บทที่ 2
วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาเอกสาร วรรณกรรม และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในหัวข้อต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวกับความคิดเชิงบวก
    1.1 ความหมายของความคิดเชิงบวก
    1.2 แนวคิดเกี่ยวกับความคิดเชิงบวก
    1.3 องค์ประกอบของความคิดเชิงบวก
    1.4 ความสำคัญของความคิดเชิงบวก
    1.5 วิธีสร้างและพัฒนาความคิดเชิงบวก
2. เอกสารที่เกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค
    2.1 ความหมายของความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค
    2.2 แนวคิดเกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค
    2.3 องค์ประกอบของความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค
    2.4 ความสำคัญของความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค
    2.5 วิธีสร้างและพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค
3. เอกสารที่เกี่ยวกับแนวคิดทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม
4. เอกสารที่เกี่ยวกับแนวคิดแบบโยนิโสมนสิการ
5. เอกสารที่เกี่ยวกับกระบวนการกลุ่ม
6. งานวิจัยที่เกี่ยวกับความคิดเชิงบวก
7. งานวิจัยที่เกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค
8. งานวิจัยที่เกี่ยวกับความคิดเชิงบวกหรือการมองโลกในแง่ดีและความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค

1. เอกสารที่เกี่ยวกับความคิดเชิงบวก

1.1 ความหมายของความคิดเชิงบวก

นิลภา สุอังคะ (2550) ให้ความหมายว่า ความคิดเชิงบวก หมายถึงการมีทัศนคติต่อตนเองในทางบวก มีการรับรู้และแปลความหมายของเหตุการณ์ในทางที่ดี และที่ก่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง

สัจจา ประเสริฐกุล (2551) สรุปความหมายของความคิดเชิงบวกว่าหมายถึงกระบวนการคิดในแง่ดีของบุคคล ตามความคิด ความรู้สึก ความเชื่อ และพฤติกรรมที่มีต่อตนเองต่อสังคม ต่อสิ่งต่าง ๆ รอบตัว และต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น เป็นความคิดที่มุ่งไปสู่ความสำเร็จ โดยการมองโลกในแง่ดี มองสถานการณ์ทุกอย่างตามความเป็นจริง เป็นเหตุเป็นผลและมีสติ มีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม มีแนวคิดแบบผู้ชนะ มีกำลังใจและทัศนะทางบวกอยู่เสมอ รวมทั้งมองการเปลี่ยนแปลงและปัญหาว่าเป็นสิ่งดี ไม่ท้อแท้ แต่มุ่งมั่น หาทางแก้ไขปัญหาด้วยความบริสุทธิ์ ถูกต้อง ยุติธรรม อยู่บนพื้นฐานของหลักธรรมทางศาสนา

ดาวประกาย มีบุญ (2552) ให้ความหมายว่า ความคิดเชิงบวก เป็นกระบวนการทางความคิดของบุคคลที่เกิดจากการรับรู้และแปลความหมายไปในทางที่ดี เป็นการสร้างเจตคติและแนวโน้มจิตใต้สำนึกที่ดีต่อตนเอง ต่อผู้อื่น และต่อวัตถุหรือสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งเป็นวิธีการที่ทำให้ยอมรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างเข้มแข็งสามารถดำรงชีวิตอย่างมีความสุข

วิทยา นาควัชระ (2553) กล่าวว่า การมองโลกเชิงบวก (Positive Thinking) หมายถึงการมองสิ่งต่าง ๆ อย่างเข้าใจ ยอมรับได้ในด้านลบ มองปัญหา ความทุกข์ ความไม่ราบรื่นเป็นเรื่องธรรมดา หากรู้จักเลือกใช้ประโยชน์จากด้านบวกที่แฝงอยู่จากสิ่งนั้น ๆ ได้ เหตุการณ์บางอย่าง เราไม่สามารถเลือกได้ว่าจะให้เกิดหรือไม่ให้เกิด แต่เมื่อเกิดขึ้นไปแล้ว เราเลือกได้ว่าจะมองและรู้สึกกับมันอย่างไร

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ (2553) ได้จัดให้ความคิดเชิงบวกเป็นหนึ่งในค่านิยมหลักเพื่อให้การปฏิบัติงานสำเร็จลุล่วงตามเป้าหมาย โดยได้ให้ความหมายของความคิดเชิงบวก หมายถึง การคิดพิจารณาผู้อื่นในด้านดี มากกว่าด้านไม่ดี การเห็นคุณค่าของคนทุกคน การชื่นชมคนดี ซึ่งจะนำไปสู่การยอมรับและรับฟังซึ่งกันและกัน และก่อให้เกิดการประสานพลังในการทำงานเพื่อองค์กร และเพื่อส่วนรวม รวมทั้งการพิจารณาสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในองค์กร ในชีวิตในด้านดีมากกว่าไม่ดี พิจารณาใช้สถานการณ์ให้เกิดประโยชน์ในการเรียนรู้

Hill (1981 อ้างถึงใน เฉลิมชัย เลิศทวีพรกุล, 2551) ได้ให้คำนิยามของทัศนคติเชิงบวกหรือความคิดเชิงบวกไว้ว่า "เป็นสภาวะจิตที่มั่นใจ ซื่อสัตย์ และสร้างสรรค์ ซึ่งแต่ละบุคคลได้สร้าง

ขึ้น และรักษาไว้ด้วยวิธีการที่เขาเป็นผู้เลือกเองให้เป็นไปตามแรงปรารถนา โดยขึ้นอยู่กับการประยุกต์ใช้ของตนเอง"

Peal (1992) ได้ให้ความหมายของความคิดเชิงบวกว่าเป็นการสร้างความคิดเพื่อพัฒนาตนเอง เข้าใจตนเองและผู้อื่น เรียนรู้ที่จะเผชิญปัญหาด้วยความคิดในด้านบวก สามารถสร้างความรู้สึกและความสัมพันธ์ที่ดีแก่คนรอบข้างและดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขได้

Ventrella (2001) กล่าวว่า การคิดเชิงบวก หมายถึง การมองสถานการณ์ต่าง ๆ ในแง่ดี ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง และต่อสู้กับปัญหาด้วยกำลังและความกระตือรือร้น เป็นการคิดเพื่อต่อสู้กับปัญหาอย่างไม่ลดละ การมีความเชื่อในความเป็นไปได้ แม้ว่าข้อเท็จจริงจะมีความเป็นไปได้น้อยมาก มีส่วนเกี่ยวข้องกับการสร้างทางเลือกที่สร้างสรรค์ ประกอบด้วยคุณลักษณะ 10 ประการ ได้แก่ ความเชื่อ ความยึดมั่นในคุณธรรม การสำรวมความตั้งใจ การมองโลกในแง่ดี ความกระตือรือร้น ความมุ่งมั่น ความกล้าหาญ ความมั่นใจ ความอดทน และความสุขุม

Peiffer (2002) ให้ความหมายของการคิดเชิงบวกว่า เป็นการสร้างเจตคติที่ดีต่อตนเอง ต่อผู้อื่นและสภาพการณ์ เจตคติที่เป็นบวกทำให้สามารถอยู่ในโลกที่สับสนวุ่นวายนี้ได้อย่างประสบความสำเร็จและมีความสุข

จึงสรุปได้ว่า ความคิดเชิงบวก หมายถึงมุมมองของบุคคลในการรับรู้และแปลความหมายของเหตุการณ์ที่เป็นปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินชีวิต โดยการรับรู้เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นตามสภาพความเป็นจริง ปรับเปลี่ยนมุมมองให้เกิดความเชื่อ ความรู้สึกที่ดีและมีประโยชน์ต่อจิตใจ เพื่อให้เกิดกำลังใจที่เข้มแข็งมีแรงผลักดันให้กระทำและตอบสนองต่อเหตุการณ์นั้น ๆ ให้เป็นไปในทิศทางที่ดีและมีประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

1.2 แนวคิดเกี่ยวกับความคิดเชิงบวก

James (1842-1910 อ้างถึงใน เติมศักดิ์ คทวณิช, 2546) นักจิตวิทยากลุ่มหน้าที่ของจิต (Functionalism) ศาสตราจารย์ทางจิตวิทยา แห่งมหาวิทยาลัยฮาวาร์ดที่มุ่งศึกษาเกี่ยวกับการทำงานของจิตว่ามีหน้าที่อย่างไรและมีกระบวนการอย่างไรที่ส่งผลต่อการแสดงออกของบุคคล และให้ความสำคัญของจิตในส่วนที่เป็นสัญชาตญาณ (Instinct) James คือผู้ที่ปูพื้นฐานทฤษฎีสำหรับความคิดเชิงบวกและได้พัฒนาระบบความคิดที่ชื่อว่า Pragmatism โดยมีหลักคิดว่า ผลลัพธ์คือสิ่งที่นับได้ ความคิดคือสิ่งชี้นำไปสู่การกระทำ หากการกระทำนั้นไม่เหมาะสมก็ถือว่าไม่เป็นประโยชน์ James เชื่อว่าชีวิตคือการปะทะกันระหว่างการมองโลกในแง่ร้ายกับการมองโลกในแง่ดี โดยกล่าวว่า "อย่ากลัวการมีชีวิตอยู่ จงเชื่อว่าชีวิตนั้นน่าอยู่ แล้วความเชื่อจะสร้างสรรค์ข้อเท็จจริงขึ้นมา" จักรวาลนั้นเต็มไปด้วยความเป็นไปได้ทุกคนสามารถปรับปรุงตนเองได้อย่างมากถ้าเพียงแต่

เปิดตามองและค้นหาพลังจิตที่มีอยู่ในตนเอง เขาเชื่อว่าทุก ๆ คนสามารถกำหนดอนาคตได้ด้วยตนเอง และเชื่อในพลังของความคิดเชิงบวก โดยกล่าวว่า "เราสามารถทำสิ่งที่ต้องการได้แทบตลอดเวลา ความเปลี่ยนแปลงที่ยิ่งใหญ่ในช่วงชีวิตของเราก็คือการค้นพบว่ามนุษย์สามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตได้ ด้วยการเปลี่ยนทัศนคติในใจของตนเอง"

Hill (1883-1970 อ้างถึงใน เฉลิมชัย เลิศทวีพรกุล, 2551) เป็นผู้ที่ยึดถือแนวคิดทัศนคติเชิงบวก โดยได้ทำการสัมภาษณ์ผู้ที่ประสบความสำเร็จในชีวิตมากมายหลากหลายอาชีพ และพบว่าผู้ที่ประสบความสำเร็จในชีวิตส่วนใหญ่มักมีทัศนคติเชิงบวก Hill เชื่อว่าทัศนคติเชิงบวกเป็นยิ่งกว่าการมองโลกในแง่ดี เพราะเป็นสิ่งยึดโยงคุณลักษณะเชิงบวกทั้งหมดเข้าไว้ด้วยกัน เป็นแหล่งพลังงาน ซึ่งช่วยให้ประสบความสำเร็จได้ทุกสิ่งตามใจปรารถนา แต่ต้องไม่ขัดกับหลักศาสนา และไม่ละเมิดสิทธิของบุคคลอื่น เป็นกรอบความคิดที่ถูกต้องซึ่งชี้นำไปสู่การกระทำและการตอบสนองที่ถูกต้อง หากมีความเข้าใจได้อย่างถ่องแท้และนำไปประยุกต์ใช้ได้อย่างถูกต้องจะสามารถใช้ได้อย่างสัมฤทธิผล

Seligman (1990 อ้างถึงใน วาสนา กันคำ, 2550) ได้กล่าวถึงวิธีการมองโลกในแง่ดีว่าต้องกำจัดสาเหตุที่ทำให้เกิดความคิดในแง่ร้าย หรือทำให้รู้สึกผิดหวัง โดยได้แบ่งการมองโลกในแง่ดีว่ามีลักษณะของ มิติความคงทนถาวร มิติการแผ่ขยายความรู้สึก หรือ มิติการเกี่ยวข้องกับตนเอง ดังต่อไปนี้

มิติที่ 1 ความคงทนถาวร (Permanence) สำหรับผู้ที่มีการมองโลกในแง่ดีจะมองว่าสิ่งร้าย ๆ ที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดขึ้นเพียงชั่วคราวเท่านั้น ส่วนสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดขึ้นเสมอ และตลอดไป แต่สำหรับผู้ที่มองโลกในแง่ร้ายจะมองว่าสิ่งร้าย ๆ ที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดขึ้นอย่างถาวรและจะมีผลกระทบต่อชีวิตอยู่เสมอ ส่วนสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นจะเกิดขึ้นชั่วคราวเท่านั้น

มิติที่ 2 การแผ่ขยายความรู้สึก (Pervasiveness) เป็นการอธิบายถึงความรู้สึกที่มีต่อเหตุการณ์ในรูปแบบที่แตกต่างกันนั่นคือ บุคคลที่มีการมองโลกในแง่ดีจะรู้สึกว่าสิ่งร้าย ๆ ที่เกิดขึ้นนั้น จะเกิดขึ้นเฉพาะสิ่งหนึ่งสิ่งใดเท่านั้น ส่วนสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดขึ้นในทุกเรื่อง สำหรับบุคคลที่มีการมองในแง่ร้ายจะรู้สึกว่าสิ่งร้าย ๆ ที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดขึ้นกับทุกสิ่งที่เกี่ยวข้องด้วย และสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดขึ้นเฉพาะบางเรื่องเท่านั้น

มิติที่ 3 การเกี่ยวข้องกับตนเอง (Personalization) ในมิตินี้ Seligman ได้กล่าวว่า เมื่อมีสิ่งที่ไม่ดีเกิดขึ้น บุคคลเลือกจะตำหนิตนเอง หรือตำหนิผู้อื่นหรือสถานการณ์รอบข้าง โดยบุคคลที่มีการมองโลกในแง่ดีจะมองว่าสิ่งร้าย ๆ ที่เกิดขึ้นนั้นเกิดขึ้นเพราะมีสาเหตุมาจากสิ่งอื่น ส่วนสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นนั้นเกิดขึ้นเพราะตนเอง โดยผู้ที่มีการตำหนิผู้อื่นหรือสถานการณ์ภายนอกนั้นจะไม่สูญเสียความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง สำหรับผู้ที่มีการมองโลกในแง่ร้ายจะมองว่าสิ่งร้าย ๆ ที่เกิดขึ้นนั้น

เกิดขึ้นเพราะตนเอง แต่สิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นนั้นเกิดขึ้นเพราะสิ่งอื่น ผู้ที่ตำหนิตนเองเมื่อล้มเหลวจะเป็นบุคคลที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มักจะคิดว่าตนเองเป็นคนไม่ดี ไม่ฉลาด ไม่น่ารัก

Seligman (1990) กล่าวว่าการที่บุคคลมีการมองโลกในแง่ร้ายนั้นจะส่งผลต่อลักษณะ 4 ประการ คือ

1) บุคคลนั้นจะมีอาการซึมเศร้าได้ง่าย

2) บุคคลนั้นอาจจะประสบความสำเร็จในการทำงานน้อยกว่าความสามารถที่มีอยู่

3) ส่งผลต่อภาวะสุขภาพทางกายและระบบป้องกันสุขภาพ ซึ่งอาจจะไม่สามารถทำงานได้อย่างที่ควรจะเป็น ทำให้สุขภาพทรุดโทรมลง

4) ท้ายสุดการมองโลกในแง่ร้ายจะส่งผลให้บุคคลนั้นรู้สึกว่าชีวิตไม่น่าพอใจอย่างที่ควรจะเป็น

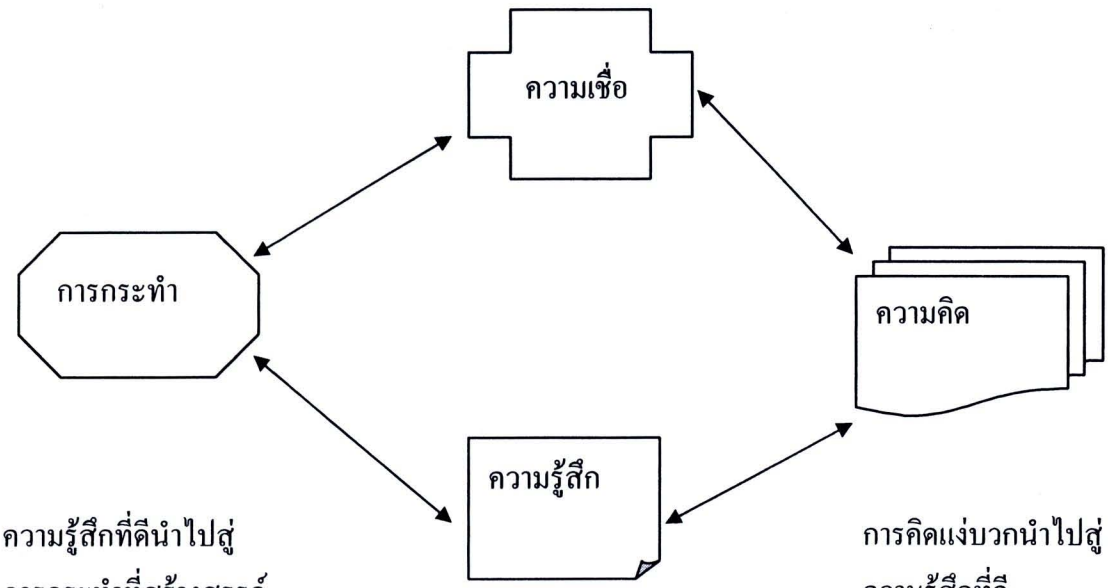
Cutler (1998 อ้างถึงใน วัชรีวรรณ ชัยวรศิลป์, 2548) จิตแพทย์ชาวอเมริกัน ซึ่งเป็นตัวแทนของวัฒนธรรมวิทยาศาสตร์แบบกลไกและทุนนิยม ที่เป็นวัฒนธรรมกระแสหลักของโลกปัจจุบัน ได้ใช้ข้อมูลจากธรรมบรรยายขององค์ดาไลลามะที่ 14 และจากการสัมภาษณ์เป็นการส่วนตัวเพิ่มเติมทั้งที่อาริโซนาและที่ธรรมศาลาประเทศอินเดีย ซึ่งได้ประมวลความรู้และสรุปวิธีคิดและวิธีดำเนินชีวิตด้วยศิลปะแห่งความสุข ดังนี้ “การฝึกปฏิบัติธรรม ก็คือ การต่อสู้อยู่ภายในอย่างต่อเนื่อง คือการปรับเปลี่ยนนิสัยหรือสภาพทางลบด้วยสภาพใหม่ที่เป็นบวก” การฝึกจิตอย่างมีระบบอันได้แก่ การบ่มเพาะความสุข การเปลี่ยนแปลงจากภายในโดยการเลือกสรรและเพ่งความสำคัญอยู่กับภาวะจิตทางบวกและต่อสู้กับภาวะจิตทางลบ” Cutler เห็นว่าทั้งหมดนี้สามารถเป็นจริงได้เพราะโครงสร้างและการทำงานของสมอง คนเราเกิดมาพร้อมด้วยสมองที่เชื่อมโยงกับรูปแบบพฤติกรรมทางสัญชาตญาณบางอย่าง เราถูกกำหนดทั้งทางจิตใจ อารมณ์และร่างกายให้มีปฏิกิริยาสนองตอบต่อสภาพแวดล้อมไปในทิศทางที่จะช่วยให้เรามีชีวิตรอด นักประสาทวิทยาพบหลักฐานที่พิสูจน์ว่า สมองสามารถสร้างรูปแบบใหม่ ๆ ได้ สามารถสร้างเซลล์ประสาทและสารเคมีที่เป็นตัวคอยส่งข้อมูลระหว่างเซลล์ประสาทให้รวมตัวกันเป็นกลุ่มใหม่ เพื่อคอยตอบสนองต่อสิ่งใหม่ ๆ ที่เข้ามา ลักษณะของสมองจะเป็นพื้นฐานทางสรีรวิทยาที่เอื้อให้ปรับเปลี่ยนความคิดที่ว่าการเปลี่ยนแปลงภายในเริ่มจากการเรียนรู้ โดยการป้อนข้อมูลใหม่เข้าไป และค่อย ๆ แทนที่ “ภาวะที่เป็นลบ” ตอบโต้รูปแบบการทำงานของเซลล์ประสาทที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน ด้วย “ภาวะที่เป็นบวก” นำไปสู่การสร้างเครือข่ายสมองใหม่ ดังนั้นแนวความคิดเกี่ยวกับการฝึกจิตเพื่อเข้าถึงความสุขนั้นมีโอกาสเป็นจริงได้มากอย่างยิ่ง องค์ดาไลลามะ กล่าวว่า ความสำคัญของการเรียนรู้อารมณ์และพฤติกรรมทางลบเป็นโทษต่อการแสวงหาความสุข ส่วนอารมณ์และพฤติกรรมทางบวกเป็นคุณ แต่การเรียนรู้เป็นเพียงขั้นแรกเท่านั้น ยังมีส่วนอื่น ๆ เช่น ความเชื่อ ความมุ่งมั่น การลงมือกระทำและ

ความเพียร การพัฒนาความเชื่อ การศึกษาหาความรู้มีความสำคัญตรงที่ช่วยให้เราเกิดความเชื่อว่าเราจำเป็นต้องเปลี่ยนแปลงรวมทั้งช่วยให้เรามีความมุ่งมั่นมากขึ้น ความเชื่อที่โน้มน้าวให้อยากเปลี่ยนแปลงจะค่อย ๆ กลายเป็นความมุ่งมั่น และต่อไปก็แปลงความมุ่งมั่นให้กลายเป็นการกระทำความมุ่งมั่นอย่างแรงกล้าที่จะเปลี่ยนแปลงทำให้เราเพียรพยายามจนกระทั่งบรรลุผลในที่สุด และความเพียรเป็นปัจจัยสุดท้ายที่สำคัญมาก ความรัก ความกรุณา ความอดทนอดกลั้น ความเอื้ออารีเป็นอาวุธสำหรับฟาดฟันอารมณ์และภาวะจิตทางลบทั้งหลาย องค์ดาไลลามะ เชื่อว่าภาวะจิตทางลบไม่ได้เป็นส่วนหนึ่งที่ฝังอยู่ในจิตของเรา แต่กลับเป็นเพียงสิ่งที่กั้นขวางไม่ให้เราสามารถแสดงออกถึงภาวะของความเบิกบานและความสุข ลักษณะที่โดดเด่นในการฝึกจิตของดาไลลามะ โยงใยกับแนวคิดที่ว่า ภาวะจิตทางบวกเป็นตัวขจัดภาวะจิตทางลบได้โดยตรง เมื่อเปรียบเทียบกับพฤติกรรมศาสตร์สมัยใหม่ ด้านการบำบัดความคิด (Cognitive Therapy) ที่ได้รับการพัฒนาขึ้นโดย Ellis and Beck ตั้งอยู่บนแนวคิดที่ว่าอารมณ์อันไม่น่ารื่นรมย์และพฤติกรรมการปรับตัวไม่ได้ทั้งหลายนั้นสาเหตุ มาจากความคิดที่บิดเบือน คลาดเคลื่อนจากความเป็นจริงและความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล การบำบัดจะเน้นที่การช่วยเหลือให้คนไข้รู้จักแยกแยะ ตรวจสอบและแก้ความคิดที่บิดเบือนอย่างเป็นระบบ ความคิดที่ถูกต้องก็คือยาต้านรูปแบบความคิดที่บิดเบือน ซึ่งเป็นต้นตอความทุกข์ของคนไข้นั่นเอง นอกจากนั้นวิธีสร้างความเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีแก่ชีวิตและแนวทางการใช้ชีวิตด้วยศิลปะแห่งความสุขขององค์ดาไลลามะ มีความสอดคล้องกับแนวคิดของ Ventrella ในด้านคุณลักษณะของ นักคิดเชิงบวก โดยมีคุณสมบัติที่ตรงกันคือ ความมุ่งมั่น ความเชื่อ ความเพียรพยายาม ความอดทน ความกระตือรือร้น นั่นเอง

Ventrella (2001 อ้างถึงใน สัจจา ประเสริฐกุล, 2551) กล่าวถึง นักคิดในแง่บวกว่าเป็นผู้มีจิตใจที่เข้มแข็ง เป็นผู้ที่อยู่บนพื้นฐานของความจริง ต่อสู้ฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรคด้วยกำลังและความกระตือรือร้น ซึ่งนักคิดในแง่บวกประกอบด้วยคุณลักษณะเฉพาะ 10 ประการ ทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์หรือจิตวิญญาณ ที่ติดตัวมาตั้งแต่กำเนิด ซึ่งช่วยสนับสนุนให้เกิดความสำเร็จแก่คน ๆ นั้น ได้แก่ ความเชื่อ ความยึดมั่นในคุณธรรม การสำรวมความตั้งใจ การมองโลกในแง่ดีความกระตือรือร้น ความมุ่งมั่น ความกล้าหาญ ความมั่นใจ ความอดทน และความสุขุม คุณลักษณะทั้ง 10 ประการนี้ จะมีความสัมพันธ์กับความเชื่อ ความรู้สึก และการกระทำ ความรู้สึกนำไปสู่การกระทำที่น่าพึงพอใจ ผลลัพธ์ของการกระทำจะเป็นเหมือนดั่งข้อมูลที่ป้อนให้กับความเชื่อของคน ๆ นั้น เกี่ยวกับตนเอง ผู้อื่น และโลกที่เกี่ยวข้อง หากการกระทำประสบผลสำเร็จ ความเชื่อซึ่งส่งผลไปสู่ความคิดที่นำไปสู่ความรู้สึกจะได้รับการสนับสนุน ความสัมพันธ์ดังกล่าว สามารถแสดงได้ดังภาพ

