

รูปแบบการพัฒนาความกรุณาต่อตนเองในการเผชิญวิกฤติของผู้ประกอบการ Development Model of Self-Compassion in Resilience Quotient of Entrepreneurs

พุทธธิดา มากพูน Bhudathida Markpoon^๑
กมลลาศ ภูวชนาธิพงษ์ Kamalas Phoowachanathipong^๒
วิชชуда ฐิติโชติรัตน์ Witchuda Titichoatrattana^๓

Received: August 29, 2023

Revised: April 27, 2024

Accepted: April 30, 2024

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสังเคราะห์องค์ประกอบและเสนอรูปแบบการพัฒนาความกรุณาต่อตนเองในการเผชิญวิกฤติของผู้ประกอบการ เป็นวิธีวิจัยเชิงคุณภาพโดยสัมภาษณ์เชิงลึกจากผู้ประกอบการที่ประสบความสำเร็จในการผ่านพ้นวิกฤติและผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน ๑๗ รูป/คน และการสนทนากลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิ ๗ รูป/คน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา ผลการวิจัยพบว่า ๑. แนวคิดความกรุณาต่อตนเองตามแนวคิดวิทยา ๙ องค์ประกอบ คือ ความอารีต่อตนเอง ตระหนักในความธรรมดาของมนุษย์ การมีสติ การเชื่อมตนกับสังคม การให้อภัย การยอมรับ ความอ่อนโยน ความสุขุมและความสัมพันธ์กับผู้อื่น ความกรุณาต่อตนเองตามหลักพระพุทธศาสนา ๕ องค์ประกอบ คือ ความสามารถในการเข้าใจตนเองและผู้อื่นทางกายและวาจา การมีทัศนคติและกระบวนการคิดที่ถูกต้อง การคิดพินิจพิจารณาที่ถูกต้อง การมีมิตรดีและการมีสติระลึกรู้ ๒. องค์ประกอบความกรุณาต่อตนเองจากการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ ๓ องค์ประกอบ คือ ความอารีต่อตนเอง ตระหนักในธรรมดาของคนและการมีสติ และจากการสัมภาษณ์ผู้ประกอบการมี ๔ องค์ประกอบ คือ การเข้าใจและยอมรับทุกข์ตามความเป็นจริง ความอารีต่อตนเอง การมีสติในปัจจุบันและความมีกัลยาณมิตร และ ๓. รูปแบบการพัฒนาความกรุณาต่อตนเองในการเผชิญวิกฤติของผู้ประกอบการ(5C : 5 Power of Compassion Model) ได้แก่ ความอารีต่อตนเอง การมีสติในปัจจุบันขณะ ความตระหนักในธรรมดาของมนุษย์ กระบวนการคิด โยนิโสมนสิการ และความมีกัลยาณมิตร

^๑ กรรมการผู้จัดการ บ.อุตสาหกรรมมาลัยเกลือไทย อีเมล: Bhudathida10@gmail.com

^๒ สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Buddhist Psychology, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya
University, Thailand. อีเมล: kamalas2013@gmail.com.

^๓ สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Buddhist Psychology, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya
University, Thailand. อีเมล: siriwatmcu@gmail.com.



คำสำคัญ: ความกรุณาต่อตนเอง. การเผชิญวิกฤติ, ผู้ประกอบการ

Abstract

The aims of this study were to synthesize the components and present a development model of self-compassion in resilience quotient of entrepreneurs, which was qualitative research by in-depth interviews with entrepreneurs who were successful in going through the crisis and experts, totaling 17 people and group discussion of 7 experts. A content analysis was employed to analyze the data. Findings were 1 . The concept of self-compassion based on psychology consisted of 9 elements: self-kindness, awareness of common humanity, mindfulness, social connectedness, forgiveness, acceptance, gentleness, calmness, and human connection. Self-compassion based on Buddhist principles consisted of 5 elements: the ability to understand yourself and others physically and verbally, right attitude and thought process, 3) the right reflection, having good friends, and awareness 2. The elements of self-compassion in resilience quotient of entrepreneurs from the expert interviews consisted of 3 elements: self-kindness, awareness of human nature and mindfulness, and 4 components from the entrepreneurs interview consisted of: understanding and accepting suffering for what it is, self-kindness, present mindfulness and good friend and 3. “5C : 5 Power of Compassion Model” consisted of : self-kindness, mindfulness, 3) awareness of human nature, Yonisomanasikara and good friends.

Keywords: Self-compassion. Resilience Quotient, Entrepreneur

๑. บทนำ

การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-๑๙ อันเป็นหายนะครั้งใหญ่ในประวัติศาสตร์โลก ครั้งหนึ่งเท่าที่มนุษยชาติเคยพบเห็น ส่งผลกระทบต่อทุกทวีปทั่วโลก อุตสาหกรรมทั่วโลกได้รับผลกระทบอย่างหนัก ส่งผลให้ผู้คนตกงานจำนวนมาก ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-๑๙ นี้ กลุ่มธุรกิจในประเทศไทยที่ได้รับผลกระทบอันดับแรกและหนักที่สุด คือ อุตสาหกรรมการท่องเที่ยว^๔ ซึ่งมีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาเศรษฐกิจของชาติเป็นอย่างมาก โดยในปี พ.ศ. ๒๕๖๒ ประเทศไทยมีนักท่องเที่ยวเฉลี่ย ๑๐๙,๐๔๐ คนต่อวัน นักท่องเที่ยวต่างชาติมีจำนวนมากถึง ๓๙.๘ ล้านคน^๕ การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-๑๙ ส่งผลกระทบอย่างหนักต่อการท่องเที่ยวไทย ส่งผลต่อ GDP ของประเทศ ตีลบร้อยละ ๑๒.๑ นับเป็นการติดลบต่ำสุด^๖ ผู้ประกอบการในภาคอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวล้วนต่างได้รับผลกระทบ โดยเฉพาะหัวเมืองท่องเที่ยวอย่าง “พัทยา” ซึ่งเป็นหนึ่งในเมืองท่องเที่ยวหลักของประเทศไทย อุตสาหกรรมการท่องเที่ยวเมืองพัทยารายได้เข้าสู่ประเทศสูงถึง ๓ แสนล้านบาทต่อปี ซึ่งการแพร่ระบาดของโรคโควิด-๑๙ ส่งผลกระทบโดยตรงต่อภาคธุรกิจและผู้ประกอบการเมืองพัทยา และยังส่งผลกระทบทางอ้อมต่อแรงงานในภาคบริการที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยวอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ผลกระทบทางวิกฤติเศรษฐกิจส่งผลโดยตรงต่อภาวะทางจิตใจของผู้ประกอบการ เกิดเป็นภาวะทุกข์ วิตก กังวล ท้อแท้ สับสนในการดำรงชีพและยังส่งผลกระทบต่อครอบครัวและสังคม อันเป็นรากฐานของการพัฒนาชาติ

อาจจะกล่าวได้ว่า หากต้องการฟื้นฟูเศรษฐกิจของชาติให้มีความมั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน และทำสังคมไทยให้เป็นสังคมแห่งความสุข โดยรู้เท่าทันกระแสการเปลี่ยนแปลงของโลก ในวิกฤติโรคระบาดโควิด-๑๙ จำเป็นต้องเริ่มต้นจากการเยียวยา ฟื้นฟูและพัฒนาจิตใจ โดยเฉพาะผู้ประกอบการอันเป็นรากฐานสำคัญในการขับเคลื่อนเศรษฐกิจของชาติให้เป็น “ผู้ประกอบการหัวใจแห่งความอารีและมีสุข” ความสุขสงบเป็นสิ่งจำเป็นและมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ของประเทศ เนื่องจากความสุขนับเป็นดัชนีที่บ่งชี้ถึงการมีคุณภาพชีวิตที่ดี การมีความสุข มีความพึงพอใจและมีความสำเร็จในชีวิต^๗ ซึ่งความสุขสงบเป็นภาวะของจิตใจที่มีความ

^๔ สมประวิณ มั่นประเสริฐ, Mission Tonight: ผลกระทบของ Covid-๑๙ ต่อเศรษฐกิจไทยและคนทำธุรกิจ SME, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.krungsri.com/th/plearn-plearn/covid19-newnormal-with-sme> [๑๘ ตุลาคม ๒๕๖๕].

