

ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีเกสตัทท์เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนนิยมศิลป์อนุสรณ์
จังหวัดเพชรบูรณ์

นางสาวมะลิสา สุธารัตน์



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

พ.ศ. 2561

**The Effects of Using a Guidance Activities Package Based on Gestalt
Theory to Develop Optimism of Mathayom Suksa V Students
of Niyomsilp Anusorn School in Phetchabun Province**

Miss Malisa Sutarat

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for
the Degree of Master of Education in Guidance and Psychological Counseling

School of Educational Studies

Sukhothai Thammathirat Open University

2018

หัวข้อวิทยานิพนธ์ ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีเกสตัลท์เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนนิคมศิลปป้อนุสรณ์ จังหวัดเพชรบูรณ์

ชื่อและนามสกุล นางสาวมะลิสสา สุธารัตน์

แขนงวิชา การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

สาขาวิชา ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

อาจารย์ที่ปรึกษา 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วัลภา สบายยิ่ง
2. รองศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิง ดร.สุخورุณ วงษ์ทิม

วิทยานิพนธ์นี้ ได้รับความเห็นชอบให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรระดับปริญญาโท เมื่อวันที่ 27 สิงหาคม 2561

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง)

..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วัลภา สบายยิ่ง)

..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิง ดร.สุخورุณ วงษ์ทิม)

..... ประธานกรรมการบัณฑิตศึกษา
(รองศาสตราจารย์ ดร.กฤษณา รุ่งโรจน์วิชัย)

ชื่อวิทยานิพนธ์ ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีเกสตัลท์เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนนิคมศิลป์อนุสรณ์ จังหวัดเพชรบูรณ์

ผู้วิจัย นางสาวมะลิสา สุธารัตน์ รหัสนักศึกษา 2592800490

ปริญญา ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา)

อาจารย์ที่ปรึกษา (1) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วัลภา สบายยิ่ง

(2) รองศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิง ดร.สุخورุณ วงษ์ทิม **ปีการศึกษา** 2561

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) เปรียบเทียบการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีเกสตัลท์ (2) เปรียบเทียบการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีเกสตัลท์และของนักเรียนกลุ่มควบคุมหลังการใช้กิจกรรมแนะแนวปกติ และ (3) ศึกษาความพึงพอใจและข้อเสนอแนะต่อการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนนิคมศิลป์อนุสรณ์ ปีการศึกษา 2560 จำนวน 60 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบกลุ่ม แล้วแบ่งโดยสุ่มเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ (1) แบบวัดการมองโลกในแง่ดีมีค่าความเที่ยงเท่ากับ .89 (2) ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีเกสตัลท์เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี จำนวน 12 กิจกรรม สำหรับนักเรียนกลุ่มทดลอง และ (3) แบบสอบถามความพึงพอใจและข้อเสนอแนะต่อการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที และการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการวิจัยปรากฏว่า (1) หลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีเกสตัลท์เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนการมองโลกในแง่ดีสูงกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (2) นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีเกสตัลท์เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีมีคะแนนการมองโลกในแง่ดีสูงกว่าของกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ (3) ความพึงพอใจต่อชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีเกสตัลท์เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี อยู่ในระดับมาก ข้อเสนอแนะต่อการใช้ชุดกิจกรรมคือ (1) เป็นกิจกรรมที่ดีสามารถนำมาใช้ได้จริงเมื่อรู้สึกท้อแท้ (2) บางกิจกรรมให้เวลาน้อยไม่เพียงพอต่อการทำกิจกรรม และ (3) ควรสำเนาเอกสารเป็นภาพสีเพื่อจะได้เห็นภาพชัดเจนขึ้น

คำสำคัญ ชุดกิจกรรมแนะแนว ทฤษฎีเกสตัลท์ การมองโลกในแง่ดี มัธยมศึกษา

Thesis title: The Effects of Using a Guidance Activities Package Based on Gestalt's Theory to Develop Optimism of Mathayom Suksa V Students of Niyomsilp Anusorn School in Phetchabun Province

Researcher: Miss Malisa Sutarat; **ID:** 2592800490;

Degree: Master of Education (Guidance and Psychological Counseling);

Thesis advisors: (1) Dr. Wunlapa Sabaiying, Assistant Professor;

(2) Police Lieutenant Colonel Dr. Sukaroon Wongtim, Associate Professor;

Academic year: 2018

Abstract

The purposes of this research were (1) to compare levels of optimism of the experimental group students before and after using a guidance activities package based on Gestalt Theory to develop optimism; (2) to compare optimism of the experimental group students after using the guidance activities package based on Gestalt Theory to develop optimism with that of the control group students after partaking in normal guidance activities; and (3) to study the students' satisfaction with and suggestions for using the guidance activities package.

The research sample consisted of 60 Mathayom Suksa V students of Niyomsilp Anusorn School in Phetchabun Province during the 2017 academic year, obtained by cluster sampling. Then they were randomly assigned into an experimental group and a control group, each of which consisting of 30 students. The research instruments comprised (1) a scale to assess optimism, with reliability coefficient of .89; (2) a guidance activities package based on Gestalt Theory to develop optimism comprising 12 activities for the experimental group students; and (3) a questionnaire on student's satisfaction with and suggestions for using the guidance activities package. Data were analyzed using the percentage, mean, standard deviation, t-test, and content analysis.

The results showed that (1) the post-experiment optimism scores of the experimental group students after using the guidance activities package based on Gestalt Theory to develop optimism were significantly higher than their pre-experiment counterpart scores at the .05 level of statistical significance; (2) the post-experiment optimism scores of the experimental group students, who used the guidance activities package based on Gestalt Theory to develop optimism, was significantly higher than the counterpart scores of the control group students who partook in normal guidance activities at the .05 level of statistical significance; and (3) the experimental group students were satisfied with the guidance activities based on Gestalt Theory to develop optimism at the high level. Their suggestions for using the guidance activities based on Gestalt Theory to develop optimism were (1) the activities in the package were good activities for applying when we feel depressed; (2) there was not enough time for doing some activities; and (3) the guidance activities document should be duplicated in color in order to see the pictures more clearly.

Keywords: Guidance Activities Package, Gestalt Theory, Optimism, Mathayom Suksa

กิตติกรรมประกาศ

การทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ที่ประสบผลสำเร็จ เนื่องจากได้รับความกรุณาและได้รับความช่วยเหลือเป็นอย่างดีจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วัลภา สบายยิ่ง อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลักและรองศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิง ดร.สุخورณ วงษ์ทิม อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม ที่ได้กรุณาเอาใจใส่ให้ข้อคิด ให้คำแนะนำและคำปรึกษาถ่ายทอดความรู้แบ่งปันประสบการณ์ชีวิตที่มีคุณค่า ให้กำลังใจให้แนวทางเพื่อการแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ พร้อมทั้งเป็นแบบอย่างของการ เป็นนักวิจัย และตลอดระยะเวลาการดำเนินการ ติดตามดูแลด้วยความห่วงใยเสมอมาผู้วิจัยจึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง ที่ได้กรุณาเสียสละเวลาอันมีค่ามาเป็นประธานกรรมการสอบ และยังได้ให้คำแนะนำ ในการตรวจแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ

ขอกราบขอบพระคุณ นางจุฑาทิร ปะเมโท นางสาวมะลิ ทูยไธสง และนายสมภพ บุญเที่ยงตรง ที่ได้ให้ความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือรวมทั้งให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ที่ใช้ในการทำวิจัยในครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ คณาจารย์แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ ให้คำแนะนำความเอื้ออาทร และให้ประสบการณ์ในการศึกษาที่มีคุณค่ายิ่งจนประสบความสำเร็จและผู้บริหาร คณะครู บุคลากร และนักเรียน โรงเรียนนิคมศิลาป้อนุสรณ์ จังหวัดเพชรบูรณ์ ที่กรุณาให้ความช่วยเหลือสนับสนุนให้กำลังใจตลอดจนให้ความร่วมมือเพื่อการวิจัยเสมอมา

ท้ายสุดนี้ผู้วิจัยขอมอบคุณค่าและประโยชน์ของวิทยานิพนธ์เล่มนี้บูชาพระคุณบิดามารดาและครูอาจารย์ที่ได้อบรมสั่งสอนและชี้แนะแนวทางการศึกษา กัลยาณมิตรทุกท่านที่เป็นกำลังใจในความสำเร็จของผู้วิจัยในครั้งนี้

มะลิสา สุธารัตน์

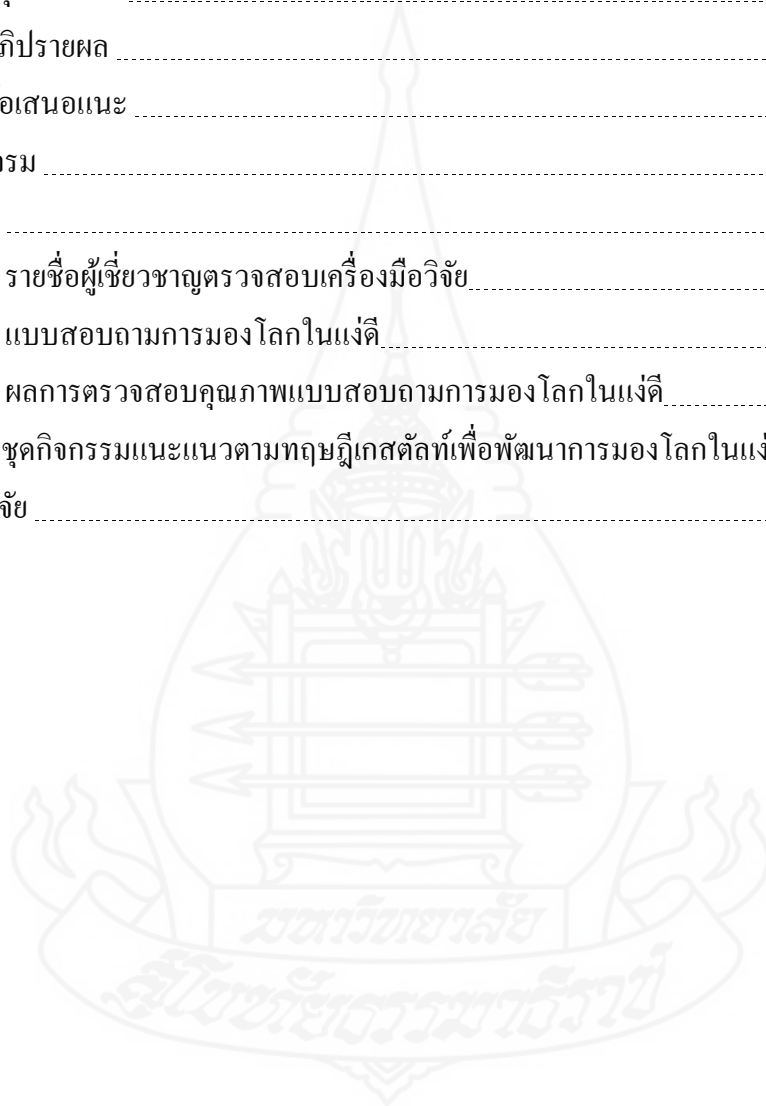
สิงหาคม 2561

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ	ฉ
สารบัญตาราง	ฅ
สารบัญภาพ	ญ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์การวิจัย	3
กรอบแนวคิดการวิจัย	3
สมมติฐานการวิจัย	3
ขอบเขตของการวิจัย	4
นิยามศัพท์เฉพาะ	5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	6
บทที่ 2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง	7
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการมองโลกในแง่ดี	8
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีเกสตัลท์	15
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว	25
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	37
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	37
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	37
การเก็บรวบรวมข้อมูล	48
การวิเคราะห์ข้อมูล	49
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	50
ตอนที่ 1 สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	50
ตอนที่ 2 เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลลักษณะพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง	51
ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐาน	52

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 5 สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	58
สรุปการวิจัย	58
อภิปรายผล	60
ข้อเสนอแนะ	63
บรรณานุกรม	65
ภาคผนวก	71
ก รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย	72
ข แบบสอบถามการมองโลกในแง่ดี	74
ค ผลการตรวจสอบคุณภาพแบบสอบถามการมองโลกในแง่ดี	80
ง ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีเกสตัลท์เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี	86
ประวัติผู้วิจัย	163



สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 3.1 ตารางกำหนดข้อและการให้คะแนนของข้อความทางบวกและข้อความทางลบ ..	39
ตารางที่ 3.2 โครงสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีเกสตัลท์.....	42
ตารางที่ 3.3 ตารางการดำเนินการทดลอง	46
ตารางที่ 3.4 โครงสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวแบบปกติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5	46
ตารางที่ 4.1 จำนวนกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำแนกตามเพศ	51
ตารางที่ 4.2 ตารางที่ 4.2 จำนวนกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำแนกตามผลการเรียนเฉลี่ย	51
ตารางที่ 4.3 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีเกสตัลท์เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี.....	53
ตารางที่ 4.4 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบการมองโลกในแง่ดีหลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีเกสตัลท์เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี และนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวปกติ.....	54
ตารางที่ 4.5 ผลการวิเคราะห์ความพึงพอใจของนักเรียนกลุ่มทดลองที่มีต่อชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีเกสตัลท์เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี.....	55



ญ

สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดการวิจัย	3
ภาพที่ 3.1 ตัวอย่างข้อคำถามเชิงบวก	39
ภาพที่ 3.2 ตัวอย่างข้อคำถามเชิงลบ	40



บทที่ 1

บทนำ

1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การไม่ยอมรับในความคิดเห็นที่แตกต่างกัน และพฤติกรรมของกลุ่มบุคคลที่นิยมใช้ความรุนแรงได้แพร่กระจายไปสู่นานาชาติประเทศมากขึ้น ความขัดแย้งในเชิงความคิดเห็นของคนในสังคมมีมากขึ้น ส่งผลให้เกิดความไม่สงบ ประชาชนมีความหวาดระแวงและขาดความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน ประเทศขาดความมั่นคงและความสงบสุข ปัจจุบันปัญหาของนักเรียนวัยรุ่นในสังคมไทยรุนแรงและซับซ้อนมากขึ้น เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งด้านกายภาพ เศรษฐกิจและสังคมเมือง ประกอบกับวัยรุ่นเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของการเจริญเติบโตมีความเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ ทำให้วัยรุ่นประสบปัญหามากมาย ทั้งนี้ปัญหาที่สำคัญของวัยรุ่นในปัจจุบัน ได้แก่ ปัญหายาเสพติด ปัญหาที่เกิดจากการขาดความเข้าใจต่อการเปลี่ยนแปลงสภาพร่างกาย และปัญหาความรุนแรง ซึ่งมีสาเหตุสำคัญคือ นักเรียนวัยรุ่นมีเรื่องทะเลาะเบาะแว้งกับผู้ปกครองเป็นประจำ ครอบครัวที่ไม่สมบูรณ์ครอบครัวหย่าร้าง บิดา หรือมารดาเสียชีวิตนักเรียนขาดการดูแลและ เอาใจใส่จากผู้ปกครองบรรยากาศในบ้านไม่น่าอยู่อาศัย (สร้อยญา อธิชนะ, 2553) ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญทำให้นักเรียนมองโลกในแง่ร้าย มองว่าตนเองไม่มีอะไรดีเลย วนเวียนอยู่กับความล้มเหลวเก่า ๆ ที่ผ่านไป เก็บมาคิด เก็บมาโทษตัวเองตลอดเวลา จมปลักอยู่กับอดีตที่ไม่ดี จนไม่สามารถมองเห็นทางข้างหน้าได้เลย การมองโลกในแง่ดีเป็นองค์ประกอบหนึ่งของสติปัญญาทางอารมณ์ (Emotional intelligence) คนที่มองโลกในแง่ดี คือคนที่รู้จัก เข้าใจตนเองและผู้อื่นได้ดี สามารถปรับตัวตอบสนองต่อสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปได้ มองวิกฤตปัญหาต่าง ๆ ว่ามีแนวทางแก้ไข สามารถที่จะเผชิญและต่อสู้อุปสรรคโดยไม่ย่อท้อหรือเลี้ยวหนี ทำให้บุคคลนั้นสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จในชีวิต มองปัญหาเป็นความท้าทายที่จะต้องฝ่าฟันมันให้ได้ เพราะทุกคนต่างต้องเจอปัญหากันทุกวันอยู่แล้ว อยู่ที่ว่าจะมองปัญหานั้นว่าเป็นอย่างไร แม้การแก้ปัญหาก็จะไม่ราบรื่นแต่ลองคิดอีกด้านว่าคือสิ่งที่เราจะได้เรียนรู้ พัฒนา และเติบโตเพื่อเอาชนะปัญหาเหล่านั้น อาจกล่าวได้ว่า "ความคิด" นั้น มีผลโดยตรงต่อการใช้ชีวิตและความสุขในการดำรงชีวิตของแต่ละคน สังเกตง่าย ๆ หากวันนี้ "คิดบวก" หรือ "มองโลกในแง่ดี" โลกก็จะเต็มไปด้วยความสุข ในขณะที่วันไหน ชีวิตเต็มไปด้วยความทุกข์

แสนสาหัส มองไปที่ไหนก็มีแต่ความขจัดใจ ฟังใครพูดจาก็ขจัดหู ใครยืนอยู่ตรงหน้าก็ขวางหูขวางตา เต็มไปหมด ซึ่งอาร์ พันธ์มณี (2546, น.230 - 231) ได้สรุปแนวคิดของเกสตัลท์ไว้ว่า การที่บุคคล ประสบความทุกข์เนื่องมาจากมีสิ่งรบกวนการทำหน้าที่ของอินทรีย์ ทำให้เกิดความไม่สมดุลของ ชีวิต ซึ่งมักจะเกิดจากการมีประสบการณ์ที่ยุงเหยิงอันเนื่องมาจากสาเหตุหลายประการ การขาดการ ตระหนักแห่งตน (Lack of Awareness) หมายถึงการไม่สามารถควบคุมจิตใจตนให้เป็นไปอย่าง สอดคล้องกับประสบการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปได้ ทำให้เกิดการหยุดชะงักในการทำหน้าที่ของ อินทรีย์ นำไปสู่ความไม่เป็นสุขได้ งานค้างใจ ความรู้สึกเก็บกดไว้ในอดีต (Figure) หรือไม่ได้รับการ ตอบสนอง จะกลายเป็นงานที่มารบกวนการทำหน้าที่ของอินทรีย์เนื่องจากอินทรีย์ถูกรุมเร้า ให้ ใส่ใจสิ่งนั้นตลอดเวลา ซึ่งจะนำไปสู่ความสับสน ความเครียด และมีผลต่อสภาพทางกาย ซึ่งเพิร์ลส์ (Perls) เป็นจิตแพทย์ที่นำเอาทฤษฎีการรับรู้ ของจิตวิทยาเกสตัลท์มาใช้ในการบำบัดทางอารมณ์ ความรู้สึก และการรับรู้ในตนเอง โดยมีแนวคิดเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ คือ มนุษย์สามารถ จัดระบบชีวิตและแก้ปัญหาของตนเองได้ (Self Regulation) เมื่อเกิดอารมณ์เครียด หรือความ ต้องการด้านต่าง ๆ ขึ้น มนุษย์พยายามทำให้เกิดความสมดุล การที่มนุษย์ตระหนัก (Awareness) ถึง ความต้องการ ความรู้สึก ความคิด อารมณ์ และการรับรู้ของตนจะช่วยให้เขาตัดสินใจในการจัดการ กับปัญหา หรือความเครียดได้เหมาะสมขึ้น

ในการจัดกิจกรรมแนะแนวเพื่อให้ผู้รับบริการได้เกิดการเรียนรู้ เพื่อเป็นแนวทางใน การพัฒนาตน ป้องกันและแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสมนั้น มีรูปแบบและเทคนิคต่างๆ ที่น่าสนใจ มากมาย จารุวรรณ แสงดวง (2556, น.28) กิจกรรมแนะแนวเป็นกิจกรรมที่มุ่งพัฒนา สร้างเสริม ป้องกันและแก้ปัญหาให้กับทุกกลุ่มคนทั้งเด็ก วัยรุ่น และวัยผู้ใหญ่ ในขอบข่ายด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม โดยมีรูปแบบและเทคนิคที่หลากหลาย อาจเป็นกิจกรรมแนะแนวโดยตรง หรือผสมผสานในการเรียนการสอน การฝึกอบรม ประชุมสัมมนาทั้งรายบุคคลและกลุ่ม ดังงานวิจัยของ นิชลักษณ์ สุขสวัสดิ์ (2546, น.60) ได้ศึกษาเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของ นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมภายหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวนักเรียนกลุ่มทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านักเรียน กลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

เนื่องจากผู้วิจัยสอนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ซึ่งเป็นช่วงอายุของวัยรุ่น พบ ปัญหาต่าง ๆ มากมาย ไม่ว่าจะเป็น ปัญหาเรื่องการเรียน ปัญหาเรื่องเพื่อน ปัญหาเรื่องครอบครัว และปัญหาส่วนตัว ที่นักเรียนมาขอปรึกษาเป็นประจำ ซึ่งในปัญหาหลายเรื่องพบว่า นักเรียนไม่ สามารถเลือกได้ว่าจะคิดอะไรดีในเวลาไหนและคิดทำไม การคิดมักจะย่ำคิด ในทางลบ มองโลกใน แง่ร้าย จับผิดผู้อื่นอยู่เสมอ โดยไม่ย้อนมองดูตัวเอง มักคิดว่าโลกชั่วร้าย จึงสนใจศึกษาเกี่ยวกับการ

สร้างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนนิคมศิลปอนุสรณ์ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 40 เพื่อช่วยให้นักเรียนวัยรุ่นสามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม บรรเทาปัญหาต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้น และเป็นแรงผลักดันและแรงกระตุ้นให้พัฒนาการด้านอื่น ๆ เป็นไปด้วยดี ซึ่งพ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องสามารถพัฒนาส่งเสริม ให้ความช่วยเหลือ หรือเสนอแนะนักเรียนให้มีลักษณะของผู้ที่มองโลกในแง่ดีเพื่อดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

2. วัตถุประสงค์การวิจัย

- 2.1 เพื่อเปรียบเทียบการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีเกสตัลท์
- 2.2 เพื่อเปรียบเทียบการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีเกสตัลท์และนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวปกติ
- 2.3 เพื่อศึกษาความพึงพอใจและข้อเสนอแนะต่อการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว

3. กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดการวิจัย

4. สมมติฐานการวิจัย

- 4.1 ภายหลังจากทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีเกสตัลท์มีการมองโลกในแง่ดีสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง
- 4.2 ภายหลังจากทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีการมองโลกในแง่ดีสูงกว่ากลุ่มควบคุม

5. ขอบเขตของการวิจัย

5.1 ขอบข่ายของเนื้อหา

5.1.1 เพื่อศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีเกสตัลท์เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนนิคมศิลป์อนุสรณ์ จังหวัดเพชรบูรณ์

5.1.2 แนวคิดในการจัดทำแผนกิจกรรมการเรียนรู้ ได้สร้างและพัฒนาขึ้นตามทฤษฎีเกสตัลท์ ประกอบด้วยขั้นตอน ดังนี้

1) ชี้นำ 2. ขั้นการเสนอภาพรวมให้ผู้เรียนเห็นและเข้าใจส่วนย่อย 3. ขั้นการทบทวนประสบการณ์เดิม 4. ขั้นการจัดประสบการณ์ใหม่โดยใช้กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี 5. ขั้นการเชื่อมโยงประสบการณ์เดิมกับความรู้ใหม่และการนำไปใช้ 6. ขั้นสรุปเพื่อให้ผู้เรียนได้สรุปสิ่งที่เรียนด้วยตนเอง (อารี พันธุ์ณี, 2546, น.237 – 238)

5.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

5.2.1 ประชากร คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนนิคมศิลป์อนุสรณ์ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2560 จำนวน 8 ห้องเรียน รวม 327 คน

5.2.2 กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนนิคมศิลป์อนุสรณ์ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2560 จำนวน 2 ห้องเรียน รวม 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม จำนวนกลุ่มละ 30 คน โดยการสุ่มแบบกลุ่ม

5.3 ตัวแปรในการทำวิจัย แบ่งเป็น 2 ประเภท ได้แก่

5.3.1 ตัวแปรอิสระ คือ ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีเกสตัลท์เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีและกิจกรรมแนะแนวปกติ

5.3.2 ตัวแปรตาม คือ การมองโลกในแง่ดี

5.4 เครื่องมือในการวิจัย

5.4.1 ชุดกิจกรรมแนะแนว ได้แก่ ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีเกสตัลท์เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี และกิจกรรมแนะแนวแบบปกติ

5.4.2 แบบวัดตัวแปร คือ แบบสอบถามการมองโลกในแง่ดี

5.5 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที

6. นิยามศัพท์เฉพาะ

เพื่อให้เกิดความเข้าใจในความหมายและข้อความเฉพาะที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ให้ตรงกัน ผู้วิจัยจึงได้ให้นิยามศัพท์เฉพาะคำต่างๆ ไว้ดังนี้

6.1 ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีเกสตัลท์ หมายถึง เครื่องมือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามแนวคิดของทฤษฎีเกสตัลท์ ประกอบด้วยกิจกรรมแนะแนวหลาย ๆ กิจกรรมที่นำมารวมกันอย่างเป็นระบบตามเป้าหมายและขอบข่ายของการแนะแนว มี 3 ส่วนคือ คู่มือผู้รับบริการ ซึ่งมีใบงาน ใบความรู้ และแบบทดสอบก่อนและหลังเรียน สื่อและอุปกรณ์ การจัดกิจกรรมเพื่อนำชุดกิจกรรมแนะแนวมาใช้เป็นสื่อการสอนและเป็นแนวทางประกอบการเรียนการสอนเพื่อช่วยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้ตรงตามเป้าหมายตามขอบข่ายของงานแนะแนว ประกอบด้วยกิจกรรมแนะแนวจำนวน 12 กิจกรรม ดำเนินกิจกรรมละ 50 นาที ได้แก่ (1) ปฐมนิเทศ “ปฏิสัมพันธ์ฉันและเธอ” (2) อะไรอยู่ในใจ (3) มองต่างมุม (4) ชีวิตนี้ยังมีหวัง (5) เปลี่ยนเรื่องร้ายให้กลายเป็นดี (6) เปลี่ยนอุปสรรคให้เป็นบทเรียน (7) ยอมรับได้ไม่มีปัญหา (8) มองโลกในแง่ดี กายสลดใจเป็นสุข” (9) คิดดีทุกวันอยู่กับฉันตลอดเวลา (10) เปลี่ยนวิกฤตให้เป็นโอกาส (11) ก้อนหินก้อนนั้น และ(12) ปัจฉิมนิเทศ “ประโยชน์ของการมองโลกในแง่ดี”

6.2 การมองโลกในแง่ดี หมายถึง หมายถึง การที่นักเรียนมีแนวโน้มที่จะเชื่อว่าการไม่ประสบความสำเร็จเป็นความล้มเหลวเพียงชั่วคราวเท่านั้น และเชื่อว่าจะไม่ใช่เป็นเพราะความผิดพลาดของตนเอง แต่เป็นเพราะสภาพแวดล้อม ความโชคร้ายหรือบุคคลอื่นเป็นผู้กระทำ เมื่อต้องเผชิญกับเหตุการณ์เลวร้าย จะรับรู้ว่าเป็นสิ่งที่ทำทนายและพยายามเอาชนะอุปสรรคที่เกิดขึ้น แบ่งออกเป็น 3 มิติ ตามแนวคิด ของ (Seligman, 1990) คือ ความคงทนถาวร การแผ่ขยายความรู้สึกลงและการเกี่ยวข้องกับตนเอง

มิติที่ 1 ความคงทนถาวร หมายถึง ลักษณะการมองสถานการณ์หรือเหตุการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นของ นักเรียนว่าเกิดขึ้นเพียงชั่วคราวหรือคงทนถาวร โดยนักเรียนที่มองโลกในแง่ดีจะมองเหตุการณ์ทางลบว่าเกิดขึ้นเฉพาะครั้งคราว คิดว่าสามารถช่วยเหลือตนเองได้หรือแก้ปัญหาได้ และมองเหตุการณ์ทางบวกว่าเกิดขึ้นเสมอและตลอดไป ส่วนนักเรียนที่มองโลกในแง่ร้ายจะมองตรงกันข้าม

มิติที่ 2 การแผ่ขยายความรู้สึกลง หมายถึง ลักษณะการมองสถานการณ์หรือเหตุการณ์ต่างๆ ของ นักเรียนว่าเกิดขึ้นเฉพาะบุคคลหรือคนทั่วไป โดยนักเรียนที่มองโลกในแง่ดีจะมองเหตุการณ์ทางลบว่าเกิดขึ้นเฉพาะกรณี หรือโอกาสใดโอกาสหนึ่งเท่านั้น และมองเหตุการณ์ทางบวกว่าจะเกิดขึ้น ได้บ่อยครั้ง ส่วนนักเรียนที่มองโลกในแง่ร้ายจะมองตรงกันข้าม

มิติที่ 3 การเกี่ยวข้องกับตนเอง หมายถึง ลักษณะการมองสถานการณ์หรือ เหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นของนักเรียน ว่าเกิดขึ้นเพราะตนเองหรือเกิดจากสถานการณ์รอบข้าง สิ่งแวดล้อม และบุคคลอื่น โดยนักเรียนที่มองโลกในแง่ดีจะมองเหตุการณ์ทางลบว่าเกิดจากบุคคลอื่น หรือเกิดจากธรรมชาติ ทำให้ไม่รู้สึกสูญเสียคุณค่าในตนเอง และมองเหตุการณ์ทางบวกว่า เกิดขึ้นเพราะตนเอง หรือ บุคลิกภาพในตนเอง ส่วนนักเรียนที่มองโลกในแง่ร้ายจะมองตรงกันข้าม

6.3 กิจกรรมแนะแนวแบบปกติ หมายถึง กิจกรรมแนะแนวที่โรงเรียนจัดการเรียน การสอนตามแนวทางการจัดกิจกรรมผู้เรียน ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน

6.4 นักเรียน หมายถึง นักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียน นิยมศิลป์อนุสรณ์ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2560

7. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

7.1 นักเรียนได้รับการพัฒนาการมองโลกในแง่ดี โดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตาม ทฤษฎีเกสตัลท์ สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

7.2 เป็นแนวทางสำหรับครูแนะแนว และผู้ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาการมองโลก ในแง่ดี ในการนำชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีเกสตัลท์ไปใช้เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของ นักเรียนกลุ่มอื่นๆ ต่อไป

7.3 เป็นแนวทางในการนำชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีเกสตัลท์เพื่อพัฒนาการมอง โลกในแง่ดี ไปใช้ในการพัฒนาคุณลักษณะอื่น ๆ ของนักเรียน

บทที่ 2

วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาค้นคว้าเพื่อทำวิจัยในครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาเกี่ยวกับผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีเกสตัลท์เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีแก่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนนิคมศิลปป้อนุสรณ์ จังหวัดเพชรบูรณ์ โดยผู้วิจัยได้รวบรวมเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการมองโลกในแง่ดี
 - 1.1 ความหมายของการมองโลกในแง่ดี
 - 1.2 แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการมองโลกในแง่ดี
 - 1.3 รูปแบบของการอธิบายตนเองเพื่อการมองโลกในแง่ดี
 - 1.3 ความสำคัญของการมองโลกในแง่ดี
 - 1.4 หลักการมองโลกในแง่ดี
 - 1.5 ประโยชน์ของการมองโลกในแง่ดี
 - 1.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการมองโลกในแง่ดี
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีเกสตัลท์
 - 2.1 ภูมิหลังของทฤษฎี
 - 2.2 หลักการเรียนรู้และแนวคิดของกลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ (Gestalt Theory)
 - 2.3 เป้าหมายของทฤษฎีเกสตัลท์
 - 2.4 ความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ของทฤษฎีเกสตัลท์
 - 2.5 การนำแนวคิดของกลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ไปใช้ในการเรียนการสอน
 - 2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีเกสตัลท์
3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว
 - 3.1 ความหมายของชุดกิจกรรมแนะแนว
 - 3.2 ความสำคัญของชุดกิจกรรมแนะแนว
 - 3.3 ขอบข่ายการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว
 - 3.4 เทคนิคในการจัดกิจกรรมแนะแนว
 - 3.5 องค์ประกอบของชุดกิจกรรม

3.6 ประโยชน์ของชุดกิจกรรมแนะแนว

3.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการมองโลกในแง่ดี

1.1 ความหมายของการมองโลกในแง่ดี

กรมสุขภาพจิต (2544, น.2) ได้ให้ความหมายของการมองโลกในแง่ดีว่า หมายถึงความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข

นิตยา คชภักดี (2542, น. 90-95) ได้ให้ความหมายของการมองโลกในแง่ดีว่า หมายถึงการที่คนเรายอมรับและรู้จักตนเอง ซึ่งทำให้สามารถตั้งความคาดหวังที่เป็นจริงเหมาะสมสำหรับตนได้ทักษะทางพฤติกรรม

ประเวศ ะสี (2541, น.12-15) ได้ให้ความหมายของการมองโลกในแง่ดีว่า หมายถึง การมองโลกแบบทวิลักษณ์ คือ การคิดการมอง 2 ด้าน นั่นคือ การมองลักษณะของสิ่งต่างๆ ทั้งด้านที่เป็นคุณและด้านที่เป็นโทษ การมองโลกในแง่ดีนั้นเป็นการมองสิ่งต่างๆ ในด้านที่เป็นคุณ

พระราชวรมนี (2540, น.34-47) ได้ให้ความหมายของการมองโลกในแง่ดีว่า เป็นสภาวะที่คนนิยมนิยมหรือที่เรียกว่า Realistic Optimism คือการมอง โลกได้อย่างมีเหตุผลมีความหวัง เชื่อว่าเราสามารถแก้ปัญหาให้ได้ด้วยความพยายาม ไม่ยอมจำนนต่อโชคชะตา

พรธณี เขาแก้ว (2556, น.33) ได้ให้ความหมายของการมองโลกในแง่ดีว่า การมองโลกในแง่ดี หมายถึง การที่บุคคลกล้าเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรคที่เกิดขึ้นและมองว่าเป็นสิ่งที่ดี พยายามที่จะฝ่าฟันปัญหาอุปสรรคนั้นให้ได้ จะไม่เฝ้าโทษว่าเป็นความผิดของตนเอง แต่จะมองว่าสาเหตุของปัญหาเกิดจากสภาพแวดล้อมภายนอกที่ไม่อาจควบคุมได้ และเชื่อว่าจะมีสิ่งดี ๆ เกิดขึ้นในอนาคตเสมอ

ว.วชิรเมธีภิกขุ (2545) ได้ให้ความหมายของการมองโลกในแง่ดีว่า หมายถึง การรู้จักมองหาแง่ดี แง่งาม แง่ที่เป็นคุณชุกช่อนแทรกซึมอยู่ในงาน ปัญหา อุปสรรค บุคคล เหตุการณ์ ในคำวิพากษ์วิจารณ์ติฉินนินทา บริภาษอื่นๆ อันไม่เจริญโสถประสาทที่ผ่านเข้ามาในชีวิตแต่ละวัน แล้วน้อมนำมาปรับความคิดจิตใจ ตลอดจนพฤติกรรมและการทำงานของตนเองให้แวววาวพรายพราวขึ้นมาในทางที่สร้างสรรค์ชีวิต

วันเพ็ญ บุญประกอบ (2545, น.5) ได้กล่าวว่า การมองโลกในแง่ดีไม่ได้หมายความว่า จะเห็นทุกสิ่งดีทุกอย่าง แต่เป็นการมองที่สถานการณ์หรือเหตุการณ์ตามความเป็น

จริง และอย่างถูกต้องแน่นอน เข้าใจพื้นฐานของปัญหาและรู้ว่าปัญหาแต่ละอย่างนั้นมีสาเหตุไว้หลายอย่างต่าง ๆ กัน

Goleman (1995 : น. 97-101) ได้กำหนดให้การมองโลกในแง่ดีเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญในการจงใจตนเองซึ่งเป็นองค์ประกอบหนึ่งของความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligent) โดยที่คนมองโลกในแง่ดีจะเห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างไม่ได้เลวร้าย มีพลังโอกาสที่จะพลิกผันสถานการณ์ที่เลวร้ายให้กลับคืนได้

Seligman (2006 : น.40-51) ได้ให้ความหมายของการมองโลกในแง่ดีว่า หมายถึงความคิดความเชื่อในเหตุผลทางบวกต่อเหตุการณ์ที่ไม่พึงปรารถนาที่ผ่านเข้ามาในชีวิต โดยใช้รูปแบบการอธิบายให้เหตุผลตนเอง การอธิบายให้เหตุผลตนเองแบ่งออกเป็น 3 มิติ คือ

1. มิตិความคงทนถาวรของเหตุการณ์ว่าเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นแบบชั่วคราวหรือถาวร
2. มิตិความเป็นตนเอง ซึ่งเป็นรูปแบบการอธิบายตนเอง ที่บุคคลเชื่อว่าเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นเพราะตนเองหรือบุคคลอื่น
3. มิติความครอบคลุมของเหตุการณ์ว่าเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นเฉพาะบุคคลหรือเกิดกับบุคคลทั่วไป

ปิยะวดี ลีพะทะบำรุง (2547, น.10) ได้ให้ความหมายของการมองโลกแง่ดีว่า หมายถึง ความคิดหรือความเชื่อในทางบวกต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ อย่างมีเหตุผล โดยคนที่มองโลกในแง่ดีจะมีการอธิบายเหตุการณ์ต่าง ๆ เป็น 3 รูปแบบ ดังนี้ คือ เหตุการณ์ทางบวก เป็นเหตุการณ์ที่คงทน สามารถเกิดขึ้นได้ประจำ เกิดกับเหตุการณ์อื่น ๆ ได้ และตนเองสามารถทำให้เกิดสิ่งดี ๆ ได้

จากความหมายของการมองโลกในแง่ดีที่กล่าวไว้ข้างต้น สรุปได้ว่า คนที่มองโลกในแง่ดี จะมองเห็นโอกาสและความเป็นไปได้เสมอ เวลามีปัญหาอะไร หรือเกิดสภาพที่เหมือนจะไม่มีทางออก คนที่มองโลกในแง่ดี มักจะมองเห็น โอกาสที่ซ่อนอยู่เสมอ เห็นความเป็นไปได้ในปัญหาที่เกิดขึ้น สามารถสร้างความสำเร็จได้ด้วยตนเอง ตนเองเป็นคนที่เลือกทางเดินของตนเองได้ และสามารถที่จะเรียนรู้อะไรใหม่ ๆ

1.2 แนวคิดที่เกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดี

Goleman (อรพินทร์ ชูชม, 2544, น. 43) ได้กำหนดให้การมองโลกในแง่ดีเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญในการจงใจตนเอง คนที่มองโลกในแง่ดีจะเห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างไม่ได้เลวร้าย มีพลัง โอกาสที่จะพลิกผันสถานการณ์ที่เลวร้ายให้กลับคืนได้ จึงสามารถจงใจตนเองได้ ลักษณะการคิดของพวกเราจะเป็นอย่างไร จะเป็นทางบวกหรือทางลบทางดีหรือไม่ดี มีรากฐานของการพัฒนามาตั้งแต่เล็ก จากอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมที่คนเราเจริญเติบโตขึ้นมา บิดามารดาที่เลี้ยงลูก

อย่างไร้ลูกมีอิสระ สำรวจสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัว ทำความเข้าใจกับสิ่งต่างๆ ที่ๆ ได้พบเห็นด้วยตนเองบ้าง ในสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัย โดยผู้ใหญ่คอยดูแลอยู่ห่างๆ จะทำให้เด็กค่อยๆ พัฒนาความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองว่า เป็นคนมีความสามารถมีอิทธิพลต่อสิ่งแวดล้อม เปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม ได้มีความเชื่อมั่นในตนเองมีความกล้า มองโลกสิ่งแวดล้อมต่างๆ ด้วยความรู้สึกที่ดี ไม่มีอะไรที่น่ากลัว หวาดหวั่น มองโลกในแง่ดี ในทางตรงกันข้าม ถ้าผู้ใหญ่ห้ามเด็กอยู่เสมอ อย่างนะ อย่าทำอย่างนั้น อย่าทำอย่างนี้ เดี่ยวโดนตี อาจจะเป็นเพราะพ่อแม่รักลูกมาก กลัวว่าลูกจะได้รับอันตราย เด็กจะมีความรู้สึกหวาดหวั่นอยู่ในใจ คิดว่าโลกนี้ช่างมีอันตรายต่าง ๆ มาก น่ากลัวเสียเหลือเกิน กลายเป็นคนที่มองโลกในแง่ร้าย ไม่มีความเชื่อมั่นในตนเอง นอกจากนี้ บรรยากาศในบ้านที่มีแต่คำวิพากษ์วิจารณ์ ว่าเด็กอยู่เสมอ เช่นพูดว่าเด็กว่า “ทำไมถึงโง่งอย่างนี้ สอนไม่รู้จำจ้จมา ต่อไปจะไปทำอะไรกิน” หรือ “งานแค่นี้ยังทำไม่ได้ แล้วนับประสาจะไปทำอะไร โง่งตลอดชาติ” เหล่านี้เป็นคำพูดที่ไม่ดีเลย ถ้าเด็กได้รับฟังคำพูดประเภทนี้อยู่บ่อยๆ เด็กจะพัฒนาความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองว่าเขาเป็น ดังที่ผู้ใหญ่ว่าจริง ๆ การแสดงพฤติกรรมจึงก ๆ เงิน ๆ ทำอะไรไม่ค่อยจะถูกยั้งขึ้น คิดอย่างไรได้อย่างนั้น หรือเป็นอย่างนั้นได้จริง ๆ ทั้ง ๆ ที่ เด็กอาจมีศักยภาพ มีความสามารถในตนเองมากก็ได้ แต่ไม่มีโอกาสแสดงออก เพราะอยู่ในสภาพแวดล้อมดังกล่าวและข้อสังเกตก็คือ ผู้ใหญ่พูดว่าเด็กอย่างเดียว ไม่ได้สอนต่อไปด้วยว่า ถ้าไม่อยากเป็นคนโง่งต้องทำอะไร ไม่ได้บอกต่อไปว่าสิ่งที่ถูกต้อง ที่ควรทำ พฤติกรรมที่ดีที่ควรทำคืออย่างไร ขั้นตอนนี้ความจริงสำคัญมาก เพราะจะทำให้เด็กมีแนวทางในการปรับพฤติกรรม มีการแสดงออกที่เหมาะสมต่อไป แต่ขั้นตอนนี้ก็มักจะถูกละเลยเสียเป็นส่วนใหญ่ ในทางตรงกันข้าม ถ้าบรรยากาศในบ้านดีมีความอบอุ่น บิดา มารดาคอยสนับสนุนให้กำลังใจ มีการสอนแนะนำในทางสร้างสรรค์ ก็จะทำให้เด็กพัฒนาความคิดเห็นในทางที่ดีต่อตนเอง คิดว่าตนเองมีคุณค่า มีความสามารถ เราทำได้และมีความคิดในทางที่ดีหรือในทางบวกต่อโลกนี้ มีความกล้า มองโลกในแง่ดี ซึ่งจะมีผลต่อการแสดงออกของเด็กด้วย

1.3 รูปแบบของการอธิบายตนเองเพื่อการมองโลกในแง่ดี

Seligman (2006) ได้เสนอรูปแบบการอธิบายตนเอง (Explanatory style) ในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของบุคคลจากการบรรยายตนเองสามารถบ่งบอกได้ว่าบุคคลนั้นมีมุมมองชีวิตในลักษณะไหนเป็นการมองโลกในแง่ดีหรือมองโลกในแง่ร้าย ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการกำหนดพฤติกรรมของบุคคล รูปแบบการอธิบายตนเองของบุคคลต่าง ๆ ประกอบด้วยมิติที่สำคัญ 3 มิติ ดังนี้

1. ความคงทนถาวร (Permanence) เป็นรูปแบบการอธิบายตนเองโดยบุคคลมีความเชื่อว่าสาเหตุของเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นนั้น เป็นสาเหตุที่เกิดขึ้นถาวร (Permanence) หรือเป็นสาเหตุที่เกิดขึ้นชั่วคราว (Temporary) ลักษณะการอธิบายในรูปแบบความเชื่อว่าสิ่งที่เป็นสาเหตุตาม

มิตินี้เป็นเรื่องกาลเวลาว่ามีความคงทนถาวรหรือไม่ ซึ่งจะแตกต่างกันระหว่างคนที่มองโลกในแง่ดี และคนที่มองโลกในแง่ร้ายตามลักษณะเหตุการณ์ดังต่อไปนี้

เหตุการณ์ที่ดี : คนที่มองโลกในแง่ดีจะเชื่อว่าสิ่งที่ดี ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองมาจากสาเหตุที่คงทนถาวร เช่น คุณลักษณะและความสามารถ แต่คนที่มองโลกในแง่ร้ายจะเชื่อว่าสิ่งที่ดี ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้น เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นชั่วคราว เช่น สภาวะอารมณ์และความพยายาม ดังนั้นบุคคลกลุ่มที่มองโลกในแง่ร้ายอาจจะล้มเลิกเมื่อประสบความสำเร็จ เนื่องจากเชื่อว่าความสำเร็จเป็นเรื่องของความบังเอิญ

เหตุการณ์ที่ไม่ดี : คนที่มองโลกในแง่ดีจะเชื่อว่าสาเหตุที่เกิดสิ่งไม่ดีกับตนเองนั้น เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นชั่วคราว ทำให้บุคคลกลุ่มนี้ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค แต่คนที่มองโลกในแง่ร้ายจะยอมแพ้ต่ออุปสรรคได้อย่างง่ายดายเพราะเชื่อว่าสิ่งที่ไม่ดีที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้นจะเกิดขึ้นถาวรตลอดไป

2. ความรอบคอบ (Pervasiveness) เป็นรูปแบบการอธิบายตนเองที่บุคคลเชื่อว่าสาเหตุของสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้นมีความเฉพาะ (Specific) หรือเป็นสิ่งที่สากลทั่วไป (Universal) โดยที่ลักษณะการอธิบายสาเหตุของเหตุการณ์ต่าง ๆ ตามมิตินี้จะแตกต่างกันระหว่างคนที่มองโลกในแง่ดีและคนที่มองโลกในแง่ร้ายดังต่อไปนี้

เหตุการณ์ที่ดี : คนที่มองโลกในแง่ดีจะเชื่อว่าสิ่งที่ดี ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองเป็นสิ่งที่สากลทั่วไปแต่คนที่มองโลกในแง่ร้ายจะเชื่อว่าสิ่งที่ดี ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้น มีสาเหตุที่เกิดขึ้นจากปัจจัยที่มีความเฉพาะ

เหตุการณ์ที่ไม่ดี : คนที่มองโลกในแง่ดีจะเชื่อว่าสาเหตุที่เกิดสิ่งที่ไม่ดีกับตนเองนั้นเป็นสาเหตุที่เกิดขึ้นเฉพาะกับเหตุการณ์นั้นเท่านั้น แต่คนที่มองโลกในแง่ร้ายจะเชื่อว่าสิ่งที่ไม่ดีที่เกิดขึ้นนั้นเป็นสาเหตุที่สากลทั่วไปเกิดขึ้นทุกโอกาส

3. ความเป็นตนเอง (Personalization) เป็นรูปแบบการอธิบายตนเองที่บุคคลเชื่อว่าสาเหตุของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้นเกิดมาจากตนเอง (Internal) หรือเกิดมาจากสาเหตุภายนอก (External) หรือบุคคลอื่น โดยที่ลักษณะการอธิบายสาเหตุของเหตุการณ์ต่าง ๆ ตามมิตินี้จะแตกต่างกันระหว่างคนที่มองโลกในแง่ดี และคนที่มองโลกในแง่ร้าย ดังต่อไปนี้

เหตุการณ์ที่ดี : คนที่มองโลกในแง่ดีจะเชื่อว่าตนเองเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดเหตุการณ์ที่ดีแต่คนที่มองโลกในแง่ร้ายจะเชื่อว่าเหตุการณ์ที่ดีเกิดจากคนอื่นหรือสถานการณ์อื่น

เหตุการณ์ที่ไม่ดี : คนที่มองโลกในแง่ดีจะเชื่อว่าสาเหตุที่เกิดเหตุการณ์ที่ไม่ดีกับตนเองนั้นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากบุคคลอื่นหรือสถานการณ์ภายนอกอื่น เพื่อที่บุคคลนั้นจะได้ไม่สูญเสียความภาคภูมิใจในตนเอง แต่คนที่มองโลกในแง่ร้ายจะตำหนิตนเองว่าสาเหตุที่เกิดขึ้นนั้นมาจากตนเอง ดังนั้นเมื่อประสบความสำเร็จแล้วจะก่อนให้เกิดความรู้สึกดีด้วยคุณค่าในตนเอง

1.4 หลักการมองโลกในแง่ดี

การดำเนินชีวิตของมนุษย์เรานั้น ได้ใช้ความคิดมาช่วยในการตัดสินใจเรื่องราวต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวเราได้อย่างเหมาะสม ซึ่งในบางครั้งการมองโลกโดยใช้ความคิดนี้ก็อาจจะมีมุมมองได้หลายด้าน เช่น ทางด้านบวกและด้านลบ การมองโลกในลักษณะเช่นนี้ สามารถถ่ายทอดความรู้สึกนึกคิดในด้านดี โดยทำให้การแสดงออกของคน ๆ นั้นมีความสุขต่อการดำเนินชีวิตได้ แต่ในทางกลับกันถ้ามองโลกในแง่ร้ายก็จะส่งผลมายังความรู้สึกนึกคิด ทำให้จิตใจเกิดความกังวลขาดความสุขและอาจทำให้มองคนรอบข้าง อย่างไม่เป็นมิตรได้

