บทที่ 1
บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

วัยรุ่นหรือเยาวชนเป็นทรัพยากรบุคคลที่สำคัญมีค่ายิ่งต่อการพัฒนาสังคมและประเทศชาติ ทั้งนี้สังคมต้องการบุคคลที่มีคุณภาพทั้งด้านความคิด ความเชื่อ ทัศนคติ ความรู้สึกอุปนิสัยใจคอ และมีพฤติกรรมที่ดีการพัฒนาวัยรุ่นและเยาวชนให้เกิดคุณลักษณะที่ดีดังกล่าวจึงจำเป็นต้องสร้างให้มีทั้งสองอย่างประกอบด้วยกันไปคือ มีทั้งความฉลาดทางเชาวน์ปัญญา และมีความฉลาดทางอารมณ์จึงจะช่วยให้เยาวชนสามารถประสบความสำเร็จในชีวิตได้ นอกจากไอคิว (IQ) หรือความสามารถทางสติปัญญาแล้ว อีคิว (EQ) หรือความสามารถทางอารมณ์ ซึ่งประกอบไปด้วยความสามารถของบุคคลในการตระหนักรู้ความคิด ความรู้สึกและภาวะอารมณ์ การควบคุมอารมณ์และแรงกระตุ้นภายใน รวมทั้งการรับรู้อารมณ์คนอื่นและอารมณ์ตัวเองได้อย่างเหมาะสมถูกกาลเทศะ ที่จะก่อให้เกิดความกระตือรือร้นและมีแรงจูงใจสู่ความสำเร็จ ดังที่มีการกล่าวไว้ว่าคนที่ประสบความสำเร็จได้นั้นขึ้นอยู่กับสติปัญญาเพียง 20 เปอร์เซ็นต์ ส่วนที่เหลืออีก 80 เปอร์เซ็นเป็นเรื่องของความฉลาดทางอารมณ์หรือการรับรู้อารมณ์ของตนเอง การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง การจัดการกับปัญหาและความตึงเครียด การมีน้ำใจเอื้ออาทรต่อผู้อื่น และการมีทักษะสังคม ซึ่งนักจิตวิทยาคนสำคัญคือโกลแมน (Goleman, 1998) เรียกสิ่งเหล่านี้ว่า เชาว์ปัญญาทางอารมณ์ ซึ่งอธิบายถึงความสามารถของบุคคลในการเข้าใจความรู้สึกของตนเอง ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ความสามารถของบุคคลในการที่จะตอบสนองอารมณ์และความต้องการของผู้อื่นได้อย่างถูกต้อง สามารถรับรู้อารมณ์ของตนเอง และบริหารจัดการอารมณ์นำไปสู่พฤติกรรมที่เหมาะสม ความฉลาดทางอารมณ์นี้ควรจะพัฒนาให้เยาวชน ด้วยหวังว่าวัยรุ่นหรือเยาวชนคนรุ่นใหม่น่าจะมีทักษะเชาว์อารมณ์หรือทักษะความฉลาดทางอารมณ์ ในสังคมปัจจุบันเราพบว่าวัยรุ่นหรือเยาวชนส่วนใหญ่เมื่อเกิดปัญหาก็ไม่สามารถหาทางออกหรือแก้ปัญหาได้ ปัญหาของวัยรุ่นไทยทุกวันนี้มีอยู่อย่างมากมาย ตั้งแต่การขาดความอดทนอดกลั้นไม่เพียรพยายาม มีความเห็นแก่ตัว เห็นแก่ได้ ขาดทักษะในการแก้ปัญหาของตนเอง ทำให้เกิดความเครียดและตัดสินใจผิด ๆ หันไปหาพึ่งพาสารเสพติด การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร ก่อความรุนแรงในสังคม ปัญหาการทะเลาะวิวาทในกลุ่มนักเรียน ปัญหาความขัดแย้งระหว่างนักเรียนนักศึกษาอาชีวศึกษาต่างสถาบันมีพฤติกรรมที่ก่อความรุนแรง ใช้อาวุธทำร้ายกัน ยกพวกตีกัน เป็นต้น ดังที่ทราบกันอยู่ในปัจจุบัน นอกจากนี้วัยรุ่นใช้ชีวิตในโลกยุคใหม่เต็มไปด้วยความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีที่มีการคิดค้นอุปกรณ์อำนวยความสะดวกมา

มากมาย จนมีความเจริญทางด้านวัตถุและยังมีสภาวะการแข่งขันสูงทำให้วัยรุ่นเรียนรู้การแก้ปัญหาอย่างไม่สร้างสรรค์ หรืออาจใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา นอกจากจะแก้ปัญหาไม่เป็นแล้วยังต้องการให้ปัญหาหายไปอย่างรวดเร็ว เยาวชนหลายคนจึงหันไปหายาเสพติดเพื่อลืมความทุกข์ หรือมีพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ก่อความเดือดร้อนให้แก่ทั้งตนเอง ครอบครัวและสังคมโดยส่วนรวม

ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence หรือ Emotional Quotient) ซึ่งปัจจุบันนิยมเรียกว่าอีคิว(EQ) มีความสำคัญอย่างยิ่งถ้าขาดปัจจัยด้านนี้ จะทำให้บุคคลประสบปัญหาชีวิต ไม่สามารถสร้างความสำเร็จได้ เมเยอร์และซัลโลเวย์ (Mayer & Salovey, 1997) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่าเป็นทักษะเฉพาะตัวที่ทำให้คนเราประสบความสำเร็จทั้งด้านการเรียน การงาน ครอบครัว และชีวิตส่วนตัว เพราะคนที่มีความฉลาดทางอารมณ์คือคนที่สามารถเข้าใจความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น รู้เขารู้เรา สามารถรับรู้ มีความเข้าใจและสามารถแสดงอารมณ์ได้อย่างมีปัญญาและไหวพริบ ตลอดทั้งสามารถที่จะควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ทุกสถานการณ์ จะเห็นได้ว่าอารมณ์ ความคิด สติปัญญามีส่วนสัมพันธ์เกี่ยวข้องซึ่งกันและกัน เพราะอารมณ์สามารถเปลี่ยนแปลงหรือมีผลต่อความคิด หรือแม้กระทั่งสามารถเปลี่ยนความคิดได้ หรืออาจกล่าวได้ว่าความคิดจะแจ่มใสชัดเจนถูกต้องมากน้อยเพียงใดนั้น อารมณ์เป็นสิ่งที่ต้องมาเกี่ยวข้องมาสนับสนุน ค้ำจุน (Facilitator) อยู่ด้วย จึงสามารถกล่าวได้ว่า รากฐานของความคิด เชาวน์ปัญญาของบุคคล เป็นผลมาจากสภาพอารมณ์ จิตใจ ตลอดจนทั้งสภาพความสมบูรณ์ของสุขภาพกายประกอบกันด้วย จากคุณลักษณะต่าง ๆ ของความฉลาดทางอารมณ์ดังกล่าวข้างต้น ล้วนแต่มีความสำคัญต่อความเป็นอยู่และความผาสุกในชีวิตของแต่ละบุคคล ดังนั้นความฉลาดทางอารมณ์จึงน่าสนใจและมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะศึกษาและพัฒนาคุณภาพชีวิตเด็กและเยาวชนให้เหมาะสมยิ่งขึ้น ก็จะช่วยให้เยาวชนนั้นสามารถที่จะรู้จักและเข้าใจตนเองมากขึ้น การรู้จักรับผิดชอบชั่วดี การรู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเอง มีความเป็นอิสระ มีความพึงพอใจที่จะผูกสัมพันธ์กับบุคคลอื่น มีความพร้อมที่จะสร้างเสริมอารมณ์ของตนเอง รวมทั้งมีความเชื่อมั่นในตนเอง ความฉลาดทางอารมณ์เป็นเรื่องที่ได้รับความสนใจมากในปัจจุบัน มีการเผยแพร่ทางสื่อต่าง ๆ มากมาย เพราะมีความเชื่อว่าบุคคลที่จะประสบความสำเร็จในชีวิต จะต้องมีความฉลาดทางอารมณ์ เพราะความฉลาดทางอารมณ์สามารถพัฒนาไปสู่ความเข้าใจและกระบวนการต่างๆในการพัฒนามนุษย์ การฝึกทักษะความฉลาดทางอารมณ์จึงส่งผลดีต่อการเรียน การใช้ชีวิตในสังคมปัจจุบันรวมถึงการพัฒนาทางจิตใจ อีกทั้งยังมีหลายหน่วยงานพยายามศึกษาเพื่อให้เกิดความกระจ่างและนำไปสู่การฝึกปฏิบัติในเรื่องดังกล่าว และทำให้หลายโรงเรียนมุ่งพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้แก่นักเรียนและเยาวชนซึ่งในอนาคตอาจบรรจุไว้ในแบบเรียนเพื่อการเรียนรู้และการฝึกฝนตนเองอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ จากข้อความที่กล่าวมาแล้วข้างต้นแสดง

ให้เห็นว่า นักเรียนที่ไม่สามารถควบคุมและไม่มีวิธีจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ ไม่เข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นได้ จะทำให้เกิดปัญหากับตนเอง กับผู้อื่นและสังคมได้

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนเมืองพัทยา 8 (พัทธยานุกูล) ตำบลหนองปรือ บางละมุงจังหวัดชลบุรี เป็นโรงเรียนที่ตั้งอยู่ในชุมชนใจกลางเมืองพัทยา นักเรียนมาจากครอบครัวที่มีความหลากหลาย เป็นครอบครัวเดี่ยว ครอบครัวขยาย มีการโยกย้ายถิ่นฐานเพื่อมาอาศัยทำงานและส่งบุตรหลานเข้าเรียนในโรงเรียนแห่งนี้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งนักเรียนในช่วงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เป็นช่วงวัยแห่งการเรียนรู้ การเลียนแบบเพื่อน การเข้ากลุ่มเพื่อนการปรับตัว และการสร้างกรอบแนวความคิดแห่งตัวตน จากการสังเกตของผู้วิจัยและสอบถามจากครูประจำชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ช่วงเดือนพฤศจิกายน 2546 พบว่ามีนักเรียนบางส่วนเกิดปัญหาต่าง ๆ ในโรงเรียน นักเรียนไม่สามารถปรับตัว ปรับความคิดให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตลอดเวลา นักเรียนมีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ต่ำ มีปัญหาการทำร้ายตนเอง มีพฤติกรรมไม่เหมาะสม เช่น การแสดงความก้าวร้าว การหมกมุ่นหันเข้าหาสารเสพติด การถูกพักการเรียน การถูกไล่ออกจากโรงเรียนและการหนีเรียน การเสริมสร้างทักษะชีวิต ทักษะความฉลาดทางอารมณ์จึงเป็นสิ่งที่ผู้ปกครองคาดหวังเพื่อให้นักเรียนได้พัฒนาทั้งด้านสติปัญญาและพัฒนาทักษะความฉลาดทางอารมณ์ เพื่อให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่3 ซึ่งเป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อสามารถมีทักษะอารมณ์ ทักษะชีวิต สามารถมีการพัฒนาตนเอง และนำสิ่งที่ได้รับจากโรงเรียนไปปรับใช้ได้ในชีวิตประจำวันไม่ว่านักเรียนจะไปศึกษาที่ใด ก็สามารถปรับตัว มีทักษะความฉลาดทางอารมณ์ มีทักษะการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ดี

ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความเห็นว่า ควรจะใช้เทคนิคแม่แบบเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์แก่นักเรียนโดยตรง เพราะเทคนิคแม่แบบสามารถช่วยให้บุคคลเรียนรู้เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ความคิด ทัศนคติ และสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ซึ่งเป็นสิ่งที่ฝึกฝนเพิ่มพูนทักษะได้และส่งผลดีต่อเยาวชน โดยจะทำให้เยาวชนเติบโตเป็นคนที่พบความสำเร็จทั้งด้านชีวิตส่วนตัวและการทำงาน รวมทั้งการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข และประสบผลสำเร็จในชีวิตทุกด้าน

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน โดยใช้เทคนิคแม่แบบในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

เหตุผลของการตั้งสมมติฐาน

การใช้โปรแกรมการให้เทคนิคแม่แบบเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้แนวคิดจากทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของแบนดูรา มีจุดเด่นคือ สามารถพัฒนาให้บุคคลมีการเปลี่ยนแปลง

จากการเข้าโปรแกรมการให้เทคนิคแม่แบบเป็นกลุ่ม ซึ่งเป็นแนวทางที่ผู้วิจัยคาดว่าจะสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในชั้นเรียนได้โดยมีแนวคิดว่าหลังการทดลอง ความฉลาดทางอารมณ์จะมีเพิ่มมากขึ้นกว่าก่อนการทดลองและอาจมีผลระยะยาวถึงช่วงระยะติดตามผลด้วย

สมมติฐานของการวิจัย

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองและระยะเวลาของการทดลอง

2. นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการให้เทคนิคแม่แบบและกลุ่มควบคุมมีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ระยะหลังการทดลองแตกต่างกัน

3. นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการให้เทคนิคแม่แบบและกลุ่มควบคุม มีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ระยะติดตามผลแตกต่างกัน

4. นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการให้เทคนิคแม่แบบ มีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลองสูงกว่าในระยะก่อนการทดลอง

5. นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการให้เทคนิคแม่แบบ มีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ระยะติดตามผลผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

6. นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการให้เทคนิคแม่แบบ มีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย

วัยรุ่นหรือนักเรียนที่มีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ และสามารถมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ สามารถเรียนรู้และใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข และเมื่อนักเรียนมีความฉลาดทางอารมณ์จะสามารถเข้าใจตนเอง เข้าใจอารมณ์ความรู้สึกและความต้องการในชีวิตของ ตนเองและจะเข้าใจผู้อื่น เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น และสามารถแสดงออกมาได้อย่างเหมาะสม แก้ไขความขัดแย้งได้ เมื่อมีปัญหาสามารถแก้ไขจัดการให้ผ่านพ้นไปได้อย่างเหมาะสมทั้งปัญหาความเครียดในใจหรือปัญหาที่เกิดจากความขัดแย้งกับผู้อื่นได้

ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากร เป็นนักเรียนซึ่งกำลังศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคการศึกษาที่ 2 โรงเรียนเมืองพัทยา 8 (พัทธยานุกูล) ตำบลหนองปรือ อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2546 จำนวน 100 คน

1.2 กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนเมืองพัทยา 8 (พัทธยานุกูล) ตำบลหนองปรือ อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี ที่มีผลคะแนนการทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์หรืออีคิว (EQ) ของ ศาสตราจารย์ ดร. ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ และรองศาสตราจารย์ ดร. คมเพชร ฉัตรศุภกุล ได้ผลคะแนนทีปกติ (Normal T-score)ตั้งแต่ 39.99 ลงมา มีจำนวน 30 คน ผู้วิจัยสอบถามความสมัครใจเข้าร่วมโครงการทดลอง นักเรียนที่มาสมัครใจเข้าร่วมทดลองได้จำนวน 25 คน จากนั้นใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) มาครั้งแรกได้จำนวน 12 คน จากนั้นใช้วิธีการสุ่มอย่างง่ายอีกครั้ง โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 6 คน กลุ่มทดลองที่ 1 ให้โปรแกรมการให้เทคนิคแม่แบบ และกลุ่มทดลองที่ 2 เป็นกลุ่มควบคุม นักเรียนเรียนปกติในชั้นเรียน

2. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า มี 2 ชนิดคือ

2.1 ตัวแปรอิสระ (Independent Variable) ได้แก่การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

2.1.1 วิธีการการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ได้แก่

2.1.1.1 การใช้โปรแกรมการให้เทคนิคแม่แบบ

2.1.1.2 วิธีที่นักเรียนเรียนปกติในชั้นเรียน

2.1.2 ระยะเวลาในการทดลอง ได้แก่

2.1.2.1 ระยะก่อนการทดลอง (Pre-Test)

2.1.2.2 ระยะหลังการทดลอง (Post-Test)

2.1.2.3 ระยะติดตามผล (Follow - up)

2.2 ตัวแปรตาม (Dependent Variable) คือ ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient)

นิยามศัพท์เฉพาะ

แม่แบบ หมายถึง สิ่งที่เป็นแบบอย่างที่ถือเป็นบรรทัดฐาน เป็นแบบหรือตัวอย่างที่นำมาให้เห็นเพื่อเป็นแนวทางการเปรียบเทียบและเพื่อเป็นแบบอย่างในการเลียนแบบ

การเสนอแม่แบบ หมายถึง กระบวนการเรียนรู้โดยการสังเกตพฤติกรรมของตัวแบบที่แสดงต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ โดยการนำเสนอตัวแบบในลักษณะใช้สื่อภาพการ์ตูน สื่อซีดีการ์ตูน เพื่อให้นักเรียนมีทักษะ มีการพัฒนาด้านความฉลาดทางอารมณ์

โปรแกรมการให้เทคนิคแม่แบบ หมายถึง วิธีการหรือกระบวนการที่จะให้นักเรียนมีความสามารถในการคิด มีความเชื่อ ความคาดหวังในการที่จะตัดสินใจกระทำหรือไม่กระทำ

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

พฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งเพื่อให้เกิดผลที่ตนต้องการ ในการเสนอโปรแกรมการให้เทคนิคแม่แบบจึงเป็นการจัดการสภาพแวดล้อม โดยกระบวนการเทคนิคแม่แบบทำให้บุคคลเกิดความสนใจและคิดอยากที่จะทำตาม และเมื่อบุคคลแสดงพฤติกรรมตามแม่แบบแล้วสิ่งที่ตามมาคือ ผลที่เกิดขึ้นต่อพฤติกรรมนั้น ถ้าได้รับรู้ข้อมูลที่มีเนื้อหาสาระอันเป็นประโยชน์ เพื่อให้บุคคลเข้าใจตนเอง พัฒนา และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ในทางที่ดีขึ้น โดยการใช้สื่อชนิดต่าง ๆ ได้แก่ การเสนอตัวแบบสื่อซีดีการ์ตูน สื่อภาพการ์ตูน สื่อวีดีทัศน์เรื่องการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และหนังสือสื่อการ์ตูนเน้นความฉลาดทางอารมณ์ชนิดต่าง ๆ ที่สอดคล้องกับหลักการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์แก่นักเรียน

ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการรู้อารมณ์และความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น ความฉลาดทางอารมณ์จะช่วยให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างสร้างสรรค์และ มีความสุข การรู้จักความฉลาดทางอารมณ์ของตนเองเพื่อการพัฒนาและการใช้ศักยภาพตนเองในการดำเนินชีวิต โดยมีความภูมิใจในตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง มีความกระตือรือร้น เชื่อมั่นในตนเอง มีความพึงพอใจในชีวิตโดยจะมองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขัน พอใจสิ่งที่ตนมีอยู่ รู้จักผ่อนคลาย มีความสงบทาง จิตใจเป็นสุข มีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข สามารถแบ่งออกได้เป็น 5 ด้าน ดังต่อไปนี้

1. องค์ประกอบส่วนบุคคล ได้แก่

1.1 ความสามารถในการตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง รู้จักและเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง

1.2 ความสามารถในการแสดงอารมณ์ ความรู้สึก ความคิดและความเชื่อของตนเอง

1.3 ความสามารถเคารพในศักดิ์ศรีของตนเอง สามารถตระหนักรู้คุณค่าและยอมรับในศักดิ์ศรีของตนเอง

1.4 ความสามารถในการรู้จักและเข้าใจศักยภาพที่แท้จริงของตนเอง

1.5 มีความรู้สึกอิสระ มีอารมณ์ความรู้สึกที่แสดงถึงความเป็นตัวของตัวเอง มีอิสระทางความคิดในการตัดสินใจได้ด้วยตนเอง และไม่มีความยุ่งยากใจในการตัดสินใจด้วยตนเอง

2. องค์ประกอบระหว่างบุคคล ได้แก่

2.1 ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น สามารถรับรู้ – เข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่น

2.2 ความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น สามารถสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น

2.3 ความสามารถด้านความรับผิดชอบทางสังคม สามารถให้การยอมรับและนับถือผู้อื่น ให้ความร่วมมือและช่วยเหลือผู้อื่น

3. องค์ประกอบด้านการปรับตัว ได้แก่

3.1 ความสามารถในการแก้ปัญหา สามารถคิดไตร่ตรองอย่างรอบคอบ มีสติก่อนที่จะลงมือแก้ปัญหา

3.2 ความสามารถที่จะตรวจสอบตามความเป็นจริง สามารถตรวจสอบความคิด ความรู้สึกตลอดทั้งเหตุการณ์ต่าง ๆ ตามสภาพความเป็นจริง

2.3 มีความยืดหยุ่น สามารถปรับความรู้สึก ความคิดและพฤติกรรมของตนเองให้เหมาะสมกับสถานการณ์และสภาพแวดล้อม

4. องค์ประกอบด้านการจัด การบริหารความเครียด ได้แก่

4.1 ความสามารถที่จะยืนหยัดในการจัดการความเครียด สามารถเผชิญปัญหา ยืนหยัดที่จะต่อสู้ในการจัดการปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียดอย่างมีสติ

4.2 ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ความรู้สึกที่บังเกิดขึ้นภายในจิตใจ หรือเกิดขึ้นจากสิ่งยั่วยุต่าง ๆ ตลอดทั้งความต้องการของตนเอง

5. องค์ประกอบด้านภาวะอารมณ์ทั่วไป ได้แก่

5.1 การมีความสุข ความพึงพอใจในชีวิต

5.2 การมองโลกในแง่ดี มีความมั่นใจในสิ่งที่ทำ มีความรู้สึกที่ดีต่อทุกสิ่งทุกอย่างที่ทำ ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค มีความพยายามมุ่งมั่นต่อสู้เพื่อความสำเร็จในชีวิต มีเหตุผล มีสติ

กลุ่มทดลอง หมายถึง นักเรียนกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการให้เทคนิคแม่แบบ

กลุ่มควบคุม หมายถึง นักเรียนเรียนปกติในชั้นเรียนตามตารางการเรียนการสอน

วิธีการทดลอง หมายถึง วิธีการที่ผู้วิจัยจัดกระทำให้กับกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยนี้ได้แก่ การใช้โปรแกรมการให้เทคนิคแม่แบบแก่นักเรียนกลุ่ม ทดลอง

นักเรียน หมายถึง เยาวชนที่เข้าศึกษาในสถานศึกษาในระดับชั้นต่าง ๆ ในงานวิจัยนี้จะหมายถึงนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนเมืองพัทยา 8 (พัทธยานุกูล)

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University