

บทที่ 4

ผลการวิจัยและข้อวิจารณ์

ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาตามแนวทฤษฎี 4 เพื่อพัฒนาการคิดแก้ปัญหาของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ผู้วิจัยขอนำเสนอผลการวิจัยในรูปแบบของตาราง และการวิเคราะห์เนื้อหาแบ่งออกเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการคิดแก้ปัญหาระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง

ตอนที่ 2 ผลการทดสอบสมมติฐานและการเปรียบเทียบคะแนนการคิดแก้ปัญหาระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์การบันทึกสิ่งที่นักศึกษาเรียนรู้ในงานของแต่ละกิจกรรมของนักศึกษา กลุ่มทดลองต่อการเข้าร่วมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาและแบบประเมิน โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์จากแบบประเมิน โปรแกรม

ตอนที่ 1 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการคิดแก้ปัญหาระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง

ตารางที่ 2 คะแนนการคิดแก้ปัญหาของนักศึกษาในกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง

รายการ	คะแนนการคิดแก้ปัญหา	
	ตามแนวข้อ 4	
	คะแนนเต็ม (30 คะแนน)	
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง
คะแนนเฉลี่ย	5.92	13.75
ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	2.07	3.65

จากตารางที่ 2 พบว่า คะแนนการคิดแก้ปัญหาตามแนวข้อ 4 ก่อนการทดลองกลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 5.92 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.07 หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 13.75 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.65

ตารางที่ 3 คะแนนการคิดแก้ปัญหาของนักศึกษาในกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง

รายการ	คะแนนการคิดแก้ปัญหา	
	ตามแนวข้อ 4	
	คะแนนเต็ม (30 คะแนน)	
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง
คะแนนเฉลี่ย	5.67	4.83
ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	1.97	1.47

จากตารางที่ 3 พบว่า คะแนนการคิดแก้ปัญหาตามแนวข้อ 4 ก่อนการทดลองกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 5.67 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.97 หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.83 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.47

ตารางที่ 4 คะแนนการคิดแก้ปัญหาของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง

รายการ	คะแนนการคิดแก้ปัญหา ตามแนววิธีสัจ 4 คะแนนเต็ม (30 คะแนน)	
	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม
	คะแนนเฉลี่ย	5.92
ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	2.07	1.97

จากตารางที่ 4 พบว่า คะแนนการคิดแก้ปัญหาตามแนววิธีสัจ 4 ก่อนการทดลองกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 5.92 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.07 หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 5.67 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.97

ตารางที่ 5 คะแนนการคิดแก้ปัญหาของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง

รายการ	คะแนนการคิดแก้ปัญหา ตามแนววิธีสัจ 4 คะแนนเต็ม (30 คะแนน)	
	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม
	คะแนนเฉลี่ย	13.75
ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	3.65	1.47

จากตารางที่ 5 พบว่า คะแนนการคิดแก้ปัญหาตามแนววิธีสัจ 4 หลังการทดลองกลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 13.75 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.65 หลังการทดลองกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.83 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.47

ตอนที่ 2 ผลการทดสอบสมมติฐานและการเปรียบเทียบคะแนนการคิดแก้ปัญหาระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง

ผู้วิจัยทดสอบความแตกต่างของคะแนนจากแบบวัดการคิดแก้ปัญหานักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลองด้วยการทดสอบค่าที (t-test) และทดสอบความแตกต่างของคะแนน

แบบวัดการคิดแก้ปัญหาของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมภายหลังการทดลองด้วยการทดสอบค่าที (t-test)

สมมติฐานข้อที่ 1

สมมติฐานการวิจัยตั้งไว้ว่า ภายหลังการทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง นักศึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนการคิดแก้ปัญหาแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 6 เปรียบเทียบคะแนนการคิดแก้ปัญหาของนักศึกษากลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง

ระยะเวลาทดลอง	N	\bar{X}	S.D	Z	p
ก่อนการทดลอง	12	5.92	2.06	3.066	0.000
หลังการทดลอง	12	13.75	3.65		

จากตารางที่ 6 ผลการวิเคราะห์คะแนนการคิดแก้ปัญหาก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง พบว่า ก่อนและหลังการทดลอง นักศึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนการคิดแก้ปัญหาแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานข้อที่ 2

สมมติฐานการวิจัยตั้งไว้ว่า ภายหลังการทดลอง นักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนการคิดแก้ปัญหาแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 7 เปรียบเทียบคะแนนการคิดแก้ปัญหาตามเนวอริยตั้ง 4 ของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ภายหลังการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	N	Mean Rank	Sum of Ranks	Z	p
กลุ่มทดลอง	12	18.50	222.00	4.172	0.000
กลุ่มควบคุม	12	6.50	78.00		

จากตารางที่ 7 ผลการเปรียบเทียบคะแนนการคิดแก้ปัญหาตามแนววิธีสั่ง 4 ของนักศึกษากลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมภายหลังการทดลอง พบว่า ภายหลังการทดลอง นักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนการคิดแก้ปัญหาแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์การบันทึกสิ่งที่นักศึกษาเรียนรู้ในใบงานของแต่ละกิจกรรมของนักศึกษากลุ่มทดลองต่อการเข้าร่วมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาตามแนววิธีสั่ง 4

นักศึกษากลุ่มทดลองได้ทำแบบบันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้ และได้ตอบแบบประเมิน โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาตามแนววิธีสั่ง 4 ภายหลังจากเสร็จสิ้นโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาตามแนววิธีสั่ง 4 ผลการวิเคราะห์ความคิดเห็นจะนำเสนอโดยการบรรยาย และในรูปแบบของตาราง ตามรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. การทำแบบบันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้ในแต่ละครั้งในการเข้าร่วมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาตามแนววิธีสั่ง 4

2. เปรียบเทียบความคิดเห็นจากแบบประเมินต่อการเข้าร่วมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาตามแนววิธีสั่ง 4 ด้วยค่ามัธยฐาน และค่าเบี่ยงเบนควอไทล์ และการเขียนบรรยายความคิดเห็น ความรู้สึกและข้อเสนอแนะของนักศึกษาเกี่ยวกับประสบการณ์การเข้าร่วมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาตามแนววิธีสั่ง 4

1. การบันทึกการเรียนรู้ในใบงานในการเข้าร่วมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาตามแนววิธีสั่ง 4 ในแต่ละครั้ง

การวิเคราะห์เนื้อหาจากใบงานในการเข้าร่วมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาตามแนววิธีสั่ง 4 ครั้งที่ 1

การวิเคราะห์เนื้อหาเกี่ยวกับความรู้ความเข้าใจในวัตถุประสงค์ของโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา พบว่า นักศึกษาสามารถบอกได้ว่าวัตถุประสงค์ของโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาตามแนววิธีสั่ง 4 คือ มีความรู้ความเข้าใจในการคิดแก้ปัญหาตามแนววิธีสั่ง 4 และการนำแนวคิดดังกล่าวไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์กับตัวเอง

การวิเคราะห์เนื้อหาเกี่ยวกับความคิดเห็น ความรู้สึกของนักศึกษา พบว่า นักศึกษาได้สำรวจตัวเอง และรู้จักอุปนิสัยของเพื่อน ทำให้นักศึกษารู้จักและเข้าใจความต้องการของเพื่อน เข้าใจความต้องการของตัวเอง

การวิเคราะห์เนื้อหาจากใบงานในการเข้าร่วมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาตาม
แนวอริยสัจ 4 ครั้งที่ 2

การวิเคราะห์เนื้อหาเกี่ยวกับการจินตนาการเกี่ยวกับตัวเอง พบว่า นักศึกษาได้นึกถึงเกี่ยวกับ
รูปร่างตัวเองว่าตัวเองมีรูปร่างหน้าตาเป็นอย่างไร ได้รู้ว่รูปร่างกายของเราไม่ว่าเป็นปาก คีด หู ตา จมูก รังกาย
ส่วนต่าง ๆ เป็นอย่างไร และได้ทำให้เราทราบถึงจินตนาการของเราว่าเรามีจินตนาการแค่ไหน ได้นึกถึง
บุคลิกของตนเองว่าเป็นแบบใด แต่นักศึกษาคิดว่าภาพที่วาดได้กับจินตนาการที่เราคิดไม่เหมือนกัน แต่อย่าง
น้อยเราก็ได้กลับมาตนเอง รู้สึกเหมือนตัวเองส่องกระจก และยังทำให้เรารู้และสภาพของตัวเองได้ ทำ
ให้เราสามารถจินตนาการให้ตัวเองมีบุคลิกที่ดีได้

