ผลของการปรึกษากลุ่มตามหลักโยนิโสมนสิการ เพื่อพัฒนาพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญาของวัยรุ่น

The Effects of Group Counseling Empresizing Yonisomanasikara on The Development of Adolescents 'Right Consumption Behavior

ทิพย์สุดา โกยวาณิชย์*

Tipsuda_aom@hotmail.com

ประชา อินัง, ดลดาว ปูรณานนท์**

prachainang@gmail.com, doldao.p@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองและระยะเวลาของการทดลองต่อพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญาของวัยรุ่น และเพื่อเปรียบเทียบระดับพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญาของวัยรุ่นที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามหลักโยนิโสมนสิการ และกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผล และเพื่อเปรียบเทียบระดับพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญาในกลุ่มของวัยรุ่นในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ปีการศึกษา 2554 โรงเรียนสุรศักดิ์วิทยาคม จังหวัดชลบุรี ที่มีคะแนนพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญาอยู่ในกลุ่มต่ำ จำนวน 16 คน ใช้การสุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่ม (Random Assignment) แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 8 คน เครื่องมือที่ใช้ประกอบด้วย แบบวัดพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา และโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามหลักโยนิโสมนสิการ การเก็บข้อมูลดำเนินการตั้งแต่เริ่มวัดผลในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล จากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์ด้วยวิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่มและทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่แบบนิวแมน-คูลส์

ผลการวิจัยพบว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 วัยรุ่นที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามหลักโยนิโสมนสิการ มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภค

---

*นิสิตระดับมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา

**อาจารย์ประจำภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

ด้วยปัญญาในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองและสูงกว่าวัยรุ่นกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ : การปรึกษากลุ่ม/ โยนิโสมนสิการ/ พฤติกรรมบริโภคด้วยปัญญา/ วัยรุ่น/ การให้คำปรึกษาแนวพุทธ

Abstract

The purposes of this research were to study the interaction between the experimental methodology and the duration of experiment, to compare the level on right consumption behavior of adolescent in the experimental group and the contron group between pretest, the posttest, and the follow - up phases, and to compare the level of right consumption behavior within group in the pretest, posttest, and the follow - up phases . The sample used in this study consisted of sixteen students who had low right consumption behavior in Matthayomsuksa 4-6 at Surasakvittayakom School in the academic year 2011, They were randomly assigned to the experimental group and the control group; each group consisted of eight students. The data were collected before and after the experiment and after the follow-up. The instruments were the right consumption behavior scale and the Yonisomanasikara group counseling program. The data were analyzed by repeated measure analysis of variance: one between-subjects variable and one within-subjects variable and paired-different test by Newman-Keuls procedure.

The results of the study indicated that there was statistically significant interaction at .05 level between the experimental methodology and the duration of the experiment. The adolescent in the experimental group had higher right consumption behavior score in the posttest and the follow-up phases than the that of pretest phase. It was also found that after the the experiment, group had higher score than the control group at .05 level.

Keywords : Group Counseling/ Yonisomanasikara/ Right Consumption Behavior / Adolescence/ Buddhist Counseling

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

โลกในปัจจุบันเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว หรือที่เรียกกันว่า "โลกาภิวัตน์" โดยเฉพาะความเจริญทางด้านวัตถุที่รุดหน้าไปมาก การพัฒนาที่มุ่งเน้นการสร้างความเจริญทางวัตถุ กระแสวัตถุนิยมจึงได้แทรกซึมเข้ามาในวัฒนธรรมของไทยโดยเห็นได้จากวัฒนธรรมการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปของคนในสังคม กลายเป็นชีวิตที่แข่งขัน ฉาบฉวย ชอบความสะดวกสบาย และให้ความสำคัญกับวัตถุเป็นเครื่องแสดงฐานะทางสังคมมากขึ้น เมื่อคนในสังคมมีลักษณะชอบวัตถุนิยม จึงเป็นช่องทางในการแสวงหาผลประโยชน์ของผู้ประกอบการได้ง่าย โดยเฉพาะ

กลุ่มลูกค้าวัยรุ่นจะตกเป็นเป้า หมายหลักทางการตลาด เพราะธรรมชาติของวัยรุ่นเป็นวัยที่มีความอยากรู้อยากลอง เนื่องจากยังหาเอกลักษณ์ของตนเองไม่เจอ ต้องการความเป็นอิสระ ชอบความทันสมัย และต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน การบริโภคในชีวิตประจำวันของวัยรุ่นจึงเป็นการตอบสนองความต้องการหรือความอยาก มากกว่าที่จะเป็นการบริโภคเพื่อความจำเป็น การที่วัยรุ่นมีพฤติกรรมการบริโภคตามกระแสนิยมนอกจากจะไม่เกิดประโยชน์กับตนเองแล้วยังส่งผลกระทบต่อครอบครัวอีกด้วย เช่น ภาระในเรื่องค่าใช้จ่ายของผู้ปกครอง และการรับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์บ่อย ๆ ยังส่งผลเสียต่อสุขภาพได้ สถาบันรามจิตติ (2550, หน้า 8-10) ได้ทำการศึกษาตามโครงการติดตามสถานการณ์เด็กและเยาวชนรายจังหวัดในรอบปี 2548-2549 (Child watch) ได้แยกปัญหาของเยาวชน พบว่า โดยด้านสุขภาพอนามัย เด็กมัธยมดื่มเหล้าและสูบบุหรี่เป็นครั้งคราวถึงประจำเพิ่มขึ้นจากเฉลี่ยร้อยละ38.33 เป็น ร้อยละ 38.66 ด้านภาวะทางสังคม พบว่าเด็กมัธยมดูซีดีโป๊และเว็บโป๊เป็นครั้งคราวถึงประจำเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 39.27 เป็นร้อยละ 41.35

จากการศึกษาดังกล่าวได้พบว่าวัยรุ่นไทยยังมีพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่เหมาะสมอยู่มาก เนื่องจากบริโภคโดยปราศจากการคิด พิจารณาไตร่ตรองถึงคุณค่า ประโยชน์ ผลดี ผลเสียของสิ่งที่จะตามมา พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต, 2542, หน้า 26) ได้กล่าวถึงการบริโภคด้วยปัญญาว่า เป็นการบริโภคอย่างไตร่ตรองถึงเหตุผล เช่น บริโภคอาหารเพื่อบรรเทาความหิว เพื่อให้มีกำลังเพื่อปฏิบัติหน้าที่และพัฒนาชีวิตที่ดีงาม ใช้เครื่องนุ่งห่มเพื่อความสุภาพเรียบร้อย เพื่อป้องกันความร้อนหรือความหนาวเป็นการบริโภคที่คำนึงคุณค่าหรือประโยชน์ที่แท้จริง เป็นการบริโภคอย่างพอดีและถ้ามีการบริโภคโดยคำนึงถึงคุณค่าเทียมอยู่บ้างก็ต้องไม่เป็นการเบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่น และทำลายทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมมากนัก การบริโภคด้วยปัญญาจะใช้วิธีคิดอย่างมีเหตุผลเข้ามาประกอบการตัดสินใจในการบริโภค การใช้ปัญญานี้จะทำให้ผู้บริโภคได้ตรวจสอบความต้องการที่แท้จริงของตนเองว่าต้องการอะไร คิดถึงผลที่ตามมาของการตัดสินใจ ซึ่งถ้าวัยรุ่นรู้จักวิธีคิดเหล่านี้และนำไปปฏิบัติก็จะเป็นประโยชน์อย่างมากในการใช้ชีวิตประจำวัน การบริโภคของวัยรุ่นที่เป็นไปตามอิทธิพลของกระแสสังคมนั้นถ้าได้รับการปลูกฝังวิธีคิดเสียใหม่ โดยให้วัยรุ่นได้คิดถึงสาเหตุของความต้องการที่แท้จริงประกอบกับการคิดถึงประโยชน์ข้อดี ข้อเสีย หรือผลที่ตามมาก่อนที่จะเลือกบริโภคก็มีส่วนที่จะทำให้การบริโภคในชีวิตประจำวันของวัยรุ่นเปลี่ยนแปลงไปได้อย่างเหมาะสม ดังนั้นการส่งเสริมให้วัยรุ่นมีมโนทัศน์ที่ถูกต้องเกี่ยวกับการบริโภคย่อมจะนำไปสู่การบริโภคที่เหมาะสม ซึ่งจะช่วยให้เด็กวัยนี้สามารถเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพในอนาคต อัจฉรา ฉายวิวัฒน์ (2551, หน้า 66-67) ได้กล่าวไว้ว่า การเปลี่ยนแปลงเนื่องจากความเจริญมีทั้งข้อดีและข้อเสีย หากคนรู้เท่าทันที่จะวิเคราะห์แยกแยะและไตร่ตรองอย่างมีเหตุผล ก็จะนำไปสู่ความเจริญรุ่งเรือง ซึ่งคนจะรู้เท่าทันได้นั้นต้องเกิดจากการเรียนรู้บนพื้นฐานการคิดของตนเองอย่างผู้มีสติปัญญา

สภาพปัญหาที่กล่าวมาข้างต้นนั้นทำให้ทราบถึงพฤติกรรมการบริโภคในลักษณะต่าง ๆ ของวัยรุ่นว่ายังขาดกระบวนการคิด และการพิจารณาอยู่มาก จึงได้ศึกษาและพบว่าการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการนั้นเป็นกระบวนการคิดที่มีประสิทธิภาพ เพราะเป็นกระบวนการที่มุ่งเน้นการปรับเปลี่ยนวิธีคิด ทำให้เกิดลักษณะการคิดที่เป็นระบบ รอบคอบ มีเหตุมีผล ซึ่งจะช่วยในการพิจารณาไตร่ตรองคิดถึงคุณค่าที่แท้จริงที่มนุษย์ต้องการ ถ้าวัยรุ่นได้ฝึกในลักษณะนี้แล้วก็จะส่งผลให้เป็นผู้ที่คิดอย่างถูกวิธี และส่งผลต่อการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ดังนั้นผู้วิจัยจึงเลือกนำการปรึกษาแบบกลุ่มร่วมกับหลักการคิดแบบโยนิโสมนสิการ การปรึกษาแบบกลุ่มนั้นเป็นการปรึกษาที่มีประสิทธิภาพ เนื่องจากเป็นการให้การปรึกษาแบบกลุ่มที่จัดขึ้นภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น น่าไว้วางใจ เป็นมิตรต่อกัน และแสดงความคิดเห็นของตนเองได้อย่างอิสระ กระบวนการกลุ่มที่มีสมาชิกเป็นวัยรุ่นด้วยกันจะช่วยให้การปรึกษาเป็นไปอย่างลงตัวเพราะธรรมชาติของวัยรุ่นมักจะเกิดความรู้สึกร่วมกับกลุ่มเพื่อนได้ง่าย และมีผู้นำกลุ่มมีบทบาทเป็นกัลยาณมิตรคอยกระตุ้นให้เกิดการสื่อสารในลักษณะที่ทำให้เกิดการคิดที่เหมาะสมจึงทำให้การปรึกษามีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ดังที่ ชฎาพร สิงปั้น (2553) ได้ทำการวิจัยเชิงทดลองเพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการพัฒนาตนโดยใช้หลักโยนิโสมนสิการต่อความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยระดับปริญญาตรี ปีการศึกษา 2552 ของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำนวน 20 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 10 คน เข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาตนโดยใช้หลักโยนิมนสิการ ผลการวิจัยพบว่า 1) หลังการทดลองนักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาตนโดยใช้หลักโยนิโสมนสิการ มีความสุขสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 2) หลังการทดลองนักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาตนโดยใช้หลักโยนิโสมนสิการ มีความสุขสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ การปรึกษากลุ่มตามหลักโยนิโสมนสิการจึงมีความเหมาะสมที่จะนำมาใช้ในงานวิจัยครั้งนี้โดยจะเน้นกระบวนการปรับวิธีคิดซึ่งเป็นหนทางในการพัฒนาให้เกิดปัญญา ดังที่พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต , 2532, หน้า 74) กล่าวไว้ว่า การพัฒนาบุคลิกภาพเกิดจากการพัฒนาชีวิตมนุษย์ทั้ง 4 ด้านคือ การพัฒนากาย พัฒนาศีล พัฒนาจิต พัฒนาปัญญา ซึ่งการพัฒนาปัญญาคือการตรวจสอบความคิดอย่างสร้างสรรค์ การรับรู้ตรงตามความเป็นจริง รู้แจ้งความเป็นจริง ทำให้จิตใจเป็นอิสระปลอดปัญหา ไร้ทุกข์ เข้าถึงอิสรภาพโดยสมบูรณ์

