

DEVELOPMENT OF CONCEPTUAL FRAMEWORK AND SCALE OF DUKKHA IN
UNIVERSITY STUDENTS



Mr. Tawan Watakit

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

CHULALONGKORN UNIVERSITY

A Dissertation Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements

for the Degree of Doctor of Philosophy Program in Psychology

Faculty of Psychology

Chulalongkorn University

Academic Year 2013

Copyright of Chulalongkorn University

บทคัดย่อและแฟ้มข้อมูลฉบับเต็มของวิทยานิพนธ์ตั้งแต่ปีการศึกษา 2554 ที่ให้บริการในคลังปัญญาจุฬาฯ (CUIR)

เป็นแฟ้มข้อมูลของนิสิตเจ้าของวิทยานิพนธ์ ที่ส่งผ่านทางบัณฑิตวิทยาลัย

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

การพัฒนากรอบมโนทัศน์และมาตรวัดความทุกข์ในนิสิตนักศึกษา



นายตะวัน วาทกิจ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

CHULALONGKORN UNIVERSITY

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2556

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

หัวข้อวิทยานิพนธ์	การพัฒนากรอบมโนทัศน์และมาตรวัดความทุกข์ในนิสิต นักศึกษา
โดย	นายตะวัน วาทกิจ
สาขาวิชา	จิตวิทยา
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก	รองศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ต้อยคำภีร์
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม	รองศาสตราจารย์สุภาพรรณ โคตรจรัส

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาตรีบัณฑิต

.....คณบดีคณะจิตวิทยา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.คัคณางค์ มณีศรี)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....ประธานกรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์)

.....อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

(รองศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ต้อยคำภีร์)

.....อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

(รองศาสตราจารย์สุภาพรรณ โคตรจรัส)

.....กรรมการ

(อาจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต็มพันธ์)

.....กรรมการ

(อาจารย์ ดร.กุลยา พิสิษฐ์สังฆการ)

.....กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประยูร สุขะใจ)

ตะวันตก : การพัฒนากรอบมโนทัศน์และมาตรวัดความทุกข์ในนิสิตนักศึกษา.
(DEVELOPMENT OF CONCEPTUAL FRAMEWORK AND SCALE OF DUKKHA IN
UNIVERSITY STUDENTS) อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: รศ. ดร.อรุณญา ต้อยคำภีร์, อ.ที่ปรึกษา
วิทยานิพนธ์ร่วม: รศ.สุภาพรณ โคตรจรัส, 415 หน้า.

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษากรอบมโนทัศน์ของความทุกข์และศึกษาประสบการณ์
ความทุกข์ใจในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษาไทย 2) พัฒนาและตรวจสอบคุณสมบัติทางจิตมิติของมาตรวัด
ความทุกข์ 3) ศึกษาค่าเกณฑ์ปกติในระดับประเทศของมาตรวัดความทุกข์ในนิสิตนักศึกษา โดยการวิจัยนี้เป็น
การวิจัยผสมวิธี โดยมีรูปแบบการวิจัยสำรวจเป็นลำดับขั้นตอน การวิจัยแบ่งออกเป็น 3 ระยะ คือ ระยะที่ 1
เป็นการศึกษารอบมโนทัศน์ของความทุกข์ในบริบททางพุทธธรรมด้วยการสังเคราะห์เอกสารและการตรวจสอบ
โดยผู้ทรงคุณวุฒิ ในระยะนี้มีการศึกษาประสบการณ์ความทุกข์ใจในนิสิตนักศึกษา ด้วยวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ
เก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์รายบุคคลในนิสิตนักศึกษาในระดับปริญญาตรี จำนวน 21 คน การวิเคราะห์ข้อมูล
ด้วยการจัดกลุ่มข้อมูลด้วยโปรแกรม Atlas.ti ระยะที่ 2 เป็นการพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพมาตรวัดที่
พัฒนาขึ้นจากนิสิตนักศึกษา จำนวน 1,049 คน และระยะที่ 3 เป็นการศึกษาค่าเกณฑ์ปกติในนิสิตนักศึกษา
ปริญญาตรีจากทั่วประเทศ จำนวน 1,817 คน ผลจากการศึกษาระยะที่ 1 พบว่า กิเลสและอกุศลเจตสิกเป็น
สาเหตุของความทุกข์ใจ สำหรับผลการศึกษาประสบการณ์ความทุกข์ใจของนิสิตนักศึกษา พบ 4 ประเด็นหลัก
ได้แก่ (1) ความทุกข์ใจที่นิสิตนักศึกษาประสบ (2) ภาวะใจเมื่อประสบกับความทุกข์ (3) มูลเหตุแห่งความทุกข์ใจ
(4) สิ่งที่ทำให้ความทุกข์ใจคลี่คลาย ระยะที่ 2 มาตรวัดความทุกข์พัฒนาขึ้นจากข้อมูลที่ได้จากการศึกษาระยะที่
1 โดยมาตรวัดนี้ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบหลัก คือ (1) ความทุกข์ใจจากความยึดมั่น (2) ความทุกข์ใจจาก
ความทะยานอยาก และ (3) ความทุกข์ใจจากความขัดเคืองและความกังวลใจ ผลของการตรวจสอบและพัฒนา
มาตรวัดความทุกข์ในนิสิตนักศึกษาพบว่า มาตรวัดนี้มีความตรงตามเนื้อหาจากการตรวจสอบของผู้ทรงคุณวุฒิ 9
ท่าน โดยมีค่าความสอดคล้องตั้งแต่ .70 มีความตรงตามเกณฑ์สัมพันธ์กับความวิตกกังวลต่อสถานการณ์เฉพาะ
($r = .62$) ความวิตกกังวลของตนเองโดยทั่วไป ($r = .57$) แบบคัดกรองความซึมเศร้าในวัยรุ่น ($r = .60$) และ
แบบวัดภาวะอุเบกขา ($r = -.68$) มีความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานจากกลุ่มผู้ชัด ($t = 10.16, P < .001$) และจาก
การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่หนึ่งโดยพบว่าโมเดลการวัดมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์
(Chi-square = 2.076 ; $df = 1$; $p = .150$; CFI = .988 ; GFI = .998 ; AGFI = .990 ; RMSEA = .036 ; Chi-
square/ $df = 2.076$) และมีค่าความเที่ยงจากสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาคของมาตรวัดทั้งฉบับเท่ากับ .92
ระยะที่ 3 ผลจากการพัฒนาเกณฑ์ปกติ พบว่า คะแนนความทุกข์ในภาพรวม ของมาตรวัดความทุกข์ในนิสิต
นักศึกษา มีคะแนนที่ปกติอยู่ในช่วง T22 ถึง T82 โดย T50 ตรงกับคะแนนดิบที่ 165 คะแนน ผลสรุปจากการ
วิจัยครั้งนี้ทำให้ได้เครื่องมือที่สามารถใช้ในการคัดกรองและประเมินนิสิตนักศึกษา และเป็นการพัฒนาเครื่องมือ
วัดที่สอดคล้องกับสภาพสังคมและวัฒนธรรมไทยโดยตรง และมีการพัฒนาเกณฑ์ปกติในกลุ่มตัวอย่างทั่วประเทศ
ทำให้สามารถนำไปใช้ศึกษาความทุกข์ของนิสิตนักศึกษาในวงกว้างต่อไป

สาขาวิชา จิตวิทยา

ปีการศึกษา 2556

ลายมือชื่อนิสิต

ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

5278451938 : MAJOR PSYCHOLOGY

KEYWORDS: DUKKHA / PSYCHOLOGICAL DISTRESS / MIXED METHOD RESEACH / DUKKHA SCALE

TAWAN WATAKIT: DEVELOPMENT OF CONCEPTUAL FRAMEWORK AND SCALE OF DUKKHA IN UNIVERSITY STUDENTS. ADVISOR: ASSOC. PROF.ARUNYA TUICOMEPEE, Ph.D., CO-ADVISOR: ASSOC. PROF.SUPAPAN KOTRAJARAS, 415 pp.

This research study aimed to (1) examine conceptual framework of Dukkha and psychological distress in the Buddhist Context among Thai undergraduate students, (2) develop and examine psychometric properties of the Dukkha Scale, and 3) study normative data of the Dukkha Scale among undergraduate students on the nationwide level. An exploratory sequential mixed methods research design was employed. There were three phases of the study. The first phase was to study conceptual framework of Dukkha in the Buddhist context by reviewing literature and having expert panel examine it. In this phase, qualitative study of psychological distress experience was conducted. Twenty-one university students were individually interviewed. Data analysis was conducted and categorized using Atlas.ti program. The second phase was to develop and validate Dukkha Scale using quantitative method among 1,049 undergraduate students. The third phase was to study the normative data among 1,817 undergraduate students nationwide. The findings from the first phase revealed that Kilesas and mental defilements were the root of Dukkha. There were four main themes of psychological distress experienced by undergraduate students; namely, (1) The Experience of Dukkha or Psychological Distress. (2) The State of Mind when Experiencing Dukkha (3) The Causes of Dukkha (4) Factors that Help to Relieve Dukkha. In the second phase, the Dukkha scale was achieved. The scale development was based on findings from the first phase. The scale consisted of three main Dukkha components; namely, (1) Dukkha from holding on, (2) Dukkha from greed, and (3) Dukkha from irritation and anxiety. The result of the examination on the development of the Dukkha Scale revealed a sound content validity with index of consistency (IOC) at .70 and above. The scale demonstrated its acceptable criterion validity: its correlation with STAI from Y-1 (State-Anxiety) ($r=.62$), STAI from Y-2 (Trait-Anxiety) ($r=.57$), CES-D ($r=.60$), and Equanimity scale ($r=-.68$). The scale construct validity was confirmed by the known groups technique ($t = 10.16, P < .001$) and the first order of confirmatory factor analysis revealed that the model fitted with the empirical data (Chi-square= 2.076; $df = 1; p = .150$; CFI = .988; GFI = .998; AGFI = .990; RMSEA = .036; Chi-square/ $df = 2.076$) and overall Cronbach's alpha coefficient was at .92. In the third phase, normative data of the scale was studied and achieved the Normalized T-score for overall Dukkha ranged between T22 to T82, of which T50 was equal to the raw score of 165 points. Findings from this study have brought about an instrument to be used for screening and assessing Dukkha in undergraduate students, as well as Thai society and culture. The national normative data of the scale has also enabled the use of the scale with undergraduate students nationwide.

Field of Study: Psychology

Academic Year: 2013

Student's Signature

Advisor's Signature

Co-Advisor's Signature

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ โดยอาศัยองค์ประกอบหลักอยู่ 2 ประการ องค์ประกอบแรกนั้นคือ อิทธิบาท 4 ได้แก่ ฉันทะ ซึ่งเป็นความรักที่จะเรียนรู้ และพัฒนาความรู้ของข้าพเจ้าเอง โดยข้าพเจ้ามีความปรารถนาที่จะพัฒนาองค์ความรู้ทางพุทธธรรมให้มากยิ่งขึ้น อันจะเป็นประโยชน์ต่อชีวิตของข้าพเจ้าในการดำรงชีวิตอย่างเกื้อกูลทั้งต่อตนเองและบุคคลอื่น วิริยะ อันเป็นความขยัน ความพากเพียร ความเข้มแข็ง ความอดทน ไม่ท้อถอยแม้จะต้องปรับเปลี่ยน แกไขส่วนต่างๆของวิทยานิพนธ์เล่มนี้อยู่หลายครั้ง จิตตะ ซึ่งเป็นกำลังของสมาธิในการจดจ่ออยู่กับข้อมูล และความตั้งใจที่จะพัฒนาวิทยานิพนธ์เล่มนี้ด้วยความมุ่งมั่นและวิมิงสา คือ การพิจารณา ใคร่ครวญ ตรวจสอบ และแก้ไขปรับปรุงวิทยานิพนธ์เล่มนี้ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น สำหรับองค์ประกอบที่สอง คือ กัลยาณมิตร ซึ่งหมายถึง บุคคลที่ช่วยชี้แนะแนวทาง ชักจูงตลอดจนแนะนำสั่งสอน ชักนำข้าพเจ้าให้ดำเนินชีวิตบนเส้นทางที่เที่ยงาม ให้ความรู้ ประสิทธิ์ประสาทวิชา ตลอดจนให้การสนับสนุนด้วยดีเสมอมา ซึ่งตลอดระยะเวลาของการศึกษา ณ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ข้าพเจ้าได้พบกับกัลยาณมิตรหลายท่าน ดังที่จะขอเอย่นามเพื่อกราบขอบพระคุณ ดังนี้

ข้าพเจ้าขอกราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ต้อยคำภีร์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ที่คอยดูแล ให้คำแนะนำ ตลอดจนให้ทัศนะในการดำเนินงาน และให้กำลังใจตลอดระยะเวลาที่ข้าพเจ้าจัดทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ กราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ สุภาพรรณ โคตรจรัส อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม ที่ให้ความเมตตา แนะนำแนวทางการทำงานและให้กำลังใจข้าพเจ้าเสมอมา

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.โสริช โปธิแก้ว ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์ ดร.ณัฐสุดา เต้พันธ์ และ ดร.กุลยา พิธิษฐสังฆการ ที่ให้ข้อคิดและคำแนะนำที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ นอกจากนี้ข้าพเจ้ายังขอกราบขอบพระคุณพระอาจารย์และอาจารย์จากมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยทุกท่านที่เกี่ยวข้อง แม้ท่านเหล่านี้จะไม่ได้สอนข้าพเจ้าโดยตรง แต่ก็มีเมตตา กรุณา สละเวลาที่จะอ่านวิทยานิพนธ์และให้คำแนะนำแก่ข้าพเจ้าเสมอมา อาทิ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประยูร สุขะใจ พระมหาดวงจันทร์ คุตตสีโล, ดร. พระใบฎีกาเสน่ห์ ญาณเมธี, ดร. และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปรุทม์ บุญศรีตัน อาจารย์จากมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ข้าพเจ้าขอขอบคุณพี่น้องๆชาวจิตติวิทยาการปริศึกษาที่พร้อมสนับสนุนและช่วยเหลือข้าพเจ้าในทุกๆ ด้าน เช่น ดร.ครรชิต แสนอุบล คุณบุญโรม สุวรรณพาหุ นอกจากนี้ ข้าพเจ้าขอกราบขอบพระคุณ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย สถาบันการศึกษาที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้แก่ข้าพเจ้า และมอบ “ทุน 90 ปี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กองทุนรัชดาภิเษกสมโภช” เพื่อสนับสนุนการดำเนินงานวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ให้สำเร็จ

ทั้งนี้ หากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ก่อให้เกิดคุณประโยชน์ใดๆ แก่ท่านผู้อ่าน ข้าพเจ้าขอขอบคุณความดีนี้แต่คุณแม่นราพร วาทกิจ บุคคลที่ข้าพเจ้าเคารพรักอย่างยิ่ง และคุณพ่อสมชาย วาทกิจ คุณพ่อผู้ที่เป็นที่รักยิ่งของข้าพเจ้าที่จากไปโดยไม่ทันเห็นปริญญาแม่แต่ใบเดียวของข้าพเจ้า ตลอดจนครูอาจารย์ และเพื่อนนิสิตทุกท่านทั้งที่ได้เอย่นามและมีได้เอย่นามที่มีส่วนต่อการเติบโตทางโลกและทางธรรมของข้าพเจ้า ข้าพเจ้าขอขอบคุณความดีที่วิทยานิพนธ์ฉบับนี้พึงมีให้แก่ท่านทั้งหลายเหล่านี้ด้วย

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฌ
สารบัญภาพ.....	ฎ
คำอธิบายการใช้อักษรย่อคัมภีร์และเลขหน้า.....	ฏ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
คำถามการวิจัย.....	7
ขอบเขตของการวิจัย.....	9
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	9
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	10
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	11
ตอนที่ 2 แบบวัดและการประเมินความทุกข์ทางใจ.....	36
ตอนที่ 3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	46
ตอนที่ 4 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	61
บทที่ 3 วิธีการดำเนินการวิจัย.....	63
การศึกษาระยะที่ 1 การศึกษากรอบมโนทัศน์ของความทุกข์ในบริบทพุทธธรรม.....	64
การศึกษาระยะที่ 2 การพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพมาตรวัดความทุกข์ในบริบทพุทธธรรม.....	79
การศึกษาระยะที่ 3 การศึกษาเกณฑ์ปกติของมาตรวัดความทุกข์.....	93
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	97
ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยเชิงคุณภาพ.....	97
ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลในงานวิจัยเชิงปริมาณ.....	151
ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ค่าอ้างอิง หรือเกณฑ์ปกติของมาตรวัด.....	187
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	254
ตอนที่ 1 ประสพการณ์ความทุกข์ในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา.....	256

ตอนที่ 2 ผลการศึกษาวิจัยเชิงปริมาณเพื่อพัฒนามาตรวัด.....	262
ตอนที่ 3 ผลการศึกษาค่าเกณฑ์ปกติของมาตรวัดความทุกข์ในบริบทพุทธธรรม	266
รายการอ้างอิง	308
ภาคผนวก ก เอกสารผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยและจดหมายขอความร่วมมือในการวิจัย	315
ภาคผนวก ข รายนามผู้ทรงคุณวุฒิและต้นสังกัด	344
ภาคผนวก ค เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	354
ภาคผนวก ง รายชื่อวรรณกรรมที่ผ่านการคัดเลือก และค่าความสอดคล้องจากผู้ทรงคุณวุฒิ ...	371
ภาคผนวก จ ตัวอย่างการถอดเทปและให้รหัสข้อมูล	384
ภาคผนวก ฉ การพัฒนาข้อคำถามจากการสังเคราะห์เอกสาร และจากข้อมูลเชิงคุณภาพ	389
ภาคผนวก ช ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่หนึ่ง ของมาตรวัดความทุกข์	405
ภาคผนวก ซ มาตรวัดความทุกข์ในนิสิตนักศึกษาฉบับสมบูรณ์	410
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์	415

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1 องค์ประกอบของอภุศลจิต	20
ตารางที่ 2 ตารางเมตริกการแปลผลแบบวัดความเครียดในคนไทย.....	43
ตารางที่ 3 ค่าคะแนนเฉลี่ยและระดับความซึมเศร้าจากแบบสอบถามภาวะซึมเศร้าของคนไทย	45
ตารางที่ 4 ขั้นตอนการพัฒนากรอบมโนทัศน์ความทุกข์ในนิสิตนักศึกษา ในการศึกษาที่ 1.....	65
ตารางที่ 5 ฐานข้อมูลที่ใช้ คำสำคัญในการสืบค้น	67
ตารางที่ 6 ข้อกระทงของแบบสอบถามการปรับตัวในมหาวิทยาลัย โดยจำแนกตามรายด้าน	72
ตารางที่ 7 เกณฑ์การให้คะแนนของแบบวัดการปรับตัวในมหาวิทยาลัย.....	72
ตารางที่ 8 ข้อมูลผู้ให้ข้อหลักในการสัมภาษณ์.....	76
ตารางที่ 9 ขั้นตอนการพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพมาตรวัดความทุกข์ในการศึกษาที่ 2.....	80
ตารางที่ 10 กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาที่ 2 จำแนกตามภูมิภาค ประเภทของสถาบัน และ แผนการเรียน.....	85
ตารางที่ 11 กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาที่ 2 เพื่อตรวจสอบความตรงตามเกณฑ์สัมพันธ.....	89
ตารางที่ 12 กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาที่ 3 เพื่อสร้างเกณฑ์ปกติ (N = 1,817).....	94
ตารางที่ 13 สรุปรายชื่อและบริบทของทุกข์จากวิทยานิพนธ์หรืองานวิจัย.....	98
ตารางที่ 14 สรุปรายชื่อคำถามที่ผ่านเกณฑ์ความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับเนื้อหา/ วัตถุประสงค์	154
ตารางที่ 15 ข้อมูลของนิสิตนักศึกษาจำแนกตามภูมิภาคที่อยู่อาศัย.....	156
ตารางที่ 16 ข้อมูลของนิสิตนักศึกษาจำแนกตามชั้นปี	156
ตารางที่ 17 ข้อมูลของนิสิตนักศึกษาจำแนกตามแผนการเรียน	157
ตารางที่ 18 ข้อมูลของนิสิตนักศึกษาจำแนกตามประเภทของสถาบันการศึกษา.....	157
ตารางที่ 19 จำนวนนิสิตนักศึกษากลุ่มสูง-กลุ่มต่ำจำแนกจากคะแนนรวมความทุกข์	158
ตารางที่ 20 ผลการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกและค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทง แต่ละข้อกับมาตรวัดรายด้าน	159
ตารางที่ 21 ผลการวิเคราะห์ค่าความเที่ยงของมาตรวัดความทุกข์ในนิสิตนักศึกษา ฉบับ 121 ข้อ.....	166
ตารางที่ 22 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ	170
ตารางที่ 23 ข้อกระทงที่ผ่านการพัฒนาด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ.....	177
ตารางที่ 24 ผลการวิเคราะห์ค่าความเที่ยงของมาตรวัดความทุกข์ในนิสิตนักศึกษา ฉบับ 59 ข้อ	178
ตารางที่ 25 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจเพื่อดูความเหมาะสมของข้อมูล	180
ตารางที่ 26 กลุ่มตัวอย่างนิสิตนักศึกษา จำแนกตามประเภทของมหาวิทยาลัยและเพศ	183
ตารางที่ 27 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของมาตรวัดความทุกข์กับมาตรวัดทางจิตวิทยา	184
ตารางที่ 28 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของมาตรวัดความทุกข์และแบบวัดปัญญา	186
ตารางที่ 29 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของมาตรวัดความทุกข์ในนิสิตนักศึกษา กับแบบวัดปัญญา	186
ตารางที่ 30 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยด้วยการทดสอบค่าที	186

ตารางที่ 31	จำนวนและร้อยละของนิสิตนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการพัฒนาเกณฑ์ปกติ.....	189
ตารางที่ 32	ค่าสถิติพื้นฐานของมาตรวัดความทุกข์ในนิสิตนักศึกษา.....	194
ตารางที่ 33	ข้อมูลพื้นฐานของคะแนนความทุกข์ใจในภาพรวมของนิสิตนักศึกษาเพศชาย และเพศหญิง.....	203
ตารางที่ 34	การทดสอบความเท่ากันของความแปรปรวน.....	204
ตารางที่ 35	การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความทุกข์ใจในภาพรวมจำแนกตามเพศ.....	204
ตารางที่ 36	ข้อมูลพื้นฐานของคะแนนความทุกข์ใจในภาพรวมของนิสิตนักศึกษาในแต่ละชั้นปี.....	205
ตารางที่ 37	การทดสอบความเป็นเอกพันธ์ของความแปรปรวน.....	206
ตารางที่ 38	การทดสอบความแปรปรวนทางเดียวของความทุกข์ใจในภาพรวมตามชั้นปี.....	206
ตารางที่ 39	ข้อมูลพื้นฐานของแผนการเรียนของนิสิตนักศึกษา.....	206
ตารางที่ 40	การทดสอบความเท่ากันของความแปรปรวน.....	207
ตารางที่ 41	การทดสอบความแตกต่างของความทุกข์ของนิสิตนักศึกษาที่แผนการเรียนต่างกัน ...	207
ตารางที่ 42	ข้อมูลพื้นฐานของแผนการเรียนของนิสิตนักศึกษา.....	207
ตารางที่ 43	การทดสอบความเท่ากันของความแปรปรวน.....	208
ตารางที่ 44	การทดสอบความแตกต่างของความทุกข์จำแนกตามประเภทของสถานศึกษา.....	208
ตารางที่ 45	เกณฑ์ปกติของมาตรวัดความทุกข์ องค์ประกอบหลักที่ 1 : ความทุกข์ใจจาก ความยึดมั่นหรืออุปาทาน.....	211
ตารางที่ 46	เกณฑ์ปกติของมาตรวัดความทุกข์ ด้านยึดมั่นในความคิดของตน.....	214
ตารางที่ 47	เกณฑ์ปกติของมาตรวัดความทุกข์ ด้านการยึดตนกับอดีตที่ล่วงไปแล้ว.....	215
ตารางที่ 48	เกณฑ์ปกติของมาตรวัดความทุกข์ ด้านยึดมั่นในผลประโยชน์แห่งตน แม้รู้ว่า ไม่ถูกต้อง.....	216
ตารางที่ 49	เกณฑ์ปกติของมาตรวัดความทุกข์ ด้านการมองโลกในแง่ร้าย.....	217
ตารางที่ 50	เกณฑ์ปกติของมาตรวัดความทุกข์ ด้านตัวตนถูกรบกวนด้วยตำหนิและนินทา.....	218
ตารางที่ 51	เกณฑ์ปกติของมาตรวัดความทุกข์ องค์ประกอบหลักที่ 2 : ความทุกข์ใจจากความ ทะยานอยาก.....	219
ตารางที่ 52	เกณฑ์ปกติของมาตรวัดความทุกข์ ด้านความรู้สึกรัดสนและความอยากได้ในสิ่ง ที่ตนยังไม่ได้ครอบครอง.....	222
ตารางที่ 53	เกณฑ์ปกติของมาตรวัดความทุกข์ ด้านการเปรียบเทียบและความรู้สึกอิจฉา.....	223
ตารางที่ 54	เกณฑ์ปกติของมาตรวัดความทุกข์ ด้านความต้องการที่ไม่ได้รับการตอบสนอง.....	224
ตารางที่ 55	เกณฑ์ปกติของมาตรวัดความทุกข์ ด้านการประสบกับเหตุการณ์ที่ตนไม่พึงใจ.....	226
ตารางที่ 56	เกณฑ์ปกติของมาตรวัดความทุกข์ ด้านการพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก.....	227
ตารางที่ 57	เกณฑ์ปกติของมาตรวัดความทุกข์ องค์ประกอบหลักที่ 3 : ความทุกข์ใจจากความ ขัดเคืองและความกังวลใจ.....	228

ตารางที่ 58	เกณฑ์ปกติของมาตรวัดความทุกข์ ด้านเดือดร้อนใจไปกับความคาดหวังและความทุกข์ของคนใกล้ชิดสนิทกับตน	231
ตารางที่ 59	เกณฑ์ปกติของมาตรวัดความทุกข์ ด้านความเดือดร้อนใจในสิ่งที่ตนได้กระทำลงไปแล้ว	232
ตารางที่ 60	เกณฑ์ปกติของมาตรวัดความทุกข์ ด้านความขัดเคืองจากความล้มเหลวและความขัดแย้งในใจ	233
ตารางที่ 61	เกณฑ์ปกติของมาตรวัดความทุกข์ ด้านความเดือดร้อนใจ กังวลในอนาคตที่ยังมาไม่ถึง	234
ตารางที่ 62	เกณฑ์ปกติของมาตรวัดความทุกข์ ความทุกข์ของนิสิตนักศึกษาในภาพรวม	235
ตารางที่ 63	การแปลความหมายค่าเกณฑ์ปกติของมาตรวัดความทุกข์ในนิสิตนักศึกษาในองค์ประกอบหลัก	241
ตารางที่ 64	การแปลความหมายค่าเกณฑ์ปกติของด้านย่อยในองค์ประกอบหลักที่ 1	244
ตารางที่ 65	การแปลความหมายค่าเกณฑ์ปกติของด้านย่อยในองค์ประกอบหลักที่ 2	247
ตารางที่ 66	การแปลความหมายค่าเกณฑ์ปกติของด้านย่อยในองค์ประกอบหลักที่ 3	250
ตารางที่ 67	นิยามเชิงปฏิบัติการขององค์ประกอบหลักและองค์ประกอบย่อยของมาตรวัดความทุกข์	259

สารบัญภาพ

หน้า

ภาพที่ 1	องค์ประกอบของวงจรปฏิจจสมุปบาท	17
ภาพที่ 2	แบบจำลองจิตเจตสิก	21
ภาพที่ 3	อกุศลเจตสิก 14	24
ภาพที่ 4	วิภวัญญะ 3 ในวงจรปฏิจจสมุปบาท	27
ภาพที่ 5	กรอบแนวคิดในการวิจัย	62
ภาพที่ 6	รูปแบบการวิจัยเชิงสำรวจลำดับ	63
ภาพที่ 7	กรอบมโนทัศน์ความทุกข์ใจในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา	151
ภาพที่ 8	โมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของมาตรวัดความทุกข์ใจในนิสิตนักศึกษา	182
ภาพที่ 9	การแจกแจงคะแนนดิบยึดมั่นในความคิดของตน	195
ภาพที่ 10	การแจกแจงคะแนนดิบยึดตนกับอดีตที่ล่วงไปแล้ว	195
ภาพที่ 11	การแจกแจงคะแนนดิบยึดมั่นในผลประโยชน์แห่งตน แม้รู้ว่าไม่ถูกต้อง	196
ภาพที่ 12	การแจกแจงคะแนนดิบมองโลกในแง่ร้าย	196
ภาพที่ 13	การแจกแจงคะแนนดิบตัวตนถูกกระทบด้วยคำนิทาและคำตำหนิ	197
ภาพที่ 14	การแจกแจงคะแนนดิบความรู้สึกขัดสนความอยากได้ในสิ่งที่ตนยังไม่ได้ครอบครอง	197
ภาพที่ 15	การแจกแจงคะแนนดิบการเปรียบเทียบและความรู้สึกอิจฉา	198
ภาพที่ 16	การแจกแจงคะแนนดิบความต้องการที่ไม่ได้รับการตอบสนอง	198
ภาพที่ 17	การแจกแจงคะแนนดิบความเดือดร้อนใจไปกับความคาดหวังและความทุกข์ ของคนที่ใกล้ชิด	199
ภาพที่ 18	การแจกแจงคะแนนดิบความเดือดร้อนใจในสิ่งที่ตนได้กระทำลงไปแล้ว	199
ภาพที่ 19	การแจกแจงคะแนนดิบความขัดเคืองใจจากความล้มเหลวและความขัดแย้งในใจ	200
ภาพที่ 20	การแจกแจงคะแนนดิบความเดือดร้อนใจ กังวลในอนาคตที่ยังมาไม่ถึง	200
ภาพที่ 21	การแจกแจงคะแนนดิบความทุกข์ใจจากความยึดมั่นหรืออุปาทาน	201
ภาพที่ 22	การแจกแจงคะแนนดิบความทุกข์ใจจากความทะยานอยาก	201
ภาพที่ 23	การแจกแจงคะแนนดิบความทุกข์ใจจากความขัดเคืองและความกังวลใจ	202
ภาพที่ 24	การแจกแจงคะแนนดิบความทุกข์ใจในภาพรวม	202
ภาพที่ 25	การแจกแจงคะแนนที่ปกติองค์ประกอบที่ 1 : ความทุกข์ใจจากความยึดมั่น หรืออุปาทาน	242
ภาพที่ 26	การแจกแจงคะแนนที่ปกติองค์ประกอบหลักที่ 2 : ความทุกข์ใจจากความทะยานอยาก	242
ภาพที่ 27	การแจกแจงคะแนนที่ปกติองค์ประกอบหลักที่ 3 : ความขัดเคืองและกังวลใจ	243
ภาพที่ 28	การแจกแจงคะแนนที่ปกติของความทุกข์โดยภาพรวมของนิสิตนักศึกษา	243
ภาพที่ 29	การแจกแจงคะแนนที่ปกติของความยึดมั่นในความคิดของตน	244
ภาพที่ 30	การแจกแจงคะแนนที่ปกติของการยึดตนกับอดีตที่ล่วงไปแล้ว	245
ภาพที่ 31	การแจกแจงคะแนนที่ปกติของการยึดมั่นในผลประโยชน์ แม้รู้ว่าไม่ถูกต้อง	245

ภาพที่ 32 การแจกแจงคะแนนที่ปกติของการมองโลกในแง่ร้าย	246
ภาพที่ 33 การแจกแจงคะแนนที่ปกติของตัวตนถูกรบกวนด้วยคำนิทาและคำตำหนิ.....	246
ภาพที่ 34 การแจกแจงคะแนนที่ปกติของความรู้สึกขัดสนและอยากได้ในสิ่งที่ตนยัง ไม่ได้ครอบครอง	247
ภาพที่ 35 การแจกแจงคะแนนที่ปกติของการเปรียบเทียบและความรู้สึกอิจฉา	248
ภาพที่ 36 การแจกแจงคะแนนที่ปกติของความต้องการที่ไม่ได้รับการตอบสนอง	248
ภาพที่ 37 การแจกแจงคะแนนที่ปกติของการประสบกับเหตุการณ์ที่ตนไม่พึงใจ	249
ภาพที่ 38 การแจกแจงคะแนนที่ปกติของการพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก	249
ภาพที่ 39 การแจกแจงคะแนนที่ปกติของความเดือดร้อน ใจไปคาดหวังและความทุกข์ ของคนใกล้ชิด	250
ภาพที่ 40 การแจกแจงคะแนนที่ปกติของความเดือดร้อนใจในสิ่งที่ตนได้กระทำไว้แล้ว ...	251
ภาพที่ 41 การแจกแจงคะแนนที่ปกติของความขัดเคืองใจจากความลึงเลและความขัดแย้งในใจ ...	251
ภาพที่ 42 การแจกแจงคะแนนที่ปกติของความเดือดร้อนใจ กังวลใจในอนาคตที่ยังมาไม่ถึง.....	252
ภาพที่ 43 มูลเหตุแห่งความทุกข์ใจจากประสบการณ์ของนิสิตนักศึกษา	258
ภาพที่ 44 ความสัมพันธ์เชื่อมโยงของหลักธรรมที่อธิบายความทุกข์และมูลเหตุแห่งทุกข์ในบริบท .	273
ภาพที่ 45 การคลี่คลายทุกข์โดยปรโตโฆสะและโยนิโสมนสิการ	295

คำอธิบายการใช้อักษรย่อคัมภีร์และเลขหน้า

คัมภีร์พระไตรปิฎกที่อ้างอิงในหนังสือเล่มนี้ใช้พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับสยามรัฐ จำนวน 45 เล่ม พ.ศ.2525 (คัดลอกจาก www.84000.org) ในการอ้างอิงคัมภีร์พระไตรปิฎกนั้นจะใช้ อักษรย่อหน้า หมายถึง อักษรย่อชื่อคัมภีร์ แล้วตามด้วยตัวอักษร 3 ชุด เพื่อระบุ เล่ม / ข้อ / หน้า ตัวอย่างเช่น ขุ.ธ. 25/15/24 หมายความว่า การอ้างอิงนั้นระบุถึง คัมภีร์ขุททกนิกาย ธรรมบท พระไตรปิฎกเล่มที่ 25 ข้อที่ 15 หน้าที 24 เป็นต้น

พระวินัยปิฎก

วิ. มหาวิ.	วินัยปิฎก มหาวิภังค์	วิ. ภิกขุณี	วินัยปิฎก ภิกขุณีวิภังค์
วิ. มหา.	วินัยปิฎก มหาวรรค	วิ. จุลล.	วินัยปิฎก จุลลวรรค
วิ. ป.	วินัยปิฎก ปรีวารวรรค		

พระสุตตันตปิฎก

ที. สี.	ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค	ที. ม.	ทีฆนิกาย มหาวรรค
ที. ปา.	ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค	ม. มุ.	มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก์
ม. ม.	มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปณณาสก์	ม. อุ.	มัชฌิมนิกาย อุปริปณณาสก์
สั. ส.	สังยุตตนิกาย สคาถวรรค	สั. นิ.	สังยุตตนิกาย นิทานวรรค
สั. ข.	สังยุตตนิกาย ขันธวรรค	สั. สฬา.	สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค
สั. มหา.	สังยุตตนิกาย มหาวรรค	อง. เอก.	อังคุตตรนิกาย เอกนิบาต
อง. ทุก.	อังคุตตรนิกาย ทุกนิบาต	อง. ติก.	อังคุตตรนิกาย ติกนิบาต
อง. จตุก.	อังคุตตรนิกาย จตุกนิบาต	อง. ปญจก.	อังคุตตรนิกาย ปญจกนิบาต
อง. ฉก.	อังคุตตรนิกาย ฉกนิบาต	อง. สตตก.	อังคุตตรนิกาย สัตตกนิบาต
อง. อฏฐก.	อังคุตตรนิกาย อฏฐกนิบาต	อง. นวก.	อังคุตตรนิกาย นวกนิบาต
อง. ทสก.	อังคุตตรนิกาย ทสกนิบาต	อง. เอกาทสก.	อังคุตตรนิกาย เอกาทสกนิบาต
ขุ. ขุ.	ขุททกนิกาย ขุททกปาฐ	ขุ. ธ.	ขุททกนิกาย ธรรมบท
ขุ. อุ.	ขุททกนิกาย อุทาน	ขุ. อิติ.	ขุททกนิกาย อิติวุตตก
ขุ. สุ.	ขุททกนิกาย สุตตนิบาต	ขุ. วิ.	ขุททกนิกาย วิมานวัตถุ

คำอธิบายการใช้อักษรย่อคัมภีร์และเลขหน้า

พระสุตตันตปิฎก (ต่อ)

ขุ. เป.	ขุททกนิกาย เปตวิตถุ	ขุ. เถร.	ขุททกนิกาย เถรคาถา
ขุ. เถรี.	ขุททกนิกาย เถรีคาถา	ขุ. ชา.	ขุททกนิกาย ชาตก
ขุ. มหา.	ขุททกนิกายมหานิทเทส	ขุ. จุฬ.	ขุททกนิกายจุฬนิทเทส
ขุ. ปฎิ.	ขุททกนิกายปฎิสัมภิตามรรค	ขุ. อป.	ขุททกนิกาย อปทาน
ขุ. พุทฐ.	ขุททกนิกาย พุทฐวีส	ขุ. จริยา.	ขุททกนิกายจริยาปิฎก

พระอภิธรรมปิฎก

อภิ. ธ.	อภิธรรมปิฎกธรรมสังคณีปกรณ์	อภิ. วิ.	อภิธรรมปิฎกวิภังคปกรณ์
อภิ. ธา. ปกรณ์	อภิธรรมปิฎก ธาตุกถา	อภิ. ปุ.	อภิธรรมปิฎกปุคคลปัญญาญติ
อภิ. ก.	อภิธรรมปิฎกกถาวัตถุปกรณ์	อภิ. ย.	อภิธรรมปิฎกยมกปกรณ์
อภิ. ป.	อภิธรรมปิฎกมหาปัฏฐานปกรณ์		

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

คำว่า “ทุกข์ (Dukkha)” โดยทั่วไปหมายถึง สภาพตามธรรมดาของสิ่งทั้งหลาย เป็นสภาวะธรรมดา คือ อากาศที่สิ่งทั้งหลายไม่สามารถคงอยู่ในสภาพเดิมต้องเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ อย่างไรก็ตาม คำว่าทุกข์ ที่หมายถึง ทุกข์ใจ มีความหมายตรงกับคำว่า ภาวะที่ถูกบีบคั้น กดดัน ชัดแย้ง ไม่สบาย ทนไม่ไหวในสิ่งทั้งหลาย โดยปกติแล้วทุกข์ที่เป็นสภาวะตามธรรมชาตินี้จะเปลี่ยนแปลงอยู่ แต่เมื่อใดก็ตามที่บุคคลเข้าไปสัมพันธ์กับสิ่งเหล่านี้ด้วยอวิชชา ตัณหา อุปาทาน เมื่อนั้น ทุกข์ที่มีอยู่ตามธรรมดาจะกลายเป็นทุกข์ภายในจิตใจ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2552) นอกจากนี้คำว่า ไหวพจน์ของทุกข์ คือ “โรค” (อง. จตุกก.21/157/167-175; ม. ม. 13/287-290/209-221) แปลว่า เสียดแทง ทั้งนี้ ทุกข์ที่มักกล่าวถึงในบริบทของพุทธศาสนา มี 2 ลักษณะ คือ ทุกข์ทางกาย หมายถึง ความไม่สบายทางร่างกาย และทุกข์ทางใจ หมายถึง ความไม่สบายทางจิตใจ และโรคก็มีอยู่สองชนิด คือ โรคกายหรือกายิกโรค หมายถึง ความเจ็บปวดทางร่างกาย และ โรคทางจิตใจหรือเจตสิกโรค หมายถึง ความเจ็บป่วยทางจิตใจ (บรรจบ บรรณรุจิ, 2545)

องค์ความรู้ด้านพุทธธรรมได้มีการบันทึกเกี่ยวกับเรื่องของความทุกข์ ที่เป็น ทุกข์ทางใจ ว่า เกิดจากการขาดความเข้าใจในความจริงของชีวิตและธรรมชาติที่ว่า เป็นสิ่งมีการเปลี่ยนแปลงเสมอ โดยขึ้นกับเหตุปัจจัยปรุงแต่ง มีลักษณะเป็นความต่อเนื่องของสภาวะในแต่ละขณะ ไม่มีตัวตนที่แท้จริง และมีสภาวะเกิดดับเป็นปกติธรรมดา เมื่อคนเราไม่มีความเข้าใจชีวิตและธรรมชาติดังกล่าวก็จะเต็มไปด้วย ความยึดมั่นถือมั่น ความคาดหวัง ความปรารถนา และไม่สมหวัง จนเกิดความกดดัน ความคับข้องใจ ความคับแค้นใจ ความรู้สึกบีบคั้น ความกระวนกระวายใจ ความวิตกกังวล ความโศกเศร้า ความเสียใจ ความรำไรราพัน ความคับแค้นใจ หรือ ที่เรียกว่า เป็นสภาวะจิตใจที่เป็นทุกข์ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2552)

สภาวะจิตใจที่เป็นทุกข์นี้ มักเกิดจากใจที่มีความยึดมั่นถือมั่นว่า “ทุกสิ่งมีตัวตน เป็นตัวเรา หรือของเรา” “มีชอบ และไม่ชอบ” ทำให้คนเราไม่สามารถใช้ชีวิตได้กลมกลืนกับเหตุการณ์หรือสิ่งที่ปรากฏอยู่ตรงหน้า สภาวะจิตใจที่เป็นทุกข์มักยึดติดกับตัวตนเปรียบเสมือนการถูกจองจำในกรงแคบๆ โดยเฉพาะเมื่อคนเรายึดติดกับความคิดและความเชื่อใดความเชื่อหนึ่งแล้ว เขาก็ย่อมต้องมีความปรารถนาที่จะรักษาและความยึดมั่นในความเชื่อดังกล่าว และตอบสนองความต้องการต่างๆ ของตน สภาวะจิตใจที่เป็นทุกข์นี้เราจะยึดเอาตนเองเป็นศูนย์กลางในการตั้งดูตสิ่งต่างๆ ให้เข้ามา

ตอบสนองความต้องการหรือความเชื่อของตน เมื่อสิ่งใดตอบสนองได้ดีก็นำไปสู่ความยึดติด หากสิ่งไหนไม่สามารถตอบสนองได้ดีก็นำไปสู่ความรู้สึกอยากทำลาย อยากให้สูญหาย สภาวะจิตใจที่เป็นทุกข์ จึงกลายเป็นที่ถูกทัณฑ์ด้วยตัวตนและความยึดมั่นแห่งตน กลายเป็นกรงขังที่ทัณฑ์จิตใจ จนทำให้มองไม่เห็นความจริงแท้ของชีวิต ดังที่ท่านพุทธทาสภิกขุ (2550) ระบุว่าตราบใดที่มนุษย์ยังคงมีความยึดมั่นถือมั่น ก็จะต้องเผชิญกับความปรารถนาที่ไม่สมหวัง การพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่พอใจ และการประสบกับสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา สิ่งเหล่านี้ย่อมนำมาซึ่งใจที่บีบคั้นปั่นป่วน วุ่นวาย สับสน เศร้าหมอง หวาดกลัวหวงหวัดหึงห่อหุ้ม วิตกกังวล เบื่อหน่ายผิดหวัง ซึ่งก็คือใจที่เป็นทุกข์ เพราะใจไม่สามารถทนอยู่ในภาวะที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงอันไม่พึงประสงค์นี้ได้ เช่นเดียวกับ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2552) ที่ระบุว่าเมื่อบุคคลไม่รู้ในความจริงของภาวะเหล่านี้บุคคลจึงประสบกับการได้พบกับสิ่งที่ไม่รัก ไม่พอใจ (Association with the unloved) การพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ที่พอใจ (Separation with the unloved) และเมื่อคาดหวังสิ่งใดแล้ว แต่มิได้สิ่งนั้น (Not getting what one what) ยังผลให้บุคคลนั้นเกิดอาการของความทุกข์ใจ ซึ่งท่านพุทธทาสภิกขุ สรุปไว้ว่า ความทุกข์เหล่านี้เป็นผลจากการขาดปัญญา คือ ไม่สามารถมองและเข้าใจโลกและชีวิตตามจริง เป็นผลให้ชีวิตเต็มไปด้วยโรคทางจิตวิญญาณเหล่านี้ (พุทธทาสภิกขุ, 2531)

หลายทศวรรษที่ผ่านมา นักปราชญ์ นักวิชาการ และนักจิตวิทยาได้มีการศึกษาความทุกข์ใจ เช่นกัน โดยมีประเด็นปัญหาทางจิตใจที่เกี่ยวข้องกับความทุกข์ใจ ตามลักษณะอาการที่ปรากฏ เช่น ความเครียด (stress) ความซึมเศร้า (depression) ความวิตกกังวล (anxiety) และมีการนำองค์ความรู้ทางพุทธธรรมมาอธิบายความทุกข์ใจ ดังจะเห็นได้จากงานวิจัยที่ผ่านมาในเรื่องของความทุกข์ทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ ซึ่งแบ่งออกได้ 2 กลุ่มใหญ่ๆ คือ กลุ่มแรก เป็นการศึกษาความหมายและขอบเขตของความทุกข์ และกลุ่มที่สอง เป็นการศึกษาความทุกข์ในบริบทของสุขภาพ

กลุ่มแรก เป็นการศึกษา ความหมายและขอบเขตของความทุกข์ เช่น การศึกษาของ บัณฑิต โชคสวัสดิ์ธนะกิจ (2531) สมภาร พรหมทา (2543) และ พระสุพรชัย อานนโท (2554) ผลการศึกษาพบว่า ความทุกข์เป็นภาวะที่บีบคั้นและสภาพที่แย้งต่อความสุขที่เกิดขึ้นกับสรรพสิ่ง ด้วยการยึดมั่นถือในขั้น 5 ความทุกข์แบ่งออกเป็นทุกข์ทางกายและทุกข์ทางใจ โดยแสดงออกมาใน 3 ลักษณะ คือ ลักษณะทนได้ยาก ลักษณะที่แปรปรวนตลอดเวลา และลักษณะที่เป็นสิ่งปรุงแต่งและปรุงแต่งสิ่งอื่นพร้อมกันในตัว กล่าวอีกนัยหนึ่ง ความทุกข์เป็นภาวะที่ถูกบีบคั้นให้ดิ้นรนแสวงหาสิ่งต่างๆ มาเติมเต็มอยู่ตลอดเวลา ภายใต้สัญชาติญาณหลักสองตัว คือ ตัวฉัน (อหังการ) และของฉัน (มมังการ) ดังนั้นฉันต้องแสวงหาอะไรก็ตามที่ตัวฉันเห็นว่ามี ความหมายต่อชีวิตของฉันมาเติมเต็มลงไปในชีวิต ชีวิตจึงเร่าร้อนเพราะความ โลภ ความโกรธ และความหลง นอกจากนี้จารวี พิมพ์สมฤดี (2553) ได้รายงานถึงปัญหาความทุกข์ของสตรี ว่า เป็น (1) ปัญหาจากอิทธิพลของปัจจัยภายในจิตใจ ซึ่งได้แก่ กิเลส

กรรม และวิบาก ที่ถือได้ว่าเป็นมูลรากของความทุกข์ของมนุษย์ (2) ปัญหาจากอิทธิพลของปัจจัยภายนอกทางสังคม ได้แก่ คติความเชื่อทางศาสนา สังคมและเศรษฐกิจ เป็นต้น

การศึกษาจากต่างประเทศ โดย Kumar (2002) มองว่าความทุกข์เป็นความยึดมั่นในตัวตน โดยความยึดมั่นในตัวตน เป็นผลมาจากความเชื่อในเรื่องแก่นสารที่เสริมสร้างแนวโน้มที่จะยึดติดกับสิ่งที่ปรากฏ ซึ่งเป็นไปในทางตรงกันข้ามกับแนวคิดทางพุทธศาสนา คือ ความไม่มีตัวตน การพยายามจะยึดมั่นในสิ่งที่ผ่านพ้นไปแล้ว ตลอดจนความสัมพันธ์ต่างๆ นั่นคือ ความพยายามที่จะต่อต้านธรรมชาติของความไม่เที่ยงแท้ (อนิจจัง) ของปรากฏการณ์ต่างๆ นอกจากนี้ Roshi (2006) ศึกษาความทุกข์ที่เกิดจากการที่บุคคลพบกับ การเปลี่ยนแปลงของสิ่งต่างๆ ในชีวิตซึ่งแสดงออกมาในรูปแบบของความรู้สึกสูญเสียและความเศร้าโศก ในปีเดียวกันนี้เอง Banja (2006) ศึกษาความทุกข์ในพุทธศาสนา และรายงานว่าความทุกข์นี้เป็นสิ่งที่ตรงกันข้ามกับความสุขแบบวัตถุนิยม กล่าวคือ ความทุกข์ คือ การมีชีวิตที่เปราะบาง ไม่สามารถทำนายได้ และหลีกเลี่ยงจากความทุกข์ไม่ได้ แต่มนุษย์มีแนวโน้มที่จะปฏิเสธความจริงเหล่านี้ ตามปกติแล้วมนุษย์มุ่งหวังที่จะมีความสุขด้วยแนวคิดที่จะสร้างความสัมพันธ์ใหม่ การครอบครองหรือการมีประสบการณ์ที่ทำให้มนุษย์รู้สึกว่ามีพร้อมหมดทุกอย่าง” เหล่านี้ คือความหลงตนเองซึ่งอยู่บนพื้นฐานของความเชื่อ ความจริงแล้วมนุษย์ไม่มีความมั่นคงเลย แม้เพียงชั่วขณะหนึ่งที่จะมีความสุขโดยสมบูรณ์ เพราะโดยเนื้อแท้แล้วมนุษย์นั้นเปราะบาง เสื่อมสลาย และตายในที่สุด

กลุ่มที่สอง เป็นการศึกษาความทุกข์ที่เนื่องกับบริบทสุขภาพ คือ ความเจ็บป่วยและการบำบัดรักษาด้านจิตใจ เป็นต้น ดังเช่น การศึกษาของ อุทัยวรรณ เลาประเสริฐสุข (2546) ศึกษาความทุกข์ที่เกี่ยวข้องกับความเจ็บป่วย(โรค)ทางกาย สำหรับการศึกษาพุทธวิธีบรรเทาทุกข์ยามเจ็บป่วยทำโดยศึกษากรณีอาพาธของพระเถระไทย 3 รูป คือ พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาส) พระโพธิญาณเถระ (ชา สุภทโท) และพระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) ซึ่งนำพุทธวิธีบรรเทาทุกข์มาใช้ 2 ลักษณะคือ 1) การรักษาโรคทางกายด้วยกรรมวิธีทางการแพทย์ตามแบบทั่วไป และ 2) การรักษาโรคด้วยธรรมโอสธ คือ การใช้หลักธรรมในการรักษาโรคทั้งทางใจและทางกาย ต่อมาพุทธิดา ชัยพงศ์ (2551) ศึกษาความทุกข์ คือ ภาวะที่หลักยึดในการดำเนินชีวิตของผู้ป่วยที่ความต้องการด้านจิตวิญญาณไม่ได้รับการตอบสนอง ผู้ป่วยเหล่านี้ มักอยู่ในสภาพสิ้นหวัง ท้อแท้ ขาดขวัญและกำลังใจที่จะดำเนินชีวิต และคิดทำร้ายตัวเอง ในขณะที่ Rungreangkulkij และ Wongtakee (2008) ศึกษาความทุกข์ในบริบทของปัญหาด้านจิตเวช โดยมองว่าความทุกข์ เป็นสภาวะขัดแย้งในเงื่อนไขต่างๆ ที่อยู่แวดล้อม ตัวอย่างเช่น ความวิตกกังวลเป็นผลมาจากบุคคลต้องปรับตัวให้เข้ากับเงื่อนไขของการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเสมอๆ สำหรับความทุกข์ในบริบทสุขภาพยังสัมพันธ์กับการบำบัดทางจิต ดังเช่น Hayes (2002) ได้ศึกษาจิตบำบัดที่เน้นการยอมรับและความมุ่งมั่นที่จะกระทำ (Acceptance

and Commitment Therapy : ACT) ที่ให้ความสำคัญแก่การมีสติ (Mindfulness) โดยเน้นการยอมรับการยึดมั่นหรือความยึดติดกับความคิดและประสบการณ์ในอดีตของตน พยายามลดการหลีกเลี่ยงประสบการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ เป้าหมายของ ACT จะเอื้อให้บุคคลมีการยอมรับความรู้สึกนึกคิดที่ไม่พึงปรารถนา และสามารถอยู่กับปรากฏการณ์ตรงหน้าในขณะนั้นได้ตามจริง รวมถึงการเอื้อให้เขาได้พิจารณาถึงศักยภาพในการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเองของเขา นอกจากนี้ Eisendrath (2012) ศึกษาการฝึกสติแบบเน้นปัญญาที่ช่วยให้บุคคลใส่ใจกับปัจจุบันขณะ ไม่ใช่อดีตหรืออนาคต จนทำให้การหมกมุ่น ครุ่นคิดต่างๆ ลดลง นอกจากนี้การบำบัดด้วยการฝึกสติแบบเน้นปัญญานี้ยังช่วยให้บุคคลให้ลดการหลีกเลี่ยงและยอมรับความทุกข์ใจว่าเป็นเสมือนความเจ็บปวดแต่สิ่งนี้มันไม่ใช่จุดสิ้นสุดหรือเป็นสิ่งที่คงอยู่ตลอดไปเพราะสิ่งต่างๆ เปลี่ยนแปลงเสมอ

จะเห็นว่าการศึกษาวิจัยในเรื่องความทุกข์ที่ผ่านมา ได้มีการศึกษาความทุกข์ด้วยข้อมูลเชิงประจักษ์ในด้านที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพและการบำบัดทางจิต โดยการศึกษาดังกล่าวได้นำความรู้ในบริบทของความเข้าใจในพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ อย่างไรก็ตาม ปัจจุบันยังไม่มียานวิจัยทางด้านจิตวิทยาที่ศึกษาเรื่องของความทุกข์ที่เน้นการศึกษารอบมโนทัศน์ของความทุกข์ในบริบทพุทธธรรมด้วยงานวิจัยเชิงประจักษ์

เมื่อพิจารณาในประเด็นที่ว่า ใครคือผู้ที่มีความเสี่ยงต่อปัญหาด้านจิตใจ จะพบว่ากลุ่มนิสิตนักศึกษาจัดเป็นกลุ่มผู้ที่มีแนวโน้มสูงในการประสบกับปัญหาด้านจิตใจ ดังปรากฏในผลการสำรวจสุขภาพจิตคนไทยในปี 2552 โดยสำนักงานสถิติแห่งชาติ ร่วมกับกรมสุขภาพจิต สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ โดยใช้แบบสำรวจสุขภาพจิตคนไทย ฉบับสั้น 15 ข้อ ในกลุ่มตัวอย่างทั่วประเทศ จำนวน 35,700 คน ผลการวิจัยพบว่า คนไทยที่มีอายุ 15-24 ปี มีสุขภาพจิตต่ำกว่ากลุ่มอายุอื่น (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2552) จะเห็นว่าช่วงวัยดังกล่าว เป็นช่วงวัยของกลุ่มนิสิตนักศึกษา การศึกษาปัญหาด้านจิตใจในช่วง 10 กว่าปีที่ผ่านมาสนับสนุนการศึกษาของกรมสุขภาพจิตที่ว่า นิสิตนักศึกษาเป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูงต่อการมีปัญหาด้านจิตใจ เนื่องจากปัญหาความเครียดในเรื่องการเรียน ครอบครัว เพื่อน ความรัก ร่วมกับนิสิตนักศึกษาในการศึกษาที่ผ่านมา ระบุว่าพวกเขามีขีดความสามารถในการปรับตัวอยู่ในระดับปานกลางเท่านั้น (จุฬาลักษณ์ รุ่มวิริยะพงษ์, 2543; ประภาวดี เหล่าพูนสุข, 2539; ปราณี ธนกำธร, 2545; วันชัย ขาวรัมย์, 2544) นอกจากนี้ พิมพ์พิสาข์ จอมศรี (2553) ยังรายงานว่านิสิตนักศึกษาจะรับรู้คุณค่าในตนเองต่ำเมื่อมีระดับความเครียดที่สูง

การศึกษาวิจัยจากต่างประเทศในเรื่องปัญหาด้านจิตใจของนิสิตนักศึกษา พบว่าสอดคล้องกับการศึกษาในประเทศไทย ดังเช่น Walsh, Feeney, Hussey และ Donnellan (2010) ศึกษาแหล่งของความเครียดและการเจ็บป่วยทางจิตในนักศึกษากายภาพบำบัด ระดับปริญญาตรี จำนวน 125

คน โดยใช้แบบสอบถามแหล่งความเครียด และแบบสอบถาม General Health Questionnaire-12 (GHQ - 12) เพื่อหาความชุกของการเจ็บป่วยทางจิต ผลการศึกษาพบว่า ร้อยละ 27 มีความเจ็บป่วยทางจิต ซึ่งตัวเลขดังกล่าวมีอัตราสูงกว่าค่าเฉลี่ยการเจ็บป่วยทางจิตของประชาชนทั่วไป จากผลการวิเคราะห์ถดถอย พบว่า ความเครียดจากการเรียน และความเครียดจากปัญหาส่วนตัวมีความสัมพันธ์กับตัวแปรตาม คือการเจ็บป่วยทางจิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยทั้งสองตัวแปรนี้สามารถอธิบายความแปรปรวนของความเจ็บป่วยทางจิต ได้ร้อยละ 48 เมื่อควบคุมตัวแปร การทำงานพิเศษ และ ชั่วโมงเรียนให้คงที่

นอกจากนี้ Sadik, Ilhan, Taner, Gunay และ Certin (2011) ได้รายงานถึงปัญหาด้านจิตใจของนิสิตนักศึกษาที่ค่อนข้างรุนแรง โดยมีการทำร้ายตนเอง ความคิดฆ่าตัวตาย และความพยายามฆ่าตัวตาย ด้วยการวิเคราะห์ข้อมูลประชากรณ์ การทำร้ายตัวเอง และความคิดฆ่าตัวตาย ในนักศึกษา จำนวน 636 คน ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาร้อยละ 15.4 เคยทำร้ายตัวเอง ร้อยละ 11.4 เคยมีความคิดฆ่าตัวตาย และร้อยละ 7.1 เคยพยายามฆ่าตัวตาย ก่อนหน้านี Stallman (2008) ได้ศึกษา นักศึกษาปริญญาตรีชาวออสเตรเลีย จำนวน 6,479 คน และพบว่า ร้อยละ 83.9 ของนักศึกษาเหล่านี้รายงานว่ามีปัญหาทางด้านจิตใจ ในจำนวนนี้มีนักศึกษาถึงร้อยละ 19.2 รายงานว่าพวกเขามีปัญหาด้านจิตใจในระดับที่รุนแรง (serious mental illness) ที่สำคัญนักศึกษากลุ่มนี้มีการแสวงหาความช่วยเหลือจากนักจิตวิทยาหรือนักวิชาชีพในระดับต่ำด้วย (Ryan, Shochet, & Stallman, 2010)

ด้านการช่วยเหลือนิสิตนักศึกษาที่ประสบกับความทุกข์ใจ จะเห็นว่าหลายประเทศได้ให้ความสำคัญกับการช่วยเหลือนิสิตนักศึกษาที่ประสบกับความทุกข์ใจ หรือปัญหาด้านจิตใจ ดังจะเห็นได้จากการจัดให้มีบริการคัดกรองสภาวะสุขภาพจิตแบบออนไลน์ (Online Mental Health Screening) ของมหาวิทยาลัยวอชิงตัน (University of Washington) เพื่อให้นักศึกษาได้รับการตรวจคัดกรองสภาวะสุขภาพจิตเบื้องต้นด้วยตนเอง หรือการจัดให้มีบริการให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์แก่นักศึกษามหาวิทยาลัยที่ประสบกับปัญหาความกังวลใจหรือกำลังอยู่ในสถานการณ์วิกฤตของชีวิต ตลอด 24 ชั่วโมง ของมหาวิทยาลัยเทกซัส ณ เมืองออสติน (University of Texas at Austin) (นลินี ทวีสิน, 2553) อาจกล่าวได้ว่า ความทุกข์ใจในนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัยจัดว่าเป็นประเด็นสำคัญด้านสุขภาพจิตในระดับนานาชาติ

สำหรับประเทศไทยได้มีการศึกษาวิจัยเชิงประจักษ์ทางด้านจิตวิทยาการปรึกษา ที่นำองค์ความรู้จากพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาตนของนิสิตนักศึกษา โดยเฉพาะในด้านจิตใจ ตัวอย่างเช่น เพรตพรธณ แตนศิลป์ (2550) ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโยนิโสมนสิการต่อปัญญาของนักศึกษา สำหรับปัญญาในการศึกษานี้มีพื้นฐานมาจากองค์ความรู้พุทธธรรม

แบ่งเป็น 2 ด้านคือ ด้านที่ 1 ปัญญาภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง ซึ่งหมายถึง ความเข้าใจว่าชีวิตคือการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันระหว่างคนเรา หรือ ระหว่างคนเราและสิ่งแวดล้อมรอบตัวเขา การมองเห็นความสัมพันธ์เชื่อมโยงดังกล่าวก่อให้เกิดความสำนึกขอบคุณ ความกตัญญูกับเหตุปัจจัยต่าง ๆ ที่เอื้อเพื่อเกื้อกูลต่อชีวิต รวมถึงการตระหนักถึงการกระทำของตนเองและผู้อื่นที่ส่งผลเชื่อมโยงต่อกัน

ด้านที่ 2 ปัญญาในภาวะความเปลี่ยนแปลง หมายถึง การยอมรับความเปลี่ยนแปลง แม้ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจะเป็นประสบการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ โดยมีการพิจารณาประสบการณ์นั้นตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น ไม่มองตามความปรารถนา ความต้องการของตน รวมทั้งสามารถแก้ไขและปฏิบัติภาระหน้าที่ตามความเปลี่ยนแปลงผลการศึกษาค้นคว้า นักศึกษาที่ได้รับการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโยนิโสมนสิการมีค่าคะแนนปัญญาสูงขึ้น เช่นเดียวกับการศึกษาของตลดาว ปุณยานนท์ (2551) และครรชิต แสนอุบล (2553) ที่ได้ศึกษาการนำองค์ความรู้ทางพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการศึกษาเชิงจิตวิทยา เพื่อช่วยให้ผู้ที่ประสบกับปัญหาด้านจิตใจมีการแก้ไขปัญหา และการปรับตัวที่ดีขึ้นด้วยการส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพของจิตใจ

นอกจากนี้ การศึกษาวิจัยทางจิตวิทยาการศึกษา ยังได้รายงานถึงการพัฒนาเครื่องมือทางด้านจิตวิทยาโดยมีองค์ความรู้ทางพุทธธรรมเป็นรากฐาน เครื่องมือดังกล่าวพัฒนาเพื่อใช้ในการคัดกรองนิสิตนักศึกษาที่มีสภาวะจิตที่มีความสุขน้อย หรือมีขีดความสามารถที่จะมีความสุขต่ำ ได้แก่ ชุตติมา พงศ์วรินทร์ (2555) ได้เน้นการศึกษาสภาวะจิตที่มีความสุขเป็นองค์ประกอบหลัก ด้วยการวิจัยแบบผสมวิธี (mixed methods) ในการวิจัยดังกล่าว ได้แบ่งการศึกษาวิจัยเป็น 2 ระยะ ดังนี้ ระยะที่ 1 เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อศึกษารอบมโนทัศน์เรื่องความสุขในบริบทพุทธธรรมจากการศึกษาพระไตรปิฎก เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และสังเคราะห์องค์ความรู้เกี่ยวกับความสุขในบริบทพุทธธรรม ต่อมาจึงศึกษาข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่ผ่านการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจงว่าเป็นผู้ที่มีความสุขในบริบทพุทธธรรมจำนวน 26 คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรม Atlas.ti 6.2 ในการให้รหัสและจัดกลุ่มข้อมูล ระยะที่ 2 เป็นการศึกษาวิจัยเชิงปริมาณ เพื่อพัฒนาข้อกระทงที่ใช้วัดและตรวจสอบคุณภาพของมาตรวัดทั้งฉบับ รวมถึงพัฒนาเกณฑ์ปกติที่ใช้เป็นค่าอ้างอิงในกลุ่มนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 1,877 คน จาก 10 มหาวิทยาลัยซึ่งได้จากการสุ่มแบบหลายชั้นตอนจาก 5 ภูมิภาคทั่วประเทศ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรม SPSS for Windows และ LISREL ผลการวิจัยเชิงคุณภาพ พบว่า กรอบมโนทัศน์ความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมประกอบด้วย 5 ประเด็นหลัก ได้แก่ (1) ความพอใจในชีวิต (2) การอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูลกัน (3) การมีศรัทธาต่อการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงาม (4) การมีใจที่สุขสงบ และ (5) การมีปัญญารู้และเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต ผลการพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพของมาตรวัดความสุขพบว่า มีความตรงตามเนื้อหาจากการตรวจสอบของผู้ทรงคุณวุฒิ มีความตรงตามเกณฑ์สัมพันธ์จากการตรวจสอบกับแบบวัดปัญญา ($r = .76$) แบบวัดสุขภาวะทางจิต ($r = .13$ ถึง

.53) และแบบวัดความวิตกกังวลต่อสถานการณ์เฉพาะ ($r = -.60$) และแบบวัดความวิตกกังวลของตนเองโดยทั่วไป ($r = -.73$) มีความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานจากการเปรียบเทียบกับเทคนิคกลุ่มผู้จัด ($t = 4.5, p < .001$) และจากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่สองพบว่าโมเดลการวัดมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ($\chi^2 = 74.23; df = 59; p = .087; CFI = .99; GFI = .99; AGFI = .99; SRMR = .02; RMSEA = .01; \chi^2/df = 1.26$) และมีค่าความเที่ยงสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาคของมาตรวัดทั้งฉบับเท่ากับ .92 ผลการพัฒนาเกณฑ์ปกติพบว่ามีคะแนนที่ปกติอยู่ในช่วง T16 ถึง T84 การศึกษาของชุดิมา พงศ์วรินทร์ (2555) เป็นการพัฒนาเครื่องมือที่มีคุณภาพสำหรับใช้สำรวจ คัดกรอง และประเมินผลความสุข ตลอดจนสามารถนำองค์ความรู้ที่เป็นกรอบมโนทัศน์เกี่ยวกับความสุขที่ได้ไปใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมความสุขและการมีคุณภาพชีวิตที่ดีสำหรับนิสิตนักศึกษา

ข้อมูลการศึกษาดังที่ได้นำเสนอข้างต้น ผู้วิจัยพบประเด็นที่น่าสนใจ คือ การศึกษาด้วยข้อมูลเชิงประจักษ์ทางด้านจิตวิทยาจำนวนไม่น้อยที่มีการนำเสนอปัญหาด้านจิตใจหรืออธิบายปรากฏการณ์ดังกล่าว ในรูปของความเครียด ความวิตกกังวล ปัญหาการปรับตัว และในช่วงเวลา 10 กว่าปีที่ผ่านมา ได้มีการนำความรู้ในบริบทพุทธธรรมเข้ามาประยุกต์ใช้ในการศึกษาปัญหาด้านจิตใจ และนำมาใช้เป็นแนวทางในการบำบัดเยียวยาผู้ที่ประสบกับปัญหาด้านจิตใจ อย่างไรก็ตาม การศึกษาที่ผ่านมาส่วนใหญ่ นำเสนอการศึกษาเรื่องปัญหาด้านจิตใจ หรือความทุกข์ ในขอบเขตจำกัด กล่าวคือ เป็นการศึกษาปัญหาด้านจิตใจตามลักษณะอาการที่ปรากฏ และการศึกษาที่มีการประยุกต์องค์ความรู้ด้านพุทธธรรมก็เน้นการเสริมสร้างคุณลักษณะทางบวก แต่ยังไม่ได้รวมการแก้ไขปัญหาความทุกข์ใจที่มีรากเหง้า คือ อวิชชา การขาดปัญญาพิจารณาในเหตุและปัจจัยที่เกิดขึ้น การถูกครอบงำด้วยกิเลส จิตใจจึงไม่โล่ง โปร่งและเป็นอิสระหลุดพ้นจากความทุกข์ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2552; พระพุทธทาสภิกขุ, 2548) ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาปัญหาด้านจิตใจของนิสิตนักศึกษา โดยให้ความสนใจกับความทุกข์ใจ ที่เป็นสภาวะของความทุกข์ และลักษณะของจิตที่ก่อให้เกิดความทุกข์ควบคู่กันไป

คำถามการวิจัย

จากการทบทวนวรรณกรรม และช่องว่างขององค์ความรู้ที่ได้กล่าวมาแล้ว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษากรอบมโนทัศน์และพัฒนามาตรวัดความทุกข์ในนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี โดยมีคำถามหลักในการวิจัยครั้งนี้ 3 ข้อ กล่าวคือ

1. กรอบมโนทัศน์ของความทุกข์ใจในบริบทพุทธธรรมที่ได้จากการทบทวนเอกสารวิจัยเชิงประจักษ์ว่ามีลักษณะอย่างไร นอกจากนี้ประสบการณ์ความทุกข์ใจของนิสิตนักศึกษาที่ได้มาจากการสัมภาษณ์รายบุคคลด้วยแนวคำถามจากการทบทวนเอกสารอ้างอิงต่างๆ มีลักษณะอย่างไร มีปัจจัยที่เกี่ยวข้องอะไรบ้าง

2. มาตรฐานวัดความทุกข์ใจในบริบทของพุทธธรรมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมาจากกรอบมโนทัศน์ความทุกข์ใจในบริบทพุทธธรรมจากการทบทวนวรรณกรรมและประสบการณ์ของนิสิตนักศึกษา มีคุณสมบัติทางจิตมิติ เช่น ความตรง ความเที่ยง มากน้อยเพียงใด

3. ค่าอ้างอิง หรือค่าเกณฑ์มาตรฐานของความทุกข์ที่วัดได้จากมาตรฐานวัดความทุกข์ใจในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา มีคะแนนเฉลี่ย และค่าการกระจายมากน้อยเพียงใด

เพื่อตอบคำถามทั้ง 3 ข้อ ผู้วิจัยได้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสานวิธี (mixed methods) โดยใช้ในการวัดเชิงคุณภาพเพื่อพัฒนาเครื่องมือเชิงปริมาณ (Qualitative Measure to develop Quantitative Instrument) (Tashakkori & Teddlie, 1998; นางลักษณ์ วิรัชชัย, 2552) ทั้งนี้ ผู้วิจัยหวังไว้ว่าความรู้ดังกล่าวนี้จะช่วยให้นักจิตวิทยาการศึกษาและนักวิชาชีพที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนา นิสิตนักศึกษาจะมีความเข้าใจความทุกข์ของนิสิตนักศึกษา และมีเครื่องมือประเมินที่สร้างขึ้นในบริบทสังคมไทยอันมีพุทธธรรมเป็นรากฐาน เพื่อใช้ในการคัดกรองบุคคลที่มารับบริการการศึกษาเชิงจิตวิทยาหรือจิตบำบัดต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ ดังต่อไปนี้

1. ศึกษากรอบมโนทัศน์ และประสบการณ์ความทุกข์ใจในบริบททางพุทธศาสนาของนิสิตนักศึกษาไทย
2. พัฒนาและตรวจสอบคุณสมบัติทางจิตมิติของมาตรฐานวัดความทุกข์ใจในนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี
3. ศึกษาเกณฑ์ปกติ ของมาตรฐานวัดความทุกข์ใจในนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี ในระดับประเทศ โดยจัดทำเป็นอันดับเปอร์เซ็นต์ไทล์ (Percentile rank) และคะแนนมาตรฐานที่ (Normalized T-score)

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสานวิธีเชิงสำรวจเป็นลำดับ เพื่อศึกษากรอบมโนทัศน์ และพัฒนามาตรวัดความทุกข์ในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่ลงทะเบียน เรียนในช่วงปีการศึกษา 2555-2556 จากมหาวิทยาลัยทั้งในกำกับของรัฐ มหาวิทยาลัยของรัฐ และ เอกชน ใน 4 ภูมิภาคของประเทศไทย โดยผู้วิจัยมีการทบทวนวรรณกรรมร่วมกับการศึกษาวิจัยเชิง คุณภาพ เพื่อรวบรวมและศึกษากรอบมโนทัศน์ของความทุกข์ ต่อมาจึงนำความรู้ในการพัฒนานิยาม เชิงปฏิบัติการ ข้อคำถาม และ ตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวัดความทุกข์ในบริบทพุทธธรรมของ นิสิตนักศึกษาด้วยวิธีการวิจัยเชิงปริมาณ

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

ความทุกข์ (DUKKHA) หรือความทุกข์ใจในบริบทของพุทธธรรม หมายถึง สภาวะทุกข์ที่เกิดขึ้นเป็นความไม่สบายใจ ความเศร้าโศก ความคร่ำครวญรำไร เจ็บปวดรวดร้าวใจ ความคับแค้นใจ และสิ้นหวัง ที่มีมูลเหตุมาจาก อวิชชา คือ ความไม่รู้สิ่งทั้งหลายตามที่เป็นจริง จึงเกิดอุปาทาน ความยึดถือตัวตนไว้กับสิ่งต่างๆ จึงเกิดตัณหา ความอยากได้ อยากมี อยากเป็น อย่างเห็นแก่ตัว และไม่มี ปัญญารู้เท่าทันจึงเกิดความไม่พอใจ ความขัดเคือง ตลอดจนความกังวลใจต่างๆ ความทุกข์ใจที่มี อวิชชาหรือความไม่รู้ความจริงของชีวิตเป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้ไม่สามารถใช้ชีวิตได้กลมกลืนกับ เหตุการณ์หรือสิ่งที่ปรากฏอยู่ตรงหน้าอันจะนำไปสู่การแก้ปัญหาของบุคคลให้เป็นไปอย่างไม่ต้อง และขาดประสิทธิภาพ โดยสภาวะใจที่ไม่สงบเกิดจากการที่บุคคลไม่เข้าใจโลกและชีวิตอย่างแท้จริง จึงใช้ชีวิตไปตามแรงผลักดันของกิเลส 3 ได้แก่ ความหลง (โมหะ) ความทะยานอยาก (โลภะ) และ ความขัดเคืองและความกังวลใจ (โทสะ) ทำให้เกิดภาวะของใจที่หวั่นไหว ไม่สงบ กระเพื่อมไปตาม อำนาจของกิเลสที่เกาะกุมจิตใจในขณะนั้น

กรอบมโนทัศน์ (CONCEPTUAL FRAMEWORK) หมายถึง ภาพสรุปสุดท้ายเกี่ยวกับ ความสัมพันธ์ของเหตุปัจจัยต่างๆที่เกี่ยวข้องกับความทุกข์ใจในบริบทพุทธศาสนา ซึ่งได้จากการศึกษา พระไตรปิฎก อรรถกถาชั้นหลัง รวมถึงวิทยานิพนธ์ และงานวิจัยที่เกี่ยวกับความทุกข์ในบริบทพุทธ ธรรม

การพัฒนามาตรวัด (SCALE DEVELOPMENT) หมายถึง กระบวนการสร้างและตรวจสอบ คุณภาพของมาตรวัดความทุกข์สำหรับนิสิตนักศึกษา ซึ่งเป็นการวัดความทุกข์ใจที่เกิดขึ้นในนิสิต นักศึกษาในระดับปริญญาตรี โดยใช้การวิจัยเชิงคุณภาพในการพัฒนาเครื่องมือวิจัยเชิงปริมาณ (Qualitative measure to develop quality instrument) ได้แก่ การวิจัยเอกสาร ร่วมกับ

การศึกษาเชิงคุณภาพ คือ การสัมภาษณ์เชิงลึกแบบรายบุคคล สำหรับวิธีการวิจัยเชิงปริมาณ ได้แก่
อำนาจในการจำแนกการตรวจสอบความตรง ความเที่ยง และการสร้างเกณฑ์ปกติโดยใช้อันดับ
เปอร์เซ็นต์ไทล์ และคะแนนมาตรฐานที่

นิสิตนักศึกษา หมายถึง นิสิตนักศึกษาชาวไทยที่ศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยในระดับปริญญาตรี
มีอายุระหว่าง 18 – 22 ปีจากมหาวิทยาลัยทั้งภาครัฐและภาคเอกชนทั่วประเทศไทย ซึ่งจำแนก
ออกเป็น 4 ภาค คือ ภาคกลาง ภาคเหนือ ภาคใต้ และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. กรอบโมทัศน์ของความทุกข์ในบริบทพุทธธรรมที่นำไปใช้ในการพัฒนามาตรวัดความ
ทุกข์ในนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี
2. มาตรวัดความทุกข์ที่มีเกณฑ์ปกติระดับประเทศ ซึ่งจะเป็นเครื่องมือคัดกรองและ
ประเมินระดับความทุกข์ที่มีประสิทธิภาพและมีความเหมาะสมกับบริบทของนิสิตนักศึกษาและ
สังคมไทย โดยสามารถสะท้อนความทุกข์ใจซึ่งจะเป็นประโยชน์สำหรับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและ
การศึกษาและวิจัยในขั้นต่อไป
3. เกณฑ์ปกติของมาตรวัดความทุกข์ และข้อมูลสภาวะความทุกข์ในนิสิตนักศึกษา ซึ่งจะเป็น
ประโยชน์ต่องานกิจการนิสิตนักศึกษา และการพัฒนานิสิตนักศึกษา รวมถึงเป็นข้อมูลสำหรับ
หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์โดยสามารถนำข้อมูลนี้ไปใช้ประโยชน์ในการ
กำหนดนโยบายหรือทิศทางการพัฒนามนุษย์และสังคม

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยนี้ เป็นการศึกษากรอบโมทัศน์และพัฒนามาตรวัดความทุกข์ของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม ที่มีคุณลักษณะทางจิตมิติที่พึงประสงค์ และพัฒนาเกณฑ์ปกติของมาตรวัดความทุกข์ของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมที่พัฒนาขึ้น โดยผู้วิจัยได้ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องสรุปและนำเสนอเป็นลำดับ ดังนี้

- ตอนที่ 1 ความทุกข์ในบริบทพุทธธรรม
- ตอนที่ 2 การพัฒนาเครื่องมือประเมินความทุกข์ใจ
- ตอนที่ 3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- ตอนที่ 4 กรอบแนวคิดในการวิจัย

ตอนที่ 1 ความทุกข์ในบริบทพุทธธรรม

ในตอนนี้ ผู้วิจัยจะได้นำเสนอ ความทุกข์ในบริบทพุทธธรรม 3 ประเด็นคือ ประเด็นแรก เป็นนิยามและขอบเขตของความทุกข์ ประเด็นที่สอง เป็นมูลเหตุแห่งความทุกข์ และประเด็นที่สาม เป็นความทุกข์ที่เกี่ยวข้องกับความเจ็บป่วยทางด้านจิตใจ ดังนี้

1. นิยามและขอบเขตของความทุกข์

คำว่า “ทุกข์” (Dukkha) มีความสำคัญมากในการศึกษาพุทธธรรม เนื่องจากคำสอนทั้ง 84,000 พระธรรมขันธ์ในพระพุทธศาสนาล้วนแต่เป็นคำสอนเรื่องทุกข์และการดับทุกข์ทั้งสิ้น ดังพุทธพจน์ที่ว่า

“ปุพฺเพ จาหํ ภิกฺขเว เอตฺรหิ จ ทุกฺขญฺเจว ปญฺญาเปมิ ทุกฺขสฺส จ นิโรธํ”
(ในกาลก่อนนี้ก็ตาม ในบัดนี้ก็ตาม เราตถาคต บัญญัติขึ้นสอนแต่เรื่องทุกข์ และการดับสนิทไม่เหลือของทุกข์เท่านั้น)

(ม. ม.12/286/194.)

ในพระไตรปิฎกกล่าวถึง ความทุกข์ในรูปแบบและความหมายต่างๆไว้จำนวนมาก คำว่า “ทุกข์” เพียงคำเดียวจึงมีความหมายที่หลากหลาย ดังนั้น การศึกษาคำว่า “ทุกข์” ในพระพุทธศาสนา จึงจำเป็นต้องทำความเข้าใจว่า ความทุกข์ที่กล่าวถึงอยู่นั้น กล่าวอยู่ในบริบทใดในขณะที่กำลังกล่าวถึง ซึ่งหากพิจารณาในบริบทของหลักธรรมหัวข้อใหญ่ที่สำคัญๆ ของพุทธศาสนา จะพบว่า “ทุกข์” ใน

พระพุทธศาสนามีความเชื่อมโยงสอดคล้องกันอย่างเป็นเหตุเป็นผลตามหลักอิทัปปัจจยตา (Specific conditionality) ซึ่งเป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าเรียกว่าเป็นธรรมนิยาม กล่าวคือ แม้พระพุทธเจ้าจะอุบัติหรือไม่อุบัติขึ้นก็ตาม สิ่งนี้ก็ปรากฏอยู่ เป็นอย่างนี้อยู่แล้ว (ส.น. 16/61/30)

สำหรับความหมายของทุกข์ เมื่อพิจารณาในบริบทขององค์ความรู้ที่เป็นองค์ธรรมหลักๆ มีดังนี้

ความหมายที่ 1 ความทุกข์ในไตรลักษณ์

ความทุกข์ในไตรลักษณ์ หรือ ที่เรียกว่า “ทุกข์ตา 3” มีความหมายว่า ความเป็นทุกข์ ภาวะแห่งทุกข์ สภาพทุกข์จากความเป็นสภาพที่ทนได้ยาก หรือคงอยู่ในภาวะเดิมไม่ได้ ประกอบด้วย (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2552)

1) ทุกขทุกข์ตา เป็นสภาพทุกข์ หรือความเป็นทุกข์เพราะทุกข์ (Painfulness as suffering) ได้แก่ ทุกขเวทนาทางกายก็ตาม ทางใจก็ตาม ซึ่งเป็นทุกข์อย่างที่เข้าใจตามสามัญตรงตามชื่อ ตามสภาพ เช่น เมื่อสิ่งเร้ามากระทบกระทั่ง บีบคั้น ตัวอย่างเช่น อากาศร้อนจัด อากาศหนาวจัด เสียงดัง ความเมื่อยล้าจากการทำงานหนัก ก็ทำให้เกิดทุกข์ เป็นต้น

2) วิปริณามทุกข์ตา เป็นความเป็นทุกข์เพราะความแปรปรวน (Suffering in change) ได้แก่ ความสุข ซึ่งเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ต้องเปลี่ยนแปลงไปเป็นอื่น กล่าวคือ สุขเวทนานั้น จะกลายเป็นทุกข์เวทนาขึ้นทันทีที่สุขเวทนาแปรปรวน ผันแปร เพราะตามจริงแล้ว สุขนั้นก็ไม่เที่ยง เมื่อสุขแปรปรวน ก็จะเกิดทุกข์ขึ้นทันที

3) สังขารทุกข์ตา เป็นสังขารทุกข์ ทุกข์ตามสภาพสังขาร คงสภาพอยู่ไม่ได้ พร่องอยู่เสมอ (Suffering due to formations; Inherent liability to suffering) คือ สิ่งทั้งปวงซึ่งเกิดจากปัจจัยปรุงแต่ง ที่ถูกบีบคั้นด้วยการเกิดขึ้นและสลายไป ทำให้คงอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ไม่คงตัว และทำให้เกิดทุกข์แก่ผู้ยึดถือ

กล่าวอีกนัยหนึ่ง ทุกขตา 3 เป็นความทุกข์ในไตรลักษณ์ที่หมายถึง (1) อนิจจัง แปลว่า ความเป็นของไม่เที่ยง (2) ทุกขัง แปลว่า การเปลี่ยนแปลงหรือพร่องอยู่เสมอ และ (3) อนัตตา แปลว่า ความไม่มีตัวตน เป็นเพียงกระแส นั่นเอง

ความหมายที่ 2 ความทุกข์ในอริยสัจสี่

พระพุทธเจ้ายังได้แสดงอริยสัจสี่เป็นครั้งแรกในธัมมจักกัปปวัตตนสูตร อันเป็นปฐมธรรมที่พระพุทธเจ้าได้แสดงให้แก่ปัญจวัคคีย์ โดยทรงเทศนาเรื่องอริยสัจสี่ที่ละหัวข้อ (พุทธทาส อินทปัญโญ, 2554) ซึ่งอริยสัจสี่ มีความหมายถึง ความจริงอย่างประเสริฐความจริงของพระอริยะความจริงที่ทำให้คนเป็นพระอริยะ ประกอบด้วย (1) ทุกขอริยสัจ คือ ชั้น 5 ที่บุคคลเข้าไปยึดถือ เป็นตัวทุกข์ (2) สมุทยอริยสัจ คือ เหตุเกิดแห่งทุกข์ (3) นิโรธอริยสัจ คือ ความดับทุกข์ (4) มัคคอริยสัจ คือ ทางไปสู่ความดับทุกข์

ความทุกข์ในอริยสัจสี่ ที่พระพระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ในธัมมจักกัปปวัตตนสูตรแบ่งออกเป็น 2 ประเภท (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2552; สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (เจริญ สุวฑฺฒโน), 2552) กล่าวคือ สภาวะทุกข์ และ ปกิณณกทุกข์ ดังนี้

ประเภทที่ 1 สภาวะทุกข์ คือ ทุกข์ประจำสังขาร หรือ ทุกข์ประจำ ได้แก่

- **ชาติ** (ความเกิด) ความตระหนักถึงความมีตัวตนว่ามี “ตัวเรา” จึงเกิดทุกข์ต่าง ๆ อีก 10 ประการที่จะตามมาได้แก่ ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส อับปิเยหิ สัมปิโยคค ปิเยหิ วิปปโยค และยัมปิจฉัง น ลภติ
- **ชรา** (ความแก่) เนื่องจากมีตัวเราจึงมีความเสื่อม ความขำรุ่ ความแปรเปลี่ยนไปตามธรรมชาติ ซึ่งก็กินความรวมถึงความแก่ชราด้วย
- **มรณะ** (ความตาย) เนื่องจากมีตัวเรา จึงมีความเสื่อม ความแปรเปลี่ยนไปตามธรรมชาติจึงไม่มีสภาวะใดยั่งยืน คงได้ตลอดไป จึงมีความดับ ความตาย

ประเภทที่ 2 ปกิณณกทุกข์ คือ ทุกข์เบ็ดเตล็ดหรือทุกข์จร เป็นความทุกข์ที่มาจากเหตุการณ์และสิ่งแวดล้อมของชีวิตที่เกิดขึ้นเพียงครั้งคราว เกิดขึ้นกับบุคคลด้วยระดับที่ต่างกันออกไป เป็นความทุกข์ที่เกิดจากจิตใจอ่อนสมรรถภาพ ไม่อาจทนต่อเหตุภายนอกที่มากระทบตัวได้ ได้แก่

- **โสกะ** (ความแห้งใจ) มีอาการโศกเศร้าเสียใจ ตรอมตรมอย่างมาก ห่อเหี่ยวใจ เศร้าโศก
“ก็โสกะเป็นไฉน ความแห้งใจ กิริยาที่แห้งใจ ภาวะแห่งบุคคลผู้แห้งใจ ความผาก ณ ภายใน ความแห้งผาก ณ ภายใน ของบุคคลผู้ประกอบด้วยความพิบัติอย่างใดอย่างหนึ่ง ผู้ถูกรรรมคือทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่งกระทบแล้ว อันนี้เรียกว่าโสกะ ฯ”

(ที.ม. 10/295/269-271)

- **ปริเทวะ** (ความพิโรธรำพัน หรือระทมใจ) มีอาการของความคร่ำครวญ พิโรธรำพัน ความรู้สึกเป็นทุกข์ใจที่เกิดจากการตัดไม้ขาดโดยอาจแสดงมาเป็นการกระทำหรือคำพูด เช่น บ่นเพ้อ พูดคร่ำครวญ

“ก็ปริเทวะเป็นไฉน ความคร่ำครวญความรำไรรำพัน กริยาที่คร่ำ ครวญ กริยาที่รำไร รำพัน ภาวะของบุคคลผู้คร่ำครวญ ภาวะของผู้รำ ไรรำพัน ของบุคคลผู้ ประกอบด้วยความพิบัติอย่างใดอย่างหนึ่ง ผู้ถูกรรรมคือทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่ง กระทบแล้ว อันนี้เรียกว่าปริเทวะฯ”

(ที.ม. 10/295/269-271)

- **ทุกข์** (ความไม่สบายกายและใจ) อาการอึดอัด ทรมาน ลำบากจากความเจ็บปวดทาง กายหรือเป็นโรค รวมถึงความรู้สึกทางใจที่ไม่ดีอันเกิดจากร่างกาย

“ก็ทุกข์เป็นไฉน ความลำบากทางกาย ความไม่สำราญทางกาย ความเสวยอารมณ์ อันไม่ดีที่เป็นทุกข์เกิดแต่กายสัมผัส อันนี้เรียกว่าทุกข์ ฯ”

(ที.ม. 10/295/269-271)

- **โทมนัส** (ซ้ำใจ) มีอาการน้อยใจ ตรอมใจ ซอกซ้ำใจ เจ็บปวดตรวดร้าวใจ อาจแสดง ออกมาด้วยการร้องไห้

“ก็โทมนัสเป็นไฉน ความทุกข์ทางจิต ความไม่สำราญทางจิต ความเสวยอารมณ์อัน ไม่ดีที่เป็นทุกข์เกิดแต่มนสัมผัส อันนี้เรียกว่าโทมนัส ฯ”

(ที.ม. 10/295/269-271)

- **อุปายาส** (ความคับแค้นใจ) มีอาการกลัดกลุ้มใจ สับสนหาทางออกไม่พบ คับแค้นใจ โกรธเคือง และสิ้นหวัง

“ก็อุปายาสเป็นไฉน ความแค้น ความคับแค้น ภาวะของบุคคลผู้แค้นภาวะของ บุคคลผู้คับแค้น ของบุคคลผู้ประกอบด้วยความพิบัติอย่างใดอย่างหนึ่ง ผู้ถูกรรรมคือ ทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่งกระทบแล้ว อันนี้เรียกว่าอุปายาส ฯ”

(ที.ม. 10/295/269-271)

- **อัปปีเยติ สัมปิโยค** (ประสบสิ่งที่ไม่รักใคร่) มีอาการของใจที่อยากหลีกเลี่ยง ไม่อยากจะ เผชิญหน้าหรือประสบพบ

“ก็ความประจวบกับสิ่งไม่เป็นที่รัก ก็เป็นทุกข์ เป็นไฉน ความประสบความพรั่ง พร้อม ความร่วม ความระคน ด้วยรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะอันไม่น่าปรารถนา ไม่น่าใคร่ ไม่น่าพอใจ หรือด้วยบุคคลผู้ปรารถนาสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ ปรารถนาสิ่งที่ไม่

ไม่เกื้อกูล ปรารถนาความไม่ผาสุก ปรารถนาความไม่เกษมจากโยคะ ซึ่งมีแก่ผู้นั้น
อันนี้เรียกว่า ความประจวบกับสิ่งไม่เป็นที่รัก ก็เป็นทุกข์ ฯ”

(ที.ม. 10/295/269-271)

- ปิเยหิ วิปโยค (การพลัดพรากจากสิ่งที่รักใคร่) มีอาการห้วงหาอาลัยอาวรณ์ ไม่อยาก
พลัดพรากจากไป

“ก็ความพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ก็เป็นทุกข์ เป็นไฉน ความไม่ประสบความไม่พรั่ง
พร้อม ความไม่ร่วม ความไม่ระคน ด้วยรูป เสียง กลิ่น รส โสภณูปพะ อันนำ
ปรารถนา นำใคร่ นำพอใจ หรือด้วยบุคคลผู้ปรารถนาประโยชน์ ปรารถนาสิ่งที่
เกื้อกูล ปรารถนาความผาสุก ปรารถนาความเกษมจากโยคะ คือ มารดา บิดา
พี่ชาย น้องชาย พี่หญิง น้องหญิง มิตร อมาตย์ หรือ ญาติสาโลหิต ซึ่งมีแก่ผู้นั้น
อันนี้เรียกว่า ความพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ก็เป็นทุกข์ ฯ”

(ที.ม. 10/295/269-271)

- ยัมปิฉนัง น ลกติ (การปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น) มีใจที่หม่นหมอง เสียหาย ผิดหวัง
เมื่อไม่ได้ในสิ่งที่ตนปรารถนา

“ก็ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้ แม้อันนั้น ก็เป็นทุกข์ เป็นไฉน ความปรารถนาย่อมบังเกิดแก่
สัตว์ผู้มีความเกิดเป็นธรรมดา อย่างนี้ว่า โอหนอ ขอเราไม่พึงมีความเกิดเป็นธรรมดา
ขอความเกิดอย่ามีมาถึงเราเลย ข้อนั้นสัตว์ไม่พึงได้สมความปรารถนา แม้ข้อนี้ ก็ชื่อ
ว่าปรารถนาสิ่งใดไม่ได้ แม้อันนั้นก็เป็นทุกข์ ความปรารถนาย่อมบังเกิดแก่สัตว์ผู้
มีความแก่เป็นธรรมดา อย่างนี้ว่า โอหนอ ขอเราไม่พึงมีความแก่เป็นธรรมดา ขอความ
แก่อย่ามีมาถึงเราเลย ข้อนั้นสัตว์ไม่พึงได้สมความปรารถนา แม้ข้อนี้ ก็ชื่อว่า
ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้ แม้อันนั้นก็เป็นทุกข์ ความปรารถนาย่อมบังเกิดแก่สัตว์ผู้มีความ
เจ็บเป็นธรรมดาอย่างนี้ว่า โอหนอ ขอเราไม่พึงมีความเจ็บเป็นธรรมดา ขอความเจ็บ
อย่ามีมาถึงเราเลย ข้อนั้นสัตว์ไม่พึงได้สมความปรารถนา แม้ข้อนี้ ก็ชื่อว่า ปรารถนา
สิ่งใดไม่ได้ แม้อันนั้น ก็เป็นทุกข์ ความปรารถนาย่อมบังเกิดแก่สัตว์ผู้มีความตายเป็น
ธรรมดาอย่างนี้ว่า โอหนอขอเราไม่พึงมีความตายเป็นธรรมดา ขอความตายอย่ามี
มาถึงเราเลย ข้อนั้นสัตว์ไม่พึงได้สมความปรารถนา แม้ข้อนี้ ก็ชื่อว่าปรารถนาสิ่งใด
ไม่ได้ แม้อันนั้นก็เป็นทุกข์ ความปรารถนาย่อมบังเกิดแก่สัตว์ผู้มีโสกะ ปริเทวะ ทุกข์
โทมนัส อุปายาสเป็นธรรมดาอย่างนี้ว่า โอหนอ ขอเราไม่พึงมีโสกะ ปริเทวะ ทุกข์
โทมนัส อุปายาสเป็นธรรมดา ขอโสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส อย่ามีมาถึง
เราเลย ข้อนั้นสัตว์ไม่พึงได้สมความปรารถนา แม้ข้อนี้ ก็ชื่อว่าปรารถนาสิ่งใดไม่ได้
แม้อันนั้นก็เป็นทุกข์ ฯ”

(ที.ม. 10/295/269-271)

หลังจากนั้นพระพุทธเจ้าตรัสสรุป ความทุกข์ในอริยสัจสี่นี้โดยรวมว่า “โดยย่ออุปาทานชั้น 5 เป็นทุกข์เป็นไฉน อุปาทานชั้นคือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เหล่านี้ย่อได้ว่า อุปาทานในชั้นทั้ง 5 เป็นทุกข์” (ที.ม. 10/295/269-271) สำหรับเบญจขันธ์หรือชั้น 5 (พุทธทาสภิกขุ, 2545) แปลว่า ส่วน 5 ส่วนที่ประกอบกันขึ้นเป็นโลก โดยโลกก็จำแนกเป็นโลกที่เป็นวัตถุและโลกที่เป็นนาม โดยฝ่ายที่เป็นวัตถุ เรียกว่า “รูป” คือสิ่งของที่เป็นรูปธรรม (materiality) และฝ่ายที่ไม่ใช่วัตถุ เรียกว่า นามธรรม (abstract) ได้แก่ ส่วนที่เป็นจิตใจ หรือรู้สึกได้ทางใจ แต่เพื่อให้ละเอียดยิ่งไปกว่านั้น จึงแบ่งส่วนที่เป็นนามธรรมหรือจิตใจนี้เป็น 4 ส่วน เรียกว่า เวทนา (ความรู้สึก) สัญญา (ความจำได้) สังขาร (ความคิดปรุงแต่ง) วิญญาณ (จิตที่ทำหน้าที่รู้สึกที่หู ตา จมูก ลิ้น กาย และใจ) ซึ่งเมื่อชั้น 5 นี้ไปข้องเกี่ยวกับอุปาทาน (ความยึดติด) ก็จะเกิดตัวตนขึ้นมา และเมื่อมีตัวตนขึ้นมาย่อมก่อให้เกิดทุกข์อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

ความหมายที่ 3 ความทุกข์ในปฏิจจสมุปบาท

ปฏิจจสมุปบาท เป็นวงจรของความทุกข์ในจิตใจของมนุษย์ที่เกิดจากอวิชชา คือ ความไม่รู้ในไตรลักษณ์ อริยสัจสี่ และอิทัปปัจจยา คำว่า “ปฏิจจ” แปลว่า อาศัยกัน คำว่า “สมุปบาท” แปลว่า เกิดขึ้นด้วยกัน ปฏิจจสมุปบาท จึงรวมความได้ว่า ธรรมที่เกิดขึ้นด้วยกัน โดยอาศัยกัน (พุทธทาส อินทปัญโญ, 2554) ดังนั้น การเกิดของสภาวะธรรมทั้งหลายจึงอาศัยกัน เกิดขึ้น หรือดับไปด้วยกัน โดยมีได้มีธรรมหนึ่งธรรมใดเกิดขึ้น หรือดับไปโดยอิสระ ธรรมทั้งหลายจึงเป็นเหตุเป็นปัจจัยแก่กัน อาศัยกันเกิดขึ้นหรือดับไป โดยมีองค์ธรรมทั้งสิ้น 12 องค์ ดังพุทธพจน์ว่า

“เพราะอวิชชาเป็นปัจจัย	สังขารจึงมี
เพราะสังขารเป็นปัจจัย	วิญญาณจึงมี
เพราะวิญญาณเป็นปัจจัย	นามรูปจึงมี
เพราะนามรูปเป็นปัจจัย	สฬายตนะจึงมี
เพราะสฬายตนะเป็นปัจจัย	ผัสสะจึงมี
เพราะผัสสะเป็นปัจจัย	เวทนาจึงมี
เพราะเวทนาเป็นปัจจัย	ตัณหาจึงมี
เพราะตัณหาเป็นปัจจัย	อุปาทานจึงมี
เพราะอุปาทานเป็นปัจจัย	ภพจึงมี
เพราะภพเป็นปัจจัย	ชาติจึงมี
เพราะชาติเป็นปัจจัย	ชรามรณะจึงมี

ความโศก ความคร่ำครวญทุกข์ โทมนัส และความคับแค้นใจ ก็มีพร้อม
ความเกิดขึ้นแห่งกองทุกข์ทั้งปวงนี้ จึงมี”

(วิ. มหา. 4/1/1)

ความทุกข์ในวงจรปฏิเสธสมุขาบาท ซึ่งเป็นภาคขยายรายละเอียดของทุกข์ในอริยสัจสี่ ประกอบด้วยความทุกข์ในเวทนา และความทุกข์สภาวะและปภินณกทุกข์ ดังจะได้อธิบายเพิ่มเติม ดังนี้

ความทุกข์ในเวทนา โดย เวทนา ในที่นี้ หมายถึง การเสวยอารมณ์ความรู้สึก มีอยู่ 3 ลักษณะ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2552) ได้แก่

- สุขเวทนา เป็นความรู้สึกถูกใจ ชอบใจ สบายใจสบายกาย
- ทุกขเวทนา เป็นความรู้สึกไม่ถูกใจไม่ชอบใจ ไม่สบายใจไม่สบายกาย
- อทุกขมสุขเวทนา เป็นความรู้สึกไม่สุข ไม่ทุกข์ คือ เฉยๆ เรียกอีกอย่างว่า อุเบกขาเวทนา

ความทุกข์ในเวทนาหรือทุกขเวทนา เป็นสภาพทุกข์ตามธรรมชาติ คือ เป็นทุกข์ที่ทุกคนทุกรูปนาม ต้องเกิด ต้องเป็นเช่นนั้นเอง เพราะความจริงแล้วทุกขเวทนาเป็นกระบวนการรับรู้ของผู้มีชีวิตที่เกิดขึ้นจากอายตนะภายในทั้ง 6 เกิดผัสสะกับเหล่าอายตนะภายนอกทั้ง 6 จึงเป็นเรื่องของธรรมคือ ธรรมชาติ ที่ต้องเกิดการรับรู้ความรู้สึกที่เกิดจากการกระทบสัมผัสกับสิ่งต่าง ๆ นั้นเอง และในการกระทบย่อมต้องเกิดเวทนาอันใดอันหนึ่งขึ้นตามทีกล่าวมาแล้ว ดังพุทธพจน์ว่า

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย บุคคลอาศัยจักขุและรูปเกิดจักขุวิญญาณความประจวบของธรรมทั้ง 3 เป็นผัสสะเพราะผัสสะเป็นปัจจัยย่อมเกิดความเสวยอารมณ์ เป็นสุขบ้าง เป็นทุกข์บ้าง มิใช่ทุกข์มิใช่สุขบ้างอันสุขเวทนาถูกต้องแล้วย่อมไม่เพลิดเพลिनไม่พุดถึง ไม่ดำรงอยู่ด้วยความติดใจ จึงไม่มีราคานุสัยนอนเนื่องอยู่ อันทุกขเวทนาถูกต้องแล้วย่อมไม่เศร้าโศก ไม่ลำบาก ไม่รำไห้ ไม่คร่ำครวญ ทูบอก ไม่ถึงความหลงพร้อม จึงไม่มีปฏิฆานุสัยนอนเนื่องอยู่ อันอทุกขมสุขเวทนาถูกต้องแล้วย่อมทราบขัดความตั้งขึ้น ความดับไป คุณโทษและที่สลัดออกแห่งเวทนานั้น ตามความเป็นจริง จึงไม่มีวิฆขานุสัยนอนเนื่องอยู่”

(ม.อ. 14/823/445-446)

ต่อมาเป็นความทุกข์ประจำและปภินณกทุกข์ โดยความทุกข์ประจำหรือสภาวะทุกข์ เป็นทุกข์ตามสภาพ เนื่องจากความทุกข์ชนิดนี้หลีกเลี่ยงไม่ได้ ถือเป็นสภาพธรรมดาของสัตว์ ได้แก่ ชาติ (การเกิด) ชรา (การแก่) และมรณะ (การตาย) สำหรับปภินณกทุกข์หรือทุกข์จร เป็นความทุกข์ที่มาจากเหตุการณ์และสิ่งแวดล้อมของชีวิตที่เกิดขึ้นเพียงครั้งคราว เกิดขึ้นกับแต่ละคนด้วยระดับที่ต่างกันออกไป ขึ้นอยู่กับจิตใจของแต่ละบุคคล ในเหตุ 3 ประการ คือ การได้พบกับสิ่งที่ไม่รัก ไม่พอใจ (Association with the unloved) การพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ที่พอใจ (Separation with the

unloved) ความคาดหวังสิ่งใด แต่มิได้สิ่งในสิ่งนั้น (Not getting what one what) เหตุทั้งสาเหตุ 3 ประการนี้เอง ทำให้บุคคลที่ยังมีไม่เข้าใจวงจรปฏิจจสมุปบาท บุคคลจึงยึดติดกับภาวะต่างๆ ด้วย ตัณหาและอุปทาน ดังนั้น ความทุกข์ใจจึงเกิดขึ้นจาก (1) ความคาดหวังสิ่งใด ไม่ได้สิ่งนั้น (2) การประสบกับสิ่งที่ไม่รัก ไม่พอใจ (3) การพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ที่พอใจ โดยทั้ง 3 สิ่งนี้เป็นสิ่งที่เกิดขึ้น เป็นบางครั้งบางคราว ไม่ได้เกิดขึ้นตลอดเวลา

เหตุแห่งทุกข์เหล่านี้จะเกิดในใจผู้ที่มีกิเลส หรืออาจจะทำให้ซัดลงไปอีกก็คือ ตัณหา (Craving) (สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (เจริญ สุวฑฺฒโน), 2552) ได้แก่ (1) กามตัณหา (craving for sensual pleasures ; sensual craving) คือ ความอยาก ได้กามคุณ หรือสิ่งสนองความต้องการทางประสาททั้งห้า (2) ภวตัณหา (craving for existence) คือ ความทะยานอยากในภพความอยากในภาวะของตัวตนที่จะได้ จะเป็นอย่างไรอย่างหนึ่ง อยากเป็น อยากให้คงอยู่ตลอดไป (3) วิภวตัณหา (craving for non-existence ; craving for self-annihilation) คือ ความอยากในความพรากพ้นไปแห่งตัวตนจากความเป็นอยู่อย่างใดอย่างหนึ่งอันไม่ปรารถนา อยากทำลาย อยากให้ดับสูญ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2552)

เมื่อตัณหาไม่ได้รับการตอบสนองทำให้เกิดอาการทุกข์ 5 ประการ ได้แก่ (1) โสกะ (Sorrow) คือ ความเศร้าใจ แห้งใจ เป็นหัวใจที่เหี่ยวแห้ง (2) ปริเทวะ (Lamentation) คือ ความคร่ำครวญของจิตใจ ถ้ามีอาการหนักมากก็จะออกมาทางกาย เช่น การพูด บ่นเพ้อ (3) ความรู้สึกทุกข์จากร่างกายที่เจ็บป่วย (Feeling from physical pain) คือ ความไม่สบายกาย รวมถึงความรู้สึกไม่สบายอันเกิดจากกาย (4) โทมณัส (Mental pain or Grief) คือ ความไม่สบายใจ ตรอมใจ ซอกซำใจ และ (5) อุปายาส (Despair) คือ กลัดกลุ้มใจและหาทางออกไม่ได้ คับแค้นใจแต่ทำได้เพียงถอดถอนใจและสิ้นหวัง โดยอาการเหล่านี้เป็นอาการของความทุกข์จรที่ปรากฏขึ้นในวงจรปฏิจจสมุปบาท

ความหมายที่ 4 ความทุกข์ที่อธิบายด้วยจิตและเจตสิก

ในทางพุทธศาสนา ความทุกข์ทางใจ หรือ โรคทางใจ มีความหมายรวมไปถึง “ความโกรธ ความผูกโกรธ ความลบหลู่ ความตีเสมอ ความริษยา ความตระหนี่ ความหลง ความโอ้อวด ความกระด้าง ความแข่งดี ความถือตัว ความดูหมิ่น ความมัวเมา ความประมาท” (ขุ.มหา. 29/313/163-164) ซึ่งเป็นความหมายของความทุกข์ใจที่กว้างขวางและครอบคลุมถึงลักษณะต่างๆ ที่ก่อความร้อนรนในจิตใจของตนเอง ดังที่พระพุทธเจ้ากล่าวว่า อุกุสลาภิสังขารทั้งปวง เป็นมารเสนา (ขุ.มหา. 29/313/164) เป็นอันตราย (ขุ.มหา. 29/728/342, ขุ. จุฬ. 30/692/272) เป็นดังรสฝาด (ขุ. จุฬ. 30/746/298) เป็นเครื่องเศร้าหมองของจิต (ขุ. จุฬ. 30/786/317) โดยอุกุสลาภิสังขาร มาจากรากศัพท์ คือ “อุกุศล” สนิธิกับคำว่า “อภิสังขาร” โดยอภิสังขาร หมายถึง สภาพที่ปรุงแต่งผลแห่งการ

กระทำของบุคคลหรือเจตนาที่เป็นตัวการในการทำความผิด สำหรับองค์ธรรมสำคัญ ได้แก่ ตัวเจตนาหรือความตั้งใจ เมื่อสนธิกับคำว่า อกุศล ซึ่งหมายถึง บาป ความชั่ว ไม่ฉลาด ความชั่ว กรรมชั่ว (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2546) และเมื่อมองลึกลงไป คำว่า “บาป” ตามภาษาบาลีคือ ปาป แปลว่า สิ่งที่ทำให้ถึงวิฆฏทุกข์ หรือสิ่งที่ทำให้ถึงทุกข์ กล่าวคือ สิ่งที่ทำให้ตกไปในอบายหรือสิ่งที่ต่ำ บางครั้งใช้เป็นคำวิเศษณ์ของคำว่า “วิบาก” แปลว่า ทุกข์ หรือนิฆฏ ได้แก่ สิ่งที่ไม่น่าปรารถนา (วินย.ฎีกา 2/142/275, วิสุทธิ. ฎีกา 3/67/26) ดังนั้น อกุศลลาภสังขาร จึงหมายถึง เจตนาของจิตที่เป็นไปในทางอกุศลกรรม ซึ่งก็คือ อกุศลจิต 12 ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1

องค์ประกอบของอกุศลจิต (ระวี ภาวิไล, 2548; พระสังฆมณฑลสังฆราช, 2540)

องค์ประกอบ	ลักษณะของอกุศลจิต
โลภมูลจิต 8	<ol style="list-style-type: none"> 1. จิตโลกที่เกิดขึ้นโดยไม่มีการชักชวน พร้อมกับความดีใจ ประกอบด้วยความเห็นผิด 2. จิตโลกที่เกิดขึ้นโดยมีการชักชวน พร้อมกับความดีใจ ประกอบด้วยความเห็นผิด 3. จิตโลกที่เกิดขึ้นโดยไม่มีการชักชวน พร้อมกับความดีใจ ไม่ประกอบด้วยความเห็นผิด 4. จิตโลกที่เกิดขึ้นโดยการชักชวน พร้อมกับความดีใจ ไม่ประกอบด้วยความเห็นผิด 5. จิตโลกที่เกิดขึ้นโดยไม่มีการชักชวน พร้อมกับความเฉยๆ ประกอบด้วยความเห็นผิด 6. จิตโลกที่เกิดขึ้นโดยมีการชักชวน พร้อมกับความเฉยๆ ประกอบด้วยความเห็นผิด 7. จิตโลกที่เกิดขึ้นโดยไม่มีการชักชวน พร้อมกับความเฉยๆ ไม่ประกอบด้วยความเห็นผิด 8. จิตโลกที่เกิดขึ้นโดยมีการชักชวน พร้อมกับความเฉยๆ ไม่ประกอบด้วยความเห็นผิด
โทสมูลจิต 2	<ol style="list-style-type: none"> 1. จิตโกรธเกิดพร้อมด้วยโทมนัส ประกอบด้วยความขัดเคือง (ปฏิฆะ) เกิดขึ้นเองโดยไม่มีสิ่งชักชวน 2. จิตโกรธเกิดพร้อมด้วยความโทมนัส ประกอบด้วยความขัดเคือง (ปฏิฆะ) เกิดขึ้นโดยมีสิ่งชักชวน
โมหมูลจิต 2	<ol style="list-style-type: none"> 1. จิตหลงที่เกิดขึ้นพร้อมด้วยความเฉยๆ ประกอบด้วยความสงสัย ลังเลใจ 2. จิตหลงที่เกิดขึ้นพร้อมด้วยความเฉยๆ ประกอบด้วยความฟุ้งซ่าน

จากตารางที่ 1 นี้ จะเห็นได้ว่า อกุศลจิต 12 มีรากฐานมาจากจิตที่ประกอบด้วยเจตสิกที่เป็นประธาน คือ ความโลภ ความโกรธ และความหลง ตามลำดับ โดยอกุศลจิต 12 ได้แก่ โลภมูลจิตจำนวน 8 ดวง โทสมูลจิตจำนวน 2 ดวง และโมหมูลจิต จำนวน 2 ดวง ทั้งนี้ จิต (mind; consciousness; a state of consciousness) เป็นธรรมชาติที่รู้อารมณ์ สภาพที่นึกคิด ใจวิญญาณ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2546) โดยจิตจะสัมพันธ์กับโลกภายนอกโดยการเข้าไปรับรู้โลกเป็นอารมณ์ แต่การรับรู้จำเป็นต้องอาศัยเจตสิกที่เป็นตัวกระทบอารมณ์ครั้งแรก เช่น สัมผัสจิตตสาธารณ

- 1.1.6 ชีวิตินทรีย์ คือ ชีวิต เป็นสภาวะที่เป็นใหญ่ในการรักษานามธรรมทั้งปวง
- 1.1.7 มนสิการ คือ ความกระทำอารมณ์ไว้ในใจ ใสใจ
- 1.2 กลุ่มปณิณณกเจตสิก 6 คือ เจตสิกที่เรียกรายแพร่กระจายทั่วไป คือ เกิดกับจิตได้ทั้งฝ่ายกุศล และอกุศล แต่ไม่แน่นอนเสมอไปทุกดวง
- 1.2.1 วิตก คือ ความตรึกอารมณ์
- 1.2.2 วิจาร คือ ความตรอง หรือพิจารณาอารมณ์
- 1.2.3 อธิโมกข์ คือ ความปลงใจหรือปักใจในอารมณ์
- 1.2.4 วิริยะ คือ ความเพียร
- 1.2.5 ปีติ คือ ความปลาบปล้ำในอารมณ์ อิ่มใจ
- 1.2.6 ฉันทะ คือ ความพอใจในอารมณ์
2. อกุศลเจตสิก 14 คือ เจตสิกฝ่ายอกุศลหรือเจตสิกที่ไม่ดีงามประกอบด้วย 2 กลุ่ม ได้แก่
- 2.1 กลุ่มสัพพากุศลสาธารณเจตสิก 4 คือ เจตสิกที่เกิดทั่วไปกับอกุศลจิตทุกดวง
- 2.1.1 โมหะ คือ ความหลง
- 2.1.2 อหิริกะ คือ ความไม่ละอายต่อบาป
- 2.1.3 อโนตตปปะ คือ ความไม่สะดุ้งกลัวต่อบาป
- 2.1.4 อุทธัจจะ คือ ความฟุ้งซ่าน
- 2.2 กลุ่มปณิณณกอกุศลเจตสิก 10 คือ อกุศลเจตสิกที่เกิดเรียกรายแก่อกุศลจิต
- 2.2.1 โลภะ คือ ความอยากได้ในอารมณ์
- 2.2.2 ทิฏฐิ คือความเห็นผิด
- 2.2.3 มานะ คือความถือตัว
- 2.2.4 โทสะ คือความคิดประทุษร้าย
- 2.2.5 อีสสา คือ ความริษยา
- 2.2.6 มัจฉริยะ คือ ความตระหนี่ความหวงแหน
- 2.2.7 กุกกุจจะ คือ ความเคียดแค้นใจ
- 2.2.8 ถีนะ คือ ความหดหู่
- 2.2.9 มิตตะะ คือ ความง่วงเหงา
- 2.2.10 วิจิกิจฉา คือ ความคลางแคลงสงสัย
3. โสภณเจตสิก 25 คือ เจตสิกฝ่ายกุศลหรือฝ่ายดีงามประกอบด้วย 4 กลุ่ม ดังนี้
- 3.1 กลุ่มโสภณสาธารณเจตสิก 19 คือ เจตสิกที่เกิดทั่วไปกับจิตดีงามทุกดวง
- 3.1.1 สัทธา คือ ความเชื่อ
- 3.1.2 สติ คือ ความระลึกได้ ความสำนึกพร้อมอยู่

- 3.1.3 หิริ คือ ความละอายต่อบาป
- 3.1.4 โอตตัปปะ คือ ความสะดุ้งกลัวต่อบาป
- 3.1.5 อโลภะ คือ ความไม่ยอภาคไถ้อารมณ์
- 3.1.6 อโทสะ คือ ความไม่คิดประทุษร้าย
- 3.1.7 ตตรมัชฌัตตตา คือ ความเป็นกลางในอารมณ์
- 3.1.8 กายปัสสัทธิ คือ ความสงบแห่งกองเจตสิก
- 3.1.9 จิตตปัสสัทธิ คือ ความสงบแห่งจิต
- 3.1.10 กายลหุตา คือ ความเบาแห่งกองเจตสิก
- 3.1.11 จิตตลหุตา คือ ความเบาแห่งจิต
- 3.1.12 กายมฺหุตา คือ ความอ่อนหรือนุ่มนวลแห่งกองเจตสิก
- 3.1.13 จิตตมฺหุตา คือ ความอ่อนหรือนุ่มนวลแห่งจิต
- 3.1.14 กายกัมมัญญูตา คือ ความควรแก่การงานแห่งกองเจตสิก
- 3.1.15 จิตตกัมมัญญูตา คือ ความควรแก่การงานแห่งจิต
- 3.1.16 กายปาคุญญูตา คือ ความคล่องแคล่วแห่งกองเจตสิก
- 3.1.17 จิตตปาคุญญูตา คือ ความคล่องแคล่วแห่งจิต
- 3.1.18 กายชุกตา คือ ความชือตรงแห่งกองเจตสิก
- 3.1.19 จิตตชุกตา คือ ความชือตรงแห่งจิต
- 3.2 กลุ่มวิรตีเจตสิก 3 คือ เจตสิกที่เป็นตัวความงตเว้น
 - 3.2.1 สัมมวาจา คือ เจรจาชอบ
 - 3.2.2 สัมมากัมมันตะ คือ กระทำชอบ
 - 3.2.3 สัมมาอาชีวะ คือ เลี้ยงชีพชอบ
- 3.3 กลุ่มอัปมัญญาเจตสิก 2 เจตสิก คือ เจตสิกแห่งความเมตตา
 - 3.3.1 กรุณา คือ ความสงสารสัตว์ผู้ถึงทุกข์
 - 3.3.2 มุทิตา คือ ความยินดีต่อสัตว์ผู้ได้สุข
- 3.4 กลุ่มปัญญินทรีย์เจตสิก คือ เจตสิกที่รู้เหตุผลในสภาพธรรมตามความเป็นจริง
 - 3.4.1 ปัญญินทรีย์ หรือโมหะ คือ ความรู้เข้าใจสภาพธรรมตามความเป็นจริง

สำหรับอกุศลเจตสิก 14 ซึ่งเป็นเจตสิกฝ่ายชั่วหรือไม่ดีงาม ซึ่งอกุศลเจตสิกเหล่านี้เป็นโทษ ให้ผลเป็นความทุกข์ ความเดือดร้อนใจ โดยอกุศลเจตสิก 14 สามารถจัดแบ่งเป็น 5 กลุ่มดังภาพที่ 3



ภาพที่ 3. อกุศลเจตสิก 14

(ที่มา พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, 2540)

จากภาพที่ 3 อธิบายได้ดังนี้ (ระวี ภาวิไล, 2548)

กลุ่มที่ 1 โมหตุกเจตสิก 4 ประกอบด้วยเจตสิก 4 ดวง ได้แก่ (1) โมหะ (ความหลง) เป็นรากเหง้าของอกุศลทั้งปวงเรียกอีกชื่อว่า อวิชชา ซึ่งเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดความชั่วอื่นเกิดขึ้น (2) อหิริกะ (ความไม่ละอายต่อบาป) ซึ่งมีความหลงเป็นปัจจัยให้แก่ความไม่ละอายต่อบาป ซึ่งเป็นธรรมชาติฝ่ายอกุศลที่เกิดร่วมกับโมหะเสมอ (3) อนัตตปปะ (ความไม่สะดุ้งกลัวต่อบาป) เป็นธรรมชาติฝ่ายอกุศลที่เกิดร่วมกับโมหะเสมอและเป็นอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นเพราะไม่รู้ถึงความผิดเป็นเหตุเป็นผล ไม่รู้ข้อห้ามซึ่งเป็นกฎธรรมชาติ เมื่อไม่รู้กฎธรรมชาติที่ละเอียดอ่อนอย่างลึกซึ้งจึงไม่มีความสะดุ้งกลัวต่อบาป และ (4) อุทธัจจะ (ความฟุ้งซ่าน) เป็นธรรมชาติซึ่งทำให้จิตขาดความสงบ โดยคิดพลาถน ไม่ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว จิตใจจึงหวั่นไหวเลื่อนลอย ทำให้ขาดโยนิโสมนสิการหรือการกระทำแบบกายในใจ トラบโดโมหะยังเกิดขึ้น อุทธัจจะหรือความฟุ้งซ่านก็จะเข้าประกอบเสมอ เพราะความหลงเป็นปัจจัยการของความฟุ้งซ่าน ดังที่กล่าวมาแล้วว่า โมหะเป็นหัวหน้าของ อหิริกะ อนัตตปปะ และอุทธัจจะ ซึ่งเมื่อมีโมหะปรากฏบริวารทั้ง 3 นี้ก็จะเข้าร่วมด้วยทันที ทำให้จิตซึ่งมีเจตสิก 4 ดวงนี้เข้าประกอบย่อมเป็นจิตที่ชั่วหรืออกุศลจิต

กลุ่มที่ 2 โลติกเจตสิก 3 ประกอบด้วยเจตสิก 3 ดวง ได้แก่ (1) โลภะ (ความต้องการหรือความติดใจในอารมณ์) (2) ทิฏฐิ (ความเห็นผิด) และ (3) มานะ (ความเย่อหยิ่ง ถือตัว) เจตสิกทั้ง 3 ตัวนี้ชื่อว่าโลติกะ เพราะยกโลกเป็นประธาน

กลุ่มที่ 3 โทษทุกเจตสิก 4 ประกอบด้วยเจตสิก 4 ดวง ซึ่งเป็นเจตสิกที่ประกอบขึ้นในจิตที่มีอาการขัดเคือง (ปฏิฆะ) ไม่ชอบอารมณ์ อยากทำลายล้าง โดยมีโทษเจตสิกเป็นประธาน ได้แก่ (1) โทสะ (ความคิดประทุษร้าย) (2) อีสสา (อิจฉา-ความไม่พอใจในสมบัติหรือความดีงามของผู้อื่น) (3) มัจฉริยะ (ความหวงแหนสมบัติ-ความตระหนี่) และ (4) กุกกุจะ (ความรำคาญใจในทุจริตที่ได้กระทำไปแล้วและในสุจริตที่ยังไม่ได้กระทำ) ทั้งนี้ อุกุศลกลุ่มโลภะและกลุ่มโทสะจะไม่อยู่ในจิตดวงเดียวกัน กล่าวคือ เมื่อบุคคลมีความโลภหรือมีความอยากในอารมณ์ ก็ย่อมปรารถนาได้อารมณ์นั้นมาชื่นชม หวงแหนไว้เป็นของตน และขณะโกรธ ก็ปรารถนาทำลายล้างสิ่งที่เป็นอารมณ์นั้นให้สิ้นไป ดังนั้น ธรรมชาติของโลภะและโทสะจึงอยู่ร่วมกันไม่ได้

กลุ่มที่ 4 ถิทุกเจตสิก 2 ประกอบด้วยเจตสิก 2 ดวง คือ (1) ถินะ (ความหดหู่) และ(2) มิทระ (ความว่างเหงา ถดถอย) เป็นเจตสิกที่เกิดขึ้นแล้ว ทำให้จิตใจหดหู่ถดถอย ไม่อยากจะทำสิ่งต่างๆ หรือขาดความมุ่งมั่น เพียรพยายาม

กลุ่มที่ 5 วิจิกิจฉาเจตสิก (ความคลางแคลงสงสัย) เป็นเจตสิกดวงสุดท้ายที่แยกออกจากเจตสิกจำพวกอื่น ซึ่งเป็นอกุศลเจตสิกที่ทำให้เกิดความรวนเร ไม่มั่นใจ ตัดสินใจไม่ได้ จึงไม่เกิดในจิตโลภหรือจิตโกรธ แต่จะเกิดขึ้นในจิตหลง ซึ่งอกุศลเจตสิกเหล่านี้ล้วนปรากฏในจิตของผู้มีกิเลส

สรุปได้ว่า เจตสิกเป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของมนุษย์ โดยธรรมชาตินี้เกิดพร้อมกับจิต ดับพร้อมกับจิต มีอารมณ์เดียวกันกับจิต ดังนั้น จิตที่ประกอบด้วยอกุศล หรือที่เรียกว่า “อกุศลเจตสิก” ซึ่งเป็น เจตสิกที่ชั่ว ที่บาป ที่หยาบ ที่ไม่งาม ที่ไม่ฉลาด เมื่ออกุศลเจตสิกนี้เข้าประกอบกับจิตแล้วย่อมทำให้จิตที่มีลักษณะของความเศร้าหมอง ความเร่าร้อนภายในจิต (พระมหาปราโมทย์ ปโมทิตฺโต, 2541) และยังพัฒนาไปสู่พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ตลอดจนความเสื่อมทางศีลธรรม

2. มูลเหตุของความทุกข์ในบริบทพุทธธรรม

สำหรับมูลเหตุของความทุกข์ใจในบริบทพุทธธรรม ได้มีการกล่าวไว้ในวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับพุทธธรรมดังต่อไปนี้

2.1 ความทุกข์จากตัณหา

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2552) ได้อธิบาย ตัณหาในฐานะของสมุทัย คือ เหตุแห่งทุกข์ หรือสาเหตุแห่งทุกข์ ไว้ว่า ตัณหา ความทะยานอยาก ที่ทำให้วางใจ ปฏิบัติตนแสดงออก

สัมพันธ์ และกระทำต่อชีวิตและโลกอย่างไม่ถูกต้อง อย่างไม่เป็นไปด้วยความรู้ตามเป็นจริง แต่เป็นไปด้วยความยินดียินร้าย ความชอบความชัง เป็นต้น ตลอดจนกิเลสปกป้องตนเองทั้งหลาย เช่น ความกลัว ความริษยา ความหวาดระแวง ฯลฯ ที่สืบเนื่องมาจากตัณหา คือที่มาแห่งปัญหาความทุกข์ของมนุษย์

ตัณหา มี 3 ประเภท คือ (1) กามตัณหา (อยากกาม) ได้แก่ อยากได้ อยากเอา อยากเสพเสวย อย่างหนึ่ง (2) ภวตัณหา (อยากภพ) ได้แก่ อยากเป็น อยากคงอยู่ตลอดไป อยากที่ชีวิตนิรันดรอย่างหนึ่ง (3) วิภวตัณหา (อยากสิ้นภพ) ได้แก่ ปราปรณาภาวะสิ้นสุดอย่างหนึ่ง และที่ลึกไปกว่านั้น พระพุทธเจ้าทรงแสดงกระบวนการแห่งปฏิจจสมุปบาทอันมีอวิชชาเป็นมูลเหตุของตัณหาว่าเป็นที่ไหลเนื่องมาแห่งปัญหาความทุกข์นั้น เมื่อใดกำจัดอวิชชาที่เป็นต้นตอของปัญหา ซึ่งเป็นสาเหตุของความทุกข์ได้แล้ว มนุษย์จะไม่ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของกิเลสปกป้องตัวตนทั้งหลาย เมื่อนั้นเขาก็จะสามารถปฏิบัติต่อชีวิตและสัมพันธ์กับโลกทั้งส่วนมนุษย์ สัตว์อื่น และธรรมชาติ ด้วยปัญญาที่เข้าใจสภาวะและรู้เหตุปัจจัยของสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง แม้ความทุกข์จะมีเหลืออยู่ก็เป็นเพียงทุกข์ตามสภาวะธรรมดา และก็ไม่มียุติผลครอบงำจิตใจของเขาได้แต่ทราบใดกิเลสที่บิดเบือน ครอบงำ และที่ทำให้เอนเอียงทั้งหลายยังบีบคั้นบังคับให้มนุษย์เป็นทาสของมันได้ ตรานั้นมนุษย์จะไม่สามารถขจัดทุกข์ได้จริง ไม่ว่าจะปัญหาภายนอกหรือความทุกข์ภายในเมื่อถูกทุกข์บีบคั้นภายในแทนที่จะดับหรือสามารถลดทอนปริมาณแห่งทุกข์ให้เบาบางด้วยปัญญา ก็กลับถูกตัณหาบีบคั้นให้ชดเชยออกไปด้วยเต็มทุกข์ที่ใหญ่กว่าเข้ามาหรือระบายทุกข์นั้นให้เป็นโทษภัยแก่คนอื่นและแก่สังคม ความทุกข์และปัญหาของมนุษย์จึงเป็นอยู่อย่างนี้ตามอำนาจของการของตัณหาที่มีอวิชชาคอยหนุนอย่างไม่มีที่สิ้นสุด

2.2 ความทุกข์จากกิเลสวัฏฏ์

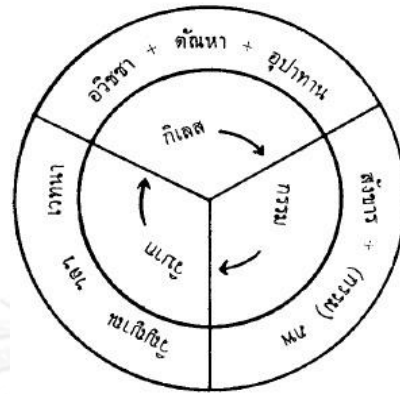
ความทุกข์จากกิเลสวัฏฏ์ เป็นความทุกข์ที่เกิดจากความเนื่องเชื่อมโยงกันของสาเหตุของความทุกข์ คือ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน โดย พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) (2552) ได้อธิบายคำว่า “กิเลสวัฏฏ์” ว่าเป็นส่วนหนึ่งของ วัฏฏะ 3 ในปฏิจจสมุปบาท ได้แก่

1. กิเลสวัฏฏ์ คือ ตัวสาเหตุผลักดันให้คิดปรุงแต่งกระทำการต่างๆ ได้แก่ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน ซึ่งถือเป็นกิเลส

2. กรรมวัฏฏ์ คือ กระบวนการกระทำหรือกรรมทั้งหลายที่ปรุงแต่งชีวิตให้เป็นไปต่างๆ ได้แก่ สังขาร (กรรม)ภพ ซึ่งถือว่าเป็นกรรม

3. วิปากวัฏฏ์ คือ สภาพชีวิตที่เป็นผลแห่งการปรุงแต่งของกรรม และเป็นปัจจัยเสริมสร้างกิเลสต่อไปได้อีก ได้แก่ วิญญาณ นามรูป สฬายตนะ ผัสสะ เวทนา ซึ่งถือว่าเป็น วิปาก

วิญญูะทั้ง 3 นี้ หมุนวนต่อเนื่องเป็นปัจจัยอุดหนุนแก่กัน ทำให้วงจรแห่งชีวิตดำเนินไปไม่ขาดสาย โดยเขียนเป็นภาพได้ ดังนี้



ภาพที่ 4. วิญญูะ 3 ในวงจรปฏิจสมุปบาท

(ที่มา : พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2552 หน้า 104)

นอกจากนี้ พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) ได้อธิบาย ปฏิจสมุปบาทโดยพิจารณาที่ กิเลสวิญญูะ ได้แก่ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน โดยท่านจะเน้นย้ำไปที่ อุปาทานหรือความยึดมั่น เป็นเหตุแห่งทุกข์ ความว่า ทุกข์ต้องมาจากอวิชชา ตัณหา อุปาทาน เสมอ เมื่อมีตัณหา ก็ต้องมีอุปาทาน แล้วตัณหาต้องมาจากอวิชชาเสมอ เมื่อพูดว่าตัณหา ก็ต้องเล็งถึงรากเหง้าของมันคือ อวิชชา อวิชชา เกิดเมื่อตาเห็นรูป เมื่อหูกกระทบเสียง คือ เมื่อมีการกระทบทางอายตนะแล้วก็จะเกิดอวิชชา เพราะว่า เวลานั้นปราศจากสติแล้ว ถ้านำรักก็เกิดกามตัณหา ถ้าวัดินหา คือ อยากจะเอาหรืออยากจะเป็น ถ้านำเกลียดก็เกิดวิภวตัณหา อยากไม่เอา อยากไม่เป็น พออยากก็มีอุปาทาน เมื่อมีอุปาทานแล้วต้องให้เกิด ความทุกข์แน่ มันหลีกเลี่ยงไม่ได้ ฉะนั้น อย่าให้เกิดอุปาทานจึงจะไม่เกิดทุกข์ กล่าวคือ ถ้าไม่ยึดถือก็ไม่มีอะไรที่เป็นทุกข์ ฉะนั้น จึงรวมความว่าทุกข์นี้ต้องมาจากตัณหา อุปาทาน พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า ความเกิดเป็นทุกข์ ความแก่เป็นทุกข์ ความเจ็บเป็นทุกข์ ความตายเป็นทุกข์ ความโศกเป็นทุกข์ ปริเทวะเป็นทุกข์ ทุกข์กายเป็นทุกข์ ทุกข์ใจเป็นทุกข์ อุปายาสเป็นทุกข์ พลัดพรากของรักเป็นทุกข์ พบของไม่รักเป็นทุกข์ นี่ตั้ง 11 อย่าง แต่อย่าลืมนี่ ท่านหมายถึงมีอุปาทานทั้งนั้นแหละ ถ้าไม่มีอุปาทานแล้วไม่เกิดทุกข์ ความเกิดก็ไม่เป็นทุกข์ ความแก่ก็ไม่เป็นทุกข์ ความเจ็บก็ไม่เป็นทุกข์ ฯลฯ ท่านรวมเอาความหมายของคำว่า “อุปาทาน” ไว้ในนั้น พระพุทธเจ้าท่านตรัสไว้ชัดเจนที่สุดท้ายว่า เบญจขันธ์ที่ประกอบไปด้วยอุปาทาน คือตัวทุกข์ มีคำว่าอุปาทานรวมอยู่ด้วยเรียกว่า อุปาทานขันธ์ เป็นทุกข์ ถ้าขันธ์เฉยๆ ไม่เป็นทุกข์ ต้องอุปาทานขันธ์จึงจะเป็นทุกข์ คือ ขันธ์ที่มีอุปาทานเข้าไปยึดมั่น

ว่ามีตัวกูหรือของกู รูปก็ตาม เวทนาจก็ตาม สัญญา สังขาร วิญญาณก็ตาม เมื่อใดมีอุปาทานมาจาก อวิชชา เข้าไปยึดถือในชั้นนั้นว่าตัวตน หรือว่าของตน เมื่อนั้นชั้นนี้เป็นอุปาทานชั้นขึ้นมาทันที แล้ว เป็นทุกข์ทันที ชั้นก็กลายเป็นของหนักขึ้นมาทับ อยู่ตามปกติของมัน ไม่มาทับอยู่บนจิตใจของคนนี้ คน นี้ก็ไม่เป็นทุกข์ เพราะถ้ามีความวิตกกังวล มีความห่วง มีความอะไรรวมความแล้ว ก็คือ ความยึดมั่น ถือมั่น เป็นต้นหาของตัวกู ของกูขึ้นมาอย่างนี้เรียกว่า ทุกข์

2.3 ความทุกข์จากตัวกิเลส

ดังที่ปรากฏในคำสอนเรื่อง อริยสัจ 4 ถึง สาเหตุของความทุกข์ คือ ตัณหา หมายถึง ความทะยานอยาก อย่างไรก็ตาม ตัณหาเป็นเพียงลักษณะหนึ่งของกิเลสที่อยู่ภายใต้จิตใจของมนุษย์ จึงอาจกล่าวได้ว่า กิเลสเป็นสาเหตุสำคัญของความทุกข์ทั้งปวง คำว่า “กิเลส (mental defilements)” หมายถึง สิ่งที่ทำให้จิตใจเศร้าหมองและเร่าร้อนกิเลสที่ครอบงำจิตใจของสัตว์โลกนั้นมีมากมายหลายอย่างซึ่งอาจแบ่งออกเป็น 3 ประเภท (จำลอง ดิขยวณิช, 2554; จำลอง ดิขยวณิช และพริ้มเพรา ดิขยวณิช, 2547) ดังนี้

ประเภทที่ 1 อนุสัยกิเลส (Latent Defilements)

เป็นกิเลสอย่างละเอียดที่สะสมอยู่ในภวังคจิต (life-continuum) หรือ จิตไร้สำนึก (the unconscious) ของคนเราถ้ายังไม่มีอารมณ์ภายนอกมากระทบแล้ว กิเลสชนิดนี้จะยังนอนสงบอยู่ไม่แสดงอาการปรากฏออกมาให้เห็น เป็นกิเลสที่ละเอียดอย่างยิ่งและนอนเนื่องอยู่ในสันดานของทุกคน จะแสดงตัวก็ต่อเมื่อมีเหตุปัจจัยมากกระตุ้นอุปมาเหมือนตะกอนที่นอนอยู่กันแก้ว น้ำในแก้วดูใสสะอาด ถ้าไม่สังเกตให้ดีจะมองไม่เห็นตะกอนที่สะสมอยู่เบื้องล่างตะกอนนี้เปรียบได้กับอนุสัยกิเลส

กิเลสอย่างละเอียดนี้สามารถจัดและทำลายได้ด้วยปัญญา (wisdom)

อนุสัยกิเลส มีอยู่ 7 ประเภท ได้แก่

- กามราคะ คือ ความกำหนัดในกาม
- ปฏิฆะ คือ ความขัดเคืองหรือโทสะ
- มิจฉาทิฎฐิ คือ ความเห็นผิด
- วิจิกิจฉา คือ ความลังเลสงสัย
- มานะ คือ ความถือตัว
- ภวราคะ คือ ความกำหนัดในภพ
- อวิชชา คือ ความไม่รู้หรือโหมทะ กิเลสชนิดนี้นอกจากพระอรหันต์แล้วย่อมมีนอนเนื่องอยู่ในสันดานของสัตว์ทั้งหลาย

ประเภทที่ 2 ปริยภูฐานกิเลส (Internally Active Defilements)

เป็นกิเลสอย่างกลางเมื่อมีอารมณ์มากกระทบอนุสัยกิเลสที่นอนสงบอยู่ในภวังคจิตจะฟุ้งกระจายทำให้จิตใจขุ่นมัวและฟุ้งซ่านในสภาวะเช่นนี้ออนุสัยกิเลสจะเปลี่ยนฐานะกลายเป็นปริยภูฐานกิเลสในวิถีจิต (the thought process) ทันที เช่นเดียวกันเมื่อมีสิ่งใดมากกระทบกับแก้วน้ำอย่างแรงจะทำให้ตะกอนที่นอนอยู่ก้นแก้วฟุ้งขึ้นมา น้ำที่เคยใสกลับมีลักษณะขุ่น ในทางจิตวิทยาภิเลสอย่างกลางนี้จะปรากฏขึ้นในระดับจิตสำนึก (the conscious) และจิตก่อนสำนึก (the preconscious) กิเลสอย่างกลางนี้คือ กิเลสประเภทนิวรรณ์ (hindrances) ซึ่งหมายถึง สิ่งที่ยกั้นจิตไม่ให้ก้าวหน้าในคุณธรรมหรือสิ่งกั้นจิตไม่ให้บรรลุความดี นิวรรณ์มีอยู่ 5 อย่าง ได้แก่

- กามฉันทะ หมายถึง ความรักใคร่หรือความยินดี บางทีเรียกว่ากามราคะ คือ มีความพอใจและความอยากได้ในรูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส (สิ่งที่ถูกต้องกาย) ที่น่ารักและน่ายินดี เป็นกิเลสพวกโลภะ ทำให้จิตอยากได้นอนได้นี้อยู่เรื่อย ไม่สงบไม่ตั้งมั่นและไม่เป็นสมาธิ
- พยาบาท หมายถึงจิตที่มีความอาฆาตและความปองร้าย เป็นความรุนแรง ความก้าวร้าว ความคับข้องใจพยาบาทจัดว่าเป็นไฟชนิดหนึ่งที่ทำให้คนเราเร่าร้อน เรียกว่าไฟคือโทสะมักเกิดจากการกระทบกระทั่งทางจิต จนเกิดเป็นความไม่พอใจ ความโกรธ และความแค้นพยาบาททำให้จิตใจ เคียดแค้น โกรธ ไม่ราบรื่น และไม่ เป็นสมาธิ
- ถีนมิทธะ หมายถึง ความหดหู่ และความเซื่องซึม แยกออกเป็น ถีนะ คือ ความหดหู่ ความห่อเหี่ยว ความท้อแท้ ความเหงาหงอย ความละเหี่ย ถีนะมีสภาพที่เป็นกิเลส และอาการของใจ ส่วนมิทธะ คือ ความเซื่องซึม ความเฉื่อยชา ความง่วงเหงา หาวนอน ถีนะกับมิทธะเป็นสภาพธรรมที่เกิดร่วมกัน ถีนะมีหน้าที่ทำให้จิตหดหู่ ท้อแท้ ส่วนมิทธะมีหน้าที่ทำให้เจตสิกง่วงเหงา เฉื่อยชา ดังนั้น จิตที่ถูกครอบงำโดย ถีนมิทธะ ย่อมไม่เข้มแข็ง ไม่ว่องไว ไม่เหมาะแก่การทำงานและไม่เป็นสมาธิ ทั้งนี้ ถีนมิทธะ คือ ความหดหู่ และความเซื่องซึมนี้ ถ้ามีมากเกินไปจะทำให้เกิดอาการ ซึมเศร้า (depressive symptom) ได้
- อุทธัจจกุกกุกจะ หมายถึง ความฟุ้งซ่าน และความรำคาญใจ คำนี้มาจากคำสองคำ คือ อุทธัจจะ และกุกกุกจะ กิเลสทั้งสองอย่างนี้ต่างก็เป็นอกุศลเจตสิกเหมือนกันและมักเกิดพร้อมกัน อุทธัจจะ แปลว่า ความฟุ้งซ่านของใจหรือสภาพที่ใจไม่สามารถตั้งอยู่ในอารมณ์เดียวได้นาน ในทางจิตวิทยาเรียกว่าความวิตกกังวลที่ลอยตัวเป็นอิสระ (free-floating anxiety) กล่าวคือ เป็นความวิตกกังวลที่แผ่กระจายและไม่ติดอยู่กับความคิดใดๆ หรือเป็นอาการวิตกกังวลโดยไม่รู้สาเหตุ ส่วนกุกกุกจะ แปลว่า ความรำคาญใจ ความกุ่มใจ ความกังวลใจ ในทางจิตวิทยา กุกกุกจะ เรียกว่า ความวิตกกังวล (anxiety) หรือความกังวลใจ (worry) ทำให้จิตกระวน

กระวายเป็นร้าวร้อน เตือดร้อน และไม่มีโอกาสที่จะหยุดพักให้สบาย จิตที่ถูกอุทัจจกุกูกจะครอบงำแล้ว ย่อมพล่าน ย่อมฟุ้ง วิตกกังวล ไม่อาจสงบลงได้ และไม่เป็นสมาธิ

- วิจิกิจฉา หมายถึง จิตที่มีความสงสัยหรือความลังเลใจ ในทางธรรม ได้แก่ ความสงสัยในพระรัตนตรัย สงสัยว่าบาปบุญมีหรือไม่ รวมทั้งเรื่องของนรกสวรรค์กฎแห่งกรรมและการเจริญภาวนา จิตที่มีความสงสัยเช่นนี้ ย่อมไม่ตั้งมั่น และไม่อาจแน่วแน่เป็นสมาธิ ในทางโลกความสงสัยนี้ยังเกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตประจำวัน ทำให้เกิดความขัดแย้ง (conflicts) ความกังวล และความไม่กล้าตัดสินใจ (indecisiveness) ที่จะทำอะไรลงไป ทำให้เวลาล่วงเลยไปโดยเปล่าประโยชน์ กิเลสอย่างละเอียดเมื่อเปลี่ยนสภาพเป็นกิเลสอย่างกลางจะมีลักษณะของการเกิดขึ้นการตั้งอยู่ และการดับไป กิเลสอย่างกลางหรือนิรวรณ 5 นี้สามารถจัดได้ด้วยอำนาจของสมาธิ

ประเภทที่ 3 วิตีกมกิเลส (Externally Active Defilements)

เป็นกิเลสอย่างหยาบที่ฟุ้ง วุ่นวายและร้าวร้อนมากจนปรากฏออกมาเป็นพฤติกรรมทางกายและทางวาจา ทำให้บุคคล ครอบครัวและสังคมเดือดร้อนความจริงแล้วกิเลสอย่างหยาบก็สืบเนื่องมาจากกิเลสอย่างกลางที่เปลี่ยนสภาพไปนั่นเอง ทำนองเดียวกันกับตะกอนในแก้วน้ำ ถ้ามีอะไรมากระทบกระเทือนแก้วน้ำมากจนเกินไป น้ำและตะกอนในแก้วก็ตกลงบนโต๊ะ ผ้าปูโต๊ะ ทำให้เกิดความสกปรกได้ กิเลสชนิดนี้ ถ้าฟุ้งออกมาทางกายก็เป็นกายทุจริต 3 คือ การฆ่าสัตว์ การลักทรัพย์ และการประพฤตินอกใจ รวมถึงการดื่มเหล้าและการใช้สารเสพติด ถ้าฟุ้งออกทางวาจาก็เป็นวจีทุจริต 4 คือ การพูดเท็จ การพูดคำหยาบ การพูดส่อเสียดและการพูดเพ้อเจ้อ วิตีกมกิเลสหรือกิเลสอย่างหยาบนี้มีลักษณะของการเกิดขึ้นการตั้งอยู่ และการดับไปเช่นกัน ทั้งนี้ กิเลสอย่างหยาบนี้สามารถระงับลงได้ด้วยอำนาจของศีล (morality)

3. ความทุกข์ใจที่เกี่ยวข้องกับความเจ็บป่วยทางด้านจิตใจ

การที่บุคคลต้องเผชิญกับเหตุการณ์เปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญ และเหตุการณ์ที่ยุ่งยากในชีวิต รวมถึงสภาพการณ์ในสิ่งแวดล้อมที่ไม่น่าพึงพอใจจะก่อให้เกิดความขัดแย้งภายในจิตใจ ซึ่งเป็นสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด (สุภาพรรณ โศตรจรัส, 2552) นอกจากนี้ความขัดแย้งภายในจิตใจ ก็เป็นสาเหตุสำคัญส่วนหนึ่งที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล (จำลอง ดิษยวณิช และพริ้มเพรา ดิษยวณิช, 2545) และเมื่อบุคคลไม่สามารถบรรเทาความเครียด ความวิตกกังวล รวมถึงความขัดแย้งภายในจิตใจของตนได้ ย่อมนำมาซึ่งความทุกข์ใจ (psychological distress) และบุคคลที่มีความทุกข์

ใจในระดับสูงติดต่อกันเป็นระยะเวลาที่ยาวนาน อาจทำให้บุคคลนั้นเกิดความรู้สึกเบื่อหน่ายท้อแท้สิ้นหวังและมองตนเองในทางลบ ซึ่งเป็นลักษณะสำคัญของโรคซึมเศร้า (Beck, 1967)

ทั้งนี้ จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับความทุกข์ในบริบทพุทธธรรม พบว่า วรรณกรรมทางพุทธศาสนาได้กล่าวถึง “ความทุกข์” ในความหมายของโรค (อง. จตุกก. 21/157/167-175; ม. ม. 13/287-290/209-221) สำหรับโรคทางจิตใจหรือเจตสิกโรค หมายถึง ความเจ็บป่วยทางจิตใจ ซึ่งเกิดจากจิตใจของบุคคลหย่อนสมรรถภาพ ไม่อาจทนต่อเหตุการณ์ภายนอกที่มากกระทบต่อความรู้สึกของตน (พระมหาสมชาย ฐานวุฑโฒ, 2547) นำมาซึ่งอาการของความทุกข์ใจในหลายลักษณะ เช่น ความเศร้าโศก (โสภะ) ความคร่ำครวญรำพัน (ปริเทวะ) ความเสียใจ (โทมนัส) และความคับแค้นใจ (อุปายาส) ซึ่งอาการทุกข์เหล่านี้ถือเป็นปกิณณกทุกข์ กล่าวคือ เป็นความทุกข์ที่เกิดขึ้นเป็นครั้งคราว มีลักษณะเป็นภาวะของใจที่มีความปั่นป่วน ขัดแย้ง ฟุ้งซ่าน ลังเล หดหู่ และเศร้าหมอง ซึ่งเป็นสภาวะของใจที่ไม่สงบ โดยภาวะใจเหล่านี้เป็นตัวแปรที่มีการศึกษาเชิงจิตวิทยาโลกตะวันตกในฐานะของสมมุติฐานของโรค นอกจากนี้ผู้วิจัยยังพบว่า มีวรรณกรรมทางวิชาการ (จำลอง ดิษยวณิช และพริ้มเพรา ดิษยวณิช, 2547; พระอนุพงษ์ พรหมสอาด, 2551; จำลอง ดิษยวณิช, 2554) บ่งชี้ว่า ความทุกข์ใจในบริบทพุทธธรรมมีคุณลักษณะบางประการที่ใกล้เคียงกับอาการของความเครียด ความวิตกกังวล และความซึมเศร้า ดังรายละเอียดต่อไปนี้

3.1 ความทุกข์ใจ และความเครียด

ความเครียดไม่ได้มีแต่ความหมายในด้านลบ หากแต่ยังเป็นปัจจัยแห่งการสร้างสรรคด้วยความเครียดอาจทำให้ชีวิตเป็นทุกข์ แต่ขณะเดียวกันความเครียดก็เป็นแรงผลักดันให้ชีวิตดีขึ้น ขวนขวายหาสิ่งอื่นที่ดีกว่า อันได้แก่ ความโปร่งเบา สบาย ราบรื่นและสมดุล ความเครียดในระดับที่พอเหมาะจึงไม่ใช่เรื่องที่ผิดปกติ แต่การมีปริมาณความเครียดในระดับสูงติดต่อกันเป็นระยะเวลายาวนานจะส่งผลให้เกิดความผิดปกติทางร่างกายและจิตใจ

ความเครียด (Stress) ในเชิงจิตวิทยามีแนวคิดอธิบายไว้ต่างๆ กัน ดังตัวอย่างเช่น ลาซารัส และโฟล์คแมน มักอธิบายผ่านปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อมหรือสถานการณ์ที่บุคคลประสบ กล่าวคือ บุคคลจะมีการประเมินสถานการณ์ในสิ่งที่ตนเองประสบ สถานการณ์ในแต่ละสถานการณ์จะมีระดับความเข้มข้นและมีความรุนแรงต่อชีวิตของบุคคลในระดับที่แตกต่างกัน โดยขึ้นอยู่กับ การประเมินสถานการณ์ของแต่ละบุคคล (cognitive appraisal) ยิ่งมีระดับความเข้มข้นของสถานการณ์มากและมีการประเมินว่าจะส่งผลกระทบต่อตนในระดับสูงมากเท่าไร ก็จะต้องส่งผลกระทบต่อความเครียดของบุคคลมากขึ้นเท่านั้น (Lazarus and Folkman, 1987)

เมื่อพิจารณาความเครียดว่าเป็นผลของปฏิสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์และสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับการประเมินซึ่งเป็นกระบวนการคิดพิจารณาจากประสบการณ์ส่วนบุคคล ทศนะของความเครียดในลักษณะนี้สอดคล้องกับแนวคิดทางพุทธธรรมของท่านพุทธทาสภิกขุ โดยพระอนุพงษ์ พรหมสอาด (2551) ได้ใช้กรอบแนวคิดของพุทธทาสภิกขุ ในการนิยามความหมายของความเครียดว่าเป็นภาวะใจที่มีตัวตนเข้าไปเกี่ยวข้อง เช่น การรบกวนของใจที่ขาดปกติ และการรบกวนของวิญญาณที่ขาดปกติ ซึ่งก็หมายถึง ภาวะใจที่ไปสัมพันธ์กับสิ่งเร้าภายนอก แล้วเกิดการปรุงแต่งต่างๆ จนทำให้บุคคลขาดหรือพร่องความเป็นปกติของใจ ทั้งนี้ การปรุงแต่งสิ่งต่างๆ ไปตามความชอบหรือความไม่ชอบ ย่อมก่อให้เกิดการประเมินที่ไม่ถูกต้องตามความเป็นจริงของโลกและชีวิต สอดคล้องกับพระมหาสุทิมิชัย วชิรเมธี (2554) ที่เชื่อว่า ความเครียดมีปัจจัยสำคัญ คือ การขาดสติ เพราะเมื่อบุคคลขาดสติ จิตจึงเผลอเข้าไปคิดปรุงแต่งสิ่งต่างๆ ตามความเคยชินของตน และพ้อคิดด้วยความไม่รู้สีกตัวขาดสติ ก็จะไปคิดซ้ำๆ ซากๆ แม้แต่เรื่องที่ดีสิ้นสุดลงไปแล้ว ปรุงแต่งจนจิตใจไม่ได้พักผ่อน ซึ่งมุมมองในลักษณะดังกล่าวเชื่อมจิตวิทยาโลกตะวันออกและจิตวิทยาแนวพุทธเข้าด้วยกัน กล่าวคือ ความเครียดเป็นการประเมินสถานการณ์ที่ตนเองประสบ ซึ่งเป็นกระบวนการภายใน และความเครียดที่เกิดขึ้นมากหรือน้อยนั้นก็ขึ้นอยู่กับระดับสถานการณ์ที่บุคคลประเมินว่าจะส่งผลกระทบต่อตนในระดับใด เช่นเดียวกับแนวคิดทางพุทธธรรมที่มองในลักษณะการปรุงแต่งสิ่งต่างๆ ที่ทำให้สภาวะของจิตใจขาดความปกติ คือ มีความบีบคั้น กัดดัน ไม่อาจทนทาน คงอยู่ในสถานการณ์อันไม่น่าปรารถนาเหล่านั้นได้อย่างปกติ ซึ่งถือเป็นประสบการณ์ของความแตกแยกภายในจิตใจ (internal split) คือ มองสิ่งต่างๆ ในจากมุมแคบๆ (atomistic) ของตน จนเสมือนปัญหาของตนกลายเป็นปัญหาที่ยิ่งใหญ่ (Rogers & Ryback, 1984) นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับลักษณะความทุกข์ในนิยามของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ นั่นคือ ความไม่สงบสุขภายในจิตใจ (โสริช โปธิแก้ว, 2536)

3.2 ความทุกข์ใจ และความวิตกกังวล มหาวิทยาลัย

ความวิตกกังวล (Anxiety) มาจากภาษาละตินคำว่า “Anxius” ซึ่งมาจากคำว่า “Anx” ในภาษาละตินมาจากรากศัพท์คำว่า “Angere” แปลว่า หายใจไม่ออก อึดอัด หรือบีบรัด ดังนั้นคำว่า “Anxius” จึงหมายถึง สภาวะที่อึดอัด หรือถูกบีบรัด ซึ่งสภาวะนี้เป็นสภาวะที่ทำให้ไม่สบายใจ และเป็นทุกข์ (Lewis, 1970 อ้างในดารารวรรณ ต๊ะปินตา, 2527) นอกจากนี้ Spielberg (1966) ได้ให้ความหมายของ ความวิตกกังวล ไว้ว่าเป็นความเครียดที่เกิดจากความมั่นคงปลอดภัยของบุคคลถูกคุกคาม หรืออาจเกิดจากการคาดคะเนเหตุการณ์เอาไว้ล่วงหน้า ระดับความรุนแรงของความวิตกกังวลจะขึ้นอยู่กับกระบวนการประเมินของแต่ละบุคคลว่าสิ่งนั้นคุกคามตนเองมากน้อยในระดับใด โดยความวิตกกังวลแบ่งออกเป็น 2 ประเภท (Spielberger C. D., 1972) ได้แก่ ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัว (trait-Anxiety) และความวิตกกังวลเชิงสถานการณ์ (state-Anxiety) โดยความ

วิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวจะค่อนข้างคงที่ และจะไม่ปรากฏออกมาโดยตรงแต่จะเป็นตัวเสริม ความวิตกกังวลเชิงสถานการณ์ เช่น เมื่อมีสิ่งเร้าที่ไม่พึงพอใจ หรือมีอันตรายมาเป็นตัวกระตุ้น บุคคลที่มีความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวสูงก็จะมี ความวิตก หวาดหวั่น กระวนกระวายมากกว่า บุคคลที่มีความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวต่ำ ดังนั้นการประเมินสถานการณ์ซึ่งเป็น กระบวนการภายในของบุคคลจึงเป็นสิ่งสำคัญต่อระดับความวิตกกังวลของบุคคล เช่นเดียวกับ หลักการทางพุทธศาสนาที่คำนึงถึงกระบวนการภายในมากกว่าสิ่งเร้าจากภายนอกที่จะเป็นตัวกำหนด ความวิตกกังวลของบุคคล

ดังที่ จำลอง ดิษยวณิช และพริ้มเพรา ดิษยวณิช (2547) ระบุว่า ความวิตกกังวลที่มีลักษณะ ฟุ้งหรือลอยตัวเป็นอิสระ (free-floating anxiety) ซึ่งมีความหมายว่า ความรู้สึกกังวลนี้มีลักษณะ ค่อนข้างสม่ำเสมอและมีการกระจายตัวได้ทั่วไป (diffuse in nature) มักไม่ติดอยู่ที่ความคิดเรื่องใด เรื่องหนึ่งเฉพาะ ไม่จำเป็นต้องมีสิ่งมากระตุ้น ส่วนมากเกิดจากความขัดแย้งในจิตไร้สำนึก ลักษณะ อាកงที่ปรากฏของความวิตกกังวลนี้ใกล้เคียงกับอาการของความทุกข์ใจที่เกิดจากอกุศลเจตสิกที่ เรียกว่า อุทธัจจะและกุกกัจจะ ซึ่งหมายถึงความฟุ้งซ่าน รำคาญใจ หรือความเดือดร้อนใจในลักษณะ ต่างๆ

อาจกล่าวได้ว่า ความวิตกกังวล มีสภาวะอาการที่ปรากฏใกล้เคียงกับความทุกข์ใจที่มาจาก อกุศลเจตสิก คือ อุทธัจจะและกุกกัจจะ ที่เป็นกิเลสอย่างกลางที่เรียกว่า ปริยฐานกิเลส (Internally Active Defilements) โดยอุทธัจจะ แปลว่า ความฟุ้งซ่านของใจ ส่วนกุกกัจจะ แปลว่า ความรำคาญใจ ซึ่งรวมถึงความกลัว ความกังวล เมื่อรวมความก็คือ ภาวะของความฟุ้งซ่าน และรำคาญใจในสิ่ง ต่างๆทั้งหลาย ซึ่งแสดงถึงความไม่สงบภายในจิตใจ ดังนั้น หากมีความเข้าใจโลกและชีวิตตามจริง แม้ ปัจจัยภายนอกจะเปลี่ยนแปลงไปย่อมไม่อาจทำให้ใจที่ได้รับการฝึกฝนไว้ดีแล้ว อันเป็นใจที่สงบ เบิก บานเป็นปกติวิสัย ให้เกิดความอึดอัด กระวนกระวายภายในจิตใจไม่ได้เลย

แม้พุทธธรรมไม่ได้กล่าวถึงนิยามและขอบเขตของคำว่า ความวิตกกังวลไว้อย่างเฉพาะเจาะจง แต่เนื้อหาในพุทธธรรมได้ระบุถึง การเยียวยาอาการของความวิตกกังวลเหล่านี้ทั้งแบบชั่วคราวและ แบบถาวร กล่าวคือ หากมองอุทธัจจะและกุกกัจจะเป็นกิเลสอย่างกลางก็สามารถระงับชั่วคราวด้วย สมาธิหรือสมถกรรมฐาน (concentration or meditation) ซึ่งใช้กำลังของสมาธิในการกดหรือข่มไว้ (suppression) และหากมองในระดับของอริยะบุคคลที่ต้องการระงับความทุกข์โดยสิ้นเชิง ก็ จะพิจารณาในลักษณะของอนุสัยกิเลส 7 และสังโยชน์ 10 ซึ่งเป็นต้นเหตุของทุกข์ที่มีความละเอียดอ่อน และสามารถขจัดให้หมดไปได้ยาก แต่ก็สามารถทำลายให้หมดไปได้ด้วยวิปัสสนากรรมฐาน (insight meditation) (จำลอง ดิษยวณิช, 2554) โดยมีพุทธพจน์แสดงความแตกต่างระหว่างผู้ที่มีเข้าใจใน ธรรมกับบุคคลที่ไม่ได้ตระหนักในธรรมเหล่านี้คือ

ภิกษุทั้งหลาย ปุถุชนผู้มีได้เรียนรู้ถูกทุกขเวทนากระทบเข้าแล้วย่อมเศร้าโศกคร่ำครวญ ร่ำไห้รำพัน ตีอกร้องไห้ หลงไหลพันเพื่อน เขาย่อมเสวยเวทนา ทั้ง 2 อย่าง คือเวทนาทางกายและเวทนาทางใจเปรียบเหมือนนายขมังธนูยิงบุรุษด้วยลูกศรดอกหนึ่ง แล้วยิงซ้ำด้วยลูกศรดอกที่สองอีก เมื่อเป็นเช่นนี้ บุรุษนั้นย่อมเสวยเวทนาเพราะลูกศรทั้ง 2 ดอก คือทั้งกายและใจฉันใด ปุถุชนผู้มีได้เรียนรู้ก็ฉันนั้น ย่อมเสวยเวทนาทั้ง 2 อย่างคือทั้งทางกายและทางใจ ภิกษุทั้งหลายฝ่ายอริยสาวก ผู้ได้เรียนรู้ถูกทุกขเวทนากระทบเข้าแล้วย่อมไม่เศร้าโศก ไม่คร่ำครวญ ไม่ร่ำไห้ไม่รำพัน ไม่ตีอกร้องไห้ ไม่หลงไหลพันเพื่อน เธอย่อมเสวยเวทนาทางกายอย่างเดียว ไม่เสวยเวทนาทางใจเปรียบเหมือนนายขมังธนูยิงบุรุษด้วยลูกศร แล้วยิงซ้ำด้วยลูกศรดอกที่สองผิดไป เมื่อเป็นเช่นนี้บุรุษนั้นย่อมเสวยเวทนาเพราะลูกศรดอกเดียวฉันใด อริยสาวกผู้ได้เรียนรู้ก็ฉันนั้น ย่อมเสวยเวทนาทางกายอย่างเดียวไม่เสวยเวทนาทางใจ

(ส.สพ. 18/254/276-277)

3.3 ความทุกข์ใจ และความซึมเศร้า

ความซึมเศร้าเป็นภาวะอารมณ์แปรปรวนง่าย เช่น โศกเศร้า เสียใจ รู้สึกอ้างว้าง เป็นต้น และมีอัตมโนทัศน์ในแง่ลบเกี่ยวกับตนเอง ต้องการจะหลีกเลี่ยง หรืออยากตาย (Beck, 1967) ความซึมเศร้าเกิดจากการคิดที่บิดเบือนไปในทางลบของบุคคลทั้งที่มีต่อตนเอง และสิ่งแวดล้อมของตน รวมถึงอนาคตของเขาเอง ซึ่งเป็นที่ยอมรับกันว่าภาวะซึมเศร้ามักเกี่ยวข้องกับการสูญเสีย มีลักษณะอาการเศร้า เสียใจ (sadness) มองโลกในแง่ร้าย (pessimism) ความสลดใจ (despondence) การสูญเสียความหวังและความรู้สึกว่างเปล่า (hopeless and emptiness) (Caine & Bufalino, 1998) ความซึมเศร้าเป็นการแสดงออกถึงความรู้สึกเศร้าโศกเบื่อหน่ายท้อแท้และรู้สึกสิ้นหวังที่เกิดขึ้นอย่างยาวนานเกิน 2 สัปดาห์จนทำให้พฤติกรรมผิดปกติทั้งทางร่างกายและอาการทางจิตใจจะถือเป็นภาวะซึมเศร้าที่ต้องได้รับการช่วยเหลือ เช่น อ่อนเพลียรับประทานอาหารไม่ได้นอนไม่หลับหลงๆ ลืมๆ ใจลอย ความสามารถในการคิดและสมาธิลดลงถึงเลในการตัดสินใจตัดสินใจไม่ได้แม้ในเรื่องเล็กน้อยๆ วิตกกังวลไปต่างๆ นานา รู้สึกท้อแท้หมดความหวังกับชีวิตไม่เห็นอนาคต (สมพร รุ่งเรืองกลกิจ, 2553)

