

ประสบการณ์ความทุกข์ของนิสิตนักศึกษาหอพักที่เข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตน  
และการปรึกษาแนวพุทธ

นายพุทธิกานต์ คงคา

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2555

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทคัดย่อและแฟ้มข้อมูลฉบับเต็มของวิทยานิพนธ์ตั้งแต่ปีการศึกษา 2554 ที่ให้บริการในคลังปัญญาจุฬาฯ (CUIR)

เป็นแฟ้มข้อมูลของนิสิตเจ้าของวิทยานิพนธ์ที่ส่งผ่านทางบัณฑิตวิทยาลัย

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 Graduate School.

EXPERIENCE OF DUKKHA OF UNDERGRADUATE STUDENTS LIVING IN  
DORMITORIES PARTICIPATING IN BUDDHIST PERSONAL GROWTH AND  
COUNSELING GROUP

Mr Putthikan Kongka

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements  
for the Degree of Master of Arts Program in Counseling Psychology

Faculty of Psychology

Chulalongkorn University

Academic Year 2012

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์	ประสบการณ์ความทุกข์ของนิสิตนักศึกษาหอพักที่เข้าร่วม กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ
โดย	นายพุทธิกนต์ คงคา
สาขาวิชา	จิตวิทยาการศึกษา
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ต้อยคำภีร์
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม	รองศาสตราจารย์ สุภาพรรณ โคตรจรัส

---

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่ง  
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญามหาบัณฑิต

..... คณบดีคณะจิตวิทยา  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.คณางค์ มณีศรี)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กรรณิการ์ นลราชสุวรรณ)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ต้อยคำภีร์)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม  
(รองศาสตราจารย์ สุภาพรรณ โคตรจรัส)

..... กรรมการ  
(อาจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต็มพันธ์)

..... กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย  
(รองศาสตราจารย์ วัชรวิ ทรัพย์มี)

พุทธิกันต์ คงคา : ประสบการณ์ความทุกข์ของนิสิตนักศึกษาหอพักที่เข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ.(EXPERIENCE OF DUKKHA OF UNDERGRADUATE STUDENTS LIVING IN DORMITORIES PARTICIPATING IN BUDDHIST PERSONAL GROWTH AND COUNSELING GROUP). อ. ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก : ผศ.ดร.อรัญญา ต้อยคำภีร์, อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม : รศ.สุภาพวรรณ โคตรจรัส, 160 หน้า.

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสบการณ์ความทุกข์ของนิสิตนักศึกษาหอพักภายหลังเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธด้วยวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้ให้ข้อมูลคือนิสิตนักศึกษาหอพักระดับปริญญาตรี จำนวน 10 คน (ชาย 5 คน หญิง 5 คน) เก็บข้อมูลวิจัยโดยวิธีการสัมภาษณ์บุคคล วิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยา ผลการวิจัยพบประสบการณ์ความทุกข์ 4 ประเด็นหลัก คือ (1) ความทุกข์ทางใจ ประกอบด้วย ความหมายของความทุกข์ทางใจ ลักษณะของความทุกข์ และอาการของความทุกข์ทางใจ (ได้แก่ ความไม่สุขสบายกาย ความรู้สึกอึดอัดที่คลายไม่ออก ความคิดที่วนเวียนฟุ้งซ่าน และ ความสัมพันธ์กับผู้อื่นบกพร่องเนื่องจากความทุกข์ทางใจ) (2) มूलเหตุของความทุกข์ ประกอบด้วย สถานการณ์ชีวิตที่ทำให้ทุกข์ (ได้แก่ การมีสัมพันธภาพที่ไม่ลงรอย การเปลี่ยนแปลงที่อยู่อาศัย) และ สภาวะทางจิตใจที่ทำให้ทุกข์ (ได้แก่ การไม่ได้ในสิ่งที่คาดหวัง การมีเรื่องค้างคาใจ การยึดติดอยู่กับอดีต การสูญเสียพลัดพราก การอยู่กับสิ่งที่ไม่ชอบ) (3) การรับมือกับความทุกข์ ประกอบด้วย การปรับใจตน (ได้แก่ การเลือกมองด้านอื่นของความทุกข์ การทำความเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น การยอมรับความจริงที่เกิดขึ้น) และ การคิดไตร่ตรองทำความเข้าใจสภาวะและรู้เหตุปัจจัย (ได้แก่ การคิดไตร่ตรองก่อนทำก่อนพูด การมีสติพิจารณาเรื่องราวจนทุกข์คลาย การเลือกปล่อยวางในสิ่งที่แก้ไขไม่ได้ การทบทวนเรื่องราวค้นหาสาเหตุและแนวทางแก้ไข) (4) แหล่งช่วยเหลือให้คลายทุกข์ ประกอบด้วย การมีกัลยาณมิตร (ได้แก่ ผู้นำกลุ่มและสมาชิกภายในกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ การพูดคุยกับคนที่ไว้ใจ) การปฏิบัติตนตามหลักศาสนา และ การทำกิจกรรมไม่ให้จมอยู่กับความทุกข์

สาขาวิชา.....จิตวิทยาการปรึกษา..... ลายมือชื่อนิสิต.....  
ปีการศึกษา .....2555..... ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก.....  
ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม.....

# # 5278120138 : MAJOR COUNSELING PSYCHOLOGY

KEYWORDS: EXPERIENCE OF DUKKHA / BUDDHIST PERSONAL GROWTH AND COUNSELING GROUP

PUTTHIKAN KONGKA: EXPERIENCE OF DUKKHA OF UNDERGRADUATE STUDENTS LIVING IN DORMITORIES PARTICIPATING IN BUDDHIST PERSONAL GROWTH AND COUNSELING GROUP. ADVISOR: ASSIST. PROF. ARUNYA TUICOMEPEE, Ph.D., CO-ADVISOR: ASSOC. PROF. SUPAPAN KOTRAJARAS, 160 pp.

This qualitative study aimed to examine experience of Dukkha among undergraduate students after participating in Buddhist Personal Growth and Counseling Group. Key informants were 10 (5 male and 5 female) students living in dormitories. The students attended the group during the weekends for 16 hours in total. Data were collected through individual interviews and analyzed using a phenomenological qualitative method. Findings revealed 4 main themes:

1. Mental Dukkha including its meaning, characteristics of Dukkha, and expressions of Dukkha (i.e., physical suffering, unresolved Dukkha, distracting thoughts, and inadequate relationship)
2. Dukkha roots including Dukkha-stimulating events (i.e., defected relationship, migration), and mental states leading to Dukkha (i.e., being disappointed, having unfinished business, attachment to the past, losses, and living with the dislikes).
3. Coping with Dukkha including mental adaptation (i.e., viewing different aspects of Dukkha, obtaining more understanding of other people, and accepting the truth), reconsidering and understanding the present states and acknowledging the causes (i.e., making careful consideration before acting and speaking, being aware of and considering the issue until Dukkha is solved, letting go of unsolved business and reconsidering the issues, finding the causes and solutions).
4. Helping sources in reducing Dukkha including good friends (i.e., leaders and members in Buddhist Personal Growth and Counseling Group and conversing with trusted others), behaving according to the religious teachings and participating in various activities to prevent immersing in Dukkha.

Field of Study : Counseling Psychology Student's Signature .....

Academic Year : 2012 Advisor's Signature .....

Co-advisor's Signature .....

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ประสบผลสำเร็จได้ จากกัลยาณมิตร ผู้ให้ความช่วยเหลือเกื้อกูล ผู้ให้แสงสว่างแห่งปัญญา ผู้ชี้ทางให้ข้าพเจ้าเกิดความเข้าใจในสัจจะของธรรมชาติ ข้าพเจ้าขอกราบขอบพระคุณในความกรุณาและเมตตาต่อผู้มีพระคุณทุกท่าน ผู้เป็นส่วนแห่งความสำเร็จของข้าพเจ้าดังนี้

ขอขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรุณญา ต้อยคำภีร์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก และรองศาสตราจารย์ สุภาพรรณ โคตรจรัส อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม ในความเมตตา กรุณา ทุ่มเทแรงกายแรงใจและเสียสละเวลา ตรวจงานวิทยานิพนธ์ ตลอดจนให้คำปรึกษาและข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ยิ่งแก่ข้าพเจ้า

ขอขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ ดร.โสรัจ โปธิแก้ว ผู้เปิดโลกทัศน์ด้านจิตวิทยา ตะวันออก และเป็นผู้ชี้หนทางแก่นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ ตลอดจนช่วยสั่งสอน ให้ข้าพเจ้าเกิดความเข้าใจโลกและชีวิตในระดับที่ลึกซึ้ง

ขอขอบคุณอาจารย์ ดร.กฤษณา พิธิษฐ์สังฆการ ในการให้คำแนะนำและแก้ไขบทความภาษาอังกฤษ ขอขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รังสิมันต์ สุนทรไชยา ผู้ประสาทวิชาความรู้ ด้านการวิจัยเชิงคุณภาพ และเมตตาช่วยตรวจสอบทั้งผลการวิจัยและข้อคำถามการสัมภาษณ์ ตลอดจนให้ข้อเสนอแนะและข้อคิดที่เป็นประโยชน์กับข้าพเจ้า ขอขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เวรดี วัฒนทกโกศล และ อาจารย์ธนวัต ปุณยกันก ที่ให้ความกรุณาช่วยเหลือในการวิจัย และขอขอบคุณผู้ให้ข้อมูลทุกท่านที่ได้ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีตลอดระยะเวลาในการวิจัยครั้งนี้

ขอขอบคุณ ดร.สุภาพร ประดับสมุทร และ คุณมณฑนา วรนิมมานนท์ ข้าพเจ้ารู้สึกซาบซึ้งและขอบคุณเป็นอย่างยิ่ง พี่ทั้งสองได้ช่วยดำเนินการเป็นผู้นำกลุ่ม ทำให้กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ สำเร็จลงได้ดีด้วยดี ขอขอบคุณ คุณสุววุฒิ วงศ์ทางสวัสดิ์ คุณตะวัน วาทกิจ คุณจรัสเดช เกียรติเดชปัญญา คุณปรัศนี คุ้มเครือ คุณฉัตรสุมาลย์ ศรีทองอุ้น ในความเอื้อเฟื้อ เกื้อกูล รวมถึงความห่วงใยและกำลังใจจากเพื่อนๆ จิตวิทยาการปรึกษารุ่น 25 ตลอดจนพี่น้องจิตวิทยาการปรึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยทุกท่าน

ขอกราบขอบพระคุณ บิดามารดาและญาติพี่น้องทุกคน ที่ได้ให้การสนับสนุนทำให้ผู้วิจัยมีโอกาสทางการศึกษา ให้ความช่วยเหลือ และเป็นกำลังใจที่ยิ่งใหญ่ให้กับผู้วิจัย ทั้งในการจัดทำวิทยานิพนธ์ ตลอดจนการเดินทางบนถนน หนทางชีวิต แห่งจิตวิทยาการปรึกษาเส้นนี้

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฌ
สารบัญภาพ.....	ญ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	3
ขอบเขตของการวิจัย.....	4
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	4
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	5
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
ความทุกข์.....	6
กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ.....	14
นิสิตนักศึกษาหอพัก.....	23
การวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยา.....	26
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	29
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	37
ผู้ให้ข้อมูล.....	37
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	37
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	45
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	46

## หน้า

บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	80
รายการอ้างอิง.....	91
ภาคผนวก.....	96
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	160



## สารบัญตาราง

		หน้า
ตารางที่ 1	แนวทางการดำเนินกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ.....	39
ตารางที่ 2	ลักษณะของผู้ให้ข้อมูล.....	46
ตารางที่ 3	ตัวอย่างการวิเคราะห์ข้อมูล.....	120

## สารบัญญภาพ

ภาพที่		หน้า
1	วงจรวิจจสมุปบาท.....	13
2	สรุปรฐานคิด บทบาทนักจิตวิทยาการศึกษา กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และปรากฏการณ์การเปลี่ยนแปลงภายในจิตใจของผู้รับบริการการศึกษา.....	18
3	ประสบการณ์ความทุกข์ของนิสิตนักศึกษาหอพักภายหลังเข้ากลุ่มจิตวิทยา พัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ.....	59

# บทที่ 1

## บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

นิสิตนักศึกษานับได้ว่าเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าของสถาบันการศึกษาและของประเทศ ดังจะเห็นได้นโยบายของสถาบันการศึกษาระดับอุดมศึกษาที่เน้นการพัฒนาให้นิสิตนักศึกษาเป็นบุคคลที่มีความพร้อมทั้งทางด้านวิชาการ ด้านการมีภูมิคุ้มกันต่อการเปลี่ยนแปลงจิตใจ และด้านความสามารถดำรงตนให้เกิดคุณค่าต่อประเทศชาติ (สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา, 2551) อย่างไรก็ตามการศึกษาด้านจิตวิทยาที่ผ่านมาระบุว่านิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยเป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการมีปัญหาด้านการปรับตัวอันเนื่องมาจากความกดดันในหลายๆ ด้าน เช่น การมีความกดดันในการเรียน การย้ายที่อยู่อาศัย และการปรับตัวกับเพื่อนใหม่ นอกจากนี้นิสิตนักศึกษาจากต่างถิ่น หรือ ต่างจังหวัดที่ต้องมาอาศัยอยู่หอพัก อาจจะต้องปรับตัวมากกว่านิสิตนักศึกษาที่มีภูมิลำเนาในเขตที่สถานศึกษาตั้งอยู่

นิสิตนักศึกษาหอพักมีปัญหาการเรียน ปัญหาสุขภาพ การใช้เวลาร่าง ปัญหาสังคม ปัญหาที่อยู่อาศัย และปัญหาการเงิน (ศิริลักษณ์ เทพหัสดิน ณ อยุธยา, 2523) การประสบปัญหาดังกล่าวทำให้เกิดกดดันทางจิตใจ หรือความเครียด เนื่องจากต้องรับผิดชอบตนเอง และต้องพึ่งพาตนเองมากขึ้น (Seaward, 2006) รวมถึงความห่างไกลจากบ้านทำให้จิตใจถูกรบกวนด้วยความคิดถึงบ้าน (homesickness) ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญของสาเหตุการแยกตัวออกจากสังคม (Sandhu & Asrabadi, 1994) และการแยกตัวออกมานี้เองยังส่งผลต่อเนื้อหาทำให้นิสิตนักศึกษาประสบกับปัญหาสภาวะโดดเดี่ยว (McWhirter, 1997) ซึ่งผลของความโดดเดี่ยวยังทำให้เกิดความโกรธ ชุนเฉียว การก่อความรุนแรง ก้าวร้าว รู้สึกสิ้นหวัง รู้สึกว่างเปล่า และรู้สึกไร้คุณค่าตามมา (Demir & Tarhan, 2001)

นอกจากนี้ยังพบว่านิสิตนักศึกษามีปัญหาเรื่องการเรียน เรื่องการเงิน เรื่องครอบครัว เรื่องความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อน และเรื่องความรัก (เป็มอารีย์ กิ่งแก้ว, 2549) ซึ่งความกดดันทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาที่นำไปสู่ปัญหาต่างๆดังกล่าวมานั้น มักจะมีรากเหง้ามาจากภาวะจิตใจที่กดดัน ขัดแย้ง ไม่สบาย ทนไม่ไหวในสิ่งทั้งหลาย หรือ ที่เรียกว่า “ความทุกข์ทางใจ”

ความทุกข์ทางใจ เป็นลักษณะหนึ่งของ “ความทุกข์ หรือ ทุกข์(Dukkha)” ในบทแวดล้อมของพุทธศาสนา ซึ่งคำว่าทุกข์นี้ มีความหมายโดยรวมว่า เป็นสภาวะธรรมที่ไม่สามารถมองเห็นรูปร่างตัวตนแต่บุคคลก็สามารถสัมผัสกับความทุกข์ได้(พระพรหมคุณาภรณ์ [ป.อ.ปยุตฺโต], 2552) ความทุกข์ประกอบด้วย ความทุกข์ทางกาย อันได้แก่ ความไม่สบายทางร่างกาย และความทุกข์ทางใจ อันได้แก่ ความไม่สบายทางจิตใจ ทั้งนี้ความทุกข์ทางใจได้แก่ “ทุกข์เวทนา” เป็นทุกข์ที่สัมผัสได้ด้วยอาการรับรู้ที่เรียกว่า “เวทนา” เมื่อประสบทุกข์ก็สามารถรู้ได้จากความรู้สึกเจ็บปวดทรมาน แต่ทุกข์ในลักษณะนี้ไม่ได้เกิดเสมอไป มักเกิดๆ ดับๆ ความทุกข์ในลักษณะนี้มีมนุษย์ทุกคนต้องประสบ เพียงแต่จะเป็นทุกข์มากหรือทุกข์น้อยเท่านั้น นอกจากนี้ยังมีความทุกข์อีกลักษณะหนึ่งที่เป็นความทุกข์ที่เนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลง หรือ “ทุกข์ในไตรลักษณ์” ซึ่งปรากฏกับทุกสิ่งทุกอย่าง ทุกขณะ และทุกกาลสมัย ไม่มีสิ่งใดพ้นจากความทุกข์ชนิดนี้ และแม้ว่าจะจะเป็นทุกข์ คนส่วนมากก็ไม่อาจรู้ได้ว่าเป็นทุกข์ เพราะไม่เห็นถึงผลการเปลี่ยนแปลงในลักษณะเจ็บปวดที่ชัดเจน แต่ทุกข์นี้เกิดขึ้นตลอด ไม่ได้ขึ้นอยู่กับความรู้เห็นหรือความรู้สึกของใคร มีแต่ผู้ที่ได้ฝึกจิตอบรมดีแล้วเท่านั้นที่จะสามารถกำหนดรู้สภาพของทุกข์ชนิดนี้ได้ (พระมหาเกษม สบุญโต [ลักษณะวิลาส], 2534)

ความทุกข์ทางใจ หรือ สภาวะทุกข์ที่เกิดขึ้นเป็นความไม่สบายใจ ความเศร้าโศก ความคร่ำครวญรำไร เจ็บปวดรวดร้าวใจ ความคับแค้น สิ้นหวัง (พระพรหมคุณาภรณ์ [ป.อ.ปยุตฺโต], 2552) เกิดจากสาเหตุต่างๆที่เรียกว่า อวิชชา ความไม่รู้สิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็น จึงเกิดตัณหา ความอยากได้ อยากมี อยากเป็น อย่างเห็นแก่ตัวด้วยโลภะ และไม่มีปัญญารู้เท่าทันก็เกิดโทสะ และคิดทำลาย หรือเกิดอุปาทาน เกิดความยึดถือตัวตนไว้กับสิ่งต่างๆ (พระพรหมคุณาภรณ์ [ป.อ.ปยุตฺโต], 2552) สอดคล้องกับ ท่านพุทธทาสที่กล่าวว่า คนเป็นทุกข์มาก เพราะยึดมั่นถือมั่นมาก (พุทธทาส, 2548) ความทุกข์ทางใจที่มีอวิชชาหรือความไม่รู้ความจริงของชีวิตเป็นจุดเริ่มต้นนี้ทำให้เกิดความยึดมั่นถือมั่นว่าเรา ของเรา มีชอบ และไม่ชอบ ทำให้ไม่สามารถใช้ชีวิตได้กลมกลืนกับเหตุการณ์หรือสิ่งที่ปรากฏอยู่ตรงหน้า อันจะนำไปสู่การแก้ปัญหาของบุคคลให้เป็นไปอย่างไม่ถูกต้องและขาดประสิทธิภาพ (โสรัจ โปธิแก้ว, 2552)

กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตน และการปรึกษาแนวพุทธ เป็นรูปแบบหนึ่งที่ทำให้การช่วยเหลือบุคคลในการลดความทุกข์ในใจ ดังที่ โสรัจ โปธิแก้ว (2553ข) ได้อธิบายว่า กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตน และการปรึกษาแนวพุทธ มีรากฐานแนวคิดมาจากพุทธธรรม ที่มุ่งเน้นการพัฒนาจิตใจและการดับทุกข์ของผู้รับบริการ ทั้งนี้ในกระบวนการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธนั้น นักจิตวิทยา

การปรึกษาแนวพุทธจะช่วยเอื้ออำนวยให้ผู้มารับบริการมีความเข้าใจในโลกและชีวิตจากอวิชา  
 ไปสู่สัมมาทิฐิ (โสรัช โปธิแก้ว, 2544) กล่าวคือ ผู้ที่เป็นทุกข์นั้น ถูกครอบงำโดยอวิชาทำให้เกิด  
 ความยึดมั่นถือมั่นว่าเรา ของเรา มีชอบ และไม่ชอบ ทำให้ไม่สามารถใช้ชีวิตได้กลมกลืนกับ  
 เหตุการณ์หรือสิ่งที่ปรากฏอยู่ตรงหน้า ดังปรากฏในงานวิจัยที่ผ่านมาว่า กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตน  
 และการปรึกษาแนวพุทธส่งผลทำให้นิสิตนักศึกษา มีความสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตเพิ่มขึ้น (วิยะ  
 ดา แซ่ตั้ง, 2551) มีสุขภาวะทางจิตที่ดี (ยุวดี เมืองไทย, 2551) มีความเข้มแข็งอดทน (สิริกาญจน์  
 สง่า, 2551) มีความสามารถในการฟื้นพลัง (สุภาวดี ดิสโร, 2551) มีความเอื้อเฟื้อ (จรินทร์ทิพย์ โคธิ  
 รานุรักษ์, 2551) และมีสันติภาวะ (ดลดาว ปุรณานนท์, 2551) ซึ่งงานวิจัยเหล่านี้ได้เน้นถึง  
 การศึกษาผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในการพัฒนาคุณลักษณะทางบวกต่างๆ  
 ของบุคคล นอกจากนี้ยังมีการศึกษาวิจัยที่ศึกษาถึงประสบการณ์ภายหลังการเข้าร่วมกลุ่มด้วยการ  
 วิจัยเชิงคุณภาพดังการศึกษาวิจัยของ สมรักษ์ ทองทรัพย์ (2553) ที่ได้ศึกษาถึงประสบการณ์ความ  
 อองงามหลังเข้ากลุ่มปรึกษาเชิงจิตวิทยาของนักศึกษาที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง แต่ยังไม่ม  
 การศึกษาเรื่องใดที่ให้ความสนใจกับประสบการณ์ความทุกข์ทางใจที่นิสิตนักศึกษาได้รับรู้เมื่อผ่าน  
 กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแล้ว

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงตระหนักเห็นถึงประโยชน์ของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษา  
 แนวพุทธ อีกทั้งผู้วิจัยเป็นนิสิตในสาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษาที่ได้ผ่านการฝึกปฏิบัติงานในด้  
 การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ จึงตระหนักเห็นถึงความสำคัญของประสบการณ์ของนิสิต  
 นักศึกษาผู้รับบริการการปรึกษาแนวพุทธ โดยเฉพาะนิสิตนักศึกษาหอพักที่น่าจะเป็นกลุ่มที่มีความ  
 เสี่ยงในการเกิดทุกข์ทางใจมากกว่ากลุ่มหนึ่ง ผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาประสบการณ์ความทุกข์ทาง  
 ใจของนิสิตนักศึกษาหอพักหลังจากเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เพื่อเป็นการขยายความรู้  
 ความเข้าใจถึงสภาวะจิตใจที่เป็นปัญหาและข้อมูลดังกล่าวยังสามารถใช้เพื่อเป็นแนวทางในการ  
 จัดบริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเพื่อช่วยเหลือนิสิตนักศึกษากลุ่มดังกล่าวต่อไป

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาประสบการณ์ความทุกข์ของนิสิตนักศึกษาหอพักภายหลังเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยา  
 พัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

## ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ แบบปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenology) ศึกษาประสบการณ์ความทุกข์ภายหลังเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ของนิสิตนักศึกษาหอพักของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง ที่ได้เข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ และเป็นผู้ที่ผู้วิจัยสามารถติดตามไปสัมภาษณ์ได้ ตั้งแต่เดือน มกราคม พ.ศ. 2555 ถึงเดือนมีนาคม พ.ศ.2555 ตลอดจนมีความยินดีเข้าร่วมการวิจัย

## คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

**ความทุกข์ (Dukkha)** ในที่นี้หมายถึง **ความทุกข์ทางใจ** อันเป็นสภาวะทุกข์ที่เกิดขึ้น เช่น ความไม่สบายใจ ความเศร้าโศก ความคร่ำครวญรำไร เจ็บปวดรวดร้าวใจ ความคับแค้น สิ้นหวัง (พระพรหมคุณาภรณ์ [ป.อ.ปยุตฺโต], 2552) เกิดจากสาเหตุต่างๆที่เรียกว่า อวิชชา ความไม่รู้ สิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็น จึงเกิดตัณหา ความอยากได้ อยากมี อยากเป็น อย่างเห็นแก่ตัวด้วย โลภะ และไม่มีปัญญารู้เท่าทันก็เกิดโทสะและคิดทำลาย หรือเกิดอุปาทาน เกิดความยึดถือตัวตนไว้กับสิ่งต่างๆ ความทุกข์ทางใจนี้ประกอบด้วยอาการต่างๆ เช่น อาการเสียใจ ห่อเหี่ยวใจ เศร้าโศก อาการคร่ำครวญ โหยหาอาลัย บ่นเพ้อ ตัดใจไม่ขาด มีอาการทรมานใจ ลำบากใจ จากความเจ็บปวดทางกายหรือเป็นโรค อาการน้อยใจ ต่อมใจ ซอกซำใจ เจ็บปวดรวดร้าวใจที่ทำให้ร้องไห้ อาการกลัดกลุ้มใจ สับสนใจ หาทงออกไม่พบ คับแค้นใจ สิ้นหวัง ท้อแท้ ทอดถอนใจ อาการของใจที่อยากหลีกเลี่ยง ไม่อยากจะเผชิญหน้าหรือประสบพบ อาการทวงหาอาลัยอาวรณ์ ไม่อยากพลัดพรากจากไปในสิ่งที่ตนรัก และอาการของใจที่เสียดาย ผิดหวัง เนื่องจากไม่ได้ในสิ่งที่ตนปรารถนา

**กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ (Buddhist Personal Growth And Counseling Groups)** หมายถึง การบริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในรูปแบบกลุ่ม ประกอบด้วยสมาชิกจำนวน 6-8 คน ซึ่งมีนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ (Buddhist Counselor) เป็นผู้นำกลุ่ม โดยผู้นำกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธนั้นจะอาศัยหลักการของพระพุทธศาสนา คือ อริยสัจ 4 มาประยุกต์และผสมผสานในกระบวนการของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ เพื่อเอื้อให้สมาชิกของกลุ่มได้พิจารณาตนเองผ่านการเล่าประสบการณ์ที่สมาชิกได้ประสบ โดยมีผู้นำกลุ่มเป็นผู้เอื้อให้สมาชิกนั้น ได้สำรวจถึงแง่มุมต่างๆจนเกิดความเข้าใจในเรื่องราวของตนอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง

**นิสิตนักศึกษาหอพัก (Undergraduate Students living in dormitory)** หมายถึง นิสิตนักศึกษาหอพักที่มีภูมิลำเนาอยู่ต่างจังหวัด และเดินทางเข้ามาศึกษาในระดับปริญญาตรีในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร

**ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ**

1. เพื่อเข้าใจประสบการณ์ความทุกข์ของนิสิตนักศึกษาหอพักภายหลังเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ
2. เพื่อเป็นแนวทางสำหรับนักจิตวิทยาการศึกษา ในการช่วยเหลือและให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแก่นิสิตนักศึกษาหอพักที่มีความทุกข์ทางใจ

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเรื่องประสบการณ์ความทุกข์ของนิสิตนักศึกษาหอพักภายหลังเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. ความทุกข์
2. กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ
3. นิสิตนักศึกษาหอพัก
4. การวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยา
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### 1. ความทุกข์ (Dukkha)

##### 1.1 นิยามและขอบเขต

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2546) ได้ให้ความหมายของทุกข์ หมายถึง ความยากลำบาก ความไม่สบายกายไม่สบายใจ

ความทุกข์เป็นสภาวะจิตใจของแต่ละบุคคลในระดับที่ต่างกันออกไป โดยเกิดจากจิตใจของบุคคลหย่อนสมรรถภาพ ไม่อาจทนต่อเหตุการณ์ภายนอกที่มากระทบต่อความรู้สึกของตนอันเกิดจากเหตุ 3 ประการ คือ (1) ความคาดหวังสิ่งใด แต่มิได้สิ่งในสิ่งนั้น (2) การได้พบกับสิ่งที่ไม่รัก ไม่พอใจ และ (3) การพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ที่พอใจ ยังผลให้บุคคลนั้นเกิดอาการของความทุกข์ทางใจใน 5 ลักษณะ คือ (1) โสกะ มีอาการเสียใจ ห่อเหี่ยวใจ เศร้าโศก (2) ปริเทวะ มีอาการคร่ำครวญ โหยหาอาลัย บ่นเพ้อ ตัดใจไม่ขาด (3) ทุกขะ มีอาการทรมานใจ ลำบากใจ จากความเจ็บปวดทรมานทางกายหรือเป็นโรค (4) โทมนัสสะ มีอาการน้อยใจ ต่อมใจ ซอกซำใจ เจ็บปวดรวดร้าวใจที่ทำให้ร้องไห้ และ (5) อูปายาสะ มีอาการกลัดกลุ้มใจ สับสนใจ หาทงออกไม่พบ คับแค้นใจ ลึ้นหวัง ท้อแท้ ทอดถอนใจ เป็นต้น (พระพรหมคุณาภรณ์[ป.อ.ปยุตฺโต], 2552)



พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์ (พระพรหมคุณาภรณ์ [ป.อ. ปยุตฺโต], 2553) ได้ให้ความหมายของ *ความทุกข์ในหมวดทุกข์* ไว้ว่า ความทุกข์คือ สภาพที่ทนได้ยาก ความทุกข์ ความไม่สบาย (pain; suffering; discomfort) ทั้งนี้ความทุกข์ในหมวดนี้ แบ่งออกได้เป็น 2 ประการ คือ ประการแรกความทุกข์ทางกาย(Bodily pain; Physical suffering) หรือ กายิกทุกข์ ประการต่อมาคือ ความทุกข์ทางใจ(Mental pain; Mental suffering) ซึ่งความทุกข์ทั้งสอง ประการนั้นเกี่ยวเนื่องกัน คือเมื่อเกิดความทุกข์ทางกายก็ทำให้เกิดความทุกข์ทางใจ หรือเมื่อเกิดความทุกข์ทางใจก็ส่งผลไปถึงความทุกข์ทางกายด้วย

นอกจากนี้ พระพรหมคุณาภรณ์ (2551) ยังได้ให้ความหมาย ความทุกข์ในหมวดตีกะ คือ ทุกขตา หมายถึง สภาวะแห่งทุกข์ สภาพทุกข์ ความเป็นสภาพที่ทนได้ยาก หรือคงอยู่ในภาวะเดิมไม่ได้ ประกอบด้วยความทุกข์ 3 ประการ คือ ประการแรก ทุกขทุกขตา เป็นสภาพทุกข์ หรือความเป็นทุกข์เพราะทุกข์ ได้แก่ ทุกขเวทนาทางกายและใจ ซึ่งเป็นทุกข์อย่างที่เข้าใจสามัญ ตรงตามชื่อตามสภาพ เช่น เมื่อสิ่งเร้ามากระทบกระทั่งบีบคั้น เช่น ความร้อน ความเย็น ความเมื่อยล้าจากการทำงานหนักก็ทำให้เกิดทุกข์ เป็นต้น ประการที่สอง วิปริณามทุกขตา ความเป็นทุกข์เพราะความแปรปรวน เช่น ความสุข กล่าวคือ สุขเวทนานั้น จะกลายเป็นทุกข์เวทนาขึ้นทันที ที่สุขเวทนาแปรปรวน ผันแปร เพราะตามจริงแล้ว สุขนั้นก็ไม่เที่ยง เมื่อสุขแปรปรวน ก็จะเกิดทุกข์ขึ้นทันที และ ประการที่สาม สังขารทุกขตา เป็นสังขารทุกข์ ทุกข์ตามสภาพสังขาร คงสภาพอยู่ไม่ได้ พร่องอยู่เสมอ เป็นต้น

พระมหาเกษม สญญโต (ลักษณะวิลาส) (2534) ได้ให้ความหมายของทุกข์ ตามรูปศัพท์ แปลว่า ทนได้ยาก หมายถึง สังขารทั้งหลาย อยู่ในสภาวะเดิมได้ยาก ต้องเปลี่ยนแปลงไปตามธรรมดา อีกประการหนึ่ง ทุกข์ แปลว่า ขุดเสียได้ยาก โดยเปรียบว่า ทุกข์ที่เกิดขึ้นที่ร่างกายหรือจิตใจคนนั้นขุดออกได้ยากยิ่ง รวมถึงได้อธิบายความทุกข์ว่า

*“มนุษย์ดำรงชีวิตอยู่ในโลก ต้องประสบกับความหนาว ความร้อน ความเจ็บไข้ เสียใจ ทนต่อการเบียดเบียนที่มาจากสิ่งต่างๆรอบตัว ตลอดไปถึงต้องทนต่อการบริหารกาย เช่น การชำระทำความสะอาดที่ต้องทำอยู่ทุกวัน การบรรเทาความหิวกระหาย เมื่อรวมเข้าแล้ว มนุษย์จำเป็นต้องประสบกับปัญหาทางด้าน การที่คนเราต้องทนต่ออุปสรรคในการดำรงชีวิตรอบด้านเช่นนี้ จิตก็ต้องดิ้นรนกระสับกระส่าย เปลี่ยนแปลงไปตามอารมณ์อันเป็นลักษณะหนึ่งที่แสดงว่าทนอยู่ได้ยาก ฉะนั้น ทุกข์ โดยความหมายที่แท้จริงก็คือ ความทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้”* (พระมหาเกษม สญญโต, [ลักษณะวิลาส], 2534)

กล่าวโดยสรุป ความทุกข์ หมายถึง ทั้งความทุกข์ทางกายและความทุกข์ทางใจ ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยสนใจศึกษาเฉพาะ **ความทุกข์ทางใจ** อันเป็นสภาวะทุกข์ที่เกิดขึ้น เช่น ความไม่สบายใจ ความเศร้าโศก ความคร่ำครวญรำไร เจ็บปวดรวดร้าวใจ ความคับแค้น สิ้นหวังที่เกิดจากสาเหตุต่างๆที่เรียกว่า อวิชชา ความไม่รู้สิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็น จึงเกิดตัณหา ความอยากได้ อยากมี อยากเป็น อย่างเห็นแก่ตัวด้วยโลภะ และไม่มีปัญญารู้เท่าทันก็เกิดโทสะและคิดทำลาย หรือเกิดอุปาทาน เกิดความยึดถือตัวตนไว้กับสิ่งต่างๆ ความทุกข์ทางใจนี้ประกอบด้วยอาการต่างๆ เช่น อาการเสียใจ ห่อเหี่ยวใจ เศร้าโศก อาการคร่ำครวญ โหยหาอาลัย บ่นเพ้อ ตัดใจไม่ขาด มีอาการทรมานใจ ลำบากใจ จากความเจ็บปวดทางกายหรือเป็นโรค อาการน้อยใจ ตระอุมใจ ซอกซำใจ เจ็บปวดรวดร้าวใจที่ทำให้ร้องไห้ อาการกลัดกลุ้มใจ สับสนใจ หาทงออกไม่พบ คับแค้นใจ สิ้นหวัง ท้อแท้ ทอดถอนใจ อาการของใจที่อยากหลีกเลี่ยง ไม่อยากจะเผชิญหน้า หรือประสบพบ อาการห่วงหาอาลัยอาวรณ์ ไม่อยากพลัดพรากจากไปในสิ่งที่ตนรัก และอาการของใจที่เสียดาย ผิดหวัง เนื่องจากไม่ได้ในสิ่งที่ตนปรารถนา

## 1.2 แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความทุกข์

ความทุกข์ในพุทธศาสนาเป็นสภาวะธรรมหรือสภาวะธรรมชาติ คือ อาการที่สิ่งทั้งหลายไม่สามารถคงอยู่ในสภาพเดิม ต้องเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ เมื่อใช้กับสภาวะของใจ ทุกข์ในใจก็คือภาวะที่ถูกบีบคั้น กดดัน ขัดแย้ง ไม่สบาย ทนไม่ไหวในสิ่งทั้งหลาย ถ้าหากมนุษย์เข้าไปสัมพันธ์กับสิ่งทั้งหลายด้วยอวิชชา ตัณหา อุปาทานเมื่อใด ทุกข์ที่มีอยู่ตามธรรมดาจะกลายมาเป็นทุกข์ภายในใจ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2552) ซึ่งโสริษฐ์ โพธิแก้ว (2547) ได้อธิบายไว้ว่า มนุษย์มีปัญหาทั้งภายในและภายนอก แต่สภาวะทุกข์ทางใจทั้งหลายเกิดจากปัญหาภายนอกอันเกิดจากบุคคลไม่สามารถดำรงอยู่กับความเป็นจริงของชีวิต ทำให้เกิดปัญหาภายในจิตใจขึ้นอีกทีหนึ่ง ทั้งนี้ได้มีแนวคิดต่างๆ ทางพุทธศาสนาที่ศึกษาความทุกข์ในบริบทของพุทธธรรม เช่น ความทุกข์อยู่ในไตรลักษณ์ ความทุกข์ในอริยสัจสี่ ความทุกข์ในเวทนาและ ความทุกข์ในปฏิจจสมุปบาทและอวิชชา ดังนี้

### 1.2.1 ความทุกข์ในไตรลักษณ์

ไตรลักษณ์เป็นลักษณะทั่วไปของสรรพสิ่งนั้นมีสภาวะ 3 สภาวะดังต่อไปนี้ กล่าวคือ (1) **อนิจจัง** คือ สิ่งทั้งปวงเปลี่ยนแปลงไปเรื่อย ไม่มีอะไรเป็นตัวเองที่หยุดอยู่ แม้ชั่วขณะ เป็นภาวะที่ไม่คงที่ มีเกิดขึ้นแล้วเสื่อมลงและดับสลายไป (2) **ทุกขัง** คือ สิ่งทั้งปวงมีลักษณะเป็นความ

ทนทุกข์ทรมานอยู่ในตัวของตัวเอง เป็นภาวะที่ถูกบีบคั้นด้วยการเกิดขึ้นและสลายตัว ก่อให้เกิดความทุกข์เพราะการที่บุคคลเข้าไป ยึดมั่นด้วยตัณหาและอุปาทาน และ (3) อนัตตา คือ สิ่งทั้งปวงไม่มีอะไรที่เราควรเข้าไปยึดมั่นด้วยจิตใจว่าเป็นตัวเราหรือของเรา ถ้าไปยึดถือก็ต้องเป็นทุกข์ เพราะทุกสิ่งไม่ใช่ตัวตน ไม่มีตัวตนที่แท้จริงของตัวมันเอง สิ่งทั้งหลายทั้งปวงนั้นล้วนเป็นกระบวนการแห่งการรวมตัวขององค์ต่าง ๆ ที่ประชุมพร้อมกัน ซึ่งทั้งหมดนั้นเกิดขึ้นแล้วมีการเสื่อมสลายไป

ไตรลักษณ์จึงเป็นการอธิบายความเป็นจริงของธรรมชาติ ซึ่งธรรมชาติในที่นี้คือ ทุกสิ่งทุกอย่างอันมีลักษณะไม่คงที่ เปลี่ยนแปลง และไม่มีตัวตน โดยอธิบายว่าสิ่งต่าง ๆ ประกอบกันด้วยเหตุปัจจัยต่าง ๆ มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงและพึ่งพากัน เกิดดับสืบต่อกันไปอยู่ตลอดเวลา ไม่ขาดสาย ความเข้าใจความทุกข์ในไตรลักษณ์ จะช่วยให้เกิดความอิสระ สามารถปลดปล่อยตนออกจากพันธนาการความยึดมั่นถือมั่น บุคคลที่ไม่เข้าใจความทุกข์ในไตรลักษณ์ จะมีภาวะใจที่ดิ้นรน บีบคั้น ไม่เป็นสุข เพราะกำลังพยายามกระทำในสิ่งที่ฝืนกับความเป็นจริง

ความทุกข์ในไตรลักษณ์ หมายถึง ภาวะแห่งทุกข์ สภาพทุกข์ ความเป็นสภาพที่ทนได้ยาก หรือคงอยู่ในภาวะเดิมไม่ได้ 3 ลักษณะ ได้แก่ (1) ทุกขทุกขตา เป็นสภาพทุกข์ หรือความเป็นทุกข์ เพราะทุกข์ (2) วิปริณามทุกขตา ความเป็นทุกข์เพราะความแปรปรวน (3) สังขารทุกขตา สังขารทุกข์ ทุกข์ตามสภาพสังขาร คงสภาพอยู่ไม่ได้ พร่องอยู่เสมอ อาจกล่าวได้ว่า ทุกขตา 3 เป็นความทุกข์ในความหมายของไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

### 1.2.2 ความทุกข์ในอริยสัจสี่

หลักอริยสัจสี่เป็นหลักธรรมในพระพุทธศาสนาที่อธิบายเรื่องทุกข์ (ทุกข์) การเกิดขึ้นของทุกข์ (สมุทัย) ความดับไม่เหลือของทุกข์ (นิโรธ) และวิธีการปฏิบัติอันนำไปสู่ความดับไม่เหลือของทุกข์ (มรรค) อันเป็นดังแผนที่ที่ชี้ในการทำให้บุคคลเกิดความเข้าใจในสิ่งต่างของชีวิตมากยิ่งขึ้น ช่วยนำทางให้บุคคลคลายจากความยึดมั่นซึ่งกีดกันบีบคั้นชีวิตและจิตใจในขณะนั้น ๆ จนสามารถดำรงชีวิตของตนได้อย่างสอดคล้องกลมกลืนกับความจริงอันนำมาซึ่งความสงบสุขทางจิตใจ

**ความทุกข์ในอริยสัจสี่ หรือ ทุกข์** หมายถึงภาวะบีบคั้นทางจิตใจ ไม่ว่าจะ เป็นภาวะที่ทนได้ยาก ภาวะที่ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ สภาพที่บีบคั้น เช่น ชาติ (การเกิด) ชรา (การแก่ การเก่า) มรณะ (การตาย การสูญสิ้น) การประสบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รัก การพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก

รัก การปรารถนาสิ่งใดแล้วไม่สมหวัง อาการของทุกข์จะเกิดขึ้นเมื่อมีความอยาก บุคคลนำตนเองเข้าไปผูกพันตัวเองกับสิ่งนั้น ๆ

พระพุทธเจ้ายังได้แสดงอริยสัจสี่เป็นครั้งแรกในธัมมจักกัปปวัตตนสูตร อันเป็นปฐมธรรมที่พระพุทธเจ้าได้แสดงให้แก่ปัญจวัคคีย์โดยมีปริวัฏ 3 อาการ 12กล่าวคือ ทรงเทศนาเรื่องอริยสัจสี่ที่ละหัวข้อและเทศนาเวียนถึง 3 รอบ จึงเกิดอาการ 12 ขึ้น แล้วก็ทรงเทศนารวมว่าปริวัฏ 3 อาการ 12 สามารถเสร็จกิจได้ในขณะเดียวอันเป็นเรื่องเข้าใจได้ยาก (พุทธทาสภิกขุ, 2536) ซึ่งทุกข์ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงไว้ในธัมมจักกัปปวัตตนสูตรมีจำนวน 12 ประการ และสามารถแบ่งออกเป็น 2 ประเภท (สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, 2551; พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2552) ดังนี้

1. สภาวะทุกข์ คือทุกข์โดยสภาพหรือทุกข์ประจำ ได้แก่

1.1 ซาติ (ความเกิด) ความตระหนักรู้ถึงความมีตัวตนว่ามี “ตัวเรา” จึงเกิดทุกข์ต่าง ๆ อีก 10 ประการที่จะตามมา ได้แก่ ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส อับปิยสัมปิยคิปปิโยคและอิจฉาวิฆาตะ

1.2 ชรา (ความแก่) เนื่องจากมีตัวเราจึงมีความเสื่อม ความชำรุด ความแปรเปลี่ยนไปตามธรรมชาติซึ่งก็กินความรวมถึงความแก่ชราด้วย

1.3 มรณะ (ความตาย) เนื่องจากมีตัวเรา จึงมีความเสื่อม ความแปรเปลี่ยนไปตามธรรมชาติจึงไม่มีสภาวะใดยั่งยืน คงได้ตลอดไปจึงมีความดับ ความตาย

2. ปกิณณกทุกข์ คือทุกข์เบ็ดเตล็ดหรือทุกข์จร หมายถึง ความทุกข์ที่จรมาจากที่อื่นโดยเกิดขึ้นเป็นครั้งคราว ตามเหตุการณ์และสิ่งแวดล้อมของชีวิต อาจกล่าวได้ว่า เป็นความทุกข์ที่เกิดจากจิตใจหย่อนสมรรถภาพไม่อาจทนต่อเหตุภายนอกที่มากกระทบตัวได้ ได้แก่

2.1 โสกะ (ความเหงาใจ) มีอาการโศกเศร้าเสียใจตรอมตรมอย่างมาก ห่อเหี่ยวใจ เศร้าโศก

2.2 ปริเทวะ (ความพิโรธพินหรือระทมใจ) มีอาการความคร่ำครวญ รำไรรำพันความรู้สึกเป็นทุกข์ทางใจที่เกิดจากตัดไม่ขาดโดยอาจแสดงมาเป็นการกระทำหรือคำพูด เช่น บ่นเพ้อ พูดคร่ำครวญ

2.3 ทุกข์ (ความไม่สบายกายและใจ) มีอาการอึดอัดใจ ทรมานใจ ลำบากใจ จากความเจ็บปวดทางกายหรือเป็นโรค รวมถึงความรู้สึกไม่สบายกายที่เกิดจากความทุกข์ใจด้วย

2.4 โทมนัส (ซ้ำใจ) มีอาการน้อยใจ ตรอมใจ ซอกซ้ำใจ เจ็บปวดรวดร้าวใจอาจแสดงออกมาด้วยการร้องไห้

2.5 อุปายาส (ความคับแค้นใจ) มีอาการกรัดอกลุ่มใจ สับสนหาทางออกไม่พบ คับแค้นใจ โกรธเคือง

2.6 อัปปียสัมปโยค(ประสบสิ่งที่ไม่รักใคร่) มีอาการของใจที่อยากหลีกเลี่ยงนี้ ไม่อยากจะเผชิญหน้าหรือประสบพบ

2.7 ปิยวิปปโยค(การพลัดพรากจากสิ่งที่รักใคร่) มีอาการหวนหาอาลัยอาวรณ์ ไม่อยากพลัดพรากจากไป

2.8 อิจฉาวิฆาตะ (การปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น) มีใจที่เสียดาย ผิดหวัง เมื่อไม่ได้ในสิ่งที่ตนปรารถนา

2.9 อุปาทานขันธ(ความยึดมั่นในขันธ) โดยพระพุทธเจ้าตรัสว่า “โดยย่ออุปาทานขันธ 5 เป็นตัวทุกข์” ซึ่งอุปาทานขันธนี้ไม่ได้จัดอยู่ในปกิณณกทุกข์

ทั้งนี้ความหมายของทุกข์ในอริยสัจสี่มีอยู่ 12 ประการ คือ ชาติ ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส อัปปียสัมปโยค ปิยวิปปโยค อิจฉาวิฆาตะ และอุปาทานขันธดังที่กล่าวมาในข้างต้น แต่อุปาทานขันธ (ความยึดมั่นในขันธ)ไม่ได้จัดอยู่ในองค์ของปกิณณกทุกข์และเมื่อพิจารณาความหมายตามอาการของปกิณณกทุกข์ คือ ทุกข์ 8 อย่าง ได้แก่ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส อัปปียสัมปโยค ปิยวิปปโยค และอิจฉาวิฆาตะ จะพบว่าล้วนแต่เป็นทุกข์เวทนาทางใจทั้งสิ้น ซึ่งตรงกับความคิดของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) (2552) และพุทธทาส อินทปัญโญ (2548) ว่า เมื่อกล่าวถึงความทุกข์ในทางพระพุทธศาสนาจะถือความทุกข์ทางจิตใจเป็นหลัก ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ธรรมทั้งหลาย มีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ ถ้าบุคคลมีใจชั่ว ประทุษร้ายแล้ว จะพูดก็ตาม จะทำก็ตาม ความทุกข์ย่อมติดตามไปเพราะเหตุนั้น เหมือนล้อเกวียนตามรอยเท้าโคฉะนั้น”

### 1.2.3 ความทุกข์ในเวทนา

เวทนา หมายถึง การเสวยอารมณ์ความรู้สึก (พระพรหมคุณาภรณ์ [ป.อ.ปยุตโต], 2553; พระพรหมคุณาภรณ์ [ป.อ. ปยุตโต], 2552) มีอยู่ 3 ลักษณะได้แก่

1. สุขเวทนา เป็นความรู้สึกถูกใจ ชอบใจ สบายใจสบายกาย
2. ทุกขเวทนา เป็นความรู้สึกไม่ถูกใจไม่ชอบใจ ไม่สบายใจไม่สบายกาย
3. อทุกขมสุขเวทนา เป็นความรู้สึกไม่สุข ไม่ทุกข์ คือ เฉยๆ เรียกอีกอย่างว่า อุเบกขา

เวทนา

ทุกข์ในเวทนาหรือทุกข์เวทนาเป็นเวทนาที่ต้องทำความเข้าใจอย่างยิ่งยวดเพราะ  
เกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กับความทุกข์โดยตรง ทุกขเวทนามกล่าวได้ว่าเป็นทุกข์ธรรมชาติคือเป็นทุกข์ที่ทุก  
บุคคล ทุกรูปนาม ต้องเกิด ต้องเป็น เช่นนั้นเองเพราะความจริงแล้วทุกขเวทนาเป็นกระบวนการธรรม  
ของการรับรู้ของผู้มีชีวิตที่เกิดขึ้นจากอายตนะภายในทั้ง 6 เกิดผัสสะกับเหล่าอายตนะภายนอกทั้ง  
6 จึงเป็นเรื่องของธรรมคือธรรมชาติ ที่ต้องเกิดการรับรู้ความรู้สึกที่เกิดจากการกระทบสัมผัสกับสิ่ง  
ต่าง ๆ นั้นเองและในการกระทบย่อมต้องเกิดเวทนาอันใดอันหนึ่งขึ้นตามที่กล่าวมา

#### 1.2.4 ความทุกข์ในปัจจุสมุปบาท

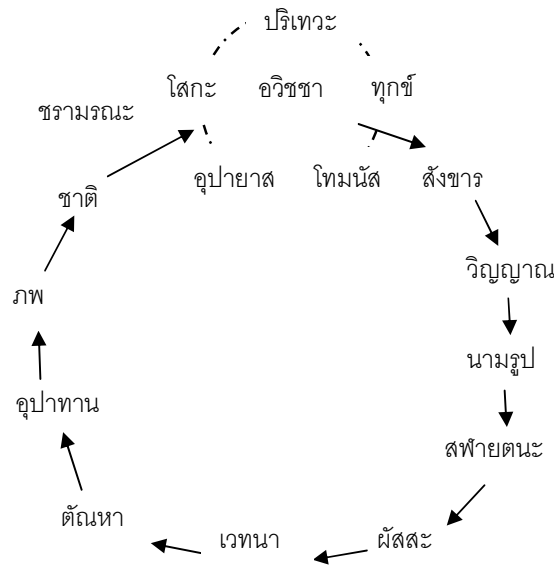
ปัจจุสมุปบาท มาจาก คำว่า ปฏิจฺจ แปลว่า อาศัยกัน คำว่า สมุปบาท แปลว่า เกิดขึ้น  
ด้วยกันปัจจุสมุปบาท จึงรวมความได้ว่า ธรรมที่เกิดขึ้นด้วยกัน โดยอาศัยกัน ดังนั้น การเกิดของ  
สภาวะธรรมทั้งหลายจึงอาศัยกัน เกิดขึ้น หรือดับไปด้วยกัน โดยมีได้มีธรรมหนึ่ง ธรรมใดเกิดขึ้น  
หรือดับไปโดยอิสระธรรมทั้งหลายจึงเป็นเหตุเป็นปัจจัยแก่กัน อาศัยกันเกิดขึ้นหรือดับไป (พระ  
พรหมคุณาภรณ์ [ป.อ. ปยุตโต], 2552) โดยมีองค์ธรรมทั้งสิ้น 12 องค์ ดังพุทธพจน์ว่า

“เพราะอวิชชาเป็นปัจจัย	สังขารจึงมี
เพราะสังขารเป็นปัจจัย	วิญญูณจึงมี
เพราะวิญญูณเป็นปัจจัย	นามรูปจึงมี
เพราะนามรูปเป็นปัจจัย	สฬายตนะจึงมี
เพราะสฬายตนะเป็นปัจจัย	ผัสสะจึงมี
เพราะผัสสะเป็นปัจจัย	เวทนาจึงมี
เพราะเวทนาเป็นปัจจัย	ตัณหาจึงมี
เพราะตัณหาเป็นปัจจัย	อุปทานจึงมี
เพราะอุปทานเป็นปัจจัย	ภพจึงมี
เพราะภพเป็นปัจจัย	ชาติจึงมี
เพราะชาติเป็นปัจจัย	ชรามรณะจึงมี”

ความโศก ความคร่ำครวญ ทุกข์ โทมนัส และความคับแค้นใจ ก็มีพร้อม  
ความเกิดขึ้นแห่งกองทุกข์ทั้งปวงนี้ จึงมี

ความทุกข์ในปัจจุสมุปบาท คือ วงจรของอวิชชานั้นประกอบด้วยปัจจัย 12 อย่าง ซึ่ง  
ต่อเนื่องและเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เรียกว่า วงจรปัจจุสมุปบาท อันมีอวิชชาเป็นมูลเหตุของ  
ตัณหา เมื่อกำจัดอวิชชา ตัณหาที่เป็นต้นตอของปัญหา และซึ่งเป็นสาเหตุของความทุกข์ได้ และ

อาศัยปัญญาทำความเข้าใจสภาวะและรู้เหตุปัจจัยของสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ซึ่งทำให้แก้ปัญหาได้อย่างเต็มความสามารถและสติปัญญาของตน หากแม้ความทุกข์ยังมีเหลืออยู่ก็เป็นเพียงทุกข์ตามสภาวะธรรมดาและก็ไม่มียุติพลครอบงำจิตใจได้ สามารถเขียนเป็นรูปได้ดังภาพ



ภาพ 1 วงจรปัจจุสมุปบาท (พระพรหมคุณาภรณ์ [ป.อ.ปยุตฺโต], 2552, หน้า 97)

สำหรับกองทุกข์ทั้งปวงในที่นี้ ก็คือ ความโศก ความคร่ำครวญ ทุกข์ โทมนัส และความคับแค้นใจ ซึ่งจัดเป็น ปกิณณกทุกข์ คือ ทุกข์เบ็ดเตล็ดหรือทุกข์จรดังที่ได้กล่าวอธิบายมาแล้ว อาจกล่าวได้ว่า เมื่อกกล่าวถึงทุกข์ใน ปฏิจจสมุปบาท ก็คือการกล่าวถึง ปกิณณกทุกข์ โดย พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2552) ได้อธิบายความไว้ว่า เมื่อตัวตนเกิดขึ้นในภาวะชีวิตที่ไม่ต้องการ ไม่เกิดในภาวะชีวิตที่ต้องการก็ดี เมื่อตัวตนเกิดได้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ อยู่ในภาวะชีวิตที่ต้องการ แต่ต้องสูญสลายพลัดพรากไปก็ดี ถูกคุกคามด้วยความขาดพลาด และพรากจากภาวะชีวิตที่ต้องการก็ดี ความทุกข์แบบต่างๆย่อมเกิด คือ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาส และในภาวะแห่งความทุกข์เช่นนี้ ย่อมมีแต่ความไม่รู้ไม่เข้าใจสิ่งต่างๆตามความเป็นจริง มีความขัดข้อง ชุ่มมัว ความหลงใหล และความมืดบอดอันเป็นลักษณะของอวิชชา จึงดิ้นรนหาทางออกด้วยวิธีการแห่งอวิชชาตามวงจรปัจจุสมุปบาทต่อไป

## 2. กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธดำเนินการโดยนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ (Buddhist Counselor) ซึ่งทำหน้าที่เป็นผู้นำกลุ่ม (Leader) เป็นผู้ดำเนินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในแนวพุทธธรรม มีหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นฐานในการบริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา มีรายละเอียดของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธดังนี้

### 2.1. นิยามและขอบเขต

กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (Buddhist Personal Growth and Counseling Group) พัฒนาโดย ไสริช โพธิแก้ว (2554) โดยอาศัยหลักพุทธธรรมเป็นฐาน ซึ่งมี นักจิตวิทยาการปรึกษา เป็นผู้ร่วมเดินทางกับผู้คน จากความทุกข์ไปสู่ความสุข จากอวิชชาไปสู่สัมมาทิฐิ ทั้งนี้กระบวนการของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธจะสื่อความเข้าใจตามหลักพุทธศาสนาให้เป็นความเข้าใจโลก ชีวิต ธรรมชาติ มนุษย์อย่างเหมาะสม โดยมุ่งเน้นให้บุคคลเห็นสายสัมพันธ์ของสรรพสิ่งที่โยงใยและพึ่งพาอาศัยกัน อันจะนำไปสู่การมีสุขภาพแบบองค์รวม เกิดความรู้ความเข้าใจ สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสมยืดหยุ่น มีการปรับตัวที่ดี สามารถเผชิญกับปัญหา เผชิญความทุกข์ ความติดขัดบีบรัด สิ่งที่ถาโถมจิตใจ และนำไปสู่การที่บุคคลสามารถที่จะคลี่คลายปัญหาต่าง ๆ อย่างมีประสิทธิภาพด้วยศักยภาพของตนอย่างเต็มที่มากยิ่งขึ้น ด้วยใจที่สงบสุข มีอิสระในจิตใจ และมีชีวิตที่เต็มอัมสมบูรณ์

### 2.2. หลักธรรมพื้นฐาน

กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธมีหลักธรรมของพระพุทธศาสนาเป็นฐานอันได้แก่ (1) อริยสัจสี่ (2) อิทัปปัจจยตา และ (3) ไตรลักษณ์ โดยมีรายละเอียดดังนี้

1) **อริยสัจ 4** คือ หลักธรรมของพระพุทธศาสนา เป็นความจริงอันประเสริฐ 4 ประการ อันประกอบด้วย ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และ มรรค พุทธทาสภิกขุ (2551) ได้ยกคำกล่าวของพระพุทธเจ้าซึ่งเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา มาแสดง ดังนี้

“สิ่งเหล่าใดเกิดมาเพราะมีเหตุทำให้เกิด พระตถาคตเจ้าแสดงเหตุของสิ่งเหล่านั้น พร้อมทั้งแสดงความดับสิ้นเชิงของสิ่งเหล่านั้นเพราะหมดเหตุ” (พุทธทาสภิกขุ, 2551, หน้า 21)

พุทธทาสภิกขุ (2551) ได้กล่าวถึง อริยสัจ 4 ว่า



อริยสัจข้อ 1 ทุกข์ แสดงว่าสิ่งปรุงแต่งทั้งปวงเป็นทุกข์ สิ่งทั้งปวงเป็นที่ตั้งแห่งความทุกข์ใจ  
อริยสัจข้อ 2 สมุทัย เหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ โดยอธิบายว่าความอยากด้วยวิชชานั้นเป็น  
สาเหตุของทุกข์

อริยสัจข้อ 3 นิโรธ แสดงว่านิโรธหรือนิพพานคือการดับความอยากได้สิ้นเชิง เป็นความ  
ไม่มีทุกข์

อริยสัจข้อ 4 เรียกว่าทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ หรือข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์  
คือ อริยมรรค 8 ประการ ได้แก่ (1) สัมมาทิฐิ (ความรู้ ความเห็น ความเข้าใจถูกต้อง) (2) สัมมาสัง  
กัปปิ (ความคิดความปรารถนาที่ถูกต้อง) (3) สัมมาวาจา (การพูดจาถูกต้อง) (4) สัมมากัมมันโต  
(การงานถูกต้อง) (5) สัมมาอาชีโว (เลี้ยงชีวิตอย่างถูกต้อง) (6) สัมมาวายาโม (ความเพียรที่  
ถูกต้อง) (7) สัมมาสติ (สติที่ถูกต้อง) และ (8) สัมมาสมาธิ (สมาธิที่ถูกต้อง) (พุทธทาสภิกขุ, 2537,  
หน้า 139-144)

โสรัช โทธิแก้ว (2553) ได้นำหลักธรรมดังกล่าวมาใช้เป็นฐานในการปรึกษาเชิงจิตวิทยา  
แนวพุทธ โดยอธิบาย อริยสัจ 4 แยกถึงความเป็นเหตุเป็นผลกัน ได้ 2 คู่ดังนี้ (1) ทุกข์ - สมุทัย (2)  
นิโรธ - มรรค

(1) ทุกข์ - สมุทัย (สมุทัยเป็นเหตุ ทำให้เกิดผลตามมาเป็นทุกข์)

ทุกข์ คือความไม่สมบูรณ์ (Imperfection) อันเกิดขึ้นแก่บุคคลหรือชั้น 5 ความไม่สมบูรณ์  
นั้นเป็นความไม่อิมเอบ ไม่เต็ม ความเศร้าสรว้อย ความโมโห ความโกรธ ความเหงาม ฯลฯ ความไม่  
สมบูรณ์ดังกล่าวเกิดขึ้นแก่บุคคล หรือชั้น 5 ได้ทุกขณะจิต (โสรัช โทธิแก้ว, 2553)

สมุทัย คือสาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ หรือความไม่สมบูรณ์ในชั้น 5 ภาวะที่ทำให้เกิดทุกข์นี้  
ขึ้นคือ อวิชชา โสรัช โทธิแก้ว (2553) กล่าวว่า อวิชชาเป็นความรู้ที่ได้มาตามหลักกาลามสูตร 10  
ประการ

(2) นิโรธ - มรรค (มรรคเป็นเหตุ ทำให้เกิดผลตามมาเป็นนิโรธ)

นิโรธ คือภาวะที่ไม่มีทุกข์ มีแต่ความสงบในชั้น 5 เป็นความเต็ม ความสมบูรณ์  
ความสว่าง หรือความว่างเปล่าในชั้น 5 (โสรัช โทธิแก้ว, 2553)

มรรค คือภาวะที่จะนำไปสู่ความสงบแห่งจิต ประกอบด้วยความรู้ที่จะนำไปสู่ความสงบ  
แห่งจิต หรือสัมมาทิฐิ ซึ่งเป็นเนื้อหาของความรู้ในเรื่อง ไตรลักษณ์ ชั้น 5 อริยสัจ 4 ปฏิจสมุปปาต (โส  
รัช โทธิแก้ว, 2553)

2) **ไตรลักษณ์ (The Three Characteristics of Existence)** เป็นเป็นหลักธรรมที่อธิบายความเป็นจริงของธรรมชาติ ซึ่งให้เห็นถึงสภาวะของสรรพสิ่ง หรือ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า สามัญลักษณ์ แปลว่า ลักษณะที่ทั่วไป หรือเสมอเหมือนกันแก่สิ่งทั้งปวง ซึ่งสิ่งทั้งหลายทั้งปวงนั้นประกอบด้วยลักษณะที่เรียกว่าไตรลักษณ์ อันมีลักษณะ 3 ประการได้แก่ (พุทธทาสภิกขุ, 2549)

อนิจจตา หมายถึง ความไม่เที่ยง ความไม่คงที่ ไม่คงตัว ไม่ยั่งยืน เป็นภาวะที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมสลายไป แสดงให้เห็นถึงความเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา

ทุกข์ตา หมายถึง ความเป็นทุกข์ สภาวะที่ใจถูกบีบคั้น กดดัน และขัดแย้งอยู่ในตัว เนื่องมาจากปัจจัยที่ปรุงแต่งให้มีสภาพอย่างนั้นเกิดเปลี่ยนแปลงไป จะทำให้คงอยู่ในสภาพเช่นนั้นไม่ได้ และก่อให้เกิดทุกข์แก่ผู้เข้าไปยึดด้วยตัณหา อูปาทาน

อนัตตา หมายถึง ความไม่ใช่ตัวตน ความไม่มีตัวตนที่แท้จริง สิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่มีอะไรที่เราควรจะเข้าไปยึดมั่นถือมั่น เมื่อเข้าใจหลักไตรลักษณ์ ก็จะสามารถปฏิบัติต่อสิ่งต่างๆตามความเป็นจริงได้อย่างเหมาะสม

3) **อิทัปปัจจยา** แปลว่า “ความที่เมื่อสิ่งนี้เป็นปัจจัย, สิ่งนี้ย่อมเกิดขึ้น” (พุทธทาสภิกขุ, 2544) อิทัปปัจจยานี้ เป็นหลักธรรมหนึ่งในพระพุทธศาสนาที่แสดงให้เห็นซึ่งความเป็นกระแสของเหตุปัจจัย อันแสดงถึงความเกี่ยวข้อง เนื่องโยงของสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้น ย่อมมีเหตุ มีปัจจัยให้เกิดขึ้นทั้งนั้น ดังที่ พุทธทาสภิกขุ กล่าวว่า

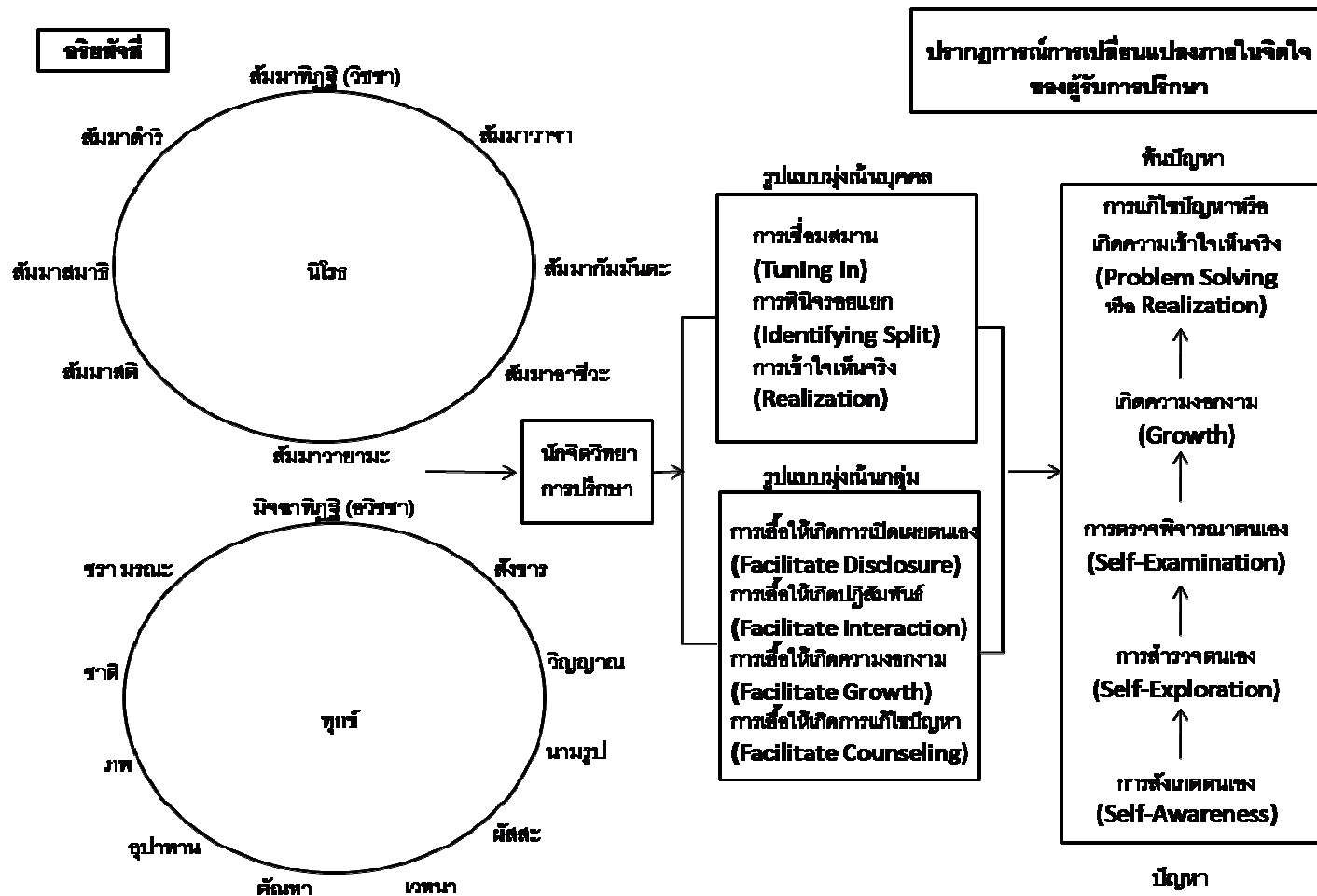
“เมื่อสิ่งนี้มีอยู่ สิ่งนี้ย่อมมี เพราะความเกิดขึ้นแห่งสิ่งนี้ สิ่งนี้ย่อมเกิดขึ้น เมื่อสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้ย่อมไม่มี เพราะความดับไปแห่งสิ่งนี้ สิ่งนี้ย่อมดับไป” (พุทธทาสภิกขุ, 2544, หน้า 38)