การวิเคราะห์เนื้อหาเกี่ยวกับประโยชน์ของการสร้างจินตนาการเกี่ยวกับตัวเอง พบว่า ทำให้
นักศึกษารู้ว่าจินตนาการของเราเป็นอย่างไร ทำให้เราได้มองดูตัวเองว่าเรามีบุคลิกภาพหน้าตาแบบใด และ
ทำให้เราได้ความสนุกสนานจากภาพที่ตนเองวาดขึ้น ส่วนใหญ่ภาพที่เราวาดขึ้น คือ สิ่งที่เราต้องการจะเป็น
และมองตนเองว่าเป็นแบบใด ด้วยสายตาตนเอง ให้เรารู้ว่าตัวเองต้องการเป็นอย่างไร เพื่อให้เรารู้ว่าเรา
อยากมีอนาคตแบบใด บางครั้งโลกของจินตนาการก็ทำให้คนเรามีความสุขได้เหมือนกัน และทำให้นักศึกษา
ได้รู้จักลักษณะของตนเองมาก สร้างจินตนาการอยากให้ตัวเองบุคลิกภาพดี การดูพฤติกรรมของตนเองจาก
ภาพวาดของตัวเอง และเราสามารถดูตัวเองจากภาพวาด แล้วนำไปปรับปรุงตัวเอง

การวิเคราะห์เนื้อหาจากใบงานในการเข้าร่วมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาตาม
แนวอริยสัจ 4 ครั้งที่ 3

การวิเคราะห์เนื้อหาเกี่ยวกับการสำรวจตัวเอง พบว่า นักศึกษาได้รู้ว่ตัวเองนี้มีนิสัยโดยรวม
เป็นอย่างไร ชอบอะไร ไม่ชอบอะไร ต้องควรปรับปรุงตัวเอง ได้ทำให้เรานึกถึงสิ่งเก่า ๆ ที่เราเคยทำมาว่า
ตัวเองทำอะไรมา ได้รู้จักตัวเองมากขึ้นเกี่ยวกับนิสัยใจคอ และการวางรากฐานอนาคตของตัวเองซึ่งอาจจะ
ทำได้หรือทำไม่ได้ แต่อย่างน้อยก็จะได้ว่าตนเองต้องการอะไร อยากทำอะไร ได้เรียนรู้ว่า ความรู้สึกนึกคิด
ภายในจิตใจ หรือพฤติกรรม ความคิดของตนเองว่าเราต้องการอะไร มีจุดมุ่งหมายอย่างไร ซึ่งได้รู้จักตนเอง
เพิ่มมากขึ้นเป็นประโยชน์ต่อตนเองมาก เพราะส่วนใหญ่เรามีแต่มองคนอื่น สำรวจคนอื่นโดยไม่หันกลับมา
ดูตัวเอง สำรวจตัวเอง ว่าเรามีพฤติกรรมที่เหมาะสมหรือไม่ ฉะนั้นในเมื่อเราได้รู้จักตนเองแล้วก็จะนำข้อเสีย
ของตนไปปรับปรุงแก้ไข และได้รู้จักสิ่งที่ตัวเองรู้สึก รู้จักความต้องการของตัวเอง รู้จักจุดมุ่งหมายของ
ตัวเอง รู้จักอารมณ์ของตัวเอง และรู้จักเข้าสังคม

การวิเคราะห์เนื้อหาเกี่ยวกับประโยชน์ของการสำรวจตัวเอง พบว่า นักศึกษาได้พิจารณาตนเอง
ว่าเป็นอย่างไร ได้รู้ว่ตัวเองคิดอย่างไรกับคนอื่น ได้รู้ว่ตนเองคิดอะไรจากตัวเอง ได้รู้ว่จะปรับปรุงตนเอง
ได้อย่างไร รู้จุดด้อยหรือจุดเด่นของตนเอง และเราควรปรับปรุงบุคลิกภาพของตนเองให้เข้ากับสังคมให้ได้
ได้รู้จักตนเองเพิ่มมากขึ้น ได้หันกลับมามองพฤติกรรม ความรู้สึกนึกคิดของตนเอง รู้จักว่ตนเองมี
จุดมุ่งหมายอะไรในชีวิตชัดเจนขึ้น หากตนเองมีข้อเสียก็จะได้กลับไปปรับปรุงแก้ไข ทำให้เราปรับตัวเข้ากับ

สิ่งที่ไม่ชอบได้ ทำให้เรารู้ว่ากำลังทำอะไร เข้ากับบุคคลและสังคม ได้ดี อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข และมีสุขภาพจิตที่ดีมาก

การวิเคราะห์เนื้อหาจากใบงานในการเข้าร่วมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาตามแนวอริยสัจ 4 ครั้งที่ 4

การวิเคราะห์เนื้อหาเกี่ยวกับปัญหาและสาเหตุของตัวเอง พบว่า โดยสรุปนักศึกษามีปัญหาและสาเหตุของตัวเอง ดังนี้

ปัญหา คือ การใช้อารมณ์กับเรื่องต่าง ๆ เช่น เพื่อน การเรียน การใช้จ่าย การทำตัวให้มีปัญหา สาเหตุเกิดจาก สิ่งแวดล้อม และครอบครัว ส่วนใหญ่มาจากตัวเองทำตัวเองเลยเกิดปัญหา

ปัญหา คือ เพื่อน สาเหตุคือ ไม่เข้าใจกัน แล้วไม่พูดคุยกันด้วยเหตุผล แต่คุยกันโดยใช้อารมณ์มากกว่าทำให้ไม่สามารถปรับความเข้าใจกันได้

ปัญหา คือ ครอบครัว สาเหตุคือ ไม่ได้ช่วยกัน ขาดกำลังใจในการเรียน ถ้าเรามีปัญหาอะไรที่เกิดขึ้นกับครอบครัวก็จะทำให้เราไม่อยากจะทำอะไรอีกต่อไป

ปัญหา คือ คนรัก ทะเลาะกันบ่อย ทำให้ไม่สบายใจอ่านหนังสือไม่รู้เรื่อง สาเหตุ คือ ไม่เข้าใจกัน

การวิเคราะห์เนื้อหาเกี่ยวกับปัญหาด้านการเรียน พบว่า โดยสรุปนักศึกษามีปัญหาการเรียน คือ เรียนไม่ผ่าน ดิถ F เรียนไม่เข้าใจแล้วไม่กล้าถาม ผลการเรียนน้อย ไม่ค่อยชอบบททวนบทเรียน ด้านการวางแผนการเรียน ทำงานไม่ทัน สาเหตุ คือ ไม่อ่านหนังสือ เรียนไม่เข้าใจแล้วไม่กล้าถาม ไม่ตั้งใจเรียน ดิ้นสาย ขาดความอดทนกับการอ่านหนังสือ

การวิเคราะห์เนื้อหาจากใบงานในการเข้าร่วมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาตามแนวอริยสัจ 4 ครั้งที่ 5

การวิเคราะห์เนื้อหาเกี่ยวกับปัญหาที่สำคัญที่สุดของนักศึกษา พบว่า นักศึกษาสามารถบอกที่สำคัญที่สุดได้ คือ ปัญหาทางด้านจิตใจ สาเหตุจากจิตใจไม่สงบทำอะไรออกมาก็ไม่ดี ปัญหาทางด้านการเรียน เพราะตัวเองเป็นนักศึกษา สิ่งที่สำคัญที่สุดที่ต้องศึกษาหาความรู้ ถ้ายังไม่ปรับตัวเองไม่ได้ ก็คงจะเรียนไม่จบ ดังนั้น นักศึกษาอย่างเราจะต้องทำตัวให้เหมือนผู้ทำแสวงหาความรู้ทำตัวเป็นแบบอย่างที่ดี คิดได้ในวันนี้ถ้ายังไม่สาย ถ้าจะเริ่มต้นในสิ่งที่ดีที่สุด

การวิเคราะห์เนื้อหาเกี่ยวกับสิ่งที่เรียนรู้ของนักศึกษา พบว่า นักศึกษาสามารถ ได้เรียนรู้นิสัยและอารมณ์ของตัวเอง ได้รู้จักตัวเราเองมากขึ้น ได้ระบายสิ่งที่ไม่คิดจะระบาย ได้คิดว่าชีวิตของเรามีอะไรให้คำอีกมาก ได้เรียนรู้ว่าคนสามารถผิดพลาดได้ไม่ใช่เรื่องใหญ่ คนเราถ้ายึดติดกับบางสิ่งบางอย่างมากเกินไปเราก็เป็นคนที่มีความทุกข์คนหนึ่ง ทุกคนผิดพลาดได้ และก็มีโอกาสที่จะแก้ปัญหา และลุกขึ้นสู้ได้ทุก

ที่ดีมาก เช่น การรักษาตัวเอง การให้กำลังใจให้ตัวเอง การมีกำลังใจจากครอบครัว และเขารู้ว่าเขาติดเชื้อเอชไอวี เขาก็ได้ช่วยเหลือสังคมและมูลนิธิต่าง ๆ

- เขาก็คิดที่จะเปิดเผยให้สังคมได้รับรู้ และดำเนินชีวิตตามปกติ ไม่ว่าจะเป็นการดำรงต่ออาชีพของตนเองเป็นนักบาสเกตบอล และเป็นนักธุรกิจ และเขาได้ตั้งมูลนิธิที่สามารถให้คำแนะนำแก่ผู้ติดเชื้อ HIV ให้รู้จักการปฏิบัติตนและต่อสู้เพื่อให้มีชีวิตอยู่ต่อที่ยั่งยืน และเขาได้ไปทำธุรกิจที่ผ่านที่ยังไม่พัฒนา และเขาดำเนินงานตั้งแต่ 4 ทุกวัน และวิ่งไปทำงานประมาณ 8 กม. พอเสร็จจากทำงานเขาก็เดินกลับบ้านและคุยงานต่อจนถึง 3 ทุ่ม และเขายกย่องว่าต้องกินยาให้ตรงเวลาทุกวัน

- เขาไม่คิดว่ามันเป็นเรื่องไม่ดี เขาไม่ย้อนคิดถึงเรื่องในวันเก่า ไม่เสียเวลาคิดกับสิ่งที่ผ่านมาให้ชีวิตที่มีอยู่เพื่อครอบครัว ตั้งใจทำทุกวันให้เป็นวันที่ดี

- เมจิก จอห์นสัน เขาได้มีวิธีคิดแก้ปัญหาคือ เขาได้ประกาศก้องว่าเขาติดเชื้อเอชไอวี สิ่งที่ทำให้เขาแก้ปัญหาได้คือ ความรัก กำลังใจ จากคนในครอบครัว เป็นสิ่งที่สำคัญมาก และจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านเชื้อเอชไอวีที่คอยชี้แนะเขาได้และภรรยาใช้ชีวิตที่คอยให้กำลังใจและความเข้าใจมาตลอดจนทำให้เขาสามารถฟันฝ่าอุปสรรคและเอาชนะโรคร้ายมาได้นานถึง 2 ทศวรรษแล้ว

การวิเคราะห์เนื้อหาเกี่ยวกับการนำแนวคิดดังกล่าวมาประยุกต์ใช้กับตัวเอง พบว่า

นักศึกษาสามารถยอมรับตนเอง ต้องมีกำลังใจ ความมานะอดทน กำลังใจจากครอบครัวและสังคม ไม่สนใจคนอื่นจะมานูดอย่างไร ต้องช่วยเหลือสังคม ตั้งสติแล้วแก้ปัญหา ไปที่ละน้อย คิดถึงครอบครัว ทุกอย่างต้องมีทางแก้ รักตัวเอง รักครอบครัว รักสังคม เขาติดเชื้อ HIV เขายังสู้ชีวิตต่อไป และมีกำลังใจที่จะใช้ชีวิตต่อไปได้ เรามีร่างกายสมบูรณ์แบบเราต้องทำชีวิต หน้าที่ให้มีประโยชน์มากกว่าเขา และทำทุกวันให้ดีที่สุดเสมอ เมื่อเราท้อถอยหรือเหนื่อยล้า เรื่องนี้สามารถเป็นกำลังใจ และแรงผลักดันให้เราดำเนินชีวิตได้ดี สิ่งที่เกิดผลในอดีตนั้นไม่สามารถแก้ไขได้แต่เราสามารถทำและให้ชีวิตร่วมกับมันได้ อย่างเป็นทางการและจิตใจให้เป็นปกติ และแข็งแรง สิ่งที่เกิดผลในอดีตนั้นไม่สามารถแก้ไขได้ก็ไม่จำเป็นต้องไปคิดถึงเรื่องที่ผ่านมา ตั้งใจทำวันนี้ให้เป็นวันที่ดี ได้รับความกล้าหาญ และการยอมรับตัวตนของตนเองเผชิญกับความหวาดกลัวของตนเอง และคิดที่จะมองโลกในแง่ดีเพื่อความสุขและเป็นกำลังใจในการต่อสู้ต่อไป และรู้สึกปล่อยวาง มีสติในการที่ต้องพบกับเรื่องร้าย ๆ เมื่อเรามีปัญหา ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไรก็ตามสิ่งแรกที่เรานึกถึง คือ ครอบครัวของเรา และคนในครอบครัวเท่านั้นที่เข้าใจและเป็นกำลังใจให้กับเรา เพื่อที่จะให้เราใช้ชีวิตต่อไป และความรัก ความเข้าใจที่คนรอบข้างมอบให้ เมื่อเรามีปัญหาที่ต้องปรึกษาผู้ใหญ่ ขอคำแนะนำจากครอบครัว คนรักจะช่วยให้เราแก้ไขปัญหาได้ ถ้าตั้งสติกับเรื่องที่จะเกิดขึ้นจากความรักความเข้าใจของคนในครอบครัว ความเชื่อมั่นในตนเอง มองโลกแง่ดี เราต้องไม่หนีปัญหาที่เกิดขึ้นเราต้องหาวิธีแก้ไข ปัญหา โดยที่ปัญหานั้นเราต้องมีคนช่วยเราแก้ปัญหาด้วยไม่ใช่จะแก้คนเดียว เพราะว่าปัญหานั้นเราไม่สามารถที่จะแก้คนเดียวได้โดยเราต้องมีกำลังใจ ความเชื่อมั่นในตนเอง มองโลกในแง่ดี คิดบวก สร้างกำลังใจให้กับตนเองอยู่เสมอ คิดถึงอนาคตที่จะมาถึงไม่มองย้อนกลับไปในเรื่องที่ไม่ดี เมื่อมีชีวิตอยู่จะต้องทำประโยชน์ให้แก่สังคมให้ได้

การวิเคราะห์เนื้อหาจากใบงานในการเข้าร่วมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ครั้งที่ 8
 การวิเคราะห์เนื้อหาเกี่ยวกับสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการหาความสัมพันธ์ของพฤติกรรมกับรูปที่
 นักศึกษา และวิธีการจัดการกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ดังนี้



รูปที่ 1

นักศึกษาที่เลือกรูปที่ 1

เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับรูปที่เลือก

- เด็กคนนี้น่าจะเจอเรื่องราวที่ร้ายแรงเกี่ยวกับตัวเองมาและยังไม่รู้ว่าจะทำอะไร จะแก้ปัญหาอย่างไร คิดอะไรไม่ออก แล้วทำให้เกิดภาวะเครียดจนทำให้เขาต้องมานั่งเครียดอยู่คนเดียว

- อาจเกี่ยวข้องกับครอบครัว เช่น พ่อแม่ทะเลาะกันครอบครัวแตกแยก พ่อแม่ไม่เอาใจใส่ไม่สนใจ หรือโดนพ่อแม่ว่าไม่เข้าใจในสิ่งที่เขาคิดในสิ่งที่เขาต้องการ หรือว่าอาจจะเกี่ยวกับแฟน โดนแฟนทิ้ง มีปัญหากับแฟน หรืออาจจะเป็นเรื่องการเรียน เครียดเรื่องเรียนมากเกินไป

จากเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น นักศึกษามีวิธีการจัดการหรือควบคุมกับสภาวะอารมณ์ดังกล่าวได้อย่างไร

- จากเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้นนั้น บุคคลที่เป็นพ่อแม่ ผู้ใหญ่หรือครู และถ้าเด็กคนนี้เป็นเด็กในการดูแลของตัวเองควรที่จะเข้าไปตามติดๆ เข้าไปเพื่อไปพูดสิ่งที่เขากำลังเจอแล้วทำให้เขามานั่งเครียดควรที่จะนั่งฟังเขาอย่างตั้งใจและหาวิธีแก้ปัญหาให้เขา เพื่อที่จะทำให้เขาหายเครียดและกลับมาเป็นตัวของตัวเอง

- ถ้าเราเจอปัญหาจนเกิดความเครียด เราก็ควรที่จะไปปรึกษาคนที่เราไว้วางใจและน่าไว้วางใจ เพื่อให้เขาช่วยคิดช่วยแก้ปัญหาหรือเขาอาจจะทำให้เราคิดอะไรออกก็ได้ เช่น พ่อแม่หรือเพื่อนที่พอคิดว่าไว้วางใจได้ หรือเราอาจจะไปเดิน ชมวิว เดินห้าง ดูตลก วิธีนี้อาจทำให้เราหายเครียดได้



รูปที่ 2

นักศึกษาที่เลือกรูปที่ 2

เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับรูปที่เลือก

- เกิดการไม่เข้าใจกัน เบื่อหน่าย ไม่รู้จะพูดอะไร หหมดความอดทน
- เป็นรูปภาพของคนสองคนที่เป็นผู้ชายกับผู้หญิงหันหลังใส่กันดูเหมือนเหมือนจะโกรธกันแต่ก็อาจจะเป็นอารมณ์โกรธที่ไม่รุนแรงมาก อาจจะเป็นการ โกรธแบบงอนกัน หรือไม่เข้าใจกัน ในบางเรื่อง เพราะถ้าเป็นอารมณ์โกรธรุนแรงคงไม่นั่งหลังคิดกัน

จากเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น นักศึกษามีวิธีการจัดการหรือควบคุมกับสภาวะอารมณ์ดังกล่าวได้อย่างไร

- ในเมื่อเราตัดสินใจที่จะคบกันหรืออยู่ด้วยกันแล้ว เราควรใช้สติและควบคุมอารมณ์ตัวเองให้มาก รับฟังความคิดเห็นของคนอื่นบ้าง นึกถึงใจเขาใจเรา เคารพในการตัดสินใจของอีกฝ่ายด้วย หันหน้าเขาหากันปรับความเข้าใจ อย่าปล่อยไว้นาน เพราะมันจะทำให้ยิ่งไม่เข้าใจกัน

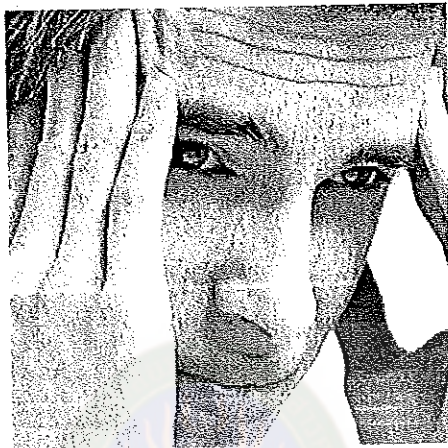
- จากสถานการณ์คือการไม่เข้าใจกันในเรื่องบางเรื่องก็พูดพูดหยุดใช้เสียงสั๊กพักให้ใช้สติในการคิดก่อนให้อารมณ์ดีก่อนแล้วถอยหันหน้ามาพูดกันอย่างมีเหตุผล

- เอาใจใส่ต่อกัน เอาใจเขามาใส่ใจเรา ฟังเหตุผลของกันและกัน
- มีเรื่องอะไรก็หันหน้ามาคุยกัน อย่างหลบเลี่ยงจากการไม่พูดกัน ไม่มองหน้ากันเพราะมันไม่ใช่การแก้ปัญหาที่ดี

- คิดทบทวนดูว่า สาเหตุของปัญหาคืออะไร อะไรทำให้ทะเลาะกัน
- ดูแลคนรักของเราให้ดีที่สุด เอาใจใส่ต่อกัน หาเวลาว่างให้กันบ้าง ให้ความรักความศรัทธา ความเสียสละ เอื้อเฟื้อซึ่งกันและกัน ให้ความหวังใจกัน

การวิเคราะห์เนื้อหาจากใบงานในการเข้าร่วมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ครั้งที่ 9

การวิเคราะห์เนื้อหาเกี่ยวกับสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการหาความสัมพันธ์ของพฤติกรรมกับรูปที่
นักศึกษา และวิธีการจัดการกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ดังนี้



รูปที่ 1

นักศึกษาที่เลือกรูปที่ 1

เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับรูปที่เลือก

- จากรูปแสดงสถานะเครียด หรือกังวลใจเรื่องใดเรื่องหนึ่งซึ่งไม่ทราบสาเหตุ จากการแสดงกิริยาเอามือกุมขมับ และขมวดคิ้ว และสายตาที่แสดงออกมาว่ากำลังเศร้า และคิดมาก ซึ่งอาจจะมีอาการปวดหัวด้วยที่บีบขมับตัวเอง ซึ่งสาเหตุอาจจะเกิดจากการเกลียดจากการทำงานการเรียนหรือมีปัญหาต่าง ๆ ที่กำลังรุมเร้า หรืออาจจะเศร้าเสียใจแต่ไม่ได้แสดงอาการร้องไห้ หรืออาจจะเป็นปัญหาทางสังคม ครอบครั้ว ซึ่งอาจสรุปได้ว่าผู้ชายคนนั้นกำลังเครียด

จากเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น นักศึกษามีวิธีการจัดการหรือควบคุมกับสภาวะอารมณ์ดังกล่าวได้อย่างไร

- หลีกเลี้ยงการอยู่คนเดียว โดยการออกไปหาเพื่อนหรือผู้ปกครอง อาจจะระบายความเครียดโดยการเล่าปัญหาให้ฟัง พูดและขอคำปรึกษากับคนที่เราไว้ใจ กำจัดความเครียดโดยการทำงานอดิเรก ไม่ควรเก็บความเครียดไว้คนเดียว ต้องรู้จักแสดงอารมณ์อย่างเหมาะสม

- พยายามทำจิตใจให้ผ่อนคลายอยู่เสมอ ไม่เครียดกับเหตุการณ์ต่าง ๆ จนเกินไป ค่อยๆ หาวิธีที่จะแก้ไข ไม่คิดมากจนเกินไป รู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเองที่จะเกิดขึ้น

- ปล่อยวางบ้าง ทำอารมณ์ให้เย็นอย่าพยายามคิดแต่เรื่องเดียว



รูปที่ 2

นักศึกษาที่เลือกรูปที่ 2

เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับรูปที่เลือก

- ร้องไห้เมื่อรู้สึกท้อใจ หดหู่ หรือผิดหวังกับเรื่องที่เกิดขึ้น เช่น ปัญหาครอบครัว เพื่อน
- เสียใจกับสิ่งของที่สูญหาย เสียใจเรื่องการทำของคนอื่น เสียใจกับของที่ตัวเองรัก เสียใจจาก

การถูกต่อว่า

จากเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น นักศึกษามีวิธีการจัดการหรือควบคุมกับสภาวะอารมณ์ดังกล่าวได้อย่างไร

- สงบสติอารมณ์ โดยวิธีการใช้เหตุผลประกอบ มีความเข้มแข็งและอดทน
- อาจจะผิดหวังเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ไปเจอเรื่องที่ทำให้เสียใจ อยู่ในภาวะกำลังเสียใจ
- ไม่ควรอยู่คนเดียวควรหาอะไรทำที่ทำให้ลืมเรื่องเสียใจ
- จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นคือ ควรรู้จักปล่อยวาง ทำจิตใจให้เข้มแข็งกับความเศร้าหรือเสียใจ

การวิเคราะห์เนื้อหาจากใบงานในการเข้าร่วมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ครั้งที่ 10

การวิเคราะห์เนื้อหาเกี่ยวกับสิ่งที่ได้เรียนรู้ คือ นักศึกษาสามารถเรียนรู้ปัญหาในรูปแบบต่าง ๆ ได้เห็นถึงการแสดงออกของคนแต่ละคนว่าในรูปแบบลักษณะอารมณ์ลักษณะแบบนี้ กำลังรู้สึกอะไรอยู่ สามารถบ่งบอกความรู้สึกได้ชัดเจนมากแต่ไหนจะได้มีวิธีปรับตัวเอง และหาทางแก้ได้ เราไม่ควรแสดงอารมณ์หรืออาการที่ไม่ดีออกมาต่อหน้าคนอื่น เราควรระงับอารมณ์ให้อยู่

การวิเคราะห์เนื้อหาเกี่ยวกับการนำแนวคิดดังกล่าวมาประยุกต์ใช้กับตัวเอง คือ นักศึกษาบอกได้ว่าเวลามีปัญหาควรปรึกษาผู้ที่รู้จัก เช่น พ่อแม่ ครู อาจารย์ หรือคนที่เราไว้วางใจและปรึกษาได้ ทำให้เข้าใจปัญหาที่เกิดขึ้นกับเด็ก เพื่อนำมาแก้ไขปัญหาดังกล่าวเกี่ยวกับเด็กในแต่ละวัยได้ถูกต้อง ต้องมีความอดทนอดกลั้น ใช้

สตัญจนอยู่ตลอดเวลา ควบคุมอารมณ์ตัวเองให้ได้ ต้องรู้จักปล่อยวาง อย่าอยู่คนเดียวให้มาก ควบคุมอารมณ์ นั่งสมาธิให้หายจากอารมณ์ไม่ดี

การวิเคราะห์เนื้อหาจากใบงานในการเข้าร่วม โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

ครั้งที่ 11

การวิเคราะห์เนื้อหาเกี่ยวกับสิ่งที่ได้เรียนรู้จากบทความ “ความประมาทของคนอื่น” ด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม พบว่า นักศึกษาบอกได้ว่า เราต้องทำจิตใจให้เข้มแข็ง และยอมรับในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น และพยายามทำทุกวันให้ดีกว่าเดิม ให้กำลังใจตัวเอง รักษาตัวเองให้หาย เพื่อที่จะไม่ได้เป็นภาระของคนอื่น และต้องมีความระมัดระวังตัวเอง ไม่ให้เกิดอุบัติเหตุ

การวิเคราะห์เนื้อหาเกี่ยวกับการนำแนวคิดดังกล่าวมาประยุกต์ใช้กับตัวเอง พบว่า นักศึกษาบอกได้ว่าทำให้เรารู้ว่าการที่เราประมาทอาจเกิดความเสียหายแก่ตนเองและคนอื่น อีกทั้งยังทำให้คนที่ไม่รู้เรื่อง อะไรต้องมาเกิดอุบัติเหตุด้วย เราต้องมีความระมัดระวังในการใช้ชีวิตอยู่ตลอดเวลา

การวิเคราะห์เนื้อหาจากใบงานในการเข้าร่วม โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

ครั้งที่ 12

การวิเคราะห์เนื้อหาเกี่ยวกับสิ่งที่ได้เรียนรู้จากบทความ “ความคิดเปลี่ยน...ชีวิตเปลี่ยน” ด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม พบว่า นักศึกษาบอกได้ว่า จากสถานการณ์ดังกล่าว น้ำแข็งเริ่มมีความคิดว่าทำไมเพื่อนไม่ชอบเราและรู้สึกว่าเข้ากับเพื่อนไม่ได้ น้ำแข็งจึงมีความคิดว่าตัวเองเป็นคนหัวสูง อยากใช้แต่ของดี เลยทำให้เพื่อน ๆ ไม่ชอบ ญาติก็ไม่รัก เจอแม่ก็ทะเลาะกันตลอด เขาจึงเปลี่ยนพฤติกรรม โดยการปรับเปลี่ยนวิถีคิดและปรับพฤติกรรมตัวเอง

การวิเคราะห์เนื้อหาเกี่ยวกับการนำแนวคิดดังกล่าวมาประยุกต์ใช้กับตัวเอง พบว่า นักศึกษาสามารถทบทวนตัวเองว่าได้ทำอะไรผิดพลาดไปหรือไม่ ค้นหาตัวเองว่าต้องการอะไร คิดว่าความสุขที่แท้จริงของตัวเองคืออะไร

การวิเคราะห์เนื้อหาจากใบงานในการเข้าร่วม โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

ครั้งที่ 13

การวิเคราะห์เนื้อหาเกี่ยวกับสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการคิดบวก พบว่า นักศึกษาสามารถบอกสิ่งที่ได้เรียนรู้ ดังนี้

- ทำให้ได้รู้ว่าการคิดในแง่ลบและแง่บวกนั้นส่งผลกระทบต่ออย่างไรบ้างกับเราและทำให้เราได้รู้ว่าเราควรที่จะมีการปรับเปลี่ยนมุมมองในการมองโลกอย่างไร แล้วจะทำให้เรามีความสุข ทักษะคิดในการมองโลกในแง่ดี เมื่อเรามองโลกในแง่ดี จะทำให้เราเองมีความสุขและบุคคลรอบข้างมีความสุขไปด้วย

- ได้รู้กับการมองโลกในแง่ดี ถ้าเราคิดลบจะทำให้เกิดความเครียด แต่ถ้าเราคิดบวกก็จะทำให้เรามีความสุข ไม่มีสิ่งที่ทำให้คิดวิตกกังวล และถ้าเราคิดลบเราจะไม่มีแรงบันดาลใจในการเรียนหรือทำสิ่งต่าง ๆ

- การคิดในทางบวก ก็จะทำให้มีอารมณ์แจ่มใส มีความสุขในการคิด การคิดในแง่ลบจะทำให้เกิดความเครียด

- การคิดสิ่งต่าง ๆ ในแง่ดี จะทำให้รู้จักใช้ความคิดในสิ่งที่เป็นประโยชน์ การคิดดีจะส่งผลไปถึงร่างกาย จิตใจ และพัฒนาถึงสมอง ถ้าคิดลบก็จะทำให้เกิดความวิตกกังวล ความเครียด ทำให้สมองและร่างกายพัฒนาไม่ดี

- ได้รู้ว่า การคิดในแง่ลบ เช่น ทำไม่ได้ ไม่แน่ใจ อย่าดีกว่า จะไหวหรือ และที่สำคัญคือ ไม่กล้าหрок ซึ่งการคิดแบบนี้มักจะเป็นคำที่บั่นทอนจิตใจของตนเองทำให้ไม่มีความมั่นใจ และไม่กล้าตัดสินใจ ทำให้ไม่ประสบผลสำเร็จกับตนเองมากนัก

การวิเคราะห์เนื้อหาเกี่ยวกับการนำแนวคิดดังกล่าวมาประยุกต์ใช้กับตัวเอง พบว่า นักศึกษาสามารถบอกการนำแนวคิดมาประยุกต์ใช้กับตัวเอง ดังนี้

- นำแนวคิดการคิดบวกมาปรับทัศนคติมุมมองในเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับการดำรงชีวิตของเราไม่ว่าจะเป็นเรื่องเรียน ครอบครัว เพื่อน และประเทศชาติ คือเราเองจะไม่มองโลกในแง่ลบ เราต้องมองโลกในแง่บวก ต้องคอยเตือนตัวเองอยู่เสมอ ๆ ว่า อะไรจะเกิดมันก็ต้องเกิดแต่เราทำตามหน้าที่ของเราให้ดีที่สุดก็พอแล้ว ทุกสิ่งทุกอย่างที่ผ่านมาเข้ามานั้นก็ต้องผ่านไปเพราะไม่มีอะไรที่แน่นอน แคว้นนี้เราทำวันนี้ให้ดีที่สุด และวันต่อ ๆ ไปก็จะดีเอง

- คิดแต่สิ่งดี ๆ มองโลกให้กว้างขึ้น เมื่อเกิดปัญหากับเพื่อนหรือคนรอบข้าง เราก็ไม่ควรคิดในแง่ลบ เพราะจะทำให้เครียดไปด้วย ถ้าเราคิดบวกจะไม่ทำให้เราเครียด

- นำเอาแนวคิดในการคิดบวกมาใช้กับตัวเองโดยนำมาใช้ในการดำรงชีวิตในแต่ละวันอย่างการทราบว่าโดนคนอื่นนิทาเราก็จะคิดว่าคนที่ไม่ถูกนิทาไม่มีในโลก อีกทั้งเวลาที่เรารเรียนแล้วมีงานเยอะที่ต้องทำ ซึ่งเราก็รู้สึกเหนื่อยมาก เราก็จะคิดถึงอนาคตของเราไว้ อีกทั้งเวลาที่เรารับรู้สิ่งใดที่ไม่ดี เราก็ควรคิดในแง่ที่ดีไว้ เพื่อให้เราเองสบายใจ ไม่เครียด แล้วก็รู้สึกดีถึงเรื่องนั้นด้วย แต่ในทางกลับกัน ถ้าเรานำเอาเรื่องที่เกิดขึ้นมาคิด ก็จะทำให้เราเสียความรู้สึก เครียด ดังนั้นจึงควรคิดในแง่บวกไว้เพื่อที่เราจะได้มีความสุขสบายใจด้วย

การวิเคราะห์เนื้อหาจากใบงานในการเข้าร่วมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

ครั้งที่ 14

การวิเคราะห์เนื้อหาเกี่ยวกับสิ่งที่ได้เรียนรู้ พบว่า นักศึกษาบอกได้ว่าการแก้ปัญหาตามแนวอริยสัจ 4 เริ่มต้นโดยการกำหนดรู้ ทำความเข้าใจกับปัญหา คือ ความทุกข์ แล้วค้นหาสาเหตุเตรียมแก้ไข กำหนดเป้าหมายของตนเองว่าคืออะไรและการวางวิधिปฏิบัติ ที่จะกำจัดสาเหตุของปัญหา และรู้จักหลัก

อริยสัจ คือ ทุกข์ คือสภาพปัญหาที่ได้ประสบ หรือการรับรู้ทุกข์ สมุทัยคือสาเหตุของปัญหาหรือสาเหตุของทุกข์ นิโรธคือความดับทุกข์ มรรคคือทางดับทุกข์หรือวิธีแก้ปัญหของทุกข์

การวิเคราะห์เนื้อหาเกี่ยวกับการนำแนวคิดดังกล่าวมาประยุกต์ใช้กับตัวเอง พบว่า นักศึกษาสามารถบอกว่า นำไปใช้ในการตัดสินใจและระงับอารมณ์โกรธ ให้รู้จักการคิดให้รอบคอบมากขึ้น ใช้ในการสำรวจตัวเอง และหาสาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้นกับตัวเอง สามารถนำไปจัดการกับชีวิตของตัวเองตามความจริง นำไปพัฒนาวิธีคิดของตัวเองและนำไปสู่การคิดเพื่อนำไปลงมือปฏิบัติ นำไปใช้ในการคิดแก้ปัญหาในการเรียน นำไปใช้ในการคิดแก้ปัญหาในการเรียน สามารถนำไปจัดการกับชีวิตของตนเองตามความเป็นจริง รู้จักสำรวจตัวเองและเข้าใจตนเองว่ามีปัญหาอะไร มีสาเหตุเกิดจากอะไร จะมีแนวทางแก้ปัญหาอย่างไร รู้จักกำหนดเป้าหมายและวางแผนในการปฏิบัติต่าง ๆ พัฒนาแนวคิดใหม่ ๆ ของตัวเองในทางที่ดี สามารถนำความคิดของเรามาวิเคราะห์ก่อนว่าสมควรทำหรือไม่สมควรทำ สามารถนำความคิดของเรามาวิเคราะห์ก่อนว่าสมควรทำหรือไม่สมควร และนำวิธีคิดแบบอริยสัจ 4 มาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันจะทำให้เรามีแต่ความสุขไม่เกิดความทุกข์รู้จักสาเหตุของปัญหาแล้วนำมาแก้ไขได้อย่างถูกต้อง รู้จักการวางแผนทางในการปฏิบัติทุก ๆ อย่างในชีวิตประจำวัน

