐาน เป็นความเข้าใจที่บุคคลมีต่อปัญหาและการแก้ปัญหา ที่มองเห็นว่าปัญหาเป็นสิ่งที่สามารถจัดการได้และเป็นเรื่องธรรมดาที่เกิดขึ้น ต่อชีวิตและการดำเนินชีวิต ที่เอื้อต่อการเปิดรับความผิดหวัง เช่น การเห็นว่าทุกอย่างในโลกเปลี่ยนแปลงไม่แน่นอน ไม่อาจเป็นได้ตั้งใจไปเสมอ และการเห็นถึงความสำคัญของการเอื้อสิ่งที่ดีงามให้กับผู้อื่นและสิ่งอื่น 2) การจัดการคุณภาพของจิตใจให้เหมาะสมต่อการแก้ปัญหา เช่น การข่มใจให้ความทุกข์เบาบางลงด้วยวิธีต่าง ๆ ปรับใจให้เกิดใจที่เป็นสมานพร้อมต่อการทำความเข้าใจและจัดการปัญหาตามจริง 3) การจัดการความทุกข์ที่ความคิดจิตใจของตน เริ่มตั้งแต่การวางแนวทาง และการปรับเปลี่ยนมุมมองของตนบางอย่างที่ทำให้ตนเป็นทุกข์และไม่สามารถออกจากความทุกข์ได้ให้สอดคล้องไปกับความเข้าใจที่เอื้อต่อการออกจากความทุกข์ 4) การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและคำพูดของตน เมื่อจัดการกับปัจจัยต่าง ๆ ภายนอกแล้ว ในกรณีที่ สามารถจัดการเพื่อเอื้อประโยชน์ต่อปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องภายนอกได้บุคคลก็จะทำโดยการแสดงออกผ่านการกระทำหรือคำพูดของตน

**4. การรับรู้ว่าได้จัดการความทุกข์แล้ว (N)** คือ การรับรู้ว่าได้ก้าวผ่านปัญหาที่เผชิญนั้นหรือยัง มากน้อยเพียงใด ผ่านการรับรู้ ณ จุดต่างๆ ภายหลังจากการลงมือจัดการความทุกข์ โดยแบ่งการสังเกตออกเป็น 2 ด้าน คือ 1) การรับรู้การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นที่บริบทต่างๆ ของปัญหา ตั้งแต่สถานการณ์ ความสัมพันธ์ ข้อมูลป้อนกลับจากผู้อื่น หรือการเปลี่ยนแปลงที่ความคิดจิตใจของตนเองที่เกิดขึ้น และ 2) การรับรู้ความรู้สึกที่เปลี่ยนไป จากความรู้สึกที่เป็นทุกข์มาสู่ความรู้สึกว่าความทุกข์

นั้นจึงคลายลงกลายเป็นความรู้สึกสบายสงบ เพื่อสังเกตว่าทิศทางของการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ผ่านการจัดการปัญหาความทุกข์ของตนนั้นเป็นไปในลักษณะที่ตนต้องการหรือไม่ ความทุกข์จึงคลายลงหรือไม่ และหรือการจัดการปัญหาที่ตนได้ทำมาอยู่นั้นบรรลุผลแล้วหรือยัง หากยัง การจัดการปัญหานี้บรรลุผลมากน้อยแค่ไหน เพื่อนำมาสู่แนวทางที่จะปฏิบัติต่อไป

จากนิยามเชิงปฏิบัติการผู้วิจัยพัฒนาข้อกระทงคำถามจำนวน 82 ข้อ ดังรายละเอียดในตารางที่ 17

ตารางที่ 17

แสดงจำนวนข้อกระทงที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจำแนกตามองค์ประกอบที่ได้จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

องค์ประกอบ	จำนวนข้อ
การรับรู้ความทุกข์	20
การใคร่ครวญเห็นสาเหตุของความทุกข์	22
การลงมือจัดการความทุกข์	20
การรับรู้ว่าได้จัดการความทุกข์แล้ว	20
รวม	82

จากนั้นผู้วิจัยนำข้อกระทงที่ได้ไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน พิจารณาความตรงของเนื้อหา รายข้อ (item content validity) และนำผลที่ได้มาวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับเนื้อหาและวัตถุประสงค์ (Item Objective Congruence: IOC) เพื่อคัดเลือกข้อกระทงที่วัดได้สอดคล้องกับเนื้อหาและวัตถุประสงค์ (ค่า IOC มากกว่า .60) ผลการวิเคราะห์พบว่า ข้อกระทงของมาตรวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษาที่มีค่า IOC มากกว่า .60 มีจำนวน 66 ข้อ จาก 82 ข้อ โดยมีค่า IOC อยู่ระหว่าง .80 – 1.00 รายละเอียดดังตารางที่ 18

## ตารางที่ 18

ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อความกับเนื้อหา/วัตถุประสงค์ของมาตรฐานการคิดแก้ปัญหาใน  
บริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา

ข้อที่	ผลการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ					รวม	IOC	สรุป
	1	2	3	4	5			
1	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่าน
2	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่าน
3	0	+1	+1	+1	+1	4	0.80	ผ่าน
4	0	-1	+1	+1	-1	0	0.00	ไม่ผ่าน
5	0	0	0	0	+1	1	0.20	ไม่ผ่าน
6	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่าน
7	+1	0	0	+1	+1	3	0.60	ไม่ผ่าน
8	+1	0	0	+1	+1	3	0.60	ไม่ผ่าน
9	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่าน
10	+1	+1	+1	0	+1	4	0.80	ผ่าน
11	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่าน
12	0	0	0	0	+1	1	0.20	ไม่ผ่าน
13	0	+1	0	+1	+1	3	0.60	ไม่ผ่าน
14	+1	+1	0	+1	+1	4	0.80	ผ่าน
15	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่าน
16	0	0	+1	+1	+1	3	0.60	ไม่ผ่าน
17	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่าน
18	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่าน
19	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่าน
20	+1	0	+1	+1	+1	4	0.80	ผ่าน

ข้อที่	ผลการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ					รวม	IOC	สรุป
	1	2	3	4	5			
21	0	+1	+1	0	0	2	0.40	ไม่ผ่าน
22	0	+1	+1	+1	+1	4	0.80	ผ่าน
23	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่าน
24	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่าน
25	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่าน
26	+1	+1	+1	0	+1	4	0.80	ผ่าน
27	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่าน
28	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่าน
29	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่าน
30	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่าน
31	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่าน
32	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่าน
33	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่าน
34	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่าน
35	0	+1	+1	0	+1	3	0.60	ผ่าน
36	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่าน
37	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่าน
38	+1	0	+1	+1	+1	4	0.80	ผ่าน
39	+1	+1	+1	+1	0	4	0.80	ผ่าน
40	+1	+1	0	+1	0	3	0.60	ไม่ผ่าน
41	+1	+1	+1	+1	0	4	0.80	ผ่าน
42	+1	0	+1	+1	0	3	0.60	ไม่ผ่าน
43	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่าน

ข้อที่	ผลการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ					รวม	IOC	สรุป
	1	2	3	4	5			
44	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่าน
45	+1	+1	+1	0	+1	4	0.80	ผ่าน
46	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่าน
47	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่าน
48	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่าน
49	+1	+1	+1	0	+1	4	0.80	ผ่าน
50	+1	+1	0	-1	+1	2	0.40	ไม่ผ่าน
51	+1	+1	0	+1	+1	4	0.80	ผ่าน
52	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่าน
53	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่าน
54	+1	+1	+1	0	+1	4	0.80	ผ่าน
55	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่าน
56	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่าน
57	0	+1	+1	0	+1	3	0.60	ไม่ผ่าน
58	+1	+1	+1	0	+1	4	0.80	ผ่าน
59	0	+1	+1	0	+1	3	0.60	ไม่ผ่าน
60	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่าน
61	+1	+1	+1	0	+1	4	0.80	ผ่าน
62	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่าน
63	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่าน
64	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่าน
65	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่าน
66	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่าน

ข้อที่	ผลการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ					รวม	IOC	สรุป
	1	2	3	4	5			
67	+1	+1	+1	0	+1	4	0.80	ผ่าน
68	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่าน
69	+1	+1	0	+1	+1	4	0.80	ผ่าน
70	+1	-1	+1	+1	+1	3	0.60	ไม่ผ่าน
71	+1	+1	+1	0	+1	4	0.80	ผ่าน
72	0	+1	0	+1	+1	3	0.60	ผ่าน
73	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่าน
74	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่าน
75	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่าน
76	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่าน
77	+1	+1	+1	0	+1	4	0.80	ผ่าน
78	+1	+1	0	+1	+1	4	0.80	ผ่าน
79	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่าน
80	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่าน
81	+1	+1	0	+1	+1	4	0.80	ผ่าน
82	+1	+1	+1	0	0	3	0.60	ไม่ผ่าน

ผลการวิเคราะห์ค่า IOC จากข้อคำถามทั้งหมด 82 ข้อ ผู้วิจัยคัดเลือกข้อกระทงที่มีค่า IOC ผ่านเกณฑ์ (ค่า IOC มากกว่า .60) จำนวน 66 ข้อ และตัดข้อกระทงที่มีค่า IOC ไม่ผ่านเกณฑ์ (ค่า IOC น้อยกว่าหรือเท่ากับ .60) ออกจำนวน 16 ข้อ จึงมีข้อกระทงในมาตรฐานการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษาฉบับปรับปรุง ครั้งที่ 1 ทั้งสิ้น 66 ข้อ

#### 4.2.2) การตรวจสอบคุณภาพเบื้องต้นของมาตรวัด

##### 4.2.2.1) ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างในการตรวจสอบคุณภาพเบื้องต้นของมาตรวัด จำนวน 157 คน พบว่าเป็นนิสิตนักศึกษาหญิงมากกว่าชาย คิดเป็นร้อยละ 66.90 กับ 33.10 ตามลำดับ นิสิตนักศึกษาทั้งหมดกำลังศึกษาที่มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ นิสิตนักศึกษาระบายตัวอยู่ใน 13 คณะวิชา กำลังศึกษาอยู่คณะเทคนิคการสัตวแพทยน์้อยที่สุดคิดเป็นร้อยละ 0.60 คณะอุตสาหกรรมเกษตรมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 26.10 นิสิตนักศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 2 มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 53.50 และมีนิสิตชั้นปีที่ 5 น้อยที่สุดคิดเป็นร้อยละ 1.30 ดังรายละเอียดผลการวิเคราะห์ในตารางที่ 19

ตารางที่ 19

จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างในการตรวจสอบคุณภาพเบื้องต้นของมาตรวัดจำแนกตามเพศ คณะวิชา และระดับชั้นปีการศึกษา

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
1. เพศ		
หญิง	105	66.90
ชาย	52	33.10
2. คณะวิชา		
อุตสาหกรรมเกษตร	41	26.10
มนุษยศาสตร์	28	17.80
วนศาสตร์	24	15.30
สังคมศาสตร์	14	8.90
วิทยาศาสตร์	13	8.30
เศรษฐศาสตร์	9	5.70
บริหารธุรกิจ	8	5.10
วิศวกรรมศาสตร์	7	4.50

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
ประมง	5	3.20
เกษตร	3	1.90
ศึกษาศาสตร์	2	1.30
สถาปัตยกรรมศาสตร์	2	1.30
เทคนิคการสัตวแพทย์	1	0.60
3. ระดับชั้นปีการศึกษา		
ชั้นปีที่ 1	26	16.60
ชั้นปีที่ 2	84	53.50
ชั้นปีที่ 3	24	15.30
ชั้นปีที่ 4	20	12.70
ชั้นปีที่ 5	2	1.30
ไม่ระบุชั้นปี	1	0.60
รวม	157	100

#### 4.2.2.2) ค่าอำนาจจำแนกและค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละ

##### ข้อกับคะแนนรวมของข้อคำถามในมาตรวัด

ผู้วิจัยนำ มาตรวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีจากหลายคณะวิชาและปรับปรุงครั้งที่ 1 ไปทดลองใช้กับนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีจากหลายคณะวิชาและหลายชั้นปีการศึกษา ที่กำลังศึกษาที่มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จำนวน 157 คน (หญิง 105 คน ชาย 52 คน) เพื่อตรวจสอบค่าอำนาจจำแนก ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้อคำถามในมาตรวัด (corrected item-total correlation: CITC) พบว่ามีข้อกระทงที่ผ่านเกณฑ์ คือ มีค่าเฉลี่ยรายข้อ แตกต่างกันระหว่างกลุ่มสูงกลุ่มต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 และได้ผลจากการวิเคราะห์ค่า CITC สูงกว่า .157 (ค่า Critical  $R$  .05 สองหาง  $n = 157$ ) (.255 - .673) จำนวน 54 ข้อ จากทั้งหมด 66 ข้อ นอกจากนี้ในการพัฒนามาตรวัดผู้วิจัยยังมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ได้มาตรวัดที่มีจำนวนข้อ



กระทงไม่มากเกินไป เนื่องจากมาตรวัดที่มีจำนวนข้อกระทงจำนวนมากเกินไปจะทำให้ผู้ตอบเกิดความเหนื่อยล้าและไม่ตั้งใจตอบ ผู้วิจัยจึงพิจารณาตัดข้อกระทงเพิ่มเติมจากข้อกระทงดังกล่าว โดยคำนึงถึง 4 ปัจจัยดังนี้ 1) ข้อกระทงในแต่ละด้านมีจำนวนใกล้เคียงกัน คือ ประมาณ 8-12 ข้อ 2) คัดเลือกตัดข้อกระทงที่มีผลค่า CITC ต่ำกว่าข้อกระทงอื่นออก 3) ข้อกระทงที่มียังสามารถเป็นพฤติกรรมที่สังเกตได้อย่างครอบคลุมกับนิยามของแต่ละด้าน 4) ความเข้าใจง่ายในการอ่านข้อกระทง เมื่อพิจารณาตัดข้อกระทงดังกล่าวการพิจารณา 4 ข้อนี้ ออกแล้วจึงเหลือ ข้อกระทง 43 ข้อ จำแนกเป็นด้าน 1) การรับรู้ความทุกข์ 9 ข้อ 2) การใคร่ครวญเห็นสาเหตุของความทุกข์ 12 ข้อ 3) การลงมือจัดการความทุกข์ 11 ข้อ 4) การรับรู้ว่าได้จัดการความทุกข์แล้ว 11 ข้อ รายละเอียดของผลการวิเคราะห์ดังตารางที่ 20

ตารางที่ 20

ผลการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกและค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้อคำถามในมาตรวัด

ข้อ กระทง	ทิศทาง	IOC	Basic info			กลุ่มสูง (n = 44)		กลุ่มต่ำ (n = 42)		Discriminant (high - low)				Reliability		ข้อ กระทง ที่ใช้	
			Mean	SD	Mode	Mean	SD	Mean	SD	Mean n1-n2	SD	t	df	sig (two- tail)	CITC (66 ข้อ)		CITC (43 ข้อ)
1	+	1	4.184	1.073	4.00	4.863	.9545	3.500	.9435	1.363	.204	6.660	84	.000	.493	.491	✓
2	+	1	4.070	1.104	4.00	4.750	.943	3.428	.9144	1.321	.200	6.592	84	.000	.507	.515	✓
3	-	0.8	4.554	1.058	5.00	4.795	1.069	4.547	1.086	.247	.232	1.066	84	.289	.248		
4	+	1	4.178	1.094	4.00	4.954	.834	3.523	1.041	1.430	.203	7.048	84	.000	.513	.514	✓
5	+	1	4.019	1.076	4.00	4.909	.8577	3.309	.715	1.599	.170	9.369	84	.000	.575	.582	✓
6	+	0.8	3.808	1.335	4.00	4.613	1.104	3.214	1.179	1.399	.246	5.681	84	.000	.434	.463	✓
7	+	1	3.923	1.389	5.00	4.704	1.268	3.238	1.321	1.466	.279	5.251	84	.000	.319	.381	✓
8	+	0.8	4.146	1.136	4.00	4.681	1.176	3.690	.923	.991	.228	4.332	84	.000	.356	.389	✓
9	+	1	4.000	1.143	4.00	4.840	1.140	3.261	.828	1.579	.215	7.319	84	.000	.545	.554	✓
10	-	1	4.394	1.186	5.00	4.590	1.299	4.428	1.212	.1623	.271	.598	84	.551	.245		
11	-	1	4.968	.996	5.00	5.295	.8512	4.881	1.063	.4145	.207	2.00	84	.049	.387	.291	✓
12	-	1	5.063	1.017	6.00	5.318	.8565	4.976	.999	.341	.200	1.706	84	.092	.354		
13	-	0.8	5.071	1.019	5.00	5.386	.841	5.142	.843	.243	.181	1.340	84	.184	.258		

ข้อ ภาระทง	ทิศทาง	IOC	Basic info			กลุ่มสูง (n = 44)		กลุ่มต่ำ (n = 42)		Discriminant (high - low)					Reliability		ข้อ ภาระทง ที่ใช้
			Mean	SD	Mode	Mean	SD	Mean	SD	Mean n1-n2	SD mean dif	t	df	sig (two- tail)	CITC (66 ข้อ)	CITC (43 ข้อ)	
14	+	0.8	3.687	1.085	4.00	4.159	1.160	3.261	.9122	.897	.224	3.996	81.069	.000	.292		
15	+	1	4.229	1.018	4.00	5.022	.927	3.523	.7067	1.498	.178	8.402	84	.000	.629	.624	✓
16	+	1	4.305	1.029	4.00	5.159	.8877	3.571	.769	1.587	.179	8.844	84	.000	.624	.641	✓
17	+	1	3.929	1.144	4.00	4.818	.946	3.141	.841	1.676	.193	8.667	84	.000	.544	.576	✓
18	+	0.8	4.191	1.007	4.00	5.022	.698	3.595	.798	1.427	.161	8.837	84	.000	.560	.595	✓
19	+	1	4.159	1.065	4.00	4.977	.927	3.285	.891	1.691	.196	8.618	84	.000	.628	.631	✓
20	+	1	4.089	1.151	4.00	4.977	.875	3.214	1.071	1.762	.2105	8.372	84	.000	.641	.669	✓
21	+	1	4.197	1.076	4.00	5.136	.734	3.381	.935	1.755	.181	9.648	77.746	.000	.664	.670	✓
22	+	1	3.885	1.154	4.00	4.704	1.024	3.285	.863	1.418	.204	6.927	84	.000	.511	.546	✓
23	+	1	4.235	1.155	4.00	4.863	1.153	3.452	.992	1.411	.232	6.069	84	.000	.430	.454	✓
24	+	1	4.280	1.125	4.00 <sup>a</sup>	4.840	1.098	3.761	1.007	1.079	.227	4.741	84	.000	.364		
25	-	1	4.407	1.067	5.00	4.590	1.244	4.595	.857	-.004	.229	-.019	76.521	.985	.181		
26	-	1	4.254	1.154	5.00	4.681	1.136	4.142	1.138	.538	.245	2.196	84	.031	.255		
27	+	1	4.051	1.090	4.00	4.840	.986	3.261	.885	1.579	.202	7.798	84	.000	.622	.629	✓
28	+	1	4.375	1.040	4.00	5.227	.831	3.595	.912	1.632	.188	8.678	84	.000	.658	.677	✓
29	+	0.8	4.070	1.086	4.00	4.863	.795	3.071	.972	1.792	.191	9.375	84	.000	.613	.630	✓
30	-	0.8	4.108	1.179	5.00	4.204	1.249	4.047	1.080	.1569	.252	.622	84	.536	.181		
31	-	0.8	4.707	1.026	5.00	5.090	.960	4.666	.721	.424	.183	2.308	84	.023	.327		
32	+	1	4.414	1.115	4.00 <sup>a</sup>	5.113	1.061	3.476	.772	1.637	.200	8.147	84	.000	.531	.512	✓
33	+	1	4.764	1.032	5.00	5.477	.698	3.881	.889	1.596	.171	9.282	84	.000	.671	.650	✓
34	+	0.8	4.719	1.275	6.00	5.431	.818	3.642	1.206	1.788	.223	8.012	71.741	.000	.474		
35	+	1	4.592	1.214	6.00	5.454	.819	3.761	1.225	1.692	.225	7.491	71.125	.000	.523	.544	✓
36	+	1	4.159	1.146	5.00	4.840	1.033	3.404	.912	1.436	.2105	6.822	84	.000	.425		
37	+	1	4.573	1.127	4.00 <sup>a</sup>	5.318	.934	3.761	1.185	1.556	.229	6.778	84	.000	.504		
38	+	0.8	4.439	.995	4.00	5.181	.755	3.690	1.023	1.491	.193	7.711	84	.000	.565	.569	✓
39	+	0.8	3.929	1.276	5.00	4.340	1.180	2.976	1.157	1.364	.252	5.410	84	.000	.374	.425	✓
40	+	1	4.420	.941	5.00	5.136	.6321	3.523	.803	1.612	.156	10.311	77.843	.000	.665	.680	✓
41	+	1	4.356	1.080	5.00	5.227	.642	3.333	.901	1.893	.169	11.174	73.808	.000	.671	.704	✓

ข้อ กระทง	ทิศทาง	IOC	Basic info			กลุ่มสูง (n = 44)		กลุ่มต่ำ (n = 42)		Discriminant (high - low)					Reliability		ข้อ กระทง ที่ใช้
			Mean	SD	Mode	Mean	SD	Mean	SD	Mean n1-n2	SD mean dif	t	df	sig (two- tail)	CITC (66 ข้อ)	CITC (43 ข้อ)	
42	+	0.8	4.242	1.027	4.00	4.977	.848	3.500	.7071	1.477	.168	8.748	84	.000	.567	.577	✓
43	+	1	4.261	1.104	4.00	5.159	.7134	3.285	.863	1.873	.170	10.989	84	.000	.626	.645	✓
44	+	1	4.076	1.112	4.00	4.772	.911	3.428	1.085	1.344	.215	6.230	84	.000	.435		
45	+	0.8	4.503	1.071	4.00	5.136	.9045	3.738	.912	1.398	.195	7.136	84	.000	.523	.523	✓
46	-	1	4.662	1.174	5.00	4.590	1.483	4.690	.9236	-.099	.265	-.375	72.478	.708	.138		
47	+	0.8	3.872	1.060	4.00	4.659	1.010	3.047	.909	1.611	.207	7.762	84	.000	.563	.608	✓
48	-	1	4.197	1.298	5.00	4.363	1.556	4.023	.9496	.339	.276	1.228	71.648	.223	.239		
49	+	1	4.095	1.011	4.00	4.886	.784	3.285	.805	1.600	.171	9.341	84	.000	.617	.637	✓
50	+	1	3.987	1.229	4.00	4.886	.8948	2.952	1.167	1.933	.225	8.592	76.830	.000	.597	.618	✓
51	+	1	3.859	1.179	4.00	4.750	1.014	3.047	.9615	1.702	.213	7.980	84	.000	.541	.561	✓
52	-	1	4.108	1.332	5.00	4.409	1.529	3.904	1.245	.5043	.301	1.672	84	.098	.240		
53	+	0.8	4.133	.981	4.00 <sup>a</sup>	4.81	.755	3.452	.942	1.365	.183	7.433	84	.000	.565	.607	✓
54	+	1	3.696	1.111	3.00	4.379	.997	3.047	.986	1.331	.213	6.224	84	.000	.392		
55	-	0.8	4.337	1.118	5.00	4.681	1.073	4.476	.833	.205	.20791	.989	84	.325	.193		
56	+	0.6	3.853	1.164	4.00	4.659	1.098	3.000	.910	1.659	.218	7.606	84	.000	.521	.534	✓
57	+	0.8	3.713	1.225	4.00	4.250	1.296	3.119	.942	1.130	.243	4.643	78.543	.000	.296		
58	+	1	5.044	.969	6.00	5.750	.438	4.214	.976	1.535	.164	9.337	56.291	.000	.665	.638	✓
59	+	1	5.159	.977	6.00	5.818	.390	4.309	1.092	1.508	.178	8.447	50.863	.000	.640	.630	✓
60	+	1	5.057	1.007	6.00	5.772	.475	4.238	1.077	1.534	.181	8.474	55.823	.000	.673	.652	✓
61	+	1	3.821	1.071	4.00	3.909	1.272	3.476	.890	.432	.235	1.835	77.121	.070	.077		
62	+	0.8	4.044	1.088	4.00	4.818	.869	3.166	.8239	1.651	.182	9.030	84	.000	.557	.541	✓
63	-	0.8	4.490	1.178	4.00	4.681	1.342	4.332	.894	.348	.245	1.424	75.233	.159	.272		
64	+	1	4.796	1.066	5.00	5.454	.663	3.952	1.103	1.502	.195	7.693	84	.000	.588	.584	✓
65	+	1	4.324	1.026	5.00	4.977	.8757	3.642	.932	1.334	.194	6.844	84	.000	.569	.557	✓
66	-	0.8	4.503	1.248	5.00	4.886	1.384	4.190	1.109	.695	.271	2.565	84	.012	.356		

#### 4.2.2.3) ค่าความเที่ยง

ผู้วิจัยนำมาตรวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษาจำนวน 43 ข้อ ซึ่งมีโครงสร้างแบบองค์ประกอบเดียว (unidimensional) มาวิเคราะห์หาค่าความเที่ยงแบบสอดคล้องภายใน (internal consistency) โดยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha Coefficients) ผลการวิเคราะห์พบว่า ค่าความเที่ยงของมาตรวัดทั้งฉบับมีค่าเท่ากับ .956

#### 4.2.2.4) มาตรวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา

หลังจากการตรวจสอบคุณภาพเบื้องต้นของมาตรวัดแล้ว ผู้วิจัยนำข้อกระทงทั้งหมด มาจัดเรียงใหม่ เป็น มาตรวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา Form A และ Form B เพื่อเลี่ยงผลการเก็บข้อมูลที่มีอคติอันเกิดขึ้นจากการเกาะกลุ่มกันของข้อกระทงคำถาม โดยมีรายละเอียดดังนี้

##### มาตรวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา Form A

- การรับรู้ความทุกข์ (D01-D09) มีข้อกระทง 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33
- การใคร่ครวญเห็นสาเหตุของความทุกข์ (S01-S12) มีข้อกระทง 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 37, 40, 43
- การลงมือจัดการความทุกข์ (M01-M11) มีข้อกระทง 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 38, 41
- การรับรู้ว่าได้จัดการความทุกข์แล้ว (N01-N11) มีข้อกระทง 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 39, 42

ข้อกระทงทางลบ ข้อ 33

##### มาตรวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา Form B

- การรับรู้ความทุกข์ (D01-D09) มีข้อกระทง 2, 6, 10, 21, 25, 29, 33, 37, 41

- การใคร่ครวญเห็นสาเหตุของความทุกข์ (S01-S12) มีข้อกระทง 3, 7, 11, 14, 17, 20, 22, 26, 30, 34, 38, 42

- การลงมือจัดการความทุกข์ (M01-M11) มีข้อกระทง 4, 8, 12, 15, 18, 23, 27, 31, 35, 39, 43

- การรับรู้ว่าได้จัดการความทุกข์แล้ว (N01-N11) มีข้อกระทง 1, 5, 9, 13, 16, 19, 24, 28, 32, 36, 40

ข้อกระทงทางลบ ข้อ 10

#### 4.2.3) การตรวจสอบความตรงตามเกณฑ์สัมพันธ

ผู้วิจัยนำมาตรวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา ไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 143 คน เพื่อตรวจสอบความตรงตามเกณฑ์สัมพันธของมาตรวัดร่วมกับแบบวัดปัญหา มาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม มาตรวัดสุขภาวะทางจิตแบบสั้นด้านความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม แบบวัดภาวะซึมเศร้า (CESD-R-10) แบบวัดความวิตกกังวล (STAI Form Y) แบบวัดการหมกมุ่นครุ่นคิด

##### 4.2.3.1) ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างในการตรวจสอบความตรงตามเกณฑ์สัมพันธของมาตรวัดจำนวน 143 คน พบว่าเป็นนิสิตนักศึกษาหญิงมากกว่าชาย คิดเป็นร้อยละ 77.60 กับ 22.40 ตามลำดับ นิสิตนักศึกษาทั้งหมดกำลังศึกษาที่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย นิสิตนักศึกษาระบายตัวอยู่ใน 7 คณะวิชา กำลังศึกษาอยู่คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี วิทยาศาสตร์ และวิศวกรรมศาสตร์น้อยที่สุดคิดเป็นร้อยละ 0.70 คณะนิเทศศาสตร์มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 44.80 นิสิตนักศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 1 มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 51.70 และมี นิสิตชั้นปีที่ 3 น้อยที่สุดคิดเป็นร้อยละ 2.10 ดังรายละเอียดผลการวิเคราะห์ในตารางที่ 21

## ตารางที่ 21

จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างในการตรวจสอบความตรงตามเกณฑ์สัมพัทธ์ของมาตรวัดจำแนกตามเพศ คณะวิชา และระดับชั้นปีการศึกษา

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
1. เพศ		
หญิง	111	77.60
ชาย	32	22.40
2. คณะวิชา		
นิเทศศาสตร์	64	44.80
สหเวชศาสตร์	38	26.60
จิตวิทยา	36	25.20
เศรษฐศาสตร์	2	1.40
พาณิชยศาสตร์และการบัญชี	1	0.70
วิทยาศาสตร์	1	0.70
วิศวกรรมศาสตร์	1	0.70
3. ระดับชั้นปีการศึกษา		
ชั้นปีที่ 1	74	51.70
ชั้นปีที่ 2	66	46.20
ชั้นปีที่ 3	3	2.10
รวม	143	100

#### 4.2.3.2) ผลการตรวจสอบความตรงตามเกณฑ์สัมพัทธ์

ผู้วิจัยตรวจสอบความตรงตามเกณฑ์สัมพัทธ์โดยนำมาตรวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา แบบวัดปัญญา มาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม มาตรวัดสุขภาวะทางจิตแบบสั้นด้านความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม แบบวัดภาวะซึมเศร้า (CESD-R-10) แบบวัดความวิตกกังวล (STAI Form Y) แบบวัดการ

หมกมุ่นครุ่นคิด ไปทดลองกับนิสิตนักศึกษาจำนวน 143 คน และนำคะแนนที่ได้มาวิเคราะห์ความตรงเชิงเกณฑ์สัมพันธ์ โดยคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันเพื่อตรวจสอบความตรงตามสภาพ (concurrent validity) รายละเอียดผลการวิเคราะห์ดังตารางที่ 22

ตารางที่ 22

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของมาตรวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา กับแบบวัดปัญญา มาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม มาตรวัดสุขภาวะทางจิตแบบสั้น ด้านความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม แบบวัดภาวะซึมเศร้า (CESD-R-10) แบบวัดความวิตกกังวล (STAI Form Y) แบบวัดการหมกมุ่นครุ่นคิด (N = 143)

แบบวัด	คะแนนเต็ม	M	SD	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์
มาตรวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา (ฉบับ 43 ข้อ)	258	181.26	27.02	1.00
1. แบบวัดปัญญา	370	255.52	31.95	.354**
2. มาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม	380	263.88	35.63	.432**
2.1 ความพอใจในชีวิต	60	42.20	6.59	.389**
2.2 การอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูลกัน	120	89.62	11.14	.382**
2.3 การมีศรัทธาต่อการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง	90	61.31	9.82	.467**
2.4 การมีใจที่สุขสงบ	60	37.99	6.79	.452**
2.5 การมีปัญญาและเข้าใจความจริงของชีวิต	50	32.74	6.27	.136
3. มาตรวัดสุขภาวะทางจิตแบบสั้น ด้านความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม	18	12.41	2.34	.386**
4. แบบวัดภาวะซึมเศร้า (CESD-R-10)	30	10.44	4.51	-.264**
5. แบบวัดความวิตกกังวล (STAI Form Y)	160	89.34	15.49	-.329**
6. แบบวัดการหมกมุ่นครุ่นคิด	88	46.34	11.66	-.107
6.1 การครุ่นคิด (brooding)	20	11.59	3.28	-.147
6.2 การสะท้อนความคิด (reflection)	20	10.37	3.00	.127

\*\* $p < .01$ .

ผลการวิเคราะห์ความตรงตามเกณฑ์สัมพัทธ์จากตารางที่ 22 พบว่ามาตรวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา มีความสัมพันธ์ทางบวกกับแบบวัดปัญหามาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม และมาตรวัดสุขภาวะทางจิตแบบสั้นด้านความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ในระดับปานกลาง ( $r = .354$  ถึง  $.432$ ) เมื่อพิจารณาองค์ประกอบย่อยของมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมพบว่ามีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 กับ 4 ด้าน คือ ความพอใจในชีวิต การอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูลกัน การมีศรัทธาต่อการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง การมีใจที่สุขสงบ ในระดับปานกลาง ( $r = .382$  ถึง  $.452$ ) และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการมีปัญญาและเข้าใจความจริงของชีวิตอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับต่ำ ( $r = .136$ ) มาตรวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา มีความสัมพันธ์ทางลบกับแบบวัดภาวะซึมเศร้า (CESD-R-10) แบบวัดความวิตกกังวล (STAI Form Y) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ในระดับปานกลาง ( $r = -.329$  ถึง  $-.264$ ) และมีความสัมพันธ์ทางลบกับแบบวัดการหมกมุ่นครุ่นคิดอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ในระดับต่ำ ( $r = -.107$ ) มีความสัมพันธ์ทางลบกับด้านการครุ่นคิด (brooding) อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ในระดับต่ำ ( $r = -.147$ ) และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับด้านการสะท้อนความคิด (reflection) อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ในระดับต่ำ ( $r = .127$ )

#### 4.2.4) การตรวจสอบความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานด้วยเทคนิคกลุ่มรู้ซัด

ผู้วิจัยตรวจสอบความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานของมาตรวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษาด้วยเทคนิคกลุ่มรู้ซัด (know group technique) จำนวนทั้งสิ้น 87 คน จากผู้ให้ข้อมูลทั้งสิ้น 91 คน โดยคัดผู้ที่ตอบข้อกระทงไม่ครบทุกข้อออกทั้งสิ้น 4 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มที่มีการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมสูง คือ นิสิตนักศึกษาที่มีการปฏิบัติตนตามวิถีของศาสนาและแนวคิดของตน จำนวน 48 คน และกลุ่มที่มีการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมต่ำ ได้แก่กลุ่มผู้ต้องขังในการดูแลของกรมราชทัณฑ์ ที่เรือนจำพิเศษธนบุรี เรือนจำพิเศษหญิงธนบุรี ทัณฑสถานบำบัดพิเศษกลาง และทัณฑสถานหญิงกลาง จำนวน 39 คน แบ่งผลการวิเคราะห์ดังนี้ 1) ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง และ 2) ผลการตรวจสอบความตรงตามเกณฑ์สัมพัทธ์



#### 4.2.4.1) ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มที่มีการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมสูง จำนวนทั้งสิ้น 48 คน แบ่งเป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 68.80 และ 27.1 ตามลำดับ อยู่ในช่วงอายุ 19 -23 ปี โดยมีกลุ่มตัวอย่างที่อายุ 21 ปี มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 29.20 นับถือศาสนาคริสต์มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 70.80 ดังรายละเอียดในตารางที่ 23

ตารางที่ 23

จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่มีการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมสูง จำแนกตามเพศ มหาวิทยาลัย อายุ และศาสนา

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
1. เพศ		
หญิง	33	68.80
ชาย	13	27.10
อื่น ๆ	2	4.20
2. อายุ		
19 ปี	6	12.50
20 ปี	12	25.00
21 ปี	14	29.20
22 ปี	8	16.70
23 ปี	7	14.60
ไม่ระบุ	1	2.10
3. ศาสนา		
คริสต์	34	70.80
พุทธ	13	27.10
ไม่ระบุ	1	2.10
รวม	48	100

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มที่มีการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมต่ำ จำนวนทั้งสิ้น 39 คน แบ่งเป็นเพศชายมากกว่าเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 61.50 และ 35.90 ตามลำดับ อยู่ในช่วงอายุตั้งแต่ 18 -23 ปี โดยมีกลุ่มตัวอย่างที่อายุ 23 ปี มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 38.50 นับถือศาสนาพุทธมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 97.40 ดังรายละเอียดในตารางที่ 24

ตารางที่ 24

จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่มีการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมต่ำ จำแนกตามเพศ อายุ และศาสนา

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
1. เพศ		
หญิง	14	35.90
ชาย	24	61.50
อื่น ๆ	1	2.60
2. อายุ		
18 ปี	5	12.80
19 ปี	2	5.10
20 ปี	4	10.30
21 ปี	8	20.50
22 ปี	4	10.30
23 ปี	15	38.50
ไม่ระบุ	1	2.60
4. ศาสนา		
พุทธ	37	94.90
อิสลาม	1	2.60
ไม่ระบุ	1	2.60
รวม	143	100

#### 4.2.4.2) ผลการตรวจสอบความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานด้วยเทคนิคกลุ่มรู้ชัด

ผลการวิเคราะห์ค่าความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานของมาตรวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมด้วยเทคนิคกลุ่มรู้ชัดระหว่างกลุ่มที่มีการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมสูงกับ กลุ่มที่มีการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมต่ำ โดยวิธีการเปรียบเทียบและการทดสอบค่าที (independent *t*-test) จากคะแนนรวมของมาตรวัด พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนรวมมาตรวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษาระหว่างกลุ่มสูง ( $M = 190, SD = 24.79, \text{minimum} = 140, \text{maximum} = 241$ ) และ กลุ่มต่ำ ( $M = 190, SD = 24.79, \text{minimum} = 137, \text{maximum} = 216$ ) มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $t = 2.10, p = .019$ ) แสดงว่ามาตรวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษาสามารถจำแนกกลุ่มผู้ที่มีการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมสูงและต่ำได้ โดยมีรายละเอียดผลการวิเคราะห์ดังตารางที่ 25

ตารางที่ 25

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและการทดสอบค่าที (independent *t*-test) ( $N = 87$ )

กลุ่มสูง ( $N = 48$ )		กลุ่มต่ำ ( $N = 39$ )		<i>t</i>	<i>p</i> (หนึ่งทาง)
<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>		
190.85	24.79	180.25	21.35	2.10	.019

#### 4.2.5) การตรวจสอบความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน

ผลการวิเคราะห์ค่าความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis: CFA) การวิเคราะห์ในตอนนี้มีเป้าหมายเพื่อการตรวจสอบความตรงหรือความสอดคล้องของโมเดลการวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมซึ่งเป็นโมเดลสมมติฐานทางทฤษฎีว่ามีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์หรือไม่ หรือตัวบ่งชี้ที่ใช้ในการวัดเป็นตัวแทนของการวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมหรือไม่ ด้วยโปรแกรม LISREL 8.72 โดยผู้วิจัยนำเสนอผลตามลำดับดังนี้

#### 4.2.5.1) ผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสังเกตได้ใน โมเดลการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสังเกตได้ของโมเดล การวัดการคิด  
แก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา จากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 930 คน ภายใต้  
องค์ประกอบทั้ง 4 องค์ประกอบ โดยมีตัวแปรสังเกตได้ของแต่ละองค์ประกอบดังนี้ ตัวแปร  
สังเกตได้ขององค์ประกอบที่ 1 การรับรู้และทำความเข้าใจความทุกข์ จำนวน 9 ตัวแปร ตัว  
แปรสังเกตได้ขององค์ประกอบที่ 2 การใคร่ครวญให้รู้ชัดว่าอะไรคือสาเหตุของความทุกข์  
จำนวน 12 ตัวแปร ตัวแปรสังเกตได้ขององค์ประกอบที่ 3 การลงมือจัดการความทุกข์  
จำนวน 11 ตัวแปร ตัวแปรสังเกตได้ขององค์ประกอบที่ 4 การตรวจสอบว่าได้จัดการความ  
ทุกข์แล้ว จำนวน 11 ตัวแปร ผลการวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สันได้ค่าสัมประสิทธิ์  
ระหว่างตัวแปรทั้งหมด 903 คู่ มี 874 คู่ที่มีค่าแตกต่างจากศูนย์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ  
ที่ระดับ .001 มี 5 คู่ที่มีค่าแตกต่างจากศูนย์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มี 7 คู่ที่มี  
ค่าแตกต่างจากศูนย์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมี 17 คู่ที่มีค่าไม่แตกต่างจาก  
ศูนย์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่าง -.288 ถึง .624 เมื่อ  
พิจารณาค่าสถิติ Bartlett's test of sphericity มีค่าเท่ากับ 21136.98 ( $p < .001$ ) แสดงว่า  
เมทริกซ์สหสัมพันธ์ดังกล่าวแตกต่างจากเมทริกซ์เอกลักษณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผลการ  
วิเคราะห์สอดคล้องกับค่าดัชนี Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) ซึ่งมีค่าเท่ากับ .97 ซึ่งเป็นค่าที่  
อยู่ระหว่าง .50 และเข้าใกล้ 1 แสดงว่าตัวแปรต่าง ๆ ในข้อมูลนี้มีความสัมพันธ์กันและ  
เหมาะสมที่จะไปวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันได้ รายละเอียดของผลการวิเคราะห์เมทริกซ์  
สหสัมพันธ์ดังตารางที่ 26











		ตัวแปร											
		S01	S02	S03	S04	S05	S06	S07	S08	S09	S10	S11	S12
D06	Correlation	.316	.271	.304	.363	.419	.528	.307	.370	.261	.327	.344	.349
	Sig. (1-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
D07	Correlation	.331	.343	.379	.332	.341	.369	.551	.450	.363	.370	.364	.329
	Sig. (1-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
D08	Correlation	.373	.377	.397	.377	.393	.406	.439	.609	.255	.498	.398	.402
	Sig. (1-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
D09	Correlation	-.033	-.088	-.129	-.052	-.073	-.177	-.116	-.133	-.288	-.130	-.045	-.074
	Sig. (1-tailed)	.159	.004	.000	.057	.013	.000	.000	.000	.000	.000	.083	.012
S01	Correlation	1.000	.477	.378	.416	.424	.344	.392	.365	.219	.426	.484	.433
	Sig. (1-tailed)		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
S02	Correlation	.477	1.000	.491	.483	.478	.409	.392	.398	.298	.448	.423	.429
	Sig. (1-tailed)	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
S03	Correlation	.378	.491	1.000	.445	.504	.437	.415	.426	.344	.458	.410	.348
	Sig. (1-tailed)	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
S04	Correlation	.416	.483	.445	1.000	.512	.477	.423	.435	.317	.413	.456	.414
	Sig. (1-tailed)	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
S05	Correlation	.424	.478	.504	.512	1.000	.564	.484	.454	.370	.462	.469	.399
	Sig. (1-tailed)	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
S06	Correlation	.344	.409	.437	.477	.564	1.000	.494	.480	.372	.434	.419	.376
	Sig. (1-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000
S07	Correlation	.392	.392	.415	.423	.484	.494	1.000	.515	.395	.472	.438	.349
	Sig. (1-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000
S08	Correlation	.365	.398	.426	.435	.454	.480	.515	1.000	.369	.543	.486	.408
	Sig. (1-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000
S09	Correlation	.219	.298	.344	.317	.370	.372	.395	.369	1.000	.333	.330	.317
	Sig. (1-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000











		ตัวแปร										
		M01	M02	M03	M04	M05	M06	M07	M08	M09	M10	M11
N03	Correlation	.370	.409	.433	.415	.312	.479	.358	.375	.398	.307	.468
	Sig. (1-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
N04	Correlation	.400	.493	.488	.621	.380	.532	.420	.409	.429	.394	.427
	Sig. (1-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
N05	Correlation	.344	.398	.379	.411	.475	.534	.416	.393	.401	.300	.431
	Sig. (1-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
N06	Correlation	.406	.435	.415	.410	.315	.422	.495	.377	.387	.387	.389
	Sig. (1-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
N07	Correlation	.371	.429	.448	.427	.297	.381	.521	.451	.405	.409	.368
	Sig. (1-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
N08	Correlation	.389	.417	.461	.409	.350	.454	.445	.529	.487	.460	.415
	Sig. (1-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
N09	Correlation	.414	.457	.347	.437	.281	.435	.402	.420	.536	.373	.495
	Sig. (1-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
N10	Correlation	.409	.443	.516	.430	.339	.439	.438	.422	.460	.544	.442
	Sig. (1-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
N11	Correlation	.387	.396	.421	.444	.302	.475	.376	.402	.413	.381	.609
	Sig. (1-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
Mean		4.1581	4.3968	4.4312	4.1333	3.8688	4.2333	4.1656	4.1226	4.1602	4.2785	3.9473
Std. Deviation		1.0609	1.1196	1.1875	1.0869	1.2010	1.0873	1.1167	1.0891	1.0985	1.1751	1.0814
Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy = .970,												
Bartlett's Test of Sphericity Approx: Chi-Square = 21136.98, <i>df</i> = 903, <i>p</i> < .001												









		ตัวแปร										
		N01	N02	N03	N04	N05	N06	N07	N08	N09	N10	N11
N06	Correlation	.306	.325	.481	.348	1.000	.607	.492	.377	.510	.456	.389
	Sig. (1-tailed)	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000
N07	Correlation	.319	.294	.460	.359	.607	1.000	.583	.339	.584	.392	.368
	Sig. (1-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000
N08	Correlation	.342	.380	.485	.403	.492	.583	1.000	.396	.595	.425	.415
	Sig. (1-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000
N09	Correlation	.393	.410	.391	.445	.377	.339	.396	1.000	.406	.478	.495
	Sig. (1-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000
N10	Correlation	.371	.369	.528	.389	.510	.584	.595	.406	1.000	.456	.442
	Sig. (1-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000
N11	Correlation	.419	.445	.469	.431	.456	.392	.425	.478	.456	1.000	.609
	Sig. (1-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000
Mean			4.2484	3.9312	3.9301	4.2882	3.9151	4.5140	4.7484	4.5817	3.8624	4.6774
Std. Deviation			1.0578	1.0629	1.0189	1.1110	1.0469	1.1867	1.2006	1.1638	1.0418	1.1780
Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy = .970,												
Bartlett's Test of Sphericity Approx: Chi-Square = 21136.98, df = 903, p < .001												

#### 4.2.5.2) ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่หนึ่งของโมเดลการคิด แก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่หนึ่งของโมเดลการวัดการคิดแก้ปัญหา  
ในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษาด้วยโปรแกรม LISREL 8.72 พบว่าผลการวิเคราะห์ข้อมูล  
โดยภาพรวมสนับสนุนการทดสอบความสอดคล้องระหว่างโมเดลการวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบท  
พุทธธรรมของนิสิตนักศึกษาซึ่งเป็นโมเดลสมมติฐานทางทฤษฎีกับข้อมูลเชิงประจักษ์กับ ดัง  
รายละเอียดที่ ภาคผนวก ก

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลองค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่หนึ่งของโมเดลการวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา และค่าสหสัมพันธ์จากการเมทริกสหสัมพันธ์ของการวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้น พบว่าข้อกระทงด้านการรับรู้ความทุกข์ ข้อที่ 9 (D09) ที่มีข้อความว่า “ฉันไม่สนใจว่าฉันทำอะไรลงไปบ้างเมื่อตัวเองมีความทุกข์” เป็นตัวแปรสังเกตได้ที่มีค่าสัมประสิทธิ์น้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ  $-.119$  และมีค่าสหสัมพันธ์กับตัวแปรอื่น ๆ ระหว่าง  $.288 - .118$  ประกอบกับมีค่าค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้อคำถามที่เหลือในมาตรวัด (CITC) ที่  $N = 930$  อยู่ที่  $-.113$  ในขณะที่ข้อกระทงอื่น ๆ มีค่า CITC อยู่ระหว่าง  $.450 - .674$  โดยข้อกระทงข้อ D09 มีค่า CITC ต่ำกว่าค่า  $.064$  (Critical  $r .05$  สองหาง) ซึ่งเป็นผลความแตกต่างจากการวิเคราะห์ข้อมูลที่เกิดขึ้นเมื่อเก็บข้อมูลกับกลุ่มประชากรที่ใหญ่ขึ้นจากการขั้นตอนการพัฒนามาตรวัดในขั้นต้น จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั้งหมดนำมาสู่การตัดข้อกระทงข้อ D09 ออกตั้งผลการผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่หนึ่งของโมเดลการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา เมื่อตัดข้อกระทงด้านการรับรู้และทำความเข้าใจความทุกข์ ข้อที่ 9 ออก ในการรายงานผลการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนต่อไป

#### 4.2.5.3) ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่หนึ่งของโมเดลการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา เมื่อตัดข้อกระทงด้านการรับรู้และทำความเข้าใจความทุกข์ ข้อที่ 9 ออก

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่หนึ่งของโมเดลการวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา เมื่อตัดข้อกระทงด้านการรับรู้ความทุกข์ ข้อที่ 9 (D09) ออก ด้วยโปรแกรม LISREL 8.72 พบว่าผลการวิเคราะห์ข้อมูลโดยภาพรวมสนับสนุนการทดสอบความสอดคล้องระหว่างโมเดลการวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษาซึ่งเป็นโมเดลสมมติฐานทางทฤษฎีกับข้อมูลเชิงประจักษ์กับดังนี้ ( $\chi^2 = 1296.692$ ,  $df = 659$ ,  $p < .001$ ,  $\chi^2/df = 1.967$ ,  $GFI = .935$ ,  $RMSEA = .0323$ ,  $SRMR = .0304$ ,  $CFI = .995$ ,  $AGFI = .915$ ) จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า โมเดลการวัดมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์หรือมีความตรงเชิงภาวะสันนิษฐาน จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่าหลังจากตัดข้อกระทง D09 ออกแล้วโมเดลองค์ประกอบเชิงยืนยัน

อันดับที่หนึ่งของโมเดลการวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษามีค่าความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ที่ดีขึ้น รายละเอียดดังตารางที่ 30

ตารางที่ 30

เปรียบเทียบผลการวิเคราะห์ความสอดคล้องกลมกลืนระหว่างการวิเคราะห์หองค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่หนึ่งของโมเดลการวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา ที่มีและไม่มีข้อกระหนงด้านการรับรู้ความทุกข์ข้อที่ 9

การทดสอบความสอดคล้องกลมกลืน	Good fit model range	CFA first order with D09	CFA first order without D09	Better fit model without D09
$\chi^2 (df)$	$p < .05$	$\chi^2 = 1397.666,$ $df = 701,$ $p < .001$	$\chi^2 = 1296.692,$ $df = 659,$ $p < .001$	✗
$\chi^2 / df (N > 750)$	< 3	1.993	1.967	✓
GFI	> .90	.935	.935	✗
RMSEA	< .50	.0327	.0323	✓
SRMR	< .10	.0313	.0304	✓
CFI	> .90	.995	.995	✗
AGFI	> .90	.912	.915	✓

พบค่าการทดสอบความสอดคล้องกลมกลืนที่เมื่อตัด D09 ตีกว่า 4 ค่า คือ  $\chi^2/df$ , RMSEA, SRMR, AGFI

ทั้งนี้โมเดลการวัดมีค่าสัมประสิทธิ์น้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน ( $\beta$ ) ของตัวแปรสังเกตได้แต่ละตัวแปรอยู่ระหว่าง .472 - .712 โดยทุกค่ามีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ทุกค่าน้ำหนักองค์ประกอบและตัวแปรสังเกตได้แต่ละตัวแปรมีการแปรผันร่วมกับองค์ประกอบหลัก อยู่ระหว่างร้อยละ 22.30 ถึง 50.60 ลักษณะแผนภาพแสดงความสัมพันธ์ของโมเดลการวัดโครงสร้างเชิงเส้นที่ได้จากการวิเคราะห์ในครั้งนี้ แสดงไว้ในแผนภาพที่ 4 และตารางที่ 31

โดยองค์ประกอบด้านที่ 1 ด้านการรับรู้ความทุกข์ (D) มีค่าสัมประสิทธิ์น้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ระหว่าง .472 - .709 และมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ทุกค่า โดยตัวแปรสังเกตได้ที่มีน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานมากที่สุดคือ D04 มีค่าสัมประสิทธิ์

น้ำหนักร่องประกอบมาตรฐานเท่ากับ .709 และมีความผันแปรร่วมกับตัวแปรอื่น ๆ ร้อยละ 50.30 ร่องลงมาคือ D03 มีค่าสัมประสิทธิ์น้ำหนักร่องประกอบมาตรฐานเท่ากับ .668 และมีความผันแปรร่วมกับตัวแปรอื่น ๆ ร้อยละ 44.70

โดยองค์ประกอบด้านที่ 2 ด้านการใคร่ครวญเห็นสาเหตุของความทุกข์ (S) มีค่าสัมประสิทธิ์น้ำหนักร่องประกอบมาตรฐานอยู่ระหว่าง .493 - .710 และมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ทุกค่า โดยตัวแปรสังเกตได้ที่มีน้ำหนักร่องประกอบมาตรฐานมากที่สุดคือ S11 มีค่าสัมประสิทธิ์น้ำหนักร่องประกอบมาตรฐานเท่ากับ .710 และมีความผันแปรร่วมกับตัวแปรอื่น ๆ ร้อยละ 50.40 ร่องลงมาคือ S05 มีค่าสัมประสิทธิ์น้ำหนักร่องประกอบมาตรฐานเท่ากับ .708 และมีความผันแปรร่วมกับตัวแปรอื่น ๆ ร้อยละ 50.10

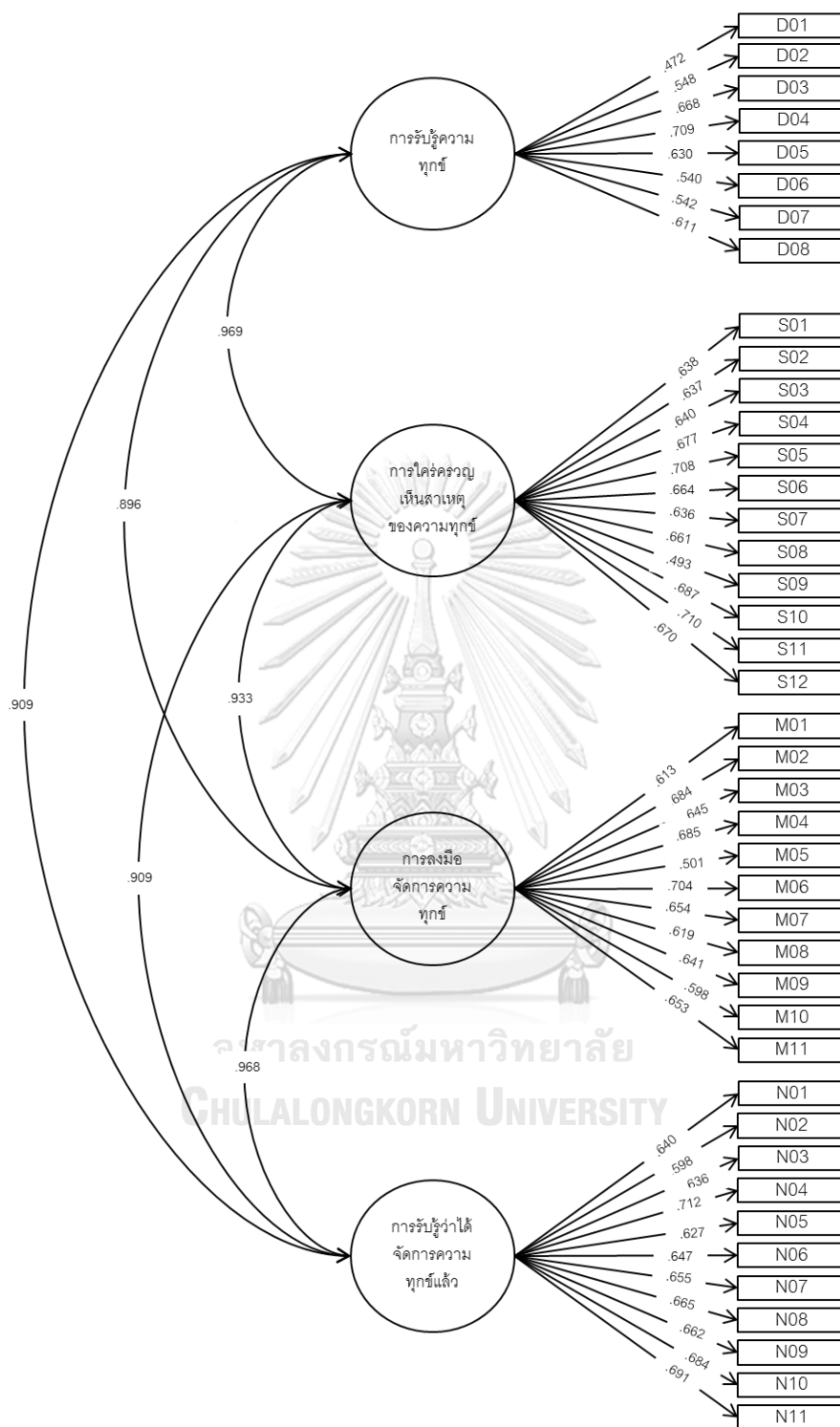
โดยองค์ประกอบด้านที่ 3 ด้านการลงมือจัดการความทุกข์ (M) มีค่าสัมประสิทธิ์น้ำหนักร่องประกอบมาตรฐานอยู่ระหว่าง .501 - .704 และมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ทุกค่า โดยตัวแปรสังเกตได้ที่มีน้ำหนักร่องประกอบมาตรฐานมากที่สุดคือ M06 มีค่าสัมประสิทธิ์น้ำหนักร่องประกอบมาตรฐานเท่ากับ .704 และมีความผันแปรร่วมกับตัวแปรอื่น ๆ ร้อยละ 49.60 ร่องลงมาคือ M04 มีค่าสัมประสิทธิ์น้ำหนักร่องประกอบมาตรฐานเท่ากับ .685 และมีความผันแปรร่วมกับตัวแปรอื่น ๆ ร้อยละ 46.90

โดยองค์ประกอบด้านที่ 4 ด้านการรับรู้ว่าได้จัดการความทุกข์แล้ว (N) มีค่าสัมประสิทธิ์น้ำหนักร่องประกอบมาตรฐานอยู่ระหว่าง .598 - .712 และมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ทุกค่า โดยตัวแปรสังเกตได้ที่มีน้ำหนักร่องประกอบมาตรฐานมากที่สุดคือ N04 มีค่าสัมประสิทธิ์น้ำหนักร่องประกอบมาตรฐานเท่ากับ .712 และมีความผันแปรร่วมกับตัวแปรอื่น ๆ ร้อยละ 50.60 ร่องลงมาคือ N11 มีค่าสัมประสิทธิ์น้ำหนักร่องประกอบมาตรฐานเท่ากับ .691 และมีความผันแปรร่วมกับตัวแปรอื่น ๆ ร้อยละ 47.80

เมื่อพิจารณาค่าสหสัมพันธ์ขององค์ประกอบการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษาในการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่หนึ่งพบว่า ค่าสหสัมพันธ์ของทั้ง 4 องค์ประกอบ มีค่าอยู่ระหว่าง .896 – 969 และมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ทุกค่า โดยองค์ประกอบที่มีค่าสหสัมพันธ์ระหว่างกันสูงที่สุดคือ องค์ประกอบด้านที่ 1 ด้านการรับรู้ความทุกข์ (D) กับ องค์ประกอบด้านที่ 2 ด้านการใคร่ครวญเห็นสาเหตุของความทุกข์

(S) มีค่าสหสัมพันธ์เท่ากับ .969 และมีค่าสหสัมพันธ์รองลงมาคือ องค์ประกอบด้านที่ 3 ด้านการลงมือจัดการความทุกข์ (M) กับ องค์ประกอบด้านที่ 4 ด้านการรับรู้ว่าได้จัดการความทุกข์แล้ว (N) มีค่าสหสัมพันธ์เท่ากับ .968 รายละเอียดดังภาพที่ 4 และ ตารางที่ 32





ภาพที่ 4 โมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่หนึ่งของตัวแปรสังเกตได้การคิดแก้ปัญหา  
ในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษาเมื่อตัดข้อกระทงด้านการรับรู้และทำความเข้าใจ  
ความทุกข์ ข้อที่ 9 ออก



## ตารางที่ 31

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่หนึ่งของโมเดลการวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบท  
พุทธธรรมของนิสิตนักศึกษาเมื่อตัดข้อกระหนทางด้านารรับรู้ความทุกข์ข้อที่ 9 ออก (N = 930)

ตัวแปร	สปส.น้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน ( $\beta$ )	SE	t	สปส.คะแนน องค์ประกอบ (FS)	R <sup>2</sup>
การวิเคราะห์องค์ประกอบอันดับหนึ่ง					
1. การรับรู้ความทุกข์					
D01	0.472	.037	14.547*	.544	0.223
D02	0.548	.038	17.297*	.650	0.301
D03	0.668	.033	22.082*	.729	0.447
D04	0.709	.032	23.888*	.757	0.503
D05	0.630	.037	20.495*	.762	0.397
D06	0.540	.040	16.987*	.686	0.291
D07	0.542	.038	17.090*	.641	0.294
D08	0.611	.036	19.784*	.725	0.374
2. การใคร่ครวญเห็นสาเหตุของความทุกข์					
S01	0.638	.031	21.169*	.655	0.407
S02	0.637	.032	21.110*	.669	0.406
S03	0.640	.033	21.219*	.696	0.410
S04	0.677	.033	22.868*	.748	0.459
S05	0.708	.032	24.172*	.773	0.501
S06	0.664	.033	22.147*	.730	0.441
S07	0.636	.034	20.950*	.711	0.404
S08	0.661	.032	22.104*	.721	0.438
S09	0.493	.039	15.513*	.601	0.243
S10	0.687	.031	23.237*	.722	0.471
S11	0.710	.031	24.388*	.759	0.504
S12	0.670	.033	22.423*	.739	0.449

ตัวแปร	สปส.น้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน ( $\beta$ )	SE	t	สปส.คะแนน องค์ประกอบ (FS)	R <sup>2</sup>
3. การลงมือจัดการความทุกข์					
M01	0.613	.032	20.123*	.649	0.375
M02	0.684	.033	23.185*	.765	0.468
M03	0.645	.036	21.435*	.767	0.416
M04	0.685	.032	23.206*	.744	0.469
M05	0.501	.038	15.803*	.604	0.251
M06	0.704	.032	24.035*	.766	0.496
M07	0.654	.033	21.814*	.731	0.428
M08	0.619	.033	20.383*	.673	0.383
M09	0.641	.033	21.275*	.703	0.411
M10	0.598	.036	19.467*	.700	0.358
M11	0.653	.032	21.816*	.700	0.427
4. การรับรู้ว่าได้จัดการความทุกข์แล้ว					
N01	0.640	.032	21.178*	.675	0.410
N02	0.598	.033	19.388*	.637	0.358
N03	0.636	.031	20.942*	.646	0.405
N04	0.712	.032	24.313*	.790	0.506
N05	0.627	.032	20.579*	.658	0.393
N06	0.647	.036	21.440*	.768	0.419
N07	0.655	.036	21.474*	.781	0.430
N08	0.665	.035	22.165*	.771	0.442
N09	0.662	.031	22.074*	.688	0.438
N10	0.684	.035	23.020*	.795	0.468
N11	0.691	.032	23.371*	.751	0.478

$$\chi^2 = 1397.666, df = 701, p < .001, \chi^2/df = 1.993,$$

$$GFI = .935, RMSEA = .032, SRMR = .031, CFI = .995, AGFI = .912)$$

\* $p < .001$ .

## ตารางที่ 32

ค่าสหสัมพันธ์ของตัวแปรแฝงโมเดลการวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษาเมื่อตัดข้อกระทงด้านการรับรู้ความทุกข์ ข้อที่ 9 ออก (N = 930)

ตัวแปร	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์			
	D	S	M	N
1. การรับรู้ความทุกข์(D)	1.000			
2. การใคร่ครวญเห็นสาเหตุของความทุกข์ (S)	.969*	1.000		
3. การลงมือจัดการความทุกข์ (M)	.896*	.933*	1.000	
4. การรับรู้ว่าได้จัดการความทุกข์แล้ว (N)	.909*	.909*	.968*	1.000

\* $p < .001$ .

สรุปได้ว่า โมเดลการวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา เมื่อตัดข้อกระทงด้านการรับรู้ความทุกข์ ข้อที่ 9 ออก มีค่าความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ดีขึ้น นั่นคือ มาตรการวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมฉบับ 42 ข้อ มีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์หรือมีความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานที่แม่นยำกว่า ดังนั้นผู้วิจัยจึงตัดสินใจตัดข้อกระทงข้อ D09 ออก และปรับมาตรการวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมเป็น 42 ข้อ

#### 4.2.5.4) ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่สองของโมเดลการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่สองของโมเดลการวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา ออก ด้วยโปรแกรม LISREL 8.72 พบว่าผลการวิเคราะห์ข้อมูลโดยภาพรวมสนับสนุนการทดสอบความสอดคล้องระหว่างโมเดลการวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษาซึ่งเป็นโมเดลสมมติฐานทางทฤษฎีกับข้อมูลเชิงประจักษ์กับดังนี้ ( $\chi^2 = 1323.240$ ,  $df = 659$ ,  $p < .001$ ,  $\chi^2/df = 2.007$ ,  $GFI = .936$ ,  $RMSEA = .0329$ ,  $SRMR = .0306$ ,  $CFI = .995$ ,  $AGFI = .913$ ) จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า โมเดลการวัดมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์หรือมีความตรงเชิงภาวะสันนิษฐาน สามารถพิสูจน์ได้ว่าองค์ประกอบทั้ง 4 ด้านสามารถนั้นเป็นองค์ประกอบของตัวแปรการคิดแก้ปัญหาใน

บริบทพุทธธรรม แต่จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่าโมเดลองค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่หนึ่ง  
ของโมเดลการวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา มีความสอดคล้อง  
กลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ที่ดีกว่าโมเดลองค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่สอง รายละเอียด  
ดังตารางที่ 33 ดังนั้นจึงสรุปได้ว่าตัวแปรการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมมีลักษณะที่เหมาะสม  
กว่าที่จะเป็นตัวแปรในลักษณะโครงสร้างแบบองค์ประกอบเดียว (unidimensional)

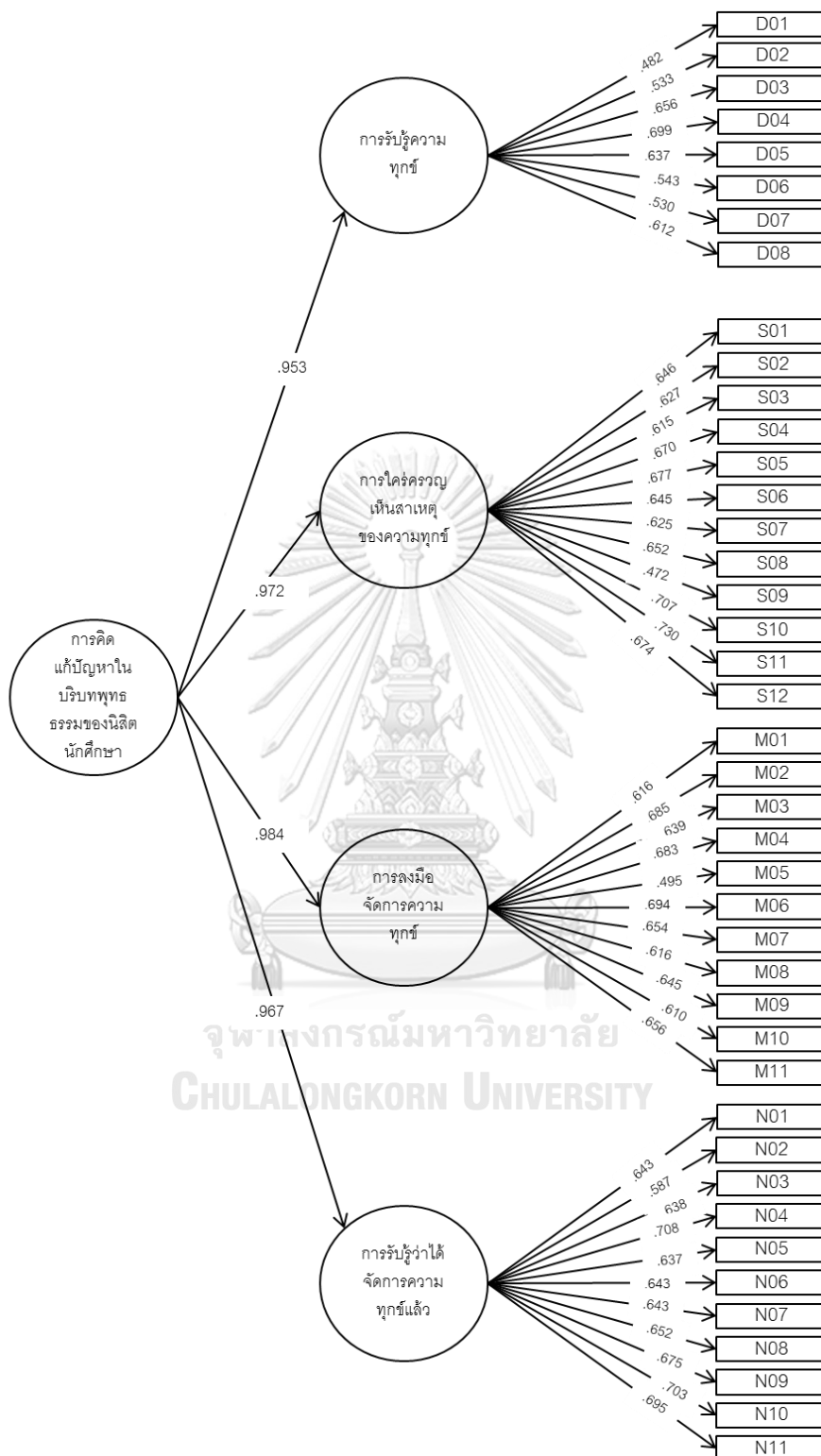
### ตารางที่ 33

เปรียบเทียบผลการวิเคราะห์ความสอดคล้องกลมกลืนระหว่างการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน  
อันดับที่หนึ่งของโมเดลการวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา ที่มีและไม่มีข้อ  
กระทงด้านการรับรู้และทำความเข้าใจความทุกข์ ข้อที่ 9

การทดสอบความ สอดคล้องกลมกลืน	Good fit model range	CFA first order (1 <sup>st</sup> order)	CFA second order (2 <sup>nd</sup> order)	Better fit model
$\chi^2$ (df)	$p < .05$	$\chi^2 = 1296.692,$ df = 659, $p < .001$	$\chi^2 = 1323.240,$ df = 659, $p < .001$	✗
$\chi^2 / df$ (N > 750)	< 3	1.967	2.007	1 <sup>st</sup> order
GFI	> .90	.935	.936	2 <sup>nd</sup> order
RMSEA	< .50	.0323	.0329	1 <sup>st</sup> order
SRMR	< .10	.0304	.0306	1 <sup>st</sup> order
CFI	> .90	.995	.995	✗
AGFI	> .90	.915	.913	1 <sup>st</sup> order

พบค่าการทดสอบความสอดคล้องกลมกลืนที่ 1<sup>st</sup> order ดีกว่า 4 ค่า คือ  $\chi^2/df$ , RMSEA, SRMR, AGFI

ทั้งนี้โมเดลการวัดมีค่าสัมประสิทธิ์น้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน ( $\beta$ ) ของตัวแปรสังเกตได้  
แต่ละตัวแปรอยู่ระหว่าง .472 - .712 โดยทุกค่ามีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ทุกค่าน้ำหนัก  
องค์ประกอบและตัวแปรสังเกตได้แต่ละตัวแปรมีการแปรผันร่วมกับองค์ประกอบหลัก อยู่ระหว่างร้อย  
ละ 22.30 ถึง 50.60 ลักษณะแผนภาพแสดงความสัมพันธ์ของโมเดลการวัดโครงสร้างเชิงเส้นที่ได้จาก  
การวิเคราะห์ในครั้งนี้ แสดงไว้ในแผนภาพที่ 5 และตารางที่ 34



( $\chi^2 = 1323.240$ ,  $df = 659$ ,  $p < .001$ ,  $\chi^2/df = 2.007$ ,  $GFI = .936$ ,  $RMSEA = .0329$ ,  $SRMR = .0306$ ,  $CFI = .995$ ,  $AGFI = .913$ )

ภาพที่ 5 โมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่สองของตัวแปรสังเกตได้การคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา

## ตารางที่ 34

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่สองของโมเดลการวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา (N = 930)

ตัวแปร	สปส.น้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน ( $\beta$ )	SE	t	สปส.คะแนนองค์ประกอบ (FS)	R <sup>2</sup>
การวิเคราะห์องค์ประกอบอันดับหนึ่ง					
1. การรับรู้ความทุกข์					
D01	0.482			.554	0.232
D02	0.533	.050	12.601*	.629	0.284
D03	0.656	.054	13.339*	.715	0.431
D04	0.699	.054	13.720*	.743	0.488
D05	0.637	.059	13.140*	.771	0.405
D06	0.543	.058	12.002*	.691	0.295
D07	0.530	.053	11.888*	.627	0.281
D08	0.612	.057	12.536*	.714	0.375
2. การใคร่ครวญเห็นสาเหตุของความทุกข์					
S01	0.646			.668	0.417
S02	0.627	.036	18.101*	.657	0.393
S03	0.615	.040	16.809*	.665	0.378
S04	0.670	.041	18.098*	.744	0.450
S05	0.677	.040	18.250*	.735	0.458
S06	0.645	.042	16.808*	.707	0.415
S07	0.625	.041	17.029*	.695	0.390
S08	0.652	.041	17.221*	.710	0.425
S09	0.472	.045	12.687*	.575	0.223
S10	0.707	.040	19.439*	.781	0.500
S11	0.730	.041	18.152*	.746	0.533
S12	0.674	.033	22.423*	.739	0.454

ตัวแปร	สปส.น้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน ( $\beta$ )	SE	t	สปส.คะแนนองค์ประกอบ (FS)	R <sup>2</sup>
3. การลงมือจัดการความทุกข์					
M01	0.616			.653	0.380
M02	0.685	.041	18.917*	.767	0.469
M03	0.639	.045	16.728*	.760	0.409
M04	0.683	.042	17.648*	.743	0.466
M05	0.495	.044	13.561*	.595	0.245
M06	0.694	.042	17.828*	.754	0.481
M07	0.654	.043	17.054*	.732	0.428
M08	0.616	.041	16.278*	.670	0.380
M09	0.645	.042	16.881*	.708	0.417
M10	0.610	.045	16.089*	.716	0.372
M11	0.656	.041	17.090*	.704	0.430
4. การรับรู้ว่าได้จัดการความทุกข์แล้ว					
N01	0.643			.678	0.413
N02	0.587	.036	17.229*	.625	0.345
N03	0.638	.038	17.132*	.648	0.407
N04	0.708	.038	20.908*	.786	0.502
N05	0.637	.039	17.165*	.666	0.406
N06	0.643	.044	17.269*	.759	0.414
N07	0.643	.045	17.092*	.764	0.413
N08	0.652	.043	17.479*	.755	0.425
N09	0.675	.039	17.979*	.702	0.456
N10	0.703	.044	18.517*	.823	0.494
N11	0.695	.041	18.459*	.756	0.483
การวิเคราะห์องค์ประกอบอันดับที่สอง					
D	0.953	.065	14.643*	0.953	0.909
S	0.972	.046	21.147*	0.972	0.945

ตัวแปร	สพส.น้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน ( $\beta$ )	SE	t	สพส.คะแนน องค์ประกอบ (FS)	R <sup>2</sup>
M	0.984	.049	20.099*	.984	0.969
N	0.967	.046	20.829*	.967	0.935

$\chi^2 = 1323.240, df = 659, p < .001, \chi^2/df = 2.007,$   
GFI = .936, RMSEA = .0329, SRMR = .0306, CFI = .995, AGFI = .913

\* $p < .001$ .

#### 4.2.5.5) ค่าคุณลักษณะทางจิตมิติมาตรวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรม ของนิสิตนักศึกษาระดับ 42 ข้อ

##### 4.2.5.5.1) ค่าความเที่ยง

ผู้วิจัยนำมาตราวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษาระดับ 42 ข้อ ซึ่งมีโครงสร้างแบบองค์ประกอบเดียว (unidimensional) มาวิเคราะห์หาค่าความเที่ยงแบบสอดคล้องภายใน (internal consistency) โดยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha Coefficients) ( $N = 930$ ; ดังรายละเอียดข้อ 4.2.6.1) ผลการวิเคราะห์พบว่า ค่าความเที่ยงของมาตรวัดทั้งฉบับมีค่าเท่ากับ .963

##### 4.2.5.5.2) การตรวจสอบความตรงตามเกณฑ์สัมพัทธ์

ผู้วิจัยตรวจสอบความตรงตามเกณฑ์สัมพัทธ์โดยนำมาตราวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษาระดับ 42 ข้อ แบบวัดปัญญา มาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาระดับ 42 ข้อ แบบวัดปัญญา มาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาระดับ 42 ข้อ แบบวัดปัญญา มาตรวัดสุขภาวะทางจิตแบบสั้นด้านความสามารถในการจัดการสิ่งแวล้อม แบบวัดภาวะซึมเศร้า (CESD-R-10) แบบวัดความวิตกกังวล (STAI Form Y) แบบวัดการหมกมุ่นครุ่นคิด ไปทดลองกับนิสิตนักศึกษาระดับ 143 คน (ดังรายละเอียดที่หัวข้อ 4.2.3.1) และนำคะแนนที่ได้มาวิเคราะห์ความตรงเชิงเกณฑ์สัมพัทธ์ โดยคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน รายละเอียดผลการวิเคราะห์ดังตารางที่ 35



## ตารางที่ 35

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของมาตรวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษาฉบับ 42 ข้อ กับแบบวัดปัญญา มาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม มาตรวัดสุขภาวะทางจิตแบบสั้นด้านความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม แบบวัดภาวะซึมเศร้า (CESD-R-10) แบบวัดความวิตกกังวล (STAI Form Y) แบบวัดการหมกมุ่นครุ่นคิด (N = 143)

แบบวัด	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์
1. แบบวัดปัญญา	.356**
2. มาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม	.434**
2.1) ความพอใจในชีวิต	.398**
2.2) การอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูลกัน	.383**
2.3) การมีศรัทธาต่อการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง	.468**
2.4) การมีใจที่สุขสงบ	.455**
2.5) การมีปัญญารู้และเข้าใจความจริงของชีวิต	.140
3. มาตรวัดสุขภาวะทางจิตแบบสั้นด้านความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม	.386**
4. แบบวัดภาวะซึมเศร้า (CESD-R-10)	-.269**
5. แบบวัดความวิตกกังวล (STAI Form Y)	-.332**
6. แบบวัดการหมกมุ่นครุ่นคิด	-.110
6.1) การครุ่นวิตก (brooding)	-.151
6.2) การสะท้อนความคิด (reflection)	.126

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ .

#### 4.2.5.5.3) การตรวจสอบความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานด้วยเทคนิคกลุ่มรู้ชัด

ผลการวิเคราะห์ค่าความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานของมาตรวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมด้วยเทคนิคกลุ่มรู้ชัดระหว่างกลุ่มที่มีการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมสูง กับ กลุ่มที่มีการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมต่ำ โดย

วิธีการเปรียบเทียบและการทดสอบค่าที (independent *t*-test) จากคะแนนรวมของมาตรวัด พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนรวมมาตรวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษาระหว่างกลุ่มสูง ( $M = 186.50, SD = 24.64, n = 48$ ) และกลุ่มต่ำ ( $M = 176.20, SD = 21.43, n = 39$ ) (ดังรายละเอียดในหัวข้อ 4.2.4.1) มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $t = 2.05, p = .021$ ) แสดงว่ามาตรวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษาสามารถจำแนกกลุ่มผู้ที่มีการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมสูงและต่ำได้ โดยมีรายละเอียดผลการวิเคราะห์ดังตารางที่ 36

ตารางที่ 36

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและการทดสอบค่าที (independent *t*-test) ( $N = 87$ )

กลุ่มสูง ( $N = 48$ )		กลุ่มต่ำ ( $N = 39$ )		<i>t</i>	<i>p</i> (หนึ่งทาง)
<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>		
186.50	24.64	176.20	21.43	2.05	.021

4.2.5.5.4) เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าคุณลักษณะทางจิตมิติระหว่างมาตรวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษาระดับ 43 ข้อ และฉบับ 42 ข้อ

ผู้วิจัยเปรียบเทียบค่าคุณลักษณะทางจิตมิติระหว่างมาตรวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษาระดับ 43 ข้อ และฉบับ 42 ข้อ พบว่า 1) มาตรวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษาระดับ 42 ข้อมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha Coefficients) สูงกว่าฉบับ 43 ข้อ 2) มาตรวัดฉบับ 42 ข้อมีค่าสหสัมพันธ์ระหว่างมาตรวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษากับแบบวัดต่าง ๆ ในการทดสอบความตรงตามเกณฑ์สัมพัทธ์สูงกว่าฉบับ 43 ข้อ 3) มาตรวัดทั้งสองสามารถจำแนกความต่างระหว่างกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำได้ทั้งสองมาตร แต่ค่า *t* จากการวิเคราะห์ด้วยมาตรวัดฉบับ 42 ข้อต่ำกว่ามาตรวัดฉบับ 43 ข้อ 4) มาตรวัดฉบับ 42 ข้อมีค่าความสอดคล้อง

กลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์สูงกว่ามาตรวัดฉบับ 43 ข้อ ดังรายละเอียดในตารางที่ 37 จึงสรุปว่ามาตรวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษาฉบับ 42 ข้อ มีค่าคุณลักษณะทางจิตมิติที่ดีกว่า

### ตารางที่ 37

เปรียบเทียบค่าคุณลักษณะทางจิตมิติระหว่างมาตรวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษาฉบับ 43 ข้อ และฉบับ 42 ข้อ

การทดสอบคุณลักษณะทางจิตมิติ	ฉบับ 43 ข้อ	ฉบับ 42 ข้อ	มาตรที่ดีกว่า
1. ค่าความเที่ยง ( $N = 930$ )			ฉบับ 42 ข้อ
ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค	.961	.963	ฉบับ 42 ข้อ
2. ความตรงตามเกณฑ์สัมพัทธ์ ( $n = 143$ )			ฉบับ 42 ข้อ
2.1) แบบวัดปัญญา	.354**	.356**	ฉบับ 42 ข้อ
2.2) มาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม	.432**	.434**	ฉบับ 42 ข้อ
2.2.1) ความพอใจในชีวิต	.389**	.398**	ฉบับ 42 ข้อ
2.2.2) การอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูลกัน	.382**	.383**	ฉบับ 42 ข้อ
2.2.3) การมีศรัทธาต่อการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง	.467**	.468**	ฉบับ 42 ข้อ
2.2.4) การมีใจที่สุขสงบ	.452**	.455**	ฉบับ 42 ข้อ
2.2.5) การมีปัญญาและเข้าใจความจริงของชีวิต	.136	.140	ฉบับ 42 ข้อ
2.3) มาตรวัดสุขภาวะทางจิตแบบสั้นด้านความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม	.386**	.386**	ไม่แตกต่าง
2.4) แบบวัดภาวะซึมเศร้า (CESD-R-10)	-.264**	-.269**	ฉบับ 42 ข้อ
2.5) แบบวัดความวิตกกังวล (STAI Form Y)	-.329**	-.332**	ฉบับ 42 ข้อ
2.6) แบบวัดการหมกมุ่นครุ่นคิด	-.107	-.110	ฉบับ 42 ข้อ
2.6.1) การครุ่นวิตก (brooding)	-.147	-.151	ฉบับ 42 ข้อ
2.6.2) การสะท้อนความคิด (reflection)	.127	.126	ฉบับ 42 ข้อ

การทดสอบคุณลักษณะทางจิตมิติ	ฉบับ 43 ข้อ	ฉบับ 42 ข้อ	มาตราที่ดีกว่า
3. ความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานด้วยเทคนิคกลุ่มรู้ชัด (N = 87)			ไม่แตกต่าง
การทดสอบค่าที่ระกวางกลุ่มสูงกลุ่มต่ำ	2.10*	2.05*	ไม่แตกต่าง
4. ความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (N = 930)			ฉบับ 42 ข้อ
$\chi^2$ (df)	$\chi^2 = 1397.666^{***}$ , df = 701,	$\chi^2 = 1296.692^{***}$ , df = 659,	ไม่แตกต่าง
$\chi^2 / df$ (N > 750)	1.993	1.967	ฉบับ 42 ข้อ
GFI	.935	.935	ไม่แตกต่าง
RMSEA	.0327	.0323	ฉบับ 42 ข้อ
SRMR	.0313	.0304	ฉบับ 42 ข้อ
CFI	.995	.995	ไม่แตกต่าง
AGFI	.912	.915	ฉบับ 42 ข้อ

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$ .

#### 4.2.6) การพัฒนาเกณฑ์ปกติของมาตรวัด

ผู้วิจัยพัฒนาเกณฑ์ปกติของมาตรวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษาในรูปแบบของตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ (percentile rank) คะแนนซีปกติ (normalized Z score) คะแนนทีปกติ (normalized T score) เพื่อใช้เปรียบเทียบระดับการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษาแต่ละคน ว่าอยู่ในระดับใดของกลุ่มประชากรที่เป็นนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต เป็นคะแนนรวมทั้งฉบับ ซึ่งผู้วิจัยพัฒนาเกณฑ์ปกติจากการเก็บข้อมูลนิสิตนักศึกษาจำนวน 930 คน ทั่วประเทศ ดังนี้

##### 4.2.6.1) ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน

ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานแบ่งเป็น 2 ส่วนคือ การนำเสนอผลการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง โดยค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ การแจกแจงความถี่และร้อยละ ส่วนที่สองเป็นการนำเสนอผลการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานของมาตรวัดเพื่อศึกษา

ลักษณะการแจกแจงและการกระจายของข้อมูล โดยค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สัมประสิทธิ์การกระจาย ค่าความเบ้ และค่าความโด่ง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน ในการพัฒนาเกณฑ์ปกติของมาตรวัดทั้งหมด จำนวน 930 คน

ตารางที่ 38

จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างในการพัฒนาเกณฑ์ปกติของมาตรวัดจำแนกตาม ชุดแบบทดสอบ เพศ มหาวิทยาลัย คณะวิชา ระดับชั้นปีการศึกษา เกรดเฉลี่ย ศาสนา จังหวัดภูมิลำเนา ค่าใช้จ่าย ส่วนตัวต่อเดือน ประวัติการรับบริการสุขภาพจิต ความสุขในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
- ชุดแบบทดสอบ		
ชุด A	505	54.30
ชุด B	425	45.70
1. เพศ		
หญิง	626	67.30
ชาย	297	31.90
อื่น ๆ	4	0.40
ไม่ระบุ	3	0.30
2. อายุ		
18	77	8.30
19	182	19.60
20	227	24.40
21	242	26.00
22	144	15.50
23	55	5.90
ไม่ระบุ	3	0.30

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
3. มหาวิทยาลัย		
มหาวิทยาลัยในภาคกลาง		
มหาวิทยาลัยศิลปากร	67	7.20
มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี	31	3.33
มหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์	55	5.91
รวมมหาวิทยาลัยในภาคกลาง	153	16.44
มหาวิทยาลัยในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ		
มหาวิทยาลัยมหาสารคาม	58	6.23
มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร	68	7.31
มหาวิทยาลัยภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	47	5.05
รวมมหาวิทยาลัยในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	173	18.59
มหาวิทยาลัยในภาคใต้		
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย	59	6.34
มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา	92	9.89
มหาวิทยาลัยหาดใหญ่	54	5.80
รวมมหาวิทยาลัยในภาคใต้	205	22.03
มหาวิทยาลัยในภาคเหนือ		
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่	82	8.81
มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร	67	7.20
มหาวิทยาลัยพายัพ	83	8.92
รวมมหาวิทยาลัยในภาคเหนือ	232	24.93
มหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร		
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	64	6.88
มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา	58	6.23
มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย	45	4.83
รวมมหาวิทยาลัยในจังหวัดกรุงเทพมหานคร	167	17.94

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
4. กลุ่มคณะวิชา		
ด้านศิลปศาสตร์		
ครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์	245	26.34
บริหาร พานิชยศาสตร์การบัญชี	160	17.20
มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	167	17.95
คริสตศาสนศาสตร์	47	5.05
นิติศาสตร์	17	1.82
ศิลปกรรมศาสตร์	6	0.64
เศรษฐศาสตร์	3	0.32
รวมด้านศิลปศาสตร์	645	69.35
ด้านวิทยาศาสตร์		
วิทยาศาสตร์กายภาพ	86	9.24
วิศวกรรมศาสตร์	80	8.60
วิทยาศาสตร์สุขภาพ	47	5.05
เกษตรศาสตร์	41	4.40
จิตวิทยา	15	1.61
สถาปัตยกรรมศาสตร์	14	1.50
รวมด้านวิทยาศาสตร์	283	30.43
ไม่ระบุ	2	0.21
5. ระดับชั้นปีการศึกษา		
ชั้นปีที่ 1	255	27.40
ชั้นปีที่ 2	191	20.50
ชั้นปีที่ 3	304	32.70
ชั้นปีที่ 4	162	17.40
ชั้นปีที่ 5	13	1.40
ไม่ระบุ	5	.50

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
6. เกรดเฉลี่ย		
1.50 – 1.99	6	0.64
2.00 – 2.49	89	9.56
2.50 – 2.99	215	23.11
3.00 – 3.49	310	33.33
3.50 - 4.00	134	14.40
ไม่ระบุ	176	18.92
7. ศาสนา		
พุทธ	730	78.50
อิสลาม	127	13.70
คริสต์	59	6.30
Multi-faith	1	0.10
ไม่นับถือศาสนา	1	0.10
ไม่ระบุ	3	0.30
8. จังหวัดภูมิลำเนา		
ภาคกลาง	167	17.95
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	208	22.36
ภาคใต้	223	23.97
ภาคเหนือ	222	23.87
กรุงเทพมหานคร	99	10.64
ไม่ระบุ	11	1.182
9. ค่าใช้จ่ายส่วนตัวต่อเดือน		
ต่ำกว่า 5,000 บาท	397	42.70
5,001 – 10,000 บาท	407	43.80
10,001 – 15,000 บาท	89	9.60



ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
15,001 – 20,000 บาท	12	1.30
20,001 – 25,000 บาท	5	0.50
สูงกว่า 25,001 บาท	5	0.50
ไม่ระบุ	15	1.60
10. ประวัติการรับบริการสุขภาพจิต		
เคย	45	4.80
ไม่เคย	833	89.60
ไม่ระบุ	52	5.60
11. ความสุขในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา		
น้อยมาก	10	1.10
น้อย	56	6.00
ปานกลาง	490	52.70
มาก	314	33.80
มากที่สุด	43	4.60
ไม่ระบุ	17	1.80
รวม	930	100

ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติของมาตรวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิต นักศึกษาพบว่า มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 176.17 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 29.64 มีการแจกแจงในลักษณะเบ้ซ้าย แต่ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ของค่าความโด่ง แสดงว่าคนส่วนใหญ่ได้คะแนนเกาะกลุ่มกัน รายละเอียดผลการวิเคราะห์ดังตารางที่ 39 และภาพที่ 6

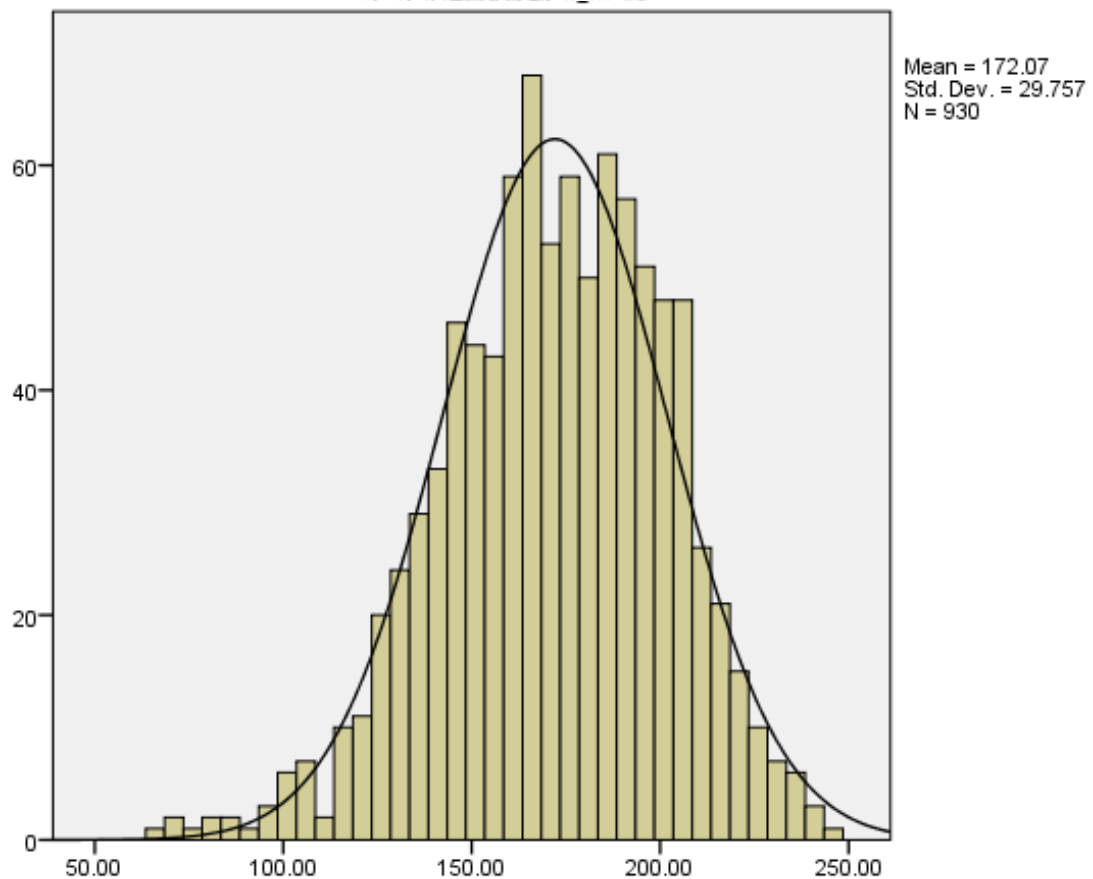
## ตารางที่ 39

ค่าสถิติพื้นฐานของมาตรวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา

มาตรวัด	ค่าสถิติพื้นฐาน						
	M	SD	Range	Min	Max	SK/SE <sub>SK</sub>	KU/SE <sub>KU</sub>
การคิดแก้ปัญหา							
ในบริบท	172.07	27.75	178.00	66.00	244.00	-.36*	.15
พุทธธรรม							

หมายเหตุ. การทดสอบนัยสำคัญทางสถิติของความเบ้ (SK) และความโด่ง (KU) คำนวณจากค่า SK/SE<sub>SK</sub> และ KU/SE<sub>KU</sub> โดยค่า SK ที่มีนัยสำคัญทางสถิติจะต้องมีค่าน้อยกว่า -.16 หรือมากกว่า .16 ค่า KU ที่มีนัยสำคัญทางสถิติจะต้องมีค่าน้อยกว่า -.32 หรือมากกว่า .32.

\* $p < .05$ .



ภาพที่ 6 การแจกแจงคะแนนดิบการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษาในภาพรวม

#### 4.2.6.2) เกณฑ์ปกติของมาตรวัด

การพัฒนาเกณฑ์ปกติของมาตรวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา เป็นการนำคะแนนดิบที่ได้จากการสำรวจการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างทั้ง 5 ภูมิภาคทั่วประเทศมาแปลงเป็นคะแนนมาตรฐานเพื่อใช้เป็นเกณฑ์ในการเปรียบเทียบผลแปลความหมายโดยนำคะแนนที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างขนาดใหญ่ที่มีลักษณะใกล้เคียงกัน การพัฒนาเกณฑ์ปกติผู้วิจัยใช้คะแนนที่ปกติ (normalized T score) ซึ่งเป็นการแปลงคะแนนให้เป็นมาตรฐานในรูปแบบโค้งปกติเป็นเกณฑ์ในการแปลความหมายผลการวิเคราะห์เกณฑ์ปกติของมาตรวัดโดยใช้การคำนวณค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ (percentile) คะแนนซิปกติ (normalized Z score) และคะแนนที่ปกติด้วยโปรแกรม SPSS for Windows

เกณฑ์ปกติของมาตรวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา (PSB) มีคะแนนดิบอยู่ในช่วง 66 – 244 คะแนน (คะแนนเต็ม 42 – 252 คะแนน) มีตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์อยู่ในช่วง .11 – 100 มีคะแนนซิปกติอยู่ในช่วง -3.51 – 2.45 และมีคะแนนที่อยู่ในช่วง T14.86 ถึง T74.57 รายละเอียดดังตารางที่ 40

ตารางที่ 40

เกณฑ์ปกติของมาตรวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา

คะแนนดิบ	เปอร์เซ็นต์ไทล์	คะแนนซิปกติ	คะแนนที่ปกติ
66	0.11	-3.56	14.35
69	0.22	-3.46	15.36
71	0.32	-3.40	16.03
76	0.43	-3.23	17.71
79	0.54	-3.13	18.72
83	0.65	-2.99	20.07
84	0.75	-2.96	20.4
87	0.86	-2.86	21.41
93	0.97	-2.66	23.43

คะแนนดิบ	เปอร์เซ็นต์ไทล์	คะแนนซิปกติ	คะแนนที่ปกติ
94	1.08	-2.62	23.76
96	1.18	-2.56	24.44
97	1.29	-2.52	24.77
99	1.51	-2.46	25.44
100	1.61	-2.42	25.78
101	1.83	-2.39	26.12
102	1.94	-2.35	26.45
105	2.04	-2.25	27.46
107	2.47	-2.19	28.13
108	2.69	-2.15	28.47
110	2.80	-2.09	29.14
112	2.90	-2.02	29.81
114	3.12	-1.95	30.48
115	3.66	-1.92	30.82
117	3.76	-1.85	31.49
118	3.98	-1.82	31.83
119	4.19	-1.78	32.16
121	4.62	-1.72	32.84
122	4.84	-1.68	33.17
123	5.16	-1.65	33.51
124	5.48	-1.62	33.85
125	5.91	-1.58	34.18
126	6.02	-1.55	34.52
127	6.24	-1.51	34.85
128	7.31	-1.48	35.19
129	7.96	-1.45	35.53
130	8.17	-1.41	35.86

คะแนนดิบ	เปอร์เซ็นต์ไทล์	คะแนนซิปกติ	คะแนนที่ปกติ
131	8.39	-1.38	36.2
132	9.25	-1.35	36.53
133	9.89	-1.31	36.87
134	10.65	-1.28	37.21
135	11.18	-1.25	37.54
136	11.72	-1.21	37.88
137	12.15	-1.18	38.21
138	13.01	-1.15	38.55
139	13.87	-1.11	38.89
140	14.41	-1.08	39.22
141	15.38	-1.04	39.56
142	15.91	-1.01	39.89
143	16.56	-0.98	40.23
144	18.06	-0.94	40.57
145	18.71	-0.91	40.9
146	19.57	-0.88	41.24
147	20.75	-0.84	41.57
148	21.51	-0.81	41.91
149	22.15	-0.78	42.25
150	23.01	-0.74	42.58
151	23.76	-0.71	42.92
152	24.62	-0.67	43.25
153	26.24	-0.64	43.59
154	27.20	-0.61	43.93
155	27.74	-0.57	44.26
156	28.60	-0.54	44.6
157	29.46	-0.51	44.93

คะแนนดิบ	เปอร์เซ็นต์ไทล์	คะแนนซิปกติ	คะแนนที่ปกติ
158	30.86	-0.47	45.27
159	32.15	-0.44	45.61
160	33.55	-0.41	45.94
161	34.73	-0.37	46.28
162	36.13	-0.34	46.62
163	37.20	-0.30	46.95
164	38.71	-0.27	47.29
165	40.43	-0.24	47.62
166	42.37	-0.20	47.96
167	43.55	-0.17	48.3
168	44.52	-0.14	48.63
169	45.38	-0.10	48.97
170	46.56	-0.07	49.3
171	47.53	-0.04	49.64
172	49.25	0.00	49.98
173	50.22	0.03	50.31
174	51.83	0.06	50.65
175	53.23	0.10	50.98
176	54.52	0.13	51.32
177	55.38	0.17	51.66
178	56.56	0.20	51.99
179	57.53	0.23	52.33
180	58.49	0.27	52.66
181	59.46	0.30	53
182	60.75	0.33	53.34
183	61.94	0.37	53.67
184	63.44	0.40	54.01

คะแนนดิบ	เปอร์เซ็นต์ไทล์	คะแนนซิปกติ	คะแนนที่ปกติ
185	65.59	0.43	54.34
186	65.91	0.47	54.68
187	67.63	0.50	55.02
188	68.49	0.54	55.35
189	69.03	0.57	55.69
190	70.75	0.60	56.02
191	71.83	0.64	56.36
192	73.12	0.67	56.7
193	74.62	0.70	57.03
194	76.13	0.74	57.37
195	77.10	0.77	57.71
196	78.06	0.80	58.04
197	79.46	0.84	58.38
198	80.11	0.87	58.71
199	81.18	0.90	59.05
200	82.15	0.94	59.39
201	83.12	0.97	59.72
202	84.09	1.01	60.06
203	85.27	1.04	60.39
204	86.34	1.07	60.73
205	87.20	1.11	61.07
206	88.17	1.14	61.4
207	89.57	1.17	61.74
208	90.43	1.21	62.07
209	90.86	1.24	62.41
210	91.61	1.27	62.75
211	92.47	1.31	63.08

คะแนนดิบ	เปอร์เซ็นต์ไทล์	คะแนนซิปกติ	คะแนนที่ปกติ
212	93.12	1.34	63.42
213	93.23	1.38	63.75
214	93.76	1.41	64.09
215	94.19	1.44	64.43
216	94.52	1.48	64.76
217	94.84	1.51	65.1
218	95.48	1.54	65.43
219	95.81	1.58	65.77
220	96.24	1.61	66.11
221	96.77	1.64	66.44
222	96.99	1.68	66.78
223	97.10	1.71	67.11
224	97.20	1.75	67.45
225	97.53	1.78	67.79
226	97.85	1.81	68.12
227	98.06	1.85	68.46
228	98.17	1.88	68.79
229	98.28	1.91	69.13
230	98.39	1.95	69.47
231	98.71	1.98	69.8
232	98.82	2.01	70.14
233	98.92	2.05	70.48
234	99.03	2.08	70.81
235	99.14	2.11	71.15
236	99.35	2.15	71.48
237	99.46	2.18	71.82
238	99.57	2.22	72.16



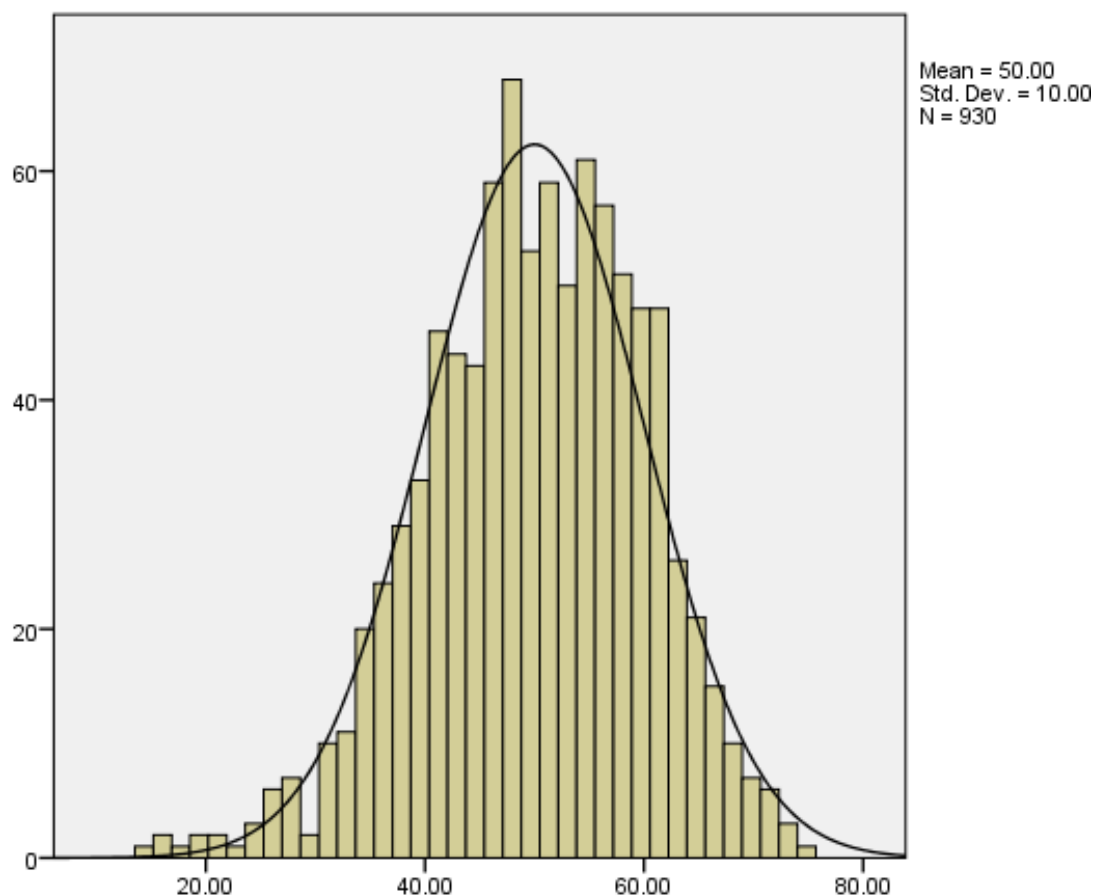
คะแนนดิบ	เปอร์เซ็นต์ไทล์	คะแนนซิปกติ	คะแนนที่ปกติ
239	99.68	2.25	72.49
241	99.78	2.32	73.16
243	99.89	2.38	73.84
244	100.00	2.42	74.17

จากเกณฑ์ปกติของมาตรวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษาสามารถแปลความหมายเกณฑ์ปกติของมาตรวัดโดยแบ่งตามคะแนนที่ปกติในแต่ละช่วงดังตารางที่ 41 และมีการกระจายของข้อมูลดังภาพที่ 7

ตารางที่ 41

การแปลความหมายเกณฑ์ปกติของมาตรวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา

คะแนนที่ปกติ	คะแนนดิบ	การแปลความหมาย
< 35	< 128	ต่ำ
35 - 44	128 - 154	ค่อนข้างต่ำ
45 - 54	155 - 186	ปานกลาง
55 - 65	187 - 217	ค่อนข้างสูง
> 65	> 217	สูง
T50	173	
คะแนนดิบ	66 - 244	
คะแนนที่ปกติ	T14.35 - T74.17	



ภาพที่ 7 การแจกแจงคะแนนที่ปกติของการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมในภาพรวม

ผลการศึกษาวิจัยเชิงปริมาณเพื่อพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพของมาตรวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมให้ข้อค้นพบว่า มาตรวัดที่พัฒนาขึ้นจากกรอบมโนทัศน์ที่ได้จากผลการศึกษาเชิงคุณภาพมีความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานดังจะเห็นจากผลการตรวจสอบและยืนยันด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบแบบยืนยันอันดับที่สองพบว่าโมเดลการวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ( $\chi^2 = 1296.692$ ,  $df = 659$ ,  $p < .001$ ,  $\chi^2/df = 1.967$ ,  $GFI = .935$ ,  $RMSEA = .0323$ ,  $SRMR = .0304$ ,  $CFI = .995$ ,  $AGFI = .915$ ) มีความตรงตามเนื้อหาจากการตรวจสอบโดยผู้ทรงคุณวุฒิ มีความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานจากการเปรียบเทียบกับเทคนิคกลุ่มรู้ชัด ( $t = 2.05$ ,  $p = .021$ ) มีความตรงตามเกณฑ์สัมพันธ์กับมาตรวัดปัญญา ( $r = .535$ ,  $p < .01$ ) มาตรวัดความสุขในบริบทพุทธธรรม ( $r = .607$ ,  $p < .01$ ) มาตรวัดสุขภาวะทางจิตแบบสั้นด้านความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม ( $r = .422$ ,  $p < .01$ ) แบบวัดความวิตกกังวล ( $r = -.182$ ,  $p < .05$ ) แต่ไม่พบความตรงตามเกณฑ์สัมพันธ์กับแบบวัดภาวะซึมเศร้า ( $r = -.161$ ,  $p > .05$ ) แบบวัดการหมกมุ่น

ครุ่นคิด ( $r = -.088, p > .05$ ) มีค่าความเที่ยงสัมประสิทธิ์แอลฟา Cronbach ของมาตรวัดทั้งฉบับ เท่ากับ .963

ผลในการพัฒนาเกณฑ์ปกติในรูปแบบคะแนนที่ปกติอยู่ในช่วง T14.35 - T74.17 ทำให้มาตรวัด การคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมมีคุณเกณฑ์ในการเปรียบเทียบผลคะแนนที่ได้จากการทดสอบที่เป็นมาตรฐาน



## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนามาตรวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา มีวัตถุประสงค์ 3 ข้อ คือ 1) เพื่อศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพเรื่องการคิดแก้ปัญหาของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม 2) เพื่อพัฒนามาตรวัดการคิดแก้ปัญหาของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมที่มีคุณลักษณะทางจิตมิติที่พึงประสงค์ 3) เพื่อศึกษาเกณฑ์ปกติของมาตรวัดการคิดแก้ปัญหาของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม โดยใช้รูปแบบการวิจัยผสานวิธี คือใช้ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพเพื่อพัฒนาเครื่องมือการวัดเชิงปริมาณ โดยผู้วิจัยแบ่งการศึกษาเป็น 2 ระยะ คือ ระยะที่ 1 การศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพเรื่องความการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา และ ระยะที่ 2 การศึกษาวิจัยเชิงปริมาณเพื่อพัฒนามาตรการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา ตรวจสอบคุณภาพมาตรวัด และพัฒนาเกณฑ์ปกติของมาตรวัดขึ้น

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาวิจัยทั้งสองระยะเป็นนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยรัฐ ราชภัฏ และเอกชนในประเทศไทย รวมถึงกลุ่มตัวอย่างที่ลักษณะใกล้เคียงเป็นตัวแทนของประชากรในการศึกษาครั้งนี้ โดยผู้ให้ข้อมูลหลักในการศึกษาวิจัยระยะที่ 1 เป็นนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 3 – 5 คณะครุศาสตร์ ศึกษาศาสตร์ และจิตวิทยา จากมหาวิทยาลัยรัฐและราชภัฏจากทั้ง 5 ภูมิภาคในประเทศไทย จำนวน 15 คน ผู้ให้ข้อมูลหลักเป็นหญิง 9 คน ชาย 6 คน โดยทุกคนประเมินตนเองและได้รับการประเมินจากผู้นำผู้วิจัยเข้าสู่แหล่งข้อมูลว่ามีคุณสมบัติตามใบรายการผู้ที่มีพฤติกรรมการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมครบทุกข้อ และมีคะแนนเฉลี่ยจากมาตรวัดปัญญาเกิน 4 คะแนน หรืออยู่ในระดับมาก เป็นการคัดเลือกอย่างเฉพาะเจาะจงเพื่อหาผู้ที่มีประสบการณ์การคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรม กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาวิจัยในระยะที่ 2 แบ่งเป็น 4 กลุ่ม ได้แก่ 1) กลุ่มตัวอย่างในขั้นตอนของการตรวจสอบคุณภาพเบื้องต้นของเครื่องมือเป็นนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ นิสิตนักศึกษากระจายตัวอยู่ใน 13 คณะวิชา รวมทั้งสิ้น 157 คน เป็นนิสิตนักศึกษาหญิง 105 คน ชาย 52 คน 2) กลุ่มตัวอย่างในขั้นตอนของการตรวจสอบความตรงตามเกณฑ์สัมพัทธ์ของเครื่องมือเป็นนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย นิสิตนักศึกษากระจายตัวอยู่ใน 7 คณะวิชา จำนวน 143 คน เป็นนิสิต

นักศึกษาหญิง 111 คน ชาย 32 คน 3) กลุ่มตัวอย่างในขั้นตอนของการตรวจสอบความตรงเชิงภาวะ  
 สันนิษฐานด้วยเทคนิคกลุ่มรู้ชัดจำนวน 87 คน แบ่งเป็นกลุ่มที่มีการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมสูง  
 คือ นิสิตนักศึกษาที่มีการปฏิบัติตนตามวิถีของศาสนาและแนวคิดของตน จำนวน 48 คน เป็นหญิง 33  
 คน ชาย 13 คน และกลุ่มที่มีการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมต่ำ ได้แก่กลุ่มผู้ต้องขัง ในการดูแล  
 ของกรมราชทัณฑ์ ที่เรือนจำพิเศษธนบุรี เรือนจำพิเศษหญิงธนบุรี ทัณฑสถานบำบัดพิเศษกลาง  
 และทัณฑสถานหญิงกลาง จำนวน 39 คน เป็นหญิง 14 คน ชาย 24 คน และ 4) กลุ่มตัวอย่างในการ  
 ตรวจสอบความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่หนึ่งและ  
 อันดับที่สอง และพัฒนาเกณฑ์ปกติของมาตรวัด เป็นนิสิตนักศึกษาจากหลายคณะวิชา หลายชั้นปี  
 การศึกษา ทั้งมหาวิทยาลัยรัฐ ราชภัฏ และเอกชน จำนวนทั้งสิ้น 930 คน เป็นหญิง 626 คน ชาย 297 คน  
 อื่นๆ และไม่ระบุเพศ 7 คน ซึ่งได้จากการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเชิงคุณภาพระยะที่ 1 ประกอบด้วย 1.1) ผู้วิจัยในฐานะเครื่องมือ  
 สำคัญในการเก็บและวิเคราะห์ข้อมูล 1.2) ข้อมูลสำหรับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยสำหรับนิสิตนักศึกษา  
 ผู้ให้สัมภาษณ์ 1.3) หนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัยสำหรับนิสิตนักศึกษาผู้ให้สัมภาษณ์  
 1.4) ใบรายการคุณลักษณะและพฤติกรรมที่แสดงถึงผู้มีการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรม 1.5) แบบ  
 วัดปัญญา 1.6) แบบสัมภาษณ์นิสิตนักศึกษาเรื่องการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิต  
 นักศึกษา 1.7) บทสนทนาจากการสัมภาษณ์ และ 1.8) อุปกรณ์บันทึกเสียง

ส่วนเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยระยะที่ 2 ประกอบด้วย 2.1) ข้อมูลสำหรับผู้มีส่วนร่วมในการ  
 วิจัยสำหรับกลุ่มตัวอย่างผู้ตอบแบบสอบถาม (แยกตามกลุ่ม) 2.2) หนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วม  
 การวิจัยสำหรับกลุ่มตัวอย่างผู้ตอบแบบสอบถาม (เฉพาะกลุ่มผู้ต้องขัง) 2.3) มาตรวัดการคิดแก้ปัญหา  
 ในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา 2.4) แบบวัดปัญญา 2.5) มาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาใน  
 บริบทพุทธธรรม 2.6) มาตรวัดสุขภาวะทางจิตแบบสั้นด้านความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม  
 2.7) แบบวัดภาวะซึมเศร้า (CESD-R-10) 2.8) แบบวัดความวิตกกังวล (STAI Form Y) และ 2.9)  
 แบบวัดการหมกมุ่นครุ่นคิด