^๕ พรพรรณ ปัญญาภิรมย์, KKP ประเมิน “ภาคการท่องเที่ยว” ยังไม่ฟื้นหลังปลดล็อก, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://forbesthailand.com/news/finance-and-investment/kkp-ประเมิน-ภาคการท่องเที่ยว.html> [๑๘ ตุลาคม ๒๕๖๕].

^๖ เศรษฐกิจปี ๖๓ จะเป็นอย่างไรในภาคการท่องเที่ยว จ้างงาน คริวเรือน และส่งออก, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://marketeeronline.co/archives/169173> [๑๘ ตุลาคม ๒๕๖๕].

^๗ พิณณา แสงสาคร, “การสังเคราะห์องค์ความรู้เกี่ยวกับสุขภาวะทางจิตวิญญาณในบริบทของสังคมไทย”, วารสารพฤติกรรมศาสตร์, ปีที่ ๑๘ ฉบับที่ ๑ (๒๕๕๕): ๘๕.



เกือบทุก สงบ ร่มเย็น เบิกบานและประณีต ความสุขจึงเป็นเสียงเพรียกร้องที่ทุกพื้นที่ในโลกต่างก็แสวงหาในวิกฤติโรคระบาด

ในท่ามกลางภาวะวิกฤติ การประยุกต์ใช้ความกรุณา ความเอื้ออาทรและการเกือบทุกต่อตนเองนั้น เป็นพลังอันยิ่งใหญ่แห่งใจที่นำพามนุษย์ก้าวข้ามผ่านความทุกข์ได้อย่างเข้าใจและมีสติ สามารถแก้ไขปัญหาและพัฒนาตนให้เกิดสุขสันต์ในจิตใจ ซึ่งเป็นแนวทางในการพัฒนาจิตใจของมนุษย์ให้มีศักยภาพ มีพลังอันยั่งยืน เป็นบุคคลต้นแบบของการมีสุขสงบที่แท้จริง และความสงบในทางพระพุทธศาสนานั้นมุ่งนำพาให้มนุษย์เกิด สุข สันติ สงบ ในการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน ดังนั้นการนำพามนุษย์ข้ามพ้นจากภาวะแห่งทุกข์ที่เกิดขึ้น ในเวลานี้ คือ การเยียวยาฟื้นฟู และพัฒนาทั้งทางด้านจิตใจและปัญญา คือ การบ่มเพาะความกรุณา อารี เอื้ออาทร ไม่เบียดเบียนต่อตนเองและผู้อื่น นั่นคือวิธีที่ทรงพลังที่สุดในการเยียวยา รักษาใจ ในทางพระพุทธศาสนา ได้กล่าวไว้ในพุทธพจน์ว่า อพฺยาปชฌํ สุขํ โลกํ หมายความว่าความไม่เบียดเบียน เป็นสุขในโลก^๙ และจากงานวิจัยของนักจิตวิทยาชาวตะวันตก Neff et al.^๙ พบว่า ความกรุณาต่อตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญกับความพึงพอใจในชีวิต ความสุข สุขภาวะทางจิตที่ดี ความงอกงามส่วนบุคคล ความฉลาดสุขุมและการปรับตัวต่อความล้มเหลว ในทางตรงข้ามความกรุณาต่อตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับความซึมเศร้า ความวิตกกังวล ความยึดมั่นในความสมบูรณ์แบบ กล่าวได้ว่าพลังแห่งกรุณา นั้น คือการเยียวยาอันสูงสุด เป็นหนทางในการรักษาจิตใจ เป็นมรดกธรรมอันยิ่งแห่งองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ทรงมอบไว้ให้แก่มวลมนุษยชาติ เป็นเครื่องมือป้องกันภัยจากภาวะแห่งทุกข์ที่เกิดในจิตใจ

จากความเป็นมาและความสำคัญของปัญหาที่กล่าวมาข้างต้น ทำให้ผู้วิจัยจึงศึกษาการพัฒนาความกรุณาต่อตนเองในการเผชิญวิกฤติของผู้ประกอบการ เพื่อสามารถนำผลวิจัยเป็นแนวทางในการปฏิบัติและนำไปสู่การพัฒนา รูปแบบความกรุณาในการเผชิญวิกฤติของผู้ประกอบการ ในการบนรากฐานแห่งพุทธศาสนาผสมกับจิตวิทยาตะวันตก เพื่อเยียวยา รักษาจิตใจของผู้ประกอบการ ซึ่งเป็นรากฐานอันสำคัญในการพัฒนาประเทศ ให้มีจิตใจที่มีความสงบ มั่นคงมากยิ่งขึ้น ตลอดจนสร้างความสันติสุขให้เกิดแก่ตนและสังคมต่อไป

๒. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อสังเคราะห์องค์ประกอบและเสนอรูปแบบการพัฒนาความกรุณาต่อตนเองในการเผชิญวิกฤติของผู้ประกอบการ

^๙ วิมहा. (ไทย) ๔/๖., ขุ.อ. (ไทย) ๒๕/๘๖.

^๙ Kristin D. Neff et al., “Self-compassion and Its Link to Adaptive Psychological Functioning”, *Journal of Research in Personality*, Vol. 41 (2007): 139-154.



๓. วิธีดำเนินการวิจัย/รูปแบบการวิจัย/ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยด้วยวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ โดยมีขั้นตอนการวิจัยแบ่งเป็น ๔ ขั้นตอน ดังนี้

๓.๑ ขั้นตอนการวิจัย

ขั้นตอนที่ ๑ การศึกษาเชิงเอกสาร (Documentary Research) การวิจัยเชิงเอกสารชั้นปฐมภูมิ ได้แก่ พระไตรปิฎก อรรถกถา และข้อมูลชั้นทุติยภูมิศึกษาจากหนังสือ บทความ วารสาร วิทยานิพนธ์ และงานวิจัย รวมทั้งสื่อทางอินเทอร์เน็ตที่เกี่ยวข้อง ซึ่งผู้วิจัยได้นำข้อมูลทั้งหมดมาวิเคราะห์ด้วยการใช้หลักวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)

ขั้นตอนที่ ๒ จากนั้นดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลหลักที่มีประสบการณ์ของผู้ที่เผชิญวิกฤติและสามารถรักษาสมดุลของจิตใจไว้ได้ และผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา ด้านจิตวิทยา โดยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) และนำข้อมูลมาวิเคราะห์ร่วมกับข้อมูลจากการศึกษาเชิงเอกสาร (Documentary Research) ในขั้นตอนที่ ๑ เพื่อได้ลักษณะและองค์ประกอบของความทุกข์ตนเองในการเผชิญวิกฤติ

ขั้นตอนที่ ๓ สังเคราะห์องค์ประกอบจากความทุกข์ตนเองในการเผชิญวิกฤติ โดยผสมผสานแนวคิดความทุกข์ตนเอง และการพัฒนาปัญญาด้วยกระบวนการคิดในทางพระพุทธศาสนา ตลอดจนแนวคิดและทฤษฎีทางจิตวิทยาและการสัมภาษณ์เชิงลึก นำมาสร้างเป็นรูปแบบการพัฒนาความทุกข์ตนเองในการเผชิญวิกฤติของผู้ประกอบการ บนพื้นฐานของความทุกข์ตนเองในบริบทของพุทธจิตวิทยา

ขั้นตอนที่ ๔ การนำเสนอรูปแบบการพัฒนาความทุกข์ตนเองในการเผชิญวิกฤติของผู้ประกอบการ ซึ่งเป็นขั้นตอนเพื่อตรวจสอบรับรองความถูกต้องเหมาะสม โดยการสนทนากลุ่ม (Focus Group)

๓.๒ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ผู้วิจัยเลือกพื้นที่ในการศึกษาวิจัย โดยอาศัยการเลือกซึ่งมีหลักสำคัญ คือ เป็นพื้นที่ที่มีความสอดคล้องและตรงตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยที่ต้องการศึกษา คือ ตลาดน้ำ ๔ ภาค พัทยา ตำบลหนองปรือ อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี ซึ่งเป็นศูนย์ท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ที่มีชื่อเสียงของเมืองพัทยา

๑. การคัดเลือกกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informant)

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกผู้ให้ข้อมูลโดยใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) คือ ผู้ประกอบการในตลาดน้ำ ๔ ภาค พัทยา จำนวน ๑๒ คน โดยกำหนดคุณสมบัติ ดังนี้

๑) มีอายุ ๒๕ ปีขึ้นไป ไม่จำกัดเพศ

๒) มีประสบการณ์ในการประกอบกิจการใน ตลาดน้ำ ๔ ภาค พัทยา เป็นระยะเวลา ไม่น้อยกว่า ๗ ปี



