

ผลของโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการที่มีต่อความวิตกกังวล
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4



บทคัดย่อและแฟ้มข้อมูลฉบับเต็มของวิทยานิพนธ์ตั้งแต่ปีการศึกษา 2554 ที่ให้บริการในคลังปัญญาจุฬาฯ (CUIR)
เป็นแฟ้มข้อมูลของนิสิตเจ้าของวิทยานิพนธ์ ที่ส่งผ่านทางบัณฑิตวิทยาลัย

The abstract and full text of theses from the academic year 2011 in Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR)
are the thesis authors' files submitted through the University Graduate School.

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2560

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

EFFECTS OF THINKING SKILL TRAINING PROGRAM BASED ON YONISOMANASIKARA OF
TENTH GRADE STUDENTS' ANXIETY

Miss Sunattha Soonthornwipat



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Education Program in Educational Psychology
Department of Educational Research and Psychology

Faculty of Education

Chulalongkorn University

Academic Year 2017

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์

ผลของโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโส
มนสิการที่มีต่อความวิตกกังวลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
ปีที่ 4

โดย

นางสาวสุนันฐา สุนทรวิภาต

สาขาวิชา

จิตวิทยาการศึกษา

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปิยวรรณ วิเศษสุวรรณภูมิ

คณะกรรมการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต

.....คณบดีคณะครุศาสตร์

(รองศาสตราจารย์ ดร.ศิริเดช สุชีวะ)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....ประธานกรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชุติมา สุระเศรษฐ์)

.....อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปิยวรรณ วิเศษสุวรรณภูมิ)

.....กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย

(ดร.เพริศพรณ แดนศิลป์)

CHULALONGKORN UNIVERSITY

สุณัฐฐา สุนทรวิภาต : ผลของโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการที่มีต่อความวิตกกังวลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 (EFFECTS OF THINKING SKILL TRAINING PROGRAM BASED ON YONISOMANASIKARA OF TENTH GRADE STUDENTS' ANXIETY) อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: ผศ. ดร.ปิยวรรณ วิเศษสุวรรณภูมิ, 158 หน้า.

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการที่มีต่อความวิตกกังวลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนราชวินิต มัธยม ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2560 จำนวน 63 คน กลุ่มตัวอย่างถูกสุ่มตัวอย่างอย่างง่ายเพื่อเข้าเป็นกลุ่มทดลอง 31 คน และกลุ่มควบคุม 32 คน เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย คือ โปรแกรมการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ และแบบวัดความวิตกกังวล การเก็บรวบรวมข้อมูลแบ่งเป็น 4 ระยะ ได้แก่ ระยะก่อนการทดลอง ระยะทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดความวิตกกังวลซึ่งประกอบด้วยข้อคำถาม 79 ข้อ ใช้เวลาตอบ 30 นาที และในระยะทดลองกลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกที่ประกอบด้วยกิจกรรมการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ จำนวน 8 ครั้ง ใช้เวลาการฝึกครั้งละ 50 นาที วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการทดสอบค่าทีแบบอิสระ (Independent t-test) และสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One-Way Repeated Measures ANOVA)

ผลการวิจัยพบว่า 1) ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลนักเรียนในกลุ่มทดลองมีคะแนนความวิตกกังวลต่ำกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 2) ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลนักเรียนในกลุ่มทดลองมีคะแนนความวิตกกังวลต่ำกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ภาควิชา วิจัยและจิตวิทยาการศึกษา ลายมือชื่อนิสิต

สาขาวิชา จิตวิทยาการศึกษา ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาหลัก

ปีการศึกษา 2560

5783451027 : MAJOR EDUCATIONAL PSYCHOLOGY

KEYWORDS: ANXIETY / YONISOMANASIKARA

SUNATTHA SOONTHORNWIPAT: EFFECTS OF THINKING SKILL TRAINING PROGRAM BASED ON YONISOMANASIKARA OF TENTH GRADE STUDENTS' ANXIETY. ADVISOR: ASST. PROF.PIYAWAN VISESSUVANAPOOM, Ph.D., 158 pp.

The purposes of this research was to examine effects of thinking skill training program based on yonisomanasikara of tenth grade students' anxiety. Subjects consisted of 63 tenth grade students from Rajavinit Mathayom School. The subjects were randomly assigned into an experiment group consisting of 31 students, and a control group consisting of 32 students. Instruments included a training program based on yonisomanasikara and an anxiety test. Data collection consisted of 4 phases such as Pretest Phase, Intervention Phase, Posttest Phase and Delayed-posttest Phase. In Pretest Phase, Posttest Phase and Delayed-posttest Phase, all subjects including experiment group students and control group students answered the anxiety test consisting of 79 items and taking 30 minutes. Data was analyzed by using independent t-test and One-Way Repeated Measures (ANOVA).

Results were as follows: (1) Experimental group students had lower posttest scores and delayed-posttest scores of anxiety test than these in a control group at the .05 level of significance. (2) Posttest scores and delayed-posttest scores of anxiety test of experimental group students were lower than their pretest scores at the .05 level of significant.

Department: Educational Research and Student's Signature

Psychology Advisor's Signature

Field of Study: Educational Psychology

Academic Year: 2017

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ ต้องขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ปิยวรรณ วิเศษสุวรรณภูมิ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่ได้ให้ความรู้ ความช่วยเหลือ สละเวลา ในการให้คำปรึกษา และแนะนำแนวทางในการปรับปรุงแก้ไขตลอดระยะเวลาในการทำ วิทยานิพนธ์ครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชุตินา สุระเศรษฐ์ ประธานกรรมการสอบ วิทยานิพนธ์ และอาจารย์ ดร.เพริศพรพรรณ แคนศิลป์ กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ที่ได้ให้คำแนะนำ ในการปรับปรุงแก้ไขวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ให้มีความถูกต้องและสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ในภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษาทุกท่าน ที่ได้ ประสิทธิ์ประสาทความรู้วิทยาการต่าง ๆ ให้แก่ผู้วิจัย

ขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่ช่วยตรวจสอบเครื่องมือในวิทยานิพนธ์ และช่วย ให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่ง

ขอขอบพระคุณผู้อำนวยการสถานศึกษา อาจารย์ และนักเรียนโรงเรียนราชวินิต มัธยม ที่ได้ให้ความร่วมมืออย่างดีในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้

ขอขอบคุณเพื่อน ๆ พี่ ๆ สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา และเพื่อน ๆ ทุกคนที่ให้ คำแนะนำ ให้ความช่วยเหลือและให้กำลังใจแก่ผู้วิจัยมาโดยตลอด

สุดท้ายนี้ ขอขอบพระคุณคุณแม่ คุณพ่อ และญาติพี่น้องทุกคนที่คอยให้การช่วยเหลือ รวมทั้งให้การสนับสนุนผู้วิจัยในทุก ๆ ด้านจนสามารถสำเร็จการศึกษา และผู้วิจัยขอระลึกถึง พระคุณของครูอาจารย์ทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้และอบรมสั่งสอนผู้วิจัย ตั้งแต่ใน อดีตจนถึงปัจจุบัน

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญแผนภาพ.....	ฎ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
คำถามวิจัย.....	7
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	7
สมมติฐานในการวิจัย.....	8
ขอบเขตของการวิจัย.....	8
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	8
คำจำกัดความในการวิจัย.....	8
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	9
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	10
ตอนที่ 1 ความวิตกกังวล.....	10
1. ความหมายของความวิตกกังวล.....	10
2. องค์ประกอบของความวิตกกังวล.....	15
3. สาเหตุของความวิตกกังวล.....	21
4. ผลของความวิตกกังวล.....	23
5. ระดับของความวิตกกังวล.....	24

6. การประเมินความวิตกกังวล	25
7. ความวิตกกังวลในช่วงวัยรุ่น	28
8. งานวิจัยที่เกี่ยวกับความวิตกกังวล	29
ตอนที่ 2 แนวคิดโยนิโสมนสิการ	34
1. ความหมายโยนิโสมนสิการ	34
2. รูปแบบวิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ	37
3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดโยนิโสมนสิการ.....	47
ตอนที่ 3 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	59
บทที่ 3 วิธีการดำเนินการวิจัย	61
ตอนที่ 1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	61
ตอนที่ 2 รูปแบบของการวิจัย.....	63
ตอนที่ 3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	64
3.1 การเตรียมตัวของผู้วิจัย.....	64
3.2 ขั้นตอนการพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	65
ตอนที่ 4 การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	69
ตอนที่ 5 การวิเคราะห์ข้อมูล	70
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	72
ตอนที่ 1 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวล	72
1. การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลในระยะหลังการ ทดลองและระยะติดตามผลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	72
2. การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลของกลุ่มทดลอง เปรียบ เทียบในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผล	76
ตอนที่ 2 ผลการสังเกตการดำเนินโปรแกรมฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ.....	80
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	89

สรุปผลการวิจัย.....	89
อภิปรายผล.....	90
ข้อเสนอแนะ.....	94
รายการอ้างอิง.....	97
ภาคผนวก ก รายงานผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือวิจัย.....	107
ภาคผนวก ข หนังสือขอความร่วมมือในการวิจัย.....	109
ภาคผนวก ค ตัวอย่างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	113
ภาคผนวก ง ค่าดัชนีความสอดคล้อง.....	136
ภาคผนวก จ ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	143
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	158



สารบัญตาราง

หน้า

ตารางที่ 2.1	การสังเคราะห์องค์ประกอบของความวิตกกังวลในลักษณะที่ 1	20
ตารางที่ 2.2	การสังเคราะห์องค์ประกอบของความวิตกกังวลในลักษณะที่ 2	21
ตารางที่ 2.3	การจำแนกวิธีคิดแบบโยนโบสถ์ โดย อาลัย พรหมชนะ (2541, หน้า 50 – 52) ...	39
ตารางที่ 2.4	ความหมายและแนวทางการนำวิธีคิดแบบโยนโบสถ์ไปใช้.....	42
ตารางที่ 2.5	การสังเคราะห์วิธีคิดตามหลักโยนโบสถ์ที่ใช้ในงานวิจัยที่ผ่านมา.....	56
ตารางที่ 3.1	การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลในระยะก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยการทดสอบค่าทีแบบอิสระ (Independent t-test).....	62
ตารางที่ 3.2	รายละเอียดของโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนโบสถ์.....	67
ตารางที่ 3.3	จำนวนข้อคำถามของแบบวัดความวิตกกังวล	69
ตารางที่ 4.1	การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนความวิตกกังวลระยะหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	74
ตารางที่ 4.2	การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนความวิตกกังวลระยะติดตามผลระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	76
ตารางที่ 4.3	การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลรายคู่ของกลุ่มทดลอง ระหว่างการวัดทั้ง 3 ระยะ ได้แก่ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล	79
ตารางที่ 4.4	ตารางสรุปทักษะการคิดตามหลักโยนโบสถ์และการนำไปใช้เพื่อลดความวิตกกังวลที่กลุ่มตัวอย่างได้รับขณะเข้าร่วมโปรแกรมฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนโบสถ์	87

สารบัญแผนภาพ

	หน้า
แผนภาพที่ 2.1 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	60
แผนภาพที่ 3.1 รูปแบบของการวิจัย.....	63
แผนภาพที่ 3.2 ตัวอย่างแบบวัดความวิตกกังวล	68



บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันสังคมไทยมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว และมีความเจริญก้าวหน้าในด้านต่าง ๆ เป็นอย่างมาก ทำให้คนในสังคมเกิดการแก่งแย่งแข่งขันที่มากขึ้น การดำเนินชีวิตภายใต้การเปลี่ยนแปลงและการแข่งขันเหล่านั้นนำมาสู่ความเครียด ความกดดัน และความวิตกกังวล ความวิตกกังวลสามารถเกิดขึ้นได้ในทุกช่วงวัย ตั้งแต่วัยเด็กจนถึงวัยผู้สูงอายุ โดยความวิตกกังวลแบ่งกว้าง ๆ ออกได้เป็น 2 ประเภท ได้แก่ความวิตกกังวลต่อสถานการณ์ และความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะส่วนตัวของบุคคล เกิดจากพันธุกรรม ประสบการณ์ในอดีตและสภาวะอารมณ์ของแต่ละบุคคล (Spielberger, 1983) ความวิตกกังวลต่อสถานการณ์ จะเป็นความวิตกกังวลที่เปลี่ยนแปลงได้ง่ายตามสถานการณ์แวดล้อมหรือสิ่งเร้าที่เข้ามากระทบ เมื่อเจอสถานการณ์แบบเดียวกันผู้ที่มีความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะส่วนตัวของบุคคลในระดับสูงกว่าย่อมจะเกิดความวิตกกังวล ความเครียด และความกดดันมากกว่าผู้ที่มีความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะส่วนตัวของบุคคลในระดับต่ำ บุคคลที่มีความวิตกกังวลในระดับสูงจะไม่สามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างปกติ

ความวิตกกังวล เป็น สภาวะการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ที่เกิดจากสถานการณ์ที่บุคคลไม่มีความพร้อมต่อการจัดการสถานการณ์ ไม่ได้คาดการณ์หรือคาดการณ์ไปในเชิงลบที่ไม่ถูกต้อง บุคคลจะเกิดความไม่สบายใจ ความกลัว ความหวาดหวั่น และอาจมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ ความคิดหรือมีการแสดงพฤติกรรมบางอย่างร่วมด้วย ความวิตกกังวลของแต่ละบุคคล ในแต่ละสถานการณ์อาจจะเกิดจากสาเหตุเพียงอย่างเดียวหรือหลายสาเหตุประกอบกัน ซึ่งถ้าบุคคลรับรู้สาเหตุอย่างแท้จริงย่อมจะหาทางแก้ไขปัญหาได้ ซึ่งผลกระทบของความวิตกกังวลต่อบุคคลขึ้นอยู่กับระดับความรุนแรง ความวิตกกังวลแบ่งออกเป็นหลายระดับ ถ้าความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นมีเพียงเล็กน้อยในระดับที่ไม่รุนแรง จะถือว่าเป็นผลดีเนื่องจากจะทำให้บุคคลนั้นมีความกระตือรือร้นที่จะกระทำการสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จลุล่วงไป และความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในระดับต่ำนั้นเป็นแรงจูงใจที่สำคัญอย่างหนึ่งที่ทำให้บุคคลตั้งใจกระทำการสิ่งต่าง ๆ แต่ถ้าเมื่อใดที่ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นมีความรุนแรงและต่อเนื่องอยู่นานจนมีผลต่อจิตใจและสุขภาพร่างกาย อาจทำให้บุคคลเกิดการตอบสนองทางพฤติกรรม

เช่น มีอาการหัวใจเต้นเร็ว ใจสั่น เหงื่อออก มีอาการหงุดหงิด โมโหง่าย กระสับกระส่าย ความอยากอาหารลดลง ปวดท้อง อาเจียน นอนไม่หลับ จนรบกวนการดำเนินชีวิตประจำวัน หากบุคคลไม่สามารถหาทางจัดการกับความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นได้จะก่อให้เกิดปัญหาตามมา และมีผลกระทบอย่างมากต่อการเรียน การทำงาน และชีวิตประจำวัน เช่น การขาดสมาธิ การขาดความสามารถในการจดจำ การขาดความสามารถตัดสินใจ การเรียนรู้ การทำงาน และการซึมเศร้า จนอาจนำไปสู่อันตรายต่อชีวิตถึงขั้นเกิดการฆ่าตัวตาย บุคคลจึงจำเป็นต้องสามารถควบคุมหรือลดระดับความวิตกกังวลไม่ให้อยู่ในระดับสูงจนเกินไป จนนำไปสู่การปรับตัวที่ผิดปกติและการแสดงอาการทางจิตเวช

โรควิตกกังวลซึ่งเป็นโรคทางจิตเวชที่พบมากในคนไทย โดยเป็นอันดับที่ 3 จาก 5 อันดับแรกของโรคทางจิตเวช ได้แก่ 1. โรคซึมเศร้า (depression) 2. โรคจิตเภท (schizophrenia) 3. โรควิตกกังวล (anxiety) 4. โรคจิตเวชเนื่องมาจากสารเสพติด (substance induced mental illness) และ 5. โรคอารมณ์แปรปรวนสองขั้ว (bipolar disorder) จาก การสำรวจสุขภาพจิตของคนไทยระดับชาติ ปี 2556 พบว่า คนไทยมีอาการในกลุ่มโรควิตกกังวล 1.6 ล้านคน หรือประมาณ 3.1% ของประชากรทั้งประเทศโรคทางจิตเวชเป็นสาเหตุที่สำคัญของการฆ่าตัวตาย และสถิติจำนวนการฆ่าตัวตายของคนไทยต่อประชากร 100,000 คน ตั้งแต่ปี 2549 - 2553 อยู่ที่ 5.9 คนและสถิติ ในปี 2550 - 2554 พบว่า ประเทศไทยมีวัยรุ่นที่ฆ่าตัวตายสำเร็จ 852 คน หรือ เฉลี่ย 170 คนต่อปี โดยปี 2554 พบว่าวัยรุ่นไทยอายุระหว่าง 15-19 ปี มีอัตราการฆ่าตัวตายสำเร็จ อยู่ที่ 3.43 ต่อประชากรแสนคน ร้อยละ 51.1 ของวัยรุ่นที่ฆ่าตัวตายนั้นอยู่ในช่วงระหว่างศึกษา (พรรณพิมล วิบุลากร, 2556) ซึ่งสาเหตุของการฆ่าตัวตายในวัยรุ่นนั้นเกิดจากปัญหาหลายประการ ตัวอย่างเช่น ปัญหาด้านการปรับตัว ปัญหาด้านความรัก ปัญหาด้านครอบครัว ปัญหาด้านกลุ่มเพื่อนหรือการเข้าสังคม และปัญหาการเรียนหรือการสอบเข้าเรียนต่อในระดับอุดมศึกษา

ช่วงวัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่เกิดความวิตกกังวลมาก เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยแห่งการปรับตัว เป็นช่วงวัยที่เปลี่ยนผ่านจากวัยเด็กสู่วัยผู้ใหญ่ และเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากทั้งด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และด้านความสนใจ จึงทำให้วัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องเผชิญกับความวิตกกังวลอันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและพัฒนาการเหล่านี้อย่างมาก วัยรุ่นแบ่งออกเป็น 3 ระยะ ได้แก่วัยรุ่นตอนต้น ช่วงอายุ 11 - 15 ปี วัยรุ่นตอนกลาง อายุ 15 - 17 ปี และวัยรุ่น

ตอนปลาย อายุ 17 - 19 ปี เด็กวัยรุ่นมักจะมีอารมณ์ฉุนเฉียว โกรธง่าย เกิดความวิตกกังวลได้ง่ายและบ่อยครั้ง เมื่อเด็กวัยรุ่นเกิดความวิตกกังวลจะมีการแสดงพฤติกรรมเพื่อปกป้องตนเอง ซึ่งก่อให้เกิดปัญหาที่จะตามมาภายหลัง ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นมีผลกระทบต่อการเรียนรู้อย่างมาก ทำให้ความสามารถในการเรียนรู้และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของบุคคลลดลง (Spielberger, 1983) นอกจากนี้สภาพการเปลี่ยนแปลงทางสังคมในปัจจุบันที่วัยรุ่นต้องมีการแข่งขันกันอย่างมากเพื่อให้มีผลการเรียนที่ดี และสามารถเข้าเรียนในสายการเรียน คณะ หรือมหาวิทยาลัยที่ตนเองและผู้ปกครองคาดหวังไว้ได้ การสอบคัดเลือกหลายรูปแบบเพื่อเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา ทั้งการสอบตรงของแต่ละสถาบันการศึกษา การสอบโครงการพิเศษ และการสอบคัดเลือกในระบบกลางเพื่อเข้ามหาวิทยาลัย ร่วมกับระบบการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยที่มีการเปลี่ยนแปลงไปจากระบบเดิม รวมทั้งต้องรับแรงกดดันและความคาดหวังจาก ผู้ปกครอง เห็นได้จากการเรียนพิเศษที่เพิ่มมากขึ้นในปัจจุบัน ปัจจัยเหล่านี้รวมกันเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้วัยรุ่นในปัจจุบันต้องเผชิญกับความวิตกกังวลในการเรียนเป็นอย่างมาก นอกจากความวิตกกังวลในการเรียนแล้ว ช่วงวัยรุ่นยังเกิดความวิตกกังวลจากการใช้ชีวิตประจำวันได้อีกด้วย เนื่องจากวัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่เกิดความเปลี่ยนแปลงอย่างมากทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม เป็นช่วงวัยที่ต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อนเป็นอย่างมาก จึงเกิดปัญหาด้านกลุ่มเพื่อน การเข้าสังคม การปรับตัว และด้านความรัก ซึ่งปัญหาเหล่านี้ทำให้เกิดความวิตกกังวลในช่วงวัยรุ่นอย่างมาก (สุชา จันทร์เอม, 2540)

ที่ผ่านมา มีงานวิจัยหลายรูปแบบที่ศึกษาเรื่องการลดความวิตกกังวล โดยวิธีมีการศึกษาหลายวิธี ผู้วิจัยได้แบ่งงานวิจัยได้ 3 รูปแบบ ได้แก่ รูปแบบที่ 1 การฝึกทักษะจากโปรแกรมเพื่อลดความวิตกกังวล เช่น การลดความวิตกกังวลในเด็กโดยใช้โปรแกรม COPE (Kozłowski, Lusk และ Melnyk, 2015) (การลดความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาต่อในสถาบันอุดมศึกษาของนักเรียนมัธยมศึกษาโดยใช้โปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค (วัชรภรณ์ อ่อนน้อม., 2554) โปรแกรมที่ลดความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น เป็นโปรแกรมที่ใช้การเรียนรู้เรื่องราวผ่านการตูนทางระบบออนไลน์ (Wong, Kady, Mewton, Sunderland และ Andrews, 2014) โปรแกรมเผชิญความเครียดบนพื้นฐานของสติต่อความเครียด ความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าของนักศึกษาพยาบาล (Kang, Choi และ Ryu, 2009) โปรแกรมการบำบัดโดยการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมร่วมกับการผ่อนคลายและการจดจำภาพ (Neele Reiss, 2017)

การใช้โปรแกรมเสริมสร้างทักษะในการจัดการความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้าของนักศึกษาทันตแพทย์ (พรทิพย์ แม่นทรง, 2555) รูปแบบที่ 2 การให้คำปรึกษาเพื่อลดความวิตกกังวล เช่น การใช้เทคนิคการลดความรู้สึกอย่างเป็นระบบกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงเพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบปลายภาค (สมจิตรา นาวา, 2552) การให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์เพื่อลดความวิตกกังวลในการดำเนินชีวิตประจำวันของนักเรียนวัยรุ่น (ธรรมศักดิ์ วรวงศ์, 2549) และรูปแบบที่ 3 การใช้เทคนิคอื่น ๆ เพื่อลดความวิตกกังวล เช่น การศึกษาผลของการฟังเพลงไทยเดิมที่มีต่อระดับความวิตกกังวลในกลุ่มวัยรุ่น (อัจริงค์ โพธารมณ, 2552) การใช้เทคนิคการเลียนแบบตัวแบบเพื่อลดความวิตกกังวล (จินตวีร์พร แป้นแก้ว และชญาณิศา เขมทัสน์, 2553) การใช้กิจกรรมการเรียนรู้เชิงธรรมชาติต่อความวิตกกังวลในการสอบขึ้นทะเบียนประกอบวิชาชีพการพยาบาลและการผดุงครรภ์ (สุวรรณี สร้อยสงค์, อังคณา เรือนก้อน, รัตนภพ อิ่มทับ และจุฑากานต์ กิ่งเนตร, 2553)

งานวิจัยข้างต้นประกอบด้วยการศึกษาแนวทางการให้คำปรึกษาเพื่อพัฒนาลักษณะบางประการในตัวบุคคลโดยประยุกต์เข้ากับการฝึกทักษะเพื่อลดความวิตกกังวล ได้แก่ การให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ เป็นการลดความวิตกกังวลโดย มุ่งเน้นให้บุคคลสามารถเข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อมได้ สามารถเผชิญปัญหาที่ประสบอยู่ได้ มีทักษะการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม และเรียนรู้ที่จะคิดอย่างมีเหตุผล (ธรรมศักดิ์ วรวงศ์, 2549) การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง มุ่งเน้นการฝึกความรับผิดชอบ ยอมรับสภาพความเป็นจริง และการหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาของตนเองและสัญญาว่าจะดำเนินแผนที่วางไว้ จะไม่ยอมรับข้อแก้ตัวใด ๆ ทั้งสิ้นถ้าไม่ปฏิบัติตามสัญญา (สมจิตรา นาวา, 2552) และโปรแกรมเผชิญความเครียดบนพื้นฐานของสติ โดยการใช้สติ มี 4 ประเด็นย่อย คือ การอยู่กับปัจจุบันขณะ การตระหนักรู้ตนเอง การใคร่ครวญตามความเป็นจริง และการเข้าใจความเป็นกลางและธรรมชาติ (Kang, Choi และ Ryu, 2009)

งานวิจัยที่ผ่านมา (ธรรมศักดิ์ วรวงศ์, 2549; สมจิตรา นาวา, 2552; Kang, Choi และ Ryu, 2009) พบว่าวิธีการที่จะทำให้บุคคลสามารถลดความวิตกกังวลของตนเองได้ ควรประกอบด้วย การรู้จักเหตุและผลของปัญหา การรับรู้อารมณ์ของตนเอง การยอมรับความเปลี่ยนแปลงและสภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้นเพื่อปรับปรุงตนเองไปสู่จุดมุ่งหมาย การนำความผิดพลาดมาเป็นบทเรียน การหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาของตนเอง การมีสติอยู่กับปัจจุบันขณะ และการคิดตามความเป็นจริงและ

เป็นกลาง ซึ่งสอดคล้องกับจิตวิทยาแนวพุทธ ในแง่ของการรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองหรือการมีสติรู้ตัวกับสิ่งที่กระทำ การแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างแท้จริง ที่เป็นต้นเหตุแห่งความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในชีวิต แนวทางที่กล่าวมาข้างต้นมีความเกี่ยวข้องกับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาหรือจิตวิทยาแนวพุทธ ซึ่งจิตวิทยาแนวพุทธเป็นการนำศาสตร์ที่ศึกษาถึงจิตใจและกระบวนการทางจิตใจ มาอธิบายกระบวนการการเกิดทุกข์และการพ้นทุกข์ โดยความทุกข์ในพุทธศาสนามุ่งเน้นเรื่องความทุกข์ทางใจไม่ใช่ทางสภาวะทางร่างกาย โดยมีการนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้เพื่อให้พ้นจากความทุกข์ (ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์, 2543)

จากการศึกษางานวิจัยด้านจิตวิทยาแนวพุทธ (เพริศพรรณ แดนศิลป์, 2550; ชนิภา ภูดิษยคุณ, 2554; ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล, 2552; สมพร รุ่งเรืองกลกิจ, 2557) พบว่าหลักธรรมที่ใช้กันอย่างแพร่หลาย คือ หลักอริยสัจ 4 หรือความจริงอันประเสริฐ 4 ประการ ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค หลักโยนิโสมนสิการ หรือหลักการคิดแก้ปัญหาอย่างแท้จริง 10 ประการ และหลักไตรลักษณ์ 3 ได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ซึ่งทำให้ไม่ยึดติดและเป็นกังวลกับสิ่งใดมากเกินไป ซึ่งหลักการแก้ปัญหาทางพระพุทธศาสนา เน้นไปในทางจิตปัญญาภายในตัวบุคคลมากกว่าทางสังคมภายนอก โดยจะแก้ปัญหาที่ตัวบุคคลและมุ่งเน้นการหาทางแก้ปัญหาที่แท้จริงที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ในงานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจึงสนใจนำหลักโยนิโสมนสิการหรือหลักการคิดแก้ปัญหาอย่างแท้จริง 10 ประการมาประยุกต์ใช้เพื่อลดความวิตกกังวล เนื่องจากเป็นหลักธรรมที่มีองค์ประกอบครบถ้วนตามข้างต้น ได้แก่ การรู้จักเหตุและผลของปัญหา การรับรู้อารมณ์ การยอมรับความเปลี่ยนแปลงและสภาพความเป็นจริง การแก้ไขปัญหาที่แท้จริง และการมีสติอยู่กับปัจจุบันขณะ

งานวิจัยที่ผ่านมาที่มีประยุกต์ใช้หลักโยนิโสมนสิการแบ่งได้เป็น 2 รูปแบบ ได้แก่ รูปแบบที่ 1 การฝึกการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการเพื่อพัฒนาคุณลักษณะอันพึงประสงค์ต่าง ๆ เช่น การคิดอย่างมีวิจารณญาณ (เพ็ญพิชชา มั่นคง, 2554 ; สุดใจ ชาประเสริฐ, 2558) การคิดรู้เท่าทันสื่อเทคโนโลยี (ธีระศักดิ์ เครือแสง และรุ่งแสง อรุณไพโรจน์, 2558) การคิดอย่างมีเหตุผล (ปัญญา อ.โพธิ์ทอง, 2552) การคิดแก้ปัญหา (อุไรรักษ์ หินทอง, 2550) ความฉลาดทางอารมณ์แนวพุทธศาสนา (พระมหาสมเกียรติ รตนปัญญา, 2554) จิตสาธารณะ (โกวิทย์ พงษ์ภักดี, 2553) ความสามารถในการปรับตัว (ทิพวรรณ คุณสาร, 2552) และความสุข (ชฎาพร สิงห์ปิ่น, 2553) และรูปแบบที่ 2 เป็นการฝึกการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการเพื่อแก้ปัญหาผู้เรียน ได้แก่ ปัญหาทางการเรียน (ศุภกาญจน์

วิชานาติ, 2556) การจัดการกับความโกรธ (พระมหาเกรียงศักดิ์ รัฐกุล, 2549) และพฤติกรรมก้าวร้าว (วรรณดาว ศูนย์กลาง, 2550)

จากงานวิจัยข้างต้น งานวิจัยที่ศึกษาการประยุกต์ใช้หลักธรรมโยนิโสมนสิการมีการนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างตั้งแต่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นจนถึงระดับอุดมศึกษา การใช้หลักธรรมสามารถนำไปสอดแทรกกับชีวิตประจำวันได้ และมีขั้นตอนอย่างชัดเจน ผู้วิจัยจึงสนใจนำหลักธรรมโยนิโสมนสิการมาประยุกต์ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เนื่องจากหลักโยนิโสมนสิการเป็นหลักธรรมที่ครอบคลุมและมีความเชื่อมโยงเกี่ยวข้องกับหลักธรรมอื่น ๆ ในพระพุทธศาสนา และมีการนำมาแบ่งเป็นวิธีคิดเป็นข้อ ๆ เป็นขั้นตอนทำให้สามารถเชื่อมโยงกับการพัฒนาทักษะการคิดได้ และจากงานวิจัยแสดงว่าการนำหลักโยนิโสมนสิการมาประยุกต์ใช้ส่งผลต่อความสามารถในการคิดและคุณลักษณะต่าง ๆ ของกลุ่มตัวอย่างได้

นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนกลางซึ่งเป็นช่วงวัยที่เกิดอารมณ์ทางลบที่ไม่พึงประสงค์ได้ง่าย โดยเฉพาะความวิตกกังวล มีทั้งความวิตกกังวลเฉพาะตัว และความวิตกกังวลตามสถานการณ์ โดยในช่วงมัธยมศึกษาตอนปลาย จะเกิดความวิตกกังวลตามสถานการณ์คือความวิตกกังวลในการเรียน และความวิตกกังวลในการใช้ชีวิตประจำวัน สาเหตุของความวิตกกังวลในการเรียนเนื่องจากการเปลี่ยนช่วงชั้นจากมัธยมต้นสู่มัธยมปลาย และการเรียนซึ่งมีวิชาเฉพาะในแต่ละแผนการเรียน เช่นวิชาชีววิทยา วิชาฟิสิกส์ และวิชาเคมี หรือวิชาภาษาต่างประเทศ เช่น ภาษาอังกฤษ ภาษาฝรั่งเศส ภาษาจีน ภาษาญี่ปุ่นและภาษาเยอรมัน ทั้งยังมีการเรียนพิเศษทั้งในโรงเรียนและในสถาบันกวดวิชาเพื่อให้ได้ผลการเรียนที่ดี เพื่อที่จะสามารถเข้าเรียนต่อในคณะ สาขา และมหาวิทยาลัยที่คาดหวังไว้ได้ในระดับอุดมศึกษา นอกจากความวิตกกังวลจากการเรียนและการสอบแล้ว ยังมีความวิตกกังวลในการใช้ชีวิตประจำวัน เกิดจากการมีพัฒนาการทางร่างกายและจิตใจที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม มีความสนใจในเรื่องเพศตรงข้าม มีความต้องการที่จะค้นหาและสร้างจุดสนใจให้แก่ตนเอง มีความวิตกกังวลในความงามทางร่างกาย หน้าตาและรูปลักษณ์ภายนอกของตนเองเป็นอย่างมาก อารมณ์ของวัยรุ่นมีหลายแบบและมีการแสดงอารมณ์ที่แตกต่างกันระหว่างเพศชายและเพศหญิง ซึ่งเป็นผลมาจากฮอร์โมนในร่างกายที่เปลี่ยนแปลงส่งผลต่อจิตใจและพฤติกรรมของวัยรุ่น ระดับฮอร์โมนที่สูงมีผลต่ออารมณ์ซึมเศร้าทำให้เกิดความก้าวร้าวในเพศชาย ส่วนเพศหญิงทำให้เกิดภาวะซึมเศร้าและเปลี่ยนเป็นภาวะเครียดเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น (สุชา จันทน์เอม, 2540)

ผู้ที่สามารถควบคุมหรือลดความวิตกกังวลให้อยู่ในระดับที่ไม่รุนแรงจนส่งผลกระทบต่อชีวิตประจำวัน ย่อมเป็นผลดีต่อผลสัมฤทธิ์ในการเรียน การใช้ชีวิตประจำวัน สุขภาพกายและสุขภาพจิต

ดังนั้นงานวิจัยนี้จึงสนใจนำหลักโยนิโสมนสิการมาใช้ เพื่อลดความวิตกกังวลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนกลาง ที่มีอายุระหว่าง 15 – 17 ปี เพราะช่วงวัยรุ่นมีกระบวนการคิดต่าง ๆ เพิ่มขึ้นจากตอนวัยเด็ก ตัวอย่างเช่น รู้จักคิดเป็นเหตุเป็นผล คิดแบบวิทยาศาสตร์ มีความคิดเชิงนามธรรมได้ และมีความเจริญเติบโตทางสมองถึงขีดสุด (ศรีเรือนแก้วกั้วาล, 2549) จึงน่าจะฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการได้เป็นอย่างดี เพื่อให้ช่วงวัยรุ่นสามารถมองปัญหาที่เกิดขึ้นสาเหตุของปัญหาอย่างแท้จริง มีสติอยู่กับปัจจุบัน มองเหตุการณ์ครบทุกแง่มุม หาสาเหตุและแนวทางการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม เพื่อลดและควบคุมความวิตกกังวล โดยการฝึกตามหลักโยนิโสมนสิการสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริงกับเรื่องทั่วไปในชีวิตประจำวัน เนื่องจากเมื่อบุคคลมีวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการจะทำให้แก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม ไม่หลงไปกับเรื่องราวหรือปัจจัยภายนอกที่ไม่เป็นความจริง หลักโยนิโสมนสิการจึงสามารถพัฒนาคุณลักษณะที่ดีในชีวิตได้ ดังเช่นในงานวิจัยที่นำหลักโยนิโสมนสิการมาเพิ่มความสุขในชีวิต พัฒนาจิตสาธารณะ ความสามารถในการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ความสามารถในการคิดรู้เท่าทันสื่อ ความฉลาดทางอารมณ์ การแก้ปัญหาคณิตศาสตร์ และการปรับตัวทางสังคมได้อีกด้วย โดยงานวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการที่มีต่อความวิตกกังวลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

คำถามวิจัย

โปรแกรมการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการส่งผลต่อความวิตกกังวลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 หรือไม่

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการที่มีต่อความวิตกกังวลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

สมมติฐานในการวิจัย

1. ระยะเวลาหลังการทดลองและระยะติดตามผลนักเรียนในกลุ่มทดลองมีคะแนนความวิตกกังวลต่ำกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุม
2. ระยะเวลาหลังการทดลองและระยะติดตามผลนักเรียนในกลุ่มทดลองมีคะแนนความวิตกกังวลต่ำกว่าก่อนทดลอง

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากร

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 1 สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ มีจำนวน 18,687 คน

กลุ่มตัวอย่าง

นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนราชวินิต มัธยม ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2560 จำนวน 63 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 31 คน และกลุ่มควบคุม 32 คน

ตัวแปรในการวิจัย

ตัวแปรอิสระ โปรแกรมการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ

ตัวแปรตาม ความวิตกกังวล

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมี 2 ประเภท ได้แก่

1. โปรแกรมการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ
2. แบบวัดความวิตกกังวล

คำจำกัดความในการวิจัย

โปรแกรมการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ หมายถึง ชุดกิจกรรมที่ประยุกต์ใช้หลักโยนิโสมนสิการที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ประกอบด้วยหลักการคิด 6 วิธีคิด ได้แก่ 1. วิธีคิดแบบสืบสวนเหตุปัจจัย 2. วิธีคิดแบบแยกแยะองค์ประกอบ 3. วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์ 4. วิธีคิดแบบบอริยสัง 5. วิธีคิดแบบคุณโทษและทางออก และ 6. วิธีคิดแบบเป็นอยู่ในปัจจุบัน โดยมีขั้นตอนการฝึก 3 ขั้นตอน ได้แก่ 1. ชี้นำ เป็นการสร้างความสนใจและการตระหนักถึงความสำคัญของวิธีคิดตาม

หลักโยนิโสมนสิการ 2. ขั้นสอน เป็นการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ และ 3. ขั้นสรุป เป็นการสรุปสิ่งที่ได้จากการฝึกและประเมินผล โดยโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการในงานวิจัยนี้ มีระยะเวลาฝึก 8 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละ 50 นาที

ความวิตกกังวล หมายถึง อารมณ์และความรู้สึกที่เกิดจากสถานการณ์ที่บุคคลไม่มีความพร้อมขณะที่อยู่ในสถานการณ์บางอย่าง ไม่ได้คาดการณ์หรือคาดการณ์ไปในเชิงลบ ทำให้เกิดความไม่สบายใจ ความกลัว ความหวาดหวั่น ความเคร่งเครียด ความหงุดหงิด หรือมีอาการซึมเศร้า อยากรู้อาก หรือหลบหนี ทำให้เกิดมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เช่น เหงื่อออก หัวใจเต้นเร็ว มือสั่น ปวดท้อง ปวดศีรษะ เป็นต้น หรือมีการแสดงพฤติกรรมบางอย่างร่วมด้วย เช่น เก็บตัวจากสังคม หลีกเลี่ยงการพูดคุยกับบุคคลอื่น เป็นต้น ซึ่งพฤติกรรมและการแสดงออกนั้นส่งผลเสียต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน การเรียนและการสอบ ในงานวิจัยครั้งนี้วัดความวิตกกังวลได้จากแบบวัดความวิตกกังวล ซึ่งปรับปรุงจากแบบวัดความวิตกกังวลในการสอบของรังรอง งามสิริ (2540) มีการแบ่งองค์ประกอบเป็น 4 องค์ประกอบ ได้แก่ การตอบสนองทางความคิด การแสดงออกทางจิตใจ (ความรู้สึก) การตอบสนองทางสรีระ (อาการและสุขภาพ) และการแสดงออกทางพฤติกรรม (บุคลิกลักษณะ) เพื่อให้เหมาะสมสำหรับวัดความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในการเรียนและชีวิตประจำวัน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีข้อคำถามจำนวน 79 ข้อ ใช้เวลาตอบ 30 นาที

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้โปรแกรมการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4
2. ได้แนวทางสำหรับครูและผู้ที่เกี่ยวข้องเพื่อใช้ในการลดความวิตกกังวลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4
3. ได้แนวทางในการวิจัยสำหรับผู้สนใจศึกษาการลดความวิตกกังวลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในงานวิจัยเรื่องโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการเพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ผู้วิจัยได้รวบรวม การค้นคว้า เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เรียบเรียงเป็น 3 ตอน ได้แก่ ตอนที่ 1 ความวิตกกังวล ตอนที่ 2 แนวคิดโยนิโสมนสิการ และตอนที่ 3 กรอบแนวคิดในการวิจัย ดังนี้

ตอนที่ 1 ความวิตกกังวล

ความวิตกกังวลเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้กับบุคคลโดยทั่วไป เมื่อเกิดขึ้นแล้วมีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของบุคคลอย่างมาก มีการแสดงออกในหลายลักษณะขึ้นอยู่กับระดับของความวิตกกังวลที่เกิดขึ้น ระดับของความวิตกกังวลขึ้นอยู่กับความรู้และประสบการณ์เดิมของแต่ละบุคคลเพื่อการดำเนินชีวิตที่เป็นปกติ จึงมีการศึกษาเกี่ยวกับความวิตกกังวลในแง่ต่าง ๆ ได้แก่ ความหมาย องค์ประกอบ สาเหตุ ผลกระทบ ระดับความรุนแรง วิธีการประเมิน ความวิตกกังวลในช่วงวัยรุ่น และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยมีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

1. ความหมายของความวิตกกังวล

ผู้วิจัยได้รวบรวมความหมายของความวิตกกังวลในชีวิตประจำวันและความวิตกกังวลในการเรียนและการสอบตามที่นักวิจัยหลายท่านได้นิยามไว้ดังนี้

1.1 ความวิตกกังวลในชีวิตประจำวัน

English และ English (1968) ให้ความหมายของความวิตกกังวลว่า ความวิตกกังวลเป็นสภาวะของความไม่สบายใจอันเนื่องมาจากความปรารถนาอันแรงกล้าและแรงขับที่ไม่อาจไปถึงเป้าหมายที่ต้องการได้ เป็นความกลัวว่าอาจมีสิ่งเลวร้ายเกิดขึ้นในอนาคตหรือความรู้สึกว่าตนเองถูกขู่เชิญโดยไม่สามารถบอกได้ว่าสิ่งที่รู้สึกว่าจะมาขู่เชิญนั้นคืออะไร

Ausubel (1968) ได้กล่าวว่า ความวิตกกังวลเป็นแนวโน้มที่บุคคลจะตอบสนองต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ด้วยความกลัว เพราะมีความรู้สึกว่าจะสถานการณ์นั้น ๆ จะทำให้เขาต้องสูญเสียความมีคุณค่าในตนเองไป

Kagan (1976) เพิ่มเติมว่า บุคคลที่มีความวิตกกังวลนี้ไม่สามารถจะบอกถึงสิ่งที่วิตกกังวลได้อย่างความกลัว ส่วนใหญ่จะหาสาเหตุไม่พบ เพียงแต่บุคคลพูดว่ามีความรู้สึกกังวล ไม่สบายใจ เศร้า สร้อย อารมณ์ขึ้นลง และโกรธง่าย

Spielberger (1983) ได้เสริมว่า ความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกส่วนตัวที่เกี่ยวข้องกับความตึงเครียด ความหวั่นวิตก หวาดหวั่น และความตื่นตัวของระบบประสาทอัตโนมัติ

สมภพ เรื่องตระกูล (2533) ได้กล่าวว่า ความวิตกกังวล หมายถึง อาการของผู้ที่มีความรู้สึกกลัวหรือใจคอไม่สบาย ซึ่งความรู้สึกดังกล่าวไม่มีสาเหตุหรือไม่สมเหตุสมผล รวมถึงมีอาการทางกายร่วมด้วย ซึ่งอาการทางกายส่วนใหญ่เป็นอาการทางระบบประสาทอัตโนมัติ เช่น ใจสั่น หน้ามืด วิงเวียน แขนงหน้าอกและหายใจไม่สะดวก เป็นต้น

นันทินี ศุภมมงคล (2547) และกฤตพงศ์ มาสะอาด (2555) ได้สรุปไว้คล้ายคลึงกันว่า ความรู้สึกวิตกกังวลคืออารมณ์ที่ไม่น่าพึงพอใจ ความรู้สึกหวาดกลัว กระวนกระวายใจ เนื่องจากการประเมินความน่าจะเป็นที่จะเกิดผลอันไม่พึงประสงค์ล่วงหน้า เกิดจากการที่บุคคลรับรู้ตนเองไม่สอดคล้องกับประสบการณ์จริง มีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย อารมณ์ ความคิดและความรู้สึกเป็นความรู้สึกนึกคิดที่ส่งผลกระทบทำให้ไม่สามารถทำสิ่งต่างๆ ได้ตามปกติต้องการ

จากการความหมายของความวิตกกังวลข้างต้น ผู้วิจัยสามารถสรุปความหมายของความวิตกกังวล ได้ว่า เป็นความไม่สบายใจ ความตึงเครียด ความหวาดหวั่น ความกลัว ความตื่นตัวของระบบประสาทอัตโนมัติ ความรู้สึกเสียคุณค่าในตนเอง และการคิดไปเองว่าสถานการณ์ที่ต้องเผชิญมีสิ่งเลวร้ายรออยู่ เกิดจากการที่บุคคลต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ไม่มีความพร้อมต่อการจัดการ บุคคลไม่สามารถบอกถึงสาเหตุของความวิตกกังวลที่แน่ชัดและวิธีการแก้ไขได้ ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นอาจทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายหรือมีการแสดงพฤติกรรมบางอย่างร่วมด้วย ส่งผลกระทบต่อ การดำเนินชีวิต

1.2 ความวิตกกังวลในการเรียนและการสอบ

ผู้วิจัยได้แบ่งกลุ่มความหมายของความวิตกกังวลออกเป็นความวิตกกังวลในการเรียนและความวิตกกังวลในการสอบ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ความวิตกกังวลในการเรียน

ความวิตกกังวลในการเรียนเป็นองค์ประกอบที่มีความสำคัญในการเรียนรู้ และเป็นปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อโดยตรงต่อนักเรียน ผู้วิจัยได้รวบรวมความหมายของความวิตกกังวลในการเรียนตามที่นักวิจัยหลายท่านได้นิยามไว้ดังต่อไปนี้

Cubukcu (2008) ได้กล่าวว่า ความวิตกกังวลในการเรียนเป็นความกลัวและความไม่เข้าใจของแต่ละบุคคล ที่ได้รับแรงกดดันมากมายและแตกต่างกัน โดยระดับความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นอาจส่งผลกระทบต่อนักเรียน

สุกานดา ภาวะเวช (2552) ได้เพิ่มเติมว่า ความวิตกกังวลในการเรียนเกิดขึ้นกับนักเรียนในบางสถานการณ์เท่านั้น และความเข้มของความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นอยู่กับความเข้มของสิ่งเร้าด้วย และจะคงอยู่ในช่วงเวลาอันสั้น เมื่อนักเรียนถูกสิ่งเร้าเข้ามากระทบแล้วเกิดความรู้สึกวิตกกังวล นักเรียนจะแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ออกมา ได้แก่ เคร่งเครียด หม่นหมอง ประหม่า หงุดหงิด โมโหง่าย คิดฟุ้งซ่าน จิตใจวุ่นวาย กังวลใจ

รุจิภา บุญศรี (2553) ได้เสริมว่า ความวิตกกังวลในการเรียนเป็นสภาวะของจิตใจที่ไม่ปกติ และความไม่มั่นใจในตนเอง เป็นองค์ประกอบสำคัญที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ โดยในทางจิตวิทยาได้กล่าวไว้ว่า ความวิตกกังวลเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดอุปสรรคต่อการสื่อสาร และส่งผลให้กระบวนการเรียนรู้ขาดหายไป

Littlewood (1984) ได้กล่าวถึง ความวิตกกังวลในการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศว่า ความวิตกกังวลเป็นอุปสรรคต่อการสื่อสารหรือการใช้ภาษาของผู้เรียนภาษาต่างประเทศ ถ้าผู้เรียนมีความวิตกกังวลสูงกว่าธรรมชาติจะเป็นอุปสรรคต่อกระบวนการเรียนรู้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าผู้เรียนมีความสามารถในการสื่อสารอย่างจำกัด ผู้เรียนจะมีความวิตกกังวลในการเรียนภาษาต่างประเทศในระดับสูง

Horwitz (2001) ได้กล่าวถึง ความวิตกกังวลในการเรียนภาษาว่าเป็นความประหม่า ความกลัวหรือแม้กระทั่งความตื่นตระหนกสำหรับนักเรียนที่มีประสบการณ์อดีตในชั้นเรียนภาษา ที่มีปัญหาในการเรียนรู้ภาษาที่สอง (การอ่าน การเขียน หรือการพูด) ซึ่งก่อให้เกิดความวิตกกังวล เป็น

ความซับซ้อนที่แตกต่างของการรับรู้ของตนเอง เป็นความเชื่อความรู้สึกและพฤติกรรมทางลบที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ภาษาในชั้นเรียนที่เกิดขึ้นจากเอกลักษณ์ของกระบวนการเรียนรู้ภาษา

Alrabai (2015) ได้ให้ความหมาย ความวิตกกังวลในการเรียนภาษาว่าเป็นความรู้สึกของความตึงเครียด ความรู้สึกทางลบ ความไม่สบายใจ ความกังวลใจที่เกี่ยวข้องกับความตื่นตัวของระบบประสาทอัตโนมัติ ความวิตกกังวลมักจะมีผลเกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศที่มีความซับซ้อน

Legg และ Lawrence (2009) ได้ให้ความหมายความวิตกกังวลทางคณิตศาสตร์ไว้ว่า เป็นความกลัวหรือความตึงเครียดที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับคณิตศาสตร์ สามารถนำไปสู่ผลเชิงลบ คือ การหลีกเลี่ยงการเรียนในสาขาที่มีคณิตศาสตร์มาเกี่ยวข้อง ร่วมกับหลีกเลี่ยงอาชีพที่ต้องใช้คณิตศาสตร์

ผู้วิจัยสามารถสรุปความหมายของความวิตกกังวลในการเรียนได้ว่า เป็นความกลัว ความไม่สบายใจ ความรู้สึกตึงเครียด เมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการเรียน หรือขณะกำลังเรียนในชั้นเรียน หรือเมื่อต้องใช้ทักษะที่ได้มาจากการเรียนบางรายวิชา เช่น ทักษะจากการเรียนภาษาต่างประเทศ ทักษะจากการเรียนคณิตศาสตร์ เป็นต้น ทำให้บุคคลอาจมีอาการแสดงออกทางกายหรือทางพฤติกรรม

ความวิตกกังวลในการสอบ

ความวิตกกังวลในการสอบเป็นปัจจัยมีผลอย่างมากต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน นักเรียนทุกคนย่อมเผชิญกับสถานการณ์การสอบ จึงทำให้นักเรียนบางคนเกิดความวิตกกังวลในการสอบ ผู้วิจัยได้รวบรวมความหมายของความวิตกกังวลในการสอบไว้ดังนี้

Bolger (1990) ได้กล่าวถึง ความวิตกกังวลในการสอบว่าเป็นปฏิกิริยาทางอารมณ์ที่มักจะมาพร้อมกับสถานการณ์ที่การปฏิบัติของเราคือการเป็นวัดหรือประเมินที่บุคคลไม่มีความพร้อม หากในขั้นตอนใดของการประเมินผลที่รู้สึกไม่ได้เตรียมตัว ไม่แน่ใจในความสามารถหรือรู้สึกว่าจะไม่ได้ดำเนินการเพื่อที่ดี ทำให้เกิดความไม่พอใจ ความทุกข์หรือภาวะไม่สบายใจ

Zeidner (1998) ได้กล่าวถึง ความวิตกกังวลในการสอบว่าปรากฏการณ์การตอบสนองทางร่างกายและพฤติกรรม ที่มาพร้อมกับความกังวลเกี่ยวกับผลกระทบเชิงลบที่เป็นไปได้หรือความล้มเหลวในสถานการณ์ที่มีการประเมินผล โดยการตอบสนองทางร่างกายนั้นอาจแสดงออกมาในรูปแบบต่าง ๆ เช่น อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มสูงขึ้น รู้สึกพะอืดพะอม คลื่นไส้ อาเจียน ปัสสาวะบ่อย เหงื่อออกมาก มือเท้าเย็น ปากแห้ง เป็นต้น

ผู้วิจัยสามารถสรุปความหมายของความวิตกกังวลในการสอบได้ว่า เป็นการตอบสนองทางอารมณ์ร่วมกับการตอบสนองทางร่างกายและพฤติกรรมที่เกิดจากการสอบ โดยมีการประเมินถึงความสามารถของตนเอง และคาดการณ์ผลการสอบไปในเชิงลบ

จากความหมายของความวิตกกังวลในการเรียนและความวิตกกังวลในการสอบ สรุปได้ว่า ความวิตกกังวลในการเรียนและความวิตกกังวลในการสอบ เป็นความไม่สบายใจ ความสับสน ความว้าวุ่น ความหงุดหงิด ความตึงเครียด เกิดจากการที่บุคคลต้องเผชิญกับการเรียนหรือการสอบแล้วคิดคาดการณ์ถึงสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้นไปในทางลบ หรือความไม่พร้อมที่จะเรียนหรือสอบในบทเรียนนั้น ๆ ทำให้บุคคลเกิดพฤติกรรมอยากหลีกเลี่ยงการเรียนหรือการสอบ โดยอาจมีอาการแสดงออกทางกายหรือทางพฤติกรรมอย่างอื่นร่วมด้วย ทำให้ส่งผลกระทบต่อ การเรียนและการสอบ

สรุปจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ความวิตกกังวล หมายถึง การเกิดสภาวะของความไม่สบายใจ ความกลัว ความตึงเครียด ความหวั่นวิตก เกิดมาจากสถานการณ์ที่บุคคลไม่มีความพร้อมขณะที่อยู่ในสถานการณ์ที่ไม่ได้คาดการณ์ หรือคาดการณ์สถานการณ์ล่วงหน้าไปในเชิงลบ ทำให้บุคคลอยากหลีกเลี่ยง หรือหลบหนีจากสถานการณ์เหล่านั้น อาจมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เช่น เหงื่อออก หัวใจเต้นเร็ว มือสั่น ปวดท้อง ปวดศีรษะ เป็นต้น หรือมีการแสดงพฤติกรรมบางอย่างร่วมด้วย เช่น เก็บตัวจากสังคม หลีกเลี่ยงการพูดคุยกับบุคคลอื่น เป็นต้น ซึ่งพฤติกรรมและการแสดงออกนั้นส่งผลเสียต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน การเรียนและการสอบ ผู้วิจัยจึงนำนิยามของความวิตกกังวลดังกล่าวนี้ไปเป็นกรอบแนวคิดในการสร้างแบบวัดความวิตกกังวล

2. องค์ประกอบของความวิตกกังวล

จากการศึกษางานวิจัยและแบบวัดความวิตกกังวลชนิดต่าง ๆ ที่มีกลุ่มตัวอย่างเป็นช่วงวัยรุ่น พบว่าความวิตกกังวลของวัยรุ่นมักเกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลในชีวิตประจำวันและความวิตกกังวลในการเรียนและการสอบ

2.1 ความวิตกกังวลในชีวิตประจำวัน

ผู้วิจัยได้รวบรวมองค์ประกอบของการเกิดความวิตกกังวลในชีวิตประจำวัน โดยศึกษาจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลของช่วงวัยรุ่นไว้ดังนี้ โดยมีรายละเอียดดังนี้

องค์ประกอบของความวิตกกังวลในชีวิตประจำวันโดย Spielberg (1983) แบ่งเป็น 2 องค์ประกอบ ได้แก่

1. ความวิตกกังวลแฝง (Trait anxiety) เป็นความวิตกกังวลที่มีอยู่แล้วในตัวของแต่ละบุคคล มักเกิดกับบุคคลนั้นจนเป็นนิสัย เป็นความวิตกกังวลเฉพาะบุคคลที่เปลี่ยนแปลงได้ยาก
2. ความรู้สึกวิตกกังวลขณะเผชิญ (State anxiety) เป็นความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ เป็นความวิตกกังวลที่เปลี่ยนแปลงได้ง่าย

องค์ประกอบของความวิตกกังวลในชีวิตประจำวันโดย ธรรมศักดิ์ วรวงศ์ (2549) ได้แก่

1. ด้านความวิตกกังวลทั่วไป คือ ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นโดยไม่มีสาเหตุที่แน่ชัด
2. ด้านความวิตกกังวลทางครอบครัวจากผู้ปกครอง คือ ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นจากความคาดหวัง ความกดดัน โดยจะขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์และลักษณะภายในครอบครัว
3. ด้านความวิตกกังวลทางโรงเรียน คือ ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นจากบริบทภายในโรงเรียน ได้แก่ ความสัมพันธ์กับอาจารย์ การเรียน การสอบ การทำกิจกรรมในโรงเรียน การปรับตัว
4. ด้านความวิตกกังวลจากสังคมกลุ่มเพื่อน คือ ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นจากความต้องการเป็นที่ยอมรับ ต้องการมีตัวตนในกลุ่มเพื่อน ไม่มั่นใจในบทบาทและการแสดงออกของตนเองเมื่ออยู่ภายในกลุ่ม

สรุปองค์ประกอบของความวิตกกังวลในชีวิตประจำวันเกิดขึ้นใน 2 ลักษณะ คือความวิตกกังวลแฝงของแต่ละบุคคล และความรู้สึกวิตกกังวลขณะเผชิญ ซึ่งสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลมาจากเหตุการณ์ทั่วไป จากทางครอบครัว จากทางโรงเรียน และจากสังคมกลุ่มเพื่อน

2.2 ความวิตกกังวลในการเรียนและการสอบ

ผู้วิจัยได้รวบรวมองค์ประกอบของการเกิดความวิตกกังวลในการเรียน โดยศึกษาจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลในการเรียน ซึ่งงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับความวิตกกังวลของนักเรียนที่ผ่านมา มีการแบ่งความวิตกกังวลในการเรียนโดยทั่วไป และความวิตกกังวลตามรายวิชา มีรายละเอียดดังนี้

2.2.1 ความวิตกกังวลในการเรียนโดยทั่วไป

มีการศึกษาโดยวิทยา ปังอุทา และคณะ (2558) พบว่าความวิตกกังวลในการเรียนโดยทั่วไปมีองค์ประกอบ ดังนี้

1. ด้านความวิตกกังวลทางจิตใจ คือ การเปลี่ยนแปลงโดยเกิดความรู้สึกหรืออารมณ์ทางลบ ได้แก่ ความกลัว ความไม่สบายใจ ความอึดอัด เมื่อบุคคลต้องเผชิญกับการเรียนหรือสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการเรียน

2. ด้านความวิตกกังวลทางกาย คือ การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ขณะที่กำลังเผชิญกับการเรียนหรือสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการเรียน

2.2.2 ความวิตกกังวลในการเรียนรายวิชา

รายวิชาที่มีการศึกษาเกี่ยวกับความวิตกกังวลไว้มาก เนื่องจากนักเรียนส่วนมากมักเกิดความวิตกกังวลในการเรียนวิชาเหล่านี้ ได้แก่ วิชาภาษาต่างประเทศหรือภาษาอังกฤษ (ภาษาที่ 2) และวิชาคณิตศาสตร์

2.2.2.1 ความวิตกกังวลในการเรียนภาษาต่างประเทศ (ภาษาที่ 2)

ความวิตกกังวลในการเรียนภาษาต่างประเทศหรือภาษาอังกฤษ (ภาษาที่ 2) มีผู้สนใจศึกษาไว้มากมาย เนื่องจากการเรียนภาษาต่างประเทศมักทำให้นักเรียนจำนวนมากเกิดความวิตกกังวลขึ้นในแง่ต่าง ๆ ทั้งการสื่อสาร พูด ฟัง อ่าน เขียน และส่งผลกระทบต่อชีวิตประจำวันนอกห้องเรียนเมื่อต้องอยู่ในสถานการณ์ที่ต้องใช้ภาษาต่างประเทศ โดยองค์ประกอบมีจัดแบ่งออกได้เป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

กลุ่มที่ 1 การแบ่งองค์ประกอบของความวิตกกังวลในการเรียนภาษาต่างประเทศ โดยอาศัยความรู้สึกจากสถานการณ์ต่าง ๆ เมื่ออยู่ภายในห้องเรียนภาษาต่างประเทศ Cubukcu

(2008) Rassaei (2015) Alrabai (2015) พัสวี ดินตบุตร (2541) และสุภาพร พันธุ์ชื้อ (2551) ได้มีความเห็นสอดคล้องกันเกี่ยวกับองค์ประกอบของความวิตกกังวลในการเรียนภาษาต่างประเทศ ได้แก่

1. เมื่อมีการสื่อสารเป็นภาษาต่างประเทศ (การพูด)
2. เมื่อมีการถูกประเมินเชิงลบ กล่าวคือผู้อื่นจะประเมินตนเองในทางที่ไม่ดีไม่กล้าตอบหรือแสดงความคิดเห็นในชั้นเรียน

3. ความวิตกกังวลด้านความล้มเหลวในชั้นเรียน เกิดความกลัว และความอับอายเมื่อต้องเรียนในชั้นเรียนภาษาต่างประเทศ

4. ความวิตกกังวลด้านการทดสอบ
5. ความวิตกกังวลด้านกระบวนการทำความเข้าใจ เนื่องจากการเรียนที่ไม่เข้าใจ
6. ความวิตกกังวลด้านอื่น ๆ

กลุ่มที่ 2 การแบ่งองค์ประกอบของความวิตกกังวลในการเรียนภาษาต่างประเทศ โดยแบ่งจากทักษะที่จำเป็นในการเรียนภาษาต่างประเทศ โดย ทนัญชัย เยี่ยมสวัสดิ์ (2547) ได้จัดองค์ประกอบของความวิตกกังวลในการเรียนภาษาต่างประเทศเป็นทักษะด้านต่าง ๆ ได้แก่

1. ความวิตกกังวลในทักษะการฟัง
2. ความวิตกกังวลในทักษะการพูด
3. ความวิตกกังวลในทักษะการอ่าน
4. ความวิตกกังวลในทักษะการเขียน
5. ความวิตกกังวลด้านคำศัพท์
6. ความวิตกกังวลด้านไวยากรณ์

สรุป องค์ประกอบของความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาต่างประเทศที่พบในงานวิจัยมากที่สุด ได้แก่ เมื่อมีการสื่อสารเป็นภาษาต่างประเทศ (การพูด) รองลงมา ได้แก่ เมื่อมีการถูกประเมินเชิงลบ ความวิตกกังวลด้านความล้มเหลวในชั้นเรียน ความวิตกกังวลด้านการสอบ ความวิตกกังวลด้านกระบวนการทำความเข้าใจ และทักษะส่วนบุคคลต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเรียน

2.2.2.2 ความวิตกกังวลในการเรียนวิชาคณิตศาสตร์

ความวิตกกังวลในการวิชาคณิตศาสตร์ มีผู้สนใจศึกษาไว้มากมาย เนื่องจากการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ ทำให้นักเรียนจำนวนมากเกิดความวิตกกังวลได้ทั้งในและนอกห้องเรียน ส่งผลกระทบไปถึงการใช้ชีวิตประจำวันที่ต้องใช้ตัวเลขหรือหลักการทางคณิตศาสตร์มาเกี่ยวข้อง โดยองค์ประกอบสามารถจัดแบ่งออกได้เป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

กลุ่มที่ 1 เป็นการแบ่งองค์ประกอบของความวิตกกังวลในการเรียนการวิชาคณิตศาสตร์ โดย Morris, Kellaway และ Smith (1978) แบ่งเป็นจำแนกความวิตกกังวลที่เกิดจากทางด้านความคิดและทางด้านร่างกายร่วมกับจิตใจ ออกเป็น 2 องค์ประกอบ ดังนี้

1. ความกังวล (Worry) เป็นองค์ประกอบทางด้านความคิดของความวิตกกังวลในวิชาคณิตศาสตร์ หมายถึง ความกังวลที่เกิดจากความคิดทางด้านลบของนักเรียนที่มีต่อตนเองในเรื่องของการปฏิบัติงานในวิชาคณิตศาสตร์หรือกังวลถึงผลของการปฏิบัติงานว่าจะแตกต่างจากสิ่งที่ได้คาดหวังไว้ หรือเป้าหมายที่วางไว้หรือไม่ รวมถึงความคิดเกี่ยวกับความยาก ความสำคัญของการสอบแบบทดสอบ และความกลัวต่อผลสะท้อนกลับเนื่องจากสถานการณ์ต่างๆ ที่ได้ปฏิบัติไปแล้ว ตลอดจนความรู้สึกอยากหลีกเลี่ยงหนีจากวิชาคณิตศาสตร์

2. สภาวะทางอารมณ์ (Emotionality) เป็นองค์ประกอบทางด้านร่างกายและจิตใจของความวิตกกังวลในวิชาคณิตศาสตร์ หมายถึง สภาวะที่ร่างกายและจิตใจได้รับสิ่งเร้า เนื่องจากความกังวลในสถานการณ์ทางวิชาคณิตศาสตร์ต่างๆมากระตุ้น ทำให้เกิดการตอบสนองต่อสถานการณ์นั้นๆ ในทางลบต่อสถานการณ์ที่เกี่ยวกับการเรียนหรือการสอบทันที เช่น เกิดความรู้สึกหงุดหงิด เคร่งเครียด หรือมีอาการปวดหรือมีอาการปวดหัว ปวดท้อง เป็นต้น ทำให้ไม่สามารถบังคับความรู้สึกหรืออาการได้เมื่อเผชิญกับสถานการณ์ในวิชาคณิตศาสตร์

กลุ่มที่ 2 เป็นการแบ่งองค์ประกอบของความวิตกกังวลในการเรียนการวิชาคณิตศาสตร์เมื่ออยู่ในสถานการณ์ต่าง ๆ ในชั้นเรียนวิชาคณิตศาสตร์ โดย Maloney (2012) ได้แบ่งองค์ประกอบออกเป็น 5 องค์ประกอบ ดังนี้

1. เมื่อต้องใช้ตารางหลักการหรือสูตรในวิชาคณิตศาสตร์
2. เมื่อจะทดสอบวิชาคณิตศาสตร์

3. เมื่อได้รับการบ้านเรื่องยากๆ
4. เมื่ออยู่ในชั้นเรียนวิชาคณิตศาสตร์
5. เมื่อมีการเริ่มต้นบทเรียนใหม่ๆ

สรุป องค์ประกอบของความวิตกกังวลในการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ที่พบในงานวิจัยมากที่สุด เมื่อจะสอบวิชาคณิตศาสตร์ รองลงมาคือ เมื่ออยู่ในชั้นเรียนวิชาคณิตศาสตร์ เมื่อต้องศึกษาค้นคว้าสิ่งที่เกี่ยวข้องกับวิชาคณิตศาสตร์ และเมื่อได้รับการบ้านเรื่องยาก ๆ

2.2.3 องค์ประกอบของความวิตกกังวลในการสอบ

รังรอง งามศิริ (2540) ได้แบ่งองค์ประกอบของความวิตกกังวล ดังต่อไปนี้

1. การตอบสนองทางความคิด หมายถึง การเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมที่เกิดจากความวิตกกังวล ซ้ำ ๆ และหมกมุ่นเกี่ยวกับบริบทหรือสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล ทำให้มีความจำลดลง สมองง่าย ไม่มีสมาธิ ฟุ้งซ่าน เรียนรู้ได้น้อยลง ควบคุมตนเองไม่ได้ และความสามารถในการตัดสินใจลดลง

2. การแสดงออกทางจิตใจ (ความรู้สึก) หมายถึง การเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมที่เกิดจากสภาวะอารมณ์ โดยอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย เกิดความตึงเครียด หวาดหวั่น อึดอัด หงุดหงิด ท้อแท้ สิ้นหวัง รู้สึกว่าตนเองไร้คุณค่า ต่ำหนีดตนเองและผู้อื่น คิดว่ามีสิ่งเลวร้ายเกิดขึ้น ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ ไม่สามารถควบคุมสถานการณ์ได้ และชอบคาดการณ์ล่วงหน้าว่าจะมีเหตุการณ์ร้ายเกิดขึ้นกับตนหรือผู้อื่น

3. การตอบสนองทางสรีระ (อาการและสุขภาพ) หมายถึง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่แสดงออกมาทางระบบประสาทอัตโนมัติ ระบบทางเดินหายใจ ระบบทางเดินอาหาร ระบบกล้ามเนื้อ และระบบขับถ่าย เช่น วิงเวียนเป็นลม มือเท้าเย็น เหงื่อออก กล้ามเนื้อตึง ปวดเมื่อยอ่อนเพลีย รู้สึกขาที่ปลายมือและเท้า ประจำเดือนผิดปกติ และมีปัญหาในการนอนหลับ

4. การแสดงออกทางพฤติกรรม (บุคลิกลักษณะ) หมายถึง การเปลี่ยนแปลงที่แสดงออกมาทางพฤติกรรมส่วนตัวและพฤติกรรมทางสังคม โดยแสดงออกทั้งคำพูดและกริยาท่าทาง เช่น คิ้วขมวด นิ้วหน้า กำมือแน่น พูดเร็ว กระสับกระส่าย แยกตัว จนถึงการมีพฤติกรรมถดถอยหลีกเลี่ยงจากสิ่งที่มากระตุ้นให้เกิดความวิตกกังวล

จากข้างต้นมีการแบ่งองค์ประกอบของความวิตกกังวลไว้หลายลักษณะ จากความวิตกกังวลในชีวิตประจำวัน ความวิตกกังวลในการเรียน การเรียนรายวิชาและความวิตกกังวลในการสอบสามารถนำมาสังเคราะห์องค์ประกอบได้ พบว่าสามารถจัดกลุ่มองค์ประกอบได้เป็น 2 มิติ มิติที่ 1 องค์ประกอบแบ่งออกเป็นความวิตกกังวลแฝงและความวิตกกังวลขณะเผชิญ มิติที่ 2 องค์ประกอบของการแสดงออก ได้แก่ การตอบสนองทางความคิด การแสดงออกทางจิตใจ การตอบสนองทางสรีระ และการแสดงออกทางพฤติกรรม ดังตารางที่ 2.1 และตารางที่ 2.2

ตารางที่ 2.1 การสังเคราะห์องค์ประกอบของความวิตกกังวลในมิติที่ 1

ผู้วิจัย (ปีที่พิมพ์)	องค์ประกอบ	
	ความวิตกกังวลแฝง	ความวิตกกังวลขณะเผชิญ
Spielberger (1983)	/	/
ธรรมศักดิ์ วรวงศ์ (2549)		/
Cubukcu (2008)		/
Rassaei (2015)		/
Alrabai (2015)		/
พัสวี ตินตบุตร (2541)		/
สุภาพร พันธุ์ชื้อ (2551)		/
Maloney (2012)		/
ทัญญชัช เยี่ยมสวัสดิ์ (2547)		/

ตารางที่ 2.2 การสังเคราะห์องค์ประกอบของความวิตกกังวลในมิติที่ 2

ผู้วิจัย (ปีที่พิมพ์)	องค์ประกอบ			
	การตอบสนองทางความคิด	การแสดงออกทางจิตใจ	การตอบสนองทางสรีระ	การแสดงออกทางพฤติกรรม
วิทยา ปิงอุทา และคณะ (2558)		/	/	
Morris, Kellaway และ Smith (1978)	/	/	/	
รังรอง งามศิริ (2540)	/	/	/	/

จากตารางการสังเคราะห์ความวิตกกังวลในทั้ง 2 มิติแสดงให้เห็นว่าองค์ประกอบของความวิตกกังวลที่มีการนำมาใช้มากในงานวิจัยได้แก่ ความวิตกกังวลขณะเผชิญ แต่เนื่องจากบริบทของความวิตกกังวลในงานวิจัยที่แบ่งออกเป็น ความวิตกกังวลในชีวิตประจำวัน และความวิตกกังวลในการเรียน ผู้วิจัยสนใจที่จะใช้มิติองค์ประกอบของการแสดงออก ได้แก่ การตอบสนองทางความคิด การแสดงออกทางจิตใจ การตอบสนองทางสรีระ และการแสดงออกทางพฤติกรรม เพื่อวัดระดับของความวิตกกังวลในกลุ่มตัวอย่าง

3. สาเหตุของความวิตกกังวล

ความวิตกกังวลสามารถเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุโดยที่ไม่สามารถบอกสาเหตุที่แท้จริงได้อย่างถูกต้อง ได้มีผู้ที่สรุปสาเหตุของความวิตกกังวลไว้ ดังต่อไปนี้

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2532) ได้อธิบายสาเหตุของความวิตกกังวลอันเนื่องมาจาก 3 ปัจจัยหลัก สรุปได้ดังนี้

1. เมื่อความต้องการที่จะแสดงออกตามสัญชาตญาณถูกระงับด้วยวิธีการต่าง ๆ ตัวอย่าง เช่น การลงโทษ ตำหนิ หรือถูกตี ก็จะทำให้บุคคลนั้นเกิดความวิตกกังวล
2. เมื่อสรีระนั้นไวต่อความรู้สึกมากเกินไป จากการที่เด็กไวต่อการรับรู้ก็ส่งผลต่อการเป็นวัยรุ่นที่มีอาการกระวนกระวายมากกว่าปกติ ทำให้น้ำไปสู่ความเครียดได้ง่ายและวิตกกังวลได้ง่ายขึ้น

3. เมื่อบุคคลได้รับประสบการณ์ที่ไม่พึงพอใจในสภาพแวดล้อมมาก่อน จะทำให้เกิดความวิตกกังวลขึ้นเมื่อจะต้องเผชิญกับสภาพแวดล้อมเช่นนั้นอีกครั้ง

Kagan (1976) ได้กล่าวถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลได้ 4 สถานการณ์ ได้แก่

1. บุคคลปะทะกับสภาวะที่ไม่รู้ตัวมาก่อนก่อให้เกิดความสับสนไม่เข้าใจในทันที
2. เมื่อบุคคลพบกับเหตุการณ์ที่ยากแก่การทำนาย เช่น พบกับแบบทดสอบที่ยาก งานที่ต้องใช้การวิเคราะห์ เป็นต้น
3. มีความขัดแย้งที่เกิดจากความคิดหรือพฤติกรรมที่จะทำให้ไม่สามารถจะเลือกตัดสินใจได้อย่างง่ายดาย จนเกิดความขัดแย้งขึ้น
4. มีความคิดขัดกันในตัวเอง จึงเกิดความไม่แน่นอนถึงอันตราย หรือความขัดข้องใจที่คุกคามสวัสดิภาพ ภาวะสมดุล หรือวิถีชีวิตของบุคคลหรือกลุ่มสังคมที่บุคคลนั้นเป็นเจ้าของอยู่

Mitchell และ Loustau (1981 อ้างถึงใน ขนิษฐา นาคะ, 2534) ได้กล่าวว่าสาเหตุที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล คือการที่มีสิ่งคุกคามต่อความปลอดภัยของบุคคล โดยแบ่งสิ่งคุกคามออกเป็น 2 ชนิด ได้แก่

1. สิ่งคุกคามทางชีวภาพ (Biological Integrity) เป็นสิ่งคุกคามที่ทำให้เกิดความไม่สมดุลในการดำรงชีวิต หรือทำให้ความสามารถของบุคคลลดลง ได้แก่ การเจ็บป่วย การได้รับอุบัติเหตุ การขาดปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิต ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงของร่างกายจากการพัฒนาการในวัยต่าง ๆ เป็นต้น

2. สิ่งคุกคามต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self – Esteem) เป็นสิ่งคุกคามที่ที่เกิดขึ้นจากความรู้สึกสูญเสียความมีคุณค่าและศักดิ์ศรีในตนเองมีผลต่อการยอมรับนับถือตนเอง เช่น เปลี่ยนแปลงบทบาทหน้าที่การพึ่งพาอาศัยผู้อื่น เป็นต้น

สรุปได้ว่าสาเหตุของการเกิดความวิตกกังวล แบ่งออกได้เป็น 2 ปัจจัย คือ ปัจจัยที่ 1 ปัจจัยภายในของแต่ละบุคคล ได้แก่ ความไวของสรีระ และความขัดแย้งจากความคิดของตนเอง ปัจจัยที่ 2 ปัจจัยภายนอกที่เข้ามากระทบ ได้แก่ สิ่งเร้า สิ่งคุกคาม ประสบการณ์ที่ไม่ดี เหตุการณ์ที่ไม่สามารถคาดเดาหรือรับมือได้ และเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นโดยบุคคลไม่ได้เตรียมตัว

4. ผลของความวิตกกังวล

ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นทำให้เกิดผลกระทบต่อบุคคล ทำให้บุคคลมีการเปลี่ยนแปลงและแสดงออกในด้านต่าง ๆ โดยขึ้นอยู่กับระดับของความวิตกกังวลที่เกิดขึ้น ถ้าความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นอยู่ในระดับสูง บุคคลจะมีการแสดงออกมาก และส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตเป็นอย่างมาก ถ้าเป็นความวิตกกังวลระดับที่ต่ำลงมา ย่อมจะมีการเปลี่ยนแปลงและการแสดงออกที่น้อยหรืออาจไม่มีการเปลี่ยนแปลงเลย จากการศึกษาของ Goldberger (1982 อ้างถึงใน รังรอง งามศิริ, 2540) และ สุวนีย์ ตันติพัฒนานันต์ (2522) ผลของความวิตกกังวลสามารถแบ่งออกได้เป็น 4 ด้าน ดังนี้

1. การเปลี่ยนแปลงด้านชีวเคมี เมื่อเกิดความวิตกกังวลจะทำให้ระบบประสาทอัตโนมัติถูกกระตุ้นแล้วมีผลต่อการทำงานของสมองและต่อมไร้ท่อ โดยที่ต่อมอดรีนาล (Adrenal medulla) จะหลั่งสารอดรีนาลิน (Adrenaline) และทำให้ระดับของฮอร์โมนบางชนิดในเลือดเพิ่มสูงขึ้น ได้แก่ อีพิเนฟริน (Epinephrene) และคอร์ติโคสเตียรอยด์ (Corticosteroids) ซึ่งจะมีผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการควบคุมสมดุลของร่างกาย

2. การเปลี่ยนแปลงด้านสรีรวิทยา เกิดขึ้นที่ระบบประสาทอัตโนมัติ ระบบกล้ามเนื้อ และระบบขับถ่าย โดยเป็นผลต่อเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงด้านชีวเคมี เช่น สารอดรีนาลินทำให้อัตราการไหลเวียนของเลือดเพิ่มขึ้น ร่างกายมีการขับน้ำย่อยมากกว่าปกติ ฮอร์โมนอีพิเนฟริน จะทำให้หัวใจเต้นเร็วและแรง ความดันโลหิตสูงขึ้น ใจสั่น ขนลุก เหงื่อออกง่าย มีอัตราการเผาผลาญอาหารเพิ่มขึ้น ฮอร์โมนคอร์ติโคสเตียรอยด์ จะมีผลต่อระบบประสาทส่วนกลาง เช่น ทำให้อ่อนไม่หลับ ปวดศีรษะ กระวนกระวาย ร่างกายมีภูมิคุ้มกันโรคร้าย การเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับระบบกล้ามเนื้อ ได้แก่ เกิดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ ทำให้มีอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย การเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับระบบขับถ่าย ได้แก่ อาการคลื่นไส้ อาเจียน ท้องอืด ท้องเฟ้อ ท้องผูกหรือท้องเสีย ปัสสาวะบ่อย

3. การเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ ทำให้เกิดอาการต่างๆ เช่น ตื่นเต้น ตกใจง่าย หวาดหวั่น หงุดหงิดง่าย โกรธง่าย กระสับกระส่าย โศกเศร้า เสียใจ ร้องไห้ง่าย ขาดสมาธิในการทำสิ่งต่าง ๆ ขาดความสนใจต่อสิ่งที่เกิดขึ้น เป็นต้น

4. การเปลี่ยนแปลงด้านความคิด ความจำและการรับรู้ จะเกิดความผิดปกติเกี่ยวกับความคิด ได้แก่ การเกิดความคิดในทางลบ มีความคิดหมกมุ่น คิดซ้ำ ๆ สับสน ตัดสินใจได้ช้า ขาดสมาธิ ความ

ผิดปกติเกี่ยวกับความจำได้แก่ ความสามารถเกี่ยวกับการจำลอง สิมง่าย และมีความผิดปกติเกี่ยวกับการรับรู้ โดยมีการรับรู้ที่ผิดพลาด

5. ระดับของความวิตกกังวล

ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในแต่ละบุคคลย่อมจะมีระดับความรุนแรงไม่เท่ากัน แม้ว่าจะเกิดความวิตกกังวลจากสาเหตุหรืออยู่ในสถานการณ์เดียวกันก็ตาม ระดับความวิตกกังวลของแต่ละบุคคลขึ้นกับประสบการณ์ที่ผ่านมา Levitt (1976) และ Joshson (1986) ได้จำแนกระดับความวิตกกังวลไว้ 4 ระดับ ดังนี้

1. ความวิตกกังวลระดับต่ำ (Mind anxiety) บุคคลจะมีความตื่นตัว มีความกระตือรือร้น กระฉับกระเฉง สามารถสังเกตการณ์สิ่งแวดล้อมต่างๆ ได้ดี ประสาทสัมผัสทั้ง 5 มีประสิทธิภาพมากขึ้น มีสติสัมปชัญญะครบถ้วน เกิดความคิดสร้างสรรค์ เรียนรู้และสามารถแก้ปัญหาได้ดี

2. ความวิตกกังวลระดับปานกลาง (Moderate anxiety) บุคคลจะสนใจต่อความวิตกกังวลที่เกิดขึ้น การรับรู้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 ลดลง มีสมาธิต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใดโดยเฉพาะ การรับรู้ต่อสิ่งแวดล้อมน้อยลง ความตื่นตัวมากขึ้น มีการเคลื่อนไหวของร่างกายมากขึ้น ยังคงมีสติสัมปชัญญะ ความสามารถเกี่ยวกับการเรียนรู้ลดลง ร่างกายมีปฏิกิริยาต่อการตอบสนองต่อความวิตกกังวล เช่น มีอาการปั่นป่วนภายในท้อง มีอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ ปวดศีรษะ เป็นต้น

3. ความวิตกกังวลระดับสูง (Severe anxiety) บุคคลจะมีการรับรู้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 และมีสติสัมปชัญญะลดลงมาก จนอาจทำให้รับรู้เหตุการณ์หรือสภาพแวดล้อมบิดเบือนผิดไปจากความเป็นจริง รับรู้รายละเอียดของเหตุการณ์ได้เพียงบางส่วน ไม่ครบถ้วน ทำให้ไม่สามารถเชื่อมโยงรายละเอียดของเหตุการณ์ทั้งหมดที่เกิดขึ้นได้ ไม่สามารถเรียนรู้และแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม การเคลื่อนไหวของร่างกายมากขึ้นโดยไม่มีจุดมุ่งหมาย เช่น บิดมือ ตัวสั่น กระสับกระส่าย เป็นต้น บุคคลมีปฏิกิริยาการตอบสนองต่อความวิตกกังวลทั้งทางร่างกาย อารมณ์ และพฤติกรรม

4. ความวิตกกังวลระดับรุนแรง (Panic anxiety) เป็นระดับความวิตกกังวลที่รุนแรงที่สุด บุคคลที่มีความวิตกกังวลในระดับนี้จะไม่สามารถควบคุมตนเองได้ มีอาการตื่นตัวกลัวสุดขีด มีสติสัมปชัญญะน้อยมาหรืออาจจะไม่มี รับรู้สภาพแวดล้อมและเหตุการณ์ผิดไปจากความเป็นจริง ไม่สามารถแก้ปัญหาได้ บุคลิกภาพและความคิดผิดปกติ จนอาจมีอาการหลงผิด ความสามารถเกี่ยวกับ

การรับรู้เสียไป เกิดอารมณ์และความคิดในทางลบ ร่างกายมีการตอบสนองต่อความวิตกกังวลอย่างรุนแรง

ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นถ้าอยู่ในระดับต่ำถึงระดับปานกลางจะไม่จัดว่าเป็นผลเสียต่อบุคคล เพราะความวิตกกังวลระดับต่ำจะทำให้บุคคลเกิดความตื่นตัว มีการรับรู้ประสาทสัมผัสที่ดี มีความสามารถในการเรียนรู้และการแก้ปัญหา มีความคิดสร้างสรรค์เพิ่มขึ้น ทำกิจกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเป็นแรงจูงใจที่ทำให้บุคคลกระตือรือร้นที่จะทำงานตามหน้าที่ของตนเองให้สำเร็จอีกด้วย แต่ถ้าความวิตกกังวลอยู่ในระดับสูงถึงระดับรุนแรงจะส่งผลเสียและรบกวน การดำเนินชีวิตประจำวันของบุคคลเป็นอย่างมาก อาจทำให้เกิดอาการทางจิตหรือโรคทางจิตเวช และผลเสียร้ายแรงที่สุดคือการคิดสั้นฆ่าตัวตาย

6. การประเมินความวิตกกังวล

ความวิตกกังวลเป็นภาวะอารมณ์ที่บุคคลมีการแสดงออกแตกต่างกันไปหลายลักษณะ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ การประเมินระดับความวิตกกังวลมีผู้ศึกษาและรวบรวมวิธีการประเมินความวิตกกังวลไว้หลายวิธี

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง Niezel & Bernstein (1983, อ้างใน วราภรณ์ ยศทวี, 2540) และ Kelly (1980) พบรูปแบบของการประเมินความวิตกกังวล มี 4 วิธี ดังต่อไปนี้

1. การประเมินจากสภาพการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ เป็นการวัดการเปลี่ยนแปลงที่แสดงออกทางด้านร่างกาย เช่น ระดับความดันโลหิต การวัดอัตราการเต้นของหัวใจ การตรวจคลื่นสมอง การหลั่งของน้ำลาย การหลั่งฮอร์โมนจากต่อมหมวกไต การขยายของม่านตา ความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ เป็นต้น ซึ่งการวัดแบบนี้จะต้องอาศัยเครื่องมือพิเศษในการวัด เช่น เครื่องมือวัดความดันโลหิต เครื่องมือวัดอัตราการเต้นของหัวใจ เครื่องมือวัดอัตราการเต้นของชีพจร เครื่องมือวัดคลื่นสมอง เครื่องมือตรวจม่านตา เพื่อดูการขยายของม่านตา และเครื่องมือวัดความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ เป็นต้น

การวัดด้วยวิธีนี้ต้องอาศัยผู้ชำนาญด้านการตรวจและการแปลผลการเปลี่ยนแปลงซึ่งต้องมีความแม่นยำ อาจเกิดความสับสนต่อการประเมิน เนื่องจากในการเปลี่ยนแปลงของความดันโลหิตและอัตราการเต้นของชีพจรนั้นอาจเกิดจากพยาธิสภาพของโรคต่าง ๆ ในระบบประสาทและหลอดเลือด

เลือดที่บุคคลนั้นเป็นอยู่ เช่น โรคไต โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูงหรืออาจเกิดจากผลของการใช้ยาบางชนิด จากอาหาร บุหรี่ การออกกำลังกาย เป็นต้น ดังนั้นจึงมีความลำบากในการวัดความวิตกกังวลด้วยวิธีนี้เนื่องจากระดับความวิตกกังวลจะไม่สัมพันธ์กับอาการแสดงออก นอกจากนี้การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของบุคคลยังมีลักษณะที่แตกต่างกัน

2. การประเมินโดยการสังเกตพฤติกรรมที่แสดงออกของบุคคล เป็นการวัดการตอบสนองทางด้านจิตใจ ซึ่งแสดงออกถึงความแปรปรวนในด้านการเคลื่อนไหว คำพูด การติดต่อสื่อสารโดยไม่ใช้คำพูด การรับรู้ความสอดคล้องกันของการทำงานของร่างกายกับการรับรู้ความจำ การเรียนรู้ที่ง่าย ๆ หรือ ซ้ำซ้อนเนื่องจากมีความเชื่อว่าพฤติกรรมของมนุษย์ที่แสดงออกมานั้น เป็นปฏิกิริยาที่สะท้อนมาจากอารมณ์ภายในใจซึ่งบุคคลอื่นสามารถสังเกตเห็นได้ เช่น อาการกระสับกระส่าย ลูกลี้ลูกกลน มือสั่น ถอนหายใจ ร้องไห้ หงุดหงิด ขาดสมาธิ เบื่ออาหาร พุดเร็วขึ้น เป็นต้น

วิธีการประเมินโดยการสังเกตพฤติกรรมนั้น อาจสังเกตในสภาพที่เป็นธรรมชาติในห้องเรียน นอกห้องเรียน หรือในสถานการณ์ที่เป็นสิ่งเร้าในชีวิตจริงของผู้ที่ถูกประเมิน โดยใช้หลักการสังเกตที่เป็นกลางปราศจากอคติส่วนตัว จึงจะได้ผลการประเมินที่มีประสิทธิภาพที่สุด

3. การประเมินโดยการตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง โดยให้บุคคลรายงานความรู้สึกวิตกกังวลของตนเอง ซึ่งอาจเป็นการรายงานด้วยการตอบแบบสอบถาม การเขียนหรือรายงานด้วยวาจา เป็นการวัดความวิตกกังวล ซึ่งเป็นความรู้สึกที่ตนเองรับรู้ได้ โดยใช้แบบสอบถามให้ตอบตามความรู้สึกแล้วนำมาประเมินระดับความวิตกกังวล แบบสอบถามดังกล่าวมีผู้สร้างหลายชนิด เช่น แบบสอบถามตามความวิตกกังวล STAI (The State-Trait Anxiety Inventory) ของ Spielberger (1983) Sport Competition Anxiety Test (SCAT) ของ Martens (1990) และ Zung's Anxiety Rating Scale ของ Zung (1974) เป็นต้น

วิธีการประเมินโดยการตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง เป็นการแสดงความรู้สึกที่มีต่อสิ่งนั้นออกมา เช่น รู้สึกชอบหรือไม่ชอบ พอใจหรือไม่พอใจ ดีหรือไม่ดี ผู้ถูกประเมินจะบรรยายความรู้สึกนึกคิดของเขาออกมาตามประสบการณ์และความรู้ที่เขามีอยู่ ซึ่งจะแตกต่างกันออกไปในแต่ละบุคคล คะแนนที่ได้จากมาตรวัดประเภทนี้จัดแบ่งเป็นช่วง สามารถนำมาเปรียบเทียบระดับหรือความรุนแรง

ของความวิตกกังวลได้ ส่วนประสิทธิภาพของแบบวัดนั้นขึ้นอยู่กับว่าผู้ตอบจะต้องตั้งใจและสามารถรายงานความรู้สึกของตัวเองได้อย่างตรงกับความจริง

4. การวัดโดยใช้เทคนิคการฉายภาพ (projective technique) ได้แก่ แบบวัดของรอร์ชาร์ด (Rorschach Ink Blot Test และ The Thematic Apperception Test) ซึ่งการวัดโดยวิธีนี้มีความยากลำบากในการแปลผล ต้องใช้ผู้เชี่ยวชาญในการแปลและอ่านผลการประเมิน

การวัดด้วยวิธีนี้ต้องอาศัยผู้เชี่ยวชาญที่มีประสบการณ์เป็นอย่างมาก เนื่องจากวิธีนี้เป็นวิธีวัดความรู้สึกภายใน โดยให้ผู้ถูกประเมินสร้างจินตนาการจากภาพ โดยใช้ภาพเป็นตัวกระตุ้นให้บุคคลนั้นแสดงความคิดเห็นออกมาเพื่อจะได้สังเกตและวัดว่าบุคคลนั้นมีความรู้สึกอย่างไร เทคนิคการฉายออกมามีวิธีการหลายวิธี เช่น การหยดหมึก การเล่าเรื่อง การต่อเติมข้อความ เป็นต้น

จากการประเมินความวิตกกังวล 4 วิธีข้างต้น วิธีที่สามารถประเมินความวิตกกังวลได้ดีที่สุดคือ การวัดโดยใช้เทคนิคการฉายภาพเพราะเป็นวิธีที่ไม่ขึ้นกับสภาวะทางร่างกายของผู้ถูกประเมิน ไม่มีอคติจากการประเมินด้วยตนเอง และไม่ต้องอาศัยสถานการณ์ที่เป็นสิ่งเร้าในชีวิตจริงของผู้ถูกประเมิน แต่การวัดโดยใช้เทคนิคการฉายภาพเป็นวิธีที่ต้องใช้ผู้เชี่ยวชาญที่มีประสบการณ์เป็นอย่างมาก จึงจะประเมินได้ตรงกับความวิตกกังวลของบุคคล ในงานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจึงเลือกใช้วิธีการประเมินความวิตกกังวลด้วยแบบวัดหรือแบบสอบถาม เนื่องจากเป็นวิธีที่สามารถทำได้จริงในบริบทของการประเมินในชั้นเรียน ค่าใช้จ่ายไม่สูง ไม่ต้องใช้ผู้เชี่ยวชาญหรือสถานการณ์พิเศษ หรือเครื่องประเมินที่มีราคาแพง ดังเช่น วิธีการประเมินจากสภาพการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ และวิธีการวัดโดยใช้เทคนิคการฉายภาพ ที่จะต้องอาศัยเครื่องมือหรือผู้ที่มีความชำนาญในการแปลหรืออ่านผลความวิตกกังวล นอกจากนี้วิธีการประเมินความวิตกกังวลด้วยแบบวัดหรือแบบสอบถามยังมีความเหมาะสมในบริบทและช่วงวัยของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างเป็นช่วงวัยที่สามารถอ่านและทำความเข้าใจแบบวัดความวิตกกังวลได้เป็นอย่างดี ทำให้ได้ผลการประเมินความวิตกกังวลที่ถูกต้องและใกล้เคียงกับความจริง และมีความเหมาะสมในการเข้าไปเก็บข้อมูล คือ การประเมินความวิตกกังวลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภายในโรงเรียนด้วยวิธีการแจกแบบวัดความวิตกกังวลแบบรายบุคคลให้กับกลุ่มตัวอย่าง

เมื่อพิจารณาจากความหมายของความวิตกกังวลที่เป็นสภาวะที่เกิดขึ้นทางจิตใจร่วมกับองค์ประกอบของความวิตกกังวล ขณะที่มีความวิตกกังวลเกิดขึ้นจะทำให้มีการเปลี่ยนแปลงและแสดงออกในด้านต่าง ๆ ในกลุ่มตัวอย่างซึ่งอยู่ในวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่มีกิจกรรมหลัก คือการเรียนและการใช้ชีวิตประจำวัน ในงานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจึงเลือกใช้แบบวัดความวิตกกังวล ซึ่งปรับปรุงจากแบบวัดความวิตกกังวลในการสอบของรังรอง งามศิริ (2540) ที่พัฒนาจากกรอบแนวคิดของ Goldberger (1982) เพื่อให้เหมาะสมกับการใช้วัดความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่ครอบคลุมการวัดความวิตกกังวลทั่วไปของวัยรุ่นซึ่งประกอบด้วยความวิตกกังวลในชีวิตประจำวันและความวิตกกังวลในการเรียน

7. ความวิตกกังวลในช่วงวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นวัยที่เกิดความเปลี่ยนแปลงในหลาย ๆ ด้าน ด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ และด้านสังคม ซึ่งการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ล้วนแต่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของช่วงวัยรุ่น ศรีเรือน แก้วกังวาน (2549) มี 5 ด้าน ได้แก่

1. ด้านการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย วัยรุ่นจะเกิดความวิตกกังวลว่าตนเองมีการเจริญเติบโตหรือการเปลี่ยนแปลงของร่างกายแตกต่างหรือมีความผิดปกติไปจากเพื่อนคนอื่นในช่วงวัยเดียวกัน
2. ด้านอารมณ์และความรู้สึกทางเพศ วัยรุ่นบางคนจะเกิดความรู้สึกผิดเมื่อตนเองเกิดอารมณ์หรือความรู้สึกทางเพศ ร่วมกับความรู้สึกไม่แน่ใจในความเป็นชายหรือหญิงของตนที่อาจทำให้ภาพพจน์หรือความนับถือตนเองเริ่มสั่นคลอน
3. ด้านพฤติกรรมทางเพศ วัยรุ่นจะมีการแสดงออกหรือพฤติกรรมทางเพศ เช่น การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง เกิดความอยากรู้อยากเห็นหรือพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศต่าง ๆ
4. ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่ให้ความสำคัญและต้องการการยอมรับจากเพื่อนเป็นอย่างมากทั้งกับเพื่อนเพศเดียวกัน และเพื่อนต่างเพศ
5. ด้านการเรียนหรือการทำงาน วัยรุ่นมักกลัวว่าจะไม่ประสบความสำเร็จ เกิดความผิดพลาดหรือได้ผลที่ด้อยกว่าเพื่อนคนอื่น

ความวิตกกังวลในวัยรุ่นจะทำให้เกิดพฤติกรรมการตอบสนองใน 3 ลักษณะ ดังต่อไปนี้
ประสาธ อิศรปรีดา (2547)

1. รูปแบบพฤติกรรมโดยทั่วไป จะเต็มไปด้วยความไม่พึงพอใจ มีความกระวนกระวาย สภาพอารมณ์เช่นนี้อาจทำให้วัยรุ่นสร้างโลกแห่งความเพ้อฝันขึ้น หรืออาจใช้ความต้องการปกป้องตัวเอง เกิดความคิดที่จะตำหนิตายผู้อื่นที่ตนเองไม่พึงพอใจ หรือมีพฤติกรรมที่ต่อต้านสังคม

2. ลักษณะการปฏิบัติงานในการเรียนและชีวิตประจำวัน ความวิตกกังวลอาจมีผลให้การปฏิบัติงานมีความรวดเร็วขึ้นกว่าปกติ แต่ผลงานที่ออกมาอาจจะไม่ดี โดยเฉพาะงานที่เสี่ยงอันตราย หรือมีความยากมาก ๆ ความวิตกกังวลที่สูงเกินไปจะก่อให้เกิดความผิดพลาดได้ง่ายกว่าการมีความวิตกกังวลต่ำ ในทางตรงข้ามความวิตกกังวลต่ำ ๆ จะไม่ก่อให้เกิดความสำเร็จได้ดีเท่ากับการมีความวิตกกังวลสูงในกรณีที่งานมีความง่ายมาก ๆ

3. ความรู้สึกไวต่ออิทธิพลของกลุ่ม ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นจากอิทธิพลทางสังคมนั้น จะทำให้วัยรุ่นต้องพิจารณาตนเองว่า ตนเองมีปฏิกิริยาต่อความคาดหวังของกลุ่มอย่างไร จึงจะได้รับการยอมรับจากกลุ่มหรือสังคม ถ้าความวิตกกังวลสูงจะมีความรู้สึกไวต่ออิทธิพลของกลุ่มมากกว่าความวิตกกังวลต่ำ

สรุปได้ว่าวัยรุ่นเกิดความวิตกกังวลได้ง่ายเนื่องมาจากความเปลี่ยนแปลงของร่างกาย อารมณ์ และความคิด สาเหตุและบริบทของความวิตกกังวลในวัยรุ่นจะแตกต่างจากช่วงวัยอื่น เพราะการเรียน กลุ่มเพื่อน และการใช้ชีวิตประจำวันในโรงเรียนจะมีผลอย่างมากต่อความวิตกกังวลของวัยรุ่น ดังนั้น การลดความวิตกกังวลของช่วงวัยรุ่นต้องมีการศึกษาบริบทการเรียนและชีวิตประจำวัน

8. งานวิจัยที่เกี่ยวกับความวิตกกังวล

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล มีการศึกษาไว้ในหลายรูปแบบ ผู้วิจัยได้ศึกษางานวิจัย และจัดรูปแบบของงานวิจัย ได้แก่ งานวิจัยเชิงสหสัมพันธ์ และงานวิจัยเชิงทดลองโดยมีรายละเอียด ดังนี้

งานวิจัยเชิงสหสัมพันธ์ เป็นการศึกษาความวิตกกังวลที่เกี่ยวข้องและมีความสัมพันธ์กับตัวแปรแวดล้อมอื่น ๆ

พรรณนิภา ธิดา (2554) ศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลในการเตรียมตัวศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดลำปาง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 2 ประจำปีการศึกษา 2553 โรงเรียนอรุโณทัย จังหวัดลำปาง จำนวน 187 คน ผล

การศึกษา พบว่า ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลในการเตรียมตัวศึกษาต่อของนักเรียน ได้แก่ ด้านระบบการรับเข้ามากที่สุด รองลงมาคือ ด้านเศรษฐกิจและสิ่งแวดล้อม ด้านตนเอง และด้านครอบครัวตามลำดับ

กนิษฐา กฤตภคะ (2546) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลในการเรียนวิชาคณิตศาสตร์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตท้องที่การศึกษาที่ 5 กรุงเทพมหานคร ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2545 ในเขตท้องที่การศึกษาที่ 5 จำนวน 410 คน พบว่า นักเรียนเพศหญิงมีความวิตกกังวลในการเรียนคณิตศาสตร์สูงกว่านักเรียนเพศชาย นักเรียนที่อยู่ในโรงเรียนขนาดใหญ่มีความวิตกกังวลในการเรียนสูงกว่านักเรียนในโรงเรียนขนาดใหญ่พิเศษ นักเรียนที่มีความวิตกกังวลในการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ระดับต่ำ มีคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคณิตศาสตร์สูงกว่านักเรียนที่มีความวิตกกังวลในการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ระดับปานกลางและระดับสูง

โดยสรุป งานวิจัยสหสัมพันธ์พบว่ามีปัจจัยหลายอย่างที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลในการเรียน ได้แก่ ระบบการเข้ามหาวิทยาลัย เศรษฐกิจและสิ่งแวดล้อม ตนเอง และครอบครัว และผลสัมฤทธิ์ในการเรียนมีความสัมพันธ์กับระดับความวิตกกังวลของผู้เรียน โดยบุคคลที่มีความวิตกกังวลในการเรียนระดับต่ำ จะมีคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง และบุคคลที่มีความวิตกกังวลในการเรียนระดับสูง จะมีคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ

งานวิจัยเชิงทดลอง เป็นการศึกษาเพื่อหาโปรแกรมหรือแนวทางมาเพื่อใช้ลดความวิตกกังวล มีรายละเอียดดังนี้

Kozlowski (2015) ศึกษาการลดความวิตกกังวลในเด็กโดยใช้โปรแกรม Creating Opportunities for Personal Empowerment (COPE) ซึ่งเนื้อหาเกี่ยวกับความคิดความรู้สึกและพฤติกรรม ภาคภูมิใจในตนเองและความคิดเชิงบวก ความเครียดและการแก้ปัญหา และการรับมือกับสถานการณ์ต่างๆ กลุ่มตัวอย่าง เด็กอายุ 8 – 13 ปี จำนวน 14 คน ระยะเวลาครั้งละ 30 นาที มีจำนวนบทเรียน 7 บทเรียน พบว่า เด็กที่เข้าร่วมมีอาการวิตกกังวลลดลงอย่างมากมีความรู้ทักษะการเผชิญปัญหาและความเข้าใจพฤติกรรมจากอาการวิตกกังวลเพิ่มขึ้น

Wong (2014) ได้ศึกษาโปรแกรมที่ลดความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 976 คน โดยโปรแกรมที่ใช้ผ่านระบบออนไลน์ มีบทเรียนเกี่ยวกับภาวะซึมเศร้า และความวิตกกังวลโดยสอนให้ระบุงการของภาวะซึมเศร้าหรือความวิตกกังวล และการจัดการอย่างถูกวิธี โดยเรียนรู้เรื่องราวผ่านการตูนซึ่งเป็นแนวทางที่พบได้ในชีวิตจริงของวัยรุ่น ระยะเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 บทเรียน ใช้เวลาครั้งละ 40 นาที พบว่านักเรียนมีความวิตกกังวลและอาการซึมเศร้าลดลง

Yune Sik Kang (2009) ได้ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมเผชิญความเครียดบนพื้นฐานของสติต่อความเครียด ความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าของนักศึกษาพยาบาล โดยศึกษาจาก นักศึกษาพยาบาล จำนวน 41 คนด้วยเครื่องมือ แบบวัดความวิตกกังวล ของ Spieberger และแบบวัดและภาวะซึมเศร้า ของ Beck และโปรแกรมเผชิญความเครียดบนพื้นฐานของสติครั้งละ 90 นาที 8 ครั้ง เป็นเวลา 8 สัปดาห์ พบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนความเครียดและความวิตกกังวล ต่ำกว่ากลุ่มควบคุม

Neele Reiss (2017) ศึกษาการเปรียบเทียบระหว่างการบำบัดโดยการปรับเปลี่ยนความคิด และพฤติกรรมร่วมกับการผ่อนคลายและการจดจำภาพต่อความวิตกกังวลในการสอบ กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษาในคณะต่าง ๆ จำนวน 180 คน ด้วยเครื่องมือ แบบทดสอบความวิตกกังวลในการสอบ (PAF) เป็นฉบับภาษาเยอรมันซึ่งปรับปรุงมาจาก แบบวัดความวิตกกังวล ของ Spieberger แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มที่ได้รับการบำบัดโดยการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมร่วมกับการผ่อนคลาย กลุ่มที่ได้รับการบำบัดโดยการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมร่วมกับการจดจำภาพ และกลุ่มที่ได้ปรึกษานักจิตวิทยา ระยะเวลา 5 สัปดาห์ พบว่า ทั้ง 3 กลุ่มมีความวิตกกังวลในการสอบลดลง ทั้งสามวิธีประสบความสำเร็จอย่างมีนัยสำคัญการลดความวิตกกังวลด้วยการบำบัดโดยการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมร่วมกับการการจดจำภาพอาจเป็นประโยชน์ในการเอาชนะความกลัวและลดความวิตกกังวลของแต่ละบุคคล

พรทิพย์ แม่นทรง (2555) ศึกษาผลการใช้โปรแกรมเสริมสร้างทักษะในการจัดการความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้าของนักศึกษาทันตแพทย์ กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษาทันตแพทย์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ชั้นปีที่ 5 ภาคการเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2554 ซึ่งอยู่ระหว่างการศึกษารายวิชาคลินิกทันตกรรม จำนวน 17 คน แบ่งเป็น กลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม

9 คน ระยะเวลา 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 1.5-3 ชั่วโมง รวม 9 ชั่วโมง ประเมินโดยแบบสอบถาม Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21) กลุ่มทดลองมีคะแนนความเครียดลดลงอย่างไม่มีนัยสำคัญ ส่วนความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้าคะแนนลดลงอย่างมีนัยสำคัญก่อนการทดลอง และมีคะแนนความเครียดต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างไม่มีนัยสำคัญ ส่วนความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้าคะแนนต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญก่อนการทดลอง

ธรรมศักดิ์ วรวงศ์ (2549) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์เพื่อลดความวิตกกังวลในการดำเนินชีวิตประจำวันของนักเรียนวัยรุ่นโรงเรียนทราญมูลวิทยา อำเภอยะรัง จังหวัดยโสธร กลุ่มตัวอย่างวิธีการเลือกแบบเจาะจง หลังจากการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที พบว่า นักเรียนมีความวิตกกังวลลดลง โดยมีความเข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อม มีความสบายใจ เกิดการเปลี่ยนแปลงเจตคติ ความรู้สึกและพฤติกรรมในทางที่ดีขึ้น สามารถเผชิญปัญหาที่กำลังพบและวางแผนสำหรับอนาคตได้

อัจฉรงค์ โพธารมณ (2552) ได้ศึกษาผลของการฟังเพลงไทยเดิมที่มีต่อระดับความวิตกกังวลในกลุ่มวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างคือ นิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 54 คน ที่มีคะแนน STAI 45 คะแนน ขึ้นไป กลุ่มควบคุม จำนวน 18 คน กลุ่มทดลอง 1 ฟังเครื่องดนตรีไทยเครื่องสี่และเครื่องเป่า จำนวน 18 คน กลุ่มทดลอง 2 ฟังเครื่องดนตรีไทยเครื่องดีดและเครื่องตี จำนวน 18 คน ระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 15-17 นาที ประเมินโดยการวัดอัตราการเต้นของหัวใจ และความดันโลหิต ก่อน หลังฟังเพลงนาที่ที่ 5,10,15 และแบบวัดความวิตกกังวล (STAI) พบว่าการฟังเพลงไทยเดิมลดระดับความวิตกกังวลของวัยรุ่นได้และทำให้ความดันโลหิตลดลงโดยประเภทของเครื่องดนตรีไม่มีความแตกต่าง

วัชรภรณ์ อ่อนน้อม (2554) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคที่มีต่อความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาต่อในสถาบันอุดมศึกษาของนักเรียนมัธยมศึกษา โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2554 โรงเรียนราชดาวิทยาแพร่ จำนวน 20 คน ที่ตอบแบบสอบถามความสามารถในการเผชิญอุปสรรคด้านการเรียนที่ได้คะแนนตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ลงมา ใช้เวลาในการทดลอง 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวม

ทั้งหมด 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาทีพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนความวิตกกังวลภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมต่ำกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม และต่ำกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม

สมจิตรา นาวา (2552) ได้ศึกษาผลของการลดความวิตกกังวลในการสอบปลายภาคโดยเทคนิคการลดความรู้สึกร้อย่างเป็นระบบกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็น นักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยราชธานี วิทยาเขตอุดรธานี ปีการศึกษา 2551 ที่มีคะแนนความวิตกกังวลอยู่ในระดับปานกลางขึ้นไป จำนวน 12 คน ระยะเวลา สัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวม 15 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที พบว่า กลุ่มทดลองที่ใช้เทคนิคการลดความรู้สึกร้อย่างเป็นระบบ มีความวิตกกังวลในการสอบปลายภาคลดลง กลุ่มทดลองที่ใช้การให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงมีความวิตกกังวลในการสอบปลายภาคลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองที่ใช้เทคนิคการลดความรู้สึกร้อย่างเป็นระบบ แสดงว่าการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงสามารถลดความวิตกกังวลได้ดีที่สุด

จินตวิรรพ์ร แป้นแก้ว และ ชญาณิศา เขมทัสน์ (2553) ได้ศึกษาการใช้เทคนิคการเลียนแบบตัวแบบเพื่อลดความวิตกกังวล ผลของตัวแบบที่มีต่อการลดความวิตกกังวลของนักศึกษาพยาบาลก่อนการศึกษาปฏิบัติหลักการและเทคนิคการพยาบาล ใน นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 2 ปีการศึกษา 2552 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี เชียงใหม่ จำนวน 48 คน โดยให้กลุ่มทดลองจำนวน 24 คนชมแผ่น VCD 1 เรื่องให้ชม 2 ครั้ง นานครั้งละ 25 นาที เป็นเวลา 2 วัน ใน 1 สัปดาห์ ก่อนเข้าศึกษาปฏิบัติหลักการและเทคนิคการพยาบาล จำนวน 13 สัปดาห์ พบว่าคะแนนเฉลี่ยของความวิตกกังวลก่อนการศึกษาปฏิบัติหลักการและเทคนิคการพยาบาล ของกลุ่มทดลอง ที่ได้ชมตัวแบบจากแผ่น VCD ต่ำกว่าคะแนนความวิตกกังวลของนักศึกษาที่ไม่ได้ชมตัวแบบจากแผ่น VCD แสดงว่า การเสนอตัวแบบสัญลักษณ์ในรูปแบบแผ่น VCD สามารถลดความวิตกกังวลของนักศึกษาได้

สุวรรณี สร้อยสงศ์ (2553) ศึกษาประสิทธิผลของกิจกรรมการเรียนรู้เชิงธรรมชาติต่อความวิตกกังวลในการสอบขึ้นทะเบียนประกอบวิชาชีพการพยาบาลและการผดุงครรภ์ ของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พุทธชินราชนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 ซึ่งกำลังศึกษาในปีการศึกษา 2553 จำนวน 214 คน มีระยะเวลาจัดกิจกรรม 3 วัน 2 คืน กิจกรรมการเรียนรู้เชิงธรรมชาติที่มีการ

ทบทวนความรู้เดิมร่วมกับการฝึกสติ สามารถลดความวิตกกังวลในการสอบขึ้นทะเบียนประกอบวิชาชีพพยาบาลและการผดุงครรภ์จำนวน 5 คนที่กำลังศึกษาในช่วงชั้นที่ 4 ได้

โดยสรุป จากการศึกษางานวิจัยเชิงทดลองใช้โปรแกรมเพื่อลดความวิตกกังวล มีแนวทางการลดความวิตกกังวล ได้แก่ การใช้โปรแกรมลดความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นผ่านระบบออนไลน์ การบำบัดโดยการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม การใช้โปรแกรมโปรแกรม COPE การพัฒนาความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค การเผชิญความเครียดบนพื้นฐานของสติ เทคนิคการลดความรู้สึกลึกซึ้งอย่างเป็นระบบกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง การเสริมสร้างทักษะในการจัดการความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า การให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ การฟังเพลงไทยเดิม การใช้ตัวแบบกิจกรรม และการเรียนรู้เชิงธรรมชาติ โดยทำการทดลองกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนช่วงชั้นประถมศึกษาจนถึงช่วงชั้นอุดมศึกษา จำนวนครั้งของกิจกรรมในการวิจัยเริ่มตั้งแต่ 4 - 12 ครั้ง โดยในแต่ละครั้งใช้เวลาตั้งแต่ 60 - 180 นาที ด้านผลการทดลองมีความสอดคล้องไปในแนวทางเดียวกัน คือ การใช้โปรแกรมและแนวทางข้างต้นสามารถลดความวิตกกังวลในกลุ่มตัวอย่างได้

ตอนที่ 2 แนวคิดโยนิโสมนสิการ

แนวคิดโยนิโสมนสิการมาจากหลักธรรมในศาสนาพุทธ มีวิธีคิดย่อยทั้งหมด 10 วิธี ซึ่งเป็นวิธีคิดที่ทำให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตได้ถูกต้อง และเหมาะสม สามารถแก้ไขปัญหาได้ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ความหมายโยนิโสมนสิการ

โยนิโสมนสิการเป็นหลักธรรมสำคัญจากพระพุทธศาสนา ได้มีผู้ให้ความหมายไว้ดังนี้

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2556) ได้สรุปความหมายของโยนิโสมนสิการประกอบด้วย โยนิโส กับ มนสิการ โยนิโส มาจาก โยนิ ซึ่งแปลว่าเหตุ ต้นเค้า แหล่งเกิด ปัญญา อุบาย วิธี ทาง ส่วน มนสิการ แปลว่า การทำในใจ การคิด คำนี้ถึง นึกถึง ใส่ใจพิจารณา เมื่อรวมเข้าเป็นโยนิโสมนสิการ แปลว่า การทำในใจโดยแยบคาย การทำในใจโดยแยบคาย โดยความหมายแยกเป็นแง่ ๆ ดังต่อไปนี้

1. อุบายมนสิการ แปลว่า คิดหรือพิจารณาโดยอุบาย คือคิดอย่างมีวิธีหรือคิดถูกวิธีที่จะให้เข้าถึงความจริง สอดคล้องเข้าแนวกบัสัจจะ ทำให้หยั่งรู้สภาวะลักษณะและสามัญลักษณะของสิ่งทั้งหลาย

2. ปถมนสิการ แปลว่า คิดเป็นทางหรือคิดถูกทาง คือคิดได้ต่อเนื่องเป็นลำดับ จัดลำดับได้ หรือมีลำดับ มีขั้นตอน คือ ความคิดเป็นระเบียบ ตามแนวเหตุผล ไม่ยุ่งเหยิงสับสนหรือกระโดดไปกระโดดมา ต่อเป็นขั้นเป็นอันไม่ได้ รวมทั้งความสามารถที่จะชักชวนนึกคิดเข้าสู่แนวทางที่ถูกต้อง

3. การณมนสิการ แปลว่า คิดตามเหตุ คิดค้นเหตุ คิดตามเหตุผล คือการคิดสืบค้นตามแนวความสัมพันธ์สืบทอดกันแห่งเหตุปัจจัย พิจารณาสืบสาวหาสาเหตุ ให้เข้าใจถึงต้นเหตุหรือแหล่งที่มา ซึ่งส่งผลต่อเนื่องมาตามลำดับ

4. อุปาทกมนสิการ แปลว่า คิดให้เกิดผล คือใช้ความคิดให้เกิดผลที่พึงประสงค์ เล็งถึงการคิดอย่างมีเป้าหมาย ที่ทำให้เกิดกุศลธรรม เช่น ปลุกเร้าให้เกิดความเพียร การรู้จักคิดในทางที่ทำให้หายหวาดกลัว ให้หายโกรธ การพิจารณาที่ทำให้มีสติ หรือทำให้จิตใจเข้มแข็งมั่นคง เป็นต้น

ทั้ง 4 ข้อนี้ เป็นเพียงการแสดงลักษณะด้านต่างๆ ของความคิดที่เรียกว่าโยนิโสมนสิการ โยนิโสมนสิการที่เกิดขึ้นครั้งหนึ่ง ๆ อาจมีลักษณะครบทีเดียวทั้ง 4 ข้อ หรือเกือบครบทั้งหมดนั้น หากจะเขียนลักษณะทั้ง 4 ข้อนั้นสั้น ๆ คงได้ความว่า คิดถูกวิธี คิดมีระเบียบ คิดมีเหตุผล คิดเร้ากุศล ความสัมพันธ์ระหว่างโยนิโสมนสิการที่เป็นองค์ประกอบภายในกับกัลยาณมิตรที่เป็นองค์ประกอบภายนอก คือถ้าบุคคลคิดเองไม่เป็น ไม่รู้จักใช้โยนิโสมนสิการ กัลยาณมิตรจึงอาศัยศรัทธาเข้ามาช่วยเหลือ ลักษณะ 3 ด้านแรกของโยนิโสมนสิการ กัลยาณมิตรช่วยได้เพียงชี้แนะให้เห็นแนวทาง แต่ตัวบุคคลจะต้องพิจารณาเข้าใจด้วยตนเอง ดังนั้น ขอบเขตของศรัทธาจึงจำกัดมากสำหรับการช่วยให้เกิดวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการในลักษณะ 3 ด้านนี้ แต่สำหรับลักษณะที่ 4 ศรัทธามีผลต่อบุคคลเป็นอย่างมาก เช่น บุคคลบางคนเป็นคนอ่อนแอ มักหดหู่ ท้อถอย หรือชอบคิดเรื่องเหลวไหล เรื่องเสียหายต่างๆ ถ้ากัลยาณมิตรสร้างศรัทธาได้สำเร็จ ก็จะช่วยบุคคลเช่นนี้ได้มาก อาจพูดเร้าใจ ปลุกใจ ให้กำลังใจ และชักจูงด้วยวิธีต่าง ๆ อย่างไม่ผล ในทางกลับกัน บุคคลบางคนมีโยนิโสมนสิการเป็นปกติ รู้จักคิดด้วยตนเอง เมื่อมีเหตุให้หดหู่ท้อถอย หรือเศร้าเสียใจ บุคคลก็คิดแก้ไขได้สำเร็จเป็นอย่างดีด้วยตนเอง

โยนิโสมนสิการ เป็นมูลแห่งวิวิธภูมิ ทำให้พ้นจากวังวนแห่งทุกข์ ถึงภาวะไร้ปัญหา หรือแก้ปัญหาได้ เพราะเมื่อโยนิโสมนสิการเกิดขึ้น ก็นำไปสู่การปฏิบัติตามมรรคมืองค์ 8 ซึ่งมีสัมมาทิฐิ เป็นหัวหน้า สัมมาทิฐิก็คือวิชานั่นเอง เมื่อวิชาเกิดขึ้น อวิชาก็ดับไปเมื่ออวิชาดับ กระบวนธรรม นิโรธวารแห่งปฏิจจนุปบาท ก็ดำเนินไป นำไปสู่ความดับทุกข์ ในแง่การทำหน้าที่ โยนิโสมนสิการก็คือความคิดที่สกัดอวิชาต้นเหตุ คือ เมื่อมีการรับรู้อารมณ์ หรือที่เรียกว่าได้รับประสบการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งแล้ว ตามปกติ กระบวนความคิดก็จะแล่นต่อไปทันที ซึ่งโยนิโสมนสิการ เป็นการมองตามความเป็นจริง หรือมองตามเหตุ ไม่เกิดความคิดที่ไม่ถูกต้อง หวาดหวั่น วิตถกับสิ่งที่ไม่เป็นความจริง

พระเทพเวที (ประยูรค์ ปยุตโต) (2531) ได้สรุปไว้ว่าโยนิโสมนสิการคือ การพิจารณาเพื่อเข้าถึง ความจริงโดยสืบค้นหาเหตุผลไปตามลำดับจนถึงต้นเหตุ แยกแยะองค์ประกอบ จนมองเห็นตัวสภาวะและความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย หรือ ตริตตรองให้รู้จักสิ่งที่ดีที่ชั่ว ยังกุศลธรรมให้เกิดขึ้นโดยอุบายที่ชอบ ซึ่งจะมีให้เกิดอวิชาและต้นเหตุ ความรู้จักคิด คิดถูกวิธี

ปราโมทย์ อัจฉริยะ (2553) สรุปไว้ว่า วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ ประกอบด้วยวิธีคิด 10 วิธี ถือว่าเป็นกระบวนการพัฒนาทางปัญญาที่สูงที่สุดสำหรับผู้นับถือพระพุทธศาสนา ด้วยวิธีคิดแบบนี้ทำให้บุคคลเข้าใจสภาพของชีวิต สภาพของสังคม และสภาพของโลก สามารถจัดระเบียบชีวิตของตนเอง จัดระบบของสังคมและสภาพแวดล้อมทั้งหลายได้อย่างถูกต้องสอดคล้องกับกฎธรรมชาติแม้การใช้ อาจจะไม่ครบทุกวิธีทั้งนี้ก็ขึ้นอยู่กับลักษณะของปัญหา จึงควรพิจารณาเลือกวิธีคิดแต่ละแบบใช้ให้เหมาะสม ก็จะทำให้มนุษย์ใช้ชีวิตร่วมกับสรรพสิ่งทั้งหลายได้อย่างถูกต้องและสร้างสรรค์

ทิพวรรณ คุณสาร (2552) ได้สรุปความหมายของโยนิโสมนสิการไว้ว่า แนวความคิดที่ประกอบไปด้วยปัญญา อันเกิดจากการคิดพิจารณาอย่างถูกวิธี ทำให้เข้าถึงส่วนที่เป็นข้อดี ข้อเสีย โดยไปนำความรู้สึกส่วนตัวเข้าไปตัดสิน ด้วยการคิดวิเคราะห์ คิดสืบค้นตามแนวความสัมพันธ์ของเหตุปัจจัย คิดเป็นลำดับขั้นทำให้ความคิดไม่สับสนต่อเนื่องเป็นลำดับ

จากความหมายข้างต้นสามารถสรุปความหมายของโยนิโสมนสิการได้ว่า เป็นการพิจารณาสิ่งที่เกิดขึ้นตามสาเหตุที่แท้จริง ตามลำดับขั้น ตามสภาวะที่แท้จริง ตามประโยชน์ โทษ ข้อดีและข้อเสีย ด้วยการกระบวนกรคิดเพื่อให้ตัดสินทุกสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงอย่างเหมาะสม บุคคลสามารถนำแนวคิดโยนิโสมนสิการมาใช้หาวิธีแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้

2. รูปแบบวิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ

หลักโยนิโสมนสิการประกอบด้วยหลักการคิด 10 วิธี พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) (2542) และอาลัย พรหมชนะ (2541) ได้ให้ความหมายและอธิบายหลักการคิดแต่ละวิธี ดังรายละเอียดต่อไปนี้

การคิดแบบโยนิโสมนสิการเป็นการคิดให้เกิดผลและคิดให้เกิดกระบวนการสร้างความสำเร็จในชีวิต ซึ่งช่วยในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตของบุคคล พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) (2542, หน้า 627-670) ได้ประมวลวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการออกมาเป็น 10 วิธี ผู้วิจัยสรุปสาระสำคัญ ได้ดังนี้

1. วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย เป็นวิธีการพิจารณาหาสาเหตุของสิ่งที่เกิดขึ้นและผลที่เกิดตามมาของสถานการณ์ต่าง ๆ มีวิธีคิด 2 วิธี ได้แก่

1.1 วิธีคิดแบบปัจจัยสัมพันธ์ เป็นการคิดคาดการณ์เชื่อมโยงถึงผลที่จะตามมาจากการเกิดเหตุการณ์นั้นขึ้น

1.2 วิธีคิดแบบสอบสวน เป็นการคิดตั้งคำถามกับตนเองว่าทำไมและเพราะอะไรถึงเกิดเหตุการณ์นั้นขึ้น

2. วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ เป็นวิธีคิดที่แยกสิ่งที่เกิดขึ้นที่ออกเป็นส่วนย่อย ๆ เพื่อให้บุคคลเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองได้อย่างถูกต้องและครบถ้วน

3. วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์ เป็นวิธีคิดที่รู้เท่าทันว่าสิ่งที่เกิดขึ้นจะต้องมีการเปลี่ยนแปลง เมื่อเกิดความเปลี่ยนแปลงแล้วบุคคลจะต้องยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นตามสภาพความเป็นจริงและแก้ไขตามสาเหตุหรือปัจจัยที่เกิดขึ้น

4. วิธีคิดแบบอริยสัจ เป็นวิธีคิดแก้ปัญหาเพื่อกำจัดความทุกข์ที่เกิดขึ้น ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

4.1 ทุกข์ คือ การทำความเข้าใจสภาพปัญหาที่เกิดขึ้น

4.2 สมุทัย คือ การวิเคราะห์หาสาเหตุของปัญหา

4.3 นิโรธ คือ การกำหนดเป้าหมายและกระบวนการของการแก้ปัญหา

4.4 มรรค คือ การเลือกวิธีแก้ปัญหาที่เหมาะสมและลงมือแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น

5. **วิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์** เป็นวิธีการทำความเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วกำหนดเป้าหมาย หรือวัตถุประสงค์และลงมือปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย

6. **วิธีคิดแบบคุณโทษและหาทางออก** เป็นวิธีคิดที่ให้คุณโทษข้อดี ข้อเสีย และทางออกที่จะอยู่ร่วมกับสิ่งที่เกิดขึ้นให้ดีที่สุด

7. **วิธีคิดแบบคุณค่าแท้ คุณค่าเทียม** เป็นวิธีคิดเกี่ยวกับการบริโภคและใช้สอยเพื่อลดกิเลส ตัณหาและความอยากได้ที่เกินพอดีของคุณคน โดยนำมาใช้พิจารณาความต้องการของตนเองต่อวัตถุ หรือสิ่งของที่อยากได้ว่าเป็นคุณค่าแท้ คือ นำมาใช้ประโยชน์เพื่อการแก้ปัญหาของตนเอง หรือเป็นคุณค่าเทียม คืออยากได้เพื่อใช้เสริมภาพลักษณ์ เสริมความสนุกสนาน และเป็นเครื่องแสดงฐานะของคุณคน

8. **วิธีคิดแบบอุบายปลูกเร้าคุณธรรม** เป็นวิธีคิดที่เน้นความถูกต้องและความดีเพื่อประโยชน์ต่อส่วนรวมมากกว่าส่วนบุคคล

9. **วิธีคิดแบบมีสติเป็นอยู่ในขณะปัจจุบัน** เป็นวิธีคิดที่ทำให้บุคคลต้องมีสติ ระลึกถึงที่ปัจจุบันว่ากำลังทำอะไร ที่ไหน และอย่างไร วิธีคิดนี้เป็นการนำสิ่งที่เกิดขึ้นในอดีตมาเป็นบทเรียนและวางแผนอนาคต

10. **วิธีคิดแบบวิภาษวาท** เป็นวิธีคิดที่ใช้เกี่ยวข้องกับ การพูดแยกแยะ แจกแจง เพื่อให้เห็นครบทุกด้าน วิธีคิดนี้มักใช้ในการตอบคำถาม แบ่งเป็น 5 วิธีการ ได้แก่

10.1 การแยกแยะตามความจริง คือ การอธิบายตามความจริงแต่ละด้านทั้งข้อดี ข้อเสียแล้วจึงสรุปข้อมูลทั้งหมดเข้าด้วยกัน

10.2 การแยกแยะโดยส่วนประกอบ คือ การคิดแยกแยะองค์ประกอบย่อย ๆ ของสิ่งที่เกิดขึ้นตรงกับวิธีคิดแบบแยกแยะองค์ประกอบ

10.3 การแยกแยะตามลำดับขั้นตอนของสิ่งที่เกิดขึ้น คือ การคิดเรียงลำดับเหตุการณ์ว่าอะไรเกิดขึ้นก่อน อะไรเกิดขึ้นหลัง

10.4 การแยกแยะตามความสัมพันธ์ คือ การคิดหาสาเหตุและผลที่ตามมาของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นตรงกับวิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย

10.5 การแยกแยะตามเงื่อนไข คือ การคิดโดยพิจารณาเงื่อนไขทั้งหมดที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการจะทำให้บุคคลรับรู้อารมณ์หรือประสบการณ์จากภายนอกได้อย่างถูกต้อง โดยใช้การคิดพิจารณาอารมณ์หรือเรื่องราวที่เกี่ยวข้องด้วยสติ จึงสามารถนำวิธีคิดนี้ไปใช้ประโยชน์ในการดำเนินชีวิตและทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้

กลไกการทำงานของโยนิโสมนสิการในกระบวนการคิด เมื่อบุคคลรับรู้สิ่งสิ่งที่เกิดขึ้นตามปกติความคิดจะเกิดขึ้นแบบมือคตหรือเข้าข้างตนเอง เรียกว่าอวิชา แต่บุคคลที่ยึดหลักวิธีคิดโยนิโสมนสิการจะสามารถพิจารณาตามสาเหตุ คิดตามลำดับ แยกแยะองค์ประกอบ และหาวิธีการแก้ไขเป็นขั้นตอนที่เหมาะสมได้

อालัย พรหมชนะ (2541, หน้า 50 – 52) ได้สรุปวิธีคิดตามแนวโยนิโสมนสิการทั้ง 10 วิธีโดยระบุแนวทักษะการคิดของแต่ละวิธี ดังตารางที่ 2.3

ตารางที่ 2.3 การจำแนกวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ โดย อาลัย พรหมชนะ (2541, หน้า 50 – 52)

วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ	พฤติกรรมบ่งชี้
1. วิธีคิดแบบสืบสวนเหตุปัจจัย	การค้นหาสาเหตุ การหาปัจจัยต่าง ๆ ที่สัมพันธ์ส่งผลสืบทอดกันมา การคิดแบบสอบสวนหรือตั้งคำถาม
2. วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ (คิดแบบวิเคราะห์)	การจำแนกแจกแจงแยกแยะ การจัดประเภทหมวดหมู่ การวิเคราะห์
3. วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์ (คิดแบบรู้เท่าทันความเป็นไปของธรรมชาติ)	การคิดอย่างรู้เท่าทันและยอมรับความจริง การปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายโดยสอดคล้องกับความเป็นจริงของธรรมชาติ การแก้ไขตรงเหตุและปัจจัยด้วยสติ
4. วิธีคิดแบบอริยสัจ (คิดแบบแก้ปัญหา)	การคิดตามเหตุและผล การคิดผลไปหาเหตุ การคิดตรงจุดตรงเรื่องตรงไปตรงมา

ตารางที่ 2.3 การจำแนกวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ โดย อาลัย พรหมชนะ (2541, หน้า 50 – 52) (ต่อ)

วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ	พฤติกรรมบ่งชี้
4. วิธีคิดแบบอริยสัจ (คิดแบบแก้ปัญหา) (ต่อ)	การแก้ปัญหาของชีวิต
5. วิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์	การคิดพิจารณาให้เข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างธรรมกับ อรรถ (หลักการกับความมุ่งหมาย) ทางธรรมประกอบด้วย หลักความจริง หลักความดีงาม หลักปฏิบัติ หลักคำสอนทางอรรถ ได้แก่ ความรู้ความเข้าใจ การตระหนักในจุดหมาย การฝึกหัดอบรมตน การบำเพ็ญศีลสมาธิปัญญา
6. วิธีคิดแบบคุณโทษและทางออก	การมองสิ่งทั้งหลายตามที่เป็นจริงทุกแง่ทุกมุม การหาทางออกเพื่อการแก้ปัญหา
7. วิธีคิดแบบคุณค่าแท้คุณค่าเทียม	การพิจารณาโดยใช้ปัญญาไตร่ตรอง การรู้จักเลือกเสพคุณค่าที่เป็นประโยชน์แก่ชีวิต การรู้จักแยกแยะกุศลธรรมและอกุศลธรรม
8. วิธีคิดแบบปลุกเร้าคุณธรรม	การสกัดกันบรรเทาและขัดเกลาตัณหา เหตุการณ์เดียวกันแต่นี้ก็คิดปรุงแต่งคนละอย่าง (ดี,ไม่ดี) การชักนำความคิดให้เดินไปในทางที่ดีและเป็นประโยชน์ คิดถูกวิธีเกิดกุศลธรรม การคิดตื่นตัวเข้าใจไม่ประมาทมีสติรู้เท่าทันความเป็นจริง การคิดปรุงแต่งเพิ่มเติมในทางที่ดีงาม
9. วิธีคิดแบบเป็นอยู่ในปัจจุบัน	การใช้ความคิดที่สติระลึกรู้กำหนดอยู่ การฝึกอบรมจิตให้เกี่ยวข้องรับรู้ในภารกิจที่กำลังกระทำอยู่ การใช้สติยับยั้งเหนี่ยวรั้งเพ่งโยงมาสู่ภาระหน้าที่ การบังคับจิตไม่ให้ฟุ้งซ่านไปตามอารมณ์และตัณหาการไม่ หวั่นไหวไปตามอำนาจกิเลส

ตารางที่ 2.3 การจำแนกวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ โดย อาลัย พรหมชนะ (2541, หน้า 50 – 52) (ต่อ)

วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ	พฤติกรรมบ่งชี้
9. วิธีคิดแบบเป็นอยู่ในปัจจุบัน (ต่อ)	การวิเคราะห์อดีตโดยใช้สติปัญญาคิดตระเตรียมวางแผนไว้ล่วงหน้าเชื่อมโยงกับหน้าที่ในปัจจุบัน
10. วิธีคิดแบบวิภาษวาท	การเชื่อมโยงวิธีคิดกับการพูด การมองการแสดงความจริงโดยแยกแยะให้เห็นแต่ละแง่มุม ลดด้านทุกแง่มุม การแยกแยะวิเคราะห์ปรากฏการณ์ตามลำดับแต่ละขณะ ให้มองเห็นตัวเหตุปัจจัยที่แท้จริง การคิดต่อปัญหาในแง่มุมต่างๆ

จากข้อมูลวิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการทั้ง 10 วิธี ผู้วิจัยได้สรุปความหมายและเพิ่มเติมแนวทางในการนำวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการทั้ง 10 วิธีไปใช้เพื่อนำพัฒนาต่อกรอบแนวคิดของโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ได้ดังตารางที่ 2.4

ตารางที่ 2.4 ความหมายและแนวทางการนำวิธีคิดแบบโยนิโสมสิการไปใช้

วิธีคิดแบบโยนิโสมสิการ	ความหมาย	แนวทางการนำไปใช้
1. วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย	การพิจารณาปรากฏการณ์ที่เป็นผล ให้รู้จักสภาวะที่เป็นจริง หรือพิจารณาปัญหา หาหนทางแก้ไข ด้วยการค้นหาสาเหตุและปัจจัยต่างๆ ที่สัมพันธ์ส่งผลสืบทอดกันมา	การตั้งคำถามถึงสาเหตุและสิ่งที่เกี่ยวข้องหรือส่งผลกระทบต่อเหตุการณ์ที่ได้รับ เพื่อเชื่อมความเป็นเหตุและผลที่เกิดขึ้น
2. วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ (คิดแบบวิเคราะห์)	1. วิธีคิดแบบปัจจัยสัมพันธ์ คือ เมื่อบุคคลพบเหตุการณ์ให้คิดย้อนกลับถึงผลที่จะตามมาจากการเกิดเหตุการณ์นั้น 2. วิธีคิดแบบสอบสวนหรือตั้งคำถาม คือ เมื่อบุคคลพบเหตุการณ์ใด ๆ ให้ตั้งคำถามกับตนเองว่าทำไมและเพราะอะไรถึงเกิดเหตุการณ์นั้นขึ้น	1. แยกส่วนประกอบย่อย ๆ ของสิ่งที่เกิดขึ้น 2. จัดลำดับความสำคัญหรือจัดหมวดหมู่ของส่วนประกอบย่อย
3. วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์ (คิดแบบรู้เท่าทันความเป็นไปของธรรมชาติ)	การมองอย่างรู้เท่าทันความเป็นไปของสิ่งต่าง ๆ ซึ่งจะต้องเป็นอย่างนั้นตามธรรมชาติของสิ่งที่เกิดขึ้น	การยอมรับความจริงของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้ อย่างไม่มีอคติความลำเอียง และแก้ไขตามที่ตนเองสามารถกระทำได้

ตารางที่ 2.4 ความหมายและแนวทางการนำวิธีคิดแบบโยนิสมติการไปใช้ (ต่อ)

วิธีคิดแบบโยนิสมติการ	ความหมาย	แนวทางการนำไปใช้
<p>3. วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์ (คิดแบบรู้เท่าทันความเป็นไปของธรรมชาติ) (ต่อ)</p>	<p>1. รู้เท่าทัน และยอมรับความจริง เป็นชั้นวางใจวางท่าที่ต่อสิ่งทั้งหลายโดยสอดคล้องกับความเป็นจริงของธรรมชาติ ไม่มองตามอยากให้เป็นหรืออยากไม่ให้เป็น</p> <p>2. แก้ไขและทำการไปตามเหตุปัจจัย เป็นชั้นปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายโดยสอดคล้องกับความเป็นจริงของธรรมชาติ เป็นการปฏิบัติด้วยปัญญา ด้วยความรู้เท่าทัน</p>	
<p>4. วิธีคิดแบบอริยสัจ (คิดแบบแก้ปัญหา)</p>	<p>วิธีคิดแก้ปัญหาคือเพื่อทุกข จัดเป็นวิธีคิดแบบหลัก เพราะสามารถขยายให้ครอบคลุมวิธีคิดแบบอื่น ๆ ได้ทั้งหมดและมีวิธีปฏิบัติเป็นขั้นตอน ดังนี้</p> <p>1. ทุกข คือ กำหนดรู้ แจกแจงรายละเอียดของปัญหา ทำความเข้าใจปัญหา สภาพและขอบเขตของปัญหาให้เข้าใจชัดเจน</p> <p>2. สมุทัย คือ สืบสวนเหตุแห่งทุกข วิเคราะห์ค้นหาสาเหตุหรือต้นตอของปัญหาที่จะต้องแก้ไข</p>	<p>การคิดเพื่อให้สามารถแก้ปัญหาหรือดับทุกข์ได้ ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน</p> <p>ขั้นที่ 1 ทำความเข้าใจปัญหาที่เกิดขึ้น</p> <p>ขั้นที่ 2 หาสาเหตุของปัญหา</p> <p>ขั้นที่ 3 กำหนดเป้าหมายการแก้ปัญหาและหาวิธีที่จะทำให้บรรลุเป้าหมาย</p> <p>ขั้นที่ 4 ลงมือแก้ปัญหา</p>

ตารางที่ 2.4 ความหมายและแนวทางการนำวิธีคิดแบบโยนิโสมสิการไปใช้ (ต่อ)

วิธีคิดแบบโยนิโสมสิการ	ความหมาย	แนวทางการนำไปใช้
4. วิธีคิดแบบอริยสัง (คิดแบบแก้ปัญหา) (ต่อ)	3. นิโรธ คือ การดับทุกข์ที่จะทำให้สำเร็จ คือ กักกำหนด เป้าหมายการดับทุกข์ว่าเป็นไปได้จริงหรือไม่ อย่างไร มีความชัดเจนเกี่ยวกับเป้าหมายและหลักการทั่วไป หรือกระบวนการของการแก้ปัญหาที่จะวางรายละเอียดในขั้นตอนิการ	
	4. มรรค คือ ใจวางวิธีการดับทุกข์ที่จะต้องปฏิบัติ คือ เมื่อมีความชัดเจนเกี่ยวกับเป้าหมายและหลักการทั่วไปแล้ว ก็กำหนดวิธีการ แผนการและรายการที่จะต้องทำในการที่จะแก้ไขกำจัดสาเหตุของปัญหาให้สำเร็จ	
5. วิธีคิดแบบอรรถธรรม	การคิดตามหลักการและความมุ่งหมาย คือ พิจารณาให้เข้าใจ ความสัมพันธ์ระหว่าง ธรรม กับ อรรถ หรือ หลักการ กับ ความมุ่งหมาย เพื่อจะได้ลงมือปฏิบัติหรือทำการตามหลักการอย่างใดอย่างหนึ่ง ให้ได้ผลตรงตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ไม่กลายเป็นการกระทำที่คลาดเคลื่อนหรือผิดไปจากเป้าหมายที่กำหนดไว้	การตั้งเป้าหมายและยึดหลักการของสิ่งที่จะกระทำ โดยมีการตรวจสอบอยู่เสมอว่าการกระทำตรงตามหลักการและเป้าหมายที่วางไว้หรือไม่

ตารางที่ 2.4 ความหมายและแนวทางการนำวิธีคิดแบบโยนิสมสิการไปใช้ (ต่อ)

วิธีคิดแบบโยนิสมสิการ	ความหมาย	แนวทางการนำไปใช้
6. วิธีคิดแบบคุณโทษและทางออก	การมองสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงอีกแบบหนึ่ง ซึ่งเน้นการยอมรับความจริงตามทีลิ่งนั้น ๆ เป็นอยู่ทุกแง่ทุกด้าน ทั้งด้านดีด้านเสีย คือก่อนจะแก้ปัญหาค ต้องเข้าใจปัญหาให้ชัดและรู้ที่ไปที่มาก่อน	<ol style="list-style-type: none"> 1. หาข้อดีของสิ่งที่เกิดขึ้น 2. หาข้อเสียของสิ่งที่เกิดขึ้น 3. หาวิธีปฏิบัติตนเพื่อหลีกเลี่ยงผลกระทบจากข้อเสียของสิ่งที่เกิดขึ้น
7. วิธีคิดแบบคุณค่าแท้คุณค่าเทียม	การพิจารณาเกี่ยวกับ การใช้สอยหรือบริโภค เป็นวิธีคิดแบบสกัดหรือบรรเทาคุณค่า ลดกิเลส เพื่อไม่ให้กิเลสเข้ามาครอบงำจิตใจ แล้วชักจูงพฤติกรรมต่อ ๆ ไป วิธีคิดแบบนี้ใช้มากในชีวิตประจำวัน เพราะเกี่ยวข้องกับบริโภคใช้สอยปัจจัย 4 และวัสดุอุปกรณ์อำนวยความสะดวกต่าง ๆ	การคิดพิจารณาว่าสิ่งที่ตนเองต้องการนั้นมีคุณค่า เป็นต่อชีวิตจริงหรือไม่ และสามารถเลือกตัดสิ่งที่ไม่จำเป็นออกจากชีวิตได้
8. วิธีคิดแบบปลุกเร้าคุณธรรม	การทำใจที่ช่วยชักนำความคิดให้เดินไปในทางที่ติงามและเป็นประโยชน์ ทำให้เกิดความคิดและการกระทำที่ติงามเป็นประโยชน์ในขณะนั้นๆ และช่วยแก้ไขความเคยชินร้าย ๆ ของจิตใจที่ได้สะสมเอาไว้ พร้อมกับสร้างนิสัยความเคยชินใหม่ ๆ ที่ติงามให้แกจิตใจไปในเวลาเดียวกัน	การคิดต่อสิ่งต่าง ๆ ในทางที่ดีว่าทุกเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นย่อมเป็นประโยชน์หรือบเรียนแก่ตัวเรา

ตารางที่ 2.4 ความหมายและแนวทางการนำวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการไปใช้ (ต่อ)

วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ	ความหมาย	แนวทางการนำไปใช้
9. วิธีคิดแบบเป็นอยู่ในปัจจุบัน	เป็นวิธีคิดที่มีปัจจุบันธรรมตาเป็นอารมณ์ ความเป็นปัจจุบันกำหนดเอาที่ความเกี่ยวข้อง ต้องรู้ ต้องทำเป็นสำคัญสิ่งที่เป็นปัจจุบันคลุมถึงเรื่องราวทั้งหลายที่เชื่อมโยงต่อกันมาวิธีคิดแบบนี้มุ่งที่จะช่วยแบ่งแยกความคิดถึงอดีตและอนาคตที่เพื่อนเล่นล่อย เป็นการคิดที่สนับสนุนให้มีการเตรียมและวางแผนในสิ่งที่ต้องทำล่วงหน้า	1. คิดว่าตนเองกำลังทำอะไร ที่ไหน มีรายละเอียดอย่างไร 2. ตั้งใจทำสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบันให้ดีที่สุด
10. วิธีคิดแบบวิภักซ์ชาวาท	วิธีคิดแบบวิภักซ์ชาวาทไม่ใช่วิธีคิดโดยตรง แต่เป็นวิธีพูด หรือการแสดงหลักการแห่งคำสอนแบบหนึ่ง เป็นแนวทางการวิคิดที่มองและแสดงความจริงโดยแยกแยะออกให้เห็นแต่ละด้าน ครบทุกด้าน ไม่ใช่จับเอาด้านหนึ่งด้านเดียว หรือบางด้านขึ้นมาตัดสินไปว่าดีหรือไม่ดี วิธีคิดแบบ วิภักซ์ชาวาท จำแนกออกได้หลายลักษณะ เช่น คิดจำแนกตามความเป็นจริง จำแนกไปที่ละด้าน จนครบทุกด้าน ทุกประเด็น หรือคิดโดยจำแนกขณะหรือลำดับเวลา ขึ้นตอน ความสับสนของเหตุปัจจัยของเรื่องนั้น ๆ ซึ่งต้องใช้ปัญญาและเหตุผลในการคิดพิจารณา	การพูดแยกแยะ จำแนก แจกแจง วิเคราะห์ เหตุการณ์ ซึ่งกลั่นกรองมาจากการคิด เป็นการแสดงข้อเท็จจริงของเหตุการณ์ โดยแยกแยะออกให้เห็นในแต่ละด้านให้ครบทุกด้าน

3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดโยนิโสมนสิการ

มีงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดโยนิโสมนสิการในหลายลักษณะ ผู้วิจัยนำมาจัดรูปแบบ แบ่งเป็น 2 รูปแบบ ได้แก่ รูปแบบที่ 1 การใช้หลักโยนิโสมนสิการเพื่อพัฒนาผู้เรียน และรูปแบบที่ 2 การใช้หลักโยนิโสมนสิการเพื่อลดปัญหาในตัวผู้เรียน ดังรายละเอียดต่อไปนี้

รูปแบบที่ 1 การนำแนวคิดโยนิโสมนสิการมาประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาผู้เรียน

3.1 การพัฒนาความสามารถในการคิด

งานวิจัยที่นำหลักโยนิโสมนสิการมาใช้เพื่อพัฒนาความสามารถในการคิด มีการคิดในหลายลักษณะ ได้แก่ การคิดอย่างมีวิจารณญาณ การคิดรู้เท่าทันสื่อเทคโนโลยี การคิดอย่างมีเหตุผล การคิดแก้ปัญหา และการคิดโดยทั่วไปและการคิดแบบโยนิโสมนสิการ ดังต่อไปนี้

3.1.1 การพัฒนาการคิดอย่างมีวิจารณญาณ

งานวิจัยที่นำหลักโยนิโสมนสิการมาใช้เพื่อพัฒนาความสามารถในการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ได้แก่ สูดใจ ชาประเสริฐ (2558) เพ็ญพิชชา มั่นคง (2554) ปราโมทย์ อัจฉิชัย (2553) ดวงรัตน์ สบายยิ่ง (2549)

สุดใจ ชาประเสริฐ (2558) ศึกษาการพัฒนาารูปแบบศึกษำบัณฑิตโดยใช้แนวคิดโยนิโสมนสิการเพื่อพัฒนากระบวนการคิดอย่างมีวิจารณญาณสำหรับนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ ในนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ ชั้นปีที่ 1 จำนวน 50 คน พบว่าคะแนนผลการคิดอย่างมีวิจารณญาณ หลังเรียนจากสื่อศึกษำบัณฑิตโดยใช้แนวคิดโยนิโสมนสิการสูงกว่าคะแนนก่อนเรียนและความพึงพอใจของนักเรียนพยาบาลที่มีต่อสื่อศึกษำบัณฑิตโดยใช้แนวคิดโยนิโสมนสิการ ในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด

เพ็ญพิชชา มั่นคง (2554) ได้ศึกษาการพัฒนาความสามารถในการคิดอย่างมีวิจารณญาณ และผลการเรียนรู้ เรื่อง พลเมืองดีของสังคม ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ด้วยการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดโยนิโสมนสิการ กลุ่มตัวอย่างได้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านหนองกะโดน สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษำนครปฐมเขต 1 จำนวน 30 คน ใช้วิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ 4 วิธี คือ วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ วิธีคิดแบบอริยสัจหรือคิดแบบแก้ปัญหา วิธีคิดแบบบรรณธรรมสัมพันธ์ และวิธีคิดแบบเห็นคุณโทษและทางออก โดยมีแผนการเรียนรู้จำนวน 5 แผน

แผนละ 2 ชั่วโมง รวม 10 ชั่วโมง พบว่า นักเรียนมีคะแนนหลังการจัดการเรียนรู้สูงกว่าก่อนการจัดการเรียนรู้ ความสามารถในการคิดอย่างมีวิจารณญาณของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 หลังการจัดการเรียนรู้ตามแนวโยนิโสมนสิการ สูงกว่าเกณฑ์ 80% โดยภาพรวมอยู่ในระดับสูง

ปราโมทย์ อัจฉิษฐ์ (2553) ศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและการคิดอย่างมีวิจารณญาณของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โดยเปรียบเทียบระหว่างกิจกรรมการสอนแบบโยนิโสมนสิการ และ การใช้กิจกรรมการสอนตามคู่มือครู มีกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเชียงยืนพิทยาคม จำนวน 80 คน ใช้วิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ 4 วิธี คือ วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย วิธีคิดแบบแยกแยะองค์ประกอบ วิธีคิดแบบสามัญลักษณะ และวิธีคิดแบบอริยสัจ โดยกิจกรรม 7 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง พบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสังคมศึกษา และการคิดอย่างมีวิจารณญาณของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม

ดวงรัตน์ สบายยิ่ง (2549) ศึกษาการพัฒนาความสามารถในการคิดอย่างมีวิจารณญาณด้วยการจัดการเรียนรู้ตามแนวโยนิโสมนสิการสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 มีกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนอนุบาลกาญจนบุรีอำเภอเมือง กาญจนบุรี จำนวน 45 คน ใช้วิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ 5 วิธี คือ วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย วิธีคิดแบบคุณโทษและทางออก วิธีคิดแบบบรรลธรรมสัมพันธ์ และวิธีคิดแบบคุณค่าแท้ คุณค่าเทียม ระยะเวลา 12 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง พบว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีความสามารถในการคิดอย่างมีวิจารณญาณสูงกว่าก่อนการจัดการเรียนรู้ เมื่อดูแต่ละด้านพบว่าความสามารถในการวิเคราะห์ การสังเคราะห์ และการประเมินค่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 ส่วนการโยงความสัมพันธ์ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

3.1.2 การพัฒนาการคิดรู้เท่าทันสื่อเทคโนโลยี

ธีระศักดิ์ เครือแสง และรุ่งแสง อรุณไพโรจน์ (2558) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนตามแนวโยนิโสมนสิการที่มีต่อความสามารถในการคิดรู้เท่าทันสื่อเทคโนโลยีของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนหอวัง กรุงเทพมหานคร โดยศึกษาในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนหอวัง จำนวน 80 คน ใช้วิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ 6 วิธี คือ วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย วิธีคิดแบบอริยสัจ วิธีคิดแบบสามัญลักษณะ วิธีคิดแบบ

อรรถธรรมสัมพันธ์ และวิธีคิดแบบเห็นคุณค่าโทษและทางออก กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมเป็นเวลา สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 45 นาที รวม 12 ครั้ง พบว่าโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนตามแนวโยนิโสมนสิการ ส่งผลช่วยนักเรียนพัฒนาความสามารถในการคิดรู้เท่าทันสื่อเทคโนโลยีให้สูงขึ้น นักเรียนกลุ่มทดลอง มีความสามารถในการคิดรู้เท่าทันสื่อเทคโนโลยี หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนและสูงกว่ากลุ่มควบคุม

3.1.3 การพัฒนาการคิดอย่างมีเหตุผล

ปัญญา อ.โพธิ์ทอง (2552) ศึกษาการพัฒนาผลการเรียนรู้เรื่องหลักธรรมของพระพุทธศาสนา และความสามารถในการคิดอย่างมีเหตุผลด้วยวิธีสอนแบบโยนิโสมนสิการสำหรับนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 5 มีกลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสายธรรมจันทร์ ราชบุรี จำนวน 45 คน ใช้วิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ 4 วิธี คือ วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ วิธีคิดแบบคุณค่าโทษและทางออก และวิธีคิดแบบอุปายปลูกเจ้าคุณธรรม เวลา 6 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ชั่วโมงรวม 12 ชั่วโมง พบว่า ผลการเรียนรู้ เรื่อง หลักธรรมของพระพุทธศาสนาของนักเรียนหลังการจัดการเรียนรู้สูงกว่าก่อนการจัดการเรียนรู้ โดยแตกต่างกันอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยคะแนนและความสามารถในการคิดอย่างมีเหตุผล ของกลุ่ม ทดลองรู้สูงกว่าก่อนการจัดการเรียนรู้ โดยมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก

3.1.4 การพัฒนาการคิดแก้ปัญหา

ศิริทรัพย์ สุขกระจ่าง (2548) ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ พัฒนาความสามารถในการคิดแก้ปัญหาของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 โปรแกรมวิชาการศึกษาปฐมวัย มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี มีกลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 โปรแกรมวิชาการศึกษาปฐมวัย มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี จำนวน 16 คน ใช้วิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ 3 วิธี คือ วิธีคิดแบบ สืบสาวเหตุปัจจัย วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ และวิธีคิดแบบสามัญลักษณ์ จำนวน 12 ครั้ง ครั้ง ละ 50 นาที พบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการคิดแก้ปัญหาสูงกว่าก่อนการทดลองและ สูงกว่านักศึกษาที่เป็นกลุ่มควบคุม

อุไรรักษ์ หินทอง (2550) ศึกษาการพัฒนาการคิดแก้ปัญหาโดยใช้โปรแกรมฝึกวิธีคิดแบบ โยนิโสมนสิการของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีกลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนเทศบาลวัดกลาง จังหวัดขอนแก่น จำนวน 16 คน ใช้วิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ 10 วิธี

ระยะเวลา 12 ครั้ง ครั้งละ 50-60 นาที พบว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนการคิดแก้ปัญหาสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุม

3.1.5 การพัฒนาการคิดโดยทั่วไปและการคิดแบบโยนิโสมนสิการ

พระมหาจำลอง พรหมเสน (2545) ศึกษาผลการสอนแบบโยนิโสมนสิการต่อการคิดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนธรรมราชศึกษา อำเภอเมือง เชียงใหม่ มีกลุ่มตัวอย่าง คือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนธรรมราชศึกษา อำเภอเมือง เชียงใหม่ จำนวน 34 คน ใช้วิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ 1 วิธี คือ วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย โดยใช้แผนการสอนรายวิชาพระพุทธศาสนา จำนวน 4 แผน แผนละ 3 คาบ คาบละ 50 นาที รวม 12 คาบ พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนการคิดของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุม

อาภา จันทรสกุลและจิตตินันท์ บุญสิทธิกุล (2550) ศึกษาการสร้างชุดฝึกอบรมเพื่อพัฒนาวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการสำหรับนักศึกษาระดับอุดมศึกษา มีกลุ่มตัวอย่างคือนิสิตนักศึกษาที่มีอายุระหว่าง 18 -23 ปีซึ่งศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยของรัฐบาลในปีการศึกษา 2548 แบ่งเป็น กลุ่มตัวอย่างแบบรายบุคคล กลุ่มตัวอย่างแบบกลุ่มเล็กจำนวน 17 คนและกลุ่มตัวอย่างแบบกลุ่มใหญ่จำนวน 31 คน ใช้วิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ 6 วิธี คือ วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์ วิธีคิดแบบอริยสัจ วิธีคิดแบบเห็นคุณเห็นโทษ วิธีคิดแบบคุณค่าแท้คุณค่าเทียม และวิธีคิดแบบอุปายปลูกเร้าคุณธรรม พบว่าชุดฝึกอบรมเพื่อพัฒนาวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการมีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ที่วางไว้ นิสิตนักศึกษาที่เข้ารับการฝึกอบรมมีคะแนนวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการสูงกว่าก่อนการฝึกอบรม ดังนั้นชุดฝึกอบรมเพื่อพัฒนาวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการจึงเหมาะสมในการนำไปใช้เพื่อพัฒนาวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการสำหรับนิสิตนักศึกษาระดับอุดมศึกษา

สรุปจากงานวิจัยที่นำหลักโยนิโสมนสิการมาใช้เพื่อพัฒนาความสามารถในการคิด พบว่าวิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการสามารถนำมาใช้เพื่อพัฒนาการคิดอย่างมีวิจารณญาณ การคิดรู้เท่าทันสื่อ เทคโนโลยี การคิดอย่างมีเหตุผล การคิดแก้ปัญหา การคิดโดยทั่วไปและการคิดแบบโยนิโสมนสิการได้ในกลุ่มตัวอย่างตั้งแต่ระดับชั้นประถมศึกษาถึงระดับอุดมศึกษา โดยแต่ละงานเลือกวิธีคิดจากหลักโยนิโสมนสิการแตกต่างกันไปตามการคิดที่ต้องการพัฒนา

3.2 การพัฒนาคุณลักษณะต่าง ๆ ที่พึงประสงค์

คุณลักษณะที่พึงประสงค์จากงานวิจัยต่าง ๆ ได้แก่ พฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา จิตสาธารณะ ความสุข การเห็นคุณค่าในตนเอง การปรับตัวทางสังคม ความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางอารมณ์แนวพุทธศาสนา

ทิพย์สุดา โกยวานิชย์ (2556) ศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มตามหลักโยนิโสมนสิการเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญาของวัยรุ่น ในนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ปีการศึกษา 2554 โรงเรียนสุรศักดิ์วิทยา จันทบุรี ที่มีคะแนนพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญาอยู่ในกลุ่มต่ำ จำนวน 16 คน ใช้วิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ 3 วิธี คือ วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย วิธีคิดแบบคุณโทษและทางออก และวิธีคิดแบบคุณค่าแท้คุณค่าเทียม ประกอบด้วย การให้การปรึกษาจำนวนทั้งสิ้น 12 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละ 60 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง พบว่า วัยรุ่นที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามหลักโยนิโสมนสิการ มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญาในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล สูงกว่าระยะก่อนการทดลองและสูงกว่าวัยรุ่นกลุ่มควบคุม

พระมหาสมเกียรติ รัตนปัญญา (2554) ได้ศึกษาผลของการฝึกสำรวจสติและการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการต่อความฉลาดทางอารมณ์แนวพุทธศาสนาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนศรีอยุธยา ในพระอุปถัมภ์ฯ โดยใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 32 คน ทำการฝึก 3 วัน 2 คืน ด้วยโปรแกรมการฝึกที่ประกอบด้วย 3 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 ชุดฝึกการสำรวจสติ เป็นเวลา 10 ชั่วโมง ส่วนที่ 2 ชุดฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการ เป็นเวลา 10 ชั่วโมง ส่วนที่ 3 กิจกรรมเสริม 6 กิจกรรม พบว่า นักเรียนกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนา มีระดับความฉลาดทางอารมณ์แนวพุทธศาสนาองค์รวมสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมการพัฒนาสูงกว่านักเรียนกลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรม

โกวิท พงษ์ภักดี (2553) ศึกษาการใช้โปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการเพื่อพัฒนาจิตสาธารณะ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนเทศบาลวัดกลาง อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น จำนวน 20 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับการฝึกโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ๆ ละ ประมาณ 50 - 60 นาที จำนวน 12 ครั้ง โดยใช้วิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ 5 วิธี ได้แก่ วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย วิธีคิดแบบแยกแยะองค์ประกอบ วิธีคิดแบบคุณโทษและทางออก วิธีคิดแบบคุณค่าแท้คุณค่าเทียม และวิธีคิดแบบอริยสัจ

นักเรียนที่ร่วมโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการเพื่อพัฒนาจิตสาธารณะ หลังการทดลองมีคะแนนจิตสาธารณะสูงกว่าก่อนทดลองและมีคะแนนจิตสาธารณะสูงกว่ากลุ่มควบคุม

ชฎาพร สิงห์ปิ่น (2553) ศึกษาผลของโปรแกรมการพัฒนาตนโดยใช้หลักโยนิโสมนสิการต่อความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัย ในนักศึกษาอาสาสมัครหญิงและชาย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำนวน 20 คน ใช้วิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ 1 วิธี คือหลักการคิดแบบอริยสัจ (แบบแก้ปัญหา) การฝึกมีจำนวน 9 กิจกรรม แต่ละกิจกรรมใช้เวลาประมาณ 60 - 90 นาที เป็นระยะเวลา 2 วัน พบว่า หลังการทดลอง นักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาตนโดยใช้หลักโยนิโสมนสิการ มีความสุขสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกด้วยโปรแกรม

เมตตา สิงห์กระโจม (2545) ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านลาดใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ ในกลุ่มตัวอย่างนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านลาดใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ ที่มีคะแนนฉลาดทางอารมณ์ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติจำนวน 16 คน จำนวนหลักโยนิโสมนสิการที่นำมาใช้ 4 วิธี วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์และวิธีคิดแบบอริยสัจ จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที พบว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม

บัลลังก์ ตาลทอง (2548) ผลของการใช้โปรแกรมวิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่มาจากครอบครัวไม่สมบูรณ์โรงเรียนสิงห์สมุทร อำเภอสัตหีบ จังหวัดชลบุรี ในกลุ่มตัวอย่างนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่มาจากครอบครัวไม่สมบูรณ์โรงเรียนสิงห์สมุทร อำเภอสัตหีบ จังหวัดชลบุรี ที่มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 จำนวน 12 คน จำนวนหลักโยนิโสมนสิการที่นำมาใช้ 10 วิธี จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที พบว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีการเห็นคุณค่าในตัวเองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล และนักเรียนกลุ่มทดลองมีการเห็นคุณค่าในตัวเอง ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลอง

ลักขณา สกุลทอง (2550) ศึกษาการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยใช้โปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ ในกลุ่มตัวอย่างนักเรียนชั้น

มัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนเทศบาลวัดกลาง ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2550 จังหวัดขอนแก่น จำนวน 20 คน จำนวนหลักโยนโสมนสิการที่นำมาใช้ 10 วิธี จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 45-60 นาที พบว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตัวเองสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม

ทิพวรรณ คุณสาร (2552) ได้ศึกษาผลของการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โดยใช้โปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนโสมนสิการ ในกลุ่มตัวอย่างนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 20 คน ใช้วิธีคิดตามหลักโยนโสมนสิการ 10 วิธี โดยกลุ่มทดลองได้รับการฝึกสัปดาห์ละ 3 ครั้ง โดยใช้เวลาประมาณครั้งละ 40-50 นาที จำนวนทั้งสิ้น 10 ครั้ง พบว่านักเรียนที่เข้าร่วมฝึกการคิดแบบโยนโสมนสิการ มีคะแนนการปรับตัวทางสังคมสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุม

วัลนิกา ฉลากบาง (2548) ศึกษาการพัฒนาความสามารถในการรู้จักคิดแบบโยนโสมนสิการ และการบริโภคด้วยปัญญาของนักศึกษาสถาบันราชภัฏสกลนคร ในกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 สถาบันราชภัฏสกลนครจำนวน 96 คน ใช้วิธีคิดตามหลักโยนโสมนสิการ 5 วิธี คือ วิธีคิดแบบแก้ปัญหาวีธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัยวิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้คุณค่าเทียม และวิธีคิดแบบเห็นคุณค่าโทษทางออก 24 แบบฝึกโดยทำสัปดาห์ละ 3 – 4 ครั้ง รวม 7 สัปดาห์ พบว่า นักศึกษาที่ได้รับผลดีจากการทดลองคือ นักศึกษาในกลุ่มทดลองที่มีรูปแบบการคิดแบบขึ้นกับสิ่งรอบข้าง โดยมีความสามารถในการรู้จักคิดแบบโยนโสมนสิการและพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญาหลังการทำแบบฝึกสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่มีรูปแบบการคิดแบบเดียวกัน

รูปแบบที่ 2 การนำแนวคิดโยนโสมนสิการมาใช้เพื่อลดปัญหาในตัวผู้เรียน

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดโยนโสมนสิการโดยนำมาใช้เพื่อเพื่อลดคุณลักษณะที่ไม่พึงประสงค์ในกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ปัญหาทางการเรียน ความโกรธ และพฤติกรรมก้าวร้าว ดังนี้

ศุภกาญจน์ วิชานาติ (2556) ศึกษาการประยุกต์ใช้หลักโยนโสมนสิการในการแก้ปัญหการเรียนของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา โดยการสัมภาษณ์เชิงลึกนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร ระดับปริญญาตรี ภาคปกติ ตั้งแต่ชั้นปีที่ 1 ถึงชั้นปีที่ 4 จำนวน 10 คน พบว่า สาเหตุของปัญหาการเรียนมีทั้งหมด 5 ด้าน ได้แก่ 1. ด้านเจตคติเชิงลบในการเรียน 2. ด้านการมีสมาธิสั้นต่อการเรียน 3.ด้านแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ต่ำทางการเรียน 4. ด้านความวิตกกังวลเกี่ยวกับการเรียน และ 5. ด้าน

บริหารเวลาที่ไม่มีประสิทธิภาพ จากการวิจัยได้องค์ความรู้ใหม่ คือรูปแบบการประยุกต์ ใช้หลักโยนิโสมนสิการในการแก้ปัญหาการเรียนของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา เรียกว่า FIVE BRANCHES Model ซึ่ง สาเหตุด้านความวิตกกังวลเกี่ยวกับการเรียนสามารถแก้ปัญหาด้วยวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ 6 วิธี ได้แก่ วิธีคิดแบบอริยสัจจ์ วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ วิธีคิดแบบสามัญลักษณะ วิธีคิดแบบบรรณธรรมสัมพันธ์และวิธีคิดแบบอยู่กับปัจจุบัน

พระมหาเกรียงศักดิ์ รัฐกุล (2549) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มโดยการประยุกต์การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธต่อความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น ในกลุ่มตัวอย่างนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ที่มีคะแนนความโกรธสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 โรงเรียนวัดราชโอรส จำนวน 16 คน จำนวนหลักโยนิโสมนสิการที่นำมาใช้ 4 วิธี คือ วิธีคิดแบบแก้ปัญหา วิธีคิดแบบคุณโทษและทางออก วิธีคิดแบบอุบายปลุกเร้าคุณธรรมหรือคิดในแง่บวก และวิธีคิดแบบเป็นอยู่ในขณะปัจจุบันเป็นระยะเวลาเวลา 9 ครั้ง สัปดาห์ละ 3 ครั้งๆละ 60 นาที พบว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีความโกรธในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง และต่ำกว่ากลุ่มควบคุม

วรรณดาว ศูนย์กลาง (2550) ศึกษาผลของการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการโดยผ่านกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของเยาวชนที่มีระดับสติปัญญาแตกต่างกัน ในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชาย บ้านกรูณา ในกลุ่มตัวอย่างเยาวชนเพศชาย อายุ 15 -18 ปี ที่กระทำผิดเนื่องจากพฤติกรรมก้าวร้าว จำนวน 60 คน จำนวนหลักโยนิโสมนสิการที่นำมาใช้ 5 วิธี วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ วิธีคิดแบบอริยสัจจ์ วิธีคิดแบบเห็นคุณเห็นโทษและทางออก วิธีคิดแบบมีสติเป็นอยู่ในปัจจุบัน ระยะเวลาเวลา 7 วัน วันละ 1 ครั้ง ครั้งละ 1 วิธีคิด วิธีคิดละ 2 กิจกรรม เวลาครั้งละ 1.30 - 2 ชั่วโมง พบว่าระดับสติปัญญากับการได้รับการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการโดยผ่านกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ไม่มีผลร่วมต่อพฤติกรรมก้าวร้าว เยาวชนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมก้าวร่วมน้อยกว่าเยาวชนกลุ่มควบคุม และหลังการทดลองเยาวชนที่มีระดับสติปัญญาแตกต่างกัน มีคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวไม่ต่างกัน

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมโยนิโสมนสิการ โดยศึกษาในด้านวัตถุประสงค์ กลุ่มตัวอย่างจำนวนครั้งของโปรแกรมการฝึก และผลการวิจัย สรุปได้ว่า จากวัตถุประสงค์ในการวิจัยสามารถแบ่งเป็น 2 รูปแบบ รูปแบบที่ 1 เป็นการศึกษาผลของการฝึกตามหลักโยนิโสมนสิการเพื่อ

พัฒนาความสามารถในการคิด ได้แก่ การคิดอย่างมีวิจารณญาณ การคิดรู้เท่าทันสื่อเทคโนโลยี การคิดอย่างมีเหตุผล การคิดแก้ปัญหา และการคิดโดยทั่วไปและการคิดแบบโยนิโสมนสิการ และพัฒนาคุณลักษณะต่าง ๆ ได้แก่ พฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา ปรีชาเชิงอารมณณ์แนวพุทธศาสนา จิตสาธารณะ ความสุข ความฉลาดทางอารมณ์ การเห็นคุณค่าในตนเอง การปรับตัวทางสังคม รูปแบบที่ 2 เป็นการศึกษาผลของผลของการฝึกตามหลักโยนิโสมนสิการเพื่อลดปัญหาและคุณลักษณะที่ไม่พึงประสงค์ ได้แก่ ปัญหาทางการเรียน ความโกรธ และพฤติกรรมก้าวร้าว โดยการวิจัยทั้ง 2 รูปแบบมีจำนวนครั้งของการทำกิจกรรมตั้งแต่ 6 - 12 ครั้ง ในแต่ละครั้งใช้เวลาตั้งแต่ 40 - 90 นาที นอกจากนี้มีบางงานวิจัยที่ใช้ระยะเวลาการฝึก 2 - 3 วัน ด้านผลการวิจัยมีความสอดคล้องไปในแนวทางเดียวกัน คือหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีแนวโน้มพัฒนาความสามารถในการคิด เพิ่มคุณลักษณะที่พึงประสงค์ และลดคุณลักษณะที่ไม่พึงประสงค์ต่าง ๆ ได้

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดโยนิโสมนสิการในแต่ละงานวิจัยมีการเลือกนำวิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการมาใช้ต่างกัน บางวิจัยมีการเลือกใช้หลักโยนิโสมนสิการเพียงบางข้อ ในขณะที่ในบางวิจัยใช้หลักโยนิโสมนสิการทั้งหมด 10 ข้อ การเลือกจำนวนวิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการมาใช้นั้นเป็นการเลือกวิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการที่มีความสอดคล้องสิ่งที่ต้องการศึกษา ที่สามารถส่งผลต่อตัวแปรตามได้ โดยบางงานวิจัยอาจเป็นการพัฒนา การลดหรือการควบคุมลักษณะบางอย่างของตัวแปรตามแต่ละงานวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นการนำวิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการมาใช้โดยคาดว่า วิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการจะสามารถส่งผลต่อความวิตกกังวลในวัยรุ่นได้ โดยสามารถทำให้ความวิตกกังวลในกลุ่มตัวอย่างลดลงได้ด้วยการฝึกทักษะวิธีคิด สร้างความเข้าใจและเชื่อมโยงการนำวิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการไปใช้ในชีวิตประจำวัน เนื่องจากงานวิจัยข้างต้นมีการเลือกวิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการไปใช้แตกต่างกัน ผู้วิจัยจึงจำแนกวิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการในงานวิจัยที่นำแนวคิดโยนิโสมนสิการมาประยุกต์ใช้ต่อคุณลักษณะต่าง ๆ ดังตารางที่ 2.5

ตารางที่ 2.5 การสังเคราะห์วิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการที่ใช้ในงานวิจัยที่ผ่านมา

ผู้วิจัย (ปีที่พิมพ์)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ทิพวรรณ คุณสาร (2552)	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
ทิพย์สุดา โกวณิชัย (2556)	/									
โกวิทย์ พงษ์ภักดี (2553)	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
ชฎาพร สิงห์ปิ่น (2553)	/									
เมตตา สิงห์กระโจม (2545)	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
บัลลังก์ ตาลทอง (2548)	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
ลักขณา สกุลทอง (2550)	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
วัลลิกา ฉลากบาง (2548)	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
ศุภกาญจน์ วิชานัติ (2556)	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
พระมหาเกรียงศักดิ์ ฐัฐกุล (2549)	/									
วรรณดาว ศูนย์กลาง (2550)	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

หมายเหตุ 1 = วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย 2 = วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ 3 = วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์ 4 = วิธีคิดแบบอริยสัง 5 = วิธีคิดแบบ
 อรรถธรรมสัมพันธ์ 6 = วิธีคิดแบบเห็นคุณค่าเห็นโทษ 7 = วิธีคิดแบบคุณค่าเห็นโทษ 8 = วิธีคิดแบบอุปายปลูกเร้าคุณธรรม 9 = วิธีคิดแบบ
 มีสติเป็นอยู่ในขณะปัจจุบัน 10 = วิธีคิดแบบวิพากษ์วาท

แนวคิดโยนิโสมนสิการมีต้นกำเนิดมาจากพระธรรมปิฎกซึ่งเป็นหลักธรรมในพระพุทธศาสนา โดยมีการนำมาแปลและเผยแพร่โดย ป.อ. ปยุตโต และมีผู้นำมาศึกษาและวิจัยต่อเพื่อนำมาเสริมสร้างพัฒนาคุณลักษณะที่ดี และหรือควบคุมคุณลักษณะที่ไม่ดี ซึ่งหลักโยนิโสมนสิการประกอบด้วยวิธีคิด 10 วิธี จากการสังเคราะห์จำนวนวิธีคิดตามแนวโยนิโสมนสิการในงานวิจัยต่าง ๆ ดังข้างต้น (ทิพวรรณ คุณสาร, 2552; ทิพย์สุดา โกยวาณิชย์, 2556; โกวิทย์ พงษ์ภักดี, 2553; ชฎาพร สิงห์ปิ่น, 2553; เมตตา สิงห์กระโจม, 2545; บัลลังก์ ตาลทอง, 2548; ลักษณะ สุกุลทอง, 2550; วัลนิกา ฉลากบาง, 2548; ศุภกาญจน์ วิชานาติ, 2556; พระมหาเกรียงศักดิ์ รัฐกุล, 2549; วรรณดาว ศูนย์กลาง, 2550) พบว่าระยะเวลาในการทำกิจกรรมตามแนวโยนิโสมนสิการอยู่ที่ประมาณ 6 – 12 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละประมาณ 60 นาที กลุ่มตัวอย่างที่นำแนวคิดโยนิโสมนสิการไปใช้มีตั้งแต่ช่วงระดับชั้นประถมศึกษาจนถึงระดับนักศึกษามหาวิทยาลัย การประยุกต์หลักโยนิโสมนสิการทั้งหมด 10 ข้อหรือ 10 วิธีคิด มาใช้ในงานวิจัยนั้น มีตั้งแต่ การเลือกใช้เพียง 1 วิธีคิด หรือเลือกบางวิธีคิดมาใช้ หรือใช้หลักโยนิโสมนสิการทั้งหมด 10 วิธีคิด โดยการเลือกจำนวนข้อหรือจำนวนวิธีคิดมาใช้ในแต่ละงานวิจัยจะขึ้นอยู่กับตัวแปรตาม วัตถุประสงค์หรือผลที่ต้องการ งานวิจัยที่ผู้วิจัยนำมาเป็นแนวทางในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ งานวิจัยของ ชฎาพร สิงห์ปิ่น (2553) และพระมหาเกรียงศักดิ์ รัฐกุล (2549) ที่ศึกษาการใช้หลักโยนิโสมนสิการเป็นตัวแปรต้นโดยมีตัวแปรตามที่เกี่ยวข้องกับด้านอารมณ์ ศุภกาญจน์ วิชานาติ (2556) และวรรณดาว ศูนย์กลาง (2550) ที่ศึกษาการนำหลักโยนิโสมนสิการมาลดหรือการควบคุมลักษณะบางอย่าง

ชฎาพร สิงห์ปิ่น (2553) ศึกษาผลของโปรแกรมการพัฒนาตนโดยใช้หลักโยนิโสมนสิการต่อความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัย โดยเลือกวิธีคิดจากทั้งหมด 10 วิธีมาเพียง 1 วิธี คือหลักการคิดแบบอริยสัจ ซึ่งเป็นวิธีคิดที่สามารถแก้ปัญหาโดยหาทางดับทุกข์ที่เกิดขึ้นในชีวิต พระมหาเกรียงศักดิ์ รัฐกุล (2549) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มโดยการประยุกต์การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธต่อความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น โดยเลือกวิธีคิดจากทั้งหมด 10 วิธี มาเพียง 4 วิธี ได้แก่ วิธีคิดแบบแก้ปัญหา วิธีคิดแบบคุณโทษและทางออก วิธีคิดแบบอุบายปลุกเร้าคุณธรรม วิธีคิดแบบเป็นอยู่ในขณะปัจจุบัน ศุภกาญจน์ วิชานาติ (2556) ศึกษาการประยุกต์ใช้หลักโยนิโสมนสิการในการแก้ปัญหาการเรียนของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา พบ 5 สาเหตุหลักที่เป็นปัญหาในการเรียน ซึ่ง 1 ในนั้นคือปัญหาด้านความวิตกกังวล โดยในงานวิจัยนี้พบองค์ความรู้ที่นำหลักโยนิโสมนสิการมา

ประยุกต์ใช้ในรูปแบบที่เรียกว่า “FIVE BRANCHES MODEL” ซึ่งได้เสนอแนวทางการลดปัญหาด้านความวิตกกังวลในการเรียนโดยใช้หลักโยนิโสมนสิการ 6 วิธี ได้แก่ วิธีคิดแบบอริยสัจ วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ วิธีคิดแบบสามัญลักษณะ วิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์ วิธีคิดแบบอยู่กับปัจจุบัน และ วรรณดาว ศูนย์กลาง (2550) ศึกษาผลของการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการโดยผ่านกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของเยาวชนที่มีระดับสติปัญญาแตกต่างกัน วิธีคิด 5 วิธี ได้แก่ วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ วิธีคิดแบบอริยสัจ วิธีคิดแบบเห็นคุณเห็นโทษและทางออก วิธีคิดแบบมีสติเป็นอยู่ในปัจจุบัน พบว่าทุกงานวิจัยข้างต้นเลือกใช้ วิธีคิดแบบอริยสัจ และมี 3 วิจัยที่เลือกใช้ วิธีคิดแบบมีสติเป็นอยู่ในปัจจุบัน และวิธีคิดที่มีงานวิจัยเลือกใช้ร่วมกัน 2 งานวิจัย ได้แก่ วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ และวิธีคิดแบบเห็นคุณเห็นโทษและทางออก

เมื่อพิจารณาตัวแปรตามที่น่าสนใจในการวิจัยครั้งนี้คือความวิตกกังวล ซึ่งความวิตกกังวลหมายถึง ปฏิกริยาทางอารมณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้น ที่เกิดจากสถานการณ์ที่บุคคลไม่มีความพร้อมขณะที่อยู่ในสถานการณ์บางอย่าง ไม่ได้คาดการณ์หรือคาดการณ์ไปในเชิงลบที่ไม่ถูกต้อง เกิดความไม่สบายใจ ความกลัว ความหวาดหวั่น ความแค้นเคียด ความหงุดหงิด หรือความซึมเศร้า ทำให้บุคคลเกิดพฤติกรรมอยากหลีกเลี่ยง หรือหลบหนี อาจมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายหรือมีการแสดงพฤติกรรมบางอย่างร่วมด้วย เมื่อพิจารณาจากสาเหตุและองค์ประกอบของการเกิดความวิตกกังวล ที่เกิดจากสาเหตุทั้งปัจจัยภายในและภายนอก ซึ่งส่วนหนึ่งมาจากการการเกิดความคิดที่บิดเบือน ไม่รู้สาเหตุที่เกิดขึ้นว่าเหตุใดจึงเป็นเช่นนั้น ไม่สามารถหาวิธีหรือแนวทางที่สามารถแก้ไขต้นเหตุปัญหาหรือเปลี่ยนแปลงตนเองให้สามารถรับมือกับปัญหาได้ และอารมณ์วิตกกังวลยังเป็นสภาวะที่บุคคลสร้างขึ้นเอง หรือคิดไปในทางที่ไม่เป็นความจริงเกิดเป็นความกดดัน ความสับสน ความหวาดกลัวถึงอนาคตที่ยังมาไม่ ผู้วิจัยเลือกวิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการที่สอดคล้องกับความวิตกกังวล 6 วิธี ซึ่งจะช่วยให้นักเรียนที่รับการฝึกวิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการสามารถลดอคติ ลดความคิดที่บิดเบือนมองทุกอย่างที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง สามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองได้อย่างเหมาะสม พร้อมทั้งมีสติอยู่กับปัจจุบัน ได้แก่ วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย วิธีคิดแบบแยกแยะองค์ประกอบ วิธีคิดแบบสามัญลักษณะ วิธีคิดแบบอริยสัจ วิธีคิดแบบคุณโทษและทางออกและวิธีคิดแบบมีสติเป็นอยู่ในขณะปัจจุบัน ดังนั้นการฝึกทักษะตามแนวทางโยนิโสมนสิการด้วยวิธีคิด 6 วิธีนี้น่าจะส่งผลต่อความ

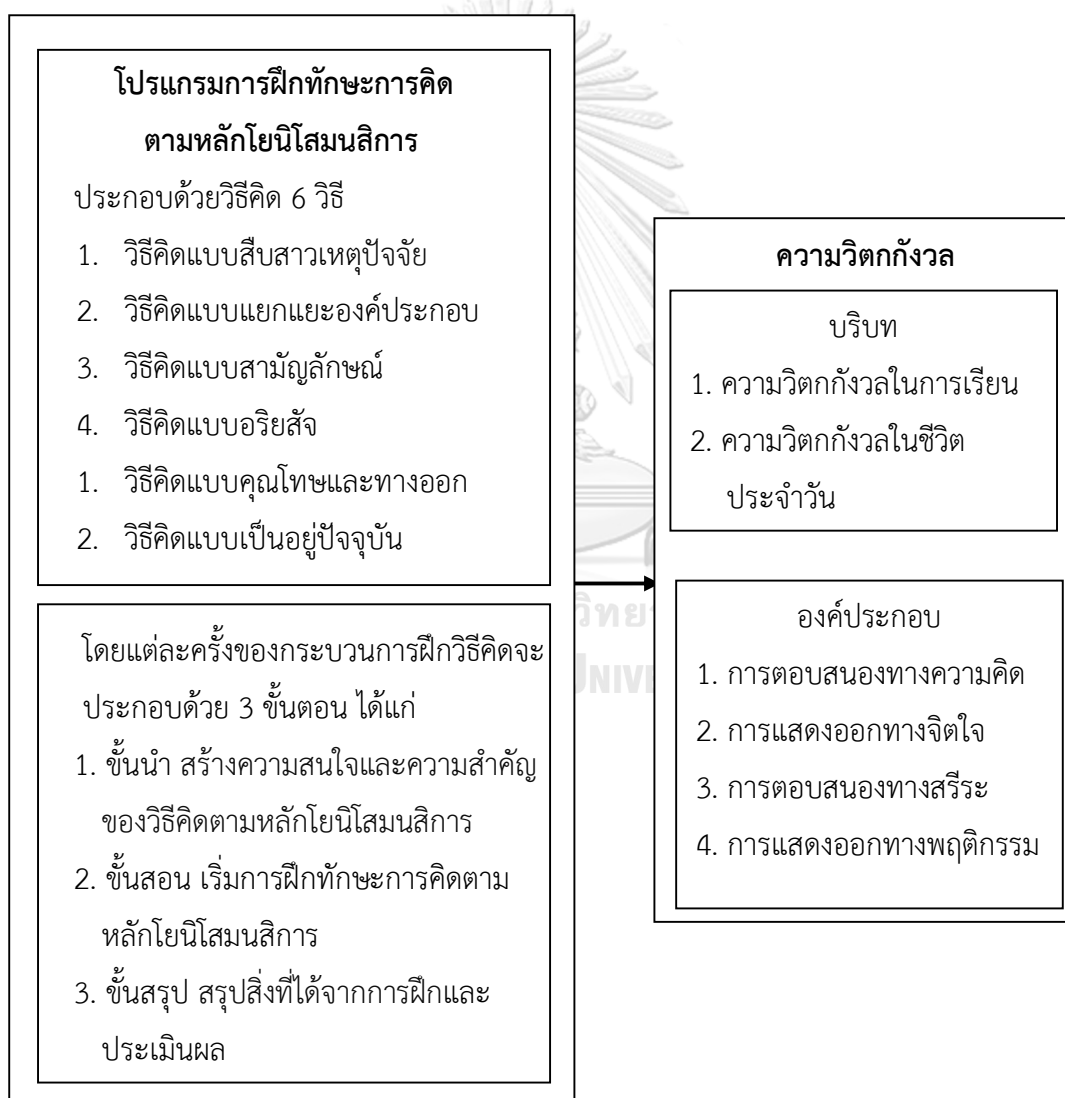
วิตกกังวลของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง โดยสามารถลดความวิตกกังวลในกลุ่มตัวอย่างได้

ตอนที่ 3 กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล และการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ พบว่าความวิตกกังวล คือ อารมณ์และความรู้สึกทางลบที่เกิดขึ้นขณะที่อยู่ในสถานการณ์ต่าง ๆ มีการคาดการณ์สถานการณ์ในทางลบ และพยายามหาทางหลีกเลี่ยง เมื่อเกิดความวิตกกังวลขึ้น ถ้าความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นมีระดับสูง ย่อมส่งผลกระทบต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต ชีวิตประจำวัน และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ทำให้นักเรียนไม่สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข ดังนั้นจึงควรควบคุมหรือลดความวิตกกังวลของนักเรียน ซึ่งวิธีการที่สนใจนำมาใช้เพื่อลดความวิตกกังวลในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ โปรแกรมการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ หลักโยนิโสมนสิการเป็นวิธีการคิดที่มีประโยชน์สามารถนำไปใช้แก้ไขปัญหา ตัดสินใจมองทุกสิ่งในแง่ของความเป็นจริง คิดถึงประโยชน์และโทษ รู้เท่าทันปัจจุบัน ซึ่งหลักโยนิโสมนสิการน่าจะสามารถลดความวิตกกังวลได้เนื่องจากความวิตกกังวลเป็นผลมาจากการคาดการณ์เหตุการณ์ในทางลบที่ไม่เป็นความจริงและยังไม่เกิดขึ้น เกิดความคิดขัดแย้ง ทำให้ไม่สามารถแก้ไขปัญหาได้ โดยความวิตกกังวลในกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นช่วงวัยรุ่น ประกอบด้วย ความวิตกกังวลในชีวิตประจำวัน และความวิตกกังวลในการเรียนซึ่งวิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการที่ผู้วิจัยสนใจมีจำนวน 6 วิธีคิด ได้แก่ วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย วิธีคิดแบบแยกแยะองค์ประกอบ วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์ วิธีคิดแบบอริยสัจ วิธีคิดแบบคุณโทษและทางออก และวิธีคิดแบบเป็นอยู่ปัจจุบัน โดยใช้กระบวนการฝึก 3 ขั้นตอน (สุมน อมรวิวัฒน์, 2530) ได้แก่ ขั้นนำ เป็นการสร้างความสนใจและความสำคัญของวิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ ขั้นสอน เป็นการเริ่มการฝึกทักษะวิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ และขั้นสรุป เป็นการสรุปสิ่งที่ได้จากการฝึกวิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการและเชื่อมโยงกับการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันพร้อมทั้งวัดผลและประเมินผล

วิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการที่นำมาใช้ในโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดจำนวน 6 วิธีคิด มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้รับการฝึกสามารถแก้ไขและยอมรับปัญหาหรือสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจริงในชีวิตประจำวันของตนเองได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมตามสาเหตุ พร้อมทั้งมีสติอยู่กับปัจจุบัน

ไม่คิดหรือคาดการณ์ไปเองในทางลบเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่ยังมาไม่ถึง มองสิ่งเกิดขึ้นตามความเป็นจริง ว่าทุกสิ่งย่อมมีทั้งข้อดีข้อเสีย ซึ่งผู้ที่มีทักษะการคิดตามหลักการโยนิโสมนสิการทั้ง 6 วิธีคิด ได้แก่ วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย วิธีคิดแบบแยกแยะองค์ประกอบ วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์ วิธีคิดแบบ อริยสัจ วิธีคิดแบบคุณโทษและทางออก และวิธีคิดแบบเป็นอยู่ปัจจุบัน ย่อมจะสามารถจัดการและ ควบคุมความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกทักษะ การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการต่อความวิตกกังวลของช่วงวัยรุ่น โดยมีการออกแบบคิดในการวิจัย ดัง แผนภาพที่ 2.1



แผนภาพที่ 2.1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ โดยมีวิธีการดำเนินการวิจัย นำเสนอเป็น 5 ตอน ดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 2 รูปแบบของการวิจัย

ตอนที่ 3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ตอนที่ 4 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ตอนที่ 5 การวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1 สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ มีจำนวน 17,641 คน

กลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยมีวิธีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่นำมาใช้ในการวิจัย ขั้นตอนในการเลือกมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. กำหนดขอบเขตของประชากรที่ศึกษา โดยประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 1 จำนวน 17,641 คน ที่กำลังศึกษาใน ภาคการศึกษาต้น ปีการศึกษา 2560 (สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา, 2560)

2. การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งผู้วิจัยมีขั้นตอนการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

ขั้นที่ 1 การสุ่มเลือกเขตพื้นที่การศึกษา สุ่มตัวอย่างจากประชากรที่เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาที่ 4 จากโรงเรียนสหศึกษาสังกัดสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 1 โดยวิธีสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple random sampling) ด้วยวิธีการจับสลากเพื่อเลือก 1 เขต จากทั้งหมด 22 เขต ผู้วิจัยสุ่มได้เขตคูสิต

ขั้นที่ 2 การเลือกโรงเรียน ผู้วิจัยใช้การเลือกแบบเจาะจง (purposive sampling) เลือกโรงเรียนราชวินิต มัธยม โดยมีเหตุผลดังนี้

1. เป็นโรงเรียนมัธยมศึกษาขนาดใหญ่ในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา
2. เป็นโรงเรียนสหศึกษา มีการเรียนการสอนตั้งแต่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จนถึงระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6
3. ผู้บริหารและคณะครูในสถานศึกษาให้การสนับสนุนและความร่วมมือในการทำวิจัยเป็นอย่างดี

ขั้นที่ 3 การสุ่มเลือกนักเรียนเพื่อเป็นกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยให้นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่แบ่งเป็น 8 จำนวน 296 คน ทุกคนตอบแบบวัดความวิตกกังวล จากนั้นจึงเลือกจากนักเรียนที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลจากแบบวัดความวิตกกังวลตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป จำนวนทั้งสิ้น 63 คน แล้วจึงสุ่มอย่างง่ายด้วยการจับฉลากเพื่อจัดนักเรียนเข้าเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยทั้ง 2 กลุ่มนี้มีคะแนนความวิตกกังวลไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงได้กลุ่มทดลองจำนวน 31 คนและกลุ่มควบคุมจำนวน 32 คน โดยค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลของกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลองคือ 2.84 ($SD = .36$) และค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลของกลุ่มควบคุมคือ 2.87 ($SD = .39$) ดังตารางที่ 3.1

ตารางที่ 3.1 การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลในระยะก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยการทดสอบค่าทีแบบอิสระ (Independent t-test)

ก่อนการทดลอง	จำนวน	คะแนนต่ำสุด	คะแนนสูงสุด	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>p</i>
กลุ่มทดลอง	31	2.48	4.10	2.84	.36	.78
กลุ่มควบคุม	32	2.46	3.80	2.87	.39	

* $p < .05$

ตอนที่ 2 รูปแบบของการวิจัย

ในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยออกแบบเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi - experimental designs) แบบศึกษาสองกลุ่ม โดยวัดความวิตกกังวล 3 ครั้ง คือ ก่อนการทดลอง 1 สัปดาห์ หลังการทดลอง 1 สัปดาห์ และระยะติดตามผล 2 สัปดาห์หลังการทดลอง กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 50 นาทีและกลุ่มควบคุมไม่ได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ ดังแผนภาพที่ 3.1

E	O ₁	X	O ₂	O ₃
C	O ₁	-	O ₂	O ₃

แผนภาพที่ 3.1 รูปแบบของการวิจัย

E (Experimental group) หมายถึง กลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ

C (Control group) หมายถึง กลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการจะทำกิจกรรมการสวดมนต์ในคาบมารยาท

X (Treatment variable) หมายถึง การฝึกโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ ระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที

O₁ (Pretest) หมายถึง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมวัดผลคะแนนความวิตกกังวลก่อนการทดลอง 1 สัปดาห์

O₂ (Posttest) หมายถึง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมวัดผลคะแนนความวิตกกังวลหลังการทดลอง 1 สัปดาห์

O₃ (Delayed posttest) หมายถึง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมวัดผลคะแนนความวิตกกังวล หลังการทดลอง 2 สัปดาห์

ตอนที่ 3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

งานวิจัยนี้มีเครื่องมือในการวิจัยทั้งหมด 2 ประเภท ได้แก่ 1. โปรแกรมการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ และ 2. แบบวัดความวิตกกังวล ทั้งนี้ก่อนเริ่มกระบวนการวิจัย ผู้วิจัยมีการเตรียมความพร้อมของผู้วิจัย โดยขั้นตอนในการเตรียมตัวของผู้วิจัยและการพัฒนาเครื่องมือในการวิจัย มีรายละเอียดดังนี้

3.1 การเตรียมตัวของผู้วิจัย

เพื่อให้ผู้วิจัยมีความสามารถและความเหมาะสมสำหรับการเข้าไปจัดโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการกับให้กลุ่มตัวอย่างภายในโรงเรียน ผู้วิจัยจึงต้องมีการเตรียมความพร้อมดังต่อไปนี้

3.1.1 ศึกษาจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลของช่วงวัยรุ่นและศึกษาเกี่ยวกับหลักโยนิโสมนสิการ

3.1.2 ศึกษาหรือสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญที่มีความชำนาญเรื่องจิตวิทยาตามแนวพุทธหรือเรื่องหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาโดยเฉพาะเรื่องหลักโยนิโสมนสิการ

3.1.3 ผู้วิจัยฝึกบันทึกการสังเกตจิตใจของตนเองทุกวันโดยบันทึกจากชีวิตประจำวันของตนเองตามหลักอริยสัจ 4 ซึ่งประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค ทำให้ผู้วิจัยได้นำวิธีคิดแบบอริยสัจมาใช้ในชีวิตประจำวัน

3.1.4 ศึกษาคุณสมบัติของความเป็นกัลยาณมิตร เพื่อให้ผู้วิจัยเข้าถึงหลักการของการเป็นกัลยาณมิตรและสามารถเป็นกัลยาณมิตรกับกลุ่มตัวอย่างได้อย่างเหมาะสมเพื่อให้เกิดผลที่ดีตามหลักโยนิโสมนสิการ

3.1.5 สังเกตการณ์การเรียนการสอนรายวิชาแนะแนวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนราชวินิต มัธยม ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2559 จำนวน 5 ห้องเรียน เพื่อให้ผู้วิจัยได้เห็นภาพรวมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

จากการศึกษาและเตรียมตัวในข้างต้นทำให้ผู้วิจัยมีความพร้อมที่จะเป็นผู้นำในโปรแกรมฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ ในประเด็นต่าง ๆ ดังนี้ ผู้วิจัยมีความเข้าใจเกี่ยวกับช่วงวัยรุ่นว่า ในโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการผู้วิจัยควรมีบทบาทเป็นผู้ช่วยที่มาให้คำแนะนำ ไม่ใช่อาจารย์ที่มากเพื่อสอนนักเรียน จึงจะทำให้นักเรียนในช่วงวัยรุ่นยอมรับ เปิดใจ และเกิดผลการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการตามที่คาดหวัง ผู้วิจัยมีความเข้าใจที่ตื้นเขินเกี่ยวกับวิธีคิดแบบอริยสัจ ทำให้สามารถนำไปอธิบายให้นักเรียนฟังได้ ผู้วิจัยเข้าใจถึงการเป็นผู้ช่วยในการชักยูงนักเรียนให้เกิดทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการตามบทบาทของผู้นำในโปรแกรมฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ และผู้วิจัยเข้าใจและเห็นสภาพความเป็นไปในห้องเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

3.2 ขั้นตอนการพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

3.2.1 โปรแกรมการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ

3.2.1.1 ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับจิตวิทยาตามแนวพุทธหลักโยนิโสมนสิการเพื่อกำหนดกรอบแนวคิด และคำนิยามเชิงปฏิบัติการ เพื่อใช้เป็นแนวทางในการออกแบบโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ

3.2.1.2 ศึกษาบริบทของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างเพื่อสังเคราะห์สถานการณ์ที่ทำให้ให้นักเรียนเกิดความวิตกกังวล โดยผ่านการสัมภาษณ์นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนราชวินิตมัธยม ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2559 จำนวน 18 คน เพื่อนำมาใช้เป็นสถานการณ์ในการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ จากข้อมูลการสัมภาษณ์ พบว่าปัญหาที่ทำให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 เกิดความวิตกกังวล ได้แก่ การเรียนในแต่ละรายวิชา การสอบ ความสัมพันธ์กับเพื่อน ความสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัว และการให้ความสำคัญกับบุคลิกภายนอก

3.2.1.3 ออกแบบโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการโดยยึดตามกรอบแนวคิดและคำนิยามเชิงปฏิบัติการและบริบทสถานการณ์ที่สอดคล้องกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนราชวินิต มัธยม ซึ่งโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการที่ประกอบด้วยหลักการคิด 6 วิธีคิด ได้แก่ ข้อที่ 1 วิธีคิดแบบสืบสวนเหตุปัจจัย ข้อที่ 2 วิธีคิดแบบแยกแยะองค์ประกอบ ข้อที่ 3 วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์ ข้อที่ 4 วิธีคิดแบบอริยสัจ ข้อที่ 6 วิธีคิดแบบ

คุณโทษและทางออก และข้อที่ 9 วิธีคิดแบบเป็นอยู่ในปัจจุบัน ประกอบด้วยระยะเวลา 8 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที โดยครั้งที่ 1 เป็นการปฐมนิเทศและสร้างความเข้าใจกับโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ ครั้งที่ 2 ถึงครั้งที่ 7 เป็นการฝึกทักษะวิธีคิดครั้งละ 1 วิธี รวมทั้งหมด 6 วิธี โดยผู้วิจัยนำวิธีคิดแบบเป็นอยู่ในปัจจุบันมาไว้ในกิจกรรมครั้งที่ 2 เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกก่อนวิธีคิดอื่น ๆ เนื่องจากการที่นักเรียนจะสามารถฝึกวิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการได้นั้นจะต้องมีการรับรู้ปัจจุบันพร้อมทั้งมีสติอยู่เสมอ และครั้งที่ 8 เป็นการปัจฉิมนิเทศ

3.2.1.4 ผู้วิจัยตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) โดยนำโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ประกอบด้วยผู้เชี่ยวชาญด้านหลักธรรมโยนิโสมนสิการ และด้านจิตวิทยา พิจารณาความสอดคล้องตามด้าน (Item Object Congruence, IOC) ได้แก่ ค่าดัชนีความสอดคล้ององค์ประกอบของภารกิจกิจกรรมในโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการกับวัตถุประสงค์และกรอบแนวคิดของการสร้างโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ

3.2.1.5 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการที่ได้ปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญนั้นไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน โดยนำตัวอย่างกิจกรรมในโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ ไปทดลองกับกลุ่มนักเรียนที่มีลักษณะบริบทใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง

3.2.1.6 หลังจากการทดลองใช้โปรแกรมการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการกับกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยได้ปรับปรุงโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการให้มีความเหมาะสมกับการนำไปใช้ในการทดลองให้มากที่สุด

โปรแกรมการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการใช้เวลาครั้ง ละ 50 นาที จำนวน 8 ครั้ง เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ๆ ละ 1 ครั้ง โดยมีรายละเอียดของโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ ดังตารางที่ 3.2

ตารางที่ 3.2 รายละเอียดของโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ

ครั้งที่	เนื้อหากิจกรรม
1	ปฐมนิเทศและสร้างความตระหนักถึงความวิตกกังวล
2	การฝึกวิธีคิดแบบเป็นอยู่ในปัจจุบัน
3	การฝึกวิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย
4	การฝึกวิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ
5	การฝึกวิธีคิดแบบสามัญลักษณ์
6	การฝึกวิธีคิดแบบอริยสัจ
7	การฝึกวิธีคิดแบบคุณโทษและทางออก
8	ปัจฉิมนิเทศ

3.2.2 แบบวัดความวิตกกังวล

3.2.2.1 ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล โดยศึกษาจากความวิตกกังวลในชีวิตประจำวันและความวิตกกังวลในการเรียนของนักเรียนช่วงวัยรุ่นตอนกลาง

3.2.2.2 สัมภาษณ์นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนราชวินิต มัธยม ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2559 จำนวน 18 คน จากทุกแผนการเรียน เมื่อผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์สามารถแบ่งบริบทการเกิดความวิตกกังวลได้เป็น 2 บริบทหลัก ดังนี้ การเรียนและชีวิตประจำวัน ประกอบด้วย 4 บริบทย่อย ได้แก่ การเรียนในแต่ละวิชา การสอบวัดผล ชีวิตประจำวัน ในโรงเรียน และชีวิตประจำวันในบ้าน

3.2.2.3 ปรับปรุงแบบวัดความวิตกกังวลสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จากแบบวัดความวิตกกังวลในการสอบของรังรอง งามสิริ (2540) ซึ่งเป็นแบบวัดความวิตกกังวลจำนวน 54 ข้อ ที่เป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) ตามแบบของลิเคิร์ต (Likert) มีเกณฑ์ 5 ระดับ (5 = บ่อยมาก, 4 = บ่อย, 3 = ปานกลาง, 2 = นาน ๆ ครั้ง และ 1 = ไม่เคย) เป็นแบบวัดให้ผู้ตอบบอกความรู้สึกด้วยตนเอง มีการแบ่งองค์ประกอบเป็น 4 องค์ประกอบ ได้แก่ การตอบสนองทางความคิด การแสดงออกทางจิตใจ (ความรู้สึก) การตอบสนองทางสรีระ (อาการและสุขภาพ) และ

การแสดงออกทางพฤติกรรม (บุคลิกลักษณะ) โดยผู้วิจัยเพิ่มเติมการแบ่งออกเป็นบริบทที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล ดังนั้นการเรียนในแต่ละวิชา การสอบวัดผล ชีวิตประจำวันในโรงเรียน และชีวิตประจำวันในบ้าน มีข้อความทั้งหมดจำนวน 79 ข้อ ดังตัวอย่าง ในแผนภาพที่ 3.2

ตอนที่ 1 ขณะที่นักเรียนกำลังเรียนอยู่ในแต่ละรายวิชา จะเกิดเหตุการณ์ต่อไปนี้บ่อยครั้งมากน้อยในระดับใด

ข้อ	ข้อความ	ไม่เคย	นาน ๆ ครั้ง	ปานกลาง	บ่อย	บ่อยมาก
4	ฉันไม่สามารถควบคุมตนเองให้ตั้งใจเรียนในห้องได้					
5	เมื่อมีการบ้านหลายวิชา ฉันไม่รู้ว่าจะทำการบ้านวิชาใดก่อน					
6	ฉันคิดหงมุ่นเกี่ยวกับความผิดพลาดในการเรียนที่ผ่านมาแล้ว					
9	ฉันไม่กล้าออกไปนำเสนอหน้าชั้นเรียน					
10	ฉันกลัวว่าถ้าฉันทำผิดเวลานำเสนอหน้าชั้นเรียนจะถูกเพื่อนล้อเลียน					

แผนภาพที่ 3.2 ตัวอย่างแบบวัดความวิตกกังวล

3.2.2.4 ผู้วิจัยตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) โดยนำแบบวัดความวิตกกังวลให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ประกอบด้วย ผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยา ด้านความวิตกกังวลและด้านปัญหาของวัยรุ่น โดยพิจารณาจากค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item Object Congruence, IOC) ต้องมีความสอดคล้อง ที่ระดับมากกว่า .50 (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ, 2539)

ผลการประเมินหลังการพิจารณาพบว่าแบบวัดความวิตกกังวล พบว่าทั้งฉบับมีค่าความสอดคล้องที่ระดับ $>.50$ ผู้วิจัยได้พิจารณาข้อความที่ต้องแก้ไข และปรับปรุงแบบวัดความวิตกกังวลตามคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ และอาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อนำไปสู่ขั้นการทดลองใช้ โดยมีประเด็นปรับปรุงจากผู้เชี่ยวชาญ คือ ปรับคำถามให้ครอบคลุมบริบทของกลุ่มตัวอย่าง ปรับการใช้คำและประโยคให้ถูกต้อง สื่อความหมายและมีความกระชับยิ่งขึ้น โดยมีจำนวนข้อความในบริบทและรายองค์ประกอบ ตารางที่ 3.3

ตารางที่ 3.3 จำนวนข้อคำถามของแบบวัดความวิตกกังวล

บริบท	องค์ประกอบ			
	การตอบสนอง	การแสดงออก	การตอบสนอง	การแสดงออก
	ทางความคิด	ทางจิตใจ	ทางสรีระ	ทางพฤติกรรม
การเรียนรายวิชา	6	6	4	5
การสอบ	8	8	3	4
ชีวิตประจำวันในโรงเรียน	7	7	2	3
ชีวิตประจำวันในโรงเรียน	5	7	2	2

3.2.2.5 ตรวจสอบความเที่ยงโดยการทดลองใช้ (Try out) ผู้วิจัยนำตัวอย่างแบบวัดความวิตกกังวลไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะบริบทใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้จริงจำนวน 30 คน เพื่อตรวจสอบแบบวัดความวิตกกังวลว่าเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างหรือไม่ โดยการวิเคราะห์หาค่าความเที่ยง (Reliability) พบว่าค่าความเที่ยงของแบบวัดความวิตกกังวลโดยใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์ครอนบัคแอลฟา (Cronbach Alpha Coefficient) ทั้งฉบับเท่ากับ .98 และมีค่าความเที่ยง (Reliability) ของแต่ละองค์ประกอบดังนี้ 1) การตอบสนองทางความคิด .94 2) การแสดงออกทางจิตใจ (ความรู้สึกล) .95 3) การตอบสนองทางสรีระ .89 4) การแสดงออกทางพฤติกรรม (บุคลิกลักษณะ) .80

ตอนที่ 4 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ขั้นการดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมโปรแกรมการฝึกตามแผนที่วางไว้ โดยรายละเอียดการดำเนินการกับกลุ่มตัวอย่าง คือ ทำการวัดความวิตกกังวลก่อนเริ่มการทดลอง 1 สัปดาห์ จากนั้นจึงทำการฝึกตามโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการกับกลุ่มทดลอง เมื่อกิจกรรมเสร็จสิ้น กลุ่มตัวอย่างจะทำการทดสอบความวิตกกังวลหลังจบโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ และให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดความวิตกกังวลซ้ำอีกครั้งหลังการทดลอง 2 สัปดาห์

ระยะที่ 1 ระยะก่อนการทดลอง

ก่อนการทดลอง 1 สัปดาห์ ผู้วิจัยให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ทุกคนทำแบบวัดความวิตกกังวล แล้วคัดเลือกกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจากนักเรียนที่มีคะแนนความวิตกกังวลที่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป แล้วสุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการจับฉลากเพื่อเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ระยะที่ 2 ระยะทดลอง

กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ ระยะเวลา 8 สัปดาห์ จำนวนกิจกรรม 1 ครั้งต่อสัปดาห์ ครั้งละ 50 นาที รวม 8 กิจกรรม โดยใช้เวลาจัดกิจกรรมโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการในคาบเรียนมารยาทของชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ทุกวันศุกร์ เวลา 14.50 – 15.30 น. และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการจะทำกิจกรรมในคาบเรียนมารยาท ได้แก่ การสวดมนต์ การตรวจพฤติกรรมและการพบปะอาจารย์ที่ปรึกษา

ระยะที่ 3 ระยะหลังการทดลอง

หลังการทดลอง 1 สัปดาห์ ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด ได้แก่ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทำแบบวัดความวิตกกังวล

ระยะที่ 4 ระยะติดตามผล

หลังการทดลอง 2 สัปดาห์ ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด ได้แก่ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทำแบบวัดความวิตกกังวลซ้ำอีกครั้งหนึ่ง

ตอนที่ 5 การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำคะแนนความวิตกกังวลของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะทดลอง และระยะติดตามผล มาวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปเพื่อการวิจัยทางสังคมศาสตร์ SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) คำนวณและวิเคราะห์ดังต่อไปนี้

1. การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลโดยการทดสอบค่าที (t-test)

2.การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลของกลุ่มทดลอง
เปรียบเทียบในระย่ก่อนการทดลอง ระย่หลังการทดลองและระย่ติดตามผลโดยการทดสอบด้วย
การวิเคราะห์ความแปรปรวน (ANOVA)



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการที่มีต่อความวิตกกังวลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โดยมีรูปแบบการวิจัยเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi experimental designs) โดยมีการแบ่งกลุ่มตัวอย่าง เป็นกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม โดยกลุ่มทดลอง ได้รับการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการและกลุ่มควบคุม ไม่ได้รับการฝึก โดยมีสมมติฐานการวิจัยดังนี้

1. ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลนักเรียนในกลุ่มทดลองมีคะแนนความวิตกกังวลต่ำกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุม
2. ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลนักเรียนในกลุ่มทดลองมีคะแนนความวิตกกังวลต่ำกว่าก่อนทดลอง

ตอนที่ 1 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวล

1. การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

1.1 การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลในระยะหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยการทดสอบค่าทีแบบอิสระ (Independent t-test)

ผู้วิจัยนำคะแนนความวิตกกังวลที่ได้จากการทำแบบวัดความวิตกกังวลของกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการและกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึก ในระยะหลังการทดลองทั้งคะแนนรวมทั้งฉบับและคะแนนรายองค์ประกอบทั้ง 4 องค์ประกอบมาหาค่าเฉลี่ย (M) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และทดสอบความแตกต่างด้วยการทดสอบค่าทีแบบอิสระ (independent t-test) ได้ผลการวิเคราะห์ดังต่อไปนี้

องค์ประกอบที่ 1 การตอบสนองทางความคิด กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลของกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลองคือ 2.24 ($SD = .49$) และค่าเฉลี่ยของคะแนนของกลุ่มควบคุมคือ 2.45 ($SD = .66$)

องค์ประกอบที่ 2 การแสดงออกทางจิตใจ(ความรู้สึก) กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลของกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลองคือ 2.34 ($SD = .59$) และค่าเฉลี่ยของคะแนนของกลุ่มควบคุมคือ 2.58 ($SD = .57$)

องค์ประกอบที่ 3 การตอบสนองทางสรีระ (อาการและสุขภาพ) กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลของกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลองคือ 2.31 ($SD = .62$) และค่าเฉลี่ยของคะแนนของกลุ่มควบคุมคือ 2.51 ($SD = .66$)

องค์ประกอบที่ 4 การแสดงออกทางพฤติกรรม (บุคลิกลักษณะ) กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลของกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลองคือ 2.15 ($SD = .64$) และค่าเฉลี่ยของคะแนนของกลุ่มควบคุมคือ 2.55 ($SD = .82$)

รวมคะแนนทั้งฉบับ กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลของกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลองคือ 2.23 ($SD = .48$) และค่าเฉลี่ยของคะแนนของกลุ่มควบคุมคือ 2.52 ($SD = .57$) ดังตารางที่ 4.1

ตารางที่ 4.1 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนความวิตกกังวลระยะหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

องค์ประกอบ	หลังการทดลอง	จำนวน	คะแนนต่ำสุด	คะแนนสูงสุด	M	SD	P
การตอบสนองทางความคิด	กลุ่มทดลอง	31	1.33	3.62	2.24	.49	.08
	กลุ่มควบคุม	32	1.52	4.48	2.45	.66	
การแสดงออกทางจิตใจ	กลุ่มทดลอง	31	1.41	3.87	2.34	.59	.05
	กลุ่มควบคุม	32	1.52	3.78	2.58	.57	
การตอบสนองทางสรีระ	กลุ่มทดลอง	31	1.21	3.79	2.31	.62	.10
	กลุ่มควบคุม	32	1.53	4.16	2.51	.66	
การแสดงออกทางพฤติกรรม	กลุ่มทดลอง	31	1.38	4.06	2.15	.64	.02
	กลุ่มควบคุม	32	1.25	4.50	2.55	.82	
รวม	กลุ่มทดลอง	31	1.24	3.11	2.23	.48	.02
	กลุ่มควบคุม	32	1.49	3.78	2.52	.57	

* $p < .05$

1.2 การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลในระยะติดตามผลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยการทดสอบค่าทีแบบอิสระ (Independent t-test)

ผู้วิจัยนำคะแนนความวิตกกังวลที่ได้จากการทำแบบวัดความวิตกกังวลของกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการและกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึก ในระยะติดตามผล ทั้งคะแนนรวมทั้งฉบับและคะแนนรายองค์ประกอบทั้ง 4 องค์ประกอบมาหาค่าเฉลี่ย (M) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และทดสอบความแตกต่างด้วยการทดสอบค่าทีแบบอิสระ (independent t-test) ได้ผลการวิเคราะห์ดังต่อไปนี้

องค์ประกอบที่ 1 การตอบสนองทางความคิด กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลของกลุ่มทดลองในระยะติดตามผลคือ 2.22 ($SD = .47$) และค่าเฉลี่ยของคะแนนของกลุ่มควบคุมคือ 2.50 ($SD = .63$)

องค์ประกอบที่ 2 การแสดงออกทางจิตใจ (ความรู้สึก) กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลของกลุ่มทดลองในระยะติดตามผลคือ 2.36 ($SD = .61$) และค่าเฉลี่ยของคะแนนของกลุ่มควบคุมคือ 2.54 ($SD = .57$)

องค์ประกอบที่ 3 การตอบสนองทางสรีระ (อาการและสุขภาพ) กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลของกลุ่มทดลองในระยะติดตามผลคือ 2.36 ($SD = .56$) และค่าเฉลี่ยของคะแนนของกลุ่มควบคุมคือ 2.55 ($SD = .68$)

องค์ประกอบที่ 4 การแสดงออกทางพฤติกรรม (บุคลิกลักษณะ) กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลของกลุ่มทดลองในระยะติดตามผลคือ 2.21 ($SD = .60$) และค่าเฉลี่ยของคะแนนของกลุ่มควบคุมคือ 2.62 ($SD = .76$)

รวมคะแนนทั้งฉบับ กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลของกลุ่มทดลองในระยะติดตามผลคือ 2.29 ($SD = .50$) และค่าเฉลี่ยของคะแนนของกลุ่มควบคุมคือ 2.55 ($SD = .58$) ดังตารางที่ 4.2

ตารางที่ 4.2 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนความวิตกกังวลระยะติดตามผลระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

องค์ประกอบ	หลังการทดลอง	จำนวน	คะแนนต่ำสุด	คะแนนสูงสุด	M	SD	P
การตอบสนองทางความคิด	กลุ่มทดลอง	31	1.43	3.58	2.22	.47	.03
	กลุ่มควบคุม	32	1.48	4.32	2.50	.63	
การแสดงออกทางจิตใจ	กลุ่มทดลอง	31	1.37	3.81	2.36	.61	.12
	กลุ่มควบคุม	32	1.41	3.65	2.54	.57	
การตอบสนองทางสรีระ	กลุ่มทดลอง	31	1.47	3.68	2.36	.56	.11
	กลุ่มควบคุม	32	1.47	4.00	2.55	.68	
การแสดงออกทางพฤติกรรม	กลุ่มทดลอง	31	1.31	3.50	2.21	.60	.01
	กลุ่มควบคุม	32	1.75	4.18	2.62	.76	
รวม	กลุ่มทดลอง	31	1.38	3.67	2.29	.50	.03
	กลุ่มควบคุม	32	1.52	3.73	2.55	.58	

* $p < .05$

ดังนั้น จากข้อมูลการวิเคราะห์ข้างต้นสามารถสรุปได้ว่านักเรียนกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลองและในระยะติดตามผล มีคะแนนความวิตกกังวลต่ำกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ระยะหลังการทดลอง กลุ่มทดลอง $M = 2.23$ $SD = .48$ กลุ่มควบคุม $M = 2.52$ $SD = .57$ และระยะติดตามผล กลุ่มทดลอง $M = 2.29$ $SD = .50$ กลุ่มควบคุม $M = 2.55$ $SD = .58$) ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 1

2. การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลของกลุ่มทดลองเปรียบเทียบในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผล

ผู้วิจัยนำคะแนนความวิตกกังวลที่ได้จากการทำแบบวัดความวิตกกังวลของกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ ทั้งคะแนนรวมทั้งฉบับและคะแนนรายองค์ประกอบทั้ง 4 องค์ประกอบในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผล มาหา

ค่าเฉลี่ย (M) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และทดสอบความแตกต่างด้วยการทดสอบค่าความแปรปรวน ANOVA) ได้ผลการวิเคราะห์ดังต่อไปนี้

องค์ประกอบที่ 1 การตอบสนองทางความคิด ค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลของกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ระยะหลังการทดลอง $M = 2.24$ $SD = .49$ และระยะก่อนการทดลอง $M = 2.66$ $SD = .42$) และค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลของกลุ่มทดลองในระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ระยะติดตามผล $M = 2.22$ $SD = .47$ และระยะก่อนการทดลอง $M = 2.66$ $SD = .42$) โดยที่คะแนนความวิตกกังวลเฉลี่ยของระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ระยะหลังการทดลอง $M = 2.23$ $SD = .49$ และระยะติดตามผล $M = 2.22$ $SD = .47$)

องค์ประกอบที่ 2 การแสดงออกทางจิตใจ (ความรู้สึก) ค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลของกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ระยะหลังการทดลอง $M = 2.37$ $SD = .59$ และระยะก่อนการทดลอง $M = 2.85$ $SD = .44$) และค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลของกลุ่มทดลองในระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ระยะติดตามผล $M = 2.36$ $SD = .61$ และระยะก่อนการทดลอง $M = 2.85$ $SD = .44$) โดยที่คะแนนความวิตกกังวลเฉลี่ยของระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ระยะหลังการทดลอง $M = 2.37$ $SD = .59$ และระยะติดตามผล $M = 2.36$ $SD = .61$)

องค์ประกอบที่ 3 การตอบสนองทางสรีระ (อาการและสุขภาพ) ค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลของกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ระยะหลังการทดลอง $M = 2.31$ $SD = .62$ และระยะก่อนการทดลอง $M = 3.00$ $SD = .44$) และค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลของกลุ่มทดลองในระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ระยะติดตามผล $M = 2.36$ $SD = .56$ และระยะก่อนการทดลอง $M = 3.00$ $SD = .44$) โดยที่คะแนนความวิตกกังวลเฉลี่ยของระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ระยะหลังการทดลอง $M = 2.31$ $SD = .62$ และระยะติดตามผล $M = 2.36$ $SD = .56$)

องค์ประกอบที่ 4 การแสดงออกทางพฤติกรรม (บุคลิกลักษณะ) ค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลของกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ระยะหลังการทดลอง $M = 2.15$ $SD = .64$ และระยะก่อนการทดลอง $M = 2.83$ $SD = .43$) และค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลของกลุ่มทดลองในระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ระยะติดตามผล $M = 2.21$ $SD = .60$ และระยะก่อนการทดลอง $M = 2.83$ $SD = .43$) โดยที่คะแนนความวิตกกังวลเฉลี่ยของระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ระยะหลังการทดลอง $M = 2.15$ $SD = .64$ และระยะติดตามผล $M = 2.21$ $SD = .60$)

รวมคะแนนทั้งฉบับพบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลของกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ระยะหลังการทดลอง $M = 2.33$ $SD = .48$ และระยะก่อนการทดลอง $M = 2.84$ $SD = .36$) และค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลของกลุ่มทดลองในระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ระยะติดตามผล $M = 2.29$ $SD = .50$ และระยะก่อนการทดลอง $M = 2.84$ $SD = .36$) โดยที่คะแนนความวิตกกังวลเฉลี่ยของระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ระยะหลังการทดลอง $M = 2.23$ $SD = .48$ และระยะติดตามผล $M = 2.29$ $SD = .50$) ดังตารางที่ 4.3

ตารางที่ 4.3 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลรายคู่ของกลุ่มทดลอง ระหว่างการวัดทั้ง 3 ระยะ ได้แก่ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล

องค์ประกอบ	ระยะ (I)	ระยะ (J)	MD (I-J)	M	SD	p
การตอบสนองทางความคิด	หลังการทดลอง	ก่อนการทดลอง	-.43	2.66	.08	.00
		ติดตามผล	.02	2.22	.01	.21
	ติดตามผล	ก่อนการทดลอง	-.44	2.66	.08	.00
		หลังการทดลอง	.02	2.24	.01	.21
การแสดงออกทางจิตใจ	หลังการทดลอง	ก่อนการทดลอง	-.51	2.85	.09	.00
		ติดตามผล	-.02	2.36	.04	.52
	ติดตามผล	ก่อนการทดลอง	-.49	2.85	.10	.00
		หลังการทดลอง	.02	2.34	.04	.52
การตอบสนองทางสรีระ	หลังการทดลอง	ก่อนการทดลอง	-.70	3.00	.10	.00
		ติดตามผล	-.05	2.36	.03	.11
	ติดตามผล	ก่อนการทดลอง	-.65	3.00	.09	.00
		หลังการทดลอง	.05	2.31	.03	.11
การแสดงออกทางพฤติกรรม	หลังการทดลอง	ก่อนการทดลอง	-.68	2.83	.11	.00
		ติดตามผล	-.06	2.21	.06	.29
	ติดตามผล	ก่อนการทดลอง	-.62	2.83	.11	.00
		หลังการทดลอง	.06	2.15	.06	.29
รวม	หลังการทดลอง	ก่อนการทดลอง	-.60	2.84	.08	.00
		ติดตามผล	-.05	2.29	.03	.61
	ติดตามผล	ก่อนการทดลอง	-.55	2.84	.07	.00
		หลังการทดลอง	.06	2.23	.03	.61

* $p < .05$

ดังนั้น จากข้อมูลการวิเคราะห์ข้างต้นสามารถสรุปได้ว่านักเรียนกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลองและในระยะติดตามผลมีคะแนนความวิตกกังวลต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ระยะก่อนการทดลอง $M = 2.84$ $SD = .36$ ระยะหลังการทดลอง $M = 2.23$ $SD = .48$ และระยะติดตามผล $M = 2.29$ $SD = .50$) ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 2

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลนักเรียนในกลุ่มทดลองมีคะแนนความวิตกกังวลต่ำกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 1
2. ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลนักเรียนในกลุ่มทดลองมีคะแนนความวิตกกังวลต่ำกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 2

ตอนที่ 2 ผลการสังเกตการดำเนินโปรแกรมฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ

จากการดำเนินโปรแกรมฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการจำนวน 8 กิจกรรม ใช้เวลา กิจกรรมละ 50 นาที สัปดาห์ละ 1 ครั้งกับนักเรียนกลุ่มทดลอง จำนวน 31 คน ผู้วิจัยได้สังเกตการพัฒนาทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการและการนำไปใช้เพื่อลดความวิตกกังวลในนักเรียนในกิจกรรมแต่ละครั้ง พบข้อมูลดังต่อไปนี้

1. กิจกรรมครั้งที่ 1 การปฐมนิเทศ

1.1 การพัฒนาทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ

1. จากการสังเกตการบันทึกใบงานพบว่านักเรียนทั้งหมดบอกได้ว่าวิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการมีประโยชน์อย่างไรบ้าง ดังตัวอย่างข้อความ

“ได้หาวิธีแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างถูกต้อง” นักเรียน 1

“เป็นการคิดแก้ปัญหาอย่างมีสติ ใช้เหตุผลในการแก้ปัญหา ไม่เข้าข้างตัวเอง” นักเรียน 15

“ทำให้เราก่อนที่จะทำอะไรลงไป” นักเรียน 22

2. จากการสังเกตการร่วมกิจกรรมพบว่านักเรียนทั้งหมดสามารถอธิบายเป้าหมายการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ ดังตัวอย่างข้อความ

“ทำให้รู้สาเหตุที่ทำให้ไม่สบายใจและหาวิธีแก้ไขได้” นักเรียน 3

“ทำให้เราหาทางออกได้ง่าย ไม่เครียดมากจนเกินไป” นักเรียน 7

“ทำให้ลดความวิตกกังวลได้ ใจเย็นมากขึ้น” นักเรียน 8

“ลดความเครียดที่มี รู้สาเหตุของความเครียดที่มี” นักเรียน 31

1.2 การนำไปใช้เพื่อลดความวิตกกังวล

จากการสังเกตการบันทึกใบงานพบว่านักเรียนทั้งหมดสามารถบอกถึงการนำวิถีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการในชีวิตประจำวันของนักเรียนได้ ดังตัวอย่างข้อความ

“นำแนวทางไปใช้ในการคิด คิดก่อนทำ คิดก่อนพูด” นักเรียน 2

“เวลามีปัญหาเรื่องเรียนแล้วไม่สบายใจก็ใช้การคิดแบบนี้ได้” นักเรียน 10

“เมื่อเรารู้สึกเศร้าหรือไม่สบายใจโดยรู้สาเหตุก็สามารถคิดตามหลักโยนิโสมนสิการได้ ทำให้เรารู้สาเหตุและทางแก้ไขเรื่องที่ไม่สบายใจได้” นักเรียน 24

“ใช้เหตุและผลในการตัดสินใจปัญหาต่าง ๆ อย่าคิดในสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้นเพราะจะทำให้เรากังวลใจไปเองและจะต้องยอมรับความจริงในเรื่องที่เกิดขึ้น” นักเรียน 26

2. กิจกรรมครั้งที่ 2 การฝึกวิถีคิดแบบเป็นอยู่ในปัจจุบัน

2.1 การพัฒนาทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ

1. จากการสังเกตการบันทึกใบงานพบว่านักเรียนทุกคนสามารถรับรู้และมีสติอยู่กับปัจจุบันได้ดี เนื่องจากขณะที่ต้องหลับตาทำให้นักเรียนรับรู้และสนใจสภาวะแวดล้อมในปัจจุบันที่เกิดขึ้นกับตนเองและนำสิ่งที่เกิดขึ้นมาอธิบายได้ ดังตัวอย่างข้อความ

“มันมีดีมาก รู้สึกกลัวเลยต้องตั้งใจฟัง ค่อย ๆ เดิน แล้วก็ระวังอยู่ตลอดเวลา” นักเรียน 1

“ต้องใช้ประสิทธิภาพร่างกายทั้งหมดที่มีประเมินสถานการณ์รอบตัวเพราะเรามองไม่เห็น”
นักเรียน 21

“รู้สึกจดจ่อกับการเดินตลอดเวลา กลัวว่าจะไปชนอะไร” นักเรียน 26

“ต้องฟังสมาธิไปที่การเคลื่อนไหว” นักเรียน 27

2. จากการสังเกตการร่วมกิจกรรมพบว่านักเรียนทุกคนเห็นข้อดีของการรับรู้และมีสติอยู่กับปัจจุบัน ดังตัวอย่างข้อความ

“ทำให้ได้รู้ว่ากำลังอยู่ในสถานการณ์ที่มีอะไรเกิดขึ้นบ้าง” นักเรียน 16

“เราสนใจสิ่งแวดล้อมรอบข้างที่กำลังเกิดขึ้น” นักเรียน 20

“ทำให้เราไม่คิดเรื่องอื่น ๆ ที่ไม่เกี่ยวข้อง” นักเรียน 28

2.2 การนำไปใช้เพื่อลดความวิตกกังวล

จากการสังเกตการร่วมกิจกรรมพบว่านักเรียนทุกคนเข้าใจการคิดแบบมีสติเป็นอยู่ในปัจจุบันว่าเป็นวิธีคิดที่ทำให้รับรู้ความเป็นไปและสภาวะรอบตัวได้อย่างถูกต้อง ไม่ปล่อยความคิดให้วิตกกังวลกับสิ่งที่ยังมาไม่ถึงหรือคิดเกี่ยวกับสิ่งที่ผ่านมาแล้วในอดีตอยู่ตลอดเวลา ดังตัวอย่างข้อความ

“ถ้าไปใช้กับตอนเรียน ก็น่าจะทำให้เรียนรู้เรื่องขึ้น” นักเรียน 7

“ทำให้รู้ว่าเราอยู่ที่ไหน ทำอะไรอยู่ ไม่เหม่อไปนึกเรื่องอื่น” นักเรียน 30

3. กิจกรรมครั้งที่ 3 การฝึกวิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย

3.1 การพัฒนาทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ

จากการสังเกตการบันทึกใบงานพบว่านักเรียนทุกคนอธิบายสาเหตุของสิ่งที่เกิดและแจกแจงผลที่ตามมาของสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองได้และสามารถเชื่อมโยงระหว่างสาเหตุสิ่งที่เกิดขึ้นและผลที่ตามมาได้ ดังตัวอย่างข้อความ

“ผลการเรียนแย่ คิดมากไม่ยอมมาโรงเรียนมีสาเหตุมาจากปรับตัวเข้ากับเพื่อนไม่ได้”
นักเรียน 4

“ต้องหนีออกมาอยู่กับยายมีสาเหตุมาจากปัญหาความสัมพันธ์กับแม่เลี้ยง” นักเรียน 7

3.2 การนำไปใช้เพื่อลดความวิตกกังวล

จากการสังเกตการบันทึกใบงานพบว่านักเรียนทุกคนใช้วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัยเพื่อพิจารณาปัญหาที่ทำให้ตนเองเกิดความวิตกกังวลได้ โดยในกิจกรรมครั้งนี้ นักเรียนเริ่มเปิดใจยอมรับผู้วิจัยมีการบอกเล่าปัญหาส่วนตัว เมื่อนักเรียนเข้าใจสาเหตุที่แท้จริงและตระหนักถึงผลที่ตามมาก็จะทำให้ นักเรียนสามารถจัดการกับปัญหาได้อย่างเหมาะสม ดังตัวอย่างข้อความ

“ปัญหากับบุคคลในครอบครัว ทำให้ทะเลาะกันอยู่บ่อย ๆ ต้องแก้ไขโดยใจเย็นขึ้น พยายามรับฟังพ่อแม่มากขึ้น” นักเรียน 10

“ปัญหาการดูแลบุคคลในครอบครัวที่ป่วยอย่างใกล้ชิดทำให้เรียนไม่ทัน พักผ่อนไม่พอ ต้องแก้ไขโดยการแบ่งเวลา หาเวลาพักผ่อนเพิ่ม” นักเรียน 23

“ปัญหาการปรับตัวในโรงเรียนทำให้ไม่มีเพื่อนสนิท ต้องแก้ไขโดยชวนเพื่อนคุย ทำความรู้จักกัน” นักเรียน 31

4. กิจกรรมครั้งที่ 4 การฝึกวิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ

4.1 การพัฒนาทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ

จากการสังเกตการบันทึกใบงานพบว่านักเรียนทุกคนสามารถแยกแยะและจัดลำดับความสำคัญของสิ่งที่เกิดขึ้นได้โดยแต่ละคนอาจจะแยกแยะออกมาต่างกัน ดังตัวอย่างข้อความ

“คุณสมบัติที่สำคัญที่สุดของผู้ที่มีความสุขคือ ได้ทำในสิ่งตนเองรัก” นักเรียน 7

“คุณสมบัติที่สำคัญที่สุดของผู้ที่มีความสุขคือ รู้จักความพอดี” นักเรียน 11

“คุณสมบัติที่สำคัญที่สุดของผู้ที่ประสบความสำเร็จคือ มีความรับผิดชอบ” นักเรียน 9

“คุณสมบัติที่สำคัญที่สุดของผู้ที่มีประสบความสำเร็จคือ ขยันหมั่นเพียร” นักเรียน 27

4.2 การนำไปใช้เพื่อลดความวิตกกังวล

จากการสังเกตการร่วมกิจกรรมพบว่าเมื่อเชื่อมโยงวิธีคิดกับความวิตกกังวลทำให้นักเรียน 25 คนเข้าใจว่าความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นมาจากส่วนประกอบย่อย ๆ หลายอย่างซึ่งมีลำดับความสำคัญต่างกัน ดังตัวอย่างข้อความ

“สาเหตุของปัญหาการเรียนมาจากหลายเรื่องเลย แต่ปัญหาสำคัญคือตัวเราเรียนไม่ทัน”
นักเรียน 2

“เวลาเครียดบางทีก็มาจากหลายเรื่อง ต้องแก้ไขไปที่ละเรื่องเริ่มจากเรื่องที่แก้ได้ก่อน”
นักเรียน 13

5. กิจกรรมครั้งที่ 5 การฝึกวิธีคิดแบบสามัญลักษณ์

5.1 การพัฒนาทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ

จากการบันทึกใบงานสถานการณ์ตัวอย่างพบว่านักเรียนทุกคนยอมรับความจริงของสิ่งที่เกิดและแก้ไขสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองตามสาเหตุที่แท้จริงได้ ดังตัวอย่างข้อความ

“เมื่อสอบตกก็จะยอมรับได้เพราะอาจมีบางอย่างที่เราลืมในห้องสอบ จะแก้ไขโดยก่อนส่งข้อสอบต้องตรวจทานให้ดี” นักเรียน 1

“เมื่อสอบตกก็จะยอมรับได้เพราะเราประเมินข้อสอบต่ำเกินไป จะแก้ไขโดยหาตัวอย่างข้อสอบมาทำ” นักเรียน 15

“เมื่อสอบตกก็จะยอมรับได้เพราะมันเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ จะแก้ไขโดยอ่านหนังสือให้มากขึ้น” นักเรียน 22

5.2 การนำไปใช้เพื่อลดความวิตกกังวล

จากการสังเกตการร่วมกิจกรรมพบว่าเมื่อนักเรียนทุกคนพิจารณาปัญหาต่าง ๆ ที่มีโอกาสเกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวันของทุกคนและแลกเปลี่ยนสิ่งที่เกิดขึ้นหรือปัญหาเกิดความวิตกกังวลของแต่ละคนกับเพื่อนแล้วทำให้นักเรียนทุกคนเข้าใจและยอมรับถึงความเปลี่ยนแปลงของสิ่งต่าง ๆ และเข้าใจว่าทุกคนย่อมจะเจอปัญหาขึ้นได้เมื่อทำใจยอมรับได้แล้วจึงต้องหาวิธีแก้ไขปัญหา ซึ่งบางปัญหาคือนักเรียนเองอาจแก้ไขไม่ได้ ทำได้เพียงอยู่ร่วมกับปัญหาอย่างเข้าใจ โดยในกิจกรรมครั้งนี้นักเรียนยอมรับและให้ความสนิทสนมกับผู้วิจัยและเพื่อนกลุ่มตัวอย่างที่ร่วมในโปรแกรมบางชิ้น ดังตัวอย่างข้อความ

“เพิ่งรู้ว่าเพื่อนบางคนมีเรื่องเครียดมากกว่าเราเยอะเลย” นักเรียน 11

“ปัญหาการเรียนบางอย่างก็มาจากครูที่สอนกับเนื้อหาที่ยากมากทำได้แค่ยอมรับแล้วก็ตั้งใจเรียน” นักเรียน 29

6. กิจกรรมครั้งที่ 6 การฝึกวิธีคิดแบบอริยสัจ

6.1 การพัฒนาทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ

จากการสังเกตการบันทึกใบงานพบว่านักเรียน 25 คน สามารถใช้ขั้นตอนวิธีคิดแบบอริยสัจ ได้แก่ อธิบายสภาพปัญหา บอกสาเหตุของปัญหา กำหนดเป้าหมายการแก้ไข และลงมือแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองได้อย่างเหมาะสม ดังตัวอย่างข้อความ

“ปัญหาทะเลาะกับเพื่อน สภาพปัญหาคืออึดอัดเวลาทะเลาะกับเพื่อน สาเหตุความคิดเห็นไม่ตรงกัน เป้าหมายต้องพูดคุยกันให้เข้าใจ วิธีแก้ปัญหาลงไปคุยกับเพื่อน บอกสาเหตุที่เกิดขึ้นจะได้คุยกันเข้าใจ” นักเรียน 2

“ปัญหาอารมณ์ร้ายกับที่บ้าน สภาพปัญหาคือไม่สบายใจเวลามีปัญหากับที่บ้าน สาเหตุชอบปิดโทรศัพท์เวลาที่บ้านโทรตาม เป้าหมายใจเย็นลง วิธีแก้ปัญหาลงไปขอโทษคนที่บ้านและคุยด้วยเหตุผล” นักเรียน 6

6.2 การนำไปใช้เพื่อลดความวิตกกังวล

จากการสังเกตการร่วมกิจกรรมพบว่านักเรียน 25 คน สามารถนำปัญหาที่ทำให้ตนเองเกิดความวิตกกังวลในการเรียนและชีวิตประจำวันมาพิจารณาหาวิธีแก้ไขปัญหาโดยใช้วิธีคิดแบบอริยสัจได้ ดังตัวอย่างข้อความ

“ไปใช้แก้ปัญหาเวลาทะเลาะกับที่บ้านได้” นักเรียน 6

“วิธีคิดนี้ทำให้คิดเป็นขั้นตอนน่าจะเป็นประโยชน์ในการเรียน” นักเรียน 19

“ใช้แก้ปัญหาที่เกิดในชีวิตได้ทุกเรื่อง” นักเรียน 23

7. กิจกรรมครั้งที่ 7 การฝึกวิธีคิดแบบคุณโทษและทางออก

7.1 การพัฒนาทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ

จากการสังเกตการบันทึกใบงานนักเรียนทุกคนบอกข้อดีและข้อเสียของสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ และนักเรียน 27 คนอธิบายวิธีปฏิบัติตนเพื่อหลีกเลี่ยงผลกระทบจากข้อเสียของสิ่งที่เกิดตามหลักโยนิโสมนสิการได้ ดังตัวอย่างข้อความ

“การเล่นคอมพิวเตอร์ ข้อดี คือ ได้ระบายความเครียด ข้อเสีย คือ เสียเวลา เสียสุขภาพตา วิธีปฏิบัติตน คือ เล่นให้เหมาะสมกับเวลา” นักเรียน 4

“การทะเลาะกับเพื่อน ข้อดี คือ ได้ปรับตัวเข้าหากันมากขึ้น ข้อเสีย คือ หงุดหงิด วิธีปฏิบัติตน คือ ค่อย ๆ คุยกัน” นักเรียน 27

7.2 การนำไปใช้เพื่อลดความวิตกกังวล

จากการสังเกตการบันทึกใบงานพบว่านักเรียน 27 คนสามารถอธิบายวิธีปฏิบัติตนตามหลักโยนิโสมนสิการเพื่อลดความวิตกกังวลที่จะเกิดขึ้นกับตนเองในเรื่องต่าง ๆ ได้ ดังตัวอย่างข้อความ

“เรื่องปัญหายาเสพติด (นักเรียนเคยคิดจะลอง) วิธีปฏิบัติตน ห้ามไปยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด เมื่อมีคนมาชวนก็หาวิธีหลีกเลี่ยง” นักเรียน 5

“เรื่องการรายงานหน้าชั้นเรียน วิธีปฏิบัติตน คือ การไปฝึกพูดให้คล่องขึ้น” นักเรียน 7

“เรื่องเงินไม่พอใช้ วิธีปฏิบัติตน คือ การหางานพิเศษทำ” นักเรียน 20

“เรื่องการเป็นนักศึกษาวิชาทหาร วิธีปฏิบัติตน คือ พยายามมองในแง่ดี อดทนเรียนเพื่ออนาคตจะได้ไม่ไปเกณฑ์ทหาร” นักเรียน 29

8. กิจกรรมครั้งที่ 8 การปัจฉิมนิเทศ

8.1 การพัฒนาทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ

จากการสังเกตการบันทึกใบงานนักเรียน 25 คนสามารถเลือกวิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการไปใช้เพื่อแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ โดยปัญหาเดียวกันนักเรียนแต่ละคนอาจเลือกใช้วิธีคิดต่างกัน ดังตัวอย่างข้อความ

“ปัญหาทะเลาะกับพ่อแม่ เลือกใช้วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย” นักเรียน 8

“ปัญหาพ่อแม่ไม่ค่อยเข้าใจในการกระทำของผม เลือกใช้วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์”

นักเรียน 18

8.2 การนำไปใช้เพื่อลดความวิตกกังวล

จากการสังเกตการบันทึกใบงานพบว่านักเรียน 25 คน สามารถบอกถึงการนำวิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการไปใช้เพื่อแก้ไขปัญหาที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลขึ้นกับตนเองได้ โดยปัญหาเดียวกันนักเรียนแต่ละคนอาจเลือกใช้วิธีคิดต่างกัน บางคนอาจเลือกเพียง 1 วิธี บางคนอาจเลือกหลายวิธี ดังตัวอย่างข้อความ

“ปัญหาการเรียน เลือกใช้วิธีคิดแบบอริยสัจ” นักเรียน 5

“ปัญหาการเรียน เลือกใช้วิธีคิดแบบอริยสัจ วิธีคิดแบบคุณโทษและทางออก และวิธีคิดแบบเป็นอยู่ในปัจจุบัน” นักเรียน 12

“ปัญหาการสอบ เลือกใช้วิธีคิดแบบอริยสัจ วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์ และวิธีคิดแบบเป็นอยู่ในปัจจุบัน” นักเรียน 15

“ปัญหาการสอบ เลือกใช้วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย และวิธีคิดแบบอริยสัจ” นักเรียน 23

จากการข้อมูลการสังเกตการดำเนินกิจกรรมโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการทั้งหมด 8 กิจกรรม สามารถสรุปทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการและการนำไปใช้เพื่อลดความวิตกกังวลที่กลุ่มตัวอย่างได้รับ ดังตารางที่ 4.4

ตารางที่ 4.4 ตารางสรุปทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการและการนำไปใช้เพื่อลดความวิตกกังวลที่กลุ่มตัวอย่างได้รับขณะเข้าร่วมโปรแกรมฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ

กิจกรรม	ทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ	การนำไปใช้เพื่อลดความวิตกกังวล
ครั้งที่ 1	<ol style="list-style-type: none"> 1. บอกประโยชน์ของวิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ 2. อธิบายเป้าหมายการเข้าร่วมโปรแกรมฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ 	เข้าใจถึงการนำวิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน
ครั้งที่ 2	<ol style="list-style-type: none"> 1. รับรู้และมีสติอยู่กับปัจจุบัน 2. เห็นข้อดีของการรับรู้และมีสติอยู่กับปัจจุบัน 	มีสติเป็นอยู่ในปัจจุบัน และไม่ปล่อยความคิดให้วิตกกังวลกับสิ่งที่ยังมาไม่ถึงหรือคิดเกี่ยวกับสิ่งที่ผ่านมาแล้ว
ครั้งที่ 3	<ol style="list-style-type: none"> 1. อธิบายสาเหตุของสิ่งที่เกิดและแจกแจงผลที่ตามมาของสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ 2. เชื่อมโยงระหว่างสาเหตุ สิ่งที่เกิดขึ้น และผลที่ตามมาได้ 	ใช้วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัยเพื่อพิจารณาปัญหาที่ทำให้ตนเองเกิดความวิตกกังวล
ครั้งที่ 4	แยกแยะและจัดลำดับความสำคัญของสิ่งที่เกิดขึ้นได้	เข้าใจว่าความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นมาจากส่วนประกอบย่อย ๆ หลายอย่างซึ่งมีลำดับความสำคัญต่างกัน
ครั้งที่ 5	ยอมรับความจริงของสิ่งที่เกิดและแก้ไขสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองตามสาเหตุที่แท้จริงได้	เข้าใจและยอมรับถึงความเปลี่ยนแปลงของสิ่งต่าง ๆ และเข้าใจว่าทุกคนย่อมจะเจอปัญหาขึ้นได้ และแก้ไขเท่าที่ตนเองทำได้

ตารางที่ 4.4 ตารางสรุปทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการและการนำไปใช้เพื่อลดความวิตกกังวล
ที่กลุ่มตัวอย่างได้รับขณะเข้าร่วมโปรแกรมฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ (ต่อ)

กิจกรรม	ทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ	การนำไปใช้เพื่อลดความวิตกกังวล
ครั้งที่ 6	ใช้ขั้นตอนวิธีคิดแบบอริยสัจ ได้แก่ อธิบาย สภาพปัญหา บอกสาเหตุของปัญหา กำหนดเป้าหมายการแก้ไข และลงมือ แก้ปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองได้อย่าง เหมาะสม	หาวิธีแก้ไขปัญหาที่ทำให้ตนเองเกิดความ วิตกกังวลโดยใช้วิธีคิดแบบอริยสัจ
ครั้งที่ 7	1. บอกข้อดีและข้อเสียของสิ่งที่เกิดขึ้นกับ ตนเอง 2. อธิบายวิธีปฏิบัติตนเพื่อหลีกเลี่ยง ผลกระทบจากข้อเสียของสิ่งที่เกิดขึ้น	อธิบายวิธีปฏิบัติตนตามหลักโยนิโส มนสิการเพื่อลดความวิตกกังวลที่จะเกิด ขึ้นกับตนเองในเรื่องต่าง ๆ ได้
ครั้งที่ 8	เลือกใช้วิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการเพื่อ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นกับเองได้	นำวิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการไปใช้เพื่อ แก้ไขปัญหาที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล ขึ้นกับตนเองได้

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โดยการวิจัยครั้งนี้ มีขอบเขตการวิจัยดังต่อไปนี้

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 1 ปีการศึกษา 2560 ภาคเรียนที่ 1 จำนวน 17,641 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนราชวินิตมัธยม ปีการศึกษา 2560 ภาคเรียนที่ 1 จำนวน 63 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 31 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 32 คน โดยกลุ่มทดลองจะได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการจำนวน 8 ครั้ง และกลุ่มควบคุมจะไม่ได้รับการฝึกใด ๆ

เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย ได้แก่ โปรแกรมการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการจำนวน 8 กิจกรรม ใช้กับกลุ่มทดลอง ระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที และแบบวัดความวิตกกังวล จำนวน 79 ข้อ ที่วัดองค์ประกอบ 4 องค์ประกอบ ได้แก่ การตอบสนองทางความคิด การแสดงออกทางจิตใจ (ความรู้สึก) การตอบสนองทางสรีระ (อาการและสุขภาพ) และการแสดงออกทางพฤติกรรม (บุคลิกลักษณะ) ในบริบทการเรียนรู้และชีวิตประจำวัน

สรุปผลการวิจัย

1. ระยะเวลาหลังการทดลองและระยะติดตามผลนักเรียนในกลุ่มทดลองมีคะแนนความวิตกกังวลต่ำกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 1
2. ระยะเวลาหลังการทดลองและระยะติดตามผลนักเรียนในกลุ่มทดลองมีคะแนนความวิตกกังวลต่ำกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 2

อภิปรายผล

จากผลการวิจัยข้างต้น ผู้วิจัยนำมาอภิปรายผลการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ออกเป็น 2 ประเด็น ดังนี้

ประเด็นที่ 1 ระดับความวิตกกังวลของกลุ่มทดลองหลังจากได้รับการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ

หลังจากกลุ่มทดลองได้รับการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ พบว่าทั้งระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลต่ำกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีความสามารถในการจัดการกับความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ดีกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม เมื่อพิจารณาเป็นรายองค์ประกอบพบว่า ในระยะหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลในองค์ประกอบที่ 4 การแสดงออกทางพฤติกรรมต่ำกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และในระยะติดตามผลนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลในองค์ประกอบที่ 1 การตอบสนองทางความคิดและองค์ประกอบที่ 4 การแสดงออกทางพฤติกรรมต่ำกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อพิจารณาคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลของกลุ่มทดลองระหว่างการวัดทั้ง 3 ระยะได้แก่ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลของกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่าภายหลังจากนักเรียนกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการแล้วนักเรียนกลุ่มทดลองมีความวิตกกังวลต่ำลง เนื่องจากวิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการช่วยให้นักเรียนยอมรับความเปลี่ยนแปลงและสภาพความเป็นจริงของสิ่งที่เกิดขึ้นได้อย่างไม่มีอคติ และแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองได้อย่างเหมาะสม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของพระมหาเกรียงศักดิ์ รัฐกุล (2549) ที่พบว่าการฝึกตามหลักโยนิโสมนสิการสามารถลดความโกรธของนักเรียน และงานวิจัยของวรรณดาว ศูนย์กลาง (2550) ที่ให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่เป็นเยาวชนเพศชายในบ้านกรูณาใช้หลักโยนิโสมนสิการเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว ดังนั้น ผู้ที่ฝึกคิดตาม

หลักโยนิโสมนสิการจะมีกระบวนการในการจัดการกับปัญหาที่นำไปสู่การเกิดความวิตกกังวล ความโกรธ และพฤติกรรมก้าวร้าวได้ โดยมีการแสดงออกได้อย่างเหมาะสม

อย่างไรก็ตามเมื่อพิจารณาคะแนนความวิตกกังวลของกลุ่มควบคุมทั้ง 3 ระยะ พบว่า เมื่อเปรียบเทียบกับก่อนการทดลอง กลุ่มควบคุมซึ่งไม่ได้รับการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการมีคะแนนความวิตกกังวลระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลมีคะแนนความวิตกกังวลต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผู้วิจัยคาดว่าระยะเวลาและการปรับตัวในการเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 เป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญต่อความวิตกกังวล เนื่องจากการทำแบบวัดความวิตกกังวลก่อนการทดลอง ให้นักเรียนทำแบบวัดความวิตกกังวลในช่วงเดือนพฤษภาคมที่เป็นเดือนที่นักเรียนเพิ่งจะเลื่อนชั้นขึ้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 และเพิ่งจะเปิดเทอม อาจทำให้นักเรียนมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับการเรียน การสอบและการปรับตัวสู่ช่วงชั้นใหม่ที่สูง เมื่อเวลาผ่านไปนักเรียนจะสามารถปรับตัวได้ดีมากขึ้นทำให้กลุ่มตัวอย่างมีความวิตกกังวลที่ลดลงทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แต่นักเรียนกลุ่มทดลองย่อมจะสามารถรับมือกับความวิตกกังวลได้ดีกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งเห็นได้จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่พบว่า ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีคะแนนความวิตกกังวลที่ต่ำกว่ากลุ่มควบคุม

ประเด็นที่ 2 โปรแกรมการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ

เมื่อจบการฝึกโปรแกรมทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการทั้ง 8 กิจกรรมแล้ว พิจารณาเปรียบเทียบกับคะแนนความวิตกกังวลทั้ง 3 ระยะ ได้แก่ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลมาวิเคราะห์ พบว่ากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติทั้งในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล แสดงว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ สามารถจัดการกับความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ดีกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม เนื่องจากทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการในกิจกรรมการฝึกนำวิธีคิด 6 วิธีคิด ได้แก่ วิธีคิดแบบสืบสวนเหตุปัจจัย วิธีคิดแบบแยกแยะองค์ประกอบ วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์ วิธีคิดแบบอริยสัจ วิธีคิดแบบคุณโทษทางออกและวิธีคิดแบบเป็นอยู่ในปัจจุบัน มาใช้ฝึกในกิจกรรมแต่ละครั้ง โดยวิธีคิดที่นำมาฝึกเป็นวิธีแรกคือวิธีคิดแบบเป็นอยู่ในปัจจุบันเนื่องจากการที่บุคคลจะรับรู้เรื่องราวต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้องจะต้องมีสติ จดจ่ออยู่กับสิ่งกำลังประสบอยู่ในปัจจุบัน ซึ่งเป็นวิธีคิดที่ส่งผลต่อการลดความวิตกกังวลเป็นอย่างมาก การฝึกแต่ละครั้งผู้วิจัยได้ดำเนิน

กิจกรรมโดยให้นักเรียนกลุ่มทดลองตระหนักถึงปัญหาที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลต่อตนเอง ประกอบกับมีสถานการณ์ที่ผู้วิจัยกำหนดขึ้นมาเพื่อให้นักเรียนให้ใช้วิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการตามหัวข้อการฝึกในแต่ละครั้ง เมื่อจบกิจกรรมในแต่ละครั้งนักเรียนจะได้ทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการและแนวทางการนำไปใช้เพื่อลดความวิตกกังวล

เมื่อพิจารณาผลการดำเนินกิจกรรมเป็นรายครั้ง ผลการดำเนินกิจกรรมปฐมนิเทศ พบว่านักเรียนสามารถบอกประโยชน์ของวิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการพร้อมทั้งอธิบายเป้าหมายการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการได้ นักเรียนเข้าใจถึงการนำวิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการในไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อลดความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นกับตนเอง

ผลการดำเนินกิจกรรมครั้งที่ 2 พบว่านักเรียนเกิดทักษะการรับรู้และมีสติอยู่กับปัจจุบัน ทำให้นักเรียนมีสติเป็นอยู่ในปัจจุบัน และไม่ปล่อยความคิดให้วิตกกังวลกับสิ่งที่ยังมาไม่ถึงหรือวิตกกังวลเกี่ยวกับสิ่งที่ผ่านมาแล้ว ซึ่งการมีสติในปัจจุบันทำให้นักเรียนมีการคิดก่อนที่จะพูดหรือทำอะไร ซึ่งทำให้นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความวิตกกังวลในองค์ประกอบของการแสดงออกทางพฤติกรรมต่ำกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล

ผลการดำเนินกิจกรรมครั้งที่ 3 พบว่านักเรียนเริ่มเปิดใจกับผู้วิจัย มีการบอกเล่าปัญหาบอกเล่าปัญหาในเชิงลึกมากขึ้น นักเรียนสามารถอธิบายสาเหตุของสิ่งที่เกิดและแจกแจงผลที่ตามมาพร้อมทั้งเชื่อมโยงระหว่างสาเหตุ สิ่งที่เกิดขึ้นและผลที่ตามมาของสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ ทักษะที่เกิดขึ้นทำให้นักเรียนพิจารณาปัญหาที่ทำให้ตนเองเกิดความวิตกกังวลได้

ผลการดำเนินกิจกรรมครั้งที่ 4 พบว่านักเรียนสามารถแยกแยะและจัดลำดับความสำคัญของสิ่งที่เกิดขึ้นได้ ทำให้นักเรียนเข้าใจว่าความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นว่ามาจากส่วนประกอบย่อย ๆ หลายน้อยอย่างซึ่งมีลำดับความสำคัญต่างกัน

ผลการดำเนินกิจกรรมครั้งที่ 5 นักเรียนสามารถยอมรับความจริงของสิ่งที่เกิดและแก้ไขสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองตามสาเหตุที่แท้จริงได้ ทำให้นักเรียนเข้าใจและยอมรับถึงความเปลี่ยนแปลงของสิ่งต่าง ๆ และเข้าใจว่าทุกคนย่อมจะเจอปัญหาขึ้นได้ และแก้ไขเท่าที่นักเรียนสามารถทำได้ ซึ่งทักษะที่

เกิดขึ้นส่งผลให้นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความวิตกกังวลในองค์ประกอบของการตอบสนองทางความคิดต่ำกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล

ผลการดำเนินกิจกรรมครั้งที่ 6 พบว่านักเรียนสามารถใช้ขั้นตอนวิธีคิดแบบอริยสัจ ได้แก่ การอธิบายสภาพปัญหา การบอกสาเหตุของปัญหา การกำหนดเป้าหมายการแก้ไข และการลงมือแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองได้อย่างเหมาะสม ทำให้นักเรียนหาวิธีแก้ไขปัญหาที่ทำให้ตนเองเกิดความวิตกกังวลได้โดยใช้วิธีคิดแบบอริยสัจ ซึ่งวิธีคิดแบบอริยสัจเป็นวิธีคิดที่ใช้เพื่อกำจัดทุกข์ที่เกิดขึ้น เมื่อนักเรียนสามารถเข้าใจแนวทางและการเอาไปใช้ย่อมทำให้นักเรียนสามารถจัดการกับความทุกข์หรือความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของชฎาพร สิงห์ปิ่น (2553) ที่ฝึกวิธีคิดแบบอริยสัจ ทำให้นักเรียนที่รับการฝึกมีความสุขเพิ่มขึ้น

ผลการดำเนินกิจกรรมครั้งที่ 7 พบว่านักเรียนสามารถบอกข้อดีและข้อเสียของสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองพร้อมทั้งอธิบายวิธีปฏิบัติตนเพื่อหลีกเลี่ยงผลกระทบจากข้อเสียของสิ่งที่เกิดขึ้นได้ ทำให้นักเรียนต้องพบเจอกับสิ่งต่าง ๆ ก็สามารถอยู่ร่วมกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้อย่างเกิดความวิตกกังวลน้อยที่สุดเพราะนักเรียนเข้าใจว่าทุกอย่างย่อมมีข้อดี ข้อเสีย และนักเรียนสามารถคิดหาวิธีปฏิบัติตนที่จะอยู่ร่วมกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้

ผลการดำเนินกิจกรรมครั้งที่ 8 พบว่านักเรียนจะเกิดทักษะการเลือกใช้วิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการเพื่อแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ ทำให้นักเรียนสามารถรับมือกับสิ่งที่ทำให้ตนเองเกิดความวิตกกังวลในชีวิตประจำวันได้ ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกวิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ เมื่อเกิดปัญหาขึ้นนักเรียนมักจะโทษว่าปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองเกิดจากความผิดของบุคคลอื่น จึงไม่ได้พิจารณาปัญหาและหาทางแก้ไขอย่างถูกต้อง แต่เมื่อนักเรียนเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกวิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการแล้วนักเรียนจะยอมรับสภาพความเป็นจริงของปัญหา และคิดหาทางแก้ไขอย่างเหมาะสม เมื่อนักเรียนสามารถใช้การคิดแบบโยนิโสมนสิการเพื่อจัดการกับปัญหาในชีวิตประจำวันที่เป็นสาเหตุของความวิตกกังวลได้ ย่อมทำให้ความวิตกกังวลของนักเรียนมีระดับที่ต่ำลง ไม่รบกวนหรือก่อผลเสียต่อสุขภาพ การเรียนและการดำเนินชีวิตประจำวัน

ดังนั้น ในการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ นักเรียนกลุ่มทดลองจะได้ตระหนักถึงปัญหาที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลและหาวิธีที่ในการรับมือและจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างเหมาะสม สอดคล้องกับงานวิจัยของทิพวรรณ คุณสาร (2552) ที่ฝึกวิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ 10 วิธี ทำให้นักเรียนพัฒนาการปรับตัวทางสังคมได้ เช่นเดียวกับ บัลลังค์ ตาลทอง (2548) และลักษณะ สุกุลทอง (2550) ที่ฝึกวิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ 10 วิธี ทำให้นักเรียนพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองได้ และศุภกาญจน์ วิชานาดี (2556) ซึ่งพบว่าวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ 6 วิธี สามารถใช้แก้ปัญหาในการเรียนได้ ซึ่งวิธีคิด 6 วิธีคล้ายกับวิธีคิดที่ใช้ในงานวิจัยนี้ เนื่องจากนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการมักมีปัญหาและความวิตกกังวลที่เกี่ยวข้องกับการเรียนและการสอบ จึงเห็นได้ว่าการนำหลักโยนิโสมนสิการมาเลือกใช้อย่างเหมาะสมสามารถทำให้นักเรียนมีการพัฒนาในด้านต่าง ๆ เพิ่มความสามารถในการปรับตัว เพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเอง สามารถแก้ไขปัญหาในการเรียนและลดความวิตกกังวลได้

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. จากผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกโปรแกรมวิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ มีคะแนนความวิตกกังวลต่ำกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุมและต่ำกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังนั้นวิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการมีส่วนในการลดความวิตกกังวลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ได้จริงแต่อาจต้องมีการพัฒนาให้มีระยะเวลาการฝึกที่นานพอให้เกิดเป็นทักษะที่ติดตัวนักเรียนไปตลอด
2. การวิจัยครั้งนี้มีการขาดช่วงของโปรแกรมที่ไม่ดำเนินต่อเนื่องภายใน 8 สัปดาห์ โดยมีการเว้นช่วงไป 2 สัปดาห์เนื่องจากเป็นช่วงสอบกลางภาคและวันหยุดนักขัตฤกษ์ อาจทำให้โปรแกรมการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการขาดความต่อเนื่อง ควรจะดำเนินการฝึกกิจกรรมทั้ง 8 ครั้งอย่างต่อเนื่อง
3. จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ จะช่วยให้นักเรียนสามารถรับรู้ปัญหาและจัดการความวิตกกังวลได้อย่างเหมาะสม โดยเฉพาะช่วงวัยรุ่น ดังนั้นครูที่สอนนักเรียนในช่วงวัยรุ่นควรนำแนวทางประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนการสอนเพื่อลดความวิตกกังวล

4. โปรแกรมการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการสามารถนำไปร่วมกับกิจกรรมอื่นหรือการใช้กระบวนการอื่นเพื่อช่วยเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์หรือลดลักษณะที่ไม่พึงประสงค์ได้

5. ช่วงเวลาที่นำโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการไปใช้ ควรเป็นช่วงเวลาที่นักเรียนมีความวิตกกังวลสูง เพื่อป้องกันปัญหาความวิตกกังวลในการเรียน

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. สำหรับผู้ที่สนใจศึกษาการพัฒนาโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการสำหรับนักเรียนควรมีการศึกษาบริบทของนักเรียนเพื่อพัฒนาเครื่องมือในการวิจัยให้สอดคล้องกับนักเรียนมากที่สุด

2. ควรมีการวิจัยติดตามผลหลังการทดลองสิ้นสุดไปแล้ว เมื่อนักเรียนกลับไปใช้ชีวิตประจำวันแล้วเจอปัญหาหรือสิ่งทำให้เกิดความวิตกกังวลนักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงการแก้ปัญหา และการจัดการความวิตกกังวลอย่างไรบ้าง

3. โปรแกรมการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการควรมีคู่มือการฝึกหรือการบันทึกปัญหาและความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นกับนักเรียนเพื่อให้เกิดความตระหนักและเห็นประโยชน์ของวิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการในชีวิตประจำวัน

4. งานวิจัยนี้เป็นการนำวิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ 6 วิธี มาใช้ในโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อผู้ที่มีความวิตกกังวล ดังนั้นในการวิจัยครั้งต่อไปอาจมีการเพิ่มหรือลดวิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการเพื่อให้สอดคล้องกับบริบทและช่วงวัยของกลุ่มตัวอย่าง

5. สำหรับผู้ที่สนใจศึกษาการพัฒนาแบบวัดความวิตกกังวลสำหรับนักเรียนควรมีการศึกษาบริบทของนักเรียนเพื่อพัฒนาแบบวัดความวิตกกังวลให้สอดคล้องกับนักเรียนมากที่สุด

6. เนื่องจากแบบวัดความวิตกกังวลมีจำนวนข้อคำถามที่มากถึง 79 ข้อ จึงอาจมีการพัฒนาข้อคำถามให้มีจำนวนข้อน้อยลงหรือมีความกระชับยิ่งขึ้นเพื่อไม่ให้ส่งผลต่อความตั้งใจในการตอบของนักเรียน

7. งานวิจัยนี้พบว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ มีความวิตกกังวลลดลงเมื่อใกล้สิ้นสุดภาคการศึกษา อาจเกิดจากปัจจัยบางประการ เช่น ช่วงเวลาของการเรียนในแต่ละภาคการศึกษา หรือความสามารถในการปรับตัวของนักเรียน ดังนั้นงานวิจัยครั้ง

ต่อไป จึงควรศึกษาช่วงเวลาที่มีนักเรียนมีความวิตกกังวลมากเพื่อให้การช่วยเหลือนักเรียนที่มีแนวโน้มในการเกิดวิกฤตในการเรียนได้อย่างทัน่วงที

8. สำหรับผู้ที่สนใจศึกษาการพัฒนาโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ ควรทำความเข้าใจหลักโยนิโสมนสิการอย่างลึกซึ้งเพื่อสามารถนำวิธีการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการไปใช้ได้อย่างถูกต้อง



รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- กนิษฐา กฤตภคะ. (2546). *ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลในการเรียนวิชาคณิตศาสตร์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตท้องที่การศึกษาที่ 5 กรุงเทพมหานคร. (วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต), สาขาการวัดและประเมินผลการศึกษา มหาวิทยาลัยรามคำแหง.*
- โกวิทย์ พงษ์ภักดี. (2553). การใช้โปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการเพื่อพัฒนาจิตสาธารณะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. *การประชุมทางวิชาการเสนอผลงานวิจัยระดับบัณฑิตศึกษา ครั้งที่ 11, 1167-1175.*
- ชนิษฐา นาคะ. (2534). *ความวิตกกังวลและความต้องการข้อมูลในผู้ป่วยก่อนผ่าตัด. (ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต), สาขาพยาบาลศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.*
- จินตวิริพร แป้นแก้วและชญาณิศา เขมทัสน์. (2553). ผลของตัวแบบที่มีต่อการลดความวิตกกังวลของนักศึกษาพยาบาลก่อนการศึกษาปฏิบัติหลักการและเทคนิคการพยาบาล. *วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี เชียงใหม่ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข*
- ชฎาพร สิงห์ปิ่น. (2553). *ผลของโปรแกรมการพัฒนาดนโดยใช้หลักโยนิโสมนสิการต่อความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัย. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต), บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่*
- ชนิกา ภูวดิษยคุณ. (2554). *การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อการบริหารความเครียดในองค์กร. (วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต), สาขาวิชาชีวิตและความตาย บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.*
- ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล. (2552). *จิตวิทยาแนวพุทธ : แนวทางเพื่อการเยียวยาและพัฒนาจิตใจมนุษย์. วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย, ปีที่ 29(4), 188-208.*
- ดวงรัตน์ สบายยิ่ง. (2549). *การพัฒนาความสามารถในการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ด้วยการจัดการเรียนรู้ตามแนวโยนิโสมนสิการ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต), สาขาวิชาหลักสูตรและการนิเทศภาควิชาหลักสูตรและวิธีสอน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร*
- ทนต์ชัย เยี่ยมสวัสดิ์. (2547). *ความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต), สาขาวิชาภาษาศาสตร์เพื่อการสื่อสาร คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.*

- ทิพย์รัตน์ นพฤทธิ. (2542). ผลของการเขียนบันทึกการเรียนรู้ที่ต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความวิตกกังวลในการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสาธิต สังกัดทบวงมหาวิทยาลัย. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต), ภาควิชามัธยมศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ทิพย์สุดา โกยวาณิชย์. (2556). ผลของการปรึกษากลุ่มตามหลักโยนิโสมนสิการเพื่อพัฒนาพฤติกรรม การบริโภคด้วยปัญญาของวัยรุ่น. *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา*, 24(2), 47-61.
- ทิพวรรณ คุณสาร. (2550). ผลของการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โดยใช้โปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ. (วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต), การแนะแนวและให้คำปรึกษาบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ธรรมศักดิ์ วรวงศ์. (2549). ผลของการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์เพื่อลดความวิตกกังวลในการดำเนินชีวิตประจำวันของนักเรียนวัยรุ่นโรงเรียนทรายนมูลวิทยา อำเภอยางชุมน้อย จังหวัดยโสธร. (ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต), สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- ธีระศักดิ์ เครือแสงและรุ่งแสง อรุณไพโรจน์. (2558). ผลของโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนตามแนวโยนิโสมนสิการที่มีต่อความสามารถในการคิดรู้เท่าทันสื่อเทคโนโลยีของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนหอวัง กรุงเทพมหานคร. *วารสารบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์*, 9(3), 109-121.
- นันทินี สุขมงคล. (2547). ความวิตกกังวล การสนับสนุนทางสังคม และกลวิธีการ เผชิญปัญหาของนิสิตนักศึกษา. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชา จิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา), จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- บัลลังก์ ตาลทอง. (2548). ผลของการใช้โปรแกรมวิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่มาจากครอบครัวไม่สมบูรณ์โรงเรียนสิงห์สมุทร อำเภอสัตหีบ จังหวัดชลบุรี. (ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต), สาขาจิตวิทยาการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ปราโมทย์ อาจิวชัย. (2553). การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและการคิดอย่างมีวิจารณญาณของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โดยใช้กิจกรรมการสอนแบบโยนิโสมนสิการกับการใช้กิจกรรมการสอนตามคู่มือครู. (วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต), จิตวิทยาการศึกษามหาวิทยาลัยมหาสารคาม

- ปัญญา อ.โพธิ์ทอง. (2552). *การพัฒนาผลการเรียนรู้เรื่องหลักธรรมของพระพุทธศาสนาและ
ความสามารถในการคิดอย่างมีเหตุผลด้วยวิธีสอนแบบโยนิโสมนสิการ สำหรับนักเรียนชั้น
มัธยมศึกษาปีที่ 5.* (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต), สาขาวิชาหลักสูตรและ
การนิเทศ ภาควิชาหลักสูตรและวิธีสอน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- พรทิพย์ แม่นทรง. (2555). *ผลการใช้โปรแกรมเสริมสร้างทักษะในการจัดการความเครียด ความวิตก
กังวล และภาวะซึมเศร้าของนักศึกษาทันตแพทย์.* (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต),
ภาควิชาจิตวิทยา สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- พรรณนิภา ธิคำ. (2554). *ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลในการเตรียมตัวศึกษาต่อ
ระดับอุดมศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดลำปาง.* (วิทยานิพนธ์ศึกษา
ศาสตรมหาบัณฑิต), สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- พรรณพิมล วิปลากร. (2556). *ข่าวสารกรมสุขภาพจิต.*, 21(249).
- พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต). (2531). *พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ.* (พิมพ์ครั้งที่ 8).
กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต). (2539). *วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม.* (พิมพ์ครั้งที่ 4).
กรุงเทพมหานคร: นำอักษรการพิมพ์.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2542). *พุทธธรรม.* (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหา
จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต). (2556). *โยนิโสมนสิการวิธีคิดตามหลักพุทธธรรม*
กรุงเทพมหานคร: แอคทีฟ พรินท์.
- พระมหาเกรียงศักดิ์ รัฐกุล. (2549). *ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มโดยการประยุกต์การคิดตามหลัก
โยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธต่อความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น.* (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศา
ศาสตรมหาบัณฑิต), สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.
- พระมหาสมเกียรติ รัตนปัญญา. (2554). *ผลของการฝึกสำรวจสติและการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการ
ต่อปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนศรีอยุธยา
ในพระอุปถัมภ์ฯ. วารสารพฤติกรรมศาสตร์เพื่อการพัฒนา, 3(1), 159-171.*
- พัสวีย์ ดินตบุตร. (2541). *ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อ ความวิตกกังวล และผลสัมฤทธิ์ในการเรียน
ภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5.* (วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต),
สาขาวิชาการสอนภาษาอังกฤษเป็นภาษาต่างประเทศ ภาควิชามัธยมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- เพ็ญพิชชา มั่นคง. (2554). *การพัฒนาความสามารถในการคิดอย่างมีวิจารณญาณและผลการเรียนรู้ เรื่อง พลเมืองดีของสังคมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ด้วยการจัดการเรียนรู้ตามแนว โยนิโสมนสิการ*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต), สาขาวิชาหลักสูตรและการ นิเทศ ภาควิชาหลักสูตรและวิธีสอน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- เพ็ญสุดา จันทร. (2541). *ปฏิสัมพันธ์ระหว่างแบบการเรียนรู้และความวิตกกังวลในวิชาคณิตศาสตร์ที่มี ต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3*. (วิทยานิพนธ์ ปริญญามหาบัณฑิต), ภาควิชามัธยมศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เพริศพรรณ แดนศิลป์. (2550). *ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโยนิโสมนสิการที่มีต่อปัญหา ในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลง*. (วิทยานิพนธ์ ศิลปศาสตรดุษฎี บัณฑิต), สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เมตตา สิงห์กระโจม. (2545). *ผลของการใช้กิจกรรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการในการพัฒนาความ ฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านลาดใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ*. (ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต), สาขาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานต์. (2543). *คู่มือพัฒนาต้นแนวพุทธสำหรับผู้ให้การศึกษา ฉบับที่ 2 จิตวิทยา แนวพุทธ*. กรุงเทพมหานคร: พัฒนาสุขภาพจิต.
- รุ่งรอง งามศิริ. (2540). *การวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของตัวแปรที่มีผลต่อความวิตกกังวลใน การสอบของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 กรุงเทพมหานคร*. (วิทยานิพนธ์ ครุศาสตรมหา บัณฑิต), จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- รุ่งรัตน์ มองทะเล. (2546). *การใช้การสอนแบบชักชวนเสริมด้วยการสอนแบบสร้างสรรค์องค์ความรู้ นิยมเพื่อส่งเสริมความสามารถทางการพูดและลดความวิตกกังวลของกรณีศึกษา*. (วิทยานิพนธ์ ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต), บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- รุจิภา บุญศรี. (2552). *การใช้โปรแกรมเทคโนโลยีสิ่งอำนวยความสะดวกเพื่อพัฒนาความสามารถใน การฟัง พูดภาษาอังกฤษ และลดความวิตกกังวลในการเรียนของนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่ มีความบกพร่องทางการเห็น*. (วิทยานิพนธ์ ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต), สาขาวิชาการศึกษา ภาษาอังกฤษ บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ล้วน สายยศ, & อังคณา สายยศ. (2539). *เทคนิคการวิจัยทางการศึกษา* (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพมหานคร: ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.

- ลักษณะ สกุลทอง. (2550). การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยใช้โปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ (ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต), สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- วรรณดาว ศูนย์กลาง (2550). ผลของการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการโดยผ่านกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของเยาวชนที่มีระดับสติปัญญาแตกต่างกันในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชาย บ้านกรุณา. (วิทยานิพนธ์ ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต), สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วรารณ ยศทวี. (2540). ผลการใช้โปรแกรมเตรียมความพร้อมต่อความวิตกกังวลก่อนการฝึกภาคปฏิบัติในแหล่งฝึกนอกสถานศึกษาของนักศึกษาพยาบาล. (วิทยานิพนธ์ พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต), บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วัชรารณ อ่อนน้อม. (2554). ผลของโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคที่มีต่อความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาต่อในสถาบันอุดมศึกษาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนรัชดาวิทยาแพร์. (วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต), สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- วัลนิกา ฉลากบาง. (2548). การพัฒนาความสามารถในการรู้จักคิดแบบโยนิโสมนสิการและการบริโภคด้วยปัญญาของนักศึกษาศาสนาชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรดุษฎีบัณฑิต), สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วิทยา ปังอุทา, ภาวนตี วงศ์ศรีจันทร์, ศุภวาริ สิงโสม, วรารณ วินทะสมบัติ, ภูฉาย บำรุงตา และสมบัติ ท้ายเรือคำ. (2558). ความวิตกกังวลและการปรับตัวในการเรียนของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาสารคาม. วารสารคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม(ฉบับพิเศษ), 605-619.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2549). จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย. (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศิริทรัพย์ สุขกระจ่าง. (2548). ผลของการใช้กิจกรรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการพัฒนาความสามารถในการคิดแก้ปัญหาของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 โปรแกรมวิชาการศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต), สาขาจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ศุภกาญจน์ วิชานาดี. (2556). การประยุกต์ใช้หลักโยนิโสมนสิการในการแก้ปัญหาการเรียนของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา. วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์, 4(1), 34-49.

- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2532). *พฤติกรรมปกติและพฤติกรรมต่อต้านสังคมของนักเรียนวัยรุ่น เอกสารการสอนชุดวิชาพฤติกรรมวัยรุ่น สาขาวิชาศึกษาศาสตร์*. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- สมจิตรา นาวา. (2552). ผลของการลดความวิตกกังวลในการสอบปลายภาคโดยเทคนิคการลดความรู้สึกลอยและเป็นระบบกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 ของมหาวิทยาลัยราชธานีวิทยาเขตอุดรธานี. (วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต), สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- สมบัติ ท้ายเรือคำ. (2558). ความวิตกกังวลและการปรับตัวในการเรียนของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาสารคาม. *วารสารคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, (ฉบับพิเศษ)*, 605-619.
- สมพร รุ่งเรืองกลกิจ, สวิตตา ธงยศ, อิงคณา โคตনারา และขจรศักดิ์ วรรณทอง. (2557). ประสิทธิภาพของการให้การปรึกษาแนวพุทธธรรมต่อการลดอาการซึมเศร้าในผู้ป่วยโรคซึมเศร้า. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, 59(4)*, 381-393.
- สมภพ เรื่องตระกูล. (2533). *คู่มือจิตเวชศาสตร์*. (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เรือนแก้วการพิมพ์.
- สุชา จันทร์อม. (2540). *จิตวิทยาพัฒนาการ*. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช.
- สุดใจ ชาประเสริฐ และสุรัชย์ ประเสริฐสรวย. (2558). การพัฒนารูปแบบศึกษابันเทิงโดยใช้แนวคิดโยนิโสมนสิการเพื่อพัฒนากระบวนการคิดอย่างมีวิจารณญาณสำหรับนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ. *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี, 26(1)*, 29-42.
- สุภาพร พันธุ์ชื้อ. (2551). *การใช้กลวิธีเสริมต่อการเรียนรู้ เพื่อส่งเสริมความสามารถในการเขียนภาษาอังกฤษและลดความวิตกกังวลในการเขียนของนักเรียนระดับก้าวหน้า*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต), สาขาวิชาการสอนภาษาอังกฤษ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สุนน อมรวีวัฒน์. (2530). *การสอนโดยสร้างคร่ำคร่าและโยนิโสมนสิการ*. กรุงเทพมหานคร: โอ.เอส.พรินติ้งเฮ้าส์.
- สุวรรณณี สร้อยสงค์, อังคณา เรือนก้อน, รณภพ อัมทับ และจุฑากานต์ กิ่งเนตร. (2553). *ประสิทธิผลของกิจกรรมการเรียนรู้เชิงธรรมชาติต่อความวิตกกังวลในการสอบขึ้นทะเบียนประกอบวิชาชีพการพยาบาลและการผดุงครรภ์ของนักศึกษาพยาบาล*. วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พุทธชินราช.

- อัจฉรงค์ โภธารมณ. (2552). ผลของการฟังเพลงไทยเดิมที่มีต่อระดับความวิตกกังวลในกลุ่มวัยรุ่น. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต), สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อาภา จันทรสกุล และจิตตินันท์ บุญสถิตกุล. (2550). การสร้างชุดฝึกอบรมเพื่อพัฒนาวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการสำหรับนักศึกษาระดับอุดมศึกษา. *การประชุมทางวิชาการของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ครั้งที่ 45: สาขาศึกษาศาสตร์ สาขาเศรษฐศาสตร์และบริหารธุรกิจ สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, 204-211.
- อาลัย พรหมชนะ. (2541). การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและทักษะการคิดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ในการเรียนวิชาส 0411 พระพุทธศาสนา เรื่องหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา โดยวิธีสอนตามแนวโยนิโสมนสิการ (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิตศึกษาศาสตร์), สาขาหลักสูตรและการสอน มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- อุไรรัช หินทอง. (2550). การพัฒนาการคิดแก้ปัญหาโดยใช้โปรแกรมฝึกวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 (ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต), สาขาวิชาการแนะแนวและให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

ภาษาอังกฤษ

- Alrabai, F. (2015). The influence of teachers' anxiety-reducing strategies on learners' foreign language anxiety. *Innovation in Language Learning and Teaching*, 9(2), 163-190.
- Ausubel, D. P., Joseph, D. N., & Helen, H. (1968). *Educational psychology A cognitive View*. New York: Holt Rinchart and Winston, Inc.
- Bolger, N. (1990). Coping as a personality process: a prospective study. *Journal of personality and social psychology*, 59(3), 525.
- Cubukcu, F. (2008). A Study on the Correlation between Self Efficacy and Foreign Language Learning Anxiety. *Online Submission*, 4(1), 148-158.
- English, H. B., & English, A. C. (1958). *A comprehensive dictionary of psychological and psychoanalytical terms: A guide to usage* (9 ed.). New York: : David Heckay Company.
- Goldberger, L. (1982). *Handbook of stress : Theoretical and clinical aspect*. New York: The Free Press.

- Horwitz, E. (2002). Language anxiety and achievement. *Annual Review of Applied Linguistics, 21*, 112-126.
- Kagan, J., Ernest, H., & Segal, J. (1972). *Psychology: an introduction*. New York: Harcourt Brace Jovanovich.
- Kang, Y. S., Choi, S. Y., & Ryu, E. (2009). The effectiveness of a stress coping program based on mindfulness meditation on the stress, anxiety, and depression experienced by nursing students in Korea. *Nurse Education Today, 29*(5), 538-543.
- Kelly, D. (1980). *Anxiety and emotion: physiological and basic treatment*. Illinois: Charles C Thomas.
- Kozlowski, J. L., Lusk, P., & Melnyk, B. M. (2015). Pediatric Nurse Practitioner Management of Child Anxiety in a Rural Primary Care Clinic With the Evidence-Based COPE Program. *Journal of Pediatric Health Care, 29*(3), 274-282.
- Legg, A. M., & Locker, L. J. (2009). Math performance and its relationship to math anxiety and metacognition. *North American Journal of Psychology, 11*(3), 471-486.
- Levitt, E. E. (1976). *The psychology of anxiety*. New York: Bobbs - Merill.
- Littlewood, W. (1984). *Foreign and second language learning: Language acquisition research and its implications for the classroom*. New York Cambridge University Press.
- Madders, J. (1985). *Stress and relation*. Singapore: : P.G. Publishing.
- Maloney, E. A., Waechter, S., Risko, E. F., & Fugelsang, J. A. (2012). Reducing the sex difference in math anxiety: The role of spatial processing ability. *Learning and Individual Differences, 22*(3), 380-384.
- McGlynn, F. D., & Rose, M. P. (1998). *Assessment of anxiety and fear*: A.S. Bellack.
- Morris, L. W., Kellaway, D. S., & Smith, D. H. (1978). Mathematics Anxiety Rating Scale: Predicting anxiety experiences and academic performance in two groups of students. *Journal of Educational Psychology, 70*(4), 589-594.
- Rassaei, E. (2015). The effects of foreign language anxiety on EFL learners' perceptions of oral corrective feedback. *Innovation in Language Learning and Teaching, 9*(2), 87-101.

Spielberger, C. D. (1983). *Manual of the state-trait anxiety inventory. (STAI-Form Y)*. California: Consulting Psychology Press.

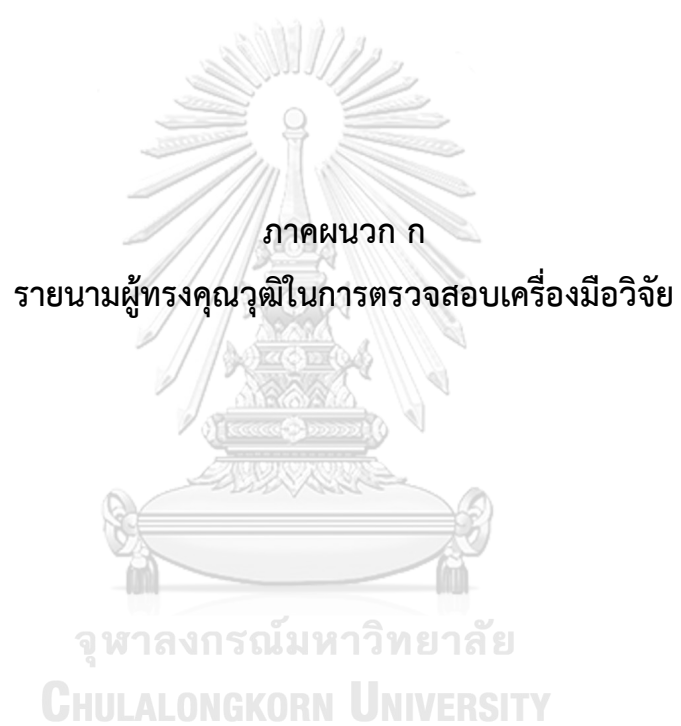
Wong, N., Kady, L., Mewton, L., Sunderland, M., & Andrews, G. (2014). Preventing anxiety and depression in adolescents: A randomised controlled trial of two school based Internet-delivered cognitive behavioural therapy programmes. *Internet Interventions, 1*(2), 90-94.

Zeidner, M. (1998). Test anxiety: The state of the art. *Springer Science & Business Media*.

Zung, W. W. (1974). *The measurement of affects: depression and anxiety*: Karger Publishers.







รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจแบบวัดความวิตกกังวล

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชุตินา สุรเศรษฐ์
 อาจารย์ประจำภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา
 คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. อาจารย์ ดร.รับขวัญ ภูเขาแก้ว
 อาจารย์หัวหน้ากลุ่มกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน
 โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์.ดร. รังรอง งามศิริ
 รองผู้อำนวยการสำนักศิลปะและวัฒนธรรม
 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ

1. อาจารย์ ดร.จรินทร์ วินทะไชย์
 อาจารย์ประจำภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา
 คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. รองศาสตราจารย์ อมรา รอดดารา
 อาจารย์ประจำสาขาวิชาหลักสูตรและการสอน
 คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3. อาจารย์ ดร.เพริศพรรณ แดนศิลป์
 อาจารย์ประจำศูนย์จิตตปัญญาศึกษา
 มหาวิทยาลัยมหิดล





ที่ ศธ. 0512.6 (2755) / 171

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

3 สิงหาคม 2559

เรื่อง ขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนราชวินิต มัธยม

ด้วยนางสาวสุณัฐรฐา สุนทรวิภาต นิสิตหลักสูตรครุศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลของโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการที่มีต่อความวิตกกังวลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4” โดยมี อาจารย์ ดร. ปิยวรรณ วิเศษสุวรรณภูมิ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในกรณีนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บรวบรวมข้อมูล โดยการร่วมสังเกตการณ์เรียนของนักเรียนในคาบเรียนรายวิชาแนะแนวและสัมภาษณ์นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้นิสิตได้ทำการเก็บข้อมูลวิจัยดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.วรรณิ แกมเกต)

หัวหน้าภาควิชา

ที่ ศธ 0512.6(2791.10)/60- 0429

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

6 กุมภาพันธ์ 2560

เรื่อง ขอตกลงใช้เครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนราชวินิต มัธยม

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาวสุณัฐฐา สุนทรวิภาต นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลของโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการที่มีต่อความวิตกกังวลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4” โดยมีผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ปิยวรรณ วิเศษสุวรรณภูมิ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในกรณีนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องทดลองใช้เครื่องมือ คือ แบบวัดความวิตกกังวล กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้นิสิตได้ทดลองใช้เครื่องมือดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ยศวีร์ สายฟ้า)

รองคณบดี

ปฏิบัติการแทนคณบดี

ที่ ศธ 0512.6(2791.10)/60- 14๖๑



คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

2 มีนาคม 2560

เรื่อง ขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลวิจัยและทดลองใช้เครื่องมือ

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนราชวินิต มัธยม

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

นางสาวสุนันฐฐา สุนทรวิภาต นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลของโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการที่มีต่อความวิตกกังวลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ปิยวรรณ วิเศษสุวรรณภูมิ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บรวบรวมข้อมูลและทดลองใช้เครื่องมือ คือ แบบวัดความวิตกกังวล และโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ โดยขอทดลองใช้เครื่องมือภายในเดือนเมษายนกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 และขอเก็บรวบรวมข้อมูลกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 1 ห้อง ตั้งแต่เดือนพฤษภาคมเป็นต้นไป รวมจำนวน 8 ครั้ง ระยะเวลา ครั้งละ 50 นาที ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้นิสิตได้เก็บข้อมูลวิจัยและทดลองใช้เครื่องมือดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ยศวีร์ สายฟ้า)

รองคณบดี

ปฏิบัติการแทนคณบดี



ภาคผนวก ค

ตัวอย่างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. ตัวอย่างแบบวัดความวิตกกังวล
2. ตัวอย่างโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

1. ตัวอย่างแบบวัดความวิตกกังวล

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านและพิจารณาว่าเมื่อนักเรียนอยู่ในสถานการณ์ดังต่อไปนี้ นักเรียนมีความคิด หรือ ความรู้สึก หรืออาการ หรือพฤติกรรมต่อไปนี้บ่อยครั้งมากน้อยในระดับใด แล้วโปรด ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างทางขวามือที่ตรงกับระดับความถี่ตามการรับรู้ของ นักเรียน โดยมีระดับให้ประเมิน 5 ระดับ คือ ไม่เคย นาน ๆ ครั้ง ปานกลาง บ่อย บ่อยมาก โดยมีเกณฑ์ประกอบการพิจารณา ดังนี้

ไม่เคย หมายถึง นักเรียนไม่มีความคิด หรือความรู้สึก หรืออาการหรือพฤติกรรมต่อไปนี้ เกิดขึ้นเลย

นาน ๆ ครั้ง หมายถึง นักเรียนมีความคิด หรือความรู้สึก หรืออาการ หรือพฤติกรรมต่อไปนี้ เกิดขึ้น 1 – 2 ครั้ง ภายใน 1 สัปดาห์

ปานกลาง หมายถึง นักเรียนมีความคิด หรือความรู้สึก หรืออาการ หรือพฤติกรรมต่อไปนี้ เกิดขึ้น 3 – 4 ครั้ง ภายใน 1 สัปดาห์

บ่อย หมายถึง นักเรียนมีความคิด หรือความรู้สึก หรืออาการ หรือพฤติกรรมต่อไปนี้ เกิดขึ้น 5 – 6 ครั้ง ภายใน 1 สัปดาห์

บ่อยมาก หมายถึง นักเรียนมีความคิด หรือความรู้สึก หรืออาการ หรือพฤติกรรมต่อไปนี้ เกิดขึ้นทุกวัน

ตอนที่ 1 ขณะที่นักเรียนกำลังเรียนอยู่ในแต่ละรายวิชา จะเกิดเหตุการณ์ต่อไปนี้บ่อยครั้งมากน้อยในระดับใด

ข้อ	ข้อความ	ไม่เคย	นาน ๆ ครั้ง	ปานกลาง	บ่อย	บ่อยมาก
1					
2					
3					
4	ฉันไม่สามารถควบคุมตนเองให้ตั้งใจเรียนในห้องได้					
5	เมื่อมีการบ้านหลายวิชา ฉันไม่รู้ว่าจะทำการบ้านวิชาใดก่อน					
6	ฉันคิดหมกมุ่นเกี่ยวกับความผิดพลาดในการเรียนที่ผ่านมาแล้ว					
7					
8					
9	ฉันไม่กล้าออกไปนำเสนอหน้าชั้นเรียน					
10	ฉันกลัวว่าถ้าฉันทำผิดเวลานำเสนอหน้าชั้นเรียนจะถูกเพื่อนล้อเลียน					
11					
12					
13					
14	เมื่อต้องออกไปนำเสนอหน้าชั้นเรียนฉันจะมีอาการมือสั่น					
15	เมื่อถูกเรียกให้ตอบคำถามในบางวิชา หัวใจของฉันมักเต้นเร็วผิดปกติ					
16					
17					
18					
19					
20	ถ้าฉันต้องนำเสนอหน้าชั้นเรียนจะรีบพูดเร็ว ๆ เพื่อให้จบ					
21	ขณะเรียนบางวิชาฉันมักไม่กล้าสวดาครูผู้สอน					

ตอนที่ 2 ขณะที่นักเรียนอยู่ในช่วงสอบ (สอบย่อย สอบกลางภาค และสอบปลายภาค) จะเกิดเหตุการณ์
ต่อไปนี้บ่อยครั้งมากน้อยในระดับใด

ข้อ	ข้อความ	ไม่เคย	นาน ๆ ครั้ง	ปาน กลาง	บ่อย	บ่อย มาก
1					
2					
3	ขณะทำข้อสอบฉันกังวลว่าจะตอบไม่ถูก					
4	ก่อนเข้าสอบฉันกลัวว่าจะอ่านคำถามไม่รู้เรื่อง					
5					
6					
7					
8					
9	ฉันรู้สึกท้อแท้หมดกำลังใจในการสอบ					
10	ฉันรู้สึกหมดหวังที่จะได้คะแนนดี ๆ ในการสอบ					
11					
12					
13					
14	ฉันกลัวว่าผลการสอบที่ออกมาจะไม่เป็นไปตามที่ฉัน คาดหวัง					
15					
16					
17	เมื่อนึกถึงการสอบฉันจะคลื่นไส้อาเจียน					
18	ขณะอ่านหนังสือเตรียมตัวสอบฉันมักถอนหายใจบ่อย					
19					
20	ขณะกำลังทำข้อสอบฉันมักมีเหงื่อออกมาก					
21					
22					
23					

ตอนที่ 3 ขณะที่นักเรียนใช้ชีวิตประจำวันภายในโรงเรียน จะเกิดเหตุการณ์ต่อไปนี้บ่อยครั้งมากน้อยในระดับใด

ข้อ	ข้อความ	ไม่เคย	นาน ๆ ครั้ง	ปานกลาง	บ่อย	บ่อยมาก
1					
2					
3					
4					
5					
6	ฉันไม่สามารถจัดลำดับสิ่งที่ต้องทำก่อนและหลังได้					
7	ฉันไม่รู้ว่าควรจะทำอย่างไรเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น					
8					
9					
10					
11	ฉันรู้สึกว่ามีรูปลักษณ์ภายนอกที่ด้อยกว่าเพื่อน					
12	ฉันไม่มั่นใจเมื่อต้องพูดต่อหน้าคนจำนวนมาก					
13					
14	ฉันรู้สึกว่าฉันไม่สามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง					
15					
16	เมื่อถูกครูตำหนิฉันจะหายใจไม่เต็มอิมหรือหายใจติดขัด					
17	ฉันชอบกัดหรือแกะเล็บเป็นประจำ					
18	ฉันตกใจง่ายเมื่อเจอเรื่องที่ไม่คาดคิด					
19					

ตอนที่ 4 ขณะที่นักเรียนใช้ชีวิตประจำวันภายในบ้าน จะเกิดเหตุการณ์ต่อไปนี้บ่อยครั้งมากน้อยในระดับใด

ข้อ	ข้อความ	ไม่เคย	นาน ๆ ครั้ง	ปาน กลาง	บ่อย	บ่อย มาก
1					
2	ฉันคิดว่าฉันไม่สามารถทำตามความคาดหวังของ ผู้ปกครองได้					
3					
4					
5	ฉันมักไม่มั่นใจเมื่อต้องตัดสินใจเรื่องต่าง ๆ ด้วยตนเอง					
6					
7					
8	ฉันรู้สึกว่าเป็นภาระของผู้ปกครอง					
9	ฉันรู้สึกที่ฉันไม่เคยทำให้ผู้ปกครองภาคภูมิใจ					
10					
11	เมื่อฉันมีปัญหาในชีวิต ฉันกลัวผู้ปกครองจะตำหนิว่า เป็นความผิดของฉัน					
12					
13					
14	เมื่อมีเรื่องไม่สบายใจฉันจะท้องเสียหรือท้องผูก					
15	เมื่อมีการพูดคุยถึงการเรียนและการสอบกับผู้ปกครอง ฉันจะนอนหลับไม่สนิท					
16					

2. ตัวอย่างโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ กิจกรรมปฐมนิเทศและสร้างความตระหนักถึงความวิตกกังวล

เนื้อหา

1. ความหมายของโยนิโสมนสิการ

โยนิโสมนสิการประกอบด้วย โยนิโส มาจาก โยนิ แปลว่า เหตุ แหล่งเกิดปัญหา วิธี ส่วน มนสิการแปลว่า การทำในใจ การคิด พิจารณา เพราะฉะนั้นโยนิโสมนสิการแปลว่า การทำในใจโดย แยกกาย คือ การพิจารณาถึงต้นเหตุที่แท้จริง ตามลำดับขั้น ตามสถานะที่แท้จริงด้วยการกระบวนกร คิดเพื่อสามารถมองและตัดสินทุกอย่างตามความเป็นจริง แยกแยะประโยชน์และโทษ สามารถหาวิธี แก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้

2. ความสำคัญของวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ

เนื่องจากวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการสามารถประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อลดความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ เพราะความวิตกกังวลเป็นอารมณ์และความรู้สึกทางลบที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน เกิดจากสถานการณ์ที่ไม่มีความพร้อมไม่ได้คาดการณ์หรือคาดการณ์ไปในเชิงลบ ทำให้เกิดความไม่สบายใจ ความกลัว อายากลัวเสี่ยง มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายหรือมีการแสดงพฤติกรรมบางอย่างร่วมด้วย ส่งผลเสียต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน การทำงานและการเรียนเป็นอย่างมาก ความวิตกกังวลของช่วงวัยรุ่น มาจากสาเหตุ ต่าง ๆ เช่น การเรียน การสอบ ความสัมพันธ์กับเพื่อน หรือคนรัก การปรับตัวในโรงเรียน ความสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัว ดังนั้น การฝึกทักษะการคิดนี้ จึงมุ่งเน้นการนำวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการมาใช้ลดความวิตกกังวลของผู้รับการฝึก

3. ประโยชน์ของวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ

1. ทำให้รู้จักคิดอย่างถูกวิธี รู้จักพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง ซึ่งจะช่วยให้สามารถแก้ปัญหาของตนเองได้อย่างถูกต้อง สอดคล้องกับความจริง
2. ทำให้รู้จักคิดเป็นระบบระเบียบ รู้จักคิดอย่างถูกทาง คิดอย่างต่อเนื่อง คิดอย่างมีลำดับขั้นตอน รู้จักคิดเป็นระเบียบตามแนวเหตุผล เป็นการฝึกให้มีสมาธิ เมื่อต้องคิดแก้ปัญหาเรื่องสำคัญ ๆ ก็ทำให้คิดได้ตรงประเด็น รู้วิธีชักนำความคิดของตนเองเข้าสู่เรื่องที่ต้องการคิดได้อย่างถูกต้อง

3. ทำให้รู้จักคิดสืบค้นหาความจริงได้อย่างถูกต้อง โดยรู้จักคิดสืบค้นตามแนวสัมพันธ์สืบทอดกันตามแนวเหตุปัจจัย ทำให้เข้าใจถึงแหล่งที่มาซึ่งส่งผลต่อเนื่องมาเป็นลำดับ

4. วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ

วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ มีทั้งหมด 10 วิธี ได้แก่

1. วิธีคิดแบบสืบสวนเหตุปัจจัย หมายถึง การคิดค้นหาสาเหตุและผลที่ตามมาจากสิ่งที่เกิดขึ้น
2. วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ หมายถึง การคิดกระจายเนื้อหาแยกแยะสิ่งหนึ่ง ๆ ให้เห็นว่าประกอบด้วยส่วนประกอบย่อยอะไรบ้าง
3. วิธีคิดแบบสามัญลักษณะ หมายถึง การมองอย่างรู้เท่าทันความเป็นอยู่เป็นไปของสิ่งทั้งหลาย คือการรู้เท่าทันและยอมรับความจริงอย่างไม่มีอคติ การแก้ไขและทำการไปตามเหตุปัจจัย
4. วิธีคิดแบบอริยสัจ หมายถึง วิธีคิดแห่งความดับทุกข์มีวิธีปฏิบัติเป็นขั้น ๆ ดังนี้
 1. ทุกข์ คือ กำหนดรู้ปัญหาให้เข้าใจชัดเจน
 2. สมุทัย คือ สืบสวนเหตุแห่งทุกข์ต้นตอของปัญหาซึ่งจะต้องแก้ไข
 3. นิโรธ คือ การดับทุกข์ที่จะทำให้สำเร็จ
 4. มรรค คือ จัดวางวิธีการดับทุกข์ที่จะต้องปฏิบัติ
5. วิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์ หมายถึง การคิดตามหลักการและความมุ่งหมาย
6. วิธีคิดแบบคุณโทษและทางออก หมายถึง การมองสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงอีกแบบหนึ่งซึ่งเน้นการยอมรับความจริงตามที่สิ่งนั้นๆ เป็นอยู่ทุกแง่ทุกด้านทั้งด้านดีด้านเสีย
7. วิธีคิดแบบคุณค่าแท้คุณค่าเทียม หมายถึง การคิดถึงความจำเป็นในการบริโภคใช้สอยสิ่งต่างๆ
8. วิธีคิดแบบปลุกเร้าคุณธรรม หมายถึง การคิดชักนำความคิดให้เดินไปในทางที่ดีงามและเป็นประโยชน์
9. วิธีคิดแบบเป็นอยู่ในปัจจุบัน หมายถึง วิธีคิดที่มีปัจจุบันธรรมตาเป็นที่ตั้ง
10. วิธีคิดแบบวิภาษวาท หมายถึง แนวทางวิธีคิดที่มองและแสดงความจริงโดยแยกแยะออกให้เห็นแต่ละด้าน ครบทุกด้าน

วัตถุประสงค์

1. ผู้รับการฝึกตระหนักและเห็นความสำคัญในการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ
2. ผู้รับการฝึกสามารถบอกประโยชน์ของการคิดแบบโยนิโสมนสิการได้
3. ผู้รับการฝึกสามารถอธิบายเป้าหมายการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นนำ

- 1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทาย และแนะนำตัว
 - 1.2 ดำเนินกิจกรรมละลายพฤติกรรม
 - 1.2.1 ผู้วิจัยแจกกระดาษปายชื่อให้ผู้รับการฝึกเขียนชื่อของตนเอง
 - 1.2.2 ผู้รับการฝึกส่งปายชื่อให้ผู้วิจัย
 - 1.2.3 ผู้วิจัยแจกปายชื่อกลับไป โดยไม่ให้ตรงกับเจ้าของปายชื่อนั้น
 - 1.2.4 ให้ผู้รับการฝึกบอกลักษณะเด่น ๆ ของเจ้าของปายชื่อที่ตนเองถืออยู่มา 3 ข้อ
 - 1.3 ผู้วิจัยสอบถามเกี่ยวกับความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในช่วงนี้ของผู้รับการฝึก และสาเหตุของความวิตกกังวล รวมทั้งแนวทางการแก้ไขความวิตกกังวลที่ผู้รับการฝึกเลือกใช้
 - 1.4 ผู้วิจัยเสนอแนวทางการแก้ไขปัญหาโดยการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการว่าเป็นหลักวิธีคิดที่ช่วยให้ผู้รับการฝึกสามารถลดความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นกับตนเองได้
 - 1.5 ผู้วิจัยอธิบายภาพรวมของการทำกิจกรรมการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ และผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นกับผู้รับการฝึก โดยผู้รับการฝึกน่าจะสามารถจัดการปัญหาที่เกิดขึ้น และลดความวิตกกังวลของตนเองลงได้
- ### 2. ขั้นกิจกรรม
- 2.1 ผู้วิจัยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้รับการฝึกถึงวิธีการที่ใช้เพื่อลดความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นกับตนเองในสถานการณ์ต่าง ๆ

2.2 ผู้วิจัยแจกใบงานและเชื่อมโยงการนำวิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการมาใช้เพื่อลดความวิตกกังวลพร้อมทั้งยกตัวอย่างการนำวิธีคิดทั้ง 6 วิธีในการใช้กับชีวิตประจำวัน

3. ชั้นสรุป

ผู้วิจัยและผู้รับการฝึกร่วมกันสรุปว่าหลักการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการสามารถนำมาประยุกต์ใช้ลดความวิตกกังวลในเรื่องใดได้บ้าง และมีประโยชน์อย่างไรต่อการใช้ชีวิตประจำวันของผู้รับการฝึก

การประเมินผล

1. พฤติกรรมการร่วมกิจกรรมของผู้รับการฝึก
2. ใบงานรายบุคคล
3. การตอบคำถามของผู้รับการฝึก



ใบงานกิจกรรมปฐมนิเทศ

คำชี้แจง ให้นักเรียนบอกว่าสามารถนำวิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการไปใช้ได้อย่างไรบ้างในชีวิตประจำวันและวิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการมีประโยชน์อย่างไรบ้างกับนักเรียน



ประโยชน์ของวิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ

.....
.....

วิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

.....
.....

กิจกรรมฝึกวิธีคิดแบบสืบสวนเหตุปัจจัย

เนื้อหา

วิธีคิดแบบสืบสวนเหตุปัจจัย หมายถึงการพิจารณาปรากฏการณ์ที่เป็นผลให้รู้จักสถานะที่เป็นจริงหรือพิจารณาปัญหาหาหนทางแก้ไขด้วยการค้นหาสาเหตุและปัจจัยต่าง ๆ ที่สัมพันธ์ส่งผลสืบทอดกันมา โดยขั้นแรกต้องคิดแบบสอบสวนหรือตั้งคำถามว่า อะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดสิ่งนั้น และมองถึงปัจจัยต่าง ๆ ที่อาจส่งผลต่อเนื่องกันมาทำให้เกิดปัญหาด้วย

1. การคิดแบบปัจจัยสัมพันธ์ เมื่อพบเหตุการณ์หรือเรื่องที่พิจารณาอย่างหนึ่งอย่างใดก็มองย้อนและสืบสาวชักโยงไปถึงปัจจัยต่าง ๆ ทั้งหลายที่เข้ามาสัมพันธ์นั้นก่อให้เกิดผลหรือปรากฏการณ์นั้น ๆ ขึ้น
2. การคิดแบบสอบสวนหรือตั้งคำถาม เมื่อประสบพบเห็นสิ่งใด ๆ ที่ควรพิจารณาก็คอยตั้งคำถามแก่ตนว่าทำไม เพราะอะไร

วัตถุประสงค์

1. ผู้รับการฝึกสามารถอธิบายสาเหตุของสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองได้
2. ผู้รับการฝึกสามารถแจกแจงผลที่ตามมาของสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองได้
3. ผู้รับการฝึกสามารถเชื่อมโยงระหว่างสาเหตุ สิ่งที่เกิดขึ้นและผลที่ตามมาได้

วิธีดำเนินการ

1. ชี้นำ

- 1.1 ผู้วิจัยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้รับการฝึกถึงสถานการณ์ในชีวิตประจำวันที่กระทำไปโดยไม่นึกถึงผลที่ตามมา
- 1.2 ผู้วิจัยยกตัวอย่างการใช้วิธีคิดแบบสืบสวนเหตุปัจจัยในสถานการณ์ต่าง ๆ
- 1.3 ผู้วิจัยอธิบายความหมายและความสำคัญของวิธีคิดแบบสืบสวนเหตุปัจจัย

2. ชั้นกิจกรรม

2.1 ผู้วิจัยให้ผู้รับการฝึกแบ่งเป็นกลุ่ม จำนวนกลุ่มละ 4 – 5 คน แล้วอ่านบทความเรื่อง “พอมแบบผิด ๆ” และ “โซเซียลมีเดีย สื่อไร้สายมหันตภัยวัยรุ่น” แล้วให้ผู้รับการฝึกแต่ละกลุ่มทำใบงานหาสาเหตุและผลที่ตามมาของการลดน้ำหนักผิดวิธี และการใช้โซเซียลมีเดีย

2.2 ผู้รับการฝึกแต่ละกลุ่มนำเสนอ

- 2.3 ผู้วิจัยและผู้รับการฝึกอภิปรายร่วมกัน
- 2.4 ผู้วิจัยแจกใบงานให้ผู้รับการฝึกทุกคน
- 2.5 ผู้วิจัยและผู้รับการฝึกออกมานำเสนอสิ่งที่เขียนในใบงาน

3. ขั้นสรุป

ผู้วิจัยและผู้รับการฝึกสรุปว่าการคิดแบบสืบสวนเหตุปัจจัยสามารถนำมาประยุกต์ใช้ใน
ชีวิตประจำวันของผู้รับการฝึกได้อย่างไรบ้าง

การประเมินผล

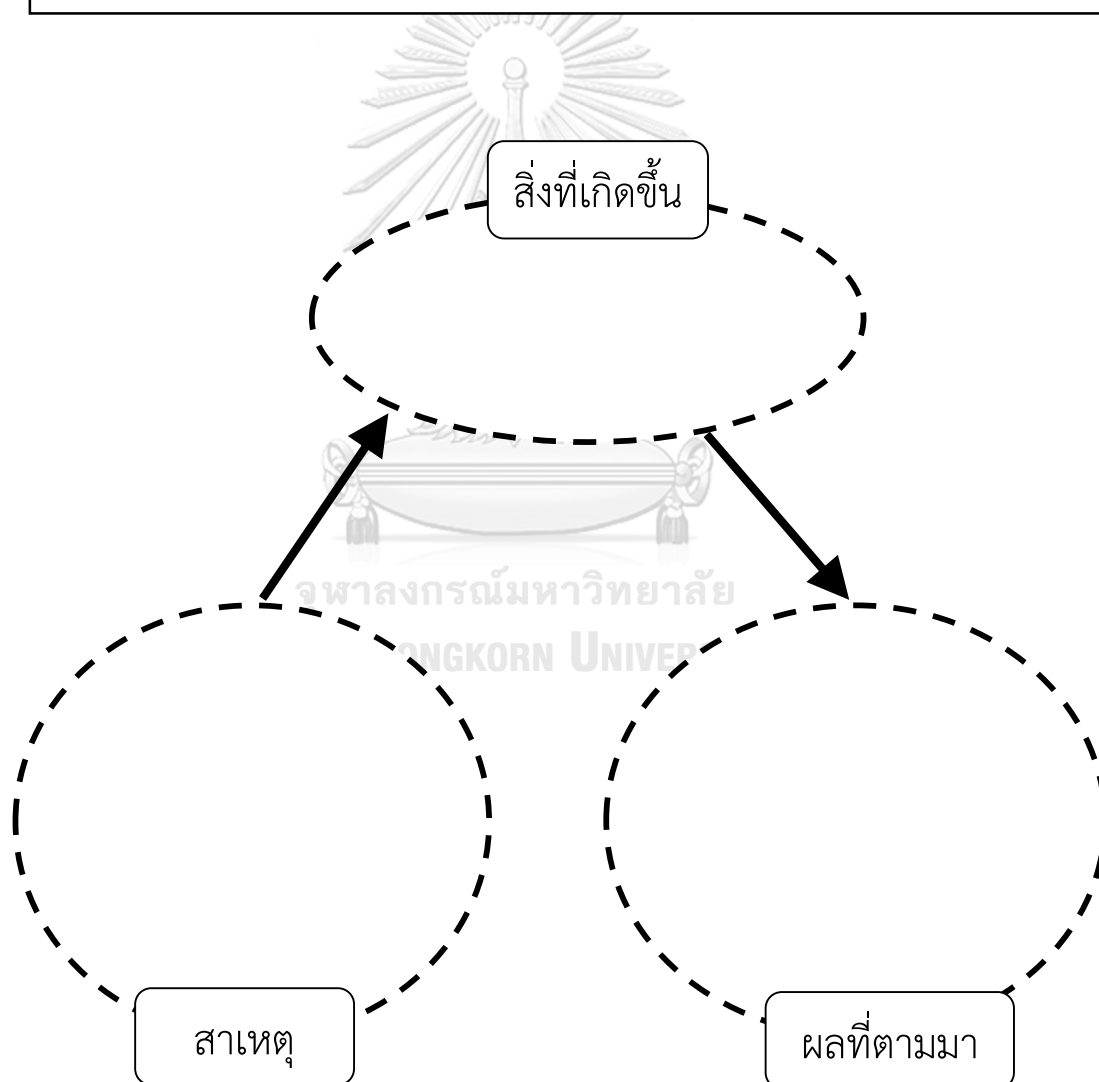
- 1. การนำเสนอของแต่ละกลุ่ม
- 2. ใบงานรายบุคคลและใบงานกลุ่ม



ใบงานกิจกรรมฝึกวิธีคิดแบบสืบสวนเหตุปัจจัย

คำชี้แจง จากข้อความต่อไปนี้ให้นักเรียนนำปัญหาที่เคยเกิดขึ้นกับตัวนักเรียนเองไปใส่ในช่อง “สิ่งที่เกิดขึ้น” พร้อมทั้งอธิบายสภาพปัญหา แล้วเขียนสาเหตุและผลที่ตามมาตามความคิดของนักเรียน

ปัญหาที่เกิดขึ้นกับช่วงวัยรุ่นมีหลายปัญหา ได้แก่ ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการเรียน การสอบ ความสัมพันธ์กับเพื่อนหรือคนรัก การปรับตัวในโรงเรียน ความสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัว การให้ความสำคัญกับรูปลักษณ์ภายนอก และความต้องการที่จะเป็นที่ยอมรับในสังคม



บทความเรื่อง “ผอมแบบผิด ๆ”



การมีรูปร่างดีเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องการ แต่คำว่ารูปร่างดีในสังคมไทย ส่วนมากหมายถึง ผู้ที่มีรูปร่างผอมบาง ตัวเล็ก โดยเฉพาะในวัยรุ่นเพศหญิง ช่วงวัยรุ่นเป็นวัยที่ให้ความสำคัญกับรูปลักษณ์ภายนอกจึงให้ความสนใจการลดน้ำหนัก ซึ่งการลดน้ำหนักสามารถทำได้หลายวิธี เช่น การออกกำลังกาย การเลือกกินอาหาร การจำกัดพลังงานในแต่ละวัน แต่ก็ยังมีบางวิธีที่ผิด ๆ และนิยมทำกันอยู่ ดังต่อไปนี้

การใช้น้ำลดน้ำหนัก เป็นวิธีที่นิยมกันมากที่สุด เพราะคิดว่าการรับประทานยาลดความอ้วนจะช่วยลดน้ำหนักได้อย่างรวดเร็ว ผอมทันใจ เพราะยาทำให้ไม่อยากอาหาร ทำให้ทานอาหารได้น้อยลง เนื่องจากยาส่งผลต่อระบบประสาท แต่ยาพวกนี้จะมีอาการข้างเคียงที่เกินจริง เช่น กินแล้วลดเฉพาะส่วน ดักไขมันทั้งหมดจากอาหารที่กินเข้าไป

การอดอาหาร เป็นการทรมานร่างกาย เพราะคนเราต้องการสารอาหารให้ครบ 5 หมู่ โดยเฉพาะในวัยรุ่นที่ร่างกายยังมีการเจริญเติบโต และสมองยังต้องใช้ในการเรียนเป็นอย่างมาก การอดอาหารจะทำให้ร่างกายเผาผลาญน้อยลง เพราะฉะนั้นเมื่อกลับมากินปกติจะทำให้น้ำหนักเพิ่มมากขึ้นกว่าเดิม

การออกกำลังกายมากเกินไป ทำให้ร่างกายรับภาระหนักเกินไป จนอาจเกิดผลกระทบขึ้นได้ในภายหลัง เพราะฉะนั้นควรออกกำลังกายอย่างพอเหมาะ สภาพร่างกายเรามีมาตรฐานแตกต่างกัน

การ Detox คือการกินน้ำเปล่าหรือน้ำผลไม้ หรือผลไม้บางชนิดทั้งวัน เพื่อให้น้ำหนัก แต่น้ำหนักที่หายไปเป็นน้ำหนักของน้ำในร่างกาย เมื่อกลับมาทานปกติก็กลับมาอ้วนอยู่ดี

การดื่มน้ำอัดลมและผลิตภัณฑ์ไดเอตทั้งหลาย มีการใช้สารให้ความหวานแทนน้ำตาล อาจส่งผลเสียกับร่างกายในระยะยาวได้

การเปลี่ยนแปลงตัวเองแบบหักดิบ การเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิตอย่างรวดเร็ว เช่น งดอาหารที่เป็นแป้งทั้งหมด หรือ กินผลไม้แทนอาหารเย็น

วิธีที่กล่าวมาเป็นที่นิยมเนื่องจากเชื่อว่าทำให้รูปร่างเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว มีรูปร่างที่ผอมอย่างที่ต้องการ โดยไม่คำนึงถึงสุขภาพร่างกายในระยะยาว

บทความเรื่อง “โซเชียลมีเดีย สื่อไร้สายมหันตภัยวัยรุ่น”



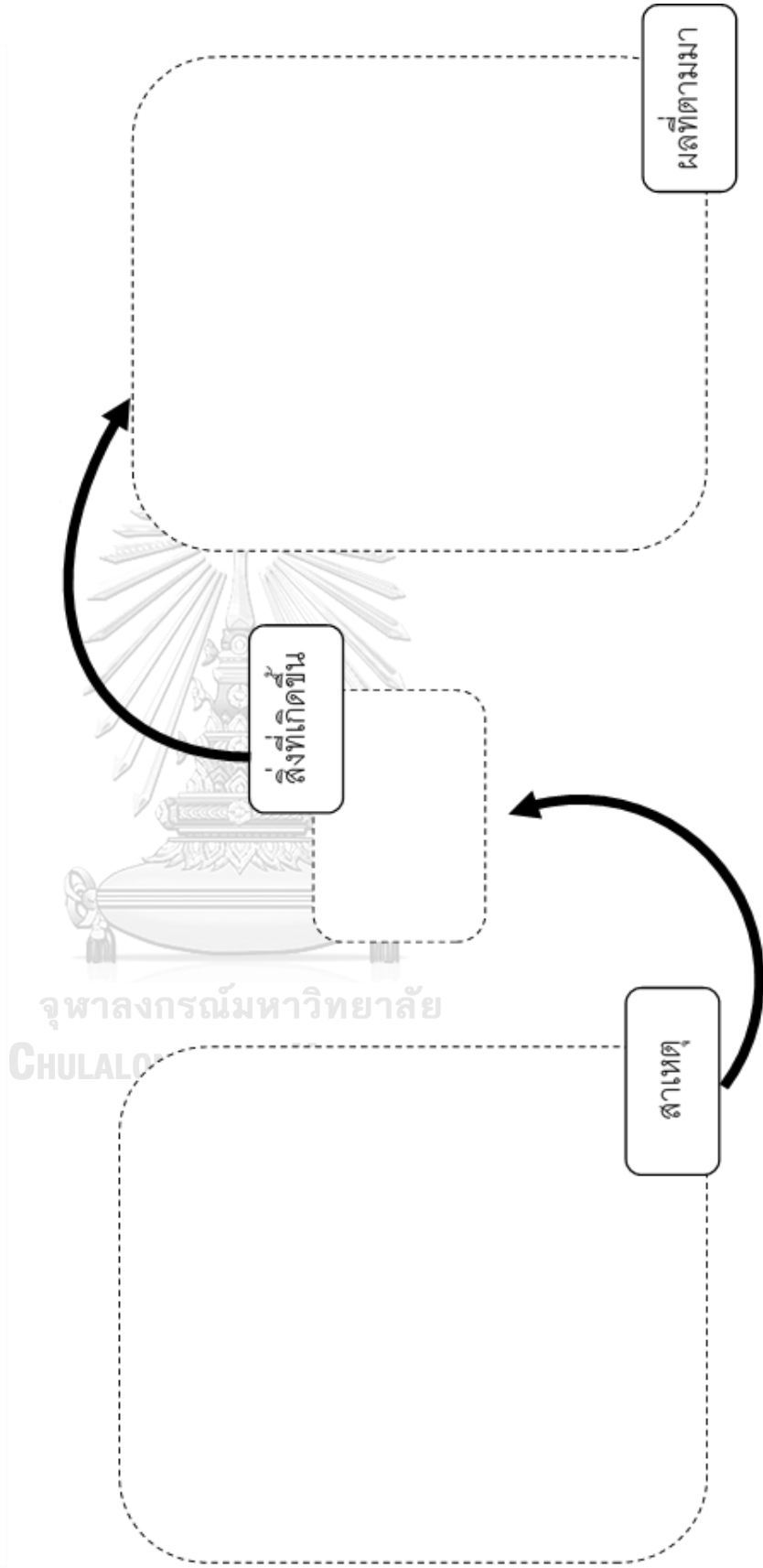
ในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมา “สื่อสังคมโซเชียลมีเดีย” มีทั้งเรื่องที่ดีและไม่ดี ซึ่งนำเสนอโดยไม่ผ่านการคัดกรองนับเป็นเรื่องน่าห่วง หากไม่ป้องกันจะกลายเป็นปัญหาใหญ่ของสังคมวัยรุ่นไทยในอนาคต “สื่อสังคมโซเชียลมีเดีย” ถือว่ามีอิทธิพลมากในชีวิตของคนรุ่นใหม่ในสังคมไทย ทั้งใช้เพื่อศึกษาข้อมูล ติดตามความเคลื่อนไหวในสังคม แต่ในโลกของสื่อชนิดนี้ก็มีทั้งเรื่องที่ดีและไม่ดี ซึ่งบางครั้งถูกนำเสนอออกไปโดยไม่ผ่านการคัดกรอง ดังที่เห็นว่าเมื่อมีเหตุอะไรสื่อชนิดนี้จะแพร่ออกไปได้อย่างรวดเร็ว และอาจนำไปสู่พฤติกรรมเลียนแบบตามมาอย่างเห็นในหน้าข่าวจึงทำให้น่ากังวลว่าสังคมวัยรุ่นไทยปัจจุบันเมื่อใช้สื่อชนิดนี้แล้วจะสามารถแยกแยะได้หรือไม่ นับเป็นเรื่องน่าห่วงและสังคมควรให้ความสนใจหาทางป้องกัน มิฉะนั้นอาจเป็นปัญหาใหญ่ของสังคมไทยในอนาคต

นายภูเบศร์ สมุทรจักร อาจารย์สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล มองว่า ปัจจัยที่ทำให้พฤติกรรมของวัยรุ่นไทย แสดงออกและพยายามเผยแพร่มากขึ้น มาจากการขยายตัวของสื่อโซเชียลมีเดียที่มีมาก และเติบโตอย่างรวดเร็ว เป็นการสะท้อนให้เห็นว่ากลุ่มวัยรุ่นหญิงก็มีความคึกคะนองมาก และใช้ความรุนแรงไม่ต่างจากวัยรุ่นชาย ซึ่งมองว่ามาจากการเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรมในสังคม ที่ทำให้คนกล้าเปิดเผยการกระทำมากขึ้น ในสังคมเยาวชนมักมีการแสดงความคิดเห็นอย่างสุดโต่ง สุดขั้วออกมามากขึ้น ประกอบกับรู้สึกว่ามีผู้สนับสนุนที่มาจากผู้ชมยอดไลค์ เหตุผลนี้จึงยังทำให้ผู้ที่แสดงออกทางสื่อประเภทนี้ยิ่งโพสต์ออกมาเพิ่มขึ้น

พญ.พรรณพิมล วิบุลากร รองอธิบดี กรมสุขภาพจิต ชี้ว่า วัยรุ่นมีโอกาสแสดงพฤติกรรมที่เป็นความเสี่ยง ประกอบกับปัจจุบันรูปแบบในสังคมที่เปลี่ยนไป โซเชียลมีเดียเข้ามามีบทบาทมากขึ้น ขณะที่สถานการณ์ปัจจุบัน ปัญหาความรุนแรงในกลุ่มเด็กและเยาวชนก็เพิ่มขึ้น ซึ่งมีผลมาจากสื่อโซเชียลมีเดียที่เป็นหนึ่งส่วนสำคัญที่ทำให้พฤติกรรมวัยรุ่นเปลี่ยนไป ทั้งการชมชู้ในโลกออนไลน์ รวมถึงการใช้ความรุนแรงอย่างไรก็ตาม ปัญหาเหล่านี้มาจากสภาพปัจจุบันที่เด็กใช้ชีวิตอยู่กับครอบครัวน้อยลง รวมกลุ่มกันมากขึ้น รับรู้สิ่งแวดล้อมนอกครอบครัวเร็วขึ้น ซึ่งจะส่งผลต่อวิถีคิด การใช้ชีวิต ภาวะทางอารมณ์ การยับยั้งชั่งใจ จึงทำให้น่าเป็นห่วง

ใบงานกิจกรรมฝึกวิธีคิดแบบสืบสวนเหตุปัจจัย

คำชี้แจง จากบทความ ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มหาสาเหตุและผลที่ตามมาจากเหตุการณ์ในบทความที่นักเรียนได้อ่าน



กิจกรรมฝึกวิธีคิดแบบคุณโทษและทางออก

เนื้อหา

วิธีคิดแบบคุณโทษและทางออก หมายถึง การมองสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงอีกแบบหนึ่ง ซึ่งเน้นการยอมรับความจริงตามที่สิ่งนั้น ๆ เป็นอยู่ทุกแง่ทุกด้านทั้งด้านดีด้านเสียและเป็นวิธีคิดที่ต่อเนื่องกับการปฏิบัติมากเช่นบอกว่าก่อนจะแก้ปัญหาต้องเข้าใจปัญหาให้ชัดและรู้ที่ไปให้ดีก่อนหรือก่อนจะละสิ่งหนึ่งไปหาอีกสิ่งหนึ่งต้องรู้จักทั้งสองฝ่ายดีพอที่จะให้เห็นได้ว่าการละและไปหานั้นหรือการทิ้งอย่างหนึ่งไปเอาอีกอย่างหนึ่งนั้นเป็นการกระทำที่รอบคอบสมควรและดีจริงหรือไม่

วัตถุประสงค์

1. ผู้รับการฝึกสามารถบอกข้อดีและข้อเสียของสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองได้
2. ผู้รับการฝึกสามารถอธิบายวิธีปฏิบัติตนเพื่อหลีกเลี่ยงผลกระทบจากข้อเสียของสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองได้

วิธีดำเนินการ

1. ชี้นำ

1.1 ผู้วิจัยถามผู้รับการฝึกถึงสิ่งต่าง ๆ ในสังคมว่ามีข้อดี ข้อเสียอย่างไรบ้าง เช่น เทคโนโลยีและการสื่อสารผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ต และมีวิธีปฏิบัติตนเพื่อหลีกเลี่ยงผลกระทบจากข้อเสียของในการใช้เทคโนโลยีและการสื่อสารผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ต อย่งไรบ้าง

1.2 ผู้วิจัยอธิบายความหมายและความสำคัญของวิธีคิดแบบคุณโทษและทางออก

2. ชั้นกิจกรรม

2.1 ผู้วิจัยให้ผู้รับการบันทึกละเอียดถึงสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง 3 เรื่องลงใบงาน พร้อมทั้งบอกข้อดี ข้อเสีย และอธิบายวิธีปฏิบัติตนเพื่อหลีกเลี่ยงผลกระทบจากข้อเสียต่อสิ่งที่เกิดขึ้นในแต่ละเรื่อง

2.2 ผู้วิจัยให้ผู้รับการฝึกนำเสนอสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง พร้อมทั้งข้อดี ข้อเสียและแนวทางปฏิบัติตนที่ได้ประโยชน์มากที่สุดหรือเกิดผลเสียน้อยที่สุดต่อสิ่งที่เกิดขึ้นโดยเลือกนำเสนอคนละ 1 เรื่อง

2.3 ผู้วิจัยและผู้รับการฝึกแลกเปลี่ยนความคิดเห็นว่ามีสิ่งใดหรือไม่มีที่เกิดขึ้นโดยมีแต่ข้อดีหรือมีแต่ข้อเสียเพียงอย่างเดียว

3. ชั้นสรุป

ผู้วิจัยและผู้รับการฝึกร่วมกันสรุปว่า ถ้าผู้รับการฝึกเลือกมองทุกอย่างเพียงด้านเดียวคือเห็นแต่ข้อดี หรือเห็นแต่ข้อเสีย ชีวิตของผู้รับการฝึกจะเป็นอย่างไรบ้าง

การประเมินผล

1. ใบงานรายบุคคล
2. การนำเสนอของผู้รับการฝึก



ใบงานกิจกรรมฝึกวิธีคิดแบบคุณโทษและทางออก

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง 3 เรื่อง พร้อมทั้งบอกข้อดี ข้อเสียและอธิบายวิธีปฏิบัติตนเพื่อหลีกเลี่ยงผลกระทบจากข้อเสียของสิ่งที่เกิดขึ้นในแต่ละเรื่อง

1.

ข้อดี	ข้อเสีย	วิธีปฏิบัติตน

2.

ข้อดี	ข้อเสีย	วิธีปฏิบัติตน

3.

ข้อดี	ข้อเสีย	วิธีปฏิบัติตน

กิจกรรมปัจฉิมนิเทศ

เนื้อหา

สรุปวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ 6 วิธี ดังนี้

1. วิธีคิดแบบสืบสวนเหตุปัจจัย หมายถึง การคิดค้นหาสาเหตุและผลที่ตามมาจากสิ่งที่เกิดขึ้น
2. วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ หมายถึง การคิดกระจายเนื้อหาแยกแยะสิ่งหนึ่ง ๆ ให้เห็นว่าประกอบด้วยส่วนประกอบย่อยอะไรบ้าง
3. วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์ หมายถึง การมองอย่างรู้เท่าทันความเป็นอยู่เป็นไปของสิ่งทั้งหลายคือ การรู้เท่าทัน ยอมรับความจริงและการแก้ไขไปตามเหตุปัจจัย
4. วิธีคิดแบบอริยสัจ หมายถึง วิธีคิดแห่งความดับทุกข์มีวิธีปฏิบัติเป็นขั้น ๆ ดังนี้
 1. ทุกข์ คือ กำหนดรู้ปัญหาให้เข้าใจชัดเจน
 2. สมุทัย คือ สืบสวนเหตุแห่งทุกข์ต้นตอของปัญหา
 3. นิโรธ คือ การดับทุกข์ที่จะทำให้สำเร็จ
 4. มรรค คือ จัดวางวิธีการดับทุกข์ที่จะต้องปฏิบัติ
5. วิธีคิดแบบคุณโทษและทางออก หมายถึง การมองสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงอีกแบบหนึ่งซึ่งเน้นการยอมรับความจริงตามที่สิ่งนั้น ๆ เป็นอยู่ทุกแง่ทุกด้านทั้งด้านดีด้านเสีย
6. วิธีคิดแบบเป็นอยู่ในปัจจุบัน หมายถึง วิธีคิดที่มีสติรับรู้ปัจจุบันโดยไม่คิดฟุ้งซ่านถึงสิ่งที่ผ่านมาหรือยังไม่เกิดขึ้น

วัตถุประสงค์

1. ผู้รับการฝึกสามารถอธิบายแนวทางการนำการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการทั้ง 6 วิธีไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้
2. ผู้รับการฝึกสามารถสรุปวิธีการจัดการกับความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นกับตนเองได้อย่างเหมาะสม

วิธีดำเนินการ

1. ชำนาญ

ผู้วิจัยกล่าวถึงวิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการในครั้งที่ผ่านมาทั้ง 6 วิธี

2. ชั้นกิจกรรม

2.1 ผู้วิจัยให้ผู้รับการฝึกร่วมกันสรุปวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ ทั้ง 6 วิธี

2.2 ผู้วิจัยถามว่าผู้รับการฝึกสามารถนำวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการไปประยุกต์ใช้ใน ชีวิตประจำวันได้อย่างไรบ้าง

2.3 ผู้วิจัยถามผู้รับการฝึกว่าช่วงที่ผ่านมาี้มีความวิตกกังวลเกิดขึ้นหรือไม่ มีวิธีแก้ไขอย่างไร ผู้รับการฝึกได้ลองนำวิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการไปใช้หรือไม่

2.4 ผู้วิจัยถามถึงแนวทางการจัดการกับความวิตกกังวลโดยใช้วิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ ที่เหมาะสมสำหรับแต่ละสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

3. ชั้นสรุป

ผู้วิจัยและผู้รับการฝึกร่วมกันสรุปว่าเมื่อนำวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการไปใช้ในชีวิตประจำวัน ทำให้ผู้รับการฝึกลดความวิตกกังวลได้อย่างไร และจะนำวิธีคิดแบบใดไปใช้ในสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ตนเอง

การประเมินผล

1. การตอบคำถามของผู้รับการฝึก

2. ใบงานรายบุคคล

ใบงานกิจกรรมปัจฉิมนิเทศ

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองในชีวิตประจำวัน และการแก้ปัญหาโดยใช้วิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ โดยบอกว่าที่ผ่านมานักเรียนใช้วิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการมาแล้วกี่วิธี และอธิบายว่านำวิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการดังกล่าวไปใช้อย่างไรบ้าง

ปัญหา

การแก้ปัญหา

- | | |
|--|--|
| <input type="radio"/> วิธีคิดแบบสืบสวนเหตุปัจจัย | <input type="radio"/> วิธีคิดแบบอริยสัจ |
| <input type="radio"/> วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ | <input type="radio"/> วิธีคิดแบบคุณโทษและทางออก |
| <input type="radio"/> วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์ | <input type="radio"/> วิธีคิดแบบเป็นอยู่ในปัจจุบัน |

CHULALONGKORN UNIVERSITY



1.ค่าดัชนีความสอดคล้องแบบวัดความวิตกกังวล

ข้อที่	ระดับความคิดเห็น			ค่า IOC	การปรับแก้ไข
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
1	1	1	0	0.67	คงเดิม
2	1	1	0	0.67	คงเดิม
3	1	1	0	0.67	คงเดิม
4	1	1	0	0.67	คงเดิม
5	1	1	0	0.67	คงเดิม
6	0	1	0	0.33	ปรับข้อความคำถาม
7	0	1	0	0.33	ปรับข้อความคำถาม
8	1	1	0	0.67	คงเดิม
9	1	1	0	0.67	คงเดิม
10	1	1	0	0.67	ปรับข้อความคำถาม
11	1	1	0	0.67	ปรับข้อความคำถาม
12	0	1	1	0.67	ปรับข้อความคำถาม
13	1	1	1	1	คงเดิม
14	1	1	1	1	คงเดิม
15	1	1	1	1	คงเดิม
16	1	1	1	1	คงเดิม
17	1	1	0	0.67	คงเดิม
18	1	1	0	0.67	คงเดิม
19	1	1	1	1	คงเดิม
20	1	1	1	0.67	ปรับข้อความคำถาม
21	1	1	0	0.67	คงเดิม
22	1	1	0	0.67	คงเดิม

ข้อที่	ระดับความคิดเห็น			ค่า IOC	การปรับแก้ไข
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
23	1	1	0	0.67	คงเดิม
24	1	1	0	0.67	คงเดิม
25	1	1	0	0.67	คงเดิม
26	1	1	0	0.67	คงเดิม
27	1	1	0	0.67	คงเดิม
28	1	1	0	0.67	คงเดิม
29	1	1	0	0.67	คงเดิม
30	1	1	0	0.67	ปรับข้อความ
31	1	1	0	0.67	คงเดิม
32	1	1	0	0.67	คงเดิม
33	1	1	0	0.67	คงเดิม
34	1	1	0	0.67	คงเดิม
35	1	1	0	0.67	ปรับข้อความ
36	1	1	0	0.67	คงเดิม
37	1	1	0	0.67	คงเดิม
38	1	1	1	1	คงเดิม
39	1	1	1	1	คงเดิม
40	1	1	1	1	คงเดิม
41	0	1	1	0.67	ปรับข้อความ
42	0	1	1	0.67	ปรับข้อความ
43	1	1	0	0.67	คงเดิม
44	1	1	0	0.67	คงเดิม
45	1	1	0	0.67	คงเดิม
46	1	1	0	0.67	คงเดิม

ข้อที่	ระดับความคิดเห็น			ค่า IOC	การปรับแก้ไข
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
47	0	1	0	0.33	ปรับข้อความ
48	1	1	0	0.67	คงเดิม
49	1	1	0	0.67	คงเดิม
50	1	1	0	0.67	คงเดิม
51	1	1	0	0.67	คงเดิม
52	1	1	0	0.67	คงเดิม
53	1	1	0	0.67	คงเดิม
54	1	1	0	0.67	คงเดิม
55	0	1	0	0.33	คงเดิม
56	1	1	1	1	คงเดิม
57	1	1	1	1	คงเดิม
58	1	1	0	0.67	คงเดิม
59	1	1	0	0.67	ปรับข้อความ
60	1	1	1	1	คงเดิม
61	1	1	1	1	คงเดิม
62	1	1	1	1	คงเดิม
63	1	1	0	0.67	คงเดิม
64	1	1	0	0.67	ปรับข้อความ
65	1	1	0	0.67	คงเดิม
66	1	1	0	0.67	คงเดิม
67	1	1	0	0.67	คงเดิม
68	1	1	0	0.67	คงเดิม
69	1	1	0	0.67	คงเดิม
70	1	1	0	0.67	คงเดิม

ข้อที่	ระดับความคิดเห็น			ค่า IOC	การปรับแก้ไข
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
71	1	1	0	0.67	คงเดิม
72	1	1	0	0.67	คงเดิม
73	1	1	0	0.67	คงเดิม
74	1	1	0	0.67	คงเดิม
75	1	1	0	0.67	คงเดิม
76	1	1	1	1	คงเดิม
77	1	1	1	1	คงเดิม
78	1	1	1	1	คงเดิม
79	1	1	1	1	คงเดิม

2. ค่าดัชนีความสอดคล้องโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ

กิจกรรม	ขั้นตอนการฝึก	ระดับความคิดเห็น			ค่า IOC	การปรับแก้ไข
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
ครั้งที่ 1	1. ชี้นำ	1	1	1	1	ปรับบางส่วนของชี้นำ ย้ายไปไว้ในขั้นกิจกรรม
	2. ขั้นกิจกรรม	1	1	1	1	
	3. ขั้นสรุป	1	1	1	1	
ครั้งที่ 2	1. ชี้นำ	1	1	1	1	
	2. ขั้นกิจกรรม	0	1	1	0.67	ปรับกิจกรรมให้สื่อถึง วิธีการคิด
	3. ขั้นสรุป	1	1	1	1	
ครั้งที่ 3	1. ชี้นำ	1	1	1	1	ควรเพิ่มสื่อหรือประเด็น ข่าวในปัจจุบันและปรับ บางส่วนของชี้นำย้ายไป ไว้ในขั้นกิจกรรม
	2. ขั้นกิจกรรม	1	1	1	1	บทความที่แต่ละกลุ่มได้ ควรแตกต่างกันและมี ความหลากหลาย
	3. ขั้นสรุป	1	1	1	1	
ครั้งที่ 4	1. ชี้นำ	1	1	1	1	ปรับบางส่วนของชี้นำ ย้ายไปไว้ในขั้นกิจกรรม
	2. ขั้นกิจกรรม	0	1	1	0.67	เพิ่มเติมหัวข้อที่ให้ แยกแยะส่วนประกอบ
	3. ขั้นสรุป	1	1	1	1	

กิจกรรม	ขั้นตอนการฝึก	ระดับความคิดเห็น			ค่า IOC	การปรับแก้ไข
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
ครั้งที่ 5	1. ขั้นนำ	1	1	1	1	เพิ่มเติมสื่อที่เกี่ยวข้อง เพิ่มตัวอย่างที่อธิบาย
	2. ขั้นกิจกรรม	0	1	1	0.67	ควรเพิ่มใบงานที่อธิบาย ปัญหาเช่นเดียวกับวิธีคิด แบบสืบสาวเหตุปัจจัย
	3. ขั้นสรุป	1	1	1	1	
ครั้งที่ 6	1. ขั้นนำ	1	1	1	1	
	2. ขั้นกิจกรรม	1	1	1	1	
	3. ขั้นสรุป	1	1	1	1	
ครั้งที่ 7	1. ขั้นนำ	1	1	1	1	ปรับบางส่วนของขั้นนำ ย้ายไปไว้ในขั้นกิจกรรม
	2. ขั้นกิจกรรม	1	1	1	1	
	3. ขั้นสรุป	1	1	1	1	
ครั้งที่ 8	1. ขั้นนำ	1	1	1	1	
	2. ขั้นกิจกรรม	1	1	1	1	
	3. ขั้นสรุป	1	1	1	1	



การหาความเที่ยงของแบบวัดความวิตกกังวลโดยค่าสัมประสิทธิ์ครอนบาแอลฟา

แบบวัดความวิตกกังวล

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	28	93.3
	Excluded ^a	2	6.7
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.975	79

องค์ประกอบที่ 1 การตอบสนองทางความคิด

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	28	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	28	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.942	26

องค์ประกอบที่ 2 การแสดงออกทางจิตใจ(ความรู้สึก)

Case Processing Summary

	N	%
Cases Valid	28	100.0
Excluded ^a	0	.0
Total	28	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.950	28

องค์ประกอบที่ 3 การตอบสนองทางสรีระ (อาการและสุขภาพ)

Case Processing Summary

	N	%
Cases Valid	28	100.0
Excluded ^a	0	.0
Total	28	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.888	13

องค์ประกอบที่ 4 การแสดงออกทางพฤติกรรม (บุคลิกลักษณะ)

Case Processing Summary

	N	%
Cases Valid	28	100.0
Excluded ^a	0	.0
Total	28	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.801	12



ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยการทดสอบค่าที (t-test)

ระยะก่อนการทดลอง

Group Statistics

	Group	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pre	Exp	31	2.8381	.35776	.06425
	Con	32	2.8650	.38764	.06853



Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Pre	Equal variances assumed	.539	.466	-.286	61	.776	-.02694	.09406	-.21502	.16115
	Equal variances not assumed			-.287	60.861	.775	-.02694	.09394	-.21479	.16092

ระยะหลังการทดลอง

Group Statistics

	Gr	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
A	Exp	31	2.2379	.49059	.08811
	Con	32	2.4488	.66216	.11705
B	Exp	31	2.3368	.58927	.10584
	Con	32	2.5806	.56959	.10069
C	Exp	31	2.3084	.61585	.11061
	Con	32	2.5128	.65592	.11595
D	Exp	31	2.1513	.64388	.11564
	Con	32	2.5534	.81888	.14476
Post	Exp	31	2.2339	.48199	.08657
	Con	32	2.5238	.57012	.10078



Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
A	Equal variances assumed	1.670	.201	-1.433	61	.157	-.21089	.14720	-.50523	.08346
	Equal variances not assumed			-1.439	57.130	.155	-.21089	.14651	-.50425	.08248
B	Equal variances assumed	.154	.696	-1.670	61	.100	-.24385	.14600	-.53580	.04810
	Equal variances not assumed			-1.669	60.734	.100	-.24385	.14608	-.53599	.04828
C	Equal variances assumed	.022	.883	-1.274	61	.207	-.20443	.16041	-.52518	.11633
	Equal variances not assumed			-1.276	60.942	.207	-.20443	.16025	-.52486	.11601
D	Equal variances assumed	1.899	.173	-2.162	61	.035	-.40215	.18599	-.77405	-.03024
	Equal variances not assumed			-2.170	58.552	.034	-.40215	.18528	-.77295	-.03134

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
Post Equal variances assumed	.378	.541	-2.176	61	.033	-.28988	.13322	-.55626	-.02350
Equal variances not assumed			-2.182	59.916	.033	-.28988	.13286	-.55564	-.02411

ระยะติดตามผล

Group Statistics

	Gr	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
A	Exp	31	2.2226	.46929	.08429
	Con	32	2.5034	.63435	.11214
B	Exp	31	2.3600	.61337	.11016
	Con	32	2.5403	.57412	.10149
C	Exp	31	2.3555	.56464	.10141
	Con	32	2.5509	.67874	.11999
D	Exp	31	2.2103	.60487	.10864
	Con	32	2.6247	.76112	.13455
Delayed	Exp	31	2.2923	.49567	.08903
	Con	32	2.5488	.58304	.10307

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
A	Equal variances assumed	1.337	.252	-1.993	61	.051	-.28086	.14095	-.56270	.00098
	Equal variances not assumed			-2.002	57.092	.050	-.28086	.14028	-.56176	.00004
B	Equal variances assumed	.315	.577	-1.205	61	.233	-.18031	.14963	-.47951	.11889
	Equal variances not assumed			-1.204	60.417	.233	-.18031	.14979	-.47989	.11927
C	Equal variances assumed	1.088	.301	-1.240	61	.220	-.19545	.15756	-.51052	.11962
	Equal variances not assumed			-1.244	59.654	.218	-.19545	.15710	-.50974	.11884
D	Equal variances assumed	2.022	.160	-2.387	61	.020	-.41436	.17356	-.76143	-.06730
	Equal variances not assumed			-2.396	58.780	.020	-.41436	.17293	-.76043	-.06830

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Delayed	Equal variances assumed	.724	.398	-1.878	61	.065	-.25649	.13655	-.52954	.01655
	Equal variances not assumed			-1.883	60.001	.065	-.25649	.13619	-.52892	.01594



ผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวลของกลุ่มทดลองในระย่ก่อนการทดลอง
 ระยะเวลาหลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลองด้วยการวิเคราะห์สถิติความแปรปรวนทาง
 เดียวแบบวัดซ้ำ(One-way ANOVA repeated measure)

องค์ประกอบที่ 1 การตอบสนองทางความคิด

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
Pre	2.6635	.42046	31
Post	2.2379	.49059	31
Delayed	2.2226	.46929	31



Pairwise Comparisons

Measure: MEASURE_1

(I) factor1	(J) factor1	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig. ^b	95% Confidence Interval for Difference ^b	
					Lower Bound	Upper Bound
1	2	.426*	.083	.000	.255	.596
	3	.441*	.078	.000	.281	.601
2	1	-.426*	.083	.000	-.596	-.255
	3	.015	.012	.211	-.009	.040
3	1	-.441*	.078	.000	-.601	-.281
	2	-.015	.012	.211	-.040	.009

Based on estimated marginal means

*. The mean difference is significant at the .05 level.

b. Adjustment for multiple comparisons: Least Significant Difference (equivalent to no adjustments).

องค์ประกอบที่ 2 การแสดงออกทางจิตใจ(ความรู้สึก)

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
Pre	2.8481	.44070	31
Post	2.3368	.58927	31
Delayed	2.3600	.61337	31

Pairwise Comparisons

Measure: MEASURE_1

(I) factor1	(J) factor1	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig. ^b	95% Confidence Interval for Difference ^b	
					Lower Bound	Upper Bound
1	2	.511 [*]	.090	.000	.328	.694
	3	.488 [*]	.096	.000	.293	.684
2	1	-.511 [*]	.090	.000	-.694	-.328
	3	-.023	.036	.519	-.096	.049
3	1	-.488 [*]	.096	.000	-.684	-.293
	2	.023	.036	.519	-.049	.096

Based on estimated marginal means

*. The mean difference is significant at the .05 level.

b. Adjustment for multiple comparisons: Least Significant Difference (equivalent to no adjustments).

องค์ประกอบที่ 3 การตอบสนองทางสรีระ (อาการและสุขภาพ)

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
Pre	3.0045	.43853	31
Post	2.3084	.61585	31
Delayed	2.3555	.56464	31

Pairwise Comparisons

Measure: MEASURE_1

(I) factor1	(J) factor1	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig. ^b	95% Confidence Interval for Difference ^b	
					Lower Bound	Upper Bound
1	2	.696*	.097	.000	.498	.895
	3	.649*	.091	.000	.464	.834
2	1	-.696*	.097	.000	-.895	-.498
	3	-.047	.028	.105	-.105	.010
3	1	-.649*	.091	.000	-.834	-.464
	2	.047	.028	.105	-.010	.105

Based on estimated marginal means

*. The mean difference is significant at the .05 level.

b. Adjustment for multiple comparisons: Least Significant Difference (equivalent to no adjustments).

องค์ประกอบที่ 4 การแสดงออกทางพฤติกรรม (บุคลิกลักษณะ)

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
Pre	2.8310	.43428	31
Post	2.1513	.64388	31
Delayed	2.2103	.60487	31

Pairwise Comparisons

Measure: MEASURE_1

(I) factor1	(J) factor1	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig. ^b	95% Confidence Interval for Difference ^b	
					Lower Bound	Upper Bound
1	2	.680*	.105	.000	.465	.894
	3	.621*	.112	.000	.391	.850
2	1	-.680*	.105	.000	-.894	-.465
	3	-.059	.055	.292	-.171	.053
3	1	-.621*	.112	.000	-.850	-.391
	2	.059	.055	.292	-.053	.171

Based on estimated marginal means

*. The mean difference is significant at the .05 level.

b. Adjustment for multiple comparisons: Least Significant Difference (equivalent to no adjustments).

รวมแบบวัดความวิตกกังวลทั้งฉบับ

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
Pre	2.8381	.35776	31
Post	2.2339	.48199	31
Delayed	2.2923	.49567	31

Pairwise Comparisons

Measure: MEASURE_1

(I) factor1	(J) factor1	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig. ^b	95% Confidence Interval for Difference ^b	
					Lower Bound	Upper Bound
1	2	.604*	.082	.000	.437	.772
	3	.546*	.074	.000	.395	.696
2	1	-.604*	.082	.000	-.772	-.437
	3	-.058	.032	.610	-.123	.006
3	1	-.546*	.074	.000	-.696	-.395
	2	.058	.032	.610	-.006	.123

Based on estimated marginal means

*. The mean difference is significant at the .05 level.

b. Adjustment for multiple comparisons: Least Significant Difference (equivalent to no adjustments).

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาวสุณัฐฐา สุนทรวิภาต เกิดเมื่อวันที่ 2 กรกฎาคม พ.ศ. 2534 สำเร็จการศึกษา
ระดับปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต ภาควิชาจุลชีววิทยา คณะวิทยาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2556 และเข้าศึกษาต่อในหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา
จิตวิทยาการศึกษา ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ในปีการศึกษา 2557