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพผู้วิจัยเริ่มต้นจากการถอดเทปการสัมภาษณ์อย่างละเอียดแบบ  
 คำต่อคำ ลงรหัส และจัดกลุ่มข้อมูล ตรวจสอบความน่าเชื่อถือของการวิเคราะห์ข้อมูลทั้งโดยวิธีการ  
 ตรวจสอบโดยผู้ให้ข้อมูลหลัก (member-checking) และการตรวจสอบโดยผู้ทรงคุณวุฒิ (peer

debriefing) ส่วนการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณผู้วิจัยวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับเนื้อหา/วัตถุประสงค์จากผลการประเมินของผู้เชี่ยวชาญ และใช้โปรแกรม SPSS for Windows 22 วิเคราะห์คุณภาพเบื้องต้นของมาตรวัด (ค่าอำนาจจำแนกโดยตารางทดสอบที่ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้อคำถามในมาตรวัด ค่าความเที่ยงแบบความสอดคล้องภายใน วิเคราะห์สัมประสิทธิ์เพียร์สันระหว่างมาตรวัด รวมทั้งวิเคราะห์เกณฑ์ปกติของมาตรวัด (ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ คะแนนซิปกติ คะแนนที่ปกติ) และใช้โปรแกรม LISREL 8.72 วิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของมาตรที่พัฒนาขึ้น

### สรุปผลการวิจัย

สรุปผลการวิจัยจำแนกเป็น 2 ตอน ตามการแบ่งการศึกษาวิจัยออกเป็น 2 ระยะ ได้แก่ ตอน ที่ 1 ผลการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพเรื่องการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา และ ตอนที่ 2 ผลการศึกษาวิจัยเชิงปริมาณเพื่อการพัฒนามาตรวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา ดังนี้

#### ตอนที่ 1 ผลการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพเรื่องการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา

หลังจากได้รับอนุมัติจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ จากคณะกรรมการพิจารณาพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ผู้วิจัยติดต่อประสานงานกับผู้นำผู้วิจัยเข้าสู่แหล่งข้อมูล และผู้ให้ข้อมูลหลักที่เป็นผู้มีการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรม ได้ข้อค้นพบว่า การคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา คือ กระบวนการที่นิสิตนักศึกษาใช้เพื่อก้าวผ่านปัญหาและความทุกข์ที่เขาประสบในชีวิต ผ่านกระบวนการต่างๆ ตั้งแต่ สังเกต พินิจพิจารณา-วางแผน ลงมือปฏิบัติ และตรวจสอบการจัดการปัญหานั้น ทั้งนี้การคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา มีกระบวนการครอบคลุมประเด็นหลัก 4 ประเด็น 1) การรับรู้และทำความเข้าใจความทุกข์ 2) ใคร่ครวญจนรู้ชัดถึงสาเหตุของความทุกข์ 3) การลงมือจัดการความทุกข์ และ 4) ตรวจสอบว่าได้จัดการความทุกข์แล้ว โดยสามารถแจกแจงรายละเอียดประเด็นหลักและประเด็นย่อย แสดงในตารางที่ 42 ดังนี้

## ตารางที่ 42

ประเด็นหลักและประเด็นย่อยของการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา

ประเด็นหลัก	ประเด็นย่อย
<p><b>ประเด็นหลักที่ 1</b></p> <p><b>การรับรู้ความทุกข์</b></p> <p>คือ การรับรู้และตระหนักถึงภาวะอันเป็นปัญหาที่ตนประสบ โดยผู้ให้ข้อมูลเล่าถึงความทุกข์ที่ตนรับรู้ผ่านเรื่องราวหรือเหตุการณ์ที่ขึ้น ผ่านความรู้สึกรู้สึกนึกคิดและอาการทางร่างกายที่ตอบสนองต่อเหตุการณ์นั้น รวมถึงผ่านพฤติกรรมที่ได้กระทำลงไปโดยที่ยังไม่ได้ไตร่ตรองอย่างถี่ถ้วน ณ ขณะ แห่งความทุกข์</p> <p>คือ การตระหนักรู้ความทุกข์ และ</p>	<p><b>1.1) การรับรู้เรื่องราวที่เป็นทุกข์</b> คือ การที่ผู้ให้ข้อมูลหลักเล่าถึงเรื่องราวหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นที่ตนเองรับรู้ว่าเป็นปัญหา เป็นเรื่องราวที่เป็นความทุกข์ของตน</p> <p><b>1.2) การรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นกับตนขณะที่อยู่ในห้วงทุกข์</b> คือ การที่ผู้ให้ข้อมูลหลักรายงานถึงสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนที่สืบเนื่องกับเรื่องราวปัญหาความทุกข์ที่เกิดขึ้น เช่น ความรู้สึกนึกคิดของตน อาการทางร่างกายที่เกิดขึ้น และสิ่งที่ตนได้กระทำออกไปโดยที่ยังไม่ได้ไตร่ตรองอย่างถี่ถ้วนเมื่อมีเกิดเรื่องราวที่เป็นปัญหาขึ้น</p>
	<p><b>1.2.1) ความรู้สึกนึกคิด</b> คือ การที่ผู้ให้ข้อมูลหลักเล่าถึงความรู้สึกหรือความคิดที่ตนมีต่อเรื่องราวปัญหาที่เกิดขึ้น โดยการเล่าถึงความรู้สึกที่มีคือการบอกเล่าถึงภาวะของใจหรือลักษณะของความทุกข์ใจที่ผู้ให้ข้อมูลหลักเผชิญ</p>
	<p><b>1.2.2) อาการทางร่างกาย</b> คือ การที่ผู้ให้ข้อมูลเล่าถึงอาการทางร่างกายของตน ที่เกิดขึ้นต่อเรื่องราวปัญหานั้น</p>
	<p><b>1.2.3) สิ่งที่ได้ทำไปโดยที่ยังไม่ได้ไตร่ตรอง</b> คือ การที่ผู้ให้ข้อมูลหลักรายงานถึงสิ่งต่างๆ ที่ตนเคยทำในการตอบสนองต่อเรื่องราวปัญหาและความทุกข์ที่เกิดขึ้น ก่อนที่จะได้ไตร่ตรองอย่างละเอียดถี่ถ้วน และรายงานถึงผลลัพธ์ของพฤติกรรมนั้น</p>

ประเด็นหลัก	ประเด็นย่อย
<p><b>ประเด็นหลักที่ 2</b></p> <p><b>ใคร่ครวญเห็นสาเหตุของความทุกข์</b></p> <p>คือ การสังเกตคิดหาว่าสิ่งใดคือสาเหตุของปัญหาหรือสาเหตุของภาวะอันเป็นทุกข์ที่ตนกำลังประสบอยู่ เมื่อเห็นสาเหตุของปัญหานั้นแล้วผู้ให้ข้อมูลจึงรายงานสาเหตุของปัญหาที่ตนพบออกมา ในลักษณะของ สาเหตุของเรื่องราวปัญหา และ สาเหตุของความทุกข์ใจ รวมถึงผู้ให้ข้อมูลยังรายงานถึงการตระหนักถึงโทษอันเกิดขึ้นจากสาเหตุของความทุกข์ใจ</p>	<p><b>2.1) สาเหตุของเรื่องราวปัญหา</b> คือ การที่ผู้ให้ข้อมูลรายงานถึงสิ่งที่ตนพบว่าเป็นสาเหตุของเรื่องราวอันเป็นปัญหาที่เกิดขึ้น โดยสาเหตุของเรื่องราวปัญหาจะเป็นสาเหตุที่มาจาก การที่ผู้ให้ข้อมูลสังเกตสิ่งที่เป็นสาเหตุจากภายนอก เช่น สิ่งอื่น บุคคลอื่น หรือปัจจัยอื่นๆ นอกเหนือจากจิตใจของตน</p> <p><b>2.2) สาเหตุของความทุกข์ใจ</b> คือ การที่ผู้ให้ข้อมูลรายงานถึงสาเหตุของความทุกข์ใจที่มาจากจิตใจของตนเอง เช่น ความรู้สึก ความเชื่อ หรือความคิดบางประการที่ทำให้เกิดเป็นความรู้สึกทุกข์ใจขึ้นจากรายการปัญหาที่พบ</p> <p><b>2.3) โทษของสาเหตุความทุกข์</b> คือ การที่ผู้ให้ข้อมูลตระหนักถึงโทษหรือความไม่เป็นประโยชน์ของสิ่งที่เป็นสาเหตุของความทุกข์ นำมาสู่ความตั้งใจที่จะจัดการกับปัญหาความทุกข์ตั้งแต่ต้นเหตุ</p>
<p><b>ประเด็นหลักที่ 3</b></p> <p><b>การลงมือจัดการความทุกข์</b></p> <p>คือ การที่ผู้ให้ข้อมูลได้รายงานถึงการจัดการกับความทุกข์และปัญหาที่เกิดขึ้น จากการรายงานของผู้ให้ข้อมูลพบว่า การลงมือจัดการกับปัญหาความทุกข์นั้นเริ่มต้นจากการที่ผู้ให้ข้อมูลมีความเข้าใจบางอย่างอันเป็นพื้นฐานไปสู่การเลือกวิธีในการจัดการปัญหานอกจากนี้ผู้ให้ข้อมูลรายงานถึงวิธีการลงมือจัดการปัญหาที่หลากหลาย ตั้งแต่ทางจิตใจความคิดไปถึงการลงมือทำ</p>	<p><b>3.1) ความเข้าใจอันเป็นพื้นฐานของการจัดการความทุกข์</b> หมายถึง มุมมองที่ผู้ให้ข้อมูลมีต่อการแก้ปัญหา การดำเนินชีวิต รวมถึงมุมมองว่าปัญหาและความทุกข์นั้นสามารถจัดการได้ที่ตนเองด้วย ความเข้าใจอันเป็นพื้นฐานนี้รวมถึงทัศนคติและมุมมองที่ผู้ให้ข้อมูลมีต่อการเผชิญปัญหาในชีวิต มุมมองที่มีต่อการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องดีงามของตน</p> <p><b>3.1.1) มุมมองที่มีต่อการแก้ปัญหา</b> หมายถึง มุมมองที่มีต่อปัญหาและการแก้ปัญหา เช่น การมองว่าปัญหามีทางออก ปัญหาอยู่กับตนแค่ช่วงเวลาสั้นๆ มองปัญหาให้เล็กไว้ มองว่าปัญหาเป็นโอกาส สามารถเรียนรู้บางอย่างได้จากการเผชิญปัญหา ซึ่งมุมมองเหล่านี้เป็น</p>



ประเด็นหลัก	ประเด็นย่อย
	<p>การมองปัญหาในมุมที่สร้างสรรค์ เป็นการมองธรรมชาติของปัญหาและการแก้ปัญหาด้วยความเข้าใจ</p>
	<p><b>3.1.2) มุมมองที่มีต่อการดำเนินชีวิต</b> หมายถึง มุมมองที่ผู้ให้ข้อมูลมีต่อการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงามและธรรมชาติของการมีชีวิต อาจสอดคล้องกับมุมมองที่มีของศาสนาหรือแนวคิดต่างๆ ที่ผู้ให้ข้อมูลยึดถือ โดยมุมมองดังกล่าวมีจุดร่วมคือ เป็นมุมมองที่เอื้อให้ผู้ให้ข้อมูลมีความยืดหยุ่นในการเผชิญกับความไม่เป็นที่ตั้งใจ ความเปลี่ยนแปลง ความผิดหวัง ความไม่แน่นอนของชีวิต รวมถึงมุมมองที่สนับสนุนความมั่นคงในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงามตามแบบของตน</p>
	<p><b>3.1.3) มุมมองการจัดการความทุกข์ที่ตนเอง</b> คือ มุมมองที่ผู้ให้ข้อมูลมองว่าปัญหาและความทุกข์ที่เกิดขึ้นมีส่วนที่สามารถจัดการได้อยู่ที่จิตใจความคิดและพฤติกรรมของตัวผู้ให้ข้อมูลเอง สามารถจัดการกับความทุกข์ได้ หากมีการจัดการกับบางอย่างในใจ รวมถึงมุมมองที่ว่าความสุขความทุกข์และชีวิตจะเป็นอย่างไรก็มีส่วนที่ขึ้นอยู่กับจิตใจและการกระทำของตนเองเช่นกัน</p>
	<p><b>3.2) การเตรียมใจให้พร้อมต่อการจัดการปัญหา</b> คือ การที่ผู้ให้ข้อมูลรายงานถึงวิธีการต่างๆ ที่ใช้เตรียมคุณภาพจิตใจของตนให้พร้อมต่อการจัดการปัญหาที่ตนกำลังเผชิญ โดยผู้ให้ข้อมูลจะรายงานถึงกระบวนการเตรียมคุณภาพจิตใจที่หลากหลาย โดยมีจุดร่วมคือ การทำให้ความทุกข์ที่รบกวนใจสงบลง</p>

ประเด็นหลัก	ประเด็นย่อย
	<p>ผ่านวิธีที่หลากหลาย เช่น คุยกับเพื่อน ทำสิ่งที่ชอบ หยุด-ใช้สติ-เตือนหรือข่มใจตนจากการจมกับความรู้สึกหรือความคิดอันเป็นทุกข์ ย้ายใจมาจดจ่อกับภาระหน้าที่หรือกิจกรรมที่ทำอยู่ของตน ทำใจเป็นสมาธิให้ความทุกข์ที่รบกวนจิตใจสงบลง น้อมน้อมใจให้เกิดความมุ่งมั่นและมั่นใจที่จะก้าวผ่านปัญหา</p>
	<p><b>3.3) การจัดการความคิดเพื่อจัดการความทุกข์</b> คือ การที่ผู้ให้ข้อมูลลงมือจัดการกับความทุกข์ที่ความคิดของตน ตั้งแต่การวางแนวทางและเป้าหมายของการจัดการปัญหาที่เผชิญ พร้อมกับการปรับเปลี่ยนมุมมองความคิดให้สอดคล้องกับความเข้าใจอันเป็นพื้นฐานในการจัดการความทุกข์ ที่จะนำไปสู่การจัดการความทุกข์</p>
	<p><b>3.3.1) การวางเป้าหมายและแนวทางการจัดการปัญหา</b> คือ การที่ผู้ให้ข้อมูลรายงานถึงใช้การวางเป้าหมายและแนวทางที่จะใช้ในการจัดการปัญหา การวางแนวทางในการจัดการปัญหานั้นสามารถมีได้หลากหลายรูปแบบขึ้นอยู่กับบริบทของปัญหาและตัวผู้ให้ข้อมูลเอง โดยผู้ให้ข้อมูลรายงานทั้งการวางแนวทางการจัดการปัญหาที่มีทั้งจัดการกับปัจจัยภายในจิตใจตน จัดการกับปัจจัยภายนอก และจัดการกับทั้งสองอย่าง</p>
	<p><b>3.3.2) การปรับมุมมองเพื่อจัดการความทุกข์</b> คือ การที่ผู้ให้ข้อมูลจัดการกับความทุกข์ด้วยการเปลี่ยนมุมมองความคิดของตน โดยเปลี่ยนจากมุมมองเดิมที่เป็นสาเหตุความทุกข์มาสู่มุมมองที่ทำให้ใจของผู้ให้ข้อมูลเบาสบายขึ้น เป็นมุมมองที่สอดคล้องกับความเข้าใจอัน</p>

ประเด็นหลัก	ประเด็นย่อย
	<p>เป็นพื้นฐานในการจัดการความทุกข์ เช่น อยู่กับปัจจุบัน ลดความต้องการของตัวเองลง ไม่เก็บเอามาทำร้ายใจ มองด้านบวก มองเห็นเป็นโอกาส และยังมีวิธีอื่นๆ ขึ้นกับลักษณะปัญหาที่แต่ละคนเผชิญ</p> <p><b>3.4) การลงมือทำเพื่อจัดการปัญหา</b> คือ การที่ผู้ให้ข้อมูลรายงานถึงการลงมือทำสิ่งต่างๆ เพื่อการก้าวผ่านปัญหาของตน ซึ่งการลงมือปฏิบัติสามารถสรุปได้ ออกเป็นพฤติกรรมในสองลักษณะคือทางการพูดและการกระทำ อันเป็นไปอย่างสอดคล้องกับมุมมองที่มีต่อการจัดการปัญหาและการดำเนินชีวิต สอดคล้องไปกับเป้าหมายแนวทางการจัดการปัญหาที่วางไว้ ด้วยใจที่สงบมีความปรารถนาดีไม่มุ่งร้ายต่อสิ่งใด โดยผู้ให้ข้อมูลแต่ละคนจะมีแนวทางการลงมือจัดการปัญหาที่แตกต่างกันไปแล้วแต่บริบทของแต่ละคน และในบางกรณีปัญหาเป็นปัญหาการเลือกที่จะไม่พูดหรือลงมือทำก็เป็นการจัดการปัญหาที่ผู้ให้ข้อมูลพิจารณาแล้วว่ามีความมีประสิทธิภาพที่สุด นอกจากนี้ยังมีความทุกข์ในลักษณะที่สามารถจัดการได้ที่มุมมองความคิดและจิตใจเท่านั้น ผู้ให้ข้อมูลบางรายจึงไม่ได้รายงานถึงการลงมือทำเพื่อจัดการปัญหา</p>
<p><b>ประเด็นหลักที่ 4</b></p> <p><b>การรับรู้ว่าได้จัดการความทุกข์แล้ว</b></p> <p>คือ การรับรู้ว่าได้ก้าวผ่านปัญหาความทุกข์หรือยัง ผ่านการสังเกตที่จุดต่างๆ ภายหลังการลงมือจัดการความทุกข์ โดยพื้นที่ของการรับรู้ออกเป็นสองบริเวณหลัก คือ การรับรู้การ</p>	<p><b>4.1) การสังเกตการเปลี่ยนแปลงต่างๆ</b> คือ การที่ผู้ให้ข้อมูลรายงานการรับรู้การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นที่บริบทต่างๆ ภายหลังการดำเนินการจัดการปัญหา เช่น จากคนรอบตัว จากเรื่องราวปัญหาที่คลี่คลาย หรือจากการเปลี่ยนแปลงของตัวเอง</p> <p><b>4.2) การรับรู้ว่าคุณรู้สึกทุกข์คลาย</b> คือ การที่ผู้ให้ข้อมูลรายงานการรับรู้ว่าคุณรู้สึกได้เปลี่ยนแปลงไป จากที่</p>

ประเด็นหลัก	ประเด็นย่อย
เปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น และ การรับรู้ ความรู้สึกที่เปลี่ยนไป ทั้งนี้การรับรู้ ได้จัดการความทุกข์แล้วยังเป็นไปเพื่อ นำมาสู่แนวทางของสิ่งที่ผู้ให้ข้อมูลจะ ปฏิบัติต่อไป	เคยเป็นทุกข์ เป็นความรู้สึกทุกข์นั้นจากคลายลง เป็น ความรู้สึกเบาสบาย เป็นความสุขความสงบ เป็น ความรู้สึกเฉยๆ มีกำลังจะดำเนินชีวิตและพัฒนา ตนเองต่อไป เกิดเป็นความภาคภูมิใจ มีพื้นที่สำหรับ การเปิดรับความสุขและเรื่องราวใหม่ๆ ในชีวิต

ทั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดนิยามเชิงปฏิบัติการขององค์ประกอบในการคิดแก้ปัญหาในบริบท  
พุทธธรรมจากข้อค้นพบจากการวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อเป็นกรอบในการพัฒนามาตรวัดในขั้นต่อไปดังนี้

**การคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา (PSB)** คือ รูปแบบการคิดที่นิสิต  
นักศึกษาใช้เพื่อก้าวผ่านปัญหาและความทุกข์ที่ประสบในชีวิต ผ่านวิธีการต่างๆ ตั้งแต่ สังเกต พินิจ  
พิจารณา-วางแผน ลงมือปฏิบัติ และตรวจสอบการจัดการปัญหา ทั้งนี้การคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธ  
ธรรมของนิสิตนักศึกษาครอบคลุมองค์ประกอบ 4 องค์ประกอบ คือ 1) การรับรู้และทำความเข้าใจ  
ใจความทุกข์ 2) ใคร่ครวญจนรู้ชัดถึงสาเหตุของความทุกข์ 3) การลงมือจัดการความทุกข์ และ 4)  
ตรวจสอบว่าได้จัดการความทุกข์แล้ว

**1. การรับรู้ความทุกข์ (D)** คือ การรับรู้ความทุกข์หรือภาวะที่ตนกำลังประสบ  
โดยผ่านเหตุการณ์เรื่องราวต่างๆ ที่ตนประสบ รวมถึงการนึกย้อนถึงสิ่งที่ตนได้ทำในขณะที่มี  
ความทุกข์ บุคคลจะทำการรับรู้และทำความเข้าใจความทุกข์อย่างรอบด้านและเที่ยงตรงกับ  
ความทุกข์หรือปัญหาที่ตนประสบที่สุดด้วยการสังเกตผ่านบริบทต่างๆ ได้แก่ เรื่องราวที่เกิดขึ้น  
ความรู้สึกและความคิดของตน อาการหรือการตอบสนองของร่างกายของตน และทบทวนถึง  
การตอบสนองทั้งทางพฤติกรรมและวาจาที่ตนเคยได้ทำลงไปก่อนที่จะคิดไตร่ตรองให้ดี บุคคล  
จะสังเกตที่บริบทต่างๆ ดังกล่าวว่ามีสิ่งต่างๆ นั้นส่งผลอย่างไรต่อปัญหานั้นและต่อใจของตน

**2. การใคร่ครวญเห็นสาเหตุของความทุกข์ (S)** คือ การสังเกตคิดหาว่าสิ่งใดคือ  
สาเหตุของปัญหาหรือสาเหตุของภาวะอันเป็นทุกข์ที่ตนประสบอยู่ ในลักษณะของ สาเหตุของ  
เรื่องราวปัญหา และ สาเหตุของความทุกข์ใจ อันเนื่องมาจากความคิดความเชื่อหรือความ  
ปรารถนาบางประการที่นำมาสู่ความทุกข์ใจ เพื่อทำความเข้าใจว่าปัจจัยต่างๆ ในสถานการณ์

ที่ตนเผชิญนั้นส่งผลสืบเนื่องให้เกิดเป็นปัญหาได้อย่างไร ยังเห็นถึงโทษหรือความไม่เป็นประโยชน์อันเกิดจากการดำเนินชีวิตภายใต้สิ่งที่เป็นปัญหาและสาเหตุของปัญหานั้น เพื่อที่จะนำมาสู่การจัดการกับทั้งปัจจัยของสถานการณ์และปัจจัยในจิตใจให้เหมาะสมและเป็นไปเพื่อการดับลงของปัญหาความทุกข์ เพื่อที่จะนำมาสู่การจัดการกับทั้งปัจจัยของสถานการณ์และปัจจัยในจิตใจให้เหมาะสมและเป็นไปเพื่อการดับลงของความทุกข์ที่กำลังประสบ

**3. การลงมือจัดการความทุกข์ (M)** คือ การจัดการกับความทุกข์หรือปัญหาที่เกิดขึ้น โดยการจัดการกับปัญหานั้นจะแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับบริบทต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง กับปัญหา ตั้งแต่ ลักษณะเรื่องราวของปัญหา บุคคลที่เกี่ยวข้องกับปัญหา รวมถึงลักษณะเฉพาะตัวของแต่ละบุคคลเอง ในการจัดการปัญหาหนึ่งอาจมีวิธีจัดการความทุกข์มากกว่าหนึ่งวิธี ทั้งการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นทั้งที่จิตใจตนและที่ปัจจัยต่างๆ ภายนอกในกรณีปัญหา นั้นสามารถจัดการกระทำกับปัจจัยภายนอกได้ โดยการจัดการปัญหาจะเป็นไปเพื่อการจัดการความทุกข์ที่จิตใจพร้อมกับจัดการกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหา การลงมือแก้ปัญหาทั้งทางจิตใจและการลงมือทำนี้จะตั้งอยู่บนความเข้าใจที่บุคคลมีเกี่ยวกับการแก้ปัญหาและการดำเนินชีวิต การลงมือจัดการปัญหาเกี่ยวข้องกับปัจจัย 4 ด้าน คือ 1) ความเข้าใจอันเป็นพื้นฐาน เป็นความเข้าใจที่บุคคลมีต่อปัญหาและการแก้ปัญหา ที่มองเห็นว่าปัญหาเป็นสิ่งที่สามารถจัดการได้และเป็นเรื่องธรรมดาที่เกิดขึ้น ต่อชีวิตและการดำเนินชีวิต ที่เื้อื่อต่อการเปิดรับความผิดหวัง เช่น การเห็นว่าทุกอย่างในโลกเปลี่ยนแปลงไม่แน่นอน ไม่อาจเป็นได้ดังใจไปเสมอ และ การเห็นถึงความสำคัญของการเื้อื่อสิ่งที่ติงามให้กับผู้อื่นและสิ่งอื่น 2) การจัดการคุณภาพของจิตใจให้เหมาะสมต่อการแก้ปัญหา เช่น การข่มให้ความทุกข์เบาบางลงด้วยวิธีต่างๆ ปรับใจให้เกิดใจที่เป็นสมาธิพร้อมต่อการทำความเข้าใจและจัดการปัญหาตามจริง 3) การจัดการความทุกข์ที่ความคิดจิตใจของตน เริ่มตั้งแต่การวางแนวทาง และการปรับเปลี่ยนมุมมองของตนบางอย่างที่ทำให้ตนเป็นทุกข์และไม่สามารถออกจากความทุกข์ได้ให้สอดคล้องไปกับความเข้าใจที่เื้อื่อต่อการออกจากความทุกข์ 4) การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและคำพูดของตน เมื่อจัดการกับปัจจัยต่างๆ ภายนอกแล้ว ในกรณีที่สามารถจัดการเพื่อเื้อื่อประโยชน์ต่อปัจจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องภายนอกได้บุคคลก็จะทำโดยการแสดงออกผ่านการกระทำหรือคำพูดของตน

**4. การรับรู้ว่าได้จัดการความทุกข์แล้ว (N)** คือ การรับรู้ว่าได้ก้าวผ่านปัญหาที่เผชิญนั้นหรือยัง มากน้อยเพียงใด ผ่านการรับรู้ ณ จุดต่างๆ ภายหลังจากลงมือจัดการความทุกข์ โดยแบ่งการสังเกตออกเป็น 2 ด้าน คือ 1) การรับรู้การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นที่บริบทต่างๆ ของปัญหา ตั้งแต่สถานการณ์ ความสัมพันธ์ ข้อมูลป้อนกลับจากผู้อื่น หรือการเปลี่ยนแปลงที่ความคิดจิตใจของตนเองที่เกิดขึ้น และ 2) การรับรู้ความรู้สึกที่เปลี่ยนไป จากความรู้สึกที่เป็นทุกข์มาสู่ความรู้สึกว่าความทุกข์นั้นจางคลายลงกลายเป็นความรู้สึกสบายสงบ เพื่อสังเกตว่าทิศทางของการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ผ่านการจัดการปัญหาความทุกข์ของตนนั้นเป็นไปในลักษณะที่ตนต้องการหรือไม่ ความทุกข์จางคลายลงหรือไม่ และหรือการจัดการปัญหาที่ตนได้ทำมาอยู่นั้นบรรลุผลแล้วหรือยัง หากยัง การจัดการปัญหานั้นบรรลุผลมากน้อยแค่ไหน เพื่อนำมาสู่แนวทางที่จะปฏิบัติต่อไป

## ตอนที่ 2 ผลการศึกษาวิจัยเชิงปริมาณเพื่อพัฒนามาตรวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา

ผลการศึกษาวิจัยเชิงปริมาณเพื่อพัฒนา ตรวจสอบคุณภาพ และพัฒนาเกณฑ์ปกติของมาตรวัดความการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา ประกอบด้วยขั้นตอน 6 ขั้นตอน ได้แก่ 1) การพัฒนาข้อกระทงจากองค์ประกอบและนิยามเชิงปฏิบัติการ 2) การตรวจสอบคุณภาพเบื้องต้นของมาตรวัด 3) การตรวจสอบความตรงตามเกณฑ์สัมพันธ 4) การตรวจสอบความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานด้วยเทคนิคกลุ่มรู้ชัด 5) การตรวจสอบความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน 6) การพัฒนาเกณฑ์ปกติของมาตรวัด

มาตรวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษาเป็นมาตรวัดที่พัฒนาขึ้นจากผลการศึกษาทบทวนวรรณกรรมและพัฒนาองค์ประกอบและข้อกระทงขึ้นจากผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ มาตรวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษาฉบับสมบูรณ์เป็นมาตรประมาณค่า 6 อันดับ จำนวน 42 ข้อกระทง มีเนื้อหาครอบคลุมองค์ประกอบทั้ง 4 ด้าน ผลการตรวจสอบคุณภาพของมาตรวัดให้ผลยืนยันว่ามาตรวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมมีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ทั้งในด้านความตรงและความเที่ยง โดยข้อกระทงต่าง ๆ ในมาตรวัดได้ผ่านการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธศาสนา 2 ท่าน ผู้เชี่ยวชาญ

ด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยา 1 ท่าน ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการปรึกษาและการใช้ภาษา 1 ท่าน และผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการปรึกษาและการวัดผล 1 โดยผู้วิจัยคัดเลือกข้อกระทงที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับเนื้อหา/วัตถุประสงค์จากการพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิที่มีค่าตั้งแต่ .80 ถึง 1.00

โดยข้อกระทงทุกข้อที่ผู้วิจัยเลือกจากการตรวจสอบคุณภาพของมาตรวัดเบื้องต้นคือข้อกระทงที่มีค่าอำนาจจำแนกระหว่างกลุ่มสูงกลุ่มต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้ผลจากการวิเคราะห์ค่า CITC สูงกว่า .157 (ค่า Critical  $R$  .05 สองทาง  $n = 157$ ) และค่านี้ถึงเรื่องจำนวนข้อกระทงให้ไม่มากเกินไปจนทำให้ผู้ทำแบบทดสอบเกิดความเหนื่อยล้า ออกมาเป็นมาตรวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษาระดับ 43 ข้อ มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคที่ .956

ผลการตรวจสอบความตรงตามเกณฑ์สัมพันธของมาตรวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษาระดับ 43 ข้อ กับแบบวัดปัญญา มาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม มาตรวัดสุขภาวะทางจิตแบบสั้นด้านความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม แบบวัดภาวะซึมเศร้า (CESD-R-10) แบบวัดความวิตกกังวล (STAI Form Y) แบบวัดการหมกมุ่นครุ่นคิด พบว่ามาตรวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษามีความสัมพันธ์ทางบวกกับแบบวัดปัญญา ( $r = .356, p < .01$ ) มาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม ( $r = .434, p < .01$ ) มาตรวัดสุขภาวะทางจิตแบบสั้นด้านความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม ( $r = .386, p < .01$ ) พบความสัมพันธ์ทางลบกับแบบวัดภาวะซึมเศร้า ( $r = -.269, p < .01$ ) แบบวัดความวิตกกังวล ( $r = -.332, p < .01$ ) ไม่พบความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับแบบวัดการหมกมุ่นครุ่นคิด ( $r = -.110, p > .05$ ) นอกจากนี้ผลการวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์กับองค์ประกอบย่อยของมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมพบความสัมพันธ์ทางบวกกับด้านความพอใจในชีวิต ( $r = .389, p < .01$ ) การอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูลกัน ( $r = .382, p < .01$ ) การมีศรัทธาต่อการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง ( $r = .467, p < .01$ ) การมีใจที่สุขสงบ ( $r = .452, p < .01$ ) แต่ไม่พบความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับด้านการมีปัญญารู้และเข้าใจความจริงของชีวิต ( $r = .136, p > .05$ ) นอกจากนี้ยังไม่พบความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับองค์ประกอบย่อยของแบบวัดการหมกมุ่นครุ่นคิดทั้งด้านการครุ่นคิด ( $r = -.147, p > .05$ ) การสะท้อนความคิด ( $r = .127, p > .05$ )

ผลการตรวจสอบความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานด้วยเทคนิคกลุ่มรู้จัดกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 87 คน แบ่งเป็นกลุ่มที่มีการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมสูง คือ นิสิตนักศึกษาที่มีการปฏิบัติตนตามวิถีของศาสนาและแนวคิดของตน จำนวน 48 คน เป็นหญิง 33 คน ชาย 13 คน และกลุ่มที่มีการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมต่ำ ได้แก่กลุ่มผู้ต้องขัง ในการดูแลของกรมราชทัณฑ์ ที่เรือนจำพิเศษธนบุรี เรือนจำพิเศษหญิงธนบุรี ทัณฑสถานบำบัดพิเศษกลาง และทัณฑสถานหญิงกลาง จำนวน 39 คน เป็นหญิง 14 คน ชาย 24 คน พบความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ระหว่างกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ ( $t = 2.10, p = .019$ )

ผลการตรวจสอบความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่หนึ่งกับนิสิตนักศึกษาจากมหาวิทยาลัยรัฐ ราชภัฏ และเอกชน 15 แห่งทั่วประเทศ จำนวน 930 คน ให้ข้อค้นพบว่าโมเดลการวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษามีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ( $\chi^2 = 1397.666, df = 701, p < .001, \chi^2/df = 1.993, GFI = .935, RMSEA = .0327, SRMR = .0313, CFI = .995, AGFI = .912$ ) แต่จากการวิเคราะห์ข้อมูลพบข้อบกพร่องด้านการรับรู้ความทุกข์ข้อที่ 9 (D09) เป็นตัวแปรสังเกตได้ที่มีค่าสัมประสิทธิ์น้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ  $-.119$  และจากการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยกลุ่มตัวอย่างจำนวน 930 คน พบว่าข้อ D09 มีค่าสหสัมพันธ์กับตัวแปรอื่น ๆ ระหว่าง  $.288 - .118$  ประกอบกับมีค่าค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้อคำถามที่เหลือในมาตรวัด (CITC) อยู่ที่  $-.113$  ในขณะที่ข้อกระทงอื่น ๆ มีค่า CITC อยู่ระหว่าง  $.450 - .674$  โดยข้อกระทงข้อ D09 มีค่า CITC ต่ำกว่าค่า  $.064$  (Critical  $R$  .05 สองหาง) จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั้งหมดนำมาสู่การตัดข้อกระทงข้อ D09

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่หนึ่งของโมเดลการวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา เมื่อตัดข้อกระทงด้านการรับรู้ความทุกข์ ข้อที่ 9 (D09) ออกพบว่าโมเดลการวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษามีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์กับดังนี้ ( $\chi^2 = 1296.692, df = 659, p < .001, \chi^2/df = 1.967, GFI = .935, RMSEA = .0323, SRMR = .0304, CFI = .995, AGFI = .915$ ) โดยผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่หนึ่งของโมเดลการวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษามีค่าความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ที่ดีกว่าโมเดลองค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่สอง



( $\chi^2 = 1323.240$ ,  $df = 659$ ,  $p < .001$ ,  $\chi^2/df = 2.007$ ,  $GFI = .936$ ,  $RMSEA = .0329$ ,  $SRMR = .0306$ ,  $CFI = .995$ ,  $AGFI = .913$ ) สามารถพิสูจน์ได้ว่าองค์ประกอบทั้ง 4 ด้านสามารถนั้นเป็นองค์ประกอบของตัวแปรการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรม แต่ตัวแปรการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมมีลักษณะที่เหมาะสมกว่าที่จะเป็นตัวแปรในลักษณะโครงสร้างแบบองค์ประกอบเดียว (unidimensional) จึงได้มาตรวจวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา ฉบับ 42 ข้อ หรือฉบับสมบูรณ์

มาตรฐานการวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษาฉบับ 42 ข้อ มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคที่ .956 มีค่าสหสัมพันธ์ทางบวกกับที่สูงกว่าฉบับ 43 ข้อ กับแบบวัดปัญหา มาตรฐานวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม มีค่าสหสัมพันธ์ทางลบที่ต่ำลงกับแบบวัดภาวะซึมเศร้า (CESD-R-10) แบบวัดความวิตกกังวล (STAI Form Y) แบบวัดการหมกมุ่นครุ่นคิด ไม่พบความแตกต่างกับมาตรฐานวัดสุขภาวะทางจิตแบบสั้นด้านความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม สามารถจำแนกความแตกต่างระหว่างกลุ่มสูงกับกลุ่มต่ำในการทดสอบความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานด้วยเทคนิคกลุ่มรู้ชัดได้เหมือนกัน รายละเอียดดังตารางที่ 43

#### ตารางที่ 43

เปรียบเทียบค่าคุณลักษณะทางจิตมิติระหว่างมาตรฐานการวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษาฉบับ 43 ข้อ ฉบับ 42 ข้อ จำแนกเป็น ความเที่ยง ความตรงตามเกณฑ์สัมพัทธ์ และความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานด้วยเทคนิคกลุ่มรู้ชัด

การทดสอบคุณลักษณะทางจิตมิติ	ฉบับ 43 ข้อ	ฉบับ 42 ข้อ	มาตราที่ดีกว่า
1. ค่าความเที่ยง ( $N = 930$ )			ฉบับ 42 ข้อ
ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค	.961	.963	ฉบับ 42 ข้อ
2. ความตรงตามเกณฑ์สัมพัทธ์ ( $n = 143$ )			ฉบับ 42 ข้อ
2.1) แบบวัดปัญหา	.354**	.356**	ฉบับ 42 ข้อ
2.2) มาตรฐานวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม	.432**	.434**	ฉบับ 42 ข้อ
2.2.1) ความพอใจในชีวิต	.389**	.398**	ฉบับ 42 ข้อ
2.2.2) การอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูลกัน	.382**	.383**	ฉบับ 42 ข้อ

การทดสอบคุณลักษณะทางจิตมิติ	ฉบับ 43	ฉบับ 42	ข้อ มาตรฐานที่ดีกว่า
2.2.3) การมีศรัทธาต่อการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง	.467**	.468**	ฉบับ 42 ข้อ
2.2.4) การมีใจที่สุขสงบ	.452**	.455**	ฉบับ 42 ข้อ
2.2.5) การมีปัญญาและเข้าใจความจริงของชีวิต	.136	.140	ฉบับ 42 ข้อ
2.3) มาตรฐานวัดสภาวะทางจิตแบบสั้นด้านความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม	.386**	.386**	ไม่แตกต่าง
2.4) แบบวัดภาวะซึมเศร้า (CESD-R-10)	-.264**	-.269**	ฉบับ 42 ข้อ
2.5) แบบวัดความวิตกกังวล (STAI Form Y)	-.329**	-.332**	ฉบับ 42 ข้อ
2.6) แบบวัดการหมกมุ่นครุ่นคิด	-.107	-.110	ฉบับ 42 ข้อ
2.6.1) การครุ่นคิด (brooding)	-.147	-.151	ฉบับ 42 ข้อ
2.6.2) การสะท้อนความคิด (reflection)	.127	.126	ฉบับ 42 ข้อ
3. ความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานด้วยเทคนิคกลุ่มรูขี้ด (N = 87)			ไม่แตกต่าง
การทดสอบค่าที่ระว่างกลุ่มสูงกลุ่มต่ำ	2.10*	2.05*	ไม่แตกต่าง

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$ .

ผลการพัฒนาเกณฑ์ปกติของมาตรฐานวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมในกลุ่มนิสิต นักศึกษาระดับปริญญาตรีจากหลายคณะวิชาและชั้นปีที่เป็นนิสิตนักศึกษาจากมหาวิทยาลัยราชภัฏ และเอกชน 15 แห่งทั่วประเทศ จำนวน 930 คน เป็นหญิง 626 คน ชาย 297 คน อื่น ๆ และไม่ระบุเพศ 7 คน เพื่อใช้เปรียบเทียบระดับการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษาโดยใช้คะแนนที่ปกติ (normalized T-score) ซึ่งเป็นการแปลงคะแนนในเป็นมาตรฐานในรูปแบบโค้งปกติ 5 ช่วง < 35 = ต่ำ, 35-44 = ค่อนข้างต่ำ, 45-54 = ปานกลาง, 55-65 = ค่อนข้างสูง, > 65 = สูง ผลในการพัฒนาเกณฑ์ปกติในรูปแบบคะแนนที่ปกติอยู่ในช่วง T14.35 - T74.17 ทำให้มาตรฐานวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมมีกฎเกณฑ์ในการเปรียบเทียบผลคะแนนที่ได้จากการทดสอบที่เป็นมาตรฐาน

ผลจากการพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพของมาตรวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษาให้ผลยืนยันว่ากรอบมโนทัศน์ที่พัฒนาขึ้นจากข้อมูลเชิงคุณภาพมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ และผลจากการใช้เทคนิคหลากหลายวิธีในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือที่พัฒนาขึ้นพบว่ามาตรวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษามีคุณลักษณะทางจิตมิติที่พึงประสงค์ทั้งด้านความตรงและความเที่ยง นอกจากนี้ยังมีผลการพัฒนาเกณฑ์ปกติในรูปแบบคะแนนที่ปกติทำให้มาตรวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมมีเกณฑ์ในการเปรียบเทียบผลคะแนนที่ได้จากการทดสอบที่เป็นมาตรฐาน

### อภิปรายผลการวิจัย

ผู้วิจัยจำแนกการอภิปรายผลที่ได้จากการศึกษาวิจัยเป็น 2 ประเด็นหลัก ได้แก่ ประเด็นที่ 1 การอภิปรายผลการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพเรื่องการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา และ ประเด็นที่ 2 การอภิปรายผลการวิจัยเชิงปริมาณเพื่อพัฒนามาตรวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา ดังมีรายละเอียดของการอภิปรายผลการวิจัยในแต่ละประเด็น ดังนี้

#### ประเด็นที่ 1 การอภิปรายผลการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพเรื่องการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา

##### 1.1) การคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมกับหลักอริยสัจ 4

ผู้ให้ข้อมูลรายงานถึงการคลายลงของความทุกข์ที่ประสบผ่านประสบการณ์การคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมซึ่งสอดคล้องกับหลักธรรมที่ระบุว่า ความทุกข์ใจจะดับลงเมื่อบุคคลจัดการกับความทุกข์นั้นอย่างครบถ้วนสมบูรณ์ตามหลักอริยสัจ 4 ที่ประกอบด้วย ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และ มรรค และหน้าที่ตามหลักอริยสัจ 4 ที่ประกอบด้วย ปริยญา ปหาน สัจฉิกิริยา และ ภาวนา (กองตำรา คณะธรรมทาน, 2557ก; พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2552) โดยสามารถอธิบายปรากฏการณ์การคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมได้ด้วยหลักอริยสัจ 4 และหน้าที่ตามหลักอริยสัจ 4 ดังนี้

- 1) การรับรู้ความทุกข์ หรือ การรับรู้ถึงภาวะอันเป็นปัญหาที่ตนประสบ ผ่านการรับรู้ ณ บริเวณต่าง ๆ ที่เป็นจุดสังเกตความทุกข์ เช่น เรื่องราวที่เป็นปัญหา อาการทางร่างกาย ความรู้สึกนึกคิด สอดคล้องกับ การตระหนักรู้ (ปริยญา) ถึงความทุกข์ตามหลักอริยสัจ 4

โดยรับรู้ความทุกข์นั้นจากบริเวณที่ตั้งต่าง ๆ ของความทุกข์ (ที.ม.10/341/295, อ้างถึงใน กองตำราคณะธรรมทาน, 2557ก, น. 148) โดยบริเวณต่าง ๆ ที่ผู้ให้ข้อมูลใช้ในการรับรู้ สังเกตความทุกข์นั้นสอดคล้องกับหลักที่ระบุว่าอุปทานชั้น 5 คือทุกข์ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2555, น. 85) อุปทานชั้น 5 ครอบคลุมถึงปรากฏการณ์ใด ๆ ก็ตามทั้งที่เป็น รูปธรรม (กายภาพ) หรือเป็นนามธรรม (สิ่งที่ไม่มียภาพ หรือ ปรากฏการณ์ที่เกี่ยวข้องกับใจ) ที่บุคคลยึดถือก็สามารถเป็นที่ตั้งของความทุกข์ได้ ดังที่ ไม ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6 รายงานถึงการรับรู้ความทุกข์เมื่ออาการปรากฏแก่ร่างกายตน “ใช่ ตอนกลางคืนเนี่ยแบบ นอนไป นอนหลับก็ยากแล้ว พอหลับไป ก็ ตื่นมากกลางดึก มันรู้สึกแบบ หายใจไม่ขึ้น นอนไปแล้วหายใจแบบ ได้แค่นึ้ย มันไม่เข้าไปในปอดอะ เออ แล้วก็ ลุกขึ้นมา ลุกขึ้นมางั้น มันก็ยังหายใจไม่ออกอีก” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6: 6) และ ชาย ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 10 ที่รายงานถึงการรับรู้ความทุกข์ที่ปรากฏขึ้นแก่จิตใจของตนทั้งที่เป็นความรู้สึกและความคิดว่า “ความรู้สึก ในตอนนั้น มัน มันรู้สึกว่า ถ้าเราอยู่กลางทะเลเนี่ยอะ มันจะไม่เห็นฝั่งเลย คือมัน มันแว้งกว้างมาก จับอะไรก็ไม่ติด” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 10: 5)

2) การใคร่ครวญเห็นสาเหตุของความทุกข์ หรือ การสังเกตคิดหาว่าสิ่งใดคือสาเหตุของปัญหาหรือสาเหตุของภาวะอันเป็นทุกข์ที่ตนประสบอยู่ ทั้งในแง่สาเหตุของปัญหาความทุกข์ทั้งที่เป็นสาเหตุเชิงสถานการณ์ เช่น สถานการณ์บางอย่างที่เปลี่ยนแปลงไป หรือ พฤติกรรมบางอย่างของบุคคลอื่น และสาเหตุที่มาจากจิตใจตน เช่น ความคิด ความคาดหวัง ความปรารถนาบางอย่างที่ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง ดังที่นิดา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 กล่าวถึงการเห็นสาเหตุของปัญหาจากอันมาจากความปรารถนาบางอย่างของตนที่ไม่สอดคล้องกับความจริงว่า “สิ่งทั้งหมดที่มันเกิดขึ้น มัน มันเกิดขึ้นจากใจเราเองมากกว่าจะ ความคิดของเรา แต่ มันไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง ค่ะ...สำหรับหนูเลย ปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้น มันเกิดจากใจเราและตัวของเราเองอะค่ะ มัน เป็น ความคิด ที่เราคาดหวังมากกว่า คนอื่นจะต้องเป็นแบบนี้ แบบนี้นะ” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3: 4,32) การใคร่ครวญเห็นถึงสาเหตุของความทุกข์จากจิตใจของตนสอดคล้องกับ หลักพุทธธรรมอธิบายว่าสาเหตุหลักของความทุกข์ คือ ตัณหา หรือความปรารถนาอันไม่สอดคล้องกับความเป็นจริงที่บุคคลมีต่อสิ่งใดก็ตาม (ที.ม.10/340-350/294-299, อ้างถึงใน กองตำราคณะธรรมทาน, 2557ก, น. 137)

โดยทั้งนี้ผู้ให้ข้อมูลยังรายงานถึงประเด็นที่สอดคล้องกับหน้าที่ที่บุคคลพึงทำต่อสาเหตุของความทุกข์ คือ ปทาน หรือการละให้สาเหตุนั้นดับลงไป โดยผู้ให้ข้อมูลรายงานถึงการเห็นโทษของการดำเนินชีวิตในรูปแบบที่นำมาสู่ความทุกข์พร้อมกับแสดงเจตนาที่จะจัดการสาเหตุนั้น ดังที่สาผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8 รายงานว่า “ไม่ค่ะ เพราะว่า ถ้าเราเก็บ (มาเป็นความแค้น) ก็เหมือนเราแบบ บั่นทอนชีวิต บั่นทอนจิตใจของตัวเอง เอาเรื่อง เอามาหมกมุ่นแค่สิ่งเดียว ผู้เราทำชีวิตของเราให้ดี กว่านี้ ดีกว่าค่ะ” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8: 16)

3) การลงมือจัดการความทุกข์ หรือการจัดการกับปัญหาความทุกข์ที่เกิดขึ้นทั้งทางจิตใจและสถานการณ์ โดยเริ่มจากการที่บุคคลมีมุมมองและความเข้าใจต่อการแก้ปัญหาและการดำเนินชีวิตเป็นพื้นฐาน มุมมองที่มีต่อการจัดการปัญหา การดำเนินชีวิต และการจัดการปัญหาที่จิตใจของตน ซึ่งสะท้อนถึงความเข้าใจที่ผู้ให้ข้อมูลมีต่อความผันแปรไม่แน่นอนและอาจไม่เป็นไปตามที่ตั้งหวังของทุกสิ่งในชีวิต ดังที่สิงห์ ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 15 กล่าวว่า “เราก็มัว เอาแค่ตัวเราเท่านั้นนะครับ ที่จะปรับเข้าหาคนอื่น ไม่ใช่จะให้ ไม่พอใจใครแล้วจะให้เค้ามาปรับตัว เพราะว่าด้วยความแตกต่างระหว่างบุคคล มันเป็นไปได้ที่จะให้ทุกสิ่งทุกอย่างมันเป็นไปตาม ตามตัวเราคาดหวังไว้เสมอ เพียงแค่ว่าเราสามารถที่จะยอมรับ และก็ปรับตัวให้ได้ อยู่ให้ได้ บริบทสังคมตรงนี้ ไม่ใช่เราเองจะ จะทำอะไรก็ตามใจเราทุกอย่าง เราก็ต้องมองคนรอบข้าง... สองอย่างที่ผม ใช้ก็คืออดทนกับปล่อยวาง กับทุกสิ่งทุกอย่างที่มัน มันเกิดกับตัวเรา และถ้ามันมีปัญหา ก็คือให้เราเผชิญกับมัน อย่าไปหลีกเลี่ยงมัน แท้ที่จริงแล้วปัญหามัน มันแก้ปัญหาก็ได้ ครับ” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 15: 44,83) มุมมองและความเข้าใจดังกล่าว สอดคล้องกับ สัมมาทิฐิ หรือ ความเข้าใจที่สอดคล้องกับธรรมชาติของความเปลี่ยนแปลงไม่แน่นอนไม่สามารถยึดสิ่งใดมาเป็นตัวตนหรือของตนได้ (ส.สพ.18/179/245-246, อ้างถึงใน กองตำราคณะธรรมทาน, 2557ช, น. 875) ซึ่งเป็นพื้นฐานของมรรคหรือการปฏิบัติที่ครบทั้งไตรสิกขา คือ ศีล-สมาธิ-ปัญญา หรือ พุทธิกรรม-จิตใจ-และความคิด มุมมองความเข้าใจ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2552) เพื่อนำไปสู่การจัดการกับปัญหาความทุกข์ ดังที่ผู้ให้ข้อมูลรายงานถึงการปฏิบัติต่าง ๆ ทั้งทางจิตใจ ความคิด และพฤติกรรม อันนำไปสู่การจัดการปัญหาความทุกข์นั้น เช่น นิตา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 รายงานถึงความตั้งใจที่อยากลองเปลี่ยนแปลงตัวเองเพื่อจัดการกับความทุกข์ “สิ่งที่คิดแว๊บแรกเลยก็คือ อยาก

ที่แบบว่า อยากรอง อยากรองทำดู อยากรองเปลี่ยนตัวเองค่ะว่า เราลองเปลี่ยนตัวเองดูนะ ว่า ถ้าใจเราคิดแบบเนี้ย แล้วเราเป็นทุกข์มั๊ย แล้วเราอะ ทำให้คนอื่นเป็นทุกข์ด้วยรีเปล่า เงี้ย ค่ะ มันก็เลย เหมือน ฉุกคิดขึ้นมาว่า เออ นะ ก่อนอื่นถ้าเราจะไปจัดการกับคนอื่นเราต้องจัดการกับตัวเราเองก่อน อยากรองจัดการกับใจที่มันคิดอยู่ตลอดเวลาว่า น้อยใจ น้อยใจ ชั้นจะต้องค่อยๆลดตัวเองลง แล้วก็ใจเย็น ฟังเหตุผลคนอื่นให้มากขึ้น” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3: 28)

การลงมือจัดการความทุกข์ทั้งพฤติกรรม-จิตใจ-และความคิดมุมมองความเข้าใจ โดยมีพื้นฐานคือมุมมองความเข้าใจที่บุคคลมีอันสอดคล้องกับความเปลี่ยนแปลงไม่แน่นอนของปัญหาและทุกสิ่ง จึงสอดคล้องกับมรรคและการปฏิบัติให้มรรคนั้นเพิ่มพูนขึ้น (ภาวนา)

4) การรับรู้ว่าได้จัดการความทุกข์แล้ว หรือ การรับรู้ว่าได้ก้าวผ่านปัญหาความทุกข์ทั้งจากบริบทต่าง ๆ และจากการพิจารณาผ่านความรู้สึกที่ปลอดภัยที่ปลอดภัยขึ้น โดยผู้ให้ข้อมูลรายงานถึงการรับรู้ได้ถึงใจที่เบาสบายจากความทุกข์ และรายงานถึงการสังเกตการเปลี่ยนแปลงจากบริบทต่าง ๆ เช่น สถานการณ์การที่ดีขึ้น ข้อมูลย้อนกลับจากบุคคลที่เกี่ยวข้อง และรวมถึงการสังเกตความคิดความปรารถนาในใจของตนที่เปลี่ยนแปลงไปความปรารถนาอันเป็นทุกข์ลดลง ดังที่นิดา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 กล่าวว่า “ตอนนี้ ตอนนี้ใจมันรู้สึกว่ามันโล่ง มันโอเคทุกอย่าง เวลาที่จะพูดกับยาย กับพี่ หรือแม้กระทั่งกับคนในครอบครัวเงี้ย ค่ะ รู้สึกว่า ใจเราให้ไปเต็มร้อยเลยพี่ ไม่ว่าจะพูดกับใครนะคะ...มีคนพูดเสมอว่า สิ่งที่ทำยากที่สุดคือการชนะใจตัวเอง แต่ว่ามันก็มีบางครั้งที่เราทำได้ อะไรเงี้ยค่ะ มันก็เป็นกำลังใจให้เรา” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3: 25,80) การรับรู้ถึงความทุกข์ได้ดับลงนี้ สอดคล้องกับ การประจักษ์กับภาวะนิโรธผ่านประสบการณ์ของตนเอง โดยหลักพุทธธรรมอธิบายภาวะนิโรธคือภาวะที่ความทุกข์ดับลงไป เป็นอิสระ เบาสบาย เนื่องจากการถูกละดับลงของตัณหาและปัจจัยที่นำมาสู่ตัณหา (ที.ม.10/340-350/294-299; อง.ติก.20/227-228/501, อ้างถึงใน กองตำรา คณะธรรมทาน, 2557ก, น. 132; 139) โดยการประจักษ์กับภาวะนิโรธผ่านประสบการณ์ของตนเองเรียกว่า สัจฉิกิริยา

## 1.2) ความเหมือนและความแตกต่างระหว่างการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมกับ การคิดแก้ปัญหาในบริบทจิตวิทยาตะวันตก

### 1.2.1) ความเหมือน

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่าการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมนำมาสู่ใจที่เป็น  
ทุกข์น้อยลง ซึ่งเป็นความสัมพันธ์ในลักษณะเดียวกับการคิดแก้ปัญหาในบริบทจิตวิทยา  
ตะวันตกที่พบว่าบุคคลมีแนวโน้มมีความวิตกกังวลและซึมเศร้าลดลง (Bond et al., 2002;  
Carscaddon et al., 1988; Davey et al., 1992; Haaga et al., 1995; Heppner et al.,  
2004) ซึ่งสอดคล้องกับที่ผู้ให้ข้อมูลรายงานไว้ในประเด็นย่อยที่ (4.2) การรับรู้ความรู้สึก  
ทุกข์คล้าย ดังที่เกมผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9 รายงานความรู้สึกที่ได้หลุดจากบ่วงปัญหาทั้งหมดว่า  
“ใช่ ทุกอย่าง พอมันตัดได้ ปัญหาที่ผ่านมามันหมดอะ มันลบไปหมดเลยพี่ คือ มันลบล้างหมด  
เลยอะ มันรู้สึกเหมือนมีชีวิตใหม่ ไร้หลุดจากคนเนี่ย คือมีชีวิตใหม่จริง ๆ ” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9:  
52) หรือนำผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 ที่รายงานความรู้สึกภาคภูมิใจที่ได้ก้าวผ่านปัญหาออกมาด้วย  
ตัวเอง “...มันทำให้เราว่า เราภูมิใจอะ มันเปลี่ยนคำถามที่ว่า ไม่ต้องไปโทษใครหรอก แต่  
เหตุการณ์ที่เราทำไปเนี่ย เราทำเพราะว่ามันเกิดเหตุจากเค้ามันแหละ ที่เค้าไม่มีให้เรา แต่มัน  
ส่งผลให้เราว่า ที่เราได้ทำจากตรงที่มันเกิดขึ้นนั้นนะ ทำไปจนเรื่อย ๆ อะ แล้วมันเหมือนว่า  
คำว่าทำไม จากที่ว่าเราโทษคนอื่น มันเปลี่ยนเป็นความภูมิใจที่เรายืนอยู่ของเราตรงนี้ได้...มัน  
เลยทำให้น้ำรู้สึกกว่า น้ำภูมิใจตัวเองมากขึ้น ไมโทษใคร” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4: 50,54)

บุคคลใช้กระบวนการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมจะสามารถที่จะคลี่คลาย  
สถานการณ์ที่เป็นปัญหาได้เนื่องจากการคิดพิจารณาเพื่อการจัดการสถานการณ์ที่เป็น  
ปัญหาที่สอดคล้องกับกระบวนการวางแผนแก้ปัญหา (rational / planful problem  
solving) (Nezu et al., 2013) จากประเด็นย่อย (3.3.1) การวางเป้าหมายและแนวทางการ  
จัดการปัญหา ซึ่งเป็นประเด็นที่มีความคล้ายคลึงกับการกำหนดปัญหา (problem  
definition) การสร้างทางเลือก (generation of alternatives) และการตัดสินใจ (decision  
making) ของการวางแผนแก้ปัญหา โดยมีกระบวนการคิดที่ร่วมกัน คือ มีการกำหนด  
เป้าหมายของการแก้ปัญหา มีการกำหนดเป้าหมายและวางแผนสำหรับการจัดการปัญหา

ดังที่นิดาผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 รายงานถึงการสร้างทางเลือกใหม่สำหรับการจัดการปัญหา เพื่อตอบสนองเป้าหมายของการจัดการความทุกข์ทั้งตนเองและผู้อื่น และข้อสรุปของการตัดสินใจว่า “สิ่งที่คิดแวบแรกเลยก็คือ อยากรู้แบบว่า อยากรอง อยากรองทำดู อยากรอง เปลี่ยนตัวเองค่ะว่า เราลองเปลี่ยนตัวเองดูนะ ว่า ถ้าใจเราคิดแบบนี้ แล้วเราเป็นทุกข์มั๊ย แล้วเราอะ ทำให้คนอื่นเป็นทุกข์ด้วยรีเปลา เจ๊อะ มันก็เลย เหมือน ฉุกคิดขึ้นมาว่า เออ นะ ก่อนอื่นถ้าเราจะไปจัดการกับคนอื่นเราต้องจัดการกับตัวเราเองก่อน อยากรองจัดการกับใจที่ มันคิดอยู่ตลอดเวลาว่า น้อยใจ น้อยใจ ขึ้นจะต้องค่อย ๆ ลดตัวเองลง แล้วก็ใจเย็น ฟังเหตุผล คนอื่นให้มากขึ้น” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3: 28) หรือมีนาผู้ให้ข้อมูลรายที่ 12 รายงานถึงการสร้างทางเลือกในการตัดสินใจของตนเพื่อจัดการกับปัญหาความขัดแย้งของคนในครอบครัวว่า “แต่หนูมีความคิดนะคะว่า กลับไปรอบนี้ จะคุยกับพ่อซักครั้งนึง เพราะว่าไม่มีใครกล้าคุยกับ พ่อแล้ว นอกจากว่าหนู จะต้องทำซักครั้งนึงอะ ให้ ๆ ๆ จะต้องทำให้ได้ ต้องเปิดใจคุย” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 12: 7)

การลงมือจัดการความทุกข์และการรับรู้ว่าได้จัดการความทุกข์แล้วของการคิด แก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมยังสอดคล้องกับดำเนินการแก้ปัญหาและตรวจสอบผล (solution implement and verification) ของการวางแผนแก้ปัญหา โดยผู้ให้ข้อมูล รายงานถึงการลงมือจัดการความทุกข์ด้วยวิธีการทั้งทางพฤติกรรมและจิตใจต่าง ๆ พร้อมกับ ตรวจสอบผลการจัดการปัญหาความทุกข์จากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ รวมถึงความรู้สึกของตนว่า โลงจากความทุกข์ขึ้นหรือไม่ ในประเด็นหลักที่ (3) การลงมือจัดการความทุกข์ และ (4) การรับรู้ว่าได้จัดการความทุกข์แล้ว

ทั้งนี้ความสำเร็จในการแก้ปัญหาและแนวโน้มสุขภาพจิตที่ดีของผู้ที่มีการคิด แก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมยังสอดคล้องกับการประเมินการแก้ปัญหา (problem-solving Appraisal) (Heppner et al., 2004) โดยผู้ให้ข้อมูลรายงานถึงประเด็นย่อย (3.1.1) มุมมอง ที่มีต่อการแก้ปัญหา ซึ่งเป็นมุมมองที่มีต่อปัญหาอย่างเข้าใจถึงธรรมชาติของความไม่แน่นอน ของปัญหา และมองว่าปัญหาสามารถถูกจัดการให้เปลี่ยนไปได้หากได้รับการจัดการกระทำอย่าง เหมาะสมกับสาเหตุและปัจจัยที่ทำให้ปัญหานั้นยังคงอยู่ ดังที่สิ่งผู้ให้ข้อมูลรายที่ 15 ที่ รายงานในทำนองเดียวกันว่า “เออ แท้จริงแล้วว่่า ปัญหามันแก้ได้ เพียงแค่เรากล้าที่จะเข้า



กล้าที่จะเข้าเผชิญกับปัญหา” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 15: 51) มุมมองดังกล่าวสอดคล้องกับการประเมินการแก้ปัญหาที่ระบุว่ายิ่งบุคคลรับรู้ว่ามีความสามารถในการจัดการปัญหามากขึ้นเท่าไรยิ่งมีความสัมพันธ์กับการมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้นเท่านั้น

จากความสอดคล้องที่การคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมมีต่อทั้งหลักพุทธธรรมและการคิดแก้ปัญหาในบริบทจิตวิทยาตะวันตกทำให้เห็นว่าการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมเป็นการคิดแก้ปัญหาที่จัดการปัญหาอย่างครอบคลุมทั้งสถานการณ์ที่เป็นปัญหาและความทุกข์ที่เกิดขึ้น จึงนำมาสู่ผลคือการดับลงของปัญหาและความทุกข์อย่างสอดคล้องกับทั้งแนวคิดทางจิตวิทยาตะวันตกและหลักพุทธธรรม

### 1.2.2) ความต่าง

จุดที่แตกต่างระหว่างการคิดแก้ปัญหากับการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรม คือ การคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมนั้นมีวัตถุประสงค์หลักคือการจัดการกับความทุกข์ที่จิตใจ แต่การคิดแก้ปัญหามีวัตถุประสงค์เพื่อจัดการกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหา (Heppner et al., 2004; Nezu et al., 2013) จึงส่งผลให้มีทิศทางการทำงานที่แตกต่างกัน โดยการจัดการกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหานั้นความสำคัญอยู่ที่การสร้างสถานการณ์ใหม่ ๆ ที่ต้องการขึ้นมาแทนที่สถานการณ์ไม่พึงประสงค์ที่เกิดขึ้น ทำให้การคิดแก้ปัญหามองการจัดการปัญหาในมุมที่ให้ความสำคัญกับสาเหตุของปัญหาน้อยกว่า การคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมที่มองว่าการจะจัดการความรู้สึกเป็นทุกข์ที่เกิดขึ้นได้บุคคลพึงรู้ก่อนว่ามีปัจจัยใดบ้างจากจิตใจที่กำลังทำให้เกิดความรู้สึกเป็นทุกข์ ณ ขณะนี้ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2552) จึงนำไปสู่ผลลัพธ์ที่แตกต่างคือการคิดแก้ปัญหาจะทำให้ผู้ที่ปฏิบัติมีความเชี่ยวชาญในการจัดการสถานการณ์ที่เป็นปัญหา พร้อมทั้งเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ด้วยความรู้สึกสงบใจที่ลดลง และผู้ที่ปฏิบัติการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมจะนำไปสู่ความเชี่ยวชาญในการจัดการความทุกข์ใจ พร้อมกับการตระหนักและจัดการกับปัจจัยต่าง ๆ ที่จะนำบุคคลไปสู่ความทุกข์ใจอย่างเชี่ยวชาญขึ้น จนลดแนวโน้มที่จะเกิดความทุกข์ใจไม่ว่าจะเผชิญกับสถานการณ์ในรูปแบบใดก็ตามในที่สุด ดังที่เรียว ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7 บรรยายถึงมุมมองการจัดการปัญหาที่ใจของตนและความพยายามที่จะจัดการกับความทุกข์ที่ใจของตนว่า “คือเรา

เรียนจิตวิทยาใช้มัยที่ ผมผม ก่อนที่ผมจะเป็นประมาธเนี้ย ผมอินมากเลยกับเรื่องการแบบ เออ ปล่อยวางตัวเอง กับเรื่องของการแบบ การ โลกมันเป็นอย่างงั้นมันอยู่ที่มีมุมมองเป็นสิ่งสำคัญ อะไรเงี้ย แล้วผมก็พยายามจะ จะปรับตรงเนี้ยะ คือผมมองว่าแบบ เฮ้ย ไปปรับรอบตัวอะ มันไม่จำเป็น คือใจ ถ้าใจมันได้มันก็ไปเอง ไรเงี้ย” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7: 24) และ สา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8 ที่รายงานถึงการจัดการใจด้วยการตั้งใจทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ให้กับชีวิตตัวเองและไม่เก็บเอาความคิดต่าง ๆ มาบั่นทอนตัวเอง “เราก็ วางคะ ปล่อยวาง มองให้เป็นเรื่องธรรมดา แล้วเราก็เอาเวลาไปทำอย่างอื่นที่มันมีประโยชน์ต่อเรามากกว่า...ใช่ ๆ คะ เอาเป็นความ สบายใจ ความดี การทำอะไรแล้วไม่ให้อื่นเดือดร้อน แล้วก็ประโยชน์กับเพื่อนมนุษย์คะ...ไม่เก็บมาคิดคือไม่เก็บมาบั่นทอนตัวเอง ไม่ใช่เราปล่อยปละละเลยที่จะแบบ ไม่เอาอะไรเลย ไม่ ไม่ยุ่ง ไม่อะไร ไม่รู้สึก อย่างเงี้ย คือ ไม่เก็บมาคิดมันไม่ได้หมายความว่าเราไม่รู้สึก แต่ว่าเราไม่เลือกที่จะเก็บมาโกรธตัวเอง กัดค้นตัวเองอะคะ ให้เกิดการบั่นทอนจิตใจแล้วเราทำอะไรไม่ได้เลย” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8: 30,31,61)

การคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมยังมาจากการทำงานร่วมกันของวิธีการคิดและพฤติกรรมในรูปแบบที่หลากหลาย ซึ่งสอดคล้องกับที่ Zelazo และคณะ (1997) กล่าวว่า กระบวนการแก้ปัญหาในบริบทจิตวิทยาตะวันตกเป็นกระบวนการที่มีความเกี่ยวข้องกับการคิดเชิงบริหาร (executive function) ในระดับใหญ่ (macroconstruct) และยังเกี่ยวข้องกับระบบการประมวลข้อมูลตั้งแต่รับรู้ข้อมูลจนกระทั่งแสดงออกทางพฤติกรรม (Heppner & Krauskopf, 1987) ดังที่ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6 รายงานถึงวิธีการทำความเข้าใจอาการหายใจไม่ออกของตัวเองว่า “หลังจากที่ผมนอนหายใจไม่ออก ผมก็นั่งคิดอยู่เลยว่า ตอนนั้นเราเป็นอะไร เออ แล้วก็คิดว่า สาเหตุที่เราเป็นอย่างเงี้ย เพราะว่าเราเครียดรีเปลา ตอนนั้นคือผมไม่ได้เสิร์ชกูเกิ้ลดูอะ มันเป็นอาการเพราะอะไร ผมก็รู้สึกว่าจะอย่างเดี๋ยวก็คือ มันน่าจะเป็นเพราะเราเครียดมากเกินไป อะไรเงี้ย ผมก็เลยต้องมานั่ง มานั่งสำรวจตัวเองดูว่าแบบ เรามีเรื่องอะไรที่เครียดวะช่วงเนี้ย ก็มีอยู่เรื่องเดียว ก็คือเรื่องหาที่เรียนไม่ได้ อะไรอย่างเงี้ย” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6: 19) วิธีการที่ไม่ใช่แสดงให้เห็นถึงการใช้กระบวนการทั้งทางปัญญาและพฤติกรรมสำหรับการประมวลว่าอาการทางร่างกายที่ตนประสบเพื่อการจัดการปัญหา

หากแต่ว่าการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมนั้นไม่ได้ใช้ความสามารถทางการคิด (cognition) เพียงอย่างเดียว แต่ว่ายักรวมถึงการสังเกตหรือการใช้สติการตระหนักรู้ (พระเทพเวที (ประยูร ปยุตโต), 2531; พุทธทาสภิกขุ, 2549) เพื่อนำไปสู่ญาณคือการรู้ (พระครูธรรมธรครรชิต คุณวโร, การสื่อสารส่วนบุคคล, 21 เมษายน 2559) สำหรับการสำรวจ ให้รู้ถึงปัญหาและจัดการปัญหาอย่างเป็นองค์รวมทั้งทางกาย ทางใจ และสังคม ดังที่ไม้อายงาน ว่าเมื่อพบว่าไม่ใช่ปัญหาทางร่างกาย ตนจึงสำรวจที่จิตใจตนเองต่อเพื่อเข้าใจปัญหาและสาเหตุ ว่าที่แท้จริงอยู่ที่ความเครียดใดกันแน่ จนพบในที่สุดว่าความเครียดของตนเกี่ยวข้องกับเรื่อง การเข้าเรียนต่อมหาวิทยาลัยและความอิจฉาที่เพื่อนได้ที่เรียนกันก่อนได้สบายกันก่อน

นอกจากนี้ผู้ให้ข้อมูลยังรายงานถึงกระบวนการอีกรูปแบบที่ใช้จัดการทำกับใจของตน ดังที่ผู้ให้ข้อมูลรายงานในประเด็นย่อย (3.2) การเตรียมใจให้พร้อมต่อการจัดการปัญหา เพื่อให้ใจกลับมามีคุณภาพเป็นสมาธิเพียงพอกับการจัดการปัญหา ซึ่งเป็นการจัดการเพื่อรับมือกับปัญหาที่จิตใจโดยตรงโดยไม่อาจสรุปได้ว่าเป็นกระบวนการคิด (cognition) เพียงอย่างเดียว ซึ่งแตกต่างจากแก้คิดปัญหาในบริบทจิตวิทยาตะวันตก

### 1.3) การคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมเป็นการแก้ปัญหาโดยมีสัมมาทิฐิเป็นพื้นฐาน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพเรื่องการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา พบว่าการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรม หรือกระบวนการที่นิสิตนักศึกษาใช้ก้าวผ่านปัญหาความทุกข์ที่ประสบในชีวิต ประกอบด้วยประเด็นหลัก 4 ประเด็น คือ (1) การรับรู้ความทุกข์ (2) การใคร่ครวญเห็นสาเหตุของความทุกข์ (3) ลงมือจัดการความทุกข์ และ (4) การรับรู้ว่าได้จัดการความทุกข์แล้ว ข้อค้นพบดังกล่าวสอดคล้องกับที่ สุรพล ไกรสรารุณี (2555) ได้ระบุถึงแนวทางโดยทั่วไปซึ่งอ้างอิงจากหลักอริยสัจ 4 ในฐานะหลักและกระบวนการกลาง ๆ ที่ไม่ว่าใครก็สามารถใช้เพื่อจัดการปัญหาความทุกข์ได้ ผ่านการพิจารณาไปตามลำดับว่า “ปัญหาหรือความทุกข์ที่ประสบอยู่คืออะไร? (ทุกข์) มีสาเหตุมาจากอะไร? (สมุทัย) จะสามารถแก้ไขให้ลุล่วงได้อย่างไร? (มรรค) จะนำไปสู่จุดหมายที่มุ่งหวังหรืออุดมคติคืออะไร? (นิโรธ)” (สุรพล ไกรสรารุณี, 2555, น. 2)

อย่างไรก็ตามการจัดการปัญหาจะไม่ใช่การจัดการความทุกข์ใจโดยตรง หากบุคคลขาดความเข้าใจอันเป็นพื้นฐานว่าความทุกข์มีสาเหตุที่สามารถจัดการได้ที่จิตใจ ด้วยความรู้ความเข้าใจใน

อริยสัจ 4 หรือความรู้ความเข้าใจว่ามีสาเหตุของความทุกข์ใจอยู่ที่ลักษณะอาการบางอย่างของจิตใจ และมีสาเหตุที่ใจที่จะนำไปสู่การดับลงของความรู้สึกลงเป็นทุกข์ได้เช่นกัน โดยความรู้ความเข้าใจในอริยสัจ 4 นี้จัดเป็นสัมมาทิฐิ (โสริช โปธิแก้ว, 2553; ที.ม. 10/299/348; ม.ม. 12/149/123, อ้างถึงใน กองตำราคณะธรรมทาน, 2557ก; พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2552)

สัมมาทิฐิ คือ ปัจจัยสำคัญที่จะเปลี่ยนกระแสของจิตใจจากความทุกข์สู่การดับทุกข์ ซึ่งสอดคล้องกับการรายงานประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลหลักในประเด็นย่อย (3.1.3) มุมมองการจัดการปัญหาตนเอง ที่สะท้อนความเข้าใจของผู้ให้ข้อมูลที่เห็นว่ามีสาเหตุและการจัดการปัญหาความทุกข์ที่สามารถจัดการได้ที่จิตใจหรือพฤติกรรมของตนเอง ซึ่งเป็นปัจจัย ที่นำมาสู่การคิดแก้ปัญหาที่ตระหนักถึงความสำคัญของการสังเกตและจัดการความทุกข์ของจิตใจ หรือการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมในที่สุด ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่าผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพสอดคล้องกับหลักพุทธธรรมว่าสัมมาทิฐิเป็นปัจจัยจึงชักนำบุคคลเข้าสู่การคิดแก้ปัญหาและจัดการความทุกข์ใจตามรูปแบบการจัดการความทุกข์ของพุทธธรรม

นอกจากนี้ผู้ให้ข้อมูลหลักยังรายงานถึง (3.1.1) มุมมองที่มีต่อการแก้ปัญหา (3.1.2) มุมมองที่มีต่อการดำเนินชีวิต ซึ่งสะท้อนถึงมุมมองที่เป็นสัมมาทิฐิในการเปลี่ยนแปลง ที่จะนำมาสู่มุมมองที่ทำให้ผู้ให้ข้อมูลมีความยืดหยุ่นที่จะเผชิญกับปัญหาและความทุกข์ และสัมมาทิฐิที่เป็นความเชื่อมั่นในคุณงามความดีของการดำเนินชีวิต ดังเช่นการรายงานประสบการณ์ของนิตาและมินาผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 และ 12 ว่า “(ปัญหา)มันมีผลกระทบกับเราแค่ช่วงเวลาแค่นั้น ๆ มันไม่ได้มีผลกระทบจนทำให้เราแบบว่า ล้มนะ เซนะ ไซ้ เซ ไซ้ได้ แต่เราก็ต้องมีหลักของเราเอง ค่ะ ก็เหมือนไม่เผลอค่ะ มันก็จะลุ่มถึงมันจะเอนบ้าง แต่สักวันมันก็กลับมาตรงเหมือนเดิมได้ เจี้ยค่ะ...ก็เหมือนอยู่กับตัวเองไปสักพัก ก็บอก เอ้อ เรื่องแค่นี้ คนอื่นเค้าก็สามารถเป็นได้เหมือนกันนะ อะไรเจี้ยค่ะ มันก็ เหมือนมองในภาพกว้าง ๆ ไม่ใช่มีแค่ตัวเราแค่นั้นเดียว ค่ะ ก็พยายาม อยู่กับมัน” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3: 34,43) ซึ่งสะท้อนให้เห็นสัมมาทิฐิในความเปลี่ยนแปลงของผู้ให้ข้อมูลที่เข้าใจว่าแม้แต่ปัญหาที่เป็นภาวะที่มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นแล้วก็ต้องเปลี่ยนไปจึงเป็นสิ่งที่สามารถแก้ไขได้และไม่ได้เกิดขึ้นกับตนเพียงผู้เดียว หรือ “ส่วนใหญ่(แม่)เค้าจะเล่าเรื่องนบี อะไรเจี้ย นบีกี้ เรื่องนั้นแหละ เรื่องที่นบีไปมัสยิด และก๊โดนคนแก่คนเฒ่าทำร้ายทุกอย่าง ทำร้าย อะไรอะ ปาก้อนหิน ทำร้าย ทุกอย่าง แต่นบีกี้ยังเดินไปมัสยิดตลอด อะไรจี้ แต่พอวันนึ่ง ผู้ชายคนนั้นนะ เค้าแก่ เค้าป่วย อะไรจี้ แต่นบีกี้ไปหาเค้า อะไรจี้ ก็ได้คิดว่า

เออ นปี้อะ เค้าอดทนมากเลยนะที่แบบ เข้าใจเรื่องราวอะไรที่มันเยอะกว่าเราอีก ของเราแค่เสี้ยวหนึ่ง ของเค้าเอง ทำไมเราอยู่ไม่ได้ อะไรประมาณนี้ ไซ้ ไซ้ เค้าใจดี” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 12: 39) ดังที่ผู้ให้ ข้อมูลรายงานถึงการดำเนินชีวิตที่ยึดมั่นในความดีงาม มุมมองที่ผู้ให้ข้อมูลมีต่อทั้งความเปลี่ยนแปลง ไม่แน่นอนและความดีงามในการดำเนินชีวิตจะนำไปสู่การตัดสินใจในการทำพฤติกรรมในรูปแบบต่าง ๆ ในการแก้ปัญหาของผู้ให้ข้อมูลดังที่ผู้ให้ข้อมูลรายในประเด็นย่อย (3.4) การลงมือทำเพื่อจัดการปัญหา ซึ่งสอดคล้องกับหลักพุทธธรรมที่ระบุว่าสัมมาทิฐิคือปัจจัยที่จะน้อมนำชีวิตเข้าสู่การคิด การพูด และการกระทำ ด้วยใจที่คลายจากความทุกข์ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2552)

จากข้อค้นพบที่สอดคล้องกันระหว่างข้อมูลเชิงประจักษ์และหลักพุทธธรรมทำให้เห็นว่า “สัมมาทิฐิ” คือปัจจัยที่เป็นพื้นฐานของการเปลี่ยนกระแสนการดำเนินชีวิตคนเข้าสู่การจัดการความ ทุกข์ของการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรม โดยความเข้าใจและมุมมองพื้นฐานเหล่านี้จะนำบุคคล ไปสู่กระบวนการทางปัญญา เกิดการสังเกต ไคร่ครวญ พิจารณา ที่จะทำให้สัมมาทิฐิของบุคคลนั้น เกิดการทำงานเป็นปัญญาขึ้นเพื่อจัดการกับความทุกข์ ซึ่งสอดคล้องกับประเด็นหลักทั้ง 4 ประเด็น ของการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรม การคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมจึงเป็นการ โยนิโสมนสิการที่เริ่มต้นด้วยการมีสัมมาทิฐิ นำมาสู่การปฏิบัติให้เกิดปัญญา ดังที่หลักพุทธธรรมระบุ ว่าการโยนิโสมนสิการเป็นปัจจัยให้เกิดปัญญา (เพชรพรรณ แดนศิลป์, 2550; โสริช โปธิแก้ว, 2553; พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2552)

#### 1.4) การคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมมีสติเป็นหลักในการดำเนินงาน

จากองค์ประกอบกรอบโมโนทัศน์การคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมที่ประกอบด้วย (1) การ รับรู้ความทุกข์ (2) การไคร่ครวญเห็นสาเหตุของความทุกข์ (3) ลงมือจัดการความทุกข์ และ (4) การ รับรู้ว่าได้จัดการความทุกข์แล้ว ข้อค้นพบพบว่าการจัดการปัญหาความทุกข์ด้วยการคิดแก้ปัญหา ดังกล่าวอาศัยกิริยาของจิตใจคือ “สติ” หรือ การตระหนักรู้สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น โดยเฉพาะสิ่งที่ เกิดขึ้น ณ จิตใจของตน

กล่าวได้ว่าการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมจนจบกระบวนการจากมีปัญหาคความทุกข์ไปจนถึง สามารถจัดการความทุกข์ได้นั้นอาศัยการทำงานของสติอยู่ทุก ๆ ขั้นตอน ตั้งแต่ใช้สติเพื่อตระหนัก รับรู้ปัญหาคความทุกข์ว่า ณ ขณะนี้ปัญหาหรือความทุกข์ที่ฉันกำลังประสบอยู่คือสิ่งใดกันแน่ ใช้สติ

พิจารณาว่าสิ่งใดคือสาเหตุของความทุกข์ ใช้สติกับการจัดการความทุกข์ว่าสิ่งที่กำลังทำอยู่เป็นไป เพื่อการจัดการความทุกข์ตั้งที่ต้องการหรือไม่ และใช้สติในขั้นตอนสุดท้ายเพื่อตระหนักได้ว่า ณ ปัจจุบันใจของตนเป็นอย่างไร สงบหรือเป็นทุกข์ ตลอดจนการใช้สติในการดำเนินชีวิตอย่างไม่ประมาท เพื่อจะไม่กลับไปดำเนินชีวิตในทางที่จะทำให้เกิดความทุกข์ในรูปแบบนั้น ๆ หรือรูปแบบใดก็ตามที่สติ จะตระหนักได้ได้อีก

นอกจากนี้การใช้สติในการคิดแก้ปัญหาอย่างสอดคล้องกับสติปัญญาหรือการฝึกสติให้แหลมคม ขึ้นในการดับทุกข์ผ่านการมีสติในที่ตั้งทั้ง 4 คือ กาย (กายานุปัสสนา) ความรู้สึก (เวทนานุปัสสนา) ลักษณะอาการของใจ (จิตตานุปัสสนา) หลักธรรมความเป็นจริงของชีวิต (ธัมมานุปัสสนา) (พระเทพเวที (ประยูร ปยุตโต), 2531) หรือที่เรียกกันโดยทั่วไปว่า กาย-เวทนา-จิต-ธรรม จากการรายงาน ประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลในประเด็นย่อยต่าง ๆ ของการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรม พบว่า สามารถแจกแจงได้ในที่ตั้งทั้ง 4 ของสติปัญญา ดังตารางที่ 44

ตารางที่ 44

แจกแจงการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับสติปัญญา

สติปัญญา/การคิด แก้ปัญหาในบริบท พุทธธรรม	การรับรู้ ความทุกข์	การใคร่ครวญ เห็นสาเหตุของ ความทุกข์	ลงมือจัดการ ความทุกข์	การรับรู้ว่าได้จัดการ ความทุกข์แล้ว
กายานุปัสสนา	(1.2.2) อาการทาง ร่างกาย	-	-	(4.2) การรับรู้ว่า ความรู้สึกทุกข์คลาย
เวทนานุปัสสนา	(1.2.1) ความรู้สึก นึกคิด	-	(3.2) การเตรียม ใจให้พร้อมต่อการ จัดการปัญหา	(4.2) การรับรู้ว่า ความรู้สึกทุกข์คลาย
จิตตานุปัสสนา	(1.2.1) ความรู้สึก นึกคิด	(2.2) สาเหตุของ ความทุกข์ใจ (2.3) โทษของ สาเหตุความทุกข์	(3.2) การเตรียม ใจให้พร้อมต่อการ จัดการปัญหา	(4.1) การสังเกตการ เปลี่ยนแปลงต่าง ๆ

สติปัญญา/การคิด แก้ปัญหาในบริบท พุทธธรรม	การรับรู้ ความทุกข์	การใคร่ครวญ เห็นสาเหตุของ ความทุกข์	ลงมือจัดการ ความทุกข์	การรับรู้ว่าได้จัดการ ความทุกข์แล้ว
			(3.3) การจัดการ ความคิดเพื่อ จัดการความทุกข์	
ธัมมานุปัสสนา	-	-	(3.1) ความเข้าใจ อันเป็นพื้นฐาน ของการจัดการ ความทุกข์	-

เนื่องจากสติปัญญาเป็นการวิปัสสนาหรือกระบวนการพัฒนาปัญญาสู่การดับทุกข์ ดังนั้นการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมจึงเป็นการประยุกต์ใช้สติปัญญาหรือการวิปัสสนาเข้าสู่การจัดการความทุกข์ในชีวิตประจำวัน ที่มีประโยชน์ทั้งเพื่อการจัดการปัญหาความทุกข์และเป็นการวิปัสสนาเพื่อพัฒนาปัญญาเข้าสู่ภาวะใจที่โปร่งโล่งจากความทุกข์ขึ้นไป

หากแต่ว่า พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต) (2531) ระบุว่าผู้ที่ฝึกสติปัญญาจนถึงที่สุดได้พึงมีการฝึกสมาธิมาก่อน สอดคล้องกันกับที่ พุทธทาสภิกขุ (2549) ได้เสนอถึงการทำงานร่วมกันของสติและสมาธิ ดังนั้นสติในการคิดแก้ปัญหาก็ไม่สามารถทำงานอย่างชัดเจนได้ถ้าใจของบุคคลไม่เป็นสมาธิ ซึ่งสอดคล้องกับที่ผู้ให้ข้อมูลได้รายงานประสบการณ์ของการ (3.2) การเตรียมใจให้พร้อมต่อการจัดการปัญหา ซึ่งเป็นการเตรียมใจให้ปลอดโปร่งมีสมรรถนะพร้อมสำหรับการใช้งานหรือเรียกว่าเป็นสมาธินั่นเอง

นอกจากนี้สติจะไม่สามารถนำมาใช้ประโยชน์ในการจัดการความทุกข์ได้ถ้าไม่อยู่ภายใต้การชักจูงของสัมมาทิฐิจนกลายเป็น “สัมมาสติ” (พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต), 2531; พุทธทาสภิกขุ, 2549) เช่นเดียวกับการคิดแก้ปัญหาก็จะไม่ใช่การกระทำของจิตใจที่มีวัตถุประสงค์โดยตรงสำหรับการจัดการความทุกข์ใจถ้าไม่อยู่ภายใต้การกำกับของสัมมาทิฐิ ดังนั้นจึงสรุปได้ว่าการคิดแก้ปัญหในบริบทพุทธธรรมนั้นเป็นการกระทำของใจที่อาศัยสติในทุกขั้นตอน ภายใต้อิทธิพลของสัมมาทิฐิ โดย

มีสมาธิเป็นปัจจัยที่ช่วยให้การจัดการปัญหาสำเร็จลุล่วง และการฝึกปฏิบัติการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมจึงเป็นการฝึกสติผ่านการจัดการปัญหาความทุกข์ที่พบในชีวิตประจำวัน

## ประเด็นที่ 2 การอภิปรายผลการศึกษาวิจัยเชิงปริมาณเพื่อพัฒนามาตรวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา

### 2.1) คุณลักษณะทางจิตมิติที่พึงประสงค์ของมาตรวัดด้านความเที่ยง

ผลการตรวจสอบคุณภาพของมาตรวัดในด้านความเที่ยงพบว่า มาตรวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา (ฉบับ 42 ข้อ) มีค่าความเที่ยงทั้งฉบับเท่ากับ .963 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์สูง ผู้วิจัยจึงอภิปรายตามองค์ประกอบที่มีผลต่อระดับความเที่ยง (ชุมพร ยงกิตติกุล, 2547) คือ ความยาวของแบบวัด พิสัยของความแตกต่างระหว่างบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง และ ระดับความยากของแบบวัด ดังนี้

มาตรวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษาเป็นมาตรที่ยาว จึงมีแนวโน้มที่จะมีค่าความเที่ยงเพิ่มขึ้น เพราะว่าจำนวนข้อกระทงในการวัดทั้ง 4 องค์ประกอบที่รวมกันเป็นการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมนั้นรวมทั้งสิ้น 42 ข้อ และข้อกระทงในแต่ละองค์ประกอบมีจำนวนตั้งแต่ 8 - 12 ข้อ เมื่อมีข้อกระทงที่วัดองค์ประกอบด้านต่าง ๆ จำนวนข้อเยอะ ก็จะลดผลของการคาดเดา ทำให้มีค่าความเที่ยงเพิ่มขึ้น

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค่าความเที่ยงมาจากกลุ่มนักศึกษาที่มีความหลากหลาย ทั่วประเทศ ทำให้มีพิสัยของความแตกต่างระหว่างบุคคลของกลุ่มตัวอย่างที่เยอะขึ้น นำมาสู่ความผันแปรของคะแนนที่เยอะขึ้นและนำมาสู่การมีค่าความเที่ยงที่สูงขึ้น

มาตรวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษามีระดับความยากของแบบทดสอบ ที่ไม่ยากเกินไปและไม่น้อยจนเกินไป รวมถึงเป็นมาตรวัดทางจิตวิทยาที่ไม่มีการประเมินถูกผิด ผู้ตอบต้องใช้ความตั้งใจในการอ่านเพื่อทบทวนถึงภาวะของตนเองในการตอบ นำมาสู่ความหลากหลายของคะแนน คะแนนจึงมีค่าความผันแปรสูง นำไปสู่ค่าความเที่ยงที่มาก



## 2.2) คุณลักษณะทางจิตมิติที่พึงประสงค์ของมาตรวัดด้านความตรง

ผลการตรวจสอบคุณลักษณะทางจิตมิติด้านความตรงและการอธิบายผลทั้ง 3 รูปแบบของมาตรวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา คือ ความตรงตามเนื้อหา ความตรงตามเกณฑ์สัมพัทธ์ และความตรงตามภาวะสันนิษฐาน โดยการตรวจสอบ 4 วิธีคือ 1) วิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับเนื้อหาและวัตถุประสงค์ (Item Objective Congruence: IOC) เพื่อวิเคราะห์ความตรงตามเนื้อหา 2) ตรวจสอบความตรงตามสภาพร่วมกับแบบวัดปัญหามาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม มาตรวัดสุขภาวะทางจิตแบบสั้นด้านความสามารถในการจัดการสิ่งแวดลอม แบบวัดภาวะซึมเศร้า (CESD-R-10) แบบวัดความวิตกกังวล (STAI Form Y) แบบวัดการหมกมุ่นครุ่นคิด 3) ตรวจสอบความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานด้วยเทคนิคกลุ่มรู้จัก (know group technique) และ 4) การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis: CFA)

มาตรวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษาผ่านการตรวจสอบความตรงจากผู้ทรงคุณวุฒิซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญทั้งด้านพุทธธรรม จิตวิทยาการศึกษา การวัดและประเมินผล และการใช้ภาษาไทยว่ามาตรวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมมีความตรงของเนื้อหา รายข้อ โดยมีความตรง (IOC) อยู่ระหว่าง .80 – 1.00

พบความตรงตามภาวะสันนิษฐานของมาตรวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษาจากการตรวจสอบความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานด้วยเทคนิคกลุ่มรู้จักโดยมาตรวัดการคิดแก้ปัญหาสามารถจำแนกที่มีการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมสูงและต่ำได้ ( $t = 2.05, p .021$ ) และเป็นมาตรวัดที่มีความสอดคล้องกับสิ่งที่ต้องการวัดและตรงกลุ่มเป้าหมายในบริบทสังคมวัฒนธรรมไทย จากการยืนยันด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน อันดับที่ 1 พบว่าโมเดลการวัดมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ( $\chi^2 = 1296.692, df = 659, p < .001, \chi^2/df = 1.967, GFI = .935, RMSEA = .0323, SRMR = .0304, CFI = .995, AGFI = .915$ ) จึงพบว่ามาตรวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษามีความตรงตามภาวะสันนิษฐานจากผลการตรวจสอบที่สอดคล้องกันระหว่างการตรวจสอบความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานด้วยเทคนิคกลุ่มรู้จักและการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน

พบความตรงตามเกณฑ์สัมพัทธ์ด้วยความตรงตามสภาพของมาตรวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรม พบความสัมพันธ์ทางบวกกับแบบวัดปัญญา ( $r = .356, p < .01$ ) มาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม ( $r = .434, p < .01$ ) มาตรวัดสุขภาวะทางจิตแบบสั้นด้านความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม ( $r = .386, p < .01$ ) พบความสัมพันธ์ทางลบกับแบบวัดภาวะซึมเศร้า ( $r = -.269, p < .01$ ) แบบวัดความวิตกกังวล ( $r = -.332, p < .01$ ) ไม่พบความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับแบบวัดการหมกมุ่นครุ่นคิด ( $r = -.110, p > .05$ ) ทั้งนี้การที่มาตรวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษามีความสัมพันธ์ทางบวกกับแบบวัดปัญญา มาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม มาตรวัดสุขภาวะทางจิตแบบสั้นด้านความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม เนื่องจากเป็นเครื่องมือวัดที่บ่งชี้ถึงตัวแปรที่แสดงถึงสุขภาวะทางจิตใจที่ไม่เป็นทุกข์ เช่นเดียวกัน ตรงกันข้ามกับแบบวัดภาวะซึมเศร้าและแบบวัดความวิตกกังวลที่สะท้อนถึงภาวะใจอันเป็นทุกข์ โดยมาตรวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษากับแบบวัดการหมกมุ่นครุ่นคิดมีจุดที่เหมือนกันคือมุ่งวัดเกี่ยวกับการคิด แต่สิ่งที่ทำให้เครื่องมือวัดทั้งสองมีความแตกต่างกันคือแบบวัดการหมกมุ่นครุ่นคิดมุ่งวัดถึงพฤติกรรมการคิดวนเวียนที่ไม่เห็นทางออกของปัญหา ส่วนมาตรวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษามุ่งวัดการคิดที่นำไปสู่ทางออกของปัญหา จึงทำให้ไม่พบความสัมพันธ์กัน ทั้งนี้ยังพบประเด็นที่น่าสนใจคือมาตรวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษามีความสัมพันธ์กับแบบวัดปัญญา แต่ไม่พบความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับมาตรวัดการมีปัญญารู้และเข้าใจความจริงของชีวิตของมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม หากแต่พบความสัมพันธ์ระหว่างมาตรวัดการมีปัญญารู้และเข้าใจความจริงของชีวิตกับแบบวัดปัญญา ( $r = .786, p < .01$ ) ข้อค้นพบดังกล่าวอาจนำไปสู่การศึกษาต่อเรื่องความแตกต่างระหว่างปัญญาจากแบบวัดปัญญาและปัญญารู้และเข้าใจความจริงของชีวิตของมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม

### 2.3) ลักษณะโครงสร้างแบบองค์ประกอบเดียวของมาตรวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรม

จากผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่หนึ่งของโมเดลการวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรม ( $\chi^2 = 1296.692, df = 659, p < .001, \chi^2/df = 1.967, GFI = .935, RMSEA = .0323, SRMR = .0304, CFI = .995, AGFI = .915$ ) และองค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่สอง

( $\chi^2 = 1323.240$ ,  $df = 659$ ,  $p < .001$ ,  $\chi^2/df = 2.007$ ,  $GFI = .936$ ,  $RMSEA = .0329$ ,  $SRMR = .0306$ ,  $CFI = .995$ ,  $AGFI = .913$ ) พบว่าโมเดลทั้งสองรูปแบบสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ แต่ว่าผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่หนึ่งได้ค่าความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ได้ดีกว่าการวิเคราะห์องค์ประกอบอันดับที่สอง หมายความว่าโมเดลการวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมนั้นจะสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์มากกว่าและมีความสามารถที่จะอธิบายปรากฏการณ์ได้ดีกว่าในฐานะโครงสร้างแบบองค์ประกอบเดียว หากแต่จากค่าความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ของการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่สองทำให้พบว่าองค์ประกอบย่อยแต่ละด้านของการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมสามารถถูกนำมาศึกษาหรืออธิบายปรากฏการณ์อย่างแยกกันได้เช่นกัน หากแต่จากหลักพุทธธรรมระบุว่า การคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมจะสมบูรณ์ได้เมื่อมีทั้งสององค์ประกอบเกิดขึ้น (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2552) จึงเป็นปัจจัยให้ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่หนึ่งของโมเดลการวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ที่ดีกว่า

นอกจากนี้จากวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่หนึ่งพบว่าค่าสหสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบต่าง ๆ คือ องค์ประกอบที่มีค่าสหสัมพันธ์ระหว่างกันสูงที่สุดคือ องค์ประกอบด้านการรับรู้ความทุกข์ (D) กับ องค์ประกอบด้านการใคร่ครวญเห็นสาเหตุของความทุกข์ (S) มีค่าสหสัมพันธ์เท่ากับ .969 และมีค่าสหสัมพันธ์รองลงมาคือ องค์ประกอบด้านการลงมือจัดการความทุกข์ (M) กับ องค์ประกอบด้านการรับรู้ว่าได้จัดการความทุกข์แล้ว (N) มีค่าสหสัมพันธ์เท่ากับ .968 ผลการวิเคราะห์เป็นไปตามที่หลักพุทธธรรมระบุถึงความสัมพันธ์สองคู่คือ ทุกข์-สมุทัย กับ นิโรธ-มรรค (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2552; สุรพล ไกรสรารุฒิ, 2555) ดังการอธิบายว่าเมื่อใดก็ตามที่บุคคลมีจิตใจอยู่ในกระแสของสมุทัยใจของผู้เป็นทุกข์ และเมื่อใดก็ตามที่ใจของบุคคลใดอยู่ในกระแสของมรรคใจของผู้เป็นสงบเป็นนิโรธ จึงเป็นสาเหตุให้พบค่าสหสัมพันธ์ในเกณฑ์สูง

#### 2.4) เกณฑ์ปกติของมาตรวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา

การพัฒนามาตรวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา ใช้เกณฑ์ปกติระดับชาติที่พัฒนาขึ้นจากกลุ่มตัวอย่างนิสิตศึกษาระดับปริญญาตรีจำนวน 930 คน จากมหาวิทยาลัยรัฐ ราชภัฏและเอกชน จำนวน 15 แห่ง จาก 5 ภูมิภาคทั่วประเทศ โดยการคำนวณค่า

เปอร์เซ็นต์ไทล์ คะแนนซี และคะแนนที่ปกติ ซึ่งเป็นการแปลงคะแนนให้เป็นมาตรฐานในรูปโค้งปกติ ผลจากการแปลงพบว่าคะแนนที่ปกติของมาตรวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิต นักศึกษาอยู่ในช่วง T14.35 - T74.17 ซึ่งเกณฑ์ปกติดังกล่าวเป็นเกณฑ์ที่สามารถนำไปใช้เปรียบเทียบ ระดับความมากน้อยของการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมที่เชื่อถือได้ มีกฎเกณฑ์ในการ เปรียบเทียบผลคะแนนที่ได้จากการทดสอบที่เป็นมาตรฐาน

## 2.5) ความเอนเอียงของการตอบตามความพึงปรารถนาของสังคม

ความเอนเอียงของการตอบตามความพึงปรารถนาของสังคม (social desirability bias) เป็น แนวโน้มของความเอนเอียงที่มีอิทธิพลกับคะแนนจากการตอบแบบวัดแบบประเมินในลักษณะการ ประเมินตนเอง (Fisher & Katz, 2000) โดยความเอนเอียงของคำตอบจะมีแนวโน้มไปในลักษณะที่พึง ปรารถนาของสังคม โดยมาตรวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา เป็นมาตรวัด ในลักษณะการประเมินตนเองเช่นกัน จึงมีความเป็นไปได้ที่คะแนนที่ได้จากการตอบแบบวัดนี้จะถูก อิทธิพลจากความเอนเอียงของการตอบตามความพึงปรารถนาของสังคม ทั้งนี้ผู้วิจัยพยายามลดโอกาส ที่จะเกิดความเอนเอียงในการเก็บข้อมูลครั้งนี้ด้วยการไม่ต้องใส่ชื่อของผู้ตอบแบบสอบถาม ประกอบ กับชี้แจงว่าการตอบคำถามในแบบสอบถามนี้ว่าผู้วิจัยจะมีได้นำข้อมูลมาวิเคราะห์และเปิดเผยใน ลักษณะที่เป็นรายบุคคล การตอบคำถามไม่มีผิดหรือว่าถูก ดังนั้นจึงขอให้ผู้ตอบมาตรวัดประเมิน ตนเองและตอบตามความจริงที่ตรงกับตนเองที่สุด

### ข้อเสนอแนะ

จากผลการศึกษาวิจัยเรื่องการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมด้วยรูปแบบการวิจัยผสมวิธี ผ่านการศึกษาเชิงคุณภาพแล้วนำผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้มาสร้างมาตรวัดการคิดแก้ปัญหาใน บริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา ผู้วิจัยมีข้อสังเกตและเสนอแนะสำหรับการศึกษาในครั้งต่อไป และการนำผลการวิจัยไปประยุกต์ใช้ ดังนี้

#### 1. ข้อเสนอแนะสำหรับการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป

1.1) การวิจัยนี้มุ่งศึกษากรอบมโนทัศน์การคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมในกลุ่มนิสิต นักศึกษาปริญญาตรี ทั้งการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพและปริมาณ ซึ่งผลการวิจัยดังกล่าวอาจมีความ

เหมือนหรือความแตกต่างจากกลุ่มประชากรอื่น ๆ เช่น กลุ่มคนวัยทำงาน กลุ่มนักเรียนมัธยม นักศึกษาบัณฑิตศึกษา หรือกลุ่มที่มีความเฉพาะอื่น ๆ จึงควรมีการศึกษาเกี่ยวกับกลุ่มประชากรอื่น ๆ เพื่อขยายองค์ความรู้ที่มีต่อกรอบโมทัศน์การคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรม

1.2) การตรวจสอบความตรงตามเกณฑ์สัมพันธของมาตรวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษาในการวิจัยนี้ยังมีข้อจำกัดในการดำเนินการหลายแง่ เช่น แบบสอบถามที่มีข้อกระทงจำนวนมากจะทำให้ผู้ทำแบบสอบถามเกิดความเหนื่อยล้าในการตอบ และข้อจำกัดเรื่องเครื่องมือวัดที่จะนำมาตรวจสอบความตรงเนื่องจากการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมเป็นตัวแปรเชิงกระบวนการที่จะนำมาสู่ผลคือปัญญา ดังนั้นจึงควรมีการศึกษาเกี่ยวกับตัวแปรเชิงกระบวนการเพิ่มเติมในอนาคต เช่น วิธีการอื่น ๆ ในการโยนิโสมนสิการ นอกจากนี้ควรมีการศึกษาความตรงเชิงทำนายเพิ่มเติมเพื่อตรวจสอบความสามารถในการทำนายปัญญาและสุขภาพจิตอื่น ๆ ที่ตามมาพร้อมคุณลักษณะปัญญาของมาตรวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรม

1.3) ในการวิจัยครั้งนี้ได้ตรวจสอบความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานด้วยเทคนิคกลุ่มรู้ชัดโดยเลือกใช้กลุ่มนิสิตนักศึกษาที่ปฏิบัติตนตามวิถีของศาสนาและแนวคิดของตนเป็นกลุ่มที่มีการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมสูง และใช้กลุ่มผู้ต้องขังเป็นกลุ่มที่มีการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมต่ำ ทั้งนี้ควรมีการตรวจสอบความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานด้วยเทคนิคกลุ่มรู้ชัดด้วยกลุ่มตัวอย่างอื่น ๆ เช่น กลุ่มจิตอาสา กลุ่มพระสงฆ์ กลุ่มผู้กระทำความรุนแรง กลุ่มผู้ติดสารเสพติด เพื่อตรวจสอบ ยืนยัน และขยายผลการตรวจสอบความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานเมื่อมีการเปลี่ยนกลุ่มตัวอย่าง

1.4) การศึกษาในครั้งนี้มุ่งศึกษาการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมและตัวแปรที่มีความเกี่ยวข้องกับการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมเท่านั้น ยังมิได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบอย่างมีหลักฐานเชิงประจักษ์ระหว่างการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมกับการคิดแก้ปัญหารูปแบบอื่น ๆ ในบริบทจิตวิทยาตะวันตก ที่มีความสัมพันธ์และส่งผลกับตัวแปรทางจิตวิทยาต่าง ๆ ที่แตกต่างกัน การศึกษาเปรียบเทียบระหว่างการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมกับการคิดแก้ปัญหาในรูปแบบอื่น ๆ เพื่อนำมาสู่ความรู้ความเข้าใจที่มีต่อการคิดแก้ปัญหาที่ละเอียดและลึกซึ้งขึ้น

1.5) การศึกษาข้อมูลเชิงประจักษ์ของการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษาในครั้งนี้เป็นการศึกษาในลักษณะแบบตัดขวาง (cross-sectional study) โดยมุ่งศึกษาการคิด

แก้ปัญหในบริบทพุทธธรรมที่เกิดขึ้น ณ ช่วงเวลาใดเวลาหนึ่งเท่านั้น ควรมีการศึกษาระยะยาว (longitudinal study) เพื่อศึกษาการคิดแก้ปัญหในบริบทพุทธธรรมในระยะยาวต่อไป

## 2. ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการวิจัยไปประยุกต์ใช้

2.1) สำหรับนักศึกษาทั่วไป สามารถนำองค์ความรู้จากกรอบโมทัศน์เรื่องการคิดแก้ปัญหในบริบทพุทธธรรมมาใช้เพื่อการสังเกต พิจารณา และจัดการปัญหาความทุกข์ที่ประสบในชีวิตประจำวัน ผ่านการตระหนักถึงความเข้าใจที่มีต่อการแก้ปัญหและการดำเนินชีวิตว่า ปัญหเป็นธรรมชาติของการดำเนินชีวิต ปัญหเป็นหนึ่งในสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไปสู่การหมดปัญหได้ และมีมุมมองการดำเนินชีวิตที่ยืดหยุ่นต่อการเผชิญความผิดหวัง สำหรับการจัดการปัญหาบุคคลอาจตระเตรียมจิตใจให้พร้อมสำหรับการนำมาใช้เพื่อจัดการปัญหา เช่น ทำกิจกรรมให้จิตใจสดชื่น พูดคุยกับเพื่อน หรือทำสมาธิให้ใจสบายขึ้นและมีพลังสำหรับการเผชิญปัญหา แล้วจึงนำใจมาพิจารณาปัญหา สาเหตุของปัญหา และการจัดการปัญหา พร้อมกับสังเกตและรับรู้ข้อมูลป้อนกลับของการแก้ปัญหในหลายทิศทางทั้งบริบทของปัญหาที่ค่อย ๆ เปลี่ยนแปลงไป รวมถึงใจของตนเองที่เบาสบายขึ้นจากความทุกข์

2.2) สำหรับนักวิจัย สามารถนำมาตรวัดการคิดแก้ปัญหในบริบทพุทธธรรมของนิสิต นักศึกษามาประยุกต์ใช้ในการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับการคิดแก้ปัญหในบริบทพุทธธรรม หรือใช้ประโยชน์ในการสำรวจ คัดกรอง ประเมินผล ให้ข้อมูลป้อนกลับแก่ผู้ทดสอบ เพื่อประโยชน์ในการศึกษาวิจัยหรือการพัฒนาบุคคลากรอย่างมีหลักฐานเชิงประจักษ์ได้ เนื่องจากผลการตรวจสอบคุณภาพของมาตรวัดการคิดแก้ปัญหในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษาพบว่ามาตรวัดการคิดแก้ปัญหในบริบทพุทธธรรมมีคุณลักษณะทางจิตมิติที่เหมาะสมด้านความเที่ยง ความตรง และมีเกณฑ์มาตรฐานระดับประเทศซึ่งสามารถใช้เป็นเกณฑ์ในการเปรียบเทียบคะแนนที่ได้จากการทดสอบ นอกจากนี้สามารถแปลความหมายของมาตรวัดการคิดแก้ปัญหในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษาด้วยกับเกณฑ์ปกติที่พัฒนาขึ้น เนื่องจากเป็นเกณฑ์ปกติที่พัฒนาขึ้นจากการสุ่มตัวอย่างนิสิตนักศึกษาจำนวน 15 มหาวิทยาลัย จาก 5 ภูมิภาคทั่วประเทศ และแปลงคะแนนให้อยู่ในรูปคะแนนที่ปกติ (normalized T-score) จึงเป็นคะแนนมาตรฐานที่อยู่ในรูปโค้งปกติซึ่งสามารถนำไปใช้เปรียบเทียบ

ผลคะแนนเพื่อพิจารณาระดับความมากน้อยของการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิต นักศึกษาเป็นรายบุคคลได้

2.3) สำหรับผู้พัฒนาโครงการสำหรับสร้างและส่งเสริมการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรม สามารถนำองค์ความรู้และกรอบมโนทัศน์เรื่องการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมที่ได้จากการ ศึกษาวิจัยแบบผสานวิธีในการวิจัยนี้สามารถประยุกต์เข้าสู่การสร้างโครงการตามความเหมาะสมกับ บริบทของโครงการ

ผู้พัฒนาโครงการสามารถนำองค์ความรู้จากกรอบมโนทัศน์การคิดแก้ปัญหาในบริบท พุทธธรรมมาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาโครงการ วางหลักสูตรและเนื้อหาที่ผู้เข้าร่วมโครงการ ฟังได้เรียนรู้อย่างครบทั้ง 4 องค์ประกอบ เนื่องจากการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมจะเกิดขึ้น ได้ก็ต่อเมื่อบุคคลปฏิบัติครบทั้ง 4 กิริยา คือ (1) การรับรู้ความทุกข์ โดยเฉพาะการสังเกตและรับรู้ ความทุกข์ทางจิตใจ ที่จะเกิดขึ้นผ่านการฝึกสังเกตเห็นความรู้สึกนึกคิดหรือปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับ จิตใจรวมถึงร่างกายของตน (2) การใคร่ครวญเห็นสาเหตุของความทุกข์ โดยเฉพาะสาเหตุของความ ทุกข์ที่มีที่มาจากจิตใจของตนเอง ผ่านการสังเกตอาการของใจ เช่น การคิด การรู้สึก ที่เกี่ยวข้องกับ ความทุกข์ที่ประสบ จนสามารถเห็นได้ว่า เมื่อใจมีอาการคิด เช่น ผูกใจเจ็บ ใจก็จะรู้สึกถึงความทุกข์ที่ ปีรัดจนหายใจไม่ออก (3) ลงมือจัดการความทุกข์ โดยเฉพาะการจัดการกับสาเหตุของความทุกข์ทาง ใจ ผ่านทั้งการปรับเปลี่ยนมุมมองให้สอดคล้องไปกับความจริงที่ทุกสิ่งเปลี่ยนแปลง ไม่คงที่ ไม่มีอะไรที่ สามารถจับยึดเป็นตัวตนได้ หรือความคิดเจตนาให้ลดความปรารถนาหรือความคาดหวังที่ไม่ สอดคล้องกับความจริง จนสามารถแผ่แผ่ความดีงามให้ผู้อื่นสิ่งอื่น และ (4) การรับรู้ว่าได้จัดการความ ทุกข์แล้ว คือการคงไว้ซึ่งความต่อเนื่องในการสังเกตตนเอง แม้ว่าจะสามารถจัดการกับความทุกข์ได้ แล้ว ก็พึงสังเกตต่อถึงความรู้สึกสงบ สบาย หรือความทุกข์ที่ดับลงไป เพื่อการดำเนินชีวิตที่สามารถ รับรู้ได้ถึงภาวะที่ความทุกข์ลดลง

นอกจากนี้การพัฒนาโครงการฟังค่านึงว่าผู้เข้าร่วมโครงการฟังได้เรียนรู้ใน 3 ประเด็น อย่างครบถ้วน คือ 1) “รู้จัก” ว่าสิ่งใดคือความสุขทุกข์ สาเหตุของความทุกข์ การปฏิบัติสู่การดับทุกข์ และภาวะที่ความทุกข์ใจดับลง 2) “เข้าใจ” ถึงความเข้าใจที่เป็นแก่นของการคิดแก้ปัญหาคือความ เข้าใจว่าสิ่งต่าง ๆ เกิดขึ้น คงอยู่ เปลี่ยนแปลงไป ตามแต่สาเหตุและปัจจัยของมัน และเข้าใจถึงความ เปลี่ยนแปลง ไม่แน่นอน ไม่มีสิ่งใดที่สามารถจับยึดเป็นตัวตนได้ หรือสัมมาทิฐิในอริยสัจ 4 และ ไตร

ลักษณะ 3) “ปฏิบัติ” ได้โดยเอื้อให้ผู้เข้าร่วมโครงการสังเกตถึงภาวะที่ปรากฏกับใจตน โดยสามารถหยิบเรื่องราวปัญหาบางอย่าง หรือเรื่องราวที่ผ่านมาแล้ว ให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้สังเกตและสัมผัสได้กับประสบการณ์ของตนเอง ถึงการปรากฏตัวของความทุกข์ใจ สาเหตุที่นำมาสู่ความทุกข์ และการจัดการความทุกข์ใจ และสัมผัสถึงภาวะที่ความทุกข์ไม่ปรากฏตัวขึ้นหรือดับลงไปด้วยตัวเอง

2.4) สำหรับนักจิตวิทยาการปรึกษา สามารถประยุกต์องค์ความรู้เรื่องการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมเพื่อเป็นแนวทางในการสังเกตการเคลื่อนไหวของใจของผู้รับบริการจากภาวะที่มีปัญหาไปสู่การภาวะที่ปัญหาดับลงตามแต่ละวิถีตามทฤษฎีและแนวคิดของจิตวิทยาการปรึกษาและจิตบำบัด ที่ผู้ให้บริการแต่ละคนยึดถือ ผ่านการสังเกตว่า ณ ขณะนี้ผู้รับบริการรับรู้ลักษณะและขอบเขตของปัญหาของตัวเองชัดเจนและตรงตามความปัญหาทั้งในแง่จิตใจและเรื่องราวที่เผชิญหรือไม่ ผู้รับบริการเห็นสาเหตุของปัญหาของตนตามจริงตามปัจจัยที่สามารถจัดการได้ตามแต่ละมุมมองของแนวคิดทฤษฎีหรือไม่อย่างไร เมื่อผู้รับบริการเห็นแล้วสามารถจัดการกับสาเหตุนั้นอย่างไร หรือผู้ให้บริการจะเอื้อให้ผู้รับบริการจัดการกับสาเหตุของความทุกข์และสร้างพฤติกรรมทั้งการคิดการกระทำคำพูดมาสู่ภาวะที่ปัญหาคลายไปอย่างไร เมื่อเลือกจัดการปัญหาตามแนวทางดังกล่าวแล้ว ผู้รับบริการสามารถสัมผัสได้กับปัญหาที่คลี่คลายลงและใจที่เบาสบายขึ้นหรือไม่

2.5) สำหรับนักจิตวิทยาการปรึกษาผู้สนใจจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ สามารถประยุกต์องค์ความรู้ในองค์ประกอบเรื่องการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมสามารถประยุกต์เข้าสู่กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตบำบัดแนวพุทธ (เพริศพรรณ แตนศิลป์, 2550; โสริช โปธิแก้ว, 2553; ชุติมา พงศ์วรินทร์, 2554) ผ่านการนำองค์ความรู้เรื่องการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมมาช่วยในการทำความเข้าใจผู้รับบริการ และใช้สำหรับช่วยเป็นแนวทางในการสังเกตกระแสการเคลื่อนไหวของจิตใจของผู้รับบริการว่าอยู่ ณ จุดใดของการดับทุกข์อย่างเป็นรูปธรรมขึ้น ผ่านจุดสังเกตหลัก 4 จุด คือ ความทุกข์ของผู้รับบริการคืออะไร เหตุของความทุกข์ของผู้รับบริการคือสิ่งใด (เช่น คาดหวังยึดถือ ประารถนา หรือ ดำเนินชีวิตบนความเข้าใจที่คลาดเคลื่อนกับความจริงอย่างไร) การจัดการความทุกข์ของผู้รับบริการคืออะไร ทั้งในแง่จิตใจ (เช่น การกลับมาอยู่กับความจริง คลายความยึดถือความปรารถนาที่ไม่สอดคล้องกับความจริงบางประการ) และแง่การจัดการและรับมือกับเหตุปัจจัยตามที่สามารถจัดการได้ และ ความทุกข์คลายหรือดับลงหรือไม่ นอกจากนี้ยังสามารถประยุกต์ความรู้ต่อยอดขยายความเข้าใจเรื่องกระแสการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบรายบุคคลได้ ดังนี้



1) ผู้ให้บริการสามารถเอื้อให้ผู้รับบริการสำรวจความทุกข์ของตนเองผ่านการฟังทำความเข้าใจและสะท้อนภาวะที่ผู้รับบริการเผชิญผ่านเรื่องราวที่เขาเล่าเพื่อให้เขาได้รับรู้ความทุกข์ของตนเอง เป็นการเอื้อการทำงานของสติของผู้รับบริการผ่านการทำงานของผู้ให้บริการ สอดคล้องกับกระบวนการที่จิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธเรียกว่า การเชื่อมสมาน (tuning in) 2) ผู้ให้บริการเอื้อให้ผู้รับบริการสำรวจลึกลงจากอาการของความทุกข์ที่รับรู้ได้ไปที่สาเหตุของความทุกข์ผ่านความเข้าใจที่ผู้ให้บริการมีต่อความรู้เรื่องโครงสร้างของจิตใจที่เป็นทุกข์ และโครงสร้างของจิตใจที่ทุกข์ดับเป็นความรู้ความเข้าใจที่มีต่ออริยสัจ 4 ผ่านประสบการณ์ของผู้รับบริการเอง จนสามารถระบุภาวะของจิตใจที่เป็นสาเหตุนำมาสู่ความทุกข์อย่างประจักษ์กับสายตาของผู้รับบริการได้ สอดคล้องกับกระบวนการที่จิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธเรียกว่า การพินิจรอยแยก (identify split) 3) เมื่อผู้รับบริการตระหนักได้ถึงสิ่งที่เป็นสาเหตุของความทุกข์แล้ว ผู้ให้บริการเอื้อให้ผู้รับบริการปรับขยายทัศนะและความเข้าใจในการดำเนินชีวิตเพื่อการดำเนินชีวิตอย่างสอดคล้องกับสถานการณ์ที่เผชิญ เป็นการเอื้อการทำงานของสติปัญญาของผู้รับบริการเพื่อจัดการกับความทุกข์ จึงสอดคล้องกับกระบวนการที่จิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธเรียกว่า การประจักษ์แจ้ง (realization) เมื่อผู้รับบริการจัดการกับความทุกข์และสถานการณ์ที่เผชิญด้วยสติปัญญาแล้ว จึงเกิดเป็นความรู้สึกโปร่งโล่งสบายจากความทุกข์ เป็นการรับรู้ว่าได้จัดการความทุกข์แล้วในที่สุด ทั้งนี้ผู้ให้บริการสามารถเอื้อให้ผู้รับบริการเกิดการตระหนักรู้ถึงความทุกข์สาเหตุของความทุกข์และกลับมาดำเนินชีวิตด้วยความเข้าใจได้ด้วยวิธีที่หลากหลาย ผ่านเทคนิคการปรึกษาเชิงจิตวิทยาต่าง ๆ ตามแต่ความเหมาะสมกับลักษณะ/ปัญหาของผู้รับบริการและความเชี่ยวชาญของผู้ให้บริการ

## รายการอ้างอิง

### ภาษาไทย

กองกิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. (ม.ป.ป.). *หน่วยงานภายใน*. ค้นมาเมื่อ 2 กุมภาพันธ์ 2557, จาก [http://203.131.222.109/office\\_student.html](http://203.131.222.109/office_student.html)

กองกิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล. (ม.ป.ป.). *แนะแนวให้คำปรึกษา*. ค้นมาเมื่อ 2 กุมภาพันธ์ 2557, จาก <http://www.orsa.mahidol.ac.th/main/index.php/counseling>

กองตำราคณะธรรมทาน. (2557ก). *อริยสัจจากพระโอษฐ์ ภาคต้น* (พิมพ์ครั้งที่ 10). สุราษฎร์ธานี: ธรรมทานมูลนิธิ ไชยา.

กองตำราคณะธรรมทาน. (2557ข). *อริยสัจจากพระโอษฐ์ ภาคปลาย* (พิมพ์ครั้งที่ 10). สุราษฎร์ธานี: ธรรมทานมูลนิธิ ไชยา.

กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. (ม.ป.ป.). *Hotline สายด่วน มช.* ค้นมาเมื่อ 2 กุมภาพันธ์ 2557, จาก <http://stu-aff.oop.cmu.ac.th/INDEX/PRHotline.pdf>

กุลปรียา ศิริพานิช, ธนัช มั่นสวีสกุล, และ สรวิศ รัตนชาติชูชัย. (2556). *ความสัมพันธ์ระหว่าง การหมกมุ่นครุ่นคิดและความวิตกกังวล โดยมีสติเป็นตัวแปรกำกับ*. วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ชุตินา พงศ์วรินทร์. (2554). *ความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม : การศึกษาข้อมูลเชิง ประจักษ์และการพัฒนามาตรวัด*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชา จิตวิทยา คณะจิตวิทยา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ชุมพร ยงกิตติกุล. (2547). *การวัดและการทดสอบทางจิตวิทยา Psychological measurement and testing*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ดรรารรณ ต๊ะปิตา. (2535). *การลดความวิตกกังวลของพยาบาลประจำการที่ดูแลผู้ป่วยโรคเอดส์ด้วย วิธีปรับเปลี่ยนความคิดร่วมกับการฝึกสติ*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พนม เกตุมาน, นันทวัช สิทธีรักษ์, กอบหทัย สิทธิธรมฤทธิ, กนกวรรณ ลิ้มศรีเจริญ, ปเนต  
ผู้กฤตยาคามี, และ กมลพร วรรณฤทธิ. (2555). โรคทางจิตเวชและปัญหาบุคลิกภาพที่พบใน  
นักศึกษาแพทย์ศิริราช : ศึกษาย้อนหลัง 26 ปี. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*,  
57(4), 427-438.

พระเทพเวที (ประยูร ปยุตโต). (2531). *สัมมาสติในพุทธธรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 2). คัดมาจาก  
[http://www.watnyanaves.net/uploads/File/books/pdf/samma-  
sati\\_in\\_buddhadhamma.pdf](http://www.watnyanaves.net/uploads/File/books/pdf/samma-sati_in_buddhadhamma.pdf)

พระเทพเวที (ประยูร ปยุตโต). (2545). *จากจิตวิทยา สู่จิตภาวนา* (พิมพ์ครั้งที่ 7). คัดมาจาก  
[http://www.watnyanaves.net/uploads/File/books/pdf/from\\_mind\\_study\\_to\\_  
mind\\_development.pdf](http://www.watnyanaves.net/uploads/File/books/pdf/from_mind_study_to_mind_development.pdf)

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2546). *วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม*. กรุงเทพฯ: ธรรมสาร.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2552). *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ* (พิมพ์ครั้งที่ 11).  
พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2553). *พุทธธรรม ฉบับเดิม* (พิมพ์ครั้งที่ 25). นนทบุรี:  
เพิ่มทรัพย์การพิมพ์.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2555). *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย* (พิมพ์ครั้งที่ 32). คัดมาจาก  
[http://www.watnyanaves.net/uploads/File/books/pdf/buddhadhamma\\_exten-  
ded\\_edition.pdf](http://www.watnyanaves.net/uploads/File/books/pdf/buddhadhamma_extended_edition.pdf)

พิณมาศ ชัยชาญทิพยุทธ. (2554). *ผลของกลุ่มพุทธจิตนิเวศรักษาต่อความเป็นเนื้อเดียวกันกับ  
ธรรมชาติและปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงของนิสิตนักศึกษา*. วิทยานิพนธ์ปริญญา  
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย.

พุทธทาสภิกขุ. (2549). *ธรรมะ 4 เกลอ พุทธวิธีชนะความทุกข์*. กรุงเทพฯ: เพชรประกาย.

เพชรพรรณ แดนศิลป์. (2550). *ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโยนิโสมนสิการที่มีต่อปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลง*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ภาณุ สหัสสานนท์. (2558). *ผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมที่มีศิลปะเป็นสื่อต่อภาวะซึมเศร้าและความร่วมมือในการรับประทานยาต้านไวรัสในชายรักชายผู้ติดเชื้อเอชไอวี*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วัลนิกา ฉลากบาง. (2548). *การพัฒนาความสามารถในการรู้จักคิดแบบโยนิโสมนสิการและการบริโภคด้วยปัญญาของนักศึกษาสถาบันราชภัฏสกลนคร*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

วาริรัตน์ ถาน้อย, รุ่งนภา ผาณิตรัตน์, และ กอบกุล พันธุ์เจริญวรกุล. (2554). *แบบวัดความครุ่นคิดต่อสถานการณ์ฉบับภาษาไทยสำหรับวัยรุ่น: คุณภาพของเครื่องมือ*. *วารสารพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยมหิดล*, 29(2), 29–38.

ศุสิทธิ์ ปรมาภุติ. (2554). *ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธด้วยการใช้รูปภาพเป็นสื่อต่อปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลงในบุคคลภายหลังการรักษามะเร็งเต้านม*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สำนักงานกิจการนิสิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (2553). *ตารางการให้บริการการปรึกษาภาคต้นปีการศึกษา 2553 (ปี 2553-2554)*. คัดมาเมื่อ 31 ธันวาคม 2556, จาก <http://www.sa.chula.ac.th/2010/th/subpage/consult2.php>

สำนักงานให้คำปรึกษาและช่วยเหลือนักศึกษา (Living and Learning Support Center) มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง. (ม.ป.ป.). *About us*. คัดมาเมื่อ 31 ธันวาคม 2556, จาก <http://www.mfu.ac.th/division/llsc/aboutus.php>

สำนักสถิติสังคม สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2554). *สรุปผลที่สำคัญ การสำรวจสุขภาพจิตคนไทย*

พ.ศ. 2551-2553. คัดมาเมื่อ 31 ธันวาคม 2556, จาก

<http://service.nso.go.th/nso/nsopublish/themes/files/mentalHealthRep53.pdf>

สุรพล ไกรสรารุฒิ. (2555). *อริยสัจสำหรับทุกคน*. กรุงเทพฯ: ธรรมสถานจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุวิมล ตีรกานันท์. (2553). *การวิเคราะห์ตัวแปรพหุในงานวิจัยทางสังคมศาสตร์*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

โสริษฐ์ โปธิแก้ว. (2553). *การสังเคราะห์หลักอริยสัจ 4 สู่กระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยา/จิตรักษาเพื่อ*

*การพัฒนา รักษา และเยียวยาชีวิตจิตใจ : แนวคิด แนวทาง ประสบการณ์ และงานวิจัย.*

หลักสูตรสาขาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อาภา จันทรสกุล, นภาพร ปรีชาमारณ, และ จิตตินันท์ บุญสถิรกุล. (2540). *การสร้างแบบวัดวิถีคิด*

*แบบโยนิโสมนสิการสำหรับนักศึกษาระดับอุดมศึกษา*. ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการ

แนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

Chula Student Wellness. (2557). *Page Info*. คัดมาเมื่อ 6 พฤศจิกายน 2558, จาก

[https://www.facebook.com/chulastudentwellness/info/?tab=page\\_info](https://www.facebook.com/chulastudentwellness/info/?tab=page_info)

## ภาษาอังกฤษ

Becker-Weidman, E. G., Jacobs, R. H., Reinecke, M. A., Silva, S. G., & March, J. S. (2010).

Social problem-solving among adolescents treated for depression. *Behaviour Research and Therapy*, 48(1), 11-18.

Belzer, K. D., D'Zurilla, T. J., & Maydeu-Olivares, A. (1998, November). *The*

*relationships between problem-solving efficacy, worry, and trait anxiety.*

Paper presented at the the Association for Advancement of Behavior Therapy, Washington, DC.

- Blankstein, K. R., Flett, G. L., & Batten, I. (1989). Test anxiety and problem-solving self-appraisals of college students. *Journal of Social Behavior and Personality*, 4(5), 531-540.
- Bond, D. S., Lyle, R. M., Tappe, M. K., Seehafer, R. S., & D'Zurilla, T. J. (2002). Moderate aerobic exercise, T'ai Chi, and social problem-solving ability in relation to psychological stress. *International Journal of Stress Management*, 9(4), 329-343.
- Carscaddon, D. M., Poston, J. M., & Sachs, E. (1988). Problem-solving appraisal as it relates to state-trait personality factors. *Psychology: A Journal of Human Behavior*, 25(3-4), 73-76.
- Clarke, V., Braun, V., & Hayfield, N. (2015). Thematic analysis. In J. A. Smith (Ed.), *Qualitative psychology: A practical guide to research methods* (3rd ed., pp. 222-248). London: Sage.
- Corey, G. (2009). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (8th ed.). Belmont, CA: Thomson Highrt Education.
- Corsini, R. J., & Wedding, D. (Eds.) (2008). *Current psychotherapies* (9th ed.). Belmont, CA: Brooks/Cole, Cengage Learning.
- Creswell, J. W. (2007). *Qualitative enquiry and research design: Choosing among five approaches* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Davey, G. C., Hampton, J., Farrell, J., & Davidson, S. (1992). Some characteristics of worrying: Evidence for worrying and anxiety as separate constructs. *Personality and Individual Differences*, 13(2), 133-147.
- Dewey, J. (1933). *How we think: A restatement of the relation of reflective thinking to the educative process*. Boston, MA: D.C. Heath.

- D'Zurilla, T. J., & Goldfried, M. R. (1971). Problem solving and behavior modification. *Journal of Abnormal Psychology, 78*(1), 107-126.
- D'Zurilla, T. J., & Maydeu-Olivares, A. (1995). Conceptual and methodological issues in social problem-solving assessment. *Behavior Therapy, 26*(3), 409-432.
- D'Zurilla, T. J., & Nezu, A. M. (1990). Development and preliminary evaluation of the Social Problem Solving Inventory (SPSI). *Psychological Assessment: A Journal of Consulting and Clinical Psychology, 2*(2), 156-163.
- D'Zurilla, T. J., Nezu, A. M., & Maydeu-Olivares, A. (2002). *Manual for the Social Problem-Solving Inventory-Revised (SPSI-R)*. North Tonawanda, NY: Multi-Health Systems.
- Elliott, T. R., Godshall, F. J., Herrick, S. M., Witty, T. E., & Spruell, M. (1991). Problem-solving appraisal and psychological adjustment following spinal cord injury. *Cognitive Therapy and Research, 15*(5), 387-398.
- Fisher, R. J., & Katz, J. E. (2000). Social-desirability bias and the validity of self-reported values. *Psychology and Marketing, 17*(2), 105-120.
- Freedman, B. J., Rosenthal, L., Donahoe, C. P., Schlundt, D. G., & McFall, R. M. (1978). A social-behavioral analysis of skill deficits in delinquent and nondelinquent adolescent boys. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 46*(6), 1448-1462.
- Getter, H., & Nowinski, J. K. (1981). A free response test of interpersonal effectiveness. *Journal of Personality Assessment, 45*(3), 301-308.
- Goddard, P., & McFall, R. M. (1992). Decision-making skills and heterosocial competence in college women: An information-processing analysis. *Journal of Social and Clinical Psychology, 11*(4), 401-425.

- Haaga, D. A., Fine, J. A., Terrill, D. R., Stewart, B. L., & Beck, A. T. (1995). Social problem-solving deficits, dependency, and depressive symptoms. *Cognitive Therapy and Research, 19*(2), 147-158.
- Hains, A. A., & Hains, A. H. (1987). The effects of a cognitive strategy intervention on the problem-solving abilities of delinquent youths. *Journal of Adolescence, 10*(4), 399-413.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2010). *Multivariate data analysis* (7th ed.). Upper saddle River, NJ: Pearson Education International.
- Hanson, K. M., & Mintz, L. B. (1997). Psychological health and problem-solving self-appraisal in older adults. *Journal of Counseling Psychology, 44*(4), 433-441.
- Hanson, W. E., Creswell, J. W., Clark, V. L. P., Petska, K. S., & Creswell, J. D. (2005). Mixed methods research designs in counseling psychology. *Journal of Counseling Psychology, 52*(2), 224-235.
- Heppner, P. P. (1978). A review of the problem-solving literature and its relationship to the counseling process. *Journal of Counseling Psychology, 25*(5), 366-375.
- Heppner, P. P., & Krauskopf, C. J. (1987). An information-processing approach to personal problem solving. *The Counseling Psychologist, 15*(3), 371-447.
- Heppner, P. P., & Petersen, C. H. (1982). The development and implications of a personal problem-solving inventory. *Journal of Counseling Psychology, 29*(1), 66-75.
- Heppner, P. P., Wampold, B. E., & Kivlighan, D. M. (2008). *Research design in counseling* (3rd ed.). Belmont, CA: Wadsworth.



- Heppner, P. P., Witty, T. E., & Dixon, W. A. (2004). Problem-solving appraisal and human adjustment: A review of 20 years of research using the problem solving inventory. *The Counseling Psychologist, 32*(3), 344-428.
- Herrick, S., Elliott, T. R., & Crow, F. (1994). Self-appraised problem-solving skills and the prediction of secondary complications among persons with spinal cord injuries. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings, 1*(3), 269-283.
- Kerlinger, F. N., & Howard, L. B. (2000). *Foundation of behavioral research* (4th ed.). Belmont, CA: Wadsworth.
- Nezu, A. M. (2004). Problem solving and behavior therapy revisited. *Behavior Therapy, 35*(1), 1-33.
- Nezu, A. M., Nezu, C. M., & D'Zurilla, T. J. (2013). *Problem-solving therapy: A treatment manual*. NY: Springer.
- Pascarella, E. T., & Terenzini, P. T. (1995). The impact of college on students: Myths, rational myths, and some other things that may not be true. *NACADA Journal, 15*(2), 26-33.
- Platt, J. J., & Spivack, G. (1972). Problem-solving thinking of psychiatric patients. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 39*(1), 148-151.
- Platt, J. J., & Spivack, G. (1975). Unidimensionality of the Means-Ends Problem-Solving (MEPS) procedure. *Journal of Clinical Psychology, 31*(1), 15-16.
- Platt, J. J., Spivack, G., Altman, N., Altman, D., & Peizer, S. B. (1974). Adolescent problem-solving thinking. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 42*(6), 787-793.
- Radloff, L. S. (1977). The CES-D scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement, 1*(3), 385-401.

- Rath, J. F., Simon, D., Langenbahn, D. M., Sherr, R. L., & Diller, L. (2000). Measurement of problem-solving deficits in adults with acquired brain damage. *The Journal of Head Trauma Rehabilitation, 15*(1), 724-733.
- Rotter, J. B., Chance, J. E., & Phares, E. J. (1972). *Applications of a social learning theory of personality*. NY: Holt, Rinehart, and Winston.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*(4), 719-727.
- Shure, M. B. (2001). I can problem solve (ICPS): An interpersonal cognitive problem solving program for children. *Residential Treatment for Children and Youth, 18*(3), 3-14s.
- Shure, M. B., & Spivack, G. (1972). Means-ends thinking, adjustment, and social class among elementary-school-aged children. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 38*(3), 348-353.
- Shure, M. B., & Spivack, G. (1982). Interpersonal problem-solving in young children: A cognitive approach to prevention. *American Journal of Community Psychology, 10*(3), 341-356.
- Treynor, W., Gonzalez, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research, 27*(3), 247-259.
- Walker, L. O., & Johnson, L. B. (1986). Preschool children's socio-emotional development: Endogenous and environmental antecedents in early infancy. *Final Report to the Hogg Foundation for Mental Health*.
- Wilber, K. (2001). *No boundary: Eastern and western approaches to personal growth*. Boston, MA: Shambhala.

Witty, T. E., Heppner, P. P., Bernard, C. B., & Thoreson, R. W. (2001). Problem-solving appraisal and psychological adjustment of persons with chronic low-back pain. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 8(3), 149-160.

Zelazo, P. D., Carter, A., Reznick, J. S., & Frye, D. (1997). Early development of executive function: A problem-solving framework. *Review of general psychology*, 1(2), 198-226.





ภาคผนวก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
**CHULALONGKORN UNIVERSITY**



ภาคผนวก ก

ตารางเปรียบเทียบทฤษฎีและแนวคิดจิตวิทยาการปรึกษาแขนงต่าง ๆ  
โดยข้อมูลจาก Corey (2009), Corsini และ Wedding (2008),  
Nezu และคณะ (2013), และ โสริษฐ์ โปธิแก้ว (2553)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

	Basic Philosophy	Key Concept	Therapy Goals	Therapeutic Relationship	Technique of Therapy	Application	Limitation
Psycho-analysis Therapy	มนุษย์ถูกกำหนดโดยพลังงานทางจิตใจ (psychic energy) และประสบการณ์ในวัยเด็ก โดยแรงจูงใจจากจิตไร้สำนึก (unconscious) และความขัดแย้ง (conflicts) เป็นส่วนสำคัญในพฤติกรรม ปัจจุบัน บุคคลถูกขับเคลื่อนด้วยแรงขับทางเพศและความรุนแรง พัฒนาการในวัยเด็กมีความสำคัญเนื่องจากปัญหาบุคลิกภาพที่มีมาจากความขัดแย้งในวัยเด็ก	บุคลิกภาพที่ติดขัดอยู่บนความสำนึกในการพัฒนาการตาม psychosexual แต่ละขั้น ในพัฒนาที่ไม่สมบูรณ์ของชั้นเฉพาะแต่ละชั้นจะนำไปสู่บุคลิกภาพที่ผิดพลาด ความวิตกกังวลเป็นผลของการกดความขัดแย้งในใจ กลไกการป้องกันตนเอง (defense mechanism) กระบวนการของจิตไร้สำนึกเป็นส่วนหลักที่มีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมในปัจจุบัน	การตระหนักรู้สิ่งที่อยู่ในจิตไร้สำนึก เพื่อปรับเปลี่ยนโครงสร้างของบุคลิกภาพ เอื้อให้ผู้รับบริการ กลับมามีชีวิตใหม่ จากประสบการณ์ในอดีตและทำงานผ่านปมความขัดแย้ง เพื่อนำมาสู่การดำเนินชีวิตอย่างมีเป้าหมายและเท่าทันความรู้สึก เท้าทันความรู้สึก	นักจิตวิเคราะห์แบบคลาสสิกจะอยู่แบบไม่ระบุตัวตน ผู้รับบริการจะมีการโยนความรู้สึก (projection) และถ่ายโอนความรู้สึก (transference) กลับมาที่นักจิตวิทยา การปรึกษาสัมพันธ์ภาพในการรักษา คือการลดแรงต้าน (Resistance) ทำงานกับการถ่ายโอนความรู้สึกและความคลุมเครืออย่างชัดเจน สมเหตุสมผล ผู้รับบริการจะเข้ารับการวิเคราะห์ในระยะยาว ผ่านการพูดอย่าง	ตีความ (interpretation) วิเคราะห์ความฝัน Free association วิเคราะห์การต้าน (analysis of resistance) วิเคราะห์การถ่ายโอน (analysis of transference) ทำความเข้าใจการถ่ายโอนกลับ (understanding countertransference) โดยทักษะต่าง ๆ เป็นไปเพื่อการเข้าถึงความขัดแย้งที่อยู่ใน	ผู้รับบริการ สำหรับแนวคิดวิเคราะห์ที่รวมถึงผู้เชี่ยวชาญที่ผู้เชี่ยวชาญที่ต้องการจะเป็นผู้นำบำบัด บุคคลที่รับบริการในเชิงลึก (intensive therapy) ผู้ที่มีความเจ็บปวดทางจิตใจ สามารถประยุกต์ใช้สู่กระบวนการบำบัดได้ทั้งแบบกลุ่มและเดี่ยว ไม่เหมาะสำหรับผู้ที่ตั้งตนเองเป็นศูนย์กลาง ผู้ที่ชีวิตประจำวัน	ใช้เวลามากกับการพัฒนาผู้บำบัดและใช้เวลาในการบำบัดผู้รับบริการ แนวคิดนี้มุ่งมองที่ปัจจัยทางชีวภาพ แรงขับภายใน แต่ละเอียดที่จะมองถึงสังคม วัฒนธรรม หรือความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล กระบวนการนี้ยากที่จะประยุกต์กับการแก้ปัญหาเฉพาะจุดที่เฉพาะเจาะจงที่เกิดขึ้นใน

Basic Philosophy	Key Concept	Therapy Goals	Therapeutic Relationship	Technique of Therapy	Application	Limitation
มนุษยนิยมกับเคลื่อนไหว (social interest) การไปให้ถึง	ประเด็นสำคัญของแนวคิดนี้รวมถึงความเป็นหนึ่งเดียวของ	เพื่อท้าทายความเชื่อและเป้าหมายในชีวิตของ	อิสระ (free association) เพื่อพบความขัดแย้ง และเพิ่มความเข้าใจผ่านการพูดคุย นักจิตวิเคราะห์ จะใช้การตีความเพื่อสอนให้ผู้รับบริการเรียนรู้การเชื่อมโยงของพฤติกรรมที่มีกับอดีตในปัจจุบันการบำบัดแบบ relational psychoanalysis จะมุ่งเน้นขยายความสัมพันธ์ของความสัมพันธ์มาอยู่ปัจจุบัน	ระดับจิตไร้สำนึก เพื่อหาผู้รับบริการไปสู่ความเข้าใจและการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ โดย ego	พหุพันแผลและผู้ที่มีความทางจิต (psychotic disorder)	อาจไม่เหมาะสมกับบุคคลบางเชื้อชาติบางวัฒนธรรม พบว่าผู้รับบริการหลายคนขาด ego ที่แข็งแรง และต้องการ การบำบัดที่ย้อนกลับไปปรับบุคลิกภาพ อาจไม่เหมาะสมกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาบางรูปแบบ
Adlerian Therapy	ประเด็นสำคัญของแนวคิดนี้รวมถึงความเป็นหนึ่งเดียวของ	เพื่อท้าทายความเชื่อและเป้าหมายในชีวิตของ	ความสัมพันธ์ของความสัมพันธ์มาอยู่ปัจจุบัน	ให้ความสำคัญกับการทำความเข้าใจประสบการณ์ของ	เนื่องจากแนวคิดนี้ตั้งอยู่บนฐานของการองศา	ขาดหลักฐานเชิงประจักษ์ ความแม่นยำ การวัด

Basic Philosophy	Key Concept	Therapy Goals	Therapeutic Relationship	Technique of Therapy	Application	Limitation
<p>จุดหมาย ความเด่นกับ ความด้อย และการ จัดการกับหน้าที่ในชีวิต แนวคิดนี้มุ่งเน้น ความสำคัญใน ความสามารถทางบวก ของมนุษย์ที่จะอยู่ใน สังคม บุคคลมี ความสามารถที่จะตีความ ส่งอิทธิพล สร้างสรรค์ เรื่องราวในชีวิตตน บุคคล จะสร้างรูปแบบการ ดำเนินชีวิตที่เฉพาะตน ในช่วงชีวิตตอนต้นและมี แนวโน้มที่จะคงรูปแบบนี้ไว้ตลอดชีวิต</p>	<p>บุคลิกภาพ ความ ต้องการที่จะรับรู้บุคคล จากมุมมองของเขา ความสำคัญของ เป้าหมายชีวิตที่กำหนด ทิศทางของพฤติกรรม บุคคลถูกใจผ่านความ สนใจต่อสังคม และการ หาเป้าหมายให้กับ ความหมายชีวิต ประเด็นสำคัญอื่น ๆ ได้แก่ การมุ่งสู่ ความสำคัญและการ เห็นอกว่า การบ่มเพาะ วิธีชีวิตเฉพาะตน การ ทำความเข้าใจโครงสร้าง ครอบครัว การบำบัดนั้น เป็นไปเพื่อเกื้อหนุน กำลังใจผู้รับบริการและ</p>	<p>ผู้รับบริการ เพื่อ เอื้อกำลังใจให้ บุคคลได้พัฒนา เป้าหมายที่มี ประโยชน์ทาง สังคมและเพิ่ม ความสนใจต่อ สังคม เพื่อพัฒนา ความรู้สึกเป็น เจ้าของของ ผู้รับบริการ</p>	<p>การตั้งเป้าหมาย ความ เชื่อใจและเคารพซึ่งกัน และกัน และความเท่า เทียม มุ่งความสนใจที่ การระบุ การสำรวจ เบียดเบียนเป้าหมายที่ ผิดพลาด ความเชื่อที่ ผิดในการดำเนินชีวิต ของบุคคล</p>	<p>ผู้รับบริการมากกว่า ใช้เทคนิค แต่ก็มีการใช้ทักษะบ้างเช่น รวบรวมข้อมูล ประวัติชีวิต (เช่น การทำความเข้าใจ ครอบครัว ประสบการณ์ในวัย เด็ก หรือการ จัดลำดับความสำคัญ ของผู้รับบริการ) เล่นมุมมองที่ผู้บำบัด ตีความผู้รับบริการ เสริมกำลังใจ ช่วยผู้รับบริการ มีโอกาสทำสิ่งใหม่ ๆ</p>	<p>สามารถนำสู่การ ประยุกต์ใช้ได้ การแนะแนวเด็ก การปรึกษาเชิง จิตวิทยาแก่ ผู้ปกครอง-เด็ก การบำบัดสำหรับ ครอบครัวและคู่ สมรส การ ปรึกษาเชิง จิตวิทยาแบบ รายบุคคลสำหรับ บุคคลทุกช่วง วัย การปรึกษา เชิงจิตวิทยา สำหรับการศึกษาแก่ใจ ช่วยผู้รับบริการ เสริมกำลังใจ โอกาสทำสิ่งใหม่ ๆ</p>	<p>การตรวจสอบ มี ความพยายามที่ จะตรวจสอบ แนวคิดนี้ด้วย กระบวนการทาง วิทยาศาสตร์ วรรณคดีมี แนวโน้มที่จะทำ ให้ปัจจัยยุ่งยาก บางอย่างของ มนุษย์ที่มีความ ซับซ้อนในง่าย เกินไป และตั้งอยู่ บนหลักสามัญ สำนึกมากเกินไป</p>



	Basic Philosophy	Key Concept	Therapy Goals	Therapeutic Relationship	Technique of Therapy	Application	Limitation
		ช่วยให้ผู้รับบริการ เปลี่ยนมุมมองความคิด และพฤติกรรม				rehabilitation counseling) กลุ่มการปรึกษา เชิงจิตวิทยา โปรแกรมสำหรับ ผู้ป่วยสมองติดยา เหมาะสำหรับ การป้องกัน	
Existential Therapy	แนวคิดนี้มุ่งสนใจที่ภาวะ ธรรมชาติของการเป็น มนุษย์ซึ่งรวมถึงการ ตระหนักในตน (self- awareness) อีสราภาพน ทางเลือกที่จะกำหนด ชะตาชีวิตของตน ความ รับผิดชอบ ความวิตก กังวล การค้นหา ความหมายของชีวิต อยู่ สัมพันธ์กับการมี	เพื่อให้ ผู้รับบริการเห็นว่า พวกเขาเป็นอิสระ และเกิดการ ตระหนักใน ความเป็นไปได้ ของตน เพื่อเอื้อ ให้ผู้รับบริการได้ ตระหนักถึงความ รับผิดชอบที่ บุคคล	หน้าที่หลักของผู้บำบัด คือการทำความเข้าใจ การดำรงอยู่ในโลกของ ผู้รับบริการเพื่อสร้าง การพบกันในระดับใจ (encounter) กับ ผู้รับบริการ ใน ความสัมพันธ์ระหว่างผู้ บำบัดและผู้รับบริการ มุ่งที่ปัจจุบันและความ	แนวคิดนี้ให้ ความสำคัญกับการ ทำความเข้าใจ ผู้รับบริการเป็น อันดับแรกแล้ว เทคนิคจึงเป็นอันดับ ต่อมา โดยผู้บำบัด สามารถมีเทคนิค จากแนวคิด อื่น ๆ โดยยังทำงาน ภายใต้กรอบแนวคิด	แนวคิดนี้ เหมาะสมกับ บุคคลที่กำลัง เผชิญหน้ากับจุด วิกฤตซึ่งเปลี่ยน ผ่านของชีวิต ที่ เกี่ยวข้องกับ essential เช่น การเลือก ทางเลือก	คำสั่งที่แตกต่างกัน ๆ มี นิยามไม่ชัดเจน และเป็นแนวคิดที่ วางไว้อย่างเป็น นามธรรม ขาด การอธิบายอย่าง เป็นระบบ สำหรับนิยามและ การนำมาปฏิบัติ มีความจำกัดใน การ	

	Basic Philosophy	Key Concept	Therapy Goals	Therapeutic Relationship	Technique of Therapy	Application	Limitation
	<p>ความสัมพันธ์กับผู้อื่น</p> <p>การมุ่งหน้าสู่ความจริงแท้</p> <p>ของชีวิต และการ</p> <p>เผชิญหน้ากับการดำรงอยู่</p> <p>และการตาย</p>	<p>ความรู้สึกเป็นตัวตนนั้น</p> <p>พัฒนาขึ้นตั้งแต่เป็น</p> <p>ทารก ความสนใจของ</p> <p>แนวคิดนี้ตั้งอยู่บน</p> <p>ปัจจุบันและสิ่งที่บุคคล</p> <p>กำลังจะเป็น แนวคิดนี้</p> <p>ตั้งอยู่บนการมองไปที่</p> <p>อนาคตและให้</p> <p>ความสำคัญกับการ</p> <p>ตระหนักรู้ในตนเองก่อนที่</p> <p>จะลงมือทำ</p>	<p>ผู้รับบริการมีต่อ</p> <p>เหตุการณ์ในอดีต</p> <p>ที่เขาคิดว่าเกิด</p> <p>ขึ้นกับเขา เพื่อ</p> <p>ระบุปัจจัยที่</p> <p>ขัดขวางอิสรภาพ</p>	<p>จริงแท้ในความสัมพันธ์</p> <p>ทั้งผู้รับบริการและผู้</p> <p>บำบัดสามารถเปลี่ยน</p> <p>ได้ผ่านความสัมพันธ์นี้</p>	<p>ของ Existential</p> <p>การวินิจฉัย การวัด</p> <p>ด้วยการวัดต่าง ๆ</p> <p>ไม่ใช่ส่วนสำคัญนัก</p> <p>ประเด็นที่ดูถูก</p> <p>ขึ้นมาจะเกี่ยวข้องกับ</p> <p>อิสรภาพกับความ</p> <p>รับผิดชอบ การอยู่</p> <p>ลำพังกับการมี</p> <p>ความสัมพันธ์ การมี</p> <p>กับไม่มีเป้าหมายใน</p> <p>ชีวิต และการอยู่กับ</p> <p>ความตาย</p>	<p>อิสรภาพและ</p> <p>ความรับผิดชอบ</p> <p>การจัดการกับ</p> <p>ความรู้สึกผิดและ</p> <p>ความวิตกกังวล</p> <p>การสร้าง</p> <p>ความรู้สึกของ</p> <p>การมีชีวิต การ</p> <p>หาคุณค่าและ</p> <p>ความหมายของ</p> <p>ชีวิต หรือผู้ที่</p> <p>ต้องการพัฒนา</p> <p>ตน</p> <p>แนวคิดนี้สามารถ</p> <p>ประยุกต์ใช้ได้ทั้ง</p> <p>การปรึกษาแบบ</p> <p>กลุ่มและ</p> <p>รายบุคคล คู่รัก</p> <p>ครอบครัว การ</p>	<p>ทำงานกับ</p> <p>ผู้รับบริการที่มี</p> <p>ความสามารถใน</p> <p>การคิดต่ำ ไม่</p> <p>เหมาะกับ</p> <p>ผู้รับบริการที่อยู่ใน</p> <p>วิกฤตอย่าง</p> <p>รุนแรง ที่ต้องการ</p> <p>การชี้แนะ</p>

	Basic Philosophy	Key Concept	Therapy Goals	Therapeutic Relationship	Technique of Therapy	Application	Limitation
Person-centered Therapy	<p>มองมนุษย์ในทางบวก มนุษย์มีแนวโน้มที่จะมุ่งเข้าสู่ความเป็นบุคคลที่สมบูรณ์ ในบริบทของความสัมพันธ์ที่ช่วยเหลือ (therapeutic relationship) ผู้รับบริการสัมพันธ์กับความรูสึกที่ตนเคยปฏิเสธ จากการเรียนรู้ ผู้รับบริการเคลื่อนไหวชีวิตผ่านการเล่น การตระหนักรู้ในตนเอง เป็นการตระหนักรู้ในตนเอง ความเป็นธรรมชาติ การเชื่อใจตน และกำหนด</p>	<p>ผู้รับบริการมีศักยภาพที่จะตระหนักถึงปัญหาและหนทางที่จะแก้ไข แนวคิดนี้เชื่อมั่นว่า ผู้รับบริการสามารถกำหนดชีวิตตน สุขภาพจิตนี้ขึ้นกับความสอดคล้อง กลมกลืนระหว่างตนในอุดมคติและตนที่เป็นจริง การปรับตัวที่บกพร่องเกิดขึ้นระหว่างสิ่งที่บุคคลต้องการเป็น และสิ่งที่</p>	<p>เพื่อสร้างบรรยากาศที่ปลอดภัยสำหรับการส่งเสริมการเรียนรู้ของตนเอง เพื่อเขาจะเกิดการตระหนักถึงสิ่งที่ขัดขวางการเติบโตและสัมผัสกับตัวตนของเขา ที่อาจเคยถูกปฏิเสธหรือบิดเบือน เพื่อให้ผู้รับบริการ</p>	<p>ความสัมพันธ์ในการบำบัดมีความสำคัญเป็นพื้นฐานของการบำบัด คุณสมบัติของนักจิตวิทยาการปรึกษา รวมถึงความจริงแท้ ความอบอุ่น การรับรู้ อย่างร่วมรูสึก เคารพ และไม่ตัดสิน แล้วสื่อสารคุณลักษณะเหล่านี้ให้ผู้รับบริการ โดยผู้รับบริการจะเรียนรู้ที่จะส่งต่อความสัมพันธ์ที่</p>	<p>แนวคิดนี้ใช้เทคนิคน้อยและใช้ความสัมพันธ์และการดำเนินชีวิตของผู้ให้บริการ ผู้ให้บริการจะมุ่งการฟังอย่างเข้าใจ (active listening, reflection of feelings, clarification) และการ “อยู่” กับ</p>	<p>จัดการกับภาวะวิกฤต (crisis intervention) งานสุขภาพจิตในชุมชน</p>	<p>อาจนำไปสู่อันตรายบางอย่าง เนื่องจากผู้บำบัดที่นิ่งเกินไปและขาดประสิทธิภาพในการสะท้อน ความรูสึก ผู้รับบริการอาจต้องการการชี้แนะ ทิศทางในการปรึกษา และเทคนิคมากกว่านี้ ผู้รับบริการที่อยู่</p>

Basic Philosophy	Key Concept	Therapy Goals	Therapeutic Relationship	Technique of Therapy	Application	Limitation
ชีวิตจากภายใน	บุคคลเป็นจริง ๆ ในการ บำบัดจะมุ่งความสนใจที่ ปัจจุบัน ประสบการณ์ และการแสดงออกถึง ความรู้สึก	สามารถเคลื่อนไหว ต่อไปสู่การเปิดรับ ความไว้วางใจใน ตนเองที่มากขึ้น ความเต็มใจที่จะ เป็นส่วนหนึ่งใน กระบวนการ เติบโต เพิ่มความ สดชื่นมีชีวิตชีวา และเป็นธรรมชาติ เพื่อค้นพบ ความหมายใน ชีวิตและสัมผัสกับ ชีวิตอย่างเต็มที่ และเพื่อนำชีวิต ของตนเอง	ได้เรียนรู้ไปสู่ ความสัมพันธ์รูปแบบ อื่น ๆ แนวคิดนี้ไม่ได้มุ่ง ความสนใจที่ปัญหาแต่ มุ่งเน้นที่ตัวบุคคล มิได้ มองผู้รับบริการผ่าน การวินิจฉัย และรับรู้ ผู้รับบริการอย่างมี คุณค่าและเคารพ นำไปสู่ความสัมพันธ์ที่ เยียวยา ไม่ใช่การรักษา โรค แต่การเยียวยา เกิดขึ้นจาก ความสัมพันธ์ที่เอื้อให้ ผู้รับบริการเห็นปัญหา จากประสบการณ์ของ ตนเอง	ผู้รับบริการ แต่ แนวคิดนี้จะไม่มีการ ตีความ รวบรวม ประวัติของ ผู้รับบริการ ถาม คำถามสำหรับข้อมูล	คิดนี้ถูกนำไป ประยุกต์ใช้กับ ครอบครัว คู่รัก ชุมชน การ จัดการและการ บริหาร การฝึก เรื่อง ความสัมพันธ์ ระหว่างบุคคล เป็นแนวคิดที่มี ประโยชน์สำหรับ การสอนเด็ก ความสัมพันธ์ และการทำงาน กับกลุ่มคนที่มี ความหลากหลาย ทางวัฒนธรรม	ในภาวะวิกฤต อาจต้องการการ ชี้นำที่มากขึ้น การประยุกต์ไปสู่ กลุ่มคนบางกลุ่ม อาจต้องการ กิจกรรมที่มากขึ้น

	Basic Philosophy	Key Concept	Therapy Goals	Therapeutic Relationship	Technique of Therapy	Application	Limitation
Gestalt Therapy	บุคคลมุ่งหน้าสู่การเป็นองค์รวมและการบูรณาการระหว่างความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม ประเด็นสำคัญยังเกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ระหว่างตนเองและผู้อื่น ขอบข่ายตนเองและผู้อื่น ขอบข่ายของการสัมผัส และการตระหนักรู้ มองว่าบุคคลมีความสามารถที่จะตระหนักรู้ถึงอิทธิพลในอดีตที่ส่งผลกับภาวะปัญหาในปัจจุบัน แนวคิดนี้นับนับประสพการณ์ ตั้งอยู่บนพื้นฐานของปัจจุบัน และเน้นที่การตระหนักรู้ทางเลือกของบุคคล และความรับผิดชอบ	มุ่งความสำคัญที่ประสบการณ์ของผู้รับบริการว่า เป็น “อะไร” และ “อย่างไร” เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการยอมรับทุกแง่มุมของตนเอง ประเด็นสำคัญรวมถึง การเป็นองค์รวม กระบวนการจัดการสิ่งแวดล้อม (figure-formation process) การตระหนักรู้ ความค้างใจ (unfinished business) กับการหลีกเลี่ยง การสัมผัส และพลังงาน	เพื่อเอื้อให้ผู้รับบริการเกิดการตระหนักรู้ในแต่ละขณะ สัมผัส และเพิ่มความสามารถที่จะเลือก และเอื้อให้เกิดการบูรณาการของตัวเอง	ความสัมพันธ์ตั้งอยู่บนแนวคิดความสัมพันธ์แบบ /Thou และ ตั้งอยู่บนคุณภาพของการมีอยู่ของผู้บำบัด มุมมองความคิดและพฤติกรรมของผู้บำบัดที่มีความสำคัญกว่าเทคนิคที่ใช้ ผู้บำบัดไม่ใช้การตีความแต่จะเอื้อให้ผู้รับบริการตีความด้วยตนเอง ผู้บริการระบุและทำงานกับสิ่งค้างใจ จากอดีตด้วยการทำงานในปัจจุบัน	มีแบบฝึกหัดมากมาย ที่ถูกใช้เพื่อให้ผู้รับบริการได้ประสบการณ์ของตนเองอย่างเข้มข้นและบูรณาการ ความรู้สึกที่ขัดแย้งเข้าด้วยกัน โดยแบบฝึกหัดนั้นร่วมกันสร้างขึ้นจากทั้งผู้ให้และรับบริการ ผ่านการสนทนาแบบ I/Thou ผู้ให้บริการมีอิสระในการคิดและสร้างแบบฝึกหัดของตัวเอง แนวคิดนี้ไม่ต้องการการวัดหรือการวินิจฉัยโรค	แนวคิดนี้รวมถึงช่วงของปัญหาและกลุ่มประชากรที่กว้าง เช่น การจัดการกับภาวะวิกฤต อากาทางจิตที่แสดงออกทางกาย (psychosomatic disorders) คู่รักและ ความสัมพันธ์ การฝึกสติในงานที่ต้องการความเชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต สุขภาพจิต ปัญหาพฤติกรรมในเด็ก	เทคนิคต่าง ๆ นำไปสู่การแสดงออกอารมณ์ที่เข้มข้น ถ้าหากขาดการสำรวจ ความรู้สึก ขาดการจัดการกับความวิตกกังวล ผู้รับบริการอาจถูกลดน้อยลงอย่างชัดเจน และยังเกิดการบูรณาการของการประสบการณ์ ประสบการณ์ ผู้รับบริการที่ขาดความสามารถในการเงินทางการเงิน การอาจไม่ได้รับการประโยชน์มากนัก

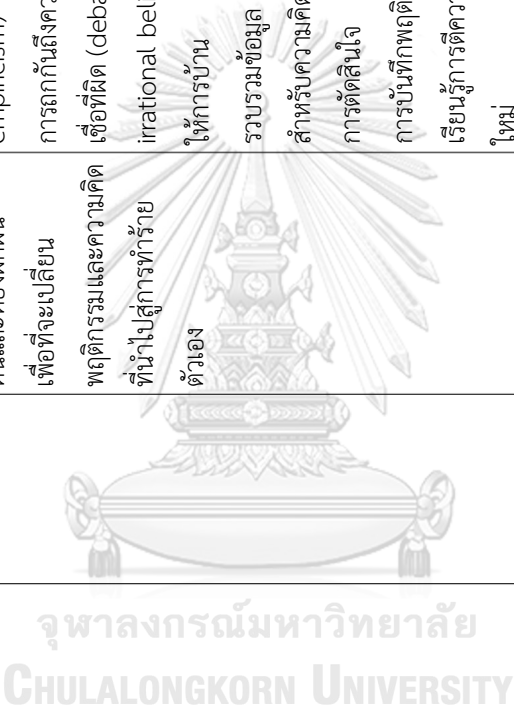
	Basic Philosophy	Key Concept	Therapy Goals	Therapeutic Relationship	Technique of Therapy	Application	Limitation
Behavior Therapy	พฤติกรรมเป็นผลผลิตจากการเรียนรู้ เราต่างเป็นผู้ผลิตและผู้ผลิตของสิ่งแวดล้อม ไม่มีสมมติฐาน	มุ่งเน้นที่พฤติกรรมที่แสดงออก ความแม่นยำในการระบุเป้าหมาย อย่างเฉพาะเจาะจง	เพื่อจัดพฤติกรรมที่เหมาะสมและเรียนรู้พฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพ	ผู้บำบัดทำหน้าที่เป็นครู เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการเรียนรู้พฤติกรรมที่มีคุณภาพ โดยผู้รับบริการ	การเริ่มแรง Shaping ตัวแบบ (modeling) Systematic	เป็นแนวคิดที่เน้นการปฏิบัติ ตั้งอยู่บนฐานของหลักฐานเชิงประจักษ์	หนึ่งการวิจารณ์ที่สำคัญคือ อาจเกิดการเปลี่ยนแปลงที่พฤติกรรมแต่ไม่ใช่

Basic Philosophy	Key Concept	Therapy Goals	Therapeutic Relationship	Technique of Therapy	Application	Limitation
<p>ได้ที่จะรวมเอาขั้นตอนต่าง ๆ ของกระบวนการเรียนรู้ทางพฤติกรรมเข้าด้วยกัน แนวคิดของพฤติกรรมบำบัดตั้งอยู่บนหลักการของแบบคลาสสิก และการเรียนรู้คลาสิก และการเรียนรู้ได้อย่าง</p>	<p>ระบุแผนการบำบัด และการวัดผลการบำบัดอย่างเป็นรูปธรรม มุ่งสนใจพฤติกรรมที่เป็นปัจจุบัน การบำบัดตั้งอยู่บนทฤษฎีการเรียนรู้ ผ่าน การเสริมแรงและการเลียนแบบ พฤติกรรมปกติเกิดจากการเรียนรู้ที่ผิดพลาด</p>	<p>เพื่อระบุปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม และหาว่าสามารถทำอะไรได้บ้างกับพฤติกรรมที่เป็นปัญหา เพื่อสนับสนุนให้ผู้รับบริการตั้งเป้าหมายใน การบำบัดและประเมินว่าบรรลุเป้าหมายมากน้อยเพียงใด</p>	<p>จะต้องมีบทบาทในการทดลองและเรียนรู้ พฤติกรรมใหม่ ความสัมพันธ์ในการบำบัดอาจไม่เพียงพอจะระบุสาเหตุของการเปลี่ยนแปลง แต่การเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นผ่านกระบวนการของ พฤติกรรม</p>	<p>desensitization การผ่อนคลาย (relaxation method) Flooding Cognitive restructuring การยืนหยัดสิทธิ (assertion) การฝึกทักษะทางสังคม (social skill training) โปรแกรมการควบคุมตนเอง Mindfulness and acceptance method วิจัยเก็บข้อมูล</p>	<p>ประจักษ์ มีการประยุกต์ใช้ในวงกว้างทั้งกลุ่มรายบุคคล คู่รัก ครอบครัว โดยเหมาะสมกับปัญหาโดยเฉพาะ โรคเกี่ยวกับความกลัว (phobic disorder) ซึมเศร้า ประสบการณ์ที่เลวร้าย ปัญหาเกี่ยวข้องกับเพศ (sexual disorder) ปัญหาพฤติกรรมในเด็ก การป้องกัน</p>	<p>ที่ความรู้สึกละเลยปัจจัยสำคัญอื่น ๆ ใน การบำบัด ไม่ก่อให้เกิดความเข้าใจ และเลยเข้าใจ โดยเฉพาะที่ปัจจัยทางอดีตที่เป็นที่มาของ พฤติกรรมที่เป็น ปัญหา ต้องการ การควบคุมโดยผู้บำบัด มีความจำกัดในการระบุถึงปัจจัยการดำเนินชีวิตด้านอื่น ๆ</p>

	Basic Philosophy	Key Concept	Therapy Goals	Therapeutic Relationship	Technique of Therapy	Application	Limitation
		 <p>จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย CHULALONGKORN UNIVERSITY</p>			พฤติกรรม (Behavioral research) Coaching และการใช้การบำบัดอื่น ๆ ร่วมกัน การทำสัญญา การให้กำหนัด การวินิจฉัยและการประเมินโรคทำเพื่อ การวางแผนการ บำบัด มุ่งตามที “อะไร” “อย่างไร” “เมื่อไหร่” มากกว่า ที่จะถามว่า ทำไม	โรคหัวใจ นอกเหนือจาก งานเชิงคลินิก แล้วแนวคิดนี้ยัง ถูกนำไปใช้กับ เด็ก ผู้สูงอายุ การจัดการ ความเครียด การ รักษาทาง พฤติกรรม การ ให้ความรู้	



	Basic Philosophy	Key Concept	Therapy Goals	Therapeutic Relationship	Technique of Therapy	Application	Limitation
Cognitive Behavioral Therapy	บุคคลมีแนวโน้มที่จะมีความคิดที่ผิดพลาดอันนำไปสู่ความไม่สงบ อารมณ์และพฤติกรรม แนวคิดนี้มองว่าความคิดคือสิ่งหลักที่กำหนดความรู้สึกและพฤติกรรม การบำบัดตั้งอยู่บนพื้นฐานของความคิดและพฤติกรรม ยั่งยืนถึงความคิดสำคัญของการคิด การตัดสินใจ การตั้งคำถาม การลงมือทำ และการตัดสินใจใหม่ ตั้งอยู่บนโมเดลของการให้ความรู้ ที่มองการบำบัดในฐานะของกระบวนการเรียนรู้ การได้รับมาและฝึกฝนซึ่งทักษะ	แม้ว่าปัญหาทางจิตใจจะมีรากมาจากวัยเด็กแต่ยังได้รับการเสริมแรงจากการคิดในปัจจุบัน แนวคิดนี้มองว่าระบบความเชื่อของบุคคลเป็นปัจจัยเบื้องต้นของความวุ่นวาย บทสนทนาภายในจิตใจมีบทบาทสำคัญในพฤติกรรมของบุคคล มุ่งมองไปที่การคิดและความเชื่อที่ผิดพลาดแล้วย้ายไปสู่ความคิดความเชื่อใหม่ที่มีประสิทธิภาพ	เพื่อท้าทายให้ผู้รับบริการได้เผชิญหน้ากับความเชื่อที่ไม่เหมาะสมของตน ผ่านหลักฐานที่ตนได้รวบรวมมา เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการค้นพบความเชื่อที่ไม่เหมาะสมของตนและลดอำนาจและความเชื่อเหล่านั้นลง เพื่อให้ผู้รับบริการตระหนักไว้ในความเชื่อที่ไม่เหมาะสมของตนและเปลี่ยนแปลงความเชื่อใหม่ ๆ	ใน REBT ผู้บำบัดทำหน้าที่เป็นครู ผู้รับบริการเป็นนักเรียน สอนถึงโมเดล A-B-C เพื่อเปลี่ยนพฤติกรรมใน CT มองความสัมพันธ์ลักษณะที่ความล้มเหลวหลายประการที่ผสมผสานกัน เพื่อให้เหมาะแก่การให้บริการแต่ละคน เป็นแนวคิดที่ชี้แนะกำหนดเวลา เน้นปัจจุบัน เน้นให้ความรู้ทางจิตวิทยา (psychoeducation) และเป็นการบำบัดที่มีโครงสร้าง มีการใช้เทคนิคเช่น บทสนทนาแบบโสเครติก (Socratic) การร่วมค้นหาทักษะใหม่ ๆ	ผู้บำบัดใช้เทคนิคมากมายทั้งทางความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม แต่ใช้ทักษะที่หลากหลาย เพื่อให้เหมาะสมกับผู้รับบริการแต่ละคน ผู้รับบริการแต่ละคนเป็นแนวคิดที่ชี้แนะกำหนดเวลา เน้นปัจจุบัน เน้นให้ความรู้ทางจิตวิทยา (psychoeducation) และเป็นการบำบัดที่มีโครงสร้าง มีการใช้เทคนิคเช่น บทสนทนาแบบโสเครติก (Socratic) การร่วมค้นหา	ถูกนำไปประยุกต์ใช้อย่างกว้างขวาง อากาเรียมเศร้า การจัดการ ความเครียด การฝึกทักษะ ผู้ป่วยสมองติดยา การฝึกยืนหยัดสิทธิ ปัญหาการกิน (eating disorder) อากาเรียมใจสั่น (panic attack) ความวิตกกังวลในการทำงาน การกลัวสังคม CBT ถูกใช้ในการช่วยเหลือผู้ที่มีความวิตกกังวล	มีแนวโน้มที่จะสนใจความรู้สึกน้อย ไม่สนใจที่จะสำรวจในสิ่งที่เรารู้ ปัญหาระดับจิตใจ ส่วนที่ ถอดคุณค่าของความเข้าใจ (insight) บางครั้งให้นำหนักน้อยเกินไปกับอดีตของผู้รับบริการ REBT อาจมีการ confront ที่มากเกินไปอาจนำไปสู่การวิตกกังวลในการปฏิบัติงาน การกลัวสังคม CBT ถูกใช้ในการช่วยเหลือผู้ที่มีความวิตกกังวล

	Basic Philosophy	Key Concept	Therapy Goals	Therapeutic Relationship	Technique of Therapy	Application	Limitation
	ใหม่ ๆ เรียนรู้การคิดในแบบใหม่ พร้อมกับกับวิธีการที่มีประสิทธิภาพมากขึ้นในการรับมือปัญหา	 <p>จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย CHULALONGKORN UNIVERSITY</p>	เชื่อเท่านั้น	ผู้รับบริการจะเกิดความเข้าใจผ่านปัญหาของตนและต้องฝึกฝนเพื่อที่จะเปลี่ยนพฤติกรรมและความคิดที่นำไปสู่การทำร้ายตัวเอง	หลักฐาน (collaborative empiricism) การถกกันถึงความเชื่อที่ผิด (debating irrational beliefs) ให้การบ้าน รวบรวมข้อมูล สำหรับความคิดและการตัดสินใจ การบันทึกพฤติกรรม เรียนรู้การตีความใหม่ เรียนรู้ทักษะการจัดการปัญหา (learning new coping skills) เปลี่ยนคำพูดและภาษาที่ใช้ วิคิด	ปรับความคิดหลาย ๆ แนวคิดที่เน้นการให้ ผู้รับบริการช่วยเหลือเยียวยาตนเองนำแนวคิดนี้ สามารถประยุกต์ใช้ได้กับกลุ่มคนที่หลากหลาย และปัญหาเฉพาะเจาะจงที่หลากหลาย เช่นกัน	เกินไป

	Basic Philosophy	Key Concept	Therapy Goals	Therapeutic Relationship	Technique of Therapy	Application	Limitation	
Reality Therapy	ตั้งอยู่บนทฤษฎีทางเลือก (choice theory) แนวคิดนี้เชื่อว่ามนุษย์ต้องการความสัมพันธ์ที่มีคุณภาพ เพื่อที่จะมีความสุข ปัญหาทางจิตใจเกิดขึ้นซึ่งเป็นผลจากการที่เราพยายามจะควบคุมผู้อื่น หรือถูกผู้อื่นควบคุม ทฤษฎีทางเลือก	มุ่งความสนใจที่สิ่งที่ได้รับบริการทำ และเอื้อให้ผู้รับบริการได้ ประเมินว่าสิ่งที่กำลังทำอยู่นั้นจะเอื้อให้ไปถึงตามที่ต้องการหรือไม่ มองว่าบุคคลถูกใจที่จะตอบสนองความ ต้องการของตน โดยเฉพาะความ	เพื่อเอื้อให้บุคคล มีประสิทธิภาพในการตอบสนอง ความต้องการทางใจ เพื่อให้ ผู้รับบริการ สามารถกลับไป เชื่อมต่อกับบุคคล ที่เขาวางไว้ในโลก	หน้าที่สำคัญของผู้นำบำบัดคือการสร้าง ความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้รับบริการ จากนั้นจึงนำไปสู่การทำให้ ผู้รับบริการประเมิน ความสัมพันธ์ของ ตัวเองที่เขาต้องการว่า สอดคล้องกับสิ่งที่เขา หรือไม่	แสดงบทบาทสมมติ จินตนาการ (imagery) Confronting faulty belief Self-instructional training Stress inoculation training	เป็นการบำบัดที่ชี้นำ หลายเทคนิคถูกใช้ เพื่อให้ผู้รับบริการได้ ประเมินสิ่งที่ตนเอง กำลังทำอยู่ใน ปัจจุบัน เพื่อดูว่า ผู้รับบริการมีความ ต้องการและ ความตั้งใจจะเปลี่ยนแปลงหรือไม่	เป็นเครื่องมือ สำหรับการสอน ผู้คนถึงทฤษฎี ทางเลือก (choice therapy) เพื่อ เพิ่มพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพ สามารถนำไปใช้	ลดคุณค่าทางการ บำบัดของการสำรวจอดีต ความฝันไร้สำนึก ประสบการณ์ในวัยเด็ก แนวคิดนี้มีข้อจำกัดกับ ปัญหาที่มีความซับซ้อนน้อย เป็น การ

	Basic Philosophy	Key Concept	Therapy Goals	Therapeutic Relationship	Technique of Therapy	Application	Limitation
	เป็นแนวคิดที่ใช้อธิบายธรรมชาติของมนุษย์และวิธีที่จะนำมาซึ่งความพึงพอใจความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	ต้องการด้านความสัมพันธ์ที่มีความสำคัญ แนวคิดนี้ปฏิเสธไม่เด็ดขาดทางแพทย์ การที่ถึง transference จิตไร้สำนึก และการจมอยู่กับอดีต	ที่เขาต้องการและสอนให้ ผู้รับบริการเรียนรู้ ทักษะชีวิตทางเลือก	ต้องการหรือไม่ ผู้บำบัดจะหาสิ่งซึ่งผู้รับบริการต้องการ ถ้ามถึงสิ่งที่เขาเลือกทำ เชื่อเชิญให้ ผู้รับบริการประเมินพฤติกรรมของตน ช่วย ผู้รับบริการวางแผนและปรับเปลี่ยนแปลงและดำเนินตามแผนนั้น	ถ้าผู้รับบริการตัดสินใจว่าพฤติกรรมที่ทำอยู่ในปัจจุบันไม่มีประสิทธิภาพ จะวางแผนที่จะเฉพาะเจาะจงสำหรับ การเปลี่ยนแปลงและดำเนินตามแผนนั้น	กับกลุ่มคนที่หลากหลาย ทั้งแบบกลุ่มและรายบุคคล เหมาะกับการทำงานกับวัยรุ่นผู้กระทำได้ กฎหมาย คู่รัก และครอบครัว ในบางกรณีก็ เหมาะสมกับการบำบัดแบบสั้น และการจัดการกับภาวะวิกฤต	บำบัดเพื่อแก้ปัญหาที่ลด การสำรวจไปที่ประเด็นทางอารมณ์ที่ลึกซึ้ง
Solution Focus Brief Therapy	ตั้งบนแนวคิด Postmodern ที่มองว่ามีความจริงซึ่งหลากหลาย ปฏิเสธว่าความคิดว่าความ	การบำบัดมีแนวโน้มที่จะ กระชับ มองว่าบุคคล ไม่ใช่ปัญหา ปัญหาคือ ปัญหา มุ่งระบุปัญหา	เพื่อเปลี่ยนมุมมองในการมองปัญหา ของผู้รับบริการ การตั้งเป้าหมายที่	ผู้บำบัดจะวาง ความสัมพันธ์กับ ผู้รับบริการในลักษณะ การร่วมมือ ผู้รับบริการ	เปลี่ยนวิธีการพูด (Change-talk) การพาผู้รับบริการมา มองที่ช่วงชีวิตที่	เหมาะสมกับบุคคลที่มีปัญหา เรื่องการปรับตัว ความวิตกกังวล	มีหลักฐานเชิงประจักษ์น้อย สำหรับการวัดผล มีคำวิจารณ์บางส่วน


Basic Philosophy	Key Concept	Therapy Goals	Therapeutic Relationship	Technique of Therapy	Application	Limitation
<p>จริงอยู่ภายนอก มองว่า บุคคลสร้างความหมายในชีวิตผ่านการสนทนากับผู้อื่น แนวคิดนี้เลี้ยงที่จะระบุนความเจ็บป่วยแก่ผู้รับบริการ ปฏิเสธที่จะค้นหาสาเหตุของปัญหาที่ซ่อนอยู่ แต่ให้คุณค่าและความสำคัญกับการค้นพบความแข็งแกร่งและทรัพยากรที่มีค่าของ ผู้รับบริการมีมากกว่ามานับพูดถึงปัญหา แนวคิดนี้สนใจการหาทางออกใน ปัจจุบันและอนาคต</p>	<p>ออกไปที่ด้านนอกและหา จุดยืนที่ปัญหาอันมี การบำบัดเป็นการ ร่วมมือกันระหว่างผู้ บำบัดและผู้รับบริการใน การร่วมกันสร้างทางออก เนื่องจากตั้งอยู่บนความ เชื่อที่มองไปที่อนาคต และปัจจุบัน จึงทำให้ มุ่งเน้นการพบผู้รับบริการ เข้าสู่ภาวะการผ่อนคลาย ปัญหา ค้นหาแนวทาง เพื่อไปถึงภาวะนั้น โดย ระบุนถึงช่วงเวลาปัญหา ไม่เกิดขึ้น และเชื่อว่า ผู้รับบริการสามารถสร้าง ความหมายและหนทาง ใหม่ให้กับชีวิตตน</p>	<p>ต้องการ ใน ลักษณะที่เด็กจับ ต้องได้นำมาสู่การ เปลี่ยนแปลง ทักษะ การดึง นำจุดแข็งของ ผู้รับบริการ เปลี่ยนการมุ่งเน้น และการพูดถึง ปัญหาและมาสู่ ทางออก และ อนาคตที่ต้องการ</p>	<p>จะถูกมองว่าเป็นผู้มี ความเชี่ยวชาญในชีวิต ของตนเอง ผู้ให้บริการมี หน้าที่ที่จะดึง ผู้รับบริการจากการพูด ถึงปัญหาถึงการพูด ถึงทางออกของปัญหา ผู้รับบริการจะได้รับ การ สนับสนุนให้สำรวจจุด แข็งและสร้างทางออกที่ จะพาไปสู่อนาคตที่ดีขึ้น</p>	<p>ตนเองไม่มีปัญหา คำถามที่ตรงรย์ (miracle question) คำถามวัดระดับ (scaling question) ช่วยให้ผู้รับบริการพบ ทางเลือกอื่น ๆ ใน เรื่องราว</p>	<p>และซิมแคร์่า สามารถใช้ได้กับ เด็ก วัยรุ่น ผู้ใหญ่ คู่รัก ครอบครัว ในชุมชน ทั้งกลุ่ม และรายบุคคล</p>	<p>บอกว่าแนวคิดนี้ สนับสนุนการให้ กำลังใจมาก เกินไปและมี มุมมองที่บวก เกินไป ผู้ให้บริการ แนวคิดนี้ระบุนถึง การวางฐาน ความคิดให้ชัดเจน เนื่องจากเทคนิค บางอย่างถูก นำไปใช้ได้ง่าย ทำ ให้มักปฏิบัติหลาย คนนำไปใช้อย่าง ไม่รู้ที่มาที่ไป</p>

	Basic Philosophy	Key Concept	Therapy Goals	Therapeutic Relationship	Technique of Therapy	Application	Limitation
Problem Solving Therapy	เป็นแขนงหนึ่งของ CBT พัฒนารูปร่างจากฐานคิดของการเรียนรู้ และการแก้ปัญหา ภายใต้อาณัติของความคิดที่ว่าปัญหานั้นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นควบคู่ไปกับการดำเนินชีวิต และการจัดการปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันอย่างเหมาะสมจะนำมาสู่สุขภาพทางจิตใจที่ดีของบุคคล และหากไม่สมารถปัญหาเป็นสิ่งที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ บุคคลก็จะสามารถพัฒนาได้ผ่านการพัฒนาความสามารถที่จะรับมือกับปัญหาต่าง ๆ ในชีวิต ความรู้ต่าง ๆ ของ	แนวคิดนี้มุ่งเน้น การแก้ปัญหา มุ่งเน้นการแก้ปัญหาเป็นทักษะที่ผู้รับบริการเรียนรู้ เช่น การระบุปัญหา การสร้างทางเลือก การตัดสินใจ และการตรวจสอบ ทั้งยังคำนึงถึงความคิดและความเชื่อที่มีต่อความเชื่อแม้ว่าจะมุ่งเน้นที่การแก้ปัญหา มุ่งเน้นที่การแก้ปัญหาทางพฤติกรรมแต่ในขณะเดียวกันก็ให้ความสำคัญกับปัจจัยภายใน คือความคิดความเชื่อไปพร้อมกัน	เพื่อเอื้อให้ผู้รับบริการเรียนรู้ทักษะการแก้ปัญหา และจัดการกับปัญหาที่ตนเองเผชิญ และเอื้อให้ผู้รับบริการก้าวผ่านความคิดความเชื่อบางอย่างที่นำมาสู่ปัญหาในการแก้ปัญหา	ผู้บำบัดร่วมมือกับผู้รับบริการในการสำรวจปัญหาและหาทางออก ผู้บำบัดจะสำรวจถึงทักษะในการแก้ปัญหาของ ผู้รับบริการ อาจผ่านการพูดคุยหรือผ่านการเครื่องมือวัด จากนั้นผู้บำบัดอาจให้ความรู้สำหรับทักษะในการแก้ปัญหาให้ผู้รับบริการ และให้ผู้รับบริการได้สำรวจตระหนักและจัดการกับความคิดความเชื่อที่เป็นประโยชน์ต่อการแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิต	มีการใช้อุปกรณ์ เครื่องมือสำหรับการถ่ายทอดความรู้การแก้ปัญหา เช่น เครื่องมือสำหรับการแก้ปัญหาอย่างเป็นขั้นตอน เครื่องมือสำหรับการรับการแก้ไขปัญหาลักษณะเป็นขั้นตอน เครื่องมือสำหรับรับการแก้ไขปัญหาลักษณะเป็นขั้นตอน ใช้เครื่องมือวัดในการประเมินลักษณะของผู้รับบริการและแนวโน้มที่มีต่อการแก้ปัญหา มีการให้ความรู้ทางจิตวิทยา (psychoeducation) ถึงการแก้ปัญหา และยังใช้ทักษะการฟัง	มีงานวิจัยปริมาณมากที่ศึกษาการแก้ปัญหาในงานทางคลินิกและงานทางแพทย์ เช่น อาการต่าง ๆ ทางจิตใจ เช่น ซึมเศร้าอาการวิตกกังวล ยังเกี่ยวข้องกับการแก้ปัญหาสำหรับผู้ที่มีการทางกายเช่น มะเร็ง โรควิตกกังวล หรืออาการเจ็บปวด หรืออาการ PTSD ในกลุ่มทหารผ่านศึก	เน้นการแก้ปัญหาไปที่การฝึกทักษะ อาจละเลยการทำ ความเข้าใจปัญหาในเชิงลึก การมุ่งแก้ไขปัญหานั้นที่ระดับพฤติกรรม อาจเป็นการเพียงชั่วคราวและจะต้องแก้ไข ปัญหาในรูปแบบเดิมใหม่เรื่อย ๆ เนื่องจากแพทเทิร์นของพฤติกรรมยังไม่ถูกจัดการ

	Basic Philosophy	Key Concept	Therapy Goals	Therapeutic Relationship	Technique of Therapy	Application	Limitation
Buddhist Counseling	<p>แนวคิดนี้ ถูกสร้างขึ้นจากฐานของงานวิจัย โดยไม่เพียงให้ความสำคัญแก่ทักษะการแก้ปัญหา ยังรวมถึงเจตคติความเชื่อที่เอื้อแก่การแก้ปัญหา ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันด้วย ทั้งยังค้นพบว่าการแก้ปัญหาที่เหมาะสมมีคุณสมบัติในการบำบัดรักษาได้เทียบเท่ากับยาดานซึมเศร้า และการแก้ปัญหาที่ไม่เหมาะสมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมปกติ ความรุนแรงทางอารมณ์</p>	<p>มุ่งทำความเข้าใจความทุกข์หรือปัญหาของ</p>	<p>พหุผู้รับบริการ กลับมาอยู่กับ</p>	<p>นักจิตวิทยาการปรึกษา มุ่งทำงานอย่างร่วมมือ</p>	<p>แนวคิดนี้มุ่งเน้นที่ความเข้าใจที่</p>	<p>กลุ่มนิสิต นักศึกษา</p>	<p>ผู้รับบริการต้องมี ความสามารถใน</p>

	Basic Philosophy	Key Concept	Therapy Goals	Therapeutic Relationship	Technique of Therapy	Application	Limitation
and Psychotherapy	ผ่านแนวคิดทฤษฎีทางจิตวิทยาและแนวคิดการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบตะวันตก ประกอบกับการศึกษาแนวคิดของนักจิตวิทยาสมัยใหม่ทั้งมุ่งทันสมัยในปรัชญาจิตวิทยาตะวันออก โดยวางรากฐานในการทำความเข้าใจมนุษย์ธรรมชาติของปัญหาและอารมณ์เข้าใจมนุษย์การดำเนินชีวิตบนแนวคิดทางพุทธศาสนา ซึ่งมุ่งเน้นอธิบายการกระบวนการเกิดขึ้นและดับไปของความทุกข์ โดยเฉพาะความทุกข์ทางใจ อันตั้งอยู่บนหลักพุทธธรรม คือ	ผู้รับบริการ ผ่านโลกการรับรู้ของผู้รับบริการเอง และผ่านความเข้าใจที่นักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีในหลักพุทธธรรม เช่น เขากำหนดดำเนินชีวิตบนความ “ความหวัง” ซึ่งเป็นหนึ่งในเหตุอันนำมาสู่ความทุกข์ หรือ ดำเนินชีวิตอย่างสอดคล้องกับความ “จริง” ที่เขาประสบ ซึ่งเป็นเหตุแห่งความสงบของจิตใจ ซึ่งการทำงานเพื่อให้ผู้รับบริการเกิดความเข้าใจดังกล่าวและการก้าวผ่านจากความทุกข์จะตั้งอยู่บนการบูรณา	ความจริงได้อย่างสอดคล้อง	กับผู้รับบริการ เพื่อให้เกิดความเข้าใจต่อโลกและชีวิตของผู้รับบริการและกลับมาอยู่กับความจริงของชีวิตผ่านประสบการณ์ของผู้รับบริการ	นักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีต่อโลกและชีวิต และมีต่อโลก การรับรู้ของผู้รับบริการเป็นสำคัญ แต่ก็มีทางเลือกใช้เทคนิควิธีการของแนวคิดทาง Humanistic เช่น Existential, Gestalt, Person-centered therapy หรือตามที่นักจิตวิทยาการปรึกษานั้น ๆ เห็นว่าเหมาะสมกับสัมพันธภาพในการรักษานั้น	นักเรียน และกลุ่มคนวัยทำงาน มีงานวิจัยบางส่วนของแนวคิดที่มุ่งทำงานกับผู้ป่วยโรคทางกายเช่น ผู้ป่วยมะเร็งเต้านม แม้ว่าตามแนวคิดความเข้าใจที่มีต่อโลกและชีวิตจะสามารถใช้ได้กับคนทุกวัย แต่อาจยังไม่พบงานวิจัยศึกษาการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตบำบัดแนวพุทธกับกลุ่มคนวัยเด็ก	การนึกคิด ทั้งในลักษณะที่เป็นรูปธรรมและนามธรรมในระดับหนึ่ง สามารถคิดพิจารณาและเข้าใจถึงธรรมชาติของโลกและชีวิตและเนื่องจากฐานแนวคิดตั้งอยู่ในบริบทศาสนาอาจทำให้เกิดความลังเลใจของผู้รับบริการในบริบทวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน



	Basic Philosophy	Key Concept	Therapy Goals	Therapeutic Relationship	Technique of Therapy	Application	Limitation
	<p>อริยสัจ 4 ซึ่งประกอบด้วยทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค หรือกระบวนการที่พบบุคคลผู้ฝึกปฏิบัติตามไปสู่การสิ้นไปแห่งความทุกข์ หรือภาวะที่ระงับได้เป็นปัญหาต่าง ๆ ในชีวิต ซึ่งสามารถเทียบเคียงได้เป็นกระบวนการแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรม และมุ่งให้ผู้คนได้เติบโตและออกจากปัญหาผ่านกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา</p>	<p>การความเข้าใจในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เช่น กระบวนการสร้างสัมพันธภาพในการบำบัดรักษา ทักษะและเทคนิคต่าง ๆ ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ตลอดจนจริยธรรมในการทำงาน เข้ากับพื้นฐานความเข้าใจในโลกและชีวิตบนฐานพุทธธรรมของนักจิตวิทยาการปรึกษา</p>					



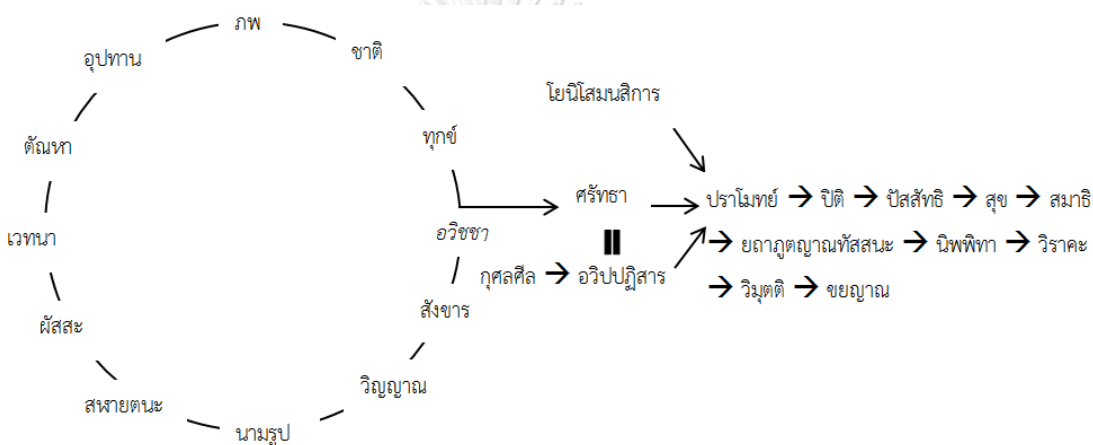
ภาคผนวก ข

กระบวนธรรมแห่งการดับทุกข์ โดย พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2552)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

**ศรัทธา โยนิโสมนสิการ และกระบวนการแห่งการดับทุกข์**

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2552, น. 577) เสนอให้ผู้ศึกษาพุทธธรรมสังเกตองค์ธรรม 2 ข้อ ที่มีความสำคัญสำหรับการดับทุกข์ ซึ่งเป็นวัตถุประสงค์สำคัญในการฝึกอบรมทางพุทธศาสนา คือ *โยนิโสมนสิการ* ซึ่งเป็นหลักการใช้ความคิดตามแบบพุทธศาสนา ถือว่าเป็นองค์ประกอบสำคัญภายในตัวบุคคล และ *การเสวนาสัมบุรุษ* หรือ *การมีกัลยาณมิตร* ซึ่งแสดงความสำคัญของปัจจัยทางสังคม หรือองค์ประกอบสำคัญภายนอก โดยองค์ประกอบทั้งสองฝ่ายนี้มีศรัทธาเป็นตัวเชื่อม โดยอธิบายจากกระบวนการแห่งความหลุดพ้นที่ดำเนินไปดังนี้



ภาพที่ 8 กระบวนการแห่งความหลุดพ้น โดยเน้นความสำคัญของโยนิโสมนสิการ ศรัทธา และ กุศลศีล โดยผู้วิจัยปรับรูปแบบจากแผนภาพเดิมของ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2552, น. 578)

โดยวงจรนี้ ในช่วงแรก พระพรหมคุณาภรณ์ ได้แสดงถึงวงจรปฏิจสมุปบาทสมุทยวารในฐานะของกระบวนการเกิดทุกข์ โดยคำว่าทุกข์ ใช้แทนคำว่า ชรามรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส ซึ่งเป็นอาการแสดงออกของความทุกข์ แต่เมื่อถึง ทุกข์ แล้ว แทนที่จะวนกลับไปสู่อริชาอีกตามปกติ แต่กลับดำเนินต่อไปโดยมีศรัทธา มาเป็นจุดเริ่มต้นแทนอริชา กล่าวคือ ศรัทธาในที่นี้คือ อริชาที่ถูกเบียดเบียน หรือบั่นทอน มีเชื้อแห่งความรู้ความเข้าใจมาแทนที่ และทำหน้าที่ชักจูงให้มุ่งหน้าไปสู่จุดหมายที่ดี จนเกิดความรู้จริงและหลุดพ้นในที่สุด

ในกระบวนการของการหลุดพ้นนี้ พระพรหมคุณาภรณ์ยังกล่าวถึงอีกสองกระบวนการที่มีความคล้ายกัน คือ กระบวนการที่เริ่มต้นด้วย กุศลศีล หรือการประพฤติปฏิบัติเป็นตัวเด่น แล้วมี

อวิปฏิบัติสาร (ความไม่เดือดร้อนใจ) คือเกิดเป็นความเชื่อมั่นในตนเอง มั่นใจในคุณความดีที่ประพฤติ ซึ่งเป็นลักษณะของศรัทธา ที่ทำให้ใจเชื่อมั่นผ่องใส และกระบวนการที่เริ่มต้นด้วย โยนิโสมนสิการ หรือการรู้จักคิดพิจารณาใช้ปัญญาหาเหตุผลด้วยตนเองแทนที่จะเริ่มด้วยความเชื่อ ซึ่งเป็นการฝาก ปัญญาไว้กับผู้อื่นหรือสิ่งอื่น เมื่อคิดพิจารณาอย่างถูกวิธี จึงเกิดความรู้ความเข้าใจตามจริง จิตใจจึง แข็งแรงขึ้นปราโมทย์ และส่งต่อไปที่กระบวนการอื่น ๆ

ในกระบวนการสำหรับการดับทุกข์ยังสามารถอธิบายการปฏิบัติอย่างเป็นขั้นตอนผ่านธรรม ที่เป็นอาหารอุดหนุนกัน ซึ่งแต่ละขั้นจะมีความก้าวหน้าเพื่อช่วยสนับสนุนการปฏิบัติในขั้นถัดไป ดัง “อาหารของวิชาและวิมุตติ” (อง.ทสก. 24/122/61, อ้างถึงใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2552, น. 577)

เสวนาสัตบุรุษ → สดับสัทธรรม → ศรัทธา → โยนิโสมนสิการ → สติสัมปชัญญะ → อินทริยสังวร → สุจริต → สติปัญญา → โภชณงค์ → วิชาและวิมุตติ

อาหารของวิชาและวิมุตติ เป็นกระบวนการปฏิบัติอย่างเป็นขั้นตอน พระพรหมคุณาภรณ์ ชี้แจงว่า เป็นระบบที่จัดขึ้นจากองค์ประกอบแห่งทางดับทุกข์ (มรรค) ซึ่งกระบวนการปฏิบัติแบบนี้ ไม่ใช่กระบวนการตามธรรมชาติโดยตรง แต่เป็นระบบวิธีการปฏิบัติธรรม ที่ดำเนินไปอย่างมีขั้นตอน โดยแต่ละขั้นเป็นความก้าวหน้าที่ช่วยสนับสนุนให้เกิดการปฏิบัติในขั้นต่อไป

โดยสามารถขยายความตามหลักธรรมได้ดังนี้

1. วิชาและวิมุตติ (ไวยพจน์ของนิพพาน) มีอาหารคือ โภชณงค์ 7
2. โภชณงค์ 7 (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้) มีอาหารคือ สติปัญญา 4
3. สติปัญญา 4 (ที่ตั้งของสติ การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายตามที่เป็นจริง) มีอาหาร คือ สุจริต 3
4. สุจริต 3 (ประพฤดีดี ประพฤติชอบด้วย กาย วาจา ใจ) มีอาหารคือ อินทริยสังวร
5. อินทริยสังวร (การระวังไม่ให้กิเลสครอบงำใจจากการรับรู้ผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 6 ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) มีอาหารคือ สติสัมปชัญญะ

6. สติสัมปชัญญะ (ความระลึกได้นึกได้ กุมจิตไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้อง – สติ, ความรู้ตัวทั่วพร้อม, ความรู้ตระหนักรู้, ความรู้ชัดเข้าใจชัด ซึ่งสิ่งที่นึกได้ – สัมปชัญญะ) มีอาหารคือ โยนิโสมนสิการ
7. โยนิโสมนสิการ (การรู้จักคิด ใช้ปัญญาพิจารณา) มีอาหารคือ ศรัทธา
8. ศรัทธา (ความเชื่อ ความเชื่อมั่น อันตั้งอยู่บนหลักของเหตุผล) มีอาหารคือ การสดับธรรม
9. การสดับธรรม (การได้ฟัง ได้เล่าเรียนธรรม) มีอาหารคือ การเสวนาสัปบุรุษ (การมี กัลยาณมิตร / ปรโตโฆษะ)

ในทางกลับกัน การขาดการเสวนาสัปบุรุษ ขาดศรัทธา ขาดโยนิโสมนสิการ ก็ส่งผลในทางตรงกันข้าม คือ ขาดสติสัมปชัญญะ จึงไม่สำรวจอินทรีย์ เกิดเป็นการทุจริตทางกายวาจาใจ นำไปสู่นิรวรณ (สิ่งที่ทำให้ใจเศร้าหมอง ปัญญาอ่อนกำลัง) และอวิชา คือความไม่รู้ไม่รู้ในอริยสัจ 4 จึงวนเวียนอยู่กับความทุกข์ หรือเรียกว่าเป็นกระบวนการที่เป็นอาหารของ อวิชา นั่นเอง (อง.ทสก. 24/121/61, อ้างถึงใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2552, น. 577)

และหากมองในแง่ของกระบวนการพัฒนาปัญญา หรือความเจริญงอกงามของสัมมาทิฐิ จะเห็นว่าลำพังศรัทธาเพียงอย่างเดียวจะทำให้ปัญญาเจริญถึงที่สุดไม่ได้ โดย ปรโตโฆษะ หรือวิธีการแห่งศรัทธานั้น เป็นปัจจัยให้เกิดโลกียสัมมาทิฐิ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2552, น. 737) ซึ่งเป็นความเห็นอันเนื่องในโลก ความเข้าใจเกี่ยวกับโลกและชีวิตที่ถูกต้องตามหลักของความเป็นจริง ถูกต้องตามคลองธรรม สอดคล้องไปกับศีลธรรมและการอยู่ร่วมในสังคม เป็นทิฐิเกี่ยวกับคุณค่า เช่น ดี ชั่ว ถูก ผิด ควร ไม่ควร ข้อถูกใจ ความใฝ่ฝัน และค่านิยม

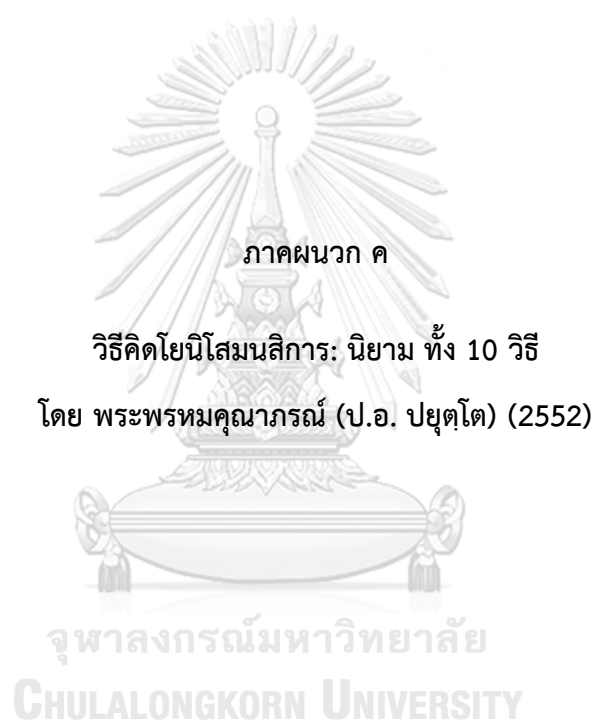
ส่วน โยนิโสมนสิการ นั้นเป็นปัจจัยให้เกิดโลกุตระสัมมาทิฐิ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2552, น. 738) ซึ่งเป็น ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับโลกและชีวิตตามสภาวะของธรรมชาติ หรือเรียกว่ารู้เข้าใจธรรมชาติ อธิบายว่าตามปกติบุคคลทั่วไปจะดำเนินชีวิตตามอำนาจของค่านิยมที่ถูกหล่อหลอมผ่านสังคม เช่น ละเว้นการทำไม่ดีอย่างนั้น แล้วทำดีอย่างนี้ ซึ่งถูกถ่ายทอดเล่าเรียนและจดจำแบบอย่างมา เมื่อใดที่บุคคลไม่ตกอยู่ใต้อำนาจของค่านิยมเช่นนั้น เขาจะตกอยู่ใต้อำนาจของตัณหาของตนเอง แต่โยนิโสมนสิการช่วยให้หลุดพ้นจากอิทธิพลของค่านิยมทางสังคม และจากความเป็นทาสของตัณหาของตนเอง ขาดความเป็นอิสระ กล่าวได้ว่าหากขาดโยนิโสมนสิการแล้วถ้าบุคคลไม่ตกอยู่ภายใต้ค่านิยมจากภายนอกก็เป็นทาสแห่งตัณหาตนเอง ซึ่งโลกุตระสัมมาทิฐินี้ไม่สามารถเกิดขึ้นได้จากเพียง

การฟังคนอื่นแล้วเชื่อตามเท่านั้น แต่เข้าถึงได้ผ่านการพิจารณาและรู้จักที่ตัวภาวะเอง เมื่อที่ปฏิญญา หรือ ความเห็น ความรู้ ความเชื่อ กลายเป็นสัมมาทิฏฐินั้น ก็จัดได้ว่าเป็นปัญญา หรือไวพจน์คำหนึ่งของ ปัญญา เพราะว่าความเห็นความเชื่อนั้นสอดคล้องไปกับความจริง มีความเข้าใจตามเหตุปัจจัยเป็นที่ อ่างอิง จึงเดินหน้าออกจากอำนาจการครอบงำของอวิชชาและตัณหา สัมมาทิฏฐิจึงมีความหมายกว้างที่ คลบคลุมตั้งแต่ ความเห็นความเชื่อที่ถูกต้องไปจนถึงความรู้ความเข้าใจตามสภาวะที่เป็นจริง

ซึ่งผู้วิจัยสามารถกล่าวโดยสรุปได้ว่าทั้งกุศลศีล ศรัทธา และโยนิโสมนสิการ ต่างก็เป็นองค์ ธรรมที่เป็นจุดหักเหและพัฒนาบุคคลออกจากความทุกข์ ทั้งในแง่การพัฒนาคุณภาพจิตใจ นำมาสู่ การมีคุณภาพใจอันเป็นกุศลข่มความทุกข์ หรือการพัฒนาปัญญาเพื่อการดับทุกข์ที่เหตุโดยสิ้นเชิง ล้วนเป็นกระบวนการธรรมที่เกี่ยวข้องและมีความสำคัญในแง่คุณภาพของจิตใจในการดำเนินชีวิตของ บุคคล สามารถประยุกต์ไปสู่การพัฒนาและเยียวยาบุคคลในการจัดการกับความทุกข์หรือปัญหา ณ จิตใจของบุคคล

หากกล่าวในมุมมองของการประยุกต์สู่จิตวิทยาการศึกษา โดยเฉพาะจิตวิทยาการศึกษา แนวพุทธ จะกล่าวได้ว่า นักจิตวิทยาการศึกษาทำหน้าที่ดั่งกัลยาณมิตร หรือเป็นปรโตฆษะแก่ ผู้รับบริการ (ณัฐสุตา เต้พันธ์, การสื่อสารส่วนบุคคล, ธันวาคม 2556; เพรศพรณ แดนศิลป์, 2550; พินมาศ ชัยชาญทิพยุทธ, 2554; ศุสิทธิ์ ปรมาภุติ, 2554) ผู้ชักชวนให้ผู้รับบริการสำรวจเรื่องราว ความทุกข์ที่ปรากฏขึ้นในใจ นำไปสู่การกระทำในใจอย่างแคบคาย ตามลักษณะของโยนิโสมนสิการ ต่อความทุกข์ที่กำลังเผชิญ พร้อมกับชวนให้ผู้รับบริการเกิดศรัทธา ความซาบซึ้งต่อความเข้าใจในการ ดำเนินชีวิตจากการพิจารณาด้วยเหตุผลของผู้รับบริการเอง อันนำไปสู่ความรู้สึกลับใจ (อิมใจ) ปัสสัทธิ (สงบเยือกเย็น) เกิดความมั่นใจว่าสามารถออกจากความทุกข์ใจตรงหน้าได้ นำผู้รับบริการกลับมาสู่ โยนิโสมนสิการ หรือการปฏิบัติทางใจเพื่อออกจากความทุกข์ใจที่กำลังประสบ ผ่านกระบวนการ ปรึกษาเชิงจิตวิทยา

อาจกล่าวในอีกมุมหนึ่งได้ว่านักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธ ในฐานะของกัลยาณมิตร และปร โตฆษะ ได้เข้ามาแทรกแซงอวิชชาของผู้รับบริการ ผ่านกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่น้อมนำ ผู้รับบริการให้เกิดศรัทธา โยนิโสมนสิการ และการปฏิบัติเพื่อแก้ปัญหา ทั้งระดับพฤติกรรมและจิตใจ ดังภาพ กระบวนการแห่งความหลุดพ้น โดยเน้นความสำคัญของโยนิโสมนสิการ ศรัทธา และ กุศลศีล เพื่อพาผู้รับบริการเข้าสู่กระแสของสัมมาทิฏฐิ อันนำไปสู่การออกจากความทุกข์ที่ผู้รับบริการเผชิญ



ภาคผนวก ค

วิธีคิดโยนโสมนสิการ: นิยาม ทั้ง 10 วิธี

โดย พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2552)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

CHULALONGKORN UNIVERSITY

### วิธีคิดโยนิโสมนสิการ: นิยาม ทั้ง 10 วิธี

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2552, น. 675) อธิบายว่า วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ คือการนำ “มนสิการ” มาใช้ในทางปฏิบัติ อันนำไปสู่การทำงานของปัญญา ซึ่งนำไปสู่การดับทุกข์ หากกล่าวสรุปโดยย่อ จะสามารถแบ่งเหตุแห่งความทุกข์ออกเป็นหลักได้ 2 ทางคือ อวิชชา และ ตัณหา โดยเมื่ออวิชชาเป็นตัวเด่น ความคิดจะมีลักษณะวอกวน พร่ามัว ขาดความสัมพันธ์ ไม่รู้ทางไป หรือไม่ก็ ฟุ้งซ่านสับสน ไม่เป็นระเบียบ ประดังอย่างไรเหตุผล เช่น ภาพความคิดของคนที่หวาดกลัว เมื่อตัณหาเป็นตัวเด่น ความคิดจะมีลักษณะโน้มเอียงไปตามยินดียินร้าย ความชอบใจไม่ชอบใจ หรือ ความติดขัดใจ ติดพันครุ่นคิดอยู่กับสิ่งที่ชอบหรือชัง ประดังความคิดไปตามความชอบหรือชังนั้น อย่างไรก็ตาม คำอธิบายตามสภาวะได้อธิบายว่า อวิชชาเป็นฐานก่อตัวของตัณหา และตัณหาเป็นตัวเสริมกำลังให้อวิชชา หากบุคคลมีเป้าหมาย คือการกำจัดมูลแห่งความทุกข์ให้สิ้น คือการกำจัดอวิชชา นั้นเอง

ดังนั้น พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2552, น. 675) จึงสรุปได้ว่าโยนิโสมนสิการแม้จะมีหลายวิธีก็สามารถย่อยลงมาได้ 2 แบบ คือ โยนิโสมนสิการที่มุ่งสกัดหรือกำจัดอวิชชาโดยตรง และโยนิโสมนสิการที่มุ่งเพื่อสกัดหรือบรรเทาตัณหา ในการปฏิบัติโยนิโสมนสิการที่มุ่งกำจัดอวิชชา โดยตรงนั้น ตามปกติเป็นแบบที่ต้องใช้ในการปฏิบัติธรรมจนถึงที่สุด เพราะจะทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจตามเป็นจริง ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการตรัสรู้ ส่วนโยนิโสมนสิการแบบสกัดหรือบรรเทาตัณหา นั้น มักใช้เป็นข้อปฏิบัติขั้นต้น ๆ ซึ่งมุ่งเตรียมพื้นฐานในการพัฒนาตนให้พร้อมสำหรับการปฏิบัติขั้นสูงขึ้นไป เพราะเป็นเพียงขั้นขัดเกลากิเลส ซึ่งในผู้ที่ยังไม่บรรลุนั้นนั้นอาจเกิดขึ้นได้ทั้งในกรณีที่ ในภาวะแห่งความทุกข์ เกิดโยนิมนสิการขึ้นจึงบรรเทาทุกข์หรือดับทุกข์นั้นลงได้ และในขณะเดียวกันในภาวะแห่งการโยนิโสมนสิการอาจเกิดตัณหาตัวใหม่ขึ้นมาไปสู่ความทุกข์ในรูปแบบอื่นต่อ แต่อย่างไรก็ตามโยนิโสมนสิการก็ยังใช้ประโยชน์ได้ทั้ง กำจัดอวิชชาและบรรเทาตัณหาไปพร้อมกัน

ในเนื้อหาส่วนต่อไปผู้วิจัยจะนำเสนอวิธีโยนิโสมนสิการ ตามที่ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2552) ศึกษาและประมวลวิธีการกระทำในใจโดยแยกกาย ที่พบในบาลี ออกมา ได้ 10 วิธี ดังต่อไปนี้



## 1. วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย

คือ การพิจารณาโดยเริ่มจับจากปรากฏการณ์ที่เป็นผลแล้วสืบสาวไปยังเหตุ เพื่อให้รู้จักสถานะที่เป็นจริง หรือพิจารณาปัญหา หาหนทางแก้ไขด้วยการค้นหาสาเหตุและปัจจัยต่าง ๆ ที่สัมพันธ์และส่งผลสืบทอดต่อกันมา อาจเรียกว่า วิธีคิดตามหลักอภิปัจจยตา หรือคิดตามหลักปฏิจจสมุปบาท พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2552) จัดให้เป็นวิธีโยนิโสมนสิการแบบพื้นฐานซึ่งเห็นว่าบางใช้การคิดนี้บรรยายการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ทั้งนี้พระพรหมคุณาภรณ์ยังยกตัวอย่างแนวทางปฏิบัติจากพระไตรปิฎกได้ดังนี้

- คิดแบบปัจจัยสัมพันธ์ “เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี เพราะสิ่งนี้เกิดขึ้น สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น, เมื่อสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้จึงไม่มี เพราะสิ่งนี้ดับไป สิ่งนี้จึงดับไป” (ส.นิ. 16/77/144; 154/84; 233/115; 237/117; ส.ม. 19/489/1557; ชุ.จ. 30/248/505, อ้างถึงใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2552, น. 676)

- คิดแบบสอบสวนหรือตั้งคำถาม เช่น ที่พระพุทธเจ้าทรงพิจารณาว่า “เรานั้นได้มีความคิดว่าเมื่ออะไรมีอยู่หนอ อุปาทานจึงมี อุปาทานมีเพราะอะไรเป็นปัจจัย? ลำดับนั้นเพราะโยนิโสมนสิการจึงรู้ได้ด้วยปัญญาว่า เมื่อตัณหา มีอยู่อุปาทานจึงมี; ลำดับนั้นเราจึงได้มีความคิดว่า เมื่อมีอะไรอยู่หนอ ตัณหาจึงมี ตัณหา มีเพราะอะไรเป็นปัจจัย?...” (ส.นิ. 16/11/26; ที.ม. 10/35/39; ส.นิ. 16/6-11/23-25, อ้างถึงใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2552, น. 676)

## 2. วิธีคิดแบบแยกส่วนประกอบ

เป็นวิธีคิดโดยแยกส่วนประกอบหรือการกระจายเนื้อหา แจกแจงหลายแง่มุม เป็นการคิดที่มุ่งไปที่การมองสิ่งทั้งหลายตามสถานะของมันเองอีกแบบหนึ่ง พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2552, น. 677) ระบุว่าในทางธรรมมักใช้พิจารณาเพื่อเห็นความไม่มีแก่นสารหรือความไม่เป็นตัวตนที่แท้จริงของสิ่งทั้งหลาย ให้หายยึดติดถือมั่นในสมมติบัญญัติ การพิจารณาเพื่อมองให้เห็นความเป็นอนัตตาให้ชัดเจนมักใช้วิธีคิดแบบข้อที่ 1 และ ข้อที่ 3 เข้าร่วมด้วย โดยพิจารณาไปพร้อม ๆ กัน กล่าวคือ เมื่อแยกส่วนประกอบก็เห็นภาวะที่องค์ประกอบเหล่านั้นอาศัยกันและขึ้นต่อเหตุปัจจัยต่าง ๆ

ซึ่งเป็นไปตามกฎธรรมดา คือ มีเกิดมีดับอยู่ตลอดเวลา ไม่เที่ยงแท้ ไม่คงที่ ไม่ยั่งยืน เป็นภาวะที่เกิดขึ้นแล้วต้องดับไป ต้องขึ้นกับเหตุปัจจัยต่าง ๆ ถูกเหตุปัจจัยทั้งหลายบีบคั้นขัดแย้งกัน

สำหรับการคิดในยุคใหม่อาจจัดประเภทวิธีคิดแบบแยกส่วนประกอบนี้เป็น วิภังค์วิธี อย่างหนึ่ง โดยเน้นความสำคัญของการแยกและจัดหมวดหมู่ไปพร้อม ๆ กัน เช่นการมองสิ่งที่พิจารณาอย่างแยกแยะและจัดหมวดหมู่เป็นนามธรรม และรูปธรรม อย่างไรก็ตามวิธีคิดนี้เน้นในการจำแนกจึงเรียกว่า วิภังค์ หรืออาจเรียกอย่างสมัยใหม่ว่า วิธีคิดแบบวิเคราะห์

ตัวอย่างการคิดในลักษณะนี้จากบาลี เช่น

- “ที่ว่าง อาศัยเครื่องไม้ เถารัด ดินฉาบ หล้าฝางมุงเข้า ย่อมถือนับความว่าเป็น เรือน ฉันทใด ที่ว่าง อาศัยกระดูกเอ็น เนื้อ และหนังแวดล้อมแล้ว ย่อมถือนับว่าเป็นรูป ฉันทนั้น ... เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ มีการคุมเข้า มาประชุมกัน ประมวลเข้าด้วยกันแห่งอุปาทาน ชันธ 5 เป็นอย่างนี้” (ม.มู. 12/358/346, อ้างถึงใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2552, น. 678)

- “เพราะคุมส่วนประกอบทั้งหลายเข้าด้วยด้วยกัน จึงมีคำศัพท์ว่า รถ ฉันทใด เมื่อชันธทั้งหลายมีอยู่ สมมติว่าสัตว์จึงมีฉันทนั้น” (ส.ส. 15/198/554, อ้างถึงใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2552, น. 677)

### 3. วิธีคิดแบบสามัญลักษณะ

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2552, น. 678) อธิบายว่า วิธีคิดแบบสามัญลักษณะ หรือ วิธีคิดแบบรับรู้เท่าทันธรรมดา มองอย่างรู้เท่าทันความเป็นไปของสิ่งทั้งหลายว่า ล้วนเป็นไปอย่างนั้นตามธรรมดาของมัน สิ่งต่าง ๆ ดำเนินไปตามหลัก อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คือ เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็มีดับไป ไม่เที่ยงแท้ ไม่ยั่งยืน ไม่คงที่ ไม่คงอยู่ตลอดไป (อนิจจัง) สิ่งทั้งหลายถูกบีบคั้นให้เปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัยในการดำรงอยู่ของมัน อยู่ในสภาวะถูกบีบคั้น ขัดแย้ง ไม่อาจคงอยู่ในสภาพเดิมได้ ต้องมีความแปรปรวนเปลี่ยนแปลง (ทุกขัง) เมื่อเป็นเช่นนั้นสิ่งต่าง ๆ จึงไม่อาจตกเป็นของใคร เช่นเดียวกับที่ไม่อาจเป็นตัวเป็นตนของมันเอง และไม่อาจอยู่ได้โดยเพียงตัวของมันเอง ไม่สามารถครองมันได้จริง เป็นไปตามเหตุปัจจัย ไม่ใช่เพียงเป็นไปตามใจอยากของใคร (อนัตตา)

การคิดแบบสามัญลักษณะแบ่งเป็น 2 ตอน คือ *รู้เท่าทันยอมรับความจริง* (จึงคลายจากความทุกข์ใจที่เกิดขึ้น) และ *จัดการแก้ไขทำการไปตามเหตุปัจจัย* ไม่ใช่เพียงแก้ด้วยความอยาก อันนำไปสู่การปฏิบัติที่สอดคล้องกับสิ่งที่เกิดขึ้น

การคิดวิธีนี้ยังรวมอยู่ในการเจริญวิปัสสนาตามประเพณีปฏิบัติ คือ วิสุทธิ 7 (ม.มู. 12/287-297/292-300, อ้างถึงใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2552, น. 697) ในลำดับที่ 3 ของการเจริญวิปัสสนา หลังจาก พิจารณาสีขมเขียว อย่างแยกแยะองค์ประกอบ และ พิจารณาแบบสืบสาวเหตุปัจจัย เพื่อมาสู่ลำดับที่ 3 คือ การนำเอานามรูปหรือสังขารมาพิจารณาตามหลักแห่งธรรมดาของไตรลักษณ์ ให้เห็นภาวะที่เป็นของไม่เที่ยง เป็นอนิจจัง ถูกปัจจัยขัดแย้งบีบคั้น เป็นทุกข์ ไม่มีไม่เป็นโดยตัวของมันเองใคร ๆ ก็เข้าถือเป็นเจ้าของด้วยความอยากไม่ได้ เป็นอนัตตา

#### 4. วิธีคิดแบบอริยสัจจ์ / คิดแบบแก้ปัญห

วิธีคิดแบบนี้ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2552, น. 681) อธิบายว่า สามารถเรียกตามไวยาหารทางธรรมได้ว่า วิถีแห่งการดับทุกข์ จัดเป็นวิธีคิดหลักอย่างหนึ่ง เพราะสามารถขยายให้ครอบคลุมวิธีคิดแบบอื่น ๆ ได้ทั้งหมด ซึ่งมีลักษณะทั่วไป 2 ประการคือ เป็นวิธีคิดตามหลักเหตุและผล (cause and effect แตกต่างจากการใช้เหตุผล reason) เป็นวิธีคิดที่สืบสาวจากผลไปหาเหตุและทำการแก้ที่ต้นเหตุ โดยมีลักษณะทั่วไปสองประการคือ *ทุกข์เป็นผล สมุทัยเป็นเหตุ* คือการตั้งต้นที่ปัญหาหรือสถานการณ์ที่ไม่ต้องการแล้วจึงพิจารณาถึงที่มาของปัญหา จึงพบจุดที่จำเป็นจะต้องกำจัดหรือแก้ไขจึงจะพ้นจากปัญหา *นิโรธเป็นผล มรรคเป็นเหตุ* คือตั้งต้นที่การสิ้นของปัญหาในฐานะของจุดหมายที่ต้องการไปถึง พิจารณาหาวิธีการหรือข้อปฏิบัติเพื่อบรรลุจุดหมายหรือสิ้นปัญหา

วิธีคิดแบบอริยสัจจ์เป็นวิธีคิดที่ตรงจุด ตรงไปตรงมา ไขแก้ปัญหโดยตรงต่อสิ่งที่จะต้องทำและปฏิบัติในชีวิต ไม่ฟุ้งซ่านออกนอกเรื่องจนไม่เกี่ยวข้องกับปัญหาจนไม่อาจนำมาปฏิบัติได้ ซึ่งผู้วิจัยได้อธิบายไว้ในหัวข้อ *การคิดแก้ปัญหในบริบทพุทธธรรม*

#### 5. วิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์

คือการคิดเพื่อดูความสัมพันธ์ระหว่าง “แก่น” หรือหลัก ของสิ่งที่พิจารณา (ธรรม) และ ความมุ่งหมายหรือประโยชน์ที่ต้องการ (อรรถ) อันนำไปสู่การลงมือปฏิบัติที่ไม่เลื่อนลอย ส่งผลให้การ

ปฏิบัติย่อยต่าง ๆ ส่งผลออกมาในทิศทางเดียวกัน เปรียบเทียบได้กับการคิดถึง หลักการเหตุผล และประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ ของสิ่งที่จะลงมือทำ ซึ่งเป็นการโยนิโสมนสิการเพื่อให้ได้รู้ว่าสิ่งที่ลงมือทำนั้น ทำไปเพื่อผลอะไร นำไปสู่อะไร เพื่อไม่ให้เกิดการยึดติดในสิ่งที่ทำ นำมาสู่การปฏิบัติที่เรียกว่า ธรรมานุธรรมปฏิบัติ ซึ่งแปลตามความหมายว่า ปฏิบัติธรรมหลักย่อยคล้อยตามหลักใหญ่ เป็นไปเพื่อจุดหมายที่ต้องการ แนวธรรมนี้ที่มีความสำคัญในฐานะหลักการสำคัญละปฏิบัติธรรมตามหลักพระพุทธศาสนา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2552, น. 683-685)

## 6. วิธีคิดแบบเห็นคุณโทษและทางออก

เป็นการคิดพิจารณาหรือมองสิ่งต่าง ๆ ให้ครบทั้ง ส่วนดี ส่วนอร่อย ส่วนหวานชื่น คุณ คุณค่า ข้อที่น่าพอใจ (อัสสาหะ) ส่วนเสีย ข้อเสีย ช่องเสีย โทษ ข้อบกพร่อง (อาทีนวะ) และ ทางออก ทางรอด ภาวะหลุดรอดปลอดภัย สลัดออกได้ ภาวะที่ปราศจากปัญหา สมบูรณ์ในตัว ดึงามโดยไม่ต้องขึ้นกับ ข้อดีข้อเสีย ไม่ขึ้นกับอัสสาหะและอาทีนวะของสิ่งที่เป็นปัญหา (นิสสรณะ)

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2552, น. 690) กล่าวว่า การมองในลักษณะนี้มีข้อย้ำเตือนสองประการคือ หนึ่ง การที่จะเชื่อว่ามองเห็นตามจริงนั้น จะต้องมองเห็นทั้งด้านดี ด้านเสีย หรือ ทั้งคุณและโทษของสิ่งนั้น ไม่ใช่เลือกมองเพียงด้านเดียว สอง เมื่อจะแก้ปัญห หรือดำเนินไปถึงจุดหมดปัญหานั้น การรู้เพียงคุณและโทษยังไม่เพียงพอ ต้องพิจารณาให้เห็นถึงทางออก เห็นถึงจุดหมาย รู้ว่าจุดหมายที่จะไปนั้นคืออะไร ไปได้อย่างไร ดีกว่า พาเราไปพ้นจากภาวะที่เป็นปัญหานี้อย่างไร ไม่ต้องขึ้นต่อคุณต่อโทษ ไม่ต้องขึ้นกับข้อดีข้อเสียแบบเก่าอีกต่อไปจริงหรือไม่ โดยไม่ผลิผลามที่จะหนีสิ่งที่ปัญหา

## 7. วิธีคิดแบบคุณค่าแท้คุณค่าเทียม

เป็นวิธีคิดแบบสัจหรือบรรเทาตัณหา คิดพิจารณาเกี่ยวกับการใช้สอยบริโภค วิธีคิดแบบนี้ใช้มากในชีวิตประจำวัน มีหลักการโดยย่อว่า คนเราให้คุณค่าและเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งใด สิ่งนั้นมักเป็นสิ่งที่ตอบสนองความต้องการเราได้ วิธีคิดนี้จึงแบ่งได้ 2 ประเภทของความต้องการ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2552, น. 694)

- คุณค่าแท้ คือ คุณค่าหรือคุณประโยชน์ของสิ่งของทั้งหลายที่สนองความต้องการของชีวิตโดยตรง หรือที่มนุษย์นำมาแก้ปัญหาตน เพื่อความดำรงอยู่และความดีงามของชีวิต เพื่อประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่น คุณค่านี้อาศัยปัญญาเป็นเครื่องตีค่าหรือวัดราคา เช่น อาหารช่วยให้ร่างกายดำรงอยู่ดี มีกำลังเกื้อกูลแก่การทำหน้าที่ รถยนต์ช่วยให้การปฏิบัติงานรวดเร็ว นำความปลอดภัย เป็นต้น

- คุณค่าเทียม หรือ คุณค่าพอกเสริม คือคุณค่าที่เราพอบเติมให้สิ่งเหล่านั้นในการเสพเสวยเวทนา เพื่อขยายความยิ่งใหญ่หรือเสริมราคาตัวตนที่ยึดถือไว้ มักใช้ตัณหาเป็นเครื่องวัด คุณค่านี้อาจเรียกว่าคุณค่าสนองตัณหา เช่น อาหารมีคุณค่าที่ความอร่อย เสริมความสนุกสนาน รถหรืออาหารที่กินเป็นเครื่องแสดงความโก้หรู ความมั่งมี เป็นต้น

โดยตัวอย่างการคิดที่กล่าวถึงวิธีคิดเช่นนี้บ่อยในบาลีคือการพิจารณาในการบริโภคอาหาร ซึ่งเมื่อปฏิบัติอย่างนี้จะชื่อว่าเป็นผู้รู้จักประมาณในอาหาร (ม.มู. 12/500/466, อ้างถึงใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2552, น. 695)

วิธีคิดเช่นนี้ใช้ในการเข้าเกี่ยวข้องกับปฏิบัติกับสิ่งทั้งหลายได้ทั่วไป ทั้งการบริโภคใช้สอยหรือการครอบครองสิ่งต่าง ๆ โดยมีความมุ่งหมายให้บุคคลอยู่กับสิ่งที่เป็คุณค่าแก่ชีวิตอย่างแท้จริง เพื่อประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่น นำมาสู่กุศลธรรมต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิต เช่น การมีสติ พ้นจากการเป็นทาสของวัตถุเพราะเกี่ยวข้องกับปัญญา ซึ่งต่างจากการอยู่ด้วยคุณค่าพอกเสริมที่มักไม่เกื้อกูลต่อชีวิต อาจเป็นโทษ และ นำบุคคลเข้าสู่กุศลธรรม เช่น ความโลภ มัวเมา ริษยา แก่งแย่งเบียดเบียน ซึ่งเป็นกระแสของความทุกข์ในชีวิต

## 8. วิธีคิดแบบเร้าคุณธรรม

เรียกว่าวิธีคิดแบบเร้ากุศล หรือ คิดแบบกุศลภาวนา มีหลักการว่าในสิ่ง ๆ ใด บุคคลต่าง ๆ อาจมองมันในมุมที่ต่างกัน ดีบ้างร้ายบ้าง การคิดพิจารณาแบบเร้ากุศลนี้จึงเป็นการทำใจที่ช่วยตั้งตน ชักนำความคิดให้ไปทางดีงาม มีประโยชน์ในแง่ทำให้เกิดความคิดและการกระทำดีงามในขณะนั้น ๆ และยังแก้ไขความเคยชินแบบร้าย ๆ ที่จิตสั่งสมไว้ สร้างความเคยชินใหม่ หากปราศจากวิธีคิดนี้คนเราจะทำตามความเคยชินเดิมที่สั่งสมมาอย่างเดียว ยิ่งทำให้ความเคยชินนั้นมีแรงขึ้นไปอีก เป็นวิธีคิด

แบบสกดหรือบรรเทาตัณหา จัดเป็นข้อปฏิบัติระดับต้น ๆ สำหรับส่งเสริมคุณภาพใจที่เป็นกุศลธรรม และสร้างเสริมสัมมาทิฐิที่เป็นโลกียะ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2552, น. 695-696)

โดยพระพรหมคุณาภรณ์ยกตัวอย่างเช่น การมองเรื่องความตาย หาก อโยนิโสมนสิการ ทำใจคิดไม่ถูกวิธี อกุศลธรรมอาจเกิดขึ้น เช่นคิดถึงความตายแล้วเศร้าหดหู่ เหี่ยวแห้งใจ กลัว หรือดีใจเมื่อนึกถึงความตายของคนที่เกี่ยวข้อง หากมีอโยนิโสมนสิการ ทำใจคิดถูกวิธี เกิดเป็นกุศลธรรมขึ้น เกิดความรู้สึกลึกซึ้งในตัว เร้าใจให้ไม่ประมาท มุ่งทำสิ่งดีงามสิ่งที่เป็นประโยชน์

ตัวอย่างการคิดเร้ากุศลเพื่อแก้ความคิดที่เป็นอกุศล 5 ชั้น ใน วัตกกัสณฐานสูตร (ม.ม. 12/241-7/256-262, อ้างถึงใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2552, น. 698) โดยระบุว่าหากความคิดที่เป็นบาปหรืออกุศลประกอบด้วย ราคะ (โลภะ) ความรักใคร่ยินดีปราถนา โทสะ ความขุ่นแค้นกลัว หรือ โมหะ ความหลงไม่เห็นถึงความ เป็นไปที่แท้จริงของธรรมชาติ เกิดขึ้นอาจแก้ไขได้ดังนี้

- มนสิการคือคิดนึกใส่ใจถึงสิ่งอันเป็นกุศล หรือหาเอาสิ่งอื่นที่ดึงามมาคิดถึงใส่ใจแทน (เช่นนึกถึงสิ่งที่ทำให้เกิดเมตตา แทนสิ่งที่ทำให้เกิดโทสะ); ถ้ายังไม่หาย
- พิจารณาถึงโทษของความคิดที่อกุศลนั้น ว่าไม่ดี ไม่งาม ก่อผลร้ายนำทุกข์มาให้เราอย่างไร ; ถ้ายังไม่หาย
- ไม่คิดถึง ไม่ใส่ใจถึงความคิดชั่วร้ายที่เป็นอกุศลนั้นเลย เหมือนคนไม่อยากจะเห็นรูปอะไรที่อยู่ต่อตาก็หลับตาเสีย หรือหันไปมองทางอื่น; ถ้ายังไม่หาย
- พิจารณาสังขารสัจฐานของความคิดเหล่านั้น จับเอาความคิดนั้นมาเป็นสิ่งศึกษาในแง่ของความรู้ ไม่ใช่เรื่องของตัวตน ว่าความคิดนั้นเป็นอย่างไร เกิดจากมูลเหตุปัจจัยอะไรไร; ถ้ายังไม่หาย
- พึงขบพัน เอาลึนดูเลตตาน อธิฐานจิต คือตั้งใจให้แน่วแน่ เต็ดเดี่ยว ข่มใจระงับความคิดนั้นเสีย บางที่พระพุทธเจ้าสอนให้จัดการกับความอาฆาตต่อบุคคลใด โดยการเจริญเมตตาต่อบุคคลนั้น เจริญกรุณา เจริญอุเบกขา คือไม่คิดถึง ไม่ใส่ใจบุคคลนั้น หรือตั้งความคิดว่าแต่ละคนมีกรรมเป็นของตนเอง เป็นทายาทของกรรมที่ตนเองธรรม

## 9. วิธีคิดแบบอยู่กับปัจจุบัน

คือ การคิดให้อยู่กับปัจจุบัน ไม่ได้ไปยึดติดอยู่กับอดีตหรือเลื่อนลอยไปที่อนาคต ไม่ตกอยู่ใต้อำนาจของตัณหา มีสติรับรู้อยู่กับปัจจุบันในทุก ๆ ขณะ ไม่ได้ละห้อยโหยหากับสิ่งที่ผ่านไปแล้ว หรือ ฟุ้งซ่านกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึง ไม่ได้อยู่กับความจริงในปัจจุบันเพราะอดีตอดีตไม่พอใจสภาพที่เป็นอยู่ โดย พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2552, น. 702) กล่าวว่า เป็นการคิดที่แทรกอยู่หรือคลุมการคิดแบบอื่น ๆ หรืออาจเป็นการมองอีกด้านหนึ่งของการคิดแบบอื่น ๆ ก็ได้

การคิดแบบอยู่กับปัจจุบันหมายถึงการคิดด้วยอำนาจของปัญญา โดยบุคคลสามารถเรียนรู้ได้จากอดีต ระวังป้องกันสิ่งที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต ด้วยใจที่เป็นปัจจุบัน คือใจที่รู้มีสติตามทันในขณะที่กำลังเกิดขึ้น ณ ขณะนั้น ๆ ในสิ่งที่กำลังทำอยู่ในทุก ๆ ขณะ หากจิตรับรู้แล้วเกิดไปหลงวนกับความชอบใจไม่ชอบใจ ไปติดข้องกับภาพของสิ่งนั้นที่สร้างซ้อนขึ้นมาในใจ ก็คือตกไปอยู่ในอดีต ตามไม่ทัน หากไปเกาะเกี่ยวกับภาพสิ่งที่ยังไม่มา ก็เป็นอันฟุ้งไปในอนาคต โดยคำว่าปัจจุบันในที่นี้ดูเอาความเกี่ยวข้องต้องรู้ต้องทำเป็นสำคัญ นั่นคือใจที่ไปเกี่ยวข้องกับสิ่งที่เข้ามากระทบโดยไม่ตกอยู่ใต้อำนาจของตัณหา ดังเช่น “พึงระวางสิ่งที่ควรระวาง พึงป้องกันภัยที่ยังมาไม่ถึง, ธีรชน ตรวจตราโลกทั้งสอง เพราะคำนึงถึงภัยที่ยังมาไม่ถึง”

กล่าวโดยสรุปความเข้าใจวิธีคิดแบบอยู่กับปัจจุบัน คือ การคิดพิจารณาที่เข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งใดก็ตามด้วยใจที่รู้เท่าทัน ตามแนวของปัญญา ปลอดโปร่งจากความทุกข์ เพราะไม่ได้ไปยึดติดกับอดีต หรือลอยฟุ้งไปในอนาคต ตามอำนาจของตัณหา

## 10. วิธีคิดแบบวิภาษวาท

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2552, น. 708) ระบุว่าวิธีคิดแบบ วิภาษวาทนั้น จริง ๆ แล้วเป็นการพูด หลักการแสดงการสอนอย่างหนึ่ง ไม่ใช่วิธีคิดโดยตรง แต่การคิดกับการพูดเป็นการกระทำที่ใกล้ชิดกันมากที่สุด ก่อนจะพูดต้องคิดอ่าน มีสภาวะที่ปรุงแต่งคำพูด จึงสามารถกล่าวถึงวิภาษวาทในระดับความคิดได้

วิภาษวาท มาจาก วิภาษ แปลว่า แยกแยะแบ่งออก จำแนก หรือแจกแจง ใกล้กับคำปัจจุบันว่า วิเคราะห์ วาท แปลว่าการพูดการแสดงคำสอน จึงแปลรวมกันว่าการพูดแยกแยะ พูดจำแนก หรือพูด

แจกแจง หรือแสดงคำสอนแบบวิเคราะห์ ซึ่งตรงข้ามกับ เอกังสวาท ที่หมายความว่าพูดแค่แง่เดียว ด้านเดียว วินิจฉัยตายตัวลงไปเพียงอย่างเดียว

จำแนกตามวิธีของ วิชาชาวท ได้ดังนี้

- จำแนกโดยแง่ของความจริง แบ่งเป็นการจำแนกตามด้านต่าง ๆ ไม่ริบถ้วนสรุปฟันธงว่าดีหรือไม่ดี และ จำแนกให้ครบทุกแง่ด้าน ไม่ติดอยู่กับแค่ส่วนเดียว

- จำแนกโดยแยกส่วนประกอบ คือการจำแนกให้เห็นภาวะที่ส่วนประกอบทั้งหลาย มาประชุมกัน ไม่ติดตันหรือถูกลวงโดยภาพรวมของสิ่งนั้น ๆ ซึ่งตรงกับวิธีคิดอย่างที 2

- จำแนกโดยลำดับขณะ คือ การแยกวิเคราะห์ปรากฏการณ์ตามลำดับความสืบทอดแห่งเหตุปัจจัย ซอยเป็นแต่ละขณะ ให้มองเห็นตัวเหตุปัจจัยที่แท้จริง เป็นด้านหนึ่งของการคิดโดยการจำแนกส่วนประกอบและการคิดความสัมพันธ์ของเหตุปัจจัย

- จำแนกโดยสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย คือการสืบสาวหาเหตุปัจจัยที่สืบทอดกันมา จึงเห็นสภาพความจริงว่าไม่ได้ตั้งอยู่ลอย ๆ เกี่ยวพันเชื่อมโยงกับสิ่งอื่น ซึ่งตรงกับวิธีคิดแบบอทัปปัจจยตาหรือวิธีคิดแบบที 1

- จำแนกโดยเงื่อนไข คือการมองหรือแสดงความจริงโดยพิจารณาเงื่อนไขประกอบด้วย เช่น การพิจารณาว่าการ ทำสิ่งใดเหมาะสมหรือไม่ อาจพิจารณาดูเงื่อนไขว่า ถ้าทำแล้วผลลัพธ์เหมาะสมกับการทำหรือไม่ บริบทเป็นอย่างไร ไปเป็นกรณี ๆ

- จำแนกโดยทางเลือกหรือความเป็นไปได้ต่างกัน ในการปฏิบัติให้ประสบผลสำเร็จ พึงพิจารณาถึง หนทาง วิธีทาง ความเป็นไปได้ ที่อาจมีได้หลายทาง, ในบรรดาหนทาง บางอย่างอาจดีกว่าได้ผลตรงแท้งกว่า, ในบรรดาทางเลือกบางอย่างอาจเหมาะสมมากกว่า อย่างอื่น, ทางเลือกหรือความเป็นไปได้ อาจมีทางเดียวหรือหลายทาง แต่เป็นอย่างอื่นที่ นอกเหนือจากสิ่งที่กำลังปฏิบัติหรือเข้าใจอยู่ ณ ขณะนั้น

- วิชาชาวทในฐานะวิธีตอบปัญหาอย่างหนึ่ง ในหลักธรรมของวิชาชาวทยังประกอบด้วย วิชชพยากรณ์ ซึ่งเกี่ยวข้องกับการตอบปัญหา 4 แบบ คือ การตอบแง่เดียว ตอบอย่างเด็ดเดี่ยวเด็ดขาด, แยกแยะตอบ, ตอบโดยย้อนถาม, ยับยั้ง หยุด ไม่ตอบ



อย่างไรก็ตามนอกเหนือจากหลักการทั่วไปในการคิดพิจารณาแบบโยนิโสมนสิการต่าง ๆ แล้ว พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2552, น. 702) ยังย้ำว่ามีองค์ประกอบสำคัญอีกหนึ่งอย่างที่จะ ประคองความคิดให้อยู่ในโยนิโสมนสิการ คือ สติ สติที่ช่วยยั้งความคิดที่หลงลอยในกระแสของอ โยนิโสมนสิการ และดึงกลับมาให้อยู่ในแนวทางของโยนิโสมนสิการใหม่ ทั้งนี้สติยังมีบทบาทในการ เลือกรูปวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ ระหว่าง การโยนิโสมนสิการเพื่อรู้ตามสภาวะ และการโยนิโสมนสิการ เพื่อสร้างกุศลธรรม หรือคุณภาพใจที่เป็นคุณงามความดีขึ้นในใจ โดยเมื่อรับรู้อารมณ์แล้วสติกำหนด มุ่งเพื่อจะรู้ตามจริงก็เข้าแนวการโยนิโสมนสิการเพื่อความรู้ตามสภาวะขึ้นต่อความจริงที่เป็นไปตาม ธรรมตามมีลักษณะแน่นอนเพียงอย่างเดียว และหากมีสติกำหนดถึงกุศลธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งหรือ ระลึกถึงภาพความคิดที่ดีบางอย่างไว้ในใจ ก็เดินเข้าสู่โยนิโสมนสิการเพื่อเสริมสร้างกุศลธรรม ซึ่งการ เสริมสร้างกุศลธรรมนี้พระพรหมคุณาภรณ์กล่าวว่าเป็นเรื่องของการปรุงแต่งในใจตามวิสัยของสังขาร จึงมีลักษณะที่แผกผันได้หลายแบบ



ภาคผนวก ง

ขั้นตอนการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมอธิบายโดยเปรียบเทียบ  
กับวิธีการคิดแบบวิธีวิทยาศาสตร์โดย พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2552)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

**ขั้นตอนการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมอธิบายโดยเปรียบเทียบกับวิธีการคิดแบบวิธีวิทยาศาสตร์โดย พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2552)**

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2552, น. 732) ได้อธิบายขั้นตอนการคิดเมื่อเทียบกับวิธีการคิดแบบวิธีวิทยาศาสตร์นี้ ผ่านการแสวงหาสังขธรรมของพระพุทธเจ้า ดังนี้

1. **ขั้นกำหนดทุกข์** ทรงเห็นว่าปัญหาความทุกข์ความเดือดร้อนของมนุษย์ มีมากมายหลายหลาก ทั้งทางกายทางใจ ภายในภายนอก แต่พื้นฐานแล้ว ความทุกข์คือ ภาวะบีบคั้นกายใจ ภาวะขัดแย้งฝืนไม่เป็นไปตามความยึดถือของมนุษย์ ปัญหาหรือความทุกข์อาจปรากฏในลักษณะต่าง ๆ ตามถิ่นและเวลา ซึ่งต้องแก้กันให้ตรงตามลักษณะเฉพาะกาลเทศะนั้น ๆ มีความทุกข์พื้นฐานหนึ่งที่ติดตัวเราเสมอไม่ว่าจะอยู่กับธรรมชาติหรือร่วมสังคม ไม่ว่าจะแก้ไขความทุกข์ที่เนื่องกับกาลเทศะหรือไม่ แต่การแก้ไขทุกข์ขั้นพื้นฐาน เป็นสิ่งจำเป็นยืนพื้น จะมีผลต่อการแก้ไขปัญหาทุกระดับด้วย ดังนั้นประโยชน์จำเป็นจึงต้องแก้ไขที่ทุกข์ขั้นพื้นฐานนี้ ส่วนทุกข์อื่น ๆ ต้องแก้ไขไปตามคราวตามกรณี

2. **ขั้นสืบสาวสมุทัย** เพื่อจะได้เล็งเห็นทางแก้ไขต่อไป (แบบต่าง ๆ สอดคล้องกับขั้นแก๊งนิโรธ) โดยพระพรหมคุณาภรณ์ อธิบายโดยการเรียงลำดับเป็นขั้นตอน

แบบ ก. ข. ค. พระพุทธเจ้าทรงจับสาเหตุได้ไม่ชัดเจน เช่น เห็นว่าเป็นสุขได้ไม่เพียงพอ หรือไม่ได้สืบสาวหาเหตุเลย มองข้ามขึ้นไป

แบบ ง. จับได้ว่าสาเหตุของความทุกข์คือ ตัณหา สืบสืกลงไปคืออีกได้แก่กระบวนการคือ ปฏิจจสมุปบาท โยงไปถึงอวิชชา

3. **ขั้นแก๊งนิโรธ** คาดหวังว่ากระบวนการดับทุกข์จะเป็นไปได้ตามกระบวนการนี้ (ทีละกระบวนการ)

แบบ ก. แสวงหากามสุข บำรุงบำเรอตนให้เต็มที่

แบบ ข. บำเพ็ญทานสมาบัติตามโยคะวิธี

แบบ ค. บำเพ็ญตบะ ดำเนินชีวิตเข้มงวด ทรมานกาย

แบบ ง. ตัดวงจรปฏิจจสมุปบาท ดับอวิชชา ตัดทางตัณหา มีสติ ดำเนินชีวิตด้วยปัญญา

#### 4. ชั้นพื้นหามรรค

มรรค 1 : เอสนา : พระพุทธเจ้าเคยดำเนินชีวิตและปฏิบัติตามวิธีการครบทั้ง 4 แบบ นอกจากนั้นยังสังเกตเห็นชีวิตความเป็นไปของสังคม ที่เป็นอยู่หรือปฏิบัติเช่นนั้นแล้วว่าเป็นอย่างไร

มรรค 2 : วิมังสา : วิเคราะห์ผลการสังเกตทดลอง ดังนี้

การแสวงหากามสุข ทรงตระหนัก (ตั้งแต่ออกนอกผนวช) ว่าการแสวงหาแต่กามสุข ไม่อาจทำให้ชีวิตมีความหมายประสพสาระที่แท้จริง นำไปสู่การเบียดเบียน

การบำเพ็ญวิธียศะ นำไปสู่ผลสำเร็จทางฝ่ายจิตอันเป็นฝ่ายสมาธิเพียงอย่างเดียว

การบำเพ็ญตบะ เป็นการหาทุกข์ทำให้ตนเดือดร้อนเปล่า ๆ

วิถีแห่งปัญญา ที่ดับอวิชชา ไม่ขึ้นต่อตัณหา สามารถดับทุกข์ ทำให้หลุดพ้นเป็นอิสระ ได้จริง

มรรค 3 : อนุโพธ : จึงได้ความรู้เห็นตามจริง เป็นข้อสรุปว่า

วิถีแห่งกามสุขและตบะ เป็นทางอันสุดโต่ง (อันตะ)

โยควิธี ทำให้ติดค้างอยู่ระหว่างทางยังไม่ใช่ทาง (อมรรค)

วิถีแห่งปัญญา เป็นทางสายกลาง เริ่มด้วยปัญญาอันเห็นชอบ เรียกว่าสัมมาทิฐิ จึงเป็นทางที่ถูกต้อง ยุติว่าตัวมรรค หรือ มรรคที่แท้ ได้แก่แก่มรรคที่มีองค์ 8



ภาคผนวก จ

เอกสารรับรองโครงการวิจัยจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน

กลุ่มสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

CHULALONGKORN UNIVERSITY



**บันทึกข้อความ**



ส่วนงาน คณะกรรมการพิจารณาวิจัยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสถาบัน ชุคที่ 1 โทร.0-2218-3202 /6005

ที่ จว 648/2559

วันที่ ๒๒ สิงหาคม 2559

เรื่อง แจ้งผลผ่านการพิจารณาวิจัยธรรมการวิจัย

เรียน คณบดีคณะจิตวิทยา

สิ่งที่ส่งมาด้วย เอกสารแจ้งผ่านการรับรองผลการพิจารณา

ตามที่นิสิต/บุคลากรในสังกัดของท่านได้เสนอโครงการวิจัยเพื่อขอรับการพิจารณาวิจัยธรรมการวิจัย กลุ่มสถาบัน ชุคที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย นั้น ในกรณี กรรมการผู้ทบทวนหลักได้เห็นสมควรให้ผ่านการพิจารณาวิจัยธรรมการวิจัยได้ ดังนี้

โครงการวิจัยที่ 086.1/59 เรื่อง การพัฒนามาตรวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา (THE SCALE DEVELOPMENT OF PROBLEM SOLVING WITHIN THE CONTEXT OF BUDDHA DHAMMA FOR UNDERGRAUATE STUDENTS) ของ นายรณพงศ์ อุทัยรัตน์

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

✓	ขอความเห็นพิจารณา
✓	พิจารณาแล้วโปรดทราบ
✓	ทราบ
✓	พิจารณา
✓	ชื่อ <u>อ.ป.บ.</u>

*Dr. Pichan*  
 (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทรี ชัยชนวงศาโรจน์)  
 กรรมการและเลขานุการ  
 คณะกรรมการพิจารณาวิจัยธรรมการวิจัยในคน  
 กลุ่มสถาบัน ชุคที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

*เรียน คณบดีคณะจิตวิทยา (ดูข้อคิด)*  
*เพื่อโปรดทราบ*  
*ป.บ.*  
 24 ต.ค. 59

AF 01-12



คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสถาบัน ชุมชนที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

254 อาคารจามจุรี 1 ชั้น 2 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

โทรศัพท์/โทรสาร: 0-2218-3202 E-mail: eccu@chula.ac.th

COA No. 145/2559

### ใบรับรองโครงการวิจัย

โครงการวิจัยที่ 086.1/59 : การพัฒนาแนวคิดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา

ผู้วิจัยหลัก : นายชนพงศ์ อุทัยรัตน์

หน่วยงาน : คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสถาบัน ชุมชนที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ได้พิจารณา โดยใช้หลัก ของ The International Conference on Harmonization – Good Clinical Practice  
(ICH-GCP) อนุมัติให้ดำเนินการศึกษาวิจัยเรื่องดังกล่าวได้ ในการดำเนินการวิจัยระยะที่ 1 เท่านั้น

ลงนาม.....*[Signature]*

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ปริดา ทักตนประดิษฐ์)

ประธาน

ลงนาม.....*[Signature]*

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทรี ชัยชนะวงศาโรจน์)

กรรมการและเลขานุการ

วันที่รับรอง : 11 สิงหาคม 2559

วันหมดอายุ : 10 สิงหาคม 2560

เอกสารที่คณะกรรมการรับรอง

- 1) โครงการวิจัย
- 2) ข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยและใบยินยอมของกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย
- 3) ผู้วิจัย เลขที่โครงการวิจัย..... 086-1/59
- 4) แบบสอบถาม วันที่รับรอง..... 11 ส.ค. 2559
- วันหมดอายุ..... 10 ส.ค. 2560

เงื่อนไข

1. ข้าราชการรับทราบว่าเป็นการคิดจรรยาบรรณ หากดำเนินการเก็บข้อมูลการวิจัยก่อนได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยฯ
2. หากใบรับรองโครงการวิจัยหมดอายุ การดำเนินการวิจัยต้องยุติ เมื่อต้องการต่ออายุต้องขออนุมัติใหม่ล่วงหน้าไม่ต่ำกว่า 1 เดือน พร้อมส่งรายงานความก้าวหน้าการวิจัย
3. ต้องดำเนินการวิจัยตามที่ระบุไว้ในโครงการวิจัยอย่างเคร่งครัด
4. ใช้เอกสารข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย ใบยินยอมของกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย และเอกสารเชิญเข้าร่วมวิจัย (ถ้ามี) เฉพาะที่ประทับตราคณะกรรมการเท่านั้น
5. หากเกิดเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์หรือแรงในสถานที่เก็บข้อมูลที่ขออนุมัติจากคณะกรรมการ ต้องรายงานคณะกรรมการภายใน 5 วันทำการ
6. หากมีการเปลี่ยนแปลงการดำเนินการวิจัย ให้ส่งคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมรับรองก่อนดำเนินการ
7. โครงการวิจัยไม่เกิน 1 ปี ส่งแบบรายงานสิ้นสุดโครงการวิจัย (AF 03-12) และบทคัดย่อผลการวิจัยภายใน 30 วัน เมื่อโครงการวิจัยเสร็จสิ้น สำหรับโครงการวิจัยที่เป็นวิทยานิพนธ์ให้ส่งบทคัดย่อผลการวิจัย ภายใน 30 วัน เมื่อโครงการวิจัยเสร็จสิ้น

AF 02-12



The Research Ethics Review Committee for Research Involving Human Research  
Participants, Health Sciences Group, Chulalongkorn University  
Jamjuree 1 Building, 2nd Floor, Phyathai Rd., Patumwan district, Bangkok 10330, Thailand.  
Tel/Fax: 0-2218-3202 E-mail: [eccu@chula.ac.th](mailto:eccu@chula.ac.th)

COA No. 145/2016



### Certificate of Approval

**Study Title** No.086.1/59 : THE SCALE DEVELOPMENT OF PROBLEM SOLVING  
WITHIN THE CONTEXT OF BUDDHA DHAMMA FOR  
UNDERGRAUATE STUDENTS

**Principal Investigator** : MR. TANAPHONG UTHAYARATANA

**Place of Proposed Study/Institution** : Faculty of Psychology,  
Chulalongkorn University

The Research Ethics Review Committee for Research Involving Human Research  
Participants, Health Sciences Group, Chulalongkorn University, Thailand, has approved  
constituted in accordance with the International Conference on Harmonization – Good Clinical  
Practice (ICH-GCP) of **Phase 1 of research protocol only.**

Signature:  Signature:   
(Associate Professor Prida Tasanapradit, M.D.) (Assistant Professor Nuntaree Chaichanawongsaroj, Ph.D.)  
Chairman Secretary

**Date of Approval** : 11 August 2016 **Approval Expire date** : 10 August 2017

#### The approval documents including

- 1) Research proposal
  - 2) Patient/Participant Information Sheet and Informed Consent Form
  - 3) Researcher
  - 4) Questionnaire
- 
 Protocol No. 086.1/59  
 Date of Approval 11 AUG 2016  
 Approval Expire Date 10 AUG 2017

The approved investigator must comply with the following conditions:

1. The research/project activities must end on the approval expired date of the Research Ethics Review Committee for Research Involving Human Research Participants, Health Sciences Group, Chulalongkorn University (RECCU). In case the research/project is unable to complete within that date, the project extension can be applied one month prior to the RECCU approval expired date.
2. Strictly conduct the research/project activities as written in the proposal.
3. Using only the documents that bearing the RECCU's seal of approval with the subjects/volunteers (including subject information sheet, consent form, invitation letter for project/research participation (if available).
4. Report to the RECCU for any serious adverse events within 5 working days
5. Report to the RECCU for any change of the research/project activities prior to conduct the activities.
6. Final report (AF 03-12) and abstract is required for a one year (or less) research/project and report within 30 days after the completion of the research/project. For thesis, abstract is required and report within 30 days after the completion of the research/project.
7. Annual progress report is needed for a two-year (or more) research/project and submit the progress report before the expire date of certificate. After the completion of the research/project processes as No. 6.



AF 04-07

**ข้อมูลสำหรับผู้มีส่วนร่วมในงานวิจัย**  
(สำหรับนิสิตนักศึกษาผู้ให้ข้อมูลสัมภาษณ์)

**ชื่อโครงการวิจัย** การพัฒนาแนวคิดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา

**ชื่อผู้วิจัย** นายธนพงศ์ อุทัยรัตน์ ตำแหน่ง นิสิตคุณวุฒิบัณฑิต สาขาจิตวิทยา  
แขนงจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

**สถานที่ติดต่อผู้วิจัย**

(ที่ทำงาน) คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ตึกบรมราชชนนีศรีศศพรชน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ซอยจู่ฟ้า 12 ถนนพญาไท แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร 10330

(ที่บ้าน) 749 ซอยเพชรเกษม 53 ถนนเพชรเกษม บางแค กรุงเทพมหานคร 10160

โทรศัพท์มือถือ 08-9497-9473

Email: noel.tanap@gmail.com

1. ขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมงานวิจัยครั้งนี้ โดยก่อนที่ท่านจะตัดสินใจเข้าร่วมการวิจัย ท่านควรทำความเข้าใจว่างานวิจัยนี้ทำเพราะเหตุใด เกี่ยวข้องกับอะไร กรุณาใช้เวลาในการอ่านข้อมูลต่อไปนี้อย่างละเอียดรอบคอบ และสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมหรือข้อมูลที่ไม่วัดใจจากผู้วิจัยได้ตลอดเวลา

2. โครงการวิจัยเรื่อง "การพัฒนาแนวคิดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา" มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาว่า การคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษาเป็นอย่างไร โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปพัฒนาแนวคิด รวมทั้งศึกษาเกณฑ์ปกติกของแนวคิดที่พัฒนาขึ้น

3. ผู้มีส่วนร่วมในโครงการวิจัยนี้ หมายถึง ท่านซึ่งเป็นนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีในสถาบันอุดมศึกษา ซึ่งมีจำนวน 4-24 คน โดยท่านได้รับเชิญเข้าร่วมการวิจัยนี้ เนื่องจากท่านได้รับการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง เพื่อให้ข้อมูลด้วยวิธีการสัมภาษณ์ ตามเกณฑ์คุณสมบัติดังนี้

**เกณฑ์การคัดเลือก คือ**

1) ได้รับการประเมินจากผู้นำผู้วิจัยเข้าสู่แหล่งข้อมูล (อาจารย์ผู้สอน อาจารย์ที่ปรึกษาอาจารย์ผู้ดูแลหอพัก อาจารย์ที่ปรึกษาชมรม ฯลฯ) รวมทั้งผู้ให้ข้อมูลหลักประเมินว่าตนเองมีคุณลักษณะตรงตามคุณลักษณะของผู้ที่มีการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรม โดยตอบในแบบประเมินคุณลักษณะว่า "ตรง" ครบ 14 ข้อ

2) ผู้ให้ข้อมูลประเมินตนเองด้วยแบบวัดปัญญา (เพชรพรณ แคนคิลป์, 2550) มีผลการประเมินในระดับตรงมากและตรงมากที่สุด (คะแนนเฉลี่ย 4 คะแนนขึ้นไป)

3) มีความสมัครใจเข้าร่วมการวิจัยเพื่อให้ข้อมูล

4) เป็นผู้ที่สามารถใช้ภาษาในการสื่อสารได้อย่างชัดเจน

**เกณฑ์การคัดออก คือ**

1) ท่านไม่สะดวกที่จะบอกเล่าถึงประสบการณ์ของตนเอง



ชื่อโครงการวิจัย 086-1/59  
วันที่รับรอง 11 ส.ค. 2559  
วันหมดอายุ 10 ส.ค. 2560

AF 04-07

2) ท่านเป็นผู้ที่ผู้วิจัยประเมินขณะสัมภาษณ์ว่า ไม่ใช่ผู้ที่มีการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรม คือ จากการสัมภาษณ์พบว่าท่านมีคุณลักษณะไม่ครบตามใบรายการคุณลักษณะของผู้ที่มีการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรม

4. กระบวนการวิจัย

4.1 ในการคัดกรองผู้วิจัยจะประสานชื่อทีมวิจัยที่มีจากคณาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์ที่ปรึกษาชมรม และ/หรือ อาจารย์ผู้สอน เพื่อขอทราบข้อมูลของนิสิตนักศึกษาที่มีการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรม ตามเกณฑ์การคัดเลือก โดยผู้วิจัยจะขอให้อาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์ที่ปรึกษาชมรม และ/หรือ อาจารย์ผู้สอน ประสานงานกับท่านก่อนในเบื้องต้นเพื่อขออนุญาตท่านเข้าร่วมการวิจัย

4.2 หากท่านแจ้งว่ามีความสนใจที่จะเข้าร่วมงานวิจัยผู้วิจัยจะไปพบและติดต่อท่านด้วยตัวเอง โดย อาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์ที่ปรึกษาชมรม และ/หรือ อาจารย์ผู้สอน จะเป็นผู้พาไปรู้จักกับท่าน ในเวลาและ สถานที่ ที่ท่านสะดวกเพื่อชี้แจงและอธิบายรายละเอียดของ โครงการวิจัยให้ท่านทราบ พร้อมทั้งให้ท่าน อ่านรายละเอียดในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย และอธิบายข้อสงสัยต่างๆ จนท่านเกิดความเข้าใจเป็นอย่างดี หากท่านสมัครใจและยินดีที่จะเข้าร่วม โครงการวิจัย ผู้วิจัยจะขอให้ท่านลงนามในหนังสือแสดง ความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย และประเมินตนเองตามใบรายการคุณลักษณะของผู้ที่มีการคิดแก้ปัญหาใน บริบทพุทธธรรม

4.3 ในการสัมภาษณ์ผู้วิจัยจะขออนุญาตบันทึกเสียงการสัมภาษณ์และขอสัมภาษณ์ท่าน โดยใช้เวลา ประมาณ 1 ชั่วโมง โดยผู้วิจัยจะเก็บรักษาแถบบันทึกเสียงไว้เป็นความลับในคอมพิวเตอร์ส่วนตัวที่ตั้ง รหัสผ่านไว้เพื่อไม่ให้ผู้อื่นเข้าถึงได้ ทั้งนี้หากการสัมภาษณ์ในครั้งแรกยังได้ข้อมูลไม่ครบถ้วนผู้วิจัยจะขอ สัมภาษณ์อีก 1 ครั้ง โดยใช้เวลาประมาณ 30 นาที โดยผู้วิจัยจะเก็บรักษาเสียงบันทึกไว้เป็นความลับ ใน แฟ้มเอกสารที่ตั้งรหัสไว้ เพื่อไม่ให้ผู้อื่นเข้าถึงได้ และเมื่อเสร็จสิ้นกระบวนการวิจัยผู้วิจัยจะทำลายเสียง บันทึกนั้นทันที

4.4 ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์มาวิเคราะห์ตามขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูล จากนั้นจึง เขียนรายงานการวิจัยและนำเสนอข้อมูลการวิจัยในภาพรวม โดยชื่อและข้อมูลส่วนตัวของท่านจะได้รับการ ปกปิด เป็นความลับและใช้นามสมมติแทน และจะไม่มีข้อมูลใดในรายงานที่เฉพาะเจาะจงจนสามารถ ถ่วงรู้ได้ว่าท่านคือใคร ทั้งนี้ผู้วิจัยจะนำรายงานและข้อมูลที่นำไปให้ท่านตรวจสอบความถูกต้องอีกครั้งว่า ข้อมูลดังกล่าวครอบคลุมเรื่องราวหรือข้อมูลของท่านหรือไม่ พร้อมทั้งปรับปรุงแก้ไขเพิ่มเติมตาม ข้อเสนอแนะของท่าน

5. ในการคัดกรองผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย หากผู้วิจัยพบว่าท่านไม่อยู่ในเกณฑ์การคัดเลือก ผู้วิจัย จะแจ้งให้ท่านทราบว่าท่านไม่อยู่ในเกณฑ์การคัดเลือกและยุติการสัมภาษณ์ หรือท่านมีความ ไม่สบายใจ หรือทุกข์ใจ สมควรได้รับความช่วยเหลือ ผู้วิจัยจะส่งต่อท่านให้กับแหล่งช่วยเหลือต่างๆ เช่น ศูนย์สุขภาพ ของมหาวิทยาลัย โรงพยาบาล เป็นต้น เพื่อให้ได้รับความช่วยเหลือในลำดับต่อไป

6. งานวิจัยนี้อาจมีความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นกับท่านบ้าง เช่น ในการสัมภาษณ์ท่านอาจต้องคิด ทบทวนเรื่องราวความรู้สึกที่เกิดขึ้น ซึ่งเกี่ยวข้องกับความรู้สึกที่ท่านก้าวผ่านความทุกข์ และทำให้ท่านเกิด ความเศร้าโศกเสียใจหรือกระทบกระเทือนใจได้ ทั้งนี้ ผู้วิจัยจะคอยสังเกตอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิดของ

AF 04-07

ท่านในขณะที่สัมภาษณ์ และสอบถามความพร้อมของท่าน ถ้าท่านไม่พร้อมหรือรู้สึกไม่สบายใจผู้วิจัยยินดีที่จะหยุดพักการสัมภาษณ์ไว้ชั่วคราวจนกว่าท่านจะพร้อมให้ข้อมูลอีกครั้ง ทั้งนี้หากผู้วิจัยพบว่าท่านมีความไม่สบายใจ หรือทุกข์ใจอันเนื่องจากการสัมภาษณ์ สวมควรได้รับการช่วยเหลือ แนะนำ ส่งต่อท่านให้กับแหล่งให้ความช่วยเหลือต่างๆ เช่น ศูนย์สุขภาพของมหาวิทยาลัย โรงพยาบาล เป็นต้น เพื่อให้ได้รับความช่วยเหลือในทันที หรือหากเป็นช่วงเวลาที่โครงการวิจัยใกล้เสร็จสิ้นผู้วิจัยอาจเป็นผู้ปรึกษาแก่ท่านด้วยตนเอง

7. ประโยชน์ในการเข้าร่วมวิจัยของท่าน คือ ท่านจะได้แบ่งปันเรื่องราวและประสบการณ์ตรงของท่านเกี่ยวกับเรื่องการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรม ซึ่งข้อมูลดังกล่าวเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการเข้าใจการคิดแก้ปัญหา โดยเฉพาะปัญหาด้านจิตใจของนิสิตนักศึกษา และสามารถนำไปใช้ในการพัฒนาเครื่องมือวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรม ตลอดจนการหาแนวทางในการพัฒนาการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมซึ่งเป็นการพัฒนาถึงความสุขและคุณภาพในการดำเนินชีวิตของนิสิตนักศึกษาได้ต่อไป

8. การร่วมหรือการเป็นผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยของท่านเป็นความสมัครใจ และท่านสามารถปฏิเสธที่จะเข้าร่วมหรือถอนตัวจากการวิจัยได้ทุกขณะ โดยไม่ต้องให้เหตุผลและไม่สูญเสียผลประโยชน์ที่ท่านพึงได้รับ หรือมีผลกระทบต่อการเรียนหรือการใช้ชีวิตของท่านแต่อย่างใด

9. หากท่านมีข้อสงสัย ท่านสามารถสอบถามเพิ่มเติมจากผู้วิจัยได้ตามสถานที่และเบอร์โทรศัพท์ที่ระบุไว้ข้างต้นได้เสมอ และหากผู้วิจัยมีข้อมูลที่ เป็นประโยชน์หรือโทษเกี่ยวกับงานวิจัย ผู้วิจัยจะแจ้งให้ท่านทราบโดยเร็ว

10. ผู้วิจัยมีค่าเดินทางมอบให้ท่านเป็นจำนวนเงิน 300 บาท เป็นการตอบแทนที่ท่านสละเวลามาให้สัมภาษณ์ โดยผู้วิจัยจะมีค่าเดินทางให้ท่านอีกเช่นเดิมหากผู้วิจัยขอให้ท่านมาให้ข้อมูลอีกครั้ง หรือผู้วิจัยมีค่าเดินทางให้ท่านเป็นจำนวนเงิน 100 บาท สำหรับผู้ที่ไม่ผ่านเกณฑ์คัดเลือกเข้าในขั้นตอนการประเมินตนเอง เป็นการตอบแทนที่ท่านสละเวลาร่วมโครงการวิจัย

11. หากท่านไม่ได้รับการปฏิบัติตามข้อมูลดังกล่าวสามารถร้องเรียนได้ที่ คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 254 อาคารจามจุรี 1 ชั้น 2 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทรศัพท์/โทรสาร 0-2218-3202 E-mail: eccu@chula.ac.th

เลขที่โครงการวิจัย 086-159

วันที่รับรอง 11 ส.ค. 2559

วันหมดอายุ 10 ส.ค. 2560



## หนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

ทำที่.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....

เลขที่ ประชากรตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย.....

ข้าพเจ้า ซึ่งได้ลงนามท้ายหนังสือนี้ ขอแสดงความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย  
ชื่อ โครงการวิจัย การพัฒนามาตรการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา  
ชื่อผู้วิจัย นายธนพงศ์ อุทัยรัตน์  
สถานที่ติดต่อผู้วิจัย

(ที่ทำงาน) คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ตึกบรมราชชนนีศรีศศพรพร จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ซอยจุฬาฯ 12

ถนนพญาไท แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร 10330

(ที่บ้าน) 749 ซอยเพชรเกษม 53 ถนนเพชรเกษม บางแค กรุงเทพมหานคร 10160

โทรศัพท์มือถือ 08-9497-9473

Email: noel.tanap@gmail.com

ข้าพเจ้าได้รับทราบรายละเอียดเกี่ยวกับที่มาและวัตถุประสงค์ในการทำวิจัย รายละเอียดขั้นตอนต่างๆ ที่จะต้องปฏิบัติหรือได้รับการปฏิบัติ ความเสี่ยงอันตราย และประโยชน์ซึ่งจะเกิดขึ้นจากการวิจัยเรื่องนี้ โดยได้อ่านรายละเอียดในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัยโดยตลอด และได้รับคำอธิบายจากผู้วิจัย จนเข้าใจเป็นอย่างดีแล้ว

ข้าพเจ้าจึงสมัครใจเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ ตามที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย โดยข้าพเจ้ายินยอมให้ผู้วิจัยสัมภาษณ์ 1-2 ครั้ง เป็นระยะเวลาประมาณ 30 นาที ถึง 1 ชั่วโมง ค่อยครั้ง และยินยอมให้บันทึกเสียงการสนทนาและการสัมภาษณ์ได้ โดยผู้วิจัยจะเก็บรักษาเสียงบันทึกไว้เป็นความลับ ในแฟ้มเอกสารที่ทิ้งรหัสไว้เพื่อไม่ให้ผู้อื่นเข้าถึงได้ และเมื่อเสร็จสิ้นกระบวนการวิจัยผู้วิจัยจะทำลายเสียงบันทึกนั้นทันที

ข้าพเจ้ามีสิทธิถอนตัวออกจากกรวิจัยเมื่อใดก็ได้ตามความประสงค์ โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผล ซึ่งการถอนตัวออกจากกรวิจัยนั้น จะไม่มีผลกระทบในทางใดๆ ต่อข้าพเจ้าทั้งสิ้น

ข้าพเจ้าได้รับคำรับรองว่า ผู้วิจัยจะปฏิบัติตามข้าพเจ้าตามข้อมูลที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย และข้อมูลใดๆ ที่เกี่ยวข้องกับข้าพเจ้า ผู้วิจัยจะเก็บรักษาเป็นความลับ โดยจะนำเสนอข้อมูลการวิจัยเป็นภาพรวมเท่านั้น ไม่มีข้อมูลใดในการรายงานที่จะนำไปสู่การระบุตัวข้าพเจ้า

หากข้าพเจ้าไม่ได้รับการปฏิบัติตรงตามที่ได้ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย ข้าพเจ้าสามารถร้องเรียนได้ที่คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน จุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 254 อาคารจามจุรี 1 ชั้น 2 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทรศัพท์/โทรสาร 0-2218-3202

E-mail: eccu@chula.ac.th

ข้าพเจ้าได้ลงลายมือชื่อไว้เป็นสำคัญต่อหน้าพยาน ทั้งนี้ข้าพเจ้าได้รับสำเนาเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย และสำเนาหนังสือแสดงความยินยอมไว้แล้ว

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้วิจัยหลัก



ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

ลงชื่อ.....

(.....)

เลขที่โครงการวิจัย.....

วันที่รับรอง..... 11 ส.ค. 2559.....

วันหมดอายุ..... 10 ส.ค. 2560.....

พยาน

**ใบรายการคุณลักษณะและพฤติกรรมที่แสดงถึงผู้มีการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรม**  
(สำหรับผู้นำผู้วิจัยเข้าสู่แหล่งข้อมูล)

**ข้อมูลผู้แนะนำ**

1. ชื่อผู้แนะนำนิสิตนักศึกษา .....
2. เพศ  หญิง  ชาย
3. ความเกี่ยวข้องกับนิสิตนักศึกษา
  - อาจารย์ที่ปรึกษา  อาจารย์ที่ปรึกษาชมรม.....
  - อาจารย์ผู้สอน  อาจารย์ที่ปรึกษางานวิจัย (เช่น วิทยานิพนธ์)
  - อื่นๆ โปรดระบุ.....
4. ข้อมูลนิสิตนักศึกษา
  - 4.1 ชื่อนิสิตนักศึกษาที่แนะนำ .....
  - 4.2 เพศ  หญิง  ชาย
  - 4.3 คณะวิชา.....มหาวิทยาลัย.....
  - 4.4 ชั้นปีที่.....

**คำชี้แจง**

โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ท่านพิจารณาแล้วเห็นว่าตรงกับคุณลักษณะในปัจจุบันของนิสิตนักศึกษาที่ท่านแนะนำมากที่สุด

ปัญหา ในใบรายการคุณลักษณะนี้หมายถึงปัญหาในจิตใจความรู้สึกนึกคิด เช่น ความเครียด วิตกกังวล เศร้า เป็นต้น

คุณลักษณะ	ตรง	ไม่ตรง
1. คิดแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบโดยเริ่มจาก การทำความเข้าใจปัญหาตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น หาสาเหตุของปัญหา กำหนดจุดหมายในทางที่เกื้อกูลดึงมนำไปสู่การแก้ปัญหา		
2. สามารถแยกปัญหาที่ตนประสบได้ตามความเป็นจริงว่าเป็นเรื่องภายใน (จิตใจความรู้สึกนึกคิดของตนเอง) และภายนอก (เช่น บุคคลอื่น สิ่งอื่น สถานการณ์แวดล้อม)		
3. สามารถจัดการปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างถูกต้องเหมาะสมทั้งภายใน (จิตใจความรู้สึกนึกคิด) และภายนอก (เช่น บุคคลอื่น สิ่งอื่น)		
4. เมื่อเกิดปัญหาหรือความทุกข์ขึ้นจะสามารถกำหนดรู้ได้ว่าปัญหาหรือความทุกข์ที่ตนกำลังประสบนั้นคืออะไร		
5. รู้ว่าปัญหาเหล่านั้นเรามีหน้าที่ตรูจักและเข้าใจมันตามความเป็นจริงเท่านั้น โดยไม่เกิดความรู้สึกเป็นทุกข์กับปัญหาที่เกิดขึ้น		



เลขที่โครงการวิจัย 086-1/59  
วันที่รับรอง 11 ส.ค. 2559  
วันหมดอายุ 10 ส.ค. 2560

คุณลักษณะ	ตรง	ไม่ตรง
6. มีความรู้ในการแยกแยะองค์ประกอบของสิ่งที่เป็นปัญหา		
7. รู้ว่าองค์ประกอบเหล่านั้นส่งผลกระทบเชื่อมโยงกันอย่างไรจึงเกิดเป็นปัญหา		
8. รู้เหตุปัจจัยทั้งภายในและภายนอกที่สัมพันธ์เชื่อมโยงและส่งผลต่อปัญหานั้น		
9. รู้ปัญหาที่ตนกำลังประสบนั้นตามความเป็นจริงในแง่มุมต่างๆ แล้วก็รู้ว่าได้ก็รู้จักปัญหานั้นตามความเป็นจริงแล้ว		
10. เมื่อทราบปัญหาหรือความทุกข์นั้นตามความเป็นจริงแล้ว จะค้นหาสาเหตุและปัจจัยต่างๆ เพื่อให้รู้จักสาเหตุและปัจจัยของปัญหานั้นอย่างแท้จริง		
11. รู้องค์ประกอบที่เป็นสาเหตุของปัญหา		
12. รู้ว่าองค์ประกอบที่เป็นสาเหตุของปัญหานั้นสัมพันธ์และเชื่อมโยงกันอย่างไรจึงเกิดเป็นปัญหาขึ้น		
13. รู้ว่าสาเหตุและปัจจัยของปัญหาเหล่านั้นเป็นสิ่งที่ต้องแก้ไข ปัญหาจึงจะหมดไป		
14. ตรวจสอบว่าตนเองได้จัดการแก้ไขสาเหตุของปัญหานั้นเสร็จสมบูรณ์แล้วหรือยัง		
15. เมื่อเกิดปัญหาหรือความทุกข์ขึ้นและทราบสาเหตุของปัญหานั้นแล้ว จะรู้ว่าอะไรคือเป้าหมายที่ถูกต้องตามที่ควรไปให้ถึงเพื่อแก้ปัญหา		
16. รู้ว่าองค์ประกอบต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับปัญหา ควรเป็นไปอย่างไรเมื่อแก้ไขปัญหานั้นสำเร็จลงแล้ว		
17. เมื่อเกิดปัญหาหรือความทุกข์ขึ้นรู้ว่าเป้าหมายนั้นคือสิ่งที่ตนเองจะต้องทำให้ได้		
18. เมื่อบรรลุเป้าหมายนั้นแล้วก็รู้ว่าตนเองบรรลุเป้าหมายนั้นแล้ว		
19. เมื่อรู้ปัญหา สาเหตุ และเป้าหมายแล้ว สามารถกำหนดวิธีการจัดการได้อย่างถูกต้อง ตามเหตุตามปัจจัยได้อย่างแท้จริง		
20. รู้องค์ประกอบต่างๆ ที่ตนเองจะต้องทำเพื่อแก้ไขสาเหตุของปัญหาและไปให้ถึงเป้าหมาย		
21. รู้ว่าองค์ประกอบที่ตัวเองจะต้องทำนั้นมีความสัมพันธ์กันอย่างไรที่จะนำไปสู่การแก้ปัญหาได้		
22. รู้ว่าจะต้องทำอะไรก่อนหลังจึงจะนำไปสู่การแก้ปัญหาและบรรลุเป้าหมายได้		
23. รู้ว่าวิธีการจัดการปัญหาตามเหตุตามปัจจัยที่ตั้งอยู่บนความจริงนั้นเป็นสิ่งที่ต้องลงมือทำ จึงจะสำเร็จ		
24. เมื่อแก้ปัญหาตามวิธีการที่ถูกต้องนั้นสำเร็จแล้วก็รู้ว่าได้หัวสำเร็จแล้ว		



เลขที่โครงการวิจัย 086-1/59  
วันที่รับรอง 11 ส.ค. 2559  
กรุงเทพมหานคร 10 ส.ค. 2560

**ใบรายการคุณลักษณะและพฤติกรรมที่แสดงถึงผู้มีการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรม**  
(สำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัย)

**ข้อมูลนิสิตนักศึกษา**

1. ชื่อนิสิตนักศึกษา .....
2. เพศ       หญิง  ชาย
3. คณะวิชา.....มหาวิทยาลัย.....
4. ชั้นปีที่.....

**คำชี้แจง**

โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ท่านพิจารณาแล้วเห็นว่าตรงกับคุณลักษณะในปัจจุบันของนิสิตนักศึกษาที่ท่านแนะนำมากที่สุด

ปัญหา ในใบรายการคุณลักษณะนี้หมายถึงปัญหาในจิตใจความรู้สึกนึกคิด เช่น ความเครียด วิตกกังวล เศร้า เป็นต้น

คุณลักษณะ	ตรง	ไม่ตรง
1. คิดแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบโดยเริ่มจาก การทำความเข้าใจปัญหาตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น หาสาเหตุของปัญหา กำหนดจุดหมายในทางที่เกื้อกูลดึงมา นำไปสู่การแก้ปัญหา		
2. สามารถแยกปัญหาที่ตนประสบได้ตามความเป็นจริงว่าเป็นเรื่องภายใน (จิตใจความรู้สึกนึกคิดของตนเอง) และภายนอก (เช่น บุคคลอื่น สิ่งอื่น สถานการณ์แวดล้อม)		
3. สามารถจัดการปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างถูกต้องเหมาะสมทั้งภายใน (จิตใจ ความรู้สึกนึกคิด) และภายนอก (เช่น บุคคลอื่น สิ่งอื่น)		
4. เมื่อเกิดปัญหาหรือความทุกข์ขึ้นจะสามารถกำหนดรู้ได้ว่าปัญหาหรือความทุกข์ที่ตนกำลังประสบนั้นคืออะไร		
5. รู้ว่าปัญหาเหล่านั้นเรามีหน้าที่เผชิญและเข้าใจมันตามความเป็นจริงเท่านั้น โดยไม่เกิดความรู้สึกเป็นทุกข์กับปัญหาที่เกิดขึ้น		
6. มีความรู้ในการแยกแยะองค์ประกอบของสิ่งที่เป็นปัญหา		
7. รู้ว่าองค์ประกอบเหล่านั้นส่งผลกระทบเชื่อมโยงกันอย่างไรจึงเกิดเป็นปัญหา		
8. รู้เหตุปัจจัยทั้งภายในและภายนอกที่สัมพันธ์เชื่อมโยงและส่งผลต่อปัญหานั้น		
9. รู้ปัญหาที่ตนกำลังประสบนั้นตามความเป็นจริงในแง่มุมต่างๆ แล้วก็รู้ว่าได้ก็ รู้จักปัญหานั้นตามความเป็นจริงแล้ว		
10. เมื่อทราบปัญหาหรือความทุกข์นั้นตามความเป็นจริงแล้ว จะค้นหาสาเหตุ และปัจจัยต่างๆ เพื่อให้รู้จักสาเหตุและปัจจัยของปัญหานั้นอย่างแท้จริง		
11. รู้องค์ประกอบที่เป็นสาเหตุของปัญหา		



เลขที่โครงการวิจัย..... 088-1/59  
วันที่รับรอง..... 11 ส.ค. 2559  
รับหมอดู..... 10 ส.ค. 2559

คุณลักษณะ	ตรง	ไม่ตรง
12. รู้ว่าองค์ประกอบที่เป็นสาเหตุของปัญหานั้นสัมพันธ์และเชื่อมโยงกันอย่างไร จึงเกิดเป็นปัญหาขึ้น		
13. รู้ว่าสาเหตุและปัจจัยของปัญหาเหล่านั้นเป็นสิ่งที่ต้องแก้ไข ปัญหาจึงจะหมดไป		
14. ตรวจสอบว่าตนเองได้จัดการแก้ไขสาเหตุของปัญหานั้นเสร็จสมบูรณ์แล้ว หรือยัง		
15. เมื่อเกิดปัญหาหรือความทุกข์ขึ้นและทราบสาเหตุของปัญหานั้นแล้ว จะรู้ว่าอะไรคือเป้าหมายที่ถูกต้องซึ่งควรไปให้ถึงเพื่อแก้ปัญหา		
16. รู้ว่าองค์ประกอบต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับปัญหา ควรเป็นไปอย่างไรเมื่อแก้ไขปัญหานั้นเสร็จลุล่วงแล้ว		
17. เมื่อเกิดปัญหาหรือความทุกข์ขึ้นรู้ว่าเป้าหมายนั้นคือสิ่งที่ตนเองจะต้องทำให้ได้		
18. เมื่อบรรลุเป้าหมายแล้วก็รู้ว่าตนเองบรรลุเป้าหมายนั้นแล้ว		
19. เมื่อรู้ปัญหา สาเหตุ และเป้าหมายแล้ว สามารถกำหนดวิธีการจัดการได้อย่างถูกต้อง ตามเหตุตามปัจจัยได้อย่างแท้จริง		
20. รู้ว่าองค์ประกอบต่างๆ ที่ตนเองจะต้องทำเพื่อแก้ไขสาเหตุของปัญหาและไปให้ถึงเป้าหมาย		
21. รู้ว่าองค์ประกอบที่ตัวเองจะต้องทำนั้นมีความสัมพันธ์กันอย่างไรที่จะนำไปสู่การแก้ปัญหาได้		
22. รู้ว่าจะต้องทำอะไรก่อนหลังจึงจะนำไปสู่การแก้ปัญหาและบรรลุเป้าหมายได้		
23. รู้ว่าวิธีการจัดการปัญหาตามเหตุตามปัจจัยที่ตั้งอยู่บนความจริงนั้นเป็นสิ่งที่ต้องลงมือทำ จึงจะสำเร็จ		
24. เมื่อแก้ปัญหาตามวิธีการที่ถูกต้องนั้นสำเร็จแล้วก็รู้ว่าได้ทำสำเร็จแล้ว		



อยู่ที่กองการวิจัย 086-1/59  
 วันที่รับรอง 11 ส.ค. 2559  
 วันหมดอายุ 10 ส.ค. 2560



ตอนที่ 2 โปรดกาเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ท่านพิจารณาแล้วเห็นว่าตรงกับตัวท่านมากที่สุด

โดยแต่ละช่องมีความหมายต่อไปนี้

5 = ตรงมากที่สุด

4 = ตรงมาก

3 = ตรงปานกลาง

2 = ตรงน้อย

1 = ตรงน้อยที่สุด

ข้อที่	ข้อความ	ตรงมากที่สุด	ตรงมาก	ตรงปานกลาง	ตรงน้อย	ตรงน้อยที่สุด
		5	4	3	2	1
1	ฉันปฏิบัติกับเจ้าหน้าที่เช่น ยาม ภารโรง แม่บ้าน ด้วยความรู้สึกเห็นคุณค่าในตัวเขา					
2	ฉันทำรายงานเพียงให้เสร็จๆ หันส่ง					
3	เมื่อกิจวัตรประจำวันไม่เป็นอย่างที่เคยเป็น ฉันรู้สึกหงุดหงิดใจ					
4	ฉันทู่แทกับการเรียนสมกับที่พ่อแม่ส่งเสริมให้เรียน					
5	ฉันไม่ชอบฟังความทุกข์ของใคร					
6	ฉันทำในส่วนของตนเองอย่างเต็มที่เพื่อไม่ให้ผู้อื่นเดือดร้อน					
7	เมื่อฉันประสบปัญหา ฉันเลือกไปเที่ยวสังสรรค์กับเพื่อนๆ เพื่อให้ลืมปัญหา					
8	ฉันน้อยใจในโชคชะตา					
9	ฉันโมโห เมื่อเพื่อนผิดนัดที่ตกลงกัน					
10	ฉันผิดหวังเมื่อฉันไม่ได้สิ่งที่ฉันควรได้					
11	เหตุการณ์ในอดีตรบกวนใจฉัน					
12	ฉันรู้สึกเบื่อกับหน้าที่กับผู้ที่พบเจอ					
13	ฉันช่วยทำงานบ้าน แม้ไม่มีใครร้องขอ					
14	ฉันน้อยใจพ่อแม่					
15	สำหรับตัวฉันแล้ว โฆษณาสินค้าใหม่ๆ ดึงดูดใจให้ฉันต้องซื้อ					
16	ฉันพูดไม่ระวังใจคน					
17	ฉันกังวลถึงเหตุการณ์ร้ายในอนาคต					



เลขที่โครงการวิจัย..... 086-1/59

วันที่รับรอง..... 11 ส.ค. 2559

วันหยุดออก..... 16 ส.ค. 2559

ข้อที่	ข้อความ	ตรง มาก ที่สุด	ตรง มาก	ตรง ปาน กลาง	ตรง น้อย	ตรง น้อย ที่สุด
		5	4	3	2	1
18	ฉันแสดงความสนิทกับเพื่อนด้วยการใช้ภาษาหยอเยาะ					
19	ฉันยากที่จะกล่าวคำขอโทษกับใคร					
20	กับคนที่ฉันรู้สึกว่าเขาทำร้ายฉัน ฉันจะไม่ให้อภัย					
21	เมื่อฉันสูญเสียสิ่งใด ฉันไม่คิดว่ามีผลกระทบต่อใคร					
22	ผู้คนรอบตัวเป็นแหล่งความรู้สำหรับฉัน					
23	ไม่ใช่เรื่องเสียหาย ที่ฉันจะสูบบุหรี่หรือดื่มเหล้า					
24	ฉันใช้ประโยชน์ไม่เต็มที่กับของที่ฉันซื้อ					
25	ฉันดูแลพ่อแม่					
26	เมื่อฉันโกรธ ฉันมีสิทธิ์ที่จะโกรธ					
27	ความเปลี่ยนแปลงในชีวิตทำให้ฉันท้อแท้					
28	ฉันรู้สึกว่าคุณต้องมีคนคอยให้คำแนะนำ					
29	ฉันนึกขอบคุณสิ่งต่างๆในโลกที่สร้างฉันขึ้นมา					
30	ฉันไม่รู้ว่าฉันจะช่วยแก้ปัญหาโลกได้อย่างไร					
31	เมื่อสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนคนหนึ่งคนใดสะดุด ฉันเกิดความรู้สึกไม่ไว้วางใจใคร					
32	ฉันไม่พอใจ เมื่อผู้อื่นบอกข้อบกพร่องหรือข้อผิดพลาดของฉัน					
33	ฉันรับผิดชอบตนเองในการเรียน					
34	ฉันไม่สบายใจที่พ่อแม่อายุมากขึ้นทุกวัน					
35	เมื่อเผชิญความรู้สึกไม่สบายใจ ฉันรู้สึกว่าไม่มีใครฟังได้เลย					
36	ฉันอยากให้คนที่ฉันรักตามใจฉัน					
37	ฉันเห็นว่าการลอกรายงานเพื่อน การลอกข้อสอบ เป็นเรื่องไม่เสียหาย					
38	นอกจากครอบครัวของฉัน ฉันเชื่อว่าไม่มีใครหวังดีกับฉันจริง					
39	เมื่อตีกับใคร ฉันหวังว่าฉันต้องได้รับการตีตอบ					
40	ฉันคิดว่าคนรวย ไม่ต้องเจอปัญหาในชีวิต					



เลขที่โครงการวิจัย.....086.1/59  
วันที่รับรอง..... 11 ส.ค. 2559  
วันหมดอายุ..... 16 ส.ค. 2560

ข้อที่	ข้อความ	ตรง มาก ที่สุด	ตรง มาก	ตรง ปาน กลาง	ตรง น้อย	ตรง น้อย ที่สุด
		5	4	3	2	1
41	เมื่อตัดสินใจแล้ว ฉันก็ยังกังวลอยู่					
42	เมื่อทำสิ่งใดให้ใครแล้ว ฉันไม่ได้รู้สึกว่าต้องได้รับอะไรตอบแทน					
43	ฉันรู้สึกไม่พอใจเมื่อคนรอบข้างไม่เป็นไปตามที่ฉันต้องการ					
44	ฉันเป็นคนขี้กังวล					
45	ผู้อื่นควรให้อภัยแก่ฉัน ในสิ่งที่ฉันทำไม่ดี					
46	ฉันไม่พอใจเมื่อคนที่ฉันรักให้ความสนใจฉันน้อยลง					
47	ฉันระลึกถึงคำสอนของครูบาอาจารย์					
48	กับคนที่คัดค้านฉัน ฉันตอบโต้อย่างไม่ยอมแพ้					
49	เมื่อฉันเจอคนเจ้าอารมณ์ ฉันจะแสดงอารมณ์โต้ตอบ					
50	อุปสรรคทำให้ฉันท้อแท้					
51	ไม่ว่าจะเป็นการใช้น้ำ ไฟ ฉันไม่ละเลยที่จะใส่ใจดูแล					
52	ฉันมักครุ่นคิดอยู่กับเรื่องที่ผ่านมาแล้ว					
53	ฉันไม่อ่อนข้อให้ความเห็นที่ไม่ตรงกับฉัน					
54	ความผิดพลาดในชีวิต ที่ฉันได้สิ่งไม่ดีให้กับฉัน					
55	จากประสบการณ์ที่ผ่านมา ของฉัน ฉันไม่มั่นใจว่า "ทำได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว"					
56	เมื่อเจอคนที่ความคิดเห็นต่างจากฉัน ฉันไม่อยากข้องเกี่ยวกับ					
57	ฉันควบคุมการใช้จ่ายของตัวเองไม่ได้					
58	ฉันพยายามเปลี่ยนแปลงผู้คนให้ตีตามที่ฉันคาดหวัง					
59	ฉันรู้สึกว่าข่าวน้ำท่วมหรือ พายุ หรือไฟไหม้ เป็นเรื่องไกลตัว					
60	เพื่อนช่วยให้ฉันได้เรียนรู้ชีวิต					
61	ฉันไม่ได้รับความยุติธรรม					
62	ฉันนำคำสอนจากครอบครัวมาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต					
63	ฉันไม่เคยสัมผัสที่อุปการะเลี้ยงดูฉัน					



นางกิติกรการวิจัย 086-1/59  
วันที่รับรอง 11 ส.ค. 2559  
วันหมดอายุ 16 ส.ค. 2560

ข้อที่	ข้อความ	ตรง มาก ที่สุด	ตรง มาก	ตรง ปาน กลาง	ตรง น้อย	ตรง น้อย ที่สุด
		5	4	3	2	1
64	เวลาฉันช่วยใครแล้ว ฉันหวังว่าอย่างน้อยเขาก็ควรขอบคุณฉัน					
65	ฉันรู้สึกกลัวความไม่แน่นอนของชีวิต					
66	ฉันเสียกำลังใจ เมื่อผู้อื่นบอกถึงสิ่งที่ฉันควรปรับปรุง					
67	เมื่อฉันเปรียบเทียบชีวิตของฉันกับคนรอบข้าง ฉันไม่พอใจชีวิตของฉัน					
68	เมื่อฉันทำเสียงดัง ก็ไม่ได้ทำให้ใครเดือดร้อน					
69	เมื่อฉันไม่พอใจใคร ฉันอยากให้คนๆนั้นหายไปจากชีวิต					
70	ฉันไม่ค่อยได้นึกถึงบุญคุณพ่อแม่และผู้เลี้ยงดู					
71	ฉันรู้สึกเป็นหน้าที่ของฉันที่จะช่วยประหยัดพลังงานในมหาวิทยาลัย					
72	เพื่อนมีส่วนช่วยให้ฉันก้าวหน้าในความรู้					
73	ฉันรู้สึกว่ "ทำไมชีวิตฉันเป็นอย่างนี้"					
74	ฉันไม่เชื่อว่าความเห็นแก่ตัวของคนหนึ่งคน จะส่งผลกระทบต่อสังคมได้					



เลขที่โครงการวิจัย..... 088-1/59  
 วันที่รับรอง..... 11 ส.ค. 2559  
 วันหมดอายุ..... 10 ส.ค. 2560

AF 01-12



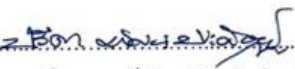
คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
254 อาคารจามจุรี 1 ชั้น 2 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330  
โทรศัพท์/โทรสาร: 0-2218-3202 E-mail: eccu@chula.ac.th


COA No. 212/2560

## ใบรับรองโครงการวิจัย

โครงการวิจัยที่ 086.1/59 : การพัฒนามาตรการคัดกรองปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา  
ผู้วิจัยหลัก : นายชนพงศ์ อุทัยรัตน์  
หน่วยงาน : คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ได้พิจารณา โดยใช้หลัก ของ The International Conference on Harmonization – Good Clinical Practice  
(ICH-GCP) อนุมัติให้ดำเนินการศึกษาวิจัยเรื่องดังกล่าวได้ ในการดำเนินการวิจัยระยะที่ 2


ลงนาม...   
(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ปริดา ทักตนประดิษฐ์)  
ประธาน

ลงนาม...   
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันท์ ชัยชนะวงศาโรจน์)  
กรรมการและเลขานุการ

วันที่รับรอง : 6 พฤศจิกายน 2560

วันหมดอายุ : 5 พฤศจิกายน 2561

## เอกสารที่คณะกรรมการรับรอง

- 1) โครงการวิจัย
- 2) ข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยและใบยินยอมของกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย
- 3) ผู้วิจัย  เลขที่โครงการวิจัย 086.1/59
- 4) แบบสอบถาม  วันที่รับรอง - 6 พ.ย. 2560
- วันหมดอายุ - 5 พ.ย. 2561

## เงื่อนไข

1. จำให้รับทราบว่าเป็นการสมัครรับ หากดำเนินการเก็บข้อมูลการวิจัยก่อนได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยฯ
2. หากใบรับรองโครงการวิจัยหมดอายุ การดำเนินการวิจัยต้องยุติ เมื่อต้องการต่ออายุต้องขออนุมัติใหม่ล่วงหน้าไม่ต่ำกว่า 1 เดือน พร้อมส่งรายงานความก้าวหน้าการวิจัย
3. ต้องดำเนินการวิจัยตามที่ระบุไว้ในโครงการวิจัยอย่างเคร่งครัด
4. ใช้เอกสารข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย ใบยินยอมของกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย และเอกสารเชิญเข้าร่วมวิจัย (ถ้ามี) เฉพาะที่ประทับตราคณะกรรมการเท่านั้น
5. หากเกิดเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ร้ายแรงในสถานที่เก็บข้อมูลที่ยังขออนุมัติจากคณะกรรมการ ต้องรายงานคณะกรรมการภายใน 5 วันทำการ
6. หากมีการเปลี่ยนแปลงการดำเนินการวิจัย ให้ส่งคณะกรรมการพิจารณารับรองก่อนดำเนินการ
7. โครงการวิจัยไม่เกิน 1 ปี ส่งแบบรายงานสิ้นสุดโครงการวิจัย (AF 03-12) และบทคัดย่อผลการวิจัยภายใน 30 วัน เมื่อโครงการวิจัยเสร็จสิ้น สำหรับโครงการวิจัยที่เป็นวิทยานิพนธ์ให้ส่งบทคัดย่อผลการวิจัย ภายใน 30 วัน เมื่อโครงการวิจัยเสร็จสิ้น

AF 02-12



The Research Ethics Review Committee for Research Involving Human Research  
Participants, Health Sciences Group, Chulalongkorn University  
Jamjuree 1 Building, 2nd Floor, Phyathai Rd., Patumwan district, Bangkok 10330, Thailand,  
Tel/Fax: 0-2218-3202 E-mail: [cccu@chula.ac.th](mailto:cccu@chula.ac.th)

COA No. 212/2017


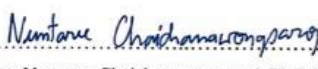
### Certificate of Approval

Study Title No. 086.1/59 : THE SCALE DEVELOPMENT OF PROBLEM SOLVING  
WITHIN THE CONTEXT OF BUDDHA DHAMMA FOR  
UNDERGRAUATE STUDENTS

Principal Investigator : MR. TANAPHONG UTHAYARATANA

Place of Proposed Study/Institution : Faculty of Psychology,  
Chulalongkorn University

The Research Ethics Review Committee for Research Involving Human Research  
Participants, Health Sciences Group, Chulalongkorn University, Thailand, has approved  
constituted in accordance with the International Conference on Harmonization – Good Clinical  
Practice (ICH-GCP) of Phase 2 of research protocol.

Signature:  Signature:   
(Associate Professor Prida Tasanapradit, M.D.) (Assistant Professor Nuntaree Chaichanawongsaroj, Ph.D.)  
Chairman Secretary

Date of Approval : 6 November 2017 Approval Expire date : 5 November 2018

#### The approval documents including

- 1) Research proposal
- 2) Patient/Participant Information Sheet and Informed Consent Form
- 3) Researcher  Protocol No. 086.1/59  
Date of Approval - 6 NOV 2017
- 4) Questionnaire Approval Expires Date - 5 NOV 2018

#### The approved investigator must comply with the following conditions:

1. The research/project activities must end on the approval expired date of the Research Ethics Review Committee for Research Involving Human Research Participants, Health Sciences Group, Chulalongkorn University (RECCU). In case the research/project is unable to complete within that date, the project extension can be applied one month prior to the RECCU approval expired date.
2. Strictly conduct the research/project activities as written in the proposal.
3. Using only the documents that bearing the RECCU's seal of approval with the subjects/volunteers (including subject information sheet, consent form, invitation letter for project/research participation (if available).
4. Report to the RECCU for any serious adverse events within 5 working days
5. Report to the RECCU for any change of the research/project activities prior to conduct the activities.
6. Final report (AF 03-12) and abstract is required for a one year (or less) research/project and report within 30 days after the completion of the research/project. For thesis, abstract is required and report within 30 days after the completion of the research/project.
7. Annual progress report is needed for a two- year (or more) research/project and submit the progress report before the expire date of certificate. After the completion of the research/project processes as No. 6.

### ข้อมูลสำหรับผู้มีส่วนร่วมในงานวิจัย

(สำหรับเยาวชนผู้กระทำผิดกฎหมายผู้ร่วมการทดลอง โดยการตอบแบบสอบถาม จำนวน 30-40 คน)

ชื่อโครงการวิจัย การพัฒนามาตรการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรม

ชื่อผู้วิจัย นายชนพงศ์ อุตยารัตน์ ตำแหน่ง นิสิตคุณวุฒิจัด สาขาจิตวิทยา  
แขนงจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สถานที่ติดต่อผู้วิจัย

(ที่ทำงาน) คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ตึกบรมราชชนนีศรีศศพรพร จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ซอยจุฬาฯ 12 ถนนพญาไท แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร 10330

(ที่บ้าน) 749 ซอยเพชรเกษม 53 ถนนเพชรเกษม บางแค กรุงเทพมหานคร 10160

โทรศัพท์มือถือ 08-9497-9473

Email: noel.tanap@gmail.com

1. ขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมงานวิจัยครั้งนี้ โดยก่อนที่ท่านจะตัดสินใจเข้าร่วมการวิจัย ท่านควรทำความเข้าใจว่างานวิจัยนี้ทำเพราะเหตุใด เกี่ยวข้องกับอะไร กรุณาใช้เวลาในการอ่านข้อมูลต่อไปนี้อย่างละเอียดรอบคอบ และสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมหรือข้อมูลที่ไมชัดเจนจากผู้วิจัยได้ตลอดเวลา
2. โครงการนี้วิจัยเรื่อง “การพัฒนามาตรการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรม” มีวัตถุประสงค์เพื่อตรวจสอบคุณภาพของมาตรการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น
3. ผู้มีส่วนร่วมในโครงการวิจัยนี้ หมายถึง ท่านซึ่งมีอายุระหว่าง 18-23 ปี และกำลังอยู่ในการดูแลของกรมราชทัณฑ์ ซึ่งมีจำนวน 30-40 คน
4. กระบวนการวิจัย ผู้วิจัยติดต่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลกับหน่วยงานที่มีหน้าที่รับผิดชอบดูแลท่านคือ อธิบดีกรมราชทัณฑ์ โดยผ่านหนังสือของความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล จากนั้นผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยนำมาตราวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรม ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 2 ไปเก็บรวบรวมข้อมูล โดยคัดเลือกทัณฑสถานจากการแนะนำของเจ้าหน้าที่ทัณฑสถานใดสะดวกให้สามารถเข้าไปเก็บข้อมูลได้ โดยมีเจ้าหน้าที่ทัณฑสถานเป็นผู้คัดเลือกผู้ต้องขังที่มีอายุระหว่าง 18-23 ปี มาเป็นผู้ตอบแบบสอบถาม โดยไม่ได้กำหนดประเภทของคดี และขอสถานที่สำหรับการตอบแบบสอบถามให้ปลอดจากการรบกวนภายนอก

5. กระบวนการให้ข้อมูลแก่ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย ในแบบสอบถามจะมีข้อมูลรายละเอียดซึ่งแจ้งรวมทั้งผู้วิจัยจะเป็นผู้ให้ข้อมูลแก่ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยด้วยตัวเอง และผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยสามารถสอบถามข้อสงสัยได้ตลอดเวลาที่ตอบแบบสอบถาม

6. การวิจัยในครั้งนี้ไม่มีความเสี่ยงใดๆ กับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย เนื่องจากเป็นการวิจัยเชิงสำรวจ โดยการตอบแบบสอบถามเพียงครั้งเดียว และไม่มีการระบุชื่อผู้ตอบ ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับท่านจะเก็บเป็นความลับ ไม่เปิดเผยเป็นรายบุคคล และผู้วิจัยรับรองว่าจะไม่ส่งผลกระทบต่อท่าน ทั้งนี้ผู้วิจัยจะประสานผลการวิเคราะห์ในภาพรวมเชิงสถิติเท่านั้น

7. ในกรณีที่ผู้วิจัยสังเกตว่า ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยไม่สบายใจหรือรู้สึกอึดอัดใจที่จะตอบแบบสอบถาม ผู้วิจัยจะยุติการเก็บข้อมูลผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยรายนั้นทันที ทั้งนี้หากผู้วิจัยพบว่าผู้มีส่วน

เลขที่โครงการวิจัย..... 088-1/59

วันที่รับรอง..... - 6 พ.ย. 2560

วันที่รับมอบ..... - 5 พ.ย. 2561

ใบหมอลาย.....

AF 04-07

ร่วมมีความไม่สบายใจ หรือทุกข์ใจอันเนื่องจากการตอบแบบสอบถาม สมควรได้รับการช่วยเหลือ แนะนำ ส่งต่อประสานงานท่านให้กับเจ้าหน้าที่ที่มีความเกี่ยวข้องต่อไป

8. ประโยชน์ในการเข้าร่วมวิจัยของท่าน คือ ท่านจะได้ให้ข้อมูลการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา ซึ่งข้อมูลดังกล่าวจะเป็นประโยชน์ในการทราบถึงระดับการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษาไทย และเป็นประโยชน์ในการหาแนวทางพัฒนาความสุขและการจัดการปัญหาในจิตใจของนิสิตนักศึกษาได้ต่อไป

9. การร่วมหรือการเป็นผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยของท่านเป็นความสมัครใจ และท่านสามารถปฏิเสธที่จะเข้าร่วมหรือถอนตัวจากการวิจัยได้ทุกขณะ โดยไม่ต้องให้เหตุผลและไม่สูญเสียผลประโยชน์ที่ท่านพึงได้รับ หรือมีผลกระทบต่อการใช้ชีวิตของท่านแต่อย่างใด

10. การเข้าร่วมงานวิจัยนี้จะไม่มีการมอบของที่ระลึกหรือค่าชดเชยการเสียเวลาแก่ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

11. หากท่านมีข้อสงสัย ท่านสามารถสอบถามเพิ่มเติมจากผู้วิจัยได้ตามสถานที่และเบอร์โทรศัพท์ที่ระบุไว้ข้างต้นได้เสมอ

12. หากท่านไม่ได้รับการปฏิบัติตามข้อมูลดังกล่าวสามารถร้องเรียนได้ที่ คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 254 อาคารจามจุรี 1 ชั้น 2 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทรศัพท์/โทรสาร 0-2218-3202 E-mail: eccu@chula.ac.th

เลขที่โครงการวิจัย 082-1/59  
วันที่รับรอง - 6 พ.ย. 2560  
วันหมดอายุ - 5 พ.ย. 2561





## หนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

ทำที่.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....

เลขที่ ประชากรตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย.....

ข้าพเจ้า ซึ่งได้ลงนามท้ายหนังสือนี้ ขอแสดงความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

ชื่อโครงการวิจัย การพัฒนามาตรวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรม

ชื่อผู้วิจัย นายธนพงศ์ อุทัยรัตน์

สถานที่คิดค่อผู้วิจัย

(ที่ทำงาน) คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ตึกบรมราชชนนีศรีศศพรหม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ซอยจุฬาฯ 12

ถนนพญาไท แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร 10330

(ที่บ้าน) 749 ซอยเพชรเกษม 53 ถนนเพชรเกษม บางแค กรุงเทพมหานคร 10160

โทรศัพท์มือถือ 08-9497-9473

Email: noel.tanap@gmail.com

ข้าพเจ้า ได้รับทราบรายละเอียดเกี่ยวกับที่มาและวัตถุประสงค์ในการทำวิจัย รายละเอียดขั้นตอนต่างๆ ที่จะต้องปฏิบัติหรือได้รับการปฏิบัติ ความเสี่ยงอันตราย และประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัยเรื่องนี้ โดยได้อ่านรายละเอียดในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัยโดยตลอด และได้รับคำอธิบายจากผู้วิจัย จนเข้าใจเป็นอย่างดีแล้ว

ข้าพเจ้าจึงสมัครใจเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ ตามที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย โดยข้าพเจ้ายินยอมตอบแบบสอบถามต่างๆ ได้แก่ ข้อมูลส่วนตัวทั่วไปและแบบสำรวจตนเอง (มาตรฐานการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรม) โดยใช้เวลาประมาณ 30 นาที

ข้าพเจ้ามีสิทธิตอบหรือไม่ตอบแบบสอบถามดังกล่าว โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผล ซึ่งการกระทำดังกล่าวจะไม่มีผลกระทบต่อในทางใดๆ ต่อข้าพเจ้าทั้งสิ้น

ข้าพเจ้าได้รับคำรับรองว่า ผู้วิจัยจะปฏิบัติต่อข้าพเจ้าตามข้อมูลที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย และข้อมูลใดๆ ที่เกี่ยวข้องกับข้าพเจ้า ผู้วิจัยจะเก็บรักษาเป็นความลับ โดยจะนำเสนอข้อมูลการวิจัยเป็นภาพรวมเท่านั้น ไม่มีข้อมูลใดในการรายงานที่จะนำไปสู่การระบุตัวข้าพเจ้า

หากข้าพเจ้าไม่ได้รับการปฏิบัติตรงตามที่ได้ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย ข้าพเจ้าสามารถร้องเรียนได้ที่คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 254 อาคารจามจุรี 1 ชั้น 2 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทรศัพท์/โทรสาร 0-2218-3202

E-mail: eccu@chula.ac.th

ข้าพเจ้าได้ลงลายมือชื่อไว้เป็นสำคัญต่อหน้าพยาน ทั้งนี้ข้าพเจ้าได้รับสำเนาเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย และสำเนามหนังสือแสดงความยินยอมไว้แล้ว

ลงชื่อ.....

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้วิจัยหลัก

ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย



ลงชื่อ.....

เลขที่โครงการวิจัย

086-1759

วันที่รับรอง..... - 6 พ.ย. 2560

วันหมดอายุ..... - 5 พ.ย. 2561

พยาน

มาตรฐานการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรม

ตอนที่ 1

1. เพศ  หญิง  ชาย  อื่นๆ
2. อายุ.....ปี
3. ศาสนา.....
4. ภูมิลำเนาจังหวัด.....



เลขที่โครงการวิจัย 086-1/59  
วันที่รับรอง - 6 พ.ย. 2560  
วันหมดอายุ - 5 พ.ย. 2561

ตอนที่ 2

คำชี้แจง

ขอให้ท่านนึกถึงเรื่องราวที่ท่านรู้สึกว่าเป็นความทุกข์หรือปัญหาในชีวิตของท่าน พร้อมกับนึกถึงวิธีการจัดการความทุกข์/ปัญหาที่ท่านใช้ โดยปัญหา/ความทุกข์ในที่นี้ หมายถึง ปัญหาทางจิตใจ เช่น ความเสียใจ ความเครียด ความวิตกกังวล ความเศร้า เป็นต้น

กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องซึ่งอยู่ด้านขวาของข้อความ เพื่อระบุว่า เมื่อมีปัญหาคำถามความทุกข์ของท่านทำพฤติกรรมตามข้อความบอเพียงใด

- โดย (1) หมายถึง ฉันไม่เคยทำเช่นนั้นเลย (2) หมายถึง ฉันทำเช่นนั้นนานๆ ครั้ง  
(3) หมายถึง ฉันทำเช่นนั้นบางครั้ง (4) หมายถึง ฉันทำเช่นนั้นบ่อยครั้ง  
(5) หมายถึง ฉันทำเช่นนั้นเกือบทุกครั้ง และ (6) หมายถึง ฉันทำเช่นนั้นทุกครั้ง

เมื่อมีปัญหาคำถามความทุกข์ของท่านทำพฤติกรรมตามข้อความบอเพียงใด	ฉันไม่เคยทำเช่นนั้นเลย (1)	ฉันทำเช่นนั้นนานๆ ครั้ง (2)	ฉันทำเช่นนั้นบางครั้ง (3)	ฉันทำเช่นนั้นบ่อยครั้ง (4)	ฉันทำเช่นนั้นเกือบทุกครั้ง (5)	ฉันทำเช่นนั้นทุกครั้ง (6)
1 ฉันรับรู้ความทุกข์เมื่อรู้สึกว่ามีอะไรกำลังรบกวนใจฉัน						
2 เมื่อมีปัญหา ฉันพยายามทำความเข้าใจสาเหตุของปัญหาจากสถานการณ์ที่เกิดขึ้น						
3 ฉันมองว่าการจัดการปัญหาที่ดีคือการไม่ละเลยต่อปัญหา หากแต่หาวิธีการปัญหานั้นอย่างเหมาะสม						
4 ภายหลังการจัดการปัญหา ฉันเห็นว่าตัวฉันมีความเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้น						
5 ฉันระบุได้ว่าอะไรกำลังรบกวนใจฉัน						

เมื่อมีปัญหาความทุกข์ทรมานทำพฤติกรรมตามข้อคำถามบ่อยเพียงใด	ฉันไม่เคยทำ เช่นนี้ เลย (1)	ฉันทำ เช่นนี้ นานๆ ครั้ง (2)	ฉันทำ เช่นนี้ บางครั้ง (3)	ฉันทำ เช่นนี้ บ่อยครั้ง (4)	ฉันทำ เช่นนี้ เกือบ ทุกครั้ง (5)	ฉันทำ เช่นนี้ ทุกครั้ง (6)
6 ฉันใคร่ครวญสาเหตุของปัญหา ผ่านการทำความเข้าใจ เรื่องราวที่เกิดขึ้น						
7 ฉันเชื่อว่าการจะแก้ปัญหาให้สำเร็จได้นั้น ต้องเข้าใจปัญหานั้น ก่อน						
8 เมื่อลงมือจัดการปัญหาแล้ว ฉันจะตรวจสอบว่าฉันจัดการ ปัญหาเสร็จแล้วหรือยัง						
9 เมื่อมีความทุกข์ ฉันใคร่ครวญว่ากำลังเกิดอะไรขึ้นที่ใจฉัน						
10 ฉันหาว่าปัจจัยภายนอกใดบ้างที่เกี่ยวข้องกับปัญหานี้						
11 แม้จะประสบปัญหามากมาย แต่ฉันก็ยังเชื่อมั่นในการทำ ความดี						
12 ฉันทบทวนว่ายังมีอะไรอีกบ้างที่สามารถจัดการเพิ่มได้กับ ปัญหานี้						
13 ฉันสังเกตสิ่งที่เกิดขึ้นกับใจของฉัน จนรู้ว่ากำลังเป็นทุกข์ อย่างไร						
14 เมื่อมีปัญหาทางจิตใจ ฉันมองสาเหตุของปัญหาที่เกิดจาก ใจของตนเอง						
15 ในการจัดการปัญหา ฉันจะจัดการได้ที่ดีด้วยตัวเองส่วนหนึ่ง						
16 เมื่อฉันจัดการปัญหาแล้ว อะไรก็ดูเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี ขึ้น						
17 ฉันสังเกตอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับร่างกาย โดยเฉพาะเวลาที่ ใจไม่ปกติ						
18 เมื่อฉันเป็นทุกข์ ฉันขบหาว่าเกิดอะไรขึ้นในใจฉัน ฉันจึงเป็น ทุกข์เช่นนี้						
19 ฉันขมใจไม่ให้จมไปกับความทุกข์						
20 ฉันทบทวนว่าวิธีที่ฉันใช้แก้ปัญหานั้นเหมาะสมแล้วหรือยัง						
21 ฉันรู้ว่าฉันกำลังมีความทุกข์เมื่อร่างกายของฉันแสดงอาการ อะไรบางอย่างออกมา เช่น นอนไม่หลับ ปวดศีรษะ						
22 เมื่อฉันเป็นทุกข์ ฉันขบหาว่าความปรารถนาใดของฉันทำให้ ฉันเป็นทุกข์						



- FORM A - (สำหรับการตรวจสอบความเครียดเชิงภาวะสันนิษฐานด้วยเทคนิคกลุ่มรู้จัก

086-1/59 ในกลุ่มเยาวชนผู้กระทำความผิดกฎหมายหรือผู้ต้องขัง)

- 6 พ.ย. 2560

วันที่รับรอง.....

- 5 พ.ย. 2561

วันหมดอายุ.....

เมื่อมีปัญหาความทุกข์ทรมานทำพฤติกรรมตามข้อคำถามบ่อยเพียงใด	ฉันไม่เคยทำ เช่นนี้ เลย (1)	ฉันทำ เช่นนี้ นานๆ ครั้ง (2)	ฉันทำ เช่นนี้ บางครั้ง (3)	ฉันทำ เช่นนี้ บ่อยครั้ง (4)	ฉันทำ เช่นนี้ เกือบ ทุกครั้ง (5)	ฉันทำ เช่นนี้ ทุกครั้ง (6)
23 ฉันทบทวนหาว่าอะไรคือทางออกที่เหมาะสมสำหรับปัญหานี้						
24 เมื่อฉันจัดการปัญหาอย่างเหมาะสมแล้ว ฉันจะรู้สึกสบายใจขึ้น						
25 ฉันทบทวนถึงสิ่งที่ตัวฉันได้ทำลงไปอย่างไรก็ตามยังคิดขณะมีความทุกข์						
26 เมื่อฉันเป็นทุกข์ ฉันทบทวนว่าความคาดหวังใดของฉันเป็นสาเหตุของความทุกข์						
27 ฉันคิดหาแนวทางที่จะทำให้ปัญหาที่มีจบลงและได้ประโยชน์สูงสุดกับทุกฝ่าย						
28 เมื่อได้จัดการกับปัญหาอย่างถูกต้อง ฉันรู้สึกโล่งใจ						
29 ฉันมักทบทวนว่าฉันทำอะไรลงไปในขณะที่มีความทุกข์						
30 เมื่อฉันเป็นทุกข์ ฉันทบทวนว่าความคิด (หรือความเชื่อ) ใดของฉันเป็นสาเหตุของความทุกข์						
31 ฉันเลือกที่จะปรับความคิด (หรือความเชื่อ) บางอย่างเพื่อก้าวผ่านปัญหาในใจ						
32 ฉันรู้สึกเข้มแข็ง เมื่อได้ก้าวผ่านปัญหาด้วยสติ						
33 ฉันไม่สนใจว่าฉันทำอะไรลงไปบ้างเมื่อตัวเองมีความทุกข์						
34 ฉันรู้ว่าถ้าฉันยังมองสิ่งต่างๆ แบบเดิมฉันก็จะเป็นทุกข์อยู่ อย่างนี้						
35 ฉันเลือกที่จะมองปัญหาที่ฉันเผชิญในด้านดี เพื่อเรียนรู้และ ก้าวผ่านจากปัญหานั้น						
36 ฉันนำความรู้สึกภายหลังการจัดการปัญหามาใช้สำหรับการ ตรวจสอบว่าฉันได้จัดการปัญหาแล้วหรือยัง						
37 เมื่อมีความทุกข์ ฉันจะค้นหาจนรู้ว่าอะไรที่เกี่ยวข้องบ้างที่ ทำให้เกิดปัญหานี้						
38 ฉันทำในสิ่งที่ไม่ทำให้คนรอบข้างเดือดร้อนใจ						
39 เมื่อจัดการปัญหาได้อย่างเหมาะสม ฉันรู้สึกภูมิใจ						



FORM A (สำหรับการตรวจสอบความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานด้วยเทคนิคกลุ่มรู้จัก  
ในกลุ่มเยาวชนผู้กระทำผิดกฎหมายหรือผู้ต้องขัง)  
- 6 พ.ย. 2560  
วันที่รับรอง.....  
- 5 พ.ย. 2561  
วันหมดอายุ.....

	ฉันไม่ เคยทำ เช่นนี้ เลย (1)	ฉันทำ เช่นนี้ นานๆ ครั้ง (2)	ฉันทำ เช่นนี้ บางครั้ง (3)	ฉันทำ เช่นนี้ บ่อยครั้ง (4)	ฉันทำ เช่นนี้ เกือบ ทุกครั้ง (5)	ฉันทำ เช่นนี้ ทุกครั้ง (6)
40	ฉันพยายามทำความเข้าใจว่าอะไรคือสาเหตุของความทุกข์ที่มี					
41	ฉันมุ่งมั่นทำตามแผนการที่ได้เตรียมไว้เพื่อจัดการปัญหา					
42	เมื่อลงมือจัดการปัญหาแล้ว ฉันจะสังเกตว่าความรู้สึกเป็นทุกข์จางลงหรือไม่					
43	ฉันพยายามดึงประโยชน์และโทษของสิ่งที่ฉันคิดและทำ					



เลขที่โครงการวิจัย..... 062-1/59  
 วันที่รับรอง..... - 6 พ.ย. 2560  
 วันหมดอายุ..... - 5 พ.ย. 2561

มาตรการจัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา

ตอนที่ 1

ข้อมูลนิสิตนักศึกษา

1. เพศ  หญิง  ชาย  อื่นๆ
2. อายุ.....ปี
3. ศาสนา.....
4. ภูมิลำเนาจังหวัด.....



เลขที่โครงการวิจัย..... 088-1/59

วันที่รับรอง..... - 6 พ.ย. 2560

วันหมดอายุ..... - 5 พ.ย. 2561

ตอนที่ 2

คำชี้แจง

ขอให้ท่านนึกถึงเรื่องราวที่ท่านรู้สึกว่าเป็นความทุกข์หรือปัญหาในชีวิตของท่าน พร้อมกับนึกถึงวิธีการจัดการความทุกข์/ปัญหาที่ท่านใช้ โดยปัญหา/ความทุกข์ในที่นี้ หมายถึง ปัญหาทางจิตใจ เช่น ความเสียใจ ความเครียด ความวิตกกังวล ความเศร้า เป็นต้น

กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องซึ่งอยู่ด้านขวาของข้อความ เพื่อระบุว่า เมื่อมีปัญหาความทุกข์ท่านทำพฤติกรรมตามข้อความบ่อยเพียงใด

- โดย (1) หมายถึง ฉันไม่เคยทำเช่นนี้เลย (2) หมายถึง ฉันทำเช่นนี้นานๆ ครั้ง  
 (3) หมายถึง ฉันทำเช่นนี้บางครั้ง (4) หมายถึง ฉันทำเช่นนี้บ่อยครั้ง  
 (5) หมายถึง ฉันทำเช่นนี้เกือบทุกครั้ง และ (6) หมายถึง ฉันทำเช่นนี้ทุกครั้ง

	ฉันไม่เคยทำเช่นนี้เลย	ฉันทำเช่นนี้นานๆ ครั้ง	ฉันทำเช่นนี้บางครั้ง	ฉันทำเช่นนี้บ่อยครั้ง	ฉันทำเช่นนี้เกือบทุกครั้ง	ฉันทำเช่นนี้ทุกครั้ง
	เช่นนี้เลย	นานๆ ครั้ง	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	เกือบทุกครั้ง	ทุกครั้ง
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
1						
ฉันรับรู้ความทุกข์เมื่อรู้สึกว่ามีอะไรกำลังรบกวนใจฉัน						
2						
เมื่อมีปัญหา ฉันพยายามทำความเข้าใจสาเหตุของปัญหาจากสถานการณ์ที่เกิดขึ้น						
3						
ฉันมองว่าการจัดการปัญหาที่ดีคือการไม่ละเลยต่อปัญหา หากแต่หาวิธีจัดการปัญหานั้นอย่างเหมาะสม						
4						
ภายหลังการจัดการปัญหา ฉันเห็นว่าตัวฉันมีความเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้น						
5						
ฉันระบุได้ว่าอะไรกำลังรบกวนใจฉัน						
6						
ฉันใคร่ครวญหาสาเหตุของปัญหา ผ่านการทำความเข้าใจเรื่องราวที่เกิดขึ้น						

เมื่อมีปัญหาความทุกข์ทรมานทำพฤติกรรมตามข้อคำถามบ่อยเพียงใด	ฉันไม่เคยทำ เช่นนี้ เลย (1)	ฉันทำ เช่นนี้ นานๆ ครั้ง (2)	ฉันทำ เช่นนี้ บางครั้ง (3)	ฉันทำ เช่นนี้ บ่อยครั้ง (4)	ฉันทำ เช่นนี้ เกือบ ทุกครั้ง (5)	ฉันทำ เช่นนี้ ทุกครั้ง (6)
7 ฉันเชื่อว่าภาระงานที่ฉันทำจะทำให้ฉันสำเร็จได้ ฉันต้องเข้าใจปัญหานั้นก่อน						
8 เมื่อลงมือจัดการปัญหาแล้ว ฉันจะตรวจสอบว่าฉันจัดการปัญหาเสร็จแล้วหรือยัง						
9 เมื่อมีความทุกข์ ฉันใคร่ครวญว่ากำลังเกิดอะไรขึ้นที่ใจฉัน						
10 ฉันหาว่าปัจจัยภายนอกใดบ้างที่เกี่ยวข้องกับปัญหานี้						
11 แม้จะประสบปัญหามากมาย แต่ฉันก็ยังเชื่อมั่นในการทำ ความดี						
12 ฉันทบทวนว่ายังมีอะไรอีกบ้างที่สามารถจัดการเพิ่มได้กับ ปัญหานี้						
13 ฉันสังเกตสิ่งที่เกิดขึ้นกับใจของฉัน จนรู้ว่าฉันกำลังเป็นทุกข์ อย่างไร						
14 เมื่อมีปัญหาทางจิตใจ ฉันมองหาสาเหตุของปัญหาที่เกิดจาก ใจของตนเอง						
15 ในการจัดการปัญหา ฉันจะจัดการได้ด้วยตัวฉันเองส่วนหนึ่ง						
16 เมื่อฉันจัดการปัญหาแล้ว อะไรก็ดูเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี ขึ้น						
17 ฉันสังเกตอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับร่างกาย โดยเฉพาะเวลาที่ ใจไม่ปกติ						
18 เมื่อฉันเป็นทุกข์ ฉันขบหาว่าเกิดอะไรขึ้นในใจฉัน ฉันจึงเป็น ทุกข์เช่นนี้						
19 ฉันขมใจไม่ให้อภัยกับความทุกข์						
20 ฉันทบทวนว่าวิธีที่ฉันใช้แก้ปัญหานั้นเหมาะสมแล้วหรือยัง						
21 ฉันรู้ว่าฉันกำลังมีความทุกข์เมื่อร่างกายของฉันแสดงอาการ อะไรบางอย่างออกมา เช่น นอนไม่หลับ ปวดศีรษะ						
22 เมื่อฉันเป็นทุกข์ ฉันขบหาว่าความปรารถนาใดของฉันทำให้ ฉันเป็นทุกข์						
23 ฉันทบทวนหาว่าอะไรคือทางออกที่เหมาะสมสำหรับปัญหานี้						

เลขที่โครงการวิจัย..... 098-1/59  
 วันที่รับรอง..... - 6 พ.ย. 2561  
 วันที่รับรอง..... - 5 พ.ย. 2561

เมื่อมีปัญหาความทุกข์ท่านทำพฤติกรรมตามข้อคำถามบ่อยเพียงใด	ฉันไม่เคยทำ เช่นนี้ เลย (1)	ฉันทำ เช่นนี้ นานๆ ครั้ง (2)	ฉันทำ เช่นนี้ บางครั้ง (3)	ฉันทำ เช่นนี้ บ่อยครั้ง (4)	ฉันทำ เช่นนี้ เกือบ ทุกครั้ง (5)	ฉันทำ เช่นนี้ ทุกครั้ง (6)
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						
32						
33						
34						
35						
36						
37						
38						
39						
40						



ฉันพยายามทำความเข้าใจว่าอะไรคือสาเหตุของความทุกข์ที่มี  
 เลขที่โครงการวิจัย 086-1/59  
 วันที่รับรอง ..... - 6 พ.ย. 2560  
 ..... - 5 พ.ย. 2561



	ฉันไม่ เคยทำ เช่นนี้ เลย (1)	ฉันทำ เช่นนี้ นานๆ ครั้ง (2)	ฉันทำ เช่นนี้ บางครั้ง (3)	ฉันทำ เช่นนี้ บ่อยครั้ง (4)	ฉันทำ เช่นนี้ เกือบ ทุกครั้ง (5)	ฉันทำ เช่นนี้ ทุกครั้ง (6)
41	ฉันมุ่งมั่นทำตามแผนการที่ได้เตรียมไว้เพื่อจัดการปัญหา					
42	เมื่อลงมือจัดการปัญหาแล้ว ฉันจะสังเกตว่าความรู้สึกเป็น ทุกข์จางลงหรือไม่					
43	ฉันทบทวนถึงประโยชน์และโทษของสิ่งที่ฉันคิดและทำ					



อยู่ที่โครงการวิจัย..... 086-1/59  
- 6 พ.ย. 2560  
วันที่รับรอง.....  
- 5 พ.ย. 2561  
วันหมดอายุ.....

# ขอเชิญท่านร่วมโครงการวิจัย

ขอเชิญท่านเป็นผู้มีส่วนร่วมเป็นผู้ให้ข้อมูลในงานวิจัย

“การพัฒนามาตรวัดการคิดแก้ปัญหา  
ในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา”

โดยการเก็บข้อมูลนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนามาตรวัดการ  
คิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา และ  
เพื่อศึกษาค่าจิตมิติและเกณฑ์ปกติของมาตรวัด

ในการเข้าร่วมเป็นผู้ให้ข้อมูลท่านจะไม่ต้องเปิดเผยข้อมูล  
ส่วนตัว โดยท่านจะตอบแบบสอบถาม “มาตรวัดการคิด  
แก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา”

จำนวน 43 ข้อ ใช้เวลาประมาณ 15 นาที

คุณสมบัติของผู้เข้าร่วมโครงการ

- เป็นนิสิตนักศึกษา อายุระหว่าง 18-23 ปี
- มีความสามารถในการอ่านเขียนภาษาไทย



ผู้รับผิดชอบโครงการวิจัย

นายธนพงศ์ อุทัยรัตน์

นิสิตระดับคุษฎ์บัณฑิต

เลขที่โครงการวิจัย

086-1/59

สมัครเรียน

- 6 พ.ย. 2560

รับจดหมาย

- 5 พ.ย. 2561

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

โทร 0894979473

E-mail: noel.tanap@gmail.com

AF 04-07

## ข้อมูลสำหรับผู้มีส่วนร่วมในงานวิจัย

(สำหรับนิสิตนักศึกษาผู้ร่วมการทดลองโดยการตอบแบบสอบถาม จำนวน 900-1000 คน)

ชื่อโครงการวิจัย การพัฒนามาตรวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา

ชื่อผู้วิจัย นายธนพงศ์ อุตยารัตน์

ตำแหน่ง นิสิตคุณวุฒิปบัณฑิต สาขาจิตวิทยา

แขนงจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



## สถานที่ติดต่อผู้วิจัย

(ที่ทำงาน) คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ตึกบรมราชชนนีศรีศศพรชน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ซอยจุฬาฯ 12 ถนนพญาไท แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร 10330

(ที่บ้าน) 749 ซอยเพชรเกษม 53 ถนนเพชรเกษม บางแค กรุงเทพมหานคร 10160

โทรศัพท์มือถือ 08-9497-9473

Email: noel.tanap@gmail.com

เลขที่โครงการวิจัย 086-1/59

วันที่รับรอง - 6 พ.ย. 2560

วันหมดอายุ - 5 พ.ย. 2561

- ขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมงานวิจัยครั้งนี้ โดยก่อนที่ท่านจะตัดสินใจเข้าร่วมการวิจัย ท่านควรทำความเข้าใจว่างานวิจัยนี้ทำเพราะเหตุใด เกี่ยวข้องกับอะไร กรุณาใช้เวลาในการอ่านข้อมูลต่อไปนี้อย่างละเอียดรอบคอบ และสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมหรือข้อมูลที่ไมชัดเจนจากผู้วิจัยได้ตลอดเวลา
- โครงการนี้วิจัยเรื่อง "การพัฒนามาตรวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา" มีวัตถุประสงค์เพื่อตรวจสอบคุณภาพของมาตรวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษาที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น
- ผู้มีส่วนร่วมในโครงการวิจัยนี้ หมายถึง ท่านซึ่งเป็นนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีในสถาบันอุดมศึกษา ซึ่งมีอายุระหว่าง 18-23 ปี จำนวน 900-1,000 คน
- กระบวนการวิจัย ผู้วิจัยขออนุญาตเก็บข้อมูลกับมหาวิทยาลัย โดยทำหนังสือขออนุญาตฉบับดี และ/หรือ อาจารย์ผู้สอนรายวิชาที่ให้ความอนุเคราะห์แก่ผู้วิจัยในการเก็บข้อมูลในรายวิชาของตน จากนั้นผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยวิธีการให้ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยตอบแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป และแบบสำรวจตนเอง (มาตรวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา) โดยขอให้ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยตอบแบบสอบถามในชั้นเรียน ใช้เวลาประมาณ 30 นาที และเป็นการตอบแบบสอบถามเพียงครั้งเดียว
- กระบวนการให้ข้อมูลแก่ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย ในแบบสอบถามจะมีข้อมูลรายละเอียดชี้แจงรวมทั้งผู้วิจัยหรือผู้ดำเนินการเก็บข้อมูลจะเป็นผู้ให้ข้อมูลแก่ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยด้วยตัวเอง และผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยสามารถสอบถามข้อสงสัยได้ตลอดเวลาที่ตอบแบบสอบถาม
- การวิจัยในครั้งนี้ไม่มีความเสี่ยงใดๆ กับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย เนื่องจากเป็นการวิจัยเชิงสำรวจโดยการตอบแบบสอบถามเพียงครั้งเดียว และไม่มีการระบุชื่อผู้ตอบ ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับท่านจะเก็บเป็นความลับ ไม่เปิดเผยเป็นรายบุคคล และผู้วิจัยรับรองว่าจะไม่ส่งผลกระทบต่อท่าน ทั้งนี้ผู้วิจัยจะนำเสนอผลการวิเคราะห์ในภาพรวมเชิงสถิติเท่านั้น
- ประโยชน์ในการเข้าร่วมวิจัยของท่าน คือ ท่านจะได้ให้ข้อมูลการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา ซึ่งข้อมูลดังกล่าวจะเป็นประโยชน์ในการทราบถึงระดับการคิดแก้ปัญหาในบริบท

AF 04-07

พุทธธรรมของนิสิตนักศึกษาไทย และเป็นประโยชน์ในการหาแนวทางพัฒนาความสุขและการจัดการ  
ปัญหาในจิตใจของนิสิตนักศึกษาได้ต่อไป

8. การร่วมหรือการเป็นผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยของท่านเป็นความสมัครใจ และท่านสามารถ  
ปฏิเสธที่จะเข้าร่วมหรือถอนตัวจากการวิจัยได้ทุกขณะ โดยไม่ต้องให้เหตุผลและไม่สูญเสียผลประโยชน์ที่  
ท่านพึงได้รับ หรือมีผลกระทบต่อการเรียนหรือการใช้ชีวิตของท่านแต่อย่างใด

9. การเข้าร่วมงานวิจัยนี้จะไม่มีกรรมของที่ระลึกหรือค่าชดเชยการเสียเวลาแก่ผู้มีส่วนร่วมใน  
การวิจัย

10. หากท่านมีข้อสงสัย ท่านสามารถสอบถามเพิ่มเติมจากผู้วิจัยได้ตามสถานที่และเบอร์โทรศัพท์  
ที่ระบุไว้ข้างต้นได้เสมอ

11. หากท่านไม่ได้รับการปฏิบัติตามข้อมูลดังกล่าวสามารถร้องเรียนได้ที่ คณะกรรมการพิจารณา  
จริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 254 อาคารจามจุรี 1 ชั้น 2 ถนน  
พญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทรศัพท์/โทรสาร 0-2218-3202 E-mail: eccu@chula.ac.th

เลขที่โครงการวิจัย 086-1/59  
วันที่รับรอง - 6 พ.ย. 2560  
วันหมดอายุ - 5 พ.ย. 2561



มาตรฐานการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา

ตอนที่ 1

ข้อมูลนิสิตนักศึกษา

1. เพศ  หญิง  ชาย  อื่นๆ
2. อายุ.....ปี
3. คณะวิชา..... มหาวิทยาลัย.....
4. ชั้นปีที่..... เกรดเฉลี่ย.....
5. ศาสนา.....
6. ภูมิลำเนาจังหวัด.....
7. ค่าใช้จ่ายส่วนตัวต่อเดือน  ต่ำกว่า 5,000 บาท  5,001-10,000 บาท  
 10,001-15,000 บาท  15,001-20,000 บาท  
 20,001-25,000 บาท  สูงกว่า 25,001 บาท
8. เคยรับบริการทางด้านสุขภาพจิต (เช่น พบนักจิตวิทยา หรือ จิตแพทย์)  เคย  ไม่เคย
9. ในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมาฉันรู้สึก ว่า "ชีวิตฉันมีความสุข"  
 น้อยมาก  น้อย  ปานกลาง  มาก  มากที่สุด



เลขที่โครงการวิจัย..... 086-1/59

วันที่รับรอง..... - 6 พ.ย. 2560

วันหมดอายุ..... - 5 พ.ย. 2561

ตอนที่ 2

คำชี้แจง

ขอให้ท่านนึกถึงเรื่องราวที่ท่านรู้สึกว่าเป็นความทุกข์หรือปัญหาในชีวิตของท่าน พร้อมกับนึกถึงวิธีการจัดการความทุกข์/ปัญหาที่ท่านใช้ โดยปัญหา/ความทุกข์ในที่นี้ หมายถึง ปัญหาทางจิตใจ เช่น ความเสียใจ ความเครียด ความวิตกกังวล ความเศร้า เป็นต้น

กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องซึ่งอยู่ด้านขวาของข้อความ เพื่อระบุว่า เมื่อมีปัญหาความทุกข์ท่านทำพฤติกรรมตามข้อความบ่อยเพียงใด

- โดย (1) หมายถึง ฉันไม่เคยทำเช่นนี้เลย (2) หมายถึง ฉันทำเช่นนี้นานๆ ครั้ง  
 (3) หมายถึง ฉันทำเช่นนี้บางครั้ง (4) หมายถึง ฉันทำเช่นนี้น้อยครั้ง  
 (5) หมายถึง ฉันทำเช่นนี้เกือบทุกครั้ง และ (6) หมายถึง ฉันทำเช่นนี้ทุกครั้ง

- FORM A -

(สำหรับกรตรวจสอบความตรงเชิงทฤษฎีด้วยวิธีการสะท้อนองค์ประกอบเชิงนิยามและการพัฒนาเกณฑ์ปกติของบทวัด  
 ในกลุ่มนิสิตนักศึกษา)

เมื่อมีปัญหาความทุกข์ทรมานทำพฤติกรรมตามข้อคำถามบ่อยเพียงใด	ฉันไม่เคยทำ เช่นนี้ เลย (1)	ฉันทำ เช่นนี้ นานๆ ครั้ง (2)	ฉันทำ เช่นนี้ บางครั้ง (3)	ฉันทำ เช่นนี้ บ่อยครั้ง (4)	ฉันทำ เช่นนี้ เกือบ ทุกครั้ง (5)	ฉันทำ เช่นนี้ ทุกครั้ง (6)
1 ฉันรับรู้ความทุกข์เมื่อรู้สึกว่ามีอะไรกำลังรบกวนใจฉัน						
2 เมื่อมีปัญหา ฉันพยายามทำความเข้าใจสาเหตุของปัญหาจากสถานการณ์ที่เกิดขึ้น						
3 ฉันมองว่าการจัดการปัญหาที่ดีที่สุดคือการไม่เลยต่อปัญหา หากแต่หาวิธีจัดการปัญหานั้นอย่างเหมาะสม						
4 ภายหลังจากการจัดการปัญหา ฉันเห็นว่าตัวฉันมีความเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้น						
5 ฉันระบุได้ว่าอะไรกำลังรบกวนใจฉัน						
6 ฉันใคร่ครวญหาสาเหตุของปัญหา ผ่านการทำความเข้าใจเรื่องราวที่เกิดขึ้น						
7 ฉันเชื่อว่าการจะแก้ปัญหาให้สำเร็จได้ฉัน ต้องเข้าใจปัญหานั้นก่อน						
8 เมื่อลงมือจัดการปัญหาแล้ว ฉันจะตรวจสอบว่าฉันจัดการปัญหาเสร็จแล้วหรือยัง						
9 เมื่อมีความทุกข์ ฉันใคร่ครวญว่ากำลังเกิดอะไรขึ้นที่ใจฉัน						
10 ฉันหาว่าปัจจัยภายนอกใดบ้างที่เกี่ยวข้องกับปัญหานี้						
11 แม้จะประสบปัญหามากมาย แต่ฉันก็ยังเชื่อมั่นในการทำ ความดี						
12 ฉันทบทวนว่ายังมีอะไรอีกบ้างที่สามารถจัดการเพิ่มได้กับปัญหานี้						
13 ฉันสังเกตสิ่งที่เกิดขึ้นกับใจของฉัน จนรู้ว่าฉันกำลังเป็นทุกข์อย่างไร						
14 เมื่อมีปัญหาทางจิตใจ ฉันมองหาสาเหตุของปัญหาที่เกิดจากใจของตนเอง						
15 ในการจัดการปัญหา ฉันจะจัดการได้ที่ตัวฉันเองส่วนหนึ่ง						
16 เมื่อฉันจัดการปัญหาแล้ว อะไรๆก็เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น						
17 ฉันสังเกตอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับร่างกาย โดยเฉพาะเวลาที่ใจไม่ปกติ						

- FORM A -

(สำหรับตรวจสอบความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงนิยามและการพัฒนาองค์ประกอบที่

ในกลุ่มนิสิตนักศึกษา)

เลขที่โครงการวิจัย..... 082-1/59

วันที่รับรอง..... - 6 พ.ย. 2560

วันที่ตรวจ..... - 5 พ.ย. 2561



เมื่อมีปัญหาความทุกข์ทรมานทำพฤติกรรมตามข้อคำถามบ่อยเพียงใด		ฉันไม่ เคยทำ เช่นนี้ เลย (1)	ฉันทำ เช่นนี้ นานๆ ครั้ง (2)	ฉันทำ เช่นนี้ บางครั้ง (3)	ฉันทำ เช่นนี้ บ่อยครั้ง (4)	ฉันทำ เช่นนี้ เกือบ ทุกครั้ง (5)	ฉันทำ เช่นนี้ ทุกครั้ง (6)
18	เมื่อฉันเป็นทุกข์ ฉันชอบหว่าเกิดอะไรขึ้นในใจฉัน ฉันจึงเป็นทุกข์เช่นนี้						
19	ฉันข่มใจไม่ให้อ้อมไปกับความทุกข์						
20	ฉันทบทวนว่าวิธีที่ฉันใช้แก้ปัญหาที่นั้นเหมาะสมแล้วหรือยัง						
21	ฉันรู้ว่าฉันกำลังมีความทุกข์เมื่อร่างกายของฉันแสดงอาการอะไรบางอย่างออกมา เช่น นอนไม่หลับ ปวดศีรษะ						
22	เมื่อฉันเป็นทุกข์ ฉันชอบหว่าความปรารถนาใดของฉันทำให้ฉันเป็นทุกข์						
23	ฉันทบทวนหว่าอะไรคือทางออกที่เหมาะสมสำหรับปัญหานี้						
24	เมื่อฉันจัดการปัญหาอย่างเหมาะสมแล้ว ฉันจะรู้สึกสบายใจขึ้น						
25	ฉันทบทวนถึงสิ่งที่ตัวฉันได้ทำลงไปอย่างไม่ทันยังคิดขณะมีความทุกข์						
26	เมื่อฉันเป็นทุกข์ ฉันทบทวนว่าความคาดหวังใดของฉันเป็นสาเหตุของความทุกข์						
27	ฉันคิดหาแนวทางที่จะทำให้ปัญหาที่มีจบลงและได้ประโยชน์สูงสุดกับทุกฝ่าย						
28	เมื่อได้จัดการกับปัญหาอย่างถูกต้อง ฉันรู้สึกโล่งใจ						
29	ฉันมักทบทวนว่าฉันทำอะไรลงไปในขณะที่มีความทุกข์						
30	เมื่อฉันเป็นทุกข์ ฉันทบทวนว่าความคิด (หรือความเชื่อ) ใดของฉันเป็นสาเหตุของความทุกข์						
31	ฉันเลือกที่จะปรับความคิด (หรือความเชื่อ) บางอย่างเพื่อก้าวผ่านปัญหาในใจ						
32	ฉันรู้สึกเข้มแข็ง เมื่อได้ก้าวผ่านปัญหาด้วยสติ						
33	ฉันไม่สนใจว่าฉันทำอะไรลงไปบ้างเมื่อตัวเองมีความทุกข์						
34	ฉันรู้ว่าถ้าฉันยังมีมองสิ่งต่างๆ แบบเดิมฉันก็จะเป็นทุกข์อยู่ อย่างนี้						



- FORM A -

(สำหรับบุคลากรสอนตรงซึ่งจะสนับสนุนด้วยกรณีเฉพาะหรือที่ประกอบเจียอันอันจะกวดพัฒนาองค์ปกติของมหาวิทยาลัย)

วันที่โครงการวิจัย..... 086-1/39

วันที่รับรอง..... - 6 พ.ย. 2560

วันที่หมดอายุ..... - 5 พ.ย. 2561

ทั้งหมดคาบ.....

เมื่อมีปัญหาความทุกข์ทรมานทำพฤติกรรมตามข้อคำถามบ่อยเพียงใด	ฉันไม่เคยทำ เช่นนี้ เลย (1)	ฉันทำ เช่นนี้ บ่อย ครั้ง (2)	ฉันทำ เช่นนี้ บางครั้ง (3)	ฉันทำ เช่นนี้ บ่อยครั้ง (4)	ฉันทำ เช่นนี้ เกือบ ทุกครั้ง (5)	ฉันทำ เช่นนี้ ทุกครั้ง (6)
35 ฉันเลือกที่จะมองปัญหาที่ฉันเผชิญในด้านดี เพื่อเรียนรู้และก้าวผ่านจากปัญหานั้น						
36 ฉันนำความรู้สึกภายหลังการจัดการปัญหามาใช้สำหรับการตรวจสอบว่าฉันได้จัดการปัญหาแล้วหรือยัง						
37 เมื่อมีความทุกข์ ฉันจะค้นหามุมมองอะไรที่เกี่ยวข้องบ้างที่ทำให้เกิดปัญหานี้						
38 ฉันทำในสิ่งที่จะทำให้คนรอบข้างเดือดร้อนใจ						
39 เมื่อจัดการปัญหาได้อย่างเหมาะสม ฉันรู้สึกภูมิใจ						
40 ฉันพยายามทำความเข้าใจว่าอะไรคือสาเหตุของความทุกข์ที่มี						
41 ฉันมุ่งมั่นทำตามแผนการที่ได้เตรียมไว้เพื่อจัดการปัญหา						
42 เมื่อลงมือจัดการปัญหาแล้ว ฉันจะสังเกตว่าความรู้สึกเป็นทุกข์จางลงหรือไม่						
43 ฉันทบทวนถึงประโยชน์และโทษของสิ่งที่ฉันคิดและทำ						



ศูนย์โครงการวิจัย..... ๐๘๖-๑/๕๙  
 - ๖ พ.ย. ๒๕๖๐  
 วันที่รับรอง.....  
 - ๕ พ.ย. ๒๕๖๑  
 วันหมดอายุ.....

- FORM A -

(สำหรับกรตรวจสอบความตรงเชิงทักษะสันนิษฐานด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงนิรนัยและการพัฒนาองค์ประกอบพรวัต  
 ในกลุ่มนิสิตนักศึกษา)



มาตรฐานการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา

ตอนที่ 1

ข้อมูลนิสิตนักศึกษา

1. เพศ  หญิง  ชาย  อื่นๆ
2. อายุ.....ปี
3. คณะวิชา..... มหาวิทยาลัย.....
4. ชั้นปีที่..... เกรดเฉลี่ย.....
5. ศาสนา.....
6. ภูมิลำเนาจังหวัด.....
7. ค่าใช้จ่ายส่วนตัวต่อเดือน  ต่ำกว่า 5,000 บาท  5,001-10,000 บาท  
 10,001-15,000 บาท  15,001-20,000 บาท  
 20,001-25,000 บาท  สูงกว่า 25,001 บาท
8. เคยรับบริการทางด้านสุขภาพจิต (เช่น พบนักจิตวิทยา หรือ จิตแพทย์)  เคย  ไม่เคย
9. ในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมาฉันรู้สึกว่าเป็น "ชีวิตฉันมีความสุข"  
 น้อยมาก  น้อย  ปานกลาง  มาก  มากที่สุด



เลขที่โครงการวิจัย 086-4759  
 วันที่รับรอง - 6 พ.ย. 2560  
 วันหมดอายุ - 5 พ.ย. 2561

ตอนที่ 2

คำชี้แจง

ขอให้ท่านนึกถึงเรื่องราวที่ท่านรู้สึกว่าเป็นความทุกข์หรือปัญหาในชีวิตของท่าน พร้อมกับนึกถึงวิธีการจัดการความทุกข์/ปัญหาที่ท่านใช้ โดยปัญหา/ความทุกข์ในที่นี้ หมายถึง ปัญหาทางจิตใจ เช่น ความเสียใจ ความเครียด ความวิตกกังวล ความเศร้า เป็นต้น

กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องซึ่งอยู่ด้านขวาของข้อความ เพื่อระบุว่า เมื่อมีปัญหาคือความทุกข์ท่านทำพฤติกรรมตามข้อความบ่อยเพียงใด

- โดย (1) หมายถึง ฉัน ไม่เคย ทำเช่นนี้เลย (2) หมายถึง ฉันทำเช่นนี้ นานๆ ครั้ง  
 (3) หมายถึง ฉันทำเช่นนี้ บางครั้ง (4) หมายถึง ฉันทำเช่นนี้ บ่อยครั้ง  
 (5) หมายถึง ฉันทำเช่นนี้ เกือบทุกครั้ง และ (6) หมายถึง ฉันทำเช่นนี้ ทุกครั้ง

- FORM B -

(สำหรับภาคตรวจสอบความตรงเชิงงานสันนิษฐานด้วยทวิภาคีขององค์ประกอบเชิงอินทรีย์และการพัฒนาองค์ปัดของมาตรฐาน  
 ในกลุ่มนิสิตนักศึกษา)

เมื่อมีปัญหาความทุกข์ท่านทำพฤติกรรมตามข้อคำถามบ่อยเพียงใด	ฉันไม่เคยทำ เช่นนี้เลย (1)	ฉันทำ เช่นนี้ นานๆ ครั้ง (2)	ฉันทำ เช่นนี้ บางครั้ง (3)	ฉันทำ เช่นนี้ บ่อยครั้ง (4)	ฉันทำ เช่นนี้ เกือบ ทุกครั้ง (5)	ฉันทำ เช่นนี้ ทุกครั้ง (6)
1 เมื่อฉันจัดการปัญหาอย่างเหมาะสมแล้ว ฉันจะรู้สึกสบายใจขึ้น						
2 ฉันทบทวนถึงสิ่งที่ฉันได้ทำลงไปอย่างไม่ยังคิดขณะมีความทุกข์						
3 เมื่อฉันเป็นทุกข์ ฉันทบทวนว่าความคาดหวังของฉันเป็นสาเหตุของความทุกข์						
4 ฉันคิดหาแนวทางที่จะทำให้อุปสรรคที่มีงบลงและได้ประโยชน์สูงสุดกับทุกฝ่าย						
5 เมื่อได้จัดการกับปัญหาอย่างถูกต้อง ฉันรู้สึกโล่งใจ						
6 ฉันมักทบทวนว่าฉันทำอะไรลงไปในขณะที่มีความทุกข์						
7 เมื่อฉันเป็นทุกข์ ฉันทบทวนว่าความคิด (หรือความเชื่อ) ใดของฉันเป็นสาเหตุของความทุกข์						
8 ฉันเลือกที่จะปรับความคิด (หรือความเชื่อ) บางอย่างเพื่อก้าวผ่านปัญหาในใจ						
9 ฉันรู้สึกเข้มแข็ง เมื่อได้ก้าวผ่านปัญหาด้วยสติ						
10 ฉันไม่สนใจว่าฉันทำอะไรลงไปบ้างเมื่อตัวเองมีความทุกข์						
11 ฉันรู้ว่าถ้าฉันยังมองสิ่งต่างๆ แบบเดิมฉันก็จะเป็นทุกข์อยู่เช่นนี้						
12 ฉันเลือกที่จะมองปัญหาที่ฉันเผชิญในด้านดี เพื่อเรียนรู้และก้าวผ่านจากปัญหานั้น						
13 ฉันนำความรู้สึกภายหลังการจัดการปัญหาไปใช้สำหรับการตรวจสอบว่าฉันได้จัดการปัญหาแล้วหรือยัง						
14 เมื่อมีความทุกข์ ฉันจะค้นหาว่าอะไรที่เกี่ยวข้องบ้างที่ทำให้เกิดปัญหานี้						
15 ฉันทำในสิ่งที่ไม่ทำให้คนรอบข้างเดือดร้อนใจ						
16 เมื่อจัดการปัญหาได้อย่างเหมาะสม ฉันรู้สึกภูมิใจ						
17 ฉันพยายามทำความเข้าใจว่าอะไรคือสาเหตุของความทุกข์ที่มี						



ศูนย์ที่โครงการวิจัย..... 086-1/59  
 วันที่รับรอง..... - 6 พ.ย. 2560  
 ทัณฑ์พล..... - 5 พ.ย. 2561

- FORM B -

(สำหรับตรวจสอบความตรงเชิงกษณะสันนิษฐานด้วยวิธีการหาค่าประกอบเชิงยืนยันและการพัฒนาองค์ประกอบของแนวคิด  
 ในกลุ่มนิสิตนักศึกษา)

เมื่อมีปัญหาความทุกข์ทรมานทำพฤติกรรมตามข้อคำถามบ่อยเพียงใด	ฉันไม่เคยทำ เช่นนี้ เลย (1)	ฉันทำ เช่นนี้ นานๆ ครั้ง (2)	ฉันทำ เช่นนี้ บางครั้ง (3)	ฉันทำ เช่นนี้ บ่อยครั้ง (4)	ฉันทำ เช่นนี้ เกือบ ทุกครั้ง (5)	ฉันทำ เช่นนี้ ทุกครั้ง (6)
18 ฉันมุ่งมั่นทำตามแผนการที่ได้เตรียมไว้เพื่อจัดการปัญหา						
19 เมื่อลงมือจัดการปัญหาแล้ว ฉันจะสังเกตว่าความรู้สึกเป็นทุกข์จางลงหรือไม่						
20 ฉันทบทวนถึงประโยชน์และโทษของสิ่งที่ฉันคิดและทำ						
21 ฉันรับรู้ความทุกข์เมื่อรู้สึกว่ามีอะไรกำลังรบกวนใจฉัน						
22 เมื่อมีปัญหา ฉันพยายามทำความเข้าใจสาเหตุของปัญหาจากสถานการณ์ที่เกิดขึ้น						
23 ฉันมองว่าการจัดการปัญหาที่ดีคือการไม่ละเลยต่อปัญหาหากแต่หาวิธีจัดการปัญหานั้นอย่างเหมาะสม						
24 ภายหลังจากจัดการปัญหา ฉันเห็นว่าตัวฉันมีความเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้น						
25 ฉันระบุได้ว่าอะไรกำลังรบกวนใจฉัน						
26 ฉันใคร่ครวญหาสาเหตุของปัญหา ผ่านการทำความเข้าใจเรื่องราวที่เกิดขึ้น						
27 ฉันเชื่อว่าภาระจะแก้ปัญหานั้นสำเร็จได้นั้น ต้องเข้าใจปัญหานั้นก่อน						
28 เมื่อลงมือจัดการปัญหาแล้ว ฉันจะตรวจสอบว่าฉันจัดการปัญหาเสร็จแล้วหรือยัง						
29 เมื่อมีความทุกข์ ฉันใคร่ครวญว่ากำลังเกิดอะไรขึ้นที่ใจฉัน						
30 ฉันหาว่าปัจจัยภายนอกใดบ้างที่เกี่ยวข้องกับปัญหานี้						
31 แม้จะประสบปัญหามากมาย แต่ฉันก็ยังเชื่อมั่นในการทำความคิด						
32 ฉันทบทวนว่ายังมีอะไรอีกบ้างที่สามารถจัดการเพิ่มได้กับปัญหานี้						
33 ฉันสังเกตสิ่งที่เกิดขึ้นกับใจของฉัน จนรู้ว่าฉันกำลังเป็นทุกข์อย่างไร						
34 เมื่อมีปัญหาทางจิตใจ ฉันมองหาสาเหตุของปัญหาที่เกิดจากใจของตนเอง						



เลขที่โครงการวิจัย..... 088-1/59  
 วันที่รับรอง..... - 6 พ.ย. 2560  
 รับผิดชอบ..... - 5 พ.ย. 2561  
 - FORM B -

(สำหรับการตรวจสอบความตรงเชิงสาระสัมบูรณ์ด้วยทวิภาคีระหว่างสถาบันและกรมพัฒนาคุณภาพการศึกษา  
 ในกลุ่มนิสิตนักศึกษา)

เมื่อมีปัญหาความทุกข์ทรมานทำพฤติกรรมตามข้อคำถามบ่อยเพียงใด	ฉันไม่ เคยทำ เช่นนี้ เลย (1)	ฉันทำ เช่นนี้ นานๆ ครั้ง (2)	ฉันทำ เช่นนี้ บางครั้ง (3)	ฉันทำ เช่นนี้ บ่อยครั้ง (4)	ฉันทำ เช่นนี้ เกือบ ทุกครั้ง (5)	ฉันทำ เช่นนี้ ทุกครั้ง (6)
35 ในการจัดการปัญหา ฉันจะจัดการได้ด้วยตัวเองส่วนหนึ่ง						
36 เมื่อฉันจัดการปัญหาแล้ว อะไรก็ดูเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น						
37 ฉันสังเกตอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับร่างกาย โดยเฉพาะเวลาที่ใจไม่ปกติ						
38 เมื่อฉันเป็นทุกข์ ฉันชอบหาอะไรคิดอะไรขึ้นในใจฉัน ฉันจึงเป็นทุกข์เช่นนี้						
39 ฉันข่มใจไม่ให้งมไปกับความทุกข์						
40 ฉันทบทวนว่าวิธีที่ฉันใช้แก้ปัญหา นั้นเหมาะสมแล้วหรือยัง						
41 ฉันรู้ว่าฉันกำลังมีความทุกข์เมื่อร่างกายของฉันแสดงอาการอะไรบางอย่างออกมา เช่น นอนไม่หลับ ปวดศีรษะ						
42 เมื่อฉันเป็นทุกข์ ฉันชอบหาความปรารถนาใดของฉันทำให้ฉันเป็นทุกข์						
43 ฉันทบทวนหาว่าอะไรคือทางออกที่เหมาะสมสำหรับปัญหานี้						



เลขที่โครงการวิจัย..... 086-1/59  
 - 6 พ.ย. 2560  
 วันที่รับรอง.....  
 วันหมดอายุ..... - 5 พ.ย. 2561

- FORM B -

(สำหรับกรทวงสอบความตรงเชิงการะสันนิษฐานด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงนิยามและการพัฒนาเกณฑ์ปาดิของมตรวัด  
 ในกลุ่มนิสิตนักศึกษา)



ภาคผนวก ข

ร่างแบบสัมภาษณ์นิสิตนักศึกษาเรื่องการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรม

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

## ร่างแบบสัมภาษณ์นิสิตนักศึกษาเรื่องการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรม

### ขั้นตอนในการสัมภาษณ์

ผู้สัมภาษณ์แนะนำตัว ชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัย ทำความรู้จักกับผู้ให้ข้อมูลโดยอาจให้ผู้ให้ข้อมูลแนะนำตัว จากนั้นผู้สัมภาษณ์มอบเอกสารข้อมูลสำหรับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยที่ผ่านการพิจารณาโดยคณะกรรมการจริยธรรมแล้วให้ผู้ให้ข้อมูลเก็บไว้ 1 ชุด ผู้สัมภาษณ์อธิบายข้อตกลงร่วมกันตามเอกสารจริยธรรม และขอให้ผู้ให้ข้อมูลลงนามในหนังสือยินยอมเข้าร่วมการวิจัย และประเมินตนเองตามใบรายการคุณลักษณะผู้ที่มีการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรม ถ้าผู้ให้ข้อมูลมีคุณลักษณะของผู้ที่มีการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมครบทุกข้อ ผู้สัมภาษณ์จึงดำเนินการสัมภาษณ์ตามแนวทางที่กำหนด ในกรณีที่ผู้ให้ข้อมูลไม่ยินดีให้ข้อมูล หรือได้ค่าเฉลี่ยรวมคุณลักษณะผู้ที่มีการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมต่ำไม่ครบทุกข้อ ผู้สัมภาษณ์จะยุติการสัมภาษณ์

### อุปกรณ์

1. เอกสารข้อมูลสำหรับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย
2. หนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมวิจัย
3. ใบรายการคุณลักษณะผู้ที่มีการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรม
4. แบบบันทึกการสัมภาษณ์
5. เครื่องบันทึกเสียง
6. ปากกา
7. ของที่ระลึก

### วัตถุประสงค์ของการสัมภาษณ์

เพื่อศึกษาข้อมูลเชิงคุณภาพเรื่องการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา

## ประเด็นการสัมภาษณ์

1. ลักษณะของปัญหาและการคิดแก้ปัญหา
2. ประสบการณ์การคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรม
3. ผลของการคิดแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นกับชีวิตและการถ่ายทอดไปยังผู้คนรอบ ๆ ตัว

## คำถามในการสัมภาษณ์

Goal: ประสบการณ์การคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรม

การสัมภาษณ์นี้จะขอให้พี่น้องถึงเรื่องราวที่เคยจัดการปัญหาที่รบกวนจิตใจมาก ๆ อย่างน้อยหนึ่งเรื่อง เริ่มตั้งแต่รับรู้ว่าเป็นปัญหา ตลอดจนสามารถจัดการปัญหานั้นเสร็จสิ้น แล้วพี่จะขอให้น้องเล่าถึงเรื่องราวที่น้องจัดการกับปัญหานั้นนะครับ โดยระหว่างที่น้องเล่าพี่อาจจะถามคำถามให้น้องอธิบายเรื่องราวบางอย่างเพิ่มเติม หรือจากนั้นพี่อาจจะขออนุญาตถามไล่ประเด็นสำหรับการแก้ปัญหาไปที่ละหัวข้อนะครับ

1. เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นและรบกวนจิตใจนั้นเป็นอย่างไรครับ (คำถามต่อเนื่อง ขอให้น้องสรุปความรู้สึกนึกคิดมีต่อปัญหานั้นออกมาเป็นประโยคหนึ่งประโยค)
2. ปัญหาที่เกิดขึ้นส่งผลต่อน้องอย่างไรบ้าง (คำถามต่อเนื่อง จิตใจ ร่างกาย ความสัมพันธ์)
3. น้องเข้าใจว่าสาเหตุปัญหาที่เกิดขึ้นคืออะไรครับ (คำถามต่อเนื่อง ภายในจิตใจ เช่น ความรู้สึก ความคิด ความปรารถนา ความเชื่อ & ภายนอก เช่น บุคคลอื่น สิ่งอื่น สิ่งแวดล้อม พฤติกรรม การสื่อสาร)

a. อะไรที่ทำให้น้องเข้าใจว่า.....คือสาเหตุปัญหา

4. เมื่อเกิดปัญหาขึ้นน้องอยู่กับมันอย่างไร อะไรคือสิ่งที่น้องทำและช่วยให้น้องสามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้ (คำถามต่อเนื่อง ภายในจิตใจ เช่น ความรู้สึก ความคิด ความปรารถนา ความเชื่อ & ภายนอก เช่น บุคคลอื่น สิ่งอื่น สิ่งแวดล้อม พฤติกรรม การสื่อสาร)

5. น้องได้เรียนรู้อะไรจากสิ่งที่เกิดขึ้นบ้าง (คำถามต่อเนื่อง ปัญหา สาเหตุ การตั้งเป้าหมาย วิธีการแก้ปัญหา)

a. น้องได้เรียนรู้ว่าปัญหาในการดำเนินชีวิตคืออะไร เกิดจากสิ่งใด

b. น้องได้เรียนรู้ว่าชีวิตที่โปร่งจากปัญหาเป็นอย่างไร เกิดขึ้นได้อย่างไร

6. สิ่งที่เกิดขึ้นส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของน้อง และส่งผลถึงคนรอบข้างน้องอย่างไรบ้าง

(อาจมีการสลับตำแหน่งของคำถามได้ตามความเหมาะสม)



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY





ภาคผนวก ซ

ตัวอย่างการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

id	coding id	verbatim	coding
4	92	พอ พอเรา เราไม่ต้องไปเรียนรู้หรือกว่า ที่ความทุกข์เราคือตั้งไว้ ตอนนั้นเราอาจจะไม่รู้หรือ แต่เรารู้ว่าเราทุกข์อะ แต่เราไม่รู้หรือมันทุกข์เพราะอะไร แต่พอเรื่องราวมัน เรียนรู้ไปเรื่อยๆ ไปเรื่อยๆ เราได้รับมาจากคนนั้น คนนั้นสอนเรา แบบไม่ต้องสอนเราเป็นคำพูดหรือ เป็นสิ่งที่เราได้เรียนรู้ สิ่งที่เราได้สัมผัสมัน มันจะบอกเราเองว่า ให้เรามองย้อนกลับ	ระหว่างการศึกษา เรียนรู้บ้างน้อยๆ กลับมามองตัวเอง และเห็นมากขึ้น
5	2	ตอนนั้นนะครับ ก็เลย เราก็พยายามไปแบบ ตามเค้า ไปขอ คินดีเค้า อะไรเงี้ยครับ แต่แบบ มันก็ไม่เป็นผลนะ คือ ต่อให้เราเอาอะไรมาอ้าง มาอะไรเงี้ย เค้าก็ไม่ เราก็ไม่สามารถยื่นเค้าไว้ได้อะครับ	อาร์มพยายามทำ หลายอย่างมาก แต่ก็ไม่ส่งผลให้ แฟนกลับมาคบ กับตน
5	17	เหมือนแบบ อยากจะไปจ้อเค้า แต่เค้าก็ เค้าก็บอกว่า เค้าก็เหมือนปฏิเสธเราอะครับ แต่เค้าไม่ได้ปฏิเสธตรงๆอะครับ เค้าพยายามบอกว่า เออ ก็นี่ไงก็คุยกันเนี่ยก็เป็นเพื่อนกัน ไรเงี้ยครับ ก็เหมือนแบบ ตอนนั้นก็ว่าเราว่า ไม่มีใครลืมนกันได้หรืออะไรเงี้ย (หัวเราะ) เราก็หมดคำจะ หมดคำจะพูดแล้วครับ ตอนนั้นนะ	อาร์มพยายามจ้อ แฟนเก่าแต่ว่า ยังไงเสียแฟนเก่า ก็ไม่กลับมาคบกัน อย่างที่อาร์ม ต้องการแฟนเก่า ให้เป็นเพื่อน
6	8	ใช่ กลัวว่าจะไม่มีที่เรียน แล้วก็ เหมือนกับ พยายามที่จะคิดหาวิธี หาทางออกว่าจะทำยังไงดี ให้แบบ พัฒนาไปให้ ให้มีที่เรียนได้ อะไรเงี้ย	สิ่งที่ติดค้างอยู่ใน ใจไม่คือกลัวว่า ตัวเองจะไม่มีที่ เรียนต่อ
7	5	แล้วมันก็ มัน มันหนักอะ มันทำให้เรา เหมือนกับ อย่างเพื่อนเงี้ย ที่เราเคยมี เคยเชื่อว่าแบบ เฮ้ย เค้าจะซัพพอร์ตเรา อย่างเงี้ย กลายเป็นเราก็มาเคลือบแคลงใจ ณ ตอนนั้นเราเหมือน เชื่ออะไรไม่ได้เลย เราเคลือบแคลงใจมากกับคนรักกับเพื่อน กับพ่อแม่เรา เราเหมือนกับ มันมีอยู่ช่วงหนึ่งที่ เหมือนกับว่า เรามองไม่เห็นเลยว่า ยังมีใครที่รักเราอยู่บ้างเงี้ยครับ	ในช่วงที่ประสบ ปัญหา เรียวรู้สึก เคลือบแคลงสงสัย ในความสัมพันธ์ที่ ตนเองมี

id	coding id	verbatim	coding
7	7	แล้วก็ เตี่ยวนะพี ถ้าเป็นเรื่องเพื่อนนะ เรื่องเพื่อนนะ คนอื่นๆ ผมรู้สึกว่าเป็นเพื่อนผมอะ ไม่ได้ปฏิบัติตัวต่างไปจากเดิม แต่ว่า แบบ มีอะไรที่เปลี่ยนไป เป็นตัวผมเอง ที่ ที่เหมือนกับว่า อ่า ไป ไปเปลี่ยนมุมมอง ของตัวเองที่มีกับเรื่องนั้น แล้วทำให้ มัน ทำให้เกิด อาจจะมีผลที่มันกลายเป็นแบบ เป็นระยะห่าง มากขึ้น เป็นกรอบที่อาจจะกันผมออกจากเพื่อนมากขึ้น อะไรเงี้ยครับ	ใจเรียวที่เจอด้วย ความผิดพลาดตัวเอง สร้างระยะห่าง ระหว่างเรียกว่า เพื่อนและคนอื่นๆ ขึ้นแม้ว่าความจริง เขาจะปฏิบัติตัว เหมือนเดิม
10	28	คือ เรื่องร้อยแปดพันเก้าเนี่ย ที่เกิดขึ้นรอบตัวเองเนี่ย ถ้าเรา เก็บมาคิดทุกเรื่อง มันก็ทุกข์	การเก็บเอาเรื่องที่ ทุกข์ไว้กับใจก็ เป็นทุกข์
11	15	คิดว่า เราแบบ ยัง แบบ วยร้อน แบบ ตามเพื่อน อะไรแบบ เนี่ย คือยัง ยังคิดด้วยตัวเองไม่ได้อะคะ แบบ ต้องมีคนมา คอยแบบ สะกิด สะกิดอยู่เรื่อยๆ ว่า ทำไมถึงเป็นอย่างนี้ ทำไมถึงเป็นอย่างนี้	แบ่งมองว่าสาเหตุ ของปัญหาคือ ความดีของตน
12	13	เหมือนกับ เรื่องพ่อใช้มัยคะ คือแต่ก่อนนะ คือ กลียดพ่อ คือ ทุกคนนะ คือชอบเป่าหูว่า หนูเป็นคนดี พ่อจะรักหน่อย อะไร้ ความรู้สึกนะ แต่ แต่มันก็ใช้เพราะพี่น้องก็เห็น แล้วก็ น้องจะเป่าหูว่า ทำไมอะ อะไร้ พ่อไม่ชอบแล้วนะ พ่อเกลียด แล้ว ทำไมไม่ช่วยเค้าอะ ทำไมไม่ช่วยเค้า ทำงานโน้นทำงาน นี้ พ่อสั่งทำไมไม่ทำ อะไร้ คือแต่ก่อนจะแบบ จะเจ็บอะ จะ เสียใจ อะไร้ มันเหมือนกับ Id ทำงาน Id มันทำงาน Superego มาเลย มันมาเหมือนขัดแย้งกัน อะไรอย่างเงี้ยพี เออ แบบว่า เออ เราต้องกตัญญูนะ แต่เราเกลียด เราก็ต้อง กตัญญู ตอนนั้นคือความรู้สึกแบบนั้น	เมื่อก่อนมานี้ทั้ง รู้สึกเกลียดพ่อแต่ ก็ขัดแย้งเพราะ คิดว่าควรกตัญญู
12	31	ปัญหาในใจเรา มันเกิดจาก เราคิด เราคิด เราเก็บเรื่องนั้นไป คิดนะคะพี ทำให้ใจเราไม่มีความสุข ทำให้ใจเราเสียใจ	ส่วนเหตุของ ปัญหาในใจเกิด จากที่ตนคิด วนเวียน

id	coding id	verbatim	coding
13	6	(ความไม่มั่นใจ) ส่งผล ยังไง ก็ เออ เวลาหนูจะทำอะไรแต่ละครั้งหนูก็ต้องแบบ คิดในหัว แบบ มัน มันคิดอยู่ตลอดเวลาว่า เออ ต้องทำยังไง แต่ว่า เวลา เมื่อถึงจุดๆนั้น ทำจริงๆนั้น บางครั้งมันก็ไม่เป็นตามที่เราวางแผนไว้ เออ แล้วก็ หลังจากนั้น หนูจะค่อนข้างเฟลนิดนึง	เมื่อไม่มั่นใจมิมิวจะ อยู่กับความคิด ทำให้สิ่งที่ทำอยู่ ติดขัด
13	9	อะไร เออ อะไร อืม เพราะว่า เออ ทุกๆครั้งที่หนูทำออกมา มันไม่ได้เป็นดั่งใจที่หนูคิดอะคะ หนูคิดอีกแบบนึง แต่ผล ออกมาเป็นอีกแบบนึงคะ หนูก็เลยรู้สึกผิดหวัง ไซ้ ไซ้คะ ไซ้คะ หนูก็เลยรู้สึกเฟล (และไม่มั่นใจ)	สาเหตุของความ ผิดหวังไม่มั่นใจ คือผลลัพธ์ที่ไม่ เป็นไปดั่งที่หวัง
13	15	หนู ก็คิดเองเออเองคะ ไม่มีใครบอก ก็รู้สึกแบบนั้น แล้วก็ มันก็น่าจะเป็นอย่างงั้นนะคะ มันเป็นอย่างงี้ เพราะว่า หนูเป็นคน ย้ำคิดย้ำทำมั้งคะ แล้วก็ หนูก็ รู้สึกเอง หนูก็คิดว่าไซ้แหละคะ แล้วก็มันเกิดขึ้นบ่อยๆ	มิวหาสาเหตุของ ปัญหาด้วยการ สังเกตและพบว่า ไซ้
14	47	ไซ้ นื่องเป็นแบบนี้เลย นื่องเป็นคนที่แบบ มีรุ่นพี่คนนึง สนิทมาก มากๆเลยแบบ ตั้งแต่มัธยมแล้วอะ แล้วแบบ เออ ถ้าเรามีปัญหาอะไรก็พี่คนนี้ๆๆ แล้วนื่องจะแคร่พี่เค้ามาก เออ เวลานั้นก็ถึงก็คือถึงพี่เค้าคนแรกอะ อืม แต่พอเวลาที่เค้าแบบ เค้ามีแพลนนะ ตอนเนี้ย กลายเป็นว่า เอ้ย ทำไมวะ มันไม่เหมือนเดิมอะ ความรู้สึกเรากับเค้าไม่เหมือนเดิม นื่องเป็นคนหวงพี่เค้าด้วยแหละ ความที่ว่า เออ เราสนิทมาก เรากลัวว่าใครจะมาสนิทกับพี่เค้ามากกว่าเรา คือ นั้นแหละ เราก็เลยแบบ หวง กลายเป็นว่าไม่ได้คุยกัน ไม่บางทีเราก็ไม่อยากจะตัดนะ แต่บางทีเราแบบ จะพูด ไม่รู้จะพูดยังไง เริ่มตันตรงไหน	แนนสนิทกับใคร จะหวงคนๆนั้น
6	47	ไซ้ๆๆ เพราะว่าสิ่งที่ เราไม่สามารถควบคุมคนอื่นได้ ไม่สามารถควบคุมอะไรได้เลย เป็นปัจจัยภายนอก อะไรเงี้ย ครับ	ไม่มองว่าตนไม่สามารถควบคุมคนอื่นได้ ไม่สามารถควบคุม ปัจจัยภายนอกได้

id	coding id	verbatim	coding
6	49	<p>เออ จริงๆมันก็ไม่ ไม่เชิงอย่างนั้นนะครับพี่ คือผมไม่คิดว่า จะต้องจัดการกับอารมณ์ของตัวเองเท่าไรหรอก แต่ว่า มองไปที่ปัญหา ว่า เรามีปัญหาอะไรอยู่ในใจมากกว่า ว่า เออ เวลาผมวิตกกังวลเนี่ย แสดงว่ามันต้องมีอะไรชักอย่างอยู่ในใจ ปัญหาอะไร ผมก็มองไปที่ปัญหา แล้วก็ หาวิธีแก้ปัญหามากกว่า ผมไม่เคยมานั่งคิดว่า เฮ้ย แล้วเราจะหายวิตกกังวลได้ยังไง แต่ผมมองลงไปว่า เรามีปัญหาอะไร แล้วเราจัดการปัญหานั้นยังไงดี</p>	<p>ไม่เห็นความเชื่อมโยงว่า ความรู้สึกที่เกิดขึ้นเป็นผลลัพธ์ ของปัญหาจิตใจที่ยังไม่ได้จัดการ จึงมุ่งแก้ปัญหานั้นเลย</p>
7	24	<p>มี มี คือเราเรียนจิตวิทยาใช้มัยพี่ ผมผม ก่อนที่ผมจะเป็น ประมาณเนี่ย ผมอินมากเลยกับเรื่องการแบบ เออ ปล่อยวางตัวเอง กับเรื่องของการแบบ การ โลกมันเป็นยังไงมันอยู่ที่มุมมองเป็นสิ่งสำคัญ อะไรเงี้ย แล้วผมก็พยายามจะ จะปรับตรงเนี่ย คือผมมองว่าแบบ เฮ้ย ไปปรับรอบตัวอะ มันไม่จำเป็น คือใจ ถ้าใจมันได้มันก็ไปเอง ไรเงี้ย</p>	<p>เร็วเชื่อว่าการจัดการปัญหาพึ่งเริ่มที่จัดการใจตนเองก่อน</p>
7	49	<p>อ่า เป็นความจริง ใช่มั้ย ผมรู้สึกอ่า เออ ไม่ ไม่ ไม่รู้เนาะ เมื่อก่อนผมไม่แน่ใจว่าผมมีความเชื่อแบบนี้อยู่แค่ไหน แต่ผมรู้สึกว่า โอเคเมื่อก่อนผมไม่ได้รู้อะไรแน่ชัดกับมัน แล้วก็ผมก็รู้สึกว่าผมได้เรียนรู้ ได้รู้แบบ คน เช่นว่าแบบ คนมัน มันก็มีถูกผิด มีอะไรพวกเนี่ย มันเป็นกลไกของโลก แล้วมันไม่มีอะไรที่แบบ ตายตัวอยู่ตรงนั้น มันมีเหตุผล มันมีเหตุ แล้วก็จะมีผลตามมา แล้วก็จะมีผลต่อไป ทุกอย่างมันก็เชื่อม เชื่อม กันหมด</p>	<p>เร็วได้เรียนรู้ว่าทุกอย่างมีถูกผิด และไม่มีสิ่งใดตายตัว</p>
8	33	<p>ใช่ค่ะ มองชีวิตเราอีกมุมหนึ่ง ใช่ค่ะ ความสุขไม่ได้ขึ้นอยู่กับใครเลยนะคะ คนรอบข้าง อะไร มันขึ้นอยู่กับใจเราว่าเราจะทำอะไรให้ใครมากกว่าคะ และก็ เรื่องที่เจอมา เรื่องเหตุการณ์ต่างๆ มันก็ทำให้เรามอง ว่า ทุกอย่างมันก็คือเรื่องธรรมดา มันไม่มีใครไม่เคยเจอ การสูญเสีย แล้วก็ สิ่งที่เราจะทำได้ก็คือ ทำของเราให้มันดีที่สุดแล้วก็ เป็นประโยชน์กับผู้อื่นนะค่ะ</p>	<p>สาเรียนรู้ที่จะชีวิตอย่างสงบสุขและเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น</p>

id	coding id	verbatim	coding
8	44	หนูว่า ทุกอย่างมันไม่ใช่มีสองด้านนะค่ะ มันมีสามด้าน ด้านของเค้า ด้านของเรา และก็ด้านความจริง	ทุกอย่างมีหลายด้าน
9	54	บางเรื่องมันก็ตกลงนะ ตอนนั้นมันทุกข์แล้วเรามอง เรามองย้อนกลับไป มันก็ มันตกลงด้วย แล้วมันก็ รู้สึก อู้หู เราทำบางเรื่องเรา อู้หู เราทำได้ขนาดนั้นเลยเธอ เจี้ย ค่ะ มันจะเป็น คงเรียกว่าประสบการณ์ที่ผ่านมามั้งคะ	เกมมองเรื่องราวที่ผ่านมาเป็นประสบการณ์
10	35	ก็ ทำให้ ในการที่ผม เล่าประสบการณ์ให้น้องฟังเนี่ย มัน มันตอนแรกๆนี่ก็ตกลงนะครับ ตกลงว่า เออ ทำไมพี่ถึงทำไม่ได้ พี่ถึงอะไร คือ ตลก แต่พอมา ณ จุดนี้เนี่ย มันทำให้รู้ว่า สิ่งที่ผมเล่าไปเนี่ย น้องสะท้อนกลับมาให้ผมเห็นว่า เออ ในเมื่อ ในเมื่อพี่ เรียน ตก เรียน ตก แต่ก็เรียนมาได้อยู่ในระดับนี้ ก็ถือว่า โอเคแล้วนะครับ	มีทำที่ว่าน้องก็ได้รับความเบาสบายที่ชายส่งไป
11	5	แล้วก็ ตอนนี่ก็ไม่ได้รู้สึก ว่า พอกลับไปย้อนคิดอีกทีเนี่ย เออ เราไปคบมันได้ยังไงวะ เออ ออกมาได้ก็ดี อะไรแบบเนี่ยค่ะ	ดีแล้วที่พ้นทุกข์ ออกมา
15	67	มันก็ทำให้เรา เออ พอเราคิดได้ พอเราเปลี่ยนความคิดเนี่ย มัน แค่ความคิด มัน ชุดความคิดมันจะทำให้เราเปลี่ยนหมดทุกอย่างเลย เวลาเพื่อนมีปัญหา ที่ว่าทะเลาะกันหรือว่าไม่สบายใจกันเนี่ย เค้าก็จะเลือกที่จะมาปรึกษาเราว่า จะทำยังไงดี ครับ	สิ่งที่ยังรู้สึกชัดว่าเมื่อตนเปลี่ยนความคิดแล้วหลายอย่างดีขึ้น แม้แต่เรื่องเพื่อนที่เคยมีปัญหา ตอนนี้เพื่อนก็มาปรึกษา
15	69	ครับ พอหลังจากนั้นมามันก็ เพื่อนเองก็รู้สึก happy กับเรา มากขึ้น เรายังก็ happy กับเพื่อน ในการที่จะใช้ชีวิตอยู่ร่วมกัน เพราะว่าเราเองก็ มันมีเพื่อนอยู่คนหนึ่งที่มาบอกผมว่า เออ สิ่งเปลี่ยนแปลงมาเลยนะ เค้า เค้า ผมเองก็ได้ยินคำนี้ก็รู้สึก ว่า เออ เราก็เปลี่ยนจริงๆแหละ จากจุดๆนั้นนะ กว่าที่เราจะเปลี่ยนได้ เพราะจุดๆนั้นจริงๆ เพราะปัญหาตั้งแต่ปีหนึ่ง ปัญหาเรื่องพี่ เรื่อง อะไร เรื่องพี่น้อง ที่เป็น ต่างศาสนิกกับ	สิ่งรับรู้ที่ตนเองได้เปลี่ยนไปมาก จากเวลาที่เคยเป็นปัญหา

id	coding id	verbatim	coding
		เราเคย เรื่องเพื่อนเราด้วย มันก็ทำให้เราแบบ เปลี่ยน จน เป็นอีกคนๆหนึ่ง ไปเลยครับ มันก็ทำให้เราได้ ได้บทเรียนใหม่ ในชีวิตว่า จะอยู่ที่ไหนก็ตาม ถ้าเราให้เกียรติคนอื่นหรือ เคารพคนอื่นเนี่ย ทุกคนก็จะเคารพเราเหมือนกัน เพียงแค่เรา เคารพตัวเองและเคารพคนอื่น ให้เกียรติตัวเองแล้วก็ให้ เกียรติคนอื่น ก็จะทำให้แบบ ไม่มีปัญหากับใคร ทำให้เราอยู่ ได้	
1	28	ผู้สัมภาษณ์ "พอจัดการอย่างนั้นได้ใจก็สบายใจขึ้น", โท "มันก็ เมื่อจัดการได้ก็ สบาย จะได้เปลี่ยนจากอารมณ์ร้อนๆ ให้มันซาลง"	สบายใจ
2	36	แล้วก็เรียนรู้ว่าสิ่งใหม่ๆที่มันเข้ามาเนี่ย มันน่าตื่นเต้นนะครับ มันน่าค้นหา แล้วก็ มันทำให้ความทุกข์ต่างๆมันเริ่มแบบ จาง หายไป มันเริ่มแบบ ทดแทนด้วยสิ่งใหม่ๆที่เข้ามาอะครับผม อาจจะเพราะเราไม่ได้ไปยึดติดกับตรงนั้นด้วยครับ	เรียนรู้ว่าถ้ามีใจ อยู่กับปัจจุบัน หรือว่าสิ่งใหม่ๆที่ เข้ามาความติด ยึดในอดีตก็จาง ไป



ภาคผนวก ฅ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ เรื่องการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรม  
ของนิสิตนักศึกษา แบบรายบุคคล

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY



## ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 นามสมมติ “ไท”

ไท เป็นนักศึกษาเพศชาย กำลังศึกษาอยู่คณะครุศาสตร์ ชั้นปีที่ 5 มหาวิทยาลัยราชภัฏใน กรุงเทพมหานคร ภูมิลำเนาอยู่จังหวัดสุพรรณบุรี ขณะสัมภาษณ์อายุ 22 ปี ผู้วิจัยได้ติดต่อผู้ให้ข้อมูลผ่านการแนะนำของอาจารย์ผู้สอน โดยทั้งผู้นำผู้วิจัยเข้าสู่แหล่งข้อมูลและตัวไทเองประเมินว่ามีคุณลักษณะของผู้ที่มีการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมตรงทุกข้อ และไทมีคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดปัญญาที่ 4.52

เรื่องราวไม่สบายใจที่ไทได้ก้าวผ่านคือเพื่อนในรุ่นที่แบ่งเป็นสองกลุ่มแล้วทะเลาะกัน แม้ไทจะไม่ใช่ต้นเรื่องของความขัดแย้ง แต่ไทก็ยังรู้สึกอึดใจเพราะไม่อยากให้เพื่อนทะเลาะกัน ไทพยายามที่จะก้าวผ่านความอึดอัดใจนี้ และเมื่อไทมาทบทวนพบว่าเกินความสามารถที่ตนจะทำให้เพื่อนคืนดีกันได้ ดังนั้นไทจึงตัดสินใจจัดการความขัดแย้งในส่วนที่ตนทำได้ เช่น ลดความต้องการของตนเองที่จะทำให้เพื่อนที่ไม่อยากคืนดีกันกลับมาดีกัน แยกแยะระหว่างเรื่องงานและความสัมพันธ์ ระวังไม่ให้คำพูดของตนไปทำให้เกิดความแตกแยกมากขึ้น เมื่อทำเช่นนี้ไทจึงรู้สึกโล่งใจขึ้น

จากเรื่องราวการก้าวผ่านปัญหาและการรายงานประสบการณ์การก้าวผ่านปัญหาของไทสามารถนำมาเรียงตามประเด็นหลักต่าง ๆ ได้ดังนี้

### ประเด็นหลักที่ 1 การรับรู้ความทุกข์

1.1) การรับรู้เรื่องราวที่เป็นทุกข์...ไท ตระหนักว่าเรื่องราวที่รบกวนใจของตนคือเรื่องราวของเพื่อนในชั้นเรียนที่ผิดใจกันและแบ่งออกเป็นสองกลุ่ม

“เป็นเรื่องของ ปัญหาเรื่องเพื่อนในห้อง..จริง ๆ แล้วเรื่องมันไม่ได้เกิดจากผมหรืออก เป็นเรื่องเกิดจากหลาย ๆ คน สองกลุ่มไม่ถูกกัน คือปกติใช้ใหม่ครับของการเรียน”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1: 1,3)

1.2) การรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นกับตนขณะที่อยู่ในห้วงทุกข์

1.2.1) การสังเกตความรู้สึกความคิด...ไทรู้สึกไม่สบายใจกับสถานการณ์การทะเลาะกันที่เกิดขึ้น เพราะไทเองรู้สึกไม่ชอบที่เพื่อนทะเลาะกัน

“พอมันเกิดการทะเลาะขึ้นใจใหม่ครับ ก็ไม่สบายใจ คืออยากให้มันเคลียร์ ให้มันจบกัน... ถามแบบความรู้สึกตอนแรกว่า ถามแบบคล้าย ๆ กับว่า แบบ ยังไง อะฮะพี แบบ ไม่ดีอะ รู้สึกไม่ดีเลย หมายความว่ารู้สึกไม่ดีคือ หนึ่งกลุ่มเรากลุ่มเขา ทะเลาะกัน สองคือแบบเสียความรู้สึก”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1: 2,5)

1.2.2) อาการทางร่างกาย ...แม้จะเป็นเรื่องราวที่ไทไม่สบายใจ แต่ไทสังเกตเห็นว่า ความรู้สึกเครียดนี้ไม่ได้กระทบกับร่างกาย เป็นความเครียดที่ปรากฏที่จิตใจเป็นหลัก

“ผมเป็นคนไม่เป็นไร (ทางร่างกาย) ครับ ไม่ค่อยจะเป็นแบบคนอื่นเขามาก คนอื่นเขาจะเกิดความรู้สึกซึมเศร้า ผมก็จะน้อย ๆ น้อย”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1)

1.2.3) สิ่งที่ได้ทำไปโดยที่ยังไม่ได้ไตร่ตรอง

ไทไม่ได้รายงานถึงประเด็นนี้อย่างชัดเจน

## ประเด็นหลักที่ 2 การใคร่ครวญเห็นสาเหตุของความทุกข์

ไทรายงานถึงวิธีและความพยายามที่จะค่อย ๆ ทำความเข้าใจและหาสาเหตุของปัญหา

“คือ เราก็ต้องนึกอะครับ ว่าจุดปัญหาคืออะไร มันมาจากการที่เราไม่ถูกกันตั้งแต่ ตอนแรกแล้ว มันก็คือทำให้ประเด็น คือกลุ่มมันแตก แตกจากกลุ่มนั้นมาอยู่กลุ่มนี้ ก็ต้องคิด อยู่นาน คือต้นเหตุจริง ๆ ค่อย ๆ นึก ว่ามันเริ่มจากไหน เกิดจากไหน”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1: 25)

2.1) สาเหตุของเรื่องราวปัญหา...เมื่อเห็นว่าปัญหาคือการที่เพื่อนสองกลุ่มทะเลาะกัน ไทจึง พยายามทำความเข้าใจที่มาที่ไปของการทะเลาะกันนี้

“ที่เราเห็น ที่เรามองก็คือเกิดจากคนสองกลุ่มเนี่ยไม่ถูกกันตั้งแต่เรียนแรก ๆ แล้ว เหมือนการเรียนแข่งกัน แข่งกัน หรือหมายความว่าดีกันแล้วมาแตกออกัน เอาความลับของ คนกลุ่มนั้นมาบอกอะไรอย่างนั้นอย่างนี้ กลุ่มมันแยกแตกกันแล้วก็มาอยู่กลุ่มใหม่ ปัญหาที่

ยึดเยื้อ เรียบแข่งกันมั่ง เขม่นกันบ้าง เหน็บ ๆ กันในห้อง ส่วนมากจะไม่ใช้ผมหรอก จะเป็น  
คนอื่นมากกว่า”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1: 12)

2.2) สาเหตุของความทุกข์ใจ...ส่วนที่มาของความทุกข์ ความไม่สบายใจที่เกิดขึ้นกับไทนนั้นมา  
จากความปรารถนาให้เพื่อนไม่ทะเลาะกัน

ผู้สัมภาษณ์ “อ่า แล้วก็จากข้างในก็เห็นว่าเราก็ไม่ยากที่จะไปแบบให้เพื่อนทะเลาะ  
กันอะ ก็เลยอึดอึดอะ”, ไท “จริงครับ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1: 24)

2.3) โทษของสาเหตุความทุกข์

ไทไม่ได้รายงานถึงประเด็นนี้

### ประเด็นหลักที่ 3 การลงมือจัดการความทุกข์

3.1) ความเข้าใจอันเป็นพื้นฐานของการจัดการความทุกข์

3.1.1) มุมมองที่มีต่อการแก้ปัญหา...ไทรายงานถึงมุมมองที่มีต่อการแก้ปัญหาของ  
ตนคือ การมองว่าปัญหาเป็นเรื่องธรรมดาที่มีทางออก และเมื่อมองปัญหาเช่นนี้จึงทำให้เรามี  
ใจที่พร้อมที่จะเผชิญกับปัญหาโดยมิได้มุงปะทะหรือว่าหนี เพียงแต่จัดการปัญหานั้นอย่าง  
เหมาะสม

“ผมว่า ทุกวันนี้ ผมเหมือนอะไรก็ได้ เหมือนเราอยู่ไหนก็แบบถ้าเจอปัญหา  
อย่างเงี้ย หลบครับ แล้วมาเจอคนที่โตกว่าแล้วมามีปัญหากับเราเราก็หลบ เราก็น้อม  
รับไป ทำให้แบบมอง โลกคือก็เฉย ๆ ธรรมดา เพราะปัญหามันทุกคนก็มีทางออกอยู่  
แล้ว ทำให้มองปัญหาเรื่องใหญ่เป็นเรื่องเล็กไปได้ ไม่หนีครับ หลบที่นี้ ไม่ปะทะดีกว่า  
คือนิ่งก็นิ่งครับ เขาจะว่าเราก็นิ่ง เพราะว่ามันดีกว่า รู้ว่า บางทีถึงเราจะถูก แต่เขา  
เหมือนเขาอาวุธดีกว่า เราก็นิ่ง การทำงาน ถ้าเกิดเจอปัญหาในสังคมก็ ปัญหาอะไร  
ต่าง ๆ ทำให้เรามองแบบมันง่ายขึ้น ถ้าเรา เหมือนว่า เหมือนโตขึ้น อายุจะทำให้เรา  
แข็งแรงด้วยตัวเอง ไม่ใช่เหมือนเด็กเมื่อก่อนพอมมีปัญหาอะไรก็ท้อแท้”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1: 34)

3.1.2) มุมมองที่มีต่อการดำเนินชีวิต...ไทรายงานถึงมุมมองที่เป็นหลักยึดในการดำเนินชีวิตของตนนั้นคือการดำเนินชีวิตตามหลักอริยสัจ 4 และทางสายกลาง

"ถ้าเป็นหลักธรรมที่อยู่ในใจก็คือ เคยใช้หลักธรรมของพระพุทธเจ้าเลยครั้น อริยสัจ 4 เลยครั้น คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค เรารู้ต้นเหตุของทุกข์และ เรารู้วิธีการดับทุกข์และ แล้วพอเราทำมันก็โอเค ทำไมพระพุทธเจ้ายังรู้วิธีการ ก็ยังทำได้เลย แสดงว่าเราก็ต้องทำได้ หลักนี้มาตลอด เหมือนพระพุทธเจ้าบอกว่าเดินทางสายกลาง ใช้ครับ ผมเหมือนกันเลย ชิว ๆ เลย คือทางสายกลางคือแบบไม่ตึงมาก ไม่คิดมาก แล้วก็ไม่หย่อนมากคือไม่ใช่ไม่สนใจเลย"

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1: 42)

3.1.3) มุมมองการจัดการความทุกข์ที่ตนเอง...ไทเล่าถึงมุมมองที่ตนเองมีในการดำเนินชีวิตตนเองคือการทำตนเองให้ดีและเป็นประโยชน์ที่สุด จึงน้อมนำให้ไทเลือกที่จะจัดการกับความทุกข์ที่เกิดขึ้นที่ใจด้วยใจของไทเอง และพยายามเลือกหนทางที่จะเอื้อประโยชน์สูงสุดแก่ผู้อื่น

"ถ้าเป็นแก่นในการดำเนินชีวิต ผมยึดคำหนึ่งมาตลอด ที่ผมยึดมาตลอดก็คือ ทำตัวเองให้เป็นที่เขาไวใจเรา คือ ทำตัวเองให้สมกับที่เขาไวใจเรา หมายความว่าทำตัวเองให้ดี แล้วก็อยู่แบบว่าเป็นดอกจำปีอะครับ ที่คิดมาตลอดคือ เป็นคำสอนของอาจารย์อะครับ ทำตัวเองให้เหมือนดอกจำปี ที่แบบอยู่ตรงไหนก็หอม ก็คือไม่ค่อยสนใจอะไรใคร เพราะว่าสุดท้ายแล้วมันก็อยู่ที่ตัวเราเอง ก็ไม่ต้องสนใจใคร, ผู้สัมภาษณ์ "ครับ ก็คือ กลิ่นหอมยังไงก็ออกมาจากเรา ใช้ครับ ผมเป็นคน que คิดแบบว่าเพื่อนคบได้ทุกอย่าง เพื่อนดีไม่ดีคบได้หมด แต่ว่าอยู่ที่ผมว่าจะเลือกเดินตามทางคนไหน แบบนี้ครับ...ใช้ครับ อยู่กับตัวเราเอง แก้ปัญหากับตัวเราเอง สุขทุกข์อยู่ที่เราทุกอย่าง ไม่มีใครมาช่วยเลย ลำบากก็อยู่คนเดียวเลย ทุกอย่างเบ็ดเสร็จก็คือตัวเอง"

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1: 33,37)

3.2) การเตรียมใจให้พร้อมต่อการจัดการปัญหา ...เมื่อใจถูกบีบคั้นด้วยความรู้สึกอันเป็นทุกข์ ไทจะจัดการให้ความทุกข์ที่บีบคั้นได้สงบลง ใจของตนเองได้รู้สึกสบายขึ้น เพื่อเตรียมความพร้อมให้ใจได้กลับมาพิจารณาเพื่อที่จะจัดการความทุกข์ผ่านการชัชรถเล่น คุยกับเพื่อน หรือสวดมนต์ก่อน เพื่อให้ใจของตนมีคุณลักษณะที่ตั้งมั่นเป็นสมาธิขึ้น

“ผมหรือครับ จริง ๆ ผมเป็นคนที่ถ้าเกิดมีความเครียดผมจะชอบชัชรถไปตามวัด เครียด ๆ ก็นั่งอยู่ตามวัดระฆังเนี่ย ใกล้เคียง ๆ แล้วก็หา คนสักคนที่คอยฟัง แต่ส่วนมากก็กำลังใจจากเพื่อนดี... ก็แบบสบายใจขึ้น เช่น เราไปวัด เวลาที่เครียดหนัก ๆ ไม่ใช่เรื่องนี้นะครับ เรื่องอื่นที่มันเคยมีอะ ก็ไปวัดระฆังเลย ไปสวดมนต์กับเขาจนทำวัดเย็นอะครับ มันรู้สึกว่างสบายเหมือนเราได้คุยกับพระ พระประธาน อย่างน้อยก็มีคนฟังเรา”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1: 15,16)

### 3.3) การจัดการความคิดเพื่อจัดการความทุกข์

3.3.1) การวางเป้าหมายและแนวทางการจัดการปัญหา...เมื่อใจของใจสงบจากการถูกรบกวนด้วยความรู้สึกเป็นทุกข์แล้ว ไทจึงนำมามาพิจารณาเพื่อที่จะจัดการกับปัญหาความทุกข์นี้ และจากการได้ตระหนักถึงปัญหาและที่มาอย่างชัดเจนทั้งจากสถานการณ์ที่เกิดขึ้น และใจของตนเองที่ไม่อยากเห็นเพื่อนทะเลาะกัน ไทจึงตัดสินใจที่จะวางความต้องการให้เพื่อนไม่ทะเลาะกันลงแล้วกลับมาอยู่กับเพื่อนและงานทำงานร่วมกันอย่างดีที่สุด

“ก็คือ หนึ่งก็ไม่ต้องยุ่งกันเลย เลิกยุ่งกันดีกว่า ใช่ว่าผมก็ยุ่งได้ แล้วผมก็ตีแบบคุยกันได้ เฉพาะเรื่องงานนะครับ เรื่องงานกับส่วนตัวก็จะแยกกันในห้อง มีงานก็คุย ไม่ยุ่ง เรื่องทะเลาะกันก็ปล่อยเขา ก็ต้อง ถามว่ากลับไปดู กลับไปแก้ไขก็ไม่ได้ ก็ต้องปล่อย ปล่อยไปตามที่มันจะเป็น มันก็โอเคนะ แต่ตัวปะทะก็คือปะทะไม่ก็คนนะ แต่คนที่ปัญหาส่วนตัว(กับไท)ก็จะพูดคุยกัน”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1: 19,26)

3.3.2) การปรับมุมมองเพื่อจัดการความทุกข์...ไทเลือกที่จะวางความพยายามที่จะเข้าไปควบคุมไม่ให้เพื่อนทะเลาะกันสำหรับการจัดการที่ความคิดและจิตใจของตนเอง แต่ก็ไม่ได้วางความสัมพันธ์ทิ้ง ไทยังมีใจที่ห่วงใยเพื่อนอยู่

“บางอย่างก็อยู่เหนือการควบคุม ก็ปล่อยมันไป...เบา ชิว ไม่ต้องสน ถ้าเกิดถามว่าชีวใหม่ จริง ๆ ผมเป็นคนเป็นห่วงเพื่อน ไข่ครับ เป็นห่วงเพื่อน ไข่ครับ อยากจะให้เพื่อนที่แบบสนิทกันอยู่ด้วยกันไปเรื่อย ๆ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1: 20,38)

3.4) การลงมือทำเพื่อจัดการปัญหา...สำหรับเพื่อนบางคนที่ยังสามารถสื่อสารกันได้ไทเลือกใช้การขอโทษ การพูดคุยปรับความเข้าใจกันด้วยดี

“เรียกว่าคุยกัน คือหมายความว่าเดินมาคุยกัน ขอโทษกัน คือเขามาคุยกัน นั่งโต๊ะกัน เขาก็เข้ามาคุย เข้ามาแบบเอ็ด เอ็ดไวยวาย กับคนที่มีปัญหากับผมโดยตรงหรือว่ากระทบกันบางเรื่องก็นั่งคุยกัน แล้วต่างฝ่ายก็ต่างขอโทษกันและกัน ทุกวันนี้มีเรื่องอะไรก็คุยกันได้”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1: 27)

#### ประเด็นหลักที่ 4 การรับรู้ว่าได้จัดการความทุกข์แล้ว

4.1) การสังเกตการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ...เมื่อไทได้จัดการปัญหาในมุมที่สามารถจัดการได้อย่างดีที่สุดแล้ว ไทก็พิจารณาต่อว่ามีสิ่งใดที่สามารถทำได้เพิ่มเติมอีกไหมและพบว่าตนเองได้จัดการหมดแล้ว

“ที่แก้ไขหรือ”, ผู้สัมภาษณ์ “ใช่ ที่แบบเราทำแล้วแบบปัญหามันหาย ให้ปัญหามันคลายลง มีอย่างอื่นเพิ่มเติมไหม”, ไท “มันมีไหม เดี่ยวขอคิดก่อนครับ ไม่น่า ขอทวนก่อนนะครับ นอกจากนั้นก็ไม่มีแล้วอะ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1: 30)

4.2) การรับรู้ว่าความรู้สึกทุกข์คลาย...ไทรายงานถึงการรับรู้การจางคลายของความรู้สึกที่เป็นทุกข์ใน 2 ระดับ ระดับแรกคือความรู้สึกเป็นทุกข์ที่จางคลายไปเนื่องจากการสวดมนต์แล้วใจเป็นสมาธิ และระดับต่อมาคือความรู้สึกเป็นทุกข์ที่จางคลายไปภายหลังจากการได้จัดการกับปัญหาอย่างถูกต้องเหมาะสม

“ไปเลย มันเหมือนมันก็จะค่อย ๆ คลี่คลาย”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1: 18)

“มันก็สบาย จะได้เปลี่ยนจากอารมณ์ร้อน ๆ ให้มันซาลง”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1: 28)

## ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 นามสมมติ “ปิม”

ปิม เป็นนักศึกษาเพศชาย กำลังศึกษาอยู่คณะครุศาสตร์ ชั้นปีที่ 5 มหาวิทยาลัยรัฐใน กรุงเทพมหานคร ภูมิลำเนาอยู่จังหวัดบุรีรัมย์ ขณะสัมภาษณ์อายุ 23 ปี ผู้วิจัยได้ติดต่อผู้ให้ข้อมูลผ่านการแนะนำของอาจารย์ผู้สอน โดยทั้งผู้นำผู้วิจัยเข้าสู่แหล่งข้อมูลและตัวผู้ปิมเองประเมินว่ามีคุณลักษณะของผู้ที่มีการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมตรงทุกข้อ และปิมมีคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดปัญญาที่ 4.28

ความทุกข์ของปิมคือความผิดหวังจากความรัก โดยผู้ปกครองของคนที่รักปิมก็กดดันไม่ให้ปิมกับคนรักได้รักกันจึงพาลูกย้ายไปเรียนที่โรงเรียนจังหวัดใกล้เคียง ปิมโกรธและเสียใจมากจึงตัดสินใจไปบวช ขณะที่บวชปิมได้เรียนรู้ที่จะใช้ชีวิตอยู่กับปัจจุบัน มีสติอยู่กับกิจต่าง ๆ ของสามเณร เช่น เดิน ปิณฑบาต สวดมนต์ และการเรียนรู้ธรรมะ การฝึกสติและเรียนรู้ธรรมะทำให้ปิมเห็นว่าที่ทุกข์ใจ เพราะว่าตนยึดติดกับความรักครั้งนั้นและอยากที่จะได้คบหากับคนรักตนอีกครั้ง เมื่อเห็นว่าสิ่งใดคือสาเหตุของความทุกข์ปิมจึงค่อย ๆ ละความยึดติดนั้นลง และกลับมาใช้ชีวิตที่สุขที่สุด จากการก้าวผ่านความทุกข์ครั้งนี้ทำให้ปิมเห็นว่าแท้จริงความทุกข์นั้นอยู่ที่ใจ ปิมจึงนำมุมมองที่ได้จากเรียนรู้ครั้งนี้มาใช้จัดการกับปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตต่อมา เช่น อุปสรรคในการเรียนและการใช้ชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัย

จากเรื่องราวการก้าวผ่านปัญหาและการรายงานประสบการณ์การก้าวผ่านปัญหาของปิมสามารถนำมาเรียงตามประเด็นหลักต่าง ๆ ได้ดังนี้

### ประเด็นหลักที่ 1 การรับรู้ความทุกข์

1.1) การรับรู้เรื่องราวที่เป็นทุกข์...ปิมตระหนักถึงเรื่องราวที่เคยเป็นความทุกข์อย่างมากในชีวิตตน คือ การไม่สมหวังในความรักสมัยเรียนมัธยม

“คือตอน ม.4 ครับ ผม คือมีแฟนคนนึง คบมา 3 ปีละครับ แล้วคราวนี้เหมือนกับว่าพ่อแม่เค้าไม่อยากให้เราคบกันครับ เค้าก็เลย บ้านเกิดผมอยู่บุรีรัมย์ใช้มั้ยครับ เค้าก็ เค้าก็ไม่อยากให้คบกัน แล้วเค้าก็มาว่าผมที่บ้าน แล้วก็ พาลูกเค้าไปที่จังหวัดพิษณุโลกครับ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2: 1)

## 1.2) การรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นกับตนขณะที่อยู่ในห้วงทุกข์

1.2.1) การสังเกตความรู้สึกความคิด... บิเมตระหนักถึงความรู้สึกหดหู่และความโกรธที่เกิดขึ้น ณ ขณะแห่งความทุกข์

“ตอนนั้นคือมันหดหู่มากครับพี่ครับ แต่มันมีอารมณ์แบบ มันก็บางวัน มันออกจะโกรธ ๆ ด้วยมั๊ยครับ ทำไมเค้ามาทำกับเราอย่างนี้จะครับ แต่คือไม่ได้โกรธตัวแฟนแต่โกรธตัวคุณแม่เค้าครับ แต่ทางคุณแม่ผมไม่ได้ ไม่ได้ว่าอะไรเยอะเกี่ยวกับเรื่องพวกนี้”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2: 12)

## 1.2.2) อาการทางร่างกาย

บิเมตรไม่ได้รายงานถึงประเด็นนี้

1.2.3) สิ่งที่ได้ทำไปโดยที่ยังไม่ได้ไตร่ตรอง... บิเมตรถึงสิ่งที่เคยทำลงไปโดยที่ยังไม่ได้ไตร่ตรองในสองรูปแบบ รูปแบบแรกคือการดื่มสุราให้กับความทุกข์ที่เกิดขึ้น และรูปแบบที่สองคือการตัดสินใจไปบวชด้วยความหวังที่จะออกจากสิ่งแวดล้อมเดิม ๆ และความทุกข์ที่ตนประสบ

“ผมไม่ ไม่เคยกินเหล้าเลยครับ (หัวเราะ) ตอนนั้นก็ตัดสินใจกิน กินเหล้า แล้วก็มากลับบ้าน แม่ แต่แม่ วันนั้นจำได้ว่า เพื่อนพามาส่งครับ จำได้ว่าเมามากแล้ว ตื่นมาแล้ว คือผมไม่เคยกินแล้วมันอาเจียน มันก็เต็มทีนอนเลยครับ มันเป็นอย่างที่แบบ คือตอนนั้น คือเหมือน เหมือน สุด ๆ แล้วครับพี่ครับ ตอนนั้นอะ มันเป็นอย่างที่แบบ มันเลอะเทอะมากครับ ชีวิต เป็นช่วงชีวิตที่แบบ ไม่น่าเชื่อว่ามันจะเกิดขึ้นนะครับพี่ แต่มันก็เกินขึ้นนะครับ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2: 8)

“ก็ ไม่รู้ว่าหวังอะไรครับ ตอนนั้นนะครับ แต่ก็คืออยากให้ อยากลืมเรื่องพวกนี้ด้วยอะครับ คิดว่ามันน่าจะเป็นทางออกที่ดีที่สุด ณ ตรงนั้นแล้วครับ อยากออกจากบริบทเดิม ๆ ที่เคยอยู่ด้วยกัน เคยเรียนด้วยกัน อย่างเงี้ยครับ ก็ อยากไปที่



ใหม่เลยครับ"...ผู้สัมภาษณ์ "ตอนนั้นแบบ อยากรยังงี้ก็ได้ให้ความทุกข์นั้นมันหายไปซะทีอะ", บีม "ใช่ครับ อยากรเอามันออกไป แต่เราไม่รู้เราต้องจัดการมันยังงี้ครับ ตัดสินใจ ไปบวชครับ"

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2: 16,17)

## ประเด็นหลักที่ 2 การใคร่ครวญเห็นสาเหตุของความทุกข์

2.1) สาเหตุของเรื่องราวปัญหา...บีมรายงานถึงการสังเกตของคนที่ม่ต่อเรื่องราวและความรู้สึกทุกข์ของตนที่เกิดขึ้น แม้ว่าตนเองจะไม่ทราบถึงที่มาที่แท้จริง แต่ก็ตระหนักได้ว่าการที่แม่ของแฟนพาแฟนไปที่อื่นนั้นเกี่ยวข้องกับความคิดของบีม

“สาเหตุที่มันเกิดขึ้นหรือครับ อันนี้ผมก็ไม่รู้ว่ามันเกิดขึ้น ทำไม่ถึง แต่แบบ คือ คือ แม่เค้า อาจจะเค้าไม่ชอบเราด้วยมั้งครับ และก็เหมือนกับว่า บอกว่าเราไม่มีอนาคต อย่างเงี้ยครับ แล้วก็พาลูกหนีไป แล้ว แล้วก็เลยเกิดการ อารมณ์เครียด เงี้ยครับ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2: 11)

2.2) สาเหตุของความทุกข์ใจ...เมื่อบวชแล้วบีมค่อย ๆ พิจารณาถึงความทุกข์ที่เกิดขึ้นจึงเห็นว่าแท้จริงความทุกข์ของตนเกิดจากการติดยึดของตนเองที่มีว่าจะต้องคบกับแฟนคนนี้อย่างไรก็ตาม จึงทำให้เกิดเป็นความโกรธและโทษทุกอย่างรอบ ๆ ตัว

“ปัญหา คือตอนนั้นปัญหามัน ตอนก่อนบวชผมว่าผมโทษไปหมด โทษทุกอย่างเลย คือปัญหามัน มันคือทุกอย่างที่อยู่รอบตัวผมอะครับ แต่สุดท้ายแล้วพอมาบวชขุบเลยรู้ว่า เอ๊ย ความจริงปัญหามันอยู่ที่เราเอง มันคือตัวเราเองที่เป็นปัญหา เราเอาใจไปยึดติดกับสิ่งพวกนั้นมากเกินไป ถ้าวันนั้นผมไม่ยึดติดกับเค้า ผมก็ปล่อยเค้าไป แล้วก็ยอมรับว่าสิ่งนั้นคือสิ่งที่แม่เค้าเลือก เพราะว่าเค้ารักลูกเค้า เค้าอยากให้สิ่งที่ดีที่สุดสำหรับลูกเค้าเงี้ย ก็โอเค ทำใจยอมรับ เพราะว่า เค้าคงยังไม่แต่งงานตอนนี้อย่างไรก็ เราก็ทำตามว่า เฮ้ย เราอยากให้มีแม่เค้ารู้ว่า เรามืออนาคต ึ่งครับ ถ้าเราคิดได้ตอนนั้นก็อาจจะไม่ได้ไปบวชเงี้ยครับ แต่ถามว่า การไปบวชมันก็ทำให้ได้เห็นอีกมิติหนึ่ง อีกมุมมองหนึ่ง เยอะมากครับ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2: 29)

2.3) โทษของสาเหตุความทุกข์

ปีมไม่ได้รายงานถึงประเด็นนี้

### ประเด็นหลักที่ 3 การลงมือจัดการความทุกข์

3.1) ความเข้าใจอันเป็นพื้นฐานของการจัดการความทุกข์

3.1.1) มุมมองที่มีต่อการแก้ปัญหา...ปีมกล่าวถึงมุมมองของตนเองที่มีต่อปัญหาและการแก้ปัญหา อันเกิดขึ้นหลังจากการก้าวผ่านความทุกข์ใจจากการรอกหักว่า การเจอปัญหาเป็นเรื่องปกติของชีวิต ขอเพียงอย่ามองว่าปัญหาใหญ่จนเกินไป และจัดการกับปัญหาอย่างเหมาะสม และหลาย ๆ ปัญหาแท้จริงก็เกิดขึ้นจากความยึดติดบางอย่าง เมื่อจัดการกับความยึดติดนั้นแล้วการจัดการปัญหาก็เป็นเพียงการจัดการตามความเหมาะสม

“ใช่ครับ ก็ เท่าที่พอดีอะครับ เท่าที่ มองให้(ปัญหา)มันเล็กไว้ก่อนครับ ผมมองอย่างเงี้ยครับ ถ้าเยอะก็ ผมไม่มีเวลาไปทำอย่างอื่น เพราะว่าผมคงอยู่แต่กับปัญหา ผมว่าปวดหัวตายเลยครับ...คือแบบ แทนที่จะแก้ปัญหา ก็ มันยังทำให้แบบ มันนานนะครับ นั่งเครียด นั่งเหม่อ มันก็ มันนานนะครับ สุดท้ายก็ ยิ่งเครียดนาน มันก็ สุขภาพจิตมันหดหู่ มันยังบั่นทอนจิตใจเราไปเรื่อย ๆ ครับ ถ้าปัญหาเกิดเรารีบแก้มันก็อาจจะ อืม ไม่กระทบจิตใจมากครับ ยิ่งสะสมยิ่งแบบ ใช้เวลาเยอะก็ ยิ่งเครียดมาก ยิ่งหดหู่มาก ผมว่า...ต้องมองปัญหาให้ออก พี่ ผมว่า หลายคน อย่างที่พี่บอกคือ ยึดติดกับเปลือกครับ แล้วเวลาแก้ปัญหา ก็แก้ไม่ถึงแก่น ก็คือแก้แค่เปลือก สุดท้ายปัญหาก็ยังคงอยู่ เพราะว่าถ้าเรามองเห็นปัญหานี้ได้จริง ก็แก้ถูกจุด ก็น่าจะจบ จบได้เร็ว แล้วก็ทำให้ชีวิตเราดีขึ้นด้วยอะครับ...คือมันมีปัญหาคือแล้วครับ ทุกที่ทุก คือทุกที่มีปัญหา ทุกเวลา มันเกิดปัญหาขึ้นเรื่อย ๆ ครับ เพียงแต่ว่า บางปัญหาเราไม่ได้ไปยึดติดกับมัน มันก็เลยแบบ ดูเหมือนไม่มี แต่ความจริงมันมี เพียงแต่เราไม่ได้ยึดติด...ใช่ครับ ที่เหลือก็แค่จัดการกันไปตามเรื่อง ทำเท่าที่ทำได้ครับพี่ครับ ถ้าทำเกินตัวก็ ปัญหาก็จะมาอีกครับ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2: 50,52,53,56,70)

### 3.1.2) มุมมองที่มีต่อการดำเนินชีวิต

ปีมไม่ได้รายงานถึงประเด็นนี้

3.1.3) มุมมองการจัดการความทุกข์ที่ตนเอง...ปีมเรียนรู้มุมมองการจัดการปัญหาที่ตัวเอง ภายหลังจากการทบทวนถึงเรื่องราวที่ตนเคยทำตอนที่ผิดหวังกับความรักครั้งแรก โดยเห็นโทษของการไว้วางใจและโทษสิ่งอื่น ๆ ว่านั่นไม่ใช่หนทางที่จะทำให้ปัญหาจบลงแต่กลับเป็นการทำให้ปัญหารุนแรงยิ่งขึ้น หากแต่เลือกจัดการกับความทุกข์ที่ใจของตนด้วยการปล่อยสิ่งที่ไม่สามารถจัดการได้ไปจะดีกว่า

“เรื่องแรกผมว่าเป็นเรื่องของ ของการไว้วางใจ ครับผม คือ พอเกิดเหตุการณ์นี้ขึ้น ผมโทษนะ เทียวโทษว่า เอ้ย เนี่ย โทษสิ่งนั้นสิ่งนี้ ตอนนั้นผมไม่ได้มองว่าผมผิดนะครับ ผมมองว่าคนนั้นผิด คนนี้ผิด ก็เลยแบบ พอเรามองอย่างนี้เราก็เหมือนกับบอคดีกับพวกเค้าด้วยครับ ก็เลยแบบ ไปกันใหญ่ครับ ทีนี้ก็ สุดท้ายปัญหาที่มันน่าจะแก้ง่าย ๆ ก็ มันยิ่งยากไปใหญ่อะครับ ยิ่งอคติยิ่งไปกันใหญ่ครับทีนี้ครับ ยิ่งแบบ โห เราก็ยิ่งทุกข์ บางครั้งเราแบบ เราพูดไม่ได้อะครับ เช่น แบบ พูด ว่าเค้าเงี้ยครับ มันสะใจแค่ชั่วครู่ครับ แต่อ้อหืม แต่ปัญหามันยิ่งเพิ่มขึ้น ๆๆ ไปใหญ่ครับทีนี้ครับ แก่ที่ตัวเองครับ ปล่อยไปครับ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2: 35)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

3.2) การเตรียมใจให้พร้อมต่อการจัดการปัญหา ...ปีมรายงานถึงช่วงเวลาของการดำเนินชีวิตที่ต้องมีสติอยู่กับทุกอย่างที่ทำในปัจจุบัน จนใจไม่มีโอกาสได้กลับมาจมอยู่กับความทุกข์

ผู้สัมภาษณ์ "ต้องมีสติอยู่กับ ทุกอย่างที่ทำที่นั่นเลยนะ คือ ถ้าสติหลุดเดี๋ยวโดนหลวง พ่อเอ็ดเอาไข่ม้อย คือเหมือนกับว่าทุกอย่างดึงให้้องปีม ปีมเนี่ย กลับมาอยู่กับ ชีวิตจริง ๆ อะ ตั้งแต่ตื่นนอน ยับนอน หรือนอนยังต้องมีสติเลยอะ", ปีม "ใช่ครับ โอ้โห ถ้าแบบ ไปบิณฑบาตนี้ต้องแบบ เหมือนกับ มันต้องสำรวมอะครับพี่ครับ แม้ว่าใจเราจะคิดอะไรอยู่ แต่ว่า สิ่งนี้ออกมามันต้องสำรวม ต้องมีสติตลอดเวลาี้ครับ"

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2: 32)

### 3.3) การจัดการความคิดเพื่อจัดการความทุกข์

#### 3.3.1) การวางเป้าหมายและแนวทางการจัดการปัญหา..

บีมไม่ได้รายงานถึงประเด็นนี้

3.3.2) การปรับมุมมองเพื่อจัดการความทุกข์...บีมรายงานถึงการจัดการที่ความคิดจิตใจในสองประเด็น ประเด็นแรกเกี่ยวข้องกับเรื่องราวแฟนเก่า เมื่อบีมปล่อยความติดยึดที่มีในตัวแฟนเก่าแล้ว บีมก็กลับมาอยู่กับแฟนเก่าด้วยความห่วงใยและปรารถนาดี ประเด็นที่สองบีมเล่าถึงการวางใจด้วยความอดทน บีมเลือกที่จะใช้ความอดทนอดกลั้นต่อการกระทำของผู้ที่ไม่เห็นด้วยต่อการเปลี่ยนแปลงวิธีการรับน้องให้เป็นไปด้วยความเป็นมิตรและลดความรุนแรงลง

“แต่ก็ยังเป็นห่วงเค้าครับ เพราะว่าช่วง เหมือนกับ มัน มันเฉย ๆ นะครับ แต่ว่ามัน อย่างเช่น ผมเคยไป ผมไม่ได้กินเหล้า นะครับ ผมไป ก็คือไป ไปกับเพื่อน ไม่ปีใหม่ก็ลอยกระทงเนี่ยครับ แต่คือเพื่อนก็ ในหมู่บ้านก็รวมตัวกันใช้มั้ยครับแล้วก็ นั่งกินนั่งคุยกัน ทีนี้เค้ามา มันรู้สึกแบบ เป็นห่วงครับ เป็นห่วง แบบ ก็เลยส่งกลับบ้าน ज्यादाกว่าครับ ไม่ได้เป็นแบบ รู้สึกที่แบบ รักใคร่ อย่างงั้นนะครับ มันกลายเป็น ความรู้สึกที่แบบ เป็นห่วงอะครับ”

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2: 24)

“ซึ่งทุกปีจะแบบ จะกำหนดมาเลยครับว่า อย่างงั้น ๆ อย่างงี้ คือให้น้อง บอกว่าให้น้องไปเลือกมานะ แล้วก็ พี่ทุกคนก็พยายามไซโคให้ออกมาแบบ แบบนั้น ที่เป็นแบบแผนไว้อะครับ จะมีแบบแผนอยู่แล้วในการรับน้อง แต่พอเราคิดที่จะ เปลี่ยนอะไรสักอย่างครับ โห ยากมาก แล้วปัญหาเยอะมากครับ ผมบอกเลยว่ามัน ต้องใช้ความอดทนสูงมากที่จะ ที่จะต่อสู้กับปัญหานี้อะครับ เพราะว่าอีกฝั่งหนึ่งเค้าก็ มองว่า เราเป็นคนไม่ดีไปเลยเงี้ยครับ สุดท้ายก็ ก็ยังอยู่ในระดับโอเคครับ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2: 66)

3.4) การลงมือทำเพื่อจัดการปัญหา...เมื่อการปล่อยและอยู่กับความไม่สมหวังที่เกิดขึ้นคือหนทางในการก้าวผ่านปัญหาออกหักบิมจึงไม่ได้รายงานถึงการกระทำอื่นใดในประเด็นปัญหานี้ แต่บิมจะรายงานถึงการจัดการปัญหาในเรื่องราวอื่น ๆ สองประเด็น ประเด็นแรกคือ บิมพยายามอดกลั้นคำพูดไม่ให้ตนเองพูดจาไม่ดีกับเพื่อนที่ไม่ถูกคอกันแต่ต้องทำงานด้วยกัน แต่เลือกการพูดจาด้วยมิตรไมตรีสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันในการทำงาน และประเด็นที่สองคือบิมตัดสินใจเข้าหาอาจารย์นิเทศก์แม้ว่าจะต้องถูกดู แต่บิมก็ยังเลือกที่จะเข้าปรึกษาเพื่อที่จะได้เรียนรู้อย่างเต็มที่ที่สุด

“แล้วพยายามจะไม่ว่ากันครับ ยิ่งว่ายิ่ง ยิ่งว่ายิ่งนิเทศก็จะยิ่ง คือเรื่องพวกนี้ถ้าพูดกันมันก็จะ มันไม่หยุด พูดไปมันก็ไม่ได้หายไป มันจะแบบ อยู่ตรงนั้นสืบทอดไปเรื่อย ๆ สุดท้ายต้องไปถึงคนที่เราว่าสักวันนะครับ อันนั้นยิ่งจะทำให้หนักไปใหญ่ ใช่มั้ยครับ แบบ อ้อหืม อด อดทนมากครับ เพราะแต่ละคนมันก็มีความแตกต่างกันนะพี่...ก็ค่อย ๆ กัน ทุกเรื่องครับ ไม่ได้แค่เรื่องงาน สมมติว่า รู้ โอเค มี ตอนอยู่ปีสองนี่คือ ต้องอยู่กลุ่ม อาจารย์จับให้แล้ว ต้องอยู่ด้วยกันทั้งกลุ่ม ทั้งปีอะครับ ดีที่รอดมาได้ครับ เพราะอย่างเงี้ยครับ เล่น ๆ ค่อยแบบ ไม่ได้ค่อยแบบ จริงจัง แบ่งงาน จี แต่แบบ ค่อยแบบ เล่น ๆ เฮ้ย หยอกกันไปอย่างเงี้ย พยายามแบบ หยอกจน ไม่ได้อยู่กับ ไม่ต้องคิดเรื่องพวกนั้นนะครับ คิดแบบ สนุกสนานเฮฮาอย่างงั้นอย่างเงี้ย ก็พอโอเคครับ มันก็ทำให้ผ่านเวลาที่แบบ นั้นมาได้ แต่เวลาเพื่อนถามว่าแบบ เฮ้ย ทำงานกับคนนั้นคนนี้แล้วยังไง ผมก็บอกว่า ก็ไม่เห็นเป็นไร ก็ทำ ๆ ไป”

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2: 41,42)

“เท่าที่ได้จริง ๆ ครับตอนนั้น แต่ก็ทำเต็มที่มากครับ คือ อาจารย์ก็แนะนำมา คือ ผมทำหมดครับ อาจารย์แนะนำอะไรมาผมทำหมด แล้วก็เข้าหาอาจารย์ ยิ่งโดนดู ยิ่งโดนว่าก็ต้องยิ่งเข้าหาอาจารย์ให้มากขึ้นครับ เพราะบางคนโดนดูแล้วคิดว่า อาจารย์จะโกรธเราเงี้ยครับ แต่ความจริงไม่ใช่ครับ เพราะว่ายิ่งดูเรา เรายิ่งออกห่าง ความสัมพันธ์ก็ยิ่ง ยิ่งลดลง ยิ่งดูต้องยิ่งเข้าหาครับ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2: 59)

#### ประเด็นหลักที่ 4 การรับรู้ว่าได้จัดการความทุกข์แล้ว

4.1) การสังเกตการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ... ปีมีสังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับใจตนเองว่าความรู้สึกทั้งเป็นทุกข์ และความรักอันดีที่ยึดที่มีต่อแฟนเก่าได้จางหายไปแล้ว เหลือแต่ความปรารถนาดีที่มีเด็กเช่นเพื่อนปกติ

“ตอนนั้นที่รู้สึก มันไม่รู้ตัวว่าเฉย ๆ ตอนไหนนะครับพี่ครับ แต่คือมันแบบ ประมาณ อยู่ ม.5 ม.6 ม.5 จะขึ้น ม.6 อะครับ เคื่อก็โทรมาอยู่ครับ แต่มันก็ไม่ได้รู้สึกอะไรอะครับ เพราะว่าผมก็บวช แล้วก็ไม่ได้รู้สึกที่จะอยากคุยหรืออะไรอย่างเงี้ยครับ เพราะว่า มันเฉย ๆ ไปเลยครับ ความผูกพันก็ มันก็ มันไม่แน่นแฟ้นเหมือนแต่ก่อนนะครับ อันนี้ผมก็ไม่รู้ มันเปลี่ยนไปแล้วครับพี่ครับ ตอนนั้น แต่ว่าทุกวันนี้ก็เป็นเพื่อนกันเหมือนเดิมเนี่ยครับ เพราะว่า อยู่หมู่บ้านเดียวกัน ไม่ได้รู้สึกแบบ อย่างงั้นนะครับ เป็นความรู้สึกแบบ คนทั่ว ๆ ไปที่อยู่ หมู่บ้านเดียวกัน เป็นเพื่อนกันปกติ เงี้ยครับ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2: 23)

4.2) การรับรู้ว่าความรู้สึกทุกข์คลาย...ปีมีรายงานถึงการสังเกตว่าความรู้สึกเป็นทุกข์ที่มีต่อเรื่องราวความอกหักนี้ค่อย ๆ จางและหายไปในที่สุด ละความรู้สึกเป็นทุกข์ก็แปรเปลี่ยนเป็นความสนุกตื่นเต้นที่ได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ จากการบวช

“ผมไม่รู้ว่าสลัดทิ้งยังไงแต่มารู้ตัวอีกทีนี่ง คือมันหายไปแล้วอะครับ มันไม่ได้แบบ ปู๊ปปู๊ปปู๊ไปเลยครับ แต่คือก่อนบวชก็ เอ้อ หลังจากบวชก็ อาจจะมีรู้สึกคิดถึงเค้า แต่มันเริ่มลดลงเรื่อย ๆ จนเราไม่รู้ว่ามันหายไป...แล้วก็เรียนรู้ว่าส่งใหม่ ๆ ที่มันเข้ามาเนี่ย มันน่าตื่นเต้นนะ ครับ มันน่าค้นหา แล้วก็ มันทำให้ความทุกข์ต่าง ๆ มันเริ่มแบบ จางหายไป มันเริ่มแบบ ทดแทนด้วยสิ่งใหม่ ๆ ที่เข้ามาอะครับผม อาจจะเป็นเพราะเราไม่ได้ไปยึดติดกับตรงนั้นด้วยครับ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2: 31,36)

### ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 นามสมมติ “นิตา”

นิตา เป็นนักศึกษาเพศหญิง กำลังศึกษาอยู่คณะครุศาสตร์ ชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยราชภัฏในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภูมิลำเนาอยู่จังหวัดชัยภูมิ ขณะสัมภาษณ์อายุ 21 ปี ผู้วิจัยได้ติดต่อผู้ให้ข้อมูลผ่านการแนะนำของอาจารย์ผู้สอน โดยทั้งผู้นำผู้วิจัยเข้าสู่แหล่งข้อมูลและตัวผู้ให้นิตาเองประเมินว่ามีคุณลักษณะของผู้ที่มีการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมตรงทุกข้อ และนิตามีคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดปัญญาที่ 4.31

นิตาน้อยใจยายที่ลำเอียงและชอบเปรียบเทียบตนกับพี่สาวต่างมารดาของตน ตั้งแต่เด็กนิตารู้สึกทุกข์ใจกับความคิดว่ายายไม่รักตนเท่าพี่สาว ทำให้หลายครั้งเมื่อนิตาโกรธก็จะใช้คำพูดที่ไม่ดีกับคนในครอบครัว หลังจากได้เรียนวิชาจิตวิทยา นิตาเองก็ตั้งใจอยากจัดการความทุกข์ของตัวเอง นิตาจึงตัดสินใจที่จะกลับมาจัดการที่ใจของตนเอง นิตาพยายามมองท่าทีลำเอียงของยายจากหลาย ๆ มุม ไม่มองแค่จากมุมมองของความน้อยใจของตนเพียงอย่างเดียว จึงเห็นว่าแท้จริงที่ยายทำต่กับพี่สาวต่างมารดาเพราะว่าชีวิตของพี่สาวต่างมารดาน่าสงสารกว่าตนมาก เมื่อเข้าใจมุมมองของยายนิตาจึงรู้สึกโล่งใจขึ้น นิตาเปลี่ยนมุมมองการดำเนินชีวิตสู่การยอมรับสิ่งที่ผู้อื่นเป็นมากขึ้น จากนั้นนิตาก็ค่อย ๆ ใจเย็นลงจนคนในครอบครัวประหลาดใจ นอกจากนั้นนิตาก็ได้เล่าถึงความลำบากจากความยากจนของครอบครัวที่หล่อหลอมให้นิตาได้แข็งแกร่งในวันนี้

จากเรื่องราวการก้าวผ่านปัญหาและการรายงานประสบการณ์การก้าวผ่านปัญหาของนิตาสามารถนำมาเรียงตามประเด็นหลักต่าง ๆ ได้ดังนี้

#### ประเด็นหลักที่ 1 การรับรู้ความทุกข์

1.1) การรับรู้เรื่องราวที่เป็นทุกข์...เรื่องราวที่รบกวนใจของนิตาคือเรื่องราวที่ยายเปรียบเทียบระหว่างนิตากับพี่สาวของนิตา

“ก็จะเป็นเรื่องที่ คือ ยายอะคะ แกจะชอบเปรียบเทียบหนูกับพี่สาวคะ พี่สาวจะเป็นคนที่แบบ แกเลี้ยงมาตั้งแต่เด็ก ๆ แล้วเป็นหลานคนแรก ยายก็เลยให้ แบบ ให้ความรัก หรือว่าความเอาใจใส่มากกว่าคนอื่น แต่เหมือนในสายตายาย ไม่ว่าเราจะทำดีแค่ไหนอะคะ เราก็จะโดนดู โดนว่า มองในมุมกลับกัน พี่สาวทำอะไรก็ไม่เคยโดนว่าเลยสักครั้งอะคะ...กับการ

เรียน ก็จะไม่โดนเปรียบเทียบตลอด กับพี่สาว ว่า ทำไมไม่ตั้งใจเรียนเหมือนพี่สาว...แม้กระทั่งการใช้จ่ายอย่างเงี้ยคะ มันมองออกภาพเห็นได้ชัดเลยนะคะ ตั้งแต่ตอนเด็ก ๆ อะ หนูอะ จะได้เงินไปโรงเรียนวันละบาท ได้สูงสุดคือสามบาท นี่ก็ตั้งแต่ตอนที่เรียนอนุบาลจนถึงประถมคะ แล้ว สำหรับพี่สาวเนี่ย ห้าบาทสิบบาท”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3: 1,7,9)

## 1.2) การรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองที่อยู่ในห้วงทุกข์

1.2.1) การสังเกตความรู้สึกความคิด...นิตารู้สึกน้อยใจที่ถูกเปรียบเทียบ และการเปรียบเทียบนี้ทำให้นิตาคิดว่าตนเองไม่ได้รับการยอมรับจากยาย

“น้อยใจคะ น้อยใจที่ ชอบถูกเปรียบเทียบอะ มัน ในความคิดเรา เราก็ไม่อยากจะเอาไปเปรียบเทียบกับใคร ตัวเราก็คือตัวเรา อย่างเงี้ยคะ ก็ ไม่เข้าใจยาย ด้วยว่า ทำไมต้องเปรียบเทียบ ทำไม ทำไมต้องยกพี่มา เรื่องนั้นเรื่องนี้นะ อะไรเงี้ย เหมือนเราก็ทำให้แแก่เห็นอยู่ว่า เราก็เป็นแบบนี้ละ เป็นตัวของเรา เป็นในแบบที่เราเป็น อย่างเงี้ยคะ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3: 21)

## 1.2.2) อาการทางร่างกาย

นิตาไม่ได้รายงานถึงประเด็นนี้

## 1.2.3) สิ่งที่ได้ทำไปโดยที่ยังไม่ได้ไตร่ตรอง

นิตาไม่ได้รายงานถึงประเด็นนี้

## ประเด็นหลักที่ 2 การใคร่ครวญเห็นสาเหตุของความทุกข์

นิตาเล่าถึงความพยายามของคนที่ จะทำความเข้าใจสาเหตุของความทุกข์ที่ตนกำลังเผชิญ

“ก่อนที่หนูจะเข้าใจสาเหตุคือ หนูพยายามมองหลาย ๆ มุม และก็ มองพฤติกรรมของแต่ละคนนะคะ คือคนรอบข้าง ยาย พ่อแม่ และก็พี่สาวด้วยว่า ที่เป็นแบบนั้นเพราะอะไรคะ แล้ว แล้วพอ เหมือนเรามองดูแล้วว่า พฤติกรรมแต่ละอันนะคะ มันสมเหตุสมผลกัน มันก็



เลยทำให้หนูอะ คิดใหม่ว่า มันเป็นแบบนี้ละ ค่ะ มันก็ไม่ได้แบบ เหมือน อาจจะเป็นเพราะเรา โตขึ้นด้วย เจี้ยคะ ก็เลยทำให้เราคิด ย้อนกลับได้ ในมุมมองกลับกัน ในสิ่งที่มันเกิดขึ้น”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3: 16)

2.1) สาเหตุของเรื่องราวปัญหา...นิดาพยายามทำความเข้าใจว่าเพราะเหตุใดยายจึงใส่ใจ พี่สาวมากกว่าตน ผ่านการถามและทำความเข้าใจยายผ่านมุมมองของแม่และพี่สาว

“แม่ก็ชอบบอกว่า ที่ท่านดูไปอะ เพราะท่านดูเราอยู่ ใส่ใจเราอะ อะไรเจี้ยคะ แล้ว เวลาที่ไม่เข้าใจกันอย่างี้ หนูก็จะชอบไปถามพี่สาวว่าทำไมยายถึงเอาใจใส่แต่พี่ พี่ก็บอกว่า ก็ เป็นเพราะพี่ไม่มีความพร้อมเหมือนนิดาั้ง คือพี่หนู พ่อแม่แยกทางกันคะ แต่ว่าหนูมีทั้งพ่อ และแม่ ทุกคนก็เลยต้องเอาใจใส่ที่พี่มากกว่า”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3: 3)

2.2) สาเหตุของความทุกข์ใจ...นิดาสังเกตเห็นว่าที่นิดามีความรู้สึกเป็นทุกข์กับการ เปรียบเทียบของยายเพราะนิดาคาดหวังให้ยายเป็นตั้งใจของตน

“สิ่งทั้งหมดที่มันเกิดขึ้น มัน มันเกิดขึ้นจากใจเราเองมากกว่าคะ ความคิดของเรา แต่ มันไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง ค่ะ...สำหรับหนูเลย ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น มันเกิดจากใจ เราและตัวของเราเองอะคะ มี เป็น ความคิด ที่เราคาดหวังมากกว่า ว่า คนอื่นจะต้องเป็น แบบนั้น แบบนั้น”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3: 4,32)

2.3) โทษของสาเหตุความทุกข์

นิดาไม่ได้รายงานถึงประเด็นนี้

### ประเด็นหลักที่ 3 การลงมือจัดการความทุกข์

3.1) ความเข้าใจอันเป็นพื้นฐานของการจัดการความทุกข์

3.1.1) มุมมองที่มีต่อการแก้ปัญหา...นิดาบอกว่าปัญหาเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเพียงช่วงเวลา สั้น ๆ และเป็นสิ่งที่สามารถก้าวผ่านได้ อีกทั้งไม่ใช่มีแค่คนเดียวที่มีปัญหา

“(ปัญหา)มันมีผลกระทบกับเราแค่ช่วงเวลาแค่สั้น ๆ มันไม่ได้มีผลกระทบจนทำให้เราแบบว่า ล้มนะ เชนะ ไซ้ เซ เซได้ แต่เราก็ต้องมีหลักของเราเอง ค่ะ ก็เหมือนไม้ไผ่อะค่ะ มันก็จะลู่ลม ถึงมันจะเอนบ้าง แต่สักวันมันก็จะกลับมาตรงเหมือนเดิมได้ เจี้ยค่ะ...ก็เหมือนอยู่กับตัวเองไปสักพัก ก็บอก เอ้อ เรื่องแค่นี้ คนอื่นเค้าก็สามารถเป็นได้เหมือนกันนะ อะไรเจี้ยค่ะ มันก็ เหมือนมองในภาพกว้าง ๆ ไม่ใช่มีแค่ตัวเราแค่คนเดียว ค่ะ ก็พยายาม อยู่กับมัน”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3: 34,43)

3.1.2) มุมมองที่มีต่อการดำเนินชีวิต...หลักในการดำเนินชีวิตของนิทานคือการไม่คาดหวังให้คนอื่นทำในสิ่งที่ถูกใจตน

“หลักของหนูเธอคะ หนูก็ คิดว่า คนอื่นนะ ทำ ในสิ่งที่เราอยากให้ทำไม่ได้ขนาดตัวเราเองอะ ยังทำให้ถูกใจเราไม่ได้เลย ค่ะ ทุกวันเนี่ย ก็ เป็นอยู่แบบเนี้ยค่ะ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3: 35)

3.1.3) มุมมองการจัดการความทุกข์ที่ตนเอง...นิทานมองว่าการจัดการปัญหาคือการรับรู้ปัญหาว่ามีปัญหาเกิดขึ้นตามจริงและจัดการตามความเหมาะสม อยู่กับปัญหาด้วยใจปกติ ไม่ใช่จมไปความทุกข์

“เวลาที่มีปัญหา เหมือนเราก็รู้แหละแหละว่าปัญหาเกิดจากอะไร เรารับรู้แล้วว่าปัญหามันเกิดขึ้นแล้วนะ เหมือน หนูก็พยายามอยู่กับปัญหานั้น แต่ไม่ได้ทุกข์กับมันในระดับที่ว่า เราจะต้องทุกข์จนจมเลยนะ อะไรเจี้ยค่ะ แต่ คือ อยู่กับมันให้ เป็นนะค่ะ อยู่กับปัญหานั้นให้เป็น ใช้ชีวิตตามปกติ แต่เราก็ค่อย ๆ แก่ปัญหานั้นไปเรื่อย ๆ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3: 41)

3.2) การเตรียมใจให้พร้อมต่อการจัดการปัญหา ...นิทานเตรียมจิตใจเองให้พร้อมโดยการรู้เท่าทันความคิดของตนที่อาจทำให้ตนยังเป็นทุกข์ ปรับใจให้ช้าลงเพื่อที่จะได้คิดและทำอะไรที่สมเหตุสมผลไม่ทำร้ายผู้อื่น

“หนูเป็นคนหนึ่งที่พูดตรง คือ คิดอะไรก็พูดออกไปเลย แล้วก็ จะเป็นคนที่ พูดออกไป แล้วไม่ค่อยจะคิดว่า คนที่เค้ารับฟังแล้วเค้าจะรู้สึกยังไง อะไรเงี้ยค่ะ แต่ก็ พอหลัง ๆ จากนั้น ก็พยายามคิดว่า เออเนะ ไซ่ เราคิดแบบนี้ละ แต่เราจะต้องหาคำพูดที่ทำให้เค้าอ่ะ รู้สึกโอเค ที่สุด ไม่ใช่ว่าสักแต่จะพูดออกไปนะ เออ ก็เราคิดแบบนี้ อะไรเงี้ยค่ะ ก็ คิดให้มันมีเหตุผล มากขึ้นค่ะ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3: 31)

### 3.3) การจัดการความคิดเพื่อจัดการความทุกข์

3.3.1) การวางเป้าหมายและแนวทางการจัดการปัญหา...นิดาตั้งใจที่อยากจะจัดการ กับความทุกข์นี้ตัวเอง โดยเริ่มจากการกับความรู้สึกน้อยใจ ผ่านการลดความปรารถนาของ ตนเองลง และรับฟังผู้อื่นมากขึ้น

“สิ่งที่คิดแว็บแรกเลยก็คือ อยากรที่แบบว่า อยากรลอง อยากรลองทำดู อยากร ลองเปลี่ยนตัวเองค่ะว่า เราลองเปลี่ยนตัวเองดูนะ ว่า ถ้าใจเราคิดแบบนี้แล้วเรา เป็นทุกข์มั๊ย แล้วเราอ่ะ ทำให้คนอื่นเป็นทุกข์ด้วยรีเปล่า เงี้ยค่ะ มันก็เลย เหมือน ถูก คิดขึ้นมาว่า เออ นะ ก่อนอื่นถ้าเราจะไปจัดการกับคนอื่นเราต้องจัดการกับตัวเราเอง ก่อน อยากรจะจัดการกับใจที่มันคิดอยู่ตลอดเวลาว่า น้อยใจ น้อยใจ ชั้นจะต้องค่อย ๆ ลดตัวเองลง แล้วก็ใจเย็น ฟังเหตุผลคนอื่นให้มากขึ้น”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3: 28)

3.3.2) การปรับมุมมองเพื่อจัดการความทุกข์...นิดาเลือกที่จะเปลี่ยนมุมมองที่มีต่อ การกระทำของยาย และเห็นถึงความรักที่ยายมีให้แก่ตน ผ่านการเปลี่ยนความคิดที่มีต่อการ กระทำของยาย และพยายามกลับมาอยู่กับสิ่งต่าง ๆ ตามจริงมิใช่ตามที่ตนคิดนึกเอาไว้

“ก็คือ ความเป็นจริงที่ท่านดูท่านว่า ท่านก็มีความรักให้เรานะ มีความเอาใจ ใส่เรานะ และก็ สิ่งที่ไม่สอดคล้องก็คือ เรา เราคิดไปเองว่า ท่านดูเพราะท่านอยาก ว่า อยากรเอ็ดเรา อย่างเงี้ยค่ะ...แต่ก็มองในเหตุผลที่ว่า คนอื่นเค้าทำอ่ะค่ะ ว่า ทำไม เค้าถึงทำแบบนี้ เหมือนให้เหตุผลกับตัวเอง เอาเหตุผลของตัวเองมาลบล้างความ น้อยใจที่อยู่ในของเราเองอ่ะค่ะ มัน มันไม่ได้หายไปหมดเลย แต่มันก็ยังแบบ ค่อย ๆ

นะ ค่อย ๆ ไปเรื่อย ๆ ไซ้ ตอนเนี้ย เรายังกำจัดไปทั้งหมดไม่ได้หรอก แต่เราก็ดู ดู พฤติกรรมและก็รับรู้ความรู้สึกของตัวเองและก็ของคนอื่นไปเรื่อย ๆ ค่ะ มันก็ เหมือนหาย ๆๆ ไปค่ะ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3: 8,23)

“เหมือนเราเผชิญกับความ เป็นจริงมากกว่าอยู่กับตรงนั้น ณ ขณะนั้น ค่ะ เหมือน ที่อาจารย์บอกว่า here and now ก็คือตรงนี้ เวลา นี้ คุณอยู่กับสิ่งที่มัน เป็นอยู่ ไม่ใช่ไปคิดล่วงหน้าแล้วว่า มันจะเปิดแบบนี้ละ ไปคิดกลับย้อนหลังว่า สิ่ง ที่มันผ่านมาทำไมมันเลยร้ายขนาดนี้ ไม่เลยอะค่ะ ยิ่งมองกลับหลังไป หนูยิ่งเห็นแต่ ว่า ประสบการณ์พวกนี้ละ ทำให้หนูเข้มแข็งจนถึงทุกวันนี้ ทำให้หนูเป็นหนูในวันนี้”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3: 45)

3.4) การลงมือทำเพื่อจัดการปัญหา...นิตาเปลี่ยนวิธีการพูดของตน โดยพูดอย่างนี้ถึงใจของ ผู้ฟังมากขึ้น พยายามไม่ให้คำพูดของตนทำร้ายจิตใจผู้อื่น และอยู่กับพี่สาวด้วยความรักความหวังดีที่มี ต่อกัน

“เราต้องเอาใจเขามาใส่ใจเราด้วย แล้วก็ ไม่ควรเอาตัวเอง หรือว่าอารมณ์ของตัวเอง อะมาเป็นที่ตั้ง เวลาที่คิดหรือว่าจะพูดอะไรก็ต้องไตร่ตรองและก็ คิดให้รอบคอบก่อน ก่อนที่ จะพูดออกไป เพราะว่า คนที่เขาจะรับฟังเรา ใจเขาตอนนั้น อาจจะยังมีอะไรที่อยู่ในใจเขาอยู่ อย่างเงี้ยค่ะ เมื่อเวลาที่เราพูดออกไป แล้วมันไปกระทบ หรือว่าไปสะกิดเขา อาจจะทำให้เขา เสียใจหรือรู้สึกไม่ดีกับเรากลับมา เงี้ยค่ะ ก็เลย เหมือน ทำให้เราต้อง อยู่ที่ใจเราด้วยอะค่ะ คิดเยอะ ๆ เวลาที่จะพูดออกไป”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3: 30)

“ความสัมพันธ์กับพี่สาวเธอค่ะ ถึงแม้จะมีเรื่องแบบเนี้ยค่ะ แต่พวกหนสองคนก็ เหมือนถูกเลี้ยงมาด้วยกันนะค่ะ ไม่ ไม่ได้มองแค่ว่าเป็นลูกพี่ลูกน้องกัน แต่มองเหมือนว่าเป็น พี่น้องที่คลานตามกันมา ก็คือ ต่างคนก็ต่างห่วงใยกัน เวลาที่หนูไม่มี แกก็จะช่วยตลอด อย่างเงี้ยค่ะ เวลาที่หนูเดินผิดทางก็จะคอยบอกคอยสอนเหมือนเป็นแม่คนนึง”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3: 12)

#### ประเด็นหลักที่ 4 การรับรู้ว่าได้จัดการความทุกข์แล้ว

4.1) การสังเกตการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ...ในกรณีของนิตาเป็นการได้รับการสังเกตจากคนรอบตัว โดยคนอื่นรวมถึงคุณแม่ของนิตารับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น จากเมื่อก่อนที่นิตาจะต้องพูดจาไม่ดีและโวยวาย

“ทุกคนก็งงค่ะ ว่า เอ้า แต่ก่อนนะ เวลาพูดแบบเนี้ยขึ้นมาเนะ เอาแล้วแหละ โวยวายแล้วแหละ อะไรอย่างเงี้ยค่ะ แต่ตอนนี้คือ ทุกคนก็จะถามว่า เอ้า ทำไมไม่เจ็บบล่ะ ทำไมไม่พูดล่ะ จนแม่พูดขึ้นมาว่า แม่ไม่คิดว่าหนูเป็นผู้ใหญ่ขนาดนี้ค่ะ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3: 27)

4.2) การรับรู้ว่าความรู้สึกทุกข์คลาย...ปัจจุบันนิตารู้สึกโล่งใจที่สามารถเอาชนะใจตนเองได้ และสามารถมีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนในครอบครัวได้

“ตอนนี้ ตอนนี้ใจมันรู้สึกว่ามันโล่ง มันโอเคทุกอย่าง เวลาที่จะพูดกับยาย กับพี่ หรือแม้กระทั่งกับคนในครอบครัวเงี้ยค่ะ รู้สึกว่า ใจเราให้ไปเต็มร้อยเลยพี่ ไม่ว่าจะพูดกับใครนะคะ...มีคนพูดเสมอว่า สิ่งที่ทำยากที่สุดคือการชนะใจตัวเอง แต่ว่ามันก็มีบางครั้งนะ ที่เราทำได้ อะไรเงี้ยค่ะ มันก็เป็นกำลังใจให้เรา”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3: 25,80)

## ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 นามสมมติ “น้ำ”

น้ำ เป็นนักศึกษาเพศหญิง กำลังศึกษาอยู่คณะครุศาสตร์ ชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยราชภัฏในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภูมิลำเนาอยู่จังหวัดนครราชสีมา ขณะสัมภาษณ์อายุ 21 ปี ผู้วิจัยได้ติดต่อผู้ให้ข้อมูลผ่านการแนะนำของอาจารย์ผู้สอน โดยทั้งผู้นำผู้วิจัยเข้าสู่แหล่งข้อมูลและตัวผู้ให้ข้อมูลเอง ประเมินว่ามีคุณลักษณะของผู้ที่มีการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมตรงทุกข้อ และน้ำมีคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดปัญญาที่ 4.52

น้ำมีชีวิตที่ลำบากเหนื่อยยากเนื่องจากความยากจน น้ำเติบโตมาจากครอบครัวที่มีฐานะยากจน แม่ของน้ำล้มป่วยลงก่อนที่น้ำจะเรียนจบชั้นมัธยม ครอบครัวขาดรายได้แต่น้ำก็อยากที่จะเรียนต่อในระดับอุดมศึกษา น้ำสามารถหาทุนสำหรับการเรียนต่อได้ แต่ว่าครอบครัวไม่สามารถช่วยเหลือค่าใช้จ่ายในการดำเนินชีวิตระหว่างเรียนได้ ตอนแรกน้ำรู้สึกโกรธและน้อยใจคนที่ไม่ยอมช่วยตน จนกระทั่งหน่วยงานหนึ่งในมหาวิทยาลัยแนะนำให้น้ำไปหารายได้จากการทำงานพิเศษ เมื่อได้ทำงานพิเศษและเรียนรู้การดำเนินชีวิตผ่านการดำเนินชีวิตของนายจ้าง น้ำจึงเรียนรู้ที่จะพึ่งพาตัวเอง และลดความคาดหวังให้คนอื่นต้องเป็นอย่างที่ตนต้องการ ขณะที่ให้สัมภาษณ์น้ำก็ยังมีปัญหาเรื่องทุนทรัพย์ แต่น้ำกลับมีชีวิตที่มีความเบาสบายใจ น้ำกลับรู้สึกภาคภูมิใจด้วยซ้ำกับการต่อสู้และความพยายามของตน

จากเรื่องราวการก้าวผ่านปัญหาและการรายงานประสบการณ์การก้าวผ่านปัญหาของน้ำสามารถนำมาเรียงตามประเด็นหลักต่าง ๆ ได้ดังนี้

### ประเด็นหลักที่ 1 การรับรู้ความทุกข์

1.1) การรับรู้เรื่องราวที่เป็นทุกข์...เรื่องราวที่รบกวนใจของน้ำเกี่ยวกับการเรียนต่อในระดับมหาวิทยาลัย ซึ่งน้ำอยากเรียนแต่ครอบครัวไม่สามารถช่วยเรื่องค่าใช้จ่ายได้

“แล้วแบบ หนูอะอยากเรียนมาก หนูเป็นคนที่เป็นแบบ หนูรู้แหละว่ามันไม่มีเงินที่จะเรียนนะ ก็แบบ คือเงินแต่ก่อนที่เคยมีกันก็ไปรักษา(แม่)ส่วน ส่วนตรงที่ว่าแก็มาเป็นมานะคะ จนดีขึ้น แล้วคราวนี้ พอ พอมันจะต้องเลือกที่แบบ ทุกคนต้องไปเลือกที่เรียนกันแล้วนะคะ หนูก็เลยไปปรึกษากับแม่ว่า แม่จะเอายังไง แบบ น้ำอยากเรียนนะ แต่ไม่ใช่ว่าน้ำไม่รู้ว่าจะ ว่า เรา

ไปได้ขนาดไหน แต่แค่แบบ น้ำอยากรู้ว่า แม่จะว่ายังไงอะ เพราะอย่างน้อยน้ำก็อยากให้น้ำแบบ ให้น้ำได้ไปพูดก่อน น้ำไม่ยอมมาตัดสินใจเองว่าแม่ส่งไม่ได้ อะไรแบบเนี้ย น้ำก็เลยไปบอกแม่ ว่า น้ำอะ อยากเรียนต่อ...แม่ก็บอกว่า แม่รู้ว่าอยากเรียนต่ออะ แต่แม่ก็ไม่ว่าแม่จะส่งได้ขนาดไหน แม่กลัวแบบ เหมือน ส่งไปแล้วได้ครึ่งนึงหรืออะไรแบบเนี้ย กลัวมันจะหักมากกว่านี้ กลัวเหมือนแบบว่า ให้ความหวังลูกแล้วมันไปไม่รอดอะ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4: 25,26)

## 1.2) การรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองที่อยู่ในห้วงทุกข์

1.2.1) การสังเกตความรู้สึกความคิด...น้ำสังเกตเห็นความผิดพลาดที่เกิดขึ้นหลังจากที่ตนเองพยายามจนได้ทุนการศึกษาและได้เรียนต่อ แต่แม่กับพ่อก็บอกว่าไม่สามารถส่งเสียค่าใช้จ่ายอื่น ๆ ให้น้ำเรียนต่อได้ น้ำจึงเกิดความรู้สึกน้อยใจ

“หนูก็ได้เรียนเหมือนที่หนูตั้งใจไว้ แต่มันไม่เป็นแบบที่หนูคิดไว้ ก็คือ หนูมาเข้ามาปีหนึ่ง คือแบบ แม่ไม่ได้ส่งตั้งค้ให้ แล้วหนู หนูก็รู้ว่า มัน ความดีใจตอนนั้น มันทำไม่มันต่างจากตอนความเป็นจริงที่ได้เข้ามาใช้ชีวิตอยู่แล้วอะ มัน มันไม่เหมือนที่เราคิดไว้เลยอะ หนูไปโฟกัสแต่ค่าเทอม ไปโฟกัสแต่อะไรแบบนั้น แต่หนูไม่ได้คิดในส่วนที่ว่า ในแต่ละวัน แต่ละเดือน แต่ละอะไรแบบเนี้ย ก็เหมือนหนูคิดว่า ในเมื่อ หนูหาค่าเทอมจนเรียนฟรีได้แล้ว อะไรแบบเนี้ย หนูคิดว่า พ่อกับแม่หรือแบบ ครอบครัวหรืออะไรส่วนญาติพี่น้องนะ คงจะช่วยส่วนที่ว่าอะไรแบบเนี้ยนะคะ หนูคิดแบบนั้น แต่ความคิดกับความเป็นจริงที่มันเกิดขึ้นนะ มันสวนทางกัน คือแบบ เงินส่วนแรกที่มาใช้คือได้มาจากที่ว่า ปิดเทอมแต่พอสักพักแล้ว เหมือนแม่มาบอกว่าคือพ่อไม่ได้ทำงาน แม่ก็ไม่ว่าจะเอาส่วนไหนมาให้ลูก คือแบบ มันน้อยใจนะคะ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4: 40)

## 1.2.2) อาการทางร่างกาย

น้ำไม่ได้รายงานถึงประเด็นนี้

1.2.3) สิ่งที่ได้ทำไปโดยที่ยังไม่ได้ไตร่ตรอง...น้ำทบทวนถึงสิ่งที่ตนเคยเป็นในอดีตคือการหวังพึ่งแต่ผู้อื่น จนถูกที่ปฏิเสธและพูดเสียดลกลับมา

“ชอบมองแต่คนอื่น ชอบมองแต่แบบ เหมือน เหมือนมีช่วงหนึ่งที่น้ำเคียวโทรไปขอเงินพี่อะคะ แต่เป็นพี่คนละพ่อกันนะคะ ไม่สนิทกัน น้ำโทรไปขอเค้า 500 ตั้งแต่หน้าเรียนมา แล้วเค้าบอกว่า เค้าใช้ประโยชน์ว่า คิดว่าที่เป็นธนาคารหรือ เค้าใช้คำนี้มา คิดว่าที่เป็นธนาคารหรือ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4: 56)

## ประเด็นหลักที่ 2 การใคร่ครวญเห็นสาเหตุของความทุกข์

### 2.1) สาเหตุของเรื่องราวปัญหา

น้ำไม่ได้รายงานถึงประเด็นนี้

2.2) สาเหตุของความทุกข์ใจ...น้ำพบว่าสาเหตุของความทุกข์ของตนมาจากการตั้งความหวังไว้ให้ทั้งผู้อื่นและตัวเองเป็นตั้งใจ โดยเฉพาะการหวังให้ผู้อื่นต้องช่วยเหลือตน ไม่ปฏิเสธตน จนเกิดเป็นความน้อยใจขึ้น

“น้ำว่าทุกข์ที่ สำหรับน้ำ ที่มัน เป็นสำหรับน้ำเลยนะคะ ทุกข์ น้ำว่า มันเป็นความตั้งไว้ ตั้งไว้ของเรา แล้วไปตั้งไว้กับคนอื่น ใจตั้งไว้กับเรา ไม่เท่าไรหรอก ใจตั้งไว้กับคนอื่นนะ คนอื่นต้องเป็นแบบนั้น คนอื่นต้องปฏิบัติกับเราแบบนี้ คนอื่นต้องช่วยเรานะ คนอื่นอย่าปฏิเสธเรานะ ทุกอย่างที่น่าผ่านมา ทุกความเจ็บปวด ทุกน้ำตา ทุกความน้อยใจ มัน น้ำว่า มันอยู่ที่เราตั้งไว้มากกว่า ใจตั้งไว้กับตัวเองไม่เท่าไร มันอยู่ที่น้ำตั้งไว้กับคนอื่น ...มันแบบ คือความทุกข์น้ำ น้ำ คิดว่าคือการตั้งไว้ของทุกอย่างอะ ตั้งไว้ กำหนดไว้ ไม่ว่าจะเป็นคนอื่นหรือตัวเราเอง”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4: 91,97)

2.3) โทษของสาเหตุความทุกข์...น้ำตระหนักถึงผลที่เกิดจากการตั้งความคาดหวังไว้กับผู้อื่นว่าที่สุดแล้วส่งผลกลับมาที่ความทุกข์ของตนมากกว่าอย่างอื่น เกิดเป็นทั้งความเหน้อยและความแค้นที่ทำร้ายตนเองมากขึ้น

“มันทำให้เรารู้ได้ว่า สิ่งที่ว่า ทำไม่ ทำไม่ เพราะอะไร ของเราที่ตั้งขึ้นมาอะ มันยิ่งเหมือนตอกย้ำ ตอกย้ำให้เราแบบ เหนื่อยลงอะ แล้วก็ไม่มีอะไรดีขึ้นเลย เหมือนแต่ว่า พุดง่าย ๆ เหมือน เหมือนแต่โยนความผิดให้คนอื่น ว่าทำไม่ชีวิต ทำ ชีวิตเราเป็นแบบนี้ อะไรแบบนี้ละคะ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4: 48)



“วันนั้นเราไปขอความช่วยเหลือจากคนที่เค่าปฏิเสธเรา เราทุกข์ ทำไม จำวันะ วันนึงกูจะมีนะ กูจะไม่ มึงจะคอยดู คือมันจะมี มันไม่ใช่แค่ตั้งไว้ละ แต่พอเราได้รับปฏิเสธมา มันเหมือนเป็นความแค้นมาอีกอะ ซักวันกูมีนะมึงคอยดู มันไม่ใช่แค่ว่าตั้งไว้ คาดหวังไว้ แต่ มันเหมือนว่า ทำร้ายเรามากกว่านั้นอีก”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4: 93)

### ประเด็นหลักที่ 3 การลงมือจัดการความทุกข์

#### 3.1) ความเข้าใจอันเป็นพื้นฐานของการจัดการความทุกข์

##### 3.1.1) มุมมองที่มีต่อการแก้ปัญหา

น้ำไม่ได้รายงานถึงประเด็นนี้

3.1.2) มุมมองที่มีต่อการดำเนินชีวิต...น้ำค่อย ๆ เรียนอยู่ที่จะอยู่กับชีวิตอย่างไม่คาดหวัง กับทั้งผู้อื่นหรือตัวเอง ไม่คาดหวังให้ผู้อื่นช่วยเหลือหรือเป็นอย่างที่ตนต้องการ และไม่กดดันตัวเอง และให้ความสำคัญกับการอยู่กับชีวิตตามจริงแม้ว่าความจริงนั้นจะเป็นสุขหรือทุกข์ก็ตาม

“คือ สามปีผ่านมา มัน มันไม่มีคำว่าไปยึดกับคนอื่นแล้ว มัน จนแบบ มัน ช่วยเหลือตัวเองจนมาเต็มที จนแบบ สามปีที่ผ่านมาตั้งแต่ปีหนึ่งยันปีสาม มันไม่มีคำว่า ความสำเร็จไปอยู่ที่คนอื่น ความคาดหวังไปอยู่ที่คนอื่น อยู่แค่ตัวหนู วันนี้หนูเหนื่อย หนูพัก หนูไหว หนูทำ ทำหนูมีกิน ทำไหวแคไหนทำไหวแค่นั้น มีแรงแคไหน ทำแค่นั้น ทุกวันนี้มันมีแค่นี้...ที่เค่าคิดว่า มีเงินขนาดไหนอะ ถ้าตรงนี้มันไม่มีคำว่า ความสุข หรือความที่ว่า เราอยู่กับความเป็นจริงอะ ถึงความเป็นจริงนั้นมันจะเป็นทุกข์ก็ตามอะ แต่เรามีความสุขกว่า เพราะว่ามัน มันโอเคกว่า”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4: 68,87)

3.1.3) มุมมองการจัดการความทุกข์ที่ตนเอง...น้ำเรียนรู้ที่จะพึ่งพาและช่วยเหลือตนเอง จนเห็นว่าแท้จริงตนเองก็สามารถพึ่งพาความสามารถของตนเองได้ จึงกำหนดแนวทางที่จะจัดการกับปัญหาความขาดแคลนต่าง ๆ ด้วยการพึ่งพาความสามารถตัวเอง ตามที่กำลังของตนจะมี

“คือแบบ ทุกอย่าง ทุกเหตุการณ์ที่เข้ามามันทำให้น้ำแบบ รู้สึกว่า เราต้องทำอะ เรา เราอยากได้แบบไหน เราอยากดีขึ้น เราอยากมีเงินใช้ เราต้องอะไร เราต้องทำอะไร เราไม่สามารถโทรไปขอเค้าไป โทรไปขอ มีประโยชน์แบบนี้มา คือ คือพอเราทำมา มาก ๆ อะ ทำจนพอให้เราอยู่รอดได้อะ เราก็จะมองย้อนกลับไปคิดในเหตุการณ์ที่มัน มันเคยสะกิดใจเรา มันเป็นทั้ง เป็นแบบ แรงบัลดาลใจ เป็นตัวเตือนสติเรา มันเป็นอย่างไหนทุก ๆ อย่างแหละ...เราจะมองย้อนกลับไปว่า มันไม่มีใครอะ มาคอยช่วยเหลือเราได้ตลอดเวลาหรอก ถ้ามันไม่ใช่ตัวเราอะ เป็นคนไปเริ่มก่อน หรือช่วยตนเองจนแบบ เต็มที่ก่อน”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4: 57,58)

### 3.2) การเตรียมใจให้พร้อมต่อการจัดการปัญหา

น้ำไม่ได้รายงานถึงประเด็นนี้

### 3.3) การจัดการความคิดเพื่อจัดการความทุกข์

#### 3.3.1) การวางเป้าหมายและแนวทางการจัดการปัญหา

น้ำไม่ได้รายงานถึงประเด็นนี้

3.3.2) การปรับมุมมองเพื่อจัดการความทุกข์...น้ำจัดการกับความทุกข์ด้วยการให้ใจปล่อยออกจากความต้องการและความคาดหวังที่บีบคั้น และขยับใจมายอมรับกับความจริงที่เกิดขึ้น เช่น ถ้าแม่ไม่มีก็คือไม่มีปัญหา

“จนว่า ทุกวันเนี่ย ไม่ต้องไปยึดใคร อยู่แค่ตัวเรา เหมือนเราไม่ต้องไปเรียกร้องอะไรกับใครแล้วไม่ต้องไป ตั้ง ตั้งแค่ตัวเรานะ ไม่มีนะ ทำงาน ได้เงินมาแล้วก็ไม่ลำบาก เราไม่ต้องไปเรียกร้องหรือว่า ต้องการจากคนนั้น ให้มาให้ได้ แล้วก็เสียใจ คือโดยที่ปล่อย ก็คือ วันไหนแม่บอก ไม่มีนะ ไม่มีคือไม่มี แม่ แค่นั้นจบ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4: 67)

### 3.4) การลงมือทำเพื่อจัดการปัญหา...น้ำลงมือจัดการปัญหาด้วยการทำงานหารายได้ตาม

กำลังของตนเอง เรียนรู้ที่จะพึ่งพากำลังของตนเอง อีกทั้งยังทำหน้าที่ต่าง ๆ อย่างไม่คาดคั้นกดดันตัวเอง จึงรู้สึกว่าตัวเองมีความสุขขึ้น

“หนูก็อยู่กับแบบ การทำงาน เรียน ทำงาน เรียน ของหนูแบบนี้ ได้วันละสามร้อย สามร้อยของหนูนะ คือพอกับแม่เค้าก็คือ ไม่ใช่คำว่าเค้าตัด แต่เค้าไม่มีให้เรา ก็คือ หนูก็ไม่รู้ จะไปเรียกร้องยังไงจากเค้า ก็คือเค้าบอกว่าไม่มี ก็คือไม่มี พอตอนนี้ พอหนูได้มาอยู่กับชีวิต แบบนี้นะคะ ของหนู คือเรียน ทำงาน เรียน ทำงาน จนแบบ เหมือนหนูไม่ต้องมาแบบ ไม่ ต้องพึ่งใครนะค่ะ แล้วยัง ก็ไม่รู้จะไปพึ่งใคร เค้าก็ไม่สามารถให้เราพึ่งได้”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4: 46)

“แต่พอเดี๋ยวเนี่ย ป่วยนะน้ำ คือนอน งานเอาไว้ รู้นะว่าต้องส่ง อะ เอาไว้ก่อน เอาไว้ ตอนไหน เทียงคีน ดีหนึ่ง เราค่อยเอาใหม่กันเนาะ อะ ไม่ทัน ตอนเข้าค้อยว่ากัน อะ ไซ่ งาน อาจจะมา ล่าช้ากว่าเพื่อน แต่น้ำว่าน้ำสุข สุขขึ้นกว่า”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4: 78)

#### ประเด็นหลักที่ 4 การรับรู้ว่าได้จัดการความทุกข์แล้ว

4.1) การสังเกตการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ... น้ำสังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเอง คือ น้ำเห็นว่าปัจจุบันน้ำไม่ได้ยึดเอาตนเอง เอาความเหนื่อยของตนเป็นใหญ่ จึงสามารถวางความ เหนื่อยของตนไว้และให้กำลังใจแม่ได้ และยังเห็นการเปลี่ยนแปลงว่าปัจจุบันตนไม่ได้เอาแต่โทษผู้อื่น โยนความผิดให้ผู้อื่น มองสิ่งการกระทำของผู้อื่นจากหลาย ๆ แง่มุม

“มันแตกต่างตรงไหน คือแบบ มันดีตรงที่ว่า แคน้ำสามารถแบ่งแยกในช่วงอารมณ์ ของตัวเองได้อะ น้ำก็ถือว่า น้ำ น้ำโอเคในระดับหนึ่ง คือแบบ สามารถแบ่งแยกได้ ไม่เหมือน แต่ก่อน อะไรก็รวม ๆ ๆ ๆ ไม่สนว่าใครจะรู้สึกยังไง ภูเขาเหนื่อยอะ อะไรแบบเนี่ย ยึดตัวเองเป็น หลัก คือเดี๋ยวเนี่ย แยกได้ เค้ามานะ เค้าเหนื่อย เค้าทุกข์นะ เอาความทุกข์ของเราออก เค้าดี ขึ้นก็ อันนั้น แล้วเรามาจัดการของเรา แล้วมันโอเคมากค่ะเดี๋ยวนี้”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4: 73)

“ไม่ ไม่มองตัวเองเหมือนแบบ แต่ก่อนมองตัวเองเป็นแบบ ยึดตัวเองเป็นแบบว่า ชอบโทษแต่คนอื่น เวลาที่เราทุกข์นะค่ะ...โดยที่ว่า เรื่องราวที่มันผ่านมา ตัวเรา แล้วเรา กลับไปย้อนคิดว่า เออ วันนั้นทำไมเราคิดแบบนั้นวะ ทั้ง ๆ ที่แบบ ความเป็นจริงคือ อาจจะ

เป็นแบบนี้ได้นะ โดยที่ว่า มันมีหลายเรื่อง หลายแง่หลายมุม ให้เราได้คิดมากกว่านั้น โดยที่ว่า ไม่ใช่ว่ายึดตัวเองเป็นแค่เรา แล้วทุกคนผิดหมด อะไรแบบนี้ล่ะคะ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4: 55,62)

4.2) การรับรู้ว่าคุณรู้สึกทุกข์คลาย... น้ำสังเกตว่าคุณรู้สึกของตนได้เปลี่ยนจากความเหนื่อย ความน้อยใจ และคำถามว่าทำไมแห่งความไม่พอใจต่าง ๆ ทั้งหลายในหัว ค่อยจางลงไปและแทนที่ด้วยความภูมิใจ นอกจากนั้นน้ำเองยังสังเกตว่าแม้ว่าตนจะเผชิญกับปัญหาความขาดแคลนเงินเช่นเดิม แต่ปัจจุบันน้ำไม่ได้เป็นทุกข์ไปกับมันแล้ว เพราะน้ำรู้ว่าถ้าไม่มีเงินก็แค่ทำงาน

“จนแบบ เหมือน ปีนึงอะ มันทำให้เราแบบ ยืนได้ แล้วเหนื่อยจนไม่มีคำว่าเหนื่อยนะคะ มันเหมือน ซินไปอะ ชีวิตปกติ เป็นแบบนี้ไป จนคำถามพวกนี้ก็หายไปหมด แล้ว มันมีแต่ความเข้าใจว่า เนี่ย เราทำได้ เราไม่ต้องไป โทษขอใครนะ ไม่ต้องมีใครมาลำบากใจกับเรา ว่าต้องทำให้เรา ทั้ง ๆ ที่ว่าเค้าก็ไม่มีจะกินอยู่แล้ว...คือมัน มันกลับเป็นว่า คำถามพวกทำไมทำไม มันทำให้เราว่า เราภูมิใจอะ มันเปลี่ยนคำถามที่ว่า ไม่ต้องไปโทษใครหรอก แต่เหตุการณ์ที่เราทำไปเนี่ย เราทำเพราะว่ามันเกิดเหตุจากเค้านั้นแหละ ที่เค้าไม่มีให้เรา แต่มันส่งผลให้เราว่า ที่เราได้ทำจากตรงที่มันเกิดขึ้นนั้นนะ ทำไปจนเรื่อย ๆ อะ แล้วมันเหมือนว่า คำว่าทำไม จากที่ว่าเราโทษคนอื่น มันเปลี่ยนเป็นความภูมิใจที่เรายืนอยู่ของเราตรงนี้ได้...มันเลยทำให้น้ำรู้สึก ว่า น้ำภูมิใจตัวเองมากขึ้น ไม่โทษใคร”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4: 49,50,54)

“ก็อยู่กับมัน คือบางทีเหมือนที่พี่(ผู้สัมภาษณ์)เคยถามนะว่า รู้มั๊ยน้ำ ว่าถ้าเกิด ถ้าว่าไปเจอเหตุการณ์ตรงเนี่ยใช่มั๊ยว่า มันทุกข์นะ คือการทุกข์ แต่เราก็รับรู้ ว่ามันแค่ทุกข์อะ โดยที่เราไม่ต้องไปทุกข์กับมัน อันนี้ น้ำก็ว่า มัน เจ็บขึ้นมาระดับนึงอะ โดยที่ว่า เรารู้แหละ ว่าทุกข์อะ ก็เหมือนแต่ก่อนอะ ก็เหมือนเปรียบเทียบได้ในขณะที่ว่า เหมือนว่า น้ำไม่มีเงินนะตอนเนี่ย อะไรแบบเนี่ย ถ้าคนอื่นไม่มีเงินนะ มันคือความทุกข์นะ การที่ไม่มีเงิน แต่เราก็รู้ว่าเราไม่มีเงิน แค่นั้น ทุกข์ไป เรา มัน เงินก็ไม่ได้ขึ้นมา อะไรแบบเนี่ย เราก็แค่ไปทำงาน ไปอะไรแบบเนี่ย”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4: 101)

## ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 นามสมมติ “อาร์ม”

อาร์ม เป็นนักศึกษาเพศชาย กำลังศึกษาอยู่คณะครุศาสตร์ ชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยราชภัฏในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภูมิลำเนาอยู่จังหวัดนครราชสีมา ขณะสัมภาษณ์อายุ 21 ปี ผู้วิจัยได้ติดต่อผู้ให้ข้อมูลผ่านการแนะนำของอาจารย์ผู้สอน โดยทั้งผู้นำผู้วิจัยเข้าสู่แหล่งข้อมูลและตัวผู้อาร์มเอง ประเมินว่ามีคุณลักษณะของผู้ที่มีการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมตรงทุกข้อ และอาร์มมีคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดปัญญาที่ 4. 25

หลังจากที่อาร์มถูกแฟนบอกเลิก อาร์มก็ทำใจไม่ได้ทั้งรู้สึกเศร้าเสียใจ เสียหาย ทั้งเจ็บใจและตำหนิตัวเองอย่างมากที่ไม่สามารถรักษาความสัมพันธ์ไว้ได้ แม้เวลาจะผ่านไปนานแต่อาร์มยังเจ็บปวดกับความรู้สึกนี้ จนกระทั่งอาร์มได้มาทบทวนและเห็นว่าแท้จริงตนเป็นทุกข์จากการต่อว่าตัวเอง จึงตัดสินใจที่จะกลับมาอยู่กับปัจจุบันและทำความสัมพันธ์ในวันนี้กับเพื่อนและคนในครอบครัวให้ดีขึ้น แทนที่การมานั่งเสียตายกับเรื่องที่เกิดขึ้นเมื่อวาน

จากเรื่องราวการก้าวผ่านปัญหาและการรายงานประสบการณ์การก้าวผ่านปัญหาของอาร์ม สามารถนำมาเรียงตามประเด็นหลักต่าง ๆ ได้ดังนี้

### ประเด็นหลักที่ 1 การรับรู้ความทุกข์

1.1) การรับรู้เรื่องราวที่เป็นทุกข์...อาร์มตระหนักถึงความทุกข์ที่กระทบเข้ามา คือเมื่อถูกบอกเลิก ด้วยความไม่คาดคิดว่าจะเกิดขึ้นกับตน และอาร์มก็ยิ่งตั้งตัวไม่ทัน

“ตอน สมัย ตอนที่อยู่ ม.6 ที่ว่า คบกับแฟน แล้วทีนี้ เค้าก็มาบอกเลิกเรา เหมือนแบบ เราก็ไม่ได้ตั้งตัวอะไรอะครับ แล้วแบบ เออ พอตอนเรารู้ปั๊บ อย่างเงี้ย มันก็ทำให้เราแบบ เหมือนแบบ สะเทือนใจอะครับ คือ เรื่องราวตอนนั้นมันก็ เหมือนแบบ เออ มัน เออ มัน พอตอนเรารู้ปั๊บ เหมือนมันแบบ เหมือนมันซอกไปแป๊บนึงแหละ เพราะมันเหมือนแบบ มัน เป็นความรักครั้งแรกอะครับ ความรักครั้งแรกอะเนาะ ก็เลย เราก็เลยแบบ ไม่ เราไม่ได้คิดอะไร เพราะเรา เราเองก็ไม่ได้มีประสบการณ์อะไรครับ ก็แบบ แต่มัน เป็น เรื่องครั้งแรกเงี้ย มันก็เลยทำให้เรารู้สึกแบบ เฮ้ย มัน เหมือนเราไม่ได้เตรียมใจที่จะแบบ ที่จะรับกับ รับกับ

ปัญหาเนี่ยครับ คือมันเข้ามาบีบ แล้วแบบ เฮ้ย มัน มัน เรื่องนี้มันเกิดขึ้นกับชีวิตเราจริง ๆ เหรอ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5: 1)

## 1.2) การรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองในขณะที่อยู่ในห้วงทุกข์

1.2.1) การสังเกตความรู้สึกความคิด...อาร์มเห็นภาวะของตัวเองว่าจมอยู่กับความเศร้า เหมือนกับจมอยู่กลางทะเลแห่งความทุกข์

“ตอนนั้นมัน มองมันเศร้ามาก พอตอนมองตอนนั้นคือแบบ ชีวิตแบบ เหมือนอยู่กลางทะเลอะ เหมือนอยู่กลางทะเลทุกข์ มองอย่างงั้นเลยอะ คือแบบ ไม่รู้จะไปพึ่งใครอะครับ...ร้องให้ ร้องให้ คือ ร้องให้จริง ๆ เลย คือ มันไหลออกมาเลย อยู่ดี ๆ อย่างเงี้ย เหมือนแบบ เวลาเรา เคยทำเหตุการณ์อะไรเงี้ย ภาพเหตุการณ์มันเข้ามาครับ มันทำให้เรารู้สึกร้องให้ ตอนนั้น แต่ตอนนั้นร้องให้แบบที่ว่า ทำไมเราทำ เราทำพลาดไป เรา สูญเสียเค้าไปอะครับ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5: 16,34)

1.2.2) อาการทางร่างกาย ...อาร์มเห็นว่าตัวเองร้องไห้บ่อย แม้ว่าจะไม่รู้ว่าจะเรียกความรู้สึกนั้นว่าอะไร แต่ร่างกายก็แสดงออกความทุกข์มาด้วยน้ำตา

“บางครั้งเคยแบบ ถึงกับ ต้อง อยู่ดี ๆ นอนอยู่ดี ๆ อะ ร้องให้เลยนะพี่ อยู่ดี ๆ แบบร้องให้ อยู่ดี ๆ น้ำตามันก็ไหลออกมา มันเป็นความรู้สึกที่บอกไม่ได้อะ หรือไม่บางครั้งแบบ เราโทรศัพท์หาเค้าอะครับ คือแบบ ก็ ไม่ได้คบกันแล้วนะครับ แต่ว่าแบบ เหมือน โทรไปถามไถ่เรื่องราวอะไรปกตินี้แหละครับ แต่ แบบ อยู่ดี ๆ เราพูดไปลึกพัก น้ำตาเราก็ไหล คือแบบ มันไม่ใช่ น้ำตา มัน อยู่ดี ๆ มันไหลออกมาเลยอะ มัน มัน มันพูดไม่ได้อะ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5: 12)

1.2.3) สิ่งที่ได้ทำไปโดยที่ยังไม่ได้ไตร่ตรอง...อาร์มพยายามที่จะยื่นและขอคืนดีกับแฟนเก่า แต่ก็ไม่สามารถยื่นไหวได้

“ตอนนั้นนะครับ ก็เลย เราก็พยายามไปแบบ ถ้ามั่ว ไปขอคืนดีเค้า อะไรเงี้ยครับ แต่แบบ มันก็ไม่เป็นผลนะ คือ ต่อให้เราเอาอะไรมาอ้าง มาอะไรเงี้ย เค้าก็ไม่ เราก็ไม่สามารถยื่นเค้าไหวได้อะครับ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5: 2)

## ประเด็นหลักที่ 2 การใคร่ครวญเห็นสาเหตุของความทุกข์

2.1) สาเหตุของเรื่องราวปัญหา

อาร์มไม่ได้รายงานถึงประเด็นนี้

2.2) สาเหตุของความทุกข์ใจ...อาร์มตำหนิตัวเองมาตลอดว่าตัวเองเป็นคนผิด และการรับรู้ที่ตัวเองคือคนผิดคือสิ่งที่ทำให้อาร์มเสียใจ

“เพราะว่าตอนนั้น คิดตลอดว่าเราเป็นคนผิด มองตลอดว่าเราเป็นคนผิด คือ คือพูดง่าย ๆ ว่า เธอ รักครั้งนี้ ภูเป็นคนผิดอะ ทำไม่ ๆ ๆ ๆ ทำไม่ต้องทำแบบนี้ด้วยวะ เพราะตอนนั้น รู้สึกอย่างนั้นก็เลย ทำให้ร้องไห้ ร้องไห้ ร้องไห้แบบ ร้องไห้จริง ๆ เลยพี่ ร้องไห้เป็นปีอะ คือ สำหรับคนอื่นอาจจะไม่ทุกข์นะ แต่สำหรับตัวเราอะ เราร้องไห้ มันทำให้เราร้องไห้ได้อะครับ”

CHULALONGKORN UNIVERSITY

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5: 33)

2.3) โทษของสาเหตุความทุกข์

อาร์มไม่ได้รายงานถึงประเด็นนี้

## ประเด็นหลักที่ 3 การลงมือจัดการความทุกข์

3.1) ความเข้าใจอันเป็นพื้นฐานของการจัดการความทุกข์

3.1.1) มุมมองที่มีต่อการแก้ปัญหา

อาร์มไม่ได้รายงานถึงประเด็นนี้

3.1.2) มุมมองที่มีต่อการดำเนินชีวิต...หลังจากเลิกกับแฟน และพบกับความทุกข์ใจอย่างมากมาย อาร์มจึงเห็นว่าแท้จริงการใช้ชีวิตอยู่บนโลกควรเป็นไปด้วยการใส่ใจผู้คนรอบตัวด้วย ไม่ใช่แค่จะเห็นแก่ตัวเองคนเดียว

“เหมือน ทำให้เรารู้ว่า แบบ เรา เรายังมีคนอื่นอีกนะ ไม่ใช่เราอยู่แค่ตัวคนเดียว ไม่ใช่เราทำอะไรคนเดียว คือ การทำอะไรมันก็ต้องมีคนอื่นด้วย ผมก็เหมือนแบบ มองว่า ก็มองว่า เราอยู่คนเดียวบนโลกไม่ได้อะครับ แล้วเรา อยู่คนเดียวบนโลกไม่ได้แล้วเราเห็น เราก็มองเห็นแก่ตัวไม่ได้อะ อืม มันก็ควรที่จะ มันควรที่จะให้ความช่วยเหลือคนอื่นด้วย ใส่ใจคนอื่น ครับ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5: 28)

3.1.3) มุมมองการจัดการความทุกข์ที่ตนเอง...เมื่อเกิดเรื่องเช่นนั้นแล้ว อาร์มจึงทำใจยอมรับ และกลับมาจัดการกับใจของตัวเอง

“ใช่ ๆ ครับ คือ เราดีที่สุด เราทำได้เท่านี้แล้วอะ อืม อะไรจะเกิดมันก็ต้องเกิดอะครับ ก็ ก็มองอย่างงั้น แล้วแบบ ใจคนอื่น เราจะไปเปลี่ยนได้ยังไง ผู้เราเปลี่ยนใจตัวเองไม่ดีกว่าเธอ ครับ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5: 44)

3.2) การเตรียมใจให้พร้อมต่อการจัดการปัญหา ...อาร์มเล่าถึงการเตรียมใจในการจัดการกับปัญหาความกังวลเรื่องอื่น ๆ ที่ไม่ใช่ความเศร้าใจเรื่องแฟนเก่า แต่ว่าเป็นความกังวลถึงเรื่องต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้น เช่น ความเจ็บป่วยของคนในครอบครัว หรือ การที่จะคบกับคนใหม่ โดยการสะกิดเตือนตัวเองให้เห็นว่าตอนนี้เหตุการณ์ที่กังวลเหล่านั้นยังมาไม่ถึง

“พอตอนใจมันคิดไปเองเจ๊ แล้วเราก็ค่อยดึงมันกลับมาว่า เออ ไม่มีอะไรหรอก มันยังไม่ได้เกิด เออ ให้มันเกิดก่อน ยังเจ๊ครับ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5: 46)



### 3.3) การจัดการความคิดเพื่อจัดการความทุกข์

3.3.1) การวางเป้าหมายและแนวทางการจัดการปัญหา...อาร์มตั้งใจที่จะก้าวผ่านเรื่องราวที่เกิดขึ้นโดยให้เรื่องราวที่เกิดขึ้นเป็นอดีตและเป็นบทเรียนให้ตนได้เรียนรู้

“คือ ก็มองว่ายังไงมันก็เป็นอดีต เราไปแก้อะไรไม่ได้แล้วอะครับ ผู้เราทำเราทำสิ่งที่อยู่กับปัจจุบัน เพื่อที่จะไม่ให้มันเป็นแบบอดีตดีกว่า คืออยากให้ ก็พยายามมองตลอดว่า ก็อยากให้อดีตมันมาเป็นบทเรียนสำหรับเราอะครับ ว่า มันเคยเกิดเหตุการณ์อย่างงี้ละ ครับ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5: 26)

3.3.2) การปรับมุมมองเพื่อจัดการความทุกข์...อาร์มเลือกที่จะมองความผิดพลาดที่ตนเคยทำในอดีตเป็นบทเรียน ที่จะไม่อยากทำให้ใครเสียใจกับตนด้วยเรื่องนี้อีก และเลือกที่จะพาตัวเองมาอยู่กับปัจจุบัน ปรับมุมมองแทนที่จะมองแค่ตัวเองคนเดียวก็มองและคิดถึงผู้อื่นด้วย พร้อมกับไม่เรียกร้องให้อดีตกลับมา

“ตอนนี้ไม่แ่นะ ตอนนี้อยู่แค่ คือ อาร์มพยายามแบบเปิดใจนะ เปิดใจ ลองมอง มองอะไรให้มันกว้างขึ้นนะครับ อืม ๆ เพราะว่า ตอนนั้นนะ คิดเพียงแต่ว่าแบบ คนเนี้ยดี คนนี้ดีมาก แล้วแบบ เรา รู้สึกเสียใจเค้าอะครับ เรา รู้สึกแบบ เออ พลาดไปเจ๊ยย แล้วเรามองว่ามัน มันเป็นความผิดพลาดครั้งใหญ่ อย่างเจ๊ยย จนแบบ เราไม่อยากจะทำอะไรต่อครับ คือ เหมือนแบบ ไม่อยากคบคนใหม่เพื่อที่จะลืมคนเนี้ยครับ เพราะแบบ ถ้า ตอนนั้นแบบ ถ้า ถ้าอยากคบคนใหม่เจ๊ยย ก็คือก็อยาก อยากใช้ใจด้วยใจเราจริง ๆ ก็คือไม่อยากให้มาเสียใจอย่างเจ๊ยยครับ แล้ว อาร์มก็เลยมองตอนนั้นนะว่า อืม มันเป็นความผิดพลาด ว่า คือ อยาก อยากทำ อยาก คือถ้ามีครั้งใหม่อย่างเจ๊ยยก็อยากให้เรา ให้เรา มองที่ตัวเองอะครับ คือทำอะไรอย่างเจ๊ยยคืออยากให้ออกมาให้คิดถึงใจคนอื่นบ้างอะครับ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5: 18)

“ใช่ครับ แล้ว อาร์มก็เลยมองอดีต มอง อย่างเรื่องที่ผ่านมาเนี้ยครับ คือมองว่ามัน มันเป็นอดีตอะครับ คือ เราเองก็ไม่สามารถกลับไปแก้ปัญหาวะไรได้แล้วเจ๊ยย

ก็เลยอยากจะอยู่กับปัจจุบันนะครับ ทำในสิ่ง เนี่ย ทำปัจจุบันเนี่ย ให้มันดีครับ คือ  
ไม่อยากให้มันกลับไปเป็น ให้มันกลับไปลงเอยแบบ แบบอดีตแล้วอะครับ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5: 19)

3.4) การลงมือทำเพื่อจัดการปัญหา...เนื่องจากกรณีของอาร์มไม่สามารถจัดการให้แฟนเก่า  
คืนดีกับตนได้ และเป็นความทุกข์อันเกี่ยวเนื่องกับการตำหนิตนเองที่ทำผิดพลาด จึงสามารถจัดการได้  
ภายในจิตใจของตนผ่านการปรับเปลี่ยนมุมมองในการดำเนินชีวิต อาร์มจึงมิได้รายงานถึงประเด็นนี้

อาร์มไม่ได้รายงานถึงประเด็นนี้

#### ประเด็นหลักที่ 4 การรับรู้ว่าได้จัดการความทุกข์แล้ว

4.1) การสังเกตการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ...อาร์มสังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลงว่าตนเองหวน  
กลับไปจมในความทุกข์น้อยลง มิได้ตำหนิตนเองเช่นเมื่อก่อน และสามารถมองได้ว่าตนเองก็ทำดีที่สุดที่  
จะทำได้แล้ว

“ใช่ครับ อาร์มว่าอาร์มก้าวผ่านมาได้จริง ๆ อาร์ม อาร์มไม่ ไม่ ไม่คิดที่จะหวน  
กลับไปคิดอย่างนั้นแล้วครับ คือ ถ้าอย่าง ถึงเจอเหตุการณ์เรื่องต่อไป เหตุการณ์เนี่ย ที่จะเข้า  
มาเจ็ยครับ แล้วเป็นเหตุการณ์ที่ทำให้เราว่าตัวเองเจ็ย อาร์มว่า อาร์ม ไม่อะ ไม่อยากว่าตัวเอง  
อะครับ คือ เราทำ เราทำดีที่สุดแล้วอะ”

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5: 41)

4.2) การรับรู้ว่าคุณรู้สึกทุกข์คลาย...แม้ว่าอาร์มจะยังระลึกถึงเรื่องแฟนเก่าอยู่ในใจ แต่ว่าอาร์ม  
ก็เห็นว่าไม่ได้หนักกับใจเท่าเมื่อก่อน และรับรู้ความสุขในชีวิตได้มากขึ้น จึงเห็นว่าตนก้าวผ่านปัญหาได้

“เราก็ พอมาอยู่ เนี่ยครับ ก็เลย ก็ได้ระบาย ได้พูดถึง ถามว่า แต่ แต่ แต่ทุกวันนี้ก็ยัง  
ไม่ได้ลืมเค้านะ ก็ยังเป็นเรื่องที่อยู่ใจอยู่ครับ แต่ ก็ ไม่เท่า ไม่เท่าแบบ เมื่อก่อนนะครับ...ใช่  
ครับ ก็ มีความสุข ก็ คิดว่ามีความสุขมากขึ้นครับ แล้วก็ คิดว่าจัดการปัญหาได้ครับ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5: 8,29)

## ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6 นามสมมติ “ไม้”

ไม้ เป็นนักศึกษาเพศชาย กำลังศึกษาอยู่คณะจิตวิทยา ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยรัฐในจังหวัด กรุงเทพมหานคร ภูมิลำเนาอยู่จังหวัดกรุงเทพมหานคร ขณะสัมภาษณ์อายุ 22 ปี ผู้วิจัยได้ติดต่อผู้ให้ข้อมูล ผ่านการแนะนำของอาจารย์ผู้สอน โดยทั้งผู้นำเข้าสู่แหล่งข้อมูลและตัวไม้เองประเมินว่ามีคุณลักษณะของผู้ที่มีการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมตรงทุกข้อ และไม่มีคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดปัญญาที่ 4.01

ไม้ในวัยมัธยมเริ่มรับรู้เครียด มีอาการของความเครียดและความกังวลปรากฏที่ร่างกายเมื่อเพื่อน ๆ เริ่มสอบติดในคณะต่าง ๆ แต่ตนยังไม่มีที่เรียน เมื่อไม้ตั้งสติและทบทวนจึงพบว่าตนกำลัง อิจฉาเล็ก ๆ ที่เพื่อนได้สบายกันก่อนแต่คณะที่ตนอยากเรียนนั้นไม่มีการรับตรงเช่นคณะของเพื่อน ๆ และเมื่อไม้เห็นว่าตัวเองยังอ่อนในวิชาไหนก็พยายามตั้งใจเรียนและฝึกฝนเพิ่มและสามารถสละความกังวลออกจากใจได้ เมื่อจัดสรรเวลาอย่างดีไม้ก็สามารถเล่นกับเพื่อนได้อย่างสบายใจและสอบเข้าเรียน ในคณะที่ตนต้องการ

จากเรื่องราวการก้าวผ่านปัญหาและการรายงานประสบการณ์การก้าวผ่านปัญหาของไม้ สามารถนำมาเรียงตามประเด็นหลักต่าง ๆ ได้ดังนี้

### ประเด็นหลักที่ 1 การรับรู้ความทุกข์

1.1) การรับรู้เรื่องราวที่เป็นทุกข์...ไม้ตระหนักได้ถึงความทุกข์เมื่อเพื่อน ๆ ในกลุ่มสอบตรง เข้ามหาวิทยาลัยติดหมด เหลือตัวเองคนเดียวที่ยังไม่มีที่เรียน

“ที่คิดว่ารบกวนจิตใจมาก ๆ ก็ในช่วงแบบ แอดมิชชั่น อะไรอย่างเงี้ยที่ สี่ปีมาแล้ว ก็ที่มัน รบกวนจิตใจเพราะว่า เหมือนกับ อย่างคณะเราเนี่ย มันไม่มีระบบสอบตรง ก็คือจะมีแต่แอดมิชชั่น แล้ว เพื่อน ๆ ผมอย่างเงี้ย ก็สอบตรง ติดไปหมดละ ในกลุ่มเนี่ยเหลือผมคนเดียวที่ยังไม่มีที่เรียน มันก็ รู้สึกแบบ เออ เอาไงดีวะ แล้วผมก็เคยไปสอบตรงที่ จิตวิทยาของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งมาแล้ว แต่มัน ไม่ติด เออ แต่มันไม่ติด แต่ว่าเพื่อนอีกคนนึงติด เค้าก็ไปของเค้า เออ มันก็เลยรู้สึกแบบ รู้สึกแบบ เคว้ง ๆ ใจไม่รู้ ถ้าสมมติว่า อนาคตตัวเอง มันจะเป็นยังไงไม่รู้อะ เออ แล้วคือช่วงนั้นผมก็ไม่ได้เป็นคน เรียนเก่งอะไร ก็เลยเสียว ๆ ว่า อาจจะไม่มีที่เรียน”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6: 1)

## 1.2) การรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองที่อยู่ในห้วงทุกข์

1.2.1) การสังเกตความรู้สึกความคิด...ไม่ทั้งรู้สึกอิจฉาเพื่อนและกังวลว่าตัวเองจะสอบไม่ติดมหาวิทยาลัย

“มันก็รู้สึกอิจฉาเพื่อนมั้ครับ ส่วนหนึ่งก็คืออิจฉาเพื่อน แล้วก็ กัดดันตัวเองว่า เออ แล้วทำไมเราไม่ติดซั๊กทีวะ อะไรอย่างเงี้ย ครับ มันก็เป็นความ anxiety กับอนาคตมากกว่าว่า เรา จะติดมั้เนี่ย เพราะว่ามันต้องลุ้นทีเดียวก่อนประกาศผล แอ๊ด อะไรเงี้ย”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6: 12)

1.2.2) อาการทางร่างกาย ...ไม่สังเกตว่า ณ ช่วงเวลาแห่งความทุกข์นั้น ตัวเองนอนหลับยาก ตื่นกลางดึก หายใจไม่ออก พักผ่อนไม่พอ ตื่นมาดูเหนื่อยอ่อนหลายครั้ง

“ใช่ ตอนกลางคืนเนี่ยแบบ นอนไป นอนหลับก็ยากแล้ว พอหลับไป ก็ ตื่นกลางดึก มันรู้สึกแบบ หายใจไม่ขึ้น นอนไปแล้วหายใจแบบ ได้แค่เนี่ย มันไม่เข้าไปในปอดอะ เออ แล้วก็ ลุกขึ้นมา ลุกขึ้นมา นั่ง มันก็ยังหายใจไม่ออกอีก...ใช่ มันเป็นหลายครั้งด้วยพี มันไม่ได้เป็นครั้งเดียว คินเดียว เป็นสองสามครั้ง ถึงจะคิดได้ ตอนแรกก็งง ๆ แหละว่ามันเป็นอะไรวะ อืม ตื่นมากก็โทรม เพื่อนก็ทักแหละว่า เอ้ย มันเป็นอะไร ดูโทรม ๆ อะไรเงี้ย”

CHULALONGKORN UNIVERSITY

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6: 6,27)

1.2.3) สิ่งที่ได้ทำไปโดยที่ยังไม่ได้ไตร่ตรอง

ไม่ได้ได้รายงานถึงประเด็นนี้

## ประเด็นหลักที่ 2 การใคร่ครวญเห็นสาเหตุของความทุกข์

ไม่เล่าถึงวิธีที่ตนใช้ในการทำความเข้าใจสาเหตุของความทุกข์ที่ตนกำลังเผชิญ

“หลังจากที่ผมนอนหายใจไม่ออก ผมก็มานั่งคิดอยู่เลยว่า ตอนนี่เราเป็นอะไร เออ แล้วก็นั่งคิดว่า สาเหตุที่เราเป็นอย่างเงี้ย เพราะว่าเราเครียดรีเปล่า ตอนนั้นคือผมไม่ได้เลิร์ชกุเกิ้ลดูอะ มันเป็น

อาการเพราะอะไร ผมก็รู้สึกว่าจะอย่างเดียวก็คือ มันน่าจะเป็นเพราะเราเครียดมากเกินไป อะไรเงี้ย ผมก็เลยต้องมานั่ง มานั่งสำรวจตัวเองดูว่าแบบ เรามีเรื่องอะไรที่เครียดวะช่วงเนี้ย ก็มีอยู่เรื่องเดียว ก็คือเรื่องหาที่เรียนไม่ได้ อะไรอย่างเงี้ย”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6: 19)

2.1) สาเหตุของเรื่องราวปัญหา...ไม่ทบทวนว่าอาการไม่ปกติที่เกิดขึ้นที่เห็นได้ชัดทางร่างกาย นั้น แท้จริงมีสาเหตุมาจากสิ่งใดกันแน่ ทั้งร่างกายและจิตใจ เช่น ทานอาหารผิดประเภทหรือไม่ จนพบว่าน่าจะมีสาเหตุมาจากความเครียดของจิตใจ

“คือแว็บแรกก็ ก็คิดแหละว่า อาจจะเป็นเพราะเครียด วิตกกังวลรีเปล่า แต่ว่า ไม่ได้ cope กับมันนะ เองง่าย แต่พอผ่านไป สองคืนสามคือ ไม่ไหวแล้วใจครับ เป็นอย่างงี้ ตายก่อน ก็เลยกลับมาเริ่มมองตัวเอง ไข้ แต่อาจจะแบบ ผิวเฟิน เอ๊ย เป็นเพราะอะไร ก็ เครียด หรือว่า อะไร กินอะไรผิดรีเปล่า ตอนแรกนะ อาจจะเป็นเพราะอื่น ๆ ด้วย แต่หลัง ๆ มานี้ก็กินปกตินะ เอายังเป็นอยู่”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6: 28)

2.2) สาเหตุของความทุกข์ใจ...ไม่สังเกตว่ามีสองภาวะที่เกิดขึ้น หนึ่งคือไม่มีอิจฉาที่เพื่อนได้มีที่เรียนก่อนตน แม้จะรู้ว่าคณะที่ตนต้องการเรียนไม่มีรับตรง และอีกสาเหตุหนึ่งคือความคาดหวังที่มีต่ออนาคตของตน ที่ไม่มีเป้าหมายที่ต้องการแต่ยังไม่ได้พาตัวเองไปตามเป้าหมายนั้นอย่างจริงจัง

“(ที่อิจฉา) ก็เพราะว่า เพื่อนเค้ามีในสิ่งที่เรายังไม่ได้ อะไรเงี้ยครับ...อืม ก็ จะพูดอย่างงั้นก็คงไม่ถูก ไข้ ก็เหมือนประมาณว่า ผมก็รู้ตัวอยู่แล้วว่าแบบ คณะที่ผมต้องการเข้ามันไม่มีแอดมิชชั่น เอ๊ย มันไม่มีรับตรง อืม แต่เพื่อนได้ไปก่อน เพราะว่าเค้ามีรับตรง...มันเหมือนกับว่าเรา เราคาดหวัง กับอนาคต แล้วเรายังนึกถึง วิธี ที่จะเดินไปถึงเป้าหมายของเราไม่ออก อะไรเงี้ย มันก็ทำให้เราเครียด หรือว่าเรานึกออกแล้ว แต่เราก็ เรายังไม่ได้ทำ มันก็ทำให้เราแบบ เครียด อะไรอย่างเงี้ยครับ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6: 13,14,36)

2.3) โทษของสาเหตุความทุกข์...เมื่อเห็นว่าตนกำลังถูกรบกวนด้วยความอิจฉา ไม่จึงตระหนักว่าการอิจฉานี้ไม่ได้ส่งประโยชน์อันใด และที่สำคัญหลักสูตรที่ตนอยากเรียนและเพื่อนอยากเรียนเป็นคนละอย่างกันไม่สามารถเทียบกันได้

“ก็อย่างที่บอกไปว่าผม อิจฉามันที่ว่า มันมีรับตรง แล้วมันเสร็จกันไปหมดแล้ว อะไรเงี้ย ผมก็คิดไปว่า เออ แล้วอิจฉาแล้วมันได้อะไรวะ ก็คือแบบ ก็คือหลักสูตรเค้ามีรับตรง ก็คือมันทำอะไรไม่ได้ ก็ ก็ไม่จำเป็นต้องสนใจ อะไรเงี้ย”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6: 23)

### ประเด็นหลักที่ 3 การลงมือจัดการความทุกข์

#### 3.1) ความเข้าใจอันเป็นพื้นฐานของการจัดการความทุกข์

3.1.1) มุมมองที่มีต่อการแก้ปัญหา...ไม่แยกการมองปัญหาออกเป็นสองแบบคือ ปัญหาที่จัดการได้ที่ตนเองกับปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนคนอื่นซึ่งทำได้ยาก

“มันก็เป็น อาจจะเป็นเพราะว่า เออ อย่างคำว่าปัญหาเนี่ย มันก็ ผมบอกว่า มันเป็นปัญหา มันมีปัญหาสองแบบ ก็คือปัญหาของผม กับปัญหาแบบ จากคนอื่น goal ที่ไปไม่ถึง ก็คือ goal ที่มันไปแบบ เกี่ยวข้องกับคนอื่นมากเกินไป”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6: 38)

3.1.2) มุมมองที่มีต่อการดำเนินชีวิต...ไม่มองว่าไม่สามารถควบคุมปัจจัยภายนอกได้ ทุกอย่างเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ แต่ให้ทำหน้าที่ของตนให้ดีที่สุด ทุกคนต้องทำและรับผลในสิ่งที่ตัวเองทำ หรือไม่ได้ทำอะไร

“ใช่ ๆ ๆ เพราะว่ามันที่เราไม่สามารถควบคุมคนอื่นได้ ไม่สามารถควบคุมอะไรได้เลย เป็นปัจจัยภายนอก อะไรเงี้ยครับ...คือ โอ๊ยที่บอกว่า ทำของเราให้ดีที่สุด อะ มันก็มาจากพุทธ เพราะว่าผมเชื่อในเรื่องของ กรรม เรื่องของไตรลักษณ์ กรรมกรรมในที่นี้หมายถึงว่า ทุกคนมันต้องรับผิดชอบผลลัพธ์ ของการกระทำของตัวเอง เออ มันก็คล้าย ๆ existential นิด ๆ ...ใช่ เค้าก็ต้องรับผลของเค้าเหมือนกัน การที่เค้าทำดีหรือว่าทำไม่ดีของเค้า แล้วก็มีผลลัพธ์ตามมาเสมอ เพราะว่าคนบางคน เค้าแบบ ไม่ทำ แต่ว่าคาดหวังผลลัพธ์ที่ดี มัน มัน คือมัน อาจจะยาก อาจจะยาก... เออ ส่วนในเรื่องของ ไตรลักษณ์ อันนี้อย่างที่พี่พูด ว่าทุกสิ่งมัน เปลี่ยนแปลง เรา ไม่ได้เป็นเจ้าของอะไรซักอย่าง มันก็อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6: 47,51,54,55)

3.1.3) มุมมองการจัดการความทุกข์ที่ตนเอง...ไม่มองว่าเมื่อรู้สึกไม่สบายใจเป็นสัญญาณว่ายังมีเรื่องราวที่เป็นปัญหาบางอย่างที่ไม่พึงจัดการ และหาวิธีจัดการปัญหานั้นในมุมมองของตัวเอง ยอมรับผลของตัวเองและในขณะเดียวกันก็ยอมรับในผลของการเลือกของผู้อื่น

“จริง ๆ มันก็ไม่ ไม่เชิงอย่างนั้นนะครับพี่ คือผมไม่คิดว่าจะต้องจัดการกับอารมณ์ของตัวเองเท่าไหร่นะ แต่ว่า มองไปที่ปัญหา ว่า เรามีปัญหาอะไรอยู่ในใจมากกว่า ว่า เออ เวลาผมวิตกกังวลเนี่ย แสดงว่ามันต้องมีอะไรชักก้อยอยู่ในใจ ปัญหาอะไร ผมก็มองไปที่ปัญหา แล้วก็ หาวิธีแก้ปัญหามากกว่า ผมไม่เคยมานั่งคิดว่า เฮ้ย แล้วเราจะหายวิตกกังวลได้ยังไง แต่ผมมองลงไปว่า เรามีปัญหาอะไร แล้วเราจัดการปัญหานั้นยังไงดี...คือ เรา จัดการกับการกระทำของตัวเอง คือเวลาถ้าเราทำเรื่องที่ดีที่สุดของตัวเองไปแล้วอะ เออ ผลตอบรับมันก็จะกลับมาที่ตัวเอง ในขณะเดียวกัน คนอื่น ๆ ถ้าเค้าไม่ทำสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับตัวเค้าอะ เค้าก็ต้องยอมรับผลลัพธ์จากการกระทำของเค้าเองด้วย อันเนี่ย มันเป็นสิ่งที่เราไม่สามารถเข้าไปสอดแทรกได้ ถ้าจะพูดให้ถูก”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6: 49,52)

3.2) การเตรียมใจให้พร้อมต่อการจัดการปัญหา

ไม่ไม่ได้รายงานถึงประเด็นนี้

3.3) การจัดการความคิดเพื่อจัดการความทุกข์

3.3.1) การวางเป้าหมายและแนวทางการจัดการปัญหา...ไม่วางแนวทางในการจัดการกับความกังวลด้วยการพาตัวเองกลับสู่การเตรียมตัวสอบเข้าตามเดิมที่เคยวางไว้ และเต็มทีกับมันมากขึ้น

“คือ จริง ๆ แล้วมันก็ ผมก็วางแผนไว้แล้วว่าผมจะ จะเรียนพิเศษ อะไรอย่างเงี้ย วางแผนไว้ก่อนหน้านั้นแล้ว แต่ว่า มันมีปัจจัย ที่บอกว่า เพื่อนติดแล้ว เงี้ย มันเป็นปัจจัยแทรกซ้อนที่ทำให้ผมเกิดความเครียดมากขนาดนี้...ผมก็เลย กลับมานั่งย้อนดูว่า แล้วเราจะแก้ปัญหานี้ยังไง...ก็คือกลับไป ก็คือเลิกกังวลมันทุกอย่าง กลับ

ไปสู่แผนการเดิมของเรา แต่ว่าเพิ่มวิธีการ ที่ทำให้มันมีประสิทธิภาพมากขึ้น ก็เหมือนตอนแรก ถ้าตามแผนเดิมของผมนี่ก็เรียนไปเรื่อย ๆ นั่นแหละ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6: 9,20,21)

3.3.2) การปรับมุมมองเพื่อจัดการความทุกข์...ไม่เลือกที่จะมองย้อนกลับมาแล้วเห็นถึงแง่ดีงามที่เคยเกิดขึ้น นั่นคือหากเพื่อนไม่กระตุ้นตนเองในวันนั้น ตนเองก็คงไม่ได้มีที่เรียนเช่นวันนี้ และไม่ได้เล่าถึงอีกกรณีหนึ่งที่เกิดขึ้นคือเรื่องราวการสอบเข้ามหาวิทยาลัยของน้อง โดยที่ไม่เลือกที่จะยอมรับน้องและปล่อยให้ให้น้องได้เลือกในสิ่งที่พิจารณาแล้วว่าเหมาะสมกับตนเอง

“ถ้าไม่มีเพื่อนมา(อวดว่าสอบติด) ที่มันได้กันหมดแล้วอย่างเงี้ย ผมนี่อาจจะเรียนไปเฉื่อย ๆ ของผม แล้วมันก็จะ อาจจะไม่ได้ดี อะไรอย่างเงี้ยก็ได้ ย้อนกลับมา ผมก็เลย ขอบคุณเพื่อน ๆ นิดนึงด้วยซ้ำ อะไรอย่างเงี้ย”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6: 22)

“หรือว่า หมายถึงว่า ถ้า goal ของเรา คือแบบ อย่างผมมีน้อง อย่างเงี้ย goal ผม บางครั้งเราก็คิดนะว่า อยากให้เค้าสอบติดที่นี่ อันเนี้ย แต่ว่าด้วยความสามารถของเค้ามันไม่ถึงไง เออ ผมก็ทำอะไรไม่ได้ นอกจากแบบ สุดท้ายแล้วก็คงแบบ เออ นั่นนะ แล้ว ลองดูตามความสามารถ แล้วก็ เลือกอะไรก็ได้ที่ขอดีกว่า เออ ก็คือปล่อยเค้าไป อะไรเงี้ยครับ อืม ใช่ ซึ่งส่วนใหญ่มันจะเป็นแบบ เรื่องของคนอื่นมากกว่า อะไรเงี้ยครับ...ใช่ครับ ก็คือ เราไม่สามารถเข้าไปยุ่งกับผลลัพธ์ของการกระทำของเค้าได้ สิ่งที่เราทำได้คือแบบ เราก็เป็นผู้ดู”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6: 40,53)

3.4) การลงมือทำเพื่อจัดการปัญหา...ไม่ตั้งใจเรียนมากขึ้นสอบถามเนื้อหาที่ไม่เข้าใจจากอาจารย์ ประกอบกับการจัดสรรเวลาอย่างเหมาะสมเพื่อให้ตนเองได้ตั้งใจเตรียมตัวและมีเวลาเล่นกับเพื่อน ประกอบกับไม่เห็นตัวเองชัดเจนว่าตัวเองจะเครียดเมื่อไหร่ไม่มีแผนหรือยังไม่ได้ดำเนินการตามแผนการของตัวเองจึงเลือกที่จะลงมือทำ

“ปกติผมจะเรียนแบบ ปล่อยปละนิดนึง เออ จำได้ว่า ม.6 ตั้งแต่ ม.4 ถึง ม.6 เทอม 1 อะ คือโง่มาก คณิตศาสตร์ ผม ม.ปลาย แบบ ม.4 อะไรเงี้ย ทำไม่ได้ เพิ่งมาพิศตอนแบบ เทอม 2 เทอมเดียว อัดทุก



อย่างเลย อะไรอย่างเงี้ยครับ ก็คือถามเนี่ยแหละ อย่างโชคดีที่มีอาจารย์ที่แบบ อาจารย์เก่ง ก็เลยให้อาจารย์ เอาโจทย์ให้อาจารย์มาสอนในคลาสเลย อาจารย์ก็ชอบ เพราะว่าเพื่อนจะได้ทบทวนไปด้วย ครับ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6: 11)

“เออ แล้วที่อีกฉากเรื่องนึงก็คือมันได้ไปเล่นกัน เพราะว่ามันสบายตัวแล้ว เบาตัวละ ผมก็จัดการโดยแบบ เออ ถ้าเราอยากจะไปเล่นบ้าง เราก็ จัดการ แบ่งเวลาให้มันถูกต้องอะ เพราะว่าที่ผ่านมาผมใช้ชีวิตแบบ สะเปะสะปะมาก ๆ อะไรเงี้ย...ก็พยายามแบ่งเวลาเรียนในคาบให้เต็มที่ แล้วก็ หลังจากนั้น เล่นก็เล่นไป ใช้เวลาแบบ ไม่กังวล เวลา เราเรื่องเรียนมาปนกับเรื่องเล่นนะ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6: 24,25)

“ถ้าสมมติว่า เวลาที่ผมเครียดเนี่ย เป็นเพราะว่า ผมรู้ตัวเลยนะว่า เป็นเพราะว่าผมเนี่ยไม่มีแผน กับ ผมยังไม่ได้ทำตามแผน เออ คือถ้ามันมีแผนเนี่ย ความกังวลมันก็จะลดลง แล้วก็เราสบายมากขึ้น แต่มันก็ยังมีกังวลในเรื่องว่า เอ๊ย เราจะทำยังไง กับแผนของเรา เหมือนกับ เรานึกออก แต่ว่าเรายังไม่ได้ทำ แต่พอเราทำปุ๊บ มันก็ มันก็สบายตัว ความกังวลมันก็หายไป”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6: 37)

#### ประเด็นหลักที่ 4 การรับรู้ว่าได้จัดการความทุกข์แล้ว

4.1) การสังเกตการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ...ไม่สังเกตว่าเมื่อผ่านช่วงเวลาเครียดมาได้ ไม่รู้สึกสบายใจและเพื่อนไม่กี่ยีนดีที่ไม่สอบัติ

“แล้วมันก็แบบ พอเวลาที่เราผ่านจุดนั้นมาได้ มันก็ มันก็เหมือนแบบ ขึ้นสวรรค์นะ คือตัวเบา ก็สบาย เพื่อนมันก็ ดี มันก็ยีนดี อะไรเงี้ยครับ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6: 33)

4.2) การรับรู้ว่าความรู้สึกทุกข์คลาย...เมื่อจัดการกับความอิจฉาและความกังวลภายในได้ไม่ก็กลับมาอยู่กับเพื่อนเล่นกับเพื่อนด้วยความรู้สึกเบาสบาย

“ถึงเวลาเล่น ผมก็เล่นกับพวกเค้าได้อย่างสนุกเหมือนเดิม ไรเงี้ย มันก็ สบายตัวขึ้นนะครับ... มันก็เหมือนเบาอะครับ มันก็ไม่ต้อง ไม่ต้องคิดอะไรเยอะอีกแล้วอะ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6: 26,41)

## ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7 นามสมมติ “เรียว”

เรียว เป็นนักศึกษาเพศชาย กำลังศึกษาอยู่คณะจิตวิทยา ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยรัฐในจังหวัด กรุงเทพมหานคร ภูมิลำเนาอยู่จังหวัดกรุงเทพมหานคร ขณะสัมภาษณ์อายุ 22 ปี ผู้วิจัยได้ติดต่อผู้ให้ข้อมูลผ่านการแนะนำของอาจารย์ผู้สอน โดยทั้งผู้นำผู้วิจัยเข้าสู่แหล่งข้อมูลและตัวผู้เรียวเองประเมินว่ามีคุณลักษณะของผู้ที่มีการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมตรงทุกข้อ และเรียวมีคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดปัญญาที่ 4.10

เรียวทุกข์ใจจากพฤติกรรมที่เป็นปัญหาอย่างหนึ่งของตนเอง โดยที่เรียวไม่อนุญาตให้ระบุว่าพฤติกรรมที่เป็นปัญหานั้นคืออะไร แต่ปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นกระทบกระเทือนชีวิตของเรียวอย่างมาก ทำให้เรียวเสียความเชื่อมั่นว่าตนเองสามารถควบคุมตัวเองได้ เรียวไม่สามารถทำงานได้อย่างเดิม การรับรู้ที่มีต่อเพื่อนและคนอื่น ๆ เริ่มเปลี่ยนไป และดำเนินไปกับความทุกข์ เมื่อเรียวได้เรียนวิชาหนึ่ง ประกอบกับการได้ไปเข้าค่ายกับวิชาเรียนทำให้เรียวได้มีโอกาสกลับมาสำรวจพิจารณาเพื่อที่จะก้าวผ่านความทุกข์นี้อีกครั้ง เรียวเห็นว่าที่ผ่านมาตนพยายามที่จะปฏิเสธความอ่อนแอของตน และนั่นยิ่งทำให้ปัญหาทุกอย่างยิ่งแย่ลง เรียวจึงเริ่มที่จะกลับมายอมรับกับปัญหาที่มี จากการทำอย่างนี้ทำให้เรียวได้ค่อย ๆ มีพลังมากขึ้นที่จะค่อย ๆ ปรับความคิดและพฤติกรรมของตัวเองใหม่ และเริ่มกลับสู่ภาวะที่ใจสงบขึ้นอีกครั้ง

จากเรื่องราวการก้าวผ่านปัญหาและการรายงานประสบการณ์การก้าวผ่านปัญหาของเรียวสามารถนำมาเรียงตามประเด็นหลักต่าง ๆ ได้ดังนี้

### ประเด็นหลักที่ 1 การรับรู้ความทุกข์

1.1) การรับรู้เรื่องราวที่เป็นทุกข์...เมื่อเรียนมีปัญหาที่ทำให้เรียวไม่สามารถทำงานได้ แม้ว่ามีความตั้งใจจะทำงาน เรียวจึงรู้สึกแย่กับตัวเอง

“ช่วงชีวิตตอนนั้นของผม ผมเผชิญประสบปัญหาบางอย่าง เกี่ยวกับการทำตัวของตัวเองเนี่ยแหละ ทำให้ผมไม่ ไม่มีพลังงาน ผมเชื่อว่าผมไม่มีพลังงานพอที่จะทำงาน แล้วผมก็กลายเป็นว่าผมก็ ค่อย ๆ ละเลยมันไปเรื่อย ๆ จนสุดท้ายแล้ว เหมือนกับ ผมมาพบว่าตัวเอง

ผมมาพบตัวเองอีกทีหนึ่ง คือผมมีความตั้งใจจะทำ (งาน) อยู่ เพียงแต่ว่าผมยังไม่ได้ทำอะไรเลยสักอย่าง แล้วผมก็รู้สึกแยกับตัวเองมาก ๆ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7: 1)

## 1.2) การรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองที่อยู่ในห้วงทุกข์

1.2.1) การสังเกตความรู้สึกความคิด...เรียกรู้สึกผิดหวังกับตัวเองและเชื่อมโยงความผิดหวังนั้นไปที่หลายเรื่อง ทั้งเรื่องงาน ครอบครัว ความรักและตัวเอง

“หุย หนัก หนักพอตัว พี่ เพราะว่ามัน เอาจริง ๆ ตอนนั้นมันไม่ใช่เรื่องของแค่งานเรื่องเดียว คือมันเป็นทุกเรื่อง แล้ว แล้วเรา เราก็ผิดหวังกับตัวเอง ซึ่ง ซึ่งเอาจริง ๆ อะ สาเหตุอะมันมาจากที่เดียวเนี่ยแหละ แต่ว่าเราก็ไปผิดหวังกับตัวเองในหลาย ๆ เรื่อง เช่น เรื่องงาน เรื่องครอบครัว เรื่องความรัก เรื่องตัวเอง”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7: 2)

1.2.2) อาการทางร่างกาย ...เรียวสังเกตว่าตนหมดพลังงานที่จะทำสิ่งต่าง ๆ นอนทั้งวัน เบื่ออาหาร และเคยมีความคิดที่จะฆ่าตัวตาย

“ผมไม่มีพลังงานจะทำอะไรเลยครับ ผมแบบ ผมเป็นคนซึมเศร้า พี่ ผม นอนอยู่บ้านทั้งวัน ผมนอนไม่เป็นเวลา กินข้าวไม่ลง เบื่ออาหาร เคยมีแบบจะฆ่าตัวตาย รู้สึกว่าแบบ มันมีดมนไปหมดเลย รู้สึกว่าแบบ ผมไม่รู้จะทำยังไงต่อ ผมแบบ ผมเหมือน เชื้ออะไรไม่ได้แล้วอะ ผมก็ไม่รู้ว่าแบบ ผมควรทำยังไง ที่มันเกิดขึ้นตอนนั้น รู้สึก ดาวน์ ผิดหวัง เจ็บครับ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7: 4)

1.2.3) สิ่งที่ได้ทำไปโดยที่ยังไม่ได้ไตร่ตรอง...ด้วยกรอบความผิดหวังที่เรียวมีต่อตนเองจึงทำให้เรียวสร้างระยะห่างที่ตนมีกับเพื่อนชั้น

“เดี๋ยวนะพี่ ถ้าเป็นเรื่องเพื่อนนะ เรื่องเพื่อนนะ คนอื่น ๆ ผมรู้สึกว่าเพื่อนผมอะ ไม่ได้ปฏิบัติตัวต่างไปจากเดิม แต่ว่าแบบ มีอะไรที่เปลี่ยนไป เป็นตัวผมเอง ที่เหมือนกับว่า อ่า ไป ไปเปลี่ยนมุมมอง ของตัวเองที่มีกับเรื่องนั้น แล้วทำให้ มันทำ

ให้เกิด อาจจะมีผลที่มันกลายเป็นแบบ เป็นระยะห่างมากขึ้น เป็นกรอบที่อาจจะ  
กันผมออกจากเพื่อนมากขึ้น อะไรเงี้ยครับ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7: 7)

## ประเด็นหลักที่ 2 การใคร่ครวญเห็นสาเหตุของความทุกข์

### 2.1) สาเหตุของเรื่องราวปัญหา

เรียกว่าไม่ได้รายงานถึงประเด็นนี้

### 2.2) สาเหตุของความทุกข์ใจ...เรียกว่าตระหนักว่าสาเหตุของความทุกข์มาจากการปฏิเสธตนเอง และเกลียดชังตนเอง

“คือผมรู้สึกว่าไอ้โมเมนต์ที่ผมแยกออกอะ มันยังไม่ ไม่ได้มาแบบชัดเจนขนาดนั้น ผม  
รู้สึกว่า เออ มันคือตอนที่ผมไปค่าย (วิชาเรียนจิตวิทยาวิชาหนึ่ง) ได้เหมือนกับ ได้ realize  
อีกครั้งว่า เออ ผมแบบ ผมปฏิเสธตัวเองเยอะมาก อะไรเงี้ย ปฏิเสธตัวเองเยอะมากจริง ๆ ..  
ผมอาจจะลืมไปมั้งว่าแบบ การยอมรับตัวเองจริง ๆ แล้วอะ มันคืออะไร ไรเงี้ย แล้ว แล้วพอ  
มองภาพตัวเอง กลับมาย้อนดูว่า เฮ้ย เราทำไมต้องเกลียดตัวเองขนาดนั้น ทำไมถึงต้องมอง  
ตัวเองต่ำ แะ ขนาดนั้น”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7: 31)

### 2.3) โทษของสาเหตุความทุกข์...เรียกว่าเห็นว่าการยึดติดกับตนเองทำให้ไม่สามารถอยู่ในโลกได้ อย่างสอดคล้องกับความจริงลดลงจึงอยากละความยึดติดในตนเองลง

“ถ้าเราไปยึดติดกับมัน ยึดติดกับอัตตาของตัวเองมากเกินไป เราก็จะ perceive โลก  
ได้ ได้จริงน้อยลง เข้าใจว่าเป็นงั้นๆ perceive ได้ ได้ เราจะอยู่กับสิ่งที่มันเป็นจริง ๆ ได้  
น้อยลง ผมรู้สึกว่า โอเค ตัวผมเองอะ มี value ที่อยากจะ อยากจะเข้าไปในทุกโมเมนต์แล้ว  
เต็มอยู่กับมันได้จริง ๆ อะไรอย่างเงี้ยครับ ก็เลยพยายาม ที่จะละ แล้วก็เชื่อจริง ๆ นะ เชื่อ  
จริง ๆ ว่าเราควรจะละ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7: 37)

### ประเด็นหลักที่ 3 การลงมือจัดการความทุกข์

#### 3.1) ความเข้าใจอันเป็นพื้นฐานของการจัดการความทุกข์

3.1.1) มุมมองที่มีต่อการแก้ปัญหา... เรียวมองว่าการจัดการปัญหาที่เหมาะสมคือการจัดการทั้งที่ตนเองและสิ่งแวดล้อม

“เราก็ต้อง ปรับทั้งสองอย่าง ผมรู้สึกว่ โอเค ใน ใน ใน มันอาจจะ อาจจะ แหละ อาจจะที่จะสามารถปรับอย่างใดอย่างหนึ่งได้ แล้วสามารถผ่านทุกปัญหาไปได้ ผมเชื่อว่า แต่ผมเชื่อว่าการที่ ที่จะผ่านพ้น จริง ๆ มันคงจะปรับทั้งสองอย่าง เพราะว่ามันทำงานร่วมกัน มนุษย์ไม่สามารถ เป็นอย่างหนึ่ง แล้วอยู่ใน environment ที่มันไม่ใช่แบบนั้น ได้ตลอด ไม่สามารถ แล้วก็ไม่สามารถที่จะ อยู่ใน environment อย่างหนึ่ง แล้วก็ เป็น แบบที่ไม่ได้เข้ากับมัน”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7: 54)

3.1.2) มุมมองที่มีต่อการดำเนินชีวิต... ณ ขณะที่เรียวใคร่ครวญกับความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับตน เรียวจึงพบว่ามนุษย์นั้นเป็นได้ทั้งถูกและผิด และในขณะเดียวกันมนุษย์ก็มีหน้าที่ที่จะปฏิบัติตนให้สอดคล้องกับความเป็นไปของธรรมชาติ

“อ่า เป็นความจริง ใช่ ๆ ผมรู้สึกว่ เออ ไม่ ไม่ ไม่รู้นะ เมื่อก่อนผมไม่แน่ใจ ว่าผมมีความเชื่อแบบนี้อยู่แค่ไหน แต่ผมรู้สึกว่ โอเคเมื่อก่อนผมไม่รู้อะไรแน่ชัด กับมัน แล้วก็ผมก็รู้สึกว่ผมได้เรียนรู้ ได้รู้แบบ คน เช่นว่าแบบ คนมัน มันก็มีถูกผิด มีอะไรพวกเนี้ย มันเป็นกลไกของโลก แล้วมันไม่มีอะไรที่แบบ ตายตัวอยู่ตรงนั้น มันมีเหตุผล มันมีเหตุ แล้วก็ผลตามมา แล้วก็ผลต่อไป ทุกอย่างมันก็เชื่อม เชื่อม กันหมด...ใช่ คือผม ผมเข้าใจว่มันไม่ใช่ว่อยู่กับมันแล้วหลุดออกมาได้ ผมเข้าใจว่ เนี่ยแหละคือธรรมชาติ เนี่ยแหละคือมนุษย์ หน้าที่ของมนุษย์คือเกิดขึ้นมาแล้วก็ ทำ ให้มัน ทำให้มันคล่องจอง แล้วคุณก็จะ เป็นอิสระไปจากมันด้วยตัวของตนเอง”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7: 49,51)

3.1.3) มุมมองการจัดการความทุกข์ที่ตนเอง... เร็วมองว่าการจัดการปัญหาเริ่มต้นและทำได้ที่การปรับตนเอง

“คือเราเรียนจิตวิทยาใช้มัยพี ผมผม ก่อนที่ผมจะเป็นประมาณเนี้ย ผมอินมากเลยกับเรื่องการแบบ เออ ปล่อยวางตัวเอง กับเรื่องของการแบบ การ โลกมัน เป็นยังงั้นมันอยู่ที่มุมมองเป็นสิ่งสำคัญ อะไรเงี้ย แล้วผมก็พยายามจะ จะปรับตรงนี้นะ คือผมมองว่าแบบ เฮ้ย ไปปรับรอบตัวอะ มัน ไม่จำเป็น คือใจ ถ้าใจมันได้มันก็ไปเอง ไรเงี้ย”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7: 24)

3.2) การเตรียมใจให้พร้อมต่อการจัดการปัญหา ...เมื่อความทุกข์โหมกระหน่ำเร็วจริงปลุกใจตนที่จะไม่ยอมให้ตัวเองตายด้วยความทุกข์นี้ และพาตัวเองออกมาพบเจอเพื่อน ได้พูดคุยได้ทบทวนให้ความทุกข์สงบลง และพาตัวเองกลับมาจริงจังกับการจัดการความทุกข์นี้

“แต่ผมก็รู้สึกว่ เออ มันยังตายไม่ได้อะ ยังไงก็ยังไม่ตายไม่ได้ อะไรเงี้ย ผมก็พาตัวเองออกไป หุยุคนะ ตอนนั้นผมหยุดเลย ผมแบบ พอดาวนัขนาดนั้นนะผมหยุด ทันทึเลย แล้วผมก็พาตัวเองออกไป ไปหาเพื่อน ไป ไปพยายามที่จะรื้อฟื้น ความคิด ความ ความเชื่อของเรา อะไรเงี้ยครับ แล้ว แล้วก็ใช้เวลาอยู่พักนึงเลย อยู่กับตัวเอง คิดกับตัวเอง แล้วก็คิดว่า เออ เฮ้ย เรา เราทำอะไรได้บ้าง...แล้วก็ ก็เลย แล้วก็เลย ค่อย ๆ ค่อย ๆ แข็งกับตัวเอง คือไม่ยอมรับอะ ยังไงก็จะไม่ยอมให้ตัวเองรู้สึก รู้สึกว่ามันโอเคแล้ว จนกว่าเราจะออกไปจากตรงนี้ได้ ถึงจะยอม”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7: 21)

3.3) การจัดการความคิดเพื่อจัดการความทุกข์

3.3.1) การวางเป้าหมายและแนวทางการจัดการปัญหา...เร็วพิจารณาและพบว่า การปฏิเสธว่าตัวเองไม่มีปัญหานั้นไม่ใช่แนวทางที่เหมาะสม จึงตั้งใจที่จะยอมรับและอยู่กับความทุกข์ที่เกิดขึ้นตามจริงไม่มองว่าดีหรือแย่

“ในช่วงแรกอะผมพยายามทำอย่างงั้นแล้วผมก็พบว่า เฮ้ย วิธีเดียวที่ผมจะ จะหยุดเศร้าได้ก็คือปฏิเสธตัวเอง ว่า ผมไม่รู้สึกแย่กับการที่ผมเป็นแบบนี้ หรือว่า

ยอมรับมันซะ กับการที่ผมเป็นแบบนี้ ซึ่งมันต่างกัน ลึ้นเชิงเลย ตอนนั้นผมยังแบบ ยังอยู่ในช่วงที่แยกไม่ออกว่า ปฏิเสธกับยอมรับ มันยังงี้ แล้ว แล้วผมก็มีอยู่ช่วงหนึ่งที่แบบ เอ้ย ผมลอง ลองปฏิเสธมันดู ซึ่งมัน มันทำได้แค่แป็บเดียว ได้แค่แป็บเดียวจริง ๆ เพราะว่า ผมรู้สึกว้า ไอ้ทั้งหมดที่ผมเรียนรู้มาตลอดชีวิตอะ มันบอกผมว่า เนี่ย มันไม่ใช่ แล้วถ้าผมยังปฏิเสธต่อไปอะ ผมก็จะต้องใช้ชีวิตที่มันไม่ใช่ ไปตลอดชีวิตอะ ไรเงี้ยครับ...ผมว่า มัน ผมควรจะมองให้มันจริง มากขึ้น ควรจะมองความจริงให้ ให้ ๆ คือไม่ต้องมองว่ามันดีหรือไม่ดีไม่ต้องมองว่ามันแย่ แต่ว่าแค่อยู่กับความเป็นจริง แล้วก็ทำที่ผมทำได้”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7: 25,33)

3.3.2) การปรับมุมมองเพื่อจัดการความทุกข์...เมื่อเรียวได้สัมผัสกับการออกจากความทุกข์ในใจตนมาอยู่กับสิ่งตรงหน้า ก็พบกับภาวะที่โล่งกว้างขึ้นและตั้งใจที่จะจัดการใจ เช่นนั้น และถึงแม้จะไม่ง่ายแต่เรียวก็จะพยายามเพราะเห็นว่าเป็นหนทางที่เหมาะสม

“ใช่ครับ อิมมันยากนะพี่ ตอนนั้นนะ ที่แบบ รู้สึกว่าตัวเองแบบ แม่งโคตรทุกข์เลยอะ กูจะไปละได้ยังไงวะ แบบตอนนี้กูยังตอบอะไรหลาย ๆ อย่างไม่ได้เลย แต่ก็รู้สึกว้า เออ มัน มันจะมีบางโมเมนต์จริง ๆ อะ ที่ตอน ตอนทีแบบ ไปเดินป่า ไปเดินป่าตรงนั้นแล้วแบบ คือ ตอนผมเดินนะผมก็ไม่ได้คิดอะไรนะ ผมยังจำไม่ได้เลยว่า เอ้ย here and now มันต้องยังไงบ้าง ไรเงี้ย แต่ว่าพอ อาจารย์พูดถึงจังหวัดที่แบบ ผมก้มหน้ามองเท้าตัวเอง แค่นั้นเอง แค่นั้นจริง ๆ ที่ผมเห็นว่า เออ ไอ้เหี้ย ผมไม่จำเป็นต้องมานั่งอยู่กับอะไรแบบนี้เลยอะ มันมีอะไรตั้งเยอะตั้งแยะให้แบบ ให้ผมรู้สึกกับมัน ไรเงี้ย เออ ไม่ใช่เรื่องมาก ๆ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7: 38)

“แต่ว่ามันก็ ไม่ได้หมายความว่าแบบ ผมจะลืม ไอ้ความรู้สึก ที่มันดาวน์ ผมรู้สึกว่ามัน ผมลืมมันไม่ลงเลย ผมไม่เคยเอามันออกไปได้เลยตั้งแต่เกิดเรื่องขึ้น ไรเงี้ยแล้ว แต่นั่นแหละครับ คือ คือ ผมก็คิดว่ามันเป็นข้อดีนะ คือเวลาที่เรา เรา รู้สึกว่า เขียวร้อพขึ้นมา บางทีอะ มันจะผลอออะ ผลออกแบบ เอ้ย คิดว่าแบบ เรา เราน่าจะ

ทำได้แล้ว เราน่าจะแบบ เวิร์คแล้ว อะไรเงี้ย แต่ แต่เมื่อเรามาอยู่กับความเป็นจริงอะ กลับพบว่า ไอ้เหี้ยมัน ไม่ได้ง่ายขนาดนั้น มันต้องใช้ effort มันต้องใช้ความจริงจัง ต้องใช้ความรับผิดชอบ อย่างเงี้ย แล้วการที่มัน มันยังคงอยู่แบบเนี้ยแหละทำให้ผม ยังไม่สุข และก็ไม่ได้ทุกข์เกินไป เพราะฉะนั้นผมคิดว่าเออ มันเป็น process ที่น่าจะ ถูกนะ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7: 30)

3.4) การลงมือทำเพื่อจัดการปัญหา...เนื่องจากความทุกข์ที่เรียวพบเป็นความผิดหวังที่เรียว ี ต่อตัวเอง เรียวจึงจัดการความทุกข์นั้นที่ไ้ผ่านการปรับเปลี่ยนมุมมองที่มีต่อความทุกข์และความ ผิดหวังที่มีต่อตัวเอง

เรียวไม่ได้รายงานถึงประเด็นนี้

#### ประเด็นหลักที่ 4 การรับรู้ว่าได้จัดการความทุกข์แล้ว

4.1) การสังเกตการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ...เรียวสังเกตการเปลี่ยนแปลงว่าก่อนหน้านี้ตนเองยัง ไม่ได้ยอมรับตนเองได้เท่านี้

“คือผมเริ่มรู้สึกว่ ก่อนหน้าเนี้ย ก่อนหน้าเนี้ย ที่ผมจะเกิดเรื่องนี้กับผมอะ ผมเป็น ตัวเอง แต่ยังไม่ได้เป็นตัวจริง ๆ ขนาดนั้น เหมือนหลาย ๆ ส่วนในตัวผมอะ มันเกิดขึ้นมา จาก จากคนรอบ ๆ ตัว จากอะไรพวกเนี้ย ซึ่งเกิดจากคุณค่าที่ผมเชื่อ ที่ผมมี แต่ผมยัง ผมรู้ว่ วยังมี ผมยังไม่ได้ยอมรับตัวเองขนาดนั้น แล้วผมอาจจะบ๊วสาเหตุไปต่าง ๆ นานา ไปเชื่อว่า ตัวเองเป็นอย่างงั้น เชื่อว่าตัวเองเป็นอย่างงี้”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7: 41)

4.2) การรับรู้ว่าความรู้สึกทุกข์คลาย...ณ ขณะแรกที่เรียวได้ออกจากความทุกข์ของตนมาอยู่ กับปัจจุบันเรียวรู้สึกเหมือนได้รับการปลดปล่อยจากหลุมที่ตกไปนาน และในปัจจุบันเรียวเองก็ ความรู้สึกของตนดีขึ้นเรื่อย ๆ แม้จะไม่ได้เบาแต่ก็ค่อย ๆ จัดการทุกอย่างได้ง่ายขึ้น

“ใช่ครับ ใช่ ๆ โคตรจะแบบ ใช้นะ ความรู้สึกตอนนั้นนะ มัน มันเป็นอะไรที่ คือผม เกือบจะร้องไห้ละ น้ำตาคลอ เพราะว่าแบบ ผมขอบคุณอาจารย์มาก ๆ ทั้งทริป ทั้งวิชานัน



ทุกสิ่งทุกอย่างเลย คือ คือ มันอาจจะเป็นเพราะผมเป็นอย่างงี้ด้วยครับ ไม่แน่ใจเหมือนกัน แต่ว่า มันเป็นโมเมนต์ที่ดีมาก ๆ กับชีวิตผม อะไรเงี้ยครับ ใช่มั้ย? เหมือนเราได้ ได้หลุดออกมา จาก จาก หลุม หลุมที่แบบ เราจมไปนานมาก”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7: 39)

“คือมัน ไม่เชิงเบาซึ้นนะ ผมรู้สึกว่ามันหนักแบบ หนักเข้ามาตลอด แต่ว่า เพียงแต่ว่า ใจจิตใจผมเนี่ย มันค่อย ๆ รู้สึกดีขึ้นเรื่อย ๆ รู้สึกโอเคขึ้นเรื่อย ๆ จากตอนที่แบบ มัน มันแย่มากขนาดว่าแบบ โห ไม่ไหวอะ ผมทำงานไม่ไหว ไม่ไหวจริง ๆ บอกเพื่อนเลย ว่าแบบ เฮ้ยมีรับผิดชอบอันนี้ให้ผมหน่อย ผมแบบ ผมไม่โอเค... แล้วมันก็ค่อย ๆ ดีขึ้นเรื่อย ๆ ค่อย ๆ เราเริ่มรู้จักว่า โอเค ตอนนี้เรายังอยู่ในสถานะเดิม อาจจะเบาซึ้นเรื่อย ๆ แล้ว เรา อาจจะยังทำไม่ได้ขนาดที่เราต้องการ แต่ว่า เราก็ยังยอมรับได้แล้ว สิ่งที่เราเป็นเนี่ย ค่อย ๆ ค่อย ๆ อ่า อย่างที่พี่บอก มันค่อย ๆ ง่ายขึ้นเรื่อย ๆ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7: 23,27)

## ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8 นามสมมติ “สา”

สา เป็นนักศึกษาเพศหญิง กำลังศึกษาอยู่คณะครุศาสตร์ ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยราชภัฏในภาคเหนือ ภูมิลำเนาอยู่จังหวัดลำปาง ขณะสัมภาษณ์อายุ 22 ปี ผู้วิจัยได้ติดต่อผู้ให้ข้อมูลผ่านการแนะนำของอาจารย์ผู้สอน โดยทั้งผู้นำผู้วิจัยเข้าสู่แหล่งข้อมูลและตัวสาเองประเมินว่ามีคุณลักษณะของผู้ที่มีการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมตรงทุกข้อ และสามัคยาแนแนเปลี่ยนจากแบบวัดปัญญาที่ 4.04

สาพบกับความสูญเสียตั้งแต่ยังเล็ก แต่มาพบกับความสูญเสียที่ยิ่งใหญ่อีกครั้งในขณะที่กำลังศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย หลังจากที่คุณตาเสียชีวิตญาติก็พานักกฎหมายมาเฝ้าบ้านไป สาที่อาศัยอยู่กับพ่อสองคนจึงต้องไปอาศัยอยู่บ้านเช่า สาที่ทั้งเผชิญกับความสูญเสียและความเจ็บแค้นต่อความไม่ยุติธรรม ค่อย ๆ ทำให้ตัวเองกลับมาสงบขึ้นอีกครั้งผ่านการไตร่ตรองแล้วพบว่าหน้าที่ที่ตนสามารถทำและจัดการได้ต่อปัญหาทั้งหมดในเวลานี้คือการเรียน ตั้งใจเรียนและตั้งใจทำหน้าที่ของตนเองให้ดี เพื่อที่จะได้มีความรู้มีหน้าที่การงานที่ดีขึ้นเพื่อตนกับพ่อจะได้อยู่กันอย่างสบายอีกครั้ง และจะได้มีความรู้ไว้ไม่ให้ถูกคนอื่นเอาเปรียบอีกในอนาคต

จากเรื่องราวการก้าวผ่านปัญหาและการรายงานประสบการณ์การก้าวผ่านปัญหาของสาสามารถนำมาเรียงตามประเด็นหลักต่าง ๆ ได้ดังนี้

### ประเด็นหลักที่ 1 การรับรู้ความทุกข์

1.1) การรับรู้เรื่องราวที่เป็นทุกข์...หลังจากที่คุณตาเสียชีวิตก็เอาคนมารื้อบ้านของสา สาที่ยังอยู่วัยมัธยมทำอะไรไม่ถูกกับเหตุการณ์นี้

“แรก ๆ ก็ อยู่กับพ่อกับตากับป้าไข่ม้อยคะ แล้วก็ตา ก็เสียชีวิต พอตาเสียชีวิตเสร็จไข่ม้อยคะ ก็อันนี้คือ โดนยึดบ้านคะ ก็คือ บ้านที่เราอยู่มาไข่ม้อยคะ คือป้าอยู่คนละบ้านอยู่แล้ว เค้าไม่ได้อยู่กับเราแล้ว แต่ว่า พอตาเสียชีวิตเราก็อยู่กับพ่อสองคน ไข่ม้อยคะ แล้วคนที่ป้าเป็นญาติของแม่คะ ค่ะ คือ เค้าก็ เอาทนายมา แล้วก็เอาช่างมา แล้วก็เราอยู่ ม.4 เราไม่รู้ว่าจะต้องทำยังไงเมื่อเจอเหตุการณ์เนี่ยคะ คือ โทรหา โทรหาผู้ใหญ่ ก็โทร ตอนนั้นพ่อกออกไปข้างนอกไข่ม้อยคะ ป้า

ก็ไปกรุงเทพ แล้วเราอยู่บ้านคนเดียวค่ะ เราก็ เค้ามาปั๊บ คือมาฟัง ฟังทุกอย่าง คือแบบ มา รื้ออะค่ะ มารื้อ แบบ เฮ้ย จะทำยังไง คือแบบ มัน มันแก้ปัญหาคอนนั้นยังไม่ออกอะค่ะ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8: 4)

## 1.2) การรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองที่อยู่ในห้วงทุกข์

### 1.2.1) การสังเกตความรู้สึกความคิด...ความรู้สึกและใจหายที่ต้องพลัดพรากจากสิ่ง ที่ตนรัก

“จุก มันจุกอะค่ะ มันบอกอะไร มันพูดอะไรไม่ถูก มัน เฮ้ย จะไปแล้วเหรอ บ้าน เฮ้ย ไปละเหรอ เหมือนเรารักอะไรมากที่สุดอะค่ะ บ้านเราอยู่มาตั้งแต่เด็ก อยู่ กับ อะไรพวกเนี้ย มาโรงเรียน ก็เจอบ้าน อะไรพวกเนี้ย มาตั้งแต่เกิด แล้ววันนึงมัน หายไปอะค่ะ มัน เฮ้ย ไม่มีละเหรอ เจี้ยค่ะ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8: 38)

### 1.2.2) อาการทางร่างกาย ...สาส์นเกิดว่าน้ำหนักตัวลดลงไป

“ตอนนั้นคือแบบ เราก็เด็กไข่ม้อยคะ ก็เป็นเด็กที่น้ำหนักปกติทั่วไป แต่ว่า ตอนนั้นคือ มันเหมือนว่า เหมือนเราจะเป็นซึมเศร้า แต่ว่าไม่ถึงขั้นไปหาจิตแพทย์นะ คะ มัน มันใช้ ทุกอย่างอะเข้าช่วยบำบัดนะค่ะ แล้วมันไม่ใช่ตอนปิดเทอมด้วยค่ะ ตอนเปิดเทอมเราต้องไปเรียนทั้ง ๆ แต่น้ำหนักเราก็ตกลงไปเหมือนกันค่ะ เหลือตัว แค่นี้”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8: 19)

### 1.2.3) สิ่งที่ได้ทำไปโดยที่ยังไม่ได้ไตร่ตรอง

สาไม่ได้รายงานถึงประเด็นนี้

## ประเด็นหลักที่ 2 การใคร่ครวญเห็นสาเหตุของความทุกข์

2.1) สาเหตุของเรื่องราวปัญหา...สาเห็นว่าสาเหตุจากภายนอกมาจากการที่ตนเองไม่ได้รับความยุติธรรม และคนที่ทำหน้าที่จะช่วยเหลือตนได้ก็กลับแค่นิ่งมองตนถูกรังแก

“สาเหตุ การไม่ได้รับความยุติธรรม เป็นสาเหตุ การที่เราเห็นคนที่ เฮ้ย คุณเป็นคนที่จะสามารถนำความรู้มาพัฒนาประเทศชาติ ประชาชนได้ แต่คุณยืนอยู่เฉย ๆ และก็ ดู คือ ดู ญาติ คนที่เป็นญาติพี่น้องนะค่ะ มารังแกกันเองค่ะ คือมัน รู้สึกมันแปลก ๆ นะ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8: 37)

2.2) สาเหตุของความทุกข์ใจ...สาพบว่าที่เสียใจที่เสียบ้านเพราะสาเชื่อมโยงบ้านไว้กับความทรงจำดี ๆ ต่าง ๆ และสาก็พบว่าที่สาทุกข์ใจจากความสูญเสียก็เพราะสาเลือกที่จะยึดความสูญเสียไว้กับตน

“มัน บ้านมันไม่ได้มีแค่เสาและอาคารโงะพี มันมีความทรงจำ ความทรงจำไม่ว่าจะเป็นการสูญเสียบุคคลที่เรารัก คนในครอบครัว หรือความทรงจำในเรื่องวีรกรรมอะไรของแต่ ละคนที่ทำไว้ เจี้ยค่ะ มันก็เลยส่งผลให้เราแบบ รู้สึก(เสียใจ)...ปัญหา ความทุกข์ใจในชีวิตเรา ปัญหา ความทุกข์ ปัญหา ความทุกข์ ก็คือการสูญเสีย แต่ ความสูญเสียนั้น เกิดจากอะไร ไข่ม้อยคะ ก็เกิดจากใจของเราเอง เราเลือกที่จะเก็บไว้เองค่ะ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8: 40,59)

2.3) โทษของสาเหตุความทุกข์...สาเห็นว่าการเก็บความโกรธแค้นนั้นไว้มีแต่จะทำให้จิตใจตน บั่นทอน เลยเห็นว่าการทำให้ชีวิตตนดีขึ้นจะเป็นประโยชน์กว่า

“ไม่ค่ะ เพราะว่า ถ้าเราเก็บ (มาเป็นความแค้น) ก็เหมือนเราแบบ บั่นทอนชีวิต บั่นทอน จิตใจของตัวเอง เอาเรื่อง เอามาหมกมุ่นแค้นเดียว ผู้เราทำชีวิตของเราให้ดี กว่านี้ ดีกว่าค่ะ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8: 16)

### ประเด็นหลักที่ 3 การลงมือจัดการความทุกข์

3.1) ความเข้าใจอันเป็นพื้นฐานของการจัดการความทุกข์

3.1.1) มุมมองที่มีต่อการแก้ปัญหา...สามองว่าการพบกับปัญหาและความเจ็บปวด เป็นเรื่องปกติของชีวิตและทุกคน หากแต่การจะแก้ปัญหาที่นั้นมาจากการไม่หนีจากปัญหานั้น และไม่ใจร้อนรีบแก้ปัญหา

“ใช่ค่ะ คนอื่นเค้าอาจจะแบบ เจอปัญหาเยอะกว่าเรา อย่างเงี้ยค่ะ แล้ว เราไม่ได้เจอคนเดียวค่ะ ลองมองออกไปรอบ ๆ อะค่ะ ทุกคนมีปัญหาทุกคน แต่อยู่ที่ว่าใครจะจัดการปัญหาของแต่ละคนได้ ไม่มีใครไม่เจอความเจ็บปวดในชีวิตหรอกค่ะ แต่อยู่ที่เราเรียนรู้จะอยู่กับมัน แล้วก็ เราอยู่กับมันได้ดีแค่ไหน...โห้ย เรียนรู้เยอะเลย ค่ะ คืออย่างแรก เราเรียนรู้เรื่องการแก้ปัญหา แก้ปัญหายังไง แก้ปัญหาในชีวิตเมื่อเราเจอสถานการณ์อะไรค่ะ เราสามารถดึงตัวเองและก็ได้ดึงใจตัวเองออกจากอันนั้นได้ โดยที่เราไม่หนีปัญหา คือถ้าเราหนีปัญหา เราก็ มันไม่มีวันสิ้นสุดหรอกค่ะถ้าเราหนีปัญหา แต่ว่าเราถอยมาก้าวหนึ่ง เพื่อเราจะสู้กับมันแล้วเรามาคิดทบทวนดูอะค่ะ แล้วก็ บางครั้งมันก็สอนให้เราว่า การใจร้อนมันไม่ได้ช่วยอะไรกับเรา สู้ เราไม่หนีปัญหาจริง แต่เรามุทะลุไปถึงจุดนั้นเลยอะ มันไม่ได้แก้ปัญหามาให้ดีขึ้นนะค่ะ เราต้องทำทุกอย่างอย่างมีสติ ค่ะ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8: 23,50)

3.1.2) มุมมองที่มีต่อการดำเนินชีวิต...สามองว่าทุกอย่างนั้นเป็นเรื่องธรรมชาติ ทุกอย่างไม่มีอะไรแน่นอน การสูญเสียก็เป็นเรื่องธรรมชาติ

“ธรรมะใช้มั๊ยคะ ธรรมะก็จะมองให้เราไปในเรื่องธรรมชาติ มองให้เราเห็นว่า ทุกอย่างถ้าเราดำเนินชีวิตอย่างมีสติ ไม่ประมาท เราก็จะสามารถใช้ชีวิตตรงเนี้ยในทุกวันได้อย่างคุ้มค่า ใช้มั๊ยคะ แล้วก็ มองว่า อย่างเช่นเรื่องการสูญเสีย เรานำมาปรับใช้ว่า ร่างกายของเราอะค่ะ ทุกอย่างมันมีการเกิดแก่เจ็บตาย มีการผุพัง มีการอะไร ร่างกายไม่ได้อยู่กับเราตลอดเวลา ทุกอย่างเป็นรูป เวทนา วิญญาณ สังขาร อะไรประมาณนี้นะค่ะ และก็ ทำให้เรามองว่า การที่เรา สูญเสียบางอย่าง มันเป็นเรื่องธรรมดา ไม่เจอกับใครคนใดคนหนึ่งก็ต้องสูญเสียอยู่ดีค่ะ อยู่ที่เราจะเลือกใช้ชีวิตทุก ๆ วัน และก็ใช้เวลาในทุก ๆ วันได้มากแค่ไหน เรื่องเวลานี้สำคัญมากค่ะ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8: 73)

3.1.3) มุมมองการจัดการความทุกข์ที่ตนเอง...สาไม่นำความทุกข์ของตนเองไปให้กับผู้อื่น และเลือกที่จะจัดการความทุกข์นั้นที่จิตใจตน

“ความสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ ไม่ส่งผลนะคะ เพราะว่า เราไม่เอาเรื่องของตัวเอง ไปเชื่อมโยงกับเรื่องของคนอื่น เรื่องของเราก็คือเรื่องของเรา เรื่องของคนอื่นก็คือเรื่องของคนอื่น ยังไงเราก็ต้องใช้ชีวิตให้เป็นปกติ แล้วก็ ถ้าไม่อย่างนั้นเราจะไม่มีวันได้แตะความสุขแน่เลยคะ...อย่างเรียนจิตวิทยาเนี่ย ก็จิตเป็นนายกายเป็นบ่าว ทุกอย่างมันเป็นตัวเหนี่ยวนำของเราหมดอะคะ ถ้าเราไม่เก็บมาคิด ไม่เก็บมาไว้ในใจ มันก็ไม่ทุกข์ แต่ถ้าเราคิดนู่นคิดนี่ เก็บไว้ในใจ มันก็ทุกข์ แล้วมันก็ทำให้เราทำอะไรไม่ได้”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8: 21,60)

3.2) การเตรียมใจให้พร้อมต่อการจัดการปัญหา...สาตั้งใจจดจ่อกับการเรียนแทนที่จะจมกับความสูญเสีย และพยายามที่จะสงบใจลงเมื่อเจอเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับความไม่ยุติธรรมหรือหวนนึกถึงอดีต

“ก็ สมมติทุกอย่างก็จดจ่ออยู่ที่การเรียน ค่ะ ก็ต้องบอกว่า เมื่อเราย้ายใจมาสิ่งหนึ่งแล้ว มันก็จะไปจดจ่ออยู่กับสิ่งนั้น แล้วสิ่งที่เป็นอดีตเราก็ละไป ค่ะ ใช่มั้ย ค่ะ เป็นประโยชน์ต่อเราด้วย”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8: 35)

“ก็จะพยายามใจเย็น เวลาเราเจอเหตุการณ์นี้ เพราะปกติเป็นคนใจร้อนคะ คือเห็นแล้วมันไม่ได้อะ มันต้องหาเหตุผลมาหักล้าง ไม่ใช่เราเดินไปแล้วเราปิดหัวเขานะคะ คือเราหาเหตุผล ว่าสิ่งนี้ ทำไมต้องเป็นอย่างนี้ เพราะอะไร แล้วทำแล้วมันได้อะไร พยายามมาหักล้างให้ได้”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8: 26)

3.3) การจัดการความคิดเพื่อจัดการความทุกข์

3.3.1) การวางเป้าหมายและแนวทางการจัดการปัญหา...สาตั้งใจที่จะผ่านความทุกข์นี้ไปให้ได้

“ใช่ค่ะ ต้องผ่านไปให้ได้ค่ะ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8: 18)

3.3.2) การปรับมุมมองเพื่อจัดการความทุกข์...สาเลือกที่จะมองสิ่งต่างที่เกิดขึ้นเป็น เรื่องธรรมดาและไม่ปล่อยให้ใจจมกับความเสียใจหรือความโกรธแค้นจนบั่นทอนตัวเอง

“เราก็อว ค่ะ ปล่อยให้มันเป็นเรื่องธรรมดา แล้วเราก็อาเวลาไปทำ อย่างอื่นที่มันมีประโยชน์ต่อเรามากกว่า...ใช่ ๆ ค่ะ เอาเป็นความ สบายใจ ความดี การ ทำอะไรแล้วไม่ให้อื่นเดือดร้อน แล้วก็ เป็นประโยชน์กับเพื่อนมนุษย์ค่ะ...ไม่เก็บมา คิดคือไม่เก็บมาบั่นทอนตัวเอง ไม่ใช่เราปล่อยปละละเลยที่จะแบบ ไม่เอาอะไรเลย ไม่ ไม่ยุ่ง ไม่อะไร ไม่รู้สึก อย่างเงี้ย คือ ไม่เก็บมาคิดมันไม่ได้หมายความว่าเราไม่รู้สึก แต่ว่า เราไม่เลือกที่จะเก็บมาโกรธตัวเอง กดดันตัวเองอะค่ะ ให้เกิดการบั่นทอน จิตใจแล้วเราทำอะไรไม่ได้เลย”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8: 30,31,61)

“ใช่ค่ะ และจะทำให้ได้ แล้วก็ เราก็อพยายามอะค่ะ พยายามว่า คือ การ เรียนนะค่ะ ของสา สาไม่เลือกที่จะเรียนนิติศาสตร์ ทั้ง ๆ ที่วันนั้น ทนายคนนั้นอยู่ ตรงนั้น คือ ทนายอยู่ตรงนั้น แต่ เค้าสามารถพลิกขาให้เป็นคำ พลิกคำให้เป็นขา ได้ แต่ ก็ เลือกเรียนในสิ่งที่ศักยภาพเรามีดีกว่าค่ะ แล้วก็ ไม่ใช่ว่าจะไม่เรียนนะค่ะ นิติศาสตร์ แต่ว่า เราต้องทำในสิ่งที่เราทำได้ก่อน แล้วก็ค่อยไปทำตามความฝัน เรา แต่มันก็ไม่ใช่การแก้แค้นนะค่ะ คือทุกอย่างทำเพื่อให้เราแก้ปัญหาในชีวิตได้โดย ไม่เอาชีวิตของเราทั้งชีวิตไปจมอยู่กับปัญหาเท่านั้นเอง”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8: 11)

3.4) การลงมือทำเพื่อจัดการปัญหา...สาเห็นว่าทางที่จะพาดนและครอบครัวออกจากปัญหา และการถูกรังแกได้มีแต่ที่จะต้องศึกษาให้สูงขึ้นและยกชีวิตของตนให้ดีขึ้น ดังนั้นสาจึงเลือกที่จะตั้งใจ เรียน และนอกจากนี้สายังเล่าถึงการจัดการปัญหาที่ไม่ได้หนีและไม่ได้ชนปัญหา ก็คือเมื่อเห็นว่าพ่อถูก เอารัดเอาเปรียบสาก็ไม่นิ่งเฉย แต่ตั้งใจทำหน้าที่ส่วนของตนให้ดีเพื่อที่จะได้พาพ่อออกจากวงจร ที่เอารัดเอาเปรียบพ่ออยู่

“เด็กอายุ 16 อะค่ะพี่ เราก็อ คือตอนนั้น ทำได้แต่แบบ เอาหนังสือเรียน คือเราคิด อย่างเดียวว่า เราจะต้องเรียนให้สูงที่สุด แต่ไม่ใช่เป็นเพื่อการแก้แค้นค่ะ แต่เรียนเพื่อเราเอา

มาจัดการกับปัญหาที่เราเจอได้ ค่ะ...ใช่ค่ะ คิดได้อย่างเดียวก็คือ ตอนนั้นต้องไปเรียน คือ มัน มันพลิกเลยอะค่ะ จากคน เด็กที่แบบ ใช้ชีวิตปกติธรรมดา ทุกอย่าง คือ เราต้องมา กลับมา เพื่อ เฮ้ย ถ้าเราใช้ชีวิตอย่างเจ็ย มันไม่ได้ละนะ คือ มันจะไม่ได้อะไรเลยอะค่ะ มันจะไม่ได้ แก่นสารอะไรเลยที่เรียกว่า อะไรอะ สารของการใช้ชีวิตอะค่ะ เราก็เลยแบบ จากที่สอบ ได้ ประมาณ ก็คืออยู่ในเกณฑ์พอใช้อะค่ะ ชัก 3 3.25 3.5 เจ็ยค่ะ ก็ พยายามตั้งใจอะค่ะ ขึ้น ม. ปลายก็เรียน ตั้งใจเรียนให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ค่ะ แล้วก็ หมดละค่ะ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8: 5,7)

“อย่างเช่นใช้มัยคะ คือ ก็เนี่ยเลยสมมติ ไม่สมมติละคะ พ่อสาทำงาน แล้วเสร็จแล้วก็ มี นักการเมืองท้องถิ่นกลุ่มหนึ่งเข้ามาร้องเรียนว่า นี่นะ คุณทำหน้าที่คุณบกพร่องนะ คุณไม่ทำ คือ งานสิ่งเหล่านี้ บางอย่างมันทำไม่ได้ทุกวันคะ เกิดความเล็งอันตราย แล้ว ถ้าเป็นคนใน ครอบครัวคุณ คุณกล้าทำมัยละ แล้ว ถามว่า ณ ตอนนั้นที่เราได้ยินปั้บเราใจร้อนมัย มันขึ้นนะ ค่ะ แต่ว่า ถ้าเราขึ้นตรงนี้ปั้บ มันก็เหมือนเราเอาไม้ซีกไปงัดไม้ซุงอะค่ะ มันไม่มีทางที่จะชนะเค้า ทรอก มันไม่มีทางไหนที่ คือมัน อาจจะมีทางออก แต่มันไม่ใช่ทางออกที่ดีนักอะค่ะ ซึ่งเราถอย มา แล้วมาตั้งใจเรียน จุดนี้ แล้วก็เรียนให้จบ พยายามทำให้ดีที่สุดอะค่ะ ทำให้ได้ แล้วย้ายพ่อ เราจากที่ทำงานกลางคืน มากกลางวัน คือเราไม่ไปเอาค่าพุดของเรา ไปอะไรกับคนพวกนั้น แต่ เราเรียนรู้ที่จะ เฮ้ย หน่วยงานนี้เป็นอย่างงั้นะนักการเมืองท้องถิ่นเป็นอย่างนี้หรือ เจ็ยค่ะ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8: 56)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

#### ประเด็นหลักที่ 4 การรับรู้ว่าได้จัดการความทุกข์แล้ว

4.1) การสังเกตการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ

สาไม่ได้รายงานถึงประเด็นนี้

4.2) การรับรู้ว่าคุณรู้สึกทุกข์คลาย...สารรับรู้ได้ว่าตนไม่ได้อิงฉาคนอื่น และภูมิใจกับสิ่งที่ตนทำได้

“แล้วก็ ทำให้เรามองเห็นว่า เราไม่เคยอิงฉาคนอื่นเลยนะ ที่เค้ามีทุกอย่างดีกว่า เค้า พ่อแม่ support ให้มากกว่า เค้ามีอะไรมากกว่าเรา แต่ เราหามาได้ มันภูมิใจกว่าค่ะ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8: 53)



## ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9 นามสมมติ “เกม”

เกม เป็นนักศึกษาเพศหญิง กำลังศึกษาอยู่คณะครุศาสตร์ ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยราชภัฏในภาคเหนือ ภูมิลำเนาอยู่จังหวัดสุโขทัย ขณะสัมภาษณ์อายุ 22 ปี ผู้วิจัยได้ติดต่อผู้ให้ข้อมูลผ่านการแนะนำของอาจารย์ผู้สอน โดยทั้งผู้นำผู้วิจัยเข้าสู่แหล่งข้อมูลและตัวผู้เกมเองประเมินว่ามีคุณลักษณะของผู้ที่มีการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมตรงทุกข้อ และเกมมีคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดปัญญาที่ 4.04

ความเปลี่ยนแปลงในชีวิตเกมเริ่มขึ้นในวัยมัธยมศึกษา จากที่เคยเป็นเด็กเรียบร้อยอยู่ในโอวาท เกมแอบกับแฟนคบโดยไม่ให้พ่อแม่รู้ ไม่นานแฟนก็นอกใจเกมไปมีคนใหม่ แฟนทำร้ายร่างกายเกมหลายครั้งเมื่อถูกเกมจับได้ว่านอกใจ แต่เกมยังรักและยังทนที่จะคบกับแฟนคนนี้ เกมต้องและต้องทำแท้งอย่างไม่เต็มใจท่ามกลางความเสียใจของครอบครัว เนื่องจากแฟนเกมก็ไม่รับผิดชอบและยืนยันที่จะคบกับผู้หญิงคนใหม่ แม้จะเกิดเรื่องเช่นนี้ขึ้นแต่เกมก็ยังรักและหวังว่าแฟนจะเปลี่ยนใจกลับมา เวลาผ่านไปเกมยังคงคบและเป็นทุกข์กับความสัมพันธ์นี้ แฟนเกมติดสารเสพติดออกจากโรงเรียนเรียนและมีลูกกับผู้หญิงคนนั้น เกมสอบติดมหาวิทยาลัยและย้ายเข้ามาเรียนมหาวิทยาลัย วันหนึ่ง เกมเล่าระบายความเสียใจให้รุ่นพี่ฟัง คำว่า “เลิกโง่ชะ” จากรุ่นพี่ในเวลาที่เหมาะสมทำให้เกมตาสว่างตัดสินใจเลิกยุ่งกับแฟนอย่างเด็ดขาด ถึงอย่างนั้นเกมก็ยังสำนึกเสียใจในความผิดพลาดที่เกิดขึ้นเสมอ เกมกลับตัวกลับใจมาตั้งใจเรียนและประพฤติตนไม่ให้พ่อแม่เสียใจอีก เมื่อเวลาผ่านไปเกมได้คบกับแฟนคนใหม่ ปัจจุบันเกมดำเนินชีวิตอย่างราบรื่นมีความสุขหลังจากผ่านเรื่องราวที่เป็นดังช่วงเวลามีมิติของชีวิต

จากเรื่องราวการก้าวผ่านปัญหาและการรายงานประสบการณ์การก้าวผ่านปัญหาของเกม สามารถนำมาเรียงตามประเด็นหลักต่าง ๆ ได้ดังนี้

### ประเด็นหลักที่ 1 การรับรู้ความทุกข์

1.1) การรับรู้เรื่องราวที่เป็นทุกข์...เรื่องราวความทุกข์ของเกมเกี่ยวข้องกับแฟนเก่า ที่คบกันสมัยมัธยมปลาย โดยเริ่มจากแฟนเก่าเกมนอกใจเกม ทำร้ายร่างกายเกม และเกมก็ท้องกับแฟนเก่า

“เป็น เป็นเรื่อง แฟนเก่านี้ละคะ ที่ว่าเป็นปัญหาหนักในชีวิต คือ คือหนูเนี่ย เพิ่งมีรักแรกตอน ม.3 เจี้ยคะ ก็ ช่วงแรก ๆ ก็คบกันดี เจี้ยคะ มันก็มีเรื่อง มีเรื่องประมาทแบบ มีผู้หญิงเข้ามา อะไรเจี้ย แต่หนูอะ คิดเข้าข้างแฟนหนู คือคิดว่า เออ หนูมันใจในตัวเค้าอะคะ

ว่า เค้ายังไม่ได้ไปยุ่งกับผู้หญิง แต่แค่ผู้หญิงมายุ่งด้วย... ก็คือเค้าก็ทำร้ายร่างกาย หนูก็ยังไม  
 พอนะคะ ยังดันทุรังคบต่อ คบไปได้ หลังจากเหตุการณ์นั้น คบต่อไปได้สักเดือนกว่า ปรากฏ  
 ว่าหนูอะ ท้อง อะ ปรากฏว่าหนูอะ ท้อง ทีนี้ก็มีปัญหาแล้ว เค้าก็มีผู้หญิงคนอื่นอยู่ แล้วหนูยัง  
 เรียนอยู่ ยิ่งแค่ ม.5 อยู่เลยอะคะ หนูก็ไม่รู้จะแก้ปัญหาอย่างไร”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9: 1,4)

## 1.2) การรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองที่อยู่ในห้วงทุกข์

### 1.2.1) การสังเกตความรู้สึกความคิด...เกมเจ็บปวดและคิดเยอะมากกับความทุกข์นี้

“มันซ้ำ ๆ ซ้ำจนหนูเจ็บด้วยอะคะ เจ็บ เจ็บแบบ เจ็บไม่ไหวอะ มัน มันมี  
 มันมีเรื่องราวให้คิด คิด คิดลบลบคิดบวก”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9: 45)

### 1.2.2) อาการทางร่างกาย

เกมไม่ได้รายงานถึงประเด็นนี้

1.2.3) สิ่งที่ได้ทำไปโดยที่ยังไม่ได้ไตร่ตรอง...แม้ว่าจะพยายามแล้วแต่เกมก็ยังใจอ่อน  
 ที่จะกลับไปคุยกับแฟนเก่า และเกมก็คิดเข้าข้างตัวเองว่าแฟนเก่าอาจจะเบื่อผู้หญิงคนใหม่  
 และอยากคบกับเกมต่อ

“หนูก็พยายามอยู่กับเพื่อนแล้วนะ พยายามหาอะไรทำ ที่แบบ ที่เค้าแบบ  
 ทหารวิที่แบบ เออ ให้ลืมนึงอะไรอย่างนี้ได้อะคะ หนูก็พยายามทำทุกอย่างเลย หนู  
 หนูทำได้ช่วงนึง หนูก็กลับไปคุยกับเค้าอีก เพราะเค้าส่งข้อความมา หนูยังไม่ลบเบอร์  
 อะไรเค้า คือยังจำได้ตลอดถึงทุก เอ้ย โทษนะคะ ถึงลบเบอร์ไปแล้วหนูก็ยังจำได้  
 ตลอด เฟสก็มี อย่างเงี้ยอะ ช่วงนั้นยังไม่มีไลน์ หนู หนู กลับ เหมือนใจอ่อนนะ  
 เหมือนใจอ่อนแล้วกลับไปคุย เงี้ยอะ เอาอีกแล้ว อย่างเงี้ย คือเค้ามาง้อก็รอบ คือ  
 เค้าไม่ได้เชิงมาง้อว่าจะกลับมาคบ แต่ง้อ ง้อเหมือนประมาณว่า เค้าเหงานะ เค้า  
 อาจจะเป็นผู้หญิงคนนั้น เค้าเป็นผู้หญิงคนนั้นแล้วอาจจะมาอยากคุยกับหนูก็ได้”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9: 12)

## ประเด็นหลักที่ 2 การใคร่ครวญเห็นสาเหตุของความทุกข์

2.1) สาเหตุของเรื่องราวปัญหา...เกมสังเกตเห็นว่าความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นตั้งแต่แฟนเก่าตนคบกับผู้หญิงอีกคน

“จนเค้าไปคบกับผู้หญิงคนนั้นอะ เค้าเปลี่ยนไปเลย ทั้งบ้าเค้าก็บอก เค้าก็ เหมือน บ้าเค้าเนี่ย เหมือนมองคนเป็น เค้าก็บอกเลยว่า ตั้งแต่คบกับหนูอะ มันดีนะ แต่พอมันอยู่กับผู้หญิงคนนั้นนะ มันไปหมดเลย ทุกสิ่งทุกอย่าง ที่เคยดีไว้”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9: 25)

2.2) สาเหตุของความทุกข์ใจ...เกมเห็นว่าสิ่งที่ทำร้ายให้ตนเจ็บคือความคิดและภาพต่าง ๆ ที่วิ่งวนเวียนกลับมาทำร้ายเกม ประกอบกับเมื่อได้ฟังคำเตือนสติจากรุ่นพี่เกมจึงตระหนักได้ว่าตนเอาแต่คิดเข้าข้างตัวเองมาตลอดเรื่องแฟนเก่าด้วยความรักและความผูกพันที่มี

“ที่ทำให้ใจเจ็บ อ้อ ก็ หนูคิดเยอะ หนูกลับ คิดอยู่นั่นนะค่ะพี่ อ้อย เคย เคยจะไม่เอา เรื่องการเรียนเลยนะ เคยคิดจะทิ้งเลยอะ ช่วงที่เกิดการ ที่หนูท้องเนี่ยค่ะ เคยคิดว่า อ้อย เดี่ยว ถ้าเราบอกพ่อแม่ไปอะ เค้าก็คงไม่ทำบาปหรือมั้ง เค้าคงไม่ให้เราเอาออกหรือ หนู ถึงขั้นไม่ไปเรียนเลยนะ ช่วงนั้น หุตุสองวันมั้ง จนแบบ ไปเรียนมั้งก็ได้ ไรเงี้ย งานก็ไม่ส่งเลยนะ จน หนูไปบอกพ่อกับแม่นั้นแหละค่ะ มันก็ หนูก็ ได้คำตอบแล้วก็ต้อง มาเหมือน ชีวิตกลับมาเหมือนเดิม แค่ว่าทำบาปไป มันก็ มันก็เป็นทุกข์อะค่ะ คิด คิด ความคิด มั้งคะ ที่พี่บอกว่า อะไรที่ทำให้ใจ(เจ็บ) มันเป็นที่ความคิดของเรา ความรู้สึกของเรา ที่มันทำร้ายใจของเรา เป็น ภาพ เป็นสิ่งที่เราเจอ แล้ว ความหมกมุ่นที่อยู่กับมัน เงี้ยค่ะ มันเจ็บ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9: 61)

“โห มันก็เหมือน ไม่รู้ดี มัน มันทำให้หนูคิด แค่ว่าแค่ แค่สามคำว่าเลิกโง่ชะอะ มัน ทำให้หนูคิดว่า หูว ที่ผ่านมานี้เราโง่มาตลอดเลยหรือ เรารู้ว่าเราโง่ แต่เราก็คงเข้าข้างตัวเอง ว่า รักมั้ง ผูกพันมั้ง”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9: 15)

2.3) โทษของสาเหตุความทุกข์...เกมตระหนักว่าการคิดเข้าข้างตัวเองนั้นมีโทษคือ แม้ว่าตน จะมีความหวังแต่สิ่งที่ตนหวังนั้นเป็นไปได้

“ส่วนมากหนูจะคิดเข้าข้างตัวเองนะ คนเราอะ ถ้าคิดเข้าข้างตัวเอง มักจะมองว่า มันเป็นอย่างงั้นนะ มันอาจจะดีขึ้นก็ได้ หนู เพื่อนชอบบอกว่าหนูโลกสวย บางทีคิดแบบ ชอบ คิดในแง่ดี แบบเนี่ย หนูว่ามันก็ มันน่าจะเป็นไปได้มั้ง เจ๊ย ซึ่ง มันเป็นไปได้”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9: 34)

### ประเด็นหลักที่ 3 การลงมือจัดการความทุกข์

3.1) ความเข้าใจอันเป็นพื้นฐานของการจัดการความทุกข์

3.1.1) มุมมองที่มีต่อการแก้ปัญหา

เกมไม่ได้รายงานถึงประเด็นนี้

3.1.2) มุมมองที่มีต่อการดำเนินชีวิต...หลังจากผ่านเรื่องราวแห่งความทุกข์ เกมตั้งใจ ที่จะดำเนินชีวิตด้วยสติ ไม่หวั่นไหวกับสิ่งยั่วใจต่าง ๆ เพื่อไม่กลับไปทุกข์อีก

“ที่หลักในการดำเนินที่ไม่ให้กลับไปทุกข์ อย่างเจ๊ยหรือคะ หลักการดำเนิน หนึ่ง ก็คือ หนูต้องมีสติ ห้ามหวั่นไหวอะไรกับที่ว่า มันจะทำให้ทุกข์ อย่างเจ๊ย เรื่องที่ ทำให้ทุกข์ก็ต้องมีสติ”

CHULALONGKORN UNIVERSITY

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9: 76)

3.1.3) มุมมองการจัดการความทุกข์ที่ตนเอง...เกมตั้งใจว่าจะไม่ทำอะไรลงไปถ้าเป็น สิ่งที่ไม่ดี ทำแล้วจะนำความทุกข์มาสู่ตนเองและผู้อื่น โดยเฉพาะพ่อแม่เกมตั้งใจว่าจะไม่ทำ อะไรให้พ่อแม่เดือดร้อนใจอีก และเลือกทำแต่สิ่งดี ๆ ในชีวิต

“ความรู้สึกว่าเรามองแล้ว ถ้าเราเป็นทุกข์อะ หนูคิดว่ามันไม่ดีนะ แต่ถ้าเรา ทำแล้วอะ มันสบายใจอะ แล้ว คนอื่นไม่เดือดร้อนเนี่ย หนูว่ามันเป็นในทางที่ดีค่ะ สอง หนูต้องเลือกในทางที่ดี ทำอะไรก็ได้ที่ไม่ทำให้คนรอบข้างเดือดร้อน อย่างยิ่ง เลย พ่อแม่เนี่ย เราห้ามทำให้เค้าเดือดร้อน เราต้องมุ่งไปในทางที่ดี เพราะหนูทำ

ผิดพลาดมาเยอะ เยอะจริง ๆ ...อย่างทีสามก็ แสงหาแต่ สิ่งดี ๆ อะคะ ถ้าอันไหน  
ไม่ดี หนูจะไม่เลือก หนูจะไม่เลือกทำเลอะคะ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9: 77,78, 79)

3.2) การเตรียมใจให้พร้อมต่อการจัดการปัญหา ...เกมหยุดความคิดตัวเองด้วยการตระหนักว่า  
ตนกำลังคิดอยู่ เมื่อตระหนักแล้วก็ปล่อยให้ความคิดหายไปตามธรรมชาติ หรือบางครั้งเกมก็หากิจกรรม  
อย่างอื่นทำเพื่อให้ความทุกขใจสงบลงก่อน และเบี่ยงเบนตนเองออกจากความทุกข์ที่เวียนกลับมา

“หนูก็เลย หยุดความคิดตัวเอง มันก็ มันก็มีบางช่วงที่ว่า มัน หลุดขลุกขึ้นมาบ้างอะคะ แต่  
มันก็ เออ มันก็แค่คิดเนาะ มันก็เป็น คำเรียกว่าอะไรนะ ใจ มันก็เป็นแป๊บหนึ่ง เดี่ยวมันก็หาย ค่ะ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9: 63)

“มันต้องหาอะไรทำ มันนอน บางทีมันนอนคิดมันก็เหมือนแบบ ฟุ้งซ่านไปตลอดเลย  
นะ หนูก็เลย เออ ดูหนังบ้าง ฟังเพลงบ้าง ถ้าแฟน(ใหม่)เลิกงานก็โทรคุย บางที เดี่ยวนี้  
facetime กันบ่อยอะคะ จะคุย facetime กันตลอดถ้าเค้าไม่อยู่ที่สาธารณะ อะไรอย่างเงี้ย  
เค้าก็จะสังเกตหน้าเราละ ว่าเป็นอะไร อย่างเงี้ย ทุกข์เรื่องอะไรบ้าง บางทีอะ ทุกข์เรื่องแฟน  
เก่า แต่เราก็พยายามที่จะคุยเรื่องอื่นกับแฟนใหม่นะคะ เราก็ก็นั่งดูนี้ได้”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9: 64)

3.3) การจัดการความคิดเพื่อจัดการความทุกข์

3.3.1) การวางเป้าหมายและแนวทางการจัดการปัญหา...เกมตั้งใจที่จะพาตัวเอง  
ออกจากวงเวียนแห่งความทุกข์นี้

“ก็ เจอคำพูดเยอะ ๆ เจอการกระทำเยอะ ๆ มันทำให้หนูคิด คิด พอคิดได้  
ก็เลยคิดว่า ถ้าเรายังคิด ถ้าเรายังหมกมุ่นกับเรื่องเนี้ย เราไปคิดแต่เรื่องเนี้ย แล้วมันมี  
แต่เจ็บเสียดๆ เราจะคิดทำไม เราจะไปยุ่งกับมันทำไม ทำไมเราไม่เอาตัวเองออกมา  
จากตรงนี้ เราอยู่ในวงกลมนี้มานานแล้วนะ ถ้าเราไม่เดินออกจากวงกลมเนี้ย มันก็  
จะเป็นอยู่อย่างเนี้ย มันก็จะเป็นวัฏจักร เครียดอยู่อย่างเงี้ย ค่ะ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9: 62)

3.3.2) การปรับมุมมองเพื่อจัดการความทุกข์...เกมจะเตือนตัวเองถึงความทุกข์ ทั้งหลายที่ตนเคยประสบ เพื่อไม่ให้ตนเองใจอ่อนกลับไปหวนคิดถึงอดีต และอยู่กับปัจจุบัน และอยู่กับแฟนคนปัจจุบัน

“ก็ หนู ยุติทุกอย่าง บล็อกเบอร์ บล็อกไลน์ มันมีคิดถึงมัย มันก็ มีเป็น บางครั้งอะคะ แต่ ทุกสิ่งทุกอย่างหนูแก้ด้วย ใจ ใจที่มันคือ ถ้า เรา เราจะทะเลาะกับ แฟนคนปัจจุบันแค่นั้น ทำให้คิดถึงเค้าแค่นั้น มันก็ต้อง ชั่งใจตัวเอง ต้องมองลึก ๆ มันต้อง เราต้องยืนอยู่กับปัจจุบัน ถ้าเรามองแต่อดีต เราอยู่ จมปลักแต่กับอดีต เราก็ จะเจ็บเหมือนตอนที่อยู่ ณ ตรงนั้น มันทำให้หนู คิดแบบนี้อะคะ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9: 27)

3.4) การลงมือทำเพื่อจัดการปัญหา...เกมเลือกที่จะเจ็บและตัดการติดต่อกับแฟนเก่าอย่าง เต็ดขาด และทำในสิ่งดีทดแทนให้กับพ่อแม่ เช่น ตั้งใจเรียนและประคับประคองตนเองอย่างดีเพื่อไม่ให้พ่อแม่ทุกข์ใจอีก

“เค้าโทรมาเท่าไร ติดต่อกันทุกทาง ช่วงนั้นมีไลน์ละ ไลน์ ทั้งไลน์ ทั้งเฟส เบอร์ โทรศัพท์ หนูไม่เคยเปลี่ยนเบอร์เลยอะ ก็ คือเค้าก็พยายามติดต่อมา หนูไม่เอาเลยอะ มันก็ยัง ส่งข้อความมางั้นะ ถึงติดต่อแล้วมันก็ส่งข้อความมาทางเบอร์โทรศัพท์ หนูก็ไม่ เลือกที่จะ เจ็บไว้ เห็นแล้วก็ ไม่ยุ่ง คือเหมือนมันตัดใจเลยอะที่ มันตัดใจไปเลยนะ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9: 17)

“หนูก็ทดแทนในสิ่ง ๆ นั้นจริง ๆ มันก็เลยทำให้เค้าสบายใจขึ้น ค่ะ การเรียนหนูก็ดี ขึ้น มาอยู่ปีแรกนี่ ยังได้ 2.9 ยังไม่เข้าใจเนื้อหา เจี้ยคะ เดียวนี้ก็ 3.5 ขึ้น เกือบ 3.6 เจี้ยคะ ก็ เค้าก็ดีใจ คือ หนูคิดแค่ว่า มัน คิดแค่ตรงนี้ว่า เราอะ ร้ายมาสุด ๆ ละ เด็กดีมาตลอด เพราะ มาเสียคน เพราะคน ๆ นี้ เพราะความรัก เพราะตัวเองทำเอง เราควรที่ พอเราหลุดพ้นคน ๆ นี้แล้วอะ เราควรที่จะเริ่มต้นชีวิตใหม่ เราควรที่จะทำให้มันดีได้แล้ว ค่ะ แล้วหนูก็ทำได้ ค่ะ มัน มันดีต่อชีวิตตัวเองมาก การเรียนก็ดีขึ้น พ่อแม่ก็ไม่ต้องมาทุกข์”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9: 73)

#### ประเด็นหลักที่ 4 การรับรู้ว่าได้จัดการความทุกข์แล้ว

4.1) การสังเกตการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ...เกมสังเกตการเปลี่ยนแปลงที่ตัวเองว่าไม่ต้องรู้สึกเหมือนพยายามวิ่งตามอะไรบางอย่างจึงรู้สึกดีขึ้น

“มันอยู่ การที่หนู มันอยู่นิ่ง ๆ มั้ง ไม่พยายามวิ่งไล่อะไรสักอย่าง วิ่งตามอะไรสักอย่างเนี่ยคะ มันก็เลยแบบ มันก็ ดีขึ้น”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9: 75)

4.2) การรับรู้ว่าความรู้สึกทุกข์คลาย...เกมสังเกตว่าตัวเองสามารถตัดกับแฟนเก่าได้แล้ว และรู้สึกเหมือนตนมีชีวิตใหม่ รู้สึกดีกับชีวิต

“ใช่ ทุกอย่าง พอมันตัดได้ ปัญหาที่ผ่านมาทั้งหมดอะ มันลบไปหมดเลยพี คือ มันลบล้างหมดเลยอะ มันรู้สึกหนูมีชีวิตใหม่ ไ้หลุดจากคนเนี่ย คือมีชีวิตใหม่จริง ๆ มันเจอแต่เรื่องดี ๆ ทั้งนั้นเลยอะ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9: 52)

## ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 10 นามสมมติ “ชาย”

ชาย เป็นนักศึกษาเพศชาย กำลังศึกษาอยู่คณะครุศาสตร์ ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยราชภัฏในภาคใต้ ภูมิลำเนาอยู่จังหวัดปัตตานี ขณะสัมภาษณ์อายุ 21 ปี ผู้วิจัยได้ติดต่อผู้ให้ข้อมูลผ่านการแนะนำของอาจารย์ผู้สอน โดยทั้งผู้นำผู้วิจัยเข้าสู่แหล่งข้อมูลและตัวชายเองประเมินว่ามีคุณลักษณะของผู้ที่มีการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมตรงทุกข้อ และชายมีคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดปัญญาที่ 4.21

ชายมีความทุกข์ใจกับเรื่องการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยและการศึกษาในระดับอุดมศึกษา ตอนแรกชายเครียดเมื่อเพื่อน ๆ ของชายสอบติดมหาวิทยาลัยและคณะที่อยากเรียนกันแล้วแต่ชายยังไม่ติด ชายตั้งใจอยากเรียนและประกอบวิชาชีพเป็นครู ชายจึงกลับมาตั้งใจเรียนชายสอบติดหลายมหาวิทยาลัยและหลายคณะแต่เลือกเรียนที่มหาวิทยาลัยที่มีสาขาครุศาสตร์ที่ไม่ไกลจากบ้านนัก นั่นเป็นที่มาของเรื่องราวความทุกข์ที่สอง เมื่อเรียนมหาวิทยาลัยปี 1 ไปสักพักชายก็เริ่มหันไปหาตามเสียงวิพากษ์วิจารณ์ของสังคมว่ามหาวิทยาลัยที่ชายเรียนมีชื่อมหาวิทยาลัยที่มีชื่อเสียงหลังจากเกือบจะลาออก ชายก็กลับมาทบทวนตัวเองด้วยคำสอนของแม่ ทำให้ชายเห็นว่าแท้จริงคุณค่าในการเป็นครูของชายนั้นสามารถพัฒนาขึ้นได้จากตัวชายเอง ชายจึงตัดสินใจเรียนที่เดิม มุ่งมั่นตั้งใจศึกษาและพัฒนาตนเองเพื่อเป็นครูที่ดีต่อไป

จากเรื่องราวการก้าวผ่านปัญหาและการรายงานประสบการณ์การก้าวผ่านปัญหาของชายสามารถนำมาเรียงตามประเด็นหลักต่าง ๆ ได้ดังนี้

### ประเด็นหลักที่ 1 การรับรู้ความทุกข์

1.1) การรับรู้เรื่องราวที่เป็นทุกข์...ชายเครียดเรื่องการสอบเข้าเรียนในระดับอุดมศึกษาที่ตัวเองยังสอบมีที่เรียนไม่ได้แต่คนอื่นทำได้

“เหตุการณ์ที่ทำให้ผมรู้สึกว่ ทุกข์ใจนะครับ ช่วงนั้นก็ เป็นการสอบเข้า เป็นการสอบเข้า เอ้อ ระดับอุดมศึกษา ซึ่งตอนนั้นเนี่ย ผมก็ ทำกิจกรรมด้วยครับ แล้วก็ รู้สึกว่ ตัวเองเนี่ย ไม่ค่อยมีเวลาในการทุ่มเทให้กับ การอ่านหนังสือมากนัก ก็ รู้สึกว่เครียดนะครับ



เครียด ช่วงนั้น เอ๊ะแล้วมันทำไมถึง คนอื่นทำได้ ทำไมเราไปสอบที่อื่นได้ แต่ คนอื่นไปสอบที่อื่นได้ แต่เราสอบไม่ได้”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 10: 1)

1.2) การรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองที่อยู่ในห้วงทุกข์

1.2.1) การสังเกตความรู้สึกความคิด...ชายรู้สึกเคืองเคี้ยวและกลัวว่าตัวเองจะสอบไม่ติดไม่มีที่เรียน

“ความรู้สึก ในตอนนั้น มัน มันรู้สึกว้าว ถ้าเราอยู่กลางทะเลเนี่ยอะ มันจะไม่เห็นฝั่งเลย คือมัน มันเคืองเคี้ยวมาก จับอะไรก็ไม่ติด คือ เพื่อนเค้าได้ เพื่อนที่อยู่รอบข้างเนี่ย เพื่อนในกลุ่มเดียวกันเนี่ยเค้าจะบอกว่า เออ เราได้ทีนี้นะ เราได้วิศวะแล้ว เราได้วิทยาศาสตร์แล้ว เราได้เภสัชอะไรแล้วเนี่ย เพื่อนก็มาพูดอยู่บ่อย จนทำให้บางครั้งเนี่ย มัน ใจ ใจเรามันไม่นิ่ง มัน รู้สึกมันระแวง ว่า เอ้ย เดี่ยวมันไม่ได้นะ มันไม่ได้ มัน มัน เนี่ยคือปัญหา ครับ กลัว ครับ มีปัญหา กลัว”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 10: 5)

1.2.2) อาการทางร่างกาย ...แม้ความเครียดจะไม่ค่อยส่งผลกระทบต่อร่างกายชาย แต่ช่วงดังกล่าวชายก็นอนไม่หลับ

“เอ่อ ส่วน ส่วนตัวผมเนี่ย ความเครียดไม่ได้เป็นปัญหากับทางร่างกายครับ แต่ว่า มัน มันมีช่วงหนึ่งที่ ที่นอนไม่หลับ ที่นอนไม่หลับ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 10: 8)

1.2.3) สิ่งที่ได้ทำไปโดยที่ยังไม่ได้ไตร่ตรอง

ชายไม่ได้รายงานถึงประเด็นนี้

## ประเด็นหลักที่ 2 การใคร่ครวญเห็นสาเหตุของความทุกข์

2.1) สาเหตุของเรื่องราวปัญหา...ชายพบว่าปัญหาคือการที่ชายมีพื้นฐานในการเรียนที่ไม่แน่นมาก่อนสำหรับสายวิทย์คณิตเลยทำให้การเรียนในมัธยมปลายยากขึ้น

“คือ ช่วงนั้น ด้วย ด้วย ด้วยเหตุช่วงนั้นนะครับ ที่ว่า รู้ว่าไม่พยายาม ก็เพราะว่า เอ่อ ตัวเองเนี่ย เป็นคนที่ไม่ถนัดสายวิทย์คณิตฯ แต่ไปเรียนวิทย์คณิต เพราะว่ามีมติว่า การเรียนวิทย์คณิตเนี่ยมันไปได้ทุกทาง ก็ที่นี้ก็ คิด คิดว่า ถ้าเรา เรารู้ปัญหาในส่วนนั้นเนี่ย มันคงจะเป็นปัญหา แต่มันก็ไม่ได้เป็นปัญหาที่ว่า ใหญ่โตนะครับ การเรียนวิทย์คณิตไม่ได้เป็นสิ่งที่ ผิด แต่เมื่อคิดว่าเป็นปัญหาที่ทำให้พื้นฐานเราไม่แน่น เหมือนที่เราจะไปต่อยอดตอนปลาย เนี่ย ถ้าพื้นฐานไม่แน่นมันก็ ปลายมันก็ อาจจะร่วงอะไรลงมาได้เนี่ยครับ ก็ทำให้ผมรู้ว่านี่คือ ปัญหาของผม ในการที่จะเข้าศึกษา ครับ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 10: 4)

2.2) สาเหตุของความทุกข์ใจ...ณ ช่วงเวลาแห่งความสับสนหลังจากสอบเข้าเรียน มหาวิทยาลัยได้แล้ว ชายพบว่าสาเหตุแห่งความไขว่เขวมาจากที่ชายไม่มั่นใจในอุดมการณ์ของตัวเอง แต่กำลังไปยึดกับคำวิพากษ์วิจารณ์ของผู้อื่น

“เราเรียนราชภัฏ คือช่วงนั้นความหวังของผมก็คือมหาวิทยาลัยรัฐแห่งหนึ่ง ผมอยากที่จะไปเรียนมหาวิทยาลัยรัฐแห่งนั้น หรือเราจะไปเรียนที่นั่นดินะ คือไม่เลือก ไม่ยึดคณะ จะเรียนอะไรก็ได้แต่ขอให้มันเป็นมหาลัยดัง ไซ้ครับ ตอนนั้น พอนั่ง คิด ๆ ก็ทำให้ผมคิดว่า เฮ้ย เรา กำลังหลงทาง ตอนนี้อยู่กำลังหลงทางอย่าง อย่างมาก เพราะว่า เรา ตอนนี้อยู่ไม่ได้ยึด อุดมการณ์ของเราแล้วที่เราจะเป็นครู แต่เรายึด คำพูดของคนอื่นเป็นหลัก...ถ้า ถ้ามันจะทุกข์ มันจะเกิดขึ้นจากการที่ เราไม่มีความมั่นใจในตัวเองครับ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 10: 17,27)

2.3) โทษของสาเหตุความทุกข์

ชายไม่ได้รายงานถึงประเด็นนี้

### ประเด็นหลักที่ 3 การลงมือจัดการความทุกข์

3.1) ความเข้าใจอันเป็นพื้นฐานของการจัดการความทุกข์

3.1.1) มุมมองที่มีต่อการแก้ปัญหา...ชายมองโลกตามที่ได้รับถ่ายทอดมาจากแม่ว่า ทุกอย่างที่เกิดขึ้นเป็นโชคดี รวมทั้งปัญหาที่เกิดขึ้นกับชายด้วย ที่ถือว่าเป็นบททดสอบความ มั่นคงของชาย

“ความตั้งใจของผมตอนนั้นเนี่ย ผมว่า คนเราเนี่ย เอ่อ คือแม่ แม่ แม่บอก ว่า ให้มองว่าทุกอย่างเนี่ย ที่เกิดขึ้น มันโชคดีครับ ไม่ว่าเรื่องนั้นจะเป็นเรื่องที่ดีหรือ ว่าเรื่องที่ไม่ดี ถ้าเรื่องที่ไม่ดีเกิดขึ้น ก็ขอให้เราโชคดี ถือว่า เราเป็นหนึ่งในร้อย เรา เป็นหนึ่งในพัน ที่ ที่ ที่ค่อย เค้เรียกกว่า อยู่ในสถานการณ์นั้นนะ เป็นหนึ่งในร้อยหนึ่งใน พันที่อยู่ในสถานการณ์นั้น เป็น เป็นส่วนที่ดีที่ทำให้ เป็นบททดสอบกำลังใจเราว่า เรายัง ใจแข็งพอหรือไม่ ครับ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 10: 12)

3.1.2) มุมมองที่มีต่อการดำเนินชีวิต

ชายไม่ได้รายงานถึงประเด็นนี้

3.1.3) มุมมองการจัดการความทุกข์ที่ตนเอง...หลังจากชายได้อ่านหนังสือธรรมะชาย ก็เห็นว่าการจัดการปัญหานี้ต้องเริ่มจากการทบทวนตัวเองก่อน และทำใจสู้กับเรื่องราวต่าง ๆ ที่อาจจะเข้ามา

“ใช่ ๆ คือ พอ พอเมื่อ พอเมื่อมันเกิดปัญหานี้ขึ้นมา ผมก็ ไปอ่านหนังสือ ของของท่าน ว.วชิรเมธีนะครับ ท่าน ว.ก็เขียนไว้ว่า คนเรานี้คือมันต้องรู้จักตัวเอง ครับว่า ใจตัวเองอยากเป็นอะไร ผมก็นั่งทบทวนครับ...ทีนี้ผมก็เลยบอกว่า เอาอย่างนี้ ตั้งสติใหม่ คิดใหม่ ก็พอผมคิด ๆ ผมก็บอกว่า มันทำให้ ผม แม่ แม่ แม่บอกว่า คนเรา จะอยู่ที่ไหน ไม่ว่าจะเรียนที่ไหน มันอยู่ที่คุณภาพและคุณค่าของคนที่จะเรียน และก็ เป็นคำพูด ที่แม่สอน ตั้งแต่เล็ก ๆ นะครับ ให้ผมท่องทุกวันจนมาถึง จนมาถึงวันนี้ ท่านบอกว่า จงทำวันนี้ให้ดีที่สุด แล้วท่านก็ ไม่รู้เอากลอนมาจากไหน ก็ต่อ ๆ เป็น กลอนกระชัวว่า จงมองไปข้างหน้าอย่าถอยหลัง ทำพลาดพลั้งเกิดทุกข์เริ่มต้นใหม่ วันนี้นั้นยังมีอยู่ต่อไป นี่คือใจผู้ไม่ท้อต่อชะตา ให้นวันวานเป็นบทเรียนที่เพียงรู้ ดีต้อง

อยู่คู่กายเอาไว้หนา ที่สำคัญเคยท้อทุกข์ลุกขึ้นมา ลุกท่าย้าแขนรับกับโชคดี อันนี้  
เป็นสิ่งที่แม่ให้ผมท่องมา”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 10: 16,18)

3.2) การเตรียมใจให้พร้อมต่อการจัดการปัญหา ...ชายใช้สติในการกำกับและดึงจิตใจของตน  
ให้กลับมามั่นคง

“คือเราจะต้อง ความมั่นคงของเรา หนึ่ง เราต้องมีสติครับ การมีสติเนียเป็นสิ่ง  
สำคัญมากครับ ว่า เราจะทำอะไรอยู่ คือให้เราารู้ว่า เป็นสิ่งที่ดี หรือสิ่งที่ชั่ว หรือสิ่งที่ถูก  
หรือสิ่งที่ควร คือมันต้องอยู่ที่สติ พอเมื่อสติของคนเรานี้ มาแล้วนะครับ ความมีสติเกิดขึ้นเนีย  
การจะทำอะไรให้ประสบผลสำเร็จ มันก็ ย่อมจะเกิดขึ้นแล้วครั้งหนึ่ง กับคำว่าสติเนียครับ สติ  
เนียเป็นส่วนที่สำคัญที่สุดในการใช้ชีวิตครับ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 10: 26)

3.3) การจัดการความคิดเพื่อจัดการความทุกข์

3.3.1) การวางเป้าหมายและแนวทางการจัดการปัญหา...ในเรื่องการเตรียมตัวสอบ  
เข้า หลังจากพิจารณาแล้วชายจึงเห็นว่าสิ่งที่ตนพึงทำได้เพื่อจัดการปัญหานี้ คือการอ่าน  
หนังสืออย่างตั้งใจ

“อันนี้ก็เป็นปัญหาหนึ่งที่ ผมคิดแรก ๆ ว่า ทำไม่ถึง เราทำไม่ได้ แต่พอ  
เมื่อรู้ว่า มันไม่ใช่เป็นปัญหาหลัก แต่มันคือปัญหาที่เราสามารถแก้ปัญหาได้ ในส่วนนี้  
ผมก็เลยแก้ปัญหาว่า เออถ้าเราอ่านหนังสือและเราตั้งใจเนีย มันคงจะ ดี แล้วก็มัน  
คงจะทำได้ครับ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 10: 3)

3.3.2) การปรับมุมมองเพื่อจัดการความทุกข์...สำหรับเรื่องการสอบเข้าเรียนต่อชาย  
เลือกที่จะมองความสำเร็จของเพื่อนว่าเป็นเพราะเพื่อนมีความพยายามมากกว่าตนจึงทำได้  
สำเร็จ และสำหรับเรื่องการเปลี่ยนสถานศึกษา ชายย้ายใจกลับมาอยู่ที่การทำหน้าที่ใน  
ปัจจุบันของตนให้ดีที่สุด จึงเห็นว่าเรียนที่ไหนก็พัฒนาตนเป็นครูที่ดีได้เช่นกัน

“กับเพื่อนไม่มีปัญหาครับ แต่ แต่ พอเมื่อ ผม ผมเป็นคนมองอย่างงั้นนะครับ  
ว่า ในเมื่อ ผมเนี่ย รู้สึกว่า ผมทำได้ไม่เท่าเพื่อน ก็ไม่ได้ไปโกรธ หรือไม่ได้ไปอะไร  
เพราะว่าผมคิดว่า เค้า เค้าพยายามมากกว่าผม สิ่งเดียวที่ผมจะทำ ไม่ได้ไปอิจฉา  
หรือไม่ได้ไปทะเลาะเบาะแว้ง หรือยังงี้”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 10: 10)

“เพราะผม กลับไปคิดวันนั้นว่า จงทำวันนี้ให้ดีที่สุด คือ ทำหน้าที่ ทำ  
ปัจจุบันให้ดี ผมคิดว่าเรียนที่ไหนก็ได้เหมือนกัน ครับ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 10: 19)

3.4) การลงมือทำเพื่อจัดการปัญหา...ชายเลือกที่จะเข้าหาเพื่อนและปรึกษาเทคนิคการ  
เตรียมตัวสอบจากเพื่อน ประกอบกับอ่านหนังสือสอบเองเพื่อที่จะสอบเข้ามหาวิทยาลัยให้ได้

“แต่สิ่งที่ผมทำได้ก็คือ อย่างเดียวคือ ผมต้องไปถามเพื่อนว่า เพื่อนทำยังไง ถึงเพื่อน  
ได้มายืน ณ จุด ๆ นี้ ครับ ก็มันทำให้ เพื่อนแต่ละคน เนื่องจากเป็นเพื่อนที่ ซักกันนะครับ เป็น  
เพื่อนที่สนิทกัน เค้าก็บอกว่า เออ การอ่านหนังสือมันต้องอ่านอย่างนี้นะ แล้วก็ เอ่อ หนังสือ  
ที่อ่านเนี่ย ถ้าเราจะเข้าสายครูเนี่ย เราควรจะอ่านหนังสือแบบนี้ อ่าน ๆ นี้ ๆ ก็เป็น ก็เป็นผล  
ที่ว่า เออ เราพลิกวิกฤติเป็นโอกาส เรา แทนที่เราจะไปโกรธเพื่อนอิจฉาเพื่อน ถ้าเราหัน เอา  
ส่วนที่เพื่อนได้เนี่ย เรามา เทคนิคเล็ก ๆ น้อย ๆ เนี่ยมาพัฒนาตัวเราเนี่ยผมคิดว่ามัน มันดีขึ้น  
ครับ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 10: 11)

“ตอนนั้น ตอนนั้นนะผม สิ่งที่ผมพยายามนะครับ ก็คือ แต่ละวันเนี่ย กลับมา  
เนื่องจาก ไปเรียนโรงเรียนในเมือง แล้วก็ต้องกลับบ้าน ออกตั้งแต่ หกโมงเช้า ถึงก็หกโมงเย็น  
ใช้ระยะเวลาในการเดินทาง ซึ่งแตกต่างกับเพื่อนที่อยู่ในเมือง พอเสร็จเค้าไปเรียนพิเศษ ผมก็  
ไม่มีโอกาสนั้นที่จะไปเรียนพิเศษ ก็เลย คิดว่า เราลอง เราลองอ่านหนังสือดู อ่านหนังสือ ผมก็  
อ่านหนังสือเนาะครับ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 10: 13)

#### ประเด็นหลักที่ 4 การรับรู้ว่าได้จัดการความทุกข์แล้ว

4.1) การสังเกตการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ

ชายไม่ได้รายงานถึงประเด็นนี้

4.2) การรับรู้ว่าคุณรู้สึกทุกข์คลาย...เมื่อปรับใจได้ชายสังเกตว่าตัวเองนิ่งและมั่นคงกับหนทางเดินในชีวิตตัวเองขึ้น และใจของชายเองก็นิ่งขึ้นเช่นกัน

“พอหลังจาก จากนั้น ใจมันก็ เริ่มนิ่งลงเรื่อย ๆ เริ่มนิ่งมาเรื่อย ๆ ครับ คำว่านิ่งของ ผมก็คือ ผม เค้เรียกว่ามี มีเป้าที่ ที่แน่แล้วว่า เราจะต้องเป็นครู เราจะต้องทำหน้าที่นี้ เป็นครู ใครจะพูดยังไง แล้วแต่ ก็ทำให้ ก็ทำให้ใจ ใจผมตอนนี้เห็นแล้วว่า ธงของเราข้างหน้าคือ การเป็นครูที่ดีของชาติ เราจะอยู่ที่ไหนแล้วแต่ แต่เราต้องเดินให้ถึงตรงนั้น แล้วทำ การเดินทางมาถึงจุดหมาย ไม่ใช่สิ่งที่สำคัญเท่ากับ ประสบการณ์ร้ายทางที่เรากำลังเดินไปสู่เป้าหมายครับ...ใช่ครับ รู้สึกว่า มันคง ถ้า ถ้าเป็น ถ้าเป็นเรือก็ไม่ค่อยโคลงเคลงมาก”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 10: 20,22)

## ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 11 นามสมมติ “แป้ง”

แป้ง เป็นนักศึกษาเพศหญิง กำลังศึกษาอยู่คณะครุศาสตร์ ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยราชภัฏในภาคใต้ ภูมิลำเนาอยู่จังหวัดพัทลุง ขณะสัมภาษณ์อายุ 22 ปี ผู้วิจัยได้ติดต่อผู้ให้ข้อมูลผ่านการแนะนำของอาจารย์ผู้สอน โดยทั้งผู้นำผู้วิจัยเข้าสู่แหล่งข้อมูลและตัวแป้งเองประเมินว่ามีคุณลักษณะของผู้ที่มีการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมตรงทุกข้อ และแป้งมีคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดปัญญาที่ 4.44

แป้งทุกขใจเรื่องแฟนเก่า ปัญหาเกิดขึ้นหลังจากที่คบกันแล้วแป้งโดนทิ้งครอบครัวของแฟน และตัวแป้งเองถูกร้างสถานะทางการเงินของครอบครัวแป้ง เมื่อการคบกับแฟนทำให้แป้งเสียสุขภาพจิตใจ การเรียนก็ถดถอย จนวันหนึ่งแม่แป้งยื่นคำขาดให้แป้งเลือกระหว่างแฟนกับแม่ แป้งจึงตัดสินใจเลือกแม่ และเมื่อเลิกกับแฟนได้ชีวิตแป้งก็ค่อย ๆ ดีขึ้น แป้งกลับมาตั้งใจเรียน มีผลการเรียนที่ดีขึ้น แต่ยังมีสิ่งที่ยังค้างใจแป้งคือการถูกดูถูก แต่เมื่อแป้งพิจารณาโดยละเอียดจึงพบว่าปัญหาของการดูถูกนั้นอยู่ที่ใจของผู้ถูกดูถูกมีใจอยู่ที่แป้งที่เป็นคนถูกดูถูก แป้งจึงปล่อยเรื่องที่รบกวนใจนี้ลงได้และตั้งใจใช้เสียงดูถูกนี้มาพัฒนาตัวเองให้สูงขึ้น

จากเรื่องราวการก้าวผ่านปัญหาและการรายงานประสบการณ์การก้าวผ่านปัญหาของน้ำสามารถนำมาเรียงตามประเด็นหลักต่าง ๆ ได้ดังนี้

### ประเด็นหลักที่ 1 การรับรู้ความทุกข์

1.1) การรับรู้เรื่องราวที่เป็นทุกข์...แม่ของแป้งไม่อนุญาตให้คบกับแฟนเก่าที่แป้งเคยคบหาด้วย แป้งรับรู้ที่ตนทำแม่เสียใจ ประกอบกับครอบครัวของแฟนเก่าก็ไม่ชอบครอบครัวแป้ง

“คือตอนแรกเนี่ย เหมือนตอนมัธยม แบบเนี่ย จะมีแบบ รักครั้งแรก อะไรแบบเนี่ย ก็คือแบบ คบกัน แล้วก็ แบบ ที่บ้านเนี่ย แม่ แม่จะแบบ ไม่ให้คบ เพราะว่า คิดว่าแบบ เป็นคนไม่ดี อะไรแบบเนี่ยคะ ตอนนั้นก็แบบ รู้สึกเสียใจเหมือนกันว่าทำแม่เสียใจ อะไรแบบเนี่ยคะ...แล้วอีกอย่างนึงคือ พ่อแม่ของอีกคนนึงเนี่ย เค้าก็ไม่ชอบ เค้าไม่ชอบเหมือนกัน ก็เลย คิดมาเหมือน เค้าจะดูถูกที่บ้าน อะไรแบบเนี่ยคะ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 11: 1,2)

## 1.2) การรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองที่อยู่ในห้วงทุกข์

### 1.2.1) การสังเกตความรู้สึกความคิด...เมื่อถูกดูถูกแบ่งทั้งรู้สึกโกรธและเสียใจ

“เหมือนเค้าจะดูถูกว่า เออ ไม่มีอะไร (ยากจน) แบบเนี้ย เหมือนที่บ้านเค้าจะมีดั่งค้ออะไรแบบเนี้ย แล้วเค้าจะบอกว่า เออ นี่ไม่มีอะไรไปคบได้ยังไง แล้ว(หนู) รู้สึกแบบ โกรธมากตอนนั้น รู้สึกว่าแบบ เสียใจ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 11: 3)

### 1.2.2) อาการทางร่างกาย

แบ่งไม่ได้รายงานถึงประเด็นนี้

1.2.3) สิ่งที่ได้ทำไปโดยที่ยังไม่ได้ไตร่ตรอง...ช่วงแรกแบ่งคิดว่ายังไงก็จะคบกันให้ได้ ไม่ฟังเสียงผู้ใหญ่ และมองทางออกต่าง ๆ ให้เห็นแต่วิธีที่จะทำให้คบกับแฟนเก่าได้

“ตอนนั้นเหวอคะ เหมือนแม่มาพูด ตอนแรก ๆ เนี่ยคือแบบ ยังไงอะ ก็ ก็ คบกันได้อะ มันไม่น่าจะเกี่ยวกับผู้ใหญ่ อะไรแบบเนี้ย คือคิดแบบ แค่ สิ่งเล็ก ๆ แบบ ว่า เออ ไม่เป็นไร ครอบครัวเค้าไม่ชอบก็ไม่ได้อยู่กับครอบครัวเค้า เราไปอยู่ อะอย่างงี้”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 11: 18)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ประเด็นหลักที่ 2 การใคร่ครวญเห็นสาเหตุของความทุกข์

### 2.1) สาเหตุของเรื่องราวปัญหา

แบ่งไม่ได้รายงานถึงประเด็นนี้

2.2) สาเหตุของความทุกข์ใจ...แบ่งเห็นว่าสาเหตุที่ทำให้ยังเลือกที่จะคบกับแฟนคนเก่านี้ก็ เพราะว่าแบ่งยังไม่รู้จักทั้งด้านดีและด้านไม่ดีของเขา เห็นแต่ด้านดี ๆ และเลือกที่จะคบกับคนนี้เพราะความใกล้ชิดกัน

“คือเหมือนเรา รู้จักกันระยะสั้นด้วย รู้จัก คือใช้เวลาไม่กี่เดือนรู้จักกัน แล้ว คือเรายังไม่เห็นตัวตนที่แท้จริงของเค้า แล้วเราก็มอง คือตอนแรก ๆ เนี่ยก็คือ ตอนคบกันแรก ๆ ก็



จะเห็นเฉพาะด้านดีของเค้าค่ะ คือยังไม่ ด้านที่ไม่ดียังไม่ออกมา อะไรอย่างเงี้ยค่ะ ก็เลยมอง  
 แค่ว่า แบบ อยู่โรงเรียนเดียวกันด้วย แล้วก็แบบ เหมือน ใกล้ชิดกัน อะไรแบบนี้ ก็คิดว่า ถ้า  
 เออ ต้องอยู่เอาแบบ คนที่ใกล้ ๆ อยู่ใกล้ ๆ กัน พอห่างกันเดี๋ยวมันก็ ถ้าเลือกคนไกลเนี่ย ก็  
 จะไป อีกแบบหนึ่งอีก อย่างเงี้ยค่ะ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 11: 21)

2.3) โทษของสาเหตุความทุกข์

แบ่งไม่ได้รายงานถึงประเด็นนี้

### ประเด็นหลักที่ 3 การลงมือจัดการความทุกข์

3.1) ความเข้าใจอันเป็นพื้นฐานของการจัดการความทุกข์

3.1.1) มุมมองที่มีต่อการแก้ปัญหา...แบ่งมองว่าการจัดการปัญหาต้องเริ่มจากหา  
 สืบหาว่าต้นเหตุมาจากไหน

“ตอนแรกเลย อยู่ที่เราก็คือ คิด ว่าต้นเหตุมาจากไหน”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 11: 41)

3.1.2) มุมมองที่มีต่อการดำเนินชีวิต...หลังจากผ่านเรื่องราวของการถูกดูถูก แบ่ง  
 เห็นว่าผลของการทำความดีในชีวิตไม่ได้แปลว่าคนอื่นจะต้องทำดีกับตน แต่ผลของการทำดี  
 คือตนเองมีความสุข

“เนี่ยก็คือ เราไม่หวัง ว่าเราทำดีแล้วต้องได้ดี แต่เหมือน ทำดีได้ดีคือเราหวัง  
 ว่าเราจะได้ดี แต่ทำดี ดี ก็คือ ทำดีแล้วดีแน่นอนค่ะ ก็คือแบบ ถ้าเราคิดดี พูดดี ทำดี  
 กับใครไปแล้ว ต่อให้เค้าจะแบบ ไม่ ไม่แบบ ยังไงกับเราอะ คือ มองเราไปอีก  
 ด้านนึงอะ แต่เรา คิดแล้วว่าเราทำดีที่สุดแล้วค่ะ ก็ เราก็จะมีความสุข”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 11: 44)

3.1.3) มุมมองการจัดการความทุกข์ที่ตนเอง...แบ่งมองว่าความทุกข์เกิดขึ้นได้กับทุก  
 คน แต่สามารถจัดการได้ที่จิตใจของตัวเองเช่นกัน

“คือ ความทุกข์เนี่ย มันสามารถเกิดได้ทุกคน คือ บางคนก็เกิดระยะสั้น ระยะยาว แต่อยู่ที่จิตใจของเรามากกว่า ว่าเราอะ จะจัดการกับมันยังไง”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 11: 38)

3.2) การเตรียมใจให้พร้อมต่อการจัดการปัญหา...แป้งเลือกใช้ชีวิตนั่งสมาธิเพื่อให้ใจที่ กลายเป็นความทุกข์รบกวนนั้นนิ่งสงบขึ้น แล้วจึงค่อยใช้สติมาคิดพิจารณาปัญหาที่เกิดขึ้น

“คือนั่งสมาธิตลอด แล้วแบบ รู้สึกว่าจิตใจมันนิ่งแล้วก็สงบมากขึ้นนะค่ะ คือไม่ ไม่ ส่วนใหญ่พอปัญหาเข้ามาเนี่ย ไม่ค่อยไปคิดต่อว่าแบบ มันต้องยังไงนะ ถ้ามันเกิดเหตุอย่างนี้ ขึ้นเราต้องทำยังไงนะ แบบ มีสติก่อนแล้วค่อยไปที่ละสเต็มมากกว่าค่ะ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 11: 42)

3.3) การจัดการความคิดเพื่อจัดการความทุกข์

3.3.1) การวางเป้าหมายและแนวทางการจัดการปัญหา...แป้งตั้งใจที่จะใช้คำดูถูก เป็นพลังที่จะพาดตนเองให้ไปได้ไกลกว่าที่เคยถูกดูถูก

“ก็คือ ตั้งใจว่า ทำยังไงก็ได้ เหมือนเค้าดูถูกเรื่องเงินก็ทำยังไงก็ได้ให้ตัวเอง แบบ มึงงานดี ๆ ทำ มีเงินเยอะ ๆ อะไรแบบเนี่ยค่ะ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 11: 33)

3.3.2) การปรับมุมมองเพื่อจัดการความทุกข์...เมื่อใจนิ่งแล้วแป้งจึงพิจารณาถึงการ ถูกดูถูกนี้ แล้วจึงพบว่าการดูถูกนั้นแท้จริงขึ้นอยู่กับใจผู้ถูก ดังนั้นแป้งจึงเลือกที่จะไม่ใส่ใจกับ คำดูถูก แล้วเลือกที่จะมองเห็นด้านดีงามที่เป็นพลังจากการถูกดูถูก

“ของแป้งเนี่ยคือ แบบ จัดการก็คือ ส่วนใหญ่ที่ปัญหาที่เข้ามาที่ใจแบบ นิ่ง ๆ แล้วก็คิดก่อนว่า มันเกิดจากสาเหตุไหน หรือว่า เกิดที่เรา หรือเกิดที่เค้า เหมือนเค้า มาดูถูกเรา มันไม่ได้เป็นความผิดของเรา แต่มันอยู่ที่ ใจเค้า ว่าเค้าคิดยังไงกับเรา มากกว่า เราก็แค่เฉย ๆ ไว้ รับรู้ แต่ไม่ ไปใส่ใจอะค่ะ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 11: 36)

“แล้วก็ บางครั้ง คำดูถูกของเราเนี่ย มัน การดูถูก คำที่เค้ามานดูถูกเรามัน ไม่ได้มีแค่ด้านลบอย่างเดียว มันทำให้เรามีแรงกระตุ้นที่จะพัฒนาตัวเองมาจนถึงทุกวันนี้ บางครั้ง คิดว่า เออ ถ้าวันนั้นเค้าไม่ดูถูกเรา เราอาจจะไม่มีวันนี้ก็ได้ค่ะ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 11: 39)

3.4) การลงมือทำเพื่อจัดการปัญหา...แบ่งตัดสินใจที่จะบอกเลิกกับแฟนเก่า พร้อมกับพูดความจริงถึงสาเหตุที่คบกันต่อไม่ได้

“ตอนแรกเนี่ยคือแบบ คิด คิดเหมือนกันว่าจะเริ่มต้นไปบอกยังไงดี แบบ ออกมาแบบหนึ่ง ๆ ไม่ได้พูดอะไร เดี่ยว จะเสียใจรีเปล่า อะไรแบบเนี่ย ก็เริ่ม ไข่คะ แบบ ทั้งสองฝ่ายจะเสียใจม๊ยะ แบบ บอก จะบอกยังไงดี หรือว่าจะ หายไปเลย ไม่พูด อะไรแบบเนี่ยคะ ก็ตัดสินใจไปบอกว่า คือไปบอกความจริงทุกอย่างอะคะ เหมือนเค้าจะยังไม่รู้ว่าที่บ้านเค้าพูดกับแบ้งแบบนี้ แล้วก็ ตัดสินใจไปบอกเลยว่า เอนะ ที่บ้านดูถูกแบบนี้ ๆๆ แล้วก็บอกว่า เออ ก็คง ไป คบกันต่อไม่ได้แล้ว เค้าก็ เค้าก็น่าจะ ทางบ้านเค้าก็น่าจะบอกมาบ้าง เค้าก็ เออ ยอมออกห่างไปอะคะ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 11: 24)

#### ประเด็นหลักที่ 4 การรับรู้ว่าได้จัดการความทุกข์แล้ว

4.1) การสังเกตการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ...เมื่อตัดเรื่องรบกวนใจได้ แบ่งสังเกตการเปลี่ยนแปลงว่าผลการเรียนของตนก็ดีขึ้น

“ตอนนั้นเหมือน เหมือน การเรียนเนี่ยก็จะลดลงด้วย แม่ก็จะดู แบบ ผลการเรียนก็จะลดลงด้วย เพราะตอนนั้นคือ เอมอนั้น มัธยมเนี่ยแบบ จะเกร จะคบเพื่อนแบบ ไปถึงไหนถึงกัน ไรแบบเนี่ย แล้วแม่ก็จะดูผลการเรียนแล้วก็ทำให้เกรดเนี่ยลดลงเยอะ... แต่พอหลังจาก เนี่ย ตอนขึ้นมหาลัยเนี่ยคะ ก่อน เอม เอม 2 ของมัธยม ม.6 ก็ เกรดพุ่งขึ้นมาแบบ เหลือเชื่อ แม่ก็บอกว่า เห็นมั๊ย พอเราตัดเรื่องที่แบบ ยังไม่ถึงเวลาไปได้อะมันก็ทำให้ชีวิตเราดีขึ้นนะคะ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 11: 11,12)

4.2) การรับรู้ว่าคุณรู้สึกทุกข์คล้าย...แบ่งสังเกตความรู้สึกของตนว่าปัจจุบันรู้สึกเฉย ๆ ไม่ว่าจะใครจะดูถูกยังไง และเปลี่ยนเป็นพลังที่จะพัฒนาตัวเอง

“รู้สึก แบบ เฉย ๆ มากกว่า ไม่ว่าจะเค้าจะมาพูดอะไร แบบ เราแบบ อยู่กับตัวเอง เรา รู้ว่า เออ เรากำลังทำอะไรอยู่ และต้องทำสิ่งนั้นให้ดีที่สุด เพื่อจะได้ลบคำดูถูกนั้น ตอนนี้อาจจะมีแบบ คำดูถูกอยู่บ้าง แต่ก็ แบบ เฉย ๆ ไปแล้ว เรารู้ว่าเรามาไกลแล้ว เราไม่น่าจะกลับไปอยู่จุดเดิมได้อีกอะค่ะ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 11: 11,37)



## ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 12 นามสมมติ “มีนา”

มีนา เป็นนักศึกษาเพศหญิง กำลังศึกษาอยู่สาขาจิตวิทยา ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยรัฐในภาคใต้ ภูมิภาคนี้ อยู่จังหวัดปัตตานี ขณะสัมภาษณ์อายุ 22 ปี ผู้วิจัยได้ติดต่อผู้ให้ข้อมูลผ่านการแนะนำของ อาจารย์ผู้สอน โดยทั้งผู้นำผู้วิจัยเข้าสู่แหล่งข้อมูลและตัวผู้มีนาเองประเมินว่ามีคุณลักษณะของผู้ที่มีการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมตรงทุกข้อ และมีนามีคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดปัญญาที่ 4.00

ความทุกข์ใจของมีนาเริ่มต้นขึ้นเมื่อพ่อของมีนากำลังจะมีภรรยาใหม่ แม้ว่ามีนาจะอยู่ใน บริบทวัฒนธรรมที่ผู้ชายสามารถมีภรรยาหลายคนได้ แต่ การตัดสินใจนี้ก็สร้างความทุกข์ใจมาสู่แม่ของมีนาและสมาชิกคนอื่น ๆ ในครอบครัวอย่างมาก เดิมมีนา รู้สึกเหนื่อยใจกับปัญหานี้จะตั้งใจจะหนีปัญหา แต่มีนาพบว่าไม่สามารถหนีความทุกข์ใจที่เกิดขึ้นกับตนและคนในครอบครัวได้ จึงตัดสินใจที่จะ กลับมาจัดการมันอีกครั้ง เมื่อมีนาพิจารณาถึงปัญหาที่เกิดขึ้นจึงพบว่าแท้จริงตนเองมีส่วนที่จะช่วยแม่ และความสัมพันธ์ในครอบครัวได้ ด้วยความรู้จิตวิทยาที่เรียนมา เมื่อคิดได้ดังนั้นใจมีนาจึงมีกำลังใจ และอยากที่จะกลับบ้านไปช่วยเยียวยาใจแม่ด้วยการรับฟังความทุกข์ ฟังความคิดของพ่อ และเปิด โอกาสให้พ่อได้บอกเล่าจากมุมมองของพ่อ เป็นการลองใช้โอกาสให้ครอบครัวได้ขยับออกจากปัญหา

จากเรื่องราวการก้าวผ่านปัญหาและการรายงานประสบการณ์การก้าวผ่านปัญหาของมีนา สามารถนำมาเรียงตามประเด็นหลักต่าง ๆ ได้ดังนี้

### ประเด็นหลักที่ 1 การรับรู้ความทุกข์

1.1) การรับรู้เรื่องราวที่เป็นทุกข์...เรื่องราวความทุกข์ใจของมีนาเกี่ยวข้องกับครอบครัว ที่พ่อ ของมีนามีภรรยาหลายคน และไม่คอยรับผิดชอบต่อหน้าที่พ่อ นำความทุกข์ใจมาสู่แม่และสมาชิกคน อื่น ๆ ในครอบครัว

“เหตุการณ์ เอ่อ ก็จะมีเรื่องครอบครัว อะไรก็ พ่อตีว่าพ่อ มีภรรยาหลายคน ไร้อีแล้ว เสร็จทีนี้ ตอนนี เหมือนกับ พ่อตีว่าแม่เป็น เป็นภรรยาคนที่สอง อะไรก็ แล้วก็พ่อ ยังอยากจะ มีอีก อะไรก็งั้น แล้วก็มัน ตอนนีครอบครัวแบบ วุ่นวายมาก เพราะว่าพ่อ เปรียบเทียบ เหมือนกับ ไม่ค่อยมีความรับผิดชอบเท่าไรในครอบครัว อะไรก็ ตอนนีก็มีแม่อย่างเดียวที่ ดูแล อะไรก็ แล้วก็ คือตอนเนี่ย ครอบครัวเครียดหมด ทั้งแม่ ทั้งพี่น้อง ทั้งอะไรทุกคน เครียด

หมด แต่ ทุกครั้งที่ ะไรนะ ทุกครั้งที่กลับบ้านไปไข่ม้อย มันก็จะมีความทุกข์ ก็จะมี ก็จะได้ยิน เรื่องราวเหล่านี้จากแม่ จากพี่ จากทุกคนนะ มาเล่าให้เราฟัง มาเล่าให้เราฟัง มาเล่าให้เราฟัง แต่ว่า เรา เราอะนะ เพราะว่า แม่จะเล่าให้คนอื่นฟังไม่ได้ เพราะว่าเค้าไม่เข้าใจ เค้า คือพี่น้อง คนอื่นคือแบบ พยายามบอกแม่ว่า เลิกเหอะ ๆ ๆ ๆ ะไรเงี้ย แต่ว่า แม่ จะเลือกเรากับน้อง เพราะว่า เหมือนกับ เราฟังเค้าได้อะพี่ เราไม่ได้ตัดสินใจ ตัดสินอะไรเค้า เราก็ฟัง แต่ว่าเราก็ ทุกข์นะ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 12: 1,2)

## 1.2) การรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองที่อยู่ในห้างทุกซ์

### 1.2.1) การสังเกตความรู้สึกความคิด...เมื่อมีนาได้รับรู้ปัญหาเรื่องที่บ้านมีนาจะรู้สึกเจ็บและเสียใจที่พ่อเป็นเช่นนั้น

“มัน มัน ทุกครั้งที่ได้ยินเรื่องเนี้ย หนูจะมีวิธีการแบบ หนูเศร้าอะ หนูเสียใจ อยู่ตอนนี้อะ หนูต้องทำยังไงก็ได้ให้มัน ออกมาให้หมดอะ ไม่ไหวแล้ว มัน มัน เหมือนกับ มันจะระเบิดออกมาแล้ว ความรู้สึกที่ มันเสียใจ มันเจ็บ ะไรเงี้ย...มัน เสียใจที่ ทำไมพ่อทำแบบนั้น ทำไมพ่อไม่มีความรับผิดชอบ ทำไมทำให้แม่เสียใจ ทำไม ๆ ๆ ทำไม มันมีหลายคำถามอะคะพี่ เออ ก็เลยแบบ เสียใจ ทำไมไม่เป็น เหมือนเดิม ะไรประมาณเนี้ย อืม นั่นแหละ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 12: 3,4)

### 1.2.2) อาการทางร่างกาย

มีนาไม่ได้รายงานถึงประเด็นนี้

### 1.2.3) สิ่งที่ได้ทำไปโดยที่ยังไม่ได้ไตร่ตรอง

มีนาไม่ได้รายงานถึงประเด็นนี้

## ประเด็นหลักที่ 2 การใคร่ครวญเห็นสาเหตุของความทุกข์

2.1) สาเหตุของเรื่องราวปัญหา...มีนาเห็นว่าปัญหาเกิดจากการสื่อสารในบ้านที่ขาดหาย หรือถ้าสื่อสารแล้วก็จะพูดจกกันด้วยการประชดประชันต่อว่าหรือเสียดสี และถ้าทำอย่างนั้นพ่อก็จะเสียใจ แต่ในอีกมุมหนึ่งมีนาก็มองว่าความไม่สงบสุขของครอบครัวตั้งต้นมาจากพ่อ

“เหมือนตอนนี่คือทุกคน เหมือนค้างคาอะพี แม่ก็ ไม่อยาก แม่คุย แต่ว่าคุย คำใช้ คำพูดไม่ค่อย ไม่เป็น อะไรอย่างเงี้ยคะ คำจะพูดแบบ แรงอะไรอย่างเงี้ย แล้วก็ แต่ละคน พี่น้องอะไรทุกคนคือ จะแบบ จะคุยไม่คุย จะคุยไม่คุย คือมันอึดอัดอะพี คือมองแล้วมันอึดอัด คือตอนแรกจะให้พีคนโตคุย แล้วอยู่ดี ๆ พีคนโตอะ ไม่กล้า คือรอ รอมานาน รอ ๆ ๆ ๆ คือสุดท้ายก็ไม่มีใครคุย มีก็แบบประชดประชันอะพี แบบ อะไรอะ ไปหาผู้หญิงคนเนี้ย อะไร ประมาณเนี้ยคะ ไปแล้วไปหาผู้หญิงคนนั้น คือคุยประชดแบบนี้ ซึ่ง เราก็เข้าใจว่า ถ้าพูดอย่างนั้นพ่อก็ พ่อก็เสียใจนะ...ปัญหาที่เกิดขึ้นหรือคะ ถ้าเราจะบอกว่าโทษ เป็นพ่อเลย งี้ก็ ก็มันก็เกิดจากพ่ออะคะ เกิดจากพ่อที่ พ่อไม่พอ อะไรเงี้ย มีความอยาก อะไรเงี้ย ก็สมควรให้ ทุกคน แยกกันหมด”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 12: 28,30)

2.2) สาเหตุของความทุกข์ใจ...มีนาเห็นว่าสาเหตุที่ตัวเองทุกข์ใจเกิดจากการขัดแย้งกันระหว่างความไม่พอใจพ่อกับความเป็นลูกที่ดีที่ควรกตัญญู เมื่อยิ่งเก็บมาคิดก็ยิ่งไม่มีความสุข

“เหมือนกับ เรื่องพ่อไข่ม้อยคะ คือแต่ก่อนนะ คือ เกลียดพ่อ คือทุกคนนะ คือชอบเป่าหูว่า หนูเป็นคนดี พ่อจะรักหน่อย อะไรเงี้ย ความรู้สึกนะ แต่ แต่มันก็ใช่เพราะพี่น้องก็เห็น แล้ว ก็ น้องจะเป่าหูว่า ทำไมอะ อะไรเงี้ย พ่อไม่ชอบแล้วนะ พ่อเกลียดแล้ว ทำไมไม่ช่วยเค้าอะ ทำไมไม่ช่วยเค้า ทำงานโน้นทำงานนี้ พ่อสั่งทำไมไม่ทำ อะไรเงี้ย คือแต่ก่อนจะแบบ จะเจ็บอะ จะเสียใจ อะไรเงี้ย มันเหมือนกับ Id ทำงาน Id มันทำงาน Superego มาเลย มันมาเหมือน ขัดแย้งกัน อะไรอย่างเงี้ยพี เออ แบบว่า เออ เราต้องกตัญญูนะ แต่เราเกลียด เราก็ต้อง กตัญญู ตอนนั้นคือความรู้สึกแบบนั้น...ปัญหาในใจเรา มันเกิดจาก เราคิด เราคิด เราเก็บ เรื่องนั้นไปคิดนะคะพี ทำให้ใจเราไม่มีความสุข ทำให้ใจเราเสียใจ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 12: 13,31)

2.3) โทษของสาเหตุความทุกข์...มีนาเห็นว่าหากว่าตนยังจมอยู่กับความทุกข์เรื่องพ่อเช่นนี้ ก็  
จะส่งผลเยต่อทั้งครอบครัว การเรียน และสุขภาพใจของตนเอง

“แต่ตอนนี้ละ ในอีกแง่มุมหนึ่งอะคะพี่ ถ้าเกิดว่าเรายังเสียใจกับเรื่องนั้นนะ เรา  
อ่อนแอกับเรื่องนั้นนะ คือครอบครัวอ่อนแอไปหมดเลย แล้วใครล่ะจะเข้มแข็ง ถ้าไม่มีเรา  
อะไรอย่างเงี้ยพี่...ไม่เวิร์คแล้ว คือทุกอย่างมัน มัน มัน มันเริ่มจะไม่ดีแล้วอะ การเรียน เทอม  
ที่แล้ว อะ มันเริ่ม พอเราอ่านหนังสือมันเริ่มจะไม่ค่อย มันเริ่มจะไม่เข้าแล้วเพราะคิดถึงเรื่อง  
นี้ละ คือเราทำเป็นยิ้มต่อหน้าเพื่อน ไรจี้ แต่ในใจอะ เราคิดถึงเรื่องพ่ออยู่นะ อะไรจี้ มัน มัน  
เริ่มจะไม่ไหวแล้ว ไม่ไหวแล้ว เราารู้สึกว่าเรามองโลกในแง่ร้ายไปแล้ว อะไรจี้ มันไม่ได้ แล้วก็บอก  
ที่ว่าแบบ เราเรียนจิตวิทยานะ เราจะอยู่แบบนั้นไม่ได้ เราจะต้องทำยังไงก็ได้ ต้องจัดการมัน  
ให้เร็วที่สุด อะไรอย่างจี้คะ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 12: 14,18)

### ประเด็นหลักที่ 3 การลงมือจัดการความทุกข์

3.1) ความเข้าใจอันเป็นพื้นฐานของการจัดการความทุกข์

3.1.1) มุมมองที่มีต่อการแก้ปัญหา

มีนาไม่ได้รายงานถึงประเด็นนี้

3.1.2) มุมมองที่มีต่อการดำเนินชีวิต...มีนามั่นใจในการดำเนินชีวิตตามคำสอนของ  
แม่ที่จะเชื่อมั่นและเดินชีวิตในทางที่ดี

“ตัวมีนาเองเธอคะ หนู หนูค่อนข้าง มั่นใจในตนเองคะ มั่นใจ คือ ยังไงอะ  
ยังไงดี อ่า แก่นดำเนินชีวิตเธอ ก็มี คำพูดของแม่นี้แหละ อิม ที่ ที่อบรมสั่งสอนเรา  
ตั้งแต่เด็กเลย ให้เราเป็นคนดี ลองมองกลับกันนะคะพี่ ถ้าเกิดว่าไม่มีแม่ อะไรเงี้ย ถ้า  
เกิดว่าไม่มีแม่ที่สั่งสอนในทางที่ดีอะ ถ้าเกิดเรื่องแบบนี้ละ อาจจะเป็นคนใจแตกเลย  
ก็ได้ อะไรจี้ แต่ว่าหนูมองว่า หนูยังมีแม่ที่สอนให้เราเป็นคนดี อะไรเงี้ย ก็เลย ทุกคน  
เลยนะพี่ ที่แบบ หนูมีพี่น้องสิบคนนะ มีพี่น้องสิบคน ฝั่งหนูอย่างเดียว ก็ ทุกคนเนีย



อยู่ในกฎเกณฑ์ของ คำไม่ได้วางกฎหรอก แต่ว่าแม่สอนมา ให้เป็นคนดี และก็เรียน  
ทุกคน อย่างเจี๋ยคะ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 12: 36)

3.1.3) มุมมองการจัดการความทุกข์ที่ตนเอง...มีนาตั้งใจที่จะอดทนและช่วยเหลือ  
แม้ว่าผู้นั้นจะทำร้ายตน เช่นเดียวกับเรื่องราวของนบีที่แม่เล่าให้ฟัง

“ส่วนใหญ่(แม่)เค้าจะเล่าเรื่องนบี อะไรเจี๋ย นบีก็ เรื่องนั้นแหละ เรื่องที่นบี  
ไปมัสยิด และก็โดนคนแก่คนนึงทำร้ายทุกอย่าง ทำร้าย อะไรอะ ปาก้อนหิน ทำร้าย  
ทุกอย่าง แต่นบีก็ยังเดินไปมัสยิดตลอด อะไรจี้ แต่พอวันนึง ผู้ชายคนนั้นนะ เค้าแก่  
เค้าป่วย อะไรจี้ แต่นบีก็ไปหาเค้า อะไรจี้ ก็ได้คิดว่า เออ นบีอะ เค้าอดทนมากเลยนะ  
ที่แบบ เข้าใจเรื่องราวอะไรที่มันเยอะกว่าเราอีก ของเราแค่เลี้ยวหนึ่งของเค้าเอง ทำไม  
เราอยู่ไม่ได้ อะไรประมาณนี้ ไซ้ ไซ้ เค้าใจดี”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 12: 39)

3.2) การเตรียมใจให้พร้อมต่อการจัดการปัญหา ...มีนาจะเล่าปัญหาให้เพื่อนฟังเพื่อให้  
ความรู้สึกเป็นทุกข์ได้สงบลงก่อน เมื่อใจสบายขึ้นแล้วก็จะกลับมาจัดการกับปัญหาต่อ

“เราต้องมีวิธีการ วิธีการจัดการนะคะ น่าจะอย่าง อย่างที่เค้าบอกว่า ถ้ามีปัญหา  
ไซ้มี้อะ ที่หนูเจอปัญหาอะไรจี้ หนูก็ต้องเล่าให้เพื่อนก่อน อะไรเจี๋ย มันทำให้ มัน มันได้นิดนึ่ง  
แล้วแหละ มันสบายใจได้นิดนึ่ง เบาลงนิดนึ่งแล้ว อะไรเจี๋ย แต่ปัญหานั้นมันก็ยังคงอยู่แหละ  
แต่เราก็ สบายใจขึ้นไซ้..ไซ้ (เมื่อสบายใจขึ้นปัญหาจากลีด้า) เหมือนเป็นลีด้านะ เราพร้อมที่  
จะไป จะไปจับมันละ เราพร้อม อะไรจี้คะ ไซ้ ตอนแรกเป็นลีด้า ไม่อยากเข้าหาเลย”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 12: 33,34)

3.3) การจัดการความคิดเพื่อจัดการความทุกข์

3.3.1) การวางเป้าหมายและแนวทางการจัดการปัญหา...มีนาพิจารณาแล้ววางแนว  
ทางการจัดการปัญหาคือฟังแม่เพื่อช่วยให้แม่หายทุกข์และจะกลับมาสื่อสารอย่าง  
ตรงไปตรงมากับพ่อ

“ทุก ๆ ครั้งที่ฟังเรื่องราวเหล่านั้นนะ ทุกข์ แต่เหมือนกับ ยังไงอะ เราก็ต้อง ฟังเค้า(แม่)อะ เพื่อที่จะให้เค้าหายทุกข์ได้ไง เราเลือกที่จะให้เค้าหายทุกข์ แล้วก็เรา ค่อยมาจัดการกับตัวเราอีกทีนึงอะคะ...แต่หนูมีความคิดนะคะว่า กลับไปรอบนี้ จะ คุยกับพ่อซักครั้งนึง เพราะว่าไม่มีใครกล้าคุยกับพ่อแล้ว นอกจากว่าหนู จะต้องทำ ซักครั้งนึงอะ ให้ ๆๆ จะต้องทำให้ได้ ต้องเปิดใจคุย”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 12: 2,7)

3.3.2) การปรับมุมมองเพื่อจัดการความทุกข์...มีนาเปลี่ยนจากใจที่ห่อเหี่ยวด้วย ความทุกข์ มามีพลังอยู่ที่การจะทำหน้าที่ที่ตนเองสามารถทำได้นั้นคือการกลับมาสื่อสารกับ พ่อ พร้อมกับมองว่าเรื่องราวที่เกิดขึ้นคือบททดสอบของพระเจ้าที่จะทำให้ตัวเองเข้มแข็งขึ้น

“ตอนนี้เหวอะ ตอนนี หนู ตอนเนี้ย ไม่คิด ตอนนีคือใจอยากกลับ แต่ก่อน คือไม่อยากกลับใช่ไหม ตอนเนี้ยใจอยากกลับ อยากกลับไปรับฟัง อยากกลับไปคุยกับ พ่อ อยากกลับบ้านแล้วอะไรเงี้ย มันถึงเวลาแล้วอะ ถ้าปล่อยแบบนี้มัน มันจะเกิด อะไรขึ้นแน่ ๆ อะ หลังจากเนี้ย อิม...ใช่ เป็นหน้าที่ของเรา เหมือนเราไปรักษาคนไข้ ใช่ไหมคะ ไปเก็บเคลอะไรกับคนไข้ แต่ว่า คนในครอบครัวเราอะ เราไม่ได้ดูแลอะไร เงี้ย ใช่ จะเผชิญแล้ว”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 12: 20,23)

“คือ อย่างแรกนะ คือ เรารู้ว่า ถ้าศาสนา คือ พระเจ้าทดสอบใช่ไหมคะ แต่ รู้สึกว่าเป็นทดสอบที่มัน หนักนะ เป็นบททดสอบที่หนัก แล้วก็บวกกับ บวกกับเรา เรียน เราเรียนหนักด้วย แล้วก็มาเจอแบบนี้ มันรู้สึกว่ามันแยในช่วงนึง อะไรเงี้ย แต่ว่า มัน พลิก กลับอีกด้านนึงว่า เอ๊ย ที่เราร้องไห้วันนั้นนะ เราต้องพูดให้ได้ว่า ต่อไปคือ เราเข้มแข็งนะ ร้องไห้ในวันนั้นนะ ต่อไปคือเราจะยิ้มละนะ คือ มันกลับกันนะ มันทำให้เราได้เรียนรู้อะไรหลายอย่างเลยอะ อิม อิม เหมือน เปิดใจมากกว่า เปิดรับ อะไรเงี้ย ค่ะ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 12: 29)

3.4) การลงมือทำเพื่อจัดการปัญหา...มีนาจัดการกับใจตนเองด้วยการพูดคุยกับเพื่อนหรืออนุญาตให้ตัวเองร้องไห้ และจากนั้นก็เลือกที่จะรับฟังปัญหาเพื่อช่วยคลายความทุกข์ให้กับคนในครอบครัว เพราะว่าปัญหาส่วนอื่น ๆ นั้นอยู่นอกมือที่ตนจะจัดการได้

“เสียใจนะ คือหนู พอเวลาหนูเสียใจแบบเนี่ย หนูต้องมีคนหนึ่งที่ มีเพื่อนนะคะ ที่ที่รับฟังเร่อีกทีหนึ่ง เหมือนเป็นลูกโซ่ แม่เอามาให้เรา เราต้องมาระบายให้เพื่อน อะไรจ้ะ ถึงแม้ว่าคือเราไม่ได้ต้องการให้เพื่อนมาตอบ มาปลอบใจหรือว่ามาอะไร เพราะว่า เราปลอบใจเราเองได้ เราอยู่ได้ อะไรประมาณนี้ เราอยู่ได้ แค่วินาทีนั้นนะ ตอนนั้นนะ เราแค่ ระบายออกมาให้หมด ทั้งหมดเลย ระบาย ๆ ๆ เสร็จปั๊บ ฮ่า เสร็จแล้ว มันโล่งแล้ว อะไรอย่างจ้ะ อีกอย่างคือเราจะใช้วิธีการ หนูเสียใจไข่ม้อยคะ คือ จะต้องร้องไห้แหละ คือเราเสียใจก็ต้องร้องไห้ ร้องไห้ ๆ ๆ แต่แค่เวลานั้น ตรงนั้นนะ เราเสียใจ นั้นแหละ เออ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 12: 5)

“ตอนนั้นนะคะ ตอนนี่คือ แคร์รับฟัง คือเหมือนกับบางเรื่อง เราไม่สามารถที่จะ จัดการมันได้ เพราะว่ามันเป็นเรื่องของผู้ใหญ่”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 12: 6)

#### ประเด็นหลักที่ 4 การรับรู้ว่าได้จัดการความทุกข์แล้ว

4.1) การสังเกตการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ...มีนาสังเกตว่าการเลือกที่จะฟังแม่โดยจัดการความทุกข์ของตัวเองนั้นทำให้แม่ของมีนาสบายใจที่จะเล่าเรื่องให้มีนาฟัง

“จนแม่บอกว่า อะไรนะ แม่บอกว่า อืม ไม่อยากเล่าแล้วเฮ้ย ให้พวกเธออะ คนอื่นนะ พี่น้อง ไม่อยากเล่าให้พวกเธอ ซัน เหมือนตอนนั้นนะ เล่าอยู่ไข่ม้อยอะ แล้วก็คนที่ฟังก็มีหนูคนเดียวไข่ม้อย แล้วก็ หนูจะต้องไปเปิดประตูให้พ่อมั้ง ไม่แน่ใจว่าพ่อหรือใครมา อะไรจ้ะ แม่ก็หยุดการเล่า พอหนูมา แม่ก็บอกว่า นี้ออยู่ จะเล่า ไรจ้ะ ก็เลยแบบ ทุกคนก็แบบ โหว อะไรอย่างนี้”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 12: 46)

4.2) การรับรู้ว่าคุณรู้สึกทุกข์คล้าย...มีนาสังเกตการเปลี่ยนแปลงที่คุณรู้สึกว่าตัวเอง  
เข้มแข็งขึ้นและไม่โทษตัวเองเหมือนเมื่อก่อน

“แต่ทุกครั้งที่ได้ยินก็รู้สึก แต่เหมือนกับตอนนี้คือ เรา เข้มแข็งแล้วอะพี่ เราเจออะไร  
มันมาเยอะมากแล้วอะ อืม...คือ จากแต่ก่อน อะไอย่างจี้พี่ จากแต่ก่อนคือ เวลาเจอไข่ม้อย จะ  
แบบ จะชอบโทษตัวเองอะพี่ ทำไมอะ ทำไม ทำไม อะไรจี้ จะชอบโทษตัวเอง อะไรจี้”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 12: 10,11)



## ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 13 นามสมมติ “มิว”

มิว เป็นนักศึกษาเพศหญิง กำลังศึกษาอยู่คณะศึกษาศาสตร์ ชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยรัฐในภาคใต้ ภูมิลำเนาอยู่จังหวัดนราธิวาส ขณะสัมภาษณ์อายุ 21 ปี ผู้วิจัยได้ติดต่อผู้ให้ข้อมูลผ่านการแนะนำของอาจารย์ผู้สอน โดยทั้งผู้นำผู้วิจัยเข้าสู่แหล่งข้อมูลและตัวมิวเองประเมินว่ามีคุณลักษณะของผู้ที่มีการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมตรงทุกข้อ และมิวมีคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดปัญญาที่ 4.09

มิวทุกข์ใจเพราะว่ามิวตั้งใจอยากจะเป็นครูที่ดี แต่มิวเป็นคนขี้อายและขี้กังวล ไม่กล้าแสดงออก ไม่กล้าที่จะสอน และถูกเพื่อน ๆ ล้อเลียนเรื่องพูดไม่ชัด แต่เมื่อมิวตระหนักถึงเจตนาแท้จริงที่อยากเป็นครูที่ดี และเห็นว่า การเป็นครูก็ต้องก้าวผ่านความไม่กล้าแสดงออก ความวิตกกังวล มิวจึงตั้งใจที่จะฝึกตนเอง เผชิญกับความกลัวและฝึกฝนตนเองให้เป็นครูที่ดี โดยไม่เอาใจไปเป็นทุกข์กับเสียงล้อเลียนของเพื่อน มิวมักจะนึกถึงคำว่า “เดี๋ยวมันก็ผ่านไป” เวลาที่ต้องเจอกับปัญหาความทุกข์ใจ เมื่อทำเช่นนั้นใจก็จะโปร่งโล่งพร้อมที่จะเผชิญหน้ากับปัญหาต่อไป

จากเรื่องราวการก้าวผ่านปัญหาและการรายงานประสบการณ์การก้าวผ่านปัญหาของมิว สามารถนำมาเรียงตามประเด็นหลักต่าง ๆ ได้ดังนี้

### ประเด็นหลักที่ 1 การรับรู้ความทุกข์

#### 1.1) การรับรู้เรื่องราวที่เป็นทุกข์...มิวไม่กล้าที่จะออกไปสอนหน้าห้อง

“เรื่องราวนั้น เอ่อ หนูเป็นคนไม่ค่อยกล้าแสดงออก เหมือนกับว่า หนูเรียนครู แต่ว่า เอ่อ เกือบทุก ๆ คาบที่หนูต้อง เอ่อ ออกไปแสดง เอ่อ หน้าห้อง แต่หนูก็ยังคงมีความกังวลอยู่”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 13: 1)

#### 1.2) การรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นกับตนขณะที่อยู่ในห้องทุกข์

##### 1.2.1) การสังเกตความรู้สึกความคิด...มิวกังวลและจำฝังใจ จึงไม่กล้าที่จะทำสิ่งต่าง ๆ

“ไม่ว่าจะเป็นเรื่องในห้องแล้วก็เรื่องการทำอะไรคนเดียว เอ่อ นอก แบบ ใน ลังคมด้วยค่ะ อย่างเช่นการขับรถ อะไรแบบนี้ หนูก็ ยังมีความกังวลอยู่ เหมือน เอ่อ หนูเคยประสบอุบัติเหตุเกี่ยวกับ เอ่อ การขับรถ แล้วก็ หนูก็ยังจำฝังใจอยู่”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 13: 4)

1.2.2) อาการทางร่างกาย

มิวไม่ได้รายงานถึงประเด็นนี้

1.2.3) สิ่งที่ได้ทำไปโดยที่ยังไม่ได้ไตร่ตรอง

มิวไม่ได้รายงานถึงประเด็นนี้

## ประเด็นหลักที่ 2 การใคร่ครวญเห็นสาเหตุของความทุกข์

มิวเล่าถึงวิธีการของคนที่จะทำให้ความเข้าใจสาเหตุของความทุกข์ที่ตนกำลังเผชิญ

“หนู ก็คิดเองเออเองค่ะ ไม่มีใครบอก ก็รู้สึกแบบนั้น แล้วก็ มันก็น่าจะเป็นอย่าง นั้นนะค่ะ มันเป็นอย่างนี้ เพราะว่า หนูเป็นคน ย้ำคิดย้ำทำมั้งค่ะ แล้วก็ หนูก็ รู้สึกเอง หนูก็คิดว่า ใช่มั้ยละค่ะ แล้วก็มันเกิดขึ้นบ่อย ๆ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 13: 17)

2.1) สาเหตุของเรื่องราวปัญหา...ยังมีปัจจัยภายนอกคือเพื่อนที่ล้อเลียนมิวว่าพูดไม่ชัด

“แล้วก็ ปัจจัยภายนอกก็คือ บางคน เพื่อนบางคนก็ล้อหนู เหมือน หนูเป็นคนมุสลิม บางคำหนูก็ออกเสียงไม่ชัด ก็เลยทำให้ หนูไม่ค่อยกล้าแสดงออก”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 13: 3)

2.2) สาเหตุของความทุกข์ใจ...สาเหตุของความไม่มั่นใจคือความผิดหวังที่ไม่สามารถทำได้ตามที่ต้องการ

“เวลาหนูจะทำอะไรแต่ละครั้งหนูก็ต้องแบบ คิดในหัว แบบ มัน มันคิดอยู่ตลอดเวลา ว่า เอ่อ ต้องทำยังไง ๆ แต่ว่า เวลา เมื่อถึงจุด ๆ นั้น ทำจริง ๆ นั้น บางครั้งมันก็ไม่เป็นตามที่ เราวางแผนไว้ เอ่อ แล้วก็ หลังจากนั้นหนูจะค่อนข้างเฟลนิดนึง... เพราะว่า เอ่อ ทุก ๆ ครั้ง ที่

หนูทำออกมา มันไม่ได้เป็นดั่งใจที่หนูคิดอะคะ หนูคิดอีกแบบนึง แต่ผลออกมาเป็นอีกแบบนึง  
คะ หนูก็เลยรู้สึกผิดหวัง ไซ้ ไซ้คะ ไซ้คะ หนูก็เลยรู้สึกเฟล (และไม่มั่นใจ)”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 13: 8,11)

2.3) โทษของสาเหตุความทุกข์...มีมุมมองว่าความไม่กล้าจะทำให้ตนทำหน้าที่ของครูไม่ได้  
ดังนั้นจึงจะทำให้ได้

“ความไม่กล้าของหนูทำให้หนูคิดว่า หนูต้องกล้าให้มากขึ้น เพราะว่าอนาคตยังงัยหนู  
ต้องเป็นครู หนูต้องแสดงบทบาทหน้าที่ของครู เหมือนว่า ไปยื่นหน้าชั้น ไปพรีเซ้นท์งาน อะไร  
แบบนี้คะ ยังงัยก็หนูต้องทำให้ได้ ถ้าสมมติว่าวันนี้หนูทำไม่ได้ อนาคตหนูก็ต้องทำไม่ได้”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 13: 26)

### ประเด็นหลักที่ 3 การลงมือจัดการความทุกข์

3.1) ความเข้าใจอันเป็นพื้นฐานของการจัดการความทุกข์

3.1.1) มุมมองที่มีต่อการแก้ปัญหา...มีมุมมองว่าการเจอปัญหาเป็นเรื่องปกติของชีวิต  
การมองว่าอย่างไรก็จะผ่านปัญหาไปได้ทำให้ใจมีพลัง

“หนูคิดว่า ยังงัย ๆ หนูก็ ก็ต้องเจอปัญหาอีก แล้วก็ หนูก็ต้องผ่านไปได้อีก  
หนูคิดว่า การที่คิดว่า มีปัญหาบ่อย ๆ แล้วต้องเจอกับปัญหาบ่อย ๆ มันทำให้ เออ  
โลกมันมีดนะคะ หนูคิดว่า ยังงัยมันก็ผ่านไป คีย์เวิร์ดนี้ทำให้ เออ หนูรู้สึกสบายใจขึ้น  
มากเลยคะ...จากคนรอบข้างเอง แล้วก็ อีกหลาย ๆ คนที่เจอปัญหา คำก็มาเล่าให้  
หนูฟัง หนูก็พร้อมจะ เออ ฟังปัญหา แล้วก็ หนูก็คิดเหมือนกันว่า เออ โอเค คำก็  
เป็น เราก็เป็นนะ เออ เราเป็นมนุษย์ปกติ ยังงัยก็ต้องเจอ ปกติแหละ ไซ้คะ เพราะว่า  
ทุกอย่างนี้เป็นกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ ไม่มีใครไม่เคยเจอปัญหาคะ ทุกคนก็ต้องเจอ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 13: 32,35)

3.1.2) มุมมองที่มีต่อการดำเนินชีวิต...มีมุมมองว่าทุกอย่างไม่จำเป็นต้องเป็นไปตามสิ่งที่  
ที่มิวคิด และเติมพลังตัวเองด้วยการมองว่าอย่างไรก็จะก้าวผ่านปัญหานี้ไปได้

“แต่หนูก็ ไม่ได้แบบว่า เออ ต้องเป็นไปตามที่เราคิดนะ บางทีมันก็อาจจะไม่  
เป็นตามนั้นก็ได้ หนูยอมรับได้อะค่ะ กับสิ่งที่เกิดขึ้น...เอ่อ เวลาหนูบอกว่า มันก็ผ่าน  
ไป หนูพูดในใจนะค่ะ ไม่ได้พูดให้ทุกคนได้ยิน เพราะว่าหนูคิดว่า เสียใจของเรา  
เนี่ยแหละ ดังที่สุด แบบ เอ่อ พยายามบอกตัวเองว่า เดี่ยวมันก็ผ่านไป หนูก็คิดแบบ  
เอ่อ ทุกอย่างมันก็เบาลง แบบว่า เออ เดี่ยวก็ผ่านไป เดี่ยวก็ผ่านไป อะไรแบบเนี่ยค่ะ  
ทุกอย่างก็ หนูคิดว่า การยึดติด มันทำให้เราเนี่ย ไม่มีความสุข เพราะว่า จะเป็น  
ความสุขในอดีต หรือว่าความสุขในอดีต ถ้าสมมติว่าเรายังยึดติดว่า โอเคเราต้องมี  
ความสุขตลอดหรือว่าต้องมีความสุขตลอดเวลา เราก็จะจมอยู่แบบนั้นตลอดไป หนู  
พยายามปลอบใจว่า อะไรก็ตามเดี๋ยวมันก็ผ่านไปอะค่ะ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 13: 16,31)

3.1.3) มุมมองการจัดการความทุกข์ที่ตนเอง...มีมุมมองว่าปัญหาหรือความทุกข์ที่  
เกิดขึ้นเป็นบททดสอบของพระเจ้า โดยที่มิวจะอดทนและเลือกทางที่ดีต่อไป

“แล้วก็ ทุกอย่าง อ่า เหมือนกับ อ่า แบบ คำสอน(ของศาสนาอิสลาม)อะไร  
ต่าง ๆ ที่ศาสดาหนูได้ทำไว้ หนูก็พยายามจะปฏิบัติตาม แล้วก็ หนูคิดว่า ก็ ก็ในเมื่อ  
คนก่อนหน้านี้ก็ผ่านไป หนูก็ต้องผ่านไปได้เหมือนกัน หนูยึดศาสนาแล้วก็คำ  
สอนนะค่ะ ในการดำเนินชีวิต...คำสอนยังงี้บ้าง เอ่อ คือ ทำดีได้ดีนะค่ะ ของหนูก็มี  
เหมือนกัน เพราะว่าหนูเชื่อว่า ยังไงซะ ถ้าสมมติว่าหนูทำดี หนูก็ต้องได้ดี ไม่วันนี้ก็  
พรุ่งนี้ ไม่พรุ่งนี้ก็มะริ็น หนูคิดว่ามันต้องได้ดีซักวันนะค่ะ...ใช่ค่ะ ผู้ครุฑาย่อมโดน  
ทดสอบ ใครที่พระเจ้ารัก คนนั้นก็ ต้องโดนทดสอบอยู่แล้ว เพราะว่า ทดสอบ อ่า  
ความอดทนของเราด้วยค่ะ ว่า ถ้าสมมติว่าคนที่ทนไม่ได้ แสดงว่าความศรัทธาหรือ  
ว่าอิหม่ามของเค้าเนี่ย อ่า ยังต่ำอยู่”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 13: 37,38,39)



3.2) การเตรียมใจให้พร้อมต่อการจัดการปัญหา ...มีวาตัวเองไปทำกิจกรรมที่ชอบเพื่อให้ใจ  
ได้สงบลงจากความวุ่นวาย และเมื่อถึงเวลาทำมิวจะปลุกพลังใจด้วยการบอกว่าตัวเองทำได้

“เวลาหนูแบบ เอ่อ เวลาหนูมีปัญหาไรแบบนี้หนูชอบพาตัวเองไปออกกำลังกาย  
อย่างเมื่อก่อนหนูก็ออกกำลังกายประมาณ 30 นาที หนูชอบ รัสเซีย อิม สดชื่น เวลาอาบน้ำหนู  
รู้สึกได้ว่ามันสดชื่นจริง ๆ ...ทำไปเรื่อย ๆ แล้วก็ หาอะไรทำที่รู้สึกว่าจะสบายใจขึ้น อะไรแบบ  
เนี้ยคะ ออกกำลังกาย ฟังเพลง อะไรแบบนี้คะ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 13: 10,18)

“ตอนแรก ๆ หนูเข้ามามหาลัยรู้สึกว่ โลกมันกว้าง แบบ หลายอย่างทีหนูยังไม่เคย  
ทำ แต่ แต่พอได้ลองทำหนูก็คิดว่า หนูต้องทำได้ หนูต้องทำได้ แบบเนี้ย พยายามบอกตัวเอง  
บ่อย ๆ อะไรแบบนี้คะ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 13: 28)

3.3) การจัดการความคิดเพื่อจัดการความทุกข์

3.3.1) การวางเป้าหมายและแนวทางการจัดการปัญหา...มีววางเป้าหมายไว้ว่า  
ตนเองจะพัฒนาตนเองเพื่อเป็นครูที่ดีให้ได้

“แล้วก็ ยังไงละ ก็ หนูก็พยายาม เพราะว่ายังไง ๆ หนูต้องเป็นครู หนูก็ต้อง  
ไปอยู่หน้าห้อง อิม ซึ่ง การอยู่หน้าห้องเนี้ย ก็ต้องทำให้ดีที่สุดในแต่ละครั้ง”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 13: 7)

3.3.2) การปรับมุมมองเพื่อจัดการความทุกข์...มีวเลือกที่จะยอมรับกับสิ่งต่าง ๆ ที  
เกิดขึ้นในชีวิต ด้วยการมองว่าเป็นสิ่งที่พระเจ้าประทานให้ และเห็นว่าทุก ๆ ความทุกข์ยาก  
ล้วนจะผ่านไป ส่วนเรื่องทีเพื่อนล้อมีวมองว่าไม่สามารถที่จะให้ทุกคนชอบสิ่งทีมีวเป็นได้

“อยู่กับมันยังไง อยู่กับมันยังไง หนูก็พยายามปลอบตัวเองว่า เดียวก็ผ่านไป  
อะไรแบบนี้คะ บอกว่า เออเดี๋ยวก็ผ่านไป (แล้วมันก็) ผ่านไปจริง ๆ ค่ะ แล้วก็ หนูก็  
ยอมรับสิ่งทีเกิดขึ้นด้วย...ยอมรับยังไง คือ โอเค มันเกิดขึ้น ก็ ก็คงดีสำหรับตัวเรา มัน  
อาจจะทำ ทุกอย่าง หนูคิดว่าทุกอย่างเกิดขึ้น มันมีอะไรอยู่ เหมือนว่ามีสิ่งดี ๆ อยู่

สมมติว่าหนูได้คะแนนน้อย มันอาจจะเป็นตัวบอกให้หนูพัฒนาต่อไป พยายามต่อไป อะไรแบบเนี้ยค่ะ...หนูเป็นคนนับถือศาสนาอิสลาม หนูมีพระเจ้า แล้วก็ หนูคิดว่า ทุกอย่างที่เกิดขึ้นกับตัวหนู เป็นสิ่งที่พระเจ้าประทานให้มา หนูก็เลยต้องยอมรับแล้วก็อดทน เพราะว่า คนศรัทธาก็ต้องอดทนนะค่ะ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 13: 19,20,36)

“กับเพื่อน ๆ ที่ล้อ หนูคิดว่า เอ่อ จะให้ทุกคนมาชอบใน ที่เป็นตัวเรา มันก็คงไม่ใช่ เพราะเราก็คือเรา อย่างงี้ เราก็คือเราค่ะ อืม อยู่เฉย ๆ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 13: 23)

3.4) การลงมือทำเพื่อจัดการปัญหา...นอกเหนือจากการจัดการที่ใจให้อดทนแล้วมิวก็ยังอ่านหนังสือทบทวน ทำหน้าที่ตนเองอย่างดีเพื่อที่จะได้พัฒนาตนเองเป็นครู

“เหมือน เวลาสอบอะค่ะ หนู แบบ ปกติหนูจะนอนก่อน แล้วก็ ตื่นประมาณตีสอง ไม่ก็ตีสาม เพราะว่าตอนนั้นหนูรู้สึกว่ามันมีสมาธิ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 13: 14)

#### ประเด็นหลักที่ 4 การรับรู้ว่าได้จัดการความทุกข์แล้ว

4.1) การสังเกตการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ...มิวก้าวผ่านความไม่มั่นใจได้มากขึ้นจนหลาย ๆ คนอาจจะดูไม่รู้แล้วว่ามิวนั้นเคยไม่มั่นใจมาก่อน และอาจยังมีความไม่มั่นใจอยู่ในบางครั้ง

“เอ่อ หนูคิดว่า บางคนไม่รู้จะคะว่าหนูไม่มั่นใจ เพราะว่าหนูพยายามข่มตัวเองว่า โอเค เราจะทำให้ทุกอย่างมัน สมูทนะ แบบ เรียบนะ เหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น เหมือนที่เรามั่นใจ อะไรแบบเนี้ยค่ะ บางคนเค้าไม่รู้ว่ หนูอะไม่ค่อยมั่นใจ เพราะว่าหนูไม่ค่อยแสดงออกว่าหนูไม่มั่นใจ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 13: 22)

4.2) การรับรู้ว่าความรู้สึกทุกข์คลาย

มิวไม่ได้รายงานถึงประเด็นนี้

### ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 14 นามสมมติ “แนน”

แนน เป็นนักศึกษาเพศหญิง กำลังศึกษาอยู่คณะศึกษาศาสตร์ ชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยรัฐในภาคใต้ ภูมิลำเนาอยู่จังหวัดสงขลา ขณะสัมภาษณ์อายุ 21 ปี ผู้วิจัยได้ติดต่อผู้ให้ข้อมูลผ่านการแนะนำของอาจารย์ผู้สอน โดยทั้งผู้นำผู้วิจัยเข้าสู่แหล่งข้อมูลและแนนเองประเมินว่ามีคุณลักษณะของผู้ที่มีการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมตรงทุกข้อ และแนนมีคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดปัญญาที่ 4.17

แนนรู้สึกน้อยใจและรับรู้ว่าคุณภาพตนเองไม่เป็นส่วนหนึ่งกับกลุ่มเพื่อนที่แนนรู้สึกสนิทด้วย เมื่อเกิดความรู้สึกน้อยใจขึ้น แนนจะตระหนักเสมอว่าคุณภาพที่สร้างขึ้นนี้เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นในใจของแนนโดยที่เพื่อนของแนนอาจจะไม่ได้คิดอะไรเลยก็ได้ แนนพยายามที่จะจัดการใจตนเองเพื่อให้ตนเองยังสามารถทำงานต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม และไม่ทะเลาะกันจนเสียเพื่อน แนนจึงเลือกที่จะจัดการกับใจของตนเอง และพยายามจะประคองความสัมพันธ์ต่อไป

จากเรื่องราวการก้าวผ่านปัญหาและการรายงานประสบการณ์การก้าวผ่านปัญหาของแนนสามารถนำมาเรียงตามประเด็นหลักต่าง ๆ ได้ดังนี้

#### ประเด็นหลักที่ 1 การรับรู้ความทุกข์

1.1) การรับรู้เรื่องราวที่เป็นทุกข์...แนนรับรู้ว่าคุณภาพตัวเองจะมีความทุกข์ใจเกี่ยวกับเรื่องเพื่อน ที่เพื่อนจะสนิทกันเองหรือว่าติดแฟน จนรู้สึกเหินห่างจากแนน

“เพื่อน ถ้าเป็นมหาลัยคือ เพื่อนเค้าอยู่ด้วยกัน อะไรแบบเนี้ย หอใกล้กัน แล้วเค้าไปไหนเค้าไปด้วยกัน เค้าเรียนวิชาโทเหมือนกัน แต่เราเนี้ยแบบ เอ้ย เราเรียนโทอีกโทหนึ่งนะ แล้วคนละหออีก พอเราจะไปไหนเราก็เกรงใจเออะ จะชวนเค้าไปเค้าบอกว่าเค้าไม่ไป เค้าติดเพื่อนอีกคนนึง เค้าติดแฟน อะไรแบบเนี้ย เราแบบ เออเนอะ เวลาเรามีปัญหานี้แบบ เค้าไม่ค่อยเข้าถึงเรา อะไรแบบนั้นนะ เราก็เลยแบบ เราก็ไม่กล้าที่จะแบบ ไปพูดกับเค้านะ ว่าเออเนี้ย มีปัญหานะ เออ มาหา เป็นเพื่อนหน่อย อะไรแบบเนี้ย มันทำให้เราแบบ รู้สึกว่าน้อยใจ...ใช่ ส่วนใหญ่เนี่ยจะมีปัญหาเรื่องเพื่อนมากกว่าเรื่องอื่น”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 14: 9,64)

## 1.2) การรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองที่อยู่ในห้วงทุกข์

### 1.2.1) การสังเกตความรู้สึกความคิด... แนนรู้สึกน้อยใจที่เพื่อนมีอะไรแล้วไม่บอกแนน

“ใช่ แบบ บางทีก็น้อยใจเพื่อนนะ แบบ เพื่อนมีอะไรไม่บอกเรา อะไรแบบเนี่ย ถ้าสมมติ เหมือน สนิทกัน อย่าง เค้ารู้สึกว่ามีเพื่อน ของน้องจะอยู่กัน 3 คนไป เพื่อนที่สนิท แล้วเค้าอยู่หอเดียวกัน แต่คนละห้องกัน อะไรแบบเนี่ย เวลาเค้าไปไหน เค้าไปด้วยกัน เอ้ย เออ ทำไมกับเราเค้ามีอะไรเค้าไม่บอกเนาะ เค้ารู้กันสองคนแหละ จะขึ้นน้อยใจ อืม น้องจะเป็นคนแบบนี้”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 14: 5)

### 1.2.2) อาการทางร่างกาย

แนนไม่ได้รายงานถึงประเด็นนี้

### 1.2.3) สิ่งที่ได้ทำไปโดยที่ยังไม่ได้ไตร่ตรอง... เมื่อรู้สึกน้อยใจแนนก็จะไม่อยากคุย ไม่อยากยุ่งกับเพื่อน และอยากให้เพื่อนสนใจตน

“พอเราเห็นหน้าเค้า เราก็ อืม เค้าสนิทกันจัง อะไรแบบเนี่ย แล้วเราแบบไม่ค่อยอยากคุยด้วย อืม ความรู้สึกน้อง น้องคิดแบบนี้ละ เราก็เลยแบบ พอเราเจอหน้าเราก็งงไม่อยากคุย เวลากินข้าวด้วยกันก็แบบ ทำตัวซ่า ๆ เหี้ย ๆ อะไรแบบเนี่ย แบบ ไม่อยากให้มาอยู่ อะไรแบบเนี่ย เราเรียกร้องความสนใจบ้างอะไรบ้างแบบ พยายามเดินห่าง ๆ เค้าจะสนใจเรามั้ย อะไรแบบเนี่ย อืม”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 14: 16)

## ประเด็นหลักที่ 2 การใคร่ครวญเห็นสาเหตุของความทุกข์

### 2.1) สาเหตุของเรื่องราวปัญหา... แนนเห็นว่าความรู้สึกน้อยใจเกิดขึ้น โดยความรู้สึกสนิทกับเพื่อนก็ต่างไปไม่เหมือนเดิม เพื่อนเองก็ไม่ใกล้ชิดกับแนนเหมือนเดิม

“อะไรที่ทำให้เราคิด ความรู้สึกน้อยใจ น้องว่ามันอาจจะเพราะความสนิทสนมที่มันไม่ค่อยเหมือนเดิมอะ เออ น้อง ความรู้สึกน้องนะ เพราะว่า เมื่อก่อนตอนที่อยู่หอ เราอยู่กัน

สามคนไง แต่ว่าไม่ได้อยู่ห้องเดียวกันนะ อยู่หอเดียวกัน แต่ว่า เหมือนเวลาเราไปไหนมาไหน ตอนนั้นเราไม่มีรถมอเตอร์ไซด์ไงพี่ เออ เราก็จะไปกับเพื่อนอีกคนนึง แล้วเราสนิทกับเค้ามากงี้ มีปัญหาอะไร เค้าทะเลาะกับแฟน อะไรงี้ น้องก็จะช่วย คุยกับเค้าตลอดอะ เออ น้องก็ไม่อะไรนะ แต่เหมือนกับว่าพอย้ายไปอยู่อีกหอหนึ่งน้องไม่รู้ว่ เออ อาจจะเป็นเพราะว่า การเรียนที่เรา ต่างกัน ระยะเวลา ที่เรามาเจอกันนั้นมันน้อยงี้ เหมือนคาบที่เจอกันจริง ๆ คือวิชาเอก อะไรแบบเนี้ย ทำให้ว่ เออ เราพูดคุยกันน้อย การพูดคุยกันน้อยอาจจะเป็นส่วนหนึ่งก็ได้”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 14: 15)

2.2) สาเหตุของความทุกข์ใจ...แน่นอนเห็นว่าสาเหตุของความทุกข์มาจากการหวงเพื่อน เช่นเดียวกับที่แน่นอนเคยหวงเพื่อนรุ่นพี่ที่สนิทด้วยคนหนึ่ง

“ตอนเนี้ย กลายเป็นว่ เอ๊ย ทำไมวะ มันไม่เหมือนเดิมอะ ความรู้สึกเรากับเค้าไม่เหมือนเดิม น้องเป็นคนหวงพี่เค้าด้วยแหละ ความที่ว่ เออ เราสนิทมาก เรากลัวว่ใครจะมาสนิทกับพี่เค้ามากกว่าเรา คือ นั้นแหละ เราก็เลยแบบ หวง กลายเป็นว่ไม่ได้คุยกัน ไม่ บางทีเราก็ไม่อยากจะตัดนะ แต่บางทีเราแบบ จะพูด ไม่รู้จะพูดยังงี้ เริ่มต้นตรงไหน”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 14: 47)

2.3) โทษของสาเหตุความทุกข์...แน่นอนเห็นว่าความน้อยใจคิดเล็กคิดน้อยทำให้การทำงาน เป็นไปอย่างลำบาก

“เวลาทำงานเราก็ต้องอยู่กับเค้า ถ้าสมมติว่เรามาชอบคิดเล็กคิดน้อยแบบเนี้ย เวลา เราทำงานเราก็จะอยู่กันยาก ความรู้สึกน้องนะ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 14: 18)

### ประเด็นหลักที่ 3 การลงมือจัดการความทุกข์

3.1) ความเข้าใจอันเป็นพื้นฐานของการจัดการความทุกข์

3.1.1) มุมมองที่มีต่อการแก้ปัญหา

แน่นอนไม่ได้รายงานถึงประเด็นนี้

### 3.1.2) มุมมองที่มีต่อการดำเนินชีวิต

แนนไม่ได้รายงานถึงประเด็นนี้

### 3.1.3) มุมมองการจัดการความทุกข์ที่ตนเอง...แนนเห็นว่าการจัดการความทุกข์ก็พึ่งจัดการที่ใจของตนเอง โดยไม่ทำให้เพื่อนเดือดร้อน

“น้องคิดว่านะ บางทีมันเป็นที่เรานะแหละ เราก็อย่าไปสนใจ เป็นที่เราก็กัที่เรา จบที่เรา มันก็ดีกว่าที่แบบ โวยวายแล้วแบบ ไม่คบกับเพื่อนไปเลย ไม่ยุ่ง แล้วอยู่คนเดียว บางทีมันก็ไม่ใช่อะ อืม สังคมมัน มันไม่ได้ฝึกให้เราอยู่คนเดียว”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 14: 69)

3.2) การเตรียมใจให้พร้อมต่อการจัดการปัญหา ...แนนเลือกที่จะเอาความคิดเล็กคิदन้อยที่เกิดขึ้นวางลงก่อนเพื่อที่จะได้ทำงานได้อย่างปกติ หรือบางครั้งแนนก็เลือกที่จะทำให้ความรู้สึกเป็นทุกข์สงบลงด้วยการออกไปเจอผู้คน

“น้องแบบ รำคาญนะบางที น้องจะเป็นคนที่ว่า บางทีเราเครียดนะ แต่พยายามว่า เออ ปล่อยวาง วาง พยายาม แบบ ไม่สนนะ เอาอย่างอื่นมาคิด พยายามเอางานมาทำ เอาอะไรมาทำ แต่ว่า ขอแบบ เบรคก่อน ที่จะทำงาน น้องจะเป็นแบบนั้น เพราะไม่มัน ทำงานไม่ได้ อะไรสักอย่างเลย น้องเคยเป็นแล้ว คิदनงานไม่ออก วางเลยน้อง ตั้ง แล้วก็ค่อยมาทำใหม่ อะไรแบบเนี้ย งานกลุ่ม”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 14: 12)

“ยกเว้นบางครั้งที่แบบ เราอยู่คนเดียวนะ จะคิดมาก มากเลย ความคิดจะพรั่งพรูอะไรแบบนี้ แต่ว่า พยายามคิดว่า น้องจะเป็นคนที่ไม่รู้นะ เวลา คนที่ ถ้าเวลาคิดมากอะไร จะพยายามอยู่ในฝูงชน คนเยอะ ๆ มันจะรู้สึกว่ เฮ้ย เราไม่ได้อยู่คนเดียว สบายใจกว่า ถ้าสมมติว่าเราอยู่คนเดียว โอ้ เครียดง่าย แล้วก็ร้องไห้ง่ายมากเลย น้องแบบ โอเค วิธีแก้แน่นอนแล้ว เดินออกไปเลยคะ ช้างนอก อะไรแบบนี้ พยายามจะไม่อยู่ห้อง”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 14: 51)

### 3.3) การจัดการความคิดเพื่อจัดการความทุกข์

3.3.1) การวางเป้าหมายและแนวทางการจัดการปัญหา...แนบตั้งใจที่จะจัดการกับความทุกข์ที่น้อยใจที่ตัวเอง

“ใช่ พยายาม ทำที่เราเนียแหละ เพราะแกที่เพื่อนมันแกยาก ไม่อยากจะไปแบบ มึง แบบนี้ละ เออ เคลียร์หว่า พอเคลียร์ปั๊บ มันไม่เข้าใจกัน มากกว่าเดิม กลัวว่า ถ้าสมมติ เคลียร์กันจริง ๆ นะ มันไม่เข้าใจ มันจะแตกกันมากกว่าเดิม ที่นี้คนที่จะหลุดออกมาจะเป็นเราก็ได้ เพราะว่าเรากับเค้าไม่ได้อยู่ด้วยกันตลอด นั่นก็คือส่วนนึง ...มัน เรื่อย ๆ เลย (ความรู้สึกน้อยใจ) มันมีเรื่อย ๆ นั่นแหละ นื่องพยายามแกที่ว่า เออ เฉย ๆ มากกว่า”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 14: 32,34)

3.3.2) การปรับมุมมองเพื่อจัดการความทุกข์...แนบพยายามที่จะจัดการกับความคิดของตนที่คิดตีความเพื่อนต่าง ๆ ไปเอง

“พยายามจัดการของเราเองมากกว่า เพราะว่าของเพื่อน เราไม่รู้ถึงว่าเพื่อนคิดอะไร อืม ก็ อาจจะบอกว่า มันก็คิดธรรมดา มันก็ไม่ได้อะไรของมัน แต่เราไปคิดไปเอง อะไรแบบเนี้ย เราก็พยายามจัดการของเราดีกว่า”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 14: 22)

3.4) การลงมือทำเพื่อจัดการปัญหา...แนบเลือกที่จะใช้ทั้งวิธีการพูดคุยและวิธีการนั่งมาจัดการความรู้สึกตัวเองในการจัดการปัญหา

“ถ้าเรามีปัญหา บางครั้งเราใช้วิธีการเคลียร์นะ แต่ว่าบางครั้งรู้สึกว่าการที่ตัวเรานั่งดีกว่ามัย ถ้าเคลียร์กัน อะ บางทีอาจหักไปเลย เราก็กลัว พยายามที่จะเฉย ๆ บ้างอะไรบ้าง อยู่ที่ตัวเรา”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 14: 65)

#### ประเด็นหลักที่ 4 การรับรู้ว่าได้จัดการความทุกข์แล้ว

4.1) การสังเกตการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ

แนบไม่ได้รายงานถึงประเด็นนี้

4.2) การรับรู้ว่าคุณรู้สึกทุกข์คลาย...เมื่อแนบจัดการความรู้สึกได้มากคุยกับเพื่อน ก็รู้สึกดีขึ้น และความรู้สึกน้อยใจจางลงไป

*“ก็ดีขึ้นนะ เหมือนแบบ พอเรา เราก็สามารถคุยกับเพื่อนได้ ได้ มันอาจจะไม่ร้อยเปอร์เซ็นต์เหมือนเดิม แต่ว่ามันก็ดีกว่าตอนที่เราน้อยใจ ความรู้สึกน้อยใจนะ เออ มันก็ดีกว่า”*

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 14: 39)





## ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 15 นามสมมติ “สิงห์”

สิงห์ เป็นนักศึกษาเพศชาย กำลังศึกษาอยู่คณะศึกษาศาสตร์ ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยรัฐในภาคใต้ ภูมิลำเนาอยู่จังหวัดสุรินทร์ ขณะสัมภาษณ์อายุ 21 ปี ผู้วิจัยได้ติดต่อผู้ให้ข้อมูลผ่านการแนะนำของอาจารย์ผู้สอน โดยทั้งผู้นำผู้วิจัยเข้าสู่แหล่งข้อมูลและตัวสิงห์เองประเมินว่ามีคุณลักษณะของผู้ที่มีการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมตรงทุกข้อ และสิงห์มีคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดปัญญาที่ 4.27

สิงห์มีปัญหาเกี่ยวกับการปรับตัวเข้ากับเพื่อนและรุ่นพี่ที่มหาวิทยาลัยในภาคใต้ สิงห์ไม่ชอบถูกบังคับจึงต่อต้านกฎระเบียบ ทำให้ไม่มีเพื่อนไม่มีสังคมและรู้สึกท้อแท้ใจมาก วันหนึ่ง ณ ขณะปรึกษากับแม่ แม่ก็หยิบคำพูดของพระที่สิงห์รู้จักมาเตือนกับสิงห์ว่าที่สิงห์เลือกมาเรียนนั้นก็เลือกมาเรียนด้วยตัวเองแล้วยังจะกลับบ้านมาเมื่อเปล่าอีกหรือ เมื่อได้ฟังดังนั้นสิงห์จึงกลับมาพิจารณาปัญหาที่เกิดขึ้นใหม่และพบว่าแท้จริงปัญหาทั้งหมดสามารถแก้ได้ด้วยการปรับที่ตัวสิงห์เอง ผ่านการเคารพในสิ่งที่คนอื่นและสังคมวัฒนธรรมอื่นเป็น จากนั้นสิงห์ก็สามารถอยู่ร่วมกับเพื่อน ๆ รุ่นพี่ทั้งจากศาสนาเดียวกันและต่างศาสนาอย่างมีความสุข และสิงห์ก็เปลี่ยนตัวเองมาทำกิจกรรมมากขึ้นและได้เรียนรู้ต่าง ๆ มากมายจากการมาเรียนที่มหาวิทยาลัยแห่งนี้

จากเรื่องราวการก้าวผ่านปัญหาและการรายงานประสบการณ์การก้าวผ่านปัญหาของสิงห์สามารถนำมาเรียงตามประเด็นหลักต่าง ๆ ได้ดังนี้

### ประเด็นหลักที่ 1 การรับรู้ความทุกข์

1.1) การรับรู้เรื่องราวที่เป็นทุกข์...สิงห์มีปัญหาในเรื่องการปรับตัวเข้ากับบริบทมหาวิทยาลัยและวัฒนธรรมที่ภาคใต้

“ก็เรื่องราวตอนที่ผมมาช่วงปีหนึ่งครับ ผมเป็นคนจากจังหวัดในภาคอีสานครับ แต่ว่ามาเรียนที่มหาวิทยาลัยในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ ช่วงของ เดือนแรกครับ จะเป็นเดือนของการปรับตัวที่มัน มันยากมากครับ โดยเฉพาะ ผมเป็น เป็นประธาน แล้วก็แรงกดดันจากเอากันก็เยอะ อย่างเช่นว่า รุ่นพี่เองก็ บีบบังคับให้เราทำนู่นนี่นั่น ครับ มันก็เป็นเรื่องของการรับน้องครับ ที่ผมจะไม่ชอบซะส่วนใหญ่ รุ่นพี่จะให้ขอลายเซ็นบ้าง ก็เรียกน้องบ้าง ครับ และมีการแบบ การว้ากอะครับ ผมเองก็ ก็รู้สึกไม่สบายใจและไม่ชอบ และก็เป็นคนที่แบบ ก็

ต่อต้านรุ่นพี่มาก ว่าทำไมต้องทำถึงขนาดนี้ ต้องทำแบบนี้ เราเองก็ มาถึงก็ยังไม่ปรับตัวไม่ได้ แล้วยังต้องมารับสภาพกับเหตุการณ์แบบนี้อีก ครับ มันก็ทำให้ผมแบบ เครียดมากอะครับ แล้วยังผมมาช่วงแรกก็ยังไม่ปรับตัวกับเพื่อนในเอกไม่ได้ครับ ก็ ช่วงนั้นก็ ประมาณว่า ผมก็คุยกับเพื่อน ๆ ว่า ผม ๆ คุณ ๆ อย่างเงี้ยครับ แล้วเพื่อน ๆ เค้าก็เรียกผมมา เพื่อนทั้งเอกเค้าก็เรียกผมมาเพื่อมานั่งพูดคุยว่า เออ ทำไมไม่พูดเป็นกันเอง ทำไมไม่พูดแบบภาษาเพื่อนอะครับ ทำไมต้องใช้แบบคุณแบบผม มันดูแบบเป็นทางการ มันดูเหมือนผู้ใหญ่ ด้วยความผมเองก็ลักษณะเฉพาะตัวครับ ผมเป็นแบบนี้ แต่ มันก็ทำให้ผมเครียดมากกว่าเดิมครับ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 15: 1)

## 1.2) การรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองในขณะที่อยู่ในห้องทุกข์

1.2.1) การสังเกตความรู้สึกความคิด...สิ่งที่อยู่ด้วยความรู้สึกจิตใจ เกิดเป็นคำถามว่าทำไมเต็มไปหมด ระบายจิตใจสิ่งหมกหมองที่จริง ๆ สิ่งก็ห่างคนอื่น

“เราคิดทั้งวันว่าเออ ทำไม เพื่อนเราต้องให้เราเปลี่ยนเป็นแบบนี้แบบนี่ ทั้ง ๆ ที่ตัวเราเองก็เป็นแบบนี้ ลักษณะเฉพาะตัวเราก็แบบนี้ แล้วทำไมรุ่นพี่เองก็ชอบมาบังคับให้เราทำอย่างงั้นอย่างเงี้ย มันทำให้ผม แบบ มัน เสียสุขภาพจิตครับ ช่วงนั้นก็คือว่า มันไม่มีสมาธิเรียน แล้วก็มัน หงุดหงิดมาก ๆ มัน คิด คิดอยู่อย่างเดียวว่า เออ เราก็แค่ความรู้สึกของคนทุกคน เราก็แค่ความรู้สึกของเพื่อนนะ แต่ ด้วยความที่เป็นตัวของตัวเราอะ เราก็เป็นแบบนี้อะครับ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 15: 3)

1.2.2) อาการทางร่างกาย ...สิ่งสังเกตว่าตนเองเครียดจนปวดหัว

“มันมีอยู่สัปดาห์หนึ่งที่แบบว่าเรา เราคิดแต่เรื่องนี้ เราแค่ความรู้สึกคนอื่นมาก เรา เรายัง มัน มันเครียดจนแบบว่ามัน มันปวดหัวทั้งสัปดาห์เลยนะครับ มันหายปวดหัวก็ต่อเมื่อตอนที่เรานอน แต่ว่าหลังจากนั้นก็คือ ตื่นเข้ามาทั้งวันก็คือจะปวดหัวทั้งวัน เพราะเราคิดไงครับพี่”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 15: 2)

1.2.3) สิ่งที่ได้ทำไปโดยที่ยังไม่ได้ไตร่ตรอง...สิ่งที่เคยโพสต์ข้อความแสดงความไม่พอใจการรับน้อง ยิงนำมาสู่ความไม่พอใจของเพื่อนรุ่นพี่

“จนผมเอง ก็ ก็แบบ โพลต์ ประมาณว่า เราารู้สึก เราด้วยตอนนั้นเรา ประมาณว่า ไม่รู้จักควบคุมอารมณ์เท่าไร ผมก็โพสต์เกี่ยวกับเรื่องรับน้อง ผมก็ไม่พอใจ ผมก็แชร์ว่า เออ ทำไมทุกคนต้องทำแบบนี้ จนรุ่นพี่เขา เขา ประมาณว่าเค้าก็ไม่ชอบผม เค้าก็เอาเรื่องของผมไปโพสต์หน้าเฟซเค้า ซึ่งผมก็รู้แหละครับว่าเค้าพูดเกี่ยวกับผม เค้าว่า เออ เด็กคนเนี่ยมันเก่งมาแต่ไหน”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 15: 11)

## ประเด็นหลักที่ 2 การใคร่ครวญเห็นสาเหตุของความทุกข์

2.1) สาเหตุของเรื่องราวปัญหา

สิ่งที่ไม่ได้รายงานถึงประเด็นนี้

2.2) สาเหตุของความทุกข์ใจ...สิ่งหนึ่งที่พบสาเหตุของความทุกข์ของตนในเรื่องการปรับตัวคือ ตัวสิ่งเองไม่ชอบให้ใครมาบังคับและเอาแต่ใจตัวเอง

“มันหลายเรื่อง ผมเองก็ไม่ค่อยชอบที่รุ่นพี่ให้บังคับ มาบังคับเรานู่นนี่นั่น ทางคณะเองก็ชอบบังคับให้เรา ทั้ง ๆ ที่เราอยู่มหาลัยมันควรจะได้อิสระภาพกว่านี้ ด้วยความที่ตัวเราแบบ เป็นคนที่รักอิสระ แล้วเรามีความเป็นตัวของตัวเองสูงไงครับ แล้วไม่ชอบให้ใครมาบังคับให้ทำนู่นนี่นั่น...แต่ว่าเมื่อก่อนผมก็ ก็ ประมาณว่าเอาแต่ใจตัวเองอะครับ เป็นคนที่เอาแต่ใจตัวเอง อาจจะคิดว่าตัวเองมาไกลแล้วก็ ทุกคนจะต้องแบบ รักเรานะ ทุกคนจะต้องให้ความสนใจ ให้ความดูแลเรานะ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 15: 8,58)

2.3) โทษของสาเหตุความทุกข์...สิ่งหนึ่งเห็นว่าการที่เอาแต่ใจตัวเองและเอาแต่โทษคนอื่น นอกจากจะยิ่งทำให้คนไม่ชอบตนแล้วยังเป็นการหนีปัญหาไม่ได้จัดการปัญหานี้อย่างแท้จริง

“พอผมมาคิดได้อีกทีว่า เออ ทำไมเราต้องทำตัวแบบนี้ด้วยอะ มันจะยิ่งทำให้คนอื่นไม่ชอบเราไปใหญ่ แล้วคนอื่นจะมองเราว่าเออ เป็นคนที่แบบ เป็นเด็กก้าวร้าวอะครับ จนมี

คนบอกว่าผมอะ มองผมว่าเป็นคนก้าวร้าว เป็นคนที่แบบ นิสัยไม่ดี เอาแต่ใจตัวเอง โทษแต่คนอื่น แต่ว่าไม่ค่อยโทษตัวเอง ไม่เคยที่จะแบบว่า เคยจะปรับตัวครับ ยังไม่ปรับตัวเลยครับ แต่ว่าโทษคนอื่นไปแล้ว ไม่เคยที่จะ เผลอเกี่ยวกับปัญหาจริง ๆ พอเจอปัญหาก็ก้อเอาที่จะ หลีกหนีปัญหา เอาแต่โทษคนอื่นนั่นว่าเป็นคนผิด โทษคนนี่ว่าเป็นคนผิด ครับ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 15: 59)

### ประเด็นหลักที่ 3 การลงมือจัดการความทุกข์

#### 3.1) ความเข้าใจอันเป็นพื้นฐานของการจัดการความทุกข์

##### 3.1.1) มุมมองที่มีต่อการแก้ปัญหา...สิ่งห้มองว่าปัญหาแก้ได้ถ้าเผชิญกับมัน

“เออ แท้จริงแล้วว่ ปัญหามันแก้ได้ เพียงแค่เรากล้าที่จะเข้า กล้าที่จะเข้าเผชิญกับปัญหา”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 15: 51)

##### 3.1.2) มุมมองที่มีต่อการดำเนินชีวิต...สิ่งห้มองว่าชีวิตเกิดมาเพื่อทำและรับผิดชอบหน้าที่ต่าง ๆ ให้ดี ทั้งหน้าที่การเป็นนักเรียน การเป็นลูก การเป็นเพื่อน

“ผมชอบ ชอบคำพูดของท่านพุทธทาสมากเลยนะ ก็คือว่ การเกิดมาคือ การเกิดมาเพื่อทำหน้าที่ การทำหน้าที่ในตรงนี้คือการรับผิดชอบ หน้าที่ที่มีก็คือ รับผิดชอบต่อตนเอง และก็รับผิดชอบต่อผู้อื่น ทำหน้าที่ต่อผู้อื่น ตัวผมเองก็คือ เราเป็นนักศึกษา ก็คือตั้งใจเรียน เป็นลูกที่ดีของพ่อแม่ เป็นเพื่อนที่ดีของเพื่อน เป็นลูกศิษย์ที่ดีของอาจารย์ และก็ เป็นน้องที่ดีของพี่ มันก็ทำให้ผมได้ตรงนี้มา”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 15: 92)

##### 3.1.3) มุมมองการจัดการความทุกข์ที่ตนเอง...สิ่งห้มองว่าปัญหานี้สามารถจัดการได้ที่ตัวสิงห์ โดยการยอมรับและปรับตัว ไม่ใช่จะเอาทุกอย่างตามใจตัวเอง ไม่หนีปัญหา

“เราก็ว่ เออ แค่ตัวเราเท่านั้นนะครับ ที่จะปรับเข้าหาคนอื่น ไม่ใช่จะว่ให้ ไม่พอใจใครแล้วจะว่ให้เค้ามาปรับตัว เพราะว่าด้วยความแตกต่างระหว่างบุคคล มันเป็นไป

ไม่ได้ที่จะให้ทุกสิ่งทุกอย่างมันเป็นไปได้ตาม ตามตัวเราคาดหวังไว้เสมอ เพียงแค่ที่เราสามารถที่จะยอมรับ และก็ปรับตัวให้ได้ อยู่ให้ได้ บริบทสังคมตรงนี้ ไม่ใช่เราเองจะ ทำอะไรก็ตามใจเราทุกอย่าง เราก็ต้องมองคนรอบข้าง... สองอย่างที่ผม ใช้ก็คือ อดทนกับปล่อยวาง กับทุกสิ่งทุกอย่างที่มัน มันเกิดกับตัวเรา และถ้ามันมีปัญหาก็คือให้ เราเผชิญกับมัน อย่าไปหลีกเลี่ยงมัน แท้ที่จริงแล้วปัญหามัน มันแก้ปัญหาก็ได้ ครับ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 15: 44,83)

### 3.2) การเตรียมใจให้พร้อมต่อการจัดการปัญหา

สิ่งที่ไม่ได้รายงานถึงประเด็นนี้

### 3.3) การจัดการความคิดเพื่อจัดการความทุกข์

3.3.1) การวางเป้าหมายและแนวทางการจัดการปัญหา...สิ่งที่จะตั้งใจที่จะมุ่งมัน อดทนที่จะปรับตัวเข้ากับที่นี้ดู

“ผมก็เลย ว่า เออ ก็ดูคิดว่า มันก็ไม่ใช่ไร เป็นไงก็เป็นกัน ผมก็เลยว่า สู้ ต่อละกันว่า เออ อีกซักพักนึง...ผมก็คิดว่า ก็สู้ต่อดีกว่า ถ้าเรา ถ้าเราอยู่ตรงนี้ห้าปีได้ เราจะเป็นคนที่แบบว่าประสบความสำเร็จระดับหนึ่ง ก็คือว่าสามารถที่จะ ใช้ชีวิตอยู่ ต่างแดนได้โดยที่แบบ มันก็ไถลนะ ระยะทางกว่าพันลี้ร้อยกิโล มันก็ไถลมาก ครับ ถ้าเราจบได้ก็คือเรา มันเป็นความมุ่งมั่นของเรา มันเป็นความอดทนและเป็นความ พยายามของเรา”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 15: 19,26)

3.3.2) การปรับมุมมองเพื่อจัดการความทุกข์...สิ่งเลือกปรับความคิดจากที่ เรียกร้องปรับตัวหาสิ่ง เป็นสิ่งปรับตัวหาคนอื่น

“ก็คือ เปลี่ยนความคิดของเรา จากที่เราว่า คนอื่นต้องปรับตัวเข้าหาเรา นะ ทุกคนจะต้องไม่ปฏิบัติกับเราอย่างนี้นะ แต่เราเปลี่ยนจากที่เราปฏิบัติกับคนอื่น ว่าแบบนี้ เราปรับตัวเข้าหาเค้า”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 15: 42.1)

3.4) การลงมือทำเพื่อจัดการปัญหา...สิ่งปรับตัวโดยการเมื่อเพื่อนจะละหมาดสิ่งที่จะปิดเพลง เมื่อละหมาดเสร็จค่อยเปิดเพลงแสดงความเคารพ เปลี่ยนตัวเองโดยการเข้าสังคม เข้าชมรมทำกิจกรรม และเลือกที่จะถามหรือปรึกษาในสิ่งที่สงสัย

“เหมือนกับเพื่อนผมที่ ที่แบบว่า ที่ช่วงจะละหมาด จากความที่เค้าอาซานขึ้นมาบ๊ีบ แล้วเราเปิดเพลง ปกติเราชอบฟังเพลงไซมัยเราก็กเปิดเพลงฟัง พอเค้าอาซานขึ้นมาบ๊ีบ เรารู้อัตโนมัติว่า เออ เราควรที่จะให้เกียรติเค้า เราก็กเปิดเพลง พอเค้าอาซานผมก็ปิดเพลง ผมก็ไม่เปิด แต่พอหลังจากนั้นนะครับ เราค่อยเปิดใหม่”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 15: 42.2)

“มันก็เริ่มทำให้ผม ผมเข้าหาเพื่อน โดยการที่ผมนำตัวผมเนี่ยครับ เข้ากิจกรรมต่าง ๆ บอกรับ ผม ผมอยากจะทำชมรมมากครับ ผมก็เข้าไปหาชมรมอาสา ผมบอก พี่ ผมขอทำกิจกรรมด้วยนะ พอผมอยู่ชมรมอาสา ตั้งแต่ที่เป็นแบบ เป็นพี่เลี้ยงชมรม เป็นน้อง ๆ ชมรม จนมาถึงชั้น ปีสอง เป็นคณะกรรมการชมรม มันยิ่งทำให้เราเจอคนมากกว่าเดิม ครับ แล้วก็ผมก็ไม่ได้ทำแค่ชมรมอาสา แล้วผมก็ไปเข้าชมรมพุทธ...แล้วยังผมเข้าทำกิจกรรมของส่วน กองกลางมหาลัยเนี่ย เข้าทำกิจกรรม อันนั้นคือปีสองที่ผมเป็น เป็นทั้งสภานักศึกษา แล้วก็ เป็น คณะกรรมการชมรมอาสา มันทำให้ผมได้เพื่อน ได้พี่น้อง และก็ทำให้รู้จักบุคลากรของ มหาลัย หลาย ๆ ท่าน”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 15: 27,30)

“เค้าบอกว่า(เรียนสาขานี้)ไม่มีงานทำ ผมก็ปรึกษาเพื่อน ๆ รอบข้างว่า ปรึกษา อาจารย์ด้วยนะว่า จบเนี่ยมันจะมี มันจะมีงานทำจริงมั๊ย”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 15: 23)

#### ประเด็นหลักที่ 4 การรับรู้ว่าได้จัดการความทุกข์แล้ว

4.1) การสังเกตการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ...สิ่งสังเกตว่าเพื่อน ๆ ก็รู้สึกดีขึ้นกับการเปลี่ยนแปลงของสิ่ง

“พอหลังจากนั้นมา มันก็ เพื่อนเองก็รู้สึก happy กับเรามากขึ้น เราเองก็ happy กับเพื่อน ในการที่จะใช้ชีวิตอยู่ร่วมกัน เพราะว่าเราเองก็ มันมีเพื่อนอยู่คนหนึ่งที่มาบอกผมว่า เออ สิ่งเปลี่ยนแปลงมาเลยนะ เค้า เค้า ผมเองก็ได้ยินคำนี้ก็รู้สึกกว่า เออ เราก็เปลี่ยนจริง ๆ แหละ จากจุด ๆ นั้นนะ กว่าที่เราจะเปลี่ยนได้ เพราะจุด ๆ นั้นจริง ๆ เพราะปัญหาตั้งแต่ปีหนึ่ง ปัญหาเรื่องพี่ เรื่อง อะไร เรื่องพี่น้อง ที่เป็น ต่างศาสตร์กับเราเออ เรื่องเพื่อนเราด้วย มันก็ทำให้เราแบบ เปลี่ยน จนเป็นอีกคน ๆ หนึ่ง ไปเลยครับ มันก็ทำให้เราได้ ได้บทเรียนใหม่ ในชีวิตว่า จะอยู่ที่ไหนก็ตาม ถ้าเราให้เกียรติคนอื่นหรือเคารพคนอื่นเนี่ย ทุกคนก็จะเคารพเราเหมือนกัน เพียงแค่เราเคารพตัวเองและเคารพคนอื่น ให้เกียรติตัวเองแล้วก็ให้เกียรติคนอื่น ก็จะทำให้แบบ ไม่มีปัญหากับใคร ทำให้เราอยู่ได้”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 15: 69)

“มันก็ทำให้เราสามารถที่จะปรับตัวกับคนรอบข้าง เวลามีปัญหา เหมือนกับ เพื่อนบอกว่า ไม่ให้เราพูดผมพูดคุณ ผมก็ เออ ไม่พูดก็ได้ ผมก็ พูดเอ็ง พูด โทษนะครับ ก็คือ พูดมึง พูดกู อย่างเงี้ย ตามประสาเพื่อน เออ มึงกู ผมก็มึงกูเลยทีนี้ ก็มันปรากฏว่า ผลตอบรับ ผลสะท้อนกลับมันทำให้แบบว่า เพื่อนโอเคกับเรามากขึ้น เพื่อนที่จะ ที่จะ เราสามารถที่จะอยู่ กับเพื่อนได้มากขึ้น จากที่เพื่อนเค้า ไม่ชอบเลยซี้หน้า คือมันมี หลังจากนั้นมันมีเพื่อนมาบอก ว่า เออ เมื่อก่อนนี้ไม่ชอบมึงเลยนะ มึงนี่ อะไร มาถึงก็มึง พูด ผม ครับ ผม คุณ แต่พอมีปรับตัวได้ รู้สึกว่าทุกอย่างมันโอเคมาก เพื่อนเค้ามาบอกผมแบบนี้”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 15: 43)

4.2) การรับรู้ว่าคุณรู้สึกทุกข์คลาย...เมื่อสิ่งที่คุณเลือกที่จะเปลี่ยนตัวเองและปรับตัวบางอย่าง สิ่งนั้นก็สัมผัสได้ถึงความสุขทั้งกับตนเองและคนอื่น

“มันก็ทำให้เรา เออ แท้จริงแล้ว แค่เราเปลี่ยนแค่เราคนเดียว ทุกสิ่งทุกอย่างมัน เปลี่ยนไปเลย ใช่มั้ย มันมีความสุขมากทุกวันนี้ เวลาไปไหนมาไหน ทุกคนก็จะยิ้มให้”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 15: 80)



ภาคผนวก ญ

จดหมายขอความร่วมมือในการวิจัย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY



ที่ ศธ 0512.7/ 1281



คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
อาคารบรมราชชนนีศรีศตพรรษ ชั้น 7  
ถนนพระราม 1 วังใหม่ ปทุมวัน  
กรุงเทพฯ 10330

13 กรกฎาคม 2560

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ให้เข้าเก็บข้อมูลเพื่อพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย

เรียน อธิบดีกรมราชทัณฑ์

ด้วยนายสมพงษ์ อุทยานารัตน์ เลขประจำตัวนิสิต 557 76082 38 นิสิตหลักสูตรศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา แขนงวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การพัฒนามาตรวัด การคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา/ THE SCALE DEVELOPMENT OF PROBLEM SOLVING WITHIN THE CONTEXT OF BUDDHA DHAMMA FOR UNDERGRADUATE STUDENTS” โดยมีผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต็มพันธ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กฤษยา พิธิษฐ์สังฆการ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

ในการนี้คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ให้นิสิตเข้าเก็บข้อมูลเพื่อพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัยดังกล่าว กับผู้ต้องขังอายุระหว่าง 18-23 ปี จำนวน 30 คน แบ่งเป็น ชาย 20 คน และหญิง 10 คน โดยไม่ขอข้อมูลระบุตัวตน ที่เรือนจำพิเศษธนบุรี เรือนจำพิเศษหญิงธนบุรี ทัณฑสถานบำบัดพิเศษกลาง และทัณฑสถานหญิงกลาง ทั้งนี้หากท่านมีข้อสงสัยสามารถติดต่อได้ที่ โทรศัพท์ 089-497-9473 หรือ E-Mail: noel.tanap@gmail.com ตามวันและเวลาที่ท่านสะดวก

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศันนางค์ มณีศรี)

คณบดีคณะจิตวิทยา

งานบริการการศึกษา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

โทร. 02-218-1185 โทรสาร.02-218-1184

ที่ ศธ 0512.7/ 1715



คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
อาคารบรมราชชนนีศรีศิตพรรษ ชั้น 7  
ถนนพระราม 1 วังใหม่ ปทุมวัน  
กรุงเทพฯ 10330

25 กันยายน 2560

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เข้าเก็บข้อมูลเพื่อพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการพันตสถานบำบัดพิเศษกลาง

ตามบันทึกที่ ยธ.0705.1/25159 ลงวันที่ 12 กันยายน 2560 เรื่องการอนุญาตเข้าเก็บข้อมูลที่  
พันตสถานบำบัดพิเศษกลาง ของนายณพนธ์ อุทัยรัตน์ เลขประจำตัวนิสิต 557 76082 38 นิสิตหลักสูตร  
ศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา แผนกวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "การพัฒนามาตรวัด การคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิต  
นักศึกษา/ THE SCALE DEVELOPMENT OF PROBLEM SOLVING WITHIN THE CONTEXT OF BUDDHA  
DHAMMA FOR UNDERGRADUATE STUDENTS" โดยมีผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐสุดา เด็พันธ์ เป็น  
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กุลยา พิสิษฐ์สังฆการ เป็นอาจารย์ที่ปรึกหาร่วม  
ในการนี้คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ให้นิสิตเข้าเก็บ  
ข้อมูลเพื่อพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัยดังกล่าว กับผู้ตั้งชั่งอายุระหว่าง 18-23 ปี จำนวน 10 คน  
โดยไม่ขอข้อมูลระบุตัวตน ที่พันตสถานบำบัดพิเศษกลาง ในวันที่ 26 กันยายน 2560 หรือวันที่ 3  
ตุลาคม 2560 เวลา 10.00-12.00 น. ทั้งนี้มีนิสิต 2 คนเป็นผู้เข้าเก็บข้อมูลศึกษานายณพนธ์ อุทัยรัตน์  
และนายกิตติคุณ ซึ่งทุกฝ่าย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.คัลนงศ์ มณีศรี)

คณบดีคณะจิตวิทยา

งานบริการการศึกษา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

โทร. 02-218-1185 โทรสาร.02-218-1184

ที่ ศท 0512.7/ 1๕๐5



คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
อาคารบรมราชชนนีศรีศตพรรษา ชั้น 7  
ถนนพระราม 1 ดุสิตใหม่ ปทุมวัน  
กรุงเทพฯ 10330

๑ ตุลาคม 2560

**เรื่อง** ขอความอนุเคราะห์เข้าเก็บข้อมูลเพื่อพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย

**เรียน** ผู้บัญชาการเรือนจำพิเศษธนบุรี

ตามหนังสือ ขท.0705.1/25159 เมื่อวันที่ 12 กันยายน 2560 ได้ให้ความอนุเคราะห์ให้นายชนพงษ์ อุทัยรัตน์ เลขประจำตัวนิติสด 557 76082 38 นิสิตหลักสูตรศิลปศาสตรศึกษาระดับบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา แผนกวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "การพัฒนามาตรวัด การคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา/THE SCALE DEVELOPMENT OF PROBLEM SOLVING WITHIN THE CONTEXT OF BUDDHA DHAMMA FOR UNDERGRADUATE STUDENTS" โดยมีผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐสุภา เต็มพันธ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กุลยา พิณชูรังษิงการ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ในการเข้าเก็บข้อมูลที่เรือนจำพิเศษธนบุรีนั้น

ในการมีคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จึงได้ขอความอนุเคราะห์ให้นิสิตเข้าเก็บข้อมูล เพื่อพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัยดังกล่าว กับผู้ต้องขังอายุระหว่าง 18-25 ปี จำนวน 10-15 คน โดยไม่ขอข้อมูลระบุตัวตน ที่เรือนจำพิเศษธนบุรี ในวันอังคารที่ 17 ตุลาคม 2560 หรือวันพฤหัสบดีที่ 19 ตุลาคม 2560 เวลา 10.00-12.00 น. โดยมีนิสิตที่จะเข้าไปเก็บข้อมูลคือ นายชนพงษ์ อุทัยรัตน์ หรือนายกิตติคุณ ซึ่งหากทั้งนี้หากท่านมีข้อสงสัย สามารถติดต่อได้ที่ โทรศัพท์ 089-497-9473 ตามวันและเวลาที่ท่านสะดวก

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พรรณระพี สุทธิธรรม)

คณบดีคณะจิตวิทยา

งานบริการการศึกษา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

โทร. 02-218-1185 โทรสาร.02-218-1184

ที่ ศธ 0512.7/ 1๕06



คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
อาคารบรมราชชนนีศรีศิตพรรษ ชั้น 7  
ถนนพระราม 1 กรุงเทพมหานคร 10330

๑ ตุลาคม 2560

**เรื่อง** ขอความอนุเคราะห์เข้าเก็บข้อมูลเพื่อพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัยและการศึกษาวิจัย  
**เรียน** อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา

ด้วยนายพนงศ์ อุทัยรัตน์ เลขประจำตัวนิสิต 557 76082 38 นิสิตหลักสูตรศิลปศาสตรศึกษามีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา แขนงวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การพัฒนามาตรวัด การคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา/ THE SCALE DEVELOPMENT OF PROBLEM SOLVING WITHIN THE CONTEXT OF BUDDHA DHAMMA FOR UNDERGRADUATE STUDENTS” โดยมีผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐธาดา เต็มพันธ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กุลยา พิสิษฐ์รังษิงการ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

ในการนี้คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ให้นิสิตเข้าเก็บข้อมูลเพื่อการศึกษาค่าจิตมิติและเกณฑ์ปกติของเครื่องมือในการวิจัยดังกล่าวข้างต้น กับนิสิตนักศึกษา จำนวน 80 คน โดยคณะเขต ขึ้นปี และสาขาวิชา โดยไม่เก็บรายชื่อของนิสิตนักศึกษา ในสถาบันการศึกษาของท่าน โดยผู้วิจัยยินดีเข้าไปเก็บข้อมูลด้วยตนเอง ทั้งนี้หากทางสถาบันมีข้อกำหนดให้ผู้เก็บข้อมูลจำเป็นต้องเป็นบุคคลภายในสถาบัน ผู้วิจัยไม่ขัดข้องและยินดีประสานงานด้วย หากท่านมีข้อสงสัย สามารถติดต่อได้ที่ โทรศัพท์ 089-497-9473 ตามวันและเวลาที่ท่านสะดวก

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

ทศ.แสงสงครามนี้ เกื้อ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พรรณระพี สุทธิวรรณ)

คณบดีคณะจิตวิทยา

งานบริการการศึกษา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

โทร. 02-218-1185 โทรสาร.02-218-1184

ที่ ศธ 0512.7/1๙๐๗



คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
อาคารบรมราชชนนีศรีศรศพรชัย ชั้น 7  
ถนนเพชรพราม 1 ซังใหม่ ปทุมวัน  
กรุงเทพฯ 10330

๑ ตุลาคม 2560

**เรื่อง** ขอความอนุเคราะห์เข้าถึงข้อมูลเพื่อพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัยและการศึกษาวิจัย  
**เรียน** อธิการบดีมหาวิทยาลัยมหาดไทย

ด้วยนายณพงศ์ อุทัยรัตน์ เลขประจำตัวนิสิต 557 76082 38 นิสิตหลักสูตรศิลปศาสตรศษุบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา แขนงวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การพัฒนามาตรวัด การคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา/IHE SCALE DEVELOPMENT OF PROBLEM SOLVING WITHIN THE CONTEXT OF BUDDHA DHAMMA FOR UNDERGRADUATE STUDENTS” โดยมีผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐสุตา เต็มพันธ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กุลยา พิธิยธูรังษการ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

ในการนี้คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ให้นิสิตเข้าถึงข้อมูลเพื่อการศึกษาคำคิดตีความและเกณฑ์ปกติของเครื่องมือในการวิจัยดังกล่าวข้างต้น กับนิสิตนักศึกษาจำนวน 80 คน โดยคณะฯ ชั้นปี และสาขาวิชา โดยไม่เก็บรายชื่อของนิสิตนักศึกษา ในสถาบันการศึกษาของท่าน ผู้วิจัยได้ประสานงานการเก็บข้อมูลกับอาจารย์สิลี รัตนิมณฑล โดยผู้วิจัยยินดีเข้าไปเก็บข้อมูลด้วยตนเอง ทั้งนี้หากทางสถาบันมีข้อกำหนดให้ผู้เก็บข้อมูลจำเป็นต้องเป็นบุคคลภายในสถาบัน ผู้วิจัยไม่ขัดข้องและยินดีประสานงานด้วย หากท่านมีข้อสงสัย สามารถติดต่อได้ที่ โทรศัพท์ 089-497-9473 ตามวันและเวลาที่ท่านสะดวก

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พรรณระพี สุทธิวงษ์)

คณบดีคณะจิตวิทยา

งานบริการการศึกษา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

โทร. 02-218-1185 โทรสาร.02-218-1184



ที่ ศธ 0512.7/ 1๙3๙

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
อาคารบรมราชชนนีศรีศิตาพรชัย ชั้น 7  
ถนนพระราม 1 จัตุจักร ปทุมวัน  
กรุงเทพฯ 10330

๑๘ ตุลาคม 2560


เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เข้าเก็บข้อมูลเพื่อพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัยและการศึกษาริวิจัย  
เรียน อาจารย์ปาจวิทย์ หวังรุ่งกิจ

ด้วยนายณภพพงศ์ พุทธยารัตน์ เลขประจำตัวนิสิต 557 76082 58 นิสิตหลักสูตรศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา แผนกวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "การพัฒนามาตรวัด การคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา/ THE SCALE DEVELOPMENT OF PROBLEM SOLVING WITHIN THE CONTEXT OF BUDDHA DHAMMA FOR UNDERGRADUATE STUDENTS" โดยมีผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐธาดา เต๋พันธ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กุลยา พิสิษฐ์รังษังการ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

ในการนี้คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ให้นิสิตเข้าเก็บข้อมูลเพื่อการศึกษาวิจัยและเกณฑ์ปกติของเครื่องมือในการวิจัยหัวข้อดังกล่าว กับนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ในรายวิชาที่ท่านสอน จำนวน 40 คน โดยคละเทศ ชั้นปี สาขาวิชา และไม่เก็บรายชื่อของนิสิตนักศึกษา ทั้งนี้ผู้วิจัยยินดีเข้าเก็บข้อมูลด้วยตัวเอง หรือหากทางสถาบันมีข้อกำหนดให้ผู้เก็บข้อมูลต้องเป็นบุคคลในสถาบันของท่าน ผู้วิจัยยินดีประสานงานด้วย หากท่านมีข้อสงสัย สามารถติดต่อได้ที่ โทรศัพท์ 089-497-9473 ตามวันและเวลาที่ท่านสะดวก

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ



(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พรนระพี สุทธิวงรณ์)

คณบดีคณะจิตวิทยา

งานบริการการศึกษา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

โทร. 02-218-1185 โทรสาร.02-218-1184

ที่ ศธ 0512.7/ 1๔๙0



คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
 อาคารบรมราชชนนีศรีศิตพรรษ ชั้น 7  
 ถนนพระราม 1 ซิงใหม่ ปทุมวัน  
 กรุงเทพฯ 10330

๑๔ ตุลาคม 2560

**เรื่อง** ขอความอนุเคราะห์เข้าถึงข้อมูลเพื่อพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัยและการศึกษาวิจัย

**เรียน** อาจารย์ธรรมา รัตน์วงษ์

ด้วยนายณพงษ์ อุทัยรัตน์ เลขประจำตัวนิสิต 557 76082 38 นิสิตหลักสูตรศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา แขนงวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "การพัฒนามาตรวัด การคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา/ THE SCALE DEVELOPMENT OF PROBLEM SOLVING WITHIN THE CONTEXT OF BUDDHA DHAMMA FOR UNDERGRADUATE STUDENTS" โดยมีผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต็มพันธ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กุลยา พิสิษฐ์สังฆการ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

ในการนี้คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จึงได้ขอความอนุเคราะห์ให้มีสิทธิ์เข้าถึงข้อมูลเพื่อการศึกษาสถิติและเกณฑ์ปกติของเครื่องมือในการวิจัยหัวข้อดังกล่าว กับนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ในรายวิชาที่ท่านสอน จำนวน 20 คน โดยละเอียด ชั้นปี สาขาวิชา และไม่เก็บรายชื่อของนิสิตนักศึกษา ทั้งนี้ผู้วิจัยยินดีเข้าถึงข้อมูลด้วยตัวเอง หรือหากทางสถาบันมีข้อกำหนดให้ผู้เก็บข้อมูลต้องเป็นบุคคลในสถาบันของท่าน ผู้วิจัยยินดีประสานงานด้วย หากท่านมีข้อสงสัย สามารถติดต่อได้ที่ โทรศัพท์ 089-497-9473 ตามวันและเวลาที่ท่านสะดวก

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พรรณระพี สุทธิธรรม)  
 รมบตีคณะจิตวิทยา

งานบริการการศึกษา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

โทร. 02-218-1185 โทรสาร.02-218-1184

ที่ ศษ 0512.7/ 1๙41



คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
 อาคารบรมราชชนนีศรีศุภพรหม ชั้น 7  
 ถนนพระราม 1 ซังใหม่ ปทุมวัน  
 กรุงเทพฯ 10330

1๙ ตุลาคม 2560

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัยและการศึกษาวิจัย  
 เรียน อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

ด้วยนายรณหงส์ อุทัยรัตน์ เลขประจำตัวนิสิต 557 76082 38 นิสิตหลักสูตรศิลปศาสตรศษุบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา แขนงวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การพัฒนามาตรวัด การคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา/ THE SCALE DEVELOPMENT OF PROBLEM SOLVING WITHIN THE CONTEXT OF BUDDHA DHAMMA FOR UNDERGRADUATE STUDENTS” โดยมีผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต็มพันธ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา วิทยานิพนธ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กุลยา พิธิษฐ์สังฆการ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

ในการนี้คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ให้นิสิตเก็บข้อมูลเพื่อการศึกษาวิจัยและเกณฑ์ปกติของเครื่องมือในการวิจัยหัวข้อดังกล่าว กับนิสิตนักศึกษา ในสถาบันการศึกษาของท่าน จำนวน 80 คน โดยคณะ ชั้นปี สาขาวิชา และไม่เก็บรายชื่อของนิสิตนักศึกษา ทั้งนี้ผู้วิจัยยินดีเก็บข้อมูลด้วยตัวเอง หรือหากทางสถาบันมีข้อกำหนดให้ผู้เก็บข้อมูลต้องเป็นบุคคลในสถาบันของท่าน ผู้วิจัยยินดีประสานงานด้วย หากท่านมีข้อสงสัย สามารถติดต่อได้ที่ โทรศัพท์ 089-497-9473 ตามวันและเวลาที่ท่านสะดวก

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พรณรรพี สุทธิวาทิน)

คณบดีคณะจิตวิทยา

งานบริการการศึกษา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

โทร. 02-218-1185 โทรสาร.02-218-1184





ที่ ศก 0512.7/ 1๕42

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
อาคารบรมราชชนนีศรีศดพรช ชั้น 7  
ถนนพระราม 1 วังใหม่ ปทุมวัน  
กรุงเทพฯ 10330

1๕ ตุลาคม 2560

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เข้าเก็บข้อมูลเพื่อพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัยและการศึกษาริวิจัย

เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

ด้วยนายธนพงศ์ อุทัยรัตน์ เลขประจำตัวนิสิต 557 76082 38 นิสิตหลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา แผนกวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การพัฒนามาตราวัด การคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา/ THE SCALE DEVELOPMENT OF PROBLEM SOLVING WITHIN THE CONTEXT OF BUDDHA DHAMMA FOR UNDERGRADUATE STUDENTS” โดยมีผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐสุตา เต็มพันธ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กุลยา พิสิษฐ์สังข์ยาว เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

ในการนี้คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ให้นิสิตเข้าเก็บข้อมูลเพื่อการศึกษาสำจิตมิติและเกณฑ์ปกติของเครื่องมือนีในการวิจัยหัวข้อดังกล่าว กับนิสิตนักศึกษาในสถาบันการศึกษาของท่าน จำนวน 80 คน โดยสะดวก ชั้นปี สาขาวิชา และไม่เก็บรายชื่อของนิสิตนักศึกษา ทั้งนี้ผู้วิจัยยินดีเข้าเก็บข้อมูลด้วยตัวเอง หรือหากทางสถาบันมีข้อกำหนดให้ผู้เก็บข้อมูลต้องเป็นบุคคลในสถาบันของท่าน ผู้วิจัยยินดีประสานงานด้วย หากท่านมีข้อสงสัย สามารถติดต่อได้ที่ โทรศัพท์ 089-497-9473 ตามวันและเวลาที่ท่านสะดวก

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พรรณระพี สุทธิวรรณ)

คณบดีคณะจิตวิทยา

งานบริการการศึกษา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

โทร. 02-218-1185 โทรสาร.02-218-1184

ที่ ศธ 0512.7/ 1859



คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
อาคารบรมราชชนนีศรีศตวรรษ ที่ 7  
ถนนพระราม 1 วังใหม่ ปทุมวัน  
กรุงเทพฯ 10330

19 ตุลาคม 2560

เรื่อง ขอดำเนินการขอความเห็นชอบเพื่อพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัยและการศึกษาระดับ

เรียน อาจารย์ ดร.วราภรณ์ ทรัพย์รุ่งทอง

ด้วยนายชนพงศ์ อุทจารัตน์ เลขประจำตัวนิสิต 557 76082 38 นิสิตหลักสูตรศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา แผนกวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "การพัฒนามาตรวัด การคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา/THE SCALE DEVELOPMENT OF PROBLEM SOLVING WITHIN THE CONTEXT OF BUDDHA DHAMMA FOR UNDERGRADUATE STUDENTS" โดยมีผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต็มพันธ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กุลยา พิสิษฐ์สังฆการ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษารวม

ในการนี้คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จึงใคร่ขอความเห็นชอบให้นำนิสิตเข้าเก็บข้อมูลเพื่อการศึกษาค่าเกณฑ์ปกติและค่าจิตมิติของเครื่องมือในการวิจัยหัวข้อดังกล่าว กับนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี จำนวน 80 คน โดยคณะ ชั้นปี สาขาวิชา และไม่เก็บรายชื่อของนิสิตนักศึกษา ทั้งนี้ผู้วิจัยยินดีเข้าเก็บข้อมูลด้วยตัวเอง หรือหากทางสถาบันมีข้อจำกัดให้ผู้เก็บข้อมูลต้องเป็นบุคคลในสถาบันของท่าน ผู้วิจัยยินดีประสานงานด้วย หากท่านมีข้อสงสัย สามารถติดต่อได้ที่ โทรศัพท์ 089-497-9473 ตามวันและเวลาที่ท่านสะดวก

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความเห็นชอบด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พวรรณระพี สุทธิธรรม)

คณบดีคณะจิตวิทยา

งานบริการการศึกษา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

โทร. 02-218-1185 โทรสาร.02-218-1184

ที่ ศธ 0512.7/ 1904



คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
อาคารบรมราชชนนีศรีศศพรชัย ชั้น 7  
ถนนพระราม 1 รัชใหม่ ปทุมวัน  
กรุงเทพฯ 10330

๖ พฤศจิกายน 2560

**เรื่อง** ขอความอนุเคราะห์เข้าถึงข้อมูลเพื่อพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัยและการศึกษาวิจัย  
**เรียน** สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ หลักสูตรคหกรรมศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

ด้วยนายณพงษ์ สุทธาร์ตน์ เลขประจำตัวนิสิต 557 76082 38 นิสิตหลักสูตรศิลปศาสตรุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา แผนกวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "การพัฒนามาตราวัด การคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา/ THE SCALE DEVELOPMENT OF PROBLEM SOLVING WITHIN THE CONTEXT OF BUDDHA DHAMMA FOR UNDERGRADUATE STUDENTS" โดยมีผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต๋พันธ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา วิทยานิพนธ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กุลยา พิริยะรัฐสังการ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม มีความประสงค์ ขอความอนุเคราะห์ในการเข้าถึงข้อมูลเพื่อการศึกษาค่าจิตมิติและเกณฑ์ปกติของเครื่องมือในการวิจัย

ในการนี้คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จึงได้ขอความอนุเคราะห์ให้จัดส่งเข้าถึงข้อมูล ในการวิจัยหัวข้อดังกล่าว กับนิสิตนักศึกษา จำนวน 80 คน โดยละเพศ ชั้นปี และสาขาวิชา โดยไม่เก็บ รายชื่อของนิสิตนักศึกษาที่ส่งงานการศึกษารองท่าน ทั้งนี้ผู้วิจัยยินดีเข้าถึงข้อมูลด้วยตนเอง หรือหาก ทางสถาบันมีข้อกำหนดให้ผู้เก็บข้อมูลต้องเก็บบุคคลในสถาบันของท่าน ผู้วิจัยยินดีประสานงานด้วย หาก ท่านมีข้อสงสัย สามารถติดต่อได้ที่ โทรศัพท์ 089 497 9473 ตามวันและเวลาที่ท่านสะดวก

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พรรณระพี สุทธิวรรณ)

คณบดีคณะจิตวิทยา

งานบริการการศึกษา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

โทร. 02 218 1185 โทรสาร.02-218-1184

ที่ ศบ 0512.7/ 1405



คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
 อาคารบรมราชชนนีศรีศดพรพร ชั้น 7  
 ถนนพระราม 1 วังใหม่ ปทุมวัน  
 กรุงเทพฯ 10330

๒ พฤศจิกายน 2560

**เรื่อง** ขอความอนุเคราะห์ให้เก็บข้อมูลเพื่อพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัยและการศึกษาวิจัย  
**เรียน** อาจารย์มีรณา แท็งแรง

ด้วยนายณพงศ์ อุทัยรัตน์ เลขประจำตัวนิสิต 557 76082 38 นิสิตหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา แผนกวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "การพัฒนามาตรวัด การคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา/ THE SCALE DEVELOPMENT OF PROBLEM SOLVING WITHIN THE CONTEXT OF BUDDHA DHAMMA FOR UNDERGRADUATE STUDENTS" โดยมีผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต๋พันธ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กฤษณา ฟิลิปปูส์สังการ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม มีความประสงค์ ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลเพื่อการศึกษาค่าจิตมิติและเกณฑ์ปกติของเครื่องมือในการวิจัย

ในการนี้คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ให้นิสิตเข้าเก็บข้อมูล ในการวิจัยหัวข้อดังกล่าว กับนิสิตนักศึกษ จำนวน 80 คน โดยคณะ ศ.ณัฐ และสาขาวิชา โดยไม่เก็บ รายชื่อของนิสิตนักศึกษาที่มหาวิทยาลัยภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ทั้งนี้ผู้วิจัยยินดีเก็บข้อมูลด้วยตนเอง หรือหากทางสถาบันมีข้อกำหนดให้ผู้เก็บข้อมูลต้องเป็นบุคคลในสถาบันของท่าน ผู้วิจัยยินดีประสานงาน ด้วย หากท่านมีข้อสงสัย สามารถติดต่อได้ที่ โทรศัพท์ 089 497 9473 ตามวันและเวลาที่ท่านสะดวก

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

ทพแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พรณระที สุทธิวรรณ)

คณบดีคณะจิตวิทยา

งานบริการการศึกษา  
 คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
 โทร. 02-216-1185 โทรสาร.02-218-1184

ที่ ศธ 0512.7/ 1906



คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
อาคารบรมราชชนนีศรีวัดพรพรชัย ชั้น 7  
ถนนพระราม 1 จัตุจักร ปทุมวัน  
กรุงเทพฯ 10330

6 พฤศจิกายน 2560

**เรื่อง** ขอความอนุเคราะห์เข้าถึงข้อมูลเพื่อพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัยและการศึกษาวิจัย  
**เรียน** อธิการบดีมหาวิทยาลัยภาคกลาง

ด้วยนายรณหงส์ อุทัยรัตน์ เลขประจำตัวนิสิต 557 76082 38 นิสิตหลักสูตรศิลปศาสตรศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา และนางจิตติพิทยาการปรีกามา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "การพัฒนามาตราวัด การคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา/ THE SCALE DEVELOPMENT OF PROBLEM SOLVING WITHIN THE CONTEXT OF BUDDHA DHAMMA FOR UNDERGRADUATE STUDENTS" โดยมีผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐสุภา เต็มพันธ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา วิทยานิพนธ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กุลยา พิสิษฐรังสการ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม มีความประสงค์ ขอความอนุเคราะห์ในการเข้าถึงข้อมูลเพื่อการศึกษาสำจิตมิติและเกณฑ์ปกติของเครื่องมือในการวิจัย

ในการนี้คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จึงได้ขอความอนุเคราะห์ให้นิสิตเข้าถึงข้อมูล ในการวิจัยหัวข้อดังกล่าว กับนิสิตนักศึกษา จำนวน 80 คน โดยละเอียด ชั้นปี และสาขาวิชา โดยไม่เก็บ รายชื่อของนิสิตนักศึกษาที่สถาบันการศึกษาของท่าน ทั้งนี้ผู้วิจัยยินดีเข้าถึงข้อมูลด้วยตนเอง หรือหาก ทางสถาบันมีข้อกำหนดให้ผู้เก็บข้อมูลต้องเป็นบุคคลในสถาบันของท่าน ผู้วิจัยยินดีประสานงานด้วย หาก ท่านมีข้อสงสัย สามารถติดต่อได้ที่ โทรศัพท์ 089-497-9473 ตามวันและเวลาที่ท่านสะดวก

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พวรรณระพี สุทธิวรรณ)

คณบดีคณะจิตวิทยา

งานบริการการศึกษา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

โทร. 02-218-1185 โทรสาร.02-218-1184

ที่ ศธ 0512.7/ 1407



คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
อาคารบรมราชชนนีศรีศิตพรพรย ชั้น 7  
ถนนพระราม 1 จัตุจักร ปทุมวัน  
กรุงเทพฯ 10330

6 พฤศจิกายน 2560

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เข้าถึงข้อมูลเพื่อพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัยและการศึกษาวิจัย  
เรียน อธิการบดีมหาวิทยาลัยเอเซียอาคเนย์

ด้วยคณะผมพงศ์ อุทัยรัตน์ เลขประจำตัวนิสิต 557 76082 38 นิสิตหลักสูตรศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา แผนกวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "การพัฒนามาตรวัด การคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา/ THE SCALE DEVELOPMENT OF PROBLEM SOLVING WITHIN THE CONTEXT OF BUDDHA DHAMMA FOR UNDERGRADUATE STUDENTS" โดยมีผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต็มพันธ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา วิทยานิพนธ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กฤษยา พิธิษฐ์สังฆการ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม มีความประสงค์ ขอความอนุเคราะห์ในการเข้าถึงข้อมูลเพื่อการศึกษาทำคดีคดีและเกณฑ์ปกติของเครื่องมือในการวิจัย

ในการนี้คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ให้นิสิตเข้าถึงข้อมูล ในการวิจัยหัวข้อดังกล่าว แก่นิสิตนักศึกษา จำนวน 80 คน โดยคณะฯ ชั้นปี และสาขาวิชา โดยไม่เก็บ รายชื่อของนิสิตนักศึกษาที่สถานประกอบการศึกษาของท่าน ทั้งนี้ผู้วิจัยยินดีเข้าถึงข้อมูลด้วยตนเอง หรือหาก ทางสถานท่านมีข้อกำหนดให้ผู้เก็บข้อมูลต้องเป็นบุคคลในสถาบันของท่าน ผู้วิจัยยินดีประสานงานด้วย หาก ท่านมีข้อสงสัย สามารถติดต่อได้ที่ โทรศัพท์ 089-497-9473 ตามวันและเวลาที่ท่านสะดวก

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พรพรรณ Suewittorn)

คณบดีคณะจิตวิทยา

งานบริการการศึกษา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

โทร. 02-218-1185 โทรสาร.02-218-1184

ที่ ศส 0512.7/ 159



คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
อาคารบรมราชชนนีศรีศดพรรษ ชั้น 7  
ถนนพระราม 1 เขตปทุมวัน  
กรุงเทพฯ 10330

๒๖ มกราคม 2561

**เรื่อง** ขอความอนุเคราะห์เข้าเก็บข้อมูลเพื่อพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย

**เรียน** คุณพ่อเจริญ ว่องประชาอนุกุล อธิการบ้านเณรใหญ่แสงธรรม

ด้วยนายธนพงศ์ อุทัยรัตน์ เลขประจำตัวนิสิต 557 76082 38 นิสิตหลักสูตรศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา แขนงวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การพัฒนามาตรวัด การคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา/ THE SCALE DEVELOPMENT OF PROBLEM SOLVING WITHIN THE CONTEXT OF BUDDHA DHAMMA FOR UNDERGRADUATE STUDENTS” โดยมีผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต๋พันธ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กุลยา พิสิษฐ์สังฆการ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม มีความประสงค์ขอความอนุเคราะห์ในการเข้าเก็บข้อมูลเพื่อพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการนี้คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ให้นิสิตเข้าเก็บข้อมูลในการวิจัยหัวข้อดังกล่าว กับนิสิตนักศึกษา อายุ 18-23 ปี จำนวน 20 คน ที่มีความเข้าใจและฝึกปฏิบัติตามวิถีของศาสนาของตน โดยไม่ขอข้อมูลระบุตัวตน และไม่เก็บรายชื่อของนิสิตนักศึกษาที่สถาบันการศึกษาของท่าน ทั้งนี้ผู้วิจัยยินดีเข้าเก็บข้อมูลด้วยตนเอง หรือหากทางสถาบันมีข้อกำหนดให้ผู้เก็บข้อมูลต้องเป็นบุคคลในสถาบันของท่าน ผู้วิจัยยินดีประสานงานด้วย หากท่านมีข้อสงสัย สามารถติดต่อได้ที่ โทรศัพท์ 08 9497 9473

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พรพรรณระพี สุทธิวรรณ)  
คณบดีคณะจิตวิทยา

งานบริการการศึกษา คณะจิตวิทยา  
โทร. 02-218-1185 โทรสาร.02-218-1184

ที่ ศธ 0512.7/ 1๙๘



คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
อาคารบรมราชชนนีศรีศศพรชัย ชั้น 7  
ถนนพระราม 1 เขตปทุมวัน  
กรุงเทพฯ 10330

๒ กุมภาพันธ์ 2561

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เข้าถึงข้อมูลเพื่อพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและการศึกษาวิจัย

เรียน อธิการบดีมหาวิทยาลัยพายัพ

ด้วยนายชนพงศ์ อุทยานรัตน์ เลขประจำตัวนิสิต 557 76082 38 นิสิตหลักสูตรศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา แผนกวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "การพัฒนามาตรวัด การคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา/THE SCALE DEVELOPMENT OF PROBLEM SOLVING WITHIN THE CONTEXT OF BUDDHA DHAMMA FOR UNDERGRADUATE STUDENTS" โดยมีผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต็มพันธ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กุลยา พิสิษฐ์สังข์การ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาพร้อม มีความประสงค์ขอความอนุเคราะห์ในการเข้าถึงข้อมูลเพื่อการศึกษาคิดมิติและเกณฑ์ปกติของเครื่องมือในการวิจัย

ในกรณีนี้คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ให้นิสิตเข้าถึงข้อมูลในการวิจัยหัวข้อดังกล่าว กับนิสิตนักศึกษา ที่อยู่ในความดูแลของ อาจารย์ชัชพร ปัญญา จำนวน 50-80 คน โดยคณะฯ ชั้นปี และสาขาวิชา โดยไม่เก็บรายชื่อของนิสิตนักศึกษาที่มหาวิทยาลัยพายัพ ทั้งนี้ผู้วิจัยยินดีเข้าเก็บข้อมูลด้วยตนเอง หรือหากทางสถาบันมีข้อกำหนดให้ผู้เก็บข้อมูลต้องเป็นบุคลากรในสถาบันของท่าน ผู้วิจัยยินดีประสานงานด้วย หากท่านมีข้อสงสัย สามารถติดต่อได้ที่ นายชนพงศ์ อุทยานรัตน์ โทรศัพท์ 089-497-9473

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พรมระพี สุทธิธรรม)

คณะจิตวิทยา

งานบริการการศึกษา คณะจิตวิทยา

โทร. 02-218-1185 โทรสาร.02-218-1184



ที่ ศส 0512.7/ 1๙๗



คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
 อาคารบรมราชชนนีศรีศรศพรราช ชั้น 7  
 ถนนพระราม 1 เขตปทุมวัน  
 กรุงเทพฯ 10330

๒ กุมภาพันธ์ 2561

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เข้าเก็บข้อมูลเพื่อพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและการศึกษาวิจัย

เรียน คณ.ศคณະเกศศาสตร มหาวิทยาลัยพายัพ

ด้วยนายชนพงศ์ อุทัยรัตน์ เลขประจำตัวนิต 557 76082 38 นิสิตหลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา แขนงวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "การพัฒนามาตรวัด การคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา/THE SCALE DEVELOPMENT OF PROBLEM SOLVING WITHIN THE CONTEXT OF BUDDHA DHAMMA FOR UNDERGRADUATE STUDENTS" โดยมีผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐสุดา เด่นพันธ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กุลยา พิณขลุ่ยสังการ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม มีความประสงค์ขอความอนุเคราะห์ในการเข้าเก็บข้อมูลเพื่อการศึกษาค่า จิตมิติและเกณฑ์ปกติของเครื่องมือในการวิจัย

ในการนี้คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ให้นิสิตเข้าเก็บข้อมูลในการวิจัยหัวข้อดังกล่าว กับ นิสิตนักศึกษา ที่อยู่ในความดูแลของ อาจารย์ เกศจักรหญิง ดร.นิรพร วีระสันติ จำนวน 50-80 คน โดยคณะฯ ชั้นวี และสาขาวิชา โดยไม่เก็บรายชื่อของนิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัยพายัพ ทั้งนี้ผู้วิจัยยินดีเข้าเก็บข้อมูลด้วยตนเอง หรือหากทางสถาบันมีข้อกำหนดให้ผู้เก็บข้อมูลต้องเก็บบุคคลในสถาบันของท่าน ผู้วิจัยยินดีประสานงานด้วย หากท่านมีข้อสงสัย สามารถติดต่อได้ที่ นายชนพงศ์ อุทัยรัตน์ โทรศัพท์ 08 9497-9473

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

  
 (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พรรณพธิ์ สุทธิธรรม)  
 คณบดีคณะจิตวิทยา

งานบริการการศึกษา คณะจิตวิทยา  
 โทร. 02-218-1185 โทรสาร.02-218-1184

ที่ ศบ 0512.7/ ๒๒๒



คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
อาคารบรมราชชนนีศรีศศพรราช ชั้น 7  
ถนนพระราม 1 เขตปทุมวัน  
กรุงเทพฯ 10330

๒๖ กุมภาพันธ์ 2561

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เข้าถึงข้อมูลเพื่อพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและการศึกษาวิจัยที่มหาวิทยาลัยพายัพ

เรียน ผู้อำนวยการสมาคมสถาบันอุดมศึกษาเอกชนแห่งประเทศไทย ในพระราชูปถัมภ์  
สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

ด้วยนายอนนท์ อุทยานรัตน์ เลขประจำตัวนิสิต 557 76082 38 นิสิตหลักสูตรศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา แผนกวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "การพัฒนามาตรวัด การคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา/IHL SCALE DEVELOPMENT OF PROBLEM SOLVING WITHIN THE CONTEXT OF BUDDHA DHAMMA FOR UNDERGRADUATE STUDENTS" โดยมีผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต็งพันธ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กฤษณา พิธิษฐ์สังฆการ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษารวม ทั้งนี้งานวิจัยดังกล่าวได้ผ่านการพิจารณาจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เป็นที่เรียบร้อยแล้ว

นิตินี้มีความประสงค์ขอความอนุเคราะห์ในการเข้าถึงข้อมูลเพื่อการศึกษาคำจำกัดและเกณฑ์ปกติของ เครื่องมือในการวิจัยในหัวข้อดังกล่าว กับนิสิตนักศึกษาจำนวน 80 คน โดยคณะเทศ ชั้นปี และสาขาวิชา โดยไม่เก็บ รายชื่อของนิสิตนักศึกษา ที่มหาวิทยาลัยพายัพ โดยผู้วิจัยยินดีเข้าไปเก็บข้อมูลด้วยตัวเอง หากทางสถาบันมีข้อ กำหนดให้ผู้เก็บข้อมูลต้องเป็นบุคคลในสถาบันผู้วิจัยก็ยินดีจะประสานงาน

ในการนี้คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ในการเข้าถึงข้อมูลให้กับ นิสิตดังกล่าวด้วย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พรรณระพี สุทธิวรรณ)

คณบดีคณะจิตวิทยา

งานบริการการศึกษา คณะจิตวิทยา  
โทร. 02-218-1185 โทรสาร.02-218-1184



ที่ ยธ ๐๓๐๕๑/๑๓๔๕๔

กรมราชทัณฑ์ กระทรวงยุติธรรม  
๒๒๒ ถนนนนทบุรี ๑  
ตำบลสวนใหญ่ อำเภอเมืองนนทบุรี  
จังหวัดนนทบุรี ๑๑๐๐๐

๒๔ พฤษภาคม ๒๕๖๐

เรื่อง อนุญาตให้เก็บข้อมูล

เรียน คณะบดีคณะจิตวิทยา

อ้างถึง หนังสือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่ ศร ๐๕๑๒.๗/ ๙๐๒ ลงวันที่ ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๐

ตามหนังสือที่อ้างถึง คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย แจ้งว่า นางสาวชญัชชิตา ทุมมานนท์ นิสิตหลักสูตรศิลปศาสตรศึกษาระดับบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา แขนงวิชาจิตวิทยาสังคม ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "อิทธิพลของบุคลิกภาพแบบหลงตัวเองต่อความก้าวร้าว โดยมีการควบคุมตนเองเป็นตัวแปรส่งผ่าน และการละเลยศีลธรรมเป็นตัวแปรส่งผ่านและตัวแปรกำกับ : การเปรียบเทียบโมเดลเชิงสาเหตุระหว่างสตรีผู้ต้องขัง และไม่ใช่ผู้ต้องขัง" จึงขอความอนุเคราะห์และขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลแบบสอบถามจากผู้ต้องขังในเรือนจำ/ทัณฑสถาน ความละเอียดดังแจ้งแล้ว นั้น

กรมราชทัณฑ์ พิจารณาแล้วอนุญาต โดยได้แจ้งให้เรือนจำ/ทัณฑสถาน ทั้ง ๕ แห่ง ทราบแล้ว ขอให้ นางสาวชญัชชิตา ทุมมานนท์ นิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ติดต่อประสานงานในรายละเอียด การดำเนินงานกับเรือนจำ/ทัณฑสถาน ได้โดยตรง และขอความร่วมมือให้ถือปฏิบัติ ตามระเบียบ ข้อบังคับ ของเรือนจำ/ทัณฑสถาน และคำแนะนำของเจ้าหน้าที่อย่างเคร่งครัด

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

เขียน ผอ.ฝ่ายบริหาร  
จึงเรียนมาเพื่อโปรด  
 ทราบ  
 พิจารณา  
ลงชื่อ *CPG*

*ผอ.ฝ่ายบริหาร*  
ขอแสดงความนับถือ

*เพื่อโปรดพิจารณา*

*CPG*  
๒๕๖๐.๖๐

*นางจุไร หัสสะ*

ผู้อำนวยการสำนักทัณฑวิทยา  
ปฏิบัติราชการแทนอธิบดีกรมราชทัณฑ์

*ได้รับอนุมัติ*

สำนักทัณฑวิทยา  
ส่วนมาตรการควบคุมผู้ต้องขัง  
โทร. ๐ ๒๕๖๗ ๓๓๘๐  
โทรสาร ๐ ๒๕๖๗ ๒๔๐๙

*เพื่อโปรดพิจารณา/ทราบ*

*อนุมัติ*  
*เพื่อโปรดพิจารณา*  
น.ส. ชญัชชิตา ทุมมานนท์ *เพื่อทราบ*

*วันที่ 30 พ.ค. 60*

ที่ ยธ ๐๗๐๕.๑/ ๒๕๖๕



กรมราชทัณฑ์ กระทรวงยุติธรรม  
๒๒๒ ถนนนทบุรี ๑ ตำบลสวนใหญ่  
อำเภอเมืองนทบุรี จังหวัดนทบุรี ๑๑๐๐๐



๑๒ กันยายน ๒๕๖๐

เรื่อง อนุญาตให้เข้าเก็บข้อมูลเพื่อการศึกษาวิจัย

เรียน คณะบดีคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

อ้างถึง หนังสือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่ ศธ ๐๕๑๒.๗/๑๒๘๑ ลงวันที่ ๑๓ กรกฎาคม ๒๕๖๐

๑) หลัก

ตามหนังสือที่อ้างถึง จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้ขอความอนุเคราะห์ให้นายธนพงศ์ อุฬารัตน์ นิสิตหลักสูตรศิลปศาสตรศึกษาระดับบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา เข้าเก็บข้อมูลในเรือนจำ/ทัณฑสถานเพื่อพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัยในการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "การพัฒนามาตรวัด การแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา/ THE SCALE DEVELOPMENT OF PROBLEM SOLVING WITHIN THE CONTEXT OF BUDDHA DHAMMA FOR UNDERGRADUATE STUDENTS " ความละเอียดดังแจ้งแล้ว นั้น

กรมราชทัณฑ์ พิจารณาแล้วอนุญาต โดยให้นิสิตเข้าเก็บข้อมูลในทัณฑสถานหญิงธนบุรี และทัณฑสถานหญิงกลาง แห่งละ ๕ คน และเรือนจำพิเศษธนบุรี และทัณฑสถานบำบัดพิเศษกลาง แห่งละ ๑๐ คน ทั้งนี้ ให้นิสิตประสานงานรายละเอียดการเข้าเก็บข้อมูลกับเรือนจำและทัณฑสถานได้โดยตรง และขอความร่วมมือให้ถือปฏิบัติตามระเบียบ ข้อบังคับ ของเรือนจำ/ทัณฑสถาน รวมทั้งคำแนะนำของเจ้าหน้าที่อย่างเคร่งครัด

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

Form with checkboxes:  หมายรับทราบ,  ทราบ,  ทราบ,  ลงชื่อ

Handwritten signature and date: 14.10.60

สำนักทัณฑวิทยา  
ส่วนมาตการควบคุมผู้ต้องขัง  
โทร. ๐ ๒๕๖๗ ๓๓๘๐  
โทรสาร ๐ ๒๕๖๗ ๒๔๐๔

ขอแสดงความนับถือ

Handwritten signature

(นางจุไร ทัสสะ)

ผู้อำนวยการสำนักทัณฑวิทยา  
ปฏิบัติราชการแทนอธิบดีกรมราชทัณฑ์

Handwritten signature and date: 14.10.60

Handwritten signature and date: 14.10.60



ภาคผนวก ก

สรุปผลการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

## สรุปผลความตรงตามเนื้อหา

เกณฑ์การให้คะแนนความตรงตามเนื้อหา มีดังนี้

1 หมายถึง ข้อคำถามนั้นสอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการ

0 หมายถึง ข้อคำถามนั้นสอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการ

-1 หมายถึง ข้อคำถามนั้นไม่สอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการ

ผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน ได้แก่

1. พระครูปลัดสัมพิพัฒนศีลาจารย์ (พระอาจารย์ครรชิต คุณวโร) ผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธศาสนา
2. เกษักรสุรพล ไกรสรารุฒิ ผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธศาสนา
3. รองศาสตราจารย์ สุภาพรรณ โคตรจรัส ผู้เชี่ยวชาญด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยา
4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กรรถนิการ์ นลราชสุวรรณ ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการศึกษาและการใช้ภาษา
5. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชุตินา สุระเศรษฐ ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการศึกษาและการวัดผล

ข้อคำถาม	ทิศ	ด้าน	ความคิดเห็นของ					IOC	ข้อเสนอแนะ
			ผู้เชี่ยวชาญ						
			1	2	3	4	5		
1. ฉันรับรู้ความทุกข์เมื่อรู้สึกว่ามีอะไรกำลังรบกวนใจฉัน	+	D	1	1	1	1	1	1.00	
2. ฉันระบุได้ว่าอะไรกำลังรบกวนใจฉัน	+	D	1	1	1	1	1	1	
3. แม้รู้ว่ากำลังไม่สบายใจ แต่ฉันก็จะไม่หาว่าอะไรคือสิ่งที่ปัญหา	-	D	1	1	1	1	0	0.8	(5) ไม่หาไม่ใช่แปลว่าไม่รู้
4. ฉันไม่รู้ตัวแม้กำลังตกอยู่ในความทุกข์	-	D	1	-1	-1	1	0	0	(2) หากยังไม่รู้ตัวที่กำลังตกอยู่ในความทุกข์ ย่อมอยู่นอกเหนือการตระหนักรับรู้หรือไม่เข้าเกณฑ์ที่จะนำมาเป็นคำถาม (4) แสดงว่าไม่รู้ตัว

ข้อคำถาม	ทิศ	ด้าน	ความคิดเห็นของ					IOC	ข้อเสนอแนะ
			ผู้เชี่ยวชาญ						
			1	2	3	4	5		
5. ฉันมุ่งจะจัดการความไม่สบายใจมากกว่าที่จะทำความเข้าใจความไม่สบายใจนั้น	-	D	0	0	1	0	0	0.2	(1) ฉันมักทำอะไรทำให้สบายใจ มากกว่าที่จะทำความเข้าใจความทุกข์ (2) คำถามเลเยระดับการตระหนักรับรู้ความทุกข์ไปในด้าน M
6. เมื่อมีความทุกข์ ฉันใคร่ครวญว่ากำลังเกิดอะไรขึ้นที่ใจฉัน	+	D	1	1	1	1	1	1.00	
7. เมื่ออยู่ในความทุกข์ ฉันสับสนว่ากำลังรู้สึกอย่างไรกันแน่	-	D	1	0	1	0	1	0.60	(2) คำถามยังไม่ชัดเจนเป็นการสังเกตก็ได้ หากได้สังเกตว่าในขณะที่ทุกข์ เกิดความสับสนหรืออาจไม่ได้สังเกต เพียงแต่บอกให้รู้ว่า เหตุการณ์ต่างๆ เป็นอย่างไร
8. เมื่ออยู่ในความทุกข์ ฉันสับสนกับความคิดของตัวเอง	-	D	1	0	1	0	1	0.60	(2) เหมือนข้อ 7
9. ฉันสังเกตสิ่งที่เกิดขึ้นกับใจของฉัน จนรู้ว่าฉันกำลังเป็นทุกข์อย่างไร	+	D	1	1	1	1	1	1.00	(1) ฉันสังเกตสิ่งที่เกิดขึ้นกับใจของฉัน จนรู้ว่าฉันกำลังเป็นทุกข์เรื่องอะไร
10. ฉันสังเกตอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับร่างกาย โดยเฉพาะเวลาที่ใจไม่ปกติ	+	D	0	1	1	1	1	0.80	(1) เวลาไม่สบายใจฉันจะสังเกตด้วยว่าร่างกายฉันมีอาการอย่างไร
11. ฉันรู้ว่าฉันกำลังมีความทุกข์เมื่อร่างกายของฉันแสดงอาการอะไรบางอย่างออกมา เช่น นอนไม่หลับ ปวดศีรษะ	+	D	1	1	1	1	1	1.00	(1) เมื่อมีความทุกข์ฉันสังเกตได้ว่าร่างกายแสดงอาการ เช่น นอนไม่หลับ ปวดศีรษะ
12. ร่างกายของฉันสามารถรับรู้ความทุกข์ได้ดีกว่าจิตใจของฉันเสียอีก	+	D	0	0	1	0	0	0.20	(2) ในทางพุทธจิตจะเป็นผู้รับรู้ความทุกข์ซึ่งได้มาจากทั้งกายและทางใจ
13. เวลาไม่สบายใจ ฉันมักทำอะไรโง่ๆ และมารู้สึกแยกับตัวเองทีหลัง	+	D	1	1	1	0	0	0.60	(5) ยังไม่ค่อยตรงประเด็นที่มุ่งวัด

ข้อคำถาม	ทิศ	ด้าน	ความคิดเห็นของ					IOC	ข้อเสนอแนะ
			ผู้เชี่ยวชาญ						
			1	2	3	4	5		
14. ฉันทบทวนถึงสิ่งที่ตัวฉันได้ทำลงไป อย่างไม่ทันยั้งคิดขณะมีความทุกข์	+	D	1	1	1	0	1	0.80	(5) ข้อ 14, 15 ไกลกัน
15. ฉันทบทวนว่าฉันทำอะไรลงไป ขณะที่มีความทุกข์	+	D	1	1	1	1	1	1.00	(5) ข้อ 14, 15 ไกลกัน
16. ฉันทบทวนการตอบสนองทางลบที่ฉัน มีต่อปัญหาทางใจที่เกิดขึ้น	+	D	1	0	1	1	0	0.60	(2) คำว่าการตอบสนองทาง ลบอาจจะยังมีความหมายไม่ ชัดเจน นอกจากนั้นการ ตอบสนองไม่ว่าทางใดๆ ต่อ ปัญหาทางใจที่เกิดขึ้น ล้วนมี ประโยชน์ต่อการทำความเข้าใจ ใจความทุกข์ (5) คำว่า "การตอบสนองทาง ลบ" เข้าใจยากต้องตีความ
17. ฉันทไม่ยอมรับว่ามีความทุกข์ อะไรบ้างเกิดในชีวิตฉัน	-	D	1	1	1	1	1	1.00	
18. ฉันทไม่สนใจว่าฉันทำอะไรลงไปบ้าง เมื่อตัวเองมีความทุกข์	-	D	1	1	1	1	1	1.00	
19. ฉันทไม่ใส่ใจที่จะทำความเข้าใจ ความรู้สึกไม่สบายใจของตนเอง	-	D	1	1	1	1	1	1.00	
20. ฉันทไม่รับรู้ว่ามีปัญหาในใจจนกว่า เรื่องราวจะใหญ่โตจนคนอื่นสังเกตเห็น	-	D	1	0	1	1	1	0.80	
21. เมื่อมีปัญหาทางจิตใจ ฉันทมองหา สาเหตุของปัญหาจากภายนอก (เช่น บุคคลอื่น สิ่งอื่น)	+	S	0	1	0	1	0	0.40	(1) เมื่อมีปัญหาทางจิตใจฉันท มองหาสาเหตุจากทั้งภายใน ใจและภายนอก (5) อ่านแล้วคือความว่า ปัญหาเกิดจากปัจจัย ภายนอกซึ่งจะตรงข้ามกับข้อ 6



ข้อคำถาม	ทิศ	ด้าน	ความคิดเห็นของ					IOC	ข้อเสนอแนะ
			ผู้เชี่ยวชาญ						
			1	2	3	4	5		
22. ฉันมองหว่าปัจจัยภายนอกอะไร (เช่น บุคคลอื่น สิ่งอื่น) คือสาเหตุที่รบกวนใจฉัน	+	S	1	1	1	1	0	0.80	(5) อ่านแล้วคือความว่า ปัญหาเกิดจากปัจจัยภายนอกซึ่งจะตรงข้ามกับข้อ 6
23. เมื่อมีปัญหา ฉันพยายามทำความเข้าใจสาเหตุของปัญหาจากสถานการณ์ที่เกิดขึ้น	+	S	1	1	1	1	1	1.00	
24. ฉันใคร่ครวญหาสาเหตุของปัญหา ผ่านการทำความเข้าใจเรื่องราวที่เกิดขึ้น	+	S	1	1	1	1	1	1.00	
25. ฉันหว่าปัจจัยภายนอกใดบ้างที่เกี่ยวข้องกับปัญหานี้	+	S	1	1	1	1	1	1.00	
26. เมื่อมีปัญหาทางจิตใจ ฉันมองหาสาเหตุของปัญหาที่เกิดจากใจของตนเอง	+	S	0	1	1	1	1	0.80	
27. เมื่อฉันเป็นทุกข์ ฉันขบหว่าเกิดอะไรขึ้นในใจฉัน ฉันจึงเป็นทุกข์เช่นนี้	+	S	1	1	1	1	1	1.00	(1) ควรใช้มองหาสาเหตุจากทั้งภายในและภายนอก (4) ไม่ชอบคำว่า "ขบหา" ขบ แปลว่า กัด แต่ "ขบคิด" เป็นคำซ้อน (5) ปรับคำว่าขบหา เป็นขบคิด
28. เมื่อฉันเป็นทุกข์ ฉันขบหว่าความปรารถนาใดของฉันทำให้ฉันเป็นทุกข์	+	S	1	1	1	1	1	1.00	(5) ข้อ 28,29 ใกล้กัน
29. เมื่อฉันเป็นทุกข์ ฉันทบทวนว่าความคาดหวังใดของฉันเป็นสาเหตุของความทุกข์	+	S	1	1	1	1	1	1.00	(5) ข้อ 28,29 ใกล้กัน
30. เมื่อฉันเป็นทุกข์ ฉันทบทวนว่าความคิด (หรือความเชื่อ) ใดของฉันเป็นสาเหตุของความทุกข์	+	S	1	1	1	1	1	1.00	
31. ฉันรู้ว่าถ้าฉันยังมองสิ่งต่างๆ แบบเดิม ฉันก็จะเป็นทุกข์อยู่อย่างนี้	+	S	1	1	1	1	1	1.00	

ข้อคำถาม	ทิศ	ด้าน	ความคิดเห็นของ					IOC	ข้อเสนอแนะ
			ผู้เชี่ยวชาญ						
			1	2	3	4	5		
32. ฉันเห็นว่าจะยิ่งแย่ ถ้าฉันยังคิดหรือทำตามแบบเดิมที่เคยทำให้เกิดปัญหาในใจ	+	S	1	1	1	1	1	1.00	
33. ฉันไม่ได้มองถึงผลดีผลเสียในการทำสิ่งต่างๆ ตามแบบที่ฉันเคยทำตอนมีปัญห	-	S	1	1	1	1	1	1.00	(5) ข้อความอ่านแล้วเข้าใจยาก
34. ฉันปล่อยให้ตัวเองทำสิ่งที่ทำให้ฉันเป็นทุกข์ซ้ำแล้วซ้ำเล่า	-	S	1	1	1	1	1	1.00	
35. ฉันพยายามพาตัวเองออกจากการดำเนินชีวิตที่ทำให้เกิดความทุกข์	+	S	0	1	1	1	0	0.60	(1) อาจไม่ใช่การแก้ที่สาเหตุ แต่หนีปัญหา (5) ใกล้เคียงด้าน M
36. เมื่อมีความทุกข์ ฉันจะค้นหาจนรู้ว่า มีอะไรที่เกี่ยวข้องบ้างที่ทำให้เกิดปัญหานี้	+	S	1	1	1	1	1	1.00	
37. ฉันพยายามทำความเข้าใจว่าอะไรคือสาเหตุของความทุกข์ที่มี	+	S	1	1	1	1	1	1.00	
38. ฉันทบทวนว่าถึงประโยชน์และโทษของสิ่งที่ฉันคิดและทำ	+	S	1	0	1	1	1	0.80	(2) คำถามข้อนี้ยังกำกวมว่าอย่างไร หากมองไม่ถูกก็อาจจับสาเหตุของความทุกข์ไม่ออก
39. เมื่อมีปัญหาทางจิตใจ ฉันจะเสี่ยงไม่คิดถึงสาเหตุของปัญหา	-	S	1	1	0	1	1	0.80	
40. เมื่อมีความไม่สบายใจ ฉันพยายามทำทุกวิถีทางที่จะรีบออกจากความไม่สบายใจนั้นให้เร็วที่สุด โดยไม่นึกถึงว่าอะไรคือสาเหตุที่แท้จริงของปัญหา	-	S	1	1	0	0	1	0.60	(4) ลดสั้นลงก็ตี ยาวไปนิด
41. ฉันจะแก้ปัญหาโดยไม่สนใจว่าอะไรคือสาเหตุที่แท้จริงของปัญหา	-	S	1	1	0	1	1	0.80	
42. ฉันมักไม่สามารถบอกได้ว่าอะไรคือสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาที่ฉันเผชิญ	-	S	1	0	0	1	1	0.60	(2) ปัญหานี้ทั้งบุคคลที่ใคร่ครวญและไม่ได้ใคร่ครวญ

ข้อคำถาม	ทิศ	ด้าน	ความคิดเห็นของ					IOC	ข้อเสนอแนะ
			ผู้เชี่ยวชาญ						
			1	2	3	4	5		
								ก็อาจตอบเหมือนกันว่าไม่สามารถบอกได้ว่าอะไรคือสาเหตุของปัญหา	
43. ฉันมองว่าการจัดการปัญหาที่ดีคือการไม่ละเลยต่อปัญหาหากแต่หาวิธีจัดการปัญหานั้นอย่างเหมาะสม	+	M	1	1	1	1	1	1.00	
44. ฉันเชื่อว่าการจะแก้ปัญหาก็สำเร็จได้นั้นต้องเข้าใจปัญหานั้นก่อน	+	M	1	1	1	1	1	1.00	
45. ฉันมองว่าเป็นธรรมดาของชีวิต ถ้าปัญหาเกิดขึ้นกับฉัน	+	M	0	1	1	1	1	0.80	
46. แม้จะประสบปัญหามากมาย แต่ฉันก็ยังเชื่อมั่นในการทำความดี	+	M	1	1	1	1	1	1.00	
47. ฉันยอมรับได้หากสิ่งต่างๆ จะไม่เป็นไปในแบบที่ฉันหวังไว้	+	M	1	1	1	1	1	1.00	
48. ในการจัดการปัญหา ฉันจะเลือกทางที่จะไม่ทำให้ใครเดือดร้อน	+	M	1	1	1	1	1	1.00	
49. ในการจัดการปัญหา ฉันจะจัดการได้ที่ตัวฉันเองส่วนหนึ่ง	+	M	0	1	1	1	1	0.80	
50. เมื่อมีความทุกข์ ฉันจะหาอะไรทำเพื่อให้ความรู้สึกทุกขนั้นจางลง	+	M	-1	1	1	0	1	0.40	(4) ยอมรับมากกว่า ทำให้จางลง
51. ฉันขมใจไม่ให้จมไปกับความทุกข์	+	M	1	1	1	0	1	0.80	(5) ขมใจ หมายถึง อะไรโทสะหรือเปล่า กดทับปัญหาไว้ไหม?
52. ฉันทบทวนหาว่าอะไรคือทางออกที่เหมาะสมสำหรับปัญหานี้	+	M	1	1	1	1	1	1.00	(5) ตัดคำว่า "นี้" ออก
53. ฉันคิดหาแนวทางที่จะทำให้ปัญหาที่มีจบบลงและได้ประโยชน์สูงสุดกับทุกฝ่าย	+	M	1	1	1	1	1	1.00	
54. ฉันเลือกที่จะปรับความคิด (หรือความเชื่อ) บางอย่างเพื่อก้าวผ่านปัญหาในใจ	+	M	0	1	1	1	1	0.80	

ข้อคำถาม	ทิศ	ด้าน	ความคิดเห็นของ					IOC	ข้อเสนอแนะ
			ผู้เชี่ยวชาญ						
			1	2	3	4	5		
55. ฉันเลือกที่จะมองปัญหาที่ฉันเผชิญในด้านดี เพื่อเรียนรู้และก้าวผ่านจากปัญหานั้น	+	M	1	1	1	1	1	1.00	
56. ฉันหาวิธีการสื่อสารกับบุคคลที่เกี่ยวข้องกับปัญหาเพื่อจัดการปัญหาที่เกิดขึ้น	+	M	1	1	1	1	1	1.00	
57. ฉันฝืนใจไม่ทำตามที่เคยเพื่อให้ปัญหานั้นจบลง	+	M	0	1	1	1	0	0.60	
58. ฉันทำในสิ่งที่ไม่ทำให้คนรอบข้างเดือดร้อนใจ	+	M	0	1	1	1	1	0.80	
59. ฉันปฏิบัติตนให้ดีที่สุดเพื่อจัดการปัญหา	+	M	0	1	1	1	0	0.60	
60. ฉันมุ่งจัดการกับปัญหาของฉัน โดยไม่สนใจว่าการกระทำนั้นจะทำให้ใครเดือดร้อน	-	M	1	1	1	1	1	1.00	
61. ฉันมุ่งมั่นทำตามแผนการที่ได้เตรียมไว้เพื่อจัดการปัญหา	+	M	0	1	1	1	1	0.80	
62. ฉันมุ่งจัดการปัญหาโดยมิได้ตรงตรงถึงทางออกของปัญหาที่เหมาะสม	-	M	1	1	1	1	1	1.00	
63. ภายหลังจากการจัดการปัญหา ฉันเห็นว่าตัวฉันมีความเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้น	+	N	1	1	1	1	1	1.00	
64. เมื่อลงมือจัดการปัญหาแล้ว ฉันจะตรวจสอบว่าฉันจัดการปัญหาเสร็จแล้วหรือยัง	+	N	1	1	1	1	1	1.00	
65. ฉันทบทวนว่ายังมีอะไรอีกบ้างที่สามารถจัดการเพิ่มได้กับปัญหานี้	+	N	1	1	1	1	1	1.00	
66. เมื่อคิดว่าได้จัดการปัญหาแล้ว ฉันจะไม่ตรวจสอบว่าปัญหาได้คลี่คลายแล้วจริงๆ หรือไม่	-	N	1	1	1	1	1	1.00	

ข้อคำถาม	ทิศ	ด้าน	ความคิดเห็นของ					IOC	ข้อเสนอแนะ
			ผู้เชี่ยวชาญ						
			1	2	3	4	5		
67. เมื่อฉันจัดการปัญหาแล้ว อะไรก็ดูเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น	+	N	0	1	1	1	1	0.80	(1) ไม่เสมอไป
68. คนรอบข้างรับรู้ได้ว่าปัญหาของฉันดีขึ้น	+	N	1	1	1	1	1	1.00	
69. ยิ่งฉันพยายามแก้ปัญหาก็ยิ่งยากขึ้น	-	N	1	1	1	0	1	0.80	
70. ฉันทบทวนว่าวิธีที่ฉันใช้แก้ปัญหานั้นเหมาะสมแล้วหรือยัง	+	N	1	-1	1	1	1	0.60	(2) น่าจะอยู่ในคำถามประเด็นลงมือจัดการกับความทุกข์
71. สิ่งหนึ่งที่ทำให้ฉันรับรู้ได้ว่าปัญหาของฉันดีขึ้นแล้ว คือเสียงตอบรับจากคนรอบๆตัว	+	N	0	1	1	1	1	0.80	(1) คนรอบตัวอาจไม่ทันปัญหา หรือไม่มีปัญญาก็ได้
72. เมื่อลงมือจัดการปัญหาแล้ว ต่อให้ไม่มั่นใจว่าจะได้ผลหรือไม่ ฉันก็จะไม่เปลี่ยนวิธีการแก้ปัญห	-	N	1	1	1	0	0	0.60	
73. เมื่อฉันจัดการปัญหาอย่างเหมาะสมแล้ว ฉันจะรู้สึกสบายใจขึ้น	+	N	1	1	1	1	1	1.00	
74. เมื่อได้จัดการกับปัญหาอย่างถูกต้อง ฉันรู้สึกโล่งใจ	+	N	1	1	1	1	1	1.00	
75. ฉันรู้สึกเข้มแข็ง เมื่อได้ก้าวผ่านปัญหาด้วยสติ	+	N	1	1	1	1	1	1.00	(1) ฉันรู้สึกเข้มแข็ง เมื่อได้ก้าวผ่านปัญหาด้วยสติปัญญา
76. ฉันรู้ว่าฉันยังจัดการปัญหาได้ไม่เหมาะสม เพราะความรู้สึกทุกขนั้นยังไม่จางไป	+	N	1	1	1	1	1	1.00	
77. ฉันนำความรู้สึกภายหลังการจัดการปัญหา มาใช้สำหรับการตรวจสอบว่าฉันได้จัดการปัญหาแล้วหรือยัง	+	N	0	1	1	1	1	0.80	(1) ใช้ความรู้สึกไม่ได้ควรใช้ปัญญา
78. เมื่อฉันจัดการปัญหาแล้ว ฉันไม่สนใจว่าความรู้สึกที่ตามมาของฉันจะเป็นเช่นไร	-	N	1	1	1	0	1	0.80	(78) แก่คำว่า "ความรู้สึก"

ข้อความถาม	ทิศ	ด้าน	ความคิดเห็นของ					IOC	ข้อเสนอแนะ
			ผู้เชี่ยวชาญ						
			1	2	3	4	5		
79. เมื่อจัดการปัญหาได้อย่างเหมาะสม ฉันรู้สึกภูมิใจ	+	N	1	1	1	1	1	1.00	
80. เมื่อลงมือจัดการปัญหาแล้ว ฉันจะ สังเกตว่าความรู้เป็นทุกข์จางลงหรือไม่	+	N	1	1	1	1	1	1.00	
81. ฉันจัดการปัญหาให้เสร็จๆ ไปโดยไม่มี สนใจความรู้สึกของฉันที่จะตามมา	-	N	1	1	1	0	1	0.80	(4) ไม่สนใจ? 'ไม่รู้'
82. ฉันใช้ความรู้สึกประเมินว่าฉันจัดการ ปัญหาถูกต้องเหมาะสมหรือไม่	+	N	0	1	0	1	1	0.60	(1) ใช้ความรู้สึกอย่างเดียว ไม่ได้ต้องใช้ปัญญา





ภาคผนวก ฎ

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่หนึ่ง (ฉบับ 43 ข้อ)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

## ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่หนึ่งของโมเดลการคิดแก้ปัญหา ในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่หนึ่งของโมเดลการวัดการคิดแก้ปัญหา  
ในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษาด้วยโปรแกรม LISREL 8.72 พบว่าผลการวิเคราะห์ข้อมูล  
โดยภาพรวมสนับสนุนการทดสอบความสอดคล้องระหว่างโมเดลการวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบท  
พุทธธรรมของนิสิตนักศึกษาซึ่งเป็นโมเดลสมมติฐานทางทฤษฎีกับข้อมูลเชิงประจักษ์กับดังนี้ ( $\chi^2$   
= 1397.666,  $df = 701$ ,  $p < .001$ ,  $\chi^2/df = 1.993$ , GFI = .935, RMSEA = .0327, SRMR =  
.0313, CFI = .995, AGFI = .912) แม้ว่าค่าไค-สแควร์ (chi-square) แตกต่างจากศูนย์อย่างมี  
นัยสำคัญทางสถิติ  $p < .01$  แต่ผลการวิเคราะห์ความสอดคล้องกลมกลืนอื่น ๆ ทั้งหมดพบว่า  
ค่าสถิตินั้นเป็นไปตามเกณฑ์ที่ใช้ระบุว่าโมเดลการวัดมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ตาม  
ค่าที่อ้างอิงใน Hair และคณะ (2010) และ ชุตินา พงศ์วรินทร์ (2554) ดังนี้ ค่าดัชนีวัดระดับความ  
กลมกลืน (Goodness of fit index: GFI) มีค่าเท่ากับ .935 ซึ่งมีค่ามากกว่า .90 ค่ารากของ  
ค่าเฉลี่ยกำลังสองของความคลาดเคลื่อนโดยประมาณ (Root mean square error of  
approximation: RMSEA) มีค่าเท่ากับ .032 ซึ่งมีค่าต่ำกว่า .05 ค่ารากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของ  
เศษเหลือในรูปแบบมาตรฐาน (Standardized RMR) มีค่าเท่ากับ .031 ซึ่งมีค่าต่ำกว่า .10 ค่าไค-  
สแควร์สัมพัทธ์ (relative Chi-square) ซึ่งเป็นอัตราส่วนระหว่างค่าไค-สแควร์กับจำนวนองศา  
อิสระพบว่ามีค่าเท่ากับ 1.993 ซึ่งมีค่าต่ำกว่า 3 (ในกรณีที่มีจำนวนกลุ่มตัวอย่างมากกว่า 750  
หน่วย) ค่าดัชนีวัดความกลมกลืนเปรียบเทียบ (Comparative fit index: CFI) มีค่าเท่ากับ .995 ซึ่ง  
มีค่ามากกว่า .90 และค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแล้ว (Adjusted goodness of fit  
index: AGFI) มีค่าเท่ากับ .912 ซึ่งมีค่ามากกว่า .90 จากผลการวิเคราะห์ดังกล่าวจึงสรุปว่า โมเดล  
การวัดมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์หรือมีความตรงเชิงภาวะสันนิษฐาน

ทั้งนี้โมเดลการวัดมีค่าสัมประสิทธิ์น้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน ( $\beta$ ) ของตัวแปร  
สังเกตได้แต่ละตัวแปรอยู่ระหว่าง -.119 และ .475 - .716 โดยทุกค่ามีนัยสำคัญทางสถิติที่  
ระดับ .001 ทุกค่าน้ำหนักองค์ประกอบและตัวแปรสังเกตได้แต่ละตัวแปรมีการแปรผัน  
ร่วมกับองค์ประกอบหลัก อยู่ระหว่างร้อยละ 1.40 ถึง 51.20 ลักษณะแผนภาพแสดง



ความสัมพันธ์ของโมเดลการวัดโครงสร้างเชิงเส้นที่ได้จากการวิเคราะห์ในครั้งนี้ แสดงไว้ในแผนภาพที่ 9 และตารางที่ 45

โดยองค์ประกอบด้านที่ 1 ด้านการรับรู้ความทุกข์(D) มีค่าสัมประสิทธิ์น้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ระหว่าง  $-.119, .475 - .693$  และมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $.001$  ทุกค่า โดยตัวแปรสังเกตได้ที่มีน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานมากที่สุดคือ D04 มีค่าสัมประสิทธิ์น้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ  $.693$  และมีความผันแปรร่วมกับตัวแปรอื่น ๆ ร้อยละ  $48.40$  รองลงมาคือ D03 มีค่าสัมประสิทธิ์น้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ  $.662$  และมีความผันแปรร่วมกับตัวแปรอื่น ๆ ร้อยละ  $43.90$

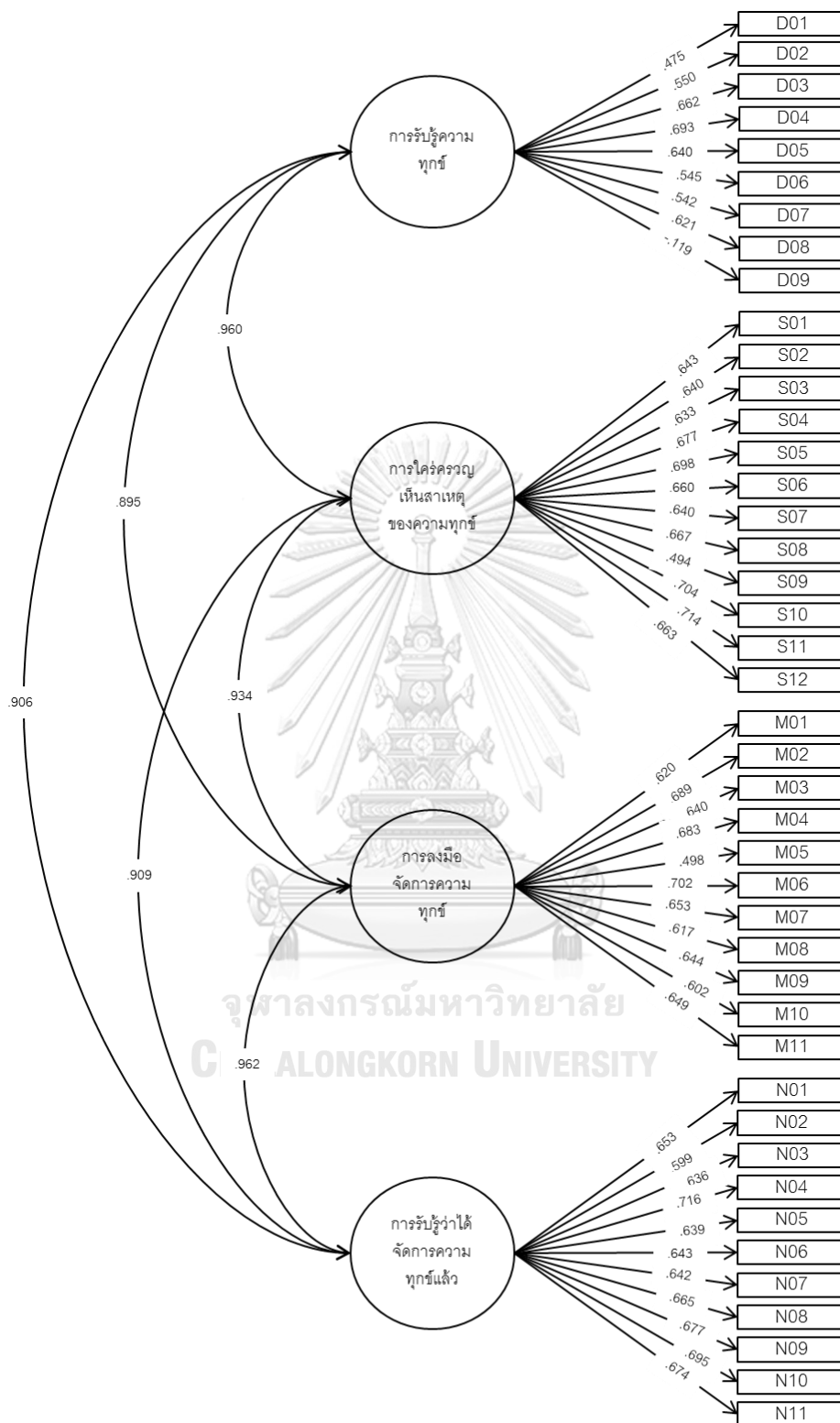
โดยองค์ประกอบด้านที่ 2 ด้านการใคร่ครวญเห็นสาเหตุของความทุกข์(S) มีค่าสัมประสิทธิ์น้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ระหว่าง  $.494 - .714$  และมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $.001$  ทุกค่า โดยตัวแปรสังเกตได้ที่มีน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานมากที่สุดคือ S11 มีค่าสัมประสิทธิ์น้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ  $.714$  และมีความผันแปรร่วมกับตัวแปรอื่น ๆ ร้อยละ  $51.10$  รองลงมาคือ S10 มีค่าสัมประสิทธิ์น้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ  $.704$  และมีความผันแปรร่วมกับตัวแปรอื่น ๆ ร้อยละ  $49.50$

โดยองค์ประกอบด้านที่ 3 ด้านการลงมือจัดการความทุกข์(M) มีค่าสัมประสิทธิ์น้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ระหว่าง  $.498 - .702$  และมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $.001$  ทุกค่า โดยตัวแปรสังเกตได้ที่มีน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานมากที่สุดคือ M06 มีค่าสัมประสิทธิ์น้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ  $.702$  และมีความผันแปรร่วมกับตัวแปรอื่น ๆ ร้อยละ  $49.20$  รองลงมาคือ M02 มีค่าสัมประสิทธิ์น้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ  $.689$  และมีความผันแปรร่วมกับตัวแปรอื่น ๆ ร้อยละ  $47.50$

โดยองค์ประกอบด้านที่ 4 ด้านการรับรู้ว่าได้จัดการความทุกข์แล้ว(N) มีค่าสัมประสิทธิ์น้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ระหว่าง  $.599 - .716$  และมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $.001$  ทุกค่า โดยตัวแปรสังเกตได้ที่มีน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานมากที่สุดคือ N04 มีค่าสัมประสิทธิ์น้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ  $.716$  และมีความผันแปรร่วมกับตัวแปรอื่น ๆ ร้อยละ  $51.20$  รองลงมาคือ N10 มีค่าสัมประสิทธิ์น้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ  $.695$  และมีความผันแปรร่วมกับตัวแปรอื่น ๆ ร้อยละ  $48.30$

เมื่อพิจารณาค่าสหสัมพันธ์ขององค์ประกอบการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษาในการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่หนึ่งพบว่า ค่าสหสัมพันธ์ของทั้ง 4 องค์ประกอบ มีค่าอยู่ระหว่าง .895 – 962 และมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ทุกค่า โดยองค์ประกอบที่มีค่าสหสัมพันธ์ระหว่างกันสูงที่สุดคือ องค์ประกอบด้านที่ 3 การลงมือจัดการความทุกข์ (M) กับ องค์ประกอบด้านที่ 4 ด้านการรับรู้ว่าได้จัดการความทุกข์แล้ว(N) มีค่าสหสัมพันธ์เท่ากับ .962 และมีค่าสหสัมพันธ์รองลงมาคือ องค์ประกอบด้านที่ 1 ด้านการรับรู้ความทุกข์(D) กับ องค์ประกอบด้านที่ 2 ด้านการใคร่ครวญเห็นสาเหตุของความทุกข์ (S) มีค่าสหสัมพันธ์เท่ากับ .960 รายละเอียดดังภาพที่ 9 และ ตารางที่ 46





( $\chi^2 = 1397.666$ ,  $df = 701$ ,  $p < .001$ ,  $\chi^2/df = 1.993$ ,  $GFI = .935$ ,  $RMSEA = .032$ ,  $SRMR = .031$ ,  $CFI = .995$ ,  $AGFI = .912$ )

ภาพที่ 9 โมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่หนึ่งของตัวแปรสังเกตได้การคิดแก้ปัญหา  
ในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา

## ตารางที่ 45

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่หนึ่งของโมเดลการวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา (N = 930)

ตัวแปร	สปส.น้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน ( $\beta$ )	SE	t	สปส.คะแนนองค์ประกอบ (FS)	R <sup>2</sup>
การวิเคราะห์องค์ประกอบอันดับหนึ่ง					
1. การรับรู้ความทุกข์					
D01	0.475	.038	14.622*	.548	0.226
D02	0.550	.038	17.285*	.651	0.302
D03	0.662	.033	21.832*	.720	0.439
D04	0.693	.032	23.203*	.739	0.480
D05	0.640	.037	20.791*	.773	0.410
D06	0.545	.041	17.079*	.693	0.297
D07	0.542	.038	17.057*	.643	0.294
D08	0.621	.036	20.107*	.725	0.386
D09	-0.119	.042	-3.455*	-.145	0.014
2. การใคร่ครวญเห็นสาเหตุของความทุกข์					
S01	0.643	.031	21.389*	.664	0.414
S02	0.640	.032	21.237*	.669	0.410
S03	0.633	.033	20.931*	.687	0.401
S04	0.677	.033	22.846*	.748	0.458
S05	0.698	.032	23.814*	.761	0.487
S06	0.660	.033	21.986*	.724	0.436
S07	0.640	.034	21.113*	.715	0.409
S08	0.667	.032	22.405*	.728	0.445
S09	0.494	.039	15.552*	.602	0.244
S10	0.704	.031	24.076*	.742	0.495
S11	0.714	.031	24.617*	.763	0.510
S12	0.663	.033	22.167*	.733	0.439

ตัวแปร	สปส.น้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน ( $\beta$ )	SE	t	สปส.คะแนนองค์ประกอบ (FS)	R <sup>2</sup>
3. การลงมือจัดการความทุกข์					
M01	0.620	.032	20.428*	.656	0.385
M02	0.689	.033	23.392*	.771	0.475
M03	0.640	.036	21.210*	.761	0.409
M04	0.683	.032	23.131*	.742	0.467
M05	0.498	.038	15.715*	.600	0.248
M06	0.702	.032	23.916*	.763	0.492
M07	0.653	.033	21.777*	.729	0.426
M08	0.617	.033	20.297*	.671	0.381
M09	0.644	.033	21.384*	.707	0.415
M10	0.602	.036	19.619*	.706	0.363
M11	0.649	.032	21.664*	.696	0.421
4. การรับรู้ว่าได้จัดการความทุกข์แล้ว					
N01	0.653	.032	21.733*	.690	0.426
N02	0.599	.033	19.548*	.636	0.359
N03	0.636	.031	20.953*	.646	0.404
N04	0.716	.032	24.461*	.794	0.512
N05	0.639	.032	21.176*	.669	0.409
N06	0.643	.036	21.291*	.762	0.413
N07	0.642	.036	21.083*	.764	0.413
N08	0.665	.035	22.140*	.772	0.442
N09	0.677	.031	22.625*	.704	0.458
N10	0.695	.035	23.461*	.812	0.483
N11	0.674	.032	22.702*	.730	0.454
$\chi^2 = 1397.666, df = 701, p < .001, \chi^2/df = 1.993,$ GFI = .935, RMSEA = .032, SRMR = .031 CFI = .995, AGFI = .912					

\* $p < .001$ .

ตารางที่ 46

ค่าสหสัมพันธ์ของตัวแปรแฝงโมเดลการวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา

( $N = 930$ )

ตัวแปร	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์			
	D	S	M	N
1. การรับรู้ความทุกข์ (D)	1.000			
2. การใคร่ครวญเห็นสาเหตุของความทุกข์ (S)	.960*	1.000		
3. การลงมือจัดการความทุกข์ (M)	.895*	.934*	1.000	
4. การรับรู้ว่าได้จัดการความทุกข์แล้ว (N)	.906*	.909*	.962*	1.000

\* $p < .001$ .





ภาคผนวก ฐ

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่หนึ่ง (ฉบับ 43 ข้อ)

(หน้าตัวอย่าง)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

DATE: 5/17/2018  
TIME: 17:19

L I S R E L 8.72

BY

Karl G. J"reskog & Dag S"rbom

This program is published exclusively by  
Scientific Software International, Inc.  
7383 N. Lincoln Avenue, Suite 100  
Lincolnwood, IL 60712, U.S.A.  
Phone: (800)247-6113, (847)675-0720, Fax: (847)675-2140  
Copyright by Scientific Software International, Inc., 1981-2005  
Use of this program is subject to the terms specified in the  
Universal Copyright Convention.  
Website: www.ssicentral.com

The following lines were read from file C:\Users\Admin\Desktop\Mind\m.LPJ:

```

TI
!DA NI=43 NO=930 MA=CM
SY='C:\Users\Admin\Desktop\Mind\m.DSF'
SE
1 5 9 13 17 21 25 29 33 2 6 10 14 18 22 26 30 34
37 40 43 3 7 11 15 19 23 27 31 35 38 41 4 8 12 16
20 24 28 32 36 39 42 /
MO NX=43 NK=4 TD=SY
LK
D S M N
FR LX(1,1) LX(2,1) LX(3,1) LX(4,1) LX(5,1) LX(6,1) LX(7,1) LX(8,1) LX(9,1)
FR LX(10,2) LX(11,2) LX(12,2) LX(13,2) LX(14,2) LX(15,2) LX(16,2) LX(17,2) LX(18,2)
FR LX(19,2) LX(20,2) LX(21,2) LX(22,3) LX(23,3) LX(24,3) LX(25,3) LX(26,3) LX(27,3)
FR LX(28,3) LX(29,3) LX(30,3) LX(31,3) LX(32,3) LX(33,4) LX(34,4) LX(35,4) LX(36,4)
FR LX(37,4) LX(38,4) LX(39,4) LX(40,4) LX(41,4) LX(42,4) LX(43,4) TD(2,1) TD(4,3)
FR TD(5,1) TD(5,2) TD(6,2) TD(6,5) TD(8,7) TD(9,3) TD(10,1) TD(11,2) TD(11,3)
FR TD(11,6) TD(11,10) TD(12,3) TD(12,4) TD(12,11) TD(13,4) TD(13,5) TD(14,1) TD(14,2)
FR TD(14,3) TD(14,4) TD(14,5) TD(15,5) TD(15,6) TD(15,9) TD(15,10) TD(15,14) TD(16,6)
FR TD(16,7) TD(16,8) TD(16,15) TD(17,7) TD(17,8) TD(17,10) TD(17,16) TD(18,7) TD(18,8)
FR TD(18,9) TD(18,10) TD(18,16) TD(19,6) TD(19,8) TD(19,9) TD(19,13) TD(20,8) TD(21,5)
FR TD(21,12) TD(21,15) TD(21,16) TD(22,1) TD(22,10) TD(22,11) TD(23,2) TD(23,3)
TD(23,11)
FR TD(23,14) TD(23,22) TD(24,11) TD(24,20) TD(24,21) TD(25,2) TD(25,3) TD(25,5)
TD(25,13)
FR TD(26,14) TD(26,15) TD(27,6) TD(27,15) TD(29,5) TD(29,17) TD(30,11) TD(30,19)
TD(30,20)
FR TD(30,26) TD(31,13) TD(31,15) TD(31,20) TD(31,27) TD(32,1) TD(32,2) TD(32,11)
TD(32,20)
FR TD(32,21) TD(33,10) TD(33,11) TD(33,16) TD(33,22) TD(34,3) TD(34,11) TD(34,18)
TD(34,23)
FR TD(35,3) TD(35,4) TD(35,12) TD(35,13) TD(35,27) TD(36,3) TD(36,7) TD(36,16)
TD(36,17)
FR TD(36,25) TD(36,33) TD(37,6) TD(37,9) TD(37,12) TD(37,14) TD(37,15) TD(37,19)
TD(37,26)
FR TD(37,27) TD(37,31) TD(37,35) TD(38,5) TD(38,6) TD(38,7) TD(38,16) TD(38,28)
TD(38,35)
FR TD(39,8) TD(39,9) TD(39,10) TD(39,19) TD(39,21) TD(39,27) TD(39,28) TD(39,29)
TD(39,35)
FR TD(39,38) TD(40,9) TD(40,29) TD(40,31) TD(40,39) TD(41,9) TD(41,19) TD(41,24)
TD(41,30)
FR TD(41,36) TD(41,39) TD(41,40) TD(42,12) TD(42,20) TD(42,24) TD(42,31) TD(42,35)

```

คู่มือที่เอกสาร ชื่อ "ภาคผนวก ฎ ผลการวิเคราะห์ห้องค์ประกอบเชิงยีนยันอันดับที่หนึ่ง (ฉบับ 43 ข้อ)"





ภาคผนวก ๓

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่หนึ่ง (ฉบับ 42 ข้อ)

(หน้าตัวอย่าง)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

DATE: 5/17/2018  
TIME: 18:47

L I S R E L 8.72

BY

Karl G. Jöreskog & Dag Sörbom

This program is published exclusively by  
Scientific Software International, Inc.  
7383 N. Lincoln Avenue, Suite 100  
Lincolnwood, IL 60712, U.S.A.  
Phone: (800)247-6113, (847)675-0720, Fax: (847)675-2140  
Copyright by Scientific Software International, Inc., 1981-2005  
Use of this program is subject to the terms specified in the  
Universal Copyright Convention.  
Website: www.ssicentral.com

The following lines were read from file C:\Users\Admin\Desktop\Mind\1st order without  
D09\m wo D09.LPJ:

```

TI
DA NI=43 NO=0 MA=CM
RA FI='C:\Users\Admin\Desktop\Mind\items.psf'
SE
1 5 9 13 17 21 25 29 2 6 10 14 18 22 26 30 34 37
40 43 3 7 11 15 19 23 27 31 35 38 41 4 8 12 16 20
24 28 32 36 39 42 /
MO NX=42 NK=4 TD=SY
LK
D S M N
FR LX(1,1) LX(2,1) LX(3,1) LX(4,1) LX(5,1) LX(6,1) LX(7,1) LX(8,1) LX(9,2)
FR LX(10,2) LX(11,2) LX(12,2) LX(13,2) LX(14,2) LX(15,2) LX(16,2) LX(17,2) LX(18,2)
FR LX(19,2) LX(20,2) LX(21,3) LX(22,3) LX(23,3) LX(24,3) LX(25,3) LX(26,3) LX(27,3)
FR LX(28,3) LX(29,3) LX(30,3) LX(31,3) LX(32,4) LX(33,4) LX(34,4) LX(35,4) LX(36,4)
FR LX(37,4) LX(38,4) LX(39,4) LX(40,4) LX(41,4) LX(42,4)
FR TD(1,9) TD(1,13) TD(1,31) TD(2,5) TD(2,6) TD(2,10) TD(2,31) TD(3,11) TD(3,22)
TD(3,33)
FR TD(4,12) TD(4,16) TD(4,34) TD(5,6) TD(5,14) TD(5,24) TD(5,37) TD(6,10) TD(6,14)
TD(6,26) TD(6,37)
FR TD(7,8) TD(7,13) TD(7,15) TD(7,16) TD(7,17) TD(7,27) TD(7,35) TD(7,37) TD(8,16)
TD(8,18)
FR TD(9,10) TD(9,14) TD(9,16) TD(9,17) TD(9,21) TD(9,32) TD(10,21) TD(10,22) TD(10,32)
TD(10,33)
FR TD(11,20) TD(11,34) TD(11,36) TD(11,41) TD(12,18) TD(12,24) TD(12,30) TD(12,34)
FR TD(13,14) TD(13,20) TD(13,22) TD(13,25) TD(13,36) TD(14,15) TD(14,20) TD(14,25)
TD(14,26) TD(14,30) TD(14,36)
FR TD(15,16) TD(15,17) TD(15,20) TD(15,27) TD(15,32) TD(15,37) TD(16,18) TD(16,28)
TD(16,35)
FR TD(18,19) TD(18,36) TD(18,40) TD(19,23) TD(19,29) TD(19,31) TD(19,41)
FR TD(20,31) TD(20,38) TD(20,42) TD(21,22) TD(21,32) TD(22,32) TD(22,33) TD(22,42)
FR TD(23,40) TD(23,41) TD(24,35) TD(24,39) TD(24,41) TD(25,36) TD(26,30) TD(26,34)
TD(26,36) TD(26,38)
FR TD(27,36) TD(27,37) TD(27,42) TD(28,39) TD(29,40) TD(30,36) TD(30,41)
FR TD(31,38) TD(31,41) TD(32,33) TD(32,35) TD(33,34) TD(33,37) TD(33,38) TD(34,36)
TD(34,37) TD(34,38) TD(34,41)
FR TD(36,40) TD(37,38) TD(38,39) TD(38,40) TD(38,41) TD(38,42) TD(39,41) TD(39,42)
FR TD(1,2) TD(3,24) TD(3,35) TD(5,13) TD(6,36) TD(8,15) TD(10,23) TD(18,29) TD(19,30)
TD(21,33)
FR TD(25,29) TD(27,38) TD(30,39) TD(31,42) TD(32,41) TD(35,40)
FR TD(1,5) TD(2,13) TD(2,22) TD(3,4) TD(3,10) TD(3,34) TD(4,13) TD(4,20) TD(5,12)

```

คู่มือที่เอกสาร ชื่อ "ภาคผนวก ฐ ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่หนึ่ง (ฉบับ 42 ข้อ)"



ภาคผนวก ๗

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่สอง (ฉบับ 42 ข้อ)

(หน้าตัวอย่าง)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

DATE: 5/21/2018  
TIME: 17:30

L I S R E L 8.72

BY

Karl G. J"reskog & Dag S"rbom

This program is published exclusively by  
Scientific Software International, Inc.  
7383 N. Lincoln Avenue, Suite 100  
Lincolnwood, IL 60712, U.S.A.  
Phone: (800)247-6113, (847)675-0720, Fax: (847)675-2140  
Copyright by Scientific Software International, Inc., 1981-2005  
Use of this program is subject to the terms specified in the  
Universal Copyright Convention.  
Website: www.ssicentral.com

The following lines were read from file C:\Users\Admin\Desktop\Mind\2nd order ver2  
without D09\m.LPJ:

```

TI
DA NI=43 NO=0 MA=CM
RA FI='C:\Users\Admin\Desktop\Mind\items.psf'
SE
1 5 9 13 17 21 25 29 2 6 10 14 18 22 26 30 34 37
40 43 3 7 11 15 19 23 27 31 35 38 41 4 8 12 16 20
24 28 32 36 39 42 /
MO NY=42 NK=1 NE=4 BE=FU GA=FI PS=SY TE=SY
LE
D S M N
LK
PSB
FR LY(1,1) LY(2,1) LY(3,1) LY(4,1) LY(5,1) LY(6,1) LY(7,1) LY(8,1) LY(9,2)
FR LY(10,2) LY(11,2) LY(12,2) LY(13,2) LY(14,2) LY(15,2) LY(16,2) LY(17,2) LY(18,2)
FR LY(19,2) LY(20,2) LY(21,3) LY(22,3) LY(23,3) LY(24,3) LY(25,3) LY(26,3) LY(27,3)
FR LY(28,3) LY(29,3) LY(30,3) LY(31,3) LY(32,4) LY(33,4) LY(34,4) LY(35,4) LY(36,4)
FR LY(37,4) LY(38,4) LY(39,4) LY(40,4) LY(41,4) LY(42,4) GA(1,1) GA(2,1) GA(3,1)
FR GA(4,1)
FR TE(1,2) TE(1,9) TE(1,13) TE(1,21) TE(2,4) TE(2,5) TE(2,6) TE(2,10) TE(2,13)
FR TE(2,21)
FR TE(3,40) TE(3,10) TE(3,11) TE(3,13) TE(3,22) TE(3,33) TE(4,12) TE(4,13) TE(4,23)
FR TE(5,6) TE(5,12) TE(5,13) TE(5,24) TE(5,37) TE(6,13) TE(6,14) TE(6,26) TE(6,37)
FR TE(7,8) TE(7,15) TE(7,16) TE(7,17) TE(7,26) TE(7,35) TE(7,37) TE(8,16) TE(8,18)
FR TE(9,10) TE(9,14) TE(9,16) TE(9,21) TE(9,32) TE(10,11) TE(10,21) TE(10,22)
FR TE(10,23) TE(10,32) TE(10,33) TE(11,20) TE(11,34) TE(11,36) TE(11,41) TE(12,18)
FR TE(12,24) TE(13,14) TE(13,22) TE(13,25) TE(13,36)
FR TE(14,15) TE(14,20) TE(14,25) TE(14,26) TE(14,29) TE(14,30) TE(14,36) TE(15,16)
FR TE(15,17) TE(15,20) TE(15,32) TE(15,35) TE(15,37)
FR TE(16,18) TE(16,28) TE(16,35) TE(16,41) TE(17,15) TE(18,23) TE(18,38) TE(18,40)
FR TE(18,41)
FR TE(19,23) TE(19,31) TE(19,41) TE(20,31) TE(20,38) TE(20,42) TE(21,22) TE(21,32)
FR TE(22,32) TE(22,33) TE(22,42) TE(23,40) TE(23,41) TE(24,35) TE(25,42)
FR TE(26,30) TE(26,34) TE(26,35) TE(26,36) TE(27,37) TE(27,38) TE(27,42) TE(28,39)
FR TE(29,40) TE(30,34) TE(30,36) TE(30,39) TE(30,41) TE(31,42) TE(32,33) TE(32,35)
FR TE(33,34) TE(33,36) TE(33,37) TE(33,38) TE(34,36) TE(34,37) TE(34,38) TE(34,41)
FR TE(36,37) TE(36,38) TE(37,38) TE(38,39) TE(38,40) TE(38,41) TE(38,42) TE(39,41)
FR TE(40,41) TE(41,42)
FR TE(2,31) TE(3,35) TE(4,34) TE(5,14) TE(8,15) TE(9,17) TE(10,31) TE(12,30)
FR TE(12,34) TE(16,17) TE(16,30) TE(21,33) TE(25,36) TE(28,38) TE(29,39)
FR TE(35,40) TE(37,39)

```

คู่มือที่เอกสาร ชื่อ "ภาคผนวก ข ผลการวิเคราะห์ห้องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่สอง (ฉบับ 42 ข้อ)"



ภาคผนวก ณ

อักษรย่อชื่อคัมภีร์พระไตรปิฎกเรียงตามอักษรวิธีแห่งมครภาษา

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

## อักษรย่อชื่อคัมภีร์

### เรียงตามอักษรวิธีแห่งมครภาษา

(ที่พิมพ์ตัวเอน คือ คัมภีร์ในพระไตรปิฎก)

พระไตรปิฎก = เล่ม/ข้อ/หน้า; คัมภีร์อื่น = เล่ม/หน้า

อง.อ. องคุดตฺตฺรณิกาย อฏฐกถา (มโนรณปุรณ)	ขุ.จฺรียา. ขุททกนิกาย จรียาปิฎก
อง.อฏฐก. องคุดตฺตฺรณิกาย อฏฐกนิปาต	ขุ.จฺ. ขุททกนิกาย จุฬนิตฺเทศ
อง.เอก. องคุดตฺตฺรณิกาย เอกนิปาต	ขุ.ชา. ขุททกนิกาย ชาตก
อง.เอกาทสก. องคุดตฺตฺรณิกาย เอกาทสกนิปาต	ขุ.เถร. ขุททกนิกาย เถรคาถา
อง.จตุกก. องคุดตฺตฺรณิกาย จตุกกนิปาต	ขุ.เถรี. ขุททกนิกาย เถรีคาถา
อง.ฉก. องคุดตฺตฺรณิกาย ฉกนิปาต	ขุ.ธ. ขุททกนิกาย ธมมปท
อง.ติก. องคุดตฺตฺรณิกาย ติกนิปาต	ขุ.ปฏฺ. ขุททกนิกาย ปฏฺิสสมภทามคค
อง.ทสก. องคุดตฺตฺรณิกาย ทสกนิปาต	ขุ.เปต. ขุททกนิกาย เปตวตฺต
อง.ทุก. องคุดตฺตฺรณิกาย ทุกนิปาต	ขุ.พุทฺธ. ขุททกนิกาย พุทฺธวส
อง.นวก. องคุดตฺตฺรณิกาย นวกนิปาต	ขุ.ม.,ขุ.มหา. ขุททกนิกาย มหานิตฺเทศ
อง.ปลยจก. องคุดตฺตฺรณิกาย ปลยจกนิปาต	ขุ.วิมาน. ขุททกนิกาย วิมานวตฺต
อง.สตุตฺตก. องคุดตฺตฺรณิกาย สตุตฺตกนิปาต	ขุ.สุ. ขุททกนิกาย สตุตฺตนิปาต
<b>อป.อ. อปทาน อฏฐกถา (วิสุทฺทชนวิลาสินี)</b>	<b>ขุททก.อ. ขุททกปาฐ อฏฐกถา (ปรมตลโขตฺติกา)</b>
อภิ.ก. อภิธมมปิฎก กถาวตฺต	<b>จฺรียา.อ. จรียาปิฎก อฏฐกถา (ปรมตลทีปนี)</b>
อภิ.ธ. อภิธมมปิฎก ธาตุกถา	<b>ชา.อ. ชาตกฏฐกถา</b>
อภิ.ป. อภิธมมปิฎก ปฏฺฐาน	<b>เถร.อ. เถรคาถา อฏฐกถา (ปรมตลทีปนี)</b>
อภิ.ป. อภิธมมปิฎก ปุคฺคปลยญฺตติ	<b>เถรี.อ. เถรีคาถา อฏฐกถา (ปรมตลทีปนี)</b>
อภิ.ยมก. อภิธมมปิฎก ยมก	<b>ที.อ. ทีฆนิกาย อฏฐกถา (สุมงฺคลวิลาสินี)</b>
อภิ.วิ. อภิธมมปิฎก วิภงฺค	<b>ที.ปา. ทีฆนิกาย ปาฎิกวคค</b>
อภิ.ส. อภิธมมปิฎก ธมมสงฺคณี	<b>ที.ม. ทีฆนิกาย มหาวคค</b>
<b>อิตฺติ.อ. อิตฺติวตฺตก อฏฐกถา (ปรมตลทีปนี)</b>	<b>ที.ส. ทีฆนิกาย สีสกฺขนธวคค</b>
<b>อุ.อ.,อุทาน.อ. อุทาน อฏฐกถา (ปรมตลทีปนี)</b>	<b>ธ.อ. ธมมปทฏฐกถา</b>
ขุ.อป. ขุททกนิกาย อปทาน	<b>นิตฺ.อ. นิตฺเทศ อฏฐกถา (สพฺธมมปชโขตฺติกา)</b>
ขุ.อิตฺติ. ขุททกนิกาย อิตฺติวตฺตก	<b>ปลยจ.อ. ปลยจปกรณ อฏฐกถา (ปรมตลทีปนี)</b>
ขุ.อุ. ขุททกนิกาย อุทาน	<b>ปฏฺิส.อ. ปฏฺิสสมภทามคค อฏฐกถา (สพฺธมมปกาสินี)</b>

เปต.อ. เปตวตถุ อภฺรฐกถา (ปรมตถทีปนี)	วิสุทฺธิ. วิสุทฺธิมคค
พทุธ.อ. พทุธวํส อภฺรฐกถา (มธฺรตถวิลาสินี)	วิสุทฺธิ,ภฺรูกา วิสุทฺธิมคค มหาภฺรูกา (ปรมตถมณฺชฺสา)
ม.อ. มชฺฌิมนิกาย อภฺรฐกถา (ปณฺญจสุทฺหนี)	สงคณฺี อ. สงคณฺี อภฺรฐกถา (อภฺรฐสาสินี)
ม.อ. มชฺฌิมนิกาย อฺปริปณฺณาสก	สงคท. อภฺริธมมตถสงคท
ม.ม. มชฺฌิมนิกาย มชฺฌิมปณฺณาสก	สงคท.ภฺรูกา อภฺริธมมตถสงคท ภฺรูกา (อภฺริธมมตถวิ ภาวินี)
ม.ม. มชฺฌิมนิกาย มลปณฺณาสก	สํ.อ. สํยฺตตฺตนิกาย อภฺรฐกถา (สารตถปกาสินี)
มจคล. มจคลตถทีปนี	สํ.ข. สํยฺตตฺตนิกาย ขนธวาวรคค
มิลินท. มิลินทปญฺหา	ส.น. สํยฺตตฺตนิกาย นิทานวคค
วินย. วินยปิฎก	ส.ม. สํยฺตตฺตนิกาย มหาวาวรคค
วินย.อ. วินย อภฺรฐกถา (สมนตปาสาทิกา)	ส.ส. สํยฺตตฺตนิกาย สคาถวคค
วินย,ภฺรูกา วินยอภฺรฐกถา ภฺรูกา (สารตถทีปนี)	สํ.สท. สํยฺตตฺตนิกาย สทหายตฺตวคค
วิภงฺค.อ. วิภงฺค อภฺรฐกถา (สมโฆหวิโนทฺหนี)	สฺตต.อ. สฺตตฺตนิปาต อภฺรฐกถา (ปรมตถโชติกา)
วิมาน.อ. วิมานวตถุ อภฺรฐกถา (ปรมตถทีปนี)	



\*ในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยใช้อักษรย่อคัมภีร์ตามรูปแบบของ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2552)

## ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นายธนพงศ์ อุทัยรัตน์ เกิดเมื่อวันที่ 16 กันยายน พ.ศ. 2532 จังหวัดกรุงเทพมหานคร สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีหลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2554 สอบเข้าศึกษาต่อหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต แขนงจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปี 2555 แล้วจึงผ่านการทดสอบวัดคุณสมบัติและเปลี่ยนหลักสูตรการศึกษาเป็นศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิตในสาขาวิชาเดียวกัน

นายธนพงศ์ อุทัยรัตน์ สนใจที่จะศึกษาศาสตร์เกี่ยวกับจิตวิทยาและจิตวิทยาการปรึกษาตั้งแต่ระดับชั้นมัธยมศึกษา ขณะที่กำลังศึกษาในระดับปริญญาตรีนายธนพงศ์เริ่มมีความสนใจในการประยุกต์เอาความรู้จากหลักพุทธธรรมเข้าสู่กระบวนการช่วยเหลือเยียวยาจิตใจ จึงได้ตัดสินใจศึกษาต่อหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต แขนงจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เนื่องจากมีการเรียนการสอนเรื่องจิตวิทยาการปรึกษาและจิตบำบัดแนวพุทธ ในฐานะการประยุกต์ที่ตรงกับความสนใจของนายธนพงศ์

หมายเหตุ : หากท่านผู้อ่านท่านใดมีความต้องการใช้มาตรการวัดที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นในการวิจัยครั้งนี้สามารถติดต่อได้ที่ [noel.tanap@gmail.com](mailto:noel.tanap@gmail.com)