ดังนั้นผู้วิจัยจึงมุ่งศึกษาถึงผลการปรึกษากลุ่มตามหลักโยนิโสมนสิการกับกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสุรศักดิ์วิทยาคม ซึ่งเป็นโรงเรียนของรัฐบาล นักเรียนกลุ่มนี้มีพื้นฐานครอบครัวยากจน-ปานกลาง พ่อแม่ใช้เวลาส่วนมากไปกับการทำงานจึงไม่ค่อยมีเวลาให้กับลูกมากนัก โอกาสที่พวกเขาเหล่านั้นจะตัดสินใจโดยคำชักจูงไปในทางที่ไม่ถูกต้องนั้นจึงมีโอกาสมาก วัยรุ่นกลุ่มนี้จึงควรได้รับความรู้และรู้จักวิธีคิดด้วยปัญญาในการคิดแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต เนื่องจากวิธีคิดดังกล่าวจะทำให้เกิดการเรียนรู้และตระหนักถึงความคิดของตนเอง เมื่อเกิดกระบวนการนี้จะทำให้วัยรุ่นสามารถเข้าใจความต้องการที่แท้จริงของตนเอง และรู้ถึงคุณค่าของสิ่งต่าง ๆได้อย่างแท้จริง ส่งผลทำให้เกิดพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญาเกิดขึ้นได้ การพัฒนาพฤติกรรมการบริโภคปัญญาอย่างเหมาะสมนั้นจะส่งผลต่อคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นซึ่งสอดคล้องกับการดำเนินชีวิตที่มีประสิทธิภาพและเป็นสุข

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มตามหลักโยนิโสมนสิการเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญาของวัยรุ่น

สมมติฐานของการวิจัย

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง

2. วัยรุ่นที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามหลักโยนิโสมนสิการมีพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญาหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

3. วัยรุ่นที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามหลักโยนิโสมนสิการมีพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญาระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม

4. วัยรุ่นที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามหลักโยนิโสมนสิการมีพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญาหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนทดลอง

5. วัยรุ่นที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามหลักโยนิโสมนสิการมีพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญาในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนทดลอง

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากร ที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ปีการศึกษา 2554 โรงเรียนสุรศักดิ์วิทยาคม จังหวัดชลบุรี จำนวน 200 คน

กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ปีการศึกษา 2554 ของโรงเรียนสุรศักดิ์วิทยาคม จังหวัดชลบุรี ที่มีคะแนนพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญาตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 49 คน และสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง 19 คน โดยใช้การสุ่มเข้ากลุ่ม (Random assignment) เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน รวม 16 คน

ตัวแปร

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ วิธีการทดลอง และระยะเวลาในการทดลองดังนี้

1.1 วิธีการดำเนินการแบ่งเป็น

1.1.1 การปรึกษากลุ่มตามหลักโยนิโสมนสิการ

1.1.2 วิธีการปกติ

1.2 ระยะเวลาของการทดลองแบ่งเป็น 3 ระยะ ได้แก่

1.2.1 ระยะเวลาในการทดลอง จำแนกเป็น 3 ระยะ ได้แก่ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล

2. ตัวแปรตาม ได้แก่ พฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา

นิยามศัพท์เฉพาะ

พฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา หมายถึง การใช้กระบวนการทางปัญญาคิดวิเคราะห์ พิจารณาไตร่ตรองอย่างมีเหตุผลในการเลือกบริโภคในชีวิตประจำวัน 6 ด้าน (อาหาร การเลือกสิ่งของเครื่องใช้ส่วนตัว เครื่องนุ่งห่ม เวลา เงิน และการใช้ทรัพยากรธรรมชาติ) ดังนี้

1. ด้านการบริโภคอาหาร คือ ตระหนักว่าบริโภคเพื่อเกื้อหนุนชีวิต บริโภคโดยคำนึงถึงคุณภาพและบริโภคอย่างพอดี

2. ด้านการเลือกสิ่งของเครื่องใช้ (ส่วนตัว) คือ เลือกสิ่งของเครื่องใช้โดยคำนึงคุณค่าโดยตรงของสิ่งของนั้นคำนึงถึงความจำเป็น เพื่อตอบสนองตามความต้องการของชีวิตโดยตรง

3. ด้านการเลือกเครื่องนุ่งห่ม คือ เลือกเครื่องนุ่งห่มเพื่อปกปิดร่างกาย เพื่อความเหมาะสม

4. ด้านการบริหารเวลา คือ รู้จักใช้เวลาให้เกิดประโยชน์สูงสุด

5. ด้านการใช้เงิน คือ รู้จักใช้เงินอย่างคุ้มค่า

6. ด้านการใช้ทรัพยากรธรรมชาติ คือ รู้จักใช้ทรัพยากรณธรรมชาติอย่างรู้คุณค่า เช่น ของใช้สาธารณะ การรักษาน้ำ ไฟ และการกำจัดขยะ เป็นต้น

เป็นการบริโภคเพื่อให้ตอบสนองความต้องการที่แท้จริงของชีวิต โดยไม่ทำให้ตนเองและผู้อื่นเดือดร้อนและไม่ทำลายทรัพยากรธรรมชาติ

การปรึกษากลุ่มตามหลักโยนิโสมนสิการ หมายถึง กระบวนการปรึกษาที่ช่วยให้สมาชิกในกลุ่มเป็นผู้ฉลาดในการคิด เพราะคิดอย่างถูกวิธีมีระบบเนื่องจากเป็นมีกระบวนการคิดที่ผ่านการพิจารณาไตร่ตรองให้เห็นคุณค่าประโยชน์หรือผลดี-ผลเสียที่ตามมาก่อนเลือกบริโภค โดยฝึกคิดตามแนวพุทธศาสตร์ที่ชื่อว่าหลักโยนิโสมนสิการ 3 วิธีคือ

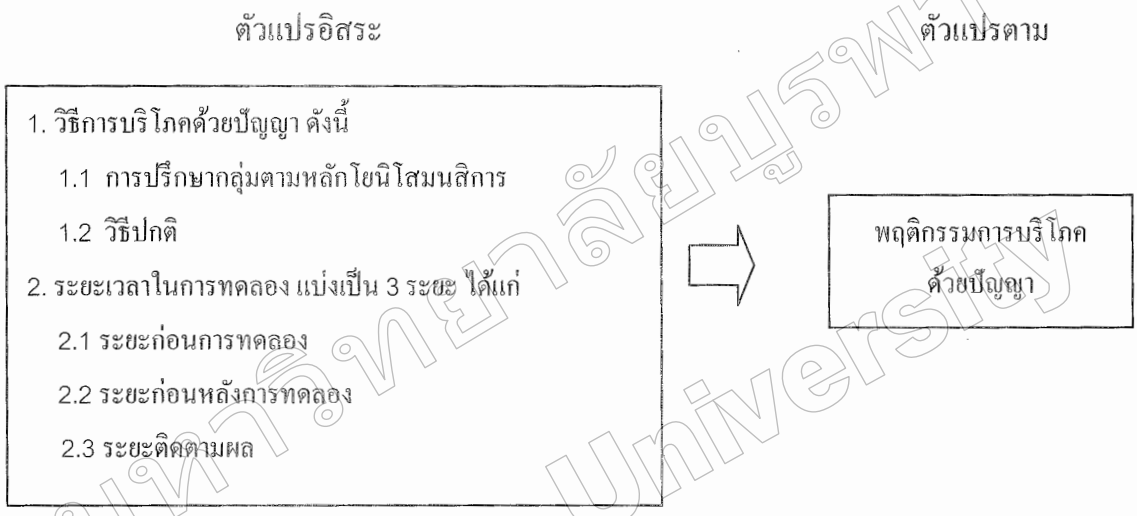
บูรพาวิทยาลัย Burapha University

การคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย เป็นการพิจารณาเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นให้รู้สภาวะที่เป็นจริงด้วยการค้นหาสาเหตุและปัจจัยต่าง ๆ ที่สัมพันธ์กันและส่งผลต่อกัน ทำให้เกิดผลที่ตามมา จะทำโดยการตั้งคำถามและหาคำตอบเพื่อจะได้พิจารณาเหตุว่าทำให้เกิดผลอะไร

การคิดแบบคุณโทษและทางออก เป็นการคิดแบบให้มองสิ่งต่าง ๆ ตามที่เป็นจริงทุกด้าน มองอย่างรอบคอบ ทั้งด้านดีในแง่ที่พึงพอใจ (คุณ) และ ด้านเสียข้อบกพร่อง (โทษ) แล้วจึงพิจารณาเลือกทางปฏิบัติที่เหมาะสม (ทางออก)

การคิดแบบรู้คุณค่าแท้คุณค่าเทียม เป็นการคิดถึงคุณค่าหรือประโยชน์ที่สนองตามความต้องการของชีวิตโดยตรง เป็นการพิจารณาอย่างใช้ปัญญาไตร่ตรองให้มนุษย์รู้จักเลือกคุณค่าแท้ที่เป็นประโยชน์แก่ชีวิตอย่างแท้จริงไม่ใช่เป็นการคิดไปตามค่านิยมทางสังคมเท่านั้น

วิธีปกติ หมายถึง การดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งในชีวิตประจำวันและการเรียนตามปกติโดยไม่ได้รับกระบวนการปรึกษากลุ่มตามหลักโยนิโสมนสิการ



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญาที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยปรับปรุงมาจากแบบวัดชุด "อุปโภคบริโภคในชีวิตประจำวัน" ของผจงจิต อินทรสุวรรณ, งามตา วนินทานนท์, ฉันทนา ภาคบงกช, ดวงเดือน ศาสตรภัทร, อ้อมเดือน สดมณี, สธญ ภู่คง และอุษา ศรีจินดารัตน์ (2548, หน้า 23-24) จำนวน 27 ข้อ โดยพัฒนาข้อคำถามเพิ่มเป็น 38 ข้อเพื่อให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของการวิจัยที่จะวัดพฤติกรรมการบริโภคทั้ง 6 ด้านดังนี้ อาหาร สิ่งของเครื่องใช้ (ส่วนตัว) เครื่องนุ่งห่ม เวลา เงิน และการใช้ทรัพยากรธรรมชาติ(การรักษาน้ำ ไฟ การกำจัดขยะ) นำแบบวัดเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่านตรวจสอบและนำมาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำได้ข้อคำถามจำนวน 43 ข้อ หลังจากนั้นนำแบบวัดพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญาไปทดลองใช้กับนักเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง และนำคะแนนที่ได้วิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ ได้ข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์ทั้งหมด 36 ข้อ แล้วหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามทั้งฉบับ โดยใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟ่า (Alpha Coefficient) ของครอนบาค ได้ค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (Reliability) เท่ากับ .89

2. โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามหลักโยนิโสมนสิการ ประกอบด้วยการให้การปรึกษา 12

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ครั้ง ใช้เวลาครั้งละ 60 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ครั้งที่ 1 การปฐมนิเทศและการสร้างสัมพันธภาพ

ครั้งที่ 2 การสำรวจพฤติกรรมการบริโภคของตนเอง

ครั้งที่ 3 การฝึกคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัยเพื่อการบริหารเวลา

ครั้งที่ 4 การฝึกคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัยเพื่อการใช้จ่ายเงินอย่างคุ้มค่า

ครั้งที่ 5 การฝึกคิดแบบเห็นคุณโทษและทางออกเพื่อการใช้ทรัพยากรธรรมชาติอย่างรู้คุณค่า

ครั้งที่ 6 การฝึกคิดแบบรู้คุณค่าแท้คุณค่าเทียมเพื่อการเลือกซื้อสิ่งของเครื่องใช้ส่วนตัว

ครั้งที่ 7 การฝึกคิดแบบรู้คุณค่าแท้คุณค่าเทียมเพื่อที่จะเลือกบริโภคอาหารที่มีคุณภาพ

ครั้งที่ 8 การฝึกคิดแบบรู้คุณค่าแท้คุณค่าเทียมต่อการเลือกซื้อเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม

ครั้งที่ 9 การนำวิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการทั้ง 3 วิธีในครั้งที่ 3-8 นำมาใช้ในสถานการณ์ที่ต่าง ๆ ที่ผู้จัยสร้างขึ้น

ครั้งที่ 10 การนำวิธีคิดหลักโยนิโสมนสิการทั้ง 3 วิธีในครั้งที่ 3-8 มาแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นจริงในชีวิตประจำวัน

ครั้งที่ 11 การนำวิธีคิดหลักโยนิโสมนสิการไปใช้เพื่อให้รู้เท่าทัน

ครั้งที่ 12 ปัจฉิมนิเทศและยุติการปรึกษา

การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง

งานวิจัยนี้ได้ผ่านการพิจารณาด้านจริยธรรมในการวิจัย จากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา ขั้นตอนในการวิจัย ผู้วิจัยแนะนำตัว ขอความร่วมมือ และชี้แจงสิทธิของกลุ่มตัวอย่างในการยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ด้วยความสมัครใจไม่มีการบังคับใด ๆ และอธิบายวัตถุประสงค์ ประโยชน์ การเก็บรักษาข้อมูลเป็นความลับ รวมทั้งสิทธิในการยกเลิกหรือถอนตัวจากการวิจัย จากนั้นผู้วิจัยให้ผู้ปกครองลงชื่ออนุญาต และให้กลุ่มตัวอย่างลงลายมือชื่อในเอกสารยินยอม เข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้

วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปส่วนบุคคลด้วยสถิติการแจกแจงความถี่ และร้อยละ

2. คำนวณหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญาก่อนการทดลอง หลังการทดลองสิ้นสุดทันที และระยะติดตามผล 3 สัปดาห์

3. เปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญาในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะต่าง ๆ ของการทดลอง ทดสอบปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองของพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา สถิติที่ใช้ทดสอบสมมติฐานใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ ประเภทหนึ่ง ตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated-Measures Analysis of Variance: One Between - Subjects Variable and One Within – Subjects Variable) (Howell, 2007, p. 449 - 460) และเมื่อพบความแตกต่าง ทำการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยด้วยวิธีทดสอบรายคู่แบบ นิวแมน-คูลส์ (Newman-Keuls Method)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิจัยจากการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญาของวัยรุ่นที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามหลักโยนิโสมนสิการกับนักเรียนกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผล สามารถสรุปได้ดังนี้

ตารางที่ 1 คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผลของวัยรุ่นที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามหลักโยนิโสมนสิการกับกลุ่มควบคุม

	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		ติดตามผล	
	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD
กลุ่มทดลอง	123.25	8.78	139.88	6.10	144.50	5.32
กลุ่มควบคุม	122.75	9.45	116.38	11.69	118.13	8.54

จากตารางที่ 1 คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญาของกลุ่มทดลองมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นในแต่ละระยะตามลำดับดังนี้ ก่อนการทดลองคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 123.25 หลังการทดลองคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 139.88 ระยะติดตามผลคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 144.50 และเมื่อพิจารณาคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญาของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยมากกว่ากลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวน ของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง

Source of Variation	df	SS	MS	F	p
Between subject	15	5957.98			
Group (G)	1	3383.52	3383.52	18.40*	.001
SS w/ in groups	14	2574.46	183.89		
Within subjects	32	2688			
Interval	2	562.79	281.40	15.27*	.000
I XG	2	1609.04	804.52	43.64*	.000
IxSS w/in groups	28	516.17	18.43		
Total	47	8645.98			

*$p < .05$

จากตารางที่ 2 พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญาระหว่างระยะก่อนการทดลองระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญาของวัยรุ่นที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามหลักโยนิโสมนสิการและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ตารางที่ 3 ผลการทดสอบย่อยของวิธีการทดลองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล ของวัยรุ่น ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม ตามหลักโยนิโสมนสิการและกลุ่มควบคุม

Source of variation	df	SS	MS	F
ก่อนการทดลอง				
Between group	1	1.00	1.00	0.01
Within group	42	3090.63	73.59	
หลังการทดลอง				
Between group	1	2209	2209	30.02 *
Within group	42	3090.63	73.59	
ระยะติดตามผล				
Between group	1	2782.56	2782.56	37.81 *
Within group	42	3090.63	73.59	

F.05 (1,19) = 4.38 ปรับค่า df ด้วยวิธีการของ Welch - Satterthwaite (Howell, 2007, p. 459) ได้ค่า df = 34

*p < .05

จากตารางที่ 3 พบว่า ก่อนการทดลอง คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการการบริโภคด้วยปัญญา ของวัยรุ่นที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามหลักโยนิโสมนสิการ และกลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา ของวัยรุ่นที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามหลักโยนิโสมนสิการ สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 4 ผลการทดสอบผลย่อยของระยะเวลาของการทดลองของวัยรุ่นที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามหลักโยนิโสมนสิการ

Source of variation	df	SS	MS	F
Between subject	7	701.96		
Interval	2	1998.25	999.13	47.19 *
Error	14	296.42	21.17	
Total	23	2996.63		

F.05 (2,14) = 3.74

*p< .05

จากตารางที่ 4 พบว่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา ของวัยรุ่นที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามหลักโยนิโสมนสิการในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 จึงเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา เป็นรายคู่ด้วยวิธีทดสอบแบบนิวแมน-คูลส์ (Newman-Keuls Method) ดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญาเป็นรายคู่ในระยะก่อน การทดลองระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลของวัยรุ่นที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามหลักโยนิโสมนสิการด้วยวิธีการทดสอบแบบนิวแมน-คูลส์ (Newman-Keuls Method)

		ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ติดตามผล
	$\bar{X}$	123.25	139.88	144.50
ก่อนการทดลอง -	123.25	-	16.63*	21.25*
หลังการทดลอง -	139.88		-	4.63
ติดตามผล -	144.50			-
r			2	3
q.95(r,14)			3.03	3.7
$q.95(r,14)\sqrt{\frac{MSerror}{n}}$			4.93	6.02

*p < .05

จากตารางที่ 5 พบว่าวัยรุ่นที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามหลักโยนิโสมนสิการมีพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญาในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญาในระยะติดตามผลสูงกว่าและระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญาในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 6 ผลการทดสอบย่อยของระยะเวลาการทดลองในกลุ่มควบคุม

Source of variation	df	SS	MS	F
Between subject	7	1872.50		
Interval	2	173.58	86.79	5.53*
Error	14	219.75	15.70	
Total	23	2265.83		

F.05 (2,14) = 3.74

*p< .05

จากตารางที่ 6 พบว่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญาของวัยรุ่นกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

สรุปผลการวิจัย

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. วัยรุ่นที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามหลักโยนิโสมนสิการมีพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญาหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. วัยรุ่นที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามหลักโยนิโสมนสิการมีพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญาระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. วัยรุ่นที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามหลักโยนิโสมนสิการมีพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญาหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. วัยรุ่นที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามหลักโยนิโสมนสิการมีพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญาระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

1. การทดสอบปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง พบว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 กล่าวคือ วิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองนั้นส่งผลร่วมกันต่อพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา จะเห็นว่าในระยะก่อนการทดลองทั้งสองกลุ่มมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญาแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อระยะผ่านไปในช่วงหลังการทดลองและระยะติดตามผล มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งวัยรุ่นที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามหลักโยนิโสมนสิการได้มีโอกาสเข้าร่วมการปรึกษาทั้งหมด 12 ครั้ง เนื่องจากสมาชิกได้ฝึกและเรียนรู้สามารถปรับเปลี่ยนวิธีคิดให้เป็นการคิดอย่างถูกวิธีตามหลักโยนิโสมนสิการ ซึ่งประกอบไปด้วยการฝึกคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย คิดแบบเห็นคุณโทษและทางออก และคิดแบบเห็นคุณค่าแท้คุณค่าเทียม การฝึกวิธีคิดในลักษณะนี้ทำให้เกิดกระบวนการคิดที่มีเหตุผล มีระเบียบ และเป้าหมาย โดยการฝึกคิดให้รอบคอบรอบด้านคิดแบบหาเหตุและผล คิดให้เห็นถึงทั้งข้อดีและข้อเสียก่อนการตัดสินใจปฏิบัติ คิดให้รู้ทันความต้องการแยกแยะคุณค่าโดยตรงของสิ่งของก่อนเลือกบริโภค เมื่อวัยรุ่นเข้าใจวิธีคิดและได้ฝึกการคิดในลักษณะดังกล่าวจนเคยชินแล้วจะทำให้วัยรุ่นเกิดความเข้าใจและรู้เท่าทันความต้องการที่แท้จริงของตนเองจึงส่งผลให้เกิดพฤติกรรมการเลือกบริโภคในชีวิตประจำวันที่เหมาะสมตามมา รวมทั้งการที่ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ต่าง ๆ กับเพื่อนภายในกลุ่ม จึงทำให้วัยรุ่นที่ได้รับการปรึกษากลุ่มมีระดับคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญาสูงขึ้นในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล ดังที่อารุณี ไทยบัณฑิตย์ (2545, บทคัดย่อ) ศึกษาพัฒนาความสามารถในการคิดอย่างมีวิจารณญาณของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยใช้การฝึกคิดแบบโยนิโสในสิการ ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการมีความสามารถในการคิดอย่างมีวิจารณญาณสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการ และผจงจิต อินทรสุวรรณ, งามตา วนินทานนท์, ฉันทนา ภาคบงกช, ดวงเดือน ศาสตรภัทร, อ้อมเดือน สดมณี, สธญ ภู่คง และอุษา ศรีจินดารัตน์ (2548, หน้า 35) ได้ใช้หลักโยนิโสมนสิการพัฒนาพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญานักศึกษาและพบว่านักศึกษามีการบริโภคเกิดประโยชน์มากขึ้น

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

2. วัยรุ่นที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามหลักโยนิโสมนสิการมีพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญาหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 และข้อ 3 ทั้งนี้ วัยรุ่นในกลุ่มทดลองได้มีโอกาสเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มทั้งหมด 12 ครั้ง โดยแต่ละครั้ง จะได้รับความรู้และฝึกปฏิบัติให้ปรับเปลี่ยนวิธีคิดที่เหมาะสมกับการแก้ปัญหาพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่นทั้ง 6 ด้าน (ด้านการเลือกบริโภคอาหารการ ด้านการเลือกสิ่งของเครื่องใช้ส่วนตัว ด้านการเลือกเครื่องนุ่งห่ม ด้านการบริหารเวลา ด้านการใช้เงิน และการใช้ทรัพยากรธรรมชาติ) เพื่อนำมาแก้ปัญหาโดยใช้วิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ 3 วิธีคือ วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัยเพื่อการบริหารเวลาให้เกิดประโยชน์ และการใช้จ่ายเงินอย่างคุ้มค่า วิธีคิดแบบเห็นคุณโทษและทางออกเพื่อการใช้ทรัพยากรธรรมชาติอย่างรู้คุณค่า การเลือกซื้อสิ่งของเครื่องใช้ส่วนตัว เพื่อการเลือกบริโภคอาหารที่มีคุณภาพ และเพื่อการเลือกซื้อเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม การปรึกษาแบบกลุ่มนั้นจะช่วยส่งผลให้สมาชิกในกลุ่มเกิดกระบวนการคิดมากขึ้น เนื่องจากบรรยากาศในกลุ่มจะทำให้เกิดความรู้สึกร่วมกัน เป็นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน เกิดการแบ่งปันความคิดเห็น เข้าใจ เห็นใจ และพร้อมที่จะช่วยกันแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นให้กับเพื่อนสมาชิก ทำให้วัยรุ่นที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามหลักโยนิโสมนสิการได้ปรับพฤติกรรมการบริโภคโดยผ่านการใช้กระบวนการทางปัญญา พิจารณาอย่างมีเหตุผลก่อนที่จะเลือกบริโภค จึงส่งผลให้วัยรุ่นที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามหลักโยนิโสมนสิการมีคะแนนพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญาเพิ่มสูงขึ้นมากกว่าวัยรุ่นกลุ่มควบคุม ซึ่งสอดคล้องกับ สุชา จันทร์เอม (2532, หน้า 8-23) ได้กล่าวว่า เด็กวัยนี้ยังต้องการความช่วยเหลือแนะนำในการปฏิบัติตน เพราะยังขาดประสบการณ์ความรอบคอบและความรอบรู้อีกมาก ถ้าผู้ใหญ่ให้การแนะนำอย่างถูกต้องเหมาะสมเด็กจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ดี ดังนั้นหลังจากการทดลองและการติดตามผลกลุ่มสมาชิกที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามหลักโยนิโสมนสิการมีคะแนนบริโภคด้วยปัญญาเพิ่มสูงขึ้น จากการร่วมกิจกรรมตามโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามหลักโยนิโสมนสิการ ทำให้วัยรุ่นกลุ่มทดลองเข้ารับการปรึกษากลุ่มได้ฝึกวิธีคิดในรูปแบบใหม่ที่มีเหตุผล มีระบบส่งผลให้เกิดกระบวนการคิดที่ถูกวิธีและทำให้เข้าใจความต้องการของตนเองมากยิ่งขึ้น จึงส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคในชีวิตประจำวันที่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่เหมาะสม ดังที่ดังที่พระมหาเกรียงศักดิ์ รัฐกุล (2549) ศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มโดยการประยุกต์การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธต่อความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ผลการวิจัยพบว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนวัยรุ่นมีความโกรธในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง และต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่.05 จะเห็นได้ว่าวิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการนั้นเป็นวิธีการพัฒนาทางปัญญาได้เป็นอย่างดี

สรุปได้ว่าวัยรุ่นที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามหลักโยนิโสมนสิการมีพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญาสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล เนื่องจากผลของการปรึกษากลุ่มตามหลักโยนิโสมนสิการช่วยฝึกวิธีคิดใหม่ให้กับวัยรุ่น ทำให้เกิดกระบวนการคิด คิดอย่างมีระเบียบ มีเหตุผล และคิดถึงผลที่จะตามมาหลังการตัดสินใจ จึงส่งผลให้มีพฤติกรรมการบริโภคในชีวิตประจำวันที่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น รู้จักฉลาดเลือก บริโภคอย่างรู้คุณค่า และรู้จักตอบสนองความต้องการที่แท้จริงของตนเอง โดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน ไม่กระทบต่อสิ่งแวดล้อม

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

3. วัยรุ่นที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามหลักโยนิโสมนสิการมีพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญาในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 4 และข้อ 5 ทั้งนี้เนื่องจากวัยรุ่นในกลุ่มทดลองได้เรียนรู้และผ่านการฝึกกระบวน การคิดที่มีระบบอย่างมีเหตุผลจึงทำให้เข้าใจความต้องการที่แท้จริงของตนเองสามารถที่จะตัดสินเลือกบริโภคสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม กล่าวคือ มีกระบวนการคิดที่เป็นระเบียบรู้จักคิดอย่างมีเหตุผล ทำให้มีสติรู้จักและเข้าใจความต้องการที่แท้จริงของตนเอง ทำให้ตอบสนองความต้องการที่แท้จริงของตนเองได้

เนื่องจากวัยรุ่นในกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมกระบวนการกลุ่มภายใต้บรรยากาศที่ผ่อนคลายและเป็นกันเอง ทำให้เกิดการคุ้นเคยกันรู้สึกเป็นกลุ่มเดียว และกล้าที่จะแสดงความคิดเห็นร่วมกัน ในการเข้ากลุ่มนั้นผู้ให้การปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกได้สำรวจพฤติกรรมการบริโภคของตนเองเพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงพฤติกรรมการบริโภคของตนเองแล้วผู้วิจัยจึงแทรกวิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการเข้าไปในการให้การปรึกษากลุ่มในครั้งต่อมา ซึ่งจะประกอบไปด้วย

1. การฝึกคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัยเพื่อพัฒนาในการบริหารเวลา และการใช้จ่ายเงิน มีหลักการคือ สมาชิกจะได้ฝึกคิดที่เป็นลำดับขั้นตอนเพื่อที่จะค้นหาสาเหตุที่มาของปัญหาเป็นลักษณะการคิดแบบให้สืบหาสาเหตุหาที่มาหาไปทีละขั้นตอนจนพบสาเหตุที่แท้จริงของปัญหา หรือในทางกลับกันเมื่อทราบสาเหตุก็จะมองออกถึงผลที่จะตามมาได้ ช่วยให้สมาชิกสามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นจริงได้ตรงจุด

2. การฝึกคิดแบบเห็นคุณโทษและทางออกเพื่อการใช้ทรัพยากรธรรมชาติอย่างรู้คุณค่า มีหลักการคือ ให้สมาชิกได้ฝึกคิดถึงข้อดีและข้อเสียก่อนที่จะเลือกบริโภคเป็นการรู้จักคิดอย่างละเอียดรอบคอบ ไม่ใช่เลือกเพราะชอบหรือ เพราะสะดวกอย่างเดียว ให้คำนึงถึงผลที่จะตามมาด้วย ดังที่สุเมธ ตันติเวชกุล (2551, หน้า 1) ได้กล่าวไว้ว่าเวลานี้ทั่วโลกมีการบริโภคในอัตรา 3:1 คือ ทรัพยากรณ์ธรรมชาติถูกบริโภค 3 ส่วน ซึ่งถ้ายังมีการบริโภคกันในอัตรานี้ต่อไปก็จะต้องพบกับปัญหาในที่สุด ทรัพยากรธรรมชาติเป็นสิ่งมีค่ามากในโลกใบนี้ คนและธรรมชาติมีความผูกพันร่วมกัน การไม่รู้จักรักษาทรัพยากรธรรมชาติ หรือใช้อย่างไม่เหมาะสมก็จะให้เกิดผลเสียต่าง ๆ ตามมาจึงต้องให้สมาชิกตระหนักถึงการใช้ทรัพยากรธรรมชาติอย่างรู้คุณค่า

3. การฝึกการคิดแบบเห็นคุณค่าแท้เห็นคุณค่าเทียม เพื่อพัฒนาพฤติกรรมการเลือกซื้อสิ่งของเครื่องใช้ส่วนตัว มีหลักการคือ ให้วัยรุ่นเข้าใจและแยกให้ได้ว่าคุณค่าแท้ก็คือคุณประโยชน์ที่แท้จริงจากการได้ใช้ได้บริโภค ส่วนคุณค่าเทียมนั้นคือ ความพึงพอใจ ความสบายใจ ที่ได้มาจากการบริโภคสิ่งเหล่านั้นตามค่านิยมที่เรารู้สึก หรือค่านิยมทางสังคม ซึ่งไม่ใช่คุณค่าที่แท้จริงของสิ่งนั้น ๆ การเลือกใช้สิ่งของส่วนตัว การรับประทานอาหาร และการเลือกเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มนั้น สำหรับวัยรุ่นในปัจจุบันจะแฝงไปด้วยคุณค่าเทียมเสียมากกว่า วิธีคิดนี้เป็นวิธีคิดที่ไม่ซับซ้อนเพียงแต่ให้มองให้เห็นตามความเป็นจริงและรู้ถึงความต้องการที่แท้จริงของตนเองก็จะเลือกบริโภคได้อย่างเหมาะสม

และเมื่อสมาชิกเข้าใจกระบวนการคิดทั้ง 3 วิธีแล้ว ก็จะเป็นการทบทวนวิธีคิดที่ผ่านมาในการปรึกษาครั้งก่อนโดยผ่านสถานการณ์ที่ผู้ให้การปรึกษาสร้างขึ้นโดยให้สมาชิกร่วมกันแบ่งปันความคิดเห็นในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น เมื่อการดำเนินการปรึกษากลุ่มมาถึงการทบทวนนั้นสังเกตได้ว่าสมาชิกมีศักยภาพในการคิดมากขึ้น สังเกตได้จากการใช้กระบวนการทางปัญญาแก้ไขปัญหาในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดีคือ มีการคิดตัดสินใจและให้เหตุผลได้ มีการแยกแยะถึงความต้องการและความเป็นก่อนตัดสินใจ หลังจากนั้นผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกการนำวิธีคิดทั้ง

3 วิธีมาประยุกต์ใช้ ในการเข้ากลุ่มครั้งนี้สมาชิกมีอิสระในการแสดงความคิดเห็น เป็นการสำรวจตนเองว่ารู้เท่าทันสิ่งเร้าต่าง ๆ ที่เข้ามา เช่นรู้เท่าทันโฆษณา ชวนเชื่อ ตรงส่วนนี้สมาชิกจะช่วยกันแยกแยะคุณ ประโยชน์ ความต้องการและความจำเป็น ก่อนการตัดสินใจซื้อ ซึ่งสมาชิกสามารถทำได้ ในการเข้ารับการปรึกษากลุ่มครั้งนี้ทำให้เห็นว่า สมาชิกเกิดการบูรณาการสามารถนำวิธีคิดมาตัดสินใจต่อสิ่งเร้าที่เข้ามาทำให้รู้เท่าทัน ไม่ตกเป็นเหยื่อต่อกิเลสหรือความอยาก

จากเหตุผลที่กล่าวมาข้างต้นจึงสรุปได้ว่า วัยรุ่นที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามหลักโยนิโสมนสิการมีพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญาในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง เมื่อเวลาผ่านไปวัยรุ่นสามารถฝึกฝนตนเองให้เกิดการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ และนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์กับตนเอง หลังจากจบกระบวนการกลุ่มไปแล้วนักเรียนก็ยังมีความผูกพันต่อกัน เกิดการเรียนรู้พฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่ม ก่อให้เกิดพฤติกรรมการบริโภคที่เหมาะสมอย่างต่อเนื่อง ดังที่วันเพ็ญ กำศิริมงคล (2551) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มโดยประยุกต์การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการต่อสุขภาพจิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่ทำแบบวัดสุขภาพจิตได้ค่า T-Score มากกว่า 60 ทำการสุ่มและแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 6 คน ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาโดยประยุกต์การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการต่อสุขภาพจิตดีกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ดังนั้นจะเห็นได้ว่าหากวัยรุ่นต้องตกอยู่ในสภาวะการณ์ที่เป็นปัญหาหรือต้องตัดสินใจแล้ววัยรุ่นได้มีโอกาสเข้ารับการปรึกษากลุ่มตามหลักโยนิโสมนสิการก็จะสามารถทำให้พวกเขาเหล่านั้นสามารถนำความรู้และทักษะต่าง ๆ ที่ได้รับมาใช้ในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสมและส่งผลให้เกิดพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญาสูงขึ้น

ข้อเสนอแนะในการวิจัย

1. ควรมีการศึกษาในลักษณะขยายผลไปสู่กลุ่มเยาวชนอื่น เนื่องจาก ผลการวิจัยพบว่าโปรแกรมการปรึกษาตามหลักโยนิโสมนสิการสามารถช่วยให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญาสูงขึ้นอย่างชัดเจน

2. ควรมีการศึกษาวิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการวิธีอื่นนอกเหนือจาก 3 วิธี (วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย วิธีคิดแบบเห็นคุณโทษและทางออก และวิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้คุณค่าเทียม) เพื่อพัฒนาพฤติกรรมการบริโภคในชีวิตประจำวันของวัยรุ่น

3. ควรมีการศึกษาและนำวิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการไปใช้เพื่อพัฒนาความคิด เช่นพัฒนาด้านการเพิ่มผลสัมฤทธิ์ทางด้านการเรียน เนื่องจากผลการวิจัยพบว่าการปรึกษากลุ่มตามหลักโยนิโสมนสิการสามารถสามารถทำให้วัยรุ่นได้ฝึกคิดอย่างถูกวิธี และส่งผลต่อพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

เอกสารอ้างอิง

ชฎาพร สิงห์ปั้น. (2553). *ผลของโปรแกรมการพัฒนาตนโดยใช้หลักโยนิโสมนสิการต่อความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัย*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ผจงจิต อินทรสุวรรณ, งามตา วนินทานนท์, ฉันทนา ภาคบงกช, ดวงเดือน ศาสตรภัทร, อ้อมเดือน สดมณี, สธญ ภู่คง และอุษา ศรีจินดารัตน์. (2548). *รายงานการวิจัยและพัฒนาพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญาของเยาวชน*. สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

พระมหาเกรียงศักดิ์ รัฐกุล. (2549). *ศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มโดยการประยุกต์การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธต่อความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.

พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต). (2542). *พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ* (พิมพ์ครั้งที่ 8). กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต). (2532). *เทคนิคการสอนของพระพุทธเจ้า* (พิมพ์ครั้งที่ 2).

วันเพ็ญ กำศิริมงคล. (2551). *ผลการให้คำปรึกษากลุ่มโดยประยุกต์การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการต่อสุขภาพจิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.

สถาบันรามจิตติ. (2550). *รายงานตัวบ่งชี้รายจังหวัด*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุชา จันทร์เอม. (2532). *จิตวิทยาวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ:โอเดียนสโตร์.

สุเมธ ตันติเวชกุล. (2551). เศรษฐกิจพอเพียง.*วารสารคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา*. 19(3), 1.

อัจฉรา ฉายวิวัฒน์ (2551). การพัฒนาหลักสูตรเสริมด้านทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน. *วารสารคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา*. 19(3), 66-67.

อารุณี ไทยบัณฑิตย์. (2545). *พัฒนาความสามารถในการคิดอย่างมีวิจารณญาณของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยใช้การฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการ*. ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ. กรุงเทพฯ:มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

Howell, D.C. (2007). *Statistical methods for psychology* (6th ed.). Belmont, CA: Thomson Wadsworth.

Burapha University