การมองโลกในแง่ดีตามความคิดเห็นของบุคคลต่างๆ ไป หมายถึง การมองสิ่งต่างๆ หรือมองปัญหาต่างๆ ที่เข้ามาในทางที่ดี ในทางบวกไม่ใช่ในทางลบ มีผลต่อสุขภาพจิตของเราด้วย ควรมองสิ่งรอบๆ ข้างรอบตัวเรา และมองคุณรอบข้างด้วย และมองตัวเราเอง สำหรับการมองโลกในแง่ดี คิดว่า ถ้าเรามองคนรอบตัว หรือมองเหตุการณ์ที่ผ่านมา ถ้าเราคิดในสิ่งที่ดี คือ ไม่คิดมาก คิดว่าจะไม่มีเหตุอะไรเข้ามาสู่ตัวเราจะทำให้จิตใจเราเป็นสุข ซึ่งจะส่งผลถึงประสิทธิภาพในการทำงาน และครอบครัวของเราด้วยคำว่า การมองโลกในแง่ดี โดยในแง่ของภาษาสามารถแยกออกเป็น 3 คำ แตกต่างจากกัน คำที่หนึ่งคือ การมอง คำที่สองคือ โลกคำที่สามคือ ในแง่ดี (อรพินทร์ ชูชม, 2544, น. 43)

1.5 ประโยชน์ของการมองโลกแง่ดี

เซลิแกน (1998) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการมองโลกในแง่ดีว่า

1. ทำให้มีสุขภาพจิตดี ลดภาวะซึมเศร้า โรคประสาท การศึกษาของทั้งในและต่างประเทศพบว่าผู้ที่มีลักษณะการมองโลกในแง่ดีจะมีสุขภาพจิตดีกว่าผู้ที่มีลักษณะการมองโลกในแง่ร้าย (Plomin, et al. 1992, pp. 921-930 ; มาโนช หล่อตระกูล. 2545, น.1-3 ; พิเชษฐ รัตนพงษ์ เพียรและคณะ. 2542, น.1-35)

2. ทำให้สุขภาพกายแข็งแรง ในคนปกติจะมีการดูแลสุขภาพที่ดี ในคนที่มีภาวะเจ็บป่วยนั้นอาการเจ็บป่วยจะทุเลาได้เร็วกว่าคนมองโลกในแง่ดีเร็วกว่าคนมองโลกในแง่ร้าย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของปีเตอร์สันและเดอ อวีลลา (Peterson and de Avila. 1995, pp.128-132) พบว่ารูปแบบการอธิบายตนเองเพื่อการมองโลกในแง่ดีมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเชื่อที่ว่าสุขภาพดีสามารถควบคุมได้ (เช่น การควบคุม และการส่งเสริม) อีกทั้งได้มีการศึกษาเปรียบเทียบในผู้ป่วยที่เป็นโรคร้ายแรง โรคเรื้อรังหรือในผู้ป่วยที่มีภาวะซึมเศร้า ก็พบว่าผู้ป่วยที่มีรูปแบบการอธิบายตนเองในลักษณะการมองโลกในแง่ดีจะมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีกว่าผู้ป่วยที่มีรูปแบบการอธิบายตนเองในลักษณะการมองโลกในแง่ร้าย เช่น เคเวอร์และคณะ (Caver, et al. 1994, น.1213-1220) พบว่าจากการศึกษาในหญิง 70 คนที่เป็นมะเร็งเต้านมในระยะแรกโดยให้มี

การรายงานตนในเรื่องอารมณ์ ความสุข ใน 4 ระยะ คือ ระยะก่อนผ่าตัด 1 วัน และหลังจากนั้น 3, 6, และ 12 เดือน ซึ่งพบว่าในหญิงที่มีรูปแบบการอธิบายตนเองในลักษณะการมองโลกในแง่ดีมีความสุข สามารถปรับตัวได้ดีกว่า และมีอาการปวด ซึมเศร้า น้อยกว่าหญิงที่มีรูปแบบการอธิบายตนเองในลักษณะการมองโลกในแง่ร้าย

3. ทำให้มีความสำเร็จในการงาน การเรียน กีฬา มากกว่าคนมองโลกในแง่ร้าย จากศึกษาของ เซลิกแมน (Seligman. 1998, pp.154 - 158) พบว่า พนักงานขาย (salesman) ที่มองโลกในแง่ดี สามารถประสบความสำเร็จในอาชีพมากกว่าผู้ที่มองโลกในแง่ร้าย หรือทางเดียวกัน กีฬาประเภททีม เช่น บาสเกตบอล ในทีมที่มีสมาชิกของโลกมองโลกในแง่ดีจะมีโอกาสชนะได้มากกว่าเนื่องจากมีแรงกดดันน้อยกว่า และในนักกีฬาที่มีรูปแบบการอธิบายตนเองที่สามารถเปลี่ยนแปลงจากการมองโลกในแง่ร้ายเป็นมองโลกในแง่ดีได้ จะมีโอกาสชนะมากกว่าภายใต้สถานการณ์กดดัน ส่วนในด้านการเรียนเซลิกแมนและคณะ (Seligman. Et al. 1997, pp.13 - 14) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการอธิบายตนเอง (มองโลกในแง่ดี) และเกรดเฉลี่ยในระดับวิทยาลัย พบว่ารูปแบบการมองโลกในแง่ดีสามารถทำนายเกรดเฉลี่ยซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ประสูต หุ่น วงศ์มาศ (2534, บทคัดย่อ) ที่ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์รูปแบบการอธิบายกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ซึ่งพบว่านักเรียนที่มีรูปแบบการอธิบายตนเองในลักษณะการมองโลกในแง่ร้ายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.001

4. ทำให้มีสัมพันธภาพกับผู้อื่น ได้ดีกว่าคนมองโลกในแง่ร้าย เนื่องจากคนมองโลกในแง่ดีให้อภัยในความผิดของผู้อื่นและพร้อมสร้างสัมพันธภาพกับคนอื่นยืนยาว จากการวิจัยของคาเรนและคณะ (Karen. Et al. 1999, pp.104 - 113) ที่ศึกษาผลของการมองโลกในแง่ดีและแง่ร้ายต่อลักษณะความวิตกกังวล ความดันโลหิตและอารมณ์ในชีวิตประจำวัน พบว่า คนที่มีลักษณะการมองโลกในแง่ร้ายจะมีลักษณะวิตกกังวลในการเข้าสังคม (SOCIAL ANXIETY) ไม่เชื่อมากกว่า คนที่มีลักษณะการมองโลกในแง่ดี

จากที่ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการมองโลกในแง่ดี (Optimism) จะเห็นได้ว่าเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่ทำให้บุคคลมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข เพราะบุคคลที่มองโลกในแง่ดีจะเป็นผู้ที่มีกำลังใจที่จะสามารถมองเห็นถึงโอกาสที่จะสามารถพลิกผันสถานการณ์ที่เลวร้ายให้ดีขึ้นมา ไม่ท้อถอยต่ออุปสรรคที่ขวางกั้น การมองโลกในแง่ดีจึงถูกจัดเป็นส่วนหนึ่งของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ (Goleman. 1998. Bar-On 1997.) ส่วนในประเทศไทยทางกรมสุขภาพจิต (2543.) ก็ได้ศึกษาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์เช่นกัน และได้เห็นความสำคัญของการมองโลกในแง่ดี โดยจัดให้การมองโลกในแง่ดีให้อยู่ในส่วนหนึ่งใน 3องค์ประกอบของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ คือ เก่ง ดี มีสุข และการมองโลกในแง่ดีอยู่ในองค์ประกอบของการมีสุข

1.6 งานวิจัยเกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดี

วารงคณา รัชตะววรรณ (2554) ศึกษาและพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น โดยการให้คำปรึกษากลุ่ม ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ผลการวิจัยสรุปว่า การวิเคราะห์ องค์ประกอบเชิงยืนยันการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น พบว่า โมเดลการวิเคราะห์ องค์ประกอบเชิงยืนยันการมองโลกในแง่ดีประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ ได้แก่ ความคาดหวังเชิง บวก การรับรู้ความสามารถของตนเอง การกำกับตนเอง การเผชิญปัญหา และรูปแบบการอธิบาย ซึ่งโมเดลการมองโลกในแง่ดี มีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ มีน้ำหนักองค์ประกอบ มาตรฐานอยู่ในเกณฑ์สูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสามารถวัดองค์ประกอบการมอง โลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นได้ โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี ของนักเรียนวัยรุ่นประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ และขั้นสรุป โดยการ ประยุกต์ใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียน วัยรุ่น ซึ่งสามารถนำไปใช้ในการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นได้ ผลของการให้ คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นพบว่า การมองโลกในแง่ดีของ นักเรียนวัยรุ่นโดยรวมและรายองค์ประกอบของกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม ก่อนการ ทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น มีผลให้การมอง โลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น การมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น โดยรวมและรายองค์ประกอบของกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม และกลุ่มควบคุม ก่อน การทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นการมองโลกในแง่ดีรายองค์ประกอบด้านความคาดหวังเชิงบวก ที่พบว่าหลังการทดลอง แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

เจษฎา สุวรรณวาริ (2557) ได้ศึกษาเกี่ยวกับ การมองโลกในแง่ดี การเสริมสร้าง พลังสุขภาพ การเสริมสร้างพลังสุขภาพ และการเข้าถึงบริการสุขภาพกับคุณภาพชีวิตของพนักงาน รถไฟ เขตธนบุรี กรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า พนักงานรถไฟ เขตธนบุรี กรุงเทพมหานครมี การมองโลกในแง่ดี การเสริมสร้างสุขภาพ การเข้าถึงบริการสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง คุณภาพ ชีวิตอยู่ในระดับปานกลาง อายุและลักษณะการอยู่อาศัยแตกต่างกันจะมีคุณภาพชีวิตที่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 การมองโลกในแง่ดีโดยรวม การเสริมสร้างสุขภาพโดยรวม และ การเข้าถึงบริการสุขภาพโดยรวม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับคุณภาพชีวิตของพนักงานรถไฟอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

ฉัตรภรณ์ กงสิน (2553) “อิทธิพลของการทำหน้าที่ของครอบครัว และการมองโลกในแง่ดี ที่มีต่อความโกรธของวัยรุ่น: กรณีศึกษานักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในสถานศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กรุงเทพมหานคร” ผลการศึกษา พบว่า วัยรุ่นที่เป็นกลุ่มตัวอย่างอยู่ในครอบครัวที่มีการทำหน้าที่ของครอบครัวอยู่ในระดับสูง การมองโลกในแง่ดีของวัยรุ่นระดับปานกลาง และวัยรุ่นมีความโกรธระดับปานกลาง การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (multiple regression analysis) พบว่า ตัวแปรอิสระที่นำมาวิเคราะห์ทั้ง 8 ตัว ร่วมกันพยากรณ์ความโกรธได้ ร้อยละ 13.3 แต่มีตัวแปร 9 ตัว คือ ตัวแปรเพศ ผลการเรียนเฉลี่ย การเป็นลูกคนเดียว สถานภาพสมรสของบิดามารดาหย่าร้าง การทำหน้าที่ของครอบครัวด้านการแก้ปัญหา การทำหน้าที่ของครอบครัวด้านการแสดงบทบาท การทำหน้าที่ของครอบครัวด้านการตอบสนองทางอารมณ์ การทำหน้าที่ของครอบครัวด้านความผูกพันทางอารมณ์ของสมาชิกในครอบครัว และการมองโลกในแง่ดี สามารถมีอิทธิพลต่อความโกรธอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จารุวรรณ แสงสว่าง (2556) ได้ศึกษา ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนผดุงปัญญา จังหวัดตาก ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีจิตวิทยาเชิงบวกสูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปกติ

ภาณุมาศ พุกพูลทรัพย์ (2556) ได้ศึกษา การเข้าร่วม โปรแกรมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่มีผลต่อการมองโลกในแง่ดีของเจ้าหน้าที่ซ่อมบำรุง ผลการวิจัยพบว่า 1) ก่อนการทดลองกลุ่มตัวอย่างมีการมองโลกในแง่ดีโดยรวมในระดับสูงและหลังการทดลองกลุ่มตัวอย่างมีการมีการมองโลกในแง่ดีโดยรวมในระดับสูงสุด 2) เมื่อเปรียบเทียบการมองโลกในแง่ดีของเจ้าหน้าที่ซ่อมบำรุงก่อนและหลังการทดลอง พบว่า การมองโลกในแง่ดีของเจ้าหน้าที่ซ่อมบำรุงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีเกสตัลท์

2.1 ภูมิหลังของทฤษฎี

พ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2529, น.25) ได้กล่าวถึงภูมิหลังของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ เริ่มต้นอาชีพจิตเวชโดยการเป็นจิตวิเคราะห์ตามแนวของฟรอยด์ ดังนั้นทฤษฎีของเขาจึงมีอิทธิพลหลาย ๆ อย่างจากทฤษฎีจิตวิเคราะห์ ในปี ค.ศ. 1920 เพริลส์ได้พบกับเวอร์ไทเมอร์ (Wertheimer) โคห์เลอร์ (Kohler) และคอฟฟีกา (Kofika) จึงรวมตัวกันเป็น

นักจิตวิทยาในกลุ่มเกสตัลท์ ซึ่งมีแนวคิดที่เชื่อว่าพฤติกรรมมนุษย์อยู่บนรากฐานของความคิดที่ว่าปรากฏการณ์ทางด้านจิตใจ (Psychological Phenomena) จะถูกจัดเป็นระบบและจะถูกสังเคราะห์ออกมาเป็นส่วนรวมแทนที่จะประกอบไปด้วยส่วนต่าง ๆ จะทำให้เกิดโครงสร้างที่มีลักษณะเป็นเอกลักษณ์หรือลักษณะเฉพาะตน ดังนั้นในการที่บุคคลจะรับรู้หรือเข้าไปมีประสบการณ์เป็นเรื่องราวอะไรก็ตาม บุคคลทุกคนก็จะมี ความหมายหรือให้ความสำคัญกับสิ่งเร้าโดยการนำเอาแบบแผนที่เป็นเอกลักษณ์ของตนมาเกี่ยวข้อง

2.2 หลักการเรียนรู้และแนวคิดของกลุ่มเกสตัลท์ (Gestalt Theory)

อารี พันช์มณี (2546, น.231 - 232) ได้กล่าวว่า หลักการเรียนรู้เกิดจากการรับรู้เป็นส่วนรวมมากกว่าส่วนย่อยรวมกันและประสบการณ์ก็มีความสำคัญในเรื่องของการเรียนรู้ซึ่งมี 2 ลักษณะ คือ

1. การรับรู้ (Perception) เป็นกระบวนการแปลความหมายของสิ่งเร้า ที่มากระทบกับประสาทสัมผัสซึ่งมีหู ตา จมูก ลิ้นและผิวหนังและการแปลความหมายของสิ่งที่มากระทบกับประสาทสัมผัสก็ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ เป็นการสร้างความหมายเกี่ยวกับสิ่งนั้น ให้กับตัวเรา เช่น การรับรู้ทางสายตา ได้แก่ เมื่อมีสิ่งเร้าในลักษณะต่าง ๆ เช่น ภาพมากระทบกับสายตา สายตาก็สัมผัสทำให้มองเห็นและแปลความหมายเป็น น่าเกลียด สวยงาม เป็นต้น

2. การหยั่งเห็น (Insight) หรือการรู้แจ้งตลอด หมายถึง การเกิดความคิดความเข้าใจแวบขึ้นมาทันทีทันใด โดยมีความเข้าใจสาระสำคัญการแก้ปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่กล่าวคือมองเห็นขั้นตอนกระบวนการความสัมพันธ์ของเหตุการณ์กับปัญหาที่กำลังเกิดขึ้นในการแก้ปัญหาอย่างแจ่มชัดว่าจะแก้ตรงจุดไหนก่อนหลังการหยั่งเห็นจึงเป็นความเข้าใจที่เกิดขึ้นหลังจากที่มีการคิดแก้ปัญหา ด้วยวิธีอื่นมาก่อนระยะหนึ่ง เช่น การลองถูกลองผิดเป็นต้น แล้วจึงเกิดความคิดความเข้าใจแวบขึ้นมา มองเห็นช่องทางตลอดทุกขั้นตอนในการแก้ปัญหานั้นๆ ซึ่ง Davis (1965, p.12) ได้ใช้คำว่า Aha! Experience ในเรื่องกระบวนการคิดสร้างสรรค์

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (2543, น.91-93) กล่าวถึง หลักสำคัญที่เกี่ยวกับการรับรู้ของจิตวิทยาเกสตัลท์ (Gestalt Psychology) ที่เพิร์ลส์ (Perls) นำไปใช้เป็นพื้นฐานในจิตบำบัดแนวเกสตัลท์ (Gestalt Therapy) ได้แก่กฎต่าง ๆ ดังนี้

1. กฎแห่งการสิ้นสุด (Law of Closure) จิตวิทยาเกสตัลท์ เชื่อว่ามนุษย์มีแนวโน้มที่จะหาข้อยุติ แม้ว่าสถานการณ์หรือปัญหายังไม่สมบูรณ์ มนุษย์เราก็จะเรียนรู้ได้จากประสบการณ์เดิมจากสถานการณ์นั้น โดยพยายามสนใจในสิ่งนั้นจนครบถ้วนสมบูรณ์

2. กฎแห่งการต่อเนื่องหรือใกล้เคียง (Law of Proximity) จิตวิทยาเกสตัลท์เห็นว่า ถ้าสิ่งใดหรือสถานการณ์ใดเกิดขึ้นในเวลาต่อเนื่องกันหรือใกล้เคียงกัน คนเราจะเกิดการเรียนรู้ที่เป็นเหตุและผลต่อกัน เพราะคนเราจะมองแบบแผนนั้นสมบูรณ์ตามความต้องการของตนเองใน

ขณะนั้น เช่นแสงไฟที่ส่องเป็นวงกลม เด็กที่กำลังอยากเล่นอาจเห็นเป็นรูปฟุตบอล ส่วนเด็กที่กำลังหิวจัดอาจเห็นเป็นอาหาร เป็นต้น

3. กฎแห่งความคล้ายคลึง (Law of Similarity) จิตวิทยาเกสตัลท์ เชื่อว่าความเหมือนของสิ่งเร้าจะทำให้คนเราจัดหมวดหมู่ของสิ่งเร้านั้นเข้าด้วยกันในการรับรู้ เช่น บางคนไม่กล้าที่จะขับรถยนต์เพราะเคยประสบอุบัติเหตุทางรถยนต์มาก่อนหรือกลุ่มของเส้นหรือจุดที่คล้ายคลึงกันคนเราจะรับรู้ว่าเป็นสิ่งเดียวกัน

4. กฎแห่งความแน่นอนหรือชัดเจน (Law of Pragnanz) กฎนี้เป็นกฎที่สำคัญของจิตวิทยาเกสตัลท์ ซึ่งกล่าวไว้ว่า การเรียนรู้ที่ดีต้องเกิดความแน่นอน ชัดเจน ทั้งนี้เพราะแต่ละคนมีประสบการณ์ที่บุคคลได้รับเป็นผลมาจากหลักการของภาพและพื้น (Figure and Ground Principle) คอเรย์ (Corey, 2001, p. 196) กล่าวถึง หลักการเบื้องต้นของทฤษฎีการบำบัดแบบเกสตัลท์ แบ่งออกได้ดังนี้

1. องค์กรวม (Holism) เป็นหลักการพื้นฐานของการบำบัดแบบเกสตัลท์ ซึ่งจะมองธรรมชาติของมนุษย์ในภาพรวมของความเป็นมนุษย์เข้าใจกับทุกแง่มุมของความเป็นมนุษย์การบำบัดแนวเกสตัลท์ จะให้ความสนใจที่ความคิดความรู้สึก พฤติกรรม ร่างกายและความฝันของผู้บำบัด โดยเน้นที่จะทำอะไรให้ผู้รับการปรึกษาสามารถเป็นส่วนหนึ่งของผู้อื่นได้และทำอะไรที่จะติดต่อสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมได้

2. ทฤษฎีสนาม (Field Theory) การบำบัดแนวเกสตัลท์ ใช้แนวทางของทฤษฎีสนามเป็นพื้นฐานของหลักการเบื้องต้นที่ว่า การมีชีวิตต้องอยู่กับสิ่งแวดล้อมหรือสถานการณ์ การบำบัดแนวเกสตัลท์ตั้งอยู่บนหลักการที่ว่า ทุกสิ่งทุกอย่างมีความเกี่ยวข้องกัน มีความเปลี่ยนแปลงมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันและเป็นกระบวนการ นักบำบัดแนวเกสตัลท์ให้ความสนใจ และตรวจสอบว่าอะไรที่เกิดขึ้นที่เป็นข้อจำกัดระหว่างคนกับสิ่งแวดล้อม

3. กระบวนการสร้างภาพพื้น (The Figure-Formation Process) เกิดจากสาขาที่ว่าด้วยการรับรู้ภาพโดยนักจิตวิทยาเกสตัลท์ กระบวนการนี้ทำให้จำแนกได้ว่าแต่ละบุคคลมีการจัดการอย่างไรกับสิ่งแวดล้อมจากสภาวะปัจจุบัน ในการบำบัดแนวเกสตัลท์ สิ่งที่เราสนใจในการมองเป็นภาพและสิ่งแวดล้อมเปรียบได้กับพื้น มนุษย์ไม่ได้ตอบสนองต่อทุกสิ่งเร้า ในการที่บุคคลตอบสนองขึ้นอยู่กับการที่เขาตระหนักหรือให้ความสนใจต่อสิ่งเร้านั้น

4. กระบวนการจัดระบบตนเอง: กระบวนการการสร้างภาพ (Organismic Self-Regulation: The Figure-Formation Process) เป็นกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการการจัดระบบตนเองที่เป็นกระบวนการเกี่ยวกับความสมดุลที่ถูกรบกวนจากความต้องการ ความรู้สึก

และความสนใจสิ่งมีชีวิตจะทำได้ดีที่สุด ในการควบคุมตนเองค้นหาความสามารถ แสดงศักยภาพ และสร้างสัมพันธภาพที่จะทำให้เกิดความสมดุลอีกครั้งเพื่อทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลง

2.3 แนวคิดพื้นฐานและความเชื่อของนักจิตวิทยากลุ่มเกสตัลท์ (Gestalt Theory)

อารี พันธมณี (2546, น.230) ได้กล่าวถึงแนวคิดพื้นฐานของกลุ่มเกสตัลท์ว่าเป็นแนวคิดทางจิตวิทยาจากทฤษฎีสนาม (Field Theory) ของ ดร.แม็กซ์ เวิร์ทไฮเมอร์ (Max Wertheimer) ซึ่งเกิดจากปรากฏการณ์ไฟ (Phi - Phenomenon) หรือการกระพริบของหลอดไฟ 2 ดวง ที่กระพริบสลับกัน คือ ดวงหนึ่งสว่างอีกดวงหนึ่งจะดับ แต่การรับรู้ของคนที่มีมองจะเห็นเป็นแสงไฟจะเคลื่อนที่กลับไปกลับมาระหว่างหลอดไฟ 2 ดวง ปรากฏการณ์นี้นักจิตวิทยากลุ่มเกสตัลท์เชื่อว่าประสบการณ์ทางจิตจะเกิดขึ้นจากการสัมผัสสององค์ประกอบย่อยๆ ที่เราได้รับรู้เข้าไปแต่เราจะไม่สามารถที่จะเข้าใจปรากฏการณ์นี้ได้จากการวิเคราะห์ปรากฏการณ์นั้นๆ

อารี พันธมณี (2546, น.230 - 231) ได้สรุปแนวคิดและความเชื่อของนักจิตวิทยากลุ่มเกสตัลท์ไว้ดังนี้

1. เราจะรับรู้สิ่งรอบๆ ตัวเราในลักษณะที่มีความหมายและในรูปของส่วนรวมทั้งหมดไม่ได้รับรู้เฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่งของสิ่งเร้าเฉพาะอย่างในลักษณะที่แตกต่างกันเช่น การจะรับรู้ สิ่งนั้นเป็นคน รถ ต้นไม้ ดอกไม้ในลักษณะที่มีความหมายทั้งหมด ทั้งรูปร่าง ไม่ได้เลือกรับรู้เฉพาะ เส้น สี หรือ ส่วนใดส่วนหนึ่งเท่านั้นหรือกล่าวอีกอย่างได้ว่า ส่วนรวมทั้งหมดเป็นสิ่งที่มีความหมายมากกว่าการรวมส่วนย่อยๆ เข้าด้วยกัน

2. จิตเป็นผู้กระทำให้เกิดข่าวสาร ความรู้และกำหนดรูปร่างและความหมายในสิ่งที่รับรู้ ความรู้ ความคิด เป็นผลมาจากกิจกรรมภายในจิตหรือในสมอง จากความสามารถในการจัดหมวดหมู่ รูปร่าง ของสิ่งต่าง ๆ แนวคิดของเกสตัลท์มองว่า การที่บุคคลประสบความทุกข์เนื่องมาจากมีสิ่งรบกวนการทำหน้าที่ของอินทรีย์ ทำให้เกิดความไม่สมดุลของชีวิต ซึ่งมักจะเกิดจากการมีประสบการณ์ที่ยู่เชิงอันเนื่องมาจากสาเหตุหลายประการ คือ

1. การขาดการตระหนักแห่งตน (Lack of Awareness) หมายถึงการไม่สามารถควบคุมจิตใจตนให้เป็นไปอย่างสอดคล้องกับประสบการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปได้ ทำให้เกิดการหยุดชะงักในการทำหน้าที่ของอินทรีย์ นำไปสู่ความไม่มีความสุขได้ ดังกล่าว

2. ขาดการสัมผัสกับสิ่งแวดล้อม (Losing Contact with the Environment) หมายถึง การที่อินทรีย์มีขอบเขตที่จำกัด จะทำให้เกิดเป็นอุปสรรคขัดขวางการติดต่อกับภายนอก ประคองมีกำแพงขวางกั้นไม่ให้รับรู้โลกภายนอก หรือรับรู้ด้วยความยากลำบากขึ้น

3. งานค้างใจ (Unfinished Business) หมายถึง ความรู้สึกเก็บกดไว้ในอดีต (Figure) หรือไม่ได้รับการตอบสนอง จะกลายเป็นงานที่มารบกวนการทำหน้าที่ของอินทรีย์

เนื่องจากอินทรีย์ถูกรุมเร้า ให้ใส่ใจสิ่งนั้นตลอดเวลา ซึ่งจะนำไปสู่ความสับสน ความเครียด และมีผลต่อสภาพทางกาย อันเป็นปัญหาต้องแก้ไข

4. บุคลิกภาพที่แบ่งแยก (Fragmentation) เกิดจากการใช้ศัพท์ เพื่อให้เข้ากับสิ่งตรงกันข้าม เช่น แข็งแรง-อ่อนแอ, เก่ง-ด้อย ฯลฯ มักก่อให้เกิดความแบ่งแยกในภาวะของชีวิตหรือความพยายามจะทำลายสิ่งที่ไม่พึงประสงค์ เช่น การขาดความมั่นใจ ความพ่ายแพ้ บุคคลต้องสูญเสียพลังงานไปกับการกระทำ เช่น ทำให้พลังชีวิตอ่อนแอลง เป็นต้น

วัชรีย์ ทรัพย์มี (2546, น.120-121) ได้กล่าวถึง แนวคิดที่สำคัญของทฤษฎีการบำบัดตามแนวเกสตัลท์มีดังนี้

1. ภาพและพื้น (Figure-Ground) นักจิตวิทยาในกลุ่มเกสตัลท์ เชื่อว่าคนมีศักยภาพที่จะเป็นผู้ที่สามารถเปลี่ยนภาพ (Figure) ให้เป็นพื้น (Ground) หรือเปลี่ยนพื้นให้เป็นภาพได้และทุกสิ่งทุกอย่างจะมองได้เป็นสมอองทางเสมอ

2. สภาวะปัจจุบัน (The now) เพิร์ลส์ (Perls) ให้ความสำคัญกับสภาวะปัจจุบันมากที่สุดเพราะอดีตเป็นสิ่งที่ผ่านพ้นไปแล้วและอนาคตเป็นการคาดการณ์ที่ยังไม่เกิด มีแต่ปัจจุบันเท่านั้นที่มีความหมายสำคัญ คำถามที่ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาอยู่ในสภาวะปัจจุบัน โดยจะใช้คำถามว่า “อะไร” และ “อย่างไร” แต่ไม่ใช่คำถามว่า “ทำไม” เช่น “คุณรู้สึกอย่างไรในขณะนี้” “อะไรที่กำลังเกิดขึ้นอยู่ขณะนี้” “คุณรู้สึกอย่างไรบ้างขณะที่คุณนั่งอยู่ตรงนี้” “การให้บุคคลเผชิญกับปัญหาของเขาพูดถึงปัญหาของเขาและรับรู้ถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นในสภาวะปัจจุบันที่กำลังพูดถึงปัญหานั้นจะทำให้บุคคลสามารถมองเห็นแนวทางในการแก้ปัญหาและได้รู้จักตัวเองมากขึ้นอีกด้วย

3. ภาระหรือความรู้สึกที่ค้างค้ำ (Unfinished Business) ภาวะแห่งความคิดที่สำคัญในการใช้อธิบายถึงพฤติกรรมของมนุษย์ก็คือ ภาระหรือความรู้สึกที่ค้างค้ำ แนวคิดของเกสตัลท์เชื่อว่า ความต้องการที่ไม่ได้รับการตอบสนองและความรู้สึกที่ไม่ได้แสดงออกมา เช่น ความไม่พอใจ ความโกรธ ความเกลียด ความเจ็บปวด ความกังวล ความเสียใจ ความรู้สึกผิด เป็นต้น แม้ว่าอารมณ์ความรู้สึกเหล่านี้จะไม่ได้แสดงออกมาแต่ก็มีความสัมพันธ์กับความทรงจำของเรา ซึ่งทำให้เกิดภาระหรือความรู้สึกค้างค้ำอยู่ในบุคคล บุคคลที่มีสิ่งที่ค้างค้ำในตัวเองมาก ๆ ภาระหรือความรู้สึกที่ค้างค้ำเหล่านี้จะคอยทิ่มแทงใจหรือรบกวนความรู้สึกของบุคคลนั้นอยู่ตลอดเวลาทำให้การรับรู้เกี่ยวกับตนเองบกพร่องไป เพราะภาระหรือความรู้สึกที่ค้างค้ำจะออกมาสอดแทรกขัดขวางกับการรับรู้ของบุคคลนั้น

4. พฤติกรรมที่ผิดปกติ (Maladaptive Behavior) ในทรรศนะของ เพิร์ลส์ (Perls) เชื่อว่าบุคคลที่มีพฤติกรรมปกติมีสุขภาพจิตดีและมีความสุขในชีวิต คือ บุคคลที่ตระหนักรู้ถึงความรู้สึกความคิดความต้องการของตนเอง ตลอดจนรับรู้ถึงสภาพแวดล้อมและมีปฏิสัมพันธ์กับ

สภาพแวดล้อมได้ถูกต้องในสภาวะปัจจุบัน ไม่ได้ติดอยู่กับความทรงจำในอดีตหรือวิตกกังวลคาดหวังกับอนาคต สามารถบริหารจัดการหรือความรู้สึกค้างค้ำที่มารบกวนจิตใจให้หมดไป จัดระบบตนเอง (Self-Regulation) ทั้งทางกายและจิตใจให้เกิดความสมดุลซึ่งไม่ก่อให้เกิดความขัดแย้งในตนเอง ไม่เกิดความคับข้องใจจนมีอาการทางจิตหรือมีพฤติกรรมที่ผิดปกติได้

เพิลส์ (Perls) เป็นจิตแพทย์ที่นำเอาทฤษฎีการรับรู้ ของจิตวิทยาเกสตัลท์มาใช้ในการบำบัดทางอารมณ์ ความรู้สึก และการรับรู้ในตนเอง โดยมีแนวคิดเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ ดังนี้ (วัชร ทรัพย์มี.2533, น. 60)

1. มนุษย์เป็นอิสระจากอดีต เขาอยู่ในปัจจุบัน มนุษย์ไม่สามารถจัดการกับอดีตและอนาคตได้อย่างแน่นอน แต่บุคคลสามารถดำเนินการกับปัจจุบันได้แน่นอนกว่า
2. มนุษย์สามารถที่จะปรับตัวกับสิ่งแวดล้อมและดำเนินชีวิตไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถแก้ปัญหาและตัดสินใจได้ด้วยตนเอง และมีความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง
3. มนุษย์พยายามพัฒนาตนเองในปัจจุบัน
4. มนุษย์สามารถจัดระบบชีวิตและแก้ปัญหาของตนเองได้ (Self Regulation) เมื่อเกิดอารมณ์เครียด หรือความต้องการด้านต่างๆ ขึ้น มนุษย์พยายามทำให้เกิดความสมดุล
5. การที่มนุษย์ตระหนักรู้ (Awareness) ถึงความต้องการ ความรู้สึก ความคิด อารมณ์ และการรับรู้ของตนจะช่วยให้เขาตัดสินใจในการจัดการกับปัญหา หรือความเครียดได้เหมาะสมขึ้น
6. มนุษย์ไม่ได้ดีหรือเลวมาแต่กำเนิด แต่เป็นความดีหรือเลวที่เกิดจากการกระทำในปัจจุบัน
7. การกระทำทำความเข้าใจ มนุษย์ต้องพิจารณาเป็นส่วนรวม (As a Whole) ทั้งลักษณะในตัวเองและสิ่งแวดล้อมต่างๆ ภายนอก

2.4 ความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์

การให้คำปรึกษาตามแนวเกสตัลท์ เริ่มต้นจากข้อสันนิษฐานเบื้องต้น ที่ว่ามนุษย์เป็นผู้ที่สมบูรณ์ และมีความสามารถที่จะเผชิญกับทุกสิ่งที่เกิดขึ้นกับตน และเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ กลุ่มเกสตัลท์ที่มีความคิดเห็นสรุปได้ดังนี้ (พนม ล้อมอารีย์, 2533, น.207)

1. บุคคลเป็นหน่วยรวม ซึ่งเกิดจากความสัมพันธ์ของส่วนต่าง ๆ และไม่สามารถพิจารณาส่วนต่างๆ ของบุคคลเป็นเอกเทศได้ ไม่ว่าจะร่างกาย อารมณ์ ความคิด การรับรู้ ความรู้สึก และการรับรู้

2. บุคคลเป็นส่วนหนึ่งของสิ่งแวดล้อมของเขา และไม่สามารถจะเข้าใจบุคคลโดยการแยกจากสิ่งแวดล้อมได้

3. มนุษย์เลือกวิธีการที่จะตอบสนองต่อสิ่งเร้าภายในและภายนอกด้วยตนเอง มนุษย์เป็นผู้กระทำไม่ใช่ผู้โต้กลับ (Reactors)

4. มนุษย์เป็นผู้ที่มีศักยภาพที่จะตระหนักรู้ ความรู้สึกทั้งหมด ความคิด อารมณ์ และการรับรู้ของตน

5. บุคคลมีความสามารถที่จะเลือก เพราะว่าเขาเป็นผู้ที่รู้จักตนเอง

6. บุคคลมีความสามารถที่จะปกครองตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ

7. บุคคลไม่สามารถประสพกับอดีต และอนาคต บุคคลสามารถประสพตนเองในปัจจุบันเท่านั้น

8. มนุษย์โดยพื้นฐานไม่ใช่คนดี และไม่ใช่คนเลว

คมเพชร นัตรศุภกุล (2547, น.113) กล่าวถึง พาสสันส์ (Passons) ที่ได้กล่าวถึงข้อตกลงเบื้องต้นเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ตามทฤษฎีเกสตัลท์ไว้ดังนี้

1. มนุษย์เป็นผลรวมของร่างกาย อารมณ์ ความคิด ความรู้สึกและการรับรู้ องค์ประกอบเหล่านี้จะปฏิบัติการร่วมกันหรือเกี่ยวข้องกัน

2. มนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของสิ่งแวดล้อม เราจะไม่สามารถเข้าใจมนุษย์ได้ ถ้าเขาไม่อยู่ในสังคม

3. มนุษย์เป็นผู้กระทำ (Proactive) มากกว่าการเป็นผู้ตอบสนอง (Reactive) มนุษย์จะตัดสินใจที่จะตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมภายนอกด้วยตนเอง

4. มนุษย์มีความสามารถในการตระหนักรู้ในเรื่องความรู้สึก ความคิด อารมณ์ และการรับรู้ของตนเอง

5. เมื่อมนุษย์มีความตระหนักรู้ เขาจะสามารถตัดสินใจและจะทำให้มีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมภายในและภายนอกของตนเอง

6. มนุษย์มีทรัพยากรต่างๆ ในตนเองซึ่งจะนำมาใช้อย่างมีประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิตและสิ่งต่างๆ ที่ถูกใช้ไปแล้ว เช่น ความสามารถ ความคิด ประสบการณ์ต่าง ๆ ก็สามารถที่ปรับสถานะต่าง ๆ เสียใหม่แล้วนำมาใช้อีกได้

7. มนุษย์จะมีประสบการณ์เกี่ยวกับตนเองในเหตุการณ์ปัจจุบันเท่านั้น สำหรับอนาคตก็จะเป็นแค่เพียงความคาดหวังและอดีตจะเป็นเพียงแต่ความทรงจำเท่านั้น

8. โดยพื้นฐานมนุษย์ที่เกิดมาจะไม่ดีหรือเลว

2.5 การนำแนวคิดของกลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ไปใช้ในการเรียนการสอน

อารี พันธุ์ณี (2546, น.237 - 238) ได้ให้ความเห็นไว้ดังนี้

1. การเน้นภาพรวม ในการจัดการเรียนรู้ครูควรจัดทำบทเรียนให้เป็นหมวดหมู่ เป็นรูปร่างมองเห็น โครงสร้างของเรื่องที่จะเรียนก่อนแล้วจึงแยกเป็นหน่วยย่อยที่สัมพันธ์ ต่อเนื่องกันแล้วสุดท้ายจึงสอนเป็นรายละเอียดของแต่ละหน่วยย่อยนั้น ๆ

2. คุณค่าของบทเรียนครูควรเน้นให้ผู้เรียนเห็นถึงความสำคัญตระหนักถึงคุณค่าที่จะได้จากบทเรียนในด้านของประโยชน์ในการนำมาใช้ในชีวิตประจำวันมากกว่าจะเรียนเพื่อรู้อย่างเดียวเพราะฉะนั้นการประยุกต์ใช้จึงเป็นเรื่องที่การให้ความสนใจและเน้นให้เป็นไปได้จริงๆ

3. ประสบการณ์เดิมของผู้เรียน ในการจัดการเรียนรู้ครูควรคำนึงถึงพื้นฐาน ประสบการณ์ของผู้เรียนเพื่อจะทำให้ผู้เรียนสามารถถ่ายโอนการเรียนรู้จากการเรียนรู้ก่อนมาสู่การเรียนรู้ใหม่ได้

4. การเน้นความเข้าใจมากกว่าการท่องจำ ครูควรเน้นให้นักเรียนเกิดความเข้าใจ ในบทเรียนอย่างแท้จริง เพราะจะทำให้ผู้เรียนสามารถนำความรู้ หลักการวิธีการไปใช้ใน สถานการณ์ใหม่ ดังนั้นครูควรสอนด้วยความตั้งใจจริงและยึดหลักการสอนตั้งแต่เริ่มต้นจาก แผนการสอนลำดับขั้นตอนในการสอน การนำเสนอเนื้อหาเทคนิควิธีการสอนหลายรูปแบบโดย จุดมุ่งหมายที่ต้องการให้ผู้เรียนคิดความเข้าใจอย่างแท้จริงในบทเรียน

5. ความชัดเจนของบทเรียนครู ควรเน้นในสิ่งที่จะสอนให้ชัดเจนโดยให้นักเรียน มองเห็นความแตกต่างระหว่างสิ่งที่สำคัญต้องการให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้กับส่วนประกอบอาจ เป็นตัวอย่างนิทานเหตุการณ์ที่นำมาเสริมเพื่อให้เข้าใจบทเรียน ได้ดียิ่งขึ้น

6. ความคล้ายคลึงกันของสถานการณ์เดิมกับสถานการณ์ใหม่ ครูควรสอนด้วย การส่งเสริมให้เกิดการถ่ายโอนเชิงบวก กล่าวคือ สอน โดยคำนึงถึงความคล้ายคลึงกันของบทเรียน ในครั้งก่อน ซึ่งอาจคล้ายคลึงในเรื่องของเนื้อหา วิธีการหรือเจตคติของผู้เรียนนำมาเชื่อมโยงใน บทเรียนใหม่ ซึ่งอาจช่วยให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจและเรียนรู้ได้ง่ายสะดวกขึ้น

7. ความต่อเนื่องของบทเรียน ครูควรจัดทำบทเรียนทั้งหมดให้มีความต่อเนื่อง ซึ่งเป็นพื้นฐานของการเรียนรู้ครั้งใหม่ ให้เกิดความเข้าใจดีและง่ายขึ้นเพื่อให้นักเรียนสามารถมองเห็น ความสำคัญรูปร่างของสิ่งที่เรียนได้ชัดเจน

8. การสรุปหรือการปิดในการสอนครูควรมีบทบาทในการกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิด ความพร้อมและมีการสรุปหรือจบ หรือจบบทเรียนเพื่อให้ผู้เรียนมองเห็นภาพรวมของสิ่งที่เรียน

การสรุปหรือจบใจความ อาจมีทั้งระหว่างเรียน ทำกิจกรรมหรือในตอนท้ายของ บทเรียนก็ได้ขึ้นอยู่กับรูปแบบ วิธีสอนของผู้สอน ด้วยการให้โอกาสแก่ผู้เรียนได้สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้

ด้วยตนเอง อาจเป็นการอภิปรายในลักษณะที่เป็นประเด็นคำถามปลายเปิด ก็จะช่วยให้ผู้เรียนได้สร้างสรรค์และเติมเต็มความสามารถและความคิดของแต่ละบุคคลได้

ทิสนา แคมมณี (2551, น.62) ได้ให้หลักการจัดการศึกษาและการเรียนการสอนตามแนวทฤษฎีเกสตัลท์ไว้ว่า

1. กระบวนการคิดเป็นกระบวนการสำคัญในการเรียนรู้การส่งเสริมกระบวนการคิดเป็นสิ่งจำเป็นและเป็นสิ่งสำคัญในการช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้
2. การสอนและการเสนอภาพรวมให้ผู้เรียนเห็นและเข้าใจก่อนการเสนอส่วนย่อยจะช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้ดี
3. การส่งเสริมให้ผู้เรียนมีประสบการณ์มาก ได้รับประสบการณ์ที่หลากหลายจะช่วยให้ผู้เรียนสามารถคิดแก้ปัญหาและคิดริเริ่มได้มากขึ้น
4. การจัดประสบการณ์ใหม่ให้มีความสัมพันธ์กับประสบการณ์เดิมของผู้เรียนจะช่วยให้ผู้เรียนสามารถเรียนรู้ได้ดีและง่ายขึ้น
5. การจัดระเบียบสิ่งเร้าที่ต้องการให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้ดี คือ การจัดกลุ่มสิ่งเร้าที่เหมือนกันหรือคล้ายคลึงกันไว้เป็นกลุ่มเดียวกัน
6. ในการสอน ครูไม่จำเป็นต้องเสนอเนื้อหาทั้งหมดที่สมบูรณ์ ครูสามารถเสนอเนื้อหาเพียงบางส่วนได้ หากผู้เรียนสามารถใช้ประสบการณ์เดิมเดิมให้สมบูรณ์
7. การเสนอบทเรียนหรือเนื้อหาควรจัดให้มีความต่อเนื่องกันจะช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้ดีและรวดเร็ว
8. การส่งเสริมให้ผู้เรียนได้รับประสบการณ์ที่หลากหลายจะช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้แบบหยั่งเห็นได้มากขึ้น

จากแนวคิดและหลักการทฤษฎีเกสตัลท์ที่นำมาใช้ในการจัดการเรียนรู้โดยการจัดบทเรียนเป็น โครงสร้างหรือหมวดหมู่ก่อนเพื่อให้เห็นภาพรวมแล้วจึงแยกเป็นหน่วยย่อยส่งเสริมให้ผู้เรียนเรียนรู้ โดยใช้กระบวนการคิดและการนำไปใช้ประโยชน์มากกว่าการท่องจำและจัดกิจกรรมให้ผู้เรียนได้รับประสบการณ์ที่หลากหลายจะช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้ดี

2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ภายิต ทิมสถิต (2560) ได้ศึกษา ผลการปริกษาของกลุ่มแบบเกสตัลท์ต่อการตระหนักรู้ในตนเองของสาวประเภทสอง ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กลุ่มทดลองมีคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองในระยะหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ กลุ่มทดลองมีคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองในระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กลุ่มทดลองมีคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองในระยะหลังการทดลองสูงกว่าในระยะก่อนการทดลองอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ กลุ่มทดลองมีคะแนนการตระหนักรู้ในตนเอง ในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จตุมา ค้วงนุ้ย (2560) ได้ศึกษา ผลการให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ร่วมกับดนตรีบำบัดต่อความวิตกกังวลของผู้ต้องขังชาย ผลการวิจัยพบว่า ผู้ต้องขังที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ร่วมกับดนตรีบำบัด มีคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คารุณี พิริยะชนานุสรณ์ (2554) ศึกษา ผลการจัดกิจกรรมการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรมโดยใช้แผนการจัดการเรียนรู้ตามแนวทฤษฎีเกสตัลท์ที่ใช้ภาพการ์ตูนเป็นสื่อประกอบของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนแม่หล่าย (ประชานุสรณ์) สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาแพร่ เขต 1 จำนวน 15 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบทดสอบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน แบบประเมินพฤติกรรมหน้าที่พลเมือง วัฒนธรรมและการดำเนินชีวิตในสังคมและแบบวัดเจตคติต่อการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพิ่มขึ้นจากก่อนเรียนเท่ากับ 4.54 คิดเป็นร้อยละ 22.67 นักเรียนมีพฤติกรรมหน้าที่พลเมือง วัฒนธรรมและการดำเนินชีวิตในสังคมหลังจัดกิจกรรมการเรียนรู้อยู่ในระดับมาก นักเรียนมีเจตคติต่อการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรมหลังจัดกิจกรรมการเรียนรู้ อยู่ในระดับเชิงบวกมาก

ประภากรณี นิลสม (2553) ศึกษา การพัฒนาทักษะชีวิตในการป้องกันความรุนแรงของนักเรียนอาชีวศึกษา ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ โดยการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเกสตัลท์ ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองมีทักษะชีวิตในการป้องกันความรุนแรงมากกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนในกลุ่มทดลองมีทักษะชีวิตในการป้องกันความรุนแรงในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลมากกว่าจากระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ทิวาพร รักรกลาง (2552, น.45 – 56 อ้างถึงใน คารุณี พิริยะชนานุสรณ์ 2554, น.46) ศึกษาการสร้างและผลิตสื่อตามแนวคิดของเกสตัลท์ เรื่องกลัวไม้ โดยศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการรับรู้ตามแนวคิดของเกสตัลท์ กลุ่มตัวอย่างเป็น นักศึกษาปริญญาตรี โปแกรม วิชาเกษตร มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา จำนวน 30 คน ที่ได้รับการเลือกแบบเจาะจง ผลการศึกษาพบว่าการทดสอบหลังเรียนโดยใช้สื่อตามแนวคิดของเกสตัลท์ เรื่องกลัวไม้ นักศึกษามีคะแนนเฉลี่ย 14.70 สูงกว่าก่อนเรียนที่มีคะแนนเฉลี่ย 5.1 และคะแนนความก้าวหน้าเฉลี่ย 5.1 ค่าส่วนเบี่ยงเบน

มาตรฐานเท่ากับ 1.55 และ 2.90 ตามลำดับ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าการใช้สื่อประสมเรื่องกล้วยไม้ทำให้ผู้เรียนมีความรู้เรื่องกล้วยไม้เพิ่มสูงขึ้น

พรรณี บุษผาวาสน์ (2544) ศึกษา การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีเกสตัลท์เพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองต่อการออกสู่สังคมภายนอกของผู้ติดเชื้อเอชไอวี ที่บ้านรวมน้ำใจ จังหวัดร้อยเอ็ด ผลการวิจัยพบว่า ผู้ติดเชื้อเอชไอวีที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีความเชื่อมั่นในตนเองต่อการออกสู่สังคมภายนอกโดยรวมและรายด้าน เพิ่มขึ้นหลังจากให้คำปรึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว

3.1 ความหมายของชุดกิจกรรมแนะแนว

พวงเพ็ญ สิงห์โคทอง (2548, น.10) ได้ให้ความหมายของชุดกิจกรรมว่า เป็นการรวบรวมสื่อการเรียนสำเร็จรูปไว้เป็นชุดเพื่อให้เหมาะสมกับเนื้อหาให้ผู้เรียนศึกษาด้วยตนเองได้อย่างสะดวก ตามขั้นตอนที่กำหนดเพื่อบรรลุจุดประสงค์ที่ตั้งไว้ เป็นการเรียนรู้ที่เน้นความสามารถส่วนบุคคล ผู้เรียนมีอิสระและพึ่งพาผู้สอนน้อยที่สุด ภายในชุดประกอบด้วยสื่อต่างที่จะทำให้ผู้เรียนสนใจเรียนตลอดเวลา ทำให้เกิดทักษะกระบวนการเรียนรู้ ประกอบด้วยวัสดุอุปกรณ์หลายชนิด และองค์ประกอบอื่นที่ก่อให้เกิดความสมบูรณ์ในตัวเอง โดยที่ผู้สร้างได้รวบรวมและจัดอย่างเป็นระบบไว้เป็นกลุ่ม และสร้างไว้เพื่อจุดประสงค์ใดจะมีชื่อเรียกตามการใช้งานนั้นๆ เช่น ถ้าสร้างเพื่อการศึกษาโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ครูใช้ประกอบการสอน โดยเปลี่ยนบทบาทให้ครูพูดน้อยลง นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมมากขึ้น เรียกว่าชุดกิจกรรมสำหรับครู แต่ถ้าให้ผู้เรียนเรียนจากชุดกิจกรรมนี้ เรียกว่า ชุดกิจกรรม ในการสร้างชุดกิจกรรมจะพิจารณาจาก 1) ใช้สื่อหลายชนิดตามจุดประสงค์ที่ตั้งไว้ 2) เหมาะสมกับประสบการณ์ของผู้เรียน 3) เหมาะสมกับการตอบสนองของผู้เรียน 4) เป็นสื่อที่จัดหาได้ไม่ยาก

ดำรงศักดิ์ มีวรรณ (2552, น.17) สรุปไว้ว่า ชุดกิจกรรม คือ การจัดประสบการณ์เรียนรู้ให้กับผู้เรียน ให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้แก้ปัญหาด้วยตนเอง มีอิสระในการเรียนรู้ โดยใช้แหล่งการเรียนรู้ที่หลากหลาย โดยครูต้องเป็นผู้วางแผน กำหนดเป้าหมายวัตถุประสงค์การเรียนรู้ สิ่งที่ต้องการผู้เรียนเกิดการเรียนรู้และในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยครูมีหน้าที่ให้คำปรึกษา

มยุรี วิสุทราลัย (2547, น.9, อ้างถึงใน โกลสูมวดี จิตเกษม, 2555, น.38) กล่าวว่า กิจกรรมแนะแนว คือ กระบวนการซึ่งประกอบไปด้วยศาสตร์และศิลป์ ที่ช่วยให้แก่นักเรียนรู้จักและเข้าใจตนเอง มีทักษะในการดำเนินชีวิต เพื่อพัฒนาและการปรับตัวให้ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

นิชลักษณ์ สุขสวัสดิ์ (2546, น.26) กล่าวว่า เป็นเครื่องมือที่ใช้ในการจัดกิจกรรมแนะแนวที่มีลักษณะเดียวกัน แต่มีผู้เรียกชื่อต่างๆ กัน เช่น ชุดการสอนแนะแนว ชุดการแนะแนว ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนว ซึ่งจากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องจำนวนหลายรายการพบว่าชื่อเรียกเหล่านี้ เรียกเครื่องมือทางการแนะแนวที่มีลักษณะเดียวกัน เพื่อให้สอดคล้องกับพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติพุทธศักราช 2542 ที่เรียกการแนะแนวว่า “กิจกรรมแนะแนว”

คอร์ทแมน และการฟฟ์ (Kottman and Groaf, 2001, อ้างถึงใน กาญจนา บุตรมี, 2555, น. 29) ได้ให้ความหมายกิจกรรมแนะแนวโดยสรุปว่า เป็นการมวลประสบการณ์ในการให้บริการแนะแนวในรูปแบบต่างๆ ทั้งการแนะแนวเพื่อการพัฒนา สร้างเสริม ป้องกันปัญหาและแก้ไขปัญหา ทั้งด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม ทั้งกิจกรรมแนะแนวโดยตรง และกิจกรรมผสม เป็นทั้งกิจกรรมรายบุคคลและกิจกรรมกลุ่ม

ซ้อลัดดา ขวัญเมือง (2541, น.223, อ้างถึงใน กาญจนา บุตรมี, 2555, น.30) ให้ความหมายชุดการแนะแนวโดยสรุปว่า หมายถึง แผนการจัดกิจกรรม ที่มีวัตถุประสงค์เฉพาะ เรื่อง มีรูปแบบเป็นสื่อประสมที่จัดขึ้นให้สอดคล้องกับหน่วยการเรียนรู้ เนื้อหาและประสบการณ์ของแต่ละหน่วย ประกอบด้วยส่วนสำคัญ คือ คู่มือครู คู่มือนักเรียน เนื้อหา แผนการจัดกิจกรรม บัตรรายการ แบบฝึกหัดและแบบประเมินผล รวบรวมไว้ในกล่องเป็นชุดอาจใช้ศึกษาเป็นรายบุคคลหรือรายกลุ่มแบบเป็นศูนย์การเรียนรู้ หรือใช้ประกอบการบรรยายของครู

วัฒนกิจ สิทธิสถิตอังกู (2556, น. 27, อ้างถึงใน โกลสูมวดี จิตเกษม, 2555, น.38) กล่าวว่า ชุดกิจกรรมแนะแนว คือ เครื่องมือทางการแนะแนวที่ประกอบด้วย กิจกรรมแนะแนวหลายๆ กิจกรรม ที่นำมารวมกันเข้าอย่างเป็นระบบตามเป้าหมายและขอบข่ายของการแนะแนว โดยชุดกิจกรรมแนะแนวประกอบไปด้วย

1. คู่มือผู้ให้บริการ ประกอบด้วย คำชี้แจงในการเตรียมการ และแผนการจัดกิจกรรม

2. คู่มือผู้บริการ ประกอบด้วยใบงาน ใบความรู้ และแบบทดสอบก่อนหลัง

3. สื่อหรืออุปกรณ์การจัดกิจกรรม

จากที่กล่าวมาข้างต้นพอสรุปได้ว่า ชุดกิจกรรมแนะแนว หมายถึงเครื่องมือที่สร้าง

ขึ้นโดยใช้สื่อประสม เช่น รูปภาพ วิดีทัศน์ แถบเสียง และเอกสารต่างๆ โดยมีเนื้อหาที่สอดคล้องกับวิชา หน่วยการสอน และมีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยให้เกิดพฤติกรรมตามเป้าหมายและทำให้การเรียนรู้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

3.2 ความสำคัญของชุดกิจกรรมแนะแนว

กิจกรรมแนะแนวเป็นกิจกรรมที่มุ่งพัฒนา สร้างเสริม ป้องกันและแก้ไขปัญหาให้กับทุกกลุ่มคนทั้งวัยเด็ก วัยรุ่น และวัยผู้ใหญ่ ในขอบข่ายด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม โดยมีรูปแบบและเทคนิคที่หลากหลาย อาจเป็นกิจกรรมแนะแนวโดยตรงหรือผสมผสานในการเรียนการสอน การฝึกอบรม ประชุมสัมมนา ทั้งรายบุคคลและรายกลุ่ม ดังที่สมร ทองดี และปราณี รามสูต (2545, น.8 – 10 อ้างถึงใน พรรณี บุษผาวาสน์, 2544, น.20) กล่าวว่า การดำเนินกิจกรรมแนะแนวหากกระทำได้อย่างเหมาะสม โดยใช้กระบวนการทางการแนะแนวก็น่าจะเป็นทางเลือกหนึ่งที่เหมาะสมที่จะส่งผลดีต่อผู้ที่เกี่ยวข้อง ชุมชน สังคม และนอกจากช่วยให้ผู้รับบริการได้พัฒนาตนเองแล้ว ยังสามารถสร้างคุณประโยชน์แก่สังคมได้ ช่วยให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ซึ่งเป็นเป้าหมายที่สังคมปัจจุบันปรารถนาให้เกิดขึ้น ดังนั้นกิจกรรมแนะแนวจึงมีความสำคัญทั้งต่อผู้ให้และผู้รับบริการ

3.3 ขอบข่ายการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว

การจัดกิจกรรมแนะแนวเป็นกระบวนการให้บริการแนะแนวอย่างหนึ่งที่มีเป้าหมายเพื่อป้องกันปัญหา แก้ไขปัญหา และส่งเสริมพัฒนา ดังนั้นการจัดกิจกรรมแนะแนวจะต้องครอบคลุมขอบข่ายทั้ง 3 ด้าน ทั้งด้านการศึกษา ด้านอาชีพ ด้านส่วนตัวและสังคม โดย วัลภา สบายยิ่ง (2545:2-6, อ้างถึงใน โกสุมาวดี จิตเกษม, 2555, น.38) ได้สรุปเกี่ยวกับขอบข่ายการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว ดังนี้

1. การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวด้านการศึกษา (Educational Guidance) คือ กระบวนการที่นักแนะแนวได้ช่วยให้นักเรียน นักศึกษา รู้จักตนเอง และสิ่งแวดล้อม เพื่อให้สามารถตัดสินใจเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาได้จนเต็มศักยภาพ เช่นการวางแผนการเรียน การแก้ปัญหาการเรียน การศึกษาต่อ ทั้งนี้หากผู้รับบริการไม่รู้จักตนเอง แนวโน้มอาจจะวางแผนการศึกษาโดยไม่คำนึงความสามารถของตนเอง ซึ่งนำไปสู่การตัดสินใจเลือกวิชาหรือคณะที่ไม่ตรงกับคุณสมบัติของตนเอง แต่ถ้าผู้ให้บริการมีข้อมูลเกี่ยวกับระดับความสามารถความสนใจของผู้เรียน ก็จะแก้ปัญหาได้อีกทั้งยังสามารถนำศักยภาพที่มีอยู่มาใช้ในการศึกษาได้เต็มที่อีกด้วย

- 1.1 การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวด้านอาชีพ (Vocational Guidance) คือ กระบวนการที่นักแนะแนวได้ช่วยให้นักเรียน นักศึกษา รู้จักตนเอง และสิ่งแวดล้อม อีกทั้งมีโอกาสได้รับประสบการณ์และฝึกงานตามความถนัด เพื่อให้สามารถตัดสินใจเรื่องที่เกี่ยวข้องกับอาชีพ

ได้ เช่นการแสวงหาเกี่ยวกับอาชีพและการเลือกสายอาชีพที่เหมาะสม มีเจตคติที่ดีในการทำงาน เป็นต้น ทั้งนี้ ข้อมูลด้านความถนัดในอาชีพ จะป้องกันและแก้ไขปัญหาคความขัดแย้งได้ ทั้งยังทำงานได้ตรงตามถนัด มีความสุข ความพอใจ และสามารถนำศักยภาพของตนมาใช้ในการประกอบอาชีพได้อย่างมีประสิทธิภาพ

1.2 การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคม (Personality and Social Guidance) คือ กระบวนการที่นักแนะแนวช่วยให้ผู้รับบริการ ได้รู้จักตนเอง และสิ่งแวดล้อม เพื่อให้สามารถตัดสินใจเรื่องที่เกี่ยวข้องกับส่วนตัวและสังคมได้ เช่น การรู้จักตนเองในด้านทักษะทางสังคม การปรับตัวกับเพื่อนร่วมงานและผู้บังคับบัญชา การทำงานร่วมกับผู้อื่น การพัฒนาบุคลิกภาพ และความสามารถที่เหมาะสมในการเข้าสังคม การเลือกกิจกรรมที่สนใจยามว่าง การพัฒนาตนให้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีหรือพัฒนาบุคลิกภาพด้านส่วนตัวและสังคม ที่เป็นจุดเด่นของผู้รับบริการ เป็นต้น

กล่าวโดยสรุปได้ว่าขอบข่ายการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวจะมีทั้งหมด 3 ด้าน คือ ด้านการศึกษา ด้านอาชีพ ด้านส่วนตัวและสังคม จึงควรเลือกใช้ชุดกิจกรรมที่เหมาะสมกับผู้รับบริการ

3.4 เทคนิคในการจัดกิจกรรมแนะแนว

ในการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนว ครูแนะแนวต้องใช้เทคนิคต่างๆ ในการจัดตามแผนกิจกรรม ซึ่งแต่ละวิธีมีข้อแตกต่างกัน ดังนั้นจึงต้องเลือกใช้เทคนิคต่างๆ ให้เหมาะสมกับวัตถุประสงค์แต่ละหน่วยและเวลาที่ใช้ ในการค้นคว้าครั้งนี้ขอเสนอเทคนิคที่สามารถนำไปใช้ในการเขียนแผนการจัดกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียนได้ดังนี้ (ปราณี รามสูต 2533, น. 251-255)

3.4.1 **เทคนิคแบบแบ่งกลุ่มทำงาน** เป็นเทคนิคที่ครูมอบหมายให้นักเรียนทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม ทั้งกลุ่มใหญ่และกลุ่มย่อย เพื่อช่วยค้นหาแก้ปัญหาใดปัญหาหนึ่งตามความสามารถหรือความสนใจของนักเรียน เป็นการฝึกให้นักเรียนทำงานร่วมกันแบบประชาธิปไตย โดยเปิดโอกาสให้นักเรียนได้มีโอกาสฝึกฝนและเรียนรู้เกี่ยวกับการทำงานร่วมกัน เป็นเทคนิคที่เหมาะสมกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาที่กำลังอยู่ในวัยรุ่น เป็นวัยที่กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลต่อชีวิตมากกว่าวัยอื่นๆ

3.4.2 **เทคนิคแบบอภิปราย** เป็นเทคนิคแบบกลุ่มอีกวิธีหนึ่ง ที่เปิดโอกาสให้มีการแลกเปลี่ยน ความคิดเห็น ซึ่งกันและกันโดยมีครูเป็นผู้ประสานงาน และกระตุ้นให้นักเรียนร่วมแสดงความคิดเห็น สรุป หรือเสนอแนะในความคิดเห็นที่แตกต่างกันของนักเรียน เป็นวิธีการฝึกให้มีส่วนร่วมในการเรียนการสอนและแสวงหาความรู้ความเข้าใจในในทักษะที่เรียนร่วมกัน

3.4.3 เทคนิคแบบบทบาทสมมติ เป็นเทคนิคที่กำหนดให้นักเรียนได้แสดงบทบาทเลียนแบบจากที่สมมติขึ้นจากความเป็นจริง ที่คุ้นเคยหรืออาจไม่คุ้นเคยมาก่อน เพื่อใช้เป็นสื่อในการช่วยให้เกิดการเรียนรู้ โดยครูจะเป็นผู้สร้างสถานการณ์สมมติและบทบาทให้นักเรียนเข้าสวมบทบาทนั้นและแสดงออกตามธรรมชาติ ตามบุคลิกภาพ ประสบการณ์ ความคิด อารมณ์ เจตคติและค่านิยมของนักเรียนเอง ตามที่เข้าใจหรือคิดว่าควรจะเป็น เพื่อนำการแสดงออกของนักเรียนที่แสดงบทบาทสมมติ มาช่วยให้เพื่อนที่ดูการแสดง ได้วิเคราะห์พฤติกรรม ทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจได้กว้างขวางยิ่งขึ้น เมื่อยุติการแสดงก็จะมีการอภิปรายร่วมกัน การแสดง บทบาทสมมติจะมีการเตรียมล่วงหน้าหรือไม่เตรียมก็ได้

3.4.4 เทคนิคแบบสถานการณ์จำลอง เป็นเทคนิคที่สร้างสถานการณ์โดยการจัดสภาพแวดล้อมให้ใกล้เคียงกับความเป็นจริงมากที่สุด และให้นักเรียนได้สมมติตนเองลงไปอยู่ในสถานการณ์นั้นเพื่อฝึกการแก้ปัญหาแบบต่าง ๆ ตามความรู้ความสามารถและประสบการณ์ของตนเอง เป็นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ทำให้สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ในชีวิตประจำวันต่อไป

3.4.5 เทคนิคแบบศูนย์การเรียนรู้ เป็นการจัดให้นักเรียนเข้ากลุ่มเพื่อปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ด้วยตนเองตามที่ครูจัดไว้ให้มีการแบ่งผู้เรียนเป็นกลุ่มย่อยๆ ไม่เกิน 10 คน นักเรียนทำการศึกษาในแต่ละศูนย์ซึ่งมีชุดการแนะนำ มีเนื้อหาแตกต่างกันเมื่อรวมกันทุกศูนย์จะเป็นหน่วยเดียวกัน เวลาที่ใช้ในแต่ละศูนย์จะเท่าๆ กัน มีการหมุนเปลี่ยนการเรียนจนครบทุกศูนย์

สรุป จากการศึกษาเทคนิคต่างๆ ที่สามารถนำมาใช้ในแผนการจัดกิจกรรมแนะนำ มีหลายรูปแบบ เช่น เทคนิคการแบ่งกลุ่มทำงาน เทคนิคบทบาทสมมติ เทคนิคศูนย์การเรียนรู้ การเลือกใช้เทคนิคเหล่านี้ ครูควรคำนึงถึงวัตถุประสงค์ของเนื้อหาและความพร้อมของผู้เรียน เป็นสำคัญ

3.5 องค์ประกอบของชุดกิจกรรม

ชุดกิจกรรมมีองค์ประกอบที่ต่างกันตามที่นักการศึกษาได้กล่าวไว้ดังนี้ ฮุสตันและคนอื่นๆ (Houston ; Other. 1972, pp. 10-15) กล่าวถึงองค์ประกอบของชุดกิจกรรมไว้ดังนี้

1. คำชี้แจง (prospectus) อธิบายถึงความสำคัญของจุดมุ่งหมาย ขอบข่ายในชุดกิจกรรม สิ่ง que ผู้เรียนจะต้องรู้ก่อนและขอบข่ายของกระบวนการเรียนทั้งหมดในชุดกิจกรรม
2. จุดมุ่งหมาย (objectives) คือ ข้อความที่แจ่มชัดและไม่กำกวมที่กำหนดว่า ผู้เรียนจะประสบความสำเร็จอะไรหลังจากเรียนแล้ว

3. การประเมินผลเบื้องต้น (pre – assessment) มีวัตถุประสงค์ 2 ประการ คือ เพื่อให้ทราบว่าผู้เรียนอยู่ในระดับใดในการเรียนการสอนนั้น และดูว่าสัมฤทธิ์ผลตามความมุ่งหมายเพียงใด การประเมินผลเบื้องต้นนี้อาจอยู่ในรูปแบบของการทดสอบข้อเขียน ปากเปล่า การทำงาน ปฏิกริยาตอบสนอง หรือคำถามง่ายๆ เพื่อให้รู้ถึงความต้องการและความสนใจ

4. การกำหนดกิจกรรม (enabling activities) คือ การกำหนดแนวทางและวิธี เพื่อไปสู่จุดหมายที่วางไว้ โดยให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมนั้นด้วย

5. การประเมินผลขั้นสุดท้าย (post – assessment) เป็นข้อสอบเพื่อวัดผลหลังเรียน

ทิสนา แคมมณี (2534, น.10-12) กล่าวว่า ชุดกิจกรรมประกอบด้วยส่วนต่าง ๆ ดังนี้

1. ชื่อกิจกรรม ประกอบด้วยหมายเลขกิจกรรม ชื่อของกิจกรรมและเนื้อหา
2. คำชี้แจง เป็นส่วนที่อธิบายความมุ่งหมายหลักของกิจกรรม และลักษณะของการจัดกิจกรรมเพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมาย
3. จุดมุ่งหมาย เป็นส่วนที่ระบุจุดมุ่งหมายที่สำคัญของกิจกรรมนั้น แนวคิดเป็นส่วนที่ระบุเนื้อหา หรือมโนทัศน์ของกิจกรรมนั้น ส่วนนี้ควรได้รับการย้ำและเน้นเป็นพิเศษ
4. สื่อ เป็นส่วนที่ระบุถึงวัสดุอุปกรณ์ที่จำเป็นในการดำเนินกิจกรรม เพื่อช่วยให้ครูทราบว่าต้องเตรียมอะไรบ้าง
5. เวลาที่ใช้ เป็นการระบุจำนวนเวลาโดยประมาณว่ากิจกรรมนั้นควรใช้เวลาเท่าใด
6. ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม เป็นส่วนที่ระบุวิธีการดำเนินกิจกรรม เป็นขั้นตอนเพื่อให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้
7. ภาคผนวก ในส่วนนี้คือ ตัวอย่างวัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการจัดกิจกรรม และข้อมูลอื่นๆ ที่จำเป็นสำหรับครู รวมทั้งเฉลยแบบทดสอบ

บุญชม ศรีสะอาด (2541, น.95) และบุญเกียรติ วรหาเวช (2545, น. 95-96) กล่าวถึงองค์ประกอบของชุดกิจกรรมไว้ดังนี้

1. คู่มือการใช้ชุดกิจกรรม เป็นคู่มือที่จัดทำขึ้นเพื่อให้ผู้ใช้ชุดกิจกรรมศึกษาและปฏิบัติตามเพื่อบรรลุผลอย่างมีประสิทธิภาพ อาจประกอบด้วยแผนการสอน สิ่งที่ผู้สอนต้องเตรียมก่อนสอน บทบาทผู้เรียนและการจัดชั้นเรียน

2. บัตรงาน เป็นบัตรที่มีคำสั่งว่าจะให้ผู้เรียนปฏิบัติอย่างไรบ้าง โดยระบุกิจกรรมตามลำดับขั้นตอนของการเรียน

3. แบบทดสอบวัดผลความก้าวหน้าของผู้เรียน เป็นแบบทดสอบที่ใช้สำหรับตรวจสอบว่าหลังจากเรียนด้วยชุดกิจกรรมแล้วผู้เรียนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามจุดประสงค์การเรียนรู้ที่กำหนดไว้หรือไม่

4. สื่อการเรียนต่างๆ เป็นสื่อสำหรับผู้เรียนได้ศึกษา มีหลายชนิดประกอบกัน อาจเป็นประเภท สิ่งพิมพ์ เช่น บทความ เนื้อหาเฉพาะเรื่อง จุลสาร บทเรียนโปรแกรม หรือประเภทโสตทัศนอุปกรณ์ เช่น รูปภาพ แผนภูมิต่างๆ เทปบันทึกเสียง ฟิล์มสตริป สไลด์ของจริง เป็นต้น

วิชัย วงศ์ใหญ่ (2525, น.189-192) ได้เสนอขั้นตอนในการสร้างชุดกิจกรรมไว้ 10 ขั้นตอน ดังนี้

1. ศึกษาเนื้อหาสาระของวิชาทั้งหมดอย่างละเอียดว่าสิ่งที่เรานำมาทำเป็นชุดกิจกรรมนั้นจะมุ่งเน้นให้เกิดหลักการของการเรียนรู้อะไรบ้างให้กับผู้เรียน นำวิชาที่ได้จากการศึกษาวิเคราะห์แล้วมาแบ่งเป็นหน่วยการเรียนรู้ ในแต่ละหน่วยนั้นจะมีหัวเรื่องย่อย ๆ รวมอยู่ อีกที่เราจะต้องศึกษาพิจารณาให้ละเอียดชัดเจนเพื่อไม่ให้เกิดการซ้ำซ้อนในหน่วยอื่น ๆ และควรคำนึงถึงการแบ่งหน่วยของการเรียนการสอนของแต่ละวิชานั้น ควรจะเรียงลำดับขั้นตอนของเนื้อหา สาระสำคัญให้ถูกต้องว่าอะไรเป็นสิ่งจำเป็นที่ผู้เรียนจะต้องเรียนรู้ก่อนอันเป็นพื้นฐานตามขั้นตอนของความรู้และลักษณะธรรมชาติในวิชานั้น

2. เมื่อศึกษาเนื้อหาสาระและแบ่งหน่วยการเรียนรู้ได้แล้วจะต้องพิจารณาตัดสินใจอีกครั้งว่า จะทำชุดการสอนแบบใดโดยคำนึงถึงข้อกำหนดว่า ผู้เรียนคือใคร จะให้อะไรกับผู้เรียน จะทำกิจกรรมอย่างไร และจะทำได้ได้อย่างไร สิ่งเหล่านี้จะเป็นเกณฑ์ในการกำหนดการเรียน

3. กำหนดหน่วยการเรียนรู้ โดยประมาณเนื้อหาสาระที่เราจะสามารถถ่ายทอดความรู้แก่นักเรียน หาสื่อการเรียนได้ง่าย พยายามศึกษาวิเคราะห์ให้ละเอียดอีกครั้งหนึ่งว่าหน่วยการเรียนรู้นี้มีหลักการหรือความคิดรวบยอดอะไร และมีหัวเรื่องย่อย ๆ อะไรอีกที่รวมกันอยู่ในหน่วยนี้

4. กำหนดความคิดรวบยอดหรือสาระสำคัญ ต้องกำหนดให้สอดคล้องกับหน่วยและหัวเรื่อง โดยสรุปแนวความคิด สาระและหลักเกณฑ์ที่สำคัญ เพื่อเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนให้สอดคล้องกัน

5. จุดประสงค์การเรียน ต้องกำหนดให้สอดคล้องกับสาระสำคัญ

6. การวิเคราะห์งาน คือการนำจุดประสงค์การเรียนรู้แต่ละข้อมาทำการวิเคราะห์งานเพื่อหากิจกรรมการเรียนรู้แล้วจัดลำดับกิจกรรมการเรียนรู้ให้เหมาะสม สอดคล้องกับจุดประสงค์ที่กำหนดไว้ในแต่ละข้อ

7. เรียงลำดับกิจกรรมการเรียนรู้ เพื่อให้เกิดการประสานกลมกลืนของการเรียนการสอน จะต้องนำกิจกรรมการเรียนรู้ของแต่ละข้อที่ทำการวิเคราะห์งาน และเรียงลำดับกิจกรรมไว้ทั้งหมดมาหลอมรวมเป็นกิจกรรมการเรียนรู้ขั้นสมบูรณ์ที่สุด เพื่อไม่ให้เกิดการซ้ำซ้อนในการเรียน โดยคำนึงถึงพฤติกรรมพื้นฐานของผู้เรียน วิธีดำเนินการสอน ตลอดจนการติดตามผล และการประเมินพฤติกรรมที่ผู้เรียนแสดงออกเมื่อมีการเรียนการสอน

8. สื่อการเรียน คือวัสดุอุปกรณ์และกิจกรรมการเรียนรู้ที่ผู้สอนและผู้เรียนจะต้องกระทำเพื่อเป็นแนวทางในการเรียนรู้ ซึ่งผู้สอนจะต้องจัดทำและจัดหาไว้ให้เรียบร้อย ถ้าสื่อการเรียนรู้เป็นของที่ใหญ่โตหรือมีคุณค่าที่ต้องจัดเตรียมมาก่อนจะต้องเขียนบอกไว้ให้ชัดเจนในคู่มือผู้สอนเกี่ยวกับการใช้ชุดการสอนว่าจะต้องจัดหาได้ ณ ที่ใด

9. การประเมินผล คือการตรวจสอบดูว่าหลังจากการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แล้วผู้เรียนได้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามจุดประสงค์การเรียนรู้ที่กำหนดไว้หรือไม่ การประเมินผลนี้จะใช้วิธีการใดก็ตาม แต่จะต้องสอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้ที่เราตั้งไว้

10. การทดลองใช้ชุดกิจกรรมเพื่อหาประสิทธิภาพ การหาประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมเพื่อปรับปรุงให้เหมาะสมควรนำไปใช้กับกลุ่มเล็กๆ ก่อน เพื่อตรวจสอบหาข้อบกพร่องและแก้ไขปรับปรุงอย่างดีแล้วจึงนำไปใช้กับกลุ่มใหญ่หรือทั้งชั้น

คารุณี พิริยะชานานุสรณ์ (2554, น.5) ได้ทำการศึกษาผลการจัดกิจกรรมการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม โดยใช้แผนการจัดการเรียนรู้ตามแนวทฤษฎีเกสตัลท์ที่ใช้ภาพการ์ตูนเป็นสื่อประกอบ กำหนดขอบเขตการดำเนินงานการจัดทำแผนการจัดการเรียนรู้ตามแนวทฤษฎีเกสตัลท์ ประกอบด้วยขั้นตอนดังนี้

1. ชี้นำ
2. ชี้นำการเสนอภาพรวมให้ผู้เรียนเห็นและเข้าใจส่วนย่อย
3. ชี้นำการทบทวนประสบการณ์เดิม
4. ชี้นำการจัดประสบการณ์ใหม่โดยใช้กิจกรรมการเรียนรู้ที่ใช้ภาพการ์ตูนเป็นสื่อประกอบ
5. ชี้นำการเชื่อมโยงประสบการณ์เดิมกับความรู้ใหม่และการนำไปใช้
6. ชี้นำสรุปเพื่อให้ผู้เรียนได้สรุปสิ่งที่เรียนด้วยตัวเอง

จากขั้นตอนการสร้างชุดกิจกรรม สรุปได้ว่า การสร้างชุดกิจกรรมควรมีการวางแผน กำหนดเนื้อหา ผลการเรียนรู้ จุดประสงค์การเรียนรู้ กำหนดกิจกรรม กำหนดเวลา สื่อ อุปกรณ์และการประเมินผล แล้วนำไปทดลองใช้เพื่อแก้ไขข้อบกพร่อง ซึ่งผู้วิจัยได้ใช้หลักการสร้างตามแนวของคาร์เนกี พิริยะชานานุสรณ์ มาประยุกต์เพื่อความเหมาะสมของงานวิจัยครั้งนี้

3.6 ประโยชน์ของชุดกิจกรรมแนะแนว

ประเสริฐ สำเภารอด (2552, น.16) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของชุดกิจกรรมสรุปได้ว่า ชุดกิจกรรมที่ใช้ในการเรียนการสอนช่วยสร้างความสนใจให้นักเรียน ทำให้ได้รู้จักการแสวงหาความรู้ความรู้อย่างตนเอง ช่วยแก้ปัญหาเรื่องความแตกต่างระหว่างบุคคล เพราะชุดกิจกรรมสามารถช่วยให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ตามความสามารถ ความถนัด ความสนใจ สร้างความพร้อม และความมั่นใจให้แก่ครูผู้สอนทำให้ครูสอนได้เต็มประสิทธิภาพ

อุษา คำประกอบ (2530, น.33) ได้กล่าวถึงคุณค่าของชุดกิจกรรมตามแนวคิดของแฮริสเบอร์เกอร์ ไว้ 5 ประการ คือ

1. นักเรียนสามารถทดสอบตัวเองก่อนว่ามีความสามารถระดับใด หลังจากนั้นก็เริ่มต้นเรียนในสิ่งที่ตนเองไม่ทราบ ทำให้ไม่ต้องเสียเวลาเรียนในสิ่งที่ตนเองรู้อยู่แล้ว
2. นักเรียนสามารถนำบทเรียนไปเรียนที่ไหนก็ได้ตามความพอใจไม่จำกัดในเรื่องของเวลาและสถานที่
3. เมื่อเรียนจบแล้วผู้เรียนสามารถทดสอบตัวเองได้ทันทีเวลาไหนก็ได้ และได้ทราบการเรียนของตนเองทันทีเช่นกัน
4. นักเรียนมีโอกาสได้พบปะกับผู้สอนมากขึ้น เพราะผู้เรียนเรียนรู้ด้วยตนเอง ครูก็มีเวลาให้คำปรึกษากับผู้เรียนที่มีปัญหาในขณะที่ใช้ชุดกิจกรรมด้วยตนเอง
5. นักเรียนจะได้รับคะแนนอะไรนั้นขึ้นอยู่กับความสามารถของผู้เรียนเอง ไม่มีคำว่าสอบตกสำหรับผู้ที่เรียนไม่สำเร็จ แต่จะทำให้ผู้เรียนกลับไปศึกษาเรื่องเดิมนั้นใหม่ จนผลการเรียนได้ตามมาตรฐานที่ตั้งไว้

สมจิต สวธไพบูลย์ (2535, น.39) ได้กล่าวถึงข้อดีของชุดกิจกรรมไว้ดังนี้

1. ช่วยให้นักเรียนได้เรียนรู้ด้วยตนเองตามอัธยาศัยและความสามารถของแต่ละบุคคล
2. ช่วยแก้ปัญหาคารขาดแคลนครู
3. ใช้สอนซ่อมเสริมให้กับนักเรียนที่เรียนไม่ทัน
4. ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการอ่าน
5. ช่วยไม่ให้เกิดความเบื่อหน่ายจากการเรียนที่ต้องทบทวนซ้ำซาก

6. สนองความแตกต่างระหว่างบุคคล ไม่จำเป็นต้องเรียนพร้อมกัน
7. นักเรียนตอบผิดไม่มีผู้เยาะเย้ย
8. นักเรียนไม่ต้องคอยฟังสิ่งที่ครูสอน
9. ช่วยลดภาระของครูในการสอน
10. ช่วยประหยัดรายจ่ายอุปกรณ์นักเรียนที่มีจำนวนมาก
11. ผู้เรียนจะเรียนเมื่อใดก็ได้
12. การเรียนไม่จำกัดเรื่องเวลาและสถานที่
13. ส่งเสริมความรับผิดชอบแก่ผู้เรียน

3.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว

รัชณี เต็มแก้ว (2558) ได้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบใช้ปัญญาเป็นฐานที่มีต่อความสามารถในการคิดแก้ปัญหา ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนชุมชนวัดไทรน้อย จังหวัดนนทบุรี ผลการวิจัยปรากฏว่า 1) ความสามารถในการคิดแก้ปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนชุมชนวัดไทรน้อย ในกลุ่มทดลอง หลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบใช้ปัญญาเป็นฐาน สูงกว่าความสามารถดังกล่าวก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 2) ความสามารถในการคิดแก้ปัญหาของนักเรียนกลุ่มทดลอง ระยะเวลาติดตามผลสูงกว่าระยะเวลาหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบใช้ปัญญาเป็นฐานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ดวงศ์ แก่นตาคำ (2558) ได้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวกแก่กลุ่มผู้ต้องขัง เรือนจำกลางบางขวาง จังหวัดนนทบุรี โดยผลการวิจัยพบว่าผู้ต้องขังกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก มีความคิดเชิงบวกสูงกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ชญญา บุญรักษ์ (2556) ซึ่งได้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนพรตพิทยพยัต กรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยปรากฏว่า 1) หลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนพรตพิทยพยัต ที่อยู่ในกลุ่มทดลองมีจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียนสูงกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวดังกล่าว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 2) จิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียนของนักเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียน สูงกว่าของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ใช้ชุดการให้ข้อสนเทศอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ 3) หลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างจิตสำนึกและความ

รับผิดชอบต่อการเรียน เป็นระยะเวลา 1 เดือน นักเรียนกลุ่มทดลองมีจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียนสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จูกร ไวว่องกิจการ (2556, อ้างถึงใน สวงค์ แก่นตา คำ 2558, น.47) ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนในการลดพฤติกรรมความรุนแรงของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1 แผนกวิชาช่างยนต์ วิทยาลัยเทคโนโลยีกรุงธน ผลการวิจัยพบว่า หลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนในการลดพฤติกรรมความรุนแรง พบว่านักเรียนกลุ่มทดลอง มีการตระหนักรู้ในตนในการลดพฤติกรรมความรุนแรงสูงกว่าการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนในการลดพฤติกรรมความรุนแรง มีการตระหนักรู้ในตนในการลดพฤติกรรมความรุนแรงสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

โกสุวดี จิตเกษม (2555) ได้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยมเพื่อพัฒนาการคิดเชิงบวกแก่ผู้ติดยาเสพติดในกลุ่มผู้ใช้แรงงานของสำนักงานคุมประพฤติ จังหวัดสมุทรปราการ โดยผลการวิจัยพบว่า ผู้ติดยาเสพติดกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยมเพื่อพัฒนาการคิดเชิงบวกสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ปราณี เชนบุญ (2546) ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อความรับผิดชอบด้านการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบุญเหลือวิทยานุสรณ์ จังหวัดนครราชสีมา ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีความรู้และพฤติกรรมความรับผิดชอบด้านการเรียนสูงขึ้นหลังจากได้รับการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวพัฒนาความรับผิดชอบด้านการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนที่ได้รับการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวมีความรู้และพฤติกรรมรับผิดชอบด้านการเรียนสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดกิจกรรมแนะแนวตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ลีเซล (Liesel, 2000, p. 211 อ้างถึงใน รัชณี เต็มแก้ว 2558, น.80) ได้ศึกษาโปรแกรมการแนะแนวและการให้คำปรึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต (บริบทของชาวอัฟริกัน) โดยมีจุดมุ่งหมายของการศึกษาเพื่อสร้างโปรแกรมการแนะแนวและการให้คำปรึกษาในการพัฒนาทักษะชีวิตที่ช่วยในการจัดการชีวิตของกลุ่มตัวอย่างได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งทักษะชีวิตประกอบด้วย การยอมรับตนเอง การตระหนักรู้ในตนเอง การควบคุมอารมณ์ของตนเอง การเพิ่มแรงจูงใจ การมองโลกในแง่ดี และการรู้จักอดทน โปรแกรมการแนะแนวและการให้คำปรึกษาในการพัฒนาทักษะชีวิตนั้นพัฒนามาจากพื้นฐานทฤษฎีการบำบัดของเหตุผลและพฤติกรรม ตลอดจนแนวคิดด้านความฉลาดทางอารมณ์ ผลของการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างสามารถพัฒนาทักษะชีวิตของ

ตนเองเพิ่มขึ้น หลังจากการเข้ารับการทดลอง โดยสามารถไปใช้ชีวิตประจำวันของตนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จากการศึกษางานวิจัยข้างต้น แสดงให้เห็นว่า ชุดกิจกรรมแนะแนวมีประสิทธิภาพในการพัฒนาพฤติกรรมของกลุ่มทดลองในหลายๆ ด้าน มีการพัฒนาพฤติกรรมตามวัตถุประสงค์ของแต่ละชุดกิจกรรม ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงได้นำชุดกิจกรรมแนะแนวมาใช้ในการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนนิคมศิลป์อนุสรณ์ จังหวัดเพชรบูรณ์



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากร คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนนิคมศิลป์อนุสรณ์ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2560 จำนวน 8 ห้องเรียน รวม 327 คน

1.2 กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนนิคมศิลป์อนุสรณ์ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2560 จำนวน 2 ห้องเรียน รวม 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม จำนวนกลุ่มละ 30 คน โดยการสุ่มแบบกลุ่ม

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

2.1 ประเภทของเครื่องมือวิจัย

เครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้ เป็นเครื่องมือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นคือ เครื่องมือสำหรับวัดตัวแปร เครื่องมือที่ใช้สำหรับการทดลอง และแบบสอบถามความพึงพอใจต่อการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวซึ่งมีลักษณะดังนี้

2.1.1 เครื่องมือสำหรับวัดตัวแปร คือ แบบสอบถามการมองโลกในแง่ดี ในที่นี้กำหนดแบบสอบถามเป็น 2 ตอน คือ ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับนักเรียน ได้แก่ เพศ และผลการเรียนเฉลี่ย ตอนที่ 2 แบบสอบถามการมองโลกในแง่ดี

2.1.2 เครื่องมือที่ใช้สำหรับการทดลอง คือ ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีเกสตัลท์เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี

2.1.3 แบบสอบถามความพึงพอใจ ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 20 ข้อ แบ่งเป็นด้านบรรยากาศจำนวน 5 ข้อ ด้านกิจกรรมการเรียนจำนวน 7 ข้อ ด้านประโยชน์ที่ได้รับจำนวน 8 ข้อ

2.2 วิธีการสร้างเครื่องมือวิจัย

เครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้เป็นเครื่องมือสำหรับวัดตัวแปรคือแบบสอบถามการมองโลกในแง่ดีและชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีเกสตัลท์เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีมีขั้นตอนในการสร้าง ดังนี้

2.2.1 การสร้างแบบสอบถามการมองโลกในแง่ดี ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างตามลำดับขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 ออกแบบเครื่องมือ กำหนดจุดมุ่งหมายและกำหนดขั้นตอนของการสร้างเครื่องมือให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย

ขั้นที่ 2 ศึกษาเอกสาร ตำรา วรรณกรรมที่เกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดีและทฤษฎีเกสตัลท์เพื่อวิเคราะห์เนื้อหา วัตถุประสงค์ แนวคิด ความหมายและองค์ประกอบต่างๆ

ขั้นที่ 3 วิเคราะห์แนวคิดและวัตถุประสงค์ของแบบสอบถามการมองโลกในแง่ดี ในที่นี้กำหนดแบบสอบถามเป็น 2 ตอน คือ ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับนักเรียน ได้แก่ เพศ และ ผลการเรียนเฉลี่ย ตอนที่ 2 แบบสอบถามการมองโลกในแง่ดีโดยมีจำนวน 30 ข้อ ให้นักเรียนทำแบบสอบถามการมองโลกในแง่ดีก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีเกสตัลท์เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี

ขั้นที่ 4 ดำเนินการสร้างแบบสอบถามเกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดี แบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) เป็น 5 ระดับ ตามแนวคิดของลิเคิร์ต (Likert) 5 ระดับ คือ

จริงที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด

จริง หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมาก

ปานกลาง หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนปานกลาง

น้อย หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนน้อย

น้อยที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนน้อยที่สุด

โดยผู้วิจัยได้สร้างข้อคำถามสอดคล้องกับนิยามปฏิบัติการณ์ของตัวแปร โดยมีจำนวน 30 ข้อ เป็นข้อความเชิงบวกและข้อความเชิงลบ และกำหนดคะแนนข้อความทางบวกและข้อความทางลบ ดังตารางที่ 3.1

ตารางที่ 3.1 กำหนดข้อและการให้คะแนนข้อความทางบวกและข้อความทางลบ

ระดับความเป็นจริง	คะแนน	
	ข้อความทางบวก (ข้อที่ 1, 2, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 28, 29)	ข้อความทางลบ (ข้อที่ 4, 7, 13, 15, 19, 27, 30)
จริงที่สุด	5	1
จริง	4	2
ปานกลาง	3	3
น้อย	2	4
น้อยที่สุด	1	5

ตัวอย่างข้อคำถามเชิงบวก มีดังนี้

ข้อความ	ระดับความเป็นจริง				
	จริง ที่สุด	จริง	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
1. ข้าพเจ้าคิดว่าการขัดแย้งกับเพื่อนคนอื่น เป็นการขัดแย้งที่เกิดขึ้นเป็นบางครั้งไม่ได้เกิดขึ้นตลอดเวลา (+)					
2. ข้าพเจ้าคิดว่าการเจ็บป่วยไม่สบายคงเกิดขึ้นกับข้าพเจ้านานๆ ครั้ง (+)					

ภาพที่ 3.1 ตัวอย่างข้อคำถามเชิงบวก

ตัวอย่างข้อคำถามเชิงลบ มีดังนี้

ข้อความ	ระดับความเป็นจริง				
	จริง ที่สุด	จริง	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
4. ข้าพเจ้าคิดว่าเรื่องร้ายๆ มักจะเกิดขึ้นกับข้าพเจ้าเสมอ (-)					
13. เมื่อถูกขัดใจ ข้าพเจ้ามักรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้ (-)					

ภาพที่ 3.2 ตัวอย่างข้อคำถามเชิงลบ

ขั้นที่ 5 นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิ พิจารณาเครื่องมือวิจัยจำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบด้านเนื้อหาและความเหมาะสม รวมทั้งความชัดเจนของการใช้ภาษาของแบบสอบถาม โดยหาค่าสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ หาค่าความตรง (Validity) โดยได้ข้อคำถามที่มีค่า IOC (Index of Item Objective Congruence) ซึ่งมีค่าตั้งแต่ 0.66 – 1.00 แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

ขั้นที่ 6 นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิแล้วไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนนิคมศิลป์อนุสรณ์ อำเภอวิเชียรบุรี จังหวัดเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2560 ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน โดยนำผลการทดลองเบื้องต้นมาวิเคราะห์ ประเมินและตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ โดยหาค่าอำนาจจำแนก (Discrimination) เป็นรายข้อพบว่ามีความอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง .228 - .681 และค่าความเที่ยง (Reliability) โดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา (α) ของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) พบว่ามีค่าความเที่ยงเท่ากับ .89

ขั้นที่ 7 จัดทำแบบสอบถามการมองโลกในแง่ดีฉบับสมบูรณ์ และนำไปใช้จริงกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2560 โรงเรียนนิคมศิลป์อนุสรณ์ อำเภอวิเชียรบุรี จังหวัดเพชรบูรณ์ ที่เป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม จำนวนกลุ่มละ 30 คน

2.2.2 ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีเกสตัลท์เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี
ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ศึกษานิยามศัพท์เฉพาะ เอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีเกสตัลท์เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีที่เหมาะสมกับนักเรียนชั้น

มัธยมศึกษาปีที่ 5 เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดเนื้อหาและกิจกรรมให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายในการวิจัย

ขั้นที่ 2 ศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างชุดกิจกรรม

ขั้นที่ 3 ดำเนินการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีเกสตัลท์เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี ประกอบด้วย

3.1 ชื่อกิจกรรม

3.2 แนวคิด

3.3 วัตถุประสงค์

3.4 ขั้นตอนกิจกรรม ซึ่งประกอบด้วย

3.4.1 ชี้นำ

3.4.2 ขั้นการเสนอภาพรวมให้ผู้เรียนเห็นและเข้าใจส่วนย่อย

3.4.3 ขั้นการทบทวนประสบการณ์เดิม

3.4.4 ขั้นการจัดประสบการณ์ใหม่โดยใช้กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อ

พัฒนา การมองโลกในแง่ดี

3.4.5 ขั้นการเชื่อมโยงประสบการณ์เดิมกับความรู้ใหม่และการ

นำไปใช้

3.4.6 ขั้นสรุปเพื่อให้ผู้เรียนได้สรุปสิ่งที่เรียนด้วยตนเอง

3.5 สื่อประกอบกิจกรรม

3.6 การประเมินผล

ขั้นที่ 4 กำหนดโครงสร้างของชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีเกสตัลท์เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนนิคมศิลป์อนุสรณ์ จังหวัดเพชรบูรณ์ ดังตารางที่ 3.2

ตารางที่ 3.2 โครงสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีเกสตัลท์เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี

กิจกรรม ที่	เรื่อง	จุดมุ่งหมาย	กฎการเรียนรู้ ของทฤษฎี เกสตัลท์	เทคนิค/แนวการจัด การเรียนรู้
1.	ปฐมนิเทศ “ปฏิสัมพันธ์ ฉันและเธอ”	1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยซึ่ง กันและกัน 2. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจถึง วัตถุประสงค์ในการร่วม กิจกรรมแนะแนวเพื่อ พัฒนาการมองโลกในแง่ดี พร้อมแนวทางปฏิบัติเรื่อง วัน เวลา และสถานที่ 3. เพื่อให้นักเรียนทราบถึง ประโยชน์จากการร่วม กิจกรรมแนะแนวเพื่อ พัฒนาการมองโลกในแง่ดี	กฎแห่งการ ต่อเนื่องหรือ ใกล้เคียง	- อภิปราย เสนอแนะ แนวทางการเข้าร่วม กิจกรรม
มิติที่ 1 ความคงทนถาวร				
2.	“อะไรอยู่ใน ใจ”	1. เพื่อให้นักเรียนตีความต่อ สิ่งเร้าของการรับรู้ของอวัยวะ รับสัมผัสส่วนใดส่วนหนึ่ง 2. เพื่อให้นักเรียนแสดงออก ทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม	กฎแห่งความ คล้ายคลึง	- อภิปราย เสนอแนะ แนวทาง - ฝึกการรับรู้จากการ สัมผัส
3.	“มองต่างมุม”	1.อธิบายความหมายของการ รับรู้ได้ 2.บอกองค์ประกอบที่สำคัญ ของการเลือกสรรการรับรู้ได้ 3.อธิบายความหมายของสิ่ง ลวงตาได้และบอกประเภท ต่างๆ ของสิ่งลวงตาได้	กฎแห่งความ แน่นอนหรือ ชัดเจน	- อภิปราย เสนอแนะ แนวทาง - ฝึกเปลี่ยนมุมมอง จากสิ่งลวงตา

ตารางที่ 3.2 (ต่อ)

กิจกรรม ที่	เรื่อง	จุดมุ่งหมาย	กฎการเรียนรู้ ของทฤษฎี เกสตัลท์	เทคนิค/แนวการจัด การเรียนรู้
4.	“ชีวิตนี้ยังมี หวัง”	1. เพื่อให้นักเรียนทราบถึง ประโยชน์ของการตั้งความหวัง 2. เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ ดีของนักเรียนที่ร่วมกิจกรรม	กฎแห่งการ สิ้นสุด	- อภิปราย เสนอแนะ แนวทาง - ฝึกตั้งความหวัง ให้กับชีวิต
5.	“เปลี่ยนเรื่อง ร้ายให้ กลายเป็นดี”	1. เพื่อให้นักเรียนสามารถจับ ความคิดภายในตนเองได้ทันทีเมื่อ มีการเคลื่อนไหวความคิดไปใน แง่ร้าย เพื่อสำรวจการคิดในแง่ ดีของตนเอง 2. เปลี่ยนข้อมูลในจิตใต้สำนึก ให้คิดในแง่ดี	กฎแห่งความ แน่นอนหรือ ชัดเจน	- อภิปราย เสนอแนะ แนวทาง - ฝึกเปลี่ยนข้อมูลใน จิตใต้สำนึก ให้คิดใน แง่ดี
มิตีที่ 2 การแผ่ขยายความรู้สึกรู้สึก				
6.	“เปลี่ยน อุปสรรคให้ เป็นบทเรียน”	1. เพื่อให้นักเรียนวิเคราะห์ปัจจัย ที่เป็นอุปสรรคในการทำตาม เป้าหมาย 2. บอกเป้าหมายในชีวิตได้ พร้อมวิธีการที่จะไปถึง เป้าหมาย	กฎแห่งความ แน่นอนหรือ ชัดเจน	- อภิปราย เสนอแนะ แนวทาง - ฝึกเปลี่ยน ตั้งเป้าหมายให้กับ ชีวิต
7.	“ยอมรับได้ ไม่มีปัญหา”	1. เพื่อให้นักเรียนฝึกการยอมรับ ปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต ให้เป็น การมองในแง่ดี 2. เพื่อให้นักเรียนบอกวิธี แก้ปัญหามาในสถานการณ์ต่างๆ ได้	กฎแห่งการ สิ้นสุด	- อภิปราย เสนอแนะ แนวทาง - ฝึกการยอมรับ ปัญหาที่เกิดขึ้นใน ชีวิต