๓) เป็นผู้ที่เคยเผชิญกับภาวะวิกฤติที่บีบคั้นจิตใจ และยังคงสามารถรักษาสมดุลของจิตใจไว้ได้ หรือในกรณีที่มีการเสียสมดุลไปแต่สามารถกลับมาสู่สมดุลได้อย่างรวดเร็ว

๔) เป็นผู้มีความรู้และความสามารถในการให้ข้อมูลอย่างลึกซึ้ง

๕) ยินดีที่จะให้ความร่วมมือในการให้ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

๒. การสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ

ผู้วิจัยคัดเลือกโดยใช้วิธีการคัดเลือกการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยเป็นผู้ที่มีความเชี่ยวชาญในด้านพระพุทธศาสนา และด้านจิตวิทยา จำนวน ๕ รูป/คน ด้วยการสัมภาษณ์แบบปลายเปิด (Open-ended Questions) ซึ่งข้อคำถามได้จากการรอบความคิดจากการศึกษาเอกสารและงานวิจัย การสัมภาษณ์แบบปลายเปิดเพื่อเปิดโอกาสให้ผู้เชี่ยวชาญได้แสดงความคิดเห็นได้อย่างเสรีเกี่ยวกับองค์ประกอบของความกรุณาต่อตนเองในการเผชิญวิกฤติเพื่อศึกษาถึงความสำคัญ ลักษณะ และองค์ประกอบของความกรุณาต่อตนเอง โดยข้อคำถามผ่านการตรวจคุณภาพเครื่องมือจากอาจารย์ที่ปรึกษา และผู้เชี่ยวชาญ จำนวน ๕ ท่าน

๓. การสนทนากลุ่ม (Focus Group)

ผู้วิจัยคัดเลือกโดยใช้วิธีการคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยเป็นผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญในด้านจิตวิทยา พุทธธรรม รวมจำนวน ๗ รูป/คน

ในการพัฒนารูปแบบความกรุณาต่อตนเองในการเผชิญวิกฤติดังกล่าว ได้ศึกษาจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการศึกษาภาคสนาม รวม ๑๒ คน และผู้ให้ข้อมูลสำคัญซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญรวม ๕ รูป/คน รวมผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการสัมภาษณ์เชิงลึกเป็นจำนวนทั้งสิ้น ๑๗ รูป/คน (จากการศึกษาของ Thomas T. Macmillan พบว่า จำนวนผู้ให้ข้อมูลสำคัญมีขนาดตั้งแต่ ๑๗ คนขึ้นไป จะทำให้อัตราการลดลงของค่าความคลาดเคลื่อนน้อยมาก และจะลดลงอย่างคงที่ประมาณ ๐.๐๒)^{๑๐}

๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยในขั้นตอนนี้ เป็นการศึกษารวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ทรงคุณวุฒิและผู้ให้ข้อมูล เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview)

ขั้นตอนที่ ๑ สร้างแบบสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้าง ซึ่งเป็นการสัมภาษณ์ที่มีการกำหนดข้อคำถามที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยไว้ล่วงหน้าแต่ในขณะสัมภาษณ์ผู้วิจัยสามารถตั้งคำถามอื่น ๆ เพิ่มเติมนอกเหนือจากที่กำหนดไว้ได้ตามแต่บริบทของการสนทนาที่เกิดขึ้น^{๑๑}

^{๑๐} เกษม บุญอ่อน, “เดลฟาย: เทคนิคการวิจัย”, *คุรุปริทัศน์*, ปีที่ ๑๐ ฉบับที่ ๑๐ (ตุลาคม ๒๕๒๒): ๒๖-๒๘.

^{๑๑} ชมพูนุช ศรีจันทร์นิล, “การวิเคราะห์เชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ: ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพสำหรับการวิจัยทางด้านจิตวิทยา”, *วารสารศึกษาศาสตร์*, ปีที่ ๒๘ ฉบับที่ ๓ (กันยายน-ธันวาคม ๒๕๖๐): ๑.

ขั้นตอนที่ ๒ นำแบบสัมภาษณ์เชิงลึกดังกล่าว ปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ๒ ท่าน เพื่อตรวจสอบความถูกต้องและความเหมาะสมทางวิชาการ รวมทั้งการใช้ถ้อยคำภาษาในเครื่องมือการวิจัย เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงพินิจ (Face Validity)

ขั้นตอนที่ ๓ นำแบบสัมภาษณ์เชิงลึกที่ผ่านการตรวจสอบโดยอาจารย์ที่ปรึกษา นำเสนอผู้เชี่ยวชาญจำนวน ๕ ท่าน ประกอบด้วย ผู้เชี่ยวชาญด้านการวัดและประเมินผล ผู้เชี่ยวชาญด้านการวิจัย ผู้เชี่ยวชาญที่ด้านพระพุทธศาสนา ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ได้ค่าสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์หรือเนื้อหา (Index of Item-Objective Congruence: IOC) โดยเลือกข้อคำถามที่มีค่า IOC ตั้งแต่ ๐.๕^{๑๒} ขึ้นไป พบว่า แบบสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูล มีค่าเท่ากับ ๐.๘๐ และแบบสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ทรงคุณวุฒิ มีค่าเท่ากับ ๑.๐

ขั้นตอนที่ ๔ ปรับปรุงและพัฒนาแบบสัมภาษณ์เชิงลึกตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อนำไปใช้ในการเก็บข้อมูลต่อไป

๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้แบ่งขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูลในงานวิจัยครั้งนี้เป็น ๓ ขั้นตอน ซึ่งการดำเนินการในแต่ละขั้นตอนมีรายละเอียด ดังนี้

ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล

๑. การสัมภาษณ์ (Interview)

การสัมภาษณ์เชิงลึกรายบุคคล โดยเริ่มจากการติดต่อผู้ให้ข้อมูลเพื่อยืนยันความร่วมมือในการให้ข้อมูลเกี่ยวกับพิทักษ์สิทธิ์ของผู้ให้ข้อมูล จากนั้นจะทำการนัดหมายวันและเวลาเพื่อการสัมภาษณ์

๒. การสังเกต (Observations)

การสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม (Non-participant) เพื่อเป็นแนวทางในการตรวจสอบความสอดคล้องของข้อมูล โดยสังเกตลักษณะท่าทาง น้ำเสียง ลักษณะคำพูด และการแสดงปฏิกิริยาต่าง ๆ ของผู้ให้ข้อมูลในขณะที่ให้สัมภาษณ์และจดบันทึกเหตุการณ์หรือรายละเอียดที่ได้จากการสังเกต

๓. การจดบันทึก (Note Taking)

การบันทึก ๒ ชนิด คือ บันทึกย่อ และบันทึกฉบับสมบูรณ์ โดยใช้บันทึกย่อในการเก็บข้อมูลเฉพาะประเด็นสำคัญที่เกิดขึ้นในแต่ละเหตุการณ์อย่างย่อ ๆ เลือกบันทึกเฉพาะถ้อยคำที่สำคัญ แล้วนำบันทึกย่อมาเรียบเรียงใหม่เพื่อบันทึกเป็นฉบับสมบูรณ์

๔. การบันทึกเสียง (Voice Recording)

^{๑๒} ศิริชัย กาญจนवासี, สถิติประยุกต์สำหรับการวิจัย, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๒๖๘.



