

# บทที่ 1

## บทนำ

### ความสำคัญและที่มาของปัญหา

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต)(2540: 18) กล่าวว่า ปัญหาเป็นปัจจัยตัวเอกที่จะทำให้มนุษย์อยู่รอดปลอดภัยได้ หลุดพ้นเป็นอิสระ นำมนุษย์ไปสู่อิสรภาพ ถ้ามนุษย์ไม่มีปัญหา ก็ไม่มีอิสรภาพแม้แต่จะมีชีวิตอยู่ก็ไม่รอด มนุษย์นั้นเมื่อเกิดมาก็ยังไม่รู้อะไรและเมื่อเจออะไรที่ยังไม่รู้ก็ไม่รู้จะปฏิบัติต่อสิ่งนั้นอย่างไรจึงติดขัดคับข้องเป็นภาวะบีบคั้นทำให้เกิดทุกข์เกิดปัญหา แต่ถ้าเรารู้ เราก็คงปฏิบัติได้อย่างถูกต้องเราก็จะรอดพ้นปัญหาได้ ฉะนั้น เพื่อให้รู้ มนุษย์ก็ต้องเรียนรู้ เรามีตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มากับตัวที่จะเรียนรู้ และฝึกฝนพัฒนาทำให้เกิดปัญญาขึ้น มนุษย์มีปัญญารู้ในสิ่งนั้นยิ่งขึ้น ๆ จนทำให้มีตำรา และวิชาการต่าง ๆ ซึ่งเป็นความรู้ในเรื่องนั้น ๆ รู้เรื่องใดก็แก้ปัญหานั้นในเรื่องนั้นได้ จนกระทั่งเข้าใจโลกตามความเป็นจริง ทำให้จัดวางชีวิตได้ลงตัวกับโลกนี้

การคิดแก้ปัญหา เป็นทักษะการคิดประเภทหนึ่งที่มีความสำคัญ โดยเป็นหนึ่งในวิถีคิดของโยนิโสมนสิการ ซึ่งเป็นวิธีการแห่งปัญญาเป็นกรใช้ความคิดอย่างถูกวิธี เป็นการฝึกการใช้ความคิด ให้รู้จักคิดอย่างถูกวิธี คิดอย่างเป็นระเบียบ รู้จักคิดวิเคราะห์ ไม่มองเห็นสิ่งต่างๆ อย่างตื้นๆ ผิวเผิน เป็นขั้นสำคัญในการสร้างปัญญาที่บริสุทธิ์เป็นอิสระ ทำให้ทุกคนช่วยตนเองได้ วิถีคิดอริยสัจ 4 เป็นวิถีคิดหนึ่งของโยนิโสมนสิการ อริยสัจ 4 เป็นหลักธรรมสำคัญที่ครอบคลุมคำสอนทั้งหมดในพระพุทธศาสนา ลักษณะของคำสอนในพระพุทธศาสนา คือ การสอนความจริงที่เป็นประโยชน์ กล่าวคือ ความจริงที่นำมาใช้ประโยชน์แก่ชีวิตได้ ส่วนสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ แม้เป็นความจริงก็ไม่สอนและอริยสัจ 4 นี้ถือว่าเป็นความจริงที่เป็นประโยชน์ ใช้แก้ปัญหาได้ และสิ่งที่ประกอบด้วยประโยชน์ใช้แก้ปัญหาได้นั้นก็คือ อริยสัจ 4 (พระพรหมคุณาภรณ์ (ปยุตฺโต), 2549: 667) พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธ์ ปยุตฺโต)(2551: 53-55) กล่าวว่า หลักการของวิถีคิดแบบอริยสัจ 4 คือ การเริ่มต้นจากปัญหา โดยกำหนดรู้ ทำความเข้าใจกับปัญหาคือความทุกข์นั้นให้ชัดเจน แล้วค้นหาสาเหตุเพื่อเตรียมแก้ไข ในเวลาเดียวกันก็กำหนดเป้าหมายของคนให้แน่ชัดว่าคืออะไร จะเป็นไปได้หรือไม่ และเป็นไปได้อย่างไร แล้วคิดวางวิธีปฏิบัติที่จะกำจัดสาเหตุของปัญหา โดยสอดคล้องกับการที่จะบรรลุจุดหมายที่กำหนดไว้ นั้น ในการคิดตามวิธีนี้ จะต้องตระหนักถึงกิจหรือหน้าที่ที่พึงปฏิบัติต่ออริยสัจแต่ละข้ออย่างถูกต้องด้วยเพื่อให้มองเห็นค่าความในเรื่องนี้ จะกล่าวถึงหลักอริยสัจและวิธีปฏิบัติโดยย่อ ดังนี้

ขั้นที่ 1 ทุกข์ คือ สภาพปัญหา ความคับข้อง ติดขัด กดดัน บีบคั้น บกพร่อง ที่เกิดมีแก่ชีวิตหรือที่ทนได้ประสพ ซึ่งเมื่อว่าอย่างกว้างที่สุดก็คือ ภาวะที่สังขาร หรือนามรูป หรือขั้นที่ 5 หรือโลก และชีวิตตกอยู่ในอำนาจของกฎกรรมดา เป็นของไม่เที่ยงแท้คงที่ ถูกเหตุปัจจัยต่างๆ กดดันบีบคั้น และขึ้นต่อเหตุปัจจัย ไม่มีตัวตนที่จะอยู่ในอำนาจครอบครองบังคับได้จริงนั่นเอง สำหรับทุกข์นี้เรา

มีหน้าที่เพียงกำหนดรู้ คือทำความเข้าใจและกำหนดขอบเขตให้ชัดเจนเหมือนอย่างแพทย์กำหนดรู้หรือตรวจให้รู้ว่าเป็นอาการของโรคอะไร เป็นที่ไหน หน้าที่นี้เรียกว่า ปรินญา เราไม่มีหน้าที่เอาทุกข์มาครุ่นคิด มาแบกไว้ หรือคิดชัดต้องเป็นปฏิบัติกับความสุข หรือหวังกังวลอยากหายทุกข์ เพราะคิดอย่างนั้นมีแต่จะทำให้ทุกข์เพิ่มขึ้น เราอยากแก้ทุกข์ได้ แต่เราก็แก้ทุกข์ด้วยความอยากไม่ได้ เราต้องแก้ด้วยความรู้และกำจัดเหตุของมัน ดังนั้นอยากจะไปก็ไม่มีประโยชน์ มีแต่โทษเพิ่มขึ้น ชั้นนี้ นอกจากกำหนดรู้แล้ว ก็เพียงวางใจวางท่าที่แบบรู้เท่าทันคตินิยม เมื่อกำหนดรู้ทุกข์และเข้าใจปัญหา เรียกว่าทำปรินญาแล้ว ก็เป็นอันปฏิบัติหน้าที่ต่อทุกข์หรือต่อปัญหาเสร็จสิ้น ฟังก้าว ไปสู่ขั้นที่ 2 ทันที

ขั้นที่ 2 สมุทัย คือ เหตุเกิดแห่งทุกข์หรือสาเหตุของปัญหา ได้แก่ เหตุปัจจัยต่างๆที่เข้าสัมพันธ์ขัดแย้งส่งผลสืบทอดกันมาจนปรากฏเป็นสภาพบีบคั้น กดคั้น คับข้อง ตัดขาด อึดอัด บกพร่องในรูปต่างๆแปลกๆกันไป อันจะต้องค้นหาให้พบ แล้วทำหน้าที่ต่อมันให้ถูกต้อง คือ ปหาน ได้แก่ กำจัดหรือละเสีย ตัวเหตุแกนกลางที่ยืนพื้นหรือยืนโรงกำกับชีวิตอยู่ควบคู่กับความทุกข์พื้นฐานของมนุษย์ พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงไว้ทั้งระดับตัวแสดงหน้าโรง คือ ตัณหา และระดับเต็มกระบวนการหรือเต็มโรง คือ การสัมพันธ์สืบทอดกันแห่งเหตุปัจจัยเริ่มแต่วิชชาตามหลักปัจจุสมุปบาท เมื่อประสบทุกข์หรือปัญหาเฉพาะแต่ละกรณีก็ต้องพิจารณาสืบสาวหาสาเหตุและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ถ้าเป็นปัญหาที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยด้านมนุษย์ ก็พังก้าวเอาตัวเหตุแกนกลางหรือเหตุยืนโรงมาพิจารณาร่วมกับเหตุปัจจัยเฉพาะกรณีด้วย เมื่อสืบค้นวิเคราะห์และวินิจฉัยจับมูลเหตุของปัญหา ซึ่งจะต้องกำจัดหรือแก้ไขได้แล้ว ก็เป็นอันเสร็จสิ้นการคิดขั้นที่ 2

ขั้นที่ 3 นิโรธ คือ ความดับทุกข์ ความพ้นทุกข์ ภาวะไร้ทุกข์ ภาวะพ้นปัญหา หหมดหรือปราศจากปัญหา เป็นจุดหมายที่ต้องการ ซึ่งเรามีหน้าที่ สัจฉิกิริยา หรือประจักษ์แจ้ง ทำให้เป็นจริง ทำให้สำเร็จหรือบรรลุถึง จะต้องกำหนดได้ว่าจุดหมายที่ต้องการคืออะไร การที่ปฏิบัติอยู่นี้หรือจะปฏิบัติเพื่ออะไร จุดหมายนั้นเป็นไปได้หรือไม่ เป็นไปได้อย่างไร มีหลักการในการเข้าถึงอย่างไร มีจุดหมายรองหรือจุดหมายลดหลั่นแบ่งเป็นขั้นตอนในระหว่างได้อย่างไรบ้าง

ขั้นที่ 4 มรรค คือ ทางดับทุกข์ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์หรือวิธีแก้ไขปัญหา ได้แก่ วิธีการและรายละเอียดสิ่งที่จะต้องปฏิบัติ เพื่อกำจัดเหตุปัจจัยของปัญหา ให้เข้าถึงจุดหมายที่ต้องการ ซึ่งเรามีหน้าที่ภาวนา คือปฏิบัติหรือลงมือทำ สิ่งที่ทำในขั้นของความคิดก็คือ กำหนด วางวิธีการ แผนการและรายการที่จะต้องทำ ซึ่งจะช่วยแก้ไขสาเหตุของปัญหาได้สำเร็จ โดยสอดคล้องกับจุดหมายที่ต้องการ

จะเห็นได้ว่า วิธีคิดแบบอริยสัจ 4 เป็นวิธีคิดแบบหลัก และครอบคลุมวิธีคิดอื่น ๆ ได้ทั้งหมด เป็นวิธีคิดตามเหตุและผล สืบสาวจากผลไปหาเหตุ มุ่งตรงต่อสิ่งที่จะต้องปฏิบัติเกี่ยวข้องกับชีวิต ให้แก่ปัญหา ทั้งนี้ ในเสริมสร้างการรู้จักคิดแก้ปัญหาตามแนวอริยสัจ 4 นั้น สามารถพัฒนาให้เกิดวิธีคิดดังกล่าว โดยการนำ

เทคนิคการปรับพฤติกรรมทางปัญญา มาใช้ในการเปลี่ยนแปลงวิธีคิดเนื่องจากการปรับพฤติกรรมทางปัญญา เป็นกระบวนการ โดยใช้วิธีการเปลี่ยนวิธีคิดของบุคคลเพื่อให้เกิดพฤติกรรมที่เหมาะสม ทั้งนี้ การปรับพฤติกรรมทางปัญญา เป็นกระบวนการเปลี่ยนพฤติกรรมภายนอกโดยการเปลี่ยนความคิด การตีความ การตั้งข้อสันนิษฐาน หรือกลวิธีในการสนองตอบ หรือก็คือ การเปลี่ยนตัวแปรทางปัญญาเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนพฤติกรรม (Kazdin, 1978 อ้างใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2550: 308)

ลักษณะของเทคนิคการปรับพฤติกรรมทางปัญญาแบ่งออกเป็น 3 ลักษณะ (Mahoney & Arnkoff, 1978 อ้างใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2550: 311-312) คือ

1. กลุ่มที่เน้นที่การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางปัญญา (Cognitive Restructuring หรือ CR) เป็นกลุ่มที่มีความเชื่อว่า อารมณ์ที่ผิดปกติเป็นผลมาจากความคิดที่ไม่เหมาะสม ดังนั้นวิธีดำเนินการก็คือทำให้เกิดความคิดที่เหมาะสม
2. กลุ่มที่เน้นทักษะในการเผชิญกับปัญหา (Coping-Skill Therapies หรือ CS) เป็นกลุ่มที่เน้นที่การพัฒนาทักษะต่าง ๆ ให้กับผู้เข้ารับการบำบัด เพื่อที่ว่าผู้เข้ารับการบำบัดจะสามารถเผชิญกับสภาพที่เครียดหรือวิตกกังวลได้เป็นอย่างดี
3. กลุ่มที่เน้นการบำบัดโดยการแก้ปัญหา (Problem-Solving Therapies หรือ PS) เป็นกลุ่มที่รวมเอาแนวคิดของกลุ่ม CR และกลุ่ม CS เข้ามาด้วยกัน โดยพัฒนาวิธีการต่าง ๆ ที่จะใช้เพื่อจัดการกับปัญหาต่าง ๆ และรวมทั้งความเครียดและความวิตกกังวล ซึ่งกิจกรรมของ PS นั้นจะต้องดำเนินการร่วมมือกันระหว่างผู้เข้ารับการบำบัดเป็นอย่างดี ในการวางแผนการทำการบำบัด

ทั้งนี้ การปรับพฤติกรรมทางปัญญา เป็นกระบวนการเปลี่ยนพฤติกรรมภายนอกโดยการเปลี่ยนความคิด โดยเน้นที่การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างปัญญา ทักษะโดยการเผชิญกับปัญหา และเทคนิคบำบัดโดยการแก้ปัญหา ซึ่งมีเทคนิคในการปรับพฤติกรรมที่นำมาใช้ในการพัฒนาการคิดแก้ปัญหา คือ การบำบัดพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ การบำบัดทางปัญญา และการบำบัดแบบการแก้ปัญหา ซึ่งผู้วิจัยเล็งเห็นว่านำไปสู่การพัฒนาการคิดแก้ปัญหาตามแนวอริยสัจ 4 ได้ และทำให้นักศึกษามีทางออกในการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสมกับตนเอง ผู้วิจัยสนใจศึกษาเรื่องผลของโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาตามแนวอริยสัจ 4 เพื่อพัฒนาการคิดแก้ปัญหาของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

#### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาตามแนวอริยสัจ 4 โดยเปรียบเทียบคะแนนการคิดแก้ปัญหาก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาตามแนวอริยสัจ 4 ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

## สมมุติฐานการวิจัย

1. ก่อนและหลังการทดลอง นักศึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนการคิดแก้ปัญหาแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ภายหลังการทดลอง นักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนการคิดแก้ปัญหาแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## ขอบเขตการวิจัย

### 1. ขอบเขตด้านเนื้อหา

โปรแกรมการปรับปรุงพฤติกรรมทางปัญญาตามแนวอริยสัจ 4

#### 1.1 เทคนิคการปรับปรุงพฤติกรรมทางปัญญา

- พิจารณาเหตุผลและอารมณ์
- พิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม
- จินตภาพ
- ตัวแบบ
- การเสริมแรงทางบวก

#### 1.2 เทคนิคการคิดแบบอริยสัจ 4

- ทุกข์
- สมุทัย
- นิโรธ
- มรรค

### 2. ขอบเขตด้านประชากร

กลุ่มประชากรที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักศึกษา ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2554

จำนวน 10,898 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักศึกษาปีที่ 1 สาขาคอมพิวเตอร์ธุรกิจ หมู่ 2 จำนวน 40 คน สาขาคอมพิวเตอร์ธุรกิจ หมู่ 3 จำนวน 44 คน คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม จังหวัดมหาสารคามที่กำลังศึกษาอยู่ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2554 เป็นจำนวนทั้งหมด 84 คน โดยได้มาโดยการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) หลังจากนั้นแบ่งกลุ่มตัวอย่างโดยการสุ่มอย่างง่าย เป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กล่าวคือ สาขาคอมพิวเตอร์ธุรกิจ หมู่ 2 เป็นกลุ่มทดลอง สาขาคอมพิวเตอร์ธุรกิจ หมู่ 3 เป็นกลุ่มควบคุม

### 3. ขอบเขตด้านเวลา

ระยะเวลาที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เริ่มดำเนินการตั้งแต่เดือนมิถุนายน 2554 ถึงเดือนสิงหาคม

2554

#### นิยามศัพท์เฉพาะ

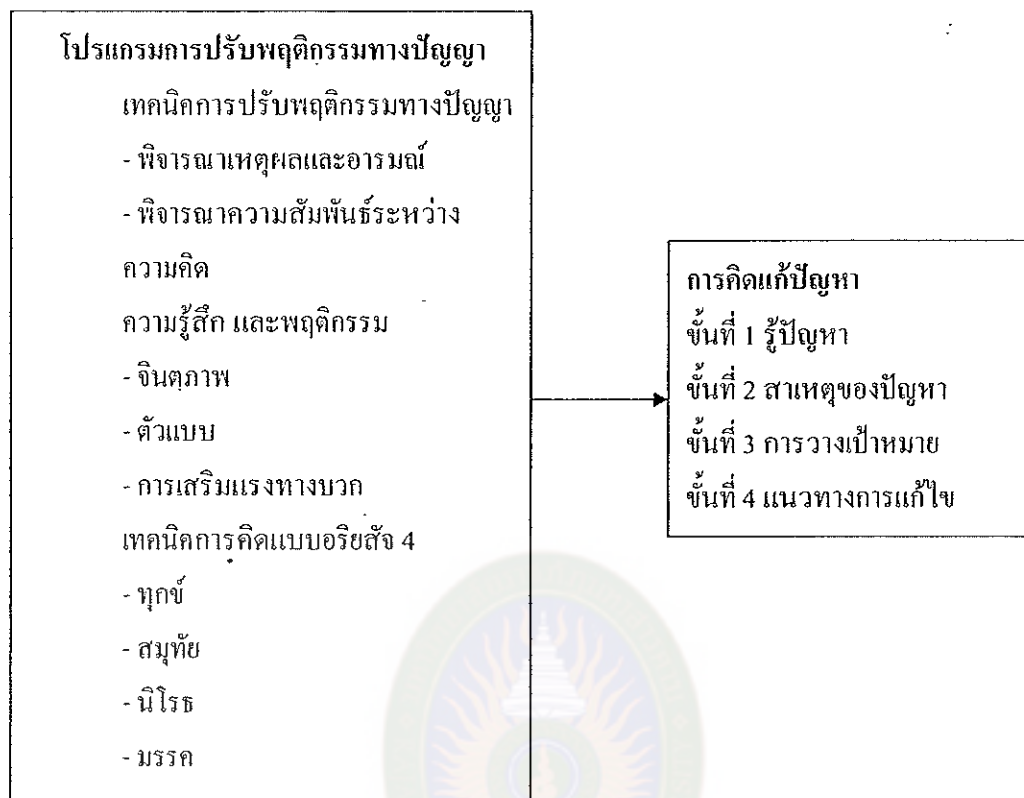
โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาตามแนวอริยสัจ 4 หมายถึง แผนการจัดกิจกรรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยใช้เทคนิคการปรับพฤติกรรมทางปัญญา และเทคนิคการคิดแบบอริยสัจ 4 กล่าวคือ เทคนิคการปรับพฤติกรรมทางปัญญาโดยใช้เทคนิคการพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ เทคนิคพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม เทคนิคจินตภาพ เทคนิคตัวแบบ และเทคนิคการเสริมแรง ทางบวก ส่วนเทคนิคการคิดแบบอริยสัจ 4 โดยใช้ขั้นขั้นตอนการคิดแบบอริยสัจ 4 คือ ขั้นที่ 1 ทุกข์ ขั้นที่ 2 สมุทัย ขั้นที่ 3 นิโรธ และขั้นที่ 4 มรรค เพื่อพัฒนาการคิดแก้ปัญหาของนักศึกษานักศึกษาปีที่ 1 สาขา คอมพิวเตอร์ธุรกิจ หมู่ 2 จำนวน 40 คน คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม จังหวัด มหาสารคาม ที่กำลังศึกษาอยู่ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา โดยจัดกิจกรรม จำนวน 20 กิจกรรม

การคิดแก้ปัญหา หมายถึง วิธีคิดโดยเริ่มต้นจากปัญหา โดยกำหนดรู้ ทำความเข้าใจกับปัญหาคือ ความทุกข์นั้นให้ชัดเจน แล้วค้นหาสาเหตุเพื่อเตรียมแก้ไข ในเวลาเดียวกันก็กำหนดเป้าหมายของตนให้แน่ชัดว่าคืออะไร จะเป็นไปได้หรือไม่ และเป็นไปได้อย่างไร แล้วคิดวางวิธีปฏิบัติที่จะกำจัดสาเหตุของปัญหา โดยสอดคล้องกับการที่จะบรรลุจุดหมายที่กำหนดไว้นั้น

กลุ่มทดลอง หมายถึง นักศึกษาปีที่ 1 สาขาคอมพิวเตอร์ธุรกิจ หมู่ 2 จำนวน 40 คน คณะ วิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม จังหวัดมหาสารคาม ที่กำลังศึกษาอยู่ภาคเรียนที่ 1 ปี การศึกษา 2554 ที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาตามแนวอริยสัจ 4

กลุ่มควบคุม หมายถึง นักศึกษาปีที่ 1 สาขาคอมพิวเตอร์ธุรกิจ หมู่ 3 จำนวน 44 คน คณะ วิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม จังหวัดมหาสารคาม ที่กำลังศึกษาอยู่ภาคเรียนที่ 1 ปี การศึกษา 2554 ที่ไม่เข้าร่วมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาตามแนวอริยสัจ 4

## กรอบแนวความคิด



## ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ได้ของโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาตามแนวอริยสัจ 4 เพื่อพัฒนาการคิดแก้ปัญหาของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
2. เป็นแนวทางให้สถาบันการศึกษา อาจารย์แนะแนว และนักวิชานักศึกษาเพื่อพัฒนาการคิดแก้ปัญหา