

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

มนุษย์เราต้องอยู่ในสังคมร่วมกับผู้อื่นการทำสิ่งใดตามใจเอาแต่อารมณ์ของตนเป็นที่ตั้งก็จะทำให้คนนั้นขาดเพื่อนฝูง สิ้นไร้ซึ่งคนเข้าใจเห็นอกเห็นใจและให้ความช่วยเหลือ ทำให้ชีวิตไม่ได้รับความสำเร็จและความสุขตามที่ควรจะเป็น อันที่จริงในโลกนี้คงไม่มีใครที่เกิดมาแล้วมีคนรักโดยส่วนเดียวโดยไม่มีคนเกลียด ดังนั้นการรู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเองให้เหมาะสมก็เป็นทางหนึ่งที่จะช่วยให้เราอยู่ร่วมกับคนในสังคมนั้นอย่างมีความสุขและสบายใจ อารมณ์ของคนเรามีหลากหลายและมีความสำคัญต่อชีวิตคนเราหลายประการ ทำให้ชีวิตมีรสชาติไม่ว่าจะสุขหรือทุกข์เป็นเครื่องชี้วัดสภาวะสุขภาพจิต เป็นสื่อให้ผู้อื่นเข้าใจเรา และทำให้ มีการต่อสู้ดิ้นรน ปรับปรุงพัฒนาตนเอง อารมณ์โกรธก็เป็นสิ่งหนึ่งที่เราควรได้รับการเอาใจใส่ดูแลไม่แพ้อารมณ์อื่น ๆ ความโกรธเป็นอารมณ์ที่เป็นธรรมชาติ (Deffenbacher & Swaim, 1999, p. 61) ความโกรธเป็นสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของมนุษย์ ความโกรธมีบทบาทที่สำคัญยิ่งในชีวิต ประจำวัน บางครั้งความโกรธที่เกิดขึ้นอาจเป็นเพียงชั่วคราวไม่รุนแรงและอาจมีประโยชน์ แต่ในบางครั้งความโกรธก็อาจจะคงอยู่อย่างยาวนานและรุนแรงซึ่งเป็นผลร้ายอย่างมาก (Kassinove & Sukholdosky, 1995) ความโกรธเป็นอารมณ์หนึ่งที่บุคคลต้องเผชิญต้องแสดงออกเป็นครั้งคราว ตั้งแต่เกิดจนตาย และเป็นอารมณ์พื้นฐานที่คิดตัวมนุษย์มาตั้งแต่ช่วง 3-4 เดือนแรก ของชีวิต (สมพร อินทร์แก้ว, 2531, หน้า 41) ซึ่งสอดคล้องกับ วัดสัน (Watson, 1919 cited in Stone & Church, 1975) ที่กล่าวว่าเด็กจะมีอารมณ์ฉุนเฉียว กลัว และรัก เป็นอารมณ์ พื้นฐานความโกรธไม่ใช่ปฏิกิริยาอัตโนมัติ การกระตุ้นที่เกิดขึ้นจะถูกประเมินผ่านแนวโน้มน สภาวะทางความคิด อารมณ์ และลักษณะของสถานการณ์ (Lazarus, 1991 cited in Eckhardt & Deffenbacher, 1995) ซึ่งสอดคล้องกับ เอกฮาร์ด และเคฟเฟนบาชอร์ (Eckhardt & Deffenbacher, 1995, p. 29) ที่กล่าวว่าความโกรธเป็นสภาวะทางอารมณ์ ซึ่งประกอบด้วย ความคิด อารมณ์ สรีระและ พฤติกรรมโดยมีระบบของความคิดในการประเมินสถานการณ์ต่าง ๆ เป็นสิ่งที่สำคัญเป็นอันดับแรก เมื่อบุคคลมีการรับรู้สถานการณ์ บุคคลจะประเมินเหตุการณ์ตามประสบการณ์ที่ตนเองเคยประสบ สถานการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นอาจจะถูกประเมินว่าเป็นสิ่งที่ตนเอง ไม่ต้องการขัดแย้งกับเกณฑ์ส่วนตนหรือเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นนอกเหนือจากความคิดของตนเองการประเมินที่เกิดขึ้นเช่นนี้ เป็นลักษณะของความคิดที่ทำให้เกิดความโกรธ ซึ่งจากการศึกษาของ สเวมเมอร์ และเคฟเฟนบาชอร์ (Zwemer & Deffenbacher, 1984) ก็ได้แสดงให้เห็นว่าความคิดส่งผลให้เกิดความโกรธ โดยได้ศึกษาความเชื่อที่ไรเหตุผลที่เป็นตัวทำนาย