ในขณะที่ทำการสัมภาษณ์ผู้วิจัยทำการบันทึกเสียงการสนทนา โดยใช้อุปกรณ์การบันทึก เพื่อให้มั่นใจว่าได้ข้อมูลการสัมภาษณ์อย่างสมบูรณ์ โดยมีการขออนุญาตบันทึกเสียงจากผู้ให้ข้อมูล ก่อนเริ่มการสัมภาษณ์

๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ใช้วิธีการวิเคราะห์ข้อมูลแบบสร้างข้อสรุป ซึ่งวิธีการที่ใช้ในการวิเคราะห์ คือ การวิเคราะห์แบบอุปนัย (Analytic Induction) และ การวิเคราะห์โดยการจำแนกข้อมูล (Typological Analysis) โดยการตีความ สร้างข้อสรุป จากข้อมูล เอกสารที่เกี่ยวข้องและจากแบบสัมภาษณ์ ตามกรอบแนวคิดในการวิจัยเพื่อดูความสมบูรณ์ของ ข้อมูลนั้นว่าสามารถตอบคำถามตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยได้ครบแล้ว จึงนำเสนอผลการ วิเคราะห์ในรูปแบบการบรรยาย โดยการตรวจสอบความถูกต้อง/เชื่อถือได้ของข้อมูล ด้วยวิธีการ ตรวจสอบแบบสามเส้า (Triangulation) ในประเด็น ๑) การตรวจสอบวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล มากกว่า ๑ วิธี ๒) การตรวจสอบข้อมูล แหล่งข้อมูลมากกว่า ๑ แหล่ง ๓) การสะท้อนข้อมูลกลับไป ยังผู้ให้ข้อมูล (Member Check). และมีการตรวจสอบการดำเนินการวิจัยจากผู้เชี่ยวชาญ (Peer Debriefing) โดยมีอาจารย์ที่ปรึกษาเป็นผู้ตรวจสอบการดำเนินการวิจัยในทุกขั้นตอน

๔. ผลการวิจัย

จากผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

๔.๑.๑ ผลการศึกษาแนวคิดความกรุณาต่อตนเองตามแนวจิตวิทยาและหลัก พระพุทธศาสนา ในการเผชิญวิกฤติ

ผลการศึกษาจากเอกสารที่เกี่ยวข้อง สามารถสรุปองค์ประกอบของความกรุณาต่อ ตนเองในการเผชิญวิกฤติ ได้ดังนี้

๑. ความกรุณาต่อตนเองตามแนวจิตวิทยา ผลการวิจัยพบว่า “ความกรุณาต่อตนเอง” ประกอบด้วยองค์ประกอบ ๙ องค์ประกอบ ดังนี้ ๑) ความอารีต่อตนเอง (Self-kindness) ๒) ตระหนัก ในความธรรมดาของมนุษย์ (Awareness of Common Humanity) ๓) การมีสติ (Mindfulness) ๔) การเชื่อมตนกับสังคม (Social Connectedness) ๕) การให้อภัย (Forgiveness) ๖) การยอมรับ (Acceptance) ๗) ความอ่อนโยน (Gentleness) ๘) ความสุขุม (Calmness) ๙) ความสัมพันธ์กับ ผู้อื่น (Human Connection)

๒. ความกรุณาต่อตนเองตามหลักพระพุทธศาสนา ผลการวิจัยพบว่า “ความกรุณา ต่อตนเองตามหลักพระพุทธศาสนา” ประกอบด้วย คือ ๑) ความสามารถในการเข้าใจตนเองและผู้อื่น ทางกายและวาจา : ความเข้าใจที่ถูกต้องย่อมมีอิทธิพลต่อการกระทำ คำพูดและการดำเนินชีวิต เมื่อคิดถูกต้อง ทำให้พูดถูก “สัมมาวาจา” พูดอ่อนโยน มีพฤติกรรมทางกายที่ถูกต้อง “สัมมากัมมันตะ” พฤติกรรมทางกายที่เกื้อกูลช่วยเหลือ ย่อมทำให้มีการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง “สัมมาอาชีวะ” ๒) การมีทัศนคติและกระบวนการคิดที่ถูกต้อง : การทำความเข้าใจทุกซ์ที่เกิดขึ้น “สัมมาทิฐิ” ความรู้ความเข้าใจย่อมมีผลต่อความคิด เมื่อเข้าใจถูกต้องแล้วก็มีผลให้เกิดความคิด

ถูกต้อง “สัมมาสังกัปปะ” ๓) การคิดพิจารณาที่ถูกต้อง : การที่จะมองเห็นสิ่งทั้งหลายอย่างถูกต้องตามจริงได้นั้นจะต้องใช้ “โยนิโสมนสิการ” ๔) การมีมิตริ : การที่บุคคลจะสามารถพัฒนาชีวิตไปสู่ทิศทางที่ถูกต้องได้นั้นจำเป็นต้องอาศัยการอยู่แวดล้อมด้วยมิตรที่ดี คือ “กัลยาณมิตรหรือปรโตโฆสะ” ๕) การมีสติระลึกรู้ : เมื่อมีความรู้และความคิดที่ถูกต้องตามจริงย่อมมีผลต่อการแสวงหาทางพ้นทุกข์ จิตที่ปราศจากการดิ้นรนย่อมสามารถรับรู้อารมณ์และมีสติในปัจจุบัน “สัมมาสติ” มี “สัมมาวายามะ” คือ ความเพียร (ความกล้าแห่งจิต) ที่ถูกต้องเป็นตัวสนับสนุน ซึ่งแสดงออกมาในพฤติกรรมของความกล้าต่าง ๆ เช่น กล้าละชั่ว กล้าทำความดีให้เกิดขึ้น กล้ารักษาความดีที่ทำให้เกิดมีแล้วให้คงอยู่ เพื่อให้เกิดความมีสมาธิที่ถูกต้อง “สัมมาสมาธิ”

๔.๑.๒ ผลการสังเคราะห์องค์ประกอบความกรุณาต่อตนเองในการเผชิญวิกฤติของผู้ประกอบการ

ผลการสังเคราะห์องค์ประกอบความกรุณาต่อตนเองในการเผชิญวิกฤติของผู้ประกอบการจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ๒ กลุ่ม พบว่า

๑. จากการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ทรงคุณวุฒิด้านพุทธศาสนาและด้านจิตวิทยา พบว่าความกรุณาต่อตนเองในการเผชิญวิกฤติ ประกอบด้วย

๑) ความอารีต่อตนเอง ความสามารถของบุคคลที่มีความรู้สึกที่ดีและมีความสุขกับตนเอง เห็นในคุณค่าในตนเอง สามารถชื่นชม เกื้อกูลและให้กำลังใจตนเองทั้งในยามสุขและทุกข์ มีความเห็นอกเห็นใจต่อตน ไม่กล่าวโทษหรือตำหนิตนเมื่อต้องเผชิญกับภาวะของความทุกข์ใจ มีพลังใจที่จะอาทรและเกื้อกูลตนให้พ้นภัย

๒) ตระหนักในธรรมดาของคน ความสามารถของบุคคลที่มีความรู้สึกถึงการเชื่อมโยงระหว่างตนและผู้อื่น ปราศจากความรู้สึกว่าตนเองโดดเดี่ยวเมื่อต้องเผชิญกับความทุกข์ พร้อมทั้งเข้าใจและยอมรับในความเป็นมนุษย์ว่าแต่ละบุคคลมีความแตกต่างกันและให้คุณค่าในแต่ละบุคคลโดยปราศจากอคติต่อกันและกัน ตระหนักว่าทุกชีวิตมีความไม่สมบูรณ์ ย่อมมีความผิดพลาดได้และมีความทุกข์เสมอเหมือนกันทุกคน

๓) การมีสติ ความตระหนักรู้อยู่กับปัจจุบัน มีความเท่าทัน อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำของตน เมื่อมีความทุกข์ใดเกิดขึ้นกับตนเอง ย่อมปราศจากความกระวนกระวายภายในจิตใจ เป็นสภาวะที่ช่วยให้บุคคลได้ตระหนักกับประสบการณ์ปัจจุบันมากกว่าเหตุการณ์ในอดีตและอนาคต

๒. จากการจากการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ประกอบการ พบว่า ความกรุณาต่อตนเองในการเผชิญวิกฤติ ประกอบด้วย

๑) การเข้าใจและยอมรับ “ทุกข์” ตามความเป็นจริง และยอมรับวิกฤติที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องธรรมดาของธรรมชาติ ไม่อาจควบคุมสิ่งใดให้เป็นไปดั่งใจปรารถนา ซึ่งจะทำให้เกิดการยอมรับวิกฤติที่เกิดขึ้นได้

