

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันประเทศไทยมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจและสังคมอย่างรวดเร็ว มีการขยายตัวของสังคมยุคข้อมูลข่าวสาร และการลดบทบาทของสถาบันครอบครัว ส่งผลให้วัฒนธรรมและสภาพความเป็นอยู่ของประชาชนเปลี่ยนไป คนในสังคมต้องปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป เช่น การต่อสู้ดิ้นรนในการดำเนินชีวิต การแข่งขันกับเวลา ทำให้ความสัมพันธ์ในครอบครัวมีน้อยลง เป็นเหตุให้บุคคลบางกลุ่มไม่สามารถปรับตัวได้ทันกับสถานการณ์ปัจจุบันได้ ทำให้เกิดปัญหาต่างๆ เช่น ปัญหาครอบครัว ปัญหาสุขภาพจิต ปัญหาอาชญากรรม ปัญหาเกี่ยวกับวัยรุ่น เป็นต้น

จากสถิติที่ฝ่ายสถิติและประมวลผลกระทบทางยุติธรรม (กระทรวงยุติธรรม, 2546) ได้ทำการรวบรวมจำนวนเด็กและเยาวชนในสถานพินิจทั่วประเทศที่กระทำความผิดจำแนกตามระดับการศึกษาพบว่า อยู่ในช่วงระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นสูงสุด ซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่น และจากสถิติคดีเด็กและเยาวชน ที่ถูกส่งตัวมายังสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนทั่วประเทศ ประจำปี 2542 พบว่า วัยรุ่น ส่วนใหญ่กระทำความผิดมากที่สุดในเมืองใหญ่ที่เจริญแล้ว ได้แก่ กรุงเทพมหานคร สมุทรปราการ นครราชสีมา ชลบุรี และอุบลราชธานีตามลำดับ เมื่อจำแนกตามฐานความผิดพบว่า วัยรุ่นที่กระทำความผิดเกี่ยวกับ คดียาเสพติดมีจำนวนสูงสุด คิดเป็นร้อยละ 33.53 ส่วนคดีลักทรัพย์ คิดเป็นร้อยละ 19.17 (สถานพินิจและคุ้มครองเด็กกลาง, 2540) จะเห็นว่าปัญหาการกระทำความผิดของวัยรุ่น เป็นปัญหาสำคัญอันหนึ่งที่มีผลกระทบต่อสังคม และการพัฒนาประเทศ วัยรุ่นเป็นวัยที่มีอารมณ์ความรู้สึกที่แรงและเร็ว ซึ่งวัยนี้อารมณ์ มีความสำคัญต่อการตัดสินใจหรือการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เพราะวัยรุ่นเป็นวัยที่อยู่ในช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อต่อการสลัดทิ้งลักษณะนิสัยความรู้สึกนึกคิดแบบเด็กไปสู่แบบผู้ใหญ่ ความพยายามที่จะเป็นผู้ใหญ่ทำให้วัยรุ่นมีอารมณ์สับสนลังเลใจ วุ่นวายใจ ไม่แน่ใจตนเอง หรือในทางกลับกันคือ แน่ใจตนเองมากเกินไป ลักษณะอารมณ์และสภาพของวัยรุ่นทำให้การตัดสินใจของวัยรุ่นผิดพลาดได้ง่าย มีผลก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมา (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2539, หน้า 97)

ในปัจจุบันจะพบว่าวัยรุ่นจำนวนไม่น้อยที่มีพฤติกรรมต่อต้านสังคมทำให้เกิดปัญหาค่อนข้างมากมาย อาทิเช่น การแต่งกายที่แตกต่างจากคนทั่วไป การแข่งขันรถตามท้องถนนในยามวิกาล การใช้สารเสพติด การทำลายสาธารณสมบัติ การจี้ปล้น ลักเล็กขโมยน้อย ทำร้ายร่างกาย การขายบริการทางเพศ หรือแม้กระทั่งการยกพวกตีกันก็ตาม ซึ่งจะเห็นได้ว่าวัยรุ่นไทยจำนวนมากอยู่ใน

ภาวะที่ต้องได้รับการช่วยเหลือและสิ่งที่ควรตระหนักคือ ไม่มีสูตรสำเร็จใด ๆ ที่จะใช้อธิบายสรุป รวบรวมข้อถึงสาเหตุของปัญหา วิธีการเดียวที่เข้าใจการกระทำผิดของวัยรุ่นได้ คือ การศึกษาอย่างเป็นระบบมิใช่การแก้ปัญหที่ปลายเหตุ โดยมองปัญหาในมุมกว้างและทำความเข้าใจปัญหาอย่างลึกซึ้ง ซึ่งปัญหาการกระทำผิดต่าง ๆ ของวัยรุ่นตามที่กล่าวมาแล้วนั้นเห็นได้ว่าอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมมีส่วนสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน (Mutual Interaction) เพราะอารมณ์สามารถเปลี่ยนแปลงหรือมีผลต่อความคิด หรือแม้กระทั่งเปลี่ยนความคิดได้ ซึ่งอาจกล่าวได้ว่าความคิด จะแจ่มใสชัดเจนถูกต้องเหมาะสมมากน้อยเพียงใดนั้น อารมณ์เป็นสิ่งที่มีความเกี่ยวข้องสนับสนุน ค้ำจุน (Facilitator) อยู่ด้วย (กรมเพชร นัตริศกุล และผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, 2544, หน้า 2) ซึ่งกิจกรรมของความคิด อารมณ์ และการกระทำมักสอดคล้องกัน การมีความคิดดีย่อมส่งผลต่อ อารมณ์ในด้านดี และการกระทำในด้านบวก ตรงกันข้ามหากส่วนใดส่วนหนึ่งหม่นหมอง ก็ย่อม ทำให้ส่วนอื่น ๆ พลอยได้รับผลกระทบในด้านลบไปด้วย ดังนั้นการพัฒนาให้วัยรุ่นเหล่านี้มีความ สามารถในการใช้สติและปัญญาควบคุมอารมณ์ แก้ไขปัญหาต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องในชีวิตปัจจุบัน รวมทั้งมีความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาได้เป็น อย่างดี (เทอดศักดิ์ เดชคง, 2542ก) ซึ่งจะเห็นว่าปัญหาที่เกิดขึ้นกับวัยรุ่นนั้นมีอยู่มาก สาเหตุที่ทำให้ เกิดปัญหาต่าง ๆ เหล่านั้น ก็เพราะ คนเป็นสัตว์สังคม มีการเข้าพวกเข้าพ้องและเลียนแบบกัน เป็นวัยที่อยากรู้อยากเห็นอยากท้าทายและอยากทดลองสิ่งแปลกใหม่ เป็นวัยที่อยู่ในช่วง เปลี่ยนแปลงสภาพฮอร์โมน มีความต้องการทางเพศตามธรรมชาติ เป็นวัยที่มีพลังมากและต้องใช้ พลังไปในทางใดทางหนึ่ง (บริษัทอินเตอร์เน็ตประเทศไทยจำกัด (มหาชน), 2545) ดังที่ เฮอร์ล็อก (Herlock, 1964, p. 3) กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นวัยแห่งการปรับตัว ได้สมญาว่า เป็นวัยอันตราย และ เป็นวัยเจ้าปัญหา ปัญหาของวัยรุ่นส่วนมากมักมาจากทั้งทางร่างกาย อารมณ์ และสังคม การ เปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์นั้น วัยรุ่นจะมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม เช่น โกรธง่าย ใจน้อย ร้องไห้เก่ง มีอารมณ์หวนไหวง่าย เปลี่ยนจากอารมณ์หนึ่งเป็นอารมณ์ตรงข้ามได้ง่าย อย่างไม่ สมเหตุสมผล และคาดการณ์ ไม่ได้ ทั้งนี้เพราะความไม่สมดุลของฮอร์โมน และนิสัยในการ ควบคุมอารมณ์ยังไม่มั่นคง (สุภา มาลากุล ณ อยุธยา, 2519, หน้า 90) วัยรุ่นเป็นวัยที่อยากมี ความสำคัญ มีอัตราสูง จึงยึดเรื่องศักดิ์ศรีของตน ของพวกพ้อง และของสถาบัน ขาดการอบรม และการชี้นำที่ถูกต้อง จึงได้สร้างคติของตนเองขึ้นในทางที่เป็นปัญหา (บริษัทอินเตอร์เน็ตประเทศ ไทยจำกัด (มหาชน), 2545)

จากที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่า วัยรุ่นมีความสำคัญและเป็นทรัพยากรที่สำคัญยิ่งในบรรดา ทรัพยากรทั้งหลาย จึงจำเป็นที่จะต้องศึกษาเพื่อช่วยให้เขาเป็น "ทรัพยากรที่มีคุณค่ามากที่สุด" ของ ประเทศ วัยรุ่นเป็นวัยที่จะเป็นกำลังของชาติ เป็นวัยที่มีพลัง มีความคิด เป็นวัยของการเร่งเจริญ

เติบโตทั้งในทางชีวะ สรีระ และจิตวิทยา เป็นวัยเร่งสร้างสุขนิสัย เร่งปรับตัว เร่งทางวิชาการ และเริ่มเลือกอาชีพ ดังนั้นวัยรุ่นจึงเป็นวัยแห่งการเร่งเจริญเติบโตทุก ๆ ด้าน (ศรีประภา ชัยสินธพ, ม.ป.ป) ซึ่งวัยรุ่นจะเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติต่อไปในอนาคต

ดังนั้นการที่วัยรุ่นจะพัฒนาไปเป็นผู้ใหญ่ที่ดีในอนาคตได้นั้นควรจะต้องมีสุขภาพกาย และสุขภาพจิตที่ดีควบคู่กันไปด้วย จะเห็นว่ากายกับจิตนั้นสัมพันธ์กัน คนที่มีสุขภาพกายดีเป็นผลมาจากสุขภาพจิตดี คนที่มีสุขภาพจิตดีก็มาจากการมีสุขภาพกายที่ดีด้วย ดังที่ศรีประภา ชัยสินธพ (ม.ป.ป) ได้กล่าวว่า "ความเปลี่ยนแปลงทางจิตใจของวัยรุ่น มีผลสืบเนื่องมาจากความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของเขานั่นเอง" วัยรุ่นมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย รุนแรง ประเดี้ยวรัก ประเดี้ยวโกรธ ทำอะไรสำเร็จก็ดีใจ พลาดพลั้งก็เสียใจ กระตือรือร้น มีจินตนาการมากขึ้น โดยถือตนเองเป็นคนสำคัญในจินตนาการ และมักเกี่ยวกับความรัก ความสำเร็จ ความปลอดภัย ความสงสารตนเอง ความตาย ความเชื่อมั่นต่าง ๆ เป็นไปอย่างรุนแรงเชื่ออะไรก็มักจะเชื่อเอาจริง ๆ จัง ๆ เช่น เชื่อเรื่องของความถูกต้อง ความดี แต่ในขณะที่เดียวกันก็จะเกิดระแวงไม่ยอมเชื่ออะไรง่าย ๆ นอกจากนี้จะมีหลักฐานมาประกอบอ้างอิง ความสนใจในการสมาคมมีมากขึ้น เข้าใจความสัมพันธ์และหน้าที่ที่ตนจะต้องปฏิบัติ หมุกณะมีอิทธิพลเหนือวัยรุ่น วัยนี้จะคล้อยตามระเบียบปฏิบัติของหมุกณะหรือสังคม การเข้าใจวัยรุ่น และแนะนำให้เขารู้จักการตัดสินใจได้อย่างถูกต้องเหมาะสม จึงนับว่าเป็นสิ่งสำคัญ ดังนั้น การจัดสิ่งแวดล้อมที่ดีก็จะเป็นประโยชน์แก่วัยรุ่น ระบบประสาทและความรู้สึกด้านสัมผัสตื่นตัวมาก ได้จะสนใจดนตรี วรรณกรรม ศิลปกรรมต่าง ๆ ผู้ที่มีความเป็นพิษอยู่ทางด้านนี้บ้างแล้วก็จะก้าวหน้าไปมาก นิสัย การกระทำหลาย ๆ อย่างก็มักจะเกิดขึ้น เปลี่ยนแปลงหรือเลิกไปในวัยนี้ รวมทั้งนิสัยในการคิดและรู้สึกด้วย เช่น สร้างนิสยอดทน เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เป็นต้น จะเห็นว่าถ้าบุคคลที่มีสุขภาพจิตดีก็จะดูแลสุขภาพกายของตนเองให้ดีตาม มา และคนที่สุขภาพกายดีก็จะดูแลสุขภาพจิตตนเองอย่างดีด้วย สุขภาพจิตมีความสำคัญ เนื่องจากเป็นความสามารถในการปรับตัวของบุคคลให้เข้ากับสภาพแวดล้อมได้อย่างดี การปรับตัวของวัยรุ่นเป็นพัฒนาการต่อจากวัยเด็ก แต่วัยรุ่นจะต้องเผชิญกับความคาดหวังของผู้อื่นมากกว่าสมัยเมื่อเขายังเด็ก การเปลี่ยนแปลงจากเด็กที่พึ่งพาอาศัยพ่อแม่ไปเป็นคนที่กำลังจะเริ่มเป็นผู้ใหญ่ จะเริ่มรับผิดชอบตัวเอง ทำให้วัยรุ่นต้องมีการปรับตัวทางอารมณ์และสังคมอย่างมาก อารมณ์ของวัยรุ่นมักเป็นผลสืบเนื่องมาจากระยะก่อนวัยรุ่น บางครั้ง อาจเพิ่มความรุนแรงขึ้นบ้าง เด็กวัยนี้มักจะมีความรู้สึกที่เปิดเผย เชื่อมมั่นในตนเองรู้สึกว่าคุณมีความสุข แต่ในบางครั้งก็อาจจะหดหู่ มีความสงสัยอยู่ตลอดเวลาได้ รู้สึกชอบและไม่ชอบรุนแรง ไม่ค่อยจะยอมใครง่าย ๆ แต่บางครั้งก็จะโอ้อวดอวดอริ บางครั้งก็เป็นคนเห็นแก่ตัวแบบเด็ก ๆ มักจะมีความรู้สึกนึกคิดขัดแย้งกับผู้ใหญ่อยู่เสมอ

ฉะนั้นการมีสติสามารถควบคุมอารมณ์ให้คงที่ได้ มีความมั่นคงทางจิตใจ จึงถือว่าเป็นสิ่งที่จำเป็น ซึ่งปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับวัยรุ่นส่วนใหญ่มาจากปัญหาทางอารมณ์ และการขาดสติ วัยรุ่นพวกนี้ก็อยู่ในวัยเรียนทั้งสิ้น ซึ่งตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 ให้ความสำคัญกับผู้เรียนเป็นหลักโดยให้พัฒนาเป็นคนที่สมบูรณ์ คือ เป็นคนดี คนเก่ง และมีความสุข อย่างแท้จริง มุ่งพัฒนานคนให้มีความสมดุลทั้งด้านความรู้ ความคิด ความสามารถ ความดีงาม และ ความรับผิดชอบต่อสังคม (พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542, 2542) ซึ่งสอดคล้องกับกรมสุขภาพจิตที่ได้พัฒนาแนวคิดเรื่อง ความฉลาดทางอารมณ์ ที่ประกอบด้วยปัจจัยสำคัญ 3 ประการ คือ ความดี ความเก่ง และความสุข (กรมสุขภาพจิต, 2543)

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ทำให้ผู้วิจัยเห็นความสำคัญในการพัฒนาการปรับตัวทางด้านอารมณ์ของวัยรุ่น ซึ่งการพัฒนาการปรับตัวทางด้านอารมณ์นั้นจากการศึกษามีด้วยกันหลายวิธี ซึ่งวิธีการที่ผู้วิจัยสนใจที่จะพัฒนาการปรับตัวทางด้านอารมณ์ คือ วิธีการใช้กลุ่มสติบำบัด ซึ่งจะช่วยพัฒนาการปรับตัวทางด้านอารมณ์ให้แก่วัยรุ่น ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้กลุ่มสติบำบัดซึ่งพัฒนาโดยเทอดศักดิ์ เดชคง (2544, หน้า 9) ซึ่งได้กล่าวถึง การควบคุมสติ หรือการตระหนักรู้ว่าตนเองกำลังคิดอะไร ทำอะไร แล้วทบทวนความคิด ความรู้สึก ก่อนที่จะปล่อยให้เกิดพฤติกรรมรุนแรงต่าง ๆ ร่วมกับการใช้กระบวนการกลุ่ม เป็นวิธีที่จะพัฒนาการปรับตัวทางด้านอารมณ์ ที่ช่วยพัฒนาจิตใจให้เป็นคนที่มีอารมณ์คงที่ มั่นคง มีเหตุมีผลสม่ำเสมอ สติบำบัด (Awareness Therapy) เป็นหลักการสร้างความรู้ตัวในด้านต่าง ๆ โดยเฉพาะอารมณ์ เพื่อให้เกิด ความสงบ ผ่อนคลาย สามารถใช้สติปัญญาพิจารณาและแก้ไขปัญหอย่างมีวิจารณญาณซึ่งประกอบด้วยการฝึกการรู้ตัวในเรื่องของร่างกาย อารมณ์ จิตใจ ความคิด และธรรมชาติ โดยผ่านการจดบันทึกอารมณ์ และ ฝึกความผ่อนคลาย เช่น การหายใจ การเคลื่อนไหวมือ (ฝ่ามือร้อน) ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจวิธีการใช้กลุ่มสติบำบัดเพื่อมาพัฒนาการปรับตัวทางด้านอารมณ์ของวัยรุ่น

### วัตถุประสงค์ของการ วิจัย

เพื่อศึกษาผลของการใช้กลุ่มสติบำบัดต่อการปรับตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่น

### สมมติฐานของการวิจัย

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาในการทดลอง
2. วัยรุ่นที่ได้รับกลุ่มสติบำบัด มีการปรับตัวทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลอง

สูงกว่ากลุ่มควบคุม

3. วัยรุ่นที่ได้รับกลุ่มสติบำบัด มีการปรับตัวทางอารมณ์ในระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม

4. วัยรุ่นที่ได้รับกลุ่มสติบำบัด มีการปรับตัวทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลอง สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

5. วัยรุ่นที่ได้รับกลุ่มสติบำบัด มีการปรับตัวทางอารมณ์ในระยะติดตามผล สูงกว่าในระยะก่อนการทดลอง

6. วัยรุ่นที่ได้รับกลุ่มสติบำบัด มีการปรับตัวทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการวิจัย

1. ผลของการใช้กลุ่มสติบำบัด ช่วยให้วัยรุ่นมีการปรับตัวทางอารมณ์สูงขึ้น
2. เป็นข้อมูลเบื้องต้นให้กับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง นำกลุ่มสติบำบัด มาใช้ในการจัดกิจกรรม เพื่อช่วยให้วัยรุ่นมีการปรับตัวทางอารมณ์เพิ่มสูงขึ้น
3. ส่งเสริมและกระตุ้นให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้ตระหนักถึงความสำคัญทางการปรับตัวทางอารมณ์เพื่อให้วัยรุ่นมีการปรับตัวทางอารมณ์ดีขึ้นในการเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ และเพื่อเป็นแนวทางในการจัดการอบรมเกี่ยวกับการปรับตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่น

### ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เพื่อศึกษาผลของการใช้กลุ่มสติบำบัดต่อการปรับตัวทางอารมณ์ ของวัยรุ่น

1. ประชากร ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้างนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนพนัสพิทยาคาร อำเภอนนทบุรี จังหวัดชลบุรี ที่มีการปรับตัวทางอารมณ์ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25

2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้างนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนพนัสพิทยาคาร ปีการศึกษา 2547 ที่มีการปรับตัวทางอารมณ์ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 จำนวน 12 คน ซึ่งได้มาด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จากกลุ่มประชากร แล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่ง เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 6 คน

2.1 กลุ่มควบคุม คือ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้วิธีปกติ (การดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งในชีวิตประจำวันและการเรียนการสอนตามปกติรวมถึงการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ที่ทางโรงเรียนจัดให้)

2.2 กลุ่มทดลอง คือ กลุ่มที่ได้รับ โปรแกรมกลุ่มสติบำบัด

### 3. ตัวแปรในการศึกษา

#### 3.1 ตัวแปรอิสระ

3.1.1 วิธีการฝึกการปรับตัวทางอารมณ์ แบ่งเป็น 2 วิธี ได้แก่

3.1.1.1 โปรแกรมกลุ่มสติบำบัด

3.1.1.2 วิธีปกติ (การดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งในชีวิตประจำวันและการเรียนการสอนตามปกติรวมถึงการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ที่ทางโรงเรียนจัดให้)

3.1.2 ระยะของการทดลองแบ่งเป็น 3 ระยะ คือ

3.1.2.1 ระยะก่อนการทดลอง

3.1.2.2 ระยะหลังการทดลอง

3.1.2.3 ระยะติดตามผล

3.2 ตัวแปรตาม คือ การปรับตัวทางอารมณ์

### นิยามศัพท์เฉพาะ

1. กลุ่มสติบำบัด หมายถึง การสร้างความรู้ตัวในด้านต่าง ๆ โดยเฉพาะอารมณ์ มีใจจดจ่อกับสิ่งที่ทำเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ถึงอารมณ์ต่าง ๆ การแสดงอารมณ์ การรับรู้อารมณ์ตนเอง รวมถึงผลของอารมณ์ที่เกิดขึ้น สามารถใช้สติปัญญาพิจารณาและแก้ไขปัญหาย่างมีวิจารณญาณ เพื่อก่อให้เกิดความสงบ ผ่อนคลาย และเกิดความสงบสุขทางใจ ซึ่งประกอบด้วยการฝึกการรู้ตัวในเรื่องของร่างกาย อารมณ์ จิตใจ ความคิด และธรรมชาติ โดยผ่านการจดบันทึกอารมณ์ และฝึกความผ่อนคลาย เช่น การหายใจ การเคลื่อนไหวมือ (ฝ่ามือร้อน) ร่วมกับการใช้กระบวนการกลุ่ม

2. การปรับตัวทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถของวัยรุ่นที่จะแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม โดยวัยรุ่นจะต้องตระหนักถึงสิ่งต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

2.1 การมีสติ เป็นผู้ที่รับรู้ความรู้สึก ความต้องการ ความคิดต่าง ๆ ของตนเองสามารถสัมผัสถึงสิ่งเร้าที่เกิดขึ้นภายในตนเอง ตลอดจนรับรู้ถึงสภาพแวดล้อม และความสัมพันธ์ของตนเองและสิ่งแวดล้อมได้ถูกต้อง

2.2 การมีความคิด ความรู้สึก และการรับรู้ และการรับรู้เกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันอย่างเหมาะสม

2.3 ไม่พะวงถึงอดีต หรือหวาดกลัวกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึง

2.4 เชื้อมั่นในความสามารถของตนเอง ที่จะแสดงออกทางความรู้สึกได้อย่างเหมาะสม สามารถเผชิญและยอมรับคำติชมด้วยความเต็มใจ

2.5 รับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง สามารถที่จะยอมรับความผิดพลาดพร้อมที่จะปรับปรุงแก้ไขที่ตนเอง โดยไม่กล่าวโทษผู้อื่น

2.6 มีอารมณ์มั่นคง ไม่เปลี่ยนแปลงง่าย

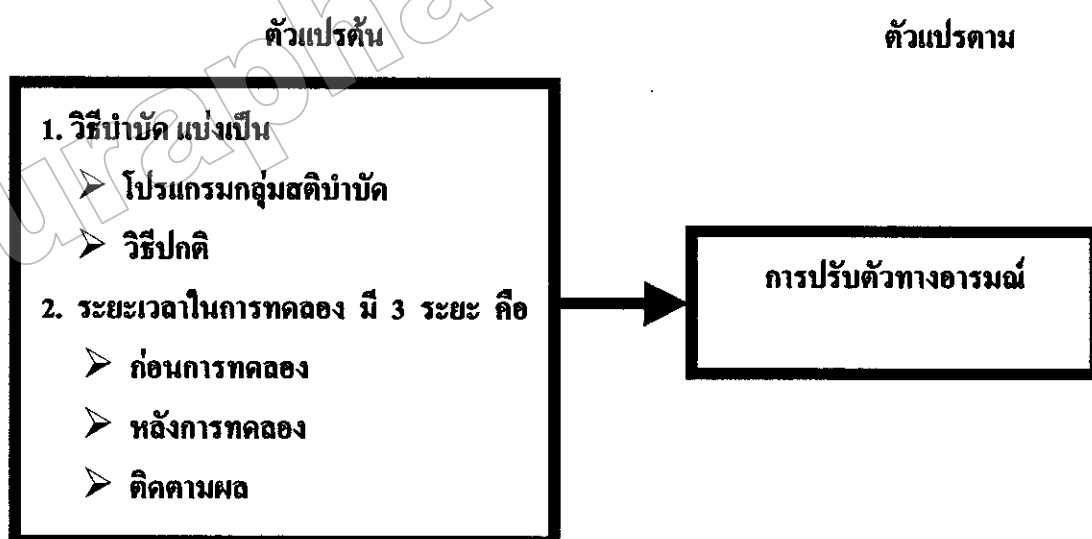
2.7 สามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม เมื่อเผชิญกับความคับข้องใจ

2.8 ตัดสินใจได้ถูกต้องเหมาะสมกับตนเอง และรับผิดชอบต่อการตัดสินใจนั้น

3. วิธีปกติ หมายถึง การดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งในชีวิตประจำวันและการเรียนการสอนตามปกติรวมถึงการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ที่ทางโรงเรียนจัดให้

4. วิจัย หมายถึง นักเรียนที่กำลังศึกษาระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนพนัสพิทยาคาร อำเภอพนสนธิคม จังหวัดชลบุรี

### กรอบแนวคิดของการวิจัย



ภาพที่ 1-1 กรอบแนวคิดของการวิจัย