

สุขภาวะทางจิตวิญญาณของนักศึกษามหาวิทยาลัยรังสิตที่อยู่ใน สภาพวิथाทัณฑ์ : กรณีศึกษาคณะกายภาพบำบัด

(Spiritual Well-Being of the Probation Students of Rangsit University:
A Case Study of Physical Therapy Faculty)

บทความวิจัย

พรพิมล จันทรวีโรจน์¹ ศรัญญา คงมนัส² จตุพร บุญยวงษ์² สุภมาศ คงไช²
และ วรชาติ เฉิดชมจันทร์³

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจสุขภาวะทางจิตวิญญาณของนักศึกษากายภาพบำบัดมหาวิทยาลัยรังสิตที่อยู่ในสภาพวิथाทัณฑ์ในปีการศึกษา 2555 และสำรวจปัจจัยที่มีความเชื่อมโยงกับสุขภาวะทางจิตวิญญาณระเบียบวิธีวิจัยเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแบบการศึกษาเฉพาะกรณีใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงจากนักศึกษาคณะกายภาพบำบัดชั้นปีที่ 1-4 มหาวิทยาลัยรังสิต ปีการศึกษา 2555 ที่อยู่ในสภาพวิथाทัณฑ์และสมัครใจให้ข้อมูล เก็บข้อมูลโดยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสังเกตโดยตรง ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างจำนวน 6 คน มีปัจจัยด้านร่างกายที่ทรุดโทรมจากการนอนไม่หลับด้านจิตใจที่มีภาวะซึมเศร้าและด้านสิ่งแวดล้อมที่เป็นทั้งปัจจัยด้านบวกและด้านลบ ประกอบด้วย แรงสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว เพื่อน ครู ผู้สอนบรรยากาศการเรียนรู้ ปัจจัยทั้งหมดนี้จะส่งผลซึ่งกันและกันและส่งผลสะท้อนไปสู่สุขภาวะทางจิตวิญญาณใน 2 ด้าน ด้านแรกคือด้านความผาสุกในสิ่งที่เป็นอย่าง ปัจจัยเหล่านี้มีผลสะท้อนในด้านการเข้าใจชีวิต การเห็นคุณค่าของชีวิต และการมีเป้าหมายในชีวิต ด้านที่สองคือ ด้านความผาสุกในความศรัทธายึดมั่นทางศาสนา ปัจจัยเหล่านี้มีผลสะท้อนในด้านการมีความเชื่อและความศรัทธาทางศาสนาและการนำมาปฏิบัติ และการมีศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจสรุป การศึกษานี้แสดงให้เห็นว่า นักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ มีปัจจัยด้านร่างกาย จิตใจ และสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลซึ่งกันและกัน และสะท้อนออกที่สุขภาวะทางจิตวิญญาณ

คำรหัส : สุขภาวะทางจิตวิญญาณ สุขภาวะทางปัญญา วิथाทัณฑ์ นักศึกษากายภาพบำบัด

¹ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยรังสิต โทร. 02-9972200 ต่อ 1453 E-mail : chamtaraviroj@yahoo.com

² นักศึกษาปริญญาตรี คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยรังสิต

³ คณบดีคณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยรังสิต

Abstract

The present study aimed to investigate the spiritual well-being of the Physical Therapy students of Rangsit University who had probation status in the academic year of 2012; and to investigate the factors related with their spiritual well-being. This study was a qualitative research with a case study design. Subjects were specifically collected from Physical Therapy student in 1st - 4th year classes who had probation status in the academic year of 2012 and volunteered to participate in the in-depth interview and direct observation methods. The results showed that six volunteer students participated in this study had poor physical factors of insomnia, psychological depression, and environment factors which were both positive and negative factors, including social support from family, friends, teachers and learning atmosphere. All of these factors affected one another and impacted to the spiritual well-being in two aspects. The first was the existential well-being. These factors were reflected in the areas of life understanding and the value of life; and the life goals. The second was the religious well-being. These factors were reflected in the areas of the beliefs and faith in religion, religious practices and religious spirit. This study showed that students with low academic achievement had physical, psychological and environmental factors that affected each other and reflected on their spiritual well-being.

Keywords : Spiritual Well-Being, Spiritual Health, Probation, Physical Therapy Students

บทนำ

โลกยุคปัจจุบันเป็นยุคโลกาภิวัตน์ มีความเจริญก้าวหน้าด้านเทคโนโลยีสารสนเทศจนนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว ท่ามกลางภาวะวิกฤตทางเศรษฐกิจ ความผันผวนทางการเมือง การรุกเร้าจากวัฒนธรรมข้ามชาติ และความเสื่อมทางศีลธรรม ทุกสังคมเผชิญกับสภาวะการเปลี่ยนแปลงด้านวัฒนธรรมและการดำรงชีวิตอยู่ตลอดเวลา การเตรียมพร้อมที่จะเผชิญกับการท้าทายของกระแสโลกทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงหลายๆ อย่างตามมา และปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อการปรับตัวของปัจเจกบุคคล คือ แรงสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว จากเพื่อนและจากคนใกล้ชิด แต่เป็นที่น่าสังเกตว่า คนเรามักนิยมได้ตอบกับสภาวะต่างๆ ที่เข้ามากระทบแต่ภายนอก เช่น เกรี้ยวกราด ใช้ความรุนแรง มากกว่าการควบคุมหรือดูแลความมั่นคงทางจิตวิญญาณ ความทุกข์ทั้งหลายจึงสะสมอยู่ในจิตใจและอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพของร่างกาย ดังนั้น การทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในระดับ “จิตวิญญาณ” ของมนุษย์ ด้วยการแก้ไขปัญหาลึกลับระดับจิตวิญญาณจะช่วยให้มนุษย์อยู่รอดในสังคมได้ ช่วยลดความทุกข์ในจิตใจอันส่งผลต่อสุขภาพโดยรวมของมนุษย์

สภาวะทางปัญญา (จิตวิญญาณ) เป็นสภาวะที่ทำความเข้าใจได้ยากและเป็นขั้นสูงสุดของสุขภาพองค์รวม ศ.นพ.ประเวศ วะสีได้ให้ความหมายของคำว่า “สภาวะทางจิตวิญญาณ” ไว้ว่าสภาวะที่เกิดจากความดี การลดความเห็นแก่ตัว การมีปัญญา และต้องไปปฏิบัติจริงจึงจะเห็นผล จนเกิดเป็นความผาสุกทางจิตวิญญาณ เมื่อมนุษย์เกิดความผาสุกทางจิตวิญญาณความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมก็จะเกิดปัญญา การหยั่งรู้ เข้าใจความจริงของชีวิต ค้นพบเป้าหมายความหมายของชีวิตมีดุลยภาพในความสัมพันธ์ภายในตนเอง ความสัมพันธ์กับบุคคล สิ่งแวดล้อม หรือพลังเหนือธรรมชาติ สงบ มีความสุข มีความเข้าใจในตนเอง เข้าใจธรรมชาติและความเป็นจริงในชีวิต มีพลังใจที่เข้มแข็ง สร้างสรรค์ มีพลังภายใน (Inner Strength) พลังอำนาจ (Power) ความหวัง ความศรัทธา ความกล้าหาญ เพิ่มความสามารถทำให้อยู่ภาวะเหนือตนเองได้ และดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข

การเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรม สังคมและเทคโนโลยีดังกล่าวข้างต้น ส่งผลกระทบโดยตรงต่อการดำรงชีวิตของนักศึกษาไม่มากนักน้อย และมักเชื่อมโยงกับผลการเรียนของนักศึกษา ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาระดับจิตวิญญาณของนักศึกษากายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยรังสิต ที่อยู่ในสภาพวิทยาทัศน์ว่ามีผลต่อการเรียนของนักศึกษากลุ่มนี้หรือไม่

วัตถุประสงค์งานวิจัย

1. เพื่อสำรวจสภาวะทางจิตวิญญาณของนักศึกษากายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยรังสิตที่อยู่ในสภาพวิทยาทัศน์ทางการศึกษา
2. เพื่อสำรวจปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อสภาวะทางจิตวิญญาณของนักศึกษากายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยรังสิตที่อยู่ในสภาพวิทยาทัศน์ทางการศึกษา

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรเป็นนักศึกษากายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยรังสิตที่อยู่ในสภาพวิทยาทัศน์ที่มีความพร้อมและให้ความร่วมมือในการสัมภาษณ์ข้อมูลเชิงลึก ร่วมกับการสังเกตพฤติกรรมเพิ่มเติมแบบรายบุคคลโดยใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยพิจารณาเลือกตามลักษณะของกลุ่มที่เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยกล่าวคือมีเกรดเฉลี่ยสะสมต่ำกว่า 2.00 สามารถสื่อสารด้วยภาษาไทยได้อย่างคล่องแคล่วส่วนหลักเกณฑ์ในการคัดออก คือเคยเป็นนักศึกษาจากคณะอื่นในมหาวิทยาลัยรังสิต มีอายุมากกว่า 27 ปีขึ้นไป และมีประวัติการศึกษาจากมหาวิทยาลัยอื่น ๆ

จากการสำรวจสภาพการศึกษานักศึกษาคณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยรังสิตที่อยู่ในสภาพวิทยาทัศน์ พบว่า มีจำนวนทั้งสิ้น 16 ราย ในจำนวนนี้มีกลุ่มตัวอย่างเพียง 11 ราย ที่ให้ความร่วมมือในการสัมภาษณ์เชิงลึก ร่วมกับการสังเกตพฤติกรรมเพิ่มเติม และเมื่อดำเนินการวิจัยไประยะหนึ่ง จากจำนวนกลุ่มตัวอย่าง 6 ราย พบว่า ข้อมูลที่ได้มีความเหมือนกันและมีแนวโน้มไปในทิศทางเดียวกัน ดังนั้น กลุ่มตัวอย่างที่ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพในงานวิจัยครั้งนี้มีทั้งสิ้น 6 ราย

นิยามคำศัพท์เฉพาะ

สุขภาพทางจิตวิญญาณ หมายถึง สุขภาวะทางจิตวิญญาณอยู่เหนือสุขภาวะทางจิตแห่งโลกีย์วิสัย คือต้องไม่เห็นแก่ตัว ไม่ยึดถือตัวตน ไม่ยึดถือลัทธิวัตถุนิยม แสวงแก่นแท้ของชีวิต เชื้อในพลังอำนาจที่เหนือกว่าตน ในพระผู้เป็นเจ้าของและในความรักของเพื่อนมนุษย์ เป็นการยึดหลักแบบเทวนิยม (องค์การอนามัยโลก)

ความผาสุกทางจิตวิญญาณ หมายถึง ความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมที่แสดงให้เห็นว่าเกิดปัญญา การหยั่งรู้ เข้าใจความจริงของชีวิต ค้นพบเป้าหมายความหมายของชีวิตมีคุณภาพในความสัมพันธ์ภายในตนเอง ความสัมพันธ์กับบุคคล สิ่งแวดล้อม หรือพลังเหนือธรรมชาติสงบ มีความสุข มีความเข้าใจในตนเอง เข้าใจธรรมชาติและความเป็นจริงในชีวิต มีพลังใจที่เข้มแข็ง สร้างสรรค์ มีพลังภายใน (Inner Strength) พลังอำนาจ (Power) ความหวัง ความศรัทธา ความกล้าหาญ เพิ่มความสามารถทำให้อยู่เหนือภาวะเหนือตนเองได้ และดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแบบศึกษาเฉพาะกรณีเพื่อบรรยายและอธิบายประสบการณ์ความต้องการด้านจิตวิญญาณของนักศึกษามหาวิทยาลัยรังสิต ที่อยู่ในสภาพวิทยาทัศน์โดยใช้เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยแนวคำถามเพื่อสัมภาษณ์แบบเจาะลึก

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ(Qualitative Research) โดยใช้วิธีการศึกษาเฉพาะกรณี (Case Study Approach) โดยเป็นการศึกษาเชิงพรรณนา (Descriptive) ใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) และการสังเกตโดยตรง (Direct Observation) เพื่อบรรยายอธิบายด้านจิตวิญญาณของนักศึกษามหาวิทยาลัยรังสิต (กลุ่มตัวอย่างคณะกายภาพบำบัด) ที่อยู่ในสภาพวิทยาทัศน์

มีขั้นตอนการวิจัยดังนี้

1. สำรวจและรวบรวมข้อมูลนักศึกษากายภาพบำบัดที่อยู่ในสภาพวิทยาทัศน์
2. เลือกนักศึกษาที่อยู่ในสภาพวิทยาทัศน์
3. จัดทำแนวคำถามเพื่อการสัมภาษณ์แบบเชิงลึก
4. จัดทำแนวทางในการสังเกตพฤติกรรม
5. เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ข้อมูลเชิงลึกและสังเกตพฤติกรรมของนักศึกษามหาวิทยาลัยรังสิตที่อยู่ในสภาพวิทยาทัศน์เป็นรายบุคคล
6. จัดการและวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการเก็บข้อมูล
7. เขียนรายงานการวิจัยและนำเสนองานวิจัย

ผลการศึกษา

จากการสำรวจสุขภาพทางจิตวิญญาณของนักศึกษาคณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยรังสิต ด้วยวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยใช้วิธีการศึกษาเฉพาะกรณี (Case Study Approach) ด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) เพื่อบรรยายและอธิบายด้านจิตวิญญาณ พบว่า ข้อมูลที่ได้มีความเหมือนกันและมีแนวโน้มไปในทิศทางเดียวกัน ดังนั้น กลุ่มตัวอย่างที่ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพในงานวิจัยครั้งนี้ทั้งสิ้น 6 รายได้รับกรร้องขออนุญาตจากผู้สัมภาษณ์ในการบันทึกข้อมูลเสียงขณะสัมภาษณ์ด้วยเครื่องมือบันทึกเสียง และผู้วิจัยทำการเรียบเรียงข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกเป็นแต่ละกรณีศึกษา โดยสัมพันธ์กับแนวทางคำถามในการสัมภาษณ์เชิงลึกเป็นลำดับกรณีศึกษาดังนี้

กรณีศึกษาที่ 1

คำถามที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพทางจิตวิญญาณในปัจจุบัน กรณีศึกษาที่ 1 เป็นลูกคนเดียวของพ่อแม่ที่อยู่อาศัยในครอบครัวใหญ่ และพักอยู่หอพักหลังมหาวิทยาลัยขณะศึกษาอยู่ที่มหาวิทยาลัยรังสิต

หลังจากทำความรู้จักกัน เมื่อผู้สัมภาษณ์สอบถามเกี่ยวกับสภาพปัญหาของชีวิตในปัจจุบันและการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น กรณีศึกษาที่ 1 มีท่าทีที่เปลี่ยนแปลงไป หดหู่คิดสักครู่หนึ่งจึงค่อยๆ เล่าให้ฟังถึงเรื่องราวของปัญหาที่เกิดขึ้น

“ตอนนี้มีปัญหายุ่งยากหลายปัญหา ตอนนี้เครียดมาก เหนื่อยมาก ปัญหาแรกคือเรื่องครอบครัว พ่อไปมีครอบครัวใหม่ ทั้งๆ ที่แม่ ปู่ ย่า และเราเองก็รู้เรื่องจริงๆ เราชู้เรื่องมานานแล้ว แต่ตอนนี้ ก็ไม่นานนี้พ่อก็เลือกที่จะไปอยู่กับครอบครัวใหม่ พ่อไม่นึกถึงเรากับแม่เลย...ทำใจไม่ได้ ตอนนี้ไม่อยากกลับบ้าน กลับไปก็ไม่สบายใจ เครียด น้อยใจพ่อ แล้วก็สงสารแม่ ก็พยายามทำความเข้าใจว่าพ่อเค้าคงมีเหตุผลของเค้า เรายังเครียดจนถึงขนาดที่ไม่อยากตื่นขึ้นมา เคยคิดฆ่าตัวตายแต่ก็ไม่ทำ เพราะคิดถึงครอบครัวคนอื่น ๆ ...”