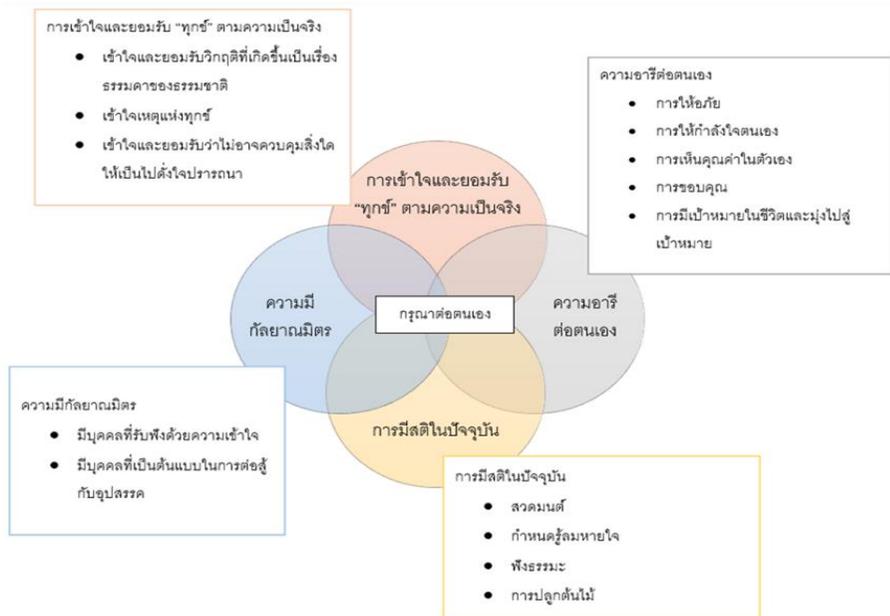


๒) ความอารีต่อตนเอง กระบวนการคิดนำพาตนพ้นจากทุกข์ ได้แก่ การให้อภัยตนเอง ไม่ปล่อยให้ตนจมอยู่กับความคิดที่ทำให้เป็นทุกข์ การให้กำลังใจตนเอง การเห็นคุณค่าในตัวเอง การขอบคุณ และการมีเป้าหมายในชีวิตและมุ่งไปสู่เป้าหมาย

๓) การมีสติในปัจจุบัน สวดมนต์ การกำหนดรู้ลมหายใจ ฟังธรรมะ และทำกิจกรรม เช่น ปลูกต้นไม้

๔) ความมีกัลยาณมิตร การมีบุคคลรับฟังด้วยความเข้าใจ และมีบุคคลที่เป็นต้นแบบ ในการต่อสู้อุปสรรค องค์ประกอบทุกด้านล้วนสัมพันธ์กัน เป็นฐานอันคงมั่นที่จะช่วยให้ ผู้ประกอบการเผชิญวิกฤติด้วยจิตแห่งความกรุณาต่อตนเอง

จากผลการศึกษาข้างต้น ผู้วิจัยได้สังเคราะห์แนวคิดเชิงบูรณาการเชิงเอกสารและเชิงคุณภาพ นำเสนอเป็นองค์ประกอบในรูปแบบการพัฒนาความกรุณาต่อตนเองในการเผชิญวิกฤติของผู้ประกอบการสรุปเป็นแผนภาพ ดังนี้



แผนภาพที่ ๑ ความกรุณาต่อตนเองในการเผชิญวิกฤติของผู้ประกอบการ

๔.๑.๓ ผลการนำเสนอรูปแบบการพัฒนาความกรุณาต่อตนเองในการเผชิญวิกฤติของผู้ประกอบการ

จากผลสังเคราะห์องค์ประกอบการพัฒนาความกรุณาต่อตนเองในการเผชิญวิกฤติของผู้ประกอบการข้างต้น ผู้วิจัยได้ตรวจสอบยืนยันความถูกต้อง ความเป็นไปได้จาก



ผู้ทรงคุณวุฒิ สรุปผลการนำเสนอรูปแบบการพัฒนาความกรุณาต่อตนเองในการเผชิญวิกฤติ
ของผู้ประกอบการ สรุปองค์ประกอบ ๕ ประการ ดังนี้

องค์ประกอบที่ ๑ ความอารีต่อตนเอง (Self-kindness)

ผู้ที่มีอารีต่อตนเองเมื่อเผชิญวิกฤติจะมีกระบวนการคิดนำพาตนพ้นจากทุกข์
ความคิดที่จะนำพาตนให้พ้นจากทุกข์ กล่าวคือ ความคิดที่จะไม่พยายาบาท ความคิดที่จะไม่
เบียดเบียน เป็นความคิดเห็นในทางสันติ สุข สงบ ให้อภัย และมีความกรุณาต่อตนเองด้วยใจที่จะ
นำพาตนให้พ้นจากทุกข์ในใจ สามารถรักษาสภาวะจิตของตนให้อยู่ในสภาวะที่สมดุลท่ามกลาง
ความทุกข์ การมีความรู้สึกที่ดีกับตนเอง มีความเห็นอกเห็นใจในตนเอง มีความอบอุ่นต่อจิตใจ
ของตน ปราศจากการตัดสินและการไม่เบียดเบียนตนเองทั้งการกระทำ วาจา และความคิด เป็น
พื้นฐานอันสำคัญที่สามารถนำพาตนให้พ้นจากภาวะวิกฤติด้วยใจที่ผาสุก ยังรวมถึง การให้อภัย
ต่อตนเอง ผู้อื่น และต่อภาวะวิกฤติที่ตนเผชิญด้วยการยอมรับและปรับเปลี่ยนมุมมอง เติมเต็ม
จิตใจตนด้วยความเปี่ยมมิตรต่อตนเองและผู้อื่น ให้ความสำคัญตนเอง เห็นคุณค่าในตัวเอง การ
ขอบคุณและโอบกอดตัวเอง สามารถปลอบประโลมและเกื้อกูลจิตใจตนนำพาความอึด มี
เป้าหมายในชีวิตและมุ่งไปสู่เป้าหมาย

องค์ประกอบที่ ๒ การมีสติในปัจจุบันขณะ (Mindfulness)

การมีสติระลึกรู้ในปัจจุบันหรือการเอาจิตไปรับรู้ในสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะนั้น
จิตจะมีความจดจ่อและสงบแน่วแน่ กล่าวได้ว่า สติเป็นตัวชักนำให้เกิดสมาธิขึ้นด้วย สมาธิ คือ
ความจดจ่อและสงบแน่วแน่ในสิ่งที่จิตระลึกรู้ สติมีความสำคัญอย่างมากต่อการเผชิญวิกฤติของ
บุคคล ความสงบจากภายในจิตใจก่อให้เกิดปัญญาเพื่อแก้ไขปัญหาด้วยใจที่มั่นคงเป็นภาวะสมดุล
ของจิตใจ การกลับมาสู่ลมหายใจด้วยลมหายใจแห่งสติด้วยการกำหนดรู้ลมหายใจ หรือการจดจ่อ
อยู่กับการสวดมนต์ การฟังธรรมะ และการจดจ่ออยู่กับกิจกรรมประจำวัน เช่น การปลูกต้นไม้
การมีสติในปัจจุบันขณะ ย่อมสามารถปลดปล่อยตนจากพันธนาการทั้งปวง รวมถึงความคิดที่ทำให้
จมอยู่ในความทุกข์ ความวิตกกังวล ความโกรธ ความกลัว จิตที่มีสติอยู่กับปัจจุบันขณะ จิต
นั้นย่อมเป็นจิตแห่งความสุข สงบ สะอาด เบิกบานและเป็นอิสระ

องค์ประกอบที่ ๓ ความตระหนักในธรรมตาของมนุษย์ (Awareness of Common Humanity)

ผู้ที่มีความกรุณาต่อตนเองเมื่อเผชิญวิกฤติย่อมมีความเข้าใจและยอมรับ “ทุกข์”
ตามความเป็นจริง การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนแปลงที่ตนเองปรารถนาหรือไม่
ต่างก็เป็นเรื่องธรรมดาที่เกิดขึ้นได้กับทุกคนเสมอเหมือนกัน เข้าใจและยอมรับว่าความทุกข์ที่
เกิดขึ้นนั้นไม่ใช่เรื่องพิเศษที่เกิดขึ้นเพียงกับตนเพียงลำพังเท่านั้น แต่จะเห็นว่าความทุกข์จาก
วิกฤติที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องธรรมดาของธรรมชาติที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน นอกจากนี้ยังมีความเข้าใจเหตุ
แห่งทุกข์ว่าบุคคลไม่อาจควบคุมสิ่งใดให้เป็นไปดังใจปรารถนาได้ เช่นเดียวกับที่ไม่สามารถ
ควบคุมไม่ให้วิกฤติเกิดขึ้น ดังนั้นการที่วิกฤติเกิดขึ้นจึงไม่ใช่ความผิดของผู้ใดทั้งสิ้น แต่เกิดขึ้นตาม



ธรรมชาติของมัน เมื่อบุคคลมีความเข้าใจว่าความทุกข์จากวิกฤติที่เกิดขึ้นนั้นเป็นเรื่องธรรมดาที่เกิดขึ้นได้กับมนุษย์ทุกคนเสมอเหมือนกัน

องค์ประกอบที่ ๔ กระบวนการคิดที่ถูกต้องมีเหตุผล “โยนิโสมนสิการ” (Yonisomanasikara)

โยนิโสมนสิการนี้ เป็นความคิดที่สกัดกั้นอวิชชา ตัณหา กล่าวคือ เป็นการคิดอย่างมีเหตุและผล โยนิโสมนสิการจึงเป็นวิธีคิดวิเคราะห์ภายใต้พื้นฐานเหตุและผล รวมทั้งการคิดเร้า กุศล เป็นผู้ฉลาดในการคิดเพื่อนำพาตนให้พ้นภัย และนำไปสู่การรับรู้ตามความจริง เพื่อหาแนวทางในการแก้ปัญหาที่เหมาะสม วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิด สัมมาทิฐิ คือ ความรู้ความเข้าใจตามความเป็นจริง สามารถพัฒนาไปสู่อิสรภาพได้อย่างแท้จริง

องค์ประกอบที่ ๕ ความมีกัลยาณมิตร (Kalanamitta)

กัลยาณมิตร “ปรโตโฆสะ” หรือเสียงจากผู้อื่น ที่จะให้เกิดสัมมาทิฐิได้ คือ เสียงที่ดีงาม เสียงที่ถูกต้อง เสียงที่บอกกล่าวชี้แจงความจริง มีเหตุผลเป็นประโยชน์ เสียงดีงามถูกต้อง เช่นนี้ เกิดจากแหล่งที่ดี คือ คนดี คนมีปัญญา คนมีคุณธรรม คนเช่นนี้ เรียกว่า “สัตบุรุษ” การมีสัตบุรุษเป็นกัลยาณมิตร เมื่อคบหรือเข้าหาแล้วจะเป็นเหตุให้เกิดความดีงามและความเจริญ ตลอดจนจนเป็นเครื่องอุดหนุนเกื้อกูลแก่กัน การมีกัลยาณมิตรจึงเสมือนมีมิตรที่ดีที่คอยแนะนำ เป็นบุคคลที่รับฟังด้วยความเข้าใจและเป็นมิตร รวมทั้งคือบุคคลที่เป็นต้นแบบในการต่อสู้กับอุปสรรคนำพาให้ได้รับการพัฒนาไปในทางที่ดีที่ถูกต้องและเหมาะสม ด้วยความรัก ความปรารถนาดี ความจริงใจ เป็นมิตรแท้ที่จะช่วยพัฒนาชีวิตให้ก้าวหน้า เจริญงอกงาม

๕. อภิปรายผล

ผู้วิจัยนำเสนออภิปรายผลการวิจัยประเด็นข้อค้นพบ ดังต่อไปนี้

๕.๑ การเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเองในการเผชิญวิกฤติของผู้ประกอบการ

จากผลการวิจัยพบว่า ข้อมูลจากประสบการณ์การเผชิญวิกฤติของผู้ประกอบการ มุ่งเน้นการจัดการกับวิกฤติทางจิตใจ เมื่อจิตใจสามารถยอมรับภาวะที่เกิดขึ้นได้ย่อมสามารถดำเนินชีวิตต่อไปภายใต้วิกฤติที่เกิดขึ้นด้วยความสงบสุขของใจ เมื่อพิจารณาองค์ประกอบที่ทำให้ผู้เผชิญวิกฤติสามารถผ่านพ้นภัยที่เผชิญได้ด้วยใจที่สมดุล ด้วยพลังแห่งความกรุณาและความเกื้อกูลต่อตนเอง องค์ประกอบที่ได้จากการศึกษา มีความสอดคล้องกับวิถีแห่งการพ้นทุกข์ที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ คือ หลักมรรคมงคล ๘ โดยองค์ธรรมทั้ง ๘ ทำงานร่วมกันเป็นหนึ่งเดียวไม่สามารถแยกออกจากกันได้โดยเด็ดขาด ดังที่มีการเปรียบเทียบว่าเหมือนเกลียวเชือก ๘ เกลียว ที่รวมกันไว้เป็นเชือกเดียวกันและต้องปฏิบัติเคียงข้างกันตลอดไป^{๑๓} สะท้อนให้เห็นว่ามรรคมงคล ๘ ไม่เพียงแต่ทำให้บุคคลบรรลุถึงความพ้นทุกข์อย่างสิ้นเชิงเท่านั้น หากแต่ช่วยให้มนุษย์สามารถ

^{๑๓} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม (ฉบับเดิม), พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ ธรรมสภา, ๒๕๔๔), หน้า ๒๒๕.

ยอมรับและเข้าใจในทุกข์ มีความอารี เกื้อกูลต่อตนและผู้อื่นเพื่อให้พ้นจากทุกข์ภัยนั้น ผลองค์ประกอบดังกล่าว มีความสอดคล้องกับวิถีแห่งการพ้นทุกข์ที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ ๑) ความตระหนักในธรรมดาของมนุษย์ อาศัยฐานแห่งปัญญา คือ “สัมมาทิฐิ” และ “สัมมาสังกัปปะ” เปรียบเหมือนเข็มทิศในการดำรงชีวิตอย่างรู้เท่ารู้ทันตามจริงของธรรมชาติ ๒) ความอารีต่อตนเอง ตั้งมั่นอยู่บนพื้นฐานของ “สัมมาวาจา” คือ วาจาแห่งความความอารี ย่อมก่อให้เกิดความสงบสุขและปราศจากการเบียดเบียนซึ่งกันและกัน เรียกว่า “สัมมากรรมันตะ” เมื่อมีจิตคิดไม่เบียดเบียน ย่อมตั้งอยู่ใน “สัมมาอาชีวะ” การประกอบกรงานที่ไม่เบียดเบียนตนและผู้อื่น ๓) การมีสติในปัจจุบันขณะ คือจิตที่ตั้งอยู่บนฐานแห่ง “สัมมาสติ” การระลึกอยู่กับปัจจุบันขณะ นำให้เกิดสมาธิขึ้น “สัมมาสมาธิ” ความจดจ่อและสงบแน่วแน่ในสิ่งที่จิตระลึก ด้วยความเพียรพยายามกำหนดสติ นั่นคือ “สัมมาวายามะ” ๔) กระบวนการคิดที่ถูกต้องมีเหตุผล โยนิโสมนสิการ เป็นการคิดอย่างมีเหตุและผล โยนิโสมนสิการจึงเป็นวิธีคิดวิเคราะห์ภายใต้พื้นฐานเหตุและผล การไตร่ตรองด้วยเหตุและผล จึงนำไปสู่การรับรู้ตามความจริงและการหาแนวทางในการแก้ปัญหาที่เหมาะสม วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิด สัมมาทิฐิ คือ ความรู้ความเข้าใจตามความเป็นจริง สามารถพัฒนาไปสู่อิสรภาพและมีปัญญาในการเผชิญปัญหาได้อย่างแท้จริง สอดคล้องกับ โสริช โพธิ์แก้ว^{๑๔} ได้ศึกษากระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตรักษา ที่วางรากฐานอยู่บนหลักอริยสัจ ๔ สามารถเอื้อให้บุคคลได้บรรลุศักยภาพที่มีประสิทธิภาพ สามารถแก้ไขปัญหาด้านจิตใจด้วยตนเอง และสามารถดำรงชีวิตได้อย่างสอดคล้องกับความจริงด้วยปัญญา

๔.๒ องค์ประกอบและรูปแบบการพัฒนาความกรุณาต่อตนเองในการเผชิญวิกฤติของผู้ประกอบการ

เมื่อพิจารณารายละเอียดขององค์ประกอบของความกรุณาต่อตนเองที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้ พบว่า ผู้ประกอบการได้หยิบยกรัศมีมาปรับใช้ในบริบทของภาษาที่ตนเข้าใจได้ง่าย รวมถึงหลักธรรมอันลึกซึ้งถูกปรับใช้ในภาษาที่ง่ายต่อการเข้าใจ ตัวอย่างเช่น “เราไม่ได้เป็นคนเดียวมันเกิดขึ้นกับทุกคน เราต้องยอมรับความจริง มันมาได้ มันก็ไปได้” แสดงให้เห็นถึงความเข้าใจเรื่องกฎของการเปลี่ยนแปลงในพระพุทธศาสนา และได้รับการทำให้ง่ายขึ้นด้วยการใช้ภาษาที่เข้าใจง่ายโดยการใช้คำว่า “มันเกิดขึ้นกับทุกคน” ซึ่งหมายถึง การเปลี่ยนแปลงรวมถึงทุกข์ที่เกิดขึ้นสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกชีวิต สอดคล้องกับทัศนะของ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต)^{๑๕} ได้กล่าวถึงวิกฤติในทัศนะของพระพุทธศาสนาว่า ในโลกแห่งความเปลี่ยนแปลงนี้ มนุษย์จะต้องประสบกับการได้ลาภ เสื่อมลาภ ได้ยศ เสื่อมยศ นินทา สรรเสริญ สุข ทุกข์ จะต้องรู้ทันว่าเป็นธรรมดา ไม่มีใครสามารถหลีกเลี่ยงไปได้ ซึ่งการมีสติในปัจจุบันขณะ ย่อมสามารถปลด

^{๑๔} โสริช โพธิ์แก้ว, “การประยุกต์อริยสัจ ๔ ของพระพุทธศาสนากับการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และจิตรักษา”, รายงานวิจัย, (คณะจิตวิทยา: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๕), หน้า ๑.

^{๑๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), คติธรรมแห่งชีวิต, (กรุงเทพมหานคร:ธรรมสภา, ๒๕๕๑), หน้า ๙๗-๑๐๒.



เปลี่ยนตนจากพันธนาการทั้งปวง รวมถึง ความคิดที่ทำให้จมอยู่ในความทุกข์ ความวิตกกังวล ความโกรธ ความพẫnกลัว การมีสติจะช่วยควบคุมแรงกระตุ้นในการกระทำที่ไม่เหมาะสม เพื่อตอบสนองความรู้สึกด้านลบที่เกิดจากการความทุกข์ จากการสัมภาษณ์ผู้ประกอบการ กล่าวว่า การมีสติช่วยให้สามารถจัดการกับปัญหาได้อย่างถูกวิธี ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ (Kabat-Zinn) ได้ระบุว่า การตระหนักในสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ซึ่งไม่เพียงหมายถึงการให้ความสำคัญกับการรู้คิดเท่านั้น แต่จะรวมถึงการแสดงออกด้วยความรักและเป็นมิตรกับความสนใจในปัจจุบัน นอกจากนี้การมีสติให้ความสนใจใคร่ครวญต่อความคิดและอารมณ์ของตนในขณะนั้นมากกว่าการตอบสนองต่อเหตุการณ์นั้นในทันที^{๑๖}

อย่างไรก็ตาม สติ ในพระพุทธศาสนายังมีความหมายที่ลึกซึ้งไปถึงการตามดูตามรู้ ภายและใจของตนเอง ทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจในภาวะของร่างกายและจิตใจของตนเอง เป็นตัวเหนี่ยวนำจิตใจให้สงบเป็นสมาธิ และทำให้เกิดปัญญาเข้าใจโลกตามความเป็นจริงอีกด้วย การฝึกเจริญสติช่วยให้ผู้ปฏิบัติมีสติที่เฉียบคม เท่าทันความคิดและสามารถจัดการกับวิกฤติที่เกิดขึ้นได้อย่างดี นอกจากนี้ยังพบประเด็นที่น่าสนใจที่ผู้ประกอบการ เจริญสติในปัจจุบัน ในรูปแบบที่เหมาะสมกับตนเองมาปรับใช้เพื่อเป็นการสงบจิตใจตนเองจากความวุ่นวายที่เกิดจากการเผชิญเรื่องราวที่เลวร้าย เช่น การกำหนดรู้ลมหายใจ การสวดมนต์ การฟังธรรมะ การทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน เช่น การปลูกต้นไม้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ (เลน และคณะ)^{๑๗} ที่กล่าวว่าการทำสมาธิ ช่วยลดความเครียดและอารมณ์ลบต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น และงานวิจัย (ฮัชชัน และบุชชาน)^{๑๘} พบว่า การทำสมาธิ ช่วยเพิ่มคลื่นสมองอัลฟาซึ่งเป็นคลื่นที่แสดงให้เห็นถึงสภาวะผ่อนคลายของจิตใจ

การวิจัยพบว่า บุคคลรอบข้างมีส่วนสำคัญในการปลูกฝังให้บุคคลเกิดการพัฒนาความกรุณาต่อตนเอง โดยการดำเนินชีวิตของบุคคลต้นแบบ เช่น บุคคลในครอบครัว หล่อหลอมให้สามารถเผชิญกับวิกฤติที่เกิดขึ้นได้ด้วยใจที่สมดุล สอดคล้องกับ กมลลาศ ภูวนาธิพงศ์ พบว่า ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวกที่มีผลโดยตรงต่อสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธของครอบครัว โดยด้านสุขภาวะทางปัญญามีความสัมพันธ์อยู่ในระดับสูง^{๑๙} นอกจากนี้ยังพบว่า การ

^{๑๖} Kabat-Zinn, J., “Mindfulness-based Interventions in Context: Past, Present, and Future”, *Clinical Psychology: Science and Practice*, Vol. 10 No. 2 (2003): 144-156.

^{๑๗} Lane, James D. et al., “Brief Meditation Training Can Improve Perceived Stress and Negative Mood”, *Alternative Therapies in Health and Medicine*, Vol. 13 No. 1 (2007): 38-43.

^{๑๘} Dilwar, & Bhushan, Braj, “Psychology of Meditation and Health: Present Status and Future Directions”, *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, Vol. 10 No. 3 (2010): 439-451.

^{๑๙} กมลลาศ ภูวนาธิพงศ์ และคณะ, “รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธของครอบครัวในชุมชนอาคารสูง เขต

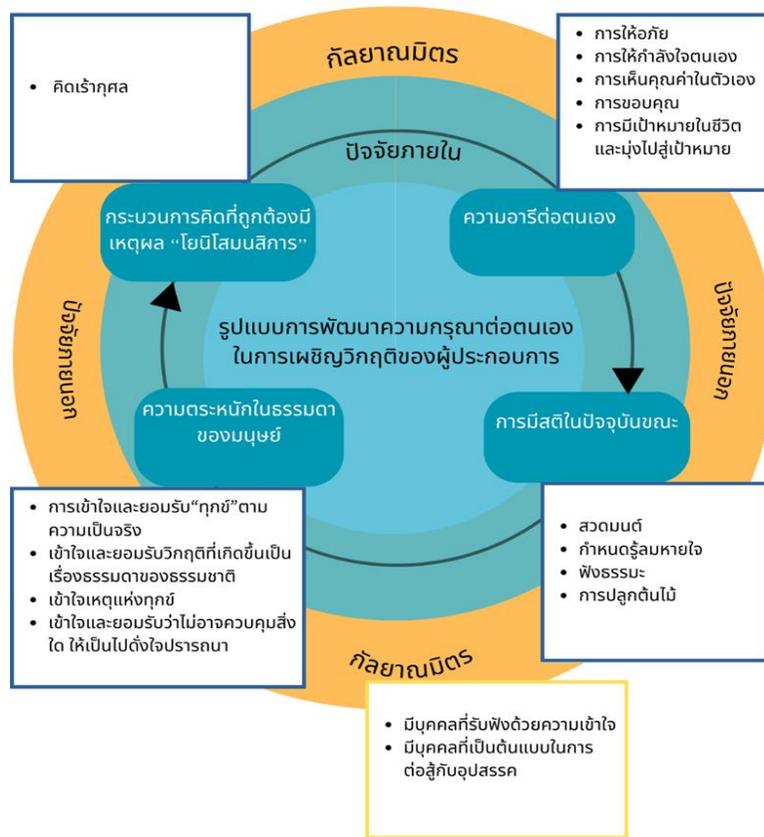
รับฟังด้วยความเข้าใจช่วยสร้างเสริมความกรุณาต่อตนเองได้ ดังที่ ผู้ประกอบการระบุว่า การรับฟังและให้คำแนะนำของบุคลากรรอบข้าง มีส่วนช่วยให้สามารถผ่านพ้นวิกฤติไปได้

๖. องค์ความรู้ใหม่

ข้อค้นพบจากงานวิจัย “รูปแบบการพัฒนาความกรุณาต่อตนเองในการเผชิญวิกฤติของผู้ประกอบการ” หรือ “5C: 5 Power of Compassion Model” สามารถสรุปองค์ประกอบความกรุณาต่อตนเองในการเผชิญวิกฤติของผู้ประกอบการ ได้เป็น ๒ องค์ประกอบหลัก คือ “องค์ประกอบของบุคคล (ปัจจัยภายใน)” ความอารีต่อตนเอง (Self-kindness) การมีสติในปัจจุบันขณะ (Mindfulness) ความตระหนักในธรรมตาของมนุษย์ (Common Humanity) กระบวนการคิดที่ถูกต้องมีเหตุผล “โยนิโสมนสิการ” (Yonisomanasikara) และ “องค์ประกอบของสังคมและสิ่งแวดล้อม (ปัจจัยภายนอก)” ความมีกัลยาณมิตร (Kalanamitta) ผู้วิจัยพบว่า องค์ประกอบของบุคคลและองค์ประกอบของสิ่งแวดล้อม เป็นปัจจัยที่เกี่ยวพันกันในการพัฒนาความกรุณาต่อตนเองในการเผชิญวิกฤติ

5C: 5 Power of Compassion Model นำสู่การพันทุกข์ด้วยใจที่สมดุล จากผลการวิจัยพบว่า องค์ประกอบ ทั้ง ๕ องค์ประกอบสอดคล้องกับหลักทางพระพุทธศาสนาที่เป็นปัจจัยให้ผู้ประกอบการพัฒนาไปสู่ความสมดุลทางจิตใจภายใต้ภาวะวิกฤติ และหลักจิตวิทยาที่เป็นปัจจัยไปสู่ความกรุณาต่อตนเอง สามารถส่งเสริมและการพัฒนาความกรุณาต่อตนเองในชีวิตประจำวัน ของผู้ประกอบการ โดยเป็นหลักยึดเหนี่ยวจิตใจเพื่อให้เกิดความมีเมตตาจิตแก่ตนและผู้อื่น เมื่อมีเมตตาจิตและอารีต่อตนแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์ในการบริหารจัดการธุรกิจให้สามารถดำเนินไปได้อย่างมีประสิทธิภาพภายใต้ภาวะวิกฤติ พลังแห่งกรุณานี้ยังสามารถเกื้อกูลคุ้มครองครัวเรือนและสังคม การมีหัวใจที่เกื้อกูลต่อสรรพสิ่งให้พ้นจากความทุกข์ยากลำบากนั้น คือ พลังแห่งการเยียวยาในภาวะแห่งทุกข์นี้

การพัฒนาตนสู่ความกรุณาต่อตนเอง ตามหลัก “5C: 5 Power of Compassion Model” ประกอบไปด้วย ปัจจัย ๓ ด้าน ดังนี้ ๑) วิธีคิดของบุคคล คือ กระบวนการคิดที่ถูกต้องมีเหตุผล “โยนิโสมนสิการ” และ ความตระหนักในธรรมตาของมนุษย์ ๒) ความรู้สึกของบุคคล คือ ความกรุณาต่อตนเอง ๓) พฤติกรรมของบุคคล คือ ความมีกัลยาณมิตร การมีสติในปัจจุบันขณะ และความอารีต่อตนเอง สรุปเป็นแผนภาพดังนี้



แผนภาพที่ ๒ องค์ความรู้ “การพัฒนาตนสู่ความกรุณาต่อตนเอง ตามหลัก “5C: 5 Power of Compassion Model”

๘. ข้อเสนอแนะ

๘.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

หน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชนสามารถนำองค์ความรู้ข้อค้นพบไปกำหนดแนวทางการปฏิบัติ และจัดทำหลักสูตรฝึกอบรมความกรุณาต่อตนเองในการเผชิญวิกฤติ เพื่อเสริมความกรุณาต่อตนเองในการเผชิญวิกฤติสำหรับผู้ประกอบการ โดยเสนอแนะให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องโดยตรง ได้แก่ กระทรวงพาณิชย์ กรมการค้าภายใน กรมพัฒนาธุรกิจการค้า

๘.๒ ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

จากผลการวิจัยพบว่า ความกรุณาต่อตนเองสอดคล้องกับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการบริหารจัดการธุรกิจให้สามารถดำเนินไปได้อย่างมีประสิทธิภาพภายใต้ภาวะวิกฤติ ผู้ประกอบการหรือเจ้าของกิจการ ควรจัดให้มีการอบรมและ

การเสวนาแลกเปลี่ยนประสบการณ์จากผู้ประกอบการต้นแบบที่ดำเนินชีวิตด้วยความกรุณา เพื่อกระตุ้นให้เกิดความตระหนักถึงการดำรงตนด้วยความอารีบนพื้นฐานแห่งการไม่เบียดเบียน

๘.๓ ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

ควรศึกษาวิจัยในระยะยาว การวิจัยแบบระยะยาว (Longitudinal Research) เป็น การศึกษาระยะยาวที่มีการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง เพื่อให้ได้ผลวิจัยที่มีคุณภาพและ นำไปสู่การพัฒนา รูปแบบความกรุณาต่อตนเองในการเผชิญวิกฤติ ขยายองค์ความรู้สู่สังคมต่อไป

บรรณานุกรม

กมลาค ภูวนาธิพงศ์ และคณะ. “รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมและ จิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธของครอบครัวในชุมชนอาคารสูง เขตกรุงเทพมหานคร”. **รายงานวิจัย**. คณะมนุษยศาสตร์: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๑.

เกษม บุญอ่อน. “เดลฟาย: เทคนิคการวิจัย”. **ครูปริทัศน์**, ปีที่ ๑๐ ฉบับที่ ๑๐ (ตุลาคม ๒๕๖๒): ๒๖-๒๘.

ชมพูนุช ศรีจันทร์นิล. “การวิเคราะห์เชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ: ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพสำหรับการวิจัยทางด้านจิตวิทยา”. **วารสารศึกษาศาสตร์**. ปีที่ ๒๘ ฉบับที่ ๓ (กันยายน-ธันวาคม ๒๕๖๐): ๑-๑๓.

พรพรรณ ปัญญาภิรมย์. **KKP ประเมิน “ภาคการท่องเที่ยว” ยังไม่ฟื้นหลังปลดล็อก**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://forbesthailand.com/news/finance-and-investment/kkp-ประเมิน-ภาคการท่องเที่ยว.html> [๑๘ ตุลาคม ๒๕๖๕].

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). **พุทธธรรม (ฉบับเดิม)**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๐. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๔.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). **คติธรรมแห่งชีวิต**. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๕๑.

พินนภา แสงสาคร. “การสังเคราะห์องค์ความรู้เกี่ยวกับสุขภาวะทางจิตวิญญาณในบริบทของสังคมไทย”. **วารสารพฤติกรรมศาสตร์**. ปีที่ ๑๘ ฉบับที่ ๑ (๒๕๕๕): ๘๔-๙๔.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

ศิริชัย กาญจนวาสี. **สถิติประยุกต์สำหรับการวิจัย**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๒.



- สมประวิณ มั่นประเสริฐ. **Mission Tonight: ผลกระทบของ Covid-๑๙ ต่อเศรษฐกิจไทยและคนทำธุรกิจ SME**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://www.krungsri.com/th/plearn-plearn/covid19-newnormal-with-sme> [๑๘ ตุลาคม ๒๕๖๕].
- โสริช โพธิ์แก้ว. “การประยุกต์อริยสัจ ๔ ของพระพุทธศาสนากับการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และจิตรักษา”. **รายงานวิจัย**. คณะจิตวิทยา: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๕.
- Dilwar, & Bhushan, Braj. “Psychology of Meditation and Health: Present Status and Future Directions”. **International Journal of Psychology and Psychological Therapy**. Vol. 10 No. 3 (2010): 439-451.
- Kabat-Zinn, J. “Mindfulness-based Interventions in Context: Past, Present, and Future”. **Clinical Psychology: Science and Practice**. Vol. 10 No. 2 (2003): 144-156.
- Kristin D. Neff et al. “Self-compassion and Its Link to Adaptive Psychological Functioning”. **Journal of Research in Personality**. Vol. 41 (2007): 139-154.
- Lane, James D. et al. “Brief Meditation Training Can Improve Perceived Stress and Negative Mood”. **Alternative Therapies in Health and Medicine**. Vol. 13 No. 1 (2007): 38-43.
- Marketeeronline. **เศรษฐกิจปี ๖๓ จะเป็นอย่างไรในภาคการท่องเที่ยว จ้างงาน ครัวเรือน และส่งออก**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://marketeeronline.co/archives/169173> [๑๘ ตุลาคม ๒๕๖๕].