บทที่ 2
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

วัตถุประสงค์ของการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ เพื่อศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองและระยะเวลาของการทดลองต่อภูมิคุ้มกันตนของนักเรียนวัยรุ่น และเพื่อเปรียบเทียบระดับภูมิคุ้มกันตนของนักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม และกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผล ดังนั้นเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องจะครอบคลุมหัวข้อต่าง ๆ ดังนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวกับภูมิคุ้มกันตน
   - 1.1 ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
   - 1.2 ทฤษฎีต้นไม้จริยธรรม
   - 1.3 ภูมิคุ้มกันตนและการสร้างภูมิคุ้มกันตน
   - 1.4 องค์ประกอบของภูมิคุ้มกันดน
   - 1.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับภูมิคุ้มกันตน
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น
   - 2.1 ความหมายของวัยรุ่น
   - 2.2 การแบ่งช่วงอายุของวัยรุ่น
   - 2.3 พัฒนาการของวัยรุ่น
3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม
   - 3.1 การให้คำปรึกษากลุ่ม
   - 3.2 การให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม
   - 3.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวกับภูมิคุ้มกันตน

แนวคิดหนึ่งที่ถือได้ว่าเป็นประโยชน์อย่างกว้างขวาง สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้จริงและเหมาะสมกับภาวะของสังคมที่เกิดความเสื่อมถอยจากคุณธรรมในขณะนี้ คือ แนวคิดตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง (Sufficiency Economy) ซึ่งพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ภูมิพลอดุลยเดชมหาราช ทรงมีพระราชดำรัสชี้แนะแนวทางการดำเนินชีวิตแก่พสกนิกรชาวไทยมาโดยตลอด ทรงเน้นย้ำแนวทางการแก้ไขเพื่อให้รอดพ้น และสามารถดำรงอยู่ได้อย่างมั่นคงและยั่งยืนภายใต้กระแสโลกาภิวัฒน์ และความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเป็นเสมือนระบบป้องกันความต้องการของมนุษย์ให้มีขีดจำกัดและเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันตนในการใช้ชีวิตให้กับพสกนิกรไทย

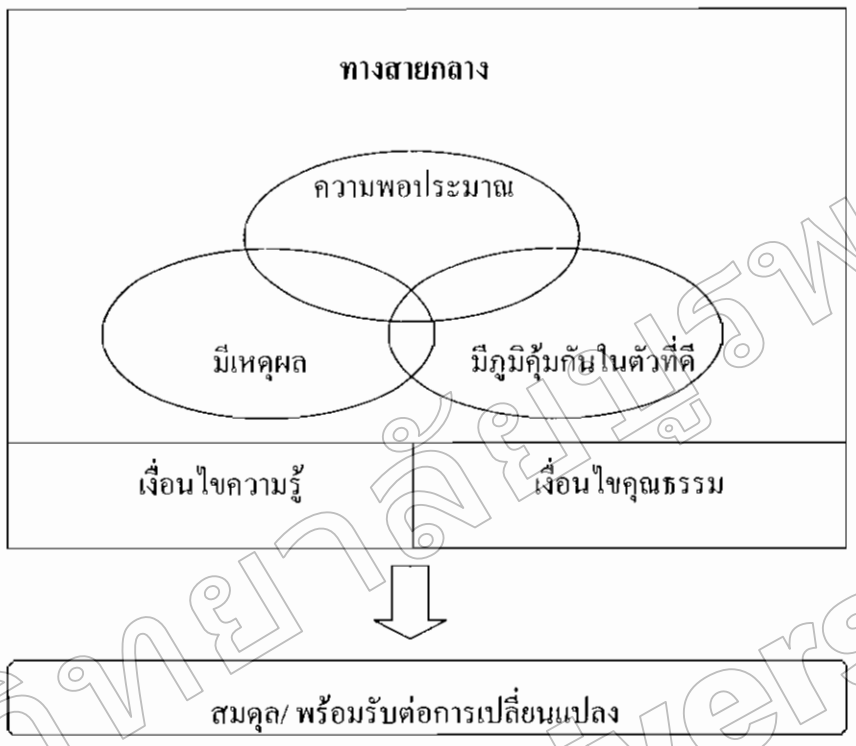
ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

แนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงเป็นแนวคิดในพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช มหาราช ที่ทรงพระราชทานแก่นิสิตในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์เป็นครั้งแรก เมื่อวันที่ 18 กรกฎาคม พ.ศ. 2517 จึงขออัญเชิญมา ณ ที่นี้ ดังนี้ "การพัฒนาประเทศจำเป็นต้องทำตามลำดับขั้นตอนสร้างพื้นฐาน คือ ความพอดี พอกิน พอใช้ ของประชาชนส่วนใหญ่เป็นเบื้องต้นก่อน โดยใช้วิธีการและใช้อุปกรณ์ที่ประหยัด แต่ถูกต้องตามหลักวิชาการเมื่อได้พื้นฐานมั่นคงพร้อมพอควรและปฏิบัติได้แล้วจึงค่อยเสริมความเจริญและฐานะเศรษฐกิจที่สูงขึ้นโดยลำดับต่อไป" (อภิชัย พันธเสน, 2550, หน้า 39)

พระองค์ท่านได้เสนอหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ที่มีคุณลักษณะสำคัญ 3 ด้าน ซึ่งทำให้บุคคลใดก็ตามมีชีวิตที่เป็นสุขได้ คุณลักษณะประการแรกคือ ความพอประมาณ ได้แก่ ความพอดี ไม่มากไม่น้อยเกินไป ไม่สุดโต่ง ประการที่สองคือ ความมีเหตุผล หมายถึง ทุกการกระทำ การตัดสินใจ การลงทุนต้องเป็นไปอย่างมีเหตุผล คำนึงถึงเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้องและผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นอย่างรอบคอบ และประการที่สาม คือ การมีภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว หมายถึง การเตรียมตัวให้พร้อมที่จะเผชิญผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นทั้งภายในและภายนอก อันจะนำไปสู่การมีชีวิตความเป็นอยู่ที่มีความสุข ทั้งนี้ต้องมีเงื่อนไขสำคัญ 2 ประการ ได้แก่ 1) มีความรู้ คือ มีความรอบรู้ รอบคอบ ระมัดระวังในการนำความรู้ วิทยาการ เทคโนโลยีต่าง ๆ มาใช้วางแผนและปฏิบัติ 2) มีคุณธรรม คือ มีความตระหนัก มีความซื่อสัตย์ สุจริต มีความอดทน มีความเพียรและใช้สติปัญญาในการดำเนินชีวิต (สำนักงานคณะกรรมการปฏิรูปสุขภาพแห่งชาติ, 2549, หน้า 12-13)

การขับเคลื่อนหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ได้มีผู้ทรงคุณวุฒิทางวิชาการหลายสาขามาร่วมกันประมวลและกลั่นกรองพระราชดำรัสในเรื่องเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อนำออกเผยแพร่ใน พ.ศ. 2542 และต่อ ๆ มา (คณะอนุกรรมการการขับเคลื่อนเศรษฐกิจพอเพียง, 2547 อ้างถึงในดวงเดือน พันธุมนาวิน, 2551, หน้า 2) ซึ่งทำให้เข้าใจชัดเจนว่า "ความพอเพียง" นั้นประกอบด้วยสามห่วงสองเงื่อนไข อันเป็นสาเหตุที่นำไปสู่ความสมดุล

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University



ภาพที่ 2 หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

คุณลักษณะสำคัญอีกประการหนึ่งที่มีส่วนส่งเสริมให้บุคคลใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง คือ การมีภูมิคุ้มกันตน ซึ่งจะเป็นเสมือนเกราะป้องกันให้บุคคลนั้นไม่ตกเป็นเหยื่อของกระแสกิเลสที่หลั่งไหลเข้ามาในทุกทิศทาง ทั้งนี้บุคคลนั้นต้องยึดมั่นในคุณธรรม รู้จักใฝ่หาความรู้ มีสติในการตัดสินใจ ใช้ชีวิตอย่างระมัดระวัง ก็จะทำให้บุคคลนั้นสามารถต้านทานและรับมือกับภาวะตกต่ำของสังคมในปัจจุบันที่เข้าอย่างไม่มีสิ้นสุด

ทฤษฎีต้นไม้จริยธรรม

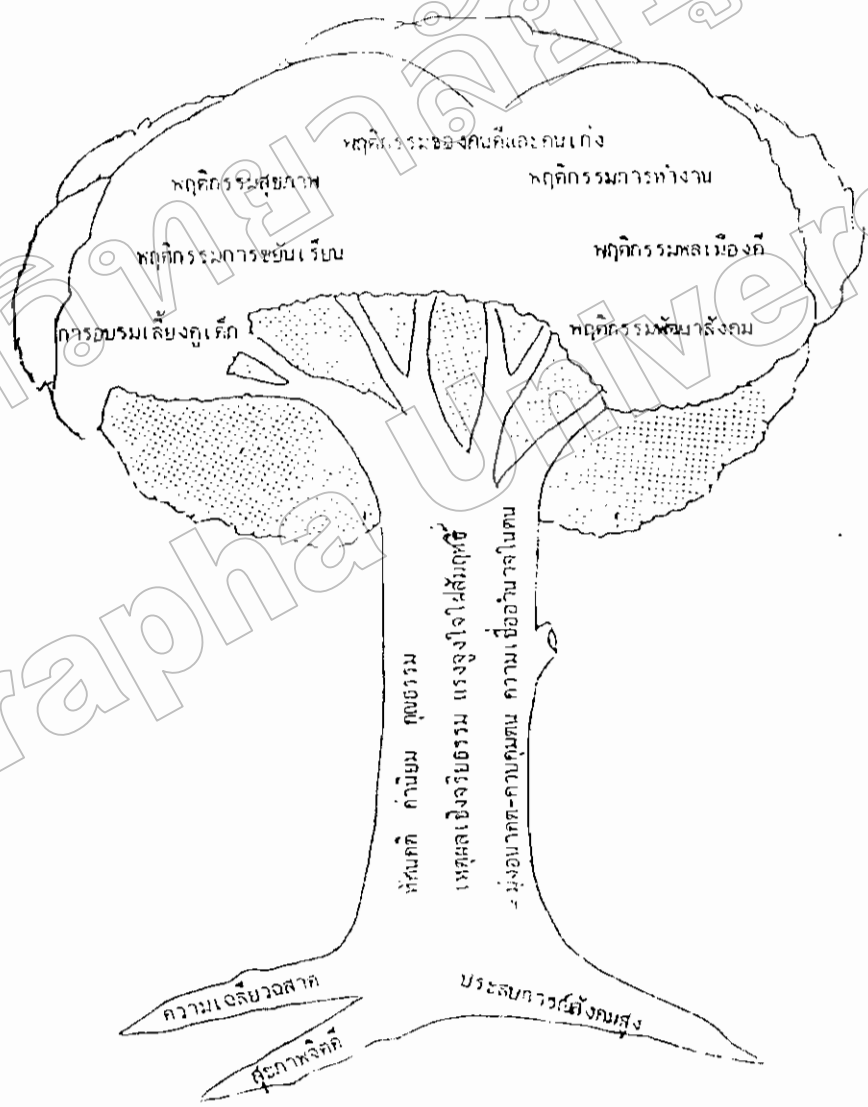
การมีภูมิคุ้มกันตนเป็นคุณสมบัติที่สำคัญอีกประการหนึ่งที่นำมาใช้ในการดำเนินชีวิตตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง อันจะนำไปสู่การเป็นคนดี คนเก่งและมีความสุข ตามที่ ควงเดือน พันธุมนาวิน (2539, หน้า 54) ได้เสนอทฤษฎีต้นไม้จริยธรรม ซึ่งเกิดจากการประมวลผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาสาเหตุ ของพฤติกรรมประเภทต่าง ๆ ของคนไทยทั้งเด็กและผู้ใหญ่อายุ 6 - 60 ปี โดยทฤษฎีต้นไม้จริยธรรมได้แสดงถึงสาเหตุของพฤติกรรมของคนดีและคนเก่ง โดยแสดงความสัมพันธ์ในเชิงสาเหตุและผล ระหว่างจิตลักษณะ 8 ด้าน กับพฤติกรรมประเภทต่าง ๆ

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ลักษณะของทฤษฎีต้นไม้จริยธรรม

ทฤษฎีต้นไม้จริยธรรมมี 3 ส่วนคือ (ดูภาพที่ 3)

1. ส่วนที่เป็นดอกและผลไม้ของต้นไม้
2. ส่วนลำต้น
3. ส่วนที่เป็นรากแก้ว



ภาพที่ 3 ทฤษฎีต้นไม้จริยธรรม แสดงจิตลักษณะพื้นฐานและองค์ประกอบทางจิตใจของพฤติกรรมทางจริยธรรม

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ส่วนแรก คือ ดอกและผลไม้บนต้น แสดงถึงพฤติกรรมการทำดี ละเว้นชั่วและพฤติกรรมการทำงานอย่างขยันขันแข็งเพื่อส่วนรวม ซึ่งเป็นพฤติกรรมประเภทต่าง ๆ ที่รวมกันเข้าเป็นพฤติกรรมของพลเมืองดี พฤติกรรมที่เอื้อต่อการพัฒนาประเทศและพฤติกรรมการทำอาชีพอย่างขยันขันแข็ง ผลที่ออกมาเป็นพฤติกรรมต่าง ๆ ที่น่าปรารถนา มีสาเหตุอยู่ 2 ส่วนคือ ส่วนที่เป็นลำต้นและส่วนที่เป็นราก

ส่วนที่สอง สาเหตุทางจิตใจที่เป็นส่วนลำต้นของต้นไม้ อันประกอบด้วยจิตลักษณะ 5 ด้าน คือ (1) เหตุผลเชิงจริยธรรม (2) ลักษณะมุ่งอนาคตและการควบคุมตนเอง (3) ความเชื่ออำนาจในตน (4) แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ และ (5) ทัศนคติ คุณธรรมและค่านิยม (ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมนั้น ๆ หรือ สถานการณ์นั้น ๆ) ถ้าต้องการที่จะเข้าใจ อธิบายและพัฒนาพฤติกรรมชนิดใดจะต้องใช้จิตลักษณะบางด้าน หรือทั้ง 5 ด้านนี้ประกอบกันจึงจะได้ผลดีที่สุด

ส่วนที่สาม ของต้นไม้จริยธรรมคือ รากแก้ว ซึ่งเป็นจิตลักษณะกลุ่มที่สอง มี 3 ด้าน คือ (1) สติปัญญา (2) สุขภาพจิต (3) ประสบการณ์ทางสังคม จิตลักษณะทั้งสามนี้อาจใช้เป็นสาเหตุของการพัฒนาจิตลักษณะทั้ง 5 ประการที่ลำต้นของต้นไม้ก็ได้ กล่าวคือ บุคคลจะต้องมีลักษณะจิตพื้นฐานทางจิตใจ 3 ด้าน ในปริมาณที่สูงเหมาะสมกับอายุ จึงจะเป็นผู้ที่มีความพร้อมที่จะพัฒนาจิตลักษณะทั้ง 5 ประการที่ลำต้นของต้นไม้ โดยที่จิตลักษณะทั้ง 5 ประการนี้ จะพัฒนาไปเองโดยอัตโนมัติ ถ้าบุคคลมีความพร้อมทางจิตใจทั้ง 3 ด้านดังกล่าว และอยู่ในสภาพแวดล้อมทางบ้าน โรงเรียนและทางสังคมเหมาะสม นอกจากนั้นบุคคลยังมีความพร้อมที่จะรับการพัฒนาจิตลักษณะบางประการใน 5 ด้านนี้โดยวิธีการอื่น ๆ ด้วย ฉะนั้นจิตลักษณะพื้นฐาน 3 ประการ จึงเป็นสาเหตุของพฤติกรรมของคนดีและคนเก่งนั่นเอง นอกจากนี้จิตลักษณะพื้นฐาน 3 ประการที่รากแก้วนี้อาจเป็นสาเหตุร่วมกับจิตลักษณะ 5 ประการที่ลำต้น เพื่อใช้อธิบายทำนายและพัฒนาพฤติกรรมในส่วนของดอกและผล ซึ่งจะเห็นได้ว่าจิตลักษณะส่วนที่เป็นรากแก้วโดยเฉพาะการที่บุคคลจะมีสุขภาพจิตที่ดีนั้นต้องมีความสามารถในการจัดการกับความเครียดของตนและมีการมองโลกในแง่ดี ซึ่งสอดคล้องกับ กรมสุขภาพจิต (2545 อ้างถึงใน อังศินันท์ อินทรกำแหง, 2551, หน้า 1) ที่กล่าวไว้ว่า สุขภาพจิตที่ดีนั้นสามารถวัดได้จากองค์ประกอบ 3 ด้านคือ 1) ความภาคภูมิใจ การเห็นคุณค่าในตนเองมีความเชื่อมั่นศรัทธาในคนเอง 2) ความพึงพอใจในชีวิต เป็นคนมองโลกในแง่ดี และ 3) ความสงบทางจิตใจ มีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข รู้จักการผ่อนคลายจิตใจ และ คุจเดือน พันธุมนาวิน และงามตา วนินทานนท์ (2551, หน้า 9) ได้กล่าวว่า จิตลักษณะที่มีความเกี่ยวข้องกับภูมิคุ้มกันตนได้แก่ 1) ความสามารถจัดการกับปัญหาด้วยวิธีการที่เหมาะสม (Coping Strategies) 2) สติสัมปชัญญะ (Consciousness) 3) ความชอบเสี่ยง (Risk Prefcrence) และ 4) การมองโลกในแง่ดี (Optimism) จากทฤษฎีต้นไม้จริยธรรม มีทั้งลักษณะทางจิตและพฤติกรรมที่จะต้องเสริมสร้างในให้กับบุคคลในแต่ละวัยแตกต่างกันไป ดังภาพที่ 4

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

	อายุของผู้รับการฝึก	พัฒนาพฤติกรรม	จิตใจ
ฝึกพฤติกรรม	1-5 ขวบ	80%	20%
เพื่อ			
พัฒนา	6-8 ขวบ	70%	30%
จิตใน	9-11 ขวบ	60%	40%
บางด้าน	12 ปี	50%	50%
ฝึกจิตใจ	13-15 ปี	40%	60%
เพื่อ			
พัฒนา	26-20 ปี	30%	70%
พฤติกรรม	ผู้ใหญ่	20%	80%
หลายด้านพร้อมกัน			

ภาพที่ 4 ปริมาณการพัฒนาจิตใจและพฤติกรรมตามอายุของบุคคล

จะเห็นได้ว่าวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่สามารถรับการพัฒนาทางด้านพฤติกรรมได้ 40% และพัฒนาทางด้านจิตใจได้ถึง 60% และแนวโน้มของการพัฒนาทางด้านจิตใจจะเพิ่มขึ้นตามอายุของผู้ที่ได้รับการพัฒนา ดังนั้นจะเห็นว่านักเรียนวัยรุ่นในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายสามารถที่จะเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตนซึ่งเป็นการพัฒนาทางจิตใจได้

ภูมิคุ้มกันตนและการสร้างภูมิคุ้มกันตน

แนวคิดในการสร้างความเข้มแข็งให้แก่ตนเองโดยเฉพาะในด้านความเข้มแข็งทางร่างกายนั้นทางสาธารณสุขและทางการแพทย์ในปัจจุบันได้ให้ความสำคัญกับการสร้างภูมิคุ้มกันตน โดยการสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกายมีความเข้มแข็งนั้น อาจแบ่งได้ออกเป็นหลายแนวทาง เช่น การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การรับประทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะและมีประโยชน์ต่อร่างกายตลอดจนการทำจิตใจให้ปลอดโปร่ง เพื่อทำให้ร่างกายแข็งแรง เป็นแนวทาง

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ที่มีการส่งเสริมมากในปัจจุบัน นอกจากนี้แนวทางในการสร้างความแข็งแรงของร่างกายเพื่อต้านเชื้อโรค อาจกระทำได้โดยการให้ร่างกายถูกโจมตีโดยเชื้อโรคที่อ่อนแรง จากการฉีดวัคซีนหรือการปลูกฝี โดยการทำให้ร่างกายของผู้ที่มีสุขภาพดีได้รับเชื้อที่ตายแล้วในปริมาณน้อยมากจนไม่สามารถก่ออันตรายใด ๆ แก่ร่างกายได้หรืออาจจะเป็นเชื้อที่ทำให้อ่อนฤทธิ์ลง จุลชีพเหล่านี้จะสอนให้ร่างกายป้องกันตนเองและกระตุ้นการสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกายขึ้นเพื่อต่อต้านโรคนั้น ๆ แต่จะไม่ทำให้เกิดโรคซึ่งจะทำให้ร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันขึ้นมาต่อต้านเชื้อโรคเหล่านั้น ดังนั้นการสร้างภูมิคุ้มกันตามแนวทางของสาธารณสุขจึงเป็นการทำให้ร่างกายมีความต้านทานเชื้อโรคเพื่อป้องกันมิให้เกิดโรคหรือทำให้โรคมีความรุนแรงน้อยลง (กระทรวงสาธารณสุข, 2549, หน้า 1-5 อ้างถึงใน นิศากร สนามเขต, 2550, หน้า 51)

แนวคิดของการถูกโจมตีแบบอ่อนเพื่อการสร้างภูมิคุ้มกันที่เข้มแข็ง ได้ถูกนำมาใช้เป็นพื้นฐานในการสร้างทฤษฎีการปลูกเชื้อเพื่อสร้างภูมิคุ้มกัน (Inoculation Theory) ของ แมคไกว์ (McGuire, 1964, pp. 191-192 อ้างถึงใน นิศากร สนามเขต, 2550, หน้า 51) เพื่ออธิบายกระบวนการสร้างภูมิคุ้มกัน การถูกชักจูงให้เปลี่ยนแปลงความเชื่อหรือความคิดของบุคคล ภูมิคุ้มกันนี้สร้างโดยการที่บุคคลถูกโจมตีอย่างไม่รุนแรงในประเด็นสำคัญที่กระทบต่อความคิดและความรู้สึกดั้งเดิม เช่น โจมตีความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อการใช้ช้อนกลางในการทานอาหารเป็นกลุ่ม ทำให้เกิดข้อสงสัยเกี่ยวกับคุณค่าและความรู้สึกที่เคยมีต่อวิธีการปฏิบัติตนในการทานอาหาร การโจมตีนี้จะกระตุ้นบุคคลให้ต้องแสวงหาหลักฐานข้อมูลเพื่อนำมาลบล้างข้อกล่าวหาต่าง ๆ ทำให้บุคคลมีความมั่นคงในความคิดและการกระทำเดิมของตนหรืออีกนัยหนึ่งบุคคลเกิดภูมิคุ้มกันที่แข็งแรงยิ่งขึ้น เมื่อถูกโจมตีในเรื่องเดียวกันในปริมาณที่รุนแรงมากขึ้น ก็สามารถจะตอบโต้และเอาชนะได้ไม่ยากนัก

การสร้างภูมิคุ้มกันตนตามทฤษฎีนี้ จึงเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันทางความเชื่อและความคิด ซึ่งอาจกล่าวได้ว่าเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต (Psychological Immunity) (Duryea Rson & English, 1990, pp. 169-178 อ้างถึงใน นิศากร สนามเขต, 2550, หน้า 51-52) ซึ่งนักวิชาการสายจิตพฤติกรรมศาสตร์ในโครงการวิจัยแม่บท: การวิจัยและพัฒนาระบบพฤติกรรมไทย ได้ใช้ทฤษฎีนี้เป็นส่วนหนึ่งในการค้นคว้าวิจัยสร้างแบบวัดภูมิคุ้มกันภายในตน ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงอีกด้วย โดย งามตา วนินทานนท์ (2550, หน้า 31-39) ได้ให้ความหมายของการมีภูมิคุ้มกันทางจิตว่า หมายถึง การมีความพร้อมทางการรู้การคิด แรงจูงใจและวุฒิภาวะทางอารมณ์สูงพอที่จะจัดการกับสถานการณ์ยั่วยุหรือการถูกปลุกปั่นโจมตีจากบุคคลอื่น (ที่มุ่งสร้างให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความคิดหรือเจตคติ) ด้วยจิตลักษณะที่แข็งแกร่งและความสามารถในการเตรียมตนหลายด้าน และมีแนวทางในการพัฒนาภูมิคุ้มกันทางจิตตามทฤษฎี แมคไกว์ บุคคลควรเตรียม

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ตนเองใน 5 ด้านได้แก่ 1) ใฝ่เรียนใฝ่รู้ เพื่อรวบรวมข้อมูลให้รู้เท่าทันเหตุการณ์ 2) วิเคราะห์และตีความเหตุการณ์ไปล่วงหน้าในหลายแง่มุมที่อาจเป็นไปได้ว่าเหตุการณ์ใดหรือบุคคลใดที่อาจจู่โจมหรือชักนำตนเองและผู้อื่นให้ไปสู่เหตุการณ์เสี่ยงอันตราย 3) พิจารณาเจตนาของผู้โจมตีหรือวิเคราะห์ปัจจัยของการนำไปสู่เหตุการณ์เสี่ยง หาวิธีการหลีกเลี่ยงเหตุการณ์ที่จะนำไปสู่เหตุการณ์เสี่ยงนั้น 4) พยายามอนุรักษ์ภูมิคุ้มกัน โดยการเชื่อมโยงภูมิคุ้มกันเหล่านี้กับความเชื่อ คุณธรรม ค่านิยม และจริยธรรมพื้นฐานที่ดีงามและมั่นคงของสังคม และ 5) แสวงหาการสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลหรือกลุ่มที่มีภูมิคุ้มกันเช่นเดียวกัน ซึ่งการเตรียมตัวในข้อ 1 ถึง 4 เป็นการสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตที่เป็นกลไกที่เกิดจากภายในตัวบุคคล ส่วนข้อ 5 เป็นการสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตโดยการสร้างกลไกจากสังคมภายนอก

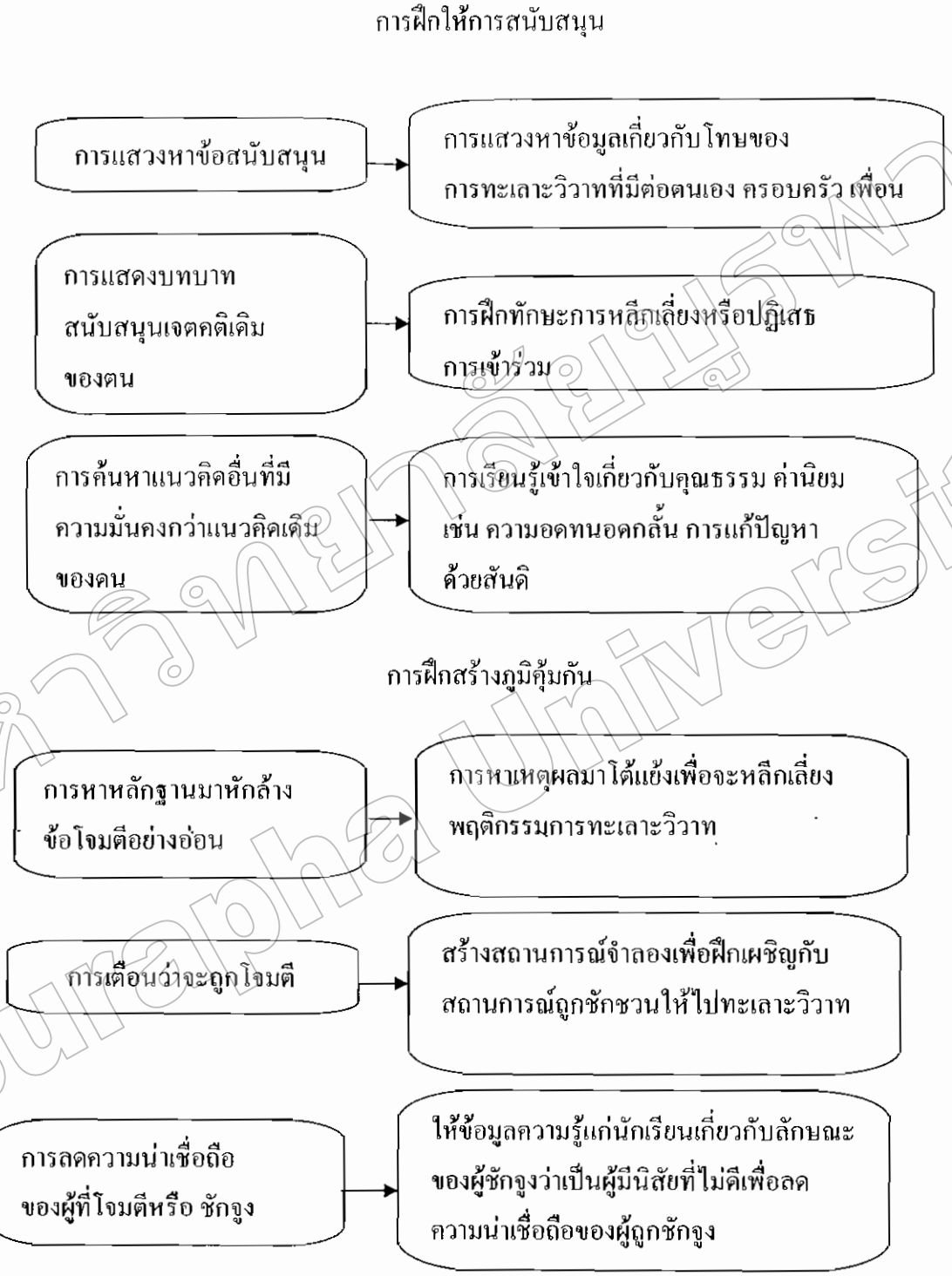
นอกจากนี้ ดวงเดือน พันธุมนาวิน และดุจเดือน พันธุมนาวิน (2550, หน้า 42) ได้ให้ความหมายของ การมีภูมิคุ้มกันตน หมายถึง การเตรียมตัวที่จะรับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ทั้งที่เกิดขึ้นทั้งภายในและภายนอกที่จะเกิดขึ้นในอนาคต และเตรียมพร้อมที่จะรับผลกระทำจากการเปลี่ยนแปลงในปัจจุบันซึ่งเป็นยุคโลกาภิวัฒน์และกระแสของทุนนิยม บุคคลจึงควรมีภูมิคุ้มกันที่ดีเพื่อเตรียมตัวมิให้ตนเองตกเป็นเหยื่อการถูกชักจูงและคล้อยตามให้บริโภคนิยมจนเกินตัว