ความโกรธ และความวิตกกังวลของนักศึกษา จำนวน 382 คน พบว่าความเชื่อที่ไร้เหตุผลในเรื่องความสมบูรณ์แบบของบุคคล การกังวลมากเกินไปการที่ไวต่อการตำหนิและการหมกมุ่นเหตุการณ์ว่าเป็นเรื่องหาหนะที่ร้ายแรงเป็นความเชื่อที่ไร้เหตุผลที่เป็นตัวทำนายความโกรธได้

ความโกรธส่งผลต่อมนุษย์ครอบคลุมในหลายมิติโดย นิโคล (Nichols, 1997 cited in Deffenbacher & Swaim, 1999) ได้ยืนยันว่า ความโกรธนั้นมีความสัมพันธ์กับความเจ็บป่วยหลาย ๆ อย่างและความซึมเศร้าด้วย ความโกรธเป็นสาเหตุที่ซ่อนเร้นของความตายหลาย ๆ อย่างรวมถึงการฆ่าตัวตาย เป็นสาเหตุของอุบัติเหตุ และความรุนแรงทุกชนิด เป็นสาเหตุของปัญหามนุษย์ในเรื่องความสัมพันธ์ทางเพศและความรัก ความโกรธเป็นฆาตกรที่บ่อนทำลายอยู่ภายในขณะที่เรายังมีชีวิตอยู่ ซึ่งสอดคล้องกับ วินัย จันทรเปล่ง (2539, หน้า 217 อ้างถึงใน จารุวรรณ สุภศรี, 2542) ที่กล่าวว่า ความโกรธมีผลกระทบทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ทางด้านร่างกาย ได้แก่ ความดันโลหิตสูง เครียด เป็นแผลในกระเพาะอาหาร โรคผื่นคันบนผิวหนัง หัวใจเต้น นอนไม่หลับ อ่อนเพลีย โรคหัวใจ หรืออาจเกิดการช็อคและหัวใจวายตายได้ ส่วนทางด้านจิตใจ มักเป็นสาเหตุของความแตกร้าง ทำให้การติดต่อสัมพันธ์กันในสังคมเกิดปัญหา นอกจากนี้ความโกรธที่มีบ่อยและรุนแรงยังส่งผลต่ออารมณ์และพฤติกรรมของบุคคลด้วย

จะเห็นได้ว่าจากที่กล่าวนั้นความโกรธมีแต่จะส่งผลเสียต่อทั้งตนเองและทั้งผู้อื่น การแสดงความโกรธที่บ่อยและรุนแรงส่งผลเสีย ทั้งการเก็บความโกรธเอาไว้ก็เช่นเดียวกัน ดังนั้นวิธีการที่ดีคือการรู้จักจัดการกับความโกรธให้เหมาะสมโดยเฉพาะวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์บ่อยครั้งจนขาดความมั่นคงทางอารมณ์ (สำเนา ขจรศิลป์, 2537, หน้า 16 อ้างถึงใน จารุวรรณ สุภศรี, 2542) ซึ่งสอดคล้องกับ โสมรธรรม์ จันทรประภา (2523, หน้า 32) ที่กล่าวว่า ปัญหาสุขภาพจิตอย่างหนึ่งของวัยรุ่นคืออารมณ์เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ประเดี๋ยวดี ประเดี๋ยวร้ายไม่คงเส้นคงวา บางคราววัยรุ่นจะเกิดความเบื่อหน่ายไม่ว่าอะไรทั้งสิ้น หรือที่กล่าวว่าไม่มีอารมณ์ บางคราวแม้แต่จะทนฟังผู้อื่นพูดอะไรให้ฟังก็ยังไม่ไหว ทำให้เกิดความหงุดหงิดสุขภาพจิตเสีย ความกดดันจากสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือจากบุคคลใด ความต้องการเคร่งในการศึกษาเล่าเรียน ความผิดหวังความไม่ได้ตั้งใจในสิ่งที่ปรารถนา ทำให้วัยรุ่นมีความโกรธเกิดขึ้นได้อย่างง่ายดายและเกิดขึ้นเสมอโดยความโกรธที่เกิดขึ้นในวัยรุ่นนั้น สมร ทองดี (2532, หน้า 149-153) ได้กล่าวว่า มักจะเกิดจากการขัดขวางสิทธิที่ตนได้รับ การถูกผู้อื่นดูหมิ่นเหยียดหยาม การไม่เป็นที่ยอมรับของผู้อื่น การถูกล้อเลียน การถูกเปรียบเทียบกับผู้ที่เด่นกว่าตน เด็กวัยรุ่นมักจะมีการแสดงความโกรธออกมา แตกต่างจากเด็กโดยทั่วไป เด็กวัยรุ่นมักจะแสดงความโกรธออกมาอย่างเปิดเผยและมักจะแสดงออกมาทางวาจา เช่น การพูดข่มขู่ กล่าวคำหยาบคาย หรืออาจเป็นการทำลายข้าวของต่าง ๆ แต่การแสดงความ โกรธทางร่างกายอย่างรุนแรงนี้ จะลดลงในช่วงวัยรุ่นตอนปลาย