การวิเคราะห์เนื้อหาจากใบงานในการเข้าร่วมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

ครั้งที่ 15

การวิเคราะห์เนื้อหาเกี่ยวกับข้อปฏิบัติตามแนวมรรค 8 พบว่า นักศึกษาสามารถยกตัวอย่างข้อปฏิบัติตามแนว 8 โดยบอกความหมาย การนำไปใช้ คือ ในเรื่องสัมมาสังกัปปะ นักศึกษาได้ให้ความหมายตามความเข้าใจของนักศึกษา คือ การใช้ความคิดพิจารณาในสิ่งดีและเป็นกุศล โดยยกตัวอย่างปัญหาการเรียนประกอบคือ ควรที่จะคิดปรับปรุงตัวเองใหม่ให้หันมาตั้งใจเรียนให้ดีขึ้น ส่วนในเรื่องสัมมาทมนันตะนักศึกษาก็ให้ความหมายว่าเป็นการกระทำชอบ การมีศีล โดยยกตัวอย่างวิธีการกระทำที่ดีในเรื่องการเรียน เช่น การอ่านหนังสือเรียนอย่างสม่ำเสมอ การแบ่งเวลาในการเรียนกับเรื่องส่วนตัว การวางแผนเป้าหมายในการเรียน เป็นต้น และเรื่องสัมมาวายามะนักศึกษาก็ให้ความหมายว่าเป็นความเพียรพยายาม โดยยกตัวอย่าง เช่น การพยายามและอดทนในการเรียนหนังสือ ซึ่งจะต้องขยันอ่านหนังสือ เป็นต้น

การวิเคราะห์เนื้อหาเกี่ยวกับการนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์กับตัวเอง พบว่า นักศึกษาสามารถบอกการนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์กับตัวเอง เช่น การฝึกคิดในทางที่ดี ทำให้รู้จักทำในสิ่งที่ถูกต้อง การรู้จักความพยายาม ขยันหมั่นเพียร เป็นต้น

การวิเคราะห์เนื้อหาจากใบงานในการเข้าร่วมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

ครั้งที่ 16

การวิเคราะห์เนื้อหาเกี่ยวกับการคิดแก้ปัญหาการเรียนตามแนวอริยสัจ 4 อย่างเป็นขั้นตอน พบว่า นักศึกษาบอกได้ว่า

ขั้นทุกซ์ ปัญหาการเรียนของนักศึกษาโดยสรุป คือ เป็นคนที่สมาธิสั้น และจำเนื้อหาที่ยาวๆ ไม่ค่อยได้ ได้เกรดวิชาเอกไม่ดี

ขั้นสมุทัย สาเหตุคือ มักจะสนใจ สิ่งแวดล้อมรอบข้างมากกว่าอาจารย์ผู้สอน ไม่ชอบอ่านหนังสือ มาเรียนสาย ไม่ตั้งใจฟังที่อาจารย์สอน

ขั้นนิโรธ เป้าหมาย คือจะต้องเป็นที่นั่ง และไม่วอกแวก ต้องทำเกรดให้ดีขึ้น การที่มีผลการเรียนที่ดีกว่านี้ การที่กล้าคิด กล้าพูด กล้าทำ

ขั้นมรรค แนวทางในการปฏิบัติ คือ

- การหาจุดสนใจในเนื้อหา และตัวอาจารย์ผู้สอน แล้วนำกลับมาทบทวน เนื้อหาอีกครั้ง ตั้งใจเรียน ไม่เข้าใจให้ถามอาจารย์ผู้สอน จดบันทึก สรุปย่อทุกครั้งในเวลาเรียน

- สนใจในตัวเองมากกว่านี้ วางแผนการเรียนของตัวเอง ฝึกสมาธิให้มาก หัดอ่าน หัดเขียน ให้มากกว่านี้

- แบ่งเวลาในการทำกิจกรรมใดก็ตามให้สามารถมีเวลาอ่านหนังสือบ้าง ตั้งใจจดจ่ออยู่กับสิ่งที่อาจารย์กำลังอธิบาย ไม่เล่น ไม่เที่ยวมากกว่าเรียน

การวิเคราะห์เนื้อหาจากใบงานในการเข้าร่วมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา
ครั้งที่ 17

การวิเคราะห์เนื้อหาเกี่ยวกับการนำวิธีคิดแก้ปัญหาแบบอริยสัจ 4 ไปใช้ในการแก้ปัญหาด้านการเรียนของตนเอง พบว่า นักศึกษาสามารถบอกได้ว่า

- ยอมรับว่าตนเองมีความบกพร่องในการมีสมาธิ หาวิธีที่จะช่วยให้ตัวเองมีแรงบันดาลใจในการเรียนและค่อย ๆ ฝึกฝนตัวเอง โดยการทบทวนเนื้อหาบ่อย ๆ

- ฝึกสมาธิ สติ การคิดไปตามเหตุและผล สืบสาวจากผลไปหาเหตุ

- ใช้ในการกำหนดเป้าหมายในเรื่องการเรียน ก็คือรู้ว่าตัวเองค่อยในการเรียนก็ต้องมีแนวทางในการปฏิบัติ คือ ตั้งใจเรียน กระตือรือร้นให้มากกว่านี้

- คิดที่เป็นไปตามเหตุและผลในแนวทางการแก้ปัญหา เมื่อรู้สาเหตุของปัญหาและรู้วิธีแก้ปัญหา ก็จะไม่มีอะไรต้องคิดมากและจะมีสมาธิให้อยู่ให้จดจ่อแต่เรื่องเรียนและเรื่องต่าง ๆ

การวิเคราะห์เนื้อหาเกี่ยวกับการนำวิธีคิดแบบอริยสัจ 4 นำไปใช้ทางด้านการเรียนจะเกิดประโยชน์กับตัวเอง พบว่า นักศึกษาบอกได้ว่า การเรียนคงจะพัฒนาขึ้น เป็นคนที่ใส่ใจในการเรียนมากขึ้นมีสมาธิต่อการเรียน สามารถบรรลุเป้าหมายที่เราวางไว้ ไม่วิตกกังวลในการเรียน สามารถจัดการกับชีวิตของตัวเอง มาเรียนตรงต่อเวลา มีความสนใจในการเรียนมากขึ้น ผลการเรียนออกมาเป็นที่น่าพอใจ รู้วิธีแก้ปัญหา แก่ด้วยความรู้และพัฒนาตนให้ดีขึ้น

การวิเคราะห์เนื้อหาจากใบงานในการเข้าร่วมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

ครั้งที่ 18

การวิเคราะห์เนื้อหาเกี่ยวกับวิธีแก้ปัญหาแบบอริยสัจ 4 ได้ตามขั้นตอน พบว่า นักศึกษาสามารถบอกวิธีแก้ปัญหาแบบอริยสัจ 4 ได้ตามขั้นตอน โดยสรุป ดังนี้

- ปัญหาการเข้าใจผิดกับเพื่อนในกลุ่ม สาเหตุมาจากความสับสนของเพื่อนแล้วกระเป๋ามาวางไว้ในห้องของเราเราก็กลายเป็นบุคคลที่น่าสงสัย เป้าหมายของการแก้ปัญหาคือ การให้เพื่อนรู้ว่าเราไม่ได้เป็นคนขโมยและอยากให้เพื่อนคิดดูดี ๆ ว่าเป็นเพราะตัวเพื่อผลต่อตนเองหรือเปล่า การวางแผนในการแก้ปัญหาคือพูดคุยกันเพื่อให้เกิดความเข้าใจกัน

- ปัญหาครอบครัว มีสาเหตุคือความไม่เข้าใจกัน เป้าหมายคือปรับความเข้าใจกันกับคนในครอบครัวเพื่อนำไปสู่ความรัก ความอบอุ่น และความสุข มีการวางแผนในการแก้ปัญหาคือปรับด้านที่ไม่ดีของตัวเองให้เข้ากับคนในครอบครัว เปิดใจคุยกันในเรื่องต่าง ๆ เพื่อช่วยกันหาแนวทางแก้ไข