แมกไกว์ (McGuire, 1969 อ้างถึงใน ดุจเดือน พันธุมนาวิน และงามตา วนินทานนท์, 2551, หน้า 5-8) ได้เสนอวิธีการต้านทานการเปลี่ยนเจตคติไว้ 2 ส่วน

ส่วนแรก ฝึกการสนับสนุน 3 ขั้นตอน ได้แก่ ก) การแสวงหาข้อสนับสนุน ข) การแสดงบทบาทสนับสนุนเจตคติเดิมของตน และ ค) การเกาะยึดความคิดที่ต้องการอนุรักษ์กับเจตคติอื่นที่มีความมั่นคงมากกว่า

ส่วนที่สอง ฝึกสร้างภูมิคุ้มกัน หมายถึง การเตรียมตัวรับสถานการณ์การถูกปลุกปั่นโจมตีให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเจตคติที่ดีอยู่แล้ว ซึ่งการฝึกสร้างภูมิคุ้มกันสามารถฝึกได้ 3 ด้าน คือ ก) ฝึกหาหลักฐานมาหักล้างการโจมตีอย่างอ่อนนั้น ข) การเตือนว่าจะถูกโจมตี และ ค) การฝึกลดความน่าเชื่อถือของผู้ที่ถูกโจมตีหรือผู้ชักจูง ดังเช่น งานวิจัยของ แสวง ทวีคูณ (2538, บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเชิงทดลองฝึกอบรมเพื่อพัฒนาจิตลักษณะด้านเจตคติที่ดีต่อการไม่ทะเลาะวิวาท และลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน ให้แก่นักเรียนสายอาชีวศึกษาเพศชาย จำนวน 105 คน ในการฝึกเพื่อพัฒนาเจตคติที่ดีต่อการไม่ทะเลาะวิวาทนั้น ผู้วิจัยได้สร้างกิจกรรม 2 ด้าน คือ ฝึกให้การสนับสนุนและฝึกสร้างภูมิต้านทาน โดยมีขั้นตอนการฝึก 6 ขั้นตอน ตามทฤษฎีของแมคไกว์ ดังแสดงให้เห็นดังภาพที่ 5 จากผลการการวิจัยการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาจิตลักษณะด้านเจตคติที่ดีมีต่อการไม่ทะเลาะวิวาทของนักเรียนอาชีวศึกษา พบว่า นักเรียนอาชีวศึกษาที่ได้รับการฝึกเจตคติฯ มีเจตคติที่ดีต่อ การไม่ทะเลาะวิวาทมากว่านักเรียนอาชีวศึกษาที่ไม่ได้รับการฝึก

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University



ภาพที่ 5 การฝึกให้การสนับสนุนและการฝึกสร้างภูมิคุ้มกัน

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า การมีภูมิคุ้มกันตน หมายถึงการที่บุคคลนั้นมีการเตรียมความพร้อมที่จะรับมือกับการเปลี่ยนแปลงของสังคม มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ในการที่จะจัดการกับสถานการณ์ที่ยั่วยุนำพาบุคคลนั้นไปสู่ภาวะกิเลส ถ้าวัยรุ่นได้รับการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตนที่ดีแล้วจะทำให้บุคคลมีลักษณะจิตที่แข็งแกร่ง เมื่อใดที่ถูกโจมตี ยั่วยุ วัยรุ่นที่มีความพร้อมทางจิต หรือมีทัศนคติที่เหมาะสมเข้มแข็งการโจมตีเหล่านี้ก็จะไม่ได้ผล

องค์ประกอบของภูมิคุ้มกันตน

ดุจเดือน พันธุมนาวิน และงามตา วนินทานนท์ (2551, หน้า 9) ได้กล่าวว่า แนวทางการเตรียมพร้อมโดยการสร้างภูมิคุ้มกันตามโครงการวิจัยแม่บท: การวิจัยและพัฒนาระบบพฤติกรรมไทย ได้กำหนดองค์ประกอบที่สำคัญของจิตลักษณะการมีภูมิคุ้มกันตนไว้ 4 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) สติสัมปชัญญะ 2) การมองโลกในแง่ดี 3) ความชอบเสี่ยง และ 4) ความสามารถจัดการกับปัญหาด้วยวิธีการที่เหมาะสม ซึ่งผู้วิจัยได้เลือกจิตลักษณะทั้ง 4 ด้าน และวิธีการต้านทานการเปลี่ยนเจตคติตามทฤษฎีของแมคไกว์ เป็นแนวทางในการจัดทำโปรแกรมการให้คำปรึกษาในครั้งนี้

1. สติสัมปชัญญะ (Consciousness)

การตระหนักรู้หรือการมีสติสัมปชัญญะมีความสำคัญอย่างมากต่อการดำเนินชีวิตของคนไทย เนื่องจากการมีสติสัมปชัญญะเป็นหลักคำสอนทางพุทธศาสนาที่สำคัญประการหนึ่งที่ สอนให้บุคคลดำเนินชีวิตอยู่บนความไม่ประมาท มีสติรอบคอบ ระมัดระวัง ไม่หลงผิดจากความเป็นจริง จึงจะนำไปสู่ความสำเร็จ

พุทธทาสภิกขุ (2528, หน้า 12) ได้กล่าวว่า มนุษย์ยังไม่รู้จักสติทั้งที่สติมีอยู่แล้วในตัวเอง อยากจะให้รู้ความหมายของคำว่า “สติ” ถ้ารู้ความหมายของถ้อยคำ ก็รู้ความหมายของการกระทำ ซึ่งเราสามารถพัฒนาการกระทำได้ สติเป็นสิ่งที่จำเป็นและสำคัญสำหรับมนุษย์ เพราะสติเป็นสัญชาตญาณแห่งการอยู่รอด และมนุษย์สามารถทำอะไรได้ก็ด้วยการมีสติในระดับสัญชาตญาณนี้ ถ้ามนุษย์รู้จักสติ ก็สามารถพัฒนาได้ด้วยการพัฒนาสติอย่างมีระบบ เพื่อชีวิตจะได้ดีกว่าจนกระทั่งดีที่สุด

บุญกอบ วิสมิตะนันทน์ (2527, หน้า 38-39) กล่าวไว้ว่า “สติ” (Mindifulness) หมายถึง กิริยาที่ระลึก ความทรงจำ ความไม่เลื่อนลอย ไม่ลืม ความระลึกชอบ ผู้ที่มีสติ คือผู้ที่ระลึกถึงสิ่งต่าง ๆ ได้ โดยทั่วถึงว่าสิ่งใดควรทำควรคิด สิ่งใดไม่ควรใส่ใจ สิ่งใดดี สิ่งใดชั่ว ส่วน “สัมปชัญญะ” หมายถึง ความรู้ตัวพร้อมไปกับสติ ด้วยปัญญา 4 ประการ ได้แก่ 1) อัตถกสัมปชัญญะ คือ ปัญญาที่กำหนดรู้ในประโยชน์ 2) สัปปายะสัมปชัญญะ คือ ปัญญาจำแนกรู้การที่ควร 3) โคจรสัมปชัญญะ คือ การเจริญที่ให้พ้นกัมมัฏฐานในเวลาโคจร และ

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

4) อสัมโมหะสัมปชัญญะ คือ ปัญญาที่รู้ในการเคลื่อนไหวโดยปราศจากการเคลือบแคลง สรุปได้ว่า สติมักใช้ควบคู่กับสัมปชัญญะเป็นสติสัมปชัญญะ หมายถึง ความระลึกชอบและความรู้ตัว ตรงกับภาษาอังกฤษว่า Consciousness การมีสติช่วยยับยังมิให้กระทำชั่ว ให้ทำแต่สิ่งที่ควร สัมปชัญญะมีความรู้ตัวใช้ปัญญาไตร่ตรองอย่างรอบคอบในการทำงานและทำด้วยความรู้ตัว จึงเป็นเครื่องคุ้มครองจิตใจให้อยู่กับความดี

พระโพธิญาณเถร (ชา สุภัทโท, 2535, หน้า 78) ได้กล่าวถึงความหมายของคำว่า สติสัมปชัญญะว่า หมายถึง ความรู้ตัวว่าเรากำลังทำอันนั้นอยู่

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน ฉบับพุทธศักราช 2525 (ราชบัณฑิตยสถาน, 2539, หน้า 778) ได้ให้ความหมายของคำว่า สติสัมปชัญญะ หมายถึง ความระลึกได้และความรู้ตัว ความรู้สึกตัวด้วยความรอบคอบ

อมร โสภณวิชุญฐ์วงศ์ และกวี อิศริวรรณ (2534, หน้า 99-100) ให้ความหมายของสติแปลว่า ระลึกได้ ก่อนจะทำ จะพูด จะคิด เพื่อเป็นเครื่องเหนี่ยวรั้ง การทำ การพูด การคิดนั้นให้เป็นไปในทางที่ถูกต้อง ไม่ให้เป็นไปในทางที่ผิด สัมปชัญญะ แปลว่า ความรู้ตัว คือ รู้ตัวในขณะทำ ขณะพูด ขณะคิด ซึ่งมีสติควบคุมอยู่แล้ว ก่อนทำ ก่อนพูด ก่อนคิด สัมปชัญญะช่วยประคองอีกชั้นหนึ่ง ให้การทำ การพูดการคิด ดำเนินไปในทางที่ถูกต้องที่สุด สติสัมปชัญญะ เป็นธรรมคู่กัน ในกรณีที่พูดถึงสติอย่างเดียวก็หมายความรวมถึงสัมปชัญญะด้วย ซึ่งสอดคล้องกับ พุทธทาสภิกขุ (2521, หน้า 232-233) กล่าวว่า สติสัมปชัญญะ.รวมอยู่ด้วยกันทั้ง 2 อย่าง เรียกว่า สติ สติ เป็นธรรม ที่จะแก้ปัญหาในทุกกรณี จึงถึงกับมีหลักขั้นมาว่า สติ สพฺพตฺถ ปตถิยา หมายถึง สติเป็นธรรมที่พึงปรารถนาในทุกกรณี

พจนานุกรมไทย-อังกฤษ (ฉบับห้องสมุด) ได้ให้ความหมายของคำว่า สติสัมปชัญญะ หมายถึง ความรู้สึกนึกคิดที่เป็นไปในขณะหนึ่ง ๆ (Calmness of Mind, Presence of Mind) (วิทย์ เที่ยงบูรณธรรม, 2541, หน้า 883)

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต, 2545, หน้า 325) ได้กล่าวถึง สติ ว่า เป็นตัวเกาะจับสิ่งที่จะพิจารณาเอาไว้ ส่วน สัมปชัญญะ คือ ตัวปัญญาที่รู้ชัดต่อสิ่งหรืออาการที่ถูกพิจารณานั้นโดยตระหนักว่า คือ อะไร เป็นอย่างไร มีความมุ่งหมายอย่างไร เช่น เมื่อกำหนดพิจารณาการเคลื่อนไหวของร่างกาย ขณะที่เดิน ก็รู้พร้อมอยู่กับตัวว่า กำลังเดิน ไปไหน เป็นต้น และ เข้าใจสิ่งนั้นหรือการกระทำนั้นตามความจริง โดยไม่เอาความรู้สึกชอบใจหรือไม่ชอบใจเป็นต้นของตนเข้าไปปะปนหรือปรุงแต่ง

นงลักษณ์ วิรัชชัย และรุ่งนภา ตั้งจิตรเจริญกุล (2551, หน้า 38) ได้กล่าวไว้ว่า ความมีสติสัมปชัญญะ หมายถึง คุณลักษณะที่แสดงถึงการรู้ตัวทั่วพร้อม การรู้เท่าทันในสิ่งต่าง ๆ

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

โดยสามารถพิจารณาหาวิถีทางที่ถูกต้องและมีประสิทธิภาพในการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ โดยใช้เหตุผลที่ดีประกอบการตัดสินใจที่จะกระทำหรือไม่กระทำการใด ๆ

ดุจเดือน พันธุมนาวิน และงามตา วนินทานนท์ (2551, หน้า 14) กล่าวว่า สติสัมปชัญญะ หมายถึง ความระลึกได้ว่ากำลังทำอะไร และรู้ตัวขณะที่กำลังทำพฤติกรรมนั้น มีองค์ประกอบสำคัญ 3 ประการ คือ 1) ไม่ลุ่มหลง ไม่หลงผิด ได้แก่ ไม่หลงคิดผิดจากความเป็นจริงตามธรรมชาติ ไม่หลงทำตามความอยากความต้องการที่ไม่เหมาะสม อบายมุข 2) สิ่งที่รู้นั้นเป็นข้อเท็จจริง ได้แก่ รู้และเข้าใจเหตุการณ์ตรงตามความเป็นจริง และ 3) เป็นการรู้อย่างมีเหตุผล ได้แก่ รู้ผลลัพธ์ที่อาจจะเกิดขึ้นจากเหตุนั้น

ธนา นิลชัยโกวิทย์ และอดิศร จันทรสุข (2552, หน้า 53-54) ได้ทำโครงการวิจัยเพื่อพัฒนาชุดการเรียนรู้การอบรมและกระบวนการด้านจิตตปัญญาศึกษา ได้กำหนดให้การฝึกอบรมเรื่องการเจริญสติวิปัสสนาเป็นการอบรมเรื่องแรก เนื่องจากตระหนักว่าการมีสติรู้ตัวเป็นพื้นฐานที่สำคัญที่สุดของกระบวนการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงแนวจิตตปัญญาและได้สอดแทรกประเด็นนี้อยู่ในกระบวนการอบรมแทบทุกครั้ง โดยการให้ผู้ร่วมเรียนรู้ได้สังเกตตนเอง และฝึกรู้สึกตัวอย่างต่อเนื่องในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ให้รับรู้ถึงความคิด ความรู้สึก และการกระทำต่าง ๆ ของตนเอง ผู้ร่วมกระบวนการเกือบทุกคนมีความเห็นสอดคล้องกันว่าการมีสติรู้ตัวเป็นประเด็นที่มีความสำคัญอย่างยิ่งและเป็นพื้นฐานของการเปลี่ยนแปลงในด้านอื่น ๆ ดังนั้นการพัฒนาสติในชีวิตประจำวันจึงเป็นเป้าหมายรูปธรรมข้อแรกที่มีความสำคัญในการทำให้เกิดการเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงแนวจิตตปัญญาอย่างแท้จริง และเป็นพื้นฐานที่สำคัญสำหรับการเรียนรู้และการพัฒนาในข้ออื่น ๆ

จากความหมายที่กล่าวมาข้างต้น พอสรุปความหมายของสติสัมปชัญญะ หมายถึง ความระลึกได้ ก่อนทำ ก่อนพูด ก่อนคิด ให้การทำ การพูด การคิด เป็นไปในทางที่ถูกต้อง ไม่หลงลืม ไม่หลงคิดผิดจากความจริง รับรู้อย่างมีเหตุผล หากทุกคนมีสติสัมปชัญญะในการคิด การพูด การทำแล้ว ย่อมส่งผลให้บุคคลนั้นสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมมากยิ่งขึ้น ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า การมีสติสัมปชัญญะจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อภูมิคุ้มกันตนในบุคคล ถ้าบุคคลนั้นมีความรู้ระลึกตนได้อยู่ตลอดเวลา ตัดสินใจด้วยความคิดที่รอบคอบ มีเหตุผล รับรู้ความเป็นจริง ไม่หลงลืม ไม่หลงผิด ก็จะทำให้ดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข

การมองโลกในแง่ดี (Optimism)

โกลแมน (Goleman, 1995, pp. 97-101) ได้กำหนดให้การมองโลกในแง่ดีเป็นส่วนหนึ่งในการจูงใจตนเองซึ่งเป็นองค์ประกอบหนึ่งของปรีชาเชิงอารมณ์ (Emotional Intelligent) โดยที่คน

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

มองโลกในแง่ดีจะเห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างไม่ได้เลวร้าย มีพลังโอกาสที่จะพลิกสถานการณ์ที่เลวร้ายให้กลับคืนดีได้

ชาง (Chang, 2001, pp. 4-5) กล่าวว่า การมองโลกในแง่ดีโดยทั่วไปแล้วเป็นสิ่งที่ดี เป็นกระบวนการคิดที่คาดว่าสิ่งดี ๆ จะเกิดขึ้นกับเราเสมอ และเกิดผลในทางที่ดีทั้งต่อตนเองและสังคม ถึงแม้ว่าสิ่งที่ไม่ดีจะเกิดกับเราก็ไม่จำเป็นว่าจะต้องเกี่ยวข้องกับความโชคร้ายและความล้มเหลว

ซีลิกแมน (Seligman, 1992, pp. 4-5) เชื่อว่า คนที่มองโลกในแง่ร้ายจะมีความเชื่อว่าเหตุการณ์ที่เลวร้ายจะเกิดเป็นระยะเวลายาวนาน จะทำลายทุก ๆ สิ่งที่เขาทำและเป็นความผิดพลาดของพวกเขาเอง ส่วนผู้ที่มองโลกในแง่ดีจะเชื่อในทางตรงกันข้ามว่า ความโชคร้ายที่เกิดขึ้นเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นชั่วคราว เกิดขึ้นเพราะปัจจัยภายนอก และเกิดขึ้นเฉพาะกรณีเท่านั้น โดยผู้ที่มองโลกในแง่ดีจะเชื่อว่าไม่ใช่ความผิดของตนเอง

ประเวศ วะสี (2541, หน้า 12-15) กล่าวว่า การมองโลกในแง่ดีเป็นการมองโลกแบบทวิลักษณ์ คือ การคิดแบบ 2 ด้าน มองลักษณะ มองสรรพสิ่งต่าง ๆ ทั้งด้านที่เป็นคุณและด้านเป็นโทษ การมองโลกในแง่ดีเป็นการมองสิ่งต่าง ๆ ในแง่ที่เป็นคุณ

กรมสุขภาพจิต (2544, หน้า 2) ได้จัดแบ่งความฉลาดทางอารมณ์เป็น 3 ส่วน คือ เก่ง ดี มีสุข และการมองโลกในแง่ดีอยู่ในส่วนที่เป็นสุข คือ ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข

ขนิษฐา ไชยฤกษ์ (2550, หน้า 9) ได้ให้ความหมายของการมองโลกในแง่ดีว่า คือ รูปแบบในการอธิบายสถานการณ์ของบุคคล โดยถ้าเป็นสถานการณ์ที่ดีบุคคลจะบอกว่าสถานการณ์นั้นจะเกิดขึ้นเสมอ จะเกิดกับสถานการณ์อื่นด้วย และตัวเองเป็นผู้ทำให้เกิดสถานการณ์นั้น แต่ถ้าเป็นสถานการณ์ที่ไม่ดี บุคคลจะบอกว่าสถานการณ์นั้นเกิดเพียงชั่วคราว เฉพาะเจาะจงสำหรับสถานการณ์นั้นสถานการณ์เดียวและเกิดจากปัจจัยภายนอก ดังนั้น บุคคลที่มองโลกในแง่ดี ย่อมมีแรงจูงใจในตนเอง มีความพึงพอใจกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นรอบ ๆ ตัวและมีความสุข

วราภรณ์ ผาทอง (2549, หน้า 5) กล่าวว่า การมองโลกในแง่ดีหมายถึง การที่บุคคลคิดและเชื่อว่าจะเกิดสิ่งต่าง ๆ ขึ้นเสมอในชีวิต ส่วนด้านความล้มเหลวไม่สมหวังจะเกิดขึ้นเพียงครั้งเดียวเท่านั้น และความล้มเหลวไม่สมหวังจะกลายเป็นสิ่งที่ดี แม้จะมีอุปสรรคขัดขวางอยู่ก็ตาม

นิดยา คชภักดี (2542, หน้า 90-95) ได้กล่าวถึงความหมายของการมองโลกในแง่ดี คือ การที่คนเราสามารถยอมรับและรู้จักตนเอง ซึ่งทำให้สามารถตั้งความคาดหวังที่เป็นจริงเหมาะสมสำหรับตนได้ทักษะทางพฤติกรรม

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ปิยวะดี ลีพหะบำรุง (2547, หน้า 11) ได้กล่าวว่า การมองโลกในแง่ดี หมายถึง ความคิดหรือความเชื่อในทางบวกต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ อย่างมีเหตุผล โดยคนที่มองโลกในแง่ดีจะมีการอธิบายเหตุการณ์ต่าง ๆ เป็น 3 รูปแบบ ดังนี้ คือ เหตุการณ์ทางบวก เป็นเหตุการณ์ที่คงทนสามารถเกิดขึ้นได้ประจำ เกิดกับเหตุการณ์อื่น ๆ ได้ และตนเองสามารถทำให้เกิดสิ่งดี ๆ ได้

สรุป ได้ว่าการมองโลกในแง่ดี เป็นความคิดและความเชื่อของแต่ละบุคคลที่มีต่อสถานการณ์นั้น ๆ ถ้าเป็นสถานการณ์ที่เลวร้ายบุคคลที่มองโลกในแง่ดีจะสามารถมีวิธีการจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้เหมาะสมและปรับตัวได้ดีได้กับทุกสถานการณ์มีพลังกายและพลังใจที่จะต่อสู้ต่อไปอีกได้ มองหาช่องทางและโอกาสให้กับตัวเองเมื่อประสบปัญหาวิกฤตของชีวิต ดังนั้นผู้ที่มองโลกในแง่ดีจะเป็นผู้ที่มีภูมิคุ้มกันตนสามารถที่จะค้นหาวิธีจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการมองโลกในแง่ดี

จากการศึกษาวิจัยปีเตอร์สันและเซลิกแมน (Peterson & Seligman, 1984 , pp. 347 - 374 อ้างถึงใน ปิยวะดี ลีพหะบำรุง, 2547, หน้า 11-12) พบว่าปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อรูปแบบการอธิบายตนเองเพื่อการมองโลกในแง่ดี มีดังนี้

1. การถ่ายทอดจากผู้ปกครอง (Intergenerational Transmission) เนื่องจากตั้งแต่วัยเด็กนั้นเด็กมีเวลาอยู่กับผู้ปกครองเป็นส่วนใหญ่ และได้รับรู้รูปแบบและแนวคิดในการอธิบายตนเองต่อเหตุการณ์ทั้งที่ดีและเลวร้าย และเด็กก็จะซึมซับรับเอารูปแบบการอธิบายตนเองนั้นไว้

2. การให้ข้อมูลป้อนกลับของผู้ใหญ่ (The Role of Adult Feedback) ในสังคมมนุษย์จะพบเหตุผลมากมายที่ผู้หญิงได้รับประสบการณ์ที่ทำให้ผู้หญิงช่วยเหลือตนเองได้น้อยจากที่ที่เธออาศัยอยู่ โดยที่เด็กผู้ชายจะถูกผู้ใหญ่หรือ ผู้ปกครองจับตามองทุกพฤติกรรมไม่ว่าจะเป็นพฤติกรรมที่ถูกหรือผิดในขณะที่เด็กผู้หญิงมักจะถูกเพิกเฉย เด็กผู้ชายจะถูกฝึกฝนให้พึ่งพาตนเอง ขณะที่เด็กผู้หญิงจะถูกสั่งสอนให้พึ่งพาผู้อื่น และเมื่อเขาเหล่านั้นเติบโตขึ้น ผู้หญิงจะค้นพบตนเองว่าในสังคมและวัฒนธรรมทำให้เธอถูกทำให้ด้อยค่าในกฎการเป็นภรรยาและการเป็นมารดา เมื่อผู้หญิงออกสู่โลกของการทำงาน เธอก็พบว่าประสิทธิภาพของความน่าเชื่อถือในการทำงานของเธอด้อยกว่าผู้ชาย เมื่อเธอแสดงความคิดเห็นจะได้รับการยอมรับน้อยกว่าผู้ชายแม้ว่าเธอจะบริหารงานได้ดีกว่าผู้ชายก็ตาม ซึ่งภาวะนี้ทำให้ผู้หญิงเกิดความเครียดมากกว่าผู้ชาย

3. การได้รับความบอบช้ำทางจิตใจครั้งแรก (First Major Trauma) เวลาและสภาพความเป็นจริงของบุคคลที่ได้รับความบอบช้ำทางจิตใจและเกิดการสูญเสีย

4. ความล้มเหลวในการแก้ปัญหา (When Solutions do not Work) หมายถึง การทำงานที่เด็กต้องใช้ความคิดและความเข้าใจแต่เด็กกลับล้มเหลวในการแก้ปัญหานั้น พบว่าส่วนใหญ่

ในเด็กที่มีอายุ 4-5 ปีจะมีการตอบคำถามโดยไม่มีการอธิบาย แต่จะพูดถึงการแก้ปัญหา ขณะที่เด็กอายุ 6 ปี ส่วนใหญ่จะตอบคำถามในลักษณะการอธิบายสาเหตุ จากการศึกษานี้สรุปได้ว่าการแก้ปัญหาจะเกิดขึ้นก่อนการอธิบายสาเหตุ ดังนั้นเมื่อเด็กล้มเหลวในการแก้ปัญหา เด็กจะต้องพัฒนาทฤษฎีนามธรรมชั้นสูง (Abstract Theory) เพื่อนำไปสู่คำตอบใหม่ ซึ่งในขั้นนี้เด็กจะใช้การอธิบายสาเหตุ ซึ่งเป็นเบ้าหลอมให้เกิดรูปแบบของการอธิบายขึ้นนั่นเอง

จากที่ได้กล่าวมา ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการมองโลกในแง่ดีที่สำคัญนั้น ก็คือ การอบรมเลี้ยงดู ถัดมาก็คือ สังคมสิ่งแวดล้อมรอบตัวเด็กที่จะทำให้เด็กซึมซับรับเอาความคิด ความรู้สึก รวมถึงพฤติกรรมที่ทำให้เกิดรูปแบบการอธิบายตนเองเพื่อการมองโลกในแง่ดี สรุปได้ว่าการที่จะทำให้คนมองโลกในแง่ดีสามารถเปลี่ยนแปลงหรือทำให้เกิดขึ้นได้ โดยเปลี่ยนแปลงการเรียนรู้ของบุคคลนั่นเอง

วิธีเพิ่มการมองโลกในแง่ดี

ซีลิกแมน (Seligman, 1990 อ้างถึงใน วราภรณ์ ผาทอง, 2549, หน้า 5-6) ได้กล่าวถึงวิธีการเรียนรู้การเป็นผู้ที่มองโลกในแง่ดีเอาไว้ว่า โดยปกติบุคคลต้องเผชิญหน้ากับภาวะวิกฤติ ความโชคร้าย (Adversity) บุคคลจะมีการตอบสนองด้วยความคิดที่เต็มไปด้วยความเชื่อ (Beliefs) และความเชื่อนี้อาจส่งผลต่อลักษณะนิสัย โดยที่บุคคลมักจะไม่ตระหนักถึงว่าบุคคลมีความเชื่อเหล่านั้นอยู่ ถ้าบุคคลไม่หยุดความคิดและพิจารณามัน และความคิดความเชื่อเหล่านี้ยังส่งผลที่ตามมาต่อบุคคล (Consequence) อีกด้วย เพราะความเชื่อเป็นสาเหตุที่ทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกและสิ่งที่บุคคลจะทำต่อไป

วิธีขั้นแรกคือ มองให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างความโชคร้าย ความเชื่อและผลลัพธ์ (Adversity, Belief, Consequence) หรือ ABC

วิธีขั้นที่สองคือดูว่า ABCs ที่เกิดขึ้นเหล่านี้ส่งผลกระทบอย่างไรต่อเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน

Adversity คือ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นที่ทำให้บุคคลไม่พอใจ หรือรู้สึกว่าโชคร้าย โชคไม่ดี ให้เขียนบรรยายถึงเหตุการณ์เหล่านั้นว่าเกิดอะไรขึ้น

Belief คือ ความเชื่อที่อธิบาย ตีความหมายของ Adversity หรือการลองหาว่าจากเหตุการณ์ Adversity ที่เราเขียนนั้น ทำให้บุคคลเกิดความคิดอัตโนมัติในทางลบหรือการมองโลกในแง่ลบใดเกิดขึ้นบ้าง

Consequence คือ ความรู้สึกและการกระทำที่เกิดขึ้นกับบุคคลจากเหตุการณ์และความคิดความเชื่อของบุคคลนั้น ไม่ว่าจะเป็นความรู้สึกเศร้า วิตกกังวล ร่าเริงสนุกสนาน รู้สึกผิดหรือความรู้สึกใด ๆ โดยอาจเกิดขึ้นมากกว่าหนึ่งอย่าง บันทึกความรู้สึกที่เกิดขึ้นเหล่านี้และการกระทำ

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ของเราว่าเป็นอย่างไร เช่น "ฉันหมดแรง" "ฉันวางแผนการเพื่อให้เธอมาขอโทษฉัน" "ฉันกลับไปนอน"

โดยหลังจากที่ได้เขียนลำดับ ABC ที่เกิดขึ้นในชีวิตของบุคคล เพื่อดูความเกี่ยวข้องระหว่างความเชื่อและผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นให้เห็นเด่นชัดขึ้นแล้ว จากนั้นให้ลองโต้แย้งความคิดความเชื่อที่เกิดขึ้น โดยสามารถใช้วิธีการจัดการได้ขั้นแรกในการจัดการกับความคิดความเชื่อทางลบเมื่อบุคคลตระหนักถึง คือ การผ่อนคลายจิตใจ โดยมากเริ่มจากการหยุดคิด และพยายามคิดสิ่งอื่น ๆ ที่ไม่เกี่ยวข้อง เช่น การไปสัมผัสธรรมชาติรอบข้าง และหากมีบางอย่างมารบกวนทำให้ยากที่จะหยุดคิดได้ สามารถพูดกับตัวเองว่า "หยุดก่อน เดี๋ยวก่อน ฉันจะกลับมาคิดใหม่อีกครั้งหนึ่ง.....ในเวลาต่อไป" ต่อมาให้โต้แย้งเกี่ยวกับความเชื่อนั้น โดยอาจใช้ 4 วิธี คือ

1. การหาหลักฐาน (Evidence) หรือ ข้อมูลของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น
2. การหาตัวเลือกอื่น (Alternatives) ที่อาจเกิดขึ้นจากเหตุการณ์นั้น
3. การหานัย (Implications) หรือสิ่งที่เกี่ยวข้องอื่น ๆ
4. ความมีประโยชน์ (Usefulness) จากความคิดความเชื่อในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นว่ามีประโยชน์หรือไม่อย่างไร โดยจะสามารถเขียนออกมาได้ในรูปของ ABCDE Model

A คือ ภาวะวิกฤติ (Adversity)

B คือ ความเชื่อ (Belief)

C คือ ผลลัพธ์ (Consequence)

D คือ การโต้แย้ง (Disputation)

E คือ การดำเนินกิจกรรม (Energization) โดยจะสังเกตได้ว่าจะมี Energization เกิดขึ้นเมื่อบุคคลประสบความสำเร็จในการจัดการกับความเชื่อทางด้านลบ ยกตัวอย่างเช่น

Adversity: ฉันยืมกิ๊บติดผมราคาแพงมาจากเพื่อน และทำมันหายไปในขณะที่ฉันกำลังเต้นรำอยู่

Belief: ฉันไร้ความรับผิดชอบ นี่เป็นกิ๊บติดผม ที่เพื่อนชอบมากและฉันยืมมันไปและทำมันหายเพื่อนจะต้องโกรธฉันและไม่รับฟังเหตุผลใด ๆ อย่างแน่นอน หากฉันเป็นเพื่อนก็คงจะเกลียดฉันด้วยแน่ ๆ ฉันไม่อยากจะเชื่อเลยว่าทำไมฉันจึงเป็นคนซุ่มซ่ามอย่างนี้ ฉันจะไม่ประหลาดใจเลยหากเธอจะบอกกับฉันว่าเธอไม่ต้องการทำอะไรร่วมกับฉันอีก

Consequence: ฉันรู้สึกไม่สบายเป็นอย่างมาก ฉันรู้สึกละอาย อับอายและยุ่งยากใจมาก และฉันไม่ต้องการที่จะโทรศัพท์ไปบอกเพื่อนว่าเกิดอะไรขึ้น ฉันต้องนั่งจมอยู่กับความรู้สึกที่โง่ ๆ และพยายามที่จะรวบรวมความกล้าหาญที่จะโทรไปบอกเพื่อน

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

Disputation: นี่เป็นสิ่งที่โชคไม่ดีที่ฉันทำกิ๊บติดผมหาย นี่เป็นกิ๊บติดผมที่เพื่อนชอบมาก (Evidence) และเพื่อนจะต้องผิดหวังเป็นอย่างมาก (Implication) แต่อย่างไรก็ตาม เพื่อนจะรู้ว่านี่เป็นอุบัติเหตุ (Alternative) และฉันรู้สึกสงสัยมากว่าเพื่อนจะเกลียดฉันเพราะสาเหตุนี้ (Implication) ฉันไม่คิดว่านี่จะเป็นเรื่องที่จะประทับตราว่าฉันไม่มีความรับผิดชอบเพียงเพราะว่าฉันทำกิ๊บหาย (Implication)

Energization: ฉันรู้สึกไม่ดีเกี่ยวกับการที่กิ๊บติดผมหาย แต่ฉันไม่รู้สึกอับอาย และฉันไม่ได้กังวลว่าเพื่อนจะเลิกเป็นเพื่อนกับฉัน ฉันยังสามารถผ่อนคลายและโทรไปชี้แจงกับเธอ

แสงสุรีย์ สำอางกูล (2533 อ้างถึงใน วราภรณ์ ผาทอง, 2549, หน้า 5-6) ได้กล่าวถึงวิธีการเอาชนะการมองโลกในแง่ร้าย ดังนี้คือ

1. ตระหนักอยู่เสมอว่าใจตนเองมีความเข้มแข็ง หรือมีอำนาจในทางที่ดี หากมีความคาดหวังอย่างมากว่าจะพบความล้มเหลว ก็นับว่าเป็นการคิดหรือคาดหวังในทางลบ ซึ่งจะทำให้ได้รับผลลัพธ์ในทางลบเกิดขึ้นได้จริง ๆ ได้ง่ายขึ้น ความสำเร็จมักมาจากการมีความหวังและมีการมองโลกในแง่ดี

2. พยายามค้นหาสิ่งที่ดีจากเหตุการณ์ที่ไม่สบอารมณ์ จะช่วยเพิ่มโอกาสของความสำเร็จให้เกิดขึ้นได้เพราะการมองโลกในแง่ดีและสามารถปรับตัวได้

3. พยายามหัดยอมรับความล้มเหลวที่เกิดขึ้นจริง ๆ ด้วยอารมณ์ที่ชื่นบาน "ยิ้มได้แม้ภัยมาถึงตัว" สภาวการณ์ดี ทำให้ใจสงบและเข้มแข็ง และเอาชนะเหตุการณ์เลวร้ายได้ง่ายกว่า

4. ไม่นำเอาปัญหาส่วนตัวมาคิดเล็กคิดน้อยมากเกินไปอยู่เสมอ เช่น จินตนาการและคาดหวังว่าตนจะได้รับผลลัพธ์ต่าง ๆ ในทางที่ไม่ดี ควรเบี่ยงเบนพลังความคิดที่มีมากมายนั้นมาแสดงออกเป็นการกระทำให้เกิดความสำเร็จ

5. ให้สำรวจว่าตนเองมีทัศนคติที่ดีมากที่สุดต่อสถานการณ์เช่นใดซึ่งอาจจะต้องใช้เวลาสำรวจอยู่นาน ครั้งแล้วครั้งเล่า เมื่อค้นพบแล้วจะช่วยให้มีความมั่นใจที่จะเผชิญสถานการณ์นั้น ๆ มากขึ้น

6. อย่าใช้การมองโลกในแง่ร้ายเป็นสิ่งช่วยลบหรือปกป้องความผิดหวังของตนเอง เพราะการมองโลกในแง่ร้ายเป็นจุดอ่อนของจิตใจที่จะต้องเอาชนะให้ได้

7. เมื่อแก้ปัญหาต่าง ๆ แล้วไม่สมหวัง อย่านำเอาความผิดพลาดนั้นมาคิด แต่ให้เลือกนำปัญหาเหล่านั้นมาหาหนทางแก้ไขให้ถูกต้องทีละปัญหา ความผิดพลาดที่ยังคงค้างอยู่โดยไม่มีการแก้ไขจะเป็นสิ่งที่ลดความกล้าหาญ และความมั่นใจในการที่จะต่อสู้กับปัญหาใหม่ ๆ ที่จะเกิดขึ้น

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

8. หาโอกาสพบปะกับผู้คนที่มีลักษณะมองโลกในแง่ดี และลองสังเกตพฤติกรรมบุคคลดังกล่าว อาจจะทำให้เกิดการเรียนรู้ที่จะปลูกฝังทัศนคติมองโลกในแง่ดีโดยไม่รู้ตัว

9. จำไว้เสมอว่า ทัศนคติพื้นฐานของบุคลิกภาพในเรื่องมองโลกในแง่ดีหรือมองโลกในแง่ร้ายนั้น ไม่ใช่ลักษณะทางพันธุกรรม ฉะนั้นจึงสามารถลดระดับทัศนคติทางลบต่อโลกต่อชีวิตหรือมองโลกในแง่ร้ายลงได้ แล้วสร้างทัศนคติอีกทิศทางหนึ่งที่เหมาะสมกับการอยู่ร่วมกับผู้อื่นเข้ามาแทน ซึ่งก็คือการมีทัศนคติทางบวกหรือการเป็นคนมองโลกในแง่ดีนั่นเอง

10. ถ้าการมองโลกในแง่ดีทำให้เกิดการประสบความสำเร็จต่าง ๆ มากขึ้น ก็จะพบความจริงที่ว่าการมองโลกในแง่ดีนั้นให้คุณประโยชน์มากกว่าการมีทัศนคติการมองโลกในแง่ร้าย

นอกจากนี้ ตวงพร เลาหบุตร (2545, หน้า 73-75) ได้แนะนำการสร้างตนให้เป็นคนมองโลกในแง่ดีไว้ ดังนี้

1. รู้จักตัวเอง การรู้จักว่ามีจุดอ่อนและจุดแข็งอยู่ตรงไหน ทบทวนถึงความผิดพลาดล้มเหลวที่ผ่านมาในชีวิตของคุณ และมองย้อนไปว่าจุดอ่อนที่ควรปรับปรุงอยู่ที่ไหน ถ้าพบแล้วก็จงปรับปรุงแก้ไขจุดที่บกพร่องนั้น เช่น ถ้าเป็นคนพูดจาไม่เพราะแต่มีจิตใจที่ดี สิ่งที่ควรปรับคือ การพูดจาให้นุ่มนวล ชวนฟัง ก็จะทำให้ได้รับความร่วมมือจากคนรอบข้างมากขึ้น หรือถ้าเป็นคนใจร้อนหงุดหงิดง่ายทำงานด้วยอารมณ์ที่ไม่แจ่มใส เพื่อร่วมงานก็ไม่ชอบ ควรจะปรับความใจร้อนหงุดหงิดดูอารมณ์ของตนอยู่ตลอดเวลา ถ้าจะเริ่มหงุดหงิดก็ควรหาวิธีหยุดยั้งตัวเอง อาจจะเป็นการนับ 1-10 หรือใช้วิธีการเดินออกจากเหตุการณ์ที่ทำให้เริ่มหงุดหงิด การมีอารมณ์ที่เยือกเย็นขึ้นจะทำให้เพื่อนร่วมงานยอมรับมากขึ้น พูดคุยกันรู้เรื่อง เข้าใจกันด้วยดี ส่วนจุดแข็งหรือสิ่งที่ดีให้คงไว้ และทำให้มีความเข้มแข็งมากยิ่งขึ้น

2. เลือกมองแต่แง่ที่ดี การมีชีวิตอยู่ในโลกนี้เมื่อคุณโชคร้ายไม่สมหวังในสิ่งที่ต้องการ คิดว่าสิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวนั้นเป็นสิ่งที่ไม่ดี เป็นสิ่งที่เลวร้ายเสมอ นั่นจะเป็นการซ้ำเติมตนเองและทำให้รู้สึกสงสารตนเอง ไร้ค่า คงจะไม่มีสิ่งที่ดี ๆ เกิดขึ้นอีกต่อไปแล้ว อยากจะบอกว่าแม้เหตุการณ์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตจะร้ายแรงแค่ไหน จนคิดว่าคงไม่มีมนุษย์คนไหนในโลกนี้ที่จะทนได้ ก็ต้องเผชิญกับมันต่อไปและต่อไป ในเมื่อจะต้องพบกับสิ่งเลวร้ายเหล่านี้ ทำไมจึงไม่อยู่กับมันอย่างมีสติ และมองหาสิ่งที่ดี ๆ ที่เกิดขึ้น เลิกมองตนเองอย่างไร้ค่า และรู้สึกว่าตนเองเป็นคนไม่ดี ตนเองเป็นคนโชคร้าย เลิกสงสารตนเองและคนรอบข้าง แล้วจะพบว่าไม่มีสิ่งใดในโลกนี้ที่ดีหรือเลวเพียงอย่างเดียว

3. อยู่ใกล้ชิดหรือเลือกคนที่มองโลกในแง่ดี การคบคนเช่นไรก็จะเป็นเช่นนั้น การอยู่ใกล้คนที่มีอารมณ์ดี มีมุมมองในการมองชีวิตในแง่ดี จะทำให้ซึมซับสิ่งเหล่านี้เข้าไปในใจ และจดจำที่จะเลือกมองชีวิตในแง่ดี ๆ เช่นที่คนใกล้ชิดหรือคนในแวดวง แต่ถ้ามีกลุ่มเพื่อนหรือคนในแวดวง

เป็นคนหงุดหงิด ใจร้อน ขี้กังวล หวาดวิตกไปกับเรื่องต่าง ๆ สิ่งเหล่านี้จะเข้าไปในจิตใจของคุณโดยอัตโนมัติ การอยู่กับคนที่เคร่งเครียดจริงจังกับชีวิตไปทุกเรื่อง คุณก็จะพลอยเคร่งเครียดไปด้วย

4. อย่าลุ่มหลงงมงายปักใจเชื่อในความเชื่อผิด ๆ ความเชื่อที่นำความรู้สึกเลวร้ายมาสู่ใจคุณ การให้ความเชื่อต่าง ๆ มาครอบงำในจิตใจ เมื่อประสบกับเหตุการณ์ที่ได้รับการบอกเล่าจากผู้ใหญ่ในเรื่องโชคลางต่าง ๆ จนนำมาเป็นเรื่องที่สำคัญในชีวิตและจะวิตกกังวลอย่างมากมาย เมื่อเกิดเหตุการณ์ที่ได้รับการถ่ายทอดมาว่าไม่ดีนั้น จะเป็นเหตุให้ไม่กล้าตัดสินใจ ไม่กล้าลงมือกระทำสิ่งใด ๆ ในชีวิตตน ทำให้สูญเสียโอกาสที่ดี ๆ ของชีวิตไป

5. ฝึกการใช้เทคนิคมองตนเองในด้านบวก การฝึกให้มีภาพแห่งความดี ความเก่ง ความเชื่อมั่นในตัวเองไว้ในจิตใจของคุณ ถ้าคุณมีความวิตกกังวล มีความกลัว มีความเครียดในจิตใจบ่อย ๆ รู้สึกไม่มีความสุขในจิตใจเลย หามุมเงียบ ๆ สงบ ๆ แล้วหลับตานึกถึงภาพในเวลาที่มีความสุขสุด เก่งที่สุด และเก็บภาพนั้นไว้ในใจทุกวัน วันละ 5 นาที จะทำให้รู้สึกมีความสุขและความกังวล ความหวาดกลัวในจิตใจจะลดลงได้

สรุปได้ว่า บุคคลสามารถฝึกเปลี่ยนแนวคิดการมองโลกในแง่ร้ายให้มองโลกในแง่ดีได้ด้วยการฝึกฝน ฝึกการ โต้แย้งความเชื่อในแง่ร้ายให้เป็นความเชื่อในแง่ดี เป็นประจำจนกลายเป็นนิสัย และเมื่อบุคคลได้รับการฝึกฝนการมองโลกในแง่ดีแล้วก็จะทำให้บุคคลนั้นเกิดความเชื่อว่าจะเกิดสิ่งที่ดี ๆ ขึ้นในชีวิต มีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข ซึ่งส่งผลให้บุคคลมีความเครียดลดลง รู้ทันความเครียด สามารถจัดการกับความเครียดได้อย่างเหมาะสม เป็นการเสริมสร้างและพัฒนาภูมิคุ้มกันตนที่ให้สูงขึ้นและมีนิสัยที่จะฝ่าฟันอุปสรรคต่าง ๆ

ความชอบเสี่ยง (Risk Preference)

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีความชอบเสี่ยงมากกว่าบุคคลในวัยอื่น ๆ ซึ่งจะเห็นได้จากว่าเกิดเหตุการณ์บ่อยครั้งที่วัยรุ่นมักจะแสดงพฤติกรรมเสี่ยงในโอกาสต่าง ๆ และขาดการประเมินผลลัพธ์ที่เกิดจากการกระทำของตนเอง อันก่อให้เกิดผลเสียแก่ตนเองและผู้อื่น ดุจเดือน พันธุมนาวิน และงามตา วนินทานนท์ (2551, หน้า 15) กล่าวว่า จิตลักษณะการชอบท้าทายชอบเสี่ยง จะนำพาบุคคลไปสู่การมีภูมิคุ้มกันตนน้อย มักเป็นคนที่ต้านทานการยั่วยุได้น้อย ไม่ว่าจะเป็นการยั่วยุจากความคิด ความรู้สึกภายในตนเอง และการยั่วยุจากสถานการณ์ภายนอก ตัวอย่าง เช่น การนำตนเองไปยุ่งเกี่ยวกับสารเสพติด เช่น บุหรี่ สุรา และถลำตัวลึกลงไปถึงการใช้สารเสพติดชนิดรุนแรง การขับขี่ยานพาหนะอย่างประมาท วัยรุ่นยังมีปัญหาเสี่ยงที่สำคัญอีกหลายประการ เช่น ความเสี่ยงต่อการติดเชื้อโรคทางเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อ HIV หรือ AIDS ความเสี่ยงต่อการกระทำต่อผู้อื่นอย่างรุนแรง และอาจถึงขั้นต่ออาชญากรรมเป็นต้น จะเห็นว่า วัยรุ่นไทยในสังคมปัจจุบัน ก็ดูจะมีความเสี่ยงในเรื่องต่าง ๆ ดังกล่าวไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าวัยรุ่นในต่างประเทศ

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

การ์ดเนอร์ และสเตนเบอร์ก (Gardner & Steinberg, 2005 อ้างถึงใน ดุจเดือน พันธุมนาวิน และงามตา วานินทนานนท์, 2551, หน้า 17) ได้ให้ความหมายของความชอบเสี่ยง ว่า หมายถึง การที่บุคคลเชื่อว่าจะมีผลประโยชน์เกิดขึ้นจากการทำกิจกรรมหนึ่งมากกว่าการลงทุนเขาจะตัดสินใจทำการเสี่ยงมากกว่าผู้ที่พิจารณาว่ามีการลงทุนมากกว่าผลประโยชน์ที่จะได้รับ

ซูเกอร์แมน (2001, p. 1372 อ้างถึงใน งามตา วนินทานนท์, 2550, หน้า 59) ได้กล่าวถึงคำว่า "การแสวงหาความตื่นเต้น" (Sensation Seeking) เป็นการแสวงหาความรู้สึกตื่นเต้นจากประสบการณ์ที่แปลกใหม่ สลับซับซ้อนหรือลี้ลับ หรือในสภาวการณ์ที่วิกฤติหรือตึงเครียดต่าง ๆ พร้อมกันนี้ได้สร้างแบบวัดการแสวงหาความตื่นเต้นขึ้น คือ "Sensation Seeking Scale (SSS)" ประกอบด้วยแบบวัดย่อย 4 แบบวัด คือ แบบวัดการแสวงหาความหวาดเสียวผจญภัย (Thrill and Adventure Seekin, TAS) แบบวัดการแสวงหาความตื่นเต้นจากการกระทำที่ละเมิดกฎระเบียบหรือข้อห้าม (Disinhibitation Seeking, DS) แบบวัดการแสวงหาความสนุกตื่นเต้น (Excitement Seeking, ES) และแบบวัดความเบื่อหน่าย (Boredom Susceptibility, BS) ได้มีการนำแบบวัดดังกล่าวไปศึกษากับประชาชนชาวเดนมาร์ก จำนวน 9,125 คน พบว่ามีความสัมพันธ์ทางบวกกับกลุ่มพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ เช่น พฤติกรรมเสี่ยงด้านเพศสัมพันธ์ พฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์กับบุคคลอื่นนอกเหนือจากคู่สมรส พฤติกรรมการใช้สารเสพติด และพฤติกรรมการขับรถเร็ว โดยขนาดของความสัมพันธ์อยู่ในระดับต่ำถึงปานกลาง จะเห็นได้ว่าระดับการแสวงหาความรู้สึกตื่นเต้นเร้าใจของบุคคลวัยหนุ่มสาวมีความเกี่ยวข้องกับปริมาณจิตลักษณะและพฤติกรรมเสี่ยงประเภทต่าง ๆ

จากความหมายของความชอบเสี่ยงดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า ความชอบเสี่ยง หมายถึง การรับรู้และความพึงพอใจที่จะแสดงพฤติกรรมที่ตนเองเชื่อว่า พฤติกรรมนั้นจะมีผลดีต่อตนเอง ถึงแม้ว่าความเป็นจริงพฤติกรรมดังกล่าวจะเกิดอันตรายกับตนเองก็ตาม และพฤติกรรมดังกล่าวสามารถที่จะสนองความต้องการตื่นเต้นและท้าทาย โดยที่บุคคลที่มีความชอบเสี่ยงมีความเชื่อว่าจะได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่น หรือได้รับผลประโยชน์ตอบแทนจากการพฤติกรรมดังกล่าวออกมา และวัยรุ่นเป็นวัยที่แสวงหาความตื่นเต้นเร้าใจจึงเป็นวัยที่จะแสดงพฤติกรรมเสี่ยงออกมาให้คนวัยอื่น ๆ ได้พบเห็นอย่างสม่ำเสมอ หากวัยรุ่นได้รับการปลูกฝังหรือค้นหาข้อโต้แย้งมาลบล้างความคิดความเชื่อเกี่ยวกับความชอบเสี่ยงก็จะส่งผลให้พวกเขาเหล่านั้นลดการแสดงพฤติกรรมเสี่ยงออกมา ดังเช่นงานวิจัยของ แสวง ทวีคูณ (2538, บทคัดย่อ) ในการฝึกการฝึกเพื่อเสริมสร้างจิตลักษณะในการป้องกันพฤติกรรมทะเลาะวิวาทในนักเรียนอาชีวศึกษาผลปรากฏว่านักเรียนที่ได้รับการฝึกมีทัศนคติที่ดีต่อการไม่ทะเลาะวิวาทอย่างเด่นชัด

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ความสามารถจัดการกับปัญหาด้วยวิธีการที่เหมาะสม (Coping Strategies)

โฟล์คแมน และมอสโกวิทส (Folkman & Moskowitz, 2004 อ้างถึงใน ดุจเดือน พันธุมนาวิน, 2551, หน้า 19) กล่าวว่า ความสามารถในการจัดการกับปัญหาด้วยวิธีการที่เหมาะสม เป็นลักษณะที่เข้มแข็งของบุคคลในการปรับตัว เพื่อเตรียมรับการเปลี่ยนแปลง โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงที่เกิดแล้วอาจมีผลเสียตามมา กระบวนการจัดการ (Coping Processes) นับเป็นกลไกสำคัญของบุคคลในการต้านทานความตึงเครียดที่เกิดขึ้น ความสามารถยืดหยุ่นได้เมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่แปรเปลี่ยนเกี่ยวข้องกับพลวัตของแหล่งต้านทานความตึงเครียด

ลาซารัส (Lazarus, 1991, p. 112 อ้างถึงใน มุกข์ดา ผดุงยาม, 2547, หน้า 23) ได้กล่าวว่า การจัดการปัญหาเป็นความพยายามที่จะจัดการกับสถานการณ์ ที่เราได้ประเมินแล้วว่ามันอาจเป็นอันตราย หรือก่อให้เกิดความเครียดได้ความพยายามที่ว่านี้เป็นความพยายามที่จะวางแผนแก้ไขปัญหา และผลลัพธ์ที่เกิดตามมาจากความพยายามนั้นก็ไม่ได้หมายความว่าจะเป็นในทางบวกเสมอไป แต่บุคคลก็ยังให้ความสำคัญและใช้กระบวนการในการเผชิญปัญหาอยู่ตลอดเวลา

ลาเทค (Latack, 1986 อ้างถึงใน ดุจเดือน พันธุมนาวิน และงามตา วนินทานนท์, 2551, หน้า 19) ได้เสนอว่า ความสามารถในการจัดการความเครียดอาจแบ่งได้ 2 ประเภท ได้แก่ 1) การแก้ปัญหาโดยเน้นจัดการที่ตัวปัญหา (Problem Focused Coping) โดยเป็นความพยายามที่จะเบี่ยงเบนหรือจัดการกับสถานการณ์หนึ่ง ๆ เช่นวางแผนจัดการแก้ปัญหา เป็นต้น และ 2) การจัดการแก้ปัญหาโดยเน้นจัดการแก้ปัญหาโดยเน้นจัดการกับอารมณ์ (Emotion-Focused Coping) เป็นความพยายามที่จะลดความเครียดทางอารมณ์ เช่น ความพยายามมองในแง่ดี มีความหวัง พยายามที่จะลืม เป็นต้น

นอกจากนี้ ความสามารถในการจัดการกับความเครียด ยังมีความเกี่ยวข้องกับความสามารถในการแสวงหาความช่วยเหลือ ฮอส์ (House, 1971 อ้างถึงใน ดุจเดือน พันธุมนาวิน และงามดา วนินทานนท์, 2551, หน้า 20-21) ได้เสนอว่า บุคคลมีความเครียดในการทำงานมักแสวงหาความช่วยเหลือทางสังคม 4 ด้าน ได้แก่ 1) การแสวงหาการสนับสนุนด้านอารมณ์ (Emotional Support) เช่นการปลอบใจ การยอมรับความคิดเห็น รับฟัง เป็นต้น 2) การแสวงหาการสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร เช่น การให้คำปรึกษา แก้ปัญหาในงาน (Informational Support) เป็นต้น 3) การแสวงหาการสนับสนุนด้านการประเมิน (Appraisal Support) เป็นการแสวงหาข้อมูลย้อนกลับในการทำงาน และ 4) การแสวงหาการสนับสนุนด้านวัสดุอุปกรณ์ (Material Support) บุคคลที่มีความสามารถในการจัดการกับความเครียดได้ดี มักเป็นผู้ที่มีความสามารถในการแสวงหาความช่วยเหลือในมิติต่าง ๆ ดังกล่าวได้อย่างมีประสิทธิภาพด้วย

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

แนวคิด และทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการจัดการความเครียด

ลาซารัส และโฟล์คแมน (Lazarus and Folkman, 1984, pp. 141-225 อ้างถึงใน มุกข์ดา ผดุงยาม, 2547, หน้า 24) ได้พัฒนาทฤษฎีปรากฏการณ์ทางด้านการคิดที่เกี่ยวกับภาวะเครียดด้านจิตใจ (The Cognitive Phenomenological Theory of Psychological Stress) ไว้ว่า การเกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อมประกอบด้วย 2 กระบวนการคือ การประเมินสถานการณ์ (Appraisal) และการจัดการปัญหา (Coping) ซึ่งประกอบด้วยรายละเอียด ดังนี้

กระบวนการด้านการประเมินสถานการณ์ แบ่งเป็น 2 ขั้นตอน คือ

1. การประเมินขั้นต้น (Primary Appraisal) เป็นการประเมินว่าสถานการณ์นั้นมีผลกระทบต่อบุคคลอย่างไร

2. การประเมินขั้นที่ 2 (Secondary Appraisal) เป็นการประเมินถึงแหล่งสนับสนุนและทางเลือกต่าง ๆ ในการจัดการกับสถานการณ์นั้น ๆ

กระบวนการประเมินทั้ง 2 ขั้นตอนนี้มีความเกี่ยวข้องกัน และไม่สามารถแยกจากกันได้ โดยบุคคลจะประเมินสถานการณ์ต่าง ๆ ออกมาใน 3 ลักษณะว่าสถานการณ์นั้น ๆ ไม่ได้ให้ผลดีหรือผลเสียกับตนเอง ให้ผลไม่ร้ายแรงหรือให้ผลในทางบวก และเป็นสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดภาวะความเครียด เมื่อผลจากการประเมิน ทำให้บุคคลพบว่าสถานการณ์นั้น ๆ ก่อให้เกิดผลเสียกับตนเองและ/ หรือทำให้เกิดภาวะเครียด บุคคลก็จะเลือกใช้ยุทธวิธีในการจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ซึ่ง ลาซารัสได้อธิบายไว้ว่าการที่บุคคลเลือกใช้ยุทธวิธีในการจัดการกับปัญหาต่าง ๆ นั้น เพื่อวัตถุประสงค์ 2 ประการ คือ

1. เพื่อมุ่งแก้ปัญหา (Problem-Focused Coping) โดยมุ่งแก้ไขที่ตนเองหรือสิ่งแวดล้อมที่ทำให้เกิดภาวะเครียด

2. เพื่อมุ่งแก้ปัญหาด้านอารมณ์ (Emotion-Focused Coping) เป็นการลดความไม่สบายใจเมื่อพบว่าไม่สามารถแก้ไขสถานการณ์นั้น ๆ ได้

แหล่งช่วยเหลือความสามารถในการจัดการกับปัญหา

งามตา วนินทานนท์ (2550, หน้า 47 - 63) ได้กล่าวถึงความสามารถในการจัดการกับปัญหายังมีความเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงของแหล่งที่ด้านทานความตึงเครียด 2 ประเภท ได้แก่

1. แหล่งช่วยเหลือที่มาจากภายนอก (Social Coping Resources) หรือแหล่งช่วยเหลือที่เกิดจากสังคม ได้แก่ การสนับสนุนทางอารมณ์ที่จะช่วยเพิ่มความรู้สึกภาคภูมิใจและความมั่นใจในตนให้แก่บุคคลและการสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร ซึ่งช่วยประเมินความรุนแรงและการถูกข่มขู่จากสถานการณ์และช่วยในการวางแผนหาวิธีจัดการกับปัญหา

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

2. แหล่งช่วยเหลือที่มีอยู่เดิมภายในตัวบุคคล (Personal Coping Resources) หรือหมายถึง บุคลิกภาพของบุคคลนั่นเอง แหล่งภายในตัวบุคคลที่สำคัญคือ บุคลิกภาพที่มั่นคง และลักษณะการรับรู้ความสามารถในตน (Self-Efficacy) การมองโลกในแง่ดี (Optimism) ลักษณะหนักเอาเบาสู้ (Hardiness) ความรู้สึกกลมเกลียวเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน (Sense of Coherence) และความเชื่ออำนาจภายในตน (Internal Locus of Control) เป็นต้น ตัวอย่างจิตลักษณะด้านการรับรู้ว่าตนมีความสามารถสร้างความเข้มแข็งและมีภูมิต้านทานให้แก่บุคคลสูงขึ้น ในความพยายามที่จะกระทำภารกิจบางอย่างบุคคลมีระดับการรับรู้ความสามารถในตนสูง ย่อมมีแนวทางในการเผชิญกับสถานการณ์ท้าทายในรูปแบบที่ตื่นตัวและมีภูมิต้านทานสูง ขณะที่ผู้ที่รับรู้ความสามารถในระดับต่ำจะเผชิญสถานการณ์ที่เป็นปัญหาแบบเฉื่อยชา และหลีกเลี่ยงเหตุการณ์ ส่วนความเชื่ออำนาจภายในตน หมายถึง ความเชื่อของบุคคลว่าตนมีความสามารถในการควบคุมหรือทำนายผล (ไม่ว่าจะดีหรือร้าย) ที่จะเกิดกับตนได้

เมื่อแหล่งที่มาของความสามารถในการจัดการจากภายในตัวบุคคลเชื่อมโยงกับแหล่งช่วยเหลือจากภายนอก จะทำให้บุคคลมีสุขภาพที่เข้มแข็งและมีส่วนสำคัญในการเสริมสร้างกลวิธีการจัดการเพื่อปรับตัวเมื่อเผชิญกับปัญหาที่ท้าทาย

ลักษณะและรูปแบบในการจัดการกับปัญหา

ลาซารัส และโฟลค์แมน (Lazarus & Folkman, 1984, pp. 141-225 อ้างถึงใน มุกข์ดา ผดุงยาม, 2547, หน้า 26) ได้แบ่งยุทธวิธีในการจัดการปัญหาตามลักษณะการตอบสนองของบุคคล ต่อภาวะเครียดออกเป็น 3 ลักษณะ ดังนี้

1. การเข้าต่อสู้ (Attack) เป็นความพยายามที่จะขจัดสิ่งที่มาขัดขวางเป้าหมายของบุคคล เพื่อที่จะเอาชนะอุปสรรคนั้นด้วยการเลือกวิธีการต่าง ๆ ที่เหมาะสม ตลอดจนมีความพยายามในการค้นหาข้อมูลหรือวิธีการใหม่ ๆ เพิ่มเติม มีการพัฒนาความสามารถของตนเองเพื่อพิชิตอุปสรรคเหล่านั้น

2. การถอยหนี (Withdrawal) เป็นวิธีการที่บุคคลเรียนรู้มาตั้งแต่วัยเด็ก นั่นคือเมื่อบุคคลบุคคลเผชิญกับสิ่งที่เป็นอันตรายก็จะใช้วิธีถอยหนี เช่น การชักมือ หรือเท้า เพื่อหนีไฟ หรือความเจ็บปวดเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ก็จะใช้วิธีการแบบเดิมกับที่เคยใช้ในวัยเด็ก เช่น การหลีกเลี่ยงที่จะเข้าไปเกี่ยวข้องกับสถานการณ์เหล่านั้น โดยใช้วิธีการเก็บกด (Repression) การถดถอย (Regression) การถอนตนออกจากเหตุการณ์ (Withdrawn) และการเพ้อฝัน (Fantasy) เป็นต้น

3. การประนีประนอม (Compromise) บุคคลจะใช้วิธีการนี้เมื่อต้องเผชิญสถานการณ์ที่ยุ่งยากมาก ๆ และไม่สามารถเอาชนะหรือหลบเลี่ยงได้ บุคคลใช้วิธีการประนีประนอมนี้เพื่อให้

บรรลุเป้าหมายได้มากที่สุดหรือบางครั้งอาจต้องเปลี่ยนเป้าหมายใหม่ ได้แก่ การชดเชย (Compensation) การหาเหตุผลเข้าข้าตนเอง (Rationalization) การเลียนแบบ (Indentification)

จากการประมวลเอกสารข้างต้น สรุปได้ว่า เมื่อบุคคลต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ และมีรูปแบบการจัดการปัญหาที่แตกต่างกันออกไป ความสามารถในการจัดการกับปัญหาด้วยวิธีการที่เหมาะสมนั้น (Coping Strategies) จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง ที่จะช่วยเสริมสร้าง ลักษณะทางจิตที่เข้มแข็งของบุคคลที่มีความพร้อมรับมือกับปัญหา สามารถปรับตัวและค้นหาแนวทางในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสมไม่ว่าปัญหานั้นจะเข้ามาในรูปแบบใดก็ตาม ทั้งนี้บุคคลต้องมีความสามารถในการจัดการ 3 ด้าน คือ 1) รู้จักการจัดการกับความเครียดด้วยตนเอง เช่น การหาวิธีที่ช่วยลดความเครียด 2) การจัดการความขัดแย้งระหว่างบุคคล และ 3) รู้จักแสวงหาการสนับสนุนจากคนรอบข้าง เช่น การสนับสนุนด้านอารมณ์ความรูสึก การสนับสนุนข่าวสาร

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับภูมิคุ้มกันตน

ผู้วิจัยได้ทำการรวบรวมงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับภูมิคุ้มกันตนซึ่งแยกตามองค์ประกอบของภูมิคุ้มกันตน 4 องค์ประกอบคือ 1) สติสัมปชัญญะ 2) การมองโลกในแง่ดี 3) ความชอบเสี่ยง และ 4) ความสามารถจัดการปัญหาด้วยวิธีการที่เหมาะสม

พรพิศ ศิริวิสูตร (2545) ได้ศึกษาเกี่ยวกับ สติและวิธีการพัฒนาเพื่อการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งเป็นการศึกษาแนวคิดทางปรัชญาประยุกต์ของพุทธปรัชญาเรื่องสติตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท ในประเด็นที่เกี่ยวกับความหมาย ความสำคัญ องค์ประกอบและวิธีปฏิบัติในการพัฒนาสติตามหลักสติปัฏฐานในมหาสติปัฏฐานสูตร ผู้ศึกษาอาศัยข้อมูลจากพระไตรปิฎก ตำราและเอกสารอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง ผลการศึกษาพบว่าวิธีการพัฒนาสติเพื่อการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันมี 2 วิธี คือ วิธีการตามหลักโดยทั่วไปและวิธีการตาหลักสติปัฏฐาน โดยวิธีตามหลักสติปัฏฐานเป็นวิธีการปฏิบัติเพื่อใช้สติให้บังเกิดผลดีที่สุดและเหมาะสำหรับการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันมากที่สุด

วิภา แซ่เซี้ย, ประนอม หนูเพชร, ปริศนา อัตถาผล, อารี นุ้ยบ้านด่าน และทิพวรรณ รมณารักษ์ (2549) ได้ทำการศึกษาผลการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐานต่อระดับความเครียดและระดับสติของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 จำนวน 78 คน ถูกสุ่มเข้ากลุ่มควบคุม 39 คน และ กลุ่มทดลอง 39 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐาน สัปดาห์ละ 1 ชั่วโมง เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกปฏิบัติสมาธิ ผลการวิจัยพบว่าระดับความเครียดหลังการฝึกสมาธิ ในกลุ่มทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ส่วนระดับสติหลังการฝึกสมาธิในกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 แสดงว่าการฝึกสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐานสามารถช่วยเพิ่มระดับสติส่งผลต่อการลดระดับความเครียดในนักศึกษาพยาบาลได้

นงลักษณ์ วิรัชชัย และรุ่งนภา ตั้งจิตรเจริญกุล (2551, หน้า 34) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงคุณธรรมจริยธรรมของคนไทย โดยการสังเคราะห์งานวิจัย พบว่า ตัวบ่งชี้คุณธรรมจริยธรรม 5 อันดับแรกที่ควรมีในทุกกลุ่มวิชาชีพประกอบด้วย 1) ความซื่อสัตย์ 2) ความรับผิดชอบ 3) ความมีสติสัมปชัญญะ 4) ความขยันหมั่นเพียร และ 5) ความมีวินัย ตัวบ่งชี้คุณธรรมจริยธรรมทั้ง 5 ตัวนี้ จึงเป็นตัวบ่งชี้คุณธรรมที่จำเป็นเร่งด่วนสำหรับการเฝ้าระวังระดับคุณธรรม (Moral Watch) ในสังคมไทย

สุมิตรา เดชพิทักษ์ (2546) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการพัฒนาการมองในแง่ดีต่อความซึมเศร้าและการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา ทำการทดลองโดยการให้นักศึกษาที่มีคะแนนการมองในแง่ร้ายอย่างมาก จำนวน 12 คน เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกพัฒนาการมองในแง่ดี จำนวน 8 ครั้ง พบว่า นักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมมีการมองในแง่ดีสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ทั้งนี้เนื่องมาจากนักศึกษาได้เรียนรู้เกี่ยวกับกระบวนการในการคิดโดยสามารถเปลี่ยนความคิดจากที่มองในแง่ร้ายมาเป็นมองในแง่ดีได้

ปิยะดี ลีพหะบำรุง (2547) ได้ศึกษาการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีด้วยโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ระดับปริญญาตรี ปีการศึกษา 2546 ชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์ จำนวน 36 คน เป็นนิสิตชาย 18 คน และนิสิตหญิง 18 คน ใช้วิธีการสุ่มนิสิตชายและนิสิตหญิงเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 9 คน โดยให้กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดี 9 ครั้ง ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนการมองโลกในแง่ดีสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และหลังการใช้โปรแกรมนิสิตชายกับนิสิตหญิงมีคะแนนการมองโลกในแง่ดีไม่แตกต่างกัน

ณยฎา ล่อใจ (2549) ได้ศึกษาการมองโลกในแง่ดีของพยาบาลในเขตจังหวัดนนทบุรี กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ นักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลจังหวัดนนทบุรี ที่ฝึกปฏิบัติงานในโรงพยาบาลจังหวัดนนทบุรี ในช่วงเดือนสิงหาคม – กันยายน พ.ศ. 2548 จำนวน 144 คน และพยาบาล ซึ่งทำงานตำแหน่งพยาบาลในโรงพยาบาลบำราศนราดูร จังหวัดนนทบุรี ผลการวิจัยพบว่า พยาบาลในเขตจังหวัดนนทบุรี มีการมองโลกในแง่ดีระดับมาก และพยาบาลที่มีช่วงวัยต่างกัน มีการมองโลกในแง่ดีไม่แตกต่างกัน

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

นิลภา สุยังคะ (2550) ได้ศึกษาผลของกระบวนการกลุ่มทางจิตวิทยาแบบผสมผสานแนวคิดมนุษยนิยมและปัญญานิยมต่อความคิดเชิงบวกและความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคของเยาวชนกลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสันทรายวิทยาคมอำเภอสันทรายจังหวัดเชียงใหม่ ที่มีระดับความคิดเชิงบวกในระดับต่ำ จำนวน 40 คน ผลการศึกษาพบว่าเยาวชนที่เข้าร่วมกระบวนการกลุ่มทางจิตวิทยาแบบผสมผสานแนวคิดมนุษยนิยมและปัญญานิยมมีความคิดเชิงบวกและความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคในระยะหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และเยาวชนที่เข้าร่วมกระบวนการกลุ่มจิตวิทยาแบบผสมผสานแนวคิดมนุษยนิยมและปัญญานิยม มีความคิดเชิงบวกในระยะหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคในระยะหลักการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

วรรณี วรรณชาติ (2541) ได้ศึกษาปัจจัยทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการคบเพื่อนแบบเสี่ยงเอดส์ของนักศึกษาชายในมหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษาชาย ที่กำลังศึกษาระดับปริญญาตรี ในชั้นปีที่ 2 และชั้นปีที่ 3 ของมหาวิทยาลัยรังสิต จังหวัดปทุมธานี จำนวน 325 คน ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาชายที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการคบเพื่อนแบบเสี่ยงเอดส์มากจะเป็นนักศึกษาที่มีสุขภาพจิตดีน้อย มีลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตนเองต่ำ ใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมต่ำ มีทัศนคติที่ดีต่อเพื่อนที่มีพฤติกรรมเสี่ยงเอดส์มาก ปฏิบัติทางพุทธศาสนาน้อยโดยเฉพาะกลุ่มนักศึกษาที่บิดามารดามีการศึกษาต่ำและกลุ่มนักศึกษาที่มีอายุน้อย นอกจากนี้นักศึกษาชายที่มีการรับอิทธิพลจากเพื่อนมาก คบเพื่อนที่มีลักษณะไม่ปลอดภัย เป็นผู้ที่มีพฤติกรรมการคบเพื่อนแบบเสี่ยงเอดส์มาก โดยเฉพาะกลุ่มนักศึกษาที่มีรายได้ต่อเดือนต่ำและกลุ่มนักศึกษาที่มีอายุน้อย

สกล เที่ยงแท้ และสุมิตตรา เจิมพันธ์ (2546) ได้ทำการวิจัยถึงผลการฝึกจิต-พฤติกรรมแบบบูรณาการต่อพฤติกรรมการขับขี่อย่างปลอดภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนจากจังหวัดราชบุรีที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 334 คน กลุ่มตัวอย่างถูกแบ่งออกเป็น 3 รุ่น แต่ละรุ่นประมาณ 120 คน แต่ละรุ่นได้แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง 4 กลุ่ม ด้วยการสุ่มกำหนดกลุ่ม กลุ่มแรกได้รับการฝึกจิต-พฤติกรรม 2 ชุด คือ ชุดแรกเป็นการฝึกความสามารถในการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม (MR) และชุดที่ 2 เป็นการฝึกมุ่งอนาคตควบคุมตนและทัศนคติต่อพฤติกรรมขับขี่อย่างปลอดภัย (FA) ส่วนอีก 2 กลุ่มได้รับการฝึกชุดใดชุดหนึ่งเพียงชุดเดียว และกลุ่มสุดท้ายเป็นกลุ่มควบคุมได้รับการฝึกชุดอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่ศึกษา แต่ละกลุ่มได้รับการฝึก 18 ชั่วโมง ผลการวิจัยพบว่า 1) ผลจากการฝึก MR และ FA นั้นไม่เกี่ยวข้องกัน 2) หลังการฝึกอบรม พบว่า ผู้รับการฝึกทั้ง 2 ชุด คือ MR และ FA

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

เป็นผู้ที่มีความสามารถในการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมสูงกว่ากลุ่มควบคุม โดยเฉพาะในกลุ่มนักเรียนที่มีอายุมาก 3) นักเรียนที่ได้ผลดีจากการฝึก FA มากกว่ามักจะเป็นนักเรียนที่มีอายุมาก และมีคะแนนสุขภาพจิต (วัดก่อนฝึก) สูง 4) นักเรียนที่มีพฤติกรรมขับขี่อย่างปลอดภัยน้อยมี 3 ประเภท ได้แก่ นักเรียนที่มีอายุน้อยและมีระยะเวลาในการขับขี่มานาน นอกจากนี้ผู้ที่มีทัศนคติที่ดีต่อพฤติกรรมขับขี่อย่างปลอดภัยน้อยมักเป็นนักเรียนกลุ่มที่มีอายุ 12 ปี หรือต่ำกว่านี้

พิสมัย วิบูลย์สวัสดิ์, นิภา วินิจ, พรพิมล วรวุฒิพุทธพงศ์, สงคราม เชาวน์ศิลป์ และพิมพ์ชนก เครือสุคนธ์ (2548, หน้า 82) ได้ศึกษาการประเมินต้นแบบการช่วยเพื่อนป้องกันความเสี่ยงจากโรคเอดส์ในเยาวชนระดับอุดมศึกษา: การพัฒนาจิตแบบบูรณาการและทักษะการพัฒนาเพื่อน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชายจำนวน 265 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 3 กลุ่ม (ฝึกจิตและทักษะ, ฝึกจิต, ฝึกทักษะ) และกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกมีคะแนนเฉลี่ยในด้านทัศนคติที่ดีต่อการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อโรคเอดส์ทางเพศสัมพันธ์ การควบคุมตนและมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ สูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญ นอกจากนี้นักศึกษาที่ได้รับการฝึกมีความตั้งใจช่วยเพื่อนป้องกันความเสี่ยงจากโรคเอดส์และมีพฤติกรรมช่วยเพื่อนป้องกันความเสี่ยงต่อโรคเอดส์สูงกว่านักศึกษาที่ไม่ได้รับการฝึกปฏิสัมพันธ์ของการฝึกจิดแบบบูรณาการและทักษะการพัฒนาเพื่อนส่งผลก่อนข้างเด่นชัดในช่วงหลังการฝึก

สิริมล ธีระประทีป (2549) ได้ศึกษาปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมรักนวลสงวนตัวของนักเรียนหญิง สายอาชีวศึกษา โดยกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้คือ นักเรียนหญิงสายอาชีวศึกษา จำนวน 501 คน จากวิทยาลัยอาชีวศึกษาในกรุงเทพมหานคร จำนวน 3 แห่ง และต่างจังหวัด จำนวน 3 แห่ง มีอายุระหว่าง 15 – 22 ปี และมีอายุโดยเฉลี่ย 18.72 ปี ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนหญิงระดับชั้น ปวส. 2 ที่มีค่านิยมในการรักนวลสงวนตัวและในขณะเดียวกันมีความเชื่ออำนาจในตนเกี่ยวกับพฤติกรรมรักนวลสงวนตัวมาก หรือมีทัศนคติที่ดีต่อพฤติกรรมการรักนวลสงวนตัวมาก เป็นผู้ที่มีพฤติกรรมการคบเพื่อนอย่างหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์มากกว่านักเรียนประเภทตรงกันข้าม

สุมาลี สวยสอาด (2550) ได้ศึกษาปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับความพร้อมในการมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ในกรุงเทพมหานครกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา กรุงเทพมหานคร จำนวน 412 คน ผลการศึกษาพบว่าตัวแปรลักษณะทางสังคมและลักษณะทางจิต ได้แก่ การรับรู้ข่าวสารด้านเพศจากสื่อมวลชน เจตคติต่อพฤติกรรมทางเพศ

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ที่เหมาะสมของนักเรียน อิทธิพลจากกลุ่มเพื่อนต่อพฤติกรรมทางเพศ การอบรมเลี้ยงดูแบบรัก สนับสนุนจากบิดามารดา ความเชื่ออำนาจภายในตน และการอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผลจากบิดามารดา สามารถร่วมกันทำนายความพร้อมในการมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนได้ร้อยละ 70.70

ทองพูล บัวศรี (2550) ได้ศึกษาปัจจัยเชิงเหตุแบบบูรณาการ ระหว่างการฝึกอบรมครอบครัว และจิตลักษณะที่เกี่ยวข้องกับความพร้อมที่จะปรับตัวเป็นคนดีของเยาวชนกระทำผิดในบ้านกาญจนาภิเษก กลุ่มตัวอย่างเป็นเยาชนผู้ที่กระทำความผิดจำนวน 342 คน มีอายุเฉลี่ย 19 ปี การศึกษาเฉลี่ย 8 ปี การวิจัยประกอบด้วยกลุ่มตัวแปร 4 กลุ่ม ได้แก่ 1) ความพร้อมที่จะปรับตัวเป็นคนดี มี 3 ตัวแปร คือ ความชอบเสี่ยง ความพร้อมที่จะไม่เบียดเบียนตนเอง ความพร้อมที่จะไม่เบียดเบียนคนอื่น 2) กลุ่มจิตลักษณะเดิม มี 4 ตัวแปร คือ ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน สุขภาพจิต สติปัญญา และประสบการณ์ทางสังคม 3) กลุ่มสถานการณ์ มี 5 ตัวแปร คือ เยาวชนเข้าฝึกในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนบ้านกาญจนาภิเษก การได้รับการสนับสนุนจากเจ้าหน้าที่ดูแลเยาวชน ความสัมพันธ์กับบิดามารดา ความสัมพันธ์กับสมาชิกในศูนย์ฝึก และประสบการณ์ที่มีประโยชน์ 4) กลุ่มจิตลักษณะตามสถานการณ์ มี 2 ตัวแปร คือ ทัศนคติที่มีต่อตนเอง ความเชื่ออำนาจใน การปรับตัวเป็นคนดี ผลการวิจัยพบว่า เยาวชนที่เข้าร่วมโครงการบ้านกาญจนาภิเษก เป็นผู้ที่มีความชอบเสี่ยงน้อยกว่า เยาวชนในศูนย์ฝึกอื่น และเยาวชนที่มีความชอบเสี่ยงมาก ได้แก่กลุ่มเยาวชนในศูนย์ฝึกอื่น นอกจากนี้กลุ่มเยาวชนอายุน้อย เป็นกลุ่มเยาวชนที่ต้องได้รับการพัฒนาสุขภาพจิต ความเชื่ออำนาจในการปรับตัวเป็นคนดี ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตนและทัศนคติที่ดีต่อตนเอง

สุกัญญา ไชยคุณ (2543) ได้ศึกษาการจัดการกับความเครียด โดยการเปรียบเทียบผลการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบโปรเกรสซีพกับการฝึกจิตนาการภาพ ต่อความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบางน้ำเปรี้ยววิทยา อำเภอบางน้ำเปรี้ยว จังหวัดฉะเชิงเทรา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 18 คน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองมีความเครียดลดลงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในระยะหลังทดลอง

พิมพ์วดี จันทรโกศล (2544) ได้ทำการศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเองและความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มาจากครอบครัวอย่าร้างซึ่งมีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำกว่าเปอร์เซนไทล์ที่ 25 และมีความตึงตัวของกล้ามเนื้อ 9 - 16.7 ไมโครโวลท์ (mv) จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

กลุ่มละ 8 คน ผลการศึกษาพบว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง มีผลทำให้กลุ่มตัวอย่าง มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้นและมีความเครียดลดลงในระยะหลังการทดลองและติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อุไรวรรณ พานิชเจริญผล (2546) ได้ศึกษาผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความเครียดของพนักงานหญิงโรงงานอุตสาหกรรม กลุ่มตัวอย่างเป็นพนักงานหญิงโรงงานผลิตชุดชั้นในและชุดว่ายน้ำ บริษัทไทรอัมพ์ จำนวน 18 คน ใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย เพื่อเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 6 คน โดยเข้าร่วมโปรแกรมฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและโปรแกรมการให้คำแบบกลุ่มจำนวน 10 ครั้ง ผลการวิจัยพบว่าพนักงานกลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและพนักงานกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มมีความเครียดลดลงกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเป็นวิธีที่ช่วยในการลดความเครียด

พระสมเด็จ สุขสมบูรณ์ (2546) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อความเครียดของสามเณรนักศึกษามหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา จำนวน 12 ราย แล้วสุ่มเข้ากลุ่มทดลอง 6 ราย กลุ่มควบคุม 6 ราย โดยกลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการให้คำปรึกษาตามปกติ โดยการทดลองแบ่งออกเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผล ผลการศึกษาพบว่า สามเณรนักศึกษาในกลุ่มทดลองมีค่าความเครียดต่ำกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะหลังทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

มุกข์ดา ผดุงยาม (2547) ได้ทำการศึกษาโมเดลความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงเส้นของตัวแปรบางประการที่มีอิทธิพลต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาทางการเรียนและพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหาของนักเรียนวัยรุ่น โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3 ของโรงเรียนในสังกัดเขตพื้นที่การศึกษา กรุงเทพมหานคร จำนวน 12 เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงความคิดและพฤติกรรมเพื่อพัฒนาความสามารถการเผชิญปัญหา ผลการศึกษาพบว่า ตัวแปรที่มีอิทธิพลทางตรงต่อความสามารถเผชิญปัญหา ได้แก่ บุคลิกภาพด้านการเข้าสังคม ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนครั้งก่อน และ การประเมินสถานการณ์ทางการเรียน ส่วนตัวแปรทางอ้อม ได้แก่ เจตคติต่อการเรียนส่งอิทธิพลทางอ้อมผ่านแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ การประเมินสถานการณ์ทางการเรียนและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนครั้งก่อน นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม มีความสามารถในการเผชิญปัญหาทางการเรียนเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ภัทรพงศ์ สุขมาลี (2548) ได้ทำการศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์เพื่อลดความเครียดของผู้ปกครองที่มีบุตรออทิสติก กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ปกครองของเด็กออทิสติกที่มีคะแนนความเครียดตั้งแต่เปอร์เซนไทล์ที่ 75 ขึ้นไป จำนวน 12 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 6 คน ผลการศึกษาพบว่า ผู้ปกครองเด็กออทิสติกในกลุ่มทดลองมีความเครียดในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองและต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

อรพินทร์ ชูชม, อัจฉรา สุขารมณ์ และ อุษา ศรีจินดารัตน์ (2549, หน้า 15-33) ได้ทำการวิเคราะห์ปัจจัยทางจิตสังคมที่สัมพันธ์กับจิตสำนึกทางปัญญาและคุณภาพชีวิตของเยาวชนไทย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 จำนวน 1,312 คน ในกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า จิตสำนึกทางปัญญาส่งผลโดยตรงต่อคุณภาพชีวิต ความสามารถในการแก้ปัญหาและพฤติกรรมเอื้อสังคมและเยาวชนวัยรุ่นหญิงมีจิตสำนึกทางปัญญาสูงกว่าเยาวชนวัยรุ่นชาย

พระมหาบุญสงค์ ทนนชัย (2550) ได้ทำการศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุและผลของพฤติกรรมคลายเครียดตามแนวพุทธมามกะ โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นพุทธมามกะจากจังหวัดทั้ง 4 ภาค คือ ภาคเหนือ ภาคกลาง ภาคตะวันออกและภาคใต้ จำนวน 541 คน ผู้ชาย 198 คน และผู้หญิง 343 คน อายุระหว่าง 20 ถึง 60 ปี ผลการวิจัยพบว่า พุทธมามกะที่มีการอบรมธรรมะมาก มีการสนับสนุนจากคนรอบข้างมาก มีสุขภาพจิตที่ดีมาก เป็นผู้ที่มีพฤติกรรมคลายเครียดตามแนวพุทธมากกว่าพุทธมามกะตรงข้าม และพุทมามกะมีแบบอย่างการคลายเครียดมาก จะมีลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตนมากและมีทัศนคติที่ดีต่อการคลายเครียดแนวพุทธมามกะเป็นผู้มีพฤติกรรมคลายเครียดเหมาะสมมากกว่าพุทธมามกะตรงกันข้าม

อังศินันท์ อินทรกำแหง (2551) ได้สังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวกับความเครียดและการเผชิญความเครียดของคนไทย โดยงานวิจัยที่นำมาสังเคราะห์นี้ประกอบด้วยปริญญานิพนธ์และสารนิพนธ์จากสถาบันอุดมศึกษาจำนวน 15 แห่ง ช่วงระหว่างพ.ศ. 2525 ถึง พ.ศ.2550 จำนวน 490 เรื่อง ปัจจัยทางจิตลักษณะที่มีผลต่อความเครียด คือความกังวลใจ มีค่าอิทธิพลสูงสุด โปรแกรมจัดกระทำที่มีค่าอิทธิพลสูงสุดต่อความเครียดคือ การฝึกการควบคุมตนเอง ปัจจัยทาง จิตลักษณะที่มีผลต่อการเผชิญความเครียดมีค่าอิทธิพลสูงสุดคือ ความคาดหวัง ปัจจัยทางสังคมที่มีต่อการเผชิญความเครียดมีค่าค่าอิทธิพลสูงสุด คือ การสนับสนุนจากที่ทำงาน โปรแกรมจัดกระทำที่มีค่าอิทธิพลสูงสุดต่อการเผชิญความเครียดคือ โปรแกรมการให้ข้อมูลภาพการ์ตูน

นิศากร สนามเขต (2550) ได้วิจัยเกี่ยวกับการมีภูมิคุ้มกันภายในและภายนอกที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการคบเพื่อนอย่างเหมาะสมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย กลุ่มตัวอย่าง

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University