กรณีศึกษาที่ 1 หลบตาและเงียบไปสักพักหลังจากกล่าวถึงปัญหาแรกจบลง

ซึ่งนอกจากปัญหาเกี่ยวกับครอบครัว กรณีศึกษาที่ 1 ยังมีปัญหาเรื่องส่วนตัวอีกเรื่อง โดยเรื่องนี้กรณีศึกษาที่ 1 ดังเล่านี้จะเล่าให้ผู้สัมภาษณ์ฟัง แต่สุดท้ายก็เลือกที่จะเล่าออกมาด้วยท่าทีที่ซึมเศร้าลงอย่างเห็นได้ชัด

“ปัญหาที่สองคือเรื่องความรัก เพิ่งเลิกกับแฟน ทั้งๆ ที่ก่อนหน้านี้มีปัญหอะไรก็มักจะคุยกับแฟนคนนั้น รู้สึกเหมือนไม่มีใคร หาใครปรึกษาหรือคุยไม่ได้ จนตอนนี้เครียดมาก ไม่มีใคร เราไม่เคยต้องเปลี่ยนแปลงตัวเองเพื่อใคร ไม่เคยต้องเอาใจใคร ทุ่มเททุกอย่าง ตอนนี้รู้สึกแปลกๆ มันไม่มีใครให้ปรึกษา เลยอยากอยู่คนเดียว อยากนั่งเงียบๆ คนเดียว เคยนะ แบบว่าไม่อยากให้ใครมาอยู่ใกล้ๆ มาถามหรืออะไร กับเรื่องของเรา ขออยู่เงียบๆ เลยได้ไหม...”

ขณะที่กรณีศึกษาที่ 1 เล่าเรื่องราวอยู่ จากสายตาที่จะสบตาผู้สัมภาษณ์อยู่บ่อยๆ ก็น้อยลง และน้ำตาก็เริ่มขึ้นจนไหลออกมา จนกระทั่งต้องหยุดเล่า ผู้สัมภาษณ์ส่งกระดาษให้ซับน้ำตาและเงียบเพื่อรอความพร้อมของกรณีศึกษาที่ 1 ประมาณ 10 นาที

หลังจากที่กรณีศึกษาที่ 1 พร้อมจึงได้เล่าเรื่องที่หนักใจอีกเรื่องให้ผู้สัมภาษณ์ฟังคือเรื่องเรียน โดยท่าทีของกรณีศึกษาที่ 1 ผ่อนคลายมากขึ้น

“ส่วนอีกเรื่องตอนนี้ก็เรื่องเรียน เรียนไม่ค่อยรู้เรื่อง มันเครียดๆ ทำอะไรไม่ค่อยได้ มัน... ตอนนี้เหนื่อยกับการเรียนมากๆ เหนื่อยมาก หากให้เทียบกับตอนเรียนมัธยม ตอนนี้เหนื่อย 10 เต็ม 10 เลย...”

สายตาของกรณีศึกษาที่ 1 ที่จ้องตรงมายังผู้สัมภาษณ์เมื่อถูกถามถึงความเหนื่อยยากที่ตนเองรู้สึกในขณะนี้กรณีศึกษาที่ 1 ยังแสดงความเห็นเกี่ยวกับลักษณะและรูปแบบการเรียนที่ตนเองมีความเห็นแย้งอย่างตรงไปตรงมา ท่าทางที่ดูจริงจังของกรณีศึกษาที่ 1 ที่แสดงความคิดเห็นออกมาอย่างเปิดเผยในเรื่องเกี่ยวกับการเรียนบอกถึงความจริงจังเกี่ยวกับความเห็นของตนเองอย่างชัดเจน

“อย่างบางที่ที่ต้องไปดูงานแถวคลองเตย ... สงสัยเลยว่าทำอะไรกัน กายภาพต้องมาทำอะไรแบบนี้ด้วยเหรอ จะมากไปไหม”

จากกรณีศึกษาที่ 1 ประสบปัญหาหลายประการ ผู้วิจัยจึงได้สอบถามถึงแนวทางในการจัดการกับปัญหาที่ตนเองประสบอยู่ ซึ่งสามารถแสดงมุมมองและแนวคิดในการแก้ปัญหาของตนเองออกมา

“การแก้ปัญหาตอนนี้ก็จะอยู่คนเดียว ไม่ค่อยคุยกับใคร ไม่สูงส่งกับใคร เมื่อก่อนเคยคุยกับพ่อได้ แต่เดี๋ยวนี้ไม่ค่อยพอ ไม่อยากเห็นหน้าส่วนจะไปคุยกับแม่แม่ก็เสียใจเรื่องพ่ออยู่เราไม่อยากเอาเรื่องอื่น ๆ มาให้แม่

”

หลังจากตอบผู้สัมภาษณ์ในคำถามที่เกี่ยวข้องกับเรื่องครอบครัวกรณีศึกษาที่ 1 ก็มองออกไปนอกวงสนทนา และความเงียบก็เกิดขึ้นอีกครั้งพร้อมกับน้ำตา โดยเฉพาะในเรื่องที่เป็นเรื่องส่วนตัว การแก้ปัญหาของกรณีศึกษาที่ 1 เลือกที่จะไม่ปรึกษากับผู้อื่น

“เรื่องรัก...เก็บไว้คนเดียว ไม่มีใครให้คุย พี่มาคุยได้ตรงจังหะพอดีเลย ตอนแรกไม่คิดว่าจะมา แล้วก็ไม่คิดว่าพี่จะมาถามอะไรแบบนี้ แต่พอได้คุย ตอนนั้นก็ดีขึ้น แต่พอกลับไปห้องก็คงเหมือนเดิม มันเหมือนอยู่คนเดียว เมื่อกี้...เราไม่อยากจะทำอะไร ขออยู่คนเดียว ขออยู่เงียบๆ คนเดียวดีกว่า...ส่วนจะไปคุยกับเพื่อนๆ ในคณะก็ไม่เอา ไม่ขอคุยดีกว่า ไร้ใจไม่ได้”

จากนั้นกรณีศึกษาที่ 1 ยังได้แสดงให้เห็นว่าปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นส่งผลต่อตนเอง กรณีศึกษาที่ 1 สบตากับผู้สัมภาษณ์ แล้วบอกถึงความรู้สึกของตนเองเกี่ยวกับปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาใกล้ๆ กัน

“โรคดีที่ปัญหาที่เกิดขึ้นมันเกิดหลังจากสอบเสร็จพอดี หากมันมาเกิดตอนที่กำลังสอบ คงจะแย่...แย่มากๆ แน่ๆ คงจะไม่มีแรงอ่านหนังสือไปสอบ แล้วก็คงจะเกรดแยกว่านี้แน่ๆ...”
เมื่อถามเกี่ยวกับเรื่องของศาสนาและความเชื่อ กรณีศึกษาที่ 1 ยิ้มออกมาเล็กน้อยแล้วเล่าให้ฟังว่าในบางที่การมีเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจไว้บ้างก็ทำให้ตนเองสบายใจขึ้นมา

“ก็ไปวัดบ่อยๆ นะ ไปทำบุญ ไปทำสังฆทาน ไปปล่อยปลา เผื่ออะไรๆ ที่เกิดขึ้นกับเรามันจะดีขึ้น เวลาทำบุญเสร็จก็ขออะ ขอให้ปัญหามันจบๆ ไปสักที ไม่อยากให้มันมีอะไรร้ายๆ เกิดขึ้นอีก ...”

“... สวดมนต์มาตั้งแต่เด็ก เดี่ยวนี้ก็สวดมนต์ก่อนนอนนะ ช่วงนี้บางทีก็สวดมนต์ช่วยให้นอนหลับ แต่บางทีก็กินยานอนหลับ อยากให้ปัญหา เรื่องต่างๆ มันหายๆ ไป ผ่านๆ ไป เครียดบ่อยๆ แต่ก็เชื่อว่าเราทนได้...”

เมื่อถามคำถามที่เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมรอบๆ ตัวของผู้ถูกสัมภาษณ์ทั้งที่เกี่ยวกับเพื่อน ผู้สอน และเรื่องราวอื่นๆ ในการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย กรณีศึกษาที่ 1 สายหน้าน้อยๆ แล้วเล่าให้ฟังเกี่ยวกับเพื่อนๆ และครอบครัวของตนไว้อย่างน่าสนใจ

“...เพื่อนๆ ในมหาลัยไร้ใจไม่ได้ ไม่เหมือนเพื่อนในมัธยม เราไม่สนิทมาก ได้แคผิวๆ มันเลยเวลาทำอะไรก็คุยกับคนอื่นๆ ไม่ค่อยได้...”

“...เป็นลูกคนเดียว ปกติก็คุยนะเกี่ยวกับเรื่องปัญหาหลายเรื่อง แต่บางทีเรื่องราวปัญหาต่างๆ ก็ไม่ได้คุยกับพ่อแม่ โดยเฉพาะเรื่องความรัก มันคุยไม่ได้...”

ในกรณีที่เกิดปัญหาจากการเรียน กรณีศึกษาที่ 1 เลือกที่จะหาทางออกด้วยการเข้าหาเพื่อนที่เรียนด้วยกันกันเป็นส่วนใหญ่ และเชื่อว่าเป็นการแก้ปัญหาที่เหมาะสมกับตนเองด้วยน้ำเสียงที่หนักแน่นมากขึ้น

“...ส่วนใหญ่จะไปติวกับเพื่อนๆ มากกว่า หากไม่ได้ร่วมติว ร่วมคุยกับเพื่อนๆ ก่อนสอบ คงจะทำไม่ได้ยิ่งกว่านี้...”

กรณีศึกษาที่ 1 เล่าถึงบรรยากาศในการเรียนทั้งในและนอกห้องเรียนที่มีผลมากที่สุดต่อตนเองในอีกเรื่องด้วยน้ำเสียงที่ตัดพ้อต่อเหตุการณที่เกิดขึ้นกับตนเองอย่างเด่นชัด

“อาจารย์มีผลสุดๆ ในการเรียน อาจารย์ทำให้เราเองหงุดหงิดและไม่พอใจกับท่าทีของอาจารย์อยู่บ่อยๆ เคยมีปัญหากับอาจารย์บางคน อาจารย์บางคนก็มีท่าทางเหมือนจะเซ็ดๆ ใส่ เลยไม่อยากจะทำเลย”

“อาจารย์ชอบกระแนะกระเหน บางทีก็เอาเรื่องของเราไปคุยกันเหมือนนินทา เราก็เลยไม่ค่อยอยากไปถามอะไรเวลาไม่เข้าใจ เคยนะไปถาม แต่ถามอาจารย์คนอื่นนะ แต่อาจารย์เค้ากลับย้อนถามเราว่าทำไมเรียนไม่เข้าใจ เดี่ยวไปฟ้องคนสอนเลย ซึ่งเค้าก็ไปฟ้องจริงๆ ...”

เมื่อสอบถามเกี่ยวกับเรื่องของเป้าหมายในชีวิตของตนเองสายตาของกรณีศึกษาที่ 1 ที่มองตรงมายังผู้สัมภาษณ์และน้ำเสียงที่หนักแน่นบอกกับผู้สัมภาษณ์ว่ากรณีศึกษาที่ 1 ค่อนข้างมั่นใจและชัดเจนในเป้าหมายที่ตนตั้งไว้

“อยากมีธุรกิจของตัวเอง อยากดูแลธุรกิจของตัวเอง จะได้อยู่ดูแลครอบครัวได้ อีกอย่างตอนนี้ญาติของเรา ก็ทำธุรกิจส่วนตัวทางด้านนี้อยู่ แล้วเราเองก็เข้าไปช่วยเค้าอยู่บ่อยๆ มันก็เหมือนกับได้รู้ทางไปในตัว ทีนี้ก็เหลือแต่เราแล้วว่าจะเรียนให้จบแล้วไปทำงานได้หรือเปล่า...”

คำถามที่ผู้วิจัยสัมภาษณ์เกี่ยวกับมุมมองต่อตนเองนั้น กรณีศึกษาที่ 1 ก็หันหน้าลงมองตนเองแล้วยิ้มออกมาบอกกับผู้สัมภาษณ์ถึงทัศนคติเกี่ยวกับชีวิตได้อย่างน่าสนใจ

“...อยากเป็นคนดีมากกว่า เป็นคนดีมันน่าจะทำให้มีความสุขมากกว่า แต่ก็รู้ว่าตอนนี้ตัวเองก็ยังไม่ดี แต่ก็พยายามทำให้ดีที่สุด เราเชื่อว่าเราเองตอนนี้ก็ไม่ได้เป็นคนที่ดีสักเท่าไร ใครๆ ก็คงคล้ายๆ กัน แต่เรามั่นใจว่าวันหนึ่งเราจะเป็นคนดีได้ในอนาคต...”

กรณีศึกษาที่ 2

คำถามที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางจิตวิญญาณในปัจจุบัน กรณีศึกษาที่ 2 ให้คำตอบเกี่ยวกับสภาพปัญหาของชีวิตในปัจจุบันและการจัดการกับปัญหาไว้ดังนี้

“...ตอนที่เครียดที่สุดก็ปัญหาเรื่องเรียน ติดมาหลายเทอมแล้ว ติดหลายวิชา มันติดวิชาในคณะ มันยาก ยากมาก ตกเยอะ เครียด พอเครียดก็อยู่เฉยๆ พอหายก็เอาใหม่ หรือไม่ก็คุยกับแม่ แม่บอกว่าเอาใหม่ได้ ให้สู้...”

ความยากของเรื่องที่กรณีศึกษาที่ 2 แสดงออกมาทั้งสีหน้าและน้ำเสียงที่พูดออกมา เสียงถอนหายใจเบาๆ ลอดออกมาให้พอได้ยินแล้วบอกถึงเรื่องที่หนักใจต่อ

“...ที่สำคัญคือ ตอนนี้ง่วงมากกว่าจะจบใหม่ จะจบเมื่อไหร่ เหนื่อยมาก แม้เราเองจะทำอย่างเต็มที่แล้วก็ไม่ได้ผลออกมาที่ดี รู้สึกหนักมาก ทำไม่มันได้แค่นี้ เราต้องทำเท่าไรถึงจะพอ...หรือเป็นเพราะเราไม่เข้าใจเรื่องที่เราเรียน ก็พอจะจำได้นะ แต่พอมาคูอีกที โดยเฉพาะตอนสอบนี่เราง...มันไม่เข้าใจว่าเป็นเพราะอะไร...”

หลังจากเล่าจบกรณีศึกษาที่ 2 ก็ส่ายหน้าซำๆ ท่าทางเหนื่อยๆ กับเรื่องราวที่เกิดขึ้น ทำให้ความเจ็บเกิดขึ้นสักครู่หนึ่ง

เมื่อกรณีศึกษาที่ 2 เล่าถึงสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับตัวเอง ได้แก่ ครอบครัวและเพื่อน มีบทบาทเด่นชัดในการเป็นทางเลือกของการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง รวมไปถึงการให้แนวคิดและกำลังใจในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น

“...เวลาเหนื่อยมากๆ ท้อๆ ก็โทรหาแม่ คุยกับแม่ แม่ก็บอกว่าเราไหว ให้เราสู้ ให้กำลังใจเรา มา มันก็คืนะที่แม่ยังเข้าใจเรา...”

กรณีศึกษาที่ 2 เล่าถึงความผูกพันกับแม่ด้วยดวงตาที่สดใสขึ้นกว่าเดิม “...ปกติเวลาอะไรก็จะคุยกับแม่ แม่เค้าฟังเราทุกเรื่อง แล้วก็ไม่ว่าอะไรเรามากมาย ยิ่งพอบอกเรื่องเรียนนี้เค้ายิ่งบอกให้เราสู้ เค้าเชื่อนะว่าเราจะทำได้ ก็ดีใจที่เค้าเข้าใจเรา...”

และเมื่อกล่าวถึงเพื่อนๆ กรณีศึกษาที่ 2 ยิ้มออกมาและเล่าว่า “...เวลาจะอ่านหนังสือก็มักอ่านหนังสือกับเพื่อน ต้องมีเพื่อนอ่าน เพื่อนทำให้ดู แล้วเราก็ทำ เวลาอ่านไม่รู้เรื่องหรือทำอะไรไม่ได้ เพื่อนจะช่วยได้มากเพื่อนๆ หลายคนช่วยกันมาก...”

กรณีศึกษาที่ 2 ยังบอกถึงการทำความเข้าใจกับตนเอง และทางแก้ปัญหาโดยเริ่มจากการจัดการตนเองด้วยน้ำเสียงที่มั่นใจว่า

“...รู้สึกว่าคุณนี่ต้องทำหน้าที่ของตัวเองให้ได้ รู้ด้วยว่ามันไม่ได้ภาษากับคำนวณ ตกตั้งแต่เทอมแรกปีหนึ่ง...
...ปัจจุบันก็วางแผนจัดการกับชีวิตตัวเอง แต่ก็ไม่รู้ว่าจะได้ผลหรือไม่”

เมื่อพูดจบ กรณีศึกษาที่ 2 มองหน้าผู้สัมภาษณ์ตรงๆ แล้วเล่าถึงวิธีการจัดการกับตนเองว่า

“...เวลาไม่ไหวก็นั่งๆ เเฉๆ พักเลย รอให้ตัวเองพร้อม รอให้ใจมันพร้อม ขอกำลังใจจากแม่ โทรหาแม่ แม่ก็บอกว่าเราจะทำได้ แต่เราเองก็ไม่ค่อยเชื่อใจตัวเองเท่าไร เราทำเต็มที่มันก็ได้แค่นี้ เลยทำให้ไม่เชื่อตัวเองเลย...คิดว่าการจัดการปัญหาของตัวเองได้ยังไม่ดีพอ อย่างเช่นอ่านหนังสือก็ทำได้แป๊บเดียว พอไม่ไหวก็หยุด เชื่อว่าจะจัดการปัญหาที่เกิดขึ้นต่างๆ มันขึ้นอยู่กับตัวเองมากๆ ชอบที่จะเก็บปัญหาไว้คนเดียว เพื่อนก็บอกเราว่าไม่ชอบระบายกับคนอื่น แต่ก็ยอมที่จะคุยกับแม่ ทุกเรื่อง” พอกล่าวถึงครอบครัว กรณีศึกษาที่ 2 ก็ดูผ่อนคลายลง และกล่าวทบทวนตนเองว่า “...คิดว่าคงต้องปรับวิธีการเรียน วางแผนใหม่ ลงตัวเรียนที่มั่นใจ จะได้มีแรงไปสู้กับตัวอื่นๆ...”

ครอบครัวเป็นปัจจัยที่สำคัญต่อมุมมองความคิดของกรณีศึกษาที่ 2 มาก

“...คุยกับแม่มากกว่าพ่อ เพราะคุยกับพ่อไม่ค่อยรู้เรื่อง...” กรณีศึกษาที่ 2 กล่าวยิ้มๆ

“...ครอบครัวช่วยได้มาก ทำให้เรามีกำลังใจได้มาก... โดยเฉพาะแม่ แม่เป็นที่พึ่งของตัวเองได้มาก ภูมิใจแม่ ภูมิใจครอบครัว...” สายตาที่มองตรงมายังผู้สัมภาษณ์ยืนยันคำพูดดังกล่าวได้เป็นอย่างดี

“...มีพี่น้องกัน 2 คน เราเป็นพี่คนโต น้องเรียนเก่ง แต่ครอบครัว พ่อแม่ก็ไม่ได้เอาตัวเองไปเทียบกับน้อง แต่เราเองที่ชอบเอาตัวเองไปเทียบกับน้อง จริงๆ ก็รู้สึกกดดันตัวเอง เดียวนี้น้องคิดถึงอนาคตแล้ว ส่วนเราก็เรียนๆ ก็เรียนๆ ไป...” กรณีศึกษาที่ 2 เล่าถึงเรื่องของน้องสาวให้ฟังพร้อมรอยยิ้ม

เมื่อถามคำถามที่เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมรอบๆ ตัวของผู้ถูกสัมภาษณ์ พบว่าสิ่งต่างๆ รอบตัวมีแนวโน้มที่จะเป็นผลให้กรณีศึกษาที่ 2 เลือกรูปแบบในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นดังที่กล่าวมาเช่นเดียวกับกรณีศึกษาที่ 1 ด้วยน้ำเสียงที่มั่นใจ

“...คนรอบๆ ข้างก็ช่วยเราได้นะ ทั้งเรื่องเรียนทั้งเรื่องอื่นๆ แต่ยังไงก็เชื่อตัวเองมากกว่าคนอื่น แต่เราก็กินยอมรับหากเพื่อนคิดถูกทำถูกก็ยอมรับได้”

“...ระยะเวลาในการเตรียมตัวสอบที่สั้น มันมีผลให้การเรียนของเราพลาดไป”

“...ไม่ค่อยได้สนิทหรือคุยกับรุ่นพี่สักเท่าไร ไม่ค่อยอยากสนิท...”

“...อาจารย์มีผลต่อเรามาก มีมาก อาจารย์บางคนก็ทำให้เราท้อ แต่ยังไงเราเองก็ต้องสู้ ต้องทำให้มันผ่านไปให้ได้ ทำให้เค้ายอมรับในตัวเรา มั่นใจว่าตัวเองจะทำได้ เราต้องทำ...”

“...กิจกรรมในคณะนี้ทำเยอะนะ ร่วมกิจกรรมได้หมด ชอบและจัดเวลาให้คณะบ่อยๆ เพื่อนๆ น้องๆ ก็คงเห็นเราบ่อยๆสินะเผื่อมีอะไรจะได้ช่วยกัน...” กรณีศึกษาที่ 2 มองผู้สัมภาษณ์ด้วยแววตาที่ดูภูมิปัญญาในเรื่องเกี่ยวกับกิจกรรมที่ตนเองรับผิดชอบมาก

เมื่อเล่าถึงเรื่องผู้สอนว่าเป็นสิ่งแวดล้อมที่มีบทบาทสำคัญที่ส่งผลต่อผู้เรียนมากเพียงใด กรณีศึกษาที่ 2 สายหน้าและคิ้วขมวดเข้าหากันก่อนที่จะตอบคำถาม

“...หงุดหงิดกะอาจารย์ ถามอะไรก็ไม่บอก...”

“...อาจารย์บางคนก็ดูเหมือนล้าเลย เหมือนว่าเพื่อนบางคนให้ของฝากอาจารย์ แล้วอาจารย์จะชอบคนนั้นมากกว่า...”

คำถามที่ผู้วิจัยสัมภาษณ์เกี่ยวกับมุมมองต่อตนเองนั้น พบว่ากรณีศึกษาที่ 2 มีมุมมองด้านบวกต่อแนวทางในการดำเนินชีวิตของตน กรณีศึกษาที่ 2 หยุดคิดสักพักแล้วตอบออกมาด้วยความมั่นใจว่า

“...อยากทำให้คนมีความสุข เพราะเราจะมีความสุขไปด้วย...”

“...อยากเป็นคนดี คนเก่งไม่ได้เป็นคนดีเสมอไป คนดี ต้องทำให้ตนเองและผู้อื่นมีความสุข เชื่อกันว่าในขณะที่เราเองก็เป็นคนดี และเชื่อมันว่าจะเป็นคนดีได้...”

เมื่อถามถึงความฝันของกรณีศึกษาที่ 2 ก็ตอบออกมาพร้อมกับรอยยิ้มกว้าง

“เคยฝันอยากเป็นพยาบาล...อยากได้คู่ อยากได้ดูแลคนไข้ ชอบ ชอบที่จะดูแลคนไข้ พวกเขาเป็นพยาบาล แล้วมีอาชีพคนเป็นผู้ช่วยนักกายภาพ ด้วยนะ แต่ตอนนี้ก็ชอบนะ ก็อยากลองทำดูเหมือนกัน...”

“...หากเรียนจบได้แล้ว ก็อยากทำงานดีๆ เลี้ยงครอบครัวได้ ดูแลครอบครัวได้ ไม่อยากให้พ่อแม่ต้องเหนื่อยแล้ว...”

กรณีศึกษาที่ 3

คำถามที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางจิตวิญญาณในปัจจุบัน กรณีศึกษาที่ 3 ให้คำตอบเกี่ยวกับสภาพปัญหาของชีวิตในปัจจุบันและการจัดการกับปัญหา หลังจากที่กรณีศึกษาที่ 3 ได้ยินคำถามจบ ก็นั่งคิดสักครู่

แล้วเล่าออกมาอย่างตรงไปตรงมาว่า

“...ปัญหาใหญ่ในช่วงนี้ก็คือเรื่องเรียน เกردไม่ดี พยายามอ่านให้มากขึ้นแล้วก็ไม่ค่อยดีเท่าไรห์ เครียด กังวลมาก กลัวจะไม่จบ บางทีนอนไม่หลับ ช่วงสอบจะเป็น...”

เห็นได้ว่าปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นมีผลต่อสุขภาพทางร่างกายของ กรณีศึกษาที่ 3 อย่างยิ่ง หน้าที่ที่ อิดโรยและดูเหมือนจะน้อยลงที่แสดงออกมามีขึ้นถึงสิ่งที่เกิดขึ้นได้เป็นอย่างดี

“...รู้สึกตัวเองยังแก้ปัญหาตอนไม่ได้เลย มันก็พยายามกันนะ อ่านมากๆ ไปติวกับเพื่อนบ่อยๆ หรือ ที่ทำอยู่มันไม่พอก็ไม่รู้ เพราะผลมันก็ยังไม่ค่อยดีขึ้นเท่าไร อ่านไปได้สักพักก็เครียด ต้องหยุด หยุดไปเล่นเกม พอเล่นแล้วมันก็คิดนะ เลยเล่นต่อไปเรื่อยๆ แต่หากอ่านนานๆ แล้วมันเครียด ไม่รู้ดี พอเครียดแล้วมันทำอะไรไม่ได้...”

...เหนื่อยๆ บางทีก็โทรหาพ่อแม่ ก็ดีนะ ได้กำลังใจ แม่กะน้ำคำก็บอกให้สู้ เราทำได้ บางทีเพื่อนกันนัดไป ติวกัน ไปอ่านหนังสือด้วยกัน ก็ดีแต่ตัวเองก็รู้สึกว่ายังทำไม่ได้ดีพอ บางทีก็เหนื่อยๆ ไม่อยากไป บางทีก็เล่นเกม เอา คลายเครียด แต่พอเพลินๆ ก็เล่นยาวเลย เล่นเกมยันเช้าก็บ่อยๆ ...

...เล่นเกมแล้วมันรู้ว่าได้ทำในสิ่งที่ทำจริงๆ ไม่ได้นะ จะเรียนแค่วันไหนก็ไม่มีใครเตือนร้อน มันคลาย เครียดดีนะ...” เมื่อกล่าวถึงเรื่องที่ชอบเล่นเกม ทำที่ของกรณีศึกษาที่ 3 ก็ดูผ่อนคลายและมีรอยยิ้มที่ กว้างขึ้นมาก

ครอบครัวเป็นปัจจัยที่มีบทบาทสำคัญในการจัดการปัญหาของกรณีศึกษาที่ 3

“...ก็คุยกับแม่บ่อยๆ เครียดก็โทรหา คุยกันเกือบทุกเรื่อง บางเรื่องก็คุยไม่ได้มาคุยกะเพื่อนแทน แต่ก็ไม่ได้ทั้งหมดหรอก หลายเรื่องก็ไม่ค่อยเลย เก็บไว้ดีกว่าไม่อยากให้ใครรู้...”

... คุยกับแม่คำก็ให้กำลังใจประจำ เวลาไม่ไหวแล้วนะ เหนื่อยจะตายแล้ว คุยกับคำก็ดีนะ...”

ในการพูดถึงครอบครัว กรณีศึกษาที่ 3 มีทำที่ที่ผ่อนคลาย โดยเฉพาะเมื่อเป็นการกล่าวถึงแม่ ทำทางที่ ดูมีความสุขที่ได้กล่าวถึงบทบาทของแม่ แสดงให้เห็นถึงความผูกพันระหว่างตนเองและแม่ที่มีอยู่มากและสำคัญ

ในคำถามที่เกี่ยวข้องกับเรื่องของการศึกษาและความเชื่อ ในบางกรณีสามารถนำมาเป็นแนวทางในการทำให้ตนเองสบายใจขึ้นมาได้

“...บางทีก็ขอให้เราผ่านปัญหานี้ไปได้เวลาไปทำบุญ บางทีก็ขอให้พ่อแม่ ไม่อยากให้เค้าเหนื่อย แต่ยังไงเราเองก็อยากเรียนให้จบเร็วๆ ขอให้เรียนจบได้...”

...ชอบนะเวลาได้ไปทำบุญ ทำสังฆทาน แต่ก็ไม่ค่อยได้ไปเท่าไรห์ แต่ไปแล้วก็สบายใจ ได้ทำอะไรแบบนี้น บ้างก็ดี...” เสียงถอนหายใจเบาๆ คล้ายกับว่าได้ปลดปล่อยสิ่งที่ตนเองไม่สบายใจออกมา เราจึงปล่อยให้ ความ เจริญเกิดขึ้นเพื่อรอความพร้อมของกรณีศึกษาที่ 3

ต่อเมื่อถามคำถามเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมรอบๆ ตัวของผู้ถูกสัมภาษณ์ พบว่าสิ่งต่างๆ รอบตัวมีแนวโน้ม ที่จะส่งผลให้กรณีศึกษาที่ 3 เลือกวิธีในการจัดการกับปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น

ใบหน้าที่ดูเบื่อกับเรื่องที่จะเล่าต่อไปนี้แสดงถึงความไม่พอใจต่อเรื่องได้เป็นอย่างดี “...อาจารย์มีผลต่อ ผลการเรียนมาก มีผลกับความรู้สึกอยากหรือไม่อยากเรียนมากๆ เลย บางทีแค่เข้าห้องเข้าไปนิดเดียวก็โดนว่า

บางทีก็โดนเรื่องไม่ค่อยตั้งใจเรียนเท่าไร... ทำให้บางทีวันนั้นทั้งวันไม่อยากเรียน อยากกลับไปนอนหรือไปหาอย่างอื่นทำ เล่นเกม... มันเครียด หงุดหงิดขึ้นมาเลย”

“...รู้สึกว่ายากมาก บางเรื่องก็ไม่เข้าใจ ยาก จนบางทีก็ท้อแต่ก็ต้องสู้นะ มาเรียนแล้ว ยังไงก็ต้องจบให้ได้จะได้ช่วยคนอื่นได้ ตอนแรกๆ ก็ไม่รู้ว่าคณะนี้มันคืออะไร เรียนอะไร อยากเรียนคอมฯ แต่พอเรียนแล้วก็คิดว่าการเรียนได้ แต่มันก็ยากนะ ยากมากด้วย...” สายตาที่มองออกไปนอกวงสนทนาของกรณีศึกษาที่ 3 ร่วมกับการส่ายหน้าน้อยๆ ทำให้พอจะคาดการณ์ถึงความรู้สึกของกรณีศึกษาที่ 3 ได้

หลังจากที่กรณีศึกษาที่ 3 เล่าเรื่องราวต่างๆ ที่เกี่ยวกับเรื่องเรียน ผู้สัมภาษณ์จึงปล่อยให้กรณีศึกษาที่ 3 ได้อยู่กับตนเองสักครู่จึงได้ถามคำถามที่เกี่ยวกับมุมมองต่อตนเอง พบว่ากรณีศึกษาที่ 3 มีมุมมองต่อแนวทางในการดำเนินชีวิตของตนที่ชัดเจนรอยยิ้มปรากฏขึ้นเด่นชัด น้ำเสียงที่มั่นใจขณะตอบออกมาว่า

“...อยากเป็นคนดีมากกว่า คนดีอยู่ง่ายกว่า ไม่มีใครไม่ชอบ ไม่มีใครมาฉ้อฉล ไม่ต้องกลัวไม่มีเพื่อน ส่วนเรื่องเก่ง ก็อยากเก่งนะ แต่น่าจะฝึกกันได้ ส่วนเรื่องเป็นคนดีมันคงยาก เพราะทุกคนก็มีเรื่องที่ไม่ดีกันทั้งนั้น มันก็เลยขอเป็นคนดีไว้ก่อนดีกว่า...”

...ตัวเราเองก็ยังไม่ถือว่าดีนะ ก็พยายามอยู่ แต่ไม่รู้ว่าจะทำได้ดีแค่ไหน มันก็ยังกินเหล้าบ้าง ไปเที่ยวบ้าง ค่าคนอื่นเวลาไม่พอใจก็บ่อยๆ ...”

กรณีศึกษาที่ 3 มีการวางเป้าหมายในชีวิตไว้อย่างชัดเจน และสัมพันธ์กับความใฝ่ฝันของตนเอง ซึ่งเป็นความต้องการที่สัมพันธ์กับครอบครัวอย่างยิ่ง

“ตั้งใจว่าจะเรียนให้จบให้ได้ ให้เร็วๆ จะได้ไม่ต้องรบกวนพ่อแม่มาก อยากทำงานตามที่เรียนมา ได้ช่วยคนอื่นด้วย...”

...หากเป็นไปได้ก็อยากมีธุรกิจเป็นของตัวเอง ไม่ค่อยอยากเป็นลูกน้องเค้า เวลาทำอะไรเป็นของตัวเอง จะทำแบบที่เราชอบได้ น่าจะสบายใจดี จะได้มีเวลาดูแลพ่อกับแม่ด้วย ...”

กรณีศึกษาที่ 4

กรณีศึกษาที่ 4 เป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุมากที่สุด เขาเล่าถึงเหตุผลที่ต้องมาเรียนกายภาพบำบัดไว้ อย่างน่าสนใจว่า

“...พอกับแม่ แม่ก็บอกให้ตัดสินใจเอง ให้ลองถามตัวเองว่าจะอยู่ในสภาพอย่างไรที่เป็นอยู่หรือเปล่าเลยตัดสินใจวันนั้นเลยว่าจะมาเรียนที่นี่... แล้วที่เรียนตอนนี้ก็ดีนะ คิดว่าเลือกเรียนอันนี้แล้วชีวิตดีขึ้นนะ”

กรณีศึกษาที่ 4 เล่าถึงลักษณะของครอบครัวว่า “...ที่บ้านทำอู่ซ่อมรถ พ่อทำอยู่ ส่วนแม่ก็ทำงานก็ดีนะ เพียงแต่พอตกเย็นเลิกงานคนแถวนั้นเค้าก็จะกินเหล้ากัน ลูกค้าบ้าง เพื่อนบ้าง กินกันทุกวัน ขวดเหล้านี้กองจนเอามาสร้างบ้านได้หลังหนึ่งแล้วมั้ง...” น้ำเสียงที่ดูตัดพ้อกับสิ่งที่เกิดขึ้นแสดงถึงความน้อยใจในบางสิ่งที่เกิดขึ้นในบ้านอาจเป็นสาเหตุสำคัญให้กรณีศึกษาที่ 4 เลือกทางชีวิตโดยการเรียนกายภาพบำบัด

เมื่อถามเกี่ยวกับปัญหาสำคัญที่ตนเองกำลังประสบอยู่กรณีศึกษาที่ 4 มีท่าทางลังเลที่จะตอบคำถามเล็กน้อย แล้วสักครู่เขาก็เล่าถึงปัญหาที่เกิดขึ้นให้ฟังว่า

“...ปัญหาใหญ่ในช่วงนี้ก็เรื่องเกี่ยวกับค่าเทอม คือมีน้องเรียนอยู่ด้วย แล้วเค้าต้องใช้เงินเยอะ พ่อกับแม่ก็หาเงินกัน 2 คน แล้วตอนนี้มันก็ซื้อต... แต่ตอนนี้ก็ผ่านไปแล้ว ก็คิดถึงเทอมต่อไป คงต้องบอกไว้เนิ่นๆ จะได้เตรียมทัน...”เมื่อพูดจบ ท่าทีของกรณีศึกษาที่ 4 ดูผ่อนคลายมากขึ้น และเล่าให้เราฟังต่อถึงแนวทางในการจัดการปัญหาของตนเอง

“...ช่วงที่มีปัญหาก็คิดแต่เรื่องนี้ ก็ต้องประหยัด ลดค่าใช้จ่ายต่างๆ ลง มันก็กังวลๆ เครียดๆ ...

...แต่ตอนนี้ก็เบาลงแล้ว พ่อแม่เค้าก็ช่วยเราได้ แต่ครั้งต่อไปเราก็คิดไว้แล้วเลยว่าก็ต้องบอกเค้าเนิ่นๆ เรายังก็ต้องวางแผนการใช้จ่ายให้ดีๆ ด้วย...”

ปัญหาที่เกิดขึ้นอีกปัญหานึ่งก็เป็นปัญหาเกี่ยวกับเรื่องเรียนเช่นเดียวกับกรณีศึกษาอื่นๆ ซึ่งมีความสัมพันธ์กับปัญหาข้อแรก

“...อีกปัญหาก็กังวลเรื่องเรียน คือมักจะมาสาย คือเป็นคนตื่นสาย แล้วก็ชอบหลับในห้องเรียน ก็แค้นๆ ตั้งนาฬิกาปลุกไว้หลายๆ เรือน แต่ก็ยังแก้ไม่ได้ ก็พยายามอยู่ ก็รู้นะว่ามันเลยทำให้เรียนไม่ทันเค้า แต่เราก็อดเสียดใจ คิดว่าน่าจะแก้ปัญหาคิด...” เขาตอบยิ้มๆ พร้อมกับส่ายหน้าช้าๆ กับพฤติกรรมของตนเอง

นอกจากการจัดการปัญหาโดยอาศัยความสัมพันธ์จากครอบครัวแล้ว ปัจจัยภายนอกที่สำคัญที่มีส่วนช่วยเหลือให้จัดการกับปัญหาได้คือเพื่อนและแฟน

กรณีศึกษาที่ 4 กล่าวถึงเพื่อนคนนี้ด้วยน้ำเสียงที่เหมือนตัดพ้อตนเอง ก้มหน้าลง และเล่าให้ผู้สัมภาษณ์ฟังช้าๆ ว่า “...เคยมีเพื่อนที่คุยกันอยู่บ่อยๆ หลายเรื่อง เวลาทำงานก็ทำด้วยกัน แต่ว่าตอนนี้ก็ห่างๆ กัน คือ ก็อาจจะ เป็นเพราะตัวเอง บางทีก็ไม่ตรงเวลาเอง บางทีก็ไม่คุยกัน ไม่ได้ปรับความเข้าใจกัน ก็ตอนนี้เลยไม่ค่อยได้คุยกัน...”

แนวโน้มของการเปลี่ยนแปลงของชีวิตของกรณีศึกษาที่ 4 มีความสัมพันธ์กับแฟนมาก ทั้งในด้านที่เสริมกัน และในด้านที่ลดทอนกัน

“เมื่อก่อนเคยมีปัญหาเกี่ยวกับแฟนเก่า...เราเคยต้องโดดเรียนไปดูเค้าไปเฝ้าเค้า...แต่เค้าก็ทำให้เราเหนื่อย ทำให้เราเจ็บ แคเรียนก็เหนื่อยแล้ว ยังจะต้องมาเหนื่อยกับเรื่องแบบนี้อีก...เลิกเลยดีกว่า จบดีกว่าไม่ไหว...” ด้วยน้ำเสียงที่กระด้าง และตรงไปตรงมาของกรณีศึกษาที่ 4 จึงทำให้ผู้สัมภาษณ์ถามถึงเรื่องราวต่อมากับแฟนคนปัจจุบัน

“... แต่กับคนปัจจุบัน เหมือนเป็นที่ปรึกษากันและกันมากกว่าคนเดิม ก็รู้สึกดี ช่วยกันดีไม่เหนื่อยเหมือน ตอนคบกับคนเก่า...”

รอยยิ้มเขิน บอกกับผู้สัมภาษณ์ว่าขณะนี้เขามีความสุขกับแฟนคนปัจจุบันมากเพียงใด “...มีแฟนก็ดีนะ อย่างแฟนคนปัจจุบันเค้าทำให้เราดีขึ้นนะ เบาลด เหล้าลด บุหรี่ได้บ้าง มีกำลังใจ อย่างพ่อกับแม่เราเอง เค้าไม่รู้หรอกว่าเรากินเหล้าดูบุหรี่ปริมาณนี้ก็ลดลงมากแล้ว ก็คิดว่าน่าจะหยุดได้แล้ว...”

นอกจากการมีที่ปรึกษาแล้ว แนวทางในการจัดการปัญหาโดยตนเองยังมีแนวโน้มคล้ายคลึงกับการจัดการปัญหาของกรณีศึกษาอื่นๆ

“...เวลามีปัญหาเครียดๆ เราก็หยุด หยุดทำทุกอย่าง แล้วพอเราพร้อมเราก็เริ่มใหม่ อย่างพอเวลาเรียนบางที่มันไม่รู้เรื่องไม่ไหวจริงๆ บางทีก็หลับเลย ก็อันตรายไว้ละ พอเราพร้อมก็เอามาฟัง เอามาอ่าน มันก็พอช่วยได้...”

กรณีศึกษาที่ 4 เป็นกรณีตัวอย่างที่มีความผูกพันกับความเชื่อและศาสนาอย่างเด่นชัด

“...เชื่อนะ ว่าทำดีก็จะได้ดี ไม่ว่าจะทำบุญกับคนหรือสัตว์ ยิ่งกับคนเชื่อว่ายิ่งได้ดีมากขึ้น...อย่างตอนนี่แม่เค้าปวดหลัง...เค้าเล่าให้ฟังว่าตอนลูกมันออกมาที่บ้านก็ซ่าแม่มันเลยจะเอามาเลี้ยงกัน เลยเหมือนว่ามันเป็นกรรมของแม่เค้า ที่ตอนนี่ก็ยังปวดหลังอยู่...”พอพูดจบกรณีศึกษาที่ 4 ก็หันมาจ้องหน้าผู้สัมภาษณ์ตรงๆ คล้ายจะถามว่าเชื่อหรือไม่ พร้อมกับยิ้มออกมา

“...ชอบเข้าวัด ทำบุญ ทำมาตั้งแต่อยู่บ้านแล้ว ตอนนี่ก็พยายามไปบ่อยๆ ถวายสังฆทาน ทำแล้วก็รู้สึกดีสบายใจดี เรื่องสวดมนต์ก็สวดนะ คงเป็นเพราะกลัวผีด้วย...ก็เคยมีประสบการณ์เหมือนจะเป็นผีอำหรืออะไรสักอย่างก็ไม่แน่ใจ แต่เราก็สวดไว้ก่อนยิ่งต้องเดินทางไปอยู่ที่ไหนยิ่งต้องสวดเลย...”เมื่อพูดจบกรณีศึกษาที่ 4 ก็หัวเราะกับเรื่องราวที่เกิดขึ้นอย่างอารมณ์ดี

คำถามที่ผู้วิจัยสัมภาษณ์เกี่ยวกับมุมมองต่อตนเองนั้น พบว่ากรณีศึกษาที่ 4 มีมุมมองต่อตนเองที่ดี และมีแนวทางในการดำเนินชีวิตที่มั่นใจซึ่งสัมพันธ์กับแนวคิดของครอบครัวโดยน้ำเสียงที่เล่าออกมาหนักแน่นและชัดเจน

“...เลือกได้ก็เลือกที่จะเป็นคนดีดีกว่า ตอนนั้นพ่อเล่าให้ฟังว่ามีเพื่อนเรียนเก่งมาก แต่ตอนนี่ก็ไม่มีงานทำ เราเลยคิดว่าคนเรียนเก่งบางคนเค้าก็ไม่มีงานทำ ไม่มีเพื่อน ถ้าอย่างนั้น เราก็ควรอยู่ให้คนอื่นฯ รัก ดีกว่าอยู่ให้คนอื่นเค้ารังเกียจ... แต่ตอนนี่คิดว่าตัวเองก็ยังไม่ดีพอ ยังกินเหล้า สูบบุหรี่อยู่บ้าง ก็คงต้องพยายามต่อไป อยากรเปลี่ยนตัวเอง จากสังคมที่บ้านที่เป็นอยู่...” เมื่อกล่าวถึงพ่อ เขาเล่าว่า “...พ่อที่ตอนนี่ทำอยู่ก็ดี พอเย็นลงก็เพื่อนฝูงมากินเหล้ากันเต็มไปหมด มันก็ดีนะ มีเพื่อน แต่ให้กินกันแบบนี้ทุกวี่วันมันก็ไม่ไหวนะ...”

และอาจจะเห็นสาเหตุที่ทำให้กรณีศึกษาที่ 4 บอกกับเราว่า “...อยากเปลี่ยนวิถีชีวิต จากเดิมที่ครอบครัวเคยเป็นแบบหรือที่เราเองก็รู้ว่ามันไม่ค่อยดี เราก็อยากจะเปลี่ยนแปลงไม่ให้ตัวเองต้องมาอยู่ในสังคมเดิมๆ ที่เป็นอยู่อีก...”

เป้าหมายสูงสุดในชีวิตของกรณีศึกษาที่ 4 มีความผูกพันกับครอบครัวมาก คือมีความตั้งใจที่จะทำให้ครอบครัวดีขึ้นและมีความสุขสบายมากขึ้น น้ำเสียงที่จริงจัง สายตาที่มองตรงมายังผู้สัมภาษณ์ คล้ายกับจะให้สัญญากับตัวเองว่าจะทำได้

“...คิดว่าชีวิตตัวเองยังไม่ดีพอ ... เชื่อว่าจะดีได้ก็ต่อเมื่อเลี้ยงพ่อแม่ได้ ให้เค้าหยุดทำงาน ให้เค้าสบายไม่ต้องทำงานอีก ดูแลเค้าได้ดีๆ ส่วนความฝันก็...ฝันไว้ ฝันว่าอยากจะมีที่สักพันไร่ จะได้เอาไปทำสวน ทำการเกษตรสักส่วนหนึ่งจะได้มีกิน พ่อแม่เองก็ได้กินด้วย แล้วเค้าจะได้เปลี่ยนชีวิตเดิมๆ ไปด้วย...”

กรณีศึกษาที่ 5

กรณีศึกษาที่ 5 เดินมาพบผู้สัมภาษณ์ตามที่นัดหมายไว้ล่าช้ากว่าเวลาราวชั่วโมง เธอขอโทษเราซ้ำๆ และดูเกรงใจผู้สัมภาษณ์เป็นพิเศษ เมื่อเราเล่าถึงที่มาที่ไปของการสัมภาษณ์ครั้งนี้ กรณีศึกษาที่ 5 ก็ดูตื่นเต้นขึ้นเล็กน้อย และให้คำตอบเกี่ยวกับสภาพปัญหาของชีวิตในปัจจุบันและการจัดการกับปัญหาด้วยท่าทางที่มั่นใจในตัวเองไว้อย่างน่าสนใจว่า

“...ปัญหาตอนนี้ก็เรื่องเรียน คือก็เรียนตกนะ เลยมีปัญหาเรื่องเรียนมากกว่า ตกวิชาค่อนข้างยากด้วย ก็ตก 3 ตัว มันน่าจะเป็นเพราะเราเองที่ไม่อ่านหนังสือเอง ตอนนั้นยอมรับว่าไม่ได้สนใจเรื่องที่เรียนอยู่มากมาย...” ผู้สัมภาษณ์จึงถามต่อถึงวิชาที่กรณีศึกษาที่ 5 อยากจะเรียนว่าคืออะไร

“...ตอนแรกก็ไม่ได้อยากเรียนหรอกจะเรียนสัตวแพทย์ สอบติดด้วยนะ แต่มันติดที่ไม่ค่อยดีไง แม่เลยไม่ยอมให้ไปเรียนเท่าไร เค้าไม่เห็นด้วย ทะเลาะร้องไห้กันเลย แต่ตอนนี้ก็เข้าใจนะ ว่าทำไมเค้าไม่เห็นด้วย เค้าคงมองอนาคตว่าเราจะดูแลครอบครัวได้ยังไง...ตอนนี้ก็คิดว่าที่เรียนอยู่ดีนะ คิดว่ามันน่าจะทำให้เราดูแลทุกคนได้...” กรณีศึกษาที่ 5 กล่าวสรุปเกี่ยวกับเรื่องที่เรียนด้วยคำพูดที่ดูไม่ค่อยมั่นใจนัก

กรณีศึกษาที่ 5 เล่าถึงตอนที่ทางบ้านทราบผลการเรียนด้วยน้ำเสียงที่ดูติดตลกกว่า “...ตอนที่แม่รู้เกรด เค้าก็โทรมาหา ก็คุยกันเรื่องที่เรียนตกนี่แหละ ตอนนั้นก็ทะเลาะกันเรื่องเรียนนี่เลยมีปัญหากับแม่เลยช่วงนั้น ...”

“...ส่วนเรื่องอื่นๆ ก็ไม่ค่อยจะเป็นปัญหานั้น คือเราไม่สนใจมันมากกว่านั้น มันก็เลยไม่ได้เป็นปัญหาอะไร พอเฉยๆ มันก็หายไปเอง...”

กรณีศึกษาที่ 5 เล่าถึงวิธีการจัดการปัญหาด้วยท่าทางที่หนักแน่น มั่นใจ โดยการกระทำมืออยู่หลายลักษณะ ซึ่งสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมรอบๆ ตัวคือ ทั้งครอบครัวและเพื่อน รวมไปถึงการจัดการตนเองให้ดีขึ้นกว่าเดิม

“...ตอนนี้ก็พยายามจะแก้ตัวนะ...เมื่อก่อนเคยเป็นคนตื่นสายก็ตื่นเร็วขึ้น อ่านหนังสือมากขึ้น สนใจเรียนให้มากขึ้น ตอนนั้นก็รอดูผลอยู่ว่าทำไปมันจะออกมาเป็นยังไง...”

เมื่อผู้สัมภาษณ์กล่าวถึงครอบครัวว่ามีส่วนกับการแก้ปัญหาเรื่องอื่นๆ กรณีศึกษาที่ 5 ก็หัวเราะออกมาแล้วเล่าให้เราฟังว่า “...เวลามีเรื่องดีๆ ก็จะคุยกับพ่อแม่ แต่เรื่องแบบที่มันนี่เง่าๆ ก็ไม่คุย บางเรื่องก็มีนะที่เป็นเรื่องที่ใหญ่เค้าไม่ค่อยเข้าใจเขา อีกอย่างก็ไม่อยากเอาเรื่องมาให้พ่อแม่ต้องเหนื่อยอีก จริงๆ ก็มีพี่นะ แต่เป็นพี่คนละพ่อแม่ เราเองก็คุย เพื่อนเก่าตอนมัธยมก็คุย ให้คำปรึกษากันนะ แล้วก็สบายใจกว่าที่ได้คุยด้วย แต่กับเพื่อนที่นี้ไม่เอาแล้ว...”

กรณีศึกษาที่ 5 เล่าถึงปัญหาเก่าในช่วงที่ตนเองรู้สึกสับสนในอดีตด้วยน้ำเสียงที่เบาและส่ายตาที่ต่ำลงว่า “...ตอนนั้นที่มีปัญหาหลายๆ เรื่อง เราหนีกลับบ้านเลย หายไปเลย 1 เดือน เราไม่อยากอยู่ แต่พ่อแม่เค้าก็สอนนะ ว่าหากเราไม่เรียนหนังสือมันก็อยู่แค่นี้มันก็ไม่โอเคกับชีวิตข้างหน้า คือตอนนั้นเราเองก็ติดเที่ยว ตื่นสายมีปัญหาแฟนคนเก่า ก็หลายเรื่องนะ ก็ไม่ไหว... พอพ่อแม่พูดเราเองก็พอรู้แหละ แต่ก็พอเข้าใจได้มันก็มองเห็นอะไรมากขึ้นก็เลยคิดว่าเอาใหม่ แต่ตอนนี้ก็ยังเที่ยวนะ แต่ก็น้อยลง เหล้าก็ลดลงมากแล้ว...”กรณีศึกษาที่ 5 ส่ายหน้าไปพูดไป คล้ายยอมรับกับสิ่งที่ผ่านมา

“อย่างเรื่องเรียนก็จะคุยแต่กับคนที่รู้ หรือเรื่องอื่นๆ ที่มันไม่ได้ใหญ่อะไรก็จะคุยกับเพื่อนคนอื่น ๆ ที่ไม่ใช่คนเดิมที่เราไม่โอเคด้วย...” เมื่อกล่าวถึงเพื่อนที่กรณีศึกษาที่ 5 น้ำเสียงก็กระด้างขึ้นมาทันที

“...เวลาไม่เข้าใจอะไรก็จะถามเพื่อนที่เก่งในรุ่นเลย หรือไม่ก็ถามพี่เทคเขาเลย”

นอกจากนี้พบว่าอาจารย์ที่ปรึกษาที่มีบทบาทที่สำคัญในกรณีศึกษาที่ 5 อย่างยิ่งในการดูแลและปรับทัศนคติที่มีต่อการเรียนและตนเอง เมื่อพูดถึงอาจารย์ที่ปรึกษากรณีศึกษาที่ 5 พูดด้วยน้ำเสียงที่จริงจังมากขึ้น และภูมิใจที่ได้กล่าวถึง

“...อาจารย์ที่ปรึกษาดีมาก คำจะคุยกับพ่อแม่ คือก็จะรู้ว่าเรามีอะไร อาจารย์เค้าก็แนะนำทั้งเราเองแล้ว ก็ไปคุยกับพ่อแม่ คืออาจารย์คุยกับแม่จนแม่ฝากให้อาจารย์แนะนำเราดูแล้วกัน ยิ่งในตอนที่เราทะเลาะกับแม่ เรื่องเกรด อาจารย์ก็ช่วยพูดให้จนแม่เข้าใจ...”

ในบางเรื่องที่กรณีศึกษาที่ 5 ประสบมาได้แก่เรื่องเพื่อน ได้ทำให้เกิดทัศนคติด้านลบต่อเพื่อนและเลือกที่จะพูดคุยกับผู้อื่นมากขึ้น กรณีศึกษาที่ 5 กล่าวถึงเพื่อนด้วยน้ำเสียงสูงและมีท่าที่ไม่ค่อยต้องการพูดถึงว่า

“ที่มหาวิทยาลัยนี้ไม่ค่อยมีเพื่อนสนิทที่จะเอาปัญหาไปคุยด้วยกับเพื่อน คือเคยเอาไปคุยแล้วปรากฏว่าเค้ารู้กันหมดคนละเลย ไม่เอาแล้ว เช็ดแล้ว เค้าเอาเรื่องเราไปพูดต่อหมดเลย ก็เลยไม่ไว้ใจ ตอนนี่ก็ไม่เอาแล้ว ไม่ไว้ใจเพื่อนที่นี้แล้ว...”

...ตั้งแต่เจอเพื่อนในมหาลัยคนนั้น ไม่เอาแล้ว ไม่พูดไม่ปรึกษาใครดีกว่า แต่หากเรื่องต่างๆ ไปก็คุยนะ แต่อย่ามาคุยกันในเรื่องที่ดีๆ ก็ไม่เอาดีกว่า พอ...”

ผู้วิจัยพบว่าบางเรื่องกรณีศึกษาที่ 5 ก็เลือกที่จะไม่คุยให้ครอบครัวรับรู้ เนื่องจากเห็นว่าเป็นเรื่องเฉพาะตัวของตนเอง กรณีศึกษาที่ 5 พูดถึงเรื่องนี้ด้วยสายตาที่ทอดลงต่ำและเสียงพูดที่เบาลง

“...ส่วนเรื่องแฟนนี้เราไม่คุยกับพ่อแม่เลย เพราะมันเป็นเรื่องส่วนตัวนะ รู้สึกว่ามันเป็นเรื่องส่วนตัว...”

...บางเรื่องเวลาเมื่ออะไรแฟนเราก็ให้คำปรึกษากันนะ แต่ส่วนมากก็มักจะเป็นเรื่องเรียนมากกว่า...”

“เรากับแฟนก็ไม่มีปัญหาค่ะ เดียวนี้เราโตแล้วเราเองก็ไม่ค่อยจะมีปัญหากัน หากจะทะเลาะกันก็ออกมาก่อน จะได้ไม่ทะเลาะกัน ...”

ในคำถามที่เกี่ยวข้องกับเรื่องของศาสนาและความเชื่อ ในบางกรณีสามารถนำมาเป็นแนวทางในการทำให้ตนเองสบายใจขึ้นมาได้ กรณีศึกษาที่ 5 เล่าให้ฟังด้วยท่าทางที่สดใสขึ้น

“เชื่อเรื่องเวรกรรมนะ แต่ตั้งแต่มาเรียนที่นี้ก็ยังไม่ได้ทำบุญตักบาตรเลย ไม่มีโอกาสเลย แต่ก็ไปให้อาหารปลานะ แต่พอให้ไปถึงสงสารมันไม่ยากให้มันต้องมาแย่งกัน...” หลังจากพูดเสร็จก็หัวเราะ

คำถามที่ผู้วิจัยสัมภาษณ์เกี่ยวกับมุมมองต่อตนเองนั้น พบว่ากรณีศึกษาที่ 5 มีมุมมองที่น่าสนใจและเป็นไปในทิศทางเดียวกันกับกรณีศึกษาอื่นๆ สายตาที่มองตรงมา และน้ำเสียงที่หนักแน่นแสดงถึงความมั่นใจในสิ่งที่ตนเองกล่าวมา

“...หากถามว่าตอนนี้มีความสุขไหม คิดว่าตอนนี้ก็ไม่ถือว่ามีความสุขนะ มัน 50:50 ก็กังวลเกี่ยวกับเรื่องเรียน แต่เรื่องอื่นๆ มันโอเคนะ จะกังวลก็มีแต่เรื่องเรียน บางทีมันนอนไม่หลับนะ คือบางทีมันจำเรื่องที่เรียน

ไม่ค่อยได้ ก็เครียดๆ กังวลๆ ... แต่ตอนนี้...รู้สึกว่าการเรียนไม่ได้ยากไปนะ มันขึ้นอยู่กับคนมากกว่า...”

กรณีศึกษาที่ 5 บอกด้วยรอยยิ้มว่า “...จริงๆ แล้วอยากเป็นทั้งคนดีด้วยแล้วก็เป็นคนเก่งด้วย คือเก่งก็
จะสามารถช่วยคนอื่นเค้าได้ไง ส่วนจะเป็นคนดีก็คือไม่เอาเปรียบใคร แต่ตอนนี้ก็กำลังพยายามอยู่นะ รู้ตัวอยู่
แหละว่าไม่ได้ทั้งเก่งและดีเลยตอนนี้ ก็พยายามทำอยู่ ก็ไม่แน่ใจนักว่าเมื่อไรที่จะทำได้... ตอนนี้ก็ยังไม่ยอม
เหล้าบ้าง แต่ก็ไม่ได้ดูบุหรี คือเราเองแค่นี้เราเองก็ถือว่าเป็นคนไม่ดีแล้ว...เลยไม่แน่ใจตัวเองน่าจะทำได้ไหม...”
เมื่อบอกกับเราจบพร้อมกับพยักหน้าบอก คล้ายจะเตือนตัวเองว่าจะทำได้

ในเรื่องที่เป็นเป้าหมายที่สำคัญของชีวิตตนเอง กรณีศึกษาที่ 5 ได้ให้เป้าหมายนั้นผูกพันกับครอบครัว
เป็นสำคัญ

“...คิดว่าเป้าหมายของตัวเองไม่ได้สูงส่งอะไรเมื่อเทียบกับคนอื่น ก็คิดว่าอยากจะทำอะไรก็ได้
เรียนจบมีงาน ทำงานส่งเสียให้น้องเรียนได้ มีบ้านให้ครอบครัว มีรถให้พ่อแม่ได้ใช้ ก็อยากให้เค้าสบาย ถ้ามีคน
รักก็ให้เค้าต้องอยู่กับครอบครัวเราได้ เข้าใจกัน...” รอยยิ้มปรากฏขึ้นชัดเจนหลังจากกล่าวถึงเป้าหมายของชีวิต
ตนเอง

จะเห็นได้ว่าสิ่งที่จะสัมพันธ์กับกรณีศึกษาที่ 5 จะต้องยอมรับและเข้าใจในครอบครัวที่เป็นอยู่ของตนเอง

“...เมื่อก่อนเคยกลัวนะว่าเวลาเรารักใคร เค้าจะไม่รักเรา แต่เดี๋ยวนี้ไม่ค่อยคิดอะไร คิดถึงครอบครัว
มากกว่า...”

“หากเป็นไปได้ก็คิดนะว่าจะกลับไปช่วยชุมชนที่บ้าน แต่ยังไงเราเองก็ต้องทำตัวเราให้ดีมากๆ ให้ได้ก่อน
ถึงจะไปช่วยคนอื่นฯได้”

กรณีศึกษาที่ 6

หลังจากที่นัดวันเวลาในการสัมภาษณ์แล้ว กรณีศึกษาที่ 6 มาพบกับผู้สัมภาษณ์ค่อนข้างตรงเวลา และ
ดูกระตือรือร้นที่จะให้สัมภาษณ์ โดยคำถามที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางจิตวิญญาณในปัจจุบัน กรณีศึกษาที่ 6
ให้คำตอบเกี่ยวกับสภาพปัญหาของชีวิตในปัจจุบันและการจัดการกับปัญหาไว้อย่างน่าสนใจ ขณะที่เล่า กรณี
ศึกษาที่ 6 มองหน้าผู้สัมภาษณ์ตลอดเวลา และสบตาอยู่เสมอ

“...ที่เครียดและหนักสุดในช่วงนี้ก็การเรียน เกรดก็จะออกแล้ว ก็หวังว่าจะตกในบางวิชา เพราะตอนนี้
ก็เคยตกมาแล้ว...”

...เราเองก็คิดว่าเราเต็มที่แล้วนะ แต่มันก็ที่สุดแค่นี้ เคยถามตัวเองนะว่าเราทำไม่พอ ไม่สู้พอหรือเปล่า
ก็โทษตัวเองนะว่าเราอ่านหนังสือน้อยเกินไปหรือเปล่า เพื่อนก็ตกกันเยอะแต่ก็ไม่อยากตกอีกแล้ว ไม่อยากให้ตก
ไปมากกว่านี้ มันจะจุกเกรด...” กรณีศึกษาที่ 6 กล่าวยิ้มๆ และส่ายหน้าซ้ำๆ

“ปัญหาอื่นคิดว่าไม่มีนะ ทั้งเรื่องเพื่อน คือตัวเองก็ไม่มีอะไรเข้าได้ทุกกลุ่มทุกแพลน เรายังมีมนุษย์สัมพันธ์
ดีมั้ง...” เมื่อพูดจบเสียงหัวเราะก็ดังขึ้นทั้งวงสนทนา

“...ตอนนี้ที่หนักที่สุดที่รู้สึกเหนื่อยกับการเรียน ก็เคยตั้งใจว่าจะทำให้จบ 4 ปีให้ได้ แต่พอมันไม่ได้ก็รู้สึกแย่นะ มันเหนื่อยๆ เลยช่วงนั้น”

พอลถามถึงความต้องการเกี่ยวกับการเรียน กรณีศึกษาที่ 6 ก็กล่าวเรียบๆ ว่า “...ก็คิดนะว่าเราไหวไหม เพราะตอนแรกก็อยากเป็นพยาบาล มันเหมือนไม่ได้ทำในสิ่งที่เราเองอยากจะทำ จริงๆ ก็ชอบติดพยาบาลนะ แต่ว่าค่าเทอมมันแพงมากเลยไม่เอาดีกว่า...”

น้ำเสียงที่ชัดเจนขณะเล่าถึงวิธีการจัดการปัญหาในตอนนั้นของตนเอง “...แต่พอมาเรียนแล้ว ก็ชอบนะ แต่ก็ไม่มาก คือรู้สึกว่ายากหนักมาก ทำไมเราต้องเรียนลึกขนาดนี้ ไปถามเพื่อนที่เรียนที่อื่น คำสบายๆ ว่ามันก็เหนื่อยนะ บางทีเราเรียน 7 วัน เริ่ม 8.00 น. อย่างนี้ บางทีตารางก็บอกว่าว่าง แต่สุดท้ายก็ไม่ว่าง มันไม่มีเวลาอ่านหนังสือเลย เंगเรียนมากๆ แบบนี้เรียนไม่รู้เรื่อง ก็หาทางออกเอาโดยไปหาข้อมูลจากอินเทอร์เน็ต แต่ไม่ค่อยจะเข้าห้องสมุดหรอก คนเยอะ ไม่ชอบ...”

พบว่าแนวทางในการจัดการกับปัญหาของตนเองที่เกิดขึ้นกับกรณีศึกษาที่ 6 มีแนวทางใกล้เคียงกับกรณีศึกษาอื่นๆ

“...เวลาที่ใจไม่ดีก็จะอยู่กับเพื่อน ยิ้มเข้าไว้ เวลาเครียดจะอยู่กับเพื่อนจะยิ้ม จะสนุกไป แต่เวลาอยู่คนเดียวมันก็มีนะที่รู้สึกแย... ดังนั้นบางทีหากรู้สึกแยๆ ก็ไปวัดมั่ง ดูหนังมั่ง ไม่อยากจะทำอะไรอยู่กับเรื่องเดิมๆ หรืออยู่คนเดียว...” กรณีศึกษาที่ 6 กล่าวพร้อมรอยยิ้ม

“...ครอบครัวก็ดูแลเราได้นะ ให้คำปรึกษาเราได้บางเรื่อง พี่ๆ เราก็ทำงานกันหมดแล้ว แต่ตอนนี้ที่มาเรียนที่นี้ก็สู้ๆ ค่าเทอมมันแพงมาก ให้จะเอาเงินก้อนมาจ่ายก็เสียตาย แต่ก็ดีนะแม่ก็สอนให้เรารับผิดชอบตัวเอง ต่อไปพอเรียนจบเราก็ต้องรับผิดชอบตัวเองให้ได้...” น้ำเสียงที่ดูสับสนเศร้า ดูเหมือนกังวลกำลังภูมิใจในครอบครัวของตนเองมาก

“...พ่อแม่ก็คงอยากให้ลูกอยู่ในครอบครัวนะ แต่บางทีเราเองก็ออกมาบ้าง แต่เราเองก็ไม่ได้ทำให้พ่อแม่เดือดร้อนอะไร แต่บางทีเราเองก็ไม่ค่อยคุยกับพ่อสักเท่าไร เลือกที่จะคุยกับแม่มากกว่า แม่ช่วยเราได้มากกว่า พ่อชอบที่จะดูไว้ก่อนไม่ว่าจะบอกหรือไม่บอกอะไร...” กรณีศึกษาที่ 6 หัวเราะออกมาเบาๆ เมื่อกล่าวถึงพ่อ

พบว่ากิจกรรมต่างๆ และเพื่อนๆ ในคณะมีส่วนสำคัญที่ทำให้เกิดการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์มากขึ้น และไม่ทำให้เกิดการตกอยู่ในเรื่องที่เป็นปัญหาอยู่ตลอดเวลา

“...ตอนนี้ก็ทำกิจกรรมของคณะ ก็ทำงานในคณะหลายๆอย่าง เพื่อนที่ทำงานด้วยก็ช่วยกันดีก็ดีนะ บางทีก็ทำให้เราลืมเรื่องต่างๆ ที่มันเหนื่อยๆ ก็เรื่องเรียนนั่นแหละ ให้มันได้พักไปบ้าง...” กรณีศึกษาที่ 6 กล่าวด้วยน้ำเสียงที่ผ่อนคลายขึ้นมาก

“...เวลามีคิวของเพื่อนก็มาคิว แต่รุ่นพี่ไม่ค่อยจะมาช่วยเลย ก็เข้าใจนะว่ามันไม่มีเวลา ต่างคนก็ต่างไม่มีเวลานะ...”

บางวิชาที่เรียนมันก็ยากมาก ยากเกิน ทำความเข้าใจไม่ค่อยได้ดีเท่าไร เรียนแล้วมันก็เหนื่อยนะ พอไม่เข้าใจก็ทำไง อ่านยังไงก็ทำไม่ได้ดี ก็ต้องถามเพื่อนบ้าง หาข้อมูลเองบ้าง...” รอยยิ้มปรากฏมากขึ้นเมื่อกล่าวถึง

เพื่อน ๆ และการจัดการปัญหาด้วยวิธีของตนเอง

ในส่วนของสิ่งรอบๆ ตัวด้านอื่นๆ เช่น ผู้สอน หรือบรรยากาศในการเรียนก็มีผลต่อการจัดการตนเองของกรณีศึกษาที่ 6 โดยเฉพาะในเรื่องที่เกี่ยวกับผู้สอน น้ำเสียงที่แสดงออกมาหนักแน่น และสะท้อนถึงความน้อยเนื้อต่ำใจกับบางสิ่งที่ตนเองต้องประสบ

“...อาจารย์ที่ปรึกษาบางที่เราเข้าไปถามหรือปรึกษาบางเรื่องเค้าก็เหวี่ยงใส่เรา แต่อาจารย์บางคนเค้าก็ไม่ได้เป็นที่ปรึกษาอะไรกับเรา แต่เค้ากลับให้ความสนใจเรามากกว่า และให้กำลังใจเราได้มากกว่า

...อาจารย์บางที่เค้าก็บอกว่าจะออกตรงนี้นะ เรายังจะกาดอกจันไว้ แต่พอตอนออกข้อสอบออกมาก็ไม่ได้ออกอย่างที่ว่า มันก็เลยเสียความรู้สึกนะ หรือบางที่อาจารย์เค้าก็ดูเหมือนจะสนิทกับนักศึกษา แบบคำพูดมันกันเองเกินไป อย่างอาจารย์พูดมึงอยู่กับนักศึกษาอย่างเนี่ยะมันก็เกินไป

...อาจารย์บางคนเค้าก็สอนไม่รู้เรื่องจริงๆ นะ บางคนก็สอนมึงง่าในคอ ฟังไม่รู้เรื่องนะ พอไม่รู้เรื่องเราเองก็ไปหาความรู้ที่ไหน พอเราเข้าไปถาม บางคนก็ไม่ได้ตอบอะไรเราเลย แต่ก็กลับมาว่าเราหาว่าไม่ตั้งใจเรียน คือเค้าเองก็ไม่วิตัวเลยว่าสอนเราอย่างไร...” หางเสียงที่สูงขึ้น เสียงที่เบาแต่ชัดถ้อยชัดคำของกรณีศึกษาที่ 6 แสดงความเห็นต่อผู้สอนโดยตรงไปตรงมา

คำถามที่ผู้วิจัยสัมภาษณ์เกี่ยวกับมุมมองต่อตนเองนั้น พบว่ากรณีศึกษาที่ 6 มีมุมมองต่อแนวทางในการดำเนินชีวิตของตนดังนี้

“...ปัจจุบันคิดว่าตัวเองก็โอเคนะ แต่มันยังดีไม่พอ อยากทำได้ดีกว่านี้ อยากทำให้ครอบครัวเรามีความสุขให้ได้ แต่ก็ต้องพัฒนาตัวเองให้มากขึ้น ด้วยนะ อยากเป็นคนดีกว่านี้นะ แม้ตอนนี้เราเองก็ยังไม่ได้ดีมาก แต่เราเองก็ไม่ได้ทำให้ใครเดือดร้อนไม่สบายใจ แม้ว่าจะเอาใจใส่ครอบครัวเราน้อยไปนะ...” กรณีศึกษาที่ 6 พยักหน้าช้าๆ และเม้มปากเข้าหากัน สายตาสงกับผู้สัมภาษณ์ตลอดเวลาที่ตอบคำถาม

“...แต่หากถามว่าเราเองภูมิใจตัวเองไหม ก็ภูมิใจนะ เราเองไม่เคยทำให้เค้าเสียใจอะไรมาก ไม่เคยทำอะไรให้เสียหายนะ...”

“...เราเองก็มีเป้าหมายนะ คือเราเองจะต้องมีงานทำ ต้องดูแลตัวเองและครอบครัวให้ได้ ต้องทำให้พ่อแม่ภูมิใจให้ได้ ก็คือเค้าอยากให้เราเรียนจบมีงานทำดีๆ ...” หลังจากกล่าวจบ กรณีศึกษาที่ 6 นิ่งเหมือนคิดอะไรสักอย่าง ความเงียบเกิดขึ้นชั่วคราวจากนั้นผู้สัมภาษณ์จึงชวนคุยต่อถึงเรื่องความฝันของตนเอง กรณีศึกษาที่ 6 เล่าพร้อมกับรอยยิ้มที่กว้างถึงความฝันในวัยเด็กของตน

“...เมื่อก่อนเคยฝันนะ แต่ปัจจุบันเลิกคิดแล้ว คือ ฝันอยากเป็นแอร์นะ แต่ก็ไม่วิตัวมันน่าจะยากมาก เพราะต้องเรียนรู้อังกฤษดีๆ ด้วย อยากไปทำงานต่างประเทศ แต่หลายๆ คนก็บอกนะว่าจบกายภาพก็ไปเป็นแอร์ได้ แต่เราเองก็ไม่วิตัวจะไหวไหม...” เสียงหัวเราะและรอยยิ้มของวงสนทนาอาจทำให้ความฝันของกรณีศึกษาที่ 6 ยังคงไม่เลือนรางจนเกินไปนัก หากเขาผ่านปัญหาที่อยู่ตรงหน้าไปได้

การอภิปรายผล

จากการสัมภาษณ์เชิงลึกในกลุ่มตัวอย่างทั้ง 6 ราย พบว่าสุขภาวะทางจิตวิญญาณหรือสุขภาวะทางปัญญาในนักศึกษากายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยรังสิต ที่อยู่ในสภาพวิथाทัณฑ์ มีความสัมพันธ์กับปัจจัยด้านต่างๆ ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านสิ่งแวดล้อม โดยปัจจัยทั้งหมดนี้จะส่งผลซึ่งกันและกัน และส่งผลสะท้อนไปสู่สุขภาวะทางจิตวิญญาณในแง่ของการเข้าใจชีวิต การเห็นคุณค่าของชีวิต และการมีเป้าหมายในชีวิต

ความสัมพันธ์ของปัจจัยในด้านต่างๆ ที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางจิตวิญญาณของกลุ่มตัวอย่างไม่เป็นไปในลักษณะหนึ่งต่อหนึ่ง กล่าวคือ ปัจจัยที่เป็นสาเหตุของปรากฏการณ์ที่กระทบต่อสุขภาวะทางจิตวิญญาณจะส่งผลกระทบไปสู่ปัจจัยด้านอื่นๆ ร่วมกัน เช่น ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ที่ว่า “...ไม่นานนี้พ่อก็เลือกที่จะไปอยู่กับครอบครัวใหม่ พ่อไม่นึกถึงเรากับแม่เลย... ทำใจไม่ได้ ตอนนี้อยากกลับบ้าน กลับไปก็ไม่สบายใจ เครียดน้อยใจพ่อ แล้วก็สงสารแม่ ก็พยายามทำความเข้าใจว่าพ่อเค้าคงมีเหตุผลของเค้า เราเองเครียดจนถึงขนาดที่ไม่อยากตื่นขึ้นมา เคยคิดฆ่าตัวตาย..” จากคำสัมภาษณ์นี้แสดงให้เห็นว่าเหตุการณ์ที่เป็นปัจจัยด้านครอบครัวเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดภาวะเครียดทางด้านจิตใจ และมีแนวโน้มที่จะทำร้ายตนเองให้เกิดอันตรายต่อร่างกายขึ้นมาได้ ซึ่งแนวคิดในการแก้ปัญหาด้วยวิธีดังกล่าวนี้แสดงให้เห็นว่าในตอนนี้นักศึกษามีแนวโน้มที่จะประสบปัญหาทางสุขภาวะทางจิตวิญญาณเนื่องจากไม่เห็นคุณค่าของชีวิตตนเอง

ผู้วิจัยพบว่าลักษณะการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นจากครอบครัวของกลุ่มตัวอย่างจะเป็นไปในทางเดียวกันคือ มักจะเป็นการหลีกเลี่ยงปัญหาหรือสาเหตุที่คาดว่าอาจทำให้เกิดปัญหามากขึ้นกับตนเอง “...บางที่เราเองก็ไม่ค่อยคุยกับพ่อสักเท่าไร เลือกที่จะคุยกับแม่มากกว่า แม่ช่วยเราได้มากกว่า พ่อชอบที่จะดูไว้ก่อนไม่ว่าจะบอกหรือไม่บอกอะไร...”

ในทางกลับกัน การได้รับแรงสนับสนุนจากปัจจัยที่สำคัญอย่างครอบครัวก็ทำให้การแก้ปัญหาของบุคคลมีแนวโน้มที่จะเป็นการแก้ที่สาเหตุของปัญหา และส่งผลให้สุขภาวะทางจิตวิญญาณในขณะนั้นมีลักษณะที่ดีขึ้น “...เวลาเหนื่อยมากๆ ท้อๆ ก็โทรหาแม่ คุยกับแม่ แม่ก็บอกว่าเราไหว ให้เราสู้ ให้กำลังใจเรามา มันก็ดีขึ้นที่แม่ยังเข้าใจเรา...” หรือในอีกกรณีหนึ่ง “...ก็คุยกับแม่บ่อยๆ เครียดก็โทรหา คุยกันเกือบทุกเรื่อง บางเรื่องก็คุยไม่ได้มาคุยกะเพื่อนแทน แต่ก็ไม่ทั้งหมดหรอก หลายเรื่องก็ไม่คุยเลย เก็บไว้ดีกว่าไม่อยากให้ใครรู้...เค้าก็ให้กำลังใจประจำ เวลาไม่ไหวแล้วนะ เหนื่อยจะตายแล้ว คุยกับเค้าก็ดีขึ้น...”

ครอบครัวเป็นพื้นฐานสำคัญที่ทำให้บุคคลมีบุคลิกภาพ มีมุมมอง มีลักษณะเฉพาะที่แสดงออกมาตลอดชีวิต ดังนั้นครอบครัวจึงเป็นปัจจัยภายนอกที่ส่งผลที่สำคัญต่อการมีสุขภาวะทางจิตวิญญาณของบุคคล นอกจากครอบครัวแล้ว ปัจจัยภายนอกที่สำคัญสำหรับกลุ่มตัวอย่างที่อยู่ในช่วงอายุวัยรุ่นก็คือเพื่อน ในช่วงวัยรุ่นเพื่อนเป็นปัจจัยภายนอกที่มีบทบาทต่อการแสดงออกของบุคลิกในแต่ละคน และจะส่งผลต่อลักษณะของบุคคลไม่น้อยไปกว่าอิทธิพลและการเลี้ยงดูจากครอบครัว

เพื่อนซึ่งเป็นปัจจัยภายนอกมีผลต่อสุขภาวะทางจิตวิญญาณของกลุ่มตัวอย่างในหลายๆ กรณี ทั้งการมีเพื่อนเป็นที่ปรึกษาปัญหาต่างๆ หรือการมีเพื่อนเป็นคู่คิดในการเรียน “...เวลาจะอ่านหนังสือก็มักอ่านหนังสือกับเพื่อน ต้องมีเพื่อนอ่าน เพื่อนทำให้ดู แล้วเราก็ทำ เวลาอ่านไม่รู้เรื่องหรือทำอะไรไม่ได้ เพื่อนจะช่วยได้มาก เพื่อนๆ หลายคนช่วยกันมาก...” ในทางกลับกันการประสบปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนก็จะส่งผลกระทบต่อภาวะทางจิตวิญญาณให้ออกมาในด้านลบได้เช่นกัน “...ที่มหาวิทยาลัยนี้ไม่ค่อยมีเพื่อนสนิทที่จะเอาปัญหาไปคุยด้วยกับเพื่อน คือเคยเอาไปคุยแล้วปรากฏว่าเค้ารู้กันหมดคณะเลย ไม่เอาแล้ว เช็ดแล้ว เค้าเอาเรื่องเราไปพูดต่อหมดเลย ก็เลยไม่ไว้ใจ ตอนนั้นก็ไม่ได้เอาแล้วไม่ไว้ใจเพื่อนที่นั่นแล้ว...ตั้งแต่เจอเพื่อนในมหาลัยคนนั้น ไม่เอาแล้ว ไม่พูดไม่ปรึกษาใครดีกว่า แต่หากเรื่องทั่วๆ ไปก็คุยนะ แต่อย่ามาคุยกันในเรื่องที่ดีๆ ก็ไม่เอาดีกว่า พอ...” ผลจากการมีปัญหากับเพื่อนทำให้นักชื้อเลือกที่จะอยู่กับตนเอง เก็บปัญหาไว้คนเดียว ซึ่งหากไม่สามารถหาทางออกที่ดีได้ ก็มีแนวโน้มที่จะกระทบต่อสุขภาวะทางจิตวิญญาณได้

นอกจากเพื่อนที่มีอิทธิพลต่อบุคคลโดยเฉพาะวัยรุ่นแล้ว วัยนี้ยังเป็นวัยที่มักจะเริ่มมีความรัก ดังนั้นปัจจัยภายนอกที่สำคัญอีกประการหนึ่งคือคนรักหรือแฟน ซึ่งในวัยนี้แฟนจะเป็นคนสำคัญไม่น้อยไปกว่าเพื่อนหรือครอบครัว “...เพิ่งเลิกกับแฟน ทั้งๆ ที่ก่อนหน้านี้มีปัญหาอะไรก็มักจะคุยกับแฟนคนนี้ รู้สึกเหมือนไม่มีใครหาใครปรึกษาหรือคุยไม่ได้ จนตอนนี้เครียดมาก ไม่มีใคร เราไม่เคยต้องเปลี่ยนแปลงตัวเองเพื่อใคร ไม่เคยต้องเอาใจใคร ทุ่มเททุกอย่าง ตอนนั้นรู้สึกแปลกๆ มันไม่มีใครให้ปรึกษา เลยอยากอยู่คนเดียว อยากนั่งเงียบๆ คนเดียวคนเดียว แบบว่าไม่อยากให้ใครมาอยู่ใกล้ๆ มาถามหรืออะไร กับเรื่องของเรา ขออยู่เงียบๆ เลยได้ใหม่...” การต้องประสบกับความผิดหวังในความรักย่อมส่งผลกระทบต่อสุขภาวะทางจิตวิญญาณไม่มากก็น้อย ซึ่งจากกรณีศึกษานั้นพบว่าเมื่อพูดถึงเรื่องความรักที่ผิดหวังทำให้ในการพูดคุยจะเปลี่ยนแปลง มีลักษณะที่ซึมเศร้าลง และพบว่ามีอาการปัญหาความทุกข์ใจที่เกิดขึ้นด้วยความสับสน ขาดการพิจารณาเหตุผลของการกระทำด้วยความรอบคอบ เป็นการกระทำด้วยความอารมณ์ที่ขาดการมองเห็นคุณค่าของชีวิตตนเอง เช่น การเดินทางไปในสถานที่ที่ตนเองต้องการไปในเวลากลางคืนด้วยตัวคนเดียว หรือการขับรถเร็ว เป็นต้น

ในทางตรงข้ามการมีความรักที่สมหวังแฟนจะเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมให้นักชื้อมีกำลังใจ มีแนวทางในการจัดการปัญหาที่สมเหตุสมผลมากขึ้น “...มีแฟนก็ดีนะ อย่างแฟนคนปัจจุบันเค้าทำให้เรารู้สึกดีนะ เราลดเหล้าดูบุหรี่ได้บ้าง มีกำลังใจ อย่างพ่อกับแม่เราเอง เค้าไม่รู้หรอกว่าเรากินเหล้าดูบุหรี่ แต่ตอนนี้ก็ลดลงมากแล้ว ก็คิดว่าน่าจะหยุดได้แล้ว...” แสดงให้เห็นว่าการมีความรักสามารถทำให้นักชื้อเกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้นได้

ปัจจัยภายนอกประการสุดท้ายที่ผู้วิจัยสนใจคือ บรรยากาศในสถานศึกษา โดยสถานศึกษาเป็นสถานที่ที่กลุ่มตัวอย่างต้องดำเนินชีวิตอยู่เป็นส่วนใหญ่ เพราะกลุ่มตัวอย่างทุกรายเป็นนักศึกษาที่กำลังทำการศึกษาอยู่ ดังนั้นบรรยากาศในสถานศึกษาที่สำคัญ ได้แก่ ผู้สอน สื่อการเรียน และห้องเรียน จึงส่งผลโดยตรงต่อสุขภาวะทางจิตวิญญาณของบุคคล “...อาจารย์มีผลสุดๆ ในการเรียน อาจารย์ทำให้เราเองหงุดหงิดและไม่พอใจกับทำที่ของอาจารย์อยู่บ่อยๆ เคยมีปัญหากับอาจารย์บางคน อาจารย์บางคนก็มีท่าทางเหมือนจะเซ็งๆ ใส เลยไม่อยาก

จะทักเลย...” หรือในแง่ของเนื้อหาวิชาที่สอน “...รู้สึกว่ายากมาก บางเรื่องก็ไม่เข้าใจ ยาก จนบางทีก็ท้อแท้ก็ต้องสู้...” การได้รับประสบการณ์ในทางลบจากบรรยากาศรอบๆ ของกลุ่มตัวอย่างย่อมทำให้เกิดผลกระทบในแง่ลบต่อสุขภาวะทางจิตวิญญาณของบุคคล “...อาจารย์มีผลต่อผลการเรียนมาก มีผลกับความรู้สึกอยากหรือไม่อยากเรียนมากๆ เลย บางทีแค่เข้าห้องเข้าไปนิดเดียวก็โดนว่า บางทีก็โดนเรื่องไม่ค่อยตั้งใจเรียนเท่าไร... ทำให้บางทีวันนั้นทั้งวันไม่อยากเรียน อยากกลับไปนอนหรือไปหาอย่างอื่นทำ เล่นเกม... มันเครียด หงุดหงิดขึ้นมาเลย...” ในทางกลับกัน การได้รับประสบการณ์ดีๆ จากบรรยากาศรอบตัวก็ทำให้บุคคลเกิดความพร้อมและหาทางออกที่เหมาะสมและแก้ไขปัญหาคิดออกได้ดี จนทำให้เกิดการพัฒนาสุขภาวะทางจิตวิญญาณได้ “...อาจารย์ที่ปรึกษาดีมาก เค๋าจะคุยกับพ่อแม่ คือก็จะรู้ว่าเรามีอะไร อาจารย์เค๋าก็คำแนะนำทั้งเราเองแล้วก็ไปคุยกับพ่อแม่ คืออาจารย์คุยกับแม่จนแม่ฝากให้อาจารย์แนะนำเราดูแล้วกัน ยิ่งในตอนที่เราทะเลาะกับแม่เรื่องเกรด ก็อาจารย์ก็ช่วยพูดให้จนเค๋าเข้าใจ...”

นอกจากนี้ ปัจจัยทางด้านศาสนายังมีผลต่อสุขภาวะทางจิตวิญญาณอีกด้วย “...บางทีก็ขอให้เราผ่านปัญหาไปให้ได้เวลาไปทำบุญ บางทีก็ขอให้พ่อแม่ ไม่อยากให้เค๋าเหนื่อย แต่ยังไงเราเองก็อยากเรียนให้จบเร็วๆ ขอให้เรียนจบได้... ชอบบ่นเวลาได้ไปทำบุญ ทำสังฆทาน แต่ก็ไม่ค่อยได้ไปเท่าไร แต่ไปแล้วก็สบายใจได้ทำอะไรแบบนี้บ้างก็ดี...” การมีส่วนร่วมหรือได้ปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนามีแนวโน้มที่จะทำให้สุขภาวะทางจิตวิญญาณในขณะนั้นดีขึ้นและความสัมพันธ์ของบุคคลกับศาสนายังส่งผลต่อความมั่นใจในการดำเนินชีวิตของบุคคลด้วย “...ชอบเข้าวัด ทำบุญ ทำมาตั้งแต่อยู่บ้านแล้ว ตอนนั้นก็พยายามไปบ่อยๆ ถวายสังฆทาน ทำแล้วก็รู้สึกดี สบายใจดี เรื่องสวดมนต์ก็สวดนะ คงเป็นเพราะกลัวผีด้วย...ก็เคยมีประสบการณ์เหมือนจะเป็นผีอำหรืออะไรสักอย่างก็ไม่แน่ใจ แต่เราก็สวดไว้ก่อน ยิ่งต้องเดินทางไปอยู่ที่ไหนยิ่งต้องสวดเลย...”

จากการเก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกในกลุ่มตัวอย่างทั้ง 6 รายพบว่า ระดับสุขภาวะทางจิตวิญญาณของนักศึกษามหาวิทยาลัยรังสิต คณะกายภาพบำบัด ที่อยู่ในสภาพวิฤตศาสตร์มีความสัมพันธ์กับแรงสนับสนุนทางกาย จิต และสังคม โดยการสนับสนุนจากทางกาย จิต และสังคมที่เป็นไปในทางบวก จะส่งผลให้ระดับสุขภาวะทางจิตวิญญาณของนักศึกษามหาวิทยาลัยรังสิต คณะกายภาพบำบัด ที่อยู่ในสภาพวิฤตศาสตร์อยู่ในระดับที่ดีขึ้น ในกรณีศึกษาที่ทำการสัมภาษณ์นั้นพบว่าในกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการสนับสนุนในด้านบวก ลักษณะการแก้ปัญหา การหาทางออกของปัญหา ที่ชี้ให้เห็นถึงสุขภาวะทางจิตวิญญาณมีแนวโน้มไปในทิศทางที่ดีขึ้น “...เวลาไม่ไหวก็นั่งๆ เหยๆ พักเลย รอให้ตัวเองพร้อม รอให้ใจมันพร้อม ขอกำลังใจจากแม่ โทรหาแม่ แม่ก็บอกว่าเราจะทำได้ แต่เราเองก็ไม่ค่อยเชื่อใจตัวเองเท่าไร เราทำเต็มที่มันก็ได้แค่นี้ เลยทำให้ไม่เชื่อตัวเองเลย... คิดว่าการจัดการปัญหาของตัวเองได้ยังไม่ดีพอ อย่างเช่นอ่านหนังสือก็ทำได้แป๊บเดียว พอไม่ไหวก็หยุด เชื่อว่าจะจัดการปัญหาที่เกิดขึ้นต่างๆ มันขึ้นอยู่กับตัวเองมากๆ ชอบที่จะเก็บปัญหาไว้คนเดียว เพื่อนก็บอกเราว่าไม่ชอบระบายกับคนอื่น แต่ก็ยอมที่จะคุยกับแม่ ทุกเรื่อง...”

ในทางกลับกัน หากกรณีที่เกิดกลุ่มตัวอย่างไม่ได้รับการสนับสนุนในด้านบวก ลักษณะการแก้ปัญหาการหาทางออกของปัญหา ที่ชี้ให้เห็นถึงสุขภาวะทางจิตวิญญาณมีแนวโน้มไปในทิศทางที่ต่ำลง “...ตอนนั้นที่มีปัญหา

หลาย ๆ เรื่อง เรายืนใกล้บ้านเลย หายไปเลย 1 เทอม เราไม่อยากอยู่ แต่พ่อแม่เค้าก็สอนนะ ว่าหากเราไม่เรียนหนังสือมันก็อยู่แค่นี้มันก็ไม่โอเคกับชีวิตข้างหน้า คือตอนนั้นเราเองก็ติดเที่ยว ตื่นสาย มีปัญหาเกี่ยวกับแฟนคนเก่า ก็หลายเรื่องนะ ก็ไม่ไหว...”

นอกจากนี้จากการสำรวจยังพบว่า สุขภาวะทางจิตวิญญาณเป็นภาวะที่มีลักษณะเป็นภาคตัดขวาง คือเป็นภาวะเพียงชั่วคราวของบุคคล ที่มีความสัมพันธ์กับปัจจัยต่างๆ ที่เข้ามากระทบ ดังนั้นจึงมีลักษณะที่เปลี่ยนแปลงได้ แต่สามารถฝึกฝนให้เป็นผู้ที่มีสุขภาวะทางจิตวิญญาณที่ดีได้โดยผ่านประสบการณ์อันหลากหลายจากปัจจัยต่างๆ ที่กระทำต่อบุคคล

ข้อเสนอแนะ

การจัดการศึกษาเพื่อการเปลี่ยนแปลงในตัวผู้เรียนต้องอาศัยความร่วมมือของทุกฝ่าย ทั้งครอบครัว เพื่อนนักศึกษา อาจารย์ และสภาพแวดล้อมของสังคม การมุ่งหมายจะพัฒนาเชิงโครงสร้างทางกายภาพไม่อาจจะพัฒนาศักยภาพที่อยู่ภายในของนักศึกษาได้อย่างเต็มที่ การศึกษาจึงควรมีมิติเรื่องภายในที่ช่วยขัดเกลาเป็นหลักคิด และเป็นภูมิคุ้มกันให้แก่นักศึกษา เพื่อให้เขาเหล่านั้นจบออกไปและสามารถยืนอยู่บนโลกใบนี้ได้ อย่างมีศักดิ์ศรีและมีคุณค่า

บรรณานุกรม

- กิริดา ธิวัฒน์กุล. (2010). *จิตวิญญาณทำงานอย่างไรเมื่อผู้ป่วยไทยมีวิกฤตความเจ็บป่วย*.
กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล.
- โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์. (2549). *รายงานฉบับร่างกรอบการทำงานทำความเข้าใจเรื่องจิตวิญญาณ: แนวคิดและปรัชญาเพื่อการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาวะทางจิตวิญญาณ*. กรุงเทพฯ: สำนักวิจัยสังคมและสุขภาพ.
- ชนิกา เจริญจิตต์กุล. (2547, มกราคม-มิถุนายน). *จิตวิญญาณ : การดูแล*. *วารสารมหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ*, 7(14).
- ชมพู โกติรัมย์. (2549). *จุดยืนแห่งการพัฒนาของไทย เพื่อสันติภาพที่ยั่งยืน*. กรุงเทพฯ: กิจ.
- ดวงเดือน พันธุมนาวิน. (2536). *ลักษณะทางจิตและพฤติกรรมของนักเรียนวัยรุ่นที่อยู่ในสภาวะเสี่ยงในครอบครัวและทางป้องกัน*. (รายงานผลการวิจัย). กรุงเทพฯ : ม.ป.พ.
- ดลฤดี สุวรรณศิริ. (2550). *ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาของนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 ทั่วประเทศ*. *วารสารพัฒนาสังคม*, 9(1), 157-74.
- ทศนา แหมมณี. (2546). *ศาสตร์การสอน : องค์ความรู้เพื่อการจัดการกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย.
- ทศนา บุญทอง. (2534). *การพยาบาลในมิติจิตวิญญาณ*. กรุงเทพฯ : เรือนแก้วการพิมพ์.
- ธัญญา น้อยเปียง. (2545). *การรับรู้ความรุนแรงของการเจ็บป่วย การสนับสนุนทางสังคมและความผาสุกทางจิตวิญญาณในผู้ป่วยมะเร็งเต้านม*. เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- นุชนภา วงศาสนธิ. (2005). *ความสัมพันธ์ระหว่าง ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน สัมพันธภาพในครอบครัว และกลุ่มเพื่อน กับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของเด็กที่ถูกกระทำรุนแรง*. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ประเวศ วะสี. (2544). *สุขภาวะทางจิตสุขภาวะทางจิตวิญญาณ*. *วารสารหมอชาวบ้าน*.
- ประเวศ วะสี, พระพิศาลธรรมวาทิ, แมชีคันสนีย์ เสถียรสุด, และ โสภณ สุภาพงษ์. (2544). *สู่สุขภาพทางสังคมและจิตวิญญาณ*. กรุงเทพฯ : 21 เซ็นจูรี่.
- พนมสรวง จิตธนะสุวรรณ, และ สุนทรี ศิริอังกูร. *ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะความสุขสมบูรณ์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 อำเภอเมืองนครราชสีมา จังหวัดนครราชสีมา*. นครราชสีมา : มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา.
- พัชนี สมกำลัง. (2010). *ความผาสุกทางจิตวิญญาณของฟลอเรนซ์ ในดิงเกล : การตีความหมายชีวประวัติ*.
ขอนแก่น : มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ภมรพรรณ ยุระยาตร์. (2554). *การศึกษาและพัฒนาความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย*.
กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- ริเว็องรอง รัตนวิไลสกุล. (2544). การศึกษาสุขภาพกาย สภาพจิตใจ ปัจจัยทางสังคม และสภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษาที่มาขอคำปรึกษาทางจิตวิทยา ภายใต้โครงการการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยาของสายวิชาสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี. วารสารวิจัยและพัฒนา มจร.
- วรรณภา สิทธิปาน. (2007). ปัจจัยทำนายสภาวะทางจิตวิญญาณของผู้ติดเชื้อเอชไอวี. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ศันสนีย์ เสถียรสุด. (2544). สภาวะทางจิตวิญญาณ. หมอชาวบ้าน.
- ศิริพร ภูศรี, และคณะ. (2552). การศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับปัญหาการเรียนและวิธีการแก้ไขปัญหาของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลศรีมหาสารคาม. มหาสารคาม: วิทยาลัยพยาบาลศรีมหาสารคาม.
- สมภาร พรหมทา. (2549). ศาสนาเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต 1, editor. กรุงเทพฯ : สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา.
- สงครามภูณณ์ ดวงคำสวัสดิ์. (2537). พฤติกรรมสุขภาพ : แนวคิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ. ม.ป.ท : ม.ป.พ.
- สุรพงษ์ ชูเดช, และ วิภาวี เขี่ยมวรเมธ. (2545). ตัวแปรในการทำนายสุขภาพจิตและการปรับตัวของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี. วารสารวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี, 25(3), 33.
- BagherGhobary B H., Habibi. (2010). Relation between mental health and spirituality in Tehran university student. Procedia Social and Behavioral Sciences.
- GowriAnadarajah., & Ellen, Hight. (2001). Spirituality and Medical Practice: Using the HOPE Questions as a Practical Tool for Spiritual Assessment. American Academy of Family Physicians.
- Jeremy, R., & Carrette, RKR. (2005). Selling Spirituality: The Silent Takeover of Religion. N.P. : n.p.
- Paloutzian, RF., & Ellison, C.W. (1982). Spiritual well-being and quality of life. Journal of Psychology and Theology, 11(4), 12.