ผลของการกระทำช่วยก่อร่างสร้างความเชื่อ

การมองโลกบนพื้นฐานของความเป็นจริงนำไปสู่การคิดในเชิงบวก



ความรู้สึกที่ดีนำไปสู่การกระทำที่สร้างสรรค์

การคิดแง่บวกนำไปสู่ความรู้สึกที่ดี

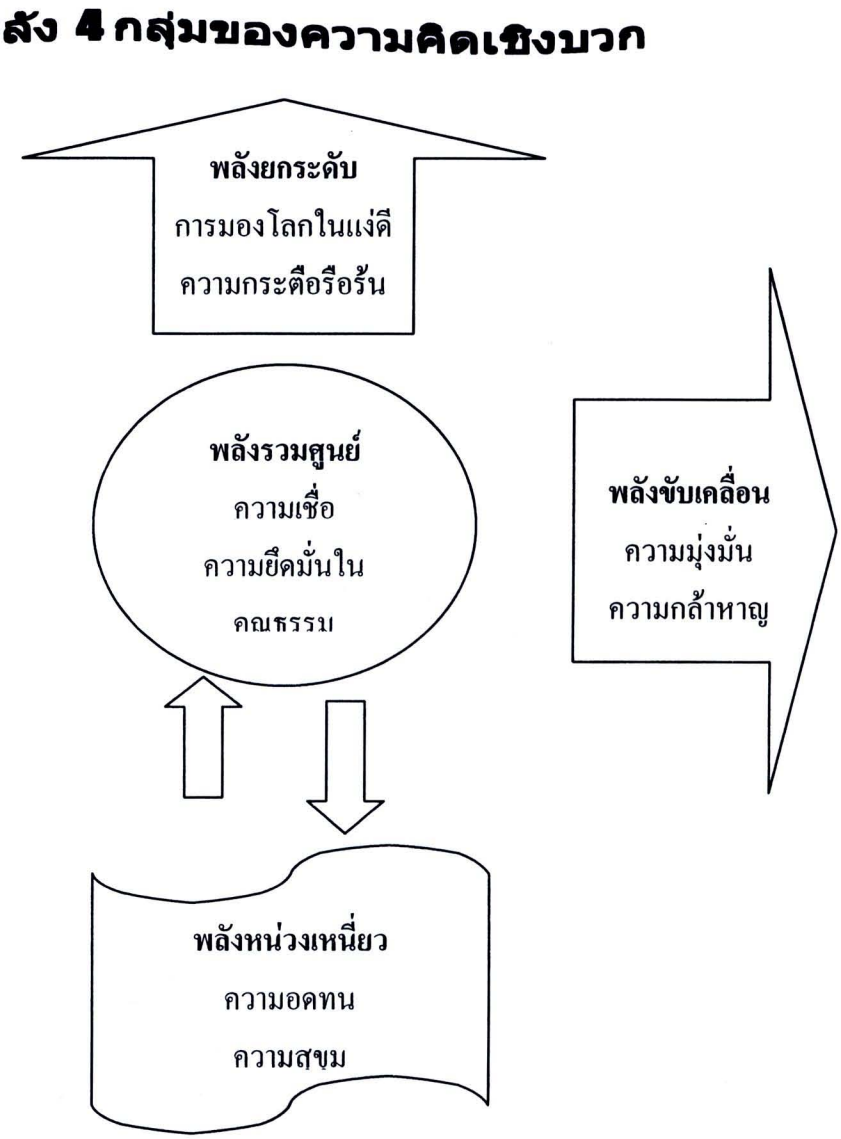
ภาพที่ 1 ความสัมพันธ์ของความเชื่อ ความคิด ความรู้สึก และการกระทำ
ที่มา: Ventrella (2001 อ้างถึงใน สัจจา ประเสริฐกุล, 2551)

คุณลักษณะ 10 ประการของความคิดเชิงบวก ตามแนวคิดของ Ventrella (2001 อ้างถึงใน สัจจา ประเสริฐกุล, 2551) แบ่งออกได้เป็น 4 กลุ่ม ดังนี้

1. พลังรวมศูนย์ (Centering Power)
   - ความเชื่อ
   - ความยึดมั่นในคุณธรรม
   - การสำรวมความตั้งใจ
2. พลังยกระดับ (Uplifting Power)
   - การมองโลกในแง่ดี
   - ความกระตือรือร้น
3. พลังขับเคลื่อน (Driving Power)
   - ความมุ่งมั่น
   - ความกล้าหาญ
   - ความมั่นใจ

สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ
ห้องสมุดงานวิจัย
วันที่ 22 พ.ย. 2555
เลขทะเบียน 190729
เลขเรียกหนังสือ

4. พลังหน่วงเหนี่ยว (Holding Power)
   - ความอดทน
   - ความสุขุม



ภาพที่ 2 "พลัง" 4 กลุ่ม ของความคิดเชิงบวก

ที่มา: Ventrella (2001 อ้างถึงใน สัจจา ประเสริฐกุล, 2551)

พลังของความคิดเชิงบวก คือคุณลักษณะต่าง ๆ ที่รวมตัวกันเป็นกลุ่มตามธรรมชาติ มีความสัมพันธ์กันตามลำดับขั้นตอนต่าง ๆ ในการลงมือกระทำ เพื่อรับมือกับสถานการณ์ที่ท้าทาย โดยมีพลัง 4 กลุ่มของความคิดเชิงบวก ดังนี้

พลังรวมศูนย์ คือพลังในการหยุดนิ่งก่อนที่จะมีมาตรการใด ๆ เป็นขั้นตอนของการวางแผน พลังรวมศูนย์ของเรามาจากที่ที่ลึกลงไปภายในตัวเรา และเตรียมเราให้พร้อมกับการเผชิญกับความท้าทาย ทั้งที่ล่วงรู้ได้และไม่อาจรู้ล่วงหน้า ซึ่งรอคอยเราอยู่ การครอบครองพลังอันแกร่งกล้านี้ช่วยให้เราต่อกรกับความท้าทายต่าง ๆ ด้วยความเชื่อมั่นที่แน่วแน่และอย่างไม่แปรผัน

พลังยกระดับ คือพลังในการกระตุ้นตัวเราเองทั้งในด้านจิตใจ ร่างกายและจิตวิญญาณในขณะที่เราเคลื่อนเข้าหาสิ่งที่ยิ่งใหญ่ มันเป็นรูปแบบหนึ่งของแรงกระตุ้นเตือนตนเอง เมื่อเราต้องทำบางสิ่งบางอย่างที่เราไม่ปรารถนาจะทำ หรือเมื่อหนทางที่ต้องฝ่าฟันเต็มไปด้วยขวากหนามและความไม่แน่นอน บางครั้งเราต้องการพลังยกระดับเพื่อช่วยให้เราเคลื่อนที่ไปข้างหน้าในขณะที่บางครั้งเราต้องการมันเมื่อเรารู้สึกว่าเราติดอยู่ในความเบื่อหน่ายคลายสุข พลังยกระดับมีอยู่ภายในกายของคุณเสมอ การดึงมันออกมาใช้จะช่วยให้คุณผ่านพ้นอุปสรรคและความชะงักงันที่เราทุกคนต้องประสบพบเจอไปได้

พลังขับเคลื่อน คือพลังในการกระทำการใด ๆ ด้วยความกล้าหาญและเด็ดขาด พลังขับเคลื่อนต้องใช้ความมุ่งมั่น ความกล้าหาญและความมั่นใจเป็นเชื้อเพลิง คุณลักษณะ 3 ประการนี้เป็นสิ่งทำให้การกระทำกิจการงานให้สำเร็จผล ไม่มีสิ่งใดเกิดขึ้นหากเราไม่ลงมือปฏิบัติ หากเราใช้พลังขับเคลื่อนเราจะเริ่มต้นและมีความตั้งใจเพื่อต่อสู้กับความยากลำบาก พลังขับเคลื่อน คือสิ่งสำคัญที่สุดในการรอดพ้นจากการดิ้นรนในชีวิตประจำวันและความท้าทายที่เราประสบซึ่งอาจบั่นทอนความพากเพียรบากบั่นที่ดีที่สุดของเราไปได้

พลังหน่วงเหนี่ยว คือพลังในการดำรงความสม่ำเสมอ แม้กระทั่งอารมณ์ของเราระหว่างช่วงเวลาของการรอคอย หรือในช่วงที่เต็มไปด้วยความยากลำบาก หากเรานำพลังหน่วงเหนี่ยวมาใช้ในเวลาที่เหมาะสม กับคนที่เหมาะสม และภายใต้สถานการณ์ที่เหมาะสม จะทำให้เราประสบความสำเร็จทั้งในชีวิตส่วนตัวและชีวิตการทำงาน เมื่อเราอยู่ในสภาวะฟุ้งซ่านทางจิตใจ เราจะมีความอดทนอดกลั้นต่อผู้อื่นและสถานการณ์ต่าง ๆ น้อยลง ดังนั้นความอดทนและความสุขุมต้องมาพร้อมกันทั้งคู่

1.3 องค์ประกอบของความคิดเชิงบวก

Massie (2002) กล่าวถึงองค์ประกอบของการคิดเชิงบวกไว้ ดังนี้

1) การมองโลกในแง่ดี

2) การมีความกระตือรือร้นในการทำสิ่งต่าง ๆ

3) การยึดถือหลักคุณธรรม และความซื่อสัตย์

4) การตัดสินใจที่แน่วแน่ และมีความยืดหยุ่นสูง

5) การมีความอดทน รอคอยในสิ่งที่หวังไว้

Ventrella and Peale (2000 อ้างถึงใน วิทยา พลายมณี, 2545) กล่าวถึง คุณลักษณะ10 ประการของนักคิดเชิงบวก โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1) ความเชื่อ (Belief) หมายถึง ความเชื่อมั่นและศรัทธาในตนเอง ต่อผู้อื่น และหรือต่อพลังอำนาจทางจิตวิญญาณที่สูงกว่า ซึ่งคอยให้การสนับสนุน การชี้แนะแนวทางเมื่อคน ๆ นั้นต้องการความเชื่อในความเป็นไปได้ของเหตุการณ์และสถานการณ์ต่าง ๆ แม้จะมีความเป็นไปได้น้อยมาก

2) ความยึดมั่นในคุณธรรม (Integrity) หมายถึง การกระทำภายใต้คำมั่นสัญญาที่มีต่อความซื่อสัตย์ ความเปิดเผย ความยุติธรรม ศีลธรรม จริยธรรม และกฎเกณฑ์ต่าง ๆ การกระทำในสิ่งที่ถูกต้องถึงแม้ว่าจะมีวิธีที่ง่ายกว่าหรือมีหนทางที่สะดวกสบายกว่า การใช้ชีวิตตามหรืออยู่เพื่อมาตรฐานของคน ๆ นั้น

3) การสำรวมความตั้งใจ (Focus) หมายถึง การเอาใจใส่จดจ่ออยู่กับการกระทำให้บรรลุเป้าหมายและสิ่งที่มีความสำคัญตามลำดับก่อนหลัง มีความตั้งมั่นในสิ่งที่กระทำ มีทรรศนะที่ชัดเจนในสิ่งที่ตนเองต้องการประสบความสำเร็จในชีวิต ไม่ปล่อยให้สถานการณ์ปัจจุบันมาบั่นทอนกำลังใจหรือเข้ามามีอิทธิพลกับทรรศนะของตนเอง

4) การมองโลกในแง่ดี (Optimism) หมายถึง ความเชื่อและความคาดหวังว่าจะเกิดสิ่งที่ดี แม้ว่าจะตกอยู่ภายใต้สถานการณ์ที่ยากลำบาก ท้าทาย หรือคับขันก็ตามที มองเห็นประโยชน์และโอกาสที่ดีของวิกฤติการณ์ ปัญหาหรือความยากลำบากที่กำลังเผชิญ มองทุกสิ่งที่เกิดขึ้นว่าเป็นสิ่งที่ดี เป็นลักษณะนิสัยในการอธิบายถึงสถานการณ์ที่เกิดขึ้น โดยอธิบายเหตุการณ์ที่ไม่ดี ที่เป็นปัญหาว่าเป็นสถานการณ์ที่เกิดขึ้นเพียงชั่วคราว เกิดขึ้นเพราะปัจจัยภายนอก และเป็นสถานการณ์ที่เกิดขึ้นเฉพาะกรณีเท่านั้น

5) ความกระตือรือร้น (Enthusiasm) หมายถึง การมีความสนใจ พลังในแง่บวกแรงปรารถนา หรือแรงกระตุ้นส่วนตัวสูง ความรู้สึกตื่นเต้นที่ได้กระทำสิ่งต่าง ๆ ไม่เบื่อหน่าย ไม่เซื่อง

ซึม มีความตั้งใจ รักและสนุกสนานกับการกระทำหรือกิจกรรมที่กระทำ การมองไปข้างหน้าและการยอมรับประสบการณ์และความท้าทายใหม่ ๆ

6) ความมุ่งมั่น (Determination) หมายถึง การไล่ตามเป้าหมาย วัตถุประสงค์ หรือสิ่งที่จำเป็นในชีวิตอย่างไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย ความมานะบากบั่น ขวนขวาย พยายาม เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ การหาหนทาง วิธีการฟันฝ่าอุปสรรค สิ่งกีดขวาง การเดินข้าม เดินอ้อมสิ่งกีดขวาง การไม่ยอมแพ้ต่ออุปสรรคและความท้าทาย ไม่หวังพึ่งความช่วยเหลือจากผู้อื่น กระตุ้นตัวเองอยู่เสมอ

7) ความกล้าหาญ (Courage) หมายถึง ความเต็มใจในการลองเสี่ยงและเอาชนะความกลัวแม้เมื่อผลลัพธ์ที่ได้อาจจะไม่แน่นอน การกล้าที่จะทำสิ่งต่าง ๆ หรือรับผิดชอบเป้าหมายที่เอาชนะได้ยากหรือเป็นไปไม่ได้เลย ควบคุมอารมณ์ได้อย่างสม่ำเสมอ ในยามที่เผชิญหน้ากับอันตรายปัญหาหรือวิกฤติที่ท้าทาย การท้าทายต่อสถานการณ์ต่าง ๆ

8) ความมั่นใจ (Confidence) หมายถึงการมีความเชื่อมั่นในตนเองถึงความรู้สัญชาตญาณ ความสามารถ สมรรถภาพและศักยภาพของตนเอง ไม่ปล่อยให้ความผิดพลาดหรือความล้มเหลวมาทำลายบุคลิกภาพของตัวเอง ไม่กลัวการถูกประเมินผลจากความคาดหวังของผู้อื่น กระทำการอย่างเด็ดเดี่ยว เสนอความคิดและคำแนะนำได้อย่างว่องไว

9) ความอดทน (Patience) หมายถึง ความเต็มใจในการรอคอยโอกาส ความพร้อมหรือผลลัพธ์จากการกระทำของตนเองหรือของผู้อื่นตั้งสติให้มั่นในระหว่างการเผชิญหน้ากับวิกฤติการณ์ ไม่แสดงปฏิกิริยาตอบโต้แบบหุนหันพลันแล่นเมื่อถูกบีบบังคับให้รอคอย ใช้ช่วงเวลาแห่งการรอคอยให้เป็นประโยชน์กับตนเอง

10) ความสุขุม (Calmness) หมายถึง การดำรงไว้ซึ่งความเยือกเย็นและใฝ่หาความพอเหมาะพอควรในแต่ละวันในการโต้ตอบกับความยากลำบาก ความท้าทาย หรือวิกฤติการณ์ การใช้เวลาในการโต้ตอบและคิดหยุดคิดก่อนลงมือกระทำ ควบคุมปฏิกิริยาทางอารมณ์ มีความสามารถในการพิจารณาถึงสาเหตุของความรู้สึก

จากแนวคิดของผู้นำทางศาสนาและนักจิตวิทยาเกี่ยวกับหลักแนวคิดและองค์ประกอบของความคิดเชิงบวก สรุปได้ว่าความคิดเชิงบวก เกิดขึ้นได้ด้วยการกำจัดสาเหตุที่ทำให้เกิดความคิดในแง่ร้ายให้เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นเพียงชั่วคราวและมิใช่สิ่งที่จะเกิดขึ้นในชีวิตได้ตลอดไป และไม่ควรเลือกตำหนิตนเองเมื่อมีสิ่งร้าย ๆ เกิดขึ้นแต่ให้เชื่อมั่นในพลังของความคิดเชิงบวก ฝึกปฏิบัติธรรมเพื่อปรับเปลี่ยนนิสัยทางลบ ฝึกจิตอย่างมีระบบเพื่อบ่มเพาะความสุขและเพื่อเปลี่ยนแปลงชีวิตให้เป็นไปในทิศทางที่ดีที่มีประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น

ผู้วิจัยขอสรุปว่าความคิดของมนุษย์เปรียบเสมือนสนามแม่เหล็กที่จะคอยดึงดูดทุกอย่างที่ผ่านเข้ามาในชีวิต ฉะนั้นหากมนุษย์สามารถปรับเปลี่ยนความคิด ความรู้สึกด้วยการฝึกจิตให้คิดในทิศทางที่ดีที่สร้างประโยชน์ให้เกิดแก่ตนเองและผู้อื่น สนามแม่เหล็กทางความคิดก็จะดึงดูดสิ่งที่ดีเข้าสู่ตนเองและแผ่ขยายสู่ผู้อื่นต่อไป ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำคุณลักษณะของความคิดเชิงบวกตามแนวคิดของ Ventrella and Peale มาจัดทำเป็นโครงสร้างโปรแกรมความคิดเชิงบวกโดยใช้พลังทั้ง 4 กลุ่มของความคิดเชิงบวก ซึ่งประกอบด้วย พลังยกระดับ คือการมองโลกในแง่ดี พลังรวมศูนย์ คือ ความเชื่อ พลังขับเคลื่อน คือ ความมุ่งมั่น พลังหน่วงเหนี่ยว คือความอดทน

1.4 ความสำคัญของแนวคิดเชิงบวก

นพมาศ อุ้งพระ (2546) ได้สรุปเนื้อหาจากนิตยสาร The American Psychologist ที่เกี่ยวกับจิตวิทยาเชิงบวก “Positive Psychology” ที่เน้นเรื่องความสุข (Happiness) ความเป็นยอด (Excellence) และการปฏิบัติการที่ดีที่สุดของมนุษย์ (Optimal Human Functioning) โดยชี้ให้เห็นว่าบุคคลที่มีบุคลิกภาพที่มีความสุข (Happy Personality) จะมีรูปแบบการประเมินคุณภาพชีวิตด้วยความคิดและการมีความรู้สึกเชิงบวก

นิภา แก้วศรีงาม (2547) กล่าวถึงความสำคัญของความคิดเชิงบวกไว้ ดังนี้

1) ความคิดเชิงบวก จะเพิ่มคุณค่าให้แก่ชีวิตและการงาน กล่าวคือ

(1) เกิดมีสภาวะทางอารมณ์ (EQ) มีสติปัญญาในการแก้ไขปัญหาและตัดสินใจ

(2) เกิดความคิดที่จะปรับปรุงและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง

(3) สร้างความคิดที่จะปรับเปลี่ยนวิกฤติเป็นโอกาส

(4) ก่อให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ สามารถที่จะหาคุณประโยชน์จากสิ่งของไร้ค่าพลังงานจากอากาศหรือกองขยะ มาประดิษฐ์และสร้างนวัตกรรมจากของเหลือใช้ต่าง ๆ ได้ เป็นต้น

(5) ก่อให้เกิดคุณภาพชีวิตที่สมบูรณ์ และเกิดความมีมาตรฐานในงาน

2) เพิ่มความสุขในชีวิต และสร้างให้มีสุขภาพจิตที่ดี

(1) สามารถปรับตัวและเผชิญความจริงได้อย่างมีเหตุผล

(2) มีความพึงพอใจในการดำรงชีวิต เกิดความพึงพอใจในตนเอง ครอบครัวหน้าที่การงาน และในสังคมที่ตนเองเกี่ยวข้อง

(3) มีความสามารถในการเผชิญปัญหา และเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ ซึ่งส่งผลทำให้บริหารจัดการกับปัญหาและอุปสรรคนั้นได้เป็นอย่างดี

(4) ทำให้เกิดมีสภาวะทางอารมณ์ (EQ) ที่ดี สามารถที่จะแก้ไขปัญหา และตัดสินใจได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

(5) อารมณ์ผ่องใส ผ่อนคลาย สร้างบรรยากาศและความสุขให้ตนเองและผู้อื่น

(6) เกิดความสำเร็จในชีวิต

แพง ชินพงศ์ (2552) กล่าวถึงความสำคัญของความคิดเชิงบวกว่า จะทำให้บุคคลรู้สึกมีความสุข มีความหวังและมีกำลังใจในการดำเนินชีวิตที่จะนำพาไปสู่ความสำเร็จได้ แต่ ตรงกันข้าม หากบุคคลคิดในแง่ลบ มองโลกในแง่ร้าย ก็จะทำให้เครียด มีความทุกข์และเกิดความล้มเหลวในชีวิตได้ง่าย

ชลวิทย์ เจียรจิต (2553) กล่าวว่า "อุปสรรคอย่างหนึ่งที่คอยขัดขวางชีวิตเราอยู่เสมอ คือ ความคิดในเชิงลบ ที่มักจะเข้ามามีอิทธิพลต่อการทำงานและการดำเนินชีวิตที่เป็นเช่นนี้ ก็เพราะว่าความคิดลบกับความคิดบวกที่อยู่ในตัวเราตลอดเวลานั่นเอง" ทัศนคติเชิงบวก จะนำมาซึ่งการนับถือตนเอง ทำให้เรามองตนเอง และผู้อื่นในแง่ดีมีความคิดที่จะมุ่งสู่ทิศทางที่ต้องการ ทำให้เราปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงได้ง่าย

สรุปได้ว่าความคิดเชิงบวกมีความสำคัญในการทำให้บุคคลประสบความสำเร็จในชีวิต เป็นการเพิ่ม และสร้างเสริมให้เกิดสุขภาพจิตที่ดี เกิดวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่ทำให้สามารถใช้สติในการแก้ไขปัญหาและอุปสรรคในชีวิตได้อย่างมีเหตุผล ความคิดเชิงบวกทำให้บุคคลมีความสุข มีความหวัง เกิดการนับถือตนเองและเห็นคุณค่าของผู้อื่น จากความสำคัญดังกล่าวของความคิดเชิงบวก จึงควรที่จะมีวิธีการในการสร้างและพัฒนาความคิดเชิงบวกให้เกิดขึ้นกับทุกคน

1.5 วิธีสร้างและพัฒนาความคิดเชิงบวก

ณรงค์ศักดิ์ จันทร์นวล (2550 อ้างถึงใน วาสนา กันคำ, 2550) ได้กล่าวถึงวิธีในการสร้างความคิดเชิงบวกไว้ดังนี้

1) ถ้าคิดในทางลบ (GIGO) ขอให้เปลี่ยนเป็นคิดในทางบวก (PIPO) GIGO = Garbage In Garbarge Out (ถ้าเราคิดอะไรในทางลบ ผลก็มักจะออกมาทางลบ) PIPO = Positive In Positive Out (ถ้าเราคิดอะไรทางบวกหรือในแง่ดี ผลก็มักจะออกมาทางบวกหรือในแง่ดี)

2) แบ่งเวลาไปสัมผัสใกล้ชิดธรรมชาติ เช่น ไปพักผ่อนตามป่าเขาลำเนาไพร ไปเที่ยวชายฝั่งทะเล ฟังเสียงนกร้อง ดูดาวตอนกลางคืน ชมดอกไม้ป่า ชื่นชมสายธารยืนชมท้องไร่ ท้องนา ดูพระอาทิตย์ขึ้นและตก เป็นต้น

3) ไม่เอาเปรียบผู้อื่น

4) อะไรที่เป็นสิ่งที่ดีงามก็ให้ลงมือทำทันที แม้สิ่งนั้นจะเป็นสิ่งเล็กน้อยก็ตาม

5) อย่าให้อารมณ์เศร้าหมอง ความรู้สึกทางลบต่าง ๆ มาครอบงำ เป็นทุกข์ไปไม่ได้ทำให้อะไรดีขึ้น อย่าทำตัวเป็นคน "ทุกข์นิยม" ควรทำตัวเองเป็นคน "สุขนิยม"

6) ฝึกเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ซึ่งกันและกัน แบ่งปันทรัพยากรกัน ฝึกการให้ทานซึ่งประกอบด้วยวัตถุทานและธรรมทานหัวใจ มีแต่จะให้ ผู้ให้ย่อมเป็นที่รัก ผู้ขอย่อมเป็นผู้ที่น่าชัง ให้ตั้งเป้าหมายชีวิตไว้ว่า ในหนึ่งวันหรือหนึ่งสัปดาห์ต้องทำทานให้ได้ "หนึ่งวัน หนึ่งทำทาน หรือหนึ่งสัปดาห์หนึ่งทำทาน" (One Day, One Donation Or One Week, One Donation)

7) อยู่อย่างกลมกลืนและเกื้อกูลกับธรรมชาติ

8) ฝึกมองหาแง่มุมที่ดีจากสิ่งที่คุณไม่ชอบ

9) มีความกตัญญูรู้คุณ

10) คบหาสมาคมกับคนที่คิดทางบวก

11) ฟังธรรมะอย่างสม่ำเสมอ

12) ค้นหาและชื่นชมความดีของผู้อื่น ไม่เอาปมด้อยของผู้อื่นมาล้อเลียน หรือซ้ำเติม

13) ไม่นินทา หรือกล่าวร้ายป้ายสีผู้อื่น

14) ฝึกการควบคุมความโกรธ

15) ฝึกนิสัยรักการอ่าน

16) สร้างอารมณ์ขัน

17) ปฏิบัติธรรม (ฝึกสมาธิ)

18) ฝึกการแผ่เมตตา

19) ฝึกการสร้างจินตนาการ

20) จัดสิ่งแวดล้อม การทำงานให้สะอาดน่าอยู่และเป็นระเบียบเรียบร้อย

21) ฝึกปล่อยวางไม่ปรุงแต่ง

22) มีงานอดิเรก

23) รักษาสุขภาพกาย-สุขภาพจิตให้ดีอยู่เสมอ

24) ปลดปล่อยหรือช่วยเหลือชีวิตสัตว์ที่ได้รับความทุกข์ทรมาน

25) ยึดในกฎไตรลักษณ์ (อนิจจัง –ทุกขัง-อนัตตา)

สม สุจีรา (2551) ได้สรุปแนวคิดจากหนังสือเดอะซีเคร็ต (The Secret) ซึ่งรวมความลับแห่งความสำเร็จของนักคิด นักวิทยาศาสตร์และนักจิตวิทยาชาวตะวันตก ด้วยการวิเคราะห์ผ่านแนวคิดทางพุทธศาสนา รวบรวมไว้ในหนังสือเดอะท็อปซีเคร็ต (The Top Secret) โดยสรุปความลับในการพัฒนาความคิดเชิงบวกด้วยการ "เปลี่ยนความคิด ชีวิตเปลี่ยน" มีแนวปฏิบัติ ดังนี้

1) บุคคลฝืนความรู้สึกไม่ได้ แต่สามารถฝืนคิด เปลี่ยนความคิดลบให้เป็นความคิดบวกได้

2) การคิดลบจะเกิดความรู้สึกไม่ดีฝังอยู่ในจิต เป็นกรรมติดตามตัว แต่ถ้าคิดบวกก็จะเป็นการสกัดไม่ให้กรรมใหม่เกิดขึ้นอีก

3) เมื่อมีเหตุการณ์ร้าย ๆ เกิดขึ้นซ้ำแล้วซ้ำอีกในชีวิต สามารถกำจัดเหตุการณ์เหล่านี้ได้ด้วยการคิดบวก เพราะการคิดบวกช่วยลดความร้อนรุ่มในตัวเอง นอกจากจะทำให้จิตใจสดชื่นเย็นสบายแล้ว ยังทำให้เกิดสติสัมปชัญญะที่สูงขึ้น ช่วยป้องกันไม่ให้เหตุการณ์เช่นเดิมเกิดขึ้นอีก

4) จงคิดบวกเสมอ ไม่ว่าสถานการณ์ใด ๆ พูดแต่สิ่งดี ๆ คิดแต่สิ่งดี ๆ ทำแต่สิ่งดี ๆ แล้วจิตใต้สำนึกก็จะดึงดูดสิ่งที่เป็นบวกเหมือนกันเข้ามาหา หรือนำพาไปสู่สิ่งที่ดี

5) ถ้าอยากจะเปลี่ยนวิถีชีวิต จงเริ่ม ณ บัดนี้ ฝึกเจริญสติ หยุดความคิด รู้ทันความรู้สึกได้มากเพียงใด ชีวิตก็จะเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้นเรื่อย ๆ มากเพียงนั้น