ในบริบทพุทธธรรม ได้มีการกล่าวถึงสภาวะจิตที่ใกล้เคียงกับความซึมเศร้าคือ ภาวะอุปายาส (despair) เป็นความคับแค้นใจที่ไม่สามารถหาทางออกได้ จนนำไปสู่ความสิ้นหวัง อุปายาสยังมีความหมายถึง ความลำบากใจอย่างหนัก สภาพของอุปายาสก็คือ ความเศร้าโศกเสียใจอย่างมากที่สืบ

เนื่องมาจากโศก (sorrow) และปริเทวะ (lamentation) โดยโศกนั้นเป็นความโศกเศร้าที่มีลักษณะของความไม่พึงใจที่แผดเผาอยู่ภายใน มักเป็นความทุกข์ที่ต้องเผชิญกับความเสียหายหรืออาลัย ส่วนปริเทวะเป็นความทุกข์ที่มีการร้องไห้และบ่นคร่ำครวญ โดยอุปายาสถือว่าเป็นที่สุดของความเศร้าโศกแห่งจิต ทำให้จิตใจของบุคคลผู้นั้นแห้งผากลงทันทีที่ไม่สามารถต้านทานความรู้สึกนี้ได้ มีความรู้สึกหมดหวังและรู้สึกว่าช่วยเหลือตนเองไม่ได้ (hopelessness and helplessness) ซึ่งมีอาการที่ปรากฏ เช่น นั่งเฉย ซึม ไม่พูดจา ร้องไห้ไม่ออก บางครั้งถึงกับมีอาการสลบหรือหมดสติ และมีลักษณะคล้ายกับโรคซึมเศร้า (major depressive disorder) (จำลอง ดิษยวณิช, 2554) และเมื่อเทียบกับบุคคลเจตสิก คือ ธีรทุกเจตสิก คือ ความหดหู่ ถอดถอนใจ ซึ่งเป็นภาวะใจที่เศร้าหมองและไม่สงบสุข

กล่าวได้ว่า ความทุกข์ใจในบริบทพุทธธรรมและความเจ็บป่วยทางจิตใจ มีลักษณะอาการที่ปรากฏใกล้เคียงกัน ตัวอย่างเช่น ความทุกข์ทางใจจากอกุศลเจตสิก คือ อุทธัจจะและกุกกุกจะ ที่หมายถึง ความฟุ้งซ่าน รำคาญใจ มีลักษณะใกล้เคียงกับสภาวะความวิตกกังวล อุปายาส ซึ่งมีลักษณะของความหดหู่และสิ้นหวัง ซึ่งเป็นความรู้สึกหมดหวังและรู้สึกว่าช่วยเหลือตนเองไม่ได้ซึ่งมีลักษณะคล้ายกับโรคซึมเศร้า

อย่างไรก็ตาม มักจะพบว่า ความทุกข์ในบริบทพุทธธรรมไม่ได้มีการอธิบายลักษณะอาการที่ปรากฏของความทุกข์ใจอย่างละเอียด หากแต่อธิบายความทุกข์ใจทั้งหลายเหล่านี้ในลักษณะองค์รวม (Holistic) กล่าวคือ สภาวะจิตใจของบุคคลที่มีความเครียด ความวิตกกังวล และความซึมเศร้า ก็มีพื้นฐานมาจากภาวะใจที่ไม่สงบ ดังที่ โสริช โปธิแก้ว (2547) ได้ให้ข้อสังเกตไว้ว่า ปรากฏการณ์ต่างๆ เกิดขึ้น เนื่องจากมีเหตุปัจจัยให้มันเกิดขึ้น ปรากฏการณ์ภายนอกเหล่านี้เกินกำลังและความคาดหวังของมนุษย์คนหนึ่งที่กำหนดได้ การสูญเสียคนรักหรือของรัก การไม่ได้ในสิ่งที่ตนเองปรารถนา นั่นคือ ความพยายามที่จะจัดการให้ปรากฏการณ์ภายนอกต่างๆ ที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัยของมัน ให้เป็นไปตามที่ใจตนปรารถนาซึ่งไม่สอดคล้องกับความจริง ทำให้เกิดภาวะใจที่บีบคั้น กดดัน ทำให้เกิดแรงกระเพื่อม ไม่สงบ และส่งผลให้เกิดการเบียดเบียน กดดันทั้งต่อตนเอง ผู้อื่น และสังคม อาจกล่าวได้ว่า ความทุกข์ใจในบริบทพุทธธรรมเกิดจากปัญหาภายนอกอันเกิดจากบุคคลไม่สามารถดำรงอยู่กับความเป็นจริงของชีวิต ทำให้เกิดปัญหาภายในจิตใจขึ้นอีกทีหนึ่ง (โสริช โปธิแก้ว, 2553ก) ดังนั้น ความทุกข์ทางใจในบริบทพุทธธรรม จึงไม่ได้หมายถึงภาวะใจที่ไม่สงบอย่างเดียว แต่ความทุกข์ใจยังมีความเกี่ยวข้อง หรือเชื่อมโยงกับรากเหง้าของความทุกข์ คือ อวิชชา หรือใจที่ถูกครอบงำด้วยกิเลส และอกุศลเจตสิก นั่นเอง

โดยสรุป ความทุกข์ใจในบริบทของพุทธธรรม หมายถึง สภาวะทุกข์ที่เกิดขึ้นประกอบด้วยอาการต่างๆ เช่น ความรู้สึกไม่สุขสบายกาย หรืออาการทางร่างกายที่เกิดจากความก่อกวนใจ สับสนใจ หาทงออกให้กับปัญหาไม่ได้ อาการด้านจิตใจที่เกิดจากความอยากหนี ไม่อยากเผชิญ

ปัญหา ความคิดที่วนเวียน และอาการของความทุกข์ที่แสดงออกด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่นบกพร่อง โดยในทางพุทธธรรมได้ระบุถึงความรู้สึกไม่สุขสบายกาย (ทุกข์) ความไม่สบายใจ (โทมนัส) ความเศร้า โศก (โสภะ) ความคร่ำครวญพิโรธรำพันรำไร (ปริเทวะ) ความคับแค้นใจและสิ้นหวัง (อุปายาส) ว่ามีรากเหง้ามาจาก อวิชชา คือ ความไม่รู้สิ่งทั้งหลายตามที่เป็นจริง จึงเกิดอุปาทาน ความยึดถือตัวตนไว้กับสิ่งต่างๆ จึงเกิดตัณหา ความอยากได้ อยากมี อยากเป็น อย่างเห็นแก่ตัว และเพราะไม่มีปัญญารู้เท่าทันจึงเกิดโทสะ ความขุ่นเคือง และความกังวลต่างๆ ความทุกข์ใจที่มีรากฐานจากอวิชชาหรือความไม่รู้ความจริงของชีวิต เช่น อิทัปปัจจยตา ไตรลักษณ์ อริยสัจสี่และปฏิจจสมุปบาท จึงเป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้ไม่สามารถใช้ชีวิตได้กลมกลืนกับเหตุการณ์หรือสิ่งที่ปรากฏอยู่ตรงหน้าอันจะนำไปสู่การแก้ปัญหาของบุคคลให้เป็นไปอย่างไม่ต้องและขาดประสิทธิภาพ ดังนั้น ลักษณะอาการของความทุกข์ใจ เช่น ความไม่สบายใจ ความเดือดร้อนใจ ความขัดเคืองใจ ความกังวลใจ และใจที่ไม่เป็นสุข ย่อมเกิดจากการที่บุคคลไม่เข้าใจโลกและชีวิตอย่างแท้จริง โดยใช้ชีวิตไปตามแรงผลักดันของกิเลส 3 ได้แก่ ความหลง (โมหะ) ความทะยานอยาก (โลภะ) และความขัดเคืองและความกังวลใจ (โทสะ) ทำให้เกิดภาวะของใจที่ไม่สงบ หวั่นไหว กระเพื่อมไปตามอำนาจของกิเลสที่เกาะกุมจิตใจในขณะนั้น

ตอนที่ 2 แบบวัดและการประเมินความทุกข์ทางใจ

การสร้างและพัฒนาเครื่องมือเป็นขั้นตอนหนึ่งของการวิจัยที่มีความสำคัญมากในการวิจัยทุกชนิด เพราะผลการวิจัยจะถูกต้อง มีความน่าเชื่อถือมากน้อยเพียงใด ย่อมขึ้นกับความถูกต้องและเชื่อถือได้ของข้อมูลที่นักวิจัยรวบรวมมาเป็นข้อมูลสำหรับงานวิจัยนั้นๆ แม้ว่านักวิจัยการออกแบบวางแผนวิจัยไว้อย่างดีหรือใช้สถิติวิเคราะห์ที่ดีสักเพียงใด หากไม่มีเครื่องมือวัดที่มีคุณภาพในการเก็บรวบรวมข้อมูลแล้ว ข้อมูลที่ได้ย่อมขาดคุณภาพและความถูกต้อง (วรรณิ แกมเกตุ, 2551) ผลการวิจัยที่ได้มาจากเครื่องมือที่ขาดความถูกต้องเหมาะสม ย่อมทำให้งานวิจัยชิ้นนั้นขาดความถูกต้อง และลดความน่าเชื่อถือของงานวิจัยชิ้นนั้นด้วย ในการทบทวนวรรณกรรมครั้งนี้ ได้รวบรวมเครื่องมือวัดและแบบประเมินความทุกข์ทางใจที่พัฒนาใช้ในต่างประเทศ และที่มีการพัฒนาใช้ในประเทศไทย ดังนี้

1. แบบวัดและประเมินความทุกข์ทางใจที่พัฒนาในบริบทต่างประเทศ

สำหรับการสร้างแบบวัดหรือมาตรวัดที่เกี่ยวข้องกับความทุกข์ใจ ในต่างประเทศส่วนใหญ่ มักจะเกี่ยวข้องกับอาการซึมเศร้าและความวิตกกังวลซึ่งรวมถึงแนวโน้มของบุคคลที่จะวิตกกังวลมากจนนำไปสู่ความซึมเศร้า (Klerman, 1989) ซึ่งคุณลักษณะเหล่านี้ใช้ในการสร้างมาตรวัดความซึมเศร้าของศูนย์การศึกษาระบาดวิทยา (The CES-D scale: Center for Epidemiologic Studies-Depression Scale) ซึ่งสร้างโดยนักวิจัยจากสถาบันสุขภาพจิตแห่งชาติ (National Institute of

Mental Health) ประเทศสหรัฐอเมริกาเพื่อวัดอาการซึมเศร้าในผู้ใหญ่โดยเฉพาะในการสำรวจในชุมชน (อุมพร ตรังคสมบัติ, วชิระ ลาภบุญทรัพย์ และปิยลัมพร หะวานนท์, 2540) โดยแบบวัดนี้จัดหมวดหมู่ของความซึมเศร้าและความวิตกกังวลในข้อคำถามให้แสดงถึง ลักษณะความไม่สบายใจ และลักษณะอารมณ์ทางลบ (malaise and negative mood) ที่ปรากฏทั้งนี้ แบบวัดความซึมเศร้า (The CES-D scale) ของศูนย์การศึกษาระบาดวิทยา ไม่ได้เป็นเครื่องมือที่ใช้ในการวินิจฉัย หากแต่เป็นเครื่องมือคัดกรองจึงไม่ได้กำหนดมาตรฐานย่อยต่างๆในการวินิจฉัยโรคซึมเศร้าแต่เป็นการวัดการปรากฏขึ้นของอาการ ความถี่ และระยะเวลาของความทุกข์ใจที่เกิดขึ้น (to measure the presence, frequency and duration of symptoms of psychological distress) (Patterson, 2005)

นอกจากนี้ยังมีแบบวัดความทุกข์ใจ 10 ข้อ ของแคสเลอร์ (The Kessler 10 Psychological Distress Scale or The K10 scales) ซึ่งพัฒนาโดย แคสเลอร์และมรอกเซค (Kessler and Mroczek) ระหว่างปี ค.ศ. 1992-1994 ที่สถาบันวิจัยสังคม มหาวิทยาลัยมิชิแกน ประเทศสหรัฐอเมริกา ซึ่งต่อมาแคสเลอร์ได้มาทำงานที่ภาควิชาการวางแผนนโยบายด้านสุขภาพ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยฮาวาร์ด ซึ่งที่นั่นแคสเลอร์ได้สร้างแบบวัดความทุกข์ใจ (The K10 scales) จากองค์ประกอบหลักด้านสุขภาพจิตจากการสำรวจสุขภาพประจำปีของประเทศสหรัฐอเมริกา (the mental health component of the core of the annual United States National Health Interview Survey) ข้อคำถามของแบบวัดนี้มีวัตถุประสงค์ที่จะวัดความทุกข์ใจที่ไม่ระบุประเภท (nonspecific psychosocial distress) โดยลักษณะของข้อถามมีพื้นฐานเกี่ยวกับระดับของความกระวนกระวาย ความไม่สงบ ปั่นป่วนภายในใจ ความอ่อนล้าหรือเหนื่อยหน่ายใจ และความซึมเศร้าที่เกิดขึ้นในระยะเวลา 4 สัปดาห์ (Andrews & Slade, 2001) แม้ว่าแบบวัดความทุกข์ใจ 10 ข้อของแคสเลอร์ จะสร้างเพื่อวัดความทุกข์ใจแบบไม่ระบุประเภท แต่แบบวัดความทุกข์ใจนี้ก็เป็นที่นิยมใช้ในประเทศสหรัฐอเมริกา ออสเตรเลีย (Khawaja & Dempsey, 2007; Stallman, 2008) และแบบวัดนี้ก็แสดงถึงความสัมพันธ์กับความเจ็บป่วยทางจิตใจอย่างรุนแรง (serious mental illnesses) (Andrews & Slade, 2001) และใช้ในการคัดกรองความเจ็บป่วยทางจิตได้ดี (screen for psychiatric illness) (Toshi A Furukawa et al., 2008; Toshiaki A Furukawa et al., 2003)

อาจสรุปได้ว่า การสร้างแบบวัดหรือมาตรวัดที่เกี่ยวข้องกับความทุกข์ใจ (Psychological distress instruments) ส่วนใหญ่จะสร้างจากกรอบโมเดลและภาวะสันนิษฐาน รวมถึงทฤษฎีที่ผู้สร้างเครื่องมือขึ้นนั้นยึดถือไว้ จากตัวอย่างที่กล่าวมานั้น ผู้สร้างเครื่องมือวัดความทุกข์ใจ มักจะสร้างเครื่องมือเพื่อวัดระดับความทุกข์ใจ (Psychological distress) ในลักษณะของสภาพอารมณ์ทางลบ (Negative mood) หรือความไม่สบายใจ (Malaise) ตลอดจนภาวะของความกระวนกระวาย

(Nervousness) ความไม่สงบ ปั่นป่วนภายในใจ (Agitation) ความเหน็ดเหนื่อยทางใจ (Psychological fatigue) และความซึมเศร้า (Depression)

2. แบบวัดและประเมินความทุกข์ทางใจที่พัฒนาในบริบทประเทศไทย

สำหรับแบบวัดและประเมินความทุกข์ใจในคนไทย จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยต่างๆ ในประเทศไทย ผู้วิจัยได้พบการสร้างแบบวัดที่เกี่ยวข้องกับความทุกข์ใจในประเทศไทยที่ได้รับการยอมรับและนำไปใช้เป็นเครื่องมือในการวิจัยภายในประเทศไทยอยู่หลายชิ้นด้วยกันโดยเครื่องมือวัดที่เกี่ยวข้องกับความทุกข์ใจส่วนใหญ่ที่พบ มักเป็นการพัฒนาเครื่องมือด้วยการแปลจากภาษาต่างประเทศแล้วนำมาพัฒนาต่อ ซึ่งการสร้างเครื่องมือวัดในรูปแบบนี้มีอยู่เป็นจำนวนมาก กล่าวคือ เป็นการสร้างเครื่องมือวัดบนทฤษฎี (Theory) และเนื้อหา (Content) จากบริบทของวัฒนธรรมตะวันตก และนำมาปรับปรุงใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นคนไทย ซึ่งเครื่องมือวัดทางจิตวิทยา นั้นมีความอ่อนไหวต่อความแตกต่างทางสังคมและวัฒนธรรมซึ่งส่งผลต่อความคลาดเคลื่อนในการวัดในกลุ่มตัวอย่างที่มีความแตกต่างทางวัฒนธรรม

เมื่อพิจารณารายละเอียดของการสร้างและพัฒนาแบบวัดที่เกี่ยวข้องกับความทุกข์ใจในประเทศไทย ผู้วิจัยพบว่า แบบวัดที่เกี่ยวข้องกับความทุกข์ใจที่สร้างและพัฒนาขึ้นโดยตรงจากบริบทของสังคมไทยมี ดังนี้

- (1) แบบประเมินภาวะวิกฤตทางอารมณ์ในนิสิตนักศึกษา
- (2) แบบวัดความเครียดสวนปรุง
- (3) แบบประเมินความเครียดสำหรับคนไทย และ
- (4) แบบสอบถามเพื่อประเมินความรุนแรงของภาวะซึมเศร้าของคนไทย

สำหรับรายละเอียดของการสร้างและพัฒนาแบบวัดที่สร้างและพัฒนาขึ้นจากการศึกษาในบริบทของสังคมไทย มีรายละเอียด ดังนี้

2.1 แบบประเมินภาวะวิกฤตด้านอารมณ์ในนิสิตนักศึกษา

แบบประเมินภาวะวิกฤตทางอารมณ์ในนิสิตนักศึกษานี้ พัฒนาโดยอรุณญา ตัญคำภีร์ สุภาพรรณ โคตรจรัส และณัฐสุดา เต้พันธ์ (2556) เพื่อใช้สำหรับคัดกรองนิสิตนักศึกษาผู้ที่มีภาวะวิกฤตทางอารมณ์ กล่าวคือเป็นนิสิตนักศึกษาผู้ที่ประสบกับความกดดันและปัญหาต่างๆ ในชีวิตและได้พยายามหาวิธีการต่างๆ มาจัดการปัญหาแต่ก็รับมือไม่ไหว ทำให้มีความรู้สึกสับสน ความรู้สึกคับ

ข้องใจ ความรู้สึกไม่แน่นอนและไม่มั่นคงในใจ ความวิตกกังวล ตลอดจนมีความรู้สึกเหน็ดเหนื่อยอ่อน
ล้าและไม่สามารถดำเนินชีวิตได้ตามปกติ หรือ ที่เรียกว่า “เสียศูนย์” แบบประเมินนี้ มีองค์ประกอบ
3 ด้าน มีข้อกระทงด้านละ 12 ข้อ รวมทั้งหมดจำนวน 36 ข้อ ในแต่ละด้านมีข้อกระทงดังต่อไปนี้

ด้านที่ 1 : การเผชิญกับเหตุการณ์ที่กดดัน (Precipitating Event: PE) เหตุการณ์หรือ
สถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับนิสิตนักศึกษาและนำไปสู่การเกิดภาวะวิกฤตทางอารมณ์ ได้แก่ ปัญหาด้าน
การเรียน เช่น การไม่มีสมาธิในการอ่านหนังสือ การเรียนในสาขาวิชาที่ไม่อยากเรียน ปัญหาด้าน
สัมพันธ์ภาพกับบุคคลใกล้ชิด เช่น พ่อแม่ เพื่อน หรือคนรัก และปัญหาจากการประสบภัยพิบัติทาง
ธรรมชาติ สถานการณ์ความไม่สงบ ที่ก่อให้เกิดการสูญเสียอย่างฉับพลัน ปัญหาเหล่านี้ทำให้นิสิต
นักศึกษาเกิดภาวะวิกฤตทางอารมณ์ในที่สุด

ด้านที่ 2 : การมีวิธีแก้ไขปัญหาคือประสิทธิภาพ (Ineffective Problem-Solving
Methods: IPS) เมื่อรูปแบบการปรับตัวและกลไกการแก้ไขปัญหานั้นนิสิตนักศึกษาเคยใช้ไม่สามารถใช้
ได้ผลในสถานการณ์วิกฤต เช่น การหลีกเลี่ยงจากปัญหาที่เกิดขึ้นโดยไม่พยายามที่จะแสวงหาแนวทาง
ในการแก้ไขปัญหา การแก้ไขปัญหแบบหุนหันพลันแล่น เป็นต้น

ด้านที่ 3 : สภาวะจิตใจที่ทำหน้าที่บกพร่อง (Functionally Debilitating Mental State:
FDMS) เป็นการที่นิสิตนักศึกษามีการตอบสนองต่อความกดดันหรือปัญหาต่างๆ ในชีวิตอย่างมากเกิน
ปกติ เช่น ด้านความคิด มีความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล คิดวนเวียนซ้ำๆ เพื่อหาเหตุผลว่าทำไมเหตุการณ์
ดังกล่าวจึงเกิดขึ้นกับตนเอง คิดโทษตนเอง คิดบิดเบือนไปจากความเป็นจริงและยังทำให้สถานการณ์
ที่เกิดขึ้นเลวร้ายยิ่งกว่าเดิม ตัดสินใจไม่ถูก ด้านอารมณ์ รู้สึกสับสน กัดดันและเครียด หงุดหงิด วิตก
กังวล รู้สึกเหมือนโลกจะถล่มทลาย รู้สึกแย่มาก รู้สึกผิดหวัง เซ็งและเศร้า ด้านพฤติกรรม ร้องไห้ง่าย
มีการแยกตัว ขาดความสนใจในการเรียน การเรียนตกต่ำ ไม่ดูแลตนเอง ทำร้ายตนเอง

แบบประเมินนี้เป็นมาตรฐานค่าแบบลิเคิร์ต 4 ช่วง ใช้เวลาตอบประมาณ 15 ถึง 20
นาที โดยผู้ตอบประเมินตนเองว่าข้อกระทงแต่ละข้อตรงกับตนเองมากน้อยเพียงใด ตั้งแต่ 0 ถึง 3
(0 = ไม่เคยเลย 1 = นานๆ ครั้ง 2 = บ่อยครั้ง 3 = เป็นประจำ)

ผู้จัดทำตรวจสอบคุณภาพเบื้องต้นด้วยการวิเคราะห์ข้อมูลครั้งที่ 1 เพื่อคัดข้อกระทงจาก 80
ข้อเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างนิสิตนักศึกษา 500 คน ได้แบบสอบถามที่สมบูรณ์ 487 ชุดคิดเป็นร้อยละ
97.40 เมื่อพิจารณาคัดเลือกข้อกระทง จำนวนทั้งหมด 80 ข้อ พบว่ามีข้อกระทงที่ผ่านเกณฑ์
ทั้งสิ้น 48 ข้อ โดยพิจารณาจาก (1) การวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่
ละข้อกับคะแนนรวมของข้อที่เหลือทั้งหมด (corrected item-total correlation) โดยมีเกณฑ์การ
คัดเลือกคือ ข้อกระทงจะต้องมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สูงกว่าค่า critical r ($r = .10, df = 485, p <$

.05) (2) การวิเคราะห์หาอำนาจจำแนกระหว่างกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำรายข้อ โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกคือข้อ กระทบแต่ละข้อจะต้องมีค่าเฉลี่ยรายข้อแตกต่างกันระหว่างกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .05 เมื่อนำข้อกระทบที่ผ่านเกณฑ์ทั้งหมดมาทดสอบความเที่ยงด้วยค่าสัมประสิทธิ์ความ สอดคล้องภายในแบบแอลฟาครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient of internal consistency) ผลการวิเคราะห์พบว่าแบบประเมินภาวะวิกฤตทางอารมณ์มีค่าสัมประสิทธิ์ความ สอดคล้องภายในแบบแอลฟาครอนบาค เท่ากับ .93

การตรวจสอบความตรงตามภาวะสันนิษฐานด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันในกลุ่ม ตัวอย่างนิสิตนักศึกษา 400 คน ได้แบบประเมินที่สมบูรณ์ 376 ชุด พบว่าค่าสหสัมพันธ์ของตัวแปร สังเกตได้ส่วนใหญ่มีสหสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ค่าอยู่ระหว่าง $r = .63$ และ $r = .77$) ผลการทดสอบด้วยโมเดลสมการโครงสร้างเชิงเส้นเพื่อตรวจสอบความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานของ มาตรฐานภาวะวิกฤตทางอารมณ์โดยแบ่งเป็น 3 องค์ประกอบ พบว่า โมเดลการวัดของมาตรฐานภาวะ วิกฤตทางอารมณ์ที่วัดสามองค์ประกอบมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์เมื่อพิจารณา คำนวณน้ำหนักองค์ประกอบของตัวแปรสังเกตได้ในโมเดล พบว่า คำนวณน้ำหนักองค์ประกอบของตัวแปร สังเกตได้ทั้งหมด 3 ตัวแปร มีค่าเป็นบวกทั้งหมด ซึ่งคำนวณน้ำหนักองค์ประกอบทุกค่ามีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .001 โดยคำนวณน้ำหนักองค์ประกอบขององค์ประกอบย่อยการมีวิธีแก้ปัญหาด้วยประสิทธิภาพมี ค่าสูงที่สุด คือ .89 โดยมีการแปรผันร่วมกับองค์ประกอบหลักที่ 1 ร้อยละ 78.50 รองลงมาได้แก่ค่า น้ำหนักองค์ประกอบขององค์ประกอบย่อยสภาวะจิตใจทำหน้าที่บกพร่อง ซึ่งมีค่าเท่ากับ .88 โดยมี การแปรผันร่วมกับองค์ประกอบหลักที่ 1 ร้อยละ 77.60 และคำนวณน้ำหนักองค์ประกอบของ องค์ประกอบย่อย การเผชิญกับเหตุการณ์ที่กดดันหรือก่อให้เกิดวิกฤต ซึ่งมีค่าเท่ากับ .82 โดยมีการ แปรผันร่วมกับองค์ประกอบหลักที่ 1 ร้อยละ 66.90 ตามลำดับ

การตรวจสอบความตรงแบบลู่เข้า (Convergent validity) ในกลุ่มตัวอย่างนิสิตนักศึกษา 400 คน ได้แบบประเมินที่สมบูรณ์ 376 ชุด โดยการตรวจสอบสหสัมพันธ์กับแบบวัดความวิตกกังวล (Spielberger, Gorsuch, & Lushene, 1997) และแบบวัดความซึมเศร้า (Radloff, 1977) ผลการ ศึกษาพบว่า แบบประเมินวิกฤตด้านอารมณ์มีความสัมพันธ์เชิงเส้นตรงทางบวกกับแบบวัดความวิตก กังวลและแบบวัดความซึมเศร้าในระดับปานกลางถึงดี ($r = .72$ และ $.60$ ตามลำดับ, $p < .01$)

นอกจากนี้ มีการตรวจสอบความเที่ยงด้วยวิธีวัดซ้ำ (test-retest reliability) ในกลุ่มตัวอย่าง นิสิตนักศึกษา 44 คน ได้แบบประเมินที่สมบูรณ์ 34 ชุด กลุ่มตัวอย่างแต่ละคนทำแบบประเมินวิกฤต ทางอารมณ์ 2 ครั้ง โดยมีระยะห่างระหว่างครั้งแรกและครั้งที่สองเป็นเวลา 2 สัปดาห์ พบว่าคะแนน แบบประเมินวิกฤตทางอารมณ์จากการทดสอบครั้งแรกมีความสัมพันธ์เชิงเส้นตรงทางบวกกับคะแนน แบบประเมินวิกฤตทางอารมณ์จากการทดสอบครั้งที่สองในระดับปานกลางถึงดี ($r = .63$, $p < .01$)

2.2 แบบวัดความเครียดสวนปรง (Suanprung Stress Test)

แบบวัดความเครียดสวนปรงสร้างขึ้นโดย สุวัฒน์ มหัตนรินทร์ กุลวนิตา พุ่มไพศาลชัย และพิมพ์มาศ ตาปัญญา ในปี พ.ศ. 2540 แบบวัดความเครียดที่สร้างขึ้นมานี้ใช้เพื่อวัดความเครียดโดยมีกรอบแนวคิดทางด้านชีวภาพจิตใจและสังคมของความเครียดในบริบทของประเทศไทยแบบวัดนี้เหมาะกับผู้ตอบในวัยทำงานหรือวัยเรียน หากจะนำไปใช้กับคนในกลุ่มอื่นที่มีลักษณะแตกต่างไปจากนี้เช่นในเด็กเล็กหรือผู้สูงอายุควรจะต้องทำการปรับเปลี่ยนรูปแบบหาความตรงและเกณฑ์การแบ่งระดับความเครียดใหม่

แบบวัดความเครียดสวนปรง มีขั้นตอนการพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ (อภิชัย มงคลและคณะ, 2545) ดังนี้

การตรวจสอบความตรงทางด้านเนื้อหา (Content Validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิ หลังจากนั้นนำไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่าง 149 คนแล้วทำการปรับปรุงได้แบบวัดความเครียด จำนวน 102 ข้อ หลังจากนั้น ตรวจสอบความตรงตามสภาพ (Concurrent Validity) ในกลุ่มตัวอย่าง 523 คนโดยใช้เครื่องมือมาตรฐาน คือ ค่าของกล้ามเนื้อเนื่องจากคลื่นไฟฟ้า (Electromyography: EMG) ซึ่งมีความแม่นยำตรงตามสภาพมากกว่า 0.27 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่ออิงตามค่าจากเครื่องตรวจคลื่นไฟฟ้ากล้ามเนื้อ ที่ช่วงความเชื่อมั่น 95% ต่อมาแบบวัดความเครียดสวนปรงถูกปรับให้เครื่องมือมีขนาดเล็กลงจาก 102 ข้อ เหลือ 60 ข้อ และ 20 ข้อ พร้อมทั้งหาคุณภาพของแบบวัดที่ได้ โดยใช้สถิติวิเคราะห์ปัจจัย (factor analysis) เพื่อสกัดตัวปัจจัยให้เหลือข้อคำถามน้อยลง ทั้งนี้ ข้อคำถามที่เหลือจะต้องมีค่าความเชื่อมั่นของแอลฟาครอนบาค (Cronbach's alpha reliability coefficient) มากกว่า 0.70 และยังคงสัมพันธ์กับค่าจากเครื่องตรวจคลื่นไฟฟ้ากล้ามเนื้ออย่างมีนัยสำคัญ

ลักษณะของแบบวัดแบบวัดความเครียดสวนปรงจะมี 3 ชุด คือ ชุด 102 ข้อ 60 ข้อและ 20 ข้อ แต่ละข้อมี 5 คำตอบ โดยมีคำตอบเป็นเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) 5 ระดับ คือ 1 – 5 โดยในแต่ละสเกลมีความหมาย คือ ไม่รู้สึกเครียด ให้ 1 คะแนน เครียดเล็กน้อย ให้ 2 คะแนน เครียดปานกลาง ให้ 3 คะแนน เครียดมาก ให้ 4 คะแนน และเครียดมากที่สุด ให้ 5 คะแนน

ด้านการแปลผลและให้คะแนน แบ่งระดับความเครียดของแบบวัดความเครียดสวนปรงแบ่งเป็น 4 ระดับคือ ต่ำ ปานกลาง สูง และรุนแรง โดยใช้คะแนนปกติที่ (Normalized T-Score) ในการแบ่ง โดยอิงตามค่าเครื่องตรวจคลื่นไฟฟ้ากล้ามเนื้อ (EMG) ที่ใช้เป็นมาตรฐาน

ความแตกต่างของแบบวัดความเครียดในแต่ละฉบับ มีดังนี้ แบบวัดความเครียดสวนปรงฉบับ 102 ข้อ และฉบับ 60 ข้อ เป็นแบบวัดที่ทำให้ทราบอาการของความเครียด ความแปรปรวนหรือความ

ไวต่อความเครียด และสาเหตุที่มาของความเครียด ซึ่งเหมาะจะใช้วางแผนการให้บริการการปรึกษา และแนะนำในเรื่องนั้นๆ และสามารถนำไปใช้ในงานวิจัยในเรื่องความเครียด ซึ่งจะได้ข้อมูลในละเอียดหลายด้านของความเครียด สำหรับแบบวัดความเครียดสวนปรง ฉบับ 20 ข้อ จะไม่สามารถแยกสาเหตุหรืออาการต่างๆ ของความเครียดได้ แต่สามารถบอกระดับค่าความเครียดอย่างคร่าวๆ ซึ่งเหมาะกับงานสำรวจที่ต้องการผลรวดเร็ว รูปแบบการตอบสะดวก และง่ายต่อการใช้ (สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล วนิดา พุ่มไพศาลชัย และพิมพ์มาศ ตาปัญญา, 2540)

2.3 แบบวัดเครียดสำหรับคนไทย (Thai Stress test)

สำหรับการแบบวัดความเครียดในคนไทย สร้างขึ้นโดยสุชีรา ภัทรายุตวรรัตน ในปี พ.ศ. 2543 เพื่อวัดการแสดงปฏิกิริยาทางจิตใจทั้งในแง่บวกและลบของคนไทยในกลุ่มประชากรทั่วไปต่อเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน แบบวัดความเครียดนี้ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 24 ข้อ แบ่งเป็นข้อคำถามทางบวก 12 ข้อ และข้อคำถามทางลบ 12 ข้อ แบบวัดความเครียดในคนไทยเป็นการบ่งชี้ถึงระดับสุขภาวะทางจิตทั่วไป (general psychological well-being) ทั้งในเชิงลบและเชิงบวก ซึ่งผู้สร้างแบบวัดนี้ได้เน้นในเรื่องของความสามารถที่จะจัดการกับความเครียดในชีวิตประจำวัน ดังนั้นแบบวัดนี้จึงไม่คำนึงถึงการตรวจวัดความผิดปกติทางจิต

แบบวัดความเครียดในคนไทยมีรูปแบบการพัฒนา ดังนี้

1. กลุ่มศึกษานำร่อง คือจำนวน 60 คน ถูกแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ประกอบไปด้วย (1) กลุ่มคนปกติ และ (2) ผู้ป่วยจิตเวช ประกอบด้วยผู้ป่วยใน และผู้ป่วยนอก ซึ่งในแต่ละกลุ่ม จะมีจำนวนสมาชิก 30 คน ซึ่งใช้ในการตัดข้อความที่อ่านแล้วไม่เข้าใจหรือมีความหมายกำกวม ทำให้ข้อคำถามจาก 40 ข้อ ถูกตัดออกไป 8 ข้อ เหลืออยู่ 32 ข้อ

2. กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 800 ราย (เป็นเพศชาย 371 คน และเพศหญิง 449 คน โดยกลุ่มตัวอย่างมีอายุระหว่าง 12 ปี ถึง 60 ปีขึ้นไป) กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม แบ่งออกเป็น กลุ่มคนปกติ 400 คน กลุ่มผู้ป่วยจิตเวช 400 คน ซึ่งมาจากผู้ป่วยใน 200 คน และผู้ป่วยนอก 200 คนซึ่งอาศัยวิธีการทางสถิติ คือ (1) การวิเคราะห์องค์ประกอบ (factor analysis) โดยตัดข้อคำถามที่ค่า factor loading ต่ำกว่า 0.40 ออกไป (2) สถิติทดสอบที (independent t-test) เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างผู้ที่มีภาวะเครียด (ผู้ป่วย) และผู้ที่ไม่มีความเครียด (คนปกติ) ซึ่งทำให้มีข้อคำถามลดลงอีก 8 ข้อ เหลือข้อคำถามที่ใช้จริงในแบบวัดความเครียดในคนไทย คือ 24 ข้อ

3. หลังจากนั้นผู้สร้างแบบวัดได้ตรวจสอบความเที่ยงด้วยวิธีแบ่งครึ่งข้อสอบ พบว่า แบบวัดความเครียดในคนไทยมีค่าแอลฟาครอนบาคของแบบวัดทั้งฉบับเท่ากับ .84 โดยมีค่าแอลฟา

Cronbach ด้านความรู้สึกเชิงลบและบวกเป็น .83 และ .86 ตามลำดับ และมีค่าแอลฟา Cronbach แบบแบ่งครึ่งข้อสอบ ทั้งฉบับเท่ากับ .88 โดยมีค่าแอลฟา Cronbach ความรู้สึกเชิงลบและบวก คือ .85 และ .91 ตามลำดับ

ลักษณะของแบบวัดแบบวัดความเครียดในคนไทย มีเพียงชุดเดียว คือ ชุด 24 คำถาม โดยแบ่งเป็นสเกลด้านบวก 12 ข้อคำถาม คือ ข้อ 1-12 และสเกลด้านลบ 12 ข้อคำถาม คือ ข้อ 13-24 แต่ละข้อมี 3 คำตอบ โดยมีคำตอบเป็นเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) 3 ระดับ โดยมีรายละเอียด ดังนี้

รู้สึกบ่อยๆ	ให้	3 คะแนน
รู้สึกเป็นครั้งคราว	ให้	1 คะแนน
ไม่เคยรู้สึกเลย	ให้	0 คะแนน

ทำให้มีค่าคะแนนที่เป็นไปได้อยู่ช่วง 0 – 36 คะแนน ทั้งจากสเกลทางบวกและสเกลทางลบ ซึ่งมีการแปลผลโดยใช้ตารางเมตริก (Matrix table) โดยให้รวมคะแนนจากข้อคำถามทางลบและข้อคำถามด้านบวก เมื่อได้ค่าคะแนนรวมสเกลทางลบ (ข้อ 1-12) และคะแนนรวมสเกลทางบวก (ข้อ 13-24) ให้นำค่าคะแนนรวมทั้งสองด้านไปดูเทียบกับตารางเมตริก ซึ่งจะมีผลเป็นเลข 1 – 9 แล้วนำหมายเลขนี้ไปแปลผล โดยมีเกณฑ์การแปลผลอยู่ใน 4 ลักษณะ คือ (1) สุขภาพจิตดีเยี่ยม คือ 1 (2) สุขภาพจิตอยู่ในระดับปกติ คือ 2, 3 และ 4 (3) มีความเครียดในระดับต่ำ คือ 5 และ 6 และ (4) มีความเครียดสูง คือ 7, 8 และ 9 (สุชีรา ภัทรายุทธวรรณ์ เขียรชัย งามทิพย์วัฒนา และกนกรัตน์ สุขะตุงคะ, 2543) ดังตารางที่ 2 ดังนี้

ตารางที่ 2

ตารางเมตริกการแปลผลแบบวัดความเครียดในคนไทย

ข้อคำถามทางบวก (ข้อ 13-24)

คะแนนรวม	0-2	3-5	6-8	9-11	12-36	
ข้อคำถาม ทางลบ (ข้อ 1-12)	0-1	5	4	3	2	1
	2-3	6	5	4	3	2
	4-5	7	6	5	4	3
	6-7	8	7	6	5	4
	8-36	9	8	7	6	5

2. 4 แบบสอบถามเพื่อประเมินความรุนแรงของภาวะซึมเศร้าของคนไทย (Thai Depression Inventory)

แบบสอบถามเพื่อประเมินความรุนแรงของภาวะซึมเศร้าของคนไทย (Thai Depression Inventory : TDI) ได้ถูกพัฒนาขึ้นโดย มาโนช หล่อตระกูล และปราโมทย์ สุคนิษฐ์ ในปีพุทธศักราช 2542 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อใช้ประเมินความรุนแรงของภาวะซึมเศร้าในผู้ป่วยไทยโดยมีกรอบโมโนทัศน์ของการสร้างแบบสอบถามนี้จากคำถามอิงจากการศึกษาอาการซึมเศร้าในผู้ป่วยชาวไทยโดยมีขั้นตอนการสร้าง (Lotrakul & Sukanich, 1999) ดังนี้

1. การสร้างข้อคำถามของแบบสอบถามฉบับนี้คัดเลือกมาจากข้อคำถามที่มีความเหมาะสมกับบริบทและวัฒนธรรมไทย โดยคัดเลือกข้อคำถามมาจากแบบวัดเหล่านี้ แบบวัดความซึมเศร้าของเบค (Beck Depression Inventory) มาตรฐานวัดความซึมเศร้าของซุง (Zung Self-rating Depression Scale) โครงสร้างการสัมภาษณ์จากมาตรฐานวัดความซึมเศร้าของแฮมมิลตัน (Hamilton Depression Rating Scale) มาตรฐานวัดความซึมเศร้าของมงโกเมอรี-แอสเบิร์ก (Montgomery-Asberg Depression Rating Scale) และมาตรฐานวัดความวิตกกังวลในโรงพยาบาล (Hospital Anxiety and Depression Scale)

2. ข้อคำถามที่ถูกเลือกมาใช้ในแบบสอบถามฉบับนี้ มาจากการศึกษาอาการซึมเศร้าในคนไทยที่ผู้สร้างได้ศึกษาจากการทบทวนวรรณกรรมต่างๆในประเทศไทย โดยผู้สร้างเครื่องมือตั้งใจจำกัดจำนวนข้อคำถามไว้ที่ 20 ข้อ สำหรับแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์

3. ผู้ป่วยโรคซึมเศร้าจำนวน 20 คนถูกเชิญมาเป็นกลุ่มตัวอย่างในการตรวจสอบความเป็นปรนัย (objective) ความถูกต้องของสำนวนภาษาและง่ายต่อการเข้าใจ ถ้าผู้ป่วยโรคซึมเศร้ามีคำถามหรือข้อสงสัยในข้อคำถามใด ทำการปรับปรุงในข้อคำถามนั้นเมื่อปรับปรุงข้อคำถามตามคำแนะนำของผู้ป่วย จะได้ข้อคำถามของแบบสอบถามเพื่อประเมินความรุนแรงของภาวะซึมเศร้าของคนไทย

4. ผู้ป่วยโรคซึมเศร้าจำนวน 50 คน (ผู้ชาย 18 คน ผู้หญิง 32 คน อายุเฉลี่ย 41.3 ปี) ทำแบบสอบถามเพื่อประเมินความรุนแรงของภาวะซึมเศร้าของคนไทยเพื่อนำผลมาวิเคราะห์ค่า CITC ซึ่งพบค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างแต่ละข้อกระทงกับคะแนนรวมทั้งฉบับ เท่ากับ 0.861 ผู้ป่วยกลุ่มนี้ถูกขอให้ทำแบบสอบถามนี้ พร้อมกับทำมาตรฐานวัดความซึมเศร้าของแฮมมิลตัน (Hamilton Depression Rating Scale) เพื่อตรวจสอบความตรงตามสภาพ (Concurrent validity) โดยพบค่าสหสัมพันธ์สหสัมพันธ์เพียร์สันอยู่ที่ 0.7188 และทำการทดสอบความเป็นเอกพันธ์ของข้อคำถามหรือความเที่ยงตรงภายใน (Homogeneity or internal consistency of the questionnaire) ด้วยวิธีแบ่งครึ่งข้อสอบด้วยสูตร Spearman-Brown ได้ค่าเท่ากับ 0.76

5. แบบสอบถามเพื่อประเมินความรุนแรงของภาวะซึมเศร้าของคนไทย ถูกวิเคราะห์ความตรงเชิงโครงสร้าง (Construct validity) ด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ โดยหมุนแกนแบบ varimax ซึ่งทำให้พบองค์ประกอบที่สำคัญ 5 ปัจจัย คือ (1) ด้านความวิตกกังวล (anxiety factor) (2) ด้านความซึมเศร้า (depression factor) (3) ด้านความทุกข์จากการที่คิดว่าตนเองเป็นโรค (hypochondriacal factor) โดยปัจจัยด้านที่ (4) และ (5) ทั้งสองด้านนี้เป็นด้านที่สะท้อนให้เห็นความเจ็บป่วยทางกายจากความวิตกกังวลและความซึมเศร้า (somatic symptoms of anxiety and depression) โดยองค์ประกอบทั้ง 5 ปัจจัยนี้ร่วมกันพยากรณ์ความแปรปรวนได้ถึง 59.8 เปอร์เซ็นต์

การแปลผลและให้คะแนน แบบสอบถามเพื่อประเมินความรุนแรงของภาวะซึมเศร้าของคนไทย สามารถแปลผลออกมาได้ 5 กลุ่ม คือ ไม่มีภาวะซึมเศร้า (no depression) ซึมเศร้าระดับต่ำ (mild depression) มีระดับอาการต่ำกว่าโรคซึมเศร้า (less than major depression) เป็นโรคซึมเศร้า (major depression) และเป็นโรคซึมเศร้าขั้นรุนแรง (severe major depression) ในประเทศไทยผู้ป่วยส่วนใหญ่ประมาณ 72 เปอร์เซ็นต์ตกอยู่ในสองกลุ่มอาการ คือ ระดับอาการต่ำกว่าโรคซึมเศร้าและเป็นโรคซึมเศร้า สำหรับผู้ที่มีค่าคะแนนตั้งแต่ 35 คะแนนจากแบบสอบถามเพื่อประเมินความรุนแรงของภาวะซึมเศร้าของคนไทยจะถือว่าเป็นโรคซึมเศร้า (major depression) สำหรับการแปลผลของระดับความรุนแรงของภาวะซึมเศร้าจากแบบวัดฉบับนี้ สามารถดูรายละเอียดได้จากตารางที่ 3 ซึ่งเป็นการเปรียบเทียบค่าคะแนนระหว่างแบบสอบถามเพื่อประเมินความรุนแรงของภาวะซึมเศร้าของคนไทย (Thai Depression Inventory : TDI) กับแบบวัดความซึมเศร้าของแฮมมิลตัน (Hamilton Depression Rating Scale) ฉบับภาษาไทย ซึ่งเป็นแบบวัดความซึมเศร้าที่นิยมใช้กันอยู่ในโรงพยาบาล

ตารางที่ 3

ค่าคะแนนเฉลี่ยและระดับความซึมเศร้าจากแบบสอบถามภาวะซึมเศร้าของคนไทย

ระดับภาวะซึมเศร้า	คะแนน	ค่าคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดความซึมเศร้าของคนไทย (SD) *	ช่วงคะแนน (CI 95%)	แบบวัดความซึมเศร้าของแฮมมิลตัน
ไม่มีภาวะซึมเศร้า	2	13.00 (12.73)	< 20	0-7
ซึมเศร้าระดับต่ำ	10	21.60 (6.80)	21-25	8-13
มีระดับอาการต่ำกว่าโรคซึมเศร้า	14	29.28 (6.81)	26-34	14-19
โรคซึมเศร้า	22	37.95 (7.52)	35-40	20-29
โรคซึมเศร้าขั้นรุนแรง	2	43.50 (12.02)	> 41	> 29
รวม	50		31.48 (10.54)	

* F= 13.15 P <0.0001

ตอนที่ 3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความทุกข์และการปรับตัวของ นิสิตนักศึกษาในงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความทุกข์ในบริบทของพุทธธรรม และงานวิจัยที่มีการประยุกต์ องค์ความรู้ในพุทธธรรมมาใช้ในจิตวิทยา ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความทุกข์และการปรับตัวของนิสิตนักศึกษา

เรื่องแรก เป็น การศึกษาของ ประภาวดี เหล่าพูนสุข (2539) เรื่อง ปัญหาการปรับตัวและ สุขภาพจิตของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรีในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2538 จำนวน 300 คน โดยใช้แบบสอบถามชุดข้อมูลทั่วไปแบบสำรวจปัญหาการปรับตัวชุดมูนีย์ (Mooney Problem Check list) ซึ่งแบ่งปัญหาการปรับตัวออกเป็น 11 ด้าน เป็นเครื่องมือในการศึกษา พบว่า นิสิตชั้นปีที่ 1 โดยทั่วไปมีปัญหาการปรับตัวทางด้านการเรียนมาก มีปัญหาการปรับตัวด้านอนาคต อาชีพและการศึกษา ด้านหลักสูตรและการสอน ด้านกิจกรรมทางสังคมและ นันทนาการ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ด้านศีลธรรมจรรยาและศาสนา ด้านอารมณ์และส่วนตัวมี ปัญหาในระดับปานกลาง และมีปัญหาด้านสุขภาพร่างกาย และพัฒนาการทางร่างกาย ปัญหาทาง เพศด้านการเงินและที่อยู่อาศัย และด้านบ้านและครอบครัว มีปัญหาในระดับเล็กน้อย และนิสิตชั้นปี ที่ 1 ที่ศึกษาในคณะที่ต่างกันมีสุขภาพจิตไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้ ปัจจัยส่วนตัวและสังคม เช่น เพศ คณะวิชาที่ศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจ สภาพที่อยู่อาศัย สภาพ ครอบครั้ว และความสัมพันธ์กับครอบครัว เป็นตัวแปรสำคัญที่มีผลต่อการปรับตัวและสุขภาพจิตของ นิสิต

จุฬาลักษณ์ ร่มวิริยะพงษ์ (2543) ได้ศึกษาการปรับตัวของนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในการศึกษาภาคแรก ปีการศึกษา 2542 จำนวน 767 คน โดยพบว่า นิสิตมี ความสามารถในการปรับตัวในระดับปานกลาง สำหรับปัจจัยที่ไม่มีผลต่อการปรับตัว ได้แก่ เพศ ภูมิลำเนาเดิม สถานภาพครอบครัว และรายได้ต่อเดือนของนิสิต สำหรับการวิเคราะห์การปรับตัวใน ด้านอื่นได้ผล ดังนี้ การปรับตัวด้านการเรียนพบว่า กลุ่มสาขาวิชาที่มีผลต่อการปรับตัวอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติ การปรับตัวด้านสังคมพบว่า การเข้าร่วมกิจกรรมนอกหลักสูตร อายุ รายได้ของครอบครัว และระดับการศึกษาของบิดามารดามีผลต่อการปรับตัวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การปรับตัวด้าน อารมณ์-ส่วนบุคคลพบว่า การเข้าร่วมกิจกรรมนอกหลักสูตร อายุ กลุ่มสาขาที่ศึกษา รายได้ของ ครอบครั้ว ระดับการศึกษาของบิดามารดา อาชีพของมารดาและสภาพที่อยู่อาศัยของนิสิตมีผลต่อการ ปรับตัวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การปรับตัวด้านความรู้สึกต่อสถานศึกษาและการปรับตัวรวมทุกด้าน พบว่า อายุ กลุ่มสาขาที่ศึกษา รายได้ของครอบครัว และระดับการศึกษาของบิดามารดามีผลต่อการ

ปรับตัวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จากการศึกษาที่สามารถสรุปได้ว่า การเข้าร่วมกิจกรรมนอกหลักสูตร อายุ กลุ่มสาขาวิชาที่ศึกษา รายได้ของครอบครัว ระดับการศึกษาของบิดามารดา และสภาพที่อยู่อาศัย เกี่ยวข้องกับการปรับตัวของนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

วันชัย ขาวรัมย์ (2544) ศึกษาปัจจัยที่เป็นแรงผลักดันให้นักศึกษาในระดับปริญญาตรีฆ่าตัวตาย : ศึกษากรณีนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย ในเขตกรุงเทพมหานคร ด้วยการใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ เช่น การสังเกตแบบมีส่วนร่วม การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก เป็นต้น โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นบุคคลที่เกี่ยวข้องกับนิสิตนักศึกษาที่ฆ่าตัวตาย 7 ราย โดยนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์เพื่อพิสูจน์สมมติฐานที่ตั้งไว้ ผลการวิจัยเกี่ยวกับปัจจัยที่เป็นแรงผลักดันให้นักศึกษาในระดับปริญญาตรีฆ่าตัวตายในเขตกรุงเทพมหานคร สามารถสรุปได้ว่า นักศึกษาที่ฆ่าตัวตายมีอายุโดยเฉลี่ยขณะเสียชีวิตเฉลี่ย 21.5 ปี ส่วนใหญ่เรียนในมหาวิทยาลัยเอกชน และเป็นนักศึกษาที่มีภูมิลำเนาต่างจังหวัดมากที่สุด ส่วนใหญ่มีปัญหาด้านการเรียน และเรียนทางด้านสังคมศาสตร์มากกว่าด้านวิทยาศาสตร์ ด้านเศรษฐกิจพบว่านักศึกษาส่วนใหญ่ไม่มีปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ ด้านครอบครัวพบว่านักศึกษาส่วนใหญ่มีปัญหาด้านครอบครัว ด้านสุขภาพพบว่านักศึกษาที่ฆ่าตัวตายไม่มีปัญหาด้านสุขภาพ ด้านโรคซึมเศร้าพบว่านักศึกษาที่ฆ่าตัวตายมีปัญหาโรคซึมเศร้า ด้านความรักพบว่าส่วนใหญ่มีปัญหาด้านความรัก ด้านการเลียนแบบพบว่ามีการเลียนแบบวิธีการฆ่าตัวตายโดยกระโดดจากที่สูง รองลงมาเป็นผู้ก่อตาย และยังพบว่าข้อมูลด้านสื่อมีผลต่อการฆ่าตัวตายของนักศึกษา ปัจจัยที่เป็นแรงผลักดันให้นักศึกษาฆ่าตัวตาย พบว่า ปัจจัยด้านการเรียน ปัจจัยด้านครอบครัว ปัจจัยด้านความรัก ปัจจัยด้านโรคซึมเศร้า ปัจจัยด้านการเลียนแบบ และปัจจัยด้านสื่อ ล้วนเป็นแรงผลักดันให้นักศึกษาฆ่าตัวตาย ส่วนปัจจัยด้านเศรษฐกิจและปัจจัยด้านสุขภาพไม่ใช่แรงผลักดันให้นักศึกษาฆ่าตัวตาย มีนักศึกษาหลายรายที่การฆ่าตัวตายเกิดจากแรงผลักดันหลายอย่างประกอบกัน จนกระทั่งหาทางออกไม่ได้ เมื่อถึงทางตันก็ตัดสินใจหาทางออกโดยการฆ่าตัวตาย

ปราณี ธนกำธร (2545) ได้ศึกษาพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิต และปัญหาการปรับตัวของนิสิตคณะแพทยศาสตร์ ชั้นปีที่ 1-3 คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในการศึกษาภาคปลาย ปีการศึกษา 2544 จำนวน 514 คน โดยพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยปัญหาการปรับตัวด้านการเรียน ด้านหลักสูตรและการสอน ด้านอารมณ์อยู่ในระดับปานกลาง และมีค่าเฉลี่ยปัญหาการปรับตัวด้านสังคม ด้านสุขภาพและการเงิน และด้านที่อยู่อาศัยในระดับน้อย ปัจจัยที่มีผลต่อปัญหาการปรับตัว มี 5 ตัวแปร ได้แก่ (1) การเรียนในชั้นปีที่สูงขึ้นมีผลต่อการลดปัญหาการปรับตัวด้านการเรียน ด้านหลักสูตรและการสอน ด้านอารมณ์และการปรับตัวโดยรวม (2) เพศหญิงมีผลต่อการลดปัญหาการปรับตัวด้านหลักสูตรและการสอน ด้านสังคม และด้านการเงินและที่อยู่อาศัย (3) การมีรายได้ส่วนตัวมากมีผลต่อการลดปัญหาการปรับตัวด้านอารมณ์และด้านสังคม (4) การเข้ามาเรียน

คณะแพทยศาสตร์โดยไม่ได้ผ่านทบทวนมีผลต่อการลดปัญหาการปรับตัวด้านอารมณ์ (5) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีมีผลต่อการลดปัญหาการปรับด้านหลักสูตรและการสอน และเมื่อนำพฤติกรรมมาดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตมาหาความสัมพันธ์กับปัญหาการปรับตัว พบว่ามีความสัมพันธ์กันในทางลบ

ปิยะธิดา สารโนศักดิ์ (2549) ได้ศึกษา ปัญหาการปรับตัวและพฤติกรรมเผชิญปัญหาของนักศึกษาไทยในนครโอคแลนด์ ประเทศนิวซีแลนด์จำนวนทั้งสิ้น 50 คน ในปีการศึกษา 2548 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย มี 3 ชนิด ได้แก่ แบบสอบถามลักษณะภูมิหลัง แบบสอบถามปัญหาการปรับตัว ซึ่งดัดแปลงมาจากแบบสอบถามปัญหาการปรับตัวมูนีย์ (Mooney Problem Check list) และ แบบวัดพฤติกรรมเผชิญปัญหา (The Adolescent Coping Orientation for Problem Experience) ของ McCubbin, Patterson, Bauman และ Harris (1981) ซึ่งพบว่า (1) นักศึกษาไทยที่มีพฤติกรรมเผชิญปัญหาที่แตกต่างกันมีปัญหาการปรับตัวแตกต่างกันในด้านกิจกรรมทางสังคมและนันทนาการ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 กล่าวคือ นักศึกษาที่มีคะแนนพฤติกรรมเผชิญปัญหาในระดับน้อย มีปัญหาการปรับตัวด้านกิจกรรมทางสังคม และนันทนาการมากกว่ากลุ่มศึกษาไทยที่มีคะแนนพฤติกรรมเผชิญปัญหาระดับปานกลางและระดับมาก (2) นักศึกษาหญิงมีปัญหาการปรับตัวมากกว่านักศึกษาชายในด้านการปรับตัวทางสุขภาพและพัฒนาการทางร่างกาย ด้านอารมณ์และด้านส่วนตัว ด้านการปรับตัวทางการเรียน และด้านอนาคตที่เกี่ยวกับอาชีพและการศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 (3) นักศึกษาไทยที่มีอายุมากมีปัญหาการปรับตัวมากกว่านักศึกษาไทยที่มีอายุน้อย ในด้านกิจกรรมทางสังคมและนันทนาการ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 (4) นักศึกษาไทยที่มีเพื่อนสนิทมากมีปัญหาการปรับตัวน้อยกว่านักศึกษาไทยที่มีเพื่อนสนิทน้อย ในด้านการปรับตัวด้านเพศ (5) นักศึกษาไทยที่มีเงินใช้จ่ายต่อสัปดาห์น้อย มีปัญหาการปรับตัวมากกว่านักศึกษาไทยที่มีเงินใช้จ่ายต่อสัปดาห์มาก ในด้านการปรับตัวทางการเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

พิมพ์พิสาข์ จอมศรี (2553) ศึกษาความเครียดและความรู้สึกรู้สึกคุณค่าในตนเองของนักศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยเชียงราย จำนวน 253 คน โดยมีเครื่องมือ คือ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบวัดความเครียดสวนปรุง และแบบวัดความรู้สึกรู้สึกคุณค่าในตนเอง พบว่า นักศึกษาพยาบาล ร้อยละ 35.2 มีความไวต่อความเครียดในระดับสูง ร้อยละ 41.5 อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 17.8 อยู่ในระดับต่ำ และร้อยละ 5.5 อยู่ในระดับต่ำที่สุด และยังพบอีกว่า ร้อยละ 46.2 ของนักศึกษาพยาบาลมีแหล่งที่มาของความเครียดในระดับสูง โดยแหล่งที่มาของความเครียดที่พบมากที่สุดคือ ด้านครอบครัว (ร้อยละ 78.3) รองลงมาเป็นด้านสิ่งแวดล้อม (ร้อยละ 75.5) และด้านการเงิน (ร้อยละ 67.6) ส่วนอาการของความเครียดที่แสดงออกมาในระดับรุนแรงพบได้ถึงร้อยละ 53.8 ซึ่งอาการที่แสดงออกมามากเป็นอาการของระบบต่อมไร้ท่อ ระบบภูมิคุ้มกัน ระบบประสาทอัตโนมัติ และการแสดงออกทางอารมณ์และความคิด ทั้งนี้ นักศึกษาร้อยละ 42.7 มีความรู้สึกรู้สึกคุณค่าในตนเองสูง มี

เพียงร้อยละ 0.4 เท่านั้นที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองในระดับต่ำมาก นอกจากนี้ยังพบว่า ความไวของความเครียด แหล่งที่มาของความเครียด และอาการของความเครียด มีความสัมพันธ์ทางลบกับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง โดยพบว่า มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สันเท่ากับ -0.239 , -0.388 และ -0.292 ตามลำดับ โดยมี p-value ที่ต่ำกว่า $.001$

2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความทุกข์ในบริบทของพุทธธรรม

พระมหาประนอม ทองไพบูลย์ (2549) ได้ศึกษา การสร้างหลักสูตรฝึกอบรม การลดความทุกข์เพิ่มความสุข สำหรับอุบาสก อุบาสิกา จำนวน 30 คน ซึ่งส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 20-29 ปี และส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษา มีอาชีพเป็นเกษตรกร โดยมีระยะเวลาจัดอบรมทั้งสิ้น 3 วัน 2 คืน ซึ่งเมื่อพิจารณาถึงหลักสูตรการอบรมจะแบ่งหลักสูตรนี้เป็น 6 กิจกรรม โดยเป็นทั้งกิจกรรมด้านให้ความรู้ และด้านปฏิบัติ คือ การสวดมนต์ และการปฏิบัติสมาธิและวิปัสสนา โดยมีการประเมินหลักสูตรนี้ด้วยแบบสอบถามใน 2 ระยะ คือ ก่อนและหลังการทดลอง สำหรับผลการศึกษานี้ พบว่า อุบาสก อุบาสิกาที่เข้าร่วมหลักสูตรฝึกอบรมการลดความทุกข์เพิ่มความสุขนั้น มีความรู้เกี่ยวกับการลดความทุกข์เพิ่มความสุขสูงกว่าระยะก่อนการอบรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $.05$ และยังพบอีกว่า อุบาสก อุบาสิกาที่เข้าร่วมหลักสูตรฝึกอบรมการลดความทุกข์เพิ่มความสุขนั้น มีพฤติกรรมการลดความทุกข์และมีความสุขสูงขึ้นกว่าระยะก่อนการอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $.05$

พระมหาอุดม นุพันธ์ (2550) ได้ศึกษาภาวะเครียดจากการเรียนของพระภิกษุสามเณรสำนักเรียนพระปริยัติธรรมแผนกบาลีในสวนกลางพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือพระภิกษุสามเณรที่กำลังศึกษาอยู่ในสำนักเรียนพระปริยัติธรรมแผนกบาลีในสวนกลางจำนวน 371 รูปซึ่งได้มาจากด้วยการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน การวิจัยนี้พบว่า สัมพันธภาพกับบุคคลในครอบครัว และสัมพันธภาพกับพระอาจารย์ของพระภิกษุสามเณรอยู่ในระดับมากสัมพันธภาพกับเพื่อนในชั้นเรียน และพระภิกษุสามเณรภายในวัดปัญหาในการเรียนและภาวะเครียดจากการเรียนอยู่ในระดับปานกลางโดยพระภิกษุสามเณรที่มีการเห็นคุณค่าหรือประโยชน์ในการศึกษาภาษาบาลีในระดับสูง จะมีความเครียดน้อยกว่าพระภิกษุสามเณรที่มีการเห็นคุณค่าหรือประโยชน์ในการศึกษาภาษาบาลีในระดับที่ต่ำกว่า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $.001$

พุทธิดา ชัยพงศ์ (2551) ได้ศึกษาผลของการทำกลุ่มจิตบำบัดโดยประยุกต์ใช้วิถีพุทธต่อการลดความทุกข์ทางจิตวิญญาณของผู้ป่วยเอดส์ โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจงมาทั้งสิ้น 20 คน แบ่ง เป็นกลุ่มทดลอง 10 คนและกลุ่มควบคุม 10 คน ซึ่งกลุ่มทดลองได้รับการทำกลุ่มจิตบำบัดโดยประยุกต์ใช้วิถีพุทธ ทำการทดลองเป็นเวลา 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวม 8 ครั้ง ครั้งละ 1.30 ชั่วโมง และได้รับการอบรมหลักธรรมเป็นเวลา 2 วัน 1 คืน กลุ่มควบคุมได้รับการพยาบาลแบบปกติ

ผู้วิจัยได้สร้างแบบวัดความทุกข์ทางจิตวิญญาณซึ่งดัดแปลงมาจากแบบวัดความผาสุกทางจิตวิญญาณของฉววรรณ ไพรวลัย (2540) และแนวคิดความต้องการด้านจิตวิญญาณของ Blander (1994) ผลการศึกษามีดังนี้ ผู้ป่วยเอดส์ที่เข้ารับกลุ่มจิตบำบัดมีความทุกข์ทางจิตวิญญาณลดลงจากก่อนการทดลอง และผู้ป่วยเอดส์ภายหลังได้รับการทำกลุ่มจิตบำบัดมีความทุกข์ทางจิตวิญญาณน้อยกว่าผู้ป่วยที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ

สมพร รุ่งเรืองกลกิจ และวิวรรธ วงศ์ตาชี (Rungreangkulkij & Wongtakee, 2008) ได้ศึกษา ผลของการให้บริการการปรึกษาแนวพุทธกับผู้ป่วยที่มีความทุกข์จากอาการของความเจ็บป่วยจากโรควิตกกังวล ในปี 2551 โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยที่ถูกประเมินแล้วว่ามีความเจ็บป่วยด้วยโรควิตกกังวล จำนวน 21 คนและให้บริการการปรึกษาแนวพุทธเป็นรายบุคคล และใช้แบบประเมินคือ แบบวัดความวิตกกังวล (State-Trait Anxiety Inventory) ของ Spilberger ซึ่งมีผลการศึกษา ดังนี้ คะแนนความวิตกกังวลต่อสถานการณ์เฉพาะ (State-Anxiety) ซึ่งมีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลประจำตัว (Trait-Anxiety) มีคะแนนที่ลดลงในระยะติดตามผล คือ 1 เดือนหลังการให้บริการการปรึกษาข้อค้นพบที่ได้จากการศึกษานี้ชี้ให้เห็นว่า เมื่อผู้ป่วยได้รับการฝึกสติ (mindfulness) ร่วมกับการให้บริการการปรึกษาแนวพุทธผู้ป่วยสามารถที่จะยอมรับสถานการณ์ที่ตนเองไม่พึงพอใจได้อย่างสงบ สำหรับข้อมูลนี้เกี่ยวข้องไปยังระดับของการให้ยาลดความวิตกกังวล กล่าวคือ ผู้ป่วยจำนวน 16 คน ได้รับการลดปริมาณยาลดความวิตกกังวลผู้ป่วย 2 คนไม่ต้องรับยาลดความวิตกกังวลอีกต่อไป และผู้ป่วยอีก 3 คนที่เหลือยังคงรับยาลดความวิตกกังวลในปริมาณเท่าเดิม

ทัศนียา ชัยประสงค์สุข (2552) ได้ศึกษา การให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทางพุทธธรรมในผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้า สถานีนอนามัยนาขา จังหวัดอุดรธานีโดยมีกลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ป่วย 18 คนที่มีภาวะซึมเศร้า จากแบบประเมินภาวะซึมเศร้า TDI (Thai depressive Inventory) คะแนนตั้งแต่ 21 คะแนนขึ้นไป และเข้ารับการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทางพุทธธรรมที่มีลักษณะเป็นกลุ่มเปิด จำนวน 18 คน โดยใช้โปรแกรมการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทางพุทธธรรม ใช้เวลาครั้งละ 60-105 นาที พบว่าค่าคะแนนภาวะซึมเศร้าภายหลังให้การปรึกษาลดลงจนถึงไม่มีภาวะซึมเศร้า ทั้ง 18 คน และพบว่าหยุดรับประทานยาคลายเครียดซึ่งเป็นยาที่แพทย์สั่งให้รับประทานเป็นครั้งคราวเวลามีอาการนอนไม่หลับจำนวน 1 คน ผู้รับการปรึกษามีความเข้าใจเกี่ยวกับภาวะซึมเศร้า (ความทุกข์) ของตน เข้าใจเกี่ยวกับสาเหตุการเกิดทุกข์เกิดจากความยึดถือมั่น จากความอยากของตน มีการฝึกเจริญสติทำให้รู้เท่าทันความคิดอารมณ์ของตนเองได้เร็วขึ้นยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้อย่างผ่อนคลาย

จารวี พิมพ์สมฤดี (2552) ได้ศึกษา ความทุกข์ของสตรีที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท จากการศึกษาพบว่า ปัญหาความทุกข์ของสตรี คือ (1) ปัญหาจากปัจจัยภายในของสตรี เพศ

หรือภาวะที่ก่อให้เกิดเป็นเพศสตรี สิ่งนี้เป็นการพิจารณาถึงปัจจัยที่อยู่เบื้องหลังของการเกิดทุกข์ของสตรี โดยปัจจัยนี้ถือได้ว่าเป็นปัจจัยที่อยู่เหนือบทพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์ หรือเกินความสามารถที่มนุษย์ จะพึงค้นหาหรือทราบได้ ปัจจัยนี้ได้แก่ กิเลสกรรม และวิบาก ที่ถือได้ว่าเป็นมูลรากของความทุกข์ของมนุษย์ และมีผลที่ทำให้เกิดเป็นเพศสตรี (2) ปัญหาจากปัจจัยภายนอก เป็นการพิจารณาถึงปัจจัยภายนอกที่ก่อให้เกิดความทุกข์แก่สตรี ได้แก่ คติ ความเชื่อทางศาสนาสังคมเศรษฐกิจ ระดับการศึกษา และร่างกาย คือ การคลอดบุตร การมีประจำเดือน ซึ่งถือได้ว่าเป็นปัจจัยภายนอกที่ก่อให้เกิดความทุกข์แก่สตรีเป็นอย่างมาก

พระสุพรชัย อานนโท (นครพันธ์) (2553) ศึกษาเปรียบเทียบแนวคิดเรื่อง ความทุกข์ในพุทธปรัชญาเถรวาทกับแนวคิดทุกขนิยมของอาร์เทอร์ โชเพนเฮาเออร์ (Arthur Schopenhauer) โดยศึกษาเปรียบเทียบในลักษณะของแนวคิดที่คล้ายคลึงกันและแนวคิดที่แตกต่างกัน ผลการศึกษาวิจัย มีดังนี้ ความทุกข์ตามพุทธปรัชญา หมายถึง ภาวะที่บีบคั้นและสภาพที่แย้งต่อความสุขที่เกิดขึ้นกับสรรพสิ่งด้วยการยึดมั่นถือมั่นในขันธห้า สามารถแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ ทุกข์ทางกาย และทุกข์ทางใจ แสดงออกมาใน 3 ลักษณะ ได้แก่ลักษณะทนได้ยาก ลักษณะที่แปรปรวนตลอดเวลาไม่อยู่ในอำนาจที่จะควบคุมได้ และลักษณะเป็นของปรุงแต่งและปรุงแต่งสิ่งอื่นพร้อมกันไปในตัว ด้วยเหตุนี้พุทธปรัชญาจึงมีลักษณะเป็นสังขนิยม ไม่เป็นทุกขนิยม โดยที่มีสาเหตุคือ อวิชชา ก่อให้เกิดกามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา พุทธปรัชญาจึงได้เสนอวิธีการดับทุกข์ไว้อย่างครอบคลุมคือเพื่อเข้าถึงโลกีย์สุข ได้แก่ ปัจจัยสี่ สัปปายะสี่ ด้วยการควบคุมของศีล ซึ่งเกี่ยวเนื่องถึงโลกุตรสุข ด้วยการปฏิบัติตามสมาธิและปัญญาอันเป็นวิธีการดับทุกข์ทางใจ สำหรับโชเพนเฮาเออร์ เชื่อว่า ความทุกข์หมายถึง ชีวิตที่มีแต่ความขาดแคลน หรือความต้องการที่ไม่ได้รับการตอบสนอง (unsatisfied will) และความต้องการที่ได้รับการตอบสนองแล้วยังมีความอยากตามมาอีก ซึ่งก่อให้เกิดเป็นความทุกข์ ๒ ประเภทใหญ่ ๆ คือ ความทุกข์ทางกายและความทุกข์ทางใจ และสิ่งที่เป็นสาเหตุให้เกิดทุกข์นั้นมาจากความเห็นแก่ตัว เจตจำนง และความสามารถในการคิด สำหรับกลวิธีคลายทุกข์นั้นมีความแตกต่างกับความทุกข์ตามพุทธปรัชญา คือ เมื่อความทุกข์เกิดขึ้นย่อมไม่เป็นที่ปรารถนาของบุคคลจึงหาวิธีการปลดปล่อยเพื่อจะให้เกิดความสุขมาแทนซึ่งมี 2 วิธี ได้แก่ วิธีการดับทุกข์ทางกายคือการดื่มด่ำหรือการเข้าอยู่ในความงามของศิลปะ และวิธีการดับทุกข์ทางใจ คือการสละความต้องการทางโลก

พระมหาปัทมกรณ อุทริภักซ์ (2555) ได้ศึกษา การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม เรื่องการลดทุกข์ด้วยวิถีแห่งปัญญา สำหรับนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตนักศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ สาขาปฐมวัย จำนวน 30 คน โดยหลักสูตรนี้ใช้ระยะเวลาอบรมจำนวน 3 วัน 2 คืน โดยประกอบด้วยหลักสูตรอบรม 8 ขั้นตอน โดยมีเนื้อหาทั้งภาคทฤษฎีและ

ภาคปฏิบัติ ซึ่งผลการศึกษานี้ พบว่า นิสิตนักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมนี้มีความรู้เกี่ยวกับการลดทุกข์ หลังจากการอบรมมากกว่าก่อนการอบรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 และยังพบอีกว่า นิสิต นักศึกษามีพฤติกรรมลดทุกข์ภายหลังการฝึกอบรมสูงกว่าก่อนการฝึกอบรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 และมีการเปรียบเทียบผลหลังจากผ่านการอบรมไปแล้ว 1 เดือน คือ นิสิตนักศึกษามีพฤติกรรมลดทุกข์หลังอบรมไปแล้ว 1 เดือนไม่แตกต่างจากระยะหลังการฝึกอบรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

3. งานวิจัยที่มีการประยุกต์องค์ความรู้ในพุทธธรรมมาใช้ในเชิงจิตวิทยา

การทบทวนงานวิจัยทางจิตวิทยาที่มีการประยุกต์องค์ความรู้ในพุทธธรรมเป็นพื้นฐานทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ ผู้วิจัยพบว่าเริ่มมีงานวิจัยเชิงประจักษ์ในปี พ.ศ. 2550 จนถึงปัจจุบัน มีจำนวน 5 เรื่อง โดยการศึกษา 4 ใน 5 เรื่องเป็นคุณฐิณีพนธ์ สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และอีก 1 เรื่องที่เป็นผลงานนักจิตวิทยาจากต่างประเทศ ทั้งนี้ในการทบทวนวรรณกรรมในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ให้เน้นการนำเสนอกรอบมโนทัศน์ขององค์ความรู้ทางจิตวิทยาที่มีพุทธธรรมเป็นรากฐาน และการพัฒนาเครื่องมือวัดและประเมินภาวะสันนิษฐาน (Construct) ทางจิตวิทยาที่มีรากฐานความรู้ทางพุทธธรรม เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาวิจัยต่อไป ดังรายละเอียดต่อไปนี้

งานวิจัยเรื่องแรก โดย เพรศพรธณ แดนศิลป์ (2550) ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโยนิโสมนสิการที่มีต่อปัญหาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลงองค์ความรู้ทางพุทธธรรมในการศึกษานี้ คือ การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโยนิโสมนสิการ และปัญหา โดยในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ระบุว่า โยนิโสมนสิการหมายถึง การพิจารณาอย่างละเอียดถี่ถ้วนลึกซึ้งถึงสิ่งที่เคยได้ยิน ได้ฟัง ได้รับรู้ และได้สัมผัสอย่างละเอียดชัดเจน จนประจักษ์ถึงกระบวนการแห่งการเกิดขึ้น การเปลี่ยนแปลง การเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยง รวมถึงการดับไปของสิ่งต่าง ๆ จนมีสติรู้เท่าทันต่อความไม่รู้ตามวงจรปฏิบัติสมุขาบาทที่เป็นต้นตอของความทุกข์ และสามารถตัดวงจรเพื่อคลายจากภาวะทุกข์ได้ สำหรับปัญหา หมายถึง ความเข้าใจ ความรู้ทั่ว ความรู้ชัด หรือรู้ตรงตามความเป็นจริง กล่าวอีกนัยหนึ่ง ปัญหา ในบริบทของพุทธธรรม เป็นปัญหาที่เข้าใจในความเปลี่ยนแปลง ผันแปรของสรรพสิ่ง เป็นการนำไปสู่การดับทุกข์นั่นเอง

ที่น่าสนใจ คือ การศึกษาวิจัยนี้ เพรศพรธณ แดนศิลป์ ได้ศึกษารอบมโนทัศน์ของปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา รวมทั้งพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพมาตรวัดปัญหา ซึ่งมี 2 มิติที่สำคัญ คือ (1) ปัญหาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงที่หมายถึง ความเข้าใจว่าชีวิตคือการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ทั้งมนุษย์กับมนุษย์ มนุษย์กับสิ่งแวดล้อม ภาวะจิตใจเกิดสำนึกขอบคุณ กตัญญูต่อเหตุ

ปัจจัยต่าง ๆ ที่เกื้อหนุนในชีวิต ส่งผลให้บุคคลเกิดการตระหนักในการกระทำของตนเองส่งผล เชื่อมโยงกับสรรพสิ่งรอบตัว ทำให้บุคคลตระหนัก ใฝ่ใจว่า ความคิด และการกระทำ ของตนเองเป็น เหตุปัจจัยเนื่องโยงต่อสรรพสิ่ง และ (2) ปัญญาในภาวะความเปลี่ยนแปลง หมายถึง การรู้ชัดรู้ถูกต้อง ตามความเป็นจริง รู้ความสัมพันธ์ระหว่างเหตุและผล มีความเข้าใจในความเปลี่ยนแปลง ผันแปรของ สรรพ อีกทั้งสามารถยอมรับและดำรงอยู่กับความผันแปรนั้นได้ด้วยความเข้าใจที่ว่าเป็นธรรมดา ธรรมชาติของสรรพสิ่ง

มาตรวัดปัญญา ที่พัฒนานี้ เป็นมาตรประเมินค่า 5 ระดับ มี 74 ข้อกระทง โดยเฟริศพรพรรณ แตนศิลป์ ได้สังเคราะห์นิยามของปัญญาจากเอกสารที่เกี่ยวข้อง แล้วนำมาเขียนนิยามหรือคำจำกัด ความที่ใช้ในการวิจัยเพื่อสร้างแบบวัดปัญญา โดยมีข้อถามเริ่มต้น อยู่ 170 ข้อ แบ่งเป็นปัญญาใน ภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง 85 ข้อ และปัญญาในภาวะความเปลี่ยนแปลง 85 ข้อ ต่อมาผู้วิจัยได้เพิ่ม ข้อคำถามเพิ่มเติมอีก 37 ข้อ ตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อให้ครอบคลุมค่านิยมและ องค์ประกอบย่อยในมิติต่างๆของปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง และปัญญาในภาวะความ เปลี่ยนแปลง หลังจากนั้นผู้วิจัยขอฉันทามติ (consensus) จากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน โดยมีข้อ คำถามที่ผ่านความเห็นชอบ จำนวน 206 ข้อ หลังจากนั้นผู้วิจัยนำข้อคำถามทั้งหมดมาคัดเลือกโดย อาศัยประสบการณ์ของผู้นำกลุ่มจิตวิทยาแนวพุทธมาคัดเลือกข้อคำถามที่มีความเหมาะสมกับ ขอบเขตของปัญญาที่เกิดขึ้นจริงในกระบวนการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ทำให้เหลือข้อคำถาม 154 ข้อ โดยผู้ทรงคุณวุฒิเห็นชอบกับการคัดเลือกของผู้วิจัย แต่ให้เพิ่มเติมข้อคำถามไปอีก 1 ข้อ รวม มีข้อคำถาม 155 ข้อ หลังจากนั้นผู้วิจัยได้นำไปทดลองใช้กับนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ อุบลราชธานี จำนวน 433 คน โดยผู้วิจัยได้นำข้อคำถามไปวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ (Exploratory Factor Analysis) โดยคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (factor loading) เกิน .30 ทำให้มีข้อคำถามเหลืออยู่ 137 ข้อ หลังจากนั้นผู้วิจัยนำไปทดสอบอำนาจจำแนก กลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ ด้วยการวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยด้วย t-test independent พบว่า มี ข้อคำถามจำนวน 15 ข้อที่ไม่สามารถจำแนกกลุ่มสูงต่ำ-กลุ่มต่ำออกจากกันได้ จึงมีข้อคำถามเหลืออยู่ 122 ข้อ ต่อมาผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อ (CITC) กับ คะแนนรวมของข้อที่เหลือในแต่ละด้านย่อย โดยมีค่าวิกฤต (Critical value) มากกว่า .20 ข้อคำถาม ถูกตัดออกไป 18 ข้อ เหลือ 104 ข้อ หลังจากนั้นผู้วิจัยนำไปตรวจสอบความตรงเชิงภาวะสันนิษฐาน ด้วยเทคนิคกลุ่มรู้ชัด (Known groups) คือ พระสงฆ์และฆราวาสที่ได้รับการคัดเลือกจาก ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 25 คนเป็นตัวแทนกลุ่มสูง และผู้เข้ารับการบำบัดสารเสพติด จำนวน 25 คน เป็นตัวแทนของกลุ่มต่ำ พบว่า ข้อคำถามที่สามารถแยกกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำออกจากกันได้มี จำนวน 74 ข้อ แบ่งเป็นข้อคำถามปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง จำนวน 39 ข้อ และปัญญาในภาวะ ความเปลี่ยนแปลง จำนวน 35 ข้อ มีการหาค่าความเที่ยงด้วยสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค ทั้งฉบับ

เท่ากับ .98 และรายด้านคือ ปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง และปัญญาในภาวะความเปลี่ยนแปลงเท่ากับ .94 และ .96 ตามลำดับ

จะเห็นว่า มาตรการปัญญาที่พัฒนาโดยเฟริศพรธณ แตนศิลป์ เมื่อนำมาใช้กับนิสิตนักศึกษาพบว่า มีคุณลักษณะทางจิตมิติ ไม่ว่าจะเป็นความจริงและความเที่ยงอยู่ในระดับที่น่าพึงพอใจและเชื่อถือได้ในงานวิจัยด้านจิตวิทยา ต่อมาได้มีการนำเครื่องมือนี้มาใช้ในการวัดผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในแนวพุทธอีกหลายเรื่อง (พิณมาศ ชัยชาญทิพยุทธ, 2554; ศุสิทธิ์ ปรมาภุติ, 2554)

การศึกษาวิจัยเรื่องต่อมา โดยดลดาว ปุรณานนท์ (2551) ได้ศึกษา ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มต่อการเพิ่มพูนสันติภาวะโดยมีเมตตาเป็นตัวแปรสื่อองค์ความรู้ทางพุทธธรรมในการศึกษานี้ คือ ภาวะเมตตา และสันติ ในการวิจัยครั้งนี้ ดลดาว ปุรณานนท์ ได้มีการนำเสนอกรอบโมทัศน์ของภาวะเมตตาและสันติในบริบทพุทธธรรมของพนักงานบริษัทเอกชนรวมทั้งพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพมาตรวัดดังกล่าว

ดลดาว ปุรณานนท์ (2551) ได้ระบุว่า ภาวะเมตตา หมายถึง สภาวะจิตของบุคคลที่ประกอบไปด้วยความเป็นมิตร ความรักความปรารถนาดี ความเห็นอกเห็นใจ ความเข้าใจที่ดีต่อกัน และความตั้งใจที่จะสร้างเสริมประโยชน์สุขให้กับเพื่อนมนุษย์สำหรับแบบวัดเมตตานี้เป็นมาตรประเมินค่า (Likert scale) 5 ระดับ สร้างจากแนวคิดของกุศลเจตสิกที่เกี่ยวข้องกับความเมตตา จำนวน 14 หมวด โดยผู้วิจัยนำมาสังเคราะห์ใช้กับพนักงานบริษัทเอกชนใน 4 บริษัท ทำให้ได้ข้อคำถามที่สร้างขึ้นเริ่มต้นที่ 202 ข้อ หลังจากนั้นผู้วิจัยขอฉันทนามติ (consensus) จากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน โดยมีข้อคำถามที่ผ่านความเห็นชอบ จำนวน 122 ข้อ หลังจากนั้นนำไปทดลองใช้กับพนักงานบริษัทเอกชน จำนวน 3 บริษัท โดยมีพนักงานเข้าร่วมทั้งสิ้น จำนวน 233 คน โดยการทดลองใช้ครั้งที่ 1 ผู้วิจัยได้วิเคราะห์อำนาจจำแนกกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ ด้วย t-test independent โดยผู้วิจัยคัดเลือกข้อคำถามที่สามารถจำแนกกลุ่มสูงต่ำออกจากกันได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 และการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมของข้อที่เหลือในแต่ละด้านย่อย (CITC) โดยมี Critical value มากกว่า .20 มีข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์นี้จำนวน 68 ข้อ ตรวจสอบค่าความเที่ยงด้วยสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค ทั้งฉบับ เท่ากับ .93

หลังจากนั้นนำข้อคำถามทั้ง 68 ข้อ ไปทดลองใช้ครั้งที่ 2 โดยใช้วิธีการทดสอบเหมือนเดิม คือ การวิเคราะห์อำนาจจำแนกกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ ด้วย t-test independent และการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมของข้อที่เหลือในแต่ละด้านย่อย (CITC) ซึ่งผลการทดสอบในครั้งนี้ทำให้หมวดเจตสิกที่ 4 คือ สติเจตสิก หรือการตระหนักรู้ในการกระทำ คำพูด และความคิดของตนเอง ไม่ผ่านการคัดเลือกเลย ซึ่งจะทำให้โครงสร้างของแบบวัดผิดเพี้ยนไป

ผู้ทรงคุณวุฒิจึงมีมติให้แต่งข้อคำถามในหมวดนี้เพิ่ม จำนวน 4 ข้อ และทำการปรับปรุงข้อคำถามเดิม ให้มีความตรงเชิงเนื้อหา และมีความเหมาะสมกับบริบทพนักงานบริษัทมากขึ้น นอกจากนี้ ผู้ทรงคุณวุฒิยังมีมติให้ปรับลดจำนวนข้อคำถามทั้ง 68 ข้อ ด้วยการพิจารณาร่วมกันกับผู้วิจัยให้มีข้อคำถามลดลงมาเพื่อให้แบบวัดมีความยาวเหมาะสมกับการใช้งานจริง และลดความเบื่อหน่ายในการตอบ ทำให้เหลือข้อคำถามทั้งสิ้น 46 ข้อ (ข้อคำถามเดิม 42 ข้อ ข้อคำถามใหม่ที่แต่งขึ้นและที่ผ่านการปรับปรุง 4 ข้อ เพื่อนำไปทดลองใช้ในครั้งที่ 2 อีกครั้งหนึ่ง โดยใช้วิธีการเดิม พบว่า มีข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์ จำนวน 39 ข้อ มีค่าความเที่ยงด้วยสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค ทั้งฉบับเท่ากับ .92

หลังจากนั้นผู้วิจัยทดลองใช้เป็นครั้งที่ 3 โดยใช้คำถาม จำนวน 46 ข้อที่ได้มาจากการปรับปรุงในครั้งที่ 2 มาทดลองใช้ พบว่า มีข้อคำถามผ่านการพิจารณา จำนวน 37 ข้อ การวิเคราะห์อำนาจจำแนกกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ ด้วย t-test independent พบว่า ค่า t อยู่ระหว่าง 2.237 – 8.615 โดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ค่า CITC อยู่ระหว่าง .258 – .687 มีค่าความเที่ยงด้วยสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค ทั้งฉบับเท่ากับ .92 มีความตรงตามเกณฑ์สัมพันธจากการตรวจสอบกับแบบวัดสติ (r = .70) แบบประเมินความคิดอัตโนมัติ (r = -.64) และแบบประเมินความซึมเศร้า (r = -.57)

นอกจากนี้ ดลดาว ปุราณนท์ (2551) ยังได้พัฒนา มาตรฐานภาวะสันติ โดยได้ระบุว่า ภาวะสันติ หมายถึง ภาวะของจิตใจที่สงบ โลง โปร่งเบา มั่นคงคลายจากความบีบคั้นภายในจิตใจ คลายจากปัญหาที่เกิดขึ้นในขณะนั้นๆ ซึ่งเกิดจากความเข้าใจชีวิตที่ถูกต้องและสอดคล้องกับความจริงภาวะของใจที่สงบสุข กล่าวอีกนัยหนึ่ง ภาวะสันติ เป็นภาวะที่ปราศจากความอยาก ปราศจากการปรุงแต่งที่นำมาซึ่งความทุกข์ แบบวัดภาวะสันติเป็นมาตรประเมินค่า (Likert scale) 5 ระดับ สร้างจากแนวคิดของกุศลเจตสิกที่เกี่ยวข้องกับความสันติภาวะ จำนวน 14 หมวด เช่นเดียวกับการแบ่งหมวดของเจตสิกที่เกี่ยวข้องกับเมตตา โดยผู้วิจัยมีความเชื่อว่า สันติภาวะที่เกิดขึ้นในงานวิจัยชิ้นนี้เกิดขึ้นต่อเนื่องจากการที่บุคคลเมตตาต่อกัน โดยเมตตาและสันติภาวะนั้นจะมีความสัมพันธ์และเป็นไปในทิศทางเดียวกัน ทั้งนี้ แบบวัดสันติภาวะมีข้อคำถามที่แต่งขึ้นเริ่มต้นที่ 211 ข้อ หลังจากนั้นผู้วิจัยขอฉันทามติ (consensus) จากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน โดยมีข้อคำถามที่ผ่านความเห็นชอบ จำนวน 147 ข้อ หลังจากนั้นนำไปทดลองใช้กับพนักงานบริษัทเอกชน จำนวน 3 บริษัท โดยมีพนักงานเข้าร่วมทั้งสิ้น จำนวน 236 คน โดยการทดลองใช้ครั้งที่ 1 ผู้วิจัยได้วิเคราะห์อำนาจจำแนกกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ ด้วย t-test independent โดยผู้วิจัยคัดเลือกข้อคำถามที่สามารถจำแนกกลุ่มสูงต่ำออกจากกันได้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 และการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อ กับคะแนนรวมของข้อที่เหลือในแต่ละด้านย่อย (CITC) โดยมี Critical value มากกว่า .20 มีข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์นี้จำนวน 79 ข้อ มีค่าความเที่ยงด้วยสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค ทั้งฉบับเท่ากับ .94

การทดลองใช้ครั้งที่ 2 นำข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์ทั้ง 79 ข้อ มาปรับปรุงร่วมกันระหว่างผู้วิจัย คณาจารย์และผู้ทรงคุณวุฒิ โดยมีการคัดเลือกข้อคำถามออกไป 36 ข้อ คงเหลือข้อคำถาม ทั้งสิ้น 43 ข้อ (ข้อคำถามเดิม 32 ข้อ และข้อคำถามที่แต่งใหม่และผ่านการปรับปรุง 11 ข้อ) หลังจากนั้นนำไปวิเคราะห์ พบว่า การวิเคราะห์อำนาจจำแนกกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ ด้วย t-test independent พบว่า ค่า t อยู่ระหว่าง .594 – 6.550 โดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ค่า CITC อยู่ระหว่าง .056 – .685 ทำให้ จำนวนข้อคำถามเหลือเพียง 37 ข้อ มีค่าความเที่ยงด้วยสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค ทั้งฉบับเท่ากับ .90 หลังจากนั้นนำไปทดลองใช้ครั้งที่ 3 พบว่า การวิเคราะห์อำนาจจำแนกกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ ด้วย t-test independent พบว่า ค่า t อยู่ระหว่าง 2.091 – 6.259 โดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ค่า CITC อยู่ระหว่าง .223 – .687 มีค่าความเที่ยงด้วยสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค ทั้งฉบับเท่ากับ .91 และทำการตรวจสอบความตรงตามเกณฑ์สัมพันธ์ โดยตรวจสอบกับแบบวัดสติ ($r = .59$) แบบประเมิน ความคิดอัตโนมัติ ($r = -.62$) และแบบประเมินความซึมเศร้า ($r = -.58$)

ต่อมา ครรชิต แสนอุบล (2553) ได้ศึกษาผลของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา แนวพุทธ และการฝึกอานาปานสติที่มีต่อภาวะอุเบกขาและปัญญา ซึ่งในการศึกษานี้ได้มีการพัฒนา แบบวัดภาวะอุเบกขาขึ้น โดยได้ระบุว่า ภาวะอุเบกขา ภาวะใจปลอดโปร่ง สงบ มั่นคง ไม่ยึดติด ไม่ขัดเคือง ไม่กังวล เข้าใจสิ่งทั้งหลายทั้งปวงตามความเป็นจริงว่าเป็นไปตามเหตุปัจจัยและสามารถเปลี่ยนแปลงได้อยู่เสมอภาวะอุเบกขาเป็นภาวะใจที่ครอบคลุม 4 มิติ กล่าวคือ มิติที่ 1 โลกยะ หมายถึง ภาวะใจที่ไม่ยึดติดในสิ่งที่ชอบหรือพอใจด้วยความรู้สึกเป็นเจ้าของ ไม่ติดใจหลงใหล ไม่มุงมาย ไม่ยินดีจนเกินไป ไม่ดีใจจนเกินไป ไม่มุงหวังครอบครองเป็นของตนเองโดยส่วนเดียว ไม่คาดหวังหรือปรารถนาให้เป็นไปตามใจตน ไม่เอาใจเข้าไปเกี่ยวข้องกับผูกพัน ไม่บ่นถึงหรือโยเยหากสิ่งนั้นหรือภาวะนั้นที่ตนเองพลัดพลินชอบใจพอใจผ่านไป มิติที่ 2 อโทสะ หมายถึง ภาวะใจที่ไม่โกรธ ไม่ขัดเคือง หรือคับข้องอยู่ภายในใจเมื่อประสบสิ่งที่ไม่พอใจ สามารถนิ่งสงบต่อการโดนเหยียดหย้าทำร้าย ไม่คิดทำร้ายกลับคืนไม่พยายาบาทเคียดแค้น ไม่คิดจองเวรหรืออาฆาตมาดร้าย ไม่รู้สึก รำคาญ ไม่ร้อนกร้อนใจ และไม่คิดทำร้ายตนเองและบุคคลอื่น ไม่มีกระแสแห่งความขัดเคืองภายในใจ เข้าใจ ยอมรับ และเห็นอกเห็นใจผู้อื่นอยู่เสมอ มิติที่ 3 โอมหะ หมายถึง ภาวะใจที่ไม่ท้อแท้ ไม่หดหู่ ไม่เศร้าใจ ไม่ลังเลสงสัยไม่ฟุ้งซ่าน ไม่สำคัญตนเอง ไม่หวาดกลัว กล้าและพร้อมที่จะเผชิญความจริงที่ผ่านเข้ามาในชีวิตทั้งความจริงที่ผ่านเข้ามาแล้วในอดีตและทั้งความจริงที่จะต้องเผชิญในอนาคต เปิดใจกว้างรับประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามาในชีวิตด้วยเข้าใจ และพร้อมที่จะเรียนรู้อยู่เสมอ และสามารถจัดการชีวิตได้อย่างเหมาะสม มองเห็นสิ่งดีที่เหมาะสมจะทำ ณ ขณะนั้นๆ พร้อมที่จะแก้กูลสิ่งดีมีประโยชน์ทั้งต่อตนเองทั้งต่อบุคคลอื่นอยู่เสมอ มิติที่ 4 ภาวะสงบมั่นคง หมายถึง ภาวะใจที่สงบนิ่ง มั่นคง ไม่หวั่นไหว ราบเรียบสม่ำเสมอ เอิบอิม เบิกบาน นิ่มนวล อ่อนโยน และมีความสุขอยู่ในตัว เป็นไปอย่างธรรมดาเป็นไปแต่ละขณะ ดำเนินไปอย่างราบรื่น สบาย มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่เสมอ

มองเห็นความเป็นจริงของโลกและชีวิตทั้งในด้านความสัมพันธ์เชื่อมโยงและในภาวะที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ

แบบวัดนี้เป็นมาตรประเมินค่า (Likert scale) 5 ระดับ โดยผู้วิจัยได้ศึกษาโครงสร้างและนิยามภาวะอุเบกขาจากเอกสารที่เกี่ยวข้อง แล้วนำมาสร้างคำนิยามที่ใช้ในการวิจัยครอบคลุมมิติด้านจิตใจ 4 มิติ คือ ด้านอโลภะ ด้านโทสะ ด้านโมหะ และด้านภาวะสงบมั่นคง โดยมีข้อคำถามที่สร้างขึ้นครั้งแรกคือ 180 ข้อ หลังจากนั้นนำข้อคำถามไปปรึกษาผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน เพื่อขอคำแนะนำและเปลี่ยนแปลงแก้ไข มีข้อคำถามที่ผ่านการพิจารณาเบื้องต้น 176 ข้อ หลังจากนั้นผู้วิจัยคัดเลือกข้อกระทงโดยอาศัยประสบการณ์ของการเป็นผู้นำกลุ่มจิตวิทยาแนวพุทธ และประสบการณ์การฝึกฝนด้านพุทธศาสนา โดยตัดข้อกระทงที่เห็นว่ามีเนื้อหาซ้ำซ้อนกันออก ทำให้ได้ข้อกระทงสำหรับทดลองใช้ จำนวน 139 ข้อ โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตชั้นปีที่ 3 และชั้นปีที่ 4 คณะศึกษาศาสตร์ ของมหาวิทยาลัยของรัฐ 2 สถาบัน จำนวนทั้งสิ้น 260 คน ผู้วิจัยนำข้อกระทงทั้ง 139 ข้อ มาวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกด้วยการวิเคราะห์สถิติ t-test ในการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่มคะแนนสูงและกลุ่มคะแนนต่ำ โดยมีเกณฑ์ในการคัดเลือก คือ คัดเลือกเฉพาะข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกสูง คือ มีค่า t มากกว่า 2.00 ขึ้นไปที่ระดับนัยสำคัญ .05 และมีค่า CITC ที่มี Critical value มากกว่า 0.2 ทำให้ได้ข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์คัดเลือกทั้งสิ้น 89 ข้อ ผู้วิจัยได้พิจารณาค่า CITC ของข้อกระทง 89 ข้อกระทงอีกครั้งหนึ่งเพื่อคัดข้อกระทงที่ไม่ผ่านเกณฑ์ออก ซึ่งพบว่า ข้อคำถาม 6 ข้อที่ไม่ผ่านเกณฑ์ ทำให้เหลือข้อคำถาม จำนวน 83 ข้อ โดยวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมรายด้าน (CITC) พบว่า ด้านอโลภะ จำนวน 15 ข้อคำถาม มีค่า CITC อยู่ในช่วง 0.252 - 0.542 มีค่าแอลฟาครอนบาคเท่ากับ .78 ด้านโทสะจำนวน 15 ข้อคำถาม มีค่า CITC อยู่ในช่วง 0.299 - 0.618 มีค่าแอลฟาครอนบาคด้านโทสะเท่ากับ .83 ด้านโมหะ จำนวน 44 ข้อคำถาม มีค่า CITC อยู่ในช่วง 0.215 - 0.63 มีค่าแอลฟาครอนบาคเท่ากับ .93 และด้านภาวะสงบมั่นคง จำนวน 9 ข้อคำถาม มีค่า CITC อยู่ในช่วง 0.253 - 0.69 มีค่าแอลฟาครอนบาคเท่ากับ .79 ต่อมาผู้วิจัยได้นำแบบวัดภาวะอุเบกขาที่มีข้อกระทงทั้งหมด 83 ข้อ ไปขอคำปรึกษากับผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 2 ท่าน เนื่องจากข้อคำถามด้านโมหะ มีจำนวนข้อคำถามมากเกินไปเมื่อเทียบกับด้านอื่นๆ ผู้ทรงคุณวุฒิจึงเห็นควรให้ปรับลดข้อกระทงด้านโมหะ โดยให้ปรับลดข้อคำถามที่มีเนื้อหาซ้ำซ้อนกัน และมีค่า CITC อยู่ในเกณฑ์ต่ำ ผู้วิจัยจึงตัดข้อคำถามในด้านนี้จำนวน 19 ข้อออกไป ทำให้ข้อคำถามด้านโมหะ เหลืออยู่ 25 ข้อ มีค่าความเที่ยงของแอลฟาครอนบาคเท่ากับ .90 และมีค่าความเที่ยงของแอลฟาครอนบาคทั้งฉบับเท่ากับ .94 โดยมีข้อคำถามในแบบวัดภาวะอุเบกขาทั้งสิ้น จำนวน 64 ข้อ หลังจากนั้นนำไปวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่ 1 พบว่า โมเดลการวัดมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ($\chi^2 = -3.10$; $df = 1$; $p = .078$; CFI = .99; GFI = .87; AGFI = .84; RMSEA = .075) โดยด้านอโลภะมีค่าน้ำหนัก

องค์ประกอบสูงสุด (.097) รองลงมา ได้แก่ ด้านอโมหะ (0.94) ด้านอโทสะ (0.84) และด้านภาวะสงบ
มั่นคง (0.43) ตามลำดับ

ชุตินา พงศ์วรินทร์ (2555) ศึกษาความสุขในบริบทของสังคมและวัฒนธรรมไทยซึ่งเป็นสังคม
พุทธอันมีพุทธธรรมเป็นรากฐานของการดำเนินชีวิต ด้วยการวิจัยแบบผสมวิธี (mixed methods)
ในการวิจัยดังกล่าว ผู้วิจัยแบ่งการศึกษาวิจัยเป็น 2 ระยะ ดังนี้ ระยะที่ 1 เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อ
ศึกษากรอบมโนทัศน์เรื่องความสุขในบริบทพุทธธรรมจากการศึกษาพระไตรปิฎก เอกสาร งานวิจัยที่
เกี่ยวข้อง และสังเคราะห์องค์ความรู้เกี่ยวกับความสุขในบริบทพุทธธรรม ต่อมาผู้วิจัยจึงศึกษาข้อมูล
เชิงประจักษ์ โดยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่ผ่านการคัดเลือกแบบ
เฉพาะเจาะจงว่าเป็นผู้ที่มีความสุขในบริบทพุทธธรรม จำนวน 26 คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรม
Atlas.ti 6.2 ในการให้รหัสและจัดกลุ่มข้อมูล ระยะที่ 2 เป็นการศึกษาวิจัยเชิงปริมาณ เพื่อพัฒนาข้อ
กระทงที่ใช้วัด ตรวจสอบคุณภาพของมาตรวัดทั้งฉบับ และพัฒนาเกณฑ์ปกติที่ใช้เป็นค่าอ้างอิงในกลุ่ม
นิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 1,877 คน จาก 10 มหาวิทยาลัยซึ่งได้จากการสุ่มแบบหลาย
ขั้นตอนจาก 5 ภูมิภาคทั่วประเทศ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรม SPSS for Windows และ
LISREL ผลการวิจัยเชิงคุณภาพ พบว่า กรอบมโนทัศน์ความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม
ประกอบด้วย 5 ประเด็นหลัก ได้แก่ (1) ความพอใจในชีวิต (2) การอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูลกัน (3)
การมีศรัทธาต่อการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงาม (4) การมีใจที่สุขสงบ และ (5) การมีปัญญาและเข้าใจ
ใจความเป็นจริงของชีวิต ผลการพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพของมาตรวัดความสุขพบว่า มีความ
ตรงตามเนื้อหาจากการตรวจสอบของผู้ทรงคุณวุฒิ มีความตรงตามเกณฑ์สัมพันธภาพจากการตรวจสอบ
กับแบบวัดปัญญา ($r = .76$) แบบวัดสุขภาวะทางจิต ($r = .13$ ถึง $.53$) และแบบวัดความวิตกกังวล
ต่อสถานการณ์เฉพาะ ($r = -.60$) และแบบวัดความวิตกกังวลของตนเองโดยทั่วไป ($r = -.73$) มีความ
ตรงเชิงภาวะสันนิษฐานจากการเปรียบเทียบกับเทคนิคกลุ่มรู้อัด ($t = 4.5, p < .001$) และจากการ
วิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่สองพบว่าโมเดลการวัดมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิง
ประจักษ์ ($\chi^2 = 74.23; df = 59; p = .087; CFI = .99; GFI = .99; AGFI = .99; SRMR = .02;$
 $RMSEA = .01; \chi^2/df = 1.26$) และมีค่าความเที่ยงสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาคของมาตรวัดทั้ง
ฉบับเท่ากับ .92 ผลการพัฒนาเกณฑ์ปกติพบว่ามิคะแนนที่ปกติอยู่ในช่วง T16 ถึง T84 ผลที่ได้จาก
การวิจัยครั้งนี้ ทำให้ได้องค์ความรู้ในเรื่องความสุขในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา และได้
เครื่องมือที่มีคุณภาพสำหรับใช้สำรวจ คัดกรอง และประเมินผลความสุขที่สอดคล้องกับสภาพบริบท
ของสังคมและวัฒนธรรมไทยตลอดจนสามารถนำองค์ความรู้ที่เป็นกรอบมโนทัศน์เกี่ยวกับความสุขที่
ได้ไปใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมความสุขและการมีคุณภาพชีวิตที่ดีสำหรับนิสิตนักศึกษาที่กำลังอยู่
ในช่วงของการพัฒนาตนให้เป็นผู้ที่มีความสุขได้ต่อไป

งานวิจัยต่างประเทศ ได้แก่ Kraus และ Sears (2009) ได้พัฒนาและตรวจสอบคุณภาพของมาตรวัดที่ชื่อว่า Self-Other Four Immensurable (SOFI) ที่นำองค์ความรู้ทางพุทธธรรม คือ พรหมวิหาร 4 มาเป็นกรอบแนวคิดในการพัฒนามาตรวัด ทั้งนี้ Kraus และ Sears ได้ศึกษาพรหมวิหาร 4 ในพุทธศาสนา ซึ่งพระเวียดนามชื่อ ดิซ นัท ฮันท์ (Thich Nhat Hahn) มีแนวคิดที่ว่า พรหมวิหาร 4 คือ หลักธรรมอันเป็นที่ตั้งหรือแหล่งของความรัก ประกอบด้วย เมตตา (loving kindness) หมายถึง ความรัก ความปรารถนาดี ที่คนอยากให้ผู้อื่นมีความสุข กรุณา (compassion) หมายถึง ความสงสารและปรารถนาที่จะช่วยให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ มุติตา (joy) หมายถึง ความยินดี ในเมื่อผู้อื่นอยู่ดี มีสุข มีจิตผ่องใสเบิกบานอยู่เสมอ และอุเบกขา (equanimity) หมายถึง ความวางใจเป็นกลาง ไม่เอนเอียงด้วยรักและชัง รวมทั้งรู้จักวางเฉยสงบใจมองดูสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นด้วยปัญญา โดย Kraus และ Sears เริ่มต้นการพัฒนามาตรวัดนี้ ด้วยการสร้างคำคุณศัพท์จำนวน 16 คู่ ที่เกี่ยวข้องกับพรหมวิหาร 4 ใน 2 ชั่วโมง เป็นมิตรต่อตนเอง (Friendly-self) และเป็นมิตรต่อผู้อื่น (Friendly-others) ทำการตรวจสอบคุณสมบัติด้านจิตมิติของมาตรวัดนี้ในกลุ่มนักศึกษา จำนวน 124 คน (ชายร้อยละ 48, หญิงร้อยละ 52) นักศึกษาเหล่านี้เป็นอาสาสมัครและกำลังเรียนในมหาวิทยาลัย แผนการเรียนด้านศิลปศาสตร์มีอายุเฉลี่ย คือ $21.11 (\pm 5.83)$ ปี โดยมีพื้นฐานด้านเชื้อชาติ คือ คนผิวขาว/ผิวขาวเชื้อสายยุโรป (ร้อยละ 74) คนพื้นเมืองชาวอเมริกัน (ร้อยละ 14) คนที่มีเชื้อสายสเปนหรือลาติน (ร้อยละ 6) และคนที่มีเชื้อชาติอื่นๆ เช่น แอฟริกัน อเมริกันแคริบเบียน และเอเชีย (ร้อยละ 6) พื้นฐานทางสังคมและเศรษฐกิจของกลุ่มตัวอย่างมีความหลากหลาย กล่าวคือ บิดามีการศึกษาระดับมัธยมปลายหรือน้อยกว่า (ร้อยละ 15) และบิดามีการศึกษาในระดับสูงกว่าปริญญาตรี (ร้อยละ 17) มารดามีการศึกษาระดับมัธยมปลายหรือน้อยกว่า (ร้อยละ 15) และมารดามีการศึกษาในระดับสูงกว่าปริญญาตรี (ร้อยละ 17) เช่นกัน นอกจากนี้ยังมีกลุ่มตัวอย่างเพิ่มเติม คือ กลุ่มบุคคลที่มีประสบการณ์การทำสมาธิที่รวมตัวกันฝึกสมาธิเป็นประจำทุกสัปดาห์ที่ศูนย์ฝึกสมาธิภายในชุมชน ประมาณ 30 คน เพื่อใช้ในการตรวจสอบความตรงเชิงภาวะสันนิษฐาน (construct validity) โดยบุคคลเหล่านี้ถูกขอให้ตอบมาตรวัดหลังจากสิ้นสุดการเรียนการสอนหน้าชั้นและฝึกสมาธิเสร็จสิ้นแล้ว ซึ่งมีเพียง 12 คน (ร้อยละ 40) ที่ตอบมาตรวัดนี้ สำหรับกลุ่มนี้ประกอบด้วย ผู้หญิงจำนวน 10 คน (ร้อยละ 83) และผู้ชายจำนวน 2 คน (ร้อยละ 17) โดยมีอายุเฉลี่ย คือ $45.67 (SD13.43)$ ปี ด้วยความเคารพต่อสิทธิของผู้ที่ตอบมาตรวัดนี้ ที่ศูนย์ฝึกสมาธิภายในชุมชน ผู้วิจัยจึงไม่ได้รับข้อมูลที่แสดงถึงภูมิหลังของกลุ่มตัวอย่างนี้ เพื่อมาเปรียบเทียบกับกลุ่มตัวอย่างแรกซึ่งเป็นอาสาสมัคร

มาตรวัด SOFI นี้เป็นมาตรส่วนประเมินค่า 5 อันดับ ประกอบด้วยข้อคำถามทั้งทางบวกและทางลบ โดยในขั้นตอนสุดท้ายของการพัฒนามาตรวัด SOFI เหลือคำคุณศัพท์จำนวน 8 คู่ด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจโดยพบว่า มี 6 องค์ประกอบ ได้แก่ ด้านที่ 1 คุณภาพใจทางบวกต่อตนเองและผู้อื่น (positive self/other) ด้านที่ 2 คุณภาพใจทางลบต่อตนเอง (negative self) ด้าน

ที่ 3 คุณภาพใจทางลบต่อผู้อื่น (negative other) ด้านที่ 4 ความรู้สึกท่วมท้นต่อตนเองและผู้อื่น (overwhelmed self/other) ด้านที่ 5 ความเฉยชาต่อตนเองและผู้อื่น (apathy self/other) ด้านที่ 6 การประเมินตัดสินตนเองและผู้อื่น (judgment self/other) โดยทั้ง 6 องค์ประกอบร่วมกันทำนายความแปรปรวนของมาตรวัดทั้งฉบับได้ ร้อยละ 64.91 มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบในข้อคำถามทางบวก ระหว่าง 0.55-0.69 และมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบในข้อคำถามทางลบระหว่าง 0.57-0.79 มีค่าความเที่ยงด้วยสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาคกับสเกลย่อย 4 ด้าน คือ ทางบวกต่อตนเอง (Positive Self) (0.86) ทางลบต่อตนเอง (Negative Self) (0.85) ทางบวกต่อผู้อื่น (Positive Other) (0.80) ทางลบต่อผู้อื่น (Negative Other) (0.82) และมีค่าความเที่ยงทั้งฉบับ (0.60) ผู้วิจัยจึงแนะนำให้วัดและแปลผลในแต่ละด้านย่อยมากกว่าใช้วัดและแปลผลในภาพรวม (used as subscales instead of an overall measure) นอกจากนี้ผู้วิจัยยังทดสอบความตรงตามเกณฑ์สัมพัทธ์ (Concurrent and Discriminant validity) กับมาตรวัดอื่นๆ เช่น มาร์โลว์-คราวน์ มาตรวัดความต้องการเป็นที่ยอมรับในสังคม แบบสั้น 13 ข้อ (Marlowe-Crowne Social Desirability Scale) ซึ่งมีค่าประสิทธิสหสัมพันธ์กับมาตรวัด SOFI ในสเกลด้านทางบวกต่อตนเอง (Positive Self) (0.17) ทางบวกต่อผู้อื่น (Positive Other) (0.16) ทางลบต่อตนเอง (Negative Self) (-0.28) ทางลบต่อผู้อื่น (Negative Other) (-0.26) มาตรวัดการมีสติทั้งด้านพุทธิพิสัยและจิตพิสัย แบบสั้น 10 ข้อคำถาม (Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised) ซึ่งมีค่าประสิทธิสหสัมพันธ์กับมาตรวัด SOFI ในสเกลด้านทางบวกต่อตนเอง (0.39) ทางบวกต่อผู้อื่น (0.24) ทางลบต่อตนเอง (-0.35) ทางลบต่อผู้อื่น (-0.29) มาตรวัดทัศนคติทางบวกและทางลบ (Positive and Negative Affect Scale) ซึ่งเป็นการวัดความรู้สึกหรือทัศนคติที่มีต่อสิ่งต่างๆรอบตัวในรอบสัปดาห์ที่ผ่านมา โดยสเกลทางบวก (Positive) มีค่าประสิทธิสหสัมพันธ์กับมาตรวัด SOFI ในสเกลด้านทางบวกต่อตนเอง (0.47) ทางบวกต่อผู้อื่น (0.39) ทางลบต่อตนเอง (-0.25) ทางลบต่อผู้อื่น (-0.18) และสเกลด้านลบ (Negative) มีค่าประสิทธิสหสัมพันธ์กับมาตรวัด SOFI ในสเกลด้านทางบวกต่อตนเอง (-0.39) ทางบวกต่อผู้อื่น (-0.24) ทางลบต่อตนเอง (0.62) ทางลบต่อผู้อื่น (0.38) เป็นต้น

นอกจากนี้ผู้วิจัยยังมีการตรวจสอบความตรงตามภาวะสันนิษฐานโดยใช้เทคนิคกลุ่มรู้ชุด โดยทำการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มบุคคลที่ไม่เคยฝึกสมาธิเลย จำนวน 104 คน และกลุ่มบุคคลที่เคยฝึกสมาธิ จำนวน 12 คน ด้วยการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนในมาตรย่อยทั้ง 4 ด้านของมาตรวัด SOFI ด้วยสถิติ t-test independent โดยพบว่า มาตรวัด SOFI สามารถจำแนกกลุ่มผู้ฝึกสมาธิออกจากผู้ที่ไม่เคยฝึกสมาธิได้ โดยมีค่า t ดังนี้ ด้านทางบวกต่อตนเอง (2.22; $p < .05$) ทางลบต่อตนเอง (3.53; $p < .001$) ทางบวกต่อผู้อื่น (0.64; ns) ทางลบต่อผู้อื่น (2.72; $p < .001$)

ตอนที่ 4 กรอบแนวคิดในการวิจัย

การทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับความทุกข์ในบริบทพุทธธรรม สามารถสรุปได้ดังนี้

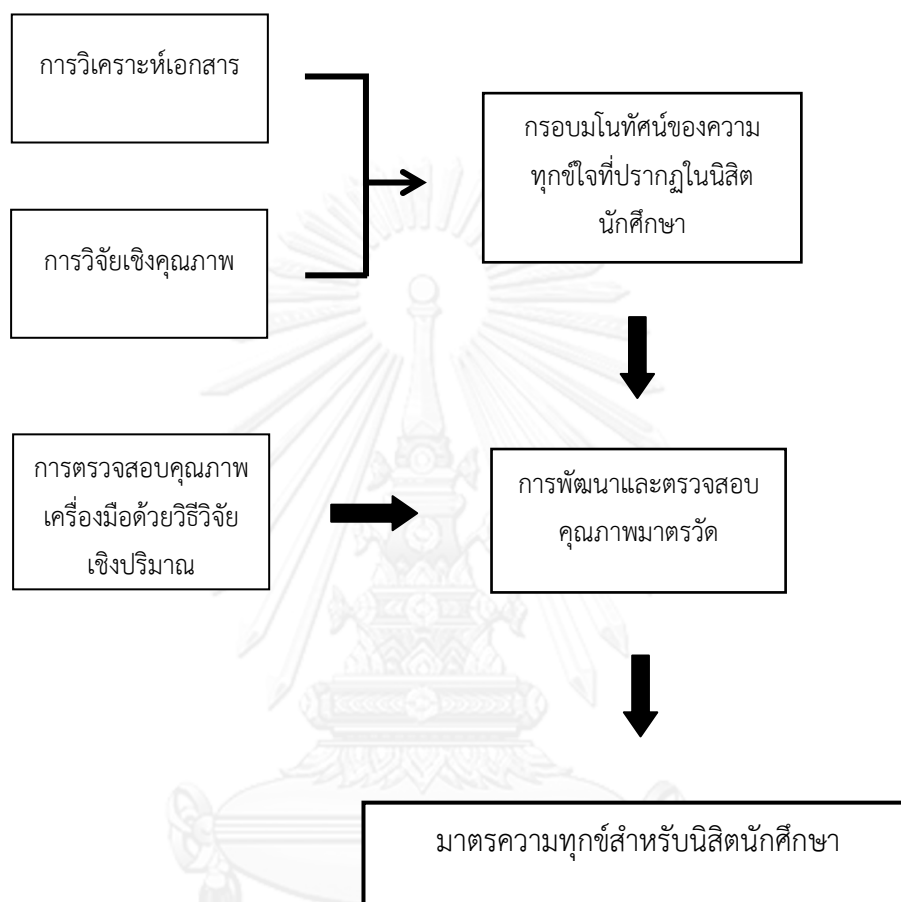
ด้านนิยามและขอบเขตของความทุกข์ จะเห็นได้ว่าความทุกข์ในบริบทพุทธธรรมมีความทุกข์ในไตรลักษณ์ ความทุกข์ในอริยสัจสี่ ความทุกข์ในปฏิจสมุปปาท และความทุกข์ที่อธิบายด้วยเจตสิกฝ่ายอกุศล นอกจากนี้ยังรวมความไปถึงกิเลส ซึ่งถือว่าเป็นรากเหง้าของความทุกข์ในบริบทพุทธธรรม ทั้งนี้ องค์ความรู้ทางพุทธธรรมได้อธิบายถึงความทุกข์ดังกล่าวว่า มีความสัมพันธ์ต่อเนื่องกันเป็นวงจรในลักษณะของเหตุและปัจจัย นอกจากนี้ความทุกข์ โดยเฉพาะความทุกข์ใจ พบว่า มีเวทนาเป็นตัวรับรู้อารมณ์ที่ไม่พึงใจ เรียกว่า ทุกขเวทนา สำหรับสาเหตุที่ทำให้มนุษย์มีความทุกข์นั้นมีแนวทางในการอธิบายด้วยตัณหา กิเลสวิภูฏ และกิเลส สำหรับประเภทของความทุกข์ พบว่า มี 2 ประเภท คือ ประเภทแรก ปกิณณกทุกข์หรือทุกข์จร และประเภทที่สอง สภาวะทุกข์หรือทุกข์ประจำ โดยประเภทแรก คือ ปกิณณกทุกข์ซึ่งเป็นทุกข์ที่เกิดขึ้นเป็นครั้งคราว โดยมีลักษณะเป็นภาวะของใจที่มีความปั่นป่วน ชัดแย้ง ฟุ้งซ่าน ลังเล หดหู่ และเศร้าหมอง ซึ่งเป็นสภาวะของใจที่ไม่สงบ โดยภาวะใจเหล่านี้เป็นตัวแปรที่มีการศึกษาเชิงจิตวิทยาโลกตะวันตกในฐานะของสมมุติฐานของโรค เช่น โรคเครียด โรควิตกกังวล และโรคซึมเศร้า เป็นต้น

ด้านเครื่องมือวัดและประเมินทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับปัญหาด้านจิตใจ หรือความทุกข์ใจ พบว่า มีมาตรวัดที่พัฒนาสร้างจากบริบทและวัฒนธรรมไทย รวมทั้งเป็นมาตรวัดที่มีองค์ความรู้ทางพุทธธรรมเป็นรากฐาน ได้แก่ แบบประเมินภาวะวิกฤตทางอารมณ์ในนิสิตนักศึกษา แบบวัดความเครียดสวนปรุง แบบประเมินความเครียดสำหรับคนไทย และมาตรวัดภาวะซึมเศร้าของคนไทย เป็นต้น สำหรับแบบวัดที่พัฒนาจากแนวคิดพื้นฐานทางพุทธธรรม ทั้งหมดเป็นมาตรวัดที่พัฒนาเพื่อส่งเสริมการพัฒนาตน และคุณภาพของจิตใจทางบวก เช่น มาตรวัดปัญญา มาตรวัดอุเบกขา มาตรวัดเมตตา มาตรวัดสันติภาวะ และมาตรวัดความสุขในบริบทพุทธธรรม อย่างไรก็ตามยังไม่พบว่า มีการพัฒนามาตรวัดความทุกข์ใจในการศึกษาที่ผ่านมา

สุดท้าย ด้านการศึกษาเกี่ยวกับความทุกข์ในบริบทพุทธธรรมด้วยงานวิจัยเชิงประจักษ์ พบว่า มีทั้งผลงานวิจัยเชิงปริมาณและงานวิจัยเชิงคุณภาพ โดยผลงานวิจัยเชิงปริมาณส่วนใหญ่จะเป็นการให้ความรู้ การปรึกษาเชิงจิตวิทยารูปแบบต่าง เพื่อการพัฒนาตน หรือ การแก้ไขปัญหาด้านจิตใจ ส่วนผลงานวิจัยเชิงคุณภาพส่วนใหญ่จะเป็นการวิจัยเอกสารหรือเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพที่ใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อบรรยายประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูล

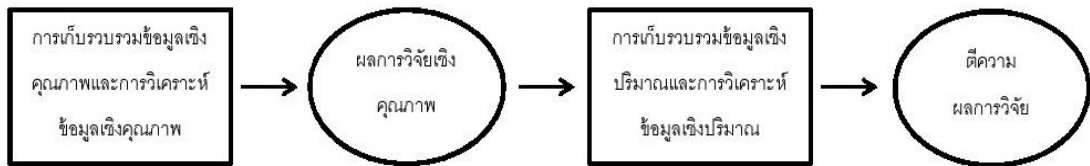
กล่าวโดยสรุป งานวิจัยส่วนใหญ่ทางจิตวิทยา โดยเฉพาะด้านจิตวิทยาการปรึกษาในประเทศไทย เริ่มมีการนำองค์ความรู้ทางพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ อย่างไรก็ตาม ผู้วิจัยพบว่ายังไม่มีการ

พัฒนามาตรวัดความทุกข์ในนิสิตนักศึกษา ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะพัฒนามาตรวัดดังกล่าว โดยมีกรอบแนวคิดการวิจัย ดังภาพที่ 5



บทที่ 3 วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed Methods Research) โดยใช้รูปแบบการวิจัยเชิงสำรวจลำดับ (Exploratory Sequential Design) เพื่อการพัฒนาเครื่องมือวัดเชิงปริมาณ (Creswell & Clark, 2011) โดยมีรูปแบบดังแผนภาพ



ภาพที่ 6. รูปแบบการวิจัยเชิงสำรวจลำดับ (Exploratory Sequential Design)

(ที่มา : Creswell & Clark, 2011: 69)

ผู้วิจัยเริ่มต้นด้วยการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพและทำการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพก่อน หลังจากนั้นจึงเก็บรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ รูปแบบวิจัยนี้เหมาะสมกับการศึกษาตัวแปรที่ยังไม่มีกรอบโมเดลที่ชัดเจน ผู้วิจัยจึงใช้การศึกษาเชิงคุณภาพในการสำรวจปรากฏการณ์ความทุกข์ใจในนิสิตนักศึกษา หลังจากนั้นจึงใช้ระเบียบวิธีในการวิจัยเชิงปริมาณตรวจสอบกรอบโมเดลและเครื่องมือวัดที่พัฒนาขึ้นจากการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ สำหรับวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์หลัก คือ การพัฒนากรอบโมเดลและมาตรวัดความทุกข์ใจในนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีโดยผู้วิจัยแบ่งการศึกษาออกเป็น 3 ระยะ ดังนี้

การศึกษาระยะที่ 1 ศึกษากรอบโมเดลของความทุกข์ใจในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษาด้วยการวิจัยเอกสาร ร่วมกับการวิจัยเชิงคุณภาพโดยศึกษาประสบการณ์ความทุกข์ใจที่ปรากฏขึ้นในชีวิตของนิสิตนักศึกษา

การศึกษาระยะที่ 2 การพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพมาตรวัดความทุกข์ใจในนิสิตนักศึกษาด้วยระเบียบวิธีวิจัยเชิงปริมาณ

การศึกษาระยะที่ 3 การศึกษาเกณฑ์ปกติในระดับประเทศ โดยจัดทำเป็นอันดับเปอร์เซ็นต์ไทล์ (Percentile rank) และคะแนนมาตรฐานที่ (Normalized T-score) ของมาตรวัดความทุกข์ในนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี

โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

การศึกษาระยะที่ 1 การศึกษารอบมโนทัศน์ของความทุกข์ในบริบทพุทธธรรม

เพื่อสังเคราะห์องค์ความรู้ที่เกี่ยวกับความทุกข์ในบริบททางพุทธศาสนาด้วยการวิจัยเอกสาร (Documentary research) และศึกษาข้อมูลเชิงประจักษ์ (Empirical data) ด้วยระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพจากการสัมภาษณ์รายบุคคลโดยศึกษาความทุกข์ที่ปรากฏขึ้นในชีวิตของนิสิตนักศึกษา

วัตถุประสงค์ย่อย

1. เพื่อศึกษาถึงความหมาย ขอบเขต บริบท ของความทุกข์ใจในบริบทพุทธธรรมที่ปรากฏในวิทยานิพนธ์ เอกสาร งานวิจัยทางวิชาการ รวมถึงพระไตรปิฎก และอรรถกถาชั้นหลัง
2. เพื่อศึกษารอบมโนทัศน์ของความทุกข์ทางใจในบริบทพุทธธรรม เพื่อใช้ในการสร้างเกณฑ์คัดเข้า (selection criterion) และสร้างข้อคำถามในการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลัก
3. เพื่อนำความรู้ความเข้าใจจากข้อมูลเชิงประจักษ์ไปพัฒนามาตรวัดความทุกข์ใจในนิสิตนักศึกษา

ในการศึกษาที่ 1 นี้ ผู้วิจัยมีแนวทางดำเนินการวิจัย 2 ขั้นตอนย่อย สรุปไว้ในตารางที่ 4 ดังนี้

ตารางที่ 4

ขั้นตอนการพัฒนากรอบมโนทัศน์ความทุกข์ในนิสิตนักศึกษา ในการศึกษาที่ 1

ขั้นตอน	วิธีการ/เครื่องมือ	กลุ่มตัวอย่าง	การวิเคราะห์ ข้อมูล	ผลลัพธ์
1. การวิจัย เอกสาร	วิทยานิพนธ์ เอกสาร งานวิจัยทางวิชาการ รวมถึงพระไตรปิฎก และ อรรถกถาชั้นหลังที่ผ่าน ความเห็นชอบจาก ผู้ทรงคุณวุฒิ		การวิเคราะห์และ สังเคราะห์เอกสาร	กรอบมโนทัศน์ ความหมาย ขอบเขต ของความทุกข์จาก วิทยานิพนธ์ เอกสาร ทางวิชาการ และใน พระไตรปิฎกโดยผ่าน ความเห็นชอบจาก ผู้ทรงคุณวุฒิ
2. สัมภาษณ์ รายบุคคล	แบบวัดการปรับตัวใน มหาวิทยาลัยของ เปรมพร มั่นเสมอ (2545) ใบรายการประเมิน (checklist) บุคคลที่มี ความทุกข์ใจในการ ดำเนินชีวิต สัมภาษณ์รายบุคคลใน นิสิตนักศึกษา จำนวน 3 สถาบัน	นิสิตนักศึกษาที่มี คะแนนการปรับตัว ในมหาวิทยาลัยใน ระดับต่ำ และมี คุณสมบัติตรงกับใบ ประเมินของบุคคลที่ มีความทุกข์ใจใน การดำเนินชีวิต จำนวน 21 คน	การสัมภาษณ์ รายบุคคล เพื่อ ศึกษาความทุกข์ใจ ที่ปรากฏจาก ประสบการณ์ตรง ของนิสิตนักศึกษา	ข้อมูลเชิงประจักษ์ของ ความทุกข์ใจที่ปรากฏ ในนิสิต นักศึกษา นิยามเชิงปฏิบัติการ ขอบเขต และองค์ ประกอบของความ ทุกข์ใจในบริบท พุทธธรรมของนิสิต นักศึกษา โดยผ่านความ เห็นชอบจาก ผู้ทรงคุณวุฒิ

ตอนที่ 1 การศึกษากรอบมโนทัศน์ของความทุกข์จากการวิจัยเอกสาร

การศึกษารอบมโนทัศน์ของความทุกข์ในบริบทพุทธธรรม ตอนที่ 1 นี้ เป็นการทบทวนและสังเคราะห์งานวิจัยเชิงประจักษ์ที่เกี่ยวข้องกับกรอบมโนทัศน์ความทุกข์ทางใจในบริบทพุทธธรรมโดยผู้วิจัยใช้ วิธีการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ (Systematic Review) ตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. การสืบค้นงานวิจัยและหลักฐานอ้างอิงทางวิชาการเพื่อการทบทวน (Search for information sources) ประกอบด้วย

1) เป็นบทความวิจัย บทความทางวิชาการ หนังสือหรือสิ่งพิมพ์ประเภทต่างๆ ที่ได้รับการยอมรับในวงการพุทธศาสนา สื่อออนไลน์ รวมถึงหลักฐานขั้นต้น (Primary resources) และคัมภีร์ทางพุทธศาสนาเถรวาท

2) สืบค้นโดยใช้คำสำคัญภาษาไทย ได้แก่ “ทุกข์” สืบค้นโดยใช้คำสำคัญภาษาอังกฤษ ได้แก่ “Suffering + Buddhist”, “Pain + Buddhist” และ “Psychology distress + Buddhist” โดยจำกัดคำสืบค้นเฉพาะในศาสตร์กลุ่ม “Psychology”, “Psychiatrist”, “Nursing” และ “Social science” โดยจำกัดปีที่สืบค้นย้อนหลังไป 20 ปี

3) แหล่งค้นคว้าข้อมูลที่ใช้ในการสืบค้นงานวิจัยทางวิชาการ และบทความทางวิชาการในครั้ง นี้ คือ สื่อออนไลน์ (On-line) โดยอาศัยฐานข้อมูลจากโครงการพัฒนาเครือข่ายระบบห้องสมุดในประเทศไทย (ThaiLIS) สำหรับฐานข้อมูลในการสืบค้นงานวิจัยภาษาอังกฤษใช้ฐานข้อมูล คือ Science Direct ซึ่งเป็นฐานข้อมูลที่ได้รับการยอมรับในระดับนานาชาติ

4) แหล่งค้นคว้าข้อมูลที่ใช้ในการสืบค้นหนังสือ สิ่งพิมพ์ รวมถึงโสตทัศนวัสดุประเภทต่างๆ ที่ได้รับการยอมรับในวงการพุทธศาสนา ซึ่งครอบคลุมถึงหลักหลักฐานขั้นต้น (Primary resources) เช่น พระไตรปิฎก โดยสืบค้นจากฐานข้อมูลของ (1) ห้องสมุดมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขต เชียงใหม่ (2) ห้องสมุดจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และ (3) ห้องสมุดมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

5) เกณฑ์การคัดเลือกงานวิจัย (Inclusion criteria) ใช้เกณฑ์ในการพิจารณาคัดเลือกงานวิจัย ดังนี้ (1) มีความน่าเชื่อถือและมีความเหมาะสมทางวิชาการ (2) เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับความทุกข์ในบริบทพุทธธรรม (3) เนื้อหาที่มีความถูกต้องสูง (4) วรรณกรรมนี้ไม่ใช่งานพุทธศิลป์หรือเป็นการแสดงผลงานเชิงศิลป์ โดยใช้ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาตรวจสอบเลือก

6) นำงานวิจัยและวรรณกรรมมาที่สืบค้นได้มาไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ (Expert Panel) จำนวน 5 ท่าน (ภาคผนวก ข 1) เป็นผู้คัดเลือกวรรณกรรมโดยอาศัยเกณฑ์การคัดเลือกงานวิจัยเป็นตัวคัดกรองวรรณกรรม

7) ผู้วิจัยนำกรอบโมทัศน์ของความทุกข์จากการวิจัยเอกสารที่ได้เขียนเสร็จแล้ว ไปขอความเห็นชอบจากผู้ทรงคุณวุฒิทางพุทธศาสนา จำนวน 6 ท่าน (ภาคผนวก ข 2) ในการตรวจพิจารณา และทำการแก้ไขตามความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ

2. จากการทบทวนวรรณกรรมและสืบค้นหลักฐานเชิงประจักษ์เกี่ยวกับกรอบโมทัศน์ความทุกข์ในบริบทพุทธธรรม มีงานวิจัยและหลักฐานอ้างอิงทางวิชาการที่สืบค้นพบทั้งสิ้น 99 เรื่อง แบ่งเป็น บทความวิชาการภาษาไทย จำนวน 76 เรื่อง บทความวิชาการภาษาอังกฤษ จำนวน 13

เรื่อง และหนังสือภาษาไทย 10 เรื่อง โดยในจำนวนดังกล่าวมีเอกสารที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกเพื่อนำมาสังเคราะห์ 25 เรื่อง กล่าวคือ บทความวิชาการภาษาไทย จำนวน 9 เรื่อง บทความวิชาการภาษาอังกฤษ จำนวน 6 เรื่อง และวรรณกรรมวิชาการภาษาไทย จำนวน 10 เรื่อง

ทั้งนี้ ฐานข้อมูลที่ใช้ สำคัญในการสืบค้น จำนวนงานวิจัยที่สืบค้นได้ และจำนวนงานวิจัยที่ตรงตามเกณฑ์ (ภาคผนวก ง) มีรายละเอียด ดังตาราง 5

ตารางที่ 5

ฐานข้อมูลที่ใช้ สำคัญในการสืบค้น

ฐานข้อมูล	คำสำคัญในการสืบค้น	จำนวนงานวิจัยที่สืบค้นได้	จำนวนงานที่ผ่านการพิจารณา
http://www.tdc.thailis.or.th	ทุกข์	76	9
http://www.sciencedirect.com	Suffering+Buddhist	7	5
http://www.sciencedirect.com	Pain+Buddhist	5	1
http://www.sciencedirect.com	Psychology distress+Buddhist	1	0
วรรณกรรมทางวิชาการ	ทุกข์	10	10
รวม		99	25

ตอนที่ 2 การศึกษาประสบการณ์ความทุกข์ในบริบทพุทธธรรมด้วยการวิจัยเชิงคุณภาพ

การศึกษารอบมโนทัศน์จากข้อมูลเชิงประจักษ์ด้วยระเบียบวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพด้วยการสัมภาษณ์รายบุคคล ซึ่งเป็นการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi – structured Interview) เป็นการสัมภาษณ์ที่ประกอบด้วยคำถามต่างๆ ซึ่งผู้วิจัยได้ร่างไว้ก่อนการสัมภาษณ์ แต่สามารถที่จะปรับเปลี่ยน เพิ่มเติมในขณะสัมภาษณ์ เพื่อให้เกิดความชัดเจนในคำตอบโดยไม่มีกำหนดกฎเกณฑ์เกี่ยวกับลำดับคำถาม เน้นการพูดคุยสนทนาตามธรรมชาติ (Naturalistic Inquiry) (มานพ คณะโต, 2550) การวิจัยคุณภาพในลักษณะนี้เปรียบเสมือนการศึกษาเพื่อแสวงหาความจริงในสภาพที่เป็นอยู่โดยธรรมชาติ (Naturalistic inquiry) โดยมองจากภาพรวมทุกมิติ (Holistic perspective) เพื่อหาความสัมพันธ์ของปรากฏการณ์ที่สนใจศึกษาคือ ความทุกข์ กับสภาพแวดล้อมนั้นๆ ซึ่งในที่นี้คือ นิสิตนักศึกษา โดยการศึกษาแบบนี้ให้ความสำคัญกับข้อมูลที่เป็นความรู้สึกนึกคิด และความหมายที่มนุษย์ให้ต่อสิ่งแวดล้อมต่างๆ รอบตัว โดยมีกระบวนการวิเคราะห์ข้อมูลโดยการตีความ สร้างข้อสรุปแบบอุปนัย (Inductive analysis) ซึ่งจะให้ข้อสรุปในเรื่องที่ศึกษาได้อย่างครบถ้วน (อารีวรรณ อ่วมธานี, 2549) และผู้วิจัยสามารถนำข้อสรุปหรือกรอบแนวคิดที่ได้ไปใช้กับกลุ่มประชากรที่มีบริบทคล้ายคลึง

กัน (ชาย โปธิสิตา, 2550) ดังนั้น ผู้วิจัยจึงเริ่มพัฒนารอบมโนทัศน์ของความทุกข์ด้วยการสังเคราะห์องค์ความรู้ด้วยการวิจัยเอกสาร ร่วมกับการศึกษาเชิงคุณภาพด้วยการสัมภาษณ์รายบุคคล

ทั้งนี้ เมื่อผู้วิจัยได้สังเคราะห์กรอบมโนทัศน์ของความทุกข์ในบริบททางพุทธศาสนาที่ปรากฏขึ้นในนิสิตนักศึกษาแล้ว ผู้วิจัยนำข้อมูลผลวิจัยที่ได้ไปปรึกษากับผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 7 ท่าน (ภาคผนวก ข 3) แบ่งเป็นผู้ทรงคุณวุฒิที่เชี่ยวชาญด้านพุทธธรรม จำนวน 4 ท่าน และผู้ทรงคุณวุฒิที่เชี่ยวชาญด้านการวิจัยเชิงคุณภาพ จำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสมของกรอบมโนทัศน์ซึ่งเป็นผลลัพธ์ที่ได้จากการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยผู้วิจัยนำมาปรับแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ ก่อนนำกรอบมโนทัศน์นี้ไปใช้ในขั้นพัฒนาและตรวจสอบเครื่องมือ

2.1 ผู้ให้ข้อมูลหลักเป็นนิสิตนักศึกษาปริญญาตรี จำนวน 21 คน (หญิง 14 คน ชาย 7 คน) นิสิตนักศึกษาดังกล่าว มาจากมหาวิทยาลัยต่างๆ ทั้งมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ และมหาวิทยาลัยเอกชนโดยมีเกณฑ์การคัดเลือก ดังต่อไปนี้

เกณฑ์การคัดเลือก ประกอบด้วย

1) นิสิตนักศึกษาที่อายุระหว่าง 18 -22 ปี ที่ทำแบบวัดการปรับตัวในมหาวิทยาลัย ของเปรมพร มั่นเสมอ (2545) (ภาคผนวก ค 1) และมีคะแนนรวมในแบบวัดการปรับตัวในมหาวิทยาลัยของเปรมพร มั่นเสมอ (2545) ที่ต่ำกว่าค่าเฉลี่ยของนิสิตนักศึกษากลุ่มปกติที่ทำแบบวัด (คะแนนดิบเท่ากับหรือต่ำกว่า 168) จะมีคุณสมบัติเบื้องต้นในการเป็นผู้ให้ข้อมูลหลักในระยะที่ 1

2) เป็นผู้ที่มีผลการประเมินตนเองจากใบประเมิน (checklist) รูปแบบการดำเนินชีวิต (ใบประเมินคุณลักษณะของบุคคลที่มีความทุกข์ใจในการดำเนินชีวิต) (ภาคผนวก ค 2) ผ่านเกณฑ์ข้อคำถาม 4 ข้อใน 7 ข้อ จะถือว่าผ่านเกณฑ์ของผู้มีคุณสมบัติในการเป็นผู้ให้ข้อมูลหลัก

3) นิสิตนักศึกษาที่มีความสมัครใจเข้าร่วมการวิจัยเพื่อให้ข้อมูล

สำหรับ เกณฑ์การคัดออก ได้แก่ นิสิตนักศึกษามีภาวะความเจ็บป่วยทางจิตใจและอยู่ในระหว่างการบำบัดรักษา หรือนิสิตนักศึกษาที่ประสงค์ยุติการให้ข้อมูล ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้ ไม่มีนิสิตนักศึกษาที่มีภาวะความเจ็บป่วยทางจิตใจที่เข้าร่วมเป็นกลุ่มตัวอย่าง และไม่มีนิสิตนักศึกษาคนใดประสงค์ยุติการให้ข้อมูลระหว่างผู้วิจัยทำการศึกษาวิจัย

2.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย

1) ตัวผู้วิจัย สำหรับการวิจัยเชิงคุณภาพ ตัวผู้วิจัยถือเป็นเครื่องมือสำคัญ เนื่องจากในการสัมภาษณ์รายบุคคล ผู้ที่สำคัญที่สุดคือ คือผู้สัมภาษณ์ (Interviewer) เพราะการสัมภาษณ์รายบุคคล

เป็นการสัมภาษณ์ในรูปแบบที่ไม่เป็นทางการ โดยมีการใช้ประเด็น หรือแนวคำถามกว้างๆ เพื่อกระตุ้นให้คู่สนทนาเล่าเรื่องราวอย่างมีเป้าหมาย ผู้สัมภาษณ์มักมีปฏิสัมพันธ์กับผู้ถูกสัมภาษณ์ในลักษณะเป็นคู่สนทนาภายใต้บรรยากาศที่ผ่อนคลาย สบายๆ และเป็นส่วนตัว จึงต้องอาศัยการสร้างสัมพันธภาพและความเชี่ยวชาญในการสัมภาษณ์ ด้วยเหตุนี้ ก่อนเริ่มต้นการวิจัย ผู้วิจัยจึงได้มีการเตรียมความพร้อม เพื่อให้มีคุณสมบัติในการดำเนินการวิจัยได้ถูกต้อง เหมาะสม และมีประสิทธิภาพมากที่สุด สำหรับแนวทางในการเตรียมความพร้อมของผู้วิจัย มีรายละเอียดดังนี้

1.1) การเตรียมพร้อมทางด้านความรู้พื้นฐานและประสบการณ์เกี่ยวกับจิตวิทยาแนวพุทธ ประกอบด้วยความรู้พื้นฐาน และการฝึกปฏิบัติในฐานะสมาชิกกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยา ในรายวิชาต่อไปนี้

- รายวิชา 3802628 จิตวิทยาตะวันออกและความงอกงามของมนุษย์ (Eastern Psychology and Human Growth) ซึ่งเป็นการปูพื้นฐาน ความรู้ทางจิตวิทยาแบบตะวันออก และทำความเข้าใจโลกทัศน์และความงอกงามของมนุษย์ในบริบท และวัฒนธรรมตะวันออก
- รายวิชา 3802620 เทคนิคกลุ่มในการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (Group Techniques in Counseling) จำนวน 3 หน่วยกิต โดยผู้วิจัยได้ศึกษา และเรียนรู้จากการบรรยายและตัวอย่างประกอบในชั้นเรียน รวมทั้งมีโอกาสได้ฝึกประสบการณ์แบบกลุ่ม โดยได้เข้าร่วมเป็นสมาชิกของกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเป็นเวลา 1 ภาคการศึกษา และได้เข้าร่วมเป็นสมาชิกกลุ่มพัฒนาตน (Marathon Group) เป็นระยะเวลา 3 คีน 4 วัน
- รายวิชา 3802711 การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพุทธศาสตร์ (Counseling within the context of Buddhist teachings) จำนวน 3 หน่วยกิต และรายวิชา 3800754 พุทธจิตวิทยา (Buddhist Psychology) จำนวน 3 หน่วยกิต ในการศึกษาภาคปลาย ปี การศึกษา 2552

การนำความรู้ขั้นทฤษฎีไปสู่การปฏิบัติจริงในฐานะผู้นำกลุ่ม ในรายวิชาต่อไปนี้

- รายวิชา 3802742 การปรึกษาเชิงจิตวิทยาวิสิต (Practicum in Counseling) จำนวน 3 หน่วยกิต ซึ่งผู้วิจัยได้ฝึกประสบการณ์กลุ่มจากขั้นทฤษฎีไปสู่การปฏิบัติจริง โดยได้ฝึกปฏิบัติการแบบกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธกับนักศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม ในฐานะผู้นำกลุ่ม เป็นจำนวน 8 กลุ่ม รวมระยะเวลาประมาณ 200 ชั่วโมง
- รายวิชา 3802890 การฝึกงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยาระดับดุษฎีบัณฑิต (Doctoral Internship in Counseling) ซึ่งเป็นการฝึกประสบการณ์ โดยผู้วิจัยได้มีโอกาสฝึกงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร และศูนย์บำบัดรักษา

ยาเสพติด เชียงใหม่ รวมเป็นระยะเวลาประมาณ 2,000 ชั่วโมง หรือ 1 ปี ทำให้ผู้วิจัยมีความรู้ ความเข้าใจ และความชำนาญเพิ่มมากขึ้นในการทำหน้าที่ผู้นำกลุ่มในกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้ศึกษาค้นคว้า จากเอกสาร ตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพุทธศาสนา เพื่ออาศัยเป็นฐานแนวคิดของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เช่น งานของท่านพุทธทาส พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) ตลอดจนได้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมเพื่อช่วยให้เกิดความเข้าใจและพัฒนาด้านจิตใจของผู้วิจัย เพื่อให้เกิดความเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริงได้มากขึ้น ดังนี้

- เข้าร่วมกิจกรรมที่ รองศาสตราจารย์.ดร. โสรัช โปธิ์แก้ว อาจารย์ผู้สอนวิชาการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธจัดขึ้น ณ สวนโมกขพาราม อ่าเภอไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี จำนวน 1 ครั้ง จำนวนทั้งสิ้น 7 วัน 6 คืน ก่อนผู้วิจัยเข้ารับการศึกษาในระดับดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2552
- เข้ารับการอบรมและปฏิบัติธรรม “การฝึกสมาธิแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อเทียนจิตตสุโก ระหว่างวันที่ 13 – 14 สิงหาคม 2554 ณ สวนโมกข์ กรุงเทพฯ จังหวัดกรุงเทพมหานคร
- เข้ารับการอบรมและปฏิบัติธรรม “การอบรมพระกรรมฐานในแนว สติปัญญาฐาน 4” ระหว่างวันที่ 5 –10 ธันวาคม 2554 ณ วัดไร่เปิง (ตโปทาราม) จังหวัดเชียงใหม่
- เข้าร่วมงานแสดงธรรมบรรยาย ธรรมะเปลี่ยนชีวิต ครั้งที่ 6 เมื่อวันที่ 29 มกราคม 2555 ณ หอประชุมมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่
- เข้าร่วมโครงการดาใน นำเยาวชนสู่สัมมาทิฐิ เฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษามหาราช ครั้งที่ 3 เมื่อวันที่ 4 กุมภาพันธ์ 2555 ณ โรงแรมเชียงใหม่แกรนด์วิว จังหวัดเชียงใหม่

1.2) การเตรียมพร้อมด้านระเบียบวิธีวิจัยความรู้เรื่องการวิจัยเชิงคุณภาพ

- รายวิชา 3800785 วิธีวิจัยเชิงคุณภาพทางจิตวิทยา (Qualitative Methods in Psychology) จำนวน 3 หน่วยกิต ในการศึกษาภาคปลาย ปี การศึกษา 2553

2) แบบวัดการปรับตัวในมหาวิทยาลัย ของเปรมพร มั่นเสมอ (2545) (ภาคผนวก ค 1) โดยแบบวัดนี้ได้ปรับปรุงและพัฒนามาจากแบบวัดการปรับตัวในมหาวิทยาลัยของ Baker and Siryk (1989) โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการพัฒนามาตรวัดนี้ คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรีจากมหาวิทยาลัยของภาครัฐบาลและเอกชน จำนวน 651 คน แบบวัดนี้เป็นแบบรายงานตนเอง (self-report) โดยเป็นข้อ

คำถามที่เน้นวัดคุณสมบัติในการปรับตัวของนักศึกษาต่อสภาพแวดล้อมในมหาวิทยาลัย มีลักษณะเป็นมาตรประเมินค่า (Likert scale) 4 ระดับ ได้แก่ ตรงมาก ตรง ไม่ค่อยตรง และไม่ตรงเลย ประกอบด้วยข้อคำถาม จำนวน 59 ข้อ ซึ่งวัดการปรับตัวในมหาวิทยาลัย 4 ด้าน โดยมีโครงสร้างดังนี้

2.1) การปรับตัวด้านการเรียน (Academic adjustment) เป็นการประเมินประสบการณ์ด้านการเรียนความต้องการเป้าหมายงานด้านการเรียนประสิทธิผลรวมทั้งการยอมรับสิ่งแวดล้อมด้านการเรียนประกอบด้วยข้อคำถาม จำนวน 17 ข้อ

2.2) การปรับตัวด้านส่วนตัวและอารมณ์ (Personal/emotional adjustment) เป็นการประเมินปัญหาทางด้านจิตใจ (Psychological distress) หรืออาการทางร่างกายที่เป็นผลมาจากจิตใจ (Somatic consequence of distress) ประกอบด้วยข้อคำถาม จำนวน 15 ข้อ

2.3) การปรับตัวด้านสังคม (Social adjustment) เป็นการประเมินสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของนิสิตนักศึกษา (การทำความรู้จักเพื่อนการสร้างความสัมพันธ์และการเข้าร่วมกลุ่มเพื่อน) ประกอบด้วยข้อคำถาม จำนวน 19 ข้อ

2.4) การปรับตัวด้านความผูกพันกับสถานศึกษาและความมุ่งมั่นในเป้าหมาย (Institutional attachment/goal commitment) เป็นการประเมินความรู้สึกของนิสิตนักศึกษาที่มีต่อมหาวิทยาลัยที่กำลังศึกษาอยู่ประกอบด้วยข้อคำถาม จำนวน 14 ข้อ ซึ่งการปรับตัวด้านนี้จะมีข้อกระทงจำนวน 8 ข้อ ที่ซ้ำกับการปรับตัวด้านอื่นๆ คือ ซ้ำกับการปรับตัวด้านการเรียนจำนวน 1 ข้อ และซ้ำกับการปรับตัวด้านสังคม จำนวน 7 ข้อ

สำหรับแบบวัดการปรับตัวในมหาวิทยาลัยฉบับนี้ มีข้อกระทงจำนวนทั้งสิ้น 57 ข้อ (ไม่รวมข้อคำถามเพื่อตรวจสอบความตั้งใจในการตอบแบบสอบถามจำนวน 2 ข้อ ซึ่งนำมาคิดคะแนนการปรับตัวรวมด้วย) สามารถแบ่งออกเป็นข้อคำถามด้านบวก จำนวน 23 ข้อ และข้อคำถามด้านลบ จำนวน 34 ข้อ จำแนกตามการปรับตัวทั้ง 4 ด้าน ดังนี้

ตารางที่ 6

ข้อกระทงของแบบสอบถามการปรับตัวในมหาวิทยาลัย โดยจำแนกตามรายด้าน

ด้านการปรับตัวในมหาวิทยาลัย	ข้อคำถามทางบวกข้อที่	ข้อคำถามทางลบข้อที่
1. การเรียน (จำนวน 17 ข้อ)	3, 5, 11, 17, 29, 36, 45	8, 15, 19, 23, 26, 32, 34, 43, 44, 48
2. ส่วนตัวและอารมณ์ (จำนวน 15 ข้อ)	46	2, 6, 9, 10, 18, 22, 25, 31, 33, 37, 41, 42, 53, 59
3. สังคม (จำนวน 19 ข้อ)	1, 4, 7, 12, 14, 16, 24, 27, 30, 38, 52, 54, 58	20, 35, 40, 47, 56, 57
4. ความผูกพันกับสถานศึกษาและความมุ่งมั่นในเป้าหมาย (จำนวน 14 ข้อ)	1, 4, 13, 14, 29, 39, 54	28, 35, 47, 49, 50, 51, 56

จากตารางนี้ มีข้อคำถามซ้ำกันทั้งหมด 8 ข้อ เช่น ด้านสังคมกับด้านความผูกพันกับสถานศึกษาและความมุ่งมั่นในเป้าหมาย ในข้อคำถามข้อที่ 1, 4, 14, 35, 47, 54 และ 56 รวมทั้งสิ้น 7 ข้อ นอกจากนี้ด้านความผูกพันกับสถานศึกษาและความมุ่งมั่นในเป้าหมายยังมีข้อคำถามซ้ำกับการเรียนในข้อคำถามที่ 29 และข้อคำถามในแบบวัดการปรับตัวในมหาวิทยาลัย จำนวน 59 ข้อ นั้นจะมีข้อคำถามอยู่ 2 ข้อ ที่ไม่ได้จัดอยู่ในด้านใดด้านหนึ่ง ซึ่งได้แก่ ข้อคำถามข้อที่ 21 และ 55 โดยจะนำคะแนนของข้อคำถามทั้งสองข้อมาคิดคะแนนการปรับตัวรวม แต่ไม่นำมาคิดรวมกับการปรับตัวด้านใดด้านหนึ่งใน 4 ด้าน เนื่องจากข้อกระทงทั้งสองข้อนี้เป็นข้อกระทงที่ตรวจสอบความตั้งใจในการตอบแบบสอบถามซึ่งหากผู้ตอบข้อกระทงทั้ง 2 ข้อนี้ไม่ตรงกันหรือบิดเบือนเกิน 1 ระดับ ให้ตัดแบบสอบถามชุดนั้นออก เพราะผู้ตอบแบบสอบถามไม่ตั้งใจในการตอบ

สำหรับเกณฑ์การให้คะแนนแบบวัดการปรับตัวในมหาวิทยาลัย มีรูปแบบการให้คะแนนใน 2 ลักษณะ คือ การให้คะแนนในข้อคำถามทางบวก และการให้คะแนนข้อคำถามทางลบ ดังตารางที่ 7

ตารางที่ 7

เกณฑ์การให้คะแนนของแบบวัดการปรับตัวในมหาวิทยาลัย

คำตอบ	คะแนน	
	ข้อคำถามทางบวก	ข้อคำถามทางลบ
ตรงมาก	4	1
ตรง	3	2
ไม่ค่อยตรง	2	3
ไม่ตรงเลย	1	4

สำหรับการแปลผล เปรมพร มั่นเสมอ (2545) ได้นำข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษา ระดับปริญญาตรี จำนวน 651 คน มาสร้างเป็นคะแนนปกติที่ โดยคะแนนปรับตัวโดยรวมจะมีค่า คะแนนที่ปกติอยู่ในช่วง T27 ถึง T81 โดยมี T50 อยู่ที่คะแนนดิบ 168 คะแนนโดยแบบวัดการปรับตัวในมหาวิทยาลัยฉบับนี้ มีค่าความเที่ยง (Reliability) ด้วยวิธีประเมินค่าความคงที่ภายใน (Internal Consistency) ด้วยสูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาคพบว่าค่าความเที่ยงทั้งฉบับเท่ากับ .90 และพบว่าการปรับตัวด้านการเรียน การปรับตัวด้านส่วนตัวและอารมณ์ การปรับตัวด้านสังคม และการปรับตัวด้านความผูกพันกับสถานศึกษาและความมุ่งมั่นในเป้าหมาย มีค่าความเที่ยงเท่ากับ .69, .80, .81 และ .80 ตามลำดับ

3) ใบประเมิน (checklist) (ภาคผนวก ค 2) ลักษณะของบุคคลที่มีความทุกข์ใจในการดำเนินชีวิตสำหรับนิสิตนักศึกษา ในการคัดกรองนิสิตนักศึกษาตั้งชื่อแบบสอบถามนี้ว่า “แบบสอบถาม ลักษณะการดำเนินชีวิต” สำหรับข้อคำถามเพื่อประเมินคุณลักษณะของผู้ที่มีความทุกข์ใจ จำนวน 7 ข้อ นี้ พัฒนามาจากการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 2 ท่าน คือ พระมหาดวงจันทร์ คุตตสีโล, ดร. ซึ่งเป็นผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์ จังหวัดเชียงใหม่ และพระใบฎีกาเสน่ห์ ญาณเมธี, ดร. ซึ่งเป็นอาจารย์ประจำหลักสูตรดุขฎฐิบัณฑิต สาขาพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขต เชียงใหม่ โดยตั้งคำถามว่า “จากประสบการณ์ที่พระอาจารย์เคยสอนหนังสือนิสิตนักศึกษา พระอาจารย์พอจะบอกถึงคุณลักษณะของนิสิตนักศึกษาที่เขามีความทุกข์ หรืออาการทุกข์ที่เขาแสดงออกมาให้พระอาจารย์เห็นได้บ้างไหมว่าเขามีอาการอะไรบ้าง” หลังจากนั้นผู้วิจัยนำมาปรับปรุงเป็นข้อคำถาม ต่อมานำข้อคำถามนี้ไปปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษาหลัก คือ รองศาสตราจารย์ ดร. อรัญญา ต้อยคำภีร์ ซึ่งอาจารย์ที่ปรึกษาหลักได้กรุณาช่วยปรับปรุงข้อคำถามเหล่านี้ ให้มีความ สอดคล้องเหมาะสมยิ่งขึ้น หลังจากนั้นนำข้อคำถามดังกล่าวกลับไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณา เมื่อผู้ทรงคุณวุฒิเห็นชอบแล้วจึงนำข้อคำถามเหล่านี้ไปใช้ประเมินคุณลักษณะของนิสิตนักศึกษาที่มีความทุกข์ใจ โดยใช้เกณฑ์ในการคัดเข้า คือ ตอบว่า “ใช่” จำนวน 4 ข้อจากข้อคำถามทั้งหมด จำนวน 7 ข้อ ถือว่าผ่านเกณฑ์ของผู้มีคุณสมบัติเบื้องต้นในการเป็นผู้ให้ข้อมูลหลัก

4) แบบสัมภาษณ์นิสิตนักศึกษาเรื่องความทุกข์ในชีวิตประจำวันของนิสิตนักศึกษา (ภาคผนวก ค 3) ถูกพัฒนาขึ้นหลังจากที่ผู้วิจัยได้ทำการสังเคราะห์วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับความทุกข์เสรีเรียบร้อยแล้ว โดยผู้วิจัยนำความรู้ที่ได้จากการสังเคราะห์วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับความทุกข์ในบริบทพุทธธรรมมาพัฒนาเป็นข้อคำถาม โดยมีการสอบถามถึงอาการทุกข์ที่แสดงออกมา ภายนอก (พฤติกรรม) และสภาวะใจในขณะที่มีความทุกข์นั้นปรากฏขึ้น โดยผู้วิจัยร่วมพัฒนาข้อคำถาม ร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษาหลัก คือ รองศาสตราจารย์ ดร. อรัญญา ต้อยคำภีร์ หลังจากนั้นนำข้อคำถามเหล่านี้ไปทดลองใช้ (preliminary study) กับนิสิตนักศึกษา จำนวน 3 คน ในการศึกษาภาคปลาย

ปีการศึกษา 2555 แล้วผู้วิจัยทำการถอดเทปบทสัมภาษณ์เพื่อมาขอคำแนะนำจากอาจารย์ที่ปรึกษาหลัก เพื่อคำปรับปรุงเทคนิคการสัมภาษณ์ ตลอดจนปรับปรุงข้อคำถามให้มีความเหมาะสมมากยิ่งขึ้น โดยมีการปรับข้อคำถามให้มีทิศทางครอบคลุมในประเด็นหลักอยู่ 3 ประเด็น คือ (1) ความหมายของความทุกข์ใจจากประสบการณ์ของนิสิตนักศึกษา (2) ประสบการณ์ของใจที่ไม่เป็นปกติที่ประสบในชีวิตประจำวัน และ (3) ประสบการณ์ของความทุกข์ใจนั้นคลี่คลายหรือสิ้นสุดลงไปได้ได้อย่างไร หลังจากนั้นกลับไปทดลองสัมภาษณ์กับนิสิตนักศึกษาจำนวน 5 คน (เป็นการสัมภาษณ์ซ้ำกับนิสิตนักศึกษาคนเดิม จำนวน 2 คน) หลังจากนั้นถอดเทปบทสัมภาษณ์ส่งให้อาจารย์ที่ปรึกษาหลักพิจารณา เมื่ออาจารย์ที่ปรึกษาเห็นชอบ นำข้อคำถามนี้ไปใช้จริงในกลุ่มตัวอย่าง

5) บันทึกการสนทนาผู้วิจัยจัดบันทึกการสัมภาษณ์ระหว่างการสนทนา เพื่อเป็นการช่วยให้ผู้สัมภาษณ์ได้ติดตาม และจับประเด็นสำคัญ

6) บันทึกเสียงในระหว่างการสนทนา โดยผู้วิจัยขออนุญาตผู้ให้ข้อมูลหลักทุกคนที่เข้าร่วมในการวิจัย เพื่อทำการบันทึกเสียงการสัมภาษณ์ เพื่อความสะดวกในการเก็บข้อมูลและความถูกต้องของข้อมูล โดยผู้วิจัยได้ลบบันทึกเสียงสนทนาทันทีเมื่อถอดเทปสัมภาษณ์เสร็จ

7) การถอดเทปบทสัมภาษณ์รายบุคคล โดยผู้วิจัยถอดข้อมูลจากเครื่องบันทึกเสียงอย่างละเอียดแบบคำต่อคำ (verbatim) เพื่อใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

2.3 ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามลำดับขั้น ดังนี้

1) ผู้วิจัยมีการขอรับการพิจารณา หลังจากได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์กลุ่มสหสถาบัน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

2) ผู้วิจัยดำเนินการติดต่อขอความร่วมมือผู้นำผู้วิจัยเข้าสู่แหล่งข้อมูล (Gate keeper) ได้แก่ อาจารย์ผู้สอน หรืออาจารย์ที่ปรึกษา หรือผู้ที่ทำหน้าที่ในการช่วยเหลือและให้คำปรึกษานักจิตวิทยา การปรึกษา ในสถาบันการศึกษา หรือบุคคลที่ทำงานในส่วนงานกิจการและพัฒนานิสิตนักศึกษา โดยผู้วิจัยทำการขออนุญาตกับอธิการบดีมหาวิทยาลัยหรือคณบดีของคณะต่างๆก่อน ต่อจากนั้นผู้วิจัยติดต่อกับผู้นำผู้วิจัยเข้าสู่แหล่งข้อมูลในมหาวิทยาลัยนั้นๆด้วยตนเอง พร้อมทั้งอธิบายรายละเอียดเกี่ยวกับงานวิจัย

จากนั้นขอความร่วมมือผู้นำผู้วิจัยเข้าสู่แหล่งข้อมูล โดยผู้นำผู้วิจัยเข้าสู่ข้อมูลมีทำหน้าที่แจกแบบวัดการปรับตัวในมหาวิทยาลัยแก่นิสิตนักศึกษา และประเมินใบประเมิน (check list) ลักษณะบุคคลที่มีความทุกข์ทางใจในการดำเนินชีวิต เพื่อช่วยผู้วิจัยในการบ่งชี้ (identify) ถึงบุคคลที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนด สามารถเป็นผู้ให้ข้อมูลหลัก และช่วยประสานงานเบื้องต้นในการ