ซึ่งมักจะแสดงความโกรธโดยทางสีหน้า แววตา เช่น หน้าบึ้ง แววตาเกรี้ยวกราด ไม่ยอมพูดและไม่ยอมทำในสิ่งที่ได้ตั้งใจไว้ เนื่องจากพัฒนาการทางอารมณ์ของวัยรุ่นเช่นนี้ จึงทำให้ปัญหาเรื่องอารมณ์โกรธของวัยรุ่นส่งผลเสียต่อทั้งตัววัยรุ่นเองและบุคคลรอบข้าง

ในการช่วยให้บุคคลโดยเฉพาะวัยรุ่นจัดการกับความโกรธนั้นจึงเป็นเรื่องสำคัญและได้มีผู้สนใจศึกษาถึงวิธีการต่าง ๆ ที่นำมาใช้ในการจัดการความโกรธหลายวิธี ซึ่งแต่ละวิธีก็ได้ผลที่แตกต่างกันไป วิธีการที่นำมาใช้ส่วนมากเป็นแนวคิดของตะวันตก เช่น การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมและการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ (จารูวรรณ ศุภศรี, 2542) การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (ทัศนัย วงศ์สุวรรณ, 2542) การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวเกสตัลท์ (ปริศนา ชาญวิชัย, 2546) การใช้วิธีการฝึกทักษะการผ่อนคลาย การใช้ทักษะทางปัญญา การฝึกทักษะทางสังคม (Deffenbacher, Thwaites, Wallace, & Oetting, 1994, pp. 386-396) รวมถึงการรับคำปรึกษาจากนักจิตวิทยา ซึ่งทำให้เกิดผลดีต่อผู้มารับบริการและเป็นที่ยอมรับแพร่หลาย เป็นต้น

วิธีการหรืองานวิจัยที่เกี่ยวกับการจัดการกับความโกรธในแนวคิดของตะวันออกมีจำนวนไม่มากนัก ทั้งที่เป็นเรื่องใกล้ตัวและมักพบเห็นได้ในชีวิตประจำวันในรูปของหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา เช่น หลักโยนิโสมนสิการ เป็นต้น เป็นวิธีการที่มุ่งเน้นให้ความสำคัญในการปรับเปลี่ยนทั้งทางด้าน พฤติกรรม ความรู้สึก และ ความคิด เมื่อได้รับการฝึกฝนหรือพัฒนาแล้วจะนำไปสู่การเกิดปัญญาในการแก้ปัญหา ไม่ตกอยู่ภายใต้อำนาจแห่งอารมณ์ สามารถดับทุกข์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ เพราะการเริ่มต้นถูกวางใจไว้ในที่อันควร อันชอบ กระบวนการคิดก็จะถูก เมื่อคิดถูก การกระทำ ก็ถูกทำให้ไม่เกิดปัญหา หรือเกิดปัญหาก็สามารถแก้ไขได้จากการได้พัฒนาความคิดใหม่ เป็นผู้ที่มีความคิดที่มีเหตุผล เข้าใจและยอมรับตามความเป็นจริงของธรรมชาติ มีระเบียบในการคิด ไม่สับสนยุ่งเหยิงจนเกิดทุกข์เกิดปัญหา

จากความสำคัญและสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นภาวะทางอารมณ์ของวัยรุ่น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาวิธีการให้คำปรึกษากลุ่มโดยการประยุกต์การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการของพระพุทธศาสนา เพื่อให้นักเรียนวัยรุ่น สามารถ ควบคุม ลดหรือแสดงความโกรธ โดยใช้กระบวนการแก้ไขปัญหตามหลักโยนิโสมนสิการ ให้สอดคล้องธรรมชาติของแต่ละคน ทำให้สามารถพิจารณาสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดอารมณ์โกรธ โดยเป็นการจัดลำดับความคิดให้ถูกต้อง เป็นระบบมีเหตุผลในการแก้ไขปัญห โดยใช้พลวัตรกลุ่มเป็นตัวขับเคลื่อนในการปรับเปลี่ยนความคิด จะทำให้นักเรียนวัยรุ่นสามารถจัดการกับความโกรธและสามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสม

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยการประยุกต์การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธต่อความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น

สมมติฐานในการวิจัย

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง
2. นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการปรึกษากลุ่ม โดยการประยุกต์การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธมีความโกรธระยะหลังการทดลองต่ำกว่านักเรียนวัยรุ่นกลุ่มควบคุม
3. นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการปรึกษากลุ่ม โดยการประยุกต์การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธมีความโกรธระยะติดตามผลต่ำกว่านักเรียนวัยรุ่นกลุ่มควบคุม
4. นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการปรึกษากลุ่ม โดยการประยุกต์การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธมีความโกรธระยะหลังการทดลองต่ำกว่าในระยะก่อนการทดลอง
5. นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการปรึกษากลุ่ม โดยการประยุกต์การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธมีความโกรธในระยะติดตามผลต่ำกว่าในระยะก่อนการทดลอง

ประโยชน์ของการวิจัย

การได้รับการปรึกษากลุ่ม โดยการประยุกต์การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธจะช่วยลดความโกรธโดยทั่วไป ลดการแสดงออกความโกรธ และเพิ่มการควบคุมความโกรธที่เป็นอารมณ์ที่ไม่พึงปรารถนา ซึ่งผลเสียต่อทั้งร่างกายและจิตใจ ทั้งแก่ตนเองและผู้ที่เกี่ยวข้องทำให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เพราะความโกรธเป็นผลที่เกิดขึ้นจากกระบวนการคิด เมื่อได้เข้าร่วมกลุ่ม และได้รับการปรับเปลี่ยนวิธีการคิดใหม่ ให้เป็นไปตามหลักโยนิโสมนสิการ ทำให้นักเรียนวัยรุ่นรู้จักจัดการกับความโกรธได้อย่างเหมาะสมไม่เก็บไว้นจนเกิดผลเสียและมีการแสดงออกที่พอเหมาะ ทำให้มีพฤติกรรมที่เหมาะสม มีสัมพันธภาพที่ดีกับคนอื่น มีความเข้าใจตนเองและผู้อื่น มีการพัฒนาตนเองตามศักยภาพและคุณภาพของตน ทำให้อยู่กับตนเองและคนในสังคมได้อย่างเป็นสุข

ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษานี้เป็นการศึกษาเชิงทดลอง เพื่อศึกษาผลของการปรึกษากลุ่ม โดยการประยุกต์การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธ และเปรียบเทียบผลจากระดับคะแนนความโกรธทั่วไป การแสดงออกความโกรธ และการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น ซึ่งมีขอบเขตการศึกษาดังต่อไปนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ปีการศึกษา 2547 โรงเรียนวัดราชโอรส กรุงเทพมหานคร คัดเลือกจากนักเรียนมัธยมตอนปลายทั้งหมด จำนวน 542 คน ซึ่งมีอายุอยู่ในช่วงวัยรุ่น มีประวัติเคยทะเลาะกับผู้อื่นทำลายทรัพย์สินและทำร้ายร่างกายผู้อื่นในทะเบียนประวัติที่ฝ่ายปกครองของโรงเรียน มีอาจารย์ที่ปรึกษายืนยันในพฤติกรรมที่กล่าวมาและทำแบบวัดประสบการณ์ความโกรธและการแสดงความโกรธ ของ Spielberg (1996) ได้คะแนนสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ในมาตรวัดความโกรธแบบสภาวะ และการแสดงความโกรธ ออกจากนอก และได้คะแนนต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ในมาตรวัดการควบคุมความโกรธและ สนใจที่จะเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มโดยการประยุกต์การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการของ ศาสนาพุทธ จำนวน 16 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน

2. ตัวแปรของการวิจัย

2.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่ วิธีลดความโกรธและระยะเวลาในการทดลอง ดังนี้

2.1.1 วิธีการลดความโกรธมี 2 วิธี ดังนี้

2.1.1.1 การปรึกษากลุ่มโดยการประยุกต์การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการของ

ศาสนาพุทธ

2.1.1.2 วิธีการปกติ

2.1.2 ระยะเวลาของการทดลอง แบ่งเป็น 3 ระยะคือ

2.1.2.1 ระยะก่อนการทดลอง

2.1.2.2 ระยะหลังการทดลอง

2.1.2.3 ระยะติดตามผล

2.2 ตัวแปรตาม คือความโกรธ

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ความโกรธ หมายถึง สภาวะทางอารมณ์ที่เป็นความรู้สึกลบ ซึ่งประกอบด้วย ความคิด อารมณ์ สรีระ และพฤติกรรม โดยมีระบบของความคิดในการประเมินสถานการณ์ต่าง ๆ เป็นสิ่งสำคัญ และก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจ โดยการแสดงความโกรธ จะแสดงออกมาได้ 3 ทาง คือ การแสดงออกภายนอก การเก็บไว้ภายใน และการควบคุมความโกรธ ในการวิจัยครั้งนี้จะวัดจากมาตรวัดความโกรธของทัศนีย์ วงศ์สุวรรณ โดยคำนวณจากการเก็บ ความโกรธไว้ภายใน + การแสดงความโกรธออกภายนอก - การควบคุมความโกรธ + 16

2. การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธ หมายถึง วิธีการคิดให้สอดคล้องกับกฎธรรมชาติ โดยจัดลำดับความคิดให้ถูกต้อง เป็นระบบ มีเหตุผล และสามารถนำความคิดไปประยุกต์ใช้ได้

3. การปรึกษากลุ่ม หมายถึง กระบวนการที่บุคคลซึ่งมีความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงตนเองในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง หรือต้องการจะแก้ปัญหาใดปัญหาหนึ่งร่วมกันมาปรึกษาหารือซึ่งกันและกันเป็นกลุ่มโดยมีผู้ให้บริการปรึกษาร่วมอยู่ด้วย สมาชิกกลุ่มได้มีโอกาสสำรวจตนเองได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ได้ใช้ความคิดในการแก้ปัญหาหรือปรับปรุงตนเอง และได้ตระหนักว่าผู้อื่นก็มีปัญหา มิใช่เขาค้นเดียวจะได้ปรับเปลี่ยนทัศนคติ สามารถพัฒนาตนเองได้เต็มขีดความสามารถ อันนำไปสู่การตั้งเป้าหมายของชีวิต สร้างความงอกงามทางจิตใจและมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่พึงประสงค์

4. การปรึกษากลุ่มโดยการประยุกต์การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธ หมายถึง นักเรียนวัยรุ่นได้รับกระบวนการเปลี่ยนความคิดตามหลักโยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธ ซึ่งมีการปรึกษา เป็นขั้นตอน ดังต่อไปนี้

4.1 ขั้นเตรียม หมายถึง การสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้การศึกษากับผู้รับการปรึกษาโดยใช้กิจกรรมประกอบ

4.2 ขั้นฝึกการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ หมายถึง ลำดับการจัดกิจกรรมให้ผู้รับการปรึกษาเกิดการคิด 4 วิธี ดังต่อไปนี้

4.2.1 การคิดแบบแก้ปัญหา หมายถึง การกำหนดรู้ทำความเข้าใจปัญหาให้ชัดเจนแล้วสืบค้นหาสาเหตุเพื่อเตรียมแก้ไข พร้อมกันนั้นก็กำหนดเป้าหมายของตนให้แน่ชัดว่าคืออะไรจะเป็นไปได้หรือไม่ จะเป็นไปได้อย่างไรแล้วคิดวางวิธีปฏิบัติที่จะกำจัดสาเหตุของปัญหา

4.2.2 วิธีคิดแบบคุณโทษและทางออก หมายถึง วิธีคิดให้ครบทั้งข้อดีและข้อเสียและแนวทางแก้ไขทางออกให้หลุดพ้นจากข้อบกพร่องต่าง ๆ มองสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง เน้นการยอมรับความจริงตามที่สิ่งนั้น ๆ เป็นอยู่ทุกแง่ทุกด้านทั้งด้านดี ด้านเสีย จุดอ่อน จุดแข็ง เพื่อรู้เข้าใจถูกต้องตามความเป็นจริง

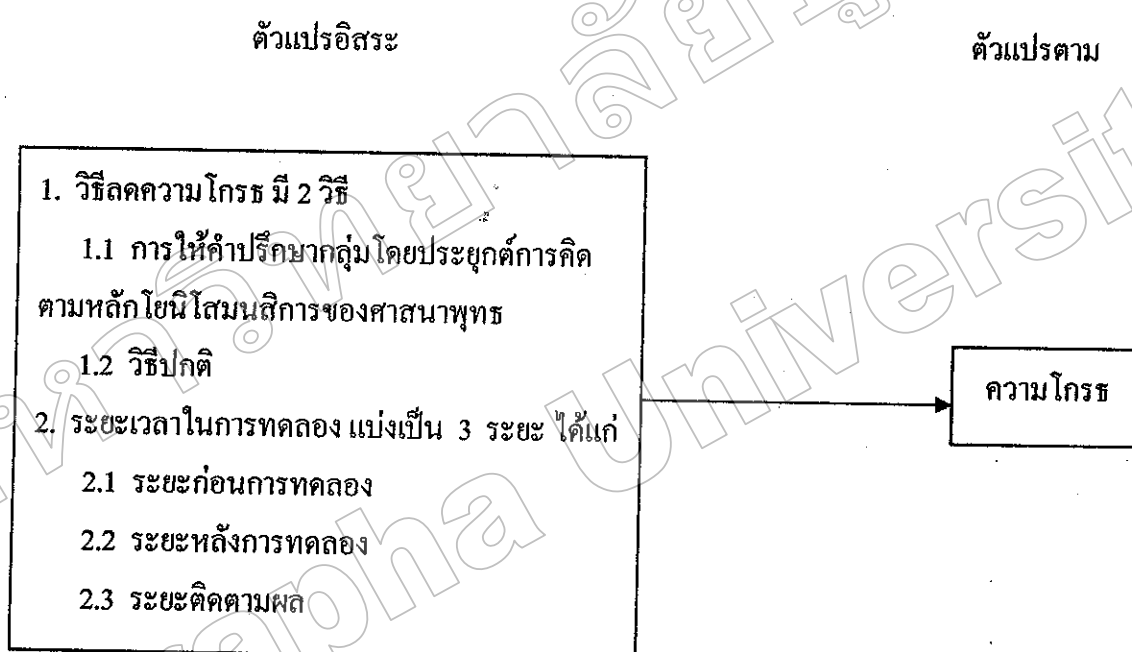
4.2.3 วิธีคิดแบบอุปมาปลูกเร้าคุณธรรมหรือคิดในแง่บวก หมายถึง การคิดในทางดีที่งามเป็นประโยชน์แก่ตนเอง ผู้อื่นและสังคมส่วนรวมเป็นการทำให้เกิดการคิดในทางบวกและสร้างสรรค์

4.2.4 การคิดแบบเป็นอยู่ในขณะปัจจุบัน หมายถึง การมีสติสัมปชัญญะกับการเคลื่อนไหวทุกอย่าง มีสมาธิเพื่อให้ได้สำรวจสภาพจิตใจของตนในปัจจุบัน สร้างพลังจิตให้มีความเข้มแข็ง มีสติอยู่กับตัวตลอดเวลา

5. วิธีปกติ หมายถึง การดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการแนะนำช่วยเหลือตามปกติทั้งจากที่โรงเรียนและบ้าน ไม่ได้เข้าร่วมกระบวนการเปลี่ยนความคิดตามหลักโยนิโสมนติการของศาสนาพุทธ

6. นักเรียนวัยรุ่น หมายถึง นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ปีการศึกษา 2457 โรงเรียนวัดราชโอรส แขวงบางค้อ เขตจอมทอง กรุงเทพมหานคร

กรอบแนวคิดของการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย