

ชื่อวิทยานิพนธ์ : การใช้หลักพุทธธรรมต่อการจัดการสภาวะในตนเองของผู้เผชิญ
ความอกหัก
ผู้วิจัย : นางสาวอรอุมา อินทนาย
ปริญญา : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (ชีวิตและความตาย)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

: พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินโนโท, ผศ.ดร.
พธ.บ. (การสอนสังคม), พธ.บ. (ภาษาอังกฤษ)
M.A.(Clinical Psychology), Ph.D.(Psychology)
: ผศ. ดร. สิริวัฒน์ ศรีเครือตอง
พธ.บ., M.A.(Psy.), Ph.D. (Psy.)

วันสำเร็จการศึกษา : มีนาคม ๒๕๕๘

บทคัดย่อ

การศึกษานี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ ๑) ศึกษาสภาวะที่เกิดขึ้นของผู้เผชิญความอกหัก ๒) ศึกษา
หลักธรรมที่พบในการจัดการสภาวะในตนเองของผู้เผชิญความอกหัก ๓) ศึกษากระบวนการจัดการ
สภาวะในตนเองของผู้เผชิญความอกหัก

งานวิจัยนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เป็นการศึกษาประสบการณ์
ตามความเป็นจริง โดยดำเนินการศึกษาจากกรณีศึกษาจากการสัมภาษณ์เชิงลึกจากกรณีศึกษาที่มี
ประสบการณ์จริงจากการเผชิญความอกหัก ในประเด็นต่าง ๆ จากกลุ่มวิชาชีพนักสังคมสงเคราะห์
ที่สำเร็จการศึกษาด้านสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ จำนวน ๕ คน ที่ได้ผ่านการ
เผชิญภาวะอกหักมาแล้วไม่ต่ำกว่า ๑ ปีและปัจจุบันสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข และวิเคราะห์
สภาวะที่เกิดขึ้น (กาย จิต อารมณ์ สังคม และสติปัญญา) และกระบวนการจัดการกับสภาวะที่เกิดขึ้นด้วย
หลักธรรม,แนวคิดตะวันตก และความเชื่อต่าง

ผลการวิจัยพบว่า

๑) สภาวะที่เกิดขึ้นของผู้เผชิญความอกหักจะมีตั้งแต่ระดับเบาบางไปจนถึงขั้นรุนแรง
กล่าวคือ มีตั้งแต่เศร้า ร้องไห้ เสียใจ โกรธ อาฆาต สาปแช่ง ทำร้ายตนเอง ไปจนถึงขั้นฆ่าตัวตาย
และมีผลกระทบต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

๒) หลักธรรมที่พบในการจัดการสภาวะในตนเองของผู้เผชิญความอกหัก ประกอบด้วย
สมณะ พรหมวิหารธรรม ๔ (เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา) สติกับสัมปชัญญะ อริยสัจ ๔ (ทุกข์
สมุทัย นิโรธ มรรค) และกัลยาณมิตร สำหรับบุคคลที่แวดล้อมผู้อกหัก เป็นต้น

๓) กระบวนการในการจัดการสภาวะในตนเองของผู้เผชิญความอหึก เพื่อใช้ในการต่อสู้กับความทุกข์และต่อสู้กับสภาวะอันไม่พึงประสงค์ ดังนี้

ขั้นที่ ๑ ใช้หลักโยนิโสมนสิการ ในการพิจารณาสืบค้นถึงสาเหตุ ตั้งแต่ต้นจนถึงปัจจุบัน แยกแยะออกและวิเคราะห์ด้วยปัญญาที่คิดเป็นระบบ

ขั้นที่ ๒ ใช้หลัก อริยสัจ ๔ และไตรลักษณ์ ในการจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นทั้งทางกาย จิตใจ สังคม อารมณ์ และสติปัญญา ที่อยู่บนหลักของความเป็นจริง

ขั้นที่ ๓ ดำเนินการตามวิธีการที่ได้จากขั้นตอนที่สอง ในการรับมือกับสภาวะที่เกิดขึ้น ซึ่งวิธีการอาจมีความแตกต่างกันทั้งวิธีการที่เป็นไปตามหลักธรรม แนวคิดตะวันตก และความเชื่อต่างๆ

ขั้นที่ ๔ ดำเนินกิจกรรมต่างๆ โดยไม่ต้องสร้างเงื่อนไขในระยะเวลา ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับระดับความรุนแรงของสภาวะอาการที่เกิดขึ้น

ขั้นที่ ๕ ดำเนินการตรวจสอบตนเอง ว่าวิธีการต่างๆที่ใช้ในการจัดการกับสภาวะที่เกิดขึ้นจากการอหึกนั้น มีผลอย่างไรบ้าง มีความก้าวหน้าอย่างไรบ้าง และสภาวะต่างๆที่เกิดขึ้นนั้นลดลงหรือเพิ่มขึ้น หรือมีสภาวะใหม่ๆเกิดเพิ่มขึ้น เพื่อจะได้แก้ไขข้อบกพร่องหรือหากิจกรรมเพื่อส่งเสริมและสนับสนุนสภาวะในเชิงบวก ให้เรามีสุขภาพที่ดีขึ้น และเกิดการเรียนรู้ประสบการณ์ชีวิตและทักษะการเผชิญปัญหาและแก้ปัญหา

Thesis Title : An Application of Buddhist Principles for Health Management of Broken Hearted People.
Researcher : Miss Onuma Intachai
Degree : Master of Arts (Life and Death Studies)

Thesis Supervisory Committee

: PhrakhrusangkarukEkapatra Abhichando Asst. Prof.
 B.A. (Eng.), M.A. (Clinical Psychology), Ph.D. (Psychology)
 : Asst. Prof. Dr. Siriwat Srikrueadong, B.A. M.A. (Psy.), Ph.D. (Psy.)

Date of Graduation : March ๒๐๑๕

Abstract

The objectives of this study are to explore conditions of heart brokenness among broken hearted people, to explore self-management with the Buddhist Principle, and to explore the process of self-management among broken hearted people.

This research is the qualitative study, to study the self-management on physical, psychology, moral, social and wisdom among Broken Hearted People. The focus interviewing was conducted by ๕ social workers. The Buddhist Principles, Western Psychology and Faith were determined for measurement and analysis.

The findings of study were revealed that ๑) the self-management to handle heart brokenness about physical, psychology, moral, social and wisdom was as an ascending level stating with sadness and ending with suicide, ๒) Buddhist for handling heart brokenness were Tranquility , Four sublime states of mind, Awareness and Clear comprehension, Good friends, and Four Noble Truths and ๓) The process for self-management heart brokenness was divided into ๕ steps as:

First - Yonisomanasikara conceptual was considered to discover the route of problem, synthesis and analysis with mindfulness and wisdom.

Second- Self-management on Physical, Psychology, Moral, Socail and wisdom among broken hearted people is composed with the Four Noble Truths and The three Characteristics.

Third – Making decision and actions are consistency with Buddhist Principles, western psychology and many faiths.

Fourth – Action is unconditioned that depends on how much self-management among broken hearted people.

Fifth- Self-assessment on the handling heart brokenness was lesson learnt by their experiences, acceptance, and knowledge. These results are the guideline and supportive the well-being when they confront with problems.