แนะนำผู้ให้ข้อมูลหลักให้แก่ผู้วิจัย จากนั้นผู้วิจัยติดต่อนัดหมายกับผู้ให้ข้อมูลหลักเพื่อชี้แจงและอธิบายรายละเอียดของโครงการวิจัย และขอให้ผู้ให้ข้อมูลหลักประเมินตนเองตามใบประเมินคุณลักษณะคนที่มีความทุกข์ทางใจในการดำเนินชีวิต หากผู้ให้ข้อมูลหลักผ่านเกณฑ์ที่กำหนดไว้ผู้วิจัยสอบถามความสมัครใจของผู้ให้ข้อมูลหลักในการเข้าร่วมงานวิจัย รวมทั้งแจ้งสิทธิของผู้ให้ข้อมูลหลักให้ทราบ หากผู้ให้ข้อมูลหลักยินดีเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยจะขอให้ผู้ให้ข้อมูลหลักลงนามในหนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย โดยมีค่าตอบแทนในการเข้าร่วมการสัมภาษณ์รายบุคคลเป็นอุปกรณ์การศึกษา มูลค่าไม่เกิน 150 บาทต่อคน

3) ผู้วิจัยศึกษาข้อมูลเชิงประจักษ์ที่เกิดขึ้นกับนิสิตนักศึกษา จำนวน 21 คน เป็นชาย 7 คน เป็นหญิง 14 คน อายุระหว่าง 18 – 22 ปี มีคะแนนการปรับตัวอยู่ระหว่าง 147 – 162 คะแนน และมีคะแนนความทุกข์ใจอยู่ระหว่าง 4 – 6 คะแนน โดยการสัมภาษณ์ ใช้เวลาประมาณ 60 – 90 นาทีต่อคน มีการสัมภาษณ์คนละ 1-2 ครั้ง ดังตารางที่ 8

ตารางที่ 8

ข้อมูลผู้ให้ข้อหลักในการสัมภาษณ์

ราย ที่	นาม สมมุติ	เพศ	อายุ	ชั้นปี	คะแนนการ ปรับตัว (131-220)*	คะแนนความ ทุกขใจ (1 - 7)**	การสัมภาษณ์ ครั้ง/รวมนาที
1	มีน	หญิง	21	4	154	4	2 ครั้ง /95 นาที
2	นัท	ชาย	21	3	147	5	1 ครั้ง /60 นาที
3	ดา	หญิง	18	1	143	4	1 ครั้ง /60 นาที
4	ไก่อ	หญิง	19	1	148	5	1 ครั้ง /60 นาที
5	เอ	ชาย	22	3	152	4	2 ครั้ง /105 นาที
6	กร	ชาย	22	4	159	6	1 ครั้ง /60 นาที
7	แก้ง	ชาย	22	3	155	5	1 ครั้ง /60 นาที
8	ฝน	หญิง	21	3	150	6	2 ครั้ง /110 นาที
9	ฝ้าย	หญิง	21	3	148	6	1 ครั้ง /60 นาที
10	แจ๊ค	ชาย	21	2	158	5	2 ครั้ง /90 นาที
11	เล็ก	หญิง	19	2	156	5	1 ครั้ง /60 นาที
12	แมน	ชาย	19	1	160	4	1 ครั้ง /50 นาที
13	เดือน	หญิง	22	4	155	6	1 ครั้ง /60 นาที
14	ทับทิม	หญิง	18	1	149	5	1 ครั้ง /50 นาที
15	เจียบ	หญิง	19	1	160	5	1 ครั้ง /60 นาที
16	พร	หญิง	20	2	159	4	1 ครั้ง /60 นาที
17	แก้ว	หญิง	19	1	148	5	1 ครั้ง /50 นาที
18	เอ้	หญิง	21	3	153	5	1 ครั้ง /60 นาที
19	นุก	หญิง	19	1	162	4	1 ครั้ง /60 นาที
20	ปลื้ม	ชาย	18	1	158	5	1 ครั้ง /60 นาที
21	อิม	หญิง	20	3	159	5	1 ครั้ง /50 นาที

* คะแนนการปรับตัว T50 = คะแนนดิบที่ 168 คะแนน (คะแนนสูง หมายถึง ปรับตัวได้ดี)

** คะแนนคุณลักษณะของผู้มีความทุกขใจในบริบทพุทธธรรม (คะแนนสูง หมายถึง มีคุณลักษณะของผู้มีความทุกขใจที่เด่นชัด)

4) ผู้วิจัยขออนุญาตบันทึกเทปการสัมภาษณ์ โดยผู้วิจัยเก็บรักษาแถบบันทึกเสียงเหล่านั้นไว้เป็นความลับในเครื่องคอมพิวเตอร์ส่วนตัวที่ตั้งรหัสผ่านไว้ เพื่อไม่ให้ผู้อื่นเข้าถึงได้ และผู้วิจัยจะลบหรือทำลายแถบบันทึกเสียงนี้ทิ้งทันทีเมื่อเสร็จสิ้นกระบวนการวิจัย

2.4 การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลตามขั้นตอน ดังนี้

- 1) การถอดเทปผู้วิจัยจัดเตรียมข้อมูลเพื่อวิเคราะห์โดยการถอดเทปการสัมภาษณ์อย่างละเอียดแบบคำต่อคำ (verbatim) โดยดำเนินการจัดพิมพ์ข้อความจากเทปสัมภาษณ์ รวมถึงข้อมูลที่เป็นอารมณ์ ความรู้สึก และบรรยากาศของการสนทนา โดยใช้โปรแกรม Microsoft word หลังจากนั้นถ่ายโอนข้อมูลเข้าสู่โปรแกรม Atlas.ti
- 2) การให้รหัสข้อมูลแบบอุปนัย (inductive) ผู้วิจัยอ่านเนื้อหาที่ได้จากการสัมภาษณ์อย่างละเอียดเพื่อมองหาประเด็นสำคัญ (themes) จากข้อมูล และให้รหัสข้อมูลที่สั้นและกระชับเกี่ยวกับสิ่งที่ผู้ให้ข้อมูลหลักสื่อความหมายถึง ทั้งนี้ ข้อความที่มีความหมายเดียวกันจะถูกให้รหัส หรือชื่อเดียวกัน
- 3) การจัดกลุ่มข้อมูล (categorization) โดยใช้โปรแกรม Atlas.ti ซึ่งเป็นการใช้โปรแกรมสำเร็จรูปที่ช่วยในการเรียกรหัสข้อมูลที่ผู้วิจัยได้ระบุไว้ในกาให้รหัสข้อมูลแบบอุปนัยที่มีความเหมือนหรือคล้ายคลึงกันของประเด็นสำคัญ (themes) มาสร้างเป็นหมวดหมู่ย่อย (subcategories) โดยเป็นการนำรหัสที่มีมโนทัศน์คล้ายกันมารวมกัน หลังจากนั้นจึงสร้างหมวดหมู่ (categories) ขึ้นมาเพื่อพัฒนาการวิเคราะห์ข้อมูลไปสู่ความคิดรวบยอด โดยผู้วิจัยได้นำหมวดหมู่ย่อยที่คล้ายคลึงกันมาจัดรวมกันอยู่ในหมวดหมู่เดียวกัน
- 4) การสังเคราะห์กรอบมโนทัศน์เกี่ยวกับความทุกข์ทางใจของนิสิตนักศึกษาในการดำเนินชีวิต โดยผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากสัมภาษณ์เชิงลึก มาตรวจสอบกับกรอบแนวคิดเกี่ยวกับรูปแบบความทุกข์ใจที่ได้จากการวิจัยเอกสาร เช่น วิทยานิพนธ์ เอกสาร งานวิจัยทางวิชาการที่เกี่ยวข้องกับความทุกข์ในบริบทพุทธศาสนา รวมถึงพระไตรปิฎก และอรรถกถาชั้นหลัง จากนั้น ผู้วิจัยนำความรู้ที่ได้มาจากทั้งสองแหล่งมาสังเคราะห์นิยามเชิงปฏิบัติการของความทุกข์ใจและพฤติกรรมบ่งชี้ และนำผลการสังเคราะห์ความทุกข์ทางใจในนิสิตนักศึกษาที่ได้กลับไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพุทธศาสนาและการวิจัยคุณภาพ จำนวน 7 ท่าน ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของกรอบมโนทัศน์ที่ได้อีกครั้งหนึ่ง
- 5) การตรวจสอบความน่าเชื่อถือ (trustworthiness) ของการวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยได้ตรวจสอบความน่าเชื่อถือของการวิเคราะห์ข้อมูลทั้งในด้านความน่าเชื่อถือ ความสามารถในการถ่ายโอน ความสามารถในการฟังพาและความสามารถในการยืนยัน (สุภางค์ จันทวานิช, 2554; อารีวรรณ อ่วมตานี, 2549) ดังนี้
 - 5.1) ความน่าเชื่อถือ (credibility) ผู้วิจัยดำเนินการตรวจสอบความสามารถที่จะยืนยันได้ว่าผลที่ได้จากการศึกษานั้นมีความถูกต้องด้วยวิธีการ คือ ระยะเวลาอยู่ในสนามที่ยาวนาน

(prolonged engagement) และการตรวจสอบสามเส้า (triangulation) ผู้วิจัยตรวจสอบสามเส้า ด้านข้อมูล (data triangulation) จากแหล่งบุคคล ได้แก่ (1) แหล่งเวลา กล่าวคือ ผู้วิจัยได้ทำการ สัมภาษณ์เชิงลึกในผู้ให้ข้อมูลหลักแต่ละคน โดยมีช่วงระยะเวลาสัมภาษณ์ที่แตกต่างกัน เช่น เวลาช่วง เช้า คือ ระหว่าง 10.00 -12.00 น. และช่วงบ่าย คือ ระหว่าง 13.30 -17.00 น. ซึ่งผู้วิจัยใช้เวลา สัมภาษณ์ ครั้งละประมาณ 60 นาที/คน (2) แหล่งสถานที่ กล่าวคือ ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูล หลักจากหลายแหล่ง คือ ทั้งจากสถาบันการศึกษาทั้งภาครัฐ และภาคเอกชน และ (3) แหล่งบุคคล เพื่อพิสูจน์ว่า ถ้าผู้ให้ข้อมูลหลักเปลี่ยนไปจะได้ข้อมูลที่เหมือนเดิมหรือไม่ โดยผู้วิจัยมีผู้ให้ข้อมูลหลัก จำนวน 21 คน ซึ่งทุกคนเป็นนิสิตนักศึกษาที่มีแนวโน้มของความทุกข์ใจในบริบทพุทธธรรม นอกจากนี้ผู้วิจัยยังใช้การตรวจสอบด้านวิธีรวบรวมข้อมูล กล่าวคือ เมื่อผู้วิจัยสรุปกรอบโมทัศน์ใน งานวิจัยขั้นนี้เสร็จสิ้นแล้ว ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ไปสอบถามกับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักว่า การตีความของ ผู้วิจัยตรงกับสิ่งที่ผู้ให้ข้อมูลหลักประสบหรือไม่ และยังทำการตรวจสอบกับผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 7 ท่าน

5.2) ความสามารถในการถ่ายโอน (transferability) เป็นแสดงให้เห็นว่า ผลของการ ศึกษาวิจัยนี้สามารถแสดงลักษณะของกลุ่มที่ศึกษาได้จริง และมีความสามารถในการอ้างอิงผล การศึกษาไปยังสภาพการณ์ในบริบทที่คล้ายคลึงกัน ซึ่งความน่าเชื่อถือในด้านความสามารถในการ ถ่ายโอนนี้มาจากการที่ผู้วิจัยกำหนดเกณฑ์คุณสมบัติของนิสิตนักศึกษา ซึ่งเป็นผู้ให้ข้อมูลหลักใน การศึกษานี้ด้วยการยืนยันความเป็นตัวแทนของผู้ให้ข้อมูลหลักถึง 2 ขั้นตอน คือ จากแบบวัดการ ปรับตัวในมหาวิทยาลัยของเปรมพร มั่นเสมอ (2545) และใบประเมินคุณลักษณะของบุคคลที่มีความ ทุกข์ใจในการดำเนินชีวิต ซึ่งใช้เป็นเกณฑ์การคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจงเพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างที่เป็น ตัวแทนของนิสิตนักศึกษาที่มีความทุกข์ใจอย่างแท้จริง

5.3) ความเชื่อถือได้ของข้อมูล (dependability) ผู้วิจัยดำเนินการตรวจสอบความเชื่อถือ ได้ของข้อมูล เพื่อแสดงให้เห็นว่า ข้อค้นพบที่ได้มีความคงที่ ไม่เปลี่ยนแปลง และสามารถกระทำซ้ำได้ โดยการใช้การสำรวจตรวจสอบความถูกต้องแม่นยำทั้งในด้านกระบวนการวิจัย และผลลัพธ์ของการ ศึกษาวิจัย โดยใช้ผู้ตรวจสอบที่มีความเชี่ยวชาญในศาสตร์นั้นๆ เพื่อร่วมกันตรวจสอบความเชื่อถือได้ ของข้อมูล โดยอาศัยผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธศาสนาและการวิจัยเชิงคุณภาพ จำนวน 7 ท่าน ในการ ตรวจสอบความถูกต้องของข้อค้นพบจากการตีความข้อมูล รวมถึงการสรุปผล

5.4) ความสามารถในการยืนยัน (confirm ability) หมายถึง ความสามารถในการยืนยัน เพื่อแสดงความเป็นกลางของข้อค้นพบที่ได้จากการวิจัยว่าเกิดจากผู้ให้ข้อมูล มิใช่อคติของผู้วิจัย แรงจูงใจ หรือผลประโยชน์ทับซ้อน โดยใช้วิธีการต่างๆ ได้แก่ การตรวจสอบร่องรอยการวิจัย (audit trail) โดยผู้วิจัยแสดงร่องรอยการวิจัยจากหลักฐานต่างๆ ที่ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลไว้ตั้งแต่เริ่มต้น

การวิจัย จนพัฒนาเป็นรายงานสรุปการวิจัย เช่น แบบสัมภาษณ์ บันทึกการถอดเทป บันทึกการให้รหัส ตลอดจนร่อยรอยการดำเนินงานในขั้นตอนต่างๆ ในภาคผนวกของงานวิจัย ซึ่งเป็นตัวยืนยันว่าสิ่งต่างๆ ที่วิเคราะห์และสรุปได้มาจากข้อมูลจริง

2.5 การพิทักษ์สิทธิผู้เข้าร่วมวิจัย ผู้วิจัยแจ้งให้ผู้ให้ข้อมูลหลักทราบถึง วัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล การรักษาความลับซึ่งผู้วิจัยจะนำเสนอผลการวิจัยในภาพรวมโดยไม่มีข้อมูลใดในรายงานที่จะนำไปสู่การระบุตัวตนของผู้ให้ข้อมูลหลัก ทั้งนี้ ผู้ให้ข้อมูลหลักมีสิทธิในการตอบรับเพื่อเข้าร่วมในการวิจัย หรือมีสิทธิที่จะปฏิเสธการเข้าร่วมในการวิจัยก็ได้ ตลอดจนมีสิทธิในการถอนตัวจากการวิจัยได้ทันที หากผู้ให้ข้อมูลหลักต้องการ โดยไม่จำเป็นต้องแจ้งเหตุผลซึ่งการถอนตัวออกจากการวิจัยนี้จะไม่ผลกระทบบนทางใดๆ ต่อผู้ให้ข้อมูลหลักทั้งสิ้น และเมื่อผู้ให้ข้อมูลหลักรับทราบรายละเอียดข้างต้นแล้วยังยินดีเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยจะให้ผู้ให้ข้อมูลหลักลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

การศึกษาระยะที่ 2 การพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพมาตรฐานวัดความทุกข์ในบริบทพุทธธรรม

ในการพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพมาตรฐานวัดความทุกข์ในนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงปริมาณในการสร้างเครื่องมือผู้วิจัยจะแบ่งการดำเนินงานออกเป็น 3 ขั้นตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 การพัฒนาและคัดเลือกข้อกระทง

ตอนที่ 2 การตรวจสอบคุณภาพของมาตรฐานวัดทั้งฉบับ

ตอนที่ 3 การตรวจสอบความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานของมาตรฐานวัดด้วยการใช้กลุ่มรู้จัก

(Known group)

โดยผู้วิจัย ได้สรุปการดำเนินการในขั้นตอนต่างๆ ดังตารางที่ 9

ตารางที่ 9

ขั้นตอนการพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพมาตรฐานวัดความทุกข์ในการศึกษาที่ 2

ขั้นตอน	วิธีการ/เครื่องมือ	กลุ่มตัวอย่าง	การวิเคราะห์ข้อมูล	ผลลัพธ์
ตอนที่ 1 การพัฒนาและคัดเลือกข้อกระทง				
1. พัฒนาข้อกระทงจากกรอบมโนทัศน์องค์ประกอบและนิยามเชิงปฏิบัติการ	มาตรฐานวัดความทุกข์ ในนิสิตนักศึกษา ฉบับ 241 ข้อ	ผู้เชี่ยวชาญ 9 ท่าน	วิเคราะห์ค่าความสอดคล้องโดยผ่านการประเมินจากผู้ทรงคุณวุฒิ 9 ท่านด้วย IOC	มาตรฐานวัดความทุกข์ ในนักศึกษา ฉบับ 152 ข้อ
2. การตรวจและแก้สำนวนให้มีความเป็นปรนัย (objective) มีความถูกต้อง มีความสละสลวยและเข้าใจได้ง่าย	มาตรฐานวัดความทุกข์ ในนิสิตนักศึกษา ฉบับ 152 ข้อ	นิสิตนักศึกษา ระดับปริญญาตรี จำนวน 5 คน	ทดลองอ่านและพิจารณาปรับปรุงแก้ไขร่วมกันเพื่อให้สำนวนภาษาเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง	มาตรฐานวัดความทุกข์ ในนิสิตนักศึกษา ฉบับ 152 ข้อ
3. การทดลองใช้ ครั้งที่ 1 เพื่อคัดเลือกข้อกระทง รายข้อที่มีคุณภาพ	มาตรฐานวัดความทุกข์ ในนิสิตนักศึกษา ฉบับ 152 ข้อ	นิสิตนักศึกษา ระดับปริญญาตรี โดยมีกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 839 คน	วิเคราะห์หาอำนาจจำแนกรายข้อ ด้วยการทำทดสอบค่าที ในการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ วิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวม (CITC)	มาตรฐานวัดความทุกข์ ในนิสิตนักศึกษา ฉบับ 121 ข้อ

ตารางที่ 9

ขั้นตอนการพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพมาตรวัดความทุกข์ในการศึกษาที่ 2 (ต่อ)

ขั้นตอน	วิธีการ/เครื่องมือ	กลุ่มตัวอย่าง	การวิเคราะห์ข้อมูล	ผลลัพธ์
ตอนที่ 2 การตรวจสอบคุณภาพของมาตรวัดทั้งฉบับ				
4. การทดลองใช้ครั้งที่ 1 เพื่อตรวจสอบคุณภาพของมาตรวัดทั้งฉบับ	มาตรวัดความทุกข์ ในนิสิตนักศึกษา ฉบับ 121 ข้อ	นิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี โดยมี กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 839 คน	วิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ (EFA) และองค์ประกอบเชิงยืนยัน (CFA) เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงภาวะสันนิษฐาน วิเคราะห์ความเที่ยงโดยดูความสอดคล้องภายในด้วยสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค	มาตรวัดความทุกข์ ในนิสิตนักศึกษา ฉบับ 59 ข้อ
5 การทดลองใช้ครั้งที่ 2 เพื่อตรวจสอบความตรงตามเกณฑ์สัมพัทธ์	แบบวัดความวิตกกังวล State -Trait Anxiety Inventory (Form Y) ของ Spilberger ฉบับภาษาไทย โดยศาสตราจารย์ ดร. จิน แบร์ และสมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2534) แบบคัดกรองความซึมเศร้าในวัยรุ่น (CES-D) ฉบับแปลภาษาไทยของแพทย์หญิงอุมาพร ตรังคสมบัติ (2540) แบบวัดภาวะอุเบกขา ของครรชิต แสนอุบล (2553)	นิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี โดยมี กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 100 คน	ตรวจสอบความตรงตามเกณฑ์สัมพัทธ์โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน	มาตรวัดความทุกข์ ในนิสิตนักศึกษา ฉบับ 59 ข้อ

ตารางที่ 9

ขั้นตอนการพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพมาตรฐานวัดความทุกข์ในการศึกษาที่ 2 (ต่อ)

ขั้นตอน	วิธีการ/เครื่องมือ	กลุ่มตัวอย่าง	การวิเคราะห์ข้อมูล	ผลลัพธ์
ตอนที่ 3 การตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้างของมาตรวัดด้วยการใช้กลุ่มรู้จัก (Known group)				
6. การทดลองใช้ครั้งที่ 3 เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานของมาตรวัดความทุกข์ของนิสิตนักศึกษา	แบบวัดปัญหาฉบับสั้น 45 ข้อ	นิสิตนักศึกษาที่เป็นพระภิกษุ สามเณรที่บวชมาแล้วไม่ต่ำกว่า 5 พรรษา จำนวน 80 รูป	ตรวจสอบความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานโดยใช้เทคนิคการจำแนกกลุ่มรู้จัก (Known Group Method)	มาตรวัดความทุกข์ทางใจของนิสิตนักศึกษฉบับ 59 ข้อ ที่สามารถจำแนกกลุ่มรู้จักได้
	มาตรวัดความทุกข์ในนิสิตนักศึกษฉบับ 59 ข้อ	กลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม กลุ่มละ 30 คน รวม 60 คน คือ (1) พระภิกษุสามเณร (2) นิสิตนักศึกษาที่มีความทุกข์ใจในระดับสูง		

ตอนที่ 1 การพัฒนาและคัดเลือกข้อกระทง

ผู้วิจัยพัฒนาข้อกระทงของมาตรวัดความทุกข์ทางใจของนิสิตนักศึกษาในระดับปริญญาตรี โดย ผู้วิจัยกำหนดตารางโครงสร้างรายละเอียดของเนื้อหาและจุดมุ่งหมายที่ต้องการวัด (table of specification) และเขียนข้อกระทงของมาตรวัดความทุกข์ทางใจในนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี ซึ่งข้อมูลเหล่านี้ได้มาจากการศึกษาที่ 1

หลังจากนั้นผู้วิจัยนำไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ร่วมตรวจสอบความเหมาะสมของข้อกระทง และปรับแก้ไข ก่อนนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (content validity) ของมาตรวัดที่พัฒนาขึ้นทั้งฉบับและคุณภาพของข้อคำถาม โดยนำมาตรวัดที่พัฒนาขึ้นไปให้ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา ผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธธรรม ผู้เชี่ยวชาญด้านการวัดและการประเมินผล และผู้เชี่ยวชาญด้านกิจการนิสิตนักศึกษา จำนวน 9 ท่าน (ภาคผนวก ข 4) พิจารณาความครอบคลุมเนื้อหาของข้อคำถาม และความเป็นตัวแทนของเนื้อหาที่ต้องการวัด ตามตารางโครงสร้างรายละเอียดของเนื้อหาและจุดมุ่งหมายที่ต้องการวัด รวมทั้งพิจารณาความตรงของเนื้อหาข้อ (item content validity) ว่าสามารถวัดได้ตรงตามเนื้อหาที่ระบุไว้ในตารางโครงสร้างเนื้อหาและนิยามเชิงปฏิบัติการหรือไม่ ด้วยการคำนวณค่า IOC (Item Objective Congruence)

และคัดเลือกข้อความที่มีค่าความสอดคล้อง .70 ขึ้นไป พร้อมทั้งปรับปรุงแก้ไขข้อความตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

ต่อจากนั้น เป็นการตรวจและแก้ไขสำนวนให้มีความเป็นปรนัย (objective) ความถูกต้อง มีความสละสลวย และเข้าใจได้ง่าย ผู้วิจัยตรวจสอบความเป็นปรนัย (objectivity) ของเครื่องมือ โดยตรวจสอบความถูกต้องของภาษา ความสละสลวย และเข้าใจได้ง่าย อ่านข้อความแล้วมีความเข้าใจตรงกัน โดยผู้วิจัยนำมาตรวัดความทุกข์ไปให้นิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 5 คน ได้ทดลองอ่านและพิจารณาปรับปรุงแก้ไขร่วมกัน เพื่อให้สำนวนภาษามีความเหมาะสมกับระดับของกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 2 การตรวจสอบคุณภาพของมาตรวัดทั้งฉบับ

เพื่อเป็นการตรวจสอบคุณภาพของข้อกระทงรายข้อและมาตรวัดทั้งฉบับ ประชากรที่ใช้ในการดำเนินการวิจัยในขั้นตอนนี้คือ นิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี ที่กำลังศึกษาในมหาวิทยาลัยทั้งภาครัฐและภาคเอกชน ใน 4 ภาค คือ ภาคกลาง ภาคเหนือ ภาคใต้ และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

กลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี โดยใช้วิธีการสุ่มหลายขั้นตอน (multistage random sampling) เพื่อใช้ในการตรวจสอบคุณภาพของมาตรวัดความทุกข์ โดยมีการตรวจสอบคุณภาพของมาตรวัดนี้ 3 ครั้ง การตรวจสอบครั้งที่ 1 เพื่อพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพเบื้องต้นของมาตรวัดความทุกข์จำนวน 839 คน การตรวจสอบครั้งที่ 2 เพื่อตรวจสอบความตรงตามเกณฑ์สัมพันธภาพจำนวน 100 คน และการตรวจสอบครั้งที่ 3 เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานของมาตรวัดความทุกข์ของนิสิตนักศึกษาด้วยเทคนิคกลุ่มรู้จัก จำนวน 60 คน

ขั้นตอนดำเนินการวิจัย

1) ผู้วิจัยสุ่มอย่างง่ายโดยใช้วิธีจับสลาก จากมหาวิทยาลัยที่ตั้งอยู่ในแต่ละภาค โดยแบ่งเป็นมหาวิทยาลัยในภาคกลาง ภาคเหนือ ภาคใต้ และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จำนวนภาคละ 2 สถาบัน โดยแบ่งมาจากมหาวิทยาลัย 2 ประเภท คือ มหาวิทยาลัยของรัฐหรือมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ หรือมหาวิทยาลัยกลุ่มใหม่ของรัฐ รวมเรียกว่า (1) มหาวิทยาลัยภาครัฐ และ (2) มหาวิทยาลัยภาคเอกชน อย่างละ 1 สถาบันในแต่ละภาค รวมมีมหาวิทยาลัยที่ใช้เป็นกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 8 มหาวิทยาลัย

2) จากนั้นผู้วิจัยแบ่งนิสิตนักศึกษา ตามกลุ่มสาขาวิชา มหาวิทยาลัยละ 2 กลุ่มแผนการเรียน โดยผู้วิจัยแบ่งออกเป็น (1) แผนการเรียนด้านวิทยาศาสตร์ ได้แก่ วิทยาศาสตร์สุขภาพ (สัตวแพทยศาสตร์ เกษศาสตร์ สหเวชศาสตร์ สาธารณสุขศาสตร์ เทคนิคการแพทย์ ทันตแพทยศาสตร์ พยาบาลศาสตร์ จิตวิทยา วิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขศึกษา) วิทยาศาสตร์ กายภาพและชีวภาพ (วิทยาศาสตร์ ทรัพยากรธรรมชาติ เทคโนโลยีสารสนเทศ) วิศวกรรมศาสตร์ สถาปัตยกรรมศาสตร์ เกษตรศาสตร์ (เกษตรศาสตร์ อุตสาหกรรมเกษตร วนศาสตร์ เทคโนโลยีการเกษตร) รวมถึงครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ (ด้านวิทยาศาสตร์ ฟิสิกส์ เคมี ชีวะ เป็นต้น) และ (2) แผนการเรียนด้านศิลปศาสตร์ ได้แก่ บริหารธุรกิจ (พาณิชยศาสตร์ การบัญชี การท่องเที่ยว และโรงแรม และเศรษฐศาสตร์) ครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ (ด้านการสอนภาษา เช่น ไทย อังกฤษ ญี่ปุ่น จีน เป็นต้น) ศิลปกรรมศาสตร์ (วิจิตรศิลป์ ศิลปะประยุกต์ ดุริยางคศิลป์ และนาฏศิลป์) มนุษยศาสตร์ และสังคมศาสตร์ (นิเทศศาสตร์ วารสารศาสตร์ อักษรศาสตร์ ศิลปศาสตร์ มนุษยศาสตร์ รัฐศาสตร์ นิติศาสตร์ สังคมวิทยา สังคมสงเคราะห์ศาสตร์) (แนวทางการแบ่งกลุ่มตามกลุ่มสาขาวิชาในการรับ บุคคลเข้าศึกษาในระดับอุดมศึกษา ของสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา)

3) ผู้วิจัยสุ่มกลุ่มตัวอย่างในแต่ละกลุ่มแผนการเรียน โดยกำหนดกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น คือ 839 คน โดยจำแนกเป็นประเภทของมหาวิทยาลัย และแผนการเรียน ดังรายละเอียดในตารางที่ 10

ตารางที่ 10

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาที่ 2 จำแนกตามภูมิภาค ประเภทของสถาบัน และแผนการเรียน

ภูมิภาคของมหาวิทยาลัย	ประเภทของสถาบัน	แผนการเรียน	จำนวน	รวม
1. มหาวิทยาลัย ในภาคกลาง	ภาครัฐ	วิทยาศาสตร์	48	105
		ศิลปศาสตร์	57	
	เอกชน	วิทยาศาสตร์	53	103
		ศิลปศาสตร์	50	
2. มหาวิทยาลัยในภาคเหนือ	ภาครัฐ	วิทยาศาสตร์	66	126
		ศิลปศาสตร์	60	
	เอกชน	วิทยาศาสตร์	50	101
		ศิลปศาสตร์	51	
3. มหาวิทยาลัยในภาคใต้	ภาครัฐ	วิทยาศาสตร์	50	100
		ศิลปศาสตร์	49	
	เอกชน	วิทยาศาสตร์	47	94
		ศิลปศาสตร์	47	
4. มหาวิทยาลัยในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	ภาครัฐ	วิทยาศาสตร์	52	102
		ศิลปศาสตร์	50	
	เอกชน	วิทยาศาสตร์	56	109
		ศิลปศาสตร์	53	
รวม				839

4) ผู้วิจัยดำเนินการทดสอบใช้ครั้งที่ 1 เพื่อตรวจสอบคุณภาพเบื้องต้นของมาตรวัดความทุกข์ โดยนำมาตรประเมินความทุกข์มาทดลองใช้ (Try out) กับนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี จากทั่วประเทศ จำนวน 839 คน เพื่อวิเคราะห์คุณภาพของแบบวัดในด้านความตรง (Validity) โดยการวิเคราะห์อำนาจจำแนกรายข้อ (Item Discrimination) วิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ (Corrected Item-Total Correlation: CITC) และวิเคราะห์คุณภาพของแบบวัดในด้านความเที่ยง (Reliability) เพื่อประเมินค่าความสอดคล้องภายใน โดยการวิเคราะห์ค่าแอลฟาครอนบาค (Cronbach's Alpha) ดังนี้

- ผู้วิจัยนำคะแนนมาวิเคราะห์หาอำนาจจำแนกรายข้อ ด้วยการทดสอบค่าที (t-test Independence) ในการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ ร้อยละ 25 โดยคัดเลือกข้อที่มีอำนาจจำแนกสูงคือ มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญที่ .05
- ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมรายด้าน (Corrected item total correlation) เพื่อตัดข้อคำถามที่มีทำให้แบบวัดนี้มีค่าความ

ตรงต่ำ โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกคือข้อกระทงจะต้องมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สูงกว่าค่า Critical r (.30)

- ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ความเที่ยง (Reliability) ครั้งที่ 1 ด้วยค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ครอนบาค (Cronbach's Alpha) ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรายด้าน และคะแนนรวมรายด้านกับคะแนนรวมทั้งฉบับ

- ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์หองค์ประกอบเชิงสำรวจ (Exploratory factor analysis) เพื่อศึกษาโครงสร้างของตัวแปรและใช้เทคนิคนี้เพื่อตรวจสอบค่าน้ำหนักของตัวแปรในแต่ละองค์ประกอบ (วรรณิ แกมเกต, 2551) โดยผู้วิจัยจะทำการพิจารณาข้อคำถามที่มีความสัมพันธ์กันน้อยออกไปเพื่อลดจำนวนข้อคำถาม โดยมีเกณฑ์ในการคัดเลือกข้อคำถามไว้ในองค์ประกอบนั้นๆ คือ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (factor loading) ตั้งแต่ .50 ขึ้นไป

- ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ความเที่ยง (Reliability) ครั้งที่ 2 ด้วยค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ครอนบาค (Cronbach's Alpha) ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรายด้าน และคะแนนรวมรายด้านกับคะแนนรวมทั้งฉบับ

- ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์หองค์ประกอบเชิงสำรวจ (Confirmatory factor analysis) ตรวจสอบความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานด้วยการวิเคราะห์หองค์ประกอบเชิงยืนยันโดยมีเป้าหมายเพื่อตรวจสอบความตรงหรือความสอดคล้องของโมเดลความทุกข์ของนิสิตนักศึกษา ซึ่งเป็นโมเดลสมมติฐานว่ามีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์หรือไม่ หรืออาจกล่าวได้ว่า สามารถเป็นตัวแทนของการวัดความทุกข์ในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษาหรือไม่

5) ผู้วิจัยดำเนินการการทดลองใช้ครั้งที่ 2 เพื่อตรวจสอบคุณภาพของมาตรวัดความทุกข์ของนิสิตนักศึกษาโดยการตรวจสอบความตรงตามเกณฑ์สัมพันธ์ (Criterion-Related Validity) ด้วยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson Product moment Coefficient) ระหว่างคะแนนรายด้านและคะแนนรวมทั้งฉบับของมาตรวัดความทุกข์ กับคะแนนรวมทั้งฉบับของแบบวัดอื่นๆ ดังนี้

- แบบวัดความวิตกกังวล State-Trait Anxiety Inventory (Form Y) ของ Spilberger (1983) ฉบับแปลภาษาไทยโดยธাত্রี นนทศักดิ์ จิน แบรี่ และสมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2534) (ภาคผนวก ค 4) ฉบับนี้แบ่งออกเป็น 2 ตอน คือ ตอนที่ 1 STAI Form Y-I เป็นแบบวัดความวิตกกังวลต่อสถานการณ์เฉพาะ (state anxiety) และตอนที่ 2 STAI Form Y-II เป็นแบบวัดความวิตกกังวลของตนเองโดยทั่วไป (trait anxiety) โดยแบบวัดนี้มีความเที่ยงด้วยแอลฟาครอนบาค (Cronbach's Alpha) ของแบบวัดทั้งฉบับเท่ากับ .90 (ดารารวรรณ ต๊ะปิ่นตา, 2534)

สำหรับแบบสำรวจความวิตกกังวลต่อสถานการณ์เฉพาะ STAI Form Y-I (A-state) ประกอบด้วยข้อคำถามเกี่ยวกับความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะนั้นจำนวน 20 ข้อ ให้เลือกตอบตามระดับความรู้สึก ซึ่งแบ่งเป็นข้อคำถามถามทางบวก 10 ข้อ และคำถามทางลบ 10 ข้อ ในแต่ละข้อคำถามประเมินความวิตกกังวล โดยแบ่งเป็น 4 ระดับ คือ

- ไมเลย หมายถึง ความรู้สึกนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกของผู้ตอบในขณะที่ตอบให้ 1 คะแนน
- มีบ้าง หมายถึง ความรู้สึกนั้นตรงกับความรู้สึกของผู้ตอบในขณะที่ตอบเล็กน้อยให้ 2 คะแนน
- ค่อนข้างมาก หมายถึง ความรู้สึกนั้นตรงกับความรู้สึกของผู้ตอบในขณะที่ตอบค่อนข้างมากให้ 3 คะแนน
- มากที่สุด หมายถึง ความรู้สึกนั้นตรงกับความรู้สึกของผู้ตอบในขณะที่ตอบมากที่สุดให้ 4 คะแนน

การแปลผลใช้วิธีการรวมคะแนน โดยผู้วิจัยกลับคะแนนด้านลบก่อนการรวมคะแนน คะแนนรวมทั้งหมดที่เป็นไปได้คือ ระหว่าง 20 – 80 คะแนน คะแนนรวมมาก แสดงว่า มีความวิตกกังวลสูง คะแนนรวมน้อยแสดงว่ามีความวิตกกังวลต่ำ

- สำหรับแบบวัดความวิตกกังวลของตนเองโดยทั่วไป STAI Form Y-II (A-trait) ประกอบด้วยข้อคำถามเกี่ยวกับความรู้สึกกังวลที่มีลักษณะเป็นพื้นฐานนิสัย จำนวน 20 ข้อ โดยให้เลือกตอบตามระดับความรู้สึก ซึ่งแบ่งเป็นข้อคำถามทางบวก 9 ข้อ และคำถามทางลบ 11 ข้อ ในแต่ละข้อคำถามประเมินความวิตกกังวล โดยแบ่งเป็น 4 ระดับ คือ

- เกือบไม่มีเลย หมายถึง ความรู้สึกนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกของผู้ตอบในขณะที่ตอบให้คะแนน 1 คะแนน
- บางครั้งหมายถึง ความรู้สึกนั้นตรงกับความรู้สึกของผู้ตอบในขณะที่ตอบเล็กน้อยให้คะแนน 2 คะแนน
- บ่อยครั้ง หมายถึง ความรู้สึกนั้นตรงกับความรู้สึกของผู้ตอบในขณะที่ตอบค่อนข้างมากให้คะแนน 3 คะแนน
- เกือบตลอดเวลา หมายถึง ความรู้สึกนั้นตรงกับความรู้สึกของผู้ตอบในขณะที่ตอบมากที่สุดให้ 4 คะแนน

การแปลผลใช้วิธีการรวมคะแนน โดยผู้วิจัยกลับคะแนนด้านลบก่อนการรวมคะแนน คะแนนรวมทั้งหมดที่เป็นไปได้คือ ระหว่าง 20 – 80 คะแนน คะแนนรวมมาก แสดงว่า มีความวิตกกังวลสูง คะแนนรวมน้อยแสดงว่ามีความวิตกกังวลต่ำ

- แบบคัดกรองความซึมเศร้าในวัยรุ่น (CES-D) ฉบับแปลภาษาไทยของอุมาพร ตรังคสมบัติ (2540) (ภาคผนวก ค 5) เป็นเครื่องมือที่ใช้ในการคัดกรองภาวะซึมเศร้า เพื่อแยกวัยรุ่นที่ซึมเศร้าออกจากวัยรุ่นที่ปกติ ไม่มีภาวะซึมเศร้าโดยศาสตราจารย์แพทย์หญิงอุมาพร ตรังคสมบัติ ได้นำแบบคัดกรองความซึมเศร้าของศูนย์ระบาดวิทยา (Center for Epidemiologic Studies- Depression Scale : CES-D) ในประเทศสหรัฐอเมริกาแปลเป็นภาษาไทย และศึกษาค่าทางสถิติ

ในวัยรุ่นชาวไทย พบว่า ความเที่ยงของแบบคัดกรองความซึมเศร้าในวัยรุ่นมีค่าแอลฟาครอนบาค เท่ากับ 0.86 และพบว่า คะแนนของแบบคัดกรองความซึมเศร้าในวัยรุ่นจะสูงขึ้นตามความรุนแรงของ ภาวะซึมเศร้าโดยมีจุดตัดที่ 22 คะแนน ซึ่งเป็นจุดตัดที่ใช้คัดกรองภาวะซึมเศร้าได้ดีสำหรับเครื่องมือนี้ ประกอบด้วยข้อความ 20 ข้อ เกี่ยวกับอาการซึมเศร้าในระยะเวลา 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา โดยข้อความ จะเกี่ยวข้องกับ ความรุนแรง หรือความถี่ของอาการซึมเศร้า ซึ่งมี 4 ระดับ คือ

- ไม่เลย (< 1 วัน) ให้ 0 คะแนน
- บางครั้ง (1-2 วัน) ให้ 1 คะแนน
- บ่อยๆ (3-4 วัน) ให้ 2 คะแนน
- ตลอดเวลา (5-7 วัน) ให้ 3 คะแนน

โดยมีคะแนนรวมที่เป็นไปได้ระหว่าง 0-60 คะแนน สำหรับผู้ทำแบบคัดกรองความซึมเศร้า ในวัยรุ่น (CES-D) ที่ได้คะแนนตั้งแต่ 22 คะแนนขึ้นไป อยู่ในข่ายมีภาวะซึมเศร้าสมควรได้รับการ ตรวจวินิจฉัยอย่างละเอียดอีกครั้งหนึ่งก่อนให้ความช่วยเหลือต่อไป

● แบบวัดภาวะอุเบกขาของครรชิต แสนอุบล (2553) (ภาคผนวก ค 6) แบบวัด ภาวะอุเบกขาเป็นวัดที่ให้ผู้ตอบรายงานตนเอง(Self-report) มีลักษณะเป็นมาตรประเมินค่า (Likert scale) 5 ระดับ ตั้งแต่ ตรงน้อยที่สุด ไปจนถึงตรงมากที่สุด ประกอบด้วยข้อความจำนวน 64 ข้อโดย ภาวะอุเบกขา หมายถึง ภาวะใจปลอดโปร่ง สงบ มั่นคง ไม่ยึดติด ไม่ขัดเคือง ไม่กังวล เข้าใจสิ่ง ทั้งหลายทั้งปวงตามความเป็นจริงว่าเป็นไปตามเหตุปัจจัยและสามารถเปลี่ยนแปลงได้อยู่เสมอ ประกอบด้วยมาตรย่อย 4 ด้าน คือ อโลภะ จำนวน 15 ข้อ อโทสะ จำนวน 15 ข้อ อโมหะ จำนวน 25 ข้อ และภาวะสงบมั่นคงจำนวน 9 ข้อ รวมทั้งสิ้น 64 ข้อ โดยมีข้อความทางบวกจำนวน 10 ข้อ และมีข้อความทางลบ 54 ข้อ มีการให้คะแนนข้อความทางบวก ดังนี้

- ตรงมากที่สุด ให้ 5 คะแนน
- ตรงมาก ให้ 4 คะแนน
- ตรงปานกลาง ให้ 3 คะแนน
- ตรงน้อย ให้ 2 คะแนน
- ตรงน้อยที่สุด ให้ 1 คะแนน

สำหรับการให้คะแนนข้อความทางลบมีการให้คะแนนในลักษณะตรงกันข้าม เช่น ตรงมากที่สุดให้ 1 คะแนน เป็นต้น แบบวัดภาวะอุเบกขาฉบับนี้พัฒนามาจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตนักศึกษา จำนวน 284 คน มีค่าความเที่ยงด้วยแอลฟาครอนบาค (Cronbach's Alpha) ของแบบวัดทั้งหมด เท่ากับ .94 ทั้งนี้ ครรชิต แสนอุบล (2553) ไม่ได้พัฒนาค่าคะแนนมาตรฐานเพื่อคัดกรองผู้มีภาวะ อุเบกขาต่ำออกจากผู้ที่มีภาวะอุเบกขาสูง เนื่องจากในการศึกษาครั้งนั้นเป็นการพัฒนาแบบวัดเพื่อ

ศึกษาภาวะอุเบกขาและภาวะปัญญาในกลุ่มตัวอย่างขนาดเล็ก และเป็นการศึกษาเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มตัวอย่างเท่านั้น

โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 100 คน ที่ได้จากการสุ่มอย่างง่ายจากนักศึกษาในระดับปริญญาตรีจากมหาวิทยาลัยทั้งภาครัฐและเอกชนในจังหวัดเชียงใหม่ โดยแยกออกเป็นมหาวิทยาลัยภาครัฐจำนวน 50 คน และมหาวิทยาลัยภาคเอกชนจำนวน 50 คน จำแนกเป็นเพศชาย จำนวน 25 คน และเพศหญิงจำนวน 25 คน ในแต่ละสถาบัน ดังตารางที่ 11

ตารางที่ 11

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาที่ 2 เพื่อตรวจสอบความตรงตามเกณฑ์สัมพัทธ์

มหาวิทยาลัย	เพศ	จำนวน	รวม
มหาวิทยาลัยของรัฐ	ชาย	25	50
	หญิง	25	
มหาวิทยาลัยของเอกชน	ชาย	25	50
	หญิง	25	
รวม			100

การวิเคราะห์ข้อมูล ประกอบด้วย

1) วิเคราะห์อำนาจจำแนกรายข้อ โดยการทดสอบค่าที (t-test Independence) ในการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ ร้อยละ 25 โดยคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

2) วิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้อคำถามทั้งฉบับ โดยแต่ละข้อคำถามจะต้องมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) เกินกว่า .30 ขึ้นไป

3) วิเคราะห์ค่าความเที่ยงแบบความสอดคล้องภายใน โดยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค

4) ตรวจสอบความตรงตามโครงสร้างระหว่างข้อคำถามกับมาตรวัดรายด้าน โดยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ (Exploratory factor analysis) เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงองค์ประกอบระหว่างข้อคำถามกับมาตรวัดรายด้านโดยคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่า factor loading ตั้งแต่ .50 ขึ้นไป (Briggs & Cheek, 1986) ไว้ในองค์ประกอบนั้นๆ

5) ตรวจสอบความตรงเชิงภาวะสันนิษฐาน ด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory factor analysis) โดยทดสอบค่าไค-สแควร์ (Chi-square) เพื่อตรวจสอบว่าโมเดลการวัดมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์

6) วิเคราะห์ค่าความตรงเชิงเกณฑ์สัมพันธ์ โดยการหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างมาตรวัดความทุกข์ทางใจของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี กับแบบวัดความวิตกกังวล State-Trait Anxiety Inventory (Form Y) ของ Spilberger (1983) ฉบับแปลภาษาไทยโดยชาติ นนทศักดิ์, จีน แบร์ และสมโภชน์ เอี่ยมสุภาภิต (2534) แบบคัดกรองความซึมเศร้าในวัยรุ่น (CES-D) ฉบับแปลภาษาไทยของอุมาพร ตรังคสมบัติ (2540) และแบบวัดภาวะอุเบกขา ของครรชิต แสนอุบล (2553) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product moment correlation coefficient)

ตอนที่ 3 การตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้างของมาตรวัดด้วยการใช้กลุ่มรู้ชุด (Known group)

สำหรับการศึกษานี้ ผู้วิจัยแบ่งการศึกษาดังออกเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 การตรวจสอบความเป็นตัวแทนของกลุ่มตัวอย่างที่จะเป็นตัวแทนของนิสิตนักศึกษาที่มีความทุกข์ใจในระดับต่ำ และส่วนที่ 2 การตรวจสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความทุกข์ระหว่างกลุ่มตัวอย่างที่เป็นตัวแทนนิสิตที่มีความทุกข์ใจในระดับต่ำ และกลุ่มตัวอย่างที่เป็นตัวแทนนิสิตนักศึกษาที่มีความทุกข์ใจในระดับสูง

ส่วนที่ 1 การตรวจสอบความเป็นตัวแทนของกลุ่มรู้ชุด (known group)

ผู้วิจัยทำการตรวจสอบความเป็นตัวแทนของกลุ่มตัวอย่าง ที่เป็นตัวแทนของนิสิตนักศึกษาที่มีความทุกข์ใจในระดับต่ำ จำนวน 80 คน โดยมีเกณฑ์การคัดเลือก ดังนี้

- นิสิตนักศึกษา ต้องเป็นพระภิกษุหรือสามเณรที่กำลังศึกษาในชั้นปีที่ 3 - 4 ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- ผ่านการบวชมาแล้วไม่ต่ำกว่า 5 พรรษา
- มีคะแนนปัญญาจากแบบวัดปัญญา ฉบับสั้น 45 ข้อ (ภาคผนวก ค 7) ในเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 65 ขึ้นไป

ทั้งนี้ แบบวัดปัญญา ฉบับสั้น 45 ข้อ (short-form) ที่ใช้ในงานวิจัยนี้ เป็นแบบวัดปัญญา ฉบับสั้น ที่ครรชิต แสนอุบล (2553) ปรับปรุงมาจากแบบวัดปัญญา ฉบับสมบูรณ์ ของเพริศพรรณ แคนศิลป์ (2550) ซึ่งมีข้อคำถาม จำนวน 74 ข้อ แบบวัดปัญญานี้มีโครงสร้างหลักอยู่ 2 ส่วน คือ (1) ปัญญาในภาวะเชื่อมโยงสัมพันธ์ (อิทัปปัจจยตา) หมายถึง ความเข้าใจว่าชีวิตคือการพึ่งพาอาศัย

ซึ่งกันและกันทั้งมนุษย์กับมนุษย์มนุษย์กับสิ่งแวดล้อม ภาวะจิตใจเกิดสำนึกขอบคุณ กตัญญูต่อเหตุปัจจัยต่างๆ ที่เกื้อหนุนในชีวิต ส่งผลให้บุคคลเกิดการตระหนักรู้ในกระทำของตนเองที่ส่งผลเชื่อมโยงกับสรรพสิ่งรอบตัวทำให้บุคคลตระหนักใ้ใจว่าการกระทำความคิด และพฤติกรรมของตนเป็นเหตุปัจจัยเนื่องโยงต่อสรรพสิ่ง และ (2) ปัญญาในภาวะเปลี่ยนแปลง (ไตรลักษณ์) หมายถึง ความเข้าใจในความเปลี่ยนแปลง ไม่ยั่งยืน ไม่คงที่ ซึ่งปรากฏอยู่ในสิ่งต่าง ๆ เมื่อบุคคลเข้าใจว่าสิ่งต่างๆ อยู่ภายใต้กฎการเปลี่ยนแปลงส่งผลให้เกิดการยอมรับความเป็นจริงที่เกิดขึ้น แม้ไม่เป็นไปตามความต้องการ ความปรารถนาของตน ก็สามารถดำรงอยู่อย่างไม่ยึดมั่นให้สิ่งต่าง ๆ

สำหรับการพัฒนาแบบวัดปัญญา ฉบับสั้นของครุชิต แสนอุบล (2553) เป็นการนำแบบวัดปัญญาของเพริศพรรณ แคนศิลป์ (2550) ไปทดลองใช้กับนิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 3 และชั้นปีที่ 4 ในมหาวิทยาลัยของรัฐบาล จำนวน 200 คนโดยนำมาวิเคราะห์อำนาจจำแนกรายข้อ (Item Discrimination) ด้วยการทดสอบค่าที (t-test independent) และการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ (Corrected Item-Total Correlation: CITC) มีค่าความเที่ยงด้วยแอลฟาครอนบาค (Cronbach's Alpha) ของแบบวัดทั้งฉบับเท่ากับ .92 โดยแบบวัดปัญญา ฉบับสั้น มีข้อคำถามเหลืออยู่เพียง 45 ข้อ จาก 74 ข้อ โดยแบบวัดนี้มีลักษณะเป็นมาตรประเมินค่า (Likert scale) 5 ระดับ ได้แก่ ตรงมากที่สุดตรงมากตรงปานกลางตรงน้อย และตรงน้อยที่สุด โดยมีข้อคำถามทางบวกจำนวน 11 ข้อ และมีข้อคำถามทางลบ 34 ข้อ มีการให้คะแนนข้อความทางบวก ดังนี้

- ตรงมากที่สุด ให้ 5 คะแนน
- ตรงมาก ให้ 4 คะแนน
- ตรงปานกลาง ให้ 3 คะแนน
- ตรงน้อย ให้ 2 คะแนน
- ตรงน้อยที่สุด ให้ 1 คะแนน

สำหรับการให้คะแนนข้อความทางลบมีการให้คะแนนในลักษณะตรงกันข้ามทั้งนี้ แบบวัดปัญญา ฉบับสั้นนี้ มีค่าคะแนนที่เป็นไปได้อยู่ระหว่าง 45 – 225 คะแนน โดยคะแนนปัญญาที่สูงหมายถึง บุคคลนั้นมีภาวะปัญญาที่สูงขึ้นตามลำดับคะแนน อย่างไรก็ตามในการศึกษากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบโยนิโสมนสิการของเพริศพรรณ แคนศิลป์ (2550) และกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธร่วมกับการฝึกอานาปานสติของครุชิต แสนอุบล (2553) ไม่ได้มีการพัฒนาค่าคะแนนมาตรฐานของแบบวัดปัญญา เนื่องจากไม่ได้มีจุดประสงค์เพื่อคัดกรองผู้มีภาวะปัญญาต่ำออกจากผู้ที่มีภาวะปัญญาสูง แต่เป็นการพัฒนาเครื่องมือวัดเพื่อศึกษาภาวะปัญญาในกลุ่มตัวอย่างขนาดเล็ก และเป็นการศึกษาเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มตัวอย่างเท่านั้น

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ประกอบด้วย

1) ผู้วิจัยติดต่อขอความอนุเคราะห์จากวิทยาลัยสงฆ์จังหวัดเชียงใหม่เพื่อขอความร่วมมือจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ในการเข้าไปเก็บข้อมูลกับนิสิตนักศึกษาที่เป็นพระภิกษุหรือสามเณรที่กำลังศึกษาในชั้นปีที่ 3 – 4

2) เมื่อได้รับการอนุมัติแล้ว ผู้วิจัยติดต่อผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เพื่อคัดเลือกนิสิตนักศึกษาตามเกณฑ์คัดเลือกข้อที่ 1 และ 2 โดยขอผู้อำนวยการคัดเลือกพระหรือสามเณรที่เป็นนิสิตนักศึกษาที่มีความประพฤติปฏิบัติดี จำนวนทั้งสิ้น 80 คน

3) ผู้วิจัยขอให้นิสิตนักศึกษา จำนวน 80 คนทำแบบวัดปัญญา ฉบับสั้น และแบบวัดความทุกข์ในนิสิตนักศึกษา ฉบับสมบูรณ์

4) ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้นำวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยนำผลที่ได้มาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติเพื่อตรวจสอบความตรงตามเกณฑ์สัมพันธ์ด้วยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson Product moment Coefficient) เพื่อตรวจสอบความสัมพันธ์ที่ควรจะเป็นไปในลักษณะตรงกันข้ามระหว่างแบบวัดทั้งสองและผู้วิจัยคัดเลือกนิสิตนักศึกษาที่มีคะแนนปัญญาจากแบบวัดปัญญาฉบับสั้น โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกคือเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 65 ขึ้นไปเพื่อเป็นตัวแทนของนิสิตนักศึกษาที่มีความทุกข์ใจในบริบทพุทธธรรมในระดับต่ำ

ส่วนที่ 2 การตรวจสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความทุกข์ของกลุ่มรัฐจัด

กลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่รู้คุณลักษณะอยู่แล้วจำนวน 60 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 30 คน ได้แก่ (1) สามเณรและพระภิกษุที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยที่กำลังศึกษาในชั้นปีที่ 3 – 4 บวชมาแล้วไม่น้อยกว่า 5 พรรษา และมีคะแนนของแบบวัดปัญญา ในเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 65 ขึ้นไปเพื่อเป็นตัวแทนของผู้ที่มีความทุกข์ใจในระดับต่ำ และ (2) นิสิตนักศึกษาทั้งมหาวิทยาลัยภาครัฐและเอกชนที่เคยเป็นผู้ให้ข้อมูลหลักในการศึกษาเชิงคุณภาพ หรือนิสิตนักศึกษาที่เข้ามาขอรับบริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2556 ในมหาวิทยาลัยของตน เป็นตัวแทนของผู้ที่มีความทุกข์ใจในระดับสูง

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ประกอบด้วย

1. ผู้วิจัยติดต่อขอความอนุเคราะห์จากวิทยาลัยสงฆ์จังหวัดเชียงใหม่และมหาวิทยาลัยต่างๆ เพื่อขออนุญาตเข้าไปเก็บข้อมูล

2. เมื่อได้รับการอนุมัติจากสถาบันดังกล่าวแล้ว ผู้วิจัยติดต่อกับเจ้าหน้าที่ในหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อขอความร่วมมือในการจัดกลุ่มตัวอย่างที่ตรงกับเงื่อนไขของผู้วิจัย

3. ผู้วิจัยขอให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดความทุกข์ของนิสิต

4. ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยนำผลคะแนนที่ได้จากกลุ่มที่ (1) กลุ่มตัวแทนผู้มีความทุกข์ในระดับต่ำ และ (2) กลุ่มที่เป็นตัวแทนของผู้ที่มีความทุกข์ในระดับสูงด้วยการทดสอบค่าที่ (t-test Independence) โดยทดสอบระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

การศึกษาระยะที่ 3 การศึกษาเกณฑ์ปกติของมาตรวัดความทุกข์

การศึกษาเกณฑ์ปกติของมาตรวัดความทุกข์ของนิสิตนักศึกษา ผู้วิจัยจัดทำเป็นอันดับเปอร์เซ็นต์ไทล์ (Percentile rank) และคะแนนมาตรฐานที่ (Normalized T-score) โดยมีรายละเอียดและวิธีดำเนินการ ดังนี้

กลุ่มตัวอย่าง คือ นิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 1,817 คน จากมหาวิทยาลัยภาครัฐและมหาวิทยาลัยภาคเอกชนจากทั่วประเทศ โดยใช้วิธีการสุ่มหลายขั้นตอน (multistage random sampling) ดังนี้

1. ผู้วิจัยสุ่มมหาวิทยาลัย ด้วยวิธีการสุ่มแบบแบ่งพื้นที่ (cluster random sampling) โดยแบ่งพื้นที่ออกเป็น 4 ภาค คือ ภาคกลาง ภาคเหนือ ภาคใต้ และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคละ 2 มหาวิทยาลัย แบ่งเป็นมหาวิทยาลัยของรัฐ จำนวน 1 สถาบัน และมหาวิทยาลัยของเอกชน จำนวน 1 สถาบัน (ในกรณีขนาดของกลุ่มตัวอย่างในแต่ละภาคไม่เท่าเทียมกัน ผู้วิจัยจะสุ่มเก็บเพิ่มจากมหาวิทยาลัยในภาคนั้นๆ)

2. ผู้วิจัยสุ่มกลุ่มนิสิตนักศึกษาด้วยการสุ่มแบบง่าย (Simple random sampling) โดยสุ่มจากกลุ่มสาขาวิชาในมหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยละ 2 กลุ่มแผนการเรียน โดยผู้วิจัยแบ่งออกเป็น (1) แผนการเรียนด้านวิทยาศาสตร์ ได้แก่ วิทยาศาสตร์สุขภาพ (สัตวแพทยศาสตร์ เภสัชศาสตร์ สหเวชศาสตร์ สาธารณสุขศาสตร์ เทคนิคการแพทย์ ทันตแพทยศาสตร์ พยาบาลศาสตร์ วิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขศึกษา) วิทยาศาสตร์กายภาพและชีวภาพ (วิทยาศาสตร์ ทรัพยากรธรรมชาติและ เทคโนโลยีสารสนเทศ) วิศวกรรมศาสตร์ สถาปัตยกรรมศาสตร์ เกษตรศาสตร์ (เกษตรศาสตร์ อุตสาหกรรม เกษตร วนศาสตร์ เทคโนโลยีการเกษตร) รวมถึงครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ (ด้านวิทยาศาสตร์ ฟิสิกส์

เคมี ชีวะ เป็นต้น) และ (2) แผนการเรียนด้านศิลปศาสตร์ ได้แก่ บริหารธุรกิจ (พาณิชยศาสตร์ การบัญชี การท่องเที่ยวและโรงแรม และเศรษฐศาสตร์) ครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ (ด้านการสอนภาษา เช่น ไทย อังกฤษ ญี่ปุ่น จีน เป็นต้น) ศิลปกรรมศาสตร์ (วิจิตรศิลป์ ศิลปะประยุกต์ ดุริยางคศิลป์ และ นาฏยศิลป์) มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ (นิเทศศาสตร์ วารสารศาสตร์ อักษรศาสตร์ ศิลปศาสตร์ มนุษยศาสตร์ รัฐศาสตร์ นิติศาสตร์ สังคมวิทยา สังคมสงเคราะห์ศาสตร์) (แนวทางการแบ่งกลุ่มตามกลุ่มสาขาวิชาในการรับบุคคลเข้าศึกษาในระดับอุดมศึกษาของสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา)

3. หลังจากนั้น ผู้วิจัยสุ่มกลุ่มนิสิตนักศึกษาด้วยการสุ่มแบบง่าย (Simple random sampling) โดยมีนิสิตนักศึกษาเข้าร่วมการศึกษานี้ รวมทั้งสิ้น 1,817 คนดังรายละเอียดในตารางที่ 12

ตารางที่ 12

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาที่ 3 เพื่อสร้างเกณฑ์ปกติ (N = 1,817)

ข้อมูล	จำนวน	เปอร์เซ็นต์
1. เพศ		
หญิง	1256	69.12
ชาย	561	30.88
2. ประเภทของมหาวิทยาลัย		
มหาวิทยาลัยภาครัฐ	966	53.16
มหาวิทยาลัยภาคเอกชน	851	46.84
3. มหาวิทยาลัยจำแนกตามภูมิภาค		
ภาคใต้	468	25.76
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	455	25.04
ภาคเหนือ	448	24.66
ภาคกลาง	446	24.54
4. แผนการเรียน		
แผนการเรียนด้านวิทยาศาสตร์	871	47.94
แผนการเรียนด้านศิลปศาสตร์	946	52.06

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ มาตรฐานความทุกข์ของนิสิตนักศึกษา ฉบับสมบูรณ์ ซึ่งพัฒนาขึ้นโดยผู้วิจัย

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ประกอบด้วย

1) ผู้วิจัยติดต่อขอความร่วมมือกับผู้บริหารของมหาวิทยาลัยต่างๆ ที่ได้จากการสุ่มอย่างง่าย เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง หลังจากนั้น ผู้วิจัยนำหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ส่งไปยังคณบดีคณะในมหาวิทยาลัยนั้นๆ ทางไปรษณีย์ ต่อจากนั้นผู้วิจัยนัดหมาย วัน เวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูลกับทางมหาวิทยาลัย

2) ผู้วิจัยเดินทางไปยังมหาวิทยาลัยต่างๆ ที่ได้ดำเนินการนัดหมายไว้ล่วงหน้า ตามวัน และเวลาที่ทางมหาวิทยาลัยได้กำหนดให้ เพื่อทำการเก็บข้อมูลจากนิสิตนักศึกษา

3) ผู้วิจัยจัดทำการสร้างเกณฑ์มาตรฐาน (Norm) ระดับประเทศโดยจัดทำเป็นอันดับเปอร์เซ็นต์ไทล์ (Percentile rank) และคะแนนปกติที่ (Normalized T-score)

การวิเคราะห์ข้อมูลมีขั้นตอนดังนี้

1) การตรวจสอบข้อมูลเพื่อใช้ประกอบการตัดสินใจในการจัดสร้างเกณฑ์ปกติเนื่องจากการจัดสร้างมาตรฐานความทุกข์ของนิสิตนักศึกษา มีกลุ่มตัวอย่างขนาดใหญ่จากกลุ่มตัวอย่างทั่วประเทศไทย นิสิตนักศึกษาจึงมีความแตกต่างกันในหลายด้าน เช่น ความแตกต่างด้านเพศ ชั้นปี แผนการศึกษา และประเภทของสถานศึกษาซึ่งความแตกต่างกันของข้อมูลเหล่านี้อาจส่งผลกระทบต่อสร้างเกณฑ์ปกติของมาตรฐานความทุกข์ของนิสิตนักศึกษา ดังนั้น ข้อมูลที่ได้จากการวิเคราะห์ผลเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่มจะช่วยให้ผู้วิจัยสามารถตัดสินใจได้ว่า ควรจัดกระทำต่อข้อมูลเหล่านี้อย่างไร เพื่อที่จะสามารถสร้างเกณฑ์ปกติได้อย่างถูกต้องและสมบูรณ์ที่สุด และเหมาะสมต่อการนำไปใช้จริง

2) สร้างเกณฑ์ปกติของมาตรฐานความทุกข์ทางใจในนิสิตนักศึกษาหลังจากผู้วิจัยวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความทุกข์ในภาพรวม เพื่อตัดสินใจว่าควรจัดกระทำต่อข้อมูลเหล่านี้เพื่อสร้างเกณฑ์ปกติอย่างไร โดยอาศัยข้อมูลคะแนนความทุกข์ในภาพรวมจากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 1,817 คน โดยมีรายละเอียด ดังนี้

2.1) ผู้วิจัยนำคะแนนของนิสิตนักศึกษาที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูล มาวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานโดยใช้สถิติบรรยาย เช่น ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความเบ้และความโด่ง

2.2) ผู้วิจัยสร้างเกณฑ์ปกติของมาตรวัดความทุกข์ทางใจในนิสิตนักศึกษา โดยจัดทำเป็นอันดับเปอร์เซ็นต์ไทล์ (Percentile rank) และคะแนนมาตรฐานที่ (Normalized T-score)



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัย เรื่อง การพัฒนากรอบโมโนทัศน์และมาตรวัดความทุกข์ของนิสิตนักศึกษาแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยเชิงคุณภาพ แบ่งเป็น

1. ผลการวิเคราะห์การวิจัยเอกสาร
2. ผลการวิเคราะห์ ข้อมูลสัมภาษณ์ประสบการณ์ความทุกข์ในนิสิตนักศึกษา

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยเชิงปริมาณ

1. ผลการพัฒนาข้อคำถามจากการสังเคราะห์เอกสาร และข้อมูลเชิงคุณภาพ
2. ผลการพัฒนาและวิเคราะห์คุณภาพมาตรวัดความทุกข์ในนิสิตนักศึกษา
 - 2.1 ผลการพัฒนาและวิเคราะห์คุณภาพข้อคำถามรายข้อ
 - 2.2 ผลการตรวจสอบคุณภาพทางจิตมิติของมาตรวัดทั้งฉบับ

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ค่าอ้างอิง หรือ เกณฑ์ปกติของมาตรวัด

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยเชิงคุณภาพ

เพื่อศึกษากรอบโมโนทัศน์ นิยาม ขอบเขต และองค์ประกอบของความทุกข์ในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา แบ่งเป็น 2 ส่วน คือ (1) ผลการวิเคราะห์การวิจัยเอกสาร และ (2) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสัมภาษณ์ประสบการณ์ความทุกข์ในนิสิตนักศึกษา ดังนี้

1. ผลการวิเคราะห์การวิจัยเอกสาร

ผลการศึกษาและสังเคราะห์งานวิจัยจากหลักฐานอ้างอิงทางวิชาการเพื่อศึกษากรอบโมโนทัศน์ของความทุกข์ทางใจในบริบทพุทธธรรม จากงานวิจัยและหลักฐานอ้างอิงทางวิชาการที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือก จำนวน 25 เรื่อง กล่าวคือ บทความวิชาการภาษาไทย จำนวน 9 เรื่อง บทความวิชาการภาษาอังกฤษ จำนวน 6 เรื่อง และวรรณกรรมวิชาการภาษาไทย จำนวน 10 เรื่อง

โดยผู้วิจัยได้ทำการศึกษาานิยามและบริบทของความทุกข์ที่มีการนำเสนอไว้ในงานวิจัยทั้งภาษาไทยและภาษาต่างประเทศ ทั้งนี้ ผลการศึกษางานวิจัยจากบทความทางวิชาการ พบว่า ความทุกข์ในบริบทพุทธธรรมที่มีศึกษาในงานวิจัยเชิงประจักษ์ ส่วนใหญ่ผู้วิจัยจะศึกษาหรือให้ความหมายของความทุกข์ที่อยู่ในบริบทของไตรลักษณ์ และอริยสัจสี่ โดยความทุกข์ในบริบทของไตรลักษณ์ ได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และทุกข์ในบริบทของอริยสัจสี่ ได้แก่ ตัวทุกข์ (ทุกข์อริยสัจ) เหตุแห่งทุกข์ (สมุทัยอริยสัจ) การดับทุกข์ (นิโรธอริยสัจ) และวิธีการดับทุกข์ (มรรคอริยสัจ) ดังรายละเอียดปรากฏในตารางที่ 13

ตารางที่ 13

สรุปนิยามและบริบทของทุกข์จากวิทยานิพนธ์หรืองานวิจัย

ผู้ศึกษา	บริบท ของทุกข์	นิยามและขอบเขตความทุกข์ที่ปรากฏในการศึกษา
บัณฑิต โชคสวัสดิ์ธนะกิจ (2531, หน้า 87)	อริยสังขี	ในแง่ความหมาย “ความทุกข์” ทั้งพุทธศาสนาและศาสนาคริสต์ให้ความหมายไว้คล้ายคลึงกันว่า “ความทุกข์ เป็นสภาวะใจที่บีบคั้นจิตใจ ความเศร้าโศกคร่ำครวญ ความหวาดวิตก ความรุ่มร้อน ความไม่สบายกายไม่สบายใจ” สำหรับสาเหตุของทุกข์ ในทางพุทธศาสนาและคริสต์ศาสนามีความแตกต่างกันในเรื่องสาเหตุและวิธีแก้ไข ทางพุทธศาสนาเห็นว่าสาเหตุทั่วไปยังไม่ใช่สาเหตุที่ทำให้เกิดความทุกข์ สาเหตุแท้จริงของทุกข์ คือตัณหา การแก้ไขความทุกข์คือจะต้องกำจัดตัณหาไปตามแนวทางของอริยสังขี 4 ส่วนคริสต์ศาสนามองว่าสาเหตุทั่วไป เป็นสาเหตุให้เกิดทุกข์ ตัณหาเป็นเพียงสาเหตุหนึ่งในหลายๆเหตุ และบาปเป็นสาเหตุหนึ่งให้เกิดทุกข์ ความทุกข์เป็นปัญหาที่ต้องได้รับการแก้ไข แต่กระนั้นความทุกข์บางอย่างก็เป็นพระพรที่พระเจ้าใช้ปรับปรุงแก้ไขความรู้สึกรู้สึกนึกคิดของศาสนิกชนให้กลับใจ
พระมหากฤษณะ ตรุโณฆากุล (2536, หน้า 76-78)	ไตรลักษณ์ และ อริยสังขี	ได้เปรียบเทียบความทุกข์ในพุทธศาสนากับความทุกข์ในแนวคิดของฌอง-ปอล ซาทร์ โดยพบว่า ทุกข์ในพุทธปรัชญา อาจจำแนกออกเป็น 2 ลักษณะ คือ ทุกข์ในอริยสังขีกับทุกข์ในไตรลักษณ์ ทุกข์ในอริยสังขีเน้นหนักเรื่องทางใจ ส่วนทุกข์ในไตรลักษณ์ครอบคลุมทั้งกายและใจ โดยพุทธปรัชญาให้ความสำคัญแก่ทุกข์ทางใจ โดยถือว่าทุกข์นี้มีบทบาทมากที่สุดในชีวิตมนุษย์ โดยทุกข์ดังกล่าวมีสาเหตุมาจากตัณหา ซึ่งพุทธปรัชญาเสนอวิธีจัดทุกข์ทางใจ คือ อริยมรรค ซึ่งสรุปสาระสั้นๆได้ว่า การมองเห็นสรรพสิ่งตามจริง ทั้งนี้ ฌอง-ปอล ซาทร์ ใช้คำว่า กังวลใจ ในฐานะความทุกข์ทางใจ โดยไม่ได้กล่าวถึงเรื่องทุกข์ทางกาย และพุทธปรัชญาและปรัชญาของซาทร์ มีความเห็นตรงกันว่า ความทะยานอยากคือที่มาของทุกข์ และทุกข์จะดับได้เมื่อมนุษย์หยั่งเห็นความจริงของชีวิต
สมภาร พรหมทา (2543, หน้า 102-103)	อริยสังขี	ความทุกข์และการดับทุกข์ในพุทธศาสนาเป็นความรู้เชิงประจักษ์ มีความเป็นจริงได้ในโลกของกายภาพ พุทธศาสนาอธิบายทุกข์คือ ความทุกข์ในตัวของมันเองในอัมฉักกับปวัตตนสูตร ซึ่งตรงกับทัศนะของชาร์ลส์ ดาร์วิน ที่ว่า ชีวิตเป็นสิ่งที่ถูกบีบคั้นให้ดิ้นรนแสวงหาสิ่งต่างๆมาเติมเต็มอยู่ตลอดเวลา ภายใต้สัญชาตญาณหลักสองตัว คือ ตัวฉัน (อหังการ) และของฉัน (มมังการ) ดังนั้น ฉันต้องแสวงหาอะไรก็ตามที่ตัวฉันเห็นว่ามี ความหมายต่อชีวิตของฉันมาเติมเต็มลงไปในชีวิต ชีวิตจึงเร่าร้อนเพราะไฟ คือ ราคะ โทสะ และโมหะ

ตารางที่ 13

สรุปนิยามและบริบทของทุกข์จากวิทยานิพนธ์หรืองานวิจัย (ต่อ)

ผู้ศึกษา	บริบทของทุกข์	นิยามและขอบเขตความทุกข์ที่ปรากฏในการศึกษา
พระมหาประนอมทองไพบูลย์ (2549, หน้า 7)	อริยสังขี (กายิกทุกข์-เจตสิกทุกข์)	ความทุกข์ หมายถึง สภาพที่ทนได้ยาก แบ่งออกเป็นสองประเภท คือ ทุกข์ทางกาย และทุกข์ทางใจ
พุทธิดา ชัยพงษ์ (2551, หน้า 6-7)	อริยสังขี (เจตสิกทุกข์)	ความทุกข์ คือ ภาวะที่หลักยึดในการดำเนินชีวิตของผู้ป่วยที่ถูกรบกวนหรือถูกบั่นทอน ทำให้ขาดความกลมกลืนในองค์ประกอบของบุคคลอันเกิดจากการไม่ได้รับการตอบสนองของความต้องการด้านจิตวิญญาณ ผู้ป่วยมักอยู่ในสภาพสิ้นหวัง ท้อแท้ ขาดขวัญและกำลังใจที่จะดำเนินชีวิต และคิดทำร้ายตัวเอง
อุทัยวรรณ เล่าประเสริฐสุข (2546, หน้า 167-169)	อริยสังขี (กายิกทุกข์)	ความทุกข์ คือ ความเจ็บป่วย(โรค)ทางกาย สำหรับการศึกษาพุทธวิธีบรรเทาทุกข์ยามเจ็บป่วย ทำโดยศึกษารณนิอาพาธของพระเถระไทย 3 รูป คือ พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาส) พระโพธิญาณเถร (ชา สุภทโท) และพระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) ซึ่งนำพุทธวิธีบรรเทาทุกข์มาใช้ 2 ลักษณะคือ 1) การรักษาโรคทางกายด้วยกรรมวิธีทางการแพทย์ตามแบบทั่วไปที่ยุคนั้นพึงมี และ 2) การรักษาโรคด้วยธรรมโอสธคือใช้หลักธรรมในการรักษาโรคทั้งกายและใจ
พระมหาปัทมกรณ อุทรักษ์ (2552, หน้า 7)	อริยสังขี (เจตสิกทุกข์)	การลดทุกข์ หมายถึง การนำเอาวิธีการสร้างปัญญาหรือสัมมาทิฐิให้เกิดขึ้นในใจเพื่อไปใช้แก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตจริง ซึ่งทำให้ความทุกข์ทางใจเบาบางลงให้ได้มากที่สุด
จารวี พิมพ์สมฤดี (2553, หน้า 110)	ทุกข์ในวิภวสังสาร (ทั้งในปัจจุบันและอดีตชาติ)	ปัญหาความทุกข์ของสตรี คือ (1) ปัญหาจากปัจจัยภายในของสตรีเพศหรือภาวะที่ก่อให้เกิดเป็นเพศสตรี เป็นการพิจารณาถึงปัจจัยที่อยู่เบื้องหลังของการเกิดทุกข์ของสตรี โดยปัจจัยนี้ถือได้ว่าเป็นปัจจัยที่อยู่เหนือบทพิสูจน์หรือความสามารถที่มนุษย์จะพึงค้นหาหรือทราบได้ ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ ได้แก่ กิเลส กรรม และวิบาก ที่ถือได้ว่าเป็นมูลรากของความทุกข์ของมนุษย์ (2) ปัญหาจากปัจจัยภายนอก เป็นการพิจารณาถึงปัจจัยภายนอกซึ่งก่อให้เกิดความทุกข์แก่สตรี ได้แก่ คติความเชื่อทางศาสนา สังคม เศรษฐกิจ ระดับการศึกษา และร่างกายซึ่งถือได้ว่าเป็นปัจจัยภายนอกที่ก่อให้เกิดความทุกข์แก่สตรีเป็นอย่างมาก

ตารางที่ 13

สรุปนิยามและบริบทของทุกข์จากวิทยานิพนธ์หรืองานวิจัย (ต่อ)

ผู้ศึกษา	บริบทของทุกข์	นิยามและขอบเขตความทุกข์ที่ปรากฏในการศึกษา
พระสุพรชัย อานนโท (2554, หน้า 117)	ไตรลักษณ์ และ อริยสัจสี่	ความทุกข์ หมายถึง ภาวะที่บีบคั้นและสภาพที่แย้งต่อความสุขที่เกิดขึ้นกับสรรพสิ่งด้วยการยึดมั่นถือในขั้น 5 แบ่งเป็นทุกข์ทางกายและทุกข์ทางใจ โดยแสดงออกมาใน 3 ลักษณะ คือ ลักษณะทนได้ยาก ลักษณะที่แปรปรวนตลอดเวลา และมีลักษณะเป็นของปรุงแต่งและปรุงแต่งสิ่งอื่นพร้อมกันในตัว
Sameet M. Kumar. (2002, Pages 41-42)	ไตรลักษณ์	ความทุกข์เป็นความยึดมั่นในตัวตนโดยความยึดมั่นในตัวตนเป็นผลมาจากความเชื่อในเรื่องแก่นสารที่เสริมสร้างแนวโน้มที่จะยึดติดกับสิ่งที่ปรากฏ ซึ่งเป็นไปในทางตรงกันข้ามกับแนวคิดทางพุทธศาสนา คือ ความไม่มีตัวตนการพยายามจะยึดมั่นในสิ่งที่ผ่านพ้นไปแล้ว ความรู้สึกตลอดจนความสัมพันธ์ต่างๆ นั้นคือความพยายามที่จะต่อต้านธรรมชาติของความไม่เที่ยงแท้(อนิจจัง)ในปรากฏการณ์ต่างๆ
Steven C. Hayes (2002, Page 62-63)	อริยสัจสี่	การบำบัดแบบเน้นการยอมรับและความตั้งใจ (Acceptance and commitment Therapy) มีเนื้อหาหลายประการที่เกี่ยวข้องกับคำสอนทางพุทธศาสนา เช่น ความทุกข์ของมนุษย์เป็นเรื่องธรรมดา “ความเกิดเป็นทุกข์ ความตายเป็นทุกข์ ความเสียใจที่ไร้ราพันเป็นทุกข์ ความเจ็บป่วย ความเศร้าโศก และสิ้นหวังเป็นทุกข์” ที่มาของความทุกข์ก็คือความยึดติดและค้นหา สาเหตุที่แท้จริงของความทุกข์คือ การคิดซ้ำแล้วซ้ำเล่าภายในใจ ยิ่งคิดซ้ำมากเท่าไร ความทุกข์ก็ยิ่งทวีความรุนแรงมากขึ้น และพัฒนากลายเป็นความทะยานอยากหรือความไม่พอใจ สำหรับการบำบัดแบบเน้นการยอมรับและความตั้งใจก็พิจารณาในลักษณะเดียวกันคือ ความทุกข์เป็นปรากฏการณ์ที่แยกออกจากตัวมนุษย์ไม่ได้ เนื่องจากความต้องการในการดำรงชีวิต แต่มนุษย์เพิ่มความทุกข์ของตนให้มีขนาดใหญ่มากขึ้นผ่านการพร่ำบ่น ซึ่งเป็นการให้ความรู้ความเข้าใจแก่ตนเองถึงประสบการณ์อันน่าสีกหนี มนุษย์จะเปรียบเทียบสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันกับสิ่งที่จะขึ้นในอนาคตในรูปแบบของคำพูด ซึ่งจะเพิ่มอำนาจให้แก่คำพูดที่ใช้ควบคุมพฤติกรรม ตัวอย่างเช่น “ฉันควรจะมีความสุขอยู่ได้ เพียงแค่ฉันสามารถปล่อยวางความวิตกกังวลได้” ความพยายามที่จะมีตัวตนเช่นนั้นมาจากการหลอมรวมความคิดให้เป็นตัวเรา ซึ่งแตกต่างจากการยอมรับอย่างเป็นธรรมชาติซึ่งเป็นผลมาจากการแยกตัวตนออกจากความคิด ซึ่งใกล้เคียงกับ “การปล่อยวางค้นหาไม่ใช้การปฏิเสธตัวตน แต่เป็นการอนุญาตให้มันเป็นอย่างที่มีมันเป็น” (ตระหนักรู้)

ตารางที่ 13

สรุปนิยามและบริบทของความทุกข์จากวิทยานิพนธ์หรืองานวิจัย (ต่อ)

ผู้ศึกษา	บริบทของความทุกข์	นิยามและขอบเขตความทุกข์ที่ปรากฏในการศึกษา
Joan Halifax Roshi. (2006, Page 261)	ไตรลักษณ์ และ อริยสัจสี่	ความทุกข์เกิดขึ้นเมื่อมนุษย์ต้องเผชิญกับความทุกข์ที่มาจาก การเปลี่ยนแปลงของสิ่งต่างๆ ในรูปแบบของความสูญเสียและความเศร้าโศก มนุษย์จะค้นพบความจริงของความไม่เที่ยงแท้ของทุกสรรพสิ่งในชีวิตของตน ซึ่งความเศร้าโศกและความเสียใจจะสอนเราให้เห็นประโยชน์จากสิ่งที่เราได้รับ แม้แต่จากความทุกข์ (ทุกข์อริยสัจ)
John D. Banja. (2006, Pages 21)	ไตรลักษณ์	เขาได้เปรียบเทียบ “แนวคิดของความทุกข์ในพุทธศาสนาว่ามีลักษณะตรงกันข้ามกับความสุขแบบวัตถุนิยม” ความทุกข์ คือ การมีชีวิตที่เปราะบาง “ไม่สามารถทำนายได้ และไม่อาจหลีกเลี่ยงจากความทุกข์ แต่มนุษย์มีแนวโน้มที่จะปฏิเสธความจริงเหล่านี้ ตามปกติแล้วมนุษย์มุ่งหวังที่จะมีความสุขตามแนวคิดของ การเพิ่มความสัมพันธ์ใหม่ๆ การครอบครองหรือการมีประสบการณ์ที่ทำให้มนุษย์รู้สึก “ตนมีพร้อมหมดทุกอย่าง” เหล่านี้คือ “ความหลง” ซึ่งอยู่บนพื้นฐานของความเชื่อ ความจริงแล้วมนุษย์ไม่มีความมั่นคงเลยแม้เพียงชั่วขณะหนึ่งที่จะมีความสุขโดยสมบูรณ์ เพราะโดยเนื้อแท้แล้ว มนุษย์นั้นเปราะบาง เสื่อมสลาย และตายในที่สุด
Somporn Rungreangkulkij and Wiwat Wongtakee (2008, Page 129)	ไตรลักษณ์ และ อริยสัจสี่	ความทุกข์ ถูกจัดว่าเป็นสภาวะขัดแย้งในเงื่อนไขต่างๆ ที่เกิดจากความเปลี่ยนแปลง โดยความวิตกกังวลเป็นผลมาจากบุคคลต้องปรับตัวให้เข้ากับเงื่อนไขของความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเสมอๆ ในชีวิต
Stuart J. Eisendrath. (2012, Page 1134)	ไตรลักษณ์	การบำบัดด้วยการฝึกสติแบบเน้นปัญญา (Mindfulness-Based Cognitive Therapy) สอนผู้เข้ารับบำบัดด้วยหลักของไตรลักษณ์ ดังนี้ การบำบัดด้วยการฝึกสติแบบเน้นปัญญาสอนบุคคลให้ทำความเข้าใจกับปัจจุบันขณะ ไม่ใช่อดีตหรืออนาคต ดังนั้น ความครุ่นคิดต่างๆจะลดลง นอกจากนี้การบำบัดด้วยการฝึกสติแบบเน้นปัญญา ยังสอนบุคคลให้ลดการหลีกเลี่ยงและยอมรับความทุกข์ทางใจว่าเป็นเสมือนความเจ็บปวด แต่สิ่งนี้มันไม่ใช่จุดสิ้นสุดหรือเป็นสิ่งที่คงอยู่ตลอดไป

2. การวิเคราะห์ ข้อมูลสัมภาษณ์ประสบการณ์ความทุกข์ในนิสิตนักศึกษา

ผลการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพเรื่อง ประสบการณ์ของความทุกข์ใจในนิสิตนักศึกษา ใช้การสัมภาษณ์รายบุคคล โดยเป็นการสัมภาษณ์รายบุคคลอย่างละเอียด แบ่งเป็น 2 ส่วน คือ ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูลหลัก และประสบการณ์ของความทุกข์ใจในนิสิตนักศึกษา ซึ่งมีรายละเอียดที่จะนำเสนอ ดังต่อไปนี้

2.1 ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูลหลัก

ผู้ให้ข้อมูลหลัก เป็นนิสิตนักศึกษาในระดับปริญญาตรีที่มีอายุระหว่าง 18-22 ปี จำนวนทั้งสิ้น 21 คน ที่ผ่านการคัดเลือกด้วยวิธีการเลือกแบบเฉพาะเจาะจงตามเกณฑ์ที่กำหนด ได้แก่ เป็นนิสิตนักศึกษาที่มีคะแนนจากแบบวัดการปรับตัวในมหาวิทยาลัยในระดับต่ำ คือ มีคะแนนปกติที่ต่ำกว่า T50 คือ ต่ำกว่าคะแนนดิบ 168 คะแนน และมีคุณลักษณะของบุคคลที่มีความทุกข์ทางใจจากแบบประเมินลักษณะการดำเนินชีวิต หากนิสิตนักศึกษาตอบว่า “ใช่” จำนวน 4 ข้อจากข้อคำถามทั้งหมด จำนวน 7 ข้อ ถือว่าผ่านเกณฑ์ของผู้มีคุณสมบัติเบื้องต้นในการเป็นผู้ให้ข้อมูลหลัก นิสิตนักศึกษาถูกคัดเลือกจากมหาวิทยาลัยในประเทศไทย 2 กลุ่มใหญ่ คือ (1) มหาวิทยาลัยภาครัฐ ได้แก่ มหาวิทยาลัยของรัฐ หรือมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ หรือมหาวิทยาลัยกลุ่มใหม่ในกำกับของรัฐ และ (2) มหาวิทยาลัยภาคเอกชน โดยมีรายละเอียดเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูลหลักรายบุคคล (ชื่อทั้งหมดเป็นนามสมมุติ) โดยมีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

ผู้ให้ข้อมูล ID 1

มีน เป็นนิสิตศึกษาหญิง อายุ 21 ปี กำลังเรียนอยู่ชั้นปีที่ 4 คณะวิชาด้านวิทยาศาสตร์ สถาบันอุดมศึกษาในกำกับของรัฐบาล มีพี่น้องสองคน โดยตนเองเป็นพี่คนโต คุณแม่เสียชีวิตแล้ว คุณพ่อทำงานในต่างจังหวัด โดยมีอาศัยอยู่กับคุณอาในบ้านแถบชานเมือง มีนอาศัยอยู่กับญาติมาตั้งแต่เด็ก ฐานะทางเศรษฐกิจปานกลางค่อนข้างต่ำ

ในการสัมภาษณ์ มีน ได้ให้ข้อมูลประสบการณ์ความทุกข์ใจของตนว่า ความทุกข์ของในชีวิตของมีนมาจากการพลัดพรากจากบุคคลอันเป็นที่รักในวัยเด็กถึงสองคนในเวลาห่างกันไม่นานนักคือ คุณแม่และคุณอา (เป็นแม่คนที่สอง ที่เลี้ยงดูมีนต่อจากคุณแม่ และต่อมาเสียชีวิตลง) การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักนี้ ทำให้มีนบอกว่าตนเองมีความกลัวการพลัดพรากและการสูญเสียคนที่รักคนอื่นๆ ในชีวิต ดังที่มีนได้บอกว่า “สูญเสียคนในครอบครัว ตอนนั้นไม่มีแม่แล้ว แต่ยังมีอาอยู่ อีกหกปี แ่ (อา)ก็เสียไปแล้ว อาคนนั้นเป็นแม่คนที่สองของมีน แ่ก็เสีย ทำให้เราไม่อยากสูญเสียใครอีกเลย....แ่ (อา)เลี้ยงมาตั้งแต่เล็กเลย เลี้ยงดูเราเหมือนลูก เพียงแค่ไม่คลอดเราเท่านั้นเอง”

นอกจากนี้ในการใช้ชีวิตประจำวัน มีนยังเล่าถึงความทุกข์ที่เกิดจากสัมพันธภาพของมีนกับคุณพ่อ ซึ่งทำงานอยู่ต่างจังหวัด มีนกับคุณพ่อจะพบบันานๆ ครั้ง โดยมีนเล่าว่า ประเด็นหลักๆ ความทุกข์จะเกิดจากความน้อยใจ เสียใจ ที่มีนมาจากจากการยึดมั่นในคำสั่งญาของคุณพ่อ ดังประโยคที่บอกว่า “พ่อสัญญาซื้อ ipod ให้ ฉันเดอมนี้จะทำเกรดให้ดี สามจุดแปดขึ้นไป ทำได้ละแต่เราไม่ได้ สัญญาละไม่ทำตามสัญญา แค่อยากได้ แต่รู้ว่ามันไม่ใช่สิ่งจำเป็นในชีวิต แต่อยากรู้เหตุผลทำไมถึงไม่ได้” โดยมีนให้บอกว่าความทุกข์นี้เกิดจากความน้อยใจ เสียใจที่คุณพ่อไม่ได้บอกเหตุผลที่ไม่ได้ทำตามสัญญา ดังที่บอกว่า “มันอยู่ที่คำว่าไม่รักษาสัญญา ทำไมไม่บอกเหตุผล... เราจะเสียใจน้อยใจมาก เพราะเราเชื่อว่าเค้าจะต้องรักษาคำสัญญานั้น”

ผู้ให้ข้อมูล ID 2

นัท เป็นนิสิตนักศึกษาชาย อายุ 21 ปี กำลังเรียนอยู่ชั้นปีที่ 3 คณะวิชาด้านวิทยาศาสตร์ สถาบันอุดมศึกษาในกำกับของรัฐบาล นัทเป็นลูกคนเดียว อาศัยอยู่ในหอพักเอกชนใกล้มหาวิทยาลัย ฐานะทางเศรษฐกิจอยู่ในระดับปานกลาง คุณพ่อคุณแม่ทำงานในต่างจังหวัด

ในการสัมภาษณ์ นัท ได้ให้ข้อมูลประสบการณ์ความทุกข์ใจของตนว่า ตนเองมีความทุกข์ใจ โดยมีความรู้สึกผูกโกรธกับอาจารย์บางท่าน เนื่องจากอาจารย์คนนั้นชอบบังคับ และชอบตำหนินักหน้าชั้นเรียนอยู่บ่อยครั้ง นัทรู้สึกว่าคุณอาจารย์มอบหมายงานที่ยากเกินความสามารถ โดยไม่สอนงานก่อน เมื่อนัททำไม่ได้ก็ตำหนิตนหน้าชั้นเรียน ทำให้หน้าทนายหน้าต่อหน้าเพื่อนๆ ทั้งคณะ ซึ่งความทุกข์ใจของนัทเป็นผลมาจากตัวตนถูกระทบด้วยคำตำหนิ ดังที่ นัท บรรยายไว้ว่า “อาจารย์มอบงานให้ทำ โดยที่ไม่มีมีการสอนงาน เราก็รับปากว่าจะลองทำ พอทำไป ทำจนเสร็จงาน อยากถอนตัว แต่เราจะต้องเรียนเดอมนี้ เจออาจารย์คนนี้อีกสามวิชาต่อไปจะลำบาก งานเยอะเรียนเยอะ เหมือนหลายอย่างเข้ามาพร้อมกัน พอเจอหน้ามัน(อาจารย์)ก็ไม่อยากเจอ ถามมาตอบไป อาจารย์เค้าดีแต่สร้างความคิดตันตลอด จังงานตลอด ประชุมทุกวันพุธ ต้องมีความก้าวหน้าเกี่ยวกับห้อง project เด็กใหม่ไม่รู้เรื่องต้องไปเสนอ ก็ถูกกดตัน โดนด่ากลางห้องประชุม” สำหรับความทุกข์ใจจากความรู้สึกโกรธนี้ไม่ได้มีผลเพียงแค่เผลอลงใจของนัทเท่านั้น แต่ความโกรธนี้ยังมีความเข้มข้นถึงขนาดขอบเขตเป็นแรงผลักดันให้นัทมีความผูกโกรธหรือพยาบาทซึ่งแสดงออกมาเป็นคำพูดต่ออาจารย์ท่านนั้น ดังข้อความว่า “ผมก็ชอบต่อปากต่อคำกับเค้า อย่างเรียน lab กับเค้า อย่างใจผมเนี่ย อัดอันตันใจกับเค้า เล่นผมดีนักผมก็จะเล่นบ้าง คือ ปกติอาจารย์ให้เอาอะไรมากินใน lab ได้ บอกว่า ใครทิวนี้ ทิวข้าวเอาอะไรมากินได้ นะ ไม่มีปัญหา แล้ววันนั้นเพื่อนซื้อข้าวเหนียวหมูขี้งมากิน แล้วอาจารย์เดินเข้ามาไล่เพื่อนผมไปกินข้างนอก บอกว่า “มันเหม็นในห้อง” แล้วผมก็เลยเล่นต่อว่า “จารย์ครับกินในนี้ก็ได้ไม่เห็นเป็นไรเลย” อาจารย์ก็บอกว่า “เป็นสิ มันเหม็นเพื่อนเค้าเหม็น” ผมก็เลยบอกว่า “ผมกับเพื่อนคนอื่นก็ไม่เห็นว่า

อะไรนี้ครับอาจารย์” อาจารย์ก็บอกว่า “แต่ ครู همین” ผมก็คิดว่าไม่เป็นไร อย่างน้อยขอให้ได้กวนประสาทสักหน่อย เดี๋ยวผมก็ drop แล้วครับ”

นอกจากนี้ นัท ยังเคยมีประสบการณ์ความทุกข์ใจที่มีลักษณะของอุปายาส คือ มีลักษณะท้อถอย ถอดถอนใจ เนื่องจากถูกคนรักทอดทิ้งโดยไปคบกับผู้ชายคนอื่น โดยความทุกข์ใจนี้มาจากการพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก ดังข้อความว่า “เรื่องความรัก ผมมีแฟนคบมาตั้งแต่อยู่ ม. 6 จนถึงมาอยู่ปี 1 ผมเชื่อสัตย์ตลอด มีอะไรก็ช่วยเหลือเรื่อง Entrance พอขึ้นมาปี 2 เคื่ก็เ็นๆ ไปเรียนต่อที่กรุงเทพฯ เคื่ก็มีใหม่ทันที เรียนแค่สองสัปดาห์ ครั้งแรกที่รู้เรื่องไม่อยากทำอะไร ใช้ชีวิตเรื่อยๆ ไม่มีแรงผลักดันในการเรียน...ไม่อยากเรียน ไม่อยากคุย กินอะไรก็ไม่อยากกิน...แรกๆอยู่ในห้องไม่ยอมเจอใคร สองสามวันแรกไม่ไปไหน อยู่แต่ในห้อง”

ผู้ให้ข้อมูล ID 3

ดา เป็นนิสิตนักศึกษาหญิง อายุ 18 ปี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันอุดมศึกษาของรัฐบาล ดาเป็นลูกคนเดียว อาศัยอยู่กับคุณพ่อและคุณแม่ ฐานะทางเศรษฐกิจอยู่ในระดับปานกลาง แต่คุณแม่กำลังจะออกจากงาน ดาจึงมีความกังวลเกี่ยวกับความเป็นอยู่ในครอบครัวของตน นอกจากนี้ความทุกข์ใจของดา ยังมาจากผลการเรียนที่ต่ำกว่าเพื่อนสนิทอีกด้วย

ในการสัมภาษณ์ พบว่า ความทุกข์ใจของดานั้น ไม่ได้มีสาเหตุมาจากตัวของดาโดยตรง แต่ความทุกข์ใจของดานั้นมาจากการทะเลาะกันของบุคคลที่ดารัก รวมถึงความทุกข์จากปัญหาทางเศรษฐกิจของบุคคลอันเป็นที่รัก ดังข้อความว่า “ความทุกข์ของพ่อแม่ มันเป็นเรื่องใหญ่สำหรับหนู ยิ่งตอนนี้ก็มีเรื่องเงิน เรื่องค่าใช้จ่าย แล้วมันก็เพิ่งผ่านมาไม่กี่อาทิตย์เองที่แม่ตัดสินใจว่าจะออกจากงานแล้วนะ หนูก็ร้องไห้ หนูขี้นรถมารับเพื่อนตอนเช้า หนูก็ยังร้องไห้มาตลอดทางเลย หนูคิดมาก ประมาณว่าเราโตแล้วนะ ทำไมเรายังต้องขอเงินพ่อแม่ตลอดอย่างเนี่ย ทั้งๆที่พอมาถึงวันนี้ แม่อาจจะตกงาน แม่อาจจะไม่มีเงินเดือนสองหมื่นใช้แล้ว แล้วพ่อจะไหวไหม อาจจะได้เงินไม่ถึงหมื่นก็มี ถ้าขายของไม่ค่อยดี คือ ขายของมันจะได้เป็นวันไ้ พอมารวมๆกันค่าใช้จ่ายมันก็เยอะ” ซึ่งความทุกข์ใจนี้เป็นผลมาจากความเดือดร้อนใจไปกับความทุกข์ของคนใกล้ชิด

นอกจากนี้ ดา ยังมีความทุกข์ใจจากการเรียนซึ่งตามีผลการเรียนที่ดีพอสมควร แต่เมื่อนำผลการเรียนมาเปรียบเทียบกับเพื่อนสนิทแล้วกลับทำให้ดา มีความทุกข์ใจ ดังข้อความว่า “เรื่องเพื่อน เรื่องเพื่อนคนที่สนิทกับหนู คนเมื่อกี้นี้ยะ เคื่เป็นคนหัวดี แล้วแบบเราก็พอเรียนได้ แต่เขาจะดีคะแนนเยอะกว่าตลอดเลย...เหมือนเคื่จะซ้ำเติมเราแบบทำที่เหมือนเป็นเรื่องตลก เหมือนเรื่องที่ผ่านมาเป็นเรื่องตลก แต่มันไม่ใช่เรื่องตลกสำหรับเรา คือ บางทีเราทำไม่ได้ เพื่อนคนอื่นมันก็จะแบบว่า เฮ้ย มันเป็นที่ปลายปากกา อะไรอย่างเนี่ย แต่ที่จริงเรารู้ว่ามันไม่ใช่ที่ปลายปากกาหรอก ใครจะมา

เป็นอยู่ที่ปากกาแล้วทำได้เยอะขนาดนี้ใช้ไหมคะ หนูก็เลยเงียบไม่อยากพูดด้วย ตอนนั้นหนูรู้สึกว่ามี “ความสุขเลย” ซึ่งความทุกข์ใจของดาในประเด็นนี้ มาจากการเปรียบเทียบและความรู้สึกอิจฉา รวมถึง การที่ตามองโลกในแง่ร้ายอีกด้วย

ผู้ให้ข้อมูล ID 4

ไก่อ เป็นนิสิตนักศึกษาหญิง อายุ 19 ปี ชั้นปีที่ 1 คณะวิชาด้านศิลปศาสตร์ สถาบันอุดมศึกษากลุ่มใหม่ในกำกับของรัฐบาล ไก่มีพี่น้องสองคน โดยตนเองเป็นน้องคนเล็ก อาศัยอยู่ในหอพักเอกชนใกล้มหาวิทยาลัย ฐานะทางเศรษฐกิจอยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ คุณพ่อและคุณแม่แยกทางกัน ปัจจุบันคุณพ่อผู้ให้กำเนิดเสียชีวิตแล้ว คุณแม่แต่งงานใหม่และตนเองก็ไม่มีโอกาสได้อยู่กับคุณแม่ นานๆ ครั้งคุณแม่จะมาจากต่างจังหวัดเพื่อมาเยี่ยมที่หอพัก

ไก่อมีความความทุกข์ใจเกี่ยวกับการสูญเสียบุคคลสำคัญในชีวิต คือ คุณพ่อหลังจากเสียชีวิตไปแล้ว ไก่อก็ต้องใช้ชีวิตตามลำพังเพราะคุณแม่แต่งงานและมีครอบครัวใหม่ ในการสัมภาษณ์ ไก่อได้ให้ข้อมูลประสบการณ์ความทุกข์ใจของตนว่า “เสียใจหลายเดือนอยู่ค่ะ อย่างที่บอกคะ ชีวิตตอนนั้นมัน อ้างว้างเหมือนไม่มีใครแล้ว อยู่กับญาติแต่ก็เหมือนไม่มีใคร คือแบบคือพ่อเสียไปประมาณ 2 เดือนก็ อยู่กับญาติฝั่งพ่อ หลังจากอยู่กับญาติประมาณ 2 เดือน แม่ก็ให้ออกมาอยู่ข้างนอก ก็ย้ายออกมาอยู่ หอ” ซึ่งความทุกข์ใจนี้มาจากการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก

นอกจากนี้ไก่อยังมีความทุกข์ใจจากความเดือดร้อนใจในสิ่งที่ตนได้กระทำไปแล้ว ดังข้อความว่า “อย่างเช่นไปเที่ยวตอนเด็กๆ ตอนจะทำเรารู้สึกว่าทำแล้วไม่ดี รู้สึกไม่ดีที่เรามาเรียนแต่เรามาเที่ยว เอาเงินไปเที่ยวแต่ก็ไม่ได้เที่ยวบ่อยนานๆ เที่ยวครั้งหนึ่งประมาณอาทิตย์ละ 1-2 ครั้ง ร้านเหล้า ผับ ธรรมดา ที่รู้สึกไม่ดีคือ สงสารแม่ด้วย แล้วก็เสียตังค์ด้วยคะ ถ้าไปกินเหล้าใช้ไหมคะ ก็เออ หมดไปหลายบาท บางทีก็คิดว่าเราเอาเงินส่วนนั้นไปทำอย่างอื่นได้ตั้งหลายอย่าง แรกๆก็สนุก คลายเหงา แต่ มันก็เปลืองเงิน เข้ามาก็ไม่อยากไปเรียน เหนื่อยก็ไปเที่ยว เดิน ดื่ม มันก็สนุกตอนที่เรไปได้ไป แต่พอ ใกล้สิ้นเดือน เราก็มียุทธน้อยพอแค่กินข้าว แอมตอนเช้าๆหลังจากเมื่อคืน เราก็ก็น้อยอยากพัก ไม่อยากไปเรียน”

ผู้ให้ข้อมูล ID 5

เอ เป็นนิสิตนักศึกษาชาย อายุ 22 ปี ชั้นปีที่ 3 คณะวิชาด้านวิทยาศาสตร์ สถาบันอุดมศึกษากลุ่มใหม่ในกำกับของรัฐบาล เอเป็นลูกคนเดียว อาศัยอยู่กับคุณพ่อและคุณแม่ ฐานะทางเศรษฐกิจอยู่ในระดับปานกลางค่อนข้างสูง เอเป็นคนที่มีคุณแม่รักมาก และบอกกับผู้

สัมภาษณ์ว่าตนเองเป็นคนเจ้าชู้ และในมหาวิทยาลัยแห่งนี้ ไม่มีใครที่เป็นเพื่อนที่เขาสวมใจไว้วางใจได้เลย

นายเอมีลักษณะเด่นคือมีความเป็นตัวของตัวเองสูง โดยมักไม่ยอมรับข้อคิดเห็นของผู้อื่นที่ไม่ตรงกับความคิดของตนดังที่ เอ ได้ให้ข้อมูลประสบการณ์ความทุกข์ใจของตนว่า “ถ้าใครพูดขัดแย้งกับความคิดของผมเนี่ยผมไม่ค่อยยอม แต่ที่ยอมไม่ได้เลยคือ เกียงเรื่องความรู้ที่ผมมีอยู่แล้ว ผมรู้ว่ามันคิดผิด แล้วถ้ามันทำเนี่ยปัญหาแน่ เช่น ผมบอกไปแล้วว่า ถ้าคุณจะจัมพ์สายเมน คุณต้องใช้สายยี่ห้อนี้ เบอร์นี้เท่านั้น เพราะผมคำนวณมาแล้ว มันต้องแบบนี้เท่านั้น...มันก็เกียงผมว่า “เค้าเป็นช่างมา 30 ปีก็ทำอย่างนี้มาตลอด คุณจะมาเกียงผมทำไม ประสบการณ์ผมมี ผมว่าแบบนี้มันก็ถูก มันก็ได้ จะเกียงผมทำไม ผมรับผิดชอบตรงนี้ให้อยู่แล้ว” แต่ผม(เอ)ไม่ยอม ผม(เอ)มีความรู้ที่อ้างอิงได้ ผมมั่นใจถึงประสบการณ์จะไม่เท่าเค้าก็เถอะ” ซึ่งความทุกข์ใจของเอ มาจากความยึดมั่นในความคิดตน

นอกจากนี้ เอยังมีความทุกข์ใจเกี่ยวกับความรักที่ผิดหวัง เนื่องจากความเจ้าชู้ของตนเองในการสัมภาษณ์ เอ ได้ให้ข้อมูลประสบการณ์ความทุกข์ใจของตนว่า “มันเป็นเรื่องของแฟนเก่าที่ผมอยากได้เค้ากลับมาแค่นั้นเอง ผมแค่อยากจะแก้ตัว ผมอยากให้มันดีแต่ตั้งแต่แรก เพราะว่าผมไปทำเค้าไว้เยอะตามภาษาผู้ชายเจ้าชู้ มีหนึ่งก็ต้องมีสองมีสามมีสี่ บางทีก็ทำให้อีกฝ่ายหนึ่งรู้สึกไม่ดี แบบรู้สึกแย่ว่าทำไมเราคบคนนี้แล้วทำไมเค้าถึงทำกับเราอย่างนี้ อยากแก้ตรงนี้มากกว่า อยากจะเริ่มใหม่...มันทำให้เสียใจจนถึงทุกวันนี้ มันทำให้ผมต้องเสียคนดีๆคนหนึ่งไปแล้วผมต้องมาอยู่ตัวคนเดียวอย่างเงี้ย” ซึ่งความทุกข์ใจของเอมาจากความเดือดร้อนใจในสิ่งที่ตนได้กระทำไว้แล้ว

บ่อยครั้งที่คุณพ่อและคุณแม่ของเอทะเลาะกัน ทั้งนี้ เอเป็นคนที่คุณแม่รักมาก และมักโกรธไม่พอใจที่คุณพ่อขอมาขอเงินคุณแม่เพิ่ม ถึงขนาดเอได้ตัดสินใจชกต่อยกับคุณพ่อ ดังข้อความจากการสัมภาษณ์ว่า “เงินเดือนของตัวเอง(พ่อ)ไม่พอกิน ไม่พอใช้ แต่ว่าตัวเองไปทำอะไร เอาไปกินเหล้า แล้วพอเค้า(แม่)ให้ไป ก็ไม่ได้เอาไปทำอะไร เอาไปกินเหล้า บางทีผมก็ไม่อยากอยู่ตรงนั้นเหมือนกัน บางทีผมก็ ถ้าพูดตรงๆก็คือ อารมณ์มันเสียก็เลยพิลล์ขาดบ้างอะไรบ้าง ทะเลาะกันบ้างกับเรื่องพวกนี้ เพราะว่าหนึ่งผมเป็นห่วงเค้า(พ่อ) ถ้ายิ่งทานเยอะไปมันก็ยังไม่ดีต่อสุขภาพเค้า(พ่อ)เพราะเค้าก็เป็นคนสำคัญในบ้านเหมือนกัน พิลล์ขาดจนเปิดมวอะครับ เพราะเป็นผู้ชายเหมือนกัน ก็ใส่กันเลย โป๊ปป๊ายๆ ที่จริงผมก็เกรงนะครับเพราะเขา(พ่อ)เป็นคนสำคัญมากๆเหมือนกัน” ความทุกข์ใจของเอมาจากความเดือดร้อนใจไปกับความทุกข์และพฤติกรรมของคนใกล้ชิด

ผู้ให้ข้อมูล ID 6

กร เป็นนิสิตนักศึกษาชาย อายุ 22 ปี ชั้นปีที่ 4 คณะวิชาด้านวิทยาศาสตร์ สถาบันอุดมศึกษากลุ่มใหม่ในกำกับของรัฐบาล กรมีพี่น้องสองคน โดยเป็นลูกคนโต บ้านเกิดอยู่ในจังหวัดเดียวกับมหาวิทยาลัยที่เรียนแต่ไม่ได้พักอยู่ที่บ้าน กรพักในหอพักใกล้ๆ กับมหาวิทยาลัย

กร มักเปรียบเทียบตนเองกับเพื่อนที่สำเร็จการศึกษาไปแล้วและมีความรู้สึกรู้สึกอิจฉาและผิดหวังที่ตนไม่สำเร็จการศึกษาเช่นเพื่อนๆของตน ในการสัมภาษณ์ กร ได้ให้ข้อมูลประสบการณ์ความทุกข์ใจของตนว่า “น่าจะเป็นเรื่องจบช้าครับ เพราะว่าตามหลักสูตรที่จริง เพื่อนผมตอนนี้รับปริญญา และทำงานแล้วครับ คือผมเรียนอาจเรียกว่าเป็นสายสายอาชีพก็ได้ครับ จบ ปวช. และก็ ปวส. ใช้หมครับ แล้วก็มาต่อปริญญาตรีอีก 3 ปีทำให้จบช้าไปกว่าเพื่อน แล้วก็ทำให้รู้สึก ว่าทำไมเพื่อนทำงานกันหมดแล้ว แต่เรายังไม่จบเลยมันรู้สึกว่าคุณอื่น เฮ้ย คนอื่นทำงานได้เงินแล้ว เพื่อนเขาได้คิกกันแล้ว จบไปกันหมดแล้ว” ซึ่งความทุกข์ใจของกรมาจากการเปรียบเทียบและความรู้สึกอิจฉา

นอกจากนี้ กรยังเคยประสบกับความทุกข์ใจจากความยึดมั่นในผลประโยชน์แห่งตนแม้รู้ว่าไม่ถูกต้อง ดังที่ กร ได้ให้ข้อมูลประสบการณ์ความทุกข์ใจของตนว่า “เราก็คิดๆของเราเป็นประโยชน์ให้เพื่อน ส่งให้เพื่อนดู เขียนประโยชน์ก็กลัวอาจารย์รู้แต่ช่วยเพื่อนครับ ก็คืออย่างน้อยเราช่วยเค้า เวลาเรามีปัญหาอะไรเค้าก็อาจช่วยเราได้ คือ มันจะกระชับถามครับ คนที่นั่งข้างๆ เฮ้ยๆ ขอหน่อย ผมคิดว่าบางทีผมอาจจะเก่งวิชาคำนวณ แล้วก็ไม่ได้เก่งวิชาภาษาอังกฤษ พอถึงวิชาภาษาอังกฤษก็ได้เพื่อนช่วยติวให้” จากข้อความนี้จะเห็นว่า ถึงแม้ กร จะทุกข์ใจกลัวว่าอาจารย์จะจับได้ว่าทุจริตในการสอบ แต่เพราะผลประโยชน์ที่กรอาจจะได้รับในอนาคต กรจึงได้ส่งประโยชน์ข้อสอบให้เพื่อน

สำหรับความทุกข์ใจในการดำเนินชีวิตของกร คือ การไม่มีเงินเพียงพอที่จะสนองความต้องการของตนเองได้ ดังที่ กร เล่าถึงประสบการณ์ความทุกข์ใจของตนว่า “ต้องทันสมัย รองเท้าอะไรก็เห็นเค้าใส่ก็ห้อยอะไรเยอะๆ ก็อยากได้ เช่นในก็ อย่างน้อยก็ขอให้มียี่ห้อยครับ เขามีเราก็มีอะครับ เขาไม่ได้มีคนเดียว ไม่อยากด้อยไปกว่าเขา...ตอนอยากได้บู้ก็ซื้อไป ตอนแรกๆก็อยากได้ ตอนมีเงินก็ซื้อไปๆ ตอนหลังๆมันทำให้ชีวิตลำบาก เป็นตัวทำให้ชีวิตผมลำบาก มันทำให้ผมไม่มีเงิน ไม่มีกิน ไม่ได้กิน บางทีก็กินแต่มาว่า 4-5 วันติดกัน” ซึ่งความทุกข์ใจของกรมาจากรู้สึกขัดสนและความอยากได้ในสิ่งที่ตนยังไม่ได้ครอบครอง

ผู้ให้ข้อมูล ID 7

แก่ง เป็นนิสิตนักศึกษาชาย อายุ 22 ปี ชั้นปีที่ 4 คณะวิชาด้านวิทยาศาสตร์ สถาบันอุดมศึกษากลุ่มใหม่ในกำกับของรัฐบาล แก่งมีพี่น้องสองคน โดยตนเองเป็นน้องคนเล็ก แก่งพัก

อาศัยในบ้านซึ่งอยู่ในจังหวัดเดียวกับมหาวิทยาลัย สมัยก่อนเก่งมักชอบโดดเรียน และในที่สุดเก่งก็ถูกรีไทร์ออกจากมหาวิทยาลัย แต่ในที่สุดเก่งก็สามารถสอบกลับเข้ามาเรียนได้ใหม่ในมหาวิทยาลัยแห่งเดิม

ในการสัมภาษณ์ เก่ง ได้บรรยายถึงความรู้สึกผิดที่ตนชอบโดดเรียน แล้วก็สอบได้คะแนนน้อย และทางบ้านก็มาทราบบนภายหลังว่าเก่งแทบจะไม่ได้เข้าชั้นเรียนเลย โดยเก่งได้ให้ข้อมูลประสบการณ์ความทุกข์ใจของตนว่า “วันนี้ขี้เกียจเรียน แล้วก็ไม่ได้เรียน แล้วก็โดดจนแบบเราชิน เราติดไปเลย ติดโดดเรียนไปเลยแบบเค้าขาดให้ 3 ครั้ง เราเข้าเรียนแค่ 2 ครั้ง ที่เหลือเราไม่เข้า แล้วผลออกมาตอนเราสอบ คือคะแนนสอบก็ได้น้อย คือตอนนั้นก็คือ พอครึ่งเทอมบู๊ป ผลการเรียนกลางภาคส่งไปที่บ้าน คะแนนน้อย แต่เรากี่ยืนยันบอกว่าเข้าเรียนปกติ แล้วเอาไปเอามาทางบ้านก็คือ ติดต่อทางโรงเรียน เค้าก็เลยรู้ว่าเราไม่ได้เข้าเรียนนะ เราขาดเรียนนะ” ซึ่งความทุกข์ใจของเก่งมาจากความเดือดร้อนใจในสิ่งที่ตนกระทำลงไปแล้ว

นอกจากนี้เก่งเล่าถึงความบีบคั้นทางจิตใจในขณะที่สอบ คือ กลัวสอบตก จึงยอมที่จะทุจริตดังที่ได้ให้ข้อมูลประสบการณ์ความทุกข์ใจของตนว่า “ก็รู้สึกกลัว กลัวถูกจับได้ เวลาเราจะลอกข้อสอบ แล้วเรารู้สึกว่าเราจะทำ อะไรก็มาหยุดเราไม่ได้ เวลาลอกข้อสอบ ผมก็ต้องเก็บอาการให้ดีที่สุด แต่เราก็กังขัง เหงื่อออกบ้างแต่เราก็กพยายามให้เนียนที่สุด เอากระดาษมาปิดไว้บ้าง พยายามซ่อนไว้ข้างล่างที่สุด ผมจะลอกในวิชาที่ต้องใช้สูตร เยอะๆ ไม่แน่ใจว่าจะทำได้ไหม...อย่างวิชา Calculus สูตรมันยาว เราจำไม่ได้หรอก สูตรมันยาว แต่จำว่าสูตรใช้ทำอะไร หออะไรก็ยาก แล้วพอมันยาก ผมก็กลัวตก ผมก็เลยต้องทำ” จากข้อความนี้ จะพบว่าเก่งมีความรู้สึกไม่สบายใจ เป็นทุกข์ในขณะที่จะโกงข้อสอบ แต่เพราะกลัวสอบตก เก่งจึงมีพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้อง ดังนั้น ความทุกข์ใจในประเด็นนี้มาจากการยึดมั่นในผลประโยชน์แห่งตน แม้รู้ว่าไม่ถูกต้อง

ผู้ให้ข้อมูล ID 8

ฝน เป็นนิสิตนักศึกษาหญิง อายุ 21 ปี ชั้นปีที่ 3 คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันอุดมศึกษาภาคเอกชน ฝนเป็นลูกคนเดียว คุณพ่อคุณแม่ของฝนค่อนข้างตามใจ ครอบครัวของฝนมีฐานะค่อนข้างดี ดังนั้น ฝนจึงสามารถซื้อเสื้อผ้า ของใช้ที่มีราคาแพงได้ แต่ฝนก็ไม่อาจหลีกเลี่ยงจากความทุกข์ใจในชีวิตไปได้

ในการสัมภาษณ์ ฝน ได้ให้ข้อมูลประสบการณ์ความทุกข์ใจจากการถูกเพื่อนร่วมคณะนิทาไว้ว่า “คือ เค้านิทาเรา เราก็อารู้ มันเป็นปกติของโลก แต่การนิทาของเขาถึงกับทำให้เราเดือดร้อนเนี่ย มันไม่ใช่ละ อย่างนิทาแล้วมาเข้าหูเราว่า “อีนี่มันมั่ว ไม่รู้จักคนแล้ว” ซึ่งเราก็อ้าว เฮ้ย แล้วเค้าก็ไม่เคยได้รู้ชีวิตเราจริงๆนะ เราก็อสงสัยว่าเราไปทำอะไรให้เค้า ซึ่งคนเราเนี่ย คำพูดนิทาเมื่อมันถูกส่ง

ต่อไปเรื่อยๆ มัน make up (แต่งเติม) ไปเรื่อยๆ” ซึ่งความทุกข์ใจในประเด็นนี้มาจากตัวตนถูกกระทบด้วยค่านินทา

นอกจากนี้ฝนยังมีความรู้สึกเหงาเหมือนใช้ชีวิตอยู่คนเดียวในมหาวิทยาลัยหลังจากเลิกกับแฟน ดังที่ได้ให้ข้อมูลประสบการณ์ความทุกข์ใจของตนว่า “รู้สึกว่าการที่เราเข้าไปใจเราจริงๆ ไม่มี บางคนที่เราคิดว่าเขาเข้าไปใจเราจริงๆ มันไม่มีเลย...(เลิกกับ)แฟนเก่า เค้ายู่กับหนูมานานนะ มันเลยเป็นสิ่งที่รบกวนจิตใจหนู ทำให้หนูมีปัญหา เขาเข้าไปใจทุกอย่างนะที่หนูเป็น เหมือนกับว่าเวลาที่คนทั้งโลกเขาหันหลังให้เรา เขาคนเดียวที่อยู่กับเราในอารมณ์หนึ่งของชีวิตช่วงหนึ่งที่ผ่านมา มันเหมือนกับว่า คนที่รู้จักเรามากที่สุด เค้ายิ่งได้อยู่ตรงนี้แล้ว นี่คือนิสัยที่ทำให้หนูเหงาด้วยแหละ เหตุการณ์นี้ก็ผ่านมาไม่นาน ประมาณต้นปี (ประมาณ 4 เดือน) เหตุการณ์นี้รบกวนจิตใจหนูมาก เหมอมที่แล้วหนู F 3 ตัว คือ หนูสนใจเรื่องเค้า จนเรื่องเรียนช่วงมัน เรื่องเรียนช่วงมัน พอจบ ไม่เอาแล้วอะไรแบบนี้เอาตรงๆ เลยนะ คนๆ นี้เป็นได้ทั้งเพื่อน ทั้งพ่อ เป็นได้ทุกอย่าง จนวันหนึ่งมันไม่อยู่นะ มันรบกวนจิตใจหนูนะ” ความทุกข์ใจของฝนมาจากการพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก

ผู้ให้ข้อมูล ID 9

ฝ่าย เป็นนิสิตนักศึกษาหญิง อายุ 21 ปี ชั้นปีที่ 3 คณะวิชาด้านศิลปศาสตร์ สถาบันอุดมศึกษาภาคเอกชน ฝ่ายเป็นลูกคนเดียว พักอยู่หอพักใกล้ๆ กับมหาวิทยาลัย ฝ่ายเป็นลูกครึ่งไทย-จีน และเคยเป็นนักศึกษาแลกเปลี่ยนเมื่ออยู่ชั้นปีที่ 1 แต่ตัดสินใจไม่กลับไปศึกษาต่อในมหาวิทยาลัยเดิม และศึกษาต่อในมหาวิทยาลัยเอกชนแห่งใหม่

ในการสัมภาษณ์ ฝ่าย ได้บรรยายว่า ตนเป็นคนชอบรับประทานอาหาร ประกอบกับเป็นคนที่ไม่ค่อยสูง ถ้ากินเยอะแล้วก็จะดูอ้วน โดยฝ่ายให้ข้อมูลประสบการณ์ความทุกข์ใจของตนว่า “มีเยอะด้วย ก็เลยเสียใจทีหลังบ่อย ที่รู้ว่าไม่ดีแต่ก็ทำกินอาหารเยอะ อืม..รู้ก่อนแล้วว่าจะลดความอ้วนแล้วสุดท้ายก็กินเพราะอร่อย พออร่อยก็กินอีก คือ เราตัวเตี้ยแล้วถ้าอ้วนแล้วรู้สึกว่าจะดูแย่...เพราะว่าเราอ้วนขึ้นเรารู้สึกไม่ดีเราก็จะไม่มั่นใจในตัวเอง” ความทุกข์ใจของฝ่ายมาจากความเดือดร้อนใจในสิ่งที่ตนได้กระทำไว้แล้ว

นอกจากนี้ฝ่ายยังชอบครุ่นคิดถึงอนาคตของเธอเอง ดังที่ได้ให้ข้อมูลประสบการณ์ความทุกข์ใจของตนว่า “เมื่อวานก็โทรหาแฟนคุยกับแฟนก็บอกว่า “นอนไม่หลับ” แฟนบอกว่า “ทำไมหรือ เครียดหรือเปล่า” อืม..ก็อาจจะเครียด ไม่แน่ใจเหมือนกันว่าเพราะอะไร ช่วงนี้ก็คือบางครั้งก็นึกถึงอีกหนึ่งปีจะจบแล้ว จบแล้วจะหางานได้หรือ แล้วก็เรียนที่(ชื่อมหาวิทยาลัย) มันแพงใช้เงินของพ่อแม่เยอะมาก ถ้ากลับไปก็กลัวความหวังของพ่อแม่แล้วก็ญาติ คือ เรียนที่ต่างประเทศนะ แล้วก็กลับไป

หางานไม่ได้หรือหางานที่ไม่ดีเท่ากับเพื่อนที่ประเทศจีนก็จะรู้สึกเครียดคะ” ซึ่งความทุกข์ใจของฝ่ายมาจากความเดือดร้อนใจ กังวลในอนาคตที่ยังมาไม่ถึง

ผู้ให้ข้อมูล ID 10

แจ๊ค เป็นนิสิตนักศึกษาชาย อายุ 21 ปี ชั้นปีที่ 2 คณะวิชาด้านศิลปศาสตร์ สถาบันอุดมศึกษาภาคเอกชน แจ๊คเป็นลูกคนเดียวของครอบครัว ครอบครัวมีฐานะค่อนข้างดี เขาเคยศึกษาในต่างประเทศตั้งแต่สมัยเรียนอยู่ในระดับมัธยมศึกษา เมื่อกลับมาเรียนในประเทศไทย แจ๊ครู้สึกว่าตนมีปัญหาในการใช้คำศัพท์ภาษาไทย คือใช้คำศัพท์ไม่ค่อยถูกต้องและเหมือนตนเองจะพูดไม่ค่อยชัด ทำให้ถูกเพื่อนๆ บางคนจ้องจับผิด ทำให้แจ๊คไม่ค่อยมั่นใจในการสื่อสาร และการตอบคำถามในชั้นเรียน

แจ๊คมีความรู้สึกที่ตนเองเหมือนใช้ชีวิตตามลำพัง แยกแยกจากเพื่อนร่วมชั้นเรียน และมักถูกเพื่อนร่วมชั้นบางคนพูดจาเหน็บแนม ดังที่ แจ๊ค ได้ให้ข้อมูลประสบการณ์ความทุกข์ใจของตนว่า “บางทีเราก็อึดใจ หมายถึงว่า เหมือนแบบเราเก่งภาษาอังกฤษใช้ไหมครับ แล้วเขาไม่เก่ง เขาชอบพูดจาดูถูกว่าเรา ไอนี้เก่งแล้วหยิ่งอะไรอย่างนี้ครับ...ผมรู้สึกว่ามันไม่ใช่ซะ ถ้าคุณรู้สึกว่าไม่เข้าใจ คุณควรต้องถามผม แต่เขาไม่ไงครับ อยู่ๆจะให้ผมสอน มันก็ดูไม่ดีอีก แล้วเขาก็ว่า หยิ่ง ผมก็เลยรู้สึกว่า เศร้าใจยังงั้นไม่รู้ เหมือนเป็นตัวแคะคำอะไรอย่างเนี่ย...รู้สึกท้อๆ รู้สึกเหมือนว่า เออ เหมือนเราอยู่คนเดียวอย่างเนี่ย ทั้งๆที่มีคนอยู่เต็มห้อง” ความทุกข์ใจของแจ๊คมาจากตัวตนถูกระทบด้วยคำนิทาหรือคำตำหนิ

จากการที่ต้องเรียนร่วมกับเพื่อนนักศึกษาบางคนที่ไม่ค่อยชอบแจ๊ค ทำให้แจ๊ครู้สึกไม่สบายใจ และมีความรู้สึกเหมือนตนเองกำลังถูกจ้องจับผิด ดังที่ได้ให้ข้อมูลประสบการณ์ความทุกข์ใจของตนว่า “ระแวงครับ วิดกกังวล เหมือนถูกจ้องจับผิดอะไรอย่างเนี่ยครับ แล้วก็รู้สึกที่ ไอนั้นต้องถามแน่เลย ไอนี้ต้องถามแน่ๆ เลย อะไรอย่างเนี่ยคือ กลุ่มอื่นมีเขาไม่ถาม แต่เขาจะมาถามแต่กลุ่มผม อะไรอย่างเนี่ย” ความทุกข์ใจของแจ๊คในประณนี้มาจากการมองโลกในแง่ร้าย

ผู้ให้ข้อมูล ID 11

เล็ก เป็นนิสิตนักศึกษาหญิง อายุ 19 ปี ชั้นปีที่ 2 คณะวิชาด้านศิลปศาสตร์ สถาบันอุดมศึกษาภาคเอกชนครอบครัวของเล็กมีฐานะปานกลาง เล็กมีพี่น้องสองคน โดยตนเองเป็นลูกสาวคนเล็ก เล็กเป็นคนที่ยึดติดบ้าน แต่บ้านอยู่ไกลจากมหาวิทยาลัยมาก จึงจำเป็นต้องอยู่หอพักซึ่งอยู่บริเวณใกล้เคียงกับมหาวิทยาลัย นอกจากนี้เล็กยังรู้สึกว่าตนมีความหวาดระแวงว่า ตนเองจะถูกนินทาด้วย

เด็กมักมีความไม่สบายใจที่เกี่ยวกับครอบครัว โดยแม่และพี่สาวของเด็กมักจะทะเลาะกัน สิ่งนี้มีผลกระทบต่อจิตใจของเด็กมาก ดังที่ เด็ก ได้ให้ข้อมูลประสบการณ์ความทุกข์ใจของตนว่า “ทางบ้านอะคะ แม่ทะเลาะกับพี่อะไรอย่างเนี่ยะ แล้วเหมือนเราได้ยินอะไร แล้วแบบเราพูดไม่ได้ แล้วต่างคนก็ต่างแสร้งใส่กัน แล้วคือหนูเป็นคนกลางอย่างเนี่ยะ แล้วมันก็เครียดคือแบบมาเรียนอะไรอย่างเนี่ยะ ซึ่งที่นั่นมันแบบ..มันก็..ค่าเทอมมันก็แพงนิดหนึ่ง..ใช้..ก็ไม่อยากให้แม่กับพี่ทะเลาะกัน...ลำบากใจมาก ทะเลาะเกี่ยวกับเรื่องการเงินนะคะ คือพี่จะใช้ พี่เค้าจะสร้างบ้านอะไรอย่างเนี่ยะ แล้วคือ เค้าขอเงินแม่แล้ว แม่ก็บอก น้องยังเรียนไม่จบเลย แล้วหนูก็แบบ..อ้าว เป็นเพราะหนูอะไรอย่างเนี่ยะ แล้วหนูก็..โอ้..หนูก็เครียดอยากเรียนให้จบเร็วอะไรอย่างเนี่ยะ” ความทุกข์ใจของเด็กในประเด็นนี้มาจากความเดือดร้อนใจไปกับความคาดหวังและความทุกข์ของคนใกล้ชิด

นอกจากนี้ ในการสัมภาษณ์ เด็ก ได้บรรยายถึงความทุกข์ใจจากการที่ถูกเข้าใจผิดอยู่บ่อยๆ จนเด็กเริ่มระแวงว่าจะถูกคนอื่นพูดถึงในทางที่เสียหาย โดย เด็ก ได้ให้ข้อมูลประสบการณ์ความทุกข์ใจนี้ว่า “เรารู้สึกว่าคนอื่นมองเราไม่ดีเพราะเราอยู่กับกลุ่มผู้ชายเยอะๆ...เมื่อก่อนหนูก็เป็นคนที่ไม่คิดอะไร แต่มันได้ยินบ่อย มันก็รู้สึกอะไรอย่างเนี่ยอะคะ ทั้งสายตาของเค้าเวลามองเราอย่างเนี่ยอะคะ มันก็จะมอง มองแล้วก็พูด พูด พูด กันอย่างเนี่ย บางทีก็ได้ยินเป็นชื่อเราอย่างเนี่ยอะคะ” ความทุกข์ใจของเด็กมาจากทัศนคติในการมองโลกในแง่ร้าย

ผู้ให้ข้อมูล ID 12

แมน เป็นนิสิตนักศึกษาชาย อายุ 19 ปี ชั้นปีที่ 1 คณะวิชาด้านศิลปศาสตร์ สถาบันอุดมศึกษาภาคเอกชน แมนมีพี่น้องสองคน แมนเป็นลูกคนเล็ก แมนไม่สนิทกับพี่คนโตเพราะอายุห่างกันมาก คุณพ่อและคุณแม่หย่าร้างกัน แมนต้องอาศัยอยู่กับคุณตาตั้งแต่เขายังเด็ก เมื่อแมนเรียนอยู่ชั้นมัธยมคุณตาก็ให้แมนย้ายมาอยู่หอพัก ตั้งแต่นั้นเป็นต้นมาแมนก็ต้องใช้ชีวิตด้วยตัวคนเดียว

แมนรู้สึกว่าชีวิตของเขามักต้องทำอะไรที่เขาไม่ชอบอยู่บ่อยครั้ง โดยเฉพาะเรื่องการเรียน เพราะเขาไม่เคยอยากที่จะมาเรียนเลย ในการสัมภาษณ์ แมน ได้ให้ข้อมูลประสบการณ์ความทุกข์ใจของตนว่า “ใช้คำว่าโดนบังคับไปเรียนดีกว่าครับ ผมเลยไม่สนใจเพราะผมไม่ชอบโดนบังคับเท่าไร... อึดอัดมากครับ แล้วก็ไม่อยากทำครับ แต่ก็ทำนะครับ ก็ทำแบบไม่มีประโยชน์ ทำแบบขอไปที ทำทั้งทำว่างอะครับ...เวลาเรียนก็นั่งฟังไปงั้นๆ แห่ละครับ แล้วมันก็เบื่อครับ นั่งเหม่อ นั่งคิดอะไรไป อยากให้ถึงเวลาเลิกเรียนครับ...อยากให้เลิกเรียนจะได้กินข้าว เล่นเกม เล่นไฟ” และ “ก็อาจารย์บางคน เค้าก็บ่นค่อนข้างเยอะครับ หมายถึง เค้าบ่นคนอื่น คนในห้องคนอื่นคุยกันแล้วก็บ่น บ่นยาวๆ แล้วก็อารมณ์เสียใส่นักเรียนบ้างก็มี ผมรู้สึกรำคาญมากเลยครับ” ความทุกข์ใจของแมนในสองประเด็นนี้มาจากการประสบกับสิ่งที่ตนเองไม่พึงใจ

นอกจากนี้ แมนยังให้เหตุผลของการที่ตนไม่ชอบเข้าชั้นเรียนและขาดเรียนอยู่บ่อยครั้งไว้ว่า “ถ้าสายจะไม่เข้า ผมเป็นตั้งแต่สมัย ม.ปลาย แล้วครับ เข้าสายบ่อยจนโดนเรียกผู้ปกครอง แต่พอขาดไม่เข้าก็ไม่เป็นไร คือ มีเพื่อนผมคนหนึ่งขาดบ่อยไม่เข้าเลย เพื่อนผมไม่เข้า แต่ผมเข้าสาย ผมโดนเรียกผู้ปกครอง ผมเลยไม่ค่อยอยากเข้าสายเท่าไร มันทึ่งครับขาดเลยดีกว่า” ซึ่งแสดงถึง ความบีบคั้นทางจิตใจของแมนเมื่อตนเข้าห้องเรียนสาย ทำให้แมนมักตัดสินใจที่จะไม่เข้าชั้นเรียน เพื่อไม่ให้ถูกตำหนิ แมนจึงมีกลไกในการป้องกันตัวเอง โดยหาเหตุผลเข้าข้างตนเอง ว่าทำไมตนจึงไม่ชอบเข้าชั้นเรียน ซึ่งความทุกข์ใจของแมนในประเด็นนี้มาจากการยึดมั่นในผลประโยชน์แห่งตน แม้รู้ว่าไม่ถูกต้อง

ผู้ให้ข้อมูล ID 13

เดือน เป็นนิสิตนักศึกษาหญิง อายุ 22 ปี ชั้นปีที่ 4 คณะวิชาด้านศิลปศาสตร์ สถาบันอุดมศึกษาภาคเอกชน เดือนเป็นลูกคนเดียว ที่บ้านของเดือนมีฐานะค่อนข้างต่ำ เดือนต้องกู้ยืมเงินเพื่อการศึกษาจากรัฐบาลเพื่อเรียนในมหาวิทยาลัยเอกชนซึ่งมีค่าเล่าเรียนค่อนข้างสูง นอกจากนี้เดือนมักมีเงินไม่เพียงพอกับค่าใช้จ่ายในชีวิตประจำวันอีกด้วย

เดือนมักมีความรู้สึกที่เงินไม่พอใช้จ่าย แม้ก็ได้ให้เงินใช้ ต้องทำงานพิเศษหารายได้ด้วยตนเอง ดังที่ เดือน ได้ให้ข้อมูลประสบการณ์ความทุกข์ใจของตนว่า “อี้อัดแบบพวกเรื่องเงินเป็นหลัก ค่ะ มันไม่ค่อยพอใช้เท่าไร...มันไม่พอเงี้ยะ ก็อยากหาคนช่วยเงี้ยะ แต่บางทีแม่ก็ไม่ค่อยได้ช่วยเลย ค่ะ คือ ที่บ้านมีฐานะไม่ค่อยดี หนูก็กู้ ก.ย.ศ (กู้ยืมเงินเพื่อการศึกษา) มีแพนแพนก็ช่วยมั้งไม่ช่วยมั้งก็แล้วแต่เพราะเค้า เพราะเค้าก็มีรายจ่ายของเค้าค่ะ...มันเป็นกังวล เครียด แบบจนถึงขั้นแบบร้องไห้ ร้องไห้เลยเงี้ยะค่ะ” และ “มันคิดแต่เรื่องเงินเนี่ยะค่ะ มันบางทีเราไม่รู้อะไรจะทำยังไง ร้องไห้ แบบ บางทีแบบว่าหลับๆอยู่เงี้ยะ ไม่รู้ว่ามันเครียดมาจากไหน ร้องน้ำตาไหนเงี้ย มันทำอะไรก็ไปคิด อย่างเงี้ยะค่ะ มันก็ร้องไห้ค่ะ” ความทุกข์ใจของเดือนมาจากความรู้สึกขัดสน

นอกจากนี้เดือนยังมีความทุกข์ใจจากการที่เธอได้สูญเสียคุณพ่อ และเดือนก็สนิทกับคุณแม่มากกว่าคุณแม่ โดยในการสัมภาษณ์ เดือน ได้ให้ข้อมูลประสบการณ์ความทุกข์ใจของตนว่า “พ่อเค้าเป็นมะเร็งดับตายไปเงี้ยะตายได้สักปีกว่าแล้วค่ะ แต่ว่าคือปกติพ่อเค้าก็ไม่ค่อยมาดูแลอยู่แล้วค่ะคือแบบว่ามาอยู่สัก กับเราสัก 2-3 เดือนค่ะ พอมีปัญหาคุณแม่พ่อก็ไม่โทกย้ายไปไม่ค่อยได้มาดูแลเรื่องทางการเงินการเรียนไม่เคยอะไรเลย แต่เราก็ไม่อยากจะให้เค้าตายไปเราก็คงของเราอย่างเงี้ย ตอนพ่อกลับมาครั้งล่าสุดตอนแรกเราก็แบบไม่อยากจะเข้าบ้านโมโห ไม่คุยกับพ่อ สุดท้ายยังงี้พ่อลูกกันเราก็แบบว่าทุกวันนี้ก็ถึงเราเป็นลูกสาวด้วยเนอะลูกสาวก็จะเข้ากับพ่อได้มากกว่าก็แบบนอนตักพ่อไรเงี้ยะ ซึ่งแบบกับแม่เนี่ยะเราไม่ค่อยเป็นค่ะ แต่กับแบบกับพ่อจะเป็นว่าเดินไปไหนต้องเดินจับมือ กอด คอโอบเอวพ่ออย่างงี้ ทุกวันนี้ก็เลยแบบคิดถึง ชอบฝันถึงอะไอย่างเนี่ยะ...แม้มันไม่ค่อยมีอะไรมาก พ่อ

อาจจะไม่ได้ดูแลเรา แต่เราก็ยังคิดถึงบ่อยๆค่ะ ผันถึงตลอดเดือนหนึ่งเนี่ยจะผันถึงสัก 2-3 ครั้งอะไรอย่างนี้ แบบผันตื่นมาก็แบบว่า สะดุ้งจากผันมันก็ร้องไห้แล้วค่ะ ชอบถามแบบว่าว่าพ่อไปไหนคิดว่าพ่อยังไม่ตายค่ะ ชอบแบบว่าโกหกทำไมพ่อยังไม่ตายเงี้ยะ ตื่นมาที่จริงเรารู้ว่าที่จริงเค้าตายไปแล้ว” ความทุกข์ใจของเดือนในประโนนี้มาจากการพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก

ผู้ให้ข้อมูล ID 14

ทับทิม เป็นนิสิตนักศึกษาหญิง อายุ 18 ปี ชั้นปีที่ 1 คณะวิชาด้านวิทยาศาสตร์ สถาบันอุดมศึกษาภาคเอกชน ทับทิมเป็นลูกคนเดียวในครอบครัว ครอบครัวของทับทิมเคยมีฐานะดี ทับทิมเคยมีบ้านเป็นของตัวเอง และมีรถยนต์ส่วนตัวอยู่ 1 คัน แต่เมื่อเวลาเปลี่ยนไป เศรษฐกิจของครอบครัวก็เปลี่ยนแปลงไปบ้านและรถของทับทิมก็ถูกยึด ทับทิมต้องกลับมาอยู่บ้านหลังเดียวกันกับคุณพ่อคุณแม่ ขณะเดียวกันคุณพ่อต้องไปทำงานต่างจังหวัดเพื่อหาเงินมาจุนเจือครอบครัวได้มากขึ้น

ทับทิมมักมีความทุกข์จากความรู้สึกขัดสน และมีทุกข์ใจทุกครั้งที่หวนคิดถึงอดีตที่ตนเคยมีความสุข ในการสัมภาษณ์ ทับทิม ได้ให้ข้อมูลประสบการณ์ความทุกข์ใจของตนว่า “ก็ทุกข์ค่ะ มันคิดวนไปวนมา ฟุ้งซ่านไปหมด...มันไม่มีเงิน หมุนเงินเกือบไม่ทัน มีเงินไม่ทันจ่ายค่าเทอมค่ะ คือที่บ้านมีหนี้สินเยอะ สงสารพ่อแม่ ต้องไปยืมเขามาก่อน หมุนเงินไม่ทัน พ่อกับแม่ต้องแยกกันไปทำงาน แทนที่จะอยู่ด้วยกัน ทุกทีก็อยู่ด้วยกันเจอกันเสาร์ -อาทิตย์ คราวนี้แยกกัน นานๆทีเจอกันครั้งหนึ่ง” ความทุกข์ใจของทับทิมมาจากความรู้สึกขัดสน

นอกจากนี้ ทับทิมยังมีความทุกข์ใจจากการยึดติดกับอดีตที่ล่วงไปแล้ว ดังที่ได้ให้ข้อมูลประสบการณ์ความทุกข์ใจของตนว่า “แทนที่จะได้อยู่ด้วยกัน แต่มันก็จำเป็น เงินไม่มี มันก็ต้องไปยืมเขามาก่อน เขามาจ่ายค่าเทอมก่อน พ่อก็ต้องไปที่อื่นหาเงินสมัยก่อนอยากได้อะไรก็ได้ บ้านก็มี รถก็มี ไม่มีหนี้ สมัยก่อนหนูมีรถยนต์ มีบ้านอีกหลังหนึ่ง พอหลังเงินซ่อตก็ต่อต้องขายบ้านหลังที่ซื้อใหม่ รถก็ต้องส่งคืน ไม่มีแล้ว”

ผู้ให้ข้อมูล ID 15

เจี๊ยบ เป็นนิสิตนักศึกษาหญิง อายุ 19 ปี ชั้นปีที่ 1 คณะวิชาด้านวิทยาศาสตร์ สถาบันอุดมศึกษาในกำกับของรัฐบาล เจี๊ยบเป็นลูกคนเดียว บ้านอยู่ในจังหวัดเดียวกับมหาวิทยาลัย แต่พักอยู่ในหอพักในมหาวิทยาลัย เจี๊ยบมีความรู้สึกที่ ชีวิตในมหาวิทยาลัยไม่เป็นไปอย่างที่ตนเองคิด โดยเจี๊ยบชอบชีวิตของตนสมัยที่เรียนอยู่ในชั้นมัธยมศึกษามากกว่า

เจี๊ยบรู้สึกที่ชีวิตในมหาวิทยาลัยเป็นชีวิตที่ต้องต้องแก่งแย่งแข่งขันกับผู้อื่น และรู้สึกที่ชีวิตของตนไม่มีความสุขเนื่องจากเจี๊ยบรู้สึกว่าตนเองไม่ได้คะแนนดีเท่ากับเพื่อนร่วมชั้น และรู้สึกว่า

อาจารย์ไม่ยุติธรรม ในการสัมภาษณ์ เจ็บบ ได้ให้ข้อมูลประสบการณ์ความทุกข์ใจของตนว่า “บางวิชา เจอมาเทอมหนึ่ง ก็มีอาจารย์ท่านหนึ่ง ก็เหมือนไม่มีมาตรฐานในการให้คะแนน คนที่ทำคะแนนได้ดีนะ ค่ะ ก็เป็นๆ TA (Teaching assistant) แล้วคนที่ เป็น TA ก็เป็นลูกเขา ไม่ยุติธรรมเลย...แล้วเวลาเขา สอนก็เหมือนแบบไม่รู้ค่ะว่าจุดหลัก มันอยู่ตรงไหน” ความทุกข์ใจของเจ็บบมาจากการเปรียบเทียบ และความรู้สึกอิจฉา

นอกจากนี้เจ็บบมักคิดถึงอดีตสมัยมัธยมที่มีความแตกต่างกับชีวิตมหาวิทยาลัย โดยได้ให้ ข้อมูลประสบการณ์ความทุกข์ใจของตนว่า “คือรู้สึกว่าตอนที่อยู่ที่โรงเรียนค่ะ เราทำกิจกรรม เพราะว่าเราอยากทำจริงๆ และใจเราก็ออยากไป แบบไปจริงๆ อย่างงานกีฬา งานนั้น งานนี้ค่ะทำ ด้วยความสนุก ทำเพราะอยากทำ แต่พออยู่มหาลัยมันจะมีเงื่อนไข ถ้าเราไม่ทำ เราจะโดนนั้น โดนนี้ แบบจะไม่ได้เลือกรุ่น จะไม่ได้เข็ม อะไรอย่างนี้ค่ะ รู้สึกว่าเขาเอาของที่เราควรจะได้อยู่แล้วมาเป็น ข้ออ้าง แล้วเรารู้สึกว่าทำไมต้องทำ คือใจมันไม่ได้ ถามว่าทำไม แต่ก็ทำ เพราะไม่อยากมีปัญหา” ประสบการณ์ความทุกข์ใจของเจ็บบมาจากการยึดติดกับอดีตที่ล่วงไปแล้ว

ผู้ให้ข้อมูล ID 16

พร เป็นนิสิตนักศึกษาหญิง อายุ 20 ปี ชั้นปีที่ 2 คณะวิชาด้านวิทยาศาสตร์ สถาบันอุดมศึกษาในกำกับของรัฐบาล พรมีพี่น้องสี่คน พรเป็นคนที่สอง พรมีบ้านเกิดอยู่ในต่างจังหวัด จังพักในหอพักนอกมหาวิทยาลัย ครอบครัวของพรมีฐานะในระดับปานกลาง

พรรู้สึกว่าชีวิตของตนเองไม่มีความสุข คือ ต้องมีความรับผิดชอบมากขึ้น ต้องเรียนหนักขึ้นใน มหาวิทยาลัย และพรยังรู้สึกว่าอาจารย์ที่สอนวิชาเมเจอร์ไม่เป็นดั่งที่ใจพรต้องการ ในการสัมภาษณ์ พร ได้ให้ข้อมูลประสบการณ์ความทุกข์ใจของตนว่า “รู้สึกว่าชีวิตมันต้องทำ ต้องเรียนๆเยอะมาก จะ ทำอะไรตามใจตัวเองไม่ได้เลย เหมือนตารางมันเต็ม เรียนเยอะมาก คือป็นงานแบบนี้ค่ะ ป็นงานแทบ ไม่ได้นอน ป็นวันต่อวันเลย งานจะล้งเยอะมาก ตัวในคณะก็งานเยอะ เเทมนี้” และ “อยากเรียน แบบชิล ๆ เรียนอย่างมีความสุข อยากเรียนกับอาจารย์ที่เค้าแบบยังงี้ เค้าๆแบบสนใจเราดูแลเรา มากกว่านี้อ่าคะแต่มันไม่ใช่ คือหนูเรียนวิชาไมเนอร์นะคะ อาจารย์แบบ เค้าน่ารัก เค้าแคร่เรามากกว่า นี้ อยากให้อาจารย์หนูเป็นแบบนี้บ้าง” ประสบการณ์ความทุกข์ใจของพรมาจากการประสบกับสิ่งที่ ตนเองไม่พึงใจ

นอกจากนี้ พร ยังได้ให้ข้อมูลประสบการณ์ความทุกข์ใจของตนที่ต้องเรียน ต้องสอบแข่งขัน กับคนอื่น ๆ ว่า “รำคาญตัวเอง คือ เห็นเขาอ่านหนังสือกันอย่างนี้ใน(ชื่อสถาบัน) เขาอ่านหนังสือ เหมือนเขาต้องทำเกรดดีๆนะคะ แล้วเรารู้สึกว่าต้องทำบ้าง เหมือนมันต้องแข่งขัน กลัวคนอื่นได้เกรด

มากกว่า” ประสบการณ์ความบีบคั้นทางจิตใจของพรที่กลัวคนอื่นจะได้ดีกว่าตนเองนั้น มาจากการเปรียบเทียบและรู้สึกอิจฉา

ผู้ให้ข้อมูล ID 17

แก้ว เป็นนิสิตนักศึกษาหญิง อายุ 20 ปี ชั้นปีที่ 2 คณะวิชาด้านศิลปศาสตร์ สถาบันอุดมศึกษาในกำกับของรัฐบาล แก้วมีพี่น้องสองคน โดยแก้วเป็นคนน้อง บ้านของแก้วมีฐานะไม่ค่อยดี แก้วเป็นคนต่างจังหวัดซึ่งไกลจากมหาวิทยาลัยแห่งนั้นมาก แก้วพยายามประหยัดค่าใช้จ่าย โดยการพักอาศัยในหอพักในมหาวิทยาลัยซึ่งมีค่าใช้จ่ายถูกกว่าหอพักภายนอกมหาวิทยาลัย และแก้วก็มักมีเงินไม่เพียงพอต่อค่าใช้จ่ายต่างๆ อีกด้วย

แก้วก็รู้สึกว่าการใช้จ่ายในมหาวิทยาลัยค่อนข้างสูง และฐานะทางบ้านของแก้วไม่ค่อยดีนัก ทางบ้านจึงมักส่งเงินมาชำระทำให้แก้วต้องยืมเงินเพื่อนร่วมหอ (Roommate) อยู่บ่อยครั้ง ในการสัมภาษณ์ แก้ว ได้ให้ข้อมูลประสบการณ์ความทุกข์ใจของตนว่า “ใช่ค่ะ มันอึดอัดไม่สบายใจ ยืมเขาคือที่รักอาทิพย์ สองอาทิพย์ค่ะ แต่ว่าเพื่อนหนูเขาเป็นคนที่ใช้จ่ายเยอะในส่วนของเขาด้วยค่ะ เขาก็เป็นคนเที่ยวอะคะ เที่ยวบ้างเค้าขอซื้อของอะไรอย่างจี้ๆ หนูก็จะรู้ว่า เดี๋ยวมันจะไม่พออีกแล้วหนูก็ต้องรีบคืนเงี้ยค่ะ เค้าไม่ได้ทวงหรอกค่ะแต่ว่า เค้าๆจะบอกว่าเค้าไปซื้ออันนี้มานะ เดี๋ยวเงินใกล้จะหมดแล้วก็จะพูดประมาณนี้ละคะ เราก็จะรู้สึกว่าเราต้องรีบคืนละ” ความทุกข์ใจของแก้วมาจากความรู้สึกขัดสน

นอกจากนี้ แก้ว ยังได้ให้ข้อมูลประสบการณ์ความทุกข์ใจของตนที่ต้องจากบ้าน มาพักอยู่ในหอพักในมหาวิทยาลัยไว้ว่า “แม่มาส่งนะค่ะ หนูก็เฉยๆ ค่ะ แต่ตอนที่แม่กลับไปแล้วนี้ค่ะ ถึงแบบ.. เหวง อยากกลับบ้านแบบนี้ คือช่วงแรกๆ เป็นช่วงกิจกรรมที่หนักมากเลยคะ อาทิพย์ สองอาทิพย์แรกนั้นละคะ บางครั้งมันร้องไห้ แบบร้องๆให้กับเพื่อน เพื่อนเขาก็มาไกล บางคนก็แบบมาจากภาคใต้ เขาก็มาไกลมาก แค่ว่าเห็นเครื่องบินเขาก็แบบจะร้องไห้เหมือนกัน...มันหลังจากเสร็จกิจกรรมอะไรทุกอย่าง มันเหนื่อยใช่ไหมคะเราก็จะนั่งคนเดียว อยู่บนหอใช่ไหมคะ ก็ไปนั่งตรงระเบียงอะไรเงี้ยคะ แบบคิดอะไรไปเรื่อยเปื่อย เดี๋ยวก็คิดถึงบ้าน บางทีร้องไห้ แบบน้ำตาซึมๆ อยู่บ่อยๆ” ประสบการณ์ความทุกข์ใจของแก้วมาจากความรู้สึกว่าตนได้พลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก

ผู้ให้ข้อมูล ID 18

เอ้ เป็นนิสิตนักศึกษา หญิง อายุ 21 ปี ชั้นปีที่ 3 คณะวิชาด้านศิลปศาสตร์ สถาบันอุดมศึกษาในกำกับของรัฐบาล เอ้มีพี่น้องสามคน เป็นชาย 2 คน หญิง 1 คน โดยตนเองเป็นน้องคนสุดท้อง เอ้พักอาศัยในหอพักนอกมหาวิทยาลัยที่ไม่ไกลจากมหาวิทยาลัยมากนัก เอ้ก็รู้สึกว่

ตนเองมีชีวิตครอบครัวที่ไม่อบอุ่น เนื่องจากคุณพ่อและคุณแม่ชอบทะเลาะกัน นอกจากนี้เธอยังมักวิตกกังวลถึงความเจ็บป่วยของคุณพ่อซึ่งมีโรคประจำตัว

เธอมักจะรู้สึกมีความทุกข์ทุกครั้งที่คุณแม่ทะเลาะกัน และพ่อแม่ของเธอก็ทะเลาะกันอยู่บ่อยครั้งเพราะพ่อของเธอจะเป็นคนที่จริงจัง มีอะไรจิตใจเล็กๆน้อยๆก็จะชวนทะเลาะ ดังที่ เธอ ได้ให้ข้อมูลประสบการณ์ความทุกข์ใจของตนว่า “ทำไมพ่อต้องแบบเหมือนทำไม ไม่ๆ แสดงความรักเหมือนครอบครัวคนอื่น เหมือนอยากได้แบบนี้บ้าง แล้วตอน ป.1 ครูจะถามแบบครอบครัวอบอุ่นเป็นยังไง มันเหมือนแบบต้องเขียนตอบ ป. 1 ป. 2 มันต้องเขียนแบบโกหกตามเด็กที่แบบตัวเองมีชีวิตอบอุ่น พ่อแม่ไม่ทะเลาะกัน เข้าใจเลยตั้งแต่เด็กว่าพ่อแม่จะทะเลาะกันบ่อยมาก...แต่สำหรับพ่อหนูเรื่องเล็กๆก็เก็บมาเป็นประเด็นทะเลาะได้ ทั้งซอຍในซอຍก็จะรู้ เป็นอะไรที่เป็นปกติ” ประสบการณ์ความทุกข์ใจของเธอมาจากการประสบกับสิ่งที่ตนเองไม่พึงใจ

สำหรับสิ่งที่ทำให้เธอทุกข์ใจมากที่สุดก็คือ กังวลใจเกี่ยวกับความเจ็บป่วยของคุณพ่อที่ต้องพอกไตทุกเดือน เธอกลัวว่าสักวันหนึ่งเธอจะสูญเสียคุณพ่อไป โดย เธอ ได้บอกเล่าถึงประสบการณ์ความทุกข์ใจของตนว่า “พี่ก็พาพ่อมาผ่าตัดที่โรงพยาบาลที่พี่ทำงาน แล้วมันเกิดความผิดพลาดอย่างนี้เกี่ยวกับไต อยู่ในไตละมีปัญหาเกี่ยวกับท่อไต วิกฤตแบบป่วยแบบเรื้อรังเฉียดตายหนูเป็นเด็กหนูก็แบบกลัวพ่อตายอะไรอย่างนี้ กลัวพ่อตายมาก ไม่รู้อะ มันต้องเดินทางระหว่างบ้านกับเมือง ในตัวเมือง(จังหวัดบ้านเกิด) หลังๆมาพ่อมารักษาที่(จังหวัดที่เธเรียนหนังสืออยู่) ค่าใช้จ่ายมันก็เยอะมากตอนนั้นก็คือพ่อผ่าตัด 3 ครั้ง ก็ครั้งละหลายบาทอยู่ หนูก็แบบว่า ทำไมแบบชีวิตต้อง คือ นี่คือมองย้อนไปนะค่ะว่าทำไมชีวิตมันต้องเป็นแบบนี้ แล้วตอนนี้ พ่อก็ต้องพอกไตตลอดเวลาแล้วแบบมันมีประโยชน์หนึ่งที่หนูพูดกับหนูว่า หนูแบบคือ (เฮ้ สะอื้นร้องไห้) ถ้าพ่อออกจากบ้านไปโรงพยาบาล พ่อมีความเสี่ยงทุกครั้งพอกไตทุกครั้งก็เสี่ยง แล้ววันหนึ่งพ่ออาจจะไปจากเราได้อะไอย่างนี้” ประสบการณ์ความทุกข์ใจของเธอมาจากการเดือดร้อนใจ กังวลในอนาคตที่ยังมาไม่ถึง

ผู้ให้ข้อมูล ID 19

นุ๊ก เป็นนิสิตนักศึกษาหญิง อายุ 19 ปี ชั้นปีที่ 1 คณะวิชาด้านศิลปศาสตร์ สถาบันอุดมศึกษาในกำกับของรัฐบาล นุ๊กมีพี่น้องสองคน โดยนุ๊กมีพี่สาวซึ่งมีอายุห่างกับตนอยู่ 3 ปี ครอบครัวของนุ๊กมีฐานะปานกลาง นุ๊กพักอาศัยหอพักในมหาวิทยาลัย นุ๊กเป็นคนที่ชอบแต่งตัว และซื้อของกระจุกกระจิก น่ารักๆ ทำให้มีเงินไม่ค่อยพอใช้ในแต่ละเดือน

นุ๊กมีความทุกข์ใจเกี่ยวกับค่าใช้จ่ายเพราะเป็นคนชอบแต่งตัว จึงมักซื้อเสื้อผ้าเครื่องแต่งตัวเป็นประจำนุ๊กได้ให้ข้อมูลประสบการณ์ความทุกข์ใจของตนว่า “หนูคิดว่าเป็นเรื่องเงินเยอะสุดสำหรับหนูเพราะว่าอย่างเงี้ยคะคือพอกับแม่หนูหย่ากันหนูกับพ่อกับแม่ 2 คนเลย แล้วก็เหมือนกับว่าตอนนี้

หนูอะจะกลายเป็นคนที่ใช้เงินเยอะที่สุดในบ้าน เพราะว่าพี่สาวก็ปี 4 แล้วเค้าก็ทำงานแล้วแล้วก็ทำตัวจบไปด้วยแล้ว แม่ก็ไม่ได้ใช้เงินอะไร ก็จะมีแต่หนูค่าหอค่านี้ก็ซื้อรถ ค่าซัมเมอร์ค่าชุดค่านั่นค่านี่ซึ่งหนูอะ อยากทำงาน แต่แม่ไม่ให้ทำงาน...เหมือนกับเราใช้เยอะคะเราก็รู้สึกว่ เราต้องหาแต่แม่เค้าก็จะแบบ จะทำงานทำไม ก็ใช้น้อยๆก็แล้วกัน มันไม่เหมือนกันอะ คือ เรายังอยากแต่งตัว เรายังอยากซื้อหมวกซื้อกระเป๋าอะไรเงี้ยแต่แม่มีแนวคิดทำให้ซื้อน้อยหรือไม่ซื้อ แต่เรารู้สึกว่าฉันต้องทำงานเพื่อเอามาซื้อ” ประสบการณ์ความทุกข์ใจของหนูมาจากความรู้สึกขัดสนหรือความอยากได้ในสิ่งที่เกินความสามารถตน

นอกจากนี้ หนูยังได้บรรยายถึงความไม่พอใจที่เกี่ยวข้องกับการเรียนและอาจารย์ผู้สอน ไว้ว่า “อิมแบบอันนี้ความคิดหนูเลยนะว่า คือมาตรฐานวิชานี้อาจจะเป็นมาตรฐาน แต่ไม่ใช่มาตรฐานเดียวกับหนู เขาอาจจะดูรายงานที่กรอบมันก็ได้ ใครตกแต่งกรอบสวยก็ได้ A เพราะว่าวิชานี้เนี่ยะทั้ง section มี 170 คน มี A แค่คนเดียวเอง (หนูได้เกรด C และวิชานี้เป็นวิชาที่หนูได้เกรดน้อยที่สุด) แล้วหนูก็ไม่รู้ว่ารายงาน 170 เล่ม อาจารย์ตรวจได้ยังไงในคืนเดียวหนูรู้สึกว่ เค้าไม่ได้อ่าน เค้าไม่ได้ตั้งใจดูสิ่งที่เราตั้งใจทำ ก็เลยรู้สึกแย้กับอาจารย์คนนี้ถ้ามีวิชาอื่นก็จะไม่ลงกับคนอื่นอีก” ประสบการณ์ความทุกข์ใจของหนูมาจากการประสบกับสิ่งที่ตนเองไม่พึงใจ

ผู้ให้ข้อมูล ID 20

ปลื้ม เป็นนิสิตนักศึกษาชาย อายุ 18 ปี ชั้นปีที่ 1 คณะวิชาด้านวิทยาศาสตร์ สถาบันอุดมศึกษาในกำกับของรัฐบาล ปลื้มมีพี่น้องสองคน โดยตนเองเป็นคนเล็ก ปลื้มสนิทกับคุณพ่อและคุณแม่มาก แต่ไม่ค่อยสนิทกับพี่ชาย ปลื้มมักรู้สึกเหงาและว่าเหวที่ต้องจากบ้านในต่างจังหวัดเพื่อมาเรียนในมหาวิทยาลัยแห่งนี้

ในการสัมภาษณ์ ปลื้ม ได้ให้ข้อมูลประสบการณ์ความทุกข์ใจของคนที่ต้องจากบ้านในต่างจังหวัด มาพักในหอพัก ซึ่งเป็นสถานที่แปลกใหม่สำหรับปลื้ม และปลื้มก็ยังปรับตัวไม่ได้ ไว้ดังนี้ “ความทุกข์มากๆ ผมคิดว่าการพลัดพรากจากบ้านมาเรียนมหาวิทยาลัยเพราะว่าเราอยู่กับพ่อกับแม่มาตั้ง 18 ปีครับ เห็นหน้าเห็นตากันมาตลอด วันที่คิดว่าเราต้องไปอยู่หอในมหาวิทยาลัย ผมคิดมาตลอดเดือน สองเดือน ผมจะอยู่ได้ไหม ผมจะเป็นยังไงแต่ก่อนมีพ่อแม่มาเรียกปลุก เรียกตื่น กินข้าวอย่างโน้นอย่างนี้อะครับ แต่ผมมาอยู่นี้ ผมต้องคิดหลายอย่างมาอยู่ใหม่ๆผมก็ปรับตัวไม่ค่อยได้” ความทุกข์ใจนี้มาจากการพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก

นอกจากนี้ปลื้มยังบรรยายถึงประสบการณ์ที่ตนออกไปเที่ยวกลางคืนและตีมเหล้า แล้วต้องโกหกพ่อแม่ว่าทำกิจกรรมอยู่ในมหาวิทยาลัย ไว้ว่า “ของบางอย่างถึงเรารู้ว่ามันไม่ถูกต้อง แต่มัน... ทำปุ๊บเพราะมันสามารถทำให้เราอยู่ในสังคมนั้นได้ ถ้าเราไม่ทำ อย่างเช่น สมมติถ้าเราไม่ทำเราจะโดน

ผลึกออกจากสังคมไปอยู่เป็นปัจเจกเลยครับว่า คุณไม่สามารถมีส่วนร่วมกับสังคมนี้ได้เนาะอย่างเช่นเรา รู้ว่าการโกหกพ่อแม่ที่จะไปกินเหล้า มันไม่ถูกใช้ไหมครับ แต่เราก็ต้องไปเพราะว่ามันคือมันทำให้เราได้เพื่อน ได้ความรู้ประสบการณ์จากเพื่อนอะไรหลายๆอย่าง เราก็ไป เรารู้ว่ามัน..เราก็คิดอยู่ว่ามันไม่ถูก มันผิด แล้วก็บางครั้งแม่ก็โทรมาตอนนั้นพอดีเราก็ก๊อหกไปว่า คือผมทำงานอยู่ครับ เสียงดังเพราะว่า อยู่ในมหาลัย อย่างนั้นอย่างนี้ ที่จริงเราอยู่ร้านเหล้า” การโกหกของปลื้มแสดงถึงภาวะจิตใจที่บีบคั้น กลัวว่าคุณพ่อคุณแม่จะรู้ความจริงว่า ตนไปเที่ยวกลางคืน ซึ่งความทุกข์ใจนี้มาจากการยึดมั่นในผลประโยชน์แห่งตน แม้รู้ว่าไม่ถูกต้อง

ผู้ให้ข้อมูล ID 21

อิม เป็นนิสิตนักศึกษาหญิง อายุ 20 ปี ชั้นปีที่ 3 คณะวิชาด้านวิทยาศาสตร์ สถาบันอุดมศึกษาในกำกับของรัฐบาล อิมมีพี่น้องสองคนโดยอิมเป็นลูกคนโต ครอบครัวของอิมมีฐานะปานกลาง อิมพักอาศัยในหอพักใกล้ๆ กับมหาวิทยาลัย อิมมักจะขี้เกียจทำงานที่อาจารย์สั่ง และจะทำต่อเมื่อใกล้ที่จะถึงกำหนดส่ง และอิมมักจะหงุดหงิดเมื่อต้องรีบทำงานให้เสร็จทันกำหนด

อิมมักไม่ยอมที่จะสะสางงานที่ค้างค้างอยู่ ทำให้งานต่างๆ สะสมเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ อิม ได้บรรยายประสบการณ์ความทุกข์ใจของตนว่า “คือปัญหาหลัก ๆ ของหนูคือ หนูเป็นคนขี้เกียจกว่าจะเริ่มต้นทำอะไรอย่างหนึ่ง เริ่มเลยนะค่ะ ก็คือ...ใกล้แบบที่สามวันจะส่ง ตัวเองต้องหัวหมุนทำ แล้วช่วงนี้ก็คือ มันใกล้สอบด้วยใกล้ทำงานด้วย ก็เลยต้องปรับตัวเอง คือที่ผ่านมาก็ทำที่คิดว่าตัวเองขี้เกียจแล้ว ก็ทำได้เพราะว่าเรา ... มันไม่ใช่งานอะไรที่เยอะ ก็คือ..พอสามวันใกล้จะส่งแล้วเราก้รีบทำ ทำ ทำอย่างเงี้ยอะค่ะ แต่ช่วงนี้คือไม่ได้ละ ต้องปรับตัวเองละ งานก็เยอะหลายอย่าง ทั้งงานที่เป็นงาน shop ที่ออกมาเป็นชิ้นงาน และงานที่ต้องออกมาเป็นรูปเล่มเยอะด้วย” ความทุกข์ใจในประเด็นนี้มาจากความเหน็ดเหนื่อยที่อิมต้องรีบทำงานส่งอาจารย์ เนื่องจากไม่ยอมทำตั้งแต่แรก ซึ่งความทุกข์ใจนี้มาจากความเดือดร้อนใจในสิ่งที่ตนได้กระทำไว้แล้ว

นอกจากนี้อิมยังรู้สึกที่ตนเองต้องการมีเงินเพิ่มอยู่ตลอดเวลา แม้ว่าอิมจะมีเงินเพียงพอที่จะใช้จ่ายในปัจจุบันแล้วก็ตามอิมได้บรรยายประสบการณ์นี้ว่า “อย่างตัวหนูนี่คือจะเป็นคนที่ อ่า...กับเรื่องเงินนี่จะไม่ได้เลย กับเรื่องเงินเนี่ยะ ตัวเองเนี่ยะ สมมติหนูมีหนึ่งร้อยบาทในกระเป๋า คือ นั้นหมายถึงตั้งค้หนูไม่มีแล้ว คือเหลือแค่หนึ่งร้อยบาท ตั้งค้ไม่มีแล้ว คือ...เหมือนกับว่า.....จะบอกยังไงดี คือ อยากได้อะไรก็มี คือ อยากได้เยอะกว่านี้ อยากได้อีก ทั้งๆที่ตัวเองเหลือแค่นี้แล้ว...คิดมากค่ะ คิดมาก คิดแบบว่าทำไงดี ให้เรามีเงินเยอะกว่านี้ ขอแม่ม๊ย อ่า..ขอพ่อม๊ย ขอพี่ ขอป้าม๊ย อย่างเนี่ยะอะค่ะ” ความบีบคั้นทางจิตใจนี้มาจากความรู้สึกขัดสน ซึ่งมีลักษณะของใจที่พร่อง ไม่เต็ม ไม่อิมไม่พออยู่เสมอ

2.2 ประสบการณ์ของความทุกข์ใจในนิสิตนักศึกษา

ผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลจากประสบการณ์ความทุกข์ใจของนิสิตนักศึกษา ผู้วิจัยพบประเด็นหลัก (themes) อยู่ 4 ประเด็น ได้แก่ (1) ความทุกข์ใจที่นิสิตนักศึกษาประสบ (2) ภาวะใจเมื่อประสบกับความทุกข์ (3) มูลเหตุแห่งความทุกข์ใจ (4) สิ่งที่ทำให้ความทุกข์ใจคลี่คลาย โดยมีความหมายครอบคลุมประเด็นรองอยู่ 8 ประเด็น และประเด็นย่อยอีก 16 ประเด็น ดังนี้

1. ความทุกข์ใจที่นิสิตนักศึกษาประสบ
2. ภาวะใจเมื่อประสบกับความทุกข์
 - 2.1 ภาวะใจที่เร่าร้อน
 - 2.2 ภาวะใจที่ฟุ้งซ่าน รำคาญใจ และคิดซ้ำซาก
 - 2.3 ภาวะใจที่หดหู่ เศร้าสร้อย ถอยหนี
 - 2.3.1 ความหดหู่ เชื่องซึม ท้อถอย
 - 2.3.2 ความรู้สึกเหงา โดดเดี่ยว อ้างว้าง
 - 2.3.3 ความเศร้าโศก เสียใจ
 - 2.3.4 ความเหน็ดเหนื่อยหรือความเจ็บป่วยที่เนื่องกันระหว่างร่างกายและจิตใจ
3. มูลเหตุแห่งความทุกข์ใจ
 - 3.1 ความยึดมั่น
 - 3.1.1 ความยึดมั่นในความคิดตน
 - 3.1.2 ยึดตนกับอดีตที่ล่วงไปแล้ว
 - 3.1.3 ยึดมั่นในผลประโยชน์แห่งตน แม้รู้ว่าไม่ถูกต้อง
 - 3.1.4 มองโลกในแง่ร้าย
 - 3.1.5 ตัวตนถูกกระทบด้วยคำนิทาหรือคำตำหนิ
 - 3.2 ความทะยานอยาก
 - 3.2.1 ความรู้สึกขัดสนหรือความอยากได้ในสิ่งที่เกินความสามารถตน
 - 3.2.2 การเปรียบเทียบและความรู้สึกอิจฉา
 - 3.2.3 ความต้องการที่ไม่ได้รับการตอบสนอง
 - 3.2.3.1 ประสบกับสิ่งที่ตนเองไม่พึงใจ
 - 3.2.3.2 การพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก
 - 3.3 ความขัดเคืองและความกังวลใจ
 - 3.3.1 ความเดือดร้อนใจไปกับความคาดหวังและความทุกข์ของคนใกล้ชิด
 - 3.3.2 ความเดือดร้อนใจในสิ่งที่ตนได้กระทำไว้แล้ว
 - 3.3.3 ความขัดเคืองใจจากความล้มเหลว และความขัดแย้งในใจ
 - 3.3.4 ความเดือดร้อนใจ กังวลในอนาคตที่ยังมาไม่ถึง

4. สิ่งที่ทำให้ความทุกข์ใจคลี่คลาย

4.1 ปัจจัยภายในตน

มีประเด็นย่อย ได้แก่ (1) การคิดตรึกตรองด้วยเหตุผล (2) การมีประสบการณ์นั้นมาก่อนหรือประสบการณ์เป็นบทเรียน (3) การไม่ให้ความสำคัญต่อสิ่งนั้นหรือปล่อยวาง (4) การยอมรับความจริงและเข้าใจในความเปลี่ยนแปลงของสิ่งต่างๆ (5) การใช้ศาสนาเป็นเครื่องประคับประคองจิตใจ และ (6) สมหวังได้ในสิ่งที่ต้องการในภายหลัง

4.2 ปัจจัยภายนอก

มีประเด็นย่อย ได้แก่ (1) แม่ (2) ญาติพี่น้อง (3) เพื่อน (4) อาจารย์

โดยผู้วิจัยได้นำประเด็นต่างๆ ที่มีการให้ความหมายจากผู้ให้ข้อมูลหลัก เพื่อนำข้อความเหล่านี้มาสนับสนุน สิ่งที่ค้นพบในแต่ละประเด็น ดังนี้

ประเด็นที่ 1 ความทุกข์ใจที่นิสิตนักศึกษาประสบ

นิสิตนักศึกษาได้ให้ความหมายของความทุกข์ใจที่พวกเขาประสบไว้ว่าความทุกข์ใจมีลักษณะเป็นความบีบคั้นและอึดอัด เป็นความเสียใจ เศร้าใจ โกรธ หนักใจ เหนื่อยใจ เตื่อร้อใจ ไม่สบายใจ อึดอัดใจ พร่าบ่น ความรู้สึกขาด ไม่ได้ตั้งใจ ดังเช่นที่นิสิตนักศึกษาได้ให้ข้อมูลไว้ว่า

ความอึดอัดและบีบคั้น เวลาที่ผมมีความทุกข์ มันรู้สึกอึดอัดใจ กลืนไม่เข้าคายไม่ออก เวลาที่ต้องเจอกับคนไม่ชอบหรือเวลาเสียใจมากๆ มันก็มีความรู้สึกนี้ มันแน่นจุกพูดไม่ออก แต่รู้ว่ามันทุกข์มาก อึดอัดใจมาก (ID2:246-248)

ถ้าให้จริงๆ ความทุกข์ใจของผม คือ การต้องได้ตามใจเราเพราะว่าผมมานี้ก็ดูละ ไอโฟนห้าผมก็อยากได้ตามใจตัวเอง อยากให้เรียนน้อยกว่านี้ก็ตามใจผมเอง ผมไม่ชอบอาจารย์คนนี้ ผมก็ทุกข์ เพราะใจของผม มันมาจากใจผมหมดเลย พอผมไม่ได้ตั้งใจ มันก็ทุกข์ (ID7:198-201)

ทุกข์ใจของผม คือ ไม่ได้ตั้งใจ เวลาหนูไม่ได้อะไรก็ตามที่หนูคิด หนูก็ไม่สบายใจทุกที เรื่องในชีวิตที่ทำให้ไม่สบายใจก็เป็น เป็นอะไรที่เรอยากได้แล้วมันไม่ได้ (ID14:100-102)

ความทุกข์ใจที่อึดแน่น คือ เรื่องหลายๆเรื่องหนูจะไม่คุย ไม่บอกใครเลย ก็จะเก็บไว้คนเดียวก็คืออยู่ที่เรา ถ้าเราเก็บมาคิดใช้ใหม่ค่ะ บางครั้งหนูก็จะปล่อยวางใช้ใหม่ค่ะ แต่บางครั้งเนี่ยก็จะเก็บมาคิดอยู่ดี คือ มันเหมือนไม่ได้ปล่อยออกมาเลยก็คือเก็บไว้ตรงนั้น มันก็อึดไว้ตรงนั้นยังลุ่มก้นอยู่ ถ้ายังคิดเรื่อยๆละมันก็ยังอยู่ (ID17:277-279)

ความทุกข์ใจที่เหนื่อย หนูรู้สึกว่าถ้าหนูทำในสิ่งที่หนูถนัด หนูจะไม่เหนื่อย เหมือนกับถ้าอาจารย์สั่งงานเดียวหนูจะไม่เหนื่อย ถ้ากิจกรรมในคณะมันถูกใจหนูก็จะไม่เหนื่อย ก็จะมาทำทุกวันเหนื่อยเพราะมันไม่ถูกใจมากกว่า (ID19:248-250)

นอกจากนี้แล้ว นิสิตนักศึกษายังได้บอกเล่าความหมายของประสบการณ์ความทุกข์ใจที่ตนเองประสบว่า ความทุกข์ใจเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ทุกคนต้องประสบกับความทุกข์ใจมากบ้างน้อยบ้าง ความทุกข์ใจนี้ไม่ได้เกิดขึ้นเฉพาะในเรื่องราวของตนเองเท่านั้นแต่ยังรวมไปถึงความทุกข์หรือความเดือดร้อนใจของบุคคลใกล้ชิด และความทุกข์ใจยังเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นและเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา ดังเช่นที่นิสิตนักศึกษาได้กล่าวไว้ว่า

สิ่งที่เข้ามาทำให้เราไม่สบายใจหรือเป็นสิ่งที่เราคิดว่าไม่อยากทำสิ่งๆ นี้แล้ว คือ ความทุกข์ บางทีมันก็หลีกเลี่ยงไม่ได้ที่จะต้องเจอในหลายๆ เรื่อง แต่ถ้าเป็นไปได้ก็ไม่อยากจะทำ เพราะไม่มีใครอยากเจอหรือความทุกข์ ผมว่าคนทุกคนก็ต้องเจอความทุกข์แบบผมไม่มากก็น้อย เพราะไม่ได้สนใจแค่มผมเป็นหลัก ผมไม่ได้เอาตัวเองตั้งเป็นแกน แต่ผมเอาทุกคนมาตั้งๆ วมกันเป็นแกนเดียว แล้วก็เอาคนทุกคนในโลกนี้มาคิดว่าเขาจะมีความทุกข์อะไรบ้าง มันก็มีเรื่องคล้ายๆ กันแหละครับ แต่มันจะมากน้อยไม่เท่ากัน ปริมาณมันไม่เท่ากัน แต่เรื่องราวเหมือนกัน (ID5:488-492)

ความทุกข์ใจของฉันทันเป็นเรื่องธรรมดา มันก็ต้องเกิดขึ้นกับทุกคนอยู่แล้ว ไม่มีใครตั้งใจสมหวังตลอดหรอกครับ พอเราทุกข์ใจ เราก็ต้องจำไม่ให้มันเกิดซ้ำอีก เหมือนหลังจากที่เล่นไฟ ถ้าเสียก็ต้องหยุดบ้าง เพื่อไม่ให้มันเป็นเหมือนเดิมครับ (ID12:268-271)

ความทุกข์ของพ่อแม่ มันเป็นเรื่องใหญ่สำหรับหนู ยิ่งตอนนี้ก็มีเรื่องเงิน เรื่องค่าใช้จ่าย แล้วมันก็เพิ่งผ่านมาไม่กี่อาทิตย์เอง ที่แม่ตัดสินใจว่าจะออกจากงานแล้วนะ หนูก็ร้องไห้ หนูซึ้งมาครับ เพื่อนตอนเช้า หนูก็ยังร้องไห้มาตลอดทางเลย หนูคิดมาก ประมาณว่าเราโตแล้วนะ ทำไมเราจะต้องขอเงินพ่อแม่ตลอดอย่างเนี่ย ทั้งๆ ที่พอมมาถึงวันนี้ แม่อาจจะตักงาน แม่อาจจะไม่มีเงินเดือนสองหมื่นใช้แล้ว แล้วพ่อจะไหวไหม อาจจะได้เงินไม่ถึงหมื่นก็มี ถ้าชายของไม่ค่อยดีคือ ชายของมันเป็นได้เป็นวันไ้ พอมารวมๆ กันค่าใช้จ่ายมันก็เยอะ แล้วก็มาคิดว่า เราชอบทำตัวเหมือนเด็ก เวลาอยากได้อะไรก็มาแบมือขอเงิน แบมือขอเงินอะไรอย่างเนี่ย (ID3:479-486)

มันไม่มีเงิน หมุนเงินเกือบไม่ทัน มีเงินไม่ทันจ่ายค่าเทอมคะ คือที่บ้านมีหนี้สินเยอะ สงสารพ่อแม่ต้องไปยืมเขามาก่อน หมุนเงินไม่ทัน (ID14:13-14)

ชีวิตมีสุขใจและทุกข์ใจ ก็คนเราไม่ได้สุขตลอดเวลาไม่ได้ทุกข์ตลอดเวลา วินาทีนี้เราอาจจะมีความสุข แต่พออีกวินาทีต่อมา มันอาจมีเรื่องเข้ามาในชีวิตอาจจะกลายเป็นเรื่องที่ทำให้เราเศร้าใจ ทุกข์ใจไปพร้อมๆ กันได้คะ (ID18:523-527)

ความทุกข์ในช่วงเวลานั้นๆ เพราะว่าเรา..เวลาเราทุกข์ใช้ใหม่ เราจะทุกข์ในช่วงเวลานั้นเท่านั้นไม่ใช่จะทุกข์ตลอดใช้ใหม่ครับ บางทีอาจจะทุกข์วันนี้ อาจจะทุกข์วันอื่น ณ เวลานั้นนั้น แต่คนเรามันต้องมีความสุขบ้างใช้ใหม่ครับ เราไม่ใช่แต่จะมีความทุกข์ใจเสมอไป (ID10:397-400)

อย่างไรก็ตาม ความหมายของความทุกข์ใจที่นิสิตนักศึกษาประสบนั้น ไม่ได้มีแต่ความหมายในเชิงลบเท่านั้น นิสิตนักศึกษาหลายคนได้พบประสบการณ์แห่งการเจริญงอกงามภายใต้สถานการณ์ที่ยากลำบากด้วย ดังที่นิสิตนักศึกษาได้รายงานว่

ความทุกข์เป็นสิ่งที่ทำให้เราไม่สบายใจ เป็นทุกข์ ทุกสิ่งทุกอย่างที่ทำให้เราหนักใจ ร้องไห้ประมาณนี้คะ แต่บางครั้งความทุกข์มันก็ทำให้เราเข้มแข็งขึ้น ทำให้เราต่อสู้กับอะไรไปได้ ความทุกข์ทำให้เราเข้มแข็ง บางครั้งเวลาทุกข์มันก็ทำให้เราอ่อนแอ แต่บางครั้งถ้าเราลองคิดไกลๆไปข้างหน้า เราจะเห็นว่าความทุกข์นี้จะทำให้เรามีเรี่ยวแรงต่อสู้ไป เหมือนกับว่าความทุกข์มันก็สามารถทำให้เรากลับไปทบทวนเรื่องเก่าๆ กลับไปคิดทบทวนว่าเราต้องทำอะไรถึงจะผ่านพ้นไปได้ ได้นึกถึงคำสอนของพ่อของแม่ ทำให้เราเข้มแข็งขึ้น (ID4:372-380)

ความทุกข์ใจฉันเหมือนลิ่ว คือ มันพอมันเกิดขึ้นมาเราหลีกเลี่ยงมันไม่ได้ เหมือนลิ่ว ลิวบนหน้าเรา คือ แต่ถ้าเราไปแบบ ไปบีบมันนี้คะ มันจะอึกเสบนักขึ้น เหมือนกับเวลาเราทุกข์ ถ้าเราไปคิดถึงมันมากๆ มันก็ไม่ดีกับเรา ก็คือปล่อยวาง พยายามหาวิธีแก้ปัญหา เอายาทาสิวมาทาบ้างก็ไม่สนใจมันไปเลย เตียวมันก็หายเองคะ ใช้หลักการปล่อยมันไป (ID15:257-259)

ทุกข์นี้เพื่อชีวิตใหม่ เพราะว่าความทุกข์ใจที่เราเจอมาเผชิญมา มันเหมือนสอนเป็นประสบการณ์ให้เรา เราเอาตรงนั้นมาปรับใช้ เพื่อให้ชีวิตของเราดีขึ้น ดีขึ้น แล้วก็ดีขึ้น เมื่อมีทุกข์เรารู้ว่ามันไม่สบายใจ ไม่อย่างนั้น ไม่อย่างนี้ แล้วเราก็จะจดจำ ทำให้ครั้งต่อไปให้ความไม่สบายใจตรงนั้น มันหายไป เพื่อการได้เจอชีวิตใหม่ที่ดีขึ้นกว่าเดิมครับ (ID20:246-250)

ประเด็นที่ 2 ภาวะใจเมื่อประสบกับความทุกข์

ภาวะใจเมื่อประสบกับความทุกข์ หมายถึง ลักษณะของอาการทางใจที่พบจากประสบการณ์ความทุกข์ของนิสิตนักศึกษา ได้แก่ (1) ภาวะใจที่เร้าร้อน (2) ภาวะใจที่ฟุ้งซ่าน สับสน และ (3) ภาวะใจที่หดหู่ ท้อถอย เชื่องซึม โดยมีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

ลักษณะที่ 1 ภาวะใจที่เร้าร้อน

นิสิตนักศึกษาได้ให้ความหมายของภาวะใจที่เร้าร้อนเมื่อประสบกับความทุกข์ไว้ว่า เป็นความรู้สึกขุ่นเคือง หงุดหงิด ไม่พอใจ โดยผู้ที่โกรธมักใช้อารมณ์ คำพูดหรือความรุนแรงต่อผู้อื่น นอกจากนี้ความโกรธยังส่งผลต่อพฤติกรรมทางกาย เช่น การมองตาจิกๆ การกำมือแน่น การขว้างปาทำลายข้าวของ สำหรับความผูกโกรธหรือเกลียดฝังใจ เป็นความคิดพยาบาท เป็นความคิดที่เต็มไปด้วยความแค้น ไม่สามารถละวางต่อความโกรธนั้นได้ ซึ่งนิสิตศึกษามักปฏิบัติต่อบุคคลที่ตนเกลียด

ฝังใจด้วยการหลีกหนี เจ็บเฉย หรือการทำทายเป็น เช่น ไม่ยอมเข้าชั้นเรียน มาสาย ต่อบากต่อคำ ประชดประชันด้วยวิธีการต่างๆ ซึ่งบางครั้งเกินเลยจนถึงขั้นวิวาทชกต่อยทำร้ายร่างกาย

จริงๆ ก็โกรธบ่อยนะ มันเป็นความไม่ชอบ ไม่พอใจ ใจไม่มีความสุขกับเหตุการณ์ตรงนั้น อยากจะทำอะไรสักอย่างให้เค้ารับรู้ความรู้สึกของเราว่า “ฉันไม่พอใจเธอมากๆ เลยนะ” มองตาดิจๆ หัวใจเต้นเร็วชนิดนี้ กำมือแน่นๆ ขึ้น อย่างเร็วๆ นี้ คือ โดนว่า โดนคนที่ไม่รู้จักรู้ตัวเราว่า คือ นั่งอยู่บนรถสองแถว สองแถวนะ ไม่ใช่รถตู้ที่มันเจี๊ยบๆ สองแถวที่ลมมันพัดๆ เราคุยโทรศัพท์อยู่ดีๆ เค้าก็พูดขึ้นมาลอยๆ ว่า “แตรจริงๆ เลย” แล้วพูดใส่หน้าเรา เราเลยหันหน้าไปแล้วถามว่า “ตำหนุหรือคะ” เค้าก็ตอบว่า “ไม่ใช่ ไม่ได้ตำ ว่าคนอื่น” ตอนนั้นข้างนอกมันมืดมากจะไปเห็นอะไรได้ แล้วพอลงจากรถ หนุก็ถามพี่เค้าว่า “เอาจริงๆ ตะกี้ที่ตำหนุหรือเปล่า” เค้าชี้หน้าเราแล้วตอบว่า “นี่องจะบ้าหรือเปล่า ทำไมพี่ต้องไปตำหนุ” มีนก็ตอบว่า “แล้วข้างนอกมีอะไรให้ตำ ที่ลองคิดดู ถ้าอยู่ดีๆ มีคนมาพูดกับพี่อย่างนี้ พี่จะพอใจไหม” เค้าเลยตอบว่า “แล้วที่น้องละ คุยโทรศัพท์ที่เป็นชั่วโมง” เราก็อวว่า “นี่หรือไม่ได้ตำฉัน” แต่เราคงผิดจริงมั้งที่คุยโทรศัพท์ แต่มันไม่ถึงชั่วโมงนะ แต่เรื่องนี้มันโกรธมาก หงุดหงิด ใจเรามาไม่ยอมจบนะ รู้สึกว่า ไม่พอใจมาก มาทำอย่างนี้กับฉันได้ยังไง แล้วใจมันก็คิดแต่กับเรื่องนี้ตลอดเลยนะ (ID1:111-126)

ผมก็ชอบต่อบากต่อคำกับเค้า อย่างเรียน lab กับเค้า อย่างใจผมเนี่ย อัดอั้นตันใจกับเค้า เล่นผมดีนักผมก็จะเล่นบ้าง คือ ปกติอาจารย์ให้เอาอะไรมากินใน lab ได้ บอกว่า ใครหิวน้ำ หิวข้าวเอาอะไรมากินได้นะ ไม่มีปัญหา แล้ววันนั้นเพื่อนซื้อข้าวเหนียวหมูบึ่งมากิน แล้วอาจารย์เดินเข้ามาไล่เพื่อนผมไปกินข้างนอก บอกว่า “มันเหม็นในห้อง” แล้วผมก็เลยเล่นต่อว่า “จารย์ครับกินในนี้ก็ได้ไม่เห็นเป็นไรเลย” อาจารย์ก็บอกว่า “เป็นสิ มันเหม็นเพื่อนเค้าเหม็น” ผมก็เลยบอกว่า “ผมกับเพื่อนคนอื่นก็ไม่เห็นว่าจะไรนี่ครับ อาจารย์” อาจารย์ก็บอกว่า “แต่ ครูเหม็น” ผมก็คิดว่าไม่เป็นไร อย่างน้อยขอให้ได้กินประสาทสักหน่อย เดี่ยวผมก็ drop แล้วครับ ตอนเข้าห้องสอบ ผม(ยาว รุ่งรัง)ผมก็ไม่ตัดสักอย่าง เดินเข้าไป แจกข้อสอบให้ปั๊บผมก็เขียนชื่อ แล้วผมก็ให้ข้อสอบคืนเลย ส่งแล้วครับเงี้ยะ ผมเขียนใบขอ drop รอไว้แล้ว กะว่าจะโชว์หน้าห้อง เขียนชื่อเสร็จส่งไป drop เลย หน้าห้องสอบ (ID2:208-217)

เจออะไรสะกิดสักนิดระเบิดเลย ปกติเวลาทำอะไรไม่ถูกใจเราต้องควบคุมอารมณ์ตัวเองใช้ไหมคะ ต้องปรับอารมณ์ใช้ใหม่ให้สมดุล แต่พอนี้ เจออะไรที่ไม่ถูกใจ เอาละ ระเบิดเลย อย่างหนูทะเลาะกับเพื่อน หนูไม่ได้กลัวเพื่อนโกรธนะ แต่หนูกลัวอารมณ์ตัวเอง กลัวคุมไม่อยู่ มันพังหมดเลยนะ เหมือนที่หนูไปชกกระชกบ้านแพนแตก เป็นคนทำลายข้าวของนะ กลัวตัวเอง กลัวว่าจะพิลล์ขาด ถ้าพิลล์ขาดเลือดตกยางออก ไม่สน อย่างผลนี้ก็ลึกละ (โชว์รอยแผลกระชกบาดที่มือ) ยังมาคืบเศษกระชกออกเอง ไม่ร้องให้สักอะเลย ยังมาคิดอยู่ว่าเราทำไมขาดสิจิงวะ ทำไมเราถึงไม่สำอวยเหมือนผู้หญิงคนอื่นเขา (ID8:117-121)

คนนี้อีกแล้วคะ(รุ่นพี่) มองไปทางอื่นเลย ไม่สนใจเลย คือ มันพอมันเห็นหน้าแล้วมันไม่ตีครั้งแรก ครั้งต่อไปมันก็ไม่ตี เพราะว่าตอนแรกๆ ก็พอแบบที่เขาสั่งให้ไหวก็ไหวได้ ไม่เห็นมีอะไร แต่พอเจอแบบการตอบโต้แบบนั้นแล้วนี่ก็มัน มันไม่ใช่อะคะ เราอุตส่าห์แสดงแบบไมตรีไป แต่เหมือนเขาไม่

รับ เขาคิดว่ามันเป็นเหมือนๆ ลูกน้องกับเจ้านาย จริงๆเหมือนพวก อย่งไรดี อืม เหมือนๆ ทาสกับคนที่เจ้านาย แบบรุนแรงอย่างนั้นเลย (ID15:170-173)

(เวลาเจอคนที่ไม่ชอบ) หนูอะคะ ส่วนตัวที่แบบเป็นแอคชั่นหนูๆไม่ทำไร แต่สมองหนูจะคิดต่อต้านตลอดเวลาเขาพูดอะไร แล้วหนูจะหาคำมาเถียงให้ได้ เถียงๆในสมอง คือ มันต่อต้าน คิดแต่ในทางที่ไม่ดี (ID19:110-111)

ลักษณะที่ 2 ภาวะใจที่ฟุ้งซ่าน รำคาญใจ

นิสิตนักศึกษาได้ให้ความหมายของภาวะใจที่ฟุ้งซ่าน รำคาญใจ ว่าเป็นการที่นิสิตนักศึกษาไม่สามารถจดจ่อกับปัจจุบันหรือความเป็นจริงที่ปรากฏอยู่ตรงหน้าได้ ขาดสมาธิ ไม่มีความตั้งมั่น หรือมีความคิดที่ฟุ้งซ่าน หงุดหงิด รำคาญใจไปกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึง หรือมีความคิดสับสนวนเวียนแต่เรื่องเดิมๆ ซ้ำซากอยู่บ่อยๆ ตัวอย่างเช่น

พอเราอ่านไปรอบเดียวเราจะรู้สึกว่ เราอ่านอะไรไปอะเนี่ย ไม่มีสมาธิอยู่กับมัน อ่านไปรอบที่สองยังรู้สึกว่ อ่านมันไปแล้วเหอเนี่ย คือ เวลาอ่านชอบไปคิดถึงเรื่องอื่นๆ มีเรื่องอื่นๆมาแทรก เลยไม่รู้ว่เราอ่านอะไรไป ทำอะไรอยู่ (ID1:134-137)

มันจะล่อยๆ พูดอะไรกับใครเขาไม่รู้เรื่อง ใครถามอะไรมา แทนที่จะตอบเขาได้ทันที อย่างเช่น มีนถามเพื่อนว่ “พวกแกจะไปไหนต่อ” เพื่อนก็ตอบมาว่ “ระหว่างที่นี้กับที่นั่น แกว่อันไหนดี” มีนก็ทำท่าตั้งใจฟัง แต่ใจมันเหม่อล่อยไปละ เลยถามกลับไปว่ “แกว่ยังงั้นอะ” มันเหมือนกั้วว่าพูดลือสารไม่ค่อยรู้เรื่อง เวลาทำอะไรก็จะไม่ค่อยระวัง อย่างเช่นข้ามถนนเนี่ย มันลิ่งเลอะไป ไม่ไปดี บางทีรถมาใกล้ๆแล้วก็ยังไม่ไป (ID3:139-143)

ก็ต้องกั้วต้อเรียน ก็คิดแค่นี้ว่ต้องอดทนเอา มันก็เรียนๆไป แต่ก็ไม่ได้ให้ความสำคัญอะไร แค่มารเรียนให้จบๆ ไปวันๆ ได้แคไหนก็เอาแค่นั้น บางทีนั่งเรียนก็คิดอะไรเรื่อยเปื่อยว่เสร็จแล้วผมจะออกไปไหนดี จะหนีไปทำอะไรที่ไม่ใช่อยู่ที่ตรงนี้ มันไม่ใช่ผม (ID5:57-60)

เอาตรงๆเลยนะ ใน(ชื่อจังหวัด)หนูไม่ยอมอยู่ที่นี่แล้วนะ ไม่ใช่สังคมไม่ยอมรับหนูนะ แต่มันเป็นปัญหาส่วนตัวกับคนบางคนที่เราต้องเจอ คือ แฟนเก่า แล้วหนูเป็นคนที่ไม่แยงกะ ระหว่างเรื่องความสัมพันธ์กับงาน แล้วมันก็มาตักกัน คือ เรื่องของเขามารบกวนจิตใจเรา หนูแยงแยงไม่ได้ มันมารบกวนจิตใจเรา ยิ่งเราอยู่ใน(ชื่อจังหวัด) ไปไหนก็ระแวงที่จะเจอกับเค้า แล้วก็เป็นอย่างนี้บ่อยๆ (ID8:40-43)

ก็เรื่องแม่กับพี่นี่แหละคะ ที่มันรบกวนจิตใจ ที่จริงก็แบบเราตั้งใจมาเรียน แล้วก็มาได้ยินแบบนี้มันก็ท้อล่ง คือไม่ได้ยินมันก็ได้คิดอะไรเนี่ย แต่พอได้ยิน มันเสียความรู้สึกมากกว่า คิดมาก คิดบ่อยแบบเออ..เรียนไป แม่จะส่งไหวเหออะไรอย่างเนี่ยะ แต่แม่ก็บอกว่เออ..แม่ส่งไหวอยู่แล้วอะไรอย่างนี้ แบบแม่เก็บตักไว้ให้หนูส่วนหนึ่งแล้วอย่างเนี่ยะคะ (ID11:120-123)

กังวลค่ะเพราะมันไม่มีเงินเก็บเลย มันไม่มีเงินที่แบบว่า เออ ฉันมีอยู่ตรงนี้แน่นอนละ คือมันเป็นเงิน
ในอนาคตที่แบบว่าไม่แน่นอน คือรายจ่ายอย่างเงี้ย เราชู้ว่าเรามีรายจ่ายตรงนี้ที่แน่นอนละ แต่
รายได้หรือเงินที่เราหาได้ มันยังไม่แน่นอน มันยังไม่มีเงี้ยค่ะ มันเป็นกังวล เครียด แบบจนถึงขั้น
แบบร้องไห้ ร้องไห้เลยเงี้ยค่ะ แบบว่า เออ ฉันจะมีทางออกใหม่ หรืออะไรเงี้ยแบบคิดๆหลายรอบ
ค่ะคิดเข้าไปเข้ามา แบบว่าหาวิธีอื่นๆ ถ้าไม่ได้วิธีนี้ลองวิธีนี้ใหม่ อย่างเงี้ยค่ะ(ID13:13-17)

หลังจากเสร็จกิจกรรมอะไรทุกอย่าง มันเหนื่อยใช่ไหมคะเราก็จะนั่งคนเดียว อยู่บนหอใช่ไหมคะ ก็
ไปนั่งตรงระเบียงอะไรเงี้ยค่ะ แบบคิดอะไรไปเรื่อยเปื่อย เดียวก็คิดถึงบ้าน บางทีร้องไห้ แบบ
น้ำตาซึมๆ อยู่บ่อยๆ (ID17:85-87)

ลักษณะที่ 3 ภาวะใจที่หดหู่ เศร้าสร้อยถอยหนี

นิสิตนักศึกษาได้ให้ความหมายของ ภาวะใจเมื่อประสบกับความทุกข์ในกลุ่มภาวะใจที่หดหู่
เศร้าสร้อย และถอยหนีไว้ว่า เป็นภาวะใจที่ไม่อยากเจอใคร ไม่อยากทำอะไรทั้งสิ้น เป็นการใช้ชีวิต
แบบเรื่อยๆเปื่อย เฉื่อยชา ขาดแรงจูงใจ รู้สึกเหงา รู้สึกโดดเดี่ยว ขาดคนเข้าใจ มีความเศร้าโศกเสียใจ
และรวมไปถึงความเจ็บป่วยที่เนื่องกันระหว่างร่างกายและจิตใจ

ลักษณะย่อยที่ 3.1 ความหดหู่ เชื่องซึม

เป็นภาวะที่ขาดแรงจูงใจในการดำเนินชีวิต เป็นภาวะของใจที่หดหู่ ไม่อยากจะทำอะไร ไม่จด
จ่อกับสิ่งใดหรือทำางานใดๆทั้งสิ้น เป็นภาวะใจที่มักเกิดขึ้นในขณะที่นิสิตนักศึกษารู้สึกว่าตนเองมี
ความทุกข์ใจ ซึ่งรวมความไปถึงความเบื่อ ความเซ็ง ความง่วง ความท้อถอยในกิจการงานต่างๆ ที่ตน
ไม่ชื่นชอบ โดยมีข้อความสนับสนุนที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึก ดังนี้

เรื่องความรัก ผมมีแฟนคบมาตั้งแต่อยู่ ม. 6 จนขึ้นมาอยู่ปี 1 ผมซื้อสตั๊ดตลอด มีอะไรก็ช่วยเหลือ
เรื่องEntrance พอขึ้นมาปี 2 ค่าก็เอนๆ ไปเรียนต่อที่กรุงเทพฯ ค่าก็มีใหม่ทันที เรียนแค่สอง
สัปดาห์ ครั้งแรกก็รู้เรื่องไม่อยากทำอะไร ใช้ชีวิตเรื่อยๆ ไม่มีแรงผลักดันในการเรียน (ID2:57-60)

ก็รู้สึกว่ายากอยู่เฉยๆ ไม่อยากจะทำอะไรเลยสักอย่าง เพื่อนชวนไปไหนก็ไม่ไป คือ มันอยากไม่
ไหน ไม่อยากอะไรสักอย่าง ไม่หิว ไม่กิน บางทีก็ดูโทรทัศน์ ฟังเพลง แล้วก็นอน (ID4:358-360)

คือวิชาที่ยากๆ แบบนี้ครับ แล้วอาจารย์สอนไม่รู้เรื่อง ก็ทำให้ที่แรก ตอนเปิดเทอมใหม่ๆ ก็นั่ง
หน้าสุด แล้วก็เริ่มถอยๆไปนั่งข้างหลัง เนื้อหา แบบมันยาก ไม่เข้าใจครับ มันน่าเบื่อ ก็ไม่อยาก
ฟัง ฟังที่ไร ง่วง แล้วก็นั่งหน้าแล้วนอน เดี่ยว อาจารย์จะเห็นครับ เลยถอยมาอยู่ข้างหลัง เพื่อ
งีบนอน หรือเพื่อทำอย่างอื่น (ID6:215-219)

ใช้ครับ อย่างภาษาไทยอย่างเงี้ย เรียนไม่รู้เรื่องคือ บางครั้งเราท้อเราก็มองไม่อยากทำสิ่งนั้นแล้ว
ครับ ก็เบื่อวิชา อย่างเช่นเราเรียนเรารู้สึกว่ามันยาก เราไม่เข้าใจเลยอะไรอย่างเงี้ยครับ ก็

เหมือนกับที่เราเข้าไปก็เท่านั้นแหละ เข้าไปไม่เข้ามันก็เหมือนกันอะไรอย่างเนี่ยะ (ID10:200-202)

ลักษณะย่อยที่ 3.2 ความรู้สึกเหงา โดดเดี่ยว อ้างว้าง

เป็นภาวะใจที่นิสิตนักศึกษาารู้สึกว่า ในบริบทชีวิตของตนนั้นไม่มีคนสำคัญในชีวิตหรือไม่มีใครเข้าใจตน ความรู้สึกเหงา โดดเดี่ยว อ้างว้างนี้ไม่เกี่ยวข้องโดยตรงกับการอยู่คนเดียว บางครั้งการอยู่กับคนจำนวนมากแต่ขาดซึ่งคนที่เข้าใจก็ทำให้รู้สึกอ้างว้างโดดเดี่ยวได้ ซึ่งรวมไปถึงการไม่มีคนสำคัญในชีวิต โดยมีข้อความสนับสนุนที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึก ดังนี้

เสียใจ ก็หลายเดือนอยู่ค่ะ อย่างที่บอกค่ะ ชีวิตตอนนั้นมันอ้างว้างเหมือนไม่มีใครแล้ว อยู่กับญาติ แต่ก็เหมือนไม่มีใคร คือ แบบคือพอเสียไปประมาณ 2 เดือนก็อยู่กับญาติฝั่งพ่อ หลังจากอยู่กับญาติประมาณ 2 เดือน แม่ก็ให้ออกมาอยู่ข้างนอก ก็ย้ายออกมาอยู่หอ ไม่ให้อยู่กับทางญาติของพ่อ เหมือนให้ตัดขาดให้ออกมาอยู่ที่หอ (ID2:86-88)

มันมามองเห็นตัวเอง แบบว่า วินาทีต่อจากนี้เป็นต้นไป ก่อนที่เราจะนอนนะ มันไม่มีใครให้ปรับทุกข์แล้วนะ เค้าเป็นคนเดียวที่ตั้งอารมณ์หนูได้ control หนูได้ เค้าให้สิ่งที่พ่อแม่ให้หนูไม่ได้ด้วยซ้ำ สำหรับความรู้สึกทางใจ แล้ววันหนึ่ง มันหายไปมันเยอะนะ เค้าผ่านทุกช่วงอารมณ์ของเรา มา เราร้อน-เขาดับ เราร้อน-เขาดับ อย่างเนี่ยะ (ID8:135-138)

แต่จริงๆ รุมเมทหนูอะค่ะ เค้าเป็นเพื่อนสนิทนะ แต่ว่าเราเรียนคนละคณะค่ะ มันก็เลยแบบ พุดคุยกัน เข้าใจไม่เหมือนกันค่ะ มันก็เลยเหมือนไม่สนิท ไม่สนิทกับใครแล้วตอนนี้ เหมือนกับว่าเราอยู่คนเดียวในมหาวิทยาลัย...เหงาค่ะ ถึงแม้จะทำงานอะไรอย่างนี้ใช้ไหมคะ มันๆก็มีค่ะ แต่มันก็ไม่ได้คุยกันทุกเรื่อง มันเหมือนกับมันเป็นเพื่อนเฉพาะกิจที่ทำงานกลุ่ม แต่หนูรู้สึกว่าเวลาเรามีปัญหา หนูคุยกับใครไม่ได้เลย มันไม่มีใคร (ID16:32-38)

มันเหงาอะ มันไม่เหมือนบ้าน มันเป็นห้อง แค่อิสระเล็กๆ มันเหมือนเราโดนกักขัง อะไรสักอย่างที่อยู่ในห้องสี่เหลี่ยมแค่นั้นครับ อยู่บ้านเรามีอิสระ เรามีเพื่อนบ้าน เรามีกิจกรรมที่บ้าน มีวัด มีโรงเรียน เราไปไหนก็ได้ แต่เรามาอยู่หอใน คือเราแค่ออยู่ในห้องสี่เหลี่ยมแล้วเราจะไปไหนก็ไม่ได้ ไปก็ไม่ถูก เพราะว่ามาใหม่ๆ เราไม่ค่อยรู้จักใครเลย (ID20:80-83)

ลักษณะย่อยที่ 3.3 ความเศร้าโศก เสียใจ

เป็นอาการอย่างหนึ่งของใจเมื่อประสบกับความทุกข์ ซึ่งเกิดจากความบีบคั้นอย่างหนัก ประสบกับความผิดหวังอย่างรุนแรง หรือพบกับความสูญเสียครั้งใหญ่ในชีวิต ความทุกข์ใจในลักษณะนี้มักมีพฤติกรรมทางกายที่แสดงออกมาด้วย เช่น การร้องไห้ การพูดบ่นคร่ำครวญ โดยมีข้อความสนับสนุนที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึก ดังนี้

ลำบากที่แล้วเกือบร้องไห้ เค้าให้สรุปบทเรียน ถอดบทเรียน ผมไม่รู้คืออะไร กระบวนการเป็น
 ยังไง ทำยังไง ไม่เคยมีสอนด้วย บอกวันพฤหัสบดีให้ present วันศุกร์ อาจารย์กดดันเกือบ(น้ำตา)
 ไหล อึดอัดแน่นหน้าอก แต่ผมก็ยั้ง มันจุก พูดไม่ออก ไม่รู้ว่าคืออะไร ถอดบทเรียนคือ แล้วให้
 พูดหน้าคนอื่นเยอะๆ ผมบอกว่าคุณไม่เข้าใจ ผมไม่เคยทำ บอกตามนั้น ผมไม่พร้อม เดี่ยวผมมา
 ใหม่ (ID2:219-225)

ร้องไห้ คุณแม่อุ้มมา หนูกลัว หนูไม่ชอบ หนูกลัวเลือด กลัวศพ แม่อุ้มมาแล้วเลือดมันก็ย้อยๆมา
 หนูก็วิ่งไปร้องไห้ในบ้าน แล้วแม่อุ้มมาคลุมมันไว้ รอฟอกกลับมาฝั่งไว้ในบ้าน ไว้ในสวนข้างบ้าน
 (ID3:115-117)

สงสารพ่อ คือ เรายังไม่สำเร็จ ยังไม่ตอบแทนอะไรเลย พ่อก็มาจากเราไปแล้ว ทุ้งๆที่พ่อก็ทำงาน
 หนักเหมือนกันเพื่อเรา (ID3:344-355)

ลักษณะย่อยที่ 3.4 ความเจ็บป่วยที่เนื่องกันระหว่างร่างกายและจิตใจ

เป็นความเหน็ดเหนื่อยหรือความเจ็บป่วยที่เนื่องกันระหว่างกายและจิตใจ มีลักษณะเป็น
 สภาพความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับร่างกายแล้วส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจ ทำให้สภาพจิตใจแยลง เสื่อม
 ลง และรวมความไปถึงความเจ็บป่วยทางจิตใจที่ส่งผลต่อสภาพความเจ็บป่วยทางร่างกายด้วยเช่นกัน
 ความเหน็ดเหนื่อยทั้งกายและใจเหล่านี้ส่งผลให้นักศึกษามีความรู้สึกเหน็ดเหนื่อย อ่อนเพลีย
 ปวดหัว เจ็บป่วย อยากหลีกเลี่ยงจากปัญหาหรือสถานะที่ตนประสบอยู่ โดยมีข้อความสนับสนุนที่ได้
 จากการสัมภาษณ์เชิงลึก ดังนี้

มันเหนื่อยทั้งใจและกาย ตอนนั้นขึ้นตอย สัญญาณโทรศัพท์ไม่มี ขับรถขึ้น(ชื่ออำเภอ) ประสานงาน
 ทุกอย่าง อยากพักบ้าง อยากมีคนช่วยที่ตัดสินใจแทนเราได้ ไม่ใช่เราคนเดียวหมด เราไม่สามารถ
 หาลูกมือแทนเราได้ พอลงมาลงมานอน 3 วันที่บ้าน (ID2:160-162)

ไม่สบายไข้ขึ้นสูงมาก คือ ตอนนั้นคือติดเชื้อ เป็นคนที่ชอบอันนี้ ทำให้ต้องติดเชื้อ และต้องให้ยาฆ่า
 เชื้อทุกวัน ไข้ขึ้นสูงด้วย...ไม่อยากจะทำอะไรสักอย่าง ไม่อยากมีชีวิตอยู่เลยเพราะทรมานมากๆ
 จะต้องให้ยาฆ่าเชื้อทุกวัน ทานอะไรไม่ได้เลย ทานอะไรก็อ้วกออกมาหมด คือทรมานมากๆ ตายๆ
 ไปได้ชะงัดดี สภาวะจิตใจหดหู่มากๆ ท้อไปหมด แบบตายๆไปเลยก็ดี ไข้ขึ้นสูง อ้วกด้วย ทรมานมาก
 (ID4:232-239)

เวลาเครียด ปวดหัวข้างเดียวครับ ตรงนี้ครับ (ชี้ไปที่ขมับข้างซ้าย) เป็นบ่อยๆ ตอนเย็นๆครับ เดือน
 หนึ่งประมาณ 2-3 ครั้งครับ เป็นมานานละ แต่ไม่เคยไปตรวจครับ แต่มันก็ไม่ปวดมาก ไม่ได้ปวด
 ถึงกับอยู่ไม่ได้ คือมันแบบรู้สึกปวดๆ ติงๆ เป็นมาประมาณ 2-3 ปีแล้วครับ พอปวดก็ไม่อยากทำ
 อะไรครับ อยากนอน อยากดูทีวี อยู่เฉยๆ ไม่อยากคิด คิดเกี่ยวกับการเรียน คือ อยากนอน อยาก
 ผ่อนคลายครับ (ID6:96-101)

มันเหมือนเป็นโรคประจำตัว ไปหาหมอ หมอบอกว่าอาจจะไม่เป็นไมเกรน แต่หนูก็ไม่กล้าถามหมอที่เป็นหมอใหญ่ไปแต่คลินิก ก็ถ้าปวดหัวก็นอนก็หายแต่ ถ้าแบบถ้าเจอเรื่องเครียดๆก็จะปวดหัวข้างเดียว (ID16:123-124)

ประเด็นที่ 3 มूलเหตุแห่งความทุกข์ใจ

มूलเหตุแห่งความทุกข์ใจ หมายถึง สาเหตุสำคัญของการเกิดความทุกข์ใจในนิสิตนักศึกษา ซึ่งถือว่าเป็นรากของความทุกข์ใจที่พบจากการสัมภาษณ์เชิงลึก สำหรับสาเหตุสำคัญของความทุกข์ใจนั้นเกิดจาก (1) ความยึดมั่น (2) ความทะยานอยาก และ (3) ความขัดเคืองและความกังวลใจ โดยมีรายละเอียดดังที่จะนำเสนอต่อไปนี้

ลักษณะที่ 1 ความยึดมั่น

นิสิตนักศึกษาได้ให้ความหมายของความยึดมั่นไว้ว่าเป็น (1) ความยึดมั่นในความคิดของตน เป็นความเชื่อมั่นว่าสิ่งต่างๆปรากฏในลักษณะนั้นๆเสมอ ไม่เปลี่ยนแปลง โดยไม่สนใจความคิด ข้อโต้แย้งอื่นๆ (2) การยึดมั่นในเรื่องราวของตนในอดีตที่ล่วงไปแล้ว ซึ่งมีความแตกต่างกับความจริงของตนในปัจจุบัน (3) การยอมรับในผลประโยชน์ แม้รู้ว่าไม่ถูกต้อง รวมไปถึง (4) การมองโลกในแง่ร้าย คือ รู้สึกว่าไม่มีผู้ใดปรารถนาดีกับตน หรือรู้สึกว่าตนไม่สามารถไว้วางใจผู้อื่นได้ และ (5) การที่ตัวตนถูกระทบด้วยคำนิทาและคำตำหนิ สิ่งเหล่านี้เป็นสาเหตุหลักประการหนึ่งที่ทำให้นิสิตนักศึกษามีความทุกข์ใจ

ลักษณะย่อยที่ 1.1 ยึดมั่นในความคิดของตน

นิสิตนักศึกษาได้ให้ความหมายของความยึดมั่นในความคิดของตนว่ามีลักษณะเป็นการยึดติดในความเชื่อ ความคิดของตนในระดับที่สูง เป็นความรู้สึกว่าตนมีความสำคัญ มีความถูกต้องเหนือกว่าผู้อื่น จึงไม่ยอมอ่อนข้อ ไม่ถุกคิด ไม่ยอมรับฟังความคิดเห็น คำแนะนำ และข้อเสนอแนะของบุคคลอื่น และเมื่อมีผู้อื่นให้เหตุผลหรือแสดงความคิดเห็นที่ขัดแย้งกับความคิดตนจึงเกิดความไม่สบายใจ หนีไม่ได้ ในความคิดเห็นอื่นๆที่ขัดแย้งกับตน โดยมีข้อความสนับสนุนที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกดังนี้

ถ้าใครพูดขัดแย้งกับความคิดของผมเนี่ยผมไม่ค่อยยอม แต่ที่ยอมไม่ได้เลยคือ เถียงเรื่องความรู้ที่ผมมีอยู่แล้ว ผมรู้ว่ามันคิดผิด แล้วถ้ามันทำเนี่ย ปัญหาตามมา เช่น ผมบอกไปละว่า ถ้าคุณจะพิมพ์ลายเมน คุณต้องใช้สายยี่ห้อนี้ เบอร์นี้เท่านั้น เพราะผมคำนวณมาแล้ว มันต้องแบบนี้เท่านั้น หรือต้องใหญ่กว่าเนี่ยก็ได้ แต่มันจะแพง อันที่ผมคิดเนี่ย balance ที่สุดละ พอดีกับงบประมาณและ

คุณภาพ โอเคที่สุดแล้ว เค้กก็มาเถียงว่ามันใช้สายอีกชนิดหนึ่งได้ ใช้สายเล็กกว่านี้ได้ ผมก็เถียงขึ้นเสียดกับเค้าเลยนะว่า ถ้าคุณใช้อีกอันหนึ่งนะ ใช้ไปสักพักมันก็พัง แล้วมันจะเกิดเหตุการณ์ร้ายแรงแล้วที่มันเกิดไฟไหม้เนี่ยก็แบบนี้แหละ มันก็เถียงผมว่า “เค้าเป็นช่างมา 30 ปีก็ทำอย่างนี้มาตลอด คุณจะมาเถียงผมทำไม ประสบการณ์ผมมี ผมว่าแบบนี้มันก็ถูก มันก็ได้ จะเถียงผมทำไม ผมรับผิดชอบตรงนี้ให้อยู่แล้ว” แต่ผมไม่ยอม ผมมีความรู้ที่อ้างอิงได้ ผมมั่นใจ ถึงประสบการณ์จะไม่เท่าเค้าก็เถอะ (ID5:438-449)

มีครับ บางทีก็ คือเพื่อนแบบไม่ค่อยฟัง คือผมบอกทำแบบนี้ ก็ไม่ทำ เค้าจะทำแบบตามใจเค้า อ้อ... คือทำงานกลุ่มด้วยกันใช่ไหมครับ ทำงานอยู่กลุ่มเดียวกัน คือมันแบบเรามีความคิดแบบหนึ่ง เพื่อนมีความคิดแบบหนึ่ง ซึ่งแบบเราคิดว่าของเราน่าจะดีกว่า แล้วก็เรานำมาให้เพื่อน เพื่อนก็แบบไม่ทำ ทำแบบนี้ ทำแบบที่เค้าวางแผนไว้ ทำแบบที่เค้าคิดไว้ เราก็คือแอบเคืองเล็กน้อย (ID6:46-50)

เราเป็นตัวของตัวเองนะ เราแสดงออกแบบนี้ เราไม่ได้ทำให้ใครเดือดร้อนนะ หนูเป็นคนเปิดรับคนอื่นนะ ทำไมคนอื่นไม่เปิดรับหนู อย่างที่หนูเปิดรับเค้า หนูสงสัยว่าทุกวันนี้ที่เราเป็นนะ มันทำให้ใครเดือดร้อนหรือเปล่า คือ หนูเป็นคนเข้าหายากถ้าดูจากภายนอก เหมือนเป็นคนเข้าหายากถ้าดูจากหน้าตา เหมือนดูไม่น่าคบ ไม่น่าคุยด้วย แต่หนูก็ยอมรับนะ แต่หนูก็เป็นอย่างนี้แหละ ไม่ได้ไปฆ่าใครตาย ไปทำร้ายใคร คุณจะมาเอาอะไรกับฉัน ทำไมฉันต้องเป็นแบบที่คุณต้องการ คือ หนูไม่ทำตามใจใคร คือ หนูไม่ได้เกิดมาเพื่อเอาใจใครทุกคนบนโลกนี้ (ID8:4-8)

เราเสนอความคิดก็ไม่ฟัง มันรำคาญ คือจะฟังกันหน่อยไม่ได้หรือไร หรือว่าแบบ โอ้ ถ้าเกิดว่าเราปล่อยให้เธอรับผิดชอบคนเดียว เธอก็ทำไม่ได้อยู่ดี รู้สึกรำคาญ รู้สึกว่าเวลาที่มีเรื่องที่ต้องทำอะไรกับคนที่เอาตัวเองเป็นใหญ่ คิดอะไรก็ต้องทำตามเค้า เขาสั่งอย่างเดียว ก็ทำอย่างนั้นสิ ทำอย่างนั้นๆ แล้วมันจะนำรำคาญ(ID15:92-94)

ลักษณะย่อยที่ 1.2 ยึดตนกับอดีตที่ล่วงไปแล้ว

นิสิตนักศึกษาได้ให้ความหมายของ ยึดตนกับอดีตที่ล่วงไปแล้ว ว่าเป็นลักษณะของความยึดติดกับภาพเหตุการณ์ หรือประสบการณ์ชีวิตในช่วงที่ผ่านมา เป็นความหลงที่เกิดจากการยึดตนไว้กับเหตุการณ์ที่ตนได้ให้ความสำคัญ ไม่อยากให้สิ่งต่างๆ เหล่านั้นเปลี่ยนแปลงไป หรือมีลักษณะของการไม่ยอมรับความจริง โดยยึดติดกับประสบการณ์เดิมในอดีตทำให้ไม่สามารถยอมรับความจริงที่เปลี่ยนแปลงในปัจจุบัน โดยมีข้อความสนับสนุนที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึก ดังนี้

(คุณพ่อสัญญาจะซื้อของให้) ทำไมไม่ทำตามทีพูด คิดว่ามีเหตุผลของเค้า เกิดเหตุการณ์น้อยใจเสียใจ มันอยู่ที่คำว่าไม่รักษาสัญญา ทำไมไม่บอกเหตุผล... ขึ้นอยู่กับความสำคัญ ถ้าสำคัญมากก็จะเสียใจ น้อยใจมาก แต่ว่าถ้าเค้าไม่สำคัญกับเราเลย ก็จะไม่รู้สึกอะไรมากเท่าไร เพราะมีความรู้สึกมันเป็นความรู้สึกว่าเวลาที่เค้าสัญญากับคนที่เค้าไม่ได้เป็นอะไรกับเราเลย มีความรู้สึกที่เค้าไม่จำเป็นที่จะต้องรักษาสัญญานั้นก็ได้ แต่ถ้าเป็นคนที่มีหน้าที่มีความสำคัญเราจะเสียใจน้อยใจมาก เพราะเราเชื่อว่าเค้าจะต้องรักษาคำสัญญานั้น (ID1:14-25)

(เรียนดีมาโดยตลอด) 3.5 ขึ้นตลอด ความรู้สึกเหมือนอาตอปได้ตลอด มีนคิดไปเองแล้วก็ร้องไห้ มีนก็ถามว่า “อาจะผิตหวังใหม่ ถ้าหนูเอ็นไม่ติดไหนเลย” อาบอกว่า “ไม่เป็นไร” คือ มันเป็นความรู้สึกเล็กๆที่ทุกครั้งเมื่ออาพูดถึงเรา เค้าจะพูดถึงความภาคภูมิใจ แต่ครั้งนั้นมันไม่มีอะไรที่จะให้เค้าภาคภูมิใจได้ (ID1:38-41)

เป็นคนอย่างนี้มาตั้งแต่เด็กแล้ว คือ อ่านหนังสือต้องรู้เรื่องให้ได้ ต้องได้ มัธยมเรียนมา มันก็ต้องได้ ทำได้มาโดยตลอด แต่ครั้งนี้ มันคิดไม่ออก รู้สึกแย่ จุดต่ำสุด เกรดต่ำสุด แต่ไม่ติดเอฟ เทอมที่แล้ว เกรดไม่ต่ำแต่ติดเอฟ (ID2:118-120)

เพื่อนเก่าหนูรู้จักเค้าตั้งแต่หนูอยู่ ป.5 ก็เรียนด้วยกันมาตลอด และก็มาแยกกัน ตอนม.1 มันเป็นเพื่อนที่สนิทมาก เสรีจะ พอกลับมาเรียน ปวช.ก็กลับมาอยู่ด้วยกัน ตอนแรกนิสัยเหมือนเดิม พอเข้ามาอยู่มหาวิทยาลัยเค้าก็นิสัยเปลี่ยนไป (ID3:143-155)

ก็คือการที่เราอยู่คนเดียว นั่งคิดคนเดียว อย่างเราเล่นคอมฯ แล้วเห็นภาพเห็นรูปต่างๆ เป็นสถานที่ แล้วเราก็คิดแวบขึ้นมาว่า ที่นั่นเราก็คเคยไปกับเค้า(แฟน) เราก็คยังจำเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นที่นั่นได้ ก็จะทำให้เราเสียใจยิ่งขึ้นเมื่อนึกถึงเรื่องราวเก่าๆนั้นขึ้นมา(ID7:145-147)

เป็นคนแบบเวลาอยู่บ้านคือนั่งกินข้าวกับครอบครัวตลอด แล้วแบบมาอยู่หอต้องกินคนเดียวอะไร อย่างเนี่ยะ มันก็แบบเหงา ช่วงนั้น คือทุกครั้งเรากินกับแม่คุยกัน แต่อันนี้คือแบบต้องนั่งกินคนเดียวเหงาชนิดหนึ่ง..เหงา (ID11:94-96)

มันเปลี่ยนไปทุกอย่างเลยคะ ต้องปรับตัวทุกอย่าง แบบเพื่อนก็ไม่เหมือน ไม่เหมือนเพื่อนตอนสมัย ม.ปลาย แบบนี้คะ เขาค่อนข้างที่จะแบบ เหมือนทุกคนเหมือนจะโตเป็นผู้ใหญ่แล้วอะคะ ก็คือคุยๆ ได้ กับทุกคน แต่มันไม่สนิทกัน...มีความรู้สึกบางอย่างแบบ คือ หนูไม่รู้จะพูดยังไงดี เรื่องเพื่อนคะ ส่วนมากหนูมีปัญหาเรื่องเพื่อนอะคะคือเหมือนบางครั้งอะ เราอยู่ด้วยกันเนี่ยคะ แต่ว่าตอนที่มีการกิจกรรมเนี่ยเค้าก็ช่วยกัน แบบเรียกให้มาช่วยแต่ว่าตอนที่พ้นกิจกรรมไปแล้ว มันเหมือนต่างคนต่าง ไปเลยคะ มันรู้สึกเหมือนไม่สนิทแล้ว หนูรู้สึกแย่มากเลยคะ มันห่างกันไปเลยเหมือนๆเป็นเพื่อนกันแบบเฉพาะกิจอะไรประมาณเนี่ยคะ มันๆห่างกัน (ID17:10-12,21-25)

ลักษณะย่อยที่ 1.3 ยึดมั่นในผลประโยชน์แห่งตน แม้รู้ว่าไม่ถูกต้อง

นิสิตนักศึกษาได้ให้ความหมายของ ยึดมั่นในผลประโยชน์แห่งตน แม้รู้ว่าไม่ถูกต้องว่าเป็นลักษณะของการยอมรับและปฏิบัติตามความต้องการของตนโดยไม่คำนึงถึงความถูกต้อง กล่าวคือนิสิตนักศึกษามีความบีบคั้นทางจิตใจว่าจะต้องสนองความต้องการของตน แม้ความต้องการนั้นจะขัดต่อจริยธรรมหรือความถูกต้อง หรือเป็นความจำเป็นที่ต้องกระทำในสิ่งที่ไม่เหมาะสม เพื่อให้ได้รับสิ่งที่ตนพึงใจหรือเพื่อผลประโยชน์ของตนเอง ทั้งนี้ การกระทำสิ่งที่ไม่ถูกต้องบ่อยๆ ครั้ง จะทำให้เกิดความเคยชินที่ไม่เหมาะสม โดยมีข้อความสนับสนุนที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึก ดังนี้

รู้ว่าหยาบของโดยไม่บอกมันไม่ดี แต่พอกับแม่ก็ไม่ได้ว่าอะไร คือ พอกับแม่ชอบเอาเหรียญวางไว้เหมือนมันไม่มีความหมาย หนูเก็บหมดแหละ บางทีพอก็คพูดบ้างว่า “เฮ้..ใครมาเอาเหรียญที่วางไว้

ตรงนี้ไป” แต่ถ้าเป็นเหรียญสิบแม่จะชอบพูดมากกว่าพ่อ แม่จะพูดว่า “ใครเอาเหรียญสิบไป” หนูก็จะหัวเราะ แม่ก็จะรู้ว่า หนูเอาไป แค่นี้แหละ แต่แม่ก็จะชอบบ่นว่า “เฮ้อ เอาของเบิ้ลไป แหมลละ” (เอาของคนอื่น ไปอีกแล้ว) (ID3:248-252)

ถามตรง ผมก็ตอบตรงครับว่า ผมก็รู้ว่ามันไม่ถูกต้องตามกฎระเบียบของสังคมมหาวิทยาลัย แต่ยังไม่มันก็ต้องทำครับ ไม่ทำมันก็ตก ไม่ให้ตกก็ต้องลอก ก็คิดเท่านี้จริงๆ ถ้าไม่ผ่านผมก็ต้องซ่อม แล้วถ้าตกเนี่ยคนที่ลำบากก็ไม่ใช้ใคร ก็ผมนี่แหละ แล้วผมจะทุกข์ใจมากกว่าถ้าผมสอบตก ต้องเรียนซ้ำ การที่ผมจะผ่านด้วยวิธีนี้มันก็ไม่ได้ทำความเดือดร้อนให้ใคร ถ้าจะมีก็คงจะเป็นตัวของผมเอง (ID5-2:10-13)

อย่างเล่นเกมไม่เข้าเรียน มันรู้สึกว่เสียเวลาไร้สาระแล้วทำให้เสียการเรียนด้วย แต่ก็ยังทำครับก็อยากเล่น อาจจะห้ามได้นิดหน่อย คือห้ามแบบเล่นน้อยลงนิดหนึ่ง แต่มันห้ามให้เลิกเลยห้ามไม่ได้เหมือนเราสูบบุหรี่ (ID10:246-248)

กลัวมากค่ะ เพราะว่าอาจารย์ที่คุมมี 2 คน คนแรกเป็นอาจารย์ประจำวิชา แต่กลัวคนที่แบบว่าคุมสอบอีกคนหนึ่งมากกว่าค่ะ กลัวเค้าจะจับได้ ตอนแรกไม่กล้าล้วงไอโฟนค่ะ แบบว่ามาล้วงแบบใกล้นาที่สุดท้าย มือสั้นค่ะ แต่อันที่แบบว่า แบลจิ้นเป็นไทยนี่ค่ะ มันมี 10 ข้อละก็แบบ โอโห ทำไม่ได้เลย อีกอันหนึ่งเป็นประโยคสนทนาอะไรก็ไม่รู้ พลาด 2 อันนี้ไปก็คือ F แนนอนเงี้ยะค่ะ คือมันเลยต้องเลือกว่าจะยอมตกหรือโกงแล้วผ่าน ก็แบบมือสั้น แต่อันไหนที่พอทำได้ก็คือจะทำหมดเลย (ID12:141-150)

ถ้าเมื่อก่อนก็เรื่องผู้หญิง มีแฟนอยู่แล้วแต่ชอบคนนี้ ก็รู้ว่าไม่ดีแต่จะคุย ก็อยากคุยก็ชอบท้ายที่สุดก็ตีกันเลย ทะเลาะกัน หนูก็ไม่ชอบทะเลาะนะ แต่มันอยากจะคุยกับคนอื่น พอโดนจับได้ก็ทะเลาะกัน คือแฟนก็ไม่อยากให้เราคุยกับคนอื่น แต่ตอนนั้นเราอยากคุย เราเลยไม่สนใจที่จะเชื่อเค้า (ID14:95-98)

คงจะเป็นเที่ยวกลางคืนบ้าง ก็ไปกับเพื่อน ร้านเหล้าอะไรอย่างนี้ค่ะ มีคำถามกับตัวเองนะ ทำไมต้องไป มันเปลืองตั้งค์พ่อแม่ พ่อแม่นอนอยู่บ้าน ทำงานหาเงินให้เรา แต่ก็ไม่ได้ไปบ่อยคือ เข้าสังคมอ่าค่ะ เพื่อน เอาไว้เจอเพื่อนแบบนี้ค่ะ เอาไว้พูดคุย (หัวเราะ)คือยังงั้นอาจจะดู ไม่ดีเนอะ ผู้หญิงเที่ยวกลางคืน แต่มันไม่สมควร อะค่ะ คือ มันเปลืองตั้งค์และก้ออันตรายด้วย คือ ไปเที่ยวร้านเหล้ากลางคืน ราคาที่มันแพงอะค่ะ ก็หารกันแล้ว ก็ยังแพงอยู่ดี เอาไปกินขนมดีกว่า อ่าๆ ก็คือพ่อแม่ ก็คือพ่อแม่ แม่จะโทรมาว่าตั้งใจเรียนนะ ห้ามเที่ยวอะไรอย่างนี้ค่ะ คือเราก็อ้างเที่ยวอยู่ (ID16:132-140)

ลักษณะย่อยที่ 1.4 มองโลกในแง่ร้าย

นิสิตนักศึกษาได้ให้ความหมายของการมองโลกในแง่ร้ายไว้ว่าเป็นสภาพจิตใจที่เต็มไปด้วยความคิดทางลบที่เป็นอัตโนมัติต่อสภาพเหตุการณ์ต่างๆ ที่ปรากฏขึ้นในชีวิต เช่น มองว่าคนรอบข้าง

เห็นแก่ตัว ชอบดูถูก ชอบเยาะเย้ย ถากถาง ข้ำเติม และมีความรู้สึกว่าคุณคนรอบข้างตนไม่น่าไว้วางใจ ผู้อื่นมีเจตนาร้ายต่อตนเอง ไม่มีใครที่ตนสามารถฝากความไว้วางใจได้ รวมถึงการมีทัศนคติทางลบต่อตนเอง โดยมีข้อความสนับสนุนที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึก ดังนี้

เพื่อนสนิทผมอยู่ต่างมหาวิทยาลัยครับ ถ้าถามว่าผมมีเพื่อนใหม่ มี แต่ไม่ถึงขั้นสามารถฝากความไว้วางใจได้เท่าไร ถ้าพูดแบบเห็นแก่ตัวเลยก็เหมือนว่า หวังแค่จะช่วยให้ออกจกพอละ ถึงจบไปมันก็ไปทำงานแถวบ้านมันหรือไม่ก็อยู่กรุงเทพฯ ไม่มีใครอยู่(ชื่อจังหวัด)นี้หรอก (ID5:419-422)

อืม..ระวางครับ วิตกกังวล เหมือนถูกจ้องจับผิดอะไรอย่างเนี่ยะครับ แล้วก็รู้สึกว่า ใอนั้นต้องถามแน่เลย ใอนี้ต้องถามแน่ๆ เลย อะไรอย่างเนี่ย คือกลุ่มอื่นมีเขาไม่ถาม แต่เขาจะมาถามแต่กลุ่มผมอะไรอย่างเนี่ย(ID10:216-218)

เมื่อก่อนหนูก็เป็นคนที่ไม่คิดอะไรแต่มันได้ยินบ่อยมันก็รู้สึกอะไรอย่างเนี่ยะคะ ทั้งสายตาของเค้าเวลามองเราอย่างเนี่ยะคะ มันก็จะมอง มองแล้วก็พูด พูด พูด กันอย่างเนี่ยะ บางทีก็ได้ยินเป็นชื่อเราอย่างเนี่ยะคะ (ID11:26-29)

หนูเป็นคนค่อนข้างให้ความสำคัญกับเพื่อน สมมติว่าหนูสนิทกับเพื่อนคนไหนเนี่ย หนูก็ให้ทุกอย่างเลยอะคะ แต่ว่าถ้ามันไม่สนิทแล้ว มันรู้สึกแยอะคะ เหมือนๆอยู่คนเดียวจริงๆคะ เพราะว่ามาที่นี้มัน มันเหมือนเป็นสังคมไม่จริงใจ เอาตรงๆเลย (ID17:176-178)

ตอนนั้นนะในเฟสคะ เค้าก็จะโพส status ึ่งคะ หนูก็คิดแบบเขาพูดถึงเราหรือเปล่าคะ อะไรอย่างนี้คะ เหมือนเขาประชดเราหรือเปล่า คือเพื่อนคนนี้ก็จะมี status ประมาณว่า อย่าเป็นเพื่อนกันเลยอย่างนี้คะ คือ หนูเห็นแล้วร้องไห้เลยคะ แต่หนูก็ไม่ได้ตอบ ไม่ได้ว่าอะไรีคะ ก็แค่คิดว่าเขาคิดอย่างนี้แหละ แต่ไม่รู้เขาพูดถึงเราจริงๆหรือเปล่า หรือพูดถึงคนอื่น (ID17:193-197)

ลักษณะย่อยที่ 1.5 ตัวตนถูกระทบด้วยคำนิทา และคำตำหนิ

นิสิตนักศึกษาได้ให้ความหมายของตัวตนถูกระทบด้วยคำนิทาหรือคำติเตียนไว้ว่าเป็นความรู้สึกโกรธ ทนไม่ได้ อึดอัด รำคาญ ไม่พอใจ ที่เกิดจากคำพูด เช่น การวิพากษ์วิจารณ์ การตำหนิ การนิทา ของผู้อื่น กล่าวคือ ตนที่นิสิตนักศึกษายึดมั่นอยู่นั้นไม่ได้รับการยอมรับ หรือตัวตนของนิสิตนักศึกษาที่เข้าใจว่าตนเองเป็นเช่นนี้ถูกสั่นคลอน โดยมีข้อความสนับสนุนที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึก ดังนี้

ไม่ชอบคะ บางครั้งก็โกรธเลยนะคะ เค้าชอบพูดดูถูกหลายอย่าง เหมือนเค้าเหนือกว่าเราทุกด้าน ทั้งๆที่จริงไม่ใช่ แต่เค้าก็ชอบมาว่าเราว่าสอบได้คะแนนน้อย ทั้งๆ ที่เขาก็ได้คะแนนน้อยเหมือนกัน เหมือนกับว่าเขามาดูถูกเราแล้วไม่มองตัวเอง บางครั้งก็ไม่อยากใส่ใจคำพูดของเขา แล้วเราก็อยากตีตัวออกห่าง เดี๋ยวนี้ ไม่คุยกับเค้าเลย (ID4:142-146)

พอแฟนผมรู้ว่าผมซื้อตุ๊กลา ก็บ่นล่ะ แล้วก็พาลด่าไปถึงพ่อถึงแม่ ไม่บอกไม่สอนหรืออย่างไร ทำไมไม่เก็บไว้ใช้ ผมก็เงยบอญ่ทนอยู่ ในที่สุดผมก็ทนไม่ไหวครับ จะเถียงก็เถียงไม่ได้ครับ ผมก็เลยลงให้รู้ว่าไม่โห แบบนี้ครับ ขว้างกระทะ ไม่ก็มีมือถือ (ID6:134-137)

แต่ไอ้ความที่เค้าไม่พอใจเรา มันมาเค็ดร้อนเรานะ คือ เค้านิทาเราให้เสียหยา คือ เค้านิทาเราเราก็อพรู้ มันเป็นปกติของโลก แต่การนิทาของเขาถึงกับทำให้เราเค็ดร้อนเนี่ย มันไม่ใช่ละ อย่างนิทาแล้วมาเข้าหูเราว่า “อีนี่มันมั่ว ไม่รู้ก็คนแล้ว” ซึ่งเราก็อ้ว เฮ้ย แล้วเค้าก็ไม่เค็ดรู้ชีวิตเราจริงๆนะ เราก็อสงสัยว่าเราไปทำอะไรให้เค้า (ID8:12-17)

ทนุก็จะเอาคืน ถ้าเค้าตะโกนมา ก็ตะโกนกลับ แต่ส่วนใหญ่เจอนินทาลับหลัง ทนุก็ไม่พุดกับคนนั้น มันรำคาญ (ID14:45-46)

ความโกรธเป็นความรู้สึกหนึ่งทีพุ่งขึ้นมา เวลามันมีเหตุการณใดเหตุการณหนึ่งมาเป็นแรงกระตุ้นมาเป็นสาเหตุครับ อย่างเช่น เราถูกพุดไม่ถูกทนุครับ ด่า ด่าถึงครอบครัว ด่าถึงทางบ้าน ด่าแบบนี้เราก็อโกรธ อย่างเช่น บางครั้งเค้าทำงานกันอยู่ครับ ทำงานกลุ่มแล้วเราไปเล่นอย่างนั้นอย่างนี้ เล่นไม่ถูกเค้าเค็ดรียดกันอยู่ทำงานเค็ดรียด เค้าบอกว่าทำอย่างนี้ทางบ้านไม่สอนหรือว่ายังงิ พ่อแม่ไม่สั่งไม่สอนหรือยังงิ ทีโรงเรียนเค้าไม่สอน ครูเค้าไม่สอน แล้วผมโกรธ ผมไม่อยากจะงิ ผมก็เก็บไว้ ผมคิดว่าเงียบ เงียบบ่นนั่นแหละดีทีสุดของผม (ID20:231-236)

ลักษณะที่ 2 ความทะยานอยาก

ความทะยานอยาก หมายถึง ความทุกข์ใจทีเกิดจากความดิ้นรนแสวงหาเพื่อให้ได้มาในสิ่งที่ตนเองต้องการ ซึ่งมีลักษณะเป็นความรู้สึกขัดสน เป็นความรู้สึกขาด ไม่มี ไม่ได้ในตนหวังไว้ เป็นความกระวนกระวายใจ ดิ้นรนไขว่คว้าเพื่อให้ได้ไว้ในครอบครอง หรือเป็นความทุกข์ใจจากการเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น เมื่อตนมีน้อยกว่า ด้อยกว่าก็เกิดความอิจฉา ไม่รู้สึกยินดีทีผู้อื่นได้ดี มีความสุข และความทุกข์ใจจากความทะยานอยากนี้ยังรวมไปถึงความต้องการทีไม่ได้รับการตอบสนองอีกด้วย

ลักษณะย่อยที่ 2.1 ความรู้สึกขัดสนและความอยากได้ในสิ่งที่ตนยังไม่ได้ครอบครอง

นิสิตนักศึกษาได้ให้ความหมายของความรู้สึกขัดสนหรือความอยากได้ในสิ่งที่ตนยังไม่ได้ครอบครองไว้ว่า เป็นภาวะของใจทีกระวนกระวาย ใจทีดิ้นรนไขว่คว้าเพื่อให้มีไว้ในครอบครอง หรือเป็นความรู้สึกขัดสน ขาด ไม่มี ไม่ได้ในสิ่งที่ตนเองคาดหวังไว้ ซึ่งมักก่อให้เกิดความทุกข์ใจตามมา และในบางครั้งความรู้สึกขัดสนอาจไม่เกี่ยวกับวัตถุโดยตรง แต่เกี่ยวกับความต้องการของจิตใจเป็นสำคัญ เช่น แม้มี่สิ่งนั้นอยู่ แต่รู้สึกไม่พ่อยากได้เพิ่ม ก็มีภาวะใจทีรู้สึกขัดสนได้ โดยมีข้อความสนับสนุนทีได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึก ดังนี้

ก็มีครับ อย่างผมก็อยากได้โทรศัพท์ iphone อย่างเขาบ้างครับ เพราะโทรศัพท์ผมมันก็ล้าสมัยไป
 ละ อย่างโน้ตบุคของผมมันตกรุ่นไปแล้ว มันก็มาใหม่อีกละ อยากได้ มันคิดว่าจะหาเงินยังไงดี ถ้า
 เก็บเงินต้องเก็บเดือนนึงเท่าไรถึงจะได้ แล้วก็มาลองอดทนเก็บได้สักเดือนสองเดือน ไม่เก็บละ
 ล้มเลิกความตั้งใจ...ตอนนั้นมันก็เหนื่อยนะครับ ต้องกินประหยัดขึ้น แทนที่จะต้องกินอ้ม อาหาร
 แบบครบ ก็ต้องลดปริมาณลงบ้าง ดื่มน้ำเยอะๆบ้าง ลดทุกอย่าง ดื่มหล่าน้อยลง ซ้อผลไม้มากิน
 น้อยลง ขนาดถึงซื้อผักที่ตลาด มัดละ 5 บาทมากิน เพื่อให้ได้ในสิ่งที่เราต้องการ แต่ก็ไม่เคยได้นะ
 ครับ เพราะเราเคยอยู่แบบปกติของเราอยู่แล้ว แล้วเราก็มาลดมันก็ไม่ไหว (ID2:232-241)

ค่าใช้จ่ายต่อเดือนของผมก็คือ มือถือ อินเทอร์เน็ต แล้วก็ค่าซื้อของจำเป็นที่ผมอยากจะได้ ซึ่งค่าใช้จ่าย
 มือถือก็ตกเครื่องละ พันกว่าบาทแล้ว แล้วผมมีมือถือ 3 เครื่องช่วย พันกว่าบาทๆ สามอันก็สามพัน
 กว่าบาท มันก็เยอะพอสมควรสำหรับเด็กมหาลัย แล้วค่าอินเทอร์เน็ตอีกประมาณเจ็ดร้อย เนี่ยก็
 ลีพันต่อเดือนละ ผมต้องหาเงินมาจ่าย มันก็ทำให้เครียดบางที (ID5:220-224)

น้ำตาซึม เรื่องไม่มีเงินใช้ครับ เลยไม่อยากออกไปไหนครับ คือถ้าออกไปก็มีรายจ่ายแบบนี้ครับ เลย
 อยากอยู่ห้องคนเดียว ไม่ออกไปไหน อยากอยู่คนเดียว ซิมเคร้าอยู่แต่ในห้อง ออกไปแล้วเดี๋ยวมัน
 จะอยากได้อะไร จะเป็นช่วงสิ้นเดือนแบบนี้ครับ คือ เงินมีร้อยนิดๆครับ มีน้อยคือ อยากเก็บไว้ก่อน
 เอาไว้ใช้ ไม่พยายามไม่ออกไปไหน คือ ไม่ใช่จ่ายอย่างอื่นที่ไม่จำเป็น(ID6:224-227)

ถ้าเป็นตัวหนูหรือค่างก็อยากได้เสื้อผ้า แต่งตัว ซ้อเยอะแล้วมาเบียดเบียนตัวเราภายหลัง โอ้ สุด
 ยอดเลยทั้งเสื้อผ้า ครีม เทียบกับการกินเนี่ย เสื้อผ้ากับครีมจะเปลืองเยอะกว่า การกินอีกคะ คือถ้า
 ไปไหนมาหาวิทยาลัยตอนแรกเห็น ก็ไม่ซ้อๆ แต่มันก็ซ้อจนได้ ซ้อจนแบบไม่มีตังค์กินก็ยอมคะ
 ลืบดีด่าห้ละครั้งได้ แต่มันช่วงหลังๆนี้ไม่ค่อยได้ไปซ้อแล้วคะ ซ้อต (หัวเราะ) กิจกรรมมันเยอะ จ่าย
 ตังค์เยอะด้วย (ID16:197-200)

หนูคิดว่าเรื่องเงินคะ พอมาอยู่ในมหาวิทยาลัย มันจ่ายเยอะมากขึ้น ยิ่งในเมเจอร์หนูนะคะ มัน
 ค่อนข้างเยอะเลยคะ มันจ่ายๆเหมือนจ่ายถึ จ่ายย่อยอะคะ จ่ายเรื่อยๆ จ่ายที่แบบ 400-500 คะ
 แล้วก็แบบมันก็เยอะคะ กิจกรรมมันเยอะมากเลย และก็มันเลยทำให้เบื่อ แล้วก็ก็ไม่อยาก เข้าร่วม
 กิจกรรม ไม่อยากคุยอะไรกับใคร มันเหมือนว่า เดี๋ยวก็เก็บตังค์ๆ และหนูก็ไม่ได้มาจากครอบครัวที่
 มีตังค์อะไรนี่คะ ค่าใช้จ่ายก็เป็นสิ่งสำคัญเหมือนกันในรั้วมหาวิทยาลัย มันก็มีบางช่วงที่เงินไม่พอคะ
 (ID17:49-53)

อยากครับ อย่างเช่น ตอนนี้อยู่ โฟน ใจจริงผมก็อยากได้ อยากหาตังค์ อยากหาเงินซ้อ โฟน รอง
 เท้าสตั๊ด เป้กระเป่า อยากมีตังค์ ถ้าเรามีเงินมาตลอดเหมือนอย่างนั้นตลอด เราสามารถซ้อพวกนี้ได้
 ละ เราก็จะไม่ใช้แคคิด ให้มันหนักหัวอยู่แค่นั้นที่เราอยากได้ อยากได้แต่ไม่เคยได้เลย เราก็ไปหา
 เอาตังค์ส่วนนี้มาสนองความต้องการบริโภค ความต้องการซ้อของเราไม่ต้องคิดให้มันหนักหัว
 (ID20:168-171)

อย่างตัวหนูนี่คือจะเป็นคนที่ อ่า...กับเรื่องเงินนี่จะไม่ได้เลย กับเรื่องเงินเนี่ยะ ตัวเองเนี่ยะ สมมติ
 หนูมีหนึ่งร้อยบาทในกระเป๋า คือ นั่นหมายถึงตังค์หนูไม่มีแล้ว คือเหลือแค่หนึ่งร้อยบาท ตังค์ไม่มี

แล้ว คือ...เหมือนกับว่าจะบอกยังไงดี...คือ อยากได้อยากมี คือ อยากได้เยอะกว่านี้ อยากได้อีก
ทั้งๆที่ตัวเองเหลือแค่นี้แล้ว (ID21:130-133)

ลักษณะย่อยที่ 2.2 การเปรียบเทียบและความรู้สึกอิจฉา

นิสิตนักศึกษาได้ให้ความหมายของการเปรียบเทียบและความรู้สึกอิจฉาไว้ว่า เป็นความ
ทุกข์ใจที่เกิดขึ้นจากการเปรียบเทียบหรือถูกเปรียบเทียบกับผู้อื่น กล่าวคือ เมื่อตนด้อยกว่าก็มี
ความรู้สึก ด้อยค่า ท้อถอย รู้สึกว่าถูกเอาเปรียบ ไม่ยุติธรรม หรือรู้สึกอิจฉาผู้อื่นที่ได้ดี มีความสุขยิ่ง
กว่าตน โดยรวมถึงความรู้สึกหวงแหนสิ่งต่างๆ เนื่องจากจากกลัวผู้อื่นจะได้รับสิ่งที่ดีกว่าตนเอง โดยมี
ข้อความสนับสนุนที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึก ดังนี้

ก็คิดว่า ทำไมพ่อแม่ ทำไมครอบครัวเรา แบบครอบครัวเราไม่เหมือนครอบครัวเพื่อน ทำไมไม่
สามารถซื้อให้เราได้เหมือนกับคนอื่นๆเขา มันน้อยใจว่าทำไมบ้านเรา มันไม่เหมือนกับคนอื่นเขา
(ID4:39-41)

อิจฉาคนที่เขาไม่ต้องรับผิดชอบอะไร มันรู้สึกว่าทำไมเขาไม่ทำ แต่เราต้องทำ เราอยู่เฉยๆก็ได้จริงๆ
แล้ว แต่เราก้าวมาทำในจุดนี้ด้วยตัวเอง คือ เราเป็นตัวตั้งตัวตีมาตั้งแต่แรก แล้วอีกอย่างอาจารย์ที่
ปรึกษาโครงการก็ตั้งความหวังไว้ที่ผม แบบว่าก็คุณเป็นคนเริ่มตั้งแต่แรก เป็นคนรู้เรื่องทุกอย่างมาก
ที่สุด แล้วคุณไม่ทำ แล้วใครจะมาทำ (ID2:129-133)

ก็ไม่ค่อยพอใจ แบบว่า ฐานะไม่ดีทำไมซื้อของให้ลูกตลอดเลยอะไรอย่างเนี่ย แบบว่าทำไมต้องซื้อ
ของให้ตลอด ทำไมไม่ดูฐานะตัวเองว่า โอ้ กว่าจะหาเงินมาได้แล้วมาซื้อของ เหมือนฟุ่มเฟือยอะ
ทำไมต้องซื้อให้ลูกเค้าตลอด แล้วหนูก็รู้สึกว่าขนาดเราฐานะดีกว่า แบบว่าเรายังซื้อนั่นซื้อนี่ไม่ได้
เลย ทำไมเค้าถึงใช้จ่ายฟุ่มเฟือยด้วย บางทีเค้าก็ซื้อของแพงบ้าง(ID3:289-293)

เรื่องครอบครัว เพื่อนไปนั่นไปนี่ก็ไปกับครอบครัวแต่เราไม่เคยมีโอกาสนี้ ถ้าจะมีก็นานๆครั้งหนึ่ง
ส่วนใหญ่มันจะรู้สึกแบบว่า ชวนเพื่อนไปทานข้าวตอนเย็นๆใหม่คะ แล้วเพื่อนบอกว่าไม่ว่าง เย็นนี้
จะไปทานข้าวกับครอบครัว มันทำให้เรารู้สึกว่าเราด้อยในเรื่องนี้ไป ทำไมเราไม่ได้อยู่กับข้าวพร้อม
หน้าแบบเหมือนคนอื่นเขาบ้าง ไม่ค่อยได้นานข้าวกับแม่ ไม่ค่อยได้ทานข้าวกับพี่ ไม่ค่อยได้ทานข้าว
กับใครเลย (ID4:330-335)

ต้องทันสมัย รองเท้านะ ก็เห็นเค้าใส่ยี่ห้ออะไรอย่างๆ ก็อยากได้ เช่น ในกี้อย่างน้อยก็ขอให้มียี่ห้อ
ครับ เขามีเราก็มีอะครับ เขาไม่ได้มีคนเดียว ไม่อยากด้อยไปกว่าเขา (ID6:283-284)

เรามีเพื่อนคนนี้รู้สึกว่าเขาเป็นเพื่อนสนิทของเรา พอเขาไปคบกับคนอื่น ไปเป็นเพื่อนสนิทคนอื่นเรา
ก็จะรู้สึกไม่ดี มันหวง มันไม่อยากจะให้เขาสนิทกับคนอื่น รวมถึงอาจารย์ด้วย ถ้าอาจารย์ชอบเรา แล้ว
ช่วงนี้เรารู้สึกว่าอาจารย์ชอบคนอื่นมากกว่าเรารู้สึกไม่ค่อยดีเหมือนกัน (ID9:210-212)

คนอื่นได้คะแนนเยอะกว่าก็รู้สึก ผมเป็นคนรู้สึกประมาณนี้ มันท้อแท้ครับ เหมือนเราไม่เหมาะกับ จะมาเรียนตรงนี้ เหมือนมันไม่ใช่ตัวเรา เพราะว่า คะแนนบางคนก็สูง แต่พอมาเทียบกับเราปุ๊บ เรา อยู่คนละชั้นกันเลย เหมือนเราเลือกทางเดินไม่ถูก ความรู้สึกมันเป็นอย่างนั้น (ID20:43-45)

ลักษณะย่อยที่ 2.3 ความต้องการที่ไม่ได้รับการตอบสนอง

ความต้องการที่ไม่ได้รับการตอบสนอง หมายถึง เมื่อบุคคลมีความต้องการในสิ่งใดแล้ว ไม่ได้ในสิ่งนั้นตามความปรารถนาของตน ย่อมมีความทุกข์ใจ เนื่องจากภาพของความหวังที่ตนตั้ง เอาไว้ ไม่เป็นจริง ดังนั้น ถ้าบุคคลสมหวังดังความปรารถนา ก็จะไม่มี (1) การประสพกับสิ่งที่ตนเอง ไม่พึงใจ และ (2) การพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก (สมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงวชิรญาณวงศ์, 2515)

ลักษณะย่อยที่ 2.3.1 การประสพกับสิ่งที่ตนเองไม่พึงใจ

นักศึกษาได้ให้ความหมายของการประสพกับสิ่งที่ตนเองไม่พึงใจไว้ว่า เป็นความทุกข์ใจ ที่เกิดขึ้นจากความไม่สมหวังดังปรารถนา โดยตนเองต้องพบเจอกับบุคคลหรือสถานการณ์ที่ตนเองไม่ ชอบ ไม่พึงใจ ซึ่งเป็นลักษณะของความต้องการให้สิ่งต่างๆเหล่านั้นสูญสลายไป หรือไม่อยากให้สิ่ง เหล่านี้เกิดขึ้นกับตน โดยมีข้อความสนับสนุนที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึก ดังนี้

เรื่องแรกคือเรื่องที่ผมไม่อยากเรียนที่นี่ ผมทุกข์ใจที่สุดที่ผมเข้าเรียนที่นี่ เพราะว่าผมช่างในลึๆ ผม ไม่ได้ชอบเรียนสายนี้โดยตรง ผมชอบไปอีกทางหนึ่งเกี่ยวกับงานศิลปะ มันก็จัดเกี่ยวกับงานศิลปะ แห่ละครับ ถ้าจะบอกว่าผมชอบศิลปะ ผมชอบดนตรี ผมชอบการถ่ายภาพ ผมชอบการพูด การ สนทนากับคนอื่น หรือว่าผมชอบที่จะสร้าง มนุษย์สัมพันธ์ แต่มันก็ไม่ตรงกับสายงานผมตรงนี้เลย แต่มันก็จำเป็น เพราะครอบครัวอยากให้มาทางนี้ ก็เสียดใจไม่ได้ (ID5:32-37)

เกรดผมไม่ค่อยดีครับ เพราะว่าอย่างที่ผมบอก ผมไม่ได้เรียนในสิ่งที่ตัวเองชอบเลยทำได้ไม่ดีเท่าไร มันรู้สึกอยากจะทำเพื่อให้เค้าภูมิใจแต่มันทำไปแล้ว มันออกมาผิดพลาด มันผิดเพี้ยน เหมือนจะโยน เข้ากลางแต่มันเข้าริม มันก็เลยท้อว่าทำไมถึงทำได้แค่นี้วะ ทั้งๆที่เมื่อก่อนมันดีกว่านี้ ผมรู้สึกอึดอัด สุดๆ คือ แบบสลายหายเป็นอากาศธาตุได้ผมคงทำไปแล้ว ถ้ามีเวทมนต์ดิสก์อันผมคงจะหายตัวไป เลย ไม่ต้องให้ใครมาเจอ ไม่ต้องให้ใครมาพบ ไม่ต้องอยู่สภาวะใดๆทั้งสิ้น คือผมหายสาบสูญไปเลย แล้วผมก็ไปอยู่ในที่ๆของผม (ID5:177-183)

อึดอัด ก็คือแบบ อย่างเทอมนี้เราลงเรียนเยอะเกินคือที่เราลงในตารางคือ ในที่เราต้องตั้งลงที่เราลง ตามปกติ แล้วอยู่ดีๆก็คือมีวิชาเพิ่มลงมาจากตัวหนึ่งโดยที่เราอยู่ดีๆก็ต้องลง เราก้จะไปแก้ตรงที่ เราตั้ง เราก้ลำบาก เราก้ต้องไปแก้การจัดตารางอะไรใหม่ เป็นวิชาที่มีบังคับ เราไม่เคยได้ยิน และ ไม่เคยมีแบบแผนในการเรียนมาก่อนก็เป็นวิชาใหม่ที่เราต้องลง อยู่ๆเราก้ต้องได้ลงเลย โดยที่ไม่ มีในกำหนดในแผนการเรียนมาก่อน บางครั้งก็คิดว่าเรียนเยอะเกินไปหรือเปล่า อย่างเทอมนี้ก็ลง เรียนไปทั้งหมดก็ 9 วิชา 21 หน่วยกิต (ID7:5-10)

ใช้ตะรื่องแพนเก่า ที่หนูบอกว่าแปดเดือนนั้น ก็คือกินเยอะมาก ก็เพราะเล็กกับแพนเก่าแล้วก็เขาก็เป็นเพื่อนที่เรียนสาขาเดียวกัน ก็เป็นนักศึกษาแลกเปลี่ยนมาที่นี้เหมือนกัน เลิกกันแล้วก็ถือว่าเขานิยัยไม่ค่อยมากคะ เลิกกันแล้วชอบทำให้เราเสียใจอีก เราไม่อยากเจอเขาแน่แต่ว่าเขาต้องเรียนกับเราต้องเจอทุกวัน (ID9:165-168)

มีปัญหาอื่นเข้ามาเติมคะ อย่างเช่นตอนแรกเรามีปัญหาเรื่องเงินคะ ไม่มีเงินค่าทอม แล้วแพนเราเงี้ยะ แพนก็ไม่ช่วยเราประหยัด ละเราบอกว่า อ้าว ทำไมไม่ช่วยกันประหยัด ก็ทะเลาะกับแพน แล้วก็ยังมีปัญหามาเพิ่ม ก็แบบว่าอะไรทำไมต้องอะไรเยอะแยะเงี้ยะ โมโหแพนกลับบ้าน กลับบ้านเสร็จเรื่องแม่มาต่อกัน อ่ะไรเนี่ย เรากลับบ้านมา เราก็อยากได้ความสบายใจ ทำไมแม่ต้องมาเงี้ยะ ก็แบบมานั่งคิดละก็ร้องไห้ ปัญหามันทำไมเหมือนมาเป็นมรสุม เราก็เลยคิดอย่างเงี้ยะคะ มรสุมชีวิตเงี้ยะคะ (ID13:69-74)

บรรยากาศการเรียน บรรยากาศการเรียนมันน่าเบื่อกับบางวิชาครึบ เวลาความรู้สึกของเรามันน่าเบื่อกับวิชา มันรู้สึกไม่อยากมาเรียนเลย อันดับแรกคือครุครึบ การสอนของครูมันสำคัญ ครูสอนไม่น่าเรียน แบบบางครั้งก็สอนแคสไลด์ อย่างนี้ผมปรี้นส์สไลด์มาอ่านเองก็ได้ อีกอย่างคือการปฏิสัมพันธ์ระหว่างครูกับนักเรียนมันไม่มีเลย กิจกรรมการเรียนการสอนระหว่างครูกับนักเรียนมันไม่มีอะไรเกิดขึ้นเลย แค่อ่านให้ฟัง (ID20:95-99)

ลักษณะย่อยที่ 2.3.2 การพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก

นิสิตนักศึกษาได้ให้ความหมายของการพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักไว้ว่า เป็นความทุกข์ใจที่เกิดขึ้นจากความคร่ำครวญ ห่วงหา อาลัยอาวรณ์ที่ต้องออกห่างจากสิ่งที่ตนเองรัก ตนเองหวงแหน หรือสิ่งที่ตนเองชอบ ซึ่งเป็นลักษณะของความต้องการให้สิ่งที่ตนรักตนหวงแหนคงอยู่ตลอดไป ไม่แปรเปลี่ยน ไม่เสื่อมสูญซึ่งความต้องการนี้ไม่อาจเป็นจริงได้ โดยมีข้อความสนับสนุนที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึก ดังนี้

สูญเสียคนในครอบครัว ตอนนั้นไม่มีแม่แล้ว แต่ยังมีอาอยู่ อีกหกปี เค้า(อา)ก็เสียไปแล้ว อาคนนั้นเป็นแม่คนที่สองของมิน เค้าก็เสีย ทำให้เราไม่อยากสูญเสียใครอีกเลย....เค้า(อา)เลี้ยงมาตั้งแต่เล็กเลย เลี้ยงดูเราเหมือนลูก เพียงแค่มิ่ตลอดเราเท่านั้นเอง (ID1:81-83)

ตอนเสียเค้า(สุนัข)ไปนะ หนูเสียใจ หนูเป็นคนซื้อหมามาเอง ซื้อทุกตัวเลยที่เลี้ยง ตัวสุดท้ายเนี่ย ขอเค้ามา เขาจะไปปล่อยบนดอย ที่จริงมันเคยหายไปก่อนที่มันจะตาย มันหายไป 10 กว่าวัน ไปเจอมันที่หน้าร้านข้าวต้ม คือ เจ้าของร้านข้าวต้มบอกว่า มันน่าจะหลงทาง ไปเจอมันที่ถนนใหญ่ หนูสงสัยมันจะวิ่งตามหนูไปมหาลัย แล้วหลงทาง กลับบ้านไม่ถูก....มันเหมือนเราเลี้ยงมันเอง เราอยู่กับมัน เหมือนมันเป็นน้องคนหนึ่ง เหมือนเป็นคนในครอบครัว แล้วเวลาเราเลี้ยง มันก็ต้องกินข้าวเหมือนเรา ต้องอาบน้ำเหมือนเรา มันก็อยากเล่นเหมือนเราเงี้ยะ หมาก็จะคุ้้นเจ้าของมากกว่าคนอื่น หนูเล่นกับมัน มันผูกพัน มันรู้สึกเหมือนว่ามีน้องน้อย ซื้อเสื้อผ้าให้ใส่เวลาหน้าหนาว มีบ้านให้มันด้วย (ID3:101-113)

(เล็กกับ) แพนเก่า เค้าอยู่กับหนูมานานนะ มันเลยเป็นสิ่งที่รบกวนจิตใจหนู ทำให้หนูมีปัญหา เขาเข้าใจทุกอย่างนะที่หนูเป็น เหมือนกับว่าเวลาที่คนทั้งโลกเขาหันหลังให้เรา เขาคนเดียวที่อยู่กับเรา

ในอารมณ์หนึ่งของชีวิตช่วงหนึ่งที่ผ่านมา มันเหมือนกับว่า คนที่รู้จักเรามากที่สุด เค้าไม่ได้อยู่ตรงนี้แล้ว นี่คือน้ำที่ทำให้หนูเหงาด้วยแหละ เหตุการณ์นี้ก็ผ่านมาไม่นาน ประมาณต้นปี (ประมาณ 4 เดือน) เหตุการณ์นี้รบกวนจิตใจหนูมาก เหมอมที่แล้วหนู F 3 ตัว คือ หนูสนใจเรื่องเค้า จนเรื่องเรียนช่างมัน เรื่องเรียนช่างมัน พอจบ ไม่เอาแล้วอะไรแบบนี้ เอาตรงๆเลยนะ คนๆนี้เป็นได้ทั้งเพื่อน ทั้งพ่อ เป็นได้ทุกอย่าง จนวันหนึ่งมันไม่อยู่นะ มันรบกวนจิตใจหนูนะ ทั้งเลิกคบกับเพื่อนกลุ่มที่หนูบอก แล้วหนูก็เลิกกับเค้า(แฟน)ด้วย มันรู้สึกแบบเราเสียคนที่ไม่เข้าใจ ช่างมัน แต่การที่เราเสียคนที่เข้าใจเรา มันมากนะ (ID8:125-133)

หนูเสียใจกับตัวเองมาก เค้า(เด็กในท้อง)มาหนูก็ดีใจนะ แต่ก็มาเสียใจภายในวันเดียว คือ เลิกกับแฟนหนูก็เสียใจแล้ว เลิกท้องอีก ขวยสองต่อ มันเหมือนเป็นบาปกรรม แฟนใหม่หนูก็รู้เรื่องนี้ แต่เขารับได้ หนูตัดสินใจบอกเขา(แฟนใหม่) ในวินาทีนั้น หนูรู้สึกกลัว เสียลูก เสียแฟนเก่า เสียทุกอย่างหมด ตูสิจจะมีอะไรให้เสียอีกไหม มันเจ็บทั้งความรู้สึก ทั้งร่างกาย แล้วเราก็ต้องแกล้งไปเรียนเหมือนไม่มีอะไร ถ้าเราไม่เจอกับตัวเราจะไม่รู้ซึ่งเลยนะความรู้สึกนี้ ตอนนั้นก็บอกกับตัวเองตอนที่จะบอกกับแฟนใหม่ว่า เราทำแท้งนะ มันเป็นความรู้สึกที่ว่า เราเสียมาหมดทุกอย่าง เราไม่มีอะไรให้เสียอีกแล้ว (ID8:146-149)

เป็นพ่ออ่าคะ เพราะว่า ยังไงอะ พ่อเค้าเป็นมะเร็งตับตายไปเจี้ยคะตายได้สักปีกว่าแล้วคะ แต่ว่าคือปกติพ่อเค้าก็ไม่ค่อยมาดูแลอยู่แล้วคะคือแบบว่ามาอยู่สัก กับเราสัก 2-3เดือนคะ พอมีปัญหากับแม่พ่อก็โมโหก็ย้ายไป ไม่ค่อยได้มาดูแลเรื่องทางการเงิน การเรียนไม่เคยอะไรเลย แต่เราก็มียากให้เค้าตายไป เราก็รักของเรอย่างเจี้ย ตอนพ่อกลับมาครั้งล่าสุด ตอนแรกเราก็บแบบไม่ยอมให้เข้าบ้าน โมโห ไม่คุยกับพ่อ สุดท้ายยังงี้ก็พ่อกลับกันเราก็บแบบว่าทุกวันนี้ก็นึกถึง เราเป็นลูกสาวด้วยเนอะ ลูกสาวก็จะเข้ากับพ่อได้มากกว่า ก็แบบนอนตักพ่อไรเจี้ยะ ซึ่งแบบกับแม่เนี้ยะเราไม่ค่อยเป็นคะ แต่กับแบบกับพ่อจะเป็นว่าเดินไปไหนต้องเดินจับมือ กอดคอ โอบเอวพ่อย่างงี้ ทุกวันนี้ก็เลยแบบคิดถึง ชอบฝันถึงอะไอย่างเนี้ยะ แม้มันไม่ค่อยมีอะไรมาก พ่ออาจจะไม่ได้ดูแลเรา แต่เราก็มึงคิดถึงบ่อยๆคะ ฝันถึงตลอดเดือนหนึ่งเนี้ยะฝันถึงสัก 2-3 ครั้งอะไอย่างงี้ แบบฝันตื่นมาก็แบบว่าละดู้งจากฝัน มันก็ร้องไห้แล้วคะ ชอบถามแบบว่าพ่ไปไหน คิดว่าพ่อยังไม่ตายคะ ชอบแบบว่าโกหกทำไมพ่ยังไม่ตายเจี้ยะ ตื่นมาที่จริงเรารู้ว่าที่จริงเค้าตายไปแล้ว (ID13:89-100)

คิดถึงบ้าน ไม่ได้กลับบ้านมาหนึ่งปี คิดถึงบ้านก็เป็นห่วงพ่อแม่ พ่อแม่สุขภาพไม่ค่อยดี ก็อยากจะกลับ อยากจะจบเร็วๆจะได้กลับบ้าน แล้วก็ได้อยู่ดูแลพ่อแม่ อยู่ใกล้ๆกับพ่อ ทำงานอยู่ใกล้ๆบ้าน (ID9:35-38)

บางครั้งก็จะมีอารมณ์เหงา แบบมีอารมณ์คิดถึงบ้านอะไรอย่างนี้ เมื่อมันท้อๆ ก็แบบจะโทรหาพ่อ บางครั้งก็จะบอกคิดถึงทางบ้านอะไรอย่างนี้ทางเฟสบุ๊ค แค่ฟังเพลงๆหนึ่งก็ทำให้คิดถึงบ้านขึ้นมา แล้วก็ฟังซ้ำๆ น้ำตาไหล เอ้อ อยากกลับบ้านอย่างนี้ (ID18:312-315)

ความทุกข์มากๆ ผมคิดว่าการพลัดพรากจากบ้านมาเรียนมหาวิทยาลัย เพราะว่าเราอยู่กับพ่อกับแม่มาตั้ง 18 ปีครับ เห็นหน้าเห็นตากันมาตลอด วันที่คิดว่าเราต้องไปอยู่หอในมหาวิทยาลัย ผมคิดมาตลอดเดือน สองเดือน ผมจะอยู่ได้ไหม ผมจะเป็นยังไง แต่ก่อนมีพ่อ มีแม่มาเรียกปลุก เรียกตื่นกินข้าว อย่างโน้นอย่างนี้อะครับ แต่ผมมาอยู่ที่นี่ ผมต้องคิดหลายอย่าง มาอยู่ใหม่ๆผมก็ปรับตัวไม่

ค่อยได้ แต่มันมีเพื่อนคอยช่วย มีเวลาคอยช่วย มีอะไรหลายๆ อย่างคอยช่วย แต่มันก็มีตรงจุดนั้น มันยังคิดอยู่นะครับ เพราะว่ามันติดอยู่มาตั้ง 18 ปี (ID20:73-78)

ลักษณะที่ 3 ความขัดเคืองและความกังวลใจ

ความขัดเคืองและความกังวลใจ หมายถึง ความหงุดหงิด กระทบกระทั่งแห่งจิตที่มีความโกรธในระดับต่ำๆ ซึ่งบาลีเรียกว่า “ปฏิมะ” (พุทธทาสภิกขุ, 2545) ปฏิมะในทางธรรม เป็นความขัดใจ ความเดือดร้อนใจ ความกระทบกระทั่งแห่งจิต ได้แก่ ความที่จิตหงุดหงิด ไม่พอใจด้วยอำนาจของโทสะ อาจแบ่งได้ 4 ลักษณะ ได้แก่ (1) มีความเดือดร้อนใจไปกับความคาดหวังหรือความทุกข์ของคนใกล้ชิดสนิทกับตน (2) มีความเดือดร้อนใจในเรื่องราวต่างๆ ที่ตนเองได้กระทำลงไปแล้วในอดีต ซึ่งเป็นความรู้สึกผิดที่ได้ตัดสินใจกระทำสิ่งต่างๆ ลงไปในอดีต และ (3) ความขัดเคืองจากความล้มเหลว และความขัดแย้งในใจ และ (4) ความเดือดร้อนใจ กังวลใจในอนาคตที่ยังมาไม่ถึง

ลักษณะย่อยที่ 3.1 เดือดร้อนใจไปกับความหวังและความทุกข์ของคนใกล้ชิด

ในประเด็นนี้ นิสิตนักศึกษาได้ให้ความหมายของเดือดร้อนใจไปกับความหวังและความทุกข์ของคนใกล้ชิด ไว้ว่าเป็นความทุกข์ใจที่เกิดขึ้นจากความรู้สึกเป็นห่วง ความรู้สึกผูกพัน โดยมีความรู้สึกว่าบุคคลใกล้ชิดเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตตน ทำให้มีความเดือดร้อนใจ หงุดหงิด กังวล ขุ่นเคืองใจไปกับเหตุการณ์ต่างๆ ที่ไม่เป็นไปตามความคาดหวังของบุคคลใกล้ชิด หรือมีความเดือดร้อนใจและขุ่นเคืองใจไปกับความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับบุคคลที่ตนให้ความสำคัญ โดยมีข้อความสนับสนุนที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึก ดังนี้

ร้องไห้อย่างเดียวเลย มันรู้สึกว้า แม่ไล่ออกจากบ้าน ให้ไปอยู่คนอื่น เหมือนแม่ไม่อยากจะเลี้ยงเราแล้ว แม่ตีด้วย จำได้ว่า นั่งรถไปกำลังจะไปกินข้าว แม่ก็พูดว่า “ทำไมต้องทำแบบนี้ด้วย” (โดดเรียน) ก็ตีตีที่แขน แล้วแม่ก็ร้องไห้เสียงะ หนูก็ร้องไห้ตาม มันเหมือนกับว่าหนูทำให้แม่ร้องไห้ เหมือนเขาทุกข์ทุกข์มาก ตอนที่เพื่อนหนูเลิกกับแฟน เขา(เพื่อน)ร้องไห้ หนูก็จะร้องไห้ตาม คนใกล้ชิดตัวทุกข์หนูก็จะทุกข์ใจตาม (ID3:306-311)

พอตาตาย ผมก็สงสารยายครับ ตอนนี้อยู่คนเดียว คือ ดวงตาของตาไม่ค่อยดีครับ ตาเหมือนเกือบจะบอด มองอะไรไม่ค่อยเห็น แล้วยายก็ต้องคอยดูแล คืออยู่บ้านด้วยกันตลอดอย่างนี้ครับ ทุกวันยายก็อยู่กับตา แต่พอตาเสียไปยายอยู่คนเดียว เหมือนจะเหงาครับ แล้วก็เวลาผมกลับบ้านไปยายก็เหมือนจะร้องไห้แล้วก็มากอดครับ ก็สงสารยายครับ แบบยายไม่มีเพื่อน ไม่มีคู่ จากเคยดูแลกันมาตลอด ไม่ทิ้ง ไม่ห่างกันเลยครับ แล้วอยู่ก็ต้องมาอยู่คนเดียว (ID6:28-35)

แม่ทะเลาะกับพี่อะไรอย่างเนี่ยะ แล้วเหมือนเราได้ยินอะไร แล้วแบบเราพูดไม่ได้ แล้วต่างคนก็ต่างแรงใส่กัน แล้วคือหนูเป็นคนกลางอย่างเนี่ย...ใช่...แล้วมันก็เครียดคือแบบมาเรียนอะไรอย่างเนี่ยะ ซึ่งที่นั่นมันแบบ..มันก็..ค่าเทอมมันก็แพงนิดหนึ่ง..ใช่..ก็ไม่อยากให้แม่กับพี่ทะเลาะกัน ทะเลาะเกี่ยวกับ..

เรื่องการเงินนะค่ะ คือที่จะใช้ คือที่เค้าจะสร้างบ้านอะไรอย่างเนี่ยแล้วคือเค้าขอเงินแม่แล้ว แม่ก็บอก น้องยังเรียนไม่จบเลย แล้วหนูก็แบบ..อ่าว เป็นเพราะหนูอะไรอย่างเนี่ยะ (ID11:55-61)

หนูไม่ชอบให้ใครมาบังคับ แต่สุดท้ายมันก็ต้องยอม เพราะส่วนหนึ่งมันคือเพื่อน เราต้องช่วยเพื่อน เพราะถ้าเราไม่เอารุ่นอย่างนี้ ก็จะทำให้คนทั้งหมด เหมือนเราไม่เอารุ่น เหมือนเราจะเป็นต้นเหตุให้เขาเดือดร้อน ยิ่งถ้าเป็นเพื่อนที่สนิทกันเดือดร้อนยังไม่สบายใจ(ID18:248-251)

อย่างๆ เราอยู่ปี 2 ไซ้ใหม่ค่ะ เราก็กี่จะเห็นภาพของน้องปีที่เป็นปี 1 มันก็เป็นเหมือนเห็นภาพตัวเองปีที่แล้ว เรากำลังโดนว่ากอยู่ หนูสงสารน้องค่ะ แบบเป็นใครที่ไหนไม่รู้ ลักษณะของการว่าก มันไม่ได้แตะเนื้อต้องตัว หรือทำร้ายร่างกายไซ้ใหม่ค่ะ แต่ด้วยคำพูด พูดที่แบบขนาดพ่อแม่เรายังไม่เคยว่าให้เรานานนี้ แล้วคุณเป็นใครมาว่าให้เราอย่างนี้ค่ะ (ID18:253-256)

ลักษณะย่อยที่ 3.2 ความเดือดร้อนใจในสิ่งที่ตนได้กระทำลงไปแล้ว

นิสิตนักศึกษาได้ให้ความหมายของความเดือดร้อนใจในสิ่งที่ตนได้กระทำลงไปแล้วไว้ว่าเป็นความรู้สึกไม่สบายใจจากเหตุการณ์ที่ตนได้เคยกระทำไปแล้วเมื่อในอดีต หรือเป็นความรู้สึกความรู้สึกกระวนกระวายใจ กังวลใจ จากความรู้สึกผิดว่าได้กระทำในสิ่งที่ไม่ควรไว้ในอดีต อยากเข้าไปแก้ไขซึ่งเป็นไปไม่ได้ หรือเป็นสิ่งที่กระทำแล้วตนมีความสุข ความพึงพอใจในเบื้องต้น แต่สิ่งที่ตามมากลับทำให้ตนเกิดความไม่สบายใจในภายหลัง โดยมีข้อความสนับสนุนที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึก ดังนี้

เวลาทำผิดไม่อยากจะบอกใคร อยากเก็บไว้คนเดียว บางครั้งก็โกหกแม่บ้าง เวลาเราเอาเงินไปเที่ยวส่วนหนึ่งก็ขาดไป คือ ถ้าเราเอาเงินนั้นไปเที่ยว เช่น อาทิตย์นี้แม่ส่งเงินมาให้ แล้วเราก็เอาไปเที่ยวก็จะหมดไปสามสี่ร้อยประมาณเนี่ย เงินส่วนนั้นก็จะหมดไปแล้ว ซึ่งเป็นเงินที่เราต้องใช้ในชีวิตประจำวันของเราจริงๆ เงินส่วนนั้นก็จะหายไปเลย แล้วเราก็จะเดือดร้อนมาก เงินขาด แล้วบางครั้งก็โกหกแม่ว่าจะต้องมีค่าหนังสือ สมมุติค่าหนังสือประมาณพันหนึ่ง ก็จะขอแม่ประมาณพันห้า แบบสมมุติว่า ถ้าแม่รู้ บางครั้งก็กลัวแม่ตำ ประมาณว่า เออ ทำไมทำตัวแบบนี้ แม่ให้เงินไปแล้วทำไมต้องโกหกแม่ว่า แบบว่าเอาเงินไปใช้อย่างอื่น ใหม่ๆ ที่เอาเงินไปเที่ยวประมาณนี้ กลัวแม่รู้แม่ตำ ก็แม่ทำงานเหนื่อย ต้องทำงานหาเงินให้ลูก แต่เรามาทำตัวแบบนี้ (ID4:314-325)

ตอนผมขอตั้งค่ายศรับ เอาไปซื้อรถ คือ ตอนแรก แม่บอกให้หาเงินดาวน์ก่อน แล้วแม่จะผ่อนให้ครับ ผมก็เลยไปขอยาย ยายจำmอยากได้รถแบบนี้ แบบนี้ ยายก็ให้มา คล้ายๆกับว่าผมไปบังคับยายให้ซื้อให้ คือ อ้อนขอ อยากได้แบบนี้ แม่ไม่ให้ คือพูดแบบนี้แม่ไม่ให้สักที ขอมานานละ ยายให้หน่อยนะ ก็รู้นะ แบบไปรบกวนยาย ยายเค้าแก่แล้ว ยายผมไม่ทำงานแล้วครับ ไม่มีเงิน ไม่มีรายได้อะไรเลย ผมมานี้ก็ๆ ดู ผมก็สำนึกได้ (ID6:185-189)

มันเป็นอะไร อะไรทำให้เราเสียใจ ตอนอยากได้บู่ก็ซื้อไป ตอนแรกๆ ก็อยากได้ ตอนมีเงินก็ซื้อไปๆ ตอนหลังๆ มันทำให้ชีวิตลำบาก เป็นตัวทำให้ชีวิตผมลำบาก มันทำให้ผมไม่มีเงิน ไม่มีกินไม่ได้กิน บางทีก็กินแต่มาม่า 4-5 วัน ติดกัน(ID6:269-271)

หนูจะไม่พยายามถอนม้วนน้ำใจคนใกล้ชิด คือ แพนเก่าหนู เค้าพยายามจะเลิกดีกับหนู แต่หนูเป็นคนคิดว่า ถ้าเลิกก็ต้องตัดให้มันแรงๆ ไปเลย อย่าง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา หนูโมโหเค้า คือ หนูไปเที่ยวกับแพนใหม่ แล้วเค้าส่งข้อความมาหา ข้อความออกแนวตลกร้ายชนิดหนึ่งนะ หนูไม่ชอบ อยู่มาอยู่ไปได้ใหม่ หนูเลยโทรกลับไปเพื่อจะบอกเค้าว่า ไม่ต้องส่งมา แต่พอเราติดต่อเค้าไป กลับเป็นแพนใหม่ของเขามารับ เด็กผู้หญิงอายุ 18 นะ แถมยังพูดไม่ดีกับหนูอีกนะ แล้วเราแก่กว่านะ 21 ปีแล้วนะ ความที่เราโตกว่า แต่เราก็ใจร้อน หนูก็คุยไปเรื่อยๆ แต่พอกลับมาจากเที่ยวที่ต่างจังหวัด หนูเลยไปหาแพนเก่าที่บ้าน ชกกระจกบ้านเขาแตกเลย ยังเป็นแผลเป็นตอนนี้อยู่เลย ไปเอาข้าวของที่เคยซื้อให้เขาคืน แล้วเอาไปเผา หนูรู้สึกเสียใจที่เข้าไป เพราะ หนูรู้สึกว่าเค้าพยายามที่จะเลิกดีกับหนูทำไมเราถึงทำแบบนี้ เหมือนหนูเป็นคนตัดให้แบบไม่ดี ให้มันเน่า ให้มันพังไปเลย เหมือนกับว่า ถ้ามันยังมีเรื่องดี ๆ อยู่ เราจะโยนหาเรื่องดี ๆ ที่เราเคยมี ตอนนั้นเลยทำให้มันเน่า ให้มันพังไปเลย เหมือนประชดไปเลยให้มันพังไปเลย โดยเราลืมนึกไปว่า เราจะทำให้เขาเสียใจไหมที่เราทำตัวไม่ดีอย่างนั้น (ID8:60-72)

มันไม่หายนะ มันยังอยู่ มันยังคงครบวงจรจิตใจ เครื่องถอนยังอยู่ติดตาเราทุกวันนี้ ความรู้สึกยังรู้สึก ว่า บัดชบมาก เราต้องมาอยู่ในห้องนี้ ชีวิตเราทำไมมันไม่สมบูรณ์อย่างที่เราคิดไว้ สัมผัสได้ถึงการทำเรามีความไม่สมบูรณ์ในชีวิตเลยการทำแท้งเนี่ย แล้วการทำแท้งเนี่ยเรอชีวิตเรา อย่างเนี่ยะ แมกัก็คาดหวัง แต่งงานนะลูก แล้วก็มิลูกในวัยที่เหมาะสม ชีวิตที่เค้าวาดไว้ให้ มันโรยด้วยกลีบกุหลาบ เวลาแม่มาพูดอะไรแนวนี้ มันก็หงุดหงิด กระแทบตลอดเวลา (ID8:163-166)

มันต้องโกหกแม่คะว่า เราต้องทำกิจกรรมอะไรอย่างนี้คะ เพื่อขอเงินเพิ่ม ไม่ได้เลยลูกเลย ใจลึกๆ ก็ไม่อยาก ไม่อยากขอ แต่มันไม่พอละ มันไม่พอคะ คือ ถ้าจะทำงานพิเศษก็จะมีเวลาเรียนคะ มันการบ้านเยอะมาก (ID16:208-209)

มันเป็นนิสัยเดิมของผมอยู่แล้วครับ ตั้งแต่เรียน ม.ต้น ม.ปลาย งานผมจะค้ำๆ เป็นดินพอกหางหมู ประมาณจะส่งวัน สองวันนี้ค่อยมาทำ เพราะว่ามัน คือ มันเป็นคนเป็นผู้ชายอยู่แล้วใช้ใหม่ที่มันจะตองๆ งานไว้ เล่นแต่เกม อยู่กับเพื่อน มาคิดอีกที มีงานค่อยมาทำ เพราะฉะนั้น งานออกมา มันจะไม่ค่อยมีประสิทธิภาพ เวลางานส่งไปคะแนนจะน้อย (ID20:35-38)

ลักษณะย่อยที่ 3.3 ความขัดเคืองใจจากความล้มและความขัดแย้งในใจ

นิสิตนักศึกษาได้ให้ความหมายของความขัดเคืองใจจากความล้ม และความขัดแย้งในใจไว้ว่าเป็นสภาพความขัดแย้งที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ หรือเป็นความล้มใจในสถานการณ์ที่ทำให้บุคคลตัดสินใจได้ยาก ทำให้เกิดความล้ม ความสับสน ว้าวุ่นใจ หรือมีความรู้สึกไม่มั่นใจในเรื่องที่ตัดสินใจไปแล้ว โดยมีข้อความสนับสนุนที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึก ดังนี้

ตอนเรียนปี (ชั้นปี) มีการลงสมัครเลือกนายกสโมสร เพื่อนมาชวนหลายครั้ง ใจหนึ่งอยากลงอยากทำกิจกรรม ใจหนึ่งก็อยากเรียน ไม่อยากไปยุ่งในมหาลัยที่มีเรื่องกันบ่อย มีวิวาท ทะเลาะชกต่อย ถ้างสโมสตรต้องจัดการ ปัญหาต่างๆ ต้องคุยกับหลายกลุ่มที่เป็นพวกข้าง ถ้าเป็นพวกอันธพาลคุยยังไงก็ไม่รู้เรื่อง แต่เพื่อนก็มาชวนให้เข้าไปในสโมสร คือมันมีการเมืองภายใน พี่สู่น้อง (ชื่อ

สาขาวิชา) เหมือนต้องเข้าไป มีตำแหน่งลือกไว้แล้ว เพื่อนอีกกลุ่มก็เชียร์ให้ไปเลย ที่บ้านบอกว่าคิดดีๆ ก็แล้วกัน (ID2:89-94)

รู้สึกว่าจะแล้วไง จะทำยังไงต่อไป รู้สึกว่ามันคิดไปร้อยแปดพันเก้าอะครับ คือแบบว่า อยากจะซิวได้ไหม อยากจะเรียนตามใจตัวเองได้ไหม แต่มันทำไม่ได้ เราจะยังงี้ดี เราจะเรียนไหวไหม อะไรอย่างงี้ ก็เครียดลึกลับว่าผมจะเรียนไหวหรือเปล่า (ID5:39-42)

ลับสนได้ง่ายก็คืออย่างเช่นแบบว่าเพื่อน เราปรึกษาเพื่อนเนี่ย เรามีปัญหาเรื่องเงินนะ แบบทำยังไงดี เพื่อนคนที่ 1 บอก เนี่ยเอางี้สิ ก็มาทำงานกับพี่เราใหม่อย่างงี้ เราก็เอาละ เหย้ ไปทำงานกับพี่เค้าดีไหม อะไรเงี้ย พออีกคนนึงมาเราไปปรึกษาอีกคนนึงว่าแบบว่า เนี่ยเรามีปัญหาอย่างงี้ อย่างงี้ คนนี้ก็จะเสนอแบบวิธีอื่น เราก็ลังเล หรือจะไม่ไปทำงานดีกว่า ก็คิดดูสิว่าเปิดเทอมจะทำยังไงเนี่ย อยู่เฉยๆไปก่อน ลังเลว่าเราจะทำยังไงดี แต่สุดท้ายก็ คิดเอาเองอย่างนี้มากกว่า(ID13:69-74)

ในเรื่องของสาขาวิชาโท (การเลือกวิชาโท) ครั้งแรกที่ตัดสินใจอาจลังเลคะ ระหว่าง(ชื่อสาขาวิชา) กับศิลปะ เพราะศิลปะเป็นวิชาที่ชอบ ก็ปรึกษากับพี่สาวอย่างนี้คะว่าจะเอาอย่างไรดี พี่สาวก็แบบแนะนำให้มาเรียน(ชื่อสาขาวิชา) เพราะว่าในอนาคตข้างหน้า โอกาสในการทำงานมันสูงอย่างนี้ แล้วก็ข้างใจระหว่าง 2 สาขานี้ ในที่สุดก็เลือก(ชื่อสาขาวิชา) ก็เป็นความรู้สึกที่แบบไม่แน่ใจว่าเราตัดสินใจไปแบบนี้แล้ว ตอนเรียนคือเราจะเรียนได้ไหม ทำได้ดีไหม ลังเลไม่แน่ใจ แต่ถ้ามาเรียนศิลปะ เราคิดว่าเราจะมีความสุขกับมัน ทำได้เพราะเป็นสิ่งที่เราชอบ แต่ที่สุดท้ายก็ตัดสินใจเอา(ชื่อสาขาวิชา) (ID18:54-62)

เรื่องที่ลังเลมากที่สุด ก็คือเรื่องมาเรียน(ชื่อสาขาวิชา)นี้แหละคะ เพราะว่าตั้งแต่เด็กจนโตมา หนูไม่เคยอยู่กับภาษาไทย หนูเป็นเด็กหมวดภาษาอังกฤษตลอด หนูแข่ง speech หนูแข่งทุกอย่างที่ไม่ใช่ภาษาไทย แล้วก็วันหนึ่งก็รู้สึกว่า มีอาจารย์คนหนึ่งสอนภาษาไทย แบบสอนดีมากเลย แล้วก็เรื่องตั้งแต่ ม.1-ม.6 ที่เรียนกันมา อาจารย์คนนั้นสอนแบบเดียวกับที่รู้เรื่อง หนูก็รู้สึก เฮ้ย ภาษาไทยมันสนุก เริ่มเรียนภาษาไทย หนูเลยไม่มีความรู้พื้นฐานเลย มีความรู้ตั้งแต่ ม.6 เป็นต้นมา ก็เลยรู้สึกว่าการถูกรื้อเปล่าที่มาเรียน เพราะเพื่อนแต่ละคนแบบมีข้อมูลในหัวเยอะมาก (ID19:226-231)

ลักษณะย่อยที่ 3.4 ความเดือดร้อนใจ กังวลในอนาคตที่ยังมาไม่ถึง

นิสิตนักศึกษาได้ให้ความหมายของความเดือดร้อนใจ กังวลในอนาคตที่ยังมาไม่ถึงไว้ว่า เป็นสภาพความเดือดร้อนใจในเหตุการณ์ที่ยังไม่เกิดขึ้นจริง หรือในเหตุการณ์ที่ยังไม่แน่นอน เป็นความวิตกกังวลที่เกิดจากการคาดเดาถึงเรื่องราวหรือเหตุการณ์ที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคต และแม้ว่าเหตุการณ์ในอนาคตเหล่านั้นยังไม่เกิดขึ้น แต่ก็ทำให้นิสิตนักศึกษาไม่มีความสุข หรือไม่สามารถจดจ่ออยู่กับความจริงในปัจจุบัน โดยมีข้อความสนับสนุนที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึก ดังนี้

เมื่อวานก็โทรหาแฟนคุยกับแฟนก็บอกว่านอนไม่หลับ แฟนบอกว่าทำไมหรือ เครียดหรือเปล่า อืม..ก็อาจจะมีความเครียด ไม่แน่ใจเหมือนกันว่าเพราะอะไร ช่วงนี้ก็คือบางครั้งก็นึกถึง อีกหนึ่งปีจะจบแล้ว จบแล้วจะหางานได้หรือ แล้วก็เรียนที่(ชื่อมหาวิทยาลัย) มันแพงใช้เงินของพ่อแม่เยอะมาก

ถ้ากลับไปก็กลัวความหวังของพ่อแม่แล้วก็ญาติ คือ เรียนที่ต่างประเทศนะ แล้วกลับไปหางานไม่ได้ หรือหางานที่ไม่ดีเท่ากับเพื่อนที่ประเทศจีนไม่ได้ ก็จะมีรู้สึกเครียดคะ (ID9:53-57)

เขา(พี่สาว) ก็บอกเราว่าตอนนี้ต้องไปอยู่(ชื่อจังหวัด) ไปสร้างครอบครัวแบบนี้ก็จะไม่ค่อยได้กลับบ้านล่ะ หนูก็มีความรู้สึกว่า เออ ก็แอบเสียใจ ว่ามันพี่สาวเรานะคะ ก็คือเขาคือพี่สาวเรา นับถือกันจริงๆ ก็ไม่อยากจะให้ไปทำงาน ไม่อยากให้มีครอบครัวใหม่ แบบคิดไป ถ้าเขาแต่งงานใหม่เขาก็มีลูก เขาก็ต้องรักลูกของเขา เขาก็จะไม่ดูแลเราอะไอย่างงี้ (ID18:155-159)

พี่ก็พาพามาผ่าตัดที่โรงพยาบาลที่ทำงาน แล้วมันเกิดความผิดพลาด อย่างนี้เกี่ยวกับไต อยู่ในไต ละมีปัญหาเกี่ยวกับไต วิกฤตแบบป่วยแบบเรื้อรังเฉียดตาย หนูเป็นเด็กหนูก็แบบกลัวพ่อตายอะไรอย่างนี้ กลัวพ่อตายมาก ไม่รู้อะ มันต้องเดินทางระหว่างบ้าน กับเมือง ในตัวเมือง(จังหวัดบ้านเกิด) หลังๆพามารักษาที่(จังหวัดที่กรณีศึกษาเรียนหนังสืออยู่) ค่าใช้จ่ายมันก็เยอะมาก ตอนนั้นก็คือ พ่อผ่าตัด 3 ครั้ง ก็คือครั้งละหลายบาทอยู่ หนูก็แบบว่า ทำไมแบบชีวิตต้อง คือ นี่คือมองย้อนไปนะ ค่ะว่าทำไมชีวิตมันต้องเป็นแบบนี้ แล้วตอนนี้ พ่อก็ต้องฟอกไตตลอดเวลา แล้วแบบมันมีประโยชน์หนึ่งที่ที่หนูพูดกับหนูว่า หนูแบบคือ (สะอื้น ร้องไห้) ถ้าพ่อออกจากบ้านไปโรงพยาบาล พ่อมีความเสี่ยงทุกครั้ง ฟอกไตทุกครั้งก็เสี่ยง มันก็วันหนึ่งพ่ออาจจะไปจากเราได้อะไอย่างงี้ (ID18:461-469)

มันใกล้สอบครับ ผมคิดว่าผมอ่านหนังสือไม่ทันครับ ตอนนี้ ไม่ได้อ่านเลยครับ มัวแต่เล่นเกม ทำอะไรไม่รู้ไร้สาระ แล้วอีกอย่างงานนะครับ ผมชอบตองงาน งานก็ไม่เสร็จ ผมก็รีบทำงานส่ง พอทำงานหนังสือก็ไม่ได้อ่าน สอบก็คงจะทำไม่ได้ ได้คะแนนน้อย (ID20:207-209)

เหมือนกับว่า เราทำงานแต่เหมือนกับเราขี้เกียจอย่างคะก็ไม่อยากจะทำด้วยตัวเอง แล้วเหมือนกับว่าไปเอาของเค้าลอก เอาของเค้ามาแบบไม่ได้ลอกทั้งหมดแต่ก็คือลอกที่มันข้อยากๆอย่างเนี้ยคะ พอเรามานึกแล้วแบบถ้าเกิดเวลาสอบมาล่ะ เราก็กังวลเดียวก็ทำไม่ได้ (ID21:68-71)

ประเด็นที่ 4 สิ่งที่ทำให้ความทุกข์ใจคลี่คลาย

สิ่งที่ทำให้ความทุกข์ใจคลี่คลาย หมายถึง ปัจจัยที่สนับสนุนให้นิสิตนักศึกษาสามารถรับมือกับความทุกข์ใจได้ หรือสิ่งต่างๆที่ช่วยประคับประคองนิสิตนักศึกษาให้สามารถผ่านพ้นประสบการณ์ที่ทำให้เกิดความทุกข์ภายในใจตน ซึ่งปัจจัยสนับสนุนที่พบจากการศึกษานี้ ประกอบด้วยปัจจัยใน 2 ลักษณะ คือ (1) ปัจจัยภายในตนเองของผู้ประสบกับความทุกข์ใจ และ (2) ปัจจัยภายนอก คือ ความช่วยเหลือการสนับสนุนจากบุคคลใกล้ชิด โดยมีข้อความสนับสนุนที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึก ดังนี้

ลักษณะที่ 1 ปัจจัยภายในตนเอง

นิสิตนักศึกษาได้ให้ความหมายของสิ่งที่ช่วยเหลือสนับสนุนให้คลายคลายทุกข์ภายในใจตนเองไว้ว่า นิสิตนักศึกษาสามารถคลายทุกข์ได้ด้วยตนเองจาก (1) การคิดตรึงตรองด้วยเหตุผล (2) การที่ตนมีประสบการณ์นั้นมาก่อน (3) การที่ตนปล่อยวางหรือไม่ให้ความสำคัญต่อสิ่งนั้น (4) การยอมรับความจริงและเข้าใจในความเปลี่ยนแปลงของสิ่งต่างๆ (5) การใช้ศาสนาเป็นเครื่องประคับประคองจิตใจ และ (6) สมหวังได้ในสิ่งที่ต้องการในภายหลัง โดยมีข้อความสนับสนุนที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึก ดังนี้

ลักษณะย่อยที่ 1.1 การคิดตรึงตรองด้วยเหตุผล

นิสิตนักศึกษาได้ใช้การตรึงตรองด้วยเหตุผล ด้วยการคิดพิจารณาสืบสาวถึงเหตุปัจจัยต่างๆที่เกิดขึ้น รู้จักคิดหักห้ามใจตนเอง และคิดตรึงตรองโดยใช้มุมมองหรือคำบอกกล่าวของผู้อื่นมาช่วยในการตัดสินใจ โดยใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์

พอตอนอยู่หอคนเดียว พี่สาวก็จะมาหาเป็นบางครั้ง พี่สาวเค้าไปอยู่กับแฟนเค้า ตอนแรกมันเหมือนกับว่าพี่สาวเห็นแฟนดีกว่า เหมือนเค้าไม่สนใจเรา เหมือนกับเค้าทิ้งเรา บางครั้งก็น้อยใจ พี่สาวมันแต่อยู่กับแฟนไม่สนใจเรา แต่หลังๆ มากก็เข้าใจเค้านะคะ เพราะว่าพี่สาวกับแฟนเค้า คือพ่อแม่แฟนเค้าเนี่ยเปิดโรงรับอบล่าให้ลูกเค้า พี่สาวก็ส่งเงินมาให้หนูใช้ หนูก็เลยเข้าใจได้ว่าพี่สาวเค้าก็ทำเพื่อเรา เค้าไม่ได้ไปอยู่กับแฟนเค้าเฉยๆ ไม่สนใจเรา หลังๆ มาหนูก็เลยอยู่คนเดียว พี่สาวก็มาอยู่ด้วยสักพัก แล้วพี่สาวก็กลับไปอยู่บ้านอยู่กับแฟน ก็มาเที่ยวหาเป็นบางครั้ง (ID4:116-123)

ก็มาดูความจริง ฐานะทางบ้านของเรา เราแบบไม่ได้ร่ำรวยเหมือนเพื่อนใช้ไหมคะ เราแบบต้องหักห้ามใจตัวเอง คือ เราก็ต้องกลับไปคิดคะว่า ฐานะทางครอบครัวเราเป็นยังไง แล้วก็คิดถึงคำที่แม่สอน ตายายสอนว่า เออ เราไม่ต้องไปใฝ่สูงเหมือนคนอื่นเขาก็ได้ (ID4:43-46)

อยากได้คะแนนมากกว่านี้ แต่พอมองย้อนกลับไป เต็มที่กับมันแล้วหรือยัง คือมันก็มีนะที่อ่านหนังสือน้อยมาก (ลากเสียงยาว) มากจริงๆ ไปถึงก็สอบๆ ก็ทำไม่ได้ สอบไม่ได้ก็ถูกแล้ว แต่ตอนนั้นมันไม่ดูความเป็นจริง มันก็เสียใจ แต่พอกลับมาย้อนกลับมาดู เราก็เห็นว่า เราก็ควรต้องอ่านหนังสือ ไม่ใช่ว่าหัวโปร่งๆไปแล้วจะทำข้อสอบได้ ทำได้อย่างนั้น ฉันทก็เก่งเกินไปแล้ว (หัวเราะ) (ID1:106-110)

คือคุณยายนี้ไม่ใช่แบบปู่ป้า ท่านอยู่ห้องไอซียูเป็นเดือนแล้วละคะ แต่ก็ไม่ได้ขึ้นเลย หายใจก็ไม่ได้ ก็คือทางบ้านก็ทำใจแล้วว่า เออ อย่างไม่รู้ถึงคราวที่ท่านจะไปแล้ว พอรู้ข่าวว่าท่านเสียนะ ก็รู้สึกมันมีความรู้สึกโง่งนิดหนึ่งคะ ท่านๆไปสบายแล้ว ไม่ต้องมานอนให้สายน้ำเกลือ มีสายอะไรๆ อยู่เต็มตัวคะ เหมือนมันเตรียมใจไว้มานานแล้วละคะ ก็เลยไม่ค่อยเท่าไร (ID11:149-152)

บางครั้งถ้าเรื่องที่พูดได้หนูก็จะบอกไปเลย แต่ว่าถ้าเรื่องที่พูดไม่ได้ใช้ไหมคะ หนูก็จะเงียบไว้ก่อน หรือไม่อย่างนั้น ก็ถ้าไม่ไหวจริงๆ หนูก็จะเดินออกไปก่อนให้อารมณ์มันเย็นก่อนเสร็จแล้วค่อยกลับมาละก็คุย คุยกับเค้าดีๆ แบบมีเหตุผล (ID17:253-255)

มันผ่านมาได้ยังไงหรือ มันก็เป็นเรื่องของวัยของเราด้วยที่มันแบบโตขึ้นเงี้ยะ มีความคิด มีเหตุผลขึ้น พี่เขาก็จะสอนเราด้วยใจคะว่าที่ต้องทำแบบนี้ เพราะอย่างงี้ๆ วันหนึ่งถ้าหนูโตขึ้นหนูจะเข้าใจเอง (ID18:161-162)

ลักษณะย่อยที่ 1.2 เคยมีประสบการณ์นั้นมาก่อนหรือประสบการณ์เป็นบทเรียน

นิสิตนักศึกษาได้รายงานถึงการมีประสบการณ์ในเรื่องที่มีประสบการณ์ทุกขใจมาก่อน โดยประสบการณ์เหล่านี้ช่วยเป็นบทเรียนให้นิสิตนักศึกษา ได้ตระหนักและทำความเข้าใจกับสิ่งนั้นๆ มาก่อนทำให้นิสิตนักศึกษาสามารถคลี่คลายความทุกขใจเหล่านี้ได้ง่ายขึ้น ดังที่นิสิตนักศึกษาได้รายงาน ว่า

มันกลายเป็นความเคยชินกับการที่ต้องอยู่คนเดียว มันชินไปแล้วก็อยู่ได้ด้วยไม่มีอะไรเกิดขึ้น คือมันเหมือนกับว่าจะอยู่คนเดียวก็ได้ หรือจะมีคู่มายู่ด้วยก็ได้ เรามีความรู้สึกลับแบบว่าเราทำอะไรเองได้ ไปไหนมาไหนเองได้ แบบว่าไม่ต้องพึ่งใครก็ได้ อยู่กับตัวเอง กินข้าวคนเดียวจนมันเรื่องปกติ ชินไปแล้ว (ID4:95-99)

ก็ห้วงอยู่เหมือนกัน แต่ก็แอบคิดว่า เออ ยายก็ต้องดิ้นนี่ไม่ใช่ครั้งแรก ยายเข้าห้องไอซียูหลายครั้งแล้ว แต่ก็แบบฟื้นขึ้นมา คินตัวได้เหมือนเดิม ก็คิดว่า เออ ไม่อยากคิดไปในทางที่มันร้ายๆ คือประสบการณ์ช่วยให้เราทำใจได้ง่ายขึ้นเรื่อยๆ (ID15:155-157)

มันกดดันอะ แต่ว่าคือถ้าบ่อยๆ ครั้งเงี้ยะ ก็จะเฉยๆ ไปเหมือนชิน น่าจะชินนะคะ แบบถ้าสมมุติแบบมีพี่มาว่าใช้ไหมคะ หลังๆ มากก็ไม่ได้รู้สึกกลัว ไม่ได้รู้สึกอะไรละ คือ ไม่ได้เอาคำพูดของพี่เค้ามาคิดต่ออะไร คือตอนแรกๆ เนี่ย โดนตอนแรกๆ นี่คือร้องไห้ เพราะว่าเราคิดมากคะ เก็บคำพูดของพี่เค้ามาคิดหมดเลยคะ แต่ว่าหลังๆ ก็จรรู้ระบบคะว่า เราก็คิดแค่ตรงนั้นแหละคะ แล้วก็ไม่ได้เก็บมาคิดอะไรต่อ (ID17:102-105)

มันฝังอยู่ในใจ เพราะว่ามันมีแรงกระตุ้นว่า ถ้าเราจะพูดอย่างนี้ เราต้องคิดถึงจุดนั้นปั๊บ มันจะอยู่ในหัวตลอดว่าถ้าเราจะพูดอย่างนี้ไปอย่าพูดดีกว่า เราใช้คำพูดที่อ่อนโยนกว่านี้ อ่อนกว่านี้ เพื่อที่เหตุการณ์นี้จะไม่ซ้ำรอย เราจะไม่ได้เสีย.. เสียความรู้สึกของความเป็นเพื่อน (ID20:225-228)

ลักษณะย่อยที่ 1.3 การไม่ให้ความสำคัญต่อสิ่งนั้นหรือปล่อยวาง

นิสิตนักศึกษาบอกเล่าประสบการณ์การปล่อยวาง โดยไม่เอาเรื่องต่างๆ ที่เกิดขึ้นไปครุ่นคิดต่อ หรือหยุดให้ความสนใจต่อสิ่งนั้นๆ ตัวอย่างเช่น

ตอนนี้ก็ค่อยๆเฉยลงไปแล้ว ปล่อยวางได้แล้วมั้งครับ คือ มันจะมาเป็นอะไร จะออกหัวออกก้อย จะออกหางออกหัวยังงี้ ก็ช่างหัวมันเถอะครับ เดี่ยวมันก็ผ่านไป ผมคิดอย่างนี้ก็เลยปล่อยลงได้ (ID5:257-259)

เราเคยมีความคิดว่าจะไปไล่ตาม ไล่จับคนปล่อยข่าว แต่ก็คิดว่าถึงจับได้มันก็เท่านั้นแหละ แทนที่จะไปไล่จับเค้า เรามาคุยตัวเองดีกว่า ว่าเราเป็นอย่างไรที่เค้าพูดหรือไม่ แล้วพอปล่อยไปเรื่อยๆ เราไม่ใส่ใจ มันก็หายไปเอง (ID8:18-20)

แต่หลังๆ มาทำใจได้ ถ้าเรายึดติดกับสิ่งใดมาก ต่อไปเราจะตัดสิ่งนั้นออกไปไม่ได้ เช่น ถ้าเรายึดติดว่าเพื่อนต้องไปกับเราตลอด ต่อไปเราก็จะไปคนเดียวไม่ได้ ต้องปล่อยวาง (ID8:182-183)

ใช้ค่ะ ก็ไม่เข้าใจทำไมต้องแปดเดือนนั้นต้องสนใจเขา(แฟนเก่า) มากๆ เขาไม่เห็นมีอะไรเลย ตอนนี้เขาทำอะไรก็ได้อยู่ในสายตาเราแล้ว ไม่สนใจ (ID9:199-200)

(คิดถึงบ้าน) ตอนนี้ไม่แล้วค่ะ ตอนนี้แบบปล่อยวางทุกอย่าง เริ่มคิดว่ามันไม่มีอะไรหรอก อยู่คนเดียวได้อะไรร้อย่างเนี่ยะ พอเราบอกตัวเองอยู่ได้นะ เออ..มันก็อยู่ได้จริง แบบไม่ต้องยึดติดอะไร มันค่อยๆ เปลี่ยน สามารถอยู่ได้อะ จากเมื่อก่อนโอ้ย..เหงา ทำไงดีอะไรร้อย่างเนี่ย โทรมหาแม่ตลอด คือ ตอนนี้ก็แบบก็อยู่ได้แล้วนิ (ID11:98-102)

ลักษณะย่อยที่ 1.4 ยอมรับความจริงและเข้าใจในความเปลี่ยนแปลงของสิ่งต่างๆ

นิสิตนักศึกษาได้บอกเล่าประสบการณ์การคลี่คลายความทุกข์ใจโดยการยอมรับความจริงที่เกิดขึ้น ซึ่งเป็นการยอมรับสภาพความเป็นจริงของทุกสรรพสิ่งซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา

มันเหมือนว่าผมรับสภาพได้ แล้วก็เป็นตัวของตัวเองขึ้นอีก คือ กาลเวลาแหละครับ มันทำให้เราทำใจได้เอง ความรักมันก็เหมือนอนิจจัง ไม่เที่ยง ตอนแรกๆมันก็รัก นานๆไปมันก็เริ่มจางไป ก็เหมือนความเจ็บปวดแหละครับ นานๆ ไปความเจ็บปวดมันก็หายไป แต่ถ้าถูกรื้อฟื้น มันก็จะนึกถึงแล้วมันก็จะจุกอก แต่เราก็จะค่อยๆ ลืมมันไปอีก (ID2:83-86)

ไม่รู้ค่ะ มันอาจจะเป็นเพราะว่า हमามีเกิดก็ต้องมีตาย ก็เหมือนกับคนทั่วไปที่มีเกิด ก็ต้องมีตายแบบก็คือ มันก็ต้องมีเกิด แก่ เจ็บ ตาย เหมือนกัน เหมือนมนุษย์เหมือนคนนี่แหละคะ แต่หนูมองเค้าเป็นน้องน้อย มันก็เสียใจ เหมือนกับน้องหาย น้องตายไปคนหนึ่ง แต่มันก็เป็นเรื่องปกติ เกิด แก่ เจ็บ ตาย (ID3:119-122)

มันคงเป็นอารมณ์แบบสวยตืออยากได้ แต่พอนานๆ เข้า เห็นมันบ่อยๆ ก็ เอ้อ ธรรมดา ไม่อยากได้ล่ะ เหมือนความอยากได้มันจะหายๆ ไปเอง (ID3:234-235)

ไม่ใช่เป็นแฟนคนแรกแต่ว่าเป็นคนแรกที่เราใส่ใจมากที่สุด แล้วก็เป็นคนทีรู้สึกว่าจะอยู่ด้วยกันในอนาคต เพราะที่เข้ามาหาวิทยาลัยเกี่ยวกับเรื่องความรักก็จะมีความหวังเยอะ แต่ว่าตอนนี้รู้ว่าอนาคตจะเกิดอะไรขึ้นเราก็ไม่รู้ (ID9:181-183)

(การจากบ้านเกิดมาเรียนในมหาวิทยาลัย) เออ มันก็มีนิดนึง แต่ไม่ได้ถึงแบบว่า โอ้ย ไม่ได้ จากมาไม่ได้อะไรร้อย่างนี้ค่ะ เพราะว่าชีวิตอยู่ที่เรา มันมีจุดนี้ ก็ต้องก้าวไปอีกขั้นหนึ่งค่ะ อีกหน่อยถ้าเราจบ

ไป ถ้าเราได้ทำงานมันก็อาจจะไกลจากพ่อ อาจไปไกลกว่าจุดนี้ไปอีกอะไรอย่างนี้ค่ะ (ID18:119-121)

ก็เหนื่อยค่ะ แต่ยอมรับความจริงค่ะ รู้ว่าพอโตขึ้นภาระมันก็ต้องเยอะขึ้น มันก็ต้องคิดเองเยอะขึ้น ทำอะไรเองเยอะขึ้น (ID19:42-43)

ลักษณะย่อยที่ 1.5 ใช้ศาสนาเป็นเครื่องประดับประคองจิตใจ

นิสิตนักศึกษาได้นำศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจเมื่อประสบกับความทุกข์ เช่น การสงบจิตใจ การพิจารณาคำสอนทางศาสนา และนำความรู้จากการเรียนวิชาพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

ตอนนั้นคือ แม่บอกว่า จั้นลองไปอยู่วัดมั๊ย ตอนแรกเราคิดแค่ ไปก็ได้ ไปแล้วเราไปอยู่แล้วสนุก ไปที่นั่นเราก็ไม่ต้องคิดอะไร เราสบายใจ ใจเรามันเย็น ใจมันสงบอะครับ ทำให้เราคิดว่า ถ้าเรากลับไปเรียน แล้วใจของเราเป็นอย่างนี้ ใจสงบ ใจเย็น ไม่วุ่นวายที่จะออกไปเล่นสนุกเกอร์ ไปเล่นเกมส์ เราต้องเรียนได้ จึงถือว่าวัดเป็นส่วนหนึ่ง (ID7:70-73)

อ้อ คือมาสั่งทำยำเทอมค่ะ แต่คือถึงๆ แม้ว่าเราจะไม่ชอบยังงี้สุดท้ายเราก็ต้องทำ มันเลียงไม่ได้ แล้วอีกอย่างเราก็คิดอีกแง่มุมหนึ่งว่าเรามาเรียนนะ ก็ต้องทำค่ะ บางครั้งก็อาจจะมีความอารมณ์ธรรมะบ้าง ก็คือแบบเข้าใจชีวิตว่ามันๆ ต้องเป็นอย่างนี้ มีทั้งสุขทั้งทุกข์ มันเลียงไม่ได้ ก็คือต้องทำ บางครั้งก็มีพี่ที่เขาก็อยู่ในอะไรนะ ชมรมพุทธ แบบเป็นธรรมะ ธรรมะ หน้อย ก็จะมาบอกเราสอนเรา ค่ะ ว่าหนูต้องทำอย่างนี้ๆ เราต้องเข้าใจธรรมชาติ กฎของธรรมชาติ กฎของชีวิต อะไอย่างนี้ค่ะ (ID18:181-186)

(การเรียนวิชาพุทธศาสนา) เรารู้จักคำว่ากิเลสอย่างนี้ อย่างเช่น เห็นอันนี้ก็อยากได้ๆ จัง อยากซื้อ มันก็ถือว่าเป็นกิเลสตัณหาแล้ว แล้วแบบมันจะมีข้อ แบบอาจารย์จะให้เคส (case) หนูมาทำ มันก็จะแบบมีตัวอย่างการนำพระพุทธรูปศาสนามาใช้ในชีวิตประจำวัน อย่างหนูไปเดินเที่ยวไปซื้อของ มันเห็นสิ่งนั้น (เสื้อผ้าสวยๆ) ก็คือ อยากได้มาก มันก็ลืงเล ซื้อหรือไม่ซื้อ แต่นึกถึงหน้าอาจารย์ นึกถึงคำพูดอะไรต่างๆ นาๆ กิเลสๆ นะ หนูก็จะเดินออกมาแล้วตัดสินใจ กิเลส ไม่ซื้อ มันไม่จำเป็นต่อชีวิตเลย มันก็ใช้ได้ในระดับหนึ่งค่ะ (ID18:200-205)

ลักษณะย่อยที่ 1.6 สมหวังได้ในสิ่งที่ต้องการในภายหลัง

นิสิตนักศึกษาได้รายงานถึงการคลี่คลายความทุกข์ใจด้วยการได้รับสิ่งต่างๆ ตามที่ตนปรารถนาไว้ในตอนแรก ซึ่งการคลี่คลายของความทุกข์ใจในลักษณะนี้เกิดขึ้นภายหลังจากที่นิสิตนักศึกษาได้เผชิญกับความผิดหวังนั้นๆ มาแล้ว

(สอปรอบโค้งตัวไม่ติด) ในที่สุดก็สอบติดที่ (มหาวิทยาลัยของรัฐที่มีชื่อเสียงแห่งหนึ่ง) ดีใจ อาตอบคนอื่นได้ว่า มีนสอบได้ที่นี้ (ID1:49-50)

มีคะ ตอนมาสอบ(ชื่อมหาวิทยาลัย) หนูมาสอบตั้งแต่หนูจบ ม.3 แทนที่จะเข้าเตรียม วิศววะแล้วไม่ได้ แล้วมาสอบสองรอบก่อนก็ได้ เพิ่งมาติกรอบที่สอง (ID3:37-38)

หนูได้ทุนเรียนคะแล้ว...มันต้องสอบ..มันต้องผ่านสามแล้ว เทอมหนึ่งหนูได้แค่ 2.98 แล้วคือมันขาดไปนิดหนึ่ง แล้วหนูก็คิดว่า ถ้าเราตั้งใจมันต้องได้เยอะกว่านี้สิ แล้วพอเทอมสองมาหนูก็ได้ 3.5 อะไรอย่างเนี่ยะ มันก็แบบเวลาตั้งใจ เราทำได้ขนาดนี้นะ(ID11:193-195)

เหมือนเขาจะไม่คุยกับเราแล้ว เราก็ร้องไห้ เสียใจ ผ่านๆมาสักเดือนเขาก็บอกว่าเขาแค่คุยกับคนนั้น แต่เขาเลือกเรา (ID14:85-86)

ลักษณะที่ 2 ปัจจัยภายนอก

เป็นการสนับสนุนช่วยเหลือจากบุคคลใกล้ชิด นิสิตนักศึกษาได้ให้ความหมายของการได้รับการสนับสนุนช่วยเหลือจากบุคคลใกล้ชิดไว้ว่า ได้รับการปลอบใจ ช่วยเหลือ สนับสนุน ดูแล ให้กำลังใจ ตลอดจนคำสั่งสอน คำแนะนำจากบุคคลที่ใกล้ชิดกับตน และบุคคลที่มีส่วนช่วยประคับประคองระหว่างตนประสบกับความทุกข์ใจ ได้แก่ แม่ ญาติพี่น้อง เพื่อน อาจารย์ โดยมีข้อความสนับสนุนที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึก ดังนี้

ลักษณะย่อยที่ 2.1 แม่

นิสิตนักศึกษาจำนวนหนึ่งรายงานว่ พวกเขาได้รับการช่วยเหลือ การสนับสนุน การให้คำสั่งสอนและคำแนะนำ และการให้กำลังใจจากแม่ ซึ่งถือว่าเป็นปัจจัยสนับสนุนที่สำคัญปัจจัยหนึ่ง

ส่วนมากคุณแม่จะรู้ว่าเรารู้สึกไม่ดี แม่ก็จะพาออกไปนอกบ้าน ประมาณสามสิบนาทีได้ ไม่ถึงชั่วโมงเหมือนหนีออกไปให้ใจมันเย็นขึ้น (ID3:34-35)

มันแบบว่าเหมือนไม่เหลือใครแล้ว เพราะตอนนั้นแม่ก็อยู่ต่างจังหวัด ตั้งแต่พ่อเสียไปแม่ก็มารับหนูไปอยู่ด้วยในช่วงแรก แม่ก็บอกว่าไม่เป็นไรอย่างน้อยก็ยังมีแม่อีกคนหนึ่ง (ID4:68-70)

เรื่องที่ทำให้คนอื่นทุกข์คือซีรต ผมเป็นคนซีรตไว ไวเสร็จแล้วไปปวดหน้าเค้าบ้าง ไปทำให้เค้าตกใจบ้าง ผมก็ขอโทษเค้าผมจะบอกว่าขอโทษนะแต่ที่ผมซี้ซ่าได้ไม่เกินสองนาทีก่อน ผมเป็นคนใจร้อน แต่ทุกวันนี้เย็นลงเยอะ ผมมีเรื่องทะเลาะวิวาทไม่บ่อย ผมพยายามที่จะไม่มีเรื่องกับใคร จะพยายามบอกตัวเองว่าแบบอย่าไปทำเค้า ถ้าเค้าจะทำเรา ปล่อยเค้าทำ ถ้าเค้าจะถูก ปล่อยเค้าถูก วันหนึ่งเค้าจะรู้ของเค้าเองว่าเราไม่ได้ยอมเค้าหรอกแต่เราชนะเค้าด้วยการนิ่ง ไม่รู้ละ แต่ผมเอาคำสอนแม่ผมมา นิ่งไว้ลูก ไม่ต้องไปทำอะไรใคร ถ้าทำแล้วมันจะเดือนร้อนกับตัวเรา ก็ไม่ต้องทำ (ID5:299-306)

เค้า(แม่)ไม่เคยทักถาม ไม่เคยแบบดูถูกกัน จะจบ 5 ปีได้ไหม จะจบ 6 ปีได้ไหม จะจบก็ปีก็ทำตามใจวิชาไหนตก ก็มันแก้ตัวได้ใช่ไหม ถ้ามันแก้ได้ ก็แก้ไป ค่อยๆทำไปแล้วกัน แต่ขอให้จบก็พอ เพราะพอจบเสร็จ มันก็มีงานรอเราอยู่ (ID5:262-264)

ลักษณะย่อยที่ 2.2 ญาติพี่น้อง

นอกจากนี้ นิสิตนักศึกษายังได้รับการช่วยเหลือ และการประคับประคองจากบุคคลใกล้ชิด ภายในครอบครัว

แม่เสียแล้ว ตอนมีอยู่ ป.1 ตอนนั้นอยู่คนละที่พอกับแม่ อาเลี้ยง พ่อแม่อยู่กรุงเทพฯ อาอยู่ต่างจังหวัด ความรู้สึกไม่มีแม่ละนะ ยังมีความรู้สึกว่ายังมีอาอยู่ มีความรู้สึกว่าฉันรู้สึกว่ามีแม่อีกแล้ว แต่ว่ายังมีอาคอยดูแลอยู่ (ID1:73-75)

แม่ ตา ยาย พวกญาติพี่น้อง เพื่อนๆไปเยี่ยมมา ทำให้มีกำลังใจขึ้นมา เพราะทุกคนให้กำลังใจ เพราะเค้าจะคอยให้กำลังใจอยู่ตลอด อยู่กับเราตลอด คอยป้อนข้าวป้อนน้ำตลอด (ID4:241-243)

คือ ผมก็คิดแค่ว่าไม่เป็นไร ไหนๆก็เรียนแล้ว ก็เรียนๆไปให้มันจบๆไปก่อนเอาให้ได้ตามเป้าที่เค้าตั้งไว้ เดี่ยวเป้าของเราค่อยไปทำทีหลังก็ได้ หลายคน(ญาติ)ก็แนะนำผมอย่างนี้ ผมก็เลยคิดอย่างนี้เลย เพราะว่าผมก็ทุกขใจเรื่องนี้อยู่มากพอสมควร (ID5:44-47)

บางครั้งอาจจะคลายเหงาด้วยการกลับไปบ้านพี่ที่(ชื่ออำเภอในจังหวัดเดียวกับมหาวิทยาลัย) ก็ไปหาพี่ไปอยู่กับครอบครัวพี่ ไปอยู่กับหลาน มันก็เป็น มันก็ช่วยให้คลายเหงาจากครอบครัวที่บ้านของเรา มาตรงนี้ก็ก็เป็นครอบครัวเหมือนกัน แต่อาจจะเป็นอย่างอื่นแบบหนึ่ง แต่เราก็มมาใช้ชีวิตอยู่กับครอบครัวอย่างนี้ค่ะ ไม่ได้แค้อยู่ในที่ๆมีแค่นักศึกษา มีเพื่อน มีอาจารย์ อย่างน้อยก็มีบ้านอีกหลังหนึ่งให้ได้อยู่ (ID18:318-321)

ลักษณะย่อยที่ 2.3 เพื่อน

แหล่งสนับสนุนภายนอกที่มีความสำคัญอีกแหล่งหนึ่ง คือ เพื่อน ซึ่งเป็นบุคคลที่ใช้ชีวิตทางการศึกษาร่วมกันภายในมหาวิทยาลัย

มันก็มีชี๊เกียจมาเรียน แต่ก็ต้องมาเรียน เพราะว่าเพื่อนคนที่มารับเนี่ย จะคอยบังคับให้เราต้องเรียน คือเขาเป็นห่วงเรา อยากให้เราเข้าเรียน ถ้าเราขาดไป แล้วอาจารย์สอนแล้วอาทิตย์นี้เราไม่มา อาทิตย์หน้าเราก็จะไม่รู้เรื่อง เพื่อนก็ช่วยพยายามให้มา (ID4:165-168)

ถ้ามันร่วมหัวจมท้ายกับเราได้ ถ้ามันไว้ใจได้ขนาดที่ว่าผมจะตายแล้วมันยังจะมาช่วยผม คือ เพื่อนแท้เลยละครับ เหตุการณ์จริงเลยนะ รถในบ้านไม่มีแม่แต่คันเดียว แต่คุณตาเกิดล้ม ทुरुกลงมาเฉยๆ กะทันหันเลย พ่อไม่อยู่พ่อไปต่างจังหวัด แม่ขับรถยนต์ไม่เป็น พี่ที่เป็นญาติก็ไม่อยู่ ญาติที่เหลือก็อยู่กรุงเทพฯ ป้าก็อยู่ต่างอำเภอ เพื่อนผมคนนี้อยู่แถวในเมืองห่างไปไม่มากนัก ผมเครียด ไม่สบายใจมาก รถก็ไม่มี ใครที่พอจะทำอะไรได้ก็ไม่อยู่ ตาก็ป่วยหนัก ผมก็โทรบอกมัน(เพื่อนสนิท) ว่าช่วยหน่อยได้ไหม ผมขอได้ไหม มันเป็นชีวิตคนในบ้าน ถ้าเค้าเห็นเราเป็นแค่เพื่อนเที่ยว เพื่อนกินอาจจะปฏิเสธ บอก เฮ้ยไม่วาง ติดธุระงั้นจ้ะ เพื่อนคนนี้จริงจก ก็ติดธุระอยู่ กำลังช่วยบ้านขายของอยู่นะ แต่เขาปลีกตัวออกมาเพื่อจะมาช่วยผมก่อน เค้าเอาผมมาก่อนงาน ซึ่งน้อยมากที่จะทำอย่างนี้ ถ้าไม่ใช่เพื่อนกันจริงๆ ผมเลยรู้สึกว่ ถ้ามีปัญหาเดือดร้อนจะเป็นจะตายไอ้นี้ช่วยได้แน่นอน (ID5:424-435)

ก่อนจะยิ้มผมถามตลอดว่าให้ยิ้มได้ใช่ไหม ผมยิ้มนานแบบนี้ครับ เพื่อนก็มักบอกว่า ไม่เป็นไร ส่วนใหญ่ก็ยิ้มกับเพื่อนสนิท 5-6 คนนี้ (ID6:121-122)