- ปัญหาความไม่พร้อมด้านจิตใจ และปัญหาครอบครัว สาเหตุคือความขี้เกียจ การทำตัวอ่อนแอ ค่าใช้จ่ายไม่พอ มีเป้าหมายคือฝึกความอดทนต่อตัวเอง ความเข้มแข็งของจิตใจ ตระหนักถึงคุณค่าของเงิน มีแนวทางในการแก้ปัญหาคือ ความมีสติและหารายได้พิเศษเพื่อแบ่งเบาภาระทางครอบครัว

การวิเคราะห์เนื้อหาจากใบงานในการเข้าร่วม โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

ครั้งที่ 19

การวิเคราะห์เนื้อหาเกี่ยวกับการนำวิธีคิดแก้ปัญหาแบบอริยสัจ 4 ไปใช้ในการแก้ปัญหาด้านส่วนตัวของตนเอง พบว่า นักศึกษาสามารถคิดทบทวนว่าตัวเราถูกหรือผิด ไม่หวั่นไหวและไม่โกรธต่อคำกล่าวหา ทำใจให้สบายและปล่อยวาง เพราะมันไม่ใช่ความผิดของเรา รู้ว่าสาเหตุของปัญหาเกิดจากอะไร ถ้าต้องแก้ไข ซึ่งจะนำไปสู่การเข้าใจกันและสามารถดำรงชีวิต ได้อย่างมีความสุข พอใจในสิ่งที่ตนมี รู้จักยอมรับในการตัดสินใจของผู้อื่น การที่เราได้หันกลับมามองดูตัวเองว่าทำดีแค่ไหนอย่างไร มีสติ สมาธิในตัวเองมากขึ้น

การวิเคราะห์เนื้อหาเกี่ยวกับการนำวิธีคิดแบบอริยสัจ 4 นำไปใช้ทางด้านส่วนตัวจะเกิดประโยชน์กับตัวเอง พบว่า นักศึกษาสามารถบอกได้ว่า ทำให้เข้าใจกันในกลุ่มเพื่อน และไม่มีความระแวงในตัวเพื่อน ๆ และตัวเรา สามารถเข้าใจกันภายในครอบครัวเป็นอย่างดี เป็นครอบครัวที่อบอุ่น รู้จักใช้เหตุใช้ผลมากขึ้น กล้าคิด กล้าทำ กล้าแสดงออก มีความรัก ความเมตตาต่อผู้อื่น

การวิเคราะห์เนื้อหาจากใบงานในการเข้าร่วม โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

ครั้งที่ 20

การวิเคราะห์เนื้อหาเกี่ยวกับประสบการณ์ที่นักศึกษาได้เรียนรู้จากการเข้าร่วม โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา พบว่า นักศึกษาได้สำรวจสิ่งที่ตัวเองได้เรียนรู้ คือ การบำบัดพิจารณาเหตุผล และอารมณ์ การบำบัดทางปัญญา และการบำบัดแบบการแก้ปัญหา ซึ่งผู้วิจัยสังเกตเห็นว่านำไปสู่การ

พัฒนาการคิดแก้ปัญหาตามแนววิธีสัจ 4 ได้ และทำให้นักศึกษามีทางออกในการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสมกับตนเอง

การวิเคราะห์เนื้อหาเกี่ยวกับความคิดและความรู้สึกของนักศึกษาหลังจากได้มีโอกาสเข้าร่วมโปรแกรม พบว่า นักศึกษาได้รู้จักการแก้ปัญหาอย่างถูกวิธี นำไปแก้ปัญหาด้านส่วนตัว และการเรียนรู้จักการสำรวจความรู้สึก และอารมณ์ตัวเอง

ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์จากแบบประเมินโปรแกรม

ตารางที่ 8 ค่ามัธยฐานและค่าเบี่ยงเบนควอไทล์ของคะแนนการประเมินของนักศึกษากลุ่มทดลอง ที่มีต่อโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

ข้อที่	ข้อความ	ค่ามัธยฐาน	ค่าเบี่ยงเบนควอไทล์
สิ่งที่เรียนรู้			
1	ทำให้นักศึกษาได้รู้จักตนเอง	3.00	0.50
2	สำรวจตัวเองตามความเป็นจริง	3.00	0.00
3	ทำให้นักศึกษาสามารถพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ตัวเองได้ตามความเป็นจริง	3.00	0.50
4	ทำให้นักศึกษาเข้าใจสัมพันธ์ระหว่างความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม	3.00	0.38
5	มีแนวทางในการจัดการกับตัวเองเมื่อมีปัญหา	3.00	0.50
6	ทำให้นักศึกษารู้จักมองโลกในแง่บวก	3.00	0.00
7	ทำให้นักศึกษาเห็นแนวทางในการแก้ปัญหาและการลงมือปฏิบัติ	3.00	0.50
8	ทำให้นักศึกษารู้จักพิจารณาปัญหา สาเหตุ ปัญหา เป้าหมายในการแก้ปัญหา และแนวทางปฏิบัติตามแนววิธีสัจ 4	3.00	0.38

ตารางที่ 8 (ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	ค่ามัธยฐาน	ค่าเบี่ยงเบน ควอดไทล์
9	ทำให้นักศึกษาสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการคิดใน การแก้ปัญหาตามแนวอริยสัจ มาประยุกต์ใช้กับตนเอง	3.50	0.50
10	ทำให้นักศึกษามีเป้าหมายและสามารถวางแผนชีวิต ของตัวเองได้	3.00	0.50
การจัดกิจกรรม			
11	จำนวนครั้งในการเข้าร่วมกิจกรรมมีความเหมาะสม	3.00	0.50
12	เวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมแต่ละครั้งมีความเหมาะสม	3.00	0.38
13	กิจกรรมในแต่ละครั้งมีความน่าสนใจ	3.00	0.38
14	อุปกรณ์และเอกสารที่ใช้ประกอบกิจกรรมแต่ละครั้ง มีความพร้อมและน่าสนใจ	3.00	0.50
15	บรรยากาศในกลุ่มมีความอบอุ่น เป็นมิตร เป็นกันเอง และมีการยอมรับซึ่งกันและกัน	3.00	0.50
ภาพรวมของโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา			
16	นักศึกษามีความพึงพอใจในการเข้าร่วมโปรแกรม	3.00	0.50
17	นักศึกษามีแนวทางในการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ ไปประยุกต์ใช้กับตัวเอง	3.00	0.50

จากตารางที่ 8 ค่ามัธยฐานและค่าเบี่ยงเบนควอดไทล์ของแบบประเมิน โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาและต่อผู้นำกลุ่มภายหลังเสร็จสิ้น โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา อยู่ในระดับ มาก ถึงมากที่สุด (ระหว่าง 3.00 ถึง 4.00) และมีการกระจายของคะแนนในระดับน้อย (ระหว่าง 0.00 ถึง 0.50) แสดงว่านักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วม โปรแกรมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาได้รับประสบการณ์และได้เรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ของโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ได้สำรวจตนเองในด้านความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม ได้ร่วมแสดงความคิดและระบายความรู้สึก รวมถึงร่วมแลกเปลี่ยนประสบการณ์เพื่อให้เข้าใจปัญหาและมีแนวทางในการนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์กับตัวเอง

ความคิดเห็นของนักศึกษากลุ่มทดลอง มีดังนี้

1. จากการเข้าร่วมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ทำให้นักศึกษามีโอกาสได้สำรวจความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเอง

2. จากการเข้าร่วมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ทำให้นักศึกษาให้เกิดความเข้าใจปัญหาของตนเองและของเพื่อน ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์กับเพื่อนในกลุ่ม ได้ฝึกการแสดงความคิดเห็น

ข้อเสนอแนะของนักศึกษากลุ่มทดลอง มีดังนี้

นักศึกษายากให้เพิ่มเวลา และจำนวนครั้งในการทำกิจกรรม

ข้อวิจารณ์

จากการศึกษาโดยการใช้โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาตามแนวอริยสัจ 4 เพื่อพัฒนาการคิดแก้ปัญหาของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม จังหวัดมหาสารคาม ผลการวิจัยอภิปรายได้ดังนี้

ผลการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1

สมมติฐานข้อที่ 1 ก่อนและหลังการทดลอง นักศึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนการคิดแก้ปัญหาแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการเปรียบเทียบคะแนนการคิดแก้ปัญหาของนักศึกษากลุ่มทดลองก่อนการทดลองและหลังการทดลอง พบว่า คะแนนของนักศึกษากลุ่มทดลองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า ภายหลังการเข้าร่วม โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาตามแนวอริยสัจ 4 นักศึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนการคิดแก้ปัญหาสูงขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วม โปรแกรม ซึ่งผลการวิเคราะห์ข้อมูลสอดคล้องและสนับสนุนสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1

ผลการศึกษาครั้งนี้แสดงว่าการใช้โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาตามแนวอริยสัจ 4 เป็นวิธีหนึ่งที่สามารถพัฒนาการคิดแก้ปัญหา ทำให้นักศึกษาได้ฝึกการคิดโดยนำประสบการณ์มาร่วมอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันจึงทำให้นักศึกษาเกิดการเรียนรู้ มีความเข้าใจ และนักศึกษสามารถนำไปประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาการคิดแก้ปัญหา

ผลการศึกษาครั้งนี้อธิบายได้ว่าโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาตามแนวอริยสัจ 4 สามารถพัฒนาการแก้ปัญหา ซึ่งลักษณะของการปรับพฤติกรรมทางปัญญาและการคิดตามแนวอริยสัจ 4 กล่าวคือ เทคนิคการปรับพฤติกรรมทางปัญญา โดยใช้เทคนิคการพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ เทคนิคพิจารณา

ความสัมพันธ์ระหว่างความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม เทคนิคจินตภาพ เทคนิคตัวแบบ และเทคนิคการเสริมแรงทางบวก ส่วนเทคนิคการคิดแบบอริยสัจ 4 โดยใช้ขั้นตอนการคิดแบบอริยสัจ 4 คือ ขั้นที่ 1 ทุกข์ ขั้นที่ 2 สมุทัย ขั้นที่ 3 นิโรธ และขั้นที่ 4 มรรค เพื่อพัฒนาการคิดแก้ปัญหา ในการจัดกิจกรรมครั้งนี้ได้ผสมผสานระหว่างเทคนิคการปรับพฤติกรรมทางปัญญาและเทคนิคการคิดแบบอริยสัจ 4 ทำให้นักศึกษาได้สร้างความรู้จากประสบการณ์เดิมในการเรื่องการคิดแก้ปัญหาของตนเองมาแลกเปลี่ยน แบ่งปัน ประสบการณ์ของแต่ละคนในกลุ่ม ดังนั้น นักศึกษากลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาจึงมีคะแนนการคิดแก้ปัญหาสูงกว่าก่อนการทดลอง สรุปได้ว่าโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญหามาตามแนวอริยสัจ 4 ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น สามารถพัฒนาการคิดแก้ปัญหาของนักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมหดงกล่าวได้

ผลการวิจัยดังกล่าวสอดคล้องกับผลงานวิจัยของ พิมหา ม่วงศิริธรรม (2544) ได้ศึกษาผลของการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ที่มีต่อความมีระเบียบวินัยในตนเองของนักศึกษาที่ได้รับการปรับพฤติกรรมทางปัญญาด้วยการฝึกทักษะทางจิต ได้แก่ เทคนิคการตั้งเป้าหมาย การจินตภาพ การพูดกับตนเองในทางที่ดี การดูตัวแบบ และการให้แรงเสริมทางบวก นักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับการปรับพฤติกรรมทางปัญญา มีพฤติกรรมความมีระเบียบวินัยในตนเอง ในระยะสิ้นสุดการทดลองและระยะติดตามผล แตกต่างจากระยะก่อนการทดลอง วไลฐา จันทร์เพ็ญ(2544) ได้ศึกษาการพัฒนาารูปแบบการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาจริยธรรมของนักศึกษาช่างอุตสาหกรรมตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา มีการให้ความรู้และฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับเรื่อง การจัดการความคิดความเข้าใจ ทักษะการคิดเพื่อควบคุมตนเองด้วยเทคนิคการปรับพฤติกรรมทางปัญญา การเขียนโครงการช่วยเพื่อน การซักซ้อมซ้ำ การให้ข้อมูลป้อนกลับและเสริมแรงทางบวก 2. ผลของการใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา นักศึกษากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมจริยธรรมในระยะเส่นฐาน ระยะทดลอง และระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จากผลการวิจัยดังกล่าวจะเห็นว่า การปรับพฤติกรรมทางปัญญาทำให้นักศึกษาเกิดการพัฒนาขึ้นในเรื่องของการมีระเบียบวินัย และทางด้านจริยธรรม ดังนั้น โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญหามาตามแนวอริยสัจ 4 ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นด้วยเทคนิคการปรับพฤติกรรมทางปัญญาและการคิดตามแนวอริยสัจ 4 สามารถพัฒนาการคิดแก้ปัญหาของนักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมหดงกล่าวได้

ผลการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2

สมมติฐานข้อที่ 2 ภายหลังการทดลอง นักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนการคิดแก้ปัญหาแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการเปรียบเทียบคะแนนการคิดแก้ปัญหาของนักศึกษากลุ่มทดลองและนักศึกษากลุ่มควบคุมพบว่า ภายหลังการทดลอง นักศึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนการคิดแก้ปัญหาสูงกว่านักศึกษากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากผลการศึกษาคั้งนี้แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาตามแนวอริยสัจ 4 สามารถพัฒนาการคิดแก้ปัญหาได้ Mahoney&Amkoff (1978 อ้างในสม โภชน์ เอี่ยมสมบูรณ์. 2550) กล่าวว่า ลักษณะของเทคนิคการปรับพฤติกรรมทางปัญญาแบ่งออกเป็น 3 ลักษณะคือ กลุ่มที่เน้นที่การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางปัญญา (Cognitive Restructuring หรือ CR) เป็นกลุ่มที่มีความเชื่อว่า อารมณ์ที่ผิดปกติเป็นผลมาจากความคิดที่ไม่เหมาะสม ดังนั้นวิธีดำเนินการก็คือทำให้เกิดความคิดที่เหมาะสม กลุ่มที่เน้นทักษะในการเผชิญกับปัญหา (Coping-Skill Therapies หรือ CS) เป็นกลุ่มที่เน้นที่การพัฒนาทักษะต่าง ๆ ให้กับผู้ใช้รับการบำบัด เพื่อที่ว่าผู้ใช้รับการบำบัดจะสามารถเผชิญกับสภาพที่เครียดหรือวิตกกังวลได้เป็นอย่างดี และกลุ่มที่เน้นการบำบัดโดยการแก้ปัญหา (Problem-Solving Therapies หรือ PS) เป็นกลุ่มที่รวมเอาแนวคิดของกลุ่ม CR และกลุ่ม CS เข้ามาด้วยกัน โดยการพัฒนากลวิธีต่าง ๆ ที่จะใช้เพื่อจัดการกับปัญหาต่าง ๆ และรวมทั้งความเครียดและความวิตกกังวล ซึ่งกิจกรรมของ PS นั้นจะต้องดำเนินการร่วมมือกันระหว่างผู้ใช้รับการบำบัดเป็นอย่างดี ในการวางแผนการทำบำบัด และพระพรหมคุณาภรณ์ (ปยุตโต)(2549) กล่าวว่า อริยสัจ 4 เป็นหลักธรรมสำคัญที่ครอบคลุมคำสอนทั้งหมดในพระพุทธศาสนา ลักษณะของคำสอนในพระพุทธศาสนา คือ คำสอนความจริงที่เป็นประโยชน์ กล่าวคือ ความจริงที่นำมาใช้ประโยชน์แก่ชีวิตได้ ส่วนสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ แม้เป็นความจริงก็ไม่สอน และอริยสัจนี้ถือว่าเป็นความจริงที่เป็นประโยชน์ ทั้งนี้ พระพุทธเจ้าตรัสว่า สิ่งที่พระองค์ตรัสรู้มีมากมาย แต่ทรงนำมาสอนเพียงเล็กน้อยเหตุผลที่ทรงกระทำเช่นนั้น ก็เพราะสอนแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์ ใช้แก้ปัญหาได้ และสิ่งที่ประกอบด้วยประโยชน์ใช้แก้ปัญหาได้นั้นก็คืออริยสัจ 4 ดังนั้น โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาตามแนวอริยสัจ 4 ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นด้วยเทคนิคการปรับพฤติกรรมทางปัญญาและการคิดตามแนวอริยสัจ 4 สามารถพัฒนาการคิดแก้ปัญหานักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมดังกล่าวได้

จากผลการตอบแบบประเมินโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาตามแนวอริยสัจ 4 คำมัชฌฐาน และค่าเบี่ยงเบนควอไทล์ของแบบประเมิน โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาตามแนวอริยสัจ 4 และต่อผู้วิจัยภายหลังเสร็จสิ้น โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาตามแนวอริยสัจ 4 อยู่ในระดับ มาก ถึง มากที่สุด (ระหว่าง 3.00 ถึง 4.00) และมีการกระจายของคะแนนในระดับน้อย (ระหว่าง 0.00 ถึง 0.50) แสดงว่านักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาตามแนวอริยสัจ 4 ได้รับประสบการณ์และได้เรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ของโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาตามแนวอริยสัจ 4 ได้สำรวจตนเองในด้านความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม ได้ร่วมแสดงความคิดและระบายนความรู้สึก รวมถึงร่วมแลกเปลี่ยนประสบการณ์เพื่อให้เข้าใจปัญหาและมีแนวทางในการนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์กับตัวเอง ดังนั้น ภายหลังจากทดลอง นักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนการคิดแก้ปัญหานแตกต่างกัน