การไม่รู้ อิทัปปัจจยา ทำให้จิตยุ่ง หากรู้ อิทัปปัจจยา แล้วความเห็นก็ถูก ปรารณาก็ถูก พุดจาก็ถูก (พุทธทาสภิกขุ, 2544) เมื่อพิจารณาแล้วจะเห็นเหตุปัจจัยที่ทำให้สิ่งต่างๆเกิดขึ้น เมื่อรู้ว่า สิ่งที่เกิดขึ้นนั้นล้วนมีมาแต่เหตุปัจจัย ก็ทำให้ไม่ยึดมั่น เมื่อไม่ยึดมั่นถือมั่นก็ไม่ทุกข์

### 2.3 กระบวนการกลุ่มกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

กระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เน้นการผสมผสานความเข้าใจในพุทธธรรมกับความรู้ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาอย่างกลมกลืนซึ่งในกระบวนการปรึกษานี้จะประกอบไปด้วยนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ทำหน้าที่เอื้ออำนวยให้เกิด (1) การเอื้อให้เปิดเผยตนเอง (Facilitate Disclosure) (2) การเอื้อให้เกิดการปฏิสัมพันธ์ (Facilitate

Interaction) (3) การเอื้อให้เกิดความงอกงาม (Facilitate Growth) และ (4) การเอื้อให้เกิดการแก้ไขปัญหา (Facilitate Counseling) หรือเรียกว่ากระแสดวง (4F) และใช้การเชื่อมสมาน (Tuning in) การพินิจรอยแยก (Identify split) และการเข้าใจเห็นจริง (Realization) หรือเรียกว่า กระแสนุคคล (TIR) สำหรับกระบวนการกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเอื้อให้ผู้รับการปรึกษามีปรากฏการณ์การเปลี่ยนแปลงภายในจิตใจ ซึ่งสามารถแสดงได้ดังภาพที่ 2 และมีรายละเอียดดังต่อไปนี้



ภาพ 2 ภาพสรุปฐานคิด บทบาทนักจิตวิทยาการปรึกษา กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และปรากฏการณ์การเปลี่ยนแปลงภายในจิตใจของผู้รับการปรึกษา  
ที่มา: ไสริ่ง โทธิแก้ว (2553ก, หน้า 63)

### 2.3.1 นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ

นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธคือนักจิตวิทยาการปรึกษา (counselor) ที่อาศัยหลักพุทธธรรมเป็นฐานคิด เป็นแผนที่ในการเดินทางร่วมกับผู้รับการปรึกษา เพื่อพาผู้คนออกจากที่มีดไปสู่ว่าง จากที่แคบไปสู่ว่าง จากที่อ่อนแอห่อหุ้มไปสู่อ้อมเอมด้วยพลังแห่งชีวิต จากการใช้ชีวิตอยู่ในความผันอันสมมติไปสู่ความจริงอันแจ่มใส พร้อมทั้งพาผู้คนให้อ้อมเอิบกับชีวิต สามารถเผชิญกับฤดูกาลต่างๆ ในชีวิตได้อย่างมั่นคงกล้าหาญ ตลอดจนปราศจากทุกข์อันทับถมใจ ซึ่งสิ่งเหล่านี้คือบทบาทและหน้าที่หลักของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ (โสริช โปธิแก้ว, 2553 ข)

นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธจะเชื่อมสมานตนเองเข้ากับโลกของผู้รับบริการ โดยละทิ้งโลกของตนเอง ไม่ว่าจะเป็นอคติ ความเชื่อ ความรู้ ค่านิยม และความคิด มารับฟังด้วยความสงบใสใจ ภายใต้น้ำเสียง และท่าทีที่อบอุ่นเป็นมิตร จนสามารถค้นหาปมปัญหาความไม่สอดคล้องกันระหว่างความปรารถนาส่วนตนกับความจริงที่เกิดขึ้นซึ่งนั่นก็คือการขจัดความทุกข์ในใจนั่นเอง การที่นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธจะพาผู้รับการปรึกษา เดินทางจากอวิชชามาสู่เป้าหมายปลายทางแห่งปัญญา จนเกิดเป็นความเข้าใจและองงามในชีวิตจิตใจได้นั้น นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธจะต้องได้รับการฝึกฝนอบรมทางด้านวิชาการ และศึกษาหลักพุทธธรรมจนเกิดความรู้ความเข้าใจในความเป็นจริงของโลกและชีวิต รวมทั้งพัฒนาและขัดเกลาตนเองในด้านชีวิตและจิตใจ โดยนักจิตวิทยาการปรึกษาอาจจะศึกษาเรียนรู้ได้จากหนังสือ ตำรา งานวิจัย นักปราชญ์ผู้รู้ ปราชญ์การณ ต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เพื่อนมนุษย์ที่อยู่รายล้อมรอบตัว และตัวของนักจิตวิทยาการปรึกษาเอง ตัวนักจิตวิทยาการปรึกษานับเป็นตำราเล่มใหญ่เล่มสำคัญในการเตรียมตัวเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธที่มีคุณภาพ โดยนักจิตวิทยาการปรึกษาจะต้องเริ่มด้วยการศึกษาใคร่ครวญตนเองอย่างชัดเจนถ่องแท้ รู้เท่าทันสภาวะใจของตนเอง อันครอบคลุมถึงความคิด อารมณ์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในทุกขณะ ในชีวิตประจำวัน เพราะเมื่อสามารถเข้าใจภายในตัวเองได้อย่างลึกซึ้งแล้วก็จะช่วยให้รู้จักและเข้าใจผู้อื่นได้มากยิ่งขึ้น และเมื่อเห็นความทุกข์ของตนเอง เข้าใจถึงรากเหง้าของมันได้อย่างชัดเจน ก็ย่อมเห็นหนทางที่จะจัดการแก้ไขและขจัดรากเหง้าแห่งความทุกข์นั้น ตลอดจนสามารถเข้าใจและสัมผัสความทุกข์ของเพื่อนมนุษย์ได้อย่างชัดเจนและรวดเร็ว โดยกระบวนการต่างๆเหล่านี้ ต้องอาศัยกระบวนการขัดเกลา บ่มเพาะ ฝึกฝนอย่างต่อเนื่องและยาวนาน อาจเรียกว่าเป็นกระบวนการเรียนรู้ตลอดชีวิตในการฝึกฝนให้เกิดความชำนาญในการต่อสู้กับทุกข์ภาวะภายในจิตใจของผู้คน (โสริช โปธิแก้ว, 2553)

### 2.3.2 กระแสกลุ่ม (Group Process)

นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธในฐานะผู้นำกลุ่มนั้น จะเป็นผู้ที่เอื้ออำนวย (facilitator) ให้สมาชิกกลุ่มเจ้าของเรื่องราวสามารถรับรู้เรื่องราวหรือเหตุการณ์ของตนในทุกแง่มุม ผ่านมุมมองและความคิดเห็นของสมาชิกกลุ่มอื่นๆ เพื่อชี้ให้เห็นถึงปมแห่งปัญหาหรือความทุกข์ของตน ตลอดจนนำพาให้สมาชิกกลุ่มเจ้าของเรื่องราวนั้นเกิดสัมมาทิวะในการออกจากปัญหาหรืออยู่กับความจริงตามปรากฏได้อย่างสอดคล้องกลมกลืน ผ่านการเอื้ออำนวยสี่ประการ (4 Facilitates - 4F) (โสรัจ โปธิแก้ว, 2553ค) ดังนี้

1. การเอื้อให้เปิดเผยตนเอง (Facilitate Disclosure) คือ การที่ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้เปิดเผยตนเอง เชื่อเชิญให้เกิดการบอกเล่าเรื่องราวในแง่มุมต่างๆ ของตนให้กลุ่มได้รับรู้ ภายใต้บรรยากาศอันอบอุ่น เป็นมิตรยอมรับและเป็นกันเองของผู้นำกลุ่มโดยอาจจะใช้รูปแบบการพูดคุยเรื่องราวต่างๆ ไป การตั้งประเด็นในการสนทนา หรือจากสื่อที่ผู้นำกลุ่มเตรียมไว้ เช่น แบบฝึกหัด รูปภาพ บทเพลง เพื่อเชิญชวนให้สมาชิกสำรวจและทบทวนประสบการณ์ ความคิดและความรู้สึกของตนเองพร้อมทั้งแบ่งปัน ถ่ายทอดเรื่องราวให้เพื่อนสมาชิกได้รับรู้

2. การเอื้อให้เกิดการปฏิสัมพันธ์ (Facilitate Interaction) คือ การที่ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการสนทนาแลกเปลี่ยน มีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ผ่านการแบ่งปันเรื่องราว ประสบการณ์ความรู้สึก และความคิด ด้วยความเข้าใจ การรับฟัง การใส่ใจ และการยอมรับจากสมาชิกกลุ่ม โดยมีผู้นำกลุ่มทำหน้าที่ถักทอสายใยแห่งมิตรภาพให้สมาชิกเกิดความรู้สึกร่วมกัน เป็นหนึ่งเดียวกัน จนก่อเกิดเป็นความสัมพันธ์อันงดงาม

3. การเอื้อให้เกิดความงอกงาม (Facilitate Growth) คือ การที่ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงคุณค่าเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองและเกิดความงอกงามภายในจิตใจ ผ่านเรื่องราวหรือประสบการณ์ของสมาชิกกลุ่มที่มีความหมาย ที่น่าชื่นใจ ร่วมเรียนรู้และร่วมยินดีในเรื่องราวหรือประสบการณ์นั้นๆ ร่วมกัน โดยผู้นำกลุ่มทำหน้าที่ช่วยขยายเพิ่มคุณค่าและความงอกงามให้กับสมาชิกและเพื่อนสมาชิกคนอื่นๆ ในกลุ่มอันส่งผลให้เกิดคุณค่าทางจิตใจแก่สมาชิกกลุ่ม จนเกิดความมุ่งมั่นและแรงบันดาลใจในการทำสิ่งต่างๆ ต่อไป

4. การเอื้อให้เกิดการแก้ไขปัญหา (Facilitate Counseling) คือ การที่ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกกลุ่มที่มีปัญหาความทุกข์ใจ ไม่สบายใจได้บอกเล่าให้เพื่อนสมาชิกกลุ่มได้รับรู้ แบ่งปัน แลกเปลี่ยน ร่วมกันหาทางออก คลี่คลายทุกข์ใจที่เกิดขึ้นให้หมดไป โดยผู้นำกลุ่มจะเอื้อให้สมาชิกได้สังเกต สำรวจ และพิจารณาใคร่ครวญถึงความจริงที่เกิดขึ้นกับความต้องการหรือความ

ปรารถนาส่วนตนของสมาชิก จนสามารถลดความคาดหวัง ความยึดมั่นถือมั่นของตนลง และยอมรับความจริงที่เกิดขึ้น อันเป็นการก้าวพ้นจากอวิชชาเข้าสู่สัมมาทิฐิ

การเอื้ออำนวยทั้งสี่ประการ (4F) นี้จะดำเนินไปพร้อมๆกัน อย่างเป็นธรรมชาติตลอดกระบวนการกลุ่ม โดยไม่จำเป็นต้องเกิดขึ้นในลักษณะเส้นตรงหรือเรียงลำดับขั้นตอน

### 2.3.3 กระแสบุคคล (Personal Process)

ในกระบวนการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธจะมีหลักการทำงานที่สำคัญ 3 ประการ คือ การเชื่อมสมาน การพิจารณาแยก และการเข้าใจเห็นจริง ซึ่งเรียกสั้นๆว่า TIR โดยหลักทั้ง 3 ประการนี้ มีรายละเอียด (โสริช โภธิแก้ว, 2553ค) ดังนี้

1. การเชื่อมสมาน หรือ สมานัตตา (Tuning in) คือ ภาวะที่นักจิตวิทยาการปรึกษาปรับคลื่นของตนเองให้ตรงกับสมาชิกกลุ่ม ซึ่งเปรียบเสมือนการปรับคลื่นของวิทยุเสียงที่ออกมาจากวิทยุจะชัดเจนก็ต่อเมื่อนักจิตวิทยาการปรึกษาปรับคลื่นความถี่ของตนเองตามกระแสคลื่นความถี่ที่ส่งมาจากผู้รับบริการได้อย่างพอดีการที่นักจิตวิทยาการปรึกษาจะปรับตัวรับของตนเองให้ตรงกับคลื่นที่ผู้รับบริการส่งมาได้ นั้นนักจิตวิทยาการปรึกษาจะต้องละทิ้งตนเอง โลกของตนเอง กล่าวคือ จะต้องมึใจที่สงบนิ่ง ใส ว่าง ปราศจากคลื่นรบกวน คลื่นแทรก อันได้แก่ความคิด ความเชื่อ ความรู้ อคติ การประเมิน หรือตัดสินจนสามารถรับรู้โลก เรื่องราว ความทุกข์ และใจของสมาชิกได้อย่างชัดเจนครบถ้วน ซึ่งนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธจะต้องอาศัยการสังสมประสพการณตามวันเวลา และการฝึกฝน จนสามารถชั่ง ตวงวัด สิ่งที่เกิดขึ้นในใจของผู้รับบริการได้อย่างแม่นยำ

2. การพิจารณาแยก (Identify split) คือ การค้นหาประเด็นปัญหาของผู้รับบริการปรึกษา หรือการที่นักจิตวิทยาการปรึกษาสังเกต และชี้ให้สมาชิกกลุ่มเห็นรอยแยกระหว่างสิ่งที่ชอบ สิ่งที่คาดหวังของตนเองกับความเป็นจริงหรือสิ่งที่เกิดขึ้น ซึ่งนักจิตวิทยาการปรึกษาต้องอาศัยการรับรู้ที่ละเอียดชัดเจนและคมกริบพอที่จะเห็นปมปัญหาที่ซ่อนอยู่ภายในใจของผู้รับบริการ โดยทั่วไปเมื่อมนุษย์เกิดความขัดแย้งระหว่างสิ่งที่ปรารถนากับสิ่งที่ เป็นจริงจะมีการแสดงอาการออกมาในรูปแบบต่างๆ เช่น อาการเสียใจ ห่อเหี่ยวใจ เศร้าโศกคร่ำครวญ โหยหาอาลัย ทรมานใจ ลำบากใจ น้อยใจ ตรอมใจ ซอกซำใจ กัดอกลุ่มสับสน คับแค้นใจ อาการเหล่านี้ล้วนเป็นอาการที่เกิดจากความไม่ถูกต้องเกี่ยวกับความเป็นจริงของโลกและชีวิต ซึ่งมีรากเดียวกันคืออวิชชา ทำให้เกิดความยึดมั่นถือมั่น และความคาดหวังอยากให้ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไปดั่งใจตน

3. การเข้าใจเห็นจริง หรือปัญญาวิมุตติ (Realization) คือ ภาวะของการประจักษ์แจ้งในความจริงของชีวิต หรือการทำให้ผู้รับบริการการตระหนักถึงความคาดหวังของตน มองเห็นรอย

แยกของความคาดหวังความยึดมั่นกับความจริง และสามารถคลายความยึดมั่นมาสู่ความจริงหรือจากอวิชชามาสู่สัมมาทิฐิ เกิดปัญญามองเห็นความจริงของโลกและชีวิตจนสามารถดับทุกข์ และดำเนินชีวิตได้อย่างสอดคล้องกลมกลืนกับธรรมชาติของโลกและชีวิตตามจริงซึ่งเป็นจุดหมายปลายทางของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ที่จะพาคนจากที่มืดไปสู่ที่สว่าง จากที่แคบไปสู่ที่กว้าง และพาคนหลงทางให้กลับบ้าน

นักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธจะอาศัยกระแสลุ่ม (4F) และกระแสนบุคคล (TIR) ในการดำเนินกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยา ซึ่งทั้งสองมีตินี้จะเกิดขึ้นพร้อมๆกัน และผสมผสานกลมกลืนกันอยู่ในระหว่างการดำเนินกลุ่ม ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับบริการเกิดปัญญาในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของตน กล่าวคือ นักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธจะอาศัยกระแสลุ่ม (4F) และกระแสนบุคคล (TIR) ในการปลุกเร้าผู้รับบริการให้เกิดกระบวนการคิดพิจารณาอย่างแยกคายในใจที่เรียกว่า โยนิโสมนสิการ เพื่อให้เกิดผลลัพท์คือ ปัญญา ซึ่งกระบวนการนี้เกิดจากการที่นักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธมีบทบาทเป็นกัลยาณมิตรที่ช่วยเอื้ออำนวยให้ผู้รับบริการการศึกษาเชิงจิตวิทยาเริ่มต้นที่จะกลับมาสังเกต สำรวจ พิจารณาตนเอง จนกระทั่งเกิดการแก้ไขปัญหาหรือเกิดความเข้าใจเห็นจริงด้วยตนเอง ดังนี้

1. การสังเกต (Awareness) คือ การที่ผู้รับการศึกษาระดับขั้นรู้เท่าทันในสภาวะใจของตนเองกับความเป็นจริงหรือสิ่งที่เผชิญอยู่ โดยเป็นการรับรู้ถึงเรื่องราว ความคิด และความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะนั้น
2. การสำรวจ (Exploration) คือ การที่ผู้รับการศึกษาส่งสำรวจถึงความรู้สึกนึกคิด อารมณ์ของตนเองต่อสิ่งที่เกิดขึ้นว่าเป็นเช่นไร โดยเป็นการทำความเข้าใจตนเองอย่างลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น
3. การตรวจพิจารณา (Examination) คือ การที่ผู้รับการศึกษาดูตรวจสอบตนเอง ความคิด ความรู้สึก รวมทั้งการกระทำต่อสิ่งที่เกิดขึ้นหรือความเป็นจริงที่เผชิญอยู่ จนเกิดความตระหนักรู้
4. การเกิดความงอกงาม (Growth) เป็นการขยาย และพัฒนาความคิด ทักษะ ทำที่การแสดงออกต่อสิ่งต่างๆรอบตัวของผู้รับการศึกษามุ่งสร้างสรรค์ และสามารถอยู่กับสิ่งรอบตัวได้อย่างเข้าใจ กลมกลืนสอดคล้องกับความเป็นจริง
5. การแก้ไขปัญหา (Problem Solving) เกิดจากการที่ผู้รับการศึกษได้ตระหนักรู้ถึงใจตนเองเข้าใจในความรู้สึก ความคิดของตนเอง ต่อเรื่องราวที่รบกวนจิตใจ เป็นทุกข์อย่างชัดเจน จนเกิดการยอมรับ มองเห็นทางออก รวมทั้งสามารถแก้ไขปัญหาที่รบกวนใจได้ด้วยตนเองอย่างเหมาะสม หรือ เกิดความเข้าใจเห็นจริง (Realization) เป็นสภาวะที่ผู้รับการศึกษหลุดออกจากทุกข์นั้นได้



อันเนื่องมาจากการเกิดปัญญา จนสามารถยอมรับ เข้าใจและใช้ชีวิตอย่างสอดคล้องกลมกลืนกับโลกและชีวิตตามความเป็นจริงได้อย่างอิมเม็บ

กล่าวโดยสรุป กระบวนการในกระแกลุ่ม (4F) และกระแสนบุคคล (TIR) ในกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธทั้งสองกระแสนี้จะกระตุ้นเราให้เกิดกระบวนการภายใน (Inner process) ของผู้รับบริการให้เกิดกระบวนการคิดพิจารณาโดยแยกกาย กล่าวคือ ในขณะที่นักจิตวิทยาการปรึกษาเชื้อให้เกิดการเปิดเผยตนเอง ให้เกิดการปฏิสัมพันธ์ ให้เกิดความงอกงาม และให้เกิดการแก้ปัญหา ตามธรรมชาติของกลุ่มอยู่นั้น ก็จะมีกระบวนการเชื่อมสมาน พินิจรอยแยก และการเข้าใจเห็นจริงเกิดขึ้นประสานไปด้วยพร้อมกัน จนกระทั่งผู้รับบริการเกิดการสังเกต การสำรวจ การตรวจพิจารณา การแก้ปัญหา ความงอกงาม และการเข้าใจเห็นจริงในที่สุด

### 3. นิสิตนักศึกษาหอพัก

หอพักสำหรับนิสิตนักศึกษาระดับอุดมศึกษา เริ่มมีขึ้น ในปี พ.ศ. 2451 คือหอพักนักเรียนพยาบาลศิริราช ซึ่งปัจจุบันคือ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล และใน พ.ศ.2465 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยได้จัดตั้งหอพักเพื่อใช้เป็นที่พักอาศัยของนิสิตนักศึกษาชาย เรียกว่า หอวัง (สำเนา ขจรศิลป์, 2525, หน้า 88-89) โดยนิสิตที่อาศัยในหอพักมักจะมาจากจังหวัดต่างๆ ทั่วประเทศ โดยทั่วไปหอพักสำหรับนิสิตนักศึกษาระดับอุดมศึกษาจะมีอาจารย์ปกครองดูแล แยกระหว่างหอพักนิสิตชายและหอพักนิสิตหญิง มีการจัดกิจกรรมภายในหอพัก เน้นการฝึกระเบียบวินัย การพัฒนาบุคลิกภาพของนิสิต เป็นต้น

หอพักสำหรับนิสิตนักศึกษา มีความสำคัญต่อชีวิตของนิสิตนักศึกษาที่พักอาศัยเป็นอย่างมาก เนื่องจากการย้ายที่อยู่ เปลี่ยนแปลงจากการพักอาศัยที่บ้านเป็นหอพัก นิสิตนักศึกษาต้องอยู่ไกลบ้าน ห่างไกลจากพ่อแม่ ทำให้เกิดความเหงา คิดถึงบ้าน และจะต้องประสบกับสภาวะกดดันทางจิตใจ หรือความเครียด เนื่องจากต้องรับผิดชอบตนเอง และต้องพึ่งพาตนเองมากขึ้น (Seaward, 2006) นอกจากนี้การพักอาศัยในหอพักนั้น นิสิตนักศึกษาจะได้เรียนรู้การดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่น ทั้งนี้ นิสิตนักศึกษาจำนวนไม่น้อยระบุว่าตนเองมีปัญหาด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมห้อง เพราะอยู่ร่วมกันอาจทำให้เกิด ความขัดแย้ง เกิดความโกรธ ไม่พอใจ จนเกิดการกระทบกระทั่งกัน ส่งผลต่อสัมพันธภาพ รวมถึงพบว่าสิ่งต่างๆไม่เป็นอย่างหวัง ดังการวิจัยของศิริลักษณ์ เทพหัสติน ณ อยุธยา (2523) ได้ศึกษาปัญหาของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยมุ่งศึกษาปัญหาการเรียน ปัญหาสังคม ปัญหาการเงิน ปัญหาที่อยู่อาศัย ปัญหาสุขภาพ ปัญหา

การใช้เวลาว่าง และปัญหาครอบครัว ของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และเปรียบเทียบปัญหาดังกล่าว ตามตัวแปร เพศ ชั้นปี สถานที่พัก และคณะ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ปีการศึกษา 2522 จำนวน 528 คน ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาที่อยู่หอพักของมหาวิทยาลัยมีปัญหาการเรียน ปัญหาสุขภาพ การใช้เวลาว่าง ปัญหาสังคม ปัญหาที่อยู่อาศัย และปัญหาการเงินนั้น ไม่แตกต่างกับนักศึกษาที่ไม่ได้อยู่หอพัก แต่มีด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน โดยเฉพาะนักศึกษาหอพักส่วนใหญ่ระบุว่าพวกเขาถูกเพื่อนรบกวนหรือรบกวนอีกด้วย

ในการพักอาศัยหอพักนั้น เป็นการเปลี่ยนแปลงที่อยู่อาศัย จึงทำให้นิสิตนักศึกษา เกิดความทุกข์ใจที่ต้องอยู่ห่างไกลจากถิ่นฐานบ้านเกิด (homesickness) เพราะนิสิตนักศึกษามีความต้องการที่จะอยู่ในสภาพแวดล้อมที่คุ้นเคย จึงเกิดเป็นความทุกข์ใจ และเมื่อนิสิตนักศึกษาหอพักเกิดความทุกข์ใจอาจแสดงออกในรูปแบบของภาวะซึมเศร้าได้ (Poyrazli & Lopez, 2007; Shin & Abel, 1999) รวมถึงความรู้สึกอ้างว้าง โดดเดี่ยว เศร้าใจและการที่ต้องเผชิญกับความยากลำบากในการปรับตัว (Poyrazli & Lopez, 2007) การประสบปัญหาดังกล่าวทำให้เกิดใจที่มีลักษณะหลักหนี ทำให้คิดถึงบ้านที่ตนเคยอยู่ ซึ่งความคิดถึงบ้าน (homesickness) กลายเป็นสิ่งรบกวนจิตใจ ทำให้มีลักษณะการแสดงออกถึงการขาดทักษะการตัดสินใจที่ดี มีทักษะการเรียนที่ไม่ดี และพยายามที่จะติดต่อกับที่บ้าน ตลอดจนเมื่อเกิดความทุกข์เกิดความรู้สึกไม่อยากเผชิญหน้า ก็แสดงถึงความวิตกกังวลในการร่วมสังคม อีกทั้งยังเกิดการแยกตัวออกจากสังคมหรือกิจกรรมที่สนุกสนาน ซึ่งสภาวะดังกล่าวมักพบในนักศึกษาชั้นปีที่ 1 (Messina, 2007) เช่นเดียวกับการศึกษาของ Sandhu & Asrabadi (1994) ที่พบว่าจิตใจที่ถูกรบกวนด้วยความคิดถึงบ้าน (homesickness) เป็นปัจจัยสำคัญของสาเหตุการแยกตัวออกจากสังคม และการแยกตัวออกมานี้เองยังส่งผลต่อเนื้อทำให้ นิสิตนักศึกษา ประสบกับปัญหาสภาวะโดดเดี่ยว (McWhirter, 1997) ซึ่งผลของความโดดเดี่ยวยังทำให้เกิด ความโกรธ อุนเฉียว การก่อความรุนแรง ก้าวร้าว รู้สึกสิ้นหวัง รู้สึกว่างเปล่า และรู้สึกไร้คุณค่า (Demir & Tarhan, 2001)

ทั้งนี้ในการพักอาศัยในหอพัก หรือการเป็นเด็กหอ ไม่ได้ทำให้เกิดผลเสียจากความห่างไกลบ้านหรือทำให้เกิดความทุกข์เพียงอย่างเดียว การพักอาศัยในหอพัก ยังมีข้อดี คือการได้พักใกล้กับสถานที่เรียน ทำให้ไม่ต้องเสียเวลาและเหน็ดเหนื่อยไปกับการเดินทาง ทำให้นิสิตนักศึกษาหอพัก สามารถใช้เวลาไปกับการเรียนหรือการทำกิจกรรมได้อย่างเต็มที่ การพักอาศัยในหอพักภายในสถานศึกษา จึงถือได้ว่าเป็นสภาพแวดล้อมที่เป็นปัจจัยเอื้อต่อการสำเร็จการศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ (White & Porterfield, 1993) อย่างไรก็ตามการพักอาศัยในหอพัก เป็นการ

พักอาศัยร่วมกับผู้ที่ไม่รู้จัก ไม่คุ้นเคยมาก่อนอาจจะทำให้เกิดความขัดแย้งได้ดังที่ Kuh, Schuh และ Whitt (1991) กล่าวว่า การใช้ชีวิตในหอพักนั้นย่อมเกิดปัญหา แต่ก็ก็เป็นโอกาสที่ทำให้นิสิต นักศึกษาได้รู้จักร่วมกันแก้ไขปัญหาและมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนๆในหอพัก ทำให้นิสิตนักศึกษา เรียนรู้นอกชั้นเรียนมากกว่าในห้องเรียน

นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยเชิงคุณภาพที่ทำให้เห็นประสบการณ์ความทุกข์ที่เกิดขึ้นจากการปรับตัวจากการย้ายไปศึกษาต่อในต่างประเทศ ซึ่งอยู่ในบริบทที่สอดคล้องกับนิสิตนักศึกษา หอพัก คือมี การย้ายออกจากบ้านห่างไกลจากภูมิลำเนาเดิม การเป็นนิสิตนักศึกษา และการพักอาศัยในสถานที่ๆแตกต่าง ดังรายละเอียดของงานวิจัยต่อไปนี้

Constantine, Kindaichi, Okazaki, Gainor และ Baden (2005) ทำการศึกษา ประสบการณ์การปรับตัวทางวัฒนธรรมของผู้หญิงเอเชียที่ศึกษาในวิทยาลัยนานาชาติแห่งหนึ่ง ที่ประเทศสหรัฐอเมริกาด้วยวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้ให้ข้อมูลทั้งหมดเป็นชาวเอเชียจากประเทศ อินเดีย ญี่ปุ่น เกาหลี และเวียดนามรวมทั้งสิ้น 15 คน เก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง และวิเคราะห์ข้อมูลแบบผู้วิจัยเห็นชอบร่วมกัน (Consensual Qualitative Research: CQR) ผล การศึกษาทำให้เห็นว่า การย้ายถิ่นการเปลี่ยนแปลงที่อยู่ทำให้ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกตื่นเต้น แต่ก็รู้สึก เศร้า มีความคิดถึงครอบครัว เพื่อน และวัฒนธรรมที่ตนจากมา ทั้งยังทำให้เห็นถึงประสบการณ์ การเลือกปฏิบัติ เพราะถูกเข้าใจผิดว่าเป็นคนประเทศอื่น ตลอดจนถูกล้อเลียนถึงการใช้ภาษา แต่ก็ ได้เห็นถึงแหล่งช่วยเหลือ คือ การสนับสนุนจากครอบครัวและเพื่อน เมื่อเกิดความทุกข์หรือปัญหา จากการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ผู้ให้ข้อมูลจะหาวิธีการช่วยเหลือจากเพื่อน และครอบครัว ใน ประสบการณ์ดังกล่าวผู้ให้ข้อมูลเกิดการเรียนรู้ในการพึ่งพาตนเอง รวมถึงการแก้ปัญหาไว้กับตัว

ต่อมา Constantine, Anderson, Berkel, Caldwell และ Utsey (2005) ได้ทำการศึกษา ประสบการณ์การปรับตัวทางวัฒนธรรมของนักศึกษาชาวแอฟริกาที่ศึกษาในวิทยาลัยนานาชาติที่ สหรัฐอเมริกาด้วยวิธีการทางคุณภาพ ผู้ให้ข้อมูลเป็นชาวเคนยา ไนจีเรีย และกาน่า จำนวนทั้งสิ้น 12 คน ผลการศึกษา พบว่า ผู้ให้ข้อมูลมีปัญหาการปรับตัวจากความแตกต่างทางเชื้อชาติ กล่าวคือ ผู้ย้ายถิ่นชาวแอฟริกาถูกคนผิวขาวล้อเลียนเรื่องสีผิว ถูกมองว่าสติปัญญาต่ำกว่า ถูก ปฏิเสธในการคบหา ทำให้เกิดความทุกข์ เกิดความรู้สึกโดดเดี่ยวและแยกตัวออกจากคนอื่น การ ตอบสนองของนักศึกษาเมื่อถูกเลือกปฏิบัติและได้รับการปฏิบัติที่ไม่ดี ส่วนใหญ่รู้สึกโกรธ อึดอัด บางรายรู้สึกท้อแท้ ในขณะที่บางส่วนเพิกเฉยไม่สนใจสิ่งเหล่านั้น นอกจากนี้ ผู้ให้ข้อมูลยังมีความ กังวลเกี่ยวกับค่าใช้จ่ายในการครองชีพและค่าเล่าเรียน ในการรับมือกับสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นมีทั้งเก็บ

ปัญหาไว้กับตัวเอง ทำกิจกรรมอื่น ๆ และใช้วิธีการนอนหลับเพื่อหลีกเลี่ยงปัญหา แต่ก็พบว่าผู้ให้ข้อมูลได้รับกำลังใจในการเผชิญปัญหา จากครอบครัวและจากเพื่อนทั้งที่เรียนในสหรัฐอเมริกา และที่อื่น ส่วนการแสวงหาการบริการให้การปรึกษาเมื่อเกิดปัญหาการปรับตัวที่เกิดขึ้นนั้นพบว่า ผู้ให้ข้อมูลไม่เลือกที่จะปรึกษานักจิตวิทยาการปรึกษา

Yeh และคณะ (2008) ได้ทำการศึกษากระบวนการปรับตัวทางวัฒนธรรมในเยาวชนผู้ย้ายถิ่นชาวจีน ที่ได้ทำการศึกษาดำเนินการวิจัยเชิงคุณภาพแบบสร้างทฤษฎีจากข้อมูล (Grounded Theory) โดยเก็บข้อมูลด้วยการสนทนากลุ่ม (Focus Groups) จำนวน 10 กลุ่ม ประกอบด้วย กลุ่มนักเรียน 4 กลุ่ม, กลุ่มครู 3 กลุ่ม, กลุ่มผู้ปกครอง 2 กลุ่ม และบุคลากรด้านการให้การปรึกษาประจำโรงเรียน 1 กลุ่ม รวมผู้ให้ข้อมูลทั้งหมด 70 คน ผลศึกษาพบว่าเยาวชนชาวจีนที่ย้ายถิ่นเข้าไปอยู่ในประเทศสหรัฐอเมริกา รู้ดีกว่าการย้ายถิ่นทำให้สถานะทางเศรษฐกิจและสังคมแย่ลง มีผลต่อการเรียนของนักเรียน การทำงานของพ่อแม่ผู้ปกครอง และความคิดที่จะเรียนต่อ ทั้งยังพบว่าความสามารถทางภาษาอังกฤษเป็นอุปสรรคอย่างหนึ่งในการปรับตัว ทำให้รู้สึกไม่มั่นคง ไม่ปลอดภัย เกิดความกลัว และเขินอายในการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลเจ้าของภาษา นอกจากนี้ผู้ให้ข้อมูลยังรู้สึกว่าความสัมพันธ์และสถานการณ์ในครอบครัวเปลี่ยนแปลงไป อีกทั้งการย้ายถิ่นยังทำให้ไม่มีโอกาสติดต่อสัมพันธ์กับคนในวัฒนธรรมเดียวกัน รวมถึงการได้รับการปฏิบัติจากคนในวัฒนธรรมเจ้าบ้าน ทำให้ผู้ให้ข้อมูลเกิดความรู้สึกไร้ตัวตน ถึงแม้ว่าการย้ายถิ่นจะส่งผลให้เกิดปัญหามากมาย แต่เยาวชนผู้ย้ายถิ่นชาวจีน ได้แสดงให้เห็นถึงความสามารถในการเอาชนะความทุกข์ มีความสามารถในการฟื้นพลัง (Resilience) เกิดการพัฒนาตนเองในการจัดการความเครียดและจัดการปัญหาอันเกิดจากการปรับตัวทางวัฒนธรรม

#### 4. การวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยา

การวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยา เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพรูปแบบหนึ่งที่อาศัยแนวความคิดและโลกทัศน์จากปรัชญาปรากฏการณ์วิทยาเป็นเครื่องมือในการศึกษาปรากฏการณ์และประสบการณ์ของมนุษย์ (Holloway, 1997 อ้างถึงใน ชาย โพธิสิตา, 2550) โดยมุ่งทำความเข้าใจความหมายประสบการณ์ชีวิตที่บุคคลได้ประสบ (live experience)

#### 4.1. นิยามและขอบเขต

การวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยาเป็นการศึกษาปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นตามการรับรู้ของบุคคลตามธรรมชาติของปรากฏการณ์นั้น โดยตั้งคำถามเกี่ยวกับการเกิดประสบการณ์ชีวิต (live experience) ซึ่งมีผู้กล่าวถึงความหมายของปรากฏการณ์วิทยาดังนี้

Kvale (1996 อ้างถึงใน ชาย โพธิสิตา, 2550) กล่าวว่า ปรากฏการณ์วิทยา คือ การศึกษาโครงสร้างและความหลากหลายทางโครงสร้างของการรับรู้ อันเป็นที่ปรากฏของสิ่งต่างๆ ไม่ว่าจะ เป็นบุคคล เหตุการณ์ หรือปรากฏการณ์ใดๆก็ตาม

Husserl (Cited in Hollway & Wheeler, 2010) กล่าวว่า ปรากฏการณ์วิทยา คือ การศึกษาเพื่ออธิบายประสบการณ์ชีวิต เกี่ยวกับความจริงของสิ่งรอบตัว (objective reality) โดยปราศจากการคิดไตร่ตรองไว้ล่วงหน้า

Streubert & Carpenter (2007) กล่าวถึงปรากฏการณ์วิทยาว่าหมายถึงศาสตร์ที่มีจุดประสงค์ในการอธิบายปรากฏการณ์ธรรมชาติอย่างเฉพาะเจาะจง หรือลักษณะที่ปรากฏของสิ่งใดๆ ในลักษณะประสบการณ์ชีวิต

การวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยาจะพรรณนาสิ่งที่ปรากฏ แต่จุดมุ่งหมายของการพรรณนาไม่ได้อยู่กับสิ่งที่ปรากฏ แต่อยู่ที่การทำความเข้าใจว่าสิ่งที่ปรากฏนั้น มีความหมายอย่างไรต่อผู้ที่ประสบเป็นสำคัญ ดังนั้นในการศึกษาจึงต้อง เจาะลึก ลงไปถึงสิ่งที่อยู่เบื้องหลังของปรากฏการณ์ (ชาย โพธิสิตา, 2550)

ปรากฏการณ์วิทยานั้นถือว่า บุคคลจะรับรู้และตีความ (interpret) ทุกครั้งที่ประสบกับเหตุการณ์หรือปรากฏการณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง และผลของการตีความประสบการณ์นั้นอาจอยู่ในรูปของ การกระทำ ท่าที หรือทัศนคติที่ตามมาก็ได้ (ชาย โพธิสิตา, 2550)

ข้อสรุปสำคัญประการหนึ่งของการวิจัยแนวปรากฏการณ์วิทยา คือ ประสบการณ์ชนิดเดียวกันย่อมมีแก่นแท้ (essence) อันเดียวกัน คือความหมายที่คนหลายๆคนเข้าใจร่วมกัน หรือเข้าใจตรงกัน ดังนั้นในการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยแนวปรากฏการณ์วิทยา ผู้วิจัยจะนำประสบการณ์ของคนหลายๆคนมาเปรียบเทียบ และหาลักษณะร่วมกันของประสบการณ์ในเรื่องเดียวกัน (ชาย โพธิสิตา, 2550)

## 4.2 วิธีการดำเนินการวิจัย

วิธีการดำเนินการวิจัยแนวปรากฏการณ์วิทยา มีความคล้ายคลึงกับขั้นตอนในวิธีการเชิงคุณภาพทั่วไป มุ่งทำความเข้าใจความหมายของปรากฏการณ์ Moustakas (1994 อ้างถึงใน ซายโพริสตีตา, 2550) ได้กล่าวถึงวิธีดำเนินการวิจัยแนวปรากฏการณ์วิทยา 7 ขั้นตอน ดังนี้

(1) กำหนดหัวข้อและคำถามการวิจัยที่เหมาะสมกับวิธีการศึกษาแนวปรากฏการณ์วิทยา ซึ่งจะเป็นเรื่องใดก็ได้ที่นักวิจัยสนใจ โดยเลือกปรากฏการณ์ที่ต้องการศึกษาค้นหาความหมายของประสบการณ์นั้น

(2) ทบทวนองค์ความรู้เกี่ยวกับเรื่องที่ศึกษา

(3) กำหนดเกณฑ์สำหรับเลือกบุคคลและปรากฏการณ์สำหรับศึกษา

(4) ให้ข้อมูลที่จำเป็นแก่ผู้ที่ถูกเลือกมาศึกษา รวมทั้งจัดการในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับ

จริยธรรมในการวิจัย

(5) กำหนดประเด็นหรือแนวคำถามสำหรับการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก

(6) ทำการสัมภาษณ์และบันทึกการสัมภาษณ์อย่างละเอียด อาจมีการสัมภาษณ์ซ้ำได้หลายครั้ง

(7) เตรียมข้อมูลสำหรับการวิเคราะห์ และดำเนินการวิเคราะห์

## 4.3 การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพนั้นผู้วิจัยจะวิเคราะห์ข้อมูลตลอดระยะเวลาการทำงานวิจัย ตามแนวคิดของ Heidegger ที่เน้นการค้นหาค้นหาเพื่อแปลความหมายของการเป็นอยู่ในปรากฏการณ์ ซึ่งจะวิเคราะห์ข้อมูลตามกระบวนการถ้ายังไม่ค้นพบก็จะแสวงหาข้อมูลต่อไป จนกว่าจะค้นพบสิ่งที่ต้องการรู้ กระบวนการดังกล่าวเป็นกระบวนการที่มีลักษณะคาบเกี่ยวกัน 5 ขั้นตอน (Crist & Tanner, 2003 อ้างถึงใน อารีย์วรรณ อ่วมตานี, 2549) ดังนี้

(1) ระบุหาจุดสนใจและสืบค้นเริ่มต้น (Early focus and lines of inquiry) ระบุนี้จะเกิดขึ้นเมื่อนักวิจัยได้เอกสารถอดเทป แล้วมาประเมินความถูกต้องของเทคนิคการสัมภาษณ์และการสังเกต ถ้าพบว่าข้อมูลยังไม่ชัดเจนเพียงพอหรือมีข้อมูลบางส่วนขาดหายไป นักวิจัยจะกลับไปค้นหาต่อ และถ้าข้อมูลที่ได้อาจเป็นเพียงข้อมูลผิวเผิน นักวิจัยต้องพยายามเจาะลึกให้ได้ข้อมูลที่ละเอียดและสามารถอธิบายปรากฏการณ์ได้

(2) ระบุประเด็นสาระสำคัญหรือความหมายของข้อมูลที่ถูกค้นพบ (Central concerns, exemplars and paradigm cases) เป็นการตั้งประเด็นสำคัญๆออกมาเขียนทั้งชื่อประเด็นและตัวอย่างจากผู้ให้ข้อมูล โดยการอ่านข้อมูลหาความหมายของประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูล

(3) การหาความหมายร่วมกัน (Shared meaning) นักวิจัยนำข้อค้นพบที่ได้ไปให้ผู้ให้ข้อมูลตรวจสอบโดย แสดงความคิดเห็นและให้ข้อเสนอแนะ

(4) การแปลผล (Final interpretation) เป็นระยะที่นำประเด็นใหม่และประเด็นเดิมมาตรวจสอบ ซึ่งระยะนี้นักวิจัยจะเริ่มเขียนข้อสรุปที่เกิดจากการตีความ ซึ่งเกิดขึ้นพร้อมๆกับการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลรายสุดท้าย

(5) การเผยแพร่ข้อค้นพบ (Dissemination of the interpretation) เป็นขั้นตอนสุดท้าย คือการเขียนบรรยายให้ผู้อ่านสามารถเข้าใจเรื่องราวประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลได้เหมือนกับลงมือทำวิจัยเอง (Audit trail)

## 5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

โสริษฐ์ โปธิแก้ว (2553ค) ศึกษาการประยุกต์อริยสัจ 4 ของพระพุทธศาสนากับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตรักษา และศึกษาผลของการใช้กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตรักษาที่วางรากฐานบนหลักของอริยสัจสี่ พบว่า (1) การนำอริยสัจ 4 ของพระพุทธศาสนาไปผสมผสานเข้าสู่กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตรักษานั้น นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธต้องผ่านกระบวนการการฝึกฝนถึง 3 ด้าน ได้แก่ความเข้าใจโลกและชีวิต คุณภาพของจิตใจ และความสามารถในการทำงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยาภายใต้โครงสร้างความคิดของอริยสัจ 4 (2) ประสิทธิภาพของกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตรักษาที่วางรากฐานในหลักธรรมของพระพุทธศาสนา คือ อริยสัจ 4 นั้น สามารถเอื้อให้บุคคลได้บรรลุศักยภาพที่มีประสิทธิภาพ สามารถแก้ไขปัญหาด้านจิตใจด้วยตนเอง และสามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างสอดคล้องกับความเป็นจริงด้วยปัญญา

ธาวีวรรณ เทียมเมฆ (2551) ศึกษาผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธที่มีต่อความสันโดษของนักศึกษามหาวิทยาลัย โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง จำนวน 32 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม อย่างละ 2 กลุ่ม แต่ละกลุ่มมีจำนวนสมาชิก 8 คน ผลการวิจัยพบว่าหลังการทดลอง นักศึกษาที่เข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธมีคะแนนภาวะสันโดษสูงกว่าก่อนเข้ากลุ่มอย่างมี

นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และนักศึกษาที่เข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธมีคะแนนภาวะสันโดษสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เพริศพรณ แดนศิลป์ (2550) ได้ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโยนิโสมนสิการที่มีต่อปัญญาในภาวะความสัมพันธ์ที่เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลง โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา จำนวน 72 คน แบ่งเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มโยนิโสมนสิการ กลุ่มแนวทอตเซอร์ และกลุ่มควบคุม อย่างละ 3 กลุ่ม ผลการวิจัยพบว่า หลังเข้าการทดลอง กลุ่มโยนิโสมนสิการมีค่าคะแนนปัญญาสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และกลุ่มโยนิโสมนสิการมีคะแนนปัญญาสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีค่าคะแนนปัญญาในกลุ่มโยนิโสมนสิการหลังเข้าการทดลองไม่แตกต่างจากกลุ่มแนวทอตเซอร์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วิยะดา แซ่ตั้ง (2551) ศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัย และศึกษาประสบการณ์ทางจิตใจเกี่ยวกับความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของนักศึกษากลุ่มทดลองด้วยข้อมูลเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม จำนวน 12 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง อย่างละ 6 คน ใช้เวลาประมาณ 18 ชั่วโมง วัดความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล รวม 3 ครั้ง ด้วยแบบวัดความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ ส่วนข้อมูลเชิงคุณภาพได้จากการสัมภาษณ์สมาชิกกลุ่มทดลองที่สมัครใจ ในระยะหลังการทดลอง จำนวน 6 คน ผลการวิจัยพบว่า (1) หลักการเข้ากลุ่ม และระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีคะแนนความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตสูงกว่าก่อนเข้ากลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และมีคะแนนความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตในระยะหลังเข้ากลุ่ม และระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน (2) หลังการเข้ากลุ่ม รวมถึงระยะที่ติดตามผล กลุ่มทดลองมีคะแนนความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และ .01 ตามลำดับ และ (3) จากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพพบว่า ภายหลังจากการเข้ากลุ่มสมาชิกได้รับประสบการณ์ที่มีคุณค่าต่อชีวิต มีความหมาย เชื้อต่อการเข้าใจชีวิตและปัญหาที่ประสบอย่างสอดคล้องตามจริง และสามารถเข้าใจสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิต ตลอดจนเรียนรู้ เห็นคุณค่าความหมายของเหตุการณ์ และสามารถจัดการแก้ไขปัญหาอย่างสอดคล้องตามจริงได้



สิริกาญจน์ สง่า (2551) ได้ศึกษาถึงผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อความเข้มแข็งอดทนของนักศึกษาและเพื่อศึกษาประสบการณ์ทางจิตใจเกี่ยวกับความเข้มแข็งอดทนของนักศึกษากลุ่มทดลองด้วยข้อมูลเชิงปริมาณและข้อมูลเชิงคุณภาพ พบว่า (1) หลังการเข้ากลุ่มและระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ นักศึกษากลุ่มทดลองมีความเข้มแข็งอดทนสูงกว่าก่อนเข้ากลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และ .01 ตามลำดับ โดยความเข้มแข็งอดทนในระยะหลังเข้ากลุ่มและติดตามผลไม่แตกต่างกัน (2) หลังการเข้ากลุ่มและระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ นักศึกษากลุ่มทดลองมีความเข้มแข็งอดทนสูงกว่านักศึกษากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และ (3) การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพจากการสัมภาษณ์เชิงลึกกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองหลังการทดลองที่สมัครใจให้สัมภาษณ์จำนวน 7 คน พบว่า สมาชิกรับรู้ถึงประโยชน์จากการเข้าร่วมกลุ่ม คือมีประสบการณ์จากการปฏิสัมพันธ์ทางบวก และสัมพันธ์ภาพที่อบอุ่น ใ้วางใจของสมาชิกส่งผลให้นักศึกษาเกิดความเข้าใจ ยอมรับ ตระหนักถึงคุณค่าของตนเองและผู้อื่น อีกทั้งยังส่งผลเนื่องโยงให้เกิดมีความมุ่งมั่น พยายาม ความสามารถในการควบคุมตนเองและยอมรับความท้าทายที่เกิดขึ้นในชีวิตเพิ่มขึ้น

สุภาวดี ดิสโร (2551) ศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักศึกษามหาวิทยาลัย ตลอดจนศึกษาประสบการณ์ทางจิตใจเกี่ยวกับความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักศึกษากลุ่มทดลอง ด้วยข้อมูลเชิงคุณภาพและข้อมูลเชิงปริมาณ กลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษมที่มีคะแนนวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลังต่ำกว่าหรือเท่ากับค่าเฉลี่ย  $-0.05$  ของส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานจำนวน 14 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 7 คน มีการวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลังด้วยแบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลัง ก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผล รวม 3 ครั้ง ผลการวิจัยพบว่า (1) หลังการทดลองและระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 (2) หลังการทดลองและระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และ (3) จากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพพบว่า หลังการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ สมาชิกได้สัมผัสสัมพันธ์ภาพที่เกื้อกูลและมีความหมาย ซึ่งเอื้อให้สมาชิกได้เข้าใจ ยอมรับ และตระหนักในคุณค่าของตนเองและผู้อื่น ช่วยขยายความเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง เอื้อให้สมาชิกมีคุณลักษณะของความสามารถในการฟื้นฟูพลังเพิ่มมากขึ้น รวมถึงการรับรู้แหล่งช่วยเหลือสนับสนุน

และสร้างเสริมกำลังใจ มีพลังใจที่เข้มแข็ง มีทักษะทางสังคม มีแนวทางในการเผชิญและจัดการกับปัญหาได้อย่างสอดคล้องกับความเป็นจริงและ เรียนรู้ เข้าใจถึงความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิต

จรินทร์พย์ โคธีรานุรักษ์ (2551) ได้ศึกษาถึงผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ต่อความเชื่อเพื่อของนักศึกษามหาวิทยาลัยชั้นปีที่ 1 และศึกษาประสบการณ์และปรากฏการณ์ทางจิตใจเกี่ยวกับความเชื่อเพื่อหลังจากการเข้าร่วมกลุ่มด้วยข้อมูลเชิงปริมาณและข้อมูลเชิงคุณภาพ จากนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 28 คน โดยวัดระดับความเชื่อเพื่อ ก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ รวม 3 ครั้ง วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ ทดสอบค่าที และข้อมูลเชิงคุณภาพจากการสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้าง พบว่า (1) หลังการทดลองและระยะติดตามผล นักศึกษาที่เข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ มีคะแนนเชื่อเพื่อสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (2) หลังการทดลองและในระยะติดตามผลนักศึกษาที่เข้าร่วมกลุ่มมีคะแนนความเชื่อเพื่อสูงกว่านักศึกษาที่ไม่ได้เข้าร่วม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .05 ตามลำดับ (3) จากการวิเคราะห์ข้อมูลคุณภาพ พบว่าจากการเรียนรู้ประสบการณ์กลุ่มของสมาชิก จะช่วยขยายภาวะจิตใจให้สมาชิกได้เข้าใจ ยอมรับตระหนักถึงคุณค่าในตนเองและผู้อื่น และรู้สึกพร้อมที่จะช่วยเหลือผู้อื่น อันเป็นปัจจัยที่ช่วยให้ความเชื่อเพื่อเพิ่มสูงขึ้น สัมพันธภาพที่อบอุ่น เป็นมิตร มีการยอมรับและความเข้าใจ ที่เชื่อโดยผู้นำกลุ่ม น่าจะเป็นปัจจัยเบื้องต้นที่นำไปสู่การพัฒนาความเชื่อเพื่อของสมาชิกในกลุ่ม

ดลดาว ปุรณานนท์ (2551) ได้ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มต่อการเพิ่มพูนสันติภาวะโดยมีเมตตาเป็นตัวแปรสื่อ มีกลุ่มตัวอย่างเป็นพนักงานจำนวน 28 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม กลุ่มควบคุม 3 กลุ่ม แต่ละกลุ่มมีสมาชิก 7 คน โดยจัดให้ กลุ่มทดลองเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ กลุ่มควบคุมหนึ่งได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธรายบุคคล กลุ่มควบคุมสองได้รับการสอนมรรคมีองค์แปดรายกลุ่ม กลุ่มควบคุมสามได้รับการสอนมรรคมีองค์แปดเป็นรายบุคคล แต่ละกลุ่มใช้เวลาดำเนินรวม 21 ชั่วโมง โดยมีเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบวัดเมตตา และแบบวัดสันติภาวะ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยอาศัยเจตสิกในพุทธศาสนาเป็นฐาน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการทดสอบค่าเฉลี่ยสองกลุ่มที่ไม่เป็นอิสระต่อกัน การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว การวิเคราะห์ถดถอยอย่างง่าย และการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ ผลการวิจัยพบว่า (1) แบบวัดเมตตา มีค่าอัลฟาเท่ากับ .93 และแบบวัดสันติภาวะมีค่าอัลฟาเท่ากับ .91 (2) การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่ม และแบบรายบุคคลช่วยเพิ่มสันติภาวะและเมตตา และ

เมตตาเป็นตัวแปรสื่อบางส่วนของความสัมพันธ์ระหว่างการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธกับสันติภาวะในพนักงาน โดยผู้วิจัยสรุปว่า การผสมผสานความรู้ทางพระพุทธศาสนาเข้ากับกระบวนการจิตวิทยานั้น สามารถส่งผลให้เกิดเมตตาที่ส่งผลต่อการเพิ่มสันติภาวะได้

ยุวดี เมืองไทย (2551) ได้ศึกษาถึงผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อสุขภาวะทางจิตของผู้ป่วยยาเสพติดที่อยู่ในระยะฟื้นฟูสมรรถภาพ เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีการทดสอบก่อนและหลังโดยใช้แบบวัดสุขภาวะทางจิตที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น กลุ่มตัวอย่างคือผู้ป่วยยาเสพติดที่อยู่ในระยะฟื้นฟูสมรรถภาพ สถาบันธัญญารักษ์ จำนวน 36 คน ใช้เวลาดำเนินกลุ่มประมาณ 20-25 ชั่วโมง วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติที่แบบกลุ่มเป็นอิสระต่อกัน และสถิติที่แบบกลุ่มไม่เป็นอิสระต่อกัน ผลการวิจัยพบว่า (1) ผู้ป่วยยาเสพติดในระยะฟื้นฟูสมรรถภาพที่เข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธมีค่าคะแนนสุขภาวะทางจิตสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (2) กลุ่มทดลองมีคะแนนสุขภาวะทางจิตสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (3) พบส่วนประสมการณ์ของ สุขภาวะทางจิตตามกรอบนิยามของ ริฟฟ์ และส่วนประสมการณ์ที่เหนือกรอบนิยาม ซึ่งผู้วิจัยกล่าวว่าเป็นผลมาจากอิทธิพลของกลุ่มที่มีรากฐานมาจากพุทธธรรม ซึ่งมีผลกระทบกว้างขวางกว่าประเด็นสุขภาวะในกรอบของริฟฟ์ ซึ่งผู้วิจัยได้กล่าวถึงส่วนที่เกินกว่ากรอบของริฟฟ์ ได้แก่ ประเด็นด้านจิตใจ ด้านความเข้าใจ และด้านความรู้สึกต่อผู้คนและสิ่งแวดล้อม

วิภาวี เผ่ากันทรากร (2548) ศึกษาประสมการณ์จุมทุกข์-พันทุกข์ของผู้หญิงอีสาน ด้วยวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ ในพื้นที่จังหวัดขอนแก่นและกาฬสินธุ์ เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกและการสนทนากลุ่ม ผู้ให้ข้อมูลหลักเป็นผู้หญิงที่มีความซึมเศร้า 22 คน (9 คน ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคซึมเศร้าจากจิตแพทย์ อีก 13 คน เป็นคนในชุมชนมาจากการบอกต่อของผู้หญิงกลุ่มแรก) ผู้ให้ข้อมูลรอง 110 คน (ญาติใกล้ชิด 46คน บุคคลในชุมชน 64 คน) ผลการวิจัยพบว่า อิทธิพลที่มีผลต่อการเกิดภาวะซึมเศร้าในผู้หญิงคือ (1) องค์ประกอบภายใน ได้แก่ การรับรู้และการตีความซึ่งเป็นกระบวนการทางความคิด บุคลิกภาพ และวิธีการเผชิญและจัดการแก้ไขปัญหา (2) องค์ประกอบภายนอก ได้แก่ ค่านิยมทางสังคมและวัฒนธรรม สภาพทางสังคมที่เกี่ยวกับสถานะทางเศรษฐกิจ ส่วนอิทธิพลที่มีผลต่อการหายจากภาวะซึมเศร้า ได้แก่ การตระหนักรู้ถึงปัญหาและสาเหตุของปัญหา การมุ่งแก้ไขปัญหที่ตนเองโดยปรับเปลี่ยนวิธีคิดในแง่ร้ายเป็นความคิดในทางบวกทางสร้างสรรค์ และการสนับสนุนจากญาติใกล้ชิด

สมรภัทร์ ทองทรัพย์ (2553) ได้ศึกษาถึงประสบการณ์ความงอกงามหลังเข้ากลุ่มปรึกษาเชิงจิตวิทยาของนักศึกษาที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง ทำการศึกษาโดยใช้การวิจัยเชิงคุณภาพแบบที่มิวิจัยเห็นชอบร่วมกัน ผู้ให้ข้อมูลคือนิสิตนักศึกษาที่มาจากครอบครัวหย่าร้างจำนวน 11 คน ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก หลังจากผู้ให้ข้อมูลได้เข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธเรียบร้อยแล้ว ผลการวิจัยพบว่า ผู้ให้ข้อมูลมีประสบการณ์ความงอกงามใน 11 ประเด็นหลัก แสดงให้เห็นการเปลี่ยนแปลงในตน ได้แก่ (1) มีการยอมรับตนเอง (2) มีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนร่วมกลุ่มมากขึ้น (3) ตระหนักถึงคุณค่าและมีมุมมองที่เปิดกว้าง เข้าใจสมาชิกในครอบครัวมากขึ้น มีสัมพันธภาพที่ดีกับคนในครอบครัว (4) สัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบข้าง ยอมรับและเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น (5) มีพลังใจเพิ่มขึ้น และเกิดแรงบันดาลใจในการพัฒนาตนเอง จากกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ (6) มีมุมมองเชิงสร้างสรรค์ต่ออุปสรรค (7) เกิดความงอกงามจากประสบการณ์ครอบครัวหย่าร้าง (8) มีสติรู้เท่าทัน (9) รู้สึกสุขสงบ (10) รู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในตน (11) เข้าใจในสังขารของชีวิต และตระหนักถึงความไม่แน่นอนของชีวิตมากขึ้น

วิเรืองรอง รัตนะวิไลสกุล (2544) ได้ศึกษา ความสัมพันธ์ระหว่าง สุขภาพกาย สภาพจิตใจ ปัจจัยทางสังคมกับปัญหาที่นักศึกษาขอคำปรึกษาและสภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษา ภายใต้โครงการการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยา ของสายวิชาสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ คณะศิลปศาสตรมหาวิทาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี โดยมีกลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี จำนวน 166 คน มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือแบบสอบถามและแบบสำรวจความเครียดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ผลการวิจัยพบว่า (1) นักศึกษาที่ขอคำปรึกษาทางจิตวิทยาโดยภาพรวมมีสภาพจิตใจและผลการเรียนไม่ดี (2) สุขภาพกาย สภาพจิตใจ และปัจจัยทางสังคม มีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับปานกลางกับปัญหาที่นักศึกษาขอคำปรึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (3) นักศึกษาที่ขอคำปรึกษาเกี่ยวกับปัญหาในครอบครัว และปัญหาการปรับตัว มีความเครียดสูงกว่านักศึกษาที่ขอคำปรึกษาปัญหาด้านกลุ่มเพื่อน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 จากผลการวิจัยแสดงว่ากลุ่มตัวอย่าง มีสภาพจิตใจและผลการเรียนอยู่ในระดับที่ควรแก้ไข ทั้งยังบ่งชี้ว่าเป็นกลุ่มที่เสี่ยงต่อการเสียสมดุลทางจิตใจได้ง่าย

พระมหาเกษม สณฺญโต (ลักษณะวิลาส) (2534) ได้ทำการศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องทุกข์ในพระพุทธศาสนา ใช้วิธีวิจัยจากเอกสาร โดยศึกษาค้นคว้าจากคัมภีร์ทางพุทธศาสนา คือ

พระไตรปิฎกเป็นหลัก และมีตำราอื่นๆประกอบบ้าง รวมถึงตำราชั้นหลังๆที่เป็นมติของผู้ทางศาสนาที่มหาชนยอมรับ ผลการศึกษาพบว่า ความทุกข์ที่แสดงไว้ในคัมภีร์พุทธศาสนา แยกเป็น 3 ระดับ คือ (1) ทุกขเวทนา ความรู้สึกว่าเป็นทุกข์ หรืออาการที่มนุษย์แสวงทุกข์ (2) ทุกข์ในอริยสัจ เป็นความทุกข์ที่มีสาเหตุมาจาก กามตัณหา ภวตัณหา และ วิภวตัณหา (3) ทุกข์ในไตรลักษณ์ เป็นความทุกข์เพราะความเกิด-ดับของสังขาร ซึ่งครอบคลุมทุกข์ 2 อย่างข้างต้นไว้ด้วย

พระปณต คุณวฑูโฒ (อิสรสกุล) และ สาระ มุขดี (2554) ได้ศึกษา ผลของเยียวยาความเศร้าโศกของผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ด้วยการวิจัยกึ่งทดลอง กลุ่มตัวอย่างจำนวน 19 คน มีอายุตั้งแต่ 24 – 77 ปี ดำเนินการด้วยการประยุกต์กิจกรรมทางพุทธศาสนาและการปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา ต่อเนื่อง 4 วัน 3 คืน ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมย่อย 11 กิจกรรม เช่น การสนทนาธรรม การนั่งสมาธิ เดินจงกรม การชมภาพยนตร์ เป็นต้น มีการประเมินความเศร้าโศก ก่อน-หลังการทดลอง และในระยะเวลาติดตามผล 2 สัปดาห์ นำผลการประเมินความเศร้าโศกมาทำการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยคะแนนก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมเข้าร่วมกิจกรรม ใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One-way repeated measure ANOVA) ผลการศึกษาพบว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรม มีคะแนนความเศร้าโศกหลังการเข้าร่วมกิจกรรม และในระยะเวลาติดตามผล 2 สัปดาห์ ต่ำกว่าคะแนนก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .001$ ) และผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดการตระหนักถึงความมอกงามในชีวิตหลังการสูญเสีย และเห็นถึงคุณค่าของชีวิตในปัจจุบันเพิ่มขึ้น และได้สรุปถึงกิจกรรมเชิงพุทธจิตวิทยาว่า สามารถนำมาประยุกต์ร่วมกับการปฏิบัติตามหลักพระพุทธศาสนาเพื่อช่วยลดความเศร้าโศกเนื่องจากการสูญเสียผู้ที่เป็นที่รักได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ปี่มอารีย์ กิ่งแก้ว (2549) ได้ทำการศึกษา บทบาททางเพศ การประเมินความสามารถของ ตนในการแก้ปัญหา และกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษามหาวิทยาลัย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความแตกต่างในการประเมินความสามารถของ ตนในการแก้ปัญหา และกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษาชาย และหญิงที่มีบทบาททางเพศแตกต่างกัน การวิจัยครั้งนี้เก็บข้อมูลด้วยวิธีการวิจัยเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ ข้อมูลเชิงปริมาณได้จากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏจำนวน 543 คน เครื่องมือที่ใช้คือ แบบวัดบทบาททางเพศ แบบวัดการแก้ปัญหา และแบบวัดการเผชิญปัญหา วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทาง การเปรียบเทียบพหุคูณด้วยวิธีการ Dunnett's T3 และ Scheffe และการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ แบบเพียร์สัน ผลการวิจัยพบว่า (1) ผู้ชายและผู้หญิงมีบทบาททางเพศตรงตามเพศ

ของตนมากที่สุด และ ผู้หญิงมีบทบาทความเป็นชายและหญิงมากกว่าผู้ชาย (2) กลุ่มตัวอย่างรับรู้ว่าคุณมีความสามารถในการแก้ปัญหา มีความเชื่อมั่นในการแก้ปัญหา และเข้าจัดการกับปัญหาในระดับค่อนข้างสูงและควบคุมตนเองในขณะแก้ปัญหาได้ในระดับปานกลาง (3) กลุ่มตัวอย่างใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา และแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมในระดับสูง และใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงในระดับ ค่อนข้างต่ำ (4) ผู้ที่มีบทบาทความเป็นชาย บทบาทความเป็นหญิง และบทบาทความเป็นชายและหญิง ไม่แตกต่างกันในการรับรู้ความสามารถของตนในการแก้ปัญหา และมีความเชื่อมั่นในการแก้ปัญหา รวมถึงการใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา การลงมือดำเนินการแก้ปัญหาและการวางแผน และการตีความหมายใหม่ในทางบวกและการเติบโต แต่แตกต่างจากผู้ที่มีบทบาททางเพศไม่เด่นชัด โดยทั้ง 3 กลุ่ม รับรู้ว่าคุณมีความสามารถในการแก้ปัญหาและใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาทุกด้านดังกล่าวมากกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีบทบาททางเพศไม่เด่นชัด (5) ผู้หญิงผู้ที่มีบทบาทความเป็นหญิง และผู้ที่มีบทบาท ความเป็นชายและหญิง ใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมมากกว่าผู้ชาย ผู้ที่มีบทบาทความเป็นชาย และผู้ที่มีบทบาทเพศไม่เด่นชัด

ข้อมูลเชิงคุณภาพได้จากการสัมภาษณ์ นักศึกษาจำนวน 15 คน เป็นผู้ที่มีบทบาทความเป็นชาย บทบาทความเป็นหญิง และบทบาทความเป็นชาย และหญิง บทบาทละ 5 คน ที่เต็มใจให้สัมภาษณ์ คัดเลือกจากกลุ่มตัวอย่าง 543 คนของการวิจัยเชิงปริมาณ พบว่า (1) ปัญหาของนักศึกษาที่มีบทบาทความเป็นชาย บทบาทความเป็นหญิง และบทบาทความเป็นชายและ หญิง พบคือ เรื่องการเรียน ส่วนปัญหาที่นักศึกษาบางส่วนพบ คือ เรื่องการเงิน เรื่องครอบครัว และส่วนน้อย พบปัญหาเรื่องเพื่อน และความรัก (2) นักศึกษารับรู้ว่าคุณสามารถจัดการกับปัญหา และใช้การลงมือดำเนินการ การแก้ปัญหา และการวางแผน การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อแก้ปัญหา และการหาทางผ่อนคลาย (3) นักศึกษาที่มีบทบาทความเป็นหญิง และบทบาทความเป็นชายและหญิงใช้การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อกำลังใจ แต่ก็พบว่ามีนักศึกษาน้อยไม่เผชิญปัญหา และ (4) ในการเผชิญกับปัญหานักศึกษาส่วนใหญ่ เรียนรู้จากประสบการณ์ที่ประสบ และรับรู้ว่าคุณเติบโตและเข้มแข็งขึ้น

## บทที่ 3

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสบการณ์ความทุกข์ของนิสิตนักศึกษาภายหลังเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ใช้วิธีการสัมภาษณ์รายบุคคล ผู้ให้ข้อมูลคือนิสิตนักศึกษาหอพักระดับปริญญาตรี จำนวน 10 คน โดยผู้วิจัยสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลภายหลังเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ซึ่งมีรายละเอียดวิธีการดำเนินการวิจัยดังต่อไปนี้

#### ผู้ให้ข้อมูล

ผู้ให้ข้อมูลเป็นนิสิตนักศึกษาหอพักระดับปริญญาตรีจากมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง จำนวน 10 คน (ชาย 5 คน, หญิง 5 คน) ที่ได้ลงทะเบียนเรียนในปีการศึกษา 2554 ผู้วิจัยได้คัดเลือกโดยมีเกณฑ์ดังต่อไปนี้

- 1) เป็นนิสิตนักศึกษาหอพักระดับปริญญาตรี ที่ได้ลงทะเบียนเรียนในปีการศึกษา 2554
- 2) เป็นผู้ที่เข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ จำนวน 16 ชั่วโมง
- 3) เป็นผู้ที่มีความยินดีในการเข้าร่วมวิจัยและ สม่ครใจที่จะให้ข้อมูล

ผู้ให้ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ มาจากการขอรับสมัครนิสิตนักศึกษาเข้าร่วมการวิจัย โดยผู้วิจัยขอความร่วมมือจากอาจารย์ผู้สอนประจำวิชาต่างๆภายในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง เพื่อเข้าไปชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัยแจ้งรายละเอียดและขอรับสมัครนิสิตนักศึกษาที่สนใจเข้าร่วมการวิจัย

#### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย

1. **ผู้วิจัย** ถือเป็นเครื่องมือที่สำคัญที่สุดในการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ เพื่อให้เกิดความเข้าใจ สามารถเก็บข้อมูลตามแนวคิดและวิธีการศึกษาเชิงคุณภาพได้ ผู้วิจัยมีการเตรียมตัวโดย ศึกษาวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ จากการลงทะเบียนเรียนในรายวิชาการวิจัยเชิงคุณภาพทางกายภาพ (3600626) ณ คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และเพื่อให้เกิดความเข้าใจในกระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธและนำไปใช้ในการออกแบบ

โปรแกรมกลุ่ม ผู้วิจัยได้ลงทะเบียนเรียน ในรายวิชา จิตวิทยาตะวันออกกับความมอกงามของมนุษย์ (3802628) การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวความคิดพุทธศาสตร์ (3802711) เทคนิคกลุ่มในการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (3802620) การปรึกษาเชิงจิตวิทยาวินิต (3802742) การฝึกงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา1 (3802793) และ การฝึกงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา2 (3802794) ณ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

**2. แนวคำถามการสัมภาษณ์ (interview guidelines)** ลักษณะคำถามจะเป็นคำถามปลายเปิดและไม่เป็นการถามนำ ใช้ภาษาในการถามที่เข้าใจง่าย มีลักษณะเป็นเค้าโครงยืดหยุ่นได้ เนื้อหาอาจเปลี่ยนแปลงตามผู้ให้ข้อมูลแต่ละรายตามสถานการณ์และความเหมาะสม (ดูภาคผนวก เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย) ซึ่งแนวคำถามการสัมภาษณ์นี้ได้ผ่านการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน (รองศาสตราจารย์ ดร. ไสริช โปธิแก้ว ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อรุณญา ตัญคำภีร์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รังสิมันต์ สุนทรไชยา) โดยมีแนวคำถามที่ใช้สัมภาษณ์ดังนี้ (1) ขอให้คุณอธิบายความหมายของ “ความทุกข์” ว่าคืออะไร (2) จากการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธ ขอให้คุณทบทวนถึงประเด็นความทุกข์ที่ยังจำได้ว่ามีลักษณะเป็นอย่างไร เรื่องราว และความคิด ความรู้สึกที่เนื่องมากับความทุกข์ (ทั้งของตนเองและของเพื่อนในกลุ่ม) และ (3) ผลที่เกิดจากความทุกข์และการคลี่คลายทุกข์ (หากมี) และในการสัมภาษณ์ทุกครั้งผู้วิจัยจะบอกถึงจุดประสงค์ของการวิจัย และขออนุญาตบันทึกเสียง ก่อนการบันทึกเสียง ผู้วิจัยจะขอให้ผู้ให้ข้อมูลได้ทบทวนถึงประสบการณ์กลุ่มที่ผู้ให้ข้อมูลได้เข้าร่วม เมื่อผู้ให้ข้อมูลพร้อมจึงเริ่มต้นการสัมภาษณ์ (บทสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล ภาคผนวก)

### 3. กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธ

กลุ่มจิตวิทยาการพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เป็นผู้ออกแบบโปรแกรมกลุ่ม โดยมีนักจิตวิทยาการปรึกษาระดับปริญญาตรีบัณฑิต ที่ผ่านการฝึกงานด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ จำนวน 2,000 ชั่วโมงเป็นต้นไป เป็นผู้นำกลุ่ม (คัดเลือกผู้นำกลุ่มที่มีคุณสมบัติใน หน้า 42) และมีผู้วิจัยเป็นผู้สังเกต (observer) เพื่อป้องกันการเกิดอคติโดยไม่รู้ตัว ตลอดจนไม่ให้เกิดการสับสนในบทบาทของผู้วิจัยและผู้นำกลุ่มซึ่งมีความต่างกัน และเพื่อให้เห็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในกลุ่มอย่างชัดเจน กลุ่มดังกล่าวได้จัดขึ้น 2 กลุ่ม กล่าวคือ กลุ่มที่ 1 วันที่ 7-8 มกราคม พ.ศ.2555 (3คน) และกลุ่มที่ 2 วันที่ 21 – 22 มกราคม พ.ศ. 2555 (7คน) แต่ละกลุ่มใช้เวลา 16 ชั่วโมงต่อเนื่อง 6 ครั้ง ภายในเวลา 2 วัน มีผู้เข้าร่วมกลุ่ม



จำนวน 10 คนได้จากการขอรับสมัครนิสิตนักศึกษาที่สนใจเข้าร่วมการวิจัย จากการประชาสัมพันธ์  
ในชั้นเรียนของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง โดยมีรายละเอียดแนวทางการดำเนินกลุ่มตามตารางดังนี้

ตารางที่ 1 แนวทางการดำเนินกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

วันที่/ครั้งที่	เป้าหมาย	กระบวนการ	กระแสการเปลี่ยนแปลง
วันที่ 1 ครั้งที่ 1 (9.00-12.00) “สายใยแห่ง ชีวิต..ผ่านชื่อ ของเรา”	1. เพื่อเอื้อให้สมาชิกได้ ตระหนักถึงความเกี่ยวข้อง ของตนเองกับผู้อื่นจากชื่อ และเข้าใจคำว่าชีวิตใน ความหมายที่กว้างขวาง และลึกซึ้งยิ่งขึ้น 2. เพื่อเอื้อให้สมาชิกเห็น คุณค่าถึงสายใยของความ เกื้อกูลอุปถัมภ์จากคนและ สิ่งต่างๆรอบตัว 3. เพื่อให้สมาชิกเกิดความ เข้าใจในโลกและชีวิตที่ ลึกซึ้งมากขึ้น เกิดความ กตัญญู รู้คุณค่าต่อสรรพสิ่งที่ เป็นสายใยของความ เกื้อกูลอุปถัมภ์ชีวิต	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ผู้นำกลุ่มตั้งคำถามให้สมาชิก พิจารณาที่มาของชื่อ</li> <li>• ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิก ถ่ายทอดที่มาของชื่อ</li> <li>• ผู้นำกลุ่มช่วยสมาชิกให้ ติดตามเรื่องราวของเพื่อน สมาชิกและทำการขยาย เรื่องราวผ่านชื่อ ให้เกิดความ เข้าใจที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น</li> <li>• ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกให้ พิจารณาถึงความเกี่ยวเนื่อง ของบุคคล ผ่านชื่อของสมาชิก</li> <li>• ผู้นำกลุ่มนำให้สมาชิกเข้าใจ ว่าชื่อของสมาชิกมาจากการ เกื้อกูลจากสิ่งรอบตัว</li> <li>• ผู้นำกลุ่มนำให้สมาชิก พิจารณาถึงผู้คน การเกื้อกูล อุปถัมภ์ชีวิตจากพ่อแม่ ญาติพี่ น้อง พระจันทร์ ต้นไม้ สายน้ำ  ฯลฯ</li> <li>• ผู้นำกลุ่มนำให้สมาชิก พิจารณาความรู้สึกที่เกิดขึ้น เมื่อเข้าใจว่าชีวิต คือสายใย ของความเกื้อกูลอุปถัมภ์</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ช่วงเริ่มต้น สมาชิก ประหม่า ไม่กล้าเปิดเผย ตนเอง สมาชิกมีความ ระมัดระวังในการร่วม แบ่งปันและแสดงความรู้สึก</li> <li>• เมื่อผู้นำกลุ่มเอื้อให้ สมาชิกเปิดเผยตนเองผ่าน กิจกรรม พร้อมทั้งเอื้อให้ สมาชิกคนอื่นๆได้เข้ามามี ส่วนร่วม สมาชิกจึงเริ่มมี ท่าทีผ่อนคลาย กล้า เปิดเผย ไร้วางใจกลุ่มมาก ขึ้น</li> <li>• เมื่อผู้นำกลุ่มชวนให้ พิจารณาถึงความ เกี่ยวเนื่องผ่านชื่อกับสิ่ง รอบตัว สมาชิกได้ตระหนัก ถึงการเกื้อกูลจากคนและ สิ่งต่างๆรอบตัว</li> </ul>
วันที่ 1 Session 2 (13.00- 15.30) “เมื่อเจอกับ	1. เพื่อให้สมาชิก ส้ารวจ ประสบการณ์ห่างไกลจาก บ้านตนเองพร้อมทั้งแบ่งปัน ความรู้สึกและ ประสบการณ์กับเพื่อน	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ผู้นำกลุ่มตั้งคำถามให้สมาชิก พิจารณาถึงคำว่า “ห่างไกลจาก บ้าน”</li> <li>• ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิก ถ่ายทอดความหมายของ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• สมาชิกได้สำรวจ ความรู้สึก ความคิด จาก ประสบการณ์ห่างไกลบ้าน ของตน ทำให้มองเห็น และ เข้าใจตนเองชัดเจนขึ้น</li> </ul>

วันที่/ครั้งที่	เป้าหมาย	กระบวนการ	กระแสการเปลี่ยนแปลง
ทุกข์..ยาม ต้องห่างไกล จากบ้าน"	สมาชิก 2. เพื่อให้สมาชิกเกิดความ เข้าใจว่าไม่ใช่ระยะทางที่ ห่าง แต่เป็นใจที่ห่าง ที่ยัง ห่วงบ้าน คิดถึงคนที่บ้านทำ ให้เกิดความทุกข์ (ชี้ให้เห็น ทุกข์และสมุทัย ตามหลัก อริยสัจ) 3. เพื่อให้สมาชิกได้คลาย ความทุกข์อันเกิดจากความ ห่างไกล	"ห่างไกลจากบ้าน" ผ่าน ประสบการณ์ตรงของสมาชิก • ผู้นำกลุ่มช่วยสมาชิกให้ ติดตามเรื่องราวของเพื่อน สมาชิกและทำการขยาย เรื่องราวให้เกิดความเข้าใจที่ ลึกซึ้งขึ้น • ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกให้ พิจารณาแง่มุมต่างๆเมื่อ ห่างไกลจากบ้าน • ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกคลาย จากความทุกข์ที่เกิดจากความ ห่างไกลบ้านนั้น • ผู้นำกลุ่มเอื้อให้เพื่อนสมาชิก ได้เข้ามาช่วยเหลือและแบ่งปัน ประสบการณ์	• สมาชิกเห็นถึงความทุกข์ ของตนเองและความทุกข์ ของเพื่อนจากความ ห่างไกลบ้าน • สมาชิกมีประสบการณ์ที่ คล้ายคลึงกัน ทำให้สมาชิก เกิดความเห็นอกเห็นใจ พร้อมให้กำลังใจกัน บรรยากาศกลุ่มเริ่มอบอุ่น สมาชิกเริ่มไว้วางใจกัน กล้าเปิดเผยเรื่องราวและ ความรู้สึกเพิ่มขึ้น • สมาชิกมีกำลังใจเพิ่มมาก ขึ้น
วันที่ 1 Session 3 (15.30- 18.00) "เมื่อเจอกับ ทุกข์..ยาม ต้องปล่อยให้ สิ่งที่รักชอบ สิ่งที่มืออยู่ หลุดลอยไป หรือ เสียหาย"	1. เพื่อให้สมาชิก สำนวน ประสบการณ์เสียายใน ชีวิตตนเองพร้อมทั้งแบ่งปัน ความรู้สึกและ ประสบการณ์กับเพื่อน สมาชิก 2. เพื่อให้สมาชิกเกิดความ เข้าใจและเห็นถึงการยึดมั่น ที่ทำให้เกิดความเสียหาย (ชี้ให้เห็นอุปาทาน ที่ทำให้ เกิดทุกข์) 3. เพื่อให้สมาชิกได้คลาย ทุกข์อันเกิดจากความ เสียหาย	• ผู้นำกลุ่มตั้งคำถามให้สมาชิก พิจารณาถึงคำว่า "เสียหาย" • ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิก ถ่ายทอดความหมายของ "เสียหาย" ผ่านประสบการณ์ ตรงของสมาชิก • ผู้นำกลุ่มช่วยสมาชิกให้ ติดตามเรื่องราวของเพื่อน สมาชิกและทำการขยาย เรื่องราวให้เกิดความเข้าใจที่ ลึกซึ้งขึ้น • ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกให้ พิจารณาแง่มุมต่างๆที่เกิดขึ้น จากการเสียหาย • ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกคลาย จากความเสียหาย • ผู้นำกลุ่มเอื้อให้เพื่อนสมาชิก	• สมาชิกได้สำรวจ ความรู้สึก ความคิด จาก ประสบการณ์เสียายของ ตน ทำให้มองเห็นและ เข้าใจตนเองชัดเจนขึ้น • สมาชิกตระหนักว่า ความ คาดหวังทำให้เกิดการ เสียหาย ทำให้เกิดความ ทุกข์ใจ • สมาชิกร่วมแบ่งปัน เรื่องราวที่ลึกซึ้ง • สมาชิกให้ความช่วยเหลือ ให้กำลังใจกันและกัน

วันที่/ครั้งที่	เป้าหมาย	กระบวนการ	กระแสการเปลี่ยนแปลง
		ได้เข้ามาช่วยเหลือและแบ่งปันประสบการณ์	
วันที่ 2 Session 4 (9.00-12.00) “ยามยิ้ม”	<p>1. เพื่อให้สมาชิก สํารวจประสบการณ์ยามยิ้มในชีวิตตนเองพร้อมทั้งแบ่งปันความรู้สึกและประสบการณ์กับเพื่อนสมาชิก</p> <p>2. เพื่อขยายทัศนคติของการยิ้มกับชีวิต และเป็นการปรับใจของสมาชิกให้พร้อมไปกับทุกเรื่องราว สามารถเผชิญสิ่งต่างๆที่เข้ามาด้วยใจที่ยิ้ม</p> <p>3. เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงความทุกข์ที่ทำให้สมาชิกไม่สามารถยิ้มกับชีวิตได้ ตลอดจน ได้สํารวจถึงที่มา และเผชิญหน้ากับความทุกข์</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ผู้นำกลุ่มตั้งคำถามถึงประสบการณ์ยิ้มของสมาชิก</li> <li>• ผู้นำกลุ่มขยายทัศนคติของการยิ้ม เช่น ยิ้มเกิดขึ้นได้อย่างไร ยิ้มให้กับอะไร เราจะยิ้มให้กับใคร ยิ้มให้กับชีวิตได้อย่างไรบ้าง ฯลฯ</li> <li>• ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกสังเกตใจ ยามที่สมาชิกยิ้ม และนำให้สมาชิกมีใจที่พร้อมยิ้มต้อนรับกับสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้น</li> <li>• หากมีสมาชิกที่ยังยิ้มให้กับชีวิตไม่ได้ ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกที่ยังยิ้มให้กับชีวิตไม่ได้ สํารวจพิจารณาถึงสิ่งที่ทำให้สมาชิกไม่สามารถยิ้มกับชีวิตได้</li> <li>• ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกเล่าถึงประสบการณ์ที่เกิดขึ้น และช่วยเหลือสมาชิกให้ออกจากความทุกข์</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• สมาชิกได้สํารวจความรู้สึก ความคิด จากประสบการณ์ยิ้มของตน ทำให้มองเห็นและเข้าใจตนเองชัดเจนขึ้น</li> <li>• สมาชิกได้แบ่งปันเรื่องราว และผู้นำกลุ่มช่วยขยายทัศนคติการยิ้มกับชีวิต ช่วยเพิ่มทัศนคติการยิ้มกับชีวิต และปรับใจของสมาชิกให้พร้อมไปกับเรื่องราวต่างๆที่เกิดขึ้น</li> <li>• สมาชิกร่วมแบ่งปันเรื่องราวที่ลึกซึ้ง</li> <li>• สมาชิกให้ความช่วยเหลือให้กำลังใจกันและกัน</li> </ul>
วันที่ 2 Session 5 (13.00-15.30) “ปรารถนา”	<p>1. เพื่อให้สมาชิก สํารวจตนเองถึงความปรารถนาในชีวิตพร้อมทั้งแบ่งปันความรู้สึกและประสบการณ์กับเพื่อนสมาชิก</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกเกิดความเข้าใจและเห็นถึงอวิชชา</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ผู้นำกลุ่มตั้งคำถามให้สมาชิกพิจารณาถึงคำว่า “ปรารถนา”</li> <li>• ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกถ่ายทอดความหมายของ “ปรารถนา” ผ่านประสบการณ์ตรงของสมาชิก</li> <li>• ผู้นำกลุ่มช่วยสมาชิกให้ติดตามเรื่องราวของเพื่อน</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• สมาชิกได้สํารวจความรู้สึก ความคิด จากความปรารถนาของตน ทำให้มองเห็นและเข้าใจตนเองชัดเจนขึ้น</li> <li>• สมาชิกเห็นถึงความคาดหวังของตน และทราบว่าความคาดหวัง ทำให้เกิด</li> </ul>

วันที่/ครั้งที่	เป้าหมาย	กระบวนการ	กระแสการเปลี่ยนแปลง
	<p>ความคาดหวัง ที่ทำให้เกิดความปรารถนา (ซึ่งให้เห็นทุกข์และสมุทัย ตามหลักอริยสัจ)</p> <p>3. เพื่อให้สมาชิกได้คลายจากความทุกข์</p>	<p>สมาชิกและทำการขยายเรื่องราวให้เกิดความเข้าใจที่ลึกซึ้งขึ้น</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกให้พิจารณาแง่มุมต่างๆที่เกิดขึ้นจากความปรารถนา</li> <li>• ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกคลายจากความปรารถนา</li> <li>• ผู้นำกลุ่มเอื้อให้เพื่อนสมาชิกได้เข้ามาช่วยเหลือและแบ่งปันประสบการณ์</li> </ul>	<p>ความทุกข์</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• สมาชิกร่วมแบ่งปันเรื่องราวที่ลึกซึ้ง</li> <li>• สมาชิกให้ความช่วยเหลือให้กำลังใจกันและกัน</li> </ul>
<p>วันที่ 2 Session 6 (15.30-18.00) “มีเธอมีฉัน”</p>	<p>1. เพื่อให้สมาชิกได้เกิดการทบทวนและพิจารณาถึงช่วงเวลาที่ผ่านมาและสรุปประสบการณ์จากการเข้าร่วมกลุ่มฯ</p> <p>2. สมาชิกได้ขอบคุณเพื่อนสมาชิก ที่ได้แบ่งปันประสบการณ์ ต่อการก้าวไกล และการเป็นส่วนของความงดงามในชีวิตกันและกัน ตลอดจนเอื้อให้และเกิดความอิมเมจ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกอยู่กับช่วงเวลาสุดท้าย โดยทบทวนแต่ละช่วงเวลา ซึ่งให้เห็นถึงการเกิดขึ้น และการจบลง ของกลุ่ม</li> <li>• ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกสำรวจถึงช่วงเวลาที่ผ่านมา พร้อมให้เอื้อให้สมาชิกได้ทบทวนและสรุปถึงประสบการณ์ที่เกิดขึ้น</li> <li>• ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิก ได้เกิดความซาบซึ้ง และเอื้อให้สมาชิกได้กล่าวขอบคุณ บอกความประทับใจที่มีต่อเพื่อนสมาชิกแต่ละคน</li> <li>• ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปและขอบคุณสมาชิกที่ได้มีโอกาสก้าวไกล และเป็นส่วนของความงดงามในชีวิตกันและกัน</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• สมาชิกตระหนัก และรู้สึกซาบซึ้งกับประสบการณ์จากการเข้าร่วมกลุ่ม</li> <li>• สมาชิกรู้สึกอิมเมจ มีกำลังใจในการเผชิญกับความทุกข์ และมีแนวทางการคลี่คลายความทุกข์จากการเรียนรู้แนวทางการรับมือกับความทุกข์ของเพื่อนสมาชิก</li> </ul>

## การเก็บรวบรวมข้อมูล

การศึกษาประสบการณ์ความทุกข์ที่ปรากฏในกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ขอความเห็นชอบจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน (Institutional Review Board) เมื่อคณะกรรมการฯ อนุญาตให้มีการเก็บรวบรวมข้อมูลได้แล้ว ผู้วิจัยจึงเริ่มดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ผู้วิจัยขอความร่วมมือจากอาจารย์ผู้สอนประจำวิชาต่างๆภายในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งเพื่อเข้าไปชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัยแจ้งรายละเอียดและขอรับสมัครนิสิตนักศึกษาที่สนใจเข้าร่วมการวิจัย

2. ผู้วิจัยเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาการพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ในฐานะผู้สังเกต (observer) เพื่อให้เห็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในกลุ่มอย่างชัดเจน และเพื่อป้องกันการเกิดอคติโดยไม่รู้ตัว ตลอดจนไม่ให้เกิดการสับสนในบทบาทของผู้วิจัยและผู้นำกลุ่มซึ่งมีความต่างกัน โดยผู้นำกลุ่มจิตวิทยาการพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ เป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาซึ่งสำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา และกำลังศึกษาในระดับปริญญาตรีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา ทั้ง 2 คน ผ่านการฝึกงานด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ จำนวน 2,000 ชั่วโมงเป็นต้นไป และได้ผ่านเกณฑ์การเลือก ตามคุณสมบัติที่กำหนดดังนี้

(1) เป็นผู้ผ่านการลงทะเบียนเรียนในรายวิชา จิตวิทยาตะวันออกกับความมั่งคั่งของมนุษย์ (3802628) ตามหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

(2) เป็นผู้ผ่านการลงทะเบียนเรียนในรายวิชา การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวความคิดพุทธศาสตร์ (3802711) ตามหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

(3) เป็นผู้ผ่านการลงทะเบียนเรียนในรายวิชา เทคนิคกลุ่มในการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (3802620) ตามหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

(4) เป็นผู้ผ่านการลงทะเบียนเรียนในรายวิชา การปรึกษาเชิงจิตวิทยาวินิต (3802742) ตามหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

(5) เป็นผู้ที่ผ่านการลงทะเบียนเรียนในรายวิชา การฝึกงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา1 (3802793) ตามหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

(6) เป็นผู้ที่ผ่านการลงทะเบียนเรียนในรายวิชา การฝึกงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา2 (3802794) ตามหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

3. เมื่อได้ผู้นำกลุ่มที่มีคุณสมบัติครบถ้วนแล้ว ผู้วิจัยแจ้งให้ผู้นำกลุ่มทราบถึงวัตถุประสงค์ การวิจัย พร้อมแจ้งรายละเอียดโปรแกรมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ และขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูล

4. ผู้วิจัยได้จัดกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ซึ่งจัดขึ้น 2 กลุ่ม ตามวันเวลาที่สะดวกของผู้เข้าร่วมการวิจัย คือ กลุ่มที่ (1) วันที่ 7-8 มกราคม พ.ศ.2555 และกลุ่มที่ (2) วันที่ 21 – 22 มกราคม พ.ศ.2555 โดยจัดกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธขึ้นที่ หน่วยบริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง

5. เมื่อจบกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธแล้ว ผู้วิจัยนัดหมายผู้นำกลุ่ม และสมาชิกกลุ่มในวันเวลาที่สะดวก เพื่อเก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์รายบุคคล แล้วนำไปถอดบท สนทนา เพื่อทำการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

#### **การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง**

การวิจัยในครั้งนี้ได้ผ่านการรับรองโครงการวิจัยจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมใน คน ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และตลอดการวิจัย ผู้วิจัยได้ทำการชี้แจงวัตถุประสงค์ วิธีการ เก็บข้อมูล ประโยชน์ที่จะได้รับ และสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมวิจัย เมื่อผู้ให้ข้อมูลยินดี ให้ความร่วมมือ ผู้วิจัยจึงขออนุญาต วัน เวลา สถานที่ เพื่อดำเนินกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการ ปรึกษาแนวพุทธ โดยคำนึงถึงความสะดวกของผู้ให้ข้อมูล

ในการรวบรวมข้อมูลนั้นจะมีการขออนุญาตผู้ให้ข้อมูลบันทึกเสียง ซึ่งข้อมูลที่ได้จากการ บันทึกจะนำไปถอดความเพื่อใช้วิเคราะห์ข้อมูลในการทำวิจัยเท่านั้น ไม่มีการบิดเบือนข้อมูลใดๆ และข้อมูลที่ได้จะถูกเก็บรักษาเป็นความลับ ข้อมูลเสียงที่บันทึกจะถูกลบทำลายเมื่อสิ้นสุดการวิจัย ซึ่งการบันทึกเสียงจะเกิดขึ้นเมื่อผู้ให้ข้อมูลอนุญาตเท่านั้น

ในระหว่างการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยไม่พบว่าผู้ให้ข้อมูลมีความทุกข์หรือแสดงอาการใดๆ ให้ ผู้วิจัยทราบว่าผู้ให้ข้อมูลมีความทุกข์เกิดขึ้น ซึ่งหากพบว่าผู้ให้ข้อมูลมีความทุกข์หรือแสดงอาการ

ใดๆให้ผู้วิจัยทราบว่าผู้ให้ข้อมูลมีความทุกข์เกิดขึ้น ผู้วิจัยจะช่วยเหลือผู้ให้ข้อมูลด้วยความรับผิดชอบ โดยการส่งต่อผู้ให้ข้อมูลเพื่อเข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยากับนักจิตวิทยาการปรึกษาต่อไป

ในการเข้าร่วมวิจัยครั้งนี้เป็นไปตามความสมัครใจของผู้ให้ข้อมูล หากผู้ให้ข้อมูลไม่เต็มใจที่จะให้ข้อมูลระหว่างระหว่างการเก็บข้อมูล สามารถบอกได้ ผู้วิจัยจะหยุดการเก็บข้อมูลทันที และไม่เกิดผลเสียหายต่อผู้ให้ข้อมูล การนำข้อมูลไปอภิปรายหรือพิมพ์เผยแพร่ จะปกปิดชื่อจริงและใช้นามแฝง และอยู่ในรูปแบบวิชาการเท่านั้น

### **การตรวจสอบความเชื่อถือได้ของข้อมูล**

ในการเก็บข้อมูลสำหรับการวิจัยเชิงคุณภาพครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธด้วยตนเอง เมื่อเสร็จสิ้นกลุ่มผู้วิจัยได้นัดหมายผู้นำกลุ่ม และสมาชิกเพื่อสัมภาษณ์ โดยสัมภาษณ์รายบุคคลตามแนวคำถาม และนำข้อมูลที่ได้จากการวิเคราะห์ข้อมูลไปตรวจสอบความถูกต้อง พร้อมขอความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ กับผู้ให้ข้อมูลอีกครั้งหนึ่ง (จำนวน 7 ราย) เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้องและมีความน่าเชื่อถือ และนำข้อมูลสรุปจากกลุ่มไปให้ผู้นำกลุ่มตรวจสอบ แล้วนำข้อมูลที่ได้ทั้งหมดมาพิจารณาประกอบกัน เพื่อป้องกันอคติจากการสัมภาษณ์และสังเกต

### **การวิเคราะห์ข้อมูล**

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลหลังการถอดเทปสัมภาษณ์มาวิเคราะห์ โดยอ่านข้อมูลแล้วทำการให้รหัส ข้อมูลทีละราย ในขั้นตอนนี้ ผู้วิจัยได้ทำการรหัสข้อมูลร่วมกับผู้วิเคราะห์ข้อมูลร่วมอีก 2 คน ซึ่งผู้วิเคราะห์ข้อมูลร่วมทั้งสองคนเป็นผู้ที่ผ่านการลงทะเบียนรายวิชาการวิจัยเชิงคุณภาพในระดับบัณฑิตศึกษาและเป็นผู้ที่เคยทำงานวิจัยเชิงคุณภาพมาแล้ว เมื่อผู้วิจัยให้รหัสข้อมูลครบทุกราย ได้นำข้อมูลที่ลงรหัสแล้วไปกลุ่มเป็นข้อความหลักหรือประเด็นสำคัญ (Theme) และประเด็นย่อย จากนั้นผู้วิจัยได้นำประเด็นสำคัญ (Theme) ที่ค้นพบไปตรวจสอบร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษา (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรุณญา ต้อยคำภีร์) สุดท้ายผู้วิจัยได้ปรับปรุงการจัดประเด็นหลักและหมวดหมู่ต่างๆ และได้นำเสนอผลการวิจัยในบทต่อไป

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยเก็บข้อมูลสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล 10 คน ผลการวิเคราะห์ข้อมูลได้นำเสนอ 2 ส่วน คือ (1) ลักษณะของผู้ให้ข้อมูล และ (2) ประสบการณ์ความทุกข์ของนิสิตนักศึกษาหอพัก ซึ่งมีแหล่งข้อมูลจากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลและผู้นำกลุ่ม มีรายละเอียด ดังนี้

#### ส่วนที่ 1 ลักษณะของผู้ให้ข้อมูล

ผู้ให้ข้อมูลเป็นนิสิตนักศึกษาปริญญาตรี จำนวน 10 คน (ชาย 5 คน, หญิง 5 คน) พักอาศัยในหอพัก (ภายในมหาวิทยาลัย 9 คน, ภายนอกมหาวิทยาลัย 1 คน) ดังนี้

#### ตารางที่ 2 ลักษณะของผู้ให้ข้อมูล

รายที่	ชื่อสมมติ	เพศ	อายุ	ชั้นปี	ภูมิลำเนา	ลักษณะของปัญหาที่เผชิญ	ระยะเวลาที่อยู่หอพัก	จำนวนครั้งที่กลับบ้าน
1	ก้อย	หญิง	21	3	ภาคใต้	การอยู่กับเพื่อนร่วมห้องและการย้ายที่อยู่อาศัย	3 ปี	ปีละ 4 ครั้ง
2	เม่น	ชาย	22	3	ภาคกลาง	ไม่พอใจในคณะที่ตนกำลังศึกษา	3 ปี	ปีละ 4 ครั้ง
3	ปลา	หญิง	22	3	ภาคกลาง	เศร้าเสียใจ ที่ไม่ได้ดูแลพ่อตอนป่วยจนกระทั่งเสียชีวิต	3 ปี	ปีละ 12 ครั้ง
4	เชอรี่	หญิง	18	1	ภาคกลาง	การอยู่อาศัยในหอพัก และน้อยใจแม่	9 เดือน	เดือนละ 1-2 ครั้ง
5	ปีเตอร์	ชาย	19	1	ภาคกลาง	กลับบ้านต้องการพักผ่อน แต่ต้องทำงานบ้าน	9 เดือน	เดือนละ 1-2 ครั้ง
6	แนนนี่	หญิง	22	3	ภาคเหนือ	ความรัก (ตัดใจไม่ขาด) และ อิจฉาน้อง	3 ปี	ปีละ 2 ครั้ง
7	ชิน	ชาย	18	1	ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	การย้ายที่อยู่ และความรักไม่สมหวัง	9 เดือน	เดือนละ 2-3 ครั้ง
8	ปอนด์	ชาย	21	3	ภาคกลาง	เงินไม่พอใช้	3 ปี	ปีละ 4 ครั้ง
9	เบล	หญิง	20	3	ภาคกลาง	การอยู่กับเพื่อนร่วมห้อง	3 ปี	ปีละ 4 ครั้ง
10	นুম	ชาย	18	1	ภาคกลาง	พ่อแม่ทะเลาะกัน	9 เดือน	เดือนละ 1 ครั้ง



**ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 ก้อย (นามสมมติ)** นิสิตหญิง อายุ 21 ปี ขณะนี้เรียนอยู่ปริญญาตรี ชั้นปีที่ 3 ก้อยมีภูมิลำเนาเดิมอยู่ที่จังหวัดหนึ่งในภาคใต้ และได้พักอาศัยอยู่ในหอพักภายในของมหาวิทยาลัย ตั้งแต่ปี 1 ก้อยเดินทางกลับบ้านที่ต่างจังหวัดเฉพาะช่วงปิดเทอมและเทศกาล โดยเฉลี่ยประมาณปีละ 4 ครั้ง ก้อยมีเพื่อนร่วมห้องในหอพัก 3 คน

ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์ก้อยภายหลังการเข้ากลุ่มเสร็จสิ้นไปแล้ว 3 วัน

ก้อยเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ กลุ่มที่ 2 (วันที่ 21-22 มกราคม พ.ศ. 2555) โดยในกลุ่มก้อยได้เล่าถึง การอยู่หอพักว่าก้อยไม่สามารถทำอะไรได้เต็มที่ หรือไม่สามารถจะเป็นตัวของตัวเองเหมือนตอนที่ก้อยอยู่ที่บ้านต่างจังหวัด ก้อยมีเพื่อนร่วมห้อง เป็นรุ่นพี่ ซึ่งทำให้ก้อยมีความเกรงใจมากจนไม่กล้าแสดงความคิดเห็นอย่างที่ใจคิด ประกอบกับ เพื่อนร่วมห้องคนที่เหลือมักจะแสดงความโกรธหรือไม่พอใจ เมื่อคนรอบข้างไม่ตามใจ ก้อยจึงจะมีความทุกข์ใจเนื่องมาจากความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมห้องในหอพักอยู่บ่อยครั้ง

ข้อมูลจากการสัมภาษณ์สนับสนุนเรื่องราวในกลุ่ม ดังที่ก้อยบอกว่า “หนูก็เข้าใจว่าคือ เขาจะอาจจะมึนลักษณะที่เรียกว่า ซี้โมโห โมโหร้าย คือทำอะไร ถ้าไม่โดนใจตัวเองนึบ ก็จะไม่โห ...ถามว่าเราอึดอัดมั๊ย บางเรื่องมันก็จะอึดอัด เหมือนบางเรื่องที่เราคุยกันได้ เช่น เรื่องไปดูหนัง ไปเที่ยว เรื่องดารา อะไรอย่างเนี่ย คือมันก็ปกติดี แต่พอเรื่องไหนที่แบบเราต้องตามใจเขาอะไรอย่างเนี่ย หรือแบบต้องเออออห่อหมกตามบางที่มันก็อึดอัด พูดไม่ได้” ในการรับมือกับความทุกข์ทางใจนั้น ก้อยจะใช้วิธีการโทรศัพท์พูดคุยกับแม่ ก้อยบอกว่าการพูดคุยกับแม่ทำให้ก้อยรู้สึกดีขึ้น จากนั้นจึงได้คิดทบทวนอีกครั้งหนึ่ง แล้วจึงลงมือแก้ไข ซึ่งในเรื่องเพื่อนร่วมห้องที่โมโหง่าย ก้อยได้ทำความเข้าใจเพื่อนร่วมห้อง เมื่อรู้ว่าเพื่อนร่วมห้องเกิดความโกรธได้ง่าย ก้อยจึงคิดพิจารณาก่อนพูด เช่น ไม่พูดเรื่องที่จะทำให้เพื่อนร่วมห้องโกรธ เปลี่ยนคำพูด ระวังคำพูดไม่ทำให้เพื่อนร่วมห้องเกิดความโกรธ เป็นต้น

นอกจากนี้ในการสัมภาษณ์ก้อยได้เล่าเพิ่มเติมถึงถึงความทุกข์ทางใจอีกเรื่องหนึ่งคือ ประสบการณ์ที่ก้อยไป work & travel ที่ต่างประเทศ ก้อยเล่าว่าต้องอยู่ในสถานที่ที่มีความแตกต่าง ทั้งเรื่องการสนทนากับผู้อื่น เรื่องอาหารการกินก็มีความต่างไปจากเดิม อีกทั้งไม่มีเพื่อน ไม่สนิทกับคนในบ้านที่ตนร่วมพักอาศัย ทำให้ก้อยรู้สึกเหงา คิดถึงบ้าน รู้สึกเศร้าหดหู่ รู้สึกโดดเดี่ยว เหมือนต้องมาอยู่คนเดียวตามลำพัง และรู้สึกไม่อยากจะอยู่ อยากกลับบ้าน “เราก็ไปอยู่โดดเดี่ยว มันเป็นความรู้สึกที่แบบหมด คือแบบเหงาแล้วก็ ทุกข์มากเลยนะคะ แล้วก็อยากจะกลับบ้าน ไม่อยากอยู่แล้วที่นี้...มันหดหู่มากเลยนะคะตอนนั้น แบบเหมือนอยากจะร้องไห้ คือดูอะไรก็เศร้า

ไปหมด แล้วก็คิดท้อแท้ว่าทำไมชีวิตฉันต้องมาอยู่แบบนี้ด้วย” สำหรับการรับมือความทุกข์ในครั้งนี้ ก้อยเล่าว่าเมื่อเกิดความทุกข์ ก้อยก็จะเล่าให้คนไทยที่ตนได้พบฟัง เมื่อได้เล่าซ้ำหลายๆ ครั้ง ก้อยก็เกิดสติ ตระหนักถึงสิ่งที่ตนเป็นอยู่ว่าเป็นสิ่งที่ไม่ดีกับตน ทำให้ก้อยตัดสินใจเปลี่ยนแปลง เเชิญหน้ากับสิ่งใหม่ๆ ซึ่งก็เป็นผลดี ทำให้ได้เจอคนที่เข้าใจ ได้รู้จักเพื่อนใหม่ที่อยู่ใกล้ ได้ชักชวน กันท่องเที่ยว จึงกลายเป็นความสนุกสนาน “พอมันทุกข์มากๆ แล้วมันคิดถึงบ้านใช่ไหมคะ หนูก็แบบ พอเจอใครที่เป็นคนไทย ก็เล่า ว่าไม่ไหวแล้ว มันเป็นอย่างนี้ๆ พอเราเล่าหลายๆ คน หนูรู้สึกไม่ได้แล้วนะ ถ้าอยู่อย่างนี้มันไม่โอเคเลยนะ มันไม่คุ้มค่า มันไม่ดีต่อเธอเลย...พอเรากล้าที่จะลองเสี่ยงคุย กล้าที่จะลองไปในที่ใหม่ๆ ใช่ไหมคะ มันก็เวิร์กนะค่ะ

**ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 เม่น (นามสมมุติ)** นิสิตชาย อายุ 22 ปี เม่นเป็นนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 3 ของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง เม่นมีภูมิลำเนาเดิมอยู่ที่จังหวัดหนึ่งในภาคกลางตอนล่าง ซึ่งมีเขตแดนติดต่อกับภาคใต้ ซึ่งต้องใช้เวลาเดินทางไปกลับมากกว่า 4 ชั่วโมง เม่นพักอาศัยในหอพักภายในของมหาวิทยาลัย กับเพื่อนร่วมห้องอีก 1 คน

ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์เม่นภายหลังการเข้ากลุ่มเสร็จสิ้นไปแล้ว 3 วัน

เม่นเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ กลุ่มที่ 2 (วันที่ 21-22 มกราคม พ.ศ.2555) ในกลุ่มเม่นได้เล่าถึงการเลือกคณะในอดีตที่ตนไม่สามารถกลับไปแก้ไข ในช่วงแรกเม่นมีความทุกข์ รู้สึกไม่พอใจในคณะปัจจุบันที่ตนกำลังศึกษา เนื่องจากตนไม่ได้อยากเข้าเรียนในคณะที่กำลังศึกษาอยู่ และตนเองมีความชอบด้านศิลป์ หรือ สถาปัตยกรรม เม่นได้เล่าถึงความทุกข์ในการเรียนคณะที่ตนเองไม่ชอบและวิธีการรับมือกับความทุกข์ว่า ต้องมีความเข้าใจว่าความทุกข์เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ เมื่อเกิดความทุกข์ ก็ต้องเผชิญหน้าสิ่งที่เกิดขึ้น การเผชิญหน้ากับความจริง จะทำให้เกิดการยอมรับในสิ่งที่ตนเองเป็นแล้วก็จะไม่ทุกข์

ในการสัมภาษณ์เม่นเล่าถึงเรื่องการเรียนว่า ปัจจุบันแม้จะเรียนในสิ่งที่ไม่ชอบแต่ก็ดำเนินไปได้ด้วยดี รู้สึกมีความสุขกับสิ่งที่เรียนเพิ่มขึ้น เพราะเห็นถึงประโยชน์ของสิ่งที่ได้เรียน และอนาคตต่อไปก็อาจจะหาหนทางไปสู่เส้นทางที่ชอบอีกครั้งหนึ่ง ดังที่เม่นบอกว่า “ยอมรับมันล่ะครับต้องเผชิญหน้ากับความจริงจะทำให้เรายอมรับกับที่เราเป็นอยู่มันก็ไม่ทุกข์...แทนที่จะจมมัวแต่ไปคิดว่า สิ่งนี้ไม่ใช่ๆ เราเรียนได้นี่หว่า มีประโยชน์นี่เรียนได้ไปเรื่อยๆ จนไม่ติดขัดแทนที่จะไปจมกับว่ามันไม่ใช่กับสิ่งที่เราชอบ เราก็สามารถทำในสิ่งที่ไม่ชอบให้มันดีขึ้นได้” และจากการสัมภาษณ์ภายหลังการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธทำให้ทราบว่า เม่น

ได้ตระหนักถึงคุณค่าของคนในครอบครัวเพิ่มมากขึ้น รู้สึกรักครอบครัวมากขึ้น และตระหนักถึงการกระทำของตน โดยคำนึงผลกระทบที่ตามมาและความรู้สึกของคนในครอบครัว เช่นที่เม่นบอกว่า “ทำให้เห็นตัวเองว่าตอนนี้ยังมีคุณพ่ออยู่เราต้องทำอะไรเพื่อคุณพ่อให้เพิ่มขึ้น รักครอบครัวให้มากขึ้น คิดถึงครอบครัวมากขึ้นกว่าเดิม เป็นการคิดหน้าคิดหลังว่าจะส่งผลกระทบต่อครอบครัว”

**ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 ปลา (นามสมมุติ)** เป็นนิสิตหญิง อายุ 22 ปีลาที่มีภูมิลำเนาเดิมอยู่ในภาคกลาง ปัจจุบันกำลังศึกษาในระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 3 ของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งโดยพักอาศัยที่หอพักภายในของมหาวิทยาลัย มีเพื่อนร่วมห้อง 3 คน ปลากลับบ้านต่างจังหวัดเดือนละ 1 ครั้ง ใช้เวลาเดินทางกลับบ้าน ประมาณ 2 ชั่วโมง

ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์ปลาภายหลังการเข้ากลุ่มเสร็จสิ้นไปแล้ว 2 วัน

ปลาเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ กลุ่มที่ 2 (วันที่ 21-22 มกราคม พ.ศ.2555) ในกลุ่มปลาได้เล่าถึงประสบการณ์ที่ตนไม่ได้กลับไปดูแลพ่อตอนที่ท่านป่วยหนักจนกระทั่งเสียชีวิต ซึ่งในตอนนั้นปลากำลังเรียนอยู่ ณ มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งและกำลังเตรียมตัวไปสอบเข้ามหาวิทยาลัยในคณะใหม่อีกครั้ง ความกดดันบวกกับเวลาที่จำกัดทำให้ปลาไม่ได้กลับบ้านไปดูแลพ่อกำลังป่วย ปลาทำการรวันพ่อแต่ไม่ได้นำไปให้พ่อ จนกระทั่งเลยวันพ่อคือวันที่ 6 ธันวาคม และพ่อก็เสียชีวิต ปลามีความทุกข์ใจมากจากความสูญเสียดังกล่าว และกล่าวโทษตนเองที่ไม่ได้กลับไปดูแลพ่อ ปลาบอกว่าทุกครั้งที่คิดถึงเรื่องดังกล่าวปลาจะรู้สึกเศร้าเสียใจมาก และรู้สึกเสียดายค้างคาใจว่าจะไม่ได้ทำในสิ่งที่อยากทำให้พ่อได้อีก คือ การดูแลพ่อ และเรียนจบรับปริญญาให้พ่อได้เห็นความสำเร็จ

ในการสัมภาษณ์ปลาได้ให้ข้อมูลเพิ่มเติมในเรื่องราวของความทุกข์ที่เกิดขึ้นว่ารู้สึกทุกข์และรู้สึกเสียดายไม่สามารถย้อนเวลากลับไปแก้ไขเรื่องราวในอดีตได้ ปลา บอกว่า “ตอนนั้นที่กดดันเรื่องการสอบเข้าใหม่ ที่ชีวอะคะ แล้วก็ตอนนั้น พ่อไม่สบายอยู่อะคะ แล้วก็แบบ ตอนนั้นก็ไม่ได้คิดว่าพ่อจะป่วย ก็คิด คิดมากคะ แล้วก็ไม่ค่อยได้กลับไปดูแลพ่ออย่างเนี่ย แล้วพอจะกลับไปอีกทีนี่พ่อก็เสียแล้ว อะไรเงี้ย หนูก็เลยแบบเสียใจมาก เก็บมาคิดตลอดเลย ก็ยังอยู่นะ เวลาคิดก็จะเศร้าเรื่องนี้ทุกครั้งคะ...เรารู้สึกว่าเราทำตัวไม่ดี อืม ยังทำตัวไม่ดีพอย่างเนี่ยอะคะ ยังรู้สึกเสียดายกับเวลาที่มันผ่านไป แต่ว่าเรายังทำในสิ่งที่ได้ยังไม่พออะคะอืม ก็เลย พอบแบบพ่อก็ไม่อยู่แล้ว เราก็นึกเวลาย้อนกลับไป ก็รู้สึกเสียดาย”

ในการจัดการกับความทุกข์ ปลายเล่าว่าเมื่อเกิดความทุกข์ เกิดความรู้สึกอึดอัด เกิดความเศร้าโศกเสียใจ ปลายจะพูดคุยกับคนที่ไว้ใจ คือน้องและเพื่อน เป็นการระบายความทุกข์ ทำให้ปลายรู้สึกดีขึ้น นอกจากนี้ปลายใช้วิธีการต่างๆในการคลายทุกข์ เช่น สวดมนต์ นั่งสมาธิ อ่านหนังสือ อ่านบทความสอนใจ ซึ่งปลากล่าวว่าช่วยให้ปลายปล่อยวางได้ง่ายขึ้น ปลากล่าวถึงการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธว่ารู้สึกมีอารมณ์ร่วมไปกับเพื่อน โดยจะคิดตามเรื่องราวที่เพื่อนเล่า แล้วนำมาเปรียบเทียบกับตนเอง ทั้งยังพิจารณาต่อว่าหากเป็นตนเองจะแก้ไขอย่างไร ปลากล่าวว่าหลังจากการเข้าร่วมกลุ่ม เมื่อได้แบ่งปันประสบการณ์ของตน ปลายรู้สึกอุ่นใจ ที่เพื่อนสมาชิก รับฟังและให้กำลังใจ ตลอดจนช่วยหาวิธีแก้ไข “อย่างพูดเสร็จจะมีคนในกลุ่มเพื่อน แบบพูดแสดงความคิดเห็นต่อเรื่องนั้น แบบให้กำลังใจ แนะนำอะไรเจ๊ยย มั่นใจความรู้สึกแบบที่อุ่นใจนะคะที่มีคนฟังเรา”

**ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 เซอริ (นามสมมุติ) นิสิตหญิง อายุ 18 ปี** มีภูมิลำเนาเดิมอยู่ในภาคกลาง เป็นจังหวัดหนึ่งทางตอนเหนือของกรุงเทพฯ ปัจจุบันเซอริเรียนปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 และพักอาศัยที่หอพักภายในของมหาวิทยาลัย เซอริกลับบ้านต่างจังหวัดเดือนละ 1-2 ครั้ง โดยใช้เวลาเดินทางกลับบ้านประมาณ 2 ชั่วโมง ที่หอพักเซอริมีเพื่อนร่วมห้องอีก 3 คน

ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์เซอริภายหลังการเข้ากลุ่มเสร็จสิ้นไปแล้ว 3 วัน

เซอริเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ กลุ่มที่ 2 (วันที่ 21-22 มกราคม พ.ศ.2555) ในกลุ่มเซอริได้เล่าถึงช่วงที่ตนเองย้ายเข้ามาพักอาศัยที่กรุงเทพฯ ตนมีความทุกข์ใจ อึดอัดกับบรรยากาศในหอพัก และในเรื่องเพื่อน เพื่อนที่เคยเรียนด้วยกันทั้งหมดไปเรียนต่างคณะ ทำให้รู้สึกว่าตนไม่มีใคร จึงทำให้ตนทะเลาะกับเพื่อน เมื่อเซอริเกิดความทุกข์ใจ จึงต้องการปรึกษาแม่ ต้องการกำลังใจจากแม่ แต่แม่ก็ไม่ได้ให้กำลังใจ ซึ่งในช่วงดังกล่าว น้องชายของเซอริมีปัญหาเรื่องการเรียน แม่จึงไปดูแลน้อง จนเซอริรู้สึกว่าแม่เป็นห่วงน้อง รักน้องมากกว่าตน จึงทำให้เกิดความน้อยใจ ผนวกกับความทุกข์จากการทะเลาะกับกับเพื่อนและน้อง อึดอัดกับการอยู่ร่วมกันกับเพื่อนร่วมหอพัก ทำให้ตนกินยานอนหลับ เพราะไม่ต้องการเผชิญกับความทุกข์ใจที่เกิดขึ้นจากเรื่องต่างๆที่เกิดขึ้นในเวลาเดียวกัน ในเรื่องที่เกิดขึ้นดังกล่าวผู้นำกลุ่มได้ พบว่าเรื่องที่เซอริทุกข์ใจมากที่สุดคือเรื่องน้อยใจแม่ คิดว่าแม่รักน้องมากกว่าตน ผู้นำกลุ่มจึงได้ชี้ให้เห็นว่าความรักไม่สามารถวัด และเปรียบเทียบได้ และชี้ให้เห็นถึงความคาดหวังที่เกินพอดีของตนเอง ตลอดจนได้เน้นถึงประโยคสำคัญของแม่ที่กล่าวกับเซอริว่า “ถ้าเกิดให้เซอริตาย ให้แม่ตายดีกว่า” ทำให้เซอริตระหนักถึงความรักของแม่ คิดได้ว่าแม่รักตนมากกว่าชีวิตของแม่เอง ซึ่งในกลุ่มเซอริได้

กล่าวว่า ไม่สำคัญแล้วว่าแม่จะรักน้องมากกว่า ทราบแล้วว่าแม่รักตนมาก ตนจะทำเพื่อแม่ แคมีแม่อยู่ก็เพียงพอแล้ว

ในการสัมภาษณ์เซอร์ได้เล่าเพิ่มเติมถึงเรื่องเพื่อนที่ไม่เป็นอย่างที่ตนอยากให้เป็น อยากให้เพื่อนง้อตน แต่เพื่อนไม่ง้อ ทั้งๆที่เซอร์รู้ว่าเพื่อนมีนิสัยไม่ค่อยพูด แต่ด้วยความโกรธในตอนนั้น เหมือนมีทิวี่ ไม่พอใจและคิดไปว่าเพื่อนต้องเป็นฝ่ายเข้ามาคุยกับตนก่อน เมื่อเซอร์ทะเลาะกับเพื่อน และไม่ได้พูดกับเพื่อน แต่ต้องทำงานร่วมกัน จึงเกิดความรู้สึกอึดอัด ปัจจุบันเซอร์รู้ว่าความทุกข์นั้นเกิดจากความคาดหวังของตนเอง เนื่องจากตนเองชอบคิดน้อยใจ เช่น รู้สึกว่าเพื่อนให้ความสำคัญกับแฟนมากกว่าตน จึงเกิดความรู้สึกน้อยใจเพื่อน ซึ่งความคิดดังกล่าวไม่สามารถไปปรับแก้ที่เพื่อนได้ ต้องปรับที่ความเข้าใจของตนเอง ดังที่เซอร์บอกว่า “ความทุกข์คือ การที่สิ่งที่เราคิดมันไม่เป็นอย่างที่เรากำลังต้องการ ไม่เป็นอย่างที่เราหวัง...เราอยากให้เพื่อนเป็นอย่างใจเรา เช่น ตอนโกรธกัน อยากให้เพื่อนง้อ แต่เพื่อนก็คือเป็นคนนิสัยที่แบบไม่ค่อยพูดไม่ค่อยอะไรอย่างเงี้ย ตอนเราน้อยใจเค้าก็ไม่ได้มายุ่งด้วย แล้วก็ทะเลาะกัน...ตอนนั้นก็เหมือนเรามีทิวี่อะ ไม่ว่าจะเค้าจะรู้หรือไม่รู้มัน มันตรงนี้ที่มันไม่พอใจอะไรอย่างเงี้ยอะ ก็คือเค้าต้องเข้ามาหาเราก่อนอะไรอย่างเงี้ยอะ เหมือนกับเราคาดหวังให้เค้าเป็นอย่างเงี้ยอะ...หลายครั้งแล้วมันมันก็รู้ว่าเกิดจากตัวเราเอง แล้วเราไปปรับเขาไม่ได้เราต้องปรับความคิดเราจะอะ”

**ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 ปีเตอร์ (นามสมมุติ) นิสิตชาย อายุ 19 ปี ปีเตอร์มีภูมิลำเนาเดิมอยู่ที่ภาคกลางตอนล่างมีอาณาเขตติดกับทะเลอ่าวไทย ปีเตอร์เรียนปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ขณะนี้อาศัยอยู่ในหอพักภายในมหาวิทยาลัย และกลับบ้านต่างจังหวัดเดือนละ 1-2 ครั้ง ใช้เวลาเดินทางกลับบ้านประมาณ 1 ชั่วโมง 30 นาที ปีเตอร์มีจำนวนเพื่อนร่วมห้อง 3 คน**

ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์ปีเตอร์ภายหลังการเข้ากลุ่มเสร็จสิ้นไปแล้ว 1 วัน

ปีเตอร์เข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ กลุ่มที่ 1 (วันที่ 7-8 มกราคม พ.ศ.2555) ในกลุ่มปีเตอร์ เล่าถึงความคาดหวังของตนที่จะใช้เวลาพักผ่อนในวันหยุด แต่เมื่อตนเดินทางกลับถึงบ้านที่ต่างจังหวัด ก็ประสบกับความผิดหวัง ไม่ได้พักผ่อน ต้องทำงานบ้าน ทำให้เกิดความทุกข์

ในการสัมภาษณ์ปีเตอร์เล่าว่า “ทุกข์เกิดจากที่ เป็นทุกข์ที่ เราไม่พร้อมที่จะทำมัน เราไม่พร้อมที่จะทำงานในส่วนนั้น ใจเราไปอยู่ที่ อย่างอื่นแล้วเช่นการพักผ่อน การเล่นเกมอะไรของเรา

แต่ถ้าเมื่อมีสิ่งที่เราไม่อยากจะทำ กับสิ่งที่เราไม่พร้อมที่จะทำเข้ามาขัดจังหวะเรา มาทำให้ความคาดหวังของเรามันพังไป เราก็รู้สึกเหมือนกับว่าทุกข์”

ปีเตอร์ได้เล่าเพิ่มเติมถึงความทุกข์ที่เกิดขึ้นในเรื่องเพื่อนว่าตนเองเป็นคนกลางระหว่างเพื่อนสนิทที่ทะเลาะกัน ทำให้ตนเกิดความรู้สึกอึดอัด ลำบากใจในสถานะดังกล่าว เพราะหากไปคุยกับคนใดคนหนึ่ง เพื่อนอีกคนก็จะไม่พอใจ อีกทั้งตนไม่สามารถแก้ไขในสิ่งที่เกิดขึ้นได้ ปีเตอร์เล่าว่าได้รับมือโดยการทำให้ใจปล่อยให้เป็นไปตามธรรมชาติ โดยตนเองก็ทำตามปกติ และพยายามไม่คิดในส่วนที่อีกฝ่ายจะไม่พอใจ ดังเช่น “เรารู้สึก อึดอัด ที่จะต้องอยู่ ณ จุดๆนั้น คือเหมือนกับว่า เรื่องทั้งหมดไม่ได้เกิดขึ้นเพราะเราแต่ เราต้องมารับมัน รับมันในทางอ้อม นะครับ รับมันในทางอ้อมแล้วเรารู้สึก แบบว่าเรา เราทำอะไรก็ไม่ได้ เราจะ เราจะทำให้มัน มันจบสิ้นก็ไม่ได้ ครับ เพราะมันไม่ใช่เรื่องของเรา ครับ ทำให้รู้สึกอึดอัด ตรงที่เราจะไปพูดคุยกับอีกฝ่ายก็ไม่ได้ พูดคุยกับอีกฝ่ายก็ไม่ได้ ทำให้เป็นทุกข์...วิธีรับมือกับความทุกข์ในตอนนั้นคือ จะ ก็ คือ ช่วงนั้นก็ปล่อยเป็นธรรมชาติ คือถึงจะรู้ว่า อึดอัด ก็จริง แต่ว่าก็คือ ปล่อยให้มันเป็นไปตามธรรมชาติ...ก็คือเราก็อยู่ของเราไป เขาก็อยู่ของเขาไป ก็คือ แค่ว่าทะเลาะกันก็จริง แค่ว่าไม่ยุ่งกันอยู่แล้ว เราก็อยู่ของเราไป”

**ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6 แนนนี (นามสมมุติ)** นิสิตหญิง อายุ 22 ปี แนนนีมีภูมิลำเนาเดิมอยู่ในจังหวัดหนึ่งในภาคเหนือตอนบน ปัจจุบันแนนนีเรียนปริญญาตรี ชั้นปีที่ 3 และพักอาศัยที่หอพักภายในมหาวิทยาลัย โดยมีเพื่อนร่วมห้องอีก 3 คน แนนนีเดินทางกลับบ้านต่างจังหวัดปีละ 2 ครั้ง ใช้เวลาในการเดินทางกลับบ้านต่างจังหวัดประมาณ 10 ชั่วโมง

ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์แนนนีภายหลังการเข้ากลุ่มเสร็จสิ้นไปแล้ว 5 วัน

แนนนีเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ กลุ่มที่ 2 (วันที่ 21-22 มกราคม พ.ศ.2555) ในกลุ่มแนนนีได้กล่าวถึงความผิดหวังในความรักของตน แม้ว่าเลิกกันแล้วแต่แนนนียังคงยึดติดกับอดีตคนรัก ยังรับความจริงไม่ได้ที่เธอไม่รักตน เมื่อแนนนีเกิดความทุกข์ทางใจไม่สบายใจ ตนก็จะคิดซ้ำวนเวียน จนเกิดการเจ็บป่วย เป็นไมเกรน กินไม่ได้นอนไม่หลับ

ในการสัมภาษณ์แนนนีเล่าว่า “ความทุกข์ของหนูก็คือแบบ เหมือนว่าดิ่ง เขาเลิกกับเราแล้ว แต่ว่าตัวหนูเองก็พยายามติดต่อกับเขาอยู่ เขาก็ไม่ได้พยายามหนี หรือไม่ตัดขาด ความสัมพันธ์อย่างเนี่ย มันก็เลยกลายเป็นว่าทุกครั้งทีหนูรู้สึก ว่า หนูไม่สบายใจหรืออะไร หนูก็โทร

หาเขา แต่กลับกลายเป็นว่าหนูต้องทุกข์มากกว่าเดิม จากการกระทำที่เขายังมีปฏิสัมพันธ์กับเรา อยู่ ทุกข์เพราะว่าเรารู้อยู่แล้วว่าเขาไม่ได้รักเราแต่เราก็อิงโทรไปทั้งๆ ที่ใจเราก็อิงตัดเขาไม่ขาด” แนนนี่เล่าว่า คำพูดของอดีตคนรักเก่าที่พูดว่าไม่อยากจะคุยกับตน เป็นการปฏิเสธอย่างชัดเจน ทำให้ แนนนี่ได้สติ รู้ว่าเขาไม่อยากจะคุยกับตนแล้วทำให้แนนนี่ลดการติดต่อดลง แนนนี่กล่าวถึงสติ ว่าทำให้ รู้ตัวว่ากำลังทำอะไรอยู่ เมื่อเกิดความทุกข์หรือปัญหาทำให้รู้ว่าตอนนั้นควรจะทำอะไร การเกิด สติก็ทำให้ความทุกข์ลดลง เพราะสติช่วยคลายความยึดติดลงได้ “มีสติขึ้นมา เราก็อิงรู้สึก ว่า ใช่ว่าเขาไม่คุยกับเรานี้หว่า แล้วโทรไปทำไมอะไรอย่างเงี้ย ก็จะมีริบวาง รู้สึกว่าตัวเองไม่ควรจะคุย เพื่อตัวเอง เรารู้สึก เฮ้ย เขาไม่อย่างคุยกับเรา แล้วเราทำไปทำไม ทำไมเราจะต้องโทรไป โทรไป แล้วทำให้รู้สึกแยะ เราก็อิงกลับมาตั้งสติว่าเออ อย่าไป อย่าโทรไปนะ”

แนนนี่ได้เล่าถึงความทุกข์ในประเด็นอื่นคือ เรื่องอิจฉาน้อง มีความรู้สึกที่ว่าตนไม่ได้เป็นที่รัก อยู่คนเดียว ต้องแบ่งความรักให้คนอื่น ทำให้ตนเกิดความอิจฉา ส่งผลให้แม่เดือดร้อน เกิดความ ยากลำบากในการเลี้ยงดูตนและน้อง ทำให้ญาติเกิดความไม่สบายใจ รวมถึงทำให้ตนเองไม่มี ความสุข แนนนี่เล่าว่าในอดีตยามที่ตนมีความโกรธหรืออิจฉานั้น แม่จะรับฟังทุกครั้ง ไม่มองข้าม อารมณ์ และอธิบายเหตุผลให้แนนนี่ฟัง ซึ่งทำให้แนนนี่คลายความโกรธและเกิดความเข้าใจแม่ มากขึ้น เช่นที่แนนนี่บอกว่า “อิจฉาน้อง คือเหมือนเคยได้มาตลอด ทั้งๆ ที่แบบ ทำไมแม่ไม่ทำแบบ พ่อที่ให้แต่เราอย่างเงี้ย ทำไมแม่ต้องแบ่งให้น้องด้วย มันก็เป็นความทุกข์...รู้สึกที่เราไม่ได้เป็นที่รัก อยู่คนเดียว มันแบบ เหมือนเราต้องแบ่งให้คนอื่น”

**ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7 ชิน (นามสมมุติ) นิสิตชาย** อายุ 18 ปี ชินมีภูมิลำเนาเดิมอยู่ที่ภาค ตะวันออกเฉียงเหนือ ปัจจุบันชินเป็นนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ชินพักอาศัยที่หอพักภายใน มหาวิทยาลัย มีเพื่อนร่วมห้องอีก 3 คน ชินกลับบ้านต่างจังหวัดเดือนละ 2-3 ครั้ง ใช้เวลาเดินทาง กลับบ้านต่างจังหวัดประมาณ 7 ชั่วโมง

ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์ชินภายหลังการเข้ากลุ่มเสร็จสิ้นไปแล้ว 5 วัน

ชินเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ กลุ่มที่ 2 (วันที่ 21-22 มกราคม พ.ศ.2555) ในกลุ่มชินได้เล่าถึงการพักอาศัยในมหาวิทยาลัย ที่มีสภาพแวดล้อมที่ แตกต่างไปจากภูมิลำเนาเดิม ซึ่งตนอยากได้พื้นที่ธรรมชาติ อากาศบริสุทธิ์ แต่ก็ไม่ได้อย่างที่หวัง ในเรื่องดังกล่าวชินก็มีการปรับใจ ยอมรับกับสภาพแวดล้อม นอกจากนี้ชินได้เล่าถึงในการทำงาน ร่วมกันในคณะ ซึ่งคนที่มาทำงานนั้นมีจำนวนน้อย ตนคาดหวังให้ทุกคนมาทำงานร่วมกัน ซึ่งผู้นำ

กลุ่มชี้ให้เห็นถึงความภูมิใจที่ได้ทำงานในจำนวนคนทีน้อยแต่มีผลงานที่ยิ่งใหญ่ในระดับคณะ ตลอดจนชักชวนให้ทำงานอย่างเต็มที่ กับคนที่อยู่ข้างหน้าเรา นอกจากนี้ฉันได้เล่าถึงความผิดหวัง เรื่องความรักอย่างรุนแรงเพราะคนรักบอกลอก เนื่องจากทะเลาะกันบ่อย เข้ากันไม่ได้ ถึงขั้นทำร้ายตัวเองเอามีดมาแทงที่ลำตัวแต่แผลไม่ลึกมาก จึงไม่เป็นอันตราย เกือบตัวไม่ยอมออกจากบ้าน ไม่อยากคุยกับใคร คร่ำครวญร้องไห้อย่างไม่เคยเป็นมาก่อน ฉันคาดหวังให้คนรักแสดงออกว่าเป็นแฟนกันชัดเจนมากขึ้น อยากได้รับความเอาใจใส่มากขึ้น แต่คนรักทำให้ไม่ได้ตามที่ต้องการจึงเป็นสาเหตุของการเลิก

ในการสัมภาษณ์ฉันได้เล่าถึงความทุกข์จากการผิดหวังในความรัก เป็นสถานะที่ทรมาน ขณะที่จมอยู่ในความทุกข์ จะมีใจที่ปิดกั้น ไม่เปิดรับกำลังใจ รวมถึงเกิดสภาวะหยุดนิ่ง ไม่สนใจสิ่งรอบตัว ทั้งนี้ฉันได้เล่าถึงความรู้สึกโกรธ ที่เกิดขึ้น ซึ่งเกิดจากการผิดหวังในการกระทำของแฟน ที่ต่างจากความเข้าใจในคำว่าแฟนของจีน ดังเช่นที่ฉันบอกว่า “โกรธเกิดขึ้นมาเพราะผมไม่พอใจกับการที่ผมลงทุน ฮีม ไปเต็มที่แต่ผมไม่ได้อะไรกับมาเลย ผมก็เลยโกรธที่ว่าที่เค้าเป็นแฟนผมเนี่ย มันมีคำว่าตรงไหนบ้างนอกจากที่พูดว่าเป็นแฟน มันมีอะไรบ้างที่แสดงถึงสิ่งที่เป็นรูปธรรมว่าเธอคุณเป็นแฟนผมนะ...สิ่งที่เขาทำกับสิ่งที่เราอยากให้เขาทำมันไม่เหมือนกัน เราเป็นแฟนกันเราต้องทำอย่างนี้ แต่เข้าใจว่าเราเป็นแฟนกันต้องทำแบบนี้ มันไม่เหมือนกัน”

ฉันกล่าวว่า การผ่านประสบการณ์ความทุกข์ เป็นประสบการณ์ที่ดี ทำให้ฉันได้เรียนรู้ เกิดความเข้าใจ เกิดความภูมิใจ จากการประสบความทุกข์ดังกล่าว ฉันได้ปรับฐานของใจ โดยมองความทุกข์ในแง่มุมมองอื่น และทำใจปล่อยวาง นอกจากนี้ความทุกข์ยังทำให้ฉันมีจิตใจที่เข้มแข็งขึ้น เช่นที่บอกว่า “ความทุกข์นี้เป็นยาขม เหมือนใบบัวบก กลืนเข้าไปเนี่ยแทบจะหลับตาปิดจมูกกลืนเข้าไป แต่เราก็รับรู้ว่ามันเป็นยา ในช่วงแรกโอเคมันอาจจะทำให้เราอ่อนแอ ในจุดที่เราสามารถกลับมาได้อีกครั้ง ร่างกายเราก็จะมีภูมิคุ้มกันตรงนั้นมากขึ้น คือที่เวลาเจออะไรในแบบเดียวกันอีก เราก็คงไม่กลับไปล้มหรือกลับไปซึมหรือกลับไปร้องไห้ง่ายๆ อย่างที่เคยเกิดขึ้นอีกครับ”

**ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8 ปอนด์ (นามสมมุติ)** นิสิตชาย อายุ 21 ปี ปอนด์มีภูมิลำเนาเดิมอยู่ที่ภาคกลางทางทิศตะวันตกเฉียงใต้ของกรุงเทพมหานคร ปัจจุบันปอนด์เป็นนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 3 ปอนด์พักที่หอพักภายนอกมหาวิทยาลัย มีเพื่อนร่วมห้องอีก 3 คน ปอนด์เดินทางกลับบ้านต่างจังหวัดเพียงปีละ 4 ครั้ง ใช้เวลาเดินทางกลับบ้านต่างจังหวัดประมาณ 2 ชั่วโมง

ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์ปอนด์ภายหลังการเข้ากลุ่มเสร็จสิ้นไปแล้ว 3 วัน



ปอนด์เข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ กลุ่มที่ 2 (วันที่ 21-22 มกราคม พ.ศ.2555) ในกลุ่มปอนด์ได้เล่าถึงความทุกข์ของตนที่เกิดจากเงินไม่พอใช้ ทำให้เกิดความรู้สึกอึดอัด รู้สึกว่าอิสระลดลง เนื่องจากไม่สามารถทำสิ่งที่เคยทำได้ และยังเกิดความเครียดจากการที่ต้องคิดถึงการใช้จ่ายในอนาคต ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่าความทุกข์ที่เกิดขึ้นนั้นส่งผลต่อการใช้ชีวิตประจำวัน

ในการสัมภาษณ์ปอนด์เล่าว่า “ในเรื่องของการกังวลที่เงินไม่พอนะครับ ก็เหมือนกับว่าเราจะทุกข์ เพราะทุกอย่างที่ที่เราคิดว่ามันจะเปลี่ยน เราต้องไป จัดการกับ อนาคต ซึ่งมันเป็นเรื่องที่ยังไม่เกิดขึ้นหน้าครับ แล้วคือปกติ จะเป็น มันเหมือนกับ ตอนที่ทุกอย่างยังเป็นไปตามความคาดหวังของเรา เรายังมีอิสระ เราจะทำอะไรก็เหมือนกับว่า ทำอะไรได้สบายๆแต่ถ้าเกิดว่า คือถ้าเกิดว่าเงินมันไม่พออย่างเนี่ย เหมือนกับว่า จากอิสระ ของเรามันถูกกดให้แคบลง คือเราต้องใช้ชีวิตอยู่ในความจำกัดของ ทรัพยากรที่เราที่มีอยู่ มันก็เลยทำให้เรา อาจจะอึดอัด หรือ ไม่ก็ อาจจะแบบ ถ้า เกิดเปรียบเหมือนเสื้อผ้า ก็เหมือนกับเสื้อผ้าที่ฟิตๆเราจะขยับตัวอะไรก็ได้ไม่ทันเท่าไร”

ปอนด์ได้กล่าวถึงการรับมือความทุกข์ที่เกิดขึ้นว่าต้องยอมรับและพยายามทำความเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้น โดยสังเกตและคิดว่าเกิดมาจากสาเหตุใด เมื่อเกิดขึ้นแล้วมันส่งผลต่อตนเองอย่างไร พิจารณาว่าตนเองสามารถทำอะไรได้บ้าง แล้วต้องทำให้ดีที่สุด เมื่อคิดพิจารณาถึงความทุกข์ที่เกิดขึ้น จนเกิดความเข้าใจก็จะทำให้ปล่อยวางได้ง่ายขึ้น และเมื่อปล่อยวางได้ ความทุกข์ก็ลดลง ดังที่ปอนด์เล่าว่า “เรื่องของการเข้าใจปล่อยวาง ก็คือว่าเราต้องเข้าใจทั้ง ทั้งตัวของเราเอง และของสิ่งที่มันเกิดขึ้นครับ ว่า อย่างเนี่ยถ้าเกิดว่า สิ่งที่มีมันเกิดขึ้นเนี่ย มันเกิดอะไรขึ้น มันมาจากอะไร สาเหตุมันเป็นยังไง ต้นสายปลายเหตุมันเป็นยังไง แล้วมันทำให้ เกิดอะไรกับตัวเรา เราก็ต้องเข้าใจว่า เออเนี่ยมันเป็นอย่างนี้นะ แล้ว เราก็ต้องเข้าใจตัวเองด้วยเพราะว่า ต้องเข้าใจว่า เออเนี่ยในเมื่อ มันเกิดเหตุการณ์แบบนี้ขึ้นแล้ว มันมีสาเหตุอย่างนี้นะ แล้วมันทำให้เกิดเหตุการณ์แบบนี้ นะ เราเนี่ย ทำอะไรกับมันได้บ้าง แล้วเรา ทำอะไรกับมันได้บ้าง แล้วเราก็ต้องทำให้ดีที่สุด แต่ถึงแม้ว่าเราจะทำดีที่สุดแล้วอะ มันไม่เป็นไปตามที่เราคิดหน้า เราก็ต้อง เข้าใจว่า เราทำดีที่สุดแล้ว เราสามารถจัดการได้เพียงเท่านี้ แต่เราต้องจัดการมันให้ถึงที่สุด...ถ้าเราปล่อยวางได้ มันจะทำให้ความทุกข์ของเราลดลง”

ปอนด์ได้กล่าวถึงการฟังประสบการณ์ของเพื่อนภายในกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธว่า จะทำความเข้าใจเรื่องที่เพื่อนเล่าโดยการ จินตนาการตนเองไปในเรื่องที่เพื่อน

เล่า และมีอารมณ์ร่วมไปกับเพื่อนผู้เล่า เมื่อเพื่อนเล่าเกิดความเศร้า ตนก็เศร้าไปด้วย ในการฟังเรื่องราวของเพื่อนนั้นทำให้ได้สำรวจตนเอง ทำให้เข้าใจเพื่อนมากขึ้น และทำให้การอยู่ร่วมกันกับเพื่อนดีขึ้น เช่น “มันทำให้เราได้ เข้าใจเขามากขึ้นครับ แล้วทำให้เราอยู่ร่วมกับเขาได้ดีขึ้นครับ”

**ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9 เบล (นามสมมุติ)** นิสิตหญิง อายุ 20 ปี เบลมีภูมิลำเนาเดิมอยู่ที่ภาคกลางเป็นจังหวัดทางทิศตะวันตกของกรุงเทพมหานครซึ่งมีอาณาเขตติดกับประเทศพม่า เบลเป็นนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 3 ปัจจุบันนี้เบลพักอาศัยที่หอพักภายในของมหาวิทยาลัย มีเพื่อนร่วมห้องอีก 3 คน เบลเดินทางกลับบ้านต่างจังหวัดปีละ 4 ครั้ง ใช้เวลาเดินทางกลับบ้านต่างจังหวัดประมาณ 2 ชั่วโมง

ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์เบลภายหลังการเข้ากลุ่มเสร็จสิ้นไปแล้ว 3 วัน

เบลเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธ กลุ่มที่ 1 (วันที่ 7-8 มกราคม พ.ศ.2555) ในกลุ่มเบลได้เล่าถึงประสบการณ์การพักอาศัยในหอพัก เบลพบเพื่อนร่วมห้องที่ไม่ตรงกับลักษณะที่อยากให้เป็น คือเพื่อนร่วมห้องไม่สนทนากับตน แม้จะเบลจะสนทนาด้วยก็ไม่ตอบสนอง และในการอยู่ร่วมกันเพื่อนร่วมห้องยังทำการรบกวนตน เช่น เปิดนาฬิกาปลุกเสียงดัง แต่ตนเองไม่ตื่น ฉีดน้ำหอมกลิ่นแรง ไม่อาบน้ำ ไม่ซักผ้า เอาศพตองมาเปิดในห้องตอนสี่ทุ่ม ทำให้เบลรู้สึกกดดันใจ เครียด วิตกกังวล จากการอยู่ร่วมกัน แม้จะพยายามสร้างความสัมพันธ์แต่ก็ไม่เป็นผล เบลจึงทำใจปล่อยวาง ไม่คาดหวัง เมื่อมีโอกาสจึงย้ายห้อง

ในการสัมภาษณ์เบลเล่าว่า “กับเพื่อนนี่จะเป็นของหนูเอง เราอยากเป็นเพื่อนกับเขา อยากคุยกับเขา แต่ว่า เขาจะไม่คุย เค่าจะไม่ให้เรากลับเหมือนที่เราให้เค่า...ทำให้รู้สึกเครียด วิตกกังวล เหมือนกับจุดพลังในการทำกิจกรรมอื่นๆเพราะว่า มัวแต่ไปคิดอยู่เรื่องนั้น ทำให้อยู่แล้ว ไม่มีความสุข...วิธีการรับมือก็คือ ก็มีเล่าให้คนอื่นฟัง ได้ช่วยระบายความเครียดไปบ้าง พยายามคุยกับเขา พยายามทำดีอยู่เรื่อยๆ แต่ว่า ก็ไม่ค่อยเวิร์คเท่าไร หลังๆก็เริ่ม ลดความคาดหวังลง ประมาณว่าก็ปล่อยเขาไป แล้วก็ พยายามจะไม่คาดหวังกับเขา แล้วสุดท้าย พอย้ายห้องนอนได้ ก็ย้ายห้องนอน”

เบลได้กล่าวถึงอาการของใจในขณะที่มีความทุกข์ที่เกิดขึ้นว่าเป็นความไม่สบายใจ ไม่มีความสุข อีกทั้งความทุกข์ยังรบกวนจิตใจ ทำให้เรียนได้ไม่เต็มที่ นอกจากนี้ความทุกข์ยังทำให้ความสัมพันธ์กับผู้อื่นแย่ลง เพราะเมื่อเกิดความทุกข์ ก็จะพาลไประบายกับบุคคลอื่น ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน เช่นที่บอกว่า “เวลาที่เกิดความทุกข์ สำหรับกะตัวเอง มันเป็นความรู้สึกที่ไม่สบายใจ ค่ะ

เครียด วิดกกังวล แล้วก็ไม่มีความสุข...ความทุกข์เนี่ยส่งผลกระทบต่อ ด้านการเรียนอย่างเนี่ย ทำให้ไม่ได้ตั้งใจเรียนอย่างเต็มที่...เวลาที่เรามีความทุกข์ เราก็เอาความทุกข์เนี่ยไปลงที่คนอื่น ซึ่งส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ ถ้าเราโกรธใครสักคนนึง บางทีเราก็ ไปโกรธคนอื่นต่อ ถ้าเราถูกใครปฏิบัติไม่ดี เราก็เอาไปทำกับคนอื่นต่อ ทำให้คนอื่นเป็นทุกข์”

ในประเด็นการรับมือกับความทุกข์ เบลได้กล่าวถึงเรื่องสติว่าทำให้เกิดการตระหนักรู้ ปัจจุบัน เป็นการรับรู้ความจริง ทำให้รู้ว่าสิ่งที่เกิดขึ้นไม่ตรงกับความคาดหวัง การไม่ยอมรับความจริง จะทำให้จมอยู่ในความทุกข์ ดังนั้นเมื่อเกิดความทุกข์จึงต้องยอมรับความเป็นจริง แล้วทำการแก้ไข แต่หากแก้ไขไม่ได้ ก็ให้ทำใจปล่อยวาง เช่นที่เบลให้ข้อมูลว่า “ถ้าเกิดความทุกข์ขึ้นมา ต้องยอมรับความเป็นจริง ว่าสิ่งเนี่ยเกิดขึ้น มันไม่ตรงกับความคาดหวังของเรา แต่ว่ามันเป็นความจริง เกิดไม่ยอมรับความจริง ก็จะจมอยู่กับความทุกข์อย่างนั้น...ถ้าเกิดความทุกข์ขึ้นมา คิดว่าวิธีการรับมือก็คือ ต้องยอมรับความเป็นจริง แล้วก็ค่อยๆ ตั้งสติ พิจารณาว่า อะไรที่ทำให้เราเป็นทุกข์ แล้วก็เราแก้ไขได้ไหม ถ้าแก้ไขได้ก็แก้ ถ้าแก้ไขไม่ได้ก็ต้องทำใจแล้วก็ปล่อยวางค่ะ”

**ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 10 บม (นามสมมุติ)** นิสิตชาย อายุ 18 ปี บมมีภูมิลำเนาเดิมอยู่ที่ภาคกลางเป็นจังหวัดทางทิศตะวันตกของกรุงเทพมหานครซึ่งมีอาณาเขตติดกับประเทศเพื่อนบ้าน ปัจจุบันบมเป็นนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ที่พักอาศัยที่หอพักภายในมหาวิทยาลัย โดยมีเพื่อนร่วมห้องอีก 3 คน บมบอกว่าตนกลับบ้านต่างจังหวัดทุกเดือน เดือนละ 1 ครั้ง ใช้เวลาเดินทางกลับบ้านต่างจังหวัดประมาณ 2 ชั่วโมง

ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์บมภายหลังการเข้ากลุ่มเสร็จสิ้นไปแล้ว 1 วัน

บมเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ กลุ่มที่ 1 (วันที่ 7-8 มกราคม พ.ศ.2555) ในกลุ่มบมได้เล่าถึงประสบการณ์การเลือกคณะที่ตนเองได้อันดับที่ 3 ซึ่งเป็นคณะที่เรียนอยู่ในปัจจุบัน บมกล่าวว่าตอนที่ทราบผลว่าได้คณะอันดับ 3 นั้นไม่ได้มีความสุขเพราะไม่ใช่อย่างที่หวังไว้ ไม่ใช่อย่างที่อยากได้ แต่เมื่อได้เข้ามาเรียน ก็ได้รับรู้ถึงบรรยากาศในการเรียน ได้รู้จักเพื่อนใหม่ ก็รู้สึกมีความสุข นอกจากนี้บมได้เล่าถึงประสบการณ์ที่พ่อและแม่ของตนทะเลาะกัน ซึ่งในช่วงที่เกิดเหตุการณ์ดังกล่าว ทำให้บม รู้สึกสับสน เกิดความวิตกกังวล คิดฟุ้งซ่านไปต่างๆนาๆ

ในการสัมภาษณ์บมเล่าว่า “พ่อจะเป็นคนที่เมื่อก่อน ทำงานที่ต่างจังหวัด แล้วเดือนนึง จะกลับมาครั้งนึง แม่ก็เลยจะเป็นคนดูแลซะส่วนใหญ่ แล้วแบบ พอตอนพ่อ เกษียณแล้ว พ่อก็มาอยู่บ้าน อ่าแล้วแบบเหมือน ยังจูนกันไม่เข้า อะซะ ก็มีปากเสียงกันบ้าง แต่ส่วนมากก็จะแบบ

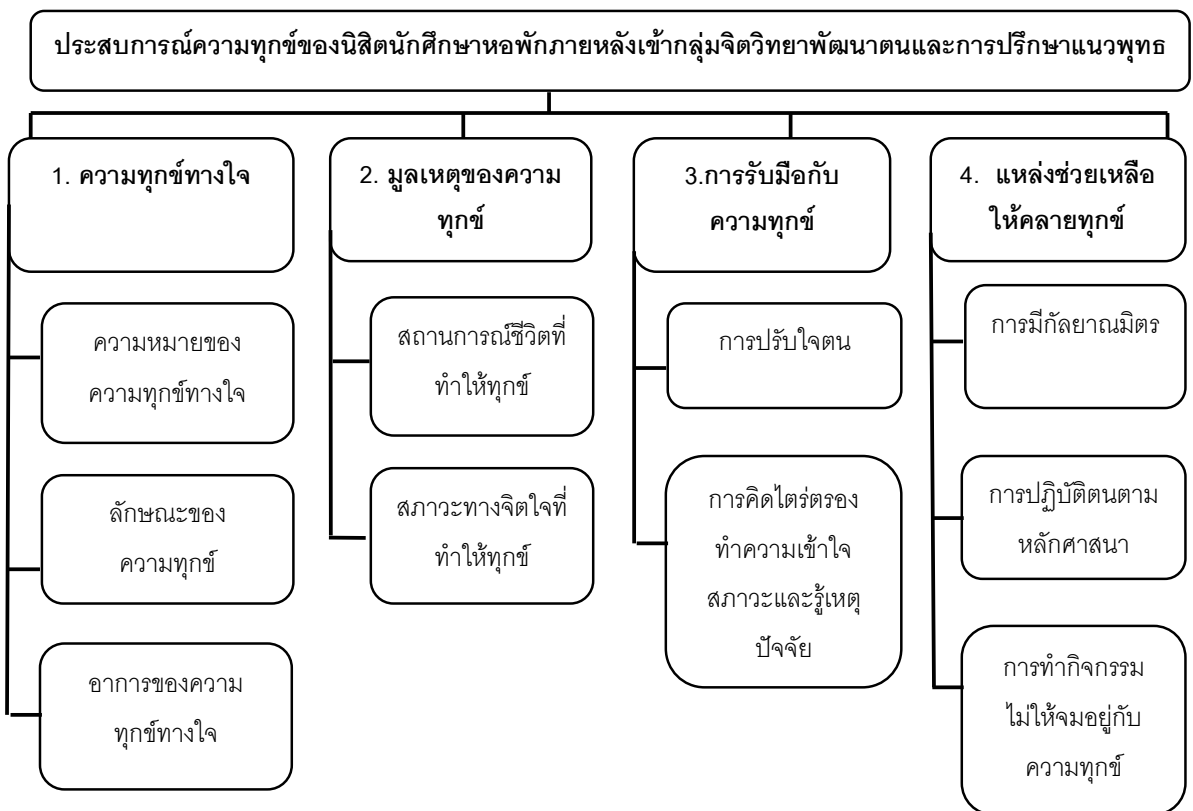
ทะเลาะกันเรื่อยๆ อย่างเนี่ยละ พ่อ ก็จะไม่พูดอะไร แม่ก็จะแบบ พืดพืดๆ แล้วก็แบบไม่อะไรมาก เพราะ โอเค แม่ทนได้ แม่เป็นคนแบบ เข้มแข็ง แล้วก็มาบ่นให้ฟัง จนแบบวันหนึ่งอย่างเนี่ย แม่ก็บอก โอเค ไม่ต้องลืกรบ้านนะ แม่จะกลับดึก เพราะแม่จะทำงานเพิ่ม เพราะว่าพ่อเกษียณแล้ว ก็ทำงานเพิ่มแล้วแบบ พ่อก็ไปลืกรประตู อะไรอย่างเงี้ย แม่ก็แบบเข้าบ้านไม่ได้ แม่ก็แบบโมโหเลย เพราะแบบไม่ไหวแล้ว แบบเก็บมาหลายปี ก็แบบ ทะเลาะกัน... รู้สึกแบบ ตอนแรกคือสับสนนะ เพราะว่าแม่ไม่เคยเป็นอย่างนี้ แล้วทำไมพ่อแบบทำอย่างนี้หะ แล้วตอนนั้นก็แบบรู้สึกแบบ คิดไปไกลเลยอะว่า อนาคตจะเป็นยังไง แม่กับพ่อจะแยกทางกันไหม แล้วถ้าเกิดแยกทางเราจะไปอยู่กับใคร เราจะอยู่ได้อย่างไร ถ้าไม่มีพ่อไม่มีแม่”

นุ้มได้อธิบายเพิ่มเติมถึงประสบการณ์ความทุกข์ที่พ่อแม่ทะเลาะกันว่าเป็นครั้งแรกทำให้ตน ตกใจ และเสียใจจนร้องไห้เพราะไม่เคยเห็นพ่อแม่ทะเลาะกันรุนแรงมาก่อนในชีวิต และภายหลังที่ได้ทะเลาะกัน นุ้มเกิดความรู้สึกอึดอัด เพราะพ่อกับแม่จะไม่สนทนากัน แต่อาศัยตนเป็นคนกลางในการสื่อสาร ปัจจุบันนุ้มกล่าวว่า พ่อและแม่ไม่ทะเลาะกันก็ดีแล้ว ส่วนเรื่องที่พ่อแม่ไม่พูดคุยกัน ตนได้หาทางเข้าไปช่วยเหลือโดย ชวนออกไปรับประทานอาหารนอกบ้านด้วยกันทั้ง 3 คน เพื่อให้พ่อกับแม่ได้มีโอกาสพูดคุยกันมากขึ้นนอกจากนี้ นุ้มได้เรียนรู้ และเข้าใจถึงสิ่งที่เกิดขึ้น ทำให้ตนเกิดความเข้าใจในโลกและชีวิตตามความเป็นจริง และสามารถทำใจยอมรับกับเรื่องที่เกิดขึ้นว่าไม่ได้เลวร้ายเสมอไป สามารถแก้ไขได้ เช่นที่บอกว่า “ได้เรียนรู้ว่า ครอบครัวในอุดมคติมันไม่มีจริง มันไม่มีครอบครัวไหนที่แบบ จะโลกสวยได้เสมอไป มันก็มีทะเลาะกันบ้าง แต่ตอนนั้นนุ้มยังเด็ก ยังไม่เคยเห็น ว่ามี conflict อะไรที่รุนแรงขนาดนี้ ตอนนั้นทำใจไม่ได้ ตอนนี่คือ โอเค นุ้มรู้แล้ว ครอบครัวไหนก็มีการทะเลาะกันเพราะงั้นเราก็ ยอมรับ ทำใจ...ยอมรับ ก็คือ การทะเลาะกันก็คือ ไม่ใช่ว่าทะเลาะกันครั้งเดียวจะแยกทางกันเลย มันไม่เชิงจะเลวร้ายไปแบบเลวร้ายมากๆ เลย มันไม่ถึงขนาดนั้น ก็โอเค ในชีวิตคู่มันก็ต้อง ทะเลาะกันบ้าง ถ้าทะเลาะกันเราก็โอเค แก้ไขยอมรับว่า มันไม่ได้เลวร้ายเสมอไป”

## ส่วนที่ 2 ประสบการณ์ความทุกข์ของนิสิตนักศึกษาหอพัก

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลประสบการณ์ความทุกข์ของนิสิตนักศึกษาหอพักภายหลังเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ พบ 4 ประเด็นหลัก (theme) ดังแผนภาพที่ 3 ต่อไปนี้

จากแผนภาพที่ 3 ประเด็นการวัดความทุกข์ของนิสิตนักศึกษาหอพักภายหลังเข้ากลุ่ม



## 1. ความทุกข์ทางใจ

### 1.1 ความหมายของความทุกข์ทางใจ

นิสิตนักศึกษาหอพักผู้ให้ข้อมูลได้อธิบายถึงความหมายของความทุกข์ทางใจของพวกเขาว่าเป็นสถานะที่จิตใจที่ไม่มั่นคงหรือถูกรบกวน ด้วยความรู้สึกไม่สบายใจ ความรู้สึกท้อแท้ ความรู้สึกสิ้นหวัง รวมทั้งความรู้สึกกดดัน อึดอัด หรือความรู้สึกผิด นอกจากนี้ความทุกข์ทางใจยังสัมพันธ์เชื่อมโยงกับความทุกข์ทางกายอย่างแยกกันไม่ได้ยาก ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูล ต่อไปนี้

มันเป็นภาวะที่แบบ จิตใจของเราท้อแท้ ย่ำแย่ รู้สึกผิดหวังสิ้นหวัง หมดอะไรตายอยาก แล้วก็แบบรู้สึกว่าคุณไม่จำเป็นต้องเป็นคนโชคร้ายคนนั้นด้วย อะไรอย่างนี้ (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1)

ความทุกข์ของหนู คือ ความกังวล วิตกกังวล ทำให้จิตใจเราห่อเหี่ยวแล้วก็ พยายามที่จะหาทางแก้ไข จิตใจเราเองจะเป็นทุกข์ ไม่อยากที่จะทำอย่างอื่น อยากจะแก้ไข ก่อน มันคาใจ (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3)

ความทุกข์ก็คือ ..ความรู้สึกที่รบกวนจิตใจเราอะไรอย่างนี้ ในสิ่งที่ยังติดค้าง ที่ติดค้างตรงนี้คือ ก็มันก็เหมือนหิน... นึกสภาพคือเหมือนหินอ่า เราถือมันไปตลอดจะติดค้างมากเมื่อเรายังกำๆ เองเจ็บเองครับ (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7)

ความทุกข์คือความไม่สบายกายและไม่สบายใจ... ไม่สบายกาย คือ มีความรู้สึกว้าระบบ ในร่างกายทำงานผิดปกติ อย่างเช่นเวลาที่เรามีความทุกข์ ความดันโลหิตจะสูง หัวใจจะเต้นเร็วขึ้น แล้วก็เหงื่อออก หรือไม่ก็ มือสั่น อย่างเนี่ยค่ะ คือความไม่สบายกาย รวมไปถึงอาการเจ็บป่วยด้วยที่เกิดจากความทุกข์ แล้วก็ความไม่สบายใจก็ คือความรู้สึก ไม่สบายอยู่ใน ไม่สบายอะค่ะ คือ ความรู้สึกด้านลบต่างๆ ที่เรารู้สึกจากความทุกข์อย่างเช่น ความเครียด ความวิตกกังวล ความเศร้า ซึ่งความไม่สบายใจก็ส่งต่อความไม่สบายใจด้วยอย่างเช่น เครียดมากๆ ก็ทำให้เป็นโรคกระเพาะ ปวดหัว เป็นไมเกรนได้ (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9)

## 1.2 ลักษณะของความทุกข์

นิสิตนักศึกษาหอพักผู้ให้ข้อมูลได้อธิบายถึงลักษณะของความทุกข์ ว่าเป็นสิ่งที่เกิดได้กับคนทุกคน ความทุกข์มีลักษณะไม่คงทนถาวรกล่าวคือหากพวกเขาจัดการความทุกข์ได้ ความทุกข์นั้นก็หายไป นิสิตนักศึกษาหอพักระบุว่าความทุกข์ทางใจของพวกเขาเกี่ยวข้องกับสิ่งที่พวกเขาเห็นว่าสำคัญ โดยที่หากสิ่งที่พวกเขาเห็นว่ามีค่ามากก็จะทำให้เกิดการยึดติดมากและทำให้เกิดความทุกข์ทางใจมากด้วย สิ่งที่สำคัญสำหรับนิสิตนักศึกษาคือบุคคลที่นิสิตรัก เช่น พ่อแม่ เช่น เรื่องที่เกี่ยวกับพ่อแม่ ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลที่ว่า

*ความทุกข์มันเป็นเรื่องที่ย่อมจะเกิดขึ้นกับทุกคนอยู่แล้ว แล้วก็มันก็ขึ้นอยู่กับว่าแต่ละคนจะมีวิธีการรับมือกับมันยังไง แล้วก็วิธีการจัดการ แก้ไข ไม่ให้ชีวิตตัวเองต้องอยู่ในความทุกข์ตลอดไปได้ เพราะว่าคนเรามันมีความสามารถส่วนนั้น...ความทุกข์มันก็จะอยู่แล้วมัน ก็จะหายไป หากเรา มีวิธีการที่จะกำจัดมันได้ (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1)*

*ทุกข์ขึ้นอยู่กับบุคคล อย่างคนอื่นอย่างเงี้ยเขาจะกลับก็โง่งอะไรยังไงเราไม่รู้จักเขาอยู่แล้วเราไม่ต้องเป็นห่วงเค้า แต่สำหรับหนู แต่ถ้าแม่กลับ หนูก็เป็นห่วง ความทุกข์ของหนูก็ขึ้นอยู่กับบุคคลที่หนูรักและหนูเป็นห่วงเหมือนกันจึงทำให้หนูเป็นทุกข์ (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6)*

*อย่างเช่นเรื่องปลาเนี่ยแหละครับ ก็คือเรื่องพ่อของเค้าที่เค้ากลับบ้านไม่ทัน (ปลาไม่ได้กลับไปดูแลพ่อที่ป่วยจนกระทั่งเสียชีวิต) ก็ถ้าเป็นเราก็คงแบบ เฮ้ย ก็คงต้องเสียใจหนักอยู่...เพราะมันเป็นเรื่องสำคัญเกี่ยวกับชีวิตอะครับ มีผลกระทบกับชีวิตทั้งในตอนนี้อยู่และกับอนาคตเลย (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8)*

## 1.3 อาการของความทุกข์ทางใจ

ความทุกข์ทางใจนี้ประกอบด้วยอาการต่างๆ เช่น ความรู้สึกไม่สุขสบายกาย หรือ อาการทางร่างกายที่เกิดจากความกลัดกลุ้มใจ สับสนใจ หาททางออกให้กับปัญหาไม่ได้ อาการด้านจิตใจที่เกิดจากความอยากหนี ไม่อยากจะเผชิญปัญหา ความคิดที่วนเวียน และอาการของความทุกข์ที่แสดงออกด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่นบกพร่อง ดังประเด็นย่อยต่อไปนี้

### 1.3.1 ความไม่สุขสบายกาย

นิสิตนักศึกษาหอพักผู้ให้ข้อมูลได้อธิบายถึง อาการของความทุกข์ใจที่มีเกิดขึ้นว่ามีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับความไม่สุขสบายหรือความเจ็บป่วยด้านร่างกาย เช่นเมื่อพวกเขาเกิดความทุกข์ทางใจ เป็นสภาวะที่มีอาการกลัดกลุ้มใจ สับสนใจ ไม่สามารถหาทางออก ความทุกข์ใจดังกล่าวนี้จะทำให้เกิดความทุกข์ทางร่างกาย ทำให้สภาพร่างกายแย่ลงและทำให้เกิดการเจ็บป่วย ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลที่ว่า

*มีอะไรที่ตัวเองทำแล้วไม่สบายใจก็คิด คิด คิด จนหนูป่วยจนเป็นไมเกรน คือแบบกลายเป็นโรคประจำตัว คือคิดจนป่วย คิดจนเขาห้ามเข้าโรงพยาบาล คิดจนแบบกินไม่ได้นอนไม่หลับเงี้ย มันก็เลยเหมือนว่าความทุกข์ก็ทำให้เจ็บป่วยไปด้วย (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6)*

*ตัวผมในตอนนี้อยู่ที่โทรม หน้าก็เหี่ยว แห้งเหี่ยว ซึม ตาคคล้ำ แย่ลง แย่ลง ทั้งสภาพร่างกายและสภาพจิตใจ... อยู่ได้ทั้งวันโดยที่ไม่กินอะไรไม่ทำอะไรเลยแม้แต่นิดเดียว... ตอนที่เขาบอกเค้าจะไม่กลับมา มันก็ซาอ่าครับ ประโยคอะไรมามันก็ไม่รู้สึกอะไรต่อ มันคงไม่เจ็บไปมากกว่านั้นแล้ว ทั้งตัวเลยครับ ซาแบบซาจริงๆ คือซาตั้งแต่หัวจรดเท้า ซาแบบสิ้นๆ ทำไรก็แบบไม่รู้สึกเลย ซาคือซา มันซาจริงๆ (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7)*

### 1.3.2 ความรู้สึกอัดอัดที่คลายไม่ออก

นิสิตนักศึกษาหอพักผู้ให้ข้อมูลได้อธิบายถึง อาการของความรู้สึกว่าใจเป็นทุกข์นั้นเป็นความรู้สึกอัดอัดที่คลายไม่ออกที่ทำให้จิตใจของพวกเขาหย่อนสมรรถภาพไม่อาจทนต่อเรื่องราวที่กดดันได้ โดยมีความรู้สึกหลักๆ คือความรู้สึกอัดอัด กดดัน บีบคั้นจิตใจ รู้สึกเครียด วิตกกังวลหมดอาลัยตายอยาก ไม่เปิดรับกำลังใจ ขาดการสนใจสิ่งรอบตัว ไม่ว่าจะเป็นเรื่องราวของการคิดถึงบ้าน เรื่องราวในอดีตที่ผ่านมาและยังติดค้าง ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลที่ว่า

*ถ้าคิดถึงบ้านมากๆ มันจะเศร้า มันจะรู้สึกหดหู่ รู้สึกว่าต้องมาอยู่คนเดียวตามลำพัง แต่ว่าถ้าเหมือนเราอยู่บ้านเรามีพ่อแม่ มีน้องๆ มีญาติ ไรเงี้ย มันรู้สึกเหงาในบางที่... ตอนแรกก็เศร้าอยู่นานเลยนะคะ แบบซึม กว่าจจะรู้ว่าตัวเองไม่ดีเลยเป็นแบบนี้... มันหดหู่มากเลยนะคะตอนนั้น*



แบบเหมือนอยากจะร้องไห้ คือดูอะไรก็เศร้าไปหมด แล้วก็คิดท้อแท้ว่าทำไมชีวิตฉันต้องมาอยู่แบบนี้ด้วย (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1)

ความทุกข์ที่เกิดขึ้นส่งผลต่อตัวเราทำให้รู้สึก ห่อเหี่ยวทางด้านจิตใจ รู้สึกแย่... ไม่สามารถไปข้างหน้าได้อย่างไม่ลืมหูลืมหลัง ยังพะวงอยู่ตลอด มันเหมือนมีจุดที่ดึงเราไว้ (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3)

เรารู้สึก อึดอัด ที่จะต้องอยู่ ณ จุดๆ นั้น คือเหมือนกับว่า เรื่องทั้งหมดไม่ได้เกิดขึ้นเพราะเราแต่เราต้องมารับมัน รับมันในทางอ้อม นะครับ รับมันในทางอ้อมแล้วเรารู้สึก แบบว่าเรา เราทำอะไรก็ไม่ได้ เราจะ เราจะทำให้มัน มันจบสิ้นก็ไม่ได้ ครับ เพราะมันก็ไม่ใช่เรื่องของเรา ครับ ทำให้รู้สึกอึดอัด ตรงที่เราจะไปพูดคุยกับอีกฝ่ายก็ไม่ได้ พูดคุยกับอีกฝ่ายก็ไม่ได้ ทำให้เป็นทุกข์ (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5)

รู้สึกแบบ ตอนแรกคือสับสนนะ เพราะว่าแม่ไม่เคยเป็นอย่างนี้ แล้วทำไมพ่อแบบทำอย่างนี้แหละ แล้วตอนนั้นก็แบบรู้สึกแบบ คิดไปไกลเลยอะว่า อนาคตจะเป็นยังไง แม่กับพ่อจะแยกทางกันไหม แล้วถ้าเกิดแยกทางเราจะไปอยู่กับใคร เราจะอยู่ได้อย่างไร ถ้าไม่มีพ่อไม่มีแม่ (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 10)

### 1.3.3 ความคิดที่วนเวียน ฟุ้งซ่าน

นิสิตนักศึกษาหอพักผู้ให้ข้อมูลได้อธิบายถึง อาการของความทุกข์ใจทางด้านความคิด ว่ายามทุกข์นั้นพวกเขาจะมีความคิดวนเวียน ฟุ้งซ่านถึงแต่เรื่องทุกข์ คิดอยู่เรื่องเดียว และติดค้างภายในใจ เช่น คิดถึงแต่เรื่องแยๆ การคิดถึงตนเองในแง่ลบ การคิดเรื่องที่ทำให้ตนไม่มีความสุข การคิดเรื่องที่ทำให้ตนเสียใจ ความคิดวนเวียนมักเกิดมาจากความค้างคาใจกับเรื่องในอดีต หรือเกิดจากจิตใจที่มีความยึดติด แม้ในขณะที่พวกเขาทำกิจกรรมก็ไม่ได้ใส่ใจ ไม่มีความรู้สึกหรืออารมณ์ร่วมไปกับกิจกรรมที่ทำ ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลที่ว่า

ตอนนั้นที่กดดันเรื่องการสอบเข้าใหม่ ที่ชั่วอะคะ แล้วก็ตอนนั้น พ่อไม่สบายอยู่อะคะ แล้วก็แบบ ตอนนั้นก็ไม่ได้คิดว่าพ่อจะป่วย ก็คิด คิดมากคะ แล้วก็ไม่ค่อยได้กลับไปดูแลพ่ออย่างเนี่ย

แล้วพอจะกลับไปอีกทีนี่พอก็เสียแล้ว อะไรเงี้ย หนูก็เลยแบบเสียใจมาก เก็บมาคิดตลอดเลย ก็ยังอยู่นะ เวลาคิดก็จะเศร้าเรื่องนี้ทุกครั้งคะ (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3)

“ความคิดพาหนูออกไปนอกเรื่อง พอเราคิดปุ๊บ พอคิดเรื่องนี้ได้ก็จะหาเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเรื่องนี้ อะไรเงี้ย แล้วยิ่งเราคิดเรื่องแยๆ คิดเรื่องที่เราไม่มีความสุข คิดเรื่องที่เราเสียใจ มันก็จะเชื่อมโยงไปกับเรื่องที่เราเสียใจ แล้วมันก็คิด คิด คิด ไปอย่างเนี้ย มันก็เลยทำให้เรามีความทุกข์ (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6)

แบบว่าในหัวก็คิดอยู่เรื่องเดียว แม้ว่าตัวจะทำกิจกรรมอื่นๆ หรือยังงี้ ก็ไม่ได้มีความรู้สึกร่วม หรืออารมณ์ร่วมหรืออะไรที่จะไปมัวฝังจิตฝังใจกับสิ่งที่ทำอยู่ตรงหน้า เพราะจิตเราก็มัวแต่ย้อนถึงเรื่องเดิมๆ ครับ... รอคอยเขาว่าจะกลับไหม เขาจะติดต่อมาหรือเปล่า เขายังคิดถึงเราหรือเปล่า เขาสบายดีไหม เขาเป็นยังงี้ เขาเรียนหนักไหม เขาเรียนยากไหม เขาสอบได้หรือเปล่า หรือแม้กระทั่งว่าเขาจะเอาเขาจะรับของขวัญที่เราทำให้หรือเปล่า (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7)

#### 1.3.4 ความสัมพันธ์กับผู้อื่นบกพร่องเนื่องจากความทุกข์ทางใจ

นิสิตนักศึกษาหอพักผู้ให้ข้อมูลได้อธิบายถึงอาการของความทุกข์ใจว่า ความทุกข์ทางใจที่เกิดขึ้นนั้นนอกจากจะรบกวนจิตใจแล้วยังส่งผลทำให้ไม่สามารถสร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลได้ อีกทั้งเมื่อเกิดความทุกข์ ก็เกิดความรู้สึกโกรธแล้วพาลระบายความโกรธที่เกิดขึ้นกับผู้อื่น ส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ทำให้คนรอบข้างเดือนร้อน เกิดความลำบาก ไม่สบายใจ ไม่มีความสุขทั้งตนเองและคนรอบข้าง ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลที่ว่า

เวลาที่หนูอิจฉาแล้วโกรธ ส่งผลให้คนอื่นใช้มัยคะ ส่งผลให้แม่ แม่ลำบากในการจัดตารางเวลา เห็นชัดๆ เลย คือ แม่ต้องตื่นตอนเช้า แล้วแม่ต้องทำกับข้าว แต่พอจะรอลูกกินข้าวอะ แล้วจะต้องแต่งตัว คือกินข้าวเสร็จแล้วจะต้องแต่งตัวใช้มัยคะ แทนที่จะได้แต่งตัวพร้อมๆ กันเลย แม่ต้องเสียเวลาแต่งให้คนที่ก่อน แล้วค่อยไปแต่งให้คนน้อง คือเนี้ย คือเห็นชัด ในความรู้สึกหนูตอนเด็กๆ นะ คือแบบเสียเวลา แล้วอย่างป้าเขาก็คงไม่สบายใจ อย่างน้องหนูเขาก็คงไม่สบายใจแหละ (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6)

เวลาที่เรามีความทุกข์ เราก็เอาความทุกข์เนี่ยไปลงที่คนอื่น ซึ่งส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ ทำให้ความสัมพันธ์ เกรียงลงไปอีก สำหรับคนอื่น ก็คิดว่า ก็เป็นแนวๆเดียวกันอะคะ คือแบบ ไม่สบายใจ แล้วก็ เกรียงวิตกกังวล ไม่มีความสุข... เอาความทุกข์ไปลงกับคนอื่นคล้ายๆกับว่า ถ้าเราโกรธใครสักคนนึง บางทีเราก็ ไปโกรธคนอื่นต่ออะคะ หรือว่าบางครั้งเนี่ย ถ้าเราถูกใคร ปฏิบัติไม่ดี เราก็เอาไปทำกับคนอื่นต่อ ซึ่งจริงๆ แล้วมันก็ไม่ได้ช่วยอะไรขึ้นมาเลย มันอาจจะ เป็นการระบายก็จริงแต่ว่า ก็ทำให้คนอื่นเป็นทุกข์ เป็นทุกข์ต่อไปเรื่อยๆ ไม่มีวันจบ อะไรอย่างนี้ (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9)

## 2. มูลเหตุของความทุกข์

ความทุกข์ทางใจของนิสิตนักศึกษาหอพักนั้นมีเหตุปัจจัยหลัก 2 ประการที่สำคัญ กล่าวคือ เหตุปัจจัยด้านสถานการณ์ชีวิตที่ทำให้พวกเขาเกิดความทุกข์ใจ และอีกเหตุปัจจัยหนึ่งที่สำคัญคือสภาวะจิตใจของพวกเขาเองในยามที่เกิดความทุกข์ มีรายละเอียดแต่ละประเด็น ดังนี้

### 2.1 สถานการณ์ชีวิตที่ทำให้ทุกข์

นิสิตนักศึกษาหอพักผู้ให้ข้อมูลได้อธิบายถึง สถานการณ์ชีวิตที่เป็นมูลเหตุของความทุกข์ ว่าสามารถเกิดขึ้นได้จากสถานการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิต เช่น ความสัมพันธ์ที่ไม่ลงรอยกับคน ใกล้ตัวหรือคนสำคัญในชีวิต การโยกย้ายที่อยู่อาศัย การสูญเสียพลัดพรากจากคนที่รัก หรือ เหตุการณ์ที่ต้องทนอยู่กับสิ่งที่ตนไม่ชอบ ดังนี้

#### 2.1.1 การมีสัมพันธภาพที่ไม่ลงรอย

นิสิตนักศึกษาหอพักผู้ให้ข้อมูลได้อธิบายถึงการมีสัมพันธภาพไม่ลงรอย ว่าหมายถึง ความขัดแย้งที่เกิดขึ้นกับพวกเขาทั้งในสัมพันธภาพกับเพื่อน และสัมพันธภาพของคนในครอบครัว เช่น การทะเลาะกับเพื่อน การที่พ่อแม่ของพวกเขาทะเลาะกัน ไม่พูดจากัน เมื่อพวกเขาต้องประสบ กับสัมพันธภาพที่ไม่ลงรอยกันจากบุคคลดังกล่าว ก็ทำให้พวกเขาเกิดความทุกข์ ดังคำกล่าวของ ผู้ให้ข้อมูลที่ว่า

ทุกข์ที่เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ก็ในหอพัก การอยู่ร่วมกับผู้อื่นก็ยังคงมีความไม่ลงรอยกันบ้างอยู่แล้ว เพราะว่าแต่ละคนไม่เหมือนกัน (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1)

ทุกข์ที่เพื่อนไม่มาง้อไม่มาพูดกับเรา แล้วก็ทุกข์ที่เรื่องที่ทะเลาะกันไม่ได้พูดกับเพื่อน (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4)

ทุกข์เกี่ยวกับการกระทำในครอบครัว แล้วก็สายใยของครอบครัว พ่อแม่ทะเลาะกันอย่างไร... พ่อจะเป็นคนที่เมื่อก่อน ทำงานที่ต่างจังหวัด แล้วเดือนหนึ่ง จะกลับมาครั้งหนึ่ง แม่ก็เลยจะเป็นคนดูแลส่วนใหญ่ แล้วพ่อก็ เกษียณแล้ว พ่อก็มาอยู่บ้าน แล้วเหมือนยังจูนกันไม่เข้า ก็มีปากเสียงกันบ้าง แต่ส่วนมากก็จะทะเลาะกันเงียบๆ พ่อ ก็จะไม่พูดอะไร แม่ก็จะแบบ พึดพึดๆ จนแบบวันหนึ่ง แม่ก็บอกไม่ต้องลื้อกบ้านนะ แม่จะกลับดึก เพราะแม่จะทำงานเพิ่ม เพราะว่าพ่อ เกษียณแล้ว แล้วแบบ พ่อก็ไปลื้อกประตู อะไรอย่างนี้ แม่ก็แบบเข้าบ้านไม่ได้ แม่ก็แบบโมโหเลย เพราะแบบไม่ไหวแล้ว แบบเก็บมาหลายปี ก็แบบ ทะเลาะกัน (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 10)

### 2.1.2 การเปลี่ยนแปลงที่อยู่อาศัย

นิสิตนักศึกษาหอพักผู้ให้ข้อมูลได้อธิบายถึงการเปลี่ยนแปลงที่อยู่อาศัยว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยจากเดิม ไปยังสถานที่ที่มีความแตกต่าง สถานที่ใหม่ซึ่งพวกเขาไม่รู้จัก เมื่อต้องย้ายไปอยู่ ก็ไม่มีคนรู้จัก ไม่มีเพื่อน และการย้ายที่อย่างกะทันหัน ทำให้จิตใจยังไม่พร้อมกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ก็ทำให้เขาเกิดความทุกข์ได้ ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลที่ว่า

ไปกับรุ่นพี่ก็จริง แต่ว่าพอเสร็จแล้วก็เหมือนแยกบ้านกันอยู่ แล้วคือบ้านที่ก้อยอยู่ก็เหมือนกับเป็นบ้านคนรู้จักของพ่อ เป็นลูกเพื่อนพ่อนี้แหละคะ แต่เหมือนเขาก็ไม่ค่อยอยู่บ้านเหมือนกัน ก็ไม่สนิทกับคนในบ้านนั้น แล้วก็ไม่มีเพื่อนคุย ไม่รู้จักใครเลย ไปไหนก็ไม่ได้ ไม่กล้าไปเพราะไปคนเดียว มันก็เลยทำให้เกิดอาการแบบนั้น...เราก็คงไปอยู่โดดเดี่ยว มันเป็นความรู้สึกที่แบบหมดคือแบบเหงาแล้วก็ ทุกข์มากเลยนะคะ แล้วก็อยากกลับบ้าน ไม่อยากอยู่แล้วที่นี่ (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1)

ความทุกข์อีกอย่างหนึ่งก็ของเพื่อนในกลุ่มที่เล่าเรื่องที่ต้องเข้ามาใช้ชีวิตในกรุงเทพฯ ต้องแบบเป็นการปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อมแบบกะทันหันมาก จากที่แบบเคยอยู่อีกอย่างหนึ่งต้องย้ายมาอยู่อย่างหนึ่ง...เรื่องของน้อง เรื่องการปรับตัวในชีวิตปีหนึ่งแบบไม่มีเพื่อนหาเพื่อนไม่ได้ ปรับตัวกับสิ่งแวดล้อมใหม่ๆไม่ได้ (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2)

## 2.2 สภาวะทางจิตใจที่ทำให้ทุกข์

นิสิตนักศึกษาหอพักผู้ให้ข้อมูลได้อธิบายถึงสภาวะของจิตใจที่มีความทุกข์ ว่าเกิดมาจาก การมีความคาดหวัง การมีเรื่องค้างคาใจ ซึ่งเป็นสภาวะของจิตใจที่มีความยึดติด รวมถึงการมีความยึดมั่นถือมั่นถือในตัวตน ซึ่งแสดงไว้ในประเด็นย่อยดังนี้

### 2.2.1 การไม่ได้ในสิ่งที่คาดหวัง

นิสิตนักศึกษาหอพักผู้ให้ข้อมูลได้อธิบายถึงการมีความคาดหวัง ว่าเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความทุกข์ ในยามที่พวกเขาเกิดความทุกข์จะมีสภาวะของจิตใจที่เต็มไปด้วยความคาดหวัง เกิดจากสาเหตุต่างๆที่เรียกว่า อวิชชา คือไม่รู้สิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็น จึงเกิด ความอยากได้ อยากมี อยากเป็น และเมื่อสิ่งที่พวกเขาคาดหวังไม่เป็นไปตามใจตน ไม่ได้อย่างตนปรารถนา หรือเมื่อผิดหวัง ก็ทำให้เกิดความทุกข์ใจ ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลที่ว่า

เกิดจากความคาดหวัง ความทุกข์เกิดจากตัวเรา คาดหวังว่า เหนือมันจะได้เกรดเอซัวร์ แล้วเราไม่ได้ เราก็จะเกิดความทุกข์ เราทุกข์จากการคาดหวังไม่ได้ตามที่คาดหวัง ผิดหวัง (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3)

ทุกข์... มันทุกข์ที่มันไม่ได้เป็นอย่างที่ใจหวังอะคะ ไม่เป็นอย่างที่เราคิด... เราอยากให้เพื่อนเป็นอย่างใจเรา เช่น ตอนโกรธกัน อยากให้เพื่อนง้อ แต่เพื่อนก็คือเป็นคนนิสัยที่แบบไม่ค่อยพูดไม่ค่อยอะไรอย่างเงี้ย ตอนเราน้อยใจเค้าก็ไม่ได้มายุ่งด้วย แล้วก็ทะเลาะกัน... ก็คือเค้าต้องเข้ามาหาเราก่อนอะไรอย่างเงี้ยอะ เหมือนกับเราคาดหวังให้เค้าเป็นอย่างเงี้ยอะ (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4)

กับเพื่อนนี่ก็จะเป็นของหนูเอง เราอะ อยากรู้เป็นเพื่อนกับเขา อยากรู้กับเขา แต่ว่า เขาจะไม่  
 คุย เค้าจะไม่ให้เราคุยเหมือนที่เราให้เค้า... คิดว่าเกิดจาก หนูก็อยากให้เค้าทำแบบที่ หนู  
 อยากให้เค้าเป็น (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9)

### 2.2.2 การมีเรื่องค้างคาใจ

นิสิตนักศึกษาหอพักผู้ให้ข้อมูลได้อธิบายถึงการมีเรื่องค้างคาใจ ว่าเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิด  
 ความทุกข์ เมื่อพวกเขาที่มีเรื่องค้างคาใจจะมีอาการของใจเป็นความรู้สึกเสียดาย รู้สึกค้างคาใจกับ  
 สิ่งที่เกิดขึ้นในอดีต คิดว่าสิ่งที่ทำในอดีตนั้นไม่ดีพอ ซึ่งตนไม่สามารถกลับไปแก้ไขได้ การค้างคาใจ  
 จึงทำให้พวกเขาเกิดความทุกข์ใจ ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลที่ว่า

ความทุกข์คือ เลือกลงมือผิดไม่ใช่คนที่ตัวเองชื่นชอบ มันก็เป็นทุกข์ เราไม่สามารถกลับไป  
 แก้ไขตอนที่เรากลับมาได้สักครั้งหนึ่ง ไม่สามารถกลับไปแก้ไขตรงนั้นได้อีกแล้ว (ผู้ให้ข้อมูลรายที่  
 2)

เรารู้สึกว่าเราทำตัวไม่ดี ยังทำตัวไม่ดีพอ รู้สึกเสียดายกับเวลาที่มันผ่านไป เราทำในสิ่งที่ดีไม่  
 พอ พอพอไม่อยู่แล้ว เรายังย้อนกลับไป ก็รู้สึกเสียดาย(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3)

เราอ่านหนังสือมาไม่พอ แต่ก็ไปทำข้อสอบ ทุกข์มันเกิดมาจากตรงที่เราเสียดายว่าเราน่าจะ  
 อ่านมามากกว่านี้ จะได้ทำให้มันได้มากขึ้น คะแนนจะได้เยอะขึ้น ทุกครั้งที่เราย้อนกลับไปก็  
 ทำให้เราทุกข์ (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5)

### 2.2.3 การยึดติดอยู่กับอดีต

นิสิตนักศึกษาหอพักผู้ให้ข้อมูลได้อธิบายถึงการยึดติดอยู่กับอดีต ว่าหมายถึง อาการของ  
 ใจที่มีลักษณะยึดติด ไม่ยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เป็นลักษณะของใจที่ไม่ปล่อยวาง ยึดถือ  
 ตัวตนไว้กับสิ่งต่างๆ การที่พวกเขายังคงยึดกับเรื่องราวที่เกิดขึ้นในอดีตนี้เองเป็นสาเหตุที่ทำให้พวกเข  
 เขาเกิดความทุกข์ ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลที่ว่า

สิ่งที่ทำให้ตัวเขาและตัวเรารู้สึกทุกข์ มาจากใจ ไม่มีการปล่อยวาง ยังยึดติดกับเรื่องเก่าๆ (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3)

หนูต้องทุกข์มากกว่าเดิม จากการกระทำที่เขายังมีปฏิสัมพันธ์กับเราอยู่ ทุกข์เพราะว่าเรารู้อยู่แล้วว่าเขาไม่ได้รักเราแต่เราก็อ้างโทษไปต่างๆ ที่ใจเราก็อ้างตัดเขาไม่ขาด...เพราะหนูไปยึดติด เอาใจไปผูกกับสิ่งที่เขาเป็นต่างๆ ที่เขาไม่ได้รู้สึกอะไร เขาก็ไม่ได้เจ็บไม่ได้ป่วยอะไร เราก็อ้างคิดแบบนั้น ทำให้เราอะเจ็บป่วยเอง(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6)

รอยคอยของผมตรงนี้คือ ผมก็ไม่รู้เหมือนกันว่าผมรอคอยอะไร ผมรับรู้แค่ว่ารอเขาจะกลับมาเนี่ย แต่ว่าตัวเขาเองก็เหมือนจะบอกนะว่าเขาจะไม่กลับมาครับก็ไม่รู้เหมือนกันว่านั่งรออะไร (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7)

#### 2.2.4 การสูญเสียพลัดพราก

นิสิตนักศึกษาหอพักผู้ให้ข้อมูลได้อธิบายถึงการสูญเสียพลัดพราก ว่าหมายถึง การพลัดพรากจากบุคคลอันเป็นที่รัก ซึ่งเป็นคนสำคัญในชีวิต เมื่อจิตใจยังไม่พร้อมรับกับความจริงของการสูญเสียพลัดพรากที่เกิดขึ้น ก็ทำให้เกิดอาการคร่ำครวญ โหยหาอาลัย บ่นเพ้อ ตัดใจไม่ขาด ซึ่งเป็นอาการของเขาเมื่อเกิดความทุกข์ ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลที่ว่า

จากที่ฟังดู ที่เพื่อนเล่าให้ฟัง มันเป็น... ความทุกข์ที่เกิดจากการที่เราสูญเสียคนที่สำคัญที่สุดในชีวิตไป ในเวลาที่ยังไม่ค่อยเหมาะสมเท่าไร เขายังไม่พร้อมที่จะรับกับความรู้สึกแบบนั้น (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1)

ความโอดครวญที่แบบว่าที่แม้เรายังไม่รู้เลยว่าเราทำอะไรอยู่ ว่านี่เราอย่างไร เขาทิ้งเราแล้วหรือ เราอยู่คนเดียวหรือ เป็นความเศร้าที่แบบที่เราคุมทั้งตัวอ่าครับ ตั้งแต่หัวจรดเท้าก็อยู่ได้ทั้งวันโดยที่ไม่กินอะไรไม่ทำอะไรเลยแม้แต่นิดเดียว ฮึม ก็คือ โหยหาแต่สิ่งที่มีแบบ เอ๊ยเค้าไปจริงๆ หรือ เค้าจากเราไปจริงๆไหม เค้าจะกลับมาหรือเปล่านั้นหรือเค้าแค่ลองใจเรา (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7)

### 2.2.5 การต้องทนอยู่กับสิ่งที่ไม่ชอบ

นิสิตนักศึกษาหอพักผู้ให้ข้อมูลได้อธิบายถึงการอยู่กับสิ่งที่ไม่ชอบ ว่าหมายถึงการที่พวกเขาต้องเผชิญกับสิ่งที่พวกเขาไม่ปรารถนาไม่ต้องการพบเจอ เช่น อยู่ในสถานการณ์ที่ไม่ชอบ ไม่พึงพอใจ เมื่อพวกเขาได้เผชิญหน้า ประสบกับสถานการณ์ดังกล่าว ก็ทำให้เกิดความรู้สึกไม่สบายใจ มีอาการหงุดหงิด รำคาญ ลำบากใจ ซึ่งเป็นอาการของใจเมื่อเกิดความทุกข์ ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลที่ว่า

บางทีก็หงุดหงิด ไปไหนก็ไม่ได้ คือสมมติเราต้องทำธุระที่นั่นที่นี่ ฝนตกขึ้นมารถก็ติด เบียดก็เบียด แฉะก็แฉะ แล้วคือ ก็อึดไม่ค่อยชอบฝนตกอยู่แล้วเนอะ มันก็เลยทุกข์บ้าง ทุกข์ระยะสั้นๆ แค่นั้นๆ มันก็หาย (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1)

เพื่อนในกลุ่มทะเลาะกัน เพื่อนทั้งสองคนเป็นเพื่อนสนิททั้งคู่ เราก็เหมือนคนกลาง ลำบากใจที่จะคุยกับคนนั้นด้วย คุยกับคนนี้ด้วย ถ้าเราไปคุยกับอีกคนหนึ่ง อีกฝ่ายหนึ่งก็จะไม่พอใจ (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5)

## 3. การรับมือกับความทุกข์

สำหรับการรับมือกับความทุกข์ของนิสิตนักศึกษาผู้ให้ข้อมูล ประกอบด้วย การปรับใจตน และการใช้ปัญญาทำความเข้าใจสภาวะและรู้เหตุปัจจัย มีรายละเอียดแต่ละประเด็นดังนี้

### 3.1 การปรับใจตน

การปรับใจตน เป็นวิธีการที่นิสิตนักศึกษาหอพักได้ใช้ในการรับมือกับความทุกข์ ได้แก่ การเลือกมองด้านอื่นของความทุกข์ การทำความเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น และการยอมรับความจริงที่เกิดขึ้น ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

#### 3.1.1 การเลือกมองด้านอื่นของความทุกข์

นิสิตนักศึกษาหอพักผู้ให้ข้อมูลได้อธิบายถึงการเลือกมองด้านอื่นของความทุกข์ ว่าเมื่อพวกเขาประสบกับความทุกข์ พวกเขาก็เลือกที่จะคงความทุกข์ที่เกิดขึ้น แล้วมองความทุกข์ที่



เกิดขึ้นนั้นในแง่ดี ในด้านที่สวยงาม ไม่ได้มองว่าความทุกข์นั้นเลวร้ายแต่เพียงอย่างเดียว แต่ยังมีประโยชน์หรือข้อดีจากความทุกข์ที่เกิดขึ้นอีกด้วย ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลที่ว่า

อยู่ต่อทั้งๆ ที่ทุกข์ มันเป็นการปรับความคิดตัวเอง ว่าแบบเราอยู่ได้เราสามารถทำในสิ่งที่กำลังทำได้ดี มันไม่ได้ทุกข์มาก...ช่วงแรกๆก็ ไม่พอใจ ไม่ได้อยากเข้ามาตั้งแต่แรก แต่พอเรียนๆไป เออ มันก็ไม่ได้เลวร้ายอะไร เป็นการปรับความคิด มองเห็นประโยชน์ในสิ่งที่เราไม่ได้ชอบ แต่ก็เห็นประโยชน์ของมัน...แทนที่จะจมมัวแต่ไปคิดว่า สิ่งนี้ไม่ใช่ๆ เราเรียนได้นี้หว่า มีประโยชน์นี้เรียนได้ไปเรื่อยๆ จนไม่ติดขัดแทนที่จะไปจมกับว่ามันไม่ใช่กับสิ่งที่เราชอบ เราก็สามารถทำในสิ่งที่ไม่ชอบให้มันดีขึ้นได้ (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2)

เลือกเก็บไว้ทุกส่วนเลยครับ เหมือนดินน้ำมัน ความสุขเป็นก้อนสีชมพู มันมีความทุกข์เป็นก้อนสีดำ แต่ทั้งความสุขและความทุกข์มันเกิดขึ้นพร้อมกัน ก็เอาดินน้ำมันผสมกัน บั๊นๆๆ เป็นก้อนเดียวกันเป็นก้อนใหม่จะดึงสีไหนออก มันต้องมีอีกสีหนึ่งที่ออกหลุดติดไปด้วย ซึ่งผมก็รู้สึกไม่ดึงสักทีอะ ก็เก็บไว้ทั้งหมด เพียงแต่เราเปลี่ยนรูปร่างที่บั๊นเป็นกลมๆ ก็เปลี่ยนรูปร่างบั๊นเป็นรูปหัวใจ บั๊นเป็นรูปอะไรที่ดูแล้วพอจะสวยงาม อีกมุมมองหนึ่ง เออมันก็ไม่ได้เลวร้ายเสมอไปกับการที่จะรับเอาความทุกข์หรือความรู้สึกในส่วนนี้เข้ามาเก็บไว้ทั้งหมดอาจจะจะเป็นข้อดีด้วยซ้ำ สามารถเอามาเล่าเอามาแชร์หรือเอามาบอกคนอื่นได้ ให้เป็นอุทาหรณ์กับใครหลายคนที่อาจจะมึนอยู่แล้วหรือกำลังจะมีแฟนหรือเลิกกะแฟนมาใหม่ๆ หรือเลิกมาสักพักแต่ทำใจไม่ได้เช่นกัน (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7)

### 3.1.2 การทำความเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น

นิสิตนักศึกษาหอพักผู้ให้ข้อมูลได้อธิบายถึง การทำความเข้าใจผู้อื่นให้มากขึ้นว่าเป็นการทำ ความเข้าใจ ความคิดและความต้องการของผู้อื่น ที่มีความแตกต่างไปจากพวกเขา เมื่อเกิดความเข้าใจ ก็จะทำให้ไม่ทุกข์ ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลที่ว่า

เข้าใจเขาอะว่าเขาเป็นคนแบบนี้ แล้วก็พยายามเข้าใจความคิดเขาว่าเขาคิดยังไง...ถึงไม่เข้าใจก็ต้องพยายามเข้าใจซะม๊ะ ก็คนเรามันไม่เหมือนกัน (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4)

เค้าไม่ให้เราดูแลนะ แล้วเรายังจะกลับไปอีก เราไม่เข้าใจแหละ เราก็เกิดทุกข์ ถ้าเราเข้าใจว่า  
เค้าไม่ให้เรากลับไปดูแลแล้วนะ ก็ปล่อยเค้าไปเหอะ ก็จะไม่ทุกข์ครับ (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8)

### 3.1.3 การยอมรับความจริงที่เกิดขึ้น

นิสิตนักศึกษาหอพักผู้ให้ข้อมูลได้อธิบายถึง การยอมรับความจริงที่เกิดขึ้น ว่าหมายถึงทำ  
ใจยอมรับตามสภาพความเป็นจริงในสิ่งที่เกิดขึ้น เช่น ยอมรับกับสิ่งที่เรียนอยู่ในปัจจุบัน ยอมรับว่า  
คนรักจากไปแล้ว ยอมรับว่าพ่อแม่ทะเลาะกัน เมื่อเกิดการยอมรับพวกเขาจะรู้สึกว่สิ่งที่เกิดขึ้น  
ไม่ได้เลวร้ายเสมอไป ซึ่งการยอมรับความจริงนี้จะทำให้พวกเขาไม่ทุกข์ ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูล  
ที่ว่า

ยอมรับมันละครับต้องเผชิญหน้ากับความจริงจะทำให้เรายอมรับกับที่เราเป็นอยู่มันก็ไม่ทุกข์  
(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2)

ยอมรับกับโลกความจริงที่มันเกิดขึ้นจริง กับสภาพจริงที่เป็นอยู่ ในแง่ที่ว่าตัวเราก็ออยู่กับเรา  
เหมือนเดิมไม่มีเขา...ยอมรับในจุดที่ว่าเขาจากเราไปแล้วจริงๆ และยอมรับว่าเขาคงไม่กลับมา  
สนใจเราแล้วครับ (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7)

ยอมรับ ก็คือ การทะเลาะกันก็คือ ไม่ใช่ว่าทะเลาะกันครั้งเดียวจะแยกทางกันเลย มันไม่เชิงจะ  
เลวร้ายไปแบบเลวร้ายมากๆเลย มันไม่ถึงขนาดนั้น ก็โอเค ในชีวิตคู่มันก็ต้อง ทะเลาะกันบ้าง  
ถ้าทะเลาะกันเราก็โอเค แก่ใจ ยอมรับว่า มันไม่ได้เลวร้ายเสมอไป (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 10)

### 3.2 การไตร่ตรอง ทำความเข้าใจสภาวะและรู้เหตุปัจจัย

นิสิตนักศึกษาหอพักบางส่วนใช้การไตร่ตรอง ใช้ปัญญาทำความเข้าใจสภาวะและรู้เหตุ  
ปัจจัย เพื่อรับมือกับความทุกข์ ซึ่งได้แก่ การคิดไตร่ตรองก่อนทำก่อนพูด การมีสติพิจารณาจน  
ปัญญาเกิด การเลือกปล่อยวางในสิ่งที่แก้ไขไม่ได้ และการทบทวนเรื่องราว ค้นหาสาเหตุและแนว  
ทางแก้ไข ซึ่งมีรายละเอียดแต่ละประเด็นดังต่อไปนี้

### 3.2.1 การคิดไตร่ตรองก่อนทำก่อนพูด

นิสิตนักศึกษาหอพักผู้ให้ข้อมูลได้อธิบายถึง การคิดไตร่ตรองก่อนทำก่อนพูดว่าเป็นการพิจารณาถึงผลที่จะเกิดขึ้น ก่อนที่จะลงมือทำหรือพูดออกไป การคิดไตร่ตรองก่อนทำก่อนพูดนี้เป็นวิธีหนึ่งที่พวกเขาใช้เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่อาจก่อให้เกิดความทุกข์ หากไม่ไตร่ตรองให้ดีก่อนก็อาจส่งผลเสียต่อตนเองและคนรอบข้าง ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลที่ว่า

เราก็พูดไม่ได้ พูดได้บางอย่างเราก็ใช้วิธีอื่นแทนนะค่ะ บางอย่างที่เราต้องการพูดจริงๆ เนี่ย แทนที่เราจะพูดไปตรงๆ ถ้าพูดไปตรงๆ บู๊บอะ แบบใช้อารมณ์และน้ำเสียงที่แบบอย่างเงี้ย เขาจะโกรธทันที เราก็แบบพูดแนวอื่นแทน แบบอย่างนี้มัย อย่างนี้มัย ว่าอย่างนี้ดีกว่านะ... เหมือนกับที่เราต้องเปลี่ยนคำพูด มันก็ไม่ได้ว่าจะอะไรมากอะค่ะ แต่ต้องระวังนิดนึง คำพูดเหมือนบางอย่างที่เขาแบบว่า อะไรนะ เรื่องมาสายอย่างเนี่ย บอกว่าเออเดี๋ยวมาบายสองเป๊ะนะ เราก็บอกใกล้ถึงแล้วค่ะ ใกล้ถึงแล้วค่ะ (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1)

ต้องคิดให้ดีก่อนที่จะทำ เพราะว่าถ้าเราไม่คิดก่อนทำเนี่ย บางครั้งมันส่งผลทั้งตัวเรา มันส่งผลเสียต่อทั้งตัวเราและ ต่อทั้งคนอื่นรอบข้าง ของเราด้วย เช่นพ่อแม่ อะไรพวกเนี่ย ส่งผลหมด (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8)

### 3.2.2 การมีสติพิจารณาเรื่องราวจนทุกข์คลาย

นิสิตนักศึกษาหอพักผู้ให้ข้อมูลได้อธิบายถึง การมีสติพิจารณาทุกข์จนความทุกข์คลี่คลาย หมายถึงการที่พวกเขาเกิดการตระหนักรู้ตนเองจนเกิดปัญญา เห็นถึงสภาวะทุกข์ที่พวกเขากำลังประสบ เกิดปัญญาในการตระหนักรู้ในตนเองดังกล่าว เกิดขึ้นได้จากการมีสติ และการพิจารณาความทุกข์ของพวกเขา ซึ่งเกิดจากการพูดคุยกับทั้งตนเองและพูดคุยกับผู้อื่น พวกเขาเล่าว่าเมื่อได้พูดออกไปทำให้เห็นความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับตนเองชัดเจนขึ้น รู้ว่าสิ่งที่เกิดเกิดขึ้นนั้นไม่เป็นผลดีกับตนเอง ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลที่ว่า

พอเราเล่าหลายๆ คน เราชู้สึก เออ แบบ “รู้ว่ากูเป็นอย่างนี้วะ เราเป็นอย่างนี้จริงเหอวะ” อะไรอย่างเนี่ย ก็เริ่มรู้สึกว่าคุณเป็นอย่างนี้ เนี่ยเจอก็คนก็เล่าหมดเลย เล่าแบบเนี่ย แล้วเราก็เลยรู้สึก

ว่าเธอเนี่ย อ้อ ฉันเป็นแบบนี้ละ ฉันเป็นแบบนี้ พอรู้สึกแบบนี้ปุ๊บ เราก็เหมือนต้องการที่แบบ  
เรบอกเธอว่าเธอ ไม่ได้แล้วนะ ถ้าอยู่อย่างนี้มันไม่โอเคเลยนะ มันไม่คุ้มค่า มันไม่ดีต่อเธอเลย  
(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1)

มีสติขึ้นมา เราก็จะรู้สึกว่ ไซ่ เขาไม่คุยกับเราเนี่ยหว่า แล้วโทรไปทำไมอะไรอย่างเนี่ย ก็จะมีวิว  
รู้สึกว่ตัวเองไม่ควรจะคุยเพื่อตัวเอง เราก็รู้สึก เฮ้ย เขาไม่อย่างคุยกับเรา แล้วเราทำไปทำไม  
ทำไมเราจะต้องโทรไป โทรไปแล้วทำให้รู้สึกแยะ เราก็จะกลับมาตั้งสติว่เธอ อย่าไป อย่าโทรไป  
นะ(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6)

มานั่งคุยกับตัวเองว่เธอเราทำไรอยู่ เราเป็นใคร เราอยู่เพื่ออะไร ยังไง นั่งคุยกับตัวเองอะครับ  
ถามเองตอบเองอาจจะ พี่ๆ ฟังดูบ้างๆ เปล่าอะไรอย่างนี้ แต่วิธีทำให้เราเข้าใจตัวเองมากขึ้นว่  
ในจุดๆ นี้ว่เธอเรากำลังทำอะไรอยู่หรือเราเสียเวลาไปแต่ละวันเนี่ยเราเสียไปกับอะไรยังงัยบ้าง...  
เราเสียใจเสียความรู้สึกแต่สิ่งที่เราได้มาคือวิธีการมองโลก วิธีการปรับตัว วิธีการเข้าใจคนอื่นๆ  
แล้วก็วิธีการทำใจ วิธีการยอมรับความจริง ซึ่งมันก็ไม่ได้เป็นส่วนที่เสียอย่างเดียวนะครับ.ตัวผม  
เอง ผมก็ผ่านมาเยอะแล้ว ก็ไม่รู้ว่ถึงนั่งทุกข์กับมันไปใช่ว่อะไรๆ มันจะย้อนกลับมา (ผู้ให้  
ข้อมูลรายที่ 7)

### 3.2.3 การเลือกปล่อยวางในสิ่งที่แก้ไขไม่ได้

นิสิตนักศึกษาหอพักผู้ให้ข้อมูลได้อธิบายถึง การเลือกปล่อยวางในสิ่งที่แก้ไขไม่ได้ว่เป็น  
วิธีที่พวกเขาใช้เมื่อต้องเผชิญกับความทุกข์ หมายถึง การปล่อยวางเนื่องจากพวกเขาไม่สามารถ  
กลับไปแก้ไขเรื่องราวในอดีต หรือไม่สามารถจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ การปล่อยวางนี้เป็นการทำใจ  
ยอมรับกับความทุกข์ที่เกิดขึ้น ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลว่

เรื่องอดีตอย่างเนี่ยอะคะ มันแก้ไขไม่ได้ เราก็อาจจะคิดว่ ให้มันปล่อยไปเหอะอะไรเงี้ย ก็ฝึกใจ  
ให้มันหลุดออกมา(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3)

ปล่อยไปตามธรรมชาติ ก็คือเราก็อยู่ของเราไป เขาก็อยู่ของเขาไป ก็คือ เค้ทะเลาะกันก็จริง  
เค้ก็ไม่ยุ่งกันอยู่แล้ว เราก็อยู่ของเราไป (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5)

เลือกที่จะวางมันไว้ว่า วางมันไว้ดูอ่า หรืออารมณ์เหมือนแบบมีรถเข็นอ่าพี แค่หียบหินก้อนเนี้ย ไปใส่ไว้บนรถเข็นเท่านั้นเอง ในมุมของรถเข็นมันก็มันก็ไม่ได้ให้เราถือให้เราทรมานเอง เราแค่เข็นไปด้วยกับสัมภาระอื่นๆ ที่เป็นความทรงจำของส่วนอื่นๆ ไปด้วย ก็ลากมันมาแทน แทนที่จะไปแบกมันไว้ตลอดเวลา (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7)

แม้ว่าบางครั้งไอ้ที่ผ่านไปแล้วอาจจะพลาดหรือว่าทำไม่ดี แต่ว่าสิ่งสำคัญคือว่าตอนนี้ ผ่านไปแล้วคือว่าเรารู้ว่าตอนนี้เราทำอะไรได้บ้าง (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8)

### 3.2.4 การทบทวนเรื่องราว ค้นหาสาเหตุและแนวทางแก้ไข

นิสิตนักศึกษาหอพักผู้ให้ข้อมูลได้อธิบายถึง การทบทวนเรื่องราว ค้นหาสาเหตุและแนวทางแก้ไขว่าเป็นวิธีในการรับมือกับทุกข์ที่เกิดขึ้น หมายถึง การที่พวกเขาตั้งสติพิจารณาทบทวนถึงความทุกข์ที่เกิดขึ้น ค้นหาว่ามาจากสาเหตุใด ความทุกข์นั้นส่งผลอะไรต่อตัวพวกเขา พวกเขามีความคิดความรู้สึกอย่างไรต่อความทุกข์นั้น นิสิตนักศึกษาหอพักผู้ให้ข้อมูลมองว่าการค้นหาสาเหตุของความทุกข์จะทำให้สามารถแก้ไขความทุกข์ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากกว่าการแก้ไขความทุกข์โดยที่ไม่ทราบสาเหตุ ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลที่ว่า

ถ้าเราทุกข์เราต้องเข้าใจ เราต้องเข้าใจว่าทุกข์เนี้ยมันเกิดจากอะไร มีสาเหตุจากอะไร และส่งผลอะไรต่อตัวเรา แล้วเรารู้สึกยังไงกับมัน เราคิดยังไงกับมัน แล้วสุดท้ายเราจะแก้ไขยังไงกับมันได้ (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8)

ถ้าเกิดความทุกข์ขึ้นมา คิดว่าวิธีการรับมือก็คือ ต้องยอมรับความเป็นจริง แล้วก็ค่อยๆตั้งสติพิจารณาว่า อะไรที่ทำให้เราเป็นทุกข์ แล้วก็เราแก้ไขได้ไหม ถ้าแก้ไขได้ก็แก้ ถ้าแก้ไขไม่ได้ก็ต้องทำใจแล้วก็ปล่อยวางคะ (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9)

ถ้าเกิดความทุกข์ขึ้นมาก็จะ ดูก่อน ว่า เอ๊ย เราไปทำอะไรให้เกิดทุกข์ โอทุกข์เนี้ย มันเกิดจากตัวเราเองหรือเกิดจากคนอื่น แล้วก็คิดว่า มันสมเหตุสมผล มัน reasonable มัน make sense ไหม ถ้ามัน make sense ก็โอเค ค่อยไปคิดต่อ หาวิธีแก้...แต่ส่วนมากก็ไม่ค่อยได้หาสาเหตุ

หรือครอบครัว ส่วนมากมักจะหาทางแก้เลย แต่พอ ถ้าเกิดหาสาเหตุแล้วหาทางแก้เลยก็จะแบบ ก็  
จะแก้ได้มีประสิทธิภาพมากกว่า (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 10)

#### 4. แหล่งช่วยเหลือให้คลายทุกข์

แหล่งช่วยเหลือให้เกิดการคลายทุกข์ของนิสิตนักศึกษาหอพักผู้ให้ข้อมูลในการศึกษาใน  
ครั้งนี้ ได้แก่ การมีกัลยาณมิตร การปฏิบัติตามหลักศาสนา และการทำกิจกรรมผ่อนคลายจิตใจ มี  
รายละเอียดดังต่อไปนี้

##### 4.1 การมีกัลยาณมิตร

นิสิตนักศึกษาหอพักผู้ให้ข้อมูล กล่าวถึงการมีกัลยาณมิตรซึ่งประกอบด้วย ประสบการณ์  
กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ และการพูดคุยกับคนที่ไว้ใจ มีประเด็นดังนี้

##### 4.1.1 ผู้นำกลุ่มและสมาชิกในกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

นิสิตนักศึกษาหอพักผู้ให้ข้อมูลได้เข้าร่วมประสบการณ์กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการ  
ปรึกษาแนวพุทธนั้น มีผู้นำกลุ่มช่วยเหลือให้พวกเขาเกิดการสำรวจและพิจารณาตนเอง เกิดการ  
ตระหนักเห็นถึงคุณค่าของคนในครอบครัว ในการแบ่งปันเรื่องราวของสมาชิกภายในกลุ่ม ยังทำให้  
พวกเขาเกิดความเข้าใจเพื่อนมากขึ้น เปรียบเสมือนมีเพื่อนสมาชิกในกลุ่มเป็นกัลยาณมิตร มี  
ความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจ และร่วมรู้สึกไปกับเขา นอกจากนี้สมาชิกในกลุ่มยังทำให้พวกเขาเกิด  
ความรู้สึกอุ่นใจ มีกำลังใจในการเผชิญหน้ากับความทุกข์ ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลที่ว่า

ทำให้เห็นตัวเองว่าตอนนี้ยังมีคุณพ่ออยู่เราต้องทำอะไรให้คุณพ่อให้เพิ่มขึ้น รักครอบครัวให้  
มากขึ้น คิดถึงครอบครัวมากขึ้นกว่าเดิม เป็นการคิดหน้าคิดหลังว่าจะส่งผลอะไรต่อครอบครัว  
(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2)

ทำให้หนูได้สำรวจตัวเอง สำรวจได้ว่าเออหนูมีครอบครัวนะ หนูมีคนที่รักหนูอยู่อีกตั้งเยอะตั้ง  
แยะแยะ... คนในกลุ่ม เพื่อน แบบพูดแสดงความคิดเห็นต่อเรื่องนั้น แบบให้กำลังใจ แนะนำไร  
เงี้ย มันให้ความรู้สึกแบบก็อุ่นใจนะคะที่มีคนฟังเรา ฟังคนอื่นด้วยเงี้ยคะ (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3)

สะเทือนใจ เรื่องของเพื่อน อย่างปลาเจี๋ย หนูสนิทกับเขา มันกลายเป็นว่าหนูมีอารมณ์ร่วมไปกับเขา...พอเพื่อนไม่สบายใจหนูก็รู้สึกไม่สบายใจไปด้วย พอเพื่อนรู้สึกทุกข์หนูก็รู้สึกทุกข์ไปด้วย (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6)

การเข้ากลุ่มก็ทำให้หนูได้สำรวจตัวเอง สำรวจได้ว่าเออหนูมีครอบครัวนะ หนูมีคนที่รักหนูอยู่ อีกตั้งเยอะตั้งแยะนะ หนูก็จะรู้สึกเห็นชัดขึ้นมา...การมีกำลังใจชัดขึ้นในความรู้ของหนู รู้สึกว่ามันทำให้หนูสู้กับความทุกข์ได้ เพราะว่าเวลาเราทุกข์อย่างเนี่ย เวลาเราทุกข์ส่วนใหญ่นะ หนูจะทุกข์กับสิ่งที่ไม่สมหวัง ไม่เป็นไปตามใจเรา อ่านหนังสือไม่ทัน แต่พอแบบ พอเรารู้สึกว่า เฮ้ย เรามีครอบครัวเขาเป็นกำลังใจให้เราอย่าลืม เรื่องแค่นี้เอง ก็ทำให้เรามีกำลังใจสู้ต่อไป ความทุกข์ของหนูก็อาจจะลดลง (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6)

ฟังเรื่องราวของคนอื่นแล้วมันมีแง่มุมที่ต่างกันออกไป บางทีเราก็มีโอกาสได้เจอเรื่องที่คล้ายๆกันทำให้กลับไปคิดเรื่องตัวเอง เราได้พิจารณาตัวเองมากขึ้น...มันทำให้เราได้สังเกตตัวเอง ได้คิดถึงในเรื่องที่เราคาดไม่ถึง หรือว่าเรายังไม่เคยคิดมาก่อน...ทำให้ได้รู้ว่าจริงๆแล้ว คนเราก็ไม่ได้เหมือนกันหมด มันทำให้เราได้ เข้าใจเขามากขึ้นครับ แล้วทำให้เราอยู่ร่วมกับเขา ได้ดีขึ้นครับ (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8)

#### 4.1.2 การพูดคุยกับคนที่ไว้ใจ (นอกกลุ่ม)

นิสิตนักศึกษาหอพักผู้ให้ข้อมูลได้ใช้วิธีการพูดคุยกับคนที่ไว้ใจนอกกลุ่ม ในการรับมือกับความทุกข์ที่เกิดขึ้น เมื่อพวกเขาเกิดความทุกข์ใจหรือความไม่สบายใจ พวกเขาจะเลือกพูดคุยปรึกษา กับคนที่ไว้ใจ เช่น เพื่อน หรือ คนในครอบครัว การได้พูดคุยเล่าเรื่องราวความทุกข์หรือความไม่สบายใจออกไป ทำให้พวกเขาเกิดความรู้สึกดีขึ้น สบายใจขึ้น มีกำลังใจเพิ่มมากขึ้น ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลที่ว่า

ทุกๆ ไปแล้วก็จะคุย พูดคุย ระบายอารมณ์ ระบายความในใจให้เพื่อนฟัง ให้แม่ฟังอะไรอย่างเนี่ยคะ แล้วมันจะทำให้รู้สึกดีขึ้น...ก็โทรหาแม่อะคะ โทรหาแม่ แล้วก็ระบายให้เพื่อนฟัง แล้วเพื่อนก็จะมาปลอบใจอะไรอย่างเนี่ย ว่า เดี่ยว เดี่ยวก็ได้กลับบ้านแล้วน้ำไรเจี๋ย ก็โทรหาแม่สิ

อะไรเงี้ย แล้วคือพอเราโทรหาแม่คุยกับแม่ คุยกับคนในครอบครัวอย่างเนี้ย แล้วก็เหมือนใจขึ้นขึ้นมา มีกำลังใจเพิ่มขึ้นไรเงี้ย ก็ ก็โอเคขึ้น (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1)

คุยกับเพื่อนหรือคนที่เราไว้ใจได้ อย่างเช่นคนในครอบครัว คนในครอบครัวนี้ชอบคุยกับน้องคะ เพราะน้องจะเข้าใจ เข้าใจหนูมาก...ถ้าเราเก็บความทุกข์แล้วเราอึดอัด ต้องระบาย แล้วพอได้คุยมันก็จะดีขึ้นเอง(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3)

ปรึกษาเพื่อนเอา ก็ไปเล่าให้ฟังว่ามันอย่างนั้นอย่างนั้นะ เป็นยังไง มันเกิดขึ้นได้ไงอะ ทำไมมันเป็นอย่างนั้นอะ เราผัดหรือเปล่า หรือเราไปทำตัวยังไงไม่ดี หรือว่าภายนอก หรือว่า เค้าเป็นอย่างนั้นเอง อย่างเนี้ยอะครับ ก็ถามเพื่อนเอา ปรึกษาเพื่อนเอา ก็ถือว่าโอเคขึ้น (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 10)

#### 4.2 การปฏิบัติตนตามหลักศาสนา

นิสิตนักศึกษาหอพักผู้ให้ข้อมูลได้นำการปฏิบัติตนตามหลักศาสนาซึ่งหมายถึง วิธีการที่พวกเขาปฏิบัติตนตามหลักศาสนาเมื่อเกิดความทุกข์ ได้แก่ การอ่านหนังสือธรรมะ การสวดมนต์ และการนั่งสมาธิ ซึ่งวิธีดังกล่าวเป็นวิธีที่ทำให้พวกเขาเกิดความสงบภายในใจ ทำให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง รู้ในสิ่งที่พวกเขาต้องกระทำต่อไป ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลที่ว่า

วิธีที่จะช่วยให้ปล่อยวางได้ง่ายขึ้น หนูคิดว่าน่าจะเป็น หาตัวช่วย เช่น ถ้าเป็นหนูก็ นั่งสมาธิ ซึ่งสำหรับหนูมันทำได้ยากอะคะ นั่งแล้วหลับทุกที แล้วก็ หาหนังสืออ่าน สวดมนต์ก็ได้แหละ เคยอ่านพวกบทความสอนใจอย่างนี้ด้วยคะ” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3)

เวลารู้สึกกังวลใจหนูก็สวดมนต์ เวลาทุกข์ แบบทุกข์มากๆ หนูก็สวดมนต์...สวดมนต์ทำให้เรามีสติทำให้เรารู้ว่าตอนนั้นเราควรจะทำอะไร พอเราสวดมนต์เสร็จ เราก็จะรู้สึกนิ่ง แล้วเรารู้ว่าตอนนี้เราต้องทำอะไร เราก็จะมาทำในสิ่งที่อยู่ตรงหน้า (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6)

หยิบหนังสือ มงคลชีวิต 38 ประการตรงนั้นขึ้นมาอ่าน อ่านไปเรื่อยๆ ครับอ่านจนเผื่อจะทำใจได้ง่ายขึ้น (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7)



ช่วงที่นั่งสมาธิ ถึงเจอปัญหาอย่างเดียวกัน แต่ว่า แต่รู้สึกว่ารับมือได้มากกว่า เพราะว่า มีความรู้สึกทางใจว่าพร้อมกว่า แล้วก็มีความรู้สึกที่ปัญหานั้นแก้ไขได้ แล้วอีกอย่างหนึ่งก็คือ จริงๆแล้วอะ หนูคิดว่าการนั่งสมาธิทำให้ปัญหาน้อยลงด้วย เพราะว่า เรามีสติอยู่ก่อน เพราะฉะนั้น บางครั้งปัญหาเกิดจากการไม่มีสติ แล้วเราก็ทำอะไรสักอย่างลงไป เพราะฉะนั้น ถ้าเรามีสติอยู่ก่อน ก็ป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาได้ เพราะฉะนั้น ช่วงที่นั่งสมาธิก็จะ รู้สึกว่า ตัวเอง มีสติดีกว่าแล้วก็ปัญหาน้อยกว่าหรือถ้าเจอปัญหาก็รับมือกับมันได้มากกว่า (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8)

### 4.3 การทำกิจกรรมไม่ให้งมอยู่กับความทุกข์

นิสิตนักศึกษาหอพักผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึงการทำกิจกรรมว่าเป็นวิธีที่ช่วยให้พวกเขา เกิดการผ่อนคลายจิตใจ ทำให้ไม่หมกมุ่นกับความทุกข์ที่เกิดขึ้น อีกทั้งยังช่วยลดความรู้สึกเหงา ของพวกเขาตลอด เมื่อจิตใจเกิดการผ่อนคลาย ไม่จมอยู่กับความทุกข์ก็อาจทำให้เขาเห็นหนทาง ในการแก้ปัญหา ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลที่ว่า

เหมือนพอเราทุกข์อย่างนี้ปุ๊บ พอเราเจอใคร เขาก็เข้าใจว่าเป็นเด็กไทยด้วยกัน ก็พยายามที่จะ ชับพอร์ต สนับสนุนเราว่า เอ้ย มาอย่างนี้สิ มาเล่นกับเรา เลิกงานแล้วมา ไปเที่ยวกัน ไปนู่นไป นี่กัน บางทีก็ปั่นมารับแล้วก็ไปเล่นบ้านเขากันไรเงี้ย ก็สนุกไปเลย” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1)

ทดแทนความเหงาที่จะต้องอยู่คนเดียวคิดถึงบ้านพออยู่นานๆ ก็เพิ่มมากขึ้นไอ้ความเหงาตรงนี้ ก็ลดลงก็มีกิจกรรมอย่างอื่นทำแทน” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2)

เราก็ต้องหากิจกรรมทำ หาเพื่อนคุย ปรัชญาพ่อแม่มันก็จะทำให้เราไม่คิด ไม่ทุกข์ ไปสักพักหนึ่ง มันก็จะไม่ทำให้ไปหมกมุ่นอยู่กับปัญหาตรงนั้น แล้วพอเรารู้สึกดีขึ้นหน่อย เราอาจจะคิดว่า เอ่อ มันเหมือนกับถ้าเราเป็นทุกข์แล้วเราหมกมุ่นอยู่กับตรงนั้นมันก็จะยิ่ง จม จม จม ไซ้มีะ แต่ ถ้าเราเหมือนกับอารมณ์ดีไม่ได้ไปคิดตรงนั้นเราก็คงจะแก้ปัญหาได้ (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4)

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

#### สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ แบบปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenology) เพื่อศึกษาถึงประสบการณ์ความทุกข์ของนิสิตนักศึกษาหอพักภายหลังเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ มีผู้ให้ข้อมูลเป็นนิสิตนักศึกษาหอพัก 10 คน ผลการวิจัยพบ 4 ประเด็นหลักได้แก่

#### 1. ความทุกข์ทางใจ

1.1 ความหมายของความทุกข์ทางใจ

1.2 ลักษณะของความทุกข์

1.3 อาการของความทุกข์ทางใจ

1.3.1 ความไม่สุขสบายกาย

1.3.2 ความรู้สึกอึดอัดที่คลายไม่ออก

1.3.3 ความคิดที่วนเวียนฟุ้งซ่าน

1.3.4 ความสัมพันธ์กับผู้อื่นบกพร่องเนื่องจากความทุกข์ทางใจ

#### 2. มूलเหตุของความทุกข์

2.1 สถานการณ์ชีวิตที่ทำให้ทุกข์

2.1.1 การมีสัมพันธภาพที่ไม่ลงรอย

2.1.2 การเปลี่ยนแปลงที่อยู่อาศัย

2.2 สภาวะทางจิตใจที่ทำให้ทุกข์

2.2.1 การไม่ได้ในสิ่งที่คาดหวัง

2.2.2 การมีเรื่องค้างคาใจ

2.2.3 การยึดติดอยู่กับอดีต

2.2.4 การสูญเสียพลัดพราก

2.2.5 การอยู่กับสิ่งที่ไม่ชอบ

### 3. การรับมือกับความทุกข์

#### 3.1 การปรับใจตน

3.1.1 การเลือกมองด้านอื่นของความทุกข์

3.1.2 การทำความเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น

3.1.3 การยอมรับความจริงที่เกิดขึ้น

#### 3.2 การคิดไตร่ตรอง ทำความเข้าใจสภาวะและรู้เหตุปัจจัย

3.2.1 การคิดไตร่ตรองก่อนทำก่อนพูด

3.2.2 การมีสติพิจารณาเรื่องราวจนทุกข์คลาย

3.2.3 การเลือกปล่อยวางในสิ่งที่แก้ไขไม่ได้

3.2.4 การทบทวนเรื่องราว ค้นหาสาเหตุและแนวทางแก้ไข

### 4. แหล่งช่วยเหลือให้คลายทุกข์

#### 4.1 การมีกัลยาณมิตร

4.1.1 ผู้นำกลุ่มและสมาชิกภายในกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตน

และการปรึกษาแนวพุทธ

4.1.2 การพูดคุยกับคนที่ไว้ใจ (นอกกลุ่ม)

#### 4.2 การปฏิบัติตนตามหลักศาสนา

#### 4.3 การทำกิจกรรมไม่ให้อมอยู่กับความทุกข์

### อภิปรายผลการวิจัย

ผลการศึกษาที่ได้จากการศึกษาประสบการณ์ความทุกข์ของนิสิตนักศึกษาหอพักภายหลังเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธมีประเด็นอภิปรายดังนี้

#### 1. ความทุกข์ทางใจของนิสิตนักศึกษาหอพัก

การศึกษาวิจัยเรื่องประสบการณ์ความทุกข์ของนิสิตนักศึกษาหอพักในครั้งนี้ พบว่านิสิตนักศึกษาหอพักมีความทุกข์จากการคิดถึงบ้าน คิดถึงบุคคลอันเป็นที่รัก คิดถึงบรรยากาศและวัฒนธรรมท้องถิ่นที่ตนจากมา และเมื่อเข้ามาพักอาศัยในหอพักก็ต้องปรับตัวกับสภาพแวดล้อม ทั้งยังต้องอยู่ร่วมกับผู้อื่นที่ตนไม่รู้จัก ซึ่งมีความเป็นอยู่การใช้ชีวิตที่แตกต่าง จึงทำให้ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมห้องเกิดความขัดแย้ง ทำให้นิสิตนักศึกษาเกิดความทุกข์ จากการศึกษาในครั้งนี้ยังพบว่านิสิตนักศึกษาหอพักมองความทุกข์ทางใจเป็นสภาวะที่จิตใจที่ไม่มั่นคงหรือถูกรบกวนด้วย

“ความรู้สึกอัดอัดที่คลายไม่ออก” ที่ทำให้จิตใจของพวกเขาหย่อนสมรรถภาพไม่อาจทนต่อเรื่องราวที่กดดันได้ โดยมีความรู้สึกหลักๆ คือความรู้สึกอัดอัด กดดัน บีบคั้นจิตใจ รู้สึกเครียด วิตกกังวล หมดอาลัยตายอยาก ไม่รู้จะทำอะไร ไม่เปิดรับกำลังใจ ขาดการสนใจสิ่งรอบตัว เนื่องมาจากไม่สามารถคลี่คลายปัญหาหรือเรื่องราวของความทุกข์นั้นได้ ทั้งนี้ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องราวของการคิดถึงบ้าน เรื่องราวในอดีตที่ผ่านมาและยังติดค้าง เรื่องราวที่ทำให้เกิดความสับสนเมื่อหาทางออกไม่ได้ ในเรื่องที่สำคัญ ความทุกข์ทางใจนี้มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับความทุกข์ทางกาย หรือ “ความไม่สบายหรือความเจ็บป่วยด้านร่างกาย” เช่นเมื่อนิสิตนักศึกษาหอพักเกิดความทุกข์ทางใจ เป็นสภาวะที่มีอาการกลัดกลุ้มใจ สับสนใจ ไม่สามารถหาทางออก ความทุกข์ใจดังกล่าวนี้จะทำให้เกิดความทุกข์ทางร่างกาย ทำให้สภาพร่างกายเสื่อมโทรมลงและทำให้เกิดการเจ็บป่วย ความทุกข์ทางใจในการรับรู้ของนิสิตนักศึกษาหอพักนี้ สนับสนุนคำอธิบายของ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2553) ในเรื่องของ ความทุกข์ทางใจ (Mental pain; Mental suffering) ว่าเป็นสภาวะทุกข์ที่เกิดขึ้น เป็นความไม่สบายใจ ความเศร้าโศก ความคร่ำครวญร่ำไร เจ็บปวดรวดร้าวใจ ความคับแค้น สิ้นหวัง รวมทั้งความทุกข์ทางใจมีความเกี่ยวเนื่องกับความทุกข์ทางกาย (Bodily pain; Physical suffering) หรือ กายิกทุกข์ กล่าวคือ เมื่อเกิดความทุกข์ทางกาย ก็ทำให้เกิดความทุกข์ทางใจ หรือเมื่อเกิดความทุกข์ทางใจก็ส่งผลไปถึงความทุกข์ทางร่างกายด้วย

นอกจากนี้ นิสิตนักศึกษาหอพักยังได้ระบุว่า ความทุกข์ทางใจของพวกเขาขึ้นอยู่กับการยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่เขาให้คุณค่า เห็นถึงความสำคัญ เช่น พ่อเป็นบุคคลที่เขารักมาก เป็นบุคคลที่เขาเห็นถึงความสำคัญมาก เมื่อเกิดการสูญเสียพ่อ ก็ทำให้เกิดความทุกข์ใจมาก เรียกได้ว่าทุกข์มาก จากความยึดมั่น ถือมั่นมาก แต่หากเห็นถึงความสำคัญน้อย ยึดติดน้อยก็ทุกข์น้อย หรือ ไม่ยึดติดเลยก็จะไม่ทุกข์ เช่น หากผู้ใดจะกลับบ้านดึก ก็ไม่ทุกข์ใจ ไม่เกิดความเป็นห่วงหรือวิตกกังวลใจ แต่หากแม่ของตนกลับบ้านดึก ก็เกิดความเป็นห่วง เกิดความกังวลใจ ทุกข์ใจ เป็นต้น ทั้งนี้ข้อค้นพบดังกล่าวสนับสนุน คำอธิบายของพุทธทาสภิกขุ (2537) ที่ได้อธิบายความยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นความยึดมั่นทั้งร่างกายและจิตใจ ยึดมั่นสิ่งใดสิ่งหนึ่งในสิ่งที่ถูกใจว่าเป็นของตนแล้วแต่จะไปยึดมั่นสิ่งใด ความยึดมั่นถือมั่นหรือ อุปาทานนี้เองที่ ก่อให้เกิดทุกข์แก่ผู้เข้าไปยึดด้วยตัณหา อุปาทาน หากยึดมั่นถือมั่นมาก ก็จะทำให้ทุกข์มาก (พุทธทาส, 2548) ต่อเมื่อพิจารณาแล้วจะเห็นเหตุปัจจัยที่ทำให้สิ่งต่างๆเกิดขึ้น แล้วรู้ว่า สิ่งที่เกิดขึ้นนั้นล้วนมีมาแต่เหตุปัจจัย ก็จะทำให้ไม่ยึดมั่น เมื่อไม่ยึดมั่นถือมั่นก็ไม่ทุกข์ (พุทธทาสภิกขุ, 2544)

นอกจากนี้ผลการวิจัยยังระบุว่า เมื่อนิสิตนักศึกษาหอพักประสบกับความทุกข์ทางใจ พวกเขาจะมี “ความคิดที่วนเวียนฟุ้งซ่าน” และ “ความสัมพันธ์ที่ไม่ลงรอยกับคนรอบข้าง” กล่าวคือ ยามทุกข์นั้นนิสิตนักศึกษาหอพักส่วนหนึ่ง (3คน) มักจะมีความคิดวนเวียน คิดอยู่เรื่องเดียว เช่น คิดถึงแต่เรื่องเลวร้าย การคิดถึงตนเองในแง่ลบ การคิดเรื่องที่ทำให้ตนไม่มีความสุข การคิดเรื่องที่ทำให้ตนเสียใจ ความคิดวนเวียนมักเกิดมาจากความค้างคาใจกับเรื่องในอดีต หรือเกิดจากจิตใจที่มีความยึดติด แม้ในขณะที่พวกเขาทำกิจกรรมก็ไม่ได้ใส่ใจ ไม่มีความรู้สึกหรืออารมณ์ร่วมไปกับกิจกรรมที่ทำ นอกจากนี้ เมื่อเกิดความทุกข์ทางใจ นิสิตนักศึกษาหอพักพบว่า ความทุกข์ทางใจ โดยเฉพาะความอึดอัด คับข้องใจ ก่อให้เกิดความความรู้สึกโกรธ ไม่พอใจ จนส่งผลกระทบต่อคนรอบข้างทำให้เดือดร้อน ทำให้ทั้งตนเองและทุกคนรอบข้างเกิดความ ไม่สบายใจ ไม่มีความสุข และนำไปสู่การเข้าหน้ากันไม่ติด หรือการมีสัมพันธภาพที่บกพร่อง

*ความคิดวนเวียนฟุ้งซ่าน* คิดถึงแต่เรื่องทุกข์นี้เกิดจากใจที่มีความยึดติด ยังคงค้างคาใจกับเรื่องที่เกิดขึ้นในอดีต ไม่สามารถปล่อยวางเรื่องราวดังกล่าวได้ จึงเกิดการคิดวนเวียน เมื่อพิจารณาให้ลึกซึ้งจะเห็นถึงความคาดหวัง เนื่องจากไม่เข้าใจถึงสภาพความเป็นจริง สนับสนุนในเรื่องความทุกข์ของ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2552) ที่กล่าวว่าหากคนเราเข้าไปสัมพันธ์กับสิ่งทั้งหลายด้วยอวิชชา คือไม่เข้าใจ ไม่รู้สิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็น จิตใจจะเกิดความยึดถือตัวตนไว้กับสิ่งต่างๆ เมื่อนั้นก็เกิดความทุกข์ นิสิตนักศึกษาหอพักที่มี *ความคิดวนเวียนถึงแต่เรื่องทุกข์* ยังมีลักษณะอาการที่เป็นไปในทางเดียวกับที่ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2552) ได้กล่าวถึงบุคคลที่ยึดใจมีความทุกข์ว่า มีอาการคร่ำครวญ กลัดกลุ้มใจ ทรมานใจ ตัดใจไม่ขาด ซึ่งเกิดจากความยึดติด มีอาการห่วงหาอาลัยอาวรณ์ ไม่อยากพลัดพรากจากสิ่งที่ตนรัก และอาการของใจที่เสียดาย ผิดหวัง เนื่องจากไม่ได้ในสิ่งที่ตนปรารถนา ในส่วนของ *ความสัมพันธ์กับผู้อื่น* บกพร่อง ของนิสิตนักศึกษาหอพักที่มีความทุกข์รบกวนจิตใจจนไม่สามารถสร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลได้ สนับสนุนคำกล่าวของ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2552) ที่ว่าบุคคลที่ยึดใจมีความทุกข์จะมีสภาวะของใจที่อยากหลีกเลี่ยง ไม่อยากเจอเผชิญหน้าหรือประสบพบ กล่าวคือ เมื่อมีความทุกข์ใจเกิดขึ้น ก็จมอยู่แต่กับความทุกข์นั้น ไม่อยากหลีกเลี่ยง ไม่อยากเผชิญหน้า จนขาดการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น

สรุปได้ว่า การที่นิสิตนักศึกษาหอพักที่เข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้ได้เผชิญกับเหตุการณ์ เช่น การสูญเสียพ่อ การทะเลาะกับเพื่อน การไม่สมปรารถนาในความรัก หรือการประสบเรื่องราวต่างๆ ที่พวกเขาไม่ปรารถนา ไม่ต้องการเผชิญ ไม่เป็นดังหวัง ทำให้พวกเขาเกิดความทุกข์ เมื่อนิสิต

นักศึกษาหอพักเกิดความทุกข์ภายในใจของตน นอกจากจะส่งผลเป็นความบีบคั้น กดดัน หรือทำให้เกิดสภาวะทุกข์ภายในจิตใจแล้ว ความทุกข์ดังกล่าวยังส่งผลเชื่อมโยงกับสิ่งต่างๆ ทั้งในตัวของนิสิตนักศึกษาหอพักเอง ความทุกข์ที่เกิดขึ้นเชื่อมโยงไปยังร่างกาย ทำให้เกิดอาการทุกข์เป็นความเจ็บป่วย อีกทั้งยังเชื่อมโยงไปยังความนึกคิด รวมถึงเชื่อมโยงไปยังสัมพันธภาพกับผู้อื่นอีกด้วย

## 2. มूलเหตุของความทุกข์

ผลการวิจัยพบว่า ความทุกข์ทางใจของนิสิตนักศึกษาหอพักนั้น เป็นสภาวะของใจเมื่อประสบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รักที่พอใจ หรือพลัดพรากกับสิ่งอันไม่เป็นที่รักที่พอใจ ซึ่งเป็นสิ่งที่สามารถเกิดขึ้นได้กับพวกเขาในหลายสถานการณ์ของชีวิต นิสิตนักศึกษาหอพักระบุว่าความทุกข์ทางใจของพวกเขาเกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ในชีวิตที่เกี่ยวข้องกับเรื่องราวความสัมพันธ์ที่ยืดติด เช่น ความสัมพันธ์ที่ไม่ลงรอยกับคนใกล้ชิดหรือคนสำคัญในชีวิต เช่น การทะเลาะกับเพื่อน การที่พ่อแม่ของพวกเขาทะเลาะกัน ไม่พูดจากัน เมื่อพวกเขาต้องประสบกับสัมพันธภาพที่ไม่ลงรอยกัน จากบุคคลดังกล่าว ก็ทำให้พวกเขาเกิดความทุกข์ ต่อมาเป็น การเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยจากเดิม ไปยังสถานที่ที่มีความแตกต่าง สถานที่ใหม่ซึ่งพวกเขาไม่รู้จักรู้จัก เมื่อต้องย้ายไปอยู่ ก็ไม่มีคนรู้จัก ไม่มีเพื่อน และการย้ายที่อยู่อย่างกะทันหัน ทำให้จิตใจยังไม่พร้อมกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ซึ่งความทุกข์ที่เกิดการทะเลาะกับเพื่อน การเปลี่ยนแปลงที่อยู่อาศัยนี้ สอดคล้องกับ ศิริลักษณ์ เทพหัสดิน ณ อยุธยา (2523) ที่พบว่านักศึกษาหอพักมีปัญหาสังคม ปัญหาที่อยู่อาศัย รวมถึงสัมพันธภาพกับเพื่อน นอกจากนี้ผู้วิจัยพบว่าเป็นเรื่องของ การพลัดพรากจากบุคคลอันเป็นที่รัก ซึ่งเป็นคนสำคัญในชีวิต และ สุดท้ายเป็นเรื่องของการอยู่กับสิ่งที่ไม่ชอบ ว่าหมายถึงการที่พวกเขาต้องเผชิญกับสิ่งที่พวกเขาไม่ปรารถนาไม่ต้องการพบเจอ เช่น อยู่ในสถานการณ์ที่ไม่ชอบ ไม่พึงพอใจ

ความทุกข์ที่เกิดขึ้นของนิสิตนักศึกษาหอพักซึ่งมาจากการประสบกับสถานการณ์ที่พวกเขาไม่ชอบ ไม่อยากพบเจอในชีวิตนี้ สนับสนุนคำอธิบายของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) (2552) ที่ได้กล่าวถึงสาเหตุของความทุกข์ว่าเกิดจาก การประสบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รัก (อัปปียสัมปโยค) เช่น ต้องพบ ต้องเกี่ยวข้องกับคนที่ไม่ชอบ คนที่ตนเกลียดหรือชิงชัง การพลัดพรากจากคนหรือสิ่งอันเป็นที่รัก (ปียสัมปโยค) เช่น สูญเสียคนที่รักซึ่งเป็นคนสำคัญในชีวิต หรือต้องห่างไกลจากคนที่รัก ทำให้เกิดความทุกข์

นอกจากนี้ นิสิตนักศึกษาหอพัก ระบุว่า “การไม่ได้ในสิ่งที่คาดหวัง” เป็นสาเหตุของความทุกข์ กล่าวคือ เมื่อพวกเขาเกิดความทุกข์จะมีสภาวะของจิตใจที่เต็มไปด้วยความคาดหวัง ความอยากได้ อยากมี อยากเป็น และเมื่อสิ่งที่พวกเขาคาดหวังไม่เป็นไปตามใจตน ไม่ได้อย่างที่ตนปรารถนา หรือเมื่อผิดหวัง ก็ทำให้เกิดความทุกข์ใจ เช่น ประโยคที่ว่า “เกิดจากความคาดหวัง ความทุกข์เกิดจากตัวเรา คาดหวังว่า เถอมนี่นะเราจะได้เกรดเอซัวร์ แล้วเราไม่ได้ เราก็จะเกิดความทุกข์ เราทุกข์จากการคาดหวังไม่ได้ตามที่คาดหวัง ผิดหวัง” ซึ่งการไม่ได้ในสิ่งที่คาดหวังนี้ สันนิษฐานคำกล่าวของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) (2552) ที่ได้กล่าวถึงสาเหตุของความทุกข์อีกประการหนึ่งว่าเกิดจาก การไม่ได้สิ่งที่ปรารถนา (อิจจิตาลภ) คือ ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น หรือไม่สมหวังในความปรารถนา

นอกจากการไม่ได้ในสิ่งที่ความคาดหวังแล้ว นิสิตนักศึกษาหอพักยังได้กล่าวถึง “การมีเรื่องค้างคาใจ การยึดติด ยึดมั่นถือมั่น” ว่าเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความทุกข์ โดยอาการของใจที่มีเรื่องค้างคาใจ เป็นลักษณะของใจที่มีความรู้สึกเสียดาย อาลัยอาวรณ์ และเห็นว่าสิ่งที่ทำในอดีตนั้นยังไม่ดีพอ ต้องกลับไปแก้ไข ส่วน อาการของใจที่มีลักษณะยึดติด ไม่ยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เป็นลักษณะของใจที่ไม่ปล่อยวาง ยึดถือตัวตนไว้กับสิ่งต่างๆ การที่พวกเขายังคงยึดกับเรื่องราวที่เกิดขึ้นในอดีตนี้เองเป็นสาเหตุที่ทำให้พวกเขาเกิดความทุกข์

จะเห็นได้ว่าเหตุปัจจัยของความทุกข์ทางใจในนิสิตนักศึกษาหอพัก เป็นสิ่งที่เกิดได้กับคนทุกคน ดังที่ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) (2552) กล่าวถึง ความทุกข์ในพุทธศาสนาเป็นสภาวะธรรมหรือสภาวะธรรมชาติ คือ อาการที่สิ่งทั้งหลายไม่สามารถคงอยู่ในสภาพเดิม ต้องเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ เมื่อใช้กับสภาวะของใจ ทุกข์ในใจก็คือ ภาวะที่ถูกบีบคั้น กดดัน ขัดแย้ง ไม่สบาย หนไม่ไหวในสิ่งทั้งหลาย ถ้าหากคนเราเข้าไปสัมพันธ์กับสิ่งทั้งหลายด้วยอวิชชา (ความไม่รู้ สิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็น) ตัณหา (ความอยากได้ อยากมี อยากเป็นต่างๆ) อุปาทาน (ความยึดถือตัวตนไว้กับสิ่งต่างๆ) เมื่อใด ทุกข์ที่มีอยู่ตามธรรมดาจะกลายมาเป็นทุกข์ภายในใจ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), 2552)

สภาวะของจิตใจที่เป็นเหตุแห่งทุกข์ที่พบในนิสิตนักศึกษาหอพักนี้ สันนิษฐานคำอธิบายของ พุทธทาส (2548) ที่กล่าวว่า ความทุกข์เกิดจากใจที่มีความยึดมั่น ไม่ยอมปล่อยวาง ความคาดหวัง ต้องการให้สิ่งต่างๆเป็นไปตามใจตน เมื่อเกิดความคาดหวังแล้วไม่ได้อย่างที่ต้องการหรือเรื่องต่างๆไม่เป็นไปตามที่คาดหวังก็ทำให้เกิดความทุกข์ เช่นเดียวกับ ไสริช โปธิแก้ว (2544) ที่

กล่าวว่าความทุกข์เกิดจากความยึดมั่นในตน ปรารถนาให้เป็นไปตามใจตน จากการถูกรอบงำโดยอวิชา จึงไม่รู้และไม่เข้าใจ โลกและชีวิตตามความเป็นจริง

อาจกล่าวได้อีกประการหนึ่งว่า การที่นิสิตนักศึกษาหอพักประสบกับความทุกข์นั้น เนื่องมาจาก ความไม่รู้เท่าทันถึงความจริงลักษณะหนึ่งของธรรมชาติ ที่มีความไม่ยั่งยืน ไม่คงตัว มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา สภาวะของใจเมื่อต้องเผชิญเกิดเรื่องราวต่างๆด้วยความไม่เข้าใจ จิตใจจึงถูกรบกวน ทำให้จิตใจเกิดความไม่มั่นคง เกิดความหวั่นไหว จึงทำให้เกิดเป็นความทุกข์ทางใจดังกล่าว

### 3. การรับมือกับความทุกข์

ผลการวิจัยพบว่า เมื่อนิสิตนักศึกษาหอพักเกิดความทุกข์ทางใจ จะรับมือโดย “การปรับใจตน” และ “การคิดไตร่ตรอง ทำความเข้าใจสภาวะรู้เหตุปัจจัย” ซึ่งสามารถอธิบายได้ดังนี้

“การปรับใจตน” เป็นการรับมือกับความทุกข์ นิสิตนักศึกษาหอพักผู้ให้ข้อมูลเมื่อเผชิญกับความทุกข์ เป็นการปรับฐานความเข้าใจโลกและชีวิตของนิสิตนักศึกษาหอพัก ในครั้งนี้เป็นการยอมรับความทุกข์ที่เกิดขึ้นให้เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของประสบการณ์ชีวิต โดยอาศัยการมองส่วนอื่นของความทุกข์ มองเห็นถึงประโยชน์จากความทุกข์ มองว่าของความทุกข์ทำให้จิตใจมีความเข้มแข็ง สอดคล้องกับงานวิจัยของ ปีมอารีย์ กิ่งแก้ว (2549) ที่พบว่านิสิตนักศึกษาใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบลงมือจัดการกับปัญหา การตีความหมายใหม่ในทางบวกและการเติบโต และการปรับใจตนของนิสิตนักศึกษาหอพักยังรวมถึงการทำความเข้าใจ ความคิดและความต้องการของผู้อื่น ที่มีความแตกต่างไปจากตน การปรับฐานของใจดังกล่าว ทำให้นิสิตนักศึกษาหอพักเกิดการยอมรับตามสภาพความเป็นจริง จิตใจจึงคลายจากความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่เกิดขึ้น เช่น ยอมรับว่าคนรักจากไปแล้ว ยอมรับว่าพ่อแม่ทะเลาะกัน เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้เป็นธรรมดาในชีวิตครอบครัว เมื่อเกิดการยอมรับ จิตใจคลายจากความยึดจากความเข้าใจถึงความจริงที่มีการเปลี่ยนแปลงไป ก็ทำให้พวกเขาไม่ทุกข์ การปรับใจในการรับมือกับความทุกข์ดังกล่าว สนับสนุนคำอธิบายของพุทธทาสภิกขุ (2544) ที่กล่าวถึงในการดับทุกข์ว่า ต้องอาศัยปัญญา ทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจอันถูกต้องและสมบูรณ์ในสิ่งทั้งปวงตามความเป็นจริง และการพิจารณาให้เห็นถึงเหตุปัจจัยที่ทำให้สิ่งต่างๆเกิดขึ้น รู้ว่า สิ่งที่เกิดขึ้นนั้นล้วนมีมาแต่เหตุปัจจัย ก็จะทำให้ไม่ยึดมั่นเมื่อไม่ยึดมั่นถือมั่นก็ไม่ทุกข์



นอกจากนี้นิสิตนักศึกษาหอพักได้รับมือกับความทุกข์โดย *การคิดไตร่ตรอง ทำความเข้าใจ สภาวะรู้เหตุปัจจัย* การรับมือด้วยวิธีการนี้เป็นการทำความเข้าใจในความทุกข์ที่เกิดขึ้น โดยใช้ ปัญญาพิจารณาทุกข์จนความทุกข์คลี่คลาย ซึ่งเกิดจากการพูดคุยกับทั้งตนเองและพูดคุยกับผู้อื่น เมื่อนิสิตนักศึกษาได้พูดถึงสภาวะทุกข์ของตนเองออกไป เกิดการตระหนักรู้ตนเองจนเกิดปัญญา เห็นถึงสภาวะทุกข์ที่พวกเขากำลังประสบ รู้ว่าสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นไม่เป็นผลดีกับตนเอง จากนั้นจึงตั้งสติ พิจารณาตนเอง บุคคลอื่น รวมถึงเรื่องราวหรือสถานการณ์ของความทุกข์ เพื่อ พิจารณาถึงสาเหตุ ของความทุกข์ และคิดหาทางแก้ไข จากเรื่องราวความทุกข์ที่นิสิตนักศึกษาหอพักประสบ นิสิต นักศึกษาหอพักจะทำการคิดไตร่ตรองก่อนทำก่อนพูด โดยพิจารณาผลที่อาจเกิดขึ้น เพื่อป้องกัน ไม่ให้เกิดสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความทุกข์ สอดคล้องกับงานวิจัยของ ปีมอารีย์ กิ่งแก้ว (2549) ที่ พบว่านักศึกษารู้ว่าตนสามารถจัดการกับปัญหา นักศึกษามีการวางแผนและลงมือดำเนินการ แก้ไขปัญหา วิธีการในการพิจารณาความทุกข์ดังกล่าวนี้ เทียบเคียงได้กับการใช้ความรู้ความ เข้าใจในตัวทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ การหาหนทางคลี่คลายทุกข์ และตามมาด้วยจิตใจที่สงบเย็น หรือที่ เรียกว่า หลักธรรมอริยสัจ 4

สำหรับการนำหลักธรรมที่เรียกว่า อริยสัจ 4 มาใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อคลี่คลายทุกข์นั้น พุทธทาสภิกขุ (2535) อธิบายว่า เป็นการที่คนได้ใคร่ครวญจนเห็นแจ้งในสิ่งที่ประสพการณ์ที่ เกิดขึ้นกับตนเอง ด้วยการพิจารณาจนเกิดเป็นความรู้ลึกภายใน โดยใช้สิ่งต่างๆที่ผ่านเข้ามาใน ชีวิตเป็นเครื่องพิจารณา และตั้งอาศัยปัญญาในการเห็นแจ้ง ทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจอัน ถูกต้องและสมบูรณ์ในสิ่งทั้งหลายทั้งปวงตามที่เป็นจริง เช่นเดียวกับ โสริช โพธิแก้ว (2544) ที่ กล่าวไว้ว่าเมื่อเกิดความเข้าใจในความเป็นจริงของโลกและชีวิต เข้าใจ อิททัปปัจจตา (เข้าใจว่าสิ่ง ทั้งหลายเกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย) เข้าใจไตรลักษณ์ (เข้าใจลักษณะความจริงของธรรมชาติว่ามี ลักษณะเปลี่ยนแปลง จึงไม่เกิดการยึดติด) เมื่อนั้นจึงคลายจากทุกข์

#### 4. แหล่งช่วยเหลือให้คลายทุกข์

ในการวิจัยนี้ ผู้วิจัยศึกษาประสบการณ์ความทุกข์ของนิสิตนักศึกษาหอพัก ภายหลังจากเข้า ร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ซึ่งนิสิตนักศึกษาหอพักได้รายงานว่าการเข้า ร่วมกลุ่มเป็นการได้รับแหล่งสนับสนุนให้เกิดการคลี่คลายทุกข์ ดังประโยคที่นิสิตนักศึกษาหอพัก บอกว่า “..(การเข้าร่วมกลุ่ม) ทำให้หนูได้สำรวจตัวเอง สำรวจได้ว่าเออหนูมีครอบครัวนะ หนูมีคน ที่รักหนูอยู่อีกตั้งเยอะตั้งแยะนะ... คนในกลุ่ม เพื่อน แบบพูดแสดงความคิดเห็นต่อเรื่องนั้น แบบ ให้กำลังใจ แนะนำอะไรเงี้ย มันให้ความรู้สึกแบบก็อุ่นใจนะคะที่มีคนฟังเรา ฟังคนอื่นด้วยเงี้ยคะ”

หรือ ประโยคที่ว่า “ทำให้เห็นตัวเองว่าตอนนี้ยังมีคุณพ่ออยู่เราต้องทำอะไรเพื่อคุณพ่อให้เพิ่มขึ้น รักครอบครัวให้มากขึ้น คิดถึงครอบครัวมากขึ้นกว่าเดิม เป็นการคิดหน้าคิดหลังว่าจะส่งผลอะไร ต่อครอบครัว” จะเห็นว่ากระบวนการกลุ่มทำให้สมาชิกกลุ่มได้มีการสำรวจและพิจารณาตนเอง เกิดการตระหนักเห็นถึงคุณค่าของคนในครอบครัว เกิดความเข้าใจเพื่อนมากขึ้น เปรียบเสมือนมี เพื่อนสมาชิกในกลุ่มเป็นกัลยาณมิตรที่มีความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจร่วมรู้สึกไปกับเพื่อน และกลุ่ม ยังทำให้พวกเขาเกิดความรู้สึกอุ่นใจ มีกำลังใจในการเผชิญหน้ากับความทุกข์อีกด้วย เนื่องจาก ผู้นำกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธจะนำเรื่องราวหรือประสบการณ์ของสมาชิกที่มีคุณค่าและความหมายมาแบ่งปัน ให้สมาชิกได้เรียนรู้ร่วมกัน การฟังเรื่องราวประสบการณ์ ดังกล่าวจึงเป็นการขยายโลกทัศน์ ช่วยเอื้อให้สมาชิกเกิดความเข้าใจในโลกและชีวิตมากขึ้น ซึ่งทำให้สมาชิกตระหนักถึงคุณค่าหรือความหมายจากประสบการณ์ ซึ่งนำไปสู่การเติบโตของงาม (โสริช โพธิแก้ว, 2553) อันเป็นภาวะที่คลายจากความทุกข์นั่นเอง

นอกจากนี้ ประสบการณ์กลุ่มจัดเป็นแหล่งช่วยเหลือให้นิสิตนักศึกษาหอพักคลายทุกข์ เนื่องจาก นิสิตนักศึกษาหอ เกิดการเติบโตและเกิดการพัฒนาทางจิตใจจากเรื่องราวความทุกข์ เกิดความเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริงจนเกิดการคลายทุกข์ เช่นประโยคของนิสิต นักศึกษาหอพักที่กล่าวว่า “ครอบครัวในอุดมคติมันไม่มีจริง มันไม่มีครอบครัวไหนที่แบบ จะโลกสวยได้เสมอไป มันก็มีทะเลาะกันบ้าง” ในประสบการณ์กลุ่มที่ช่วยให้คลายทุกข์ดังกล่าว สอดคล้องกับผลงานวิจัยของ จรินทร์ทิพย์ โคธิรานุรักษ์ (2551) ที่ชี้ให้เห็นว่ากระบวนการกลุ่ม จิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ทำให้นิสิตนักศึกษาสามารถเผชิญเรื่องราวที่เข้ามาในชีวิตได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมตามความเป็นจริง

การเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ได้เอื้อให้ผู้เข้าร่วมกลุ่มเกิดการ พิจารณาปัญหาต่างๆที่เผชิญได้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น และทำให้รู้สึกที่สามารถแก้ไขกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้ (สมรักษ์ ทองทรัพย์, 2553) กล่าวคือ กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ช่วยเอื้อให้ นิสิตนักศึกษาที่เข้ากลุ่มเกิดความเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง จึงทำให้นิสิตนักศึกษา คลายจากความทุกข์

นอกจากนี้ยังพบว่านิสิตนักศึกษาหอพักมีความตระหนักรู้ในตนเองเมื่อเกิดความทุกข์ รู้ว่า เป็นสภาวะที่ไม่สบายใจ เป็นสภาวะที่ทนอยู่ได้ยาก จึงทำให้นิสิตนักศึกษาหอพักผู้ให้ข้อมูล หาทาง คลายทุกข์หรือออกจากความทุกข์ด้วยวิธีการต่างๆหลายวิธี เช่น การพูดคุยกับคนที่ไว้ใจ การ ปฏิบัติตนตามหลักศาสนา (อ่านหนังสือธรรมะ สวดมนต์ นั่งสมาธิ) รวมถึงการทำกิจกรรมผ่อนคลาย

คลายจิตใจ ซึ่งวิธีการแต่ละวิธีดังกล่าวมีจุดมุ่งหมายเดียวกันคือ เพื่อให้พ้นจากสภาวะทุกข์ เกิดการคลายทุกข์ออกจากใจ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ปีมอารีย์ กิ่งแก้ว (2549) ที่พบว่านิสิตนักศึกษาใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม เพื่อสร้างกำลังใจ ตลอดจนหาทางผ่อนคลาย ช่วยให้ นิสิตนักศึกษาหอพัก เกิดความสบายใจ เกิดกำลังใจในการรับมือกับความทุกข์ รวมถึงช่วยให้เกิดความสงบภายในจิตใจ ไม่จมอยู่กับความทุกข์อีกด้วย การรักษาใจให้ไม่จมอยู่ในความทุกข์โดยวิธีการต่างๆที่กล่าวไว้ข้างต้นนี้ สนับสนุนคำกล่าวเรื่องการคลายทุกข์ของ พุทธทาสภิกขุ (2551) ที่ว่า สิ่งทั้งหลายไม่มีตัวตน มีแต่การปรุงแต่ง มีความทุกข์รวมอยู่ในนั้น สิ่งทั้งปวงเป็นเรื่องมายา อย่าไปหลงยึดถือจนเกิดความรู้สึกชอบ หรือชัง และเมื่อทำใจให้เป็นอิสระได้โดยพ้นจากอำนาจของเหตุ ดับซึ่งสาเหตุ ก็จะทำให้ไม่จมอยู่กับความทุกข์ กล่าวคือ เมื่อนิสิตนักศึกษาพาใจออกจากความทุกข์ ไม่ปล่อยให้ความทุกข์รบกวนจิตใจ รักษาใจไม่ให้จมอยู่ในความทุกข์ ก็เป็นหนทางที่ทำให้คลายออกจากความทุกข์

### ข้อเสนอแนะ

ประกอบด้วย

#### 1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 การศึกษาประสบการณ์ความทุกข์ของนิสิตนักศึกษาหอพักในครั้งนี้ ทำให้ทราบว่า นิสิตนักศึกษาหอพักมีความทุกข์ใจ หรือเคยประสบความทุกข์ใจ ซึ่งความทุกข์ใจที่เกิดขึ้น มิได้เป็นความทุกข์ที่เกิดจากการความห่างไกลบ้านแต่เพียงอย่างเดียว แต่นิสิตนักศึกษาหอพักก็เกิดความทุกข์ขึ้นได้ในชีวิตประจำวัน เช่น การพักอาศัยร่วมกับผู้อื่น การทะเลาะกันระหว่างเพื่อนหรือบุคคลในครอบครัว การสูญเสียบุคคลในครอบครัว เป็นต้น จากความเข้าใจในความทุกข์ที่กล่าวมาจึงควรทำให้ผู้ที่เกี่ยวข้องข้องกับนิสิตนักศึกษาหอพักเกิดการตระหนักและมีความเข้าใจในการดูแล นิสิตนักศึกษาหอพัก

1.2 ความทุกข์ใจของนิสิตนักศึกษาหอพักเกิดจากความไม่เข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง มีความยึดติด เกิดความคาดหวัง และเมื่อนิสิตนักศึกษาหอพักได้เข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ทำให้นิสิตนักศึกษาหอพักเกิดความเข้าใจในตนเอง ได้ทบทวนประสบการณ์ความทุกข์ที่ตนประสบ รวมถึงได้รับกำลังใจจากเพื่อนสมาชิก และตระหนักถึงกำลังใจจากครอบครัว ทำให้มีกำลังใจในการรับมือกับความทุกข์ ด้วยเหตุนี้ จึงควรทำการพัฒนาจิตใจของนิสิตนักศึกษาหอพัก โดยจัดให้นิสิตนักศึกษาหอพักเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและ

การปรึกษาแนวพุทธ เพื่อช่วยเอื้อให้นิสิตนักศึกษาหอพักเกิดความเข้าใจตนเองและผู้อื่นเพิ่มมากขึ้น เกิดความสัมพันธ์อันดีระหว่างเพื่อนร่วมห้อง และเพื่อนที่พักอาศัยในหอพักเพิ่มมากขึ้น ตลอดจนเอื้อให้นิสิตนักศึกษาหอพักเกิดความเข้าใจโลกตามความเป็นจริง มีจิตใจที่พร้อมรับกับสถานการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิต และทำการดูแลรักษาจิตใจของนิสิตนักศึกษาหอพักที่มีความทุกข์ด้วยการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ให้นิสิตนักศึกษาหอพักได้คลายออกจากความทุกข์

## 2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ขอบเขตในการศึกษาความทุกข์ในครั้งนี้ เป็นการศึกษาความทุกข์จากนิสิตนักศึกษาหอพักระดับปริญญาตรี ซึ่งผลการวิจัยที่ได้ อาจมีความเหมือนหรือแตกต่างจากผู้ให้ข้อมูลในกลุ่มอื่น ดังนั้นจึงควรทำการศึกษาประสบการณ์ความทุกข์ ด้วยวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพกับผู้ให้ข้อมูลที่เป็นนิสิตนักศึกษากลุ่มอื่นๆ เช่น นิสิตนักศึกษามหาบัณฑิต นิสิตนักศึกษาดุษฎีบัณฑิต เป็นต้น เพื่อขยายมุมมองเรื่องความทุกข์ เข้าใจในประสบการณ์ความทุกข์ของนิสิตนักศึกษา ตลอดจนทำให้งานวิจัยด้านประสบการณ์ความทุกข์เกิดความแพร่หลายทางการศึกษา และทำให้เกิดความเข้าใจความทุกข์ที่เพิ่มขึ้น

2.2 ในการทำการศึกษาประสบการณ์ความทุกข์ครั้งต่อไป ควรตั้งเกณฑ์การคัดเลือกผู้ให้ข้อมูล เช่น ทำแบบวัดความทุกข์แล้วพบว่ามีความทุกข์มากกว่าคนปกติ หรือแบบสำรวจ หรือรายการปัญหา (Check list) ที่ระบุลักษณะของนิสิตนักศึกษาที่มีความทุกข์ เช่น คิดถึงบ้าน มีความขัดแย้งกับเพื่อนร่วมหอพัก

## รายการอ้างอิง

### ภาษาไทย

จรินทร์พีย์ โคธีรานุรักษ์. (2551). ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ต่อความ  
เชื่อเพื่อของนักศึกษามหาวิทยาลัยชั้นปีที่ 1. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชา  
จิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ชาย โปธิสิตา. (2550). *ศาสตร์และศิลป์แห่งการวิจัยเชิงคุณภาพ*. พิมพ์ครั้งที่3. กรุงเทพฯ:  
อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.

ดลดาว ปุรณานนท์. (2551). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มต่อการเพิ่มพูนสันติ  
ภาวะโดยมีเมตตาเป็นตัวแปรสื่อ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ธารวีวรรณ เทียมเมฆ. (2551). ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธที่มีต่อความ  
สันโดษของนักศึกษามหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา  
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ปี่มอารีย์ กิ่งแก้ว. (2549). บทบาททางเพศ การประเมินความสามารถของตนในการแก้  
ปัญหา และกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษามหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ปริญญา  
มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2551). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*.  
กรุงเทพฯ: เอส.อาร์.พริ้นติ้ง.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2552). *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*. พิมพ์ครั้งที่  
11. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2553). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*. พิมพ์ครั้งที่  
ที่ 15. กรุงเทพฯ: สหธรรมิก.

พระมหาเกษม สณฺญโต (ลักษณะวิลาส). (2534). การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องทุกข์ใน  
พระพุทธศาสนา. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาพุทธศาสนาและปรัชญา  
บัณฑิตวิทยาลัย สภาการศึกษามหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พุทธทาส อินทปญโญ. (2536). อริยสัจจากพระโอบุชฐ์ภาคต้น. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: ธรรมทานมูลนิธิ.

พุทธทาสภิกขุ. (2535). *คู่มือมนุษย์ (ฉบับสมบูรณ์)*. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.

พุทธทาสภิกขุ. (2537). *กรรมเหนือกรรม*. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.

พุทธทาสภิกขุ. (2544). *อิทัปปัจจัยตา*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์สุภาพไพโร.

พุทธทาสภิกขุ. (2548). *ความทุกข์*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์สุภาพไพโร.

พุทธทาสภิกขุ. (2549). *ธรรมะ ๙ ตา*. กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.

พุทธทาสภิกขุ. (2551). *คู่มือมนุษย์*. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.

เพริศพรพรรณ แคนศิลป์. (2550). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโยนิโสมนสิการที่มีต่อปัญหาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลง. วิทยานิพนธ์ปริญญาตรี สาขาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ยุวดี เมืองไทย. (2551). ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อสุขภาวะทางจิตของผู้ป่วยยาเสพติดที่อยู่ในระยะฟื้นฟูสมรรถภาพ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ราชบัณฑิตยสถาน. พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 (2546). กรุงเทพฯ : นานมีบุ๊คส์.

ริเรื่องรอง รัตนวิไลสกุล. (2544). การศึกษาสุขภาพกาย สภาพจิตใจ ปัจจัยทางสังคมและสภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษาที่มาขอคำปรึกษาทางจิตวิทยาภายใต้โครงการการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยา ของสายวิชาสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ คณะศิลปศาสตร์มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี. *วารสารวิจัยและพัฒนา มจร*. ปีที่ 24. ฉบับที่ 2 พฤษภาคม-สิงหาคม 2544.

วิภาวี เผ่ากันทรากกร. (2548). ภาวะซึมเศร้า : ประสบการณ์การจมทุกข์-พันทุกข์ของผู้หญิงอีสาน. วิทยานิพนธ์ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาล บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

- วิยะดา แซ่ตั้ง. (2551). ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อความรู้สึก  
 สอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต  
 สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศิริลักษณ์ เทพหัสดิน ณ อยุธยา. (2523). การศึกษาปัญหาของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ปี  
 การศึกษา 2522. ปริญญาโทมหาบัณฑิตการศึกษามหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิ  
 โรฒ.
- สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (เจริญ สุวฑฺฒนมหาเถร).  
 (2551). *หลักพระพุทธศาสนา*. พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพฯ: ชินอักษรการพิมพ์.
- สมรักษ์ ทองทรัพย์. (2553). ประสบการณ์ความมั่งคั่งหลังการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา  
 ของนิสิตนักศึกษาที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง : การศึกษาเชิงคุณภาพแบบที่มีวิจัยเห็นชอบ  
 ร่วมกัน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา  
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา. (2551). *เอกสารประกอบการประชุมวิชาการระดับ  
 นานาชาติ ครั้งที่ 7 เรื่อง พัฒนาศาสตร์แห่งบูรณาการผ่านเครือข่ายบัณฑิตอุดมคติไทย : สู่  
 การตกผลึกทางปัญญา ระหว่างวันที่ 6-7 พฤศจิกายน 2551 ณ ห้องคอนเวนชั่น โรงแรมแอม  
 บาสซาเดอร์ ถนนสุขุมวิท ซอย 11 กรุงเทพมหานคร*. กรุงเทพฯ: ภาพพิมพ์.
- สำเนาวิ ขจรศิลป์. (2525). *หลักภารกิจการนักศึกษา*. กรุงเทพฯ: กองกิจการนิสิต  
 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สิริกาญจน์ สง่า. (2551). ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อความเข้มแข็ง  
 อดทนของนักศึกษามหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการ  
 ปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุภาวดี ดิสโร. (2551). ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อความสามารถ  
 ในการฟื้นฟูพลังของนักศึกษามหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชา  
 จิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- โลรีซ์ โปธิแก้ว. (2536). *จิตวิทยาตะวันออกกับความมั่งคั่งของมนุษย์ (Eastern  
 Psychology and Human Growth)*. (เอกสารอัดสำเนา).

โสริช โปธิแก้ว. (2544). *การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามหลักพระพุทธศาสนา Buddhist Counseling and Psychotherapy*. (อัคร์สำเนา)

โสริช โปธิแก้ว. (2547). *Personal growth and counseling group: A Buddhist Perspective*. (เอกสารอัคร์สำเนา).

โสริช โปธิแก้ว. (2552). *กระดาษแห่งชีวิต 60 ปี โสริช โปธิแก้ว*. กรุงเทพฯ: พิมพ์สวย.

โสริช โปธิแก้ว. (2553ก). *การสังเคราะห์หลักอริยสัจ 4 สู่กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา/จิตรักษา เพื่อการพัฒนา รักษา เยียวยาชีวิตจิตใจ : แนวคิด แนวทาง ประสบการณ์ และงานวิจัย*. เอกสารประกอบคำสอนรายวิชาการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวความคิดพุทธศาสตร์, สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

โสริช โปธิแก้ว. (2553ข). *จากจิตวิทยาสู่พุทธธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.

โสริช โปธิแก้ว. (2553ค). *รายงานวิจัยเอกสารเรื่องการประยุกต์อริยสัจ 4 ของพระพุทธศาสนากับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตรักษา*. (อัคร์สำเนา)

อารีย์วรรณ อ่วมตานี. (2549). *การวิจัยเชิงคุณภาพทางการพยาบาล*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

## ภาษาอังกฤษ

Constantine, M. G., Kindaichi, M., Okazaki, S., Gainor, K. A., & Baden, A. L. (2005). A qualitative investigation of the cultural adjustment experiences of Asian international college women. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology, 11*, 162-175.

Constantine, M. G., Anderson, G. M., Berkel, L. A., Caldwell, L. D., & Utsey, S. O. (2005). Examining the cultural adjustment experiences of African international college students: A qualitative analysis. *Journal of Counseling Psychology, 52*, 57-66.

Demir, A. & Tarhan, N. (2001). Loneliness and social dissatisfaction in Turkish adolescents. *The Journal of Psychology, 135*, 113-123.



- Hollway & Wheeler, I., & Wheeler, S. (2010) *Qualitative research in nursing and healthcare*. (3<sup>th</sup> edition). Chichester, West Sussex: Wiley-Blackwell.
- Kuh, G. D., Schuh, J. H., Whitt, E. J., & Associates. (1991). *Involving colleges: Successful approaches to fostering student learning and personal development outside the classroom*. San Francisco: Jossey-Bass.
- McWhirter, B. T. (1997). Loneliness, learned resourcefulness, and self-esteem in college students. *Journal of Counseling & Development*, 75, 460-469.
- Messina, J. (2007). Helping students cope with homesickness. *University Business*, 116, 80-180.
- Poyrazli, S., & Lopez, M. D. (2007). An exploratory study of perceived discrimination and homesickness: A comparison of international students and American students. *The Journal of Psychology*, 141, 263-280.
- Sandhu, D. L., & Asrabadi, B. R. (1994). Development of an acculturative stress scale for international students: Preliminary findings. *Psychological Reports*, 75, 435-448.
- Seaward, B. L. (2006). *Managing stress: Principles and strategies for health and wellbeing*. (5<sup>th</sup> edition). Jones and Bartlett Publishers: USA.
- Shin, H., & Abell, N. (1999). The homesickness and contentment scale: Developing a culturally sensitive measure of adjustment for Asians. *Research on Social Work Practice*, 9, 45-60.
- Streubert, H. J., & Carpenter, D. R. (2007). *Qualitative research in nursing: advancing the humanistic imperative*. (5<sup>th</sup> edition). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- White, D. B., & Porterfield, W. D. (1993). *Psychosocial development in college in student housing and resident life*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Yeh, C. J., Kim, A. B., Pituc, S. T., & Atkins, M. (2008). Poverty, loss, and resilience: The story of Chinese immigrant youth. *Journal of Counseling Psychology*, 55, 34-48.

ภาคผนวก

**ภาคผนวก ก**

เอกสารวิจัยธรรม  
แนวคำถามสัมภาษณ์  
บทสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล

AF 01-12



คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

อาคารสถาบัน 2 ชั้น 4 ซอยจุฬาลงกรณ์ 62 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

โทรศัพท์: 0-2218-8147 โทรสาร: 0-2218-8147 E-mail: eccu@chula.ac.th

COA No. 100/2554

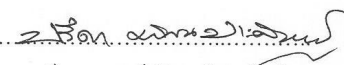
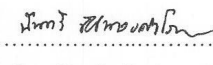
### ใบรับรองโครงการวิจัย

โครงการวิจัยที่ 087.1/54 : ประสพการณ์ความทุกข์ที่ปรากฏในกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาคนและการปรึกษา  
แนวพุทธ

ผู้วิจัยหลัก : นายพุทธิกันต์ คังคำ

หน่วยงาน : คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ได้พิจารณา โดยใช้หลัก ของ The International Conference on Harmonization – Good Clinical Practice  
(ICH-GCP) อนุมัติให้ดำเนินการศึกษาวิจัยเรื่องดังกล่าวได้

ลงนาม.....  ลงนาม.....   
(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ปริดา ทັນประดิษฐ์) (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันท์ ชัยชนะวงศาโรจน์)  
ประธาน กรรมการและเลขานุการ

วันที่รับรอง : 11 กรกฎาคม 2554 วันหมดอายุ : 10 กรกฎาคม 2555

#### เอกสารที่คณะกรรมการรับรอง

- 1) โครงการวิจัย
- 2) ข้อมูลสำเนาของกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยและใบยินยอมของกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย
- 3) ผู้วิจัย



เลขที่โครงการวิจัย ..... 087.1/54  
วันที่รับรอง ..... 11 กค 2554  
วันหมดอายุ ..... 10 กค 2555

#### เงื่อนไข

1. ข้าพเจ้ารับทราบว่าเป็นการคิดจริยธรรม หากดำเนินการเก็บข้อมูลการวิจัยก่อนได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยฯ
2. หากใบรับรองโครงการวิจัยหมดอายุ การดำเนินการวิจัยต้องยุติ เมื่อต้องการต่ออายุต้องขออนุมัติใหม่ล่วงหน้าไม่ต่ำกว่า 1 เดือน พร้อมส่งรายงานความก้าวหน้าการวิจัย
3. ต้องดำเนินการวิจัยตามที่ระบุไว้ในโครงการวิจัยอย่างเคร่งครัด
4. ใช้เอกสารข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย ใบยินยอมของกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย และเอกสารเชิญเข้าร่วมวิจัย (ถ้ามี) เฉพาะที่ประทับตราคณะกรรมการเท่านั้น
5. หากเกิดเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ร้ายแรงในสถานที่เก็บข้อมูลที่ขออนุมัติจากคณะกรรมการ ต้องรายงานคณะกรรมการภายใน 5 วันทำการ
6. หากมีการเปลี่ยนแปลงการดำเนินการวิจัย ให้ส่งคณะกรรมการพิจารณารับรองก่อนดำเนินการ
7. โครงการวิจัย ไม่เกิน 1 ปี ส่งแบบรายงานสิ้นสุดโครงการวิจัย (AF 03-12) และบทคัดย่อผลการวิจัยภายใน 30 วัน เมื่อโครงการวิจัยเสร็จสิ้น สำหรับโครงการวิจัยที่เป็นวิทยานิพนธ์ให้ส่งบทคัดย่อผลการวิจัย ภายใน 30 วัน เมื่อโครงการวิจัยเสร็จสิ้น

## แนวคำถามในการสัมภาษณ์

เรื่อง ประสบการณ์ความทุกข์ของนิสิตนักศึกษาหอพักที่เข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตน และการปรึกษาแนวพุทธ

รหัส..... วันที่..... เดือน..... พ.ศ. .... สถานที่..... เวลา.....

ผู้วิจัยจะสัมภาษณ์ให้ครอบคลุมแนวคำถามนี้ (ผู้วิจัยไม่ได้ให้ความสำคัญกับการถามอย่างเรียงลำดับ ทั้งนี้ผู้วิจัยจะถามโดยคำนึงถึงผู้ให้ข้อมูล และสถานการณ์ขณะนั้นๆ)

1. ขอให้คุณอธิบายความหมายของ “ความทุกข์” ว่าคืออะไร
2. จากการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ขอให้คุณทบทวนถึงประเด็นความทุกข์ที่ยังจำได้ว่ามีลักษณะเป็นอย่างไร เรื่องราว และความคิด ความรู้สึกที่เนื่องมากับความทุกข์ (ทั้งของคุณเองและของเพื่อนในกลุ่ม)
3. ผลที่เกิดจากความทุกข์และการคลี่คลายทุกข์ (หากมี)
4. สาเหตุที่ทำให้เกิดความทุกข์คืออะไร

### บทสัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7 (ชิน)

วันที่สัมภาษณ์	27 เมษายน 55
เวลาที่ใช้สัมภาษณ์	52.41 นาที
สถานที่ใช้ในการสัมภาษณ์	หน่วยบริการของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง

**ผู้สัมภาษณ์:** ความทุกข์ที่เกิดขึ้นในกลุ่มเริ่มที่ของชินเองก่อนว่าตอนที่อยู่ในกลุ่มมีความทุกข์อะไรที่เกิดขึ้นมาบ้าง

**ผู้ให้ข้อมูล:** ความทุกข์ที่เกิดขึ้นระหว่างการทำกลุ่มวิจัยในครั้งนั้นะครับ ก็ถามว่ามันเป็นความทุกข์ทั้งหมดไหม เท่าที่ผมฟังดูก็โดยรวมก็ไม่นับว่าเป็นความทุกข์ทั้งหมดแต่ว่ามันรู้สึก ถ้าถามมาในจุดประเด็นที่ว่า จุดไหนคือความทุกข์เนี่ย ก็ตอบไม่ได้เต็มปากครับ เพราะคืออย่างแรกคือ ผมก็ไม่ได้รู้สึกทุกข์อะไรมากมายขนาดนั้นครับที่แต่ว่ารับรู้ในสิ่งที่เป็นการมาร่วมของผู้ที่เล่าอื่นๆ ที่เขาเล่ามาอย่างเงี้ยก็อย่างเงี้ยของผมน้อยอย่างเงี้ย มันก็เล่าไปถามว่าเป็นทุกข์ไหม ก็คือมันก็ถามว่าเคยเป็น แต่ในนับปัจจุบันมันก็เล่าได้อย่างรู้สึกว่าไม่ต้องเป็นทุกข์อะไรอีกต่อไปแล้วครับ

**ผู้สัมภาษณ์:** คือเรื่องมันก็จบไปแล้ว ไม่ได้รู้สึกอะไร

**ผู้ให้ข้อมูล:** ใช่ครับ ก็ถ้าถามว่าจะมีความทุกข์ไหม ก็น่าจะไม่มีนะคับเพียงแต่ว่า มันเหมือนเป็นการ...อารมณ์ร่วมชั่วคราวไม่ถึงกลับขั้นที่เป็นความทุกข์ที่แบบ เออ ถึงกับหดหู่นะ ก็คงถึงขนาดนั้นครับ

**ผู้สัมภาษณ์:** แล้วที่บอกว่า มันเป็นการร่วมอย่างเงี้ยครับ ช่วยขยายความตรงนี้หน่อยได้ไหมครับว่า ร่วมยังไงหรือช่วงไหนที่เราารู้สึกมาร่วมขึ้นมาอย่างเงี้ย

**ผู้ให้ข้อมูล:** ครับ ก็อย่างที่เคสของพี่ปลาอย่างเงี้ย พี่ปลาที่เพิ่งเสียคุณพ่อไป ก็ถามว่าตรงนี้ร่วมอย่างเงี้ย ก็ร่วม...ก็คือมันชวนให้ผมว่าแบบ เออ ถ้าเกิดผมอยู่ในจุดๆ เดียวกับพี่เขาอย่างเงี้ย มันจะชวนให้ผมรู้สึกอะไรประมาณไหน ซึ่งก็คือเป็นเหมือนการคิดทบทวนมากกว่าว่า เออ พี่ที่เขาเศร้าเนาะ เขาเศร้าเพราะอะไรยังไง ในจุดนี้เราสามารถวิเคราะห์ได้ว่า ความเศร้าที่เกิดจากเขาเสียตาย หรือที่ใจที่เขาไม่ทำอะไรยังไงเลย ก็เลย ประมาณนี้ครับ ที่เป็นอารมณ์ก็คือว่า มันชวนให้รู้สึกว่า ถ้าเกิดเราเป็นพี่เขาหรือเราได้อยู่ในจุดๆ เดียวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในตอนนั้นเนี่ย เราจะรู้สึกยังไง ประมาณไหน แล้วก็อาจจะเห็นสำคัญว่า เข้าใจได้ร้อยเปอร์เซ็นต์แต่ก็รับรู้ในส่วนหนึ่งครับ

**ผู้สัมภาษณ์ :** ครับ แล้วพอชินได้รับรู้ฟังเรื่องของพี่เค้าแล้วอย่างเงี้ยครับ ชินมีความรู้สึกอย่างไรบ้าง  
ครับ

**ผู้ให้ข้อมูล :** ก็ รู้สึกไงก็ชวนให้กลับไปนึกถึงคนทางบ้าน

**ผู้สัมภาษณ์ :** มันเป็นความคิดว่าแบบคิดทบทวน

**ผู้ให้ข้อมูล :** ใช่ครับ โนแ่งของมัน มันเป็นแ่งของมันว่าเป็นกรณีศึกษาให้เราดูมากกว่าครับ เพราะว่า  
ตอนนี้ เออเราารู้สึกเราอยู่กับตัวเราเนี่ย เราปัจจุบันตรงเนี่ย เราทำอะไรยังงี้บ้าง ชวน  
ให้รู้สึกมีความรอบคอบ มีการดำเนินชีวิตมากขึ้นครับ ว่าคนที่บ้าน เออ เราก็ไม่รู้ว่าจะ  
พรุ่งนี้จะเกิดอะไรขึ้นหรืออะไรอย่างแบบนี้

**ผู้สัมภาษณ์ :** อืม ครับ แล้วนอกจากเรื่องของพี่ปลาอะไรอย่างนี้ครับ แล้วชินมีเรื่องอะไรอีกบ้าง  
ไหมที่พอฟังแล้วรู้สึก รู้สึกร่วมไปกับเขาอีกอะไรอย่างเงี้ยครับ

**ผู้ให้ข้อมูล :** ก็โดยรวมก็มันมีจุดของ จุดในความทุกข์ที่เกิดขึ้น จะเป็นความทุกข์ที่ไม่ได้อะไรอย่าง  
ที่ใจนึกมากกว่า ผมจึงมองไม่เห็นว่าเป็นแบบ อืม คือมันไม่ถึงกับเป็นเคสที่แบบว่าเผชิญ  
เลย คือมันสามารถเลี่ยงได้ แต่ที่ของพี่ปลานี้คือประมาณว่ามันเลี่ยงไม่ได้เพราะว่า  
เราควบคุมสถานการณ์ไม่ได้ อย่างเช่นที่ของคนอื่น อย่างเช่นของเซอร์อาจจะไม่ถูกใจ  
เออ แบบที่บ้านมีน้องอะไรอย่างเนี่ย ก็จะไม่ถูกใจกับน้อง หรือว่าของพี่เม่นเงี้ยก็ไม่ได้  
เลี่ยงอยากที่ตั้งใจหรืออะไรอย่างเนี่ย ซึ่งผมก็คิดว่าส่วนเนี่ยเราสามารถเปลี่ยนแปลง  
อนาคตหรือสามารถปรับทัศนคติของตัวเราที่มีต่อเรื่องนั้นๆได้ มันจึงไม่เห็นสำคัญว่า  
เป็นความทุกข์อะไรมากมายหรือแม้แต่เรื่องของตัวเอง ผมก็ อืม.. ก็ผ่านมาเออะ  
แล้วก็ผ่านสักพักแล้ว ก็ ก็ไม่รู้ว่าจะถึงนั่งทุกข์กับมันไปใช้ว่าอะไร มันจะย้อนกลับมาอ่า  
ครับ

**ผู้สัมภาษณ์ :** อืม อะไรที่ทำให้ชินคิดแบบนี้ได้ละครับว่า เออ มัน ถึงจะนั่งคิดไปมันก็ไม่ได้อะไร  
กลับมา

**ผู้ให้ข้อมูล :** ก็อันนี้เป็นของ... ก็สมมุติผมจะเรียงมาจากเรื่องของตัวผมเองเนี่ยแหละ ก็ถามว่า  
ทำไมถึงคิดได้ ก็คือ อืม ก็เป็นการกระทำของแฟนเก่าที่เขาทำให้ผมเนี่ยแหละ เขาให้  
หนังสือมงคลชีวิต 38 ประการกับผมมา ผมก็นั่งอ่านไป อ่าน ๆๆ ในที่สุด ผมก็ เออ ก็  
ระลึกในจุดๆ ก็ในอย่างที่ว่า ก็น้ำมันไหลมันจะย้อนกลับมาขึ้นมาก็คงยากและตัวเขา  
เองก็เป็นคนบอกค่อนข้างชัดเจน ผมก็เลยไม่เข้าใจว่าผมจะไปค้างอยู่ในส่วนที่มัน ที่  
ไม่หาที่คนกำลังเดินไปข้างหน้า จะด้วยความพัฒนาตัวเองหรืออะไรก็ตามแต่มัน  
ยังคงหยุดนิ่งและมองสิ่งรอบข้าง ไม่ได้หยุดนิ่งเพราะเหนื่อยแต่หยุดนิ่งเพราะตัวเอง

ยังมองหาตัวผมเองไม่เจอ และพอผมได้หยุดนิ่งไปนานๆ นานจนผมรู้สึกว้าแบบ เหมือนหลับ รู้สึกว่าตื่นขึ้นมาอีกที่ทุกคนยังเดินอยู่เหมือนเดิม แต่มีตัวผมเองกลับมา นอนอยู่กับที่ไม่ได้อะไรขึ้นมาเลย ผมก็เลยเริ่มมาคิดทบทวนอีกครั้งหนึ่งว่า ใ้ส่วนที่ เวลาที่เสียไปกับมานั่งคร่ำครวญหาถึงคนที่เขาแบบ อืม...ก็ไม่ว่าเป็นยังไงอะไรยังไง แบบเนี่ย มันก็เหมือนไปจับปลาทะเลในน้ำ ในแม่น้ำน้ำจืดอย่างเงี้ยพี เราแค่รับรู้ ว่า แค่รับรู้ว้าปลาชนิดนี้เนี่ยมันมีนะ แต่คำถามในจุดที่เรายืนตรงเนี่ยเราจะสามารถหา ปลาตัวนี้ได้หรือเปล่าเท่านั้นเอง งงใหม่

**ผู้สัมภาษณ์ :** ช่วยอธิบายเพิ่มเติมหน่อย

**ผู้ให้ข้อมูล :** ได้พี ก็คือ ในส่วนที่ว้ารับรู้ว้าเอา คือเขาๆ เขาคือเรียนอยู่ที่เนี่ยเขาอยู่ขอนแก่น เขา ทำงานอยู่ที่เนี่ย แต่ตัวผมเองก็อยู่กรุงเทพฯ เงี้ย พีมันก็เหมือนอยู่คนละที่ แต่ผมก็ พยายามคิดว่าผมจะไปทำอะไรเพื่อเขาได้ หรือจะไปอะไรยังไงเพื่อเขาได้ ก็อย่างที่ บอกอ่าครับ ก็รับรู้ว้าเขาเป็นปลาทะเลแต่ผมอยู่ที่น้ำจืดจะไปจับได้ไงอ่า อะไร ประมาณนี้อ่าครับ ซึ่งมันก็ไกลเกินที่จะสามารถเอื้อมมือจับหรือไปอะไรได้ เพราะใน ความเป็นจริงผมก็ไม่รู้เหมือนกันว่าผมควหาอะไรอยู่ในจุดๆนั้น พยายามความๆๆ ก็รับรู้อยู่ว้าไม่มีอะไรเกิดขึ้น และก็ไม่สามารถที่จะ เออ ทำอะไรให้มันดีขึ้นได้ก็ในเมื่อ เราก็จากมาแล้วในจุดๆหนึ่งและเราเองก็ทำในส่วนที่เราคิดว่า เออเราก็ขอโทษเขา เรา ก็อะไรเขาแล้วจริงๆ และเขาก็บอกเราเองว่า เออ ก็กลับมาเป็นเหมือนเดิมก็คงไม่ได้ อะไรประมาณนี้ เขาก็บอกผมค่อนข้างชัดเจนในจุดๆ นี้ ผมก็เลยไม่รู้ผมไปนั่งโอด ครวญให้อะไรกับใครยังไงเชียวนะครับ

**ผู้สัมภาษณ์ :** เหมือนเราทำเต็มที่ไปแล้ว ทุกอย่าง

**ผู้ให้ข้อมูล :** ครับ ก็คือเคยไปคุยกับเขาอีกทีหนึ่ง เอาของไปให้ตอนที่ขอนแก่นบ้าง เขาก็รับไว้ใน ส่วนที่เหมือนจะเป็นในฐานะของคนรู้จักมากกว่าไม่ได้สนิทอะไรกันด้วยครับ ก็เหมือน เขาจะแสดงให้เห็นว่าเขาพยายามตีตัวออกห่างในส่วนที่เขาสบายใจขึ้น ซึ่งถามว่ามันเป็น สบายใจของเขา ทำไมผมต้องเอาความทุกข์ที่ผมมีอยู่ไปแบ่งให้เขาด้วย มันก็คง ไม่ใช่วิธีที่ผมควรจะทำ ผมก็เลยคิดว่าเอาความทุกข์นั้นไปแบ่งให้เขามันก็คงจะไม่ใช่ว่า เรื่องอะไร จะถือมันไว้ก็ไม่มีประโยชน์ ก็โยนมันทิ้งซะก็น่าจะดีกว่า

**ผู้สัมภาษณ์ :** ครับ คือเหมือนก่อนที่จะโยนมันทิ้งครับ พีจะถามอะไรได้ใหม่อ้อว่า ตอนที่มันจะ เกิดขึ้น ความทุกข์ตรงนั้นมันมีอะไรบ้าง มันเป็นอย่างเงี้ย



**ผู้ให้ข้อมูล :** มันเป็นความยึดติดอาทิ มันเกิดจากความยึดติดและความอะไรอา เขาเรียกว่าอะไรอา โอดครวญมากกว่า

**ผู้สัมภาษณ์ :** โอดครวญ

**ผู้ให้ข้อมูล :** โอดครวญกับสิ่งที่แบบว่า เออ ถ้าๆ ถ้านี้ก็ได้ในตอนนั้น ก็ไม่น่าที่จะทำไปในตอนนั้น ควรจะทำอย่างนี้ ควรจะเป็นอย่างนี้ และก็ยึดติดว่าถ้าเกิดวันนั้นเราไม่พูดอย่างนั้น ปานนี้เค้าก็คงอยู่กับเรา ก็มีชีวิตอยู่กับอดีตอาครับ มากเกินไปจนมันเป็นอะไรที่ยึดติดกับตัวเราไป จนเราเคยชินว่า เออ ปกติเราคิดอย่างนี้ เราก็จะคิดไปเรื่อยๆ จนลืมมองว่าสังคมปัจจุบันไปถึงไหนอะไรยังไงและสำคัญคือ ลืมมองคนรอบข้างที่เขาก็ยังมีคนที่รักแล้วก็ห่วงเรา ไม่ว่าจะเป็นคนที่บ้าน เพื่อน พ่อแม่ หรือคนที่เขาหวังดีกับเราก็ตามครับ ไม่ใช่ว่าเค้าแฟนเก่าไม่ได้สนใจอะไรหรือยังไงแต่เหมือนว่าเขาสามารถปล่อยวางเรื่องของผมก็อะไรประมาณนี้เองครับ

**ผู้สัมภาษณ์ :** ครับ คือเหมือนตอนที่ซนพูดเนี่ยที่สงสัยคำว่า ยึดติดมัน มันพอจะยกตัวอย่างได้ไหมครับว่าแบบยังงี้ที่เรียกว่ากำลังยึดติดอยู่

**ผู้ให้ข้อมูล :** กำลังยึดติดอยู่ตรงนี้ผมหมายถึงว่า ฮืม มันจะอารมณ์เหมือนแบบว่า หวนคิดถึงเรื่องเดิมๆ ซ้ำไปซ้ำมา ก็อารมณ์เหมือนแบบออกห้องสอบมาอย่างเนี่ยแล้วมาเปิดหนังสือดูแล้วผมก็ โอ๊ย! ซ่อนี่น่าจะตอบอย่างนั้น ไข่ ทำไมมันคูนๆ ไข่ ทำไมไม่ตอบข้อนี้ ก็คือยึดติดกับสิ่งที่มันผ่านมาแล้วอาครับ แล้วสิ่งที่ตัวเราเองในปัจจุบันก็ไม่สามารถที่จะไปทำอะไรกับมันได้แล้วมันก็ผ่านมาแล้ว

**ผู้สัมภาษณ์ :** แล้วไข่ตัวที่ยึดติดเนี่ยครับมันเกิดมาจากอะไรอะครับ

**ผู้ให้ข้อมูล :** เกิดมาจากอะไร ก็ความไม่พอใจครับ ถ้าจากหนังสือที่ผมได้อ่านก็คือ ก็เราไม่พอใจในสิ่งๆ นั้นหรือยังงี้ ไม่พอใจสิ่งที่มันออกมาแม้ว่าบางทีว่ามันออกมาดีแล้วแต่เรายังรู้สึกว่ามันยังไม่พอกับตัวเรา เพราะความไม่พอพวกเนี่ยมันจะเกี่ยว ถ้าขึ้นชื่อว่าโลกไม่ๆ ไม่ถึงขั้นว่าโลก เพราะโลกก็คือว่าอยากได้อะไรก็มีแต่ว่าตรงนี้คือ แค่เพียงแต่ว่าไม่พอใจเท่านั้นเอง กับสิ่งที่มันได้เกิดขึ้นมาหรืออะไรอย่างเนี่ยครับ

**ผู้สัมภาษณ์ :** ครับ แล้วพอเกิดความยึดติดเกิดขึ้นอย่างเนี่ยครับ มันส่งผลอย่างไรบ้างอะครับ

**ผู้ให้ข้อมูล :** ส่งผลให้เหมือนเป็นคนเหมือนเป็นคนตาบอดอาครับ ส่งผลจากคำว่ายึดติดตรงเนี่ยก็คือให้เป็นคนตาบอด อา ที่แบบว่าในหัวก็คิดอยู่เรื่องเดียว แม้ว่าตัวจะทำกิจกรรมอื่นๆ หรือยังงี้ ก็ไม่ได้มีความรู้สึกร่วมหรืออารมณ์ร่วมหรืออะไรที่จะไปมัวฝังจิตฝังใจกับสิ่งที่ทำอยู่ตรงหน้า เพราะจิตเราก็มัวแต่ย้อนถึงเรื่องเดิมๆ ครับ

**ผู้สัมภาษณ์ :** ครับ แล้วเหมือนชินได้ผ่านเหตุการณ์จากตรงนั้นมาที่ก็จะถามว่า เออ ชินใช้วิธีอย่างไรหรือถึง ๆ ผ่านตรงนั้นมาอะไรอย่างเนี่ยครับ

**ผู้ให้ข้อมูล :** ก็ วิธีที่ให้ผ่านจุดยึดติดตรงนี้อ่าครับ ก็มีสิ่งหนึ่งที่เขาเคยบอกผมไว้ คำพูดประมาณว่าที่เสียใจเนี่ย เออ เลิกกันเสียใจบ้างหรือเปล่า เขาบอกผมว่าก็เสียใจแต่ถ้าเวลาผ่านไปมันก็คงดีขึ้นเอง ซึ่งถามว่ามันดีขึ้นไหมผมบอกได้เลยว่าไม่ อืม เวลาไม่ได้ทำให้ผมรู้สึกอะไรตรงนั้นน้อยลง เพียงแต่ว่า ผมเลือกที่จะตัดมุมมองที่จะมองเรื่องนั้นว่าเออ มันก็จบๆ ไปแล้วหรืออะไรอย่างนี้ ครับ เวลาไม่ได้ช่วย

**ผู้สัมภาษณ์ :** อืม คือคิดแบบมุมมอง

**ผู้ให้ข้อมูล :** ใช่ครับ เวลาไม่ได้ช่วยในส่วนที่ว่าเวลาผ่านไปเสียใจน้อยลง ก็คือบางคนอาจจะทำได้นะครับ ในสิ่งที่แบบว่าถ้าเขาเป็นคนสังคมนะอะไรอย่างเนี่ย แต่ตัวผมเป็นก็เป็นคนที่ค่อนข้างจะสันโดษในระดับหนึ่ง เลยทำให้รู้สึกว่าเวลาผ่านไปผมก็ยังรู้สึกเหมือนเดิม คิดถึงเหมือนเดิม จำอะไรหลายๆ อย่างได้เหมือนเดิม ผมเลยใช้วิธีปรับมุมมองว่าในส่วนเนี่ย โอเค ความรู้สึกที่เราเสียไป และถามว่าเราเสียตรงเนี่ยเราได้อะไรกลับมาบ้างครับ

**ผู้สัมภาษณ์ :** อืม คิดปรับมุมมอง เปรียบเทียบส่วนได้ส่วนเสีย

**ผู้ให้ข้อมูล :** ครับ คิดปรับมุมมอง เปรียบเทียบส่วนได้ส่วนเสียครับ

**ผู้สัมภาษณ์ :** ยังไงอ่าครับ

**ผู้ให้ข้อมูล :** ก็คือเปรียบเทียบตรงเนี่ย เปรียบเทียบว่า เออเราเสียใจเสียความรู้สึก เสียช่วงเวลาที่เป็นแบบควรจะมีความสุขกับเพื่อนกับฝูงอะไรอย่างนี้ แต่สิ่งที่เราได้มากคือวิธีการมองโลก วิธีการปรับตัว วิธีการเข้าใจคนอื่น ๆ แล้วก็วิธีการทำใจ วิธีการยอมรับความจริง ซึ่งเท่าที่ดูคือผมก็คิดว่ามันก็ไม่ได้เป็นส่วนที่เสียอย่างเดียวครับ

**ผู้สัมภาษณ์ :** ครับ ตะกี้เหมือนชินบอก เออ วิธีการปรับมุมมองอย่างนี้ครับ พอจะบอกได้ไหมว่าจะปรับมุมมองจากอะไรเป็นอะไรหรือว่าอย่างไร

**ผู้ให้ข้อมูล :** ปรับมุมมองตรงนี้คือ ปรับจากที่ว่าจากที่ตัวผมเคยมองตัวเขาอย่างเนี่ย มองว่าเขาจะเป็นอะไรอย่างนี้ ผมก็ปรับมุมมองที่ตัวผมในตอนนี้นะสภาพก็โหมม หน้าก็เหี่ยว แห้ง เหี่ยว ซึม ตาคิ้วอะไรเนี่ย ในขนาดที่ตัวเขาในตอนนั้นก็ไม่ได้มีอะไร คาดว่าไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลงไปจากปกติ แต่ตัวผมที่แบบว่าแยลง แยลง ทั้งสภาพร่างกาย และสภาพจิตใจ และไม่พร้อมที่จะคุยกับใครและไม่พร้อมที่จะเปิดใจรับใครเข้ามาเลยในตอนนั้น ซึ่งพอลองมองย้อนกลับมาดูตัวเองบ๊ิบเนี่ย เราเนี่ยรักเค้า แต่บางทีเราก็มองข้าม

จุดที่ว่า เราชักตัวเองก่อนแล้วค่อยรักเขาหรือรักเขาก่อนค่อยรักตัวเอง ในส่วนนี้ครับ ซึ่งของผมนั้นจะเป็นแบบเคสแรกคือรักเขาก่อนค่อยมารักตัวเองพอเขาไม่รักเรา เราก็พาลไม่รักตัวเองไปด้วย มันจะเป็นแบบนี้มากกว่า

**ผู้สัมภาษณ์:** ครับ แล้วก็เหมือนตอนแรกที่พูดเนี่ย มันจะมียึดติด มีโอตครวญ ก็อยากจะให้คำว่า โอตครวญ ตอนนั้นเกิดอะไรขึ้นมันเป็นอย่างไรอ่าครับโอตครวญ

**ผู้ให้ข้อมูล:** โอตครวญตรงนี้ในตอนนั้นนะครับ ก็คือ ผมอยู่แบบ รู้สึกว่าแบบ มันก็คือความคร่ำครวญถึงสิ่งผ่านๆ มา คือแบบนี้เราอยู่โลกนี้อยู่หรือ หรือโลกนี้มันหรือเราฝันอยู่หรือเนี่ย เป็นความโอตครวญที่แบบว่าที่แม้เรายังไม่รู้เลยว่านี่ว่าเราทำอะไรรู้ว่านี่เรายังไง เขาทิ้งเราแล้วหรือ เราอยู่คนเดียวหรือ ความ เป็นความเศร้าที่แบบที่เราคุมทั้งตัวอ่าครับ ตั้งแต่หัวจรดเท้าก็อยู่ได้ทั้งวันโดยที่ไม่กินอะไรไม่ทำอะไรเลยแม้แต่นิดเดียว อืม ก็คือ โหยหาแต่สิ่งที่มันแบบ เอี้ยเค้าไปจริงๆ หรือ เค้าจากเราไปจริงๆไหม เค้าจะกลับมาหรือเปล่าหรือเค้าแค่ล่องใจเราครับประมาณนี้

**ผู้สัมภาษณ์:** อืม แล้วพอความโอตครวญเกิดขึ้นมันส่งผลอย่างไรบ้างอะครับ

**ผู้ให้ข้อมูล:** ส่งผลหลายอย่างเลยคับ ส่งผลในส่วนที่ว่าผมไม่สามารถเป็นการเป็นงาน ไม่สามารถเป็นการพัฒนาตัวเองได้เลยทั้งที่ในตอนนั้นมันใกล้จะเปิดเรียนเต็มที่แล้วแต่ก็ไม่มีความพร้อมที่รับ ฟังที่จะ อ้อ มองหาเพื่อนใหม่ ปรับตัวใหม่ สังคมใหม่เพราะความโอตครวญนั้น อ่า ยึดติดอยู่ที่แบบว่า อ่า เดียวเขาก็คงมาหรือเพื่อติดต่อเข้ามาเองนั้นแหละ หรือเราสามารถไปหาเขาได้จะอย่างไรครับ ซึ่งตรงนี้ก็ทำให้มันไม่มีอะไรสักอย่างตอนนั้นอะ ที่แม้ว่าออกไปวิ่งกับเพื่อนรอบบึงก็เหมือนว่าตัวมันก็ไปอย่างเงี้ยวิ่งๆ ไปแต่ในใจก็คิดถึงแต่เรื่องเดิมๆ ในหัวก็แบบไม่เปลี่ยนแปลง ไม่เตรียมพร้อม กับอะไรเลยกับสังคมที่ต้องเผชิญ กับการใช้ชีวิตแบบใหม่ๆ การปรับตัวใหม่ๆ ที่เพิ่งจะเกิดขึ้นกับการเข้ามาใช้ชีวิตในตัวเมืองอ่าครับ

**ผู้สัมภาษณ์:** แล้วถ้าอย่างนั้นเอ่อ ชินผ่านความโอตครวญตรงนี้มาได้ยังไงอะครับ

**ผู้ให้ข้อมูล:** ผ่านมาได้ยังไง ก็นั่งมองกระจกครับ มันอาจไม่มีที่ฟังดูเง่า ก็คือคนอยู่บ้านคนเดียวอย่างเงี้ยก็ไม่ค่อยมีใครคุยด้วย ตอนนั้นเพื่อนแต่ละคนผมมานั่งลุ้นผลสอบ แต่ละคนคงเครียดแต่ผมไม่ได้เครียดเรื่องสอบเลยสักนิดเดียว ก็คือมานั่งคุยกับตัวเองว่าเออเราทำไรอยู่ เราเป็นใคร เราอยู่เพื่ออะไรๆ ยังไง นั่งคุยกับตัวเองอะครับ ถ้ามองตอบเองอาจจะ ฟึ่ๆ ฟังดูบ้าๆ เปล่าอะไรอย่างนี้ แต่วิธีทำให้เราเข้าใจตัวเองมากขึ้นว่า ในจุดๆ นี้ว่าเออเรากำลังทำอะไรอยู่หรือเราเสียเวลาไปแต่ละวันนี่เราเสียไปกับอะไร

ยังง้างแล้วถ้าเกิดเราทำไปเรื่อยๆ มันจะมีประโยชน์อะไรมองในภาพของสิ่งที่ผ่านมาและสิ่งที่เพิ่งจะเกิดขึ้นจากการกระทำปัจจุบันและสิ่งที่เป็นอยู่ครับ อะไรประมาณนี้ครับ

**ผู้สัมภาษณ์:** ครับ แล้วที่บอกว่าเหมือนกับตอนที่เกิดเรื่องอะไรอย่างนี้ครับ พอเหมือนได้ยินชินหูที่ว่า หยุดนิ่งหรือได้หลับไปอย่างนี้ครับคือช่วยขยายความตรงนั้นได้ไหมครับ

**ผู้ให้ข้อมูล:** ขยายความของคำว่าหยุดนิ่งหรือหลับไปอย่างนี้ครับ ก็คือ ก็แบบมันเหมือนชีวิตของคนหมดอะไรตายอยากครับ ที่เหมือนเราคาดหวังอะไรมากๆ สักอย่างแล้วเหมือนมันไม่เป็นอย่างที่เราหวัง เหมือนคนอารมณ์ที่แบบว่าทุ่มเงินหมดหน้าตักซื้อหุ้นแล้วหุ้นตกเจ็ยอ่าคับ เหนอ นอกจากทำอะไรไม่ได้แล้วยังเป็นหนี้ก็คือนอารมณ์ประมาณนั้น มันใช้ชีวิตตัวเองที่แบบว่าผมหาตัวผมเองก็ไม่เจอ แล้วก็แบบ แล้วใช้แก่นสารที่หายใจทิ้งไปวันๆ ครับ และก็ไม่มีประโยชน์อะไรเลยด้วย ในแต่ละวันที่ใช้ชีวิตอยู่ตื่นมาถ้าบางวันแทบจะไม่ทำอะไรเลย นั่งให้พระอาทิตย์ขึ้นพระอาทิตย์ตกไปจบ หรือหิวก็ออกไปซื้อข้าวมานั่งกิน ดูทีวีแล้วก็จบ ก็ไม่มีอะไร

**ผู้สัมภาษณ์:** เหมือนไม่ใส่ใจโลกรอบข้าง ไม่ใส่ใจตัวเอง

**ผู้ให้ข้อมูล:** ใช่ ไม่ได้ดูเลยว่าปัจจุบันเปลี่ยนไปอย่างไร สังคมเป็นอย่างไร เกิดโรขึ้นบ้าง มีข่าวสารบ้านเมืองอะไรอย่างไรหรือแม้กระทั่งคนในครอบครัวก็ไม่ว่าสารทุกข์สุขดิบเป็นอย่างไร ไม่ได้ติดต่อใคร ไม่ได้หาอะไรใครเลย

**ผู้สัมภาษณ์:** อะไรทำให้เราเหมือนไม่ใส่ใจตัวเราเองด้วย ไม่ใส่ใจคนรอบข้างด้วย

**ผู้ให้ข้อมูล:** ก็ใส่ใจแค่แฟนเก่าอย่างเดียว ใส่ใจว่าเค้าจะโทรมาหรือเปล่า เวลาโทรศัพท์ดังที่ก็ตีใจว่า เหนอ เคยมีเบอร์แปลกๆโทรมาเห็นเป็นเบอร์เค้าเบอร์ใหม่ที่โทรมาอย่างงี้ เพราะเค้าเปลี่ยนเบอร์ใหม่ ก็เป็นอารมณ์รอคอยอย่างงี้คับ รอคอยเดียวรอสิ่งๆ เดียว

**ผู้สัมภาษณ์:** ช่วงเวลาที่รอคอยมันเป็นอย่างไรบ้างอะครับ

**ผู้ให้ข้อมูล:** ช่วงเวลาที่รอคอยเป็นอย่างไรบ้าง เป็นมันก็ทรมานอ่าครับเพราะมันไม่เหมือนรอคอยผลสอบที่แบบว่าเอนเดี่ยววันที่ 31 ผลสอบจะออกนะ วันที่ 20 นี้จะประกาศผลแล้วแต่รอคอยของผมตรงนี้คือ ผมก็ไมู้เหมือนกันว่าผมรอคอยอะไร ผมรับรู้แค่ว่ารอเขาจะกลับมา เนี่ย แต่ว่าตัวเขาเองก็เหมือนจะบอกนะว่าเขาจะไม่กลับมาครับก็ไมู้เหมือนกันว่านั่งรออะไร

**ผู้สัมภาษณ์:** คือเหมือนเค้าบอกว่าเขาจะไม่กลับมา แต่เราก็เหมือนกลับว่าเรายังรอคอยเขาอยู่

**ผู้ให้ข้อมูล:** ครับ

**ผู้สัมภาษณ์:** แล้วพอเค้าบอกว่าเขาจะไม่กลับ แล้วพอชินฟังคำเนี่ยของเขาเนี่ย ชินรู้สึกอย่างไรบ้าง

**ผู้ให้ข้อมูล:** ตอนที่เขาบอกเค้าจะไม่กลับมาถามว่ารู้สึกอย่างไร ผมซาฟี ผมซาฟีที่เขาบอกเค้า เออ แต่ที่เขาบอกประโยคสุดท้ายแหละ เออ ได้เจอผู้หญิงคนใหม่ก็อย่าทำอะไรกับเค้า แบบนี้อีกก็ขอให้โชคดีแล้วกัน เขาบอกประมาณนี้ ก็คือประโยคตอนนั้นที่ถามว่าเขาจะไม่กลับมา มันเป็นประโยคที่ถ้าถามผมก่อนหน้านี้ก็คงพอแล้วแหละก็คงหยุดสักทีคงไม่กลับมาแล้วแหละ อะไรประมาณนี้ คือมันก็ซาฮาครับถามว่ารู้สึกอะไรไหม คือมันก็คิดว่าซาเหมือนเซี่ยซาซาไปก่อนหน้านี้แล้วอ่า ก็คือประโยคอะไรประมาณนี้ไม่รู้สึกอะไรต่อ มันคงไม่เจ็บไปมากกว่านั้นแล้ว

**ผู้สัมภาษณ์:** ซานี่คือตัวซาหรือว่า...

**ผู้ให้ข้อมูล:** ทั้งตัวเลยครับ ซาแบบซาจริงๆ น่าจะคาดว่าจะเป็นเกิดจากความตึงเครียดในร่างกายสูงมากๆ คือซาตั้งแต่หัวจรดเท้า ซาแบบสั้นๆ ทำไรก็แบบไม่รู้สึกละ ซาคือซา มันซาจริงๆ

**ผู้สัมภาษณ์:** แล้วตอนนั้นคือยังยังไงต่อ

**ผู้ให้ข้อมูล:** จิตๆ ที่ใจบ้าง เออ สักแป๊บหนึ่งก็แอบคิดรู้สึก ว่า เออเราเสียใจให้เขาทำไม ก็คือเป็นความคิดในแง่หนึ่ง ในแง่ที่เป็นความคิดไม่ดีอ่าครับ คือผมคิดว่าผู้หญิงคนนี้เขาเป็นใครเค้ามาทำให้เราเสียใจได้มากขนาดนี้ เค้ามีสิทธิอะไร ถ้าเขามาทำแบบนี้ทำไมเราไม่เอาคืนเขาบ้างละ ทำให้เขาเสียใจจะด้วยอะไรก็ตาม จะเสียใจ เสียความรู้สึก จะเจ็บปวดจะทั้งร่างกายหรือจิตใจก็ตาม เป็นแนวหนึ่งทีนี้ก็ขึ้นมาเบาๆ ว่าแบบที่เราเมาซาอยู่อย่างเนี่ยตั้งแต่หัวจรดเท้าเนี่ยเขาเป็นใครมีสิทธิมาอะไรอย่างนี้กับเรา เราจะเอาคืนเขาดีไหม ก็ยังคิดอยู่แต่ก็มันไม่ใช่ความคิดที่ดีเพราะไร อืม ก็ๆ ตอนที่เคยเอาเม็ดตัวเองตอนนั้นก็เลยนึกหน้าแม่ขึ้นมา ก็เลยนั่งสมาธิไปสักพักหนึ่งทรมานมาก นั่นเป็นความรู้สึกที่แบบว่าใจไม่นิ่งเลยสักนิดเดียวก็หิบบนหนังสือ มงคลชีวิต 38 ประการตรงนั้นขึ้นมาอ่าน อ่านไปเรื่อยๆ ครับอ่านจนเผลอจะทำใจได้ง่ายขึ้น

**ผู้สัมภาษณ์:** แล้วการอ่านมงคลชีวิต 38 ประการช่วยให้เราทำใจได้ง่ายขึ้นปะครับ

**ผู้ให้ข้อมูล:** ก็ใน บทที่ 13 ในข้อที่ 13 ว่าด้วยเรื่องการอยู่ด้วยกันของคนรักหรือการอยู่ด้วยกันของสามีภรรยาหรือคู่รักก็ตามที คนเราที่จะอยู่ร่วมกันอย่างดีคือคนที่มีความที่เสมอกัน มีปัญญาเสมอกัน มีอะไรพวกนี้เสมอกันประมาณนี้อ่าครับ ก็คือในแง่ความ ตรงเนี่ยมันก็ทำให้ผมคิดว่า เออ ผมมีอะไรที่เสมอกับเค้าบ้าง อาจจะมี เออ เขาเรียกว่า แง่

ความคิดหรือการมุมมองต่างๆ เนี่ยจากที่ผมเคยเสมอกับเขาแล้ว ทำไมผมกลายเป็นไม่เสมอกับเขาแล้วละ ถ้าผมไม่เสมอกับเขามาตั้งแต่แรกผมคงไม่ได้คุยกับเขาจนได้คบเขาได้ขนาดนี้ แสดงว่าในส่วนตัวแรกเนี่ยผมเองก็เคยเสมอกับเขา แต่ว่าตัวอะไรที่ทำให้เขาเปลี่ยนไป ซึ่งก็นั่งดูเขาก็ไม่ได้เปลี่ยนแต่เหมือนเป็นตัวผมเองที่เปลี่ยนจนเกิดความรู้สึกที่ไม่เสมออย่างเนี่ย อ่า อันแรกมาแหละ ต่อไปเรื่องศีล คุณธรรม เมื่อก่อนผมให้อภัยเค้าเยอะมาก เขาไม่ทำอะไรผมก็ไม่โกรธแต่อยู่ๆ ทำไมผมต้องมาโกรธ อ่า แสดงว่าศีลเป็นส่วนหนึ่งของข้อที่ผมไม่เสมอกับเขาเอง

**ผู้สัมภาษณ์:** อ่าๆ เดี่ยวก่อนที่จะไปถึงตรงนั้นและความโกรธอ่าครับ มันเกิดขึ้นมาได้ยังไงอ่าครับ

**ผู้ให้ข้อมูล:** โกรธเกิดขึ้นมาได้ยังไง เกิดขึ้นได้เพราะผมไม่พอใจกับการที่ผมลงทุน ฮืม ไปเต็มที่ แต่ผมไม่ได้อะไรกับมาเลย ผมก็เลยโกรธที่ว่าที่เค้าเป็นแฟนผมเนี่ย มันมีคำว่าตรงไหนบ้างนอกจากที่พูดว่าเป็นแฟน มันมีอะไรบ้างที่แสดงถึง เหมือนเป็นสิ่งที่จะเป็นรูปธรรมจะบอกได้ว่าเธอคุณเป็นแฟนผมนะ ผมพยายามมองหาในสิ่งที่มันไม่มีมาตั้งแต่แรก แต่มันกำลังอาจจะกำลังสร้างอยู่หรืออะไรประมาณนี้ อ่า ซึ่งมันยังสร้างไม่เสร็จแต่ผมมันไม่มีแล้วอะไรอีก ก็เลยกะพืดกะเพียดเพราะว่าไม่ได้ในสิ่งที่อยากจะได้ แม้บางทีก็รู้อยู่เต็มอกว่าเขาเองพยายามจะสร้างในส่วนที่ตัวเองให้ๆ จูนกับผมได้มากขึ้นเพราะว่าตัวเค้าเองก็ต่างคนต่างคนต่างมา ต่างคนต่างที่อยู่ต่างคนต่างการเลี้ยงดู เค้าเองก็พยายามที่จะจูนกับผม เค้าเองก็พยายามจะสร้างในส่วนที่ผมมีอยู่ แล้วเต็มตัวอะไรอย่างนี้ เเท่านี้เอง พอหาจากเขาไม่ได้เลยเกิดความโกรธว่าทำไมไม่ทำไม่ได้

**ผู้สัมภาษณ์:** แล้วตอนนี้คือ มันดับไปได้อย่างไรอ่าครับหรือว่ามันยังอยู่ หรือว่าอย่างไรอ่าครับ

**ผู้ให้ข้อมูล:** หมายถึงอะไรอ่าครับที่ดับไป

**ผู้สัมภาษณ์:** หมายถึง ความโกรธเนี่ยครับ เหมือนเราก็ก่อนเราคล้ายๆ ว่าเราก็ก่อนได้จากเค้า  
 ทั่งๆ ที่เรามีเต็มให้แต่เหมือนเราก็ก่อนเราไม่ได้รับอะไรจากเค้าคืนมาอะไรอย่างเนี่ยอ่าครับ

**ผู้ให้ข้อมูล:** มันดับไปได้อย่างไร

**ผู้สัมภาษณ์:** หรือมันยังคงอยู่ หรือว่าอย่างไร

**ผู้ให้ข้อมูล:** มันก็ไม่อยู่แล้วอ่าครับ มันก็ไม่รู้สึกอย่างที่เคยรู้สึก อย่างที่บอก ผมก็มานั่งคุยกับตัวเอง ผมก็มานั่งทวนคำพูดที่จะทุกคำที่ผมพูดกับเขาไป รวมถึงคำพูดการแสดงออกที่เค้าตอบผมกลับมาครับ ก็ทำให้ผมเห็นว่าเออมันมีประโยชน์อะไรที่ทำงานไป กลับ

ที่มานั่งโกรธ เค้าเองก็เสียความรู้สึกกับที่ผมพูด คำพูดของผม ผมเองก็เสียใจที่ทำ  
อย่างนั้นลงไป ก็ไม่เห็นว่าคุณโกรธที่เกิดจากตรงนี้เลยครับ

**ผู้สัมภาษณ์:** ฮีม เหมือนได้สะท้อนดูตัวเองความโกรธก็หายไป อย่างนี้หรือเปล่า

**ผู้ให้ข้อมูล:** มันก็ถามว่ามันหายไปไหม ก็น่าจะใช่ครับ ก็คือเหมือนเราน่าจะเข้าใจมากขึ้นอ่าครับ  
แล้วก็ประมาณว่าหาเหตุผลไม่ได้ว่าทำไมเราต้องไปโกรธเขา ก็หาวิธีโกรธใครอะไร  
อย่างไรหรือเพราะอะไรประมาณนี้ มันเป็นเรื่องที่ขึ้นมาไม่มีเหตุผลและก็จากไปโดยไม่  
มีเหตุผลเหมือนกันครับ

**ผู้สัมภาษณ์:** ครับ แล้วคือตระกั้เหมือนกับเออเรื่องศีลอยู่ใช่ไหม ยังไงต่ออะครับ

**ผู้ให้ข้อมูล:** ก็คือเหมือนไม่เหมือนกันแล้วในส่วนที่ว่าเออ จากที่ผมเคยเป็นเงี้ย พุดง่ายๆ ก็ที่หลาย  
คนชอบบอกเออ หาไปแป็บเดียว ทำไมเปลี่ยนไปนะ ทำไมไม่เหมือนเดิมแล้วละ  
คำถามคือสิ่งที่เราเป็นอยู่ศีลที่ว่าเนี่ยคือความเป็นจริยธรรมหรือ เขาเรียกว่าอะไร  
ศีลธรรมประจำตัวตรงเนี่ย เราเปลี่ยนไปมาน้อยแค่ไหนอะไรยังไง เราเคยให้อภัยเขา  
โดยที่ไม่คิดอะไร แต่หลังๆ มาเรารู้สึกว่าเราให้การอภัยเขาเราต้องคาดหวังว่าเขาควร  
จะไถ่โทษในเวลาต่อมา มันคือความเปลี่ยนแปลงไปโดยที่บางที่เราไม่รู้สึกละ

**ผู้สัมภาษณ์:** คือมัน มันเหมือนกับตอนแรกเราให้อภัยได้ โดยที่ไม่คิดอะไรแล้วทำไมจู่ๆ มันถึง  
เปลี่ยนเป็น เออ...เออๆ ทำไมต้องเป็นแบบนั้น ทำไมถึงเปลี่ยนไป มันเกิดอะไรขึ้น  
ทำไมเปลี่ยนเป็นไปในรูปแบบนั้น

**ผู้ให้ข้อมูล:** โดยที่ไม่คิดอะไร เขาควรกลับมาคืนขอโทษ ทำไมถึงต้องเปลี่ยนไป ความสับสนมั้ง  
ครับ สับสนที่ว่า ที่ว่าก็อ่านที่เล่ามาในหลายๆ ตอนทีแบบว่า ก็ไม่รู้ในสิ่งที่เขากับสิ่งที่  
เราอยากให้เขาทำมันไม่เหมือนกันอยู่แล้ว มันคือความสับสนที่ว่า เออ เราเป็นแฟน  
กันเราต้องทำอย่างนี้ แต่ทำไมเขาเข้าใจว่าเราเป็นแฟนกันต้องทำแบบนี้ เพราะมันไม่  
เหมือนกันตั้งแต่แรกมันก็โดยภาพโมเดลเอามาซ้อนกันมันก็คงไม่ลงลือคอะไร  
ประมาณนี้ ไม่ที่เหลื่อมล้ำออกมาตรงนั้นแหละครับ ก็คือความต้องการที่ทำให้เกิด  
การต้องการกลับคืน อะไรแบบนี้ครับ

**ผู้สัมภาษณ์:** มันก็ไม่เหมือนกันมาตั้งแต่แรก เราก็คิดว่าเขาจะต้องได้ในแบบที่เรามีภาพของเรา และ  
เขาก็ไม่ได้แบบนั้น

**ผู้ให้ข้อมูล:** ใช่ครับ

**ผู้สัมภาษณ์:** แล้วคือ อย่งไรนะตะกั้มีศีล มีอะไรบ้างนะ

**ผู้ให้ข้อมูล:** ระดับปัญญา คีล แล้วก็เทียบเท่ากัน ระดับปัญญาเท่ากัน คีลเท่ากัน และก็ความเข้าใจกัน ซึ่งเหมือนกับเป็นจุดเนี่ยเป็นจุดที่สำคัญที่สุดของการที่ประกอบหรือรักษาชีวิตคู่อะไรพวกนี้ครับ เมื่อก่อนผมเข้าใจเขา เข้าใจว่าเขาเองก็เล่าให้ผมฟังว่าเขาเองเคยมีแฟนเก่าและแฟนเก่าเป็นคนอย่างอีกนี้ๆ เขาก็เลยมีรูปแบบของคนที่คุณกัน ต้องเป็นอย่างนี้ๆๆ ใช่มั้ย เมื่อก่อนผมก็เข้าใจว่าเป็นประมาณนี้ แต่ก็ก็เป็นอารมณ์ชั่ววูบเป็นการตัดสินใจที่ขาดซึ่งสติต่างนานา มันทำให้ผมมองข้ามผ่านจุดความเข้าใจนี้เขาไป ตัวเขาเองที่ไม่ได้เอาอารมณ์เข้ามาเกี่ยวข้องในส่วนนี้ เขาเข้าใจและเขาบอกว่า เออ เขารู้ว่าจะต้องการอะไรจากเขา ซึ่งตรงนี้เองในส่วนที่ผมควรเข้าใจว่าเขาพยายามที่จะทำอยู่ แต่ผมกลับเข้าใจว่า และรู้ทำไม่ไม่ทำเป็นแบบเนี่ยครับ เออ ก็รู้ๆอยู่ ไม่ไม่ทำอ่า ก็ไม่รู้ไม่ไช้หรือว่าต้องการอะไร อะไรประมาณเนี่ย

**ผู้สัมภาษณ์:** ใช้ประโยคที่เนี่ย ก็รู้ๆอยู่ แต่ทำไม่ไม่ทำ ตอนนั้นใจของเราเป็นอย่างไรบ้างอะครับ

**ผู้ให้ข้อมูล:** รู้ยังโกรธ มันเป็นความโกรธที่เพิ่มขึ้นเลยครับที่แบบว่า เอ้า ก็ปากก็บอกอยู่เนี่ยว่า ก็เข้าใจไม่ไช้ที่พูดไปทำไปทั้งหมด ก็บอกว่าเข้าใจแล้วเข้าใจไม่เห็นจะแสดงความเข้าใจเป็นการกระทำละ ซึ่งเราก็ลืมเข้าใจในส่วนที่ว่าเค้าเป็นคนแสดงออกไม่เก่ง พูดไม่เก่ง ไม่ถนัดอะไรแบบนี้ และที่เขาพยายามทำ คือพูดง่ายๆ คือผมมองข้ามในส่วนที่เขาพยายามทำออกไป เช่นว่าจะเขาไม่เคยเอาอะไรให้ใครเขาเอาให้ผม ในส่วนที่เป็นเล็กๆ น้อยๆ ตรงเนี่ย โอเค สำหรับคนอื่นมันก็มองว่า ควรจะเป็นอย่างนั้น แต่ผมกลับมองข้ามส่วนนี้ไปทั้งหมดและไปจี้เอาที่ว่า เออก็รู้ว่าจะต้องการแบบเนี่ยแล้วไม่ไม่ทำก็รู้ว่าจะอยากให้ไปดูหนังทำไม่ไม่ไป ก็รู้ว่าจะอยากให้เดินด้วยกันบ้างอะไรบ้างทำไม่ไม่ทำละ ซึ่งมันก็ไม่ไช้ตัวตนเขาและความเข้าใจที่ผมมีให้กับเขามันก็หายๆ ไปเรื่อยๆ กลายเป็นว่าผมเข้าใจว่าผมต้องการอะไร แต่ผมไม่ได้เข้าใจว่าเขาต้องการจะสื่ออะไร ความเข้าใจนี้มันก็เริ่มบิดเบือนไปเองจากตัวผมเองและจากทั้งหมดเลย

**ผู้สัมภาษณ์:** เราชัดเจนของตัวเองเราเองแล้ว แต่เราก็ไม่ได้ดูไปเผื่อเขาด้วย

**ผู้ให้ข้อมูล:** ใช่มั้ย ผมเข้าใจในตัวผมเองว่า ผมเข้าใจอย่างเงี้ย ต้องการให้เป็นแบบนี้แบบนั้น แบบนี้ แต่ก็ไม่ได้ถาม ไม่เข้าใจในส่วนที่เขาแสดงออกให้เป็นอย่างเงี้ย อย่างนี้ครับ

**ผู้สัมภาษณ์:** อ่า เดี่ยวขอย้อนกลับมาในกลุ่มอีกทีนะคะครับ ว่าเออพอเราได้เข้ากลุ่มอะไรอย่างนี้แล้วเหมือนเราได้มีประสบการณ์ของเราเอง ที่เกี่ยวกับเรื่องของความทุกข์อะไรอย่างนี้ครับแล้วอยากทราบว่าพอฟังเพื่อนที่มีอันไหนที่รู้สึกทุกข์บ้างไหมที่เราได้รับฟังเขาอย่างนี้อ่าครับ



**ผู้ให้ข้อมูล:** มีความรู้ที่เกิดจากได้รับฟังเขา ไม่ดีกว่าครับ ก็ไม่ใช่สิ่งที่เขาเล่ามันไม่เศร้าหรือไม่อะไร  
อย่างไรแต่ผมคิดว่าความรู้สึกเศร้าเนี่ยมันคนละอย่างกับความทุกข์ครับ

**ผู้สัมภาษณ์:** คือเศร้าเป็นคนละอย่างกับความทุกข์

**ผู้ให้ข้อมูล:** ก็คือในความคิดผม ก็คือเศร้าอยู่ในส่วนเศร้า โอเค มีความเสียดายอะไรพวกเนี่ย แต่  
ความทุกข์ก็คือ อืม มันน่าจะเป็นความรู้สึกที่รบกวนจิตใจเราอะไรอย่างนี้ ในสิ่งที่ยัง  
ติดค้าง ซึ่งส่วนที่ผมออกจากทุกมาผมในส่วนตรงนี้ก็คือหลังจากที่ผมจากตรงนี้เสร็จ  
ปั๊บ ก็คือมันไม่มีอะไรที่ผมติดค้างอยู่ ก็แบบว่าเราต้องเศร้าณะต้องแบบนี้ แต่ว่ามัน  
เป็นส่วนที่ทำให้ผมเรียนรู้ในมุมมองในแง่ของคนอื่นมากกว่า ผมก็เลยมองไม่เห็นว่  
มันจะมีความทุกข์ติดตัวมาจากการออกจากทุกตรงนี้ ซึ่งจากการเข้าตรงนี้

**ผู้สัมภาษณ์:** ครับที่บอกว่า ทุกข์มันจะต้องเป็นความติดค้าง พอจะอธิบายขยายหน่อยได้ไหมครับ  
ว่ามันจะติดค้างอะไรอย่างไร

**ผู้ให้ข้อมูล:** ที่ติดค้างตรงนี้คือ ก็มันก็เหมือนหินอำพืด อธิบายอย่างไรดี นึกสภาพคือเหมือนหินอำ  
เราถือมันไปตลอดจะติดค้างมากเมื่อเราเอ็งกำๆ เองเจ็บเองครับ ก็เลย ไม่ได้ถือมันเข้า  
มา ไม่ได้ยึดติดก็เออแค่รับรู้เฉยๆว่ามันคือหิน หินอยู่ไกลๆ ก็มองไปว่าเป็น หินนะ แต่  
ไม่ได้ถือขึ้นมาก็เลยไม่หนักแต่ไม่ได้กำก็ไม่ได้เจ็บมือ ครับ ก็ไม่ได้รู้สึกร่วมเข้าไปด้วย  
ว่าความทุกข์ที่เกิดขึ้นเนี่ย เออ เราต้องเก็บเอามาใส่ใจหรือเก็บเอาไว้ตลอด ก็ไม่ใช่  
ครับ

**ผู้สัมภาษณ์:** แล้วอย่างนี้ส่วนตัวชินเองมีอะไรที่ติดค้างไหมครับ

**ผู้ให้ข้อมูล:** ติดค้างตรงนี้ ใช้คำว่าติดค้างก็ไม่น่าจะถูกครับ จะใช้ว่ามัน จะเรียกสิ่งที่ติดค้างภายใน  
ชีวิตผมที่ผ่านมาผมว่าผมไม่น่าจะมีอะไรติดค้าง อาจจะมีช่วงที่หายไปช่วงที่ทำให้  
เรื่องแฟนอำครับ ที่มันจะเป็นเหมือนช่วงที่แบบกราฟมันเป็นเส้นตรงที่ว่าขีดไปเลย  
เพราะฉะนั้นผมไม่ได้มีความรู้สึกสิ่งที่เกิดขึ้นในกิจกรรมในช่วงนั้นเลย

**ผู้สัมภาษณ์:** คือหมดความสนใจในสิ่งนั้นไปเลย

**ผู้ให้ข้อมูล:** ใช่ครับ ก็ทำ ถ้ามว่าทำใหม่ ทำก็ออกไปวิ่งกับเพื่อน หรือเล่นสงกรานต์หรือไปเที่ยวกับ  
ครอบครัว แต่ผมไม่มีความรู้สึกที่จะจดจำตรงนั้นได้เลยสักนิดเดียว แต่ว่าในส่วนนี้ถ้า  
บอกว่าติดค้างคงไม่ใช่ในจุดนี้จุดเดียวแต่สิ่งอื่นๆในชีวิตอยากให้เห็นคำว่า ความ  
คาดหวังที่อยากให้มันมากกว่า ที่ผมพยายามจะทำ คือพูดง่ายๆเป็นความฝันมากกว่า  
ซึ่งผมคิดว่า ความฝันกับติดค้างไม่น่าจะเป็นสิ่งเดียวกันแม้ว่ามันอาจจะยังเป็นสิ่งที่  
ไม่ประสบความสำเร็จหรืออาจยังไม่เกิดขึ้นมากก็ตาม

**ผู้สัมภาษณ์:** ใ้ที่บอกว่า ความฝันหรือความคาดหวัง ตรงนี้มันอย่างไรอะครับ มันเป็นอย่างใ้  
ครับ

**ผู้ให้ข้อมูล:** มันสามารถสร้างได้ในอนาคตครับ และมันสามารถเกิดขึ้นจริงได้แต่คำว่าติดค้างตรง  
เนี่ยมันเกิดขึ้นในอดีตซึ่งมันก็แก้ะไรไม่ได้ แม้ว่ามันอาจเป็นสิ่งที่แบบแม้ว่ามันไม่  
เหมือนกัน มันต่างกันตรงที่ สิ่งหนึ่งเราสร้างได้แต่สิ่งหนึ่งเราแก้ะไขมันไม่ได้ครับ

**ผู้สัมภาษณ์:** เดียวนะครับที่ชินบอกว่า มีอยู่ช่วงหนึ่งที่ชีวิตเป็นอยู่ชืดอย่างเนี้ยครับมันเหมือนแบบ  
เออมันเหมือนช่วงเนี้ยแหละที่ยังติดค้างอยู่ แล้วอยากทราบว่ามันติดค้างอะไ้อย่าง  
หรือในช่วงนั้นอะครับ

**ผู้ให้ข้อมูล:** ก็เหมือนเดิมอ่าครับ ติดค้างเพราะการรอคอย

**ผู้สัมภาษณ์:** คือปัจจุบันก็ยังรอคอย

**ผู้ให้ข้อมูล:** ไม่ครับ

**ผู้สัมภาษณ์:** อ้อ หมายถึงมันเป็นช่วงตอนนั้น คือแบบเกิดภาวะติดค้างตอนนั้น

**ผู้ให้ข้อมูล:** ใ้ครับ ก็รอคอยเขาว่าจะกลับใหม่ เขาจะติดต่อมาหรือเปล่า เขายังคิดถึงเราหรือ  
เปล่า เขาสบายดีไหม เขาเป็นยังใ้ เขาเรียนหนักไหม เขาเรียนยากไหม เขาสอบได้  
หรือเปล่า หรือแม้กระทั่งว่าเขาจะเอาเขาจะรับของขวัญที่เราทำให้หรือเปล่า คิดทุก  
อย่างที่ไม่เป็นตัวผมเลยในตรงนี้ มันก็เป็นทุกอย่างที่เกี่ยวกับเขาที่ตัวผมเองก็ไมู้ว่า  
เขาเป็นอะไ้อย่างใ้ครับ ช่วงที่ชีวิตชืดเป็นเส้นช่วงนั้นก็เล่นสงกรานต์แคร์ู้ว่ามัน  
เป็นสงกรานต์ เป็นช่วงที่ไปเล่นกับคนในครอบครัวแต่ผมก็ไม่แสดงอะไรออกมาว่า  
เออ ผมเศร้า ผมอะไ้อย่างนี้ แสดงออกก็แค่ม้อยากให้คนทางบ้านไม่สบายใจ ผมไม่  
แสดงออกเก็บมันไว้เรื้อยๆ อยู่ในใจ เล่นน้ำทะเลก็เล่นไป กินข้าวก็กิน หัวเราะก็  
ภายนอกทุกอย่างก็ทำเหมือนปกติทั้งหมดอ่าครับ ซึ่งถ้าไม่คยจริงๆ ก็ไมู้ว่าผมเป็น  
อะไ้อย่างใ้

**ผู้สัมภาษณ์:** คือถึงแม้ว่าเราจะ จะเรียกว่าใ้

**ผู้ให้ข้อมูล:** จะมีสภาวะภายนอกที่ปกติ

**ผู้สัมภาษณ์:** อ้อ จะมีสภาวะภายนอกที่ปกติ แต่จริงๆ ภายใน

**ผู้ให้ข้อมูล:** ก็คือไม่มีอะไรเลย โลงนั่งจดจ่อกับสิ่งๆ เดียว

**ผู้สัมภาษณ์:** คือตอนนั้นอยากใ้ให้ช่วย ยังใ้ อะธิบายได้ไหมครับว่าเราสามารถทำตรงนั้นได้  
ยังใ้หรือมันเป็นยังใ้หรือที่เราสามารถทำสิ่งต่างๆ ไปได้แบบว่ายังมีข้างในอยู่อย่างนี้

**ผู้ให้ข้อมูล:** ก็ดูจากสภาพตัวเองในกระจกเหมือนเดิมอาคริปพี ว่าตอนนี้ว่าเออ คือยิ้มตอนนั้นก็ยิ้ม ไม่ออก มองหน้ากระจกมองหน้าตัวเองในกระจกก็ยิ้ม คือยิ้มเริ่มหัดยิ้มอารมณ์ เหมือนคนเป็นอัมพาต อาพี ฮ่อ อัมพฤต พอไม่ต้องอัมพาต มันก็แบบยิ้ม จับปาก ตัวเองยิ้ม ก็คือก็ดูจากพวกในโทรทัศน์ว่านี่คือสีหน้าคนปกติ ว่านี่คือสีหน้าของคนใช้ชีวิตปกติประจำวันไม่มีอะไรและดูสีหน้าเราตอนนี้ก็มองก็ดูก็เปรียบเทียบกัน พุด ง่ายๆเหมือนการแสดงอาพี แสดงละครตามโทรทัศน์ ให้ไม่มีใครรู้ว่าในใจจริงๆ ของ เราคิดอะไรอย่างไร

**ผู้สัมภาษณ์:** คือเราฝึกการแสดงออกเลยถ้าจั้น

**ผู้ให้ข้อมูล:** ครับ แสดงออกว่าจุดนี้แสดงตรงนี้ ให้ที่บ้านเขาว่ารู้สึกว่าเขาปกติดี เราไม่ได้เหงา ไม่ได้อะไร

**ผู้สัมภาษณ์:** อะไรที่ทำให้เรา เหมือนกับไม่อยากให้เขารู้

**ผู้ให้ข้อมูล:** ที่ไม่อยากให้เขารู้เพราะว่าตัวเขาหรือคนที่บ้านผมหลายคนเค้ามีความเครียดในส่วนของเขาอยู่แล้ว ผมแค่มียากเอาส่วนของผมไปทับของเขาเท่านั้นเอง ไม่ใช่ว่า ต้องการจะปิดบังหรือต้องการจะแบบไม่อยากให้รู้เนี่ยมันเรื่องส่วนตัวนะ เปล่าเลย ครับ แค่ว่าเออเขามีของเขาแล้วอา เขายังจัดการของเขาได้แล้วทำไมเราจะจัดการของเราไม่ได้ ผมคิดประมาณนี้มากกว่าครับ

**ผู้สัมภาษณ์:** ฮีม คืออยากจัดการด้วยตัวเอง

**ผู้ให้ข้อมูล:** ก็ไม่ได้อยากหรือครับ แต่เพียงแต่ว่าผมไม่ชอบไปขอร้องหรือโยนชี้ให้ใคร มันเป็นเรื่องที่ เรายกขึ้นเอง และทำมันขึ้นเองแล้วทำไมต้องไปขอให้คนอื่นมาช่วยเก็บกวาดกะเรา ก็ เท่านั้นเองครับ มันควรจะเป็นความรับผิดชอบพื้นฐาน หรือสามานสี่ในส่วนตัวว่าไ้ ความทุกข์ตรงเนี่ยเราก็ก่อมันขึ้นเองเราสร้างมันมาเองแล้วทำไมต้องไปแบ่งให้คนอื่น ให้คนอื่นมาช่วยจัดการทำไมครับ ประมาณนี้

**ผู้สัมภาษณ์:** ที่บอกว่า เรายังเป็นคนจัดการเองเงี้ยครับ แล้วอยากจะให้บอกกับมันอีกทีหนึ่งว่าชินมี วิธีการจัดการมันยังงัยกับความทุกข์ที่ว่าเนี้ยครับ

**ผู้ให้ข้อมูล:** ความทุกข์ที่ว่าเนี้ย อย่างที่บอกไปก็คือ จัดการความทุกข์ตรงนี้ก็แค่วางอาคริป แคบปล่อยวาง ชินวางแล้วก็ยอมรับกับโลกความจริงที่มันเกิดขึ้นจริง กับสภาพจริงที่เป็นอยู่ ในแง่ที่ว่าตัวเราก็อยู่กับเราเหมือนเดิมไม่มีเขาเมื่อก่อนเราก็ไม่มีเขาเราอยู่ได้สบายๆ แต่ทำไมตอนนี้เราไม่มีเขาเรากลับไม่สบายเหมือนเดิมอา ก็มาเปรียบเทียบ กับตัวเราเองอดีตกับตัวเราเองปัจจุบันที่เป็นอยู่ มีความรู้สึกว่าการที่เรายึดตรงเนี้ย

อยู่เนี่ย มันก็เหมือนเราก็ก่าเชื้อโรคไว้ในตัวเราเอง อมมันไว้ในปาก เราไม่คลายมัน ออก ตัวเราก็กัโถมไปเรื่อยๆ ครับประมาณนี้ ถึงจะบอกว่าถ้าไม่มีเขาเราก็กอยู่ได้ โอค ครับในส่วนแรกๆ มันคงจะ มันพุดง่ายๆ มันไม่ทำได้ง่ายๆอย่างที่คิดเลย ก็หลายๆ อย่างอ่าครับที่ได้กำลังใจจากคนรอบข้าง คือบางคนต้องยอมรับเลยว่าบางคนในส่วน นั้นที่บอกว่า ที่ผมไม่ได้บอกอะไรเค้าหรือผมมีทุกข์อะไรขนาดไหน แต่เค้าเห็นหน้าผม เค้าก็รู้ เออ ทำใจให้เร็วๆ นะ เออไม่มีเค้ายังมีเพื่อนอยู่ในนี้ อยู่ มีคนรอบข้างที่เค้าเป็น ห่วงเราอยู่ครับ เค้าพุดประมาณว่าพุดให้ผมอ่ากลับมามองที่ตัวผมเอง โดยตัวผมเอง เริ่มทำเองเพราะคือในจุดๆ นี้ไม่มีใครเข้าไปช่วยได้อยู่แล้วเพราะไม่มีใครสามารถ บังคับให้ผมทำอะไรได้อยู่แล้ว ถ้าผมไม่ทำเองครับ

**ผู้สัมภาษณ์:** เหมือนมีวิธีการปล่อยวาง และกับคนอื่นๆ การให้กำลังใจจากคนอื่นๆ มาช่วยตรงนี้ได้

**ผู้ให้ข้อมูล:** กำลังใจตอนนั้นผมไม่เปิดรับด้วยซ้ำ ผมว่าไม่ได้เปิดรับอะไรเลย แค่ผมรับ จะเรียก กำลังใจ แค่เขาให้กำลังใจ ผมรับรู้ที่เขาให้มาแต่ผมไม่ได้เปิดใจรับว่าเออ เป็นกำลังใจ นะ ขอขอบคุณนะ ไม่เปิดรับ ไม่รู้สึกยินดีและความรู้สึกตอนนั้นด้วย ก็อย่างที่บอกไปอ่า ครับช่วงเวลาตอนนั้นผมไม่มีความรู้สึกอะไรเลย รับรู้แค่ว่าเป็นกำลังใจ เขามีกำลังใจ ให้เราแต่ผมก็แล้วไงอะไรประมาณนี้ ก็แค่รับรู้ ตัวสำคัญคือ มันเป็นความรู้สึกที่แบบ ว่าอาจจะจะเป็นความเคยชินด้วยแหละ ที่ตัวผมเองก็อยู่คนเดียวมาตั้งหลายปีอย่าง ที่บอกไป มันเกิดความเคยชินที่ว่า เออในช่วงสามเดือนที่เราเคยโทรคุยกับเขาเกือบทุก วันหรืออะไรแบบเนี่ย แต่จากตรงนี้เขาไม่ได้โทรมาแล้วนะ แต่ก่อนที่จะเกิดเรื่องสาม เดือนก่อนหน้านั้นอ่า เวกก็ไม่โทรคุยกับใครทั้งนั้นกลับมาใช้ชีวิตปกติไม่มีอะไร แล้วทำไมกลับมาการที่เราจะเดินถอยหลังกลับไปก้าวหนึ่ง ฮืม มันจะยากขนาดนั้นเชียว

**ผู้สัมภาษณ์:** ครับ เหมือนที่เนี่ยมีคำว่า ปล่อยวาง มาเนี่ย ก็อยากจะถามน้องชินว่า เออ เรา

ปล่อยวางมาเนี่ยได้มากได้น้อยได้อย่างไรได้หมดไหมหรือว่าอย่างไรบ้าง

**ผู้ให้ข้อมูล:** ปล่อยวางตรงนี้ ยอมรับเต็มปากเต็มคำว่า ไม่หมดครับ ถ้าผมปล่อยวางหมดจริงๆ ผม ต้อง ไม่สามารถทำอะไรของเขาได้เลย พุดง่ายๆ ให้ความจำเสื่อมไปดีกว่าอันนั้นผม ถึงสามารถปล่อยวางได้แบบร้อยเปอร์เซ็นต์

**ผู้สัมภาษณ์:** คือถ้าจะปล่อยวางคือหมายความว่าต้องลืมเขาไปเลยอย่างเนี่ยหรือ

**ผู้ให้ข้อมูล:** ใช่ครับ ก็ในเมื่อผมเองก็แทบจะไม่ได้ลืมอะไรในส่วนที่เป็นเขาเลย ครับ ก็เลยคิดว่าก็ ไม่ได้ปล่อยวางได้ร้อยเปอร์เซ็นต์หรือเพียงแต่ที่เราเลือกที่จะวางมันไว้ อ่า วางมันไว้ดู อ่า หรืออารมณ์เหมือนแบบมีรถเข็นอ่าที่ แค่อยึดหินก้อนเนี่ยไปใส่ไว้บนรถเข็นเท่านั้น

เอง ในมุมมองของรถเข็นมันก็มันก็ได้ได้ให้เราถือให้เราทรมานเอง เราแค่ขึ้นไปด้วยกับ  
สัมภาระอื่นๆ ที่เป็นความทรงจำของส่วนอื่นๆ ไปด้วย ก็ลากมันมาแทน แทนที่จะไป  
แบกมันไว้ตลอดเวลา

**ผู้สัมภาษณ์:** ถ้าฉันอยากจะให้กลับไปดูคำว่า ปล่อยวางเนี่ยครับ ฉันสามารถปล่อยวางตรงไหน  
ของเขาได้ไปแล้วบ้าง

**ผู้ให้ข้อมูล:** ตรงไหนของเค้าไปแล้วบ้าง ปล่อยวางตรงที่เขาทิ้งผมไป

**ผู้สัมภาษณ์:** ปล่อยวางที่ได้เนี่ยคือ

**ผู้ให้ข้อมูล:** คือยอมรับในจุดที่ว่าเขาจากเราไปแล้วจริงๆ และยอมรับว่าเขาคงไม่กลับมาสนใจเรา  
แล้วครับ เป็นง่าย ๆ สั้น ๆ แต่ว่าเอาแค่ที่เขาบอกว่าเค้าจากไปแล้วเนี่ยมันก็เป็น  
อะไรที่หนักพอสมควร

**ผู้สัมภาษณ์:** เป็นอะไรที่ยอมรับได้ยาก

**ผู้ให้ข้อมูล:** ใช่ครับ ก็อะไรประมาณนี้

**ผู้สัมภาษณ์:** แล้วยังเหลือในส่วนที่บอกว่าเป็นก้อนหิน อย่างเนี่ยสะตรงไหนที่เราเลือกจะเก็บเอาไว้  
ในรถเข็นวางไว้อะไรแบบเนี่ยครับ

**ผู้ให้ข้อมูล:** ในส่วนไหนที่เราเลือกเก็บไว้เนี่ยครับ ก็ทุกส่วนเลยครับ ก็มันก็ มันอารมณ์อย่างไงดีละ  
มันก็เหมือนดินน้ำมันด้วยแหละที่ในเมื่อ โอเค เรามีความสุขเป็นก้อนสีชมพู มันมี  
ความทุกข์เป็นก้อนสีดำ แต่ทั้งความสุขและความทุกข์มันเกิดขึ้นพร้อมกัน ก็เอาดิน  
น้ำมันผสมกัน บี้ๆๆๆ เป็นก้อนเดียวกันเป็นก้อนใหม่จะดึงสีไหนออก มันต้องมีอีก  
สีหนึ่งที่ออกหลุดติดไปด้วย ซึ่งผมก็รู้สึกไม่ดึงสักทีอะ ก็เก็บไว้ทั้งหมด เพียงแต่เอา  
เปลี่ยนรูปร่างที่ปั้นเป็นกลมๆ ก็เปลี่ยนรูปร่างปั้นเป็นรูปหัวใจ ปั้นเป็นรูปอะไรที่ดูแล้ว  
พอจะสวยงาม ก็เหมือนอารมณ์ก็อย่างที่บอกที่เปลี่ยนมุมมอง ถ้ามันเป็นก้อนกลมๆ  
อยู่อย่างนั้นไม่เห็นมันแล้วรู้สึกไม่ค่อยดี รู้สึกกระตุกความหลังหรือความรู้สึกในใจได้  
แต่ว่า ถ้าเกิดเราเลือกจะปั้นเป็นก้อนใหม่ปั้นเป็นรูปหัวใจมันก็คงดูน่าดูขึ้นเยอะ ปั้น  
เป็นรูปตัวหนอนอะไรเงี้ย มันก็เอา ได้เห็นในอีกมุมมองหนึ่ง เออ มันก็ไม่ได้เลวร้าย  
เสมอไปอะไรอย่างนี้ครับ กับการที่จะรับเอาความทุกข์หรือความรู้สึกในส่วนนี้เข้ามา  
เก็บไว้ทั้งหมด ก็อย่างที่เล่าไปมันอาจจะเป็นข้อดีด้วยซ้ำ สามารถเอามาเล่าเอามา  
แชร์หรือเอามาบอกคนอื่นได้ ให้เป็นอุทาหรณ์กับใครหลายคนทีอาจจะมีแฟนอยู่แล้ว  
หรือกำลังจะมีแฟนหรือเลิกกะแฟนมาใหม่ๆ หรือเลิกมาสักพักแต่ทำใจไม่ได้เช่นกัน

**ผู้สัมภาษณ์:** เหมือนจะรู้ว่าเราจะต้องทิ้งความสุขไปด้วยทั้งที่มันควบคุมกับทุกซึ่ก็เลยเลือกที่จะไม่ทิ้งก็เลยเก็บไว้โดยที่การเหมือนจะเปลี่ยนมุมมองที่เปรียบเทียบว่าเป็นการปั้นอะไรอย่างนี้ใช่ไหมครับ

**ผู้ให้ข้อมูล:** ครับ

**ผู้สัมภาษณ์:** พอเราเหมือนเรายังเก็บเอาไว้เนี่ยทั้งสองอย่างแล้วมันยังเขาเรียกว่าไรอ่า มีผลกับใจของเรายังไงบ้าง

**ผู้ให้ข้อมูล:** มีผลกับใจของเรา

**ผู้สัมภาษณ์:** ในการเลือก ที่เราเลือกจะเก็บเอาไว้อย่างเนี่ย

**ผู้ให้ข้อมูล:** ฮึม ส่งผลอย่างไรอ่า จะบอกว่ามันมีผลใหม่ มันเป็นความภูมิใจอ่า ภูมิใจอ่า ภูมิใจที่เราผ่านอะไรสักอย่างหนึ่งที่เราคิดว่ามันแทบเลวร้ายในครั้งหนึ่งในชีวิตของเรามาได้ อ่า ผ่านจุดนั้นที่แบบว่า ที่จากคนที่ไม่เคยร้องไห้กับการอยู่คนเดียว แล้วต้องมาร้องไห้อ่าหลายวัน ซึมไปหลายวัน กินข้าวกินน้ำไม่ลงไปหลายวัน เพราะอะไรก็ไม่รู้ก็ผ่านมันมาได้เป็นความทุกข์ที่แบบว่า ก็เหมือนเราเอาชนะการเล่นเกมส์ที่เราคิดว่าที่แม้แต่ตัวเราในช่วงนั้นที่ไม่คิดว่าเลยจะผ่านมาได้สามารถมานั่งได้อยู่มายืนได้อยู่ได้ อยู่ในจุดยืนที่เราเป็นอยู่ เราก็ผ่านมาได้แล้วก็เป็นความภาคภูมิใจ เป็นประสบการณ์ที่ดีเพราะว่ามันก็อารมณ์เหมือนเข้าค่ายลูกเสืออ่าที่ ถ้ามันไม่ลำบากผมคงจำไม่ได้ว่าค่ายนี้มันมีอะไรที่น่าจดจำ แต่ที่จำได้ทั้งหมดก็เพราะมันลำบาก ยิ่งจำได้มากก็แสดงว่ายิ่งลำบากมาก ประมาณนี้ ครับ

**ผู้สัมภาษณ์:** เหมือนกับเป็นความภูมิใจเนอะ ที่ได้ผ่านมาได้ ทีนี้เราจะย้อนกลับไปอีกนิดหนึ่งอ่า ครับตรงที่บอกว่า ให้นิยามความทุกข์อ่าครับ ถ้าเกิดจะให้นิยามขึ้นจะนิยามความทุกข์นี้ว่าอย่างไรบ้าง

**ผู้ให้ข้อมูล:** เป็นยาขม ความทุกข์นี้เป็นยาขมครับ ตอนกินเข้าไปเนี่ย มันอารมณ์เหมือนใบบัวบกอะ กลืนเข้าไปเนี่ยแทบจะหลับตาปิดจมูกกลืนเข้าไป เฮ้ย อะไรอย่างนี้แล้วก็ตามแต่เราก็รับรู้ว่ามันเป็นยา แล้วก็บำรุงร่างกายอะไรอย่างนี้ ในช่วงแรกโอเคมันอาจจะเป็นยาระบายก็อาจจะท้องเสียบ้างหรืออะไรบ้าง ทำให้เราอ่อนแอไปบ้างในช่วงหนึ่ง แต่ในจุดที่เราสามารถกลับมาได้อีกครั้งหนึ่งเนี่ย ร่างกายเราก็จะมีภูมิคุ้มกันตรงนั้นมากขึ้น คือที่เวลาเจออะไรในแบบเดียวกันอีกเราก็คงไม่กลับไปล้มหรือกลับไปซึมหรือกลับไปร้องไห้ง่ายๆ อย่างที่เคยเกิดขึ้นอีกครับ

**ผู้สัมภาษณ์:** ความทุกข์เหมือนยาขมนะครับ โอเค แล้วความทุกข์นี้มันเกิดจากอะไรอ่าครับ

**ผู้ให้ข้อมูล:** มันเกิดจากอะไร มีหนังสือเล่มหนึ่งที่เขียนว่า ความทุกข์เกิดจากใจ ใจเนียแหละที่ทำให้เกิดทุกข์

**ผู้สัมภาษณ์:** น้องชินคิดว่าเป็นอย่างนั้นไหม จริงๆ แล้วมันเกิดจากอะไรอย่างนี้ครับ

**ผู้ให้ข้อมูล:** เป็นครับ เต็มๆ เลย จากใจเราเต็มๆ เลย ถ้าเปรียบเทียบกับเหตุการณ์ปัจจุบันที่ผมเป็นอยู่ที่ผมไปช่วยใครสักคนหนึ่งแล้วก็มองไม่เห็นท่าทีที่เขาจะสนใจในตัวผมเลยสักนิด เออสักอะไรเลย คือถ้ามองภาพรวมอ่ามันคงเป็นไปได้ที่เขาจะสนใจผม แต่กลับแต่รอบนี้ทำไมผมไม่เป็นทุกข์เลย ก็ทั้งที่รู้ๆ อยู่เต็มอกว่าเขาไม่สนใจ คำถามคือ เพราะผมเอาใจยึดติดที่ตัวผมเอง แล้วก็ให้ความรู้สึกดีๆ ของตัวผมให้กับเขาให้ออกไป ไม่ได้เอาความรู้สึกไม่ได้เอาใจผมไปให้เค้า แล้วค่อยรอความรู้สึกดีๆ ที่เขาจะให้มาหรือเปล่าก็ไม่รู้กลับมา ผมก็ไม่รู้สึกไม่ได้รู้สึกว่าได้ ได้เรียนรู้ในส่วนต่างๆ ผมทำแค่ให้เค้าทำอะไรให้เขา สิ่งที่ผมได้คือการได้เรียนรู้จากการทำแค่ ได้เรียนรู้ที่การทำสมาธิการตัดกระดาษทำการ์ด ถ้ามองว่าผมเสียอะไร ผมนี่ก็ไม่ออกผมเสียอะไร เพราะแต่เดิมสิ่งเหล่านี้มันเป็นสิ่งที่ผมอยากทำแต่แรกอยู่แล้วเพียงแต่ผมจะทำให้ใคร ออกจะดีด้วยซ้ำที่เค้ามาเป็นคนที่รับไปจากผม ก็เท่านั้นเอง ผมก็เลยไม่มีความทุกข์ที่จะเกิดขึ้นเพราะใจผมไม่ได้อยู่ที่ตัวเค้าแต่อยู่ที่ตัวผมเองครับ

**ผู้สัมภาษณ์:** เหมือนใจอยู่ที่ตัวเราเอง

**ผู้ให้ข้อมูล:** ใช่แล้ว

**ผู้สัมภาษณ์:** คือเราให้ของไปแต่เราไม่ได้เอาใจไปให้เขาไปด้วย

**ผู้ให้ข้อมูล:** ใช่ ครับ ก็ไม่รู้ว่าเค้าจะตอบกลับมาอย่างไรมันก็ไม่เป็นผลอะไร เพราะมันเป็นสิ่งที่อยู่ นอกเหนือการควบคุมของเรา เราทำได้แค่ว่าเราตั้งใจทำแค่ เราตั้งใจทำการ์ด เราตั้งใจเอาไปให้เขา เราส่งถึงมือเขา มันตัดบทถึงแค่นี้ว่า เออเนี่ยคือสิ่งที่เราทำ เราทำได้แค่นี้ แต่ในส่วนนี้เราทำได้เต็มที่หรือเปล่า ซึ่งถ้าเราทำเต็มที่แล้วสิ่งที่เหลือมันอยู่เหนือการควบคุมว่าเขารับไปเขาจะซาบซึ้งใจไหม เขาจะอ่อยหรือเปล่า เขาจะชอบเราคืนไหมเขาจะอะไรยังไง มันไม่สำคัญอ่าครับในความคิดผม

**ผู้สัมภาษณ์:** ว่าเราทำให้เขาโดยที่ไม่ได้หวังผลตอบแทน เราก็เลยไม่เป็นทุกข์

**ผู้ให้ข้อมูล:** ใช่ ครับ ไม่เป็นทุกข์ครับ

**ผู้สัมภาษณ์:** โอเคครับผม เออ ที่นี้อยากจะถามน้องชินว่า ถ้าเรามีความทุกข์เกิดขึ้นมาปั๊บ เนี่ย เราควรจะทำอย่างไรหรือมีวิธีการรับมือกับมันอย่างไรบ้าง

**ผู้ให้ข้อมูล:** รับมือกับมันอย่างไรหรือครับ

**ผู้สัมภาษณ์:** ครับ ถ้ากรณีที่มีความทุกข์เกิดขึ้นมาแล้ว

**ผู้ให้ข้อมูล:** สำหรับตัวผมในตอนนี้ ถ้าจะทุกข์กันก็ทุกข์เรื่องสอบ แต่มันก็ไม่มีอะไรจะทำอย่างไร ให้รับมือได้ ฮืม มันก็ รับมืออย่างไร ก็ยิ้มให้อ่าพี่ก็ยิ้มให้กับมันเลยก็คิดว่าเออชีวิต คนเราจะมีแต่ความสุขมันก็เป็นไปไม่ได้อยู่แล้ว เรื่องธรรมดาที่จะเกิดขึ้นในชีวิตเรา ถ้าเราไปนั่งหน้าบึ้งไป นั่งเครียดกับมันเงี้ย บางทีแบบสอบเพราะหนังสือไม่อ่านเพราะ ไรอย่างเงี้ย ฮูเรายิ้มให้มันไม่ดีกว่าหรอ คะแนนอาจจะไม่ออกมาดีแต่อยู่ที่ตอนนี้เรา ไม่ได้อ่านหนังสือสอบคะแนนออกมาดีมันก็ดูมันก็โง่ดีถ้าออกมาไม่ได้ก็เป็นเรื่อง ที่เหมือนผลลัพธ์ที่รู้ๆ กันอยู่แล้ว เป็นโลกจกซึ่งกันและกัน ไม่อ่านหนังสือออกมาได้ คะแนนไม่ดี ก็เป็นธรรมดา ครับก็ ยิ้มให้กับมัน เป็นธรรมดา เหยย

**ผู้สัมภาษณ์** คือถ้ามีความทุกข์ ก็ยิ้มให้กับมัน

**ผู้ให้ข้อมูล** พอเรายิ้มเราก็จะรู้ว่ามีความสุขเพิ่มขึ้นเอง



**ภาคผนวก ข**

ตัวอย่างการวิเคราะห์ข้อมูล

ตารางที่ 3 ตัวอย่างการวิเคราะห์ข้อมูล

เนื้อหา	คำสำคัญ	ประเด็นหลัก	เลขรหัสอ้างอิง
ความทุกข์ของผมเป็นสภาวะจิตใจไม่มั่นคง รู้สึกจิตใจจมต่อรู้สึกเศร้า รู้สึกเสียดาย	ไม่มั่นคง รู้สึก จิตใจจมต่อรู้สึก เศร้า รู้สึก เสียดาย	ความหมายของ ความทุกข์	0208180
นิยามของความทุกข์นั้นคะ ก้อยว่ามันคือภาวะ ที่แบบ จิตใจของเราท้อแท้ ย่ำแย่ รู้สึกผิดหวัง สิ้นหวัง หมดอะไรตายอยาก แล้วก็แบบรู้สึก ว่าทำไมฉันต้องเป็นคนโชคร้ายคนนั้นด้วย	ท้อแท้ ย่ำแย่ รู้สึกผิดหวังสิ้น หวัง หมดอะไร ตายอยาก	ความหมายของ ความทุกข์	0114325
ความทุกข์เป็นภาวะที่เราไม่สบายใจ คิดถึงแล้ว เรารู้สึกไม่ดี รู้สึกอึดอัด เหมือนเราไม่พร้อมจะ รับมัน	ไม่สบายใจ อึด อัด	ความหมายของ ความทุกข์	0506146
ความทุกข์ของผม คือ ความกังวล วิตกกังวล ทำให้จิตใจเราห่อเหี่ยว	วิตกกังวล	ความหมายของ ความทุกข์	0312282
ความทุกข์ในความเข้าใจเป็นความอึดอัด คับ ข้องใจ ไม่เป็นไปตามที่คาดหวังอะครับ มันก็ เลยเกิดความทุกข์	คาดหวัง	ความหมายของ ความทุกข์	0808195
ประสบการณ์ความทุกข์ เป็นเรื่องของ ความ เสียดาย แล้วก็การคาดหวัง การที่สิ่งที่ต้องการ ไม่เป็นอย่างที่ใจคิด	คาดหวังแล้วไม่ เป็นอย่างไร้ใจคิด	ความหมายของ ความทุกข์	040113
ความทุกข์คือ การที่สิ่งที่เราคิดมันไม่เป็นอย่าง ที่เราต้องการ ไม่เป็นอย่างที่เราหวัง	ไม่เป็นอย่างที่ หวัง	คาดหวังแล้วไม่ เป็นอย่างไร้ใจคิด	0410219
ในเรื่องของการกังวลที่เงินไม่พอนะครับ ก็ เหมือนกับว่า เราจะทุกข์ เพราะทุกอย่างที่ เราคิดว่ามันจะเปลี่ยน เราต้องไป จัดการกับ อนาคต ซึ่งมันเป็นเรื่องที่ยังไม่เกิดขึ้นนะครับ แล้วคือปกติ จะเป็น มันเหมือนกับ ตอนที ทุก	กังวล อิศระ ของเรามันถูก หดให้แคบลง อึดอัด	ความไม่สบาย กาย ไม่สบายใจ	0815390

เนื้อหา	คำสำคัญ	ประเด็นหลัก	เลขรหัสอ้างอิง
<p>อย่างยังเป็นไปตามความคาดหวังของเรา เรายังมีอิสระ เราจะทำอะไรก็เหมือนกับว่า ทำอะไรได้สบายๆ แต่ถ้าเกิดว่า คือถ้าเกิดว่าเงินมันไม่พออย่างเนี่ย เหมือนกับว่า จากอิสระของเรา มันถูกกดให้แคบลง คือเราต้องใช้ชีวิตอยู่ในความจำกัดของ ทรัพยากรที่เรามีอยู่ มันก็เลยทำให้เรา อาจจะอึดอัด หรือ ไม่ก็อาจจะแบบ ถ้า เกิดเปรียบเหมือนเสื้อผ้า ก็เหมือนกับเสื้อผ้าที่พีตๆ เราจะขยับตัวอะไรก็ได้ไม่ทัน</p>			
<p>ความทุกข์คือความไม่สบายกายและไม่สบายใจ</p>	ไม่สบายกาย และไม่สบายใจ	เป็นความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ	0909212
<p>ทุกข์มันก็คือสิ่งที่ก่อให้เกิดความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ</p>	ไม่สบายกาย ไม่สบายใจ	ความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ	100115
<p>ความทุกข์มันก็จะอยู่แล้วมัน ก็จะหายไป หากเรามีวิธีการที่จะกำจัดมันได้</p>	ทุกข์แล้วคลายได้	เป็นความไม่คงทนถาวร ไม่คงอยู่ตลอดไป	0114329
<p>ความทุกข์มันเป็นเรื่องที่ย่อมจะเกิดขึ้นกับทุกคนอยู่แล้ว แล้วก็มันก็ขึ้นอยู่กับว่าแต่ละคนจะมีวิธีการรับมือกับมันยังไง แล้วก็วิธีการจัดการแก้ไข ไม่ให้ชีวิตตัวเองต้องอยู่ในความทุกข์ตลอดไปได้ เพราะว่าคนเรามันมีความสามารถส่วนนั้น</p>	ความทุกข์เกิดขึ้นได้กับทุกคน	มุมมองเกี่ยวกับทุกข์	0114329
<p>ถ้าแบบทุกข์หนัก ที่แบบยิ้มไม่ออก มันเป็นความไม่รู้ คือเราไม่มีข้อมูลด้วยมั้งคะ แล้วก็ไม่รู้จะแก้อย่างไร ไม่รู้ว่าหนทางมันจะเป็นยังไง ไปยังไงต่อดี</p>	ทุกข์หนัก ยิ้มไม่ออก ไม่มีข้อมูล	หาทางออกไม่ได้ มีคบอด ไม่รู้ทางแก้	0118436

เนื้อหา	คำสำคัญ	ประเด็นหลัก	เลขรหัสอ้างอิง
<p>อย่างเรื่องน้องซินที่อกหักแล้วเค้าเป็นทุกข์ เพราะเค้าคิดว่าอกหักเป็นเรื่องใหญ่ของชีวิต</p>	เรื่องใหญ่	เป็นเรื่องสำคัญ ในชีวิต	0809213
<p>อย่างเช่นเรื่องปลานี้แหละครับ ก็คือเรื่องพ่อของเค้าที่เค้ากลับบ้านไม่ทัน ก็ถ้าเป็นเราก็คงแบบ เฮ้ย ก็คงต้องเสียใจหนักอยู่...เพราะมันเป็นเรื่องสำคัญเกี่ยวกับชีวิตอะครับ มีผลกระทบกับชีวิตทั้งในตอนนั้นและกับอนาคตเลย</p>	เรื่องสำคัญในชีวิต	เป็นเรื่องสำคัญ ในชีวิต	080243
<p>บุคคลที่มีความสำคัญกับหนูมากหนูก็คงทุกข์มาก เพราะหนูเป็นห่วงเค้าอะคะ</p>	บุคคลที่มี ความสำคัญ มาก ทุกข์มาก	เป็นบุคคลสำคัญ	0621521
<p>ทุกข์ขึ้นอยู่กับบุคคล อย่างคนอื่นอย่างเงี้ยเขาจะกลับก็ไม่งอะไรยังไงเราไม่รู้จักเขาอยู่แล้วเราไม่ต้องเป็นห่วงเค้า แต่สำหรับหนู แต่ถ้าแม่กลับ หนูก็เป็นห่วง ความทุกข์ของหนูก็ขึ้นอยู่กับบุคคลที่หนูรักและหนูเป็นห่วงเหมือนกันจึงทำให้หนูเป็นทุกข์</p>	เป็นห่วงบุคคล สำคัญ	ความทุกข์ขึ้นกับ บุคคล รัก และ ห่วง ทำให้ทุกข์	0621514
<p>ทุกข์หนักๆ ก็คงแบบต้องอาศัยระยะเวลาการแก้ไขนาน เช่น ตอนปีหนึ่ง มันมีตอนเรียนลงวิชาเรียนวิชาหนึ่งแล้วไม่ได้ถอน เสร็จแล้วมันจะติด W ตอนนั้นเครียดมากเลยที่ติด W แล้วจะได้เกียรตินิยมมัยยี้ เครียด เครียดมากเลย ก็โทรไปถามนู่น ถามนี่ แล้วก็ไปติดต่อ สุดท้ายก็ต้องไปถอนออก เพราะว่าไปเรียนไม่ได้แล้ว แล้วก็ไม่ได้ตั้งใจไปเรียนวิชานี้อยู่แล้วด้วย แต่ว่าล้มถอน อันนั้นคิดมากเลย เครียดนะ เพราะว่ามันเป็นเรื่องสำคัญในชีวิต</p>	ทุกข์หนัก	ระดับของความ ทุกข์	0116378

เนื้อหา	คำสำคัญ	ประเด็นหลัก	เลขรหัสอ้างอิง
เหมือนถ้าทุกข์เบาๆ ใช่มั้ยคะ ยิ้มได้ เพราะว่าเราบอกว่า เราคิดว่ามันต้องมีวิธีแก้ไข คือเหมือนกับเราวิธีแก้ไขอยู่แล้วว่ามันควรจะเป็นยังไง เราก็แค่ทำ แล้วมันก็จะแก้ไขได้ เหมือนเรายังไปลัลล้ากับเพื่อนได้อยู่	ทุกข์เบา	ระดับของความทุกข์	0118432
ทุกข์ที่เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ก็ในหอพัก การอยู่ร่วมกับผู้อื่นก็ยังคงมีความไม่ลงรอยกันบ้างอยู่แล้ว เพราะว่าแต่ละคนไม่เหมือนกัน	ไม่ลงรอย อยู่ร่วมกับผู้อื่น ไม่เหมือนกัน	สัมพันธภาพกับเพื่อน ครอบครัว คนใกล้ชิด	010114
น้องคนหนึ่งในกลุ่มเค้ามีความทุกข์เพราะว่าครอบครัวเค้ามีปัญหาทะเลาะกันไม่ได้อยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข เพราะว่า เค้าคาดหวังว่า ครอบครัว เค้าจะอยู่ด้วยกันแล้ว ก็จะมีความสุขมากกว่านี้ จะพูดคุยกันตลอด จะไม่ทะเลาะกัน	ทะเลาะกัน คาดหวัง	สัมพันธภาพ	090115
รวมเมทเค้าไม่สนใจ ไม่มีปฏิสัมพันธ์ ในการสื่อสารกันให้เข้าใจ คืออยู่ห้องเดียวกันไม่พูดคุยกันเลย	รวมเมท ไม่สื่อสารกัน	สัมพันธภาพ	050120
ทุกข์เกี่ยวกับการกระทำในครอบครัว แล้วก็สายใยของครอบครัว พ่อแม่ทะเลาะกันอย่างไร	พ่อแม่ทะเลาะกัน	สัมพันธภาพ	100107
อย่างของน้องเซอรี มีความทุกข์ที่เข้าใจว่าแม่ไม่รักหรือแม่รักน้องมากกว่า	รักน้องมากกว่า ไม่รัก รักน้องมากกว่า	สัมพันธภาพ แม่ ไม่รัก รักน้องมากกว่า	060112
พ่อจะเป็นคนที่เมื่อก่อน ทำงานที่ต่างจังหวัด แล้วเดือนนึง จะกลับมาครั้งนึง แม่ก็เลยจะเป็นคนดูแลซะส่วนใหญ่ แล้วพ่อก็เกษียณแล้ว	ทะเลาะกัน	สัมพันธภาพ ครอบครัว	1006146

เนื้อหา	คำสำคัญ	ประเด็นหลัก	เลขรหัสอ้างอิง
พ่อก็มาอยู่บ้าน แล้วเหมือนยังจนกันไม่เข้า ก็มีปากเสียงกันบ้าง แต่ส่วนมากก็จะทะเลาะกันเจียบๆ พ่อ ก็จะไม่พูดอะไร แม่ก็จะแบบ พืดพิตๆ จนแบบวันหนึ่ง แม่ก็บอกไม่ต้องลือกบ้านนะ แม่จะกลับตึก เพราะแม่จะทำงานเพิ่ม เพราะว่าพ่อเกษียณแล้ว แล้วแบบ พ่อก็ไปลือกประตู อะไรอย่างงี้ แม่ก็แบบเข้าบ้านไม่ได้ แม่ก็แบบโมโหเลย เพราะแบบไม่ไหวแล้ว แบบเก็บมาหลายปี ก็แบบ ทะเลาะกัน			
แค่เรื่องนิดๆหน่อยๆ พ่อก็ไม่บอกแม่ แม่ก็ไม่บอกพ่อ ไม่บอกกันเอง	ไม่คุยกัน	สัมพันธ์ภาพครอบครัว	1008193
ทุกข์ที่เพื่อนไม่มาช่วยไม่มาพูดกับเรา แล้วก็ทุกข์ที่เรื่องที่ทะเลาะกันไม่ได้พูดกับเพื่อน	ทะเลาะ ไม่พูด	สัมพันธ์ภาพกับเพื่อน	0406141
อกหักเราก็เป็นทุกข์ เราทำดีแค่ไหน เขาไม่ดีด้วย เราก็ทุกข์ ทะเลาะกับเพื่อน โดยที่เราไม่ได้อยากทะเลาะ แต่มีเหตุการณ์ทำให้เราต้องทะเลาะกัน มันก็จะเป็นทุกข์	อกหัก ทะเลาะ เป็นทุกข์	สัมพันธ์ภาพกับเพื่อน ครอบครัว คนใกล้ชิด	0313304
คนหนึ่ง พยายามจะเข้าหาแต่คนหนึ่งปิดกั้นทุกประตู ทำให้แบบสองคนเนี่ยเกิดความไม่เข้าใจกัน เขาไม่คุยกับเรา แล้วเราจะเข้าใจเขาได้อย่างไร จะสื่อสารกับเขาอย่างไรเค้าก็ปิดกั้นหมด	ปิดกั้น ไม่เข้าใจกัน	สัมพันธ์ภาพ รุ มเมท	100366
ความทุกข์ ที่เห็นก็เป็นความทุกข์ทางด้านความสัมพันธ์ ความสัมพันธ์ในครอบครัว ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อน	ทุกข์ด้าน ความสัมพันธ์	สัมพันธ์ภาพกับเพื่อน ครอบครัว	090105
ความทุกข์อีกอย่างหนึ่งก็ของเพื่อนในกลุ่มที่เล่า เรื่องการที่ต้องเข้ามาใช้ชีวิตในกรุงเทพฯ ต้อง	ปรับเปลี่ยน สภาพแวดล้อม	การเปลี่ยน สภาพแวดล้อม	0209207

เนื้อหา	คำสำคัญ	ประเด็นหลัก	เลขรหัสอ้างอิง
แบบเป็นการปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อมแบบกะทันหันมาก จากที่แบบเคยอยู่อีกอย่างหนึ่ง ต้องย้ายมาอยู่อย่างหนึ่ง	แบบกะทันหัน	ย้ายที่อยู่	
ของเพื่อนในกลุ่มที่ฟังมากก็เหมือนการอกหัก อะไรอย่างเงี้ย มันก็เป็นทุกข้ออย่างหนึ่ง	อกหัก	ความสูญเสีย พลัดพรากจาก บุคคลหรือสิ่งที่ รัก	0105116
จากที่ฟังดู ที่เพื่อนเล่าให้ฟัง มันเป็น... ความทุกข์ที่เกิดจากการที่เราสูญเสียคนที่สำคัญที่สุดในชีวิตไป ในเวลาที่มันยังไม่ค่อยเหมาะสมเท่าไร เขายังไม่พร้อมที่จะรับกับความรู้สึกแบบนั้น	สูญเสียคนที่สำคัญที่สุดในชีวิต	ความสูญเสีย พลัดพรากจาก บุคคลหรือสิ่งที่ รัก	0107171
ความรักก็เป็นการที่ไม่สมหวังกับความรักครั้งก่อน พยายามจะเริ่มต้นกับความรักครั้งใหม่ เพราะว่าความรักครั้งก่อนที่ผ่านมานั้นไม่ประสบความสำเร็จเลย คบกันได้แป๊บหนึ่งก็ไม่ลงรอยกัน แล้วก็แยกออกจากกัน เลิกกันไป	ความรัก ไม่สมหวัง แยกจากกัน เลิกกัน	ความสูญเสีย พลัดพรากจาก บุคคลหรือสิ่งที่ รัก	020114
การสูญเสียของเพื่อนในกลุ่มคุณพ่อเขาเสียไปก็เป็นช่วงของการปรับตัวเสียใจที่คุณพ่อเสียไปกะทันหัน	การสูญเสีย เสียใจ	ความสูญเสีย พลัดพรากจาก บุคคลหรือสิ่งที่ รัก	020599
เพื่อนในกลุ่มทะเลาะกัน เพื่อนทั้งสองคนเป็นเพื่อนสนิททั้งคู่ เราก็เหมือนคนกลาง ลำบากใจที่จะคุยกับคนนั้นด้วย คุยกับคนนี้ด้วย ถ้าเราไปคุยกับอีกคนนึง อีกฝ่ายนึงก็จะไม่พอใจ	เพื่อนทะเลาะกัน	อยู่ใน สถานการณ์ที่ไม่ พึงใจ	050382
ตอนนั้น แบบ ซ็อก ซ็อกจริงๆ ไม่เคยเจอพ่อแม่ทะเลาะกันรุนแรง ไม่เคย เจอแม่ระเบิดอารมณ์	ซ็อก ร้องไห้ เสียใจ	สถานการณ์ไม่ พึงใจ	1009233

เนื้อหา	คำสำคัญ	ประเด็นหลัก	เลขรหัสอ้างอิง
<p>ใจไม่เคยเห็นแม่วิน ไม่เคยเห็นแม่ร้องไห้ เป็นครั้งแรกในชีวิต ตอนนั้นถึงได้ซ็อก แล้วบวมก็ร้องไห้ไปด้วย แบบเกิดอะไรขึ้นกับครอบครัวเราเนี่ย เสียใจมาก</p>			
<p>ทุกซ์ของปีเตอร์ ปีเตอร์กลับบ้านไป ก็ต้องการที่จะพักผ่อน แต่ครอบครัวเขาใช้งานทั้งวัน</p>	<p>ต้องการพักผ่อน แต่ครอบครัวใช้งานทั้งวัน</p>	<p>อยู่ในสถานการณ์ที่ไม่พึงใจ</p>	100379
<p>บางทีก็หงุดหงิด ไปไหนก็ไม่ได้ คือสมมติเราต้องทำธุระที่นั่นที่นี้ ฝนตกขึ้นมารถก็ติด เปียกก็เปียก แฉะก็แฉะ แล้วคือ ก้อยไม่ค่อยชอบฝนตกอยู่แล้วเนอะ มันก็เลยทุกซ์บ้าง ทุกซ์ระยะสั้นๆ แค่นั้นๆ มันก็หาย</p>	<p>หงุดหงิด ทุกซ์</p>	<p>อยู่ในสถานการณ์ที่ไม่พึงใจ</p>	0115363
<p>เราไปอยู่กับคนที่ว่าเราไม่ชอบหรือว่าเขาไม่ชอบเรา มันก็ยอมทำให้เกิดทุกซ์อยู่แล้ว</p>	<p>อยู่กับคนที่ไม่ชอบ</p>	<p>อยู่ในสถานการณ์ที่ไม่พึงใจ</p>	0116370
<p>ทุกซ์ของตัวเองคือจะต้องทำงานทุกครั้งทีกลับบ้าน บางครั้งเราก็อยากพักผ่อน แต่ว่ามีงานค่อนข้างเยอะให้เราทำ ทำให้เรารู้สึกไม่อิสระ เวลาพักผ่อนของเราหายไป</p>	<p>รู้สึกไม่อิสระ</p>	<p>อยู่ในสถานการณ์ที่ไม่พึงใจ</p>	050242
<p>อยู่ด้วยกันเราก็ต้องมีการปรับตัวอะไรอย่างเนี่ย ถ้าเกิดปรับตัวไม่ได้มันก็จะทุกซ์</p>	<p>ปรับตัวไม่ได้มันก็จะทุกซ์</p>	<p>ปรับตัวไม่ได้</p>	010119
<p>เหมือนยังไม่มีเพื่อน คือไปกับรุ่นพี่ก็จริง แต่ว่าพอเสร็จแล้วก็เหมือนแยกบ้านกันอยู่ แล้วคือบ้านที่ก้อยอยู่ก็เหมือนกับเป็นบ้านคนรู้จักของพ่อ เป็นลูกเพื่อนพ่อนี้แหละคะ แต่เหมือนเขาก็ไม่ค่อยอยู่บ้านเหมือนกัน ก็ไม่สนิทกับคนใน</p>	<p>ไม่มีเพื่อน ไม่รู้จักใคร</p>	<p>ปรับตัวไม่ได้</p>	0110241



เนื้อหา	คำสำคัญ	ประเด็นหลัก	เลขรหัสอ้างอิง
บ้านนั้น แล้วก็ไม่มีเพื่อนคุย ไม่รู้จักใครเลย ไปไหนก็ไม่ได้ ไม่กล้าไปเพราะไปคนเดียว มันก็เลยทำให้เกิดอาการแบบนั้น			
เรื่องของน้อง เรื่องการปรับตัวในชีวิตปีหนึ่ง แบบไม่มีเพื่อนหาเพื่อนไม่ได้ปรับตัวกับสิ่งแวดล้อมใหม่ๆไม่ได้	ไม่มีเพื่อนปรับตัวกับสิ่งแวดล้อมใหม่ๆไม่ได้	ปรับตัวไม่ได้	0206129
เราเห็นความทุกข์ของเพื่อนในกลุ่ม เห็นว่าเขายังทำใจได้ยาก คือ ยังทำใจไม่ได้ ยังลืมเรื่องราวๆ ไม่ได้	ยังทำใจไม่ได้ ยังลืมเรื่องราวๆ ไม่ได้	ทำใจไม่ได้ ลืมไม่ได้	0308169
สำหรับความทุกข์ของตัวเองเนี่ย มันก็จะคงเป็นเรื่อง...เรื่องที่เราไม่ได้ทำสิ่งที่เราอยากทำในอดีต แล้วเรารู้สึกว่าเราน่าจะทำมัน	ใจหาย หรือ สาเหตุที่มาของความทุกข์	ค้างใจ มีปมในใจ ไม่ได้ทำสิ่งที่อยากทำในอดีต	010108
ทุกข์ส่วนใหญ่จะทุกข์กับสิ่งที่ไม่สมหวัง ไม่เป็นไปตามใจเรา	ไม่สมหวัง ไม่เป็นไปตามใจเรา	ไม่สมหวัง ไม่เป็นไปตามใจ	0628694
โกรธเกิดขึ้นมาเพราะผมไม่พอใจกับการที่ผมลงทุน สีม ไปเต็มที่แต่ผมไม่ได้อะไรกลับมาเลย ผมก็เลยโกรธที่ว่าที่เค้าเป็นแฟนผมเนี่ย มันมีคำว่าตรงไหนบ้างนอกจากที่พูดว่าเป็นแฟน มันมีอะไรบ้างที่แสดงถึงสิ่งที่เป็นรูปธรรมว่าเธอคุณเป็นแฟนผมนะ	โกรธ ไม่เหมือนที่คิด	ความคาดหวัง	0716376
สิ่งที่เขากับสิ่งที่เราอยากให้เขาทำมันไม่เหมือนกัน เราเป็นแฟนกันเราต้องทำอย่างนี้ แต่เข้าใจว่าเราเป็นแฟนกันต้องทำแบบนี้ มันไม่เหมือนกัน	สิ่งที่เขากับสิ่งที่เราอยากให้เขาทำมันไม่เหมือนกัน	ความคาดหวัง	0718438
กับเพื่อนนี่ก็จะเป็นของหนูเอง เราจะ อยากเป็น	อยากคุยกับเขา	ความคาดหวัง	090242

เนื้อหา	คำสำคัญ	ประเด็นหลัก	เลขรหัสอ้างอิง
เพื่อนกับเขา อยากคุยกับเขา แต่ว่า เขาจะไม่คุย คำจะไม่ให้เรากลับเหมือนที่เราให้เค้า คิดว่าเกิดจาก หนูก็อยากให้เค้าทำแบบที่ หนูอยากให้เค้าเป็น	แต่ว่า เขาจะไม่คุย อยากให้เค้าทำแบบที่ หนู อยากให้เค้าเป็น	ความคาดหวัง	090365
ความทุกข์ที่เกิดขึ้น เป็นความทุกข์ที่ไม่ได้อะไรอย่างที่ใจนึก เพราะว่าเราควบคุมสถานการณ์ไม่ได้	ไม่ได้อย่างที่ใจนึก	ความคาดหวัง	070356
เกิดจากความคาดหวัง ความทุกข์เกิดจากตัวเรา คาดหวังว่า เหมอนั้นเราจะได้เกรดเอชัวร์ แล้วเราไม่ได้ เราก็จะเกิดความทุกข์ เราทุกข์จากการคาดหวังไม่ได้ตามที่คาดหวัง ผิดหวัง	ความทุกข์เกิดจากตัวเรา คาดหวัง	ความคาดหวัง ผิดหวัง	0313291
ทุกข์เกิดจากที่ เป็นทุกข์ที่ เราไม่พร้อมที่จะทำมัน เราไม่พร้อมที่จะทำงานในส่วนนั้น ใจเราไปอยู่ที่ อย่างอื่นแล้วเช่นการพักผ่อน การเล่นเกมอะไรของเรา แต่ว่าเมื่อมีสิ่งที่เราไม่อยากทำ กับสิ่งที่เราไม่พร้อมที่จะทำเข้ามาขัดจังหวะเรา มาทำให้ความคาดหวังของเรามันพังไป เราก็รู้สึกเหมือนกับว่าทุกข์	โจทย์ หรือ สาเหตุที่มาของ ความทุกข์	ความคาดหวัง ผิดหวัง	050252
เพื่อนคนหนึ่งไปเที่ยวทะเลด้วยความคาดหวังที่จะได้เที่ยวทะเลสวยงาม แต่ว่าพอไป ไปเจอจริงๆมันไม่ได้สวยงามอย่างที่คิด ผิดหวัง ผิดความคาดหวังกับสิ่งที่เจอ ทำให้รู้สึกไม่พอใจกับสถานการณ์ที่พบตรงนั้น	คาดหวัง ผิด ความ คาดหวัง ไม่ พอใจ	ความคาดหวัง ผิดหวัง	0505116
เคยผิดหวังเรื่องความรักมาบ้าง ก็อาจจะแบบ	ผิดหวัง	ความคาดหวัง	0106126

เนื้อหา	คำสำคัญ	ประเด็นหลัก	เลขรหัสอ้างอิง
ชอบรุ่นพี่แต่รุ่นพี่ไม่ชอบใครเลย ก็เฉยๆ บางทีเคยคุยกับเพื่อน แล้วอยู่ๆ เพื่อนก็หายไป บางทีก็เป็นพี่น้องกันดีกว่านะ อย่างนี้		ผิดหวัง ปรารถนาสิ่งใด ไม่ได้สิ่งนั้น	
ทุกข์... มันทุกข์ที่มันไม่ได้เป็นอย่างที่ใจหวังอะคะ ไม่เป็นอย่างที่เราคิด	ไม่ได้เป็นอย่างที่ใจหวัง ไม่เป็นอย่างที่เราคิด	ความคาดหวัง ผิดหวัง ปรารถนาสิ่งใด ไม่ได้สิ่งนั้น	040234
ไม่ว่าจะเป็นแบบความรัก ของเพื่อนหรือความรักของแฟน ถ้าเราคาดหวังเราอยากได้อะไรจากคนๆหนึ่ง เราก็จะเป็นทุกข์เพราะว่าเมื่อคาดหวังก็ต้องมีผิดหวัง ถ้าผิดหวังเราก็เป็นทุกข์	คาดหวัง ผิดหวัง เป็นทุกข์	ความคาดหวัง ผิดหวัง ปรารถนาสิ่งใด ไม่ได้สิ่งนั้น	040365
เราอยากให้เพื่อนเป็นอย่างใจเรา เช่น ตอนโกรธกัน อยากให้เพื่อนจ้อ แต่เพื่อนก็คือเป็นคนนิสัยที่แบบไม่ค่อยพูดไม่ค่อยอะไรอย่างเงี้ย ตอนเราน้อยใจเค้าก็ไม่ได้มายุ่งด้วย แล้วก็ทะเลาะกัน	อยากให้เพื่อนเป็นอย่างใจเรา	ความคาดหวัง ผิดหวัง ปรารถนาสิ่งใด ไม่ได้สิ่งนั้น	0406116
ก็คือเค้าต้องเข้ามาหาเราก่อนอะไรอย่างเงี้ยอะ เหมือนกับเราคาดหวังให้เค้าเป็นอย่างเนี้ยอะ	คาดหวัง	ความคาดหวัง ผิดหวัง ปรารถนาสิ่งใด ไม่ได้สิ่งนั้น	0406135
ความทุกข์ก็เกิดจากใจเรา ไปคาดหวัง ไปเสียดาย	คาดหวัง เสียดาย	ความคาดหวัง ผิดหวัง ปรารถนาสิ่งใด ไม่ได้สิ่งนั้น	0411233
คาดหวังไปถึงข้างหน้า สิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น เป็นสิ่งที่	คาดหวังไปถึง	ความคาดหวัง	0209195

เนื้อหา	คำสำคัญ	ประเด็นหลัก	เลขรหัสอ้างอิง
ทำให้เกิดความทุกข์	ข้างหน้า สิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น	ผิดหวัง ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น	
เราอ่านหนังสือมาไม่พอ แต่ก็ไปทำข้อสอบ ทุกข์มันเกิดมาจากตรงที่เราเสียตายนี่ เรา น่าจะอ่านมามากกว่านี้ จะได้ทำให้มันได้มาก ขึ้น คะแนนจะได้เยอะขึ้น ทุกครั้งที่เรานึก ย้อนกลับไปก็ทำให้เราทุกข์	เสียตายนึก ย้อนกลับไปก็ ทำให้เราทุกข์	เสียตายนี่ไม่ได้ทำ สิ่งที่อยากทำใน อดีต	0506168
ที่นึกได้ในตอนนั้น ก็ไม่รู้ว่าทำไมไปในตอนนั้น ควรจะทำอย่างนี้ ควรจะเป็นอย่างนี้ ถ้าเกิดวัน นั้นเราไม่พูดอย่างนั้นป่านนี้เค้าก็คงอยู่กับเรา	ถ้าเกิดวันนั้น เราไม่พูดอย่าง นั้นป่านนี้เค้าก็ คงอยู่กับเรา	ค้างใจ	0706133
ดูเหมือนเขายังรู้สึกว่าเขายังไม่สามารถที่จะ เป็นลูกที่ดีได้ขนาดนั้น แล้วก็ไม่ได้ไปดูแลดูใจ จนถึงท่านเสีย	ยังไม่สามารถที่ จะเป็นลูกที่ดีได้	ค้างใจ มีปมในใจ ไม่ได้ทำสิ่งที่ อยากทำในอดีต	0108175
สูญเสียพ่อไปไงคะ แล้วก็ อืม...แล้วเขาก็รู้สึก ว่าเขา...เขาควรจะทำอะไรบางอย่างให้พ่อก่อนพ่อ จะเสีย แต่เขาก็ยังไม่ได้ทำ เหมือนเป็นความ ค้างคาใจ เหมือนเป็นปมอยู่ในใจว่า เนี่ยฉันเป็น ลูกที่ไม่ค่อยได้เรื่องนะ อะไรอย่างนี้รีเปล่า มันก็ เลยทำให้เขาเป็นทุกข์	สูญเสีย ค้างคา ใจ เหมือนเป็น ปมอยู่ในใจ	ค้างใจ มีปมในใจ ไม่ได้ทำสิ่งที่ อยากทำในอดีต	0108189
เสียตายนี่เรื่องในอดีต เสียตายนี่สิ่งที่เกิดขึ้นไป แล้ว	เสียตายนี่	ค้างใจ มีปมในใจ ไม่ได้ทำสิ่งที่ อยากทำในอดีต	040120
แบบของเพื่อน ก็เสียตายนี่ตัวเองยังทำไม่ได้พอ ก่อนที่พ่อจะจากไป มันก็ ทำให้เกิดทุกข์	เสียตายนี่ ตัวเองยังทำไม่ ดีพอ	ค้างใจ มีปมในใจ ไม่ได้ทำสิ่งที่ อยากทำในอดีต	040237

เนื้อหา	คำสำคัญ	ประเด็นหลัก	เลขรหัสอ้างอิง
คิดว่าตัวเองยังไม่ได้ทำดีๆ กับพ่อเลยแล้วก็ตอนที่พ่อเขาจากไปก็ไม่ได้อยู่ดูท่านเป็นครั้งสุดท้าย เหมือนกับโทษตัวเองด้วย ว่าเรายังไม่ได้อ่านอย่างนี้กับท่านเลยนะ เหมือนกับเสียตายที่ตัวเองไม่ได้ทำดีๆ ให้พ่อ	โทษตัวเอง เสียตายที่ ตัวเองไม่ได้ทำ ดีๆ ให้พ่อ	ค้างใจ มีปมในใจ ไม่ได้ทำสิ่งที่ อยากทำในอดีต	040240
ก็เข้าใจว่า เออ มันย้อนกลับไปไม่ได้แล้วนะ มันก็คงเป็นทุกข์อยู่ในใจพอแต่ว่านึกถึงที่ไร ก็ต้องนึกถึงสิ่งที่เสียตายที่ไม่ได้ทำ	โทษ หรือ สาเหตุที่มาของ ความทุกข์	ค้างใจ มีปมในใจ ไม่ได้ทำสิ่งที่ อยากทำในอดีต	040598
ความทุกข์คือ เลือกคณะผิดไม่ใช่คณะที่ตัวเองชื่นชอบ มันก็เป็นทุกข์ เราไม่สามารถกลับไปแก้ไขขณะที่เรากลับมาได้สักครั้งนึง ไม่สามารถกลับไปแก้ไขตรงนั้นได้อีกแล้ว	ครั้งนึง ไม่ สามารถกลับไป แก้ไขตรงนั้นได้ อีกแล้ว	ค้างใจ มีปมในใจ ไม่ได้ทำสิ่งที่ อยากทำในอดีต	020234
ไม่ได้กลับไปแก้ไขช่วงเวลาที่อยู่กับคุณพ่อ ให้ดีพอคุณพ่อเสียไป กลับมาคิดว่าเราน่าจะทำได้ดีกว่านั้น เป็นส่วนที่ทำให้เขาทุกข์	น่าจะทำได้ ดีกว่านั้น	ค้างใจ มีปมในใจ ไม่ได้ทำสิ่งที่ อยากทำในอดีต	0205108
เรารู้สึกว่าเราทำตัวไม่ดี ยังทำตัวไม่ดีพอ รู้สึกเสียตายกับเวลาที่มันผ่านไป เราทำในสิ่งที่ดีไม่พอ พอพ่อไม่อยู่แล้ว เราย้อนกลับไป ก็รู้สึกเสียตาย	ยังทำตัวไม่ดี พอ รู้สึก เสียตาย	ค้างใจ มีปมในใจ ไม่ได้ทำสิ่งที่ อยากทำในอดีต	030234
สิ่งที่ทำให้ตัวเขาและตัวเรารู้สึกทุกข์ มาจากใจ ไม่มีการปล่อยวาง ยังยึดติดกับเรื่องเก่าๆ	ใจ ไม่มีการ ปล่อยวาง ยัง ยึดติดกับเรื่อง เก่าๆ	ยึดติด	0309197
ส่วนของหนูก็ทุกข์ในเรื่องอกหัก หนูยอมรับความจริงไม่ได้ คือมันเป็นความทุกข์ของหนู	ยอมรับความ จริงไม่ได้	ยึดติด	060116
เราก็ยังรู้สึกดีกับเขาอยู่ แต่ว่าพอโทรไปแล้วหนูบอพ่อไม่อยากจะคุยเขาก็จะบอกตรงๆ ว่าเขาไม่	รับความจริง ไม่ได้	ยึดติด	060240

เนื้อหา	คำสำคัญ	ประเด็นหลัก	เลขรหัสอ้างอิง
<p>อยากคุยกับเธอ เราก็จะทุกข์เพราะความจริง เป็นความจริงว่าเขาไม่อยากคุยกับเรา แต่เราก็จะทุกข์ เพราะเรารับความจริงไม่ได้</p> <p>ทุกข์ส่วนใหญ่เป็น เพราะหนูไปยึดติด เอาใจไปผูกกับสิ่งที่เขาเป็นต่างๆ ที่เขาไม่ได้รู้สึกอะไร เขาก็ไม่ได้เจ็บไม่ได้ป่วยอะไร เราก็ไปคิดแบบนั้น ทำให้เราอะเจ็บป่วยเอง</p>		<p>ยึดติด เอาใจไป</p> <p>ผูก</p>	0625607
<p>ความทุกข์เกิดจากตัวหนูไปยึดติด ถามว่าแม่กลับ 5 โมงเป็นเรื่องปกติมัย เป็นเรื่องปกติ แม่ไม่ทุกข์ แม่ก็ยังดำเนินชีวิตประจำวันของแม่ได้ตามปกติ แต่ที่หนูทุกข์ เพราะว่าหนูเป็นห่วงแม่ เอาไปยึดติดกับเวลา เอาไปยึดติดกับนู่นกับนี่ แล้วแบบหนูก็สร้างความทุกข์ขึ้นมาเอง ด้วยความที่เป็นห่วง</p>		ยึดติด ทำให้ทุกข์	0622536
<p>เหมือนเขาอยากกลับไปอยู่ในสภาพที่เขาเคยอยู่มามากกว่าสภาพนี้ คือเหมือนเขาคิดถึงบ้าน</p>	<p>โงทย์ หรือ</p> <p>สาเหตุที่มาของความทุกข์</p>	<p>ยึดติด อยากให้</p> <p>เป็นเหมือนที่ผ่าน</p> <p>มา</p>	0109213
<p>ความทุกข์ที่เพิ่งมาครั้งแรก ก็ไม่ชอบ</p> <p>สภาพแวดล้อมของกรุงเทพฯ เพราะว่ามันจะแตกต่างกับต่างจังหวัด</p>	<p>ไม่ชอบ</p> <p>สภาพแวดล้อม</p>	<p>ยึดติด อยากให้</p> <p>เป็นเหมือนที่ผ่าน</p> <p>มา</p>	0207146
<p>หงุดหงิดแม่ เพราะ อะไรก็น้อง อะไรก็น้อง ทำให้อึดใจอึดใจ อย่างเมื่อก่อนนี้ พ่อไม่เคยต้องไปโง่ใคร แต่พอมายู่กับแม่ มีแค่แม่กับน้องกับหนู แม่ก็ต้องโง่น้อง แม่ก็ต้องโง่หนู กลายเป็นแบบว่าอึดใจที่แม่โง่คนอื่นด้วย</p>	<p>หงุดหงิด อึดใจ</p>	<p>ยึดติด อยากให้</p> <p>เป็นเหมือนที่ผ่าน</p> <p>มา</p>	0610239
<p>ความทุกข์ของหนูก็คือแบบ เหมือนว่าตั้ง เขาเลิกกับเราแล้ว แต่ว่าตัวหนูเองก็พยายามติดต่อกับเขา</p>	<p>ยังตัดเขาไม่ขาด</p>	<p>ยึดติด อยากให้</p> <p>เป็นเหมือนที่ผ่าน</p>	060225

เนื้อหา	คำสำคัญ	ประเด็นหลัก	เลขรหัสอ้างอิง
กับเขาอยู่ เขาก็ไม่ได้พยายามหนี หรือไม่ตัดขาดความสัมพันธ์อย่างเนี้ย มันก็เลยกลายเป็นว่าทุกครั้งที่หนูรู้สึกว่ หนูไม่สบายใจหรืออะไร หนูก็โทรหาเขา แต่กลับกลายเป็นว่าหนูต้องทุกข์มากกว่าเดิม จากการกระทำที่เขายังมีปฏิสัมพันธ์กับเราอยู่ ทุกข์เพราะว่าเรารู้อยู่แล้วว่าเขาไม่ได้รักเราแต่เราก็กังโทรไปต่างๆ ที่ใจเราก็กังตัดเขาไม่ขาด		มา ตัดใจไม่ขาด	
ยังไม่รู้เลยว่าเราทำอะไรอยู่ เขาทิ้งเราแล้วหรือเราอยู่คนเดียวหรือเค้าจากเราไปจริงๆไหม เค้าจะกลับมาหรือเปล่าหรือเค้าแค่ลองใจเรา ตอนนั้นก็เหมือนเรามีทิฐิอะ ไม่ว่าจะเค้าจะรู้หรือไม่รู้มัน มันตรงนี้ที่มันไม่พอใจ	เราอยู่คนเดียว หรือเค้าจากเรา ไปจริงๆไหม มีทิฐิ ไม่พอใจ	ไม่ยอมรับความจริง ความจริง	0710235
ชอบคิดว่าเพื่อนอะ รักแฟนมากกว่าเพื่อน มีเรื่องน้อยใจไปเรื่อยๆ ถ้าเราไม่ปรับความคิดเราเองไม่หาย	น้อยใจ	ใจท้อ หรือ สาเหตุที่มาของความทุกข์	0409189
ตอนนั้นก็ไม่ได้คิดว่าพอจะป่วย ก็คิด คิดมาก ค่ะแล้วก็ได้กลับไปดูแลพอ พอจะกลับไปอีกที่หนึ่งพอก็เสียแล้ว หนูเสียใจมาก เก็บมาคิดตลอด เวลาคิดก็จะเศร้าทุกครั้งค่ะ	คิดมาก เสียใจ เศร้า	คิดมาก เศร้า	030224
คิดจนป่วย คิดจนเขาหามเข้าโรงพยาบาล คิดจนแบบกินไม่ได้นอนไม่หลับเจ็ย มันก็เลยเหมือนว่าความทุกข์ก็ทำให้เจ็บป่วยไปด้วย	ความทุกข์ก็ทำ ให้เจ็บป่วยไป ด้วย	ผลของความทุกข์	0626633
ไม่สบายกาย คือ มีความรู้สึกว่ ระบบในร่างกายทำงานผิดปกติ อย่างเช่นเวลาที่เรามีความทุกข์ ความดันโลหิตจะสูง หัวใจจะเต้น	ไม่สบายกาย	อาการทางกาย	0909217

เนื้อหา	คำสำคัญ	ประเด็นหลัก	เลขรหัสอ้างอิง
เร็วขึ้น แล้วก็เหงื่อออก หรือไม่ก็ มีกลิ่น ความไม่สบายกาย รวมไปถึงอาการเจ็บป่วยด้วยที่เกิดจากความทุกข์			
อยู่ได้ทั้งวันโดยที่ไม่กินอะไรไม่ทำอะไรเลย แม้แต่นิดเดียว		กินไม่ได้ ไม่อร่อย ไม่กิน ไม่ทำอะไร	0710238
นอน อ่านหนังสือ แล้วก็นอน นอน นอน อย่างเดียว นอนแล้วก็นั่งดูท้องฟ้า นั่งดูสระน้ำ นั่งเหม่อละละ คือเหมือนกับว่าไม่รู้จะทำอะไรแล้วชีวิตนี้	เหม่อลอย ไม่รู้จะทำอะไร	อาการทางกาย	0111253
มีความทุกข์เราอาจจะแยกตัวออกจากสังคม	แยกตัวออกจากสังคม	อาการทางกาย	0411242
ตัวผมในตอนนี้อยากก็โทรม หน้าก็เหี่ยว แห้งเหี่ยว ซึม ตาคั่ว แยก แยก ทั้งสภาพร่างกาย และสภาพจิตใจ	โทรม หน้าก็เหี่ยว แห้งเหี่ยว ซึม ตาคั่ว	สภาพร่างกาย ทรุดโทรม	0709214
ตอนนั้น หนี หนี ไปคิดอยู่คนเดียว นั่งอยู่คนเดียว ร้องไห้คนเดียว	ร้องไห้	แยกตัว	1007172
ไม่ได้ดูเลยว่าปัจจุบันเปลี่ยนไปอย่างไร สังคมเป็นอย่างไร เกิดอะไรขึ้นบ้าง มีข่าวสารบ้านเมืองอะไรอย่างไรหรือแม้กระทั่งคนในครอบครัวก็	แม้กระทั่งคนในครอบครัว	แยกตัว ไม่สนใจ สิ่งรอบตัว	0712295
ไม่รู้ว่าสารทุกข์สุกดิบเป็นอย่างไร ไม่ได้ติดต่อใคร ไม่ได้หาอะไรใคร	ทุกข์สุกดิบ		
ตอนที่เขาบอกเค้าจะไม่กลับมา มันก็ซาอำครับ ประโยคอะไรมามันก็ไม่รู้สึกอะไรต่อ มันคงไม่เจ็บไปมากกว่านั้นแล้ว ทั้งตัวเลยครับ ซาแบบซาจริงๆ คือซาตั้งแต่หัวจรดเท้า ซาแบบสิ้นๆ ทำไรก็แบบไม่รู้สึกเลย ซาคือซา มันซาจริงๆ มันหดหู่มากเลยนะคะตอนนั้น แบบเหมือน	ซาทั้งตัว	อาการทางกาย	0713320
	เศร้า หดหู่	อาการทางใจ ที่	0110234



เนื้อหา	คำสำคัญ	ประเด็นหลัก	เลขรหัสอ้างอิง
อยากจะทำอะไรก็ทำไม่ได้แล้ว คิดท้อแท้ว่าทำไมชีวิตฉันต้องมาอยู่แบบนี้ด้วย	ท้อแท้ ซึมเศร้า	แสดงถึงความทุกข์	
ตอนแรกก็เศร้าอยู่นานเลยนะคะ แบบซึม กว่าจะรู้ว่าตัวเองไม่ได้เลยเป็นแบบนี้	เศร้า หดหู่	อาการทางใจ ที่แสดงถึงความทุกข์	0111251
รู้สึกเหนื่อยแล้วก็ท้อ พยายามทำให้ได้อะไรสักอย่างหนึ่ง แต่สุดท้ายก็ พยายามเท่าไรๆ ก็ไม่ได้ค่ะ	ท้อแท้ ซึมเศร้า	อาการทางใจ	090483
ความทุกข์ที่เกิดขึ้นส่งผลต่อตัวเราทำให้รู้สึกท้อเหี่ยวทางด้านจิตใจ รู้สึกแย่มากๆ	ท้อเหี่ยว รู้สึกแย่มากๆ	อาการทางใจ	0314311
ไม่สามารถไปข้างหน้าได้อย่างไม่ลืมหูลืมตา	พะวง	อาการทางใจ	0309204
ยังพะวงอยู่ตลอด มันเหมือนมีจุดที่ดึงเราไว้			
ทำให้รู้สึกเครียด วิตกกังวล เหมือนกับดูดพลังในการทำกิจกรรมอื่นๆ เพราะว่ามันแต่ไปคิดอยู่เรื่องนั้น ทำให้อยู่แล้ว ไม่มีความสุข	วิตกกังวล	อาการทางใจ	090350
เวลาที่เกิดความทุกข์ สำหรับกะตัวเอง มันเป็นความรู้สึกที่ไม่สบายใจ ค่ะ เครียด วิตกกังวล แล้วก็ไม่มีความสุข	วิตกกังวล	อาการทางใจ	090598
ไม่สบายใจคือ ความรู้สึกด้านลบจากความทุกข์อย่างเช่น ความเครียด ความวิตกกังวล	วิตกกังวล	อาการทางใจ	0910223
มันแต่ไปกังวล ทำให้เราทำได้ไม่เต็มศักยภาพที่เรา	วิตกกังวล	อาการทางใจ	0209208
รู้สึกแบบ ตอนแรกคือสับสนนะ เพราะว่าแม่ไม่เคยเป็นอย่างนี้ แล้วทำไมพ่อแบบทำอย่างนี้แหละ แล้วตอนนั้นก็แบบรู้สึกแบบ คิดไปไกลเลยอะว่า อนาคตจะเป็นยังไง แม่กับพ่อจะแยกทางกันไหม แล้วถ้าเกิดแยกทางเราจะไปอยู่กับ	วิตกกังวล	อาการทางใจ	1007164

เนื้อหา	คำสำคัญ	ประเด็นหลัก	เลขรหัสอ้างอิง
ใคร เราจะอยู่ได้อย่างไร ถ้าไม่มีพ่อไม่มีแม่ ทุกข์แล้วอ่านหนังสือไม่รู้เรื่องแล้ว ประสิทธิภาพการทำงานต่ำลง ไปสอบ คะแนน สอบไม่ดี ผลงานก็แย่ลง	อ่านหนังสือไม่รู้เรื่อง	รบกวนจิตใจ	0812304
ส่งผลกระทบต่อการเรียนจริงๆ เพราะว่าตอน นั้นยังเด็กแล้วเป็นเรื่องที่ใหญ่มากแล้ว การ เรียนก็ตกฮวบในช่วงนี้ ภาพในเหตุการณ์ตอน นั้นมันติดตา มันก็แบบวนเวียน มันจะคอย รบกวนเวลาตอนเรียนอะ ทำให้เราเรียนไม่รู้ เรื่อง	ภาพในเหตุการณ์ตอน นั้นมันติดตา มันก็แบบ วนเวียน มันจะ คอยรบกวน	รบกวนจิตใจ	1014377
ความทุกข์เนี่ยส่งผลกระทบต่อ ด้านการเรียนอย่าง เนี่ย ทำให้ไม่ได้ตั้งใจเรียนอย่างเต็มที่	ไม่ได้ตั้งใจเรียน อย่างเต็มที่	รบกวนจิตใจ	0905100
ความทุกข์คือความรู้สึกที่รบกวนจิตใจในสิ่งที่ ยังติดค้าง	รบกวนจิตใจใน สิ่งที่ยังติดค้าง	รบกวนจิตใจ	0721507
ทำให้รู้สึกกังวลใจ แล้วบางครั้งก็ทำให้ทำสิ่งที่ อยู่ข้างหน้ามันได้ไม่ค่อยดีอย่างหนูเป็นห่วงแม่ แล้วหนูคุยกับแม่ก่อนอ่านหนังสือ หนูก็จะรู้สึก ว่ามันจะไม่มีสมาธิ เพราะว่าหนูยังเป็นห่วงแม่ อยู่	ทำสิ่งที่อยู่ ข้างหน้ามันได้ ไม่ค่อยดี ไม่มี สมาธิ	รบกวนจิตใจ ไม่ มีสมาธิ	0622545
กำลังใจตอนนั้นผมไม่เปิดรับ เขาให้กำลังใจ ผมรับรู้ที่เขาให้มา แต่ผมไม่ได้เปิดใจรับว่าเออ เป็นกำลังใจนะ ขอคุณนะ ไม่เปิดรับ ไม่รู้สึก ยินดี	ไม่เปิดรับ ไม่ รู้สึกยินดี	ปิดใจ ไม่เปิดรับ	0727652
ไม่พร้อมที่จะคุยกับใครและ ไม่พร้อมที่จะเปิด ใจรับใครเข้ามา	ไม่พร้อมที่จะ เปิดใจ	ปิดใจ ไม่เปิดรับ	0709219
ผมไม่เป็นการเป็นงาน ไม่สามารถพัฒนาตัวเอง ตอนนั้นมันใกล้จะเปิดเรียนแต่ก็ไม่มี ความ	ไม่เป็นการเป็น งาน ไม่	ปิดใจ ไม่เปิดรับ ปิดกัน	0710245

เนื้อหา	คำสำคัญ	ประเด็นหลัก	เลขรหัสอ้างอิง
พร้อมที่จะ มองหาเพื่อนใหม่ ปรับตัวใหม่	สามารถพัฒนา		
สังคมใหม่เพราะความโหดครวญ	ตัวเอง		
ครั้งแรกก็รู้สึกเหงาแบบนึกถึงครอบครัวก็คิด คิดถึงบ้านกลับทุกสัปดาห์	เหงา	อาการทางใจ	0207158
ถ้าคิดถึงบ้านมากๆ มันจะเศร้า มันจะรู้สึกหดหู่ รู้สึกว่าต้องมาอยู่คนเดียวตามลำพัง แต่ว่าถ้า เหมือนเราอยู่บ้านเรามีพ่อแม่ มีน้องๆ มีญาติ อะไรเงี้ย มันรู้สึกเหงาในบางที	เศร้า หดหู่	อาการทางใจ	010234
เราก็ไปอยู่โดดเดี่ยว มันเป็นความรู้สึกที่แบบ หมด คือแบบเหงาแล้วก็ ทุกข์มากเลยนะคะ แล้วก็อยากจะกลับบ้าน ไม่อยากอยู่แล้วที่นี้	โดดเดี่ยว ไม่ อยากอยู่	อาการทางใจ	0110228
ความรู้สึกอึดอัดเหมือนกับว่า เรา ไม่สามารถ ทำในสิ่งที่เคยทำ สิ่งที่เราทำได้มันน้อยลงนะ มันก็เลยรู้สึกอึดอัด	ความรู้สึกอึด อัด	อาการทางใจ	0717461
ถามว่าเราอึดอัดมั๊ย บางเรื่องมันก็จะอึดอัด เหมือนบางเรื่องที่เราคุยกันได้ เช่น เรื่องไปดู หนัง ไปเที่ยว เรื่องดารา อะไรอย่างเนี้ย คือมันก็ ปกติดี แต่พอเรื่องไหนที่แบบเราต้องตามใจเขา อะไรอย่างเนี้ย หรือแบบต้องเอออออกอ้อม ตามบางทีมันก็อึดอัด พุดไม่ได้	อึดอัด	อาการทางใจ	010361
เรารู้สึก อึดอัด ที่จะต้องอยู่ ณ จุดๆ นั้น คือ เหมือนกับว่า เรื่องทั้งหมดไม่ได้เกิดขึ้นเพราะ เราแต่ เราต้องมารับมัน รับมันในทางอ้อม นะ ครับ รับมันในทางอ้อมแล้วเรารู้สึก แบบว่าเรา เราทำอะไรก็ได้ เราจะ เราจะทำให้มัน มันจบ สิ้นก็ไม่ได้ ครับ เพราะมันก็ไม่ใช่ว่าเรื่องของเรา ครับ ทำให้รู้สึกอึดอัด ตรงที่เราจะไปพุดคุยกับ	อึดอัด	อาการทางใจ	050491

เนื้อหา	คำสำคัญ	ประเด็นหลัก	เลขรหัสอ้างอิง
อีกฝ่ายก็ไม่ได้ พุดคุยกับอีกฝ่ายก็ไม่ได้ ทำให้เป็นทุกข์			
เขาเป็นใครเค้ามาทำให้เราเสียใจได้มากขนาดนี้ เค้ามีสิทธิอะไร ถ้าเขามาทำแบบนี้ทำไมเราไม่เอาคืนเขาบ้างล่ะ ทำให้เขาเสียใจจะด้วยอะไรก็ตาม จะเสียใจ เสียความรู้สึก จะเจ็บปวด จะทั้งร่างกายหรือจิตใจก็ตาม เป็นแวนหนึ่งที่น่าชื่นชม	โกรธ	อาการทางใจ	0714340
ส่งผลกับตัวเราเองก็ไม่มีความสุข ตอนเด็กๆ อิจฉา ไม่มีมีความสุข อิจฉาปู่ โมโหปู่ หนูก็จะแบบ โกรธๆ แล้วก็ร้องไห้ ทำให้รู้สึกไม่มีความสุข	อิจฉา ไม่มี ความสุข	โกรธ อิจฉา ไม่มี ความสุข	0615353
เหมือนชีวิตของคนหมดอะไรตายอยากครับ ที่เหมือนเราคาดหวังอะไรมากๆ สักอย่างแล้วเหมือนมันไม่เป็นอย่างที่เราหวัง มันเป็นชีวิตตัวเองที่ หายใจทิ้งไปวันๆ แต่ละวันที่ใช้ชีวิตอยู่ตื่นมา ไม่ทำอะไรเลย นั่งให้พระอาทิตย์ขึ้นพระอาทิตย์ตกไปจบ	คาดหวัง ไม่ เป็นอย่างที่เรา หวัง หมดอะไร ตายอยาก หายใจทิ้งไป วันๆ	สิ้นหวัง หมด อาลัยตายอยาก	0712279
ส่งผลต่อจิตใจของเขา ทำให้จิตใจของเขาย่ำแย่ มั้งคะ อิม ก็ คงแบบ เขาไม่มีพ่อแล้วเหมือนกับจะสิ้นหวังไป พ่อพ่อเสียก็เหมือนกับไม่รู้จะทำเพื่ออะไร	อาการทางใจ ที่ แสดงถึงความ ทุกข์	สิ้นหวัง หมด อาลัยตายอยาก	0109198
ในใจก็คิดถึงแต่เรื่องเดิมๆ ในหัวก็แบบไม่เปลี่ยนแปลง ไม่เตรียมพร้อมกับอะไรเลยกับสังคมที่ต้องเผชิญ กับการใช้ชีวิตแบบใหม่ๆ ที่เพิ่งจะเกิดขึ้นกับการเข้ามาใช้ชีวิตในตัวเมือง	ในใจคิดถึงแต่ เรื่องเดิมๆ	ความคิด	0711253
ยึดติดอยู่ตรงนั้นผมหมายถึง หวนคิดถึงเรื่อง	ยึดติด หวน	คิด	0706146

เนื้อหา	คำสำคัญ	ประเด็นหลัก	เลขรหัสอ้างอิง
เดิมๆ ซ้ำไปซ้ำมา ยึดติดกับสิ่งที่มันผ่านมา สิ่ง ที่ตัวเราเองในปัจจุบันก็ไม่สามารถที่จะไปทำ อะไรกับมันได้แล้วมันก็ผ่านมาแล้ว	คิดถึงเรื่องเดิมๆ ซ้ำไปซ้ำ		
คิดวนไปวนมา เป็นเรื่องคิดอยู่ตลอดในใจว่า ยังไม่ได้ทำอะไรเลยนะ	คิดวนไปวนมา คิดว่ายังไม่ได้ ทำ	คิดววน	040351
มีอะไรที่ตัวเองทำแล้วไม่สบายใจก็คิด คิด คิด เงี้ยว คิดว่าเป็นแบบนี้มั้ย แล้วมันก็วน คือก่อน หน้านี้ ก่อนที่จะเข้าคอร์ส หนูป่วยจนเป็นไม เกรน คือแบบกลายเป็นโรคประจำตัว คือจะ คิดๆๆๆ ไปไม่รู้จักหยุด คิดนี้ได้นิดนึง ก็ไปคิด ต่อกับแบบเจ็บป่วย คือคิดจนป่วย คิดจนเซาเซา เข้าโรงพยาบาล คิดจนแบบกินไม่ได้นอนไม่ หลับเงี้ยว มันก็เลยเหมือนว่าความทุกข์ก็ทำให้ เจ็บป่วยไปด้วย	คิดๆๆๆ ไปไม่ รู้จักหยุด คิด จนป่วย คิดจน เซาเซา โรงพยาบาล คิดจนแบบกิน ไม่ได้นอนไม่ หลับเงี้ยว	คิดววน	0626269
ในหัวก็คิดอยู่เรื่องเดียว แม้ว่าตัวจะทำกิจกรรม อื่นๆ หรือยังไง ก็ไม่ได้มีความรู้สึกร่วมหรือ อารมณ์ร่วมหรืออะไรที่จะไปมัวฝังจิตฝังใจกับ สิ่งที่ทำอยู่ตรงหน้า เพราะจิตเราก็มัวแต่ย้อนถึง เรื่องเดิมๆ ครับ	คิดอยู่เรื่อง เดียว ไม่ได้มี ความรู้สึกร่วม หรืออารมณ์ ร่วม	คิดววน	0707169
ความทุกข์นี้เป็นยาขม เหมือนใบบัวบก กลืน เข้าไปเนี่ยแทบจะหลับตาปิดจมูกกลืนเข้าไป แต่เราก็รับรู้ว่ามันเป็นยา ในช่วงแรกโอเคมัน อาจจะทำให้เราอ่อนแอ ในจุดที่เราสามารถ กลับมาได้อีกครั้ง ร่างกายเราก็จะมีภูมิคุ้มกัน ตรงนั้นมากขึ้น คือที่เวลาเจออะไรในแบบ เดียวกันอีกเราก็คงไม่กลับไปล้มหรือกลับไปซึม	ทุกข์นี้เป็นยา ขม มีภูมิคุ้มกัน ไม่กลับไปล้ม หรือกลับไปซึม หรือกลับไป ร้องไห้ง่ายๆ อย่างที่เคย	เกิดการพัฒนา จิตใจ	0731758

เนื้อหา	คำสำคัญ	ประเด็นหลัก	เลขรหัสอ้างอิง
หรือกลับไปร้องไห้ง่ายๆ อย่างที่เคยเกิดขึ้นอีก ครับ			
มันเป็นความภูมิใจที่เราผ่านอะไรสักอย่างหนึ่ง ที่เลวร้ายครั้งหนึ่งในชีวิตของเรามาได้ แม้แต่ตัว เราในช่วงนั้นที่ไม่คิดว่าเลยจะผ่านมาได้ สามารถมานั่งได้อยู่มายืนได้อยู่ ได้อยู่ในจุดยืน ที่เราเป็นอยู่	ความภูมิใจ	เกิดการพัฒนา จิตใจ	0730738
ตัวผมเอง ผมก็ผ่านมาเยอะแล้ว ก็ไม่รู้ว่าถึงนี้ ทุกซกับมันไปใช้ว่าอะไร มันจะย้อนกลับมา	ไปใช้ว่าอะไร มันจะย้อนกลับมา	เกิดการพัฒนา จิตใจ เข้าใจโลก และชีวิตมากขึ้น	070368
เราเสียใจเสียความรู้สึกแต่สิ่งที่เราได้มาคือรู้ วิธีการมองโลก วิธีการปรับตัว วิธีการเข้าใจคน อื่นๆ แล้วก็วิธีการทำใจ วิธีการยอมรับความ จริง ซึ่งมันก็ไม่ได้เป็นส่วนที่เสียอย่างเดียวนะครับ	รู้วิธีการมอง โลก วิธีการ เข้าใจคนอื่น วิธีการทำใจ ยอมรับความ จริง	เกิดการพัฒนา จิตใจ เข้าใจโลก และชีวิตมากขึ้น	0709203
ไม่รู้ว่าเค้าจะตอบกลับมายังไงมันก็ไม่เป็นผล อะไร เพราะมันเป็นสิ่งที่อยู่นอกเหนือการ ควบคุมของเรา เราทำได้แค่เราตั้งใจทำแค้ก เราตั้งใจทำการัด เราตั้งใจเอาไปให้เขา เราส่ง ถึงมือเขา มันตัดบทถึงแค่นี้ว่า เออเนี่ยคือสิ่งที่ เราทำ เราทำได้แค่นี้ แต่ในส่วนนี้เราทำได้เต็มที่ หรือเปล่า ซึ่งถ้าเราทำเต็มที่แล้วสิ่งที่เหลือมัน อยู่เหนือการควบคุมว่าเขาจะไปเขาจะซาบซึ่ง ใจใหม่ เขาจะอ่อยหรือเปล่า เขาจะชอบเราคืน ใหม่เขาจะอะไรยังไง มันไม่สำคัญ	ไม่รู้ว่าเค้าจะ ตอบกลับมา ยังไงมันก็ไม่ เป็นผลอะไร มันเป็นสิ่งที่อยู่ นอกเหนือการ ควบคุมของเรา	เกิดการพัฒนา จิตใจ เข้าใจโลก และชีวิตมากขึ้น	0733799
สำหรับตัวผมในตอนนี ถ้าจะทุกซก็ยิ้มให้อ่าพี่	ยิ้มให้กับความ	เกิดการพัฒนา	0733818

เนื้อหา	คำสำคัญ	ประเด็นหลัก	เลขรหัสอ้างอิง
<p>ยิ้มให้กับมันชีวิตคนเราจะมีแต่ความสุขมันก็เป็นไปไม่ได้อยู่แล้ว เรา ถ้าเราไปนั่งหน้าบึ้งไปนั่งเครียดกับมันเงี้ย ผู้เรายิ้มให้มันไม่ดีกว่าหรือ ได้เรียนรู้ว่า ครอบครัวในอุดมคติมันไม่มีจริง มันไม่มีครอบครัวไหนที่แบบ จะโลกสวยได้เสมอไป มันก็มีทะเลาะกันบ้าง แต่ตอนนั้น บูนมยังเด็ก ยังไม่เคยเห็น ว่ามี conflict อะไรที่รุนแรงขนาดนี้ ตอนนั้นทำใจไม่ได้ ตอนนั้นคือ โอเค บูนมรู้แล้ว ครอบครัวไหนก็มีการทะเลาะกัน</p> <p>ปัจจุบันรอบนี้ผมไม่เป็นทุกข์ ทั้งที่รู้อยู่เต็มอกว่าเขาไม่สนใจ เพราะผมเอาใจยึดติดที่ตัวผมเอง แล้วก็ให้ความรู้สึกดีๆของตัวผมให้กับเขา ไม่ได้เอาความรู้สึก ไม่ได้เอาใจผมไปให้เค้า ผมก็เลยไม่มีความทุกข์ที่จะเกิดขึ้นเพราะใจผมไม่ได้อยู่ที่ตัวเค้าแต่อยู่ที่ตัวผมเองครับ</p> <p>เวลาที่เรามีความทุกข์ เราก็เอาความทุกข์เนี่ย ไปลงที่คนอื่น ซึ่งส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ ถ้าเราโกรธใครสักคนนึง บางทีเราก็ ไปโกรธคนอื่นต่อ ถ้าเราถูกใครปฏิบัติไม่ดี เราก็เอาไปทำกับคนอื่นต่อ ทำให้คนอื่นเป็นทุกข์</p> <p>เวลาที่หนูจ๊อจ๊อแล้วโกรธ ส่งผลให้คนอื่นใช้มัยคะ ส่งผลให้แม่ แม่ลำบากในการจัดตารางเวลา เห็นชัดๆ เลย คือ แม่ต้องตื่นตอนเช้า แล้วแม่ต้องทำกับข้าว แต่พอจะรอลูกกินข้าวอะ แล้วจะต้องแต่งตัว คือกินข้าวเสร็จแล้วจะต้องแต่งตัวใช้มัยคะ แทนที่จะได้แต่งตัวพร้อมๆ กันเลย แม่ต้องเสียเวลาแต่งให้คนที่</p>	<p>ทุกข์</p> <p>ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน</p> <p>ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน</p>	<p>จิตใจ เข้าใจโลก และชีวิตมากขึ้น</p> <p>เกิดการพัฒนา</p> <p>จิตใจ เข้าใจโลก และชีวิตมากขึ้น</p> <p>เกิดการพัฒนา</p> <p>จิตใจ เข้าใจโลก และชีวิตมากขึ้น</p> <p>ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน</p> <p>ทำให้แม่ลำบาก</p>	<p>1010268</p> <p>0732777</p> <p>0905103</p> <p>0614326</p>

เนื้อหา	คำสำคัญ	ประเด็นหลัก	เลขรหัสอ้างอิง
<p>ก่อน แล้วค่อยไปแต่งให้คนน้อง คือเนี่ย คือเห็นชัด ในความรู้สึกหนูตอนเด็กๆ นะ คือแบบเสียเวลา แล้วอย่างป่าเขาก็คงไม่สบายใจ อย่างน้องหนูเขาก็คงไม่สบายใจแหละ</p>			
<p>เลือกเก็บไว้ทุกส่วนเลยครับ เหมือนดินน้ำมัน ความสุขเป็นก้อนสีชมพู มันมีความทุกข์เป็นก้อนสีดำ แต่ทั้งความสุขและความทุกข์มันเกิดขึ้นพร้อมกัน ก็เอาดินน้ำมันผสมกัน ปั้นๆๆๆ เป็นก้อนเดียวกันเป็นก้อนใหม่จะตั้งสีไหนออก มันต้องมีอีกสีหนึ่งที่ออกหลุดติดไปด้วย ซึ่งผมก็รู้สึกไม่ตึงสักทีอะ ก็เก็บไว้ทั้งหมด</p> <p>เพียงแต่เราเปลี่ยนรูปร่างที่ปั้นเป็นกลมๆ ก็เปลี่ยนรูปร่างปั้นเป็นรูปหัวใจ ปั้นเป็นรูปอะไรที่คุณแล้วพอจะสวยงาม อีกมุมมองหนึ่ง เออมันก็ไม่ได้เลวร้ายเสมอไป กับการที่จะรับเอาความทุกข์หรือความรู้สึกในส่วนนี้เข้ามาเก็บไว้ทั้งหมดอาจจะเป็นข้อดีด้วยซ้ำ สามารถเอามาเล่าเอามาแชร์หรือเอามาบอกคนอื่นได้ ให้เป็นอุทาหรณ์กับใครหลายคนที่อาจจะมีแฟนอยู่ แล้วหรือกำลังจะมีแฟนหรือเลิกกะแฟนมาใหม่ๆ หรือเลิกมาสักพักแต่ทำใจไม่ได้เช่นกัน</p>			
<p>อยู่ต่อทั้งๆ ที่ทุกข์ มันเป็นการปรับความคิดตัวเอง ว่าแบบเราอยู่ได้เราสามารถทำในสิ่งที่กำลังทำได้ดี มันไม่ได้ทุกข์มาก</p>			
<p>ช่วงแรกๆก็ไม่พอใจ ไม่ได้อยากเข้ามาตั้งแต่แรก แต่พอเรียนๆไป เออ มันก็ไม่ได้เลวร้ายอะไร เป็นการปรับความคิด มองเห็นประโยชน์</p>	<p>ไม่พอใจ มองเห็น ประโยชน์ในสิ่ง</p>	<p>มองโลกในแง่ดี</p>	<p>020369</p>
<p>เลือกเก็บไว้ทุกส่วนเลยครับ เหมือนดินน้ำมัน ความสุขเป็นก้อนสีชมพู มันมีความทุกข์เป็นก้อนสีดำ แต่ทั้งความสุขและความทุกข์มันเกิดขึ้นพร้อมกัน ก็เอาดินน้ำมันผสมกัน ปั้นๆๆๆ เป็นก้อนเดียวกันเป็นก้อนใหม่จะตั้งสีไหนออก มันต้องมีอีกสีหนึ่งที่ออกหลุดติดไปด้วย ซึ่งผมก็รู้สึกไม่ตึงสักทีอะ ก็เก็บไว้ทั้งหมด</p> <p>เพียงแต่เราเปลี่ยนรูปร่างที่ปั้นเป็นกลมๆ ก็เปลี่ยนรูปร่างปั้นเป็นรูปหัวใจ ปั้นเป็นรูปอะไรที่คุณแล้วพอจะสวยงาม อีกมุมมองหนึ่ง เออมันก็ไม่ได้เลวร้ายเสมอไป กับการที่จะรับเอาความทุกข์หรือความรู้สึกในส่วนนี้เข้ามาเก็บไว้ทั้งหมดอาจจะเป็นข้อดีด้วยซ้ำ สามารถเอามาเล่าเอามาแชร์หรือเอามาบอกคนอื่นได้ ให้เป็นอุทาหรณ์กับใครหลายคนที่อาจจะมีแฟนอยู่ แล้วหรือกำลังจะมีแฟนหรือเลิกกะแฟนมาใหม่ๆ หรือเลิกมาสักพักแต่ทำใจไม่ได้เช่นกัน</p>			<p>มองโลกในแง่ดี 0729704</p>
<p>อยู่ต่อทั้งๆ ที่ทุกข์ มันเป็นการปรับความคิดตัวเอง ว่าแบบเราอยู่ได้เราสามารถทำในสิ่งที่กำลังทำได้ดี มันไม่ได้ทุกข์มาก</p>			<p>มองโลกในแง่ดี 020358</p>



เนื้อหา	คำสำคัญ	ประเด็นหลัก	เลขรหัสอ้างอิง
ในสิ่งที่เราไม่ได้ชอบ แต่ก็เห็นประโยชน์ของมัน แทนที่จะจมมัวแต่ไปคิดว่า สิ่งนี้ไม่ใช่ๆ เราเรียน ได้นี้หว่า มีประโยชน์นี้เรียนได้ไปเรื่อยๆ จนไม่ ตัดขาดแทนที่จะไปจมกับว่ามันไม่ใช่กับสิ่งที่เรา ชอบ เราก็สามารถทำในสิ่งที่ไม่ชอบให้มันดีขึ้น ได้	ที่เราไม่ได้ชอบ เราก็สามารถ ทำในสิ่งที่ไม่ ชอบให้มันดีขึ้น ได้	มองโลกในแง่ดี	020479
ยอมรับมันละครับต้องเผชิญหน้ากับความจริง จะทำให้เรายอมรับกับที่เราเป็นอยู่มันก็ไม่ทุกข์ ถ้าเกิดความทุกข์ขึ้นมา ต้องยอมรับความเป็นจริง ว่าสิ่งเนี่ยเกิดขึ้น มันไม่ตรงกับความ คาดหวังของเรา แต่มันเป็นความจริง เกิดไม่ ยอมรับความจริง ก็จะจมอยู่กับความทุกข์อย่าง นั้น จะพยายามปฏิเสธความจริงแล้วก็ได้ ก้าวเดินต่อไปข้างหน้า	ยอมรับมัน ยอมรับความ เป็นจริง	ยอมรับ ก็ไม่ทุกข์ ยอมรับความจริง	0210211 0906124
ยอมรับกับโลกความจริงที่มันเกิดขึ้นจริง กับ สภาพจริงที่เป็นอยู่ ในแง่ที่ว่าตัวเราก็อยู่กับเรา เหมือนเดิมไม่มีเขา	ยอมรับความ เป็นจริง	ยอมรับความจริง ที่เกิดขึ้น	0726629
รู้แล้วว่า โอเค เราต้องทำ เราปฏิเสธไม่ได้เพราะ เป็นงานที่ พ่อกับแม่ใช้งานมา เราก็ต้องช่วย ทำน	การรับมือกับ ความทุกข์	ยอมรับสิ่งที่ เกิดขึ้น	050374
ยอมรับในจุดที่ว่าเขาจากเราไปแล้วจริงๆ และ ยอมรับว่าเขาคงไม่กลับมาสนใจเราแล้วครับ	ยอมรับ	ยอมรับสิ่งที่ เกิดขึ้น ยอมรับ ความจริง	0728295
เราต้องเข้าใจอะครับว่าจะอะไรที่ผ่านไปแล้วเราไม่ สามารถไปแก้ไขที่ผ่านมาแล้วได้	เข้าใจ	ยอมรับสิ่งที่ เกิดขึ้น ยอมรับ ความจริง	0805123
ยอมรับ ก็คือ การทะเลาะกันก็คือ ไม่ใช่ว่า	ยอมรับ	ยอมรับสิ่งที่	1011278

เนื้อหา	คำสำคัญ	ประเด็นหลัก	เลขรหัสอ้างอิง
ทะเลาะกันครั้งเดียวจะแยกทางกันเลย มันไม่เชิงจะเลวร้ายไปแบบเลวร้ายมากๆเลย มันไม่ถึงขนาดนั้น ก็โอเค ในชีวิตคู่มันก็ต้อง ทะเลาะกันบ้าง ถ้าทะเลาะกันเราก็โอเค แก้ไข ยอมรับว่า มันไม่ได้เลวร้ายเสมอไป		เกิดขึ้น ยอมรับ ความจริง	
หลายครั้งแล้วก็รู้ว่าเกิดจากตัวเราเอง แล้วเราไปปรับเขาไม่ได้ เราต้องปรับความคิดเราจะเข้าใจเขาอะว่าเขาเป็นคนแบบนี้ แล้วก็พยายามเข้าใจความคิดเขาว่าเขาคิดยังไง	เราไปปรับเขาไม่ได้ พยายามเข้าใจ ความคิดเขา	คิดเข้าใจผู้อื่น มากขึ้น คิดเข้าใจผู้อื่น มากขึ้น	0409195 0409200
ถึงไม่เข้าใจก็ต้องพยายามเข้าใจซะมีะ ก็คนเรามันไม่เหมือนกัน	พยายามเข้าใจ	คิดเข้าใจผู้อื่น มากขึ้น	0410209
รู้สึกว่าคุณที่เรียนอยู่ไม่ใช่ครับแต่ก็ไม่ถึงกับมาก เพราะผ่านมาสามปีแล้วก็เริ่มปรับตัวเข้ากับคุณนี้ได้	รู้สึกว่าไม่ใช่	ปรับตัว	020350
เรารู้สึกเป็นทุกข์ เรารู้สึกไม่ไหวแล้ว รู้สึกเครียด ไม่อยากจะทำอะไร เพราะมันเยอะมากก็เลย ไปหาอะไรทำอย่างอื่น เล่นเกมส์เอย่างเนี่ย แทนที่เราจะ ทำให้เสร็จไปเลย จะได้หายเครียด	รู้สึกไม่ไหวแล้ว รู้สึกเครียดไป หาอะไรทำ อย่างอื่น	เลี้ยงเหตุการณ์ หลีกเลี่ยง	1005127
สติป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาได้ มีสติแล้วปัญหาน้อยกว่าหรือถ้าเจอปัญหาก็รับมือกับมันได้มากกว่า	สติป้องกัน ไม่ให้เกิดปัญหา	ใช้สติ	0908192
สติช่วยเรื่องการเรียน มีสติเราก็จะสามารถอยู่กับ ปัจจุบันขณะที่เราเรียนหนังสือ แล้วก็ รับรู้สิ่งที่เราเรียนหรือว่าอ่านไว้ได้มากกว่า	สติช่วยเรื่อง การเรียน	ใช้สติ	0909198
ถ้าเรามีสติ อย่างน้อยข้ามถนนเราก็ไม่โดนรถชน ถ้าในเรื่องของการคิด เอ้อ คำพูดด้วยคะ ภาย วาจา ใจ การพูดเราก็จะมีสติในการพูด	มีสติ เราจะไม่ หลุดพูดคำที่ไม่ ดีออกมา	มีสติ คิดก่อนพูด	0311258

เนื้อหา	คำสำคัญ	ประเด็นหลัก	เลขรหัสอ้างอิง
เราจะไม่หลุดพูดคำที่ไม่ดีออกมา ถ้าพูดไม่ดีมันก็จะส่งผลให้จิตใจเราแย่ด้วย ให้คนอื่นที่ฟังก็จะแย่			
ต้องคิดให้ดีก่อนที่จะทำ เพราะถ้าเราไม่คิดก่อนทำ บางครั้งมันส่งผลทั้งตัวเรา มันส่งผลเสียต่อทั้งตัวเราและ ต่อทั้งคนอื่นรอบข้าง ของเราด้วย เช่นพ่อแม่ ส่งผลหมด	คิดให้ดีก่อนที่ จะทำ	คิดไตร่ตรอง ก่อนทำ ก่อนพูด	0819508
มันก็ดีมันฝึกให้เราเป็นคนรู้จักเก็บความคิดไว้บ้าง แบบ ไม่พูดไปหมดไรเงี้ย ก็ไตร่ตรองก่อนก่อนจะพูด	ไตร่ตรองก่อน	คิดไตร่ตรอง ก่อนทำ ก่อนพูด	010366
เราก็พูดไม่ได้ พูดได้บางอย่างเราก็ใช้วิธีอื่นแทนนะคะ บางอย่างที่เราต้องการพูดจริงๆ เนี่ย แทนที่เราจะพูดไปตรงๆ ถ้าพูดไปตรงๆ ทุบอะแบบใช้อารมณ์และน้ำเสียงที่แบบอย่างเงี้ย เขาจะโกรธทันที เราก็แบบพูดแนวอื่นแทนแบบอย่างนี้มัย อย่างนี้มัย ว่าอย่างนี้ดีกว่านะ	พูดแนวอื่นแทน	คิดไตร่ตรอง ก่อนทำ ก่อนพูด	010478
เหมือนกับว่าเราต้องเปลี่ยนคำพูด มันก็ไม่ได้ว่า จะอะไรมากอะคะ แต่ต้องระวังนิดนึง คำพูดเหมือนบางอย่างที่เขาแบบว่า อะไรนะ เรื่องมาสายอย่างเนี่ย บอกว่าเออเดี๋ยวมาบายสองเป๊าะนะ เราก็บอกใกล้ถึงแล้วคะ ใกล้ถึงแล้วคะ	ใช้สติ	คิดไตร่ตรอง ก่อนทำ ก่อนพูด	010491
พอรู้ตัวว่าเราคิดอยู่ เราก็จะรู้สึกว่าจะคิดทำไม ถามว่าเราคิดทำไม แล้วเราก็ให้คำตอบไม่ได้ว่าคิดทำไม คิดไปเราก็รู้สึกไม่ดีเงี้ย เราก็จะหยุดคิด แล้วเราก็จะเปลี่ยนไปทำอย่างอื่น	รู้ตัวว่าเราคิด อยู่	ตระหนักรู้ตนเอง ในสภาวะทุกข์	0627666
ต้องมีสติ ต้องมีสติเพราะว่า จะทำให้เราตระหนักรู้ว่า ตอนนี้อยู่ทำอะไรอยู่ แล้วก็อยู่ที่	มีสติ	ตระหนักรู้ตนเอง ในสภาวะทุกข์	0907164

เนื้อหา	คำสำคัญ	ประเด็นหลัก	เลขรหัสอ้างอิง
ไหนด ทำให้รับรู้ความจริง			
สติมันช่วยให้ เราชะลึก และ สำเนียง ได้ว่า เรายุจะแก้ปัญห และควรจะหาปัญหาต้นตอได้	มีสติ	ตระหนักรู้ตนเอง ในสภาวะทุกข์	1018469
พอเราเล่าหลาย ๆ คน เรารู้สึก เออ แบบ “รู้ว่ากู เป็นอย่างนี้วะ เราเป็นอย่างนี้จริงหรือวะ” อะไร อย่างนี้ ก็เริ่มรู้สึกว่าฉันเป็นอย่างนี้ เนี่ยเจอก็ คนก็เล่าหมดเลย เล่าแบบเนี่ย แล้วเราก็เลย รู้สึกว่าเออเนี่ย อ้อ ฉันเป็นแบบนี้เนี่ย ฉันเป็น แบบนี้ พอรู้สึกแบบนี้ปุ๊บ เราก็เหมือนต้องการที่ แบบ เราบอกว่าเออ ไม่ได้แล้วนะ ถ้าอยู่อย่างนี้ มันไม่โอเคเลยนะ มันไม่คุ้มค่า มันไม่ดีต่อเธอ เลย	ใช้สติ	ตระหนักรู้ตนเอง ในสภาวะทุกข์	0111263
พอเรา รู้สึกดีขึ้นหน่อย เราอาจจะคิดได้ว่า เออ มันเหมือนกับถ้าเราเป็นทุกข์แล้วเราหมกมุ่นอยู่ กับตรงนั้นมันก็จะยิ่ง จม จม จม ไซ้มีะ แต่ถ้า เราเหมือนกับอารมณ์ดีไม่ได้ไปคิดตรงนั้นเราก็ อาจจะแก้ปัญหได้	ใช้สติ	ตระหนักรู้ตนเอง ในสภาวะทุกข์	0412252
มันอยู่ที่ตัวเราเป็นสิ่งที่สำคัญ ถึงแม้ว่าตัวหนู จะ อาศัยคนรอบข้างเยอะที่จะช่วยในการ แก้ปัญหา แต่ถ้าเกิดว่าหนูจิตใจหดหู่แล้วก็ไม่ ยอมรับสิ่งต่างๆ มันก็ไม่สามารรถที่จะหลุดตรง นั้นได้	อยู่ที่ตัวเราเป็น สิ่งสำคัญ	ตระหนักรู้ตนเอง ในสภาวะทุกข์	0310222
มานั่งคุยกับตัวเองว่าเธอเราทำอะไรอยู่ เราเป็น ใคร เราอยู่เพื่ออะไรๆ ยังไง นั่งคุยกับตัวเองอะ ครับ ถามเองตอบเองอาจจะ พี่ๆ ฟังดูบ้าๆ เปล่าอะไรอย่างนี้ แต่วิธีทำให้เราเข้าใจตัวเอง	คุยกับตัวเอง	ตระหนักรู้ตนเอง ในสภาวะทุกข์	0711260

เนื้อหา	คำสำคัญ	ประเด็นหลัก	เลขรหัสอ้างอิง
มากขึ้นว่าในจุดๆ นี้ว่าเออเรากำลังทำอะไรอยู่ หรือเราเสียเวลาไปแต่ละวันนี้เราเสียไปกับอะไร ยิ่งไงบ้าง			
มีสติขึ้นมา เราก็จะรู้สึกว่ ไซ้ เขาไม่คุยกับเรานี่ หว่า แล้วโทรไปทำไม่อะไรอย่างเนี้ย ก็จะมีบวาง รู้สึกว่าตัวเองไม่ควรจะคุยเพื่อตัวเอง เราก็รู้สึก ैया เขาไม่อย่างคุยกับเรา แล้วเราทำไปทำไม ทำไม่เราจะต้องโทรไป โทรไปแล้วทำให้รู้สึกแย เราก็จะกลับมาตั้งสติว่าเออ อย่าไป อย่าโทรไป นะ	มีสติ	มีสติ ตระหนักรู้ ตนเองในสภาวะ ทุกข์	060352
ปล่อยให้ตามธรรมชาติ ก็คือเราก็อยู่ของเราไป เขาก็อยู่ของเขาไป ก็คือ เค้าทะเลาะกันก็จริง เค้าก็ไม่ยุ่งกันอยู่แล้ว เราก็อยู่ของเราไป	ปล่อยให้ตาม ธรรมชาติ	ปล่อยให้ตาม ธรรมชาติ	0504106
ปล่อยให้วางเป็นเรื่องของความเข้าใจถ้าเราเข้าใจ ว่าเค้าไม่ให้เรากลับไปดูแลแล้วนะ ก็ปล่อยให้ ไปเหอะ ก็จะไม่ทุกข์	ปล่อยให้วาง	ปล่อยให้วาง	0809241
ถ้าเราปล่อยให้วางได้ มันจะทำให้ความทุกข์ของเราลดลง	ปล่อยให้วาง	ปล่อยให้วาง	0817446
ปล่อยให้วางทางด้านจิตใจ จะต้องทำจิตใจเราให้ หลุดออกมาให้ได้ ปล่อยให้วาง ทุกๆ อย่างมัน ไม่ใช่ของเรา	ปล่อยให้วาง	ปล่อยให้วาง	0310221
พยายามคุยกับเขา พยายามทำดีอยู่เรื่อยๆ แต่ ว่า ก็ไม่ค่อยเวิร์คเท่าไร หลังๆ ก็เริ่ม ลดความ คาดหวังลง ประมาณว่าก็ปล่อยให้เขาไป	ลดความ คาดหวัง	ปล่อยให้วาง	090357
เลือกที่จะวางมันไว้ว่า วางมันไว้ดูอ่า หรือ อารมณ์เหมือนแบบมีรถเข็นอ่าพี่ แค่อยิบหิน ก้อนเนี้ยไปใส่ไว้บนรถเข็นเท่านั้นเอง ในมุมมอง	วางมันไว้	ปล่อยให้วาง	0728682

เนื้อหา	คำสำคัญ	ประเด็นหลัก	เลขรหัสอ้างอิง
รถเข็นมันก็มันก็ไม่ได้ให้เราถือให้เราทรมานเอง เราแค่เข็นไปด้วยกับสัมภาระอื่นๆ ที่เป็นความทรงจำของส่วนอื่นๆ ไปด้วย ก็ลากมันมาแทนแทนที่จะไปแบกมันไว้ตลอดเวลา			
เรื่องอดีตอย่างเนี่ยอะคะ มันแก้ไขไม่ได้ เราก็อาจจะคิดว่า ให้มันปล่อยไปเหอะอะไรเงี้ย ก็ฝึกใจให้มันหลุดออกมา	ให้มันปล่อยไป เหอะ	ปล่อยวาง ทำใจ ให้หลุดออก	0311244
วิธีที่ให้ผ่านจุดยึดติดตรงนี้ผมเลือกที่จะตัดมุมมองที่จะมองเรื่องนั้นว่าเออ มันก็จบบๆ ไป	ตัดมุมมองจบบๆ ไป	ปล่อยวาง วาง เฉย	0708179
บางทีก็ไม่ได้อยากจะทำใจ แต่พูดก็เอออออกไปอย่างนั้นแหละ อย่างคล้ายๆ ว่า ช่างเถอะ ไปตามน้ำ	ช่างเถอะ	ปล่อยวาง วาง เฉย (ช่างมัน, ช่างเถอะ)	0105103
คุยกับเพื่อนหรือคนที่เราไว้ใจได้ อย่างเช่นคนในครอบครัว คนในครอบครัวที่ชอบคุยกับน้องคะ เพราะน้องจะเข้าใจ เข้าใจหนูมาก	การรับมือกับ ความทุกข์	คุยกับคนที่ไว้ใจ	030488
ระบายความรู้สึกที่เค้ามียู่ข้างในอย่างเช่น คุยกับเพื่อน	ระบาย ความรู้สึก	พูดคุยกับเพื่อน	090233
ปรึกษาเพื่อนเขา ก็ไปเล่าให้ฟังว่ามันอย่างโน้นอย่างนี้ละ เป็นยังไง มันเกิดขึ้นได้ไงอะ ทำไมมันเป็นอย่างนี้อะ เราผิดหรือเปล่า หรือเราไปทำตัวยังไงไม่ดี หรือว่าภายนอก หรือว่า เค้านั้นเอง อย่างเนี่ยอะครับ ก็ถามเพื่อนเขา ปรึกษาเพื่อนเขา ก็ถือว่าโอเคขึ้น	ปรึกษาเพื่อน	พูดคุยกับเพื่อน	1017461
หนูจะหาที่คุยอะคะ ชอบคุยกับเพื่อน เพื่อนจะเข้าใจ เราก็คุย เพื่อนก็จะรับฟังคะ เขาจะเข้าใจเรา แล้วเขาจะแนะนำวิธีเรา หนูแบบ โชคดีค่ะที่เพื่อนฟัง	ชอบคุยกับ เพื่อน	พูดคุยกับเพื่อน	030361

เนื้อหา	คำสำคัญ	ประเด็นหลัก	เลขรหัสอ้างอิง
เล่าให้คนอื่นฟัง ได้ช่วยระบายความเครียดไปบ้าง	เล่าให้คนอื่นฟัง	พูดคุยกับคนอื่น ช่วยระบาย เครียด	090356
พอมันทุกข์มากๆ แล้วมันคิดถึงบ้านใช้มั้ยคะ หนูก็แบบ พอเจอใครที่เป็นคนไทย ก็เล่า ว่าไม่ไหวแล้ว มันเป็นอย่างนี้ๆ	เล่า ว่าไม่ไหวแล้ว มันเป็นอย่างนี้ๆ	หาคน support พูดคุยกับเพื่อน พ่อแม่	0111261
เหมือนพอเราทุกข์อย่างนี้ปุ๊บ พอเราเจอใคร เขาก็เข้าใจว่าเป็นเด็กไทยด้วยกัน ก็พยายามที่จะซัพพอร์ต สนับสนุนเราว่า เอ้ย มาอย่างนี้ดี มาเล่นกับเรา เลิกงานแล้วมา ไปเที่ยวกัน ไปนู่นไปนี่กัน บางทีก็ปิ่นมารับแล้วก็ไปเล่นบ้าน เขากันไรเงี้ย ก็สนุกไปเลย	ไปเที่ยว ไปเล่นบ้านเขา	หาคนช่วยเหลือ	0112282
ทุกๆ ไปแล้วก็จะคุย พูดคุย ระบายอารมณ์ ระบายความในใจให้เพื่อนฟัง ให้แม่ฟังอะไร อย่างเนี้ยคะ แล้วมันจะทำให้รู้สึกดีขึ้น	หาคนช่วยเหลือ	หาคน support พูดคุยกับเพื่อน พ่อแม่	0115347
ถ้าเราเก็บความทุกข์แล้วเราอัดอัด ต้องระบาย แล้วพอได้คุยมันก็จะดีขึ้นเอง	ต้องระบาย ได้ คุยมันก็จะดีขึ้นเอง	หาคน support พูดคุยกับเพื่อน พ่อแม่ คุยกับคนที่ไว้ใจ	0310238
เราก็มีเพื่อน มีแม่ที่ยังคอยคุยกับเราอยู่ ยังคอยเตือนสติเราอยู่	คน support	มีเพื่อน มีแม่ คอยเตือนสติ	060494
ก็โทรหาแม่อะคะ โทรหาแม่ แล้วก็ระบายให้เพื่อนฟัง แล้วเพื่อนก็จะมาปลอบใจอะไรอย่างเนี้ย ว่า เดี่ยว เดี่ยวก็ได้กลับบ้านแล้วน้ำไรเงี้ย ก็โทรหาแม่สิ อะไรเงี้ย แล้วคือพอเราโทรหาแม่ คุยกับแม่ คุยกับคนในครอบครัวอย่างเนี้ย แล้ว	หาคนช่วยเหลือ	หาคน support พูดคุยกับเพื่อน พ่อแม่	010240

เนื้อหา	คำสำคัญ	ประเด็นหลัก	เลขรหัสอ้างอิง
ก็เหมือนใจชื่นขึ้นมา มีกำลังใจเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ก็ ก็โอเคขึ้น			
พอเรากล้าที่จะลองเสี่ยงคุย กล้าที่จะลองไปใน ที่ใหม่ๆ ไซ้มียะ มันก็เวิร์คนะคะ เหมือนเราก้ เจอเพื่อนที่ใช่ แล้วก็เหมือนเจอเพื่อนที่อยู่บ้าน ใกล้ๆ กัน คราวนี้เราก้แบบ ปั่นจักรยานไปหา กันเลย	หาคนช่วยเหลือ	ไปเที่ยว หา กิจกรรมทำ	0112278
เราก้ต้องหากิจกรรมทำ หาเพื่อนคุย ปรีक्षाพอ แม่	หาคนช่วยเหลือ	ไปเที่ยว หา กิจกรรมทำ	0411250
มันก็จะทำให้เราไม่คิด ไม่ทุกข์ ไปสักพักหนึ่ง มันก็จะไม่ทำให้ไปหมกมุ่นอยู่กับปัญหาตรงนั้น แล้วพอเรารู้สึกดีขึ้นหน่อย เราอาจจะคิดว่า เออ มันเหมือนกับถ้าเราเป็นทุกข์แล้วเรา หมกมุ่นอยู่กับตรงนั้นมันก็จะยิ่ง จม จม จม ไซ้มีะ แต่ถ้าเราเหมือนกับอารมณ์ดีไม่ได้ไปคิด ตรงนั้นเราก้อาจจะแก้ปัญหาได้			
ทดแทนความเหงาที่จะต้องอยู่คนเดียวคิดถึง บ้านพออยู่นานๆ ก็เพิ่มมากขึ้นไอ้ความเหงา ตรงนี้ก็ลดลงก็มีกิจกรรมอย่างอื่นทำแทน	มีกิจกรรมอย่าง อื่นทำแทน	ไปเที่ยว หา กิจกรรมทำ	0207164
อ่านหนังสืออะไรที่ทำให้สบายใจอะคะ หนังสือ ฮาวทู หนังสือธรรมะ	อ่านหนังสือ ธรรมะ	อ่านหนังสือ how to อ่านหนังสือ ธรรมะ	030364
หยิบหนังสือ มงคลชีวิต 38 ประการตรงนั้น ขึ้นมาอ่าน อ่านไปเรื่อยๆ ครบอ่านจนเผื่อจะทำ ใจได้ง่ายขึ้น	อ่านหนังสือ	อ่านหนังสือ ธรรมะ	0714351
ต้องฟื้นฟูตัวเองขึ้นมา ก็รอถึงช่วงระยะ สร้าง	การรับมือกับ	สร้างกำลังใจ	020228



เนื้อหา	คำสำคัญ	ประเด็นหลัก	เลขรหัสอ้างอิง
ความมั่นใจแล้วจะต้องหาหนทางที่ให้ความรัก ครั้งใหม่ดีกว่าครั้งก่อนครับ	ความทุกข์		
แม้ว่าบางครั้งไ้ที่ผ่านไปแล้วอาจจะพลาดหรือ ว่าทำไม่ดี แต่ว่าสิ่งสำคัญคือว่าตอนนี้ ผ่านไป แล้วคือว่าเรารู้ว่าตอนนี้เราทำอะไรได้บ้าง		มองหาเป้าหมาย ที่มีอยู่	0805127
ห่างจากบ้านแล้วมันก็คิดถึงบ้าน มันก็คิดถึง บ้านนะคะ แต่ว่ามันก็มีเป้าหมายที่ว่าเรา จะต้อง...จะต้องไป จะต้องเดินหน้าไปหา เป้าหมาย ก็คือการเรียน	สร้างกำลังใจ	มองหาเป้าหมาย ที่มีอยู่	010228
สิ่งที่เราเรียนอยู่เราไม่ชอบ แต่ในอนาคตต่อไปก็ อาจจะหาหนทางไปเส้นทางสู่เส้นทางนั้นใหม่ อีกครั้งนึง	หาหนทางไปสู่ เส้นทางนั้นอีก ครั้งนึง	มองหาเป้าหมาย ที่มีอยู่	020353
ถ้าเกิดความทุกข์ขึ้นมา คิดว่าวิธีการรับมือก็คือ ต้องยอมรับความเป็นจริง แล้วก็คืออย่า ตั้ง สติ พิจารณาว่า อะไรที่ทำให้เราเป็นทุกข์ แล้วก็ เราแก้ไขได้ไหม ถ้าแก้ไขได้ก็แก้ ถ้าแก้ไขไม่ได้ก็ ต้องทำใจแล้วก็ปล่อยวางคะ	ยอมรับความ เป็นจริง ตั้งสติ พิจารณา	ค้นหาสาเหตุ แนวทางแก้ไข	0906126
แต่ส่วนมากก็ไม่ค่อยได้หาสาเหตุหรอกครับ ส่วนมากมักจะหาทางแก้เลย แต่พอ ถ้าเกิดหา สาเหตุแล้วหาทางแก้เลยก็จะแบบ ก็จะไม่แก้ได้มี ประสิทธิภาพมากกว่า	หาสาเหตุแล้ว หาทางแก้ จะ แก้ได้มี ประสิทธิภาพ	ค้นหาสาเหตุ แนวทางแก้ไข	1005118
สำหรับตัวเอง เวลาเศร้าเราก็ต้องพยายาม เข้าใจที่มา ต้องรู้ก่อนว่าเออตอนนี้เราเศร้านะ เราเครียดนะ จากเรื่องอะไร และเพราะอะไร แล้วก็พยายามหาทางแก้ครับในความเครียด	ต้องรู้ก่อนว่า จากเรื่องอะไร เพราะอะไร พยายาม	ทบทวนเรื่องราว ค้นหาสาเหตุ แนวทางแก้ไข	080358
ความคับข้องใจของเรา	หาทางแก้		
ถ้าเราทุกข์เราต้องเข้าใจ เราต้องเข้าใจว่าทุกข์	ต้องเข้าใจว่า	ทบทวนเรื่องราว	0813328

เนื้อหา	คำสำคัญ	ประเด็นหลัก	เลขรหัสอ้างอิง
เนี่ยมันเกิดจากอะไร มีสาเหตุจากอะไร และส่งผลอะไรต่อตัวเรา แล้วเรารู้สึกยังไงกับมัน เราคิดยังไงกับมัน แล้วสุดท้ายเราจะแก้ไขยังไงกับมันได้	ทุกข์เนี่ยมันเกิดจากอะไร มีสาเหตุจากอะไร และส่งผลอะไรต่อตัวเรา จะแก้ไขยังไง	ค้นหาสาเหตุ แนวทางแก้ไข	
ถ้าเกิดความทุกข์ขึ้นมา ก็ดูก่อน ว่า เอ้ย เราไปทำอะไรให้เกิดทุกข์ โอ้ทุกข์เนี่ย มันเกิดจากตัวเราเองหรือเกิดจากคนอื่น แล้วก็ดูว่า มันสมเหตุสมผล มัน reasonable มัน make sense ไหม ถ้ามัน make sense ก็โอเค ค่อยไปคิดต่อ ฮาวีรีแก๊	ทำอะไรให้เกิดทุกข์ ฮาวีรีแก๊	ทบทวนเรื่องราว ค้นหาสาเหตุ แนวทางแก้ไข	1017456
พอ(พูดคุย)เสร็จแล้วเราก็เหมือนมาไตร่ตรองดู คิดดูว่าเราจะแก้ปัญหานั้นได้ยังไง ค่ะ แล้วก็ลงมือทำ	ไตร่ตรองดู คิดดูว่าเราจะแก้ปัญหานั้นได้ยังไง	ทบทวนเรื่องราว ค้นหาสาเหตุ แนวทางแก้ไข	0115350
หนูก็เข้าใจว่าคือเขานะอาจจะจะมีลักษณะที่เรียกว่า ซีโมโห โมโหร้าย คือทำอะไร ถ้าไม่โดนใจตัวเองปั๊บ ก็จะมีซีโมโห หนูก็จะตัด ตัดตัด ปัญหาตั้งแต่ต้นลม ก็คือพยายามไม่ทำอะไรที่ให้เราโมโห หรือเขาไม่ชอบอะไรอย่างเนี่ยค่ะ คือพยายามพูดไปในแนวกลางๆ ไม่แสดงความคิดเห็นที่แบบ ช่างนี้สุดโต่ง	ใช้ปัญญา เผชิญปัญหา	ทบทวนเรื่องราว ค้นหาสาเหตุ แนวทางแก้ไข	010349
นั่งสมาธิ รู้สึกว่ารับมือได้มากกว่ามีความรู้สึกทางใจว่าพร้อมกว่าความรู้สึกว่าปัญหานั้นแก้ไขได้	นั่งสมาธิ	นั่งสมาธิ	0908183
เวลารู้สึกกังวลใจหนูก็สวดมนต์ เวลาทุกข์ แบบ	สวดมนต์	สวดมนต์	0623558

เนื้อหา	คำสำคัญ	ประเด็นหลัก	เลขรหัสอ้างอิง
ทุกข์มากๆ หนูก็สวดมนต์			
สวดมนต์ทำให้เรามีสติทำให้เรารู้ว่าตอนนั้นเราควรจะทำอะไร พอเราสวดมนต์เสร็จ เราก็จะรู้สึกนิ่ง แล้วเรารู้ว่า ตอนนี้เราต้องทำอะไร เราก็จะมาทำในสิ่งที่อยู่ตรงหน้า	สวดมนต์	สวดมนต์	0623575
นั่งสมาธิ สวดมนต์ จะช่วยให้จิตใจเราปล่อยวางได้	สวดมนต์ นั่งสมาธิ	สวดมนต์ นั่งสมาธิ ช่วยให้จิตใจปล่อยวาง	0311250
พอเราโทรหาแม่คุยกับแม่ คุยกับคนในครอบครัวอย่างเนี่ย แล้วก็เหมือนใจขึ้นขึ้นมา มีกำลังใจเพิ่มขึ้นไรเงี้ย ก็ ก็โอเคขึ้น	อาการที่แสดงออกถึงความคลายทุกข์	มีกำลังใจ	010243
พอได้พูดออกไปแล้ว ก็คงโล่งคะ โล่งคะ ก็คงโล่งละกันคะ	อาการที่แสดงออกถึงความคลายทุกข์	รู้สึกโล่งโปร่งสบาย เบา	0408178
รู้สึกดีอะคะ เวลาได้พูดออกไป	รู้สึกดี	รู้สึกดี	030478
เราได้แบบฟังเพื่อน แล้วเราได้รู้สึก แล้วเราได้เศร้าไปกับเพื่อน แล้วเราได้คิดว่าถ้าเกิดเราเป็นเพื่อนเนี่ย เราจะรู้สึก เอ้ยเราคงรู้สึกไม่ต่างกับเขา		รู้สึกร่วมไปกับเพื่อน	0818485
อย่างเรื่องของรุมเมท รู้สึกอึดอัดเหมือนกันนะ เจอรุมเมทอย่างนั้น เจอกันเค้าก็ไม่คุยด้วย รู้สึกเหมือนตามเขาไป เหมือนเรา ไปอยู่ในเหตุการณ์นั้น ไม่มีใครคุยกัน คุย แล้ว เค้าก็ไม่คุยกลับ มันรู้สึก อึดอัดจริงๆ	รู้สึกอึดอัด	รู้สึกร่วมไปกับเพื่อน	1012313
ก็สะท้อนใจนิดหน่อยนะคะว่า เออ ถ้าเกิด	ถ้าเกิดขึ้นกับ	รู้สึกร่วมไปกับ	0108180

เนื้อหา	คำสำคัญ	ประเด็นหลัก	เลขรหัสอ้างอิง
ขึ้นกับเรา แล้วเราจะเป็นยังไงบ้าง ก็แบบรู้สึก ว่าเขาเข้มแข็งมากเลยนะคะ ที่แบบว่ายัง... เหมือนการเรียน การใช้ชีวิตก็ยังเป็นปกติ ธรรมดาดี ถ้าเกิดขึ้นกับเราก็คงเสียใจไม่น้อยไป กว่าเขา	เราก็คงเสียใจ ไม่น้อยไปกว่า เขา	เพื่อน	
คนที่ทุกข์ แล้วเล่ามา เราก็คงเห็นใจ แบบ สภาพสีหน้า ท่าทางแล้วก็น้ำเสียงอะไรอย่าง เนี่ย มันก็ทำให้เราเข้าใจแล้วก็อินไปกับเขา	อินไปกับเขา	รู้สึกร่วมไปกับ เพื่อน	0113297
ฟังเรื่องของคนอื่นแล้วเรารู้สึกว่าคนอื่นเขา ทุกข์มากเลย เวลาฟังเรื่องของคนอื่น จะเอามา คิดเป็นเรื่องตัวเอง หนูก็จะเกิดอารมณ์อินไปกับ เขา	อินไปกับเขา	รู้สึกร่วมไปกับ เพื่อน	0305103
ฟังเรื่องของเขาแล้วเราก็คงเหมือนรู้สึกไปกับเขา	รู้สึกไปกับเขา	รู้สึกร่วมไปกับ เพื่อน	0306141
สะเทือนใจ เรื่องของเพื่อน อย่างปลาเงี้ย หนู สนิทกับเขา มันกลายเป็นว่าหนูมีอารมณ์ร่วม ไปกับเขา	มีอารมณ์ร่วม ไปกับเขา	รู้สึกร่วมไปกับ เพื่อน	0617425
พอเพื่อนไม่สบายใจหนูก็รู้สึกไม่สบายใจไปด้วย พอเพื่อนรู้สึกทุกข์หนูก็รู้สึกทุกข์ไปด้วย	รู้สึกทุกข์ไปด้วย	รู้สึกร่วมไปกับ เพื่อน	0619459
รู้สึกเครียดแทน อึดอัด ฟังแล้วเรารู้สึกว่า ทำไมเค้าไชคร้ายจังเลย ที่เจอเรื่องแบบนี้ใน ชีวิต	รู้สึกเครียดแทน อึดอัด	รู้สึกร่วมไปกับ เพื่อน	050116
เราก็คงเห็นใจนะ บางครั้งเราก็ทุกข์ตาม อาจจะ วิตกกังวลด้วย แต่เป็นช่วงสั้น	เห็นใจ ทุกข์ ตาม วิตกกังวล ด้วย	เห็นใจ	0619459
จากที่ฟังเพื่อนนะครับมันทำให้ได้รู้ว่าจริงๆแล้ว คนเราก็ไม่ได้เหมือนกันหมด มันทำให้เราได้	คนเราก็ไม่ได้ เหมือนกันหมด	เข้าใจ	0819514

เนื้อหา	คำสำคัญ	ประเด็นหลัก	เลขรหัสอ้างอิง
เข้าใจเขามากขึ้นครับ แล้วทำให้เราอยู่ร่วมกับเขาได้ดีขึ้นครับ	เข้าใจเขามากขึ้น		
เห็นอกเห็นใจ เรื่องปลาอะครับ มันเป็นเรื่อง sensitive ก็รู้สึกเห็นใจ แล้วก็อยากจะให้กำลังใจ	รู้สึกเห็นใจ อยากให้ กำลังใจ	เข้าใจ เห็นอกเห็นใจ	080118
เข้าใจถึงอารมณ์ความรู้สึก พยายามจินตนาการไปด้วยว่าในเรื่องที่เล่าสถานการณ์เป็นอย่างไรก็เลยเศร้า	เข้าใจ จินตนาการไปด้วย	เข้าใจ เห็นอกเห็นใจ	080233
ฟังเรื่องราวของคนอื่นแล้วมันมีแง่มุมที่ต่างกันออกไป บางทีเราก็มีโอกาสได้เจอเรื่องที่คล้ายๆกันทำให้กลับไปคิดเรื่องตัวเอง เราได้พิจารณาตัวเองมากขึ้น	ได้พิจารณา ตัวเองมากขึ้น	ได้สำรวจตนเอง	0807167
มันทำให้เราได้สังเกตตัวเอง ได้คิดถึงในเรื่องที่เราคาดไม่ถึง หรือว่าเรายังไม่เคยคิดมาก่อน	ได้สังเกตตัวเอง	ได้สำรวจตนเอง	0818479
ทำให้เห็นตัวเองว่าตอนนี้ยังมีคุณพ่ออยู่เราต้องทำอะไรเพื่อคุณพ่อให้เพิ่มขึ้น รักครอบครัวให้มากขึ้น คิดถึงครอบครัวมากขึ้นกว่าเดิม เป็น	เห็นตัวเอง คิดถึงครอบครัว มากขึ้น	ได้สำรวจตนเอง	0205114
การคิดหน้าคิดหลังว่าจะส่งผลอะไรต่อครอบครัว			
ทำให้หนูได้สำรวจตัวเอง สำรวจได้ว่าเออหนูมีครอบครัวนะ หนูมีคนที่รักหนูอยู่อีกตั้งเยอะตั้งแยะเนาะ	ได้สำรวจตัวเอง	ได้สำรวจตนเอง	0628681
เอาวิธีที่เพื่อนพูดแนะนำ มาปรับใช้ถึงแม้ว่ามันจะไม่ได้ถูกทุกอย่าง แต่เราก็คิดว่ามันยังมีทางแก้ไข	ยังมีทางแก้ไข	คิดได้ว่ามันยังมีทางแก้ไข	030478
อย่างพูดเสร็จจะมีคนในกลุ่ม เพื่อน แบบพูดแสดงความคิดเห็นต่อเรื่องนั้น แบบให้กำลังใจ	อุ่นใจ	อุ่นใจที่มีเพื่อนรับฟัง	0307148

เนื้อหา	คำสำคัญ	ประเด็นหลัก	เลขรหัสอ้างอิง
แนะนำโรเจีย มั่นใจให้ความรู้สึกแบบก็อุ้นใจนะคะที่มีคนฟังเรา			
การมีกำลังใจชัดขึ้นในความรู้ของหนู รู้สึกว่ามันทำให้หนูสู้กับความทุกข์ได้ เพราะว่าเวลาเราทุกข์อย่างเนี่ย เวลาเราทุกข์ส่วนใหญ่หนูจะทุกข์กับสิ่งที่ไม่สมหวัง ไม่เป็นไปตามใจเรา อ่านหนังสือไม่ทัน แต่พอแบบ พอเรารู้สึกว่าเฮ้ย เรามีครอบครัวเขาเป็นกำลังใจให้เราอย่าลืม เรื่องแค่นี้เอง ก็ทำให้เรามีกำลังใจสู้ต่อไป ความทุกข์ของหนูก็อาจจะลดลง	กำลังใจชัดขึ้น มีกำลังใจสู้ ต่อไป ความ ทุกข์อาจจะ ลดลง	มีกำลังใจชัดขึ้น	0628692
ตอนนั้นที่กดดันเรื่องการสอบเข้าใหม่ ที่ชีวะอะคะ แล้วก็ตอนนั้น พ่อไม่สบายอยู่อะคะ แล้วก็แบบ ตอนนั้นก็ได้คิดว่าพ่อจะป่วย ก็คิด คิดมากคะ แล้วก็ไม่ค่อยได้กลับไปดูแลพ่ออย่างเนี่ย แล้วพอก็กลับไปอีกทีหนึ่งพอก็เสียแล้วอะโรเจีย หนูก็เลยแบบเสียใจมาก เก็บมาคิดตลอดเลย ก็ยังอยู่นะ เวลาคิดก็จะเศร้าเรื่องนี้ทุกครั้งคะ	กดดัน เสียใจ เก็บมาคิด	การมีเรื่องค้างคาใจ	030121
เช่น ตอนรีดผ้าอย่างเนี่ยนะคะ ถ้าหนูจะบอกว่าพี่โตโน่ พี่โตโน่ใช้เสร็จแล้วพี่โตโน่เก็บด้วยนะอย่างเนี่ย คือเขาจะรู้สึกว่าจะออกคำสั่งกับเขา หนูก็จะบอกว่า พี่โตโน่เดี่ยวใช้เสร็จแล้วพี่โตโน่ช่วยเก็บนะ เพราะว่าตรงนี้เดี๋ยวก็อ้ววว่างของอะไรอย่างเนี่ย คือเหมือนกับว่าเราต้องเปลี่ยนคำพูด	เปลี่ยนคำพูด	ไตร่ตรอง คิด ก่อนพูด	010487
เข้าใจมันเข้าใจว่ามันเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ทุกสิ่งทุกอย่างล้วนแต่เกิดขึ้นได้มันเกิดขึ้นมาแล้ว เรา	ลักษณะเกิดขึ้น ได้	ลักษณะของ ความทุกข์	0210214

เนื้อหา	คำสำคัญ	ประเด็นหลัก	เลขรหัสอ้างอิง
ก็ต้องเผชิญหน้ากับมัน วิธีรับมือกับความทุกข์ในตอนนั้นคือ จะ ก็ คือ ช่วงนั้นก็ปล่อยเป็นธรรมชาติ คือถึงจะรู้ว่า อึด อัด ก็จริง แต่ว่าก็คือ ปล่อยไป ให้มันเป็นไป ตามธรรมชาติ...ก็คือเราก็อยู่ของเราไป เขาก็อยู่ ของเขาไป ก็คือ เค้าทะเลาะกันก็จริง เค้าก็ไม่ ยุ่งกันอยู่แล้ว เราก็อยู่ของเราไป	ปล่อยไปตาม ธรรมชาติ	ปล่อยวางในสิ่งที่ แก้ไขไม่ได้	0504101
วิธีการรับมือก็คือ ก็มีเล่าให้คนอื่นฟัง ได้ช่วย ระบายความเครียดไปบ้าง พยายามคุยกับเขา พยายามทำดีอยู่เรื่อยๆ แต่ว่า ก็ไม่ค่อยเวิร์ค เท่าไร หลังๆก็เริ่ม ลดความคาดหวังลง ประมาณว่าก็ปล่อยเขาไป แล้วก็ พยายามจะ ไม่คาดหวังกับเขา แล้วสุดท้าย พอย้าย ห้องนอนได้ ก็ย้ายห้องนอน	เล่าให้คนอื่นฟัง ลดความ คาดหวัง	รับมือกับความ ทุกข์	090356
ในส่วนของอารมณ์ร่วมนะครับ ตอนที่เขาเศร้า เนี่ย เราก็จะรู้สึกเศร้าไปด้วย	อารมณ์ร่วม รู้สึกเศร้าไป ด้วย	การเข้ากลุ่ม	0814379
ความโอดครวญที่แบบว่าที่แม่เรายังไม่รู้เลยว่า นี่เราทำอะไรอยู่ ว่านี่เรายังไง เขาทิ้งเราแล้ว หรือ เราอยู่คนเดียวหรือ ความ เป็นความเศร้า ที่แบบที่เราคุมทั้งตัวอ่าครับ ตั้งแต่หัวจรดเท้าก็ อยู่ได้ทั้งวันโดยที่ไม่กินอะไรไม่ทำอะไรเลย แม้แต่เน็ตเดียว ฮืม ก็คือ โหยหาแต่สิ่งที่มีแบบ เอี้ยเค้าไปจริงๆ หรือ เค้าจากเราไปจริงๆไหม เค้าจะกลับมาหรือเปล่าหรือเค้าแค่หลงใจเรา	โอดครวญ โหย หา	สภาวะจิตใจยาม ทุกข์	0710234
รอคอยของผมตรงนี้คือ ผมก็ไม่รู้เหมือนกันว่า ผมรอคอยอะไร ผมรับรู้แค่ว่ารอเขาจะกลับมา	รอคอย	สภาวะจิตใจยาม ทุกข์	0713310

เนื้อหา	คำสำคัญ	ประเด็นหลัก	เลขรหัสอ้างอิง
<p>เนี่ย แต่ว่าตัวเขาเองก็เหมือนจะบอกนะว่าเขาจะไม่กลับมาครับก็ไมรู้เหมือนกันว่านั่งรออะไรเค้าไม่ให้เราดูแลนะ แล้วเรายังจะกลับไปอีก เราไม่เข้าใจแหละ เราก็เกิดทุกข์ ถ้าเราเข้าใจว่าเค้าไม่ให้เรากลับไปดูแลแล้วนะ ก็ปล่อยเค้าไปเหอะ ก็จะไม่ทุกข์ครับ</p>	<p>ทำความเข้าใจผู้อื่น</p>	<p>ปล่อยวาง</p>	<p>0810248</p>
<p>การเข้ากลุ่มก็ทำให้หนูได้สำรวจตัวเอง สำรวจได้ว่าเออหนูมีครอบครัวนะ หนูมีคนที่รักหนูอยู่อีกตั้งเยอะตั้งแยะเนอะ หนูก็จะรู้สึกเห็นชัดขึ้นมา แทนที่จะรู้สึกได้ว่า แม่เป็นห่วง แต่พอเราได้นั่งคิด นั่งคิดได้ว่าเออมีคนรักเราตั้งเยอะตั้งแยะ ในขณะที่เราไม่ได้เป็นครอบครัวที่สมบูรณ์เหมือนคนอื่นเขา แต่ว่าเราก็มีอะไรหลายๆอย่างที่เป็นแบบ ที่ยังเรียกว่าครอบครัว มันทำให้หนูรู้สึกว่า ถึงความรู้ของหนูจะเท่าเดิม แต่หนูน่าจะมีกำลังใจที่ชัดขึ้น</p>	<p>สำรวจตนเอง</p>	<p>การเข้ากลุ่ม</p>	<p>0628681</p>
<p>วิธีที่จะช่วยให้ปล่อยวางได้ง่ายขึ้น หนูคิดว่าน่าจะเป็น หาตัวช่วย เช่น ถ้าเป็นหนูก็ นั่งสมาธิ ซึ่งสำหรับหนูมันทำได้ยากอะคะ นั่งแล้วหลับทุกที แล้วก็ หาหนังสืออ่าน สวดมนต์ก็ได้เนอะ เคยอ่านพวกบทความสอนใจอย่างนี้ด้วยคะ ช่วงที่นั่งสมาธิ ถึงเจอปัญหาอย่างเดียวกัน แต่ว่า แต่รู้สึกว่ารับมือได้มากกว่า เพราะว่า มีความรู้สึกทางใจว่าพร้อมกว่า แล้วก็มี</p>	<p>อ่านหนังสือ สวดมนต์ นั่งสมาธิ</p>	<p>รับมือกับความทุกข์</p>	<p>0310233</p>
<p>ความรู้สึกว่าปัญหานั้นแก้ไขได้แล้วอีกอย่างหนึ่งก็คือ จริงๆแล้วอะ หนูคิดว่าการนั่งสมาธิทำให้ปัญหานั้นลดลงด้วย เพราะว่า เรามีสติอยู่ก่อน</p>	<p>นั่งสมาธิ สติ ทำให้ปัญหาลง</p>	<p>รับมือกับความทุกข์</p>	<p>0908183</p>



เนื้อหา	คำสำคัญ	ประเด็นหลัก	เลขรหัส อ้างอิง
<p>เพราะฉะนั้น บางครั้งปัญหาเกิดจากการไม่มี สติ แล้วเราก็ทำอะไรสักอย่างลงไป เพราะฉะนั้นถ้าเรามีสติอยู่ก่อน ก็ป้องกันไม่ให้ ปัญหาเกิดได้ เพราะฉะนั้น ช่วงที่นั่งสมาธิก็จะ รู้สึกว่า ตัวเอง มีสติดีกว่าแล้วก็ปัญหาน้อยกว่า หรือถ้าเจอปัญหาก็รับมือกับมันได้มากกว่า</p>			
<p><b>หมายเหตุ</b> เลขการอ้างอิง มาจาก หมายเลขผู้ให้ข้อมูล, หน้า, บรรทัด</p>			

## ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นาย พุทธิกันต์ คงคา เกิดวันที่ 2 สิงหาคม 2529 สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลายจากโรงเรียนวัดสุทธิวราราม และสำเร็จการศึกษาปริญญาโทเศรษฐศาสตรบัณฑิต สาขาการประชาสัมพันธ์ (เกียรตินิยมอันดับหนึ่ง) จากมหาวิทยาลัยนเรศวร เมื่อปีการศึกษา 2551 ต่อมาในปีการศึกษา 2552 ได้เข้าศึกษาต่อใน หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

หากสนใจเนื้อหาในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สามารถติดต่อผู้เขียนวิทยานิพนธ์ได้ที่ e-mail: ls\_forever@hotmail.com