ตารางที่ 3.2 (ต่อ)

กิจกรรม ที่	เรื่อง	จุดมุ่งหมาย	กฎการเรียนรู้ ของทฤษฎี เกสตัลท์	เทคนิค/แนวการจัด การเรียนรู้
8.	“มองโลกใน แง่ดี กายสดใส ใจเป็นสุข”	1. เพื่อให้ นักเรียน ได้ฝึกการ มองโลกในแง่ดี เพื่อสุขภาพ กายและใจที่ดี 2. เพื่อให้ นักเรียน เข้าใจและ นำการมองโลกในแง่ดีมา ทดลองใช้	กฎแห่งการ ต่อเนื่องหรือ ใกล้เคียง	- อภิปราย เสนอแนะแนวทาง - ฝึกการมองโลกใน แง่ดี
มิติที่ 3 การเกี่ยวข้องกับตนเอง				
9.	“คิดดีทุกวัน อยู่กับฉัน ตลอดเวลา”	1. เพื่อให้ นักเรียน ได้ฝึกการ คิดดีในทุกวัน 2. เพื่อให้ นักเรียน ได้สบายใจ คลายเครียด	กฎแห่งการ สิ้นสุด	- อภิปราย เสนอแนะแนวทาง - ฝึกการคิดดีในทุก วัน
10.	“เปลี่ยนวิกฤต ให้เป็น โอกาส”	1. เพื่อให้ นักเรียน ได้ฝึกการ เปลี่ยนสถานการณ์วิกฤตให้ เป็นโอกาส 2. เพื่อให้ นักเรียน ได้สบายใจ คลายเครียด	กฎแห่งความ แน่นอนหรือ ชัดเจน	- อภิปราย เสนอแนะแนวทาง - ฝึกการเปลี่ยน สถานการณ์วิกฤต ให้เป็นโอกาส
11.	“ก้ออนหีน ก้ออนนั้น”	1. เพื่อให้ นักเรียน ตีความหมายจากบทเพลงที่ ฟังได้ 2. เพื่อให้ นักเรียน นำ ความหมายจากบทเพลงมา ปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้	กฎแห่งการ ต่อเนื่องหรือ ใกล้เคียง	- อภิปราย เสนอแนะแนวทาง - ฝึกการนำบทเพลง มาปรับใช้ใน ชีวิตประจำวัน

ตารางที่ 3.2 (ต่อ)

กิจกรรม ที่	เรื่อง	จุดมุ่งหมาย	กฎการเรียนรู้ ของทฤษฎี เกสตัลท์	เทคนิค/แนวการจัด การเรียนรู้
12.	ปัจฉิมนิเทศ “ประโยชน์ ของการมอง โลกในแง่ดี”	1. เพื่อให้นักเรียนเห็น ความสำคัญ ของการมองโลกในแง่ดี 2. เพื่อให้นักเรียนบอก ประโยชน์ของการมองโลก ในแง่ดี 3. เพื่อให้นักเรียนนำสิ่งที่ได้ เรียนรู้ และประสบการณ์ที่ ได้รับไปประยุกต์ใช้ให้เกิด ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน	กฎแห่งการ สิ้นสุด	- อภิปราย เสนอแนะแนวทาง - ฝึกการนำสิ่งที่ได้ เรียนรู้ และ ประสบการณ์ที่ ได้รับไป ประยุกต์ใช้ใน ชีวิตประจำวัน

ขั้นที่ 5 เสนอชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีเกสตัลท์เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี ให้ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัย จำนวน 3 ท่าน ซึ่งเป็นผู้ที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญในการจัดกิจกรรมแนะแนวในสถานศึกษาเพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของจุดมุ่งหมาย วัตถุประสงค์ นิยามศัพท์เฉพาะ กิจกรรม เนื้อหา วิธีดำเนินการ และการประเมินผล แล้วปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

ขั้นที่ 6 ปรับปรุงกิจกรรมให้มีความเหมาะสมยิ่งขึ้น และนำไปใช้จริงกับนักเรียนกลุ่มทดลอง โดยผู้วิจัยได้ปรับกิจกรรม ปรับขั้นตอนการจัดกิจกรรมบางขั้นตอน เพื่อให้เหมาะสมกับเวลาในการทำกิจกรรม และจัดกิจกรรมทั้งหมด 12 ครั้งๆ ละ 50 นาที ดังตารางที่ 3.3

ตารางที่ 3.3 การดำเนินการทดลอง

ครั้งที่	วัน เดือน ปี	ชื่อกิจกรรม กลุ่มทดลอง	ชื่อผู้ดำเนิน กิจกรรม
1	23 พ.ค. 61	ปฐมนิเทศ “ปฏิสัมพันธ์ ฉันและเธอ”	ครูมะลิสา
2.	24 พ.ค. 61	“อะไรอยู่ในใจ”	ครูมะลิสา
3.	30 พ.ค. 61	“มองต่างมุม”	ครูภัคธิมา
4.	31 พ.ค. 61	“ชีวิตนี้ยังมีหวัง”	ครูภัคธิมา
5.	6 มิ.ย. 61	“เปลี่ยนเรื่องร้ายให้กลายเป็นดี”	ครูมะลิสา
6.	7 มิ.ย. 61	“เปลี่ยนอุปสรรคให้เป็นบทเรียน”	ครูภัคธิมา
7.	13 มิ.ย. 61	“ยอมรับได้ไม่มีปัญหา”	ครูมะลิสา
8.	14 มิ.ย. 61	“มองโลกในแง่ดี กายสดใส ใจเป็น สุข”	ครูมะลิสา
9.	20 มิ.ย. 61	“คิดดีทุกวัน อยู่กับฉันตลอดเวลา”	ครูภัคธิมา
10.	21 มิ.ย. 61	“เปลี่ยนวิกฤตให้เป็นโอกาส”	ครูมะลิสา
11.	27 มิ.ย. 61	“ก้อนนก้อนนัน”	ครูภัคธิมา
12.	28 มิ.ย. 61	ปัจฉิมนิเทศ “ประโยชน์ของ การมองโลกในแง่ดี”	ครูมะลิสา

ขั้นที่ 7 สำหรับกลุ่มควบคุมจัดกิจกรรมแนะแนวแบบปกติให้นักเรียนได้เรียนตามปกติตามโครงสร้างของโรงเรียน ดังตารางที่ 3.4

ตารางที่ 3.4 โครงสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวแบบปกติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

ครั้งที่	กิจกรรม	เวลา/คาบ	ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง
1.	ปฐมนิเทศกิจกรรม แนะแนว	1	ความสามารถในการค้นหา รวบรวม วิเคราะห์สังเคราะห์ข้อมูล จากแหล่งต่างๆ ด้วยวิธีการที่หลากหลาย
2.	การรู้จักตนเอง	1	การรู้จัก เข้าใจ และเห็นคุณค่าในตนเองและ ผู้อื่น

ตารางที่ 3.4 (ต่อ)

ครั้งที่	กิจกรรม	เวลา/คาบ	ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง
3.	สำรวจผลการเรียน และปัญหาการเรียน	1	ความสามารถในการตัดสินใจและแก้ไข ปัญหาของตนเอง
4.	การจัดตารางเวลา	1	ความสามารถในการปรับตัวและดำรงชีวิต
5.	ความภาคภูมิใจใน ตนเอง	1	การรักและนับถือตนเองและผู้อื่น
6.	ชีวิตนี้มีคุณค่า	1	การรักและนับถือตนเองและผู้อื่น
7.	เป้าหมายชีวิต	1	การรู้จัก เข้าใจ และเห็นคุณค่าในตนเองและ ผู้อื่น
8.	การเรียนรู้หลักสูตร และวิชาที่ตนสนใจ	1	การแสวงหาและใช้ข้อมูลสารสนเทศ
9.	พลังใจ... ไอศดอล	1	การแสวงหาแบบอย่างที่ดีและเหมาะสมกับ ตนเอง
10.	ฝันที่เป็นจริง	1	ความสามารถในการปรับตัวและดำรงชีวิต รู้และเข้าใจการเปลี่ยนแปลงของสังคม
11.	จิตแจ่มใสคลาย ความเครียด	1	สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสมและอยู่ ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม
12.	สรุปประเมินผลการ จัดกิจกรรม	1	แสดงความคิดเห็น สรุปข้อคิดเห็นที่ได้จาก การจัดกิจกรรม

2.2.3 การสร้างและหาคุณภาพของแบบสอบถามความพึงพอใจ

การสร้างและหาคุณภาพของแบบวัดความพึงพอใจต่อชุดกิจกรรมแนะแนว
ตามทฤษฎีเกสตัลท์เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี ผู้วิจัยดำเนินการสร้างตามขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 ศึกษาเอกสาร ตำราและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้าง
แบบสอบถามความพึงพอใจ

ขั้นที่ 2 สร้างแบบสอบถามความพึงพอใจเป็นแบบมาตราประมาณค่า
(Rating Scale) จำนวน 20 ข้อ แบ่งเป็น ด้านบรรยากาศ จำนวน 5 ข้อ ด้านกิจกรรมการเรียน
จำนวน 7 ข้อ และประโยชน์ที่ได้รับจำนวน 8 ข้อ มีเกณฑ์การแปลความหมายของคะแนน ดังนี้

ค่าเฉลี่ย	ระดับความพึงพอใจ
4.51 – 5.00	มากที่สุด
3.51 – 4.50	มาก
2.51 – 3.50	ปานกลาง
1.51 – 2.50	น้อย
1.00 – 1.50	น้อยที่สุด

ขั้นที่ 3 นำแบบสอบถามความพึงพอใจที่สร้างขึ้นให้อาจารย์ที่ปรึกษาพิจารณาความถูกต้อง และความเหมาะสมแล้วนำมาปรับปรุงแก้ไข

ขั้นที่ 4 นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่านพิจารณาความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ IOC (Index of Item Objective Congruence) แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

ขั้นที่ 5 จัดพิมพ์แบบสอบถามความพึงพอใจเป็นฉบับสมบูรณ์ เพื่อใช้กับกลุ่มตัวอย่างต่อไป

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามวิธีการ ดังนี้

3.1 เลือกกลุ่มตัวอย่างจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนนิคมศิลปอนุสรณ์ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2560 จำนวน 8 ห้องเรียน รวม 327 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจำนวนกลุ่มละ 30 คน โดยการสุ่มแบบกลุ่ม

3.2 นักเรียนกลุ่มตัวอย่างทำแบบสอบถามการมองโลกในแง่ดี จำนวน 30 ข้อ แล้วเก็บคะแนนก่อนเรียน (Pretest)

3.3 ดำเนินการเก็บข้อมูลจากการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีเกสตัลท์เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 กับกลุ่มทดลองจำนวน 12 ครั้งๆ ละ 50 นาที เป็นเวลา 12 วัน จัดกิจกรรมในวันพุธ และวันพฤหัสบดี เวลา 14.40 – 15.30 น.

3.4 เมื่อเสร็จสิ้นจากการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีเกสตัลท์เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 12 ครั้งแล้ว ให้นักเรียนทำแบบสอบถามหลังการทดลอง (Posttest) จำนวน 30 ข้อ

3.5 นำผลคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest) และผลคะแนนหลังการทดลอง(Posttest) มาทำการวิเคราะห์โดยการทดสอบค่าที (t – test) ของกลุ่มทดลอง

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้ทั้งหมดมาวิเคราะห์ โดยการนำไปคำนวณด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป ซึ่งสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งออกเป็น

4.1 สถิติที่ใช้ในการหาคุณภาพเครื่องมือ

4.1.1 การหาค่าความตรงของแบบสอบถาม และชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎี เกสตัลท์เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี โดยหาค่าดัชนีความสอดคล้อง IOC (Index of Item Objective Congruence)

4.1.2 การวิเคราะห์ความเที่ยงของแบบสอบถาม ด้วยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟา(α) ของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient)

4.2 สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน

4.2.1 การวิเคราะห์ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง เพื่อวิเคราะห์และพรรณนาข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ร้อยละ (%) ค่าเฉลี่ย(\bar{X}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การทดสอบค่าที (t – test) และการวิเคราะห์เนื้อหา

4.2.2 การวิเคราะห์ตามสมมติฐานวิจัย เพื่อทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของสองกลุ่มขึ้นไป

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยกึ่งทดลอง “ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีเกสตัลท์เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนนิคมศิลป์อนุสรณ์” โดยมีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อเปรียบเทียบคะแนนการมองโลกในแง่ดี ของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีเกสตัลท์ 2) เพื่อเปรียบเทียบคะแนนการมองโลกในแง่ดี ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีเกสตัลท์ 3) เพื่อศึกษาความพึงพอใจและข้อเสนอแนะต่อการใช้ชุดกิจกรรม โดยมีการวิเคราะห์ข้อมูลเป็นลำดับ ดังนี้

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล แบ่งเป็น 3 ตอน

ตอนที่ 1 สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 2 เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลลักษณะพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 3 เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐาน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่พบนัยสำคัญทางสถิติจะแสดงด้วยสัญลักษณ์ ดังนี้

ตอนที่ 1 สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การนำเสนอผลการวิจัยและวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ เพื่อให้เข้าใจตรงกันผู้วิจัยใช้สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

n = จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

\bar{X} = ค่าเฉลี่ย

S.D. = ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

t = ค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ความแตกต่างของ 2 กลุ่ม

$*$ = แสดงว่ามีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตอนที่ 2 เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลลักษณะพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างของการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2560 โรงเรียนนิยมศิลป์อนุสรณ์ จังหวัดเพชรบูรณ์ โดยมีกลุ่มตัวอย่างจำนวน 60 คน ซึ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 30 คน ลักษณะพื้นฐานที่วิเคราะห์เพื่อการเข้าใจของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เพศ ผลการเรียนเฉลี่ย ใช้การคำนวณ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่าง ดังแสดงรายละเอียดในตาราง

ตารางที่ 4.1 จำนวนกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำแนกตามเพศ

เพศ	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	จำนวน(30 คน)	ร้อยละ	จำนวน(30คน)	ร้อยละ
ชาย	11	36.7	8	26.7
หญิง	19	63.3	22	73.3

จากตารางที่ 4.1 จำนวนกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ เป็นกลุ่มทดลองจำนวน 30 คน เป็นเพศชายจำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 36.7 และเพศหญิง จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 63.3 ส่วนกลุ่มควบคุมจำนวน 30 คน เป็นเพศชาย 8 คน คิดเป็นร้อยละ 26.7 และเป็นเพศหญิงจำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 73.3

ตารางที่ 4.2 จำนวนกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำแนกตามผลการเรียนเฉลี่ย

ผลการเรียนเฉลี่ย	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	จำนวน(30คน)	ร้อยละ	จำนวน(30คน)	ร้อยละ
ต่ำกว่า 2.00	2	6.7	0	0.0
ตั้งแต่ 2.00 – 2.74	15	50.0	8	26.7
ตั้งแต่ 2.75 – 3.49	12	40.0	20	66.7
ตั้งแต่ 3.50 – 4.00	1	3.3	2	6.7

จากตารางที่ 4.2 จำนวนกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามผลการเรียนเฉลี่ย ซึ่งเป็นผลการเรียนเฉลี่ยในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2560 เป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 30 คน มีผลการเรียนเฉลี่ยต่ำกว่า

2.00 จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 6.7 มีผลการเรียนเฉลี่ยตั้งแต่ 2.00 – 2.74 จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 50.0 มีผลการเรียนเฉลี่ยตั้งแต่ 2.75 – 3.49 จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 40.0 มีผลการเรียนเฉลี่ยตั้งแต่ 3.50 – 4.00 จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 3.3 ส่วนกลุ่มควบคุม จำนวน 30 คน ไม่มีนักเรียนที่มีผลการเรียนเฉลี่ยต่ำกว่า 2.00 มีผลการเรียนเฉลี่ยตั้งแต่ 2.00 – 2.74 จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 26.7 มีผลการเรียนเฉลี่ยตั้งแต่ 2.75 – 3.49 จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 66.7 มีผลการเรียนเฉลี่ยตั้งแต่ 3.50 – 4.00 จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 6.7

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐาน

การวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐานนี้เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลที่เป็นผลจากการทดลอง โดยมีเป้าหมายหลักที่สำคัญคือ การตรวจสอบสมมติฐานของการวิจัยที่ตั้งไว้ทั้ง 2 ข้อ การวิเคราะห์สมมติฐานข้อที่ 1 ใช้การเปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง ใช้สถิติการทดสอบค่าทีแบบไม่อิสระ (dependent t – test) การวิเคราะห์สมมติฐานข้อที่ 2 ใช้การเปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติการทดสอบค่าทีแบบอิสระ (independent t – test) การวิเคราะห์ทางสถิตินี้ใช้โปรแกรมสำเร็จรูปคำนวณโดยใช้คอมพิวเตอร์ ซึ่งจะได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ตามสมมติฐาน ดังนี้

3.1 ผลการวิเคราะห์การมองโลกในแง่ดีของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีเกสตัลท์เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี

ผลการวิเคราะห์เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1 ที่ว่า “ภายหลังการทดลอง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนนิคมศิลป์อนุสรณ์ ที่ได้รับการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีเกสตัลท์เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05” วิเคราะห์โดยใช้สถิติการทดสอบค่าทีแบบไม่อิสระต่อกัน (dependent t – test)

ตารางที่ 4.3 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีเกสตัลท์เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี

กลุ่มทดลอง (ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎี เกสตัลท์เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี)	n	ค่าสถิติ			
		\bar{X}	S.D.	t	p-value
ก่อนการทดลอง	30	3.06	.22		
หลังการทดลอง	30	4.04	.27	17.51*	.00

*p < .05

จากตารางที่ 4.3 เมื่อพิจารณาการมองโลกในแง่ดีก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีเกสตัลท์เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีเกสตัลท์เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี โดยใช้สถิติการทดสอบค่าทีแบบไม่อิสระต่อกัน (dependent t – test) ได้ค่าที่ เท่ากับ 17.51 ซึ่งมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยหลังจากที่นักเรียนกลุ่มทดลองได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีเกสตัลท์เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.04 สูงกว่าก่อนการทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีเกสตัลท์เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.06

จากผลที่พบสรุปได้ว่า นักเรียนกลุ่มทดลองหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีเกสตัลท์เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี มีการมองโลกในแง่ดีสูงกว่าก่อนการทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีเกสตัลท์เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี ซึ่งผลเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 ที่ว่า “ภายหลังการทดลอง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนนิคมศิลป์อนุสรณ์ ที่ได้รับการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีเกสตัลท์เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05”

3.2 ผลการวิเคราะห์การมองโลกในแง่ดีของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีเกสตัลท์เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี กับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวอื่น

ผลการวิเคราะห์เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2 ที่ว่า “ภายหลังการทดลองนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนนิคมศิลป์อนุสรณ์มีการมองโลกในแง่ดีสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05” ใช้การเปรียบเทียบคะแนนหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่ม

ควบคุม โดยใช้สถิติการทดสอบค่าที่แบบอิสระ (independent t – test) ตัวแปรตามคือ การมองโลกในแง่ดี ผลการวิเคราะห์ ดังตารางที่ 4.4

ตารางที่ 4.4 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบการมองโลกในแง่ดีหลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีเกสตัลท์เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี และนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวปกติ

กลุ่มตัวอย่าง	n	ค่าสถิติ			
		\bar{X}	S.D.	t	p-value
กลุ่มทดลอง (ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎี เกสตัลท์เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี)	30	4.04	.27	18.8*	.00
กลุ่มควบคุม (ใช้กิจกรรมแนะแนวปกติ)	30	3.05	.13		

* $p < .05$

จากตารางที่ 4.4 เมื่อพิจารณาการมองโลกในแง่ดีหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีเกสตัลท์เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี และนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวอื่น โดยใช้สถิติทดสอบค่าที่แบบอิสระ ได้ค่าที่เท่ากับ 18.8 ซึ่งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยของกลุ่มเปรียบเทียบพบว่ากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.04 สูงกว่ากลุ่มควบคุมที่มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.05

จากผลที่พบสรุปได้ว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีเกสตัลท์เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี มีการมองโลกในแง่ดีสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวปกติ ซึ่งผลเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 ที่ว่า “ภายหลังการทดลองนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนนิคมศิลป์อนุสรณ์มีการมองโลกในแง่ดีสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05”

3.3 ผลการวิเคราะห์ความพึงพอใจของนักเรียนกลุ่มทดลองที่มีต่อชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีเกสตัลท์เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี

ผลการวิเคราะห์ความพึงพอใจของนักเรียนกลุ่มทดลองที่มีต่อชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีเกสตัลท์เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี ภายหลังจากทดลองโดยใช้สถิติวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน มีรายละเอียดดังตารางที่ 4.5

ตารางที่ 4.5 ผลการวิเคราะห์ความพึงพอใจของนักเรียนกลุ่มทดลองที่มีต่อชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีเกสตัลท์เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี

ข้อที่	รายการ	\bar{X}	S.D.	ระดับความพึงพอใจ
ด้านบรรยากาศ				
1.	บรรยากาศของการเรียนเปิดโอกาสให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม	4.30	0.65	มาก
2.	บรรยากาศของการเรียนทำให้นักเรียนมีความรับผิดชอบต่อตนเอง และกลุ่ม	4.07	0.78	มาก
3.	บรรยากาศของการเรียนทำให้นักเรียนมีความกระตือรือร้นในการเรียน	4.20	0.61	มาก
4.	บรรยากาศของการเรียนเปิดโอกาสให้นักเรียนทำกิจกรรมได้อย่างอิสระ	4.03	0.76	มาก
5.	บรรยากาศของการเรียนทำให้นักเรียนเกิดความคิดที่หลากหลาย	4.17	0.65	มาก
ด้านกิจกรรมการเรียนรู้				
1.	กิจกรรมการเรียนรู้มีความเหมาะสมกับเนื้อหา	4.53	0.63	มากที่สุด
2.	กิจกรรมการเรียนรู้ส่งเสริมให้นักเรียนได้แลกเปลี่ยนความรู้ความคิด	4.10	0.71	มาก
3.	กิจกรรมการเรียนรู้ส่งเสริมการคิดและตัดสินใจ	4.30	0.65	มาก
4.	กิจกรรมการเรียนรู้ทำให้นักเรียนกล้าคิดกล้าตอบ	4.30	0.60	มาก
5.	กิจกรรมการเรียนรู้ทำให้นักเรียนมีโอกาสแสดงความคิดเห็น	4.20	0.71	มาก

ตารางที่ 4.5 (ต่อ)

ข้อที่	รายการ	\bar{X}	S.D.	ระดับความพึงพอใจ
6.	กิจกรรมการเรียนรู้ทำให้นักเรียนเข้าใจในเนื้อหา มากขึ้น	4.43	0.73	มาก
7.	กิจกรรมการเรียนรู้ส่งเสริมการเรียนรู้ร่วมกัน	4.43	0.57	มาก
ประโยชน์ที่ได้รับ				
1.	การจัดการเรียนรู้ทำให้เข้าใจเนื้อหาได้ง่าย	4.27	0.52	มาก
2.	การจัดการเรียนรู้ทำให้จำเนื้อหาได้นาน	4.10	0.66	มาก
3.	การจัดการเรียนรู้ช่วยให้นักเรียนสร้างความรู้ ความ เข้าใจด้วยตนเองได้	4.33	0.66	มาก
4.	การจัดการเรียนรู้ทำให้นักเรียนนำวิธีการเรียนรู้ไปใช้ ในวิชาอื่นๆ	4.20	0.71	มาก
5.	การจัดการเรียนรู้ทำให้นักเรียนพัฒนาทักษะการคิดที่ สูงขึ้น	4.20	0.81	มาก
6.	การจัดการเรียนรู้ช่วยให้นักเรียนตัดสินใจโดยใช้ เหตุผล	4.40	0.62	มาก
7.	การจัดการเรียนรู้ทำให้เข้าใจและรู้จักเพื่อนมากขึ้น	4.43	0.68	มาก
8.	กิจกรรมการเรียนการสอนนี้ทำให้ได้ทำงานร่วมกับ ผู้อื่น	4.33	0.66	มาก
รวม		4.27	0.67	มาก

จากตารางที่ 4.5 พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองส่วนใหญ่มีความพึงพอใจต่อชุดกิจกรรม
แนะแนวตามทฤษฎีเกสตัลท์เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีอยู่ในระดับมาก โดยข้อที่มีความพึง
พอใจมากที่สุดคือ กิจกรรมการเรียนรู้มีความเหมาะสมกับเนื้อหา ($\bar{X} = 4.53$, S.D. = 0.63) และข้อที่
มีความพึงพอใจน้อยที่สุด คือ บรรยากาศของการเรียนเปิดโอกาสให้นักเรียนทำกิจกรรมได้อย่าง

อิสระ ($\bar{X} = 4.03$, S.D. = 0.76) ข้อเสนอแนะต่อการใช้ชุดกิจกรรมคือ 1) เป็นกิจกรรมที่ดีสามารถนำมาใช้ได้จริงเมื่อรู้สึกท้อแท้ 2) บางกิจกรรมให้เวลาน้อยไม่เพียงพอต่อการทำกิจกรรม 3) ควรดำเนินเอกสารเป็นภาพสีเพื่อจะได้เห็นภาพชัดเจนขึ้น



บทที่ 5

สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเพื่อศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีเกสตัลท์เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนนิคมศิลป์อนุสรณ์ จังหวัดเพชรบูรณ์ ผู้วิจัยได้สรุปการวิจัยอภิปรายผล และข้อเสนอแนะไว้ดังนี้

1. สรุปการวิจัย

1.1 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ ดังต่อไปนี้

1.1.1 เปรียบเทียบการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีเกสตัลท์

1.1.2 เปรียบเทียบการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีเกสตัลท์และนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวปกติ

1.1.3 ศึกษาความพึงพอใจและข้อเสนอแนะต่อการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว

1.2 เครื่องมือในการวิจัย

1.2.1 ชุดกิจกรรมแนะแนว ได้แก่ ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีเกสตัลท์เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี

1.2.2 แบบวัดตัวแปร คือ แบบสอบถามการมองโลกในแง่ดี

1.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามวิธีการ ดังนี้

1.3.1 เลือกกลุ่มตัวอย่างจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนนิคมศิลป์อนุสรณ์ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2560 จำนวน 8 ห้องเรียน รวม 327 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจำนวนกลุ่มละ 30 คน โดยการสุ่มแบบกลุ่ม

1.3.2 นักเรียนกลุ่มตัวอย่างทำแบบสอบถามการมองโลกในแง่ดี จำนวน 30 ข้อ แล้วเก็บคะแนนก่อนเรียน (Pretest)

1.3.3 ดำเนินการเก็บข้อมูลจากการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีเกสตัลท์เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 กับกลุ่มทดลอง จำนวน 12 ครั้งๆ ละ 50 นาที เป็นเวลา 12 วัน จัดกิจกรรมในวันพุธ และวันพฤหัสบดี เวลา 14.40 – 15.30 น.

1.3.4 เมื่อเสร็จสิ้นจากการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีเกสตัลท์เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 12 ครั้งแล้วให้นักเรียนทำแบบสอบถามหลังการทดลอง (Posttest) จำนวน 30 ข้อ

1.3.5 นำผลคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest) และผลคะแนนหลังการทดลอง (Posttest) มาทำการวิเคราะห์โดยการทดสอบค่าที (t – test) ของกลุ่มทดลอง

1.4 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติ

1.4.1 ขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูล

1) การวิเคราะห์ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง เพื่อวิเคราะห์และพรรณนาข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง โดยการใช้สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย (\bar{x}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน(S.D.)

2) การวิเคราะห์ตามสมมติฐานการวิจัย เพื่อทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของสองกลุ่มขึ้นไป ในการตรวจสอบความเท่าเทียมกันของกลุ่มตัวอย่าง และการวิเคราะห์สมมติฐานใช้สถิติการทดสอบค่าที (t – test) การวิเคราะห์ทางสถิตินี้ใช้โปรแกรมสำเร็จรูปคำนวณโดยคอมพิวเตอร์ส่วนบุคคล

1.4.2 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1) สถิติพรรณนา ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2) สถิติอ้างอิง เป็นสถิติเพื่อใช้ทดสอบสมมติฐานการวิจัย ได้แก่ สถิติการทดสอบค่าที (t – test) และสถิติเพื่อใช้ทดสอบสมมติฐานการวิจัย

1.5 ผลการวิจัย

ผลการวิจัยมีสาระสำคัญสรุปได้ดังนี้

1.5.1 นักเรียนกลุ่มทดลองหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีเกสตัลท์เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีมีการมองโลกในแง่ดีสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.5.2 นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีเกสตัลท์เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี มีการมองโลกในแง่ดีสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.5.3 นักเรียนกลุ่มทดลองมีความพึงพอใจต่อชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีเกสตัลท์เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีโดยรวมอยู่ในระดับมาก โดยข้อที่มีความพึงพอใจมากที่สุดคือ กิจกรรมการเรียนรู้มีความเหมาะสมกับเนื้อหา ($\bar{X} = 4.53$, S.D. = 0.63) และข้อที่มีความพึงพอใจน้อยที่สุดคือ บรรยากาศของการเรียนเปิดโอกาสให้นักเรียนทำกิจกรรมได้อย่างอิสระ ($\bar{X} = 4.03$, S.D. = 0.76) ข้อเสนอแนะต่อการใช้ชุดกิจกรรมคือ 1) เป็นกิจกรรมที่ดีสามารถนำมาใช้ได้จริงเมื่อรู้สึกท้อแท้ 2) บางกิจกรรมให้เวลาน้อยไม่เพียงพอต่อการทำกิจกรรม 3) ควรสำเนาเอกสารเป็นภาพสีเพื่อจะให้เห็นภาพชัดเจนขึ้น

2. อภิปรายผล

การวิจัยเรื่อง “ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีเกสตัลท์เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนนิยมศิลป์อนุสรณ์ จังหวัดเพชรบูรณ์” มีผลการวิจัยสำคัญ ที่ควรนำมาอภิปรายดังต่อไปนี้

2.1 อภิปรายผลตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1

สมมติฐานข้อที่ 1 “นักเรียนกลุ่มทดลองหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีเกสตัลท์เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีมีการมองโลกในแง่ดีสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05” จากผลการวิจัยพบว่าเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 คือ นักเรียนกลุ่มทดลองหลังใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีเกสตัลท์เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี มีการมองโลกในแง่ดีสูงกว่าก่อนการทดลอง เป็นไปตามสมมติฐานที่กำหนดไว้ ผลการวิจัยดังกล่าวสอดคล้องกับผลงานวิจัยของ สวงค์ แก่นตา คำ (2558) ซึ่งได้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวกแก่กลุ่มผู้ต้องขัง เรือนจำกลางบางขวาง จังหวัดนนทบุรี โดยผลการวิจัยพบว่า ผู้ต้องขังกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก มีความคิดเชิงบวกสูงกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ ชัญญา บุญรักษ์ (2556) ซึ่งได้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนพรตพิทยพยัต กรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยปรากฏว่า 1) หลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนพรตพิทยพยัต ที่อยู่ในกลุ่มทดลองมีจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียนสูงกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวดังกล่าว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 2) จิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียนของนักเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อ

เสริมสร้างจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียน สูงกว่าของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ใช้ชุดการให้ข้อเสนอแนะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ 3) หลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียน เป็นระยะเวลา 1 เดือน นักเรียนกลุ่มทดลองมีจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียนสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และผลการวิจัยของ โกสุมาวดี จิตเกษม (2555) ซึ่งได้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยมเพื่อพัฒนาการคิดเชิงบวกแก่ผู้ติดยาเสพติดในกลุ่มผู้ใช้แรงงานของสำนักงานคุมประพฤติ จังหวัดสมุทรปราการ โดยผลการวิจัยพบว่า ผู้ติดยาเสพติดกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยมเพื่อพัฒนาการคิดเชิงบวกสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

แสดงให้เห็นว่า ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีเกสตัลท์เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น สามารถนำมาใช้พัฒนานักเรียนกลุ่มทดลองให้มีการมองโลกในแง่ดีได้อย่างถูกต้องตามขั้นตอน เพื่อให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง โดยคำนึงถึงความถูกต้องตามหลักการและแนวทางในการสร้างเครื่องมือมีความสอดคล้องตามวัตถุประสงค์ของการสร้างเครื่องมือทางการแนะแนว และสร้างชุดกิจกรรมแนะแนว มีขั้นตอนกิจกรรมตามที่ คารุณี พิริยะชานานุสรณ์ (2554) กล่าวไว้ว่า “ขั้นตอนของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีเกสตัลท์ประกอบด้วย ขั้นนำ ขั้นการเสนอภาพรวมให้ผู้เรียนเห็นและเข้าใจส่วนย่อย ขั้นการทบทวนประสบการณ์เดิม ขั้นการจัดประสบการณ์ใหม่โดยใช้กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี ขั้นการเชื่อมโยงประสบการณ์เดิมกับความรู้ใหม่และการนำไปใช้ ขั้นสรุปเพื่อให้ผู้เรียนได้สรุปสิ่งที่เรียนด้วยตนเอง” ขั้นตอนดังกล่าวเปิดโอกาสให้นักเรียนได้คิดวิเคราะห์และลงมือปฏิบัติด้วยตัวเอง เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี เมื่อเจอปัญหาอุปสรรคในชีวิต สามารถดำรงอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับคำกล่าวของ ธวัชชัย พิทักษ์สกุลรัตน์ (2550) ซึ่งได้ศึกษาผลการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค (AQ) ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ตามหลักทฤษฎีการบำบัดแบบเกสตัลท์ กับทฤษฎีการบำบัดแบบเผชิญความจริง ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ที่ได้รับ โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามหลักทฤษฎีการบำบัดแบบเกสตัลท์ มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคโดยรวมและรายด้านสูงกว่าก่อนได้รับ โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามหลักทฤษฎีการบำบัดแบบเกสตัลท์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่า การพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนกลุ่มทดลอง โดยใช้กิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีเกสตัลท์เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีมีคุณภาพซึ่งดำเนินการสร้างอย่างถูกต้องตามเป้าหมาย ตรงตามแนวคิด หลักการและทฤษฎีทางจิตวิทยาที่

เกี่ยวข้องเป็นเครื่องมือที่มีประโยชน์ต่อการพัฒนานักเรียนอย่างได้ผลดีเพื่อพัฒนาไปสู่ผู้ที่มีศักยภาพ

2.2 อภิปรายผลตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 2

สมมติฐานการวิจัยข้อที่ 2 “ภายหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีการมองโลกในแง่ดีสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05”

ผลการวิเคราะห์เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 อภิปรายได้ว่า ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีเกสตัลท์เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี ซึ่งผู้วิจัยได้นำทฤษฎีเกสตัลท์มาใช้ในการจัดการเรียนรู้โดยการจับบทเรียนเป็น โครงสร้างหรือหมวดหมู่ก่อนเพื่อให้เห็นภาพรวมแล้วจึงแยกเป็นหน่วยย่อยส่งเสริมให้ผู้เรียนเรียนรู้ โดยใช้กระบวนการคิดและการนำไปใช้ประโยชน์มากกว่าการท่องจำและจัดกิจกรรมให้ผู้เรียนได้รับประสบการณ์ที่หลากหลายจะช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้ดี ทิศนา แคมมณี (2551, น.62) ได้ให้หลักการจัดการศึกษาและการเรียนการสอนตามแนวทฤษฎีเกสตัลท์ไว้ว่า กระบวนการคิดเป็นกระบวนการสำคัญในการเรียนรู้การส่งเสริมกระบวนการคิดเป็นสิ่งจำเป็นและเป็นสิ่งสำคัญในการช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ การสอนและการเสนอภาพรวมให้ผู้เรียนเห็นและเข้าใจก่อนการเสนอส่วนย่อยจะช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้ดี การส่งเสริมให้ผู้เรียนมีประสบการณ์มาก ได้รับประสบการณ์ที่หลากหลายจะช่วยให้ผู้เรียนสามารถคิดแก้ปัญหาและคิดริเริ่มได้มากขึ้นการจัดประสบการณ์ใหม่ให้มีความสัมพันธ์กับประสบการณ์เดิมของผู้เรียนจะช่วยให้ผู้เรียนสามารถเรียนรู้ได้ดีและง่ายขึ้น การจัดระเบียบสิ่งเร้าที่ต้องการให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้ดี คือ การจัดกลุ่มสิ่งเร้าที่เหมือนกันหรือคล้ายคลึงกันไว้เป็นกลุ่มเดียวกัน ในการสอนครูไม่จำเป็นต้องเสนอเนื้อหาทั้งหมดที่สมบูรณ์ ครูสามารถเสนอเนื้อหาเพียงบางส่วนได้ หากผู้เรียนสามารถใช้ประสบการณ์เดิมให้สมบูรณ์ การเสนอบทเรียนหรือเนื้อหาควรจัดให้มีความต่อเนื่องกันจะช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้ดีและรวดเร็ว การส่งเสริมให้ผู้เรียนได้รับประสบการณ์ที่หลากหลายจะช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้แบบยั่งยืนได้มากขึ้น จากผลเช่นนี้กล่าวได้ว่า การพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 พัฒนาได้โดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีเกสตัลท์ ซึ่งสอดคล้องกับ ปิยวดี ลิพะะบำรุง (2547) ได้ศึกษาเรื่อง “การพัฒนาการมองโลกในแง่ดีด้วยโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ” ซึ่งพบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนการมองโลกในแง่ดีทุกมิติและด้านรวม สูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และยังสอดคล้องกับ วีระชน ชินศักดิ์ชัย (2548) ศึกษาเรื่อง “ผลของการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์ที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2” ผลการวิจัยพบว่า การให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์ใน

กลุ่มทดลองมีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง

2.3 การวัดความพึงพอใจของนักเรียนกลุ่มทดลอง พบว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีความพึงพอใจต่อชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีเกสตัลท์เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีอยู่ในระดับมาก โดยข้อที่มีความพึงพอใจมากที่สุดคือ กิจกรรมการเรียนรู้มีความเหมาะสมกับเนื้อหา ($\bar{X} = 4.53$, S.D. = 0.63) รองลงมาในระดับความพึงพอใจเท่ากัน 3 ข้อ ได้แก่ กิจกรรมการเรียนรู้ทำให้นักเรียนเข้าใจในเนื้อหามากขึ้น กิจกรรมการเรียนรู้ส่งเสริมการเรียนรู้ร่วมกัน และการจัดการเรียนรู้ทำให้เข้าใจและรู้จักเพื่อนมากขึ้น ผลการวิเคราะห์ห่อภิปรายได้ว่า ความน่าสนใจของกิจกรรมที่นักเรียนพอใจอยู่ในระดับมากที่สุดนั้นอาจเป็นเพราะว่า กิจกรรมการเรียนการสอนมีเนื้อหาที่ช่วยให้นักเรียนวัยรุ่นสามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม บรรเทาปัญหาต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้น และเป็นแรงผลักดันและแรงกระตุ้นให้นักเรียนมีลักษณะของผู้ที่มองโลกในแง่ดีเพื่อดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข และข้อที่มีความพึงพอใจน้อยที่สุด คือ บรรยากาศของการเรียนเปิดโอกาสให้นักเรียนทำกิจกรรมได้อย่างอิสระ ($\bar{X} = 4.03$, S.D. = 0.76) อาจเป็นเพราะว่า กิจกรรมการเรียนการสอนจัดอยู่ในห้องเรียนซึ่งมีโต๊ะนักเรียนอยู่ ทำให้จัดกิจกรรมได้ไม่สะดวก เพราะการเรียนการสอนบางเรื่องต้องใช้พื้นที่ในการจัดกิจกรรม ข้อเสนอแนะต่อการใช้ชุดกิจกรรมคือ 1) เป็นกิจกรรมที่ดีสามารถนำมาใช้ได้จริงเมื่อรู้สึกท้อแท้ 2) บางกิจกรรมให้เวลาน้อยไม่เพียงพอต่อการทำกิจกรรม และ 3) ควรสำเนาเอกสารเป็นภาพสีเพื่อจะได้เห็นภาพชัดเจนขึ้น

3. ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

3.1 ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการวิจัยไปใช้

3.1.1 ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีเกสตัลท์เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนนิคมศิลป์อนุสรณ์ เป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่โรงเรียนควรนำมาใช้เป็นเครื่องมือในการจัดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี

3.1.2 ในการจัดกิจกรรมแนะแนว ควรพุดกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความตระหนักในความสำคัญของการมองโลกในแง่ดี และเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ แสดงความคิดเห็น มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมอย่างทั่วถึง รวมทั้งมีการกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละคนกล้าแสดงออก

3.2 ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

3.2.1 ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีเกสตัลท์เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีแก่นักเรียน ว่ามีความคงทนถาวรเพียงใด

3.2.2 วิจัยเกี่ยวกับชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี ตามแนวคิดทฤษฎีอื่น ได้แก่ จิตวิทยากลุ่มจิตวิเคราะห์ จิตวิทยากลุ่มรู้คิด และจิตวิทยากลุ่มพฤติกรรมนิยมในองค์ประกอบด้านอื่นๆ ต่อไป





บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต. (2545). *การควบคุมอารมณ์ ความรู้สึกรู้สึของตนเอง คู่มือความฉลาดทางอารมณ์*.
กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2545). *พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์ _____ . (2551). *หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ ชุมนุมสหกรณ์เกษตรแห่งประเทศไทย.
- กนิษฐา ลิ้มทรัพย์. (2557). *การตระหนักรู้ในตนเอง การมองโลกในแง่ดี ความพึงพอใจในชีวิตและความผาสุกในจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง เขตดินแดง กรุงเทพฯ. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.*
- กุสุมา กาญจนประกิจ. (2556). *อิทธิพลของการมองโลกในแง่ดี ต่อความพึงพอใจในความสัมพันธ์และความผูกมัดในความสัมพันธ์โดยมีภาพลวงตาทางบวกเป็นตัวแปรส่งผ่าน*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- โกสุมวดี จิตเกษม. (2555). *ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดพฤติกรรมนิยมเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวกแก่ผู้ติดยาเสพติด ในกลุ่มผู้ใช้แรงงานของสำนักงานคุมประพฤติ จังหวัดสมุทรปราการ. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.*
- คมเพชร นัตรสกุลกุล. (2547). *ทฤษฎีการให้คำปรึกษา*. กรุงเทพฯ: พัฒนาคุณภาพวิชาการ.
- จารุวรรณ แสงด้วง. (2556). *ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนผดุงปัญญา จังหวัดตาก. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.*
- จตุ ศ้างนุ้ย และคนอื่นๆ. (2559). *ผลการปรึกษากลุ่มเกสตัลท์ร่วมกับคนตรีบำบัดต่อความวิตกกังวลของผู้ต้องขังชาย. วารสารกระบวนการยุติธรรม, 9 (1), 107-124.*
- เจษฎา สุวรรณวาริ. (2557). *การมองโลกในแง่ดี การเสริมสร้างพลังสุขภาพและการเข้าถึงบริการสุขภาพกับคุณภาพชีวิตของพนักงานรถไฟ เขตธนบุรี กรุงเทพฯ. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.*

- ชวิศา เป่งสมุทร. (2551). การพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของวัยรุ่น. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหิดล, กรุงเทพฯ.
- ชญญา บุญรักษา. (2556). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนพรตพิทยพยัต กรุงเทพฯ. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, นนทบุรี.
- ช่อผกา แซ่โล้ว. (2556). อิทธิพลของความเชื่อในศาสนา การมองโลกในแง่ดี และการพินิจได้ต่อความผูกพันในการทำงาน : บทบาทกาส่งผ่านของความสุขในการทำงาน. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- ช่อลัดดา ขวัญเมือง. (2542). กิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียน โครงการตำราวิชาการราชภัฏเฉลิมพระเกียรติ เนื่องในวโรกาสพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงเจริญพระชนมายุครบ 6 รอบ กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ สถาบันราชภัฏพิบูลสงคราม.
- ณัชชา ชุนช่วยเจริญ และคนอื่นๆ. (2559). ผลการปรึกษากลุ่มเกสตัลต์ต่อการยับยั้งชั่งใจของเยาวชนที่กระทำผิดซ้ำ. วารสารพยาบาลตำรวจ, 8(2), 58-72.
- ณัฐฐวีร์ นงนุช. (2552). ผลของกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. (สารนิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- ณัฐนา กิรัตน์. (2547). ผลการให้การปรึกษาแบบรายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลต์ที่มีต่อพฤติกรรมการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาของวัยรุ่น. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- คารุณี พิริยะชานุสรณ์. (2554). ผลการจัดกิจกรรมการเรียนรู้กลุ่มสาระสังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม โดยใช้แผนการจัดการเรียนรู้ตามแนวทฤษฎีเกสตัลต์ที่ใช้ภาพการ์ตูนเป็นสื่อประกอบของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านแม่หล่าย(ประชานุสรณ์) สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาแพร่ เขต 1. (วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย, เชียงราย.
- ฐกร ไหว่องกิจการ. (2556). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนในการลดพฤติกรรมความรุนแรงของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1 แผนกวิชาช่างยนต์ วิทยาลัยเทคโนโลยีกรุงธน. (การศึกษาค้นคว้าอิสระปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, นนทบุรี.

- ทิตินา แจมมณี. (2546). *การพัฒนาคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยม: ทฤษฎีสู่การปฏิบัติ*.
กรุงเทพฯ: เมธทิปส์.
- ธวัชชัย พิทักษ์สกุลรัตน์. (2550). *ผลการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค (AQ) ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ตามหลักทฤษฎีการบำบัดแบบเกสตัลท์ กับทฤษฎีการบำบัดแบบเผชิญความจริง*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, มหาสารคาม.
- นิชลักษณ์ สุขสวัสดิ์. (2546). *ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนปากพ่อง จังหวัดนครศรีธรรมราช*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต).
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี, ปัตตานี.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2543). *การวิจัยเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- บุญบากร ตันจาวรณ. (2545). *การพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวคิดของคูเปอร์สมิธและพฤติกรรมกรเรียนที่พึงประสงค์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ในโรงเรียนเขलगันคร จังหวัดลำปาง*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์).
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, นนทบุรี.
- ปนัดดา มหิตานุกาฬ. (2555). *การมองโลกในแง่ดี การปฏิบัติพัฒนาใจและความผาสูกทางใจของผู้สูงอายุ อำเภอวังน้ำเขียว จังหวัดนครราชสีมา*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- ประภาภรณ์ นิลสม. (2553). *การพัฒนาทักษะชีวิตในการป้องกันความรุนแรงของนักเรียนอาชีวศึกษา ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพโดยการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเกสตัลท์*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- ปาริยา แก้วธรรม. (2550). *ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบ้านบักดอง จังหวัดศรีสะเกษ*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต).
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, นนทบุรี.
- ปิยะดี ลิพพ์บำรุง. (2547). *การพัฒนาการมองโลกในแง่ดีด้วยโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต).
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.

- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2529). *การแนะแนวและการให้คำปรึกษาในโรงเรียนประถมศึกษา*.
กรุงเทพฯ: บัณฑิตการพิมพ์.
- พนม ลีมอริย์. (2533). *การแนะแนวเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ: โอ.เอส.พรีนติ้ง เฮ้า,
- พรรณี เขาแก้ว. (2556). *ความแกร่งของจิตใจ การมองโลกในแง่ดี และการปรับตัวต่ออุทกภัยของ
ประชาชน ในตำบลพรหมบุรี อำเภอพรหมบุรี จังหวัดสิงห์บุรี*. (วิทยานิพนธ์ปริญญา
วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- พรรณี บุบผาวาสน์. (2544). *การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์เพื่อพัฒนาความเชื่อมั่น
ในตนเองต่อการออกสู่สังคมภายนอกของผู้ติดเชื้อเอชไอวี ที่บ้านรวมน้ำใจ จังหวัด
ร้อยเอ็ด*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาสารคาม,
มหาสารคาม.
- ไพโรภ รัตนชวงศ์. (2555). *ปัจจัยเชิงสาเหตุของความรู้สึกถึงการมองโลกในแง่ดีทางวิชาการที่ส่งผล
ต่อวิชาชีพและประสิทธิผลการสอนของครู โรงเรียนมัธยมศึกษาในจังหวัดภาคเหนือ
ตอนบน*. (ปริญญาศึกษาศาสตรดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- ภานุมาส พุกพูนทรัพย์. (2556). *การเข้าโปรแกรมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่มีผลต่อการ
มองโลกในแง่ดีของเจ้าหน้าที่ซ่อมบำรุง*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ, กรุงเทพฯ.
- วรุณกัญญา คุณาภรณ์วิรุฬห์. (2556). *การมองโลกในแง่ดีและการมองเห็นคุณค่าในตนเองที่
พยากรณ์ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของบุคลากรมหาวิทยาลัยใน
กำกับของรัฐ*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยเทคโนโลยี
พระจอมเกล้าพระนครเหนือ, กรุงเทพฯ.
- วัชร ทรัพย์มี. (2545). *การแนะแนวในโรงเรียน*. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ไทย
วัฒนาพานิช.
- วิทยากร เชียงกุล. (2552). *จิตวิทยาวัยรุ่น: ก้าวข้ามปัญหาและพัฒนาศักยภาพด้านบวก*. กรุงเทพฯ:
วิญญูชน.
- วีระเชน ชินศักดิ์ชัย. (2548). *ผลการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์ที่มีต่อความสามารถ
ในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2*. (วิทยานิพนธ์
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.

- วรรณช เอกจริยกร. (2552). การพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง
ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวัดปากน้ำวิทยาคม กรุงเทพฯ.
(วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช,
นนทบุรี.
- ศิรินยา จีระเจริญพงษ์. (2556). ปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อการคิดเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยม
ศึกษาตอนปลาย สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 11 จังหวัด
กรุงเทพฯ. (วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์).
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- ศรัญญา ทะรินทร์. (2558). การวิเคราะห์โมเดลเชิงสาเหตุของปัจจัยที่ส่งผลต่อการมองโลกในแง่ดี
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา
มัธยมศึกษา เขต 36 ในจังหวัดเชียงราย. (วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต
ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย, เชียงราย.
- ศรัญญา อธิตะ. (2553). การศึกษาพฤติกรรมความรุนแรงของวัยรุ่น. (วิทยานิพนธ์ปริญญา
การศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- สมร ทองดี และปราณี रामสูตร. (2555). แนวคิดในการพัฒนากิจกรรมแนะแนว. ใน *ประมวล
สาระชุดวิชาการพัฒนาเครื่องมือและกิจกรรมแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา*.
หน่วยที่ 9. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช สาขาศึกษาศาสตร์.
- สุภาภรณ์ ผลบุญ. (2553). กรณีศึกษาการปรับตัวทางสังคมของผู้ต้องขังชายที่มีพฤติกรรม
เลียนแบบเพศตรงข้ามด้วยการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์. *วารสาร
มหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์*, 2 (3), 78-82.
- อารี พันธุ์มณี. (2546). *จิตวิทยาสร้างสรรค์การเรียนการสอน*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ไผ่ไหมเอ็ดดู
เคท.



ภาคผนวก

มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

สืบราชสันตติวงศ์

ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย



รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

1. ชื่อ นางจุฑาทภัทร ปะเมโท สถานที่ทำงาน โรงเรียนนิคมศิลป์อนุสรณ์
วุฒิการศึกษา วท.บ. จิตวิทยาการแนะแนว
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
วท.ม. จิตวิทยาการปรึกษา มหาวิทยาลัยรามคำแหง
ประสบการณ์หรือความชำนาญ
หัวหน้างานแนะแนวโรงเรียนนิคมศิลป์อนุสรณ์
จังหวัดเพชรบูรณ์
ประสบการณ์สอนวิชาแนะแนว 32 ปี
2. ชื่อ นางสาวมะลิ ทูยไรสง สถานที่ทำงาน โรงเรียนนิคมศิลป์อนุสรณ์
วุฒิการศึกษา กศ.ม. จิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยนเรศวร
ประสบการณ์หรือความชำนาญ
ครู 2 โรงเรียนบ่อทองวิทยา จังหวัดอุดรธานี
อาจารย์ 1 โรงเรียนบึงสามพันวิทยาคม จังหวัดเพชรบูรณ์
อาจารย์ 2 โรงเรียนพุขามครุฑมณีอุทิศ จังหวัดเพชรบูรณ์
ครูชำนาญการ โรงเรียนนิคมศิลป์อนุสรณ์ จังหวัดเพชรบูรณ์
ประสบการณ์ทำงาน 31 ปี ปฏิบัติหน้าที่ครูแนะแนว 12 ปี
3. ชื่อ นายสมภพ บุญเที่ยงตรง สถานที่ทำงาน โรงเรียนนิคมศิลป์อนุสรณ์
วุฒิการศึกษา ค.บ. ภาษาไทย มรภ.เพชรบูรณ์
ค.ม. วิจัยและประเมินผลการศึกษา มรภ.เพชรบูรณ์
ประสบการณ์หรือความชำนาญ
ครูชำนาญการพิเศษ วิชาภาษาไทย
รองหัวหน้ากลุ่มสาระภาษาไทย โรงเรียนนิคมศิลป์อนุสรณ์
ประสบการณ์ทำงาน 31 ปี



ภาคผนวก ข

แบบสอบถามการมองโลกในแง่ดี

แบบสอบถามการมองโลกในแง่ดี

เรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีเกสตัลท์เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนนิคมศิลป์อนุสรณ์ จังหวัดเพชรบูรณ์

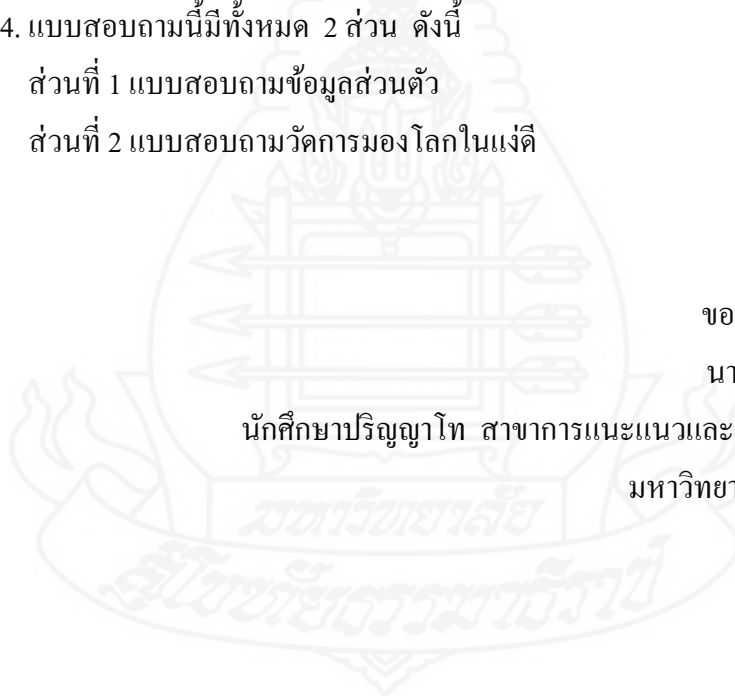
- คำชี้แจง : 1. ในการตอบแบบสอบถามนี้ต้องการทราบข้อมูลเกี่ยวกับตัวนักเรียน ด้วยเหตุนี้จึงไม่มี
คำตอบใดถูกหรือผิด และจะไม่มีผลใดๆ ต่อคะแนนในการเรียน
2. การวิจัยครั้งนี้มีประโยชน์ต่อการพัฒนาคุณภาพทางการศึกษาขอให้นักเรียนตอบให้
ครบทุกข้อและตรงตามความรู้สึกที่แท้จริงของนักเรียน ไม่เช่นนั้นจะทำให้ไม่สามารถ
วิเคราะห์ข้อมูลได้และได้ข้อมูลที่ผิดพลาด
3. การตอบแบบสอบถามให้นักเรียนพิจารณาข้อความดังกล่าวเป็นจริงตรงกับการกระทำ
ของนักเรียนเพียงใด แล้วตอบโดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับการ
กระทำของนักเรียน
4. แบบสอบถามนี้มีทั้งหมด 2 ส่วน ดังนี้
ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว
ส่วนที่ 2 แบบสอบถามวัดการมองโลกในแง่ดี

ขอบคุณที่ให้ความร่วมมือ

นางสาวมะลิสา สุภารัตน์

นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช



ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว

คำชี้แจง : แบบสอบถามฉบับนี้เป็นแบบสอบถามรายละเอียดส่วนตัวของนักเรียน เมื่อนักเรียนอ่านข้อความแล้วโปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่าง ให้ครบถ้วนตามความเป็นจริง

1. เพศ

- ชาย หญิง

2. ผลการเรียนเฉลี่ย

- คะแนนเฉลี่ยสะสมต่ำกว่า 2.00
 คะแนนเฉลี่ยสะสมตั้งแต่ 2.00 – 2.74
 คะแนนเฉลี่ยสะสมตั้งแต่ 2.75 – 3.49
 คะแนนเฉลี่ยสะสมตั้งแต่ 3.50 – 4.00

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามวัดการมองโลกในแง่ดี

คำชี้แจง : ให้นักเรียนพิจารณาข้อความแล้วโปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่นักเรียนเห็นว่าตรงกับความรู้สึกนึกคิดหรือตรงตามความเป็นจริงมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว

จริงที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือตรงตามความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด

จริง หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือตรงตามความเป็นจริงของนักเรียนมาก

ปานกลาง หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือตรงตามความเป็นจริงของนักเรียนปานกลาง

น้อย หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือตรงตามความเป็นจริงของนักเรียนน้อย

น้อยที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือตรงตามความเป็นจริงของนักเรียนน้อยที่สุด

ข้อความ	ระดับความเป็นจริง				
	จริง ที่สุด	จริง	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
มิติที่ 1 ความคงทนถาวร					
1. ข้าพเจ้าคิดว่า การขัดแย้งกับเพื่อนคนอื่น เป็นการขัดแย้งที่เกิดขึ้นเป็นบางครั้ง ไม่ได้เกิดขึ้นตลอดเวลา (+)					
2. ข้าพเจ้าคิดว่า การเจ็บป่วยไม่สบายคงเกิดขึ้นกับข้าพเจ้านานๆ ครั้ง (+)					
3. ข้าพเจ้าคิดว่า เรื่องร้ายๆ เกิดขึ้นกับข้าพเจ้าเพียงบางครั้งบางคราวเท่านั้น (+)					
4. ข้าพเจ้าคิดว่า เรื่องร้ายๆ มักจะเกิดขึ้นกับข้าพเจ้าเสมอ (-)					
5. การตำหนิของครูคงไม่เกิดขึ้นบ่อยๆ (+)					
6. ข้าพเจ้าคิดเสมอว่าการถูกลงโทษเป็นความผิดชั่วครั้งชั่วครวเท่านั้น เพราะไม่ได้ตั้งใจกระทำผิด (+)					
7. เมื่อข้าพเจ้าทะเลาะกับคนในครอบครัว ข้าพเจ้าคิดว่าอีกไม่นานก็จะทะเลาะกันอีก (-)					
8. เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและความผิดหวัง ข้าพเจ้าก็จะไม่ยอมแพ้ (+)					
9. ข้าพเจ้าคิดว่า แม้จะเจอเรื่องทุกข์ยาก แต่ทุกอย่างก็จะผ่านไป (+)					
10. ข้าพเจ้าคิดอยู่เสมอว่าทุกปัญหาจะมีทางออก (+)					
มิติที่ 2 การแผ่ขยายความรู้สึก					
11. ข้าพเจ้ามั่นใจว่าเรื่องร้ายๆ จะไม่เกิดขึ้นในทุกสถานการณ์ (+)					
12. หากข้าพเจ้ามีปัญหาในโรงเรียนมิได้หมายความว่าข้าพเจ้าจะต้องมีปัญหากลับบ้าน (+)					

ข้อความ	ระดับความเป็นจริง				
	จริง ที่สุด	จริง	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
13. เมื่อถูกขัดใจ ข้าพเจ้ามักรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้ (-)					
14. เมื่อข้าพเจ้าโดนครุตำหนิข้าพเจ้าไม่คิดว่าจะโดนตำหนิทุกเรื่อง (+)					
15. ข้าพเจ้ารู้สึกลำบากใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อผู้อื่น (-)					
16. ข้าพเจ้าคิดว่าชีวิตต้องเจอเรื่องร้ายบ้างแต่ก็มีสิ่งดีรออยู่เสมอ (+)					
17. เมื่อเพื่อนๆ ตักเตือนเรื่องการควบคุมอารมณ์ข้าพเจ้าจะสังเกตตัวเองและพยายามปรับปรุงตัว (+)					
18. เมื่อข้าพเจ้าโดนแม่ตำหนิเรื่องการเรียน ข้าพเจ้าจะตั้งใจเรียนมากขึ้น (+)					
19. ข้าพเจ้ารู้สึกว่า การตัดสินใจแก้ปัญหาเป็นเรื่องยากสำหรับข้าพเจ้า (-)					
20. ข้าพเจ้าสามารถทำงานที่ยากลำบากให้สำเร็จได้ และหวังไว้เสมอว่างานต่อไปก็จะสำเร็จลงด้วยดีเช่นกัน (+)					
มิติที่ 3 การเกี่ยวข้องกับตนเอง					
21. การที่เพื่อนให้การยอมรับข้าพเจ้าเพราะข้าพเจ้าเป็นคนมีความรับผิดชอบ (+)					
22. การที่ข้าพเจ้าได้รับคำชมจากครูเพราะข้าพเจ้าปฏิบัติงานได้สำเร็จ (+)					
23. ข้าพเจ้าได้รับคำชมจากเพื่อนๆ ว่าเป็นคนรู้จักวางแผนและเตรียมตัวในเรื่องการเรียนได้ดี (+)					

ข้อความ	ระดับความเป็นจริง				
	จริง ที่สุด	จริง	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
24.ข้าพเจ้าคิดว่าเรื่องดีๆ ที่เกิดขึ้นกับข้าพเจ้า เกิดขึ้นเพราะตัวข้าพเจ้าเอง (+)					
25. เมื่อข้าพเจ้าต้องทำงานส่งครู ข้าพเจ้ามั่นใจว่า สามารถทำงานนั้นออกมาได้เป็นอย่างดี (+)					
26.ข้าพเจ้าเชื่อว่าจะสามารถพัฒนาตนเองให้เรียน เก่งขึ้นได้(+)					
27. ข้าพเจ้ามักจะโทษตัวเอง เมื่อข้าพเจ้าเจอกับ เรื่องร้ายๆ (-)					
28. ข้าพเจ้าคิดว่า เรื่องร้ายๆ ที่เกิดขึ้นมีสาเหตุมา จากคนอื่นด้วย ไม่ใช่เกิดเพราะตัวข้าพเจ้า (+)					
29.เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เลวร้าย ข้าพเจ้า สามารถเผชิญปัญหาเหล่านั้นด้วยตัวของข้าพเจ้า เอง (+)					
30. ข้าพเจ้าไม่มั่นใจว่าตนเองตัดสินใจในปัญหา ต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างถูกต้อง (-)					

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

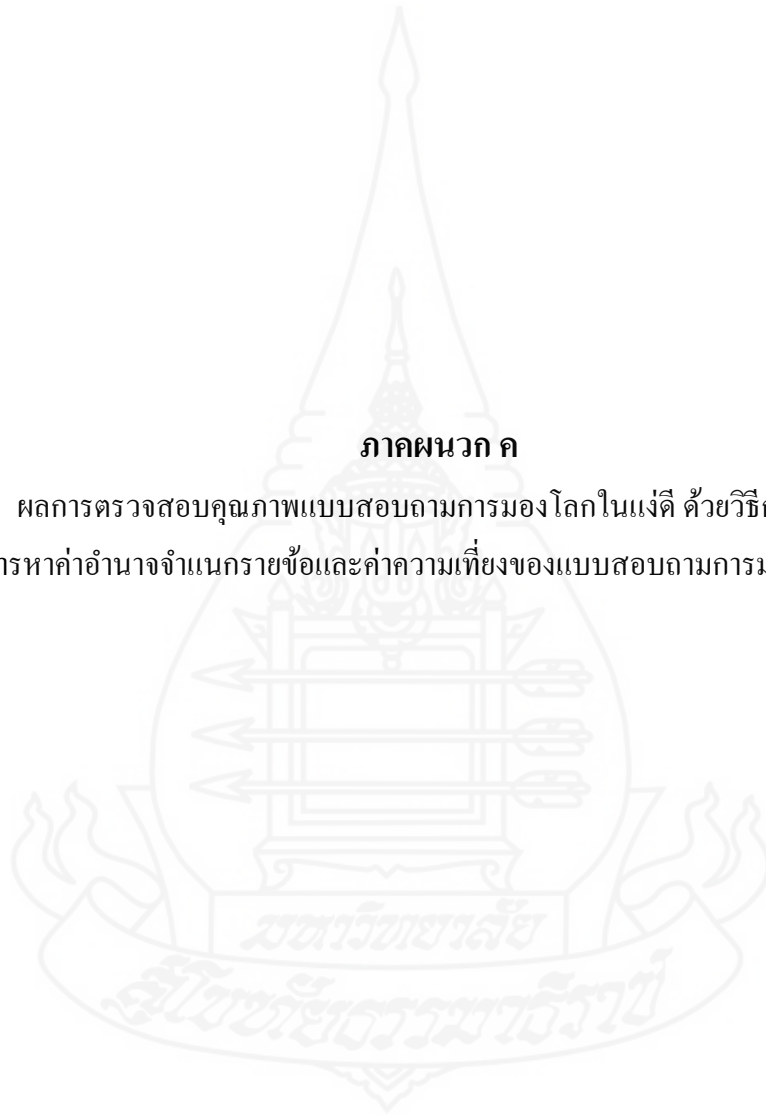
.....

.....

.....

ภาคผนวก ค

ผลการตรวจสอบคุณภาพแบบสอบถามการมองโลกในแง่ดี ด้วยวิธีการ IOC
ผลการหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อและค่าความเที่ยงของแบบสอบถามการมองโลกในแง่ดี



ผลการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

กำหนดคะแนนของผู้ทรงคุณวุฒิเป็น +1 หรือ 0 หรือ -1 ดังนี้

+1 คือ แน่ใจว่าข้อคำถามข้อนั้นสามารถวัดได้ตรงตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการวัดตาม
นิยามที่กำหนดไว้

0 คือ ไม่แน่ใจว่าข้อคำถามนั้นสามารถวัดได้ตรงตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการวัดตามนิยาม
ที่กำหนดไว้

-1 คือ แน่ใจว่าข้อคำถามข้อนั้นไม่สามารถวัดได้ตรงตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการวัดตาม
นิยามที่กำหนดไว้

ตารางแสดงค่า IOC ของแบบวัดการมองโลกในแง่ดี

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความคิดเห็นของ ผู้ทรงคุณวุฒิ			ค่า IOC
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	
มิตินี้ 1 ความคงทนถาวร					
1	ข้าพเจ้าคิดว่าการขัดแย้งกับเพื่อนคนอื่น เป็นการขัดแย้ง ที่เกิดขึ้นเป็นบางครั้ง ไม่ได้เกิดขึ้นตลอดเวลา (+)	+1	+1	+1	1
2	ข้าพเจ้าคิดว่าการเจ็บป่วยไม่สบายคงเกิดขึ้นกับข้าพเจ้า นานๆ ครั้ง (+)	+1	+1	+1	1
3	ข้าพเจ้าคิดว่าเรื่องร้ายๆ เกิดขึ้นกับข้าพเจ้าเพียงบางครั้ง บางคราวเท่านั้น (+)	+1	+1	+1	1
4	ข้าพเจ้าคิดว่าเรื่องร้ายๆ มักจะเกิดขึ้นกับข้าพเจ้าเสมอ (-)	+1	+1	+1	1
5	การดำเนินของครูคงไม่เกิดขึ้นบ่อยๆ (+)	+1	+1	0	.66
6	6. ข้าพเจ้าคิดเสมอว่าการถูกลงโทษเป็นความผิดชั่วครั้ง ชั่วคราวเท่านั้นเพราะไม่ได้ตั้งใจกระทำผิด (+)	+1	+1	+1	1
7	เมื่อข้าพเจ้าทะเลาะกับคนในครอบครัว ข้าพเจ้าคิดว่าอีก ไม่นานก็จะทะเลาะกันอีก (-)	+1	+1	+1	1
8	เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและความผิดหวัง ข้าพเจ้าก็จะ ไม่ยอมแพ้ (+)	+1	+1	+1	1

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความคิดเห็นของ ผู้ทรงคุณวุฒิ			ค่า IOC
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	
9	ข้าพเจ้าคิดว่าแม้จะเจอเรื่องทุกข์ยาก แต่ทุกอย่างก็จะผ่านไป (+)	+1	+1	+1	1
10	ข้าพเจ้าคิดอยู่เสมอว่าทุกปัญหาที่มีทางออก (+)	+1	+1	+1	1
มิติที่ 2 การแผ่ขยายความรู้สึกรัก					
11	ข้าพเจ้ามั่นใจว่าเรื่องร้ายๆ จะไม่เกิดขึ้นในทุกสถานการณ์(+)	+1	+1	+1	1
12	หากข้าพเจ้ามีปัญหาในโรงเรียนมิได้หมายความว่าข้าพเจ้าจะต้องมีปัญหที่บ้าน (+)	+1	+1	+1	1
13	เมื่อถูกขัดใจ ข้าพเจ้ามักรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้ (-)	+1	+1	0	.66
14	เมื่อข้าพเจ้าโดนครูดำหนิข้าพเจ้าไม่คิดว่าจะโดนตำหนิทุกเรื่อง (+)	+1	+1	0	.66
15	ข้าพเจ้ารู้สึกลำบากใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อผู้อื่น (-)	+1	+1	+1	1
16	ข้าพเจ้าคิดว่าชีวิตต้องเจอเรื่องร้ายบ้างแต่ก็มีสิ่งดีรออยู่เสมอ (+)	+1	+1	+1	1
17	เมื่อเพื่อนๆ ตักเตือนเรื่องการควบคุมอารมณ์ ข้าพเจ้าจะสังเกตตัวเองและพยายามปรับปรุงตัว (+)	+1	+1	+1	1
18	เมื่อข้าพเจ้าโดนแม่ตำหนิเรื่องการเรียน ข้าพเจ้าจะตั้งใจเรียนมากขึ้น (+)	+1	+1	+1	1
19	ข้าพเจ้ารู้สึกว่า การตัดสินใจแก้ปัญหาเป็นเรื่องยากสำหรับข้าพเจ้า (-)	+1	+1	+1	1
20	ข้าพเจ้าสามารถทำงานที่ยากลำบากให้สำเร็จได้ และหวังไว้เสมอว่างานต่อๆ ไปก็จะสำเร็จลงด้วยดีเช่นกัน (+)	+1	+1	+1	1

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความคิดเห็นของ ผู้ทรงคุณวุฒิ			ค่า IOC
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	
มิตินี้ 3 การเกี่ยวข้องกับตนเอง					
21	การที่เพื่อนให้การยอมรับข้าพเจ้าเพราะข้าพเจ้าเป็นคนมีความรับผิดชอบ (+)	+1	+1	+1	1
22	การที่ข้าพเจ้าได้รับคำชมจากครูเพราะข้าพเจ้าปฏิบัติงานได้สำเร็จ (+)	+1	+1	+1	1
23	ข้าพเจ้าได้รับคำชมจากเพื่อนๆ ว่าเป็นคนรู้จักวางแผนและเตรียมตัวในเรื่องการเรียนได้ดี (+)	+1	+1	+1	1
24	ข้าพเจ้าคิดว่าเรื่องดีๆ ที่เกิดขึ้นกับข้าพเจ้า เกิดขึ้นเพราะตัวข้าพเจ้าเอง (+)	+1	+1	+1	1
25	เมื่อข้าพเจ้าต้องทำงานส่งครู ข้าพเจ้ามั่นใจว่าสามารถทำงานนั้นออกมาได้เป็นอย่างดี (+)	+1	+1	+1	1
26	ข้าพเจ้าเชื่อว่าจะสามารถพัฒนาตนเองให้เรียนเก่งขึ้นได้ (+)	+1	+1	+1	1
27	ข้าพเจ้ามักจะโทษตัวเอง เมื่อข้าพเจ้าเจอกับเรื่องร้ายๆ (-)	+1	+1	+1	1
28	ข้าพเจ้าคิดว่า เรื่องร้ายๆ ที่เกิดขึ้นมีสาเหตุมาจากคนอื่นด้วย ไม่ใช่เกิดเพราะตัวข้าพเจ้า (+)	+1	+1	0	.66
29	เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เลวร้าย ข้าพเจ้าสามารถเผชิญปัญหาเหล่านั้นด้วยตัวของข้าพเจ้าเอง (+)	+1	+1	+1	1
30	ข้าพเจ้าไม่มั่นใจว่าตนเองตัดสินใจในปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างถูกต้อง (-)	+1	+1	+1	1

ผลการหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อและค่าความเที่ยงของแบบสอบถามการมองโลกในแง่ดี

ผลค่าอำนาจจำแนกรายข้อ

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก	ผลสรุป
1	0.35	ใช้ได้
2	0.23	ใช้ได้
3	0.61	ใช้ได้
4	0.40	ใช้ได้
5	0.45	ใช้ได้
6	0.32	ใช้ได้
7	0.56	ใช้ได้
8	0.39	ใช้ได้
9	0.26	ใช้ได้
10	0.37	ใช้ได้
11	0.31	ใช้ได้
12	0.63	ใช้ได้
13	0.35	ใช้ได้
14	0.44	ใช้ได้
15	0.61	ใช้ได้
16	0.56	ใช้ได้
17	0.44	ใช้ได้
18	0.33	ใช้ได้
19	0.54	ใช้ได้
20	0.37	ใช้ได้
21	0.60	ใช้ได้
22	0.29	ใช้ได้
23	0.46	ใช้ได้
24	0.49	ใช้ได้
25	0.61	ใช้ได้

ผลการหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อและค่าความเที่ยงของแบบสอบถามการมองโลกในแง่ดี (ต่อ)

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ	ผลสรุป
26	0.35	ใช้ได้
27	0.47	ใช้ได้
28	0.45	ใช้ได้
29	0.68	ใช้ได้
30	0.53	ใช้ได้

ค่าความเที่ยง (Reliability) ทั้งฉบับเท่ากับ 0.89



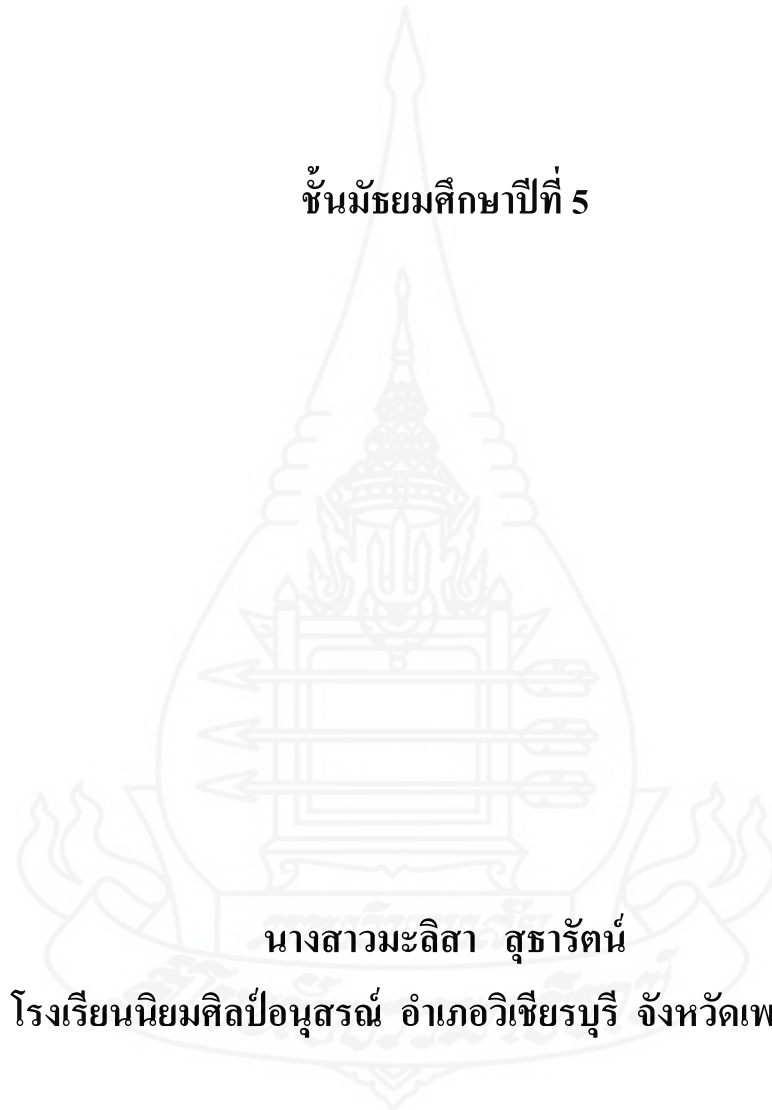
ภาคผนวก ง

ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีเกสตัลท์เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี



ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีเกสตัลท์เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5



นางสาวมะลิสา สุธารัตน์

โรงเรียนนิคมศิลป์อนุสรณ์ อำเภอวิเชียรบุรี จังหวัดเพชรบูรณ์

คำนำ

ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีเกสตัลท์เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 เป็นชุดกิจกรรมแนะแนวที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อนำไปใช้ในการจัดกิจกรรมแนะแนวในการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีตามทฤษฎีเกสตัลท์ ซึ่งนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมจะเกิดการเรียนรู้และพัฒนาการมองโลกในแง่ดี ตระหนักถึงความสำคัญและเห็นประโยชน์ของการมองโลกในแง่ดี

ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีเกสตัลท์เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาให้ความรู้ ให้คำปรึกษาและชี้แนะแนวทางในการจัดทำจากผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วัลภา สบายยิ่ง และผู้ช่วยศาสตราจารย์พันตำรวจโทหญิง ดร.สุขอรุณ วงษ์ทิม ซึ่งเป็นอาจารย์ที่ปรึกษา และได้รับความกรุณาจากผู้ทรงคุณวุฒิและให้คำแนะนำปรึกษาจากนางจุฑาภัทร ปะเมโท นางสาวมะลิ ทูยไธสง และนายสมภพ เทียงตรง ซึ่งผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งและขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้ ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าชุดกิจกรรมแนะแนวชุดนี้จะเป็นประโยชน์ต่อครูผู้สอนที่ได้นำไปใช้ในการช่วยเหลือและพัฒนาส่งเสริมการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนต่อไป

มะลิสา สุธารัตน์



คู่มือชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีเกสตัลท์เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนนิยมศิลป์อนุสรณ์
จังหวัดเพชรบูรณ์



นางสาวมะลิสา สุธารัตน์
ผู้วิจัย

แขนงวิชา การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา
สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยนครราชสีมา

คู่มือชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีเกสตัลท์ เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

1. คำชี้แจง

1.1 การมองโลกในแง่ดี หมายถึง การที่นักเรียนมีแนวโน้มที่จะเชื่อว่าการไม่ประสบความสำเร็จเป็นความล้มเหลวเพียงชั่วคราวเท่านั้น แบ่งออกเป็น 3 มิติ ตามแนวคิด ของ Seligman (1990) คือ ความคงทนถาวร การแผ่ขยายความรู้สึกและการเกี่ยวข้องกับตนเอง

1.2 ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีเกสตัลท์เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี เป็นกิจกรรมแนะแนวที่ใช้พัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โดยใช้เวลาทำกิจกรรม 12 วัน วันละ 50 นาที ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีเกสตัลท์เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี ประกอบด้วยกิจกรรมแนะแนวจำนวน 12 กิจกรรม คือ

- | | |
|-------------------------------------|---|
| 1) ปฐมนิเทศ“ปฏิสัมพันธ์ ฉันและเธอ” | 2) “อะไรอยู่ในใจ” |
| 3) “มองต่างมุม” | 4) “ชีวิตนี้ยังมีหวัง” |
| 5) “เปลี่ยนเรื่องร้ายให้กลายเป็นดี” | 6) “เปลี่ยนอุปสรรคให้เป็นบทเรียน” |
| 7) “ยอมรับได้ไม่มีปัญหา” | 8) “มองโลกในแง่ดี กายสดใส ใจเป็นสุข” |
| 9) “คิดดีทุกวัน อยู่กับฉันตลอดเวลา” | 10) “เปลี่ยนวิกฤตให้เป็นโอกาส” |
| 11) “ก้อนนก้อนนัน” | 12) ปัจฉิมนิเทศ “ประโยชน์ของการมองโลกในแง่ดี” |

1.3 แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวแต่ละกิจกรรมของชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีเกสตัลท์เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี ประกอบด้วย หัวข้อย่อย ดังนี้ 1) ชื่อกิจกรรม 2) เวลา 3) ระดับ / วัยของผู้เข้าร่วมกิจกรรม 4) ขนาดของกลุ่ม 5) แนวคิด 6) วัตถุประสงค์ 7) ขั้นตอนกิจกรรม (ประกอบด้วย 1. ช้่นนำ 2. ช้่นการเสนอภาพรวมให้ผู้เรียนเห็นและเข้าใจส่วนย่อย 3. ช้่นการทบทวนประสบการณ์เดิม 4. ช้่นการจัดประสบการณ์ใหม่โดยใช้กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี 5. ช้่นการเชื่อมโยงประสบการณ์เดิมกับความรู้ใหม่และการนำไปใช้ 6. ช้่นสรุปเพื่อให้ผู้เรียนได้สรุปสิ่งที่เรียนด้วยตนเอง) 8) สื่อประกอบกิจกรรม และ 9) การประเมินผล

1.4 กิจกรรมขั้นตอนการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีตามทฤษฎีเกสตัลท์ มีวิธีการที่หลากหลาย เช่น การอภิปราย การจัดกิจกรรมกลุ่ม เป็นต้น และมีสื่ออุปกรณ์การจัดกิจกรรม เช่น คอมพิวเตอร์ เครื่องฉายโปรเจกเตอร์ และวัสดุอื่นๆ ที่จำเป็นต้องใช้ในการจัดกิจกรรม

1.5 ผู้ดำเนินกิจกรรมต่างๆ ของชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีเกสตัลท์เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี ควรศึกษาแนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องให้แน่ใจ รวมทั้งฝึกซ้อมการจัดกิจกรรมตามรายละเอียดที่เขียนไว้ในแผนการจัดกิจกรรมแต่ละกิจกรรม จนสามารถดำเนินการจัดกิจกรรมได้อย่างราบรื่น และประสบความสำเร็จตามที่กำหนดไว้



2. โครงสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีเกสตัลท์เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี

โครงสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีเกสตัลท์เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนนิคมศิลป์อนุสรณ์ จังหวัดเพชรบูรณ์

กิจกรรม ที่	เรื่อง	จุดมุ่งหมาย	กฎการเรียนรู้ ของทฤษฎี เกสตัลท์	เทคนิค/แนวการจัด การเรียนรู้
1.	ปฐมนิเทศ “ปฏิสัมพันธ์ ฉันและเธอ”	1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยซึ่ง กันและกัน 2. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจถึง วัตถุประสงค์ในการร่วม กิจกรรมแนะแนวเพื่อ พัฒนาการมองโลกในแง่ดี พร้อมแนวทางปฏิบัติเรื่อง วัน เวลา และสถานที่ 3. เพื่อให้นักเรียนทราบถึง ประโยชน์จากการร่วม กิจกรรมแนะแนวเพื่อ พัฒนาการมองโลกในแง่ดี	กฎแห่งการ ต่อเนื่องหรือ ใกล้เคียง	- อภิปราย เสนอแนะแนวทาง การเข้าร่วม กิจกรรม
มิติที่ 1 ความคงทนถาวร				
2.	“อะไรอยู่ใน ใจ”	1. เพื่อให้นักเรียนตีความต่อ สิ่งเร้าของการรับรู้ของ อวัยวะรับสัมผัสส่วนใด ส่วนหนึ่ง 2. เพื่อให้นักเรียน แสดงออกทางอารมณ์ได้ อย่างเหมาะสม	กฎแห่งความ คล้ายคลึง	- อภิปราย เสนอแนะแนวทาง - ฝึกการรับรู้จาก การสัมผัส

กิจกรรม ที่	เรื่อง	จุดมุ่งหมาย	กฎการเรียนรู้ ของทฤษฎี เกสตัลท์	เทคนิค/แนวการจัด การเรียนรู้
3.	“มองต่างมุม”	1.อธิบายความหมายของการ รับรู้ได้ 2.บอกองค์ประกอบที่สำคัญ ของการเลือกสรรการรับรู้ได้ 3.อธิบายความหมายของสิ่ง ลวงตาได้และบอกประเภท ต่างๆ ของสิ่งลวงตาได้	กฎแห่งความ แน่นอนหรือ ชัดเจน	- อภิปราย เสนอแนะแนวทาง - ฝึกเปลี่ยนมุมมอง จากสิ่งลวงตา
4.	“ชีวิตนี้ยังมี หวัง”	1. เพื่อให้นักเรียนทราบถึง ประโยชน์ของการตั้ง ความหวัง 2. เพื่อพัฒนาการมองโลกใน แง่ดีของนักเรียนที่ร่วม กิจกรรม	กฎแห่งการ สิ้นสุด	- อภิปราย เสนอแนะแนวทาง - ฝึกตั้งความหวัง ให้กับชีวิต
5.	“เปลี่ยนเรื่อง ร้ายให้ กลายเป็นดี”	1. เพื่อให้นักเรียนสามารถ จับความคิดภายในตนเองได้ ทันเมื่อมีการเคลื่อนไหว ความคิดไปในแง่ร้าย เพื่อ สำรวจการคิดในแง่ดีของ ตนเองในด้านต่างๆ 2. เปลี่ยนข้อมูลในจิตใต้ สำนึก ให้คิดในแง่ดี	กฎแห่งความ แน่นอนหรือ ชัดเจน	- อภิปราย เสนอแนะแนวทาง - ฝึกเปลี่ยนข้อมูล ในจิตใต้สำนึก ให้ คิดในแง่ดี

กิจกรรม ที่	เรื่อง	จุดมุ่งหมาย	กฎการเรียนรู้ ของทฤษฎี เกสตัลท์	เทคนิค/แนวการจัด การเรียนรู้
มิติที่ 2 การแผ่ขยายความรู้ลึก				
6.	“เปลี่ยน อุปสรรคให้ เป็นบทเรียน”	1. เพื่อให้นักเรียนวิเคราะห์ ปัจจัยที่เป็นอุปสรรคในการ ทำตามเป้าหมาย 2. บอกเป้าหมายในชีวิตได้ พร้อมวิธีการที่จะไปถึง เป้าหมาย	กฎแห่งความ แน่นอนหรือ ชัดเจน	- อภิปราย เสนอแนะแนวทาง - ฝึกเปลี่ยน ตั้งเป้าหมายให้กับ ชีวิต
7.	“ยอมรับได้ ไม่มีปัญหา”	1. เพื่อให้นักเรียนฝึกการ ยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้นใน ชีวิต ให้เป็นการมองในแง่ดี 2. เพื่อให้นักเรียนบอกวิธี แก้ปัญหาในสถานการณ์ ต่างๆ ได้	กฎแห่งการ สิ้นสุด	- อภิปราย เสนอแนะแนวทาง - ฝึกการยอมรับ ปัญหาที่เกิดขึ้นใน ชีวิต
8.	“มองโลกใน แง่ดี กายสดใส ใจ เป็นสุข”	1. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกการ มองโลกในแง่ดี เพื่อสุขภาพ กายและใจที่ดี 2. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจและ นำการมองโลกในแง่ดีมา ทดลองใช้	กฎแห่งการ ต่อเนื่องหรือ ใกล้เคียง	- อภิปราย เสนอแนะแนวทาง - ฝึกการมองโลก ในแง่ดี

กิจกรรม ที่	เรื่อง	จุดมุ่งหมาย	กฎการเรียนรู้ ของทฤษฎี เกสตัลท์	เทคนิค/แนวการจัด การเรียนรู้
มิติที่ 3 การเกี่ยวข้องกับตนเอง				
9.	“คิดดีทุกวัน อยู่กับมัน ตลอดเวลา”	1. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกการ คิดดีในทุกวัน 2. เพื่อให้นักเรียนได้สบายใจ คลายเครียด	กฎแห่งการ สิ้นสุด	- อภิปราย เสนอแนะแนวทาง - ฝึกการคิดดีในทุก วัน
10.	“เปลี่ยน วิกฤตให้เป็น โอกาส”	1. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกการ เปลี่ยนสถานการณ์วิกฤตให้ เป็นโอกาส 2. เพื่อให้นักเรียนได้สบายใจ คลายเครียด	กฎแห่งความ แน่นอนหรือ ชัดเจน	- อภิปราย เสนอแนะแนวทาง - ฝึกการเปลี่ยน สถานการณ์วิกฤต ให้เป็นโอกาส
11.	“ก้ออนหิน ก้ออนนั้น”	1. เพื่อให้นักเรียนตีความ หมายจากบทเพลงที่ฟังได้ 2. เพื่อให้นักเรียนนำ ความหมายจากบทเพลงมา ปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้	กฎแห่งการ ต่อเนื่องหรือ ใกล้เคียง	- อภิปราย เสนอแนะแนวทาง - ฝึกการนำบทเพลง มาปรับใช้ ในชีวิตประจำวัน
12.	ปัจฉิมนิเทศ “ประโยชน์ ของการมอง โลกในแง่ดี”	1. เพื่อให้นักเรียนเห็น ความสำคัญของการมองโลก ในแง่ดี 2. เพื่อให้นักเรียนบอก ประโยชน์ของการมองโลก ในแง่ดี 3. เพื่อให้เรียนนำสิ่งที่ได้ เรียนรู้ และประสบการณ์ที่ ได้รับไปประยุกต์ใช้ให้เกิด ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ ดี	กฎแห่งการ สิ้นสุด	- อภิปราย เสนอแนะแนวทาง - ฝึกการนำสิ่งที่ได้ เรียนรู้ และ ประสบการณ์ที่ ได้รับไป ประยุกต์ใช้ ในชีวิตประจำวัน

กิจกรรมที่ 1

ปฐมนิเทศ

ชื่อกิจกรรม “ปฏิสัมพันธ์ฉันและเธอ”

เวลา 50 นาที

ระดับ/วัยของนักเรียน มัธยมศึกษาปีที่ 5/ วัยรุ่นตอนต้น

ขนาดของกลุ่ม 30 คน

แนวคิด

การปฐมนิเทศ เป็นกิจกรรมเริ่มต้นเพื่อสร้างความคุ้นเคยและทำความรู้จักกัน พร้อมทั้งเพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกันและแจ้งวัตถุประสงค์ในการจัดกิจกรรม ส่งเสริมให้เห็นประโยชน์ของการมองโลกในแง่ดี นอกจากนี้นักเรียนได้ทำกิจกรรมด้วยความเต็มใจและให้ความสำคัญจนบรรลุวัตถุประสงค์

จุดประสงค์

1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยซึ่งกันและกัน
2. เพื่อให้ให้นักเรียนเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ในการร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี พร้อมแนวทางปฏิบัติเรื่องวัน เวลา และสถานที่
3. เพื่อให้ให้นักเรียนทราบถึงประโยชน์จากการร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี

ขั้นตอนกิจกรรม

1. ขั้นนำ

- 1.1 ครูกล่าวทักทายนักเรียนและชี้แจงจุดประสงค์ของการจัดชุดกิจกรรมแนะแนว พร้อมแนวทางปฏิบัติเรื่องวัน เวลา และสถานที่
- 1.2 ครูให้นักเรียนทำแบบสอบถามเรื่องการมองโลกในแง่ดี

2. ขั้นการเสนอภาพรวมให้ผู้เรียนเห็นและเข้าใจส่วนย่อย

- 2.1 ครูเล่าเรื่อง เพื่อนแท้ ที่เป็นเรื่องราวเกี่ยวกับ การจดจำแต่สิ่งดีๆ ของเพื่อนและการไม่ใส่ใจกับเรื่องไม่ดีของเพื่อนที่ไม่ควรจดจำ
- 2.2 นักเรียนและครูร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่อง เพื่อนแท้ ที่ครูเล่า ดังนี้
 - ตัวละครในเรื่อง เพื่อนแท้ มีกี่คน
 - เมื่อโดนเพื่อนตบหน้า เพื่อนอีกคนหนึ่งทำอย่างไร
 - เมื่อเพื่อนช่วยชีวิต เพื่อนอีกคนหนึ่งทำอย่างไร

3. ขั้นการทบทวนประสบการณ์เดิม

3.1 นักเรียนร่วมกันสรุปประเด็นสำคัญ และแนวคิดจากเรื่องที่ได้ฟังจากครู และบอกถึงเพื่อนแท้ของนักเรียนว่าเป็นอย่างไร

4. ขั้นการจัดประสบการณ์ใหม่โดยใช้กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี

4.1 ให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลม ให้คนแรกเรียกชื่อตนเองดังๆ 1 ครั้ง แล้วเรียกชื่อเพื่อนคนหนึ่งที่เขาจำได้ จากนั้นให้คนที่สองบอกชื่อของเพื่อนคนแรก แล้วบอกชื่อตนเองดังๆ คนที่สามทำเช่นเดียวกับคนที่สอง คือ บอกชื่อเพื่อนคนที่ 1 2 และชื่อตนเอง คนที่สี่บอกชื่อคนที่ 1 2 3 และตนเอง คนที่ห้าบอกชื่อคนที่ 1 2 3 4 และตนเอง จากนั้นให้เริ่มใหม่เพื่อไม่ให้จำยากเกินไป ตัวอย่าง “สมชาย เรียก สมศรี” “สมศรี เรียก สมทรง” “สมทรง เรียก สมหญิง” ทำเช่นนี้เรื่อยไปจนทุกคนได้รับการเรียกชื่อ

5. ขั้นการเชื่อมโยงประสบการณ์เดิมกับความรู้ใหม่และการนำไปใช้

5.1 ครูให้นักเรียนจับคู่ทำใบงานกิจกรรม “ปฏิสัมพันธ์ ฉันและเธอ” โดยให้นักเรียนเดิมคำตอบลงในกรอบข้อความ “ฉัน” และ “เธอ”

5.2 ครูชมเชยนักเรียนที่สนใจและตั้งใจทำกิจกรรม

6. ขั้นสรุปเพื่อให้ผู้เรียนได้สรุปสิ่งที่เรียนด้วยตนเอง

6.1 ครูให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายและสรุปกิจกรรม “ปฏิสัมพันธ์ ฉันและเธอ” พร้อมส่งเสริมให้เห็นประโยชน์ของการร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี

6.2 ครูสรุปเพิ่มเติมเกี่ยวกับการทำกิจกรรม

6.3 ครูนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งต่อไป

สื่อประกอบกิจกรรม

1. แบบสอบถามเกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดี
2. ใบงานกิจกรรม “ปฏิสัมพันธ์ ฉันและเธอ”

การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียน
2. สังเกตจากการอภิปรายร่วมกัน และการสรุป

ใบงาน
เรื่อง “ปฏิสัมพันธ์ ฉันและเธอ”

“ฉัน”

1. ฉันชื่อ
2. ฉันเกิด วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....
- 3.งานบ้านที่ฉันทำประจำคือ.....
4. สิ่งที่เพื่อน ๆ ชอบในตัวฉันคือ.....
5. ฉันคิดว่าสิ่งดีสำหรับตัวฉันคือ.....
6. ฉันคิดว่าสิ่งเลวสำหรับตัวฉันคือ.....
7. สิ่งที่ฉันภูมิใจที่ได้ทำ
คือ.....
8. สิ่งที่ทำให้ฉันรู้สึกอายที่สุดในชีวิต คือ.....
9. สิ่งที่ทำให้ฉันสุขที่สุด คือ.....
10. สิ่งที่ทำให้ฉันทุกข์ที่สุด คือ.....

“เธอ”

1. เธอชื่อ
2. เธอเกิด วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....
- 3.งานบ้านที่เธอทำประจำคือ.....
4. สิ่งที่เพื่อน ๆ ชอบในตัวเธอคือ.....
5. เธอคิดว่าสิ่งดีสำหรับตัวฉันคือ.....
6. เธอคิดว่าสิ่งเลวสำหรับตัวเธอคือ.....
7. สิ่งที่เธอภูมิใจที่ได้ทำ คือ.....
8. สิ่งที่ทำให้เธอรู้สึกอายที่สุดในชีวิต คือ.....
9. สิ่งที่ทำให้เธอสุขที่สุด คือ.....
10. สิ่งที่ทำให้เธอทุกข์ที่สุด คือ.....

กิจกรรมที่ 2

ชื่อกิจกรรม “อะไรอยู่ในไห”

เวลา 50 นาที

ระดับ/วัยของนักเรียน มัธยมศึกษาปีที่ 5/ วัยรุ่นตอนต้น ขนาดของกลุ่ม 30 คน

แนวคิด

การรู้สึกและการรับรู้เป็นกระบวนการในการรับข้อมูลจากสิ่งเร้าภายนอกผ่านอวัยวะรับสัมผัส ความรู้สึกที่รับเข้ามาจะถูกตีความหมายโดยอาศัยประสบการณ์และการเรียนรู้ ทำให้อินทรีย์มีการตอบสนองต่อสิ่งเร้า การรู้สึกและการรับรู้จึงเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของการเกิดพฤติกรรม ถ้าการรู้สึกและการรับรู้บกพร่องหรือผิดพลาดย่อมทำให้พฤติกรรมของอินทรีย์ผิดไปจากปกติ

จุดประสงค์

1. เพื่อให้ให้นักเรียนตีความต่อสิ่งเร้าของการรับรู้ของอวัยวะรับสัมผัสส่วนใดส่วนหนึ่ง
2. เพื่อให้ให้นักเรียนแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม

ขั้นตอนกิจกรรม

1. ขั้นนำ

1.1 ครูกล่าวทักทายนักเรียนและถามนักเรียนว่า นักเรียนชอบกินผลไม้อะไรบ้างเพราะอะไรผลไม้ที่นักเรียนชอบกินมีลักษณะอย่างไร

2. ขั้นการเสนอภาพรวมให้ผู้เรียนเห็นและเข้าใจส่วนย่อย

2.1 ครูให้นักเรียนร่วมกันแบ่งกลุ่มประเภทของผลไม้ตามลักษณะเฉพาะของแต่ละชนิด เช่นผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว ใต้แก่ มะม่วง มะขม มะเฟือง เป็นต้น ผลไม้ที่มีรูปทรงเป็นวงรี เช่น ละคร มะปราง เป็นต้น

3. ขั้นการทบทวนประสบการณ์เดิม

3.1 นักเรียนและครูร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประเภทของผลไม้ที่มีรสชาติต่างๆ ตามที่นักเรียนเคยได้รับประทาน หรือแบ่งตามรูปทรงต่างๆ ของผลไม้ตามที่นักเรียนเคยเห็นมา

4. ขั้นตอนการจัดประสบการณ์ใหม่โดยใช้กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี

4.1 แบ่งกลุ่มนักเรียนเป็น 10 กลุ่มๆ ละ 3 คน ให้นักเรียนตั้งแถวตอนลึก 3 แถวตามกลุ่มที่จัดไว้

4.2 ครูอธิบายการเล่นเกมและสาธิตวิธีการเล่น ดังนี้

1. ให้นักเรียนคนแรกเอามือส่วไปไหนให้ครูเตรียมไว้ให้ โดยในใจจะมีผลไม้ชนิดต่าง ๆ และให้จำไว้ว่าในใจนั้นมีอะไรบ้าง
2. ให้นักเรียนเอาฝ่าปิดตา และให้ดมของที่ครูเตรียมไว้ให้ แล้วจำไว้ว่ามีอะไรบ้าง
3. ให้นักเรียนกินของที่ครูเตรียมไว้ให้ แล้วจำไว้ว่ามีอะไรบ้าง
4. ให้นักเรียนคนที่ 2 ทำตามในขั้นตอนที่ 2
5. ให้นักเรียนคนที่ 3 ทำตามในขั้นตอนที่ 2
6. ให้นักเรียนทั้ง 3 คน ปรึกษากัน แล้วบอกว่าของทั้งหมดมีอะไรบ้าง และจดบันทึกในใบกิจกรรม

4.3 ครูแจกเอกสารประกอบ เรื่อง การเรียนรู้สู่สัมผัสทั้ง 6

4.4 นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันศึกษาใบความรู้ และวางแผนเตรียมนำเสนอหน้าชั้นเรียน แล้วเขียนสรุปเรื่องที่ศึกษา โดยจัดทำเป็นแผนผังความคิดของกลุ่ม โดยครูให้คำชี้แนะเพิ่มเติม

4.5 ตัวแทนแต่ละกลุ่มนำเสนอเรื่องที่ได้ศึกษาและสรุปบันทึกความรู้แล้วคิดไว้บนป้ายนิเทศในห้องเรียนเพื่อใช้ในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กันต่อไป

5. ขั้นตอนเชื่อมโยงประสบการณ์เดิมกับความรู้ใหม่และการนำไปใช้

5.1 นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้ศึกษาจากใบความรู้โดยเชื่อมโยงแนวคิดสำคัญจากใบความรู้และประสบการณ์ของนักเรียนเพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ดังนี้

5.1.1 องค์ประกอบของกระบวนการรับรู้มีอะไรบ้าง

5.1.2 อวัยวะสัมผัสมีอะไรบ้าง และทำหน้าที่อย่างไร

6. ขั้นสรุปเพื่อให้ผู้เรียนได้สรุปสิ่งที่เรียนด้วยตนเอง

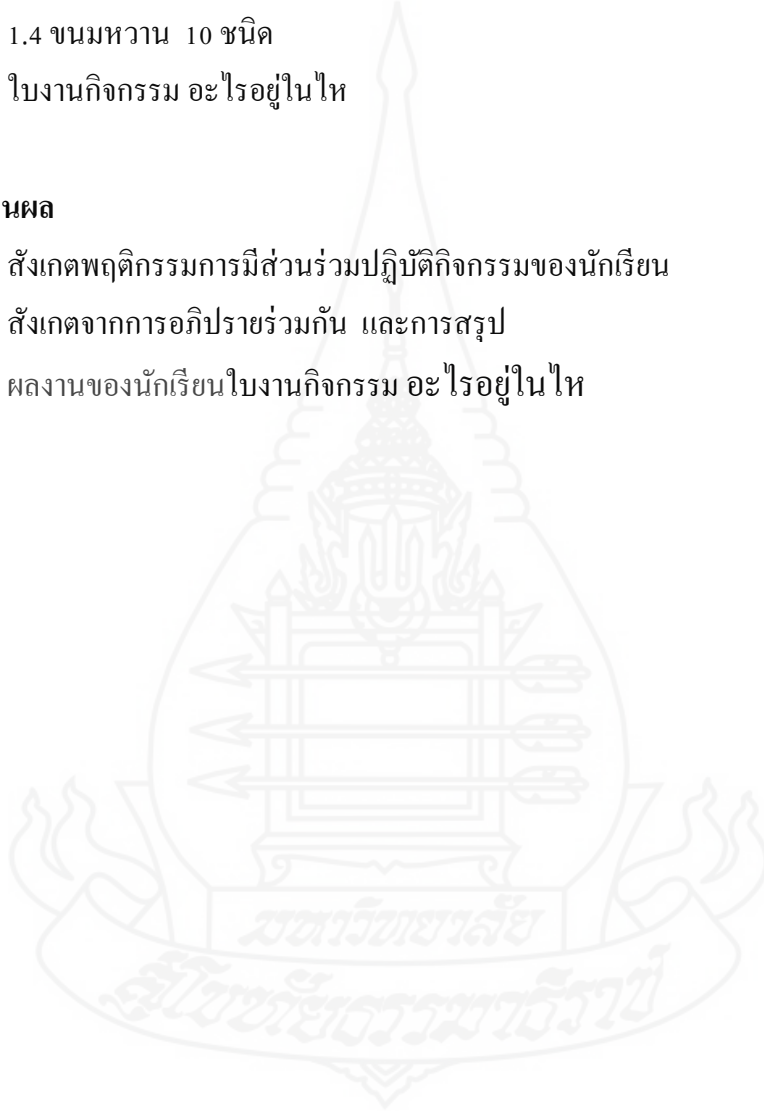
6.1 ครูให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ในครั้งนี้ และครูสรุปเพิ่มเติมเกี่ยวกับการรู้คู่ประสาทสัมผัส

สื่อประกอบกิจกรรม

1. อุปกรณ์การเล่นเกม “อะไรรออยู่ในไห” ได้แก่
 - 1.1 ไห 3 ใบ
 - 1.2 ผลไม้ 10 ชนิด
 - 1.3 ผักสวนครัวที่มีกลิ่นแรง 10 ชนิด
 - 1.4 ขนมหวาน 10 ชนิด
2. ใบงานกิจกรรม อะไรรออยู่ในไห

การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียน
2. สังเกตจากการอภิปรายร่วมกัน และการสรุป
3. ผลงานของนักเรียนใบงานกิจกรรม อะไรรออยู่ในไห



เอกสารประกอบ เรื่อง การรับรู้

การรับรู้ (Perception) หมายถึง การแปลความหมายจากการสัมผัส โดยเริ่มตั้งแต่ การมีสิ่งเร้ามา กระทั่งกับอวัยวะรับสัมผัสทั้งห้า และส่งกระแสประสาท ไปยังสมอง เพื่อการแปลความกระบวนการของการรับรู้ (Process) เป็นกระบวนการที่คาบเกี่ยวกันระหว่างเรื่องความเข้าใจ การคิด

การรู้สึก (Sensing) ความจำ (Memory) การเรียนรู้ (Learning) การตัดสินใจ (Decision making)

Sensing ----> Memory -----> Learning -----> Decision making

กระบวนการของการรับรู้ เกิดขึ้นเป็นลำดับดังนี้

สิ่งเร้าไม่ว่าจะเป็นคน สัตว์ สิ่งของ หรือสถานการณ์ มาเร้าอินทรีย์ ทำให้เกิดการสัมผัส (Sensation) และเมื่อเกิดการสัมผัสบุคคล จะเกิดมีอาการแปล การสัมผัสและมีเจตนา (Conation) ที่จะแปลสัมผัสนั้น การแปลสัมผัส จะเกิดขึ้นในสมอง ทำให้เกิดพฤติกรรมต่างๆ เช่น การที่เราได้ยินเสียงดัง บิ่ง บิ่ง ๆ สมองจะแปลเสียงดังบิ่ง บิ่ง โดยเปรียบเทียบกับเสียง ที่เคยได้ยินว่าเป็น เสียงของอะไร เสียงปืน เสียงระเบิด เสียงพลุ เสียงประทัด เสียงของท่อไอเสียรถ เสียงเครื่องยนตร์ระเบิด หรือเสียงอะไร ในขณะที่เปรียบเทียบ จิตต้องมีเจตนา ปนอยู่ ทำให้เกิดแปลความหมาย และ ต่อไปก็รู้ว่าเสียงที่ได้ยินนั้นคือ เสียงอะไร อาจเป็นเสียงปืน เพราะบุคคลจะแปลความหมายได้ ถ้าบุคคลเคย มีประสบการณ์ในเสียงปืนมาก่อน และอาจแปลได้ว่า ปืนที่ดังเป็นปืนชนิดใด ถ้าเขาเป็นตำรวจ จากตัวอย่างข้างต้นนี้ เราอาจสรุป กระบวนการรับรู้ จะเกิดได้จะต้องมีองค์ประกอบดังต่อไปนี้

1. มีสิ่งเร้า (Stimulus) ที่จะทำให้เกิด การรับรู้ เช่น สถานการณ์ เหตุการณ์ สิ่งแวดล้อม รอบกาย ที่เป็น คน สัตว์ และสิ่งของ
2. ประสาทสัมผัส (Sense Organs) ที่ทำให้เกิดความรู้สึกลสัมผัส เช่น ตาหู จมูกได้ กลิ่น ลิ้น รูรส และผิวหนัง ร้อนหนาว
3. ประสบการณ์ หรือความรู้เดิมที่เกี่ยวข้องกับสิ่งเร้าที่เราสัมผัส
4. การแปลความหมายของสิ่งที่เราสัมผัส สิ่งที่เคยพบเห็นมาแล้วย่อมจะอยู่ในความทรงจำของสมอง เมื่อบุคคลได้รับสิ่งเร้า สมองก็จะทำหน้าที่ทบทวนกับความรู้ที่มีอยู่เดิมว่า สิ่งเร้า นั้นคืออะไร เมื่อมนุษย์เรารู้จักเร้าโดยสิ่งแวดล้อม ก็จะเกิดความรู้สึกลจากการสัมผัส (Sensation) โดยอาศัย

อวัยวะสัมผัสทั้ง 5 คือ ตา ทำหน้าที่ดูคือ มองเห็น หูทำหน้าที่ฟังคือ ได้ยิน ลิ้นทำหน้าที่รู้รส จมูก ทำหน้าที่ดมคือ ได้กลิ่น ผิวหนังทำหน้าที่สัมผัสคือรู้สึก ได้อย่างถูกต้อง กระบวนการรับรู้ ก็สมบูรณ์แต่จริงๆ แล้วยังมีการสัมผัสภายในอีก 3 อย่างด้วยกันที่จะช่วยให้เราสัมผัสสิ่งต่างๆ

ลำดับขั้นของกระบวนการรับรู้

ขั้นที่ 1 สิ่งเร้า (Stimulus) มากระทบอวัยวะสัมผัสของอินทรีย์

ขั้นที่ 2 กระแสประสาทสัมผัสวิ่งไปยังระบบประสาทส่วนกลาง ซึ่งมีศูนย์อยู่ที่สมองเพื่อสั่งการ ตรงนี้เกิดการรับรู้ (Perception)

ขั้นที่ 3 สมองแปลความหมายออกมาเป็นความรู้ความเข้าใจโดยอาศัย ความรู้เดิม ประสบการณ์เดิม ความจำ เจตคติ ความต้องการ ปทัสถาน บุคลิกภาพ เขาวนปัญญา ทำให้เกิดการตอบสนองอย่างใดอย่างหนึ่ง การรับรู้ (Perception)



ที่มา: <https://www.google.com/search?q=ประสาทสัมผัส&source=สืบค้น> เมื่อเดือนพฤษภาคม 2561

ใบงาน
เรื่อง อะไรอยู่ในไห

คำชี้แจง ให้นักเรียนเติมคำตอบลงในช่องว่าง

1. สิ่งที่นักเรียนได้สัมผัส (ตอบมา 5 ชนิด)

1.1.....

1.2.....

1.3.....

1.4.....

1.5.....



2. สิ่งที่นักเรียนได้กลิ่น (ตอบมา 5 ชนิด)

2.1.....

2.2.....

2.3.....

2.4.....

2.5.....



3. สิ่งที่นักเรียนได้ลิ้มรส (ตอบมา 5 ชนิด)

3.1.....

3.2.....

3.3.....

3.4.....

3.5.....



กิจกรรมที่ 3

ชื่อกิจกรรม “มองต่างมุม”

เวลา 50 นาที

ระดับ/วัยของนักเรียน มัธยมศึกษาปีที่ 5/ วัยรุ่นตอนต้น ขนาดของกลุ่ม 30 คน

แนวคิด

การมองสิ่งรอบตัวของคนส่วนใหญ่มักจะมองแค่ด้านเดียว มองแค่ในมุมมองของตนเอง ไม่เคยลองมองในมุมมองอื่น มุมมองที่คนอื่นมอง เมื่อเราเจอปัญหา เราย่อมมองแค่ว่า นี่คือน่าจะคอยจุดเราให้ช้าลง แต่จงมองว่า ปัญหาต่างๆเหล่านั้น เป็นเพียงสิ่งที่เข้ามาทดสอบเราว่าเราจะอดทนและสู้ต่อไปได้หรือไม่ ปัญหาและอุปสรรค เป็นเพียงแค่ส่วนประกอบเล็กๆส่วนหนึ่ง ที่ไม่ว่าใครในโลก ล้วนจะต้องพบเจอ แต่มีไม่กี่คนที่เอาสิ่งเหล่านี้มาเป็นแรงขับเคลื่อน ถ้าหากมัวแต่ท้อ เวลาของชีวิตเราจะเสียไปโดยเปล่าประโยชน์ อย่ามองมันแค่ด้านเดียว เพราะเหรียญยังมีหลายด้านเลย

จุดประสงค์

1. เพื่อให้ให้นักเรียนอธิบายความหมายการมองต่างมุมได้
2. เพื่อให้ให้นักเรียนอธิบายความหมายของสิ่งลวงตาและนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้
3. เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีเมื่อเจอปัญหาต่างๆ

ขั้นตอนกิจกรรม

1. ขั้นนำ

1.1 ครูกล่าวทักทายนักเรียนและสนทนาเกี่ยวกับการมองปัญหาต่างๆ ที่นักเรียนเคยประสบมาว่านักเรียนมองปัญหานั้นอย่างไร

2. ขั้นการเสนอภาพรวมให้ผู้เรียนเห็นและเข้าใจส่วนย่อย

2.1 ครูเล่าเรื่องจากคลิปวิดีโอโฆษณาของบริษัท ไทยประกันชีวิต เป็นคลิปที่ทำขึ้นเพื่อเป็นการเตือนคนทั่วไปว่า อย่ามองคนแค่ภายนอก อย่าตัดสินใจแค่สิ่งที่มองเห็นเบื้องต้น อย่าตัดสินหนังสือเล่มหนึ่ง เพียงแค่คุณเห็นเพียงปกของมันเท่านั้น

2.2 นักเรียนและครูร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องที่ครูเล่าให้ฟังดังนี้

2..2.1 นักเรียนมองภายนอกคนข้างถนนที่มานอนหน้าร้านขายของอย่างไร

2.2.2 เจ้าของร้านแสดงกริยาอย่างไรกับคนข้างถนนก่อนดุกถ่วงจรวด

2.2.3 หลังจากดุกถ่วงจรวด เจ้าของร้านรู้สึกอย่างไร

3. ขั้นการทบทวนประสบการณ์เดิม

3.1 นักเรียนร่วมกันสรุปประเด็นสำคัญ และแนวคิดสำคัญจากเรื่องที่ฟังจากครู และบอกถึงประสบการณ์ของตนเองว่าเคยแสดงพฤติกรรมเหมือนเจ้าของร้านขายของหรือไม่

4. ขั้นการจัดประสบการณ์ใหม่โดยใช้กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี

4.1 ครูชี้แจงเรื่อง “มองต่างมุม” ตามเอกสารประกอบ

4.2 ครูนำภาพที่มองได้ 2 ด้านมาให้ให้นักเรียนดู

4.3 ครูสอบถามนักเรียนว่ามองเห็นเป็นภาพอะไรบ้าง

5. ขั้นการเชื่อมโยงประสบการณ์เดิมกับความรู้ใหม่และการนำไปใช้

5.1 ครูกล่าวเปรียบเทียบการมองโลกในแง่ดีและการมองโลกในแง่ร้าย ว่าส่งผลกับจิตใจของนักเรียนอย่างไร

5.2 การมองภาพแต่ละภาพทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้สิ่งใด

5.3 ครูแจกเอกสารประกอบเรื่อง มองต่างมุม

5.4 ครูให้นักเรียนเขียนใบงานเรื่อง มองต่างมุม เพื่อฝึกการมองโลกในแง่ดี

6. ขั้นสรุปเพื่อให้ผู้เรียนได้สรุปสิ่งที่เรียนด้วยตนเอง

6.1 ครูสุ่มนักเรียน 2 – 3 คน ให้ตอบคำถามตามใบงาน ให้นักเรียนทุกคนช่วยแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม

6.2 ครูยกตัวอย่างข้อคำถามเพิ่มเติม เพื่อเป็นแนวคิดและนำไปประยุกต์ใช้

สื่อประกอบกิจกรรม

1. รูปภาพที่มองได้ 2 ด้าน (ภาพลวงตา)

2. เอกสารประกอบเรื่อง มองต่างมุม

3. ใบงานเรื่อง มองต่างมุม

การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียน

2. สังเกตจากการอภิปรายร่วมกัน และการสรุป

3. ผลงานของนักเรียนใบงานกิจกรรม มองต่างมุม

ภาพลวงตา (มองได้ 2 ด้าน)



ภาพที่ 1



ภาพที่ 2



ภาพที่ 3



ภาพที่ 4



ภาพที่ 5

ที่มา : <https://www.google.com/search?biw=1343&bih=578&tbn>

สืบค้นเมื่อเดือนพฤษภาคม 2561

เอกสารประกอบ เรื่อง มองต่างมุม

การมองสิ่งรอบตัวของคนส่วนใหญ่มักจะมองแค่ด้านเดียว มองแค่ในมุมมองของตนเอง ไม่เคยลองมองในมุมมองอื่น มุมมองที่คนอื่นมอง จึงทำให้คนคนนั้นเกิดความเบื่อ ซึ่งจะนำไปสู่ความทุกข์ ทำอะไรก็เบื่อ ไม่มีความสุข การที่จะทำให้เราหายจากอาการต่างๆเหล่านี้ เราต้องเริ่มจากการ "มองต่าง" มองสิ่งต่างๆเหล่านั้นในมุมมองของคนอื่นบ้าง มองในมุมมองที่เราไม่เคยได้คิดถึงมาก่อน เช่น เมื่อเราเจอปัญหา เราย่อมมองแค่ว่า นี่คือน่าจะคอยจุดเราให้ช้าลง แต่จงมองว่า ปัญหาต่างๆเหล่านั้น เป็นเพียงสิ่งที่เข้ามาทดสอบเรา ว่าเราจะอดทนและสู้ต่อไปได้หรือไม่ ปัญหาและอุปสรรค เป็นเพียงแค่ส่วนประกอบเล็กๆส่วนหนึ่ง ที่ไม่ว่าใครในโลกล้วนจะต้องพบเจอ แต่มีไม่กี่คนที่เอาสิ่งเหล่านี้มาเป็นแรงขับเคลื่อน ถ้าหากมัวแต่ท้อ เวลาของชีวิตเราจะเสียไปโดยเปล่าประโยชน์ อย่างมองมันแค่ด้านเดียว เพราะเหรียญยังมีหลายด้านเลย

การมองโลกในแง่ดีเป็นเรื่องง่ายที่คนเราชอบทำเป็นเรื่องยาก บางครั้งการเปลี่ยนความคิดก็เป็นเรื่องที่ยากสำหรับคนบางคน ทั้งๆที่บางครั้งในสิ่งเดียวกันเราสามารถมองได้ถึง ๒ แบบ ทั้งแบบลบและแบบบวก มีคนบอกว่า แก้วน้ำใบหนึ่งมีน้ำอยู่ครึ่งแก้ว คนหนึ่งเห็นอาจบอกว่า มีน้ำแค่ครึ่งแก้ว ในขณะที่อีกคนหนึ่งอาจบอกว่า มีน้ำตั้งครึ่งแก้ว แค่พยางค์เดียวที่แตกต่างกันระหว่างคำว่า "แค่" กับ "ตั้ง" แต่กลับให้ความรู้สึกที่แตกต่างกันอย่างสิ้นเชิง แค่ครึ่งแก้วกับตั้งครึ่งแก้วสะท้อนถึงมุมมองของคนทีพูดได้อย่างเห็นได้ชัด เพราะมุมมองที่แตกต่างกัน เราจึงมองเห็นภาพๆหนึ่งแตกต่างกัน คนส่วนใหญ่เมื่อต้องเผชิญกับปัญหา หรือเมื่ออยู่ในภาวะทุกข์ใจ มักจะจำกัดความคิดถึงแต่ความผิดพลาด ความล้มเหลว ชอบเปรียบเทียบชอบคิดว่าปัญหาของตนเองนั้นเป็นปัญหาใหญ่ เป็นเรื่องที่น่าลำบากมาก ทุกข์ทรมานมากมักจะมองเห็นแต่เรื่องของตนเองจนลืมมองเห็นความทุกข์ของคนอื่น หากเราเปลี่ยนมุมมองสักนิด เปิดจุดโฟกัสของสายตาก็กว้างอีกหน่อยลองพาตัวเองออกมาสู่โลกกว้าง คุณอาจจะได้เจอผู้คนที่ดีกว่าทุกข์ทรมานกว่าคุณหลายเท่าตัว ทุกข์ของคุณอาจแค่โดนเจ้านายบ่น ทุกข์ของคุณอาจเป็นแค่หมุนเงินผ่อนบ้าน ผ่อนรถไม่ทัน ในขณะที่ทุกข์ของคนอื่นอาจไม่มีที่ซุกหัวนอน ทุกข์ของคนอื่นไม่มีโอกาสได้เรียนหนังสือ ไม่มีโอกาสได้เป็น

เจ้าของสมบัติใดๆ ไม่มีแม้กระทั่งอาหารยาใส่ หากคิดได้อย่างนี้ คุณจะรู้สึกชอบคุณทุกสิ่งทุกอย่างที่ทำให้คุณเป็นคุณได้อย่างทุกวันนี้

บางครั้งคนเราก็ต้องสร้างมุมมองใหม่ให้กับชีวิต เป็นมุมมองที่ไม่ทุกข์ ไม่ต้องหาความสุขจากที่ไหนหรอก แค่คุณเปลี่ยนมุมมองในชีวิต มองต่างมุมอย่างคน**คิดบวก** แล้วคุณจะได้รู้สึกได้ว่า คุณเป็นคนโชคดีที่มีความสุขได้กับทุกๆ สถานการณ์คุณเป็นคนโชคดีที่มีความสุขได้กับทุกๆ สิ่งรอบๆ ตัว คุณลองเปลี่ยนมุมมองดูบ้าง จะได้สร้างสังคมแห่งความสุข



ใบงาน
เรื่อง มองต่างมุม

คำชี้แจง : ให้นักเรียนบอกวิธีการมองโลกในแง่ดีตามสถานการณ์ที่กำหนดให้

1. โคนครูดำหนิ

การมองโลกในแง่ดี :

.....

.....

2. โคนแม่บ่น

การมองโลกในแง่ดี :

.....

.....

3. โคนเพื่อนนินทาในเรื่องที่ไม่จริง

การมองโลกในแง่ดี :

.....

.....

4. โคนแฟนบอกเลิก

การมองโลกในแง่ดี :

.....

.....

5. รักเขา แต่เขาไม่รักเรา

การมองโลกในแง่ดี :

.....

.....

กิจกรรมที่ 4

ชื่อกิจกรรม “ชีวิตนี้ยังมีหวัง”

เวลา 50 นาที

ระดับ/วัยของนักเรียน มัธยมศึกษาปีที่ 5/ วัยรุ่นตอนต้น ขนาดของกลุ่ม 30 คน

แนวคิด

การมองโลกในแง่ดี มีผลดี ช่วยเพิ่มระบบภูมิคุ้มกัน ช่วยให้เราฟื้นตัวจากความล้มเหลวได้อย่างรวดเร็วมากขึ้น คนที่มองโลกในแง่ลบมองความล้มเหลวเป็นเครื่องบ่งชี้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างจะไม่มีวันเหมือนเดิม แต่สำหรับผู้ที่มองโลกในแง่ดีจะมองอย่างง่ายๆ ว่า อุปสรรคต่างๆ เป็นเพียงสิ่งที่จะต้องเอาชนะไปให้ได้เท่านั้น

จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนทราบถึงประโยชน์ของการใช้ชีวิตอย่างมีความหวัง
2. เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีด้านความหวังของนักเรียนที่ร่วมกิจกรรม

ขั้นตอนกิจกรรม

1. ชำนาญ

- 1.1 ครูกล่าวทักทายนักเรียนและให้นักเรียนนั่งสมาธิ 2 นาที เพื่อผ่อนคลาย

อารมณ์

2. ขั้นการเสนอภาพรวมให้ผู้เรียนเห็นและเข้าใจส่วนย่อย

- 2.1 ครูให้นักเรียนบอกประโยชน์ของการตั้งความหวังว่ามีผลดีกับชีวิตของนักเรียนอย่างไรบ้าง

3. ขั้นการทบทวนประสบการณ์เดิม

- 3.1 ครูให้นักเรียนแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับการผิดหวัง และการสมหวัง

4. ขั้นการจัดประสบการณ์ใหม่โดยใช้กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี

- 4.1 ครูแจกเอกสารประกอบเรื่อง “ชีวิตนี้ยังมีหวัง” เพื่อให้นักเรียนทราบประโยชน์ของการมองโลกในแง่ดี

- 4.2 ครูแจกเอกสารประกอบเรื่องย่อจากคลิป Video YouTube “นิค วูจิชิก”

- 4.3. ครูเปิด Video YouTube “นิค วูจิชิก” ผู้ไม่เคยยอมแพ้ต่อโชคชะตา

- 4.4 ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่มๆ ละ 5 คน

- 4.5 ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มปรึกษาและแสดงความคิดเห็นต่อเรื่องราวชีวิตของ นิค วูจิชิก โดยเขียนลงในแผ่นกระดาษที่แจกให้

5. ขั้นการเชื่อมโยงประสบการณ์เดิมกับความรู้ใหม่และการนำไปใช้

5.1 ให้นักเรียนแสดงความรู้สึกและวิธีแก้ปัญหา หากเผชิญปัญหาเช่นเดียวกับ นิค วูจิชิก หรือสถานการณ์ที่ยากลำบากที่เคยประสบมาในอดีต

6. ขั้นสรุปเพื่อให้นักเรียนได้สรุปสิ่งที่เรียนด้วยตนเอง

6.1 ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันสรุปแนวทางในการนำแนวคิดการมองโลกในแง่ดีมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

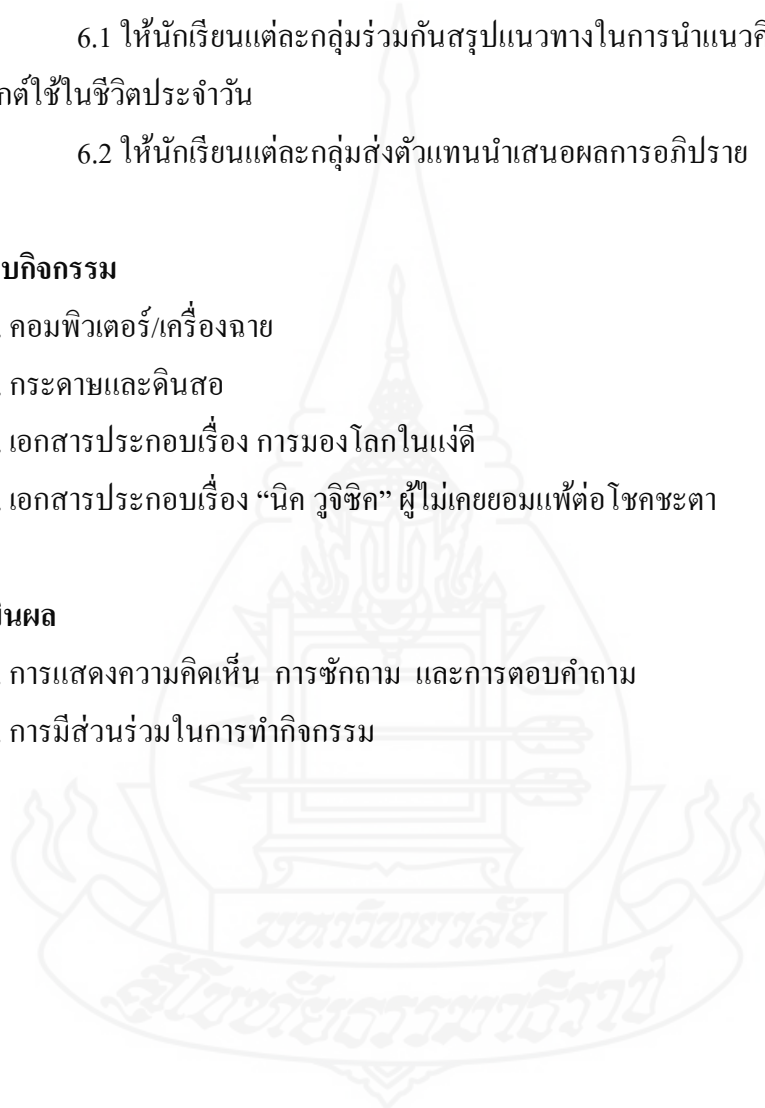
6.2 ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอผลการอภิปราย

สื่อประกอบกิจกรรม

1. คอมพิวเตอร์/เครื่องฉาย
2. กระดาษและดินสอ
3. เอกสารประกอบเรื่อง การมองโลกในแง่ดี
4. เอกสารประกอบเรื่อง “นิค วูจิชิก” ผู้ไม่เคยยอมแพ้ต่อโชคชะตา

การประเมินผล

1. การแสดงความคิดเห็น การซักถาม และการตอบคำถาม
2. การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม



เอกสารประกอบ
เรื่อง ชีวิตนี้ยังมีหวัง

กลอน.....ชีวิตนี้ยังมีหวัง

ยังมีหวัง...ชีวิตนี้ยังมีหวัง

หากเธอยังมีใจจะไฝ่ฝัน

คืนยังงามท่ามกลางแสงยวณของนวลจันทร์

และกลางวันอาทิตย์จ้ออย่างท่าย

ยังมีหวัง...ชีวิตนี้ยังมีหวัง

อย่าเพิ่งหลั่งน้ำตาอย่าแพ้พาย

ทางเลือกเธอยังมีอีกมากมาย

จงฟังสายตามองลงองแย้มยล

ยังมีหวัง...ชีวิตนี้ยังมีหวัง

เธออย่าขังตัวเองไว้ในหมองหม่น

จงเดินหน้าอย่างทรหดและอดทน

มีจ่านต่อหนทางกลางมรรคา

ยังมีหวัง...ชีวิตนี้ยังมีหวัง

ทรุดกายนั่งหากเธอเมื่อยเธอเหนื่อยล้า

อาจหลับลงในห้วงแห่งนิทรา

แล้วลืมตาขึ้นค้นฝัน ณ อโณทัย

ยังมีหวัง...ชีวิตนี้ยังมีหวัง

ก้าวสู่ฝั่งแห่งความฝันอย่าหวั่นไหว

แม้ไร้สิ้นแสงทองส่องอำไพ

แต่ไฟใจยังสว่างพร่างตระการ

ยังมีหวัง...ชีวิตนี้ยังมีหวัง

สติตั้งใจทายเป็นอย่างกล้าหาญ

เพียงไฟใจไม่มอดดับลงยับลาญ

เธอย่อมสานใยต่อก่อฝันปรา

เอกสารประกอบ

เรื่องย่อจาก Video YouTube “นิค วูจิซิก” ผู้ไม่เคยยอมแพ้ต่อโชคชะตา

นิค วูจิซิก Nick Vujicic เป็นชาว ออสเตรเลีย เกิดเมื่อวันที่ 4 ธันวาคม 2525 จากพ่อแม่ชาว เซอร์เบียซึ่งอุทิศตนให้คริสต์ศาสนา นิค วูจิซิก Nick Vujicic เกิดมาไม่มีแขนทั้งสองข้าง มีขาสั้นๆ ข้างเดียวที่มีนิ้วโป้งสองนิ้วเท่านั้น แทนที่จะมีหัวนมกุ่มนงสารตัวเอง หรือโกรธเกรี้ยวผู้คนรอบข้าง ด้วยเหตุผลต่างๆ นานาของ “ความไม่ยุติธรรม” (Why me?) เขากลับบอกพ่อแม่ว่าเขาอยากใช้ชีวิตปกติ ไม่ต้องการให้ใครมาดูแล หรือปฏิบัติต่อเขาอย่างพิเศษ แล้วเขาก็ใช้ชีวิตปกติ ไปโรงเรียน สามัญเรียนร่วมกับเพื่อนที่มีร่างกายสมบูรณ์ ผู้คนต่างมองเขาอย่างประหลาดใจ โดยที่ไม่ได้ตระหนักเลยว่าสิ่งที่พวกเขาคิดกับความเป็นจริงนั้น เป็นคนละเรื่องเลย เขาเรียนจบทางบัญชี และปัจจุบันเป็นนักสร้างแรงบันดาลใจที่เดินรอบโลก เพื่อพบกับเด็กวัยรุ่นที่มีความคับข้องใจ ไม่พอใจ เป็นตัวอย่างที่มีชีวิต แสดงให้เห็นว่าที่แต่ละคนมีนั้น ยิ่งใหญ่ขนาดไหน จะทุกข์ร้อนอะไรนักหนา



ที่มา: <https://blog.eduzones.com/sutthida/176216> สืบค้นเมื่อเดือนพฤษภาคม 2561

กิจกรรมที่ 5

ชื่อกิจกรรม “เปลี่ยนเรื่องร้ายให้กลายเป็นดี”

เวลา 50 นาที

ระดับ/วัยของนักเรียน มัธยมศึกษาปีที่ 5/ วัยรุ่นตอนต้น ขนาดของกลุ่ม 30 คน

แนวคิด

เวลาเกิดสถานการณ์อะไรขึ้น คนส่วนใหญ่จะพลบใจกันว่า เดียวพอมันผ่านไปเราก็อืมได้ แต่ที่จริง เวลาที่เราเจอความท้าทายคือเวลาที่เรต้องการความรู้สึกเป็นสุขและรอยยิ้มมากที่สุด ตอนที่เจอความท้าทายที่ยาก ให้ลองในสนามหญ้า ให้สายลมพัดมาสัมผัสผิว แดดอ่อนๆจางๆ กลิ่นดอกไม้หอม ท้องฟ้าเป็นสีฟ้าใส รวากับโลกทั้งโลกตั้งใจเบ่งบานเพื่อให้เรามีความสุขและเรามีหัวใจมองเห็น และเรารู้สึกมีความสุข มีรอยยิ้มในหัวใจ ทำให้ผ่านอุปสรรคทุกอย่างมาได้อย่างยอดเยี่ยม

จุดประสงค์

1. เพื่อให้ให้นักเรียนสามารถจับความคิดภายในตนเองได้ทันเมื่อมีการเคลื่อนไหวความคิดไปในแง่ร้าย เพื่อสำรวจการคิดในแง่ดีของตนเองในด้านต่างๆ
2. เปลี่ยนข้อมูลในจิตใจได้สำนึก ให้คิดในแง่ดี

ขั้นตอนกิจกรรม

1. ชำนาญ

- 1.1 ครูให้นักเรียนนั่งหลับตาและเปิดเพลง โมสาร์ทให้นักเรียนฟังเป็นเวลา 10 นาที

2. ขั้นการเสนอภาพรวมให้ผู้เรียนเห็นและเข้าใจส่วนย่อย

- 2.1 ครูนำข้อธรรม คำสอนเรื่อง " เปลี่ยนศัตรูในใจ ให้กลายเป็นมิตร " ของพระไพศาล วิสาโล มาเล่าให้นักเรียนฟัง

- 2.2 นักเรียนและครูร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับข้อธรรม คำสอน ที่ครูเล่า

3. ขั้นการทบทวนประสบการณ์เดิม

- 3.1 นักเรียนร่วมกันสรุปประเด็นสำคัญ และแนวคิดสำคัญจากเรื่องที่ฟังจากครู และบอกถึงประสบการณ์ที่คล้ายๆ กับเรื่องที่ครูเล่าว่าเป็นอย่างไร

4. ขั้นการจัดประสบการณ์ใหม่โดยใช้กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี

4.1 ครูแจกเอกสารประกอบให้นักเรียนเลือกประโยคหรือข้อความที่ต้องการจะเปลี่ยนข้อมูลในจิตใต้สำนึกให้เป็นมองในแง่ดี เช่น ฉันจะขอบคุณสิ่งดีๆในชีวิต ฉันจะร่าเริง สนุกสนาน ฉันจะรู้จักให้อภัย แล้วพูดกับตัวเองในใจ ซ้ำๆ 5 – 10 ครั้ง

4.2 ให้นักเรียนเขียนใบงาน เพื่อบันทึกประโยค หรือข้อความที่จะเปลี่ยนข้อมูลจิตใต้สำนึก ให้เป็นมองในแง่ดี ตามข้อ 1

5. ขั้นการเชื่อมโยงประสบการณ์เดิมกับความรู้ใหม่และการนำไปใช้

5.1 ครูเปิดวิดีโอทัศน์ “เปลี่ยนเรื่องร้าย ให้กลายเป็นดี” จาก เจมทิสชีวิตของครูอ้อย

5.2 ครูสอบถามนักเรียนว่า รู้สึกอย่างไรเมื่อเข้าร่วมกิจกรรม “เปลี่ยนเรื่องร้ายให้กลายเป็นดี”

5.3 ให้นักเรียนแต่ละคนอ่านใบงานที่เขียนบันทึกประโยค หรือข้อความที่ต้องการเปลี่ยนข้อมูลในจิตใต้สำนึกให้มองในแง่ดี

6. ขั้นสรุปเพื่อให้ผู้เรียนได้สรุปสิ่งที่เรียนด้วยตนเอง

6.1 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปกิจกรรม “เปลี่ยนเรื่องร้ายให้กลายเป็นดี”

6.2 ครูเสนอแนะเพิ่มเติมให้นักเรียนที่สามารถนำความรู้ที่ได้จากการจัดกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

สื่อประกอบกิจกรรม

1. คอมพิวเตอร์/เครื่องฉาย
2. กระดาษและดินสอ
3. เอกสารประกอบเรื่อง “เปลี่ยนเรื่องร้ายให้กลายเป็นดี”

การประเมินผล

1. การแสดงความคิดเห็น การซักถาม และการตอบคำถาม
2. การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม

เอกสารประกอบ

เรื่อง “เปลี่ยนเรื่องร้ายให้กลายเป็นดี”

กระแสสังคมยุคนี้ให้ความสำคัญกับความคิดด้านบวกเป็นอย่างมาก จึงไม่น่าแปลกใจที่ใครๆก็อยากปรับเปลี่ยนตัวเองให้กลายเป็นคนคิดบวกกันทั้งนั้น เพราะคนที่มองโลกในแง่ดี นับว่ามีชัยไปกว่าครึ่ง ขณะที่ความคิดด้านลบถือเป็นตัวร้ายที่อันตรายต่อการใช้ชีวิต เพราะคงไม่มีใครอยากคบหาสมาคมด้วยหรอกนะ

หลายคนคิดว่าการเปลี่ยนจากคนมองโลกแง่ร้ายให้กลายเป็นดี เป็นเรื่องยาก แต่จริงๆแล้วไม่ยากเลย ถ้าลองเริ่มต้นทำตามวิธีง่ายๆ เหล่านี้

1. ขอบคุณสิ่งดีๆในชีวิต

พื้นฐานสำคัญที่จะเปลี่ยนคนมองโลกแง่ร้ายให้กลายเป็นดีได้ เริ่มจากการเรียนรู้ที่จะขอบคุณสิ่งดีๆที่เกิดขึ้นในชีวิต ไม่ว่าจะเป็นครอบครัว เพื่อนฝูง คนรอบข้าง วัตถุสิ่งของ แม้กระทั่งต้นไม้ใบหญ้า และสัตว์เลี้ยงแสนรัก เพราะเมื่อเข้าใจว่า สรรพสิ่งทั้งหลายต่างทำหน้าที่ของมัน อาจนำทั้งเรื่องดีและร้ายเข้ามาในชีวิต และรู้จักแยกแยะ ขอบคุณสิ่งดีๆที่ทำให้เป็นสุข จดจำสิ่งดีๆไว้เป็นบทเรียน ความคิดแง่ร้ายก็จะค่อยๆกลายเป็นดีได้ในที่สุด

2. เลิกคร่ำมา

คนที่ชอบคร่ำมา วิพากษ์วิจารณ์พร่ำบ่น จิกกัดทุกเรื่องและทุกคนบนโลกใบนี้ เพราะมองเห็นทุกอย่างเลวร้ายไปหมดนั้น ควรปรับปรุงนิสัยนี้ด่วนจี๋ เพราะจะกลายเป็นคนน่ารำคาญ ไม่มีใครอยากอยู่ใกล้ จำไว้ว่า เจริญมีสองด้าน ทุกสิ่งทุกอย่างจึงมีทั้งดีและไม่ดีในตัวเอง ไม่มีอะไรดีไปทั้งหมด และไม่มีอะไรเลวไปทั้งหมดเช่นกัน ดังนั้น พยายามมองหาสิ่งดีมากกว่าสิ่งเลว แล้วคุณก็จะค่อยๆกลายเป็นคนมองโลกในแง่ดีขึ้นได้

3. อยู่ท่ามกลางคนคิดบวก

การอยู่ใกล้ชิดกับคนแบบไหนนานๆ ก็มีแนวโน้มที่เราจะกลายเป็นคนแบบนั้นด้วย ดังนั้น ต้องฉลาดในการเลือกคบคน ดังเช่นคำโบราณสอนไว้ว่า “คบคนพาลพาลพาไปหาผิด คบบัณฑิตบัณฑิตพาไปหาผล” เพราะฉะนั้น ถ้าไปคบคนที่ชอบมองโลกในแง่ร้าย เราก็จะมองโลกแง่ร้ายไปด้วย

ขณะเดียวกัน ถ้าได้คบคนที่มองโลกในแง่ดี เป็นกัลยาณมิตร ก็จะทำให้เราซึมซับความคิดดีๆ ที่ช่วยส่งเสริมและนำพาสิ่งดีๆ แล้วชีวิตจะมีแต่เรื่องดีๆ ผ่านเข้ามาเสมอ

4. อย่ายึดมั่นถือมั่น

พุทธศาสนาสอนว่า ทุกอย่างในโลกนี้เป็นอนิจจัง ไม่มีอะไรเที่ยงแท้แน่นอน ทุกสิ่งเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ถ้าคนคิดลบหัดมองเช่นนี้บ่อยๆ ก็จะเข้าใจความจริงของชีวิต และมองโลกในด้านบวกมากยิ่งขึ้น ว่าทุกอย่างที่เกิดขึ้นไม่ว่าดีหรือร้าย มันก็เป็นไปตามกฎแห่งความไม่เที่ยงแท้แน่นอนนี่เอง

5. มีเมตตากรุณา

ความเมตตากรุณา คือ ความสงสาร อยากช่วยให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ การแสดงความเมตตากรุณา เป็นสิ่งง่ายๆ ที่จะสร้างความรู้สึที่ดีๆ ให้เกิดขึ้นแก่ตัวผู้ให้และผู้รับ คนที่คิดแต่แง่ลบ มองเห็นแต่เรื่องเลวร้าย ลองหัดมีเมตตากรุณาต่อผู้อื่นดูบ้าง เช่น ช่วยเหลือผู้ตกทุกข์ได้ยาก เป็นอาสาสมัครช่วยคนพิการ ฯลฯ เชื่อว่าการมีเมตตากรุณาอยู่ในจิตใจเสมอ จะเปลี่ยนให้คุณกลายเป็นคนคิดบวกได้จริงๆ

6. ใช้ชีวิตแบบสโลว์ไลฟ์

เทรนด์การใช้ชีวิตที่กำลังฮิตสุดๆ ในตอนนี้ คือ “สโลว์ไลฟ์” ซึ่งจะช่วยให้ชีวิตประจำวันที่แสนจะวุ่นวาย ยุ่งเหยิง ได้ผ่อนคลายลงบ้าง ลองหาเวลาให้กับตัวเองในการใช้ชีวิตแบบช้าๆ ใคร่ครวญสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น ทำกิจกรรมต่างๆ ที่ชื่นชอบ อาทิตูหนังสือ ฟังเพลง เดินเล่น ออกกำลังกาย ท่องเที่ยว เป็นต้น ซึ่งนอกจากจะเป็นการชาร์ตแบตให้ตัวเองแล้ว ยังได้มุมมองใหม่ๆ ที่ทำให้มองโลกในแง่ดีขึ้นด้วย

7. ไร่เรียง สนุกสนานเข้าไว้

“ยิ้มได้เมื่อภัยมา” เป็นวิธีง่ายๆ ที่จะขจัดความคิดด้านลบที่เกิดขึ้น คือ การทำตัวให้ไร่เรียง สนุกสนาน แม้ว่าจะต้องเผชิญกับเรื่องร้ายๆ ก็ตาม เพียงคุณเปลี่ยนมุมปากที่ตกให้หงายขึ้น เปลี่ยนคิ้วที่ขมวดให้คลายปม เปลี่ยนเสียงเศร้าสร้อยกลายเป็นเสียงหัวเราะ โลกก็พลันสว่างไสวและยิ้มไปกับคุณเช่นกัน

8. รู้จักให้อภัย

มหาบุรุษโลก “มหาตมะ กานธี” เคยกล่าวว่า “ผู้ที่อ่อนแอไม่สามารถให้อภัยใครได้ เพราะการให้อภัยได้นั้น นับเป็นความเข้มแข็งที่แท้จริง อดีตก็คืออดีต แก้ไขอะไรไม่ได้ แต่สิ่งที่ทำได้ใน

ปัจจุบันคือ เรียนรู้ความผิดพลาดในอดีต และรู้จักให้อภัย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การให้อภัยตัวเอง เพราะความสุขและความคิดบวกจะเกิดขึ้นไม่ได้เลย หากเรายังติดอยู่กับเรื่องเลวร้ายที่ผ่านมา

9. หยุคมโนถึงสิ่งเลวร้าย

ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นในชีวิต จงมองว่าจะมีสิ่งดีๆตามมาเสมอ ดังคำกล่าวที่ฟังกันจนชินหูว่า “หลังฝนตก ท้องฟ้าย่อมแจ่มใส” ซึ่งเป็นความจริง เพราะฉะนั้น ต้องหยุคมโนถึงสิ่งเลวร้าย หันไปมองสิ่งดีๆที่มีอยู่ หรือสิ่งดีที่กำลังจะเกิดขึ้นดีกว่า เพราะนั่นจะทำให้คุณกลายเป็นคนคิดบวกโดยไม่รู้ตัว

10. ปฏิบัติธรรม

การปฏิบัติธรรม เช่น การนั่งสมาธิภาวนานั้น มีประโยชน์ต่อสุขภาพกายและใจ ทำให้จิตใจสงบ ผ่อนคลาย โปร่งเบาสบาย สมองแจ่มใส คิดอะไรได้รวดเร็ว และที่สำคัญสิ่งที่คิดนั้นเป็นการคิดบวก เพราะเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นตามเป็นจริง และมีการศึกษาวิจัยยืนยันแล้วว่า คนที่ปฏิบัติธรรมทำสมาธิสม่ำเสมอ มีแนวโน้มเป็นคนมองโลกในแง่ดีมากกว่าคนที่ไม่เคยทำสมาธิเลย

(จาก นิตยสารธรรมลีลา ฉบับที่ 186 มิถุนายน 2559 โดย
ประกายรุ้ง)

ที่มา : <https://mgronline.com/dhamma/detail/9590000055036> สืบค้นเมื่อเดือนพฤษภาคม 2561

ใบงาน
เรื่อง “เปลี่ยนเรื่องร้ายให้กลายเป็นดี”

ชื่อนักเรียน.....

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเขียนข้อความที่ต้องการเปลี่ยนเรื่องร้ายให้กลายเป็นดี ที่เกิดขึ้นในชีวิตจริงของนักเรียน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



กิจกรรมที่ 6

ชื่อกิจกรรม “เปลี่ยนอุปสรรคให้เป็นบทเรียน”

เวลา 50 นาที

ระดับ/วัยของนักเรียน มัธยมศึกษาปีที่ 5/ วัยรุ่นตอนต้น

ขนาดของกลุ่ม 30 คน

แนวคิด

ชีวิตของเราทุกคนล้วนแล้วแต่จะต้องประสบกับอุปสรรคต่างๆ นานา อุปสรรคมีไว้ให้ก้าวผ่าน ปัญหามีไว้ให้หาทางออก ทุกปัญหาที่มีทางแก้ไข ชีวิตทุกชีวิตไม่มีอะไรสมบูรณ์แบบอุปสรรคมีติดตัวเรามาตั้งแต่เราได้ลืมตาดูโลก ไม่มีใครหลีกเลี่ยงได้ หากสามารถผ่านพ้นช่วงเวลาแห่งความยากลำบากไปได้ จะได้รับรางวัลอันยิ่งใหญ่และสวยงาม ปัญหาอุปสรรคมอบบทเรียนดีๆ หากสามารถฝ่าฟัน เอาชนะอุปสรรคปัญหาไปได้ จะได้รับบทเรียนอันล้ำค่า

จุดประสงค์

1. เพื่อให้ให้นักเรียนรู้วิธีเปลี่ยนอุปสรรคให้เป็นบทเรียนในการดำเนินชีวิต
2. เพื่อให้นักเรียนบอกเป้าหมายในชีวิตได้ พร้อมวิธีการที่จะไปถึงเป้าหมาย

ขั้นตอนกิจกรรม

1. ขั้นนำ

1.1 ครูกล่าวทักทายนักเรียนและสนทนาเกี่ยวกับปัญหาอุปสรรคในการดำเนินชีวิตของนักเรียนที่ผ่านมามาเป็นอย่างไร

2. ขั้นการเสนอภาพรวมให้ผู้เรียนเห็นและเข้าใจส่วนย่อย

2.1 ครูสนทนาอภิปรายเกี่ยวกับปัญหาที่ผ่านเข้ามาในชีวิต คือ บททดสอบ ความแข็งแกร่งทุกช่วงชีวิต เราจะเจอปัญหาต่างๆ กันไป เมื่อเวลาเราผ่านพ้นอุปสรรค หรือ ปัญหาขึ้นมา เวลาที่มีปัญหาใหม่เข้ามา มันมักจะใหญ่กว่า และ ทำทนาย กว่าเดิมเสมอ ลองย้อนมองกลับไป ในวันที่เราผ่าน อุปสรรคต่าง ๆ เข้ามา เราจะยิ้ม และ มองมันแบบเข้าใจ

3. ขั้นการทบทวนประสบการณ์เดิม

3.1 ครูแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการฝ่าฟันอุปสรรคในชีวิตและสุ่มนักเรียน 2-3 คน ให้เล่าถึงการฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนว่า ผ่านอุปสรรคนั้นมาได้อย่างไร

4. ขั้นการจัดประสบการณ์ใหม่โดยใช้กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี

4.1 ครูแจกเอกสารประกอบ“เปลี่ยนอุปสรรคให้เป็นบทเรียน”

4.2 ครูแจกเนื้อเพลง “ผู้ชนะ” ของเสก โลโซ จากเพลงประกอบภาพยนตร์ 15 คำเดือน 11

4.3 ครูเปิด Video YouTube เพลง “ผู้ชนะ” ให้นักเรียนดู

5. ขั้นการเชื่อมโยงประสบการณ์เดิมกับความรู้ใหม่และการนำไปใช้

5.4 ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่มๆ ละ 5 คน

5.5 ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มปรึกษาและแสดงความคิดเห็นต่อวิธีการฝ่าฟันอุปสรรคโดยเขียนลงในแผ่นกระดาษที่แจกให้

5.6 ให้ตัวแทนกลุ่ม อ่านวิธีการฝ่าฟันอุปสรรคปัญหา และให้นักเรียนผลัดเปลี่ยนกันซักถามและแสดงความคิดเห็น

6. ขั้นสรุปเพื่อให้ผู้เรียนได้สรุปสิ่งที่เรียนด้วยตนเอง

6.1 ครูสุ่มเลือกสอบถามในแต่ละกลุ่มๆ ละ 1 คน เพื่อสอบถามว่าได้เรียนรู้อะไรบ้างจากการเข้าร่วมกิจกรรมนี้ และจะนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างไร

6.2 ครูสรุปคำตอบเพิ่มเติมและนัดหมายทำกิจกรรมครั้งต่อไป

สื่อประกอบกิจกรรม

1. คอมพิวเตอร์/เครื่องฉาย
2. เอกสารประกอบเรื่อง “เปลี่ยนอุปสรรคให้เป็นบทเรียน”
3. ใบงาน เรื่อง “เปลี่ยนอุปสรรคให้เป็นบทเรียน”
4. เอกสารประกอบ เนื้อเพลง “ผู้ชนะ”
5. Video YouTube เพลง “ผู้ชนะ”

การประเมินผล

1. การแสดงความคิดเห็น การซักถาม และการตอบคำถาม
2. การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม

เอกสารประกอบ
เรื่อง “เปลี่ยนอุปสรรคให้เป็นบทเรียน”

9 สิ่งดีๆ ที่คุณได้รับ จากอุปสรรคปัญหา

เมื่อคุณต้องเผชิญหน้ากับ “ปัญหาต่างๆ” ไม่ว่าจะเป็นปัญหาครอบครัว การงาน การเงิน หรือความรัก แน่แน่นอนว่าคุณจะเจอความเครียด ความกดดัน ความหดหู่ และความกังวลใจ นานัปการ... ไม่มีใครชอบช่วงเวลาแห่งความยากลำบากเหล่านี้ แต่อย่างไรก็ตาม คุณไม่มีทางหนีมัน ได้พ้น ดังนั้น เมื่อต้องเจอกับอุปสรรคต่างๆ ในชีวิต จึงมีอยู่แค่ 2 ทางเลือก นั่นคือ “ยอมจำนน” หรือ “ผ่านโชคชะตา... บางคนเพิกเฉย นั่งรอปาฏิหาริย์ให้เกิดขึ้น... บางคนปล่อยให้ตนเองจมอยู่กับความยากลำบากไปให้ได้” แต่ทุกคน มีวิธีในการรับมือปัญหาแตกต่างกัน... บางคนบ่นว่าตำหนิ กล่าวโทษเหล่านั้น... แต่คุณรู้หรือไม่ว่า หากคุณสามารถ “ผ่านพ้นช่วงเวลาแห่งความยากลำบากไปได้” คุณจะได้รับรางวัลอันยิ่งใหญ่และสวยงาม... ปัญหาและอุปสรรคมอบ “บทเรียนดีๆ” หลายอย่างให้กับคุณ ด้วยเหตุนี้ จึงลุกขึ้นสู้ เพราะหลังจากที่คุณสามารถฝ่าฟัน เอาชนะอุปสรรคปัญหาไปได้ คุณจะได้รับบทเรียนอันล้ำค่าเหล่านี้...

1. ได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ

หลังจากต่อสู้กับความยากลำบาก คุณจะพบว่า “ตนเองได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ มากมาย” ไม่ว่าจะเป็น วิธีจัดการกับความกดดัน รูปแบบการทำงานใหม่ๆ การบริหารคน และทักษะความสามารถของตนเอง... หลายสิ่งอาจเป็นเรื่องที่คุณไม่เคยรู้มาก่อน เช่น คุณอาจคิดว่าไม่ถนัดทำงานด้านใดด้านหนึ่ง แต่เมื่อได้ลองลงมือทำงานที่คุณคิดว่ายากนั้นแล้ว คุณกลับพบว่า คุณมีความสามารถมากกว่าที่คิด!

2. มีความกระตือรือร้นมากขึ้น

หลายครั้งที่ชีวิตของคุณถูกปัญหารุมเร้า จนอยากวิ่งหนีไปให้ไกล ไม่อยากรับรู้สิ่งวุ่นวาย-กวนใจเหล่านั้น! บางที คุณอาจหนีปัญหาด้วยการบ่น นิ่งเฉย หรือบนบานอ้อนวอนสิ่งศักดิ์สิทธิ์ช่วยปัดเป่าให้พ้นจากความทุกข์ยาก... การกระทำเหล่านี้เป็นการแก้ไขปัญหาที่ไม่ตรงจุดหนทางที่ดีกว่าคือ คุณควรใช้ปัญหาเป็นตัวกระตุ้นให้ตนเองเกิดความกระตือรือร้น และลงมือทำบางสิ่ง... แล้วคุณจะพบความจริงที่ว่า “ยิ่งรับมือกับปัญหาที่คุณไม่ชอบมากเท่าไร คุณก็จะยิ่งเก่งมากขึ้นเท่านั้น”

3. ใ้รู้จักความรับผิดชอบ

คุณรู้หรือไม่ว่า “อุปสรรคต่างๆ ในชีวิต เป็นเหมือนบททดสอบ” ที่จะช่วยทำให้คุณมีโอกาสได้พิสูจน์ฝีมือและความสามารถของตนเอง ดังนั้น เมื่อคุณเผชิญหน้ากับปัญหา จงพลิกวิกฤตให้เป็นโอกาส อย่าเสียเวลากับการคร่ำครวญถึงความไม่ยุติธรรมบนโลกใบนี้ จงอดทน พากเพียรพยายาม และรับผิดชอบต่อปัญหาเหล่านั้น

คุณควรคิดว่า การที่ปัญหาต่างๆ ถาโถมเข้ามาหาคุณ เนื่องจากคุณเก่งและแกร่งกว่าคนอื่น! จงเอาชนะ และเปลี่ยนอุปสรรคให้กลายเป็น “ผลงานชิ้นเยี่ยมของคุณ”

4. จะกลายเป็นคนที่เก่งและแกร่ง

หากคุณทำงานธรรมดาๆ คุณก็จะเป็นเพียงแค่ “คนธรรมดา” ที่ไม่มีความสามารถพิเศษอะไร แต่หากคุณทำงานยากๆ คุณก็จะกลายเป็นคนเก่ง มีศักยภาพ และสามารถทำในสิ่งที่คนธรรมดาทำไม่ได้... ดังนั้น จงถือเอาปัญหาและอุปสรรคในชีวิต มาเป็นบันไดที่ทำให้คุณก้าวไปสู่ที่สูงขึ้น จงอย่ากลัวในสิ่งที่ยากและไม่เคยทำ เพราะมันจะช่วยให้คุณได้พัฒนาตนเองไปอีกระดับ...

5. มองเห็นมิตรแท้ที่จะมาสนับสนุนช่วยเหลือ

อีกสิ่งหนึ่งที่เป็นผลพลอยได้จากการตรากตรำทำงาน ไม่หือถอยต่ออุปสรรคต่างๆ คือ การได้รับความช่วยเหลือและการสนับสนุนจากผู้อื่น... เมื่อไหร่ก็ตามที่คนรอบข้างผู้เป็นมิตรแท้เห็นคุณทำงานหนัก ท่วมเท เอาจริงเอาจัง พวกเขาพร้อมอดไม่ได้ที่จะชื่นชม ให้กำลังใจ และช่วยเหลือคุณ...

6. ได้รับความเชื่อถือจากเพื่อนร่วมงาน

เราทุกคนต่างเบือหน้าयरเมืองในที่ทำงาน จึงเป็นเรื่องธรรมดาที่จะเห็นคนซุบซิบ นินทา หรือพูดจาให้ร้ายกัน แน่ละ พฤติกรรมเช่นนี้ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์อันใด ยิ่งไปกว่านั้น การกระทำเช่นนี้ยังเป็นตัวบ่อนทำลายความน่าเชื่อถืออีกด้วย... ดังนั้น คุณจึงควรมุ่งมั่นตั้งใจทำงานอย่างเต็มที่ ไม่ยอมแพ้ต่อปัญหาและอุปสรรคต่างๆ เพื่อที่เพื่อนร่วมงานจะได้ให้ความเชื่อมั่นไว้วางใจ และยึดถือคุณเป็นแบบอย่าง...

7. มีความมั่นใจมากขึ้น

เส้นทางสู่ความสำเร็จย่อมมีอุปสรรคบั่นทอนกำลังใจตลอดเวลา แต่ถ้าคุณมองความผิดพลาดในทุกๆ ครั้ง คือ “พลังให้เราลุกขึ้นเผชิญกับมัน” เปลี่ยนความกลัวให้เป็นความท้าทาย ดิ้นเดินกับอุปสรรคใหม่ๆ ที่จะต้องพบเจอ สนุกกับการหาทางชนะมันให้ได้... และเมื่อคุณสามารถทำสิ่งต่างๆ ได้สำเร็จ คุณก็จะมี ความมั่นใจ และเชื่อมั่นในตัวเองมากขึ้น!

8. จะรู้สึกว่ ปัญหาต่างๆ ไม่ยากเกินแก้ไข

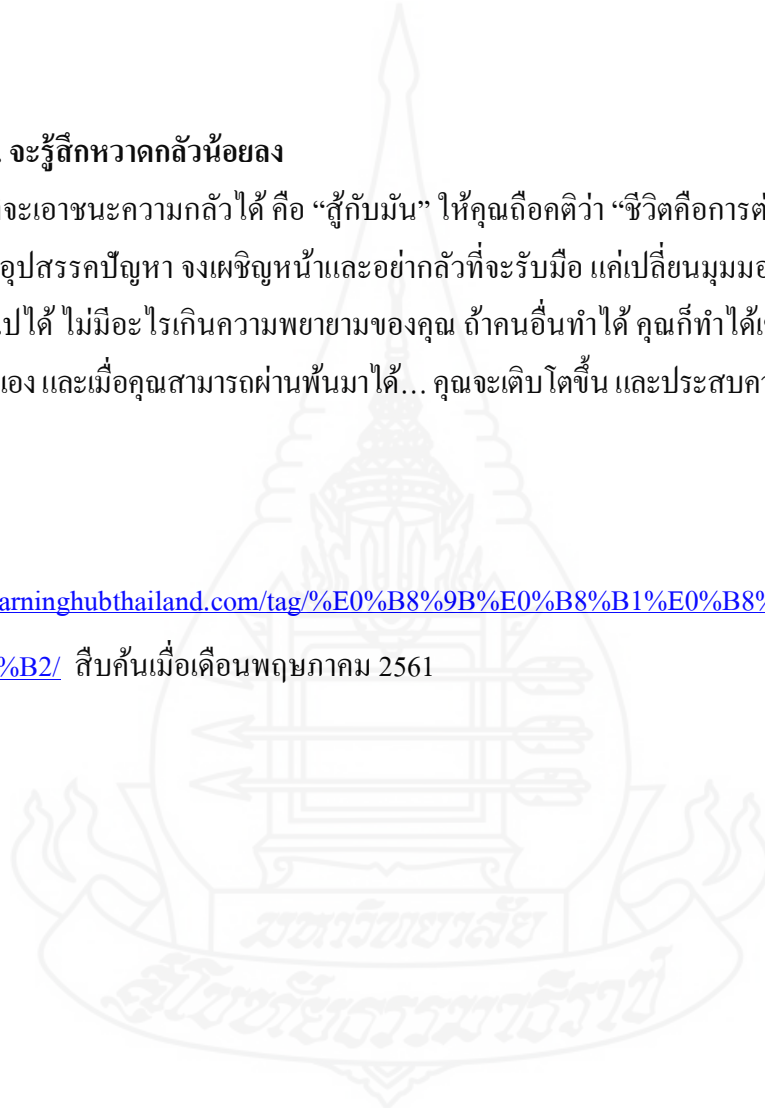
การพิชิตความยากลำบากได้สำเร็จ จะทำให้คุณเปลี่ยนจากคนหนึ่ง ไปสู่อีกคนหนึ่ง กล่าวคือ คุณจะมิจิตใจที่กล้าหาญ อดทนมากขึ้น ไม่หวาดหวั่นต่อความยากลำบาก คุณจะรู้สึกว่ “ปัญหาต่างๆ ไม่ยากสำหรับคุณอีกต่อไป” เพราะคุณสามารถกำหนดและควบคุมปัจจัยต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ นั่นเอง!

9. จะรู้สึกหวาดกลัวน้อยลง

ทางเดียวที่จะเอาชนะความกลัวได้ คือ “สู้กับมัน” ให้คุณถือคติว่ “ชีวิตคือการต่อสู้” ดังนั้น เมื่อคุณพบเจอกับอุปสรรคปัญหา จงเผชิญหน้าและอย่ากลัวที่จะรับมือ แค่เปลี่ยนมุมมอง และคิดว่าทุกอย่างเป็นไปได้ ไม่มีอะไรเกินความพยายามของคุณ ถ้าคนอื่นทำได้ คุณก็ทำได้เช่นกัน! หมั่นให้กำลังใจตัวเอง และเมื่อคุณสามารถผ่านพ้นมาได้... คุณจะเติบโตขึ้น และประสบความสำเร็จมากขึ้น

ที่มา

: <https://learninghubthailand.com/tag/%E0%B8%9B%E0%B8%B1%E0%B8%8D%E0%B8%AB%E0%B8%B2/> สืบค้นเมื่อเดือนพฤษภาคม 2561



เอกสารประกอบ
เนื้อเพลง “ผู้ชนะ”

หากชีวิตคือการดิ้นรน คนหนึ่งคนต้องเดินก้าวไป ให้เรารู้เส้นทางแห่งใจ แล้วก็ไปให้ถึง ที่นั่นเพราะชีวิตคือการต่อสู้ ให้เรียนรู้ด้วยใจตั้งมั่น เส้นทางไกลแคไหนช่างมัน คนช่างฝันเท่านั้น ทำได้ฉันคือหนึ่งคน ที่ทนฟันฝ่า พลังศรัทธาคือสิ่งดี ได้มาเท่านั้น เหมือนกันทุกที่เตรียมใจที่มี ให้ มั่นคงเข้าไว้ขอเพียงแค่ฝันให้ไกล แล้วไปให้ถึงที่จุดหมาย โปรดจงมั่นใจ ที่ทำลงไปจะถูกแล้ว อย่าฟังคำคน อย่าสนใจใครอย่าเปลี่ยนแนว คนแน่แน่ว เท่านั้นผู้ชนะ หากปัญหาเข้ามาถั่งถม อย่า ไปโหมให้จفاจนคลาย ค่อย ค่อย คิดสบาย สบาย ปล่อยมันไปตามเรื่องซักรวัน เพราะชีวิตคือการ ต่อสู้ ให้เรียนรู้ด้วยใจตั้งมั่น เส้นทางไกลแคไหนช่างมัน คนช่างฝันเท่านั้นทำได้ ฉันคือหนึ่งคน ที่ทนฟันฝ่า พลังศรัทธาคือสิ่งดี ได้มาเท่านั้น เหมือนกันทุกที่เตรียมใจที่มี ให้มั่นคงเข้าไว้ ขอเพียง แค่ฝันให้ไกล แล้วไปให้ถึงที่จุดหมาย โปรดจงมั่นใจ ที่ทำลงไปจะถูกแล้วอย่าฟังคำคน อย่า สนใจใครอย่าเปลี่ยนแนว คนแน่แน่ว เท่านั้นผู้ชนะ

ฉันคือหนึ่งคน ที่ทนฟันฝ่า พลังศรัทธาคือสิ่งดี ได้มาเท่านั้น เหมือนกันทุกที่เตรียมใจที่มี ให้มั่นคงเข้าไว้ขอเพียงแค่ฝันให้ไกล แล้วไปให้ถึงที่จุดหมาย โปรดจงมั่นใจ ที่ทำลงไปจะถูกแล้ว อย่าฟังคำคน อย่าสนใจใครอย่าเปลี่ยนแนว คนแน่แน่ว เท่านั้นผู้ชนะ ขอเพียงแค่ฝันให้ไกล แล้ว ไปให้ถึงที่จุดหมาย โปรดจงมั่นใจที่ทำลงไปจะถูกแล้ว อย่าฟังคำคน อย่าสนใจใคร อย่าเปลี่ยน แนว คนแน่แน่ว เท่านั้นผู้ชนะ

ชีวิตคือการต่อสู้ ศัตรูคืออย่ากำลัง
อุปสรรค คือหนทางแห่งความสำเร็จ
ขอให้เราตั้งใจหลายฟังใจในการต่อสู้
ยึดดีเผชิญหน้ากับศัตรู และกล้าฝ่าฟัน
อุปสรรค

ใบงาน
เรื่อง “เปลี่ยนอุปสรรคให้เป็นบทเรียน”

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นถึงอุปสรรคที่เกิดขึ้นกับนักเรียนและวิถีคิดในการเปลี่ยนอุปสรรคให้เป็นบทเรียน

ปัญหาที่เกิดขึ้นกับนักเรียน	เปลี่ยนอุปสรรคให้เป็นบทเรียน
<u>ตัวอย่างเช่น</u> - ขณะขี่จักรยานยนต์ไปโรงเรียน แต่น้ำมันหมดกลางทาง 1. 2. 3. 4. 5.	- ก่อนออกจากบ้านให้ตรวจสอบความพร้อมของจักรยานยนต์ให้เรียบร้อยก่อน

กิจกรรมที่ 7

ชื่อกิจกรรม “ยอมรับได้ไม่มีปัญหา”

เวลา 50 นาที

ระดับ/วัยของนักเรียน มัธยมศึกษาปีที่ 5/ วัยรุ่นตอนต้น ขนาดของกลุ่ม 30 คน

แนวคิด

การยอมรับปัญหาเป็นเรื่องที่ละเอียดอ่อนมาก เราต้องเชื่อว่าปัญหานั้นมีอยู่จริง และถึงแม้เราจะแก้ไขอะไรไม่ได้ แต่เราก็รู้แน่ๆว่าอะไรบางอย่างที่เป็นปัญหา เราสามารถอยู่ห่างจากปัญหา เพราะเรารู้ว่ามีปัญหา เราจะไม่ทำในสิ่งที่เอื้อต่อเงื่อนไขของการเกิดปัญหานั้นขึ้นซ้ำๆ ก็เพราะเรารู้ว่ามีปัญหา และวันหนึ่งเมื่อเราพร้อมเราก็สามารถแก้ไขปัญหานั้นได้

จุดประสงค์

1. เพื่อให้ให้นักเรียนฝึกการยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต ให้เป็นการมองในแง่ดี
2. เพื่อให้ให้นักเรียนบอกวิธีแก้ปัญหามาในสถานการณ์ต่างๆ ได้

ขั้นตอนกิจกรรม

1. ชำนาญ

1.1 ครูแจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้ในชั่วโมงให้นักเรียนทราบ

2. ขั้นการเสนอภาพรวมให้ผู้เรียนเห็นและเข้าใจส่วนย่อย

2.1 ครูเสนอแนะวิธีการยอมรับความผิดพลาดและเรียนรู้จากมัน

3. ขั้นการทบทวนประสบการณ์เดิม

3.1 ครูเล่าประสบการณ์ของตนเองถึงปัญหาที่เกิดขึ้นกับตัวเอง

3.2 ครูได้อภิปรายถึงปัญหานั้นและครูกลับมามองปัญหาที่ครูได้เจอนั้นว่ามันเป็นสิ่งที่ดีกับตัวเราเอง โดยเรามองสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นในแง่บวก หรือที่เรียกว่า มองโลกในแง่ดี

3.3 ครูให้นักเรียนคิดถึงปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตตนเอง และเรามองว่าเป็นสิ่งที่ดี

4. ขั้นการจัดประสบการณ์ใหม่โดยใช้กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี

4.1 ครูแจกใบงานและชี้แจงการทำใบงาน เรื่อง ยอมรับได้ไม่มีปัญหา (การมองโลกในแง่ดี)

5. ขั้นการเชื่อมโยงประสบการณ์เดิมกับความรู้ใหม่และการนำไปใช้

5.1 ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายและสรุปว่าทุกคนก็สามารถเป็นคนที่มีมองโลกในแง่ดีได้เหมือนกัน เพียงแต่ว่าจะมองปัญหานั้น ๆ ในแง่ไหนดี

6. ขั้นสรุปเพื่อให้ผู้เรียนได้สรุปสิ่งที่เรียนด้วยตนเอง

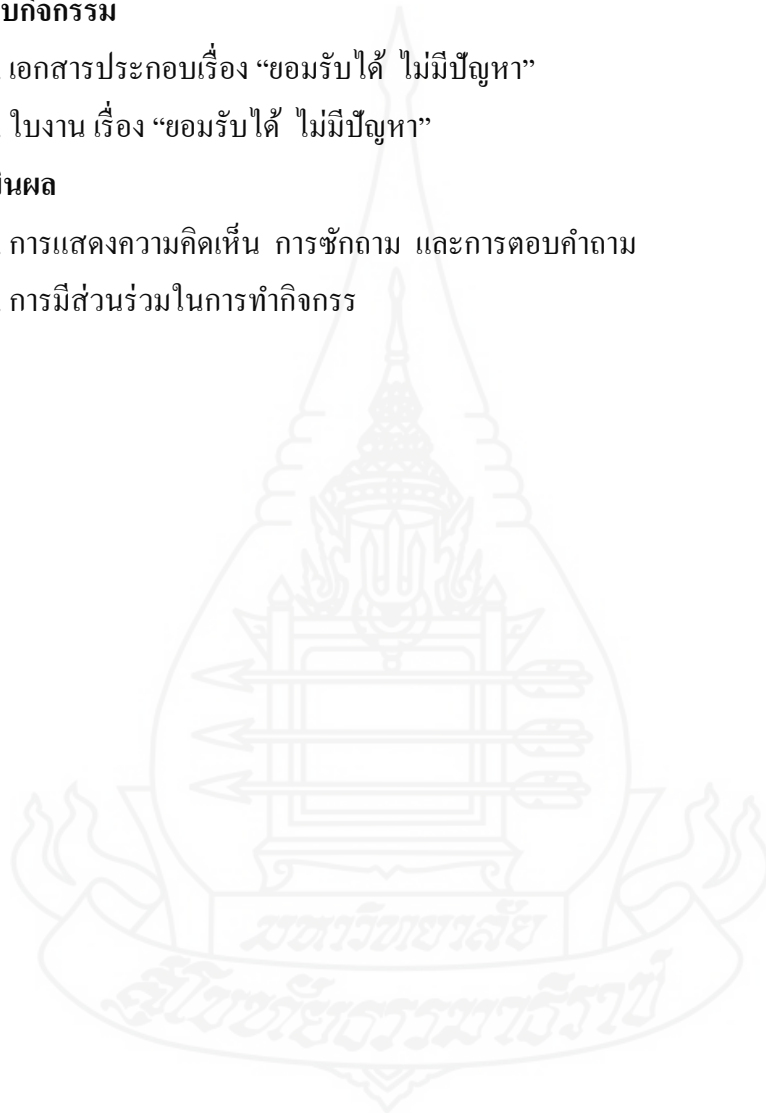
1. ครูสุ่มเลือกสอบถามในแต่ละกลุ่มๆ ละ 1 คน เพื่อสอบถามว่าได้เรียนรู้อะไรบ้างจากการเข้าร่วมกิจกรรมนี้ และจะนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างไร
2. ครูสรุปคำตอบเพิ่มเติมและนัดหมายทำกิจกรรมครั้งต่อไป

สื่อประกอบกิจกรรม

1. เอกสารประกอบเรื่อง “ยอมรับได้ ไม่มีปัญหา”
2. ใบงาน เรื่อง “ยอมรับได้ ไม่มีปัญหา”

การประเมินผล

1. การแสดงความคิดเห็น การซักถาม และการตอบคำถาม
2. การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม



เอกสารประกอบ

เรื่อง “ยอมรับได้ไม่มีปัญหา”

วิธีการยอมรับความผิดพลาดและเรียนรู้จากมัน

คุณมีปัญหาการยอมรับตัวเองเมื่อทำผิดพลาดหรือไม่? คุณรู้สึกว่าเป็นเรื่องยากที่จะเรียนรู้จากความผิดพลาดจนคุณกลับไปทำผิดพลาดซ้ำๆ กับนิสัยเดิมๆ หรือไม่? อาจเป็นเรื่องท้าทายที่จะยอมรับความผิดพลาดที่เราได้ทำไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากเราถูกลี้นมาโดยคิดว่าสมบูรณ์แบบที่คำว่า “เยี่ยมยอด” กับคำว่า “ห้ามพลาด” ทับซ้อนกันอยู่ การทำผิดพลาดอาจแตกต่างจากความล้มเหลว ความล้มเหลวคือการไม่ประสบความสำเร็จจากการพยายาม แต่ความผิดพลาดอาจเกิดขึ้นโดยไม่ได้ตั้งใจ แต่โชคยังดีที่ยังคงมีวิธีการที่จะทำให้คุณยอมรับความผิดพลาดได้มากขึ้น และยังมีเทคนิคที่จะทำให้คุณเรียนรู้จากความผิดพลาดได้มากที่สุด

1. ให้โอกาสตัวเองได้ผิดพลาด มีเหตุผลมากมายที่คุณควรให้ตัวเองได้ทำพลาดบ้าง การทำพลาดเป็นเรื่องที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ของมนุษย์ ความผิดพลาดเป็นแหล่งคำแนะนำที่ดีเยี่ยมและยังทำให้ชีวิตของคุณดีขึ้นอีกด้วย มันจะสอนสิ่งใหม่ๆ ให้กับคุณและทำให้คุณมองโลกได้กว้างขึ้น เช่น คุณอาจต้องการที่จะเรียนทำอาหาร เริ่มจากการที่คุณบอกตัวเองว่า “เรายังมีมือใหม่อยู่ยังไงก็ต้องทำพลาด แต่ก็ไม่เห็นเป็นอะไรเลย พลาดบ้างจะได้เก่ง”

2. รู้ถึงพลังของนิสัย บางครั้งความผิดพลาดไม่ได้เกิดจากความพยายามในการทำของเรา แต่เกิดจากรายการพยายามไม่เพียงพอ เราไม่สามารถพยายามอย่างเต็มที่กับทุกอย่างในทุกวันนี้ได้ สิ่งที่เราทำทุกๆ วัน เช่น การขับรถไปทำงานหรือทำอาหารเข้าสามารถกลายเป็นนิสัยจนเราไม่ได้ใส่ใจมันเท่าไรนัก ซึ่งจริงๆ แล้วเป็นเรื่องที่ดีเพราะจะทำให้เราสามารถเก็บพลังงานไปใช้กับงานอย่างอื่นที่ต้องการความเอาใจใส่มากกว่านี้ อย่างไรก็ตามบางครั้งพลังของนิสัยเหล่านี้สามารถนำไปสู่ความผิดพลาดได้ ต้องรู้ว่าเป็นเรื่องธรรมดาของมนุษย์ที่มีพลังงานอยู่อย่างจำกัด

3. แยกแยะระหว่างความผิดพลาดจากการกระทำและความผิดพลาดจากการไม่ได้ทำ ความผิดพลาดไม่ได้เป็นผลจากความพยายามของคุณเสมอไป บางครั้งคุณอาจทำผิดพลาดโดยไม่ได้ตั้งใจก็ได้ ดังเช่นกฎหมายกำหนดไว้ว่าทำผิดจากการทำ (คือการทำบางอย่างที่ไม่สมควรทำ) และทำผิด

จากการไม่ทำ (การไม่ทำบางอย่างที่ควรทำ) บ่อยครั้งที่ความผิดจากการกระทำมักถูกมองว่ารุนแรงกว่า ความผิดพลาดจากการละเลยในหน้าที่มักจะดูธรรมดาเมื่อเทียบกับการทำผิดหน้าที่

4. มองความผิดพลาดให้เป็นโอกาส มีกลไกในสมองที่ช่วยพวกเราป้องกันเมื่อเราทำอะไรผิดพลาด สมองจะสั่งงานเราเมื่อเราทำพลาด สิ่งนี้เป็นสิ่งที่มีประโยชน์มากในการเรียนรู้ การทำผิดพลาดสามารถช่วยให้เราตั้งสมาธิในสิ่งที่เรากำลังทำได้มากขึ้นและพยายามทำหน้าที่ของเราให้ดีที่สุด

5. เข้าใจว่าสังคมมองความผิดพลาดอย่างไร เราอยู่ในสังคมที่กลัวการทำผิดพลาด เราโตมาโดยถูกสอนให้ทำพลาดให้น้อยที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ คนที่จะประสบความสำเร็จคือคนที่รักษากฎข้อนี้อย่างจริงจัง ต้องตั้งใจเรียนในมหาวิทยาลัยให้ได้เกรดดี ๆ ได้เกียรตินิยม แทบไม่มีที่ว่างเหลือให้กับความผิดพลาดเลย ดังนั้นหากคุณกำลังมีปัญหาเรื่องยอมรับความผิดพลาดในตอนแรกอย่าคิดมากเพราะว่ามันไม่ใช่ความผิดของคุณทั้งหมด คุณอาจถูกสอนมาให้จริงจังกับตัวเองมากเกินไป

ที่มา :

<https://th.wikihow.com/%E0%B8%A2%E0%B8%AD%E0%B8%A1%E0%B8%A3%E0%B8%B1%E0%B8%9A%E0%B8%84%E0%B8%A7%E0%B8%B2%E0%B8%A1%E0%B8%9C%E0%B8%B4%E0%B8%94%E0%B8%9E%E0%B8%A5%E0%B8%B2%E0%B8%94%E0%B9%81%E0%B8%A5%E0%B8%B0%E0%B9%80%E0%B8%A3%E0%B8%B5%E0%B8%A2%E0%B8%99%E0%B8%A3%E0%B8%B9%E0%B9%89%E0%B8%88%E0%B8%B2%E0%B8%81%E0%B8%A1%E0%B8%B1%E0%B8%99>

สืบค้นเมื่อเดือนพฤษภาคม 2561

ใบงาน
เรื่อง “ยอมรับได้ไม่มีปัญหา”

คำชี้แจง ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นถึงปัญหาที่เกิดขึ้นกับนักเรียนและมุมมองที่นักเรียนมองถึงแต่ละปัญหา

ปัญหาที่เกิดขึ้นกับนักเรียน	มุมมองที่นักเรียนมองในแง่ดี
<p><u>ตัวอย่างเช่น</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - เพื่อนในห้องเรียนมองหน้าเราแล้วทำหน้าบึ้ง <p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p> <p>4.</p> <p>5.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - เราคิดว่าเขาอาจจะเครียดเรื่องอื่นก็ได้

กิจกรรมที่ 8

ชื่อกิจกรรม “มองโลกในแง่ดี กายสดใส ใจเป็นสุข”

เวลา 50 นาที

ระดับ/วัยของนักเรียน มัธยมศึกษาปีที่ 5/ วัยรุ่นตอนต้น

ขนาดของกลุ่ม 30 คน

แนวคิด

ในสังคมปัจจุบันนี้มี สิ่งที่เข้ามากระทบชีวิต ความเป็นอยู่ ความรู้สึก นึกคิดของเราทุกวินาที หากเราสัมผัส รับเข้ามาแล้วเราไม่มีสติ ปรับเปลี่ยนไม่เป็น เราก็อาจจะพลอดตัว พลอใจ เกิดปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งนั้นทันที การตอบสนองที่เป็นความดีนั้นก็น่าชื่นชม..แต่การตอบสนองที่ไม่ดีเป็นเรื่อง ที่เราควรระวังให้มาก เพราะทำไปแล้ว ตอบสนองไปแล้วเป็นเรื่องที่จะตามแก้ยาก แม้จะแก้ จะขอโทษไปแล้วแต่ก็มีร่องรอยแผลเป็นในใจของเขาไปตลอดชีวิต..หรือบางเรื่อง อาจจะบอกต่อ เป็นมรดกถ่ายทอดไปยังลูกหลานของเขาด้วย

จุดประสงค์

1. เพื่อให้ให้นักเรียนได้ฝึกการมองโลกในแง่ดี เพื่อสุขภาพกายและใจที่ดี
2. เพื่อให้ให้นักเรียนเข้าใจและนำการมองโลกในแง่ดีมาทดลองใช้

ขั้นตอนกิจกรรม

1. ขั้นนำ

2.1 ครูกล่าวทักทายนักเรียนและชี้แจงการทำกิจกรรม “มองโลกในแง่ดี กายสดใส ใจเป็นสุข”

2. ขั้นการเสนอภาพรวมให้ผู้เรียนเห็นและเข้าใจส่วนย่อย

2.2 ครูนำภาพ การ์ตูนที่มีสีหน้าท่าทางที่มีความสุข กับท่าทางที่มีความทุกข์ให้นักเรียนดู

2.3. ครูเปรียบเทียบการมองโลกในแง่ดีและการมองโลกในแง่ร้าย ส่งผลต่อสุขภาพกายสดใส ใจเป็นสุขได้อย่างไร

3. ขั้นการทบทวนประสบการณ์เดิม

3.1 ครูถามนักเรียนว่า เวลานั้นนักเรียนมีความทุกข์นักเรียนแสดงออกทางใบหน้าอย่างไร และเวลานักเรียนมีความสุขนักเรียนแสดงออกทางใบหน้าอย่างไร พร้อมทั้งแสดงท่าทางประกอบ

4. ขั้นตอนการจัดประสบการณ์ใหม่โดยใช้กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี

- 4.1 ครูแจกเอกสารประกอบ“มองโลกในแง่ดี กายสดใส ใจเป็นสุข”
- 4.2 ครูให้นักเรียนทำใบงาน “มองโลกในแง่ดี กายสดใส ใจเป็นสุข” เพื่อฝึกการมองโลกในแง่ดี เพื่อสุขภาพกายและใจที่ดี
- 4.3 ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่มๆ ละ 5 คน
- 4.4 ให้สมาชิกตัวแทนกลุ่มออกมากล่าวถึง การมองโลกในแง่ดี กายสดใส ใจเป็นสุข เพื่อฝึกการมองโลกในแง่ดี ตามที่เขียนในใบงาน

5. ขั้นตอนเชื่อมโยงประสบการณ์เดิมกับความรู้ใหม่และการนำไปใช้

- 5.1 ครูสุ่มนักเรียนในแต่ละกลุ่มๆ ละ 1 คน ให้ตอบตามใบงาน และให้นักเรียนช่วยแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม
- 5.2 ครูยกตัวอย่างข้อคำถามเพิ่มเติม เพื่อเป็นแนวคิดและนำไปปฏิบัติ

6. ขั้นสรุปเพื่อให้ผู้เรียนได้สรุปสิ่งที่เรียนด้วยตนเอง

- 6.1 ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนได้สรุปว่าการมองโลกในแง่ดีส่งผลต่อสุขภาพกายสุขภาพใจกับนักเรียนอย่างไรและซักถามปัญหาที่ละคน

สื่อประกอบกิจกรรม

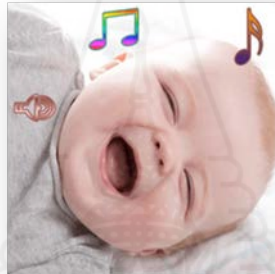
1. ภาพประกอบ คนที่มีสีหน้าท่าทาง 2 ลักษณะ คือคนที่มีความสุข และสีหน้าที่มีความทุกข์
2. เอกสารประกอบเรื่อง “มองโลกในแง่ดี กายสดใส ใจเป็นสุข”
3. ใบงาน เรื่อง “มองโลกในแง่ดี กายสดใส ใจเป็นสุข”

การประเมินผล

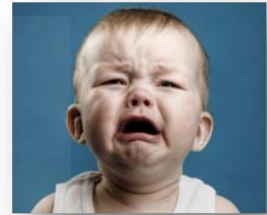
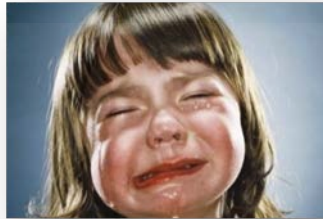
1. การแสดงความคิดเห็น การซักถาม และการตอบคำถาม
2. การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม
3. ประเมินจากใบงาน

ภาพประกอบ
เรื่อง “มองโลกในแง่ดี กายสดใส ใจเป็นสุข”

ภาพประกอบชุดที่ 1
ลักษณะของคนที่มีความสุข



ภาพประกอบชุดที่ 2
ลักษณะของคนที่มีความทุกข์



ที่มา

: https://www.google.com/search?biw=1343&bih=578&tbm=isch&sa=1&ei=JJq1W_7CC_q0PEPt82n8A8&q=ร้องไห้&oq สืบค้นเมื่อเดือนพฤษภาคม 2561

เอกสารประกอบ
มองโลกในแง่ดี กายสดใส ใจเป็นสุข

วันนี้เรามาศึก สติ มาฝึกควบคุมปฏิกิริยาการตอบสนองกันหน่อยดีไหม โดยเริ่มจากการฝึกคิดในแง่ดี หรือ การคิดเชิงบวกต่อสิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามาหาเรา..ถ้าสิ่งเข้ามาหาเราแล้วเราไม่ชอบ เราโมโห เราโกรธ..เรามาลองฝึกควบคุมสติ ฝึกปรับเปลี่ยนความคิดของเราตามตัวอย่างต่อไปนี้ครับ...

1. เพื่อนนินทาเราในเรื่องที่ไม่จริง

เป็น โอกาสดีแล้วที่เพื่อนคนนั้นเป็นกระจกเงาส่องดูตัวเราอย่างดี ว่าเราอาจจะมี หรือผลลัพท์ไปทำอย่างที่เราคิดว่าเพื่อนคนนั้นว่าก็ได้ เราจะได้มีโอกาสปรับปรุงตัวเอง... หรือเป็นโอกาสดีที่เราจะได้มีโอกาสชี้แจงความจริงให้คนอื่นเข้าใจเรามากขึ้น ต้องขอบคุณเพื่อนที่สร้างโอกาสนี้ให้ ถ้าเป็นเรื่องไม่จริง เพื่อนคนนั้นถ้าเขายังนินทาเราหรือคนอื่น ๆ ไม่หยุด คนอื่นจะไม่คบเขาอีกเลย เพราะกลัวถูกนินทา เขาจะเป็นคนที่น่าสงสารในวันข้างหน้า

2. เพื่อนยืมเงินแล้วไม่คืน

ไม่เป็นไร..ขอถนอมมากกว่านี้ สงสัยชาติที่แล้วเรายืมเขามา ชาตินี้เขาจึงมาเอาคืน ว่าแล้วก็ไปทำบุญกวาดน้ำให้เขาเป็นสุข ให้เราได้บุญกุศล หมกกรรมชะ หากไม่มีเวรกรรมต่อกัน ก็แสดงว่าเขาก่อเวรเอง ชาติหน้าเขาต้องมาใช้เรา ถือว่าทำบุญไว้เพื่อชาติหน้าก็แล้วกัน ...พฤติกรรมแบบนี้ถ้าเราไม่ชอบก็ถือเป็นบทเรียนว่าเราอย่ายืมใคร หรือ เราอย่าโกงใคร...คง ไม่มีใครหรอกที่จะไว้ใจคนที่หักหลัง คดโกงเพื่อนแบบนี้...คราวต่อไปอย่าให้ยืมอีก หรือถ้าจะช่วยเหลือคนอื่นก็ช่วยตามที่สมควร เราไม่เดือดร้อน เราไม่เสียใจภายหลัง

3. แฟนบอกลูก

ก็ดีนะ ได้เรียนรู้ชีวิตนี้ เป็นการพิสูจน์สังขารธรรมอีกครั้งว่า ไม่มีใครที่รักเราเท่าพ่อแม่ของเรา .. เธอไปก็ดีแล้วแหละเราจะได้อ่างเพื่อตอบแทนบุญคุณพ่อแม่ที่รักเรา ที่เลี้ยงเรามา..เราเพิ่งจะรู้จักกันไม่กี่วันนี้เอง ไม่มีเขามาตั้งนานเรายังอยู่ได้ วันนี้ไม่มีเขาเราก็ออยู่ของเราคนเดียวได้เหมือนเดิม .. เลิกกันวันนี้ก็ดีแล้ว ไม่ต้องเสียเงินแต่ง ไม่ต้องมีภาระเลี้ยงลูก เป็นโสด ไปไหน มาไหนได้สบายดี จะได้มีเวลาพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นกว่าเดิมดีกว่าเดิมเดี๋ยวก่อนก็มีคนที่คิดว่าเธอมาชอบเราเอง แหละ ..ขอบคุณจริง ๆ ที่เลิกกับฉัน

4. รักเขา แต่เขาไม่รักเรา

ไม่ เป็นไร พระท่านว่า ความสุขอยู่ที่การให้ ถ้าเราให้ความรักเขาอย่างบริสุทธิ์ใจแล้ว เราก็มีความสุขแล้วไม่ใช่หรือ.. อย่าไปหวังอะไรจากเขาเลย เขาก็มีความรู้สึก รัก ไม่รักของตนเอง บังคับเขาไม่ได้ เรารักเขา ทำความดีกับเขาอย่างสม่ำเสมอเราก็จะมีความสุขสม่ำเสมอแล้ว..ความรักไม่จำเป็นต้องลงเอยด้วยการแต่งงานเสมอไปหรอกนะ...หรือหากเขาเห็นความดี เขาก็จะรักเราเอง หรือถ้าเขาไม่รัก ก็จะมีคนอื่นมารักความดีของเราเอง รักคนที่เขารักเราดีกว่านะ..

5. ช่วยเพื่อนทุกครั้ง แต่เพื่อนยังคิดร้ายกะเราอีก

ปลงชะเถอะโยม..คิดว่าช่วยหมาตกน้ำให้รอดตายสักตัวก็แล้วกันหมาบางตัวไม่รู้คุณคน ก็ปล่อยมันไปเถอะอย่าไปเลี้ยงดู คบหากับมันอีก เจ้า เพื่อนคนนี้ก็เหมือนกัน เราช่วยแล้วก็แล้วไปปล่อยเขาไปเถอะอย่านำเรื่องของเขามาคิดให้ใจเราขุ่นมัวเลย เราคิดใจเราก็ เส่ร้า ใจเรานี้แหละเป็นทุกข์เอง ตัวเพื่อนคนนั้นมันไปหัวเราะมีความสุขที่ไหนแล้วก็ไม่รู้ แล้วเราจะนำเรื่องของเขามาทุกข์ มาทำร้ายใจเราเองทำไม ถ้าคิดถึงเรื่องสุข ใจเราก็เป็นสุข เราเลือกที่จะคิด เลือกที่จะทำ ด้วยตัวเองได้นี้ น่า รักษาความสงบสุขในใจเราไว้ดีกว่านะ

6. เราสอนงานหลายครั้งแล้ว เพื่อนก็ยังทำงานผิดอีก

นี่แหละ พระเจ้ากำลังทดสอบความอดทน อดกลั้นของเรา กำลังสอนเราให้เข้าใจคำว่า " คน" มันก็มีดี มีเสียอย่างนี้แหละ บางเรื่องเข้าใจยาก บางเรื่องเข้าใจง่าย ทำงาน ..ตัวเราเองก็เคยทำผิดหลายครั้ง.. อย่าโกรธ อย่าโมโหเขาเลยนะ เราน่าจะยิ้มให้ใบหน้าเราสวย ๆ ดึกว่า...หรือ ว่าบางทีเราอาจจะสอนเขาไม่ดี..ลองสอนใหม่ ละเอียดขึ้น ทำให้เขาดูก่อน สอบถามเขาเป็นระยะๆ ให้เขาลองทำให้เราดูว่าเขาเข้าใจไหม ติดตามใกล้ชิดขึ้นอย่ารองานเสร็จแล้วค่อยถาม..เขาน่าจะเข้าใจและไม่ทำผิดอีก

7. หัวหน้าให้มาทำงานวันหยุด

ดีแล้ว เราจะได้ทำงานให้เสร็จก่อนคนอื่น ทำงานมาก บริษัทขายดีมีกำไร เราก็มีงานทำ มีรายได้เลี้ยงลูก เลี้ยงพ่อแม่ของเรา ...วันหยุดคนน้อย มีสมาธิทำงานดีกว่าวันปกติ ..ไม่มีคนกวนใจได้แต่งตัวสวย ๆ ตามสบายไม่ต้องอยู่ในระเบียบ...หัวหน้ากำลังสอนเรา กำลังปั้นเราให้เก่ง ให้อ่านหลายเรื่อง เพิ่มความสามารถ เพิ่มประสบการณ์ให้เรา ที่โรงเรียน ที่บ้าน ไม่มีสอนหรอกนะ ได้ฝึกตัวเองให้เป็นคนสู้งานหนักถ้าเราทำได้ ทำดีในวันนี้ เราก็อาจจะได้ดีในวันหน้า...

8. พนักงานมาเบิกของในเวลาพัก ขณะงัวเงียจะหลับ

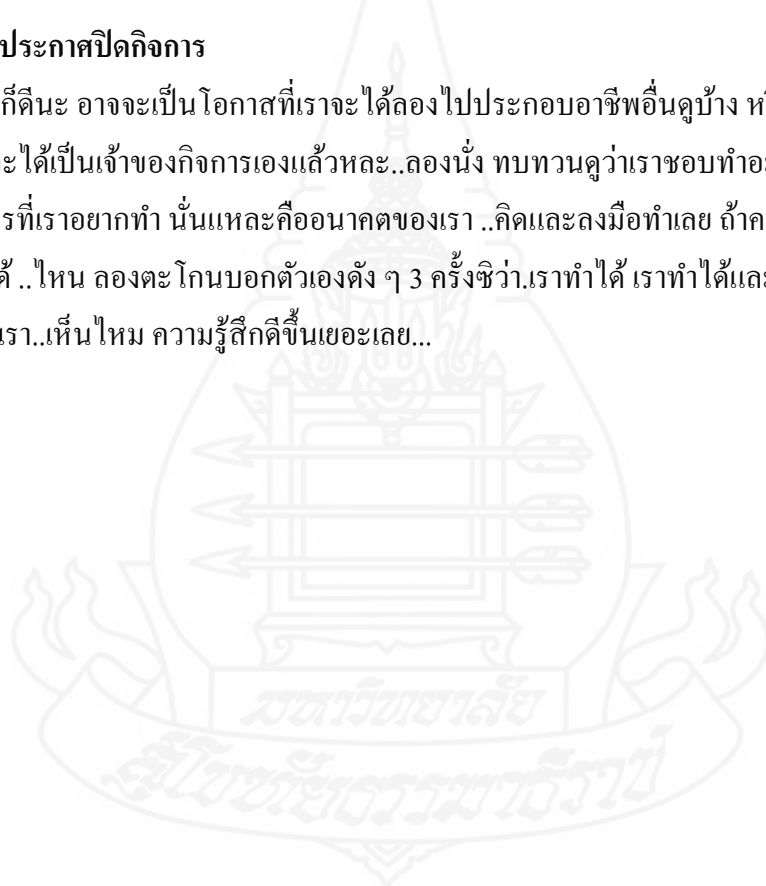
ดี แล้วยิ่ง ถ้ามัวแต่รอ มัวแต่เกรงใจงานจะไม่ทัน จะเสียเวลาทำงาน บริษัทของเราจะเสียหาย งานของน้องก็เป็นงานของพี่เหมือนกัน หรือวันอื่นพี่จะไปขอความช่วยเหลือจากน้องบ้าง .. พวกเราคนกันเองด้วยกันทั้งนั้น..ไหนมาคุยเบิกอะไร พี่ช่วยถือไป ส่งใหม่...

9. หัวหน้าให้ไปเรียนงานกับคนเราไม่ชอบ

โอกาส ดีที่สุดมาถึงแล้ว ที่เราจะได้มีโอกาสเปิดใจกับเขาตรงไป ตรงมา ที่ผ่านมาระหว่างเราจะทำไม่ดีกับเขา หรือเราจะไม่เข้าใจกัน จะได้มีโอกาสขอโทษเขา เท่าที่ดูเขาก็เป็นคนดีนะ น่าจะมีความดี ความรู้หลาย ๆ อย่าง ที่เราน่าจะเรียนรู้จากเขา เราจะได้มีเพื่อนเพิ่มอีกคนหนึ่ง ยิ้มและเต็มใจที่จะรับ โอกาสดีที่จะเกิดขึ้นกับเรา..ยิ้มและสวัสดิ์ทักทายกับ เขาก่อนดีว่านะ..

10. บริษัทประกาศปิดกิจการ

โอ.. ก็ดีนะ อาจจะเป็นโอกาสที่เราจะได้ลองไปประกอบอาชีพอื่นดูบ้าง หรืออาจจะถึงจังหวะชีวิตที่เราจะได้เป็นเจ้าของกิจการเองแล้วละ..ลองนั่ง ทบทวนดูว่าเราชอบทำอะไร ..อะไรที่เราทำได้ดี ..อะไรที่เราอยากทำ นั่นแหละคืออนาคตของเรา ..คิดและลงมือทำเลย ถ้าคนอื่นทำได้ ทำไมเราจะทำไม่ได้ ..ไหน ลองตะโกนบอกตัวเองดัง ๆ 3 ครั้งซิว่า.เราทำได้ เราทำได้และเราทำได้..สู้ ๆ ชีวิตนี้เป็นของเรา..เห็นไหม ความรู้สึกดีขึ้นเยอะเลย...



ใบงาน
เรื่อง “มองโลกในแง่ดี กายสดใส ใจเป็นสุข
..

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

การมองโลกในแง่ดีเกี่ยวกับประเด็นดังต่อไปนี้

1. เพื่อนไปเที่ยววันหยุดในขณะที่เราช่วยแม่ทำงานที่บ้าน
การมองโลกในแง่ดี :

.....
.....
.....

2. ขออนุญาตแม่ไปเที่ยวกับเพื่อนแต่แม่ไม่อนุญาตให้ไป
การมองโลกในแง่ดี :

.....
.....
.....

3. แฟนบอกลเลิก : ออกหัก
การมองโลกในแง่ดี :

.....
.....
.....

4. ครูสั่งการบ้านเยอะ
การมองโลกในแง่ดี :

.....
.....
.....

กิจกรรมที่ 9

ชื่อกิจกรรม “คิดดีทุกวัน อยู่กับฉันตลอดเวลา”

เวลา 50 นาที

ระดับ/วัยของนักเรียน มัธยมศึกษาปีที่ 5/ วัยรุ่นตอนต้น

ขนาดของกลุ่ม 30 คน

แนวคิด

ปัจจุบันการมี Positive thinking หรือที่เรียกกันง่าย ๆ ว่าชีวิตคิดบวกนั้นกำลังเป็นที่แพร่หลายในสังคม ทั้งนี้ น่าจะเป็นผลสืบเนื่องมาจากการที่คนเราในสมัยนี้ใช้ชีวิตกันอย่างค่อนข้างเคร่งเครียดก็เป็นที่ไปได้ ดังนั้นการที่เราจะมองปัญหาในอีกด้านเพื่อให้ตนเองรู้สึกดีขึ้นก็นับเป็นเรื่องที่ดี และถือว่าการเข้าใจโลกในอีกแง่มุมหนึ่งที่สามารถทำให้สบายใจ คลายเครียดไปได้ช่วงหนึ่ง

จุดประสงค์

1. เพื่อให้ให้นักเรียนได้ฝึกการคิดดีในทุกวัน
2. เพื่อให้ให้นักเรียนได้สบายใจ คลายเครียด

ขั้นตอนกิจกรรม

1. ขั้นนำ

- 1.1 ครูทักทายนักเรียนและชี้แจงเรื่อง “คิดดีทุกวัน อยู่กับฉันตลอดเวลา”

2. ขั้นการเสนอภาพรวมให้ผู้เรียนเห็นและเข้าใจส่วนย่อย

- 2.1 ครูสนทนาอภิปรายชีวิตคนเราในสมัยนี้ใช้ชีวิตกันอย่างค่อนข้างเคร่งเครียดก็เป็นที่ไปได้ ดังนั้น

การที่เราจะมองปัญหาในอีกด้านเพื่อให้ตนเองรู้สึกดีขึ้นก็นับเป็นเรื่องที่ดี และถือว่าการเข้าใจโลกในอีกแง่มุมหนึ่งที่สามารถทำให้สบายใจ คลายเครียดไปได้ช่วงหนึ่ง

3. ขั้นการทบทวนประสบการณ์เดิม

- 3.1 ครูสุ่มนักเรียนเล่าประสบการณ์การคิดดี เมื่อประสบปัญหาได้อย่างไร

4. ขั้นการจัดประสบการณ์ใหม่โดยใช้กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี

- 4.1 ครูแจกเอกสารประกอบเรื่อง “คิดดีทุกวัน อยู่กับฉันตลอดเวลา”
- 4.2 ครูแจกใบงานให้สมาชิกทุกคนเขียนใบงาน “คิดดีทุกวัน อยู่กับฉันตลอดเวลา”
- 4.3 อาสาสมัคร 2 คน กล่าวถึง “คิดดีทุกวัน อยู่กับฉันตลอดเวลา”

5. ขั้นการเชื่อมโยงประสบการณ์เดิมกับความรู้ใหม่และการนำไปใช้

5.1 ครูตั้งคำถามให้นักเรียนร่วมอภิปราย

“นักเรียนคิดดีทุกวัน อยู่กับฉันตลอดเวลา ได้หรือไม่”

“นักเรียนคิดดีทุกวัน อยู่กับฉันตลอดเวลา ได้อย่างไร”

“นักเรียนคิดว่า ยังมีสิ่งใดที่ควรคิดดีทุกวัน อยู่กับฉันได้ตลอดเวลา ”

6. ขั้นสรุปเพื่อให้ผู้เรียนได้สรุปสิ่งที่เรียนด้วยตนเอง

6.1 ครูตั้งคำถามให้นักเรียนช่วยกันสรุป ดังนี้

“นักเรียนเห็นประโยชน์ของกิจกรรมนี้อย่างไรบ้าง”

“หากนักเรียนเกิดปัญหาในการดำเนินชีวิต จะคิดดีทุกวัน อยู่กับฉันตลอดเวลา
อย่างไร”

“เมื่อใดที่ควรคิดดีทุกวัน อยู่กับฉันตลอดเวลา”

“นักเรียนนำวิธีการคิดดีทุกวัน อยู่กับฉันตลอดเวลาไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

สื่อประกอบกิจกรรม

1. เอกสารประกอบ “คิดดีทุกวัน อยู่กับฉันตลอดเวลา”
2. ใบงาน เรื่อง “คิดดีทุกวัน อยู่กับฉันตลอดเวลา”

การประเมินผล

1. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น
3. ประเมินจากใบงาน

เอกสารประกอบ

เรื่อง คิดดีทุกวัน อยู่กับฉันตลอดเวลา

ปัจจุบันการมี Positive thinking หรือที่เรียกกันง่าย ๆ ว่าชีวิตคิดบวกนั้นกำลังเป็นที่แพร่หลายในสังคม ทั้งนี้ น่าจะเป็นผลสืบเนื่องมาจากการที่คนเราในสมัยนี้ใช้ชีวิตกันอย่างค่อนข้างเคร่งเครียดก็เป็นไปได้ ดังนั้นการที่เราจะมองปัญหาในอีกด้านเพื่อให้ตนเองรู้สึกดีขึ้นก็นับเป็นเรื่องที่ดี และถือว่าเป็นการเข้าใจโลกในอีกแง่มุมหนึ่งที่สามารถทำให้สบายใจ คลายเครียดไปได้ ช่วงหนึ่งเรามี 15 วิธี ที่สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันกันได้ง่าย ๆ

วิธีที่ 1. ถ้าโกรธกับเพื่อน...มองคนไม่มีใครรัก

ไม่ว่าจะเป็นความไม่เข้าใจกันในด้านไหนก็ตาม แต่ขอให้คุณรู้ไว้เสมอว่าคุณยังมีเพื่อน (ให้โกรธ) อยู่ถ้าอยาการู้สึกดีขึ้นคุณลองมองคนที่ไม่มีใครรักดูสิ แล้วคุณจะรู้ว่าการที่คุณยังได้มีเพื่อนนะดีที่สุดแล้ว

วิธีที่ 2. ถ้าเรียนหนัก...มองคนที่เขาอดเรียนหนังสือ

คุณ โชคดีแค่ไหนที่ยังมีโอกาสในการได้รับการศึกษา เมื่อคุณเรียนจบออกมาจะมีหน้าที่การงานความสำเร็จรอคุณอยู่อีกมากแค่ไหน แล้กับคนที่ไม่มีโอกาสได้เรียนหนังสือละ เมื่อได้มองกลับไปถึงคนที่ไม่มีโอกาสได้เรียนแล้ว คุณพร้อมที่จะเรียนหรือยัง

วิธีที่ 3. ถ้างานลำบาก...มองคนอดแสดงฝีมือ

วิถีชีวิตของมนุษย์เราย่อมต้องมีการทำงานเข้ามาอยู่ในวงจรชีวิตแทบทุกคน หลายคนได้ทำงานสบายและอีกหลายคนได้ทำงานที่คิดว่าตนเองลำบาก แต่โดยรวมแล้วก็คือยังมีงานทำ ที่นี้ลองนึกในทางกลับกันของคนที่ไม่มียานทำคุณละ ไม่มีโอกาสได้แสดงฝีมือ แล้วคุณยังอยากทำงานกันอยู่หรือเปล่า

วิธีที่ 4. ถ้าเหนื่อยงั้นหรือ...มองคนตายที่หมดลม

พลังงานในการทำงานของคุณย่อมมีการอ่อนล้า ซึ่งเป็นเรื่องปกติถ้าคุณยังเป็นมนุษย์ เมื่อเหนื่อยล้าควรต้องพักผ่อนเพื่อกลับมาทำงานใหม่ในวันพรุ่งนี้ ให้ดีต่อไป แสดงผลงานของคุณให้มีคุณค่าเป็นที่น่าจดจำ ถึงจะเหนื่อยแค่ไหนก็ตามให้คิดเสียว่ายังดีกว่าการที่คุณต้องหมดลมหายใจ โดยที่ยังไม่ได้ทำอะไรให้ตนเองและคนรอบข้างเลย

วิธีที่ 5. ถ้าขี้เกียจนัก...มองคนที่ไม่มีโอกาส

ยังมีอีกหลายคนที่ยากได้โอกาสอย่างที่คุณมีแล้วทำไมคุณถึงไม่ยอมทำมันล่ะ ในเมื่อคุณสามารถทำได้แล้วขอให้ทำให้ดีที่สุด เพราะการที่คุณขี้เกียจก็เท่ากับคุณกำลังทำลายเวลาที่สามารถทำสิ่งดี ๆ ให้เกิดขึ้นได้อีกเยอะเลย

วิธีที่ 6. ถ้างานผิดพลาด...มองคนที่ไม่เคยฝึกฝน

คนทำงานย่อมเกิดความผิดพลาดได้ทุกคน ซึ่งแตกต่างจากคนที่ไม่เคยผิดพลาด เพราะนั่นคือคนที่ไม่เคยทำงานเลย นี่เป็นสังขรณ์ที่หลาย ๆ คนคงเคยได้ยินมาบ้าง เมื่อเกิดความผิดพลาดขึ้น การแก้ไขให้กลับมามีเหมือนเดิมย่อมเป็นทางออกที่ดีที่สุดแล้ว อย่างน้อยคุณก็คิดเสียว่าคุณได้ลงมือทำแล้วและยังได้เรียนรู้ในความผิดพลาดครั้งนี้ด้วย

วิธีที่ 7. ถ้ากายพิการ...มองคนไม่เคยอดทน

ความไม่สมบูรณ์ของมนุษย์เราไม่ใช่อุปสรรคในการทำให้ชีวิตมีคุณค่าหรือไม่มีคุณค่า แต่ความอดทนตั้งใจในการที่จะดำเนินชีวิตต่างหาก เพราะฉะนั้นไม่ว่าคุณจะเป็นใคร ทำอะไร ขอให้คุณคิดเสียว่าร่างกายไม่ใช่สิ่งที่สำคัญที่สุด ความอดทนต่างหากที่จะเป็นรากฐานสู่ความสำเร็จ

วิธีที่ 8. ถ้างานรีบร้อน...มองคนไม่มีเวลา

การทำงานของคุณมีมาให้สะสางอย่างต่อเนื่องเรื่อย ๆ ขอให้คุณจงรีบทำให้เสร็จโดยที่อย่าฟัดวันประกันพรุ่ง เพราะการกระทำเช่นนี้จะมีผลต่องานของคุณอย่างแน่นอน รีบจัดการทำให้เสร็จซะเพื่อที่จะไม่ได้มีดินพอกหางหมูในวันต่อ ๆ ไป

วิธีที่ 9. ถ้าตั้งค้ำไม่มี...มองขอทานข้างถนน

รู้อย่างนี้แล้วคุณยังจะท้ออาลัยอยู่อีกไหม ถ้าคุณยังมีงานทำอยู่ละก็ขอให้คุณสบายใจเถิดว่าคุณยังมีรายได้อยู่ จะมีมากหรือน้อยนั้นขึ้นอยู่กับความคิดของคุณแล้วละ การมีน้อยของคุณก็อาจจะมากพอในชีวิตของผู้อื่นก็เป็นได้

วิธีที่ 10. ถ้าหนี้สินล้น...มองคนแย่งกินกับหมา

คนเราทุกคนเกิดมามีหนี้สินอยู่แล้ว จะเป็นมากหรือน้อยนั้นขึ้นอยู่กับตัวคุณเองว่าคุณสร้างขึ้นมากเท่าไร มีหนี้แล้วใช้หนี้ วันหนึ่งย่อมหมดหนี้แน่นอน ลองคิดและทำเช่นนี้ วันที่หมดหนี้ของคุณจะมาถึงแน่นอน

วิธีที่ 11. ถ้าข้าวไม่มีกิน...มองคนไม่มีที่นา

การที่คุณยังพอมีกำลังกาย กำลังใจ หรือกำลังทรัพย์ แม้จะเล็กน้อยแต่อย่าคิดว่าด้อยค่าโดยเด็ดขาด ให้นึกไว้เสมอว่าคุณยังมีอยู่ไม่ได้สูญเปล่าเสียทีเดียว

วิธีที่ 1.2 ถ้าใจอ่อนล้า...มองคนที่ไม่รู้จักรัก

อยากให้คุณลองกลับไปที่บ้านหรือที่ ๆ คุณมีใครสักคนรอคุณอยู่ แล้วคุณคงจะรู้ดีขึ้นถ้ามีใครรอคุณอยู่ อย่างปล่อยให้เวลาผ่านไปโดยที่คุณยังไม่ยอมให้ใครมาร่วมใช้ชีวิตกับคุณเลย การรู้จักให้ความรักกับผู้อื่นอาจทำให้ใจคุณสดใสรุ่งเรืองมาบ้างก็ได้

วิธีที่ 13. ถ้าชีวิตแย่มาก...มองคนที่แย่มากกว่า

ชีวิตคนเราไม่ได้เกิดมาพร้อมสรรพเหมือนกันทุกคน อาจมีบ้างบางคนที่มีความทุกข์อย่างที่ต้องการและอาจมีบ้างที่ไม่เคยได้ในสิ่งที่ต้องการ แต่ถ้ามีคนที่ไม่เคยได้และไม่เคยมีเลยล่ะ คุณคงไม่อยากจะเป็นคนประเภทหลังใช่ไหม เพราะฉะนั้นขอให้จงภูมิใจและพอใจในชีวิตของคุณเถอะ

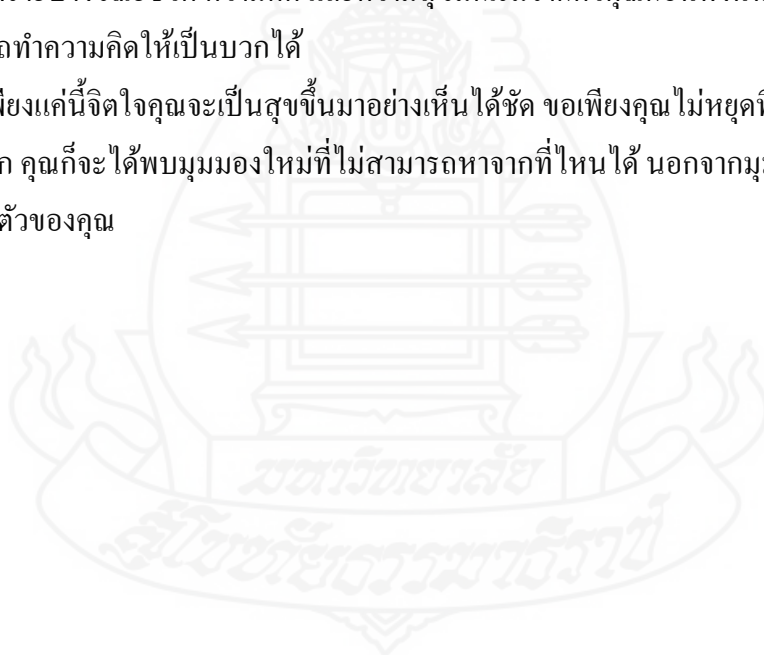
วิธีที่ 14. อย่ามองแต่ฟ้า...ที่สูงเกินตาประจักษ์

บางขณะการใช้ชีวิตที่พอดีและพอเพียงอาจเป็นความสุขที่สุดแล้วก็ได้ ลองหันกลับมาสักหน่อย ถอยมาสักก้าว ความสุขของคุณอาจอยู่ตรงนั้นก็ได้

วิธีที่ 15. ความสุขข้างล่าง...มีได้ไม่ยากเย็น

เพราะบางขณะชีวิต ความคิด และความสุขมักเริ่มจากตัวคุณก่อนทั้งนั้น คิดดี ทำดี พุทธิ แก่นี่ก็สามารถทำความคิดให้เป็นบวกได้

เพียงแค่นี้จิตใจของคุณจะเป็นสุขขึ้นมาอย่างเห็นได้ชัด ขอเพียงคุณไม่หยุดที่จะพัฒนาความคิดให้เป็นบวก คุณก็จะได้พบมุมมองใหม่ที่ไม่สามารถหาจากที่ไหนได้ นอกจากมุมมองที่คุณคิด และสร้างขึ้นมาด้วยตัวของคุณ



ใบงาน
เรื่อง คิดดีทุกวัน อยู่กับฉันตลอดเวลา

คิดตัวอย่างไรเกี่ยวกับประเด็นดังต่อไปนี้

1. ถ้าโกรธกับเพื่อน...มองคนไม่มีใครรัก จะคิดดีได้อย่างไร

.....

.....

.....

2. ถ้าเรียนหนัก...มองคนที่เขาอดเรียนหนังสือ จะคิดดีได้อย่างไร

.....

.....

.....

3. ถ้างานลำบาก...มองคนอดแสดงฝีมือ จะคิดดีได้อย่างไร

.....

.....

.....

4. ถ้าเหนื่อยงั้นหรือ...มองคนตายที่หมดลม จะคิดดีได้อย่างไร

.....

.....

.....

5. ถ้าจู้เกียจหนัก...มองคนที่ไม่มีโอกาส จะคิดดีได้อย่างไร

.....

.....

.....

6. ถ้างานผิดพลาด...มองคนที่ไม่เคยฝึกฝน จะคิดดีได้อย่างไร

.....

.....

.....

7. ถ้ากายพิการ...มองคนไม่เคยอดทน จะคิดดีได้อย่างไร

.....

.....

.....

8. ถ้างานรีบร้อน...มองคนไม่มีเวลา จะคิดดีได้อย่างไร

.....

.....

.....

9. ถ้าตั้งค้ำไม่มี...มองขอทานข้างถนน จะคิดดีได้อย่างไร

.....

.....

.....

10. ถ้าหนี้สินล้น...มองคนแย่งกินกับหมา จะคิดดีได้อย่างไร

.....

.....

.....

11. ถ้าข้าวไม่มีกิน...มองคนไม่มีที่นา จะคิดดีได้อย่างไร

.....

.....

.....

1.2 ถ้าใจอ่อนล้า...มองคนที่ไม่รู้จักรักจะคิดดีได้อย่างไร

.....

.....

.....

13. ถ้าชีวิตแย่...มองคนที่แย่กว่า จะคิดดีได้อย่างไร

.....

.....

.....

14. ความสุขข้างล่าง...มีได้ไม่ยากเย็น จะคิดดีได้อย่างไร

.....

.....

.....

15. อย่างมองแต่ฟ้า...ที่สูงเกินตาประจักษ์ จะคิดดีได้อย่างไร

.....

.....

.....



กิจกรรมที่ 10

ชื่อกิจกรรม “เปลี่ยนวิกฤตให้เป็นโอกาส”

เวลา 50 นาที

ระดับ/วัยของนักเรียน มัธยมศึกษาปีที่ 5/ วัยรุ่นตอนต้น ขนาดของกลุ่ม 30 คน

แนวคิด

ถ้ายังได้ขึ้นชื่อว่ามนุษย์ก็ต้องพบเจอความทุกข์กันทั้งนั้น ไม่ว่าจะหนักหรือเบา มันก็คือสิ่งที่เราต้องมองเพื่อเรียนรู้และอยู่กับมันอย่างรู้ทัน เรื่องเศร้าเคล้าน้ำตาแค่ไหนก็ปรับเปลี่ยนให้เป็นรอยยิ้มได้ ด้วยการมองโลกในแง่ดี เรื่องทุกข์ ๆ ก็แปลงเป็นสุขได้ เพียงแต่อย่าไปหมกมุ่นอยู่กับความเศร้าโศกมากเกินไป

จุดประสงค์

1. เพื่อให้ให้นักเรียนได้ฝึกการเปลี่ยนสถานการณ์วิกฤตให้เป็น โอกาส
2. เพื่อให้ให้นักเรียนได้สบายใจ คลายเครียด

ขั้นตอนกิจกรรม

1. ชำนาญ

- 1.1 ครูแจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้ในชั่วโมงให้นักเรียนทราบ

2. ขั้นการเสนอภาพรวมให้ผู้เรียนเห็นและเข้าใจส่วนย่อย

2.1 ครูเล่าเรื่องชีวิตคนดัง คุณตัน ภาสกรนที เกี่ยวกับการพลิกวิกฤตให้เป็นโอกาส จนได้เป็นเจ้าของธุรกิจ ผลิตเครื่องดื่ม โออิชิ

- 2.2 นักเรียนและครูร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องที่ครูเล่าให้ฟัง ดังนี้

“ก่อนจะมาเป็นเจ้าของธุรกิจ โออิชิ คุณตัน เจอวิกฤตชีวิตอะไรบ้าง”

“คุณตันมีวิธีคิดอย่างไร จึงผ่านช่วงวิกฤตของชีวิตมาได้”

3. ขั้นการทบทวนประสบการณ์เดิม

3.1 ครูสนทนาเกี่ยวกับการมองสถานการณ์วิกฤตต่างๆ ที่นักเรียนเคยประสบมาว่า นักเรียนมีวิธีแก้ไขสถานการณ์นั้นอย่างไร

4. ขั้นการจัดประสบการณ์ใหม่โดยใช้กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี

4.1 ครูชี้แจงการทำกิจกรรมและแจกเอกสารประกอบเรื่อง “เปลี่ยนวิกฤตให้เป็นโอกาส”

4.2 ครูแจกภาพประกอบเอกสาร “เปลี่ยนวิกฤตให้เป็นโอกาส” จำนวน 10 ภาพ ให้นักเรียนดูและช่วยกันวิเคราะห์สถานการณ์

4.3 ครูแจกใบงาน “เปลี่ยนวิกฤตให้เป็นโอกาส” ให้นักเรียนเขียนสถานการณ์การเปลี่ยนวิกฤตให้เป็นโอกาสคนละ 2 สถานการณ์

5. ขั้นการเชื่อมโยงประสบการณ์เดิมกับความรู้ใหม่และการนำไปใช้

2.1 ครูตั้งคำถามให้นักเรียนร่วมอภิปราย

“ถ้านักเรียนเจอสถานการณ์วิกฤต นักเรียนจะมีวิธีแก้ไขสถานการณ์ ได้หรือไม่”

“ถ้านักเรียนเจอสถานการณ์วิกฤต นักเรียนจะมีวิธีแก้ไขสถานการณ์ ได้อย่างไร”

6. ขั้นสรุปเพื่อให้ผู้เรียนได้สรุปสิ่งที่เรียนด้วยตนเอง

1. ครูตั้งคำถามให้นักเรียนช่วยกันสรุป ดังนี้

“นักเรียนเห็นประโยชน์ของกิจกรรมนี้อย่างไรบ้าง”

“ถ้านักเรียนเจอสถานการณ์วิกฤต นักเรียนจะมีวิธีแก้ไขสถานการณ์ ได้หรือไม่”

“ถ้านักเรียนเจอสถานการณ์วิกฤต นักเรียนจะมีวิธีแก้ไขสถานการณ์ ได้อย่างไร”

สื่อประกอบกิจกรรม

1. เอกสารประกอบ “เปลี่ยนวิกฤตให้เป็นโอกาส”
2. ภาพประกอบ “เปลี่ยนวิกฤตให้เป็นโอกาส”
2. ใบงาน เรื่อง “เปลี่ยนวิกฤตให้เป็นโอกาส”

การประเมินผล

1. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น
3. ประเมินจากใบงาน

เอกสารประกอบ

เรื่อง เปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาส

“ปัญหาที่อยู่ทุกที่ ขึ้นอยู่กับว่าเราจะมองปัญหาเป็นแบบไหน”

เป็นประโยคที่ชัด และตรงประเด็นมากที่สุดในยุคที่ต้องมีการต่อสู้ คืบร่นกันปัจจุบันนี้ทำให้มนุษย์เราเกือบจะทุกคนคิดถึงปัญหาที่จะเกิดขึ้นกับตนจนลืมที่จะมอง โอกาสที่ซ่อนอยู่ในปัญหาเหล่านั้น คิดวนอยู่กับคำว่า ปัญหา ปัญหา ปัญหาอีกแล้วจะทำอย่างไรดี จนทำให้ปัญหานั้นเพิ่มพูนขึ้นทุกๆ ครั้งคิด จนปัญหามันมากท่วมใจของผู้คิดอันนำมาซึ่งปัญหาต่างๆ มากมายแต่ผู้นำไม่ใช่คนเช่นนั้น ผู้นำต้องมอง ปัญหาที่เกิดขึ้นเป็น โอกาสเสมอ ผู้ที่ไม่ใช่ผู้นำหากมีงาน หรืออะไรก็ตามเข้ามา จะมองถึงปัญหาที่เกิดขึ้นก่อนเสมอ ส่วนผู้นำนั้นจะมองถึงโอกาส และความก้าวหน้าที่มีต่อตนเอง ผมขอยกตัวอย่างผู้บริหารที่เป็นตำนานท่านหนึ่งให้คุณ ได้ทราบก็แล้วกัน

“อากิโกะ โมริตะ ” ผู้ก่อตั้งบริษัท Sony อันกระชอน โลก ได้เดินทางไปเยือนประเทศสหรัฐอเมริกา มลรัฐนิวยอร์ก ได้เห็นเครื่องวิทยุรุ่น แบกลำโพงวิทยุขนาดใหญ่ไว้บนป่า เปิดเพลงเสียงดังไปทั่วประชาชนทั่วไปคำทอ วิทยุรุ่นนี้ว่าเป็นพวกกวนเมือง ไร้ซึ่งคุณค่าในตนเอง และเป็นตัวทำลายวัฒนธรรมความสงบแต่โมริตะไม่ได้คิดเช่นนั้น เขาคิดว่าวิทยุรุ่น หนุ่มสาวเหล่านี้ต้องการดนตรีที่มาเติมเต็มพวกเขา ต้องการพาคนตรึงติดตัวไปที่ไหนก็ได้ โมริตะจึงคิดสร้างสรรค์ ” วอร์คแมนด์ ” ซึ่งเป็นสินค้าที่สามารถทำเงินให้องค์กรของเขานับพันล้านเหรียญ เป็นความสำเร็จและสินค้าที่ตราตรึงคนทั่วโลกจนถึงปัจจุบันนี้ คุณลองคิดดูสิครับหาก อากิโกะ ยังมองสิ่งที่คนทั่วไปที่ไม่ใช่ผู้นำมองเป็นปัญหา ความยิ่งใหญ่จะเกิดหรือไม่ ในขณะที่เดียวกันผู้ยิ่งใหญ่ของโลกใบนี้ ไม่ว่าจะผู้นำประเทศ นักวิทยาศาสตร์ ที่มีชื่อเสียง นักการเมือง บุคคลสำคัญของโลก ต่างก็มีคุณสมบัตินี้ในจิตใจทั้งนั้น หากเขาเหล่านี้ยังคงมองทุกอย่างเป็นปัญหาที่ต้องกำจัดทิ้งโดยเร็วที่สุดแล้ว สิ่งต่างๆ บนโลกใบนี้จะกำเนิดขึ้นมาไหม โลกคงอาจจะเป็นยุคหินต่อไป..

ฉะนั้นสิ่งที่คุณต้องฝึกเลยหากจะเป็นผู้นำคือ มองทุกปัญหาเป็น โอกาสสำหรับตัวคุณ เช่นเมื่อมีงานที่ต้องทำ ซึ่งผู้บังคับบัญชาสั่งคุณให้ทำ ซึ่งมันไม่เกี่ยวกับการทำงานของคุณเลย แทนที่คุณจะคิดว่า “มันไม่ใช่งานของฉันเลย ทุกวันนี้ก็ทำงานมากกว่าหน้าที่อยู่แล้ว จะเอาอะไรมาให้ทำอีก \

“เมื่อมีความคิดนี้เข้ามาให้ปรับโหมคความคิดทันที ด้วยการตอบหน้า (อย่าแรงมากครับเดี๋ยวเจ็บ) แล้วพูดกับตนเองว่า ” โอกาสแห่งความก้าวหน้ามาแล้ว เจ้านายให้โอกาสเราแสดงฝีมือเรียนรู้เข้าใจความก้าวหน้าใกล้เข้ามาแล้ว “ คุณจะมีแรงฮึดที่จะทำ และมีกำลังใจมากขึ้นคุณลองสังเกตอย่างง่ายๆ เมื่อใดที่มีคนมาองงานให้คุณ หรือมีปัญหาเข้ามาคุณมักจะคิดแต่ปัญหาที่เข้ามาวนเวียนอยู่อย่างนั้น จนบางครั้งอาจจะก่อให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมออกไป คุณต้องคิดว่าคุณ

ไม่สามารถเปลี่ยนไม่ให้เจ้านายไม่ให้งานคุณไม่ได้ คุณต้องเปลี่ยนตัวเอง หาโอกาสจากปัญหา และอุปสรรคนั้น คุณต้องคิดอยู่เสมอว่า การที่คุณได้รับมอบหมายงาน อาจจะเป็นงานที่นอกเหนือจากหน้าที่รับผิดชอบของคุณ หรืองานเยอะแยะจากที่ไหนก็ตาม นั่นเป็นการแสดงว่า คุณมีความหมายต่อองค์กร ผู้บังคับบัญชาเห็นค่าของคุณ.....แล้วทำไมคุณถึงจะไม่ทำมัน เมื่อคุณคิดเช่นนี้ จิตใจแห่งความเป็นผู้นำของคุณได้เกิดขึ้นแล้ว เตรียมรับสิ่งดีๆ ที่จะเข้ามาได้เลยครับ

จงคิดไว้เสมอหากเจออุปสรรคและปัญหาว่า ” อะไรคือโอกาสจากปัญหานี้ ” แล้วชีวิตคุณจะเปลี่ยนไปตลอดกาล



ภาพประกอบ
เรื่อง เปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาส

1.



จอแตก เรื่องจิบ ๆ ถ้าได้แลกกับการมาเยือนของ
วีรบุรุษอย่างไรอนแมน

2.



นักสร้างกำลังใจตัวจริง มีขาข้างเดียว
ก็เอาฮาได้เหมือนกันนะ

3.



พายุหิมะคือความไฝ่ฝันของนักสกีคนนี้

4.



นี่แหละข้อดีของแผ่นไหวสำหรับนักสเกต

5.



น้ำท่วม เป็นโอกาสเหมาะที่จะเล่น
เซิร์ฟบอร์ดสินะ !

6.



เบื่อหมกมุ่นอยู่กับตำราเรียน ก็เปลี่ยนบรรยากาศ
มาอยู่กับต้นคริสต์มาสแทน โรแมนติกดี

ภาพประกอบ
เรื่อง เปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาส (ต่อ)

7.



ถึงแขนจะขาด แต่ก็ขาดอย่างมีดีไซน์

8.



เสียแขนไปแต่ก็ได้โลมาเพื่อนใหม่มาแทน

9.



เปลี่ยนรถบุบให้เป็นนินจาเต่า
นี่ต้องเสียเงินค่าทำสีเพิ่มไหมเนี่ย ?

10.



หรือจะไฟท์กับปีศาจนิ้วหัก !

ใบงาน
เรื่อง เปลี่ยนวิกฤตให้เป็นโอกาส

ชื่อ..... ชั้น.....เลขที่.....

คำชี้แจง : ให้นักเรียนยกตัวอย่างสถานการณ์ที่เปลี่ยนวิกฤตให้เป็นโอกาสมา 2 ตัวอย่าง

สถานการณ์ที่ 1

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

สถานการณ์ที่ 2

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

กิจกรรมที่ 11

ชื่อกิจกรรม “ก่อนหिनก่อนนั้น”

เวลา 50 นาที

ระดับ/วัยของนักเรียน มัธยมศึกษาปีที่ 5/ วัยรุ่นตอนต้น ขนาดของกลุ่ม 30 คน

แนวคิด

บทเพลงหลายบทเพลงนั้นมี อิทธิพลต่อจิตใจมนุษย์เรามากมายในหลายๆครั้ง บ้างก็ทำให้รู้สึกมีความสุข บ้างก็ทำให้รู้สึกเศร้า โศกเสียใจ บ้างก็ทำให้เรารู้สึกสนุกสุดเหวี่ยง หรือไม่ก็ทำให้เรารู้สึกหงุดหงิดวุ่นวายก็ได้ เป็นต้น โดยทั่วไปแล้วการที่เราสามารถรู้สึกซาบซึ้งในบทเพลงนั้นได้อาจเกิดจากภาวะจิตใจเราในตอนนั้นมีประสบการณ์ที่กำลังเกิดขึ้นหรือว่าคล้ายคลึงกับเนื้อหาในบทเพลงที่กำลังฟังอยู่ อย่างเช่นอยู่ในอารมณ์เหงา อารมณ์รัก อารมณ์อกหัก ซึ่งสิ่งเหล่านี้มักจะเป็นปัจจัยในการที่ทำให้เราเลือกที่จะฟังบทเพลงต่างๆเพื่อเกิดความซาบซึ้ง จริงๆแล้วนอกจากความซาบซึ้งจากบทเพลงแล้ว บทเพลงสามารถที่จะให้คุณค่าดีๆอีกมากมายหากลองตั้งใจฟังแล้ววิเคราะห์ความหมายของมัน

จุดประสงค์

1. เพื่อให้ให้นักเรียนตีความหมายจากบทเพลงที่ฟังได้
2. เพื่อให้ให้นักเรียนนำความหมายจากบทเพลงมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้

ขั้นตอนกิจกรรม

1. ขั้นนำ

1.1 ครูกล่าวทักทายนักเรียนและสอบถามนักเรียนเกี่ยวกับบทเพลงที่นักเรียนชอบฟัง และบทเพลงที่ฟังแล้วช่วยให้กำลังใจกับผู้ฟัง

1.2 นักเรียนร่วมกันร้องเพลง ใจ และสนทนาเกี่ยวกับเนื้อเพลง

2. ขั้นการเสนอภาพรวมให้ผู้เรียนเห็นและเข้าใจส่วนย่อย

2.1 ครูเล่าเรื่องจากความหมายของบทเพลงเพลงหนึ่ง ซึ่งเป็นเพลงที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับการทำร้ายตัวเองด้วยความคิดของตัวเอง ไม่มีใครสามารถมาทำร้ายเราได้ถ้าเราไม่ใส่ใจ

2.2 นักเรียนและครูร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเนื้อหาของเพลงที่ครูเล่าให้ฟัง

3. ขั้นการทบทวนประสบการณ์เดิม

3.1 นักเรียนร่วมกันสรุปประเด็นสำคัญ และแนวคิดสำคัญจากเรื่องที่ครูเล่าให้ฟัง และบอกถึงประสบการณ์ของนักเรียนที่ปล่อยให้ความคิดทำร้ายตัวเอง

4. ขั้นตอนการจัดประสบการณ์ใหม่โดยใช้กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี

4.1 ครูให้นักเรียนดู Video YouTube เพลง ก้อนหินก้อนนั้น ของศิลปิน ไรส ศิริรินทร์ทีย์ ประมาณ 4 นาที

4.2 ครูให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นจากการดู Video YouTube เพลง ก้อนหินก้อนนั้น ว่าสาระสำคัญของเรื่องคืออะไร

4.3 ครูซักถามความรู้สึกของนักเรียนจากการดู Video YouTube เพลง ก้อนหินก้อนนั้น

4.4 ครูแจกใบงานกิจกรรม “ก้อนหินก้อนนั้น” ให้นักเรียนตอบคำถามในใบงาน

4.5 ครูชมเชยนักเรียนที่ให้ความสนใจและตั้งใจทำกิจกรรมและเสนอแนะให้พัฒนาสิ่งที่อยู่แล้วและพัฒนาส่วนบกพร่องในโอกาสต่อไป

5. ขั้นตอนเชื่อมโยงประสบการณ์เดิมกับความรู้ใหม่และการนำไปใช้

5.1 ครูให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ในครั้งนี้ โดยเชื่อมโยงแนวคิดสำคัญจากเนื้อหาของเพลง และประสบการณ์ของนักเรียนเพื่อการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ดังนี้

5.1.1 ถ้ามีคนมาพูดจาทำให้นักเรียนโกรธ นักเรียนจะอย่างไร

5.1.2 ถ้านักเรียนรู้ว่าเพื่อนแอบนินทา นักเรียนจะอย่างไร

6. ขั้นสรุปเพื่อให้ผู้เรียนได้สรุปสิ่งที่เรียนด้วยตนเอง

6.1 ครูสรุปเพิ่มเติมเกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดี และร่วมกันสรุปกิจกรรมที่ได้ร่วมกันทำทั้งหมด

6.2 เปิดโอกาสให้นักเรียนได้ซักถามปัญหาที่ละคน

สื่อประกอบกิจกรรม

1. Video YouTube เพลง ก้อนหินก้อนนั้น ของศิลปิน ไรส ศิริรินทร์ทีย์ ประมาณ 4 นาที



ก้อนหินก้อนนั้น - ไรส ศิริรินทร์ทีย์ 【OFFICIAL MV】

ดู 4,943,435 ครั้ง

👍 19K 🗨️ 700 📌 225 🔄 ...

2. ใบงานกิจกรรม “ก้อนหินก้อนนั้น”

การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียน
2. สังเกตจากการอภิปรายร่วมกัน และการสรุป
3. ผลงานของนักเรียนใบงานกิจกรรม “ก้อนหินก้อนนั้น”



ใบงาน
เรื่อง ก้อนหินก้อนนั้น

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

คำชี้แจง : ให้นักเรียนตอบคำถามลงในช่องว่าง

1. ถ้ามีคนมาพูดจาทำให้นักเรียน โกรธ นักเรียนจะอย่างไร

ตอบ

.....
.....
.....

2. ถ้านักเรียนรู้ว่าเพื่อนแอบนินทา นักเรียนจะอย่างไร

ตอบ

.....
.....
.....

3. ถ้านักเรียนรู้ว่ารุ่นน้องพูดถึงนักเรียนในทางไม่ดี นักเรียนจะอย่างไร

ตอบ

.....
.....
.....

4. ถ้านักเรียนกลับบ้านแล้วเห็นพ่อแม่ทะเลาะกัน นักเรียนจะอย่างไร

ตอบ

.....
.....
.....

กิจกรรมที่ 12

ปัจฉิมนิเทศ

ชื่อกิจกรรม “ประโยชน์ของการมองโลกในแง่ดี”

เวลา 50 นาที

ระดับ/วัยของนักเรียน มัธยมศึกษาปีที่ 5/ วัยรุ่นตอนต้น ขนาดของกลุ่ม 30 คน

แนวคิด

การปัจฉิมนิเทศเป็นกิจกรรมสรุปการเรียนรู้ และการประมวลผลของการเรียนรู้ นั้น เพื่อฝึกให้นักเรียนเป็นคนมองโลกในแง่ดี โดยการเรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรม และนำความรู้ที่ได้จากการเรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวัน ส่งผลให้ทุกคนอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข และเกิดการมีภูมิคุ้มกันที่ดี และเป็นการเสริมสร้างคุณภาพของชีวิตที่ บนพื้นฐานของการตั้งใจและเจตนาดี และเป็นกำลังใจในการพัฒนาตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จุดประสงค์

1. เพื่อให้ให้นักเรียน เห็นความสำคัญของการมองโลกในแง่ดี
2. เพื่อให้ให้นักเรียนบอกประโยชน์ของการมองโลกในแง่ดี
3. เพื่อให้ให้นักเรียนนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ และประสบการณ์ที่ได้รับ ไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวันเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี

ขั้นตอนกิจกรรม

1. ชำนาญ

1.1 ครูกล่าวทักทายนักเรียนและกล่าวขอให้นักเรียนทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการจัดกิจกรรมแนะแนว 12 กิจกรรม เป็นอย่างดี ซึ่งครั้งนี้เป็นครั้งสุดท้าย

2. ขั้นการเสนอภาพรวมให้ผู้เรียนเห็นและเข้าใจส่วนย่อย

2.1 ครูเล่าเรื่องพลังแห่งการคิดบวก พื้นฐานแห่งความสุขและความสำเร็จ จากคลิปวิดีโอที่ครูเคยดู ซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับประโยชน์ของการมองโลกในแง่ดี

3. ขั้นการทบทวนประสบการณ์เดิม

3.1 ครูให้นักเรียนร่วมกันตอบตามความคิดและประสบการณ์ถึงการเข้าร่วมทำกิจกรรม

4. ขั้นตอนการจัดประสบการณ์ใหม่โดยใช้กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี

4.1 ครูให้นักเรียนดู Video Youtube รายการเจาะใจ ตอน “พลังแห่งการคิดบวก” โดยมี ฌอน บูรณะหิรัญ นักพูดให้กำลังใจชีวิตที่กำลังได้รับความสนใจ เป็นแขกรับเชิญในรายการ

4.2 ครูให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นจากการดู Video YouTube รายการเจาะใจ ตอน “พลังแห่งการคิดบวก”

4.3 ครูซักถามความรู้สึกของนักเรียนจากการดู Video YouTube รายการเจาะใจ ตอน “พลังแห่งการคิดบวก”

4.4 ครูให้นักเรียนช่วยกันสรุปผลการเรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนว 12 กิจกรรม

4.5 ครูถามนักเรียนจากการเรียนรู้ การมองโลกในแง่ดี นักเรียนสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไรบ้าง

5. ขั้นตอนเชื่อมโยงประสบการณ์เดิมกับความรู้ใหม่และการนำไปใช้

5.1 ครูสุ่มให้ตัวแทนนักเรียนยกตัวอย่างสถานการณ์ที่เกิดจากการมองโลกในแง่ดีว่ามีผลต่อการดำเนินชีวิตอย่างไรบ้าง

5.2 ครูให้นักเรียนทำแบบสอบถามการมองโลกในแง่ดี

5.3 ครูถามความรู้สึกที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวในครั้งนี้และชมเชยนักเรียนที่สนใจและตั้งใจทำกิจกรรมและเสนอแนะพัฒนาสิ่งที่ดีอยู่แล้วและให้ปรับปรุงส่วนที่บกพร่องในโอกาสต่อไป

6. ขั้นสรุปเพื่อให้ผู้เรียนได้สรุปสิ่งที่เรียนด้วยตนเอง

6.1 ครูให้นักเรียนช่วยกันสรุปประโยชน์ที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนว

6.2 ครูให้นักเรียนช่วยกันเสนอแนวคิดว่าพัฒนาการมองโลกในแง่ดี

6.3 ครูสรุปว่า การมองโลกในแง่ดี สามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวัน ส่งผลให้ทุกคนอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข เกิดภูมิคุ้มกันที่ดี และเป็นการเสริมสร้างกำลังใจที่ดี และเป็นกำลังในการพัฒนาตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สื่อประกอบกิจกรรม

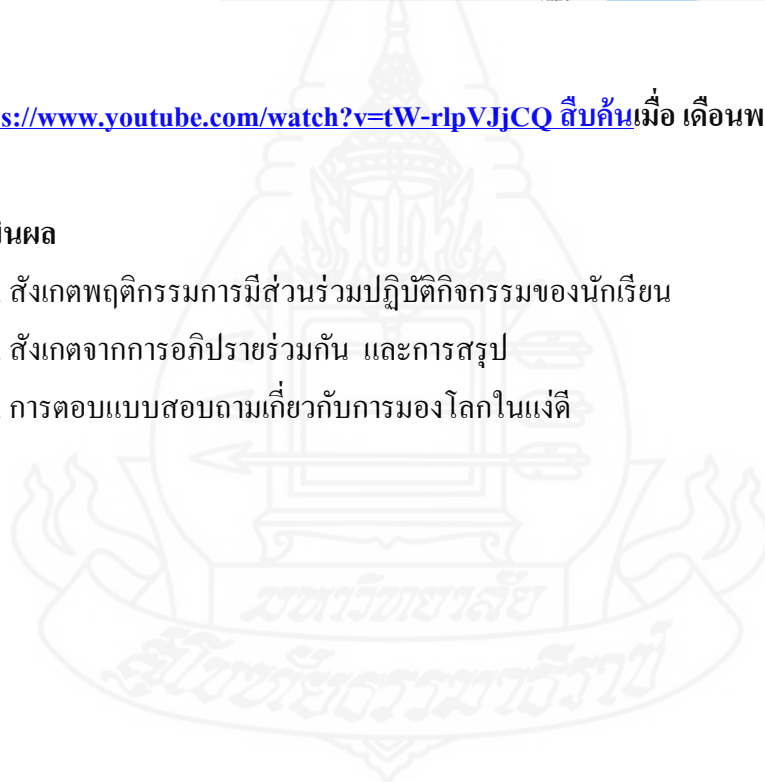
1. Video YouTube รายการเจาะใจ ตอน “พลังแห่งการคิดบวก”



ที่มา: [https://www.youtube.com/watch?v=\(W-rlpVJjCQ](https://www.youtube.com/watch?v=(W-rlpVJjCQ) สืบค้นเมื่อ เดือนพฤษภาคม 2561

การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียน
2. สังเกตจากการอภิปรายร่วมกัน และการสรุป
3. การตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดี



ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ	นางสาวมะลิสสา สุธารัตน์
วัน เดือน ปีเกิด	10 กรกฎาคม 2525
สถานที่เกิด	อำเภอศรีเทพ จังหวัดเพชรบูรณ์
ประวัติการศึกษา	ครุศาสตรบัณฑิต (วิชาเอกคณิตศาสตร์) มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม จังหวัดพิษณุโลก พ.ศ.2548
สถานที่ทำงาน	โรงเรียนนิคมศิลปป้อนุสรณ์ อำเภอวิเชียรบุรี จังหวัดเพชรบูรณ์
ตำแหน่ง	ครู ค.ศ.1