วิทยา นาควัชระ (2552) กล่าวว่า การจะเริ่มเปลี่ยนความคิดเป็นทางบวกได้นั้น ควรเริ่มจาก

1) เชื่อว่ามนุษย์ทุกคนมีทั้งส่วนที่ดี (ด้านบวก) และส่วนที่ไม่ดี (ด้านลบ) เช่น มีความรักอ่อนโยน เอื้ออาทร เป็นส่วนที่ดี เหมือนเป็นฝ่ามือ และมีส่วนไม่ดี เหมือนหลังมือ เช่น ก้าวร้าว เห็นแก่ตัว เอาแต่ได้

2) ต้องเริ่มพัฒนาความคิดที่ตัวเองก่อน โดยฟูมฟักส่วนที่เป็นบวกของตนเองให้เติบโตขึ้น โดยสนใจสิ่งที่เป็นลบให้น้อยลง โดยทุกวันให้คิดถึงความดีของตนที่เป็นบวก เช่น อ่อนโยน เอื้ออาทร และลงมือทำตามความคิดบวกไปเรื่อย ๆ พฤติกรรมและความคิดทางบวก จะเติบโตและไปโอบล้อมความคิดทางลบให้เล็กลง อ่อนแอลง พฤติกรรมทางลบมันอาจจะโผล่มาบ้างบางครั้งก็ไม่เป็นไร ให้โหมความคิดและการกระทำทางบวกให้มากขึ้นจนเป็นนิสัย สุดท้ายพฤติกรรมทางลบจะลดน้อยลงเรื่อย ๆ สิ่งที่ได้คือการเปลี่ยนแปลงของชีวิต

แพง ชินพงศ์ (2552) กล่าวว่า การมีความคิดเชิงบวกเป็นสิ่งที่ดีที่ควรจะมีอยู่กับมนุษย์ทุกคน ซึ่งความคิดเชิงบวกนี้สามารถเริ่มและพัฒนาได้ตั้งแต่ในวัยเด็ก ซึ่งมีวิธีการในการปลูกฝังความคิดเชิงบวก ดังนี้

1) L = Listen (รับฟัง) เด็ก ๆ ทุกคนต้องการให้คุณพ่อคุณแม่รับฟังความรู้สึกและความคิดเห็นของเขาอย่างจริงจัง เวลาที่ลูกพูดคุยกับคุณพ่อคุณแม่หรือเวลาที่ลูกเล่าเรื่องใด ไม่ว่าเรื่องเกี่ยวกับตัวของลูกเองหรือเรื่องกิจกรรมที่ลูกทำร่วมกับเพื่อนที่โรงเรียน คุณพ่อคุณแม่ควรรับฟังด้วยความใส่ใจและมีการตอบรับ ซักถามกับสิ่งที่ลูกเล่าโดยที่ไม่แสดงความรำคาญหรือเบื่อหน่าย ท่าทีเช่นนี้ของคุณพ่อคุณแม่จะช่วยเสริมสร้างให้ลูกมีความมั่นใจในตนเอง กล้าคิด กล้าแสดงความคิดเห็นและเป็นตัวของตัวเอง ซึ่งจะพัฒนาให้ลูกเป็นคนที่มีความคิดเชิงบวกทั้งกับตนเองและกับ

ผู้อื่น โดยเขาจะเป็นทั้งผู้พูดและผู้ฟังที่ดี มีความเข้าใจและเคารพในความคิดเห็นของผู้อื่น ซึ่งจะทำให้เขาเป็นที่รักของคนทั่วไป นอกจากนี้ผลดีอีกอย่างก็คือลูกจะไม่เป็นคนที่มีความลับกับพ่อแม่ด้วย

2) O = Opportunity (โอกาส) เด็กช่วงวัยอนุบาลถึงวัยรุ่นมีความอยากรู้อยากเห็นโดยธรรมชาติและพร้อมที่จะทดลองเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามาในชีวิต คุณพ่อคุณแม่จึงควรเปิดโอกาสให้ลูกได้สัมผัสและเรียนรู้ในกิจกรรมหลากหลายอย่างมีความสุขเพื่อให้เขาได้พัฒนาศักยภาพของตนเองอย่างเต็มที่ เช่น การเรียนศิลปะ ดนตรี กีฬา คุณพ่อคุณแม่อย่าบังคับให้ลูกต้องทำในสิ่งที่เขาไม่ชอบและไม่ถนัด แต่ควรให้ลูกมีอิสระในการเลือกทำกิจกรรมที่เขาพึงพอใจด้วยตนเอง เพราะเมื่อเขาได้ทำกิจกรรมที่ตนเองชอบและถนัดแล้ว เขาจะทำสิ่งนั้นได้ดี ซึ่งอาจพัฒนา จนเกิดความเชี่ยวชาญเลยก็เป็นได้ ดังนั้น การให้โอกาสจึงเป็นอีกวิธีการหนึ่งในการพัฒนาความคิด เชิงบวกของลูกในแง่ของการสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและในการเรียนรู้ที่จะเป็นผู้ให้โอกาสแก่ผู้อื่นต่อไปด้วย

3) V = Vision (วิสัยทัศน์) หมายถึง การมองหรือการสร้างภาพในการเดินไปสู่อนาคต คุณพ่อคุณแม่ควรสนับสนุนลูก ไม่ว่าลูกมีความฝันหรือความตั้งใจอยากจะเป็นหรืออยากจะทำอะไร คุณพ่อคุณแม่ก็ให้การสนับสนุน

ดังนั้น คุณพ่อคุณแม่ต้องสนับสนุนและช่วยสานความฝันของลูก อย่ามองเป็นเรื่องตลกหรือคิดว่าเป็นไปไม่ได้ เพราะหากลูกได้รับกำลังใจและการเสริมแรงที่เหมาะสมแล้ว สักวันเขาจะไขว่คว้าสิ่งนั้นเอาไว้ได้และจะเป็นคนที่ประสบความสำเร็จได้อย่างแน่นอน ดังนั้นวิธีการนี้จึงเป็นการช่วยพัฒนาความคิดเชิงบวกของลูกในการมีความมุ่งมั่นตั้งใจที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จได้ด้วยตนเองและฝึกให้เขาเป็นคนที่จะมีความรู้สึกชื่นชมกับความคิดและความฝันของผู้อื่นเช่นกัน

1) E = Emotional Quotient (ความฉลาดทางอารมณ์) คุณพ่อคุณแม่ควรฝึกให้ลูกได้เข้าสังคมคบหาเพื่อนทั้งในวัยเดียวกันหรือต่างวัย ทั้งเพื่อนเพศเดียวกันหรือต่างเพศ ซึ่งถือเป็นการฝึกให้ลูกได้รู้จักการสร้างความสัมพันธ์และการปรับตัวในการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น ได้เรียนรู้ในการแบ่งปัน เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เสียสละ ผลัดกันเป็นผู้นำผู้ตาม เห็นอกเห็นใจ ให้อภัย ยอมรับความผิดพลาดของตนเองและผู้อื่น ซึ่งการเป็นคนที่มีความฉลาดทางด้านอารมณ์นี้เป็นคุณสมบัติที่สำคัญอย่างหนึ่งของคนที่มีความคิดเชิงบวกเพราะช่วยให้ลูกเป็นคนมีความคิดและจิตใจที่ดีงาม

2) L–O–V–E (ความรัก) คุณพ่อคุณแม่ควรแสดงความรักกับลูกในทุกทาง ทั้งคำพูดและการกระทำ เช่น โอบกอด รวมถึงการแสดงความเมตตากับลูกอย่างไม่มีเงื่อนไข ซึ่งจะทำให้ลูกรู้สึกอบอุ่น มั่นคงและปลอดภัย ความรักเหมือนยาวิเศษที่สามารถเปลี่ยนสิ่งร้ายให้กลายเป็นดีได้ เปลี่ยนเด็กดื้อให้กลายเป็นเด็กว่านอนสอนง่าย เปลี่ยนเด็กเกเรให้กลายเป็นเด็กอ่อนโยน เปลี่ยนเด็กอ่อนแอให้กลายเป็นเด็กเข้มแข็ง การแสดงให้ลูกรู้ว่าตนเองมีค่าและเป็นที่ยอมรับของคุณพ่อ คุณแม่เป็น

วิธีการสร้างความคิดเชิงบวกให้กับลูกได้ดีที่สุด ซึ่งนอกจากจะทำให้เขาจะเป็นคนที่เต็มอิ่มด้วยความรักแล้ว เขาจะเรียนรู้ที่จะเป็นคนที่มอบความรักให้แก่ผู้อื่นด้วยใจเช่นกัน การที่ลูกมีความคิดในเชิงบวก ทำให้เขามีมุมมองที่ดีทั้งกับตนเองและผู้อื่น การที่คุณพ่อ คุณแม่รับฟัง (L) ให้โอกาส (O) สนับสนุนความคิดฝัน (V) ฝึกให้ลูกมีความฉลาดทางอารมณ์ (E) และมอบความรัก (L–O–V–E) ให้กับลูก ถือเป็นบทบาทสำคัญที่จะช่วยให้ลูกของเราเป็นคนมองโลกในแง่ดี มีความคิดที่ดีงาม ซึ่งเชื่อว่าสิ่งเหล่านี้จะทำให้ไม่ว่าในวันนี้หรือในวันข้างหน้าที่เขาจะเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ เขาจะเป็นคนหนึ่งที่มีพลังใจในการสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามเพื่อสังคมได้ต่อไป

ชลวิทย์ เจียรจิต (2553) กล่าวว่า วิธีการที่จะสร้างให้มีทัศนคติเชิงบวกมีหลากหลายวิธี วิธีที่ดีอีกหนึ่งวิธีคือการคุยกับตัวเอง และผู้อื่นในด้านบวกทุกวัน โดยพยายามพูดประโยคที่เป็นเชิงบวก ไม่พูดประโยคเชิงลบ พยายามมองตนเองและผู้อื่นในแง่ดีเมื่อเริ่มจะคิดแง่ลบเมื่อใดให้รีบใช้ตัวบวกเข้าช่วยทันที

Hill (1883-1970 อ้างถึงใน เฉลิมชัย เลิศทวีพรกุล, 2551) ได้เสนอแนวทางในการพัฒนาความคิดเชิงบวกหรือทัศนคติเชิงบวก ด้วยวิธีการ 10 ขั้นตอน ดังนี้

1) ควบคุมจิตใจด้วยการโน้มน้าว
2) เอาใจจดจ่อกับสิ่งที่พึงปรารถนาและหลีกลี้จากสิ่งไม่พึงปรารถนา
3) ยึดถือกฎใจเขาใจเรา
4) ขจัดความคิดเชิงลบออกให้หมดด้วยการทบทวนตนเอง
5) จงใช้ชีวิตอย่างมีความสุขแล้วแบ่งปันความสุขให้ผู้อื่นด้วย
6) สร้างนิสัยใจกว้าง
7) เตือนตนเองด้วยความคิดเชิงบวก
8) พลังแห่งการอธิษฐาน
9) กำหนดเป้าหมาย
10) ศึกษา คิดและวางแผนทุก ๆ วัน

สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ ห้องสมุดงานวิจัย

จะเห็นได้ว่าความคิดเชิงบวก เป็นสิ่งที่สามารถเรียนรู้และปลูกฝังให้เกิดกับบุคคลได้นับตั้งแต่วัยเยาว์ด้วยการส่งเสริมสนับสนุนให้เด็กรู้จักชื่นชมในความคิดและความฝันของตนและผู้อื่น ฝึกการเป็นผู้ให้ รู้จักอภัยและเสียสละ สิ่งสำคัญที่สุดในการสร้างความคิดเชิงบวกให้เกิดกับเด็กคือ การรับฟังและให้โอกาส พร้อมมอบความรักความอบอุ่นเพื่อส่งเสริมให้เด็กเกิดความฉลาดทางอารมณ์และมีความสุขในชีวิต และในการพัฒนาความคิดเชิงบวก ต้องเริ่มด้วยการเปลี่ยนความคิด เปลี่ยนคำพูด คิดถึงความดีของตนเอง มองผู้อื่นในแง่ดี คุยกับตนเองและผู้อื่นในด้านบวกเสมอ หยุดความคิดด้านลบ ฝึกเจริญสติให้รู้เท่าทันความรู้สึกด้านร้าย และปรับเปลี่ยนให้เป็น

ความรู้สึกด้านดี ใช้ชีวิตอย่างมีความสุขและรู้จักแบ่งปันความสุขของตนสู่ผู้อื่น สรุปคือ หากต้องการสร้างหรือพัฒนาให้เกิดความคิดเชิงบวก บุคคลต้องรู้จักคิดดี ทำดี พูดดี เพราะผู้ที่คิดดีและเชื่อมั่นในความดีย่อมนำพาสิ่งที่ดีสู่ชีวิตตน

2. เอกสารเกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค

2.1 ความหมายของความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค

พูลสุข บุญก่อเกื้อ (2548) กล่าวถึงความหมายของความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค หมายถึง การที่บุคคลตอบสนองต่อเหตุการณ์หรือวิธีการที่จะเผชิญหรือฝ่าฟันอุปสรรคซึ่งเป็นตัวขัดขวางที่ไม่ให้สามารถก้าวไปสู่ความสำเร็จตามที่ปรารถนา

ศศิธร แสงใส (2550) ให้ความหมายของความสามารถของบุคคลในการตอบสนองต่อเหตุการณ์ในการที่ต้องเผชิญกับอุปสรรคปัญหาหรือความยากลำบาก เป็นการนำพลังที่มีอยู่ในตัวเองมาใช้เพื่อให้ประสบความสำเร็จในการแก้ปัญหา

พรทิพย์ นาคพงศ์พันธ์ (2551) ได้ให้ความหมายของความความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคว่า หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการเอาชนะอุปสรรคและปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นและใช้ความอดทนในการฟันฝ่าอุปสรรคและความยากลำบากต่าง ๆ เพื่อให้บรรลุตามเป้าหมายหรือความสำเร็จที่ตั้งไว้

ศศิวิมล อุปนันไชย (2551) ได้สรุปความหมายของความความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคว่า หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการเผชิญ และเอาชนะต่ออุปสรรค ความทุกข์ยาก หรืออุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น สามารถก้าวผ่านความยากลำบากด้วยความมุ่งมั่น อดทน ไม่ยอมแพ้ต่อสิ่งที่เกิดขึ้น

ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์ (2552) กล่าวว่า AQ หรือ Adversity Quotient คือ ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค และความยากลำบาก หรือความฉลาดในการฝ่าวิกฤติ ซึ่งถือเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดในการประสบความสำเร็จในชีวิต

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา (2552) ให้ความหมายว่า ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคหรือเชาวน์แห่งความอึด/ความอดทน หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการตอบสนองต่อปัญหาด้วยเจตคติในทางบวก มีสติ มีความรับผิดชอบและหาแนวทางในการแก้ปัญหาด้วยความมุ่งมั่นอดทน จนสามารถฝ่าฟันและเอาชนะปัญหาได้

สรุปความหมายของความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค (Adversity Quotient: AQ) หมายถึง ความฉลาดในการเผชิญปัญหาและความสามารถในการฝ่าฟันอุปสรรคและวิกฤติ

ของชีวิตด้วยความคิดเชิงบวก มีจิตใจที่เข้มแข็ง อดทน มุ่งมั่นสู่เป้าหมายเพื่อความสำเร็จตามที่ปรารถนา

2.2 แนวคิดเกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค

Stoltz (อ้างถึงใน สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2552) นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน Stoltz เชื่อว่าในยุคสังคมปัจจุบันที่เต็มไปด้วยภาวะวิกฤติ การที่มนุษย์มีเพียง IQ, EQ อย่างเดียวไม่สามารถทำให้คนอยู่รอดอย่างผู้ประสบความสำเร็จ มนุษย์ต้องมีความ "อึด" ความอดทน ความเป็นนักสู้ และสามารถที่จะเปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาส บุคคลเมื่อเผชิญปัญหาของชีวิต จะมีรูปแบบการตอบสนองต่อปัญหาที่แตกต่างกัน ผู้ที่สามารถจัดการกับความทุกข์ได้อย่างมีประสิทธิภาพจะประสบความสำเร็จในชีวิตการทำงาน Stoltz ได้เปรียบเทียบชีวิตคนเหมือนการไต่เขา การจะพิชิตยอดเขาได้ต้องอาศัยจิตใจที่มุ่งมั่น จดจ่อ และมีความอดทน ซึ่งสามารถแบ่งบุคคลได้เป็น 3 กลุ่ม ดังนี้

1) กลุ่มคนไม่สู้ (The Quitter) เป็นกลุ่มที่ปฏิเสธและหลีกเลี่ยงการปีนเขา ขาดวิสัยทัศน์และไม่ศรัทธาต่ออนาคต เห็นความสำคัญเพียงเล็กน้อยของการลงทุน เวลา เงิน และแรงจูงใจในการพัฒนาตนเอง ไม่กล้าเสี่ยงไม่ค่อยมีความคิดสร้างสรรค์ เว้นแต่ว่าสิ่งนั้นจะทำให้เขาสามารถหลีกเลี่ยงความท้าทายหรือความยากลำบากได้ ใช้ชีวิตให้ผ่านไปแต่ละวันโดยไม่มีจุดมุ่งหมายในชีวิต ในด้านการทำงาน มักจะหลีกเลี่ยงการทำงานหนักมีความเฉื่อยชา และลงแรงน้อยที่สุดในการทำงาน จัดว่าคนกลุ่มนี้เป็นตัวถ่วงความเจริญขององค์การ

2) กลุ่มนักตั้งแคมป์ (The Camper) เป็นกลุ่มที่มักจะมีข้อจำกัดในการปีนเขาและพยายามแสวงหาทางที่เรียบและสะดวกสบายกว่า กลุ่มนี้แตกต่างจากกลุ่มแรกตรงที่ว่า อย่างน้อยก็ได้ริเริ่มที่จะปีนเขา แต่พอลงมือกระทำไปถึงระดับหนึ่งแล้วจะหยุด เพราะมีความคิดว่าเรามาได้ไกลที่สุดเท่าที่จะสามารถทำได้แล้ว จึงทำให้ประสบความสำเร็จในวงจำกัด อาจจะมีความกระตือรือร้นบ้าง เมื่อต้องเผชิญกับความท้าทายหรืออุปสรรคใหม่ ๆ แต่สุดท้ายก็เลือกที่จะหยุดอยู่ตรงกลาง และใช้ชีวิตที่เหลืออย่างเรียบ ๆ คนกลุ่มนี้มักจะเป็นประชากรส่วนใหญ่ของสังคม

3) กลุ่มนักปีนเขา (The Climber) เป็นกลุ่มที่เพียรพยายามจะปีนไปให้ถึงยอดเขาโดยไม่ย่อท้อ แม้จะต้องเผชิญกับอุปสรรคและสภาพการณ์ที่เลวร้ายเพียงใดก็ตาม คนกลุ่มนี้มีความอดทน มุ่งมั่น หาทางสู้อย่างไม่ลดละไม่ล่าถอยหรือล้มเลิกง่าย ๆ มีความศรัทธาและเชื่อมั่นในการมีชีวิตที่ดีขึ้นในอนาคต มีวิสัยทัศน์ที่กว้างไกล มีแรงบันดาลใจในตนเอง และมีแนวโน้มที่จะเป็นผู้นำที่ดี และแสวงหาการพัฒนาอย่างไม่หยุดยั้ง ทั้งเพื่อตนเอง กลุ่ม และองค์การ

แนวคิดเรื่องความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคมีพื้นฐานมาจากกลุ่มวิชาทางวิทยาศาสตร์ 3 สาขา คือ

1) จิตวิทยาการรู้คิด (Cognitive Psychology)
2) ระบบภูมิคุ้มกันจิตประสาท (Psychoneuroimmunology)
3) สรีรวิทยาของระบบประสาท (Neurophysiology)

แนวคิดเรื่องความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของ Stoltz มีรายละเอียด ดังนี้

จิตวิทยาการรู้คิด (Cognitive Psychology)

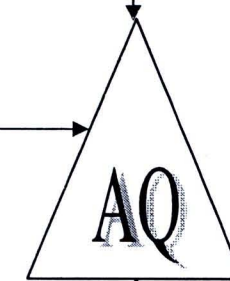
มนุษย์เรียนรู้การไร้ความสามารถ ทำให้เกิดความท้อแท้ หมดหวังและไม่ทราบว่าจะจัดการกับอุปสรรคเหล่านี้อย่างไร คนกลุ่มนี้ก็จะพ่ายแพ้และจมอยู่กับความทุกข์จากปัญหาที่ได้รับ ทำให้สูญเสียความสามารถในการควบคุมตนเอง และกลายเป็นรูปแบบการแก้ปัญหาที่ล้มเหลว ในทางตรงกันข้ามถ้าได้รับการฝึกให้มีการรับรู้ว่า อุปสรรคเป็นสิ่งชั่วคราว เป็นสิ่งที่เกิดจากปัจจัยภายนอก ความรุนแรงมีข้อจำกัด ไม่ลุกลามไปยังส่วนอื่น ๆ ของชีวิตของบุคคลนั้น ก็จะมีความหวัง มีกำลังใจ ไม่ท้อแท้ มีสติที่จะควบคุมสถานการณ์และหาทางที่จะฟันฝ่าอุปสรรคหรือฟื้นตัวจากวิกฤติได้รวดเร็วและสามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ในอนาคตได้

ระบบภูมิคุ้มกันจิตประสาท (Psychoneuroimmunology)

สุขภาพกายและสุขภาพจิตของคนเรามีความสัมพันธ์กัน ความเข้มแข็งทางจิตใจและการควบคุมตนเองจะส่งผลต่อภูมิต้านทานโรคภัยของร่างกายได้ การมองโลกในแง่ดี การบริหารอารมณ์ได้ดี และมีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค จะช่วยทำให้สุขภาพกายและจิตดี ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ

สรีรวิทยาของระบบประสาท (Neurophysiology)

โครงสร้างของสมองที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค แบ่งออกได้เป็น 2 ส่วน ส่วนแรกคือ บริเวณซีรีบรัล คอร์เท็กซ์ ซึ่งควบคุมกิจกรรมที่รู้ตัว แต่หากบุคคลได้รับการฝึกฝนและเกิดการเรียนรู้ กิจกรรมต่าง ๆ นั้นจะเกิดขึ้นโดยไม่รู้ตัว เนื่องจากได้ย้ายเข้ามาอยู่ในจิตใต้สำนึก บริเวณของสมองส่วนที่สองที่ทำงานโดยอัตโนมัตินี้เรียกว่า บาซัล แกนเกลีย กล่าวคือ สมองของคนเราสามารถสร้างเซลล์ใหม่ที่ดี หรือนิสัยที่ดีได้ ดังนั้น ความมุ่งมั่นที่จะฟันฝ่าแก้ปัญหาอย่างจริงจังจะสร้างโครงสร้างสมองในส่วนของการแก้ปัญหาอุปสรรคให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น



2.3 องค์ประกอบของความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค

Stoltz (1997 อ้างถึงใน สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2552) ได้แบ่งองค์ประกอบของความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคออกเป็น 4 มิติ และรวมเรียกโดยย่อว่า CO2RE ซึ่งใช้ในการประเมินระดับของความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค โดยมีรายละเอียดในแต่ละมิติ ดังนี้

มิติที่ 1 การควบคุม (C = Control) หมายถึง ระดับการรับรู้ถึงความสามารถในการควบคุมตนเองให้สามารถข้ามผ่านเหตุการณ์ที่ยากลำบากหรืออุปสรรคไปได้

ผู้ที่มีมิติด้านการควบคุมสูง ได้แก่ คนที่สามารถเข้าใจปัญหาความยากลำบาก มีความคิดในเชิงรุกต่อปัญหา (Proactive Approach) และพยายามหาทางออกในการแก้ปัญหาเพื่อทำให้ตนเองผ่านพ้นอุปสรรคและความยากลำบากได้ในระดับสูง เชื่อว่า ไม่มีอะไรที่เราไม่สามารถควบคุมได้ เว้นแต่เราไม่พยายามควบคุมมัน

มิติที่ 2 สาเหตุและความรับผิดชอบ (O_2= Origin and ownership) หมายถึง ระดับความสามารถในการวิเคราะห์หาสาเหตุและปัจจัยอื่นที่เป็นองค์ประกอบของอุปสรรคว่ามีสาเหตุมาจากอะไร โดยการพิจาณาจากพฤติกรรมของตนเองมากกว่าความสามารถของตนเองที่ก่อให้เกิดความผิดพลาดแล้วเรียนรู้ที่จะปรับปรุงแก้ไข โดยไม่มีการตำหนิโทษตัวเอง เพราะการตำหนิโทษตนเองจะนำไปสู่ความเศร้าโศกเสียใจ อย่างไรก็ตามถ้าหากพบว่าเป็นความผิดพลาดของตนเองจะเข้าไปมีบทบาทในการรับผิดชอบหาทางแก้ปัญหาให้ได้ ไม่ผลักภาระความรับผิดชอบให้ผู้อื่น

ผู้ที่มีมิติด้านสาเหตุและความรับผิดชอบสูง ได้แก่ ผู้ที่มีแนวโน้มค้นหาว่า สาเหตุของอุปสรรคเกิดขึ้นมาจากสาเหตุภายนอก แต่ถ้าหากพบว่าเป็นความผิดของตนเองก็จะพิจารณาที่พฤติกรรมภายนอกมากกว่าปัจจัยภายในตัวเอง เช่น ความสามารถ ความฉลาด และปรับปรุงตนเองจากความผิดพลาดที่เกิดขึ้น แต่ไม่โทษตัวเองพร่ำเพรื่อเพราะจะทำให้หมดกำลังใจ คนที่มีมิตินี้สูงจะยินดีรับผิดชอบในผลของสิ่งที่ตนกระทำ ไม่ผลักความรับผิดชอบให้ผู้อื่น

มิติที่ 3 การกระจายตัวเองของปัญหา (R = Reach) หมายถึง การวัดผลการกระจายของความยุ่งยากของปัญหาที่มีต่อการดำเนินชีวิตของแต่ละคนว่ามีมากน้อยเพียงใด

ผู้ที่มีมิติด้านการกระจายตัวของปัญหาสูง ได้แก่ คนที่สามารถควบคุมอารมณ์ ด้านลบและสามารถจำกัดความเสียหายให้อยู่ภายในขอบเขตเป็นผู้ที่พร้อมรับกับอุปสรรคความยากลำบากทุกสถานการณ์ ไม่หวั่นไหว ไม่จมอยู่กับความทุกข์ที่มากับความยากลำบาก แต่คิดว่าอุปสรรคเป็นเหมือนเหตุการณ์หนึ่งที่ผ่านเข้ามาในชีวิตและจะผ่านพ้นไป มีความเชื่อว่าทุกปัญหาสามารถแก้ไขได้ ไม่คิดทางลบหรือคิดวิบัติ

มิติที่ 4 ความอดทนต่อความยืดเยื้อของปัญหา (E = Endurance) หมายถึง การรับรู้ถึงความคงทนของอุปสรรคได้มากหรือน้อย และความสามารถในการจัดการกับความยืดเยื้อของอุปสรรค รวมถึงหาวิธีที่จะขจัดให้หมดไป

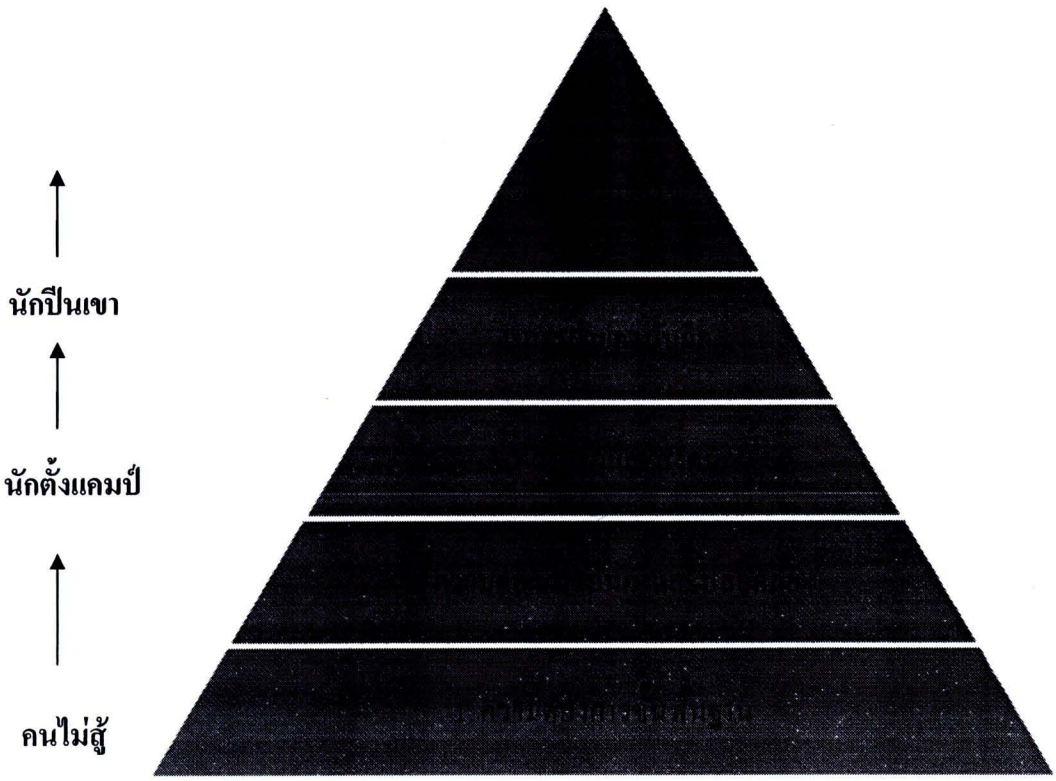
ผู้ที่มีมิติด้านความอดทนสูง ได้แก่ ผู้ที่รับรู้ว่าอุปสรรคจะดำรงอยู่ในระยะเวลาชั่วคราวเท่านั้น และสามารถแก้ไขได้ด้วยการฝึกฝนทักษะและความรู้ความสามารถ มีความหวัง มีกำลังใจ มีความพยายามที่จะหาทางเอาชนะอุปสรรคความยากลำบากในชีวิตให้หมดไปโดยเร็ว ในขณะที่ผู้ที่มีมิติด้านนี้ต่ำจะเป็นคนที่สิ้นหวังในชีวิต คิดว่าอุปสรรคที่เกิดขึ้น ไม่สามารถขจัดออกไปได้และจะไม่พยายามหาทางแก้ไข ยอมรับว่าสิ่งที่เกิดขึ้นหรือเผชิญอยู่นั้นยังคงเป็นอุปสรรคของตนต่อไป

Stoltz (1997 อ้างถึงใน ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์, 2552) ได้กล่าวถึงทฤษฎีที่เป็นองค์ประกอบของแนวคิดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค โดยการนำลักษณะบุคคลทั้ง 3 ประเภท มาเปรียบเทียบกับทฤษฎีความต้องการตามลำดับขั้นของ Maslow (Maslow's Hierachy of Needs Theory) ที่เชื่อว่ามนุษย์จะแสดงพฤติกรรมเพื่อแสวงหาสิ่งที่สามารถบำบัดความต้องการของตนเอง ความต้องการจึงเป็นบ่อเกิดของแรงจูงใจ เมื่อเปรียบเทียบกับลักษณะบุคคลทั้ง 3 กลุ่มของ Stoltz จะพบว่า

1) กลุ่มคนไม่สู้ จะเป็นผู้ที่ยึดติดกับความต้องการพื้นฐานขั้นที่ 1 คือ ความต้องการทางด้านสรีระและความต้องการพื้นฐาน และขั้นที่ 2 คือ ความต้องการความมั่นคงทางด้านจิตใจและความปลอดภัยทางกาย

2) กลุ่มนักตั้งแคมป์ จะเป็นผู้ที่มีความกล้าหาญมากกว่าคนไม่สู้ แต่ยังคงยึดติดกับความสุข ความสบาย ซึ่งจะอยู่ในช่วงความต้องการ ขั้นที่ 3 คือ ความต้องการทางด้านสังคมและความรัก และความต้องการ ขั้นที่ 4 คือ ความต้องการยอมรับจากผู้อื่นและตนเอง

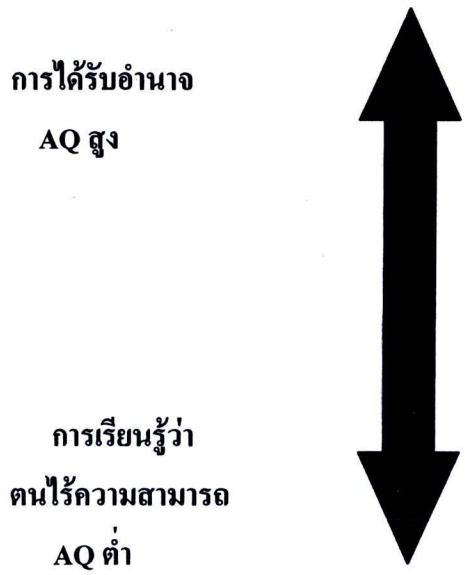
3) กลุ่มนักปีนเขา จะเป็นกลุ่มคนที่สามารถบรรลุศักยภาพของตนเองขั้นสูงสุด สู่ความต้องการขั้นที่ 5 คือ ความต้องการพัฒนาศักยภาพตนเองได้



ภาพที่ 3 แสดงการเปรียบเทียบระหว่างลักษณะของบุคคล 3 ประเภท กับทฤษฎีความต้องการตามลำดับขั้นของมาสโลว์ (Maslow's Hierarchy of Need Theory)

ที่มา: Stoltz (1997 อ้างถึงใน ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์, 2552)

นอกจากทฤษฎีความต้องการตามลำดับขั้นของ Maslow (Maslow's Hierarchy of Need Theory) Stoltz ยังได้กล่าวถึงทฤษฎีการเรียนรู้การไร้ความสามารถหรือทฤษฎีการเรียนรู้ที่จะช่วยตนเองไม่ได้ (Learned Helplessness) ของ Seligman (1976 อ้างถึงใน ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์, 2552) กล่าวว่าการเรียนรู้การไร้ความสามารถ ได้รับการยอมรับโดยสมาคมนักจิตวิทยาอเมริกัน ให้เป็นทฤษฎีที่โดดเด่นแห่งศตวรรษด้วยเหตุว่า สามารถอธิบายถึงสาเหตุที่คนหลาย ๆ คน ยอมแพ้หรือหยุดชะงักไปเมื่อต้องเผชิญหน้ากับความท้าทายของชีวิต ด้วยเหตุผลนี้ทฤษฎีการเรียนรู้การไร้ความสามารถ (Learned Helplessness) จึงเป็นส่วนผสมที่สำคัญอย่างมากในองค์ประกอบของ AQ การเรียนรู้ว่าตนไร้ความสามารถและการได้รับพลังแยกออกจากกันโดยสิ้นเชิง และไม่สามารถอยู่ร่วมกันได้ คนที่เจ็บปวดจากความรู้สึกว่าตนไร้ความสามารถจะไม่สามารถรับรู้ถึงความรู้สึกของการมีอำนาจได้ ดังภาพ



ภาพที่ 4 การเรียนรู้การไร้ความสามารถและการได้รับอำนาจของบุคคล
ที่มา: Stoltz (1997 อ้างถึงใน ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์, 2552)

บุคคลที่รู้สึกว่าตนไร้ความสามารถ ความรู้สึกนี้จะเป็นตัวขวางกั้นพลังและขัดขวางต่อการก้าวขึ้นสูง เป็นรูปแบบความคิดที่สามารถทำลายความสำเร็จในทุก ๆ ด้าน แต่สำหรับบุคคลที่คิดว่าตนมีพลังจะไม่เจ็บปวดจากความรู้สึกว่าตนไร้ความสามารถ

Peterson and Seligman (1987 อ้างใน อาทิตา กลับเพิ่มพูล, 2549) กล่าวถึงลักษณะที่สำคัญของการช่วยตนเองไม่ได้ที่เกิดจากการเรียนรู้ สามารถสรุปได้ดังนี้

1) ความไม่เหมาะสมของพฤติกรรมการไม่ต่อสู้ บุคคลจะช่วยตนเองไม่ได้ถ้าพบสถานการณ์ที่พวกเขาไม่สามารถควบคุมได้ และพวกเขาจะตอบสนองต่อสถานการณ์ด้วยการไม่กระทำพฤติกรรมใด ๆ เลย

2) ความไม่สัมพันธ์กันของการกระทำและผลที่เกิดขึ้นก่อให้เกิดพฤติกรรมการไม่ต่อสู้ จากผลการทดลองพบว่า เมื่อบุคคลตกอยู่ในสถานการณ์ที่ตนเองไม่สามารถป้องกันหรือหลีกเลี่ยงได้และมองว่าตนเองไม่สามารถควบคุมสถานการณ์นั้น ๆ ได้ ก็จะไม่พยายามเรียนรู้ที่จะหลีกเลี่ยงสถานการณ์นั้น ๆ และจะปล่อยให้เกิดสถานการณ์เลวร้ายนั้นต่อไป

3) ความคิดที่นำไปสู่พฤติกรรมการไม่ต่อสู้ บุคคลที่ไม่ช่วยเหลือตนเองจะไม่เกิดการเรียนรู้ในการช่วยเหลือตนเองเมื่อเกิดเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิด เป็นผลให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่สามารถควบคุมสถานการณ์ได้ พวกเขาจะเกิดความคิดว่าในอนาคตข้างหน้าตนก็จะยังไม่สามารถควบคุมสถานการณ์ได้จึงยังคงมีพฤติกรรมการไม่ต่อสู้นอกจากนั้น การมองในแง่ดีจะทำให้การ ช่วยตนเอง

ไม่ได้ที่เกิดจากการเรียนรู้เป็นผลมาจากประสบการณ์ที่บุคคลไม่สามารถควบคุมเหตุการณ์เลวร้ายได้ ก่อให้เกิดความบกพร่อง 3 ด้าน คือ

(1) ความบกพร่องด้านแรงจูงใจ (Motivational Deficit) ทำให้มีการตอบสนองภายใต้การควบคุมของจิตใจที่ช้าและมีผลทำให้บุคคลลดแรงจูงใจในการตอบสนองในเวลาต่อมา

(2) ความบกพร่องด้านปัญญา (Cognitive Deficit) เกิดขึ้นเมื่อความคาดหวังจากผลของการกระทำไม่สัมพันธ์กับการตอบสนองของตน ทำให้ความสามารถในการเรียนรู้ในเรื่องต่าง ๆ ลดลง

(3) ความบกพร่องด้านอารมณ์ (Emotional Deficit) การที่บุคคลมีประสบการณ์ว่าตนไม่สามารถควบคุมผลทางลบที่เกิดขึ้นได้ ทำให้บุคคลเกิดความซึมเศร้า

2.4 ความสำคัญของความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา (2552) ได้สรุปแนวคิดเรื่องความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค (AQ) ตามแนวคิดของ Stoltz ไว้ว่า ความสามารถในการเผชิญและ ฝ่าฟันอุปสรรค(AQ) สามารถนำมาใช้เพื่อช่วยส่งเสริมประสิทธิผลของทีมงาน(Teams) สัมพันธภาพ (Relationships) ครอบครัว(Families) องค์การ(Organizations) ชุมชน (Communities) วัฒนธรรม (Cultures) และสังคม (Societies)

AQ สามารถใช้เป็นตัวพยากรณ์ความสำเร็จของสิ่งต่าง ๆ ได้ถึง 17 ประการ ได้แก่

1) ผลการปฏิบัติงาน
2) แรงจูงใจ
3) การมอบอำนาจแก่พนักงาน
4) ความคิดสร้างสรรค์
5) การเพิ่มผลผลิต
6) การเรียนรู้
7) พลังงาน
8) ความหวัง
9) ความสุข ความกระปรี้กระเปร่าและความสนุกสนาน
10) สุขภาพอารมณ์
11) สุขภาพกาย
12) การยืนกราน เดินหน้าไม่ลดละ
13) ความยืดหยุ่น

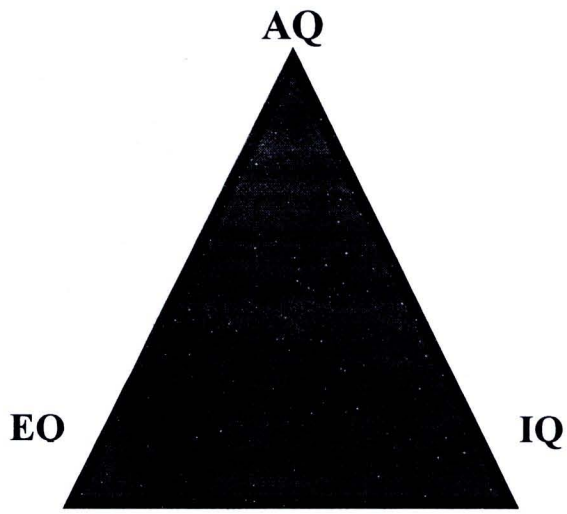
14) การพัฒนาตนเองตลอดเวลา

15) เจตคติ

16) การมีอายุยืน

17) การตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลง

Stoltz (1997 อ้างถึงใน ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์, 2552) ยังได้กล่าวถึงความสำคัญของ AQ ว่าบุคคลที่มี IQ สูง และมีความฉลาดทางอารมณ์หรือ EQ ครบถ้วนในทุกด้าน แต่กลับไม่สามารถบรรลุถึงศักยภาพของตนเองได้ นั่นแสดงให้เห็นได้ว่าการมี IQ และ EQ ไม่สามารถนำมาใช้ในการตัดสินความสำเร็จของคนคนหนึ่ง แม้ว่าทั้งสองอย่างจะมีบทบาทสำคัญ แต่ไม่ว่าจะอย่างไรก็ตาม คำถามก็ยังมีอยู่ว่าทำไมคนบางคนสามารถคงอยู่อย่างไม่ย่อท้อ ในขณะที่บางคนที่มีความปราดเปรื่องเท่าเทียมกัน และมีความสามารถปรับตัวได้ดีกลับล้มเหลว หรือบางคนถึงกับถอนตัวไป คำตอบอยู่ที่มีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคหรือ AQ ดังภาพ



ภาพที่ 5 AQ ตัวทำนายความสำเร็จระดับโลก
ที่มา: Stoltz (1997 อ้างถึงใน ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์, 2552)

นอกจากนั้น แนวคิดของ Stoltz ยังระบุว่า AQ สามารถบ่งบอกถึงความอดทนความพากเพียรและความสามารถในการผ่านความยากลำบาก พร้อมทั้งพยากรณ์ได้ว่า ใครที่จะสามารถฟันฝ่าอุปสรรคและใครที่จะพ่ายแพ้ ช่วยพยากรณ์ได้ว่าใครจะทำงานได้ดีและมีศักยภาพมากกว่ากัน และใครจะล้มเหลวในเวลาอันสั้น รวมทั้งสามารถพยากรณ์ได้ว่าใครจะล้มเลิกการทำงานและใครจะได้รับชัยชนะ นอกจากนี้คุณสมบัติของความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคยังแบ่งออกเป็น 3 ประการ ดังนี้

ประการแรก AQ เป็นแนวคิดใหม่ที่ทำให้เราเข้าใจและส่งเสริมให้เอาชนะอุปสรรคและนำไปสู่การประสบความสำเร็จ โดยสร้างขึ้นมาจากพื้นฐานของงานวิจัยที่สำคัญในอดีต เป็นการเสนอองค์ความรู้ใหม่ที่ผสมผสานและสามารถประยุกต์ ใช้ได้จริงกับชีวิตประจำวัน โดยให้คำจำกัดความใหม่ว่า "อะไรที่จะทำให้ได้รับความสำเร็จ"

ประการที่สอง AQ เป็นเครื่องมือวัดและประเมินว่า บุคคลแต่ละคนจะตอบสนองต่ออุปสรรคและความยากลำบากได้อย่างไรและสามารถวัดสิ่งนี้ได้อย่างไร ซึ่งจะทำให้เกิดความเข้ารูปแบบการแก้ปัญหาของตนเองได้ และสามารถปรับปรุงเปลี่ยนแปลงรูปแบบการฟันฝ่าอุปสรรคได้

ประการสุดท้าย AQ เป็นชุดเครื่องมือที่มีพื้นฐานทางด้านวิทยาศาสตร์ที่สามารถพิสูจน์ได้และช่วยปรับปรุงการตอบสนองของคนเราต่อภาวะวิกฤติ ซึ่งผลที่ได้จากการวัดสามารถนำมาใช้เพิ่มประสิทธิผลให้กับบุคคลทั้งในด้านส่วนตัวและด้านอาชีพ เราสามารถเรียนรู้และประยุกต์ใช้ทักษะนี้ทั้งต่อตนเอง ผู้อื่นและองค์การได้

2.5 การพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค

ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเป็นสิ่งที่ทุกคนสามารถปรับปรุงและพัฒนาให้เพิ่มขึ้นได้ ดังนั้นจึงมีผู้สนใจศึกษาและได้เสนอแนะวิธีในการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ดังเช่น

Stoltz (1997 อ้างถึงใน ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์, 2552) ได้เสนอแนะหนทางในการช่วยพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคที่เรียกว่า "The LEAD Seauence" ดังนี้

L = Listen To Your Adversity Response เป็นการฟังและรับรู้ถึงวิธีการตอบโต้ปัญหาอุปสรรคของตนเองว่าเป็นอย่างไร มีมิติ (CORE) ใดต่ำหรือสูง

E = Explore All Origins And Your Ownership of The Result เป็นการสำรวจว่าสิ่งใดคือสาเหตุดั้งเดิมของอุปสรรคที่เกิดขึ้น ระบุให้ชัดเจนอย่างเฉพาะเจาะจงว่า ตนเองต้องทำสิ่งใดเพื่อให้สถานการณ์ดีขึ้น และสาเหตุดังกล่าวมีส่วนใดที่อยู่ในความรับผิดชอบของเรา และสิ่งใดที่อยู่นอกเหนือความรับผิดชอบหรือการตัดสินใจของเรา

A = Analyze The Evidence คือ การวิเคราะห์ให้เกิดความชัดเจน โดยการค้นหาหลักฐานหรือภาวะแวดล้อมมาสนับสนุนว่าสิ่งที่อยู่นอกเหนือการควบคุมจริง ๆ แล้วมีอะไรบ้าง อุปสรรคจะเยื้องย่างมาสู่ส่วนอื่นของชีวิตอีกหรือไม่ ทำอย่างไรจึงจะไม่ทำให้ปัญหาอยู่ในชีวิตนานจนเกินควร พร้อมทั้งวิเคราะห์ถึงความเป็นไปได้ในการแก้ไขและเพิ่มศักยภาพของตนเอง

D = Do Something เป็นการเลือกวิธีการและลงมือดำเนินการเพื่อให้อุปสรรคอยู่กับเราในระยะเวลาที่น้อยที่สุด ด้วยการหาข้อมูลที่จำเป็นเพิ่มเติม และวิธีที่จะสามารถควบคุมไม่ให้อุปสรรคเข้ามามีบทบาทต่อชีวิต

ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์ (2552 อ้างถึงใน สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2552) ได้เสนอเทคนิคในการพัฒนา AQ ที่เรียกว่า "ADVERSITY" ซึ่งประกอบด้วยขั้นตอนดังนี้

A = Activating Event การนึกถึงเหตุการณ์วิกฤติที่เกิดขึ้น

D = Degree of Adversity การประเมินความรุนแรงของปัญหาและวิกฤติเพื่อดูแรงจูงใจในการที่จะแก้ปัญหา

V = Verify การตรวจสอบความสามารถในการควบคุมเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นและวิธีการให้เหตุผลถึงสาเหตุของวิกฤติว่าเกิดจากตัวเองหรือสิ่งแวดล้อม ความรับผิดชอบต่อการแก้ไขปัญหา คิดว่าปัญหาลุกลามกว้างขวางแค่ไหน และสามารถแก้ไขได้ทันทีหรือไม่ คิดว่าผลลัพธ์ของปัญหาจะเป็นอย่างไร

E = Explain การอธิบายวิธีการตอบโต้ต่อภาวะวิกฤติว่าเป็นแบบใด แบบ AQ สูง หรือแบบ AQ ต่ำ หลังจากที่เรา Verify CO2RE ของเรา

R = Reassessment การประเมินวิธีการตอบโต้ต่อภาวะวิกฤติใหม่อย่างคนมี AQ สูง เช่น เชื่อว่าเหตุการณ์นี้สามารถควบคุมได้เพราะอะไรสาเหตุของปัญหานั้นน่าจะเกิดจากสิ่งแวดล้อม เพราะถึงแม้จะเป็นความผิดพลาดของเราแต่ก็เป็นความผิดพลาดที่เผอเรอ เราเรียนรู้ที่จะแก้ไขได้เราคงจะต้องรับผิดชอบต่อผลลัพธ์ของภาวะวิกฤติด้วยความกล้าหาญไม่ท้อแท้ มีความเชื่อว่า "ปัญหามีไว้ให้แก้ไขมิใช่ท้อแท้" เราจะไม่ทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่และไม่ผัดวันประกันพรุ่งการแก้ปัญหา

S = Systems Thinking for Solution การคิดหาวิธีแก้ไขปัญหาอย่างเป็นระบบ

1) Control คือ ควบคุมสถานการณ์ด้วย AQ และ EQ โดยกำหนดปัญหาให้ชัดเจน

2) Origin คือ วิเคราะห์สาเหตุด้วย Cause & Effect วิเคราะห์สาเหตุด้วยผังก้างปลา

3) Ownership คือ ความรับผิดชอบต่อภาวะวิกฤติแล้วกำหนดทางเลือกในการแก้ปัญหาโดยถือว่าความรับผิดชอบเป็นคุณภาพของคนดี กล้าหาญ

4) Reach คือ แยกแยะความกลัวกับความจริงที่เกิดจากผลลัพธ์ของวิกฤติที่เกิดขึ้น แยกแยะระหว่างข้ออนุมานกับข้อเท็จจริง เชื่อตามคำกล่าวที่ว่า "เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในโลกไม่เคยทำให้คนเดือดร้อน ที่เดือดร้อนเพราะคิดไปเอง"

5) Endurance คือ การไม่ปล่อยให้วิกฤติยืดเยื้อเกินความจำเป็น มองว่าปัญหานั้นเมื่อเกิดขึ้นได้ก็ต้องแก้ไขได้ โดยเชื่อว่าหากเราพยายามแล้วไม่มีอะไรที่เราไม่สามารถหาทางแก้ไขปัญหาได้

สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ ห้องสมุดงานวิจัย

I = Intiate New Perception of Adversity สร้างกระบวนทัศน์ (Paradigm) ใหม่ด้วยการเปลี่ยนมุมมองปัญหา คิดแบบ The Winner เชื่อว่าทุกปัญหามีทางแก้ไข ถึงปัญหานั้น จะยากแต่สามารถแก้ไขได้

T = Take Immediate Action การลงมือแก้ปัญหาทันทีตาม Systems Thinking เช่น

1) เรียนรู้ที่จะควบคุมสถานการณ์วิกฤติด้วยการหาข้อมูลเพิ่มเติม ฝึกการควบคุมการหายใจ มีสติรู้เท่าทันถึงการใช้กระบวนการคิดที่เป็นระบบ (Systems Thinking)

2) หาวิธีที่จะไม่โทษตัวเองสำหรับภาวะวิกฤตินี้ แต่เรียนรู้ที่จะแก้ไขผิดพลาด ถือว่า "ผิดเป็นครู" ฝึกภาวะจิตด้วยวิธีคิดแบบ Internal Locus of Control ฝึกวิธีการหาสาเหตุความผิดพลาดจากผังก้างปลา

3) กำหนดให้ชัดเจนว่า เราต้องรับผิดชอบในส่วนใดของวิกฤตินี้อะไรที่เราสามรรถทำเองได้ อะไรที่ต้องขอให้คนอื่นช่วยเหลือ ฝึกพฤติกรรมการกล้าแสดงออก (Assertive Behavior)

4) กำหนดวิธีการที่จำกัดความเสียหายของวิกฤติ ทำตารางเปรียบเทียบว่าอะไรคือความกลัว อะไรคือความจริงที่เกิดขึ้น

5) กำหนดแผนในการแก้ไขปัญหาวิกฤติ อะไรที่ทำก่อน อะไรที่ทำหลัง อะไรที่ต้องทำเอง อะไรที่ให้คนอื่นทำ

Y = Yummy for Success หรือ Yim (ยิ้ม) for your Success การยิ้มหรือให้รางวัลกับความสำเร็จในการแก้ปัญหา เช่น ดูภาพยนตร์สนุกสักเรื่อง พาคนสนิทไปทานอาหารอร่อยสักครั้ง

และธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์ (2552) ยังเสนอแนวทางพัฒนา AQ ตามแนวคิด CO2RE ของ Stoltz ดังนี้

Control = การกำหนดสติฝึก Sense of Control ฝึกบุคลิกภาพแบบ Proactive และ Assertive Behavior

Origin = เป็นผลจากการกระทำของตนเอง จิตที่ขาดการควบคุมมิใช่เกิดจากความบกพร่องทางสติปัญญาหรือความสามารถ

Ownership = การคิดอย่างเป็นระบบ การคิดเชิงบวก (Positive Imagination)

Endurance = ฝึกการสร้างกำลังใจกับตนเอง คิดอย่าง The Winner จินตนาการสร้างความสำเร็จของชีวิต สร้างอารมณ์ขันให้กับตนเอง

จากแนวคิด องค์ประกอบ และความสำคัญของความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค จะเห็นได้ว่าความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเป็นเสมือนตัวพยากรณ์ความสำเร็จของบุคคล เพราะบุคคลที่สามารถจัดการกับปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพย่อมจะทำให้ประสบความสำเร็จในชีวิต ความสามารถในการเผชิญและ

ฝ่าฟันอุปสรรคเป็นสิ่งที่สามารถปรับปรุงและพัฒนาให้เพิ่มขึ้นได้ด้วยการฝึกฝนและเรียนรู้ ด้วยการรับรู้และประเมินความรุนแรงเพื่อหาสาเหตุของปัญหา วิเคราะห์ความเป็นไปได้และเลือกวิธีการในการแก้ไขปัญหาและควบคุมอุปสรรคอย่างมีระบบ เพื่อควบคุมไม่ให้ปัญหาและอุปสรรคนั้นเข้ามามีบทบาทและผลกระทบต่อชีวิต การมุ่งมั่นที่จะฟันฝ่าและแก้ไขปัญหาอย่างจริงจัง จะทำให้โครงสร้างสมองสร้างเซลล์สมองในส่วนของการแก้ปัญหาและอุปสรรคให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ส่งผลให้สุขภาพกายและสุขภาพจิตดี เกิดความเข้มแข็งทางใจ มีการมองโลกในแง่ดี เกิดความหวัง มีกำลังใจ มีสติที่จะควบคุมตนเอง ควบคุมสถานการณ์และหาทางที่จะฝ่าฟันอุปสรรคหรือฟื้นตัวจากวิกฤติได้อย่างรวดเร็ว

3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

แนวคิดเกี่ยวกับทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy หรือ REBT)

Ellis (Corey, 2004 อ้างถึงใน ฐิติมา วัยเจริญ, 2549) นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน ผู้ให้กำเนิดทฤษฎีพิจารณาเหตุผล และอารมณ์ RET ในปี ค.ศ. 1955 ต่อมาได้เปลี่ยนชื่อเป็น Rational Emotive Behavior Therapy หรือ REBT ทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เนื่องจาก Ellis ยืนยันอย่างเด่นชัดว่าความเครียดของบุคคลมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกันกับความคิด อารมณ์และพฤติกรรม ทฤษฎีนี้เป็นวิธีการบำบัดที่ค่อนข้างจะนำทาง มีความโน้มเอียงในการบำบัดทางระบบความคิด การตัดสินใจ การวิเคราะห์ และการตัดสินใจใหม่ โดยใช้วิธีการสอนตรง ๆ เพื่อให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ใหม่ขึ้น Ellis เชื่อว่ามนุษย์มีแนวโน้มที่จะคิดในสิ่งที่ผิด มักจะตกเป็นเหยื่อของความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล และทำตนเองไปตามความเชื่อนั้น ระบบความเชื่อของบุคคลจึงเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ เกิดจากการที่บุคคลมีความคิดเห็นเช่นใดกับตนเองและสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งถ้าเขาได้เปลี่ยนแปลงแนวความคิดเสียใหม่ จะทำให้ความรู้สึกและการกระทำของเขาเปลี่ยนแปลงได้

ความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ ตามแนวคิดทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม REBT

Ellis (1961 อ้างถึงใน สุวรรณา มหณรงค์ชัย, 2546) เชื่อว่าคนโดยธรรมชาติมีความสามารถที่คิดและกระทำทั้งมีเหตุผลและไม่มีเหตุผล นั่นคือคนมีศักยภาพอยู่ในภาวะที่ทำประโยชน์ให้แก่ตนเอง (มีความหมายในกรณีการคิดที่มีเหตุผล) และภาวะที่ทำลายตัวเอง หรือไม่สร้างประโยชน์ให้เกิดกับตัวเอง (กรณีการคิดที่ไร้เหตุผล) สรุปแนวความคิดพื้นฐานของธรรมชาติมนุษย์ ดังต่อไปนี้

1) คนมีศักยภาพ มีความสามารถเปลี่ยนแปลงชะตาชีวิตของเขาเองได้

2) คนมีธรรมชาติที่จะแสวงหาความพึงพอใจ

3) คนรับรู้ (ประสาทสัมผัส) คิด (เหตุผล) มีอารมณ์ (ความรู้สึก) และมีความเชื่อ (การกระทำ) ในเวลาเดียวกัน ระบบหน้าที่ของมนุษย์เหล่านี้เกี่ยวพันพึ่งพาระหว่างกันกับจิตใจ

4) คนเป็นนักปฏิบัติที่สร้างสรรค์เกี่ยวกับข้อมูล พวกเขาเรียนรู้ประสบการณ์ ประเมินและกระทำต่อเหตุการณ์แวดล้อมที่พวกเขาประสบมนุษย์เป็นสัตว์ที่มีการสื่อภาษา พวกเขาคิดผ่านการใช้ภาษาและสัญลักษณ์เสมอ

5) มนุษย์มักตัดสินพฤติกรรมเป็นส่วน ๆ (การตัดสินตนเอง) แนวโน้มทางด้านชีววิทยาและสภาวะทางสังคมมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่วนใหญ่ อย่างไรก็ตาม คนมีทางเลือกที่จะกำจัดหรืออยู่เหนืออดีตของเขาได้

6) การรบกวนทางจิตใจและอารมณ์เป็นผลมาจากความคิดที่ไม่มีเหตุผล

7) การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมนุษย์เกิดขึ้นเฉพาะเมื่อคนเกิดการตระหนักรู้ทางปัญญาและอารมณ์ต่อความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลของเขาและได้เสริมแรงสนับสนุนความเข้าใจลึกซึ้งนั้น

Ellis (1967 อ้างถึงใน วัชรี ทรัพย์มี, 2549) ได้รวบรวมความคิดที่ไร้เหตุผล (lrrtional ldeas) ของมนุษย์ไว้ดังนี้คือ

1) คิดว่าตนเองจะต้องเป็นบุคคลที่สมบูรณ์แบบ หรือมีประสิทธิภาพในทุกเรื่อง เป็นต้นว่า คิดว่าตนเองมีความสามารถในทุกด้าน จะต้องประสบความสำเร็จในทุกด้าน จึงมักชอบแข่งขันหรือเปรียบเทียบกับผู้อื่นมากกว่าพอใจในสิ่งที่มีอยู่

2) คิดว่าตนมีข้อผิดพลาด จึงเป็นคนไร้ค่า

3) มีความคิดที่ไม่ยืดหยุ่น หรือคิดในวงจำกัด

4) การอ้างเหตุผลด้านลบ คนที่คิดในแง่ร้ายเกี่ยวกับตนเองมักจะเป็นคนที่ไม่เชื่อมั่นในตนเอง

5) ถ้าสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง นับว่าเป็นเรื่องร้ายแรง เป็นความหายนะ ซึ่งทนไม่ได้

6) ความคิดว่าการไร้ความสุข เกิดจากการที่เราไม่สามารถควบคุมสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ มีความทุกข์ และการรับรู้นั้นแท้จริงแล้วอยู่ภายใต้การควบคุมของเราเอง

7) เป็นความคิดไร้เหตุผลที่คิดว่า ควรจะคาดคะเนถึงเหตุการณ์ร้ายแรงที่อาจเกิดขึ้นได้ เพราะการคิดเช่นนั้นไม่ได้ช่วยให้เหตุร้ายกลายเป็นดี เราควรพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ตรงตามที่ควรจะเป็นจริง ไม่ใช่พิจารณาในแง่ร้ายแรงกว่าที่เป็นจริง ควรจะขจัดความวิตกกังวลจากการคาดการณ์ล่วงหน้าในแง่ร้ายให้หมดไป

8) ความคิดว่าเป็นการง่ายที่จะหนีปัญหาและความรับผิดชอบมากกว่าที่จะเผชิญหน้ากับมัน ความคิดเช่นนี้ไร้สาระ เพราะการหนีปัญหาไม่ได้ช่วยทำให้ปัญหาคลี่คลาย ปัญหาก็จะคงอยู่ต่อไป ตราบใดที่ยังไม่ได้รับการแก้ไข

9) ความคิดว่าเราจำเป็นต้องพึ่งผู้อื่นที่เข้มแข็งกว่า เป็นความคิดที่ทำให้บุคคลไม่เป็นตัวของตัวเอง และทำให้บุคคลนั้นต่ำต้อยลง

10) เป็นความคิดที่ไร้เหตุผลในการคิดว่า เราจำเป็นต้องได้รับความรักหรือความยกย่องจากทุกคนที่เราติดต่อสัมพันธ์ด้วย เพราะเป็นไปไม่ได้ที่คนเราจะได้รับความรักและความ ยกย่องจากทุกคน เช่นเดียวกับที่เราไม่สามารถจะยกย่องคนทุกคนได้ ฉะนั้นจะคาดหวังจากคนอื่นได้อย่างไร

11) ความคิดว่าประสบการณ์ในอดีตส่งผลถึงพฤติกรรมปัจจุบัน และเราไม่สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในปัจจุบันและอนาคตได้ ความคิดนี้ไร้เหตุผล จริงอยู่ที่ประสบการณ์ในอดีตเปลี่ยนแปลงไม่ได้ แต่ไม่จำเป็นที่ประสบการณ์ในอดีตจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมในอนาคต คนเรามีความสามารถที่จะเปลี่ยนพฤติกรรมในปัจจุบันและชี้แนวทางพฤติกรรมในอนาคตของตนได้

12) ความเชื่อมั่นว่า เนื่องจากมนุษย์มีสติปัญญาเหนือกว่าสัตว์โลกอื่นใด ดังนั้น บุคคลจึงมีความสามารถที่จะทำให้ได้ หรือได้มาในทุกสิ่งนั้น เป็นความเชื่อมั่นที่สูงเกินไปกว่าที่จะทำได้จริง เพราะถึงแม้มนุษย์จะมีสติปัญญาเหนือกว่าสัตว์อื่น แต่มนุษย์ก็มีข้อจำกัดในตนเอง และสิ่งแวดล้อมก็มีข้อจำกัด ดังนั้นจึงเป็นไปไม่ได้ที่บุคคลจะได้มาในทุกสิ่งที่ปรารถนา

ที่มาของความคิดที่มีเหตุผลและไร้เหตุผลของ Ellis

Cappzzi and Gross ได้สรุปที่มาของความคิดที่มีเหตุผลและไร้เหตุผลของ Ellis (1995 อ้างถึงใน สุวรรณา มหณรงค์ชัย, 2546) สรุปไว้ดังนี้

1) ที่มาของความคิดที่มีเหตุผล

ช่วงวัยที่เด็กเจริญเติบโต เด็กจะแสวงหาและตอบสนองความต้องการทางด้านความรักและการเอาใจใส่ดูแล เด็กจะประเมินตนเองจากสิ่งที่คนอื่นพูดและทำเป็นพื้นฐาน ดังนั้นการที่เด็กได้รับสิ่งแวดล้อมในเชิงบวก โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากเด็กมีปฏิสัมพันธ์กับพ่อแม่และผู้ใหญ่คนอื่นมากเท่าไร จะส่งผลให้เด็กมีความคิดที่มีเหตุผลและมีรูปแบบความคิดที่มีประสิทธิภาพ เด็กที่มีความสมบูรณ์ทางอารมณ์เรียนรู้ที่จะรักษาความสมดุลระหว่างความต้องการ ความรู้สึกของตนเอง และการพิจารณาถึงคำสั่งและการประเมินคุณค่าของคนอื่น

2) ที่มาของความคิดที่ไร้เหตุผล

Ellis แสดงความคิดเห็นว่า ปัญหาทางอารมณ์และจิตวิทยาเป็นผลมาจากความคิดที่ไม่มีเหตุผล ความคิดที่ไร้เหตุผลเริ่มต้นจากการเรียนรู้ที่ปราศจากเหตุผลในช่วงแรก ซึ่งบุคคลได้รับทางชีวภาพและผ่านอิทธิพลของพ่อแม่และผู้ใหญ่ที่มีความสำคัญ ซึ่งรวมถึงวัฒนธรรมขนบธรรมเนียมประเพณีของสังคม ในกระบวนการเจริญเติบโต เด็กจะได้รับการสอนให้คิดและรู้สึกที่เกี่ยวกับตัวเขาเองและคนอื่น คุณค่าของสิ่งต่าง ๆ ถูกเชื่อมโยงกับความคิด เมื่อมีความคิดว่า "ดี" อารมณ์ก็ "ดี" หากเมื่อมีความคิดว่า "ไม่ได้" "แย่" อารมณ์จะปรากฏผลทางลบ เช่น ความหดหู่ ความโกรธ ความกังวล เป็นต้น เมื่อเวลาผ่านไปความคิดที่ไร้เหตุผลนั้นจะตอกย้ำลงไปในใจของเด็ก ยิ่งไปกว่านั้นความคิดที่ไร้เหตุผลเหล่านั้นจะรวมอยู่ภายในภาษาของเด็กด้วยและกลายเป็นส่วนหนึ่งของระบบความเชื่อ บุคคลจะเริ่มสอนตัวเองผ่านการพูดกับตัวเองซึ่งนำไปสู่การกระทำที่ไม่เหมาะสมและเป็นสาเหตุของความยุ่งยากทางจิตใจ Ellis ให้เหตุผลว่าความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลนั้นเริ่มขึ้นเป็นประจำว่า "ควรจะ" "น่าจะ" "ต้อง" ซึ่งบุคคลใช้กับสถานการณ์และเหตุการณ์ต่าง ๆ โดยนำไปสู่ความคิดที่ไร้เหตุผล 3 ประเภท ได้แก่

1) ความน่าสะพรึงกลัว เช่น "การที่ฉันตกงานในวัยนี้ เป็นความหายนะ"

2) การตำหนิติเตียนตัวเอง เช่น "ฉันไม่ดีพอกับอะไรเลย"

3) ความคิด "ฉันทนไม่ได้" เช่น ฉันทนกับความคิดที่จะตกงานของฉันไม่ได้"

Ellis ได้ลดความคิดที่ไร้เหตุผลเหล่านี้มาเป็นแนวคิดหลักใหญ่ 3 ประการ คือ

1) การตำหนิติเตียนตนเอง เช่น "ฉันต้องมีความสามารถ ต้องประสบความสำเร็จ ต้องได้รับการยอมรับจากคนทุกคนที่มีสำคัญในชีวิต ฉันรู้สึกแย่มากถ้าฉันทำไม่ได้"

2) การตำหนิติเตียนคนอื่น เช่น "คนอื่นต้องปฏิบัติต่อฉันอย่างเมตตาและมีความยุติธรรม ฉันรู้สึกแย่มากถ้าไม่เป็นเช่นนี้และฉันทนไม่ได้ถ้าเขาขยะแขยงฉัน"

3) การตำหนิติเตียนโลก เช่น "ฉันจำเป็นต้องมีในสิ่งที่ฉันต้องการ สิ่งแวดล้อมและโลกของฉันต้องมีระเบียบ และสวยงาม ความต้องการของฉันต้องได้รับการตอบสนองทันทีอย่างง่ายดาย และฉันจะรู้สึกแย่และเลวร้ายมากถ้าฉันไม่ได้ในสิ่งที่ฉันต้องการ"

เทคนิคที่นำมาใช้พัฒนาความคิด และพฤติกรรมของบุคคลตามแนวคิดทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

วัชรี ทรัพย์มี (2549) กล่าวว่ากลวิธีในทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม จะเป็นการใช้วิธีแบบนำทาง ที่อธิบายและแนะนำวิธีการต่าง ๆ ในการนำไปปฏิบัติ โดยเน้นการใช้สติปัญญาและเหตุผลในการพิจารณาหาสาเหตุของปัญหาและตัดสินใจว่าจะดำเนินการอย่างไร

จึงจะเอาชนะอุปสรรคได้ เป็นวิธีการที่มีความยืดหยุ่นในกลวิธี และกระบวนการ โดยมีการยกตัวอย่าง การให้สังเกตประสบการณ์ของผู้อื่น การตั้งใจคิดหาเหตุผล การวิเคราะห์คำพูดของตนเองจากแถบบันทึกเสียงและกลวิธีอื่น ๆ ซึ่งสรุปได้ว่าเป็นกลวิธีที่ฉับไวและนำทาง ผู้ให้คำปรึกษาจะมีบทบาทเหมือนครูที่ทำการสอนและชี้ให้ผู้รับบริการตระหนักถึงความคิดที่ไร้เหตุผลและอธิบายวิธีเปลี่ยนแนวความคิดเพื่อให้เกิดความคิดที่มีเหตุผลขึ้น

Eills and Whitley (1979 อ้างถึงใน ฐิติมา วัยเจริญ, 2549) เสนอเทคนิคที่นำมาใช้พัฒนาความคิด และพฤติกรรมของบุคคล ดังนี้

1) เทคนิคทางปัญญา (Cognitive Techniques) ได้แก่

(1) การพูดถึงตนเองอย่างสมเหตุสมผล (Employing New Self – Statenebt) เป็นวิธีเปลี่ยนคำพูดของตนใหม่ให้ใช้เหตุผลแทนคำพูดเดิมที่ไม่สมเหตุสมผล

(2) การบ้านเพื่อฝึกทางปัญญา (Cognitive Home) เป็นวิธีฝึกวิเคราะห์ความคิดอารมณ์และพฤติกรรมของตนเองตามรูปแบบ ABCDE

2) เทคนิคทางอารมณ์ (Emotive Techniques) ได้แก่

(1) การจินตนาการการใช้เหตุผลและอารมณ์ (Rational Emotive Imagery) เป็นวิธีสร้างจินตนาการที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเพื่อรับรู้ถึงความรู้สึกและอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมของตนเอง ขจัดความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลให้หมดไป ซึ่งจะทำให้เกิดความรู้สึกหรืออารมณ์ที่เหมาะสมขึ้นแทน

(2) การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) เป็นการทลองสมบทบาทผู้อื่น เพื่อให้รู้ถึงความรู้สึก และอารมณ์ในบทบาทของผู้อื่น และเปลี่ยนความคิดของตนได้อย่างสมเหตุสมผล

(3) การฝึกจัดการกับความอาย (Shame Attacking Exercises) เป็นวิธีที่ฝึกให้กล้าแสดงพฤติกรรมที่ตนรู้สึกอายให้ปรากฏโดยไม่รู้สึกอายอีกต่อไป

3) เทคนิคทางพฤติกรรม (Behavoral Techniaues) ได้แก่

(1) การฝึกทักษะ (Skill Training) เป็นวิธีที่ฝึกให้เกิดทักษะในการแสดง เช่น ทักษะการพูด ทักษะการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม เพื่อให้เกิดการรับรู้ตนเองอย่างถูกต้อง ซึ่งจะนำไปคิดอย่างสมเหตุสมผล และแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ต่อไป

(2) การวางเงื่อนไขแบบการกระทำ (Operant Conditioning) เป็นการนำผลกรรมมาเป็นตัววางเงื่อนไขให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ผลกรรมที่นิยมใช้ส่วนใหญ่เป็นการวางเงื่อนไขโดยให้การเสริมแรง

สรุปแนวคิดทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เชื่อว่าระบบความคิดความเชื่อของบุคคลเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ มนุษย์สามารถคิดและกระทำทั้งมีเหตุผลและ

ไร้เหตุผล ซึ่งความคิดที่มีเหตุผลและไร้เหตุผล เกิดจากการเรียนรู้ในวัยเด็ก จากการปฏิสัมพันธ์กับพ่อแม่และผู้ใหญ่ สิ่งแวดล้อมรอบตัวรวมถึงวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณีของสังคม เด็กจะได้รับการสอนให้คิดและรู้สึกเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น คุณค่าของสิ่งต่าง ๆ จะถูกเชื่อมโยงกับความคิดและเมื่อเวลาผ่านไปความคิดทั้งที่มีเหตุผลและไร้เหตุผลจะตอกย้ำลงไปในใจเด็ก หากได้รับสิ่งแวดล้อมและมีการปฏิสัมพันธ์ในเชิงบวก จะส่งผลให้เด็กมีความคิดที่มีเหตุผลมีความสมบูรณ์ทางอารมณ์ แต่ในทางตรงกันข้ามหากเด็กเกิดการเรียนรู้และมีปฏิสัมพันธ์กับพ่อแม่และผู้ใหญ่ที่มีความสำคัญกับเขา เช่น ญาติ ครู และสิ่งแวดล้อมรอบตัวเป็นไปในทิศทางที่ไม่ดี ในด้านลบ ย่อมทำให้เด็กมีความคิด ความเชื่อที่ไร้เหตุผล ความคิดที่ไร้เหตุผลจะรวมอยู่ภายในภาษาของเด็กและกลายเป็นส่วนหนึ่งของระบบความเชื่อ นำไปสู่การเกิดปัญหาทางอารมณ์และการกระทำที่ไม่เหมาะสม ผู้วิจัยเห็นว่าการแสดงพฤติกรรมของบุคคล ย่อมเกิดจากความคิด ความเชื่อที่เขามีต่อสิ่งนั้น เมื่อคิด เมื่อเชื่อเช่นไรก็ย่อมกระทำพฤติกรรมเช่นนั้น และหากบุคคลมีความคิด ความเชื่อที่ไร้เหตุผล ย่อมกระทำพฤติกรรมที่ส่งผลในแง่ลบแก่ตนเอง เพราะอารมณ์ของคนเรามีต้นตอมาจากความเชื่อ การประเมิน การตีความและการตอบสนองต่อสถานการณ์ของชีวิต ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้เลือกแนวคิดทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม โดยใช้ 1) เทคนิคทางปัญญา เช่น การพูดถึงตนเองอย่างสมเหตุสมผลด้วยการปรับเปลี่ยนคำพูด การบ้านเพื่อฝึกทางปัญญา ตามรูปแบบ ABCDE 2) เทคนิคทางอารมณ์ เช่น การแสดงบทบาทสมมติด้วยการทดลองสวมบทบาทผู้อื่น เพื่อให้รู้ถึงความรู้สึก อารมณ์ในบทบาทของผู้อื่น ซึ่งเป็นวิธีช่วยให้บุคคลสามารถปรับเปลี่ยนความคิด ความเชื่อที่ไร้เหตุผลหรือความคิดในแง่ลบให้กลายเป็นความคิด ความเชื่อที่มีเหตุผลหรือความคิดในแง่บวก ซึ่งต้องอาศัยผู้มีประสบการณ์ช่วยชี้แนะให้บุคคลมองเห็นความคิดที่ไร้เหตุผลของตน ปรับเปลี่ยนให้เป็นความคิดที่มีเหตุผล ด้วยการพูดกับตนเอง ประเมินตนเองและให้กำลังใจแก่ตนเอง

4. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับโยนิโสมนสิการ

4.1. ความหมายของโยนิโสมนสิการ

วศิน อินทสระ (2534) กล่าวว่า "โยนิโสมนสิการ เป็นความคิดเห็นที่ถูกต้องแล้ว คือ ความคิดเป็น คิดอย่างมีเหตุผล"

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) (2537) ให้ความหมายโยนิโสมนสิการว่า โดย รูปศัพท์ โยนิโสมนสิการประกอบด้วย โยนิโส กับ มนสิการ โยนิโส มาจาก โยนิ ซึ่งแปลว่า เหตุ ต้นเค้า แหล่งเกิดปัญญา อุบาย วิถีทาง ส่วนมนสิการ แปลว่า การทำในใจ การคิดคำนึง นึกถึง ใส่ใจพิจารณา เมื่อรวมเข้าเป็นโยนิโสมนสิการ ท่านแปลสืบ ๆ กันมาว่า การทำในใจโดย แยบคาย

สม สุจีรา (2551) ได้ให้ความหมายของ โยนิโสมนสิการ มาจากคำว่า "โยนิโส" ก็คือ โดยแยบคาย โดยถ่องแท้ โดยวิธีที่ถูกต้อง โดยตลอด "มนสิการ" หมายความว่า การเพ่งพิจารณา การใส่ใจ หลักที่สำคัญของโยนิโสมนสิการก็คือ การพิจารณาหาวิธีการที่ถูกต้อง โดยใช้ข้อมูลที่มีอยู่ทั้งหมดมาวิเคราะห์ แต่ต้องวิเคราะห์อย่างเป็นลำดับขั้น มีเหตุมีผล และต้องสามารถเข้าถึงเหตุที่แท้จริงให้ได้โดยใช้ปัญญาซึ่งหลักการคล้ายคลึงกับกระบวนการทางวิทยาศาสตร์เป็นอย่างยิ่ง

จากความหมายข้างต้น สรุปได้ว่า โยนิโสมนสิการ หมายถึง การคิด พิจารณาและวิเคราะห์หาเหตุที่แท้จริงของทุกข์ ด้วยการใช้ปัญญาในการตรึกตรอง ใช้สติในการพิจารณาเพื่อรู้เท่าทันต้นเหตุของทุกข์อันจะนำไปสู่วิธีการที่ถูกต้องในการหมดสิ้นแห่งความทุกข์นั้น

4.2 แนวคิดเกี่ยวกับการคิดแบบโยนิโสมนสิการ

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) (2537) กล่าวว่าคนปกติสามารถใช้โยนิโสมนสิการง่าย ๆ ได้ โดยพยายามควบคุมกระแสความคิดให้อยู่ในแนวทางที่ดีงาม ตามที่เคยได้รับการอบรมสั่งสอนจากกัลยาณมิตร และเมื่อพิจารณาเห็นความจริง แล้วรู้ว่าคำแนะนำ สั่งสอนนั้นถูกต้องดีงาม มีประโยชน์ ก็ยิ่งมั่นใจและเกิดศรัทธา กระแสความคิดจะถูกแรงแห่งศรัทธาดึงให้ เข้าไปสู่แนวทางของศรัทธานั้น กัลยาณมิตรจะอาศัยศรัทธาช่วยเพิ่มเติมความรู้และความเข้าใจ และชี้แนะความคิดได้มากขึ้นโดยลำดับ เช่น ด้วยการปรึกษาหารือ สอบถามข้อติดขัดสงสัย เป็นต้น บุคคลใดใช้โยนิโสมนสิการในการคิดพิจารณาเรื่องราวอยู่บ่อย ๆ และได้ผู้ชี้แนะที่ดี คอยส่งเสริมอยู่เรื่อย ๆ ก็จะดึงโยนิโสมนสิการมาใช้ได้อย่างคล่องแคล่ว โยนิโสมนสิการก็กลับเป็นปัจจัยส่งเสริมศรัทธา ทำให้ตั้งใจศึกษายิ่งขึ้น จนในที่สุดโยนิโสมนสิการของตนเองก็นำบุคคลนั้นไปสู่การพึ่งตนเองได้ในที่สุด เป็นขั้นตอนของการสร้างปัญญา ทำใจให้บริสุทธิ์และเป็นอิสระ ผู้ใดใช้โยนิโสมนสิการได้ดี ก็อาศัยกัลยาณมิตรช่วยชี้แนะน้อยลง ผู้ใดไม่ใช้โยนิโสมนสิการ กัลยาณมิตรใดๆ ก็ไม่อาจช่วยให้เกิดปัญญามีความคิดที่ถูกต้องได้

โดยหลักการวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการมี 2 ประเภทคือ โยนิโสมนสิการที่มุ่งกำจัดอวิชชา ทำให้เกิดความรู้แจ้ง เรียกว่า โยนิโสมนสิการแบบปลุกปัญญา และโยนิโสมนสิการแบบสร้างเสริมคุณภาพจิตหรือแบบบรรเทาตัณหา มุ่งปลุกเร้ากุศลธรรมหรือพลังฝ่ายดีขึ้นมาข่มทับฝ่ายชั่ว อย่างไรก็ตามโยนิโสมนสิการหลายวิธีใช้ประโยชน์ได้พร้อมกันทั้งสองประเภท พระธรรมปิฎก (2542) ประมวลวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการเป็น 10 วิธีดังนี้

1) วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย คือ การพิจารณาเหตุการณ์หรือปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นให้รู้สภาวะที่เป็นจริง ด้วยการค้นหาสาเหตุและปัจจัยต่าง ๆ ที่สัมพันธ์ส่งผลสืบทอดกันทำให้เกิดผล

สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา ห้องสมุดงานวิจัย

เช่นนั้น วิธีสืบสาวหาสาเหตุอาจทำโดยการหาความสัมพันธ์หรือการตั้งคำถามแล้วหาคำตอบ วิธีคิดนี้จัดเป็นวิธีโยนิโสมนสิการแบบพื้นฐาน

2) วิธีคิดแบบแยกแยะองค์ประกอบ เป็นการแยกแยะสิ่งทั้งหลายออกเป็นองค์ประกอบย่อย ๆ และจัดประเภทหรือจัดหมวดหมู่ขององค์ประกอบย่อย ๆ นั้นอย่างชัดเจน วิธีคิดแบบนี้เรียกกันอย่างภาษาสมัยใหม่ว่า วิธีคิดแบบวิเคราะห์

3) วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์หรือวิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา คือมองอย่างรู้เท่าทันความเป็นไปของสิ่งทั้งหลายในฐานะที่สิ่งนั้น ๆ เกิดจากปัจจัยต่าง ๆ ปรุงแต่งขึ้นและต้องเป็นไปตามเหตุปัจจัยวิธีคิดแบบสามัญลักษณ์แบ่งเป็น 2 ขั้นตอน คือ 1) รู้เท่าทันและยอมรับความจริง 2) แก้ไขด้วยความรู้และแก้ที่ตัวเหตุปัจจัย วิธีคิดนี้ต้องอาศัยความรู้และประสบการณ์อย่างมาก

4) วิธีคิดแบบอริยสัจหรือคิดแบบแก้ปัญหา เป็นวิธีคิดแบบหลักอย่างหนึ่งเพราะสามารถขยายให้ครอบคลุมวิธีคิดแบบอื่น ๆ ได้ทั้งหมด วิธีคิดแบบนี้มีลักษณะทั่วไป 2 ประการคือ

วิธีคิดตามเหตุและผล โดยสืบสาวจากผลไปหาเหตุแล้วแก้ไขที่เหตุ จัดเป็น 2 คู่ คือ

คู่ที่ 1 กำหนดตัวปัญหา กำหนดเหตุของปัญหา

คู่ที่ 2 กำหนดจุดหมายที่เป็นภาวะสิ้นปัญหา กำหนดวิธีการเพื่อแก้ไขสาเหตุและเพื่อบรรลุภาวะสิ้นปัญหา

วิธีคิดที่มุ่งตรงต่อสิ่งที่จะต้องทำต้องเกี่ยวข้องกับชีวิตหลักการของวิธีคิดแบบอริยสัจประกอบด้วย

ขั้นที่ 1 ทุกข์หรือสภาพปัญหา ขั้นนี้เป็นการทำความเข้าใจและกำหนดขอบเขตปัญหาให้ชัด

ขั้นที่ 2 สมุทัยหรือสาเหตุของปัญหา ขั้นนี้เป็นการพิจารณาสืบสาวหาสาเหตุและปัจจัยที่เกี่ยวข้องซึ่งส่งผลให้เป็นปัญหา

ขั้นที่ 3 นิโรธหรือภาวะปราศจากปัญหาซึ่งเป็นจุดหมายที่ต้องการ ขั้นนี้จะต้องกำหนดว่าจุดหมายที่ต้องการคืออะไร จุดหมายนั้นเป็นไปได้หรือไม่ มีหลักการในการเข้าถึงอย่างไร มีจุดหมายรองที่ลดหลั่นเป็นขั้นตอนในระหว่างได้อย่างไร

ขั้นที่ 4 มรรคหรือวิธีแก้ไขปัญหา ขั้นนี้เป็นการกำหนดวิธีการ แผนการและรายการสิ่งที่จะต้องทำเพื่อกำจัดสาเหตุของปัญหาและเข้าถึงจุดหมายที่ต้องการ

5) วิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์หรือคิดตามหลักการและความมุ่งหมาย เป็นวิธีคิดที่มีความสำคัญมากเมื่อจะปฏิบัติตามหลักการอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อให้ได้ผลตรงตามความมุ่งหมาย วิธีคิดนี้จึงเป็นกระบวนการของเหตุและผลที่สัมพันธ์กันตลอดเวลา

6) วิธีคิดแบบคุณโทษและทางออก วิธีคิดแบบนี้พระพุทธเจ้าทรงเน้นมาก เป็นการวิเคราะห์สิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงอีกแบบหนึ่งและเป็นวิธีคิดที่ต่อเนื่องกับการปฏิบัติมาก ลักษณะของวิธีคิดแบบนี้ประกอบด้วย การมองเห็นและยอมรับความจริงว่าทุกสิ่งมีทั้งด้านดี (เป็นคุณ) และด้านเสีย (เป็นโทษ) มองเห็นทางออกที่ดีที่สุดเมื่อจะแก้ปัญหา คือรู้ว่าจุดหมายที่จะไปนั้นคืออะไร คืออย่างไร วิธีคิดแบบนี้จะทำให้ปฏิบัติได้ถูกต้องที่สุด มีความไม่ประมาท อาจนำเอาส่วนดีของสิ่งที่ตนละเว้นมาใช้ประโยชน์ได้และสามารถหลีกเลี่ยงหรือมีโอกาสแก้ไขส่วนเสีย ส่วนบกพร่องที่ติดมากับวิธีปฏิบัติที่ตนเลือกได้

7) วิธีคิดแบบคุณค่าแท้ - คุณค่าเทียม เป็นวิธีคิดแบบสกัดหรือบรรเทาตัณหาไม่ให้กิเลสเข้าครอบงำจิตใจแล้วชักจูงพฤติกรรมต่อไป วิธีคิดแบบนี้ใช้มากในชีวิตประจำวันเพราะเกี่ยวข้องกับการบริโภคใช้สอยปัจจัย 4 และวัสดุอุปกรณ์อำนวยความสะดวกต่าง ๆ วิธีคิดแบบนี้เป็นการไตร่ตรองประเมินค่าสิ่งต่าง ๆ และเลือกปฏิบัติในสิ่งที่เป็นประโยชน์แท้จริงของชีวิต เพื่อประโยชน์สุขทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น ทำให้พ้นจากความเป็นทาสของวัตถุมนุษย์มีความต้องการและให้คุณค่ากับสิ่งที่สามารถสนองความต้องการของตน คุณค่าจำแนกเป็น 2 ประเภทตามชนิดของความต้องการคือ คุณค่าแท้ หมายถึง คุณค่าหรือประโยชน์ของสิ่งที่สนองความต้องการของชีวิตโดยตรง เป็นคุณค่าที่เกิดจากบทบาทหน้าที่และผลของบทบาทหน้าที่อย่างแท้จริง คุณค่าแท้ต้องใช้ปัญญาเป็นเครื่องตีค่าหรือวัด คุณค่าเทียมหรือคุณค่าพอกเสริม หมายถึงคุณค่าหรือประโยชน์ที่มนุษย์ปรุงแต่งพอกพูนให้แก่สิ่งนั้น เพื่อปรนเปรอการเสพ เพื่อเสริมราคาหรือขยายความยิ่งใหญ่ของตัวตนที่ยึดถือ คุณค่าเทียมใช้ตัณหาเป็นเครื่องตีค่าหรือวัด ทำให้เกิดความทะยานอยากมากขึ้น แก่งแย่งริษยาปราศจากความสงบสุข บางทีเป็นอันตรายแก่ชีวิต

8) วิธีคิดแบบปลุกเร้าคุณธรรม เป็นวิธีคิดแบบสกัดหรือบรรเทาตัณหาและเป็นข้อปฏิบัติระดับต้น ๆ สำหรับส่งเสริมความเจริญของกุศลธรรมและสร้างเสริมสัมมาทิฏฐิ ที่เป็นโลกียะ หลักการทั่วไปของวิธีคิดแบบนี้คือ การนำเอาประสบการณ์มาปรับปรุงชักนำความคิดให้เดินไปในทางที่ดีงามเป็นประโยชน์ เป็นกุศลไม่ประมาท ทำให้เกิดเจตคติที่ดีต่อบุคคล เหตุการณ์และสิ่งแวดล้อม มีจิตใจสะอาดผ่องแผ้ว

9) วิธีคิดแบบเป็นอยู่ในปัจจุบัน เป็นการคิดวิเคราะห์เหตุผล เชื่อมโยงสัมพันธ์องค์ประกอบต่าง ๆ จนเกิดความรู้จักคิดที่จะทำปัจจุบันให้ดีที่สุด ไม่คิดอาลัยอาวรณ์ถึงสิ่งที่ล่วงมาแล้วหรือคิดเลื่อนลอยฟุ้งซ่านกับภาพที่วาดฝัน ปัจจุบันในที่นี้ หมายถึง สิ่งที่เกี่ยวข้องในขณะนั้น ๆ ซึ่งคลุมถึงเรื่องราวทั้งหลายที่เชื่อมโยงต่อกันมาถึงสิ่งที่กำลังรับรู้ กำลังพิจารณา เป็นเรื่องที่เกี่ยวกับการกระทำกิจหน้าที่ ดังนั้นวิธีคิดแบบเป็นอยู่ในปัจจุบันจึงเป็นวิธีคิดที่จะช่วยให้การปฏิบัติในปัจจุบันถูกต้องได้ผลดียิ่งขึ้นเพราะมีการเตรียมการและวางแผนล่วงหน้า

10) วิธีคิดแบบวิภัชชวาท แม้จะไม่ใช่วิธีคิดโดยตรงแต่ก็เป็นวิธีพูดหรือการแสดงหลักการแห่งคำสอน เป็นการสื่อความหมายตามความคิดที่จำแนกแยกแยะประเด็นและแง่มุมต่าง ๆ อย่างครบถ้วนและตรงตามความจริง เช่น ด้านความจริงของสิ่งนั้น ด้านส่วนประกอบ ด้านสืบทอดของเหตุปัจจัย ด้านความสัมพันธ์ของเหตุปัจจัย ด้านเงื่อนไขของสภาพการณ์ เป็นต้น

จากลักษณะของวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการทั้ง 10 วิธี ซึ่งแต่ละวิธีมีความเกี่ยวข้องและคล้ายคลึงกัน บางวิธีมีความลึกซึ้งในการคิดวิเคราะห์ เพื่อมุ่งขจัดกิเลสซึ่งยากเกินกว่าที่เด็กวัยรุ่นจะเข้าใจและนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ ดังนั้นการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการจึงควรเลือกวิธีที่เหมาะสมสำหรับแต่ละวัย สำหรับการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกวิธีคิดแบบเร้าคุณธรรม ซึ่งจัดเป็นการคิดแบบโยนิโสมนสิการข้อปฏิบัติระดับต้น ๆ สำหรับส่งเสริมความเจริญงอกงามแห่งกุศลธรรม มีรายละเอียด ดังนี้

วิธีคิดแบบเร้าคุณธรรม

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) (2537) ได้อธิบายไว้ว่า วิธีคิดแบบอุบายปลุกเร้าคุณธรรม อาจเรียกง่าย ๆ ว่าวิธีคิดในแนวสกัดกั้นหรือบรรเทาและขัดเกลาตัณหา จึงจัดได้ว่าเป็นข้อปฏิบัติระดับต้น ๆ สำหรับส่งเสริมความเจริญงอกงามแห่งกุศลธรรมและสร้างเสริมสัมมาทิฏฐิที่เป็นโลกิยะ

หลักการทั่วไปของวิธีคิดแบบนี้ คือ สิ่งที่ได้ประสบหรือได้รับรู้อย่างเดียวกัน บุคคลผู้ประสบอาจรับรู้ได้แตกต่างกัน อาจมองเห็นและคิดนึกปรุงแต่งไปคนละอย่างแล้วแต่โครงสร้างของจิตใจ หรือความเคยชินต่าง ๆ ที่ผู้นั้นได้สั่งสมไว้ หรือแล้วแต่การทำใจในขณะนั้น ๆ การทำใจที่จะช่วยชักนำความคิดให้เดินไปในทางที่ดีงามและเป็นประโยชน์ เรียกว่า เป็นวิธีคิดแบบอุบายปลุกเร้าคุณธรรม มีความสำคัญทั้งในแง่ที่ทำให้เกิดความคิดและการกระทำที่ดีงามเป็นประโยชน์ในขณะนั้น ๆ และในแง่ที่ช่วยแก้นิสัยความเคยชินร้าย ๆ ของจิตที่สั่งสมไว้แต่เดิม พร้อมกับสร้างนิสัยความเคยชินใหม่ ๆ ที่ดีงามให้แก่จิตไปในเวลาเดียวกันด้วย ในทางตรงข้ามหากปราศจากอุบายแก้ไขเช่นนี้ ความคิดและการกระทำของบุคคลก็จะถูกชักนำให้เดินไปตามแรงชักจูงของความเคยชินเก่า ๆ ที่สั่งสมไว้แต่เดิมเพียงอย่างเดียว และช่วยเสริมความเคยชินอย่างนั้นให้มีแรงมากยิ่งขึ้นเรื่อยไป

ตัวอย่างที่มีในคัมภีร์ คือ การคิดถึงความตาย ถ้ามีอโยนิโสมนสิการคือทำใจหรือคิดไม่ถูกวิธี อกุศลธรรมก็จะเกิดขึ้น เช่น คิดถึงความตายแล้วสลดหดหู่ เกิดความเศร้า ความ หวั่นวิตก หวาดกลัว ตลอดจนเกิดความดีใจเมื่อนึกถึงความตายของคนที่เกลียดชังบ้าง แต่ถ้ามีโยนิโสมนสิการคือทำใจหรือคิดให้ถูกวิธี ก็จะเกิดกุศลธรรมคือเกิดความรู้สึกตื่นตัว เร้าใจ ไม่ประมาท เร่งขวนขวาย

ปฏิบัติหน้าที่ทำสิ่งดีงามเป็นประโยชน์ ประพฤติ ปฏิบัติธรรม ตลอดจนรู้เท่าทันความจริงที่เป็นคติธรรมดาของสังขาร

4.3 องค์ประกอบของแนวคิดโยนิโสมนสิการ

โยนิโสมนสิการมีองค์ประกอบ 4 อย่าง พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) (2537) คือ

4.3.1 อุบายมนสิการ แปลว่า คิดหรือพิจารณาโดยอุบาย หมายถึง คิดถูกวิธีที่จะให้เข้าถึงความจริง เรียกว่า คิดถูกวิธี

4.3.2 ปถมนสิการ แปลว่า คิดเป็นทาง หรือคิดถูกทาง หมายถึง ความคิดเป็นระเบียบตามแนวเหตุผล ไม่ยุ่งเหยิงสับสน สามารถที่จะชักนำความนึกคิดเข้าสู่แนวทางที่ถูกต้อง เรียกว่า คิดมีระเบียบ

4.3.3 การณมนสิการ แปลว่า คิดตามเหตุ คิดค้นเหตุ หมายถึง การคิดสืบค้นพิจารณาสืบสาวหาสาเหตุให้เข้าใจถึงต้นเค้า เรียกว่า คิดมีเหตุผล

4.3.4 อุปปาทกมนสิการ แปลว่า คิดให้เกิดผล คือการใช้ความคิดให้เกิดผลที่พึงประสงค์ การคิดอย่างมีเป้าหมาย หมายถึง การคิดพิจารณาที่จะทำให้เกิดกุศลธรรม การพิจารณาที่ทำให้มีสติหรือทำจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคงเรียกว่าคิดเร้ากุศล

องค์ประกอบทั้ง 4 อย่างนี้ เป็นเพียงการแสดงลักษณะด้านต่าง ๆ ของความคิดที่เรียกว่าโยนิโสมนสิการ โยนิโสมนสิการที่เกิดขึ้นแต่ละครั้ง อาจมีลักษณะครบทั้ง 4 อย่าง หรือเกือบครอบคลุมทั้งหมด

4.4 ความสำคัญของโยนิโสมนสิการ

พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต) (2539) กล่าวถึงพุทธพจน์เปรียบเทียบถึงการขึ้นของพระอาทิตย์ว่า "ก่อนที่พระอาทิตย์จะอุทัยย่อมมีแสงเงินแสงทองปรากฏขึ้นมาก่อนเป็นบุพนิมิต" บุพนิมิต แปลว่า สิ่งที่เป็นเครื่องหมาย เป็นสิ่งบ่งบอกล่วงหน้า พระพุทธองค์ตรัสเปรียบเทียบว่าก่อนที่พระอาทิตย์จะขึ้นย่อมมีแสงเงินแสงทองปรากฏให้เห็นก่อนฉันใด อริยมรรคซึ่งเป็นข้อปฏิบัติสำคัญในพระพุทธศาสนาจะเกิดขึ้น ก็มีธรรมบางประการเกิดขึ้นก่อนฉันนั้น ธรรมที่เป็นเหมือนแสงเงินแสงทองนี้ คืออะไร พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้หลายอย่าง แต่ที่เน้นมากมี 2 ประการด้วยกัน

ประการแรกคือ การมีกัลยาณมิตร พระพุทธเจ้าตรัสว่า ถ้าการมีกัลยาณมิตรเกิดขึ้นแก่ภิกษุ หรือเกิดขึ้นแก่ใครก็ตามแล้ว ก็หวังได้ว่าอริยมรรคจะเกิดขึ้นแก่ผู้นั้น การมีกัลยาณมิตรนี้จึงถือ

ว่าเป็นธรรมที่สำคัญมาก เพราะว่าเมื่อมีกัลยาณมิตร มีผู้ชี้นำทางที่ถูกต้อง ก็จะทำให้บุคคล เริ่มมีความเข้าใจหรือเห็นทางที่ถูกต้อง ทางนั้นก็คือสัมมาทิฏฐิ

ประการที่สองที่ตรัสไว้ก็คือ โยนิโสมนสิการ ถือเป็นหลักที่สำคัญมากเป็นตัวนำเข้าสู่มรรคหรือแนวทางที่ถูกต้อง ซึ่งคู่กับกัลยาณมิตร พระพุทธเจ้าตรัสว่ากัลยาณมิตรเป็นองค์ประกอบภายนอก แต่โยนิโสมนสิการเป็นองค์ประกอบภายในอยู่ในตัวเราเอง และอยู่ที่ความคิดของเรา

คนที่ขาดโยนิโสมนสิการ เมื่อพบเห็นอะไร จะไม่รู้จักคิด มองแต่เพียงชอบใจและไม่ชอบใจ หรือไม่รู้จักสร้างสรรค์แก้ไขปรับปรุง ชีวิตของตนเองก็ไม่พัฒนาและสังคมประเทศชาติก็ไม่พัฒนาไปด้วย แต่คนที่มีโยนิโสมนสิการจะพิจารณาด้วยปัญญา เมื่อพบเห็นอะไรแปลกใหม่ก็รู้จักคิดค้นว่าสิ่งนั้นทำขึ้นมาได้อย่างไร นำไปสู่การรู้จักทำ รู้จักสร้างสรรค์ ทำได้และทำเป็น เมื่อพบปัญหาก็คิดค้นหาเหตุปัจจัยทำให้แก้ปัญหาได้ จากคิดเป็น ก็นำไปสู่ทำเป็น และแก้ปัญหาเป็น ชีวิตของตนก็พัฒนา และช่วยพัฒนาสังคมและประเทศชาติไปในทางที่ถูกต้อง

วิกิพิเดีย (2553) สรุปความสำคัญของโยนิโสมนสิการว่า ทางพุทธศาสนาถือว่ามีคุณค่าเท่ากับความไม่ประมาทหรือ "อัปมาท" ซึ่งเป็นแหล่งรวมแห่งธรรมฝ่ายดีหรือ "กุศลธรรม" ทั้งปวง นอกจากนั้น ยังจัดเป็นธรรมะข้อหนึ่งในกลุ่มธรรมที่เป็นไปเพื่อความเจริญด้วยปัญญา และเป็นธรรมะมีอุปการะมากแก่มนุษย์

นอกจากนี้ ยังมีคำพรรณนาคุณของโยนิโสมนสิการอีกมากมาย เช่น เป็นส่วนหนึ่งที่ให้เกิดความเห็นที่ถูกต้อง เป็นเครื่องขจัดความลังเลสงสัย เป็นองค์ประกอบของความเป็นพระอริยบุคคลชั้นแรกหรือ "โสตาปัตติยังคะ" อันแสดงให้เห็นว่าพุทธศาสนาส่งเสริมโยนิโสมนสิการว่าจำเป็นสำหรับทุกคนจะเห็นได้ว่าวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการมีประโยชน์อย่างยิ่งกับมนุษย์ เนื่องจากความทุกข์ของมนุษย์ล้วนเกิดจากความคิด ด้วยเหตุดังกล่าวผู้วิจัยจึงได้เลือกแนวคิดแบบโยนิโสมนสิการ โดยเน้นวิธีคิดแบบเร้าคุณธรรมหรือวิธีคิดในแง่บวก ซึ่งเป็นวิธีที่สกัดกั้นหรือบรรเทาและขัดเกลาตัณหา ที่เกิดจากการรับรู้หรือปรุงแต่งทางความคิดของมนุษย์ในการรับรู้เรื่องราวต่าง ๆ ซึ่งแต่ละคนอาจรับรู้และคิดเห็นแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับสภาพจิตใจ ประสบการณ์เดิม หรือการเรียนรู้ที่ผ่านมา หรือเกิดจากการคิดในขณะนั้นของแต่ละบุคคล ฉะนั้นหากสามารถชักนำและปรับเปลี่ยนความคิดให้คิดโดยใช้สติและปัญญาพิจารณาหาสาเหตุของทุกข์ หาวิธีแก้ไขปัญหาเพื่อให้หลุดพ้นจากทุกข์นั้น ด้วยการชักนำความคิดไปในแนวทางที่ดีงามและมีประโยชน์ เพื่อแก้นิสัยความเคยชินแบบเดิม เปลี่ยนความคิดในแง่ลบให้กลายเป็นความคิดในแง่บวก ซึ่งจะเป็นการสร้างนิสัยใหม่ที่ดีงามให้เกิดแก่จิตใจ

5. เอกสารเกี่ยวกับกระบวนการกลุ่ม

5.1 ความหมายของกระบวนการกลุ่ม

ทิศนา แขมมณี (2545) กล่าวว่า กระบวนการกลุ่มหรือกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ (Group Process) หมายถึง กระบวนการ ขั้นตอน วิธีการ พฤติกรรมและปฏิสัมพันธ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในการดำเนินงานกลุ่มซึ่งจะช่วยให้กลุ่มดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ คือ ได้ทั้งผลงานที่ดี และได้ทั้งความรู้สึกและความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้ร่วมงาน ซึ่งจะเกิดขึ้นมากน้อยเพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับพลังผลักดันจากองค์ประกอบและปฏิสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบต่าง ๆ ของกลุ่ม

Cartwright and Zander (1968 อ้างถึงใน กาญจนา ไชยพันธุ์, 2549) ได้ให้ความหมายกระบวนการกลุ่มไว้ดังนี้

1) กระบวนการกลุ่ม หมายถึง อุดมการณ์ทางการเมืองแบบหนึ่งที่กลุ่มควรจัดให้มีและควรดำเนินการโดยอุดมการณ์ จะเป็นเรื่องเกี่ยวกับความเป็นผู้นำในระบอบประชาธิปไตย รวมถึงการมีส่วนร่วมในการตัดสินใจของสมาชิกคุณค่า และประโยชน์ที่สมาชิกและสังคมควรได้รับ ซึ่งการรวมกลุ่มดังกล่าวจะมีคุณค่าต่อสมาชิก ซึ่งนับว่าเป็นการรวมกลุ่มในอุดมคติที่สมาชิกทุกคนจะมีความเท่าเทียมกัน ไม่มีการกำหนดการ เป็นผู้นำผู้ตาม ทุกคนจะใช้สติปัญญาและความสามารถที่ตนมีอยู่อย่างเต็มที่เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนและสังคม

2) กระบวนการกลุ่ม หมายถึง ชุดเทคนิค เช่น การเล่นบทบาท (Role Playing) การอภิปรายตามรหัส 66 (Buzz – Session) การสังเกต (Observation) การส่งผลย้อนกลับของกระบวนการกลุ่ม (Feedback of Group process) และการตัดสินใจของกลุ่ม (Group Decision) ซึ่งเทคนิคต่าง ๆ นี้ถูกนำมาใช้กันอย่างกว้างขวางเพื่อนำมาใช้กันอย่างกว้างขวางเพื่อนำมาใช้ในการอบรมและปรับปรุงทักษะต่าง ๆ ของบุคคล

3) กระบวนการกลุ่ม หมายถึง แหล่งที่ใช้เสาะแสวงหา เพื่อให้ได้มาซึ่งความรู้เกี่ยวกับธรรมชาติของกลุ่มและความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกภายในกลุ่มและระหว่างกลุ่มต่างๆ

Ohlsen (1970 อ้างถึงใน ปิยวะดี ลีพหะบำรุง, 2547) ได้ให้ความหมายของกระบวนการกลุ่ม 2 ประการ คือ 1) กิจกรรมกลุ่มที่ผู้นำเป็นผู้ให้ข้อมูลรายละเอียดต่าง ๆ แก่สมาชิกหรือผู้นำการอภิปราย เพื่อที่สมาชิกได้บรรลุถึงความมุ่งหมายต่าง ๆ ของกลุ่ม โดยปกติผู้นำกลุ่มแบบนี้ จะให้ข้อมูลเกี่ยวกับการศึกษา อาชีพ สังคม และส่งเสริมให้สมาชิกในกลุ่มนำข้อมูลเหล่านั้นมาอภิปรายเพื่อประโยชน์ สำหรับตนเอง ในการทำกลุ่มแบบนี้ ผู้นำกลุ่มจะเป็นผู้ดำเนินการวางแผนให้กับสมาชิก 2) กิจกรรมกลุ่มต่าง ๆ ที่สมาชิกเป็นผู้ดำเนินการ คือ ได้วางแผนร่วมกันจัดขึ้นเอง

จากความหมายดังกล่าว สรุปได้ว่ากระบวนการกลุ่ม หมายถึง การรวมกลุ่มเพื่อทำกิจกรรม โดยการจัดประสบการณ์ให้เกิดขึ้นแก่สมาชิกและมีการนำประสบการณ์ของแต่ละบุคคล

มาแลกเปลี่ยนและร่วมกันวางแผนด้วยเทคนิคและวิธีการต่าง ๆ เพื่อให้เกิดการปฏิสัมพันธ์ที่ดีภายในกลุ่มนำไปสู่การพัฒนาการเรียนรู้และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทิศทางที่พึงประสงค์

5.2 ขั้นตอนการเรียนรู้ของกระบวนการกลุ่ม

ศุภวดี บุญญวงศ์ (2527) ได้กล่าวถึง ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรมกลุ่มไว้ ดังนี้

1) ขั้นการมีส่วนร่วม ในระยะนี้ผู้เข้ามาจะมีส่วนร่วมในกลุ่มในฐานะสมาชิกคนหนึ่งของกลุ่ม เป็นผู้ลงมือปฏิบัติกิจกรรม หรือค้นคว้าแสวงหาสิ่งที่ต้องการรู้ด้วยตนเอง ผลจากการเรียนรู้จะเกิดกับผู้เรียนโดยตรง ผู้ที่มีส่วนร่วมมากก็จะได้รับความรู้มากไปด้วยในการทำกิจกรรมจะเป็นการมีส่วนร่วมในด้านต่าง ๆ ดังนี้

(1) ทางด้านร่างกาย คือ การเรียนรู้ ที่ผู้เรียนลงมือปฏิบัติ หรือกระทำกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเอง การมีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น การแสดงความคิดเห็น การค้นคว้าสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ด้วยตนเอง

(2) ทางด้านจิตใจ คือ การที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเกิดความรู้สึกเกี่ยวกับสิ่งที่ได้ลงมือปฏิบัติอย่างแท้จริง ความรู้สึกที่เกิดขึ้นนี้ทำให้นำไปสู่การรับรู้แนวคิด และการเรียนด้านเนื้อหาเป็นอย่างดี ช่วยให้จดจำเนื้อหาได้นาน

(3) ทางด้านปัญญาหรือสมอง คือ การเรียนรู้ที่เกิดจากการเห็นจริง มีการค้นพบสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ จะสร้างแนวคิดจากสิ่งที่ได้รับรู้นั้นให้มีความหมายกับผู้เรียนเพิ่ม มากขึ้น เป็นแนวทางในการพัฒนาแนวคิดและเหตุผล การตัดสินใจในการวิเคราะห์และสรุปสิ่งที่เรียนรู้ด้วยตนเอง

2) ขั้นวิเคราะห์ เป็นระยะที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะร่วมกันวิเคราะห์ประสบการณ์ ที่เรียนรู้ทันทีหลังลงมือกระทำกิจกรรม จะช่วยให้ผู้เรียนมีความรู้กว้างขวาง สามารถประเมินความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ผลการเรียนรู้ ตลอดจนช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้จักตนเองดีขึ้น

3) ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ เป็นระยะที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะรวบรวมแนวคิดที่ตนเองค้นพบและแนวคิดจากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่น แล้วมาสรุปเป็นหลักการของตนเองซึ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถนำหลักการนั้นไปประยุกต์ใช้ในอนาคต หรือประยุกต์ให้เข้ากับตนเอง โดยการประยุกต์นั้นทำได้ 2 ลักษณะ คือ

การประยุกต์เพื่อปรับปรุงบุคลิกภาพ หรือพัฒนาตนเองให้เหมาะสมยิ่งขึ้น รวมทั้งการปรับตัวให้เข้ากับบุคคลอื่นตลอดจนเสริมสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น

การประยุกต์เพื่อการแก้ปัญหาต่าง ๆ และเพื่อใช้ในการปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้นกว่าเดิม ตลอดจนคิดค้นหรือประดิษฐ์สิ่งใหม่ ๆ

4) ขั้นประเมินผล โดยเป็นระยะที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นผู้ประเมินผลการเรียนรู้ของตนเองและของกลุ่มจากการอภิปราย ให้ข้อเสนอแนะและติชม ร่วมกับสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่มจากขั้นตอนการเรียนรู้ของกิจกรรมกลุ่มพอสรุปได้ว่าขั้นตอนการเรียนรู้ของกิจกรรมกลุ่มประกอบด้วยขั้นการมีส่วนร่วมเพื่อการค้นเคย ขั้นวิเคราะห์ประสบการณ์หลังจากได้ปฏิบัติกิจกรรมมีขั้นสรุปและประยุกต์หลักการเพื่อนำไปประยุกต์ใช้กับตนเอง และขั้นประเมินผล โดยให้สมาชิกช่วยกันประเมินผลการเรียนรู้ที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมพร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะและติชมร่วมกัน

5.3 ขนาดของกลุ่ม

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2552) กล่าวถึงขนาดของกลุ่มว่า อาจจะเป็นปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่ง ในการพิจารณาธรรมชาติของปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม กลุ่มที่มีขนาดแตกต่างกันจะทำให้กระสวนการปฏิสัมพันธ์แตกต่างกันด้วย ในกลุ่มที่มีขนาดมากเกินความจำเป็นสมาชิกจะต้องทำงานซ้ำซ้อนกัน บางคนคาดหวังว่าจะได้รับผิดชอบทั้งหมดในขณะที่คนอื่นคับข้องใจที่ไม่มีงานทำ ไม่มีโอกาสได้แสดงทักษะที่ตนเองมีอยู่ ขนาดของกลุ่ม ไม่ควรเกิน 15 คน กลุ่มจะใหญ่เท่าไรนั้นย่อมขึ้นอยู่กับความจำเป็นของสถานการณ์ จุดมุ่งหมายของกลุ่ม และระดับวุฒิภาวะของบุคคลในกลุ่ม

Ottaway (1966 อ้างถึงใน นิภาพร เฉลิมฉัตร์, 2547) ได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับขนาดของกลุ่มว่า กลุ่มควรมีขนาดเล็ก ทั้งนี้เพราะสมาชิกจะมีโอกาสแสดงออกอย่างเป็นอิสระอย่างทั่วถึง โดยสมาชิกไม่ต้องใช้เสียงดังมากนัก ทุกคนในกลุ่มจะได้ยินอย่างทั่วถึงและสามารถแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันอย่างเต็มที่ ดังนั้นกลุ่มควรมีสมาชิกอย่างมากที่สุด 12 คน หรือถึงมากกว่านั้นก็ไม่ควรเกิน 15 คน ขนาดของกลุ่มที่เหมาะสมที่สุดควรมีสมาชิก 8-10 คน จึงจะทำให้การดำเนินการของกลุ่มบังเกิดผลดีที่สุด

Shaw (1971) กล่าวถึงขนาดของกลุ่มว่า กลุ่มย่อยควรมีสมาชิก 10 คนเป็นอย่างมาก แต่ถ้ามีจำนวนสมาชิก 30 คนขึ้นไป จะจัดเป็นกลุ่มใหญ่ ก็อาจแบ่งเป็นกลุ่มย่อยได้ จำนวนสมาชิกไม่เป็นปัญหาสำคัญ แต่องค์ประกอบอื่น ๆ ซึ่งได้แก่ ความสัมพันธ์ของสมาชิกและความร่วมมือในการทำงานของสมาชิกจะมีความสำคัญต่อการทำงานของกลุ่มมากกว่า

5.4 เวลาและจำนวนครั้งที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม

จำเนียร ช่วงโชติ และคณะ (2521) กล่าวว่านักจิตวิทยามักจะนิยมศึกษากลุ่มขนาดเล็กที่มีสมาชิกไม่เกิน 15 คน เพราะเห็นความสัมพันธ์ได้อย่างใกล้ชิด และในด้านการเรียนรู้ก็จะได้ผลดีกว่ากลุ่มขนาดใหญ่

เปรมใจ บุญประสพ (2545) กิจกรรมกลุ่มควรจัดสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง ๆ ละ 50 นาที ขึ้นอยู่กับการมีเวลาเข้าร่วมกิจกรรมว่ามีมากน้อยเพียงใด แต่ไม่เกินครั้งละ 1 ชั่วโมง เพราะถ้ามากกว่านี้จะทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเบื่อหน่ายได้

Trotzer (1977 อ้างถึงใน ชูชัย สมิทธิไกร, 2528) ให้ความเห็นว่า ในการกำหนดระยะเวลาและความถี่ของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มนั้น หากจัดทำกับสถานศึกษาจำเป็นต้องพิจารณาถึงการจัดเวลาเรียนของสถานศึกษานั้นด้วย เช่นในโรงเรียนจัดเป็นคาบ ๆ ละ 50 นาที เป็นต้น ซึ่งจะช่วยให้สามารถกำหนดได้ว่าควรใช้เวลาในการเข้ากลุ่มนานเท่าใด สำหรับจำนวนครั้งไม่ควรต่ำกว่า 8 ครั้ง

5.5 วิธีการสอนที่ส่งเสริมการจัดการเรียนการสอนกระบวนการกลุ่ม

ทิศนา แขมมณี (2545) กล่าวถึง การจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ต้องอาศัยวิธีการสอนต่าง ๆ หลายวิธีดังต่อไปนี้

1) เกม (Games) เป็นวิธีการวิธีหนึ่งซึ่งสามารถนำมาใช้ในการสอนกลุ่มสัมพันธ์ได้ดี โดยครูผู้สอนสร้างสถานการณ์หรือเกมการเล่นขึ้น ให้ผู้เรียนลงเล่นด้วยตนเองภายใต้ข้อตกลงหรือกติกาบางอย่างตามที่กำหนดไว้ ซึ่งผู้เรียนจะต้องตัดสินใจทำอย่างใดอย่างหนึ่ง อันจะมีผลออกมาในรูปแบบของการแพ้การชนะ วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนฝึกการแก้ปัญหาและเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ ได้

2) บทบาทสมมติ (Role Playing) วิธีการนี้มีลักษณะเป็นสถานการณ์สมมติเช่นเดียวกับเกม แต่มีการกำหนดบทบาทของผู้เล่นในสถานการณ์สมมติขึ้นมา แล้วให้ผู้เรียนสวมบทบาทนั้นและแสดงออกตามธรรมชาติโดยอาศัยบุคลิกภาพ ประสบการณ์และความรู้สึกนึกคิดของตนเองเป็นหลัก ดังนั้น วิธีการนี้จึงมีส่วนช่วยให้ผู้เรียนมีโอกาสศึกษาวิเคราะห์ถึงความรู้สึก และพฤติกรรมของตนและผู้อื่นอันจะก่อให้เกิดความเข้าใจตนเองและผู้อื่นอย่างลึกซึ้ง

3) กรณีตัวอย่าง (Case) เป็นวิธีการสอนอีกวิธีหนึ่งซึ่งใช้กรณี หรือเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจริง ๆ มาดัดแปลงและใช้เป็นตัวอย่างให้ผู้เรียนได้ศึกษา วิเคราะห์และอภิปรายร่วมกัน เพื่อสร้างความเข้าใจและฝึกฝนหาทางแก้ไขปัญหานั้น วิธีนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้รู้จักคิด และพิจารณาข้อมูลที่ตนได้รับอย่างถี่ถ้วน และการอภิปรายจะช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนข้อมูลซึ่งกันและกัน รวมทั้งนำเอากรณีต่าง ๆ ซึ่งคล้ายกับชีวิตจริงมาใช้จะช่วยให้การเรียนรู้ มีลักษณะใกล้เคียงกับความจริงซึ่งมีส่วนทำให้การเรียนรู้มีความหมายสำหรับผู้เรียนมากยิ่งขึ้น นอกจากนั้น ยังเป็นวิธีการที่ช่วยให้ผู้เรียนได้ฝึกฝนการเผชิญและแก้ปัญหาได้โดยไม่ต้องรอให้พบกับปัญหาจริง

4) สถานการณ์จำลอง (Simulation) คือ การจำลองสถานการณ์จริง เพื่อให้ได้ลงไปอยู่ในสถานการณ์นั้น และได้เรียนรู้เกี่ยวกับความเป็นจริงในเรื่องนั้น วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้มี

โอกาสทดลองแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ซึ่งในสถานการณ์จริงผู้เรียนอาจไม่กล้าแสดง เพราะอาจเป็นการเสี่ยงต่อผลที่จะได้รับจนเกินไป

5) ละคร (Acting or Dramatization) เป็นวิธีการที่ผู้เรียนได้ทดลองแสดงบทบาทตามบทที่เขียนหรือที่กำหนดไว้ให้ โดยผู้แสดงจะต้องพยายามแสดงบทบาทให้สมกับที่กำหนดไว้โดยไม่นำเอาบุคลิกภาพและความรู้สึกนึกคิดของตนเข้าไปมีส่วนเกี่ยวข้องอันจะมีส่วนทำให้เกิดผลเสียต่อการแสดงบทบาทนั้น ๆ วิธีการนี้เป็นวิธีการช่วยให้ผู้เรียนได้เรียนรู้สาระ โดยการช่วยกันนำสาระมาแสดงให้เห็นชัด การที่ผู้เรียนได้มีโอกาสแสดงละครร่วมกัน จะช่วยฝึกให้ผู้เรียนเกิดความรับผิดชอบในการเรียนรู้ร่วมกัน ได้ฝึกการทำงานร่วมกัน

6) การอภิปรายกลุ่ม (Group Discussion) เป็นวิธีการเปิดโอกาสให้ผู้เรียนทุกคนได้มีส่วนร่วมในการแสดงออก และช่วยให้ผู้เรียนได้ข้อมูลเพิ่มเติมมากขึ้น การจัดกลุ่มย่อยมีหลายแบบต่าง ๆ กัน แล้วแต่วัตถุประสงค์ผู้จัด เช่น การอภิปรายกลุ่มแบบระดมสมอง (Brainstorming) การอภิปรายกลุ่มแบบฟิลลิป 66 (Phillip 66) หรือแบบกลุ่มหึ่ง (Buzz Group) การอภิปรายกลุ่มแบบเวียนรอบวง (Circular Response) และอภิปรายกลุ่มแบบกลุ่มซ้อน (Fishbow Technique)

จากรายละเอียดโดยรวมเกี่ยวกับกระบวนการกลุ่ม ผู้วิจัยได้สรุปเพื่อนำมาใช้กำหนดรูปแบบการดำเนินกิจกรรมของโปรแกรมความคิดเชิงบวก ด้วยการนำ เกม บทบาทสมมติ สถานการณ์จำลอง กรณีตัวอย่าง การอภิปรายกลุ่ม ใช้ในการดำเนินกิจกรรมเพื่อให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกสนุกสนานและเกิดการเรียนรู้จากการร่วมกิจกรรม และกำหนดกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มขนาดเล็กคือมีสมาชิกกลุ่มจำนวน 10 คน เพื่อให้เกิดการปฏิสัมพันธ์ที่ดีภายในกลุ่ม โดยที่สมาชิกสามารถแสดงความรับผิดชอบและแสดงความคิดเห็นในการร่วมกิจกรรมได้อย่างเต็มที่ มีการกำหนดระยะเวลาในการจัดกิจกรรมสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ซึ่งเป็นระยะเวลาที่เหมาะสมที่จะไม่ทำให้สมาชิกเกิดความเบื่อหน่ายในการทำกิจกรรม

6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดเชิงบวกหรือการมองโลกในแง่ดี

6.1 งานวิจัยในประเทศ

มีงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังต่อไปนี้

กรกช เกษแม่นกิจ (2547) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความคิดเชิงบวกกับรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูในวัยเด็กของผู้บริหารระดับกลาง ศึกษาเฉพาะกรณีโรงงานผลิตเม็ดพลาสติกชนิดพีวีซีและโรงงานในเครือ กลุ่มตัวอย่างคือพนักงานระดับผู้บริหารระดับกลางได้แก่ หัวหน้างาน วิศวกร รองผู้จัดการ และผู้จัดการที่ปฏิบัติงานในปี พ.ศ. 2546 - 2547 จำนวน 175 คน ผลการศึกษาพบว่า 1) ผู้บริหารระดับกลางที่มีเพศแตกต่างกันมีความคิดเชิงบวกไม่แตกต่างกัน 2) ผู้บริหารระดับกลาง

ที่มีอายุแตกต่างกันมีความคิดเชิงบวกไม่แตกต่างกัน 3) ผู้บริหารระดับกลางที่มีอายุงานในองค์การที่แตกต่างกันมีความคิดเชิงบวกแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 4) ผู้บริหารระดับกลางที่มีตำแหน่งงานแตกต่างกันมีความคิดเชิงบวกแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 5) ผู้บริหารระดับกลางที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกันมีความคิดเชิงบวกไม่แตกต่างกัน 6) รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูในวัยเด็กแบบคาดหวังกับเด็กไม่พบว่ามีความสัมพันธ์กับความคิดเชิงบวกของผู้บริหารระดับกลางอย่างมีนัยสำคัญ แบบให้ความรักความอบอุ่นแบบประชาธิปไตยและแบบรักทะนุถนอมมากเกินไปมีความสัมพันธ์กับความคิดเชิงบวกในทางบวกอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 และ 0.01 ตามลำดับ และสุดท้ายคือแบบปล่อยปละละเลยมีความสัมพันธ์กับความคิดเชิงบวกในทางลบอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.01

ปิยวะดี ลีพหะบำรุง (2547) ศึกษาการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีด้วยโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ระดับปริญญาตรีปีการศึกษา 2546 ชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์ ที่อาสาสมัครเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดีและมีคะแนนการมองโลกในแง่ดีต่ำตั้งแต่เปอร์เซนต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 36 คน แบ่งเป็นนิสิตชาย 18 คน และนิสิตหญิง 18 คนเพื่อเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยวิธีการสุ่มเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 9 คน ผลการศึกษา พบว่า 1) กลุ่มทดลองมีคะแนนการมองโลกในแง่ดีทุกมิติและด้านรวมสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .012 หลังการใช้โปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดีเพศชายและเพศหญิงมีคะแนนการมองโลกในแง่ดีไม่แตกต่างกัน 3) ไม่พบปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศกับโปรแกรมการฝึกทักษะเพื่อการมองโลกในแง่ดีที่มีผลต่อการมองโลกในแง่ดี

วราภรณ์ ผาทอง (2549) ศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนาการมองโลกในแง่ดีต่อความสุขในชีวิตของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่เข้ามารับบริการในสถานีอนามัยบ้านร้องเม็ง ตำบลหนองแหย่ง อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่ ในช่วงเดือนตุลาคม พ.ศ.2548 ถึง เดือนกันยายน พ.ศ. 2549 ที่มีระดับคะแนนการมองโลกในแง่ร้ายปานกลางถึงระดับคะแนนการมองโลกในแง่ร้ายอย่างมาก จำนวน 40 คน ที่สมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมและเลือกกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยการสุ่ม โดยมีกลุ่มทดลองจำนวน 20 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 20 คน สำหรับกลุ่มทดลองให้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการมองโลกในแง่ดีซึ่งใช้เวลาทั้งสิ้น 12 ชั่วโมง ในระยะเวลา 1 เดือน ส่วนกลุ่มควบคุมให้ดำเนินชีวิตตามปกติไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการมองโลกในแง่ดีการวิจัยครั้งนี้ ผลการวิจัยพบดังนี้ 1) หลังการทดลองผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการมองโลกในแง่ดี มีการมองโลกในแง่ดี

มากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (ค่า t = -3.02) 2) หลังการทดลองผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการมองโลกในแง่ดีมีความสุขในชีวิตก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 3) ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการมองโลกในแง่ดี มีการมองโลกในแง่ดี หลังการทดลองมากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีความสุขในชีวิต หลังการทดลองน้อยกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ค่า t = 2.60) 4) คะแนนการมองโลกในแง่ดีระหว่างผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการมองโลกในแง่ดีกับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการมองโลกในแง่ดีหลังการทดลองมีค่าไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 5) หลังการทดลองผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการมองโลกในแง่ดีมีความสุขในชีวิตมากกว่าผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการมองโลกในแง่ดี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

วาสนา กันคำ (2550) ศึกษาผลของโปรแกรมการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีต่อการมองโลกในแง่ดีและความเครียดของพยาบาลในหอผู้ป่วยวิกฤตโรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่าง คือ พยาบาลประจำการที่ปฏิบัติงานในหอผู้ป่วยวิกฤตแผนกอายุรกรรมโรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ ในช่วงเดือนมกราคม พ.ศ. 2550 ถึงเดือนกรกฎาคม พ.ศ. 2550 จำนวน 20 คน ได้มาโดยวิธีสอบถามความสมัครใจและสนใจเข้าร่วมโปรแกรม กลุ่มตัวอย่างแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน ผลการวิจัยพบดังนี้ 1) หลังการทดลองพยาบาลที่เข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีมีการมองโลกในแง่ดีมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (ค่า t=-3.406) 2) หลังการทดลองพยาบาลที่เข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีมีความเครียดต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ค่า t=3.092) 3) พยาบาลที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีมีการมองโลกในแง่ดีและความเครียดก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 4) หลังการทดลองพยาบาลที่เข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาการมองโลกในแง่ดี มีการมองโลกในแง่ดีสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (ค่า Mann-Whitney U Test =3.00, Z = 3.591) 5) หลังการทดลองพยาบาลที่เข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีมีความเครียดต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ค่า Mann-Whitney U Test =20.00, Z= -2.270)

สัจจา ประเสริฐกุล (2551) ได้ทำการศึกษาเชิงเปรียบเทียบคุณลักษณะการคิดเชิงบวกของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานครราชสีมา เขต 7 ที่มีระดับอัตมโนทัศน์และประสบการณ์ชีวิตแตกต่างกันการวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาเชิงเปรียบเทียบคุณลักษณะการคิดเชิงบวกตามตัวแปรเพศ ตัวแปรอัตมโนทัศน์ ตัวแปรประสบการณ์ชีวิต และปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรเพศกับ

สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ ห้องสมุดงานวิจัย

ระดับอัตมโนทัศน์ ตัวแปรเพศกับประสบการณ์ชีวิต ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ที่มีระดับอัตมโนทัศน์และประสบการณ์ชีวิตแตกต่างกัน กลุ่มตัวอย่าง คือนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานครราชสีมา เขต 7 จำนวน 382 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบวัดความคิดเชิงบวก แบบสอบถามอัตมโนทัศน์ และแบบสอบถามประสบการณ์ชีวิต สรุปผลการวิจัยได้ดังนี้ 1) นักเรียนช่วงชั้นที่ 4 มีความคิดเชิงบวกค่อนข้างสูง นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีความคิดเชิงบวกค่อนข้างสูง นักเรียนที่มีระดับอัตมโนทัศน์ในกลุ่มสูงและกลุ่มปานกลางมีความคิดเชิงบวกค่อนข้างสูง ส่วนนักเรียนที่มีระดับอัตมโนทัศน์ในกลุ่มต่ำมีความคิดเชิงบวกปานกลางนักเรียนที่มีประสบการณ์ชีวิตทางลบมีความคิดเชิงบวกปานกลาง ส่วนนักเรียนที่มีประสบการณ์ชีวิตทางบวกมีความคิดเชิงบวกค่อนข้างสูง 2) นักเรียนที่มีระดับอัตมโนทัศน์ในกลุ่มสูงมีความคิดเชิงบวกสูงกว่านักเรียนที่มีระดับอัตมโนทัศน์ในกลุ่มปานกลางและกลุ่มต่ำตามลำดับ นอกจากนี้ ความคิดเชิงบวกมีแนวโน้มสูงขึ้นตามระดับอัตมโนทัศน์จากกลุ่มต่ำสู่กลุ่มปานกลางและกลุ่มสูงอย่างชัดเจน นักเรียนที่มีประสบการณ์ชีวิตทางบวกมีความคิดเชิงบวกสูงกว่านักเรียนที่มีประสบการณ์ชีวิตทางลบ และความคิดเชิงบวกมีแนวโน้มสูงขึ้นตามกลุ่มนักเรียนที่มีประสบการณ์ชีวิตทางลบสู่ประสบการณ์ชีวิตทางบวกอย่างชัดเจน ส่วนนักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีความคิดเชิงบวกไม่แตกต่างกัน 3) ปฏิสัมพันธ์แบบ 2 ปัจจัย ที่เกิดจากตัวแปรเพศกับระดับอัตมโนทัศน์ และเพศกับประสบการณ์ชีวิต ไม่ส่งผลร่วมกันต่อการคิดเชิงบวกของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4

ทรงเกียรติ ล้นหลาม, พรรณระพี สุทธิวรรณ และสันทัด พรประเสริฐมานิต (2551) ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแบบวิตกกังวล การมองโลกในแง่ดี และการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัย และทดสอบรูปแบบความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแบบวิตกกังวลและการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยมีการมองโลกในแง่ดีเป็นตัวแปรสื่อ ที่เปลี่ยนแปลงไปตามระดับบุคลิกภาพแบบวิตกกังวลที่แตกต่างกัน กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย ได้แก่ นักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 400 คน ผลการวิจัยพบว่าบุคลิกภาพแบบวิตกกังวลมีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยมีการมองโลกในแง่ดีเป็นตัวแปรสื่อ โดยความสัมพันธ์นี้ไม่เปลี่ยนแปลงตามระดับบุคลิกภาพแบบวิตกกังวล นั่นคือ บุคลิกภาพแบบวิตกกังวลมีอิทธิพลรวมต่อการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับ $\beta = -.69$ ($p < .05$) โดยเป็นอิทธิพลทางตรงในระดับ $\beta = -.40$ ($p < .05$) และเป็นอิทธิพลทางอ้อมผ่านการมองโลกในแง่ดีในระดับ $\beta = -.29$ ($Z = -9.27, p < .05$) รูปแบบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทางจิตวิทยาทั้งสาม ในงานวิจัยนี้ยังได้ให้แนวความคิดเชิงบวกในการนำผลการวิจัยไปประยุกต์ใช้ในด้านการแทรกแซงช่วยเหลือ (Intervention) เพื่อจะทำให้นักศึกษามีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มมากขึ้น ซึ่งอาจจะทำได้โดยการสร้างเสริมการมองโลกในแง่ดีให้เพิ่มมากขึ้น โดยการสอนรูปแบบการคิดหรือมุมมองเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในทางบวก

อนัญญา เดชสุภา (2552) ศึกษาผลการใช้กลุ่มบำบัดแนวคิดเชิงบวกในการลดภาวะซึมเศร้าในผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และโรคเอดส์ ที่มารับบริการรักษาใน PPU ในเขตโรงพยาบาลกุดชุม จังหวัดยโสธร ระหว่างเดือนกรกฎาคมถึงเดือนกันยายน 2551 ซึ่งผ่านการคัดกรองด้วยแบบคัดกรองโรคซึมเศร้า 2 คำถาม คำถามภาษาอีสานให้ผลบวก ประเมินโรคซึมเศร้าด้วยแบบประเมิน 9 คำถาม คำถามภาษาอีสานค่าคะแนนน้อยกว่า 7 กลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 คน ดำเนินการใช้กลุ่มบำบัดแนวคิดเชิงบวก กลุ่มละ 5 คน แยกเพศชาย – หญิง สัปดาห์ละครั้ง ครั้งละประมาณ 60 – 90 นาที รวมทั้งหมด 5 สัปดาห์ ประเมินผลก่อนและหลังบำบัดโดยใช้แบบประเมิน TDI ประเมินระดับภาวะซึมเศร้า 2 ระยะ วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา ผลการศึกษาพบว่าระดับภาวะซึมเศร้าของผู้ป่วยทุกกลุ่มลดลงหลังจากการทำกลุ่มครั้งสุดท้ายและจากการประเมินระยะติดตามผลหลังการบำบัด 2 สัปดาห์

ดาวประกาย มีบุญ (2552) ศึกษาผลของโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อความคิดเชิงบวกของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ เยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน เขต 7 เชียงใหม่ จำนวน 16 คน เลือกกลุ่มตัวอย่างที่ได้คะแนนความคิดเชิงบวกต่ำ โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 8 คนและกลุ่มควบคุม 8 คน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผลอารมณ์ และพฤติกรรม 10 ครั้ง ครั้งละ 70 - 90 นาที ผลการศึกษาพบว่าเยาวชนที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีความคิดเชิงบวกสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .0012. เยาวชนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีความคิดเชิงบวกในระยะหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

6.2 งานวิจัยต่างประเทศเกี่ยวกับแนวคิดเชิงบวกหรือการมองโลกในแง่ดี

Riskind, et al. (1996 อ้างถึงใน ปิยวะดี ลีพหะบำรุง, 2547) ได้ออกแบบการลดการมองโลกในแง่ร้ายและเพิ่มการมองโลกในแง่ดี โดยการฝึกการมองในทางบวก (Positive Visualization) โดยผู้บำบัดให้ผู้ถูกบำบัดเลือกเหตุการณ์ที่เป็นปัญหาและสามารถนำไปฝึกฝนให้ถึงผลลัพธ์ทางบวกได้ โดยผู้บำบัดแนะนำให้ผู้รับการบำบัดจินตนาการถึงผลลัพธ์ที่สามารถปฏิบัติได้ มากกว่าผลลัพธ์ที่ผู้รับการบำบัดปรารถนาเกินความเป็นจริง แล้วให้ผู้รับการบำบัดจินตนาการผลลัพธ์ที่เป็น

บวกหรือผลลัพธ์ที่ผู้รับการบำบัดคาดหวังไว้ ผลการวิจัยพบว่า สามารถทำให้ผู้รับการบำบัดสามารถมองโลกในแง่ดีเพิ่มขึ้น

Andrew (2001 อ้างถึงใน กรกช เกษแม่นกิจ, 2547) จากกองทุนวิจัย ESRC สังกัดคณะจิตวิทยาของมหาวิทยาลัย Royal Holloway ได้ทำการศึกษาเพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างความคาดหวังในทางบวกต่ออนาคตกับความอยู่ดีมีสุขของคน ซึ่งปัจจัยที่มีความสัมพันธ์อย่างมากต่อความคาดหวังในทางบวกต่ออนาคต ได้แก่ รายได้ของครอบครัว การมีสังคมทั้งสังคมเพื่อนและครอบครัว รวมถึงความสามารถในการประสบความสำเร็จตามแผนที่วางไว้ โดยศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นบุคคลทั่วไป จำนวน 84 คน แบ่งเป็นผู้หญิง 44 คน และชาย 40 คนจากประชากร 430 คน ผลที่ได้จากการวิจัยนี้พบว่าความคิดในด้านบวกต่ออนาคตมีความสัมพันธ์อย่างสูงกับการอยู่ดีมีสุข และยังพบว่ามีความสัมพันธ์อย่างสูงเช่นกันกับรายได้ของครอบครัว ขนาดของเครือข่ายสังคม และการประสบความสำเร็จตามเป้าที่วางไว้

Karren (2002 อ้างถึงใน วาสนา กันคำ, 2550) ศึกษาพบความสัมพันธ์ระหว่างจิตใจและร่างกาย โดยทัศนคติ และอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางตรงต่อสุขภาพและความผาสุก ซึ่งอารมณ์ทางด้านลบ เช่น ความโกรธความซึมเศร้า และความเครียดมีผลกระทบต่อสุขภาพร่างกาย ในขณะที่อารมณ์ทางด้านบวก เช่น อารมณ์ขำขัน การมองโลกในแง่ดี จะส่งผลต่อสุขภาพร่างกายในทางที่ดี ทำให้มีอายุยืนยาว

Bas (2004 อ้างถึงใน สัจจา ประเสิรฐกุล, 2551) ศึกษาการรักษาความเครียดด้วยพลังความคิดเชิงบวก ผลการวิจัยพบว่า อารมณ์และความคิดที่เป็นลบ เช่น ความโกรธ คิดร้ายริษยา ความกลัว วิตกกังวล และความกดดัน จะทำให้สารพิษสะสมอยู่ในร่างกาย และส่งผลต่อการเป็นโรคต่าง ๆ ต่อไปในภายหลัง และพลังความคิดเชิงบวกสามารถลดความเจ็บป่วยอันเนื่องมาจากความเครียดได้

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวความคิดเชิงบวก จะเห็นได้ว่าความคิดเชิงบวกหรือการมองโลกในแง่ดีนั้นส่งผลต่อสุขภาพจิตและสุขภาพกายของมนุษย์ เช่น การคิดเชิงบวกหรือการมองโลกในแง่ดีสามารถลดความเครียด ความวิตกกังวล หรือลดความเจ็บป่วยอันเนื่องมาจากความเครียด ช่วยลดภาวะซึมเศร้าได้แม้ในผู้ป่วยที่เป็นโรคร้ายแรง นอกจากนั้นความคิดเชิงบวก ยังเป็นสิ่งที่สามารถสร้าง ฝึกฝนหรือพัฒนาให้เกิดกับบุคคลได้ทุกเพศ ทุกวัย โดยผ่านการอบรมเลี้ยงดูจากครอบครัวด้วยความรัก ความอบอุ่น และเกิดจากการเรียนรู้ด้วยการจัดประสบการณ์ชีวิตทางบวกเพื่อให้บุคคลสามารถปรับเปลี่ยนวิธีคิดให้เกิดมุมมองเชิงบวกหรือในแง่ดีมากยิ่งขึ้น จากงานวิจัยข้างต้นจะเห็นได้ว่าผู้ที่ใช้ชีวิตด้วยแนวคิดเชิงบวกจะเป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตและสุขภาพกายที่ดี นอกจากนั้นยังส่งผลต่อความสำเร็จและความสุขในการใช้ชีวิตในอนาคตอีกด้วย

6.3 งานวิจัยที่เกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค

ตะวัน วาทกิจ (2547) ได้ทำการศึกษาผลของโปรแกรมฝึกความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคที่มีต่อความหวังและความเข้มแข็งในการมองโลกของเยาวชน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตภาคพายัพ ซึ่งมีอายุระหว่าง 17 – 20 ปี จำนวน 24 คน ผลการศึกษาพบว่านักศึกษากลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมฝึกความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคมีระดับความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคในระยะหลังการทดลองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นักศึกษากลุ่มทดลองมีระดับความหวังและความเข้มแข็งในการมองโลกในระยะหลังการทดลองสูงกว่าในระยะก่อนการทดลอง และนักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมฝึกความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคมีระดับความหวังและความเข้มแข็งในการมองโลกสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนปัจจัยด้านเพศไม่มีผลกระทบต่อระดับความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค และการเพิ่มขึ้นของระดับความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคของเยาวชนเกิดจากการที่ได้เรียนรู้ทฤษฎีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยอื่น ๆ ที่พบว่าความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคนั้นเป็นสิ่งที่สามารถเรียนรู้ ฝึกฝน และพัฒนาได้

นันทิยา วชิรลาภไพฑูรย์ (2547) ได้ศึกษาผลของการเพิ่มระดับความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคโดยการเรียนรู้พฤติกรรมการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค กรณีศึกษาเยาวชนกระทำผิดชาย ศึกษาเปรียบเทียบระหว่างเยาวชนกระทำผิดที่ได้รับโปรแกรมการเรียนรู้กับเยาวชนกระทำผิดที่ไม่ได้รับโปรแกรมการเรียนรู้ใน 3 ระยะ ได้แก่ ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมและติดตามผล 1 เดือน ศึกษาปัจจัยส่วนบุคคลกับความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 40 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 20 คน กลุ่มควบคุม 20 คน ผลการศึกษาพบว่าโปรแกรมการเรียนรู้ได้ผลดี กลุ่มทดลองมีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคในทุกมิติและโดยรวมสูงขึ้นหลังการทดลองและยังคงอยู่ในระยะติดตามผล 1 เดือน และพบว่าปัจจัยส่วนบุคคลไม่มีผลต่อระดับความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

อสมา มาตยาบุญ (2550) ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนเรยีนาเซลีวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 40 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเพิ่มขึ้นหลังจากได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

พรทิพย์ นาคพงศ์พันธ์ (2551) ศึกษาเรื่องความฉลาดทางจริยธรรม ความฉลาดทางความคิดสร้างสรรค์และความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคที่ส่งผลต่อความสำเร็จในอาชีพ กรณีศึกษาบริษัทเอกชนแห่งหนึ่ง กลุ่มตัวอย่างเป็นพนักงานบริษัทเอกชนแห่งหนึ่ง จำนวน

111 คน ผลการวิจัยปรากกฏ ดังนี้ 1) พนักงานที่มีอายุ ระดับการศึกษา สถานภาพการสมรสและอายุงานที่แตกต่างกันมีระดับความสำเร็จในอาชีพไม่แตกต่างกัน แต่พนักงานที่มีเพศต่างกันมีระดับความสำเร็จในอาชีพที่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 2) พนักงานมีระดับความฉลาดทางจริยธรรมโดยรวมอยู่ในระดับสูง 3) พนักงานที่มีระดับความฉลาดทางจริยธรรมแตกต่างกันจะมีความสำเร็จในอาชีพที่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 4) พนักงานมีระดับความฉลาดทางความคิดสร้างสรรค์โดยรวมอยู่ในระดับสูง 5) พนักงานที่มีระดับความฉลาดทางความคิดสร้างสรรค์แตกต่างกันจะมีความสำเร็จในอาชีพไม่แตกต่างกัน 6) พนักงานมีระดับความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคโดยรวมอยู่ในระดับสูง 7) พนักงานที่มีระดับความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคแตกต่างกันจะมีความสำเร็จในอาชีพที่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 8) พนักงานที่มีระดับความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคต่างกันมีระดับความฉลาดทางจริยธรรมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

6.4 งานวิจัยต่างประเทศเกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค

Stoltz (1997 อ้างถึงใน ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์, 2552) ได้เขียนหนังสือชื่อ Adversity Quotient:Turning Obstacles into Opportunities และได้รวบรวมงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคไว้ ดังนี้

Solomon ศาสตราจารย์ทางด้านจิตเวชและชีวพฤติกรรมศาสตร์ ศูนย์การแพทย์ยูซีแอลเอ ได้แสดงให้เห็นว่า การตอบสนองต่อวิกฤติในทางลบ (AQ ต่ำ) ได้ก่อให้เกิดการเสื่อมอย่างรวดเร็วของภูมิคุ้มกันการติดเชื้อ (T-cell) ในผู้ป่วยโรคเอดส์ เห็นได้ชัดว่าโรคใหม่ ๆ บางอย่างก็เพิ่งเกิดขึ้น อย่างไรก็ตาม การเติบโตจากการวิจัยได้ชี้แนะให้เห็นว่า AQ มีส่วนเกี่ยวข้องโดยตรงต่อสุขภาพ

Peterson จากสถาบันโปลีเทคนิค เวอร์จิเนีย ซึ่งเป็นมหาวิทยาลัยแห่งรัฐ ได้ประเมินบุคคล 122 คนที่เคยป่วยเป็นโรคหัวใจ ถึงวิธีที่พวกเขาตอบสนองต่อเหตุการณ์ในชีวิต 8 ปี ต่อมาก็พบว่าในบรรดาคนป่วยที่มีรูปแบบทางอารมณ์ในทางลบ ซึ่งคิดว่าสาเหตุเกิดจากภายในและมักจะถาวร จำนวน 25 คนได้ตายไปถึง 21 คน ส่วนคนป่วยที่มีรูปแบบทางอารมณ์ในเชิงสร้างสรรค์ ซึ่งคิดว่าความทุกข์เกิดขึ้นเพียงชั่วคราวและเป็นสาเหตุจากภายนอก จำนวน 25 คน ตายไปเพียงแค่ 6 คน วิธีการตอบสนองต่อวิกฤติของพวกเขาเป็นเครื่องทำนายการมีชีวิตรอดได้ดีกว่าวิธีทางการแพทย์ ใด ๆ รวมไปถึงอาการหลอดเลือดตีบซึ่งมีสาเหตุมาจากการเกิดอาการหัวใจวายครั้งแรก ระดับคอเลสเตอรอล และความดันโลหิตในพวกคนที่มีการตอบสนองในทางสร้างสรรค์นั้นจะฟื้นตัวได้ดีกว่า และมีอาการที่ซับซ้อนน้อยกว่าคนที่มีการตอบสนองต่อวิกฤติที่ด้อยกว่า

จากการศึกษาแนวกว้างเกี่ยวกับเรื่องนี้ Peterson and Seligman ได้แสดงให้เห็นว่า สิ่งที่เรียกว่าการบ่อนทำลาย AQ (การมองโลกในแง่ร้าย) พิสูจน์ได้ชัดเจนว่าเป็นอันตรายต่อสุขภาพ ในชีวิตช่วงหลัง แม้คนที่ตอบสนองต่อวิกฤติในทางไม่สร้างสรรค์จะมีสุขภาพดีตอนอายุ 25 ปี แต่เมื่อมีอายุอยู่ในช่วงระหว่าง 45-60 ปี สุขภาพจะทรุดโทรมกว่าคนที่ตอบสนองต่อวิกฤติในทางที่สร้างสรรค์

Johnson (2005 อ้างถึงใน นิลภา สุอังคะ, 2550) ทำการศึกษาเรื่องการมองโลกในแง่ดี ความแกร่ง และความยืดหยุ่น: เปรียบเทียบระหว่างรูปแบบการอธิบายและความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค พบว่ารูปแบบการอธิบายและความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค เป็นทฤษฎีที่แสดงถึงลักษณะของผู้ที่สามารถควบคุมสถานการณ์วิกฤตได้ ถึงแม้ว่าทั้งสองทฤษฎีนี้จะมีความแตกต่างกันอยู่บ้าง แต่ก็มีความสัมพันธ์กันในเรื่องของความแกร่งและความยืดหยุ่น และจากการศึกษาพบว่าความสามารถในการควบคุมสถานการณ์วิกฤตนั้น ต้องอาศัยการเชื่อมโยงกันของทั้งสองทฤษฎี โดยทฤษฎีรูปแบบการอธิบายนั้นจะช่วยให้เกิดความหวัง และทฤษฎีความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคนั้น จะช่วยให้เกิดแรงจูงใจและมีความสำเร็จที่มากขึ้น

จากการรวบรวมและศึกษางานวิจัยเกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค จะเห็นได้ว่าความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค เปรียบเสมือนสิ่งที่สามารถทำนายความสำเร็จในอนาคตของบุคคล โดยพิจารณาได้จากรูปแบบการตอบสนองต่อภาวะวิกฤติและวิธีการอธิบายเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตของแต่ละบุคคล โดยบุคคลที่คิดว่าวิกฤติของชีวิตหรือความทุกข์เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเพียงชั่วคราวและเป็นสาเหตุจากภายนอก ซึ่งเป็นวิธีคิดที่ตอบสนองต่อภาวะวิกฤติในเชิงบวก จะส่งผลให้เกิดความหวังและเกิดความเข้มแข็งในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคในชีวิต ผู้ที่สามารถอธิบายภาวะวิกฤติในเชิงสร้างสรรค์และตอบสนองต่อภาวะวิกฤติด้วยความเข้มแข็งมักจะเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จในอาชีพและการใช้ชีวิต นอกจากความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคจะมีผลโดยตรงต่อความสำเร็จในชีวิตแล้ว ยังมีผลโดยตรงต่อสุขภาพร่างกายเพราะผู้ที่ตอบสนองต่อวิกฤติในเชิงไม่สร้างสรรค์และมีรูปแบบการอธิบายเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตในแง่ลบ จะส่งผลให้สุขภาพร่างกายและจิตใจทรุดโทรม เกิดความท้อแท้และหมดกำลังใจที่จะต่อสู้กับปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นในชีวิต จากงานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศจะเห็นได้ว่าความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเป็นสิ่งสำคัญที่ควรส่งเสริมและพัฒนาให้เกิดขึ้นกับบุคคลทุกเพศทุกวัย ทั้งนี้ เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมทางด้านจิตใจให้มีความเข้มแข็งเมื่อต้องเผชิญปัญหาและมีความหวังเมื่อต้องฝ่าฟันวิกฤติที่จะเกิดขึ้นในชีวิต

6.5 งานวิจัยที่เกี่ยวกับความคิดเชิงบวกหรือการมองโลกในแง่ดีกับความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค

สุภะ อภิญญาภิบาล (2550) ได้ศึกษาความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยบางประการกับความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยการมองโลกในแง่ดี ลักษณะมุ่งอนาคต ความเชื่ออำนาจภายในตน ลักษณะความเป็นชายและลักษณะความเป็นหญิงกับความสามารถในการเผชิญอุปสรรค กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตระดับปริญญาตรี ภาคต้น ปีการศึกษา 2549 ของมหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ จำนวน 431 คน ผลการวิจัยสรุปได้ ดังนี้ 1) นิสิตมีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในระดับสูง การมองโลกในแง่ดี ลักษณะมุ่งอนาคต และความเชื่ออำนาจภายในตนในระดับปานกลาง ลักษณะความเป็นชายและลักษณะความเป็นหญิงในระดับค่อนข้างสูง 2) ตัวแปรการมองโลกในแง่ดี ความเชื่ออำนาจภายในตน ลักษณะความเป็นชายและลักษณะความเป็นหญิงมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสามารถในการเผชิญอุปสรรค ส่วนตัวแปรลักษณะมุ่งอนาคตไม่มีความสัมพันธ์กับความสามารถในการเผชิญอุปสรรค โดยตัวแปรทั้ง 5 ตัว ร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของความสามารถในการเผชิญอุปสรรค ได้ร้อยละ 10.40 3) ค่าน้ำหนักความสำคัญของตัวแปรความเชื่ออำนาจภายในตน ลักษณะความเป็นชายและการมองโลกในแง่ดีส่งผลทางบวกต่อความสามารถในการเผชิญอุปสรรค ส่วนตัวแปรลักษณะมุ่งอนาคตและลักษณะความเป็นหญิงไม่ส่งผลต่อความสามารถในการเผชิญอุปสรรค

นิลภา สุอังคะ (2550) ศึกษาผลของกระบวนการกลุ่มทางจิตวิทยาแบบผสมผสานแนวคิดมนุษยนิยมและปัญญานิยมต่อความคิดเชิงบวกและความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคของเยาวชน กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสันทรายวิทยาคม อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่ ที่มีระดับความคิดเชิงบวกในระดับต่ำ จำนวน 40 คน ผลการศึกษาพบว่า เยาวชนที่เข้าร่วมกระบวนการกลุ่มทางจิตวิทยาแบบผสมผสานแนวคิดมนุษยนิยมและปัญญานิยม มีความคิดเชิงบวกและความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 เยาวชนที่เข้าร่วมกระบวนการกลุ่มทางจิตวิทยาแบบผสมผสานแนวคิดมนุษยนิยมและปัญญานิยม มีความคิดเชิงบวกในระยะหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคในระยะหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จุฑามาศ พิบูลอาลักษณ์ (2551) ศึกษาการมองโลกในแง่ดี และพฤติกรรมการเผชิญปัญหาของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม กลุ่มตัวอย่างเป็นพนักงานรายวันของโรงงานอุตสาหกรรมอิเล็คทรอนิคส์แห่งหนึ่งในนิคมอุตสาหกรรมจังหวัดลำพูน จำนวน 300 คน ผลการ

ศึกษาพบว่า พฤติกรรมการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นการแก้ปัญหา พฤติกรรมการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นอารมณ์สนับสนุนการแก้ปัญหาและพฤติกรรมการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นอารมณ์ไม่สนับสนุนการแก้ปัญหามีความสัมพันธ์กับการมองโลกในแง่ดีของพนักงานอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ พนักงานเพศหญิงมีพฤติกรรมในการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นอารมณ์สนับสนุนการแก้ปัญหาและแบบมุ่งเน้นอารมณ์ไม่สนับสนุนการแก้ปัญหา มากกว่าพนักงานเพศชาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ส่วนพนักงานที่มีอายุการทำงานและสถานภาพสมรสแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการเผชิญปัญหาทั้ง 3 แบบ แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

6.6 งานวิจัยต่างประเทศที่เกี่ยวกับความคิดเชิงบวกหรือการมองโลกในแง่ดีกับความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค

Kiecolt – Glaser & Glaser (1988 อ้างถึงใน อาทิตา กลับเพิ่มพูล, 2549) พบว่า ลักษณะที่ดีของผู้ที่มองโลกในแง่ดีคือ การเผชิญปัญหาในเชิงสร้างสรรค์ อันได้แก่ การมุ่งแก้ปัญหาทั้งในทางพฤติกรรมและความคิด การหาแหล่งช่วยเหลือจากรอบด้าน ซึ่งให้ผลดีต่อสุขภาพกายและจิต เลี่ยงการเผชิญปัญหาแบบหลีกหนี เช่น การดื่มสุรา ซึ่งกลวิธีเผชิญปัญหาแบบหลีกหนีปัญหามีความสัมพันธ์ทางลบต่อภาวะภูมิคุ้มกันโรค ผู้ที่มองโลกในแง่ดีมักจะไม่ค่อยวิตกกังวลหรือซึมเศร้า สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นปัจจัยทางการแพทย์ที่บ่งบอกถึงระดับภูมิต้านทานโรคในระดับสูง และมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่สมบูรณ์ของผู้ที่มองโลกในแง่ดี

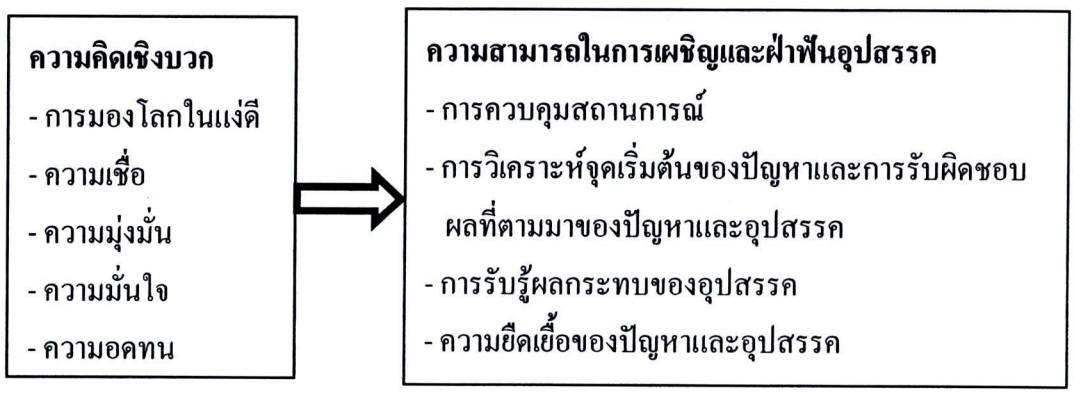
Carver, Scheier and Weintraub (1989 อ้างถึงใน สุภาพรรณ โคตรจรัส, 2539) ได้หาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างวิธีการเผชิญปัญหา และลักษณะบุคลิกภาพของบุคคลจากแบบวัดบุคลิกภาพต่าง ๆ พบว่าคะแนนจากแบบวัดบุคลิกภาพด้านบวกจะมีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิธีการเผชิญปัญหาที่มีแนวโน้มด้านบวก และคะแนนจากแบบวัดบุคลิกภาพด้านลบจะสัมพันธ์ทางลบกับวิธีการเผชิญปัญหาที่มีแนวโน้มทางบวก บุคคลที่มองในแง่ดี มีสุขภาพจิตดี มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง และมีความวิตกกังวลต่ำ มักจะมีพฤติกรรมการเผชิญปัญหาทางด้านบวก เช่น การลงมือดำเนินการแก้ปัญหา การวางแผน และการตีความหมายใหม่ในทางบวก ส่วนบุคคลที่มองโลกในแง่ร้าย มีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ และมีความวิตกกังวลสูง มักมีพฤติกรรมการเผชิญปัญหาในด้านลบ เช่น การปฏิเสธ การวางเฉยทางพฤติกรรม การระบายออกทางอารมณ์ และการใช้สุราหรือยาเสพติด

Harju and Bolen (1998 อ้างถึงใน อาทิตา กลับเพิ่มพูล, 2549) ศึกษา "ผลกระทบของการมองโลกในแง่ดีเปรียบเทียบกับภาวการณ์เผชิญปัญหา และองค์ประกอบด้านระดับคุณภาพชีวิต" พบว่า ผู้ที่มองโลกในแง่ดีสูงจะมีสุขภาพดี ระดับคุณภาพชีวิตสูง และใช้วิธีการเผชิญปัญหาแบบ

มุ่งเน้นการกระทำ เปลี่ยนมุมมองปัญหาไปในทางบวก ส่วนผู้ที่มองโลกในแง่ดีต่ำ จะมีความไม่พึงพอใจกับคุณภาพชีวิตของตน ใช้วิธีการไม่ยุ่งเกี่ยวกับปัญหาและดื่มสุรา

จากแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของความคิดเชิงบวกและความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ซึ่งทั้งสองสิ่งนี้สามารถสร้างและพัฒนาให้เกิดขึ้นกับบุคคลได้ด้วยการเรียนรู้และฝึกฝน ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงได้นำแนวคิดเชิงบวก ได้แก่ การมองโลกในแง่ดี ความเชื่อ ความมุ่งมั่น ความมั่นใจ ความอดทน จัดทำเป็นโครงสร้างโปรแกรมความคิดเชิงบวกโดยนำศาสตร์ทางจิตวิทยา คือ แนวคิดทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ร่วมกับศาสตร์ทางพุทธศาสนา คือ แนวคิดแบบโยนิโสมนสิการ วิธีคิดแบบเร้าคุณธรรม ดำเนินโปรแกรมความคิดเชิงบวกโดยใช้เทคนิคกระบวนการกลุ่ม เพื่อให้ได้โปรแกรมความคิดเชิงบวกที่สามารถพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียน โดยผู้วิจัยเห็นว่าการนำศาสตร์ทางจิตวิทยาและพุทธศาสตร์มาใช้ร่วมกันจะส่งผลต่อการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคได้เป็นอย่างดี เนื่องจากมีความสอดคล้องและคล้ายคลึงกันระหว่างศาสตร์ตะวันตกและศาสตร์ตะวันออก ในเรื่องที่ว่า “ความทุกข์ของมนุษย์ล้วนเกิดจากความคิด” โดยมองว่าความคิดในแง่ลบของบุคคลเกิดจากการรับรู้จากประสบการณ์เดิมที่ได้รับการอบรมสั่งสอนจากพ่อ แม่ ครูหรือผู้ใหญ่ที่ใกล้ชิด รวมถึงขนบธรรมเนียมประเพณีสิ่งแวดล้อมและการคิดนึกปรุงแต่งทางความคิดที่ก่อให้เกิดความทุกข์ และวิธีที่จะขจัดความทุกข์ก็ด้วยการเปลี่ยนความคิด ซึ่งต้องใช้การพิจารณาและตรึกตรองด้วยสติ ใช้ปัญญาวิเคราะห์ถึงเหตุที่ทำให้เกิดความคิด ความเชื่อ ที่ส่งผลให้บุคคลกระทำพฤติกรรมในแง่ลบที่ก่อให้เกิดความทุกข์แก่ตน นอกจากศาสตร์ด้านพุทธศาสนาและจิตวิทยาที่ต้องใช้การคิดวิเคราะห์และพิจารณาอย่างลึกซึ้งเพื่อให้เกิดกระบวนการเปลี่ยนแปลงความคิด ซึ่งอาจส่งผลให้บรรยากาศในการเข้าร่วมโปรแกรมมีความเคร่งเครียด การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจึงได้ใช้กระบวนการกลุ่ม เพื่อเป็นการสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่ผ่อนคลายซึ่งจะส่งผลให้เกิดการเรียนรู้และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ดียิ่งขึ้น

7. กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 6 กรอบแนวคิดในการวิจัย