ตอนเราไปต่างประเทศเราไม่มีเพื่อนเลยครับ แล้วเราต้องอยู่คนเดียวเรา feel lonely เหมือนอยู่คนเดียวรู้สึกว้าว เหว่ อยากมีเพื่อนสักคน ตอนนั้นนี่ผมเจอคนไทยคนเดียวครับแล้วผมรู้สึกดีใจมากที่ยังเจอคนไทยอยู่โรงเรียน แต่เขา..คือเขาอยู่ที่นั่นเขาพูดภาษาไทยได้ แต่เค้าเขียนภาษาไทยไม่ได้ครับ เขาก็ช่วยผมเยอะมากครับ (ID10:83-86)

มีที่สนิทค่ะ ประมาณสามสี่คน แต่คือสนิทแบบบอกทุกอย่างได้หมดเลย แบบไม่สบายใจก็ปรึกษาได้หมดเลย เค้าก็บอกว่าเออ..อย่าไปคิดอะไรมากเลยอะไอย่างเนี่ยะ เพราะถ้าไม่ได้เป็นตัวเรา เราก็ปล่อยวางมันไปเถอะ (ID11:31-34)

หนูคุย หนูมีเพื่อนด้วย มีพี่รหัส ซึ่งแบบเหมือนกับเขาเป็นคนรักหมาเหมือนกันง เขาจะมาคุยด้วย ก็รู้สึกดีขึ้น ก็รู้ว่า เออ มันก็ได้มีเราคนเดียวที่เคยแบบผ่านเหตุการณ์นี้มา เขาก็พูดเหมือนกับแบบได้แชร์ประสบการณ์กัน เขาก็เคยนะอย่างนี้ (ID19:115-117)

ค่อยๆ หายไป (ความเหงา) เพราะว่า รมเมทผมเป็นเพื่อนที่โรงเรียนเดิม เราค่อยๆ คุยกัน ต่างคนก็ต่างรู้สึกแบบนี้แหละครับ เราค่อยๆ คุยกัน แล้วหลังจากนั้น คณะมีกิจกรรม ตลอดเวลาเราก็มาอยู่คณะ พอมาทำกิจกรรมเราก็ได้เพื่อนได้รู้จักคนอื่นครับ แล้วก็กิจกรรมหลายๆ อย่างมาทำให้ความเหงาละลายไป (ID20:85-88)

ลักษณะย่อยที่ 2.4 อาจารย์

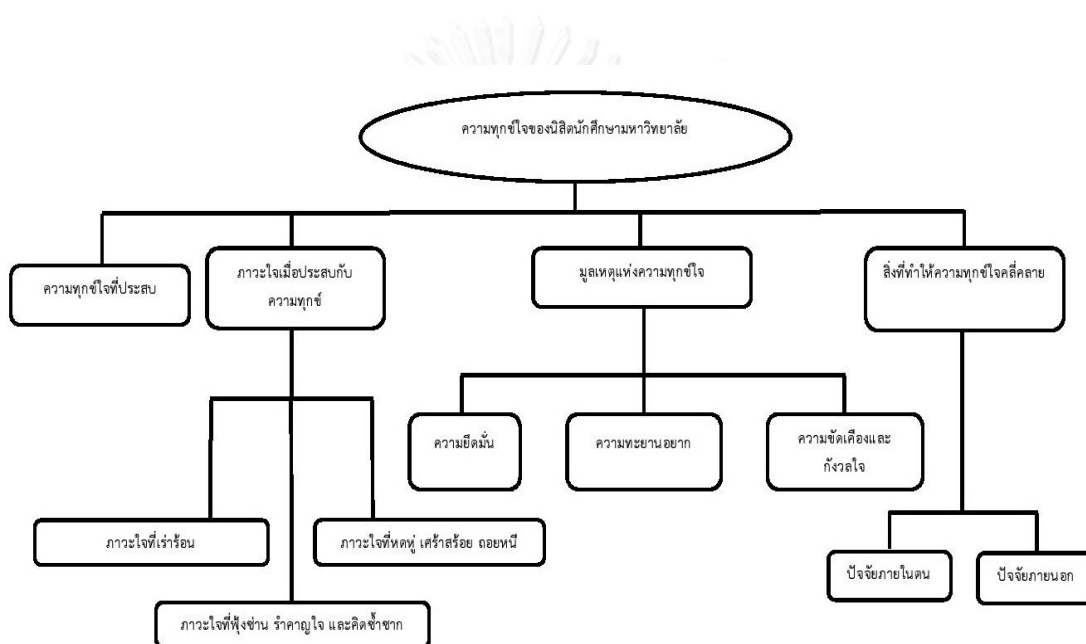
ทั้งนี้ มีนิสิตนักศึกษาบางคน ระบุว่า อาจารย์ก็เป็นแหล่งสนับสนุนที่ให้ความช่วยเหลือ เมื่อประสบกับความทุกข์ใจ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ก็ไม่มีอะไร ก็ร้องไห้ ตอนแรกหนูดูประกาศที่มหาวิทยาลัย พอหนูสอบไม่ติด หนูก็วิ่งไปร้องไห้กับอาจารย์ อาจารย์ที่เค้าตัวให้เข้าที่นี้ แล้วอาจารย์ก็ปลอบว่า ไม่เป็นไร เหาใหม่ละ แม่ต้องเข้าใจอยู่แล้วแหละ ไม่ใช่ว่าแม่จะไม่เคยผ่านช่วงวัยเรียนมาก่อน ก็โอเค อาจารย์เค้าพูด เค้าก็ปลอบใจดี (ID3:46-49)

ช่างมันเหอะไม่ต้องเสียใจ เรื่องมันผ่านไปแล้วเรากลับไปแก้ไม่ได้ คือ หนูก็คิดกังวลตอนแรกๆคะ แต่มันก็ปลง มันทำอะไรไม่ได้ละ แก้ไขอดีตไม่ได้ ก็ต้องยอมรับแล้วพยายามใหม่ อย่างที่อาจารย์เค้าปลอบ (ID3:57-59)

จากประเด็นต่างๆ ที่มีการให้ความหมายจากผู้ให้ข้อมูลหลัก ผู้วิจัยได้นำมาจัดทำเป็นแผนภาพกรอบมโนทัศน์ความทุกข์ใจในนิสิตนักศึกษา โดยนำประเด็นหลัก (themes) ทั้ง 4 ประเด็น ได้แก่ (1) ความทุกข์ใจที่นิสิตนักศึกษาประสบ (2) ภาวะใจเมื่อประสบกับความทุกข์ (3) มูลเหตุแห่งความทุกข์ใจ (4) สิ่งที่ทำให้ความทุกข์ใจคลี่คลาย และนำประเด็นรอง จำนวน 8 ประเด็น ได้แก่ (2.1)

ภาวะใจที่เร่าร้อน (2.2) ภาวะใจที่ฟุ้งซ่าน รำคาญใจ และคิดซ้ำซาก (2.3) ภาวะใจที่หดหู่ เศร้าสร้อย ถอยหนี (3.1) ความยึดมั่น (3.2) ความทะยานอยาก (3.3) ความขัดเคืองและความกังวลใจ (4.1) ปังจัยภายในตน (4.2) ปังจัยภายนอก ซึ่งเป็นประเด็นรอง (sub-themes) ที่เป็นองค์ประกอบย่อยของประเด็นหลัก มาสร้างเป็นแผนภาพ เพื่อสรุปกรอบมโนทัศน์ความทุกข์ใจในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษาให้เข้าใจได้ง่ายขึ้น ดังภาพที่ 7



ภาพที่ 7. กรอบมโนทัศน์ความทุกข์ใจในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลในงานวิจัยเชิงปริมาณ

หลังจากที่ผู้วิจัยได้ข้อมูลจากการสังเคราะห์เอกสาร และข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกซึ่งได้สรุปมาเป็นกรอบมโนทัศน์ของความทุกข์ใจในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษาแล้ว ผู้วิจัยได้นำผลการศึกษานี้มาพัฒนาเป็นมาตรวัดความทุกข์ใจในนิสิตนักศึกษา โดยมีผลการศึกษาในส่วนของการวิเคราะห์ข้อมูลในงานวิจัยเชิงปริมาณ อยู่ 2 ส่วน คือ (1) ผลการพัฒนาเป็นข้อคำถามจากการสังเคราะห์เอกสารและข้อมูลเชิงคุณภาพ (2) ผลการพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพมาตรวัดความทุกข์ใจในนิสิตนักศึกษา โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1. ผลการพัฒนาข้อคำถามจากการสังเคราะห์เอกสาร และข้อมูลเชิงคุณภาพ

ผู้วิจัยนำข้อมูลจากการสังเคราะห์เอกสารที่สอดคล้องกับข้อมูลเชิงคุณภาพในเรื่อง ประสบการณ์ความทุกข์ของนิสิตนักศึกษา โดยสามารถสรุปเป็นกรอบมโนทัศน์ และนิยามเชิงปฏิบัติการของความทุกข์ใจในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา เพื่อนำมาพัฒนาเป็นข้อคำถาม ดังนี้

ความทุกข์ใจในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา หมายถึง ความรู้สึกทรมานที่ปรากฏขึ้นโดยมีลักษณะเป็นอารมณ์ทางลบ เช่น ความไม่สบายใจ ความเดือดร้อนใจ ความขัดเคืองใจ ความกระวนกระวายใจ ใจไม่เป็นสุข ซึ่งเกิดจากการที่บุคคลไม่เข้าใจโลกและชีวิตอย่างแท้จริง และใช้ชีวิตไปตามแรงผลักดันของกิเลส 3 ได้แก่ ความหลง (โมหะ) ความทะยานอยาก (โลภะ) และความขัดเคืองใจ (โทสะ) ทำให้เกิดภาวะของใจที่ไม่สงบ หวั่นไหว กระเพื่อมไปตามอำนาจของกิเลสที่เกาะกุมจิตใจในขณะนั้น

กล่าวได้ว่า มูลเหตุของความทุกข์ใจในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา มีองค์ประกอบหลักอยู่ 3 ด้าน ได้แก่ (1) ความยึดมั่น (2) ความทะยานอยาก และ (3) ความขัดเคืองและเดือดร้อนใจ ซึ่งผู้วิจัยได้นำองค์ประกอบหลักทั้ง 3 ด้านนี้ มาเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ใช้ในการพัฒนาข้อคำถามในมาตรวัดความทุกข์ใจในนิสิตนักศึกษา ดังรายละเอียดในภาคผนวก ฉ

2. ผลการพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพมาตรวัดความทุกข์ใจในนิสิตนักศึกษา

สำหรับการพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพของมาตรวัดความทุกข์ใจในนิสิตนักศึกษา แบ่งเป็น (1) ผลการพัฒนาและวิเคราะห์คุณภาพข้อกระทงรายชื่อ (2) ผลการตรวจสอบคุณภาพทางจิตมิติของมาตรวัดทั้งฉบับ ดังจะได้นำเสนอต่อไป

ทั้งนี้ เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกันในการแปลความหมายของผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยจึงกำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้แทนค่าสถิติและแทนตัวแปรต่างๆที่ใช้ในการวิจัย โดยมีรายละเอียด ดังนี้

สัญลักษณ์ที่ใช้แทนค่าสถิติ

IOC	ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับเนื้อหาหรือวัตถุประสงค์ (Item objective congruence)
CITC	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้อคำถามทั้งหมดในมาตรวัด (Corrected item-total correlation)
N	จำนวนของนิสิตนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง
M	ค่าเฉลี่ยเลขคณิต
SD	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
CV	สัมประสิทธิ์การกระจาย
SE	ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน
MIN	คะแนนต่ำสุด (Minimum)
MAX	คะแนนสูงสุด (Maximum)
SK	ค่าความเบ้ (Skewness)

KU	ค่าความโด่ง (Kurtosis)
χ^2	ดัชนีตรวจสอบความกลมกลืนไค-สแควร์ (Chi-square)
df	ค่าองศาอิสระ (Degree of freedom)
χ^2 / df	ค่าไค-สแควร์สัมพัทธ์
p	ระดับนัยสำคัญทางสถิติ
R2	ค่าสัมประสิทธิ์การทำนาย (Coefficientcy of determination)
CFI	ค่าดัชนีวัดความกลมกลืนเปรียบเทียบ (Comparative Fit Index)
AGFI	ดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (Adjusted Goodness of Fit Index)
SRMR	ค่าดัชนีรากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของส่วนที่เหลือมาตรฐาน (Standardized Root Mean Square Residual)
RMSEA	ค่าดัชนีรากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของการประมาณค่าความคลาดเคลื่อน (Root Mean Square Error of Approximation)
β	สัมประสิทธิ์น้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน หรือค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยงของตัวแปรที่สังเกตได้แต่ละตัว

สัญญาณักษณ์ที่ใช้แทนตัวแปร

Suffering	คะแนนความทุกข์ใจโดยรวมของนิสิตนักศึกษา
ATT	ความทุกข์ใจจากความยึดมั่นหรืออุปาทาน
GRE	ความทุกข์ใจจากความทะยานอยาก
IRR	ความทุกข์ใจจากความขัดเคืองและกังวลใจ
AO	องค์ประกอบย่อย ด้านยึดมั่นในความคิดของตน
AP	องค์ประกอบย่อยด้านยึดตนกับอดีตที่ล่วงไปแล้ว
AB	องค์ประกอบย่อย ด้านยึดมั่นในผลประโยชน์แห่งตน แม้รู้ว่าไม่ถูกต้อง
PE	องค์ประกอบย่อย ด้านมองโลกในแง่ร้าย
SP	องค์ประกอบย่อย ด้านตัวตนถูกระทบด้วยคำตำหนิหรือนินทา
DC	องค์ประกอบย่อย ด้านความรู้สึกขัดสนและความอยากได้ในสิ่งที่ตนยังไม่ได้ครอบครอง
CI	องค์ประกอบย่อย ด้านการเปรียบเทียบและความรู้สึกอิจฉา
DE	องค์ประกอบย่อย ด้านความต้องการที่ไม่ได้รับการตอบสนอง
FU	องค์ประกอบย่อย ด้านการประสกับสิ่งที่ตนเองไม่พึงใจ
SB	องค์ประกอบย่อยด้านการพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก
HSP	องค์ประกอบย่อยด้านเดือดร้อนใจไปกับความคาดหวังและความทุกข์ของคนใกล้ชิดสนิทกับตน
ASP	องค์ประกอบย่อยด้านความเดือดร้อนใจในสิ่งที่ตนได้กระทำลงไปแล้ว
HC	องค์ประกอบย่อยด้านความขัดเคืองใจจากความล้มและความกังวลใจ
AF	องค์ประกอบย่อยด้านความกังวลใจในอนาคตที่ยังมาไม่ถึง

2.1 ผลการพัฒนาและวิเคราะห์คุณภาพข้อกระถางรายข้อ

2.1.1 การพัฒนาข้อกระถางและผลการตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญ

ผู้วิจัยได้พัฒนาข้อคำถามของมาตรวัดความทุกข์ของนิสิตนักศึกษาโดยใช้ข้อมูลจากการสังเคราะห์ข้อมูลจากการวิจัยคุณภาพ โดยมี 3 องค์ประกอบหลัก โดยประกอบด้วยองค์ประย่อยจำนวน 12 องค์ประกอบ โดยมีข้อคำถามเบื้องต้น จำนวน 241 ข้อ โดยมีข้อกระถางที่ผ่านการพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านจิตวิทยา ด้านพุทธธรรม ด้านการวัดและการประเมินผล และด้านกิจการนิสิตนักศึกษา รวมทั้งสิ้น 9 ท่าน เป็นผู้ตรวจพิจารณา โดยพิจารณาความตรงของเนื้อหาหรือข้อ (Item content validity) และนำผลที่ได้มาวิเคราะห์หาความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับเนื้อหาหรือวัตถุประสงค์ IOC (Item Objective Congruence) โดยคัดเลือกข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์ที่กำหนด คือ .70 ซึ่งจะทำให้ข้อกระถางเหล่านี้มีความตรงตามเนื้อหา (Content validity) อันเป็นผลมาจากการตรวจสอบของผู้ทรงคุณวุฒิ โดยมีข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์อยู่ทั้งสิ้น จำนวน 152 ข้อ ดังรายละเอียดในตารางที่ 14

ตารางที่ 14

สรุปจำนวนข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์ความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับเนื้อหา/วัตถุประสงค์

ตัวบ่งชี้และองค์ประกอบ	จำนวนข้อที่สร้าง	จำนวนข้อที่ผ่าน IOC ผู้ทรงคุณวุฒิ 9 ท่าน
ตัวบ่งชี้ที่ 1 : ความทุกข์ใจจากความยึดมั่นหรืออุปาทาน		
(1) ยึดมั่นในความคิดของตน	22	14
(2) การยึดตนกับอดีตที่ล่วงไปแล้ว	20	11
(3) ยึดมั่นในผลประโยชน์แห่งตน แม้รู้ว่าไม่ถูกต้อง	20	17
(4) มองโลกในแง่ร้าย	20	14
(5) ตัวตนถูกระทบด้วยคำนิทาและคำตำหนิ	17	10
ตัวบ่งชี้ที่ 2 : ความทุกข์ใจจากความทะยานอยาก		
(1) ความรู้สึกขัดสน อยากได้ในสิ่งที่ตนยังไม่ได้ครอบครอง	20	9
(2) การเปรียบเทียบและความรู้สึกอิจฉา	20	13
(3) ความต้องการที่ไม่ได้รับการตอบสนอง	38	23
(3.1) การประสบกับเหตุการณ์ที่ตนเองไม่พึงใจ	(20)	(13)
(3.2) การพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก	(18)	(10)
ตัวบ่งชี้ที่ 3 : ความทุกข์ใจจากความขัดเคืองและความกังวลใจ		
(1) เตื่อตร้อนใจไปกับความคาดหวังความทุกข์คนใกล้ชิด	15	9
(2) ความเตื่อตร้อนใจในสิ่งที่ตนได้กระทำไปแล้ว	19	10
(3) ความขัดเคืองใจจากความล้งเลและความขัดแย้งในใจ	15	11
(4) ความเตื่อตร้อนใจ กังวลในอนาคตที่ยังมาไม่ถึง	15	11

หมายเหตุ เกณฑ์ในการคัดเลือกข้อคำถามที่ผ่านการคัดเลือก คือ มีค่า Validity Ratio ตั้งแต่ 0.70 ขึ้นไป

หลังจากนั้นผู้วิจัยนำข้อคำถามที่ผ่านการคัดเลือก คือ มีค่า Validity Ratio ตั้งแต่ 0.70 ขึ้นไป มาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ เช่น ปรับเปลี่ยนจากการใช้ประโยคคำถามว่า “ท่าน...” ให้กลายเป็นประโยคที่แสดงถึงการเน้นย้ำตนเอง (I statement) ตัดข้อคำถามที่อาจเป็นข้อเท็จจริง (fact) ออกไปและเพิ่มในส่วนของอารมณ์ความรู้สึกเข้าไปในข้อคำถาม รวมถึงการปรับสำนวนภาษาให้กระชับและเข้าใจง่าย อาทิ การไม่ใช่ประโยคที่เป็นปฏิเสธซ้อนปฏิเสธ การไม่ใช่คำถามที่มีกรอบแนวคิด (concept) อยู่ 2 ส่วนในข้อคำถามเดียวกัน เป็นต้น

2.1.2 ผลการตรวจสอบคุณภาพข้อกระทงรายข้อ

สำหรับการตรวจสอบคุณภาพเบื้องต้นของมาตรวัดความทุกข์ของนิสิตนักศึกษาที่ได้รับการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ และผู้วิจัยได้ทำการปรับปรุงแก้ไขข้อตามเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิแล้ว ผู้วิจัยทำการตรวจสอบคุณภาพของมาตรวัดความทุกข์ในเบื้องต้น โดยมีกลุ่มตัวอย่างคือ นิสิตนักศึกษา จำนวน 839 คน ซึ่งมาจาก 4 ภูมิภาคทั่วประเทศไทย โดยผู้วิจัยขอแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้ (1) ลักษณะข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง (2) การตรวจสอบคุณภาพและพัฒนาคุณสมบัติทางจิตมิติ ได้แก่ การตรวจสอบค่าอำนาจจำแนกระหว่างกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ การพิจารณาความสัมพันธ์สหสัมพันธ์ (CITC) การตรวจสอบค่าความเที่ยง ครั้งที่ 1 การตรวจสอบด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ และการตรวจสอบค่าความเที่ยง ครั้งที่ 2

ผู้วิจัยได้นำมาตรวัด ฉบับที่มีข้อกระทง จำนวน 152 ข้อ โดยมีข้อคำตอบเป็นมาตราส่วนประเมินค่า 5 ระดับ ได้แก่ 1 = ไม่ตรงเลย 2 = ไม่ค่อยตรง 3 = ตรงบ้าง ไม่ตรงบ้าง 4 = ตรงมาก และ 5 = ตรงมากที่สุด ที่ผ่านการวิเคราะห์ความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 9 ท่าน นำมาแยกข้อคำถามออกเป็นมาตรวัดความทุกข์ในนิสิตนักศึกษา จำนวน 2 ฉบับ กล่าวคือ ฉบับ A มีข้อคำถามทั้งสิ้น จำนวน 75 ข้อ และฉบับ B มีข้อคำถามทั้งสิ้น จำนวน 77 ข้อ โดยผู้วิจัยพยายามไม่ให้นิสิตนักศึกษาตอบคำถามในมาตรวัดติดต่อกัน 2 ฉบับในคราวเดียว เพื่อลดความเมื่อยล้าและความเบื่อของผู้ตอบ (DeVellis, 2003) โดยฉบับ A ให้นิสิตนักศึกษาตอบมาตรวัดฯ ก่อนชั่วโมงเรียน และฉบับ B ให้ตอบมาตรวัดฯ ภายหลังชั่วโมงเรียน หรือให้นิสิตนักศึกษามีเวลาพักอย่างน้อย 10 นาทีก่อนทำมาตรวัดฯ ฉบับ B โดยมีนิสิตนักศึกษาจากทั่วประเทศ จำนวน 839 คน เป็นผู้ให้ข้อมูล โดยนิสิตนักศึกษาที่เข้าร่วมให้ข้อมูลส่วนใหญ่ เป็นเพศหญิง คือ 505 คน คิดเป็นร้อยละ 60 และเป็นเพศชาย จำนวน 334 คน คิดเป็นร้อยละ 40 เมื่อแยกเกณฑ์เป็นระดับภูมิภาค พบว่า ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่เป็นนิสิตนักศึกษาในภาคเหนือ คือ 227 คน คิดเป็นร้อยละ 27 รองลงมาคือภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคกลาง และภาคใต้ คือ 211 คน, 208 คน และ 193 คน คิดเป็นร้อยละ 25, 25 และ 23 ตามลำดับ ดังรายละเอียดในตารางที่ 15

ตารางที่ 15

ข้อมูลของนิสิตนักศึกษาจำแนกตามภูมิภาคที่อยู่อาศัย

		ภูมิภาค				รวม
		เหนือ	กลาง	ตะวันออกเฉียงเหนือ	ใต้	
เพศ	ชาย	92	73	91	78	334
	หญิง	135	135	120	115	505
รวม		227	208	211	193	839

เมื่อพิจารณารายละเอียดของนิสิตนักศึกษา โดยจำแนกตามชั้นปีและเพศของนิสิตนักศึกษา พบว่า มีนิสิตนักศึกษาทั้งสิ้น 839 คนเป็นผู้ให้ข้อมูล โดยส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 505 คน คิดเป็นร้อยละ 60.19 และเป็นเพศชาย จำนวน 334 คน คิดเป็นร้อยละ 39.81 ทั้งนี้ นิสิตนักศึกษาผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่กำลังศึกษาในชั้นปีที่ 3 คือ 289 คน รองลงมา ได้แก่ ชั้นปีที่ 1, ชั้นปีที่ 2, ชั้นปีที่ 4 และชั้นปีที่ 5 คือ 193 คน, 178 คน, 169 คน และ 10 คน ตามลำดับ โดยสามารถคิดเป็นร้อยละ 34.45, 23.00, 21.22, 20.14 และ 1.19 ตามลำดับ ดังรายละเอียดดังตารางที่ 16

ตารางที่ 16

ข้อมูลของนิสิตนักศึกษาจำแนกตามชั้นปี

		ชั้นปี					รวม
		ชั้นปีที่ 1	ชั้นปีที่ 2	ชั้นปีที่ 3	ชั้นปีที่ 4	ชั้นปีที่ 5	
เพศ	ชาย	76	77	104	74	3	334
	หญิง	117	101	185	95	7	505
รวม		193	178	289	169	10	839

เมื่อพิจารณาในเรื่องของแผนการเรียนของนิสิตนักศึกษาที่เป็นผู้ให้ข้อมูล คือ แผนการเรียนสายวิทยาศาสตร์ และแผนการเรียนสายศิลปศาสตร์ โดยจำแนกตามเพศ พบว่า นิสิตนักศึกษากลุ่มตัวอย่างมี จำนวนทั้งสิ้น 839 คน เป็นนิสิตนักศึกษาที่ศึกษาในสายวิทยาศาสตร์ จำนวน 422 คน และเป็นนิสิตนักศึกษาที่ศึกษาในสายศิลปศาสตร์ จำนวน 417 คน เมื่อพิจารณาในแง่ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า นิสิตนักศึกษาในทั้ง 2 แผนการเรียนนี้มีขนาดที่ใกล้เคียงกัน แผนการเรียนสายวิทยาศาสตร์ พบว่า มีนิสิตนักศึกษาเพศหญิง จำนวน 237 คน คิดเป็นร้อยละ 56 และมีนิสิตนักศึกษาเพศชาย จำนวน 185 คน คิดเป็นร้อยละ 44 สำหรับสายศิลปศาสตร์ มีนิสิตนักศึกษาเพศหญิง จำนวน 268 คน คิดเป็นร้อยละ 64 และมีนิสิตนักศึกษาเพศชาย จำนวน 149 คน คิดเป็นร้อยละ 36 ดังข้อมูลในตารางที่ 17

ตารางที่ 17

ข้อมูลของนิสิตนักศึกษาจำแนกตามแผนการเรียน

		แผนการเรียน		รวม
		สายวิทย์	สายศิลป์	
เพศ	ชาย	185	149	334
	หญิง	237	268	505
	รวม	422	417	839

เมื่อพิจารณาในเรื่องของสถาบันการศึกษาของนิสิตนักศึกษา โดยจำแนกสถาบันการศึกษามหาวิทยาลัยเป็น 2 กลุ่มใหญ่ คือ (1) มหาวิทยาลัยภาครัฐ ได้แก่ มหาวิทยาลัยของรัฐ หรือมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ หรือมหาวิทยาลัยกลุ่มใหม่ของรัฐ และ (2) มหาวิทยาลัยภาคเอกชน พบว่า จากนิสิตนักศึกษา จำนวน 839 คน แบ่งเป็นนิสิตนักศึกษาที่เรียนอยู่ในสถาบันอุดมศึกษาของรัฐบาล จำนวน 432 คน เป็นนิสิตนักศึกษาที่เรียนอยู่ในสถาบันอุดมศึกษาของเอกชน จำนวน 407 คน ซึ่งจำนวนรวมของนิสิตนักศึกษาในทั้ง 2 กลุ่มสถาบันนี้มีขนาดที่ใกล้เคียงกัน และเมื่อพิจารณาเป็นมหาวิทยาลัยภาครัฐ โดยจำแนกตามเพศ มีนิสิตนักศึกษาเป็นเพศหญิง จำนวน 271 คน คิดเป็นร้อยละ 62 และมีนิสิตนักศึกษาเป็นเพศชาย จำนวน 161 คน คิดเป็นร้อยละ 38 สำหรับมหาวิทยาลัยภาคเอกชน มีนิสิตนักศึกษาเพศหญิง จำนวน 234 คน และมีนิสิตนักศึกษาเพศชาย จำนวน 168 คน คิดเป็นร้อยละ 58 และ 42 ตามลำดับ ดังที่แสดงในตารางที่ 18

ตารางที่ 18

ข้อมูลของนิสิตนักศึกษาจำแนกตามประเภทของสถาบันการศึกษา

		สถาบันการศึกษา		รวม
		รัฐบาล	เอกชน	
เพศ	ชาย	161	173	334
	หญิง	271	234	505
	รวม	432	407	839

หลังจากผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตนักศึกษาจากมหาวิทยาลัยทั่วประเทศ ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้นี้มาวิเคราะห์เพื่อทำการตรวจสอบคุณภาพซึ่งมีรายละเอียดผลการศึกษาดังนี้ (1) ผลการวิเคราะห์อำนาจจำแนก ด้วยกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำด้วย t-test independent (2) ผลการพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (Corrected item-total correlation

: CITC) ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้อกระทงที่เหลือในแต่ละด้าน และหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของมาตรวัดความทุกข์ในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษาทั้งชุด (3) ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ (Exploratory Factor Analysis)

1) ผลการวิเคราะห์คุณภาพข้อกระทงรายข้อ ด้วยค่าอำนาจจำแนก ด้วยกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ ผู้วิจัยพิจารณาคัดเลือกข้อกระทงโดยพิจารณาจาก (1) การวิเคราะห์หาอำนาจจำแนก ระหว่างกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกคือข้อกระทงแต่ละข้อจะต้องมีค่าเฉลี่ยรายข้อแตกต่างกันระหว่างกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีข้อกระทงตั้งต้น 152 ข้อ ทำการคัดเลือกนิสิตนักศึกษากลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ จากนักศึกษาทั้งสิ้น 839 คน โดยมีนิสิตนักศึกษาที่อยู่ในกลุ่มสูง คือ มีคะแนนมากกว่า 450 คะแนนขึ้นไป จำนวน 211 คน คิดเป็นร้อยละ 25.1 และมีนิสิตนักศึกษาที่มีคะแนนในกลุ่มต่ำ คือ มีคะแนนต่ำกว่า 384 คะแนน จำนวน 217 คน คิดเป็นร้อยละ 25.9 รวมมีนิสิตนักศึกษาที่เข้าร่วมการวิเคราะห์หาอำนาจจำแนกระหว่างกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ ทั้งสิ้น 428 คน คิดเป็นร้อยละ 51 จากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดตั้งรายละเอียดในตารางที่ 19

ตารางที่ 19

จำนวนนิสิตนักศึกษาในกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำจำแนกจากคะแนนรวมความทุกข์

		จำนวน	ร้อยละ
นิสิตนักศึกษา	กลุ่มสูง	211	25.1
	กลุ่มต่ำ	217	25.9
	รวม	428	51.0

หมายเหตุ กลุ่มสูง = ค่าคะแนนรวม เท่ากับ 450 คะแนนหรือมากกว่า

กลุ่มต่ำ = ค่าคะแนนรวม เท่ากับ 384 คะแนนหรือน้อยกว่า

2) ผลการวิเคราะห์คุณภาพข้อกระทงรายข้อ ด้วยการพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมรายด้านของมาตรวัด (Corrected item-total correlation)

ผลของการการพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมรายด้านของมาตรวัด และหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมทั้งหมดของมาตรวัดความทุกข์ในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตนักศึกษาทั้งสิ้น 839 คน มีเกณฑ์การคัดเลือกข้อกระทง คือ จะต้องมีความสัมพันธ์สูงกว่าค่าวิกฤต r (critical r) ที่ .30 ซึ่งมีรายละเอียดดังตารางที่ 20

ตารางที่ 20

ผลการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกและค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับ
มาตรวัดรายด้าน

ด้าน	ทิศทาง	การวิเคราะห์ข้อกระทงวิกิกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ				t	ผ่าน ค่า ที่	CITC รวม 138 ข้อ (N= 839)	CITC ราย ด้าน 138 ข้อ (N= 839)	CITC รวม 121 ข้อ (N= 839)	CITC ราย ด้าน 121 ข้อ (N= 839)	ผ่าน CITC	ผลสรุป
		กลุ่มสูง (N=211)		กลุ่มต่ำ (N=217)									
		M	SD	M	SD								
ตัวบ่งชี้ที่ 1 ความทุกข์จากความยึดมั่นหรืออุปาทาน													
The Dukkha from attachments													
(1.1) ด้านยึดมั่นในความคิดของตน													
Attachment in self-opinion (AO)													
AO1	+	3.13	.763	2.41	.813	9.42***	✓	.352	.466	.347	.466	✓	ผ่าน
AO2	+	2.73	.786	2.06	.874	8.27***	✓	.269	.538	.274	.538	✓	ผ่าน
AO3	+	3.07	.903	2.15	.826	10.99***	✓	.370	.454	.376	.454	✓	ผ่าน
AO4	+	2.84	.758	2.21	.798	8.39**	✓	.309	.497	.317	.497	✓	ผ่าน
AO5	+	2.71	.929	1.96	.818	8.88**	✓	.344	.584	.341	.584	✓	ผ่าน
AO6	+	2.46	.947	1.67	.752	9.55**	✓	.316	.559	.320	.559	✓	ผ่าน
AO7	+	2.04	.999	1.62	.768	4.88***	✓	.183	.492	.190	.492	✓	ผ่าน
AO8	+	3.00	.802	1.97	.830	13.02***	✓	.471	.595	.468	.595	✓	ผ่าน
AO9	+	3.02	.799	2.24	.875	9.62***	✓	.363	.543	.370	.543	✓	ผ่าน
AO10	+	3.22	.847	2.46	1.004	8.54***	✓	.343	.396	.352	.396	✓	ผ่าน
AO11	-	2.68	.769	2.65	.966	.332							ไม่ผ่าน
AO12	+	2.67	.927	1.98	.882	7.90***	✓	.321	.446	.328	.446	✓	ผ่าน
AO13	+	2.53	.891	1.75	.818	9.36***	✓	.298	.474	.304	.474	✓	ผ่าน
AO14	+	2.50	.983	1.75	.797	8.72***	✓	.321	.491	.326	.491	✓	ผ่าน
(1.2) การยึดติดกับอดีตที่ล่วงไปแล้ว													
Attachment with past (AP)													
AP1	+	3.80	.957	2.82	.989	10.32***	✓	.373	.458	.364	.399	✓	ผ่าน
AP2	+	3.39	.936	3.06	.853	3.84***	✓	.172	.168				ไม่ผ่าน
AP3	-	2.75	.940	2.28	.805	5.52***	✓	.177	.070				ไม่ผ่าน
AP4	+	3.43	1.11	2.18	.866	12.91***	✓	.463	.462	.456	.414	✓	ผ่าน
AP5	+	3.80	1.08	3.15	1.177	5.96***	✓	.214	.221				ไม่ผ่าน
AP6	+	3.55	.957	2.84	1.115	6.97***	✓	.305	.300	.310	.320	✓	ผ่าน
AP7	+	3.15	1.06	2.20	1.016	9.38***	✓	.350	.378	.351	.391	✓	ผ่าน

*p < .05 สองหาง, **p < .01 สองหาง, ***p < .001 สองหาง

ตารางที่ 20

ผลการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกและค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับ
มาตรวัดรายด้าน (ต่อ)

ด้าน	ทิศทาง	การวิเคราะห์ข้อกระทงวิธีกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ				t	ผ่าน ค่า ที่	CITC รวม 138 ข้อ (N=839)	CITC ราย ด้าน 138 ข้อ (N=839)	CITC รวม 121 ข้อ (N=839)	CITC ราย ด้าน 121 ข้อ (N=839)	ผ่าน CITC	ผลสรุป
		กลุ่มสูง (N=211)		กลุ่มต่ำ (N=217)									
		M	SD	M	SD								
AP8	+	2.61	1.14	1.52	.721	11.75***	✓	.417	.342	.418	.366	✓	ผ่าน
AP9	+	3.16	1.02	2.08	1.049	10.84***	✓	.399	.376	.397	.378	✓	ผ่าน
AP10	-	2.64	.937	2.34	1.029	3.188**	✓	.084	.062				ไม่ผ่าน
AP11	+	3.55	1.10	2.47	.928	10.95***	✓	.412	.261				ไม่ผ่าน
(1.3) ยึดมั่นในผลประโยชน์แห่งตน แม้รู้ว่าไม่ถูกต้อง Attachment in self-benefits without shame (AB)													
AB1	+	2.45	1.13	1.59	.851	8.90***	✓	.303	.467	.297	.467	✓	ผ่าน
AB2	-	2.42	1.12	2.26	1.209	1.41							ไม่ผ่าน
AB3	+	3.26	1.27	2.59	1.128	5.82***	✓	.176	.309	.187	.324	✓	ผ่าน
AB4	+	3.58	1.08	2.78	.950	8.12***	✓	.285	.376	.283	.378	✓	ผ่าน
AB5	+	2.67	.987	1.94	.916	8.01***	✓	.271	.438	.273	.445	✓	ผ่าน
AB6	+	2.64	1.01	1.82	.815	9.16***	✓	.333	.461	.338	.471	✓	ผ่าน
AB7	+	3.18	.967	2.30	.902	9.63***	✓	.367	.448	.364	.446	✓	ผ่าน
AB8	+	3.01	.983	2.10	.887	10.09***	✓	.380	.438	.376	.436	✓	ผ่าน
AB9	+	2.52	1.17	1.69	.841	8.46***	✓	.267	.514	.273	.525	✓	ผ่าน
AB10	-	2.93	.993	3.09	1.248	-1.45							ไม่ผ่าน
AB11	+	2.40	1.11	1.64	.855	7.85***	✓	.261	.487	.268	.498	✓	ผ่าน
AB12	+	3.68	1.04	3.74	1.284	-.52							ไม่ผ่าน
AB13	+	2.42	1.16	1.87	.890	5.48***	✓	.213	.316	.214	.305	✓	ผ่าน
AB14	+	3.27	1.09	2.11	1.008	11.32***	✓	.413	.265				ไม่ผ่าน
AB15	+	2.50	1.18	1.55	.886	9.34***	✓	.332	.571	.333	.560	✓	ผ่าน
AB16	-	2.00	1.06	1.98	1.103	.265							ไม่ผ่าน
AB17	+	3.28	.933	2.34	.904	10.67***	✓	.434	.417	.438	.385	✓	ผ่าน
(1.4) มองโลกในแง่ร้าย Pessimism (PE)													
PE1	+	3.09	.994	1.97	.902	12.19***	✓	.438	.577	.436	.576	✓	ผ่าน
PE2	+	3.08	.990	2.12	.893	10.60***	✓	.400	.453	.397	.439	✓	ผ่าน
PE3	+	3.01	.936	2.00	.858	11.69***	✓	.439	.584	.438	.582	✓	ผ่าน
PE4	+	2.20	1.00	1.66	.925	5.79***	✓	.231	.356	.233	.350	✓	ผ่าน
PE5	+	2.69	1.12	1.74	.877	9.78***	✓	.384	.601	.391	.604	✓	ผ่าน
PE6	+	2.23	.983	1.47	.701	9.15***	✓	.335	.460	.339	.457	✓	ผ่าน

*p < .05 สองหาง, **p < .01 สองหาง, ***p < .001 สองหาง

ตารางที่ 20

ผลการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกและค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับ
มาตรวัดรายด้าน (ต่อ)

ด้าน	ทิศทาง	การวิเคราะห์ข้อกระทงวิธีกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ				t	ผ่าน ค่า ที่	CITC รวม 138 ข้อ (N= 839)	CITC ราย ด้าน 138 ข้อ (N= 839)	CITC รวม 121 ข้อ (N= 839)	CITC ราย ด้าน 121 ข้อ (N= 839)	ผ่าน CITC	ผลสรุป
		กลุ่มสูง (N=211)		กลุ่มต่ำ (N=217)									
		M	SD	M	SD								
PE7	+	2.83	1.06	1.97	.962	8.80***	✓	.362	.392	.371	.395	✓	ผ่าน
PE8	+	3.04	.977	1.90	2.151	7.04***	✓	.320	.347	.325	.349	✓	ผ่าน
PE9	+	2.62	1.02	1.54	.687	12.80***	✓	.399	.523	.404	.519	✓	ผ่าน
PE10	+	3.50	.953	2.08	1.055	14.59***	✓	.501	.519	.513	.532	✓	ผ่าน
PE11	+	3.57	1.03	2.67	1.037	9.00***	✓	.381	.327	.390	.346	✓	ผ่าน
PE12	-	2.76	.991	2.29	.955	4.97***	✓	.130	.157				ไม่ผ่าน
PE13	+	2.84	.995	1.66	.783	13.65***	✓	.492	.557	.496	.562	✓	ผ่าน
PE14	+	3.29	1.05	2.03	.945	13.02***	✓	.479	.521	.488	.526	✓	ผ่าน
(1.5) ตัวตนถูกกระทบด้วยคำนิยามและคำตำหนิ Self-perception with insult and blame (SP)													
SP1	+	3.04	.938	1.81	.848	14.26***	✓	.471	.375	.459	.347	✓	ผ่าน
SP2	-	3.00	1.07	2.73	1.068	2.53*	✓	.090	.298				ไม่ผ่าน
SP3	-	2.61	.852	2.40	.981	2.36*	✓	.049	.229				ไม่ผ่าน
SP4	+	3.39	.889	2.29	.890	12.71***	✓	.446	.394	.441	.448	✓	ผ่าน
SP5	-	2.79	1.00	3.15	.995	3.77***	✓	.463	.260				ไม่ผ่าน
SP6	+	3.70	.982	2.44	1.083	12.58***	✓	.472	.375	.465	.454	✓	ผ่าน
SP7	+	3.42	1.04	2.05	.958	14.12***	✓	.458	.396	.472	.460	✓	ผ่าน
SP8	+	3.57	.965	2.37	1.025	12.41***	✓	.471	.515	.455	.589	✓	ผ่าน
SP9	-	3.15	.939	3.00	1.007	1.65							ไม่ผ่าน
SP10	+	3.28	.959	2.26	.942	11.17***	✓	.425	.514	.414	.514	✓	ผ่าน
ตัวบ่งชี้ที่ 2 : ความทุกข์ใจจากความทะยานอยาก The Dukkha from desires													
(2.1) ความรู้สึกขัดสนและความอยากได้ในสิ่งที่ตนยังไม่ได้ครอบครอง Destitution and craving (DC)													
DC1	+	3.35	.931	2.19	.913	12.98***	✓	.453	.499	.453	.493	✓	ผ่าน
DC2	+	3.81	1.17	2.77	1.130	9.31***	✓	.314	.373	.312	.391	✓	ผ่าน
DC3	+	2.43	1.16	1.61	.804	8.42***	✓	.297	.363	.294	.344	✓	ผ่าน
DC4	+	3.29	1.01	1.99	.979	13.50***	✓	.484	.531	.478	.536	✓	ผ่าน

*p < .05 สองหาง, **p < .01 สองหาง, ***p < .001 สองหาง

ตารางที่ 20

ผลการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกและค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับ
มาตรวัดรายด้าน (ต่อ)

ด้าน	ทิศทาง	การวิเคราะห์ข้อกระทงวิธีกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ				t	ผ่าน ค่า ที่	CITC รวม 138 ข้อ (N= 839)	CITC ราย ด้าน 138 ข้อ (N= 839)	CITC รวม 121 ข้อ (N= 839)	CITC ราย ด้าน 121 ข้อ (N= 839)	ผ่าน CITC	ผลสรุป
		กลุ่มสูง (N=211)		กลุ่มต่ำ (N=217)									
		M	SD	M	SD								
DC5	+	3.79	.819	2.51	.972	14.74***	✓	.538	.337	.535	.351	✓	ผ่าน
DC6	+	3.64	1.01	2.61	1.105	10.01***	✓	.402	.500	.409	.510	✓	ผ่าน
DC7	-	2.76	.864	2.26	1.062	5.35***	✓	.414	.103				ไม่ผ่าน
DC8	+	3.47	.937	2.41	1.060	10.90***	✓	.336	.467	.419	.471	✓	ผ่าน
DC9	+	3.63	1.07	2.60	1.097	9.76***	✓	.453	.335	.345	.350	✓	ผ่าน
(2.2) การเปรียบเทียบและความรู้สึกอิจฉา Comparing and inferiority (CI)													
CI1	+	2.48	.968	1.44	.644	13.06***	✓	.434	.575	.428	.594	✓	ผ่าน
CI2	+	2.65	1.19	1.56	.838	10.93***	✓	.431	.443	.427	.452	✓	ผ่าน
CI3	+	2.18	.982	1.30	.575	11.21***	✓	.373	.582	.370	.619	✓	ผ่าน
CI4	+	2.73	1.42	1.48	.823	11.01***	✓	.399	.494	.397	.486	✓	ผ่าน
CI5	+	2.88	1.05	1.98	1.054	8.77***	✓	.346	.466	.352	.471	✓	ผ่าน
CI6	+	3.96	1.16	2.81	1.316	9.62***	✓	.336	.214				ไม่ผ่าน
CI7	+	3.12	1.15	1.65	.815	15.12***	✓	.523	.606	.517	.581	✓	ผ่าน
CI8	+	2.31	1.29	1.34	.669	9.72***	✓	.349	.471	.349	.496	✓	ผ่าน
CI9	+	3.18	1.00	1.69	.830	16.76***	✓	.542	.617	.540	.615	✓	ผ่าน
CI10	+	2.56	1.07	1.44	.629	13.04***	✓	.455	.593	.457	.613	✓	ผ่าน
CI11	+	3.11	1.30	2.15	1.058	8.34***	✓	.343	.321	.345	.330	✓	ผ่าน
CI12	+	3.20	.991	1.65	.767	18.11***	✓	.578	.578	.575	.581	✓	ผ่าน
CI13	-	3.19	1.05	2.79	1.291	3.57***	✓	.102	.142				ไม่ผ่าน
(2.3) ความต้องการที่ไม่ได้รับการตอบสนอง Desires which aren't responded (DE)													
(2.3.1) การประสบพบกับสิ่งที่ตนเองไม่พึงใจ Facing unloved things (FU)													
FU1	+	2.88	1.01	1.67	.834	13.50***	✓	.453	.476	.446	.440	✓	ผ่าน
FU2	+	3.26	1.19	2.15	1.114	9.90***	✓	.352	.380	.346	.359	✓	ผ่าน
FU3	+	2.36	1.22	1.59	.873	7.56***	✓	.272	.393	.271	.391	✓	ผ่าน

*p < .05 สองหาง, **p < .01 สองหาง, ***p < .001 สองหาง

ตารางที่ 20

ผลการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกและค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับ
มาตรวัดรายด้าน (ต่อ)

ด้าน	ทิศทาง	การวิเคราะห์ข้อกระทงวิธีกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ				t	ผ่าน ค่า ที่	CITC รวม 138 ข้อ (N= 839)	CITC ราย ด้าน 138 ข้อ (N= 839)	CITC รวม 121 ข้อ (N= 839)	CITC ราย ด้าน 121 ข้อ (N= 839)	ผ่าน CITC	ผลสรุป
		กลุ่มสูง (N=211)		กลุ่มต่ำ (N=217)									
		M	SD	M	SD								
FU4	+	3.41	1.23	2.60	1.213	6.82***	✓	.260	.221				ไม่ผ่าน
FU5	-	2.58	1.06	2.18	.980	4.08***	✓	.097	.145				ไม่ผ่าน
FU6	+	4.06	.871	3.21	1.092	8.90***	✓	.342	.225				ไม่ผ่าน
FU7	+	2.73	1.17	1.87	.954	8.32***	✓	.318	.358	.316	.356	✓	ผ่าน
FU8	+	2.91	1.18	2.13	1.127	7.02***	✓	.237	.373	.241	.401	✓	ผ่าน
FU9	+	3.03	1.03	1.89	.848	12.55***	✓	.459	.507	.460	.524	✓	ผ่าน
FU10	+	3.38	1.03	2.43	1.043	9.45***	✓	.389	.426	.386	.418	✓	ผ่าน
FU11	+	3.26	.933	2.23	.805	12.30***	✓	.470	.408	.473	.412	✓	ผ่าน
FU12	-	2.94	.906	3.03	1.032	-.950							ไม่ผ่าน
FU13	+	3.46	.947	2.47	.839	11.45***	✓	.498	.339	.503	.323	✓	ผ่าน
(2.3.2) การปลดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก Separating from beloved things (SB)													
SB1	-	3.27	1.19	3.18	1.152	.755							ไม่ผ่าน
SB2	+	3.98	1.00	2.88	1.036	11.18***	✓	.378	.536	.366	.536	✓	ผ่าน
SB3	+	3.51	1.19	2.92	1.131	5.29***	✓	.193	.453	.186	.453	✓	ผ่าน
SB4	+	4.34	.849	3.77	1.131	5.92***	✓	.215	.520	.214	.520	✓	ผ่าน
SB5	+	3.45	1.12	2.23	1.036	11.65***	✓	.405	.477	.400	.477	✓	ผ่าน
SB6	+	3.70	.982	2.44	1.083	9.17***	✓	.363	.643	.366	.643	✓	ผ่าน
SB7	+	3.42	1.04	2.05	.958	9.41***	✓	.375	.588	.371	.588	✓	ผ่าน
SB8	+	3.57	.965	2.37	1.025	13.56***	✓	.500	.526	.506	.526	✓	ผ่าน
SB9	-	3.15	.939	3.00	1.007	-3.36							ไม่ผ่าน
SB10	+	3.28	.959	2.26	.942	1.28							ไม่ผ่าน
ตัวบ่งชี้ที่ 3 : ความทุกข์ใจจากความขัดเคืองและความกังวลใจ The Dukkha from irritation and worry													
(3.1) เตือดร้อนใจไปกับความคาดหวังและความทุกข์ของคนใกล้ชิดสนิทกับตน Worry from hope and suffering of significant person (HSP)													
HSP1	+	3.51	.896	2.67	.986	9.25***	✓	.359	.599	.362	.599	✓	ผ่าน
HSP2	+	3.79	.870	2.86	1.004	10.22***	✓	.357	.619	.356	.619	✓	ผ่าน
HSP3	+	4.32	.834	3.80	1.043	5.75***	✓	.198	.536	.195	.536	✓	ผ่าน

*p < .05 สองหาง, **p < .01 สองหาง, ***p < .001 สองหาง

ตารางที่ 20

ผลการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกและค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับ
มาตรวัดรายด้าน (ต่อ)

ด้าน	ทิศทาง	การวิเคราะห์ข้อกระทงวิธีกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ				t	ผ่าน ค่า ที่	CITC รวม 138 ข้อ (N= 839)	CITC ราย ด้าน 138 ข้อ (N= 839)	CITC รวม 121 ข้อ (N= 839)	CITC ราย ด้าน 121 ข้อ (N= 839)	ผ่าน CITC	ผลสรุป
		กลุ่มสูง (N=211)		กลุ่มต่ำ (N=217)									
		M	SD	M	SD								
HSP4	+	3.70	1.02	3.22	1.070	4.731***	✓	.225	.519	.222	.519	✓	ผ่าน
HSP5	+	3.53	.932	2.62	.895	10.23***	✓	.363	.469	.364	.469	✓	ผ่าน
HSP6	+	3.46	1.01	2.89	.941	6.08***	✓	.250	.401	.257	.401	✓	ผ่าน
HSP7	+	3.77	.960	2.77	1.051	10.25***	✓	.385	.423	.389	.423	✓	ผ่าน
HSP8	-	2.45	.916	2.49	1.081	-.394							ไม่ผ่าน
HSP9	+	3.46	1.02	2.87	1.203	5.51***	✓	.249	.390	.259	.390	✓	ผ่าน
(3.2) ความเดือดร้อนใจในสิ่งที่ตนได้กระทำลงไปแล้ว Ashamedness in past actions (ASP)													
ASP1	+	3.97	.948	2.76	1.022	12.65***	✓	.438	.611	.442	.619	✓	ผ่าน
ASP2	+	3.68	.872	2.53	.805	14.15***	✓	.492	.548	.490	.546	✓	ผ่าน
ASP3	+	4.28	.906	3.11	1.164	11.65***	✓	.414	.583	.414	.594	✓	ผ่าน
ASP4	+	3.97	.961	2.45	.947	16.48***	✓	.518	.538	.517	.536	✓	ผ่าน
ASP5	+	3.48	1.08	2.65	1.058	8.08***	✓	.292	.288				ไม่ผ่าน
ASP6	+	3.75	.975	2.58	1.148	11.35***	✓	.429	.533	.439	.547	✓	ผ่าน
ASP7	+	3.70	.977	3.07	1.159	6.04***	✓	.246	.415	.248	.400	✓	ผ่าน
ASP8	+	4.04	.867	2.95	1.049	11.64***	✓	.431	.585	.432	.585	✓	ผ่าน
ASP9	+	3.79	.893	3.01	1.047	8.20***	✓	.352	.479	.355	.488	✓	ผ่าน
ASP10	-	2.57	1.05	2.65	1.117	-.726							ไม่ผ่าน
(3.3) ความขัดเคืองใจจากความล้มเหลวและความขัดแย้งในใจ Hesitate and conflict (HC)													
HC1	+	3.71	.930	2.69	.934	11.26***	✓	.428	.391	.426	.391	✓	ผ่าน
HC2	+	3.18	1.03	1.96	.807	13.58***	✓	.453	.443	.445	.443	✓	ผ่าน
HC3	+	3.38	.920	2.14	.844	14.54***	✓	.502	.512	.498	.512	✓	ผ่าน
HC4	+	3.51	1.06	2.68	.980	8.44***	✓	.324	.352	.331	.352	✓	ผ่าน
HC5	+	3.57	.856	2.72	.911	9.88***	✓	.377	.402	.380	.402	✓	ผ่าน
HC6	+	3.06	1.09	1.99	.960	10.83***	✓	.364	.436	.360	.436	✓	ผ่าน
HC7	+	3.39	.957	2.48	1.028	9.46***	✓	.370	.471	.365	.471	✓	ผ่าน
HC8	+	3.13	1.16	2.15	1.009	9.32***	✓	.361	.491	.357	.491	✓	ผ่าน

*p < .05 สองหาง, **p < .01 สองหาง, ***p < .001 สองหาง

ตารางที่ 20

ผลการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกและค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับ
มาตรวัดรายด้าน (ต่อ)

ด้าน	ทิศทาง	การวิเคราะห์ข้อกระทงวิธีกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ				t	ผ่าน ค่า ที่	CITC รวม 138 ข้อ (N= 839)	CITC ราย ด้าน 138 ข้อ (N= 839)	CITC รวม 121 ข้อ (N= 839)	CITC ราย ด้าน 121 ข้อ (N= 839)	ผ่าน CITC	ผลสรุป
		กลุ่มสูง (N=211)		กลุ่มต่ำ (N=217)									
		M	SD	M	SD								
HC9	+	3.74	.840	2.44	.956	15.02***	✓	.534	.511	.535	.511	✓	ผ่าน
HC10	-	2.76	.971	2.83	1.060	-.676							ไม่ผ่าน
HC11	+	3.37	.866	2.20	1.052	12.59***	✓	.438	.396	.440	.396	✓	ผ่าน
(3.4) ความเดือดร้อนใจ กังวลในอนาคตที่ยังมาไม่ถึง Anxiety about the future (AF)													
AF1	+	4.02	.990	2.74	1.057	12.88***	✓	.481	.591	.478	.591	✓	ผ่าน
AF2	+	3.98	1.05	2.82	1.108	11.06***	✓	.401	.517	.390	.517	✓	ผ่าน
AF3	+	3.82	.934	2.54	1.004	13.65***	✓	.509	.553	.510	.553	✓	ผ่าน
AF4	+	3.70	1.06	2.61	1.177	9.97***	✓	.399	.519	.402	.519	✓	ผ่าน
AF5	+	4.27	.914	2.90	1.166	13.56***	✓	.476	.638	.473	.638	✓	ผ่าน
AF6	-	2.18	1.05	2.18	1.163	.048							ไม่ผ่าน
AF7	+	3.46	1.11	2.35	1.049	10.54***	✓	.384	.383	.385	.383	✓	ผ่าน
AF8	+	3.73	.945	2.51	.982	13.07***	✓	.473	.608	.471	.608	✓	ผ่าน
AF9	+	3.74	1.17	2.59	1.106	10.42***	✓	.356	.470	.351	.470	✓	ผ่าน
AF10	+	3.93	1.02	2.59	1.050	13.30***	✓	.447	.551	.445	.551	✓	ผ่าน
AF11	+	3.81	1.02	2.37	.988	14.75***	✓	.519	.590	.518	.590	✓	ผ่าน

*p < .05 สองหาง, **p < .01 สองหาง, ***p < .001 สองหาง

2.2. การตรวจสอบคุณภาพทางจิตมิติของมาตรวัดทั้งฉบับ

2.2.1 การตรวจสอบคุณภาพรายด้านและทั้งฉบับ

มาตรวัดความทุกข์ในนิสิตนักศึกษาเมื่อทำการตรวจสอบข้อกระทงที่ผ่านเกณฑ์ทั้งหมดมาวิเคราะห์หาค่าความเที่ยงแบบสอดคล้องภายใน (Internal Consistency) โดยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (Cronbach's alpha coefficients) พบว่า มาตรวัดความทุกข์ในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา ฉบับ 121 ข้อ มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค รายด้านอยู่ระหว่าง .65 - .85 และมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค ทั้งฉบับเท่ากับ .956 ดังรายละเอียดในตารางที่ 21

ตารางที่ 21

ผลการวิเคราะห์ค่าความเที่ยงของมาตรวัดความทุกข์ในนิสิตนักศึกษา ฉบับ 121 ข้อ

ตัวบ่งชี้หลัก ในมาตรวัด ความทุกข์	มาตรวัดด้าน	จำนวน ข้อ (ฉบับ 138 ข้อ)	สัมประสิทธิ์ แอลฟา ครอนบาค	จำนวน ข้อ (ฉบับ 121 ข้อ)	สัมประสิทธิ์ แอลฟา ครอนบาค
ตัวบ่งชี้ที่ 1 : ความทุกข์จาก ความยึดมั่น หรืออุปาทาน	1. ด้านยึดมั่นในความคิดของตน (AO)	13	.848	13	.848
	2. การยึดตนกับอดีตที่ล่วงไปแล้ว (AP)	11	.628	6	.649
	3. ยึดมั่นในผลประโยชน์แห่งตน แม้รู้ว่าไม่ถูกต้อง (AB)	13	.791	12	.792
	4. มองโลกในแง่ร้าย (PE)	14	.821	13	.829
	5. ตัวตนถูกระทบด้วยคำนิทาและคำตำหนิ (SP)	9	.714	6	.732
ตัวบ่งชี้ที่ 2 : ความทุกข์ใจ จากความ ทะยานอยาก	1. ความรู้สึกขัดสนและความอยากได้ในสิ่งที่ตนยังไม่ได้ครอบครอง (DC)	9	.715	8	.736
	2. การเปรียบเทียบและความรู้สึกอิจฉา (CI)	13	.818	11	.844
	3. ความต้องการที่ไม่ได้รับการตอบสนอง (DE)	19 (12)	.795 .717	16 (9)	.790 .726
	3.1 การประสบกับเหตุการณ์ที่ตนเองไม่พึงใจ (FU)	(7)	.802	(7)	.802
	3.2 การพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก (SB)				

ตารางที่ 21

ผลการวิเคราะห์ค่าความเที่ยงของมาตรวัดความทุกข์ในนิสิตนักศึกษา ฉบับ 121 ข้อ (ต่อ)

ตัวบ่งชี้หลัก ในมาตรวัดความ ทุกข์	มาตรวัดด้าน	จำนวน ข้อ (ฉบับ 138 ข้อ)	สัมประสิทธิ์ แอลฟา ครอนบาค	จำนวน ข้อ (ฉบับ 121 ข้อ)	สัมประสิทธิ์ แอลฟา ครอนบาค
ตัวบ่งชี้ที่ 3 : ความทุกข์ใจจาก ความขัดเคืองและ ความกังวลใจ	1. เดือดร้อนใจไปกับความคาดหวังและ ความทุกข์ของคนใกล้ชิดสนิทกับตน (HSP)	8	.787	8	.787
	2. ความเดือดร้อนใจในสิ่งที่ตนได้กระทำ ลงไปแล้ว (ASP)	9	.811	8	.820
	3. ความขัดเคืองใจจากความลังเลและ ความขัดแย้งในใจ (HC)	10	.775	10	.775
	4. ความเดือดร้อนใจ กังวลในอนาคตที่ยัง มาไม่ถึง (AF)	10	.844	10	.844
	รวม	138	.956	121	.956

2.2.2 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ

สำหรับการวิเคราะห์องค์ประกอบหลักด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ (Exploratory Factor Analysis) ผู้วิจัยได้นำมาตรวัดความทุกข์ในนิสิตนักศึกษา ฉบับ 121 ข้อ มาทำการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ ซึ่งมักจะใช้ในกรณีที่ผู้วิจัยมีความรู้ค่อนข้างน้อยเกี่ยวกับโครงสร้างความสัมพันธ์ของตัวแปรในทฤษฎี จึงใช้การวิเคราะห์ข้อคำถามจากกลุ่มตัวอย่างทดลอง (item analysis based on a pilot sample) เพื่อที่จะสำรวจตัวแปรนั้นว่าควรอยู่ในปัจจัยใด มีความสัมพันธ์กันหรือไม่ (กัลยา วานิชย์บัญชา, 2552)

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงใช้การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจเพื่อศึกษาโครงสร้างของตัวแปร และใช้เทคนิคนี้เพื่อลดทอนจำนวนตัวแปรเดิมที่มีจำนวนมากโดยการตัดตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กันน้อยออกไป ผลการวิเคราะห์พบว่า

องค์ประกอบย่อยด้านยึดมั่นในความคิดตนเอง (AO) มีค่า KMO เท่ากับ .882 มีความเหมาะสมในการนำมาวิเคราะห์ ($\chi^2 = 2976.84$; $df = 78$; $p = .000$) เมทริกซ์สัมพัทธ์ประสิทธิ สหสัมพันธ์ไม่เป็นเมทริกซ์เอกลักษณ์โดยมีน้ำหนักองค์ประกอบ (factor loading) ที่คัดเลือกเข้าเป็น ตัวแปรอยู่ระหว่าง .61 - .73

องค์ประกอบย่อยด้านการยึดติดกับอดีตที่ล่วงไปแล้ว (AP) มีค่า KMO เท่ากับ .695 มีความเหมาะสมในการนำมาวิเคราะห์ ($\chi^2 = 623.181.84$; $df = 15$; $p = .000$) เมทริกซ์สัมพัทธ์ประสิทธิ สหสัมพันธ์ไม่เป็นเมทริกซ์เอกลักษณ์ โดยมีน้ำหนักองค์ประกอบ (factor loading) ที่คัดเลือกเข้าเป็น ตัวแปรอยู่ระหว่าง .58 - .83

องค์ประกอบย่อยด้านยึดมั่นในผลประโยชน์ แม้รู้ว่าไม่ถูกต้อง (AB) มีค่า KMO เท่ากับ .830 มีความเหมาะสมในการนำมาวิเคราะห์ ($\chi^2 = 2102.161$; $df = 66$; $p = .000$) เมทริกซ์สัมพัทธ์ ประสิทธิสหสัมพันธ์ไม่เป็นเมทริกซ์เอกลักษณ์ โดยมีน้ำหนักองค์ประกอบ (factor loading) ที่ คัดเลือกเข้าเป็นตัวแปรอยู่ระหว่าง .55 - .73

องค์ประกอบย่อยด้านมองโลกในแง่ร้าย (PE) มีค่า KMO เท่ากับ .856 มีความเหมาะสมใน การนำมาวิเคราะห์ ($\chi^2 = 3037.496$; $df = 78$; $p = .000$) เมทริกซ์สัมพัทธ์ประสิทธิสหสัมพันธ์ไม่ เป็นเมทริกซ์เอกลักษณ์ โดยมีน้ำหนักองค์ประกอบ (factor loading) ที่คัดเลือกเข้าเป็นตัวแปรอยู่ ระหว่าง .55 - .76

องค์ประกอบย่อยด้านตัวตนถูกรบกวนด้วยคำนิทาและตำหนิ (SP) มีค่า KMO เท่ากับ .793 มีความเหมาะสมในการนำมาวิเคราะห์ ($\chi^2 = 899.845$; $df = 15$; $p = .000$) เมทริกซ์สัมพัทธ์ ประสิทธิสหสัมพันธ์ไม่เป็นเมทริกซ์เอกลักษณ์ โดยมีน้ำหนักองค์ประกอบ (factor loading) ที่ คัดเลือกเข้าเป็นตัวแปรอยู่ระหว่าง .52 - .76

องค์ประกอบย่อยด้านความรู้สึกขัดสนและอยากได้ในสิ่งที่ตนยังไม่ได้ครอบครอง (DC) มีค่า KMO เท่ากับ .803 มีความเหมาะสมในการนำมาวิเคราะห์ ($\chi^2 = 1118.262$; $df = 28$; $p = .000$) เมทริกซ์สัมพัทธ์ประสิทธิสหสัมพันธ์ไม่เป็นเมทริกซ์เอกลักษณ์ โดยมีน้ำหนักองค์ประกอบ (factor loading) ที่คัดเลือกเข้าเป็นตัวแปรอยู่ระหว่าง .54 - .72

องค์ประกอบย่อยด้านการเปรียบเทียบและความรู้สึกอิจฉา (SP) มีค่า KMO เท่ากับ .880 มี ความเหมาะสมในการนำมาวิเคราะห์ ($\chi^2 = 2866.001$; $df = 55$; $p = .000$) เมทริกซ์สัมพัทธ์ ประสิทธิสหสัมพันธ์ไม่เป็นเมทริกซ์เอกลักษณ์ โดยมีน้ำหนักองค์ประกอบ (factor loading) ที่ คัดเลือกเข้าเป็นตัวแปรอยู่ระหว่าง .53 - .76

องค์ประกอบย่อยด้านการประสกับสิ่งที่ตนเองไม่พึงใจ (FU) มีค่า KMO เท่ากับ .773 มีความเหมาะสมในการนำมาวิเคราะห์ ($\chi^2 = 1363.108$; $df = 45$; $p = .000$) เมทริกซ์สัมพันธ์ประสิทธิ์สหสัมพันธ์ไม่เป็นเมทริกซ์เอกลักษณ์ โดยมีน้ำหนักองค์ประกอบ (factor loading) ที่คัดเลือกเข้าเป็นตัวแปรอยู่ระหว่าง .59 - .73

องค์ประกอบย่อยด้านการพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก (SB) มีค่า KMO เท่ากับ .730 มีความเหมาะสมในการนำมาวิเคราะห์ ($\chi^2 = 1057.178$; $df = 21$; $p = .000$) เมทริกซ์สัมพันธ์ประสิทธิ์สหสัมพันธ์ไม่เป็นเมทริกซ์เอกลักษณ์ โดยมีน้ำหนักองค์ประกอบ (factor loading) ที่คัดเลือกเข้าเป็นตัวแปรอยู่ระหว่าง .60 - .77

องค์ประกอบย่อยด้านความเดือดร้อนใจไปกับความคาดหวังและความทุกข์ของคนใกล้ชิดสนิทกับตน (HSP) มีค่า KMO เท่ากับ .831 มีความเหมาะสมในการนำมาวิเคราะห์ ($\chi^2 = 1615.258$; $df = 28$; $p = .000$) เมทริกซ์สัมพันธ์ประสิทธิ์สหสัมพันธ์ไม่เป็นเมทริกซ์เอกลักษณ์ โดยมีน้ำหนักองค์ประกอบ (factor loading) ที่คัดเลือกเข้าเป็นตัวแปรอยู่ระหว่าง .65 - .79

องค์ประกอบย่อยด้านความเดือดร้อนใจในสิ่งที่ตนได้กระทำไว้แล้ว (ASP) มีค่า KMO เท่ากับ .832 มีความเหมาะสมในการนำมาวิเคราะห์ ($\chi^2 = 2280.465$; $df = 28$; $p = .000$) เมทริกซ์สัมพันธ์ประสิทธิ์สหสัมพันธ์ไม่เป็นเมทริกซ์เอกลักษณ์ โดยมีน้ำหนักองค์ประกอบ (factor loading) ที่คัดเลือกเข้าเป็นตัวแปรอยู่ระหว่าง .77 - .81

องค์ประกอบย่อยด้านความขัดเคืองใจจากความล้มเหลวและความขัดแย้งในใจ (HC) มีค่า KMO เท่ากับ .792 มีความเหมาะสมในการนำมาวิเคราะห์ ($\chi^2 = 1963.532$; $df = 45$; $p = .000$) เมทริกซ์สัมพันธ์ประสิทธิ์สหสัมพันธ์ไม่เป็นเมทริกซ์เอกลักษณ์ โดยมีน้ำหนักองค์ประกอบ (factor loading) ที่คัดเลือกเข้าเป็นตัวแปรอยู่ระหว่าง .52 - .82

องค์ประกอบย่อยด้านความเดือดร้อนใจ กังวลใจในอนาคต (AF) มีค่า KMO เท่ากับ .808 มีความเหมาะสมในการนำมาวิเคราะห์ ($\chi^2 = 1967.630$; $df = 45$; $p = .000$) เมทริกซ์สัมพันธ์ประสิทธิ์สหสัมพันธ์ไม่เป็นเมทริกซ์เอกลักษณ์ โดยมีน้ำหนักองค์ประกอบ (factor loading) ที่คัดเลือกเข้าเป็นตัวแปรอยู่ระหว่าง .73 - .82

โดยผู้วิจัยได้แสดงรายละเอียดของผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจเพื่อจัดกลุ่มตัวแปรในมาตรวัดความทุกข์ในนิสิตนักศึกษาด้วยโปรแกรม SPSS ดังตารางที่ 22

ตารางที่ 22

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ

ด้าน	Mean	SD	KMO	Bartlett's Test	Rotated Component Matrix			ผ่านเกณฑ์ Loading factor (.50)	Component Transformation Matrix	นำข้อควรทงไปใช้
					1	2	3			
ตัวบ่งชี้ที่ 1 ความทุกข์จากความยึดมั่นหรืออุปาทาน The Dukkha from attachments										
(1) ด้านยึดมั่นในความคิดของตน Attachment in self-opinion (AO)										
			KMO .882	χ^2 2976.848 Df 78 Sig. .000					.656	
AO1	2.71	.792			.419	.558	-.042			ไม่ผ่าน
AO2	2.43	.845			.491	.311	.272			ไม่ผ่าน
AO3	2.60	.906			.449	.511	-.057			ไม่ผ่าน
AO4	2.55	.775			.613	.257	.091	.613		ผ่าน
AO5	2.29	.849			.734	.243	.125	.734		ผ่าน
AO6	2.06	.871			.733	.080	.248	.733		ผ่าน
AO7	1.87	.891			.674	-.054	.351	.674		ผ่าน
AO8	2.49	.850			.203	.630	.391			ไม่ผ่าน
AO9	2.65	.836			.114	.719	.307			ไม่ผ่าน
AO10	2.78	.884			.043	.697	.135			ไม่ผ่าน
AO12	2.36	.882			.143	.134	.723			ไม่ผ่าน
AO13	2.22	.850			.180	.162	.692			ไม่ผ่าน
AO14	2.18	.906			.190	.133	.750			ไม่ผ่าน
(2) การยึดตนกับอดีตที่สว่างไปแล้ว Attachment with past (AP)										
			KMO .695	χ^2 623.181 Df 15 Sig. .000					.721	
AP1	3.21	1.045			.826	.048		.826		ผ่าน
AP4	2.76	1.040			.748	.154		.748		ผ่าน
AP6	3.12	1.000			.577	.166		.577		ผ่าน
AP7	2.66	1.031			.281	.595				ไม่ผ่าน
AP8	2.13	1.012			.026	.820				ไม่ผ่าน
AP9	2.64	1.051			.123	.741				ไม่ผ่าน

ตารางที่ 22

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ (ต่อ)

ด้าน	Mean	SD	KMO	Bartlett's Test	Rotated Component Matrix			ผ่านเกณฑ์ Loading factor (.50)	Component Transformation Matrix	นำข้อกระทงไปใช้
					1	2	3			
(3) ยึดมั่นในผลประโยชน์แห่งตน แม้รู้ว่าไม่ถูกต้อง Attachment in self-benefits without shame (AB)										
			KMO .830	X ² 2102.161 Df 66 Sig. .000					.703	
AB1	2.07	1.010			.704	.147	.060	.704		ผ่าน
AB3	2.93	1.222			.020	.173	.687			ไม่ผ่าน
AB4	3.12	1.021			.142	.053	.779			ไม่ผ่าน
AB5	2.34	.963			.729	.069	.054	.729		ผ่าน
AB6	2.31	.933			.632	.177	.118	.632		ผ่าน
AB7	2.75	.939			.547	-.043	.450	.547		ผ่าน
AB8	2.58	.940			.433	.099	.437			ไม่ผ่าน
AB9	2.21	1.074			.200	.727	.228			ไม่ผ่าน
AB11	2.13	1.043			.157	.789	.157			ไม่ผ่าน
AB13	2.23	1.052			.051	.719	-.049			ไม่ผ่าน
AB15	2.10	1.054			.555	.459	.083	.555		ผ่าน
AB17	2.81	.941			.339	.277	.239			ไม่ผ่าน
(4) มองโลกในแง่ร้าย Pessimism (PE)										
			KMO .856	X ² 3037.496 Df 78 Sig. .000					.631	
PE1	2.47	.995			.726	.232	.176	.726		ผ่าน
PE2	2.61	.943			.410	-.015	.576			ไม่ผ่าน
PE3	2.44	.950			.761	.119	.262	.761		ผ่าน
PE4	1.96	.937			.280	-.100	.641			ไม่ผ่าน
PE5	2.13	1.023			.708	.252	.230	.708		ผ่าน
PE6	1.86	.860			.180	.132	.697			ไม่ผ่าน
PE7	2.39	.980			.547	.215	.055	.547		ผ่าน
PE8	2.45	1.416			.031	.433	.326			ไม่ผ่าน
PE9	2.17	.955			.007	.378	.737			ไม่ผ่าน
PE10	2.79	1.101			.216	.731	.116			ไม่ผ่าน

ตารางที่ 22

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ (ต่อ)

ด้าน	Mean	SD	KMO	Bartlett's Test	Rotated Component Matrix			ผ่านเกณฑ์ Loading factor (.50)	Component Transformation Matrix	นำข้อกระทงไปใช้
					1	2	3			
PE11	3.14	1.059			.142	.733	-.144			ไม่ผ่าน
PE13	2.27	.970			.252	.556	.343			ไม่ผ่าน
PE14	2.64	1.072			.306	.691	.076			ไม่ผ่าน
(5) ตัวตนถูกกระทบด้วยคำนิโทษและคำตำหนิ Self-perception with insult and blame (SP)										
			KMO .793	X ² 899.845 Df 15 Sig. .000						
SP1	2.44	.985			.522			.522		ผ่าน
SP4	2.84	.934			.630			.630		ผ่าน
SP6	2.97	1.093			.648			.648		ผ่าน
SP7	2.75	1.116			.649			.649		ผ่าน
SP8	2.93	1.046			.764			.764		ผ่าน
SP10	2.73	.973			.704			.704		ผ่าน
ตัวบ่งชี้ที่ 2 : ความทุกข์ใจจากความทะยานอยาก The Dukkha from desires										
(1) ความรู้สึกขัดสนและความอยากได้ในสิ่งที่ยังไม่ได้ครอบครอง Destitution and craving (DC)										
			KMO .803	X ² 1118.262 Df 28 Sig. .000					.734	
DC1	2.74	.956			.694	.216		.694		ผ่าน
DC2	3.26	1.175			.722	.037		.722		ผ่าน
DC3	2.00	1.018			.541	.152		.541		ผ่าน
DC4	2.59	1.057			.721	.253		.721		ผ่าน
DC5	3.10	.958			.301	.424				ไม่ผ่าน
DC6	3.14	1.044			.283	.695				ไม่ผ่าน
DC8	2.90	1.011			.177	.748				ไม่ผ่าน
DC9	3.07	1.093			.013	.722				ไม่ผ่าน

ตารางที่ 22

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ (ต่อ)

ด้าน	Mean	SD	KMO	Bartlett's Test	Rotated Component Matrix			ผ่านเกณฑ์ Loading factor (.50)	Component Transformation Matrix	นำข้อกระทงไปใช้
					1	2	3			
(2) การเปรียบเทียบและความรู้สึกอิจฉา Comparing and inferiority (CI)										
			KMO .880	X ² 2866.001 Df 55 Sig. .000					.731	
CI1	1.99	.893			.730	.234		.730		ผ่าน
CI2	2.10	1.055			.595	.174		.595		ผ่าน
CI3	1.76	.869			.763	.226		.763		ผ่าน
CI4	2.06	1.181			.694	.131		.694		ผ่าน
CI5	2.38	1.052			.533	.266		.533		ผ่าน
CI7	2.32	1.081			.634	.319		.634		ผ่าน
CI8	1.85	1.039			.159	.717				ไม่ผ่าน
CI9	2.41	1.063			.290	.731				ไม่ผ่าน
CI10	2.03	.981			.320	.702				ไม่ผ่าน
CI11	2.66	1.169			.167	.438				ไม่ผ่าน
CI12	2.38	1.015			.184	.788				ไม่ผ่าน
(3) ความต้องการที่ไม่ได้รับการตอบสนอง Desires which aren't responded (DE)										
(3.1) การประสบพบกับสิ่งที่ไม่พึงใจ Facing unloved things (FU)										
			KMO .773	X ² 1363.108 Df 45 Sig. .000					.687	
FU1	2.30	1.004			.064	.676	.343			ไม่ผ่าน
FU2	2.73	1.200			.003	.690	.197			ไม่ผ่าน
FU3	2.06	1.084			.183	.690	-.125			ไม่ผ่าน
FU7	3.59	1.029			-.026	.152	.780			ไม่ผ่าน
FU8	2.35	1.049			.221	.554	-.013			ไม่ผ่าน
FU9	2.49	1.130			.627	.336	-.289	.627		ผ่าน
FU10	2.46	.986			.733	.246	.053	.733		ผ่าน
FU11	2.86	1.016			.718	.029	.245	.718		ผ่าน
FU13	2.72	.897			.585	.048	.442	.585		ผ่าน

ตารางที่ 22

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ (ต่อ)

ด้าน	Mean	SD	KMO	Bartlett's Test	Rotated Component Matrix			ผ่านเกณฑ์ Loading factor (.50)	Component Transformation Matrix	นำข้อกระทงไปใช้
					1	2	3			
(3.2) การพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก Separating from beloved things (SB)										
			KMO .730	X ² 1057.178 Df 21 Sig. .000					.831	
SB2	3.34	1.088			.774	.168		.774		ผ่าน
SB3	3.15	1.104			.771	-.023		.771		ผ่าน
SB4	3.95	1.046			.749	.054		.749		ผ่าน
SB5	2.82	1.128			.601	.159		.601		ผ่าน
SB6	2.97	1.093			.209	.675				ไม่ผ่าน
SB7	2.75	1.116			-.012	.792				ไม่ผ่าน
SB8	2.93	1.046			.089	.809				ไม่ผ่าน
ตัวบ่งชี้ที่ 3 : ความทุกข์ใจจากความขัดเคืองและความเดือดร้อนใจ The Dukkha from irritation and worry										
(1) เดือดร้อนใจไปกับความคาดหวังและความทุกข์ของคนใกล้ชิดสนิทกับตน Worry from hope and suffering of significant person (HSP)										
			KMO .831	X ² 1615.258 Df 28 Sig. .000					.845	
HSP1	3.02	.946			.691	.304		.691		ผ่าน
HSP2	3.27	.958			.790	.193		.790		ผ่าน
HSP3	3.93	.963			.759	.097		.759		ผ่าน
HSP4	3.35	1.017			.694	.156		.694		ผ่าน
HSP5	3.01	.942			.645	.148		.645		ผ่าน
HSP6	3.10	.927			.154	.721				ไม่ผ่าน
HSP7	3.15	1.089			.191	.713				ไม่ผ่าน
HSP9	3.11	1.062			.152	.708				ไม่ผ่าน
(2) ความเดือดร้อนใจในสิ่งที่ตนได้กระทำลงไปแล้ว Ashamedness in past actions (ASP)										
			KMO .832	X ² 2280.465 Df 28 Sig. .000					.762	
ASP1	3.21	1.059			.797	.217		.797		ผ่าน
ASP2	3.06	.914			.770	.148		.770		ผ่าน

ตารางที่ 22

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ (ต่อ)

ด้าน	Mean	SD	KMO	Bartlett's Test	Rotated Component Matrix			ผ่านเกณฑ์ Loading factor (.50)	Component Transformation Matrix	นำข้อกระทงไปใช้
					1	2	3			
ASP3	3.62	1.123			.793	.191		.793		ผ่าน
ASP4	3.09	1.106			.811	.094		.811		ผ่าน
ASP6	3.04	1.089			.317	.653				ไม่ผ่าน
ASP7	3.29	1.032			.013	.777				ไม่ผ่าน
ASP8	3.40	1.024			.250	.778				ไม่ผ่าน
ASP9	3.36	.975			.127	.780				ไม่ผ่าน
(3) ความขัดเคืองใจจากความตึงเครียดและความขัดแย้งในใจ Hesitate and conflict (HC)										
			KMO .792	X ² 1963.532 Df 45 Sig. .000					.724	
HC1	3.12	1.000			.057	.693				ไม่ผ่าน
HC2	2.57	.993			.231	.596				ไม่ผ่าน
HC3	2.76	.953			.211	.708				ไม่ผ่าน
HC4	3.04	.994			.008	.678				ไม่ผ่าน
HC5	3.07	.910			.068	.688				ไม่ผ่าน
HC6	2.60	1.041			.763	.032		.763		ผ่าน
HC7	2.92	.984			.737	.116		.737		ผ่าน
HC8	2.65	1.054			.820	.064		.820		ผ่าน
HC9	2.98	.977			.523	.392		.523		ผ่าน
HC11	2.82	.987			.602	.136		.602		ผ่าน
(4) ความเดือดร้อนใจ กังวลในอนาคตที่ยังมาไม่ถึง Anxiety about the future (AF)										
			KMO .808	X ² 1967.630 Df 45 Sig. .000					.901	
AF1	3.29	1.078			.755	.138	.110	.755		ผ่าน
AF2	3.35	1.123			.748	.023	.089	.748		ผ่าน
AF3	3.10	1.044			.731	.168	.093	.731		ผ่าน

ตารางที่ 22

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ (ต่อ)

ด้าน	Mean	SD	KMO	Bartlett's Test	Rotated Component Matrix			ผ่านเกณฑ์ Loading factor (.50)	Component Transformation Matrix	นำข้อกระทงไปใช้
					1	2	3			
AF4	3.09	1.150			.730	.140	.048	.730		ผ่าน
AF5	3.48	1.131			.824	.108	-.042	.824		ผ่าน
AF7	2.66	1.031			.104	.662	.083			ไม่ผ่าน
AF8	2.13	1.012			.050	.794	-.126			ไม่ผ่าน
AF9	2.64	1.051			.200	.693	.045			ไม่ผ่าน
AF10	2.54	.894			.035	.191	-.820			ไม่ผ่าน
AF11	2.96	1.027			.231	.241	.661			ไม่ผ่าน



ผลของการตรวจสอบด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ (EFA) ในมาตรวัดความทุกข์
 ในนิสิตนักศึกษา ฉบับ 121 ข้อ โดยตรวจสอบกลุ่มตัวแปรที่สัมพันธ์กันและทำการลดทอนตัวแปรที่มี
 ความสัมพันธ์กันต่ำออกไป โดยลดทอนตัวแปรไป จำนวน 62 ข้อ ทำให้มาตรวัดความทุกข์ในนิสิต
 นักศึกษาฉบับนี้ เหลือข้อคำถาม จำนวน 59 ข้อ มีรายละเอียดดังตารางที่ 23

ตารางที่ 23

ข้อกระทงที่ผ่านการพัฒนาด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ

ตัวบ่งชี้	องค์ประกอบย่อย	จำนวน ข้อ	กลุ่มข้อคำถามที่ผ่าน EFA
ตัวบ่งชี้ที่ 1: ความ ทุกข์จากความยึด มั่นหรืออุปาทาน	1. ด้านยึดมั่นในความคิดของตน (AO)	4	AO4, AO5, AO6, AO7
	2. การยึดตนกับอดีตที่ล่วงไปแล้ว (AP)	3	AP1, AP4, AP6
	3. ยึดมั่นในผลประโยชน์แห่งตน แม้รู้ว่าไม่ ถูกต้อง (AB)	5	AB1, AB5, AB6, AB7, AB15
	4. มองโลกในแง่ร้าย (PE)	4	PE1, PE3, PE5, PE7
	5. ตัวตนถูกระทบด้วยคำนิทาและคำตำหนิ (SP)	6	SP1, SP4, SP6, SP7, SP8, SP10
ตัวบ่งชี้ที่ 2 : ความ ทุกข์ใจจากความ ทะยานอยาก	1. ความรู้สึกขัดสนและความอยากได้ในสิ่งที่ตน ยังไม่ได้ครอบครอง (DC)	4	DC1, DC2, DC3, DC4
	2. การเปรียบเทียบและความรู้สึกอิจฉา (CI)	6	CI1, CI2, CI3, CI4, CI5, CI7
	3. ความต้องการที่ไม่ได้รับการตอบสนอง (DE)	8	FU9, FU10, FU11, FU13
	3.1 การประสบกับเหตุการณ์ที่ตนเองไม่พึง ใจ (FU)	(4)	
3.2 การพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก (SB)	(4)	SB2, SB3, SB4, SB5	
ตัวบ่งชี้ที่ 3 : ความทุกข์ใจจาก ความขัดเคืองและ ความกังวลใจ	1. เตื่อตร้อนใจไปกับความคาดหวังและความ ทุกข์ของคนใกล้ชิดสนิทกับตน (HSP)	5	HSP1, HSP2, HSP3, HSP4, HSP5
	2. ความเตื่อตร้อนใจในสิ่งที่ตนได้กระทำลงไป แล้ว (ASP)	4	ASP1, ASP2, ASP3, ASP4
	3. ความขัดเคืองใจจากความลึงเลและความ ขัดแย้งในใจ (HC)	5	HC6, HC7, HC8, HC9, HC11
	4. ความเตื่อตร้อนใจ กังวลในอนาคตที่ยังมาไม่ ถึง (AF)	5	AF1, AF2, AF3, AF4, AF5
	รวม		59

2.2.3 ผลการตรวจสอบค่าความเที่ยง (Reliability) ครั้งที่ 2

สำหรับค่าความเที่ยง (Reliability) ของมาตรวัดความทุกข์ในบริบทพุทธธรรมของนิสิต นักศึกษาฉบับ 59 ข้อ ด้วยการวิเคราะห์หาค่าความเที่ยงแบบสอดคล้องภายใน (Internal Consistency) โดยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (Cronbach's alpha coefficients) พบว่า มาตรวัดความทุกข์ในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา ฉบับ 59 ข้อ มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาคทั้งฉบับเท่ากับ .92 ค่าแอลฟาครอนบาคที่สูงมากขึ้น แสดงว่าข้อคำถามมีคุณลักษณะร่วมกัน (communality) ที่สูงขึ้น หมายความว่า ข้อคำถามทุกข้อกระหนังกำลึงวัดคุณลักษณะในทิศทางเดียวกัน (Cortina, 1993)และในที่นี้ก็คือความทุกข์ใจของนิสิตนักศึกษา สำหรับค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาครายด้าน มีค่าอยู่ระหว่าง .58 -.83 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ปานกลางถึงค่อนข้างดี แสดงถึง การวัดคุณลักษณะเดียวกัน (homogeneity) หรือความเป็นเอกพันธ์ของมาตรวัดด้านต่างๆ (Gardner, 1995) ดังรายละเอียดในตารางที่ 24

ตารางที่ 24

ผลการวิเคราะห์ค่าความเที่ยงของมาตรวัดความทุกข์ในนิสิตนักศึกษา ฉบับ 59 ข้อ

ตัวบ่งชี้ ในมาตรวัด ความทุกข์	มาตรวัดด้าน	จำนวน ข้อ	สัมประสิทธิ์ แอลฟา ครอนบาค
ตัวบ่งชี้ที่ 1 : ความทุกข์จาก ความยึดมั่นหรือ อุปาทาน (ATT)	1. ด้านยึดมั่นในความคิดของตน (AO)	4	.746
	2. การยึดตนกับอดีตที่ล่วงไปแล้ว (AP)	3	.579
	3. ยึดมั่นในผลประโยชน์แห่งตน แม้รู้ว่าไม่ถูกต้อง (AB)	5	.719
	4. มองโลกในแง่ร้าย (PE)	4	.747
	5. ตัวตนถูกระทบด้วยคำนิทาและคำตำหนิ (SP)	6	.682
ตัวบ่งชี้ที่ 2 : ความทุกข์ใจ จากความ ทะยานอยาก (GRE)	1. ความรู้สึกขัดสนและความอยากได้ในสิ่งที่ตนยังไม่ได้ครอบครอง (DC)	4	.647
	2. การเปรียบเทียบและความรู้สึกอิจฉา (CI)	6	.782
	3. ความต้องการที่ไม่ได้รับการตอบสนอง (DE)	8	.690
	3.1 การประสพกับเหตุการณ์ที่ตนเองไม่พึงใจ (FU)	(4)	(.671)
3.2 การพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก (SB)	(4)	(.711)	
ตัวบ่งชี้ที่ 3 : ความทุกข์ใจ จากความขัด เคืองและความ กังวลใจ (IRR)	1. เตือนร้อนใจไปกับความคาดหวังและความทุกข์ของคนใกล้ชิดสนิทกับตน(HSP)	5	.791
	2. ความเตือนร้อนใจในสิ่งที่ตนได้กระทำลงไปแล้ว (ASP)	4	.826
	3. ความขัดเคืองใจจากความลึงเลและความขัดแย้งในใจ (HC)	5	.756
	4. ความเตือนร้อนใจ กังวลในอนาคตที่ยังมาไม่ถึง (AF)	5	.828
	รวม	59	.920

2.2.4 ผลการตรวจสอบความตรงด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน

ผู้วิจัยได้นำมาตรวจวัดความทุกข์ของนิสิตนักศึกษา ฉบับ 59 ข้อ มาตรวจสอบความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis : CFA) โดยมีเป้าหมายเพื่อตรวจสอบความตรงหรือความสอดคล้องของโมเดลความทุกข์ของนิสิตนักศึกษา ซึ่งเป็นโมเดลสมมติฐานว่ามีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์หรือไม่ หรืออาจกล่าวได้ว่า สามารถเป็นตัวแทนของการวัดความทุกข์ในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษาหรือไม่ โดยผู้วิจัยตรวจสอบความเหมาะสมของข้อมูลก่อนด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ หากมีความเหมาะสมผู้วิจัยจะนำมาวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันต่อไป ผลของการตรวจสอบ มีรายละเอียด ดังนี้

1) ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ และวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของตัวแปรสังเกตได้ คือ ตัวบ่งชี้ความทุกข์ในบริบทพุทธธรรม จำนวน 3 ตัวบ่งชี้ คือ

ตัวบ่งชี้ที่ 1 ความทุกข์จากความยึดมั่นหรืออุปาทาน มีองค์ประกอบย่อยภายในอยู่ 5 องค์ประกอบ ได้แก่ ด้านยึดมั่นในความคิดของตน (AO) การยึดติดกับอดีตที่ล่วงไปแล้ว (AP) ยึดมั่นในผลประโยชน์แห่งตน แม้รู้ว่าไม่ถูกต้อง (AB) มองโลกในแง่ร้าย (PE) และตัวตนถูกรบกวนด้วยคำนิทานและคำตำหนิ (SP)

ตัวบ่งชี้ที่ 2 ความทุกข์จากความทะยานอยาก มีองค์ประกอบย่อยภายใน 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ความรู้สึกขัดสนและความอยากได้ในสิ่งที่ตนยังไม่ได้ครอบครอง (DC) การเปรียบเทียบและความรู้สึกอิจฉา (CI) และความต้องการที่ไม่ได้รับการตอบสนอง (DE)

ตัวบ่งชี้ที่ 3 ความทุกข์จากความขัดเคืองและความเดือดร้อนใจ มีองค์ประกอบย่อยภายใน 4 องค์ประกอบ คือ เดือดร้อนใจไปกับความคาดหวังและความทุกข์ของคนใกล้ชิดสนิทกับตน (HSP) ความเดือดร้อนใจในสิ่งที่ตนได้กระทำลงไปแล้ว (ASP) ความขัดเคืองใจจากความล้มเหลวและความขัดแย้งในใจ (HC) และความเดือดร้อนใจ กังวลในอนาคตที่ยังมาไม่ถึง (AF)

ผู้วิจัยนำคะแนนรวมของแต่ละองค์ประกอบย่อยไปรวมไว้ในตัวบ่งชี้แต่ละด้าน แล้วใช้สถิติสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's product moment correlation) เพื่อตรวจสอบว่าตัวแปรสังเกตได้ทุกตัวมีความสัมพันธ์กันหรือไม่ ถ้าตัวแปรใดไม่มีความสัมพันธ์กันแสดงว่าไม่มีองค์ประกอบร่วมและไม่มีประโยชน์ที่จะนำมาเมทริกซ์สหสัมพันธ์นั้นไปวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน

ผลปรากฏว่า ตัวบ่งชี้ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ (1) ความทุกข์จากความยึดมั่นหรืออุปาทาน (2) ความทุกข์จากความทะยานอยาก และ (3) ความทุกข์จากความขัดเคืองและความเดือดร้อนใจ ได้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรรวมทั้ง 3 คู่ มีค่าแตกต่างจากศูนย์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่

ระดับ .001 ทุกคู่ มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่าง .49 ถึง .60 ซึ่งแสดงว่า ตัวบ่งชี้ทั้ง 3 นี้ไม่มี ความสัมพันธ์กันเอง (Multicollinearity) และทุกคู่มิทิศทางความสัมพันธ์กันในทางบวก เมื่อ พิจารณาค่าสถิติ Bartlett's Test of Sphericity มีค่าเท่ากับ 750.45 ($P < .000$) แสดงว่าเมทริกซ์ สหสัมพันธ์ดังกล่าวแตกต่างจากเมทริกซ์เอกลักษณ์อย่างมีนัยสำคัญ เมื่อหมุนแกนด้วยวิธี Varimax และทำการการสกัดปัจจัยแบบ Principal Component Analysis (PCA) พบว่า ตัวบ่งชี้ทั้ง 3 ตัว สามารถร่วมกันอธิบายค่าความแปรปรวนรวม (Total variance explained) ได้ 70.377 % ซึ่ง หมายถึง ตัวบ่งชี้ทั้ง 3 ตัว สามารถอธิบายความทุกขีในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษาได้ถึงร้อยละ 70 และพบว่า ความทุกขีใจจากความยึดมั่นหรืออุปาทาน ความทุกขีใจจากความทะยานอยาก และ ความทุกขีใจจากความขัดเคืองและเดือดร้อนใจ ตั้งอยู่บนแกนเดียวกันโดยมีค่าค่าน้ำหนัก องค์ประกอบ (factor loading) เท่ากับ .830, .870 และ .816 ตามลำดับ เมื่อวิเคราะห์ค่าดัชนี Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) ซึ่งมีค่าเท่ากับ .69 ซึ่งเป็นค่าที่เข้าใกล้ 1 แสดงว่าตัวแปรต่าง ๆ ใน ข้อมูลนี้มีความสัมพันธ์กัน มีความเหมาะสมที่จะนำไปวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันได้ ดัง รายละเอียดในตารางที่ 25

ตารางที่ 25

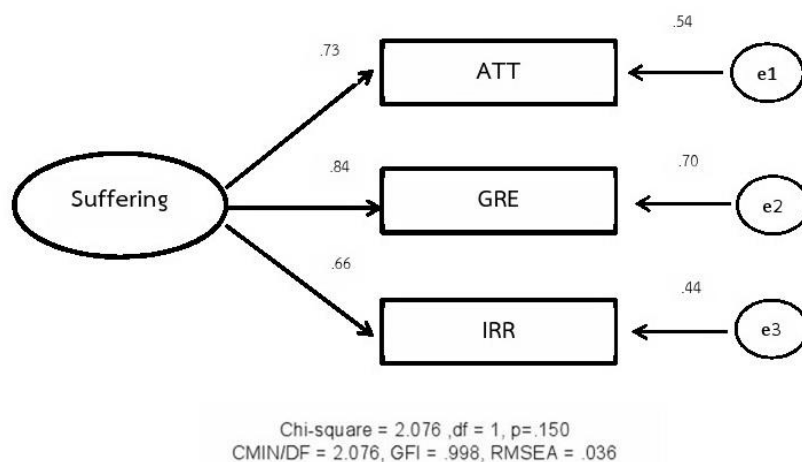
ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจเพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของข้อมูล (N = 839)

ตัวบ่งชี้				Correlation			Sig	Component Matrix
	M	SD	KMO	ATT	GRE	IRW		
			X2					
			.694	750.45				
			Df	3				
			Sig.	.000				
1. ความทุกขีใจจาก ความยึดมั่นหรืออุปาทาน (ATT)	2.63	.845			1.00		.000	.830
2. ความทุกขีใจจาก ความทะยานอยาก (GRE)	2.82	.906			.600	1.00	.000	.870
3. ความทุกขีใจจาก ความขัดเคืองและ ความกังวลใจ (IRR)	3.13	.775			.491	.575	1.00	.816

หมายเหตุ : Extraction Method: Principal Component Analysis (PCA) ; Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization; Total variance explained 70.377 %

2) ผลการตรวจสอบความตรงเชิงภาวะสันนิษฐาน ด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (CFA) ของโมเดลการวัดความทุกข์ในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์ AMOS พบว่า ค่าไค-สแควร์ (Chi-square) แตกต่างจากศูนย์อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($\chi^2 = 2.076$; $df = 1$; $p = .150$; $CFI = .988$; $GFI = .998$; $AGFI = .990$; $RMSEA = .036$; $Chi-square / df = 2.076$) แสดงว่าโมเดลการวัดมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์หรือมีความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานที่สอดคล้องกับค่าสถิติ โดยพิจารณาจากค่าดัชนีวัดความกลมกลืนเปรียบเทียบ (Comparative Fit Index : CFI) พบว่ามีค่าเท่ากับ .988 ซึ่งมีค่ามากกว่า .95 แสดงว่าโมเดลการวัดมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ สำหรับดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (Goodness Fit Index : GFI) มีค่าเท่ากับ .998 และดัชนีวัดความกลมกลืนที่ปรับแล้ว (Adjusted Goodness of Fit Index : AGFI) มีค่าเท่ากับ .990 ซึ่งค่า GFI และ AGFI มีค่ามากกว่า .90 โดยทั้งสองค่านี้ยังมีค่าใกล้ 1 แสดงว่า โมเดลการวัดมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ สำหรับดัชนีบอกค่าความคลาดเคลื่อนของโมเดล คือ ค่าดัชนีรากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของการประมาณค่าความคลาดเคลื่อน (Root Mean Square Error of Approximation : RMSEA) มีค่าเท่ากับ .036 ซึ่งมีค่าน้อยกว่า .08 แสดงว่าโมเดลการวัดมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ดี เมื่อพิจารณาค่าไค-สแควร์สัมพัทธ์ (Relative Chi-square) ซึ่งเป็นอัตราส่วนของค่าไค-สแควร์ต่อค่าชี้แจงความเป็นอิสระ ($Chi-Square / df$) พบว่ามีค่าเท่ากับ 2.076 ซึ่งมีค่าน้อยกว่า 3 แสดงว่าโมเดลการวัดมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันสรุปผลได้ว่า โมเดลการวัดนี้มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์หรือมีความตรงเชิงภาวะสันนิษฐาน โดยในโมเดลนี้มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบของตัวแปรสังเกตได้แต่ละตัวอยู่ระหว่าง .66 ถึง .84 โดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ทุกค่าน้ำหนักองค์ประกอบ และตัวแปรสังเกตได้แต่ละตัวมีการแปรผันร่วมกับองค์ประกอบหลักอยู่ระหว่างร้อยละ 44 ถึงร้อยละ 70 โดยเสนอในแผนภาพที่ 8 แสดงความสัมพันธ์ของโมเดลการวัดเชิงเส้นที่ได้จากการวิเคราะห์



ภาพที่ 8. โมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของมาตรวัดความทุกข์ในนิสิตนักศึกษา

2.2.5 ผลการตรวจสอบความตรงตามเกณฑ์สัมพันธ (Criterion-Related Validity)

หลังจากได้มาตรวัดความทุกข์ในนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่ผ่านการหาความตรงเชิงภาวะสันนิษฐาน ด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (CFA) มาแล้ว ผู้วิจัยดำเนินการตรวจสอบคุณภาพของมาตรวัดความทุกข์ในนิสิตนักศึกษา โดยการตรวจสอบความตรงตามเกณฑ์สัมพันธ (Criterion-Related Validity) ซึ่งเป็นการตรวจสอบความตรงตามสภาพ (Concurrent Validity) ด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson Product moment Coefficient) ระหว่างคะแนนรวมทั้งฉบับของมาตรวัดความทุกข์ในนิสิตนักศึกษาและคะแนนรวมขององค์ประกอบหลักรายด้านในมาตรวัดความทุกข์ในนิสิตนักศึกษา กับคะแนนรวมทั้งฉบับของแบบวัดทางจิตวิทยาจำนวน 3 มาตรวัด ดังนี้

- แบบวัดความวิตกกังวล State-Trait Anxiety Inventory (Form Y) ของ Spilberger (1983) ฉบับแปลภาษาไทย โดยธাত্রี นนทศักดิ์, จิน แบรี่ และสมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2534)
- แบบคัดกรองความซึมเศร้าในวัยรุ่น (CES-D) ฉบับแปลภาษาไทยของอุมาพร ตรังคสมบัติ (2540)
- แบบวัดภาวะอุเบกขา ของครรชิต แสนอุบล (2553)

การตรวจสอบความตรงตามเกณฑ์สัมพันธของมาตรวัดความทุกข์ในนิสิตนักศึกษา ร่วมกับแบบวัดความวิตกกังวล State-Trait Anxiety Inventory (Form Y) ของ Spilberger (1983) ฉบับภาษาไทยแบบคัดกรองความซึมเศร้าในวัยรุ่น (CES-D) ฉบับแปลภาษาไทย และแบบวัดภาวะอุเบกขา

โดยแบ่งผลของการวิเคราะห์ออกเป็น 2 ตอน ดังนี้ (1) ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง (2) ผลการตรวจสอบความตรงตามเกณฑ์สัมพันธ

กลุ่มตัวอย่างเพื่อตรวจสอบความตรงตามเกณฑ์สัมพันธของมาตรวัดความทุกข์ในนิสิตนักศึกษา โดยมีจำนวนกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 100 คน แบ่งออกเป็นมหาวิทยาลัยภาครัฐจำนวน 50 คน และมหาวิทยาลัยภาคเอกชนจำนวน 50 คน จำแนกเป็นเพศชายจำนวน 25 คน และเพศหญิงจำนวน 25 คน ในแต่ละมหาวิทยาลัย ดังตารางที่ 26

ตารางที่ 26

กลุ่มตัวอย่างนิสิตนักศึกษา จำแนกตามประเภทของมหาวิทยาลัยและเพศ

ประเภทของมหาวิทยาลัย	เพศ	จำนวน	รวม
มหาวิทยาลัยของรัฐ	ชาย	25	50
	หญิง	25	
มหาวิทยาลัยของเอกชน	ชาย	25	50
	หญิง	25	
รวม		100	100

ผลการวิเคราะห์ พบว่า เมื่อนำมาตรวัดความทุกข์ในนิสิตนักศึกษา มาคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ร่วมกับ (1) แบบวัดความวิตกกังวล State-Trait Anxiety Inventory (Form Y) ของ Spilberger (1983) ฉบับภาษาไทย (2) แบบคัดกรองความซึมเศร้าในวัยรุ่น (CES-D) ฉบับแปลภาษาไทย และ (3) แบบวัดภาวะอูเบกซา มาตรวัดความทุกข์ในนิสิตนักศึกษา มีความสัมพันธ์กับแบบวัดความวิตกกังวล State-Trait Anxiety Inventory (Form Y) ของ Spilberger (1983) ฉบับแปลภาษาไทยโดยธাত্রี นนทศักดิ์, จิน แบรี่ และสมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2534) ดังนี้ ความวิตกกังวลต่อสถานการณ์เฉพาะ (State-Anxiety) มีทิศทางความสัมพันธ์ในทางบวกกับมาตรวัดความทุกข์ในนิสิตนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีขนาดความสัมพันธ์ทั้งฉบับเท่ากับ .619

เมื่อพิจารณาองค์ประกอบหลักรายด้าน พบว่า ความทุกข์จากความยึดมั่นหรืออุปาทาน ความทุกข์จากความทะยานอยาก ความทุกข์จากความขัดเคืองและกังวลใจ ต่างก็มีความสัมพันธ์ในทิศทางบวกกับมาตรวัดความทุกข์ในนิสิตนักศึกษาเช่นกัน โดยมีขนาดความสัมพันธ์เท่ากับ .571, .456 และ .610 ตามลำดับ และมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สำหรับความวิตกกังวลของตนเอง โดยทั่วไป (Trait-Anxiety) มีทิศทางความสัมพันธ์ในทางบวกกับมาตรวัดความทุกข์ในนิสิตนักศึกษาเช่นกัน โดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีขนาดความสัมพันธ์ทั้งฉบับเท่ากับ .572 เมื่อ

พิจารณาองค์ประกอบหลักรายด้าน พบว่า ความทุกข์จากความยึดมั่นหรืออุปาทาน ความทุกข์จากความทะยานอยาก ความทุกข์จากความขัดเคืองและกังวลใจ มีความสัมพันธ์ในทิศทางบวกกับมาตรวัดความทุกข์ในนิสิตนักศึกษา มีขนาดความสัมพันธ์เท่ากับ .479, .414 และ .615 ตามลำดับ โดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

มาตรวัดความทุกข์ในนิสิตนักศึกษา มีความสัมพันธ์กับแบบคัดกรองความซึมเศร้าในวัยรุ่น (CES-D) ฉบับแปลภาษาไทยของอุมพร ตรังคสมบัติ (2540) โดยมีทิศทางความสัมพันธ์ในทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มีขนาดความสัมพันธ์เท่ากับ .598 เมื่อพิจารณาองค์ประกอบหลักรายด้าน พบว่า ความทุกข์จากความยึดมั่นหรืออุปาทาน ความทุกข์จากความทะยานอยาก ความทุกข์จากความขัดเคืองและกังวลใจ ต่างก็มีความสัมพันธ์ในทิศทางบวกกับมาตรวัดความทุกข์ในนิสิตนักศึกษาเช่นกัน โดยมีขนาดความสัมพันธ์เท่ากับ .632, .414 และ .540 ตามลำดับ โดยมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

มาตรวัดความทุกข์ในนิสิตนักศึกษา มีความสัมพันธ์กับแบบวัดภาวะอุเบกขา ของครุชิต แสนอุบล (2553) โดยมีทิศทางความสัมพันธ์ในทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มีขนาดความสัมพันธ์เท่ากับ -.681 เมื่อพิจารณาองค์ประกอบหลักรายด้าน พบว่า ความทุกข์จากความยึดมั่นหรืออุปาทาน ความทุกข์จากความทะยานอยาก ความทุกข์จากความขัดเคืองและกังวลใจ ต่างก็มีความสัมพันธ์ในทิศทางลบกับมาตรวัดความทุกข์ในนิสิตนักศึกษาที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 และมีขนาดความสัมพันธ์เท่ากับ -.672, -.495 และ -.637 ตามลำดับ ดังรายละเอียดผลการวิเคราะห์ในตารางที่ 27

ตารางที่ 27

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของมาตรวัดความทุกข์กับมาตรวัดทางจิตวิทยา (N=100)

มาตรวัด	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์มาตรวัดความทุกข์ในนิสิตนักศึกษา			
	ความยึดมั่นหรืออุปาทาน	ความทะยานอยาก	ความขัดเคืองและกังวลใจ	ความทุกข์ทั้งฉบับ
1. แบบวัดความวิตกกังวล				
1.1 ความวิตกกังวลต่อสถานการณ์เฉพาะ	.571**	.456**	.610**	.619**
1.2 ความวิตกกังวลของตนเองโดยทั่วไป	.479**	.414**	.615**	.572**
2. แบบคัดกรองความซึมเศร้าในวัยรุ่น	.632**	.414**	.540**	.598**
3. แบบวัดภาวะอุเบกขา	-.672**	-.495**	-.637**	-.681**

** P < .01 (สองหาง)

2.2.6 การตรวจสอบความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานด้วยเทคนิคกลุ่มรู้จัก

หลังจากได้มาตรวจวัดความทุกข์ของนิสิตนักศึกษาที่ผ่านการหาความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (CFA) มาแล้ว ผู้วิจัยดำเนินการตรวจสอบคุณภาพของมาตรวัดความทุกข์ในนิสิตนักศึกษาโดยการตรวจสอบความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานอีกครั้ง ด้วยเทคนิคกลุ่มรู้จัก (Known groups technique) เพื่อตรวจสอบว่า มาตรวัดความทุกข์ของนิสิตนักศึกษาสามารถคัดกรองนิสิตนักศึกษาที่มีความทุกข์ใจต่ำออกจากนิสิตนักศึกษาที่มีความทุกข์ใจสูงได้หรือไม่

ผู้วิจัยได้ใช้อาสาสมัครที่เป็นนักศึกษามหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย วิทยาเขตวัดสวนดอก โดยเป็นภิกษุหรือสามเณรที่ผ่านการบวชมาแล้วไม่ต่ำกว่า 5 พรรษา และกำลังศึกษาในชั้นปีที่ 3 – 4 จำนวน 80 คน โดยขอให้อาสาสมัครเหล่านี้ทำแบบวัดความทุกข์ในนิสิตนักศึกษา และแบบวัดปัญญาฉบับสั้น หลังจากนั้นผู้วิจัยทำการตรวจสอบค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันระหว่างแบบวัดความทุกข์ของนิสิตนักศึกษา ฉบับ 59 ข้อ กับแบบวัดปัญญาฉบับสั้น 45 ข้อ จากการตรวจสอบเบื้องต้น พบว่า แบบวัดความทุกข์ในนิสิตนักศึกษา ฉบับ 59 ข้อ มีค่าเฉลี่ยของคะแนนรวม คือ 161.77 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน คือ 21.07 และแบบวัดปัญญา ฉบับสั้น 45 ข้อ มีค่าเฉลี่ยของคะแนนรวม คือ 156.66 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน คือ 20.02 ดังตารางที่ 28 และผลการศึกษาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน พบว่า แบบวัดความทุกข์ของนิสิตนักศึกษา มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์กับแบบวัดปัญญา ฉบับสั้น 45 ข้อ ทั้งฉบับ เท่ากับ $-.831$ ดังตารางที่ 29 ซึ่งแสดงว่า แบบวัดความทุกข์ในนิสิตนักศึกษามีความสัมพันธ์ทางลบกับแบบวัดปัญญาในระดับสูง

หลังจากนั้นทำการคัดเลือก นิสิตนักศึกษาที่เป็นตัวแทนกลุ่มผู้ที่มีความทุกข์ใจในระดับต่ำ จำนวน 30 คน โดยคัดเลือกมาจากกลุ่มตัวอย่างข้างต้น โดยใช้แบบวัดปัญญา ฉบับสั้น เป็นเกณฑ์ในการคัดเลือก คือ มีคะแนนปัญญา 167.5 คะแนน คิดเป็นเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 65 ขึ้นไป เข้าร่วมเป็นกลุ่มตัวอย่างที่เป็นตัวแทนผู้ที่มีความทุกข์ใจในระดับต่ำ สำหรับนิสิตนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวแทนของผู้ที่มีความทุกข์ใจในระดับสูง จำนวน 30 คน มาจากนิสิตนักศึกษาทั้งมหาวิทยาลัยภาครัฐและเอกชนที่เคยเป็นผู้ให้ข้อมูลหลักในการศึกษาเชิงคุณภาพ จำนวน 16 คน และอีก 14 คนเป็นนิสิตนักศึกษาที่เข้ามาขอรับบริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2556 ในมหาวิทยาลัยต้นสังกัดของนิสิตนักศึกษาเอง ซึ่งเป็นมหาวิทยาลัยในภาคเหนือและภาคกลาง

ผลการวิเคราะห์ความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานด้วยเทคนิคกลุ่มรู้จักด้วยการเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ในกลุ่มตัวอย่างที่แตกต่างกัน (t-test independent) พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความทุกข์ในภาพรวมของนิสิตนักศึกษาในกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $.001$ ($t = 10.162, p < .001$) และตัวบ่งชี้ของความทุกข์ทั้ง 3 องค์ประกอบหลัก ได้แก่ ความทุกข์ใจจาก

ความยึดมั่นหรืออุปาทาน (ATT) ($t = 6.492, p < .01$) ความทุกข์ใจจากความทะยานอยาก (GRE) ($t = 11.56, p < .001$) และความทุกข์ใจจากความขัดเคืองและความเดือดร้อนใจ (IRR) ($t = 8.762, p < .001$) มีค่าเฉลี่ยแตกต่างกันระหว่างนิสิตนักศึกษาในกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .001 เช่นเดียวกัน ดังตารางที่ 30 แสดงว่า มาตรการวัดความทุกข์ใจในนิสิตนักศึกษา ระดับปริญญาตรีสามารถคัดกรองผู้ที่มีความทุกข์ต่ำออกจากผู้ที่มีความทุกข์สูงได้ หรืออาจกล่าวได้ว่า มาตรการวัดความทุกข์ใจในนิสิตนักศึกษามีประสิทธิภาพในการคัดกรองนิสิตนักศึกษาที่มีความทุกข์ใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ตารางที่ 28

ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของมาตรการวัดความทุกข์และแบบวัดปัญญา (N=80)

ชื่อแบบวัด	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	จำนวน
แบบวัดปัญญา ฉบับสั้น 45 ข้อ	156.66	20.02	80
มาตรการวัดความทุกข์ในนิสิตนักศึกษา	161.77	21.07	80

ตารางที่ 29

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของมาตรการวัดความทุกข์ในนิสิตนักศึกษากับแบบวัดปัญญา (N=80)

ชื่อมาตรวัด	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์มาตรการวัดความทุกข์ในนิสิตนักศึกษา			
	ความยึดมั่นหรืออุปาทาน	ความทะยานอยาก	ความขัดเคืองและกังวลใจ	ความทุกข์ทั้งฉบับ
แบบวัดปัญญาฉบับสั้น 45 ข้อ	-.757**	-.815**	-.730**	-.830**

ตารางที่ 30

ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยด้วยการทดสอบค่าที (N=60)

องค์ประกอบ	การวิเคราะห์ด้วยกลุ่มสูง-ต่ำ				t	p (สองหาง)
	กลุ่มสูง (N=30)		กลุ่มต่ำ (N=30)			
	M	SD	M	SD		
ATT	54.00	7.80	40.97	7.75	6.492	.000**
GRE	58.60	5.34	37.00	8.73	11.56	.000**
IRR	64.77	5.98	45.80	10.24	8.762	.000**
Suffering	177.37	15.99	123.77	24.06	10.162	.000**

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ค่าอ้างอิง หรือเกณฑ์ปกติของมาตรวัด

ผลการพัฒนาเกณฑ์ปกติของมาตรวัดความทุกข์ของนิสิตนักศึกษาระดับสมบูรณนี้ ผู้วิจัยได้ใช้คะแนนดิบ (Raw score) แล้วนำมาคำนวณโดยใช้สถิติอ้างอิงเพื่อนำเสนอในรูปแบบของตำแหน่งของเปอร์เซ็นต์ไทล์ (Percentile rank) คะแนนที่ปกติ (Normalized T score) เพื่อผู้ที่จะนำมาตราวัดความทุกข์นี้ไปใช้ จะได้ง่ายต่อการนำไปใช้ศึกษาเปรียบเทียบทั้งในเชิงอันดับ (Rank) และในรูปแบบคะแนนมาตรฐาน (Normalized score) เพื่อตรวจสอบว่าความทุกข์ใจของนิสิตนักศึกษาแต่ละคนอยู่ในอันดับหรือระดับใดของกลุ่มประชากรที่เป็นนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีด้วยกัน โดยผู้วิจัยได้นำเสนอทั้งคะแนนรวมรวมทั้งฉบับและในรายองค์ประกอบ ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้พัฒนาเกณฑ์ปกติจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 1,817 คน จากมหาวิทยาลัยภาครัฐและมหาวิทยาลัยภาคเอกชนจากทั่วประเทศ จำนวน 12 สถาบันการศึกษา มีรายละเอียด ดังนี้

ผลของการวิเคราะห์ค่าสถิติของมาตรวัดความทุกข์ของนิสิตนักศึกษา แบ่งออกเป็น 3 ตอน ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานของมาตรวัดความทุกข์ในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของข้อมูลโดยเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยรายคู่ ด้วยสถิติ t-test independent และเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างตัวแปรหลายตัวด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (ANOVA) เพื่อประกอบการตัดสินใจในการจัดทำเกณฑ์มาตรฐานของมาตรวัดความทุกข์ของนิสิตนักศึกษา ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์ค่าเกณฑ์มาตรฐานโดยจัดสร้างเป็นตำแหน่งของเปอร์เซ็นต์ไทล์ (Percentile rank) และคะแนนที่ปกติ (Normalized T score)

3.1 ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง ในการพัฒนาเกณฑ์ปกติของมาตรวัดความทุกข์ในนิสิตนักศึกษา จำนวน 1,817 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย คือ เป็นเพศหญิงจำนวน 1,256 คน เป็นเพศชาย 561 คน คิดเป็นร้อยละ 69 และ 31 ตามลำดับ นิสิตนักศึกษา จำนวน 1,817 คน มาจากมหาวิทยาลัย 2 ประเภท คือ มหาวิทยาลัยของรัฐหรือมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐหรือมหาวิทยาลัยกลุ่มใหม่ของรัฐ และมหาวิทยาลัยของเอกชน จำนวน 12 มหาวิทยาลัยจากทั่วประเทศ โดยมีสัดส่วนของนิสิตนักศึกษาจากมหาวิทยาลัยภาครัฐและภาคเอกชนที่ใกล้เคียงกัน คือ ภาครัฐ จำนวน 966 คน คิดเป็นร้อยละ 53.2 และภาคเอกชน จำนวน 851 คน คิดเป็นร้อยละ 46.8 โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตนักศึกษาจากมหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมามากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 13.1 และมาจากมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลานั้น้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 2.9 และมีนิสิตนักศึกษาระบายอยู่ในคณะต่างๆ จำนวน 29 คณะวิชา โดยผู้วิจัยได้แบ่งนิสิตนักศึกษาออกเป็นแผนการเรียนด้านวิทยาศาสตร์และศิลปศาสตร์ โดยมีขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่ใกล้เคียงกัน คือ แผนการเรียนด้านวิทยาศาสตร์

จำนวน 871 คน คิดเป็นร้อยละ 47.9 และแผนการเรียนด้านศิลปศาสตร์ จำนวน 946 คน คิดเป็นร้อยละ 52.1 โดยนิสิตนักศึกษาส่วนใหญ่มาจากคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี จำนวน 392 คน คิดเป็นร้อยละ 21.6 และมีนิสิตนักศึกษามาจากคณะทันตแพทย์เป็นจำนวนน้อยที่สุด คือ 1 คน คิดเป็นร้อยละ 0.1 โดยนิสิตนักศึกษาส่วนใหญ่กำลังศึกษาในชั้นปีที่ 3 คิดเป็นร้อยละ 34.5 รองลงมาเป็นนิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ชั้นปีที่ 2 ชั้นปีที่ 4 และชั้นปีที่ 5 (ไม่สำเร็จการศึกษาตามระยะเวลาที่หลักสูตรกำหนด) คิดเป็นร้อยละ 33.1, 24.8, 6.9 และ 0.8 ตามลำดับ ทั้งนี้ นิสิตนักศึกษาซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างนี้ มาจาก 4 ภูมิภาคของประเทศไทย โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ได้แก่ ภาคใต้ จำนวน 468 คน ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จำนวน 455 คน ภาคเหนือ จำนวน 448 คน และภาคกลาง จำนวน 446 คน คิดเป็นร้อยละ 25.8 , 25.0, 24.7 และ 24.5 ตามลำดับ

ด้านผลสัมฤทธิ์ในการเรียน นิสิตนักศึกษาผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่มีเกรดเฉลี่ยระหว่าง 2.51 – 3.00 มีจำนวนทั้งสิ้น 525 คน คิดเป็นร้อยละ 28.9 และรองลงมาคือ เกรดเฉลี่ยระหว่าง 2.01 – 2.50 มีจำนวนทั้งสิ้น 514 คน คิดเป็นร้อยละ 28.3 ซึ่งเมื่อรวมกันทั้งสองกลุ่มมีขนาดกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 57.2 ซึ่งมีขนาดใหญ่เกินครึ่งของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด นิสิตนักศึกษาส่วนใหญ่มีรายได้ต่อเดือนต่ำกว่า 5,000 บาท จำนวน 848 คน คิดเป็นร้อยละ 46.7 และมีนิสิตนักศึกษาเพียง 36 คนที่มีรายได้ต่อเดือนสูงกว่า 15,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 2.0

สำหรับการพักอาศัยของนิสิตนักศึกษา พบว่า นิสิตนักศึกษาส่วนใหญ่พักอาศัยอยู่หอพักภายนอกมหาวิทยาลัย จำนวน 974 คน คิดเป็นร้อยละ 53.6 นอกจากนี้ นิสิตนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวนทั้งสิ้น 1,817 คน พบว่า ส่วนใหญ่นิสิตนักศึกษาไม่เคยเข้ารับบริการสุขภาพด้านร่างกายเลย จำนวน 1,289 คน คิดเป็นร้อยละ 70.9 และยังพบอีกว่า นิสิตนักศึกษาส่วนใหญ่ไม่เคยเข้ารับบริการทางด้านสุขภาพจิตเช่นกัน โดยมีจำนวน 1,745 คน คิดเป็นร้อยละ 96.0 รายละเอียดข้อมูลกลุ่มตัวอย่าง ดังปรากฏในตารางที่ 31

ตารางที่ 31

จำนวนและร้อยละของนิสิตนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการพัฒนาเกณฑ์ปกติ

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
1. เพศ		
หญิง	1256	69.1
ชาย	561	30.9
2. ประเภทของมหาวิทยาลัย		
มหาวิทยาลัยภาครัฐ	966	53.2
มหาวิทยาลัยภาคเอกชน	851	46.8
3. มหาวิทยาลัยจำแนกตามภูมิภาค		
ภาคใต้	468	25.8
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	455	25.0
ภาคเหนือ	448	24.7
ภาคกลาง	446	24.5
4. มหาวิทยาลัย		
ราชภัฏนครราชสีมา	238	13.1
มหาวิทยาลัยหาดใหญ่	218	12
มหาวิทยาลัยวงษ์ชวลิตกุล	217	11.9
มหาวิทยาลัยหอการค้า	206	11.3
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์	197	10.8
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่	184	10.1
มหาวิทยาลัยเนชั่น ลำปาง	152	8.4
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ	143	7.9
มหาวิทยาลัยบูรพา ศูนย์การศึกษากรุงเทพ	97	5.3
มหาวิทยาลัยพายัพ	58	3.2
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา	54	3
ราชภัฏสงขลา	53	2.9
5. แผนการเรียน		
ด้านวิทยาศาสตร์	871	47.9
ด้านศิลปศาสตร์	946	52.1

ตารางที่ 31

จำนวนและร้อยละของนิสิตนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการพัฒนาเกณฑ์ปกติ (ต่อ)

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
5. คณะวิชา		
วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	392	21.6
บริหารธุรกิจ	246	13.5
มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	166	9.1
วิทยาศาสตร์	131	7.2
ศึกษาศาสตร์ด้านศิลปศาสตร์	127	7
วิทยาการจัดการ (บริหารธุรกิจ)	118	6.5
วิศวกรรมศาสตร์	117	6.4
ศิลปศาสตร์และศึกษาศาสตร์	78	4.3
รัฐศาสตร์	60	3.3
วิทยาศาสตร์สุขภาพ	60	3.3
พยาบาลศาสตร์	48	2.6
นิเทศศาสตร์	27	1.5
มนุษยศาสตร์	25	1.4
วิทยาลัยอิสลามศึกษา	19	1
สัตวแพทยศาสตร์	15	0.8
เภสัชศาสตร์	14	0.8
สังคมศาสตร์	13	0.7
จิตรศิลป์, ศิลปกรรม	11	0.6
เกษตรศาสตร์	10	0.6
เทคนิคการแพทย์	9	0.5
สื่อสารมวลชน	8	0.4
รัฐศาสตร์และนิติศาสตร์	5	0.3
อุตสาหกรรมและการเกษตร	4	0.2
วิทยาลัยสื่อและเทคโนโลยี	4	0.2
แพทยศาสตร์	3	0.2
ทันตแพทยศาสตร์	1	0.1
6. ระดับชั้นปีการศึกษา		
ชั้นปีที่ 1	602	33.1
ชั้นปีที่ 2	450	24.8
ชั้นปีที่ 3	626	34.5
ชั้นปีที่ 4	125	6.9
ชั้นปีที่ 5	14	0.8

ตารางที่ 31

จำนวนและร้อยละของนิสิตนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการพัฒนาเกณฑ์ปกติ (ต่อ)

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
7. ระดับเกรดเฉลี่ย		
0.00 - 1.50	11	0.6
1.51 - 2.00	150	8.3
2.01 - 2.50	514	28.3
2.51 - 3.00	525	28.9
3.01 - 3.50	396	21.8
3.51 - 4.00	221	12.2
8. รายได้ต่อเดือน		
ต่ำกว่า 5,000 บาท	848	46.7
5,001 - 7,500 บาท	564	31
7,501 - 10,000 บาท	230	12.7
10,001 - 12,500 บาท	101	5.6
12,501 - 15,000 บาท	38	2.1
สูงกว่า 15,001 บาท	36	2
9. ที่พักอาศัย		
หอพักภายนอกมหาวิทยาลัย	974	53.6
บ้านบิดา-มารดา	443	24.4
หอพักภายในมหาวิทยาลัย	289	15.9
บ้านญาติ	67	3.7
บ้านเช่า	26	1.4
คอนโด-แมนชั่น	17	0.9
บ้านพักของนายจ้าง	1	0.1
10. การเข้ารับบริการทางด้านสุขภาพกาย		
ไม่เคยเลย	1289	70.9
เคย แต่ไม่ระบุจำนวนครั้ง	201	11.1
เคย 1 ครั้ง ในรอบ 6 เดือนที่ผ่านมา	193	10.6
เคย 2 ครั้ง ในรอบ 6 เดือนที่ผ่านมา	90	5
เคย 3 ครั้ง ในรอบ 6 เดือนที่ผ่านมา	25	1.4
เคย 4 ครั้ง ในรอบ 6 เดือนที่ผ่านมา	13	0.7
เคย 5 ครั้ง ในรอบ 6 เดือนที่ผ่านมา	3	0.2
เคย 6 ครั้ง ในรอบ 6 เดือนที่ผ่านมา	3	0.2

ตารางที่ 31

จำนวนและร้อยละของนิสิตนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการพัฒนาเกณฑ์ปกติ (ต่อ)

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
11. การเข้ารับบริการทางด้านสุขภาพจิต		
ไม่เคยเลย	1745	96
เคย แต่ไม่ระบุจำนวนครั้ง	31	1.7
เคย 1 ครั้ง ในรอบ 6 เดือนที่ผ่านมา	26	1.4
เคย 2 ครั้ง ในรอบ 6 เดือนที่ผ่านมา	12	0.7
เคย 3 ครั้ง ในรอบ 6 เดือนที่ผ่านมา	1	0.1
เคย 4 ครั้ง ในรอบ 6 เดือนที่ผ่านมา	1	0.1
เคย 5 ครั้ง ในรอบ 6 เดือนที่ผ่านมา	1	0.1

3.2 ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานของมาตรวัดความทุกข์ในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา

ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานของมาตรวัดความทุกข์ของนิสิตนักศึกษา พบว่า ตัวบ่งชี้หลักของมาตรวัดความทุกข์ของนิสิตนักศึกษา ทั้ง 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ความทุกข์จากความยึดมั่นหรืออุปาทาน (ATT) มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด ($M = 2.63$) รองลงมา คือ ความทุกข์จากความทะยานอยาก (GRE) ($M = 2.70$) และค่าเฉลี่ยสูงที่สุด คือ ความทุกข์จากความขัดเคืองและความกังวลใจ (IRR) ($M = 3.15$) เมื่อพิจารณานัยสำคัญทางสถิติของความเบ้ (Skewness : SK) พบว่า ตัวบ่งชี้ทั้ง 3 ตัว มีค่าความเบ้ไม่แตกต่างจากศูนย์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($SK/SE_{sk} = 1.68, 0.95$ และ -1.86 ตามลำดับ) ซึ่งแสดงว่า ตัวบ่งชี้ทั้งสามมีการแจกแจงที่เป็นเส้นโค้งที่มีลักษณะค่อนข้างสมมาตร

เมื่อพิจารณาค่าความโด่ง (Kurtosis : KU) ของความทุกข์จากความยึดมั่นหรืออุปาทาน (ATT) ความทุกข์จากความทะยานอยาก (GRE) และความทุกข์จากความขัดเคืองและความกังวลใจ (IRR) พบว่า ค่าความโด่งไม่แตกต่างจากศูนย์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($KU/SE_{ku} = -1.19, -1.15$ และ -0.14 ตามลำดับ) ซึ่งแสดงว่า นิสิตนักศึกษาส่วนใหญ่มีคะแนนที่ต่ำกว่าปกติเพียงเล็กน้อย สำหรับตัวบ่งชี้หลักที่ 1 คือ ความทุกข์จากความยึดมั่นหรืออุปาทาน (ATT) มีองค์ประกอบย่อย ที่มีลักษณะเป็นโค้งเบ้ขวา ได้แก่ ด้านยึดมั่นในความคิดของตน (AO) ยึดมั่นในผลประโยชน์แห่งตน แม้รู้ว่าไม่ถูกต้อง (AB) และมองโลกในแง่ร้าย (PE) โดยมีค่าความเบ้แตกต่างจากศูนย์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($SK/SE_{sk} = 3.96, 6.42$ และ 4.68 ตามลำดับ) และมีองค์ประกอบย่อยที่มีการแจกแจงของคะแนนที่ต่ำกว่าปกติ ได้แก่ การยึดมั่นในผลประโยชน์แห่งตน แม้รู้ว่าไม่ถูกต้อง (AB) และการมองโลกในแง่ร้าย (PE) ซึ่งมีค่าความโด่งแตกต่างจากศูนย์อย่างมีนัยสำคัญทาง

สถิติที่ระดับ .05 ($KU/SEku = -2.19$ และ -3.08 ตามลำดับ) สำหรับตัวบ่งชี้หลักที่ 2 คือ ความทุกข์ใจ จากความทะยานอยาก (GRE) มืองค์ประกอบย่อย ที่มีลักษณะเป็นโค้งเบ้ขวา ได้แก่ การเปรียบเทียบ และความรู้สึกอิจฉา (CI) โดยมีค่าความเบ้แตกต่างจากศูนย์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($SK/SEsk = 4.40$) และมืองค์ประกอบย่อยที่มีการแจกแจงของคะแนนที่ต่ำกว่าปกติ ได้แก่ ความรู้สึก ขัดสนและความอยากได้ในสิ่งที่ตนยังไม่ได้ครอบครอง (DC) และการเปรียบเทียบและความรู้สึก อิจฉา (CI) ซึ่งมีค่าความโค้งแตกต่างจากศูนย์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($KU/SEku = -4.43$ และ -3.91 ตามลำดับ) สำหรับตัวบ่งชี้หลักที่ 3 คือ ความทุกข์ใจจากความขัดเคืองและความ กังวลใจ (IRR) มืองค์ประกอบย่อย คือ ความเดือดร้อนใจไปกับความคาดหวังและความทุกข์ของคน ใกล้ชิดสนิทกับตน (HSP) และความเดือดร้อนใจ กังวลในอนาคตที่ยังมาไม่ถึง (AF) ที่เป็นโค้งเบ้ซ้าย โดยมีค่าความเบ้แตกต่างจากศูนย์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($SK/SEsk = -2.42$ และ -2.89 ตามลำดับ) และองค์ประกอบย่อยที่มีค่าความโค้งแตกต่างจากศูนย์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .05 คือ ความเดือดร้อนใจไปกับความคาดหวังและความทุกข์ของคนใกล้ชิดสนิทกับตน (HSP) ($KU/SEku = -2.48$)

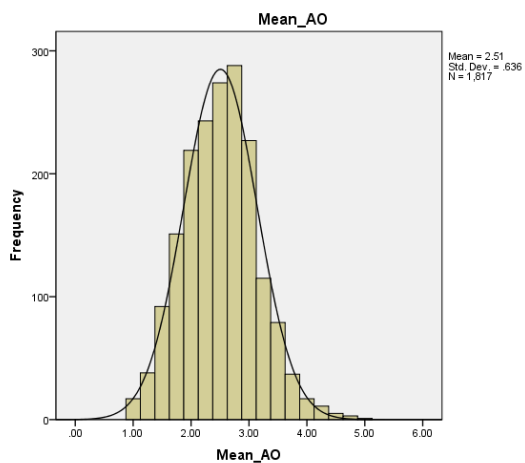
อย่างไรก็ตามเมื่อรวมองค์ประกอบย่อยต่างๆเข้าสู่ตัวบ่งชี้แต่ละตัว พบว่า ความเบ้และความ โค้งไม่แตกต่างจากศูนย์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 นอกจากนี้คะแนนความทุกข์ในภาพรวม (Suffering) มีค่าเฉลี่ย คือ 2.81 โดยมีค่าความเบ้เท่ากับ -1.07 และมีค่าความโค้งเท่ากับ -1.20 โดย ค่าความเบ้และความโค้งนั้นไม่แตกต่างจากศูนย์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า ข้อมูล ชุดนี้มีการแจกแจงที่ค่อนข้างเป็นโค้งสมมาตร และข้อมูลมีการกระจายที่ค่อนข้างเป็นปกติ ดัง รายละเอียดในตารางที่ 32 และภาพที่ 9-24

ตารางที่ 32

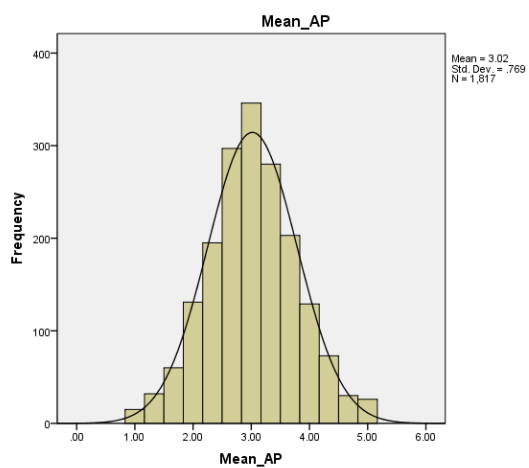
ค่าสถิติพื้นฐานของมาตรวัดความทุกข์ในนิสิตนักศึกษา

องค์ประกอบของมาตรวัด	ค่าสถิติพื้นฐาน					
	M	SD	Min	Max	SK/SEsk	KU/SEku
ตัวบ่งชี้ที่ 1: ความทุกข์ใจจากความยึดมั่นหรืออุปาทาน (ATT)	2.63	0.55	1	4.45	1.68	-1.19
1. ยึดมั่นในความคิดของตน (AO)	2.51	0.64	1	5	3.96*	1.4
2. ยึดตนกับอดีตที่ล่วงไปแล้ว (AP)	3.02	0.77	1	5	1.05	-0.06
3. ยึดมั่นในผลประโยชน์แห่งตน แม้รู้ว่าไม่ถูกต้อง (AB)	2.30	0.74	1	5	6.42*	-2.19*
4. มองโลกในแง่ร้าย (PE)	2.41	0.79	1	5	4.68*	-3.08*
5. ตัวตนถูกระทบด้วยคำนิทาและคำตำหนิ (SP)	2.92	0.74	1	5	-1.61	-1.24
ตัวบ่งชี้ที่ 2 : ความทุกข์ใจจากความทะยานอยาก (GRE)	2.70	0.59	1.17	4.78	0.95	-1.15
1. ความรู้สึกขัดสนและความอยากได้ในสิ่งที่ตนยังไม่ได้ครอบครอง (DC)	2.58	0.77	1	5	1.21	-4.43*
2. การเปรียบเทียบและความรู้สึกอิจฉา (CI)	2.38	0.75	1	5	4.40*	-3.91*
3. ความต้องการที่ไม่ได้รับการตอบสนอง (DE)	3.01	0.61	1.25	5	-1.72	0.93
3.1 การประสพกับสิ่งที่ตนไม่พึงใจ (FU)	2.79	0.66	1	5	1.19	0.23
3.2 การพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก (SB)	3.22	0.77	1	5	-2.44*	-0.64
ตัวบ่งชี้ที่ 3 : ความทุกข์ใจจากความขัดเคืองและความกังวลใจ (IRR)	3.15	0.57	1.37	4.74	-1.86	-0.14
1. เดือดร้อนใจไปกับความคาดหวังและความทุกข์ของคนใกล้ชิดสนิทกับตน (HSP)	3.19	0.63	1	5	-2.42*	0.78
2. ความเดือดร้อนใจในสิ่งที่ตนได้กระทำลงไปแล้ว (ASP)	3.14	0.83	1	5	-1.65	-2.48*
3. ความขัดเคืองใจจากความลั้งเลและความขัดแย้งในใจ (HC)	2.99	0.75	1	5	-0.26	-0.52
4. ความเดือดร้อนใจ กังวลในอนาคตที่ยังมาไม่ถึง (AF)	3.28	0.70	1	5	-2.89*	-0.27
คะแนนความทุกข์ในภาพรวม (Suffering)	2.81	0.52	1.34	4.51	-1.07	-1.20

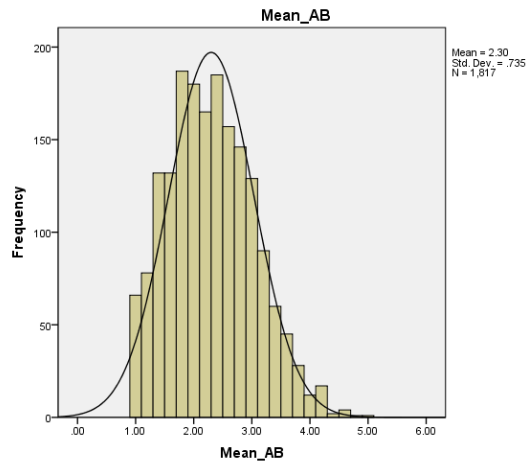
*p < .05 หมายถึง การทดสอบนัยสำคัญทางสถิติของค่าความเบ้ (Skewness : SK) และค่าความโด่ง (Kurtosis : KU) สำหรับค่าความเบ้คำนวณด้วยสูตร SK/SEsk และค่าความโด่งด้วยสูตร KU/SEku ทั้งนี้ ค่าความเบ้และความโด่งที่แตกต่างจาก 0 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิตินั้นจะต้องมีค่า SK หรือ KU ที่คำนวณได้มากกว่า 1.96 หรือน้อยกว่า -1.96 (ธานินทร์ ศิลป์จารุ, 2555)



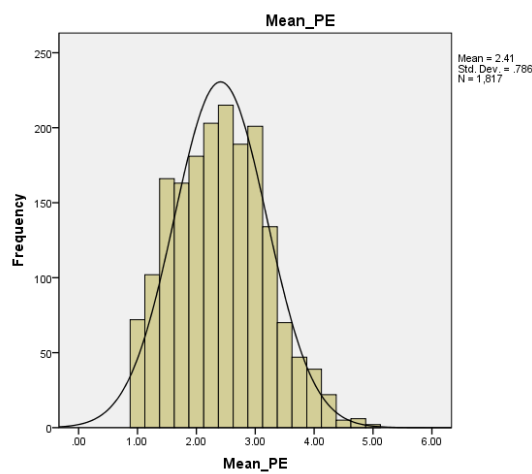
ภาพที่ 9. การแจกแจงคะแนนดิบที่ยึดมั่นในความคิดของตน



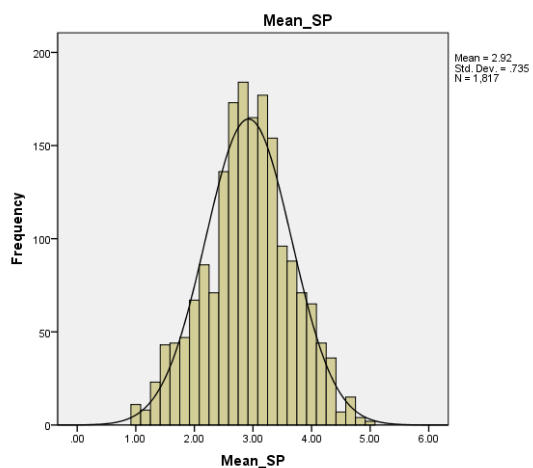
ภาพที่ 10. การแจกแจงคะแนนดิบที่ยึดตนกับอดีตที่ล่วงไปแล้ว



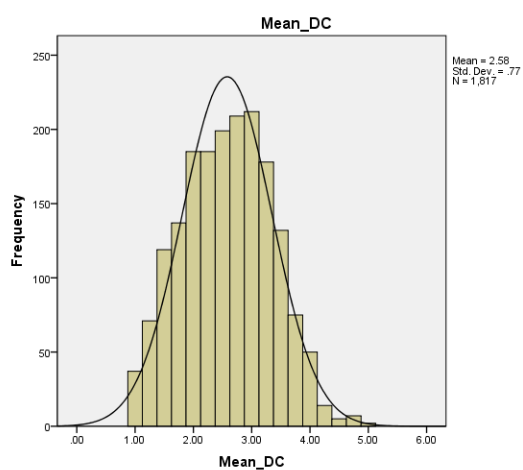
ภาพที่ 11. การแจกแจงคะแนนดิบยี่ดมันในผลประโยชน์แห่งตน แม้รู้ว่าไม่ถูกต้อง



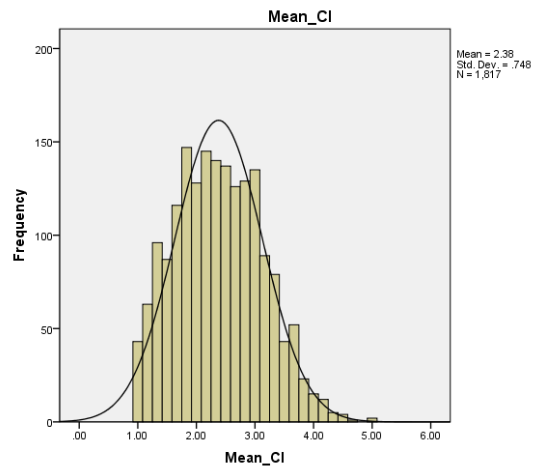
ภาพที่ 12. การแจกแจงคะแนนดิบมองโลกในแง่ร้าย



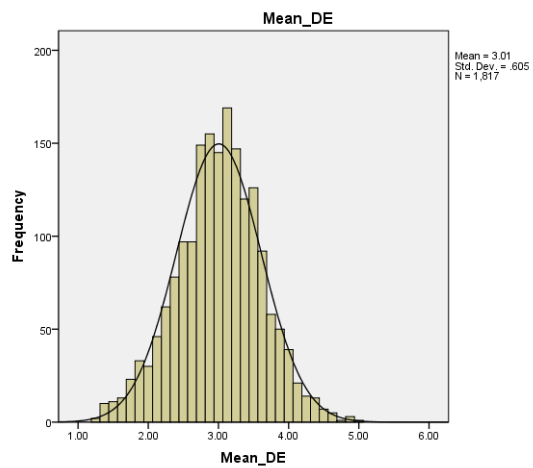
ภาพที่ 13. การแจกแจงคะแนนดิบตัวตนถูกกระทบด้วยคำนิทาและคำตำหนิ



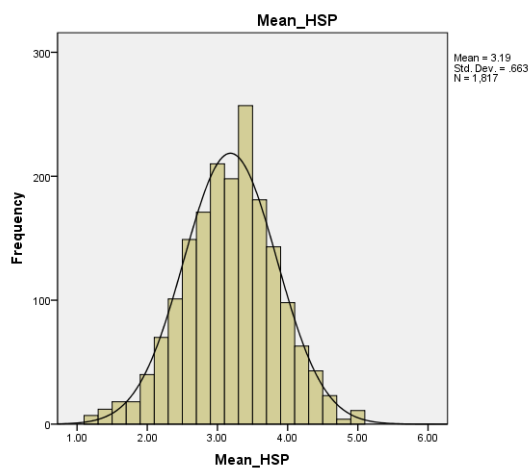
ภาพที่ 14. การแจกแจงคะแนนดิบความรู้สึกขัดสนความอยากได้ในสิ่งทีตนยังไม่ได้ครอบครอง



ภาพที่ 15. การแจกแจงคะแนนดิบการเปรียบเทียบและความรู้สึกรู้สึกอิจฉา

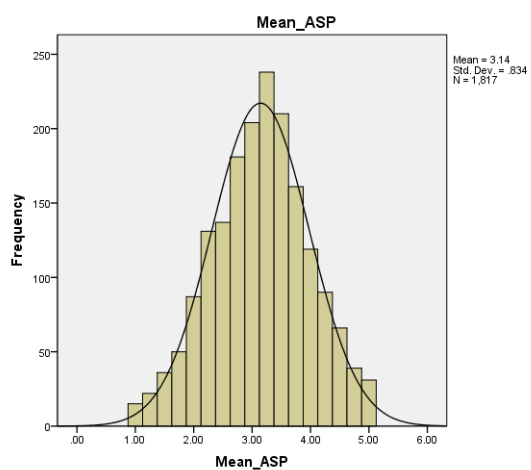


ภาพที่ 16. การแจกแจงคะแนนดิบความต้องการที่ไม่ได้รับการตอบสนอง

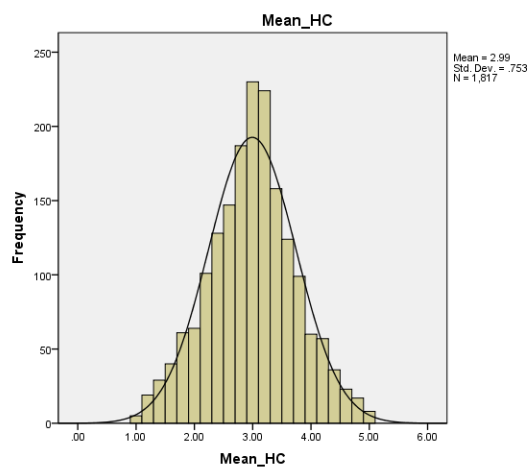


ภาพที่ 17. การแจกแจงคะแนนดิบความเดือดร้อนใจไปกับความคาดหวังและความทุกข์ของคนใกล้ชิด

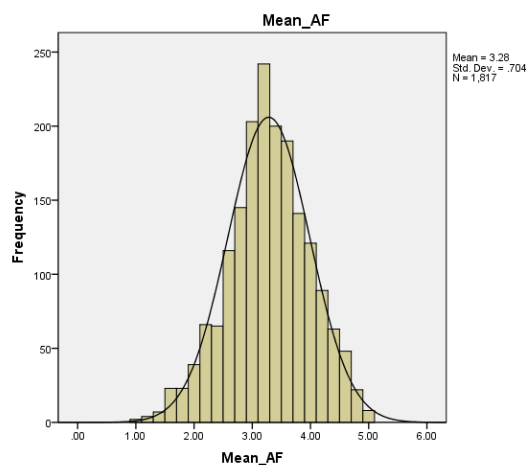
สนิทกับตน



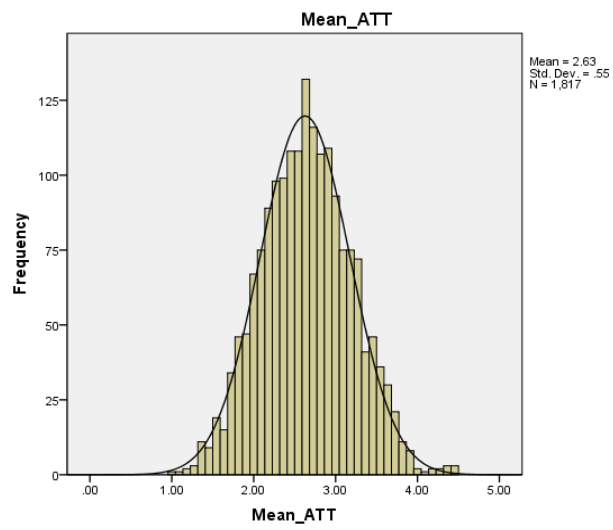
ภาพที่ 18. การแจกแจงคะแนนดิบความเดือดร้อนใจในสิ่งที่ตนได้กระทำลงไปแล้ว



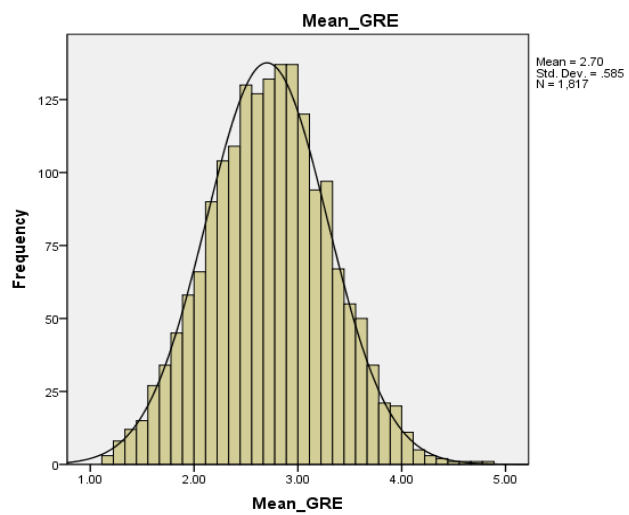
ภาพที่ 19. การแจกแจงคะแนนระดับความขัดเคืองใจจากความล้มและความขัดแย้งในใจ



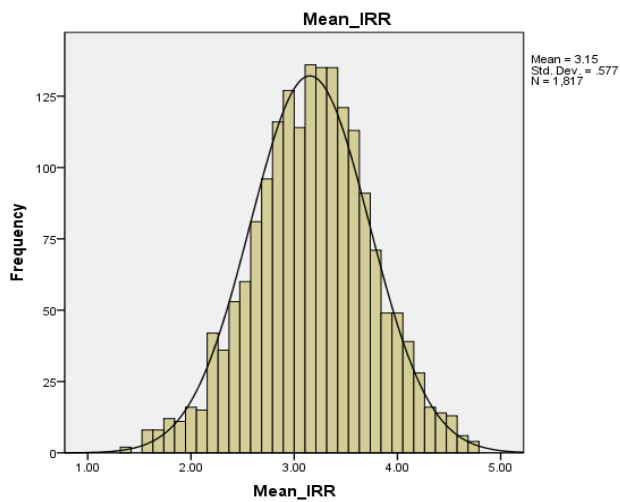
ภาพที่ 20. การแจกแจงคะแนนระดับความเดือดร้อนใจ กังวลในอนาคตที่ยังไม่ถึง



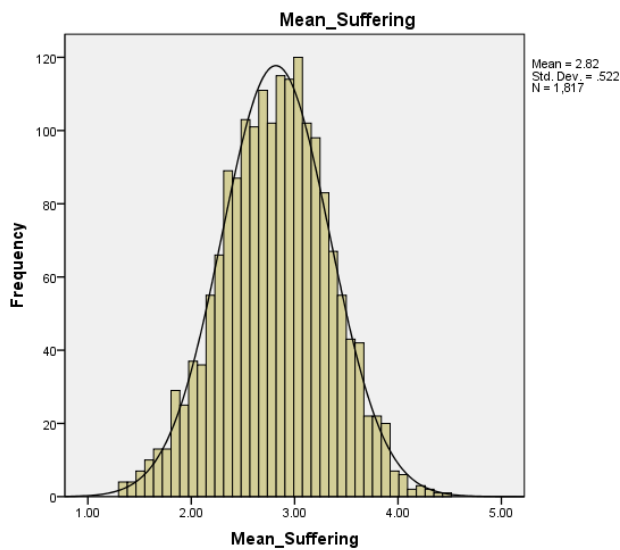
ภาพที่ 21. การแจกแจงคะแนนดิบความทุกข์ใจจากความยึดมั่นหรืออุปาทาน



ภาพที่ 22. การแจกแจงคะแนนดิบความทุกข์ใจจากความทะยานอยาก



ภาพที่ 23. การแจกแจงคะแนนดิบความทุกข์ใจจากความขัดเคืองและความกังวลใจ



ภาพที่ 24. การแจกแจงคะแนนดิบความทุกข์ใจในภาพรวม

3.3 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของข้อมูลเพื่อประกอบการตัดสินใจในการจัดทำเกณฑ์มาตรฐานของมาตรวัดความทุกข์ของนิสิตนักศึกษา

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อใช้ประกอบการตัดสินใจในการสร้างเกณฑ์ปกติของมาตรวัดนี้ เพื่อทำการศึกษาผลของความแตกต่างของคะแนนความทุกข์ใจในภาพรวมของกลุ่มตัวอย่าง คือ นิสิตนักศึกษาซึ่งมีความแตกต่างกันในหลายด้าน ซึ่งความแตกต่างกันของข้อมูลเหล่านี้ย่อมส่งผลต่อการสร้างเกณฑ์ปกติของมาตรวัดความทุกข์ของนิสิตนักศึกษา โดยข้อมูลที่ได้จากการวิเคราะห์ผลจะช่วยให้ผู้วิจัยสามารถตัดสินใจได้ว่า ควรจัดกระทำต่อข้อมูลเหล่านี้อย่างไร เพื่อที่จะสามารถสร้างเกณฑ์ปกติได้อย่างถูกต้องและสมบูรณ์ที่สุดต่อการนำไปใช้จริง ทั้งนี้ ผู้วิจัยทำการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความทุกข์ใจในภาพรวมในนิสิตนักศึกษาใน 4 ประเด็น คือ ความแตกต่างด้านเพศ ชั้นปี แผนการศึกษา และประเภทของสถานศึกษา เพื่อใช้ประกอบการตัดสินใจในการสร้างเกณฑ์ปกติของมาตรวัดความทุกข์ใจในนิสิตนักศึกษา

การวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างเพศของนิสิตนักศึกษาที่มีต่อความทุกข์ใจในภาพรวม ด้วยสถิติทดสอบ t-test independent พบว่า นิสิตนักศึกษาเพศชาย มีจำนวนทั้งสิ้น 561 คน มีค่าเฉลี่ยความทุกข์ใจในภาพรวม คือ 168.39 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานอยู่ที่ 32.52 ส่วนเพศหญิงมีค่าเฉลี่ยความทุกข์ใจในภาพรวม คือ 165.35 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานอยู่ที่ 29.93 ดังรายละเอียดในตารางที่ 33

ตารางที่ 33

ข้อมูลพื้นฐานของคะแนนความทุกข์ใจในภาพรวมของนิสิตนักศึกษาเพศชายและเพศหญิง

	เพศ	จำนวน	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ความคลาดเคลื่อนของค่าเฉลี่ย
ความทุกข์	ชาย	561	168.39	32.52	1.37305
	หญิง	1256	165.35	29.93	.84462

เมื่อพิจารณา Levene's Test พบว่า ค่า F เท่ากับ 5.812 โดยมีค่านัยสำคัญทางสถิติที่ .016 ซึ่งเป็นค่าน้อยกว่า .05 แสดงว่า กลุ่มตัวอย่างทั้งสองนั้นมีความแปรปรวนแตกต่างกัน เมื่อพิจารณา ค่า t-test พบว่า ค่า t เท่ากับ 1.883 มีค่าองศาอิสระ เท่ากับ 1000.090 โดยมีค่านัยสำคัญทางสถิติที่ .060 ซึ่งเป็นค่าที่มากกว่า .05 แสดงว่า กลุ่มตัวอย่างทั้งสองนั้นมีค่าเฉลี่ยของความทุกข์ใจในภาพรวมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้น จึงไม่มีความจำเป็นที่จะต้องแยกเกณฑ์ปกติของความทุกข์ใจในภาพรวมออกเป็นสองส่วน คือ เพศชายและสำหรับเพศหญิง เนื่องจากความ

ทุกซ์โดยรวมของเพศชายและเพศหญิงไม่แตกต่างกัน โดยมีรายละเอียดดังตารางที่ 34 และตารางที่ 35

ตารางที่ 34

การทดสอบความเท่ากันของความแปรปรวน

Levene's Test for Equality of Variances		
	F	P value
ความทุกซ์	5.812	0.016

ตารางที่ 35

การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความทุกซ์ใจในภาพรวมจำแนกตามเพศ

	t-test for Equality of Means					95% Confidence Interval of the Difference	
	t	df	P value	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
ความแปรปรวนเท่าเทียมกัน	1.943	1815	.052	3.03467	1.56177	-.0283	6.0977
ความแปรปรวนไม่เท่าเทียมกัน	1.883	1000.090	.060	3.03467	1.61203	-.1286	6.1980

การวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างชั้นปีของนิสิตนักศึกษาที่มีต่อความทุกซ์ใจในภาพรวม ด้วยสถิติทดสอบความแปรปรวนทางเดียว พบว่า นิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 602 คน มีค่าเฉลี่ยความทุกซ์ใจในภาพรวม คือ 167.22 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน คือ 30.83 นิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 2 จำนวน 450 คน มีค่าเฉลี่ยความทุกซ์ใจในภาพรวม คือ 167.59 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน คือ 31.00 นิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 3 จำนวน 626 คน มีค่าเฉลี่ยความทุกซ์ใจในภาพรวม คือ 164.48 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน คือ 30.78 นิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 4 จำนวน 125 คน มีค่าเฉลี่ยความทุกซ์ใจในภาพรวม คือ 165.65 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน คือ 34.21 นิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 5 (ซึ่งเป็นนิสิตนักศึกษาที่ไม่สำเร็จการศึกษาตามระยะเวลาที่หลักสูตรกำหนด) มีจำนวน 14 คน มีค่าเฉลี่ยความทุกซ์ใจในภาพรวม คือ 171.50 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน คือ 24.16 รวมมีนิสิตนักศึกษาทั้งห้าชั้นปี คือ 1817 คน ดังรายละเอียดในตารางที่ 36

ตารางที่ 36

ข้อมูลพื้นฐานของคะแนนความทุกข์ในภาพรวมของนิสิตนักศึกษาในแต่ละชั้นปี

ชั้นปี	จำนวน	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ความคลาดเคลื่อนของค่าเฉลี่ย
ชั้นปีที่ 1	602	167.22	29.96	1.22134
ชั้นปีที่ 2	450	167.59	31.00	1.46180
ชั้นปีที่ 3	626	164.48	30.78	1.23048
ชั้นปีที่ 4	125	165.65	34.21	3.06022
ชั้นปีที่ 5	14	171.50	24.16	6.45760
รวม	1817			

เมื่อทดสอบความเป็นเอกพันธ์ของความแปรปรวน พบว่า ค่าสถิติ Levene's test มีค่า 2.140 และมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .074 แสดงว่า ความแปรปรวนของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 5 กลุ่มไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เหมาะสมที่จะนำมาคำนวณด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างชั้นปีด้วยการทดสอบแปรปรวนทางเดียว พบว่า ความทุกข์โดยรวมของนิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 1-5 มีค่าความแปรปรวนระหว่างกลุ่ม เท่ากับ 939.77 มีค่าความแปรปรวนภายในกลุ่มเท่ากับ 947.33 และพบว่า F-test เท่ากับ .922 มีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .411 ซึ่งเป็นค่าที่มากกว่าค่าสถิติที่ยอมรับได้ คือ .05 จึงแปลความได้ว่า ความทุกข์โดยรวมของนิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 1-5 ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงไม่ต้องดำเนินการทดสอบความแตกต่างรายคู่ภายหลัง (post-hoc comparison) โดยมีรายละเอียดค่าสถิติในตารางที่ 37 และตารางที่ 38

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสามารถนำค่าปกติของความทุกข์โดยรวมไปใช้ได้กับนิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 1-5 ได้โดยไม่ต้องแยกเกณฑ์ปกติในแต่ละชั้นปี อย่างไรก็ตามนิสิตนักศึกษาในชั้นปีที่ 5 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีจำนวนเพียง 14 คนเท่านั้น และยังเป็นนิสิตนักศึกษาที่เรียนในชั้นปีสุดท้ายของหลักสูตร 4 ปี ที่ไม่สำเร็จการศึกษาตามหลักสูตรกำหนด ทั้งนี้ มีข้อน่าสังเกตว่า นิสิตนักศึกษากลุ่มนี้มีค่าเฉลี่ยคะแนนความทุกข์ใจสูงที่สุดเมื่อเทียบกับนิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 1 - 4 ซึ่งอาจเป็นเพราะ นิสิตนักศึกษากลุ่มดังกล่าวไม่สามารถสำเร็จการศึกษาได้เหมือนเพื่อนนิสิตนักศึกษาในรุ่นเดียวกัน ซึ่งเป็นสิ่งที่น่าสนใจในการศึกษาเพิ่มเติมต่อไปในอนาคต

ตารางที่ 37

การทดสอบความเป็นเอกพันธ์ของความแปรปรวน

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
2.140	4	1812	.074

ตารางที่ 38

การทดสอบความแปรปรวนทางเดียวของความทุกข์ในภาพรวมตามชั้นปี

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
ระหว่างกลุ่ม	3759.078	4	939.770	.992	.411
ภายในกลุ่ม	1716564.395	1812	947.331		
Total	1720323.474	1816			

การวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างแผนการเรียนของนิสิตนักศึกษาที่มีต่อความทุกข์ในภาพรวม ด้วยสถิติทดสอบ t-test independent พบว่า นิสิตนักศึกษาแผนการเรียนด้านวิทยาศาสตร์ มีจำนวน 871 คน มีค่าเฉลี่ยความทุกข์ในภาพรวม คือ 165.52 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน คือ 30.83 นิสิตนักศึกษาแผนการเรียนด้านศิลปศาสตร์มีจำนวนทั้งสิ้น จำนวน 946 คน มีค่าเฉลี่ยความทุกข์ในภาพรวม คือ 167.00 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน คือ 30.72 ดังรายละเอียดในตารางที่ 39

ตารางที่ 39

ข้อมูลพื้นฐานของแผนการเรียนของนิสิตนักศึกษา

	แผนการเรียน	จำนวน	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ความคลาดเคลื่อนของค่าเฉลี่ย
ความทุกข์	วิทยาศาสตร์	871	165.52	30.83	1.04485
	ศิลปศาสตร์	946	167.00	30.72	.99893

เมื่อพิจารณา Levene's Test พบว่า ค่า F เท่ากับ .241 โดยมีค่านัยสำคัญทางสถิติที่ .623 ซึ่งเป็นค่าที่มากกว่า 0.05 แสดงว่า กลุ่มตัวอย่างทั้งสองนั้นมีความแปรปรวนเท่ากัน เมื่อพิจารณา t-test พบว่า ค่า t เท่ากับ -1.029 มีค่าองศาอิสระเท่ากับ 1815 โดยมีค่านัยสำคัญทางสถิติที่ .304 ซึ่งเป็นค่าที่มากกว่า .05 แสดงว่า กลุ่มตัวอย่างทั้งสองนั้นมีค่าเฉลี่ยของความทุกข์ในภาพรวมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้น จึงไม่มีความจำเป็นที่จะต้องแยกเกณฑ์ปกติของความ

ทุกขีในภาพรวมออกเป็นแต่ละแผนการศึกษา นิสิตนักศึกษาแผนการศึกษาด้านวิทยาศาสตร์และด้านศิลปศาสตร์สามารถใช้เกณฑ์ปกตินี้ได้ร่วมกันได้ โดยมีรายละเอียดดังตารางที่ 40 และตารางที่ 41

ตารางที่ 40

การทดสอบความเท่ากันของความแปรปรวน

Levene's Test for Equality of Variances		
	F	P value
ความทุกขี	0.241	0.623

ตารางที่ 41

การทดสอบความแตกต่างของความทุกขีของนิสิตนักศึกษาที่แผนการเรียนต่างกัน

t-test for Equality of Means							
	t	df	P value	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
						Lower	Upper
ความแปรปรวนเท่าเทียมกัน	-1.029	1815	.304	-1.4873	1.4453	-4.32197	1.34735
ความแปรปรวนไม่เท่าเทียมกัน	-1.029	1801.58	.304	-1.4873	1.4455	-4.32241	1.34779

การวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างประเภทของสถาบันการศึกษาของนิสิตนักศึกษาที่มีต่อความทุกขีในภาพรวม ด้วยสถิติทดสอบ t-test independent พบว่า นิสิตนักศึกษาในสถาบันของรัฐจำนวน 966 คน มีค่าเฉลี่ยความทุกขีในภาพรวม คือ 166.25 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน คือ 30.74 นิสิตนักศึกษาในสถาบันของเอกชน จำนวน 851 คน มีค่าเฉลี่ยความทุกขีในภาพรวม คือ 166.35 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน คือ 30.84 ดังรายละเอียดในตารางที่ 42

ตารางที่ 42

ข้อมูลพื้นฐานของแผนการเรียนของนิสิตนักศึกษา

	ประเภทของสถานศึกษา	จำนวน	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ความคลาดเคลื่อนของค่าเฉลี่ย
ความทุกขี	สถาบันของรัฐ	966	166.25	30.74	.98895
	สถาบันของเอกชน	851	166.35	30.84	1.05730

เมื่อพิจารณา Levene's Test พบว่า ค่า F เท่ากับ .002 โดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .969 ซึ่งเป็นค่าที่มากกว่า 0.05 แสดงว่า กลุ่มตัวอย่างทั้งสองนั้นมีความแปรปรวนเท่ากัน เมื่อพิจารณา t-test พบว่า ค่า t เท่ากับ -.066 มีค่าองศาอิสระเท่ากับ 1815 โดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .947 ซึ่งเป็นค่าที่มากกว่า .05 แสดงว่า กลุ่มตัวอย่างทั้งสองนั้นมีค่าเฉลี่ยของความทุกข์ในภาพรวมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้น จึงไม่มีความจำเป็นที่จะต้องจำแนกเกณฑ์ปกติของความทุกข์ในภาพรวมของนิสิตนักศึกษาออกเป็นในสถาบันการศึกษาในภาครัฐและสถาบันการศึกษาในภาคเอกชน โดยมีรายละเอียดดังตารางที่ 43 และตารางที่ 44

ตารางที่ 43

การทดสอบความเท่ากันของความแปรปรวน

Levene's Test for Equality of Variances		
	F	P value
ความทุกข์	0.002	0.969

ตารางที่ 44

การทดสอบความแตกต่างของความทุกข์จำแนกตามประเภทของสถานศึกษา

t-test for Equality of Means							
	t	df	P value	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
						Lower	Upper
ความแปรปรวนเท่าเทียมกัน	-.066	1815	.947	-.0959	1.4474	-2.9347	2.7427
ความแปรปรวนไม่เท่าเทียมกัน	-.066	1784.67	.947	-.0959	1.4477	-2.9354	2.7434

CHULALONGKORN UNIVERSITY

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อใช้ประกอบการตัดสินใจในการจัดทำเกณฑ์ปกติของมาตรวัดจากการศึกษาผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติอ้างอิง ได้แก่ การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นอิสระต่อกันและการเปรียบเทียบความแปรปรวนทางเดียว แสดงให้เห็นว่า ผู้วิจัยสามารถสร้างเกณฑ์ปกติเพียงชุดเดียว ซึ่งสามารถประยุกต์ใช้ได้กับความทุกข์โดยรวมในนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่มีความแตกต่างกันด้านเพศ ระดับชั้นปี แผนการเรียน และประเภทของสถานศึกษาได้อย่างเหมาะสมและถูกต้องตามหลักการทางสถิติ

3.4 ผลการวิเคราะห์ค่าเกณฑ์มาตรฐานโดยจัดสร้างเป็นตำแหน่งของเปอร์เซ็นต์ไทล์ (Percentile rank) และคะแนนที่ปกติ (Normalized T score)

การพัฒนาเกณฑ์ปกติของมาตรวัดความทุกข์ของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีนี้เป็นการนำคะแนนดิบ (Raw score) ที่ได้จากการสำรวจกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี ทั้งเพศชายและหญิง จากสถาบันการศึกษาของรัฐและสถาบันการศึกษาของเอกชน จำนวน 1,817 คน ที่มาจาก 4 ภูมิภาคทั่วประเทศไทย ซึ่งได้นำข้อมูลดิบเหล่านี้มาแปลงเป็นคะแนนมาตรฐานเพื่อใช้เป็นเกณฑ์ปกติในการเปรียบเทียบและแปลความหมาย ซึ่งผู้นำมาตรวัดความทุกข์ของนิสิตนักศึกษานี้สามารถนำมาตรวัดนี้ไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะใกล้เคียงกัน และสามารถนำเกณฑ์ปกตินี้ไปใช้เปรียบเทียบกับคะแนนดิบที่ได้จากมาตรวัดซึ่งจะสามารถแปลงเป็นคะแนนมาตรฐานเพื่อง่ายต่อการทำความเข้าใจและง่ายต่อการเปรียบเทียบ สำหรับการพัฒนาเกณฑ์ปกติในการศึกษารังนี้ ผู้วิจัยได้ใช้อันดับเปอร์เซ็นต์ไทล์ (Percentile rank) ซึ่งเป็นการเป็นการนำเอาคะแนนดิบทั้งหมดในกลุ่มนั้นๆ นำมาจัดเรียงลำดับแล้วบอกว่า คะแนนดิบนั้นอยู่สูงเป็นอันดับที่เท่าไร เมื่อเทียบกับคนเข้าร่วมทดสอบทั้งหมด 100 คน (สุชาติ บวรกิตวงศ์, 2548) และได้จัดทำเป็นคะแนนที่ปกติ (Normalized T-Score) ซึ่งเป็นการแปลงคะแนนดิบให้เป็นคะแนนมาตรฐานในรูปโค้งปกติในรูปแบบคะแนนซีปกติ (Normalized Z-Score) ก่อน หลังจากนั้นนำมาคำนวณด้วยสูตร $T = 50 + 10Z$ เพื่อแปลงคะแนนปกติให้เป็นคะแนนที่ปกติ ซึ่งอันดับเปอร์เซ็นต์ไทล์และคะแนนที่ปกติถูกแปลงค่ามาจากคะแนนดิบด้วยโปรแกรม SPSS for windows โดยผู้วิจัยจะนำเสนอรายละเอียดของเกณฑ์ปกติของมาตรวัดความทุกข์ของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีทั้งคะแนนรวมรายด้านและคะแนนรวมทั้งฉบับ โดยจะเรียงลำดับการนำเสนอ ดังนี้

- ลำดับที่ 1 องค์ประกอบหลักที่ 1 : ความทุกข์ใจจากความยึดมั่นหรืออุปาทาน (ATT)
- ลำดับที่ 2 มาตรวัดด้านย่อยที่ 1 : ด้านยึดมั่นในความคิดของตน (AO)
- ลำดับที่ 3 มาตรวัดด้านย่อยที่ 2 : การยึดตนกับอดีตที่ล่วงไปแล้ว (AP)
- ลำดับที่ 4 มาตรวัดด้านย่อยที่ 3 : ยึดมั่นในผลประโยชน์แห่งตน แม้รู้ว่าไม่ถูกต้อง (AB)
- ลำดับที่ 5 มาตรวัดด้านย่อยที่ 4 : การมองโลกในแง่ร้าย (PE)
- ลำดับที่ 5 มาตรวัดด้านย่อยที่ 5 : ตัวตนถูกระทบด้วยตำหนิและนินทา (SP)
- ลำดับที่ 6 องค์ประกอบหลักที่ 2 : ความทุกข์ใจจากความทะยานอยาก (GRE)
- ลำดับที่ 7 มาตรวัดด้านย่อยที่ 1 : ความรู้สึกขัดสน อยากรได้ในสิ่งที่ตนยังไม่ได้ครอบครอง (DC)

- ลำดับที่ 8 มาตรฐานด้านย่อยที่ 2 : การเปรียบเทียบและความรู้สึกอิจฉา (CI)
- ลำดับที่ 9 มาตรฐานด้านย่อยที่ 3 : ความต้องการที่ไม่ได้รับการตอบสนอง (DE)
- ลำดับที่ 10 มาตรฐานด้านย่อยที่ 3.1 : การประสบกับเหตุการณ์ที่ตนไม่พึงใจ (FU)
- ลำดับที่ 11 มาตรฐานด้านย่อยที่ 3.2 : การพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก (SB)
- ลำดับที่ 12 องค์ประกอบหลักที่ 3 : ความทุกข์ใจจากความขัดเคืองและความกังวลใจ (IRR)
- ลำดับที่ 13 มาตรฐานด้านย่อยที่ 1 : เดือดร้อนใจไปกับความคาดหวัง และความทุกข์ของ
คนใกล้ชิด สนิทกับตน (HSP)
- ลำดับที่ 14 มาตรฐานด้านย่อยที่ 2 : ความเดือดร้อนใจในสิ่งที่ตนได้กระทำลงไปแล้ว (ASP)
- ลำดับที่ 15 มาตรฐานด้านย่อยที่ 3 : ความขัดเคืองใจจากความล้มเหลวและความขัดแย้งในใจ
(HC)
- ลำดับที่ 16 มาตรฐานด้านย่อยที่ 4 : ความเดือดร้อนใจ กังวลในอนาคตที่ยังมาไม่ถึง (AF)
- ลำดับที่ 17 ความทุกข์ของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีในภาพรวม (Suffering)

องค์ประกอบหลักที่ 1 : ความทุกข์ใจจากความยึดมั่นหรืออุปาทาน (ATT) มีคะแนนดิบอยู่ในช่วง 22 ถึง 98 คะแนน (จำนวน 22 ข้อ คะแนนเต็ม 110 คะแนน) มีอันดับเปอร์เซ็นต์ไทล์อยู่ในช่วง 1 ถึง 100 และมีคะแนนที่ปกติอยู่ในช่วง T20 ถึง T83 โดยมีรายละเอียดดังตารางที่ 45

ตารางที่ 45

เกณฑ์ปกติของมาตรวัดความทุกข์ องค์ประกอบหลักที่ 1 : ความทุกข์ใจจากความยึดมั่นหรืออุปาทาน

คะแนนดิบ	อันดับเปอร์เซ็นต์ไทล์	คะแนนที่ปกติ
22	1	20
23	1	21
24	1	22
25	1	23
26	1	24
27	1	25
28	1	25
29	1	26
30	1	27
31	1	28
32	1	29
33	2	30
34	2	30
35	3	31
36	3	32
37	4	33
38	5	34
39	6	34
40	7	35
41	8	36
42	10	37
43	11	38
44	13	39
45	15	39
46	17	40
47	19	41
48	22	42

ตารางที่ 45

เกณฑ์ปกติของมาตรวัดความทุกข์ องค์ประกอบหลักที่ 1 : ความทุกข์ใจจากความยึดมั่นหรืออุปาทาน (ต่อ)

คะแนนดิบ	อันดับเปอร์เซ็นต์ไทล์	คะแนนที่ปกติ
49	24	43
50	27	44
51	30	44
52	33	45
53	36	46
54	39	47
55	41	48
56	44	49
57	47	49
58	51	50
59	55	51
60	58	52
61	61	53
62	64	53
63	67	54
64	70	55
65	73	56
66	75	57
67	78	58
68	80	58
69	82	59
70	84	60
71	85	61
72	87	62
73	89	63
74	90	63
75	92	64
76	93	65
77	94	66
78	95	67
79	96	68

ตารางที่ 45

เกณฑ์ปกติของมาตรวัดความทุกข์ องค์ประกอบหลักที่ 1 : ความทุกข์ใจจากความยึดมั่นหรืออุปาทาน (ต่อ)

คะแนนดิบ	อันดับเปอร์เซ็นต์ไทล์	คะแนนที่ปกติ
80	97	68
81	97	69
82	98	70
83	98	71
84	99	72
85	99	72
86	99	73
87	99	74
88	99	75
89	99	76
90	99	77
91	100	77
92	100	78
93	100	79
94	100	80
95	100	81
96	100	82
97	100	82
98	100	83

M = 57.78, SD = 12.10, Min = 22, Max = 98

เกณฑ์ปกติของมาตรวัดความทุกข์ของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี ด้านยึดมั่นในความคิด
 ของตน (AO) มีคะแนนดิบอยู่ในช่วง 4 ถึง 20 คะแนน (จำนวน 4 ข้อ คะแนนเต็ม 20 คะแนน) มี
 อันดับเปอร์เซ็นต์ไทล์อยู่ในช่วง 1 ถึง 100 และมีคะแนนที่ปกติอยู่ในช่วง T6 ถึง T89 โดยมี
 รายละเอียดดังตารางที่ 46

ตารางที่ 46

เกณฑ์ปกติของมาตรวัดความทุกข์ ด้านยึดมั่นในความคิดของตน

คะแนนดิบ	อันดับเปอร์เซ็นต์ไทล์	คะแนนที่ปกติ
4	1	16
5	2	30
6	6	34
7	12	38
8	22	42
9	35	46
10	49	50
11	65	54
12	79	58
13	88	62
14	94	66
15	97	70
16	98	73
17	99	77
18	100	81
19	100	85
20	100	89

M = 10.02, SD = 2.54, Min = 4, Max = 20

เกณฑ์ปกติของมาตรวัดความทุกข์ของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี ด้านการยึดตนกับอดีตที่ล่วงไปแล้ว (AP) มีคะแนนดิบอยู่ในช่วง 3 ถึง 15 คะแนน (จำนวน 3 ข้อ คะแนนเต็ม 15 คะแนน) มีอันดับเปอร์เซ็นต์ไทล์อยู่ในช่วง 1 ถึง 99 และมีคะแนนที่ปกติอยู่ในช่วง T24 ถึง T76 โดยมีรายละเอียดดังตาราง 47

ตารางที่ 47

เกณฑ์ปกติของมาตรวัดความทุกข์ ด้านการยึดตนกับอดีตที่ล่วงไปแล้ว

คะแนนดิบ	อันดับเปอร์เซ็นต์ไทล์	คะแนนที่ปกติ
3	1	24
4	2	28
5	4	32
6	9	37
7	18	41
8	32	45
9	50	50
10	67	54
11	80	58
12	89	63
13	95	67
14	98	71
15	99	76

M = 9.05, SD = 2.30, Min = 3, Max = 15

เกณฑ์ปกติของมาตรวัดความทุกข์ของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี ด้านยึดมั่นในผลประโยชน์แห่งตน แม้รู้ว่าไม่ถูกต้อง (AB) มีคะแนนดิบอยู่ในช่วง 5 ถึง 25 คะแนน (จำนวน 5 ข้อ คะแนนเต็ม 25 คะแนน) มีอันดับเปอร์เซ็นต์ไทล์อยู่ในช่วง 2 ถึง 100 และมีคะแนนที่ปกติอยู่ในช่วง T32 ถึง T87 โดยมีรายละเอียดดังตารางที่ 48

ตารางที่ 48

เกณฑ์ปกติของมาตรวัดความทุกข์ ด้านยึดมั่นในผลประโยชน์แห่งตน แม้รู้ว่าไม่ถูกต้อง

คะแนนดิบ	อันดับเปอร์เซ็นต์ไทล์	คะแนนที่ปกติ
5	2	32
6	6	35
7	12	38
8	19	40
9	28	43
10	38	46
11	47	49
12	57	51
13	66	54
14	75	57
15	82	60
16	88	62
17	92	65
18	95	68
19	97	70
20	98	73
21	99	76
22	100	79
23	100	81
24	100	84
25	100	87

M = 11.50, SD = 3.67, Min = 5, Max = 25

เกณฑ์ปกติของมาตรวัดความทุกข์ของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี ด้านการมองโลกในแง่ร้าย (PE) มีคะแนนดิบอยู่ในช่วง 5 ถึง 25 คะแนน (จำนวน 4 ข้อ คะแนนเต็ม 20 คะแนน) มีอันดับเปอร์เซ็นต์ไทล์อยู่ในช่วง 2 ถึง 100 และมีคะแนนที่ปกติอยู่ในช่วง T32 ถึง T83 โดยมีรายละเอียดดังตารางที่ 49

ตารางที่ 49

เกณฑ์ปกติของมาตรวัดความทุกข์ ด้านการมองโลกในแง่ร้าย

คะแนนดิบ	อันดับเปอร์เซ็นต์ไทล์	คะแนนที่ปกติ
4	2	32
5	7	35
6	14	38
7	23	42
8	33	45
9	43	48
10	55	51
11	66	54
12	77	58
13	86	61
14	91	64
15	95	67
16	97	70
17	99	73
18	99	77
19	100	80
20	100	83

M = 9.64, SD = 3.14, Min = 4, Max = 20

เกณฑ์ปกติของมาตรวัดความทุกข์ของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี ด้านตัวตนถูกรกระทบด้วยตำหนิและนินทา (SP) มีคะแนนดิบอยู่ในช่วง 6 ถึง 30 คะแนน (จำนวน 6 ข้อ คะแนนเต็ม 30 คะแนน) มีอันดับเปอร์เซ็นต์ไทล์อยู่ในช่วง 1 ถึง 100 และมีคะแนนที่ปกติอยู่ในช่วง T24 ถึง T79 โดยมีรายละเอียดดังตารางที่ 50

ตารางที่ 50

เกณฑ์ปกติของมาตรวัดความทุกข์ ด้านตัวตนถูกรกระทบด้วยตำหนิและนินทา

คะแนนดิบ	อันดับเปอร์เซ็นต์ไทล์	คะแนนที่ปกติ
6	1	24
7	1	26
8	2	28
9	6	33
10	8	35
11	12	37
12	16	40
13	20	42
14	26	44
15	34	46
16	44	49
17	54	51
18	63	53
19	72	56
20	79	58
21	84	60
22	89	62
23	92	65
24	95	67
25	97	69
26	99	71
27	99	74
28	100	76
29	100	78
30	100	79

M = 17.54, SD = 4.41, Min = 6, Max = 30

เกณฑ์ปกติของมาตรฐานวัดความทุกข์ของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี องค์กรประกอบหลักที่ 2 : ความทุกข์ใจจากความทะยานอยาก (GRE) มีคะแนนดิบอยู่ในช่วง 21 ถึง 86 คะแนน (จำนวน 18 ข้อ คะแนนเต็ม 90 คะแนน) มีอันดับเปอร์เซ็นต์ไทล์อยู่ในช่วง 1 ถึง 100 และมีคะแนนที่ปกติอยู่ในช่วง T24 ถึง T85 โดยมีรายละเอียดดังตารางที่ 51

ตารางที่ 51

เกณฑ์ปกติของมาตรฐานวัดความทุกข์ องค์กรประกอบหลักที่ 2 : ความทุกข์ใจจากความทะยานอยาก

คะแนนดิบ	อันดับเปอร์เซ็นต์ไทล์	คะแนนที่ปกติ
21	1	24
22	1	25
23	1	26
24	1	27
25	1	28
26	1	29
27	2	29
28	2	30
29	3	31
30	4	32
31	5	33
32	6	34
33	7	35
34	9	36
35	10	37
36	12	38
37	14	39
38	16	40
39	18	41
40	21	42
41	24	43
42	27	44
43	30	45
44	33	46
45	37	47
46	41	48

ตารางที่ 51

เกณฑ์ปกติของมาตรวัดความทุกข์ องค์ประกอบหลักที่ 2 : ความทุกข์ใจจากความทะยานอยาก (ต่อ)

คะแนนดิบ	อันดับเปอร์เซ็นต์ไทล์	คะแนนที่ปกติ
47	44	48
48	48	49
49	51	50
50	55	51
51	59	52
52	62	53
53	66	54
54	70	55
55	73	56
56	76	57
57	79	58
58	81	59
59	84	60
60	86	61
61	88	62
62	89	63
63	91	64
64	93	65
65	94	66
66	95	66
67	96	67
68	97	68
69	97	69
70	98	70
71	98	71
72	99	72
73	99	73
74	99	74
75	99	75
76	100	76
77	100	77
78	100	78
79	100	79

ตารางที่ 51

เกณฑ์ปกติของมาตรวัดความทุกข์ องค์ประกอบหลักที่ 2 : ความทุกข์ใจจากความทะยานอยาก (ต่อ)

คะแนนดิบ	อันดับเปอร์เซ็นต์ไทล์	คะแนนที่ปกติ
80	100	80
81	100	81
82	100	82
83	100	83
84	100	84
85	100	85
86	100	85

M = 48.63, SD = 10.53, Min = 21, Max = 86

เกณฑ์ปกติของมาตรวัดความทุกข์ของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี ด้านความรู้สึกขัดสนและความอยากได้ในสิ่งที่ตนยังไม่ได้ครอบครอง (DC) มีคะแนนดิบอยู่ในช่วง 4 ถึง 20 คะแนน (จำนวน 4 ข้อ คะแนนเต็ม 20 คะแนน) มีอันดับเปอร์เซ็นต์ไทล์อยู่ในช่วง 1 ถึง 100 และมีคะแนนที่ปกติอยู่ในช่วง T29 ถึง T81 โดยมีรายละเอียดดังตารางที่ 52

ตารางที่ 52

เกณฑ์ปกติของมาตรวัดความทุกข์ ด้านความรู้สึกขัดสนและความอยากได้ในสิ่งที่ตนยังไม่ได้ครอบครอง

คะแนนดิบ	อันดับเปอร์เซ็นต์ไทล์	คะแนนที่ปกติ
4	1	29
5	4	33
6	9	36
7	16	39
8	25	42
9	35	46
10	46	49
11	57	52
12	69	55
13	79	59
14	88	62
15	94	65
16	97	68
17	99	72
18	99	75
19	100	78
20	100	81

M = 10.31, SD = 3.07, Min = 4, Max = 20

เกณฑ์ปกติของมาตรวัดความทุกข์ของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี ด้านการเปรียบเทียบ และความรู้สึกลึกอกใจ (CI) มีคะแนนดิบอยู่ในช่วง 6 ถึง 30 คะแนน (จำนวน 6 ข้อ คะแนนเต็ม 30 คะแนน) มีอันดับเปอร์เซ็นต์ไทล์อยู่ในช่วง 1 ถึง 100 และมีคะแนนที่ปกติอยู่ในช่วง T32 ถึง T85 โดยมีรายละเอียดดังตารางที่ 53

ตารางที่ 53

เกณฑ์ปกติของมาตรวัดความทุกข์ ด้านการเปรียบเทียบและความรู้สึกลึกอกใจ

คะแนนดิบ	อันดับเปอร์เซ็นต์ไทล์	คะแนนที่ปกติ
6	1	32
7	4	34
8	8	36
9	14	38
10	19	40
11	26	43
12	34	45
13	41	47
14	49	49
15	57	52
16	64	54
17	71	56
18	78	58
19	85	61
20	89	63
21	93	65
22	95	67
23	97	69
24	98	72
25	99	74
26	99	76
27	100	78
28	100	81
29	100	83
30	100	85

M = 14.27, SD = 4.49, Min = 6, Max = 30

เกณฑ์ปกติของมาตรวัดความทุกข์ของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี ด้านความต้องการที่ไม่ได้รับการตอบสนอง (DE) มีคะแนนดิบอยู่ในช่วง 10 ถึง 40 คะแนน (จำนวน 8 ข้อ คะแนนเต็ม 40 คะแนน) มีอันดับเปอร์เซ็นต์ไทล์อยู่ในช่วง 1 ถึง 100 และมีคะแนนที่ปกติอยู่ในช่วง T21 ถึง T83 โดยมีรายละเอียดดังตารางที่ 54

ตารางที่ 54

เกณฑ์ปกติของมาตรวัดความทุกข์ ด้านความต้องการที่ไม่ได้รับการตอบสนอง

คะแนนดิบ	อันดับเปอร์เซ็นต์ไทล์	คะแนนที่ปกติ
10	1	21
11	1	23
12	1	25
13	2	27
14	3	29
15	4	31
16	6	33
17	8	35
18	11	38
19	15	40
20	20	42
21	25	44
22	32	46
23	40	48
24	48	50
25	57	52
26	66	54
27	73	56
28	80	58
29	86	60
30	90	62
31	93	64
32	95	66
33	97	68
34	98	71
35	99	73

ตารางที่ 54

เกณฑ์ปกติของมาตรวัดความทุกข์ ด้านความต้องการที่ไม่ได้รับการตอบสนอง (ต่อ)

คะแนนดิบ	อันดับเปอร์เซ็นต์ไทล์	คะแนนที่ปกติ
36	99	75
37	100	77
38	100	79
39	100	81
40	100	83

M = 24.04, SD = 4.84, Min = 10, Max = 40



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

เกณฑ์ปกติของมาตรวัดความทุกข์ของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี ด้านการประสบกับเหตุการณ์ที่ตนไม่พึงใจ (FU) มีคะแนนดิบอยู่ในช่วง 4 ถึง 20 คะแนน (จำนวน 4 ข้อ คะแนนเต็ม 20 คะแนน) มีอันดับเปอร์เซ็นต์ไทล์อยู่ในช่วง 1 ถึง 100 และมีคะแนนที่ปกติอยู่ในช่วง T23 ถึง T83 โดยมีรายละเอียดดังตารางที่ 55

ตารางที่ 55

เกณฑ์ปกติของมาตรวัดความทุกข์ ด้านการประสบกับเหตุการณ์ที่ตนไม่พึงใจ (FU)

คะแนนดิบ	อันดับเปอร์เซ็นต์ไทล์	คะแนนที่ปกติ
4	1	23
5	1	27
6	3	31
7	6	34
8	12	38
9	20	42
10	33	46
11	48	49
12	63	53
13	76	57
14	86	61
15	92	65
16	96	68
17	98	72
18	99	76
19	100	80
20	100	83

M = 11.16, SD = 2.65, Min = 4, Max = 20

เกณฑ์ปกติของมาตรวัดความทุกข์ของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี ด้านการพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก (SB) มีคะแนนดิบอยู่ในช่วง 4 ถึง 20 คะแนน (จำนวน 4 ข้อ คะแนนเต็ม 20 คะแนน) มีอันดับเปอร์เซ็นต์ไทล์อยู่ในช่วง 1 ถึง 99 และมีคะแนนที่ปกติอยู่ในช่วง T21 ถึง T73 โดยมีรายละเอียดดังตารางที่ 56

ตารางที่ 56

เกณฑ์ปกติของมาตรวัดความทุกข์ ด้านการพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก

คะแนนดิบ	อันดับเปอร์เซ็นต์ไทล์	คะแนนที่ปกติ
4	1	21
5	1	24
6	2	28
7	4	31
8	7	34
9	11	37
10	17	41
11	26	44
12	38	47
13	51	50
14	64	54
15	75	57
16	84	60
17	91	63
18	95	67
19	98	70
20	99	73

M = 12.89, SD = 3.08, Min = 4, Max = 20

เกณฑ์ปกติของมาตรวัดความทุกข์ของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี องค์กรประกอบหลักที่ 3 : ความทุกข์ใจจากความขัดเคืองและความกังวลใจ (IRR) มีคะแนนดิบอยู่ในช่วง 26 ถึง 90 คะแนน (จำนวน 19 ข้อ คะแนนเต็ม 95 คะแนน) มีอันดับเปอร์เซ็นต์ไทล์อยู่ในช่วง 1 ถึง 100 และมีคะแนนที่ปกติอยู่ในช่วง T19 ถึง T77 โดยมีรายละเอียดดังตารางที่ 57

ตารางที่ 57

เกณฑ์ปกติของมาตรวัดความทุกข์ องค์กรประกอบหลักที่ 3 : ความทุกข์ใจจากความขัดเคืองและความกังวลใจ

คะแนนดิบ	อันดับเปอร์เซ็นต์ไทล์	คะแนนที่ปกติ
26	1	19
27	1	20
28	1	22
29	1	22
30	1	23
31	1	24
32	1	25
33	1	25
34	1	26
35	2	27
36	2	28
37	3	29
38	3	30
39	3	31
40	4	32
41	5	33
42	6	34
43	7	35
44	8	36
45	9	36
46	10	37
47	12	38
48	14	39
49	16	40
50	18	41

ตารางที่ 57

เกณฑ์ปกติของมาตรวัดความทุกข์ องค์ประกอบหลักที่ 3 : ความทุกข์จากความขัดเคืองและความกังวลใจ (ต่อ)

คะแนนดิบ	อันดับเปอร์เซ็นต์ไทล์	คะแนนที่ปกติ
51	20	42
52	23	43
53	26	44
54	29	45
55	32	46
56	36	46
57	39	47
58	43	48
59	46	49
60	50	50
61	53	51
62	57	52
63	60	53
64	64	54
65	68	55
66	71	56
67	74	56
68	78	57
69	80	58
70	83	59
71	85	60
72	87	61
73	89	62
74	90	63
75	91	64
76	93	65
77	94	66
78	95	67
79	96	67
80	97	68
81	97	69

ตารางที่ 57

เกณฑ์ปกติของมาตรวัดความทุกข์ องค์ประกอบหลักที่ 3 : ความทุกข์จากความขัดเคืองและความกังวลใจ (ต่อ)

คะแนนดิบ	อันดับเปอร์เซ็นต์ไทล์	คะแนนที่ปกติ
82	98	70
83	98	71
84	99	72
85	99	73
86	99	74
87	100	75
88	100	76
89	100	77
90	100	77

M = 59.88, SD = 10.97, Min = 26, Max = 90



เกณฑ์ปกติของมาตรวัดความทุกข์ของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี ด้านเดือร้อใจไปกับ ความคาดหวังและความทุกข์ของคน ใกล้ชิดสนิทกับตน (HSP) มีคะแนนดิบอยู่ในช่วง 6 ถึง 25 คะแนน (จำนวน 5 ข้อ คะแนนเต็ม 25 คะแนน) มีอันดับเปอร์เซ็นต์ไทล์อยู่ในช่วง 1 ถึง 100 และมี คะแนนที่ปกติอยู่ในช่วง T20 ถึง T77 โดยมีรายละเอียดดังตารางที่ 58

ตารางที่ 58

เกณฑ์ปกติของมาตรวัดความทุกข์ ด้านเดือร้อใจไปกับความคาดหวังและความทุกข์ของคนใกล้ชิดสนิทกับตน

คะแนนดิบ	อันดับเปอร์เซ็นต์ไทล์	คะแนนที่ปกติ
6	1	20
7	1	23
8	2	26
9	3	29
10	4	32
11	7	35
12	12	38
13	19	41
14	28	44
15	38	47
16	49	50
17	62	53
18	74	56
19	83	59
20	89	62
21	94	65
22	97	68
23	99	71
24	99	74
25	100	77

M = 15.93, SD = 3.32, Min = 6, Max = 25

เกณฑ์ปกติของมาตรวัดความทุกข์ของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี ด้านความเดือดร้อนใจ ในสิ่งที่ตนได้กระทำลงไปแล้ว (ASP) มีคะแนนดิบอยู่ในช่วง 4 ถึง 20 คะแนน (จำนวน 4 ข้อ คะแนนเต็ม 20 คะแนน) มีอันดับเปอร์เซ็นต์ไทล์อยู่ในช่วง 1 ถึง 99 และมีคะแนนที่ปกติอยู่ในช่วง T24 ถึง T72 โดยมีรายละเอียดดังตารางที่ 59

ตารางที่ 59

เกณฑ์ปกติของมาตรวัดความทุกข์ ด้านความเดือดร้อนใจในสิ่งที่ตนได้กระทำลงไปแล้ว

คะแนนดิบ	อันดับเปอร์เซ็นต์ไทล์	คะแนนที่ปกติ
4	1	24
5	1	27
6	3	30
7	5	33
8	9	36
9	15	39
10	23	42
11	31	45
12	42	48
13	54	51
14	66	54
15	77	57
16	84	60
17	90	63
18	94	66
19	97	69
20	99	72

M = 12.58, SD = 3.34, Min = 4, Max = 20

เกณฑ์ปกติของมาตรวัดความทุกข์ของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี ด้านความขัดเคืองจากความล้มเหลวและความขัดแย้งในใจ(HC) มีคะแนนดิบอยู่ในช่วง 5 ถึง 25 คะแนน (จำนวน 5 ข้อ คะแนนเต็ม 25 คะแนน) มีอันดับเปอร์เซ็นต์ไทล์อยู่ในช่วง 1 ถึง 100 และมีคะแนนที่ปกติอยู่ในช่วง T24 ถึง T77 โดยมีรายละเอียดดังตารางที่ 60

ตารางที่ 60

เกณฑ์ปกติของมาตรวัดความทุกข์ ด้านความขัดเคืองจากความล้มเหลวและความขัดแย้งในใจ

คะแนนดิบ	อันดับเปอร์เซ็นต์ไทล์	คะแนนที่ปกติ
5	1	24
6	1	26
7	2	29
8	4	31
9	7	34
10	10	37
11	15	39
12	21	42
13	29	45
14	38	47
15	49	50
16	62	53
17	72	55
18	80	58
19	86	61
20	91	63
21	94	66
22	96	69
23	98	71
24	99	74
25	100	77

M = 14.96, SD = 3.76, Min = 5, Max = 25

เกณฑ์ปกติของมาตรวัดความทุกข์ของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี ด้านความเดือดร้อนใจ กังวลในอนาคตที่ยังมาไม่ถึง (AF) มีคะแนนดิบอยู่ในช่วง 5 ถึง 25 คะแนน (จำนวน 5 ข้อ คะแนนเต็ม 25 คะแนน) มีอันดับเปอร์เซ็นต์ไทล์อยู่ในช่วง 1 ถึง 100 และมีคะแนนที่ปกติอยู่ในช่วง T18 ถึง T74 โดยมีรายละเอียดดังตารางที่ 61

ตารางที่ 61

เกณฑ์ปกติของมาตรวัดความทุกข์ ด้านความเดือดร้อนใจ กังวลในอนาคตที่ยังมาไม่ถึง

คะแนนดิบ	อันดับเปอร์เซ็นต์ไทล์	คะแนนที่ปกติ
5	1	18
6	1	20
7	1	23
8	2	26
9	3	29
10	4	32
11	7	35
12	11	37
13	16	40
14	23	43
15	33	46
16	45	49
17	57	52
18	68	54
19	77	57
20	84	60
21	90	63
22	94	66
23	97	69
24	99	72
25	100	74

M = 16.41, SD = 3.52, Min = 5, Max = 25

เกณฑ์ปกติของมาตรวัดความทุกข์ของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี ความทุกข์ของนิสิต นักศึกษาระดับปริญญาตรีในภาพรวม (Suffering) มีคะแนนดิบอยู่ในช่วง 79 ถึง 266 คะแนน (จำนวน 59 ข้อ คะแนนเต็ม 295 คะแนน) มีอันดับเปอร์เซ็นต์ไทล์อยู่ในช่วง 1 ถึง 100 และมีคะแนน ที่ปกติอยู่ในช่วง T22 ถึง T82 โดยมีรายละเอียดดังตารางที่ 62

ตารางที่ 62

เกณฑ์ปกติของมาตรวัดความทุกข์ ความทุกข์ของนิสิตนักศึกษาในภาพรวม

คะแนนดิบ	อันดับเปอร์เซ็นต์ไทล์	คะแนนที่ปกติ
79	1	22
80	1	22
81	1	22
82	1	23
83	1	23
86	1	24
87	1	24
88	1	25
89	1	25
90	1	25
91	1	26
92	1	26
93	1	26
94	1	27
95	1	27
96	1	27
97	1	27
98	2	28
99	2	28
100	2	28
101	2	29
102	2	29
103	2	29
104	2	30
105	3	30

ตารางที่ 62

เกณฑ์ปกติของมาตรฐานวัดความทุกข์ ความทุกข์ของนิสิตนักศึกษาในภาพรวม (ต่อ)

คะแนนดิบ	อันดับเปอร์เซ็นต์ไทล์	คะแนนที่ปกติ
106	3	30
107	3	31
108	3	31
109	4	31
110	4	32
111	4	32
112	5	32
113	5	33
114	5	33
115	5	33
116	6	34
117	6	34
118	6	34
119	7	35
120	7	35
121	8	35
122	8	36
123	8	36
124	9	36
125	9	37
126	10	37
127	10	37
128	11	38
129	11	38
130	12	38
131	12	39
132	13	39
133	14	39
134	15	40
135	15	40
136	16	40
137	17	40
138	18	41

ตารางที่ 62

เกณฑ์ปกติของมาตรฐานวัดความทุกข์ ความทุกข์ของนิสิตนักศึกษาในภาพรวม (ต่อ)

คะแนนดิบ	อันดับเปอร์เซ็นต์ไทล์	คะแนนที่ปกติ
139	19	41
140	20	41
141	21	42
142	22	42
143	23	42
144	24	43
145	25	43
146	26	43
147	27	44
148	28	44
149	29	44
150	30	45
151	31	45
152	32	45
153	33	46
154	34	46
155	35	46
156	37	47
157	38	47
158	39	47
159	41	48
160	42	48
161	43	48
162	44	49
163	45	49
164	46	49
165	48	50
166	49	50
167	50	50
168	51	51
169	52	51
170	53	51

ตารางที่ 62

เกณฑ์ปกติของมาตรฐานวัดความทุกข์ ความทุกข์ของนิสิตนักศึกษาในภาพรวม (ต่อ)

คะแนนดิบ	อันดับเปอร์เซ็นต์ไทล์	คะแนนที่ปกติ
171	55	52
172	56	52
173	58	52
174	59	53
175	60	53
176	61	53
177	62	53
178	64	54
179	65	54
180	66	54
181	68	55
182	69	55
183	70	55
184	71	56
185	73	56
186	74	56
187	75	57
188	76	57
189	76	57
190	77	58
191	79	58
192	80	58
193	81	59
194	82	59
195	82	59
196	83	60
197	84	60
198	85	60
199	86	61
200	86	61
201	87	61
202	88	62

ตารางที่ 62

เกณฑ์ปกติของมาตรฐานวัดความทุกข์ ความทุกข์ของนิสิตนักศึกษาในภาพรวม (ต่อ)

คะแนนดิบ	อันดับเปอร์เซ็นต์ไทล์	คะแนนที่ปกติ
203	88	62
204	89	62
205	90	63
206	90	63
207	91	63
208	92	64
209	92	64
210	92	64
211	93	65
212	93	65
213	94	65
214	94	65
215	95	66
216	95	66
217	95	66
218	96	67
219	96	67
220	96	67
221	96	68
222	97	68
223	97	68
224	97	69
225	97	69
226	97	69
227	98	70
228	98	70
229	98	70
230	98	71
231	99	71
232	99	71
233	99	72
234	99	72
235	99	72

ตารางที่ 62

เกณฑ์ปกติของมาตรฐานวัดความทุกข์ ความทุกข์ของนิสิตนักศึกษาในภาพรวม (ต่อ)

คะแนนดิบ	อันดับเปอร์เซ็นต์ไทล์	คะแนนที่ปกติ
236	99	73
237	99	73
238	99	73
239	99	74
240	99	74
241	99	74
242	100	75
243	100	75
244	100	75
245	100	76
246	100	76
247	100	76
248	100	77
249	100	77
250	100	77
251	100	78
252	100	78
253	100	78
254	100	78
255	100	79
256	100	79
257	100	79
258	100	80
259	100	80
260	100	80
261	100	81
262	100	81
263	100	81
264	100	82
265	100	82
266	100	82

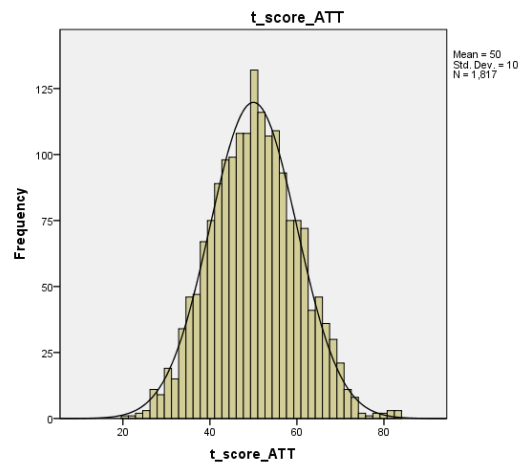
M = 166.29, SD = 30.78, Min = 79, Max = 266

จากเกณฑ์ปกติของมาตรวัดความทุกข์ของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยที่นำเสนอในตารางในข้างต้น เมื่อนำมาจำแนกทั้งรายด้านและในภาพรวม สามารถแปลความหมายตามเกณฑ์ปกติของมาตรวัดความทุกข์ในนิสิตนักศึกษา โดยแบ่งตามคะแนนที่ปกติ (Normalized T-Score) ในแต่ละช่วง ได้ดังตารางที่ 63 ถึงตารางที่ 66 และมีการกระจายของข้อมูลข้อมูลดังแผนภาพที่ 25 ถึงแผนภาพที่ 42

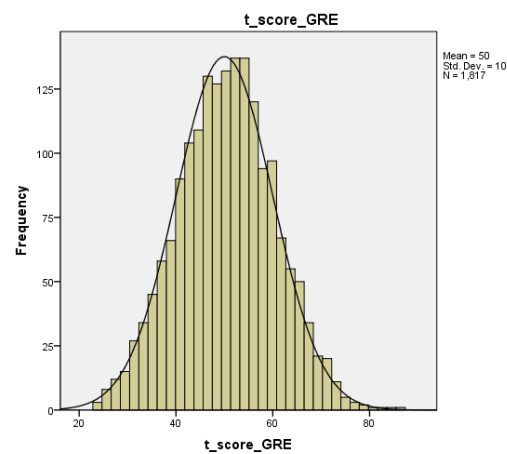
ตารางที่ 63

การแปลความหมายค่าเกณฑ์ปกติของมาตรวัดความทุกข์ในนิสิตนักศึกษาในองค์ประกอบหลัก

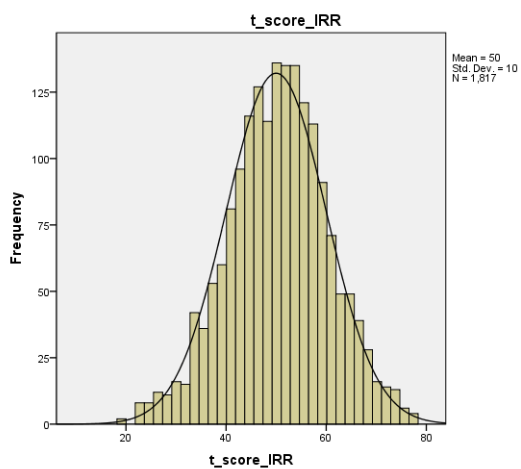
คะแนนที่ปกติ	คะแนนดิบ				การแปลความหมาย
	ATT	GRE	IRR	Suffering	
≤ 34	≤39	≤32	≤42	≤118	ต่ำ
35 - 44	40-50	33-42	43-53	119-149	ค่อนข้างต่ำ
45 - 54	52-63	43-53	54-64	150-180	ปานกลาง
55 - 64	64-75	54-63	65-76	181-210	ค่อนข้างสูง
≥ 65	≥ 76	≥ 64	≥ 77	≥ 211	สูง
T50	58	49	60	165	
คะแนนดิบ	22-98	21-86	26-90	79-266	
คะแนนที่ปกติ	T20-T83	T24-T85	T19-T77	T22-T82	



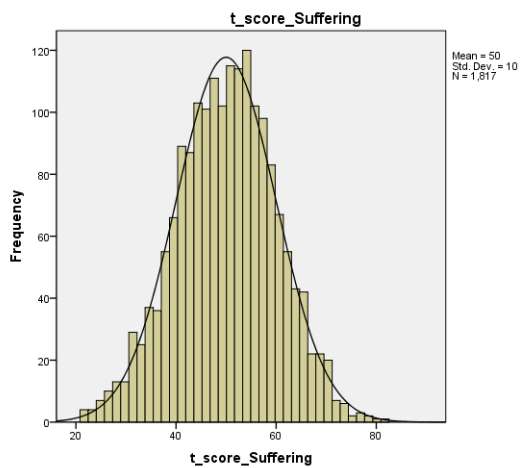
ภาพที่ 25. การแจกแจงคะแนนที่ปกติองค์ประกอบที่ 1 : ความทุกซึใจจากความยัดมันหรืออุปาทาน
(ATT)



ภาพที่ 26. การแจกแจงคะแนนที่ปกติองค์ประกอบหลักที่ 2 : ความทุกซึใจจากความทะยานอยาก
(GRE)



ภาพที่ 27. การแจกแจงคะแนนที่ปกติองค์ประกอบหลักที่ 3 : ความขัดเคืองและกังวลใจ (IRR)

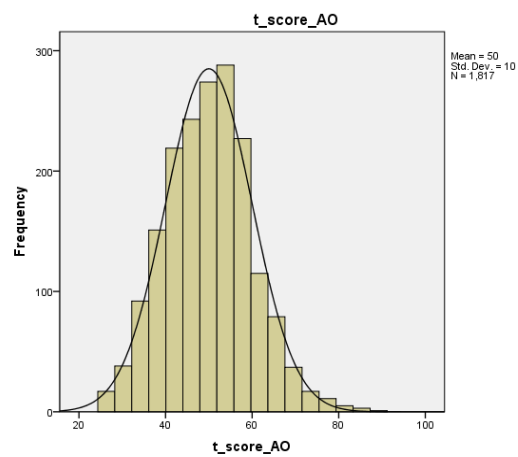


ภาพที่ 28. การแจกแจงคะแนนที่ปกติของความทุกข์โดยภาพรวมของนิสิตนักศึกษา

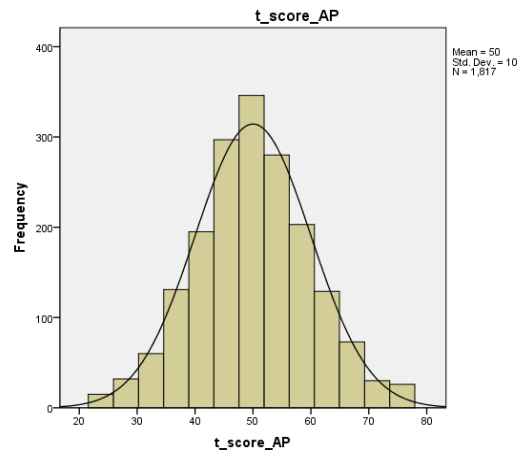
ตารางที่ 64

การแปลความหมายค่าเกณฑ์ปกติของด้านย่อยในองค์ประกอบหลักที่ 1

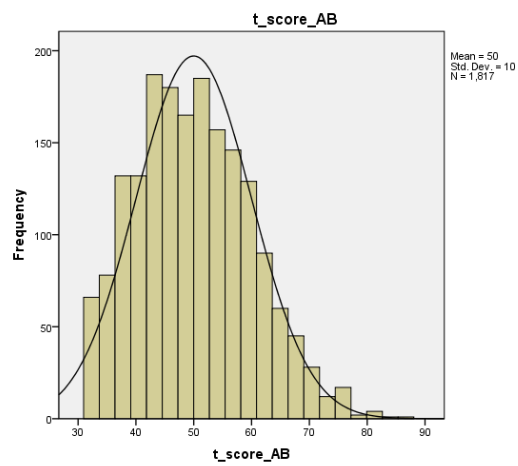
คะแนนที่ปกติ	คะแนนดิบ กลุ่ม ATT					การแปลความหมาย
	AO	AP	AB	PE	SP	
≤ 34	≤ 6	≤ 5	≤ 5	≤ 4	≤ 9	ต่ำ
35 - 44	7-8	6-7	6-9	5-7	10-14	ค่อนข้างต่ำ
45 - 54	9-11	8-10	10-13	8-11	15-18	ปานกลาง
55 - 64	12-13	11-12	14-16	12-14	19-22	ค่อนข้างสูง
≥ 65	≥ 14	≥ 13	≥ 17	≥ 15	≥ 23	สูง
T50	10	9	11	10	17	
คะแนนดิบ	4-20	3-15	5-25	5-25	6-30	
คะแนนที่ปกติ	T16-T89	T24-T76	T32-T87	T32-T83	T24-T79	



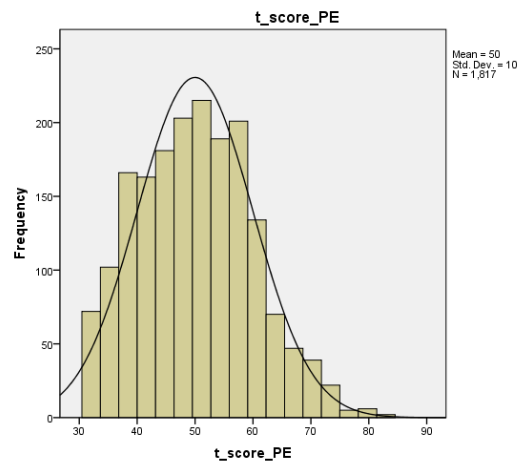
ภาพที่ 29. การแจกแจงคะแนนที่ปกติของความยึดมั่นในความคิดของตน (AO)



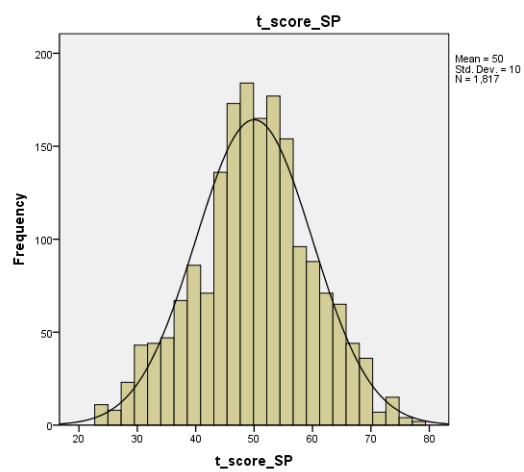
ภาพที่ 30. การแจกแจงคะแนนที่ปกติของการยึดตนกับอดีตที่ล่วงไปแล้ว (AP)



ภาพที่ 31. การแจกแจงคะแนนที่ปกติของการยึดมั่นในผลประโยชน์ แม้รู้ว่าไม่ถูกต้อง (AB)



ภาพที่ 32. การแจกแจงคะแนนที่ปกติของการมองโลกในแง่ร้าย (PE)

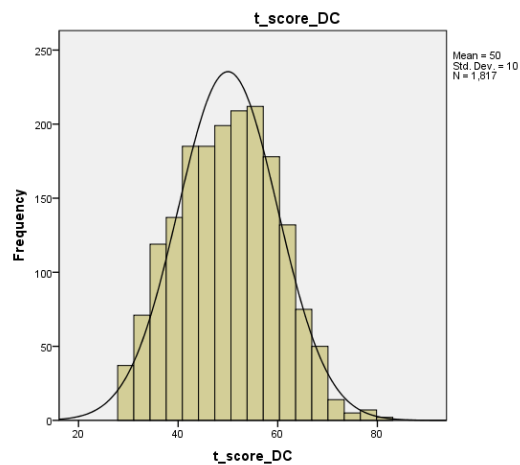


ภาพที่ 33. การแจกแจงคะแนนที่ปกติของตัวตนถูกรบกวนด้วยคำนิทาและคำตำหนิ (SP)

ตารางที่ 65

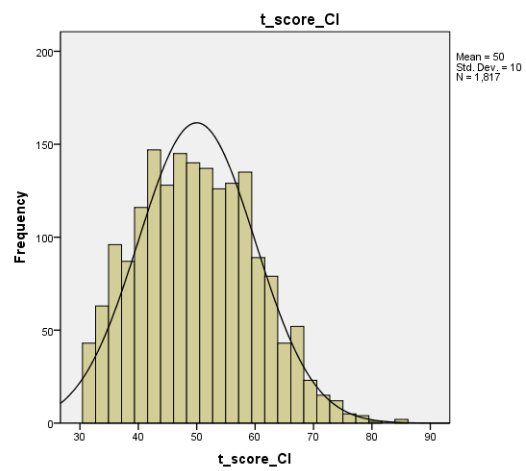
การแปลความหมายค่าเกณฑ์ปกติของด้านย่อยในองค์ประกอบหลักที่ 2

คะแนนที่ปกติ	คะแนนดิบ กลุ่ม GRE					การแปลความหมาย
	DC	CI	DE	FU	SB	
≤ 34	≤ 5	≤ 7	≤ 16	≤ 7	≤ 8	ต่ำ
35 - 44	6-8	8-12	17-21	8-9	9-11	ค่อนข้างต่ำ
45 - 54	9-11	13-16	22-26	10-12	12-14	ปานกลาง
55 - 64	12-14	17-20	27-31	13-14	15-17	ค่อนข้างสูง
≥ 65	≥ 15	≥ 21	≥ 32	≥ 15	≥ 18	สูง
T50	10	14	24	11	13	
คะแนนดิบ	4-20	6-30	10-40	4-20	4-20	
คะแนนที่ปกติ	T29-T81	T32-T85	T21-T83	T23-T83	T21-T73	

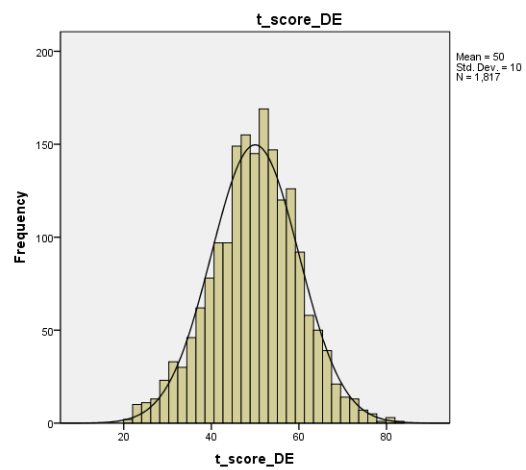


ภาพที่ 34. การแจกแจงคะแนนที่ปกติของความรู้สึกขัดสนและอยากได้ในสิ่งที่ตนยังไม่ได้ครอบครอง

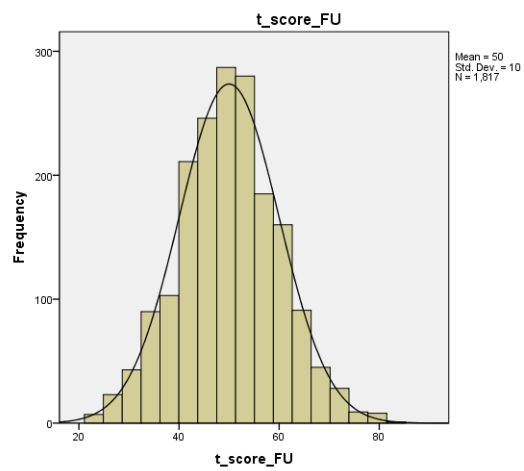
(DC)



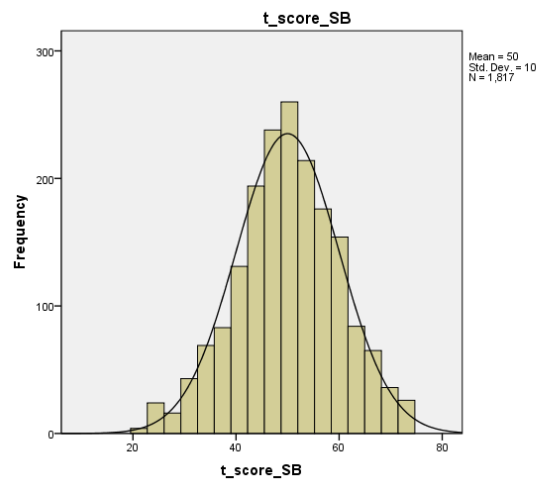
ภาพที่ 35. การแจกแจงคะแนนที่ปกติของการเปรียบเทียบและความรู้สึกริขใจฉฉฉฉ (CI)



ภาพที่ 36. การแจกแจงคะแนนที่ปกติของความต้องการที่ไม่ได้รับการตอบสนอง (DE)



ภาพที่ 37. การแจกแจงคะแนนที่ปกติของการประสบกับเหตุการณ์ที่ตนไม่พึงใจ (FU)

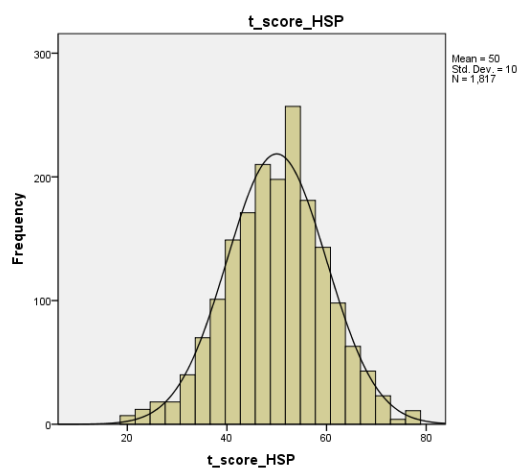


ภาพที่ 38. การแจกแจงคะแนนที่ปกติของการพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก (SB)

ตารางที่ 66

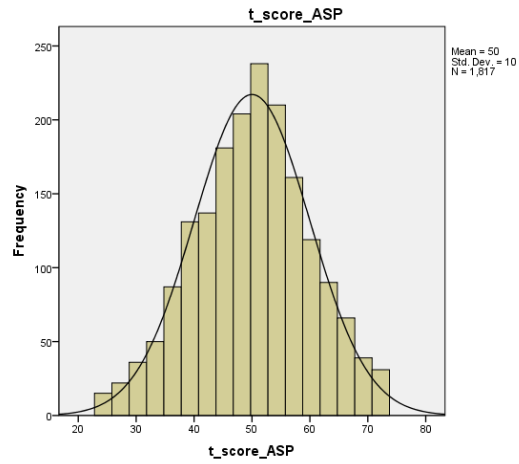
การแปลความหมายค่าเกณฑ์ปกติของด้านย่อยในองค์ประกอบหลักที่ 3

คะแนนที่ปกติ	คะแนนดิบ กลุ่ม IRR				การแปลความหมาย
	HSP	ASP	HC	AF	
≤ 34	≤ 10	≤ 7	≤ 9	≤ 10	ต่ำ
35 - 44	11-14	8-11	10-12	11-14	ค่อนข้างต่ำ
45 - 54	15-17	12-14	13-16	15-18	ปานกลาง
55 - 64	18-20	15-17	17-20	19-21	ค่อนข้างสูง
≥ 65	≥ 21	≥ 18	≥ 21	≥ 22	สูง
T50	16	13	15	16	
คะแนนดิบ	6-25	4-20	5-25	5-25	
คะแนนที่ปกติ	T20-T77	T24-T72	T24-T77	T18-T24	

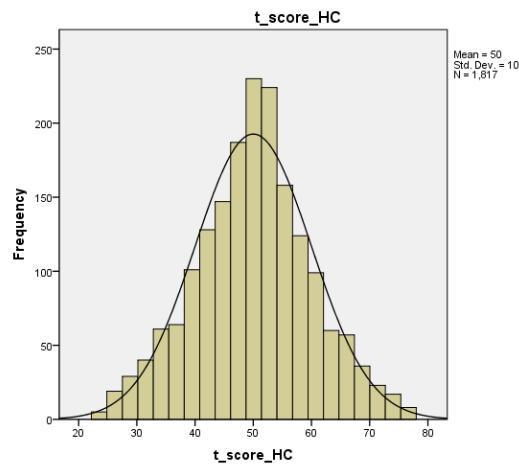


ภาพที่ 39. การแจกแจงคะแนนที่ปกติของความเดือดร้อน ใจไปคาดหวังและความทุกข์ของคนใกล้ชิด

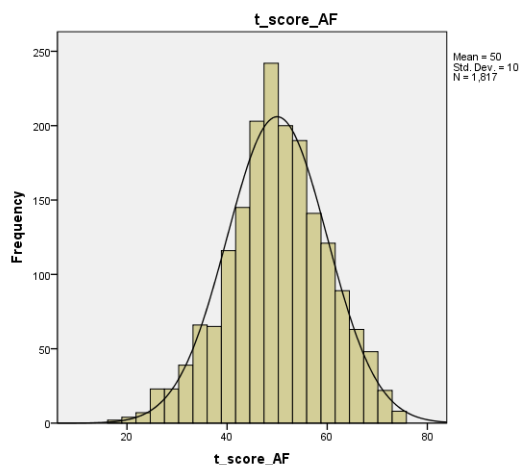
สนิทกับตน (HSP)



ภาพที่ 40. การแจกแจงคะแนนที่ปกติของความเดือดกับความร้อนใจในสิ่งที่ตนได้กระทำไว้แล้ว (ASP)



ภาพที่ 41. การแจกแจงคะแนนที่ปกติของความขัดเคืองใจจากความล้าและความขัดแย้งในใจ (HC)



ภาพที่ 42. การแจกแจงคะแนนที่ปกติของความเดือดร้อนใจ กังวลใจในอนาคตที่ยังมาไม่ถึง (AF)

สรุปผลการพัฒนาและการตรวจสอบคุณภาพของมาตรวัดความทุกข์ในนิสิตนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัยด้วยระเบียบวิธีวิจัยเชิงปริมาณให้ข้อค้นพบว่า มาตรวัดความทุกข์ของนิสิตนักศึกษาที่พัฒนาจากกรอบมโนทัศน์ความทุกข์ใจของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมด้วยระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพนั้น มีการพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่นี้ด้วยเทคนิคที่หลากหลายเพื่อให้มีคุณลักษณะทางจิตมิติ (Psychometric properties) ที่พึงประสงค์ ดังนี้ การตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญ 9 ท่าน โดยคัดเลือกข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์โดยมีค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยาม (IOC) ที่กำหนด คือ .70 มีการพัฒนาคุณภาพข้อคำถามรายข้อ ด้วยการวิเคราะห์หาอำนาจจำแนกระหว่างกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำด้วย t-test independent และการพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (Corrected item-total correlation : CITC) ระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมรายด้านของมาตรวัด และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามกับคะแนนรวมทั้งหมด รวมถึงมีการ วิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ (EFA) เพื่อตรวจสอบกลุ่มตัวแปรที่สัมพันธ์กันและลดทอนตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กันต่ำออกไป จึงได้มาตรวัดความทุกข์ของนิสิตนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัย ฉบับ 59 ข้อ และมีการตรวจสอบค่าความเที่ยงด้วยสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค โดยมาตรวัดทั้งฉบับมีค่าเท่ากับ .920 ถือว่ามีความเที่ยงสูง

นอกจากนี้ยังมีการตรวจสอบตัวบ่งชี้ความทุกข์ใจในบริบทพุทธธรรม ทั้ง 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ความทุกข์ใจจากความยึดมั่นหรืออุปาทาน ความทุกข์ใจจากความทะยานอยาก และ ความทุกข์ใจจากความขัดเคืองและความกังวลใจ ซึ่งเป็นองค์ประกอบหลักของมาตรวัดความทุกข์ของนิสิตนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัยด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ พบว่า ตัวบ่งชี้ทั้งสามตั้งอยู่บน

แกนเดียวกันโดยมีค่า factor loading เท่ากับ .830, .870 และ .816 ตามลำดับ และมีค่า KMO เท่ากับ .69 ซึ่งมีความเหมาะสมที่จะนำไปวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน เมื่อนำมาตรวัดความทุกข์ของนิสิตนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัยไปตรวจสอบความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่หนึ่ง พบว่า โมเดลการวัดความทุกข์ของนิสิตนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัยมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ($\chi^2 = 2.076$; $df = 1$; $p = .150$; $CFI = .988$; $GFI = .998$; $AGFI = .990$; $RMSEA = .036$; $Chi\text{-square} / DF = 2.076$) และตรวจสอบความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานด้วยการเปรียบเทียบด้วยกลุ่มผู้ชัด ($t = 10.162$, $p < .001$) และยังทำการตรวจสอบความตรงตามเกณฑ์สัมพัทธ์ด้วยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สันกับมาตรวัดมาตรฐาน จำนวน 3 ฉบับ ได้แก่ แบบวัดความวิตกกังวล (Form Y) ของ Spilberger (1983) ฉบับแปลภาษาไทย ความวิตกกังวลต่อสถานการณ์เฉพาะ ($r = .62$) และความวิตกกังวลของตนเอง โดยทั่วไป ($r = .57$) แบบคัดกรองความซึมเศร้าในวัยรุ่น ฉบับแปลภาษาไทย ($r = .60$) และแบบวัดภาวะอุเบกขา ($r = -.68$)

สำหรับการพัฒนาเกณฑ์ปกติในรูปแบบของคะแนนที่ปกติ พบว่า ความทุกข์ในภาพรวมมีคะแนนที่ปกติอยู่ในช่วง T22 ถึง T82 โดยมีการแบ่งช่วงคะแนนที่ปกติออกเป็น 5 ช่วงคะแนน คือ ต่ำกว่า 34 คะแนน อยู่ระหว่าง 35-44 คะแนน อยู่ระหว่าง 45-54 คะแนน อยู่ระหว่าง 55-64 และมากกว่า 65 คะแนนขึ้นไป ทำให้มาตรวัดความทุกข์ในนิสิตนักศึกษามีเกณฑ์ในการเปรียบเทียบผลคะแนนที่ได้จากมาตรวัดฉบับนี้

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) ศึกษากรอบมโนทัศน์ของความทุกข์ในบริบทพุทธธรรมและศึกษาประสบการณ์ความทุกข์ใจของนิสิตนักศึกษา (2) พัฒนาและตรวจสอบคุณภาพมาตรวัดความทุกข์ใจในนิตินิสิตให้มีคุณลักษณะทางจิตมิติที่เหมาะสม (3) เพื่อสร้างเกณฑ์ปกติในระดับประเทศของมาตรวัดความทุกข์ใจในนิตินิสิตนักศึกษา โดยการวิจัยนี้เป็นการวิจัยผลานวิธึ โดยมีรูปแบบการวิจัยสำรวจเป็นลำดับขั้นตอน (Exploratory Sequential Design) โดยเริ่มพัฒนาจากการศึกษาเชิงคุณภาพเพื่อพัฒนาเครื่องมือวัดเชิงปริมาณ การวิจัยแบ่งออกเป็น 3 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 เป็นการศึกษากรอบมโนทัศน์ของความทุกข์ในบริบททางพุทธธรรมด้วยการสังเคราะห์เอกสารและการวิจัยเชิงคุณภาพโดยศึกษาประสบการณ์ความทุกข์ใจที่ปรากฏขึ้นในชีวิตของนิสิตนักศึกษา โดยในระยะนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารโดยอาศัยผู้ทรงคุณวุฒิทางพุทธศาสนาเป็นผู้เห็นชอบร่วม (Expert panel) และทำการศึกษาเชิงคุณภาพเรื่องประสบการณ์ความทุกข์ใจในนิตินิสิตนักศึกษา โดยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกเป็นรายบุคคลกับนิสิตนักศึกษาในระดับปริญญาตรี จำนวน 21 คน (หญิง 14 คน ชาย 7 คน) ด้วยการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง และนำข้อมูลมาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรม Atlas.ti เพื่อช่วยในการลงรหัสและจัดกลุ่มข้อมูล

ระยะที่ 2 เป็นพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพมาตรวัดความทุกข์ใจของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีให้มีคุณลักษณะทางจิตมิติที่เหมาะสมโดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตนักศึกษา จำนวน 839 คน (เพศหญิง 505 คน และเพศชาย 334 คน) จาก 4 ภูมิภาคทั่วประเทศไทย ได้แก่ ภาคเหนือ (227 คน) ภาคกลาง (208 คน) ภาคใต้ (193 คน) และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (211 คน) แบ่งเป็นแผนการเรียนด้านวิทยาศาสตร์ จำนวน 422 คน และแผนการเรียนด้านศิลปศาสตร์ จำนวน 417 คน โดยทำการเก็บข้อมูลในภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2556 โดยครอบคลุมสถาบันการศึกษาทั้ง 2 ประเภท คือ (1) มหาวิทยาลัยของรัฐ ได้แก่ มหาวิทยาลัยของรัฐหรือมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐหรือมหาวิทยาลัยกลุ่มใหม่ของรัฐและ (2) มหาวิทยาลัยของเอกชนมีมหาวิทยาลัยที่ผู้วิจัยเข้าเก็บข้อมูลทั้งสิ้น 8 แห่ง แบ่งเป็น ภาครัฐ 1 แห่ง ภาคเอกชน 1 แห่ง ในแต่ละภูมิภาค โดยนำข้อมูลที่ได้จากนิตินิสิตนักศึกษาในกลุ่มนี้เพื่อ(1) การวิเคราะห์อำนาจจำแนก ด้วยกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำโดย t-test independent (2) การพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (Corrected item-total correlation : CITC) ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมรายด้านของมาตรวัด และหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมทั้งชุด (3) การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ (Exploratory Factor Analysis) และ (4) การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory

Factor Analysis) หลังจากนั้นใช้กลุ่มตัวอย่างอีกกลุ่มหนึ่ง ซึ่งเป็นนิสิตนักศึกษา จำนวน 100 คน แบ่งเป็นจากมหาวิทยาลัยภาครัฐ จำนวน 50 คน (ชาย 25 คน และหญิง 25 คน) และจากภาคเอกชน จำนวน 50 คน (ชาย 25 คน และหญิง 25 คน) เพื่อตรวจสอบความตรงตามเกณฑ์สัมพันธ์ (Criterion-Related Validity) กับแบบวัดความวิตกกังวล State-Trait Anxiety Inventory (Form Y) ของ Spilberger (1983) ฉบับภาษาไทย แบบคัดกรองความซึมเศร้าในวัยรุ่น (CES-D) ฉบับแปลภาษาไทย และแบบวัดภาวะอุเบกขา ต่อมาทำการตรวจสอบความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานด้วยเทคนิคกลุ่มรู้จัก (Known groups technique) ด้วย t-test independent โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 60 คน แบ่งเป็นนิสิตนักศึกษาที่เป็นตัวแทนกลุ่มที่มีความทุกข์ในระดับต่ำ จำนวน 30 คน ซึ่งมาจากนักศึกษาที่เป็นสามเณรหรือพระภิกษุที่กำลังศึกษาในชั้นปีที่ 3 - 4 ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตวัดสวนดอก ที่ผ่านการบวชมาไม่ต่ำกว่า 5 พรรษา และมีคะแนนปัญญาจากแบบวัดปัญญา ฉบับสั้น 45 ข้อ คือ 167.5 คะแนน คิดเป็นเปอร์เซ็นต์ที่ 65 ขึ้นไป เข้าร่วมเป็นกลุ่มตัวอย่าง และนิสิตนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวแทนของผู้ที่มีความทุกข์ในระดับสูง จำนวน 30 คน มาจากนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยภาครัฐและเอกชนที่เคยเป็นผู้ให้ข้อมูลหลักในการศึกษาเชิงคุณภาพ จำนวน 16 คน และอีก 14 คนเป็นนิสิตนักศึกษาที่มาขอรับบริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2556 จากมหาวิทยาลัยต้นสังกัดของตน สำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณนี้ ผู้วิจัยได้ใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ คือ SPSS for Window ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ (1) การวิเคราะห์อำนาจจำแนก ด้วยกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำโดย t-test independent (2) การพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมรายด้านและทั้งฉบับ (Corrected item-total correlation : CITC) (3) การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ (Exploratory Factor Analysis) (4) ตรวจสอบค่าความเที่ยงด้วยค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (5) ตรวจสอบความตรงตามเกณฑ์สัมพันธ์ (Criterion-Related Validity) และ (6) ตรวจสอบความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานด้วยเทคนิคกลุ่มรู้จัก (Known groups technique) ด้วย t-test independent และใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ คือ Amos for Window ในการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis) ในมาตรวัดที่พัฒนาขึ้น

ระยะที่ 3 เป็นการพัฒนาเกณฑ์ปกติของความทุกข์ในนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี โดยจัดทำเป็นอันดับเปอร์เซ็นต์ไทล์ (Percentile rank) เพื่อดูว่า คะแนนนั้นๆ ของนิสิตนักศึกษาเป็นอันดับที่เท่าไรเมื่อเทียบกับคน 100 คน และใช้คะแนนมาตรฐานที่ (T-score) เป็นเกณฑ์ชี้วัดระดับความทุกข์เป็นรายบุคคล โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตนักศึกษา จำนวน 1,817 คน (เพศหญิง 1,256 คน และเพศชาย 561 คน) จาก 4 ภูมิภาคทั่วประเทศไทย ได้แก่ ภาคเหนือ (448 คน) ภาคกลาง (446 คน) ภาคใต้ (468 คน) และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (455 คน) แบ่งเป็นแผนการเรียนด้านวิทยาศาสตร์ จำนวน 871 คน และแผนการเรียนด้านศิลปศาสตร์ จำนวน 946 คน โดยทำการเก็บ

ข้อมูลในภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2556 โดยครอบคลุมสถาบันการศึกษาทั้ง 2 ประเภท คือ (1) มหาวิทยาลัยของรัฐ ได้แก่ มหาวิทยาลัยของรัฐหรือมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐหรือมหาวิทยาลัยกลุ่มใหม่ของรัฐและ (2) มหาวิทยาลัยของเอกชนรวมทั้งสิ้น 12 มหาวิทยาลัยจากทั่วประเทศ โดยมีสัดส่วนของนิสิตนักศึกษาจากมหาวิทยาลัยภาครัฐและภาคเอกชนที่ใกล้เคียงกัน คือ ภาครัฐ จำนวน 966 คน และภาคเอกชน จำนวน 851 คนโดยนำค่าเฉลี่ยของคะแนนความทุกข์ทั้งฉบับของมาตรวัดความทุกข์ของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี ที่ได้จากนิสิตนักศึกษากลุ่มนี้มาทดสอบความแตกต่างในนิสิตนักศึกษาใน 4 ประเด็น คือ ความแตกต่างด้านเพศ ชั้นปี แผนการศึกษา และประเภทของสถานศึกษา โดยใช้สถิติทดสอบความแตกต่างรายคู่ด้วย t-test independent และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (ANOVA) เพื่อใช้ประกอบการตัดสินใจในการสร้างเกณฑ์ปกติของมาตรวัดความทุกข์ในนิสิตนักศึกษาเมื่อได้ข้อสรุปแล้วผู้วิจัยจึงพัฒนาเกณฑ์ปกติของมาตรวัด โดยใช้อันดับเปอร์เซ็นต์ไทล์ และค่าคะแนนที่ปกติ โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ SPSS for Window ในการวิเคราะห์ข้อมูลในการศึกษานี้

สรุปผลการวิจัย

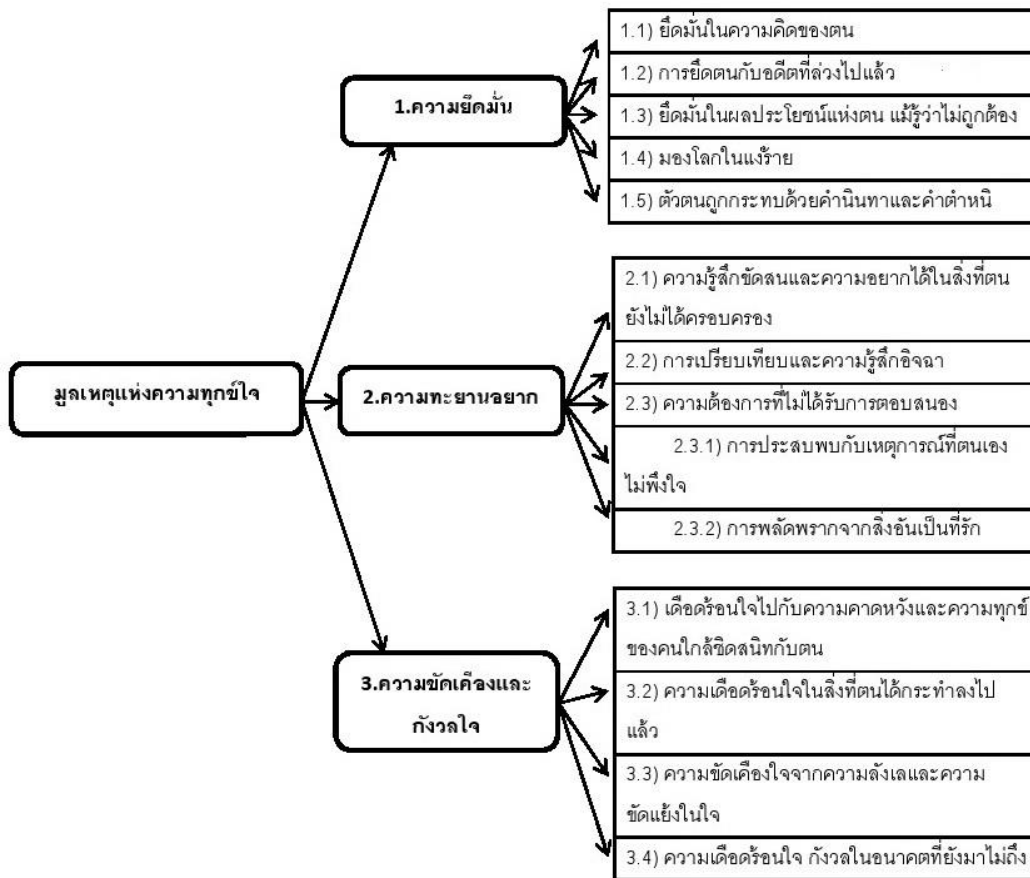
ผู้วิจัยได้สรุปผลการวิจัย โดยแบ่งออกเป็น 3 ตอน ได้แก่ ผลการศึกษาประสบการณ์ของนิสิตนักศึกษาที่มีความทุกข์ในบริบทพุทธธรรมด้วยระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ ผลการศึกษาการพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพมาตรวัดความทุกข์ของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีให้มีคุณลักษณะทางจิตมิติที่เหมาะสม และผลการศึกษาการสร้างเกณฑ์ปกติของมาตรวัดความทุกข์ในนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี ดังนี้

ตอนที่ 1 ประสบการณ์ความทุกข์ในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา

ความทุกข์ใจในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษาในระดับปริญญาตรี มีความหมายครอบคลุมประเด็นหลัก (themes) อยู่ 4 ประเด็น ได้แก่ (1) ความทุกข์ใจที่นิสิตนักศึกษาประสบ (2) ภาวะใจเมื่อประสบกับความทุกข์ (3) มูลเหตุแห่งความทุกข์ใจ (4) สิ่งที่ทำให้ความทุกข์ใจคลี่คลาย โดยผู้วิจัยได้นำประเด็นหลักที่สาม คือ มูลเหตุแห่งความทุกข์ใจ เนื่องจากผู้วิจัยพบว่า สาเหตุหลักที่นำมาซึ่งความทุกข์ใจของนิสิตนักศึกษาที่ได้จากการสัมภาษณ์นั้นประกอบด้วยความเห็นที่ผิด (อวิชชา) ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลจากการวิจัยเอกสารที่พบว่า ปรากฎการณ์ของความทุกข์ใจที่พบในวงจรปฏิจสมุพบาทมีอวิชชาเป็นรากฐานของอาการทุกข์ใจในลักษณะต่างๆ เช่น ความเศร้าโศก (โสกะ) ความคร่ำครวญรำพัน (ปริเทวะ) ความทุกข์ใจ (โทมนัส) และความคับแค้นใจ (อุบายาส) ซึ่งสอดคล้องกับคัมภีร์ทางพุทธศาสนาที่มองว่า อวิชชาเป็นต้นกำเนิดของกิเลสต่างๆ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงให้ความสำคัญ

กับอวิชชา โดยผู้วิจัยได้นำแนวคิดของกิเลส 3 มาพัฒนาเป็นมูลเหตุแห่งความทุกข์ใจ ซึ่งมีองค์ประกอบหลักอยู่ 3 ประเด็น ได้แก่ (1) ความทุกข์ใจจากความความยึดมั่นหรืออุปาทาน (2) ความทุกข์ใจจากความทะยานอยาก และ (3) ความทุกข์ใจจากความความขัดเคืองและกังวลใจ ทั้งนี้ องค์ประกอบหลักทั้ง 3 ประเด็นนี้ มีประเด็นรองรวมทั้งหมด 12 ประเด็น ซึ่งประเด็นรองเหล่านี้มาจากข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกโดยตรง และเมื่อนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกเหล่านี้มาวิเคราะห์อย่างละเอียดจะพบว่า ข้อมูลที่แสดงถึงความทุกข์ใจเหล่านี้มีลักษณะที่สอดคล้องกับแนวคิดเรื่องอกุศลเจตสิก ซึ่งอกุศลเจตสิกเป็นเจตสิกฝ่ายชั่วและเป็นโทษ ให้ผลเป็นความทุกข์ ความเดือดร้อนใจ (พระมหาปราโมทย์ ปโมทิตฺโต, 2541)

สำหรับองค์ประกอบหลักที่ 1 คือ ความทุกข์ใจจากความความยึดมั่นหรืออุปาทานมีประเด็นรอง 5 ประเด็น ได้แก่ (1.1) ยึดมั่นในความคิดของตน (1.2) การยึดตนกับอดีตที่ล่วงไปแล้ว (1.3) ยึดมั่นในผลประโยชน์แห่งตน แม้รู้ว่าไม่ถูกต้อง (1.4) การมองโลกในแง่ร้ายและ (1.5) ตัวตนถูกกระทบด้วยคำนิทาและคำตำหนิ สำหรับองค์ประกอบหลักที่ 2 คือ ความทุกข์ใจจากความทะยานอยากมี 3 ประเด็นรอง ได้แก่ (2.1) ความรู้สึกขัดสนและความอยากได้ในสิ่งที่ตนยังไม่ได้ครอบครอง (2.2) การเปรียบเทียบและความรู้สึกอิจฉา (2.3) ความต้องการที่ไม่ได้รับการตอบสนอง ซึ่งในประเด็นนี้ มีประเด็นย่อยอีก 2 ประเด็น คือ (2.3.1) การประสบกับเหตุการณ์ที่ตนเองไม่พึงใจ และ (2.3.2) การพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก สำหรับองค์ประกอบหลักที่ 3 คือ ความทุกข์ใจจากความความขัดเคืองและกังวลใจนี้ มีประเด็นรอง 4 ประเด็น ได้แก่ (3.1) เดือดร้อนใจไปกับความคาดหวังและความทุกข์ของคนใกล้ชิดสนิทกับตน (3.2) ความเดือดร้อนใจในสิ่งที่ตนได้กระทำลงไปแล้ว (3.3) ความขัดเคืองใจจากความลึงเลและความขัดแย้งในใจและ (3.4) ความเดือดร้อนใจ กังวลในอนาคตที่ยังมาไม่ถึง ดังรายละเอียดในภาพที่ 43



ภาพที่ 43. เหตุแห่งความทุกข์ใจจากประสบการณ์ของนิสิตนักศึกษา

ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดนิยามเชิงปฏิบัติการขององค์ประกอบหลักและองค์ประกอบย่อยจาก ข้อมูลของเหตุแห่งความทุกข์ใจของนิสิตนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัยที่เป็นส่วนหนึ่งของข้อค้นพบ จากการวิจัยคุณภาพเพื่อเป็นกรอบในการพัฒนามาตรวัดความทุกข์ในนิสิตนักศึกษาระดับ มหาวิทยาลัยซึ่งเป็นขั้นตอนต่อไป ดังรายละเอียดในตารางที่ 67

ตารางที่ 67

นิยามเชิงปฏิบัติการขององค์ประกอบหลักและองค์ประกอบย่อยของมาตรวัดความทุกข์

องค์ประกอบ	องค์ประกอบย่อย
<p>1. ความยึดมั่นหรืออุปาทาน</p> <p>หมายถึง ความรู้สึกทุกข์ใจหรือ ภาวะใจที่ไม่สงบที่เกิดจากการ เข้าไปยึดถือสิ่งต่างๆ ด้วย อำนาจของความไม่รู้ตามความ เป็นจริงของสรรพสิ่ง</p>	<p>(1.1) ยึดมั่นในความคิดของตน หมายถึง การยึดติดในความเชื่อ ความคิดของตนใน ระดับสูงเป็นความรู้สึกว่าตนมีความสำคัญ มีความถูกต้องเหนือกว่าผู้อื่น จึงไม่ยอม อ่อนข้อไม่ผูกคึด ไม่ยอมรับฟังความคิดเห็น คำแนะนำ และข้อเสนอแนะของบุคคลอื่น และเมื่อมีผู้อื่นให้เหตุผลหรือแสดงความคิดเห็นที่ขัดแย้งกับความคิดตนจึงเกิดความไม่ สบายใจทนไม่ได้ ในความคิดเห็นอื่นๆที่ขัดแย้งกับตน</p> <p>(1.2) ยึดตนกับอดีตที่ล่วงไปแล้ว หมายถึง การยึดติดกับความทรงจำในอดีตหรือ ประสบการณ์ในช่วงชีวิตที่ผ่านมา เป็นความหลงที่เกิดจากการยึดตนไว้กับอดีตที่ตนได้ ให้ความสำคัญไม่ยอมให้สิ่งต่างๆเหล่านั้นเปลี่ยนแปลงไป มีลักษณะของการยึดติด ประสบการณ์เดิมในอดีต ทำให้ไม่อยู่กับความจริงในปัจจุบัน</p> <p>(1.3) ยึดมั่นในผลประโยชน์แห่งตน แม้รู้ว่าไม่ถูกต้อง หมายถึง การยอมรับและ ปฏิบัติตามความต้องการของตนโดยไม่คำนึงถึงความถูกต้อง กล่าวคือบุคคลมีความ ปิ่บคั้นทางจิตใจที่จะต้องสนองความต้องการของตนแม้ความต้องการนั้นจะขัดต่อ จริยธรรมหรือความถูกต้องในสังคมหรือบุคคลมีความรู้สึกว่ามีอำนาจเป็นที่ต้อง กระทำในสิ่งที่ไม่เหมาะสมเพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ตนพึงใจหรือเพื่อผลประโยชน์ของ ตนเองทั้งนี้การกระทำสิ่งที่ไม่ถูกต้องบ่อยๆครั้งจะทำให้เกิดความเคยชินที่ไม่เหมาะสม</p> <p>(1.4) มองโลกในแง่ร้าย หมายถึง ความคิดทางด้านลบที่เกิดขึ้นต่อสภาพเหตุการณ์ ต่างๆ ตามความคิดหรือความเชื่อของตน ซึ่งมีผลต่อการมองโลก โดยมีความรู้สึก ว่า ผู้คนรอบข้างไม่น่าไว้วางใจ มีเจตนาร้ายต่อตน รวมถึงการมีทัศนคติทางลบต่อตนเอง</p> <p>(1.5) ตัวตนถูกกระทบด้วยคำนิทาและคำตำหนิ หมายถึง ความเป็นตัวของตัวเองที่ ตนยึดมั่นอยู่นั้นไม่ได้รับการยอมรับหรือความเชื่อที่ว่าตนเองเป็นเช่นนั้นถูกสั่นคลอน ซึ่งเป็นผลจากคำพูดของบุคคลอื่นๆเช่น การวิพากษ์วิจารณ์ การตำหนิ การนินทา</p>

ตารางที่ 67

นิยามเชิงปฏิบัติการขององค์ประกอบหลักและองค์ประกอบย่อยของมาตรวัดความทุกข์ (ต่อ)

องค์ประกอบ	องค์ประกอบย่อย
<p>2. ความทะยานอยาก</p> <p>หมายถึง ภาวะความดิ้นรนหรือความกระวนกระวายใจในการแสวงหาในสิ่งที่ตนเองต้องการหรือเป็นความรู้สึกขาดทางจิตใจ มีความรู้สึกขาดความรู้สึกขาดไม่เต็ม ไม่ได้ในสิ่งที่ตนหวังไว้หรือเป็นการเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่นเมื่อตนเองด้อยกว่าก็เกิดความไม่พอใจไม่รู้สึกยินดีพอใจที่ผู้อื่นได้ดี มีความสุขมากกว่าตนหรือเทียบเท่ากับตนและรวมไปถึงความทุกข์ใจจากการที่ความต้องการต่างๆของตนไม่ได้รับการตอบสนองอีกด้วย</p>	<p>(2.1) ความรู้สึกขาดสนและความอยากได้ในสิ่งที่ตนยังไม่ได้ครอบครอง หมายถึง ภาวะของใจที่กระวนกระวายใจที่ดิ้นรนไขว่คว้าเพื่อให้มีสิ่งที่ต้องการไว้ในครอบครองหรือเป็นความรู้สึกขาดสน ไม่มี ไม่ได้ในสิ่งที่ตนเองคาดหวังไว้ ทั้งนี้ความรู้สึกขาดสนนี้ไม่เกี่ยวกับวัตถุโดยตรงแต่เกี่ยวข้องกับความต้องการทางจิตใจเป็นสำคัญ กล่าวคือ แม้มีสิ่งนั้นๆอยู่แล้วแต่มีความรู้สึกไม่พอ ไม่อิ่ม ไม่เต็มต้องการครอบครองให้มากขึ้นอีกก็เป็นอีกลักษณะหนึ่งของความรู้สึกขาดสน</p> <p>(2.2) การเปรียบเทียบและความรู้สึกอิจฉา หมายถึง ความไม่สบายใจที่เกิดขึ้นจากการสำคัญตนโดยยกตนเข้าเทียบกับผู้อื่น กล่าวคือเป็นความต้องการที่จะเหนือกว่าหรือเท่าเทียมกับผู้อื่นเมื่อทำการเปรียบเทียบตนกับผู้อื่นแล้วมีความรู้สึกว่าตนเองด้อยกว่าจึงท้อถอยรู้สึกว่าคุณค่าเขาเปรียบ ไม่ยุติธรรม หรือรู้สึกอิจฉาผู้อื่นที่ได้มีความสุขยิ่งกว่าตน</p> <p>(2.3) ความต้องการที่ไม่ได้รับการตอบสนอง หมายถึง ความทุกข์ใจเนื่องจากปรารถนาหรือคาดหวังสิ่งใดแล้วไม่ได้สมดังใจหวังเพราะถ้าปรารถนาสิ่งใดแล้ว ได้สิ่งนั้นสมหวัง ย่อมไม่มีการประสบกับสิ่งที่ไม่รักและการพลัดพรากจากสิ่งที่รัก</p> <p>(2.3.1) การประสบกับสิ่งที่ตนเองไม่พึงใจ หมายถึง ความไม่สมหวังดังปรารถนา โดยตนเองต้องพบเจอกับบุคคลสถานการณ์ที่ตนเองไม่ชอบ ไม่พึงใจซึ่งเป็นลักษณะของความต้องการให้สิ่งต่างๆเหล่านั้นสูญสลาย พრაกผันไปจากตนหรือไม่อยากให้สิ่งที่ตนไม่พึงใจนั้นเกิดขึ้นกับตน</p> <p>(2.3.2) การพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก หมายถึง ความไม่สมหวังดังปรารถนาที่ต้องไกลห่างหรือสูญเสียในสิ่งที่ตนเองรัก หรือสิ่งที่ตนเองหวงแหนเป็นความทุกข์ใจที่เป็นความคร่ำครวญ ห่วงหาอาลัยอาวรณ์ซึ่งเป็นลักษณะของความต้องการให้สิ่งที่ตนรักตนหวงแหนคงอยู่ตลอดไป ไม่แปรเปลี่ยนไม่เสื่อมสูญซึ่งความต้องการนี้ไม่อาจเป็นจริงได้</p>

ตารางที่ 67

นิยามเชิงปฏิบัติการขององค์ประกอบหลักและองค์ประกอบย่อยของมาตรวัดความทุกข์ (ต่อ)

องค์ประกอบ	องค์ประกอบย่อย
<p>3. ความขัดเคืองและความกังวลใจ หมายถึงความขัดใจ ความเดือดร้อนใจ ความหงุดหงิด ความกุ่มใจ ความกระทบกระทั่งแห่งจิตที่ประกอบด้วยความโกรธที่ปรากฏขึ้นภายในบุคคล โดยรวมความไปถึงความรู้สึก กระวนกระวายใจ กังวลใจ เดือดร้อนใจไปกับการกระทำของตนในอดีต และความขัดแย้งภายในใจซึ่งมีลักษณะเป็นความลึกลับ ตัดสินใจไม่ได้</p>	<p>(3.1) เดือดร้อนใจไปกับความคาดหวังและความทุกข์ของคนใกล้ชิดสนิทกับตน หมายถึง ความทุกข์ใจที่เกิดขึ้นจากความรู้สึกว่าคนใกล้ชิดมีความสำคัญเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตทำให้มีความเดือดร้อนใจ หงุดหงิด กังวลจนเคืองใจไปกับเหตุการณ์ต่างๆที่ไม่เป็นไปตามความคาดหวังของบุคคลใกล้ชิดหรือมีความเดือดร้อนใจไปกับความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับบุคคลที่ตนให้ความสำคัญ</p> <p>(3.2) ความเดือดร้อนใจในสิ่งที่ตนได้กระทำลงไปแล้ว หมายถึง ความรู้สึกไม่สบายใจจากเหตุการณ์ที่ตนได้เคยกระทำไปแล้วเมื่อในอดีตหรือเป็นความรู้สึก ความรู้สึกกระวนกระวายใจ กังวลใจจากความรู้สึกผิดว่าได้กระทำในสิ่งที่ไม่ควรไว้ในอดีตอยากเข้าไปแก้ไขซึ่งเป็นไปได้ หรือเป็นสิ่งที่กระทำแล้วตนมีความสุข ความพึงพอใจในเบื้องต้น แต่ผลที่ตามมากลับทำให้ตนเกิดความไม่สบายใจในภายหลัง</p> <p>(3.3) ความขัดเคืองใจจากความลึกลับและความขัดแย้งในใจ หมายถึง ความลึกลับของจิตใจหรือเป็นความขัดแย้งที่เกิดขึ้นภายในจิตใจที่มีต่อสถานการณ์ต่างๆ ทำให้บุคคลตัดสินใจได้ยากมีความลึกลับ ไม่แน่ใจ สับสนรวมไปถึงมีความรู้สึกไม่มั่นใจในเรื่องที่ตัดสินใจไปแล้ว</p> <p>(3.4) ความกังวลใจในอนาคตที่ยังมาไม่ถึง หมายถึง ความเดือดร้อนใจในเหตุการณ์ที่ยังไม่เกิดขึ้นจริงหรือในเหตุการณ์ที่ยังไม่มีความแน่นอนเป็นความวิตกกังวลที่เกิดจากการคาดเดาถึงเรื่องราวหรือเหตุการณ์ที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคตและแม้ว่าเหตุการณ์ในอนาคตเหล่านั้นยังไม่เกิดขึ้นแต่ก็ทำให้บุคคลไม่มีความสุขหรือไม่จดจ่ออยู่กับความจริงในปัจจุบัน</p>

ตอนที่ 2 ผลการศึกษาวิจัยเชิงปริมาณเพื่อพัฒนามาตรวัด

ผลการศึกษาในตอนที่สองเป็นการพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพมาตรวัดความทุกข์ของนิสิต นักศึกษาระดับปริญญาตรีให้มีคุณลักษณะทางจิตมิติที่เหมาะสม ซึ่งประกอบไปด้วยขั้นตอนต่างๆ 8 ขั้นตอน ได้แก่ (1) ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (content validity) (2) การวิเคราะห์อำนาจ จำแนก ด้วยกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำด้วย t-test independent (3) การพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์ สหสัมพันธ์ (Corrected item-total correlation : CITC) (4) การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ (Exploratory Factor Analysis) (5) การหาค่าความเที่ยง (Reliability) ด้วยการวิเคราะห์หาค่า ความเที่ยงแบบสอดคล้องภายใน (Internal Consistency) และ (6) การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิง ยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis) หลังจากนั้นนำไปตรวจสอบคุณลักษณะทางจิตมิติด้วย (7) การวิเคราะห์ความตรงตามเกณฑ์สัมพันธ์ (Criterion-Related Validity) ด้วยมาตรวัด 3 ฉบับ และ (8) ตรวจสอบความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานด้วยเทคนิคกลุ่มรู้จัก (Known groups technique)

มาตรวัดความทุกข์ของนิสิตนักศึกษาเป็นมาตรวัดที่พัฒนาขึ้นจากผลการศึกษาจากการ ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องผนวกกับการวิจัยเชิงคุณภาพที่ศึกษาประสบการณ์ความทุกข์ของนิสิต นักศึกษาระดับมหาวิทยาลัยโดยพัฒนาขึ้นเป็นกรอบโมเดลต้นจากการศึกษาข้อมูลเชิงประจักษ์ (Empirical data) ที่ได้จากนิสิตนักศึกษาที่มีความทุกข์ในบริบทพุทธธรรม ทั้งเพศชายและหญิง จำนวน 21 คน สำหรับมาตรวัดความทุกข์ของนิสิตศึกษาฉบับสมบูรณ์ เป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ มีจำนวนข้อคำถาม ทั้งสิ้น 59 ข้อ มีความหมายครอบคลุมตัวบ่งชี้หรือ องค์ประกอบหลัก 3 ด้าน องค์ประกอบย่อย 12 ด้าน และมีองค์ประกอบที่เป็นส่วนขยายของ องค์ประกอบย่อย 2 ด้าน ผลของการตรวจสอบมาตรวัดความทุกข์ของนิสิตนักศึกษา พบว่า มาตรวัด ความทุกข์ของนิสิตนักศึกษามีคุณลักษณะทางจิตมิติที่เหมาะสมทั้งในด้านความตรงและความเที่ยง โดยมีลำดับขั้นตอนการพัฒนา ดังนี้

1) การตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (content validity) ของมาตรวัดที่พัฒนาขึ้นในแต่ละ ข้อคำถามและรายด้าน โดยนำมาตรวัดที่พัฒนาขึ้นไปให้ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา ผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธ ธรรม ผู้เชี่ยวชาญด้านการวัดและการประเมินผล และผู้เชี่ยวชาญด้านกิจการนิสิตนักศึกษา รวมทั้งสิ้น 9 ท่าน ว่าข้อคำถามต่างๆสามารถเป็นตัวแทนของเนื้อหาที่ต้องการวัดและมีความครอบคลุม สอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับเนื้อหา โดยผู้วิจัยคัดเลือกข้อคำถามที่มีความสอดคล้องระหว่างข้อ คำถามกับเนื้อหา/วัตถุประสงค์ที่ต้องการวัด จากการพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิโดยมีค่าความ สอดคล้องจาก IOC (Item Objective Congruence) ผ่านเกณฑ์ที่กำหนด คือ .70 จำนวน 152 ข้อ

2) ต่อมาผู้วิจัยได้นำข้อคำถามที่ผ่านการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิไปทดลองใช้กับกลุ่ม ตัวอย่างที่เป็นนิสิตนักศึกษาจาก 4 ภูมิภาคทั่วประเทศไทย จำนวน 839 คน ซึ่งมาจากนิสิตนักศึกษา

ชั้นปีที่ 1-5 จากมหาวิทยาลัยทั้งภาครัฐและภาคเอกชน จำนวนทั้งสิ้น 8 สถาบัน สามารถจำแนกตามเพศ เป็นเพศหญิง (505 คน) และเพศชาย (334 คน) และจำแนกตามแผนการเรียนด้านวิทยาศาสตร์ (422 คน) และด้านศิลปศาสตร์ (417 คน) โดยผู้วิจัยได้นำผลที่ได้มาวิเคราะห์ห่ออำนาจจำแนก ด้วยกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำด้วย t-test independent โดยคงข้อคำถามที่มีค่าเฉลี่ยรายข้อแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($t = 3.18$ ถึง 14.74) มีข้อคำถามผ่านเกณฑ์ 136 ข้อ

3) จากนั้นผู้วิจัยนำข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์การวิเคราะห์นี้ มาวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (Corrected item-total correlation : CITC) ระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมรายด้านของมาตรวัด และหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมทั้งหมดของมาตรวัด โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกข้อคำถามที่คงไว้ คือ จะต้องมียุทธศาสตร์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สูงกว่าค่าวิกฤต r (critical r) ที่ .30 เป็นต้นไป โดยพบว่า ข้อคำถามที่ยังคงไว้มีค่า CITC อยู่ระหว่าง .30 - .64 โดยมีข้อคำถามผ่านเกณฑ์ 121 ข้อ ทำการตรวจสอบค่าความเที่ยง (Reliability) แบบสอดคล้องภายใน (Internal Consistency) ด้วยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (Cronbach's alpha coefficients) พบว่า มาตรวัดความทุกข์ของนิสิตนักศึกษา มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาคทั้งฉบับเท่ากับ .956 และมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาครายด้าน อยู่ระหว่าง .65 - .85

4) เนื่องจากมีข้อคำถามเหลืออยู่จำนวนมากถึง 121 ข้อ ซึ่งจะทำให้เกิดความเบื่อและความอ่อนล้า ทำให้ผู้ตอบไม่ตั้งใจตอบข้อคำถาม ซึ่งจะให้ข้อมูลที่ได้รับไม่ถูกต้องตามความเป็นจริง ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำมาตรวัดความทุกข์ในนิสิตนักศึกษา ฉบับ 121 ข้อ มาวิเคราะห์ห่อองค์ประกอบเชิงสำรวจ (Exploratory Factor Analysis) เพื่อศึกษาโครงสร้างของตัวแปรแต่ละด้านและใช้เทคนิคนี้เพื่อลดทอนจำนวนตัวแปรเดิมที่มีจำนวนมากโดยการตัดตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กันน้อยออกไป โดยผู้วิจัยได้คัดเลือกข้อคำถามในแต่ละด้าน โดยมีเกณฑ์ในการพิจารณา ดังนี้ การพิจารณาค่าสถิติ KMO (Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy) ที่มากกว่า .50 ซึ่งค่านี้เป็นการทดสอบความเหมาะสมของกลุ่มตัวอย่าง และตรวจสอบค่า Bartlett's Test of Sphericity ที่มี p-value มีค่าน้อยกว่า .05 ($p < 0.05$) ซึ่งแสดงว่าเมทริกซ์สหสัมพันธ์ดังกล่าวแตกต่างจากเมทริกซ์เอกลักษณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 แล้วทำการหมุนแกนด้วยวิธี Varimax และทำการสกัดปัจจัยแบบ Principal Component Analysis (PCA) โดยคัดเลือกกลุ่มข้อคำถามมาจาก Component matrix ที่มีค่าสูงสุด และมีค่านำหนักในแต่ละตัวประกอบ (factor loading) ตั้งแต่ .50 ขึ้นไป เพื่อคงข้อคำถามเหล่านี้ไว้ หลังจากการวิเคราะห์ห่อองค์ประกอบเชิงสำรวจ (EFA) สามารถลดทอนตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กันต่ำ จำนวน 62 ข้อ ทำให้มาตรวัดความทุกข์ของนิสิตนักศึกษาชุดนี้ เหลือจำนวนข้อคำถาม 59 ข้อ

5) ผู้วิจัยตรวจสอบค่าความเที่ยง (Reliability) ของมาตรวัดความทุกข์ของนิสิตนักศึกษาฉบับ 59 ข้อ ด้วยการใช้วิธีหาค่าความเที่ยงแบบสอดคล้องภายใน (Internal Consistency) ด้วยค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (Cronbach's alpha coefficients) พบว่า มาตรวัดความทุกข์ในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา ฉบับ 59 ข้อ มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาคทั้งฉบับเท่ากับ .92 ซึ่งถือว่าอยู่ในระดับสูงและมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาครายด้าน ระหว่าง .58 - .83 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ปานกลางถึงค่อนข้างดี

6) ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ และวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของตัวแปรสังเกตได้ คือ องค์ประกอบหลักหรือตัวบ่งชี้ความทุกข์ในบริบทพุทธธรรม จำนวน 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ความทุกข์จากความยึดมั่นหรืออุปาทาน ความทุกข์จากความทะยานอยาก และความทุกข์จากความขัดเคืองและความกังวลใจ ทั้ง 3 องค์ประกอบนี้ มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์มีค่าแตกต่างจากศูนย์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ทุกคู่ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่าง .49 ถึง .60 แสดงว่า ตัวบ่งชี้ทั้ง 3 นี้ไม่มีความสัมพันธ์กันเอง (Multicollinearity) มีค่าสถิติ Bartlett's Test of Sphericity มีค่าเท่ากับ 750.45 ($P < .000$) แสดงว่าเมทริกซ์สหสัมพันธ์ดังกล่าวแตกต่างจากเมทริกซ์เอกลักษณ์อย่างมีนัยสำคัญ เมื่อหมุนแกนด้วยวิธี Varimax และทำการการสกัดปัจจัยแบบ Principal Component Analysis (PCA) พบว่า ตัวบ่งชี้ทั้ง 3 ตัวสามารถรวมกันอธิบายค่าความแปรปรวนรวม (Total variance explained) ได้ 70.377 % และพบว่า ความทุกข์จากความยึดมั่นหรืออุปาทาน ความทุกข์จากความทะยานอยาก และความทุกข์จากความขัดเคืองและเดือดร้อนใจ ตั้งอยู่บนแกนเดียวกันโดยมีน้ำหนักในแต่ละตัวประกอบ (factor loading) เท่ากับ .830, .870 และ .816 ตามลำดับ เมื่อวิเคราะห์ค่าดัชนี Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) ซึ่งมีค่าเท่ากับ .69 แสดงว่าตัวแปรต่าง ๆ ในข้อมูลนี้มีความสัมพันธ์กัน มีความเหมาะสมที่จะนำไปวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันได้ หลังจากนั้นผู้วิจัยนำข้อคำถามเหล่านี้ไป

7) ผู้วิจัยวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis) อันดับหนึ่ง พบว่า โมเดลการวัดมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์หรือมีความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานที่สอดคล้องกับค่าสถิติ ($\chi^2 = 2.076$; $df = 1$; $p = .150$; $CFI = .988$; $GFI = .998$; $AGFI = .990$; $RMSEA = .036$; $Chi-square / DF = 2.076$) โดยพิจารณาจากค่าดัชนีวัดความกลมกลืนเปรียบเทียบ (Comparative Fit Index : CFI) พบว่ามีค่าเท่ากับ .988 สำหรับดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (Goodness Fit Index : GFI) มีค่าเท่ากับ .998 และดัชนีวัดความกลมกลืนที่ปรับแล้ว (Adjusted Goodness of Fit Index : AGFI) มีค่าเท่ากับ .990 สำหรับดัชนีบอกค่าความคลาดเคลื่อนของโมเดล คือ ค่าดัชนีรากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของการประมาณค่าความคลาดเคลื่อน (Root Mean Square Error of Approximation : RMSEA) มีค่าเท่ากับ .036 เมื่อพิจารณาค่าไค-สแควร์สัมพัทธ์

(Relative Chi-square) ซึ่งเป็นอัตราส่วนของค่าไค-สแควร์ต่อค่าชี้แจงแห่งความเป็นอิสระ (Chi-Square / df) พบว่ามีค่าเท่ากับ 2.076 จากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันสรุปผลได้ว่า โมเดลการวัดนี้มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์หรือมีความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานโดยมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบของตัวแปรสังเกตได้ คือความทุกข์ใจจากความยึดมั่นหรืออุปาทาน (ATT) ($\beta = .73$) ความทุกข์ใจจากความทะยานอยาก (GRE) ($\beta = .84$) ความทุกข์ใจจากความขัดเคืองและความกังวลใจ (IRR) ($\beta = .66$) โดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ทุกค่าน้ำหนักองค์ประกอบ และตัวแปรสังเกตได้แต่ละตัวมีการแปรผันร่วมกับองค์ประกอบหลักเหล่านี้ ร้อยละ 54, 70 และ 44 ตามลำดับ

8) หลังจากนั้น ผู้วิจัยนำมาตรวจวัดความทุกข์ของนิสิตนักศึกษาฉบับ 59 ข้อนี้ ไปตรวจสอบความตรงตามเกณฑ์สัมพันธ์ (Criterion-Related Validity) ด้วยมาตรวัด จำนวน 3 ฉบับ ได้แก่ แบบวัดความวิตกกังวล State-Trait Anxiety Inventory (Form Y) ของ Spilberger (1983) ฉบับภาษาไทย (2) แบบคัดกรองความซึมเศร้าในวัยรุ่น (CES-D) ฉบับแปลภาษาไทย และ (3) แบบวัดภาวะอุเบกขา โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตนักศึกษาจากมหาวิทยาลัยภาครัฐ (50 คน) และภาคเอกชน (50 คน) รวมทั้งสิ้น จำนวน 100 คน จำแนกเป็นเพศชาย จำนวน 50 คนและเพศหญิง จำนวน 50 คนพบว่า มาตรวัดความทุกข์ในนิสิตนักศึกษามีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์กับความวิตกกังวลต่อสถานการณ์เฉพาะ (State-Anxiety) มาตรวัดความทุกข์ในนิสิตนักศึกษามีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์กับความวิตกกังวลของตนเองโดยทั่วไป (Trait-Anxiety) และแบบคัดกรองความซึมเศร้าในวัยรุ่น (CES-D) ฉบับแปลภาษาไทย โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์โดยมีทิศทางความสัมพันธ์ในทางบวก ทั้งฉบับเท่ากับ .619 .572 .598 ตามลำดับ และมาตรวัดความทุกข์ในนิสิตนักศึกษามีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์กับแบบวัดภาวะอุเบกขา โดยมีทิศทางความสัมพันธ์ในทางลบ และมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ทั้งฉบับเท่ากับ - .681

9) สำหรับขั้นตอนพัฒนาและตรวจสอบมาตรวัดความทุกข์ของนิสิตนักศึกษาขั้นสุดท้าย คือ การตรวจสอบความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานด้วยเทคนิคกลุ่มรู้ชัด (Known groups technique) เพื่อตรวจสอบว่า มาตรวัดความทุกข์ของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีสามารถคัดกรองนิสิตนักศึกษาที่มีความทุกข์ใจในระดับสูงออกจากนิสิตนักศึกษาที่มีความทุกข์ใจในระดับต่ำออกจากกันได้จริงหรือไม่ โดยมีนิสิตนักศึกษาเข้าร่วมทั้งสิ้น จำนวน 60 คน ประกอบด้วยนิสิตนักศึกษาที่เป็นตัวแทนกลุ่มที่มีความทุกข์ใจในระดับต่ำ จำนวน 30 คน และนิสิตนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวแทนของผู้มีความทุกข์ใจในระดับสูง จำนวน 30 คน โดยพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความทุกข์ในภาพรวมของนิสิตนักศึกษาในกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .001 ($t = 10.16, P = .000$)

กล่าวโดยสรุป การพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพของมาตรวัดความทุกข์ของนิสิตนักศึกษาให้ผลสรุปว่า กรอบมโนทัศน์ของความทุกข์ที่พัฒนาขึ้นจากข้อมูลเชิงคุณภาพมีความสอดคล้องกับ

ข้อมูลเชิงประจักษ์ และมีความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานคือ สามารถคัดกรองนิสิตนักศึกษาที่มีความ
 ทุกข์ออกจากนิสิตนักศึกษาที่ไม่มีความทุกข์ออกจากกันได้จริง นอกจากนี้ จากการตรวจสอบคุณภาพ
 เครื่องมือโดยใช้เทคนิควิธีการที่หลากหลายพบว่า มาตรฐานความทุกข์ของนิสิตนักศึกษาระดับ 59 ข้อนี้
 มีคุณลักษณะทางจิตมิติที่พึงประสงค์ทั้งด้านความตรงเชิงเนื้อหา ความตรงเชิงภาวะสันนิษฐาน ความ
 ตรงตามเกณฑ์สัมพันธ และเป็นมาตรฐานที่มีความเที่ยง

ตอนที่ 3 ผลการศึกษาค่าเกณฑ์ปกติของมาตรฐานความทุกข์ในบริบทพุทธธรรม

การพัฒนาเกณฑ์ปกติของมาตรฐานความทุกข์ในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษาระดับ
 สมบูรณ์นี้ ผู้วิจัยได้ใช้คะแนนดิบ (Raw score) แล้วนำมาคำนวณโดยใช้สถิติอ้างอิง เพื่อนำเสนอใน
 รูปแบบของอันดับของเปอร์เซ็นต์ไทล์ (Percentile rank) และคะแนนที่ปกติ (normalized T score)
 โดยมีกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 1,817 คน (เพศหญิง 1,256 คน เพศ
 ชาย 561 คน) ซึ่งมาจาก 12 สถาบันการศึกษาทั้งภาครัฐและภาคเอกชนจาก 4 ภูมิภาคทั่วประเทศ
 ไทย

ผู้วิจัยทำการตรวจสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความทุกข์ใจในภาพรวม
 ของกลุ่มตัวอย่าง คือ นิสิตนักศึกษาซึ่งมีความแตกต่างกันในหลายด้าน ซึ่งความแตกต่างกันของข้อมูล
 เหล่านี้ย่อมมีผลต่อการสร้างเกณฑ์ปกติของมาตรฐานความทุกข์ของนิสิตนักศึกษา โดยทำการ
 ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความทุกข์ใจในภาพรวมของนิสิตนักศึกษาใน 4 ประเด็น
 คือ ความแตกต่างด้านเพศ ชั้นปี แผนการศึกษา และประเภทสถานศึกษา โดยพบว่า เพศชายและเพศ
 หญิงมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความทุกข์ใจในภาพรวมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
 ($t = 1.883, p = .06$) จึงไม่มีความจำเป็นที่จะต้องแยกเกณฑ์ปกติของความทุกข์ใจในภาพรวมเป็น
 สำหรับเพศหญิงหรือเพศชาย

สำหรับความแตกต่างของชั้นปีนั้น พบว่า คะแนนความทุกข์โดยรวมของนิสิตนักศึกษาชั้นปีที่
 1-5 ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ($f = .992, p = .411$) จึงไม่จำเป็นต้องแยกเกณฑ์
 ปกติของนิสิตนักศึกษาในแต่ละชั้นปี สำหรับความแตกต่างกันของแผนการศึกษาในด้านวิทยาศาสตร์
 และ ศิลปศาสตร์ พบว่า นิสิตนักศึกษาทั้งสองแผนการเรียนมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความทุกข์ใจใน
 ภาพรวมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t = -1.029, p = .304$) ดังนั้น จึงไม่มี
 ความจำเป็นที่จะต้องแยกเกณฑ์ปกติของความทุกข์ใจในภาพรวมออกเป็นแต่ละแผนการศึกษาเช่นกัน
 สำหรับความแตกต่างกันของประเภทสถานศึกษา พบว่า มหาวิทยาลัยในภาครัฐและภาคเอกชนมี
 ค่าเฉลี่ยของคะแนนความทุกข์ใจในภาพรวมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t = -$

.066, $p = .947$) จึงไม่มีความจำเป็นที่จะต้องแยกเกณฑ์ปกติของคะแนนความทุกข์ในภาพรวมของนิสิตนักศึกษาออกเป็นมหาวิทยาลัยในภาครัฐ และมหาวิทยาลัยภาคเอกชน

สรุปได้ว่า การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติอ้างอิงนี้ใช้เพื่อประกอบการตัดสินใจในการจัดทำเกณฑ์ปกติของมาตรวัดความทุกข์ของนิสิตนักศึกษาโดยมีข้อสรุปคือ ผู้วิจัยสามารถสร้างเกณฑ์ปกติเพียงชุดเดียวซึ่งสามารถใช้ประเมินความทุกข์โดยรวมของนิสิตนักศึกษาที่มีบริบทแตกต่างกันในด้านเพศ ชั้นปี แผนการศึกษา และประเภทสถานศึกษาได้

ผลจากการพัฒนาเกณฑ์ปกติของมาตรวัดความทุกข์ของนิสิตนักศึกษาในระดับปริญญาตรีนั้น ผู้วิจัยได้แปลงคะแนนดิบ (Raw score) เป็นอันดับของเปอร์เซ็นต์ไทล์ (Percentile rank) ในทุกองค์ประกอบของมาตรวัดความทุกข์ของนิสิตนักศึกษาเพื่อให้ผู้นำไปใช้สามารถเทียบได้ว่า ตนอยู่ในอันดับที่เท่าไร เมื่อต้องเปรียบเทียบกับนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 100 คน และใช้คะแนนที่ปกติ (Normalized T-Score) เพื่อเปรียบเทียบระดับความทุกข์ของนิสิตนักศึกษาแต่ละคนว่าอยู่ในระดับใดของกลุ่มประชากรที่เป็นนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีทั้งในรายองค์ประกอบหลัก และองค์ประกอบย่อย รวมถึงคะแนนรวมความทุกข์ทั้งหมด โดยการแปลงคะแนนดิบให้เป็นคะแนนมาตรฐานในรูปโค้งปกติ 5 ช่วงอันดับ ($\leq 34 =$ ระดับต่ำ, $35 - 44 =$ ระดับค่อนข้างต่ำ, $45 - 54 =$ ระดับปานกลาง, $55 - 64 =$ ระดับค่อนข้างสูง และ $\geq 65 =$ ระดับสูง) เป็นเกณฑ์ในการประเมินผลคะแนน

สำหรับการจัดสร้างเกณฑ์ปกติของมาตรวัดความทุกข์ของนิสิตนักศึกษา พบว่า

องค์ประกอบหลักที่ 1 ความทุกข์จากความยึดมั่นหรืออุปาทาน (ATT) มีคะแนนดิบอยู่ในช่วง 22 ถึง 98 คะแนน (จำนวน 22 ข้อ คะแนนเต็ม 110 คะแนน) มีอันดับเปอร์เซ็นต์ไทล์อยู่ในช่วง 1 ถึง 100 และมีคะแนนที่ปกติอยู่ในช่วง T20 ถึง T83

องค์ประกอบย่อยในด้านนี้ได้แก่ ด้านยึดมั่นในความคิดของตน (AO) มีคะแนนดิบอยู่ในช่วง 4 ถึง 20 คะแนน (จำนวน 4 ข้อ คะแนนเต็ม 20 คะแนน) มีอันดับเปอร์เซ็นต์ไทล์อยู่ในช่วง 1 ถึง 100 และมีคะแนนที่ปกติอยู่ในช่วง T16 ถึง T89 ด้านการยึดตนกับอดีตที่ล่วงไปแล้ว (AP) มีคะแนนดิบอยู่ในช่วง 3 ถึง 15 คะแนน (จำนวน 3 ข้อ คะแนนเต็ม 15 คะแนน) มีอันดับเปอร์เซ็นต์ไทล์อยู่ในช่วง 1 ถึง 99 และมีคะแนนที่ปกติอยู่ในช่วง T24 ถึง T76 ด้านยึดมั่นในผลประโยชน์แห่งตน แม้รู้ว่าไม่ถูกต้อง (AB) มีคะแนนดิบอยู่ในช่วง 5 ถึง 25 คะแนน (จำนวน 5 ข้อ คะแนนเต็ม 25 คะแนน) มีอันดับเปอร์เซ็นต์ไทล์อยู่ในช่วง 2 ถึง 100 และมีคะแนนที่ปกติอยู่ในช่วง T32 ถึง T87 ด้านการมองโลกในแง่ร้าย (PE) มีคะแนนดิบอยู่ในช่วง 5 ถึง 25 คะแนน (จำนวน 4 ข้อ คะแนนเต็ม 20 คะแนน) มีอันดับเปอร์เซ็นต์ไทล์อยู่ในช่วง 2 ถึง 100 และมีคะแนนที่ปกติอยู่ในช่วง T32 ถึง T83 ด้านตัวตน

ถูกกระทบด้วยตำหนิและนินทา (SP) มีคะแนนดิบอยู่ในช่วง 6 ถึง 30 คะแนน (จำนวน 6 ข้อ คะแนนเต็ม 30 คะแนน) มีอันดับเปอร์เซ็นต์ไทล์อยู่ในช่วง 1 ถึง 100 และมีคะแนนที่ปกติอยู่ในช่วง T24 ถึง T79

องค์ประกอบหลักที่ 2 ความทุกข์ใจจากความทะยานอยาก (GRE) มีคะแนนดิบอยู่ในช่วง 21 ถึง 86 คะแนน (จำนวน 18 ข้อ คะแนนเต็ม 90 คะแนน) มีอันดับเปอร์เซ็นต์ไทล์อยู่ในช่วง 1 ถึง 100 และมีคะแนนที่ปกติอยู่ในช่วง T24 ถึง T85

องค์ประกอบย่อยในด้านนี้ ได้แก่ ด้านความรู้สึกขัดสนและความอยากได้ในสิ่งที่ตนยังไม่ได้ครอบครอง (DC) มีคะแนนดิบอยู่ในช่วง 4 ถึง 20 คะแนน (จำนวน 4 ข้อ คะแนนเต็ม 20 คะแนน) มีอันดับเปอร์เซ็นต์ไทล์อยู่ในช่วง 1 ถึง 100 และมีคะแนนที่ปกติอยู่ในช่วง T29 ถึง T81 ด้านการเปรียบเทียบและความรู้สึกอิจฉา (CI) มีคะแนนดิบอยู่ในช่วง 6 ถึง 30 คะแนน (จำนวน 6 ข้อ คะแนนเต็ม 30 คะแนน) มีอันดับเปอร์เซ็นต์ไทล์อยู่ในช่วง 1 ถึง 100 และมีคะแนนที่ปกติอยู่ในช่วง T32 ถึง T85 ความต้องการที่ไม่ได้รับการตอบสนอง (DE) มีคะแนนดิบอยู่ในช่วง 10 ถึง 40 คะแนน (จำนวน 8 ข้อ คะแนนเต็ม 40 คะแนน) มีอันดับเปอร์เซ็นต์ไทล์อยู่ในช่วง 1 ถึง 100 และมีคะแนนที่ปกติอยู่ในช่วง T21 ถึง T83 สำหรับองค์ประกอบย่อยของด้านความรู้สึกขัดสนและความอยากได้ในสิ่งที่ตนยังไม่ได้ครอบครอง มี 2 องค์ประกอบ คือ ด้านการประสพกับเหตุการณ์ที่ตนไม่พึงใจ (FU) มีคะแนนดิบอยู่ในช่วง 4 ถึง 20 คะแนน (จำนวน 4 ข้อ คะแนนเต็ม 20 คะแนน) มีอันดับเปอร์เซ็นต์ไทล์อยู่ในช่วง 1 ถึง 100 และมีคะแนนที่ปกติอยู่ในช่วง T23 ถึง T83 และด้านการพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก (SB) มีคะแนนดิบอยู่ในช่วง 4 ถึง 20 คะแนน (จำนวน 4 ข้อ คะแนนเต็ม 20 คะแนน) มีอันดับเปอร์เซ็นต์ไทล์อยู่ในช่วง 1 ถึง 99 และมีคะแนนที่ปกติอยู่ในช่วง T21 ถึง T73

องค์ประกอบหลักที่ 3 ความทุกข์ใจจากความขัดเคืองและความกังวลใจ (IRR) มีคะแนนดิบอยู่ในช่วง 26 ถึง 90 คะแนน (จำนวน 19 ข้อ คะแนนเต็ม 95 คะแนน) มีอันดับเปอร์เซ็นต์ไทล์อยู่ในช่วง 1 ถึง 100 และมีคะแนนที่ปกติอยู่ในช่วง T19 ถึง T77

องค์ประกอบย่อยในด้านนี้ ได้แก่ ด้านเดือร้อนใจไปกับความคาดหวังและความทุกข์ของคนใกล้ชิดสนิทกับตน (HSP) มีคะแนนดิบอยู่ในช่วง 6 ถึง 25 คะแนน (จำนวน 5 ข้อ คะแนนเต็ม 25 คะแนน) มีอันดับเปอร์เซ็นต์ไทล์อยู่ในช่วง 1 ถึง 100 และมีคะแนนที่ปกติอยู่ในช่วง T20 ถึง T77 ด้านความเดือร้อนใจในสิ่งที่ตนได้กระทำลงไปแล้ว (ASP) มีคะแนนดิบอยู่ในช่วง 4 ถึง 20 คะแนน (จำนวน 4 ข้อ คะแนนเต็ม 20 คะแนน) มีอันดับเปอร์เซ็นต์ไทล์อยู่ในช่วง 1 ถึง 99 และมีคะแนนที่ปกติอยู่ในช่วง T24 ถึง T72 ด้านความขัดเคืองใจจากความลึงเลและความขัดแย้งในใจ (HC) มีคะแนนดิบอยู่ในช่วง 5 ถึง 25 คะแนน (จำนวน 5 ข้อ คะแนนเต็ม 25 คะแนน) มีอันดับเปอร์เซ็นต์ไทล์อยู่ในช่วง 1 ถึง 100 และมีคะแนนที่ปกติอยู่ในช่วง T24 ถึง T77 ด้านความเดือร้อนใจ กังวลใน

อนาคตที่ยังมาไม่ถึง (AF) มีคะแนนดิบอยู่ในช่วง 5 ถึง 25 คะแนน (จำนวน 5 ข้อ คะแนนเต็ม 25 คะแนน) มีอันดับเปอร์เซ็นต์ไทล์อยู่ในช่วง 1 ถึง 100 และมีคะแนนที่ปกติอยู่ในช่วง T18 ถึง T74 สำหรับความทุกข์ของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีในภาพรวม (Suffering) มีคะแนนดิบอยู่ในช่วง 79 ถึง 266 คะแนน (จำนวน 59 ข้อ คะแนนเต็ม 295 คะแนน) มีอันดับเปอร์เซ็นต์ไทล์อยู่ในช่วง 1 ถึง 100 และมีคะแนนที่ปกติอยู่ในช่วง T22 ถึง T82

ผลจากการพัฒนาเกณฑ์ปกติในรูปแบบคะแนนที่ปกตินี้ สรุปได้ว่า เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความทุกข์ในภาพรวมของกลุ่มตัวอย่างสองกลุ่มด้วยสถิติทดสอบความแตกต่างรายคู่ด้วย t-test independent และการทดสอบความแปรปรวนทางเดียว (ANOVA) ระหว่างกลุ่มตัวอย่างหลายกลุ่ม เพื่อนำมาใช้ในการตัดสินใจในการกำหนดรูปแบบการสร้างตารางของเกณฑ์ปกติต่างๆ ในมาตรวัดความทุกข์ของนิสิตนักศึกษา ผู้วิจัยตัดสินใจสร้างเกณฑ์ปกติเพียงเกณฑ์เดียวซึ่งสามารถใช้ได้ครอบคลุมถึงกลุ่มตัวอย่างที่มีความแตกต่างกันในด้านเพศ ชั้นปี แผนการศึกษา และประเภทสถานศึกษา สำหรับเกณฑ์ปกติที่ใช้ในการพัฒนา ได้แก่ การแปลงคะแนนดิบ ไปเป็นอันดับเปอร์เซ็นต์ไทล์ และคะแนนปกติ โดยจัดทำคะแนนที่ปกติ ซึ่งแบ่งออกเป็น 5 ช่วง มีเกณฑ์แปลผล 5 ช่วงของคะแนนที่ปกตินี้ ตั้งแต่ระดับต่ำจนถึงระดับสูง ทำให้มาตรวัดความทุกข์ในนิสิตนักศึกษา มีเกณฑ์ในการเปรียบเทียบผลคะแนนที่เป็นมาตรฐาน

อภิปรายผลการวิจัย

ผู้วิจัยจะได้อภิปรายผลที่ได้จากการศึกษาวิจัยออกเป็น 2 ส่วน คือ (1) การอภิปรายผลการประสพการณ์ความทุกข์ในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา และ (2) การอภิปรายผลการวิจัยเชิงปริมาณเพื่อพัฒนามาตรวัดความทุกข์ในบริบทพุทธธรรม รวมทั้งเกณฑ์ปกติของมาตรวัดนี้ในนิสิตนักศึกษา ดังนี้

ส่วนที่ 1 : การอภิปรายผลการประสพการณ์ความทุกข์ในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา

การอภิปรายในตอนนี้ เป็นการอภิปรายผลจากการวิจัยเอกสารและการศึกษาประสพการณ์ความทุกข์ในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา ประกอบด้วย

1. นิยามและขอบเขตของความทุกข์ การศึกษาวิจัยเอกสาร

ผลการศึกษางานวิจัยเอกสาร พบว่า การศึกษาที่ผ่านมา นั้น นักวิชาการ และพระสงฆ์ของไทย ได้ให้ความหมายและขอบเขตของ ความทุกข์ ว่า เป็นภาวะที่บีบคั้น ทนได้ยาก และเป็นสภาพที่แย่งต่อความสุขที่เกิดขึ้น แบ่งเป็นทุกข์ทางกายและทุกข์ทางใจ นอกจากนี้ ความทุกข์ยังเป็นภาวะที่คนเรารู้สึกว่าตนถูกบีบคั้นให้คนเราดิ้นรนแสวงหาสิ่งต่างๆ มาเติมเต็มอยู่ตลอดเวลา ภายใต้

สัญญาญาณของความยึดมั่นถือมั่นหลัก 2 ตัว คือ ตัวฉัน (อหังการ) และของฉัน (มมังการ) จากเอกสารอ้างอิงในกลุ่มนี้ ความทุกข์มาจากภาวะที่บุคคลมองตนเองว่า เขาต้องแสวงหาสิ่งที่ทำให้ตนมีความสำคัญมาเติมเต็มเสมอ (ตัวอย่างเช่น สมภาร พรหมทา, 2543; บัณฑิต โชคสวัสดิ์ธนะกิจ, 2531; พระสุพรชัย อานนโท, 2553) ในทำนองเดียวกัน การศึกษาโดยนักวิชาการ และนักวิจัยในต่างประเทศ เช่น Kumar (2002) มองว่า ความทุกข์เป็นความยึดมั่นในตัวตน Roshi (2006) ให้ความหมาย ความทุกข์ ว่าเป็นการที่บุคคลพบกับ การเปลี่ยนแปลงของสิ่งต่างๆ ในรูปแบบของความสูญเสียและความเศร้าโศก Banja (2006) มองว่าความทุกข์ในลักษณะตรงกันข้ามกับความสุขแบบวัตถุนิยม กล่าวคือ ชีวิตมนุษย์นั้นเปราะบาง ไม่สามารถทำนายได้ และหลีกเลี่ยงจากความทุกข์ไม่ได้ แต่มนุษย์มีแนวโน้มที่จะปฏิเสธความจริง ตามปกติแล้วมนุษย์มุ่งหวังที่จะมีความสุขด้วยความคิดที่จะสร้างความสัมพันธ์ใหม่ การครอบครองหรือการมีประสบการณ์ที่ทำให้มนุษย์รู้สึกว่ามีพร้อมหมดทุกอย่าง” เหล่านี้คือความหลงตนเองซึ่งอยู่บนพื้นฐานของความเชื่อ ความจริงแล้วมนุษย์ไม่มีความมั่นใจคงเลยแม้เพียงชั่วขณะหนึ่งที่จะมีความสุขโดยสมบูรณ์ เพราะโดยเนื้อแท้แล้วมนุษย์นั้นเปราะบาง เสื่อมสลาย และดับสูญในที่สุด เป็นต้น

ดังที่ ผู้วิจัยจะได้อภิปรายรายละเอียดข้อค้นพบเกี่ยวกับนิยามและขอบเขตของความทุกข์จากการวิจัยเอกสาร ดังต่อไปนี้

ประเด็นแรก ความทุกข์เป็นภาวะที่บีบคั้น ทนได้ยาก และเป็นสภาพที่แย้งต่อความสุขที่เกิดขึ้นแบ่งเป็นทุกข์ทางกายและทุกข์ทางใจ นิยามและขอบเขตนี้อธิบายได้ด้วยภาวะแห่งทุกข์ตามกฎธรรมชาติของสรรพสิ่งในโลกนี้ที่ว่า สภาพทุกข์จากความเป็นสภาพที่ทนได้ยาก หรือคงอยู่ในภาวะเดิมไม่ได้ อันเป็นความทุกข์ในความหมายของไตรลักษณ์ ดังที่ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) (2552) กล่าวถึง ความทุกข์ในบริบทของไตรลักษณ์ ว่าเป็น ทุกขตา 3 ได้แก่ (1) ทุกขทุกขตา เป็นสภาพทุกข์หรือความเป็นทุกข์เพราะทุกข์ (Painfulness as suffering) ได้แก่ ทุกขเวทนาทางกายก็ ตามทางใจก็ตาม ซึ่งเป็นทุกข์อย่างที่เข้าใจตามสามัญ ตรงตามชื่อตามสภาพ (2) วิปริณามทุกขตา เป็นความเป็นทุกข์เพราะความแปรปรวน (Suffering in change) เช่น ความสุข กล่าวคือ ความสุขนั้นจะกลายเป็นความทุกข์ขึ้นทันทีที่ความสุขแปรเปลี่ยน ผันแปร เพราะตามจริงแล้ว สุขนั้นก็ไม่เที่ยงเมื่อสุขแปรปรวนก็จะเกิดทุกข์ขึ้นทันที (3) สังขารทุกขตา เป็นสังขารทุกข์ ทุกข์ตามสภาพสังขาร คงสภาพอยู่ไม่ได้ พร่องอยู่เสมอ (Suffering due to formations; Inherent liability to suffering) คือ สิ่งทั้งปวงซึ่งเกิดจากปัจจัยปรุงแต่งที่ถูกบีบคั้น ด้วยการเกิดขึ้นและสลายไป ทำให้คงอยู่ในสภาพเดิมมิได้ ไม่คงตัว และทำให้เกิดทุกข์แก่ผู้ยึดถือ

ประเด็นต่อมา ความทุกข์ เป็นภาวะที่คนเรารู้สึกว่าตนถูกบีบคั้นให้คนเราดิ้นรนแสวงหาสิ่งต่างๆมาเติมเต็มอยู่ตลอดเวลา ภายใต้สัญชาตญาณของความยึดมั่นถือมั่นหลัก 2 ตัว คือ ตัวฉัน (อหังการ) และของฉัน (มมังการ) ขอบเขตของความทุกข์ในประเด็นนี้ อธิบายได้จาก ความทุกข์ในบริบทของอริยสัจสี่ที่ว่า ความทุกข์ เป็นสภาวะที่บุคคลเข้าไปยึดถือสิ่งต่างๆหรือเรียกว่า อุปาทาน (ความยึดติด) เมื่อมีตัวตนและมีความยึดมั่นขึ้นมาย่อมก่อให้เกิดทุกข์ในความหมายของอริยสัจสี่ (ที.ม. 10/295/269-271) ดังนี้

(1) สภาวะทุกข์ คือ ทุกข์ประจำสังขารหรือทุกข์ประจำ (Inevitable Suffering) เป็นความทุกข์ที่มนุษย์ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ เมื่อเกิด “ชาติ” ขึ้นมาแล้วก็ต้องประสบทุกคน ได้แก่

- ชาติ (Birth, ความเกิด) ความตระหนักถึงความมีตัวตนว่ามี “ตัวเรา” จึงเกิดทุกข์ต่าง ๆ อีก 10 ประการที่จะตามมาได้แก่ ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส การประสบสิ่งที่ไม่รักใคร่ การพลัดพรากจากสิ่งที่รักใคร่ และการปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น

- ชรา (Aging, ความแก่) เนื่องจากมีตัวเราจึงมีความเสื่อม ความขำรุ่ด ความแปรเปลี่ยนไปตามธรรมชาติซึ่งก็กินความรวมถึงความแก่ชราด้วย

- มรณะ (Death, ความตาย) เนื่องจากมีตัวเรา จึงมีความเสื่อม ความแปรเปลี่ยนไปตามธรรมชาติจึงไม่มีสภาวะใดที่ยั่งยืน คงได้ตลอดไป จึงมีความดับ ความตาย

(2) ปกิณณกทุกข์ (Miscellaneous suffering) คือ ทุกข์เบ็ดเตล็ดหรือทุกข์จร เป็นความทุกข์ที่มาจากเหตุการณ์และสิ่งแวดล้อมของชีวิตที่เกิดขึ้นเพียงครั้งคราว เกิดขึ้นกับบุคคลด้วยระดับที่ต่างกันออกไปตามความยึดมั่น เป็นความทุกข์ที่เกิดจากจิตใจหย่อนสมรรถภาพ ไม่อาจทนต่อเหตุภายนอกที่มากกระทบตัวได้ ได้แก่

- โสกะ (Sorrow, ความแห่งใจ) มีอาการโศกเศร้าเสียใจ ตรอมตรมอย่างมาก ห่อเหี่ยวใจ เศร้าโศก

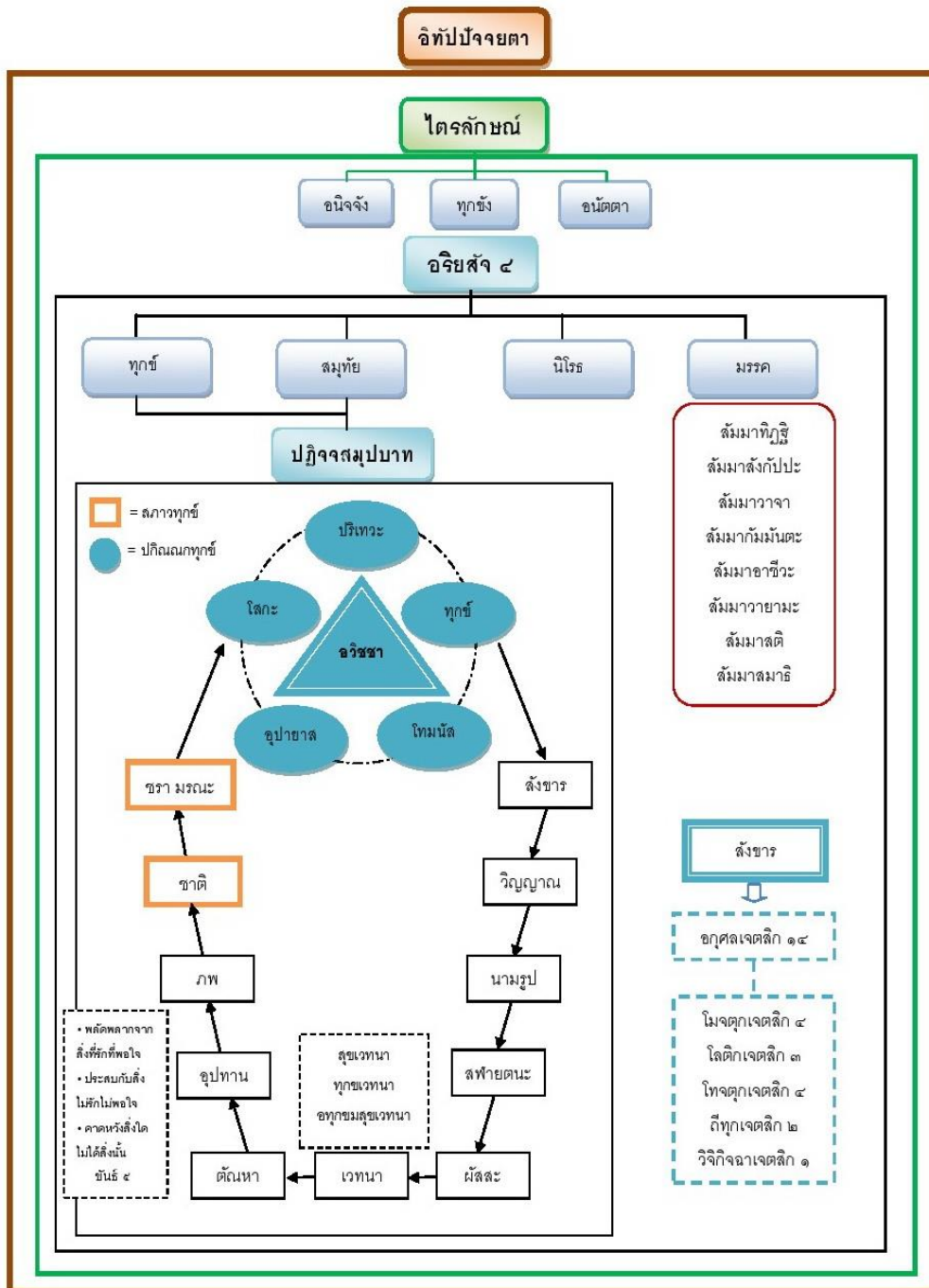
- ปริเทวะ (Lamentation, ความพิโรธรำพัน หรือระทมใจ) มีอาการของความคร่ำครวญ พิโรธรำพัน ความรู้สึกเป็นทุกข์ทางใจที่เกิดจากการตัดไม้ขาด โดยอาจแสดงมาเป็นการกระทำหรือคำพูด เช่น บ่นเพ้อ พูดคร่ำครวญ

- ทุกข์ (Feeling hurt or physical pain, ความไม่สบายกายและใจ) อาการอึดอัดทรมาน ลำบากจากความเจ็บปวดทางกายหรือเป็นโรค รวมถึงความรู้สึกทางใจที่ไม่ดีอันเกิดจากร่างกาย

- โทมัส (Mental pain or grief, ซ้ำใจ) มีอาการน้อยใจ ตรอมใจ ซอกซ้ำใจ เจ็บปวดรวดร้าวใจ อาจแสดงออกมาด้วยการร้องไห้
- อุปายาส (Despair, ความคับแค้นใจ) มีอาการกลัดกลุ้มใจ สับสนหาทางออกไม่พบ คับแค้นใจ

ทั้งนี้ ทั้งสภาวะทุกข์และปณิณทุกข์ ต่างเกิดขึ้นในวงจรปฏิเสธสมุပ္บาท ซึ่งความทุกข์ที่เกิดขึ้นในวงจรนี้มีวิขาเป็นรากฐานสำคัญ (คือ ความไม่รู้ในไตรลักษณ์ อริยสัจสี่ และอิทัปปัจจยตา) ปฏิเสธสมุပ္บาท คำว่า “ปฏิเสธ” แปลว่า อาศัยกัน และคำว่า “สมุပ္บาท” แปลว่า เกิดขึ้นด้วยกัน ดังนั้น ปฏิเสธสมุပ္บาท จึงรวมความได้ว่า ธรรมที่เกิดขึ้นด้วยกันโดยอาศัยกัน ซึ่งมีได้มีธรรมหนึ่งธรรมใดเกิดขึ้นหรือดับไปโดยอิสระ ธรรมทั้งหลายจึงเป็นเหตุเป็นปัจจัยแก่กัน อาศัยกันเกิดขึ้นหรือดับไป (พุทธทาส อินทปัญโญ, 2554) เช่นเดียวกับความทุกข์ย่อมต้องอาศัยเหตุปัจจัยในการเกิดขึ้นหรือดับลงเช่นกัน

จากนิยามและขอบเขตของความทุกข์ ทั้งสองประเด็นที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ผู้วิจัยพบว่า ลักษณะของความทุกข์ใจและมูลเหตุแห่งความทุกข์ในบริบทพุทธธรรมมีความเกี่ยวข้องกันเชื่อมโยงกันอย่างเป็นองค์รวม กล่าวคือ องค์ความรู้ทางพุทธธรรมมีการอธิบายปรากฏการณ์ต่างๆ ด้วยความเชื่อมโยงสอดคล้องตามเหตุปัจจัยที่เรียกว่า อิทัปปัจจยตา หรืออาจเรียกว่า ภาวะที่สัมพันธ์เชื่อมโยงซึ่งกันและกัน (inter-being) โดยความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันของของหลักธรรมที่อธิบายความทุกข์และมูลเหตุแห่งทุกข์ในบริบทพุทธธรรม ได้แก่ ความทุกข์ในไตรลักษณ์ ความทุกข์ในอริยสัจสี่ และปฏิเสธสมุပ္บาท ดังภาพที่ 44



ภาพที่ 44. ความสัมพันธ์เชื่อมโยงของหลักธรรมที่อธิบายความทุกข์และมูลเหตุแห่งทุกข์ในบริบท

พุทธธรรม

จากภาพที่ 44 ทุข์ที่อยู่ในบริบทของไตรลักษณ์ (The Three Characteristics of Universal Natural Law) เป็นทุข์ที่แสดงลักษณะของสิ่งที่เป็นสากลสำหรับทุกสิ่งทุกอย่างในโลก คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และเป็นหนึ่งในนิยาม 5 (The five aspects of natural law) คือ ธรรมนิยาม (General Law) อันเป็นกฎธรรมชาติเกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ที่เป็นเหตุเป็นผล หรือความเป็นไปอันแน่นอนตามธรรมดาของทุกสรรพสิ่งและเป็นกฎที่ครอบคลุมกฎอื่นๆ ทั้งหมดในนิยาม 5

ความทุกข์ในบริบทของอริยสัจสี่ (The Four Noble Truths) ครอบคลุมความทุกข์ทางใจของมนุษย์ไว้ในทุกแง่มุม ได้แก่ ตัวทุกข์ (ทุกข์อริยสัจ) เหตุแห่งทุกข์ (สมุทัยอริยสัจ) การดับทุกข์ (นิโรธอริยสัจ) และวิธีการดับทุกข์ (มคคอริยสัจ)

สำหรับความทุกข์ในบริบทของปัจจุสมุปบาท (The Dependent Origination) เป็นภาคขยายของอริยสัจสี่โดยละเอียด กล่าวถึง วงจรของความทุกข์ภายในจิตใจมนุษย์ที่เกิดจากอวิชชา อันเกิดจากความไม่เข้าใจโลกและชีวิตตามจริง กล่าวคือ ขาดปัญญาที่จะพิจารณาอทิปปัจจยตาในสิ่งทั้งหลาย ทำให้มองไม่เห็นความจริงของไตรลักษณ์ เมื่อไม่เข้าใจความจริงที่เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ย่อมไม่รู้จักและเข้าใจเหตุแห่งทุกข์ในอริยสัจสี่ และเมื่อไม่เข้าใจเหตุแห่งทุกข์ทำให้บุคคลไม่สามารถใช้ชีวิตได้กลมกลืนกับเหตุการณ์หรือสิ่งที่ปรากฏอยู่ตรงหน้า วงล้อปัจจุสมุปบาทจึงทำงาน นำมาซึ่งความทุกข์ทางใจทั้งหลาย ทั้งนี้ ยังมีความทุกข์ในอีกลักษณะหนึ่งที่ปรากฏในวงจรปัจจุสมุปบาท ซึ่งทุกข์ชนิดนี้เป็นความรู้สึกของมนุษย์ คือ ทุกข์ในบริบทของเวทนา (Suffering in feeling or sensation) โดยอาศัยเหตุ คือ “ผัสสะ” ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ จึงเกิด “กริยาที่รู้สึก” (เสวย) ทางอายตนะเหล่านั้น (ขนธ. สอ 17/73/114, ขนธ. สอ 17/105/159) เวทนาหรือความรู้สึกที่ปรากฏ ได้แก่ สุขเวทนา และทุกข์เวทนา เวทนาทั้งสองชนิดนี้เป็นเวทนาอย่างหยาบที่ก่อให้เกิดความยึดติดในสิ่งที่ชอบ หรือหลีกเลี่ยงในสิ่งที่ไม่ชอบ และมีเวทนาอีกลักษณะหนึ่งคือ อทุกขมสุขเวทนา เรียกอีกอย่างว่า อุเบกขาเวทนา เป็นเวทนาอันละเอียด ซึ่งมีลักษณะไม่ทุกข์ ไม่สุข รู้สึกเฉยๆ แต่อทุกขมสุขเวทนาที่มีความเฉยเพราะความไม่รู้เหตุ ไม่รู้ผล เป็นปัจจัยให้เกิดอวิชชานุสัย (สภาพที่นอนเนื่องในสันดาน เพราะความไม่รู้ตามความเป็นจริง) (ม.มู.12/511/391-392) ซึ่งเวทนาทั้งสามชนิดนี้เป็นปัจจัยการแห่งตัณหา

ทุกข์ในบริบททุกข์ประจำและปกิณณกทุกข์ (Inevitable Suffering and Miscellaneous Suffering) เป็นที่ปรากฏในวงจรปัจจุสมุปบาทเช่นกัน กล่าวคือ ทุกข์ประจำหรือสภาวะทุกข์ เป็นความทุกข์ที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ และปกิณณกทุกข์เป็นอาการของความทุกข์ใจที่เกิดขึ้นเพียงชั่วครั้งชั่วคราวไม่สม่ำเสมอ

ทั้งนี้ เมื่อพิจารณาขั้นห้าเป็นตัวทุกข์ตามนัยของพระสูตรตันตปิฎก ขั้นห้าก็เป็นทุกข์ใน 3 ลักษณะ คือ (1) ทุกข์ เพราะต้องทำนุบำรุงดูแลรักษารูปขั้นห้า ซึ่งเป็นทุกข์โดยธรรมชาติ (สภาวะทุกข์)

(2) ทุกข์เพราะรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ซึ่งแปรเปลี่ยนไปเป็นธรรมดา (อนิจจังลักษณะ) (3) ทุกข์ใจ เพราะอวิชา (ignorant) ตัณหา (craving) และอุปาทาน (attachment, clinging) ยิ่งมนุษย์มีอวิชา ตัณหา อุปาทาน มากขึ้นเท่าใด ก็ยังมีโอกาสประสบกับความขัดเคือง (ปฏิกัม) อันเป็นผลให้เกิดอาการทุกข์ คือ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส ได้มากขึ้นเท่านั้น

เมื่อพิจารณาขั้นห้าตามนัยของอภิธรรมปิฎก ซึ่งอธิบายถึง สภาวะของจิตไว้อย่างละเอียด พบว่า สังขาร (Mental formations) สามารถจำแนกเป็นเจตสิกในลักษณะต่างๆถึง 50 ดวง เมื่อรวมกับเวทนาเจตสิก และสัญญาเจตสิกจะมีเจตสิกรวมทั้งสิ้นถึง 52 ดวง โดยสังขาร (Mental formations) ในทางจิตวิทยาจะเป็นตัวกำหนดการกระทำของมนุษย์ ซึ่งเทียบได้กับแรงจูงใจ (motivates) และ แรงขับ (drives) (จำลอง ดิษวณิช, 2554) ทั้งนี้ ในเจตสิกทั้ง 52 ดวงนี้ จะมีเจตสิกที่ชักนำไปสู่ทางที่ชั่ว และนำไปสู่ความทุกข์ใจ ซึ่งเจตสิกเหล่านี้มีชื่อเรียกว่า อกุศลเจตสิก ซึ่งมีทั้งหมด 14 ดวง แบ่งออกเป็น 5 กลุ่มคือ (1) โมกฏเจตสิก (2) โลติกเจตสิก (3) โทกฏเจตสิก (4) ถีนเจตสิก และ (5) วิจิกิจฉาเจตสิก

สำหรับด้านสาเหตุแห่งทุกข์ หรือมูลเหตุแห่งทุกข์ทางใจ พบว่ามี 3 ลักษณะ กล่าวคือ

ลักษณะที่ 1 สาเหตุแห่งทุกข์ คือ ตัณหา (Craving) ที่ไม่ได้รับการตอบสนอง ตัณหา นี้ได้แก่ (1) กามตัณหา (craving for sensual pleasures ; sensual craving) คือ ความอยากได้กามคุณ หรือสิ่งสนองความต้องการทางประสาททั้งห้า (2) ภวตัณหา (craving for existence) คือ ความทะยานอยากในภพ ความอยากในภาวะของตัวตนที่จะได้ จะเป็นอย่างไรอย่างหนึ่ง อยากเป็น อยากให้คงอยู่ตลอดไป (3) วิภวตัณหา (craving for non-existence ; craving for self-annihilation) คือ ความอยากในความพรากพ้นไปแห่งตัวตน จากความเป็นอยู่อย่างใดอย่างหนึ่งอันไม่ปรารถนา อยากทำลาย อยากให้ดับสูญ

ทั้งนี้ ตัณหาที่ไม่ได้รับการตอบสนอง ย่อมก่อให้เกิดความขัดเคืองและเป็นเหตุนำมาซึ่งความทุกข์ (ที.ม. 10/295/269-271)ได้แก่

- อปัเปยหิ สัมปโยค (ประสบสิ่งที่ไม่รักใคร่) มีอาการของใจที่อยากหลีกเลี่ยง ไม่อยากจะเผชิญหน้าหรือประสบพบ
- เปยหิ วิปปโยค (การพลัดพรากจากสิ่งที่รักใคร่) มีอาการห้วงหาอาลัยอาวรณ์ ไม่อยากพลัดพรากจากไป
- ยัมปิจัจัง น ลภติ (การปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น) มีใจที่หม่นหมอง เสียหาย ผิดหวัง เมื่อไม่ได้ในสิ่งที่ตนปรารถนา

ลักษณะที่ 2 สาเหตุแห่งทุกข์ คือ กิเลสวัฏฏ์ในวัฏฏะ 3 ซึ่งมีรายละเอียด (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2552) ดังนี้

- กิเลสวัฏฏ์ คือ ตัวสาเหตุหลักต้นให้คิดปรุงแต่งกระทำการต่างๆ ได้แก่ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน ซึ่งถือเป็นกิเลส
- กรรมวัฏฏ์ คือ กระบวนการกระทำ หรือกรรมทั้งหลายที่ปรุงแต่งชีวิตให้เป็นไปต่างๆ ได้แก่ สังขาร (กรรม)ภพ ซึ่งถือว่าเป็นกรรม
- วิปากวัฏฏ์ คือ สภาพชีวิตที่เป็นผลแห่งการปรุงแต่งของกรรม และเป็นปัจจัยเสริมสร้างกิเลสต่อไปได้อีก ได้แก่ วิญญาณ นามรูป สฬายตนะ ผัสสะ เวทนา ซึ่งถือว่าเป็น วิปาก

ลักษณะที่ 3 สาเหตุแห่งทุกข์ คือ กิเลส โดยในที่นี้ กิเลส (mental defilements) หมายถึง สิ่งที่ทำให้จิตใจเศร้าหมอง และเร่าร้อน (จำลอง ดิขยวณิช, 2554; จำลอง ดิขยวณิช และพริ้มเพรา ดิขยวณิช, 2547) แบ่งออกเป็น 3 ประเภท ดังนี้

- อนุสัยกิเลส (Latent Defilements) เป็นกิเลสอย่างละเอียดที่สะสมอยู่ในภวังคจิต (life-continuum) หรือจิตไร้สำนึก (the unconscious) ถ้ายังไม่มีอารมณ์ภายนอกมากกระทบแล้ว กิเลสชนิดนี้จะยังนอนสงบอยู่ ไม่แสดงอาการปรากฏออกมาให้เห็น เป็นกิเลสที่ละเอียดอย่างยิ่งและนอนเนื่องอยู่ในสันดานจะแสดงตัวก็ต่อเมื่อมีเหตุปัจจัยมากกระตุ้น
- ปริยฐานกิเลส (Internally Active Defilements) เป็นกิเลสอย่างกลาง เมื่อมีอารมณ์มากกระทบ อนุสัยกิเลสที่นอนสงบอยู่ในภวังคจิตจะฟุ้งกระจาย ทำให้จิตใจขุ่นมัวและฟุ้งซ่าน ในสภาวะเช่นนี้ อนุสัยกิเลสจะเปลี่ยนเป็นปริยฐานกิเลส (the thought process) ทั้งนี้ กิเลสอย่างกลางนี้คือ กิเลสประภทนิวรรณ์ (hindrances) หมายถึง สิ่งกัั้นจิตไม่ให้ก้าวหน้าในคุณธรรม หรือสิ่งกัั้นจิตไม่ให้บรรลุความดี
- วิตกกมกิเลส (Externally Active Defilements) เป็นกิเลสอย่างหยาบที่ฟุ้ง วุ่นวาย และเร่าร้อนมากจนปรากฏออกมาเป็นพฤติกรรมทางกายและทางวาจา ทำให้บุคคล ครอบคร้ว และสังคมเดือดร้อน

สรุปได้ว่า แผนภาพที่ 44 มีความครอบคลุมถึง “อาการของทุกข์” ได้แก่ สภาวะทุกข์และ ปกิณณกทุกข์ และ “มูลเหตุแห่งทุกข์” คือ ตัณหา กิเลสวัฏฏ์ (ซึ่งเป็นการพิจารณาวงจรปฏิบัติสมุบาทในลักษณะวัฏฏะ 3 ได้แก่ กิเลส กรรม วิปาก) และกิเลส ในฐานะสิ่งที่ทำให้จิตใจเร่าร้อนและเศร้าหมอง ซึ่งมีความสัมพันธ์กับอภุศลเจตสิก 14 นอกจากนี้ยังกล่าวถึง ความทุกข์ที่มีลักษณะเป็น

การรับรู้ของมนุษย์ คือ ทุกขเวทนา สำหรับบริบทของทุกข์ที่ปรากฏในแผนภาพนี้ ได้แก่ ความทุกข์ในบริบทไตรลักษณ์ ซึ่งเป็นกฎสากลของทุกสรรพสิ่งในโลกนี้ กล่าวคือ สิ่งต่างๆมีลักษณะที่ไม่เที่ยงแท้ทนได้ยาก และแปรเปลี่ยนอยู่เสมอ และความทุกข์ที่เกิดขึ้นในภายในจิตใจมนุษย์ คือ อริยสังขี ซึ่งเป็นลักษณะของการไม่ยอมรับการเปลี่ยนแปลงภายนอกของสิ่งต่างๆตามที่ปรากฏ สภาวะใจที่ไม่ยอมรับการเปลี่ยนแปลงภายนอกนี้เองที่ก่อให้เกิดความบีบคั้นต่อจิตใจของมนุษย์ โดยมีภาคขยายโดยละเอียดของอริยสังขี ก็คือ ปฏิจจสมุทปะบาท ที่เป็นการแสดงกระบวนการของเหตุ-ปัจจัยที่ก่อให้เกิดอาการทุกข์ต่างๆของมนุษย์ เช่น โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส เป็นต้น

2. ประสบการณ์ความทุกข์ในนิสิตนักศึกษาจากวิจัยเชิงคุณภาพ

ปัญหาทางจิตใจที่เกี่ยวข้องกับความทุกข์ทางใจมักมีการศึกษาและอธิบายความทุกข์ทางใจนี้ตามลักษณะอาการที่ปรากฏ เช่น อาการเครียด (Stress) อาการซึมเศร้า (Depression) อาการวิตกกังวล (Anxiety) ทั้งนี้องค์ความรู้ด้านพุทธธรรมได้มีการบันทึกเกี่ยวกับรากเหง้าของอาการความทุกข์ทางใจที่เกิดจากการขาดความเข้าใจในความจริงของชีวิตและธรรมชาติที่ว่า สิ่งต่างๆมีการเปลี่ยนแปลงเสมอโดยขึ้นกับเหตุปัจจัยปรุงแต่ง มีลักษณะเป็นความต่อเนื่องของสภาวะในแต่ละขณะ ไม่มีตัวตนที่แท้จริง และมีสภาวะเกิดดับเป็นปกติธรรมดา เมื่อคนเราไม่มีความเข้าใจชีวิตและธรรมชาติดังกล่าวก็จะเต็มไปด้วย ความยึดมั่นถือมั่น ความคาดหวัง ความปรารถนา และไม่สมหวัง จนเกิดความกดดัน ไม่สบายใจ รู้สึกบีบคั้น กระทบกระวายเป็น วิตกกังวล โศกเศร้า เสียใจ รำให้พิโรธ รำพัน ความคับแค้นใจ หรือกล่าวได้ว่า มีสภาวะใจที่เป็นทุกข์ เป็นต้น สำหรับผลการศึกษาประสบการณ์ความทุกข์ในนิสิตนักศึกษาจากวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยจะได้อภิปรายเป็นประเด็นดังต่อไปนี้

ประเด็นแรก นิสิตนักศึกษาได้อธิบายความรู้สึกซึ่งเป็นสภาวะ(จิต)ใจที่มักจะปรากฏในขณะที่ตนเองมีความทุกข์ โดยนิสิตนักศึกษากล่าวถึง สภาวะเหล่านี้ใน 3 ประเด็นหลัก คือ

(1) ภาวะใจที่เร่าร้อน โดยนิสิตนักศึกษาได้ให้ความหมายของภาวะใจที่เร่าร้อนเมื่อประสบกับความทุกข์ไว้ว่าเป็นความรู้สึกขุ่นเคือง หงุดหงิด ไม่พอใจ โดยผู้ที่โกรธมักใช้อารมณ์ คำพูดหรือความรุนแรงต่อผู้อื่น นอกจากนี้ความเร่าร้อนนี้ยังส่งผลต่อพฤติกรรมทางกาย เช่น การมองตาจิกๆ การกำมือบีบแน่นๆการชกต่อย การขว้างปาทำลายข้าวของ เป็นต้น ตัวอย่างเช่น ประสบการณ์ของ เอ (ID 5) ในเรื่องใจที่เป็นทุกข์ เร่าร้อนจากความโกรธน้องชาย “สองวัน(ก่อน) เรื่องของน้องชายนี่แหละครับ ทะเลาะกันไปกันมา จนมันค่าคนในบ้านแล้วทนไม่ไหว ถ้าไม่มีคนห้ามวันนั้นก็แย่ครับ บีบคอชนก้าแพง แล้วจ้วงมือจะต๋อย แต่มีคนห้ามไว้ เด็ก ม.3 กับมหาวิทยาลัยปี 3 ตีกัน ถ้าโดนน้องผมก็เข้า

โรงพยาบาลได้ เพราะผมอายุเต็มตัว ผมเป็นคนทีเล่นทั้งปีน ทั้งมีด มีทั้งสองอย่าง” (ID5:308-312) กร (ID 6) ที่เป็นทุกข์จากความโกรธ เมื่อทะเลาะกับแฟนสาว “เวลาโกรธจริงๆ ไม่ได้ทำกับคนที่โกรธ ครับ แต่โกรธแล้วลงกับข้าวของ ชอบทะเลาะกับแฟนครับแฟนไม่เข้าใจ ละก็ คือ ผมโยนกระดกไฟฟ้า ผมไม่หอบ่อยครับ กระดกไฟฟ้า แล้วก็มีถือ คล้ายๆ ผมอาจจะเก็บกดก็ได้ครับ” (ID6:131-134) และ ฝน (ID8) กล่าวถึง ความทุกข์จากความโกรธ ชุ่นเคื่องใจ และจิตใจที่ร้อนรน “อย่างหนูทะเลาะ กับเพื่อน หนูไม่ได้กลัวเพื่อนโกรธนะ แต่หนูกลัวอารมณ์ตัวเอง กลัวคุมไม่อยู่ มันพังหมดเลยนะ เหมือนที่หนูไปชกกระชกบ้านแฟนแตก เป็นคนทำลายข้าวของนะ กลัวตัวเอง กลัวว่าจะพิลล์ขาด ถ้า พิลล์ขาดเลือดตกยางออกไม่สน อย่างแผลนี้ก็ลึกลงะ ยังมาคืบเศษกระชกออกเอง ไม่ร้องให้สักอะเลย ยังมาคิดอยู่ว่าเราทำไมชาติลจจจะ ทำไมเราถึงไม่สำออยเหมือนผู้หญิงคนอื่นเขา” (ID8:117-121) เป็นต้น

(2) ภาวะใจที่ฟุ้งซ่าน รำคาญใจ และสับสน โดยนิสิตนักศึกษาได้ให้ความหมายของภาวะใจที่ ฟุ้งซ่าน รำคาญใจ และสับสนเมื่อประสบกับความทุกข์ไว้ว่าเป็นการที่นิสิตนักศึกษาไม่สามารถจดจ่อ กับปัจจุบันหรือความเป็นจริงที่ปรากฏอยู่ตรงหน้าได้ ขาดสมาธิ ไม่มีความตั้งมั่น หรือมีความคิดที่ ฟุ้งซ่าน หงุดหงิด รำคาญใจไปกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึง หรือมีความคิดสับสนวนเวียนแต่เรื่องเดิมๆ ซ้ำซากอยู่บ่อยๆ ตัวอย่างเช่น มีน (ID 1) ได้พูดถึงภาวะใจที่ฟุ้งซ่าน รำคาญใจ และสับสนของตนเอง จากความวิตกกังวลขณะอ่านหนังสือสอบ “พอเราอ่านไปรอบเดียวเราจะรู้สึกว้า เราอ่านอะไรไป วะเนี่ย ไม่มีสมาธิอยู่กับมัน อ่านไปรอบที่สองยังรู้สึกว้า อ่านมันไปแล้วเหอเนี่ย คือ เวลาอ่านชอบไป คิดถึงเรื่องอื่นๆ มีเรื่องอื่นๆมาแทรก เลยไม่รู้ว้าอ่านอะไรไป ทำอะไรอยู่” (ID1:134-137) หรือ เก่ง (ID 7) กับความทุกข์ เมื่อเพื่อนโกหก “ประมาณ 2 เดือนที่ผ่านมา ก่อนปีใหม่นิดหน่อย คือเค้าโกหก เราเรื่อยๆ เราได้ถามเค้าไปแล้ว เราก็รู้ตัวอยู่ว่าไม่ใช่ แต่เค้าก็โกหกเราเรื่อยๆ ผมก็ทำใจไว้ระดับหนึ่ง แต่พอมาเจอเหตุการณ์จริง ผมรู้สึกกระวนกระวาย นอนได้สักพักหนึ่งก็ตื่น ตื่นขึ้นมาสักพักหนึ่งก็นอน หลับๆตื่นๆ ใจมันพะว้าพะวง” (ID7:149-151) เดือน (ID 13) ที่ให้ข้อมูลความทุกข์เมื่อเงินไม่พอใช้ “มันคิดแต่เรื่องเงินเนี่ยอะคะ มันบางที่เราไม่รู้ว่าจะทำยังไง ร้องไห้แบบบางที่แบบว่าหลับๆอยู่เงี้ยอะ ไม่รู้ว่ามันเครียดมาจากไหน ร้องน้ำตาไหนเงี้ย มันท่าจะเก็บไปคิด อย่างเงี้ยอะ มันก็ร้องไห้ ค่ะ” (ID13:62-63) และ แก้ว (ID 17) ที่มีความทุกข์ใจ ฟุ้งซ่าน น้ำตาไหล จากการคิดถึงบ้าน “หลังจากเสร็จกิจกรรมอะไรทุกอย่าง มันเหนื่อยใช้ไหมคะเราก็จะนั่งคนเดียว อยู่บนหอใช้ไหมคะ ก็ไป นั่งตรงระเบียงอะไรเงี้ยอะคะ แบบคิดอะไรไปเรื่อยเปื่อย เดียวก็คิดถึงบ้าน บางทีร้องไห้ แบบน้ำตาซึ่มๆ อยู่บ่อยๆ” (ID17:85-87) เป็นต้น

(3) ภาวะใจที่หดหู่ เศร้าสร้อย ถอยหนี โดยนิสิตนักศึกษาได้ให้ความหมายของภาวะใจที่หดหู่ เศร้าสร้อย ถอยหนี เมื่อประสบกับความทุกข์ไว้ว่า เป็นภาวะใจที่ไม่อยากเจอใคร ไม่อยากทำอะไร ทั้งสิ้น เป็นการใช้ชีวิตแบบเรื่อยๆเบื่อ เฉื่อยชา ขาดแรงจูงใจ รู้สึกเหงา รู้สึกโดดเดี่ยว ขาดคนเข้าใจ มี

ความเศร้าโศกเสียใจ ตัวอย่างเช่น โกว (ID 4) พูดถึงภาวะใจหดหู่ เศร้าสร้อย ถอยหนี จากความทุกข์ใจที่ต้องสูญเสียคุณพ่อ “ก็รู้สึกว่ายากอยู่เฉยๆ ไม่อยากจะทำอะไรเลยสักอย่าง เพื่อนชวนไปไหนก็ไม่ไป คือ มันไม่อยากไปไหน ไม่อยากอะไรสักอย่าง ไม่หิว ไม่กิน บางทีก็ดูโทรทัศน์ ฟังเพลง แล้วก็นอน” (ID4:358-360) ผน (ID8) เล่าถึงใจที่เป็นทุกข์จากความเหงา ไม่มีใครเข้าใจ ทั้งที่ในชีวิตมีคนอยู่รอบข้างมากมาย “รู้สึกว่าคุณที่เข้าใจเราจริงๆไม่มี บางคนที่เราคิดว่าเขาเข้าใจเราจริงๆ มันไม่มีเลย” (ID8:123) เช่นเดียวกับ แจ็ค (ID 10) ซึ่งเล่าถึงอาการของใจที่เป็นทุกข์ รู้สึกโดดเดี่ยว หดหู่ใจ “รู้สึกว่าคุณเหมือนว่าเออ...เหมือนเราอยู่คนเดียวอย่างเนี่ย ทั้งๆที่มีคนอยู่เต็มห้อง” (ID10:39) เป็นต้น

จะเห็นได้ว่านิสิตนักศึกษาได้ให้ความหมายของความทุกข์ใจที่พวกเขาประสบไว้ว่า ความทุกข์ใจมีลักษณะเป็นความบีบคั้นและอัดอั้น เป็นความเสียใจ เศร้าใจ โกรธ หนักใจ เหนื่อยใจ เดือดร้อนใจ หงุดหงิด ไม่สบายใจ พร่ำบ่น ความรู้สึกขาด ไม่ได้ตั้งใจ ความทุกข์ทางใจเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ทุกคนต้องประสบกับความทุกข์ทางใจมากบ้างน้อยบ้าง ความทุกข์ใจเกิดจากการกระทำของตนเอง ความทุกข์ทางใจนี้ไม่ได้เกิดขึ้นเฉพาะในเรื่องราวของตนเองเท่านั้น แต่ยังรวมไปถึงความทุกข์และความเดือดร้อนของบุคคลใกล้ชิด เช่น พ่อแม่ นอกจากนี้ความทุกข์ใจเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นและเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา

สำหรับความทุกข์ใจของนิสิตนักศึกษาในการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพนี้สอดคล้องกับความทุกข์ในบริบทของปฏิจกสมุปบาท โดยปรากฏขึ้นในสถานะของปกิณณกทุกข์ คือ ความทุกข์จร ที่ปรากฏขึ้นเพียงครั้งคราวเท่านั้น เนื่องจากการใช้ชีวิตไปตามแรงผลักดันของกิเลส 3 ได้แก่ ความหลง (โมหะ) ความทะยานอยาก (โลภะ) และความขัดเคืองใจ (โทสะ) ทำให้เกิดภาวะของใจที่ไม่สงบ หวั่นไหว กระเพื่อมไปตามอำนาจของกิเลสที่เกาะกุมจิตใจในขณะนั้น และเมื่อนำอาการเหล่านี้มาพิจารณา ก็สามารถเทียบเคียงได้กับอภุศลเจตสิก (ระวี ภาวิไล, 2548)

นอกจากนี้ ลักษณะความทุกข์ที่ปรากฏดังกล่าวนี้ สันนิษฐานการศึกษาของพระมหาจรรยา สุทธิญาโณ (2552) ที่ระบุว่า ความทุกข์ เป็นความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจ ความอัดอั้น ความเสียใจ ความไม่สงบ ความปั่นป่วนภายในใจ ซึ่งเป็นสภาวะใจที่ทุกคนเคยประสบ แต่คนโดยมากไม่ได้สังเกต และไม่เคยให้ความสนใจ จึงไม่รู้ว่าความทุกข์คืออะไร และด้วยความไม่รู้จัก ความไม่สนใจว่าทุกข์คืออะไร มีที่มาอย่างไร จึงผลอดำเนินชีวิตด้วยอวิชา ซึ่งเป็นรากฐานของกิเลส อันเป็นที่มาของความทุกข์ และยังสอดคล้องกับแนวคิดของปฏิจกสมุปบาทที่ว่ารากฐานของความทุกข์เริ่มต้นด้วยอวิชา (อภิ.ส. 34/857/294-295) และความทุกข์ใจที่นิสิตศึกษากล่าวมา ไม่ว่าจะเป็นความเศร้าโศก เสียใจ อัดอั้น พร่ำบ่น ต่างก็รวมความอยู่ในบริบทของความทุกข์ในปฏิจกสมุปบาททั้งสิ้น (ที.ม. 10/295/269-271) และความทุกข์ยังมีคุณสมบัติประการสำคัญคือ เป็นประสบการณ์ที่ช่วยสร้างความเข้มแข็งให้กับจิตใจของผู้ประสบทุกข์ด้วยเมื่อนำมาคิดทบทวน ซึ่งตรงกับแนวคิดของ ว. วชิรเมธี

(2554) ว่า ความทุกข์มีคุณสมบัติพิเศษประการหนึ่ง คือ เป็นแรงบันดาลใจที่ยิ่งใหญ่ ที่จะแสวงหาทางออกสำหรับความทุกข์นั้น โดยอาศัยสติและปัญญาเป็นเครื่องมือ ซึ่งสอดคล้องกับหลักฐานเชิงประจักษ์ (Empirical data) ของ มิน (ID 1) ที่กล่าวว่า “อยากได้คะแนนมากกว่านี้ แต่พอมองย้อนกลับไป เต็มที่กับมันแล้วหรือยัง คือมันก็มีนะที่อ่านหนังสือน้อยมาก (ลากเสียงยาว) มากจริงๆ ไปถึงก็สอบๆ ก็ทำไม่ได้ สอบไม่ได้ก็ถูกแล้ว แต่ตอนนั้นมันไม่ดูความเป็นจริง มันก็เสียใจ แต่พอกลับมาย้อนกลับมาดู เราก็เห็นว่า เราก็ควรต้องอ่านหนังสือ ไม่ใช่หัวโปร่งๆ ไปแล้วจะทำข้อสอบได้ ทำได้ อย่างนั้น ฉันทก็เก่งเกินไปแล้ว (หัวเราะ)” (ID1:106-110) เป็นต้น

ประเด็นต่อมา ผลจากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ระบุว่าความทุกข์ของนิสิตนักศึกษาเกิดจาก 3 มูลเหตุหลัก คือ (1) ความยึดมั่น เช่น ยึดมั่นในความคิดของตน ยึดติดกับอดีตที่ล่วงไปแล้ว ยึดมั่นในผลประโยชน์แห่งตน แม้รู้ว่าไม่ถูกต้อง การมองโลกในแง่ร้าย และตัวตนถูกระงับด้วยคำนิทาและคำตำหนิ (2) ความทะยานอยาก เป็นความรู้สึกขัดสน ความรู้สึกขาด ไม่มี ไม่ได้ในสิ่งที่ตนหวังไว้ เป็นความกระวนกระวายใจ ตื่นรนไขว่คว้าเพื่อให้ได้ไว้ในครอบครอง หรือเป็นความทุกข์ทางใจจากการเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น เมื่อตนมีน้อยกว่า ต่อยกว่าก็เกิดความอิจฉา ไม่รู้สึกยินดีที่ผู้อื่นได้ดี มีความสุข และความทุกข์ทางใจจากความทะยานอยากนี้ ยังรวมไปถึงความต้องการที่ไม่ได้รับการตอบสนองอีกด้วย (3) ความขัดเคืองและความกังวลใจ เนื่องจากคนใกล้ชิด สิ่งที่ทำไม่ได้กระทำแล้วในอดีต ความล้มเหลวและความขัดแย้งในใจ และความกังวลใจในเรื่องอนาคต เป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดความทุกข์ใจในนิสิตนักศึกษา

จะเห็นว่ารากของความทุกข์ใจที่พบจากการสัมภาษณ์เชิงลึกนั้นมีรากฐานมาจาก (1) ความยึดมั่นหรืออุปาทาน (2) ความทะยานอยาก และ (3) ความขัดเคืองและความกังวลใจ ซึ่งสอดคล้องกับลักษณะของกิเลส 3 ซึ่งมีความหมายตามภาษาบาลีว่า ความเร่าร้อนเศร้าหมอง และเปียดเบียน (พระมหาปราโมทย์ ปโมทิตฺโต, 2541) ซึ่งแสดงถึง ภาวะของจิตที่เร่าร้อน และถูกเปียดเบียนให้เศร้าหมอง อันถือว่าเป็นอกุศลมูลหรือต้นกำเนิดของความทุกข์ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ ซึ่งสอดคล้องกับพระอภิธรรม ดังความว่า “ธรรมเป็นอกุศล เป็นไฉน? อกุศลมูล 3 คือ โลภะ โทสะ โมหะ และกิเลสที่ตั้งอยู่ฐานเดียวกันกับอกุศลมูลนั้น, เวทนาชั้น สัมภูชาชั้น สัมขารชั้น วิญญาณชั้น อันสัมปยุตด้วยอกุศลมูลนั้น, กายกรรมวจีกรรม มโนกรรม อันมีอกุศลมูลนั้น เป็นสมุฏฐาน สภาวะธรรมเหล่านี้ชื่อว่า ธรรมเป็นอกุศล (อภิ.ส. 35/663/230)

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงนำกรอบแนวคิดนี้มาใช้ในส่วนของความหมายของ “ความทุกข์” ซึ่งหมายถึงอาการของใจที่ไม่สงบหรือความปั่นป่วนในจิตใจ เช่น ความไม่สบายใจ ความเดือดร้อนใจ ความขัดเคืองใจ ความกระวนกระวายใจ ใจที่ไม่เป็นสุข เกิดจากการที่บุคคลไม่เข้าใจโลกและชีวิตอย่างแท้จริง

และใช้ชีวิตไปตามแรงผลักดันของกิเลส 3 ได้แก่ ความหลง (โมหะ) ความทะยานอยาก (โลภะ) และความขัดเคืองใจและกังวลใจ (โทสะ) ทำให้เกิดภาวะของใจที่ไม่สงบ หนักหน่วง กระเพื่อมไปตามอำนาจของกิเลสที่เกาะกุมจิตใจในขณะนั้น จากกรอบมโนทัศน์ดังกล่าวสอดคล้องกับแนวคิดขององค์ดาโลมา มาที่ 13 และนักจิตวิทยาาร่วมสมัย (Goleman, 2003, 2008) ว่า ความยึดมั่น (จากความไม่รู้ความจริง) ความทะยานอยาก และความขัดเคืองใจ เป็นเรื่องที่สอดคล้องกัน และสิ่งเหล่านี้ล้วนนำมาสู่ความไม่สบายใจ กล่าวคือ เมื่อบุคคลยึดติดกับสิ่งใดแล้ว เขาจะมองเห็นเพียงโลกทัศน์ของความสุข ความพึงพอใจที่จะมีหรือได้ในสิ่งนั้น โดยพวกเขาจะไม่ตระหนักถึงความจริงอันไม่น่ารื่นรมย์ของสิ่งนั้น อย่างเช่น ความเหนื่อยยากที่จะต้องไขว่คว้ามา การดูแลรักษาสิ่งนั้นให้คงอยู่ รวมถึงการปกป้องสิ่งนั้นจากผู้อื่น และท้ายที่สุดพวกเขาก็ต้องสูญเสียสิ่งเหล่านั้นอยู่ดี สิ่งนี้นำมาซึ่งความไม่สบายใจ สำหรับความทะยานอยาก (ตัณหา) ยิ่งมนุษย์มีความปรารถนามากขึ้นเท่าไร มนุษย์ก็จะยิ่งสูญเสียความสามารถในการมองเห็นความจริงมากขึ้นเท่านั้น มนุษย์จะมองเห็นแต่คุณค่าในสิ่งที่พวกเขาต้องการ สิ่งนี้นำไปสู่ความโลภที่จะอยากได้มากขึ้นเรื่อยๆ เป็นการสร้างความรู้สึกขัดสน หรือความรู้สึกไม่เต็ม ไม่อึดภายในจิตใจ มนุษย์จึงดิ้นรนแสวงหาสิ่งต่างๆ จากภายนอกเข้ามาเติมเต็มภาวะที่ขาดภายใน ซึ่งไม่มีทางที่จะเติมได้ อึดได้ หลักการเดียวกันนี้เองสามารถประยุกต์มาใช้กับความขัดเคืองไม่พอใจในสิ่งที่เราไม่ชอบ กล่าวคือ มนุษย์มักมองไม่เห็นคุณลักษณะอันดีงามในสิ่งที่ตนเกลียดชัง ดังนั้น มนุษย์จึงมักพยายามหลีกเลี่ยงสิ่งที่ไม่ชอบ เหล่านี้จัดเป็นอารมณ์ที่ปิดบังการรับรู้และความสามารถที่จะประเมินสิ่งต่างๆ ได้ถูกต้องตามความเป็นจริง อาจกล่าวได้ว่า องค์ประกอบของความทุกข์ใจ ได้แก่ อุปาทาน ความทะยานอยาก และความขัดเคืองใจนี้ มีลักษณะที่สัมพันธ์เชื่อมโยงกันอยู่ โดยมีรากฐานมาจากอวิชชาหรือความไม่รู้เป็นพื้นฐานสำคัญ

ทั้งนี้ ผู้วิจัยจะได้อภิปรายในแต่ละองค์ประกอบหลัก ทั้ง 3 องค์ประกอบ กล่าวคือ (1) ความยึดมั่นหรืออุปาทาน (2) ความทะยานอยาก และ (3) ความขัดเคืองและความกังวลใจ ดังต่อไปนี้

องค์ประกอบหลักที่ 1 ความทุกข์ใจจากความยึดมั่นหรืออุปาทาน เป็นความยึดมั่นถือมั่นที่ผิดด้วยอำนาจของกิเลส โดยการนึกหรือเข้าใจเอาเองว่าต้องเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ (พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), 2553) อุปาทานจึงประกอบด้วยความหลง (โมหะ) คือ เป็นความไม่รู้สิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็น กล่าวคือ ยึดถือด้วยอำนาจของความไม่รู้ ความไม่ถูกต้องตามความเป็นจริง (พุทธทาส อินทปัญโญ, 2545) เนื่องจากมีความเห็นไปว่าสิ่งหรือภาวนานั้นมีความหมายสำคัญต่อการสนองอัตตา ดังนั้น ความทุกข์ใจจากความยึดมั่นหรืออุปาทาน หมายถึง ความรู้สึกทุกข์ใจหรือภาวะใจที่ไม่สงบที่เกิดจากการเข้าไปยึดถือสิ่งต่างๆ ด้วยอำนาจของความไม่รู้ตามความเป็นจริงของสรรพสิ่ง ได้แก่ (1) การยึดถืออารมณ์ที่เป็นไปเพื่อสนองความต้องการของตน (กามุปาทาน) (2) การยึดถือในความเห็น ทฤษฎี ความเชื่อต่างๆ ของตน (ทิฏฐิอุปาทาน) (3) ความยึดถือในแบบแผนความประพฤติที่ตนยึดถือปฏิบัติเพื่อให้ได้ในสิ่งที่ตนปรารถนา (ศีลพัทูปาทาน) และยักรวมความไปถึง (4) ความยึดมั่นถือมั่นใน

วาทะว่าตน (อัตตวาทุปาทาน) (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2552) คือ การยึดมั่นสิ่งต่างๆว่าเป็นของตน (อภิ.ส. 34/784/272) รวมถึงการยึดมั่นในสมมุติต่างๆแล้วแสดงออกทางวาทะ (การพูด การอ่าน การเขียน) ถึงสิ่งสมมุติที่ตนยึดมั่นว่า ต้องมีสภาพมีสภาพความเป็นอยู่อย่างใดอย่างหนึ่งตามวาทะนั้น ซึ่งแท้จริงแล้ววาทะที่แสดงออกมานั้น ย่อมมาจากใจที่ยึดมั่นของตน (พุทธทาสภิกขุ, 2549)

สำหรับมูลเหตุย่อยที่ส่งผลให้เกิดความทุกข์ใจในบริบทพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับความยึดมั่นที่ได้จากการงานวิจัยเชิงประจักษ์ มี 5 ประการ ดังนี้ (1) ความยึดมั่นในความคิดตน (2) การยึดตนกับอดีตที่ล่วงไปแล้ว (3) ยึดมั่นในผลประโยชน์แห่งตน แม้รู้ว่าไม่ถูกต้อง (4) การมองโลกในแง่ร้าย และ (5) การที่ตัวตนถูกรบกวนด้วยค่านินทาและคำตำหนิ

(1) **ยึดมั่นในความคิดของตน** หมายถึง การยึดติดในความเชื่อ ความคิดของตนในระดับสูง เป็นความรู้สึกว่าตนมีความสำคัญ มีความถูกต้องเหนือกว่าผู้อื่น จึงไม่ยอมอ่อนข้อ ไม่ฉุกคิด ไม่ยอมรับฟังความคิดเห็น คำแนะนำ และข้อเสนอแนะของบุคคลอื่น และเมื่อมีผู้อื่นให้เหตุผลหรือแสดงความคิดที่ขัดแย้งกับความคิดตนจึงเกิดความไม่สบายใจ ทนไม่ได้ ในความคิดเห็นอื่นๆที่ขัดแย้งกับตน

ตัวอย่างเช่น เอ กล่าวถึงประสบการณ์ความทุกข์ใจจากความยึดมั่นในความคิดตนไว้ดังนี้ “เคื่อกี้มาเถียงว่ามันใช้สายอีกชนิดหนึ่งได้ ใช้สายเล็กกว่านี้ได้ ผม (เอ) ก็เถียงขึ้นเสียงกับเค้าเลยนะว่า ถ้าคุณใช้อีกอันหนึ่งนะ ใช้ไปสักพักมันก็พัง แล้วมันจะเกิดเหตุการณ์ร้ายแรง แล้วที่มันเกิดไฟไหม้เนี่ยก็แบบนี้แหละ มันก็เถียงผม (เอ) ว่า เคื่อกี้เป็นช่างมา 30 ปีก็ทำอย่างนี้มาตลอด คุณ (เอ) จะมาเถียงผมทำไม ประสบการณ์ผมมี ผมว่าแบบนี้มันก็ถูก มันก็ได้ จะเถียงผมทำไม ผมรับผิดชอบตรงนี้ให้อยู่แล้ว แต่ผม (เอ) ไม่ยอม ผม (เอ) มีความรู้ที่อ้างอิงได้ ผม (เอ) มันใจ ถึงประสบการณ์จะไม่เท่าเคื่อกี้ก็เถอะ” (ID5:442-449)

ประสบการณ์ดังกล่าวนี้ ตรงกับการยึดถืออารมณ์ที่เป็นไปเพื่อสนองความต้องการของตน (กามุปาทาน) และการยึดถือในความเห็น ทฤษฎี ความเชื่อต่างๆของตน (ทิฏฐุปาทาน) นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับอกุศลเจตสิก ในลักษณะของโมหเจตสิกคือความหลง ความมัวเมา

(2) **การยึดตนกับอดีตที่ล่วงไปแล้ว** หมายถึง การยึดติดกับภาพเหตุการณ์ หรือ ประสบการณ์ชีวิตในช่วงที่ผ่านมา เป็นความหลงที่เกิดจากการยึดตนไว้กับเหตุการณ์ที่ตนได้ให้ความสำคัญ ไม่อยากให้สิ่งต่างๆเหล่านั้นเปลี่ยนแปลงไป มีลักษณะของการไม่ยอมรับความจริง โดยยึดติดกับประสบการณ์เดิมในอดีตทำให้ไม่สามารถยอมรับความจริงที่เปลี่ยนแปลงในปัจจุบัน

ตัวอย่างเช่น นัท เป็นนิสิตนักศึกษาที่เคยประสบความสำเร็จในการเรียนมาโดยตลอดตั้งแต่สมัยเรียนชั้นมัธยมศึกษา ในปัจจุบัน นัทกลับเรียนไม่ค่อยรู้เรื่อง เกรดค่อนข้างต่ำ ทั้งนี้ นัท ได้กล่าวถึงประสบการณ์ความทุกข์ใจจากการยึดตนกับอดีตที่ล่วงไปแล้ว ไว้ดังนี้ “เป็นคนอย่างนี้มาตั้งแต่เด็ก

แล้ว คือ อ่านหนังสือต้องรู้เรื่องให้ได้ ต้องได้ มัธยมเรียนมามันก็ต้องได้ ทำได้มาโดยตลอด แต่ครั้งนี้ มันคิดไม่ออก รู้สึกแย่ จุดต่ำสุด เกรดต่ำสุด แต่ไม่ติดเอฟ” (ID2:118-120)

ประสบการณ์การยึดตนกับอดีตที่ล่วงไปแล้ว เป็นการยึดถืออารมณ์ที่เป็นไปเพื่อสนองความต้องการของตน (กามุปาทาน) และเป็นความยึดมั่นถือมั่นในวาทะว่าตน (อัตตวาทุปาทาน) คือ การยึดมั่นสิ่งต่างๆว่าเป็นของตน ซึ่งเมื่อคิดว่าเป็นของตน เป็นไปตามใจตนแล้วย่อมไม่ยากให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปซึ่งขัดกับกฎไตรลักษณ์ โดยถือเป็นวิปริณามทุกขตา คือ ทุกข์เพราะความแปรปรวน และสังขารทุกขตา คือ เป็นทุกข์เพราะคงสภาพอยู่ไม่ได้ พร่องอยู่เสมอ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2552) นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับอภิสลึงค์ ในลักษณะของโมหเจตสิก คือ ความหลง ความมัวเมา เช่นกัน

(3) ยึดมั่นในผลประโยชน์แห่งตน แม้รู้ว่าไม่ถูกต้อง หมายถึง การยอมรับและปฏิบัติตามความต้องการของตนโดยไม่คำนึงถึงความถูกต้อง กล่าวคือ บุคคลมีความบีบคั้นทางจิตใจที่จะต้องสนองความต้องการของตน แม้ความต้องการนั้นจะขัดต่อจริยธรรมหรือความถูกต้องในสังคม หรือ บุคคลมีความรู้สึกว่ามีอำนาจหน้าที่ที่ต้องกระทำในสิ่งที่ไม่เหมาะสม เพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ตนพึงใจหรือเพื่อผลประโยชน์ของตนเอง

ตัวอย่างเช่น ทับทิม บอกเล่าประสบการณ์ความทุกข์ใจจากยึดมั่นในผลประโยชน์แห่งตน แม้รู้ว่าไม่ถูกต้อง ไว้ดังนี้ “ถ้าเมื่อก่อนก็เรื่องผู้หญิง มีแฟนอยู่แล้วแต่ชอบคนนี้ ก็รู้ว่าไม่ดีแต่จะคุย ก็อยากคุยก็ชอบ ทำยที่สุดก็ตีกันเลย ทะเลาะกัน หนูก็ไม่ชอบทะเลาะนะ แต่มันอยากจะคุยกับคนอื่น พอโดนจับได้ก็ทะเลาะกัน คือ แฟนก็ไม่อยากให้เราคุยกับคนอื่น แต่ตอนนั้นเราอยากคุย เราเลยไม่สนใจที่จะเชื่อเค้า” (ID14:95-98)

อีกตัวอย่างหนึ่ง คือ นึก ระบุประสบการณ์ความทุกข์ใจจากยึดมั่นในผลประโยชน์แห่งตน แม้รู้ว่าไม่ถูกต้อง ไว้ดังนี้ “หนูให้เพื่อนลอกเป็นปกติ แต่ใจก็กลัวค่ะ แต่ว่าเรารู้สึกว่าเพื่อนเราก็นิยมนอยู่ หลังกมาเหมือนเป็นปกติค่ะ คือหนูต้องนั่งตำแหน่งที่เป็นเซ็นเตอร์ เหมือนมีเพื่อนล้อมรอบ หนูกลัวแต่ หนูก็ไม่ได้รู้สึกแย่นะ ก็รู้สึกว่ามันโอเค เพราะว่าเหมือนกับเราให้เขาลอก เขาก็ไม่ได้เอาคะแนนเราไป เราก็มึนคะแนนเท่าเดิม ให้ลอกหรือไม่ให้ลอกเราก็มึนเท่าเดิม เรารู้สึกว่าเราก็ไม่ได้เสียอะไร และถ้ามันจะช่วยให้เราผ่านได้ก็โอเค เพราะว่าเรารู้คนหนึ่งไม่จำเป็นต้องถนัดทุกวิชา แต่ลึๆ ก็กลัวถูกจับได้ ถ้าถูกจับก็คงไม่สบายใจเหมือนกัน ดิด F เลยนะ” (ID19:193-197)

จากประสบการณ์ดังกล่าวจะพบว่า การกระทำสิ่งที่ไม่ถูกต้อง ไม่เหมาะสมบ่อยๆ ครั้ง จะก่อให้เกิดความเคยชินในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง ที่ไม่เหมาะสมเหล่านั้น ประสบการณ์นี้ตรงกับ ความยึดถือในแบบแผนความประพฤติที่ตนยึดถือปฏิบัติ เพื่อให้ได้ในสิ่งที่ตนปรารถนา (สิลัพพตูปาทาน) และยังเกี่ยวข้องกับการยึดถืออารมณ์ที่เป็นไปเพื่อสนองความต้องการของตน (กามุปาทาน) เพราะติดใจใน

อารมณ์นั้น จึงยอมที่จะกระทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง ที่ไม่เหมาะสม นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับบุคลิก
เจตสิกในกลุ่มของโมหะ ถึง 3 ดวง ได้แก่ โมหเจตสิก คือ ความหลง ความมัวเมา อหิริกเจตสิก คือ
ความไม่ละอายต่อบาป และอนตตัปปเจตสิก คือ ความไม่สะดุ้งกลัวต่อผลของการทำบาป

(4) มองโลกในแง่ร้าย หมายถึง ความคิดทางด้านลบที่เกิดขึ้นต่อสภาพเหตุการณ์ต่างๆ ตาม
ความคิดหรือความเชื่อของตน ซึ่งมีผลต่อการมองโลก โดยมีความรู้สึกว่าคุณคนรอบข้างไม่น่าไว้วางใจ มี
เจตนาร้ายต่อตน รวมถึงการมีทัศนคติทางลบต่อตนเอง

ตัวอย่าง เช่น ดา ที่มองเพื่อนว่า เพื่อนๆ มักซ้ำเติมเมื่อตนสอบได้คะแนนน้อยกว่า ดัง
ข้อความว่า “เหมือนเค้าจะซ้ำเติมเรา แบบทำที่เหมือนเป็นเรื่องตลก เหมือนเรื่องที่ผ่านมาเป็นเรื่อง
ตลก แต่มันไม่ใช่เรื่องตลกสำหรับเรา คือ บางที่เราทำไม่ได้ เพื่อนคนอื่นมันก็จะแบบว่า เฮ้ย มันเป็นที่
ปลายปากกา อะไรวุ่นวายเนี่ย แต่ที่จริงเรารู้ว่ามันไม่ใช่ที่ปลายปากกาหรอก ใครจะมาเป็นอยู่ที่ปากกา
แล้วทำได้เยอะขนาดนี้ใช่ไหมคะ หนูก็เลยเงียบไม่อยากพูดด้วย ตอนนั้นหนูรู้สึกว่าไม่มีความสุขเลย”
(ID3:191-195) และ กร ที่บอกเล่าถึงทัศนคติทางลบที่มีต่อตัวเองไว้ว่า “คิดไปไกลว่า ทำไม
ไม่ชวนเรา เออ หรือว่าเค้ามองว่าเราไม่สามารถทำงานช่วยเค้าได้ เค้าเลยไม่มาชวนเรา” (ID6:232-
233)

สำหรับประสบการณ์ความยึดมั่นถือมั่นในลักษณะนี้เป็นความยึดมั่นถือมั่นในวาทะว่าตน
(อัตตวาทุปาทาน) ในลักษณะของการยึดมั่นในสมมุติต่างๆ แล้วแสดงออกทางวาทะ (การพูด การอ่าน
การเขียน) ถึงสิ่งสมมุติที่ตนยึดมั่นว่าจะต้องมีสภาพ มีสภาวะ มีความเป็นอย่างไรอย่างหนึ่งตามวาทะ
นั้น ซึ่งในทางพุทธจิตวิทยานั้น รูปแบบในการมองโลกและชีวิตมาจากอนุสัยซึ่งเป็นสิ่งสะสมในจิตอาจ
เทียบได้กับจิตไร้สำนึก (unconscious) ในจิตวิทยาตะวันตก (จำลอง ดิษยวณิช, 2554) นอกจากนี้
แล้วการมองโลกในแง่ร้ายยังสอดคล้องกับอุทธัจจเจตสิก คือ ความฟุ้งซ่าน ไม่สงบ และโมหเจตสิก
คือ ความหลง ความมัวเมา ทำให้ไม่สามารถมองเห็นภาวะที่แท้จริงที่ตนเองประสบอยู่

(5) ตัวตนถูกระทบด้วยคำนิทาและคำตำหนิ หมายถึง ความเป็นตัวของตัวเองที่ตนยึด
มั่นอยู่นั้นไม่ได้รับการยอมรับ หรือความเชื่อที่ว่าตนเองเป็นเช่นนั้นถูกสั่นคลอนซึ่งเป็นผลจากคำพูด
ของบุคคลอื่นๆ เช่น การวิพากษ์วิจารณ์ การตำหนิ การนิทา

ตัวอย่าง เช่น ไก่ บอกเล่าประสบการณ์ความทุกข์ใจจากตัวตนถูกระทบด้วยคำนิทาและ
คำตำหนิ ไว้ดังนี้ “ไม่ชอบคะ บางครั้งก็โกรธเลยนะคะ เค้าชอบพูดดูถูกหลายอย่าง เหมือนเค้า
เหนือกว่าเราทุกด้าน ทั้งๆที่จริงไม่ใช่ แต่เค้าก็ชอบมาว่าเราว่าสอบได้คะแนนน้อย ทั้งๆที่เขาก็ได้
คะแนนน้อยเหมือนกัน เหมือนกับว่าเขามาดูถูกเราแล้วไม่มองตัวเอง บางครั้งก็ไม่อยากใส่ใจคำพูดของ
เขา แล้วเราก็อยากตีตัวออกห่าง เดินหนี ไม่คุยกับเค้าเลย” (ID4:142-146)

สำหรับองค์ประกอบนี้เกี่ยวโยงไปถึง“โลกธรรม 8” คือ ธรรมดาของโลกธรรมที่ครอบงำสัตว์โลก มี 8 อย่าง ได้แก่ มีลาภ ไม่มีลาภ มียศ ไม่มียศ นิินทา สรรเสริญ สุข และทุกข์ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2552) ซึ่งจัดว่าเป็นความทุกข์ในบริบทของไตรลักษณ์ กล่าวคือ ไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลงเสมอ และไม่มีตัวตนที่แท้จริงเป็นเพียงกระแสของความเปลี่ยนแปลง แต่ด้วยอำนาจของความไม่รู้ จึงทำให้มนุษย์ยึดติดกับลาภ ยศ สรรเสริญ และสุข ซึ่งเป็นการยึดถืออารมณ์ที่เป็นไปเพื่อสนองความต้องการของตน (กามุปาทาน) เท่านั้น

องค์ประกอบหลักที่ 2 ความทุกข์ใจจากความทะยานอยาก เป็นความรู้สึกขาดทางจิตใจ หิวโหยอยากได้ มีความดิ้นรน อยู่ไม่เป็นสุข เป็นเหตุให้ดิ้นรนแสวงหาสิ่งที่อยากได้มาสนองความต้องการ(พระธรรมกิติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), 2553) และหากพิจารณาความทะยานอยากในลักษณะของอกุศลเจตสิกในกลุ่มเจตสิกแห่งความโลภ (โลภิตเจตสิก) ก็จะมีมานะเป็นองค์ประกอบหนึ่งร่วมด้วย โดย “มานะ” ในทางธรรมมีลักษณะของการถือตนหรือสำคัญตน โดยการเอาตนเข้าไปเปรียบเทียบกับว่าดีกว่าเขา เสมอเขา หรือด้อยกว่าเขา อย่างใดอย่างหนึ่ง มานะนั้นอาจมีรูปแบบเป็นความหยิ่ง ความกระด้าง ความน้อยใจเสียใจ หรืออื่นๆได้อีกหลายประการซึ่งล้วนแต่ทำความวุ่นวายใจให้เกิดขึ้นแก่ตนเองและผู้อื่น (พุทธทาสภิกขุ, 2545) เมื่อตนดีกว่าเขาก็จะทำให้เกิดความหยิ่งทะนงตน แม้เสมอกับเขาก็เกิดการตีเสมอ และหากด้อยกว่าก็เกิดความไม่พอใจ

ความทะยานอยาก มีคำไวพจน์ คือ ตัณหา ซึ่งมีอยู่ 3 ลักษณะ ได้แก่ (1) กามตัณหา เป็นความทะยานอยากในกามหรืออารมณ์อันน่าใคร่ (2) ภวตัณหา เป็นความทะยานอยากในภพหรือความเป็นนั่นเป็นนี่ และ (3) วิภวตัณหา เป็นความทะยานอยากในวิภพ หรือความไม่อยากเป็นนั่นเป็นนี่ ความอยากพรากไปให้พ้นตัว (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2546) ซึ่งหากตัณหาได้รับการตอบสนองก็เกิดความสุขสบาย ก็ชอบใจติดใจหรืออยากได้ให้มากยิ่งขึ้นไปอีก ถ้าไม่ได้ตามต้องการก็เป็นทุกข์ ไม่สบายใจ ก็อยากให้สูญสิ้นให้หมดไป และเกิดความกระวนกระวายดิ้นรนให้พ้นอารมณ์ที่เป็นทุกข์นั้น (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2552)

ดังนั้น *ความทุกข์ใจจากความทะยานอยาก* หมายถึง ภาวะความดิ้นรนหรือความกระวนกระวายใจในการแสวงหาในสิ่งที่ตนเองต้องการ หรือเป็นความรู้สึกขาดทางจิตใจ มีความรู้สึกขัดสนรู้สึกขาด ไม่เต็มไม่ได้ในสิ่งที่ตนหวังไว้ หรือเป็นการเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่นเมื่อตนเองด้อยกว่าก็เกิดความไม่พอใจ ไม่รู้สึกยินดีที่ผู้อื่นได้ดี มีความสุขมากกว่าหรือเทียบเท่ากับตน และรวมไปถึงความทุกข์ใจจากการที่ความต้องการต่างๆของตนไม่ได้รับการตอบสนองอีกด้วย

มูลเหตุย่อยที่ส่งผลให้เกิดความทุกข์ใจที่ได้มาจากงานวิจัยเชิงประจักษ์ที่พบในนิสิตนักศึกษา ซึ่งเกี่ยวข้องกับความทะยานอยากในบริบทพุทธธรรม มี 3 ประการ ได้แก่ (1) ความรู้สึกขัดสนหรือ

ความอยากได้ในสิ่งที่เกินความสามารถตน (2) การเปรียบเทียบและความรู้สึกอิจฉา (3) ความต้องการที่ไม่ได้รับการตอบสนอง ดังนี้

(1) **ความรู้สึกขัดสนและความอยากได้ในสิ่งที่ตนยังไม่ได้ครอบครอง** หมายถึงภาวะของใจที่กระวนกระวาย ใจที่ดิ้นรนไขว่คว้าเพื่อให้สิ่งที่ต้องการไว้ในครอบครอง หรือเป็นความรู้สึกขัดสน ไม่มี ไม่ได้ในสิ่งที่ตนเองคาดหวังไว้ ทั้งนี้ ความรู้สึกขัดสนนี้ไม่เกี่ยวกับวัตถุโดยตรง แต่เกี่ยวข้องกับความต้องการทางจิตใจเป็นสำคัญ กล่าวคือ แม้มีสิ่งนั้นๆ อยู่แล้ว แต่มีความรู้สึกไม่พอ ไม่อิ่ม ไม่เต็ม ต้องการครอบครองให้มากขึ้นอีกก็เป็นอีกลักษณะหนึ่งของความรู้สึกขัดสน

ตัวอย่าง เช่น เตือน บอกเล่าประสบการณ์ความทุกข์ใจจากความรู้สึกขัดสนและความอยากได้ในสิ่งที่ตนยังไม่ได้ครอบครอง ไว้ดังนี้ “ก็คือแบบว่า พอกิเลสเนี่ยมันเหมือนเป็นต้นเหตุแห่งทุกข์พอเราอยากได้อะไรเงี้ยแล้วเราไม่ได้เราก็กลับมาเป็นทุกข์ใจเป็นอะไรเงี้ยคะอย่างแบบว่าเราอยากได้เสื้อเงี้ยคะ ตอนนั้นเราไม่มีเงิน ยังไม่ได้ซื้อ แต่ถ้าหนูกลับบ้านมาจะคิดละสักวันเนี้ยจะต้องไปซื้อเสื้อตัวเนี้ยให้ได้คะ ละพอวันหนึ่งที่มีตังค์ ก็กลับไปดูเสื้อนี้ไม่มีละเอ้อเงี้ยอะไรเงี้ยคะ แต่พอว่าไม่ได้เสื้อตัวเนี้ยะ ไม่ได้ละวันนี้ต้องได้อะไรสักอย่างไม่ได้เสื้อตัวเดิม มันต้องหาวะไรแบบมาทดแทนเงี้ยะ มันก็เป็นทุกข์เพราะต้องหาวะไรก็ไม่รู้มาทดแทน ชดเชยความอยาก” (ID13:157-162)

องค์ประกอบนี้สอดคล้องกับแนวคิดว่ายิ่งมนุษย์มีความปรารถนามากขึ้นเท่าไร มนุษย์ก็จะยิ่งสูญเสียความสามารถในการมองเห็นความจริงมากขึ้นเท่านั้น มนุษย์จะมองเห็นแต่คุณค่าในสิ่งที่พวกเขาต้องการ สิ่งนี้นำไปสู่ความโลภที่จะอยากได้มากขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งเป็นการสร้างความรู้สึกขัดสนหรือความรู้สึกไม่เต็ม ไม่อิ่มภายในจิตใจ มนุษย์จึงดิ้นรนแสวงหาสิ่งต่างๆ จากภายนอกเข้ามาเติมเต็มภาวะที่ขาดภายใน ซึ่งไม่มีทางที่จะเติมได้ (Goleman, 2008) และยิ่งสอดคล้องกับโลกเจตสิกคือ ภาวะของจิตใจที่เกิดความอยากได้ และทวิภูจิตเจตสิกคือ ภาวะของจิตใจที่เห็นผิดไปจากความจริง

(2) **การเปรียบเทียบและความรู้สึกอิจฉา** หมายถึง ความไม่สบายใจที่เกิดขึ้นจากการสำคัญตน โดยยกตนเข้าเทียบกับผู้อื่น กล่าวคือ เป็นความต้องการที่จะเหนือกว่าหรือเท่าเทียมกับผู้อื่น เมื่อทำการเปรียบเทียบตนกับผู้อื่นแล้วมีความรู้สึกว่าตนเองด้อยกว่าจึงท้อถอย รู้สึกว่าถูกเอาเปรียบ ไม่ยุติธรรม หรือรู้สึกอิจฉาผู้อื่นที่ได้ดี มีความสุขยิ่งกว่าตน

ตัวอย่าง เช่น ไก่ กล่าวถึงประสบการณ์ความทุกข์ใจจากการเปรียบเทียบและความรู้สึกอิจฉา ไว้ดังนี้ “ก็คิดว่า ทำไมพ่อแม่ ทำไมครอบครัวเรา แบบครอบครัวเราไม่เหมือนครอบครัวเพื่อน ทำไมไม่สามารถซื้อให้เราได้เหมือนกับคนอื่นๆ เขา มันน้อยใจว่าทำไมบ้านเรา มันไม่เหมือนกับคนอื่นเขา” (ID4:39-41) และ ฝ่าย ได้บอกเล่าว่า “เรามีเพื่อนคนนี้รู้สึกว่าเขาเป็นเพื่อนสนิทของเรา พอเขาไปคบกับคนอื่น ไปเป็นเพื่อนสนิทคนอื่น เราก็จะรู้สึกไม่ดี มันหวง มันไม่อยากให้เขาสนิทกับคนอื่น

รวมถึงอาจารย์ด้วย ถ้าอาจารย์ชอบเรา แล้วช่วงนี้เรารู้สึกว่าอาจารย์ชอบคนอื่นมากกว่า เราก็รู้สึกไม่ค่อยดีเหมือนกัน” (ID9:210-212)

องค์ประกอบย่อยนี้สอดคล้องกับหลักธรรมที่เรียกว่า มานะ 3 ได้แก่ ความถือตัวว่าเสมอเขา ความถือตัวว่าเลวกว่าเขา และความถือตัวว่าดีกว่าเขา (ส.ส. 15/53/16) กล่าวคือ เมื่อเป็นผู้เลวกว่าเขา สำคัญตัวว่าเสมอเขา ย่อมไม่เป็นสุข เมื่อเป็นผู้เสมอเขา สำคัญตัวว่าเลวกว่าเขา ย่อมไม่เป็นสุข เมื่อเป็นผู้เสมอเขา สำคัญตัวว่าเลิศกว่าเขา ย่อมไม่เป็นสุข และตรงกับอภุศลเจตสิก ที่ชื่อว่า มานเจตสิกคือ ความถือตน ความทะนงตน การยกตนเข้าเทียบ

(3) ความต้องการที่ไม่ได้รับการตอบสนอง หมายถึง ความทุกข์ใจเนื่องจากปรารถนาสิ่งใดแล้วไม่ได้สมตั้งใจหวัง ถ้าปรารถนาสิ่งใดได้สิ่งนั้นสมหวัง การประสบสิ่งที่ไม่รักก็ไม่มี การพลัดพรากจากสิ่งที่รักก็ไม่มี แต่เพราะเมื่อปรารถนาสิ่งใด ไม่ได้สมตั้งใจหวัง แบ่งเป็น การประสบกับสิ่งที่ตนเองไม่พึงใจ และการพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก ดังนี้

(3.1) การประสบกับสิ่งที่ตนเองไม่พึงใจ หมายถึง ความไม่สมหวังดังปรารถนา โดยตนเองต้องพบเจอกับบุคคล สถานการณ์ที่ตนเองไม่ชอบ ไม่พึงใจ ซึ่งเป็นลักษณะของความ ต้องการให้สิ่งต่างๆ เหล่านั้นสูญสลาย พრაกผันไปจากตน หรือไม่อยากให้สิ่งที่ตนไม่พึงใจนั้นเกิดขึ้นกับตน

ตัวอย่าง เช่น แจ็ค กล่าวถึงความทุกข์ใจจากการประสบกับสิ่งที่ตนเองไม่พึงใจ ไว้ดังนี้
“เวลาผมเจอคนที่ไม่ชอบ ก็หลีกเลี่ยงครับ แต่เลี่ยงลำบาก เพราะเขาเป็นนักศึกษาครับ คือมันชอบ ยังไงอะครับ...อย่างเรียนแล้วมันชอบคุยกันไม่ค่อยเรียนก็ทำให้รบกวนจิตใจทำให้เราแบบไม่มีสมาธิในการเรียนอะไรอย่างนี้ครับ มันทำให้สมาธิเราเขวครับ” (ID10:148-150)

องค์ประกอบข้อนี้ตรงกับหลักธรรมที่เกี่ยวข้อง คือ วิวาทตัณหา ความทะยานอยากในวิภพ ความอยากไม่ให้เป็นอย่างนั้นไม่เป็นนี้ อยากรพรากผันให้สูญไป

(3.2) การพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก หมายถึง ความไม่สมหวังดังปรารถนา ที่ต้องไกลห่างหรือต้องสูญเสียในสิ่งที่ตนเองรัก สิ่งที่ตนเองหวงแหน เป็นความทุกข์ใจที่เป็นความคร่ำครวญ ห่วงหาอาลัยอาวรณ์ ซึ่งเป็นลักษณะของความ ต้องการให้สิ่งที่ตนรักตนหวงแหนคงอยู่ตลอดไป ไม่แปรเปลี่ยน ไม่เสื่อมสูญซึ่งความต้องการนี้ไม่อาจเป็นจริงได้

ตัวอย่าง เช่น เล็ก บอกเล่าถึงความทุกข์ใจจากการพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก ไว้ดังนี้
“คือ คุณตาเพิ่งเสียชีวิตที่บ้านเดียวกันแล้ว คือคุณตาเค้าเป็นแบบอัมพฤกษ์ อัมพาตหนะคะ คือต้องแบบ...คือต้องแบบ..เซ็ดตัวให้เค้าตลอด แล้วคือมันก็เสียใจ ตอนที่เค้าจากไป อิม..ร้องไห้ ใจมันหวิวเลยคะ มันเหมือนแบบสิ่ง..คืออยู่ด้วยกันมาตลอด 19 ปีอย่างเนี่ย แล้วก็อยู่ดีๆ หายไปอะไรอย่างเนี่ยะ”

มันก็ร้องไห้อย่างเดียวเลย” (ID11:140-142) และอีกตัวอย่างหนึ่ง เช่น ฝ่าย กล่าวถึงประสบการณ์ ความทุกข์ใจจากการพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก ไว้ดังนี้ “คิดถึงบ้าน ไม่ได้กลับบ้านมา 1 ปี คิดถึงบ้าน ก็เป็นห่วงพ่อแม่ พ่อแม่สุขภาพไม่ค่อยดี ก็อยากจะกลับ อยากจะจบเร็วๆ จะได้กลับบ้าน แล้วก็ ได้ดูแลพ่อแม่ อยู่ใกล้ๆ กับพ่อ ทำงานอยู่ใกล้ๆ บ้าน” (ID9:35-38)

องค์ประกอบข้อนี้ตรงกับหลักธรรมที่เกี่ยวข้อง คือ ภาวตัณหา ความทะยานอยากในภพ อยากให้ภาวะนั้นๆ ดำรงอยู่ ไม่เปลี่ยนแปลงไป

ทั้งนี้ องค์ประกอบย่อยของความต้องการที่ไม่ได้รับตอบสนอง เช่น การประสบกับสิ่งที่ตนเองไม่พึงใจ และการพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก ต่างปรากฏขึ้นในวงจรปฏิจจสมุพบาท (ที.ม. 10/295/269-271) และนำไปสู่อาการทุกข์ คือ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาส เช่นกัน

องค์ประกอบหลักที่ 3 ความทุกข์ใจจากความขัดเคืองและความกังวลใจ มีลักษณะเป็น ความหงุดหงิด ความขัดใจ ความกระทบกระทั่งแห่งจิตที่มีความโกรธในระดับต่างๆ ภาษาบาลีเรียกว่า “ปฏิฆะ” ซึ่งไม่รุนแรงถึงกับว่าผูกโกรธ เป็นอาฆาต เป็นพยาบาทที่เรียกว่า อุปนาหะ (พุทธทาสภิกขุ, 2545) ปฏิฆะนี้เป็นความขัดใจ ความร้อนใจ ความกระทบกระทั่งแห่งจิต ได้แก่ ความที่จิตหงุดหงิดไม่พอใจด้วยอำนาจของโทสะ โดยรวมความไปถึงทุกกุงจะ คือ ความรู้สึกกระวนกระวายใจ กลุ้มใจ กังวลใจ รำคาญใจไปกับการกระทำของตน เช่นว่า สิ่งดีงามที่ควรทำ แต่ตนมิได้กระทำ หรือในสิ่ง ผิดพลาดเสียหายไม่ดีไม่งาม ไม่ควรทำที่ตนได้กระทำแล้ว (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), 2546) และ ความขัดแย้งภายในใจซึ่งมีลักษณะเป็นความลังเล ตัดสินใจไม่ได้ ในทางธรรมความลังเลสงสัยนี้ เรียกว่า วิจิกิจฉา ซึ่งเป็นความลังเลของจิต เป็นความไม่แน่ใจว่าจะอะไรเป็นอย่างไรรันแน่ ไม่สามารถ ตัดสินใจได้ ซึ่งความลังเลไม่แน่ใจนี้ ย่อมเผาผลาญจิตใจ ไม่ให้สงบ (พุทธทาสภิกขุ, 2537)

ดังนั้น ความทุกข์ใจจากความขัดเคืองและความกังวลใจ หมายถึง ความขัดใจ ความเดือดร้อนใจ ความหงุดหงิด ความกลุ้มใจ ความกระทบกระทั่งแห่งจิตที่ประกอบด้วยความโกรธที่ ปรากฏขึ้นภายในบุคคล โดยรวมความไปถึงความรู้สึกกระวนกระวายใจ กังวลใจ เดือดร้อนใจไปกับการกระทำของตนในอดีต และความขัดแย้งภายในใจซึ่งมีลักษณะเป็นความลังเล ตัดสินใจไม่ได้

มูลเหตุของความขัดเคืองและความกังวลใจที่ได้จากการวิจัยเชิงประจักษ์ที่พบในนิสิต นักศึกษา มีอยู่ 4 ลักษณะ ได้แก่ (1) เดือดร้อนใจไปกับความคาดหวังหรือความทุกข์ของคนใกล้ชิดสนิทกับตน (2) ความเดือดร้อนใจในเรื่องราวต่างๆ ที่ตนเองได้กระทำลงไปแล้ว และ (3) ความขัดเคืองใจจากความลังเลและความขัดแย้งในใจ และ (4) ความกังวลใจในอนาคตที่ยังมาไม่ถึง โดย องค์ประกอบทั้ง 4 นี้ มีลักษณะของปฏิฆะเป็นพื้นฐาน หรือมีความกระทบกระทั่งแห่งจิตประกอบอยู่

(1) เดือดร้อนใจไปกับความคาดหวังและความทุกข์ของคนใกล้ชิดสนิทกับตน หมายถึง ความทุกข์ใจที่เกิดขึ้นจากความรู้สึกว่าคนใกล้ชิดมีความสำคัญ เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตทำให้มีความ

เดือดร้อนใจ หงุดหงิด กังวล ชุ่นเคืองใจไปกับเหตุการณ์ต่างๆ ที่ไม่เป็นไปตามความคาดหวังของคุณบุคคล ใกล้ชิด หรือมีความเดือดร้อนใจไปกับความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับบุคคลที่ตนให้ความสำคัญ

ตัวอย่างเช่น แจ็ค กล่าวถึงความทุกข์ใจจากเดือดร้อนใจไปกับความคาดหวังของคนใกล้ชิดสนิทกับตน ไว้ดังนี้ “เพราะพ่อเคยบอกว่าลูกเป็นคน..ลูกเป็นคนเดียวในตระกูลนะที่จะจบมหาลัย ลูกตั้งใจเรียนพ่อแค่ขอสามคำ ลูกจะเอาอะไรพ่อไม่ว่าแต่แค่ขอสามคำนี้ไว้ ทุกคนญาติพี่น้องก็บอกว่าแค่ขอสามคำจะเอาอะไรก็บอกให้หมด หลายๆ คนมาคาดหวังในตัวเราไง หมายถึงว่า ถ้าเราทำอะไรผิดไม่ใช่คนเดียวที่เสียใจใช่ไหม อาจจะเป็นหลายๆคน” (ID10:384-387) และอีกตัวอย่างหนึ่ง คือ เอ๋ ได้บอกเล่าประสบการณ์ความทุกข์ใจจากเดือดร้อนใจไปกับความทุกข์ของคนใกล้ชิดสนิทกับตน ดังนี้ “หนูไม่ชอบให้ ใครมาบังคับ แต่สุดท้ายมันก็ต้องยอม เพราะส่วนหนึ่งมันคือเพื่อน เราต้องช่วยเพื่อน เพราะถ้าเราไม่เอารุ่นอย่างนี้ ก็จะทำให้คนทั้งหมดมองเหมือนเราไม่เอารุ่น เหมือนเราจะเป็นต้นเหตุให้เขาเดือดร้อน ยิ่งถ้าเป็นเพื่อนที่สนิทกันเดือดร้อน ยิ่งไม่สบายใจ”(ID18:248-251)

องค์ประกอบย่อยนี้มีองค์ธรรมที่เกี่ยวข้อง คือ โทสเจตสิก ได้แก่ ความโกรธ ความหงุดหงิด ความไม่พอใจ

(2) ความเดือดร้อนใจในสิ่งที่ตนได้กระทำลงไปแล้ว หมายถึง ความรู้สึกไม่สบายใจจากเหตุการณ์ที่ตนได้เคยกระทำไปแล้วเมื่อในอดีต หรือเป็นความรู้สึกระวนระวายใจ กังวลใจ จากความรู้สึกผิดว่าได้กระทำในสิ่งที่ไม่ควรไว้ในอดีต อยากเข้าไปแก้ไขซึ่งเป็นไปไม่ได้ หรือเป็นสิ่งที่กระทำแล้วตนมีความสุข ความพึงพอใจในเบื้องต้น แต่ผลที่ตามมากลับทำให้ตนเกิดความไม่สบายใจในภายหลัง

ตัวอย่าง เช่น ฝน กล่าวถึงประสบการณ์ความทุกข์ใจจากความเดือดร้อนใจในสิ่งที่ตนได้กระทำลงไปแล้ว ไว้ดังนี้ “มันไม่หายคะ มันยังอยู่ มันยังคงรบกวนจิตใจ เครื่องถอนยังอยู่ติดตามเราทุกวันนี้ ความรู้สึกยังรู้สึกว้า บัดซบมาก เราต้องมาอยู่ในห้องนี้ ชีวิตเราทำไมมันไม่สมบูรณ์อย่างที่เราคิดไว้ สัมผัสได้ถึงการทำเรามีความไม่สมบูรณ์ในชีวิตเลยการทำแท้งเนี่ยแล้วการทำแท้งเนี่ยเรอชีวิตเรา อย่างเนี่ยะ แม่ก็คาดหวัง แต่งงานนะลูก แล้วก็มียูกในวัยที่เหมาะสม ชีวิตที่เค้าวาดไว้ให้ มันโรยด้วยกลีบกุหลาบ เวลาแม่มาพูดอะไรแนวนี้ มันก็หงุดหงิด กระแทบตลอดเวลา” (ID8:163-166)

องค์ประกอบย่อยนี้มีองค์ธรรมที่เกี่ยวข้อง คือ โทสเจตสิก ได้แก่ ความโกรธ ความหงุดหงิด ความไม่พอใจ และกุกุจเจตสิก ได้แก่ ความไม่สบายใจในสิ่ง (บาป) ที่ตนได้ทำไว้แล้ว

(3) ความขัดเคืองใจจากความลัษและ ความขัดแย้งในใจ หมายถึง ความลัษของจิตใจ หรือเป็นความขัดแย้งที่เกิดขึ้นภายในจิตใจที่มีต่อสถานการณ์ต่างๆทำให้บุคคลตัดสินใจได้ยาก มีความลัษ ไม่แนใจ สับสน รวมไปถึงมีความรู้สึกไม่มั่นใจในเรื่องที่ตัดสินใจไปแล้ว

ตัวอย่าง เช่น ดา พูดถึงความทุกข์ใจจากความขัดเคืองใจจากความล้มเหลวและความขัดแย้งในใจไว้ดังนี้ “เป็นเรื่องที่ใช้เงิน เกี่ยวจะไปซื้อของ คือ ตอนไปดูครั้งแรกรู้สึกเหมือนอยากได้ พอเก็บเงินได้แล้วไปดูอีกทีจะซื้อดีไหมหรือไม่ซื้อดี ซื้อไปจะได้เอาไปทำอะไรหรือเปล่า หรือจะไม่ซื้อเสียตายเงินอะไรอย่างเนี่ย” (ID3:469-472) และอีกตัวอย่างหนึ่ง คือ นึก ได้เล่าถึงความทุกข์ใจจากความขัดเคืองใจจากความล้มเหลวและความขัดแย้งในใจ ดังนี้ “เออ หนูเป็นคนชอบรับข้อมูลนั้นนี่ไปเรื่อย เวลาเห็นอะไร หนูจะคิดเอาเอง บางทีความคิด 2 อย่างก็ไม่ตรงกัน มันก็มาชนกัน อย่างเช่นเรื่องระบบรับน้อง ส่วนตัวหนูเป็นคนเชื่อระบบ เพราะว่าบ้านหนูอะคะ อยู่ข้างมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง โรงเรียนหนูอยู่ข้างมหาวิทยาลัยแห่งนั้น เพราะฉะนั้น หนูจะเห็นเขารับน้องกันตั้งแต่เด็ก หนูจะเห็น SOTUS หนูจะเห็นความสำเร็จของระบบนี้เยอะมาก มันทำให้หนูแบบเป็นคนเชื่อระบบ แต่ๆ อีกฝั่งหนึ่งหนูก็รู้สึกว่าระบบมันต้อง มันต้องเคารพสิทธิของคนที่จะพูด ที่จะแสดงความคิดเห็น บางครั้งหนูก็เชื่อในระบบอยู่ แต่หนูก็ไม่ชอบเวลาหนูโดนจำกัดสิทธิสองอย่างมันตีกัน” (ID19:52-58)

องค์ประกอบย่อยนี้มีองค์ธรรมที่เกี่ยวข้อง คือ โทสเจตสิก ได้แก่ ความโกรธ ความหงุดหงิด ความไม่พอใจ และวิจิกิจฉาเจตสิก ได้แก่ ความสงสัย ลังเลไม่แน่ใจ ตัดสินใจไม่ได้

(4) ความกังวลใจในอนาคตที่ยังมาไม่ถึง หมายถึง ความเดือดร้อนใจในเหตุการณ์ที่ยังไม่เกิดขึ้นจริง หรือในเหตุการณ์ที่ยังไม่มีความแน่นอน เป็นความวิตกกังวลที่เกิดจากการคาดเดาถึงเรื่องราวหรือเหตุการณ์ที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคต และแม้ว่าเหตุการณ์ในอนาคตเหล่านั้นยังไม่เกิดขึ้น แต่ก็ทำให้บุคคลไม่มีความสุขหรือไม่จดจ่ออยู่กับความจริงในปัจจุบัน

ตัวอย่าง เช่น ปลื้ม กล่าวถึง ความทุกข์ใจจากความกังวลใจในอนาคตที่ยังมาไม่ถึงไว้ดังนี้ “มัน ... มันใกล้สอบครับ ผมคิดว่าผมอ่านหนังสือไม่ทันครับ ตอนนี่ไม่ได้อ่านเลยครับ มัวแต่เล่นเกม ทำอะไรไม่รู้ไร้สาระ แล้วอีกอย่างงานนะครับ ผมชอบดองงาน งานก็ไม่เสร็จ ผมก็รีบทำงานส่ง พอทำงานหนังสือก็ไม่ได้อ่าน สอบก็คงจะทำไม่ได้ ได้คะแนนน้อย” (ID20:207-209)

องค์ประกอบย่อยนี้มีองค์ธรรมที่เกี่ยวข้อง คือ โทสเจตสิก ได้แก่ ความโกรธ ความหงุดหงิด ความไม่พอใจ และวิจิกิจฉาเจตสิก ได้แก่ ความสงสัย ลังเลไม่แน่ใจ ตัดสินใจไม่ได้ เช่นเดียวกันกับหัวข้อย่อยก่อนหน้านี้ หากแต่ความลังเล สงสัย ไม่แน่ใจนี้เป็นเรื่องราวของอนาคตที่ยังไม่เกิดขึ้น

ประเด็นสุดท้าย ผลการวิจัยได้บ่งชี้ถึง สิ่งที่ทำให้ความทุกข์ใจของนิสิตนักศึกษาคลี่คลาย ประกอบด้วย 2 ปัจจัย คือ ปัจจัยภายในตน ซึ่งเป็นการคิดพิจารณาอย่างแยบคายภายในใจ และ ปัจจัยภายนอก ซึ่งเป็นการได้รับความช่วยเหลือสนับสนุนจากบุคคลใกล้ชิด ผลการศึกษาในประเด็นนี้ โดยผู้วิจัยอภิปรายผลไว้ดังนี้

1. ด้านปัจจัยภายในตนเอง ได้แก่ การคิดตรึงตรองด้วยเหตุผล การใช้อดีตเป็นบทเรียน การปล่อยวาง การยอมรับความจริงและเข้าใจในความเปลี่ยนแปลงของสิ่งต่างๆ การใช้ศาสนาเป็นเครื่องประคับประคองจิตใจ

ตัวอย่างเช่น มีน ให้ข้อมูลประสบการณ์ที่ทำให้ความทุกข์ใจคลี่คลาย จากปัจจัยภายในของตนเอง ด้วยการคิดตรึงตรองด้วยเหตุผล “อยากได้คะแนนมากกว่านี้ แต่พอมองย้อนกลับไป เต็มที่กับมันแล้วหรือยัง คือมันก็มีนะที่อ่านหนังสือน้อยมาก (ลากเสียงยาว) มากจริงๆ ไปถึงก็สอบๆ ก็ทำไม่ได้ สอบไม่ได้ก็ถูกแล้ว แต่ตอนนั้นมันไม่ดูความเป็นจริง มันก็เสียใจ แต่พอกลับมาย้อนกลับมาดู เราก็เห็นว่า เราก็ควรต้องอ่านหนังสือ ไม่ใช่หัวโปร่งๆไปแล้วจะทำข้อสอบได้ ทำได้อย่างนั้น ฉันก็เก่งเกินไปแล้ว (หัวเราะ)” (ID1:106-110) ต่อมา เจี๊ยบ ได้เล่าถึงประสบการณ์ที่ความทุกข์ใจคลี่คลายโดยการใช้อดีตเป็นบทเรียน ว่า “ก็ห้วงอยู่เหมือนกัน แต่ก็แอบคิดว่า เออ ยายก็ต้องดีขึ้น นี่ไม่ใช่ครั้งแรก ยายเข้าห้องไอชียูหลายครั้งแล้ว แต่ก็แบบฟื้นขึ้นมา คินตัวได้เหมือนเดิม ก็คิดว่า เออ ไม่อยากคิดไปในทางที่มันร้ายๆ คือประสบการณ์ช่วยให้เราทำใจได้ง่ายขึ้นเรื่อยๆ (ID15:155-157) สุดท้าย เล็ก เล่าถึงประสบการณ์ที่ความทุกข์ใจโดยการปล่อยวาง ไว้ดังนี้ “ตอนนี้ไม่แล้วค่ะ ตอนนี้แบบปล่อยวางทุกอย่างเริ่มคิดว่ามันไม่มีอะไรหรอก อยู่คนเดียวได้อะไรอย่างเนี่ยะ พอเราบอกตัวเองอยู่ได้นะ เออ..มันก็อยู่ได้จริง แบบไม่ต้องยึดติดอะไร มันค่อยๆ เปลี่ยนสามารถอยู่ได้อะ จากเมื่อก่อนโอย..เหงา ทำไงดีอะไรอย่างเนี่ย โทรมแม่ตลอด คือ ตอนนั้นก็แบบก็อยู่ได้แล้วนี่” (ID11:98-102)

ปัจจัยภายในเหล่านี้ตรงกับความคิดอย่างมีระเบียบ หรือคิดตามแนวทางของปัญญา ที่เรียกว่า โยนิโสมนสิการ แปลว่า การทำใจโดยแยบคาย หมายถึง การคิดถูกวิธี ความรู้จักคิด หรือคิดเป็น หรือคิดถูกวิธี อาจกล่าวอย่างง่าย คือ การรู้จักมอง รู้จักพิจารณาสิ่งทั้งหลายตามที่สิ่งนั้นๆ มันเป็นของมัน โดยวิธีคิดหาเหตุปัจจัย การแยกแยะสิ่งนั้นๆ เรื่องนั้นๆ ออกให้เห็นตามสภาวะโดยไม่เอาความรู้สึกด้วยตัณหา อุปาทานของตนเองเข้าจับ หรือเคลือบคลุม ทำให้เกิดความตึงและแก้ปัญหาได้ ข้อนี้เป็นองค์ประกอบฝ่ายภายใน หรือปัจจัยภายในตัวบุคคล และอาจเรียกตามองค์ธรรมที่ใช้งานว่า วิธีการแห่งปัญญา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2552ก)

นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยที่ผ่านมาสนับสนุนว่า กระบวนการคิดแบบโยนิโสมนสิการที่เป็นปัจจัยภายในนี้ จะช่วยส่งเสริมประสิทธิภาพในการแก้ไขปัญหาต่างๆของนิสิตนักศึกษา โดยปกติแล้วการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธนั้น สมาชิกกลุ่มจะได้เรียนรู้ประสบการณ์ต่างๆ จากผู้นำกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และสมาชิกภายในกลุ่ม ประสบการณ์เหล่านี้จะถูกพินิจพิจารณาอย่างแยบคายโดยสมาชิกภายในกลุ่มการปรึกษาดำเนินการโดยผู้นำกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ซึ่งกระบวนการคิดพิจารณาอย่างแยบคายเหล่านี้เรียกว่า โยนิโสมนสิการ ดังเช่น การศึกษาของ เพรตพรธณ แตนศิลป์ (2550) ได้แก่ ผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโยนิโสมนสิการที่มีต่อปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลง มี

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา จำนวน 24 คนที่เข้าร่วมกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโยนิโสมนสิการ โดยพบว่า ในระยะหลังการทดลอง นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏที่เข้าร่วมกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโยนิโสมนสิการมีค่าคะแนนปัญญาสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏที่เข้ากลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโยนิโสมนสิการมีคะแนนปัญญาสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อีกการศึกษาหนึ่ง คือ สมรักษ์ ทองทรัพย์ (2553) ได้ศึกษาถึงประสบการณ์ความงอกงามหลังเข้ากลุ่มศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธของนักศึกษาที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง สำหรับการศึกษานี้ผู้ให้ข้อมูลคือ นักศึกษาที่มาจากครอบครัวหย่าร้างจำนวน 11 คน ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาที่มาจากครอบครัวหย่าร้างสามารถพิจารณาใคร่ครวญในตนเองจนเกิดประสบการณ์ความงอกงามที่เกิดขึ้นในกลุ่ม และได้เล่าถึงประสบการณ์ในกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธภายหลังจากเสร็จสิ้นกระบวนการกลุ่มไว้ใน 11 ประเด็นหลัก แสดงให้เห็นกระบวนการคิดพิจารณา และภาวะปัญญาที่พัฒนาขึ้น ได้แก่ (1) มีการยอมรับตนเอง (2) มีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนร่วมกลุ่มมากขึ้น (3) ตระหนักถึงคุณค่าและมีมุมมองที่เปิดกว้างทำให้มีสัมพันธภาพที่ดีกับคนในครอบครัว (4) มีสัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบข้าง ยอมรับและเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น (5) มีพลังใจเพิ่มขึ้น และเกิดแรงบันดาลใจในการพัฒนาตนเอง (6) มีมุมมองเชิงสร้างสรรค์ต่ออุปสรรค (7) มองประสบการณ์ครอบครัวหย่าร้างไม่ใช่ความทุกข์ หากแต่เป็นประสบการณ์ให้เติบโตขึ้น (8) มีสติรู้เท่าทัน (9) มีความสงบสุข (10) มีความสอดคล้องกลมกลืนในตน และ (11) ตระหนักถึงความไม่แน่นอนของชีวิตมากขึ้นเป็นต้น

2. ด้านปัจจัยภายนอก ได้แก่ การได้รับการสนับสนุนจากบุคคลใกล้ชิด คือ แม่ ญาติพี่น้อง เพื่อน และอาจารย์ บุคคลเหล่านี้เป็นแหล่งสนับสนุนต่อการกระทำแบบกายในใจของนิสิตนักศึกษา กล่าวคือ การที่นิสิตนักศึกษาจะสามารถกระทำในใจอย่างแบบกายได้นั้น จะต้องอาศัยปรโตโมสะหรือเสียงที่ดีจากกัลยาณมิตร เสียงที่ดังามเหล่านี้จะช่วยกระตุ้นให้นิสิตนักศึกษาให้เกิดการคิดพิจารณาอย่างแบบกายได้ง่ายขึ้น ซึ่งได้แก่ การปลอบใจ ช่วยเหลือ สนับสนุน ดูแล ให้กำลังใจ ตลอดจนให้คำแนะนำคำสั่งสอน โดยบุคคลเหล่านี้มีส่วนสำคัญในการประคับประคองนิสิตนักศึกษาระหว่างที่ประสบกับความทุกข์ใจ

ตัวอย่างเช่น เอ เล่าถึงประสบการณ์การได้รับการสนับสนุนจากบุคคลใกล้ชิดคือ คุณแม่ ไว้ดังนี้ “เค้า(แม่)ไม่เคยทักถาม ไม่เคยแบบตุ๊กกัน จะจบ 5 ปีได้ไหม จะจบ 6 ปีได้ไหม จะจบก็ปีก็ตามใจวิชาไหนตก ก็มันแก้ตัวได้ใช่ไหม ถ้ามันแก้ได้ ก็แก้ไป ค่อยๆทำไปแล้วกัน แต่ขอให้จบก็พอ เพราะพอจบเสร็จ มันก็มีงานรอเราอยู่”(ID5:262-264) ต่อมา ไก่ นิสิตนักศึกษาหญิง ชั้นปีที่ 1 ได้บรรยายถึงการได้รับการช่วยเหลือและการสนับสนุนจากเพื่อน ไว้ดังนี้ “มันก็มีชี๊เกียจมาเรียน แต่ก็ต้องมาเรียน

เพราะว่าเพื่อนคนที่มารับเนี่ย จะคอยบังคับให้เราต้องเรียน คือเขาเป็นห่วงเรา อยากให้เราเข้าเรียน ถ้าเราขาดไป แล้วอาจารย์สอนแล้วอาทิตย์นี้เราไม่มา อาทิตย์หน้าเราก็จะไม่รู้เรื่อง เพื่อนก็ช่วยพยายามให้มา” (ID4:165-168) นอกจากนี้ ดา ได้บรรยายถึงประสบการณ์การได้รับการสนับสนุนจากบุคคลใกล้ชิด คือ อาจารย์ ดังนี้ “ก็ไม่มีอะไร ก็ร้องไห้ ตอนแรกหนูดูประกาศที่มหาวิทยาลัย พอหนูสอบไม่ติด หนูก็วิ่งไปร้องไห้กับอาจารย์ อาจารย์ที่เค้าตัวให้เข้าที่นี่ แล้วอาจารย์ก็บอกว่า ไม่เป็นไร เอาใหม่นะ แม่ต้องเข้าใจอยู่แล้ว ไม่ใช่ว่าแม่จะไม่เคยผ่านช่วงวัยเรียนมาก่อน ก็โอเค อาจารย์เค้าพูด เค้าก็ปลอบใจดี” (ID3:46-49)

จะเห็นได้ว่า บุคคลใกล้ชิดจะมีส่วนสำคัญในการเป็นกำลังใจ และเป็นแรงผลักดันให้นิสิต นักศึกษามีพลังที่จะต่อสู้กับปัญหาหรืออุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิต ตลอดจนมีบทบาทในการให้ความช่วยเหลือ สนับสนุน และประคับประคองเมื่อนิสิตนักศึกษาเกิดความทุกข์ใจ

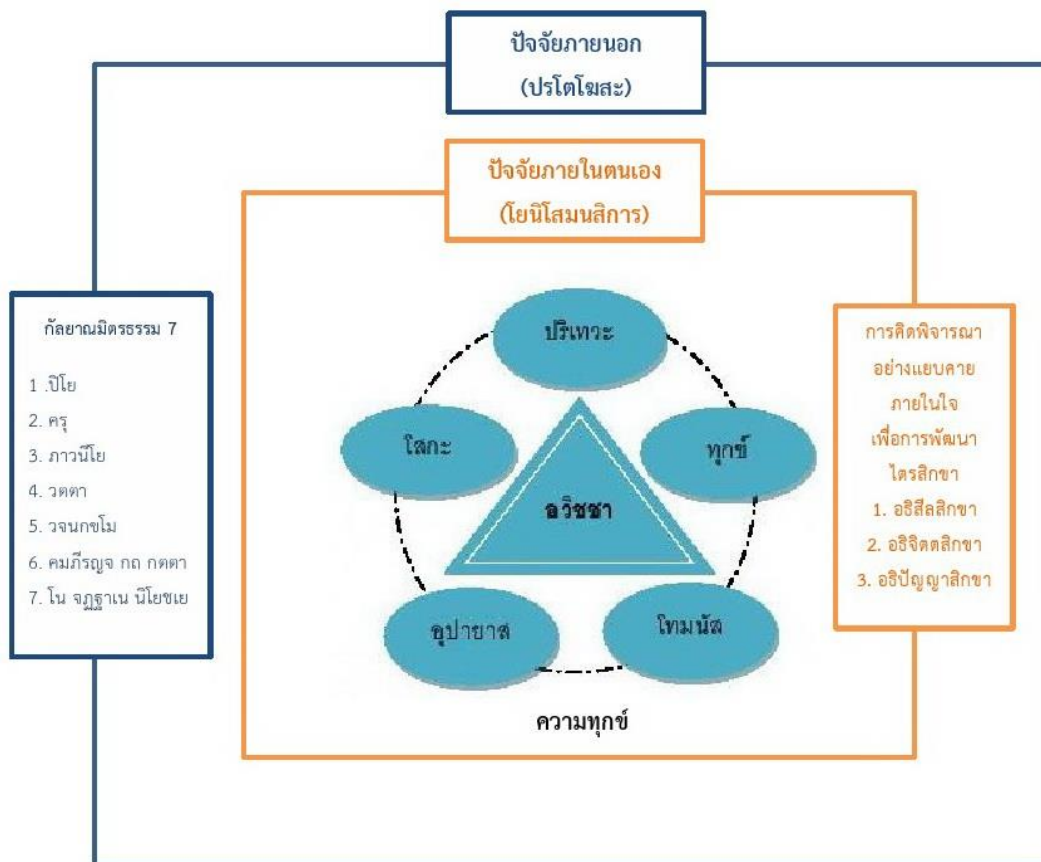
สำหรับปัจจัยภายนอกนี้ตรงกับแนวคิดทางพุทธธรรม คือ การสนับสนุนช่วยเหลือ ตลอดจนการได้รับคำแนะนำ สั่งสอนจากบุคคลรอบข้าง ที่เรียกว่า ปรโตโฆสะ แปลว่า เสียงจากผู้อื่น หรือเสียงบอกจากผู้อื่น ได้แก่ การได้รับถ่ายทอด หรืออิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมทางสังคม เช่น พ่อแม่ ครูอาจารย์ เพื่อนที่คบหา หนังสือ สื่อมวลชน และวัฒนธรรม ซึ่งให้ข้อมูล ข่าวสารที่ถูกต้อง การสั่งสอนอบรม แนะนำชักจูงไปในทางที่ดีงาม สำหรับปัจจัยนี้จัดเป็นองค์ประกอบฝ่ายภายนอก หรืออาจเรียกว่า ปัจจัยทางสังคม ทั้งนี้ บุคคลผู้มีคุณสมบัติเหมาะสมสามารถทำหน้าที่เป็นปรโตโฆสะที่ดี มีคุณภาพสูง มีคำเรียกเฉพาะว่า กัลยาณมิตร โดยกัลยาณมิตรจะทำหน้าที่ได้ดี และประสบความสำเร็จแห่งปรโตโฆสะได้ จะต้องสามารถสร้างศรัทธาที่ดียิ่งขึ้นแก่บุคคลรอบข้าง หรือบุคคลที่มาขอคำแนะนำได้ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2552ก)

งานวิจัยที่ผ่านมาสนับสนุนว่า การมีปรโตโฆสะ ซึ่งประกอบด้วย กัลยาณมิตร หรือได้รับการสนับสนุนทางสังคม จะช่วยส่งเสริมประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิต ตลอดจนการแก้ไขปัญหาของบุคคล ดังเช่น มนสภรณ์ วิฑูรเมธา (2543) ได้พัฒนาระบบกัลยาณมิตรเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าตนเองของนักศึกษาพยาบาล โดยมีการจัดกิจกรรมในการพัฒนาความเป็นผู้มีกัลยาณมิตร เช่น การเป็นตัวแบบ การให้คำปรึกษาด้วยความเป็นกัลยาณมิตร และการพัฒนาสัมพันธภาพ ผลการศึกษานี้พบว่า นักศึกษากลุ่มทดลองผู้มีความเป็นกัลยาณมิตรมีทักษะการฟัง การเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มนักศึกษาพยาบาลกลุ่มปกติ และยังพบข้อมูลจากการสัมภาษณ์อีกว่า นักศึกษาพยาบาลที่มีความเป็นกัลยาณมิตรมีความหนักแน่น อดทน ขยัน พร้อมที่จะรับฟังและช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่หวังผลตอบแทนเป็นที่พึงยามยาก เป็นมิตรกับทุกคน มีความเมตตา กรุณา และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดี

ต่อมา กมลวรรณ สุวรรณโชติ (2548) ได้ศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุแบบบูรณาการของบ้าน สถานศึกษา และจิตลักษณะที่เกี่ยวข้องกับการเป็นกัลยาณมิตรของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขต

กรุงเทพมหานคร พบว่า กลุ่มตัวแปรด้านสถานการณ์ ประกอบด้วย การสนับสนุนจากคนรอบข้าง การเป็นแบบอย่างจากบิดามารดา การรับรู้ทัศนคติทางสังคม และการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน สามารถทำนายพฤติกรรมการทำตนให้น่าคบหา พฤติกรรมเสริมสร้างเพื่อน และพฤติกรรมป้องกันเพื่อนจากสิ่งที่ไม่ดี ได้ร้อยละ 31.2, 46.8 และ 36.8 ตามลำดับ ที่ระดับนัยสำคัญที่ .01 และโสมถ ปา ระสีห์ (2549) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพรหมวิหารของครูผู้สอนกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ของผู้เรียน โดยพบว่า ระดับพรหมวิหารของครูผู้สอน และคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้เรียน คือ เก่ง ดี มีสุข มีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

ทั้งนี้ เมื่อบุคคลมีปัจจัยภายนอกที่มีคุณภาพ (ปรโตโมสยะ) กล่าวคือ มีคุณธรรมของ กัลยาณมิตร 7 ประการ ได้แก่ (1) ปิโย – น่ารัก คือ นำไว้วางใจ อบอุน และชวนให้เข้าใกล้ (2) ครุ – น่าเคารพ คือ เป็นที่พึ่งได้ และน่าเชื่อถือ (3) ภาวนีโย – นายกย่อง คือ ทรงความรู้ และมีภูมิปัญญาที่ แท้ (4) วตตา – รู้จักพูด คือ ชี้แจงให้เข้าใจ และเป็นທີ່ปรึกษาที่ดี (5) วจนกขโม – อุดหนุนต่อถ้อยคำ คือ พร้อมที่จะรับฟัง มีความอดทน ไม่เบื้อ (6) คมภริญจ กถ กตตา – แกล้งเรื่องที่ลึกซึ้งได้ คือ นำ เรื่องที่เข้าใจยาก มาอธิบายให้เข้าใจได้ง่าย (7) โน จฏฐาเน นियोชเย – ไม่ชักจูงไปในทางที่เสื่อม คือ ประพฤติตนอยู่ในธรรม และไม่ชักนำผู้อื่นไปสู่ความเสื่อม (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2552) คุณธรรมทั้ง 7 ประการนี้เป็นไปเพื่อการทำหน้าที่กัลยาณมิตรเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งจะ สามารถรื้อให้เกิดกระบวนการคิดพิจารณาอย่างแยกคางภายในใจ (โยนิโสมนสิการ) ซึ่งเป็นปัจจัย ภายในของบุคคล ปัจจัยทั้งสองนี้จะเกื้อหนุนซึ่งกันและกัน และพัฒนาขึ้นเป็นกระบวนการแห่งปัญญา ที่นำไปสู่การพิจารณาเหตุปัจจัย อันเป็นการคลี่คลายปัญหา และความทุกข์ในลักษณะต่างๆ เช่น โส กะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนนัส และอุปายาส ดังภาพที่ 45



ภาพที่ 45 การคลี่คลายทุกข์โดยปรโตโฆสะและโยนิโสมนสิการ

ในเบื้องต้นนั้น ปรโตโฆสะจะเป็นสิ่งที่ยึดเหนี่ยวของบุคคลที่ประสบทุกข์ หรืออาจเรียกได้ว่า วิถีของศรัทธา คือ เป็นเครื่องยึดเหนี่ยว หรือเชื่อถือในรูปสำเร็จแห่งความคิดที่ถ่ายทอดจากปรโตโฆสะ ซึ่งเป็นรูปแบบความคิดที่ตายตัว ไม่เป็นทางแห่งการคิดคืบหน้าโดยอิสระของบุคคลนั่นเอง แต่ในขั้นที่สูงขึ้นไป ปรโตโฆสะที่มีคุณภาพหรือกัลยาณมิตรที่มีความสามารถจะชักนำศรัทธาประเภทที่สามารถพัฒนาต่อไปสู่การคิดเองได้ เช่น ปรโตโฆสะที่ชักนำศรัทธาเป็นสื่อโยงให้เกิดการคิดพิจารณาให้เชื่อว่า สิ่งทั้งหลายย่อมเป็นไปตามเหตุปัจจัย เมื่อเชื่ออย่างนี้แล้ว ไม่ว่าจะเกิดเหตุการณ์อะไรขึ้นก็ย่อมคิดค้นสืบสาวเพื่อหาเหตุปัจจัย ดังนั้น ปรโตโฆสะจึงมีบทบาทสำคัญ และเป็นจุดเริ่มต้นของโยนิโสมนสิการหรือการคิดพิจารณาอย่างแนบคายภายในใจ

โยนิโสมนสิการ หรือการคิดพิจารณาอย่างแนบคายภายในใจ จึงเป็นกระบวนการพัฒนาภายในตัวบุคคล เรียกว่า ไตรสิกขา แปลว่า หลักการศึกษาใหญ่ 3 ประการ คือ (1) อธิศีลสิกขา เป็นการพัฒนาในด้านความประพฤติ ระเบียบวินัย ความสุจริตทางกาย วาจา และอาชีพ (2) อธิจิตตสิกขา เป็นการฝึกฝนพัฒนาทางจิตใจ การปลูกฝังคุณธรรม และสุขภาพจิต และ (3) อธิปัญญาสิกขา เป็น

การฝึกฝนพัฒนาทางปัญญาให้เกิดความรู้ความเข้าใจในสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้ความเป็นไปตามเหตุปัจจัยที่ทำให้แก้ไขปัญหาไปตามแนวทางของเหตุผล รู้เท่าทันโลกและชีวิตจนสามารถทำจิตใจให้บริสุทธิ์หลุดพ้นจากอวิชชา และความยึดติด ถ้อยมั่นในสิ่งต่างๆ ดับกิเลส ดับทุกข์ได้ เป็นอยู่ด้วยจิตใจอิสระ ผ่องใส เบิกบาน โดยไตรสิกขานี้จะพัฒนาขึ้นจากรากฐานของปัจจัยภายนอก ที่เรียกว่า ปรโตโฆสะ ในการสนับสนุนให้ข้อมูล ตลอดจนให้ความช่วยเหลือ สนับสนุน และอาศัยปัจจัยภายในตนเอง ที่เรียกว่า โยนิโสมนสิการ ในการพัฒนากระบวนการคิดด้วยตนเองต่อไป (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2552ก)

ดังนั้น อิทธิพลจากภายนอก หรือสภาพแวดล้อม ที่เรียกว่า ปรโตโฆสะ และกระบวนการคิดภายในตนเอง ที่เรียกว่า โยนิโสมนสิการ จึงมีบทบาทสำคัญในการแก้ไขปัญหามานาน และกระบวนการพัฒนาตนเองไปสู่ความสงบ อันนำไปสู่การพัฒนาที่ถูกต้อง หรือเรียกได้ว่า ปัจจัยแห่งสัมมาทิฐิ ดังที่พุทธพจน์ที่กล่าวว่า

“*เทวเม ภิกขเว ปจฺจยา สมฺมาทิฏฺฐิยา อุปฺปาทย กตฺเม เทว ปรโต จ โฆโส โยนิโส จ มนสิกาโร อิม โข ภิกขเว เทว ปจฺจยา สมฺมาทิฏฺฐิยา อุปฺปาทยายติ*”

(ดูกรภิกษุทั้งหลาย ปัจจัยเพื่อความเกิดขึ้นแห่งสัมมาทิฐิ 2 อย่างนี้เป็นไฉน คือ ปรโตโฆสะ 1 โยนิโสมนสิการ 1 ดูกรภิกษุทั้งหลาย ปัจจัยเพื่อความเกิดขึ้นแห่งสัมมาทิฐิ 2 อย่างนี้แล)

(อจ. ทุก. 20/371/98)

ส่วนที่ 2 : การอภิปรายผลการวิจัยเชิงปริมาณเพื่อพัฒนามาตรวัดความทุกข์ในนิสิตนักศึกษา รวมทั้งเกณฑ์ปกติของมาตรวัดนี้

ประกอบด้วย

1. การอภิปรายผลการตรวจสอบคุณลักษณะทางจิตมิติที่พึงประสงค์ของมาตรวัดในด้านความตรง

ผลจากการตรวจสอบคุณภาพของมาตรวัดความทุกข์ของนิสิตนักศึกษาให้ข้อค้นพบว่า มาตรวัดความทุกข์ของนิสิตนักศึกษาเป็นมาตรวัดที่คุณลักษณะทางจิตมิติที่พึงประสงค์ กล่าวคือ มีความตรงตามเนื้อหา (content validity) มีความตรงเชิงภาวะสันนิษฐาน (construct validity) และมีความตรงตามเกณฑ์สัมพันธ์ (criterion-related validity) โดยความตรงนี้เองถือว่าเป็นคุณสมบัติที่สำคัญของการพัฒนามาตรวัด (ศิริชัย กาญจนวาสี, 2547)

สำหรับความตรงตามเนื้อหาจากการตรวจสอบของผู้ทรงคุณวุฒิ ทั้งด้านจิตวิทยา ด้านพุทธธรรม ด้านการวัดและการประเมินผล และด้านกิจการนิสิตนักศึกษา จำนวน 9 ท่าน ด้วยการคำนวณค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์หรือนิยาม (Item Objective Congruence : IOC) โดยการคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าความสอดคล้องตั้งแต่ .70 ขึ้นไป ความตรงตามภาวะสันนิษฐานทำการตรวจสอบโดยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ (exploratory factor analysis) และการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (confirmatory factor analysis) กล่าวคือ การวิเคราะห์เชิงสำรวจเพื่อตรวจสอบความสัมพันธ์ของตัวแปรในองค์ประกอบต่างๆ โดยทำการลดตัวแปรที่สำคัญน้อยออกไป และตัวแปรใดที่มีความสัมพันธ์กันก็จัดเข้าในกลุ่มเดียวกัน (ธานีรินทร์ ศิลป์จารุ, 2555) โดยผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคนี้ในการลดจำนวนข้อคำถามที่มีอยู่จำนวนมากในทุกด้านของมาตรวัดความทุกข์ของนิสิตนักศึกษา โดยข้อคำถามที่มีจำนวนมากเกินไปจะส่งผลต่อความเบื่อ และความเหนื่อยล้าของผู้ตอบ ซึ่งจะมีผลต่อทั้งความตรงและความเที่ยงของมาตรวัด

นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ใช้การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจในการตรวจสอบองค์ประกอบหลักของมาตรวัดความทุกข์ใจของนิสิตนักศึกษา ได้แก่ ความทุกข์ใจจากความยึดมั่นหรืออุปาทาน ความทุกข์ใจจากความทะยานอยาก และความทุกข์ใจจากความขัดเคืองและกังวลใจ โดยพบว่า องค์ประกอบหลักทั้ง 3 ตัวสามารถร่วมกันอธิบายค่าความแปรปรวนรวม (Total variance explained) ได้ถึง 70.38 % ซึ่งหมายถึง องค์ประกอบทั้ง 3 ตัวนี้สามารถร่วมกันอธิบายความทุกข์ใจของนิสิตนักศึกษาได้ถึงประมาณร้อยละ 70 และพบอีกว่า องค์ประกอบทั้ง 3 ตัวนี้ตั้งอยู่บนแกนร่วมเดียวกันโดยมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (factor loading) เท่ากับ .830, .870 และ .816 ตามลำดับ และเมื่อทำการยืนยันผลด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่หนึ่ง พบว่า ค่าไค-สแควร์ (Chi-square) แตกต่างจากศูนย์อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($\chi^2 = 2.076$; $df = 1$; p

=.150 ; CFI = .988 ; GFI = .998 ; AGFI = .990 ; RMSEA = .036; *Chi-square/df* =2.076) แสดงว่าโมเดลการวัดมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์หรือมีความตรงเชิงภาวะสันนิษฐาน

ด้านการตรวจสอบความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานด้วยเทคนิคกลุ่มรู้จัก (known groups technique) พบว่าได้ผลที่สอดคล้องกัน คือ มาตรการวัดความทุกข์ของนิสิตนักศึกษาที่มีความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานสามารถจำแนกกลุ่มที่มีความทุกข์สูงออกจากกลุ่มที่มีความทุกข์ต่ำได้ ($t = 10.162, p = .001$) สำหรับผลการตรวจสอบความตรงตามเกณฑ์สัมพันธให้ข้อค้นพบว่า มาตรการวัดความทุกข์ในนิสิตนักศึกษาที่มีความสัมพันธ์ในทางบวกทั้งกับความวิตกกังวลต่อสถานการณ์เฉพาะ (State-Anxiety) ($r = .62, p = .01$) และความวิตกกังวลของตนเองโดยทั่วไป (Trait-Anxiety) ($r = .57, p = .01$) ในแบบวัดความวิตกกังวล State-Trait Anxiety Inventory (Form Y) ฉบับแปลภาษาไทย นอกจากนี้มาตรการวัดความทุกข์ในนิสิตนักศึกษายังมีความสัมพันธ์ในทางบวกกับแบบคัดกรองความซึมเศร้าในวัยรุ่น (CES-D) ฉบับแปลภาษาไทย ($r = .60, p = .01$) มีความสัมพันธ์ในทางลบกับแบบวัดภาวะอุเบกขา ($r = -.68, p = .01$) และมีความสัมพันธ์ทางลบกับแบบวัดปัญญา ฉบับสั้น ($r = -.83, p = .01$)

ทั้งนี้ การที่มาตรการวัดความทุกข์ของนิสิตนักศึกษาที่มีความสัมพันธ์ในทางลบกับแบบวัดภาวะอุเบกขาและแบบวัดปัญญาในระดับสูง อภิปรายได้ว่า แบบวัดทั้ง 2 แบบวัดนี้มาจากรากฐานทางพุทธธรรมเช่นเดียวกัน โดยแบบวัดทั้งสองก็วัดในสิ่งที่มีลักษณะตรงกันข้ามกับความทุกข์ที่มีพื้นฐานมาจากกิเลส กล่าวคือ แบบวัดอุเบกขาเป็นแบบวัดที่เน้นการวัดภาวะความเป็นปกติของใจ คือ ความสามารถในการพิจารณาสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นเป็นไปตามเหตุและปัจจัย จึงสามารถวางใจได้อย่างเป็นกลาง และแบบวัดปัญญาเป็นการวัดความเข้าใจโลกและชีวิตในด้านความเข้าใจในไตรลักษณ์ และความเข้าใจในอิทัปปัจจยตา และแบบวัดทั้งสองชิ้นนี้ก็พัฒนามาจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตนักศึกษา เช่นเดียวกับกับมาตรการวัดความทุกข์ในนิสิตนักศึกษา สำหรับมาตรการวัดความทุกข์ของนิสิตนักศึกษาที่มีความสัมพันธ์ในระดับปานกลางกับแบบวัดความวิตกกังวลในทั้ง 2 ด้าน คือ ความวิตกกังวลต่อสถานการณ์เฉพาะ ($r = .62$) และความวิตกกังวลของตนเองโดยทั่วไป ($r = .57$) เมื่อพิจารณาโดยละเอียดในมาตรวัดรายด้านจะพบว่าองค์ประกอบที่ 1 และ 2 ของมาตรการวัดความทุกข์ของนิสิตนักศึกษา ได้แก่ ความทุกข์จากความยึดมั่นหรืออุปาทานมีความสัมพันธ์ในทางบวกกับความวิตกกังวลต่อสถานการณ์เฉพาะ ($r = .57, p = .01$) และความวิตกกังวลของตนเองโดยทั่วไป ($r = .48, p = .01$) และความทุกข์จากความทะยานอยากมีความสัมพันธ์ในทางบวกกับความวิตกกังวลต่อสถานการณ์เฉพาะ ($r = .46, p = .01$) และความวิตกกังวลของตนเองโดยทั่วไป ($r = .41, p = .01$) ซึ่งถือว่าสัมพันธ์กันในระดับปานกลางค่อนข้างต่ำ แต่เมื่อนำมาความวิตกกังวลนี้มาวิเคราะห์กับความทุกข์จากความขัดเคืองและกังวลใจ ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่ 3 ของมาตรการวัดความทุกข์ของนิสิตนักศึกษา ซึ่งองค์ประกอบนี้มีเนื้อหาที่สอดคล้องกับความวิตกกังวล (Anxiety) พบว่า ความทุกข์ใจ

จากความขัดเคืองและกังวลใจมีความสัมพันธ์ในทางบวกกับความวิตกกังวลต่อสถานการณ์เฉพาะ (State-Anxiety) ($r = .61, p = .01$) และมีทิศทางความสัมพันธ์ในทางบวกกับความวิตกกังวลของตนเองโดยทั่วไป (Trait-Anxiety) ($r = .62, p = .01$) ซึ่งมีความสัมพันธ์ในระดับปานกลางค่อนข้างสูง ซึ่งแปลว่าองค์ประกอบที่สาม คือ ความทุกข์ใจจากความขัดเคืองและกังวลใจวัดในสิ่งที่ใกล้เคียงกับแบบวัดความวิตกกังวล สำหรับแบบคัดกรองความซึมเศร้าในวัยรุ่นเป็นมาตรวัดที่เป็นตัวแทนของการวัดความทุกข์ใจที่อยู่ในขั้นวิกฤต สมควรได้รับการช่วยเหลือ ซึ่งมีความสัมพันธ์กับมาตรวัดความทุกข์ของนิสิตนักศึกษาในระดับปานกลางค่อนข้างสูง ($r = .60$)

ผลจากการใช้เทคนิคที่หลากหลายในการตรวจสอบความตรงของมาตรวัดความทุกข์ของนิสิตนักศึกษาที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ เป็นตัวยืนยันได้ว่า มาตรวัดความทุกข์ของนิสิตนักศึกษาเป็นเครื่องมือที่มีความถูกต้องแม่นยำในการวัดสิ่งที่ต้องการวัด โดยมีความตรงครบถ้วนทั้งสามประการ คือ ตรงตามเกณฑ์ ตรงเชิงภาวะสันนิษฐาน และตรงตามเกณฑ์สัมพันธ์

2. การอภิปรายคุณลักษณะทางจิตมิติที่พึงประสงค์ของมาตรวัดด้านความเที่ยง

ผลจากการตรวจสอบคุณภาพมาตรวัดในด้านความเที่ยงพบว่า มาตรวัดความทุกข์ของนิสิตนักศึกษามีค่าความเที่ยงทั้งฉบับ เท่ากับ .92 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ที่สูง โดยค่าความเที่ยงที่สูงนั้นอาจมาจากปัจจัย 2 ประการ คือ

ประการแรก มาตรวัดความทุกข์ในนิสิตนักศึกษาซึ่งมีองค์ประกอบหลัก 3 ด้าน และมีองค์ประกอบย่อยอีก 12 ด้านประกอบกันเป็นคะแนนความทุกข์ในภาพรวม ซึ่งแสดงถึงความเป็นเอกพันธ์ของมาตรวัดความทุกข์ในนิสิตนักศึกษาโดยองค์ประกอบหลักทั้ง 3 ด้านของมาตรวัดความทุกข์ในนิสิตนักศึกษา คือ (1) ความทุกข์ใจจากความยึดมั่นหรืออุปาทาน (2) ความทุกข์ใจจากความทะยานอยาก และ (3) ความทุกข์ใจจากความขัดเคืองและกังวลใจ มีจุดร่วมกันในการวัดคุณสมบัติได้แก่ ความทุกข์ที่ปรากฏขึ้นในนิสิตนักศึกษา จึงมีค่าความเที่ยงที่สูง นอกจากนี้ข้อคำถามในมาตรวัดความทุกข์ในนิสิตนักศึกษาระดับสมบูรณ์ มีจำนวนทั้งสิ้น 59 ข้อ ทั้งนี้ การมีข้อคำถามจำนวนมากจะส่งผลต่อค่าระดับความเที่ยงที่สูงขึ้น เพราะจะสามารถวัดสิ่งที่ต้องการจะวัดได้มากและครอบคลุมยิ่งขึ้น นอกจากนี้ การให้ค่าคะแนนของมาตรวัดความทุกข์ในนิสิตนักศึกษาซึ่งเป็นมาตราส่วนประเมินค่า 5 อันดับ ที่มีช่วงชั้นการให้คะแนน คือ 1-5 ทำให้การกระจายของคะแนนมากกว่ามาตรวัดที่มีการกระจายแบบถูก-ผิด ซึ่งการกระจายของคะแนนจะมีเพียง 2 ช่วงชั้น เช่น 0 กับ 1 ทั้งนี้ มาตรวัดที่มีการกระจายของคะแนนมากจะส่งผลให้ค่าความเที่ยงของมาตรวัดนั้นสูงกว่ามาตรวัดที่มีการกระจายของคะแนนน้อย (ธานินทร์ ศิลป์จารุ, 2555)

ประการที่สอง ความเป็นเอกพันธ์ของกลุ่มตัวอย่างจะมีผลต่อค่าความเที่ยง กล่าวคือ ถ้าควบคุมปัจจัยในการวัดอื่นๆ ให้เท่าเทียมกันแล้ว หากกลุ่มตัวอย่างมีความเป็นวิวิธพันธ์ (Heterogeneous) หมายถึง สมาชิกในกลุ่มตัวอย่างมีคุณลักษณะที่แตกต่างกันจะมีค่าความเที่ยงสูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีคุณลักษณะเหมือนกัน (พิสนุ พงศ์ศรี, 2554) สำหรับการพัฒนาเครื่องมือวิจัย คือ มาตรฐานวัดความทุกข์ในนิสิตนักศึกษาในครั้งนี มีกลุ่มตัวอย่างขนาดใหญ่และมีความหลากหลาย กล่าวคือ กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตนักศึกษาจาก 4 ภูมิภาคทั่วประเทศไทย โดยครอบคลุมสถาบันการศึกษาทั้ง 2 ประเภท คือ (1) มหาวิทยาลัยภาครัฐ ได้แก่ มหาวิทยาลัยของรัฐหรือมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐหรือมหาวิทยาลัยกลุ่มใหม่ของรัฐและ (2) มหาวิทยาลัยภาคเอกชนซึ่งมีความแตกต่างกันในประเภทของสถาบันการศึกษา นอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างยังมีความแตกต่างกันในด้านปลีกย่อยอื่นๆ อีก เช่น เพศ แผนการเรียน คณะวิชา และระดับชั้นปี ซึ่งการมีกลุ่มตัวอย่างที่มีขนาดใหญ่และมีคุณลักษณะที่หลากหลายจะทำให้ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานลดลง ซึ่งจะส่งผลให้มีความเที่ยงที่สูงขึ้นกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีความเป็นเอกพันธ์ ทั้งนี้ คุณลักษณะที่หลากหลายของกลุ่มตัวอย่างยังสามารถเป็นตัวแทนของประชากรที่แท้จริงได้ดี

3. การอภิปรายผลการจัดทำเกณฑ์มาตรฐานของมาตรฐานวัดความทุกข์ของนิสิตนักศึกษา

การพัฒนาเกณฑ์ปกติของมาตรฐานวัดความทุกข์ของนิสิตนักศึกษาระดับสมบูรณณ์นี้ผู้วิจัยได้นำข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 1,817 คน (เพศหญิง 1,256 คน เพศชาย 561 คน) ซึ่งมาจาก 12 สถาบัน ทั้งภาครัฐและเอกชนจาก 4 ภูมิภาคทั่วประเทศไทย มาทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความทุกข์ใจในภาพรวมของนิสิตนักศึกษาใน 4 ประเด็น คือ ความแตกต่างด้านเพศ ชั้นปี แผนการศึกษา และประเภทสถานศึกษาผลการทดสอบนี้บ่งชี้ว่า ไม่มี ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความทุกข์ใจในภาพรวมที่ต่างกัน ด้านเพศ ($t = 1.883, p = .06$) ชั้นปี ($f = .992, p = .41$) แผนการศึกษา ($t = -1.029, p = .30$) และประเภทสถานศึกษา ($t = -.066, p = .94$) จึงไม่มีความจำเป็นที่จะต้องจำแนกเกณฑ์ปกติของคะแนนความทุกข์ใจในภาพรวมของนิสิตนักศึกษาออกเป็นหลายชุดเพื่อใช้วัดความทุกข์ใจของนิสิตนักศึกษาที่มีความแตกต่างกัน โดยผู้วิจัยสามารถสร้างเกณฑ์ปกติเพียงชุดเดียวซึ่งสามารถใช้ประเมินความทุกข์โดยรวมของนิสิตนักศึกษาที่มีบริบทแตกต่างกันในด้านเพศ ชั้นปี แผนการศึกษา และประเภทสถานศึกษาได้

สำหรับเกณฑ์ปกติที่พัฒนาขึ้นนี้เป็นเกณฑ์ปกติระดับประเทศ (National norms) ซึ่งเป็นเกณฑ์ที่พัฒนาขึ้นจากนิสิตนักศึกษาที่มีขนาดใหญ่ ($N = 1,817$) จาก 4 ภูมิภาคทั่วประเทศไทย โดยกลุ่มตัวอย่างมีขนาดใกล้เคียงกันคือ ภาคเหนือ (448 คน) ภาคกลาง (446 คน) ภาคใต้ (468 คน) และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (455 คน) แบ่งเป็นแผนการเรียนด้านวิทยาศาสตร์ (871 คน) และแผนการเรียนด้านศิลปศาสตร์ (946 คน) ครอบคลุมสถาบันการศึกษาทั้ง 2 ประเภท คือ (1) มหาวิทยาลัยภาครัฐ (966 คน) ได้แก่ มหาวิทยาลัยของรัฐหรือมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐหรือ

มหาวิทยาลัยกลุ่มใหม่ของรัฐและ (2) มหาวิทยาลัยภาคเอกชน(851 คน) รวมทั้งสิ้น 12 มหาวิทยาลัย จากทั่วประเทศ โดยผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยขององค์ประกอบหลักทั้ง 3 พบว่า องค์ประกอบหลักที่ 3 ความทุกข์ใจจากความขัดเคืองและความกังวลใจ มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด ($M = 3.15, SD = 0.57$) รองลงมา คือ องค์ประกอบหลักที่ 2 ความทุกข์ใจจากความทะยานอยาก ($M = 2.70, SD = 0.59$) และสุดท้าย คือ องค์ประกอบที่ 1 ความทุกข์ใจจากความยึดมั่นหรืออุปาทาน ($M = 2.63, SD = 0.55$)

ผลการศึกษาข้างต้นแสดงให้เห็นว่า นิสิตนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีความทุกข์ใจจากความขัดเคืองและกังวลใจมากที่สุด ซึ่งเมื่อพิจารณาส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานในทุกแปรพบว่า ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานอยู่ระหว่าง 0.55 – 0.59 ซึ่งถือว่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าไม่มากเกินไปที่จะมีผลกระทบต่อค่าเฉลี่ยซึ่งมาจากมาตรฐานประเมินค่า 5 ระดับ (Rating Scale) ข้อมูลนี้สอดคล้องกับการวิเคราะห์ทางสถิติที่พบว่าความทุกข์ใจจากความยึดมั่นหรืออุปาทาน ความทุกข์ใจจากความทะยานอยาก ความทุกข์ใจจากความขัดเคืองและความกังวลใจ มีค่าความเบ้ไม่แตกต่างจากศูนย์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($SK/SE_{sk} = 1.68, 0.95$ และ -1.86 ตามลำดับ) ซึ่งแสดงว่า องค์ประกอบหลักทั้งสามมีการแจกแจงที่เป็นเส้นโค้งที่มีลักษณะค่อนข้างสมมาตร เมื่อพิจารณาค่าความโด่ง (Kurtosis : KU) พบว่า ค่าความโด่งไม่แตกต่างจากศูนย์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($KU/SE_{ku} = -1.19, -1.15$ และ -0.14 ตามลำดับ) ซึ่งแสดงว่า นิสิตนักศึกษาส่วนใหญ่มีคะแนนที่ต่ำกว่าค่าเฉลี่ยเพียงเล็กน้อย สำหรับค่าเฉลี่ยของความทุกข์ใจในภาพรวมก็เป็นไปทิศทางเดียวกัน ($M = 2.81, SD = 0.52$) กล่าวคือ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานอยู่ที่ 0.52 ซึ่งถือว่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าไม่มากเกินไปที่จะมีผลกระทบต่อค่าเฉลี่ยซึ่งมาจากมาตรฐานประเมินค่า 5 ระดับ และพบว่า ความทุกข์ใจในภาพรวม มีค่าความเบ้และค่าความโด่งไม่แตกต่างจากศูนย์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($SK/SE_{sk} = -1.07, KU/SE_{ku} = -1.20$) เช่นกัน จากค่าสถิติดังกล่าวชี้ให้เห็นว่า คะแนนความทุกข์โดยรวม และองค์ประกอบหลักทั้ง 3 องค์ประกอบของมาตรวัดนี้ มีการกระจายที่เป็นปกติสามารถใช้คะแนนดิบเพื่อเปรียบเทียบเป็นคะแนนที่ปกติได้อย่างเหมาะสม

นอกจากนี้ ผู้วิจัยยังได้พัฒนาเกณฑ์ปกติของมาตรวัดความทุกข์ของนิสิตนักศึกษาทั้งในรายองค์ประกอบและคะแนนรวมทั้งฉบับ โดยใช้การคำนวณค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ (Percentile) และคะแนนที่ปกติ (Normalized T-score) โดยการแปลงคะแนนดิบให้เป็นคะแนนมาตรฐานในรูปโค้งปกติ โดยจัดสร้างเกณฑ์ปกติของมาตรวัดความทุกข์ของนิสิตนักศึกษา ดังนี้ องค์ประกอบหลักที่ 1 ความทุกข์ใจจากความยึดมั่นหรืออุปาทาน (ATT) มีคะแนนที่ปกติอยู่ในช่วง T20 ถึง T83 โดย T50 ตรงกับคะแนนดิบที่ 58 คะแนนองค์ประกอบย่อยในด้านนี้ ได้แก่ ด้านยึดมั่นในความคิดของตน (AO) มีคะแนนที่ปกติอยู่ในช่วง T16 ถึง T89 โดย T50 ตรงกับคะแนนดิบที่ 10 คะแนน ด้านการยึดตนกับอดีตที่ล่วงไปแล้ว (AP) มีคะแนนที่ปกติอยู่ในช่วง T24 ถึง T76 โดย T50 ตรงกับคะแนนดิบที่ 9

คะแนน ด้านยึดมั่นในผลประโยชน์แห่งตน แม้รู้ว่าไม่ถูกต้อง (AB) มีคะแนนที่ปกติอยู่ในช่วง T32 ถึง T87 โดย T50 ตรงกับคะแนนดิบที่ 11 คะแนนด้านการมองโลกในแง่ร้าย (PE) มีคะแนนที่ปกติอยู่ในช่วง T32 ถึง T83 โดย T50 ตรงกับคะแนนดิบที่ 10 คะแนน ด้านตัวตนถูกกระทบด้วยตำหนิและนินทา (SP) มีคะแนนที่ปกติอยู่ในช่วง T24 ถึง T79 โดย T50 ตรงกับคะแนนดิบที่ 17 คะแนน สำหรับองค์ประกอบหลักที่ 2 : ความทุกข์ใจจากความทะยานอยาก (GRE) มีคะแนนที่ปกติอยู่ในช่วง T24 ถึง T85 โดย T50 ตรงกับคะแนนดิบที่ 49 คะแนน องค์ประกอบย่อยในด้านนี้ ได้แก่ ด้านความรู้สึกขัดสนและความอยากได้ในสิ่งที่ตนยังไม่ได้ครอบครอง (DC) มีคะแนนที่ปกติอยู่ในช่วง T29 ถึง T81 โดย T50 ตรงกับคะแนนดิบที่ 10 คะแนน ด้านการเปรียบเทียบและความรู้สึกอิจฉา (CI) มีคะแนนที่ปกติอยู่ในช่วง T32 ถึง T85 โดย T50 ตรงกับคะแนนดิบที่ 14 คะแนน ความต้องการที่ไม่ได้รับการตอบสนอง (DE) มีคะแนนที่ปกติอยู่ในช่วง T21 ถึง T83 โดย T50 ตรงกับคะแนนดิบที่ 24 คะแนน สำหรับองค์ประกอบย่อยของด้านความรู้สึกขัดสนและความอยากได้ในสิ่งที่ตนยังไม่ได้ครอบครอง มี 2 องค์ประกอบ คือ ด้านการประสบกับเหตุการณ์ที่ตนไม่พึงใจ (FU) มีคะแนนที่ปกติอยู่ในช่วง T23 ถึง T83 โดย T50 ตรงกับคะแนนดิบที่ 11 คะแนน และด้านการพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก (SB) มีคะแนนที่ปกติอยู่ในช่วง T21 ถึง T73 โดย T50 ตรงกับคะแนนดิบที่ 13 คะแนน สำหรับองค์ประกอบหลักที่ 3 ความทุกข์ใจจากความขัดเคืองและความกังวลใจ (IRR) มีคะแนนที่ปกติอยู่ในช่วง T19 ถึง T77 โดย T50 ตรงกับคะแนนดิบที่ 60 คะแนน องค์ประกอบย่อยในด้านนี้ ได้แก่ ด้านเดือดร้อนใจไปกับความคาดหวังและความทุกข์ของคน ใกล้ชิดสนิทกับตน (HSP) มีคะแนนที่ปกติอยู่ในช่วง T20 ถึง T77 โดย T50 ตรงกับคะแนนดิบที่ 16 คะแนน ด้านความเดือดร้อนใจในสิ่งที่ตนได้กระทำลงไปแล้ว (ASP) มีคะแนนที่ปกติอยู่ในช่วง T24 ถึง T72 โดย T50 ตรงกับคะแนนดิบที่ 13 คะแนน ด้านความขัดเคืองใจจากความลั้งเลและความขัดแย้งในใจ (HC) มีคะแนนที่ปกติอยู่ในช่วง T24 ถึง T77 โดย T50 ตรงกับคะแนนดิบที่ 15 คะแนน ด้านความเดือดร้อนใจ กังวลในอนาคตที่ยังมาไม่ถึง (AF) มีคะแนนที่ปกติอยู่ในช่วง T18 ถึง T74 โดย T50 ตรงกับคะแนนดิบที่ 16 คะแนน สำหรับความทุกข์ในภาพรวม (Suffering) มีคะแนนที่ปกติอยู่ในช่วง T22 ถึง T82 โดย T50 ตรงกับคะแนนดิบที่ 165 คะแนน เกณฑ์ปกติดังกล่าวถือว่าเป็นเกณฑ์มาตรฐานระดับชาติที่สามารถนำไปใช้เปรียบเทียบระดับความทุกข์ว่ามีมากน้อยเพียงใดโดยสามารถใช้กับกลุ่มนิสิตนักศึกษาทั่วประเทศไทย

ข้อเสนอแนะ

ผลการศึกษาวิจัยเรื่องการพัฒนากรอบมโนทัศน์และมาตรวัดความทุกข์ในนิสิตนักศึกษานี้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ 2 ข้อใหญ่ กล่าวคือ (1) ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปประยุกต์ใช้และ (2) ข้อเสนอแนะในงานวิจัยต่อไป มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปประยุกต์ใช้ มีดังนี้

1.1 ข้อเสนอแนะสำหรับนักจิตวิทยาการปรึกษา ได้แก่

ประการที่ 1 ผลจากการศึกษากรอบโมทัศน์ของความทุกข์ใจในนิสิตนักศึกษา พบว่า นิสิตนักศึกษาได้ให้ความหมายของความทุกข์ใจที่พวกเขาประสบไว้ว่าความทุกข์ใจมีลักษณะเป็นความบีบคั้นและอึดอัด เป็นความเสียใจ เศร้าใจ โกรธ หนักใจ เหนื่อยใจ เตื่อตร้อนใจ ไม่สบายใจ อึดอัดใจ พร่ำบ่น ความรู้สึกขาด ไม่ได้ตั้งใจ ความทุกข์ใจเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ทุกคนต้องประสบกับความทุกข์ใจมากบ้างน้อยบ้าง โดยความทุกข์ใจนี้เกิดจากการกระทำของตนเอง และความทุกข์ใจนี้ไม่ได้เกิดขึ้นเฉพาะในเรื่องราวของตนเองเท่านั้น แต่ยังรวมไปถึงความทุกข์ ความเตื่อตร้อนใจของบุคคลใกล้ชิด เช่น พ่อแม่ นอกจากนี้ความทุกข์ใจเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นและเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา ทั้งนี้ ความทุกข์ใจเหล่านี้เกิดขึ้นจากมูลเหตุหลัก 3 ประการ ได้แก่ (1) ความยึดมั่น (2) ความทะยานอยาก และ (3) ความขัดเคืองและความกังวลใจ ซึ่งมีรากฐานมากจากอวิชาหรือการไม่รู้ความจริงของโลกและชีวิต

ความเข้าใจสภาวะใจที่เป็นทุกข์และมูลเหตุของความทุกข์ใจในข้างต้นจะช่วยให้ นักจิตวิทยาการปรึกษา ตลอดจนนักจิตวิทยาการปรึกษาประจำหน่วยบริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในมหาวิทยาลัย ได้ตระหนักถึงความหมายของความทุกข์ใจในนิสิตนักศึกษา รวมถึงสาเหตุของความทุกข์ใจ เพื่อเป็นแนวทางในการทำความเข้าใจปัญหาด้านจิตใจที่สอดคล้องกับมุมมอง และบริบทของสังคมไทย โดยนักจิตวิทยาการปรึกษาสามารถใช้กรอบแนวคิดนี้ เป็นแนวทางในการออกแบบกิจกรรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในการสร้างภูมิคุ้มกันความทุกข์ใจ (preventive counseling) หรือให้ความช่วยเหลือแก่นิสิตนักศึกษาที่มีความทุกข์ใจ

ฉะนั้น การเผยแพร่กรอบแนวคิดของความทุกข์ใจในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษาให้แก่ นักจิตวิทยาการปรึกษา ก็จะทำให้ นักจิตวิทยาการปรึกษาได้พัฒนารูปแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเพื่อคลี่คลายความทุกข์ใจ จากมูลเหตุหลักของความทุกข์ใจทั้ง 3 ประการนี้ ให้กว้างขวางยิ่งขึ้น

ประการที่ 2 ผลจากการศึกษาด้วยระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ พบว่า สิ่งที่ทำให้ความทุกข์ใจของนิสิตนักศึกษาคลี่คลายประกอบด้วย 2 ปัจจัย คือ (1) ปัจจัยภายในตนเอง คือ การคิดอย่างมีระเบียบ หรือคิดตามแนวทางของปัญญา ที่เรียกว่า โยนิโสมนสิการ และ (2) ปัจจัยภายนอก คือ การได้รับการแนะนำ การช่วยเหลือ การสนับสนุนจากบุคคลใกล้ชิด ได้แก่ แม่ ญาติพี่น้อง เพื่อน อาจารย์ อันถือว่าเป็นปรโตโฆสะ แปลว่า เสียงที่ดีจากผู้อื่น ซึ่งเสียงที่ดีเหล่านี้ จะส่งผลต่อกระบวนการคิดพิจารณาของนิสิตนักศึกษา ไม่ว่าจะเป็นการรับถ่ายทอดโดยตรง หรือได้รับอิทธิพลมาจากสิ่งแวดล้อมทางสังคม ซึ่งเป็นการสั่งสอนอบรม ให้ข้อมูลที่ถูกต้อง หรือแนะนำชักจูงไปในทางที่ดีงาม โดยปรโตโฆ

สะที่มีคุณภาพสูง จะมีคำเรียกเฉพาะว่า กัลยาณมิตร ผู้ประกอบด้วยกัลยาณมิตรธรรม 7 ประการ ซึ่งกัลยาณมิตรที่มีคุณลักษณะเช่นนี้จะเป็นบุคคลสำคัญที่จะช่วยชี้แนะแนวทางของความคิดความเข้าใจอย่างถูกต้องต่อสิ่งต่างๆ หรือที่จะชักนำให้นิสิตนักศึกษาเกิดโยนิโสมนสิการ

ความรู้ดังกล่าวนี้สามารถเป็นแนวทางให้นักจิตวิทยาการปรึกษา ได้จัดทำกิจกรรมการพัฒนา นิสิตนักศึกษาในแนวทางที่จะส่งเสริมภาวะปัญญา เช่น กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบ เน้น โยนิโสมนสิการ โดยนักจิตวิทยาการปรึกษาและสมาชิกกลุ่มจะร่วมทำหน้าที่เป็น กัลยาณมิตร เพื่อเกื้อกูลสมาชิกภายในกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาให้เกิดความเจริญงอกงามของ ภาวะปัญญา ทั้งนี้ จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่า กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธสามารถ ส่งเสริมให้นิสิตนักศึกษาเกิดภาวะปัญญา อันเป็นความเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเหตุปัจจัยที่เกิดขึ้น (อิทัปปัจจยตา) และสามารถเข้าใจถึงความเปลี่ยนแปลงในสรรพสิ่ง (ไตรลักษณ์)

นอกจากนี้ ในกระบวนการคลี่คลายความทุกข์ใจนั้น ยังมีปัจจัยสนับสนุนอีกตัวแปรหนึ่ง คือ กัลยาณมิตร ซึ่งมีความสำคัญในการสนับสนุน และประคับประคองนิสิตนักศึกษา เมื่อนิสิตนักศึกษา ประสบทุกข์ในตอนต้น ก่อนที่นิสิตนักศึกษาจะพัฒนากระบวนการคิดของตนเองในระยะต่อมา ดังนั้น นักจิตวิทยาการปรึกษาจึงสมควรเป็นกัลยาณมิตรที่ดีต่อบุคคลรอบข้าง เพื่อเป็นแบบอย่างแก่นิสิต นักศึกษา และนำความรู้ความเข้าใจนี้มาจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาความเป็นกัลยาณมิตรระหว่างเพื่อน นิสิตนักศึกษาด้วยกัน และระหว่างสมาชิกภายในครอบครัวของนักศึกษา เพื่อพัฒนาเครือข่าย กัลยาณมิตรให้เกิดขึ้นในสถาบันครอบครัว และในสถาบันการศึกษา ซึ่งมีงานวิจัยยืนยันว่า การ สนับสนุนจากคนรอบข้าง การเป็นแบบอย่างจากบิดา มารดา ตลอดจนการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน เป็นตัวแปรสำคัญในการทำนายพฤติกรรมของนิสิตนักศึกษา คือ ความน่าคบหา พฤติกรรมเสริมสร้าง เพื่อน และพฤติกรรมป้องกันเพื่อนจากสิ่งที่ไม่ดี และยังพบอีกว่า นิสิตนักศึกษาที่มีความเป็น กัลยาณมิตรจะมีทักษะการฟังสูง มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มนิสิตนักศึกษาโดยทั่วไป ตลอดจนมีความหนักแน่น อดทน ขยัน พร้อมทั้งจะรับฟัง และช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่หวังผลตอบแทน สามารถเป็นที่พึ่งยามยาก เป็นมิตรกับทุกคน มีความเมตตากรุณา และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดี

ประการที่ 3 มาตรการวัดความทุกข์ใจในนิสิตนักศึกษาที่ได้จากงานวิจัยชิ้นนี้ จะมีประโยชน์ต่อนักจิตวิทยาการปรึกษา โดยสามารถนำไปใช้วัดผลก่อนและหลังการเข้ารับบริการกลุ่มการปรึกษาเชิง จิตวิทยา ซึ่งข้อมูลที่ได้จากมาตรการวัดความทุกข์ใจในนิสิตนักศึกษานี้ สามารถเป็นผลย้อนกลับ (feedback) แก่นิสิตนักศึกษาที่เข้ารับบริการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ซึ่งเป็นการช่วยให้ นิสิต นักศึกษาทราบถึงประโยชน์ของการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีการจัดเนื้อหาหรือกิจกรรม กลุ่มเพื่อลดความยึดมั่น ความทะยานอยาก และความขัดเคืองและกังวลใจ อันเป็นสาเหตุหลักที่ทำให้ นิสิตนักศึกษาเกิดความทุกข์ใจ ซึ่งข้อมูลเหล่านี้จะเป็นประโยชน์ต่อนิสิตนักศึกษาในการทำ ความเข้าใจตนเอง และปรับปรุงตนเองได้อย่างเหมาะสมมากขึ้น นอกจากนี้ข้อมูลที่ได้จากมาตรการวัดความทุกข์ใจ

นิสิตนักศึกษา ยังจะเป็นประโยชน์ต่อนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธมือใหม่ที่กำลังอยู่ในช่วงฝึกหัด การให้บริการปรึกษา ซึ่งอาจจะนำข้อมูลที่ได้จากนิสิตนักศึกษาที่เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิง จิตวิทยา มาใช้เป็นข้อมูลย้อนกลับในการประเมินการให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของตน

ประกาศที่ 4 มาตรการวัดความทุกข์ในนิสิตนักศึกษาที่พัฒนาในการวิจัยครั้งนี้ มีจำนวนข้อ คำถาม 59 ข้อ ซึ่งพบว่า เป็นจำนวนข้อที่พอเหมาะในการตอบ ไม่ยาวจนเกินไป นอกจากนี้มาตรวัดนี้ มีคุณลักษณะทางจิตมิติที่พึงประสงค์ทั้งในด้านความตรง ความเที่ยง ตลอดจนมีการสร้างเกณฑ์ มาตรฐานในระดับประเทศ ทั้งในรูปแบบของลำดับเปอร์เซ็นต์ และคะแนนปกติ ซึ่งสะดวกต่อการ นำไปใช้ ดังนั้นนักจิตวิทยาการปรึกษาจึงสามารถตรวจวัดระดับคะแนนความทุกข์ในนิสิตนักศึกษาเพื่อ ใช้ในการคัดกรอง และประเมินระดับความทุกข์ใจในนิสิตนักศึกษา เนื่องจากมีงานวิจัยหลายชิ้นยืนยัน ว่า นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยมักประสบปัญหาด้านจิตใจจากปัญหาความเครียดในเรื่องการเรียน ครอบครัวยุติ และความรัก นอกจากนี้ในการศึกษาที่ผ่านมาพบว่า นิสิตนักศึกษาส่วนใหญ่มี ความสามารถในการปรับตัวอยู่ในระดับปานกลางเท่านั้น ซึ่งข้อมูลที่ได้จากมาตรวัดความทุกข์ในนิสิต นักศึกษาสามารถเป็นข้อมูลเบื้องต้นของนิสิตนักศึกษาที่จะขอเข้ารับบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ต่อไป

นอกจากนี้นักจิตวิทยาการปรึกษาที่อยู่ในส่วนงานจิตวิทยา หรืองานพัฒนานิสิตนักศึกษา อาจนำมาตรวัดความทุกข์ในนิสิตนักศึกษานี้ไปใช้ร่วมกับนิสิตนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 ซึ่งเป็นนิสิตนักศึกษาที่ เพิ่งเริ่มต้นใช้ชีวิตการศึกษาในระดับมหาวิทยาลัย เพื่อจัดทำข้อมูลนี้ให้เป็นส่วนหนึ่งของทะเบียน ประวัติของนิสิตนักศึกษาให้แก่ทางมหาวิทยาลัย และข้อมูลดังกล่าวนี้ยังสามารถใช้เป็นฐานข้อมูล เพื่อให้นักจิตวิทยาการปรึกษาใช้ในการดำเนินการช่วยเหลือนิสิตนักศึกษาได้ต่อไปในอนาคต

1.2 ข้อเสนอแนะสำหรับอาจารย์ผู้สอน และอาจารย์ที่ปรึกษา ได้แก่

ผลการศึกษารอบมโนทัศน์ของความทุกข์ใจในนิสิตนักศึกษา พบว่า ความทุกข์ใจเกิดขึ้นจาก มูลเหตุหลัก 3 ประการ ได้แก่ (1) ความยึดมั่น (2) ความทะยานอยาก และ (3) ความขัดเคืองและ ความกังวลใจ นอกจากนี้ กระบวนการคลี่คลายทุกข์ของนิสิตนักศึกษา ประกอบด้วย 2 ปัจจัย คือ (1) ปัจจัยภายในตน คือ โยนิโสมนสิการ และ (2) ปัจจัยภายนอก คือ โปรโตโฆสะ ซึ่งปัจจัยภายในตนและ ปัจจัยภายนอกทั้ง 2 ปัจจัยนี้จะส่งเสริมซึ่งกันและกัน กระบวนการนี้สามารถพัฒนาขึ้นเป็น ไตรสิกขา ซึ่งจะช่วยคลี่คลายรากเหง้าของความทุกข์ใจจากมูลเหตุหลักทั้ง 3 ประการนี้ได้

ดังนั้น อาจารย์ผู้สอน และอาจารย์ที่ปรึกษา ซึ่งถือเป็นผู้ที่ใกล้ชิดสนิทสนมกับนิสิตนักศึกษา และมีความสำคัญในการถ่ายทอดความรู้ จึงสามารถนำกรอบแนวคิดนี้ไปใช้ในการออกแบบเนื้อหาใน รายวิชาที่เกี่ยวข้อง เพื่อที่จะส่งเสริมความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความทุกข์ใจ เพื่อนิสิตนักศึกษาจะ สามารถตระหนักถึงความทุกข์ใจที่ตนเองประสบ และสามารถแสวงหากลวิธีคลายความทุกข์ใจที่

เหมาะสมแก่ตนเอง เช่น การแสวงหากัลยาณมิตรที่จะให้คำแนะนำที่ดี มีประโยชน์ เช่น พ่อแม่ ครู อาจารย์ นักจิตวิทยาการปรึกษา เป็นต้น

1.3 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย สำหรับฝ่ายกิจการนิสิตนักศึกษาของคณะ และ มหาวิทยาลัย

จากการพัฒนาเกณฑ์ปกติของมาตรฐานวัดความทุกข์ในนิสิตนักศึกษา โดยมีกลุ่มตัวอย่าง คือนิสิตนักศึกษา จำนวน 1,817 คน จาก 4 ภูมิภาคทั่วประเทศไทยนั้น พบว่า มีนิสิตนักศึกษาจำนวนถึง 1,745 คน คิดเป็นร้อยละ 96 ที่รายงานตนเองว่า ไม่เคยเข้าใช้บริการจากนักจิตวิทยา หรือนักวิชาชีพที่เกี่ยวข้อง เช่น นักสังคมสงเคราะห์ ซึ่งจากข้อมูลนี้สามารถแปลความหมายได้ 2 ประการ คือ (1) นิสิตนักศึกษากลุ่มนี้อาจไม่มีความทุกข์ หรือไม่ประสบปัญหาในขณะที่ศึกษาอยู่ จึงไม่เคยขอรับบริการจากนักจิตวิทยา หรือนักวิชาชีพที่เกี่ยวข้อง (2) นิสิตนักศึกษากลุ่มนี้อาจมีความทุกข์ หรือประสบปัญหาในขณะที่ศึกษาอยู่ แต่ไม่เคยขอรับบริการจากนักจิตวิทยา หรือนักวิชาชีพที่เกี่ยวข้อง

ดังนั้น นักวิชาชีพที่เกี่ยวข้อง โดยเฉพาะนักวิชาชีพที่ทำงานเกี่ยวข้องกับงานพัฒนานิสิตนักศึกษา ควรทำงานเชิงรุกเพื่อให้ทราบปัญหาและความต้องการของนิสิตนักศึกษา และขอความร่วมมือจากนักจิตวิทยาหรือหน่วยงานทางจิตวิทยาในมหาวิทยาลัย เพื่อจัดให้มีการสำรวจปัญหา และวัดระดับความทุกข์ใจของนิสิตนักศึกษาเป็นประจำอย่างน้อยปีละหนึ่งครั้ง โดยให้นักจิตวิทยามีส่วนร่วมในการวางแผนจัดกิจกรรมต่างๆ เพื่อให้ความช่วยเหลือแก่นิสิตนักศึกษาที่ประสบกับความทุกข์ใจ นอกจากนี้ควรมีการอบรมบุคลากรด้านกิจการนิสิตนักศึกษาให้มีความรู้ความเข้าใจ และตระหนักถึงความทุกข์ใจที่นิสิตนักศึกษาประสบ เพื่อที่จะได้ตรวจสอบปัญหาและความต้องการของนิสิตนักศึกษาในเบื้องต้น ก่อนที่จะส่งต่อไปยังนักจิตวิทยาการปรึกษาเพื่อดำเนินการให้ความช่วยเหลือต่อไป

2. ข้อเสนอแนะสำหรับประเด็นที่ควรมีการศึกษาต่อไป ได้แก่

ประการที่ 1 ในการวิจัยในครั้งนี้มีการตรวจสอบความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานด้วยเทคนิคกลุ่มรู้จักโดยมีตัวแทนกลุ่มที่มีความทุกข์ใจในระดับต่ำ คือ นิสิตนักศึกษาที่เป็นพระหรือสามเณร ซึ่งผ่านการบวชมาแล้วไม่ต่ำกว่า 5 พรรษา และกำลังศึกษาในชั้นปีที่ 3 – 4 ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตวัดสวนดอก โดยมีคะแนนปัญญาจากแบบวัดปัญญา ฉบับสั้น 45 ข้อ คือ 167.5 คะแนนขึ้นไป หรือคิดเป็นเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 65 ขึ้นไป และมีกลุ่มตัวอย่างที่เป็นตัวแทนผู้มีความทุกข์ใจในระดับสูง คือ นิสิตนักศึกษาที่เคยเป็นผู้ให้ข้อมูลหลักในการศึกษาเชิงคุณภาพ และนิสิตนักศึกษาที่เข้ามาขอรับบริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2556 ซึ่งมาตรฐานวัดความทุกข์ใจในนิสิตนักศึกษานี้สามารถแยกกลุ่มตัวอย่างกลุ่มสูงออกจากกลุ่มต่ำได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

อย่างไรก็ตาม ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไปว่า มาตรฐานวัดความทุกข์ในนิสิต นักศึกษานี้สามารถแยกนิสิตนักศึกษาที่มีประสบการณ์พัฒนาจิตใจที่แตกต่างกันได้หรือไม่ เพราะจากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า ผู้ที่มีการพัฒนาด้านจิตใจที่เรียกว่า ไตรสิกขา คือ มีการพัฒนาศีล สมาธิ และปัญญา น่าจะเป็นผู้ที่มีความทุกข์ในระดับต่ำ เพราะสามารถเข้าใจโลกและชีวิตได้ตามจริง ดังนั้น ผู้วิจัยเห็นสมควรที่การศึกษาครั้งต่อไป จะนำมาตรฐานวัดความทุกข์ในนิสิตนักศึกษาไปใช้ในการศึกษาเปรียบเทียบค่าคะแนนความทุกข์โดยรวมระหว่างกลุ่มตัวอย่าง 3 กลุ่ม คือ กลุ่มนิสิต นักศึกษาที่มีการปฏิบัติธรรมอย่างสม่ำเสมอ กลุ่มนิสิตนักศึกษาที่เคยปฏิบัติธรรมมาบ้าง กลุ่มนิสิต นักศึกษาที่ไม่เคยปฏิบัติธรรมเลย ซึ่งจะช่วยขยายขอบเขตความเข้าใจความทุกข์ในบริบทพุทธธรรม ได้ว่า หากค่าคะแนนความทุกข์โดยรวมของกลุ่มตัวอย่างทั้งสามกลุ่มนี้แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติ และพบว่านิสิตนักศึกษาที่มีการปฏิบัติธรรมอย่างสม่ำเสมอมีความทุกข์ในระดับต่ำกว่ากลุ่ม อื่นๆ การส่งเสริมการปฏิบัติธรรมในนิสิตนักศึกษาน่าจะมีส่วนช่วยป้องกัน หรือสามารถช่วยคลี่คลาย ความทุกข์ในนิสิตนักศึกษาได้ ซึ่งจะสามารถใช้เป็นข้อเสนอแนะให้สถานศึกษาต่างๆ ให้ความสนใจ ในการพัฒนาคุณภาพจิตใจของนิสิตนักศึกษาให้มากขึ้น โดยส่งเสริมควบคู่ไปกับการให้ความรู้ในการ ประกอบวิชาชีพ

ประการที่ 2 การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์หลักในการศึกษารอบมโนทัศน์ของความทุกข์ และพัฒนามาตรฐานวัดความทุกข์ในนิสิตนักศึกษา ทำให้เกิดองค์ความรู้ คือ การเข้าใจประสบการณ์ความทุกข์ในนิสิตนักศึกษา โดยเน้นการศึกษาถึงความหมาย สภาวะ มูลเหตุของความทุกข์ใจ ตลอดจน วิธีการคลี่คลายความทุกข์ของนิสิตนักศึกษา และมีเครื่องมือวัดที่มีคุณสมบัติทางจิตมิติที่พึงประสงค์ สำหรับข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป จึงควรมีการศึกษาความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม และปัจจัยทางจิตวิทยา และผลลัพธ์ที่มีความเกี่ยวข้องกับ ความทุกข์ในนิสิตนักศึกษา เช่น ระดับความทุกข์ใจ ผลการเรียน การปฏิบัติต่อผู้อื่น และสัมพันธภาพ ระหว่างบุคคล เป็นต้น เพื่อขยายองค์ความรู้ที่เกี่ยวกับความทุกข์ใจให้กว้างออกไปในทุกแง่มุม และ เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาวิจัยที่เกี่ยวกับความทุกข์ใจต่อไป

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- กมลวรรณ สุวรรณโชติ. (2548). ปัจจัยเชิงเหตุแบบบูรณาการของบ้านสถานศึกษาและจิตลักษณะที่ข้องกับพฤติกรรมกร เป็นกัลยาณมิตรของนักศึกษาปริญญาตรี. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนาสังคม คณะพัฒนาสังคมและสิ่งแวดล้อม สถาบันพัฒนบริหารศาสตร์.
- กัลยา วานิชย์บัญชา. (2552). สถิติสำหรับงานวิจัย. (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ครรชิต แสนอุบล. (2553). ผลของกลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และการฝึกอานาปานสติที่มีต่อภาวะอเบกขาและปัญญา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จารวี พิมพ์สมถิติ. (2552). การศึกษาความทุกข์ของสตรีที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- จำลอง ดิษยวณิช. (2554). จิตวิทยาของความดับทุกข์. เชียงใหม่: กลางเวียงการพิมพ์.
- จำลอง ดิษยวณิช และพริ้มเพรา ดิษยวณิช. (2545). ความเครียด ความวิตกกังวล และสุขภาพ. เชียงใหม่: โครงการตำรา คณะแพทยศาสตร์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- จำลอง ดิษยวณิช และพริ้มเพรา ดิษยวณิช. (2547). แนวคิดเชิงพุทธของความวิตกกังวล. ปัญหา, 11(60), 19-26.
- จุฬาลักษณ์ ร่มวิริยะพงษ์. (2543). การศึกษาการปรับตัวของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยในภาคการศึกษาแรก ปีการศึกษา 2542. วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชาย โพธิสิตา. (2550). ศาสตร์และศิลป์แห่งการวิจัยเชิงคุณภาพ. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.
- ดลดาว ปุรณานนท์. (2551). ผลของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มต่อการเพิ่มพูนสันติภาวะโดยมีเมตตาเป็นตัวแปรสื่อ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา สาขาวิชาจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ดารารวรรณ ต๊ะปันทา. (2527). ผลของการใช้ตัวแบบในการลดความวิตกกังวลของนักศึกษา ก่อนการศึกษากฎปฏิบัติวิชาการพยาบาลจิตเวช. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ดารารวรรณ ต๊ะปันทา. (2534). การลดความวิตกกังวลของพยาบาลประจำการที่ดูแลผู้ป่วยโรคเอดส์ด้วยวิธีการปรับเปลี่ยนความคิดร่วมกับการฝึกสติ. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา การศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ทัศนียา ชัยประสงค์สุข. (2552). การให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทางพุทธธรรมในผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้า สถานีอนามัยนาข่า จังหวัดอุดรธานี. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตร มหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

- ธานีรินทร์ ศิลป์จารุ. (2555). *การวิจัยและวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วย SPSS และ AMOS*. (พิมพ์ครั้งที่ 13). กรุงเทพฯ: บิสซิเนสอาร์แอนด์ดี.
- นลินี ทวีสิน. (2553). การเฝ้าระวังและดูแลปัญหาสุขภาพจิตในกลุ่มนักศึกษา. *การศึกษาศาสตร์*, 141, 22-24.
- นันท์นที ศุภมงคล. (2547). *ความวิตกกังวล การสนับสนุนทางสังคมและกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิต นักศึกษา*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- บรรจบ บรรณรุจิ. (2545). *แนวคิดตะวันออกกับการเผชิญความเครียด. เอกสารประกอบการประชุม วิชาการแห่งชาติ ครั้งที่ 2 : วิกฤตความเครียดของสังคมไทย*, คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ประภาวดี เหล่าพูนสุข. (2539). *ปัญหาการปรับตัวและสุขภาพจิตของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี*. วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสังคมสงเคราะห์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ปราณี ธนกำธร. (2545). *พฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิต และปัญหาการปรับตัวของนิสิต คณะแพทย์ชั้นปีที่ 1-3 คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์ มหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิต คณะ แพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปิยะธิดา สารโนศักดิ์. (2549). *ปัญหาการปรับตัวและพฤติกรรมเผชิญปัญหาของนักศึกษาไทยในนคร โอ๊คแลนด์ ประเทศนิวซีแลนด์*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- เปรมพร มั่นเสมอ. (2545). *การปรับตัว กลวิธีการเผชิญปัญหา และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช). (2553). *พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ คำวัด: อธิบายศัพท์ และความหมายที่ชาวพุทธควรรู้*. (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2546). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*. กรุงเทพฯ: เอส. อาร์. พรินติ้ง.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2552). *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*. (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2552ก). *การศึกษาทั่วไปเพื่อพัฒนามนุษย์*. กรุงเทพฯ: ศูนย์บริหารจัดการ วิชาการศึกษาทั่วไป มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พระมหาปัทมกรณ อุทรักษ์. (2555). *การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเรื่อง การลดทุกข์ด้วยวิธีแห่งปัญญา สำหรับบัณฑิตศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี*. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี.
- พระมหาประนอม ทองไพบูลย์. (2549). *การสร้างหลักสูตรฝึกอบรมเรื่อง การลดความทุกข์ เพิ่มความสุข สำหรับอุบาสก อุบาสิกา*. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี.
- พระมหาปราโมทย์ ปโมทิต. (2541). *พจนานุกรมธาตุภาษาบาลี*. ราชบุรี: วัดหลวงพ่อสดธรรมกายาราม.
- พระมหาสมชาย ฐานวุฑโฒ. (2547). *มงคลชีวิต ฉบับทางก้าวหน้า*. กรุงเทพฯ: ฐานการพิมพ์.

- พระมหาอุดม นุพันธ์. (2550). *การศึกษาภาวะเครียดจากการเรียนของพระภิกษุสามเณร สำนักเรียนพระปริยัติธรรมแผนกบาลีในสวนกลาง*. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- พระสุพรชัย อานนโท (นครพันธ์). (2553). *ศึกษาเปรียบเทียบแนวคิดเรื่องทุกข์ในพุทธปรัชญาเถรวาทกับแนวคิดทุกขนิยมของโซเป็นเฮาเออร์*. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระอนุพงษ์ พรหมสอาด. (2551). *การประยุกต์ใช้วิธีวิจัยในการจัดการความเครียด*. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- พัฒนาศ ชัยชาญพิทยุทธ. (2554). *ผลของกลุ่มพุทธจิตนิเวศรักษาต่อความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติและปัญหาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงของนิสิตนักศึกษา*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พิมพ์พิสาข์ จอมศรี. (2553). *ความเครียดและความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของนักศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยเชียงใหม่*. วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- พิสนุ พองศรี. (2554). *การสร้างและพัฒนาเครื่องมือวิจัย*. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: ด้านสุทธาการพิมพ์.
- พุทธทาส อินทปัญโญ. (2545). *คู่มือมนุษย์*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร:ธรรมสภา.
- พุทธทาส อินทปัญโญ. (2554). *อริยสัจจากพระโอษฐ์ภาคต้น*. (พิมพ์ครั้งที่ 8). กรุงเทพมหานคร:ธรรมทานมูลนิธิ.
- พุทธทาส อินทปัญโญ. (2548). *การเกิดและดับของกิเลส*. กรุงเทพมหานคร: ไพลินบุ๊คเน็ต.
- พุทธทาสภิกขุ. (2537). *ตัวกู-ของกู*. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา.
- พุทธิดา ชัยพงศ์. (2551). *ผลของการทำกลุ่มจิตบำบัดโดยประยุกต์ใช้วิถีพุทธต่อการลดความทุกข์ทางจิตวิญญาณของผู้ป่วยเอดส์*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- มนสภรณ์ วิฑูรเมธา. (2543). *การพัฒนาแบบจำลองมิติการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาพยาบาล*. วิทยานิพนธ์ครุศาสตร์ศึกษบัณฑิต สาขาวิชาอุดมศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- มานพ คณะโต. (2550). *วิธีวิทยาการวิจัยเชิงคุณภาพในระบบสุขภาพชุมชน*. (พิมพ์ครั้งที่ 1). ขอนแก่น: เครือข่ายพัฒนาวิชาการและข้อมูลสารสนเทศ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ระวี ภาวิไล. (2548). *อภิธรรมสำหรับคนรุ่นใหม่*. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพมหานคร: พิมพ์สวย.
- วรรณิ์ แกมเกตุ. (2551). *วิธีวิทยาการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วันชัย ขาวรัมย์. (2544). *ปัจจัยที่เป็นแรงผลักดันให้นักศึกษาในระดับปริญญาตรีฆ่าตัวตาย : ศึกษากรณีนิสิตนักศึกษา ในมหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- ศุสิทธิ์ ปรมาภุติ. (2554). *ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธด้วยการใช้รูปภาพเป็นสื่อต่อปัญญาในสตรีหลังการรักษามะเร็งเต้านม*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (เจริญ สุวฑฺฒโน). (2552). *ธรรมาภิธาน : พจนานุกรมคำสอนพระพุทธศาสนา*. กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน).
- สมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงวชิรญาณวงศ์. (2515). *ธรรมานุกรม*. กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- สมพร รุ่งเรืองกลกิจ. (2553). ความแตกต่างทางเพศภาวะ : ปัจจัยประชากรทางสังคมที่เสี่ยงต่อโรคซึมเศร้า. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 4, 337-346.
- สมรักษ์ ทองทรัพย์. (2553). *ประสบการณ์ความงอกงามหลังการเข้ากลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาของนิสิตนักศึกษาที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง : การศึกษาเชิงคุณภาพแบบที่มีวิจัยเห็นชอบร่วมกัน*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุชีรา ภัทรายุตวรรตน์ เขียรชัย งามทิพย์วัฒนา และกนกรัตน์ สุขะตุงคะ. (2543). การพัฒนาแบบวัดความเครียดในคนไทย. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 45, 237-250.
- สุภาวค์ จันทวานิช. (2554). *การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยเชิงคุณภาพ*. (พิมพ์ครั้งที่ 10). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุภาพรรณ โศตรจรรัส. (2552). *สุภาพจิต*. กรุงเทพฯ: คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (เอกสารอัดสำเนา).
- สุวัฒน์ มหัตนิรันดร์กุล วนิตา พุ่มไพศาลชัย และพิมพ์มาศ ตาปัญญา. (2540). *รายงานการวิจัยเรื่องการพัฒนาแบบวัดความเครียดสวนปรุง*. เชียงใหม่: โรงพยาบาลสวนปรุง.
- โสภณ ปาระสีห์. (2549). *ความสัมพันธ์ระหว่างพรหมวิหารของครูผู้สอนกับคุณลักษณะของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนประถมศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษากาฬสินธุ์ เขต 3*. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร.
- โสริช โปธิแก้ว. (2536). *จิตวิทยาตะวันออกกับความงอกงามของมนุษย์*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (เอกสารอัดสำเนา).
- โสริช โปธิแก้ว. (2547). *Personal Growth and Counseling Group: A Buddhist Perspective*. กรุงเทพฯ: คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (อัดสำเนา).
- โสริช โปธิแก้ว. (2553ก). *การสังเคราะห์หลักอริยสัจ 4 สู่กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา : จิตรักษาเพื่อการพัฒนา รักษา และเยียวยาชีวิตและจิตใจ : แนวคิด แนวทาง ประสบการณ์ งานวิจัย*. กรุงเทพฯ: คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (เอกสารอัดสำเนา).
- อภิชัย มงคลและคณะ. (2545). *แบบวัดความเครียดสวนปรุง ในโครงการจัดทำโปรแกรมสำเร็จรูปในการสำรวจสุขภาพจิตในพื้นที่ ปี พ.ศ. 2545*. กรุงเทพมหานคร: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.

- อรัญญา ต้อยคำภีร์ สุภาพรรณ โคตรจรัส และณัฐสุดา เต้พันธ์. (2556). รายงานการวิจัย เครื่องมือประเมินภาวะวิกฤตด้านอารมณ์ของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยไทย. กรุงเทพฯ: ศูนย์ประเมินทางจิตวิทยา คณะจิตวิทยาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อารีวรรณ อ่วมตานี. (2549). การวิจัยเชิงคุณภาพทางการพยาบาล. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อุมาพร ตรังคสมบัติ วชิระ ลาภบุญทรัพย์ และปิยลัมพร หะวานนท์. (2540). การใช้ CES-D ในการคัดกรองภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 42(1), 2-13.

ภาษาอังกฤษ

- Andrews, G., & Slade, T. (2001). Interpreting scores on the Kessler psychological distress scale (K10). *Australian and New Zealand journal of public health*, 25(6), 494-497.
- Baker, R. W., & Siryk, B. (1989). *Student adaptation to college questionnaire: Manual*: Western Psychological Services.
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects* (Vol. 32): University of Pennsylvania Press.
- Caine, R. M., & Bufalino, P. M. (1998). Depression. In S. B. Friedman, M. M. Fisher, S. K. Schonberg & E. M. Alderman (Eds.), *Comprehensive adolescent health care* (2nd ed., pp. 925-926). St. Louis: Mosby.
- Cortina, J. M. (1993). What is coefficient alpha? An examination of theory and applications. *Journal of applied psychology*, 78(1), 98.
- Creswell, J. W., & Clark, V. L. P. (2011). *Designing and conducting mixed methods research* (2 ed.). California SAGE Publications, Inc. .
- DeVellis, R. F. (2003). *Scale development : theory and applications*. California: Sage Publications.
- Furukawa, T. A., Kawakami, N., Saitoh, M., Ono, Y., Nakane, Y., & Nakamura; et all. (2008). The performance of the Japanese version of the K6 and K10 in the World Mental Health Survey Japan. *International journal of methods in psychiatric research*, 17(3), 152-158.
- Furukawa, T. A., Kessler, R. C., Slade, T., & Andrews, G. (2003). The performance of the K6 and K10 screening scales for psychological distress in the Australian National Survey of Mental Health and Well-Being. *Psychological medicine*, 33(2), 357-362.
- Gardner, P. L. (1995). Measuring attitudes to science: unidimensionality and internal consistency revisited. *Research in Science Education*, 25(3), 283-289.
- Goleman, D. (2003). *Healing emotions: Conversations with the Dalai Lama on mindfulness*. Shambhala Publications, Inc.

- Goleman, D. (2008). *Destructive emotions: A scientific dialogue with the Dalai Lama*: London : Bloomsbury.
- Khawaja, N. G., & Dempsey, J. (2007). Psychological Distress in International University Students: An Australian Study. *Australian Journal of Guidance and Counselling*, 17(01), 13-27.
- Klerman, G. L. (1989). Psychiatric diagnostic categories: Issues of validity and measurement: An invited comment on Mirowsky and Ross (1989). *Journal of Health and Social Behavior*, 26-32.
- Kraus, S., & Sears, S. (2009). Measuring the immeasurables: Development and initial validation of the Self-Other Four Immeasurables (SOFI) scale based on Buddhist teachings on loving kindness, compassion, joy, and equanimity. *Social Indicators Research*, 92(1), 169-181.
- Lotrakul, M., & Sukanich, P. (1999). Development of the Thai depression inventory. *JOURNAL-MEDICAL ASSOCIATION OF THAILAND*, 82(12), 1200-1207.
- Patterson, G. T. (2005). Development and Validation of the Psychological Distress Scale. Retrieved April 8, 2012. <http://sswr.confex.com/sswr/2005/techprogram/P1550.HTM>
- Rogers, C. R., and Ryback David. (1984). One Alternative to Nuclear Planetary Suicide. *The counseling Psychologist*, 12(2).
- Rungreangkulkij, S., & Wongtakee, W. (2008). The psychological impact of Buddhist counseling for patients suffering from symptoms of anxiety. *Archives of psychiatric nursing*, 22(3), 127-134.
- Ryan, M. L., Shochet, I. M., & Stallman, H. M. (2010). Universal online interventions might engage psychologically distressed university students who are unlikely to seek formal help. *Advances in Mental Health*, 9(1), 73-83.
- Spielberger C. D. (1972). *Anxiety: Current trends in theory and research*. New York: Academic press.
- Spielberger, C. D. (1966). "Theory and Research on Anxiety" In *Anxiety and Behavior*. New York: Academic press.
- Stallman, H. M. (2008). Prevalence of psychological distress in university students: implications for service delivery. *Australian Family Physician*, 37(8), 673-677.
- Toprak, S., Cetin, I., Guven, T., Can, G., & Demircan, C. (2011). Self-harm, suicidal ideation and suicide attempts among college students. *Psychiatry research*, 187(1), 140-144.
- Walsh, J., Feeney, C., Hussey, J., & Donnellan, C. (2010). Sources of stress and psychological morbidity among undergraduate physiotherapy students. *Physiotherapy*, 96(3), 206-212.



ภาคผนวก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ภาคผนวก ก

เอกสารผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยและจดหมายขอความร่วมมือในการวิจัย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

AF 02-12



The Ethics Review Committee for Research Involving Human Research Subjects,
Health Science Group, Chulalongkorn University
Institute Building 2, 4 Floor, Soi Chulalongkorn 62, Phayathai Rd., Bangkok 10330, Thailand,
Tel: 0-2218-8147 Fax: 0-2218-8147 E-mail: eccu@chula.ac.th

COA No. 016/2013

Certificate of Approval

Study Title No.153.1/55 : DEVELOPMENT OF CONCEPTUAL FRAMEWORK AND SCALE OF DUKKHA IN UNIVERSITY STUDENTS

Principal Investigator : MR.TAWAN WATAKIT

Place of Proposed Study/Institution : Faculty of Psychology,
Chulalongkorn University

The Ethics Review Committee for Research Involving Human Research Subjects, Health Science Group, Chulalongkorn University, Thailand, has approved constituted in accordance with the International Conference on Harmonization – Good Clinical Practice (ICH-GCP) and/or Code of Conduct in Animal Use of NRCT version 2000.

Signature: *Prida Tasanapradit*..... Signature: *Nuntaree Chaichanawongsaroj*.....
(Associate Professor Prida Tasanapradit, M.D.) (Assistant Professor Dr. Nuntaree Chaichanawongsaroj)
Chairman Secretary

Date of Approval : 16 January 2013

Approval Expire date : 15 January 2014

The approval documents including

- 1) Research proposal
- 2) Patient/Participant Information Sheet and Informed Consent Form
- 3) Researcher
- 4) Questionnaire



Protocol No. 153.1/55
Date of Approval..... 16 JAN 2013
Approval Expire Date..... 15 JAN 2014

The approved investigator must comply with the following conditions:

1. The research/project activities must end on the approval expired date of the Ethics Review Committee for Research Involving Human Research Subjects, Health Science Group, Chulalongkorn University (ECCU). In case the research/project is unable to complete within that date, the project extension can be applied one month prior to the ECCU approval expired date.
2. Strictly conduct the research/project activities as written in the proposal.
3. Using only the documents that bearing the ECCU's seal of approval with the subjects/volunteers (including subject information sheet, consent form, invitation letter for project/research participation (if available).
4. Report to the ECCU for any serious adverse events within 5 working days
5. Report to the ECCU for any change of the research/project activities prior to conduct the activities.
6. Final report (AF 03-12) and abstract is required for a one year (or less) research/project and report within 30 days after the completion of the research/project. For thesis, abstract is required and report within 30 days after the completion of the research/project.
7. Annual progress report is needed for a two-year (or more) research/project and submit the progress report before the expire date of certificate. After the completion of the research/project processes as No. 6.

ที่ ศธ ๐๒๑๒.๕/๒๒๔



คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ชั้น 7 อาคารบรมราชชนนีศรีศดพรพร
ถนนพระราม 1 แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน
กรุงเทพฯ 10330

๗ กุมภาพันธ์ 2556

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูล

เรียน คณบดีคณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่


- สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. แบบสอบถามการปรับตัวในมหาวิทยาลัย จำนวน 1 ชุด
2. คำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์ จำนวน 1 ชุด

ด้วย นายตะวัน วาทกิจ เลขประจำตัวนิสิต 5278451938 นิสิตระดับดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา
แขนงวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กำลังจัดทำวิทยานิพนธ์ในหัวข้อ "การพัฒนา
กรอบมโนทัศน์และมาตรวัดความทุกข์ในนิสิตนักศึกษา" โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.อริญญา ตัญยมกีร์ เป็นอาจารย์ที่
ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้จึงขอความอนุเคราะห์ให้นิสิตดังกล่าวเก็บข้อมูลเพื่อทำวิทยานิพนธ์ ด้วยการใช้
แบบสอบถาม กับนักศึกษา ชั้นปีที่ 1-4 จำนวน 50 คน และทำการสัมภาษณ์ นักศึกษาที่ได้คะแนนการปรับตัวใน
มหาวิทยาลัยในระดับต่ำ จำนวน 5 คน โดยใช้ระยะเวลาดำเนินการเก็บข้อมูลระหว่างวันที่ 13-15 กุมภาพันธ์ พ.ศ
2556 ทั้งนี้ นิสิตได้ส่งตัวอย่างของแบบสอบถาม/ คำถามสัมภาษณ์ที่ใช้เก็บข้อมูลมาด้วยเพื่อให้ท่านพิจารณา และ
นิสิตจะติดต่อประสานงานการเข้าไปเก็บข้อมูลกับทางมหาวิทยาลัยด้วยตนเอง หากท่านมีข้อสงสัยต้องการทราบ
รายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ นายตะวัน วาทกิจ โทร. 08-9700-7227

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ขอขอบพระคุณมา ณ ที่นี้

ขอแสดงความนับถือ


.....
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.คันนาค มณีศรี)
คณบดีคณะจิตวิทยา

งานบริการการศึกษา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
โทร. 02-218-1184, โทรสาร. 02-218-1184

ที่ ศค ๐๕1๒.๗/๒๕๖



คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ชั้น 7 อาคารบรมราชชนนีศรีศดพรพร
ถนนพระราม 1 แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน
กรุงเทพฯ 10330

๗ กุมภาพันธ์ 2556

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูล

เรียน อธิการบดี มหาวิทยาลัยฟาร์อีสเทอร์น

- สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. แบบสอบถามการปรับตัวในมหาวิทยาลัย จำนวน 1 ชุด
2. คำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์ จำนวน 1 ชุด

ด้วย นายตะวัน วาทกิจ เลขประจำตัวนิสิต 5278451938 นิสิตระดับดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา
แขนงวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กำลังจัดทำวิทยานิพนธ์ในหัวข้อ "การพัฒนา
กรอบมโนทัศน์และมาตรวัดความทุกข์ในนิสิตนักศึกษา" โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.อริญญา ดุ้ยคัมภีร์ เป็นอาจารย์ที่
ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ให้นิสิตดังกล่าวเก็บข้อมูลเพื่อทำวิทยานิพนธ์ ด้วยการใช้
แบบสอบถาม กับนักศึกษา ชั้นปีที่ 1-4 จำนวน 50 คน และทำการสัมภาษณ์ นักศึกษาที่ได้คะแนนการปรับตัวใน
มหาวิทยาลัยในระดับต่ำ จำนวน 5 คน โดยใช้ระยะเวลาดำเนินการเก็บข้อมูลระหว่างวันที่ 19-22 กุมภาพันธ์ พ.ศ.
2556 ทั้งนี้ นิสิตได้ส่งตัวอย่างของแบบสอบถาม/ คำถามสัมภาษณ์ที่ใช้เก็บข้อมูลมาด้วยเพื่อให้ท่านพิจารณา และ
นิสิตจะติดต่อประสานงานการเข้าไปเก็บข้อมูลกับทางมหาวิทยาลัยด้วยตนเอง หากท่านมีข้อสงสัยต้องการทราบ
รายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ นายตะวัน วาทกิจ โทร. 08-9700-7227

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ขอขอบพระคุณมา ณ ที่นี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.คณางค์ มณีศรี)

คณบดีคณะจิตวิทยา

งานบริการการศึกษา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

โทร. 02-218-1184, โทรสาร. 02-218-1184

ที่ ศส 0012.4/235



คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ชั้น 7 อาคารบรมราชชนนีศรีศดพรพร
ถนนพระราม 1 แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน
กรุงเทพฯ 10330

๙ กุมภาพันธ์ 2556

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูล

เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่


- สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. แบบสอบถามการปรับตัวในมหาวิทยาลัย จำนวน 1 ชุด
2. คำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์ จำนวน 1 ชุด

ด้วย นายตะวัน วาทกิจ เลขประจำตัวนิสิต 5278451938 นิสิตระดับคณะศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาจิตวิทยา
แขนงวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กำลังจัดทำวิทยานิพนธ์ในหัวข้อ "การพัฒนา
กรอบมโนทัศน์และมาตรวัดความทุกข์ในนิสิตนักศึกษา" โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.อริญญา ดุ้ยคัมภีร์ เป็นอาจารย์ที่
ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ให้นิสิตดังกล่าวเก็บข้อมูลเพื่อทำวิทยานิพนธ์ ด้วยการใช้
แบบสอบถาม กับนักศึกษา ชั้นปีที่ 1-4 จำนวน 50 คน และทำการสัมภาษณ์ นักศึกษาที่ได้คะแนนการปรับตัวใน
มหาวิทยาลัยในระดับต่ำ จำนวน 5 คน โดยใช้ระยะเวลาดำเนินการเก็บข้อมูลระหว่างวันที่ 13-15 กุมภาพันธ์ พ.ศ.
2556 ทั้งนี้ นิสิตได้ส่งตัวอย่างของแบบสอบถาม/ คำถามสัมภาษณ์ที่ใช้เก็บข้อมูลมาด้วยเพื่อให้ท่านพิจารณา และ
นิสิตจะติดต่อประสานงานการเข้าไปเก็บข้อมูลกับทางมหาวิทยาลัยด้วยตนเอง หากท่านมีข้อสงสัยต้องการทราบ
รายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ นายตะวัน วาทกิจ โทร. 08-9700-7227

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ขอขอบพระคุณมา ณ ที่นี้

ขอแสดงความนับถือ


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

งานบริการการศึกษา
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
โทร. 02-218-1184, โทรสาร. 02-218-1184

ที่ ศธ 0512.7/ 10 99



คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
อาคารบรมราชชนนีศรีศตพรรษ ชั้น 7
ถนนพระราม 1 วังใหม่ ปทุมวัน
กรุงเทพฯ 10330

10 กรกฎาคม 2556

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตเก็บข้อมูล

เรียน อธิการบดีมหาวิทยาลัยวงษ์ชวลิตกุล

ด้วยนายตะวัน วาทกิจ รหัสประจำตัวนิสิต 527 84519 38 นิสิตหลักสูตรศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การพัฒนากรอบมโนทัศน์ และมาตรวัดความทุกข์ในนิสิตนักศึกษา” (Development of conceptual framework and scale of Dukkha in university students) โดยมีรองศาสตราจารย์ ดร.อริญญา ตูย์คำภีร์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา วิทยานิพนธ์หลัก และมีรองศาสตราจารย์ สุภาพรรณ โคตรจรัส เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

ในการนี้จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามในนักศึกษาระดับปริญญาตรี อธิการบดีอธิการบดีมหาวิทยาลัยวงษ์ชวลิตกุล ในคณะเศรษฐศาสตร์ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ คณะนิเทศศาสตร์ และคณะพยาบาลศาสตร์ เพื่อนำข้อมูลส่วนหนึ่งไปใช้ในการพัฒนามาตรวัดความทุกข์ในนิสิตนักศึกษา โดยมีระยะเวลาเก็บข้อมูลในระหว่างเดือนสิงหาคม พ.ศ. 2556 ถึงเดือนตุลาคม พ.ศ. 2556 โดยผู้วิจัยคือ นายตะวัน วาทกิจ หมายเลขโทรศัพท์ 089-700-7227 จะได้ติดต่อประสานงานในการเข้าไปขออนุญาตเก็บข้อมูล โดยผ่านอาจารย์ผู้สอนในกลุ่มคณะดังกล่าวด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.คณางค์ มณีศรี)

คณบดีคณะจิตวิทยา

งานบริการการศึกษา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

โทร. 02-218-1184 โทรสาร.02-218-1184

ที่ ศธ 0512.7/ 1100



คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
อาคารบรมราชชนนีศรีศตวรรษ ชั้น 7
ถนนพระราม 1 วังใหม่ ปทุมวัน
กรุงเทพฯ 10330

10 กรกฎาคม 2556

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตเก็บข้อมูล

เรียน อธิการบดีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

ด้วยนายตะวัน วาทกิจ รหัสประจำตัวนิสิต 527 84519 38 นิสิตหลักสูตรศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การพัฒนากรอบมโนทัศน์ และมาตรวัดความทุกข์ในนิสิตนักศึกษา” (Development of conceptual framework and scale of Dukkha in university students)” โดยมีรองศาสตราจารย์ ดร.อริญญา ตัญคำกั๊ว เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา วิทยานิพนธ์หลัก และมีรองศาสตราจารย์ สุภาพรณ โคตรจรัส เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

ในการนี้จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามในนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ในสำนักวิชาเทคโนโลยีสังคม สำนักวิชาวิศวกรรมศาสตร์ และสำนักวิชา เทคโนโลยีการเกษตร เพื่อนำข้อมูลส่วนหนึ่งไปใช้ในการพัฒนามาตรวัดความทุกข์ในนิสิตนักศึกษา โดยมีระยะเวลาเก็บข้อมูลในระหว่างเดือนสิงหาคม พ.ศ. 2556 ถึงเดือนตุลาคม พ.ศ. 2556 โดยผู้วิจัยคือ นาย ตะวัน วาทกิจ หมายเลขโทรศัพท์ 089-700-7227 จะได้ติดต่อประสานงานในการเข้าไปขออนุญาตเก็บข้อมูล โดยผ่านอาจารย์ผู้สอนในกลุ่มคณะดังกล่าวด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.คณางค์ มณีศรี)

คณบดีคณะจิตวิทยา

งานบริการการศึกษา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

โทร. 02-218-1184 โทรสาร.02-218-1184

ที่ ศธ 0512.7/ 1101



คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
อาคารบรมราชชนนีศรีศตวรรษ ชั้น 7
ถนนพระราม 1 วังใหม่ ปทุมวัน
กรุงเทพฯ 10330

10 กรกฎาคม 2556

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตเก็บข้อมูล

เรียน อธิการบดีมหาวิทยาลัยเนชั่น

ด้วยนายตะวัน วาทกิจ รหัสประจำตัวนิสิต 527 84519 38 นิสิตหลักสูตรศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การพัฒนากรอบมโนทัศน์ และมาตรวัดความทุกข์ในนิสิตนักศึกษา” (Development of conceptual framework and scale of Dukkha in university students)” โดยมีรองศาสตราจารย์ ดร.อรุณญา ต้อยคำภีร์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา วิทยานิพนธ์หลัก และมีรองศาสตราจารย์ สุภาพรณ โคตรจรัส เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

ในการนี้จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามในนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเนชั่น จังหวัดลำปาง ในคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ และคณะบริหารธุรกิจ เพื่อนำข้อมูลส่วนหนึ่งไปใช้ในการพัฒนามาตรวัดความทุกข์ในนิสิตนักศึกษา โดยมีระยะเวลาเก็บข้อมูลในระหว่างเดือนสิงหาคม พ.ศ. 2556 ถึงเดือนตุลาคม พ.ศ. 2556 โดยผู้วิจัยคือ นายตะวัน วาทกิจ หมายเลขโทรศัพท์ 089-700-7227 จะได้ติดต่อประสานงานในการเข้าไปเก็บข้อมูลกับคณะ วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ และคณะบริหารธุรกิจ ด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.คีนางค์ มณีศรี)

คณบดีคณะจิตวิทยา

งานบริการการศึกษา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

โทร. 02-218-1184 โทรสาร.02-218-1184



ที่ ศธ 0512.7/1102

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
อาคารบรมราชชนนีศรีศตพรรษ ชั้น 7
ถนนพระราม 1 วังใหม่ ปทุมวัน
กรุงเทพฯ 10330

10 กรกฎาคม 2556

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตเก็บข้อมูล

เรียน อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง

ด้วยนายตะวัน วาทกิจ รหัสประจำตัวนิสิต 527 84519 38 นิสิตหลักสูตรศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การพัฒนากรอบมโนทัศน์ และมาตรฐานวัดความทุกข์ในนิสิตนักศึกษา” (Development of conceptual framework and scale of Dukkha in university students)” โดยมีรองศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ต้อยคำภีร์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา วิทยานิพนธ์หลัก และมีรองศาสตราจารย์ สุภาพรณ โคตรจรัส เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

ในการนี้จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามในนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง ในคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ และคณะเทคโนโลยี อุตสาหกรรม เพื่อนำข้อมูลส่วนหนึ่งไปใช้ในการพัฒนามาตรวัดความทุกข์ในนิสิตนักศึกษา โดยมีระยะเวลาเก็บข้อมูลในระหว่างเดือนสิงหาคม พ.ศ. 2556 ถึงเดือนตุลาคม พ.ศ. 2556 โดยผู้วิจัยคือ นายตะวัน วาทกิจ หมายเลขโทรศัพท์ 089-700-7227 จะได้ติดต่อประสานงานในการเข้าไปเก็บข้อมูลกับคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ และคณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม ด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.คังคัง มณีศรี)

คณบดีคณะจิตวิทยา

งานบริการการศึกษา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

โทร. 02-218-1184 โทรสาร.02-218-1184

ที่ ศธ 0512.7/ 1๒๗๖

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
อาคารบรมราชชนนีศรีศตพรรษ ชั้น 7
ถนนพระราม 1 วังใหม่ ปทุมวัน
กรุงเทพฯ 10330

22 สิงหาคม 2556

เรื่อง ขออนุญาตให้นำนิตยภัตเก็บข้อมูล

เรียน อธิการบดีมหาวิทยาลัยมหิดล

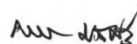
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสำรวจตนเอง จำนวน 2 ชุด

ด้วยนายตะวัน วาทกิจ รหัสประจำตัวนิตยภัต 527 84519 38 นิตยภัตหลักสูตรศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา แผนกวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การพัฒนากรอบมโนทัศน์และมาตรวัดความทุกข์ในนิตยภัตนักศึกษา” (Development of conceptual framework and scale of Dukkha in university students)” โดยมีรองศาสตราจารย์ ดร.อริญา ดุ้ยคำภีร์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก และมีรองศาสตราจารย์ สุภาพพรรณ โคตรจรัส เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

ในการนี้จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ให้นำนิตยภัตดังกล่าวเข้าไปเก็บข้อมูลในมหาวิทยาลัยของท่าน เพื่อนำข้อมูลไปใช้ในการพัฒนามาตรวัดความทุกข์ในนิตยภัตนักศึกษา ทั้งนี้ นิตยภัตได้ส่งตัวอย่างของแบบสำรวจตนเอง (ชุด A และชุด B) ที่ใช้เก็บข้อมูลมาด้วยเพื่อให้ท่านพิจารณา และนิตยภัตจะติดต่อประสานงานการเข้าไปเก็บข้อมูลกับทางมหาวิทยาลัยโดยขออนุญาตอาจารย์ผู้สอนในคณะต่างๆ ด้วยตนเอง หากท่านมีข้อสงสัยต้องการทราบรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ นายตะวัน วาทกิจ โทร.089-700-7227

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ



(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.คังคัง มณีศรี)

คณบดีคณะจิตวิทยา

งานบริการการศึกษา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

โทร. 02-218-1184 โทรสาร.02-218-1184

ที่ ศธ 0512.7/ 1๖๗๖

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
อาคารบรมราชชนนีศรีศตวรรษ ชั้น 7
ถนนพระราม 1 วังใหม่ ปทุมวัน
กรุงเทพฯ 10330

๒๒ สิงหาคม 2556

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตเก็บข้อมูล

เรียน อธิการบดีมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสำรวจตนเอง จำนวน 2 ชุด

ด้วยนายตะวัน วาทกิจ รหัสประจำตัวนิสิต 527 84519 38 นิสิตหลักสูตรศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา แขนงวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การพัฒนากรอบโมเดลและมาตรวัดความทุกข์ในนิสิตนักศึกษา” (Development of conceptual framework and scale of Dukkha in university students)” โดยมีรองศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ต้อยคำภีร์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก และมีรองศาสตราจารย์ สุภาพรพรณ โคตรจรัส เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

ในการนี้จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ให้นิสิตดังกล่าวเข้าไปเก็บข้อมูลในมหาวิทยาลัยของท่าน เพื่อนำข้อมูลไปใช้ในการพัฒนามาตรวัดความทุกข์ในนิสิตนักศึกษา ทั้งนี้ นิสิตได้ส่งตัวอย่างของแบบสำรวจตนเอง (ชุด A และชุด B) ที่ใช้เก็บข้อมูลมาด้วยเพื่อให้ท่านพิจารณา และนิสิตจะติดต่อประสานงานการเข้าไปเก็บข้อมูลกับทางมหาวิทยาลัยโดยขออนุญาตอาจารย์ผู้สอนในคณะต่างๆ ด้วยตนเอง หากท่านมีข้อสงสัยต้องการทราบรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ นายตะวัน วาทกิจ โทร.089-700-7227

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ



(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.คัทฉางค์ มณีศรี)

คณบดีคณะจิตวิทยา

งานบริการการศึกษา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

โทร. 02-218-1184 โทรสาร.02-218-1184

ที่ ศธ 0512.7/ ๒๐๒๐



คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
อาคารบรมราชชนนีศรีศุภพรช ชั้น 7
ซอยจุฬา 12 แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน
กรุงเทพฯ 10330

13 ธันวาคม 2556

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล

เรียน อธิการบดีมหาวิทยาลัยเนชั่น ลำปาง

สิ่งที่ส่งมาด้วย ตัวอย่างแบบสอบถาม จำนวน 1 ชุด

ด้วย นายตะวัน วาทกิจ รหัสประจำตัวนิสิต 52784519 38 นิสิตหลักสูตรศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การพัฒนากรอบมโนทัศน์และมาตรวัดความทุกข์ในนิสิตนักศึกษา” (Development of conceptual framework and scale of Dukkha in university students)” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.อรุณญา ตัญคำภีร์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก และมี รองศาสตราจารย์ สุภาพรณ โคตรจรัส เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

ในการนี้จึงใคร่ ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามในมหาวิทยาลัยเนชั่น ลำปาง ในคณะวิทยาศาสตร์สุขภาพ และคณะบริหารธุรกิจ โดยมีระยะเวลาเก็บข้อมูลในระหว่างเดือนธันวาคม พ.ศ. 2556 ถึงเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2557 ซึ่งมีผู้วิจัย คือ นายตะวัน วาทกิจ เบอร์โทรศัพท์ 08-9700-7227 จะได้ติดต่อประสานงานในการเข้าไปเก็บข้อมูลในมหาวิทยาลัยเนชั่น ลำปาง ด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ จักขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(อาจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต้พันธ์)

รองคณบดีคณะจิตวิทยา

รักษาการแทนคณบดีคณะจิตวิทยา

ฝ่ายบริการการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

โทรศัพท์ 02-218-1184 โทรสาร 02-218-1184



ที่ ศธ 0512.7/ ๒๐๒4

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
อาคารบรมราชชนนีศรีศดพรพรช ชั้น 7
ซอยจุฬา 12 แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน
กรุงเทพฯ 10330

13 ธันวาคม 2556

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล

เรียน อธิการบดีมหาวิทยาลัยภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

สิ่งที่ส่งมาด้วย ตัวอย่างแบบสอบถาม จำนวน 1 ชุด

ด้วย นายตะวัน วาทกิจ รหัสประจำตัวนิสิต 52784519 38 นิสิตหลักสูตรศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การพัฒนากรอบมโนทัศน์และมาตรวัดความทุกข์ในนิสิตนักศึกษา” (Development of conceptual framework and scale of Dukkha in university students)” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.อรุณญา ตัญคำภีร์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก และมี รองศาสตราจารย์ สุภาพรณ โคตรจรัส เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

ในการนี้จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามในนักศึกษาระดับปริญญาตรี ในคณะบริหารธุรกิจ และคณะคอมพิวเตอร์และเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยภาคตะวันออกเฉียงเหนือ โดยมีระยะเวลาเก็บข้อมูลในระหว่างเดือนธันวาคม พ.ศ. 2556 ถึงเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2557 มีผู้วิจัย คือ นายตะวัน วาทกิจ หมายเลขโทรศัพท์ 089-700-7227 จะได้ติดต่อประสานงานเพื่อเข้าไปเก็บข้อมูลกับมหาวิทยาลัยภาคตะวันออกเฉียงเหนืออีกครั้งหนึ่ง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ จักขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(อาจารย์ ดร.นัฐสุดา เต้พันธ์)

รองคณบดีคณะจิตวิทยา

รักษาการแทนคณบดีคณะจิตวิทยา

ฝ่ายบริการการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

โทรศัพท์ 02-218-1184 โทรสาร 02-218-1184



ที่ ศธ. 0512.7/ ๒๐๒๒

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
อาคารบรมราชชนนีศรีศตพรรษ ชั้น 7
ซอยจุฬา 12 แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน
กรุงเทพฯ 10330

13 ธันวาคม 2556

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล

เรียน อธิการบดีมหาวิทยาลัยมหาดไทย

สิ่งที่ส่งมาด้วย ตัวอย่างแบบสอบถาม จำนวน 1 ชุด

ด้วย นายตะวัน วาทกิจ รหัสประจำตัวนิสิต 52784519 38 นิสิตหลักสูตรศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การพัฒนารอบมโนทัศน์และมาตรวัดความทุกข์ในนิสิตนักศึกษา” (Development of conceptual framework and scale of Dukkha in university students)” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.อรุณญา ตูย์คำภีร์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก และมี รองศาสตราจารย์ สุภาพรรณ โคตรจรัส เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

ในการนี้จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามในนักศึกษาระดับปริญญาตรี ในมหาวิทยาลัยมหาดไทย มีระยะเวลาเก็บข้อมูลในระหว่างเดือนธันวาคม พ.ศ. 2556 ถึงเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2557 ผู้วิจัย คือ นายตะวัน วาทกิจ หมายเลขโทรศัพท์ 089-700-7227 จะได้ติดต่อประสานงานเพื่อเข้าไปเก็บข้อมูลกับมหาวิทยาลัยมหาดไทยอีกครั้งหนึ่ง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ จักขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(อาจารย์ ดร.ณัฐสุดา เด้พันธ์)

รองคณบดีคณะจิตวิทยา

รักษาการแทนคณบดีคณะจิตวิทยา

ฝ่ายบริการการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

โทรศัพท์ 02-218-1184 โทรสาร 02-218-1184



ที่ ศธ. 0512.7/ 2023

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
อาคารบรมราชชนนีศรีศตพรรษ ชั้น 7
ซอยจุฬา 12 แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน
กรุงเทพฯ 10330

13 ธันวาคม 2556

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล

เรียน อธิการบดีมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี

สิ่งที่ส่งมาด้วย ตัวอย่างแบบสอบถาม จำนวน 1 ชุด

ด้วย นายตะวัน วาทกิจ รหัสประจำตัวนิสิต 52784519 38 นิสิตหลักสูตรศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การพัฒนารอบมโนทัศน์และมาตรวัดความทุกข์ในนิสิตนักศึกษา” (Development of conceptual framework and scale of Dukkha in university students)” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.อริญญา ต้อยคำกั๊ว เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก และมี รองศาสตราจารย์ สุภาพรณ โคตรจรัส เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

ในการนี้จึงขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามในนักศึกษาระดับปริญญาตรี ในมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ มีระยะเวลาเก็บข้อมูลในระหว่างเดือนธันวาคม พ.ศ. 2556 ถึงเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2557 ผู้วิจัย คือ นายตะวัน วาทกิจ หมายเลขโทรศัพท์ 089-700-7227 จะได้ติดต่อประสานงานเพื่อเข้าไปเก็บข้อมูลกับมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์อีกครั้งหนึ่ง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ จักขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(อาจารย์ ดร.นัฐสุดา เต้พันธ์)

รองคณบดีคณะจิตวิทยา

รักษาการแทนคณบดีคณะจิตวิทยา

ฝ่ายบริการการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
โทรศัพท์ 02-218-1184 โทรสาร 02-218-1184

ที่ ศธ 0512.7/ 2024



คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
อาคารบรมราชชนนีศรีศศพรช ชั้น 7
ซอยจุฬา 12 แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน
กรุงเทพฯ 10330

13 ธันวาคม 2556

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล

เรียน คณะบดีคณะวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยเนชั่น ลำปาง

ด้วย นายตะวัน วาทกิจ รหัสประจำตัวนิสิต 52784519 38 นิสิตหลักสูตรศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การพัฒนากรอบมโนทัศน์และมาตรวัดความทุกข์ในนิสิตนักศึกษา” (Development of conceptual framework and scale of Dukkha in university students) โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.อรุณญา ดุ้ยคำภีร์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก และมี รองศาสตราจารย์ สุภาพรรม โคตรจรัส เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

ในการนี้จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามในนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยเนชั่น ลำปาง โดยมีระยะเวลาเก็บข้อมูลในระหว่างเดือนธันวาคม พ.ศ. 2556 ถึงเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2557 ซึ่งมีผู้วิจัย คือ นายตะวัน วาทกิจ หมายเลขโทรศัพท์ 089-700-7227 จะติดต่อประสานงานในการเข้าไปเก็บข้อมูลกับทางคณะฯ ด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ จักขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(อาจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต้พันธ์)

รองคณบดีคณะจิตวิทยา

รักษาการแทนคณบดีคณะจิตวิทยา

ฝ่ายบริการการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

โทรศัพท์ 02-218-1184 โทรสาร 02-218-1184

ที่ ศธ 0512.7/ ๒๐๒๖



คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
อาคารบรมราชชนนีศรีศตพรรษ ชั้น 7
ซอยจุฬา 12 แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน
กรุงเทพฯ 10330

13 ธันวาคม 2556

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล

เรียน คณบดีคณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเนชั่น ลำปาง

ด้วย นายตะวัน วาทกิจ รหัสประจำตัวนิสิต 52784519 38 นิสิตหลักสูตรศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การพัฒนากรอบมโนทัศน์และมาตรวัดความทุกข์ในนิสิตนักศึกษา” (Development of conceptual framework and scale of Dukkha in university students)” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.อรุณญา ตัญคำกั๊ว เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก และมี รองศาสตราจารย์ สุภาพรพรณ โคตรจรัส เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

ในการนี้จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามในนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเนชั่น โดยมีระยะเวลาเก็บข้อมูลในระหว่างเดือนธันวาคม พ.ศ. 2556 ถึงเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2557 ซึ่งมีผู้วิจัย คือ นายตะวัน วาทกิจ หมายเลขโทรศัพท์ 089-700-7227 จะได้ติดต่อประสานงานในการเข้าไปเก็บข้อมูลกับทางคณะฯ ด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ จักขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(อาจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต้พันธ์)

รองคณบดีคณะจิตวิทยา

รักษาการแทนคณบดีคณะจิตวิทยา

ฝ่ายบริการการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
โทรศัพท์ 02-218-1184 โทรสาร 02-218-1184

ที่ ศธ 0512.7/ ๒๐๒๖



คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
อาคารบรมราชชนนีศรีศตพรรษ ชั้น 7
ซอยจุฬา 12 แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน
กรุงเทพฯ 10330

1๒ ธันวาคม 2556

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล

เรียน คณบดีคณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

สิ่งที่ส่งมาด้วย ตัวอย่างแบบสอบถาม จำนวน 1 ชุด

ด้วย นายตะวัน วาทกิจ รหัสประจำตัวนิสิต 52784519 38 นิสิตหลักสูตรศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การพัฒนากรอบมโนทัศน์และมาตรวัดความทุกข์ในนิสิตนักศึกษา” (Development of conceptual framework and scale of Dukkha in university students) โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.อรุณญา ดุ้ยคำกั๊ว เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก และมี รองศาสตราจารย์ สุภาพรณ โคตรจรัส เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

ในการนี้จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามในนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยมีระยะเวลาเก็บข้อมูลในระหว่างเดือนธันวาคม พ.ศ. 2556 ถึงเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2557 ซึ่งมีผู้วิจัย คือ นายตะวัน วาทกิจ หมายเลขโทรศัพท์ 089-700-7227 จะได้ติดต่อประสานงานในการเข้าไปเก็บข้อมูลกับทางคณะฯ ด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ จักขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(อาจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต้พันธ์)

รองคณบดีคณะจิตวิทยา

รักษาการแทนคณบดีคณะจิตวิทยา

ฝ่ายบริการการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
โทรศัพท์ 02-218-1184 โทรสาร 02-218-1184

ที่ ศธ 0512.7/ ๒๐๒๗



คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
อาคารบรมราชชนนีศรีศตพรรษ ชั้น 7
ซอยจุฬา 12 แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน
กรุงเทพฯ 10330

13 ธันวาคม 2556

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล

เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

สิ่งที่ส่งมาด้วย ตัวอย่างแบบสอบถาม จำนวน 1 ชุด

ด้วย นายตะวัน วาทกิจ รหัสประจำตัวนิสิต 52784519 38 นิสิตหลักสูตรศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การพัฒนากรอบมโนทัศน์และมาตรวัดความทุกข์ในนิสิตนักศึกษา” (Development of conceptual framework and scale of Dukkha in university students)” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.อรุณญา ต้อยคำกั๊ว เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก และมี รองศาสตราจารย์ สุภาพรพรณ โคตรจรัส เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

ในการนี้จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามในนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยมีระยะเวลาเก็บข้อมูลในระหว่างเดือนธันวาคม พ.ศ. 2556 ถึงเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2557 ซึ่งมีผู้วิจัย คือ นายตะวัน วาทกิจ หมายเลขโทรศัพท์ 089-700-7227 จะได้ติดต่อประสานงานในการเข้าไปเก็บข้อมูลกับทางคณะฯ ด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ จักขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(อาจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต้พันธ์)

รองคณบดีคณะจิตวิทยา

รักษาการแทนคณบดีคณะจิตวิทยา

ฝ่ายบริการการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

โทรศัพท์ 02-218-1184 โทรสาร 02-218-1184

ที่ ศธ 0512.7/ 202๔



คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
อาคารบรมราชชนนีศรีศตพรรษ ชั้น 7
ซอยจุฬา 12 แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน
กรุงเทพฯ 10330

13 ธันวาคม 2556

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล

เรียน คณบดีคณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

สิ่งที่ส่งมาด้วย ตัวอย่างแบบสอบถาม จำนวน 1 ชุด

ด้วย นายตะวัน วาทกิจ รหัสประจำตัวนิสิต 52784519 38 นิสิตหลักสูตรศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การพัฒนากรอบมโนทัศน์และมาตรวัดความทุกข์ในนิสิตนักศึกษา” (Development of conceptual framework and scale of Dukkha in university students)” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.อรุณญา ตัญคำกั๊ว เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก และมี รองศาสตราจารย์ สุภาพรพรณ โคตรจรัส เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

ในการนี้จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามในนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยมีระยะเวลาเก็บข้อมูลในระหว่างเดือนธันวาคม พ.ศ. 2556 ถึงเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2557 ซึ่งมีผู้วิจัย คือ นายตะวัน วาทกิจ หมายเลขโทรศัพท์ 089-700-7227 จะได้ติดต่อประสานงานในการเข้าไปเก็บข้อมูลกับทางคณะฯ ด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ จักขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(อาจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต๋พันธ์)

รองคณบดีคณะจิตวิทยา

รักษาการแทนคณบดีคณะจิตวิทยา

ฝ่ายบริการการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

โทรศัพท์ 02-218-1184 โทรสาร 02-218-1184

ที่ ศธ 0512.7/ 2024



คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

อาคารบรมราชชนนีศรีศดพรช ชั้น 7
 ซอยจุฬา 12 แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน
 กรุงเทพฯ 10330

13 ธันวาคม 2556

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล

เรียน คณบดีคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

สิ่งที่ส่งมาด้วย ตัวอย่างแบบสอบถาม จำนวน 1 ชุด

ด้วย นายตะวัน วาทกิจ รหัสประจำตัวนิสิต 52784519 38 นิสิตหลักสูตรศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การพัฒนากรอบมโนทัศน์และมาตรวัดความทุกข์ในนิสิตนักศึกษา” (Development of conceptual framework and scale of Dukkha in university students)” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.อรุณญา ต้อยคำภีร์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก และมี รองศาสตราจารย์ สุภาพรณ โคตรจรัส เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

ในการนี้จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามในนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยมีระยะเวลาเก็บข้อมูลในระหว่างเดือนธันวาคม พ.ศ. 2556 ถึงเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2557 มีผู้วิจัย คือ นายตะวัน วาทกิจ หมายเลขโทรศัพท์ 089-700-7227 จะได้ติดต่อประสานงานในการเข้าไปเก็บข้อมูลกับทางคณะฯ ด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ จักขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(อาจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต้พันธ์)

รองคณบดีคณะจิตวิทยา

รักษาการแทนคณบดีคณะจิตวิทยา

ฝ่ายบริการการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
 โทรศัพท์ 02-218-1184 โทรสาร 02-218-1184



ที่ ศธ 0512.7/ ๒๐๒๐

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
อาคารบรมราชชนนีศรีศตพรรษ ชั้น 7
ซอยจุฬา 12 แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน
กรุงเทพฯ 10330

13 ธันวาคม 2556

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล

เรียน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สิ่งที่ส่งมาด้วย ตัวอย่างแบบสอบถาม จำนวน 1 ชุด

ด้วย นายตะวัน วาทกิจ รหัสประจำตัวนิสิต 52784519 38 นิสิตหลักสูตรศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การพัฒนากรอบมโนทัศน์และมาตรวัดความทุกข์ในนิสิตนักศึกษา” (Development of conceptual framework and scale of Dukkha in university students)” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.อรุณญา ตัญคำกীর เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก และมี รองศาสตราจารย์ สุภาพรรณ โคตรจรัส เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

ในการนี้จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามในนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยมีระยะเวลาเก็บข้อมูลในระหว่างเดือน ธันวาคม พ.ศ. 2556 ถึงเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2557 มีผู้วิจัย คือ นายตะวัน วาทกิจ หมายเลขโทรศัพท์ 089-700-7227 จะได้ติดต่อประสานงานในการเข้าไปเก็บข้อมูลกับทางคณะฯ ด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ จักขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(อาจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต็มพันธ์)

รองคณบดีคณะจิตวิทยา

รักษาการแทนคณบดีคณะจิตวิทยา

ฝ่ายบริการการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

โทรศัพท์ 02-218-1184 โทรสาร 02-218-1184



ที่ ศธ 0512.7/ ๒๐๓1

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
อาคารบรมราชชนนีศรีศตพรรษ ชั้น 7
ซอยจุฬา 12 แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน
กรุงเทพฯ 10330

13 ธันวาคม 2556

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล

เรียน คณบดีคณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สิ่งที่ส่งมาด้วย ตัวอย่างแบบสอบถาม จำนวน 1 ชุด

ด้วย นายตะวัน วาทกิจ รหัสประจำตัวนิสิต 52784519 38 นิสิตหลักสูตรศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การพัฒนากรอบมโนทัศน์และมาตรวัดความทุกข์ในนิสิตนักศึกษา” (Development of conceptual framework and scale of Dukkha in university students)” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.อรุณญา ตัญคำภีร์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก และมี รองศาสตราจารย์ สุภาพรพรณ โคตรจรัส เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

ในการนี้จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามในนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณบดีคณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยมีระยะเวลาเก็บข้อมูลในระหว่างเดือนธันวาคม พ.ศ. 2556 ถึงเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2557 มีผู้วิจัย คือ นายตะวัน วาทกิจ หมายเลขโทรศัพท์ 089-700-7227 จะติดต่อประสานงานในการเข้าไปเก็บข้อมูลกับทางคณะฯ ด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ จักขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(อาจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต้พันธ์)

รองคณบดีคณะจิตวิทยา

รักษาการแทนคณบดีคณะจิตวิทยา

ฝ่ายบริการการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

โทรศัพท์ 02-218-1184 โทรสาร 02-218-1184



ที่ ศธ 0512.7/ ๒๐๒๒

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
อาคารบรมราชชนนีศรีศตพรรษ ชั้น 7
ซอยจุฬา 12 แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน
กรุงเทพฯ 10330

13 ธันวาคม 2556

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล

เรียน คณบดีคณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สิ่งที่ส่งมาด้วย ตัวอย่างแบบสอบถาม จำนวน 1 ชุด

ด้วย นายตะวัน วาทกิจ รหัสประจำตัวนิสิต 52784519 38 นิสิตหลักสูตรศิลปศาสตรุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การพัฒนากรอบมโนทัศน์และมาตรวัดความทุกข์ในนิสิตนักศึกษา” (Development of conceptual framework and scale of Dukkha in university students)” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.อรุณญา ตัญคำกীর เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก และมี รองศาสตราจารย์ สุภาพรรณ โคตรจรัส เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

ในการนี้จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามในนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยมีระยะเวลาเก็บข้อมูลในระหว่างเดือนธันวาคม พ.ศ. 2556 ถึงเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2557 มีผู้วิจัย คือ นายตะวัน วาทกิจ หมายเลขโทรศัพท์ 089-700-7227 จะได้ติดต่อประสานงานในการเข้าไปเก็บข้อมูลกับทางคณะฯ ด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ จักขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(อาจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต็มพันธ์)

รองคณบดีคณะจิตวิทยา

รักษาการแทนคณบดีคณะจิตวิทยา

ฝ่ายบริการการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
โทรศัพท์ 02-218-1184 โทรสาร 02-218-1184



ที่ ศธ 0512.7/ ๒๐๓๓

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
อาคารบรมราชชนนีศรีศตพรรษ ชั้น 7
ซอยจุฬา 12 แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน
กรุงเทพฯ 10330

13 ธันวาคม 2556

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล

เรียน คณบดีคณะเทคโนโลยีและนวัตกรรมผลิตภัณฑ์การเกษตร

สิ่งที่ส่งมาด้วย ตัวอย่างแบบสอบถาม จำนวน 1 ชุด

ด้วย นายตะวัน วาทกิจ รหัสประจำตัวนิสิต 52784519 38 นิสิตหลักสูตรศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การพัฒนากรอบมโนทัศน์และมาตรวัดความทุกข์ในนิสิตนักศึกษา” (Development of conceptual framework and scale of Dukkha in university students)” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.อรุณญา ตัญคำภีร์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก และมี รองศาสตราจารย์ สุภาพรณ โคตรจรัส เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

ในการนี้จึงขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามในนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะเทคโนโลยีและนวัตกรรมผลิตภัณฑ์การเกษตร มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยมีระยะเวลาเก็บข้อมูลในระหว่างเดือนธันวาคม พ.ศ. 2556 ถึงเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2557 มีผู้วิจัย คือ นายตะวัน วาทกิจ หมายเลขโทรศัพท์ 089-700-7227 จะได้ติดต่อประสานงานในการเข้าไปเก็บข้อมูลกับทางคณะฯ ด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ จักขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(อาจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต้พันธ์)

รองคณบดีคณะจิตวิทยา

รักษาการแทนคณบดีคณะจิตวิทยา

ฝ่ายบริการการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

โทรศัพท์ 02-218-1184 โทรสาร 02-218-1184



ที่ ศธ 0512.7/ ๒๐๖๔

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
อาคารบรมราชชนนีศรีศดพรช ชั้น 7
ซอยจุฬา 12 แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน
กรุงเทพฯ 10330

13 ธันวาคม 2556

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล

เรียน อธิการบดีมหาวิทยาลัยหอการค้า

สิ่งที่ส่งมาด้วย ตัวอย่างแบบสอบถาม จำนวน 1 ชุด

ด้วย นายตะวัน วาทกิจ รหัสประจำตัวนิสิต 52784519 38 นิสิตหลักสูตรศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การพัฒนากรอบมโนทัศน์และมาตรวัดความทุกข์ในนิสิตนักศึกษา” (Development of conceptual framework and scale of Dukkha in university students)” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.อรุณญา ดุ้ยคำภีร์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก และมี รองศาสตราจารย์ สุภาพรณ โคตรจรัส เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

ในการนี้จึงขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามในนักศึกษาระดับปริญญาตรีในคณะบริหารธุรกิจ และคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยหอการค้า โดยมีระยะเวลาเก็บข้อมูลในระหว่างเดือนธันวาคม พ.ศ. 2556 ถึงเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2557 มีผู้วิจัย คือ นายตะวัน วาทกิจ หมายเลขโทรศัพท์ 089-700-7227 จะได้ติดต่อประสานงานในการเข้าไปเก็บข้อมูลกับทางคณะฯ ด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ จักขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(อาจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต้พันธ์)

รองคณบดีคณะจิตวิทยา

รักษาการแทนคณบดีคณะจิตวิทยา

ฝ่ายบริการการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

โทรศัพท์ 02-218-1184 โทรสาร 02-218-1184

ที่ ศธ 0512.7/ 2036



คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
อาคารบรมราชชนนีศรีศตพรรษ ชั้น 7
ซอยจุฬา 12 แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน
กรุงเทพฯ 10330

13 ธันวาคม 2556

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล

เรียน คณบดีคณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

สิ่งที่ส่งมาด้วย ตัวอย่างแบบสอบถาม จำนวน 1 ชุด

ด้วย นายตะวัน วาทกิจ รหัสประจำตัวนิสิต 52784519 38 นิสิตหลักสูตรศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การพัฒนากรอบมโนทัศน์และมาตรวัดความทุกข์ในนิสิตนักศึกษา” (Development of conceptual framework and scale of Dukkha in university students) โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.อรุณญา ตัญคำภีร์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก และมี รองศาสตราจารย์ สุภาพรรม โคตรจรัส เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

ในการนี้จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามในนักศึกษาระดับปริญญาตรีในคณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา โดยมีระยะเวลาเก็บข้อมูลในระหว่างเดือนธันวาคม พ.ศ. 2556 ถึงเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2557 มีผู้วิจัย คือ นายตะวัน วาทกิจ หมายเลขโทรศัพท์ 089-700-7227 จะได้ติดต่อประสานงานในการเข้าไปเก็บข้อมูลกับทางคณะฯ ด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ จักขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(อาจารย์ ดร.นัฐสุดา เต้พันธ์)

รองคณบดีคณะจิตวิทยา

รักษาการแทนคณบดีคณะจิตวิทยา

ฝ่ายบริการการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
โทรศัพท์ 02-218-1184 โทรสาร 02-218-1184

ที่ ศธ 0512.7/ 20๖๗



คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
อาคารบรมราชชนนีศรีศตพรรษ ชั้น 7
ซอยจุฬา 12 แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน
กรุงเทพฯ 10330

13 ธันวาคม 2556

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล

เรียน คณบดีคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

สิ่งที่ส่งมาด้วย ตัวอย่างแบบสอบถาม จำนวน 1 ชุด

ด้วย นายตะวัน วาทกิจ รหัสประจำตัวนิสิต 52784519 38 นิสิตหลักสูตรศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การพัฒนากรอบมโนทัศน์และมาตรวัดความทุกข์ในนิสิตนักศึกษา” (Development of conceptual framework and scale of Dukkha in university students)” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.อรุณญา ตัญคำภีร์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก และมี รองศาสตราจารย์ สุภาพรณ โคตรจรัส เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

ในการนี้จึงขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามในนักศึกษาระดับปริญญาตรีในคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา โดยมีระยะเวลาเก็บข้อมูลในระหว่างเดือน ธันวาคม พ.ศ. 2556 ถึงเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2557 มีผู้วิจัย คือ นายตะวัน วาทกิจ หมายเลขโทรศัพท์ 089-700-7227 จะได้ติดต่อประสานงานในการเข้าไปเก็บข้อมูลกับทางคณะฯ ด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ จักขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(อาจารย์ ดร.นัฐสุดา เต้พันธ์)

รองคณบดีคณะจิตวิทยา

รักษาการแทนคณบดีคณะจิตวิทยา

ฝ่ายบริการการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

โทรศัพท์ 02-218-1184 โทรสาร 02-218-1184

ที่ ศธ. 0512.7/๒๐๓๕



คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
อาคารบรมราชชนนีศรีศตวรรษ ชั้น 7
ซอยจุฬา 12 แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน
กรุงเทพฯ 10330

1๓ ธันวาคม 2556

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล

เรียน อธิการบดีมหาวิทยาลัยวงษ์ชวลิตกุล

สิ่งที่ส่งมาด้วย ตัวอย่างแบบสอบถาม จำนวน 1 ชุด

ด้วย นายตะวัน วาทกิจ รหัสประจำตัวนิสิต 52784519 38 นิสิตหลักสูตรศิลปศาสตรุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การพัฒนากรอบมโนทัศน์และมาตรวัดความทุกข์ในนิสิตนักศึกษา” (Development of conceptual framework and scale of Dukkha in university students)” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.อรุณญา ตัญคำภีร์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก และมี รองศาสตราจารย์ สุภาพรณ โคตรจรัส เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

ในการนี้จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามในนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะละ 50 คน รวมทั้งสิ้น 200 คน ในคณะบริหารธุรกิจ คณะเศรษฐศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ และคณะวิศวกรรมศาสตร์ โดยมีระยะเวลาเก็บข้อมูลในระหว่างเดือนธันวาคม พ.ศ. 2556 ถึงเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2557 มีผู้วิจัย คือ นายตะวัน วาทกิจ หมายเลขโทรศัพท์ 089-700-7227 จะได้ติดต่อประสานงานในการเข้าไปเก็บข้อมูลผ่านสำนักงานวิจัย มหาวิทยาลัยวงษ์ชวลิตกุล

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ จักขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(อาจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต็มพันธ์)

รองคณบดีคณะจิตวิทยา

รักษาการแทนคณบดีคณะจิตวิทยา

ฝ่ายบริการการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

โทรศัพท์ 02-218-1184 โทรสาร 02-218-1184

ภาคผนวก ข รายงานผู้ทรงคุณวุฒิและต้นสังกัด



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ภาคผนวก ข 1

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิทางพุทธศาสนาในการคัดเลือกวรรณกรรมเพื่อศึกษา
กรอบมโนทัศน์ของความทุกข์ในบริบททางพุทธศาสนา



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิทางพุทธศาสนาในการคัดเลือกวรรณกรรมเพื่อศึกษากรอบมโนทัศน์ของความทุกข์
ในบริบททางพุทธศาสนา

ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านพุทธศาสนา จำนวน 5 ท่าน ร่วมกันพิจารณาคัดเลือกวรรณกรรมเพื่อศึกษา
กรอบมโนทัศน์ของความทุกข์ในบริบททางพุทธศาสนา ได้แก่

รายชื่อ	หน่วยงาน
1. พระครูพิพิธสุตาทร, ดร.	อาจารย์ประจำหลักสูตรดุขฎฐิบัณฑิต สาขา พุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ์ ราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ (อดีตรอง อธิการบดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ์ราช วิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่)
2. พระมหาดวงจันทร์ คุตตสีโล, ดร.	ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์เชียงใหม่
3. พระใบฎีกาเสน่ห์ ญาณเมธี, ดร.	อาจารย์ประจำหลักสูตรดุขฎฐิบัณฑิต สาขา พุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ์ ราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่
4. ดร.ไพฑูริย์ รื่นสัตย์	อาจารย์ประจำหลักสูตรดุขฎฐิบัณฑิต สาขา พุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ์ ราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่
5. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปรุทม์ บุญศรีตัน	อาจารย์ประจำ คณะมนุษยศาสตร์ ภาควิชา ปรัชญาและศาสนา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ภาคผนวก ข 2

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบความถูกต้องของกรอบมโนทัศน์ความทุกข์

จากการวิจัยเอกสาร



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ภาคผนวก ข 3
รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบความถูกต้องของความทุกข์ที่ปรากฏในนิสิตนักศึกษา
จากการวิจัยคุณภาพ



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ผู้วิจัยนำข้อมูลผลวิจัยซึ่งเป็นผลลัพธ์ที่ได้จากการวิจัยเชิงคุณภาพไปปรึกษากับผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 7 ท่าน ประกอบด้วยผู้ทรงคุณวุฒิที่เชี่ยวชาญด้านพุทธธรรม จำนวน 4 ท่าน และผู้ทรงคุณวุฒิที่เชี่ยวชาญด้านการวิจัยเชิงคุณภาพ จำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสม

ผู้ทรงคุณวุฒิที่เชี่ยวชาญด้านพุทธธรรม จำนวน 4 ท่าน

รายชื่อ	หน่วยงาน
1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประยูร สุยะใจ	อาจารย์ประจำ คณะมนุษยศาสตร์ ภาควิชา จิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
2. พระมหาดวงจันทร์ คุตตสีโล, ดร.	ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์เชียงใหม่
3. ดร.ไพฑูรย์ รื่นสัตย์	อาจารย์ประจำหลักสูตรคหกรรมศาสตร์ สาขา พุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่
4. ดร. ครรชิต แสนอุบล	อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวจิตวิทยา การศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผู้ทรงคุณวุฒิที่เชี่ยวชาญด้านการวิจัยเชิงคุณภาพ จำนวน 3 ท่าน

1. รองศาสตราจารย์ดร. อรัญญา ต้อยคำภีร์	อาจารย์ประจำ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. รองศาสตราจารย์ สุภาพรณ โศตรจรัส	อาจารย์พิเศษ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3. คุณ เรวดี สุกุลอาริยะ	มหาบัณฑิต จิตวิทยาการปรึกษา ที่มีประสบการณ์วิจัยเชิงคุณภาพแบบทีมผู้วิจัยเห็นชอบร่วมกัน

ภาคผนวก ข 4

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 9 ท่าน ในการพัฒนาข้อกระทงของมาตรฐานวัดความทุกข์ใจในบริบท
พุทธธรรมโดยตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาของข้อกระทงคำถาม



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาของข้อกระทงจำนวน 9 ท่าน

ผู้ทรงคุณวุฒิด้านจิตวิทยาจำนวน 2 ท่าน ได้แก่

รายชื่อ	หน่วยงาน
1. ดร.กุลยา พิสิษฐ์สังฆการ	อาจารย์ประจำ คณะจิตวิทยา สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. รองศาสตราจารย์ สุภาพรรณ โคตรจรัส	อาจารย์พิเศษ คณะจิตวิทยา สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ผู้ทรงคุณวุฒิด้านจิตวิทยาและการวัดและประเมินผล จำนวน 1 ท่าน ได้แก่

รายชื่อ	หน่วยงาน
1. รองศาสตราจารย์ ดร. ชุมพร ยงกิตติกุล	อาจารย์พิเศษ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ผู้ทรงคุณวุฒิด้านจิตวิทยาและพุทธศาสนา จำนวน 2 ท่าน ได้แก่

รายชื่อ	หน่วยงาน
1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประยูร สุยะใจ	อาจารย์ประจำ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย ศูนย์การศึกษาวัดศรีสุदारามวรวิหาร กรุงเทพมหานคร
2. ดร.ครรชิต แสนอุบล	อาจารย์ประจำ คณะศึกษาศาสตร์ สาขาจิตวิทยาการศึกษาและ แนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพุทธศาสนา จำนวน 2 ท่าน ได้แก่

รายชื่อ	หน่วยงาน
1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปรุทม์ บุญศรีตัน	อาจารย์ประจำภาควิชาปรัชญาและศาสนาคณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. พระมหาดวงจันทร์ กุดตลีโล, ดร.	อาจารย์ประจำ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่(ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์จังหวัดเชียงใหม่)

ผู้ทรงคุณวุฒิด้านกิจการนักศึกษา 2 ท่าน ได้แก่

รายชื่อ	หน่วยงาน
1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พีระ จุ๋นน้อยสุวรรณ	รองผู้อำนวยการกองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา ภาคพายัพ เชียงใหม่
2. นางศรีสุตา ศรีบัณฑิตกุล	หัวหน้างานแนะแนวและจัดหางานมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ภาคผนวก ค เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ภาคผนวก ค 1
แบบวัดการปรับตัวในมหาวิทยาลัย
เปรมพร มั่นเสมอ (2545)



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

คำแนะนำในการตอบ

กรุณาอ่านข้อความแต่ละข้ออย่างรอบคอบแล้วพิจารณาว่าแต่ละข้อตรงกับตัวท่านมากน้อยเพียงใดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด แต่ละข้อไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด กรุณาตอบทุกข้อ

ข้อความ	ตรง มาก	ตรง	ไม่ ค่อย ตรง	ไม่ตรง เลย
1. ฉันรู้สึกว่ามันปรับตัวเข้ากับบรรยากาศของมหาวิทยาลัยได้ดี				
2. ฉันรู้สึกตึงเครียดหรือวิตกกังวลในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา				
3. ฉันติดตามการเรียนได้ทัน				
4.				
5.				
6.				
7.				
...				
...				
...				
...				
...				
...				
...				
...				
...				
...				
...				
53.				
54.				
55.				
56.				
57. ฉันไม่ชอบกิจกรรมประชุมเชียร์				
58. ฉันชอบประเพณีการต้อนรับน้องใหม่ และเห็นว่าเป็นสิ่งที่ควรดำรงไว้				
59. ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา ฉันคิดใคร่ครวญว่าฉันควรไปขอคำปรึกษาจากศูนย์การศึกษาและแนะแนวของมหาวิทยาลัย หรือไปหานักจิตวิทยา/จิตแพทย์ดีหรือไม่				

คะแนนดิบ (Score) ค่าที่ปกติ (Normalized-T scored) และอันดับเปอร์เซ็นต์ของแบบวัดการปรับตัวในมหาวิทยาลัย

การปรับตัวโดยรวม			การปรับตัวโดยรวม			การปรับตัวโดยรวม			การปรับตัวโดยรวม			การปรับตัวโดยรวม		
Score	Normalized	Percentile	Score	Normalized	Percentile	Score	Normalized	Percentile	Score	Normalized	Percentile	Score	Normalized	Percentile
	T Score	Rank		T Score	Rank		T Score	Rank		T Score	Rank		T Score	Rank
220	81	99	202	70	97	184	59	81	166	49	44	148	39	13
219	80	99	201	69	97	183	58	79	165	48	43	147	38	12
218	80	99	200	69	96	182	58	78	164	48	41	146	38	11
217	80	99	199	68	96	181	57	76	163	47	39	145	37	10
216	80	99	198	68	96	180	57	75	162	47	38	144	37	9
215	80	99	197	67	95	179	56	73	161	46	35	143	36	8
214	80	99	196	66	95	178	56	70	160	46	34	142	36	8
213	78	99	195	66	94	177	55	68	159	45	32	141	35	7
212	77	99	194	65	93	176	54	66	158	45	30	140	34	6
211	76	99	193	64	92	175	54	64	157	44	29	139	33	5
210	75	99	192	64	91	174	53	63	156	44	26	138	33	4
209	75	99	191	63	90	173	53	60	155	43	25	137	32	4
208	74	99	190	62	89	172	52	57	154	43	22	136	31	3
207	74	99	189	62	87	171	51	54	153	42	21	135	31	2
206	73	98	188	61	86	170	51	53	152	42	19	134	30	2
205	72	98	187	61	84	169	50	51	151	41	18	133	30	2
204	72	98	186	60	84	168	50	49	150	40	16	132	29	1
203	71	98	185	60	83	167	49	47	149	40	15	131	28	1



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ภาคผนวก ค 2

ใบประเมินคุณลักษณะของนิสิตนักศึกษาที่มีความทุ่มเทใจในการดำเนินชีวิต



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

แบบสอบถามลักษณะในการดำเนินชีวิต

(ใบประเมินคุณลักษณะของนิสิตนักศึกษาที่มีความทุกขใจในการดำเนินชีวิต)

ขอให้ท่านอ่านข้อความแต่ละข้ออย่างรอบคอบแล้วพิจารณาว่า ข้อความเหล่านี้ตรงกับตัวท่านหรือไม่ โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
1. ในระยะ 1 เดือนที่ผ่านมา ท่านประสบกับสิ่งที่ทำให้ท่านเสียใจ เหม่อลอย อยาก อยู่คนเดียว ซึมเศร้า หรือร้องไห้		
2. ท่านมักประสบกับความยุ่งยากทางอารมณ์ เช่น หงุดหงิดง่าย โกรธง่าย หรือโต้เถียงกับผู้อื่นอยู่บ่อยครั้ง		
3. บ่อยครั้งที่ท่านไม่ยอมมาเรียน ขาดเรียน หรือมาไม่ตรงเวลาอยู่บ่อยๆ		
4. ท่านมักมีความคิดฟุ้งซ่านลังเล ไม่สามารถจดจ่อกับสิ่งใดได้นานๆ		
5. ท่านมักมีความเหนียวหน่ายใจเมื่อต้องพบกับสิ่งที่ไม่ชอบ		
6. บ่อยครั้งที่ท่านรู้สึกขัดสน หรือรู้สึกไม่เท่าเทียมกับเพื่อนคนอื่นๆ		
7. ท่านมักรู้สึกท้อแท้ใจ เมื่อต้องปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ใหม่ๆ		

ภาคผนวก ค 3

แนวข้อคำถามในการสัมภาษณ์นิสิตนักศึกษา



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

แนวคำถามในการสัมภาษณ์

ในการสัมภาษณ์นี้ เป็นการสัมภาษณ์เชิงลึก (Deep Interview) เพื่อศึกษาประสบการณ์ ความทุกข์ใจในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา ซึ่งข้อคำถามแบ่งออกเป็น 3 ประเด็นหลัก โดยมี รายละเอียด ดังต่อไปนี้

1. ความหมายของความทุกข์ใจจากประสบการณ์ตัวอย่างคำถาม เช่น

- 1.1 จากประสบการณ์ของท่าน ขอให้ท่านอธิบายคำว่า "ทุกข์ใจ" เป็นอย่างไร
- 1.2 ท่านบอกได้ไหมว่า "สิ่งที่ทำให้ท่านเป็นทุกข์ใจมากที่สุด" เป็นอย่างไร
- 1.3 สภาพจิตใจของท่านเมื่อตกอยู่ในช่วงเวลาแห่งความทุกข์ใจนั้นเป็นอย่างไร
- 1.4 จากเรื่องราวของท่านที่เล่ามาทั้งหมด มีความอึดอัดใจ ไม่สบายใจ อยู่หลายเรื่อง ถ้าให้ท่านตั้งชื่อเรื่องว่า "ความทุกข์ใจของฉัน" ท่านจะบอกเล่าว่าความทุกข์ของฉันคือ เพราะอะไรจึงตั้งชื่อเรื่องเช่นนี้ (โดยคำถามข้อนี้เป็นคำถามข้อสุดท้ายเพื่อประมวลความหมายของประสบการณ์ความทุกข์ใจ)

2. ประสบการณ์ของใจที่ไม่เป็นปกติตัวอย่างคำถาม เช่น

- 2.1 เมื่อพูดถึง "ความโกรธ ความไม่พอใจ ความขุ่นเคืองใจ" ท่านจะให้ความหมายว่าอย่างไรท่านเคยมีลักษณะอาการเหล่านั้นไหมแล้วสิ่งนั้นเกิดขึ้นตอนไหน อย่างไร
- 2.2 เมื่อพูดถึง "ความโลภ หรือความอยากได้" ท่านจะให้ความหมายว่าอย่างไร ท่านเคยมีลักษณะอาการเหล่านั้นไหมแล้วสิ่งนั้นเกิดขึ้นตอนไหน อย่างไร
- 2.3 เมื่อพูดถึง "ความท้อถอย เหนื่อยหน่ายใจ" ท่านจะให้ความหมายว่าอย่างไรท่านเคยมีอาการดังเช่นความหมายที่ท่านกล่าวมาหรือไม่ แล้วสิ่งนั้นเกิดขึ้นตอนไหน อย่างไร
- 2.4 เมื่อพูดถึง "สิ่งที่ทำให้ท่านรู้สึกไม่สบายใจ ไม่ว่าจะด้วยความอึดอัด กระวนกระวายใจ" ท่านจะนึกถึงประสบการณ์ใดของท่าน ท่านรู้สึกอย่างไรในขณะนั้น ใจของท่านเป็นอย่างไรในขณะนั้น
- 2.5 ท่านเคยมีประสบการณ์ อึดอัด ไม่สบายใจ คับข้องใจ หรืออื่นๆที่เคยประสบมาในชีวิต ที่อาจจะไม่เกี่ยวข้องกับข้อคำถามเหล่านี้ ให้ผู้สัมภาษณ์ (พี) ฟังไหม เหตุการณ์นั้นเป็นอย่างไร ใจของเราในขณะนั้นเป็นอย่างไร

3. ประสบการณ์ความทุกข์ใจนั้นคลี่คลายหรือสิ้นสุดลงไปได้อย่างไรตัวอย่างคำถาม เช่น

- 3.1 แล้วความไม่สบายใจ ความโกรธ ความอึดอัด.....มันคลี่คลายลงไปได้อย่างไร

ภาคผนวก ค 4

แบบวัดความวิตกกังวล State-Trait Anxiety Inventory (Form Y) ของ Spilberger
ฉบับแปลภาษาไทยโดยราตรี นนทศักดิ์, จิน แบรี่ และสมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2534)



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

แบบวัดความวิตกกังวล State-Trait Anxiety Inventory (Form Y) ของ Spilberger (1983)

ฉบับแปลภาษาไทยโดยธাত্রี นนทศักดิ์, จิน แบรี่ และสมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2534)

ตอนที่ 1 แบบวัดความวิตกกังวลต่อสถานการณ์ (STAI Form Y -1)

คำแนะนำในการตอบคำถามข้อ 21-40

ข้อความข้างล่างต่อไปนี้เป็นข้อความที่ท่านจะใช้บรรยายเกี่ยวกับตัวท่านเอง

โปรดอ่านข้อความในแต่ละข้อและทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่านในขณะนี้

รายการ	ไม่เลย	มีบ้าง	ค่อนข้างมาก	มากที่สุด
1. ข้าพเจ้ารู้สึกสงบ				
2. ข้าพเจ้ารู้สึกมั่นคง-ปลอดภัย				
3. ข้าพเจ้าเป็นคนเครียด				
4. ข้าพเจ้ารู้สึกเกร็งและเครียด				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				
17. ข้าพเจ้าวิตกกังวล				
18. ข้าพเจ้ารู้สึกสับสน				
19. ข้าพเจ้ารู้สึกมั่นคง				
20. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเองเป็นคนน่าคบ				

ตอนที่ 2 แบบวัดความวิตกกังวลประจำบุคคล (STAI Form Y -2)

คำแนะนำในการตอบคำถามข้อ 21-40

ข้อความข้างล่างต่อไปนี้ เป็นข้อความที่ท่านจะใช้บรรยายเกี่ยวกับตัวท่านเอง

โปรดอ่านข้อความในแต่ละข้อและทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความรู้สึกต่างๆไปของท่านที่สุด

รายการ	เกือบไม่มีเลย	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	เกือบตลอดเวลา
21. ข้าพเจ้ารู้สึกเป็นคนน่าคบ				
22. ข้าพเจ้ารู้สึกตื่นเต้นและกระวนกระวาย				
23. ข้าพเจ้ารู้สึกมีความพอใจในตัวเอง				
24. ข้าพเจ้าอยากเป็นสุขเท่าๆกับที่คนอื่นๆเป็นอยู่				
25.				
26.				
27.				
28.				
29.				
30.				
31.				
32.				
33.				
34.				
35.				
36.				
37. ข้าพเจ้ารู้สึกวิตกกังวลในความคิดที่ไร้สาระ				
38. ข้าพเจ้ารับความผิดหวังอย่างจริงจังจนกระทั่งไม่สามารถลืมมันได้				
39. ข้าพเจ้าเป็นคนมั่นคง				
40. เมื่อข้าพเจ้าคิดถึงสิ่งที่เกี่ยวข้องหรือสนใจในระยะหลังนี้ทำให้ข้าพเจ้าอยู่ในภาวะตึงเครียดและสับสน				

ภาคผนวก ค 5

แบบคัดกรองความซึมเศร้าในวัยรุ่น (CES-D) ฉบับแปลภาษาไทย

รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิงอุมาพร ตรังคสมบัติ (2540)



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ภาคผนวก ค 6
แบบวัดภาวะอุเบกขา ครรชิต แสนอุบล (2553)



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

แบบวัดภาวะอุเบกขา โดยครรชิต แสนอุบล (2553)

คำชี้แจง : ขอให้นิสิตนักศึกษาได้สำรวจตนเองในแต่ละข้อความว่าตรงกับความเป็นจริงของตนเองมากน้อยเพียงใด แล้วให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในข้อคำตอบที่ตรงกับความเป็นจริงของตนเองมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว

ข้อที่	ข้อความ	ตรงกับความคิดความรู้สึก				
		ตรงมากที่สุด	ตรงมาก	ตรงปานกลาง	ตรงน้อย	ตรงน้อยที่สุด
1	ฉันรู้สึก “แฮปปี้” กับชีวิต					
2	ฉันรู้สึกเร่ร่อนไปหมด					
3	ฉันรู้สึกว่า ชีวิตฉันไม่ราบรื่น					
4	ทุกวันนี้ ฉันรู้สึกสบาย สบาย					
...						
...						
...						
...						
...						
...						
...						
...						
...						
...						
...						
61	ฉันอยากไปเรียนที่อื่น					
62	ฉันรู้สึกว่า ไม่มีใครเข้าใจฉัน					
63	ฉันอยากให้เพื่อนตามใจฉัน					
64	ฉันรู้สึกเหงาจึงไม่อยากห่างเพื่อน					

ภาคผนวก ค 7
แบบวัดปัญญา ฉบับสั้น (45 ข้อ)

ครรชิต แสนอุบล (2553)

ปรับปรุงจากแบบวัดปัญญา ฉบับสมบูรณ์ (74 ข้อ)

ของเพชรพรณ แดนศิลป์ (2550)



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

แบบวัดปัญญา ฉบับสั้น

คำชี้แจง : ขอให้นิสิตนักศึกษาได้สำรวจตนเองในแต่ละข้อความว่าตรงกับความเป็นจริงของตนเองมากน้อยเพียงใดแล้วให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในข้อคำตอบที่ตรงกับความเป็นจริงของตนเองมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว

ข้อ ที่	ข้อความ	ตรงกับความคิดความรู้สึก				
		ตรง มาก ที่สุด	ตรง มาก	ตรง ปาน กลาง	ตรงน้อย	ตรงน้อย ที่สุด
1	ฉันรู้สึกเป็นหน้าที่ของฉันที่จะช่วยประหยัดพลังงานในมหาวิทยาลัย					
2	ฉันทู่แทกับการเรียนสมกับที่พ่อแม่ส่งเสริมให้เรียน					
3	กับคนที่ฉันรู้สึกว่าทำร้ายฉัน ฉันจะไม่ให้อภัย					
4	ฉันปฏิบัติกับเจ้าหน้าที่เช่น ยาม ภารโรง แม่บ้านด้วยความรู้สึกเห็นคุณค่าในตัวเขา					
...						
...						
...						
...						
...						
...						
...						
...						
...						
...						
...						
...						
...						
...						
...						
...						
...						
...						
42	ฉันน้อยใจพ่อแม่					
43	ฉันไม่พอใจ เมื่อผู้อื่นบอกข้อบกพร่องหรือข้อผิดพลาดของฉัน					
44	ฉันเป็นคนขี้กังวล					
45	ฉันยากที่จะกล่าวคำขอโทษกับใคร					
45	ฉันยากที่จะกล่าวคำขอโทษกับใคร					

ภาคผนวก ง
รายชื่อวรรณกรรมที่ผ่านการคัดเลือก
และค่าความสอดคล้องจากผู้ทรงคุณวุฒิ



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

บทความงานวิจัย จำนวน 76 รายการ ผ่านการคัดเลือก 9 รายการ

ลำดับ	ชื่อเรื่อง	ปี	ชนิดเอกสาร	มหาวิทยาลัย /สถาบัน	IOC : Index of item objective congruence
1	คนซึ่งอีสาน : ร่างกาย กามารมณ์ อัตลักษณ์ และเสียงสะท้อนของคนทุกชั้นในหมอลำซึ่งอีสาน โดย : สุรียา สมุทคุปต์; พัฒนา กิติอาษา	2544	Research	มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี	-0.8
2	ทุกชั้นในพุทธปรัชญา : มุมมองจากลัทธิदारวิน : รายงานผลการวิจัย โดย : สมภารพรหมทา	2543	Research	จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	1
3	การศึกษาประจําการสอบปากคำระหว่างพนักงานสอบสวนกับผู้เสียหายในการร้องทุกข์ให้เป็นคดีอาญา โดย : สกาวเดือน ชาธรรม	2549	Research	จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	-0.8
4	ทุกข์กรณีของเด็กในสถานพินิจคุ้มครองเด็กและเยาวชนภาคใต้ : รายงานวิจัยย่อยฉบับสมบูรณ์ โดย : นวลตา อาภาคัพพะกุล	2546	Research	มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์	0
5	รายงานวิจัยย่อยฉบับสมบูรณ์ทุกข์กรณีของเด็กในสถานพินิจคุ้มครองเด็กและเยาวชนภาคใต้ โดย : นวลตา อาภาคัพพะกุล	2546	Research	มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์	0
6	โครงการศึกษาและพัฒนากฎหมายเกี่ยวกับการรับเรื่องราวร้องทุกข์ของกรมคุ้มครองสิทธิและเสรีภาพ โดย : รศ.ดร. ประชาน วัฒนวานิชย์	2549	Research	กระทรวงยุติธรรม	-0.6
7	โครงการศึกษาระบบการช่วยเหลือทางกฎหมายและการรับเรื่องราวร้องทุกข์ โดย : รศ.ดร.ประชาน วัฒนวานิชย์	2550	Research	กระทรวงยุติธรรม	-0.6
8	โครงการศึกษาระบบการช่วยเหลือทางกฎหมายและการรับเรื่องราวร้องทุกข์โดย : รองศาสตราจารย์ประชาน วัฒนวานิชย์ และคณะ	2552	Research	กระทรวงยุติธรรม	-0.6
9	โครงการศึกษาและพัฒนากฎหมาย	ไม่	Research	กระทรวงยุติธรรม	-0.6

ลำดับ	ชื่อเรื่อง	ปี	ชนิดเอกสาร	มหาวิทยาลัย /สถาบัน	IOC : Index of item objective congruence
	เกี่ยวกับการรับเรื่องราวร้องทุกข์ของกรมคุ้มครองสิทธิและเสรีภาพ โดย : รศ.ดร. ประธาน วัฒนวานิชย์ และคณะ	ระบุ			
10	การสร้างหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การลดความทุกข์เพิ่มความสุข สำหรับ อูบาสก อูบาสิกา โดย : พระมหาประนอม ทองไพบูลย์	2549	Thesis	มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี	1
11	การร้องทุกข์ของคนหางานเกี่ยวกับการไปทำงานต่างประเทศที่กองตรวจและคุ้มครองแรงงาน กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน โดย : อนนต์ อังกุลพัฒนาสุข	2550	Thesis	มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร	-0.8
12	ความสัมพันธ์ระหว่างความทุกข์ใจกับความคิดตั้งใจลาออกจากงานของพนักงาน โดย : ฤทัยขวัญ บุรณวนิช	2548	Thesis	มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ	0.4
13	ปัญหาข้อกฎหมายเกี่ยวกับการอุทธรณ์ และร้องทุกข์ของข้าราชการครู โดย : สมเกียรติ ศรีศิลป์	2543	Thesis	มหาวิทยาลัยรามคำแหง	-0.6
14	กระบวนการในการผลักดันเพื่อแก้ปัญหาเรื่องร้องทุกข์ต่อรัฐ โดยผ่านสื่อมวลชน โดย : วิฑูร โขติกุลพิศาล	2546	Thesis	มหาวิทยาลัยรามคำแหง	-0.6
15	การร้องทุกข์ของลูกจ้าง โดย : ศราวุธ รัตรี	2542	Thesis	มหาวิทยาลัยรามคำแหง	-0.8
16	ผลของการฝึกการให้คำปรึกษาแบบจุลภาคที่มีต่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง ในการให้คำปรึกษาในภาวะวิกฤตของเจ้าหน้าที่สำนักงานบรรเทาทุกข์ และประชานามัยพิทักษ์ สภากาชาดไทย โดย : ปิยฉัตร เทพรัตน์.	2547	Thesis	มหาวิทยาลัยรามคำแหง	-0.6
17	รูปแบบการหลอกหลวงแรงงานอีสานไปทำงานต่างประเทศที่ร้องทุกข์ต่อ ประธานคณะกรรมการการแรงงานสภาผู้แทนราษฎร ปี พ.ศ. 2544-2545 โดย :	2548	Thesis	มหาวิทยาลัยมหาสารคาม	-0.6

ลำดับ	ชื่อเรื่อง	ปี	ชนิดเอกสาร	มหาวิทยาลัย /สถาบัน	IOC : Index of item objective congruence
	วิไลวรรณ ปราภวิชิตร์				
18	ผลของการให้ข้อมูลเตรียมความพร้อมต่อความปวดและความทุกข์ทรมานในผู้ป่วยผ่าตัดช่องท้อง โดย : จีรพร อินนอก	2551	Thesis	มหาวิทยาลัยมหาสารคาม	0
19	ผลของการทำกลุ่มจิตบำบัดโดยประยุกต์ใช้วิถีพุทธต่อการลดความทุกข์ทางจิตวิญญาณของผู้ป่วยเอดส์โดย : พุทธิดา ชัยพงษ์	2551	Thesis	มหาวิทยาลัยมหาสารคาม	1
20	ความทุกข์ของแม่ โดย : วนิด อ่างสุวรรณ	2551	Thesis	มหาวิทยาลัยมหาสารคาม	-0.6
21	ผลของการไค้ต่อการปฏิบัติเพื่อลดความทุกข์ทรมานในผู้ป่วยศัลยกรรมทรวงอก โดย : บุศริน เอี้ยวสีหยก	2545	Thesis	มหาวิทยาลัยเชียงใหม่	-0.6
22	การประเมินผลกระทบของการการปฏิบัติงานของสำนักงานคณะกรรมการวินิจฉัยร้องทุกข์ภูมิภาคประจำภาคเหนือ โดย : นัทธมน ชุ่นเซ่ง	2544	Thesis	มหาวิทยาลัยเชียงใหม่	-0.8
23	ความทุกข์ทรมานและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความทุกข์ทรมานในผู้ป่วยหลังผ่าตัดเต้านม โดย : อัสนี วันชัย	2539	Thesis	มหาวิทยาลัยเชียงใหม่	-0.6
24	ระดับความทุกข์ทรมานและปัจจัยที่ก่อให้เกิดความทุกข์ทรมานในผู้ป่วยระหว่างใช้เครื่องช่วยหายใจ โดย : สุพัตรา อยู่สุข	2536	Thesis	มหาวิทยาลัยเชียงใหม่	-0.6
25	ความทุกข์ยากทางสังคม: กรณีศึกษาผลกระทบโครงการโรงไฟฟ้าพลังน้ำลำตะคองแบบสูบกลับต่อวิถีชีวิต โดย : Nitinan Kanprom	2548	Thesis	มหาวิทยาลัยเชียงใหม่	-0.6
26	คุณภาพการให้บริการด้านการรับแจ้งความร้องทุกข์คดีอาญาของสถานีตำรวจภูธรอำเภอเมืองเชียงใหม่ โดย : สุพจน์ ฉลาด	2550	Thesis	มหาวิทยาลัยเชียงใหม่	-0.8
27	พื้นที่แห่งทุกข์โดย : นวภูมิินทร์ ชัยชมภู	2552	Thesis	มหาวิทยาลัยเชียงใหม่	-0.6

ลำดับ	ชื่อเรื่อง	ปี	ชนิดเอกสาร	มหาวิทยาลัย /สถาบัน	IOC : Index of item objective congruence
28	การศึกษาวิเคราะห์เรื่องทุกขในพระพุทธรูปศาสนาเถรวาท เปรียบเทียบกับปรัชญาเอกซิสเตนเซียลิสต์ของ ฌอง-ปอล ซาทร์ โดย : พระมหากฤษณะ ตรุโณ [บุชากุล]	2536	Thesis	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย	1
29	การศึกษาเชิงวิเคราะห์พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ยามเจ็บป่วย โดย : ร.ต.อ.(หญิง) อุทัยวรรณ เล่าประเสริฐสุข	2546	Thesis	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย	1
30	การศึกษาความทุกข์ของสตรีที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธรูปศาสนาเถรวาท โดย : นางจารวี พิมพ์สมฤดี	2553	Thesis	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย	1
31	ศึกษาเปรียบเทียบแนวคิดเรื่องทุกขในพุทธปรัชญาเถรวาท กับแนวคิดทุกข นิยมของโซเป็นเฮาเออร์ โดย : พระสุพรชัย อานนโท (นครพันธ์)	2553	Thesis	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย	1
32	ผลของโปรแกรมการสอนแนะนำการปฏิบัติตนต่อความทุกข์ทรมานของผู้ป่วยที่ใช้เครื่องช่วยหายใจ โดย : ศิริจันทร์ ภัทรวิเชียร	2547	Thesis	จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	-0.6
33	ประสบการณ์การจัดการพยาบาลสาธารณสุขของพยาบาลวิชาชีพสำนักบรรเทาทุกข์และประชานามัยพิทักษ์ สภากาชาดไทย โดย : วิระดา แสงศรี	2550	Thesis	จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	-0.8
34	การศึกษาปริจเฉทการสอบปากคำระหว่างพนักงานสอบสวนกับผู้เสียหายในการร้องทุกข์ให้เป็นคดีอาญา โดย : สกาวเดือน ชาธรรม	2549	Thesis	จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	-0.8
35	ผลของการนวดแผนไทยประยุกต์ต่อความปวดและความทุกข์ทรมานจากความปวดในผู้ป่วยมะเร็ง โดย : เทวิกา เทพญา	2546	Thesis	มหาวิทยาลัยขอนแก่น	-0.6
36	ผลของการนวดแผนไทยประยุกต์ต่อความปวดและความทุกข์ทรมานจากความปวดในผู้ป่วยมะเร็ง โดย : สุภาภรณ์ แสนพิลา	2546	Thesis	มหาวิทยาลัยขอนแก่น	-0.6

ลำดับ	ชื่อเรื่อง	ปี	ชนิดเอกสาร	มหาวิทยาลัย /สถาบัน	IOC : Index of item objective congruence
37	ผลของการให้ข้อมูลเตรียมความพร้อมต่อความวิตกกังวล ความเจ็บปวด และความทุกข์ทรมานในผู้ป่วยที่ใส่ท่อช่วยหายใจ และใช้เครื่องช่วยหายใจ โดย : เกศินี สมศรี	2547	Thesis	มหาวิทยาลัยขอนแก่น	-0.6
38	ผลของการให้ข้อมูลเตรียมความพร้อมเกี่ยวกับวิธีการ ความรู้สึก และคำแนะนำสิ่งที่ควรปฏิบัติต่อความวิตกกังวล ความเจ็บปวด และความทุกข์ทรมานในผู้ป่วยที่ได้รับการผ่าตัดเปลี่ยนลิ้นหัวใจ โดย : อรุณวดี เจริญไชย	2541	Thesis	มหาวิทยาลัยขอนแก่น	-0.6
39	ภาวะซึมเศร้า : ประสบการณ์การจมนทุกซ์-พันทุกซ์ของผู้หญิงอีสาน โดย : วิภาวี เผ่ากันทรากร	2548	Thesis	มหาวิทยาลัยขอนแก่น	0.2
40	การให้บริการประชาชนของศูนย์ร้องทุกข์องค์การบริหารส่วนตำบลคลองแม่ลาย อำเภอมืองกำแพงเพชร จังหวัดกำแพงเพชร; โดย : ศิริพร แจ่มเณง	2551	Thesis	มหาวิทยาลัยขอนแก่น	-0.8
41	การจัดองค์การรับเรื่องราวร้องทุกข์ด้านปัญหาแรงงานและสวัสดิการสังคม : ศึกษาเฉพาะกรณีการรับเรื่องราวร้องทุกข์ของสำนักงานเลขาธิการรัฐมนตรีกระทรวงแรงงานและสวัสดิการสังคม โดย : บุปผา เรืองสุด	2542	Thesis	มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์	-0.8
42	การดำเนินการคุ้มครองผู้บริโภค : ศึกษาเฉพาะกรณี ศูนย์รับเรื่องราวร้องทุกข์มูลนิธิเพื่อผู้บริโภค โดย : ทศนีย์ วีระกันต์	2541	Thesis	มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์	-0.8
43	เขตอำนาจพิจารณาคดีปกครองของคณะกรรมการวินิจฉัยร้องทุกข์ (ศึกษาตามพระราชบัญญัติคณะกรรมการกฤษฎีกา พ.ศ. 2522) โดย : อัญชลิตา กองอรุณ	2534	Thesis	มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์	-0.8
44	การเสนอเรื่องราวร้องทุกข์ในประเทศไทย	2550	Thesis	มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์	-0.8

ลำดับ	ชื่อเรื่อง	ปี	ชนิดเอกสาร	มหาวิทยาลัย /สถาบัน	IOC : Index of item objective congruence
	โดย : เจริญ ชำรงเกียรติ				
45	องค์กรพิทักษ์ระบบคุณธรรมขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น : ศึกษาเฉพาะกรณีการอุทธรณ์และร้องทุกข์ โดย : ปิรันธน์ กาทอง	2553	Thesis	มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์	-0.8
46	แนวทางการพัฒนาคุณภาพการบรรเทาทุกข์ผู้ประสบภัยพิบัติของสำนักงานบรรเทาทุกข์และประชานามัยพิทักษ์ สภากาชาดไทย โดย : แนน้อย จุไรสง	2549	Thesis	มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์	0.4
47	ความทุกข์และความสุขในการดูแลหลานของผู้สูงอายุที่ถูกทอดทิ้ง โดย : จันทร์ฉาย จรุงพิมพ์นธ์	2552	Thesis	มหาวิทยาลัยนเรศวร	-0.2
48	ผลของโปรแกรมการพยาบาลตามรูปแบบความเชื่อความเจ็บป่วยต่อความทุกข์ทรมานของผู้ป่วยไตวายเรื้อรังที่ฟอกเลือดด้วยเครื่องไตเทียมและครอบครัว โดย : พัชริน แน่นหนา	2550	Thesis	มหาวิทยาลัยบูรพา	-0.2
49	วิราคะแห่งการดับทุกข์ โดย : อนุโรจน์ จันทโรไพศรี	2550	Thesis	มหาวิทยาลัยศิลปากร	0.2
50	ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความทุกข์ทรมานในผู้ป่วยอัมพาตท่อนล่าง โดย : วนิตา ไวกิตติพงษ์	2546	Thesis	มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์	0.2
51	ด้นรน / พันทุกข์โดย : อมรแมน เปี่ยมรุ่งเรือง	2550	Thesis	สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง	0
52	ความทุกข์จากกิเลสโดย : วฤทธิ ไพศาลจิระศักดิ์	2551	Thesis	สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง	-0.4
53	การดำเนินการทางวินัยและการร้องทุกข์ของกำนัน ผู้ใหญ่บ้าน โดย : วีระศักดิ์ เชาว์เลขา	2548	Thesis	มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต	-0.8
54	การวิเคราะห์เนื้อหาและการสำรวจความคิดเห็นเกี่ยวกับรายการทุกข์ชาวบ้านทางสถานีโทรทัศน์ไอทีวี โดย : ปภัสรา	2543	Thesis	มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต	-0.6

ลำดับ	ชื่อเรื่อง	ปี	ชนิดเอกสาร	มหาวิทยาลัย /สถาบัน	IOC : Index of item objective congruence
	ถนอมสมบัติ				
55	อายุความร้องทุกข์ในความผิดฐานข่มขืนกระทำชำเราและการกระทำอนาจารอันยอมความได้ : ศึกษาเฉพาะกรณีผู้เสียหายเป็นผู้เยาว์ โดย : หฤทยา วุฒยากร	2553	Thesis	มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต	-0.8
56	องค์การตรวจสอบการปฏิบัติหน้าที่ของตำรวจโดยการรับเรื่องร้องทุกข์โดย : พงษ์ธร ธัญญสิริ	2553	Thesis	มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต	-0.8
57	การสื่อสารเพื่อสะท้อนเรื่องราวร้องทุกข์ผ่านรายการวิทยุสาธารณะร่วมด้วยช่วยกัน โดย : จิรภรณ์ แก่นประชา	2553	Thesis	มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต	-0.8
58	รูปแบบการบรรเทาทุกข์ของผู้ติดเชื้อเอชไอวีโดยการอบรมเจริญสติปัญญาฐานร่วมกับการเยียวยาทางการแพทย์ โดย : Amavasee Ampunsiriratana	2546	Thesis	มหาวิทยาลัยมหิดล	0.4
59	การปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่รับเรื่องราวร้องทุกข์ในโครงการสร้างหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า โดย : Doungnapa Pichetkul	2547	Thesis	มหาวิทยาลัยมหิดล	-0.6
60	ประสบการณ์ของมารดากับการมีบุตรอาการดาวน์ : ความทุกข์เชิงสังคม บริบทความหมายและการจัดการ โดย : Mondha Kengganpanich	2547	Thesis	มหาวิทยาลัยมหิดล	-0.4
61	ความทุกข์ การเยียวยา และการช่งชิงความรู้และอำนาจ : กรณีการปนเปื้อนสารตะกั่วบ้านคลิตี้ล่าง จังหวัดกาญจนบุรี โดย : Malee Sitthikriengkrai	2550	Thesis	มหาวิทยาลัยมหิดล	-0.6
62	ประสบการณ์ความทุกข์ของผู้หญิงที่ป่วยเป็นมะเร็งและถูกตัดเต้านม : แนวคิดสตรีนิยมสายสังคมนิยม โดย : สิริณัฐ สีนววรรณกุล	2551	Thesis	มหาวิทยาลัยมหิดล	-0.6
63	ประสบการณ์ชีวิตของคนมีทวารเทียม :	2552	Thesis	มหาวิทยาลัยมหิดล	-0.6

ลำดับ	ชื่อเรื่อง	ปี	ชนิดเอกสาร	มหาวิทยาลัย /สถาบัน	IOC : Index of item objective congruence
	การจัดความทุกข์หรือความทุกข์จากการขับถ่ายอุจจาระ โดย : Kanchana Rungsangjun				
64	เปรียบเทียบประสิทธิภาพของการส่งเสริมการดูแลตนเอง 2 วิธีต่อคุณภาพชีวิตและภาวะอารมณ์ทุกข์โศกในผู้ป่วยมะเร็งปากมดลูกที่ได้รับรังสีรักษา โดย : สุนิสา วัฒนกิตติศักดิ์	2535	Thesis	มหาวิทยาลัยมหิดล	-0.6
65	ความกังวลห่วงใยวิธีเผชิญปัญหาและอารมณ์ทุกข์โศกของมารดาที่บุตรป่วยเป็นโรคมะเร็ง โดย : จริญญา สุวรรณภูมิ	2539	Thesis	มหาวิทยาลัยมหิดล	-0.6
66	วิธีเผชิญปัญหาและภาวะอารมณ์ทุกข์โศกในผู้ป่วยมะเร็งปากมดลูกที่ได้รับรังสีรักษา โดย : นิโบล กฤษณพันธ์ุ	2532	Thesis	มหาวิทยาลัยมหิดล	-0.4
67	ความคาดหวังต่อบทบาทในการปฏิบัติหน้าที่ของเจ้าหน้าที่ตำรวจกองปราบปราม : ศึกษาเฉพาะประชาชนผู้เข้าร้องทุกข์กล่าวโทษ โดย : อธิธิพล อัจฉริยะประดิษฐ์	2542	Thesis	มหาวิทยาลัยมหิดล	-0.8
68	ประสบการณ์ความทุกข์ทรมานของผู้ป่วยในภาวะวิกฤตที่ใส่ท่อช่วยหายใจในโรงพยาบาลมะเร็งรังสี โดย : อมรัตน์ สุวรรณมิสสระ	2549	Thesis	มหาวิทยาลัย คริสเตียน	-0.6
69	พฤติกรรมและความพึงพอใจของสมาชิกที่มีต่อรายการทนายคลายทุกข์ทางสถานีวิทยุ โดย : ศุภานัน หน่อท้าว	2551	Thesis	มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม	-0.8
70	การบริหารงานเพื่อแก้ไขปัญหาการร้องทุกข์ของประชาชนในเขตเทศบาลนครพิษณุโลก จังหวัดพิษณุโลก โดย : สิ้นันท์ ล้ออุไร	2554	Thesis	มหาวิทยาลัยขอนแก่น	-0.2
71	การเพิ่มประสิทธิภาพการดำเนินการของศูนย์รับเรื่องร้องทุกข์ขององค์การบริหารส่วนตำบลบึงพระ อำเภอเมืองพิษณุโลก	2554	Thesis	มหาวิทยาลัยขอนแก่น	-0.2

ลำดับ	ชื่อเรื่อง	ปี	ชนิดเอกสาร	มหาวิทยาลัย /สถาบัน	IOC : Index of item objective congruence
	จังหวัดพิษณุโลก โดย : สุชัยญา แสงสว่าง				
72	ศึกษาเปรียบเทียบวิเคราะห์แนวความคิดทางศาสนาเรื่อง ความทุกข์ ในพุทธศาสนาและคริสต์ศาสนา : บทบาทขององค์กรทางศาสนาในเขต อำเภอเมืองจังหวัดขอนแก่น โดย : บัณฑิต โชคสวัสดิ์ธนะกิจ	2531	Thesis	มหาวิทยาลัยมหิดล	1
73	การสร้างหนังสืออ่านเพิ่มเติมเรื่องทุกข์ใต้ฝุ่น สุขใต้วรณะบารมีสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จังหวัดชุมพร โดย : บุษราภรณ์ เรืองศักดิ์	2553	Thesis	มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช	-0.2
74	การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเรื่อง การลดทุกข์ด้วยวิธีแห่งปัญญา สำหรับนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี โดย : พระมหาปัทมกรรณ์ อุทรักษ์	2555	Thesis	มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี	1
75	การคุ้มครองสิทธิเสรีภาพของประชาชน : ศึกษาเฉพาะกรณี การร้องทุกข์ของผู้ต้องขัง ตามพระราชบัญญัติราชทัณฑ์ พุทธศักราช 2479 โดย : ระพีพรรณวรรณกุล	2554	Thesis	มหาวิทยาลัยรามคำแหง	-0.2
76	ทางเลือกกระบวนการจัดการความขัดแย้งในบทบาทของคณะกรรมการอุทธรณ์และร้องทุกข์ของสถาบันอุดมศึกษาของรัฐ โดย : กรกนก ประภาสโสภณ	2555	Thesis	มหาวิทยาลัยราชภัฏ วไลยอลงกรณ์ฯ	-0.2

บทความวิชาการภาษาอังกฤษ จำนวน 13 เรื่อง ผ่านการคัดเลือก 6 รายการ

ลำดับ	ชื่อเรื่อง	ที่มา	IOC : Index of item objective congruence
1	The Psychological Impact of Buddhist Counseling for Patients Suffering From Symptoms of Anxiety. By Somporn Rungreangkulkij, Wiwat Wongtakee	Archives of Psychiatric Nursing, Volume 22, Issue 3, June 2008, Pages 127-134	1
2	Caring for the Seriously Mentally Ill in Thailand: Buddhist Family Caregiving. By Hunsu Sethabouppha, Catherine Kane	Archives of Psychiatric Nursing, Volume 19, Issue 2, April 2005, Pages 44-57	0
3	A Buddhist's Perspective on Grieving. By Joan Halifax Roshi	The Journal of Science and Healing, Volume 2, Issue 3, May 2006, Pages 260-261	0.8
4	An introduction to buddhism for the cognitive-behavioral therapist. By Sameet M. Kumar	Cognitive and Behavioral Practice, Volume 9, Issue 1, Winter 2002, Pages 40-43	1
5	Buddhism and acceptance and commitment therapy. By Steven C. Hayes	Cognitive and Behavioral Practice, Volume 9, Issue 1, Winter 2002, Pages 58-66	1
6	Context-bound Islamic theodicies: The tsunami as supernatural retribution vs. natural catastrophe in Southern Thailand. By Claudia Merli	Religion, Volume 40, Issue 2, April 2010, Pages 104-111	-0.2
7	Three perspectives on suffering. By John D. Banja	The Case Manager, Volume 17, Issue 6, November–December 2006, Pages 21-23	1
8	Patellofemoral Pain Syndrome in Tibetan Buddhist Monks. By Michael Stephen Koehle	Wilderness & Environmental Medicine, Volume 17, Issue 2, June 2006, Pages 129-131	-0.2
9	The effectiveness of music in relieving pain in cancer patients: A randomized controlled trial. By Shih-Tzu Huang, Marion Good, Jaclene A.	International Journal of Nursing Studies, Volume 47, Issue 11, November 2010, Pages 1354-1362	0
10	Meditation-Based Treatment Yielding	Pain Management Nursing, In	1

ลำดับ	ชื่อเรื่อง	ที่มา	IOC : Index of item objective congruence
	Immediate Relief for Meditation-Naïve Migraineurs. By Makenzie E. Tonelli, Amy B. Wachholtz	Press, Corrected Proof, Available online 20 June 2012	
11	Spirituality, mindfulness and substance abuse. By Janis Leigh, Sarah Bowen, G. Alan Marlatt	Addictive Behaviors, Volume 30, Issue 7, August 2005, Pages 1335-1341	0
12	Pain, Avoidance, and Suffering. By Stuart J. Eisendrath.	PAIN, Volume 153, Issue 6, June 2012, Pages 1134-1135	1
13	Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. By Shian-Ling Keng, Moria J. Smoski, Clive J. Robins	Clinical Psychology Review, Volume 31, Issue 6, August 2011, Pages 1041-1056	0



หนังสือวิชาการภาษาไทย จำนวน 10 รายการ

ลำดับ	ชื่อเรื่อง	ปี	ผู้แต่ง/ที่มา	IOC : Index of item objective congruence
1	ปรมัตถโชติกะ ปริเภทที่ ๑-๒-๖ จิตเจตสิก รูป นิพพาน	2540	พระสัทธัมมโชติกะ ฉัมมาจริยะ	0.8
2	อภิธรรมสำหรับคนรุ่นใหม่	2548	ศาสตราจารย์ ดร.ระวี ภาวิไล	1
3	อภิธัมมัตถสังคหะ และปรมัตถทีปนี	2548	พระคันธสารากวีวงศ์และคณะ (แปล)	0.8
4	พระไตรปิฎก ประมวลคัมภีร์ และแหล่งค้นพุทธศาสนา ฉบับคอมพิวเตอร์	2550	สำนักคอมพิวเตอร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย	1
5	ธรรมาภิธาน : พจนานุกรมคำสอนพระพุทธศาสนา	2552	สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (เจริญ สุวฑฺฒโน)	0.8
6	พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ	2552	พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)	1
7	อริยสัจจากพระโอษฐ์	2554	พุทธทาส อินทปญโญ	1
8	คู่มือมนุษย์	2545	พุทธทาส อินทปญโญ	0.8
9	การเกิดและดับของกิเลส	2548	พุทธทาส อินทปญโญ	0.6
10	จิตวิทยาของการดับทุกข์	2554	ศาสตราจารย์ เกียรติคุณ นายแพทย์จำลอง ดิษยวานิช	0.8

ภาคผนวก จ
ตัวอย่างการถอดเทปและให้รหัสข้อมูล

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ตัวอย่างการถอดเทปและให้รหัสข้อมูล

	ข้อความ	การให้รหัสข้อมูล
IN Id08	จากการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย เคยมีเรื่องอะไรที่ทำให้เราไม่สบายใจ อึดอัดใจบ้าง	
IN Id08	ความเป็นตัวของตัวเอง ที่มันขัดหูขัดตาของคนอื่นคะ มันเป็นอย่างไรรึครับ ความเป็นตัวของตัวเอง ที่มันขัดหูขัดตาของคนอื่น เราเป็นตัวของตัวเองนะ เราแสดงออกแบบนี้ เราไม่ได้ทำให้ใครเดือดร้อนนะ หนูเป็นคนเปิดรับคนอื่นนะ ทำไมคนอื่นไม่เปิดรับหนู อย่างที่หนูเปิดรับเค้า หนูสงสัยว่าทุกวันนี้ที่เราเป็นนะ มันทำให้ใครเดือดร้อนหรือเปล่า คือ หนูเป็นคนเข้าหายากถ้าดูจากภายนอก เหมือนเป็นคนเข้าหายากถ้าดูจากหน้าตา เหมือนดูไม่น่าคบ ไม่น่าคุยด้วย แต่หนูก็ยอมรับนะ แต่หนูก็เป็นอย่างนี้แหละ ไปได้ไปเจอใครตาย ไปทำร้ายใคร คุณจะมาเอาอะไรกับฉัน ทำไมฉันต้องเป็นแบบที่คุณต้องการ	ความทุกข์ใจจากการประสบพบสิ่งที่ตนไม่พึงใจ
IN Id08	ฟังดูเหมือนเราจะรู้สึกแตกต่าง ไม่เป็นเหมือนสิ่งที่คนอื่นต้องการให้เราเป็น คือ หนูไม่ได้ตามใจใคร คือ หนูไม่ได้เกิดมาเพื่อเอาใจใครทุกคนบนโลกนี้ ทำไมเมื่อเราเจอคนที่ไม่ชอบเรา เราจำเป็นไหมที่ต้องทำทุกอย่างที่เขาพอใจเพื่อให้เขายอมรับเรา พ่อแม่ก็ไม่ใช่ เพราะฉะนั้น ถ้าเขาไม่พอใจ มันก็เป็นปัญหาของเขา แต่ไอ้ความที่เค้าไม่พอใจเรา มันมาเดือดร้อนเรานะ คือ เค้านินทาเราให้เสียหาย คือ เค้านินทาเรา เรารู้พอรู้ มันเป็นปกติของโลก แต่การนินทาของเขารึถึงกับทำให้เราเดือดร้อนเนี่ย มันไม่ใช่ละ	ความทุกข์ใจที่เกิดจากการถูกนินทา
IN Id08	สิ่งที่เค้านินทาแล้วทำให้เราเดือดร้อนเช่นอะไรบ้าง อย่างนินทาแล้วมาเข้าหูเราว่า “อีนี่มันมั่ว ไม่รู้จักคนแล้ว” ซึ่งเราก็ก้าว ฮะฮะ แล้วเค้าก็ไม่เคยได้รู้ชีวิตเราจริงๆนะ เราก็กังวลว่าเราไปทำอะไรให้เค้า ซึ่งคนเรานี้ย คำพูดนินทาเมื่อมันถูกส่งต่อไปเรื่อยๆ มัน make up (แต่งเติม) ไปเรื่อยๆ เราเคยมีความคิดว่าจะไม่ไปไล่ตาม โส้จับคนไปลอยข้าว แต่ก็คิดว่าถึงจับได้มันก็เท่านั้นแหละ แทนที่จะไปไล่จับเค้า เรามาดูตัวเองดีกว่า ว่าเราเป็นอย่างไรที่เค้าพูดหรือไม่ แล้วพอลบไปเรื่อยๆ เราไม่ใส่ใจ มันก็หายไปเอง เคยวิ่งตามช่วงนี้ว่า ใครว่าฉัน นินทาฉัน แล้วเรากลับมาด้วยเสียงนี้ๆนะ ว่า “ใครเป็นคนพูด เอามาจากไหนเนี่ย เรื่องนี้” ชื่อเสียงเราดังในทางที่ไม่ดีว่า เทียบกลางคืนเก่งอย่างนู้นอย่างนี้เรื่องผู้ชาย แต่เราจริงๆแล้วไม่ใช่คนที่เก่ง แต่เราก็นินทา แต่จากบุคคลิกรเรา มันจะทำให้คนอื่นตีความทางด้านลบ	ความทุกข์ใจที่เกิดจากการถูกนินทา คลายทุกข์ด้วยการปล่อยวาง
IN Id08	บุคลิกเราเป็นอย่างไรหรือ มันดูแรง แต่งตัวแรง ชอบพูดตรงๆไม่อ้อมค้อม แต่คำตรงๆเนี่ยไม่เคยต่อแหล่ใส่ใคร ที่จริงช่วงที่วิ่งตามว่าใครนินทา เราก็นินทาคู่หูว่าใครนินทา แต่มันกลับทำให้เราเหนื่อยใจ เหนื่อยใจว่า ขนาดคนที่เราคิดว่าเขาดี เขายังเป็นอย่างนี้ๆ หน้าไหว้หลังหลอกเลยแหละ อาจเป็นเพราะหนูประเมินคนอื่นในแง่ดีเสมอสำหรับคนที่หนูนับเป็นเพื่อนนะ จะประเมินในแง่ดีเสมอ คือ หนูคิดว่าคนอื่นจะเหมือนหนู คือ ไม่คิดร้ายใคร ไม่ทำร้ายใคร เพราะเขาไม่ได้ทำอะไรให้หนู แต่ปัจจุบันหนูกลับถูกคนอื่นทำให้เดือดร้อน ทั้งถูกล่วงละเมิดทั้งคำพูดและการกระทำทั้งๆที่หนูไม่เคยทำอะไรให้เค้า	ความทุกข์ใจจากการถูกนินทา
IN Id08	ล่วงละเมิดด้วยคำพูด คือ นินทา แล้วการกระทำละ คือ อะไร เหมือนถูกตูด แต่เป็นการแสดงออกด้วยท่าทาง เช่น เราค่อยด้วยก็ทำเป็นเหมือนกับว่า “อ้อ เหรือน” เหมือนกับว่าเค้าเอือมเรา แล้วเราเป็นคนรู้สึกเร็ว แต่เราก็ดูเหมือนหลอกตัวเองว่า ไม่มีอะไรหรอกมั้ง จนเดี๋ยวนี้ไม่ค่อยอยากยุ่งกับใคร ก็เรียนๆให้มันจบ จบแล้วจะได้จบไป	ภาวะใจที่หดหู่ เศร้าสร้อย ถอยหนี

	ข้อความ	การให้รหัสข้อมูล
IN	แปลว่า ตอนนี้อยู่แค่จบ ป.ตรี	
Id08	คะ หนูไม่ต้องการเกรดสวยงามเลิศเรอ เพอร์เฟคนะ แต่ขอระหว่างทางที่เราเรียนเนี่ย ให้มันเป็นทางที่เรียนง่ายหน่อยได้ไหม ไม่ต้องให้เราสะดบ่อยๆ <u>เหนื่อยใจบ่อยๆได้ไหม คือ คิดแค่ว่า พอเราจบ เรายังจะไปเจออีกทางที่เราไม่ต้องเดือดร้อนกับสิ่งที่เจออยู่ที่นี่ ซึ่งสิ่งแรกคือ เราต้องจบก่อน</u>	ภาวะใจที่ฟุ้งซ่าน รำคาญใจ และคิดซ้ำซาก
IN	แล้วที่เราบอกว่า หนึ่งสัปดาห์ที่ผ่านมาเราเสียใจ ถึงเครียดมาก มันเกี่ยวกับอะไร	
ID08	<u>เอาตรงๆเลยนะ โบ(ชื่อจังหวัด)หนูไม่อยากอยู่ที่นั่นแล้วนะ ไม่ใช่สังคมไม่ยอมรับ หนูนะ แต่มันเป็นปัญหาส่วนตัวกับคนบางคนที่เราต้องเจอ คือ แฟนเก่า แล้ว หนูเป็นคนที่ไม่แยงนะ ระหว่างเรื่องความสัมพันธ์กับงาน แล้วมันก็มาติดกัน คือ เรื่องของเขามารบกวนจิตใจเรา หนูแยงแยะไม่ได้ มันมารบกวนจิตใจเรา ยิ่งเราอยู่ใน(ชื่อจังหวัด) ไปไหนก็ระแวงที่จะเจอกับเค้า แล้วก็เป็นอย่างนี้บ่อยๆ</u> ใจจริงอยากไปเรียนที่จังหวัดกรุงเทพฯ (ชื่อสถาบันการศึกษา) ทะเลาะกับที่บ้านเรื่องจะย้ายไปเรียนที่อื่น จะเป็นจะตายออกบ่อยๆ แม่กลัวว่า สังคมที่นู่นจะไม่ดี	ความเดือดร้อนใจ กังวลใจในอนาคตที่ยังมาไม่ถึง
IN	แล้วที่เราหนักใจที่สุด เป็นทุกขใจมากที่สุด คือ เรื่องไหนครับ	
Id08	<u>ไม่สบายใจเพราะความเป็นตัวตนของเรา คือ คนที่จังหวัดนี้(ชื่อจังหวัด) ถ้าแต่งตัวแรง ชอบถูกตำ ถูกนินทาว่า แรด ร่าน ตัวแรงๆเลยนะ แล้วหนูก็รู้สึกว่ามี Image ภายนอกของหนูก็คือ แต่งตัวแรง คล้ายๆอย่างนั้นอยู่แล้ว มีคนพูดนะ แม้หนูยังพูดเลยว่า ภายนอกเราดูแรง คนอื่นที่เค้าไม่รู้จกเราจริงๆ เค้าไม่รู้หรอกว่าจริงๆเราเป็นคนยังไง คนทั่วไปเค้าตัดสินคนจากภายนอก ตัดสินจากการแต่งตัว หนูก็ไม่เถียงนะ ก็มันจริง แต่เมื่อเทียบกับคนกรุงเทพฯแล้ว หนูก็อาจเค้าเห็นว่า เค้าแต่งตัว แล้วเค้าแต่งตัวยังไงก็ได้เรื่องของเค้า ถึงจะเห็นแก่ตัว สังคมที่แข่งขัน แต่มันก็ไม่ได้เดือดร้อนคนอื่น ใช้ชีวิตใน style ของเขาเท่านั้นเอง</u>	ความทุกข์ใจที่เกิดจากการถูกนินทาหรือตำหนิ การเปรียบเทียบและความรู้สึกอิจฉา
IN	แล้วเราเคยมีความรู้สึกโกรธ ความไม่พอใจ ในการใช้ชีวิตในช่วงเรียนมหาวิทยาลัยไหม	
Id08	มี คือ หนูจะไม่พยายามถนอมน้ำใจคนใกล้ชิด คือ แฟนเก่าหนู เค้าพยายามจะเลิกดี ๆ กับหนู แต่หนูเป็นคนที่ว่า ถ้าเลิกก็ต้องตัดให้มันแรงๆไปเลย อย่าง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา หนูโมโหเค้า คือ หนูไปเที่ยวกับแฟนใหม่ แล้วเค้าส่งข้อความมาหา ข้อความออกแนวตลกร้ายนิดหนึ่งนะ หนูไม่ชอบ อย่างมาอยู่ได้ไหม หนูเลยโทรกลับไปเพื่อจะบอกเค้าว่า ไม่ต้องส่งมา แต่พอเราติดต่อเค้าไป กลับเป็นแฟนใหม่ของเขามารับ เด็กผู้หญิงอายุ 18 นะ แถมยังพูดไม่ติดกับหนูอีกนะ แล้วเราแก่กว่านะ 21 ปีแล้วนะ ความที่เราโตกว่า แต่เราก็ใจร้อน หนูก็คุยไปเรื่อยๆ แต่พอกลับมาจากเที่ยวที่ต่างจังหวัด หนูเลยไปหาแฟนเก่าที่บ้าน ชกกระจก <u>บ้านเขาแตกเลย</u> มันเป็นแผลเป็นตอนนี้อยู่เลย ไปเอาข้าวของที่เคยซื้อให้เขาคืน แล้วเอาไปเผา หนูรู้สึกเสียใจที่ทำได้ เพราะ หนูรู้สึกว่าเค้าพยายามที่จะเลิกดี ๆ กับหนู ทำให้เราถึงทำแบบนี้ เหมือนหนูเป็นคนตัดให้แบบไม่ได้ ให้มันเน่า ให้มันพังไปเลย เหมือนกับว่า ถ้ามันยังมีเรื่องดีอยู่ เราจะโทษหาเรื่องดี ๆ ที่เราเคยมี ตอนนั้นเลยทำให้มันเน่า ให้มันพังไปเลย เหมือนประชดไปเลยให้มันพังไปเลย	ภาวะใจที่โกรธ ความเดือดร้อนใจในสิ่งที่ตนได้กระทำไว้แล้ว
IN	แล้วเรารู้สึกอย่างไรอีกไหม หลังจากนั้น	
Id08	<u>เราลืมนึกไปว่า เราจะทำให้เขาเสียใจใหม่ที่เรากลับมาแบบนั้น แล้วเรื่องนี้มันก็ติดเรากับเรื่องเรียนนะ ทำให้เราเบื่อสังคมเดิม อันเนี่ยจริงๆ เพราะทุกวันนี้ชีวิต</u>	

	ข้อความ	การให้รหัสข้อมูล
	<p>ที่ไม่มีผู้ห้อมล้อมไปด้วยเพื่อนแล้วทั้งวันเลย.หนูหิวอะไรแล้ววันไหนมันไม่มียี่สิบ. ทรนเห็น. คือ. อยู่มาเรื่อยๆเกี่ยวกับฉัน. และฉันจะได้ไม่รู้สึกอะไรเกี่ยวกับเธอ. มันมี ปัญหาตรงนี้ทำให้เบื่อ. และเบื่อมานานแล้วด้วย. ยิ่งมาบวกกับเมื่อเรียนเรื่องนี้ด้วย</p>	<p>อาการทุกข์ ได้แก่ ภาวะใจที่หดหู่ เศร้าสร้อย ถอยหนี</p>
IN	<p>เรื่องหลายเรื่องมาบวกกันทำให้เบื่อ</p>	
Id08	<p>มันเหมือนเราเรียนๆสักๆให้จบ คนอื่นที่นี้ก็แบบนั้น มีอะไรก็เรียนไม่ได้เลือกเรียนในสิ่งที่ชอบ มันเหมือนเราไม่ได้พัฒนาตัวเองเลย</p>	
IN	<p>แล้วเรามีเพื่อน หรือมีอะไรใหม่ในการประคับประคองทางจิตใจเรา</p>	
Id08	<p>เคยมี แต่เลิกคบไปแล้ว คือ เพื่อนเลือกผู้ชายมากกว่าเรา คือ ลองคิดดูนะ ถ้า หนูมีเพื่อนและแฟน ถ้าเพื่อนกับแฟนเข้ากันไม่ได้ หนูจะไม่ต่อแหลทำตัวเป็นคน กลางแสบตึ้นๆ หนูจะเอามาคุยกันตรงๆ แต่อันนี้เพื่อนมาทำตัวเป็นกลาง บอกว่า รักเรานะ แต่คำพูดกับการกระทำมันตรงข้ามกัน คือ ผู้ชายของเขามาต่อเรา มาตักเรา เรารู้เราโกรธมาก แต่เพื่อนเรากลับแก้ตัวแทนเค้าทุกอย่าง แล้วเราก็รู้ใครสักคนมาคลายปมในใจเรา แทนที่จะให้ผู้ชายของเขามาคุยกับเรา แต่กลับเป็นว่าผู้ชายของเขาไม่ยอมมาคุยกับเรา แล้วทุกคนในกลุ่มเพื่อนก็รู้ว่าหนูเป็นคนพูดตรงๆ แต่ผู้ชายของเขาก็ไม่มาคุย หนูไม่กล้าบอกว่าเขากลัวหนู หนูไม่อยากให้ใครกลัวหนู แต่เขากลับทำให้หนูรู้สึกว่าเขากลัวที่จะพูดตรงๆกับหนู หนูเสียใจนะ วันเกิดหนู หนูอยู่คนเดียววันๆ หนูได้แต่หวังว่า เพื่อนจะมาหา มาทำความเข้าใจกับหนู แต่สุดท้ายเค้าปล่อยให้หนูเป็นอยู่อย่างเนี้ย เข้าใจอย่างนี้ อยู่คนเดียวโดยไม่มีใครพูดคุย</p>	<p>ประสบพบกับสิ่งที่ตนเองไม่พึงใจ</p> <p>ความทุกข์ใจจากการที่ตัวตนถูก กระทบด้วยคำคำหยา</p> <p>ประสบพบกับสิ่งที่ตนเองไม่พึงใจ</p>
IN	<p>แล้วเรื่องเรียนที่เราบอกว่าไม่ค่อยมีความสุขในแบบวัด มันเป็นอย่างไรรับ</p>	
Id08	<p>เรื่องการเรียนได้ กับเรียนแล้วไม่มีความสุข มันคนละประเด็นกันนะ คือ บางที การที่เรียนได้ ได้คะแนนดี มันก็ไม่ได้มีความสุข อย่างเรียนที่นี้ ภาษาอังกฤษง่ายมาก เรียนแล้วเหมือนไม่ได้อะไรเลย คือ มันได้ มันง่าย จนอยากเปลี่ยนที่ มัน รู้สึกว่ามันหาความเจริญในพื้นที่เดิมๆไม่ได้ คือ อาจารย์แจกข้อสอบ quiz มา เพื่อนมันนั่งกันเป็นครึ่งชั่วโมง หนูสแกนบ้าง 5 นาที หนูเสร็จละ ออกห้องละ มันเลยกลายเป็นว่า รู้สึกไม่ดี บอกก่อนนะ หนูไม่ได้เก่งนะ แต่มันง่ายเกิน อาจเป็นเพราะเคยเรียนภาคภาษาอังกฤษมาก่อน</p>	<p>ประสบพบกับสิ่งที่ตนเองไม่พึงใจ</p>
IN	<p>แล้วที่บอกว่า ฉันมีความยุ่งยากทางอารมณ์ เช่น หงุดหงิดง่าย โกรธง่าย มันเป็นอย่างไรร</p>	
Id08	<p>เจออะไรสะกิดสักนิดกระเปิดเลย.ปกติเวลาเมื่อไรไม่ถูกใจเราต้องควบคุมอารมณ์ตัวเองใช้ใหม่คะ. ต้องปรับอารมณ์ใช้ใหม่ให้สมดุล แต่พอนี้.เจออะไรที่ไม่ถูกใจ.เอาล่ะ.ระเบิดเลย. คือ เรื่องแฟนเก่ามันคาใจอยู่ คิดเรื่องนี้อยู่เสมอ รู้สึกว่าตัวเองเป็นคนที่มีปัญหาเกี่ยวกับความคิดของตัวเอง</p>	<p>อาการทุกข์ ได้แก่ ความโกรธ</p>
IN	<p>เป็นอย่างไรรับ มีปัญหาเกี่ยวกับความคิดของตัวเอง</p>	
Id08	<p>หนูว่าหนูไม่ใช่เด็กที่มีปัญหา แต่หนูมีปัญหาเกี่ยวกับความคิดของตัวเอง ตัวหนูเองที่เป็นปัญหา อย่างควบคุมความคิด ควบคุมอารมณ์ของตัวเองยากนะ เมื่อก่อนใจเย็นกว่านี้เยอะเลย.มันเหมือนว่าปัจจุบันความอดทนต่อสิ่งต่างๆมันเริ่มหายไป จากที่เคยเย็นมันร้อนขึ้น เหมือนกลายเป็นคนใจร้อน.ใครซัดใจไม่ได้.มันเหมือนกับเจอเรื่องมาเยอะ.จนมันทนไม่ไหวนะ.มันเหมือนใจมันเริ่มบีบ.มันเริ่มขาด.มันไม่มองเหมือนเดิม.ทบทวนเหมือนเดิมไม่ได้</p>	<p>อาการทุกข์ ได้แก่ ความโกรธ ใจร้อน ซัดไม่ได้ ทนไม่ได้</p>
IN	<p>มันเป็นอย่างไรรับ ไม่เหมือนเดิมเนี่ย</p>	
Id08	<p>อย่างหนูทะเลาะกับเพื่อน หนูไม่ได้กลัวเพื่อนโกรธนะ แต่หนูกลัวอารมณ์ตัวเอง</p>	

	ข้อความ	การให้รหัสข้อมูล
IN	กลัวคุมไม่อยู่.มันทั้งหมดคะ.เหมือนที่หนูไปฝากพระจณีนั่นแม่.เป็นคนที่หลายตัวของหนู.กลัวตัวเอง.กลัวว่าจะผิดพลาด.กลัวผิดพลาดเลือดหยดออกไม่สน.อย่างแค่นี้ก็กลัว.ยังมาคืนเศษกระเจกออกเอง.ไม่ร้องไห้สักเอะเลย.ยังมาคิดว่าเราทำไมขาดใจจังวะ.ทำไมเรายังไม่ปล่อยเหมือนผู้หญิงคนอื่นเขา.แล้วที่เรารู้ว่า.เราไม่มีเพื่อนเลย.เลิกคบกับเพื่อน.ใจเรารู้สึกอย่างไรบ้าง	อาการทุกข์ ได้แก่ ความโกรธ จนคุมไม่ได้ หนูไม่ได้ ทำลายของใช้ต่างๆ
Id08	รู้สึกวุ่นวายที่เข้าใจเราจริงๆไม่มี...บางคนที่เราคิดว่าเขาเข้าใจเราจริงๆ.มันไม่มีเลย	อาการทุกข์ ได้แก่ ความรู้สึกเหงา โดดเดี่ยว อ้างว้าง
IN	แล้วเราเคยมีคนที่เขาเข้าใจเราจริงๆสักคนในบริบทชีวิตของเราไหม	
Id08	เคยมี แฟนเก่า.เค้าอยู่กับหนูมานานนะ.มันเลยเป็นสิ่งที่รับกวนจิตใจหนู.ทำให้หนูมีปัญหา.เขาเข้าใจทุกอย่างนะที่หนูเป็น.เหมือนกับว่าเวลาที่คนทั้งโลกเขาหันหลังให้เรา.เขาคนเดียวที่อยู่กับเราในอารมณ์หนึ่งในชีวิตช่วงหนึ่งที่ผ่านมา.มันเหมือนกับว่า.คนที่รู้จักเรามากที่สุด.เค้าไม่ได้ปล่อยทิ้งแล้ว.นี่คือสิ่งที่ทำให้หนูเหงาด้วยแหละ.เหตุการณ์นี้ที่ผ่านมาไม่นาน.ประมาณต้นปี (ประมาณ 4 เดือน) เหตุการณ์นี้รับกวนจิตใจหนูมาก.เทอมที่แล้วหนู F 3 ตัว คือ หนูสนใจเรื่องเค้า.จนเรื่องเรียนข้างมัน.เรื่องเรียนข้างมัน.พอจบ.ไม่เอาแล้วอะไรแบบนี้.เอาตรงๆ.เลยนะ.คนๆนี้เป็นได้ทั้งเพื่อน.ทั้งพ่อ.เป็นได้ทุกอย่าง.จนวันหนึ่งมันไม่อยู่นะ.มันรับกวนจิตใจหนูนะ.ทั้งเลิกคบกับเพื่อนกลุ่มที่หนูบอก.แล้วหนูก็เลิกกับเค้า (แฟน)ด้วย.มันรู้สึกแบบเราเสียคนที่ไม่เข้าใจ.ข้างมัน.แต่การที่เราเสียคนที่เข้าใจเรา.มันมากนะ.	ความทุกข์ใจจากการพลัดพราก จากสิ่งอันเป็นที่รัก
IN	แล้วตอนที่เรารู้สึกอย่างไร	
Id08	มันมามองเห็นตัวเอง.แบบว่า.วิชาที่ต่อจากนี้เป็นต้นไป.ก่อนที่เราจะนอนนะ.มันไม่มีใครให้รับทุกข์แล้วนะ.เค้าเป็นคนเดียวที่ดึงอารมณ์หนูได้ control หนูได้.เค้าให้สิ่งที่พ่อแม่ให้หนูไม่ได้ด้วยซ้ำ.สำหรับความรู้สึกทางใจ.แล้ววันหนึ่ง.ปี.มันหายไป.มันเยอะนะ.เค้าผ่านทุกช่วงอารมณ์ของเรามา.เราอ่อน-เขาดับ.เราอ่อน-เขาดับ.อย่างเนี่ย.	ความทุกข์ใจจากการพลัดพราก จากสิ่งอันเป็นที่รัก

ภาคผนวก ฉ
การพัฒนาข้อคำถามจากการสังเคราะห์เอกสาร
และจากข้อมูลเชิงคุณภาพ



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

องค์ประกอบ ที่ 1 : ความทุกข์ใจจากความยึดมั่นหรืออุปาทาน หมายถึง ความรู้สึกทุกข์ใจ หรือภาวะใจที่ไม่สงบที่เกิดจากการเข้าไปยึดถือด้วยอำนาจของความไม่รู้ความเป็นจริงได้แก่ (1) การยึดถืออารมณ์ที่เป็นไปเพื่อสนองความต้องการของตน (กามอุปาทาน) (2) การยึดถือในความเห็น ทฤษฎี ความเชื่อต่างๆของตน (ทิฏฐูปาทาน)... (3) ความยึดถือในแบบแผนความประพฤติที่ตนยึดถือปฏิบัติเพื่อให้ได้ในสิ่งที่ตนปรารถนา (สีลัพพตูปาทาน) และยักรวมความไปถึง (4) ความยึดมั่นถือมั่นใน วาทะว่าตน (อัตตวาหูปาทาน) (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2552) สำหรับมูลเหตุย่อยที่ส่งผลให้เกิดความทุกข์ใจในบริบทพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับความยึดมั่น มี 5 ประการ (1) ความยึดมั่นในความคิดตน (2) การยึดตนกับอดีตที่ล่วงไปแล้ว (3) การยอมรับในสิ่งที่บีบคั้นจิตใจน้อยกว่า แม้รู้ว่าไม่ถูกต้องรวมไปถึง (4) การมองโลกในแง่ร้าย และ (5) การที่ตัวตนถูกระทบด้วยคำนิทาและคำตำหนิ ดังนี้

(1) ยึดมั่นในความคิดของตน หมายถึง การยึดติดในความเชื่อ ความคิดของตนในระดับสูง เป็นความรู้สึกว่าตนมีความสำคัญ มีความถูกต้องเหนือกว่าผู้อื่น จึงไม่ยอมอ่อนข้อ ไม่ถูกคิด ไม่ยอมรับ ฟังความคิดเห็น คำแนะนำ และข้อเสนอแนะของบุคคลอื่น และเมื่อมีผู้อื่นให้เหตุผลหรือแสดงความคิดที่ขัดแย้งกับความคิดตนจึงเกิดความไม่สบายใจ ทนไม่ได้ ในความคิดเห็นอื่นๆที่ขัดแย้งกับตน ตัวอย่างข้อคำถาม ที่แสดงถึงความทุกข์ใจในองค์ประกอบนี้

ท่านจะรู้สึกไม่พอใจ เมื่อความคิดเห็นของท่านไม่ได้รับการยอมรับ

ท่านเชื่อว่าความคิดของท่านถูกต้องเสมอ

ท่านมักโต้เถียงกับผู้อื่นอยู่บ่อยๆ

ท่านมักจะพบว่าความคิดของผู้อื่นมีข้อบกพร่อง

ท่านมักจะเชื่อมั่นว่าเหตุผลของท่านที่ไตร่ตรองมาแล้วถูกต้องที่สุด

เมื่อมีคนแสดงความคิดเห็นที่แตกต่างกับท่าน ท่านมักจะขัดเคืองใจ

ท่านมักจะไม่ชอบคนที่มีความคิดเห็นแตกต่างกับท่าน

ท่านเชื่อว่าความรู้และความสามารถของท่านสูงกว่าเพื่อนๆ

ความคิดเห็นที่แตกต่างและคำวิพากษ์วิจารณ์เป็นสิ่งที่ท่านชื่นชอบ

ท่านรู้สึกไม่พอใจเมื่อผู้อื่นไม่ทำตามคำแนะนำของท่าน

บ่อยครั้งที่ท่านยืนยันความคิดของท่าน แม้จะต้องโต้เถียงกับผู้อื่น

ตัวอย่างข้อคำถาม ที่แสดงถึงความทุกข์ในองค์ประกอบนี้

เมื่อท่านมีความคิดใดๆ แล้ว เป็นการยากที่ท่านจะเปลี่ยนแปลงความคิดนั้น

ความคิดและความเชื่อของท่านสามารถเปลี่ยนแปลงและยืดหยุ่นได้ตามสถานการณ์

ท่านมักยืนยันความถูกต้องตามที่ท่านคิด แม้จะต้องโต้แย้งกับผู้อื่น

แม้งานจะสำเร็จแต่ถ้าไม่ใช้วิธีการที่ท่านนำเสนอ ท่านก็ไม่พอใจ

แม้ถูกคัดค้านจากคนรอบข้าง ท่านก็จะไม่เปลี่ยนแปลงความคิดของตน

บ่อยครั้งที่ท่านไม่ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น

เมื่อมีความผิดพลาดในงาน ท่านมั่นใจเต็มที่ว่าเกิดจากการไม่เชื่อคำแนะนำของท่าน

ท่านไม่ชอบทำงานกับผู้อื่นที่มีความคิดเห็นที่ขัดแย้งกับตัวท่าน

(2) การยึดตนกับอดีตที่ล่วงไปแล้ว หมายถึง การยึดติดกับความทรงจำในอดีตหรือ ความยึดติดกับภาพเหตุการณ์ หรือประสบการณ์ในช่วงชีวิตที่ผ่านมา เป็นความหลงที่เกิดจากการยึดตนไว้กับเหตุการณ์ที่ตนได้ให้ความสำคัญ ไม่อยากให้สิ่งต่างๆ เหล่านั้นเปลี่ยนแปลงไป มีลักษณะของการไม่ยอมรับความจริง โดยยึดติดกับประสบการณ์เดิมในอดีตทำให้ไม่สามารถยอมรับความจริงที่เปลี่ยนแปลงในปัจจุบัน

ตัวอย่างข้อคำถาม ที่แสดงถึงความทุกข์ในองค์ประกอบนี้

ท่านมีความสุขกับชีวิตในสมัยมัธยมมากกว่าชีวิตในปัจจุบัน

ท่านรู้สึกเสียใจเมื่อนึกเรื่องราวในอดีต

ท่านรู้สึกแ่เมื่อเพื่อนสนิทที่คบกันมานานนิสัยเปลี่ยนไป

ท่านเชื่อว่าทุกคนต้องรักษาคำสัญญาที่เคยให้กับท่าน

การเรียนในมหาวิทยาลัยทำให้ชีวิตของท่านเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ท่านไม่ชอบ

ท่านยอมรับความเปลี่ยนแปลงต่างๆ ได้ดี

ท่านหวังว่าเพื่อนเก่าจะจดจำท่านได้ แต่ความจริงไม่เป็นเช่นนั้น

ท่านต้องมีความรับผิดชอบมากขึ้นเมื่อใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย

ตัวอย่างข้อคำถาม ที่แสดงถึงความทุกข์ในองค์ประกอบนี้

ท่านมักโหยหาวันเวลาในอดีต

ท่านอยากให้ผลการเรียนปัจจุบันดีเหมือนในอดีต

ท่านจะรู้สึกไม่พอใจหากผลการเรียนของท่านเปลี่ยนแปลงไปในทางลบ

ท่านรู้สึกว่เพื่อนใหม่ของท่านน่าคบและเป็นมิตรกว่าเพื่อนในอดีต

ท่านไม่สบายใจเมื่อนึกถึงการทำกิจกรรมเพราะถูกบังคับ ไม่เหมือนที่เคยทำเพราะชอบในอดีต

ท่านอยากให้ชีวิตของท่านเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นจากในอดีต

ท่านทุกข์ใจที่ไม่ได้เป็นที่โปรดปรานของครูอาจารย์เหมือนในอดีต

ท่านกลัวว่าความสุขที่ได้เข้ามาสัมผัสชีวิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยแห่งนี้จะหายไป

แม้สิ่งต่างๆ จะเปลี่ยนแปลงไปจากวันวานแต่ท่านก็ยังคงปรับตัวได้ดี

ท่านจะรู้สึกแ่ ถ้าเพื่อนสนิทที่คบกันมานานเลิกคบกับท่าน

ท่านมักนึกถึงอดีตที่มีความสุข ซึ่งแตกต่างกับปัจจุบันอย่างสิ้นเชิง

ท่านไม่สามารถลบภาพอดีตที่ไม่น่าจดจำออกจากใจของท่านได้

(3) ยึดมั่นในผลประโยชน์แห่งตน แม้รู้ว่าไม่ถูกต้อง หมายถึง การยอมรับและปฏิบัติตามความต้องการของตนโดยไม่คำนึงถึงความถูกต้อง กล่าวคือ บุคคลมีความบีบคั้นทางจิตใจที่จะต้องสนองความต้องการของตน แม้ความต้องการนั้นจะขัดต่อจริยธรรมหรือความถูกต้องในสังคม หรือ บุคคลมีความรู้สึกว่ามีอำนาจจำเป็นต้องกระทำในสิ่งที่ไม่เหมาะสมเพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ตนพึงใจหรือเพื่อผลประโยชน์ของตนเอง ทั้งนี้ การกระทำสิ่งที่ไม่ถูกต้องบ่อยๆ ครั้งจะทำให้เกิดความเคยชินที่ไม่เหมาะสม

ตัวอย่างข้อคำถาม ที่แสดงถึงความทุกข์ในองค์ประกอบนี้

ท่านจำเป็นต้องลอกข้อสอบ เพราะหากสอบตกท่านจะทุกข์ใจมากกว่า

ท่านหักห้ามใจไม่ให้ออกไปเที่ยวกลางคืนไม่ได้

แม้พ่อแม่จะไม่ว่าอะไร ท่านก็ไม่กล้าที่จะหยิบเงินเองเพราะรู้สึกที่ไม่ถูกต้อง

ท่านเห็นว่าการดื่มสุรากลือว่าเป็นเรื่องของการเข้าสังคมในอีกรูปแบบหนึ่ง

ตัวอย่างข้อคำถาม ที่แสดงถึงความทุกข์ในองค์ประกอบนี้

บ่อยครั้งที่ท่านแอบนอนหลับหรือเล่นมือถือในห้องเรียน

การเล่นการพนันถึงแม้มันจะเสี่ยง แต่ก็เป็นวิธีการหาเงินแบบที่ไม่ต้องขอผู้ปกครอง

ท่านยอมรับในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง ถ้าท่านได้ผลประโยชน์ในสิ่งนั้น

ถ้าท่านไม่ถูกตำหนิ การมาสายก็ไม่ใช่ว่าเรื่องเสียหาย

ท่านมักช่วยเหลือเพื่อนด้วยการให้เพื่อนลอกการบ้านหรือลอกข้อสอบ

ท่านมักทำงานแบบไม่ตั้งใจหรือรีบเร่งทำ เพื่อจะได้ไปทำอย่างอื่นที่ท่านชื่นชอบ

แม้ท่านรู้ว่าการโดดเรียนไปเที่ยวเป็นเรื่องไร้สาระ ท่านก็ยังทำอยู่บ่อยๆ

แม้เพื่อนจะขอร้อง ท่านก็จะไม่ทำในสิ่งที่ท่านเห็นว่าไม่เหมาะสม

ท่านจะไม่เข้าร่วมกิจกรรมที่ท่านไม่ชื่นชอบ แม้จะเป็นการเอาเปรียบเพื่อนก็ตาม

แม้ท่านจะรับปากพ่อแม่ว่าจะตั้งใจเรียนแต่ท่านก็ยังขาดเรียนอยู่บ่อยๆ

แม้จะง่วงนอนสักเพียงใด ท่านก็ต้องตื่นเพื่อเข้าเรียนในช่วงเช้า

ท่านจะขาดเรียนไปเลยดีกว่า ถ้าจะต้องเข้าเรียนสายแล้วโดนตำหนิ

ถึงรู้ว่าไม่ถูกต้องเหมาะสม ท่านก็ยังใช้คนใกล้ชิดเป็นที่ระบายอารมณ์

การทุจริตในการสอบเป็นสิ่งที่ยอมรับได้ ถ้ามันช่วยให้ไม่ติด F

แม้จะเรียนไม่รู้เรื่องเลยท่านก็พยายามที่จะเข้าห้องเรียนทุกครั้ง

ท่านมักทำในสิ่งที่ถูกใจ แม้รู้้อยู่แก่ใจว่าไม่ถูกต้อง

(4) มองโลกในแง่ร้าย หมายถึง ความคิดหรือความเชื่อของคนที่มผลต่ออารมณ์องโลกและชีวิต ซึ่งมีลักษณะเป็นความคิดทางด้านลบที่เกิดขึ้นเองอย่างอัตโนมัติต่อสภาพเหตุการณ์ต่างๆที่ปรากฏขึ้นในชีวิตมีความรู้สึกว่าคุณคนรอบข้างตนไม่น่าไว้วางใจ มีเจตนาร้ายต่อตนรวมถึงการมีทัศนคติทางลบต่อตนเอง

ตัวอย่างข้อคำถาม ที่แสดงถึงความทุกข์ในองค์ประกอบนี้

ท่านรู้สึกว่ามีใครที่จริงใจกับท่านเลย

ตัวอย่างข้อคำถาม ที่แสดงถึงความทุกข์ในองค์ประกอบนี้

ท่านเชื่อว่าท่านเป็นคนไม่เอาไหน หาข้อดีได้ยาก

ไม่มีใครให้ความช่วยเหลือท่านอย่างแท้จริง

ท่านไม่มีความสามารถพอที่จะเรียนในระดับนี้ได้

ท่านไม่สามารถไว้วางใจใครได้แม้แต่เพื่อนสนิท

ท่านเป็นสาเหตุสำคัญของความล้มเหลวของงานกลุ่ม

เมื่อทำงานผิดพลาด ท่านมักถูกซ้ำเติม

เมื่อท่านถูกตำหนิ ท่านรู้สึกว่ามีคนแอบหัวเราะเยาะท่านอยู่ในใจ

ทุกคนมักหวังผลประโยชน์จากตัวท่านเสมอ

ท่านรู้สึกเหมือนถูกจ้องจับผิดอยู่ตลอดเวลา

เมื่อเพื่อนไม่ชวนท่านทำงานกลุ่ม ท่านคิดว่า “ท่านไม่มีสามารถ เพื่อนเลยไม่ยกชวน”

ท่านเห็นว่า โลกนี้เต็มไปด้วยคนที่ชอบเยาะเย้ย ถากถาง

ท่านเชื่อว่าสังคมในมหาวิทยาลัย เป็นสังคมแห่งการแก่งแย่งแข่งขัน

ผู้อื่นมักมองท่านด้วยสายตา ดูถูกเหยียดหยาม

ท่านดำเนินชีวิตตามลำพังด้วยความอย่างอ้างว้าง

เมื่อท่านผิดพลาดจะมีคนคอยปลอบโยน และพร้อมให้ความช่วยเหลือเสมอ

ผู้อื่นมักมองท่านในแง่ลบ

ท่านรู้สึกหวาดระแวงคนใกล้ชิด

ชีวิตท่านแวดล้อมไปด้วยคนที่เห็นแก่ตัว

(5) ตัวตนถูกระทบด้วยคำนิทาและคำตำหนิ หมายถึง ความเป็นตัวของตัวเองที่ตนยึดมั่น
 อยู่นั้นไม่ได้รับการยอมรับ หรือความเชื่อที่ว่าตนเองเป็นเช่นนั้นถูกสั่นคลอนซึ่งเป็นผลจากคำพูดของ
 บุคคลอื่นๆ เช่น การวิพากษ์วิจารณ์ การตำหนิ การนิทา

ตัวอย่างข้อคำถาม ที่แสดงถึงความทุกข์ในองค์ประกอบนี้

ตัวอย่างข้อคำถาม ที่แสดงถึงความทุกข์ในองค์ประกอบนี้

ท่านรู้สึกไม่พอใจเมื่อถูกตำหนิ

ท่านปล่อยวางได้เมื่อถูกนินทา

เพื่อนๆ ไม่ยอมรับตัวท่านอย่างที่ท่านเป็น

ท่านจะรู้สึกแย่มากขึ้นถ้าผู้ตำหนิท่านเป็นบุคคลที่ท่านเคารพนับถือ

ท่านทนไม่ได้ต่อการถูกตำหนิด้วยถ้อยคำหยาบคาย

ท่านยอมรับคำวิพากษ์วิจารณ์ได้

ท่านเดือดร้อนใจไปกับคำพูดของคนรอบข้าง

ท่านจึงไม่ใส่ใจในคำพูดตำหนิ หรือ นินทาของผู้อื่นมากจนเกินไป

หลายครั้งที่ท่านเก็บคำพูดของผู้อื่นไปคิดมาก จนนอนไม่หลับ

ท่านมักมีข้อแก้ตัวหรือข้ออ้างเสมอๆ เมื่อถูกตำหนิ

เมื่อได้รับคำตำหนิ ท่านมักจะนำข้อตำหนิเหล่านั้นมาใช้ปรับปรุงตัวเอง

ท่านมักจะติดตามสืบหาต้นตอของผู้ที่ปล่อยข่าวลือหรือนินทาท่านอย่างเสียหาย

ท่านรับไม่ได้เมื่อได้รับฟังคำพูดกระทบกระเทียบและดูถูก ดูแคลน

แม้คำวิพากษ์วิจารณ์จะรุนแรงสักเพียงไหน ท่านก็ไม่หวั่นไหว

ท่านมักหวั่นไหวไปกับคำสรรเสริญและคำนินทา

ท่านจะเสียใจมากขึ้นถ้าท่านถูกปฏิเสธจากคนที่ท่านใกล้ชิด

บ่อยครั้งที่ท่านรู้สึกว่ามีผู้อื่นใส่ร้ายป้ายสีท่าน

องค์ประกอบที่ 2 : ความทุกข์ใจจากความทะยานอยาก หมายถึง ภาวะความดิ้นรนหรือความกระวนกระวายใจในการแสวงหาในสิ่งที่ตนเองต้องการ หรือเป็นความรู้สึกขาดทางจิตใจ มีความรู้สึกขัดสน รู้สึกขาด ไม่เต็มไม่ได้ในสิ่งที่ตนหวังไว้...หรือเป็นการเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่นเมื่อตนเองด้อยกว่าก็เกิดความรู้สึกไม่พอใจ ไม่รู้สึกยินดีที่ผู้อื่นได้ดี มีความสุขมากกว่าหรือเทียบเท่ากับตน และรวมไปถึงความทุกข์ใจจากความต้องการต่างๆ ของตนที่ไม่ได้รับการตอบสนองอีกด้วยซึ่งมูลเหตุย่อยที่ส่งผลให้เกิดความทุกข์ใจในบริบทพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับความทะยานอยาก มี 3 ประการ (1)

ความรู้สึกขัดสนหรือความอยากได้ในสิ่งที่เกินความสามารถตน (2) การเปรียบเทียบและความรู้สึก
อิจฉา (3) ความต้องการที่ไม่ได้รับการตอบสนอง ดังนี้

(1) ความรู้สึกขัดสนและความอยากได้ในสิ่งที่ตนยังไม่ได้ครอบครอง หมายถึง ภาวะของใจที่
กระวนกระวาย ใจที่ดิ้นรนไขว่คว้าเพื่อให้มีสิ่งที่ต้องการไว้ในครอบครอง หรือเป็นความรู้สึกขัดสน ไม่
มีไม่ได้ในสิ่งที่ตนเองคาดหวังไว้ ทั้งนี้ ความรู้สึกขัดสนนี้ไม่เกี่ยวกับวัตถุโดยตรง แต่เกี่ยวข้องกับความ
ต้องการทางจิตใจเป็นสำคัญ กล่าวคือ แม้มีสิ่งนั้นๆ อยู่แล้ว แต่มีความรู้สึกไม่พอ ไม่อิ่ม ไม่เต็ม ต้องการ
ครอบครองให้มากขึ้นอีกก็เป็นอีกลักษณะหนึ่งของความรู้สึกขัดสน

ตัวอย่างข้อคำถาม ที่แสดงถึงความทุกข์ในองค์ประกอบนี้

ท่านรู้สึกขัดสนอยู่บ่อยๆ

ท่านมักรู้สึกแย่ เมื่อเงินขาดมือ

บ่อยครั้งที่รายจ่ายของท่านมากกว่ารายรับ

สิ้นเดือนท่านไม่อยากจะออกไปไหนเพราะออกไปแล้วจะเห็นสิ่งของที่อยากได้

ท่านสามารถใช้จ่ายใช้สอยได้อย่างสะดวก

บ่อยครั้งที่ท่านต้องกู้ยืมสินเพื่อสนองความต้องการของท่าน

ท่านมักรู้สึกกระวนกระวายใจในขณะที่ท่านยังไม่ได้ในสิ่งของตามที่ท่านต้องการ

ท่านจะรู้สึกทุกข์ใจเมื่อไม่ได้ดังหวัง

แม้มีเงินอยู่บ้าง แต่ท่านก็มีความรู้สึกอยากได้เพิ่มอยู่เสมอ

ท่านรู้สึกว่า ท่านพอใจในสิ่งที่มีแล้ว

ท่านรู้สึกว่า ท่านเป็นคนที่ใช้เงินเปลืองที่สุดในครอบครัว

สิ่งของที่ท่านอยากได้มักมีราคาแพงกว่าความสามารถในการซื้ออยู่เสมอ

ท่านมีวิธีการต่างๆ เพื่อหาเงินมาซื้อของที่ท่านอยากได้

ท่านมักต้องขอเงินเพิ่มจากผู้ปกครองอยู่บ่อยๆ

ท่านมีข้อจำกัดทางการเงินหลายๆอย่าง

ตัวอย่างข้อคำถาม ที่แสดงถึงความทุกข์ในองค์ประกอบนี้

ท่านรู้สึกว่ ฐานะทางบ้านของท่านไม่ดี

ท่านมักกังวลใจเรื่องค่าใช้จ่ายในมหาวิทยาลัย

ท่านไม่เคยกังวลใจเกี่ยวกับค่าใช้จ่ายของท่านเลย

เป็นไปได้เลยที่ท่านจะมีเงินเหลือเก็บเมื่อถึงสิ้นเดือน

แม้ว่าท่านจะพยายามประหยัดแล้ว ท่านก็ไม่มีเงินเหลืออยู่ดี

(2) การเปรียบเทียบและความรู้สึกอิจฉา หมายถึง ความไม่สบายใจที่เกิดขึ้นจากการสำคัญตน โดยยกตนเข้าเทียบกับผู้อื่น กล่าวคือ เป็นความต้องการที่จะเหนือกว่าหรือเท่าเทียมกับผู้อื่น เมื่อทำการเปรียบเทียบตนกับผู้อื่นแล้วมีความรู้สึกว่ตนเองด้อยกว่าจึงท้อถอย รู้สึกว่ถูกเอาเปรียบ ไม่ยุติธรรม หรือรู้สึกอิจฉาผู้อื่นที่ได้ดี มีความสุขยิ่งกว่าตน

ตัวอย่างข้อคำถาม ที่แสดงถึงความทุกข์ในองค์ประกอบนี้

ท่านรู้สึกอิจฉา เมื่อไม่มีสิ่งของเครื่องใช้ที่ทัดเทียมกับคนรอบข้าง

ท่านกลัวว่เพื่อนสนิทของท่านจะสนิทกับผู้อื่นมากกว่า

ท่านจะไม่พอใจถ้าเห็นผู้อื่นได้ดี มีความสุขมากกว่าท่าน

ท่านรู้สึกอิจฉาอยู่เสมอ เมื่อเพื่อนได้ไปท่องเที่ยวตามที่ต่างๆหรือได้รับประทานอาหารดีๆ

ท่านอิจฉาครอบครัวที่เขาอยู่กันอย่างพร้อมหน้า

ท่านมักเหนื่อจากการทำงานและอิจฉาคนที่เขาไม่ต้องรับผิดชอบอะไร

ท่านรู้สึกว่ชีวิตต้องแข่งขัน ต้องทำสิ่งต่างๆให้ดีกว่าคนรอบข้างอยู่เสมอ ท่านจึงจะมีความสุข

ท่านจะรู้สึกแย่มากถ้าท่านสำเร็จการศึกษาช้ากว่าเพื่อนร่วมรุ่น

คนใกล้ชิดมักเปรียบเทียบท่านกับบุคคลที่มีความสามารถมากกว่าท่าน

ท่านมักน้อยใจว่ทำไมฐานะทางบ้านของท่าน มันไม่เหมือนกับคนอื่น

ท่านกลัวว่พ่อแม่จะรักพี่น้องของท่านมากกว่าตัวท่านเอง

ท่านมักจะได้เกรตน้อยที่สุดในกลุ่มเพื่อนของท่าน

ตัวอย่างข้อคำถาม ที่แสดงถึงความทุกข์ในองค์ประกอบนี้

ทำไมไม่เอาอย่างลูกบ้านโน้นบ้านนี้” เป็นสิ่งที่ท่านนึกถึงเสมอๆ

ท่านมักรู้สึกด้อยเมื่อเปรียบเทียบกับผู้อื่น

ท่านรู้สึกว่าไม่ยุติธรรมเลยที่เพื่อนของท่านได้ดีมากกว่าตัวท่าน

เมื่อเห็นคนเดินจงมือกัน ท่านรู้สึกอิจฉาและอยากมีแฟนบ้าง

ท่านรู้สึกท้อถอยเมื่อเปรียบเทียบกับคนรอบข้าง

(3) ความต้องการที่ไม่ได้รับการตอบสนอง หมายถึง ความทุกข์ใจเนื่องจากปรารถนาสิ่งใดแล้วไม่ได้สมดังใจหวัง ถ้าปรารถนาสิ่งใดได้สิ่งนั้นสมหวัง การประสบสิ่งที่ไม่รักก็ไม่มี การพลัดพรากจากสิ่งที่รักก็ไม่มี แต่เพราะเมื่อปรารถนาสิ่งใด ไม่ได้สมดังใจหวัง จึงมี (3.1) การประสบกับสิ่งที่ตนเองไม่พึงใจ และ (3.2) การพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก (สมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงวชิรญาณวงศ์ , 2515)

(3.1) การประสบกับสิ่งที่ตนเองไม่พึงใจ หมายถึง ความไม่สมหวังดังปรารถนา โดยตนเองต้องประสบเจอกับบุคคลหรือสถานการณ์ที่ตนเองไม่ชอบ ไม่พึงใจ ซึ่งเป็นลักษณะของความต้องการให้สิ่งต่างๆ เหล่านั้นสูญสลาย พรวกพันไปจากตน หรือไม่อยากให้สิ่งที่ตนไม่พึงใจนั้นเกิดขึ้นกับตน

ตัวอย่างข้อคำถาม ที่แสดงถึงความทุกข์ในองค์ประกอบนี้

สิ่งที่ท่านเผชิญอยู่ในทุกวันเป็นสิ่งที่ท่านไม่พึงปรารถนา

ท่านรู้สึกว่าท่านไม่เป็นที่ต้องการของเพื่อนๆ

ท่านไม่ได้เรียนในสิ่งที่ตนเองชอบ

ถ้าเป็นไปได้ท่านไม่อยากจะเรียนในมหาวิทยาลัยแห่งนี้

ท่านไม่ชอบที่ต้องใช้ชีวิตตามลำพัง

ท่านมักสอบได้คะแนนต่ำหรือมีเกรดเฉลี่ยน้อยกว่าที่ท่านหวังไว้

บ่อยครั้งที่ท่านอยากหลีกหนีมาจากสถานการณ์ที่ทำให้ท่านอึดอัด

ถ้าเลือกได้ท่านจะไม่ลงทะเบียนเรียนกับอาจารย์ที่ท่านไม่ชื่นชอบ

แม้จะไม่ชอบในสาขาวิชานี้ แต่ท่านก็จำเป็นต้องเรียน

ตัวอย่างข้อคำถาม ที่แสดงถึงความทุกข์ในองค์ประกอบนี้

ท่านมักถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ท่านไม่ชอบ

ท่านมักไม่พอใจในพฤติกรรมของบุคคลใกล้ชิด

ชีวิตของท่านมักได้สมตั้งใจหวังไว้เสมอ

ท่านจำเป็นต้องเข้าร่วมในกิจกรรมที่ท่านไม่ชอบ

ท่านมักพบกับเหตุการณ์ที่ทำให้ท่านไม่สบายใจ

ท่านผิดหวังกับคนรอบข้าง

(3.2) การพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก หมายถึง ความไม่สมหวังดังปรารถนา ที่ต้องไกลห่าง หรือสูญเสียในสิ่งที่ตนเองรัก หรือสิ่งที่ตนเองหวงแหน เป็นความทุกข์ใจที่เป็นความเศร้าครวญ ห่วงหาอาลัยอาวรณ์ ซึ่งเป็นลักษณะของความต้องการให้สิ่งที่ตนรัก ตนหวงแหนคงอยู่ตลอดไป ไม่เสื่อมสูญ ซึ่งความต้องการนี้ไม่อาจเป็นจริงได้

ตัวอย่างข้อคำถาม ที่แสดงถึงความทุกข์ในองค์ประกอบนี้

ท่านสูญเสียบุคคลสำคัญในครอบครัว

ท่านไม่เคยรู้สึกเสียใจหรือเหงาที่ได้จากบ้านหรือถิ่นที่อยู่อาศัยเดิม

ท่านมักรู้สึกเหงา ว่าเหวเมื่อต้องไกลห่างจากสิ่งที่ท่านรัก

การพลัดพรากจากสิ่งที่ท่านรัก เป็นสิ่งที่ท่านกำลังเผชิญอยู่

บ่อยครั้งที่ท่านไม่ยอมเดินทาง เพราะต้องอยู่ห่างไกลจากครอบครัว

“อกหัก” ถือว่าเป็นปัญหาสำคัญในชีวิตของท่าน

ท่านรู้สึกสูญเสียบางสิ่งที่มีความสำคัญในชีวิต

แม้เหตุการณ์จะผ่านมานานแล้ว แต่ท่านก็ยังจดจำการสูญเสียบุคคลสำคัญในชีวิตได้ดี

ท่านทำใจได้ดีเมื่อต้องประสบกับความสูญเสีย

ท่านไม่สามารถดำเนินชีวิตได้ตามปกติเมื่อสูญเสียบุคคลสำคัญในชีวิต

แม้ท่านจะมีเพื่อนใหม่ แต่ท่านก็รู้สึกไม่อบอุ่นใจเท่ากับเพื่อนเก่าที่ท่านเคยมี

ตัวอย่างข้อคำถาม ที่แสดงถึงความทุกข์ในองค์ประกอบนี้

การตายหรือการสูญหายของ “สัตว์เลี้ยงที่ท่านผูกพัน” ทำให้ท่านทุกข์ใจมาก

ท่านมักคิดถึงเวลาที่ท่านมีความสุขกับครอบครัวอยู่บ่อยๆ

ท่านมักคิดถึงบ้านและอยากกลับบ้านมาก

เมื่อพบกับความสูญเสียท่านต้องอาศัยระยะเวลานานกว่าที่ท่านจะทำใจได้

บ่อยครั้งที่ท่านพร่ำบ่น รำพึงรำพันถึงสิ่งที่ท่านรัก

การได้พูดคุยโทรศัพท์กับบุคคลที่ท่านรักช่วยให้ท่านคลายเหงา

ท่านรู้สึกดีใจที่ได้จากสังคมเดิม มาใช้ชีวิตในสังคมใหม่แห่งนี้

องค์ประกอบที่ 3 : ความทุกข์ใจจากความขัดเคืองและกังวลใจ หมายถึง ความขัดใจ

ความเดือดร้อนใจ ความหงุดหงิด ความกังวล ความกระทบกระทั่งแห่งจิตที่ประกอบด้วยความโกรธที่ปรากฏขึ้นภายในบุคคล โดยรวมความไปถึงความรู้สึกกระวนกระวายใจ กังวลใจ เตื่อตร้อนใจไปกับการกระทำของตนในอดีต และความขัดแย้งภายในใจซึ่งมีลักษณะเป็นความลังเล ตัดสินใจไม่ได้ ซึ่งมูลเหตุของความขัดเคืองและความกังวลใจ มีอยู่ 4 ลักษณะ ได้แก่ (1) เตื่อตร้อนใจไปกับความคาดหวังหรือความทุกข์ของคนใกล้ชิดสนิทกับตน (2) ความเดือดร้อนใจในเรื่องราวต่างๆที่ตนเองได้กระทำลงไปแล้ว ซึ่งเป็นความรู้สึกขัดเคืองใจที่ได้ตัดสินใจกระทำสิ่งต่างๆลงไปในอดีต และ(3) ความขัดเคืองใจจากความลังเลและความขัดแย้งในใจ และ (4) ความเดือดร้อนใจ กังวลในอนาคตที่ยังมาไม่ถึง โดยมีรายละเอียด ดังนี้

(1) เตื่อตร้อนใจไปกับความคาดหวังและความทุกข์ของคนใกล้ชิดสนิทกับตน หมายถึง ความทุกข์ใจที่เกิดขึ้นจากความรู้สึกว่าคนใกล้ชิดมีความสำคัญ เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตทำให้มีความเดือดร้อนใจ หงุดหงิด กังวล ขุ่นเคืองใจไปกับเหตุการณ์ต่างๆที่ไม่เป็นไปตามความคาดหวังของคนใกล้ชิด หรือมีความเดือดร้อนใจและขุ่นเคืองใจไปกับความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับบุคคลที่ตนให้ความสำคัญ

ตัวอย่างข้อคำถาม ที่แสดงถึงความทุกข์ในองค์ประกอบนี้

ท่านเดือดร้อนใจไปกับความทุกข์ของคนใกล้ชิด

ท่านไม่สบายใจหรือร้องไห้ไปกับความผิดหวังของบุคคลที่ท่านรัก

ท่านไม่ได้กลัวที่จะสบตก แต่ท่านกลัวจะทำให้คนที่ท่านรักผิดหวังมากกว่า

ตัวอย่างข้อคำถาม ที่แสดงถึงความทุกข์ในองค์ประกอบนี้

ถ้าครอบครัวของท่านประสบปัญหาด้านการเงิน ท่านมักทุกข์ใจไปพร้อมๆกับครอบครัว

ท่านมีความรู้สึกไม่สบายใจเมื่อบุคคลอื่นเป็นที่รักของท่านเจ็บป่วย

เมื่อท่านผิดหวัง ท่านเป็นกังวลที่จะทำให้คนที่ท่านรักเสียใจไปด้วย

เมื่อมีเรื่องทะเลาะเบาะแว้ง ท่านรู้สึกโกรธหรือโมโหแทนเพื่อนสนิท

ยิ่งบุคคลนั้นสนิทกับท่านมากเท่าไร ท่านยิ่งรู้สึกว่าเห็นปัญหาของเขาเป็นของท่านมากขึ้น

บ่อยครั้งที่ปัญหาของครอบครัวกลายเป็นปัญหาของท่าน

เมื่อทำสิ่งใดลงไปแล้ว ท่านมักระวนระวายใจในภายหลัง

ท่านแยกแยะได้ว่าอันไหนเป็นปัญหาของท่าน อันไหนเป็นปัญหาของครอบครัว

เมื่อท่านทำสิ่งที่ไม่ถูกต้องท่านเชื่อว่าจะทำให้เสื่อมเสียทั้งวงศ์ตระกูล

ท่านไม่สามารถใช้ชีวิตเหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้นได้เมื่อคนที่ท่านรักประสบทุกข์

เรื่องที่ท่านกังวลใจส่วนใหญ่เกี่ยวกับปัญหาในครอบครัวของท่าน

ท่านมักทำให้คนใกล้ชิดผิดหวัง

(2) ความเดือดร้อนใจในสิ่งที่ตนได้กระทำลงไปแล้ว หมายถึง ความรู้สึกไม่สบายใจจากเหตุการณ์ที่ตนได้เคยกระทำไปแล้วเมื่อในอดีต หรือเป็นความรู้สึกความรู้สึกระวนระวายใจ กังวลใจ จากความรู้สึกผิดที่ได้กระทำในสิ่งที่ไม่ควรไว้ในอดีต. อยากเข้าไปแก้ไขซึ่งเป็นไปไม่ได้ หรือเป็นสิ่งที่กระทำแล้วตนมีความสุข ความพึงพอใจในเบื้องต้น แต่สิ่งที่ตามมากลับทำให้ตนเกิดความไม่สบายใจในภายหลัง

ตัวอย่างข้อคำถาม ที่แสดงถึงความทุกข์ในองค์ประกอบนี้

ท่านรู้สึกว่าตัดสินใจผิดที่มาเรียนในมหาวิทยาลัยแห่งนี้

ท่านเสียใจไปกับการกระทำของท่านในอดีต

ท่านกังวลใจว่าครอบครัวจะรู้ว่าท่านขาดเรียนอยู่บ่อยครั้ง

ท่านเดือดร้อนใจหรือกังวลใจในสิ่งต่างๆที่ท่านทำลงไปแล้ว

ตัวอย่างข้อคำถาม ที่แสดงถึงความทุกข์ในองค์ประกอบนี้

ท่านอยากย้อนเวลากลับไปแก้ไขในสิ่งที่ท่านทำลงไป

การดื่มสุราหรือเล่นพนันทำให้ท่านสิ้นเปลืองเงินโดยเปล่าประโยชน์

ความผิดพลาดในอดีต ยังคงรบกวนจิตใจของท่านอยู่เสมอ

ท่านไม่เคยรู้สึกเสียใจกับสิ่งที่ท่านได้ทำลงไป

ถ้าทราบบ้านรู้ว่าท่านเที่ยวกลางคืน ท่านจะถูกตำหนิอย่างแน่นอน

ท่านนึกเสียใจที่บังคับให้ผู้ปกครองซื้อสิ่งของที่ท่านอยากได้

ท่านไม่เคยทำเรื่องผิดพลาดมาก่อนในชีวิต

ท่านรู้สึกว่าคุณมี “ตราบาป” ในใจเกี่ยวกับสิ่งที่ท่านได้กระทำไว้

ท่านรู้สึกผิดที่ต้องโกหกทางบ้าน เพื่อขอเงินเพิ่ม

เมื่อน้ำหนักขึ้น ท่านจะรู้สึกผิดที่กินมากเกินไป

ท่านไม่ยอมที่จะทำสิ่งที่ได้รับมอบหมายจนกว่าจะใกล้ถึงวันกำหนดส่ง

บ่อยครั้งที่ท่านรู้สึกว่า “รู้อย่างนี้ ไม่ซื้อดีกว่า”

ท่านรู้สึกเสียใจในภายหลังที่ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้

ท่านเป็นคนที่ชอบผัดวันประกันพรุ่ง งานของท่านจึงสะสมมาเรื่อยๆจนล้นมือ

(3) ความขัดเคืองจากความล้มเหลวและความขัดแย้งในใจ หมายถึง ความล้มเหลวของจิตใจ หรือ เป็นความขัดแย้งที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ ที่มีต่อสถานการณ์ต่างๆทำให้บุคคลตัดสินใจได้ยาก มีความล้มเหลว ไม่แน่ใจ สับสน รวมไปถึงมีความรู้สึกไม่แน่ใจในเรื่องที่ตัดสินใจไปแล้ว

ตัวอย่างข้อคำถาม ที่แสดงถึงความทุกข์ในองค์ประกอบนี้

บ่อยครั้งที่ความคิดของท่านขัดแย้งกันเอง

ท่านรู้สึกล้มเหลว สับสนกับการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย

ท่านไม่แน่ใจกับเรื่องที่ท่านได้ตัดสินใจไปแล้ว

ท่านไม่กล้าตัดสินใจด้วยตัวของท่านเอง

ตัวอย่างข้อคำถาม ที่แสดงถึงความทุกข์ในองค์ประกอบนี้

ท่านเชื่อมั่นในสิ่งที่ท่านได้กระทำลงไปแล้ว

ความลังเล ตัดสินใจไม่ได้เป็นความเครียดอย่างหนึ่งสำหรับท่าน

ท่านมักรู้สึกสับสน ไม่เป็นตัวเอง เมื่อต้องทำตามคำแนะนำหรือทำตามความเห็นของกลุ่ม

ท่านลังเลใจในการเข้าร่วมกิจกรรม เมื่อกิจกรรมที่ท่านชื่นชอบถูกจัดขึ้นพร้อมๆกัน

ท่านไม่มั่นใจว่าท่านเหมาะสมที่จะเรียนในคณะหรือสาขาวิชานี้

ท่านมักตัดสินใจได้ลำบากระหว่างเรียนในสิ่งที่ท่านชอบหรือเรียนในสิ่งที่หางานง่าย

ท่านไม่แน่ใจว่าท่านได้เลือกเรียนในสิ่งที่ท่านชอบจริงๆ

บ่อยครั้งที่ท่านที่ท่านมีเรื่องให้ลังเล คิดไม่ตก

เมื่อตัดสินใจแล้วท่านจะไม่ลังเลใจอีก

ท่านไม่มั่นใจว่าท่านเลือกทางเดินในชีวิตได้อย่างถูกต้อง

ความเชื่อของท่านไม่สอดคล้องกับความจริงที่ท่านพบในชีวิต

(4) ความเดือดร้อนใจ กังวลในอนาคตที่ยังมาไม่ถึง หมายถึง สภาพความเดือดร้อนใจในเหตุการณ์ที่ยังไม่เกิดขึ้นจริงหรือในเหตุการณ์ที่ยังไม่มีความแน่นอน เป็นความวิตกกังวลที่เกิดจากการคาดเดาถึงเรื่องราวหรือเหตุการณ์ที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคต. และแม้ว่าเหตุการณ์ในอนาคตเหล่านั้นยังไม่เกิดขึ้นแต่ก็ทำให้บุคคลไม่มีความสุขหรือไม่จดจ่ออยู่กับความจริงในปัจจุบัน

ตัวอย่างข้อคำถาม ที่แสดงถึงความทุกข์ในองค์ประกอบนี้

ท่านมักเดือดร้อนใจไปกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึง

แม้จะยังไม่ได้สอบ ท่านก็กลัวที่จะทำข้อสอบไม่ได้

ท่านมักใช้เวลาครุ่นคิดไปกับเรื่องราวในอนาคต

ท่านเป็นห่วงว่าสักวันหนึ่งผู้ปกครองของท่านจะเสียชีวิต

ชีวิตในมหาวิทยาลัยไม่เป็นไปอย่างที่ท่านคาดหวังไว้

แม้สุขภาพของของท่านจะดี แต่ท่านก็กังวลถึงความเจ็บป่วยในอนาคต

ตัวอย่างข้อคำถาม ที่แสดงถึงความทุกข์ในองค์ประกอบนี้

ท่านกลัวว่า ชีวิตจะไม่เป็นไปอย่างที่คาดหวังไว้

ท่านคิดว่าอนาคตนั้นเป็นเรื่องที่ยังไม่แน่นอนและเปลี่ยนแปลงได้เสมอ

ท่านไม่เคยกังวลใจไปกับสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น

ท่านชอบฝันกลางวันหรือสร้างวิมานในอากาศอยู่เสมอ

ท่านกลัวความเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นในอนาคต

ท่านกังวลใจว่าเมื่อสำเร็จการศึกษาแล้วจะไม่มีการทำงาน

ท่านจะยิ่งวิตกกังวลมากกว่านี้ถ้าต้องเรียนในชั้นปีที่สูงขึ้น

ท่านมักจะไม่วิตกกังวลกับอนาคตเพราะได้ทำสิ่งต่างๆ เต็มที่ในปัจจุบันแล้ว

บ่อยครั้งที่ท่านมีความวิตกกังวลเกินกว่าที่ควรจะเป็น

ภาคผนวก ช
ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่หนึ่ง
ของมาตรวัดความทุกข์



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

MODEL FIT

Result (Default model)

Minimum was achieved

Chi-square = 2.076

Degrees of freedom = 1

Probability level = .150

Model Fit Summary

CMIN

Model	NPAR	CMIN	DF	P	CMIN/DF
Default model	4	2.076	1	.150	2.076
Saturated model	6	.000	0		
Independence model	3	752.100	3	.000	250.700

RMR, GFI

Model	RMR	GFI	AGFI	PGFI
Default model	.007	.998	.990	.166
Saturated model	.000	1.000		
Independence model	.121	.617	.234	.309

Baseline Comparisons

Model	NFI	RFI	IFI	TLI	CFI
	Delta1	rho1	Delta2	rho2	
Default model	.997	.992	.999	.996	.999
Saturated model	1.000		1.000		1.000
Independence model	.000	.000	.000	.000	.000

Parsimony-Adjusted Measures

Model	PRATIO	PNFI	PCFI
Default model	.333	.332	.333
Saturated model	.000	.000	.000
Independence model	1.000	.000	.000

NCP

Model	NCP	LO 90	HI 90
Default model	1.076	.000	9.522
Saturated model	.000	.000	.000
Independence model	749.100	662.630	842.962

FMIN

Model	FMIN	F0	LO 90	HI 90
Default model	.002	.001	.000	.011
Saturated model	.000	.000	.000	.000
Independence model	.897	.894	.791	1.006

RMSEA

Model	RMSEA	LO 90	HI 90	PCLOSE
Default model	.036	.000	.107	.505
Independence model	.546	.513	.579	.000

AIC

Model	AIC	BCC	BIC	CAIC
Default model	12.076	12.124	35.737	40.737
Saturated model	12.000	12.058	40.393	46.393
Independence model	758.100	758.128	772.296	775.296

ECVI

Model	ECVI	LO 90	HI 90	MECVI
Default model	.014	.013	.024	.014
Saturated model	.014	.014	.014	.014
Independence model	.905	.801	1.017	.905

HOELTER

Model	HOELTER	HOELTER
Default model	1551	2678
Independence model	9	13

Correlations

	Attachment (ATT)	Greed (GRE)	Irritation (IRR)
Attachment (ATT)	1.000		
Greed (GRE)	.600	1.000	
Irritation (IRR)	.491	.575	1.000

Condition number = 5.584

Eigenvalues

2.111 .511 .378

Scalar Estimates (Group number 1 - Default model)

Maximum Likelihood Estimates

Regression Weights: (Group number 1 - Default model)

		Estimate	S.E.	C.R.	P	Label
Attachment (ATT)	<--- Suffering	1.000				
Greed (GRE)	<--- Suffering	1.306	.068	19.163	***	par_1
Irritation (IRR)	<--- Suffering	1.000				

Standardized Regression Weights: (Group number 1 - Default model)

		Estimate
Attachment (ATT)	<--- Suffering	.733
Greed (GRE)	<--- Suffering	.837
Irritation (IRR)	<--- Suffering	.664

Variances: (Group number 1 - Default model)

	Estimate	S.E.	C.R.	P	Label
Suffering	.140	.011	12.727	***	par_2
e1	.121	.009	13.901	***	par_3
e2	.103	.013	8.070	***	par_4
e3	.178	.011	16.510	***	par_5

ภาคผนวก ซ
มาตรวัดความทุกข์ในนิสิตนักศึกษาฉบับสมบูรณ์



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY



แบบสอบถาม

สำหรับนิสิตนักศึกษา

นายตะวัน วาทกิจ

นิสิตดุขฎิ์บัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบสอบถามฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของวิทยานิพนธ์ที่มีการพิทักษ์สิทธิ์ของผู้ตอบแบบสอบถาม ดังนั้น ข้อมูลของนิสิต/นักศึกษาที่ได้จากการตอบแบบสอบถามนี้ จะไม่มีผลใดๆ ต่อคะแนนหรือผลการเรียนของนิสิตนักศึกษา ผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลนี้ไว้เป็น **“ความลับ”** และใช้วิเคราะห์ **“ในภาพรวม”** เท่านั้นโดยไม่ได้มีการเจาะจงไปยังนิสิตนักศึกษาผู้ตอบ ทั้งนี้ การศึกษาวิจัยครั้งนี้จะเป็นไปเพื่อประโยชน์ทางวิชาการเท่านั้น

ตอนที่ 1 : ข้อมูลส่วนบุคคล

เพศ ชาย หญิง

อายุ..... ปี มหาวิทยาลัย.....

ชั้นปีที่ คณะ สาขาวิชาเอก.....

GPA. (เกรดเฉลี่ย) 0.00 – 1.50 (1) 1.51 – 2.00 (2)
 2.01 – 2.50 (3) 2.51 – 3.00 (4)
 3.01 – 3.50 (5) 3.51 – 4.00 (6)

รายได้ต่อเดือน ต่ำกว่า 5,000 บาท (1) 5,001 – 7,500 บาท (2)
 7,501 – 10,000 บาท (3) 10,001 – 12,500 บาท (4)
 12,501 – 15,000 บาท (5) 15,001 บาท ขึ้นไป (6)

ที่พักอาศัยในปัจจุบัน หอพักภายในมหาวิทยาลัย (1) หอพักภายนอกมหาวิทยาลัย (2)
 บ้านบิดามารดา (3) บ้านญาติ (4)
 อื่นๆ (โปรดระบุ) (5)

ท่านเคยรับบริการด้านสุขภาพทางกายจากห้องพยาบาล/หน่วยงานของมหาวิทยาลัยหรือไม่

ไม่เคย (1) เคย (2) ถ้าเคยกี่ครั้งในรอบ 6 เดือนที่ผ่านมา

ท่านเคยรับบริการด้านสุขภาพจิต/บริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาจากหน่วยงานของมหาวิทยาลัยหรือไม่

ไม่เคย (1) เคย (2) ถ้าเคยกี่ครั้งในรอบ 6 เดือนที่ผ่านมา

ตอนที่ 2 โปรดทำเครื่องหมาย X ในช่องคำตอบเพื่อประเมินว่าข้อความต่อไปนี้ตรงกับความคิดหรือความรู้สึกของท่านมากน้อยเพียงใด

ข้อความ	ตรง มากที่สุด	ตรง มาก	ตรงบ้าง ไม่ตรง บ้าง	ไม่ ค่อย ตรง	ไม่ ตรง เลย	รหัส สำหรับ ผู้วิจัย เท่านั้น
1. ฉันมักจะพบว่าความคิดของผู้อื่นมีข้อบกพร่อง						AO4
2. แม้อ่อนนี้สุขภาพของฉันจะดี แต่ฉันก็กังวลถึงความเจ็บป่วยในอนาคต						AF4
3. เมื่อมีคนแสดงความคิดเห็นที่แตกต่างกับฉัน ฉันมักจะไม่สบายใจ						AO5
4.						
5.						
...						
...						
...						
...						
...						
...						
...						
...						
...						
...						
...						
...						
55.						
56.						
57. ฉันมักจะไม่ชอบคนที่มีความคิดเห็นแตกต่างกับฉัน						AO6
58. ไม่มีใครให้ความช่วยเหลือฉันอย่างแท้จริง						PE3
59. ฉันรับได้ในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง ถ้าฉันได้ผลประโยชน์ในสิ่งนั้น						AB5

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นายตะวัน วาทกิจ เกิดเมื่อวันที่ 7 ธันวาคม พ.ศ. 2520 ที่จังหวัดเชียงใหม่

สำเร็จการศึกษาปริญญาตรี ศึกษาศาสตร์บัณฑิต สาขาการสอนภาษาอังกฤษ (เกียรตินิยมอันดับสอง) คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ในปีการศึกษา 2542

สำเร็จการศึกษาปริญญาโท ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา (เกียรตินิยมการเรียนยอดเยี่ยม) คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ในปีการศึกษา 2546

เข้าศึกษาปริญญาดุษฎีบัณฑิต แขนงวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2552



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY