

ผลการใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความหวัง
ของนักศึกษาในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิบ้านนกขมิ้น

นายไพบุลย์ วัชรพิชิต



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

พ.ศ. 2563

The Effects of Using a Psychological Training Program
to Enhance the Hopes of Fostered Students of
Ban Nok Khamin Foundation

Mr. Phaiboon Watcharaphichit



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
2020

หัวข้อวิทยานิพนธ์ ผลการใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความหวัง
ของนักศึกษาในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิบ้านนกขมิ้น

ชื่อและนามสกุล นายไพบุลย์ วัชรพิชิต

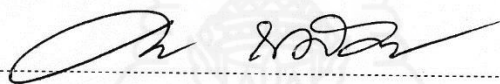
แขนงวิชา การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

สาขาวิชา ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

อาจารย์ที่ปรึกษา 1. รองศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา
2. รองศาสตราจารย์ ดร.นิธิพัฒน์ เมฆขจร

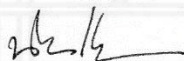
วิทยานิพนธ์นี้ ได้รับความเห็นชอบให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรระดับปริญญาโท เมื่อวันที่ 14 ธันวาคม 2563

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์



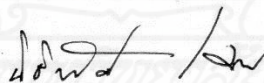
ประธานกรรมการ

(อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอบล)



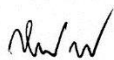
กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา)



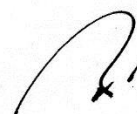
กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.นิธิพัฒน์ เมฆขจร)



ประธานกรรมการบัณฑิตศึกษา

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมพร พุทธาพิทักษ์ผล)



ชื่อวิทยานิพนธ์ ผลการใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความหวังของนักศึกษา
ในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิบ้านนกขมิ้น

ผู้วิจัย นายไพบุลย์ วัชรพิชิต **รหัสนักศึกษา** 2612801437

ปริญญา ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา)

อาจารย์ที่ปรึกษา (1) รองศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา

(2) รองศาสตราจารย์ ดร.นิธิวัฒน์ เมฆขจร **ปีการศึกษา** 2563

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เปรียบเทียบความหวังของนักศึกษาก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา และ 2) เปรียบเทียบความหวังของนักศึกษาภายหลังการใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยากับระยะติดตามผล

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย คือ นักศึกษาจำนวน 24 คน ในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิบ้านนกขมิ้น ได้มาโดยการสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ (1) โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความหวัง และ (2) แบบวัดความหวัง มีค่าความเที่ยงเท่ากับ .84 สถิติที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที

ผลการวิจัยปรากฏว่า 1) ระดับความหวังของนักศึกษาในระยะหลังการทดลอง สูงกว่าก่อน การทดลองใช้โปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 2) ระดับความหวังของนักศึกษาในระยะติดตามผล สูงขึ้นกว่าระยะหลังทดลองใช้โปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา ความหวัง นักศึกษาในความอุปถัมภ์
มูลนิธิบ้านนกขมิ้น

Thesis title: The Effects of Using a Psychological Training Program to Enhance the Hopes of Fostered Students of Ban Nok Khamin Foundation

Researcher: Mr. Phaiboon Watcharaphichit; **ID:** 2612801437;

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

Thesis advisors: (1) Dr. Niranart Sansa, Associate Professor;

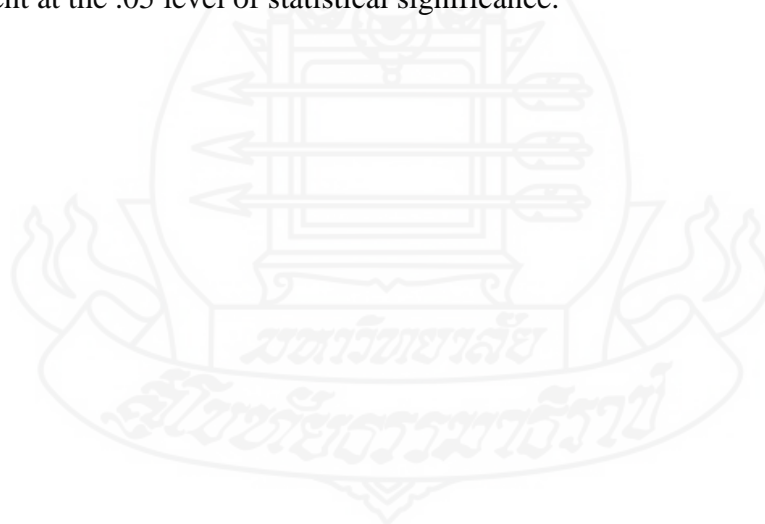
(2) Dr. Dr. Nithipat Mekkhachorn, Associate Professor; **Academic year:** 2020

Abstract

The purposes of this research were (1) to compare the levels of hopes of students before and after using a psychological training program; and (2) to compare the levels of hopes of the students at the end of using the psychological training program and during the follow-up period.

The research sample consisted of 24 fostered students of Ban Nok Khamin Foundation obtained by simple random sampling. The employed research instruments were (1) a psychological training program to enhance the hopes, and (2) a scale to assess the level of hopes, with reliability coefficient of .84. Statistics employed for data analysis were the percentage, mean, standard deviation, and t-test.

Research findings showed that (1) the post-experiment level of hopes of the students was significantly higher than their pre-experiment counterpart level at the .05 level of statistical significance; and (2) the level of hopes of the students during the follow-up period was significantly higher than their counterpart level at the end of the experiment at the .05 level of statistical significance.



Keywords: Psychological training program, Hope, Fostered student, Ban Nok Khamin Foundation

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี ด้วยความเมตตากรุณาอย่างยิ่งของ รองศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก ผู้ให้คำแนะนำ สนับสนุน ดูแลเอาใจใส่ด้วยความห่วงใย และเป็นกำลังใจให้แก่ข้าพเจ้าตลอดระยะเวลาการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ และ รองศาสตราจารย์ ดร.นิธิวัฒน์ เมฆจร อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วมที่ให้ความเมตตา ให้คำปรึกษา ชี้แนะแนวทางในการแก้ไข ปรับปรุงงานวิจัยให้สำเร็จสมบูรณ์ เกิดเป็นผลแห่งความภาคภูมิใจ ข้าพเจ้าขอกราบขอบพระคุณอาจารย์เป็นอย่างสูง

ขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์ดร.ครรชิต แสนอุบล ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ผู้ทรงคุณวุฒินอกมหาวิทยาลัย ที่ให้เกียรติพิจารณาทั้งยังกรุณาให้ข้อเสนอแนะแนวทางในการปรับปรุงวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ให้สมบูรณ์มากขึ้น นำมาซึ่งประโยชน์ต่อผู้วิจัยเป็นอย่างยิ่ง

ขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์ ศาสตราจารย์ ดร.เอชรา โมทนาพระคุณ ที่เป็นจุดเริ่มต้นของการแนะนำให้ผู้วิจัยเข้ามาศึกษา

ขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์ ตามพงษ์ วงษ์จันทร์ อาจารย์ สาวสุวดี ชูเส็ง และ อาจารย์ ณิชฎีกานต์ แสงอุทัย ที่ได้ให้เกียรติเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือการวิจัย และได้ให้ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนามาตรวัด ให้คำแนะนำและการปรับปรุงแก้ไข ตลอดกระบวนการพัฒนามาตรวัดเป็นอย่างดี

ขอกราบขอบพระคุณ ครูอ๊อด สุรชัย สุขเขียวอ่อน ผู้อำนวยการมูลนิธิบ้านนกขมิ้น และเจ้าหน้าที่บุคลากรทุกท่านเป็นอย่างสูงที่มีส่วนช่วยในการให้ความอนุเคราะห์ อำนวยความสะดวกให้กับข้าพเจ้าในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นอย่างดี ซึ่งเป็นความทรงจำสำหรับข้าพเจ้าเป็นอย่างยิ่ง

นอกจากนี้ ผู้เขียนขอกราบขอบพระคุณทุกท่านที่มีส่วนและเพื่อนร่วมสถาบันทุกคนที่คอยเป็นกำลังใจให้ตลอดมาช่วงเวลาในการศึกษา และขอกราบขอบคุณคณาจารย์ทุกท่านที่ได้ประสิทธิประสาทวิชาให้ตลอดหลักสูตร

ไพบุลย์ วัชรพิชิต

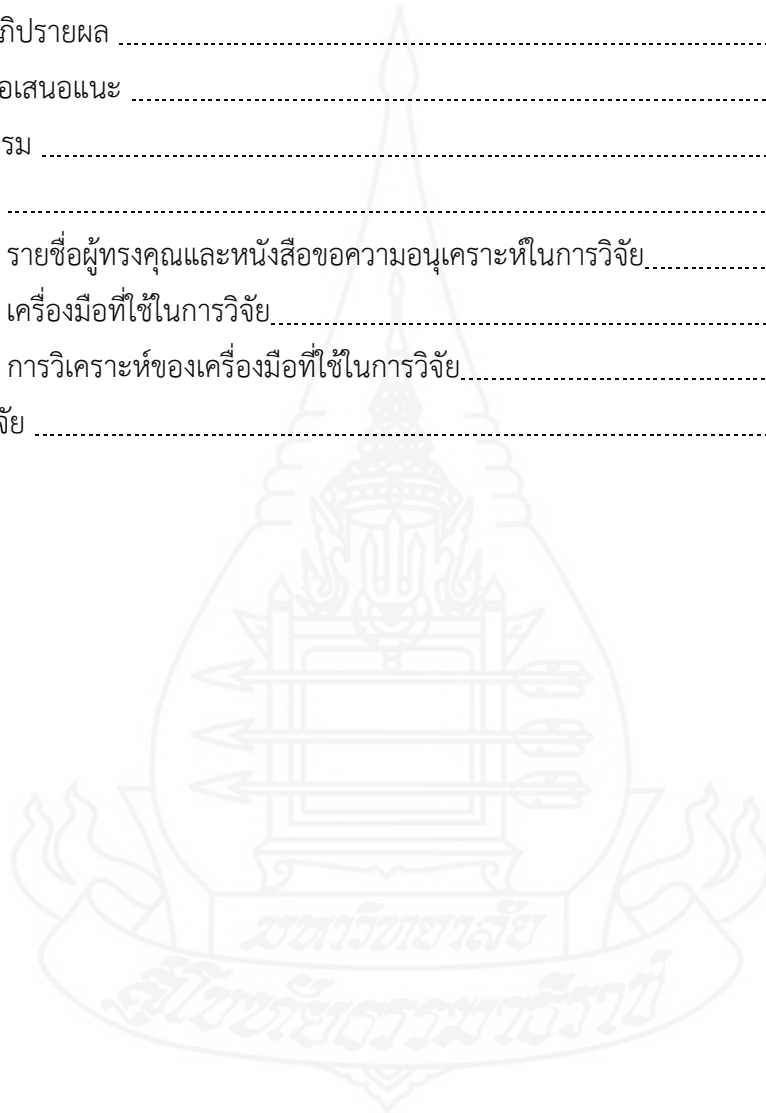
ธันวาคม 2563

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ	ฉ
สารบัญตาราง	ณ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความสำคัญและความเป็นมาของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	3
สมมติฐานการวิจัย	3
ขอบเขตวิจัย	4
นิยามศัพท์เฉพาะ	4
บทที่ 2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง	7
วรรณกรรมที่เกี่ยวกับความหวัง	8
วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความหวัง	57
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	70
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	72
ประเภทและแบบการวิจัย	72
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	72
เครื่องมือวิจัยและวิธีสร้าง	73
การเก็บรวบรวมข้อมูล	76
การวิเคราะห์ข้อมูล	77
สถิติที่ใช้วัด	77
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	78
ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของนักศึกษาเข้ารับการอบรมโปรแกรมการฝึกอบรม เชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความหวังของนักศึกษาในความอุปถัมภ์ ของมูลนิธิบ้านนกขมิ้น	78
ตอนที่ 2 การทดสอบสมมติฐานการวิจัยผลของการใช้โปรแกรมการฝึกอบรม เชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความหวังของนักศึกษาในความอุปถัมภ์ ของมูลนิธิบ้านนกขมิ้น	79

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 5 สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	81
สรุปการวิจัย	81
อภิปรายผล	83
ข้อเสนอแนะ	89
บรรณานุกรม	91
ภาคผนวก	99
ก รายชื่อผู้ทรงคุณและหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการวิจัย.....	100
ข เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	102
ค การวิเคราะห์ของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	174
ประวัติผู้วิจัย	186



สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 3.1 ผลการพิจารณาคุณภาพโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้าง ความหวังของนักศึกษาในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิบ้านนกขมิ้น	74
ตารางที่ 4.1 แสดงจำนวนนักศึกษาเข้ารับการอบรมโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อ เสริมสร้างความหวังของนักศึกษาในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิบ้านนกขมิ้น	79
ตารางที่ 4.2 เปรียบเทียบระดับความหวังระยะก่อนและหลังการอบรมโปรแกรม การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา	79
ตารางที่ 4.3 เปรียบเทียบระดับความหวังระยะหลังและติดตามผลการอบรมโปรแกรม การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา	80



บทที่ 1

บทนำ

1. ความสำคัญและความเป็นมาของปัญหา

ความหวัง (hope) หมายถึง สภาวะที่บุคคลตอบสนองต่อสภาวะวิกฤตที่ตนเผชิญอยู่กับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดนั้นเพื่อนำพามนุษย์ให้กลับมาคงความสมดุลทั้งทางร่างกายและจิตใจ ให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้ โดยมีความเชื่อว่าทุกสิ่งจะดีขึ้นในอนาคต ความหวังเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อชีวิตของบุคคล กล่าวคือ เมื่อบุคคลเผชิญกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดปัญหา ความเครียด หรือ สถานการณ์วิกฤตที่เข้ามาในชีวิต ไม่ว่าจะเป็นเรื่อง ความสูญเสีย ความเศร้าโศก ความทุกข์ทรมาน การถูกกักขังหน่วงเหนี่ยว หรือ ความเจ็บป่วยต่าง ๆ มนุษย์จะสร้างความหวังขึ้นมาเพื่อสามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้ โดยมีความเชื่อว่าทุกสิ่งจะดีขึ้นในอนาคต (Herth, 1990, p. 177-184)

สไนเดอร์ และซิมสัน (Snyder 1991; Snyder & Sympson, 1996) กล่าวว่า ความหวังเป็นกระบวนการอย่างต่อเนื่องของกลุ่มความคิด (cognitive set) ซึ่งประกอบไปด้วยพลังแห่งความตั้งใจที่รับรู้ถึงความสำเร็จและพลังแห่งแนวทางที่จะวางแผนเพื่อไปถึงเป้าหมาย โดย สไนเดอร์ จะเน้นที่ความคิดมุ่งสู่เป้าหมาย (goal-directed thinking) โดยได้แบ่งองค์ประกอบของความหวัง ไว้ 3 ประการ ได้แก่ 1) เป้าหมาย (goal) เป็นความสำเร็จที่บุคคลจินตนาการหรือมีความปรารถนา และเป้าหมายเป็นสิ่งที่บุคคลต้องการจะได้รับ ซึ่งเป็นได้หลายหลายตามแต่ละบุคคล เพื่อมุ่งสู่ความหมายความสุขในชีวิต 2) พลังแห่งความตั้งใจ (Agency) เป็นการคิดที่มีความตั้งใจอย่างแน่วแน่และมุ่งมั่น อีกทั้งเป็นการรับรู้ถึงความสามารถที่จะริเริ่มกระทำ และมีการดำเนินไปจนถึงเป้าหมาย และ 3) พลังแห่งแนวทาง (Pathway) เป็นการคิดเพื่อวางแผนหาทางหรือวิธีการที่จะนำบุคคลไปถึงเป้าหมาย และเป็นความคิดที่ยืดหยุ่นในการหาแนวทาง

จากการวิจัยของเฮิร์ท (Herth, 1990, p. 177-188) พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อความหวังที่ทำให้ความหวังลดลง คือ ความตื่นตระหนกและความรู้สึกที่ไม่สามารถควบคุมสถานการณ์ต่างๆ ได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเวลาที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายปรากฏขึ้น มีการเปลี่ยนแปลงกับสิ่งที่ไม่คุ้นเคยมาก่อนเป็นสิ่งที่ทำให้ความหวังลดลง การถูกแบ่งแยก หรือ การถูกทอดทิ้ง ทั้งทางด้านร่างกายและด้านอารมณ์ เช่น การถูกทอดทิ้งจากเพื่อนสมาชิกในครอบครัว ซึ่งบุคคลสำคัญเหล่านี้สามารถอยู่เคียงข้างร่วมแบ่งปันความรู้สึก ช่วยให้กำลังใจ ให้การสนับสนุนและเกื้อกูล แต่การถูกทอดทิ้งจะทำให้

รู้สึกหมดหวัง รู้สึกไม่ได้รับการยอมรับ รู้สึกห่างเหิน การถูกทอดทิ้งทางอารมณ์จะทำให้เกิดความรู้สึกหมดหวังมากกว่าการถูกทอดทิ้งทางด้านร่างกาย

ปรากฏการณ์เรื่องความหวังของนักศึกษาในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิบ้านนกขมิ้นนั้น ผู้วิจัยได้สังเกตและสัมภาษณ์เบื้องต้น รวมทั้งสืบค้นข้อมูลจากแหล่งข้อมูลออนไลน์ พบว่า ส่วนใหญ่ได้สูญเสียพ่อแม่ตั้งแต่วัยเด็ก ทั้งในรูปแบบการถูกทอดทิ้ง และการแยกตนเองออกจากครอบครัว ซึ่งมีผลกระทบต่อสุขภาพร่างกาย อารมณ์ และ จิตใจ ทำให้ความหวังในการดำเนินชีวิตลดน้อยลง โดยที่ในบางรายอยู่ในสภาวะท้อแท้สิ้นหวังในชีวิต (2563, ออนไลน์) ทำให้ผู้วิจัยสนใจศึกษาเพื่อเสริมสร้างความหวังของนักศึกษา

จากการศึกษาวรรณกรรมและเอกสารที่ข้องเกี่ยวกับการเสริมสร้างความหวังของนักศึกษา พบว่ามีอยู่น้อยมาก ส่วนใหญ่เป็นการวิจัยเชิงสำรวจในกลุ่มเป้าหมายอื่น ๆ เช่น งานวิจัยของ ทศนา ชูวรรณประภรณ์ (2531) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความหวังและการปรับตัวของผู้ป่วยมะเร็งระบบโลหิต สรรวมจิต สุนทรภริรมย์สุข (2540) ศึกษาการเปรียบเทียบความหวังและการดูแลตนเองของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางละมุงและในชุมชนผู้สูงอายุโรงพยาบาลชลบุรี วัชรินทร์ จันทลักษณ์ (2541) ศึกษาความหวังและการพูดกับตนเองทางบวกของผู้ติดเชื้อเอชไอวี วราภรณ์ รัตนาวชิษฐีกุล (2545) ศึกษาความหวังและกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษา อริญญา รักษาบ (2548) ศึกษาการปฏิบัติตามหลักธรรมทางศาสนาพุทธ การรับรู้ภาวะสุขภาพ กับความหวังในผู้ติดเชื้อเอชไอวี/ผู้ป่วยเอดส์ อังคณา หมอนทอง (2549) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อด้านคุณภาพ การรับรู้สมรรถนะแห่งตน ความหวังกับพฤติกรรมดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตของผู้ป่วยโรคซึมเศร้า สุทธิศักดิ์ คณาปราชญ์ (2550) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความหวังในการทำงานกับผลการปฏิบัติงานและการรับรู้ความยุติธรรมในรางวัลในโรงพยาบาลเอกชนแห่งหนึ่งในจังหวัดนครปฐม ดวงพร โรจนพรพันธุ์ (2552) ศึกษาวิธีการเผชิญปัญหาและความหวังในการทำงานกรณีศึกษาธุรกิจนำเข้าและส่งออกแห่งหนึ่ง พิริยาพร พลอยทรัพย์ (2553) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเขาวนจิตวิญญาณ ความหวังในการทำงาน และพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของพยาบาล : กรณีศึกษาโรงพยาบาลมหาวิทยาลัยของรัฐแห่งหนึ่ง อรปรีดี และคณะ (2556) ศึกษาลักษณะความหวังทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร ปิยพัฒน์ วงศ์สินอุดม (2557) ศึกษาความหวัง การมองโลกในแง่ดี การเผชิญปัญหา และความวิตกกังวลของผู้สูงอายุที่มีความเจ็บป่วยเรื้อรังในชุมชน และ ชลธิดา สิมะวงศ์ (2545) ศึกษาการใช้จิตบำบัดกลุ่มในการส่งเสริมความหวังของผู้ติดเชื้อเอชไอวี ดวงพร โรจนพรพันธุ์

จากวรรณกรรมที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่า การศึกษาเกี่ยวกับความหวังส่วนใหญ่เป็นการศึกษาวิจัยเชิงสำรวจ ที่อธิบายลักษณะของความหวังและความสัมพันธ์ของความหวังกับตัวแปรอื่นๆ แต่การศึกษาวจัยเชิงทดลองเพื่อเสริมสร้างความหวังมีอยู่น้อยมาก ผู้วิจัยจึงเห็นความสำคัญใน

การศึกษาผลการใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความหวังของนักศึกษาในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิบ้านนกขมิ้น ซึ่งข้อค้นพบที่ได้จะเป็นแนวทางในการช่วยเหลือดูแลและพัฒนาให้นักศึกษามีความหวังทั้งในด้านการศึกษา อาชีพ และการดำเนินชีวิตสูงขึ้น

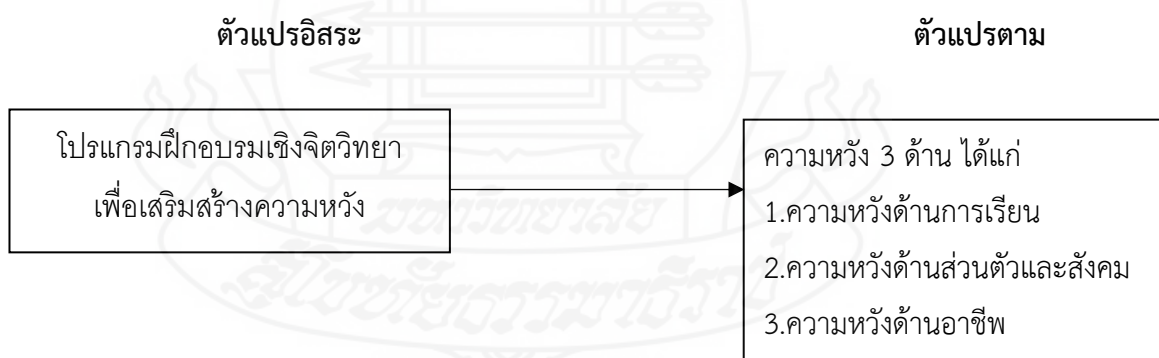
2. วัตถุประสงค์ของการศึกษา

2.1 เพื่อเปรียบเทียบความหวังของนักศึกษา ก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความหวัง

2.2 เพื่อเปรียบเทียบความหวังของนักศึกษา ภายหลังการใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา กับระยะติดตามผล

3. กรอบแนวคิดในการวิจัย

ในการวิจัย เรื่อง ผลการใช้โปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความหวังของนักศึกษาในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิบ้านนกขมิ้น ครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัยเกี่ยวกับตัวแปรอิสระ และตัวแปรตามการทดลอง ดังต่อไปนี้



4. สมมติฐานการวิจัย

4.1 นักศึกษาในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิบ้านนกขมิ้นที่ได้รับโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยามีความหวัง สูงขึ้นมากกว่าก่อนการใช้โปรแกรมฝึกอบรม

4.2 ภายหลังการใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา นักศึกษามีความหวังไม่แตกต่างกับระยะติดตามผล

5. ขอบเขตวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกลุ่มเดียว วกก่อนและหลัง โดยมีการกำหนดขอบเขตการวิจัย ดังนี้

5.1 ประชากร

ประชากร คือ นักศึกษาระดับอุดมศึกษาในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิบ้านนกขมิ้น จำนวน 140 คน

5.2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาระดับอุดมศึกษาในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิบ้านนกขมิ้น จำนวน 24 คน ได้มาโดยการสุ่มอย่างง่าย

5.3 ตัวแปรที่ศึกษา

5.3.1 *ตัวแปรอิสระ* ได้แก่ โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา

5.3.2 *ตัวแปรตาม* ได้แก่ ความหวัง

6. นิยามศัพท์เฉพาะ

กำหนดนิยาม ความหวังนักศึกษาในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิบ้านนกขมิ้น ออกเป็น 3 ด้าน คือ ด้านการเรียน ด้านส่วนตัวและสังคม และด้านอาชีพ สิ่งที่สะท้อนความหวัง 3 สิ่ง คือ ความคิด ความรู้สึก และแนวโน้มพฤติกรรม เพื่อเป็นตัวขับเคลื่อนไปสู่เป้าหมายตามวัตถุประสงค์ของความหวัง พร้อมกำหนด นิยาม/ความหมาย ของความหวังด้านนั้นๆ เพื่อเกิดข้อคำถามและเป็นข้อกำหนดในการสร้างโปรแกรมเพื่อเสริมสร้างความหวังเชิงจิตวิทยาต่อไป

6.1 *ความหวัง* หมายถึง เป็นกระบวนการภายในที่มีความมุ่งมั่น ความตั้งใจของนักศึกษาเพื่อไปสู่ความสำเร็จ โดยมีแรงจูงใจ มุ่งไปสู่เป้าหมายที่ต้องการในอนาคต โดยผ่านทางกระบวนการทางความคิด ความเชื่อ มีการกำหนดเป้าหมาย มีแนวทางการปฏิบัติที่ชัดเจนและสามารถคิดหาแนวทาง วิธีการต่างๆ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ต้องการได้ อีกทั้ง ยังเป็นความเชื่อและความศรัทธาของนักศึกษาที่มีต่อองค์พระผู้เป็นเจ้าว่าพระองค์จะช่วยเหลือพวกเขาให้สามารถรับมือกับปัญหาต่างๆ ในชีวิตที่กำลังเผชิญอยู่ เป็นการมองปัญหาในมุมบวกว่าทุกปัญหามีทางออกหนึ่ง ความหวังยังสามารถที่จะจัดการกับอารมณ์ด้านลบให้กลับมาสู่สภาพปกติได้รวดเร็ว

6.1.1 *ความหวังในด้านการเรียน* หมายถึง พลังแห่งความมุ่งมั่นไปสู่เป้าหมายแห่งความสำเร็จหรือ ความต้องการจบการศึกษาในระดับอุดมศึกษา ความหวังที่มีนั้นจะก่อให้เกิด พลังในการเอาใจใส่ต่อการเรียน ความสนใจใฝ่รู้ โดยมีพลังแห่งแนวทางในการวางแผนการศึกษาที่เป็นระบบ

มีขั้นตอนในการเรียน มุ่งมั่นที่จะไปสู่ความสำเร็จโดยวิธีการต่างๆ โดยความหวังที่มีจะสร้างพลังในการวางแผนการเรียนรู้ของตนเอง อาศัยแหล่งทรัพยากรทางความรู้ต่างๆ ที่จะช่วยให้แผนการเรียนรู้ไปสู่การปฏิบัติโดยความหวังที่ผู้เรียนนั้นมืออย่างแรงกล้าจะส่งเสริมให้เกิดแรงผลักดันให้เกิดพลังแห่งการเรียนรู้

6.1.2 ความหวังด้านส่วนตัวและสังคม หมายถึง พลังแห่งการกล้าเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ โดยไม่รู้สีกกลัว หรือ ท้อแท้ เพราะความหวังนี้จะเป็นพลังที่เชื่อมั่นว่าจะสามารถเผชิญเรื่องเลวร้ายต่างๆ ที่เกิดขึ้นในอนาคตและปัจจุบัน ก่อให้เกิดพลังแห่งความอดทน พลังแห่งมุ่งมั่น พลังแห่งการต่อสู้ ความหวัง จึงเป็นพลวัตและมีความซับซ้อนอยู่มาก อีกทั้งยังเป็นความสามารถในการควบคุม ส่วนต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น อุปนิสัย นิสัยใจคอ ความสนใจ ทักษะ และวิธีการปรับตัวโครงสร้างของร่างกาย เป็นการตอบสนองต่อสิ่งเร้าในลักษณะที่ไม่เหมือนใคร เกี่ยวกับความปรารถนา หรือ ความต้องการสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่จะเกิดขึ้นในปัจจุบัน หรืออนาคตเป็นความหวังของความต้องการในการเปลี่ยนแปลงชีวิตให้ดีขึ้น ไม่ว่าจะเป็นเรื่องร่างกายที่มีความพร้อมต่อสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคต เป็นสติปัญญาที่พร้อมในทุก ๆ ด้าน เพื่อจะแก้ไขปัญหาต่าง ๆ อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถนำพาชีวิตให้ผ่านเรื่องเลวร้ายต่างๆ ไปได้

6.1.3 ความหวังด้านอาชีพ หมายถึง เป็นพลังที่เกิดขึ้นที่เป็นตัวผลักดันให้ไปสู่ความสำเร็จในอาชีพในอนาคต โดยการมองไปในสิ่งที่ตั้งเป้าหมายการทำงานไว้ หรือ ปรารถนาให้เกิดขึ้น โดยความหวังเป็นตัวผลักดันให้เกิดการเรียนรู้ให้เกิดความเชี่ยวชาญ ในวิธีการต่างๆ และเกิดพลังความมุ่งมั่นในอาชีพที่ตั้งใจวางแผนงาน ตั้งใจในการประกอบอาชีพ ในปัจจุบัน และ อนาคตโดยมีเป้าหมายที่ชัดเจนและค้นหาวิธีการในการทำงานจากเป้าหมายที่ชัดเจนนั้น มีขั้นตอนในการวางแผนการทำงานอีกทั้ง ความหวังนี้จะสามารถช่วยให้รับมือกับสภาวะปัญหาต่างๆ ในการทำงานที่จะเกิดขึ้นในอนาคตโดยเฉพาะระบบการทำงานแบบใหม่ ที่เชื่อมโยงบุคคลต่อบุคคลไว้ด้วยกัน อนึ่งเว็บไซต์เหล่านี้จะมีพื้นที่ให้บุคคลเข้ามาทำความรู้จักกัน มีพื้นที่บริการเครื่องมือต่างๆ เพื่ออำนวยความสะดวกในการสร้างเครือข่าย สร้างเนื้อหาความสนใจของผู้ใช้และเชื่อมโยงอินเทอร์เน็ตที่ผู้ใช้คุ้นเคย จนกลายเป็นชุมชนที่ผู้ใช้สามารถแชร์ตัวตนและทุกสิ่งที่น่าสนใจต่อกัน ทำให้อาชีพบนโลกออนไลน์นี้สามารถติดต่อ เข้าถึงกันได้ง่ายขึ้น

6.2 โปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความหวังเชิงจิตวิทยา หมายถึง กระบวนการจัดการ การเรียนรู้อย่างเป็นระบบที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเชิงจิตวิทยาบูรณาการกับหลักความเชื่อบนพื้นฐานคริสต์ศาสนศาสตร์ศึกษา มีการวางแผนอย่างเป็นระบบ ไว้ล่วงหน้าเพื่อให้ผู้ได้รับการอบรม เกิดพัฒนาการความสามารถใน ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของนักศึกษา เพื่อเสริมสร้างความหวัง ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการเรียนรู้ ด้านส่วนตัวและสังคม และด้านอาชีพ ผ่านชุดกิจกรรม จำนวน 7 กิจกรรม ซึ่งประกอบไปด้วย 1.แสงสว่างที่ปลายอุโมง 2.ไขกุญแจแห่งความหวัง 3.

สะพานแห่งความหวัง 4.ปริญญาความหวัง 5.ตัดหนามในชีวิต 6.กระแสาชีพในอนาคต 7.พลังที่ก้าว
ผ่าน ซึ่งแต่ละกิจกรรมใช้เวลาประมาณ 2- 3 ชั่วโมง และแต่ละกิจกรรมนั้น ผู้วิจัยได้ออกแบบสื่อวีดิ
ทัศน์ 9 เรื่อง ให้มีความเหมาะสมและสอดคล้องกับโปรแกรมการฝึกอบรมในครั้งนี้ด้วย



บทที่ 2

วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัย เรื่อง โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความหวังของนักศึกษาในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิบ้านนกขมิ้น ครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาดำเนินการวิจัย และได้นำเสนอเนื้อหาสาระสำคัญไว้ดังรายละเอียด ต่อไปนี้

1. วรรณกรรมที่เกี่ยวกับความหวัง
 - 1.1 ความหมายของความหวัง
 - 1.2 ความสำคัญของความหวัง
 - 1.3 ลักษณะและองค์ประกอบของความหวัง
 - 1.4 ความหวังตามคำสอนของพระคริสต์ธรรมคัมภีร์
 - 1.5 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความหวัง
 - 1.5.1 ความหวังด้านการเรียน
 - 1.5.2 ความหวังด้านส่วนตัวและสังคม
 - 1.5.3 ความหวังด้านอาชีพ
 - 1.6 วิธีการเสริมสร้างความหวัง
2. วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความหวัง
 - 2.1 ความหมายของโปรแกรมการฝึกอบรม
 - 2.2 ลักษณะของกลุ่มในการฝึกอบรม
 - 2.3 จุดมุ่งหมายของการฝึกอบรม
 - 2.4 ขอบข่ายของกลุ่มฝึกอบรม
 - 2.5 เทคนิคทางจิตวิทยาที่ใช้ในการฝึกอบรม
 - 2.6 ขั้นตอนของการฝึกอบรม
3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 3.1 งานวิจัยในประเทศ
 - 3.2 งานวิจัยต่างประเทศ

1. วรรณกรรมที่เกี่ยวกับความหวัง

1.1 ความหมายของความหวัง

ความหวังนั้นเป็นพลังที่มีความซับซ้อนหลายมิติและเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ให้ยืนยาวต่อไปได้ในสถานการณ์ต่างๆ ในชีวิต เพราะความหวังช่วยทำให้บุคคลเกิดมีแรงกำลังใจ เพิ่มพูนความแข็งแกร่งที่จะเผชิญเรื่องเลวร้ายในสถานการณ์ที่ต่างๆ ที่เกิดขึ้น ความหวังยังช่วยเติมแต่งสิ่งที่ขาดหายไปในปัจจุบัน ด้วยหวังว่าจะได้รับการตอบสนองความต้องการในวันข้างหน้าตามที่ตนเองได้ตั้งเป้าหมายไว้ ความหวังจึงช่วยกำหนดพฤติกรรมของบุคคลเพื่อไปสู่เป้าหมายในอนาคตโดยมีผู้ให้ความหมายของความหวังไว้มากมาย ดังต่อไปนี้

ดูฟอลท์ และมาร์ทอคซิโอ (Dufault & Martocchio, 1985, p. 379-391) ได้ให้ความหมายของความหวังว่าเป็นแรงขับของชีวิตที่เป็น พลวัตและมีหลายมิติ ซึ่งมีลักษณะเป็นการคาดหมายที่จะบรรลุถึงผลสำเร็จในอนาคต

เฮิร์ท (Herth, 1990, 177-184) ได้ให้ความหมายของความหวังเป็นเรื่องความรู้สึกที่มีอยู่ภายในจิตใจของบุคคลเป็นความรู้สึกที่เป็นพลังภายในของบุคคลที่เชื่อมั่นว่าจะบรรลุถึงสิ่งที่ดีในอนาคต สามารถแสดงออกทางด้านอารมณ์และพฤติกรรมของบุคคล

ซึ่งเป็นความรู้สึกภายในที่เกิดขึ้นเพียงชั่วคราวและ เกิดขึ้นในอนาคต ความพร้อมภายในและการคาดหวังปฏิสัมพันธ์ภายในตนเองและบุคคลอื่น ความหวังเป็นความเปลี่ยนแปลงไปได้ตามแต่ สถานการณ์ที่เกิดขึ้น ตามอายุที่เพิ่มขึ้นมา ตามกาลเวลาในช่วยนั้นหรือในอนาคต นี่จึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญสำหรับการปรับตัวของการเผชิญกับความเลวร้ายที่เกิดขึ้นมา ความหวังจึงเป็นสิ่งที่มีความหมายต่อชีวิตในช่วงเวลานั้นๆ และนี่จึงเป็นความปรารถนาที่จะมีชีวิตอยู่รอดต่อไป

จอห์นสัน ดาเฮล และ โรเบิร์ต (Johnson Dahlen & Robert, 1997, p. 65-78) ได้ให้ความหมายของความหวังว่า เป็นกระบวนการอันเป็นพลวัตที่เกี่ยวข้องกับความคิด อารมณ์ และการกระทำที่เปลี่ยนแปลงไปได้ตลอดเวลา

สไนเดอร์ และ ลีโอพี (Snyder & Lopez, 2000, p. 250) ได้ให้ความหมายว่า ความหวัง คือ ความคิดว่าตนเองสามารถคิดหาแนวทางที่จะทำให้บรรลุเป้าหมายที่ต้องการและมีแรงจูงใจในการกระทำตามแนวทางนั้น

ลูธันส์ ยูสเสฟ และ เอโวลิโอ (Luthans Youssef & Avolio, 2007, p. 63-65) ได้ให้ความหมายว่า คือ ความปรารถนาด้วยความคิดว่าแผนและแนวทางที่กำหนดไว้จะบรรลุความสำเร็จโดยปราศจากความรู้สึกที่สิ้นหวัง

สำรวจจิต สุนทรภริมย์สุข (2540, น.36) มนุษย์ทุกคน ย่อมมีความหวังไม่ว่าจะเป็นเรื่องความต้องการความอยากได้ที่มีอยู่ในจิตใจ ที่ไม่มีวันสิ้นสุดหรือหยุดลงได้ แต่ความหวังนั้นจะ

สำเร็จ ได้ก็ต้องอาศัยความพยายาม มีความมานะ อดทน ซึ่งต่างจากโอกาส (Chance) ซึ่งโอกาสที่ได้เข้ามาถึงตัวเรา เป็นสิ่งที่มีได้นึกไม่ได้ฝืนมาก่อน โดยที่ความหวังนั้นจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อเรามีความต้องการ ทั้งนี้ เป็นความต้องการของคนทั่วไป เมื่อบุคคลมีความต้องการหรือความอยากได้สิ่งใดก็จะก่อให้เกิดความสนใจหรือเห็นชอบด้วย ก็จะนำมาซึ่งความพยายามเพื่อให้บรรลุผลดังที่ตนเองมีความปรารถนาหรือความต้องการ แม้จะมีปัญหาอุปสรรค ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นก็ตามก็จะเกิดความพยายามเพื่อไปให้ถึงสิ่งที่ตัวเองนั้นได้ตั้งเป้าหมายเอาไว้ จนสำเร็จนั่นเอง

เบค และคณะ (Beck et al, 1984) ได้ให้ความหมายของความหวังว่า เป็นสภาวะที่เกิดขึ้นทางจิตใจที่แสดงออกมาในลักษณะของความปรารถนาหรือความต้องการ ที่จะได้มาหรือประสบความสำเร็จตามเป้าหมายเป็นความรู้สึกถึงความเป็นไปได้ โดยเขาเชื่อว่าถ้าหากสิ่งใดก็ตามที่เขานั้นมีความหวังหรือปรารถนาที่อยากจะได้มันบุคคลนั้นจะ พยายามมาถึงเป้าหมายที่เขาต้องการได้ ก็จะเป็นการบรรลุถึงความต้องการได้ในที่สุด

ไฮด์ (Hind, 1984) ได้ให้ความหมายความหวังไว้ว่า เป็นความต้องการทางจิตวิญญาณ (Spiritual need.) ที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของกาลเวลาซึ่งเป็นจินตนาการถึงอนาคตที่บุคคลนั้นมีความต้องการและเป็นพลังทั้งภายในและภายนอกตัวบุคคลที่ช่วยให้สามารถดำเนินชีวิตอยู่ได้อย่างมีคุณค่า

อิลิคสัน และคณะ (Erikson cited in Beck et al., 1988) เขาได้ให้ความหมายของความหวังไว้ว่า ความหวังนั้นจะมาจากการพัฒนาจากประสบการณ์ในวัยเด็กตอนต้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องของความสัมพันธ์กับความรู้สึกไว้วางใจ (Trust) ที่เกิดจากความสำเร็จในการจัดการกับความขัดแย้ง (Conflict) ระหว่างความไว้วางใจกับความไม่ไว้วางใจเด็กเรียนรู้ที่จะหวังหากอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมกับการพัฒนาความไว้วางใจ เช่น มารดาให้ความดูแลช่วยเหลือเด็กเมื่อยามที่เด็กต้องการ

บราวน์ (Brown, 1989) ได้ให้ความหมายของความหวังไว้ว่า เป็นกระบวนการของความรู้สึกทางความคิดและการกระทำซึ่งสามารถเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา ความหวังเป็นภาพรวมของพฤติกรรมต่อการเผชิญกับปัญหาต่างที่ได้พบเจอ ผู้ที่มีความหวังจะถูกกระตุ้นให้กระทำบางอย่างเพื่อบรรลุสิ่งที่หวังไว้

มิลเลอร์ Miller (1992) ได้ให้ความหมายของคำว่าความหวัง เป็นเรื่องของอารมณ์ของโลกในแง่ดี มีความรู้สึกว่าจะสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นนั้น มีทางที่จะเป็นไปได้ ไม่ท้อแท้หรือสิ้นหวังในสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิต มีอิสระในการตัดสินใจหาแนวทางแก้ไข มีความเข้มแข็งของอีโก้ (ego) โดยมองว่าชีวิตนี้มีความหมาย มีการกำหนดเป้าหมาย และพยายามที่จะไปถึงความสำเร็จที่ตั้งใจไว้ มีความพึงพอใจในชีวิต ไม่ยึดติดกับความสมบูรณ์แบบในทุกเรื่องราวของชีวิต มีทักษะทางปัญญาที่เหมาะสมและมีพฤติกรรมพยายามแสวงหาวิธีการใหม่ๆ ในการปรับปรุงฟื้นฟูความเข้มแข็งและความสามารถของ

ตนเอง อีกทั้ง มีความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม เป็นความรู้สึกร่วมทุกข์ร่วมสุขด้วยโดยมีความรัก ความจริงใจโดยปราศจากเงื่อนไข

สไนเดอร์ และคณะ (Snyder; Rand: & Sigmon, 2002) ได้ให้ความหมายของ ความหวัง คือ สภาวะของแรงจูงใจทางบวก อันจะก่อให้เกิดความรู้สึก ว่าตนเองจะประสบความสำเร็จ ได้นั้น จะต้องมาจากรากฐานการผสมผสานกันระหว่าง 2 องค์ประกอบดังนี้ คือ 1.การกำหนดเป้าหมาย อย่างมีพลัง (Goal-directed energy หรือ Agency) คือการที่รู้สึกว่าจะตนเองมีพลังและสามารถ ควบคุมกำลังใจภายในตนเองที่จะตัดสินใจในการพิจารณาสิ่งต่างๆ ได้และยังสามารถสร้างแรงจูงใจ ภายในเพื่อเลือกหนทางต่างๆ เพื่อใช้ในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ 2.การวางแผนเพื่อจะไปพบกับ เป้าหมาย (Planning to meet goals หรือ เราเรียกว่า Pathway) คือ การที่บุคคลนั้นมองว่าตนเอง มีหนทาง และแนวทางต่าง ๆ ที่จะนำไปสู่เป้าหมายตามที่ตนเองนั้นต้องการได้ (Generating workable routes to those goals) เราเรียกระบวนการนี้ว่า Pathway thinking ซึ่งเป็นการยืนยัน หรือย้ำหรือบอกตัวเอง โดยหนทางที่จะไปถึงเป้าหมายนั้นมีทางเลือกหลายทาง ซึ่งเป้าหมายนั้นมี ทางเลือกหลายหนทางก็เพื่อ เมื่อประสบกับปัญหาในทางเลือกเดิม หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งว่า หวังว่าตน ยังมีทางเลือกอื่นๆ อีกมากมายในปัญหาและอุปสรรคเหล่านั้น (Re-direction)

สรุป ความหวัง (Hope) หมายถึง ความหวังนั้นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นในทุกวัย และส่งผล ต่อกระบวนการของความคิด อารมณ์ของมนุษย์และออกมาในรูปของพฤติกรรม ความหวังจึงเป็นสิ่ง สำคัญโดยเฉพาะกับนักศึกษาในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิบ้านนกขมิ้นที่อยู่ในสภาวะของความสิ้นหวัง จากการถูกทอดทิ้งจากผู้พ่อแม่ ความหวังจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะสร้างให้พวกเขาเหล่านั้นเกิดความมุ่งมั่น ความตั้งใจเพื่อมุ่งไปสู่ความสำเร็จ โดยมีแรงจูงใจที่มุ่งไปยังเป้าหมาย มีความคิด ความเชื่อ มีความปรารถนาผลต่อบุคคลและเหตุการณ์ที่เฉพาะเจาะจงในทางบวก มีการกำหนดเป้าหมาย มีแนวทางใน การปฏิบัติที่ชัดเจนและสามารถคิดหาแนวทาง วิธีการต่างๆ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ต้องการได้ โดย มีแรงจูงใจที่มุ่งไปยังเป้าหมายของนักศึกษาในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิบ้านนกขมิ้นที่จะมีความ มุ่งมั่น ความเชื่อและศรัทธาในองค์พระผู้เป็นเจ้าและความตั้งใจซึ่งเป็นแรงผลักดันกระตุ้นให้มีพลังใน การไปสู่เป้าหมายแห่งความสำเร็จในอนาคต โดยเชื่อว่าความสำเร็จหรือเป้าหมายจะบรรลุในอนาคต แน่แน่นอนโดยการมองสิ่งต่างๆ ในมุมมอง และ ความสามารถในการคิดหาแนวทางที่จะสามารถหา วิธีการที่จะนำตนเองไปถึงเป้าหมาย มีแนวทางปฏิบัติที่ชัดเจนและสามารถคิดหาแนวทาง วิธีการต่าง ๆ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ต้องการ

1.2 ความสำคัญของความหวัง

ความหวังเป็นแนวคิดที่มีลักษณะเป็นพลวัตร สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา เนื่องจากความหวังเป็นประสบการณ์ส่วนบุคคลที่เกิดขึ้นอย่างเป็นกระบวนการ ที่ประกอบด้วยคิด ความรู้สึก การกระทำ และความสัมพันธ์ระหว่างตนเองและบุคคลอื่น การ์สกิน และ โฟเต้ (Gaskins

and Forte, 1995, p. 17-24) ดังนั้นหากบุคคลประสบกับเหตุการณ์หรือสถานการณ์ต่าง ๆ โดยเฉพาะภาวะวิกฤตในชีวิตประกอบกับการมีปัจจัยต่าง ๆ ทั้งภายในและภายนอกตนเอง ที่มีผลกระทบต่อทั้งในด้านบวกและด้านลบต่อกระบวนการของความหวังดังกล่าว จะทำให้บุคคลนั้นมีการพัฒนาความหวังขึ้นมาหรือทำให้ความหวังที่มีอยู่เกิดการเปลี่ยนแปลงไป ทั้งนี้ สามารถอธิบายการเปลี่ยนแปลงของความหวังได้ตามการรับรู้ การแปลความ และการตอบสนองของแต่ละบุคคลที่มีต่อประสบการณ์ หรือสถานการณ์ในชีวิตที่มีผลกระทบต่อ เฟอร์เรน และคณะ (Ferran and Popovich, 1995, p. 538-548)

1. ความหวังเป็นสิ่งที่ถูกกระตุ้นให้เกิดขึ้น ก็ต่อเมื่อบุคคลประสบกับเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เป็นภาวะวิกฤตในชีวิต หรือก่อให้เกิดความเครียดอย่างรุนแรง โดยเฉพาะการเกิดความเจ็บป่วยที่ก่อให้เกิดความพิการ การสูญเสียสภาพลักษณะ หรือคุกคามต่อชีวิต

2. ความหวังมีพื้นฐานมาจากความเชื่อถือ ความศรัทธา ความเป็นอิสระและการมีภาวะเหนือตนเอง ซึ่งทั้งหมดเป็นความต้องการทางด้านจิตวิญญาณ ดังนั้น ความหวังจึงมีลักษณะเป็นความศรัทธาในตนเองหรือผู้อื่น เป็นความรู้สึกมั่นใจในสิ่งที่ไม่มีความแน่นอน ซึ่งมักจะเกี่ยวข้องกับศาสนา สิ่งศักดิ์สิทธิ์หรือการประกอบพิธีกรรมต่าง ๆ ความเชื่อของตน

3. ความหวังเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นจากการคิดอย่างเป็นเหตุเป็นผลประกอบด้วย การตั้งเป้าหมายที่ตนต้องการและมีความเป็นไปได้ในความเป็นจริง การแสวงหาแหล่งประโยชน์การประเมินความสามารถของตนในการควบคุมตนเองและสถานการณ์รอบตัว รวมทั้งมีการวางแผนเพื่อบรรลุสิ่งที่มุ่งหวัง

4. ความหวังมีความเกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพระหว่างตนและบุคคลอื่นเนื่องจากความหวังมีพื้นฐานมาจากความไว้วางใจ ความรัก การยอมรับในฐานะบุคคลอย่างมีคุณค่า

เฮิร์ท (Herth, 1990, p. 177-188) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความหวัง พบว่า สิ่งที่ทำให้ความหวังลดลง คือความตื่นตระหนกและความรู้สึกที่ไม่สามารถควบคุมสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเวลาที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายปรากฏขึ้น มีการเปลี่ยนแปลงกับสิ่งที่ไม่คุ้นเคยมาก่อนเป็นสิ่งที่ทำให้ความหวังลดลง แบ่งได้เป็น 3 ปัจจัย คือ

1. การถูกแบ่งแยกหรือการถูกทอดทิ้ง การถูกแบ่งแยกหรือถูกทอดทิ้งอาจเป็นการถูกแบ่งแยก หรือทอดทิ้งทั้งทางด้านร่างกายและด้านอารมณ์ เช่น การถูกทอดทิ้งจากเพื่อนสมาชิกในครอบครัว เช่น สามีภรรยา พ่อแม่ เป็นต้น ซึ่งบุคคลสำคัญเหล่านี้สามารถอยู่เคียงข้างร่วมแบ่งปันความรู้สึก ช่วยให้กำลังใจ ให้การสนับสนุนและเกื้อกูล แต่การถูกทอดทิ้งจะทำให้รู้สึกหมดหวัง รู้สึกไม่ได้รับการยอมรับ รู้สึกท้อแท้ การถูกทอดทิ้งทางอารมณ์จะทำให้เกิดความรู้สึกหมดหวังมากกว่าการถูกทอดทิ้งทางด้านร่างกาย

2. การไม่สามารถควบคุมความเจ็บป่วยหรือความทุกข์สบาย การเจ็บป่วยหรือความไม่สบายไม่ใช่อุปสรรคของความหวัง แต่ความเจ็บปวดและความไม่สบายที่ยาวนานและต่อเนื่อง ความทุกข์ทรมานที่ท่วมท้น ความอ่อนล้า และการขาดพลังงานที่ครอบงำกระบวนการความหวังและทำให้ความหวังลดลง

3. การลดคุณค่าเป็นบุคคล คือ การไม่ได้รับการดูแลหรือไม่ได้รับการดูแลแบบไม่ใช่บุคคล ได้รับการดูแลวัตถุสิ่งของ การพูดเหมือนกับพูดกับคนที่ตายไป จะทำให้รู้สึกว่าจะไม่มีความหวัง และขาดกำลังใจจะเห็นได้ว่า สถานการณ์หรือการเปลี่ยนแปลงที่เป็นภาวะวิกฤตของชีวิตจะเป็นจุดเริ่มต้นในการพัฒนาความหวังของบุคคล เพราะความหวังเป็นปัจจัยที่สามารถส่งเสริมและพัฒนาได้ ดังนั้นความหวังจึงเป็นสิ่งที่บุคคลควรตระหนักถึง เพื่อส่งเสริมให้บุคคลเกิดกำลังใจในการดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม และไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคที่เกิดขึ้นในชีวิต

สไนเดอร์ (Snyder 1991; Snyder & Sympson, 1996) ความหวังเป็นกระบวนการอย่างต่อเนื่องของกลุ่มความคิด (cognitive set) ซึ่งประกอบไปด้วยพลังแห่งความตั้งใจที่รับรู้ถึงความสำเร็จและพลังแห่งแนวทางที่จะวางแผนเพื่อไปถึงเป้าหมาย โดย สไนเดอร์ จะเน้นที่ความคิดมุ่งสู่เป้าหมาย (goal-directed thinking) โดยได้แบ่งองค์ประกอบของความหวัง ดังนี้

1. เป้าหมาย (goal) เป็นความสำเร็จที่บุคคลจินตนาการหรือมีความปรารถนา และเป้าหมายเป็นสิ่งที่บุคคลต้องการจะได้รับ ซึ่งเป็นได้หลายหลายตามแต่ละบุคคล เพื่อมุ่งสู่ความหมายความสุขในชีวิต

2. พลังแห่งความตั้งใจ (Agency) เป็นการคิดที่มีความตั้งใจอย่างแน่วแน่และมุ่งมั่น อีกทั้งเป็นการรับรู้ถึงความสามารถที่จะริเริ่มกระทำ และมีการดำเนินไปจนถึงเป้าหมาย

3. พลังแห่งแนวทาง (Pathway) เป็นการคิดเพื่อวางแผนหาทางหรือวิธีการที่จะนำบุคคลไปถึงเป้าหมาย และเป็นความคิดที่ยืดหยุ่นในการหาแนวทาง

สรุป ความสำคัญของความหวัง ความหวังนั้นเป็นสิ่งที่สามารถช่วยให้นักศึกษาในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิบ้านนกขมิ้นนั้นสามารถที่จะฟันฝ่าอุปสรรคปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นโดยเฉพาะความรู้สึกสิ้นหวังที่อยู่ภายในจิตใจของพวกเขาที่เกิดมาจากการถูกทอดทิ้งจากผู้เป็นพ่อแม่ หรือ การถูกทำร้ายจากคนในครอบครัว แต่ความหวังที่พวกเขามีนั้นจะสร้างให้เกิดพลังในการก้าวไปข้างหน้าเพื่อให้เกิดสิ่งที่ดีกับตัวของเขาเองในอนาคตโดยมีพลังแห่งเป้าหมายไม่ว่าจะเป็นเรื่องการเรียนรู้ ชีวิตส่วนตัวและกับผู้อื่น หรือแม้แต่การประกอบอาชีพในอนาคต โดยความหวังจะช่วยให้เกิดเป้าหมายเกิดความตั้งใจ และ คิดค้นหาแนวทางที่จะประสบความสำเร็จในอนาคตนั่นเอง

1.3 ลักษณะและองค์ประกอบของความหวัง

ความหวังนั้นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นมาจากความต้องการและความปรารถนาที่จะประสบผลความสำเร็จหรือได้มาซึ่งสิ่งที่ต้องการ แต่จะสามารถไปถึงได้ก็ต้องมีกระบวนการต่างๆ ที่จะนำพาไปให้

ถึงเป้าหมายที่ตั้งใจไว้ อีกทั้งจะต้องเข้าใจในตัวตนของความหวังว่าเกิดขึ้นได้อย่างไรมีองค์ประกอบอะไรเพื่อที่จะเกิดกระบวนการต่างๆ ในการมุ่งหน้าสู่เป้าหมายอย่างมีพลัง

องค์ประกอบของความหวังตามแนวคิดของ สไนเดอร์ และ ลีโอพี (Snyder & Lopez, 2002, p. 250) ประกอบด้วย 3 ประการ คือ

1. ความคิดที่ผูกโยงไปกับเป้าหมาย (Goal Thought) เป้าหมายนั้นอาจจะเป็นระยะสั้นหรือเป็นระยะยาวก็ได้ เป้าหมายต้องมีคุณค่าเพียงพอสำหรับบุคคลนั้นโดยที่โอกาสในการบรรลุผลต้องไม่ใช่ศูนย์เปอร์เซ็นต์

2. พลังแห่งแนวทาง (Way Power) เป็นการคิดเพื่อที่จะวางแผนหาแนวทางหรือวิธีการที่จะนำบุคคลไปถึงเป้าหมาย รวมถึงการมีความคิดยืดหยุ่นในการหาแนวทาง สามารถหาแนวทางได้หลายแนวทางในการบรรลุเป้าหมาย โดยสามารถเปลี่ยนแนวทางเหล่านี้ให้เหมาะสมกับเป้าหมายอุปสรรคที่กำลังเผชิญ

3. พลังแห่งความตั้งใจ (Willpower) เป็นการคิดที่เต็มไปด้วยความตั้งใจที่จะไปให้ถึงเป้าหมาย ซึ่งความคิดเหล่านี้จะทำให้บุคคลเกิดการรับรู้ว่าเขาสามารถที่จะริเริ่มและคงไว้ซึ่งการกระทำที่นำไปสู่เป้าหมายที่ต้องการได้ พลังแห่งความตั้งใจไม่เพียงแต่จะช่วยผลักดันให้บุคคลไปสู่เป้าหมายเท่านั้น แต่ยังช่วยให้บุคคลเอาชนะอุปสรรคที่ขวางกั้นการไปสู่เป้าหมาย

ลูธานด์ (Luthan, 2007, p.67) เสนอแนวคิดว่าผลของความหวังมีความสัมพันธ์กับความสำเร็จทางการศึกษา กีฬาและสุขภาพ ดังนี้

1. การติดต่อระหว่างบุคคล บุคคลที่มีความหวังสูงจะมีความสามารถทางสังคม มีความสามารถในการติดต่อกับบุคคลอื่นได้ดี

2. ผลการปฏิบัติงาน ความหวังส่งผลต่อความพึงพอใจในงานเนื่องจากบุคคลที่มีความหวังสูงจะมีเป้าหมายในการทำงาน มีแรงจูงใจในการปฏิบัติงานและเมื่อเผชิญกับอุปสรรคจะมีความพยายามในการคิดหาแนวทางและวิธีการต่างๆ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ต้องการได้จึงทำให้มีผลการปฏิบัติงานที่มีประสิทธิภาพ

3. ความพึงพอใจในงาน ความหวังส่งผลต่อความพึงพอใจในงานเนื่องจากบุคคลที่มีความหวังสูงจะมีผลการปฏิบัติงานที่ดี และสามารถเผชิญกับปัญหาต่างๆในการทำงานจนประสบความสำเร็จ ซึ่งความรู้สึกถึงความสำเร็จที่ได้รับจะส่งผลมายังความรู้สึกพึงพอใจในงาน

จากการศึกษาวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องในลักษณะและองค์ประกอบความหวัง จึงสรุปได้ ดังนี้

เลนจ์ (Lange 1978.) ได้สรุปโครงสร้างของความหวังประกอบด้วย 2 ส่วน คือ

1. โครงสร้างด้านอารมณ์ (Affective Component) อารมณ์หรือความรู้สึกของแต่ละคน ซึ่งจะมีลักษณะ อยู่รวมกับความศรัทธา ความไว้วางใจ ความเชื่อมั่นในตัวเองและโชคชะตา ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นองค์ประกอบที่สำคัญของบุคลิกภาพ ของแต่ละบุคคล

2. โครงสร้างด้านปัญญา (Cognitive Function) เป็นกระบวนการที่ต้องใช้เหตุผลด้วยปัญญาในการพิจารณาไตร่ตรอง ประเมินสถานการณ์ที่เกิดขึ้นและทำหน้าที่ประสานหรือควบคุมอารมณ์ การที่รับรู้ข้อมูล หรือ เหตุการณ์สถานการณ์ในทางบวก โดยความหวังจะสร้าง ผลกำลังความอดทน ความมุ่งมั่น การกระตุ้นภายใน ซึ่งแต่ละคนก็จะมี ความแตกต่างกันทั้งด้านความหวังและกำลังที่เกิดขึ้นในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ของแต่ละบุคคล

ดูฟอลท์ และมาร์ทอคซิโอ (Dufault & Martocchio, 1985) ได้ข้อสรุปว่า ความหวังเป็นความเชื่อมั่นว่าเรานั้นสามารถพบและเจอกับสิ่งที่ดีในอนาคตและสามารถแสดงออกมาทางอารมณ์และพฤติกรรม โดยมีองค์ประกอบด้วยกันหลากหลายมิติแต่อยู่ภายใต้ 2 ขอบเขต ดังนี้ 1. ความหวังทั่วไป หรือ ความหวังอย่างกว้างๆ 2. ความหวังเฉพาะเจาะจง หรือ ความหวังเฉพาะเรื่อง ซึ่งความหวังทั้ง 2 นี้จะประกอบไปด้วย 6 มิติ ด้วยกันนั่นคือ มิติด้านอารมณ์ มิติปัญญา มิติพฤติกรรม มิติด้านความผูกพัน มิติด้านกาลเวลา และมิติด้านสถานการณ์แวดล้อม โดยแต่ละมิติมีรายละเอียดดังนี้

1. มิติด้านอารมณ์ (Affective dimension) ประเด็นสำคัญ คือ อารมณ์และความรู้สึกซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการต่างๆ ของความหวัง

2. มิติด้านปัญญา (Cognitive dimension) ประเด็นสำคัญมุ่งไปที่ ความปรารถนา จินตนาการ ความสงสัย การรับรู้ การคิด จำ เรียนรู้ ประมวลผล แปลความและตัดสินใจ ซึ่งมีความสัมพันธ์กับความหวัง องค์ประกอบของมิตินี้ คือ

3. มิติด้านพฤติกรรม (Behavioral dimension) ประเด็นสำคัญ คือ การแสดงออกของบุคคลซึ่งมีความสัมพันธ์กับความหวัง กล่าวคือ บุคคลจะเลือกแสดงออกในทางที่จะทำให้ตนสมหวังได้ แสดงออกในทางร่างกาย จิตใจ สังคม และทางศาสนา ทางใดทางหนึ่ง หรือ ทั้งหมด

4. มิติด้านความผูกพัน (Affinitive dimension) ประเด็นสำคัญ คือ ความรู้สึกของบุคคลเกี่ยวกับความสัมพันธ์ที่มีกับบุคคลอื่น สิ่งอื่น ซึ่งเป็นปกติของความหวัง องค์ประกอบของมิตินี้คือ

5. มิติด้านเวลา (Temporal dimension) มีประเด็นสำคัญอยู่ที่ประสบการณ์ในช่วงเวลาต่างๆ ซึ่งสัมพันธ์กับความหวัง แม้ว่าความหวังเป็นสิ่งที่บุคคลมองอนาคตในแง่ดี แต่ทั้งนี้ยังต้องเกี่ยวข้องกับประสบการณ์ความหวังในอดีตเช่นบุคคลที่เคยสมหวังในอดีตก็ย่อมต้องการการสมหวังในปัจจุบันซึ่งอาจมีทั้งความสุขและความทุกข์รวมอยู่ในนั้นด้วย และปัจจุบัน โดยคาดหวังว่าสิ่งที่ทำอยู่ในปัจจุบันนี้จะส่งผลต่ออนาคตที่ดีขึ้นและอนาคตความหวังของบุคคลมีความสัมพันธ์กับเวลา

ในอนาคตแตกต่างกันไป อาจเป็นความหวังในอนาคตอันใกล้ หรือ ยาวไกล อาจเป็นความหวังที่มีกำหนดเวลาชัดเจน หรือ ไม่มี ของแต่ละบุคคลด้วย

6. มิติด้านสถานการณ์แวดล้อม (Contextual dimension) มิติดังกล่าวถึงความสำคัญของสถานการณ์แวดล้อมที่มีอิทธิพลและเป็นส่วนหนึ่งของความหวัง ไม่ว่าจะเป็น ชีวิตที่มีความสุข ความสามารถที่ทำได้ต่าง ๆ ได้เอง มีความคิดสร้างสรรค์ในกิจกรรมต่างๆ เพื่อนำไปสู่เป้าหมาย มีความสัมพันธ์ที่ดีกับทุกคน มีความมั่นคงทางการเงิน การเป็นเจ้าของสิ่งที่เราคิดว่ามีค่า เป็นต้น

เฮิร์ท (Herth, 1990) ให้ความหมายของความหวังว่า เป็นความรู้สึก นึกคิด รวมถึงการกระทำอันเป็นพลังภายในบุคคล ซึ่งมีความเป็นพลวัตและมีความซับซ้อน (dynamic and complex) ทำให้บุคคลสามารถผ่านพ้นสถานการณ์ที่เลวร้ายที่กำลังเผชิญอยู่ในปัจจุบันไปได้ และคาดหวังผลบวกที่จะเกิดขึ้นในอนาคต โดยแบ่งความหวังออกเป็น 3 มิติ

1. ความรู้สึกภายในที่เกิดขึ้นชั่วคราวและในอนาคต (inner sense of temporality and future) เป็นการรับรู้เหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นในเวลาอันใกล้ และ อนาคต ซึ่งเป้าหมายในอนาคตจะเกิดขึ้นจริงหรือไม่ก็ได้ แต่คาดหวังว่าจะควบคุมสถานการณ์ในอนาคตได้ แต่ถ้าบุคคลเห็นอนาคตตัวเองก็จะมองเห็นอนาคตของตนในภายภาคหน้า แต่ถ้าหากไม่เห็นอนาคตของตนเองไม่มั่นคงหรือไม่ถาวร จะทำให้บุคคลขาดกำลังใจที่จะทำให้เกิดความหวัง

2. ความรู้สึกภายในที่มีความพร้อมและคาดหวังในทางบวก (inner positive readiness and expectancy) เป็นความรู้สึกมั่นใจและพยายามกระทำ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายในทางบวกรวมทั้งเป็นความรู้สึกมั่นใจในการกระทำของตน ซึ่งทำให้บุคคลรู้สึกว่าชีวิตตนมีคุณค่ามากขึ้น ความหวังในด้านนี้รวมถึงการฟื้นฟูความทรงจำที่ดีในอดีตด้วย

3. ความสัมพันธ์ระหว่างตนและบุคคลอื่นๆ (Interconnectedness with self and others) ไม่ว่าจะเป็น ความสัมพันธ์ระหว่างตน (ความตั้งใจ ความกล้าหาญ ความสงบ เยือกเย็น) ความสัมพันธ์ระหว่างตนและบุคคลอื่น บุคคลในครอบครัว บุคคลที่มีความสำคัญในชีวิต เป็นความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่มีความใกล้ชิดสนิทสนม ผูกพัน เอาใจใส่ ให้กำลังใจ แก่ตนทำให้บุคคลรู้สึกว่ามีคนร่วมแบ่งปันความรู้สึก รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของบุคคลอื่นๆ ก่อให้เกิดความหวังขึ้นภายในจิตใจ นอกจากนี้ยังรวมถึงความเชื่อ ความศรัทธาต่อสิ่งต่างๆ ซึ่งบุคคลจะแสดงออกโดยการ ภาวนา อธิฐาน ร่วมพิธีทางศาสนา

สไนเดอร์ และซิมสัน (Snyder 1991; Snyder & Sympson, 1996) ความหวังเป็นกระบวนการอย่างต่อเนื่องของกลุ่มความคิด (cognitive set) ซึ่งประกอบไปด้วยพลังแห่งความตั้งใจที่รับรู้ถึงความสำเร็จและพลังแห่งแนวทางที่จะวางแผนเพื่อไปให้ถึงเป้าหมาย โดย สไนเดอร์ จะเน้นที่ความคิดมุ่งสู่เป้าหมาย (goal-directed thinking) โดยได้แบ่งองค์ประกอบของความหวัง ดังนี้

1. เป้าหมาย (goal) เป็นความสำเร็จที่บุคคลจินตนาการหรือมีความปรารถนา และเป้าหมายเป็นสิ่งที่บุคคลต้องการจะได้รับ ซึ่งเป็นได้หลายหลายตามแต่ละบุคคล เพื่อมุ่งสู่ความหมายความสุขในชีวิต

2. พลังแห่งความตั้งใจ (Agency) เป็นการคิดที่มีความตั้งใจอย่างแน่วแน่และมุ่งมั่น อีกทั้งเป็นการรับรู้ถึงความสามารถที่จะริเริ่มกระทำ และมีการดำเนินไปจนถึงเป้าหมาย

3. พลังแห่งแนวทาง (Pathway) เป็นการคิดเพื่อวางแผนหาทางหรือวิธีการที่จะนำบุคคลไปถึงเป้าหมาย และเป็นความคิดที่ยืดหยุ่นในการหาแนวทาง

จากการศึกษาวรรณกรรมสามารถสรุปอารมณ์ของมนุษย์ได้ ดังนี้

ทฤษฎีมาสโลว์ (Maslow, H., 1970) (Motivation and personality. New York, Harper and Row)

ลำดับชั้นความต้องการ 8 ชั้นของมาสโลว์ (Maslow's Hierarchy of Needs)

หลายคนคงเคยได้ยินทฤษฎีความต้องการของมาสโลว์ เนื่องจากไม่ว่าจะวิชาอะไรก็ตามไม่จำเป็นต้องเป็นจิตวิทยา ก็ได้นำทฤษฎีนี้ไปใช้มากมาย เพราะทฤษฎีของมาสโลว์เป็นทั้งทฤษฎีความพึงพอใจ และทฤษฎีแรงจูงใจ เรียกได้ว่าถือเป็นแนวคิดคลาสสิกด้านมนุษยนิยม ไม่ว่าจะเป็วิชาอะไรที่ศึกษาเกี่ยวกับมนุษย์ก็จะมีแนวคิดนี้มาเกี่ยวข้องด้วยเสมอ

แนวคิดของมาสโลว์ ถูกเสนอในรายงานเรื่อง The Theory of Human Motivation ในปี 1948 ความต้องการของมนุษย์ก็ไม่เคยเปลี่ยนแปลงแม้จะผ่านมานานแค่ไหนก็ตาม แต่รายละเอียดปลีกย่อยจะไม่เหมือนกัน ในบทความนี้จะมาพูดถึงลำดับชั้นความต้องการของ มาสโลว์ในยุคนี้กันว่ามีความแตกต่างจากยุคก่อนๆ มากเพียงใด ในปี 1948 มาสโลว์เผยแพร่แนวคิดลำดับชั้นความต้องการ 5 ชั้น แต่ในช่วงเวลาต่อมา Maslow ได้เพิ่มความต้องการจาก 5 ชั้น มาเป็น 8 ชั้น ดังนี้

ชั้นที่ 1 Physiological Needs ความต้องการพื้นฐาน หรือที่มองในยุคสมัยนี้ จะเห็นภาพตลกๆ ที่มีความต้องการขั้นแรกเป็น WIFI ซึ่งสำหรับผมแล้ว ผมคิดว่ามันเป็นไปได้ บางคนอาจจะบอกว่า ก็เงินไง หละ เงินคือปัจจัยแรก ซึ่งก็ถูกอีกเช่นกัน ดังนั้นผมจะสรุปว่าความต้องการขั้นแรกจะเกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตอย่างมากและจะขาดไปไม่ได้ หรือขาดไปแล้วจะลำบากมาก

ชั้นที่ 2 Safety Needs ความต้องการด้านความปลอดภัย ในขั้นนี้จะเหมือนขั้นที่พัฒนามาจากขั้นที่ 2 ในทฤษฎี ERG ของ Alderfer จะถือว่าขั้นที่ 1 และ 2 ของ Maslow คือขั้นที่ 1 (Existence = ความต้องการด้านพื้นฐาน) ของ Alderfer

สิ่งที่เห็นก็คือ ความต้องการด้านความปลอดภัยมันเสริมความต้องการทางด้านชีวภาพขึ้นมา เมื่อมีอาหาร มีที่ซบถายที่อยู่อาศัย ย่อมต้องการความปลอดภัยเมื่อเรดำเนินชีวิต อาจคิดไปถึงวันข้างหน้าในวันที่เราแก่ไป จะมีเงินใช้พอหรือไม่ ควรจะทำประกันสุขภาพไว้เพื่อตอนป่วย เพราะโรคในสมัยนี้มันต้องเสียค่ายารักษาในราคาแพง หรือแม้แต่กรณีที่ยันทำงาน ต้องการทำงาน

ดีๆ ตำแหน่งสูงๆ เพื่อเก็บเงินเยอะๆ ใช้ในตอนแก่ หรือนำไปใช้ในตอนที่ป่วย ถือเป็นความต้องการใน
ขั้นที่ 2 ทั้งสิ้น

ขั้นที่ 3 Love and Belonging Need ความต้องการทางด้านความสัมพันธ์ ผม
เรียกว่าความต้องการด้านความสัมพันธ์ เนื่องจากมันไม่ได้หมายถึงคู่ครองเสมอไป แต่มันรวมไปถึง
กลุ่มเพื่อนด้วย ในทางจิตวิทยาสังคม เรียกว่า Group Dynamics (พลวัตกลุ่ม)

พลวัตหมายถึงการขับเคลื่อน ไม่หยุดนิ่ง นั่นหมายถึงชีวิตของเราดำเนิน ขับเคลื่อน
ด้วยกลุ่ม ย่อมต้องการการยอมรับจากตัวเอง แน่แน่นอน เราต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อนด้วย ใน
ขั้นที่ 3 ต้องการเด่น หรือทำอะไรสักอย่างให้เด่น ฟังดังดูดีเพื่อน หรือคนที่เราชอบ มักพบเด็กที่เก็บ
ตัว ไม่อยากยุ่งกับใคร และจะพบเด็กเหล่านั้น ไม่มีอะไรที่เป็นที่โดดเด่น หรือมีแต่ตัวเค้าไม่รู้ หรือไม่
แสดงออกมา เค้าจึงรู้สึกไม่ค่อยมีความสุขในโรงเรียน หรือในสังคม ต่างจากเพื่อนที่เป็นส่วนหนึ่งของ
กลุ่ม ที่มีความสุข เป็นตัวแสบ ต้องการการสนใจจากคนในกลุ่ม มักพบบ่อยในสังคมของเรา พวกเด็กๆ
เวลาที่อยู่เป็นกลุ่มจะมีความกล้า รู้สึกว่าตนเองมีพลัง แต่เวลาที่อยู่คนเดียวกลับแสดงที่ทำตรงกันข้าม
ทั้งหมดนั้นเกิดจาก Group Dynamics

ขั้นที่ 4 Esteem Need ความต้องการการยอมรับ ซึ่งมีความคล้ายคลึงกับขั้นที่ 3
เช่นเดียวกับขั้นที่ 2 เสริมขั้นที่ 1 ขั้นที่ 4 ก็เสริมขั้นที่ 3 เช่นเดียวกัน กล่าวคือในตอนแรกที่เราต้องการ
การยอมรับจากกลุ่มเพื่อน จะรู้สึกดีของ นั่นคือชอบเล่นกีฬา ชอบเล่นเกม เรียนเก่ง เราจะพัฒนาด้าน
นั้นจนมีการยอมรับที่กว้างออกไปอีก เช่นการยอมรับจากสังคม เมื่อได้รับด้วยถ้วยกีฬา จะรู้สึกดีที่
สังคมให้การยอมรับที่เราเป็นเด็กเรียนดี หรือแม้กระทั่งคำชมของผู้ที่เราชื่นชม อย่างที่ผมกล่าวไว้ว่า
มันจะคล้ายกันกับขั้นที่ 3 แต่สิ่งที่แตกต่างกันก็คือ ขั้นที่ 3 จะเป็นเรื่องของความสัมพันธ์ เราต้องการ
ยอมรับจากกลุ่ม ด้วยทักษะบางอย่าง แต่ขั้นที่ 4 พัฒนาทักษะบางอย่างเพื่อเป็นที่ยอมรับของสังคม

ขั้นที่ 5 Cognitive Need ความต้องการความรู้ ขั้นนี้เป็นขั้นที่เราต้องการความรู้
อะไรบางอย่าง เช่น เกิดความสนใจทางด้านธุรกิจ และหาข้อมูลความรู้เพื่อพัฒนาตัวเอง เพื่อเสริม
ความสนใจ ในสมัยก่อนการหาข้อมูลไม่ได้ง่ายตายเหมือนกับในสมัยนี้ ในสมัยก่อนจะต้องค้นหาตำรา
หาหนังสืออ่าน และการอ่านก็คือความรู้ ถ้าในสมัยนี้หากมีความสนใจด้านไหนก็สามารถหาความรู้ได้
อย่างง่ายตาย มองดูเหมือนเป็นเรื่องพื้นฐาน แต่จริงๆแล้วการที่เราจะสนใจบางสิ่งบางอย่าง อย่าง
แท้จริงและหาความรู้ประกอบเพื่อพัฒนาความสนใจหรือแม้กระทั่งทักษะบางอย่างนั้นเป็นเรื่องที่ยาก
หรือแม้กระทั่งการหาความรู้เพื่อเข้าใจสิ่งที่อยู่รอบตัวให้มากขึ้นด้วยเช่นกัน

ขั้นที่ 6 Aesthetic Need ความต้องการความงาม ในขั้นนี้จะมองเห็นความงาม
ในสภาพแวดล้อม เพื่อให้รู้สึกจรจโรจใจ ไม่ใช่เรามองเห็นความสวยงามของท้องทะเลแล้วเรารู้สึกพอใจ
แต่มันจะเริ่มจากการมองเห็นความงามของโลกนี้ ไม่ว่าจะเป็นรอยยิ้มของทารก หรือเด็กเดินจูงมือ
ที่เดินกันเป็นฝูง หรือแม้กระทั่งเห็นความงามในสิ่งที่แปลกๆ เช่น ห้องที่มีมิติ หรืองานศิลปะที่มีมนต์

แปลกๆ Abstract เมื่อเรามองเห็นความงามของโลกใบนี้ ก็จะมีความต้องการในขั้นนี้ ต้องการเป็นเจ้าของความงาม เดินทางไปต่างประเทศเพื่อไปถ่ายรูปในเมืองที่ชอบ สถานที่ที่ชอบ หรือต้องการความงดงามจากสิ่งแวดล้อมรอบตัว ของประดับตกแต่งเพื่อทำให้เรารู้สึกดีมากขึ้นเมื่ออยู่ในบ้าน

ขั้นที่ 7 Self-Actualization Need ความต้องการค้นพบอัตลักษณ์แห่งตน เรารู้ว่าเราคือใคร ตั้งคำถามกับตัวเอง สำหรับผมเรื่องนี้สำคัญมาก คือการตั้งคำถามกับตัวเอง เกิดมาทำไม ตายไปจะไปไหน จะทำอะไรต่อไป หนีอะไร จะพัฒนาตัวเองได้อย่างไร ทำไมโลกนี้ถึงเลวร้ายขนาดนี้ ทำไมโลกนี้ถึงงดงามขนาดนี้ คำถามต่างๆ จะหล่อหลอมเป็นบุคลิกภาพของเรา และจะเกิดอัตลักษณ์แห่งตนที่เป็นรูปแบบเฉพาะตัว ป็นลายเซ็นของเราเอง Maslow จะชอบยกตัวอย่างของ Abraham Lincoln และ Albert Einstein ซึ่งทั้งคู่ค้นพบตัวเองและทำในสิ่งที่ยิ่งใหญ่ให้กับโลกใบนี้ ขั้นนี้สำหรับผมไม่ใช่อะไรที่ซับซ้อน แค่ตั้งคำถามกับตัวเอง และต้องการที่จะเปิด พยายามจะเป็น นั่นคือการค้นพบ Self-Actualization

ขั้นที่ 8 Transcendence Need ความต้องการอยู่เหนือสามัญสำนึก ผมใช้คำว่าสามัญสำนึกเพราะขั้นนี้ จะไปถึงได้ เมื่อเราอยู่เหนือความเข้าใจทั่วไปของมนุษย์ เหมือนเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ เข้าใจซึ่งความทุกข์ ความสุข ในขั้นนี้จะคล้ายของภาวะนิพพานของศาสนาพุทธ ต้องการที่จะมองโลกเปลี่ยนไป ต้องการที่จะอยู่เหนือความเข้าใจทั่วไปของมนุษย์ หรือเรียกว่าสามัญสำนึกของมนุษย์ อาจจะได้ไม่ได้พูดถึงชาติหน้าหรือการไม่เกิดแบบนิพพานเชิงพุทธศาสนา แต่เป็นภาวะที่เข้าใจโลกทั้งหมดที่เกิดขึ้นรอบๆ ตัวเรา

สุรางค์ ไคว่ตระกูล. 2559. จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

โคร้างสร้างของความหวังตามแนวของแลนจ์ (Lange, 1988, p.1094)

ยังก์ (Young, 1973) กระบวนการหรือสภาวะทางด้านความรู้สึกที่ถูกทำให้หวั่นไหว แสดงออกมาโดยการเปลี่ยนแปลงของกล้ามเนื้อเรียบ (Smooth muscles) ต่อมต่าง ๆ และ พฤติกรรมรวม (Gross behavior)

นักจิตวิทยา เป็นภาวะไม่คงที่ โดยอารมณ์มีลักษณะสำคัญ 4 ประการ คือ

1. ไม่ใช่พฤติกรรมภายนอกหรือความคิดเฉพาะอย่าง แต่เป็นประสบการณ์ความรู้สึกส่วนบุคคล
2. เป็นความรู้สึกที่รุนแรงและมีการแสดงออกทางอารมณ์ที่แตกต่างไปจากการกระทำปกติทั่วไป เช่นเมื่อมีอารมณ์กลัวจะมีอาการมือสั่น
3. มีความรู้สึกซับซ้อนกว่าความรู้สึกทางร่างกายอื่นๆ บุคคลจะประเมินหรือแปลความหมายของสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องแล้วจึงจะเกิดอารมณ์

4. เกิดร่วมกับการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ เช่นเมื่อรู้สึกประหลาดใจ จะเบิกตาโตการ
จัดประเภทของอารมณ์

โรเบิร์ต (Robert ,1980) อารมณ์พื้นฐานมี 8 ชนิด คือ กลัว (Fear) ประหลาดใจ
(Surprise) เศร้าเสียใจ (Sadness) รังเกียจ (Disgust) โกรธ (Anger) ความหวัง (Anticipate) รื่นเริง
(Joy) และยอมรับ (Acceptance)

อารมณ์ทั้ง 8 ชนิดสามารถแปรเปลี่ยนตามระดับเข้มของอารมณ์ และมีชื่อเรียก
ต่างกัน เช่น อารมณ์เศร้า จะมีระดับตั้งแต่ เศร้า เสียใจ ทุกใจ เป็นต้น (อารมณ์ที่มีระดับความเข้มข้น
ไม่เป็นอารมณ์)

อารมณ์ผสมผสานกันเป็นอารมณ์ที่ซับซ้อน เช่น เด็กกำลังกินคุกกี้ อาจรู้สึกรื่นเริง
เพราะได้กินคุกกี้ ผสมกับความกลัวหรือความรู้สึกผิด (Guilt) เพราะขโมยคุกกี้เขามากิน

จาค แพงค์เซปป์ (Jak Panksepp,1982) ได้กล่าวว่า อารมณ์พื้นฐานมี 4 ชนิด ได้แก่
คาดหวัง (Expectancy) เดือดดาล (Rage) ตื่นตระหนก (Panic) หวาดกลัว (Fear)

อารมณ์พื้นฐานแต่ละชนิดเกิดขึ้นสัมพันธ์กับตำแหน่งสมองที่ตั้งอยู่บริเวณไฮโปธา
ลามัส แต่ละจุดบนสมองสนองต่ออารมณ์ต่างชนิดกัน

อาศัยการแปลข้อมูลที่ถูกกระตุ้นจากสิ่งแวดล้อม เป็นกระแสประสาท ส่งไปยัง
ประสาทมอเตอร์

ทำให้เกิดอาการที่สอดคล้องกับอารมณ์ต่างๆ อารมณ์กับพลังจิตใจ

ตามธรรมชาติอารมณ์กับพลังจิตใจยังไม่อาจชี้ชัดได้ว่าเป็นพวกเดียวกันหรือไม่ เช่น
ความกลัว ความโกรธ ความสุข และความเศร้าโศก ถูกจัดเป็นอารมณ์ ความหิว ความกระหาย และ
ความอ่อนเพลีย ถูกจัดเป็นพลังจิตใจ

นักจิตวิทยาแยกแยะอารมณ์เพื่อให้ความหมายมากขึ้น ดังนี้

1. อารมณ์พวกที่ก่อให้เกิดความพึงพอใจ (Pleasant) เช่นความสุข ความรัก
2. อารมณ์พวกที่ก่อให้เกิดความไม่พึงพอใจ (Unpleasant) เช่น ความโกรธ ความ
กลัวการแยกอารมณ์อย่างนี้ มุ่งประเด็นที่อยากเข้ามา (Approach) และอารมณ์ที่อยากหลีกเลี่ยง
(Avoidance)

ลักษณะ สรวิวัฒน์ (2527) กล่าวว่า อาเวค คือ Emotion ซึ่งเดิมเคยแปลว่าอารมณ์
คณะกรรมการบัญญัติศัพท์เห็นว่าทางอารมณ์ตรงกับคำว่า Mood มากกว่า จึงใช้คำว่า อาเวค แทนคำ
Emotion ตามศัพท์เดิมอาเวค แปลว่ารีบด่วนหรือปั่นป่วนเพราะความตื่นเต้น

คำว่า Emotion หมายถึง อารมณ์ (Mood) ซึ่งหมายถึงสภาวะของจิตใจใน
ขณะหนึ่ง เช่น เรามักจะพูดว่าวันนี้อารมณ์ไม่ดีใครอย่ามายั่วนะ หรือบางคนมาขอให้ช่วยแต่งกลอนให้
อาจตอบสั้นๆ ว่า “ยังไม่มีอารมณ์”

นอกจากนี้อารมณ์โดยทั่วๆ ไปเรามักจะหมายถึงความรู้สึก (Feeling) ต่างๆ เช่น ดีใจ เสียใจ ตื่นเต้น ชิงชัง ฯลฯ

อาเวค เป็นคำที่ยากแก่การที่จะให้ความหมายเฉพาะเจาะจงลงไป อย่างไรก็ตามได้มีผู้พยายามให้ความหมายไว้ ดังนี้

1. ตามราชาศัพท์ (มาจากภาษาลาตินคือคำว่า Emovere ซึ่งหมายถึง “to Stir” หรือ “up set” หมายถึง ความริบด่วน หรือความปั่นป่วน อันเนื่องมาจากความเร้าร้อนหรือความตื่นเต้น

2. เครทซ์ และครัทซ์ฟีลด์ (Kretsch & Crutchfield) กล่าวว่า อาเวค คือ ความตึงเครียดซึ่งทำให้อินทรีย์พร้อมที่แสดงออกเพื่อความสนองความต้องการของมนุษย์

3. อาเวค คืออะไร

แม้ว่าอาเวคจะเป็นสิ่งใกล้ชิดกับชีวิตของคนเพียงใดก็ตาม แม้ทุกคนจะมีอาเวควันละหลายๆ ครั้งก็ตาม ที่จะจับให้มั่นว่าอาเวค คืออะไรเป็นของยากยิ่ง ในการพิจารณาคำนิยามของอาเวค เราจะต้องสังเกตพิจารณาให้ชัดเจนเสียก่อนว่า ขณะที่อินทรีย์มีอาเวคอินทรีย์แสดงพฤติกรรมใดออกมาบ้าง

ขั้นแรกเราอาจจะกล่าวคลุมๆ ได้ขณะที่คนมีอาเวค จิตใจของคนอยู่ในสภาพปั่นป่วนตื่นเต้นและพฤติกรรมของคนไม่ดำเนินไปตามกระสวยปกติ เราเห็นเช่นนี้ว่าชัดเจนในพฤติกรรมที่เกิดจากอาเวคบางอันเช่นความกลัวความโกรธอย่างรุนแรง ขณะที่คนโกรธหรือกลัวหน้าตาทำทางผิดไปจากปกติมาก ทั้งการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของร่างกายก็มีมากระบบประสาทอัตโนมัติทำงานเกิดสมดุล อเดรนาลินขับออกเกล็ดและไหลเข้าผสมกับเลือด และมีการเปลี่ยนแปลงในการหายใจของปอด การสูดฉีดเลือดของหัวใจน้อยลงของอาหารไม่ออก งานของกระเพาะและลำไส้ไม่ปกติ

ขณะที่คนมีอาเวคเช่นนี้จะมีอาการเปลี่ยนแปลงในท่าทางและทางสรีรวิทยาทางร่างกาย เช่นเดียวกัน อาการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ชัดซึ้งแต่ไม่เด่นชัดเกินปกติมากเท่ากับอาการเปลี่ยนแปลงในเมื่อคนมีอาเวคโกรธหรือ กลัว ตัวคนผู้มีอาเวคก็ไม่รู้สึกว่ามีพฤติกรรมต่างๆ ไปชัดเจนเงินผิดไปจากปกติ อย่างที่เกิดแก่พฤติกรรมที่เกิดจากอาเวคชนิดตื่นเต้นรุนแรง

ดังนั้น เราจะเห็นว่าลักษณะสำคัญของอาเวค คือ การเปลี่ยนแปลงในสภาพของจิตและของพฤติกรรมจนจิตและพฤติกรรมมิได้อยู่อย่างสภาพปกติ

อาเวคแบ่งออกเป็น 2 ชนิด โดยถือเอาความเปลี่ยนแปลงในสภาพจิตเป็นเกณฑ์ คือ

1. อาเวคที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างซาบซึ้ง (Emotion of Profound Disturbance) เช่นความเห็นอกเห็นใจ ความรักเด็ก ความเศร้า ความเหงาหงอย ความเปลี่ยนแปลงชนิดนี้เป็นไปอย่างช้าๆ แต่ว่าซาบซาไปทั่วร่างกาย และบางทีหนักหน่วงอยู่ในจิต พฤติกรรมที่เกิดคู่กับอาเวคชนิดนี้ไปค่อยข้างเฉื่อยชาเรียบร้อยไม่ชัดเจนเงิน

2. อาเวคที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างตื่นเต้นรุนแรง เช่น ความกลัว ความตื่นเต้น (เช่น ที่เกิดจากการดูกีฬา ฯลฯ) ความเปลี่ยนแปลงเป็นไปอย่างรวดเร็วรุนแรงประจุกพายุ จิตใจสั้นสะเทือน วาบหวิวไปทั่วร่างกายพฤติกรรมที่เกิดคู่กับอาเวคชนิดนี้มีอาการรวดเร็วสั้นระริก โผงผาง พรวดพราด ไม่ราบรื่น หรือบางที่ตัวแข็งตริงไม่กระดุกกระดิกเลย ในส่วนที่เป็การประสบภายใน (Subjective Experience) เราารู้ได้ดีว่าโดยอาศัยความช่วยเหลือของเครื่องมือสำเร็จ

อารี พันธมณี (2534) นักจิตวิทยาได้แบ่งอารมณ์ที่สำคัญ และมีอิทธิพลต่อ มนุษย์ ออกเป็น 3 ประเภทคือ 1.อารมณ์กลัว 2.อารมณ์โกรธ 3.อารมณ์รัก

อารมณ์กลัว (Fear, Miller, 1948.) นักจิตวิทยาเชื่อว่าอารมณ์กลัว สามารถที่จะ ปลุกฝังให้เกิดขึ้นได้ และถ้าความกลัวนี้ได้สะสมไว้นานและมาก จะทำให้กลายเป็นคนที่มี ความกลัว โดยไม่มีเหตุผล (Phobia) เช่น กลัวความสูง กลัวเชื้อโรค กลัวฝุ่นละออง เป็นต้น นอกจากนี้อารมณ์ กลัวจะก่อให้เกิดอารมณ์อื่นเกิดขึ้นได้ เช่น อารมณ์วิตกกังวล ซึ่งเป็นลักษณะของความกลัวต่อสิ่งที่ยัง ไม่ได้เกิดขึ้น เป็นความรู้สึกกังวลไปเองล่วงหน้า นอกจากนี้อารมณ์ทั้ง 3 ชนิด คือ อารมณ์กลัว อารมณ์ รัก และอารมณ์โกรธ อาจผลสมรวมตัวกันเป็อารมณ์รัก นั่นก็คือ กลัวที่จะสูญเสียความรักแก่คู่แข่ง นั้นเอง

โครงสร้างของความหวังตามแนวของแลนจ์ (Lange, 1988, p.1094) พัฒนาการ ด้านอารมณ์ หมายถึง การเปลี่ยนแปลงตามวัยและระหว่างวัยที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ของบุคคล ซึ่ง บุคคลในเรื่องใดเพื่อจะได้ส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์แตกต่างกันไป อย่างไรก็ตามโดยทั่วไปมักจะมี อารมณ์หลักๆ 2 ประเภท ได้แก่

1. อารมณ์ด้านลบหรืออารมณ์ฝ่ายทุกข์ เป็นสภาพอารมณ์ที่บุคคลไม่ปรารถนาให้ เกิดขึ้นกับตนหรือกับคนที่ตนรัก เพราะเมื่อเกิดขึ้นแล้วทำให้เกิดความบีบคั้น ทนได้ยาก โดยทั่วไปมี อารมณ์ใหญ่ๆ อยู่ 2 ประเภท 2 ประเภท คือ “ความโกรธ และอารมณ์กลัว” ซึ่งในภาษาไทยมีถ้อยคำ ที่ใช้เรียกสภาวะอารมณ์ฝ่ายทุกข์อย่างหลากหลาย เช่น ความโกรธ ความกลัว ความหงุดหงิด เป็อ หน่าย เซ็ง รำคาญ เกลียด เกรียด แค้น เคือง ชิงชัง โมโห อาฆาต พยาบาท รุ่มร้อน ระแวงสงสัย ฟุ้งซ่าน สับสน กังวล ขุ่นมัว งุมงู วิตก กังวล หวาดกลัว ลังเล ผิดหวัง น้อยใจ ระทม ขมขื่น อิจฉา ริษยา ท้อแท้ ท้อถอย สิ้นหวัง อ้างว้าง หัวหัวเหว โดดเดี่ยว โหยหา รันทด ทดหู่ ท้อเหี่ยว หงอยเหงา อึดอัด คับข้อง เศร้าหมอง น้อยเนื้อต่ำใจ ต้อยค่า ไร้ค่า เป็นต้น ภาวะอารมณ์ดังกล่าวอาจนำไปสู่การ ทำร้ายตนเอง และ / หรือ ผู้อื่นได้

2. อารมณ์ด้านบวก หรือ อารมณ์ฝ่ายสุข เป็นสภาพอารมณ์ที่บุคคลปรารถนาให้เกิด ขึ้นกับตนและผู้คนรอบข้าง เพราะเมื่อเกิดขึ้นแล้วทำให้เกิดความสุขสบายใจ ในภาษาไทยมีถ้อยคำที่ ใช้เรียกอารมณ์ฝ่ายสุขอย่างหลากหลาย เช่น ความรัก ความเชื่อมั่น ศรัทธา ภาคภูมิใจ เห็นคุณค่า ปลื้ม ปิติ ยินดี ดีใจ ฟังพอใจ ชอบใจ สบายใจ ว่างใจ ปลอดภัย โลงใจ เบาใจ มั่นใจ มีกำลังใจ

สนุกสนาน เบิกบาน มุ่งมั่น ไร่เรียงแจ่มใส สุข สงบ อิ่มเอม อุ่นใจ ตลอดจนความรู้สึกมั่นคงในอารมณ์ และมีจิตใจที่เปี่ยมด้วยความรู้สึกเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา เป็นต้น ภาวะอารมณ์ดังกล่าว เป็นพลังผลักดันให้บุคคลสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามทั้งต่อตนเองและผู้คนรอบข้าง

พัฒนาการของการแสดงออกทางอารมณ์ต่าง ๆ ดังกล่าวนั้น ในวัยเด็กที่ยังไม่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่ดีมักจะแสดงออกอย่างตรงไปตรงมา มีความรุนแรง ไม่คงที่ และขาดการควบคุม แต่ตามประสบการณ์การเรียนรู้ของแต่ละบุคคล

นิตยสารของคนฉลาด ชานา เรโบว์วิคซ์ (Shana Levbowicz, 2016)

1. ปรับตัวและยืดหยุ่น

คำตอบใน Quora มากมายระบุว่า คนฉลาดจะมีความยืดหยุ่นและปรับตัวได้ดีในสถานการณ์ต่างๆ

บางคำตอบเขียนไว้ว่า คนฉลาดสามารถทำสิ่งต่างๆ ได้สำเร็จ โดยไม่หวั่นไหวกับความไม่ชัดเจนหรือข้อจำกัดที่มี

งานวิจัยด้านจิตวิทยาสันับสนุนถึงความจริงข้อนี้ว่า สติปัญญาคือความสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อรับมือได้ดีขึ้นในสภาพแวดล้อมที่คุณอยู่หรือเปลี่ยนไป

2. รู้ว่าตัวเองไม่รู้

ไม่กลัวที่จะพูดว่า “ฉันไม่รู้” และพร้อมจะเรียนรู้ในสิ่งที่ตัวเองไม่รู้ ข้อสังเกตของจิม ไวน์เนอร์ (Jim Winer) ใน Quora ทำให้นึกถึงผลงานศึกษาศาสสิกของ จัสติน ครูเกอร์ (Justin Kruger) และ เดวิด ดันนิง (David Dunning) ที่พบว่า คนที่ไม่ฉลาด จะประเมินความสามารถตัวเองสูงกว่าความเป็นจริง

จากการทดลองครั้งหนึ่งระบุว่า นักเรียนกลุ่มที่ได้คะแนนต่ำที่สุดจากการให้ลองทำข้อสอบ ประเมินคำตอบที่ตัวเองจะตอบถูกได้เพียง 50 เปอร์เซ็นต์ ขณะที่นักเรียนกลุ่มที่ได้คะแนนสูงสุดประเมินได้ใกล้เคียงกับความเป็นจริงกว่ามาก

3. สนใจใคร่รู้ตลอดเวลา

อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์ เคยพูดถึงตัวเองว่า “ผมไม่ได้มีความสามารถพิเศษอะไร ผมเป็นแค่คนอยากรู้อยากเห็นแค่นั้นเอง”

งานวิจัยที่ตีพิมพ์ในปี 2016 ระบุว่า การได้เปิดโลกในวัยเด็กนั้นสัมพันธ์กับความสนใจใคร่รู้ตอนเป็นผู้ใหญ่

นักวิทยาศาสตร์ได้ติดตามชีวิตคนที่เกิดในสหราชอาณาจักรหลายพันคนเป็นเวลา 50 ปี พบว่า เด็กที่ทำคะแนนการทดสอบ IQ ได้สูง เมื่อตอนอายุ 11 ปี มีแนวโน้มที่จะเปิดโลกและสนใจใคร่รู้มากกว่าเด็กคนอื่นๆ เมื่อพวกเขาเมื่ออายุ 50 ปี

4. เปิดกว้าง

คนที่ฉลาดจะไม่ปิดตัวเอง เมื่อมีโอกาสหรือไอเดียใหม่ๆ เข้ามา นักจิตวิทยาหลายคนกล่าวว่า คนเปิดใจ คือคนที่มักจะมองหาทางเลือกต่างๆ แล้วชั่งน้ำหนักเพื่อหาเหตุผลที่เข้าท่าที่สุด

“คนเหล่านี้จะเกลียดการยอมรับอะไรต่างๆ จนกว่าจะมีหลักฐานที่ยืนยันได้จริงๆ” คำตอบหนึ่งในเว็บไซต์ Quora ระบุ

5. ชอบอยู่กับตัวเอง

คนที่ฉลาดจะมีความเป็นปัจเจก งานวิจัยบางชิ้นระบุ คนที่ฉลาดนั้นชอบเข้าสังคมกับเพื่อนๆ น้อยกว่าคนทั่วไป

แม้ในรายงานจะไม่ได้ระบุถึงสาเหตุที่คนฉลาดชอบใช้เวลาอยู่กับตัวเอง แต่อาจคาดเดาได้ว่า พวกเขาอาจใช้เวลาเหล่านั้นขบคิดกับคำถามหรือบางเรื่องที่ตัวเองกำลังสนใจ

ซึ่งในชีวิตจริง ก็มีหลายครั้งที่เราคิดไอเดียเจ๋งๆ ได้ในเวลาที่อยู่คนเดียว

6. มีวินัย

นักวิทยาศาสตร์พบว่า ความมีวินัย (self-control หรือความสามารถในการควบคุมตัวเอง) มีความเกี่ยวข้องกับความฉลาด จากการศึกษาในปี 2009 ได้ให้ผู้ร่วมทดลองเลือกระหว่าง การได้รับเงินจำนวนหนึ่งทันที หรือจะรอรับเงินก้อนใหญ่ในภายหลัง

ผลปรากฏว่า ผู้ร่วมทดลองที่เลือกรอรับเงินก้อนใหญ่ (ในแง่หนึ่ง คือ มีความสามารถในการควบคุมตัวเอง) มักจะทำคะแนนในการทดสอบสติปัญญาได้สูงกว่า

7. มีอารมณ์ขัน

“ผมชอบคนตลก เพราะคนตลกส่วนใหญ่ มักจะเป็นคนฉลาด” เป็นเอก รัตนเรือง เคยกล่าวประโยคนี้ในการให้สัมภาษณ์ครั้งหนึ่ง

ถ้าคุณสงสัยว่า จริงหรือ? แล้วไปถามนักวิทยาศาสตร์ คำตอบที่ได้รับคือ “จริง” มีงานศึกษาชิ้นหนึ่งระบุว่า คนที่ทำคะแนนการเขียนคำบรรยายการ์ตูนตลกได้สูงกว่า เป็นตัวชี้วัดความฉลาดด้านการใช้ภาษา

ขณะที่งานศึกษาอีกชิ้นระบุว่า นักแสดงตลกมักจะทำคะแนนความฉลาดทางด้านภาษาได้สูงกว่าค่าเฉลี่ยของคนทั่วไป

8. เอาใจใส่คนรอบข้าง

นักจิตวิทยาบางคนพูดถึง ‘ความเอาใจใส่’ ว่าเป็นความเอาใจใส่ในเรื่องความต้องการและความรู้สึกของผู้อื่น และทำในสิ่งที่คนเหล่านั้นต้องการ คือส่วนสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์

ขณะเดียวกันความฉลาดทางอารมณ์ยังหมายถึง ความสนใจที่จะพูดคุยกับ
ผู้คนใหม่ๆ และพร้อมที่เรียนรู้สิ่งต่างๆ จากคนเหล่านั้น

9. เชื่อมโยงความคิดในเรื่องต่างๆ ได้

คนฉลาดจะมองเห็นในสิ่งที่คนอื่นไม่เห็น เพราะว่าพวกเขาสามารถเชื่อมโยง
ความคิดจากเรื่องที่อยู่เหมือนจะไม่เกี่ยวข้องกันได้

“คุณคิดว่า ซาซิมิกับแตงโมไม่เกี่ยวข้องกันอย่างไร? บอกเลยว่าคุณคิดผิด
เพราะว่าทั้งสองอย่างต้องกินตอนที่ ‘ดิบ’ และ ‘เย็น’ ”

อีลอน มัสก์ เจ้าของรถยนต์ไฟฟ้า Tesla และ โครงการ Space X ที่มีแผนจะ
ขนส่งคนไปดาวอังคาร รวมถึงไอเดียการขนส่งคนอย่างรวดเร็วอย่าง Hyperloop และ Solar
City บริษัทพลังงานแสงอาทิตย์ ซึ่งแต่ละไอเดียล้วนสิ้นสะเทือนและพลิกโลก คือตัวอย่างของการ
เชื่อมโยงความคิดในเรื่องต่างๆ ได้เป็นอย่างดี

ซึ่งทั้งหมดนี้ ส่วนหนึ่งมาจากการสะสมความรู้ (อีลอน มัสก์ ชอบอ่านหนังสือ
สมัยชั้นประถมเขาอ่านหนังสือ 10 ชั่วโมงต่อวัน อ่านทุกสิ่งในห้องสมุด รวมถึงสารานุกรม
Britannica ทั้งหมด) และการเชื่อมโยงแหล่งข้อมูลมหาศาลที่อยู่ในหัว

10. ผัดวันประกันพรุ่ง!?

นักวิทยาศาสตร์หลายคนกล่าวว่า คนฉลาดจะผัดวันประกันพรุ่งจากงานที่ทำ
ประจำวันหรือทำซ้ำๆ เมื่อพวกเขาพบเป้าหมายหรือสิ่งที่สำคัญกว่า นักจิตวิทยาชื่อ อัดัม แกรนต์
(Adam Grant) กล่าวว่า นี่คือหัวใจของการสร้างนวัตกรรม

“เมื่อ สตีฟ จ๊อบส์ ต้องการหาความเป็นไปได้ใหม่ๆ เขาจะใช้เวลาไปกับการ
ถกเถียงเพื่อหาไอเดียที่แตกต่าง และพร้อมจะหันหลังให้กับไอเดียที่คุ้นเคย ฟันๆ หรืออะไรที่คน
เขาได้”

11. ใคร่ครวญกับคำถามยากๆ

“คนฉลาดมักจะมีคำถามเกี่ยวกับจักรวาลและความหมายของชีวิต” บาง
คำตอบใน Quora ระบุ “พวกเขา มักจะถาม อะไรคือแก่นแท้ของสรรพสิ่ง?”

สรุป ความหวังนั้นมีองค์ประกอบที่สำคัญที่อยู่ภายในตนทางด้านอารมณ์และ
ความคิดหรือสติปัญญา ที่มีความหลากหลายซับซ้อนอยู่ในตัวเราที่เป็นเรื่องของความต้องการ
ความปรารถนาอยากได้อะไรอยากมีอยากเป็นอยากสำเร็จ จึงทำให้เกิดกระบวนการทางด้านต่างๆ
เพื่อที่จะผลักดันให้ไปสู่เป้าหมายที่ตั้งใจไว้โดยกระบวนการทางสติปัญญาที่แสดงออกมาสู่การวางแผน
แนวทางต่างๆ และมีแรงผลักดันภายในที่ทำให้เกิดพลังแห่งความมุ่งมั่น โดยการแสดงออกมาเป็น
พฤติกรรมต่างๆ ที่แสดงออก เป็นการกระทำต่างๆ ที่มุ่งสู่ความสำเร็จในอนาคตนั่นเอง

1.4 ความหวังตามคำสอนของพระคริสต์ธรรมคัมภีร์

สดด.33:18-19 “แต่องค์พระผู้เป็นเจ้าทรงเฝ้าดูบรรดาผู้ที่ยำเกรงพระองค์ ผู้ที่หวังในความรักมั่นคงของพระองค์เพื่อจะทรงช่วยกู้พวกเขาให้พ้นจากความตาย และรักษาพวกเขาให้มีชีวิตอยู่ในคราวกันดารอาหาร”

พระคัมภีร์มีเขียนเกี่ยวกับความหวังไว้ ดังนี้

พระคัมภีร์ใหม่ใช้คำว่า **ελπίς** elpis (เอล - พีซ) (รม4:18) แม้ดูว่าจะหมดหวังแล้ว (ก็ยังหวังอยู่) รากฐาน พื้นฐานของความหวัง คือสิ่งที่หวังได้

พระคัมภีร์เดิมใช้คำว่า **Ελπιζω** elpizō (เอล-พี-โซ) ในการแปลเป็นคำกริยาในภาษาฮีบรู ของ คำว่า “**Εχων-πίστη**” “Trusting” ความวางใจ - ความหวัง

พระคริสต์ธรรมคัมภีร์พันธสัญญาเดิม

สดด.9:18 39:7 62:5 71:5 78:7 119:43 119:116 145:15 146:5 พศด.3:18 , 21, 24 นธ.1:12 1พศด.29:15 อสร. 10:2 โยบ. 4:6 5:16 8:13 11:18 ,20 13:15 14:7 ,19 17:15 19:10 27:8 41:9 อสค. 19:5 37:11 ฮชย. 2:15 ศคย. 9:5 ,12 สภษ. 10:28 11:23 13:12 19:18 23:18 24:14 26:12 29:20 ปญจ. 9:4 อสย.20:5 ยรม. 14:8 17:13 23:16 29:11 50:7

พระคริสต์ธรรมคัมภีร์พันธสัญญาใหม่

มธ.12:21 ลก.24:21 ยน.5:45 กจ.2:26 16:19 23:6 24:15 26:6 27:20 28:20 รม.4:18 5:2,4,5 8:20-21,24 12:12 15:4,12-13 1คร.9:10 13:7,13 15:19,23 2คร. 1:7 3:12 10:15 กท.4:18 5:5 อฟ.1:12,18 2:12 4:4 1ธส.1:3 2:19 3:6 4:13 5:8 2ธส.2:16 ฟป. 1:20 คส. 1:5,23,27 1ทธ.1:1 ,4:10 ทต.1-2 2:13 3:7 ฮบ.3:16 6:11,18-19 7:19 10:23 1ปต.1:3,13,21 3:15 1ยน.3:3

1. **ελπίς** elpis (เอล - พีซ) เป็นคำทั่วไปสำหรับการคาดการณ์เหตุการณ์ในอนาคตทุกชนิด ความดี (ความหวัง) หรือความชั่วร้าย (ความกลัว) ดังนั้นมันไม่เพียงหมายถึงแต่ความหวัง แต่ยังคาดหวัง สมมุติคิด ความหวังในการดำรงชีวิตไม่เป็นที่รู้จักในทัศนคติทางศาสนาขั้นพื้นฐานในวัฒนธรรมกรีก ในการวิเคราะห์ขั้นสุดท้าย ผู้คนยืนอยู่อย่างไร้ความหวัง ก่อนความรู้สึกผิดและความตาย

2. (a) **Ελπιζω** elpizō (เอล-พี-โซ) ในการแปลเป็นคำกริยาในภาษาฮีบรู ของ คำว่า “**Εχων-πίστη**” “Trusting” ความวางใจ - ความหวัง เป็นการกระทำที่เกิดขึ้นในสัญญาและคำเตือนสติ แต่ส่วนใหญ่เป็นการยอมรับคำรับรอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในหนังสือสดุดี

(b) ในพันธสัญญาเดิม ข้อความจะเป็นคำกริยา หรือ คำนามที่อธิบายถึงความหวัง ครั้งหนึ่งทำเช่นนี้ในความรู้สึกทางโลก ในสิ่งเหล่านี้เป็นความคาดหวังรวมกับความมั่นใจและความตั้ง

เครียดมุ่งตรงไปยังวัตถุประสงค์หรือเหตุการณ์ที่ต้องการบางอย่างที่แน่นอนซึ่งกำลังรออยู่ในอนาคต สิ่ง que แสดงให้เห็นถึงการตัดสินใจความหวังนี้คือในหลายๆ ทางแม้จะมีความรุนแรงส่วนตัวความหวังนั้นก็ไร้ประโยชน์

(c) ความหวังในพระเจ้ามักจะเป็นสิ่งที่เหนือกว่าของ OT แม้ว่าจะไม่มีคำเฉพาะเกิดขึ้นก็ตาม ในโครงสร้างที่เป็นทางการคล้ายกับความหวังทางโลก แต่มีความแตกต่างในเนื้อหาพื้นฐานและผลกระทบ ในหลาย ๆ ทางศรัทธาของอิสราเอลตั้งชื่อ Yahweh เป็นวัตถุประสงค์และรับประกันความหวัง: เช่น

สดุดี 71: 5 เยเรมีย์ 14: 8, 17: 13 สดุดี 52: 9 สดุดี 130: 5 อีสยาห์ 51: 5 ปฐมกาล 49: 18

ในศาสนศาสตร์เชิงอนาคตบริบทของความหวังไม่ได้ถูกใส่ในเชิงลักษณะนามธรรม แต่ถูกใส่ในลักษณะในเชิงนิมิต เพราะฉะนั้นโดยเหตุผลนี้ คำว่า “ความหวัง” ซึ่งถูกกล่าวถึงในหลายๆ ครั้งจึงเป็นลักษณะของนิมิต เช่น ในพระธรรมต่างๆ ที่เกี่ยวกับอนาคตศาสตร์ (อีสยาห์ 25: 9, 42: 4; 51: 5; ฮีบรู 2: 3) ฉะนั้นแล้วขอบของความหมายของความหวังในพระคัมภีร์เดิมจึงยืดออกไปมากกว่าสิ่งที่พยานทั้งหมดสามารถเห็นในคำที่เกี่ยวข้องกับความหวังส่วนตัว หรือคำที่เกี่ยวข้องกับชีวิตของแต่ละคน (กว้างกว่าเรื่องของบุคคล) แต่เป็นการภาพรวมถึงการกลับมาของพระยาเวห์ พระสิริ รวมไปถึงการปกครองอยู่เหนือแผ่นดินโลก และเป็นกลับใจของอิสราเอล การกลับใจของประชาชาติทั้งหลาย และเป็นเรื่องราวของพันธสัญญาอันใหม่ ซึ่งมีพื้นฐานอยู่บนการอภัยโทษบาป

องค์ประกอบที่สำคัญในการบำรุงรักษาความหวังอันแท้จริง คือ ผู้เผยพระวจนะขององค์เจ้าจะพูดถึงการพิพากษา ฉะนั้นอิสราเอลจะมองไปที่พระเจ้าอย่างต่อเนื่อง ไปถึงพระคุณ (เกี่ยวข้องกับพระคุณ) ฉะนั้นแล้ว ความหวัง จะเป็นส่วนของการพูดแบบมนุษย์ (อนาคตดูเหมือนจะตาย) แต่ผู้เผยพระวจนะจะพูดถึงการพิพากษา เช่น โฮเซยา เอเสเคียล เยเรมีย์ ได้เปิดมุมมองในภาพรวมที่มาจากฟ้าสวรรค์เกี่ยวกับการเริ่มต้นใหม่

(d) ในฐานะที่เป็นท่าทีของผู้กระทำเป็นสำคัญ ความหวังถือเป็นความเชื่อ เช่นความหวังของทั้งโลก ซึ่งเป็นเนื้อแท้ของความคาดหวังส่วนบุคคล ซึ่งเป็นการมองล่วงหน้าออกไปอย่างมั่นใจ โดยไม่มีความเครียด ... พระเจ้านำออกไปในส่วนที่เป็นอนาคต ดังนั้น ความหวังเป็นการรับประกันของมิติแห่งการเปิดเผยมาถึง ... ทุกๆ สิ่งในปัจจุบันอาจจะวิ่งไปไม่เป็นตามความเชื่อในพระสัญญา แต่คนที่มีความเชื่อและความหวังในพระเจาก็จะไม่ผิดหวังในเรื่องของความหวัง เพราะความหวังนั้นก็ เป็นสิ่งที่ปลูกพวกเขาขึ้นในพระสัญญาของพระเจ้า

พระคริสตธรรมคัมภีร์พันธสัญญาใหม่

1. ἐπιθυμία και ἐλπίδα (elpizo and elpis) (เอล – พืช)(ดูเหมือนว่าหมดหวังแล้วก็ยังหวังอยู่ รม.4:18 รากฐานหรือพื้นฐานของความหวัง; สิ่งที่จะหวังจะได้)

มีบทบาทสำคัญในส่วนของพระคัมภีร์ ส่วนของเป็นคำที่มาจากคำกริยา แต่ทำหน้าที่อื่น (เช่น “หวัง” – กริยา เป็น “ความหวัง” – คำนาม) เช่นใน มัทธิว 12: 21 = อีสยาห์ 42: 4 ... ใช้ในลักษณะของความหวังในตัวบุคคลผู้หวัง การย้ายโดยหลักของความหวังนั้นอาจพบในข้อเขียนของอัครทูตเปาโล และใน พระธรรมกิจการด้วย ใช้เป็นคำกริยาแปลงเป็นคำนาม และใช้เป็นส่วนๆ ไป เช่น ความหวังของอิสราเอล ซึ่งใช้ในการตีความในฐานะ ความหวังของการฟื้นคืนพระชนม์ขึ้นมา

Ἐγκριση (Apelpizo) หมายถึง หยุดที่จะหวัง, เลิกที่จะหวัง หรือสงสัย ในพระคัมภีร์ใหม่เกิดขึ้นใน ลูกา 6: 35 ซึ่งไม่ว่าอย่างไรเราได้ออกมาจากความหมายที่ปกติ คือ หวังบางสิ่งบางอย่างที่จะได้รับกลับมา

Ἀπαγόρευση (Proelpizo) หมายถึง หวังไปล่วงหน้า เกิดขึ้นใน เอเฟซัส 1:12 – คำว่า “ล่วงหน้า” (“มีมาก่อน”) หมายถึงเป็นความหวังของชาวยิว ที่มีก่อนคริสเตียนต่างชาติ (ชาวยิวรู้จักความหวังของพระเมสสิยาห์ มาก่อน)

2. คำต่างๆ ในพระคัมภีร์ใหม่ ในคำกลุ่มคำนี้ ไม่เกี่ยวข้องกับเรื่องราวความหวาดกลัวต่างๆ ด้วย แต่เป็นการคาดหวังในสิ่งที่ดี เป็นความหวังที่ดีไม่ใช่เรื่องร้าย ในหลายๆ ครั้ง “**ἐλπίδα**” “elpis” ได้แยกออกมาเกี่ยวกับท่าทีส่วนบุคคล และเรื่องราวของผลประโยชน์ของความรอดที่จะได้รับ ซึ่งมุ่งประสงค์ไว้ที่ความหวังได้ชี้ทิศทางไป (กาลาเทีย 5: 5,) เป็นที่ซึ่งคำนามนี้ได้ถูกใช้ เป็นข้ออ้างอิงอย่างสมบูรณ์ (ปกติใช้เพื่อเติมเต็มเกี่ยวกับศาสนศาสตร์เกี่ยวกับอนาคต)

3. ผู้เชื่อทั้งหลายในพันธสัญญาใหม่เห็นถึงการเสด็จมาของพระเจ้าผู้ช่วยให้รอด ตามสัญญาที่บอกในแง่ของความหวังในพระคัมภีร์เดิมได้เปลี่ยนไป ในพระเยซูคริสต์วันแห่งความรอดที่สัญญาไว้ได้สิ้นสุดลงในฐานะ “วันนี้” อันยิ่งใหญ่ของพระเจ้า อนาคตก่อนหน้านี้ได้กลายเป็นสิ่งที่มีอยู่สำหรับผู้เชื่อในเรื่องความชอบธรรม ความสัมพันธ์ส่วนตัวกับพระเจ้า ความสถิตของพระวิญญาณบริสุทธิ์ และประชากรใหม่ของพระเจ้าที่ประกอบด้วยทั้งอิสราเอลและชนชาติต่าง ๆ ตั้งแต่ “วันนี้” แห่งความรอดมีเพียงความศรัทธาเท่านั้นจึงได้รับสองด้าน: สำหรับ “ตอนนี้” เราต้องเพิ่ม “ยัง” (1 ยอห์น 3: 2) เพื่อการ “มี” และ “ในพระคริสต์” ต้องเพิ่มความหวังและมองสำหรับเขา

4. ความหวังเป็นพื้นฐานที่คริสเตียนสามารถอธิบายได้ว่าเกิดใหม่เป็น “ความหวังที่มีชีวิต” (1 เปโตร 1: 3) ในลัทธินอกศาสนาที่มีความคิดเลื่อนลอยเกี่ยวกับอนาคต แต่ไม่มีความหวังในความรู้สึกปลอดภัย และอิสระจากความกลัวตาย (เอเฟซัส 2: 12; 1 เธสะโลนิกา 4: 13) ความสำคัญของความหวัง (elpis) ชี้แจงเพิ่มเติมโดยความจริงที่ว่าพร้อมกับ **πίστις** (pistis = faith) ความศรัทธา และความรัก (agape) มันเป็นส่วนหนึ่งในความพยายามของคริสเตียนยุคแรก (1 โครินธ์ 13: 13; 1 เธสะโลนิกา 1: 3) ในสามสิ่งนี้ไม่มีอันไหนที่จะแยกออกอยู่ได้โดยไม่มีอย่างอื่นมาเกี่ยวข้อง ทั้งสามถูกหยั่งรากในพระคริสต์ ยกตัวอย่างเช่น ความเชื่อที่ปราศจากความหวังนั้นว่างเปล่าและไร้ประโยชน์ (1 โครินธ์ 15: 14, 17)

5. คุณลักษณะที่สำคัญของความหวังของพันธสัญญาใหม่ แบ่งปัจจัยออกเป็นสามประการ

(a) สำหรับเนื้อหาของความหวังนั้นมีศูนย์กลางที่พระคริสต์และพระเจ้าเสมอ หัวใจของความหวังไม่ได้เป็นพรของแต่ละบุคคล แต่เป็นกฎสากลของพระเจ้าที่จะเป็นทั้งหมดในทุกสิ่ง (1 โครินธ์ 15: 28) โดยเฉพาะอย่างยิ่งเนื้อหาของ elpis นั้นหมายถึง: ความรอด (1 เรสะโลนิกา 5: 8) ชีวิตนิรันดร์ (ทิตัส 1: 2; 3:7) ความชอบธรรม (กาลาเทีย 5: 5) การฟื้นคืนชีพในร่างกายที่ไม่เน่าเปื่อย (กิจการ 23: 6) เห็นพระเจ้าและเป็นเหมือนพระองค์ (1 ยอห์น 3: 2 – 3) และสง่าราศีของพระเจ้า (โรม 5: 2)

(b) สำหรับพื้นฐานของความหวัง ไม่ได้ขึ้นอยู่กับการกระทำที่ดีของตัวเอง แต่เป็นการทำงานที่ดีของพระเจ้าในพระเยซูคริสต์ผู้ซึ่งถูกเรียกว่า "ความหวังของเรา" (1 ทิโมธี 1: 1) พระคริสต์องค์นี้ไม่ได้เป็นคนแปลกหน้าในชุมชนแห่งความหวัง แต่คนที่ผู้เชื่อยอมรับว่าเป็นพระเจ้าที่ถูกตรึงกางเขนและฟื้นคืนพระชนม์และพวกเขาารู้จักด้วยพระวิญญาณ พร้อมกับของประทานแห่งพระบุตรของพระเจ้าทำให้เรามั่นใจว่าเขาจะมอบทุกสิ่งผ่านศรัทธาในพระองค์ (โรม 8: 32) เพราะพระคริสต์ได้ฟื้นขึ้นมาในฐานะ "ผลแรก" เราก็จะฟื้นขึ้นเช่นกัน

(1 โครินธ์ 15: 20 – 23) ผู้ที่กำลังจะมานั้นคือผู้ที่ทรงสูงส่งซึ่งพระเจ้าได้ทรงตั้งไว้เหนือทุกสิ่งและประทานให้แก่คริสตจักรในฐานะที่เป็นผู้นำ (เอเฟซัส 1: 22)

(c) สำหรับธรรมชาติแล้วความหวังเป็นของประทานจากพระคุณของพระบิดา เช่นเดียวกับความศรัทธา (ความเชื่อ) ดังนั้นจึงถูกกระตุ้นผ่านข่าวสารแห่งความรอด (โคโลสี 1: 23) เป้าหมายแห่งความหวังในความรุ่งเรืองทั้งหมดมอบความรู้แจ้ง (เอเฟซัส 1: 18) และหวังว่าจะรวมผู้ที่ได้รับเรียก (4: 4) โดยพระวิญญาณบริสุทธิ์เราได้รับความหวังมากมายเหลือล้น (โรม 15: 13) เพราะพระวิญญาณของพระเจ้ามอบให้เราเป็นผลแรกของทุกสิ่งที่เราจะได้รับ (8: 23) : พระองค์ทรงสถิตอยู่ในผู้เชื่อเป็นการรับรองการฟื้นคืนชีพของพวกเขา (8: 11)

6. เราไม่สามารถแยกความหวังออกมาเป็นทัศนคติ และทัศนคติส่วนตัวออกจากเนื้อหาแห่งความตั้งใจเนื่องจากความหวังไม่ใช่ความรู้เชิงทฤษฎีเกี่ยวกับความรอดในอนาคตที่ได้รับการสัญญา แต่เป็นหน้าที่ของศรัทธา (ความเชื่อ) ที่มีชีวิต

(a) เป็นความมั่นใจและความคาดหวังที่แน่นอนในการช่วยชีวิตของพระเจ้า ความหวังมองที่เมืองที่กำลังจะมาถึงของพระเจ้า ความศรัทธา (ความเชื่อ) ให้ความมั่นใจกับความหวังของเรา (ฮีบรู 11: 1) ใน โรม 4: 18 ความเชื่อของอับราฮัมถูกนำเสนอเป็นความหวัง "ต่อต้านความหวังทั้งหมด" – กล่าวคือสิ่งที่มนุษย์บอกว่าเป็นไปไม่ได้ในอนาคต อับราฮัมตั้งความหวังของเขาผ่านพระสัญญาของพระเจ้า เช่นเดียวกับความเชื่อในพันธสัญญาใหม่ ความหวังนั้นมีความมั่นใจอย่างไม่มีเงื่อนไขภายในตัวเอง ดังนั้นคำสารภาพแห่งความหวังสามารถถูกนำไปใช้โดยถ้อยคำที่แน่นอน

เช่น "เราเชื่อ" (โรม 6: 8) "ฉันเชื่อมั่น" (8: 38) "ฉันมั่นใจ" (ฟิลิปปี 1: 6) แน่ใจว่าสัญญาแห่งความรอดของพระเจ้านั้นจะเกิดขึ้นจริง คริสเตียนก็เป็นสุขในความหวังนี้ (โรม 5: 2)

(b) เช่นเดียวกับศรัทธา (ความเชื่อ) และความหวังนั้น ความรักและความหวังก็มีส่วนเกี่ยวข้องเช่นกันในพันธสัญญาใหม่ ถ้าใน 1 โครินธ์ 13: กล่าวไว้ว่า ความรักนั้น "มีความหวังเสมอ" หรือ ในโคโลสี 1: 4 – 5 พูดถึง "เรื่องความรักที่พวกท่านมีต่อธรรมิกชนทุกคน เพราะความหวังที่เก็บไว้เพื่อพวกท่านในสวรรค์..." ในพันธสัญญาใหม่ความหวังขยายทั้งหัวใจและวิสัยทัศน์ คริสตจักรรู้สึกเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันกับสรรพสิ่งทั้งปวงขณะที่คร่ำครวญและหวังว่าจะได้รับการไถ่จากร่างกาย (โรม 8: 20 – 23)

(c) .พันธสัญญาใหม่ – ความหวังแสดงให้เห็นถึงลักษณะการดำรงชีวิตของมันเป็นด้วยความแน่วแน่ที่จะรอด (5702) อุดหนุนกับความตึงเครียดในการดำเนินชีวิตขณะที่เราเดินไปตามความเชื่อ (2 โครินธ์ 5: 7) และลักษณะของชีวิตในอนาคตของเรา (โรม 8: 25; 1 เธสะโลนิกา 1: 3) การรอนี้เป็นสิ่งที่ใช้งานอยู่เพราะเกี่ยวข้องกับการเอาชนะ แม้ว่า การรอคอยอาจจะเจ็บปวด แต่สิ่งนี้ก็ถูกคาดหวังในเชิงบวกเช่นเดียวกับการทุ่มเทเพื่อที่จะประกาศการบังเกิดใหม่ (มัทธิว 24: 8) ดังนั้นผู้ที่หวังจะสบายใจและมั่นใจ

(d) ในบริบทนี้เป็นการสละสิทธิขั้นพื้นฐานของการดำเนินชีวิตทั้งหมด การยอมรับถึงความรู้ที่จำกัดของเราและการยอมจำนนต่อชีวิตที่เราได้รับการกำหนดไว้ ... เป้าหมายของความหวังของเราเรียกเราให้ "เฝ้าดูและอธิษฐาน" มันกระตุ้นให้เราที่มีความบริสุทธิ์ส่วนตัว (1 ยอห์น 3: 3) และกระตุ้นให้เราดำเนินชีวิตที่บริสุทธิ์ (2 โครินธ์ 5: 8 – 9; ฮีบรู 12: 14) ความหวังต้องการให้เรายอมรับอย่างรวดเร็วโดยไม่ลังเล (ฮีบรู 10: 23) และพร้อมที่จะให้คำตอบกับทุกคนที่ถามเกี่ยวกับความหวังของเรา (1 เปโตร 3: 15) ในที่สุดความหวังคือ การรอคอยอย่างมีความสุข (ความยินดีภายใน) (โรม 12: 12) ซึ่งให้ความกล้าหาญและความแข็งแกร่ง มันปกป้องตัวตนภายในเป็นหมวกปกป้องศีรษะ (ความคิด) (1 เธสะโลนิกา 5: 8)

ความหวังในแง่ของศาสนศาสตร์ของ อ.เปาโลนั้น (1ธก.1:9-10) และการสอนอย่างต่อเนื่องของ อ.เปาโล (5:1-3) ในเมืองเธสะโลนิกา อ.เปาโลได้เทศนาเพื่อเน้นย้ำการมาของพระเจ้า ในการพิพากษาคนชั่วร้าย โดย อ.เปาโลได้บอกพวกเขาว่าพระเจ้าจะทรงเทพะพิโรธของพระองค์ต่อคนต่างชาติที่นับถือรูปเคารพและผิดศีลธรรม(1:9;4:6)ในวันที่พระบุตรของพระเจ้าเสด็จกลับมา (ธก.1:10;5:9) ในช่วงเวลาที่พวกเขาได้อยู่กับ อ.เปาโล พวกเขาได้รับการส่งเสริมผู้ที่ตอบสนองต่อข้อความนี้ "ให้ดำเนินชีวิตอย่างมีค่าควรกับพระเจ้าผู้ทรงเรียกพวกเขาเข้าสู่อาณาจักรและรัศมีภาพ (2:12) โดย อ.เปาโลนั้นได้อธิษฐานเพื่อพวกเขาที่จะเป็นคนที่ไร้ที่ติมีชีวิตที่บริสุทธิ์ "ต่อหน้าพระเจ้าและพระบิดาของเราเมื่อพระเยซูคริสต์องค์พระผู้เป็นเจ้าของเราเสด็จมา (ธก.1:18-32)

ศาสนศาสตร์ของอัครทูตกับผู้เชื่อ (ธก3:13;5:23) เปาโลได้ทรมานทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อสิ่งที่เขาหวังไว้นั้นคือ การที่พระองค์เสด็จกลับมา โดยให้พวกเขาเห็นความจริงว่าอะไรคือความหวังของเราความสุขของเรานั้นไม่ได้อยู่กับมงกุฎที่ติดโรยไปเมื่อพระองค์เสด็จกลับมา โดยอัครทูตเปาโลนั้นได้กล่าวว่าวันของพระองค์นั้นจะมาอย่างเที่ยงธรรม เหมือนขโมยในเวลากลางคืน หรือ เมื่อหญิงเจ็บท้องได้ทรมานในการอธิษฐานโดยคิดถึงการเสด็จกลับมาของพระคริสต์ (ฟป1:10) เปาโลถือว่าเป็นเรื่องน่าเศร้าหากวันที่พระเยซูเจ้าเสด็จกลับมา พระองค์พบว่าบางคนในคริสตจักรมีชีวิตอยู่ในบาป อัครทูตเปาโลนั้นได้อธิษฐานเพื่อชาวเธสะโลนิกาให้บริสุทธิ์หมดจด

ดังนั้น จึงสรุปว่า เพราะความเชื่อและความศรัทธาในองค์พระผู้เป็นเจ้าที่นักศึกษาจะมี จึงเป็นบ่อเกิดของพลังแห่งความมุ่งมั่น พลังแห่งการเผชิญปัญหาเรื่องเลวร้ายต่าง ๆ พลังแห่งความอดทน และพลังแห่งความหวังที่เชื่อว่าพระเจ้าจะทรงอยู่ด้วยกับเราและไม่ทอดทิ้ง อีกทั้งยังทรงเป็นกำลังใจ และ ช่วยเหลือเมื่อพวกเขาเผชิญความเลวร้ายเข้ามาสู่ชีวิต และพระองค์จะทรงช่วยเหลือจนสามารถผ่านพ้นปัญหาต่าง ๆ นั้นไปได้

1.5 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความหวัง

1.5.1 ความหวังด้านการเรียน

ไอเซนช และคณะ (Eysench, Arnold and Meile.1972, p. 40) ความหมายของพฤติกรรมด้านการเรียน หมายถึง

การเอาใจใส่ต่อการเรียน ความสนใจใฝ่รู้ การศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองการให้ความร่วมมือในกิจกรรมการเรียนการสอนที่อาจารย์มอบหมายให้จากรายงานการวิจัยเอกสารเรื่องการพัฒนากระบวนการเรียนรู้ในระดับบัณฑิตศึกษา พอสรุป เกี่ยวกับพฤติกรรมการเรียนของนักศึกษาได้ดังนี้

บราวด์, โลงนี, บาร์โลนาโด (Boud. 1982; Lony, 1990; Baldonado, 1993) ผู้เรียนควรรับผิดชอบดูแลกิจกรรมการเรียนของตนเองซึ่งได้แก่ การวางแผนการเรียนรู้ของตนเอง โดยอาศัยแหล่งทรัพยากรทางความรู้ต่างๆ ที่จะช่วยให้แผนการเรียนรู้ไปสู่การปฏิบัติ หรือ อาจเป็นการอาศัยประสบการณ์ความชำนาญของผู้อื่นก็ได้ แต่เป็นความรับผิดชอบของผู้เรียนที่จะได้มาซึ่งคำตอบของคำถามที่ต้องการ ซึ่งผู้เรียนจะต้องรับผิดชอบทั้งการควบคุมเนื้อหา กระบวนการองค์ประกอบบริบท และสภาพแวดล้อมในการเรียนรู้ของตน

และผู้เรียนจะต้องทำความเข้าใจถึงความสำคัญของปัญหาในชีวิตจริงของคนเราที่จะต้องเผชิญอยู่ตลอดเวลา ขณะเดียวกันผู้เรียนก็ต้องพัฒนาตัวเองให้รู้จักตั้งข้อสงสัยในสภาพแวดล้อมและปัญหาของสังคมอยู่เสมอ เพราะการสงสัยจะเป็นเบื้องต้นของการวิจัย นอกจากนั้นผู้เรียนจะต้องทำความเข้าใจถึงความสำคัญของปัญหาในชีวิตจริงของคนเราที่จะต้องเผชิญอยู่ตลอดเวลา ขณะเดียวกันผู้เรียนก็ต้องพัฒนาตัวเองให้รู้จักตั้งข้อสงสัยในสภาพแวดล้อมและปัญหา

ของสังคมอยู่เสมอ เพราะการสงสัยจะเป็นเบื้องต้นของการวิจัย นอกจากนั้นผู้เรียนจะต้องมีความละเอียดถี่ถ้วนกับข้อมูลที่ตนเองได้ศึกษามาและวิเคราะห์ตีความตามข้อมูลที่ได้มาเป็นหลัก ผู้เรียนเองจะต้องแสวงหา คิด และพัฒนาความคิดของตนครั้งแล้วครั้งเล่าจนเป็นภาพรวมของตนแล้วจึงถ่ายทอดความคิดนั้นออกมาให้ชัดเจน พร้อมทั้งรับเอาความคิดของคนอื่น ๆ เพื่อปรับแก้ความคิดของตนเองด้วย

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2550, น.30) กล่าวว่า นิสัยในการเรียน หมายถึง พฤติกรรมของบุคคลที่แสดงออกอย่างสม่ำเสมอ เป็นพฤติกรรมที่แสดงถึงความพึงพอใจและมุ่งมั่นที่จะศึกษาหาความรู้ให้บรรลุผลสำเร็จ ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวนี้ประกอบด้วย ความตั้งใจ ความเอาใจใส่ในการเรียน การจัดการระบบการเรียน ความมุ่งมั่นที่จะแสวงหาความรู้และพัฒนาการเรียนให้ดีขึ้นเรื่อย ๆ โดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ชยัน อดทน รับผิดชอบ พึ่งตนเองและมีความภูมิใจในผลการเรียนของตน

คำว่า “นิสัยการเรียน” “ทักษะในการเรียน” และ “เทคนิคในการเรียน” มีความหมายที่คล้ายคลึงกันจนอาจทำให้เกิดความสับสน

ซึ่งเทคนิคในการเรียนนั้น หมายถึง กระบวนการต่างๆ ที่นำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อการเรียน ซึ่งได้แก่ วิธีการค้นคว้า กระบวนการแก้ปัญหา

ส่วนทักษะในการเรียนนั้น หมายถึง การนำความสามารถพิเศษหรือวิธีการมาใช้ให้เกิดประโยชน์กับการเรียน ซึ่งได้แก่ วิธีการอ่าน การจด และทำบันทึกย่อการสรุป

การศึกษาค้นคว้าหมายถึงวัตถุประสงค์ต่างๆ ในการเรียน สุวิมล ว่องวานิช (2525, น.19-20) และโฮล์แมน (Holtzman, 1965, น.17) ได้กล่าวนิสัยในการเรียนว่า หมายถึง พฤติกรรม การเรียนที่แสดงออกอย่างสม่ำเสมอเกี่ยวกับ

1. การใช้เวลาเรียน ซึ่งได้แก่ การรู้จักใช้เวลาว่างได้อย่างเหมาะสมในการเรียนและการทำงาน รู้จักแบ่งเวลาว่าควรทำอะไรก่อนหลัง ไม่ผัดผ่อน หลีกเลียง รอเวลา ทำเวลา กระชั้นชิด ไม่เสียเวลากับเรื่องที่ไม่เป็นสาระจนเกินควร ปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมายทันต่อเวลา

2. วิธีการเรียนได้แก่ การรู้จักใช้วิธีการเรียนที่ถูกต้อง มีการวางแผน เตรียมงานก่อนลงมือทำ รู้จักแหล่งข้อมูลที่ต้องการทราบ ทำงานด้วยความมีระเบียบรอบคอบ ทำงานให้สำเร็จอย่างมีประสิทธิภาพ

1.5.2 ความหวังด้านส่วนตัวและสังคม

แม็กเวลล์ (Maxwell, 1981, p. 7-8) แก็ซด้า ซิลเดอส์ และ บรู๊ค (Gazda, Childers, and Brooks, 1987, p.22) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบทักษะชีวิตว่าควรมีทักษะที่จะเป็นใหญ่ ๆ ดังนี้

องค์ประกอบทักษะชีวิตว่าควรมีทักษะที่จำเป็นใหญ่ๆ ดังนี้

1. ทักษะความรู้ในตนเอง หรือการตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Knowledge or Self-Awareness Skills) ในด้านความรู้ในตนเองการรู้ในข้อจำกัดของตนเองเป็นสิ่งที่จำเป็นและมีประโยชน์อย่างมหาศาลโดยที่จะขาดเสียมิได้ ตัวอย่างเช่น ทักษะการประเมินตนเอง หรือการค้นหาข้อดีและข้อด้อยของตนเองในขอบเขตของชีวิต ทักษะของการเข้าใจแรงจูงใจในตนเองความปรารถนา ความชอบ และการกำหนดเป้าหมายในชีวิตของตนเองอย่างชัดเจน เป็นต้น

2. ทักษะการมีปฏิสัมพันธ์ (Interactive Skills) มนุษย์เป็นสัตว์สังคม จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องอยู่ร่วมกันและใช้ชีวิตร่วมกัน ดังนั้นทักษะที่จำเป็นในการปฏิบัติสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ได้แก่ ทักษะการแสดงออกทางอารมณ์ของตน ทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ ทักษะการเข้าใจอารมณ์บุคคลอื่น ทักษะการตีความในแรงจูงใจของบุคคลอื่น ทักษะการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม ทักษะการต่อต้านความกดดันจากสังคมและทักษะการฟังอย่างมีประสิทธิภาพการมีส่วนร่วมและเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม และชุมชน การจัดการในเรื่องความใกล้ชิดกับบุคคลอื่น การแสดงความคิดเห็นและความคิดได้อย่างชัดเจน

3. ทักษะการแก้ปัญหา (Problem - Solving Skills) ชีวิตของมนุษย์ในแต่ละช่วงวัยจะต้องเผชิญกับความซับซ้อนทางสังคมที่เกิดขึ้น ดังนั้นทักษะการแก้ปัญหาจึงจำเป็นและมีความสำคัญในการดำรงชีวิตไม่ว่าจะเป็นทักษะการการค้นหาข้อมูล การวิเคราะห์และประเมินข้อมูล การประเมินปัญหา การจัดการปัญหา การระบุปัญหา และการแก้ปัญหา การกำหนดเป้าหมาย การคาดการณ์และการวางแผนอย่างเป็นระบบ ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการคิดหาทางเลือกที่เหมาะสม ทักษะการวางแผนทั้งระยะสั้นและระยะยาว ซึ่งทักษะต่าง ๆ จะขึ้นอยู่กับการนำไปประยุกต์กับขอบข่ายของชีวิตในแต่ละด้านของบุคคล เช่น ชีวิตการทำงาน ชีวิตการเรียน ชีวิตครอบครัว และชีวิตส่วนตัวของการใช้เวลาว่าง เป็นต้น

4. ทักษะการดูแลรักษาสุขภาพและร่างกาย (Physical Fitness and Health Maintenance Skills) ประกอบด้วยทักษะที่จำเป็น คือ การดูแลเรื่องการรับประทานอาหาร การควบคุมน้ำหนัก การออกกำลังกาย การเล่นกีฬา การเข้าใจด้านจิตสังคมในมุมมองเกี่ยวกับเรื่องเพศ การบริหารความเครียด และการเลือกและปฏิบัติในกิจกรรมเวลาว่าง

5. ทักษะการพัฒนาเอกลักษณ์และจุดมุ่งหมายในชีวิต (Identity Development and Purpose in Life Skills) ประกอบด้วยทักษะที่จำเป็น คือ การพัฒนาเอกลักษณ์ส่วนตัวตน การตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเอง การกำกับดูแลตนเอง การรักษาไว้ซึ่งความมีคุณค่าในตนเอง การพัฒนาบทบาททางเพศ การพัฒนาความหมายของชีวิต และ การทำความกระจำชัดในค่านิยมและคุณธรรม

องค์การอนามัยโลก (WHO, 1997, p.1-2) ได้กล่าวว่าโดยธรรมชาติและทักษะชีวิตจะมีความแตกต่างกันในแต่ละวัฒนธรรม แต่ในภาพรวมจะพบว่ามีทักษะชีวิตหลัก (Core like skills) ที่เป็นหัวใจสำหรับส่งเสริมสุขภาพ และสุขภาวะของเด็กและเยาวชนมี 10 ด้าน ดังนี้

1. ด้านการตัดสินใจ (Decision making) เป็นสิ่งที่นำไปสู่การตัดสินใจเกี่ยวกับเรื่องราวต่างๆ ในชีวิตซึ่งถ้าบุคคลมีการตัดสินใจอย่างมีประสิทธิภาพในการกระทำต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ โดยมีการประเมินทางเลือกและผลจากการตัดสินใจเลือกทางเลือกรันั้นๆ จะมีผลต่อสุขภาพอนามัย

2. ด้านการแก้ปัญหา (Problem solving) เมื่อบุคคลมีปัญหาต่างๆ ที่ไม่สามารถแก้ไขได้ ทำให้เกิดภาวะตึงเครียดทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ทักษะการแก้ปัญหาจะช่วยให้บุคคลสามารถแก้ปัญหาต่างๆ ในชีวิตของเขาได้

3. ด้านความคิดสร้างสรรค์ (Creative thinking) มีส่วนสนับสนุนในการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาในการค้นหาทางเลือกต่าง ๆ และผลที่เกิดขึ้นในแต่ละทางเลือก ถึงแม้ว่ายังไม่มีการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาก็ตาม ความคิดสร้างสรรค์ยังช่วยให้บุคคลสามารถนำประสบการณ์ที่ผ่านมาใช้ในการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

4. ด้านความคิดอย่างมีวิจารณญาณ (Critical thinking) เป็นความสามารถที่จะวิเคราะห์ข้อมูลข่าวสารและประเมินปัจจัยต่างๆ ที่มีอิทธิพลต่อทัศนคติและพฤติกรรม เช่น ค่านิยม แรงกดดันจากกลุ่มเพื่อนอิทธิพลจากสื่อต่างๆ ที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต

5. ด้านการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ (Effective Communication) หมายถึงความสามารถในการใช้คำพูด และภาษาท่าทาง เพื่อแสดงความรู้สึกนึกคิดของตนอย่างเหมาะสมกับสภาพวัฒนธรรมและสถานการณ์ต่างๆ โดยสามารถที่จะแสดงความคิดเห็น ความปรารถนา ความต้องการ การขอร้อง การเตือนและการขอความช่วยเหลือ

6. ด้านทักษะการสร้างสัมพันธภาพ (Interpersonal relationship skills) สามารถช่วยให้บุคคลมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน และสามารถที่จะรักษาและดำรงไว้ซึ่งความสัมพันธ์อันดี ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญต่อการอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างปกติสุข และรวมถึงการรักษาสัมพันธภาพที่ดีของสมาชิกในครอบครัวที่เป็นแหล่งสำคัญของแรงสนับสนุนทางสังคม

7. ด้านความตระหนักรู้ในตนเอง (Self - awareness) เป็นความสามารถในการเข้าใจในจุดดีจุดด้อยของตนเอง อะไรที่ตนเองปรารถนาและไม่พึงปรารถนา และเข้าใจใจความแตกต่างจากบุคคลอื่นๆ สามารถอยู่ภายใต้แรงกดดันต่างๆ ในชีวิตได้ นอกจากนี้ยังส่งผลต่อการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ และการเห็นอกเห็นใจผู้อื่นอีกด้วย

8. ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy) เป็นความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกและความเห็นใจบุคคลที่แตกต่างจากเรา ถึงแม้ว่าเราจะไม่คุ้นเคย ซึ่งจะช่วยให้เราเข้าใจ

และยอมรับความแตกต่างของบุคคลอื่น ทำให้เกิดความสัมพันธ์อันดีทางสังคม เช่น ความแตกต่างทางเชื้อชาติ วัฒนธรรม โดยบุคคลที่ต้องการได้รับการช่วยเหลือและดูแล เช่นผู้ป่วยโรคเอดส์ ผู้มีภาวะบกพร่องทางจิตใจหรือบุคคลที่ไม่เป็นที่ยอมรับจากสังคม

9. ด้านการจัดการกับอารมณ์ (Coping with emotions) เป็นการรู้จักและเข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นว่ามีอิทธิพลต่อพฤติกรรม ซึ่งจะทำได้สามารถตอบสนองและแสดงออกได้อย่างเหมาะสม เช่นอารมณ์รุนแรงต่าง ๆ หรือความเศร้าโศกที่ส่งผลต่อภาวะสุขภาพ

10. ด้านการจัดการกับความเครียด (Coping with stress) เป็นความสามารถในการรู้ถึงสาเหตุของความเครียด และรู้ถึงแนวทางในการควบคุมระดับความเครียด เช่น การเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมต่างๆ ในวิถีชีวิต การเรียนรู้วิธีผ่อนคลายเมื่ออยู่ในภาวะความตึงเครียดไว้อย่างเหมาะสม เพื่อช่วยลดปัญหาต่างๆ ด้านสุขภาพ

สรุป ความหวังด้านส่วนตัวและสังคมนั้น เป็นสิ่งสำคัญของการดำเนินชีวิต เพราะนักศึกษาในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิบ้านนกขมิ้นนั้นจะต้องมีความเกี่ยวข้องกับตนเองและผู้อื่น และจะต้องมีปฏิสัมพันธ์ ความเห็นอกเห็นใจ ความรัก ความผูกพัน อีกทั้งยังเกี่ยวข้องกับการตัดสินใจในปัญหาต่างๆ ที่เข้ามาสู่ชีวิตเพื่อนำพาให้ไปถึงสิ่งที่ตัวเองต้องการ หรือ บรรลุนิยามหวังไว้ จึงเกิดกระบวนการต่างๆ มากมายไม่ว่าจะเป็นการคิดในการแก้ปัญหาและการค้นหาแนวทางเลือกต่างๆ เพื่อแก้ไขเรื่องราวปัญหาต่างๆ โดยการคิดวิเคราะห์ปัญหาต่างๆ การแยกแยะข้อมูลข่าวสารเพื่อนำไปสู่การแก้ไขปัญหาต่างต่างด้วยการรู้จักปัญหา รู้สาเหตุ และค้นหาวิธีการแก้ไข โดยการสื่อสาร ข้อมูลด้วยภาษาที่เหมาะสมและการสร้างสัมพันธภาพเพื่อเป็นการช่วยให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อคนอื่นไม่ว่าจะเป็นครอบครัว เพื่อที่พกอยู่ร่วมกันในมูลนิธิบ้านนกขมิ้น คนภายนอก อีกทั้งสามารถจัดการกับอารมณ์ของตัวเองให้กลับมาอยู่ในสภาพปกติ เป็นการมองโลกในแง่ดี คือ มองว่าไม่มีอะไรที่เราทำไม่ได้ และมีความหวังว่าในอนาคตชีวิตจะดีขึ้นที่เป็นอยู่ อีกทั้งยังมีระบบจัดการกับความเครียดได้ ความหวังด้านส่วนตัวและสังคม จึงมีความสำคัญอย่างมากในการเตรียมตัวรับมือกับปัญหาต่างๆ เพื่อมุ่งสู่เป้าหมายในสิ่งที่พวกเขามีความหวังไว้ในอนาคตนั่นเอง

1.5.3 ความหวังด้านอาชีพ

เฮลลิจาล (Hellriegel et al, 2001) แนวคิดของเฮลลิจาลและคณะ โดยได้แบ่งความสำเร็จในอาชีพออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ ความสำเร็จในอาชีพเชิงรูปธรรม และความสำเร็จในอาชีพเชิงนามธรรม

การเลือกอาชีพและประสบการณ์ของบุคคลไว้ 5 มุมมอง ดังนี้

1. ตำแหน่งอาชีพการทำงานที่ไม่ใช่สิ่งที่บ่งบอกถึงความสำเร็จ หรือ ล้มเหลวในการอาชีพ หากแต่สิ่งที่บ่งบอกถึงความสำเร็จหรือความล้มเหลวในการทำงานที่ดีที่สุด คือ ตัวของบุคคลนั่นเอง

2. ความสำเร็จหรือความล้มเหลวในอาชีพนั้น มีความเกี่ยวข้องกับมโนคติ เป้าหมายและความสามารถของบุคคล

3. บุคคลจะศึกษาลักษณะของอาชีพ และสิ่งที่ทำห้ทั้งเชิงรูปธรรม (Objective) และ เชิงนามธรรม (Subjective)

4. การพัฒนาตนเองมีผลต่อการบรรลุสู่เป้าหมายในอาชีพ โดยมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องหลายด้าน เช่นสภาวะทางการเงิน ครอบครัว บุคคลลึกลักษณะของบุคคล ตลอดจนลักษณะของงานนั้นๆ

5. วัฒนธรรมองค์การเป็นปัจจัยที่มีผลต่ออาชีพ สถานภาพทางสังคมและการศึกษาถือเป็นพื้นฐานความสำเร็จในอาชีพ

พนักงานทุกคนต่างมีความต้องการที่จะประสบความสำเร็จในการทำงานของตนโดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้าน ดังนี้

1. ด้านพัฒนาและขยายขอบเขตความสามารถในการทำงานของตนเองให้สูงขึ้นไม่ใช่ปฏิบัติงานอยู่ในตำแหน่งงานเดิมตลอดไป

2. ด้านการนำความรู้มาใช้ โดยเมื่อพนักงานได้รับการพัฒนาความรู้ความสามารถและทักษะใหม่ๆ แล้วต่างต้องการที่จะนำความรู้ เหล่านั้นมาใช้งานให้เกิดประโยชน์และเพิ่มพูนทักษะของตน

3. ด้านการเติบโตในตำแหน่งงานที่สูงขึ้น เพื่อแสดงถึงการพัฒนาให้เป็นที่ยอมรับของเพื่อนร่วมงาน ครอบครัว และบุคคลอื่นในสังคม

4. ด้านรายได้ที่เพิ่มขึ้นและมั่นคง ที่มีความเหมาะสมกับตำแหน่งงานและภาระหน้าที่ที่รับผิดชอบ

5. ด้านบทบาทการทำงาน (Job Success) เป็นการรับรู้ภายในจากการรวบรวมพฤติกรรมที่ปฏิบัติงานสำเร็จหรือบรรลุวัตถุประสงค์ในการทำงาน ซึ่งมาจากแนวคิดการรับรู้ในอาชีพของตนเอง (Occupational Self-concept) โดยพบว่ามีกรรับรู้ความสำเร็จในอาชีพจากบทบาทการทำงานของตนเอง เช่น รับรู้ถึงความสำคัญของงาน มีความชำนาญในงาน ได้รับความไว้วางใจจากผู้บริหารระดับสูง ได้รับการยอมรับจากเพื่อนร่วมงาน มีอำนาจในการตัดสินใจในงานที่มีความสามารถในการบริหารงาน ทำงานด้วยใจรักและรับผิดชอบในหน้าที่

6. ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Interpersonal Success) เป็นการรับรู้ภายในจิตใจของตนเองว่าตนเป็นที่ยอมรับของเพื่อนร่วมงาน ได้รับความชื่นชมจากเพื่อนร่วมงานอย่างจริงใจ ผู้บริหารระดับสูงให้ความไว้วางใจในการปฏิบัติงาน มอบหมายหน้าที่สำคัญให้รับผิดชอบ ผู้ใต้บังคับบัญชาให้ความเคารพเต็มใจช่วยเหลืออย่างจริงใจ และสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี

7. ด้านการเงิน (Financial Success) เป็นการรับรู้จากภายนอกที่ได้รับผลประโยชน์หรือค่าตอบแทนที่เหมาะสมกับผลงาน เมื่อเทียบกับความรู้ความสามารถและประสิทธิภาพในการทำงานกับเพื่อนร่วมงานหรือผู้บริหารระดับเดียวกัน โดยค่าตอบแทนอยู่ในระดับที่พึงพอใจเป็นไปตามที่คาดหวังไว้

8. ด้านความก้าวหน้าในการเลื่อนตำแหน่ง (Hierarchical Success) เป็นการรับรู้ภายนอกเกี่ยวกับความก้าวหน้าหน้าที่การงาน ซึ่งเกิดจากสะสมอายุงานและการทำงานในตำแหน่งนั้นๆ ตามที่องค์กรเป็นผู้กำหนด โดยใช้ความรู้ความสามารถและทักษะที่มีจนประสบความสำเร็จหน้าที่การงานและเป็นที่ยอมรับ จึงจะได้รับการสนับสนุนส่งเสริมให้เลื่อนตำแหน่งหน้าที่ที่สูงขึ้น

ทฤษฎีวิเคราะห์ลักษณะและองค์ประกอบของบุคคล (Trait and Factors Theory) ภูมิหลังทฤษฎี อรอนงค์ ธัญญะวัน (2539, น.35-38) ได้กล่าวว่า ทฤษฎีวิเคราะห์ลักษณะและองค์ประกอบของบุคคล มีรากฐานมาจากจิตวิทยาความแตกต่างระหว่างบุคคล และได้พัฒนาขึ้นเป็นทฤษฎีควบคู่กับความเจริญในด้านการทดสอบในทางจิตวิทยา ข้อสมมติฐานของทฤษฎีนี้ คือ บุคคลประกอบด้วยลักษณะหลายประการ เช่น ความสามารถ ความถนัด ความสนใจ บุคลิกลักษณะ เป็นต้นว่าชอบเก็บตัว แสดงตัว ใจเย็น ใจร้อน บุคลิกภาพและลักษณะต่าง ๆ เหล่านี้สามารถวัดได้ด้วยแบบทดสอบทางจิตวิทยาหรือแบบสำรวจตลอดจนใช้การสังเกต หรือ สัมภาษณ์ บุคลิกภาพและคุณลักษณะดังกล่าวของบุคคลมีความสัมพันธ์กับการเลือกอาชีพโดยบุคคลจะพิจารณาลักษณะของอาชีพประกอบการพิจารณาตนเอง

ทฤษฎีวิเคราะห์ลักษณะและองค์ประกอบของบุคคลมีหลักการว่า บุคคลตัดสินใจเลือกอาชีพโดยใช้หลักการวิเคราะห์ตนเองและวิเคราะห์อาชีพประกอบกัน

ทฤษฎีนี้มีหลักการเหมือนหลักการเลือกอาชีพของ แฟรงค์ พาร์สันส์ (Frank Parsons) ซึ่งรับการยกย่องว่าเป็นบิดาแห่งการแนะแนวอาชีพ โดยมีหลักการเลือกอาชีพดังนี้คือ

1. การวิเคราะห์ตนเอง บุคคลจะวิเคราะห์คุณสมบัติต่างๆ และองค์ประกอบของตนเองเป็นต้นว่า ความสามารถ ความสนใจ ความถนัด บุคลิกภาพ ฐานะเศรษฐกิจ สภาพการณ์ต่างๆ ในครอบครัว

2. การวิเคราะห์อาชีพ บุคคลจะแสวงหาความรู้ต่างๆ เกี่ยวกับอาชีพ เป็นต้นว่าความรู้เกี่ยวกับลักษณะของอาชีพ ความต้องการของตลาดแรงงานเกี่ยวกับอาชีพต่างๆ เวลาและทุนทรัพย์ที่ใช้ในการเตรียมตัวประกอบอาชีพ รายได้ ความมั่นคง และโอกาสก้าวหน้าในอาชีพต่างๆ

3. การใช้พิจารณาญาณในการตัดสินใจเลือกอาชีพ โดยอาศัยหลักการวิเคราะห์ตนเองและวิเคราะห์อาชีพประกอบกันขั้นตอนการเลือกอาชีพ

กินซ์เบิร์ก (Ginzberg, 1963) ได้แบ่งขั้นตอนการเลือกอาชีพออกเป็น 3 ระยะเวลา คือ

1. ระยะเวลาเพื่อฝัน (Period of Fantasy Choice) ระยะเวลานี้เป็นระยะที่เด็กมีอายุประมาณ 6 ถึง 10 ปี เด็กคิดฝันเองว่าโตขึ้นจะประกอบอาชีพได้ โดยได้รับอิทธิพลจากภาพยนตร์ โทรทัศน์ หนังสือที่อ่าน เป็นต้นว่า คิดเพื่อฝันจะเป็นแพทย์ พยาบาล นายอำเภอ ตำรวจ ทหาร พนักงานดับเพลิง โดยยังไม่ได้คำนึงถึงข้อเท็จจริงเกี่ยวกับสภาพความเป็นไปได้ และความสามารถของตน

2. ระยะเวลาพิจารณาเลือกอาชีพ โดยยังไม่ได้ตกลงใจแน่นอน (Period of Tentative Choice) ระยะเวลานี้เป็นระยะที่เด็กมีอายุประมาณ 11 ถึง 15 ปี เด็กจะพิจารณาเลือกอาชีพจากลักษณะ ของตนเอง บางทีจากลักษณะของอาชีพ เช่น บางทีพิจารณาจากความสามารถ ความถนัด ค่านิยม ความสนใจของตน โดยไม่ได้พิจารณาองค์ประกอบหรือสภาพการณ์อื่นๆ ให้ทั่วถึงเช่นมีความถนัดวาดภาพจึงคิดเลือกอาชีพจิตรกร โดยไม่ได้คำนึงถึงความต้องการของตลาดแรงงานเกี่ยวกับอาชีพนั้น หรือมีค่านิยมว่าจะช่วยเหลือผู้อื่น ฉะนั้นจึงคิดอยากเป็นพยาบาล โดยไม่ได้พิจารณาสุขภาพของตนเอง หรืออาจพิจารณาแต่เฉพาะคุณสมบัติของอาชีพ เช่น อยากเป็นแพทย์เพราะอาชีพที่มีเกียรติรายได้ดี แต่ไม่ได้พิจารณาความสามารถ ความถนัดของตน

3. ระยะเวลาพิจารณาสภาพความจริง (Period Realistic Choice) ระยะเวลานี้เป็นระยะที่บุคคลมีอายุประมาณ 17 ถึง 20 ปี เป็นระยะที่บุคคลจะมีการพิจารณาตนเองและอาชีพประกอบกัน เพื่อใช้ในการตัดสินใจเลือกอาชีพ และจะพิจารณาตามสภาพความเป็นจริง ไม่ใช่การเพื่อฝัน ระยะเวลาี้ยังแบ่งออกเป็น 3 ระยะดังนี้ คือ

3.1 ระยะเวลาสำรวจอาชีพ (Exploration) เป็นระยะที่บุคคลจะสำรวจอาชีพว่าอาชีพใดจะเหมาะกับเขา เช่นลองเลือกเรียนวิชาต่าง ๆ หรือหาประสบการณ์ในการทำงาน

3.2 ระยะเวลารวมตัวของความคิดที่จะเลือกอาชีพ (Crystallization) ระยะเวลาเป็นขั้นที่บุคคลพร้อมที่จะเลือกอาชีพ เนื่องจากได้ฝึกความคิดในเรื่องนี้ไว้พอสมควร

3.3 ระยะเวลาตัดสินใจเลือกอาชีพที่เฉพาะเจาะจง (Specification) จะเป็นการตัดสินใจเลือกอาชีพที่เฉพาะเจาะจง ไม่ใช่ตกลงใจกว้างๆว่าจะประกอบอาชีพด้านใดเท่านั้น เช่น ไม่ใช่บ่งแต่เพียงว่าจะประกอบอาชีพสาขาวิทยาศาสตร์ แต่จะระบุว่าเลือกอาชีพเทคนิคการแพทย์

ขั้นตอนการพัฒนาการด้านอาชีพ Super ได้แบ่งขั้นตอนการเลือกอาชีพของบุคคลออกเป็นขั้นๆ ตามพัฒนาการของแต่ละบุคคลออกเป็นขั้นๆ ซึ่งจะพัฒนาเปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ ตามลำดับอายุดังต่อไปนี้

1. ระยะเวลาเจริญเติบโต (Growth Stage) ระยะเวลาอยู่ในช่วงตั้งแต่เกิดจนถึง 14 ปี การพัฒนาการในระยะนี้โดยทั่วไปเป็นการพัฒนาการพัฒนาการทางด้านความรู้สึกนึกคิด

เกี่ยวกับตนเอง ความสามารถทัศนคติ ความสนใจและความต้องการ ระยะการเจริญเติบโตยังแบ่งออกเป็นระยะย่อยๆ 4 ระยะ คือ

1.1 ระยะที่เด็กยังไม่มี ความสนใจในอาชีพ (Prevocational Substage) ระยะนี้อยู่ในช่วงแรกเกิด ถึง 3 ปี เด็กจะมีพัฒนาการทางด้านร่างกายอย่างรวดเร็ว

1.2 ระยะจินตนาการด้านอาชีพ (Fantasy substage) ระยะนี้อยู่ในช่วงอายุ 4 ถึง 10 ปีเด็กจะมีจินตนาการด้านอาชีพตามความเพ้อฝันของตนเอง

1.3 ระยะสนใจอาชีพ (Interest substage) ระยะนี้อยู่ในช่วงอายุ 11 ถึง 12 ปี เด็กจะมีความสนใจในอาชีพมากขึ้น ความสนใจนี้อยู่บนรากฐานของความชอบและไม่ชอบ

1.4 ระยะพิจารณาความสามารถ (Capacity Substage) ระยะนี้อยู่ในช่วง 13 ถึง 14 ปีเด็กจะให้ความสำคัญต่อความสามารถของตนเองเป็นพื้นฐานในการพิจารณาเกี่ยวกับอาชีพ

2. ระยะการสำรวจ (Exploration stage) ระยะนี้อยู่ในช่วงอายุ 15 ถึง 24 ปี ในระยะนี้บุคคลจะสำรวจตนเองและสำรวจอาชีพเพื่อแสวงหาข้อมูลและประสบการณ์ ซึ่งได้จากกิจกรรมในโรงเรียน การทำงานพิเศษ ระยะการสำรวจแบ่งออกเป็นระยะย่อย ๆ 3 ระยะ คือ

2.1 ระยะทดลองเลือกอาชีพ (Tentative Substage) ระยะนี้อยู่ในช่วงอายุ 15 ถึง 17 ปี เป็นระยะที่บุคคลพิจารณาและทดลองเลือกอาชีพ โดยอาศัยเหตุผลหลายประการ เช่น ความต้องการ ความสนใจ ความสามารถ แต่ยังไม่ได้ตัดสินใจเลือกอาชีพที่แน่นอน

2.2 ระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของพัฒนาการด้านอาชีพ (Transition Substage) ระยะนี้อยู่ในช่วงอายุ 18 ถึง 21 ปี เป็นระยะที่บุคคลพิจารณาเลือกอาชีพจากปัจจัยต่างๆ ที่มีสภาพความเป็นจริง เช่น โอกาสที่จะได้รับการศึกษา โอกาสที่จะประกอบอาชีพนั้นๆ

2.3 ระยะเริ่มต้นประกอบอาชีพ (Uncommitted Stage) ระยะนี้อยู่ในช่วงอายุ 22 ถึง 24 ปีเป็นระยะที่บุคคลตัดสินใจทดลองปฏิบัติงาน

3. ระยะเริ่มต้นประกอบอาชีพ (Establishment stage) ระยะนี้อยู่ในช่วงอายุ 25 ถึง 40 ปี ในระยะนี้บุคคลเริ่มทำงานที่ถาวร เมื่อได้พบงานที่เหมาะสม แต่ถ้ายังไม่พบงานที่เหมาะสมหรืองานที่พอใจก็อาจมีการเปลี่ยนแปลงงานในระยะสั้นๆ ระยะทดลองปฏิบัติงานแบ่งออกเป็นระยะย่อยๆ 2 ระยะคือ

3.1 ระยะทดลองปฏิบัติงาน (Committed Trial Substage) ระยะนี้อยู่ในช่วงอายุ 25 ถึง 30 ปีเป็นระยะที่บุคคลได้ตัดสินใจประกอบอาชีพอย่างใดอย่างหนึ่งแล้ว แต่ถ้าอาชีพนั้นยังไม่มีความเหมาะสมหรือยังไม่พอใจก็อาจมีการเปลี่ยนแปลงใหม่ได้

3.2 ระยะอาชีพถาวร (Stabilization Substage) ระยะนี้อยู่ในช่วงอายุ 31 ถึง 45 ปี เป็นระยะที่บุคคลได้พบอาชีพที่เหมาะสมและเริ่มปักหลักทำงาน เพื่อความมั่นคงในหน้าที่

4. ระยะเวลาความมั่นคงในอาชีพ (Maintenance Stage) ระยะเวลาอยู่ในช่วงอายุ 45 ถึง 64 ปี ในระยะนี้บุคคลจะประกอบอาชีพอย่างมั่นคงและหาความก้าวหน้าในการประกอบอาชีพ

5. ระยะเวลาเสื่อมถอย (Decline Stage) ระยะเวลาอยู่ในช่วงอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป ประสิทธิภาพในการประกอบอาชีพของบุคคลจะลดลง อันเนื่องมาจากความชราและจะเลิกการประกอบอาชีพโดยสิ้นเชิงในที่สุด

ทฤษฎีพัฒนาการด้านอาชีพของ (Tiedeman and O' Hara) Tiedeman and O' Hara's Theory of Career Development

Tiedeman and O'Hara มีแนวความคิดว่า การตัดสินใจเลือกอาชีพและการปรับตัวในการประกอบอาชีพ เป็นกระบวนการคิดอย่างมีเหตุผลซึ่งพัฒนามาเป็นระยะเวลาานาน วัชรินทร์พรม (ม.ป.ป., หน้า 34) กล่าวไว้ ดังนี้

1. พัฒนาการด้านอาชีพเป็นกระบวนการสร้างเอกลักษณ์ด้านอาชีพเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับงาน เขาได้อธิบายว่าประสบการณ์ใหม่ๆ ทำให้บุคคลสร้างเอกลักษณ์ด้านอาชีพขึ้น การสร้างเอกลักษณ์ด้านอาชีพดังกล่าวเป็นการสร้างเอกลักษณ์ในการทำงานของตนเอง เพื่อให้ตนเองสามารถอยู่ในสังคมได้

2. พัฒนาการด้านอาชีพที่เน้นการตัดสินใจเลือกอาชีพและการปรับตัวในอาชีพประกอบด้วยขั้นต่างๆ หลายขั้น และภาพพัฒนาไปแต่ละขั้นเป็นสิ่งที่ย้อนกลับได้ เพราะเขาเชื่อว่าการตัดสินใจนั้นบุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงได้เสมอ

3. กระบวนการตัดสินใจเป็นกระบวนการที่สลับซับซ้อน เกิดขึ้นเป็นเวลานาน และเกิดขึ้นตลอดชีวิต

ทฤษฎีของ Tiedeman and O' Hara แบ่งออกเป็นระยะใหญ่ ๆ ได้ 2 ระยะ คือ อรอนงค์ ัญญะวัน (2539, หน้า 55-56) กล่าวไว้ ดังนี้

1. ระยะเวลาเตรียมเลือกอาชีพ (Period of Anticipation of Preoccupation) ในระยะนี้แบ่งออกเป็นขั้นย่อย ได้ 4 ขั้น คือ

1.1 ขั้นการสำรวจ (Exploration Stage) ในขั้นนี้บุคคลจะทำการสำรวจข้อมูลต่างๆ และประเมินตนเองในด้าน ความสนใจ ความสามารถ ความถนัด ประสบการณ์ ลักษณะสาขาวิชาและลักษณะอาชีพต่างๆ ตลอดจนการประเมินความเป็นไปได้ในการประกอบอาชีพ

1.2 ขั้นการก่อตัวของความคิด (Crystallization Stage) ในขั้นนี้บุคคลจะนำเอาข้อมูลในขั้นสำรวจมาพิจารณารวมกับค่านิยมและเป้าหมายในชีวิตของตนเอง ประเภทของอาชีพ และทางเลือกอื่นๆ ความคิดจะเริ่มชัดเจนขึ้น

1.3 ขั้นการทดลองเลือกอาชีพ (Choice Stage) ในขั้นนี้บุคคลจะทดลองตัดสินใจเลือกอาชีพ การตัดสินใจเลือกอาชีพครั้งนี้จะเป็นการตัดสินใจอย่างชั่วคราวหรือถาวรนั้นขึ้นอยู่กับข้อมูลที่คุณคนได้ทราบในขั้นการสำรวจและขั้นการก่อตัวความคิด

1.4 ขั้นการพิจารณารายละเอียด (Clarification Stage) ในขั้นนี้บุคคลจะหาข้อมูลเพิ่มเติมเพื่อขจัดความสงสัยและเพื่อให้ได้ข้อมูลที่มีรายละเอียดและชัดเจนเพียงพอ เพื่อการตัดสินใจเลือกอาชีพที่แน่นอน

2. ระยะเวลาประกอบอาชีพ และการปรับตัว (Period of Implementation and Adjustment) ในระยะนี้บุคคลพร้อมและเริ่มประกอบอาชีพที่ได้เลือกสรรมาแล้ว ระยะเวลาประกอบอาชีพและการปรับตัวแบ่งออกเป็นชั้นย่อยๆ ได้ 3 ชั้น คือ

2.1 ขั้นการเข้าสู่การศึกษาหรืออาชีพ (Induction Stage) ในขั้นนี้บุคคลจะเข้าศึกษาในสาขาวิชาชีพเพื่อเตรียมตัวประกอบอาชีพ หรือเริ่มประกอบอาชีพที่ได้เลือกไว้แล้ว โดยทั่วไปบุคคลจะยอมรับและปรับตัวเองเข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่

2.2 ขั้นการปรับปรุง (Reformation Stage) ในขั้นนี้บุคคลจะได้รับการยอมรับในสภาพแวดล้อมทางการศึกษาหรืออาชีพที่ได้เลือกแล้ว บุคคลจะพยายามประนีประนอมกันระหว่างเป้าหมายของตนเองกับของคนกลุ่มใหญ่และในที่สุดเขาก็จะคล้อยตามกลุ่ม

2.3 ขั้นบูรณาการ (Integration Stage) ในขั้นนี้บุคคลมีความมั่นคงและมีความสำเร็จในการศึกษาหรือการประกอบอาชีพและเห็นว่าอาชีพนั้นเหมาะสมกับตนเอง

เมื่อบุคคลเกิดความรู้สึกไม่พึงพอใจกับอาชีพที่เขาเลือก เขาอาจจะเริ่มกระบวนการเลือกอาชีพใหม่อีกโดยใช้ข้อมูลจากกระบวนการเลือกครั้งแรกเป็นประโยชน์ในการตัดสินใจเลือกอาชีพครั้งต่อไป

การประยุกต์ทฤษฎีการเลือกอาชีพและพัฒนาการด้านอาชีพ โดย พิศมัย หมายสมบัติ (2542, น.39-40) กล่าวไว้ว่า ทฤษฎีการเลือกอาชีพและทฤษฎีพัฒนาการด้านอาชีพ โดยทั่วไปสามารถนำมาใช้ประโยชน์ที่เกี่ยวกับการแนะแนวอาชีพได้ 2 ประการ คือ

1. ผู้ที่ทำการวิจัยใช้ทฤษฎีเป็นพื้นฐานในการตั้งสมมติฐานในการวิจัย
2. สารระของทฤษฎีได้ช่วยให้นักแนะแนวได้เข้าใจถึงพฤติกรรมและการเลือกอาชีพและพัฒนาการด้านอาชีพของบุคคล

สาระสำคัญจากทฤษฎีต่างๆ มาผสมผสานกันแล้วเป็นหลักการไว้ 10 ประการ เพื่อนำไปประยุกต์ ดังนี้

1. การเลือกอาชีพเป็นการกระทำเพื่อตอบสนองความต้องการของบุคคล ความต้องการของบุคคลไม่เหมือนกัน จึงทำให้บุคคลเลือกอาชีพที่ต่างกัน เช่น ผู้ที่มีความต้องการที่จะติดต่อกับบุคคลอื่นก็จะเลือกที่ติดต่อกับบุคคล

2. การที่บุคคลเลือกอาชีพใด เป็นเพราะเขาเชื่อว่าอาชีพนั้นสนองความต้องการของเขาได้มากที่สุด
 3. ความต้องการของบุคคลมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจเลือกอาชีพ
 4. พัฒนาการด้านอาชีพเริ่มขึ้นเมื่อบุคคลเริ่มตระหนักว่าอาชีพนั้น สามารถตอบสนองความต้องการของเขาได้
 5. พัฒนาการด้านอาชีพและกระบวนการเลือกอาชีพของบุคคลจะก้าวหน้าเมื่อบุคคลได้ตระหนักดีว่า อาชีพที่เขาคาดหวังไว้นั้นจะสามารถตอบสนองความต้องการของเขาได้ ความสามารถในการคาดหวังของบุคคลดังกล่าวขึ้นอยู่กับความรู้จักตนเอง ความรู้ที่เกี่ยวกับอาชีพต่างๆ และความสามารถที่จะคิดอย่างมีเหตุผล
 6. ข้อมูลเกี่ยวกับตนเองมีอิทธิพลต่อการเลือกอาชีพ โดยช่วยให้บุคคลตระหนักว่าเขาต้องการอะไรจากอาชีพ และเขามีคุณสมบัติอะไรที่เหมาะสมกับอาชีพนั้นบ้าง
 7. ข้อมูลเกี่ยวกับอาชีพต่างๆ มีอิทธิพลต่อการเลือกอาชีพเพราะข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับอาชีพจะช่วยให้บุคคลได้ทราบว่าอาชีพนั้นๆ ต้องการบุคคลที่มีบุคลิกภาพอย่างไร
 8. ความพึงพอใจในอาชีพขึ้นอยู่กับอาชีพนั้นสนองความต้องการของบุคคลได้มากน้อยเพียงใด
 9. ความพึงพอใจในการทำงานอย่างใดอย่างหนึ่งอาจเป็นผลมาจากงานนั้นสนองตอบความต้องการของบุคคลได้ในปัจจุบัน หรือมีแนวโน้มที่จะสนองความต้องการของบุคคลในอนาคต
 10. การเลือกอาชีพของบุคคลย่อมเปลี่ยนแปลงได้เสมอ เพราะการมีความเชื่อว่า อาชีพที่เปลี่ยนแปลงใหม่นั้นจะสนองความต้องการได้ดีกว่าอาชีพเดิม
- การทำงานกับพระคัมภีร์ ปฐม 2:7-8 พระยาห์เวห์พระเจ้าทรงปั้นมนุษย์ด้วยผลลึกลับจากพื้นดิน ระบายลมปราณเข้าทางจมูกของเขา มนุษย์จึงกลายเป็นผู้มีชีวิตอยู่
- พระยาห์เวห์พระเจ้าทรงปลูกสวนแห่งหนึ่งไว้ในเอเดนทางทิศตะวันออก และทรงกำหนดให้มนุษย์ที่พระองค์ทรงปั้นอยู่ที่นั่น
- ปฐม 2:15 พระยาห์เวห์พระเจ้าจึงทรงให้มนุษย์นั้นอาศัยอยู่ในสวนเอเดนให้ทำ และ ดูแลสวน
- ปฐม 2:16 พระยาห์เวห์พระเจ้าจึงตรัสสั่งมนุษย์นั้นว่า “ผลไม้ทุกอย่างในสวนนี้ เจ้ากินได้ตามใจชอบ”
- สภษ 6:6 คนเกียจคร้านเอ๋ยไปหามดไปสิ พิเคราะห์ดูทางของมัน และจงฉลาด

สภข 26:13-16 คนเกียจคล้านพูดว่า “มาซีสี่อยู่ที่ถนน มีสิ่งห้อยอยู่ที่ลานเมือง” ประตู่หันไปมาด้วยบานพับของมันฉันใดคนเกียจคล้านก็ทำอย่างนั้นบนที่นอนของเขา คนเกียจคร้านฝังมือของเขาไว้ในขามเขา เหน็ดเหนื่อยที่จะนำมือกลับมาที่ปากของตนคนเกียจคร้านเห็นว่าตัวเองฉลาดกว่าคนเจ็ดคนที่ตอบได้อย่างหลักแหลม

อาชีพ เป็นรูปแบบการดำรงชีพในสังคมมนุษย์ปัจจุบัน อาชีพเป็นหน้าที่ของบุคคลในสังคม การที่บุคคลประกอบอาชีพจะได้มาซึ่งค่าตอบแทน หรือ รายได้ เพื่อใช้จ่ายในการดำรงชีวิต

อาชีพที่จำเป็นต้องมีความรู้ความสามารถเฉพาะด้าน เรียกว่า วิชาชีพ เช่น วิศวกร แพทย์ มัณฑนาย พยาบาล หนายความและอาชีพที่ถูกกฎหมายและศีลธรรม เรียกว่า สัมมาชีพ เช่น ค้าขาย ส่วนบางอาชีพที่ผิดกฎหมาย เรียกว่า มิฉฉอาชีพ เช่น โจร

อาชีพอาจมีรายได้ต่างๆ กันไป ลักษณะอาชีพที่เป็นลูกจ้างจะได้ค่าตอบแทนในรูปแบบเงินเดือน อาชีพค้าขายหรือประกอบกิจการส่วนตัวหรือ การลงทุนจะได้ค่าตอบแทนในรูปแบบ กำไร

อาชีพ หมายถึง การทำกิจกรรม การทำงาน การประกอบการที่ไม่เป็นโทษแก่สังคม และมีรายได้ตอบแทน โดยอาศัยแรงงาน ความรู้ ทักษะ อุปกรณ์ เครื่องมือ วิธีการ แตกต่างกันไป กลุ่มอาชีพตาม ลักษณะการประกอบอาชีพ มี 2 ลักษณะ คือ อาชีพอิสระ และอาชีพรับจ้าง

1. อาชีพอิสระ หมายถึง อาชีพทุกประเภทที่ผู้ประกอบการดำเนินการด้วยตนเอง แต่เพียงผู้เดียวหรือเป็นกลุ่ม อาชีพอิสระเป็นอาชีพที่ไม่ต้องใช้คนจำนวนมาก แต่หากมีความจำเป็นอาจมีการจ้างคนอื่นมาช่วยงานได้ เจ้าของกิจการเป็นผู้ลงทุน และจำหน่ายเอง คิดและตัดสินใจด้วยตนเองทุกเรื่อง ซึ่งช่วยให้การพัฒนางานอาชีพ เป็นไปอย่างรวดเร็วทันต่อเหตุการณ์ การประกอบอาชีพอิสระ เช่น ขายอาหาร ขายของชำ ซ่อมรถจักรยานยนต์ ฯลฯ

ในการประกอบอาชีพอิสระ ผู้ประกอบการจะต้องมีความรู้ ความสามารถในเรื่อง การบริหาร การจัดการ เช่น การตลาด ทำเลที่ตั้ง เงินทุน การตรวจสอบ และประเมินผล เป็นต้น นอกจากนี้ยังต้องมีความอดทนต่องานหนัก ไม่ถ้อยต่อ ปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้น มีความคิดริเริ่ม สร้างสรรค์ และมองเห็นภาพการดำเนินงาน ของตนเองได้ทะลุปรุโปร่ง

2.อาชีพรับจ้าง หมายถึง อาชีพที่มีผู้อื่นเป็นเจ้าของกิจการ โดยตัวเองเป็นผู้รับจ้าง ทำงานให้ และได้รับค่าตอบแทนเป็นค่าจ้าง หรือเงินเดือน อาชีพรับจ้างประกอบด้วย บุคคล 2 ฝ่าย ซึ่งได้ตกลงว่าจ้างกัน บุคคลฝ่ายแรกเรียกว่า นายจ้างหรือผู้ว่าจ้าง

บุคคลฝ่ายหลัง เรียกว่า ลูกจ้าง หรือ ผู้รับจ้าง มีค่าตอบแทนที่ผู้ว่าจ้างจะต้องจ่ายให้แก่ ผู้รับจ้างเรียกว่า ค่าจ้าง การประกอบอาชีพรับจ้าง โดยทั่วไปมีลักษณะ เป็นการรับจ้างทำงานในสถาน ประกอบการหรือโรงงาน เป็นการรับจ้างในลักษณะการขายแรงงาน โดยได้รับ

ค่าตอบแทนเป็นเงินเดือน หรือค่าตอบแทนที่คิดตามชิ้นงานที่ทำได้ อัตราค่าจ้างขึ้นอยู่กับข้อกำหนดของเจ้าของสถานประกอบการ หรือนายจ้าง

อาชีพต่างๆ ในโลกมีมากมาย หลากหลายอาชีพ ซึ่งบุคคลสามารถจะเลือกประกอบ อาชีพได้ตามความถนัด ความต้องการ ความชอบ และความสนใจ ไม่ว่าจะประกอบอาชีพประเภทใด จะเป็นอาชีพอิสระ หรืออาชีพรับจ้าง ถ้าหากเป็นอาชีพที่สุจริตย่อมจะทำให้ เกิดรายได้มาสู่ตนเอง และครอบครัว ถ้าบุคคลผู้นั้นมีความมุ่งมั่น ขยัน อดทน ตลอดจน มีความรู้ ข้อมูลเกี่ยวกับอาชีพต่างๆ จะทำให้มองเห็นโอกาสในการเข้าสู่อาชีพ และพัฒนา อาชีพใหม่ๆ ให้เกิดขึ้นอยู่เสมอ

อย่างไรก็ตาม เรากำลังก้าวเข้าสู่ยุคที่มีการเปลี่ยนแปลงในหลายๆ ด้าน โดยเฉพาะในเรื่อง อาชีพที่เราทุกคนกำลังเกิดการสับสนและไม่รู้จักอาชีพที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทำให้เรานั้นไม่สามารถที่จะปรับตัวใน ในยุคปัจจุบัน เรากำลังกระโดดจากยุคที่เน้นทางด้าน การเกษตร ที่เราเรียกว่า ยุคของคลื่นลูกที่

1. ยุคเกษตรกรรม โดยอาชีพส่วนใหญ่จะเป็นสิ่งที่ทำกันมาตั้งแต่ปู่ยา ตา ทวดของเรา อาชีพต่างๆ มีน้อย โดยอาชีพมักจะเป็นด้าน เกษตรกร งานช่างต่างๆ แพทย์ การค้าขาย และ รับราชการ ซึ่งอาชีพที่ดีที่สุดก็คงหนีไม่พ้นรับราชการ ดังที่เคยมีคำกล่าวที่ว่า "สิบพ่อค้าไม่เท่าหนึ่งพยาเลียง" และ ทางด้านการพัฒนา อุตสาหกรรมคลื่นลูกที่

2. ยุคอุตสาหกรรม เริ่มต้นจากการที่มนุษย์สามารถประดิษฐ์เครื่องจักร เครื่องกลต่างๆ ขึ้นมาได้ และเริ่มมีการผลิตอุปกรณ์อำนวยความสะดวกต่างๆ ก็ถูกผลิตตามมา ยุคนี้มี โรงงานอุตสาหกรรมต่างๆ เกิดขึ้นมากมาย การเปลี่ยนแปลงทำให้อาชีพเก่าได้รับผลกระทบอาชีพ เกษตรกร คนก็เปลี่ยนไปทำอาชีพอื่นมากขึ้นอาชีพช่างตีเหล็ก อาชีพแพทย์ตีเหล็ก อาชีพราชการ ถูกลด ความสำคัญลง เศรษฐีที่เกิดขึ้นในยุคอุตสาหกรรม และก้าวเข้าสู่ คลื่นลูกที่

3. ยุคสารสนเทศหรือข้อมูลข่าวสาร ยุคข้อมูลข่าวสารไร้พรมแดน ผู้คนทั่วโลกสามารถรับรู้เหตุการณ์ต่างๆ ได้พร้อมกัน เศรษฐกิจกระทบถึงกันหมดทั่วโลก อุปกรณ์สื่อสารเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ยุคนี้คอมพิวเตอร์มีผลต่อการทำงานอย่างมาก งานไหนที่คอมพิวเตอร์ทำแทนคนได้ งานนั้นคนต้อง

งานที่คอมพิวเตอร์ไม่สามารถทำแทนคนได้ คือ งานฝีมือ , งานที่ต้องใช้ EQ ทำธุรกิจเอมสตาร์ ไซ้ไหม ไซ้แนวๆ เพราะเป็นงานที่ต้องใช้ EQ สูงมาก (แสดงว่างานนี้สอดคล้องกับยุคที่ 3) เศรษฐีที่เกิดขึ้นในยุคนี้ บิลล์ เกตส์ เป็นมหาเศรษฐีจากการทำธุรกิจซอฟแวร์ เศรษฐีของเมืองไทยที่เกิดขึ้นในยุคนี้ ก็มาจากการทำธุรกิจสื่อสาร (คงไม่ต้องบอกว่าใคร)และในปัจจุบันนี้เรากำลังก้าวสู่ยุคคลื่นลูกที่ 4

4. ยุคสังคมบนโลกออนไลน์ สังคมออนไลน์ หมายถึง การที่มนุษย์เชื่อมโยงถึงกัน ผ่านระบบอินเทอร์เน็ต ในรูปแบบการให้บริการผ่านเว็บไซต์เชื่อมโยงบุคคลต่อบุคคลไว้ด้วยกัน

โดยเว็บไซต์เหล่านี้จะมีพื้นที่ให้คุณเข้ามาทำความรู้จักกัน มีพื้นที่บริการเครื่องมือต่างๆ เพื่ออำนวยความสะดวกในการสร้างเครือข่าย สร้างเนื้อหาความสนใจของผู้ใช้และเชื่อมโยงอินเทอร์เน็ตที่ผู้ใช้คุ้นเคย จนกลายเป็นชุมชนที่ผู้ใช้สามารถแชร์ตัวตนและทุกสิ่งที่น่าสนใจ

อีกทั้งความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี สภาวะน้ำมันแพง จะทำให้หน่วยงานต่างๆ ต้องลดจำนวนพนักงานลงเรื่อยๆ คนที่อยู่ได้จะต้องเก่งจริงและต้องทำงานหนัก จึงเป็นสาเหตุที่ทำให้อาชีพในปัจจุบันนี้มีการเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม

อีกทั้งอาชีพในปัจจุบันนี้ก็มีการปรับเปลี่ยนไปอย่างรวดเร็วในยุคที่ทุกสิ่งทุกอย่างอยู่บนโลกออนไลน์ที่มีความเร็วและความสะดวกรวดเร็วแบบทันทั่วทั้งที่ เราอาจกล่าวได้ว่าเรากำลังก้าวสู่โลกที่เราอาจเรียกได้ว่าเรากำลังก้าวสู่ยุค 7 กระแสที่จะมีผลต่อ อาชีพที่กำลังจะเกิดขึ้น (กระแสประชากรโลก, กระแสชีวิตดิจิทัล, กระแสสีเขียว, กระแสชีววิทยา, กระแสความรู้และภูมิปัญญา, กระแสความคิดสร้างสรรค์, กระแสของแท้)

โดยเฉพาะกระแสของชีวิตดิจิทัลที่กำลังมาแรงในปัจจุบัน ซึ่งกลายเป็นกระแสอาชีพต่างๆ บนโลก ออนไลน์และกำลังมีบทบาทในการอาชีพอย่างมากไม่ว่า จะเป็นการขายของผ่านทาง facebook หรือ การทำ youtube การทำโฆษณาทางโลกออนไลน์ผ่านทาง Google หรือ แม้แต่การเล่นเกมนรูปแบบใหม่ ใน E-SPORT ซึ่งกำลังทำรายได้ให้กับการทำการตลาดอย่างมาก โลกแห่งอาชีพในยุคใหม่นั้น แม้แต่อาชีพที่มีอิสระ ที่มีความถนัดเฉพาะด้านกับเป็นที่ต้องการของตลาด และ เพราะโลกออนไลน์นี้เองที่ทำให้ผู้ต้องการบริโภคสินค้านั้นสามารถที่จะเจอกับผู้ผลิตได้ โดยที่ไม่รู้จักกันมาก่อน และ เราสามารถหาข้อมูลหรือหาสิ่งที่เราต้องการได้จากปลายนิ้วเพียงแค่สัมผัส

ธุรกิจปัจจุบันนี้กำลังเปลี่ยนไปสู่ระบบโทรศัพท์ที่ทุกคนมี เราสามารถทำรายได้มหาศาลจากแค่เครื่องโทรศัพท์เครื่องละไม่กี่พันบาท ยุคสมัยที่ไม่จำเป็นต้องมีการสต็อกสินค้าไว้กับตัว แต่เรามีช่องทางทางออนไลน์ เราก็สามารถที่จะทำธุรกิจได้อย่างง่ายดาย นี่จึงเป็นจุดเปลี่ยนแปลงในโลกแห่งการซื้อขายโฆษณาในปัจจุบัน เพราะเราไม่จำเป็นต้องมีช่องทางแบบเมื่อก่อนจึงสามารถประสบความสำเร็จ แต่ปัจจุบันเราสามารถมีช่องทางของตัวเองได้ และ สิ่งที่เราชอบนั้นสามารถทำเงินได้อย่างง่าย

โลกที่เปิดกว้างสำหรับคนทุกคน ไม่ใช่แค่บริษัทที่ยิ่งใหญ่ ที่มีโอกาสมากอีกต่อไปคุณครู 100 ล้าน The Edutainer (อีดูเทนเนอร์) ผู้ให้ความรู้ และ แรงบันดาลใจ

อย่ายึดติดกับภาพแบบเก่า เมื่อเรามีความสามารถเฉพาะด้าน และนำสิ่งที่เรามีนั้นกลับมาสร้างมูลค่าแบบเป็นเจ้านายตัวเอง โดยการมองตลาดให้ออกในโลกที่มีการเปลี่ยนแปลงใหม่ในโลกออนไลน์ (เรื่องครูพี่แนน จจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อักษรศาสตร์ อายุ 20 ต้นๆ ลาออกจากงานในองค์กรสหประชาชาติ ทิ้งเงินเดือนแสนกว่าบาทเพื่อมาเป็นครู ซึ่งเขาไม่ได้จบ

ศึกษาศาสตร์ ไม่ได้จบเอกภาษาอังกฤษ แต่กลายเป็นครูสอนภาษาอังกฤษที่เด็กทั้งประเทศรู้จัก เป็นครู 100 ล้าน The Edutainer(อีดูเทนเนอร์) ผู้ให้ความรู้และแรงบันดาลใจ เธอได้เปลี่ยนแปลงแนวการสอนวิชาภาษาอังกฤษแบบเก่าๆ มาเป็นการสอนโดยอาศัยการแต่งเพลง การแสดงที่เร้าใจทำให้คนที่เรียนเข้าใจภาษาอังกฤษได้ง่าย และมีความสุขกับการเรียน เปลี่ยนการเรียนที่น่าเบื่อและเคร่งเครียดเป็นความสนุกสนาน ประทับใจ และน่าจดจำ สร้างอาชีพใหม่ที่ไม่ใช่ครู แต่เป็น The edutainer (อีดูเทนเนอร์)

Edutainer (อีดูเทนเนอร์) คือ ต้องมีความรู้ เก่งในการย่อยข้อมูลด้านวิชาการให้เข้าใจ ชวนติดตาม ที่สำคัญต้องร้อง เต้น เดี่ยวไมโครโฟน และเอ็นเทอร์เทนที่ได้

อาชีพใหม่เกิดขึ้นตลอดและเพิ่มขึ้นทุก ๆ ปี

ในแต่ละปีมีอาชีพใหม่ๆ เกิดขึ้นมากมายจากกระแสการเปลี่ยนแปลงของสังคมโลก และความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีอาชีพเหล่านี้ส่วนมากเป็นสาขาอาชีพที่ยังไม่มีการสอนในมหาวิทยาลัย ข้อมูลสถิติต้นอาชีพการงานของสหรัฐอเมริกา ที่บันทึกในช่วง พ.ศ.2546-2550 แสดงให้เห็นว่า ภายในระยะเวลา 5 ปีมีอาชีพใหม่ๆ เกิดขึ้นตลอดเวลาในประเทศนี้มากถึง 400% บ้านเราจะเห็นได้ว่ามีอาชีพใหม่ๆ เกิดขึ้นมากมาย

อาชีพใหม่เหมือนจะพูดว่า ไม่มีอะไรตายตัว อะไรก็ได้ถ้าสามารถหารายได้

อะไรก็เป็นอาชีพได้ในโลกปัจจุบัน มันคือ คนการขายสิ่งที่คนชอบแบบที่เรา

เองชอบ คนที่ต้องการสินค้าของเราในความต้องการของเขา

ทุกอย่างสามารถขายได้ แม้กระทั่ง ขยะ อากาศ ดิน

อย่ามองว่าจะต้องทำงานประจำ ต้องขายแบบเดิมๆ ที่ในที่มีอินเทอร์เน็ตสามารถทำรายได้ได้

เกมกลายเป็นธุรกิจ 10 ล้านล้านบาท

กระแสอาชีพในยุค 4.0

กระแสที่ 1 กระแสประชากรโลก World Citizen โลกเราเล็กลง โลกอยู่แค่ปลายนิ้วของเรา

กระแสประชากรโลกเกิดจากความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี และความเร็วในการส่งผ่านข้อมูล ทำให้คนทั่วโลกติดต่อสื่อสารกันได้อย่างไร้พรมแดน ไม่ว่าจะเป็นประเทศยากจน ประเทศร่ำรวย เป็นประชาธิปไตย หรือ เผด็จการ ก็สารารถรับรู้ข่าวสารเรื่องราว และความ เป็นไปของคนในโลกนี้ได้อย่างทั่วถึง รวดเร็ว นอกจากข้อมูลจะรวดเร็วแล้ว การขนส่งสินค้ายังรวดเร็ว

ประหยัด ง่าย และ ราคาถูกลง โลกเกิดการเชื่อมโยงอย่างที่ไม่เคยเกิดขึ้นมาก่อน และนี่จึงเป็นที่มาของอาชีพใหม่ๆ ที่เกิดขึ้นมากมาย เพราะโลกเรากำลัง

เราสามารถจัดการบริหาร และ สั่งซื้อสินค้าได้เพียงปลายนิ้วมือ เราสามารถติดต่อและทำธุรกิจภายใต้ ระบบอินเทอร์เน็ต ที่รวบรวมคำสั่งการ ระบบ การจัดการ การบริหาร การสั่งซื้อ การตอบโต้กับลูกค้า การสืบค้นข้อมูล การหาข้อมูล ทุกสิ่ง ภายในปลายนิ้ว

ประชาคมอาเซียนรวมพลัง 600 ล้านคน

เรารู้หรือเปล่าว่า ภูมิภาคอาเซียนเรามีอะไรหลายอย่างที่เราสามารถนำมาซึ่งรายได้มหาศาลในการทำงานธุรกิจในโลกปัจจุบัน จากการสำรวจนักศึกษาจำนวน 21,701 คนจากมหาวิทยาลัยชั้นนำในประเทศสมาชิกอาเซียนทั้ง 10 ประเทศ พบว่าไทยมีความรู้เกี่ยวกับอาเซียนอยู่อันดับสุดท้าย (นั่นคือ เรารู้จักช่องทาง หรือ เราสูญเสียโอกาสอันมหาศาลในการทำธุรกิจ หาสินค้า การท่องเที่ยว อาหาร การศึกษา)

กลายเป็นเขานั่นหาผลประโยชน์จากสิ่งที่มี แต่เรากับหาไม่เจอ ประสบการณ์ที่ประเทศลาว คนลาวเอาสินค้าของเราเข้าไปขาย และ เป็นตัวแทนขายของของเรา เขาไม่ต้องผลิต แต่เขากับหารายได้มากมาย

เฟสบุ๊ก (Facebook, ออนไลน์) การขายผัก ไทย เวียดนาม มาเลเซีย กัมพูชา พม่า สิงคโปร์ อินโดนีเซีย ฟิลิปปิน ลาว บรูไน นี่คือนานาชาติที่เปิดอยู่ แค่อินเทอร์เน็ต สือสารได้ (ภาษาอังกฤษ ไม่ใช่อุปสรรคอีกต่อไป Google แปลภาษา เพื่อนที่เก่งภาษามาร่วมทุน

นี่จึงเป็นโอกาสในโลกปัจจุบัน ประเทศเรานั้น อำเภอเชียงของ จังหวัด เชียงรายข้ามไปยังห้วยทรายในประเทศลาว แล้วไปอีก 250 กิโลเมตร ก็ถึงประเทศจีน เส้นทางจาก นครพนมผ่านเข้าลาวไปยังเวียดนาม ระยะทางขนส่งสินค้าไปมาไม่ไกล ทางภาคใต้เราก็เป็นจุดเชื่อมระหว่างอาเซียนเหนือ (ลาว กัมพูชา เมียนมาร์ เวียดนาม) อาเซียนใต้ (มาเลเซีย สิงคโปร์ บรูไน อินโดนีเซีย

ระบบขนส่งของเรานั้นจะเติบโตขึ้นอีก เราจะใช้สินค้า อาหาร และ บริการต่างๆ ในราคาที่ถูกลง โอกาส มีอยู่ทุกที่ทุกเวลา แต่ตัวเราพร้อมหรือยัง โอกาสเปิดกว้างไม่ว่าเรานั้นจะอยู่ที่ประเทศใด หรือ ที่ไหนเพียงแต่เรา มองให้ออกถึงสิ่งที่เรานั้นมีความเชี่ยวชาญ ไม่ว่าจะ เป็นอาหาร การท่องเที่ยว ความรู้เฉพาะด้าน (การเขียนกาตูน การถ่ายภาพ รูปวาด ขายอิมมู ขายผลไม้ ขายซอฟต์แวร์ ขายโปรดักส์ ขายเสื้อผ้าที่ออกแบบเอง ขายกระเป๋า ฯลฯ) เพียงแต่เราหาตัวเองเจอ และ หาช่องทางเจอโลกทั้งใบคือโอกาสการทำงาน

ตลาดยุคใหม่ไม่ได้มีแค่ กทม. หรือ แค่ประเทศไทยอีกต่อไป เราต้องปรับระบบความคิด และ ความเข้าใจใหม่ว่า ตลาดปัจจุบัน หรือ โลกทั้งโลกอยู่ภายใต้ปลายนิ้ว เพียงแต่คุณนั้นสามารถช่องทางการตลาดนั้นกว้างกว่าที่เราคิดกว่าเมื่อก่อน เมื่อก่อนเราโดนจำกัดหลายๆ ด้าน

แม้กระทั่งภาษา การปกครอง กำแพงภาษี แต่ในโลกปัจจุบัน ทุกอย่างนั้นถูกกำหนดภายใต้นิ้วมือของเรา ตลาดหลายประเทศนั้นเราสามารถเข้าถึงได้อย่างไร้ขีดจำกัดอีกต่อไป

เราต้องมองธุรกิจในโลกปัจจุบันนี้ในมุมมองที่ว่า โลกเราปัจจุบันนี้แค่โลกไม่ได้กว้างใหญ่ เกินกว่าที่เราจะทำความเข้าใจ เพราะโลกออนไลน์ได้เปลี่ยนแปลงโลกนี้ไปอย่างสิ้นเชิง มันทำให้โลกเล็กลง และ ส่งผลดีต่อคนที่ค้นหาตัวเอง และ เปิดโลกให้กว้างขึ้น

เราก้าวสู่สังคมที่หาจุดแข็งในการขาย

คงไม่มีใครเคยคิดว่า เกาหลีใต้จะประสบความสำเร็จ และ เป็นเจ้าในการส่งกลุ่มศิลปินทั้งชาย หญิง เข้าสู่ตลาดโลกเพียงไม่กี่ปี คนหนุ่มสาวก็กลายเป็นสินค้าที่ตลาดต่างๆ ดาราเกาหลีกำลังเป็นเทรนด์ใหม่ที่ทั่วโลกต่างคลั่งใคร่ต่างๆ และ นี่เป็นรายได้ให้ตลาดยุคใหม่ “เกาหลีบุกโลก” บรรดาบอยแบนด์ เกิร์ลกลุ่มเกาหลีทะลักเข้ามาในบ้านเราและทั่วเอเชีย สิ่งนี้ไม่ได้บังเอิญ แต่มาจากการสนับสนุนของรัฐบาล และ ทุกวันนี้ดาราเกาหลีกำลังบุกตลาดยุโรปและอเมริกา ค่านิยมของเขาได้กลายเป็นสินค้าทำรายได้ให้กับประเทศจำนวนมากมาย การท่องเที่ยว โทรศัพท์ ทีวี เครื่องสำอาง ธนาคาร

กระแสที่ 2 กระแสชีวิตดิจิทัล

การทำแบบวัดความรู้ความเข้าใจ ในโลกออนไลน์

Facebook, Google plus, Google Map, Remote Conference Setting, WhatsApp, Skype, Twitter Instagram.

แนวคิดในการเลือกคณะสาขาเพื่อศึกษาต่อในกระแสชีวิตดิจิทัล

คณะสาขาต่อไปนี้จะ เป็นพื้นฐานให้ผู้เรียนเตรียมเข้าสู่อาชีพการงานที่จะเกิดขึ้นอีกมากจากกระแสชีวิตดิจิทัล

การสำรวจอาชีพบนโลกออนไลน์ หมายถึง เป็นการสำรวจอาชีพบนโลกออนไลน์ที่ได้รับการนิยามในโลกปัจจุบัน ว่ามีการรู้จัก มีความรู้ความเข้าใจในอาชีพบนโลกออนไลน์ ทั้ง 9 อาชีพระดับไหน หรือ รู้จักระดับไหน เพื่อทำให้เกิดดังนั้น เราจึงมุ่งที่จะให้เกิด

1. ขายของออนไลน์ Sell online

อาชีพขายของออนไลน์ หมายถึง เป็นการทำการตลาดในการค้าขายสินค้าต่างๆ บนโลกออนไลน์ โดยเป็นการเปิดตลาดบนพื้นที่ ที่ไหนก็ได้โดยไม่จำเป็นต้องมีหน้าร้านเหมือนเมื่อก่อน แต่เป็นการค้าขายบนการเชื่อมต่อทางเครือข่ายบนโลกออนไลน์ทาง เครือข่ายอินเทอร์เน็ต เราเรียกว่า “การขายของออนไลน์” หรือ การขายของทางอินเทอร์เน็ต

2. ครูสอนในสื่อออนไลน์ Online Educator

อาชีพครูสอนออนไลน์ หมายถึง ผู้ที่สามารถถ่ายทอดความรู้ หลักคิดแก่นักเรียน นักศึกษา โดยวิธีการสอนที่มีความแตกต่างกันออกไป โดยคำนึงถึงพื้นฐานความรู้

ความสามารถ และเป้าหมายของนักเรียนแต่ละคน และนอกจากการสอนแล้วครูยังเป็นผู้ยกระดับจิตวิญญาณมนุษย์ ให้รู้จักผิดชอบชั่วดี โดยการสอนผ่านทางสื่อทางอินเทอร์เน็ต บนโลกออนไลน์ เป็นการให้ความรู้ที่นักเรียนสามารถเรียนที่ไหนก็ได้ และครูสอนที่ไหนก็ได้ อีกทั้งสามารถทำรายได้ผ่านทางการสอนบนความไม่มีความจำกัดในด้านสถานที่ และสามารถเปิดการสอนได้อย่างกว้างขวางในโลกแห่งอินเทอร์เน็ต

3. อาชีพเขียนเรื่องราวในสื่อออนไลน์ Blogger

อาชีพเขียนเรื่องราวในสื่อออนไลน์ หมายถึง Social Media หรือ สื่อสังคมออนไลน์ หมายถึง สื่อดิจิทัลหรือซอฟต์แวร์ที่ทำงานอยู่บนพื้นฐานของระบบเว็บหรือเว็บไซต์บนอินเทอร์เน็ตที่เป็นเครื่องมือในการปฏิบัติการทางสังคม ที่มีผู้สื่อสารจัดทำขึ้น โดยที่ผู้เขียนจัดทำขึ้นเอง หรือพบเจอสิ่งต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องราว เหตุการณ์ บทความ ประสบการณ์ รูปภาพ วิดีโอและเพลง แล้วนำมาแบ่งปันเนื้อหา ข้อมูล ข่าวสาร ประสบการณ์และพูดคุยให้ผู้ใช้ในโลกออนไลน์ในเครือข่ายของตนได้รับรู้ ทั้งข้อความ ภาพนิ่ง ภาพเคลื่อนไหว เสียง กับคนที่อยู่ในสังคมเดียวกันได้อย่างรวดเร็ว มีประสิทธิภาพรวมถึงการใช้ประโยชน์ร่วมกัน โดยผ่านทางอินเทอร์เน็ต เป็นการเปิดโอกาสให้กับบุคคลธรรมดาที่มีความสามารถ และนำความสามารถออกมาในโลกที่กว้างทางอินเทอร์เน็ต เป็นช่องทางที่สามารถทำรายได้

4. นักการตลาดออนไลน์ Online Marketer

อาชีพนักการตลาดออนไลน์ (Online Marketing) หมายถึง การทำการตลาดในสื่อออนไลน์ เช่น โฆษณา Facebook, โฆษณา Google, โฆษณา Youtube, โฆษณา Instagram ฯลฯ มีวัตถุประสงค์หลักเพื่อให้สินค้าของเราเป็นที่รู้จักเพิ่มมากขึ้น โดยใช้วิธีต่างๆ ในการโฆษณาเว็บไซต์ หรือโฆษณาขายสินค้าที่จะนำสินค้าของเราไปเผยแพร่ตามสื่อออนไลน์ เพื่อให้ผู้อื่นได้รับรู้และเกิดความสนใจ จนกระทั่งเข้ามาใช้บริการหรือซื้อสินค้าของเราในที่สุด เป็นอาชีพใหม่ที่นักการตลาดจะต้องรู้จักและทำความเข้าใจในการลงทุนทางโฆษณาที่มีการเปลี่ยนแปลงในโลกปัจจุบันนี้

5. ผู้ที่ประกอบอาชีพรับจ้างอิสระทางออนไลน์ Online Freelancer

อาชีพอิสระออนไลน์ หมายถึง อาชีพที่ผู้ประกอบอาชีพเป็นเจ้าของกิจการด้วยตนเองทั้งหมดหรือบางส่วนก็ได้ โดยไม่รับค่าจ้างจากผู้อื่นในลักษณะของเงินเดือนหรือค่าแรงประจำ และรับผิดชอบต่อการดำเนินการทั้งในส่วนของกำไร หรือขาดทุน โดยอาจจะมีผู้ช่วยปฏิบัติงานหรือไม่ก็ได้ โดยการใช้สื่อทางอินเทอร์เน็ตในการประกอบธุรกิจต่างๆ ที่เป็นอิสระเพื่อทำให้เกิดการเรียนรู้และรู้จักและสามารถมองเห็นช่องในอนาคตในการใช้ความสามารถที่มีเฉพาะด้านได้ และ ทำรายได้ให้กับตนเองในอนาคต

6. นักให้คำปรึกษาออนไลน์ Online Consultant

อาชีพนักให้คำปรึกษาออนไลน์ หมายถึง การให้คำปรึกษาแบบออนไลน์ หมายความว่า การให้คำปรึกษาผ่านช่องทางต่าง ๆ นอกจากการพบกัน แบบตัวต่อตัว ในกรณีที่ผู้รับการบำบัดและนักบำบัดไม่ได้อยู่ในที่เดียวกัน มีเหตุผลมากมายที่ผู้รับการบำบัดอาจจะเลือกวิธีนี้มากกว่าการมาพบนักบำบัด โดยตรง เช่นกรณีที่ผู้รับการบำบัดกับนักบำบัดไม่ได้อาศัยอยู่ในที่เดียวกัน หรือการที่ผู้รับการบำบัดอาศัยอยู่ในประเทศที่ไม่มีบริการให้คำปรึกษาในภาษา ที่คุณพูด นอกจากนี้ผู้พิการก็อาจมีปัญหาในการเดินทางมาบำบัด นี่จึงเป็นการสำรวจให้เกิดแนวทางในการทำอาชีพของการให้คำปรึกษาที่กำลังมีการเปลี่ยนแปลงในอนาคตที่กำลังเกิดขึ้นในโลกอนาคต

7. นักออกแบบทางด้านดิจิทัล Digital Designer

นักออกแบบทางด้านดิจิทัล หมายถึง บุคคลที่ สร้างสรรค์ พัฒนานักออกแบบ (นักสร้างสรรค์ในแบบของคนรุ่นใหม่)?เทคโนโลยีด้านดิจิทัล ผสมผสานกับความคิดสร้างสรรค์ ด้านดิจิทัลคอนเทนท์ เช่น ภาพยนตร์ ภาพยนตร์โฆษณา ภาพยนตร์การ์ตูน เกมออนไลน์ วิดีโอเกม เกมมือถือ และสื่อผสม (Multimedia) ต่างๆ เพื่อมุ่งหวังให้เกิดการรู้จักในอาชีพที่ การผลิตงานทางดิจิทัล และสามารถปรับตัวได้

8. นักเล่นเกมออนไลน์ E-Sport อีสปอร์ต (อังกฤษ: Esports) หรือ กีฬาอิเล็กทรอนิกส์ (อังกฤษ: electronic sports) หมายถึง กีฬาประเภทบุคคลหรือทีมชนิดหนึ่ง กรมกีฬาได้จัด E-Sport เป็นส่วนหนึ่งของกีฬาที่เกี่ยวกับกับการแข่งขันวิดีโอเกม โดยมีการแข่งตามประเภทของวิดีโอเกมเช่น เกมวางแผนการรบ, เกมต่อสู้, เกมยิงมุมมองบุคคลที่หนึ่ง, โมบาp การแข่งขันนั้นแบ่งออกเป็นระดับสมัครเล่น กึ่งอาชีพ และระดับมืออาชีพ รวมถึงมีรายการแข่งขันและลีกต่างๆ เช่นเดียวกับกีฬาทั่วไป ในปี 2017 ผู้ชมอีสปอร์ตมีจำนวนรวมทั้งสิ้นประมาณ 385 ล้านคนทั่วโลก เราจึงมุ่งหวังให้เกิดการพัฒนาการเรียนรู้และความเข้าใจในอาชีพบนโลกออนไลน์ที่กำลังมีการเปลี่ยนแปลงในอาชีพในปัจจุบันนี้

9. อาชีพที่ทำคลิปลงยูทูป Youtuber

ยูทูปเบอร์ หมายถึง ก็คือผู้ที่สร้างคลิปขึ้นมาแล้วนำลงในเว็บไซต์ยูทูป ซึ่งเป็นเว็บที่ทุกคนสามารถลงคลิปต่างๆ ได้ตามต้องการ แต่ถึงแม้ว่าจะมีอิสระในการลงคลิปกับเว็บนี้มากแค่ไหนแต่ทาง ยูทูปเองก็มีข้อกำหนดว่าผลงานที่ถูกสร้างนำมาลงในเว็บจะต้องเป็นผลงานที่ถูกสร้างขึ้นมาเอง ไม่มีการละเมิดลิขสิทธิ์ หรือต้องไม่ใช่คลิปที่คัดลอกจากคนอื่นมาลงเป็นอันขาด ข้อดีของการเป็น ยูทูปเบอร์ผ่านช่องทางอย่างยูทูปก็คือมันไม่ได้มีการกำหนดแค้ในประเทศเพียงอย่างเดียวเนื่องจากเว็บไซต์ยูทูปเป็นเว็บไซต์ที่ทุกคนบนโลกใบนี้สามารถเข้ามาค้นหาได้ ยิ่งหากคุณทำคลิปได้ดีเท่าไรโอกาสที่จะประสบความสำเร็จก็จะยิ่งมีมากเท่านั้น

กระแสที่ 3 แนวคิดในการเลือกคณะสาขาเพื่อศึกษาต่อในสายกระแสสีเขียว

เรากำลังเข้าสู่สภาวะโลกที่มีความร้อนสูงขึ้น การดำรงชีวิตของคน 7,000 ล้านคนในโลกนี้ส่งผลกระทบต่อความร้อนในโลกนี้ แหล่งน้ำต่างๆ กำลังระเหยเร็วขึ้น หรือเกิดการตกของฝนในพื้นที่บางแห่งอย่างรุนแรง เกิดความแห้งแล้งวงกว้าง

จากสถิติที่บันทึกการเกิดภัยพิบัติทางธรรมชาติ ปรากฏว่า ความรุนแรงที่เกิดจากภัยธรรมชาติในรอบ 10 ปี สร้างความเสียหายต่อชีวิตและทรัพย์สินมากกว่าในรอบ 50 ปีและมีความรุนแรงมากขึ้นเป็น 5 เท่า

บริษัทรถยนต์ระดับโลกอย่างโตโยต้า เป็นผู้นำในการคิดค้นนวัตกรรมสีเขียวโตโยต้าพริอูสไฮบริด คือผลงานที่น่าสนใจมาก หลักการ คือ ใช้พลังงานจากการเบรกแปลงเป็นไฟฟ้า แล้วเก็บไว้ในแบตเตอรี่ เพื่อใช้แทนน้ำมัน เวลาขับรถลงเขาก็นำพลังงานที่ได้จากความเร็วช่วงขาลง มาใช้แทนน้ำมันตอนขึ้นเขา นี่คือตัวอย่างแนวคิดและสิ่งประดิษฐ์ซึ่งจากนี้ไปเราจะเห็นบริษัทต่างๆ ผลิตเพิ่มขึ้นและมากขึ้นเรื่อยๆ ในทุกประเทศ

เราจะได้ว่าปัจจุบันนี้การเลิกจ้างพนักงานนั้นมีมากขึ้น แต่อัตราจ้างพนักงานตำแหน่งงานสีเขียวนั้นก็กลับเพิ่มขึ้น จึงเกิดการขาดแคลนบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถด้านนี้ จึงมีการส่งเสริมให้สถาบันต่างๆ ผลิตนักศึกษาเหล่านี้ออกสู่ตลาด มีการส่งเสริมให้เรียนสาขา Recycling Engineering, Green Construction, Sustainable Building , Sustainable Power และอีกหลายสาขาที่เกี่ยวข้องกับงานสีเขียว

ตำแหน่งงานรูปแบบใหม่ที่มีการพูดถึงกันมากเรียกว่า 'งานสีเขียว' (green jobs) ซึ่งองค์การสหประชาชาติ (UN) ให้คำจำกัดความว่าเป็นงานในภาคเกษตรกรรม การผลิต การวิจัยและพัฒนา การบริหารจัดการ การบริการและกิจกรรมซึ่งส่งเสริมการอนุรักษ์และการฟื้นฟูธรรมชาติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งงานซึ่งช่วยปกป้องระบบนิเวศน์และความหลากหลายทางชีวภาพ ลดการใช้พลังงาน ลดการใช้วัตถุพิษ หยุดการปล่อย ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์และมลพิษต่างๆ การลดโลกร้อนส่งผลต่อการจ้างงานอย่างไร

ในงานศึกษา 'การเปลี่ยนผ่านที่เป็นธรรม: การศึกษาเบื้องต้นถึงผลกระทบของการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศต่อแรงงานในประเทศไทย' โดย นิรมล สุธรรมกิจ และกิริยา กุลกลการ, มูลนิธิฟรีดริช เอแบร์ท (FES) (2560) ระบุว่า นโยบายลดโลกร้อนนั้นจะส่งผลต่อการจ้างงานทั้งบวกและลบ เช่น อุตสาหกรรมคาร์บอนต่ำจะขยายตัวส่งผลให้การจ้างงานในภาคนี้ขยายตัว ในขณะที่อุตสาหกรรมที่ใช้ทรัพยากรและพลังงานเข้มข้นจะหดตัว การจ้างงานในภาคนี้จึงจะหดตัวตามไปด้วย ทั้งนี้การลดโลกร้อนส่งผลต่อการจ้างงานได้ 4 รูปแบบ

1. การสร้างงานใหม่ การขยายตัวของสินค้า บริการ และโครงสร้างพื้นฐานที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมส่งผลให้เกิดการสร้างงานใหม่ในอุตสาหกรรมการผลิตเหล่านี้ ตัวอย่างเช่น การทำเกษตรอินทรีย์ พลังงานทดแทน การลดการใช้พลังงานในการผลิต การรักษาระบบนิเวศน์และความหลากหลายทางชีวภาพ การป้องกันน้ำท่วม การรักษาหน้าดิน รักษาป่า การสร้างเขื่อน การปรับปรุงโครงสร้างพื้นฐาน เช่น การขุดลอกคูคลอง การปรับปรุงสภาพถนน การปรับปรุงระบบการถือครองที่ดินเพื่อส่งเสริมการผลิตในภาคเกษตรเพื่อความมั่นคงทางอาหารและใช้เป็นแหล่งพลังงานทางเลือก นอกเหนือจากผลกระทบทางตรงเหล่านี้แล้ว ยังมีผลกระทบทางอ้อม กล่าวคือเมื่อภาคอุตสาหกรรมเหล่านี้ขยายตัว จะเกิดการใช้จ่ายที่เพิ่มสูงขึ้น การผลิตและการจ้างงานจะเพิ่มเป็นผลพวงด้วย

2. งานบางประเภทจะถูกแทนที่ งานบางประเภทจะถูกแทนที่เมื่อเศรษฐกิจเปลี่ยนไปสู่เศรษฐกิจที่มีประสิทธิภาพสูงขึ้น ลดการใช้สินค้าและบริการที่มีการปล่อยก๊าซเรือนกระจกหรือก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์และปล่อยมลภาวะ เช่น การขนส่งที่เปลี่ยนจากรถบรรทุกเป็นระบบราง การผลิตที่ใช้เครื่องยนต์สันดาปภายในไปสู่การผลิตที่ใช้ระบบยานยนต์ไฟฟ้า การนำขยะไปทิ้งถมที่ดินเป็นการนำไปแปรรูปแล้วนำกลับมาใช้ได้ใหม่ ฯลฯ การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้อาจเกิดขึ้นอย่างช้าๆ หรือเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วก็ได้ ซึ่งจะส่งผลต่อลักษณะอาชีพและทักษะที่จำเป็น

3. งานบางประเภทจะหมดสิ้นไป งานบางประเภทจะหมดสิ้นไปโดยไม่มี การทดแทนซึ่งอาจจะค่อยๆ หายไปหรือจะลดจำนวนลงอย่างรวดเร็ว ซึ่งจะเกิดขึ้นในกิจกรรมทางเศรษฐกิจที่ก่อให้เกิดมลภาวะ ใช้วัตถุดิบและพลังงานเข้มข้น เช่น การทำเหมืองขนาดใหญ่ การเผา ถ่านหิน เป็นต้น จะเกิดผลทางอ้อมต่อการจ้างงานจากการหดตัวของภาคเศรษฐกิจและการใช้จ่ายที่ลดต่ำลงอีกด้วย

4. งานจำนวนมากจะถูกปรับเปลี่ยน งานจำนวนมากจะถูกปรับเปลี่ยนไปสู่ การรักษาสีสิ่งแวดล้อมมากขึ้น เช่น ช่างไฟฟ้า น้ำประปา ทำงานเหมือนเดิมภายใต้ระบบเศรษฐกิจที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม คนงานในบริษัทผลิตรถยนต์ที่จะผลิตรถยนต์ที่ประหยัดพลังงาน เกษตรกรที่จะปลูกพืชที่เหมาะสมกับสภาพอากาศมากยิ่งขึ้น การก่อสร้างอาคารบ้านเรือนที่ต้องเปลี่ยนมาใช้วัสดุ อุปกรณ์กันความร้อนและประหยัดพลังงาน ซึ่งคนงานจำเป็นต้องมีทักษะและความรู้ใหม่

กระแสที่ 4 กระแสชีววิทยา

เรากำลังก้าวสู่โลกของผู้สูงอายุ ปัจจุบันนี้ผู้สูงอายุนั้นจะ แก่ช้ากว่าสมัยก่อน เพราะ การไม่ยอมแก่ ถ้าเราเห็นภาพของพ่อแม่เราหรือ ปู่ย่าตายายเราสมัยก่อนเราจะเห็นได้ว่าเมื่ออายุเขาสู่วัย 60 ปีหน้าตาจะเต็มไปด้วยความแก่ ความรอยตีนกาเต็มใบหน้า แต่ปัจจุบันนี้ไม่ใช่หน้าตาคนอายุ 60 ปีกับไม่เห็นเหมือนสมัยก่อน สุขภาพแข็งแรง เพราะธุรกิจด้านการแพทย์ที่รักษาผู้

ไม่ป่วย นั่นทำเงินมากกว่า แพทย์ที่รักษาผู้ป่วยเสียอีก คลินิกเสริมความงามประเภทฉีดให้ตึง ตึงให้แน่น ตึงให้สวย จึงประสบความสำเร็จในปัจจุบันนี้ นี่เป็นสิ่งที่ปรากฏทั่วโลกไม่ใช่เฉพาะประเทศไทย

คนยอมจ่ายเงินไม่อั้นเพื่อไม่ให้ตัวเองนั้นแก่ ทุกคนอยากอยู่ให้ชีวิตยาวนานที่สุด เมื่อก่อนคนแก่มักจะเก็บเงินไว้ให้ลูกหลานยามตัวเองแก่ แต่ปัจจุบันนี้ไม่ใช่ คนแก่มากมายยอมเสียเงินจำนวนมหาศาลที่จะทำให้ตัวเองดูดีและมีสุขภาพที่อยู่ยาวนานที่สุด

บริษัทผลิตสินค้าต่างๆ เริ่มผลิตภัณฑ์สำหรับผู้สูงอายุมากขึ้น เช่น แชมพูสำหรับผู้สูงวัย ผ้าอ้อมผู้ใหญ่ ร้องเท้าสำหรับผู้สูงวัย อาหารเสริมต่างๆ

หรือแม้แต่มหาลัยทั่วโลกก็กำลังมีการปรับตัวโดยเปิดสอนหลักสูตรสำหรับการดูแลผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น โดยหันมาเปิดหลักสูตรการผลิตบัณฑิตสาขาที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น รวยหรือจนก็ไม่มีใครอยากตาย วิทยาศาสตร์สุขภาพจะช่วยชีวิตคนบนโลกนี้

เรากำลังก้าวสู่โลกที่มีความก้าวหน้าทางด้านวิทยาจากการค้นพบรหัสพันธุกรรม ซึ่งเป็นชุดของการเก็บข้อมูลทางพันธุกรรมในดีเอ็นเอ หรือ อาร์เอ็นเอ ในเซลล์สิ่งมีชีวิต กลายเป็นประตูการค้นคว้าพัฒนาสิ่งประดิษฐ์และความรู้ใหม่ๆ ของนักวิทยาศาสตร์ทั่วโลก เช่น การรักษาโรคแบบใหม่โดยเริ่มที่ยีน การค้นพบวิธียืดอายุ มีการสร้างเครื่องมือตรวจหามะเร็งปอดจากลมหายใจ มีการคิดค้นวัคซีนป้องกันไข้เลือดออก ซึ่งน่าจะสำเร็จเร็วๆ นี้ หรือแม้แต่มีการใช้ไวรัสชนิดหนึ่งเอาไปฆ่าไวรัสเอดส์ เป็นผลงานมหัศจรรย์ของนาย Liu change อาจารย์แพทย์จากมหาวิทยาลัย นานไค

กระแสที่ 5 กระแสความรู้และภูมิปัญญา

ปัจจุบันนี้ไม่ว่าจะเป็นสหรัฐอเมริกา ยุโรป ญี่ปุ่น ไต้หวัน และอีกหลายประเทศนั้นได้มีการสนับสนุนส่งเสริมให้คนในบ้านเมืองของเขาเริ่มทำการเกษตรอินทรีย์ โดยการให้ความสำคัญต่อการรักษาสภาพแวดล้อม นี่เป็นการทำเกษตรแบบยั่งยืน แทนที่จะแข่งวัดผลผลิตต่อไร่ กลายเป็น การปลูกผักไร้สารเคมี ถึงแม้จะผลิตได้น้อยแต่กับมีราคาสูงขึ้น

เราจึงเริ่มหันกลับมามองภูมิปัญญาดั้งเดิมมากขึ้นไม่ว่าจะเป็นการเกษตรหรือแม้แต่ประเทศจีนที่มีการศึกษาและพัฒนาความรู้ด้านการแพทย์ มีการค้นพบยาและวิธีการรักษาโรคต่าง ๆ มายาวนานตั้งแต่ 4000 ปี และการแพทย์จีนนั้นได้ก้าวหน้าในยุโรปอย่างมาก

หรือแม้แต่ประเทศไทยเราก็มีความรู้ด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการรักษาด้วยสมุนไพร การทำกายภาพบำบัด การนวด งานก่อสร้าง อุตสาหกรรมการผลิต ช่างหล่อ ช่างปั้น ช่างไม้ การทำอาหาร ซึ่งล้วนเป็นความรู้เหมาะกับคนไทย เพราะคิด ทดลอง วัดผลเองและใช้สืบทอดกันมาตั้งแต่บรรพบุรุษ

นี่จึงเป็นยุคที่ว่า การนำเอาความรู้ของเราที่มีมานั้นออกสู่ตลาดสากล เราก้าวสู่ยุคที่อาจเรียกได้ว่า การนำเอาความรู้ และภูมิปัญญามาต่อยอดออก หรือ อาชีพอิสระที่นำสิ่งต่าง ๆ มาทำรายได้

โดยการจัดการความรู้มาพัฒนาภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อใช้พัฒนาประเทศอย่างยั่งยืน ด้วยวิธีการที่แตกต่างกันสอดคล้องกับบริบทและแนวความคิดในการพัฒนาประเทศของตน เรียนเรื่องที่ตนเองรู้จัก ประเทศของเรานั้นได้มีการเปลี่ยนแปลงแนวความคิดมาเรื่อยๆ

ในขณะที่กระแสความรู้และภูมิปัญญากำลังเกิดขึ้นทั่วโลกและจะเป็นหนึ่งในกระแสที่ทำให้เกิดอาชีพใหม่ๆ ตามมาอีกมาก เตรียมตัวให้พร้อมที่จะเข้าสู่งานใหม่ๆ เหล่านี้ จากนั้นไปวัฒนธรรมของไทยสามารถเป็นอาชีพได้ ไม่ว่าจะเป็นการรำไทย ดนตรีไทย มวยไทย แพทย์แผนไทย สมุนไพรไทย นวดแผนไทย ภูมิความรู้ทางการเกษตร การช่างต่างๆ รวมถึงวิถีชีวิตของคนไทย เป็นความรู้ที่มีคุณค่า จะกลายเป็นอาชีพที่หางานง่าย รายได้ดี หรือแม้กระทั่งการทำอาหารไทย ขนมไทย จะกลายเป็นธุรกิจ เพื่อเปิดสอนให้คนต่างชาติหรือคนไทยที่สนใจเรียนรู้และเป็นอาชีพ

กระแสที่ 6 กระแสความคิดสร้างสรรค์

ความคิดสร้างสรรค์คืออะไร?

จอย พอล กิลฟอร์ด นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน ให้คำนิยามว่า “ความคิดสร้างสรรค์เป็นความสามารถทางสมองที่คิดได้หลายทิศซึ่งมีองค์ประกอบเป็นความคิดริเริ่มความคิดคล่อง ความคิดยืดหยุ่น ความคิดละเอียดระเอียดอ่อน”

อี. พอล ทอร์แรนซ์ (E. Paul Torrance, 1974) ได้ให้คำนิยามความคิดสร้างสรรค์ว่าเป็นกระบวนการของความรู้สึกไวต่อปัญหา หรือสิ่งที่บกพร่องขาดหายไปแล้วรวบรวมความคิดตั้งเป็นสมมุติฐานขึ้นต่อจากนั้นก็รวบรวมข้อมูลต่างๆ เพื่อทดสอบสมมุติฐานนั้น

อาจารย์วิริยะ ฤาชัยพาณิชย์ กล่าวว่า ความคิดสร้างสรรค์ คือ “คิดแตกต่างและดีกว่าเดิม”

สมการ : $\text{ความคิดสร้างสรรค์} + \text{ความรู้พื้นฐาน} = \text{สิ่งใหม่ที่มีค่ากว่าเดิม}$
(Creative + Knowledge = Innovation)

ถ้าเราไม่มีคนอย่าง บิลล์ เกตส์ สตีป จ๊อบ เซอร์เจย์ บริน กับแลร์รี เพจ และมาร์ก ซักเคอร์เบิร์ก เราก็จะไม่มีผู้สร้าง แอปเปิลคอมพิวเตอร์ กูเกิล ผู้สร้างเฟสบุ๊ก

กระแสที่ 7 กระแสของแท้

กระแสของแท้ คือ กระแสอาชีพที่เป็นของแท้ ที่เครื่องยนต์หรือคอมพิวเตอร์ไม่สามารถเข้ามาแทนที่หรือเข้ามาแทนได้ ของแท้จะใช้คนอื่นแทนไม่ได้เพราะไม่เหมือนตัวจริงอาชีพเหล่านี้ล้วนว่ายั่งยืน เช่น นักร้อง นักแสดง นักมายากล นักเขียน นักพูด นักกีฬา ซึ่งคน

เหล่านี้จะมีความเชี่ยวชาญเฉพาะด้านและมีความชำนาญการ มีความคิดสร้างสรรค์ ที่ไม่สามารถหา
 สิ่งอื่นมาแทนที่ได้

แนวคิดในการเลือกสาขาเพื่อศึกษาต่อในการกระแสของแท้

การทำงานในแนวทางกระแสของแท้ นี้ ต้องเป็นคนที่รู้จริงทำได้จริงนั้นต้อง
 มาจากได้รับการเรียนรู้และฝึกฝนปฏิบัติอย่างจริงจัง ซึ่งผู้สนใจไม่จำเป็นต้องเรียนรู้ตามหลักสูตรของ
 มหาวิทยาลัยต่างๆ ที่อาจประกอบด้วยวิชาซึ่งผู้เรียนไม่มีความสนใจ ทำให้เสียเวลา เบื่อหน่ายและไม่
 เกิดประโยชน์ใดๆ การเรียนต่อสายอาชีพและสถาบันเฉพาะทางเป็นแนวทางที่น่าสนใจมากและ
 เหมาะสมกับผู้สนใจของแท้ เช่น คอร์สสอนดนตรี คอร์สสอนการแสดง คอร์สสอนนาฏศิลป์ คอร์
 สสอนการทำอาหาร ฯลฯ

การเรียนต่ออาชีพและการเรียนในสถาบันเฉพาะทางจะเหมาะสมกับผู้
 สนใจกระแสของแท้เพราะการทำงานในแนวทางกระแสนี้ ปรินญาไม่มีความสำคัญใดๆ เลย แต่ความ
 เชี่ยวชาญเฉพาะด้าน จะมีความสำคัญอย่างยิ่ง

สรุปแนวทางปรินญายุคใหม่ ดังนี้

1. วิชาที่ชอบ

ชอบอะไร สนใจอะไร ก็แบ่งเวลาไปทำในเรื่องที่ตนเองชอบ อย่ามัวแต่
 เรียนไป สอบ หรือ เที้ยว ควรมุ่งมั่นในสิ่งที่ตัวเองชอบ เพราะมันจะเป็นกำลังในการสนใจในสิ่งที่เรา
 อยากรู้อย่างแท้จริง และ ทำให้เราทำมันอย่างมีความสุข และ เมื่อเรามีความสุขเราจะทำได้ดี มนุษย์
 นั้นมีกำลังและสามารถทำได้ เรามีพลังที่อยู่ในตัวเราเองเมื่อเราพบเจอมัน มันจะทำให้เราทำสิ่งใหม่ๆ
 เกิดขึ้น และสิ่งนั้นจะทำให้เราประสบความสำเร็จ

2. วิชาชีพ

ควรฝึกฝนวิชาที่ตนเองชอบ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องใดที่สนใจก็ได้ทั้งนั้น เมื่อ
 เราค้นหาตัวเราเองนั้นเจอเราก็จะยิ่งสนุกกับการทำสิ่งนั้น เราจะมีความสุขกับการค้นคว้าหาความรู้
 และ จัดการความรู้ที่เรามีนั้นก่อนประโยชน์ต่อตัวเราเองและคนอื่น วิชาความรู้ในโลกนี้มีมากมาย
 โดยเฉพาะวิชาความรู้ที่เป็นพื้นความรู้และภูมิปัญญา ของไทยที่มีมากมาย เช่น การทำขนม การทำผม
 แต่งหน้า หรืออะไรก็ได้ที่สนใจอย่างน้อยก็มีอาชีพเหล่านั้นที่สามารถหางานทำได้เลย และสามารถ
 เลี้ยงดูตัวเองได้

3. วิชาช่วย

ควรฝึกฝนทักษะทางด้านภาษา ทั้งภาษาอังกฤษ ภาษาจีน เพื่อต่อยอด
 อาชีพบนโลกออนไลน์ เพราะโลกเราเล็กลงเราสามารถติดต่อสื่อสารไปถึงแหล่งผลิต หรือ ลูกค้าได้ตรง
 บนโลกนี้การรู้จักภาษายังมากเท่าไรยิ่งเปิดโอกาสในการทำการค้าได้ตรง และ ยิ่งผู้เข้ารับการ

ฝึกอบรมไปถึงก่อนยังมีสิทธิ์ก่อน บนโลกออนไลน์นั้นไม่มีข้อจำกัดอีกแล้ว ภาษาอังกฤษ จึงเป็นพื้นฐานภาษาของคนทั้งโลก

แต่เราก็ไม่อาจกล่าวได้ว่าภาษาอังกฤษนั้นสำคัญที่สุด เราเห็นได้ว่าปัจจุบันนี้ ภาษาจีน กลายมาเป็นอีกภาษาหนึ่งของโลกเพราะคนจีนจำนวนมากที่มีอยู่ และ ความเจริญเติบโตของเศรษฐกิจจีนที่กำลังเติบโตมากจึงเป็นช่องทางทางอาชีพใหม่ๆ ทั้งส่งออกและนำเข้านั่นเอง

ภาษาแต่ละประเทศยิ่งเรารู้ และ สามารถติดต่อได้ เราจะได้เปรียบบนโลกที่สามารถติดต่อสื่อสารกันได้ตรง และ เข้าถึงกันโดยไร้ขีดจำกัดอีกต่อไป

4. วิชาใช้

การเพิ่มคุณค่าให้ตนเอง โดยมีความรับผิดชอบในหน้าที่การงาน ที่ตนเองกระทำ นี้เป็นช่องทางการทำงานที่เอาจริงเอาจังกับการงาน

สรุป ความหวังด้านอาชีพสำหรับนักศึกษาในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิบ้านนกขมิ้น อาชีพเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคนเพราะนั่นจะเป็นแหล่งรายได้ที่ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจะมีในการดำเนินชีวิต และอาชีพนั้นก็ยังมีทั้งอาชีพอิสระและอาชีพประจำที่ผู้เข้ารับการฝึกอบรมต้องเลือกในอนาคต ทุกคนย่อมมีความหวังที่จะมีอาชีพที่ดีในอนาคตเพื่อให้เกิดความเป็นอยู่ที่ดีสุขสบายมากกว่าที่เป็นอยู่ในปัจจุบันนี้ อีกทั้ง ผู้เข้ารับการฝึกอบรมต้องรู้จักอาชีพที่มีการเปลี่ยนแปลงในโลกปัจจุบันนี้ที่การสื่อสารการติดต่อที่สะดวกและรวดเร็วจนไร้พรมแดน ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีในปัจจุบันนี้ที่กำลังก้าวสู่เทคโนโลยีในอนาคตที่พึ่งพาธรรมชาติที่เรียกว่าพลังงานสะอาด การรู้จักอาชีพยุคใหม่หรือการทำงานยุคใหม่นั้นจึงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับนักศึกษาในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิบ้านนกขมิ้น โดยเฉพาะ 7 กระแสอาชีพยุคใหม่ที่จะทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมนั้นเกิดความหวังในการเตรียมตัวในการทำงาน และ คิด มีแนวทางในการประกอบอาชีพในอนาคตเพื่อสร้างให้เกิดความมั่นคงในชีวิตและความสุขในการพัฒนาความสามารถของตนเองที่มี และเกิดความสุขในการทำงานนั่นเอง

1.6 วิธีการเสริมสร้างความหวัง

สไนเดอร์ ซิมสันและคณะ (Snyder, 1991; Snyder & Sympson, 1996) (Snyder, Irving & Anderson, 1991 as cited in Luthans et al., 2008) ความหวังเป็นกระบวนการอย่างต่อเนื่องของกลุ่มความคิด (cognitive set) ซึ่งประกอบไปด้วยพลังแห่งความตั้งใจที่รับรู้ถึงความสำเร็จและพลังแห่งแนวทางที่จะวางแผนเพื่อไปถึงเป้าหมาย โดยSnyder จะเน้นที่ความคิดมุ่งสู่เป้าหมาย (goal-directed thinking) โดยได้แบ่งองค์ประกอบของความหวัง ดังนี้

1. เป้าหมาย (goal) เป็นความสำเร็จที่บุคคลจินตนาการหรือมีความปรารถนา และเป้าหมายเป็นสิ่งที่บุคคลต้องการจะได้รับ ซึ่งเป็นได้หลายหลายตามแต่ละบุคคล เพื่อมุ่งสู่ความหมายความสุขในชีวิต

2. พลังแห่งความตั้งใจ (Agency) เป็นการคิดที่มีความตั้งใจอย่างแน่วแน่และมุ่งมั่น อีกทั้งเป็นการรับรู้ถึงความสามารถที่จะริเริ่มกระทำ และมีการดำเนินไปจนถึงเป้าหมาย

3. พลังแห่งแนวทาง (Pathway) เป็นการคิดเพื่อวางแผนหาทางหรือวิธีการที่จะนำบุคคลไปถึงเป้าหมาย และเป็นความคิดที่ยืดหยุ่นในการหาแนวทาง

สไนเดอร์ (Snyder, 1994, 1995, 1996) ความหวังสามารถส่งเสริมใน 3 องค์ประกอบ ดังนี้

1. การส่งเสริมความคิดให้สัมพันธ์กับเป้าหมาย โดยเป้าหมายที่ชัดเจน เพื่อให้เกิดแรงจูงใจที่จะกระทำไปจนถึงเป้าหมายที่ต้องการ ต้องมีการสอนบุคคลสนใจเป้าหมายเป็นพิเศษจากการให้ความสำคัญกับเป้าหมายลำดับที่น้อยที่สุดไปสู่ความชัดเจนกับเป้าหมายที่สูง

2. การส่งเสริมความคิดให้มีพลัง โดยการส่งเสริมให้บุคคลเรียนรู้ที่จะให้กำลังใจตัวเอง โดยการฝึกพูดกับตนเองในทางที่ดี โดยเฉพาะช่วงเวลาที่ยืดใจว่าวุ่นในเหตุการณ์ที่เป็นปัญหาอันเลวร้ายที่เข้ามาซึ่งเป็น ช่วงที่พบกับอุปสรรคในการการดำเนินไปสู่เป้าหมาย

3. การส่งเสริมความคิดให้มีแนวทาง เทคนิคอย่างหนึ่งคือ การหยุดเป้าหมายระยะยาวให้ มาสู่เป้าหมายในระยะที่สั้นกว่า

ลูธานส์ และคณะ (Luthans, Youssef, and Avolio, 2007) แม้ความหวังจะดูเหมือนไม่สามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงได้อย่างทันที แต่ความหวังยังแสดงให้เห็นว่าเป็นสถานะที่พัฒนาได้โดยปัจจัยเหล่านี้ คือ

1. การกำหนดเป้าหมาย (Goal-Setting)
2. การขยายเป้าหมาย (Stretch Goals)
3. การแบ่งทำทีละขั้น (Stepping)
4. การหาสิ่งที่
5. การให้ผลตอบแทน (Reward Systems)
6. ทรัพยากร (Resources)
7. แนวการวางกลยุทธ์ (Strategic Alignment)
8. การฝึกอบรม (Training) เป็นต้น

2. วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้าง ความหวัง

2.1 ความหมายของโปรแกรมการฝึกอบรม

สมชาติ กิจยรรยง และอรจรรย์ ณ พุ่งตะกั่ว (2550, น.13) ได้ให้คำจำกัดความไว้ว่า โปรแกรมการฝึกอบรม คือ กระบวนการเรียนการสอนเพื่อให้เกิดความรู้เสริมสร้างทักษะและแลกเปลี่ยนทัศนคติตามความมุ่งหวังที่กำหนดไว้อันนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมซึ่งอาจจะเป็นการเรียนการสอนในชั้นเรียนหรือสถานที่ทำงานก็ได้

นงลักษณ์ สีนสพผล (2532, น.32) ให้คำจำกัดความไว้ว่าโปรแกรมการฝึกคือ กระบวนการเสริมสร้างเพิ่มพูนความรู้ทักษะของการทำงานหรือหน้าที่ของตนให้ดียิ่งขึ้นพัฒนาทัศนคติไปในทางที่ดีมีขวัญกำลังใจมีความคิดริเริ่มปรับปรุงให้ดียิ่งขึ้น

บาร์ มาร์เกเรต และคณะ (Barr, Margaret, J. and Keating, Lou Ann, Developing Effective Student Services Programs, 1985). ให้ความหมายของโปรแกรมว่า หมายถึง แผนที่วางไว้เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติตามเป้าหมายโดยมีหน่วย (Units) ที่จัดทำขึ้นเพื่อทำกิจกรรมพิเศษหรือให้บริการตามความต้องการของสถาบันหรือบุคคลต่อมา คือ ลำดับของการปฏิบัติตามที่วางแผนไว้ (Series of Planned Intervention) เพื่อวัตถุประสงค์โดยเฉพาะ สำหรับกลุ่มเป้าหมายโดยเฉพาะและสุดท้ายคือกิจกรรมที่วางแผนไว้ (Planned Activity) เพื่อเป้าหมายเฉพาะ

สรุป การฝึกอบรม หมายถึง กระบวนการที่ก่อให้เกิดการเรียนรู้เพื่อเพิ่มทักษะด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการพัฒนาการวางแผน ความคิด ความรู้สึก หรือการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ให้มีความรู้ ทักษะ ทัศนคติที่สูงขึ้นเพื่อให้การทำงานนั้นมีประสิทธิภาพเพิ่มมากขึ้น และสามารถไปถึงเป้าหมายที่ต้องการได้ อย่างมีระบบแบบแผนนั่นเอง

2.2 ลักษณะของกลุ่มในการฝึกอบรม

เนลสัน และริชาร์ด (Nelson และ Richard, 1992, p.2-6) ได้แบ่งลักษณะของกลุ่มในการฝึกอบรม ไว้อย่างกว้างๆ ดังนี้

1. การอภิปรายกลุ่ม (Discussion Groups) การอภิปรายกลุ่มมุ่งที่ประเด็นที่มีความเฉพาะเจาะจง มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้สมาชิกมีส่วนร่วมและได้รับความรู้ความเข้าใจอย่างกว้าง ๆ ของประเด็นต่างๆ ที่ได้กำหนดให้

2. กลุ่มข้อมูลข่าวสาร (Information Groups) เป็นกลุ่มที่มีความเฉพาะเจาะจง แม้ว่าข้อมูลข่าวสารต่างๆ จะถูกจัดให้สมาชิก แต่ผู้นำกลุ่มก็ยังเป็นทรัพยากรสำคัญของข่าวสาร กลุ่มข้อมูลข่าวสารต่างๆ จะถูกจัดให้สมาชิก แต่ผู้นำกลุ่มก็ยังเป็นทรัพยากรสำคัญของข่าวสาร กลุ่มข้อมูล

ข่าวสารอาจจะรวมถึงเรื่องราวต่างๆ เช่น ข้อมูลข่าวสารที่เกี่ยวกับอาชีพ การศึกษา ยาเสพติดต่างๆ โดยกลุ่มข้อมูลข่าวสารต่างๆ ต้องมีวัตถุประสงค์ที่มุ่งเน้นด้านความรู้ (Educational Purpose) ในการช่วยให้บุคคลนั้นมีความรู้เฉพาะเจาะจงเพิ่มขึ้น

3. กลุ่มที่มุ่งการทำงานเป็นหลัก (Task-Oriented Groups) ในกลุ่มที่มุ่งการทำงานเป็นหลัก หน้าทีจะเป็นสิ่งที่สำคัญเป็นหลักในกลุ่มนี้ โดยในกลุ่มจะมีการพูดคุยเกี่ยวกับการปฏิบัติหรืออย่างน้อยก็จะพูดคุยเกี่ยวกับการตัดสินใจ การวางแผนงานการปฏิบัติ โดยกลุ่มจะมีเป้าหมายที่ชัดเจนและเฉพาะเจาะจง

4. กลุ่มที่เจริญงอกงาม (Growth Groups) โดยกลุ่มนี้จะมีหัวข้อที่เรียกแตกต่างกัน เช่น กลุ่มแลกเปลี่ยนความคิดเห็น (Encounter Groups) กลุ่มที่ไวต่อความรู้สึก (Sensitivity Group) กลุ่มทีกรุป (T-Groups) กลุ่มประสบการณ์ (Experiential Groups) กลุ่มมนุษยสัมพันธ์ (Human Relation Groups)

นอกจากนี้ โรเจอร์ ได้ให้นิยามกลุ่มเหล่านี้ว่า เป็นกลุ่มที่เน้นหรือให้ความสำคัญกับความเจริญงอกงามของการพัฒนาบุคคล ตลอดจนการปรับปรุงสัมพันธภาพและการสื่อสารระหว่างบุคคลโดยผ่านกระบวนการทางประสบการณ์ คุณค่าสำคัญของกลุ่มเจริญงอกงามนี้ คือ การละทิ้งสิ่งปรุ่ต่ำ

ภายนอกทางสังคม (Social Facade) การสร้างความเปิดเผยและซื่อสัตย์ การกระทำในสิ่งที่เป็นปัจจุบัน (Here and Now) การได้สัมผัสกับการแสดงออกถึงความรู้สึก และการดำเนินการโดยผ่านประสบการณ์ต่างๆ จากสมาชิกคนอื่นๆ ซึ่งความแตกต่างอีกประการหนึ่งที่สำคัญของกลุ่มนี้จะอยู่ที่สมาชิกที่เข้าร่วมกลุ่มจะต้องมีระดับของความเข้าใจตนเองอย่างถ่องแท้ด้วย

5. การให้คำปรึกษากลุ่ม (Counseling Groups) ในการให้คำปรึกษากลุ่มปฏิสัมพันธ์และสัมพันธภาพของกลุ่มจะถูกกระตุ้นโดยผู้นำกลุ่มที่จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มมีเป้าหมายส่วนบุคคล สมาชิกของการให้คำปรึกษากลุ่มมีแนวโน้มที่อาจเคยได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มมาแล้วตลอดจนการได้รับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลมาก่อนซึ่งการให้คำปรึกษากลุ่มนี้จะก่อให้เกิดประโยชน์กับสมาชิกกลุ่มได้

6. กลุ่มจิตบำบัด (Psychotherapy Groups) กลุ่มจิตบำบัดนี้จะมีความแตกต่างจากการให้คำปรึกษากลุ่มหรือกลุ่มเจริญงอกงาม โดยกลุ่มจิตบำบัดนั้นจะเน้นที่การรักษามากกว่าการป้องกัน และ สมาชิกในกลุ่มนั้นจะมีลักษณะอารมณ์ความรุนแรงที่มากกว่า สมาชิกในกลุ่มนี้ส่วนใหญ่จะมีลักษณะของการต่อต้าน กังวล มากกว่ากลุ่มเจริญงอกงาม และผู้นำกลุ่มนี้จะมีความรู้ความเชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาเป็นอย่างดี หรือ อาจเป็นแพทย์เอง จึงอาจสรุปได้ว่า จิตบำบัดนั้นจะมีความเข้มข้นและมีระยะเวลาที่ยาวนานในการรักษามากกว่า และส่วนใหญ่จะต้องอยู่ในการดูแลของแพทย์หรือนักจิตแพทย์ โดยตรง

7. การช่วยเหลือตนเอง (Self-Help Groups) สำหรับกลุ่มช่วยเหลือตนเองนั้นอาจมีการเรียกที่แตกต่างกันไป เช่นกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน หรือกลุ่มสนับสนุนรวมกัน ทั้งนี้ ในกลุ่มจะช่วยเหลือตนเองจะเน้นในเรื่องการแบ่งปันประสบการณ์ ความคิด ความรู้สึก ตลอดจนการสนับสนุนให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

8. กลุ่มเครือข่ายสนับสนุน (Support Networks Groups) การดำรงชีวิตของบุคคลจะมีการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลต่างๆ ที่มีระดับของความหลากหลายที่สามารถจะสนับสนุนบุคคลนั้นๆ สำหรับเครือข่ายที่สนับสนุน อาจได้แก่ ครอบครัว เพื่อน ชมรม สโมสร โบสถ์ โรงเรียน และอื่นๆ ดังนั้นเมื่อบุคคลค้นหาการช่วยเหลือสนับสนุน สำหรับกลุ่มเครือข่ายสนับสนุนจะมีลักษณะที่ไม่ค่อยเป็นทางการมากนักเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มช่วยเหลือตนเอง

9. กลุ่มฝึกอบรม (Training Groups) กลุ่มฝึกอบรม เป็นกลุ่มที่มีข้อจำกัดด้านเวลา และมีโครงสร้าง ของกลุ่มที่เฉพาะเจาะจง และมีการกำหนดเป้าหมายตลอดจนโปรแกรมของการเรียนรู้ไว้ล่วงหน้า การมีความหวัง จึงเป็นประเด็นพื้นฐานที่กลุ่มฝึกอบรมเพื่อมุ่งพัฒนา ให้เกิดการมีความหวังในสถานการณ์ต่างๆ ที่เลวร้าย หรือ ปัญหาต่างๆ ที่กำลังพบเจอ โดยเชื่อว่าจะสามารถผ่านพ้น และสามารถต่อสู้ให้ผ่านพ้นไปถึงเป้าหมายที่ต้องการได้

อีกทั้งกลุ่มฝึกอบรมก็ยังมุ่งประเด็นที่สำคัญในด้านอื่นๆ อีกของการดำรงชีวิต เช่น ด้านสุขภาพ ด้านการศึกษา ด้านการทำงาน เป็นต้น กลุ่มฝึกอบรมนี้ได้เริ่มนำมาใช้ในปี ค.ศ. 1964 มีชื่อเรียกที่หลากหลาย ไม่ว่าจะ กลุ่มฝึกอบรมแบบอ่อนไหว (Sensitivity Training Group) การทดลองมนุษย์สัมพันธ์ (Human Relation Laboratory) โดยที่เน้นการได้รับประสบการณ์และความรู้อย่างเข้มข้นในเรื่องสัมพันธภาพระหว่างบุคคล และวิธีการของกรเรียนรู้ว่าจะทำอย่างไรในการปรับปรุงทักษะระหว่างบุคคล และการเข้าไปรากฎการณ์ของพลวัตรกลุ่มโดยการที่สมาชิกกลุ่มมีส่วนร่วมในกลุ่ม

สรุป กลุ่มฝึกอบรมเราพอจะเห็นได้ว่ามีข้อจำกัดหรือปัญหาในด้านเวลา และ เป็นโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความหวัง ผู้นำกลุ่มจะเน้นในเรื่องทักษะด้านการสอน และทักษะการเอื้ออำนวยที่จะช่วยให้สมาชิกหรือผู้เข้าร่วมกลุ่มสามารถพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกได้ มีการสอนและการฝึกอย่างเป็นระบบ มีการทดลองประสบการณ์การเรียนรู้โดยการกระทำ และให้ผู้เข้าร่วมมีส่วนร่วมเกี่ยวข้องในการฝึก

2.3 จุดมุ่งหมายของการฝึกอบรม

จุดมุ่งหมายของการฝึกอบรมมีจุดมุ่งหมาย 3 ประการดังต่อไปนี้ เวคซ์เลย์ และ ลาทแฮม (Wexley and Latham, 1991)

1. เพื่อปรับปรุงระดับความตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness) ของแต่ละคน ความตระหนักรู้ในตนเอง คือการเรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง อันได้แก่ การทำความเข้าใจเกี่ยวกับบทบาท

และความรับผิดชอบของตนเองในองค์กร การตระหนักถึงความแตกต่างระหว่างสิ่งที่ตนเองปฏิบัติจริงและปรัชญาที่ยึดถือ การเข้าใจถึงทัศนคติของผู้อื่นที่มีต่อตนเอง และการเรียนรู้ว่าการกระทำของตนเองมีผลกระทบต่อผู้อื่นอย่างไร

2. เพื่อเพิ่มพูนทักษะการทำงาน (Job Skill) ของแต่ละบุคคล โดยอาจเป็นทักษะด้านใดด้านหนึ่ง หรือทักษะบางประการ ตลอดจนหลายๆ ด้านด้วยกันเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานให้มีประสิทธิภาพที่เพิ่มขึ้น ดีขึ้น

3. เพิ่มพูนแรงจูงใจ (Motivation) ของแต่ละบุคคล อันจะทำให้การปฏิบัติงานเกิดผลดี แม้ว่าบุคคลหนึ่งๆ จะมีความรู้ ความสามารถในการปฏิบัติงาน แต่หากขาดแรงจูงใจในการทำงานแล้วบุคคลนั้นก็อาจจะมีได้ใช้ความรู้ และความสามารถของตนเองอย่างเต็มที่และผลก็ย่อมจะไม่มีประสิทธิภาพเท่าที่ควร ดังนั้น การเพิ่มแรงจูงใจจึงเป็นสิ่งสำคัญต่อความสำเร็จในองค์กรเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานให้ดีขึ้น

สรุปได้ว่า โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความหวัง คือ การมุ่งการพัฒนาความรู้ ความเข้าใจในการงานการพัฒนาทักษะให้มีความเชี่ยวชาญ เพื่อก่อให้เกิดความชำนาญมากขึ้น และการพัฒนาเจตคติให้มีมุมมองความรู้สึที่ดีต่อองค์กรของตนเอง และ ผู้ร่วมงาน เพื่อนำไปสู่การทำงานที่มีความสุขและมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้นในการทำงานนั่นเอง

2.4 ขอบข่ายของกลุ่มฝึกอบรม

เนลสัน และริชชาร์ด (Nelson & Richard, 1992, p. 6-10) ให้แนวคิดเกี่ยวกับขอบข่ายของกลุ่มฝึกอบรมไว้ว่า กลุ่มฝึกอบรมมีวัตถุประสงค์ทั้งในด้านการป้องกัน และ การพัฒนา โดยเป้าหมายสำคัญของการฝึกอบรมก็เพื่อสอนให้ผู้เข้ารับการอบรมมีทักษะต่างๆ ในการดำเนินชีวิต ทั้งนี้กลุ่มฝึกอบรมได้รับอิทธิพลของแนวคิดทางด้านพฤติกรรมและความคิดเป็นหลักที่จะใช้ในการดำเนินการฝึกอบรมกลุ่ม โดยเน้นทั้งทักษะด้านการคิดและทักษะของการกระทำขอบข่ายของการฝึกอบรมกลุ่มมีมากมาย โดยสามารถแบ่งแบบกว้างๆ ของกลุ่มฝึกอบรม ได้เป็น 4 ขอบข่ายใหญ่ๆ ดังนี้

1. ด้านพัฒนาการ (Development) โดยกลุ่มฝึกอบรมสามารถนำไปใช้ได้ตั้งแต่เด็กจนถึงผู้สูงอายุ เพื่อให้ได้มาซึ่งที่เหมาะสมกับพัฒนาการของแต่ละช่วงวัย

2. ด้านการฝึกอบรมกับผู้รับการอบรมเฉพาะ (Training /specific Clienteles) โดยการฝึกอบรมกลุ่มลักษณะนี้จะช่วยในการให้ผู้เข้ารับการอบรมสามารถจัดการปัญหาต่างๆ ในชีวิตได้ดีขึ้น

3. ด้านการฝึกอบรมที่เกี่ยวข้องกับงานหรืออาชีพ (Training Groups Work Related Training) การฝึกอบรมกลุ่มที่เกี่ยวข้องกับงานนั้น จะเป็นการฝึกอบรมที่มีลักษณะสามารถนำทักษะที่ฝึกไปใช้เสริมหรือเพิ่มประสิทธิภาพในด้านการทำงาน

4. ด้านกลุ่มฝึกอบรมสำหรับผู้ให้การช่วยเหลือ (Helper Training) สำหรับการฝึกอบรมนี้จะเป็นการฝึกอบรมทักษะต่างๆ ให้กับกลุ่มผู้ช่วยเหลือเพื่อนำทักษะไปใช้กับการช่วยเหลือต่อไป

2.5 เทคนิคทางจิตวิทยาที่ใช้ในการฝึกอบรม

การฝึกอบรมโดยใช้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้สามารถทำได้หลายวิธี ดังนี้ ชนมน สุขวงศ์ (2560, น.65-67) อธิบายเทคนิคทางจิตวิทยาที่ใช้ในการอบรม ดังนี้

ได้อธิบายว่าเทคนิคการฝึกอบรมเป็นวิธีการ และ เครื่องมือในการถ่ายทอดความรู้ ความคิดเห็น ข้อเท็จจริง ประสบการณ์ หรือ ข้อมูลต่าง ๆ ระหว่างวิทยากรและผู้เข้ารับการอบรม เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ เทคนิคการฝึกอบรมที่ใช้อยู่ทั่วไปในการอบรมมี 14 แบบ ดังต่อไปนี้

1. การบรรยาย เป็นการเสนอเรื่องราว หรือ ข้อมูลที่ได้มีการเตรียมไว้ล่วงหน้าของวิทยากรให้กับผู้เข้าร่วมอบรม เป็นลักษณะการติดต่อสื่อสารทางเดียว การบรรยายจะเน้นที่ผู้บรรยาย โดยวิทยากรเป็นผู้กำหนดเนื้อหา ทิศทางและการสร้างบรรยากาศในขณะที่ผู้เข้ารับการอบรมมีบทบาทเป็นเพียงผู้รับฟังเท่านั้น

2. การบรรยายเป็นชุด เป็นการบรรยายโดยวิทยากรที่ทรงคุณวุฒิอย่างน้อย 2-5 คน ภายใต้อำนาจข้อใหญ่ข้อเดียวกัน ซึ่งในหัวข้อใหญ่นั้นมีการแบ่งออกเป็นข้อย่อยๆ วิทยากรแต่ละคนใช้เวลาตั้งแต่ 5-20 นาที

3. การอภิปรายเป็นคณะ เป็นการอภิปรายโดยวิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3-10 คน ในหัวข้อที่กำหนดให้โดยวิทยากรแต่ละคนจะให้ความรู้ ข้อเท็จจริง และความคิดเห็นของตนแก่ผู้ฟังการอภิปรายเป็นคณะ มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้รับความรู้ ความคิดเห็นที่แตกต่างกันในเรื่องเดียวกันหลังจากอภิปราย

4. การสาธิต เป็นเทคนิคที่วิทยากรลงมือกระทำให้ผู้เข้ารับการอบรมเห็นถึงกระบวนการ ขั้นตอนการปฏิบัติงาน การใช้เครื่องมือ หรือ การทดลองต่าง ๆ

5. การฝึกปฏิบัติ คือการจัดให้ผู้เข้ารับการอบรมลงมือปฏิบัติในสิ่งที่เรียนรู้แล้วจากวิทยากร เป็นการจัดโอกาสให้ผู้เข้ารับการอบรมได้ทดลองกระทำด้วยตนเอง เพื่อตรวจสอบความเข้าใจ หรือทักษะเรื่องนั้นๆ

6. การระดมสมอง เป็นการกระตุ้นให้กลุ่มได้ใช้ความคิดหาคำตอบในเรื่องใดเรื่องหนึ่งอย่างเสรีโดยมุ่งให้ได้ปริมาณความคิดให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ในเวลาจำกัด

7. การประชุมแบบแบ่งกลุ่มย่อย เป็นการจัดแบ่งกลุ่มเล็กๆ โดยไม่จำเป็นต้องเคลื่อนย้ายที่นั่ง ขนาดของกลุ่มที่ได้ผลดี คือ 3-5 คน และวิทยากรอบรมหลายหัวข้อ ให้แต่ละกลุ่มอภิปรายภายในเวลาที่กำหนดหัวข้อที่ได้รับมอบหมายให้

8. การอภิปรายกลุ่ม เป็นการจัดแบ่งกลุ่มผู้รับการอบรมออกเป็นกลุ่มย่อยจำนวนระหว่าง 6-20 คน เพื่ออภิปรายกันในหัวข้อที่กำหนดให้โดยอาศัยความรู้และประสบการณ์ที่สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มมีมาก่อน จนได้ผลสรุปการอภิปรายกลุ่มนี้

9. การอภิปรายกลุ่มแบบซินดิเคท (Syndicated Method) เป็นการอภิปรายที่คล้ายการอภิปรายกลุ่มแต่จะเน้นให้มีการจัดกลุ่มย่อยๆ สมาชิกของกลุ่มมักจะมีประสบการณ์ที่แตกต่างกันจากหลากหลายสาขาอาชีพและได้ร่วมกันอภิปราย แลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์อันเป็นประโยชน์ในการศึกษาปัญหาที่ได้รับมอบหมายเอาไว้

10. การอภิปรายกลุ่มภายใต้การนำของวิทยากร เป็นเทคนิคที่จัดให้มีการประชุมอภิปราย แลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างผู้เข้ารับการอบรมรวมทั้งวิทยากรโดยวิทยากรควบคุมให้การอภิปรายเป็นไปในแนวทางที่กำหนดไว้ เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์โดยการใช้ “คำถาม” เป็นเครื่องมือที่สำคัญหรือ จะใช้หลักกรอภิปราย หรือ หลักการสาธิต

11. กรณีศึกษา เป็นการนำเสนอเหตุผลการณ์ที่รวบรวมข้อมูลจากเหตุการณ์จริงเสนอให้ผู้เข้ารับการอบรมพิจารณา วิเคราะห์ อภิปรายหรือตัดสินใจแก้ปัญหาในเหตุการณ์นั้นๆ

12. การแสดงบทบาทสมมติ เป็นวิธีการอบรมเชิงปฏิบัติการ โดยผู้เข้ารับการอบรมแสดงบทบาทในสถานการณ์ที่เหมือนในชีวิตจริง โดยจะมีการสังเกต ทำความเข้าใจประเมินผลและการอภิปรายพฤติกรรมของผู้แสดงบทบาทในภายหลัง

13. เกม หมายถึง การจัดกิจกรรมให้ผู้เข้ารับการอบรมลงมือปฏิบัติ หรือ มีส่วนร่วมในลักษณะที่มีบรรยากาศของการแข่งขันแทรกปะปนอยู่ด้วย โดยอาจแข่งกับเวลา แข่งกับตัวเอง หรือ แข่งกับบุคคลอื่นๆ แล้วแต่ลักษณะของกิจกรรม

14. ฟิชโบว์ล (Fish-Bowl) เป็นการจัดแบ่งกลุ่มของผู้เข้ารับการอบรม ออกเป็น 2 กลุ่ม นั่งล้อมวงเป็นกลุ่ม 2 วงซ้อนกัน คือ กลุ่มวงในจะได้รับมอบหมายให้ทำกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่นอภิปรายในเรื่องที่วิทยากรมอบหมาย หรือ เล่นเกม และกลุ่มวงนอกมีหน้าที่เป็นผู้คอยรับฟังข้อมูลหรือ สังเกตการของวงในแล้วให้ข้อคิดเห็น หรือ ข้อวิเคราะห์กลุ่มวงในภายหลัง บทบาท 2 กลุ่ม อาจจัดให้มีการผลัดเปลี่ยนเพื่อจะได้มีโอกาสเรียนรู้ได้เท่าๆ กัน เทคนิคฟิชโบว์ลเป็นเทคนิคที่ใช้ร่วมกับเทคนิคอื่นๆ ได้มากมายหลายเทคนิค เช่น ควบคู่ไปกับการอภิปรายกลุ่ม หรือ เกม เป็นต้น

2.6 ขั้นตอนของการฝึกอบรม

ขั้นตอนของการฝึกอบรม (Stages of a Training Group)

เนลสัน และริชาร์ด (Nelson & Richard, 1992, p. 48-49) ได้แบ่งขั้นตอนของกลุ่มฝึกอบรมออกเป็น 4 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 การพิจารณาถึงผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม (The Preparatory Stage) ขั้นเตรียมการนี้เป็นขั้นเริ่มแรกก่อนที่สมาชิกกลุ่มจะได้พบกัน เป็นขั้นของการเริ่มต้นที่ผู้นำกลุ่มจะต้องพิจารณาปัจจัยหลายๆ ประการหรือแม้กระทั่งความต้องการภายนอกสำหรับ ปัจจัยของการพิจารณาในขั้นนี้ คือ

1. การพิจารณาถึงผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม (Considerate Co-leaders) ในการพิจารณา ผู้ช่วยผู้นำกลุ่มมีแนวทางในการพิจารณาดังนี้ ประการที่หนึ่งผู้ช่วยผู้นำกลุ่มจำเป็นต้องมีทักษะและประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการฝึกทักษะต่างๆ ตลอดจนความรู้ด้านจิตวิทยา ประการที่สอง การทำงานร่วมกับผู้นำกลุ่มนั้น ผู้ช่วยผู้นำกลุ่มจะต้องรู้สึกในเชิงของความร่วมมือมากกว่าสัมพันธภาพในเชิงของการแข่งขัน และ ประการที่สาม ผู้ช่วยผู้นำกลุ่มจะต้องมีความเข้าใจอย่างชัดเจนเกี่ยวกับบทบาทและสภาพของแต่ละบุคคลในกลุ่ม

2. เป้าหมายสำหรับกลุ่ม (Goals for the Group) ในการพิจารณาการฝึกอบรมกลุ่มเป้าหมายการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความหวังนี้ แบบกลุ่มเป็นเรื่องที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง ซึ่งเป้าหมายอาจแบ่งออกเป็น เป้าหมายรวมของกลุ่ม (Overall Goal) เป็นการมุ่งให้ความสำคัญแบบกว้าง ๆ ของการฝึกอบรมกลุ่ม และเป้าหมายย่อย (Sub Goal) เป็นเป้าหมายเฉพาะในการฝึกทักษะ โดยเน้นจุดมุ่งหมายให้ผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมเกิดการฝึกปฏิบัติทักษะเฉพาะต่างๆ ได้

3. ขนาดของกลุ่ม (Group Size) ในการฝึกอบรมกลุ่มนั้นมักจะพบกับคำถามว่า จำนวนสมาชิกในกลุ่มฝึกอบรมนั้น จำนวนเท่าไรจึงจะมีความเหมาะสม ซึ่งขนาดที่เหมาะสมของกลุ่มฝึกอบรม พบว่า จำนวน 4-8 คน ถือว่าเป็นขนาดที่มีความเหมาะสมในการที่จะเรียนรู้ในการที่จะมีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกคนอื่นๆ ในกลุ่มฝึกอบรม นอกจากนี้ เนลสัน และริชาร์ด (Nelson & Richard, 1992, p. 59) ได้กล่าวถึง จำนวนที่เหมาะสมของผู้เข้ารับการฝึกอบรมว่า จำนวน 7-8 คน ถือว่าเป็นขนาดของกลุ่มที่มีความเหมาะสม แต่ถ้าหากจำนวน มากกว่า 8 คน คือประมาณ 10 คน ก็เป็นเรื่องที่ยอมรับได้สำหรับกลุ่มฝึกอบรม ซึ่งในบางครั้งจะพบว่ากลุ่มฝึกอบรมนั้นอาจมีจำนวนสมาชิกมากกว่า 10 คน นอกจากนี้ สคิมิดท์ และจอห์น (Schmidt & John, 1993, p. 137) ได้กล่าวถึงขนาดของกลุ่มอบรม และการทำกิจกรรมกลุ่มว่า การกำหนดจำนวนสมาชิกกลุ่มนั้นขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของกลุ่ม อายุของสมาชิกกลุ่ม จำนวนครั้งของการฝึกอบรม และธรรมชาติของปัญหา ตลอดจนความหลากหลายของปัญหารวมทั้งสิ่งที่เกี่ยวข้องกับสมาชิก

4. จำนวนครั้งและระยะเวลาในการพบกันแต่ละครั้ง (Settle on Frequency and Duration of Sessions) จำนวนของการฝึกทักษะและวิธีการของการสอนเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการกำหนดระยะเวลาและจำนวนครั้ง ทั้งนี้อาจขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของเนื้อหาและทักษะที่จะใช้ในการฝึก ซึ่งการฝึกอบรมบางกลุ่มอาจใช้เวลาในการอบรมประมาณ 2-3 ชั่วโมงในแต่ละครั้ง

5. สถานที่ การจัดห้อง และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ (Location Physical Setting and Facilities) สำหรับปัจจัยเหล่านี้มีข้อความคำถามต่างๆ ที่จะช่วยในการตรวจสอบความเหมาะสมของสถานที่ การจัดห้อง และสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ

6. การกำหนดเนื้อหาและวิธีการต่างๆ ในการฝึกอบรม (Decide on Training Methods and Material) การออกแบบโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความหวัง ในแต่ละครั้ง จะต้องมีกรอบคลุม ผู้ออกแบบหรือผู้นำการฝึกอบรมจะต้องมีการเตรียมตัวเกี่ยวกับวิธีการและเนื้อหาที่จำเป็นสำหรับการฝึกอบรม ทั้งนี้วิธีการหลักๆ ที่ใช้ในการฝึกอบรมโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความหวัง จะครอบคลุมถึงการบรรยาย (Lectures) การประเมินตนเอง (Self-Assessment) การสาธิต (Demonstration) การสอน (Coaching) การฝึกซ้อม (Rehearsal) การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) การให้แบบฝึกหัด (Exercise) การใช้เกม (Games) การอภิปรายกลุ่ม (Group Discussion) และการให้การบ้าน (Homework)

7. การโฆษณาและประชาสัมพันธ์ (Advertising) ในการโฆษณาการฝึกอบรมกลุ่มนั้น อาจใช้วิธีต่างๆ ได้โดย การใช้การบอกแบบปากต่อปาก (Word of Mouth) การใช้แผ่นพับ ใบปลิว และการใช้บุคคลเป็นผู้ประชาสัมพันธ์ เป็นต้น

ขั้นที่ 2 ขั้นเริ่มต้น (The initial stage) ในขั้นนี้จะเริ่มนับตั้งแต่มีการพบกันครั้งแรก ระหว่างสมาชิกกับผู้นำกลุ่ม สิ่งจำเป็นสำหรับผู้นำกลุ่มในขั้นนี้ คือ การสร้างสัมพันธภาพ (Relationship Building) และการกำหนดหน้าที่ต่างๆ ในกลุ่ม (Task Orientation Function) ซึ่งสมาชิกทุกคนจะต้องรู้จักผู้นำกลุ่มและสมาชิกคนอื่นๆ ในกลุ่ม นอกจากนั้นผู้นำกลุ่มจะต้องมีการกำหนดโครงสร้างต่างๆ ของกลุ่ม การสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิก (Self-Assessment) และการกำหนดเป้าหมายส่วนบุคคล (Setting of personal Goal)

ทักษะของผู้นำกลุ่มนั้นมีความสำคัญอย่างมากในการนำกลุ่ม และผู้นำกลุ่มจะต้องมีการจัดเตรียมอุปกรณ์ต่างๆ ในการเอื้ออำนวย และ ทักษะในการนำกลุ่มต้องเอื้ออำนวย ได้แก่

1. การจัดที่นั่ง (Arrange Seating) การจัดที่นั่งสำหรับการฝึกอบรมกลุ่มนั้นเป็นสิ่งสำคัญและเป็นทักษะอย่างหนึ่งที่นำกลุ่มจำเป็นต้องให้การให้ความสำคัญ โดยส่วนมากสำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มหรือการทำจิตบำบัดกลุ่มนั้นมักจะนิยมจัดที่นั่งเป็นวงกลม (Circular Seating Pattern) ซึ่งเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้กลุ่มเกิดปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อสมาชิก ในกลุ่มในการแลกเปลี่ยน ความคิดเห็นและสามารถเห็นปฏิสัมพันธ์ต่างๆ การจัดที่นั่งวงกลมยังสามารถทำให้รู้สึกมีความอบอุ่นและทุกคนสนใจกันและกันในเรื่องที่แต่ละคนพูดแสดงความคิดเห็น

2. การเปิดกลุ่ม (Open the Group) การเปิดกลุ่มนั้นจะต้องมีเป้าหมายและโครงสร้างของกลุ่มที่ชัดเจน โดยเน้นบรรยากาศที่สร้างความรู้สึกปลอดภัยทางอารมณ์ของผู้เข้าร่วม

การฝึกอบรมและการเน้นบรรยากาศของกลุ่มที่มีจุดมุ่งหมายร่วมกันทั้งนี้การใช้ถ้อยคำน้ำเสียง และท่าทางก็เป็นประเด็นสำคัญอีกปัจจัยหนึ่งที่ผู้นำกลุ่มไม่ควรละเลย

3. การกำหนดกิจกรรมในการสร้างความคุ้นเคย (Getting-Acquainted Exercises) ในการฝึกอบรมกลุ่มการกำหนดกิจกรรมในการสร้างความคุ้นเคยเพื่อให้สมาชิกเปิดเผย (Introduce Oneself) การให้กล่าวถึงตนเองสั้นๆ (Give a Brief Introductory Speech) การใช้เกมลูกบอล (Use a Ball) การแนะนำเพื่อน (Introduce a Partner) การแนะนำแบบ 3 คนหรือกลุ่มย่อย (Use Triads or Small Groups) การใช้กิจกรรมการอภิปรายเกี่ยวกับการประเมินตนเอง (Discussion Self-Assessment Exercise) การใช้ภาพยนตร์หรือวิดีโอ (Use movies and Videos)

4. การกระตุ้นการมีส่วนร่วม (Encourage Participation) การกระตุ้นให้มีส่วนร่วมในการฝึกอบรมกลุ่มนั้น มิใช่เป็นการบังคับหรือการควบคุมสมาชิกกลุ่ม แต่เป็นการกระตุ้นให้สมาชิกทุกคนมีส่วนร่วมในกลุ่ม เพื่อให้กลุ่มสามารถดำเนินต่อไปได้อย่างประสบความสำเร็จ

5. การเข้าใจความเห็นอกเห็นใจ (Empathic Understanding) การเลือกตอบสนองในการเข้าใจความเห็นอกเห็นใจความเห็นอกเห็นใจต่อสมาชิกกลุ่มนั้น มีวิธีการต่าง ๆ ซึ่งวิธีนี้เป็นทักษะหนึ่งของทักษะการเอื้ออำนวยให้กลุ่มประสบความสำเร็จ

6. การเปิดเผยตนเอง (Self-Disclosure) ผู้นำกลุ่มจะมีส่วนร่วมได้มากน้อยแค่ไหนต่อกลุ่ม ถ้าผู้นำกลุ่มเปิดเผยตนเองสามารถที่จะช่วยสนับสนุนบรรยากาศของการฝึกอบรมที่จริงจังและเป็นธรรมชาติ ทั้งนี้ผู้นำกลุ่มฝึกอบรมจะต้องสื่อข้อความเกี่ยวกับตนเอง โดยผู้นำที่สื่อสารเกี่ยวกับตนเองที่มีความสอดคล้อง จะแสดงให้เห็นถึงความจริงใจ และ ความเป็นตัวตนที่แท้จริงของผู้นำกลุ่มต่อสมาชิกข้อสำคัญ อีกประการหนึ่ง คือ การเปิดเผยประสบการณ์ส่วนตัว การแสดงถึงความเกี่ยวข้องกับสมาชิกและการใช้อารมณ์ขัน เป็นองค์ประกอบสำคัญของการเปิดเผยตนเองที่จะเป็นประโยชน์ต่อการฝึกอบรมกลุ่ม

7. การสรุป (Summarizing) โดยทั่วๆ ไปนั้น การสรุปไม่ได้เป็นสิ่งที่ต้องการหรือปรารถนาสำหรับกลุ่มฝึกอบรม เนื่องจากการสรุปอาจเป็นสิ่งที่ขัดขวางกระบวนการ การมีปฏิสัมพันธ์หรือการเรียนรู้ของกลุ่ม แต่บางครั้งการสรุปก็เป็นสิ่งที่ดีและมีความจำเป็นต่อกลุ่ม การสรุปสามารถเกิดขึ้นในระยะเริ่มต้น ระยะระหว่างดำเนินการ และระยะการยุติกลุ่ม ในระยะเริ่มต้นของการพบกันแต่ละครั้งผู้นำกลุ่มสามารถสรุปเกี่ยวกับการเรียนรู้หลักๆ ที่ได้เรียนรู้ไปเมื่อครั้งก่อน และระยะในการดำเนินการผู้นำกลุ่มสามารถสรุปถึงการเรียนรู้หลักๆ ที่ได้เรียนรู้ไปเมื่อครั้งก่อน และระยะในการดำเนินการผู้นำกลุ่มสามารถสรุปถึงการเรียนรู้หลักๆ ความรู้สึก และ ข้อเสนอแนะที่เกี่ยวข้องในกลุ่มส่วนระยะยุติในกลุ่มฝึกอบรมแต่ละครั้งผู้นำกลุ่มสามารถสรุปถึงการเรียนรู้ที่ได้เรียนรู้ไปในครั้งนี้

ขั้นที่ 3 ขั้นดำเนินการ (The Working Stage) ในขั้นนี้ผู้นำกลุ่มก็ยังจำเป็นต้องใช้ทักษะในการเอื้ออำนวยให้กับสมาชิกในกลุ่มเรียนรู้จากสมาชิกคนอื่นๆ โดยากรพูดคุยเกี่ยวกับ

ตนเอง และการให้ข้อมูลย้อนกลับ นอกเหนือจากนั้นผู้นำกลุ่มต้องพยายามที่จะต้องกำหนดเป้าหมายในการฝึกอบรมกลุ่มเฉพาะ โดยใช้ทักษะการสอน การให้การบรรยาย การซักซ้อมและการให้ข้อมูลย้อนกลับ การใช้แบบฝึกหัด และเกมตลอดจนการให้การบ้าน เป็นต้นสำหรับขั้นตอนการของโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความหวังแบบกลุ่ม ผู้นำจำเป็นที่จะต้องมีความรู้เกี่ยวกับทักษะการเอื้ออำนวยที่ดี และทักษะการเน้นเกี่ยวกับการสอนที่ดี ดังมีรายละเอียด ต่อไปนี้

1. ทักษะการเอื้ออำนวยในการเปิดเผยตนเอง (Facilitative Self-Disclosure Skill) เหตุผลหลักของการใช้ทักษะการเอื้ออำนวยในขั้นเริ่มต้น คือ การสร้างความไว้วางใจระหว่างสมาชิกกับสมาชิก และระหว่างสมาชิกกับผู้นำกลุ่ม แต่สำหรับทักษะการเอื้ออำนวยในขั้นดำเนินการนั้น คือ การที่ผู้นำกลุ่มพยายามที่จะให้สมาชิกได้สละความเป็นตนเอง หรือ การละทิ้งหน้ากากที่สวมใส่ตลอดจนการป้องกันตนเองต่างๆ ซึ่งอาจทำได้โดยการกำหนดหรือระบุของของกลุ่มต่างๆ ขึ้นได้แก่ การให้สมาชิกได้เรียนรู้การเคารพและการยอมรับสมาชิกคนอื่นๆ ควรพยายามให้สมาชิกใช้คำที่แทนด้วยตนเอง หรือ “I Statement” การให้สมาชิกเรียนรู้ว่าเป็นเรื่องที่ดีที่สมาชิกเปิดเผยตนเองในกลุ่มกับสมาชิกคนอื่น ๆ และการให้สมาชิกทุกคนเรียนรู้ถึงสิทธิของสมาชิกคนอื่นๆ ในการที่จะรักษาความลับของกลุ่มไว้

2. ทักษะการเอื้ออำนวยที่ให้สมาชิกรู้จักการให้ข้อมูลย้อนกลับร่วมกัน (Facilitative Open Mutual Feedback Skill) วิธีการเรียนรู้ที่ดีอีกอย่างหนึ่ง คือ การได้เรียนรู้จากข้อมูลย้อนกลับ การเปิดการให้ข้อมูลย้อนกลับระหว่างผู้เข้าร่วมกลุ่มเป็นทักษะที่มีความซับซ้อนเนื่องจากสมาชิกแต่ละคนมีพื้นฐานที่แตกต่างกัน ดังนั้นผู้นำกลุ่มจำเป็นต้องคอยให้ความช่วยเหลือในการให้ข้อมูลย้อนกลับของสมาชิกกลุ่ม

3. ทักษะการเอื้ออำนวยให้แต่ละบุคคลช่วยเหลือบุคคลอื่นในการจัดการปัญหา (Facilitate Helping Each Other to Manage Problem Skill) เมื่อสมาชิกได้มีการอภิปรายถึงปัญหา ไม่ใช่แค่เพียงผู้นำกลุ่มเท่านั้นที่จะช่วยในการจัดการกับปัญหาเหล่านั้น แต่ยังเป็นหน้าที่ของสมาชิกกลุ่มทุกคนที่จะเป็นทั้งผู้ช่วยเหลือและผู้ถูกช่วยเหลือด้วย

4. ขั้นที่ 4 ขั้นยุติ (The Ending Stage) ในขั้นยุตินี้ จะมุ่งให้ความสำคัญที่การยุติของกลุ่มฝึกอบรม และนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง การรักษาไว้ ตลอดจนการพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความหวังที่ได้เรียนรู้จากกลุ่มให้นำไปสู่การประยุกต์ใช้ได้จริงภายนอกกลุ่ม สิ่งสำคัญสำหรับผู้นำกลุ่มในขั้นนี้คือการที่ผู้นำกลุ่มช่วยให้สมาชิกจัดการกับความรู้สึกต่างๆ ที่กังวลภายในกลุ่ม ยิ่งไปกว่านั้นผู้นำกลุ่มจำเป็นอย่างยิ่งที่จะมุ่งให้ความสำคัญในเรื่องของการให้สมาชิกได้เรียนรู้โปรแกรมฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความหวังในขั้นยุติกลุ่มนี้ คือการให้สมาชิกมั่นใจได้ว่ามีความรู้ความเข้าใจที่พอเพียงที่ใช้โปรแกรมฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความหวังได้

นายพลพจน์ เขาวีวัฒน์ (2559, น.103) การพัฒนาชุดฝึกอบรมแบบบูรณาการแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมเชิงจริยธรรมด้านจิตสาธารณะสำหรับพนักงานวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม (SMEs) ในจังหวัดสมุทรปราการ กล่าวว่า การพัฒนาชุดฝึกอบรมในเรื่องใดหรือหนึ่ง นับว่ามีคุณค่าอย่างยิ่งเพราะเป็นการสร้างนวัตกรรมเพื่อการพัฒนาทรัพยากรบุคคลที่สำคัญ มีนักวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมายไว้ดังนี้

ชัยยงค์ พรหมวงศ์ และวาสนา ทวีกุลชัย (2553, น.10-15) ให้ความหมายชุดอบรมหรือ ชุดการสอนไว้ว่าชุดอบรม หรือ ชุดการสอนตรงกับภาษาอังกฤษว่า Instructional Package เป็นสื่อประสมที่มีการจัดระบบเนื้อหาสาระ กิจกรรมการเรียนรู้ให้มีความสอดคล้องกันโดยเสนอเนื้อหาสาระเฉพาะเรื่องและมีความสมบูรณ์เบ็ดเสร็จในตัวเอง และสื่อประสม (Multiple Media) หมายถึง การนำเอาสื่อการสอนหลายๆ อย่างมาสัมพันธ์กันและมีคุณค่าที่ส่งเสริมซึ่งกันและกัน สื่อการสอนอย่างหนึ่งอาจใช้เพื่อเร้าความสนใจผู้เรียน ในขณะที่สื่อการสอนอีกอย่างหนึ่งใช้อธิบายข้อเท็จจริงของเนื้อหา การใช้สื่อประสมจะช่วยให้ผู้เรียนมีประสบการณ์จากประสาทสัมผัสที่ผสมผสานกัน ได้ค้นพบวิธีการที่จะเรียนในสิ่งที่ต้องการได้ด้วยตนเองมากยิ่งขึ้น

สุคนธ์ สิ้นธพานนท์ (2552, น.14) ให้ความหมายชุดฝึกอบรมไว้ว่า หมายถึง สื่อที่สร้างขึ้นเพื่อให้นักเรียนได้ทำกิจกรรม เป็นการทบทวน หรือ เสริมเพิ่มความรู้ให้แก่ผู้เรียน หรือ ให้นักเรียนได้ฝึกทักษะการเรียนรู้หลายๆ รูปแบบ เพื่อสร้างเสริมประสบการณ์การเรียนรู้ให้นักเรียนได้มีคุณลักษณะตามที่ต้องการ

สุเทพ หุ่นสวัสดิ์ (2540) ให้ความหมายของชุดฝึกอบรมว่า หมายถึง ระบบการผลิต การนำสื่อประสมที่สอดคล้องกับวิชา หน่วย หัวเรื่อง เพื่อช่วยให้การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การเรียนรู้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

นนท์วัฒน์ ภัทรกรนันท์ (2560) กล่าวว่า ชุดฝึกอบรม (Training Package) หมายถึง ชุดของสื่อประกอบการฝึกอบรมที่ได้รับการจัดระบบการรวบรวมทรัพยากรที่ใช้ในการฝึกอบรมตลอดหลักสูตรประกอบด้วยเนื้อหา วิธีการ และสื่ออุปกรณ์ ตลอดจนการประเมินผล เพื่อให้สามารถนำมาใช้ในการฝึกอบรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ บรรลุตามวัตถุประสงค์ และเกิดผลสัมฤทธิ์แก่ผู้เข้ารับการฝึกอบรมตามเกณฑ์การประเมินที่ตั้งไว้

ฐิติชัย รักบำรุง (2555) กล่าวว่า ชุดฝึกอบรม หรือ ชุดการสอน คือ การนำเอาสื่อประสมที่มีการวางแผนการผลิตอย่างเป็นระบบ และมีความสัมพันธ์สอดคล้องกับเนื้อหาวิชา หรือการนำเสนอเนื้อหาเฉพาะเรื่องมาใช้ในการจัดกิจกรรม เพื่อเพิ่มพูนความรู้ และประสบการณ์ หรือ ช่วยพัฒนาตนเองของผู้เรียน ช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเรียนรู้ของผู้เรียน

สิริยา บุญเรือง (2559) ได้ให้ความหมายชุดฝึกอบรม หมายถึง การจัดระบบการฝึกอบรม โดยรวบรวมสื่อเครื่องมือและอุปกรณ์ที่จำเป็นในการฝึกอบรม และทดสอบประสิทธิภาพ

แล้ว เพื่อให้ผู้รับการฝึกอบรมได้รับความรู้ และทักษะเพิ่มมากขึ้น ทั้งในชุดฝึกอบรม อาจประกอบด้วย สื่อเดี่ยว หรือ สื่อประสมก็ได้ อีกทั้งผู้เข้ารับการฝึกอบรม สามารถได้ปฏิบัติกิจกรรมฝึกอบรมได้ถูกต้อง

เราจึงอาจ สรุป ได้ว่า ชุดฝึกอบรมนั้น เป็นการผสมผสานสื่อต่างๆ ที่ใช้ในการฝึกอบรมเพื่อให้ผู้เรียนนั้นสามารถไปถึงวัตถุประสงค์ที่ต้องการได้ เพื่อเป็นการพัฒนาตนเอง เพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์เข้าสู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์นั่นเอง ดังนั้นเราจึงเห็นได้ว่าการใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความหวังของนักศึกษาในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิ บ้านนกขมิ้นนั้น มีความสำคัญที่ต้องใช้สื่อประเภทต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการอบรม หรือ กิจกรรม วิธีทัศน ต่าง ๆ เพื่อเสริมสร้างให้มีความหวังเพิ่มขึ้นนั่นเอง

ดังที่ ชัยยงค์ พรหมวงศ์ และ วาสนา ทวีกุลชัย (2551, น.14-72) ได้ให้คุณค่า หรือ ความสำคัญของชุดฝึกอบรมไว้ว่า ไม่ว่าจะเป็นอบรมประเภทใด ชุดฝึกอบรมย่อมมีคุณค่าความสำคัญ ต่อการเพิ่มคุณภาพในการฝึกอบรมทั้งวิทยากรและผู้เข้ารับการฝึกอบรม คือ 1.ช่วยให้วิทยากรผู้สอนผู้ ถ่ายทอดเนื้อหาที่มีความเป็นนามธรรม 2.เร้าความสนใจของผู้เข้าฝึกอบรม 3.สร้างคุณลักษณะที่พึง ประสงค์ให้กับผู้เข้าฝึกอบรม 4.สร้างความพร้อมและความมั่นใจวิทยากร 5.ผู้เข้าฝึกอบรมเป็นอิสระ จากอารมณ์และบุคลิกภาพวิทยากร 6.ชุดฝึกอบรมช่วยให้ผู้เข้าฝึกอบรมเป็นอิสระจากบุคลิกภาพ ของวิทยากร 7.ให้ผู้ช่วยวิทยากรหรือท่านอื่นสอนแทนในกรณีวิทยากรขาด และ 8.ชุดฝึกอบรม บุคลิกและชุดฝึกอบรมทางไกลช่วยให้การศึกษามวลชนดำเนินอย่างมีประสิทธิภาพ

ฐิติชัย รักบำรุง (2555) กล่าวว่า ความสำคัญ คุณค่า และประโยชน์ของชุดฝึกอบรม นอกจากจะใช้สอนได้ตรงตามเนื้อหาวิชา และ จุดประสงค์ของหลักสูตรแล้วยังสามารถช่วยพัฒนา ความรู้ความสามารถของผู้เรียนทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้อย่างรวดเร็ว และยังช่วยแก้ไขปัญหาใน การเรียนการสอนอันเนื่องมาจากครู และความสามารถของนักเรียนแต่ละคน และยังช่วยเพิ่ม ประสิทธิภาพการเรียนการสอนให้เป็นมาตรฐานเดียวกัน

นิพนธ์ ศุขปรีดี (2550) กล่าวว่า ชุดฝึกอบรมมีความสำคัญของชุดฝึกอบรมว่ามี คุณค่า ดังนี้ 1.ช่วยแก้ปัญหาความแตกต่างระหว่างบุคคลและส่งเสริมการศึกษารายบุคคล ชุด ฝึกอบรมสามารถทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรม ได้เรียนรู้ตามความสามารถ ความถนัด ความสนใจ และ โอกาสที่เอื้ออำนวยแก่ผู้เข้าฝึกอบรม 2.ช่วยขจัดปัญหาการขาดแคลนวิทยากร เปลี่ยนบทบาทวิทยา กรเป็นผู้คอยให้คำแนะนำช่วยเหลือผู้เข้ารับการฝึกอบรมให้ได้เรียนรู้ได้เอง 3.ช่วยอำนวยความสะดวก ในการจัดฝึกอบรม เพราะชุดฝึกอบรมสามารถนำไปได้ทุกเวลา

และช่วยเตรียมความพร้อมด้านสาระสำคัญ กระบวนการฝึกอบรม พร้อมทั้ง การ ประเมินการฝึกอบรมด้วย รวมทั้งเพิ่มความมั่นใจแก่วิทยากร โดยผู้สร้างสามารถปรับและเตรียม กิจกรรมต่างๆ ได้หลากหลายก่อนนำไปใช้ และยังสามารถนำไปใช้ฝึกอบรมในหลายรูปแบบ เช่น

ศึกษาประกอบการฝึกอบรม ใช้ศึกษาด้วยตนเอง รวมทั้งสามารถทำเป็นชุดฝึกอบรมทางไกลด้วย
วิทยากรมีอิสระจากบุคคลิกภาพของตนเองอีกทั้งยังประหยัดเวลา และค่าใช้จ่าย

จะเห็นได้ว่า การเตรียมชุดฝึกอบรมที่ดีนั้นมีความสำคัญอย่างมาก เพราะช่วยให้เรา
นั้นสามารถเดินไปตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้อย่างเป็นระบบ ระเบียบและสามารถถ่ายทอดได้อย่างตรง
ตามที่ได้ตั้งใจไว้ เพราะชุดฝึกอบรมนี้จะเป็นเหมือนเข็มทิศที่สามารถพาผู้อบรมไปถึงเป้าหมายได้
อย่างเป็นระบบ ชุดฝึกอบรมนี้ถ้ามีการเตรียมอย่างดีนั้นคนอื่นก็สามารถให้คนอื่นนั้นสอนแทนเราได้
โดยเราสามารถต่อเนื่องได้อย่างเป็นระบบ

อนึ่ง จริยา เหนียนเฉลย (2549) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของชุดฝึกอบรม ดังนี้

1. วัตถุประสงค์ของการฝึกอบรม เมื่อผู้เข้ารับการฝึกอบรมผ่านการฝึกอบรมแล้ว
ควรมีพฤติกรรมเช่นใด พฤติกรรมแสดงออกเป็นผลจากการเรียนรู้ ควรระบุในลักษณะของ
วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม สามารถวัดและสังเกตได้

2. เนื้อหาของการฝึกอบรมจะเป็นเรื่องราว หรือ กิจกรรม ผู้เข้าร่วมฝึกอบรมต้อง
กระทำเพื่อให้เกิดการเรียนรู้

3. วิธีการฝึกอบรม เป็นรูปแบบที่ใช้ในการฝึกอบรม เพื่อให้ผู้เข้าร่วมฝึกอบรมเกิด
การเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ ซึ่งมีหลายวิธี เช่น

3.1 การศึกษาด้วยตนเอง หมายถึง การฝึกอบรมที่ผู้เข้าร่วมฝึกอบรมสามารถ
ศึกษาด้วยตนเอง โดยทำกิจกรรมต่างๆ ด้วยตนเอง ตามที่ระบุไว้ในคู่มือ

3.2 การบรรยาย เป็นการฝึกอบรมเพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมฟังการบรรยาย
จากวิทยากรที่จัดให้ตลอดระยะเวลาการฝึกอบรม

4. สื่อ และอุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกอบรม หมายถึง สื่อ และอุปกรณ์การเรียนการสอน
ที่ใช้ในการฝึกอบรม เช่น วีดิทัศน์ สไลด์ แผ่นภาพโปรงใส คู่มือ แบบฝึกหัด เอกสารที่เกี่ยวข้องและ
อุปกรณ์อื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง

5. การประเมินผลการฝึกอบรม เป็นการวัดผลสัมฤทธิ์ในการฝึกอบรมว่าเป็นไปตาม
วัตถุประสงค์เพียงใด เป้าไปตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้หรือไม่ ซึ่งสามารถวัดได้หลายวิธี เช่น การสังเกต การ
สัมภาษณ์ การใช้แบบทดสอบ

3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

3.1 งานวิจัยในประเทศ

อรปรีย์ และคณะ (2556) ได้ศึกษาศึกษาลักษณะความหวังทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนวัยรุ่น จำนวน 538 คน ในกรุงเทพมหานคร เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถามความหวังของนักเรียนวัยรุ่น จำนวน 538 คน ในกรุงเทพมหานคร เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลคือ แบบสอบถามความหวังทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่น ซึ่งมีลักษณะเป็นแบบสอบถามชนิดมาตราส่วนประมาณค่าที่มีคะแนนระหว่าง 1-5 และวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา

ผลการศึกษา พบว่า นักเรียนวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร มีความหวังทางการศึกษาโดยรวมอยู่ในระดับสูง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.65 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.49 และเมื่อวิเคราะห์คะแนนค่าเฉลี่ยของความหวังทางการศึกษาแต่ละด้าน พบว่า เป้าหมายทางการศึกษา มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.75 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.55 ด้านความตั้งใจที่จะบรรลุเป้าหมายทางการศึกษา ค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.97 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.62 ด้านวิถีทางที่จะบรรลุเป้าหมายทางการศึกษา มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.46 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.61 ด้านความเชื่อมั่นว่าจะบรรลุเป้าหมายทางการศึกษา มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.43 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.72 และด้านความอดทนพยายามต่อการบรรลุเป้าหมายทางการศึกษา อยู่ในระดับสูง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.96 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.73 เป็นต้น

สกล วรเจริญศรี (2550, น.185-201) ได้ทำการศึกษาทักษะชีวิตและการสร้างโมเดลกลุ่มฝึกอบรมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนวัยรุ่นที่กำลังศึกษาในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงปีที่ 1 และ 2 สังกัดสำนักงานอาชีวศึกษา กรุงเทพมหานคร แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มแรก จำนวน 1,196 คน กลุ่มที่สอง จำนวน 24 คน ผลการวิจัยสรุป ได้ว่าโมเดลกลุ่มฝึกอบรมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ และขั้นยุติการฝึกอบรม โดยมีการประยุกต์ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา ตลอดทั้งเทคนิคทางจิตวิทยาใช้ในการพัฒนาทักษะชีวิต ทักษะชีวิตโดยรวมและรายองค์ประกอบของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกลุ่มฝึกอบรม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่ากลุ่มฝึกอบรมมีผลให้ทักษะชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น และทักษะชีวิตโดยรวมและรายองค์ประกอบของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกลุ่มฝึกอบรม และกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

โอภาส กิจกำแหง (2548, น.141-142) ได้ศึกษาการพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้จำหน่ายอิสระในการขายตรงโดยใช้การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา (Psychology-Based Training) เป็นผู้จำหน่ายในการขายตรงจำนวน 20 คนของบริษัทกิฟฟารีน สกายไลน์ ยูนิตี้ จำกัด ผลจากการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยามีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ในการขายเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สุดารัตน์ ชัยอาจ และคณะ (2553, น.43-48) ได้ทำการศึกษาผลของโปรแกรมการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาด้านการฝึกปฏิบัติทางคลินิกต่อความคิดเชิงวิพากษ์และความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตนักศึกษาพยาบาล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 จำนวน 51 คน โปรแกรมประกอบด้วยการพัฒนาทักษะชีวิตก่อนการฝึกปฏิบัติและการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาหลัก ผลการศึกษาพบว่าหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมความคิดเชิงวิพากษ์ซึ่งเปรียบเทียบกับคะแนนเฉลี่ยของการทำแผนผังความคิดของกรณีศึกษาในสัปดาห์แรกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สำหรับความฉลาดทางอารมณ์พบว่า มีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ในมิติด้านเก่งสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

3.2 งานวิจัยต่างประเทศ

คูเกอร์ และเซอร์เชียร์ (Cookler & Cherchia, 1976, p. 464-467) ได้ทำการศึกษาผลการฝึกอบรมทักษะการเป็นผู้นำเพื่อนและการไม่ได้ฝึกทักษะการเป็นผู้นำเพื่อนเพื่อพัฒนาทักษะการสื่อสาร กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาที่ครูคัดเลือกเพื่อทำหน้าที่เป็นผู้นำเพื่อนจำนวน 60 คน ชาย 28 คน และหญิง 32 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง คือ ผู้นำกลุ่มที่ได้รับการฝึกอบรมทักษะสื่อสาร จำนวน 20 คน ผู้นำกลุ่มทั้งหมด 60 คน ทำหน้าที่เป็นผู้นำกลุ่มให้กับนักเรียนคนอื่นๆ จำนวน 625 คน โดยแบ่งออกเป็นกลุ่มๆ ละ 8-12 คน แต่ละกลุ่มมีผู้นำ 1 คน เครื่องมือที่ใช้วัดคือ Index of Communication และมาตรวัดการตอบสนองของคาร์คัพพ์ ซึ่งวัดจากการฟังเทปบันทึกผู้นำกลุ่มได้ทำการบันทึกระหว่างให้การช่วยเหลือสมาชิกกลุ่ม ผลการศึกษาพบว่า คะแนนเฉลี่ยจากการวัดทักษะการสื่อสารและมาตรวัดการตอบสนองจากเทปบันทึกเสียงระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่าผู้นำได้รับการฝึกอบรมทักษะการสื่อสาร

จากการศึกษางานวิจัยในประเทศและต่างประเทศ พบว่า โปรแกรมการฝึกอบรมและความหวังด้านการศึกษาอีกหนึ่งวิธีที่นิยมนำไปใช้ในการเสริมสร้างความหวัง ซึ่งปรากฏตามผลการวิจัยในทางที่ระดับความหวังสูงขึ้นอย่างเห็นได้ชัด ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะสร้างโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความหวังของนักศึกษาในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิบ้านนกขมิ้นนั่นเอง

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง ศึกษาผลการใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา เพื่อเสริมสร้างความหวังของนักศึกษาในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิบ้านนกขมิ้น เพื่อพัฒนาความหวัง โดยมีวิธีการดำเนินการวิจัยตามขั้นตอน ดังต่อไปนี้

1. ประเภทและแบบการวิจัย
2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
3. เครื่องมือวิจัยและวิธีสร้าง
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การวิเคราะห์ข้อมูล
6. สถิติที่ใช้วัด

1. ประเภทและแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยแบบกลุ่มเดียวทดสอบก่อนและหลังการทดลองและติดตามผล (One – Group Pretest – Posttest - Follow Up)

2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

5.1 ประชากร

คือ นักศึกษาระดับอุดมศึกษาในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิบ้านนกขมิ้นจำนวน 140 คน

5.2 กลุ่มตัวอย่าง

คือ นักศึกษาระดับอุดมศึกษาในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิบ้านนกขมิ้น จำนวน 24 คน โดยการสุ่มอย่างง่าย

3. เครื่องมือวิจัยและวิธีการสร้าง

3.1 เครื่องมือวิจัย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ มี 2 ประเภท คือ

3.1.1 เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความหวังของนักศึกษาในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิบ้านนกขมิ้น จำนวน 7 กิจกรรม

3.1.2 เครื่องมือที่ใช้สำหรับวัดตัวแปรตาม ได้แก่ แบบวัดความหวัง

3.2 วิธีสร้างเครื่องมือวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ มี 2 ประเภท คือ 1) เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความหวังของนักศึกษาในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิบ้านนกขมิ้น และ 2) แบบวัดความหวัง โดยมีสาระสำคัญในการดำเนินการสร้างเครื่องมือ ดังนี้

3.2.1 การสร้างโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความหวังของนักศึกษาในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิบ้านนกขมิ้น โดยมีขั้นตอนการสร้าง ดังนี้

1) ศึกษาวรรณกรรม เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวกับการการเสริมสร้างความหวังเพื่อเป็นแนวทางในการสร้างชุดฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความหวังของนักศึกษาในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิบ้านนกขมิ้น

2) สร้างโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความหวังของนักศึกษาในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิบ้านนกขมิ้น โดยกำหนดชื่อชุดกิจกรรม แนวคิด วัตถุประสงค์ ระยะเวลาที่ใช้ ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม สื่อ/อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำกิจกรรม และการประเมินผลกิจกรรมให้สอดคล้องนิยามศัพท์เฉพาะ

3) นำโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความหวังของนักศึกษาในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิบ้านนกขมิ้น ให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ตรวจสอบรายละเอียด แล้วจึงนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน พิจารณาคุณภาพความสอดคล้องระหว่างชื่อกิจกรรม แนวคิด ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม สื่อ/อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำกิจกรรม และการประเมินผลกิจกรรม ของแต่ละแผน ดังตัวอย่างต่อไปนี้

ตัวอย่าง แบบพิจารณาคุณภาพของโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความหวังของนักศึกษาในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิบ้านนกขมิ้น

คำชี้แจง ขอความกรุณาให้ท่านผู้เชี่ยวชาญโปรดพิจารณาคุณภาพของแผนการจัดกิจกรรมแต่ละแผนโดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านพร้อมเขียนข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ในการนำไปปรับปรุงแผนการจัดกิจกรรมแนะแนวต่อไป

เกณฑ์การพิจารณาคุณภาพของโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความหวังในประเด็นสำคัญในแต่ละแผนกิจกรรมถึงความเหมาะสม มีการให้คะแนน ดังนี้

มากที่สุด	ให้คะแนน	5 คะแนน
มาก	ให้คะแนน	4 คะแนน
ปานกลาง	ให้คะแนน	3 คะแนน
น้อย	ให้คะแนน	2 คะแนน
น้อยที่สุด	ให้คะแนน	1 คะแนน

และใช้เกณฑ์ในการแปลความหมายของคะแนนพิจารณาคุณภาพของโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความหวัง (บุญชม ศรีสะอาด, 2535, น.100) ดังนี้

คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 4.5-5.00 หมายถึง มีความเหมาะสมมากที่สุด

คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 3.51-4.50 หมายถึง มีความเหมาะสมมาก

คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 2.51-3.50 หมายถึง มีความเหมาะสมปานกลาง

คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 1.51-2.50 หมายถึง มีความเหมาะสมน้อย

คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 1.00-1.50 หมายถึง มีความเหมาะสมน้อยที่สุด

โดยผลการพิจารณาคุณภาพโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความหวังของนักศึกษาในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิบ้านนกขมิ้น ที่ใช้ในการวิจัยแสดงดัง

ตารางที่ 3.1 ผลการพิจารณาคุณภาพโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความหวังของนักศึกษาในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิบ้านนกขมิ้น

กิจกรรม	คุณภาพของกิจกรรม		
	M	SD	ระดับ
กิจกรรมที่ 1 แสงสว่างที่ปลายอุโมงค์	4.50	0.55	เหมาะสมมากที่สุด
กิจกรรมที่ 2 ไขกุญแจแห่งความหวัง	4.83	0.34	เหมาะสมมากที่สุด
กิจกรรมที่ 3 สะพานแห่งความหวัง	4.61	0.61	เหมาะสมมากที่สุด
กิจกรรมที่ 4 ปริญาญาความหวัง	4.33	0.60	เหมาะสมมาก
กิจกรรมที่ 5 ตัดหนามในชีวิต	4.39	0.62	เหมาะสมมาก
กิจกรรมที่ 6 กระแสอาชีพในอนาคต	4.56	0.54	เหมาะสมมากที่สุด
กิจกรรมที่ 7 พลังที่ก้าวผ่าน	4.72	0.41	เหมาะสมมากที่สุด

4) นำโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความหวังของนักศึกษาในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิบ้านนกขมิ้น มาปรับปรุงให้มีความเหมาะสมเพื่อนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างต่อไป

5) นำโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความหวังของนักศึกษาในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิบ้านนกขมิ้น ที่ได้รับการปรับปรุงแล้วนำมาทดลองกับกลุ่มทดลอง จำนวน 7 กิจกรรม ซึ่งประกอบไปด้วย 1.แสงสว่างที่ปลายอุโมง 2.ไขกุญแจแห่งความหวัง 3.สะพานแห่งความหวัง 4.ปริญาความหวัง 5.ตัดหนามในชีวิต 6.กระแสน้ำในอนาคต 7.พลังที่ก้าวผ่าน ซึ่งแต่ละกิจกรรมใช้เวลาประมาณ 2-3 ชั่วโมง และแต่ละกิจกรรมนั้น ผู้วิจัยได้ออกแบบสื่อวีดิทัศน์ 9 เรื่อง ให้มีความเหมาะสมและสอดคล้องกับโปรแกรมการฝึกอบรมในครั้งนี้ด้วย

3.2.2 การสร้างแบบวัดความหวังของนักศึกษาในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิบ้านนกขมิ้น

1) ศึกษาวรรณกรรม เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความหวังเพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบวัดความหวังของนักศึกษาในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิบ้านนกขมิ้น

2) สร้างแบบวัดความหวัง ให้สอดคล้องกับนิยามปฏิบัติการ วัตถุประสงค์การวิจัยและให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นนักศึกษาในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิบ้านนกขมิ้น

3) นำแบบวัดความหวังให้อาจารย์ที่ปรึกษาพิจารณาเบื้องต้นแล้วให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ตรวจสอบความสอดคล้องของข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ และนิยามศัพท์ด้วยวิธีการหาค่า IOC (Index of Consistency) พบว่าได้ค่า IOC เท่ากับ 0.67 - 1.00

4) นำผลการพิจารณาจากผู้เชี่ยวชาญมาปรับ แล้วนำไปทดลองใช้กับนักศึกษา 30 คน ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จากนั้นนำมาหาค่าความเที่ยงด้วยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบาค เพื่อหาคุณภาพเครื่องมือโดยมีค่าที่เรียกว่าความเชื่อมั่นหรือ ความเที่ยง (Reliability) ทั้งฉบับเท่ากับ .84 และค่าอำนาจจำแนกรายข้อ ซึ่งได้ค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง .44 - .84

5) นำแบบวัดความหวังที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยต่อไป

แบบวัดความหวังที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพและปรับปรุงเพื่อนำไปเก็บรวบรวมข้อมูล จาก 44 ข้อ เหลือ 37 ข้อ และสุดท้ายเหลือข้อคำถามเพียง 29 ข้อ และมีการให้คะแนนสำหรับข้อคำถาม คือ

การให้คะแนนสำหรับข้อความเชิงลบ คือ

มากที่สุด หมายถึง มีระดับความหวังมากที่สุด 5 คะแนน

มาก หมายถึง มีระดับความหวังมาก 4 คะแนน

ปานกลาง หมายถึง มีระดับความหวังปานกลาง	3 คะแนน
น้อย หมายถึง มีระดับความหวังน้อย	2 คะแนน
น้อยที่สุด หมายถึง มีระดับความหวังน้อยที่สุด	1 คะแนน
การให้คะแนนสำหรับข้อความเชิงบวก คือ	
มากที่สุด หมายถึง มีระดับความหวังมากที่สุด	5 คะแนน
มาก หมายถึง มีระดับความหวังมาก	4 คะแนน
ปานกลาง หมายถึง มีระดับความหวังปานกลาง	3 คะแนน
น้อย หมายถึง มีระดับความหวังน้อย	2 คะแนน
น้อยที่สุด หมายถึง มีระดับความหวังน้อยที่สุด	1 คะแนน

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขอบหนังสือจากสาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช โดยทำหนังสือถึงผู้อำนวยการมูลนิธิบ้านนกขมิ้น เพื่อขออนุญาตเก็บข้อมูลเพื่อทำการวิจัย

ขั้นที่ 2 ผู้วิจัยดำเนินการนำแบบวัดความหวังไปให้นักศึกษาในความอุปถัมภ์กลุ่มทดลองวัดความหวัง คะแนนที่ได้รับเป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)

ขั้นที่ 3 ผู้วิจัยดำเนินการทดลองกับกลุ่มทดลองโดยใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา เพื่อเสริมสร้างความหวังของนักศึกษาในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิบ้านนกขมิ้น รวมทั้งสิ้น 7 กิจกรรม ซึ่งประกอบไปด้วย 1.แสงสว่างที่ปลายอุโมง 2.ไขกุญแจแห่งความหวัง 3.สะพานแห่งความหวัง 4.ปริญาความหวัง 5.ตัดหนามในชีวิต 6.กระแสน้ำชีพในอนาคต 7.พลังที่ก้าวผ่าน ซึ่งแต่ละกิจกรรมใช้เวลาประมาณ 2-3 ชั่วโมง และแต่ละกิจกรรมนั้น ผู้วิจัยได้ออกแบบสื่อวีดิทัศน์ 9 เรื่อง ให้มีความเหมาะสมและสอดคล้องกับโปรแกรมการฝึกอบรมในครั้งนี้ด้วย

ขั้นที่ 4 ทำการทดสอบหลังการทดลอง (Posttest) หลังจากใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความหวังของนักศึกษาในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิบ้านนกขมิ้น เสร็จแล้วให้กลุ่มทดลอง ตอบแบบวัดความหวังชุดเดียวกับฉบับที่ทดสอบก่อนการทดลอง

ขั้นที่ 5 ระยะเวลาติดตามผล หลังจากเสร็จการทดลองผ่านไป 2 สัปดาห์ ให้นักศึกษากลุ่มทดลอง ทำแบบวัดความหวังอีกครั้ง

ขั้นที่ 6 นำผลคะแนนก่อนการทดลอง ผลคะแนนหลังการทดลอง และผลคะแนนระยะติดตาม มาทำการวิเคราะห์โดยการทดสอบค่าที โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยจัดทำและวิเคราะห์ข้อมูลโดยแยกวิเคราะห์ ดังนี้

5.1 วิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานใช้สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)

5.2 เปรียบเทียบความหวังของนักศึกษากลุ่มทดลองก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความหวัง โดยใช้การทดสอบค่าที แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (T-Test Dependent)

5.3 เปรียบเทียบความหวังของนักศึกษากลุ่มทดลองภายหลังการทดลอง กับระยะติดตามผล โดยใช้การทดสอบค่าที แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (T-Test Dependent)

6. สถิติที่ใช้วัด

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล เช่น ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ เปรียบเทียบความหวังของนักศึกษากลุ่มทดลองก่อนและหลังและระยะติดตามผล โดยใช้การทดสอบค่าที แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (T-Test Dependent) ดังนี้

6.1 สถิติพื้นฐาน \bar{X} , S.D

6.2 สถิติที่ใช้ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

6.2.1 IOC

6.2.2 Alpha

6.2.3 Item data Correlation

6.3 สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการศึกษาผลการใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความหวังของนักศึกษาในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิบ้านนกขมิ้น มีวัตถุประสงค์เพื่อ

1. เพื่อเปรียบเทียบความหวังของนักศึกษาก่อนและหลังการใช้โปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความหวัง
2. เพื่อเปรียบเทียบความหวังของนักศึกษาภายหลังการใช้โปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความหวังกับระยะติดตามผล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลและแปลความหมายของการวิเคราะห์ข้อมูลจากการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่างๆ ที่ใช้แทนความหมาย ดังต่อไปนี้

- n แทน จำนวนนักศึกษากลุ่มตัวอย่าง
- M แทน ค่าเฉลี่ย (Mean)
- S.D แทน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
- t แทน ค่าสถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน
- * แทน ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

หลังจากนักศึกษากลุ่มตัวอย่างทั้ง 24 คน ได้เข้ารับอบรมโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความหวังของนักศึกษาในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิบ้านนกขมิ้น เป็นจำนวน 7 กิจกรรม ตลอดระยะเวลา 3 วัน เป็นที่เรียบร้อยแล้ว ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสามารถแสดง ดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของนักศึกษาเข้ารับการอบรมโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความหวังของนักศึกษาในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิบ้านนกขมิ้น

ในการทดลองมีนักศึกษาเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา แสดงได้ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 4.1 แสดงจำนวนนักศึกษาเข้ารับการอบรมโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความหวังของนักศึกษาในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิบ้านนกขมิ้น

เพศ	ความถี่	ร้อยละ
ชาย	11	45.83
หญิง	13	54.16
รวม	24	100

จากตารางที่ 4.1. พบว่าจำนวนนักศึกษาที่เข้ารับการอบรมโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความหวังของนักศึกษาในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิบ้านนกขมิ้น มีจำนวนทั้งสิ้น 24 คน เป็น เพศชาย 11 คน คิดเป็นร้อยละ 45.83 และ เพศหญิง 13 คน คิดเป็นร้อยละ 54.16

ตอนที่ 2 การทดสอบสมมติฐานการวิจัยผลของการใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความหวังของนักศึกษาในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิบ้านนกขมิ้น

2.1 เปรียบเทียบความหวังของนักศึกษา ก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความหวัง

จากการเปรียบเทียบความหวังของนักศึกษา ก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความหวัง สามารถแสดงได้ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 4.2 เปรียบเทียบระดับความหวังระยะก่อนและหลังการอบรมโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา

ความหวัง	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t	p
	M	SD	M	SD		
ความหวังด้านการเรียน	3.57	.51	4.37	.56	6.42*	.00
ความหวังด้านส่วนตัวและสังคม	3.73	.37	4.28	.45	5.11*	.00
ความหวังด้านอาชีพ	3.93	.54	4.53	.43	5.23*	.00
รวมความหวัง	3.76	.39	4.37	.44	5.88*	.00

*p<.05

จากตารางที่ 4.2 ผลการเปรียบเทียบระดับความหวังก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา พบว่า หลังการฝึกอบรม ความหวังรายด้านทั้ง 3 ด้าน ประกอบด้วย ความหวังด้านการเรียน ความหวังด้านส่วนตัวและสังคม และความหวังด้านอาชีพ แต่ละด้านมีระดับความหวังสูงกว่าก่อนการฝึกอบรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อเปรียบเทียบโดยรวมทุกด้าน พบว่า ระดับความหวังหลังการอบรมสูงกว่าก่อนการอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

2.2 เปรียบเทียบความหวังของนักศึกษาภายหลังการใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา กับระยะติดตามผล

จากการเปรียบเทียบความหวังของนักศึกษาภายหลังการใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา กับระยะติดตามผล แสดงผลได้ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 4.3 เปรียบเทียบระดับความหวังระยะหลังและติดตามผลการอบรมโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา

ความหวัง	หลังทดลอง		ติดตามผล		t	p
	M	SD	M	SD		
	ความหวังด้านการเรียน	4.37	.57	4.49		
ความหวังด้านส่วนตัวและสังคม	4.28	.45	4.51	.38	3.28*	.00
ความหวังด้านอาชีพ	4.53	.43	4.80	.28	3.51*	.00
รวมความหวัง	4.37	.44	4.54	.38	2.71*	.12

* $p < .05$

จากตารางที่ 4.3 ผลการเปรียบเทียบระดับความหวังหลังการใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา กับระยะติดตามผล พบว่า ระยะติดตามผลการฝึกอบรม มีความหวัง 3 ด้าน ที่มีระดับความหวังสูงขึ้นกว่าหลังการฝึกอบรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ประกอบด้วย ความหวังด้านการเรียน ความหวังด้านส่วนตัวและสังคม และความหวังด้านอาชีพ อย่างไรก็ตาม เมื่อเปรียบเทียบโดยรวมทุกด้าน พบว่า ระดับความหวังระยะติดตามผล สูงกว่าหลังการอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

บทที่ 5

สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยที่มุ่งศึกษาผลการใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความหวังของนักศึกษาในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิบ้านนกขมิ้น ผู้วิจัยได้ สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะไว้ดังนี้

1. สรุปการวิจัย

1.1 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1.1.1 เพื่อเปรียบเทียบความหวังของนักศึกษา ก่อนและหลังการใช้โปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา เพื่อเสริมสร้างความหวัง

1.1.2 เพื่อเปรียบเทียบความหวังของนักศึกษา ภายหลังการใช้โปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยากับระยะติดตามผล

1.2 สมมติฐานการวิจัย

1.2.1 นักศึกษาในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิบ้านนกขมิ้นที่ได้รับชุดฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความหวัง มีความหวังสูงขึ้นกว่าก่อนการใช้โปรแกรมฝึกอบรม

1.2.2 ภายหลังการใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความหวัง นักศึกษาในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิบ้านนกขมิ้น มีความหวังไม่แตกต่างกับระยะติดตามผล

1.3 วิธีดำเนินการวิจัย

1.3.1 ประเภทและแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยกลุ่มเดียวทดสอบก่อนและหลังการทดลอง และมีระยะติดตามผล (One – Group Pretest – Posttest - Follow Up)

1.3.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1) ประชากร คือ นักศึกษาระดับอุดมศึกษาในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิบ้านนกขมิ้น จำนวน 140 คน

2) กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาระดับอุดมศึกษาในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิบ้านนกขมิ้น จำนวน 24 คน ได้มาโดยการสุ่มอย่างง่าย

1.3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้มี 2 ประเภท คือ

- 1) โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความหวังของนักศึกษาในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิบ้านนกขมิ้น จำนวน 7 กิจกรรม
- 2) เครื่องมือที่ใช้สำหรับวัดตัวแปรตาม ได้แก่ แบบวัดความหวัง

1.3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

- 1) ขอนหนังสือจากสาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช โดยทำหนังสือถึงผู้อำนวยการมูลนิธิบ้านนกขมิ้น เพื่อขออนุญาตเก็บข้อมูลเพื่อทำการวิจัย
- 2) ผู้วิจัยดำเนินการนำแบบวัดความหวังไปให้นักศึกษาในความอุปถัมภ์กลุ่มทดลองวัดความหวัง คะแนนที่ได้รับเป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)
- 3) ผู้วิจัยดำเนินการทดลองกับกลุ่มทดลองโดยใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความหวังของนักศึกษาในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิบ้านนกขมิ้น รวมทั้งสิ้น 7 กิจกรรม ซึ่งประกอบไปด้วย 1.แสงสว่างที่ปลายอุโมง 2.ไขกุญแจแห่งความหวัง 3.สะพานแห่งความหวัง 4.ปริญาความหวัง 5.ตัดหนามในชีวิต 6.กระแสน้ำในอนาคต 7.พลังที่ก้าวผ่าน ซึ่งแต่ละกิจกรรมใช้เวลาประมาณ 2- 3 ชั่วโมง และแต่ละกิจกรรมนั้น ผู้วิจัยได้ออกแบบสื่อวีดิทัศน์ 9 เรื่อง ให้มีความเหมาะสมและสอดคล้องกับโปรแกรมการฝึกอบรมในครั้งนี้ด้วย
- 4) ทำการทดสอบหลังการทดลอง (Posttest) หลังจากใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความหวังของนักศึกษาในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิบ้านนกขมิ้นเสร็จแล้วให้กลุ่มทดลอง ตอบแบบวัดความหวังชุดเดียวกับฉบับที่ทดสอบก่อนการทดลอง
- 5) ระยะเวลาติดตามผล หลังจากเสร็จการทดลองผ่านไป 2 สัปดาห์ ให้นักศึกษากลุ่มทดลอง ทำแบบวัดความหวังอีกครั้ง
- 6) นำผลคะแนนก่อนการทดลอง ผลคะแนนหลังการทดลอง และผลคะแนนระยะติดตาม มาทำการวิเคราะห์โดยการทดสอบค่าที แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (T-Test Dependent) กลุ่มตัวอย่างกลุ่มเดียว โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป

1.3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูลโดยแยกวิเคราะห์ ดังนี้

- 1) วิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานใช้สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D)
- 2) เปรียบเทียบความหวังของนักศึกษากลุ่มทดลองก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความหวังแนะแนวเพื่อพัฒนาความหวัง โดยใช้การทดสอบค่าที แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (T-Test Dependent) กลุ่มตัวอย่างกลุ่มเดียว

3) เปรียบเทียบความหวังของนักศึกษาในกลุ่มทดลองภายหลังการทดลอง กับระยะติดตามผล โดยใช้การทดสอบค่าที แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (T-Test Dependent) กลุ่มตัวอย่างกลุ่มเดียว

1.4 ผลการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐานของการวิจัยที่ตั้งไว้ 2 ข้อ ได้ผลการวิจัยดังนี้

1.4.1 ผลการเปรียบเทียบระดับความหวังก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา พบว่า หลังการฝึกอบรม ความหวังรายด้านทั้ง 3 ด้าน ประกอบด้วย ความหวังด้านการเรียน ความหวังด้านส่วนตัวและสังคม และความหวังด้านอาชีพ แต่ละด้านมีระดับความหวังสูงกว่าก่อนการฝึกอบรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อเปรียบเทียบโดยรวมทุกด้านพบว่าระดับความหวังหลังการอบรมสูงกว่าก่อนการอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

1.4.2 ผลการเปรียบเทียบระดับความหวังหลังการใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา กับระยะติดตามผล พบว่า ระยะติดตามผลการฝึกอบรม มีความหวัง 3 ด้าน ที่มีระดับความหวังสูงขึ้นกว่าหลังการฝึกอบรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ประกอบด้วย ความหวังด้านการเรียน ความหวังด้านส่วนตัวและสังคม และความหวังด้านอาชีพ อย่างไรก็ตาม เมื่อเปรียบเทียบโดยรวมทุกด้าน พบว่า ระดับความหวังระยะติดตามผล สูงกว่าหลังการอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

2. อภิปรายผล

จากสรุปผลการวิจัย ผู้วิจัยสามารถอภิปรายผลตามประเด็นสำคัญที่พบผลการวิจัยตามลำดับ ดังต่อไปนี้

2.1 ผลการวิจัยตามสมมติฐานข้อที่ 1 พบว่า ผลการเปรียบเทียบระดับความหวังก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา พบว่า หลังการฝึกอบรม ความหวังรายด้านทั้ง 3 ด้าน ประกอบด้วย ความหวังด้านการเรียน ความหวังด้านส่วนตัวและสังคม และความหวังด้านอาชีพ แต่ละด้านมีระดับความหวังสูงกว่าก่อนการฝึกอบรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อเปรียบเทียบโดยรวมทุกด้านพบว่า ระดับความหวังหลังการอบรมสูงกว่าก่อนการอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ทั้งนี้อาจเนื่องจากผู้วิจัยได้ใช้กิจกรรมที่หลากหลาย เช่น กลุ่มใหญ่เป็นกิจกรรมที่ได้ให้ผู้เข้ารับการอบรม ได้มีโอกาสออกมาแสดงความคิดเห็นให้ผู้เข้าร่วมการอบรมฟังซึ่งทำให้เกิดการตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา และมีความสนใจในเนื้อหาการอบรมอย่างตั้งใจ และเกิดความภูมิใจในสิ่งที่ตัวเองนั้นได้แสดงความคิดเห็นออกมาต่อหน้าผู้เข้าร่วมการอบรม สิ่งนี้ทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรม

เกิดกำลังใจทุกครั้งที้ออกมา โดยให้ตบมือให้ทุกคนทุกครั้งทีแสดงความคิดเห็นจบลงเสมอ กลุ่มย่อยของผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้แสดงความคิดเห็นในหัวข้อต่างๆ โดยได้พูดคุยกันกับพี่เลี้ยงทีมีความรู้ในด้านจิตวิทยาซึ่งทำให้พวกผู้เข้ารับการฝึกอบรมนั้น กล้าแสดงความคิดเห็นออกมาในความเข้าใจในตนเอง ทำให้บรรยากาศของการพูดคุยมีความสนุกและเกิดความภูมิใจในตัวของตัวเองเกิดการยอมรับกันและกันและทำให้มองเห็นคุณค่าของกัน และเนื่องจากโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยามีลักษณะเด่น 3 ประการ ดังนี้ต่อไปนี

2.1.1 การใช้สื่อวีดิทัศน์ประกอบโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความหวัง ในการดำเนินการฝึกอบรมครั้งนี้ ผู้วิจัยได้วิเคราะห์เนื้อหาเกี่ยวกับความหวัง ประกอบกับลักษณะของผู้เข้ารับการฝึกอบรม ซึ่งอยู่ในวัยกำลังเรียนรู้ สอดคล้องกับ ศรีเรือน แก้วกังวล (2540, น.347) ได้อ้างข้อสรุปผลการศึกษาของ เพี้ยเจย์ ในเรื่องพัฒนาการของความคิดว่า ในช่วงวัยรุ่นจะสามารถพัฒนาความคิดได้ถึงระดับสูงสุดมีความสำคัญโดยเฉพาะกับช่วงวัยรุ่นที่ตกอยู่ในสภาพของความสิ้นหวังหรือมองไม่เห็นสิ่งที่ตัวเองหวังไว้ อยู่ในช่วงวัยแห่งการเรียนรู้ เพื่อเข้าก้าวสู่อาชีพ และต้องปรับตัวในการดำเนินชีวิตทั้งด้านส่วนตัวและสังคม กรอบกับวีดิทัศน์ทีใช้ในการฝึกอบรมครั้งนี้ มีสอดคล้องกับกลุ่มเป้าหมายทีเข้ารับการฝึกอบรมอย่าง กล่าวได้ว่า วีดิทัศน์ดังกล่าวแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ประกอบด้วย

ส่วนแรก เป็นเรื่องราวทีทำให้ได้เรียนรู้เนื้อหาเกี่ยวกับแนวคิดของความหวัง ซึ่งครอบคลุมความหมาย อารมณ์ ความคิด หรือ กระบวนการต่างๆ ทีทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเข้าใจถึงเรื่องราวของความหวัง ให้ความสนใจและร่วมมือหลังจากได้ชมวีดิทัศน์ มองเห็นภาพของความหวังทีเป็นรูปธรรม และ ดึงดูดให้เกิดความสนใจอย่างยิ่ง และเข้าถึงเนื้อหาของวีดิทัศน์ได้ง่าย และ สื่อสารได้ตรงจุดความหวัง ทั้ง 3 ด้าน อีกทั้ง ในเรื่องความหมาย อารมณ์ ความคิด ทัศนคติในตน หรือ ขั้นตอนต่างๆ ทีทำให้สามารถมองเห็นอาชีพทีกำลังเกิดขึ้นในปัจจุบันและในอนาคต ไปสู่การลงมือกระทำด้วยตนเอง

ส่วนที่สอง เรื่องราวของสื่อวีดิทัศน์ในการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความหวังในครั้งนี้ ได้ถูกสร้างจากเรื่องราวของเจ้าหน้าที่ทีเป็นรุ่นพี่ของนักศึกษาในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิบ้านนกขมิ้น ซึ่งบุคคลเหล่านั้นมีเรื่องราวความเป็นมาของการดำเนินชีวิตทีมีลักษณะใกล้เคียงกับนักศึกษา กลุ่มเป้าหมายไม่แตกต่างกัน ทำให้บุคคลเหล่านั้นสามารถถ่ายทอด อารมณ์ ความรู้สึก เรื่องราวพฤติกรรม ผ่านวีดิทัศน์ เข้าถึงความรู้สึกภายใน ซึ่งก่อให้เกิดผลกระทบโดยตรงต่อความหวังของนักศึกษาระดับอบตมศึกษา เพราะตรงกับชีวิตของตน อีกทั้ง เป็นการเสริมสร้างความหวังทีให้เกิดพลังแห่งความมุ่งมั่นทีจะก้าวไปสู่สิ่งที่หวังเอาไว้ในอนาคต อีกทั้งมีสารจากผู้อำนวยกาของมูลนิธิบ้านนกขมิ้น ทีให้กำลังใจ และหนุนใจ สิ่งเหล่านี้จึงสร้างให้เกิดกระบวนการแห่งความหวังโดยผ่านทางสื่อวีดิทัศน์ ทีทำให้มีผลโดยตรงกับสภาวะของความหวังของผู้เข้ารับการฝึกอบรม ในทางบวกทีทำให้เกิด

พลังแห่งความมุ่งมั่นตั้งใจ และมีแนวทางในการฟันฝ่าอุปสรรคต่างๆ ในชีวิตได้อย่างดี จึงทำให้ความหวังของนักศึกษาในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิบ้านนกขมิ้นนั้น มีความหวังที่สูงขึ้น นั่นเอง ซึ่งผลของการวิจัยในครั้งนี้สอดคล้องกับ ฮันดอลลาร์ด และ มิลเลอร์ (Dollard & Miller, 1950) ฮัล (Hull, 1952) ได้กล่าวเอาไว้ว่า โดยธรรมชาติแล้วมนุษย์จะแสวงหาสถานภาพสมดุลงามที่ จะรักษาความคงตัวภายในเป็นต้นว่ามนุษย์แสวงหาอาหารรับประทานความหิวเป็นแรงขับ (Drive) หรือ แรงจูงใจ (Motiva) ให้เกิดพฤติกรรมทฤษฎีฮัล (Hull) ให้ชื่อว่า “ทฤษฎีแรงขับ” เป็นต้น

2.1.2 การนำเสนอเนื้อหาบทเรียนในการใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความหวังมีรูปแบบและลำดับขั้นตอนที่ง่ายต่อการทำความเข้าใจ ในการอบรมครั้งนี้ผู้วิจัยได้ออกแบบกิจกรรม และลำดับขั้นตอนในแต่ละกิจกรรมอย่างเหมาะสม กล่าวคือ เนื้อหาได้ถูกแบ่งให้มีลำดับความเข้าใจที่ง่ายจึงไม่ทำให้เกิดความน่าเบื่อในการอบรม โดยได้แบ่งออกเป็นส่วนแรกที่ทำให้เกิดความสนใจในความหมายและเข้าใจในตัวตนของความหวังว่ามาจากไหน โดยมีเป้าหมายในส่วนแรกแบ่งเป็นสองด้าน ซึ่งทำให้นักศึกษาง่ายต่อการจดจำและทำความเข้าใจจึงทำให้เกิดความเข้าใจและจดจำได้ดี ส่วนที่สองเป็นเรื่องราวตัวตนของความหวังที่มีองค์ประกอบด้านอารมณ์และความคิด ส่งผลมาถึงพฤติกรรม โดยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเห็นถึงตัวตนทางอารมณ์ ซึ่งเน้นที่อารมณ์ บวกและลบ และรู้ถึงพลังแห่งปัญญา ทั้งสองส่วนนี้มีผลต่อพฤติกรรม เนื้อหาส่วนนี้เนื่องจากมีอารมณ์ที่หลากหลายและตรงกับความสนใจของผู้เข้ารับการฝึกอบรมเพราะเป็นเรื่องที่ใกล้ตัว จึงทำให้เกิดความสนใจเป็นอย่างยิ่งในการค้นหาตัวตนของตัวเอง

ส่วนที่สาม พบว่า การทดลองคิดและทดลองหาแนวทางที่มาจากตัวของตัวเองจึงทำให้ผู้รับการฝึกอบรมนั้นได้รู้สึกภาคภูมิใจและมีแนวทางที่เกิดจากตัวเอง จึงทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมนั้นค้นหาทางที่แก้ปัญหาต่างๆ ด้วยตัวเองจึงทำให้เกิดความคงทนในจิตใจ จดจำ และเรียนรู้ที่จะค้นหาแนวทางที่มาจากตัวเอง ในส่วนของบทเรียนนั้นได้มุ่งเน้นแนวทางการเรียน ที่มีเนื้อหาที่กระชับทันสมัยและจดจำง่ายและได้นำแนวทาง ทฤษฎีมาสโลว์ ได้แบ่งออกเป็น 8 ชั้น โดยที่ เดอพอย และกิลสัน (Depoy & Gilson, 2012, p. 121-122) มาลองใช้ประกอบในด้านนี้ ซึ่งผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ลองทำด้วยตัวเองจึงทำให้เกิดกระบวนการคิด ค้นหาแนวทางด้วยตัวเอง ซึ่งทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมนั้นเกิดแนวทางในการมองเห็นภาพที่จะเรียนให้ประสบความสำเร็จด้วยตัวเอง ส่วนบทเรียนด้านส่วนตัวและสังคมนี้เป็นการนำแนวทางการรับมือกับปัญหาด้วยวิธีการง่ายๆ แต่ใช้ได้จริงซึ่งทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมนั้นสามารถจดจำและเรียนรู้จักปัญหา และมีหนทางการรับมือได้ดีมาก ในส่วนเนื้อหาอาชีพนั้นผู้เข้ารับการฝึกอบรมจะสนใจเป็นพิเศษเพราะเป็นอาชีพที่ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสนใจอยู่ และเนื้อหานี้ได้สร้างให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมนั้นเกิดแนวทางที่มองเห็นแนวทางการทำอาชีพในอนาคต ซึ่งผู้เข้ารับการฝึกอบรมให้ความร่วมมือที่ดีมากในการออกมาทดลองการขาย และถามคำถามที่มากที่สุด ในจำนวนเนื้อหาการอบรมที่ผ่านมาคำถามส่วน

ใหญ่จะเป็นแนวทางการทำการค้า และการสร้างจุดสนใจในการขายของออนไลน์มากที่สุด จากบทเรียนทั้งหมดนั้นได้ทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมนั้นเกิดความเข้าใจ และ จดจำได้นี้จึงเป็นเหตุที่ทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมนั้นมีความหวังที่สูงขึ้นนั่นเอง

2.1.3 ความหลากหลายของกิจกรรมที่ใช้ในโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความหวัง ในการวิจัยครั้งนี้ ที่ส่งผลให้นักศึกษามีความหวังสูงขึ้นนั้น

เนื่องจากผู้วิจัยได้ใช้กิจกรรมที่หลากหลาย เช่น กลุ่มใหญ่เป็นกิจกรรมที่ได้ให้ผู้เข้ารับการอบรม ได้มีโอกาสออกมาแสดงความคิดเห็นให้ผู้เข้าร่วมการอบรมฟังซึ่งทำให้เกิดการตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา และมีความสนใจในเนื้อหาการอบรมอย่างตั้งใจ และเกิดความภูมิใจในสิ่งที่ตัวเองนั้นได้แสดงความคิดเห็นออกมาต่อหน้าผู้เข้าร่วมการอบรม สิ่งนี้ทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเกิดกำลังใจ ทุกครั้งที่ออกมา โดยให้ตบมือให้ทุกคนทุกครั้งที่แสดงความคิดเห็นจบลงเสมอ กลุ่มย่อยของผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้แสดงความคิดเห็นในหัวข้อต่างๆ โดยได้พูดคุยกันกับพี่เลี้ยงที่มีความรู้ในด้านจิตวิทยา ซึ่งทำให้พวกผู้เข้ารับการฝึกอบรมนั้น กล้าแสดงความคิดเห็นออกมาในความเข้าใจในตนเอง ทำให้บรรยากาศของการพูดคุยมีความสนุกและเกิดความภูมิใจในตัวของตัวเองเกิดการยอมรับกันและกัน และทำให้มองเห็นคุณค่าของกันและกันนั่นเอง

ด้วยเหตุนี้ บทบาทสมมติฐาน ได้สร้างให้เกิดความสนุกสนานและได้เกิดความเข้าใจในตนเอง ในด้านอารมณ์ต่างๆ เช่น การแสดงบทบาทสมมติโดยการขายของออนไลน์ทำให้เกิดความกล้าที่จะแสดงออกมา อีกทั้ง ยังเรียนรู้ที่จะสร้างจุดขายของตัวเองในภาษาท้องถิ่น ในส่วนนี้จะเห็นความตั้งใจในการหาจุดเด่นของตนเองที่สูงกว่ากิจกรรมอื่นๆ และเห็นธรรมชาติของการแสดงออกมาอย่างไม่อายในความเป็นกลุ่มชนเผ่า และจากใบงานนั้นทำให้เห็นถึงแนวคิดของผู้เข้ารับการฝึกอบรมที่ได้นำเสนอออกมาในแต่ละหัวข้อทำให้เห็นถึงความสนใจและตั้งใจในการแสวงหาวิถีทางในทุก ๆ กิจกรรม รวมถึงการให้โอกาสออกมาแสดงความคิดเห็นของกลุ่มซึ่งต้องไม่ซ้ำกัน ซึ่งสอดคล้องกับ ทฤษฎีการเชื่อมโยงของธอร์นไดค์ (Thorndike's Classical Connectionism, 1814-1949) ซึ่งมีสาระสำคัญดังนี้ คือ กฎแห่งความพร้อม (Law of Readiness) เป็นสภาวะความพร้อมที่มีทั้งวุฒิภาวะทั้งร่างกาย อวัยวะต่างๆ ในการเรียนรู้ และจิตใจซึ่งรวมทั้งพื้นฐานประสบการณ์เดิมสภาวะความพร้อมของ หู ตา ประสาท กล้ามเนื้อ ประสบการณ์เดิมที่จะเชื่อมโยงความรู้ใหม่ ตลอดจนความสนใจ ความเข้าใจต่อสิ่งที่เรียนถ้าเรามีความพร้อมดังกล่าวเราก็จะเรียนรู้ได้ดี และ กฎแห่งการใช้ คือการฝึกฝน (Law of Exercise) การตอบสนองอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่เสมอ ย่อมทำให้เกิดพันธะที่แน่นแฟ้นระหว่างสิ่งเร้ากับการตอบสนอง เมื่อบุคคลเกิดการเรียนรู้แล้วได้นำเอาสิ่ง ที่ได้เรียนรู้ไปใช้อยู่เสมอ ก็จะทำให้เกิดการเรียนรู้มั่นคงถาวรขึ้น สุดท้าย กฎแห่งความพึงพอใจ (Law of Effect) เมื่อบุคคลได้รับความพอใจจะทำให้พันธะหรือสิ่งเชื่อมโยงระหว่างสิ่งเร้ากับการตอบสนองอ่อน หรืออาจกล่าวได้ว่า เมื่ออินทรีย์ได้รับความพอใจจากผลของการกระทำกิจกรรมก็จะเกิดผลดีการการเรียนรู้ทำให้

อินทรีย์อยากเรียนรู้เพิ่มขึ้นอีกเพื่อให้เกิดการเรียนรู้มากที่สุด เห็นได้จาก ผู้เข้ารับการฝึกอบรมบางคน พุดไม่เก่งแต่ต้องออกมาและขอผู้เข้าร่วมการอบรมช่วย ซึ่งเห็นถึงความพยายามและสิ่งนี้ก็ทำให้บรรยากาศของการแสดงออกที่ต่างช่วยเหลือกันและกันมีความสุขสนุกสนานไม่น่าเบื่อ การบรรยายนี้เป็นส่วนที่สำคัญเพราะต้องมีจังหวะของน้ำเสียงและมองเห็นภาพรวมในการพยายามให้ผู้เข้ารับการอบรมออกมาในการแสดงความคิดเห็น

และกิจกรรมที่สำคัญ คือ การบอกจุดแข็งของตัวเองซึ่งนี้ทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมนั้นได้มองเห็นจุดเด่นของตัวเอง สอดคล้องกับ ทฤษฎี DISC ของ ดร.วิลเลียม มาร์สตัน (William Marston, 1893-1947) และผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมก็ได้เห็นถึงความสามารถของกันและกัน เพราะโดยพื้นฐานผู้เข้ารับการฝึกอบรมเป็นคนที่ขาดความมั่นใจและมองไม่เห็นคุณค่าของตนเอง เนื่องจากการถูกทอดทิ้งตั้งแต่วัยเด็ก แต่กิจกรรมนี้ทำให้เกิดพลังแห่งความหวังภายในเกิดขึ้น สอดคล้องกับ แลนจ์ (Lange, 1978) ที่ได้กล่าวถึงความหวัง เช่นกัน ว่า “ความหวังเปรียบเหมือนเป็นเสมือนแสงสว่างที่อยู่ปลายสุดของอุโมงค์มืด” เพราะความหวังนั้นก่อให้เกิดแรงจูงใจที่จะกระทำการใดๆ หรือก่อให้เกิดพฤติกรรมที่ทำให้บุคคลนั้นสามารถปรับตัวต่อสถานการณ์ที่ยุ่งยากที่เกิดขึ้นในชีวิต ในสถานการณ์ที่เลวร้ายต่างที่เข้ามา เบค และคณะ (Beck et al, 1984) กล่าวถึง “ความหวัง” เป็นสภาวะที่เกิดขึ้นทางจิตใจที่แสดงออกมาในลักษณะของความปรารถนา หรือ ความต้องการที่จะได้มา หรือ ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายเป็นความรู้สึกถึงความเป็นไปได้ โดยเชื่อว่าถ้าหากสิ่งใดก็ตามที่บุคคลนั้นมีความหวัง หรือ ปรารถนาที่อยากจะได้บุคคลนั้น จะพยายามไปถึงเป้าหมายที่ต้องการได้ ก็จะเป็นการบรรลุถึงความต้องการได้ในที่สุด ไฮด์ (Hind, 1984) ได้ให้ความหมาย “ความหวัง” ว่าเป็นความต้องการทางจิตวิญญาณ (Spiritual need) ที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของกาลเวลาซึ่งเป็นจินตนาการถึงอนาคตที่บุคคลนั้นมีความต้องการและเป็นพลังทั้งภายในและภายนอกตัวบุคคลที่ช่วยให้สามารถดำเนินชีวิตอยู่ได้อย่างมีคุณค่า โดยเฉพาะกลุ่มเป้าหมายที่เป็นนักเรียน นักศึกษาในช่วงวัยรุ่นที่ได้ศึกษาลักษณะความหวังทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร อรปรีดิ์ และคณะ (2556) เช่นเดียวกัน และได้หันมาทบทวนและมองเห็นตัวเองในมุมมองของตนมากขึ้น สิ่งเหล่านี้ทำให้เกิดมีพลังแห่งความหวังที่สูงขึ้นนั่นเอง

อีกทั้ง ผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมการฝึกอบรม ยังเสริมสร้างความหวังให้กำลังใจต่อการแสดงออกดังกล่าว เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเต็มด้วยพลังแห่งความมุ่งมั่น สนุกสนาน เป็นกันเอง และยืดหยุ่นตลอดเวลาจึงจะถือว่า การเรียนรู้ประสบความสำเร็จ

อย่างไรก็ตาม เพื่อนำไปสู่ส่วนของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยทำให้เห็นถึงปัญหาของผู้เข้ารับการฝึกอบรมที่ได้เปิดใจกับพี่เลี้ยงแต่ละกลุ่ม และได้มีโอกาสได้ขอคำปรึกษาจากพี่เลี้ยงกลุ่มของตนเอง แม้เป็นเวลา เพียงแค่ 30 นาที แต่ก็ได้เสริมสร้างความหวังกำลังใจให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเป็นอย่างมากเช่นเดียวกัน ซึ่งสอดคล้องกับ โควเรย์ (Corey, 2012) ที่ได้ให้ข้อคิดเห็นว่า

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มอย่างผสมผสานนั้น เป็นการรวมทฤษฎีอย่างมีจุดมุ่งหมาย ซึ่งต้องยึดตามสถานการณ์เป็นหลัก เพื่อตอบสนองความต้องการของผู้รับคำปรึกษาในการเข้ากลุ่มแต่ละครั้ง ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำกระบวนการบูรณาการแนวคิดและทฤษฎีโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความหวังของนักศึกษาในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิบ้านนกขมิ้นเช่นเดียวกัน ประกอบด้วย การปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยม ทฤษฎีการปรึกษาเกสตัลท์ และทฤษฎีการปรึกษาแบบวิเคราะห์สัมพันธภาพ ฯลฯ

2.2 ผลการวิจัยตามสมมุติฐานข้อที่ 2 พบว่า ผลการเปรียบเทียบระดับความหวังหลังการใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา กับระยะติดตามผล พบว่า ระยะติดตามผลการฝึกอบรม มีความหวัง 3 ด้าน ที่มีระดับความหวังสูงขึ้นกว่าหลังการฝึกอบรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ประกอบด้วย ความหวังด้านการเรียน ความหวังด้านส่วนตัวและสังคม และความหวังด้านอาชีพ อย่างไรก็ตาม เมื่อเปรียบเทียบโดยรวมทุกด้าน พบว่า ระดับความหวังระยะติดตามผล สูงกว่าหลังการอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ที่เป็นดังนี้ เนื่องจากเมื่อนักศึกษาได้อบรมแล้วนำความรู้ไปใช้ปฏิบัติในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่องและเกิดผลดีต่อตนเองจึงทำให้ความหวังมีระดับสูงขึ้น

ทั้งนี้ เนื่องจาก ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้รับการเสริมสร้างความหวังและได้นำ ความรู้ ความเข้าใจ รวมถงทักษะบางประการที่ได้เรียนรู้จากการเข้ารับการฝึกอบรม ทั้งส่วนตัวและแบบกลุ่ม ได้ฝึกปฏิบัติทำซ้ำๆ ทั้งระดับความความคิดและพฤติกรรม จากทฤษฎีและวิธีการดังที่กล่าวไปในบทวิเคราะห์สมมุติฐานข้อที่ 1 ข้างต้นนั้น

อีกทั้ง ได้มีการติดตามผลอย่างต่อเนื่องในระยะ 2 สัปดาห์ จึงทำให้ ความหวังทั้งด้านการเรียน ความหวังด้านอาชีพ ความหวังด้านส่วนตัวและสังคม และความหวังอาชีพ สูงขึ้นมากกว่าหลังจากการเข้ารับโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความหวัง

ซึ่งสอดคล้องกับ ร่วมเปี้ย อรรถกร และ สุวรรณ มีวิณะ (2554, น.72-76) ได้กล่าวไว้ว่า เพราะว่า การเรียนรู้และได้ลงมือปฏิบัติ ทำให้เกิดความคงทนถาวร สิ่งเหล่านี้จึงจึงเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดพลังแห่งความหวังที่สูงขึ้น มีความสอดคล้องกับงานวิจัยดังกล่าว และ เพราะผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้รับการเสริมสร้างความหวังที่เป็นศูนย์รวมของเป้าหมายในการดำเนินชีวิตอย่างแท้จริง สอดคล้องกับ เฮิร์ท (Herth, 1990, p. 177-184) ที่ได้กล่าวไว้เกี่ยวกับ “ความหวัง” หมายถึง เป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อชีวิตและความจำเป็น ต่อชีวิตของมนุษย์และเป็นสิ่งที่มนุษย์นั้นขาดมันไม่ได้ในชีวิตที่เกี่ยวข้องกับการมีคุณภาพชีวิตที่ดีของมนุษย์ เมื่อบุคคลเผชิญกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดปัญหา ความเครียด หรือ สถานการณ์วิกฤตที่เข้ามาในชีวิต ไม่ว่าจะเป็นเรื่อง ความสูญเสีย ความเศร้าโศก ความทุกข์ทรมาน การถูกกักขังหน่วงเหนี่ยว หรือ ความเจ็บป่วยต่างๆ มนุษย์จะสร้างความหวังขึ้นมา เพื่อตอบสนองต่อสภาวะวิกฤตที่ตนเผชิญอยู่กับสภาวะที่ทำให้เกิดความเครียดนั้น เพื่อนำพามนุษย์ให้กลับมาคงความสมดุลทั้งทางร่างกายและจิตใจ ให้บุคคลนั้นสามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้ โดยมีความ

เชื่อว่าทุกสิ่งจะดีขึ้นในอนาคต ซึ่งสอดคล้องกับ ดูฟอลท์ และมาร์ทอคซิโอ (Dufault & Martocchio, 1985, p. 379-391) ว่า “ความหวัง” เป็นแรงขับเคลื่อนที่เป็น เรื่องการเคลื่อนที่ของแรงขับเคลื่อนชีวิต ที่มีลักษณะไปข้างหน้า ซึ่งมีหลายมิตินั่นเอง

3. ข้อเสนอแนะ

3.1 ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ผลการใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความหวัง สามารถแสดง ตัวอย่างผลการวิจัยไปใช้ มีรายละเอียด ดังนี้

3.1.1 ผู้วิจัยสามารถนำโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความหวัง ไปใช้กับนักศึกษาในระดับอุดมศึกษาที่ต้องการเสริมสร้างความหวัง โดยการนำชุดกิจกรรมที่สร้างขึ้น เพื่อเสริมสร้างความหวัง ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ความหวังด้านการเรียน ความหวังด้านส่วนตัวและสังคม และความหวังด้านอาชีพ เพื่อพัฒนาความหวังได้เป็นอย่างดีเพราะความหวังทั้ง 3 ด้านเป็นปัจจัย สำคัญต่อกลุ่มเป้าหมายในช่วงวัยดังกล่าว

3.1.2 ในการฝึกอบรม โดยการนำกิจกรรม เทคนิควิธีการ และสื่อวีดิทัศน์ที่ หลากหลายมาใช้ ตลอดจนสามารถเสริมสร้างความหวังให้เกิดขึ้นกับนักศึกษาระดับอุดมศึกษาได้อย่าง ดี หากผู้วิจัยจะนำผลการวิจัยไปใช้ จึงขอแนะนำให้ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนานักศึกษา เช่น นักจิตวิทยาการปรึกษาและนักแนะแนว ควรศึกษาแนวทางการจัดอบรมให้ชัดเจน และควรเน้นให้ นักศึกษาดำเนินกิจกรรมตามกระบวนการให้ครบทุกขั้นตอน เนื่องจากทุกขั้นตอนมีความสำคัญที่จะ ช่วยพัฒนาความหวังของนักศึกษาได้อย่างเป็นระบบ ทั้งนี้สามารถยืดหยุ่น และปรับเปลี่ยนในเรื่อง วิธีการและเวลาการฝึกอบรมได้ตามความเหมาะสมต่อไป สแตนลีย์ มิลเลอร์ (Stanley Miller, 2007) เป็นต้น

3.2 ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ผลการใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความหวัง สามารถแสดง ตัวอย่างในการวิจัยครั้งต่อไป มีรายละเอียด ดังนี้

3.2.1 ในการวิจัยผลการใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้าง ความหวังครั้งนี้ เนื่องจาก กลุ่มเป้าหมายเป็นนักศึกษาระดับอุดมศึกษาที่มีภาวะจิตใจในระดับปกติ ผลการวิจัยที่ได้จึงไม่อาจสามารถครอบคลุมถึงนักศึกษาในระดับอุดมศึกษาที่มีภาวะปัญหาทางจิตใจที่ รุนแรงได้ ดังนั้น ในการวิจัยในครั้งต่อไป หากผู้วิจัยเลือกศึกษาวิจัยในกลุ่มเป้าหมายดังกล่าว ที่มีภาวะ ปัญหาทางจิตใจรุนแรงเกี่ยวกับการสิ้นหวัง หรือ ท้อแท้กับชีวิต ผู้วิจัยควรศึกษาเกี่ยวกับภาวะเหล่านี้ เป็นกรณีเฉพาะต่อไป

3.2.2 ควรมีการเสริมการให้คำปรึกษาแบบส่วนตัว หรือ แบบกลุ่มเข้าไปด้วยในกิจกรรมที่ 5 เพื่อช่วยเหลือกลุ่มเป้าหมายที่ตกอยู่ในสภาวะของการสิ้นหวังอย่างรุนแรง เพราะการให้คำปรึกษานั้นจะสามารถเข้าถึงปัญหาที่มีความเฉพาะเจาะจงในปัญหานั้นๆ ที่มีความสิ้นหวังอย่างรุนแรงได้ และยังสามารถติดตามผลหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความหวังสิ้นสุดลง

3.2.3 เนื้อหาและสื่อวีดิทัศน์ที่ 1,2,3,6,7 สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความหวังได้ โดยเฉพาะกลุ่มนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ที่กำลังจะสอบเข้ามหาวิทยาลัยเพราะ สื่อวีดิทัศน์สามารถเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตของพวกนักเรียนในระดับดังกล่าว ทั้งความหวังด้านการเรียน ความหวังด้านชีวิตและสังคม และความหวังด้านอาชีพได้ดี เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาในอนาคต และโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความหวังนี้ ยังสามารถปรับและใช้กับกลุ่มเป้าหมายในช่วงวัยทำงานได้เป็นอย่างดี แต่ผู้ที่จะทำการวิจัยอาจเลือกกิจกรรมที่มีความเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายเพื่อสามารถเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายได้เป็นอย่างดี

3.2.4 หากผู้วิจัยจะนำผลการใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความหวัง ไปใช้กับกลุ่มเป้าหมาย ผู้สูงวัย กิจกรรมหลายกิจกรรมอาจไม่เหมาะสมกับวัยผู้สูงอายุ และวัยทำงาน ถ้าผู้วิจัยจะนำชุดผลการใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความหวังไปใช้ในครั้งต่อไป ควรมีการปรับชุดกิจกรรมให้มีความเหมาะสมกับกลุ่มวัยดังกล่าวเพื่อให้สอดคล้องกับกลุ่มผู้สูงวัย ไม่ว่าจะป็นมุมมองทัศนคติต่อความหวังด้านการเรียน ที่กลุ่มผู้สูงวัยอาจแตกต่างนักศึกษาในระดับอุดมศึกษาที่มีความหวังต่อการศึกษาในมหาวิทยาลัย เป็นต้น





บรรณานุกรม

มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

สภามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

บรรณานุกรม

- จารุวรรณ แสงดวง. (2556). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนผดุงปัญญา จังหวัดตาก. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- ชนมน สุขวงศ์. (2560). การพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนิสิตนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา. (ปรัชญาปริญญาคุชฎบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, มหาสารคาม.
- ชลธิดา สิมะวงศ์. (2545). การใช้จิตบำบัดกลุ่มในการส่งเสริมความหวังของผู้ติดเชื้อเอชไอวี. (วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- ณัฐฉา อรินทร์. (2555). การศึกษาปัจจัยเชิงเหตุผลและผลของทุนจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อสุขภาวะทางจิตและพฤติกรรมการปฏิบัติงานภายใต้สถานการณ์ความไม่สงบของบุคลากรสาธารณสุขในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- ดวงพร โรจนพรพันธุ์. (2552). กลวิธีการเผชิญปัญหาและความหวังในการทำงานกรณีศึกษาธุรกิจนำเข้าและส่งออกแห่งหนึ่ง. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- ทัศนาศูววรรณ ประภรณ์. (2531). ความสัมพันธ์ระหว่างความหวังและการปรับตัวของผู้ป่วยมะเร็งระบบโลหิต. (วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหิดล, กรุงเทพฯ.
- บัว ศาลิคุปต์. (2523). ความหวัง เรื่องน่ารู้ตลอดอายุครบ 80 ปี เชื้อ ชนานพ. กรุงเทพฯ: บัณฑิตการพิมพ์.
- ปิยพัฒน์ วงศ์สินอุดม. (2557). ความหวัง การมองโลกในแง่ดี การเผชิญปัญหา และความวิตกกังวลของผู้สูงอายุที่มีความเจ็บป่วยเรื้อรังในชุมชน. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- พิริยาพร พลอยทรัพย์. (2553). ความสัมพันธ์ระหว่างเขาวนจิตวิญญาณ ความหวังในการทำงานและพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของพยาบาล : กรณีศึกษาโรงพยาบาลมหาวิทยาลัยของรัฐแห่งหนึ่ง. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, กรุงเทพฯ.

- วราภรณ์ ด่านศิริ. (2555). การนำสุนทรียสาธกประยุกต์ร่วมกับจิตวิทยาเชิงบวกเพิ่มเติมเพิ่มพูนความผูกพันของพนักงานต่อองค์กร กรณีศึกษา ทวีทรัพย์รีสอร์ท จังหวัดนครราชสีมา และทวีทรัพย์แมนชั่น จังหวัดอุดรธานี. (วิทยานิพนธ์ปริญญาบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยขอนแก่น, กรุงเทพฯ.
- วัชรินทร์ จันทนาลักษณ์. (2541). ความหวังและการพูดกับตนเองทางบวกของผู้ติดเชื้อเอชไอวี. (วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- วิธัญญา วัฒนโณ. (2556). ทุนจิตวิทยาเชิงบวกในการทำงานกลุ่มของนิสิตนักศึกษา : การวิจัยและพัฒนาโมเดลการวัดและโปรแกรมเสริมสร้าง. (วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- วิมลรัตน์ ภู่วราวุฒิปานิช. (2539). พยาบาลผู้ป่วยให้เกิดความหวังได้อย่างไร?. วารสารพยาบาลศาสตร์, 2, 20-24.
- วราภรณ์ รัตนวิศิษฐกุล. (2545). ความหวังและกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษา. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- สำรวมจิต สุนทราภิรมย์สุข. (2540). การเปรียบเทียบความหวังและการดูแลตนเองของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางละมุงและในชุมชนผู้สูงอายุโรงพยาบาลชลบุรี. (วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- สุทธิศักดิ์ คณาปราชญ์. (2550). ความสัมพันธ์ระหว่างความหวังในการทำงานกับผลการปฏิบัติงานและการรับรู้ความยุติธรรมในรางวัลในโรงพยาบาลเอกชนแห่งหนึ่งในจังหวัดนครปฐม. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- สุวรรณา มีวัฒนธรรม. (2554). การศึกษาความสามารถในการปฏิบัติอย่างอิสระตามตารางกิจกรรมของเด็กปฐมวัยที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาในระดับเล็กน้อยจากการสอนโดยใช้ตารางกิจกรรมที่มีภาพประกอบร่วมกับเบาะรถยนต์. (ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- อังคณา หมอนทอง. (2549). ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อด้านคุณภาพ การรับรู้สมรรถนะแห่งตน ความหวังกับพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตของผู้ป่วยโรคซึมเศร้า. (วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- อุบล นิวัตติชัย. (2528). ความหวังและบทบาทของพยาบาล. ใน เอกสารสอนชุดวิชากรณีเลือกสรร การพยาบาลมารดา ทารก และการพยาบาลจิตเวช. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: นำ้กั้งการพิมพ์.

- อภิญา หงสกุล. (2556). *ภาวะผู้นำการเปลี่ยนแปลงและคุณลักษณะจิตวิทยาเชิงบวกของนายกองค์การบริหารส่วนตำบลที่ส่งผลต่อความเข้มแข็งของชุมชนในพื้นที่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- อริญา รักษาบ. (2548). *การปฏิบัติตามหลักธรรมทางศาสนาพุทธ การรับรู้ภาวะสุขภาพ กับความหวังในผู้ติดเชื้อเอชไอวี/ผู้ป่วยเอดส์*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, สงขลา.
- อรปรีย์ และคณะ. (2556). การศึกษาลักษณะความหวังทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร. *วารสารสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์*, 2556 (ฉบับที่ 39(2)), น.54-65.
- Brown, P. (1989). *The concept of hope: Implications for care of the critically ill*. *Critical Care Nurse*, 9(5), 97-105.
- Beck, A., Weissman, A., Lester, D., & Trexler, L. (1989). *Mental health psychiatric nursing: A holistic life cycle approach*. St Louis: The E.V. Mosby.
- Dufault, K.; & B. Martocchio. (1985). "Hope: Its Sphere and Dimensions," *Nursing Clinics of North America*. 20(2): 379-391.
- Default, K., & Martocchio, B.C. (1985). Hope: Its spheres and dimensions. *Nursing Clinics of North America*, 20(2), 379-391.
- Farran & McCann. (1989). *Joining together: group theory and group skills*. Sixth ed. America; Allyn & Bacon.
- Farrans, C.E., and Power, M.J. (1985). Quality of life index: Development and psychometric properties, *Advances in Nursing Science*, 8(1), 15-24.
- Farrans, C.J., Herth, K.A., and Popovich, J.M. (1995). *Hope and hopelessness*. New York: Sage.
- Herth, K. (1990). Relationship of hope, coping styles, concurrent losses and setting to grief resolution in the elderly widow(er). *Research in Nursing & Health*, 13, 109-117.
- _____. (1991). *Development and refinement of an instrument to measure hope*. *Journal of Scholarly Inquiry in Nursing*, 5(1), 39-51.
- _____. (1992). *Abbreviated instrument to measure hope: Development and psychometric evaluation*. *Journal of Advanced Nursing*, 17, 1251-1259.

- Herth, K. (1993). *Hope in older adults in community and institutional settings*. Issue in mental Health Nursing, 14(2), 139-156.
- _____. (1993). Hope in the family caregiver of terminal ill people. *Journal of Advanced Nursing*, 18 (-), 538-548.
- _____. "Fostering Hope in the Terminally Ill," *Nursing Science Quarterly*. 4(3) : 177-184, 1990.
- _____. "Development and Implementation of A Hope Intervention Programed," *Oncology Nursing Forum*. 28: 1009-1017, 2001.
- Hall, B.A. (1994). Ways of maintaining hope in HIV disease. *Research in Nursing & Health*, 17(4), 283-293.
- Helmstetter, S. (1998). *The self-talk solution*. (7th ed.). New York: Pocket Books.
- Johnson, L.H., R. Dahlen and S.L. Roberts. (1997). "Supporting Hope in Congestive Heart Failure Patients," *Dimensions of Critical Care Nursing*. 16(2): 65-78.
- Lange, S.P. (1978). Hope. In C.E. John, & B. Blackwell (Eds.). *Behavioral concepts and nursing invention* (pp. 189-215). Philadelphia: Lippicott.
- Lange, S.P. (1978). *Behavioral concepts and nursing intervention*. (2nd ed.). Philadelphia: J.B. Lippincott.
- Luthans, F.; Youssef, CM. (2007). *Positive Workplaces*. In C.R. Snyder ans S.J. Lopez Eds, *Handbook of Positive Psychology*. 2nded. Newyork: Oxford University Press, 2002. Luthans, F.; Avolio. *Psychological capital*. New York: Oxford University Press.
- _____. (2004). Social and Now Positive Psychological Capital Management : Investing in People for Competitive Advantage. *Organizational Dynamics*. 33(2): 143-160.
- _____. (2004). "The Linkage Between Psychological capital and Commitment to Organizational Mission: A Study of Nurse," *Journal of Nursing Administration*. 35(6): 304-310.
- _____. (2008). "The Mediating Role of Psychological Capital in The Supportive Organizational Climate-Employee Performance Relation Relationship," *Journal of Organizational Behavior*. 29(2): 219-238.

- Luthans, F.; Youssef, CM. (2002). The need for and meaning of positive organizational behavior. *Journal of organizational behavior*. USA: John Wiley & Sons. 23: 695-706.
- _____. KW.; & Luthans, BC. (2004). Positive psychological capital: beyond human and social capital. *Business Horizons*. 47(1): 45-50.
- _____. (2005). The psychological capital of Chinese Workers: exploring the relationship with performance. *Management and organization Review*. 1(2): 249-271.
- _____. (2006). Development the psychological capital of resiliency. *Human resource Development Review*. 5(1): 25-44.
- _____. (2007). Positive psychological capital: measurement and relationship with performance and satisfaction. *Personnel Psychology* Lincoln: Blackwell Publishing. 60: 541-572.
- _____. (2007). *Psychological capital: developing the human competitive edge*. USA: Oxford University Press.
- _____. (2007). Emerging Positive Organization Behavior. *Journal of Management*. 33(3): 321-349.
- _____. (2008). The mediating role of psychological capital in the supportive organizational climate employee performance relationship. *Journal of Organizational behavior*. USA: John Wiley & Sons. 29: 219-238.
- Lisa S. Meredith, and others. (2007). *Psychiatric-Mental health nursing : Adaptation and growth*. (4th ed). Philadelphia : J.B. Lippincott.
- Lovejoy, N.C. & Sisson, R. (1989). *Psychoneuroimmunology and AIDS*. *Holistics Nursing Practice*, 3(4), -15.
- Miller, J.F. (1992). *Coping with chronic illness*. Philadelphia : F.A. Davis Company.
- Miller, J.F. & Powers, M.J. (1988). *Development of an instrument to measure hope*. *Nursing Research*, 37, 6-10.
- Miller, J.K. (1985). *Inspiring hope*. *American Journal of Nursing*, 85(1), 23-25.
- McGee. (1984). *Essentials of gerontology nursing : Adaptation to the aging process*. Philadelphia : J.B. Lippincott.

- Nowotny, M.L. (1989). *Assessment of hope in patients with cancer: Development of an instrument*. *Oncology Nursing Forum*, 16(1), 57-61.
- Rawlin R.P. (1993). Hope-hopelessness. In R.P.Rawlin, P. Williams, & C.K.Beck (Eds.). *Mental health psychiatric nursing: A holistic life-cycle approach (3rd ed.)*. (253-274). St. Louis: Mosby Yearbook.
- Snyder, C.R. (1994). *Encyclopedia of Human Behavior*. San Diego, Calif: Academic Press.
- _____. (2004). *Handbook of Hope*. United States of America: Academic Press.
- _____. (2002). *Handbook of Psychology*. UK: Oxford university Press.
- _____. (2002). *Handbook to Positive Psychology*. Oxford, UK : Oxford University Press.
- _____. (2007). *Positive Psychology: The Scientific and Practical Exploration of Human Strengths*. New York: Sage Publications.
- _____. (2002). *Hope theory*. In *Handbook of positive psychology*, edited By Snyder, C.R.; Shane J. Lopez. New York: Oxford University Press.
- _____. (2000). *Handbook of Hope*. United State of America: Academic Press.
- _____. (2002). *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- _____. (1991). The concept of hope revisited for nursing. *Journal of Advanced Nursing*, 16, 1456-1461.
- _____. (1994). *The Psychology of hope*. New York : The Free Press.
- _____. (1995). *Conceptualizing, measuring, and nurturing hope*. *Journal of Counseling & Development*, 73, 355-360.
- _____. (1991). *The will and the ways: Development and validation of an individual – differences measure of hope*. *Journal of Personallity and Social Psychology*, 60(40), 570-585.
- _____. (1994). *Hope and optimism*. *Encyclopedia of human behavior*, 2, 535-542.
- _____. (2002). *Hope theory : Rainbows in the mind*. *Psychological inquiry*, 13(4), 249-275.

- Snyder, C.R. (1991). *Handbook of social and clinical psychology: The health perspective*: Pergamon Press.
- _____. (2007). *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths*. Thousand Oaks, California: Sage Publications.
- _____. (1996). *Development and validation of the State Hope Scale*. *Journal of personality and social psychology*, 70(2), 321-335.
- Sympson, S.C., (1999). *Validation of domain specific hope scale: Exploring hope in life domain*. Unpublished Doctoral dissertation, University of Kansas, America.
- Sultherland, (1993). *The live experience of hope: A qualitatives study of Psycholgists*. [Online]. Available from: <http://www.ulberta.ca/HOPE/studies/lived.htm>.





ภาคผนวก

มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

ศูนย์วิจัยการบริการ



ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้ทรงคุณและหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการวิจัย

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัย

1. ชื่อ-สกุล อาจารย์ ตามพงษ์ วงษ์จันทร์
 สถานที่ทำงาน : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช จังหวัด นนทบุรี
 ตำแหน่ง : อาจารย์หัวหน้างานแนะแนว, นักวิชาการด้านการศึกษา, นักแนะแนวการศึกษา
 และอาชีพ
 วิทยฐานะ : นักวิชาการศึกษา ชำนาญการ
 วุฒิการศึกษา : ศีรษะศาตร์มหาบัณฑิต (ศษ.ม.) การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา
 มหาวิทยาลัย-สุโขทัยธรรมาธิราช

2. ชื่อ-สกุล อาจารย์ สาวสุวดี ชูเส่ง
 สถานที่ทำงาน : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช จังหวัด นนทบุรี
 ตำแหน่ง : อาจารย์หัวหน้างานแนะแนว, นักวิชาการด้านการศึกษา, นักแนะแนวการศึกษา
 และอาชีพ
 วิทยฐานะ : ครูชำนาญการ (คศ.2)
 วุฒิการศึกษา : การศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต (กศ.บ.) จิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
 ศีรษะศาตร์มหาบัณฑิต (ศษ.ม.) การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา
 มหาวิทยาลัย-สุโขทัยธรรมาธิราช

3. ชื่อ-สกุล อาจารย์ ญัฐกานต์ แสงอุทัย
 สถานที่ทำงาน : โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย จังหวัด นครสวรรค์
 ตำแหน่ง : ครูแนะแนว
 วิทยฐานะ : ครูชำนาญการ (คศ.2)
 วุฒิการศึกษา : ศีรษะศาตร์มหาบัณฑิต (ศษ.ม.) การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา
 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช



ภาคผนวก ข

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบวัดความหวัง

คำชี้แจง

1. แบบวัดความหวังสำหรับการศึกษาเท่านั้น ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาในระดับบัณฑิตศึกษา สาขาศึกษาศาสตร์ แขนงวิชาการแนะแนวและการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
2. คำตอบของนักศึกษาจะเป็นประโยชน์และมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการศึกษาและการวิจัยต่อไป
3. คำตอบของนักศึกษาไม่มีถูกหรือผิด ผู้วิจัยใคร่ขอความกรุณาจากนักศึกษาช่วยตอบแบบวัดความหวังให้สอดคล้องกับสภาพความเป็นจริงของนักศึกษามากที่สุด
4. ข้อมูลต่างๆ ของนักศึกษาตอบจะถือว่าเป็นความลับและไม่เป็นผลเสียต่อตัวท่านหรือบุคคลใดๆ
5. แบบวัดความหวัง มีทั้งหมด 29 ข้อ 5 หน้า โปรดตอบคำถามให้ครบทุกข้อ

ผู้วิจัยขอขอบคุณนักศึกษาทุกท่านที่ได้ให้ความร่วมมือในการตอบแบบวัดความหวัง และให้ความช่วยเหลือในการวิจัยในครั้งนี้อย่างยิ่งมา ณ โอกาสนี้

นายไพบุณย์ วัชรพิชิต

นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา สาขาการแนะแนวและการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยา
สาขาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

โทร. 087-717-7781, E-mail address : paiboon.mana@gmail.com

แบบวัดความหวัง

ตอนที่ 1

คำชี้แจง : ให้นักศึกษารอกข้อมูลดังต่อไปนี้ให้ตรงกับตัวท่าน

1. ชื่อ-นามสกุล
2. เพศ หญิง ชาย
3. อายุปี
- 4.สถานศึกษา
- 5.คณะ.....



ตอนที่ 2

คำชี้แจง : ขอให้ท่านอ่านข้อความที่ละข้อและเลือกคำตอบที่ตรงกับตัวท่านเองมากที่สุด โดยไม่ตรง
 คำนี้ว่าคนส่วนใหญ่จะทำหรือคิดอย่างไร โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ตามลำดับความมากน้อยที่ตรง
 กับตัวท่านมากที่สุดไม่มีคำตอบใด “ถูก” หรือ “ผิด” โปรดตอบทุกข้อ

- 5 หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับตัวท่านมากที่สุด
 4 หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับตัวท่านมาก
 3 หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับตัวท่านปานกลาง
 2 หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับตัวท่านน้อย
 1 หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับตัวท่านน้อยที่สุด

รายการ	ตรงกับระดับความเป็นจริง				
	5 มากที่สุด	4 มาก	3 ปานกลาง	2 น้อย	1 น้อยที่สุด
1. แม้ข้าพเจ้าจะมีครอบครัวที่ไม่สมบูรณ์แต่ก็ไม่ได้ทำให้ข้าพเจ้าหมดกำลังใจด้านการเรียนให้ประสบความสำเร็จ					
2. ข้าพเจ้าเพียรพยายามอ่านหนังสือเพื่อให้มีผลการเรียนที่ดีขึ้น					
3. ข้าพเจ้าใช้เวลาว่างในการศึกษาหาความรู้เพื่อเตรียมตัวให้พร้อมกับการเรียน					
4. เพราะความรู้ในปัจจุบันนี้กำลังเปลี่ยนแปลงไปมาก ไม่ว่าจะอาชีพ การเรียน แต่ข้าพเจ้าก็ไม่เคยรู้สึกมันเป็นเรื่องยากที่จะเรียนรู้จักกับมัน					
5. ข้าพเจ้ามุ่งมั่นศึกษาเรียนรู้เพื่อประกอบอาชีพออนไลน์เพิ่มมากขึ้น					
6. ข้าพเจ้ามักจะตั้งเป้าหมายในการเรียนในทุก ๆ เทอมโดยการสร้างแรงจูงใจให้กับตัวเองว่า ถ้าข้าพเจ้าทำเกรดให้ดีขึ้นกว่าเทอมนี้ ข้าพเจ้าจะให้ของขวัญกับตัวเองในทุกครั้ง					

รายการ	ตรงกับระดับความเป็นจริง				
	5 มากที่สุด	4 มาก	3 ปานกลาง	2 น้อย	1 น้อยที่สุด
7. ในสถานการณ์โรคโควิด 19 ที่ผ่านมามีทำให้จิตใจข้าพเจ้ารู้สึกท้อแท้ หหมดกำลังใจ และหมดสิ้นความหวังในการดำเนินชีวิต					
8. เพราะข้าพเจ้าต้องการที่จะประสบความสำเร็จในอนาคต ข้าพเจ้าจะทำทุกอย่าง แม้ต้องเผชิญปัญหา แรงกดดันมากขนาดไหนก็ตาม ข้าพเจ้าจะผ่านมันได้แน่นอน					
9. สิ่งที่ข้าพเจ้าต้องการนั้นมักเป็นแรงผลักดันที่อยู่ภายในจิตใจของ ข้าพเจ้าเสมอ ๆ					
10. ข้าพเจ้าเชื่อมั่นว่า พระเจ้าหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ข้าพเจ้าเคารพนับถือ จะช่วยเหลือข้าพเจ้าให้ผ่านเรื่องเลวร้ายทุก ๆ ครั้ง เพราะท่านรักข้าพเจ้า					
11. ข้าพเจ้าเคยเจอกับคนที่ดูถูกข้าพเจ้า แต่ข้าพเจ้าไม่ตอบโต้พวกเขา ซึ่งมันกลับกลายเป็นพลังให้ข้าพเจ้าเกิดความตั้งใจที่จะทำให้ออนาคตดีกว่าปัจจุบัน					
12. ในสถานการณ์ที่ดูหมัดหวัง ข้าพเจ้ายังคงสามารถหาความหมายของชีวิตได้จากเหตุการณ์นั้น ๆ					
13. ข้าพเจ้าเป็นคนชอบคิดหาวิธีการต่าง ๆ ในการแก้ไขเรื่องราวต่าง ๆ ที่เป็นปัญหาในชีวิตของข้าพเจ้า					
14. เมื่อข้าพเจ้าต้องเผชิญปัญหา ข้าพเจ้ามักจะเข้าหาผู้ใหญ่ที่ข้าพเจ้าไว้วางใจ ในการขอคำแนะนำเสมอ ๆ					
15. เมื่อเกิดปัญหาเข้ามาในชีวิต ข้าพเจ้าก็บ่มองว่ามันเป็นเรื่องท้าทายตัวข้าพเจ้าเสมอ					

รายการ	ตรงกับระดับความเป็นจริง				
	5 มากที่สุด	4 มาก	3 ปานกลาง	2 น้อย	1 น้อยที่สุด
16. บ่อยครั้งข้าพเจ้ามักสร้างอารมณ์สบาย ๆ ในช่วงเวลาที่ข้าพเจ้าต้องเจอสถานการณ์ที่เลวร้ายในเวลา นั้น					
17. ตลอดชีวิตของข้าพเจ้ามีแต่การแก้ปัญหาโดยตลอด และข้าพเจ้าสามารถแก้ไขได้ทุกครั้ง					
18. เมื่อเกิดปัญหา ข้าพเจ้ามัก ชอบสำรวจดูก่อนว่า อะไรคือปัญหาที่แท้จริง มีหนทางใดบ้างที่จะจัดการปัญหา และ ขอความร่วมมือกับบุคคลที่เกี่ยวข้อง เพื่อแก้ไขปัญหานั้น ๆ					
19. ทุกครั้งที่ปัญหาบรบกวนจิตใจ ข้าพเจ้านำ คำสอนขององค์พระผู้เป็นเจ้าของหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ข้าพเจ้าเคารพนับถือมาเป็นแนวทางทำให้จิตใจข้าพเจ้าสงบลงได้					
20. เมื่อข้าพเจ้าทำงานกลุ่มในมหาวิทยาลัย แล้วเกิดความขัดแย้ง ข้าพเจ้าสามารถจัดการกับอารมณ์โกรธ น้อยใจ อึดอัดใจ เครียด ในช่วงเวลานั้นได้					
21. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าคุณคือส่วนหนึ่งของการตั้งเป้าหมายของข้าพเจ้าที่กำลังศึกษาอยู่ และจะก้าวเข้าสู่การทำงานที่ดีต่อไปในอนาคต					
22. ข้าพเจ้าเชื่อมั่นว่า เมื่อเรียนจบไปข้าพเจ้าจะมีอาชีพที่ดี					
23. ข้าพเจ้าเชื่อว่างานที่ประสบความสำเร็จจะต้องเริ่มต้นที่การวางแผนงานที่ดีเสมอ					
24. ข้าพเจ้าเชื่อเสมอว่า ไม่มีงานไหนที่ไม่พบกับปัญหาความยุ่งยาก แต่ข้าพเจ้ามั่นใจว่าสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ดีจนสามารถทำงานที่มีปัญหาให้ผ่านพ้นไปได้ด้วยดี					

รายการ	ตรงกับระดับความเป็นจริง				
	5 มากที่สุด	4 มาก	3 ปานกลาง	2 น้อย	1 น้อยที่สุด
25. ข้าพเจ้าเป็นคนที่สามารถรับมือกับความล้มเหลวได้ดี และข้าพเจ้าจะสามารถฟื้นฟูกำลังภายในที่จะลุกขึ้นมาในการทำงานต่อได้เสมอ					
26. ข้าพเจ้าเชื่อเสมอว่า แม้ข้าพเจ้าไม่เก่ง แต่ไม่ทำอะไรที่ข้าพเจ้าจะไม่สามารถเรียนรู้ได้ ทุกสิ่งนั้นสามารถเรียนรู้ได้เสมอ ถ้าข้าพเจ้าไม่หมดกำลังใจ					
27. ข้าพเจ้ารู้ว่ากระแสการสื่อสารออนไลน์ในยุคดิจิทัลสามารถเปลี่ยนแปลงอาชีพในปัจจุบัน					
28. ข้าพเจ้าเชื่ออย่างเต็มที่ว่าการตั้งเป้าหมายเป็นพื้นฐานแห่งความสำเร็จของการพัฒนาอาชีพ					
29. ข้าพเจ้าให้ความสำคัญต่อการก้าวให้ทันกับแนวโน้มอาชีพยุคใหม่เสมอ					



แบบพิจารณาคุณภาพของโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา

คำชี้แจง แบบพิจารณาคุณภาพของโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการวิจัย เรื่อง โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความหวังของนักศึกษาในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิบ้านนกขมิ้น

ขอความกรุณาให้ท่านผู้เชี่ยวชาญโปรดพิจารณาคุณภาพของโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความหวัง โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน พร้อมเขียนข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ในการนำไปปรับปรุงแผนการจัดโปรแกรมการฝึกอบรมต่อไป โดยมีเกณฑ์การพิจารณา ดังนี้

5	หมายถึง	ประเด็นสำคัญในแผนกิจกรรม มีความเหมาะสมมากที่สุด
4	หมายถึง	ประเด็นสำคัญในแผนกิจกรรม มีความเหมาะสมมาก
3	หมายถึง	ประเด็นสำคัญในแผนกิจกรรม มีความเหมาะสมปานกลาง
2	หมายถึง	ประเด็นสำคัญในแผนกิจกรรม มีความเหมาะสมน้อย
1	หมายถึง	ประเด็นสำคัญในแผนกิจกรรม มีความเหมาะสมน้อยที่สุด

กำหนดนิยาม ความหวังนักศึกษาในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิบ้านนกขมิ้น ออกเป็น 3 ด้าน คือ ด้านการเรียน ด้านส่วนตัวและสังคม และด้านอาชีพ สิ่งที่สะท้อนความหวัง 3 สิ่ง คือ ความคิด ความรู้สึก และแนวโน้มพฤติกรรม เพื่อเป็นตัวขับเคลื่อนไปสู่เป้าหมายตามวัตถุประสงค์ของความหวัง พร้อมกำหนด นิยาม/ความหมาย ของความหวังด้านนั้นๆ เพื่อเกิดข้อคำถามและเป็นข้อกำหนดในการสร้างโปรแกรมเพื่อเสริมสร้างความหวังเชิงจิตวิทยาต่อไป

ความหวัง หมายถึง เป็นกระบวนการภายในที่มีความมุ่งมั่น ความตั้งใจของนักศึกษาเพื่อไปสู่ความสำเร็จ โดยมีแรงจูงใจ มุ่งไปสู่เป้าหมายที่ต้องการในอนาคต โดยผ่านทางกระบวนการทางความคิด ความเชื่อ มีการกำหนดเป้าหมาย มีแนวทางการปฏิบัติที่ชัดเจนและสามารถคิดหาแนวทางวิธีการต่างๆ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายตามที่ต้องการได้ อีกทั้ง ยังเป็นความเชื่อและความศรัทธาของนักศึกษาที่มีต่อองค์พระผู้เป็นเจ้าว่าพระองค์จะช่วยเหลือพวกเขาให้สามารถรับมือกับปัญหาต่างๆ ในชีวิตที่กำลังเผชิญอยู่ เป็นการมองปัญหาในมุมบวกว่าทุกปัญหามีทางออก อนึ่ง ความหวังยังสามารถที่จะจัดการกับอารมณ์ด้านลบให้กลับมาสู่สภาพปกติได้รวดเร็ว

ความหวังในด้านการเรียน หมายถึง พลังแห่งความมุ่งมั่นไปสู่เป้าหมายแห่งความสำเร็จหรือความต้องการจบการศึกษาในระดับอุดมศึกษา ความหวังที่มีนั้นจะก่อให้เกิด พลังในการเอาใจใส่ต่อการเรียน ความสนใจใฝ่รู้ โดยมีพลังแห่งแนวทางในการวางแผนการศึกษาที่เป็นระบบ มีขั้นตอนในการเรียน มุ่งมั่นที่จะไปสู่ความสำเร็จโดยวิธีการต่าง ๆ โดยความหวังที่มีจะสร้างพลังใน การวางแผน

การเรียนรู้ของตนเอง อาศัยแหล่งทรัพยากรทางความรู้ต่าง ๆ ที่จะช่วยให้แผนการเรียนรู้ไปสู่การปฏิบัติโดยความหวังที่ผู้เรียนนั้นมีความแรงกล้าที่จะส่งเสริมให้เกิดแรงผลักดันให้เกิดพลังแห่งการเรียนรู้

ความหวังด้านส่วนตัวและสังคม หมายถึง พลังแห่งการกล้าเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ โดยไม่รู้สีกกลัว หรือ ท้อแท้ เพราะความหวังนี้จะเป็พลังที่เชื่อมั่นว่าจะสามารถเผชิญเรื่องเลวร้ายต่างๆ ที่เกิดขึ้นในอนาคตและปัจจุบัน ก่อให้เกิดพลังแห่งความอดทน พลังแห่งมุ่งมั่น พลังแห่งการต่อสู้ความหวัง จึงเป็นพลวัตและมีความซับซ้อนอยู่มาก อีกทั้งยังเป็นความสามารถในการควบคุม ส่วนต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น อุปนิสัย นิสัยใจคอ ความสนใจ ทศนคติ และวิธีการปรับตัวโครงสร้างของร่างกาย เป็นการตอบสนองต่อสิ่งเร้าในลักษณะที่ไม่เหมือนใคร เกี่ยวกับความปรารถนา หรือ ความต้องการสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่จะเกิดขึ้นในปัจจุบัน หรืออนาคตเป็นความหวังของความต้องการในการเปลี่ยนแปลงชีวิตให้ดีขึ้น ไม่ว่าจะเป็เรื่องร่างกายที่มีความพร้อมต่อสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคต เป็นสติปัญญาที่พร้อมในทุกๆ ด้าน เพื่อจะแก้ไขปัญหาต่าง ๆ อย่างมีสติสัมปชัญญะและสามารถนำพาชีวิตให้ผ่านเรื่องเลวร้ายต่างๆ ไปได้

ความหวังด้านอาชีพ หมายถึง เป็นพลังที่เกิดขึ้นที่เป็นตัวผลักดันให้ไปสู่ความสำเร็จในอาชีพในอนาคต โดยการมองไปในสิ่งที่ตั้งเป้าหมายการทำงานไว้ หรือ ปรารถนาให้เกิดขึ้น โดยความหวังเป็นตัวผลักดันให้เกิดการเรียนรู้ให้เกิดความเชี่ยวชาญ ในวิธีการต่างๆ และเกิดพลังความมุ่งมั่นในอาชีพที่ตั้งใจวางแผนงาน ตั้งใจในการประกอบอาชีพ ในปัจจุบัน และ อนาคตโดยมีเป้าหมายที่ชัดเจน และค้นหาวิธีการในการทำงานจากเป้าหมายที่ชัดเจนนั้น มีขั้นตอนในการวางแผนการทำงานอีกทั้งความหวังนี้จะสามารถช่วยให้รับมือกับสภาวะปัญหาต่างๆ ในการทำงานที่จะเกิดขึ้นในอนาคต โดยเฉพาะระบบการทำงานแบบใหม่ ที่เชื่อมโยงบุคคลต่อบุคคลไว้ด้วยกัน อนึ่ง เว็บไซต์เหล่านี้จะมีพื้นที่ให้บุคคลเข้ามาทำความรู้จักกัน มีพื้นที่บริการเครื่องมือต่างๆ เพื่ออำนวยความสะดวกในการสร้างเครือข่าย สร้างเนื้อหาความความสนใจของผู้ใช้และเชื่อมโยงอินเทอร์เน็ตที่ผู้ใช้คุ้นเคย จนกลายเป็นชุมชนที่ผู้ใช้สามารถแชร์ตัวตนและทุกสิ่งทีสนใจต่อกัน ทำให้อาชีพบนโลกออนไลน์นี้สามารถติดต่อ เข้าถึงกันได้ง่ายขึ้น

โปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความหวังเชิงจิตวิทยา หมายถึง กระบวนการจัดการการเรียนรู้อย่างเป็นระบบที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเชิงจิตวิทยาบูรณาการกับหลักความเชื่อบนพื้นฐานคริสต์ศาสนศาสตร์ศึกษา มีการวางแผนอย่างเป็นระบบ ไว้ล่วงหน้าเพื่อให้ผู้ได้รับการอบรม เกิดพัฒนาการความสามารถใน ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของนักศึกษา เพื่อเสริมสร้างความหวัง ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการเรียนรู้ ด้านส่วนตัวและสังคม และด้านอาชีพ ผ่านชุดกิจกรรม จำนวน 7 กิจกรรม ซึ่งประกอบไปด้วย 1.แสงสว่างที่ปลายอุโมง 2.ไขกุญแจแห่งความหวัง 3.สะพานแห่งความหวัง 4.ปริญาความหวัง 5.ตัดหนามในชีวิต 6.กระแสาอาชีพในอนาคต 7.พลังที่ก้าวผ่าน ซึ่งแต่ละกิจกรรมใช้เวลา

ประมาณ 2- 3 ชั่วโมง และแต่ละกิจกรรมนั้น ผู้วิจัยได้ออกแบบสื่อวีดิทัศน์ 9 เรื่อง ให้มีความเหมาะสมและสอดคล้องกับโปรแกรมการฝึกอบรมในครั้งนี้อย่าง

แบบพิจารณาคุณภาพของโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา

แผน กิจกรรม	ประเด็นสำคัญในแผนกิจกรรม	ระดับความเหมาะสมของ ประเด็น ในแผนกิจกรรม					ข้อเสนอแนะ
		5	4	3	2	1	
ครั้งที่ 1	ชื่อกิจกรรม แสงสว่างที่ปลายอุโมงค์						
	แนวคิด มีเนื้อหาสาระ ครบถ้วน ชัดเจน						
	วัตถุประสงค์ มีความชัดเจน วัดได้ และสอดคล้องกับชื่อเรื่อง						
	ขั้นตอนการจัดกิจกรรม มีลำดับขั้นตอน ชัดเจน ปฏิบัติได้ เหมาะสมกับระยะเวลา และนำไปสู่การบรรลุวัตถุประสงค์						
	สื่อ/วัสดุอุปกรณ์ สอดคล้องกับเนื้อหาและวัตถุประสงค์ กระตุ้นความสนใจ เหมาะสมกับวัยของผู้เรียน						
	การวัดและประเมินผล ใช้วิธีการที่เหมาะสม ครอบคลุมวัตถุประสงค์						
	รวม						
ครั้งที่ 2	ชื่อกิจกรรม ไชกุญแจแห่งความหวัง						
	แนวคิด มีเนื้อหาสาระ ครบถ้วน ชัดเจน						
	วัตถุประสงค์ มีความชัดเจน วัดได้ และสอดคล้องกับชื่อเรื่อง						
	ขั้นตอนการจัดกิจกรรม มีลำดับขั้นตอน ชัดเจน ปฏิบัติได้ เหมาะสมกับระยะเวลา และนำไปสู่การบรรลุวัตถุประสงค์						
	สื่อ/วัสดุอุปกรณ์ สอดคล้องกับเนื้อหาและวัตถุประสงค์ กระตุ้นความสนใจ เหมาะสมกับวัยของผู้เรียน						

แผน กิจกรรม	ประเด็นสำคัญในแผนกิจกรรม	ระดับความเหมาะสมของ ประเด็น ในแผนกิจกรรม					ข้อเสนอแนะ
		5	4	3	2	1	
	การวัดและประเมินผล ใช้วิธีการที่เหมาะสม ครอบคลุมวัตถุประสงค์						
	รวม						
ครั้งที่ 3	ชื่อกิจกรรม สะพานแห่งความหวัง						
	แนวคิด มีเนื้อหาสาระ ครบถ้วน ชัดเจน						
	วัตถุประสงค์ มีความชัดเจน วัดได้ และ สอดคล้องกับชื่อเรื่อง						
	ขั้นตอนการจัดกิจกรรม มีลำดับขั้นตอน ชัดเจน ปฏิบัติได้ เหมาะสมกับระยะเวลา และ นำไปสู่การบรรลุวัตถุประสงค์						
	สื่อ/วัสดุอุปกรณ์ สอดคล้องกับเนื้อหาและ วัตถุประสงค์ กระตุ้นความสนใจ เหมาะสมกับ วัยของผู้เรียน						
	การวัดและประเมินผล ใช้วิธีการที่เหมาะสม ครอบคลุมวัตถุประสงค์						
	รวม						
ครั้งที่ 4	ชื่อกิจกรรม ปริญาแห่งความหวัง						
	แนวคิด มีเนื้อหาสาระ ครบถ้วน ชัดเจน						
	วัตถุประสงค์ มีความชัดเจน วัดได้ และ สอดคล้องกับชื่อเรื่อง						
	ขั้นตอนการจัดกิจกรรม มีลำดับขั้นตอน ชัดเจน ปฏิบัติได้ เหมาะสมกับระยะเวลา และ นำไปสู่การบรรลุวัตถุประสงค์						
	สื่อ/วัสดุอุปกรณ์ สอดคล้องกับเนื้อหาและ วัตถุประสงค์ กระตุ้นความสนใจ เหมาะสมกับ วัยของผู้เรียน						

แผน กิจกรรม	ประเด็นสำคัญในแผนกิจกรรม	ระดับความเหมาะสมของ ประเด็น ในแผนกิจกรรม					ข้อเสนอแนะ
		5	4	3	2	1	
	การวัดและประเมินผล ใช้วิธีการที่เหมาะสม ครอบคลุมวัตถุประสงค์						
	รวม						
ครั้งที่ 5	ชื่อกิจกรรม ตัดหนามในชีวิต						
	แนวคิด มีเนื้อหาสาระ ครบถ้วน ชัดเจน						
	วัตถุประสงค์ มีความชัดเจน วัดได้ และ สอดคล้องกับชื่อเรื่อง						
	ขั้นตอนการจัดกิจกรรม มีลำดับขั้นตอน ชัดเจน ปฏิบัติได้ เหมาะสมกับระยะเวลา และ นำไปสู่การบรรลุวัตถุประสงค์						
	สื่อ/วัสดุอุปกรณ์ สอดคล้องกับเนื้อหาและ วัตถุประสงค์ กระตุ้นความสนใจ เหมาะสมกับ วัยของผู้เรียน						
	การวัดและประเมินผล ใช้วิธีการที่เหมาะสม ครอบคลุมวัตถุประสงค์						
	รวม						
ครั้งที่ 6	ชื่อกิจกรรม กระแสาชีพในอนาคต						
	แนวคิด มีเนื้อหาสาระ ครบถ้วน ชัดเจน						
	วัตถุประสงค์ มีความชัดเจน วัดได้ และ สอดคล้องกับชื่อเรื่อง						
	ขั้นตอนการจัดกิจกรรม มีลำดับขั้นตอน ชัดเจน ปฏิบัติได้ เหมาะสมกับระยะเวลา และ นำไปสู่การบรรลุวัตถุประสงค์						
	สื่อ/วัสดุอุปกรณ์ สอดคล้องกับเนื้อหาและ วัตถุประสงค์ กระตุ้นความสนใจ เหมาะสมกับ วัยของผู้เรียน						

แผน กิจกรรม	ประเด็นสำคัญในแผนกิจกรรม	ระดับความเหมาะสมของ ประเด็น ในแผนกิจกรรม					ข้อเสนอแนะ
		5	4	3	2	1	
	การวัดและประเมินผล ใช้วิธีการที่เหมาะสม ครอบคลุมวัตถุประสงค์						
	รวม						
ครั้งที่ 7	ชื่อกิจกรรม พลังที่ก้าวผ่าน						
	แนวคิด มีเนื้อหาสาระ ครบถ้วน ชัดเจน						
	วัตถุประสงค์ มีความชัดเจน วัดได้ และ สอดคล้องกับชื่อเรื่อง						
	ขั้นตอนการจัดกิจกรรม มีลำดับขั้นตอน ชัดเจน ปฏิบัติได้ เหมาะสมกับระยะเวลา และ นำไปสู่การบรรลุวัตถุประสงค์						
	สื่อ/วัสดุอุปกรณ์ สอดคล้องกับเนื้อหาและ วัตถุประสงค์ กระตุ้นความสนใจ เหมาะสม กับวัยของผู้เรียน						
	การวัดและประเมินผล ใช้วิธีการที่เหมาะสม ครอบคลุมวัตถุประสงค์						
	รวม						

โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความหวัง ของนักศึกษาในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิบ้านนกกามีน

(ภาษาไทย)

ผลการใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความหวังของนักศึกษาในความอุปถัมภ์
ของมูลนิธิบ้านนกกามีน

(ภาษาอังกฤษ)

The Effects of Using a Psychological Training Program to Enhance the Hopes of
Fostered Students of Ban Nok Khamin Foundation.



**ตารางโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความหวัง
ของนักศึกษาในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิบ้านนกขมิ้น**

ช่วงที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	เทคนิค/วิธีการ/สื่อ
1 9.00 ถึง 12.00น.	แสงสว่างที่ ปลายอุโมงค์	เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม 1. บอกความหมายของความหวังได้ 2. ระบุความหวังด้านการเรียน อาชีพ และ การดำเนินชีวิตด้านส่วนตัวและสังคมของ ตนเองได้ 3. มีสัมพันธภาพที่ดี และสามารถปฏิบัติตน ตามข้อตกลงในการเข้าร่วมกิจกรรมเรื่องการ เสริมสร้างความหวังได้	- เทคนิคการตั้งคำถามเพื่อให้ เกิดกระบวนการคิด และ ทบทวนเกี่ยวกับความหวัง - เทคนิคการแลกเปลี่ยน/ แบ่งปันประสบการณ์ - เทคนิคการสร้างสัมพันธภาพ เช่น การร้องเพลงที่มีเนื้อร้อง - การบรรยาย - เทคนิคการใช้ สื่อ คลิป วีดี ทัศน์
2 12.30 ถึง 16.30 น.	ไขกุญแจแห่ง ความหวัง	เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม 1. บอกที่มาของความหวังได้ 2. อธิบายองค์ประกอบของความหวังได้	- เทคนิคการตั้งคำถามเพื่อให้ เกิดกระบวนการคิด และ ทบทวนเกี่ยวกับลักษณะของ ความหวัง - เทคนิคการแลกเปลี่ยน/ แบ่งปันประสบการณ์ - การบรรยาย - เทคนิคการใช้ สื่อ คลิป วีดี ทัศน์ - บทบาทสมมุติละคร
3 17.00 ถึง 19.30 น.	สะพานแห่ง ความหวัง	เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม 1. บอกขั้นตอนสู่ความสำเร็จได้ 2. อธิบายแนวทางการนำขั้นตอนสู่ ความสำเร็จไปใช้ในชีวิตประจำวันได้	- เทคนิคการตั้งคำถามเพื่อให้ เกิดกระบวนการคิด และ ทบทวนเกี่ยวกับแนวทางสู่ ความสำเร็จ - เทคนิคการแลกเปลี่ยน/ แบ่งปันประสบการณ์ - การบรรยาย

ช่วงที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	เทคนิค/วิธีการ/สื่อ
			<ul style="list-style-type: none"> - เทคนิคการใช้ สื่อ คลิป วีดีทัศน์ - เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม - เทคนิคการฝึกการให้การปรึกษาเบื้องต้น (จิตวิทยาชาวบ้าน)
4 9.00 ถึง 11.30 น.	ปริญญาคความหวัง	<p>เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. มีแนวทางและสามารถค้นหาวิธีการเรียนที่ประสบความสำเร็จ 2. เกิดพลังแห่งกำลังใจ และ เสริมสร้างความมุ่งมั่นในการเรียนเพื่อความสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ 3. เกิดพลังแห่งการยืดหยุ่น และ อดทนต่อปัญหาในการเรียนที่เกิดขึ้นด้านการเรียน 	<ul style="list-style-type: none"> - เทคนิคการตั้งคำถามเพื่อให้เกิดกระบวนการคิด และ ทบทวนเกี่ยวกับความสำเร็จในการเรียน - เทคนิคการแลกเปลี่ยน/แบ่งปันประสบการณ์ - เทคนิคการสร้าง - การบรรยาย - เทคนิคการใช้ สื่อ คลิป วีดีทัศน์
5 13.00 ถึง 15.30 น.	ตัดหนามในชีวิต	<p>เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เกิดความรู้และความเข้าใจในแนวทางที่เกิดความหวังด้านชีวิตส่วนตัวและสังคม 2. เกิดการเรียนรู้การวางแผนและสามารถค้นหาวิธีการในการเผชิญกับความสับสนทางด้านชีวิตส่วนตัวและสังคม 3. เกิดแรงจูงใจที่จะกระทำการปรับตัวต่อสถานการณ์ที่เลวร้ายต่างที่เข้ามาในชีวิตส่วนตัวและสังคม 4. เข้าใจหลักการรับมือกับปัญหาในชีวิตเบื้องต้น (เราทุกข์เรื่องอะไร? เราจะแก้ไขอย่างไร? และลงมือกระทำ) 5. ให้การปรึกษาแบบกลุ่ม 	<ul style="list-style-type: none"> - เทคนิคการตั้งคำถามเพื่อให้เกิดกระบวนการคิด และ ทบทวนเกี่ยวกับความสำเร็จในการดำเนินชีวิตส่วนตัวสังคม - เทคนิคการแลกเปลี่ยน/แบ่งปันประสบการณ์ - เทคนิคการสร้าง - การบรรยาย - เทคนิคการใช้ สื่อ คลิป วีดีทัศน์ - เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ช่วงที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	เทคนิค/วิธีการ/สื่อ
		6. ฝึกฝนจิตวิทยาชาวบ้าน (รับฟัง สะท้อนความคิดเห็น และ ให้ผู้รับการปรึกษา ตัดสินใจ)	- เทคนิคการฝึกการให้การปรึกษาเบื้องต้น (จิตวิทยาชาวบ้าน)
6 15.40 ถึง 18.30 น.	กระแสาอาชีพ ในอนาคต	เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม 1. มีแนวทางในการค้นหาความถนัดในอาชีพ ของตัวเองในสถานการณ์การเปลี่ยนแปลง ของอาชีพในปัจจุบัน 2. เกิดพลังแห่งความยืดหยุ่น และ อดทนต่อ ปัญหาที่เกิดขึ้น 3. มีโอกาสได้ทดลองฝึกการประกอบอาชีพ ยุคใหม่	- เทคนิคการตั้งคำถามเพื่อให้เกิดกระบวนการคิด และ ทบทวนเกี่ยวกับลักษณะของ ความมุ่งมั่นสู่ความสำเร็จใน ด้าน - เทคนิคการแลกเปลี่ยน/ แบ่งปันประสบการณ์ - การบรรยาย - เทคนิคการใช้ สื่อ คลิป วีดี ทัศน์ - บทบาทสมมติละครอาชีพยุค ใหม่
7 19.00 ถึง 20.30 น.	พลังที่ก้าวผ่าน	เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม 1. เกิดความเข้าใจสาเหตุที่ทำให้หมด ความหวัง 2. เกิดความเข้าใจในตัวตนเอง ใน ความสามารถของตนตามความเป็นจริง 3. สามารถกำหนดแนวทางในการฟื้นฟู ตัวเองให้กลับมาเหมือนเดิมได้รวดเร็ว	- เทคนิคการตั้งคำถามเพื่อให้เกิดกระบวนการคิด และ ทบทวนเกี่ยวกับลักษณะของ การรับมือกับปัญหาที่ทำให้ หมดหวัง - เทคนิคการแลกเปลี่ยน/ แบ่งปันประสบการณ์ - การบรรยาย - เทคนิคการใช้ สื่อ วีดีทัศน์ - เทคนิค การสำรวจตัวเอง - ทักษะการเผชิญหน้ากับความ จริง

ชื่อกิจกรรมที่ 1. แสงสว่างที่ปลายอุโมงค์

แนวคิด

การจัดกิจกรรมพัฒนาความสามารถในเสริมสร้างให้เกิดความหวังโดยการใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความหวังของนักศึกษาในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิบ้านนกขมิ้น เพื่อพัฒนาความหวัง นี้จะสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ วัตถุประสงค์ ความสำคัญของความหวัง เพื่อเพิ่มพูนให้เกิดความหวังมากขึ้น และมีความเข้าใจถึงตัวเองในเรื่องความหวัง อีกทั้งยังเป็นการสร้างข้อตกลงร่วมกันก่อนเข้ารับการอบรม เพื่อสร้างให้เกิดความเข้าใจ และ ความร่วมมือโดยผ่านทางกิจกรรมการสำรวจความหวังของตัวเอง และ ทดสอบความเข้าใจในความหวัง

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม

1. บอกความหมายของความหวังได้
2. ระบุความหวังด้านการเรียน อาชีพ และการดำเนินชีวิตด้านส่วนตัวและสังคมของตนเองได้
3. มีสัมพันธภาพที่ดี และสามารถปฏิบัติตามข้อตกลงในการเข้าร่วมกิจกรรมเรื่องการเสริมสร้างความหวังได้

ระยะเวลาประมาณ 2-3 ชั่วโมง (ช่วงเวลา 9.00-12.00 น.)

ชั้นนำ

1. ผู้วิจัย กล่าวทักทายผู้เข้ารับการอบรม (นักศึกษาในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิบ้านนกขมิ้น) และได้แนะนำตัวเองและทีมที่เลี้ยง พร้อมทั้ง บอกวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมในครั้งนี้ เพื่อสร้างความคิดที่เป็นไปในทิศทางเดียวกัน และสร้างข้อตกลงร่วมกัน เพื่อความเป็นหนึ่งเดียวกัน ทั้งผู้ให้การอบรมและผู้เข้ารับการอบรมรวมทั้งให้ผู้เข้าร่วมทำแบบทดสอบก่อนอบรม (Pre-test) (15 นาที)

ขั้นกิจกรรม

2. ผู้วิจัยแจกกระดาษใบงานแนะนำตนเอง เรื่อง ข้าพเจ้ากับความหวัง ให้เขียน (15 นาที)
3. ผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการอบรม แนะนำตนเอง (โดยป้ายชื่อและแนะนำตน)
4. ผู้วิจัยและผู้เข้ารับการอบรมร่วมกันสรุป ความหมายของความหวัง ใบงาน เรื่อง ความหมายของของความหวัง (30 นาที)
5. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าอบรมชม วิดีทัศน์ เรื่อง ความหวัง (1 นาที 37 วินาที)
6. ผู้วิจัยสุ่มถามผู้เข้ารับการอบรมเกี่ยวกับความคิด และ ความรู้สึก หลังจากชมวิดีโอ
7. ผู้วิจัยบรรยายความเชื่อมโยงจากการดูวิดีโอ เรื่อง ความหวัง มาสู่เรื่อง ความต้องการของมนุษย์ และ แจกใบงาน แผ่นพีระมิด 8 ชั้นของมาสโลว์ (Maslow's Hierarchy of need) (40 นาที)

8. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่ม 2 กลุ่ม เข้ากลุ่มย่อยสนทนา ประเด็นการสนทนาในเรื่อง ความหวัง ในอนาคต ของข้าพเจ้า และมีพี่เลี้ยงที่มีพื้นฐานความรู้เรื่องจิตวิทยาและพี่เลี้ยงที่ผ่านการเรียนรู้พระคริสตธรรมคัมภีร์เป็นผู้นำกลุ่มสนทนา โดยมีกรอบแนวคิดเกี่ยวกับความหวัง ในอนาคตด้านการเรียน อาชีพ และการดำเนินชีวิตส่วนตัวสังคม ในช่วงท้ายของการสนทนากลุ่ม ผู้นำกลุ่ม แจกกระดาษใบงาน เรื่อง ความหวัง ในอนาคต ของข้าพเจ้า ให้สมาชิกเขียนบทสรุป ความหวัง ในอนาคต ของข้าพเจ้า ลงในกระดาษใบงานเรื่อง ความหวัง ในอนาคต ของข้าพเจ้า แล้วปิดการสนทนากลุ่ม (30 นาที)

ขั้นสรุป

9. ผู้วิจัย ให้ผู้เข้ารับการอบรมรวมกลุ่มใหญ่ แล้วให้แต่ละคนนำ กระดาษใบงาน เรื่อง ความหวัง ในอนาคต ของข้าพเจ้า ไปติดบนต้นไม้แห่งความหวัง แล้วร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้เกี่ยวกับ ความหมายของความหวัง และ เป้าหมายของความของการมาฝึกอบรมร่วมกัน ใน 2 คืน 3 วัน ด้วยกันนี้ (10)

10. นัดหมาย ชี้แจง เชิญชวนการเตรียมตัวเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งต่อไป (10)

สื่อ / อุปกรณ์ ในการทำกิจกรรม

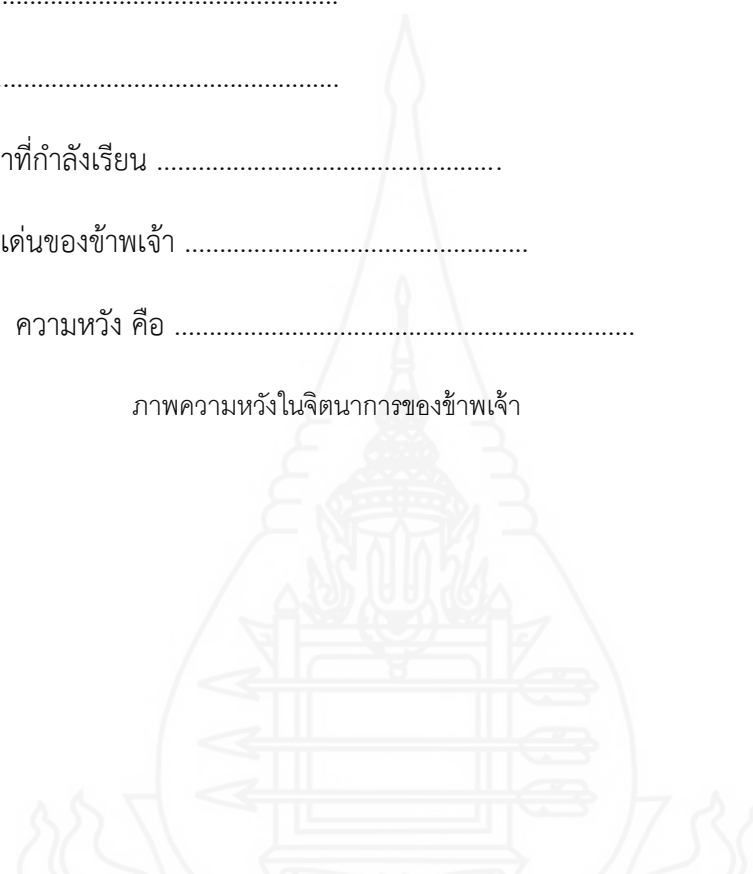
1. ใบงาน ประเด็นทวนตนเอง เรื่อง ความหวัง คืออะไร
2. ใบงาน เรื่อง ความหวัง ในอนาคต ของข้าพเจ้า
3. ต้นไม้แห่งความหวัง เป็นต้นไม้ที่หาได้ในท้องถิ่น และมีเส้นห้อยลงมาเพื่อให้เอาที่หนีบมาหนีบได้
4. VDO1 วีดิทัศน์ เรื่อง ความหวัง
5. แผ่นพีระมิด 8 ชั้นของมาสโลว์ (Maslow's Hierarchy of need)

ภาคผนวก กิจกรรมที่ 1

1. ใบงาน เรื่อง ข้าพเจ้า กับ ความหวัง

คำชี้แจง : ให้ผู้เข้าอบรมเติมคำตอบในแต่ละหัวข้อดังต่อไปนี้

ชื่อจริง
ชื่อเล่น
สาขาวิชาที่กำลังเรียน
ลักษณะเด่นของข้าพเจ้า
ความหวัง คือ
ภาพความหวังในจินตนาการของข้าพเจ้า



3. ใบงานกลุ่ม เรื่อง ความหวังในอนาคต

คำชี้แจง : ให้ผู้เข้าอบรมแต่ละกลุ่มเขียนข้อสรุปความคิดเห็นของกลุ่มลงในใบงานกลุ่มที่กำหนดให้



4. กระดาษใบงาน เรื่อง ความหวัง ในอนาคต ของข้าพเจ้า

คำชี้แจง : ผู้เข้าอบรมจะได้รับใบงานคนละแผ่น โดยด้านหน้าจะเป็นชื่อ และด้านหลังจะเป็นความหวังของเขามี่ เพื่อทำการสำรวจความคิด และ ความต้องการของเขามี่อยู่ในอนาคตว่า สิ่งนั้นคืออะไร เป็นการทำให้เกิดกระบวนการความคิด และ สำรวจความต้องการที่เป็นความหวัง

แล้วนำใบงาน เรื่อง ความหวังในอนาคตของข้าพเจ้า ไปติดไว้ที่ต้นไม้แห่งความหวัง เพื่อให้พวกเขาเรียนรู้ว่ากว่าความหวังที่มีความต้องการหรือความปรารถนานั้น ก็เหมือนผลไม้ที่ต้องมีเวลาในการเติบโตเหมือนสิ่งที่เขาหวังไว้เช่นกัน

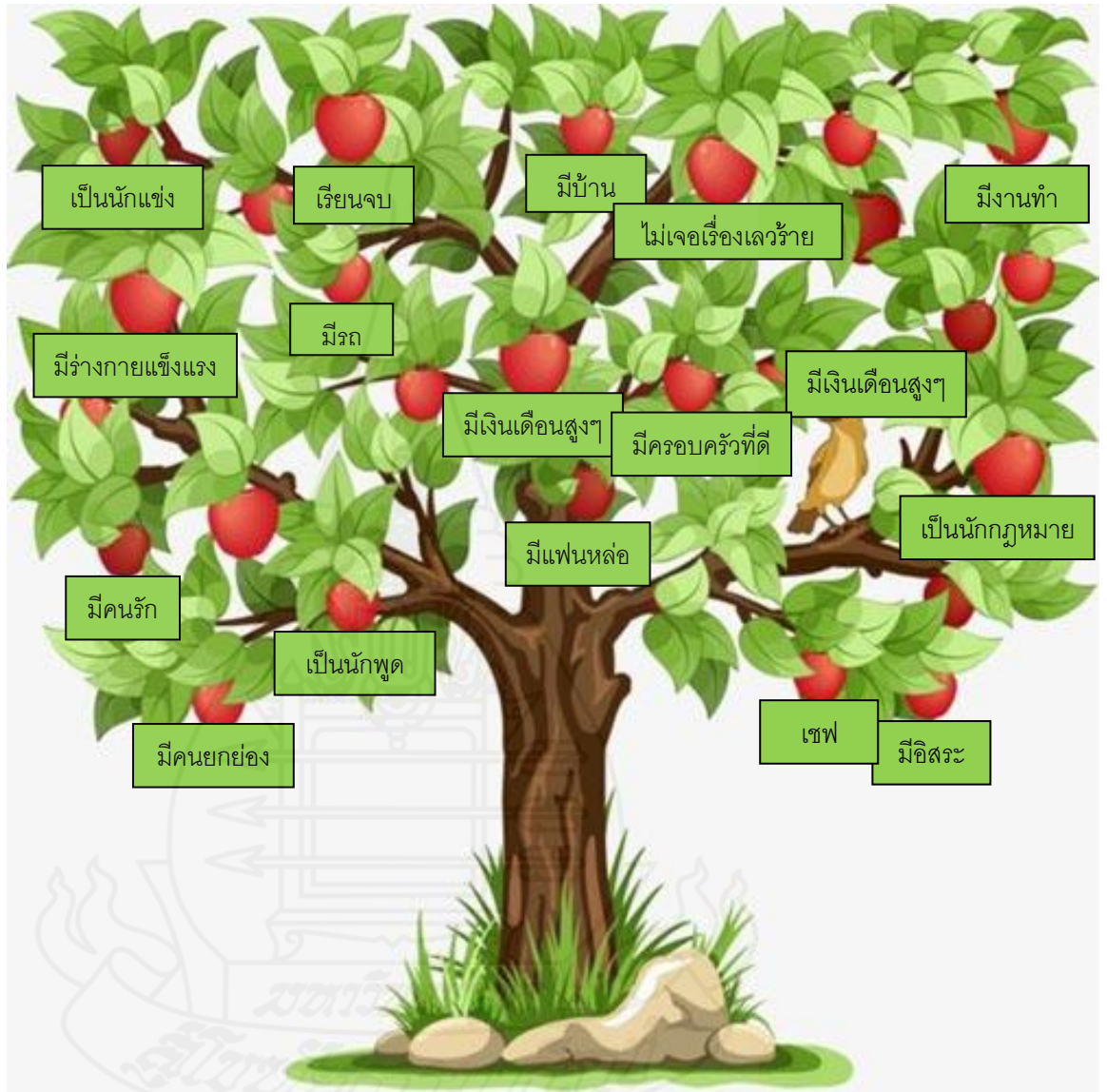
ชื่อเล่น

ความหวัง ในอนาคต ของข้าพเจ้า

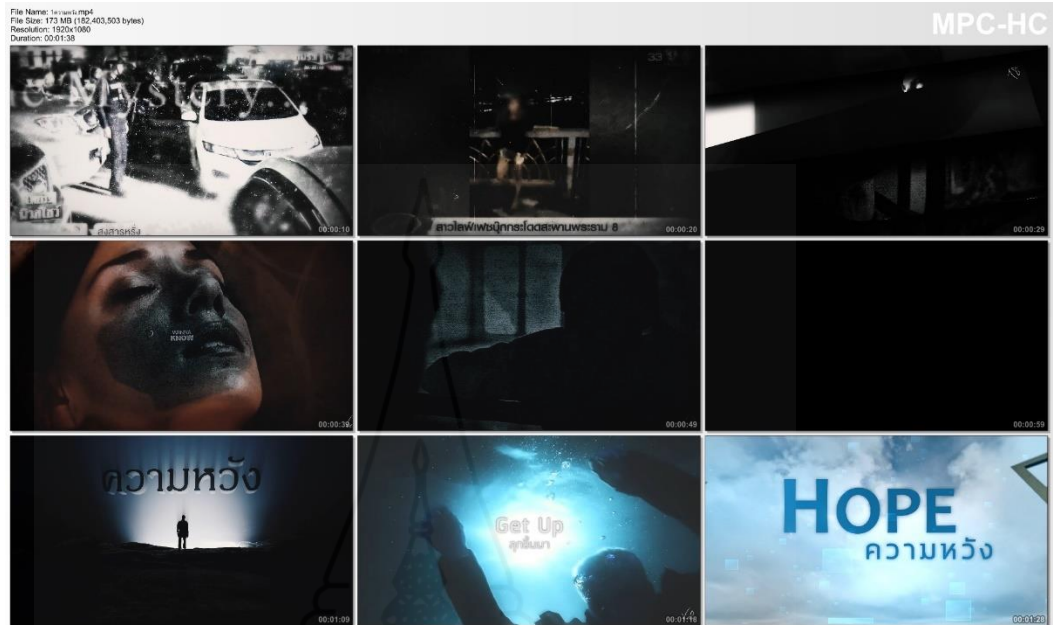


5.ต้นไม้แห่งความหวัง

คำชี้แจง : ภาพจำลองต้นไม้หนึ่งต้นในท้องถื่น โดยให้ผู้เข้าอบรมที่เขียนใบงาน ความหวัง นำมาหีนึบบนต้นไม้ตามลักษณะดังกล่าวที่ได้จำลองไว้



6. VDO1 (วีดีทัศน์) ความหวัง



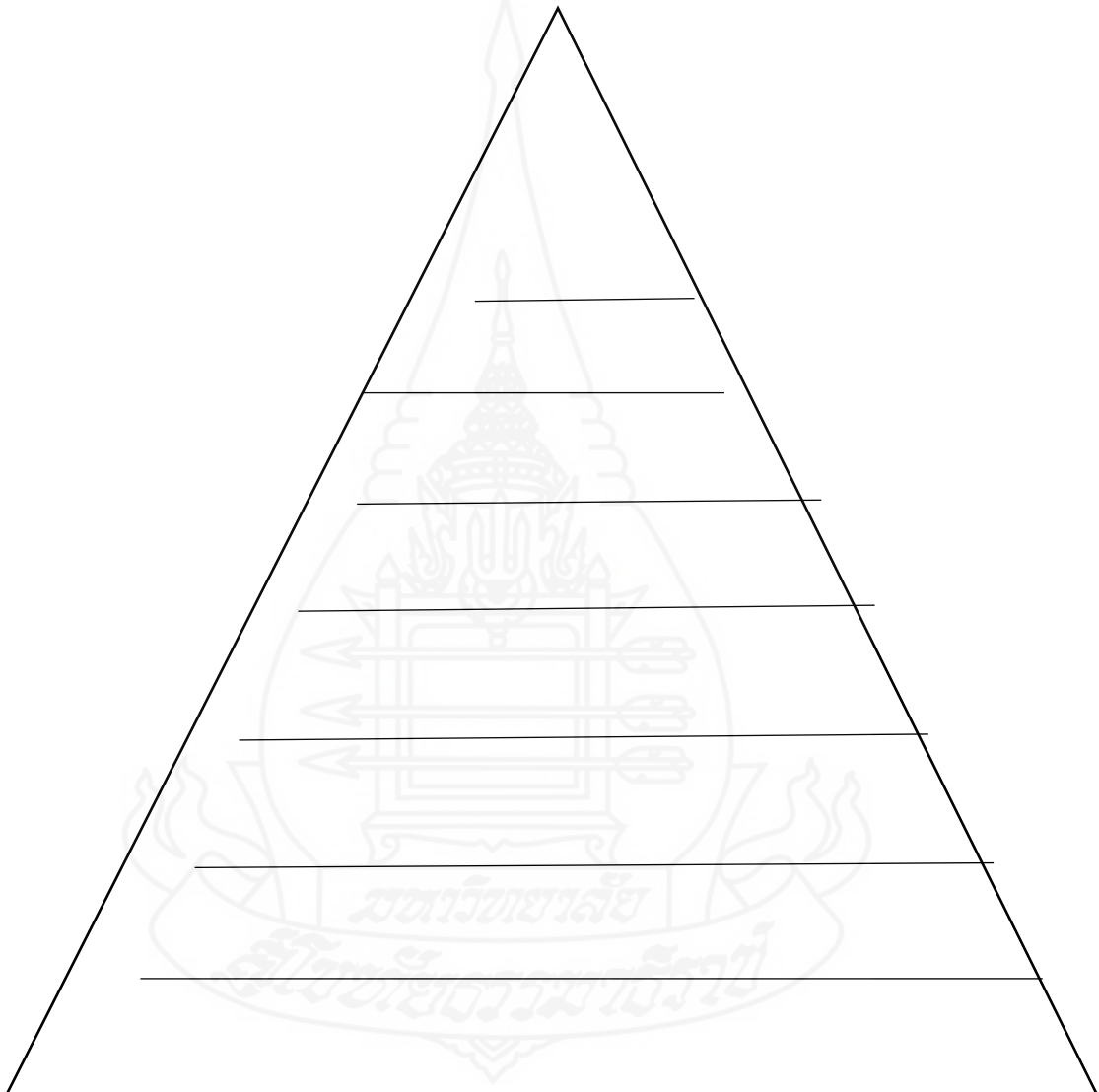
https://www.youtube.com/watch?v=KZz0a_o7xoA&feature=youtu.be เพื่อให้เกิดความสนใจ และ มีความเข้าใจในความหวังระดับแรก

ตัวเนื้อ VDO จะสื่อสารในส่วนของคนหมดหวังที่จมอยู่ในความมืดในชีวิต แต่ความหวังจะเปรียบเหมือนแสงสว่างในปลายอุโมงค์ ที่สามารถเป็นทางส่องจิตใจที่มืดทึบให้มีความสว่าง เพื่อให้ผู้อบรมนั้นสามารถมองเห็นความหวังในแนวปรัชญาที่ชวนให้ขบคิด วิเคราะห์ เข้าใจในความหมดหวัง และ ความหวัง (เวลา 1 นาที 37 วินาที)



7. ใบงาน แผ่นพีระมิต 8 ชั้นของมาสโลว์ (Maslow*s Hierarchy of need)

คำชี้แจง : ผู้เข้าอบรมสามารถสรุปขั้นตอนทั้ง 8 ของความต้องการของมนุษย์ที่อยู่ด้านบนหลังจบคำบรรยายแล้วนำมาเติมลงในแต่ละชั้นของ 3 เหลี่ยมมาสโลว์เพื่อเป็นแนวทางในความเข้าใจของความต้องการของมนุษย์ที่มีอยู่ในมนุษย์ทุกคนและเป็นจุดเริ่มต้นของความหวังทั้งหลายของมนุษย์ซึ่งมีความแตกต่างกันในความต้องการของแต่ละชั้นของแต่ละบุคคล



แผ่นพีระมิต 8 ชั้นของมาสโลว์ (Maslow*s Hierarchy of need)

8.แบบประเมินผลกิจกรรมกลุ่มย่อย (สำหรับพี่เลี้ยง)

เฉลย

หลังจากผู้เข้ารับการอบรมลงเขียนแล้ว ผู้วิจัยบรรยาย และเฉลย ความต้องการระดับ 8
ขั้นของมาสโลว์

- 1.ความต้องการด้านร่างกาย ที่ไม่มีวันสิ้นสุด (Physical Needs)
- 2.ความต้องการด้านความปลอดภัย (Safety Needs)
- 3.ความต้องการด้านความรัก และ ความเป็นเจ้าของ (Belonging and Love Needs)
- 4.ความต้องการด้านความภูมิใจในตนเอง (Esteem Needs)
- 5.ความต้องการด้านความรู้ ความคิด (Cognitive Needs)
- 6.ความต้องการด้านสุนทรียภาพ (Aesthetic Needs)
- 7.ความต้องการด้านการค้นพบศักยภาพที่แท้จริงของตนเอง (Self-Actualization)
- 8.ความต้องการด้านการช่วยเหลือบุคคลอื่น (Transcendence)

การประเมินผลผู้เข้ารับการฝึกอบรม

1. ประเมินจาก การนำเสนอใบงาน ประเด็นทวนตนเอง เรื่อง ความหวัง คืออะไร
2. ประเมินจาก การนำเสนอใบงาน เรื่อง ความหวัง ในอนาคต ของข้าพเจ้า

เกณฑ์ การประเมินผล ข้อ 1 และ 2

ใบงานมีเนื้อหาสาระถูกต้อง เหมาะสม ครบถ้วน สมบูรณ์ ให้คะแนน 3 คะแนน อยู่ในระดับ ดี

ใบงานมีเนื้อหาสาระถูกต้อง เหมาะสม แต่ไม่ครบถ้วน ไม่สมบูรณ์ ให้คะแนน 2 คะแนน อยู่ในระดับ พอใช้

ใบงานมีเนื้อหาสาระไม่ถูกต้อง ไม่เหมาะสม ไม่ครบถ้วน ไม่สมบูรณ์ ให้คะแนน 1 คะแนน อยู่ในระดับ ต้องปรับปรุง

3. ประเมินจาก แบบสังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม

**แบบสังเกตพฤติกรรม การทำงานกลุ่มของนักศึกษา
ในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิบ้านนกขมิ้น**

คำชี้แจง : สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิบ้านนกขมิ้น ระหว่างอบรม

แบบสังเกตการมีส่วนร่วมของผู้เข้ารับการอบรม

ชื่อ ผู้สังเกต.....

วันที่สังเกต

ช่วงเวลาในการสังเกต

ลำดับ	รายการประเมิน	ระดับคะแนน			
		3	2	1	
1	การแบ่งหน้าที่กันอย่างเหมาะสม				
2	ความร่วมมือกันทำงาน				
3	การแสดงความเห็น				
4	การรับฟังความคิดเห็น				
5	ความมีน้ำใจช่วยเหลือกัน				
รวม					

ชื่อกิจกรรมที่ 2 ไชยัญแจแห่งความหวัง

แนวคิด

เข้าใจในองค์ประกอบของความหวังว่าเกิดขึ้นมาได้มีองค์ประกอบที่สำคัญ 2 ด้านนั่นคือ ด้านอารมณ์ และ ด้านสติปัญญาที่เกี่ยวข้องกับความไว้วางใจเชื่อใจ ความเชื่อและศรัทธา ที่ส่งผลออกมาสู่การกระทำ ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดการขับเคลื่อนของความหวัง ไม่ว่าจะเป็พลังแห่งความคิดหาแนวทาง ขั้นตอน กระบวนการต่างๆ และพลังแห่งอารมณ์ในการควบคุมอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ไม่ให้เกิดขึ้นและมีแนวทางในการส่งเสริมกระบวนการทางอารมณ์ที่พึงประสงค์ให้เกิดขึ้น ซึ่งส่งผลต่อพฤติกรรมต่างๆ ที่เป็นพลังขับเคลื่อนให้สู่ความหวัง ซึ่งเราเรียกว่า ลักษณะความหวัง ที่ส่งผลอย่างไร เพื่อรู้จักตัวตนของตัวเองในเรื่องความหวังที่มี

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม

1. บอกที่มาของความหวังได้
2. อธิบายองค์ประกอบของความหวังได้

ระยะเวลาประมาณ 2 -3 ชั่วโมง (ช่วงเวลา 12:30-16:30น.)

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัย กล่าวทักทายเบื้องต้นก่อนเข้าสู่กระบวนการอบรม

ขั้นดำเนินกิจกรรม

2. ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มย่อยเป็น 2 กลุ่ม โดยใช้สมาชิกกลุ่มเดิม และมีพี่เลี้ยงเป็นผู้นำกลุ่ม ในแต่ละกลุ่มสมาชิกจะได้รับการแจกใบงาน เรื่อง ความหวังมาจากไหน และให้พูดคุยในหัวข้อดังกล่าว โดยผู้เข้าอบรมแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่มในระยะเวลา (20 นาที)

3. เมื่อหมดเวลาเวลาการสนทนากลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มสรุปคำตอบลงในกระดาษแผ่นใหญ่ แล้วนำเสนอในกลุ่มใหญ่ กลุ่มละ 3 นาที (10 นาที)

4. ผู้วิจัยสรุปเล็กน้อยเกี่ยวกับที่มาของความหวัง

5. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าอบรมชมวีดิทัศน์ เรื่อง เซฟน้องข้าวมันไก่ (6 นาที 3 วินาที)

6. ผู้วิจัยสุ่มถามผู้เข้ารับการอบรมเกี่ยวกับความคิด และ ความรู้สึก หลังจากชมวีดิทัศน์

7. ผู้วิจัยบรรยายความเชื่อมโยงจากการดูคลิปวีดิทัศน์ เรื่อง เซฟน้องข้าวมันไก่ เข้าสู่เนื้อหาการอบรม องค์ประกอบหลักของความหวัง ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบด้านความความรู้สึก ด้านความคิด และ ด้านพฤติกรรม (40 นาที)

8. ผู้วิจัยนำผู้อบรมเล่นเกมส์ อารมณ์มนุษย์ โดยผู้วิจัยให้ผู้อบรมจับฉลากอารมณ์ (อารมณ์ด้านบวกและลบ) หลังจากนั้นแบ่งกลุ่มย่อยออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 อารมณ์ด้านบวก และ กลุ่ม

ที่ 2 อารมณ์ด้านลบ พุดคุยในประเด็นต่างๆ เช่น ลักษณะ การแสดงอาการ ผลที่เกิดกับตนเอง ผลที่เกิดขึ้นกับผู้อื่น ผลดี ผลเสีย สรุปลักษณะ ผลกระทบมนุษย์ (20 นาที) และ

9. ผู้วิจัยได้อธิบายเพิ่มเติมในฉลากนั้นจะชื่อตัวละครพิเศษ 3 ชื่อด้วยกันนั้น คือ ละคร หลิงแม่ ชายกลาง และพจมาน โดยจัดแบ่งให้ ญ แม่ อยู่กลุ่มอารมณ์ด้านลบ ส่วนชายกลางและพจมานอยู่กลุ่มอารมณ์ด้านบวกหลังจากนั้น (10 นาที)

10. ผู้วิจัยแจกบัตรละครสะท้อน อารมณ์ด้านบวกและลบให้ผู้อบรมที่จับฉลากตามข้อ 8 ได้ตัวละคร หลิงแม่ ชายกลาง และพจมาน (5 นาที)

11. ให้สมาชิกกลุ่ม ใช้เวลา (15 นาที) ชักซ้อมบทละคร

12. ส่วนที่เหลือได้พัก

13. หลังจากนั้นให้ผู้อบรมมาแสดงบทบาทสมมุติที่ได้จัดเตรียมไว้ (25 นาที) หลังจากนั้น

14. ผู้วิจัยแจกกระดาษใบงาน เรื่อง ทำไมความหวังกับตัวข้าพเจ้าถึงแยกกันไม่ได้ ให้ผู้เข้าอบรม หลังจากนั้นให้สมาชิกกลุ่ม 2 กลุ่ม เข้ากลุ่มย่อยสนทนา ประเด็นการสนทนา ทำไมความหวังกับตัวเราถึงแยกกันไม่ได้และมีที่เลี้ยงที่มีพื้นฐานความรู้เรื่องจิตวิทยา (15 นาที)

15. สุดท้าย ผู้วิจัยและผู้เข้าอบรมร่วมกันสรุป องค์ประกอบหลักของความหวัง ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบด้านความรู้สึกรู้สึก ความคิด และพฤติกรรม (15 นาที)

ขั้นสรุป

16. ผู้วิจัยให้ตัวแทนกลุ่มออกมาสรุปความคิดเห็นของกลุ่มแล้วปิดการสนทนา (5 นาที)

17. นัดหมาย ชี้แจง เชิญชวนการเตรียมตัวเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งต่อไป

สื่อ / อุปกรณ์ ในการทำกิจกรรม

1. เพลง ชื่อ ฉันมีพระเยซูฉันจะไม่หวั่นไหว

2. ใบงาน เรื่อง ความหวังมาจากไหน

3. วีดิทัศน์ เรื่อง เซฟน้องข้าวมันไก่

4. เกมส์ เรื่อง อารมณ์มนุษย์

5. บทละครสะท้อนอารมณ์ ด้าน บวก + ด้านลบ

6. ใบงาน เรื่อง ทำไมความหวังกับตัวเราถึงแยกกันไม่ได้

การประเมินผลกิจกรรม

1. ประเมินจาก ใบงาน เรื่อง ความหวังมาจากไหน

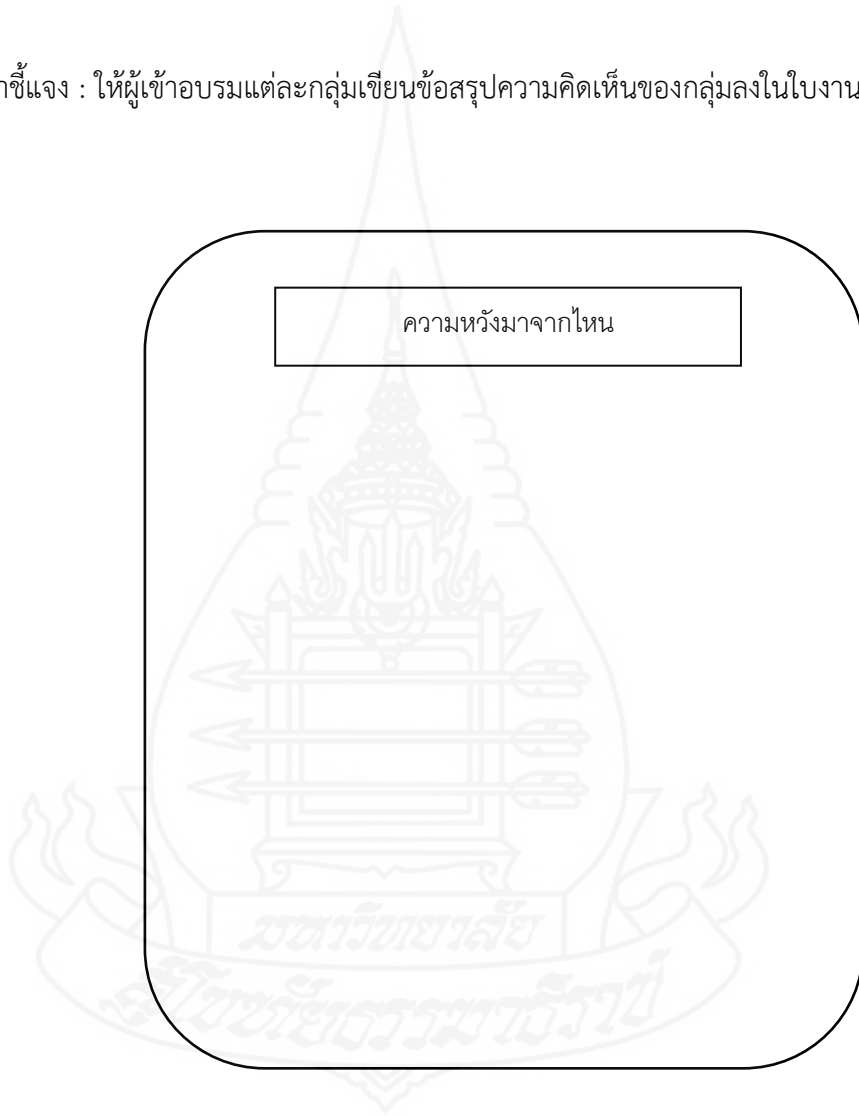
2. ประเมินจากการสังเกต การสรุปองค์ประกอบของความหวัง

ภาคผนวก กิจกรรที่ 2

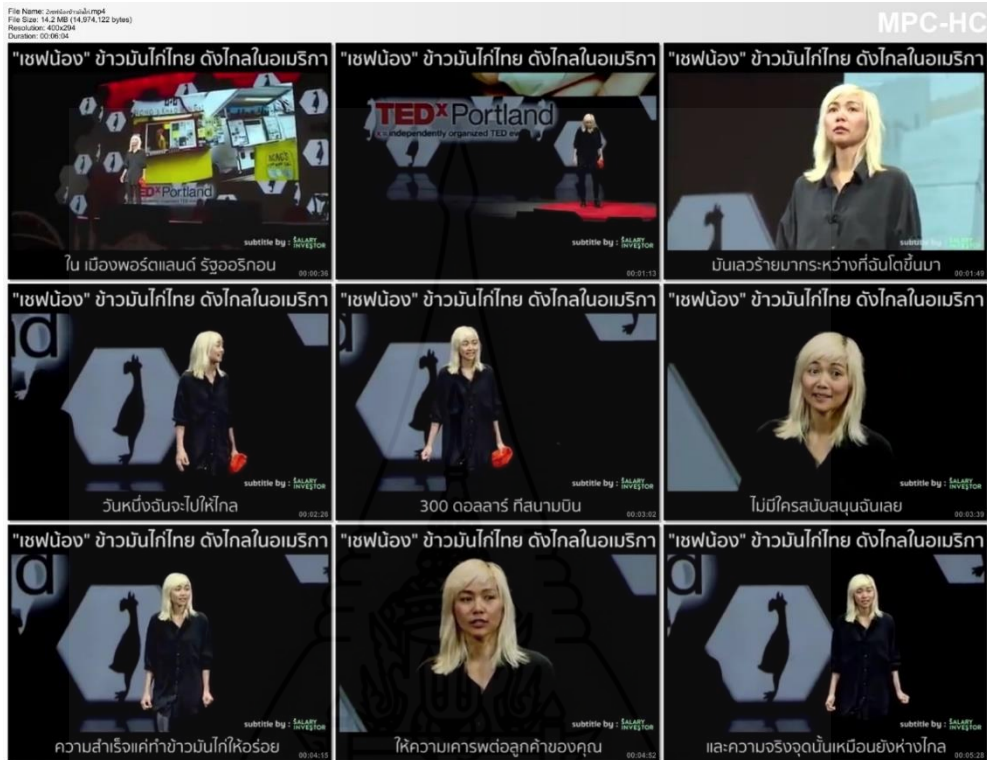
1.ใบงาน ความหวังมาจากไหน

คำชี้แจง : ให้ผู้เข้าอบรมแต่ละกลุ่มเขียนข้อสรุปความคิดเห็นของกลุ่มลงในใบงานกลุ่มที่กำหนดให้

ความหวังมาจากไหน



2.VDO2 (วีดีทัศน์) เซฟน้องข้าวมันไก่



<https://www.youtube.com/watch?v=zruv2p6jSOU&feature=youtu.be> เนื้อหาของ VDO นั้นจะสื่อให้เห็นภาพของคนเรานั้นจะต้องพบเจออุปสรรคปัญหาต่าง ๆ ที่เข้ามาสู่จิตใจ และความคิดมากมายที่เกิดขึ้นในชีวิต แต่ถ้าเราไม่หมดหวังมันจะสามารถฟันฝ่าอุปสรรคต่าง ๆ นั้นไปได้ ถ้าเรายังมีความหวังเราก็จะมีหนทาง มีแนวทาง เพราะความหวังจะสร้างให้เราขึ้นเกิดกระบวนการบริหารจัดการปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ และ เป็นพลังในการทำงานนั่นเอง โดยยกตัวอย่างชีวิตของเด็กวัยรุ่นที่ต้องต่อสู้กับสถานการณ์ต่าง ๆ ในต่างแดน แต่เพราะความหวังที่จะมีชีวิตที่ดีกว่าจึงทำให้ประสบความสำเร็จจากสิ่งที่ยาก ๆ ที่เขาเรียกว่า ข้าวมันไก่ (6 นาที 3 วินาที)



3. เกมส์ อารมณ์มนุษย์

คำอธิบาย: ให้ผู้เข้าอบรมนั้นจับฉลากคนละหนึ่งแผ่น ในแผ่นกระดาษนั้นจะมีเนื้อหาที่บอกถึงอารมณ์ต่างๆ ทั้งด้านบวกและด้านลบโดยจะได้กลุ่มเป็น 2 กลุ่ม และ ชื่อตัวละครที่จะแบ่งอยู่ในแต่ละกลุ่ม โดยเนื้อหาขึ้นเพื่อให้พวกเขาสามารถแยกอารมณ์ของมนุษย์และทำความเข้าใจในอารมณ์ที่มีความหลากหลายเพื่อให้เข้าใจถึงที่มาของความหวังว่าม็องค์ประกอบด้านอารมณ์อย่างไร และตัวอารมณ์นั้นส่งผลต่อกระบวนการในการแสดงออกอย่างไรบ้าง

1.อารมณ์ด้านลบหรืออารมณ์ฝ่ายทุกข์ เป็นสภาพอารมณ์ที่บุคคลไม่ปรารถนาให้เกิดขึ้นกับตนหรือกับคนที่ตนรัก เพราะเมื่อเกิดขึ้นแล้วทำให้เกิดความบีบคั้น ทนได้ยาก โดยทั่วไปมีอารมณ์ใหญ่ๆ อยู่ 2 ประเภท 2 ประเภท คือ ความโกรธ และอารมณ์กลัว ซึ่งในภาษาไทยมีถ้อยคำที่ใช้เรียกสภาวะอารมณ์ฝ่ายทุกข์อย่างหลากหลาย เช่น ความโกรธ ความกลัว ความหงุดหงิด เบื่อหน่าย เซ็ง รำคาญ เกลียด เครียด แค้น เคือง ซิงซัง โมโห อาฆาต พยาบาท รุ่มร้อน ระแวงสงสัย ฟุ้งซ่าน สับสน กังวล ขุ่นมัว งุนงง วิทก กังวล หวาดกลัว ลังเล ผิดหวัง น้อยใจ ระทม ขมขื่น อิจฉาริษยา ท้อแท้ ท้อถอย สิ้นหวัง อ้างว้าง หัวเหว้ โดดเดี่ยว โหยหา รันทด หดหู่ ห่อเหี่ยว หงอยเหงา อึดอัด คับข้อง เศร้าหมอง น้อยเนื้อต่ำใจ ต้อยค่า ไร้ค่า เป็นต้น ภาวะอารมณ์ดังกล่าวอาจนำไปสู่การทำร้ายตนเอง และ / หรือ ผู้อื่นได้

2.อารมณ์ด้านบวกหรืออารมณ์ฝ่ายสุข เป็นสภาพอารมณ์ที่บุคคลปรารถนาให้เกิดขึ้นกับตนและผู้คนรอบข้าง เพราะเมื่อเกิดขึ้นแล้วทำให้เกิดความสุขสบายใจ ในภาษาไทยมีถ้อยคำที่ใช้เรียกอารมณ์ฝ่ายสุขอย่างหลากหลาย เช่น ความรัก ความเชื่อมั่น ศรัทธา ภาคภูมิใจ เห็นคุณค่า ปลื้ม ปิติ ยินดี ดีใจ พึงพอใจ ชอบใจ สบายใจ ไว้วางใจ ปลอดภัย โลงใจ เบาใจ มั่นใจ มีกำลังใจ สนุกสนาน เบิกบาน มุ่งมั่น ไร่แรงแจ่มใส สุข สงบ อิ่มเอม อุ่นใจ ตลอดจนความรู้สึกมั่นคงในอารมณ์และมีจิตใจที่เปี่ยมด้วยความรู้สึกเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา เป็นต้น ภาวะอารมณ์ดังกล่าวเป็นพลังผลักดันให้บุคคลสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามทั้งต่อตนเองและผู้คนรอบข้าง

อารมณ์ด้านลบ

โกรธ	กลัว	หงุดหงิด	แค้น	เกลียด	น้อยใจ	กังวล	ต้อยค่า
เครียด	รุ่มร้อน	หญิงแม่	เศร้า	ผิดหวัง	อึดอัด		

อารมณ์ด้านบวก

ความรัก	พจมาน	ชายกลาง	ดีใจ	โล่งใจ	มุ่งมั่น	รำเริงแจ่มใส	ยินดี
เบาใจ	ภูมิใจ	สบายใจ	อุ่นใจ	พึงพอใจ	อึดอ้อม	สุข	

5. บทละครสะท้อนอารมณ์ ด้านบวก + ด้านลบ

คำอธิบาย : ให้ผู้เข้าอบรมที่จับฉลากได้ชื่อตัวละครนั้นรับหน้าที่ในการสวมบทบาทสมมุติ ตามบทละครที่มีด้านล่าง โดยเนื้อหาบทบาทสมมุติที่สร้างขึ้นเพื่อสะท้อนให้เห็นอารมณ์ของมนุษย์ในสถานการณ์ที่เกิดขึ้นมีทั้งอารมณ์ที่มีความสุขและอารมณ์ที่มีความทุกข์ และ อารมณ์นั้นส่งผลต่อกระบวนการแสดงออกมาเป็นการกระทำที่มีความหลากหลาย

สวนในวัง : พจมาน, ชายกลาง, ญ แม่

ชายกลาง : (ยื่นรอกพจมาน) พจมาน ผมมีเรื่องคุยด้วย

พจมาน : ค่ะ

ชายกลาง : พจมาน ชายมีบางอย่างอยากถาม (ทั้งคู่มองตากัน) แต่งงานกับผมนะครับ (มองหน้าส่ง สายตาแบบริก เอ็นดู เอามือไปจับที่พจมาน)

พจมาน : แต่....คุณหญิงแม่จะ จะยอมหรือค่ะ (เต็มไปด้วยความสับสนระหว่างความดีใจและความกังวลสายตาแสดงความวิตกกังวล)

ญ แม่ : (เดินผ่านมาได้ยินสิ่งที่ทั้งคู่พูดกัน)

ญ แม่ : นี่เธอสองคนคิดว่าฉันจะยอมหรือ (น้ำเสียงดังแบบผู้ดี เต็มด้วยความโกรธ เจ็บปวดในจิตใจ สายตาจะกินเลือดกินเนื้อ)

ชายกลาง พจมาน : (ทั้งคู่ตกใจในเสียงที่ดังมา) ญ แม่

ญ แม่ : เป็นเพราะเธอนางพจมาน นางลูกไพร่ แกมาทำอะไรให้ชายกลางเปลี่ยนไป (สีหน้าอารมณ์ เต็มด้วยความโกรธ แค้น สับสนอ้าวางที่จะสูญเสียลูกชายให้กับ ญ ชั้นต่ำ) แม่ไม่มีทางยอมให้ชายกลางจะแต่งงานกับนางพจมานแน่นอน

ชายกลาง : แต่ชายกับ พจมานรักกันนะครับ ญ แม่ (เต็มไปด้วยความอึดอัดใจ ผิดหวังในคำตอบของ ญ แม่) ยังไงผมก็ตัดสินใจแล้วว่า ไม่ว่าจะอะไรจะเกิดขึ้น ชายก็จะแต่งงานกับพจมานให้ได้

- ญ แม่ : (สวนขึ้นมาทันที) แม้ว่าเราสองคนจะต้องขาดกัน ชายก็ยอมझेเปล่า (สายตาเต็มไปด้วยความผิดหวัง เศร้า เสียใจ หันหลังให้ชายกลางแบบหมดสิ้นทุกอย่าง)
- ญ แม่ : (หันมามองเห็นมือที่ทั้งสองจับกัน ยิ่งสร้างความโกรธ เกลียดในตัวพจมานมากขึ้น)
- ชายกลาง : (เอามือไปจับมือพจมาน) ญ แม่ อย่าทำแบบนี้เลยครับ ชายรักและเทิดทูน ญ แม่ ตลอดมา ชายทำตามทุกสิ่งที ญ แม่ ต้องการแต่ครั้งนี้ชายขอเถิดครับ
- ญ แม่ : ได้สิ ถ้าชายต้องการอย่างนั้น เราก็คงไม่ต้องพูดอะไรกันอีกต่อไป (ญ แม่ เดินสะบัดหน้าออกไป)
- พจมาน : (บีบมือให้กำลั้งใจ ทั้งคู่มองหน้ากันด้วยความเข้าใจกันและกัน)

4.ใบงาน ทำไมความหวังกับตัวข้าพเจ้าถึงแยกกันไม่ได้

คำชี้แจง : ให้ผู้เข้าอบรมแต่ละกลุ่มเขียนข้อสรุปความคิดเห็นของกลุ่มลงในใบงานกลุ่มที่กำหนดให้

ทำไมความหวังกับตัวข้าพเจ้า
ถึงแยกกันไม่ได้



5. แบบประเมินผลกิจกรรมกลุ่มย่อย (สำหรับพีเลียง)

การประเมินผลผู้เข้ารับการฝึกอบรม

1. ประเมินจาก การนำเสนอใบงาน ประเด็นทวนตนเอง เรื่อง ความหวัง มาจากไหน
2. ประเมินจากเล่นเกมส์ อารมณ์มนุษย์
3. ประเมินจากการ แสดงบทบาทสมมุติสะท้อนอารมณ์
4. ประเมินจาก การนำเสนอใบงาน เรื่อง ทำไมความหวังกับตัวข้าพเจ้าถึงแยกกันไม่ได้

เกณฑ์ การประเมินผล ข้อ 1 และ 4

ใบงานมีเนื้อหาสาระถูกต้อง เหมาะสม ครบถ้วน สมบูรณ์ ให้คะแนน 3 คะแนน อยู่ในระดับ ดี
 ใบงานมีเนื้อหาสาระถูกต้อง เหมาะสม แต่ไม่ครบถ้วน ไม่สมบูรณ์ ให้คะแนน 2 คะแนน อยู่ในระดับ พอใช้
 ใบงานมีเนื้อหาสาระไม่ถูกต้อง ไม่เหมาะสม ไม่ครบถ้วน ไม่สมบูรณ์ ให้คะแนน 1 คะแนน อยู่ในระดับ ต้องปรับปรุง

5. ประเมินจาก แบบสังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม

แบบสังเกตพฤติกรรม การทำงานกลุ่มของนักศึกษา

ในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิบ้านนกขมิ้น

คำชี้แจง: สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิบ้านนกขมิ้น ระหว่างอบรมแบบสังเกตการมีส่วนร่วมของผู้เข้ารับการอบรม

ชื่อ ผู้สังเกต.....

วันที่สังเกต

ช่วงเวลาในการสังเกต

ลำดับ	รายการประเมิน	ระดับคะแนน		
		3	2	1
1	การแบ่งหน้าที่กันอย่างเหมาะสม			
2	ความร่วมมือกันทำงาน			
3	การแสดงความเห็น			
4	การรับฟังความคิดเห็น			
5	ความมีน้ำใจช่วยเหลือกัน			
รวม				

ชื่อกิจกรรม 3 สะพานแห่งความหวัง

แนวคิด

นักศึกษาในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิบ้านนกขมิ้น สามารถนำวิธีการสู่ความสำเร็จในความหวังไปใช้อย่างเป็นระบบ โดยการรู้จัก การกำหนดเป้าหมาย การขยายเป้าหมาย การแบ่งงานทำที่ละชั้น สิ่งที่มีความเกี่ยวข้องกัน การให้ผลตอบแทน ทรัพยากร การวางกลยุทธ์ต่างๆ หรือการฝึกอบรม ทำให้เกิดแนวทาง เกิดพลังทั้งจิตใจ ความคิด และส่งผลต่อพฤติกรรมต่างๆ ในการตอบสนองต่อความหวังในเรื่องนั้นๆ อย่างมีความหวัง

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม

1. บอกขั้นตอนสู่ความสำเร็จได้
2. อธิบายแนวทางการนำขั้นตอนสู่ความสำเร็จไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

ระยะเวลาประมาณ 2 -3 ชั่วโมง (ช่วงเวลา 17.00-19.30 น.)

ชั้นนำ

1. ผู้วิจัย กล่าวทักทายผู้เข้าร่วมกิจกรรมฝึกอบรม

ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม

2. ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มย่อยเป็น 2 กลุ่ม โดยใช้สมาชิกกลุ่มเดิม (จากการแบ่งกลุ่มตามกิจกรรมที่ 1) และมีพี่เลี้ยงเป็นผู้นำกลุ่ม ในแต่ละกลุ่มสมาชิกจะได้รับการแจกใบงาน เรื่อง ก้าวสู่ความสำเร็จ และพูดคุยในหัวข้อดังกล่าว โดยผู้เข้าอบรมแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่มและส่งตัวแทนออกมาสรุปของกลุ่ม (30 นาที)
3. เมื่อหมดเวลาเวลาการสนทนากลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มสรุปคำตอบลงในกระดาษแผ่นใหญ่ แล้วนำเสนอในกลุ่มใหญ่ กลุ่มละ 3 นาที (15 นาที)
4. ผู้วิจัยสรุปเล็กน้อยเกี่ยวกับที่มาของความสำเร็จ
5. ผู้วิจัย ให้ผู้เข้าอบรมชมวีดิทัศน์ เรื่อง การวางแผน เมื่อจบแล้ว (10 นาที)
6. ผู้วิจัย สุ่มถามผู้เข้ารับการอบรมเกี่ยวกับความคิด และ ความรู้สึก หลังจากชมวีดิทัศน์ (10 นาที)
7. ผู้วิจัยบรรยายความเชื่อมโยงจากการดูคลิปวีดิทัศน์ เรื่อง การวางแผน เข้าสู่เนื้อหาการอบรม ก้าวสู่ความสำเร็จ โดยยกตัวอย่าง พระธรรมนพเมธี 1-4, 6:15-7:1-4 (เนื้อหาจะเป็นแบบเรื่องเล่าประกอบให้เห็นภาพและขั้นตอนต่าง ๆ ของพระคัมภีร์) และใบงาน ทฤษฎีจิตวิทยาแห่งความหวังที่มี เนื้อหาหลัก 8 ขั้นตอน (เวลา 50 นาที) ดังนี้

8. สูดท้าย ผู้วิจัยและผู้เข้าอบรมร่วมกันสรุป ก้าวสู่ความสำเร็จ ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบด้านความรู้สึกรู้สึก ความคิด และพฤติกรรม (30 นาที)

ขั้นสรุป

9. หลังจากที่ได้สนทนาพูดคุยกันตามประเด็นดังกล่าวครบถ้วนเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยให้ตัวแทนกลุ่มออกมาสรุปความคิดเห็นของกลุ่มแล้วปิดการสนทนา (15 นาที)

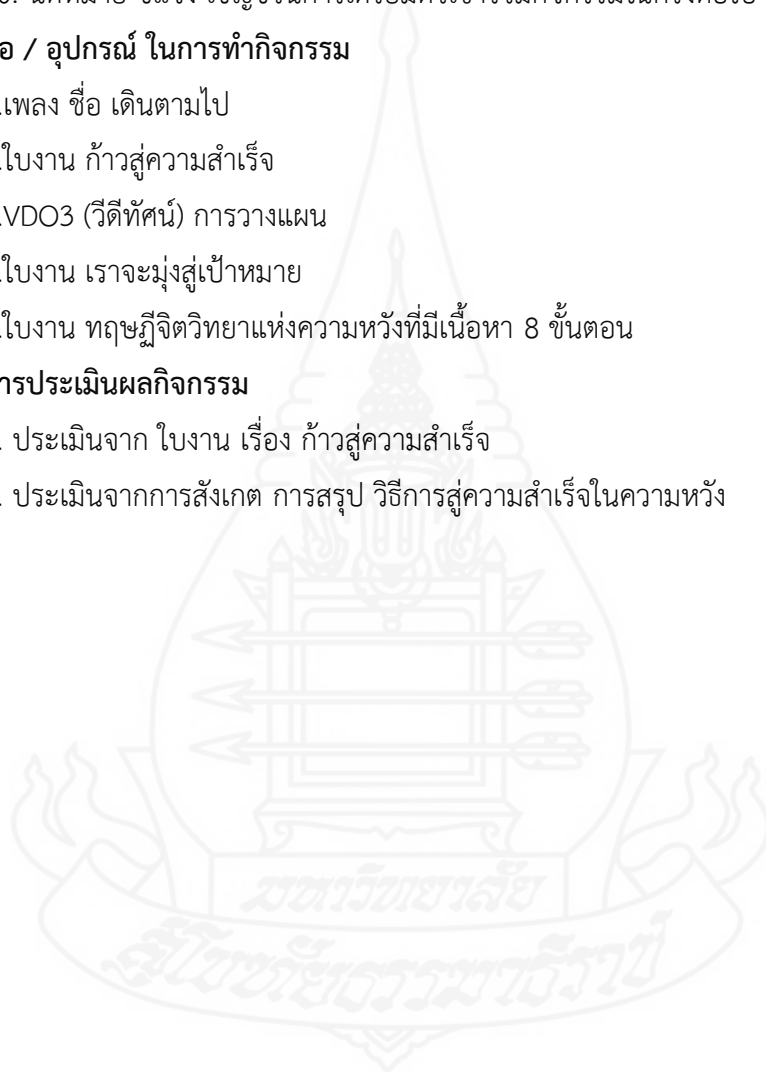
10. นัดหมาย ชี้แจง เชิญชวนการเตรียมตัวเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งต่อไป

สื่อ / อุปกรณ์ ในการทำกิจกรรม

1. เพลง ชื่อดู เดินตามไป
2. ใบงาน ก้าวสู่ความสำเร็จ
3. VDO3 (วีดีทัศน์) การวางแผน
4. ใบงาน เราจะมุ่งสู่เป้าหมาย
5. ใบงาน ทฤษฎีจิตวิทยาแห่งความหวังที่มีเนื้อหา 8 ขั้นตอน

การประเมินผลกิจกรรม

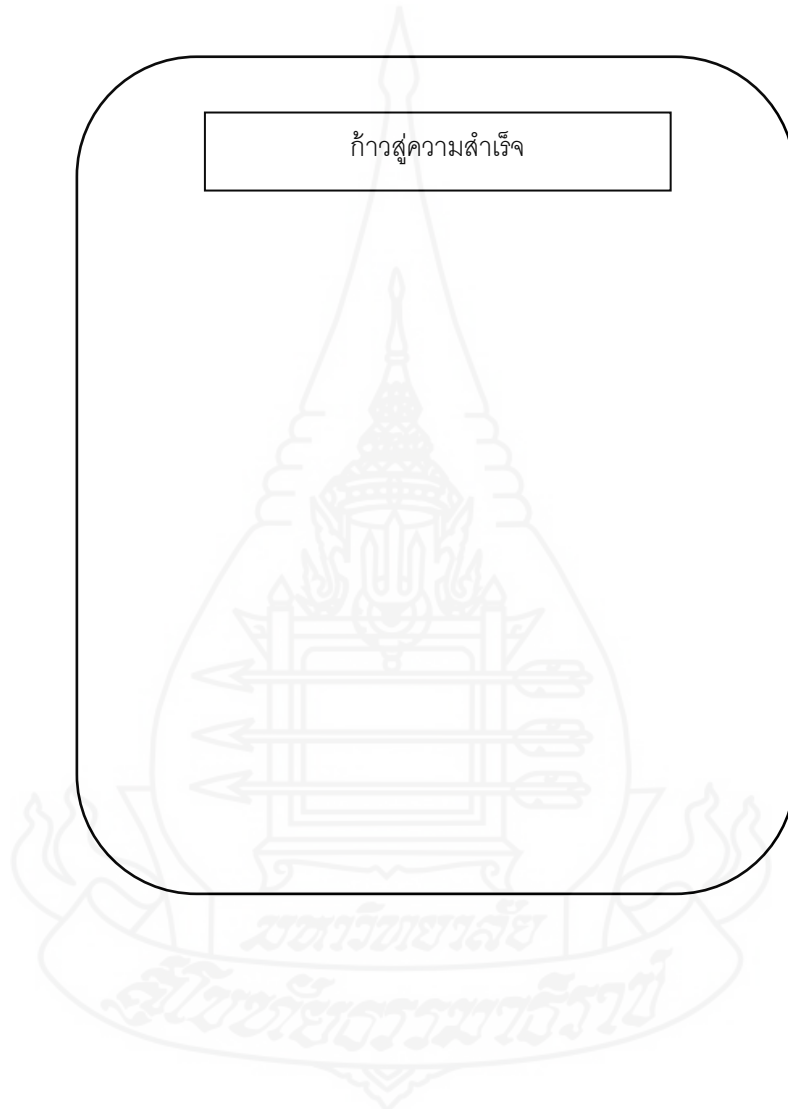
1. ประเมินจาก ใบงาน เรื่อง ก้าวสู่ความสำเร็จ
2. ประเมินจากการสังเกต การสรุป วิธีการสู่ความสำเร็จในความหวัง



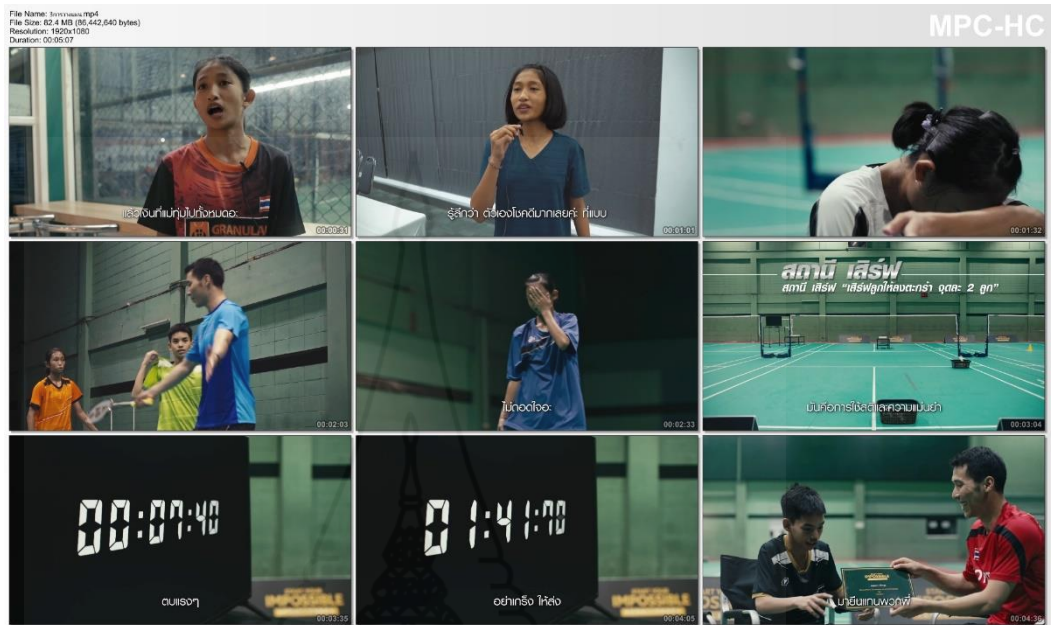
ภาคผนวก กิจกรรมที่ 3

1. ใบงาน ก้าวสู่ความสำเร็จ

คำชี้แจง : ให้ผู้เข้าอบรมแต่ละกลุ่มเขียนข้อสรุปความคิดเห็นของกลุ่มลงในใบงานกลุ่มที่กำหนดให้



2. VDO3 (วีดิทัศน์) การวางแผน



<https://www.youtube.com/watch?v=YUigkTwKuWs&feature=youtu.be> ในส่วนเนื้อ VDO นั้นจะเป็นเรื่องของกีฬาที่จะต้องมีการวางแผนที่ดี และ ต้องมีขั้นตอนในการฝึกฝนเพื่อให้เห็นถึงความสำคัญของขั้นตอนการวางแผนต่าง ๆ ที่จะต้องเกิดขึ้น เมื่อได้รับการวางแผนที่ดีนั้นก็จะสามารถประสบความสำเร็จได้ง่ายกว่าการไร้ซึ่งทิศทาง (เวลา 5 นาที 6 วินาที)



3. แผ่นกระดาษที่บันทึกถึงวิธีการขั้นตอนที่ไปสู่ความสำเร็จในความหวัง

คำชี้แจง : หลังจากผู้เข้าอบรมได้ศึกษาพระธรรมเนหะมีห์ (เนื้อหาจะเป็นแบบเรื่องเล่าประกอบให้เห็นภาพและขั้นตอนต่าง ๆ ของพระคัมภีร์) และใบงาน ทฤษฎีจิตวิทยาแห่งความหวังที่มี เนื้อหาหลัก 8 ขั้นตอน ผู้อบรมจะแจกแผ่นกระดาษเปล่าให้ผู้เข้าอบรม 1 แผ่น เพื่อทดสอบผู้เข้าอบรมโดยการให้ผู้เข้าอบรมเขียนหัวข้อทั้ง 8 ขั้นตอนลงในกระดาษให้ครบถ้วนตามความเข้าใจและนำไปสู่กิจกรรมการวางแผนต่อไปในด้านต่างๆ

เพิ่มพระธรรมเนหะมีห์ 1-4, 6:15-7:1-4

บทที่ 1

1 นี่คือถ้อยคำของเนหะมีห์ บุตรหาคาเลียาห์ต่อมาในเดือนคิสเลฟในปีที่ยี่สิบ ขณะที่ข้าพเจ้าอยู่ในป้อมแห่งสุสา 2 พี่น้องคนหนึ่งของข้าพเจ้าคือฮานานีมากับชายบางคนจากยูดาห์ ข้าพเจ้าได้ถามเรื่องพวกยิวที่เลี้อรอดชีวิตจากการตกเป็นเชลย และถามเรื่องเยรูซาเล็ม 3 พวกเขาตอบข้าพเจ้าว่า “ผู้ที่เลี้อรอดชีวิตซึ่งอยู่ในมณฑลนั้น คือผู้ซึ่งรอดชีวิตจากการตกเป็นเชลย มีความลำบากและความอับอายมาก กำแพงเมืองเยรูซาเล็มก็ถูกทำลาย และบรรดาประตูเมืองก็ถูกไฟเผา”

4 เมื่อข้าพเจ้าได้ยินถ้อยคำเหล่านี้ ข้าพเจ้าก็นั่งลงร้องไห้โศกเศร้าอยู่หลายวัน และได้อดอาหารและอธิษฐานเฉพาะพระพักตร์พระเจ้าแห่งฟ้าสวรรค์ 5 ข้าพเจ้าทูลว่า “ข้าแต่พระยาห์เวห์พระเจ้าแห่งฟ้าสวรรค์ พระเจ้าผู้ยิ่งใหญ่ และน่ายำเกรง ผู้ทรงรักษาพันธสัญญาและความรักมั่นคงต่อผู้ที่รักพระองค์ และรักษาพระบัญญัติของพระองค์ 6 ขอพระองค์เจียพระกรรมพึง และลืมนพระเนตรดูเพื่อจะทรงฟังคำอธิษฐานของผู้รับใช้ของพระองค์ ซึ่ง ณ บัดนี้ข้าพระองค์อธิษฐานต่อพระองค์ทั้งกลางวันและกลางคืน เพื่อประชาชนอิสราเอลผู้รับใช้ของพระองค์ ข้าพระองค์สารภาพบาปของประชาชนอิสราเอล ซึ่งข้าพระองค์ทั้งหลายได้ทำบาปต่อพระองค์ ทั้งข้าพระองค์กับตระกูลของข้าพระองค์ได้ทำบาปแล้ว 7 ข้าพระองค์ทั้งหลายประพฤติเลวทรามมากต่อพระองค์ และไม่ได้รักษาพระบัญญัติ กฎเกณฑ์ และกฎหมายซึ่งพระองค์ทรงบัญชาโมเสสผู้รับใช้ของพระองค์ไว้ 8 ขอพระองค์ทรงระลึกถึงพระวอนนะ ซึ่งทรงบัญชาโมเสสผู้รับใช้ของพระองค์ว่า ‘ถ้าพวกเจ้าไม่เชื่อตรงต่อเรา เราจะกระจายพวกเจ้าไปในหมู่ชนชาติทั้งหลาย 9 ถ้าพวกเจ้ากลับมาหาเรา และรักษาบัญญัติของเรา และประพฤติตามถึงแม้ว่าพวกเจ้ากระจัดกระจายไปอยู่สุดปลายฟ้า เราจะรวบรวมพวกเจ้ามาจากที่นั่น และนำพวกเจ้ามายังสถานที่ซึ่งเราได้เลือกไว้ เพื่อทำให้นามของเราดำรงอยู่ที่นั่น’ 10 พวกเขาเป็นผู้รับใช้และเป็นประชากรของพระองค์ ผู้ซึ่งพระองค์ได้ทรงไถ่ไว้ด้วยฤทธิ์อำนาจที่ยิ่งใหญ่ของพระองค์ และด้วยพระหัตถ์อันทรงฤทธิ์ของพระองค์ 11 ข้าแต่องค์เจ้านาย โปรดเจียพระกรรมพึงคำอธิษฐานของผู้รับใช้ของพระองค์ และคำอธิษฐานของบรรดาผู้รับใช้ของพระองค์ ผู้ปิตินิติที่จะยำเกรงพระนามของพระองค์

ขอประทานความสำเร็จแก่ผู้รับใช้ของพระองค์ในวันนี้ และขอให้ได้รับความกรุณาจากพระราชาราช”
 ขณะนั้น ข้าพเจ้าเป็นพนักงานเชิญถ้วยเสวยของพระราชาราช

บทที่ 2

1 ต่อมาในเดือนนิसानในปีที่ยี่สิบแห่งรัชกาลกษัตริย์อาร์ทาเซอร์ซีส เมื่อเหล้าองุ่นอยู่ต่อพระ
 พักตร์พระองค์ ข้าพเจ้าก็หยิบเหล้าองุ่นถวายพระราชาราช แต่ก่อนนี้ข้าพเจ้าไม่เคยใคร่ครวญต่อพระพักตร์
 พระองค์ 2 และพระราชาราชตรัสกับข้าพเจ้าว่า “ทำไมหน้าเจ้าเศร้าโศก เจ้าก็ไม่ได้เจ็บป่วยไม่ใช่หรือ? นี้
 คงไม่ใช่อะไรอื่นนอกจากเศร้าใจ” และข้าพเจ้าก็กลัวยิ่งนัก 3 ข้าพเจ้าทูลพระราชาราชว่า “ขอพระราชาราช
 ทรงพระเจริญยั่งยืนนาน ทำไมหน้าของข้าพระบาทจะไม่โศกเศร้าเล่า ในเมื่อเมืองอันเป็นสถานที่ฝัง
 ศพของบรรพบุรุษของข้าพระบาทร้างเปล่าอยู่ และบรรดาประตูเมืองก็ถูกไฟทำลายเสีย” 4 แล้วพระ
 ราชตรัสกับข้าพเจ้าว่า “เจ้าต้องการอะไร?” ข้าพเจ้าจึงอธิษฐานต่อพระเจ้าแห่งฟ้าสวรรค์ 5 และ
 ข้าพเจ้าทูลพระราชาราชว่า “ถ้าพระราชาราชพอพระทัย และถ้าผู้รับใช้ของฝ่าพระบาทเป็นที่พอพระทัย
 จำเพาะพระพักตร์ฝ่าพระบาท ขอทรงส่งข้าพระบาทไปยังยูดาห์ ยังเมืองอันเป็นที่ฝังศพบรรพบุรุษของ
 ข้าพระบาท เพื่อข้าพระบาทจะสร้างขึ้นใหม่” 6 และพระราชาราชตรัสกับข้าพเจ้า (มีพระราชินีประทับ
 ข้างพระองค์) ว่า “เจ้าจะไปนานสักเท่าใด? เมื่อไรเจ้าจะกลับมา?” จึงเป็นที่พอพระทัยพระราชาราชที่จะ
 ให้ข้าพเจ้าไป และข้าพเจ้าก็กำหนดเวลาทูลพระองค์ทรงทราบ 7 และข้าพเจ้าทูลพระราชาราชว่า “ถ้า
 พระราชาราชพอพระทัย ขอโปรดมีพระราชสารให้ข้าพระบาทนำไปถึงบรรดาผู้ว่าราชการมณฑลฟาก
 ตะวันตกของแม่น้ำยูเฟรติส เพื่อพวกเขาจะอนุญาตให้ข้าพระบาทผ่านไป จนข้าพระบาทไปถึงยูดาห์
 8 และพระราชาราชถึงอาสาฟเจ้าพนักงานป่าไม้หลวง เพื่อเขาจะได้ให้ไม้แก่ข้าพระบาท สำหรับวงกบ
 ประตู ป้อมยามของพระนิเวศ และกำแพงเมือง และสำหรับบ้านที่ข้าพระบาทจะได้เข้าอาศัย” พระ
 ราชาราชประทานให้ตามที่ข้าพเจ้าทูลขอ เพราะพระหัตถ์อันทรงพระคุณของพระเจ้าของข้าพเจ้าอยู่กับ
 ข้าพเจ้า

9 แล้วข้าพเจ้าไปหาบรรดาผู้ว่าราชการมณฑลฟากตะวันตกของแม่น้ำยูเฟรติส และมอบพระราชสาร
 ของพระราชาราชแก่พวกเขา พระราชาราชได้ทรงจัดให้นายทหารและพลม้าไปกับข้าพเจ้าด้วย 10 แต่เมื่อสัน
 บาลลัทธชาวไฮโรนาอิมและโทปอาร์ทข้าราชการ คนอัมโมนทราบเรื่องนี้ เป็นเรื่องที่ไม่พอใจ
 อย่างยิ่งที่มีคนหนึ่งมาแสวงหาสวัสดิภาพให้พงศ์พันธุ์อิสราเอล

11 ข้าพเจ้ามาถึงเยรูซาเล็มและพักอยู่ที่นั่นสามวัน 12 แล้วข้าพเจ้าลุกขึ้นในเวลากลางคืน
 คือข้าพเจ้ากับชายบางคนที่อยู่กับข้าพเจ้า ข้าพเจ้าไม่ได้บอกให้ใครทราบเรื่องที่พระเจ้าของข้าพเจ้า
 ทรงดลใจให้ข้าพเจ้าทำเพื่อเยรูซาเล็ม ข้าพเจ้าไม่ได้นำสัตว์อื่นไปกับข้าพเจ้านอกจากสัตว์ที่ข้าพเจ้าขี่
 อยู่ 13 ในเวลากลางคืนข้าพเจ้าออกไปทางประตูหุบเขาถึงบ่อสุนัขจึงจอก และถึงประตูกองขยะ และ
 ข้าพเจ้าได้ตรวจดูกำแพงเยรูซาเล็มที่พัง และบรรดาประตูเมืองที่ถูกไฟทำลาย 14 แล้วข้าพเจ้าก็ผ่าน

ต่อไปยังประตูน้ำพุถึงสระหลวง แต่ไม่มีที่ที่จะให้สัตว์ซึ่งข้าพเจ้าซื้ออยู่ผ่านไปได้ 15 แล้วข้าพเจ้าขึ้นไป
 ในเวลากลางคืนทางหุบเขาและตรวจดูกำแพง แล้วย้อนกลับมาเข้าทางประตูหุบเขากลับไปที่เดิม 16
 ส่วนพวกเจ้าหน้าที่ก็ไม่ทราบข้าพเจ้าไปไหน หรือทำอะไร และข้าพเจ้าก็ยังไม่ได้ออกพวกยิว พวกปุ
 โรหิต พวกขุนนาง พวกเจ้าหน้าที่ และคนอื่นๆ ที่จะทำงาน 17 ต่อมาข้าพเจ้าพูดกับพวกเขาว่า “พวก
 ท่านได้เห็นแล้วว่า เราตกอยู่ในความลำบาก เยรูซาเล็มก็ปรักหักพังลง และบรรดาประตูเมืองก็ถูกไฟ
 ไหม้ มาเกิด ให้เราสร้างกำแพงเยรูซาเล็มขึ้น เพื่อเราจะต้องอับอายขายหน้าอีกต่อไป” 18 แล้วข้าพ
 เจ้าบอกพวกเขาถึงการที่พระหัตถ์ของพระเจ้าอยู่กับข้าพเจ้าเพื่อให้เกิดผลดี ทั้งพระดำรัสซึ่งพระราช
 ตรีสั่งกับข้าพเจ้า และพวกเขาพูดว่า “ให้เราลุกขึ้นสร้างเถิด” เขาก็ลงมือทำการดีนั้นอย่างขันแข็ง 19
 แต่เมื่อสันบาลัท คนโฮโรนาอิมและโทปียาร์ชาราซการ คนอัมโมน กับเกษมชาวอาหรับทราบเรื่อง
 พวกเขาเยาะเย้ยและดูถูกเรา พูดว่า “พวกเจ้าทำอะไรกันนี้? พวกเจ้ากำลังกบฏต่อพระราชารึ?”
 20 แล้วข้าพเจ้าตอบพวกเขาว่า “พระเจ้าแห่งฟ้าสวรรค์จะทรงให้เราทำสำเร็จ และพวกเราผู้รับใช้
 ของพระองค์จะลุกขึ้นสร้าง แต่พวกท่านไม่มีส่วนหรือสิทธิหรืออนุสรณ์ใดในเยรูซาเล็ม”

บทที่ 3

1 แล้วเอลียาซิมมหาปุโรหิตลุกขึ้นพร้อมกับพี่น้องของท่านซึ่งเป็นปุโรหิต พวกเขาได้สร้าง
 ประตูแกะ และได้ชำระให้บริสุทธิ์และได้ตั้งบานประตู พวกเขาได้ทำพิธีชำระกำแพงให้บริสุทธิ์ จนถึง
 หอคอยศตพลไกลไปจนถึงหอคอยฮานันเอล 2 และถัดท่านไป คนเยรีโคเป็นผู้สร้าง และถัดพวกเขาไป
 คักเกอร์บุตรอิมรีเป็นผู้สร้าง 3 และบุตรหลานของหัสเสนาอาห์ ได้สร้างประตูปลา เขาได้วางวงกบ
 และได้ตั้งบานประตู ดิดลูกสลักและดาลประตู 4 ถัดพวกเขาไป เมเรโมบุตรอูรียาห์ผู้เป็นบุตรฮักโซส
 ได้ซ่อมแซม และถัดพวกเขาไป เมซูลลามบุตรเบเรคียาห์ผู้เป็นบุตรเมเซซาเบลได้ซ่อมแซม และถัด
 พวกเขาไป ศาโดกบุตรบาอานาได้ซ่อมแซม 5 และถัดพวกเขาไป ชาวเทโคอาได้ซ่อมแซม แต่พวกขุน
 นางของเขาไม่เต็มใจทำงานภายใต้พวกนางานของเขา

6 และโยยาดบุตรปาเสอาห์ และเมซูลลามบุตรเบโสไดอาห์ได้ซ่อมแซมประตูเกา พวกเขา
 วางวงกบและตั้งบานประตู ดิดลูกสลักและดาลประตู 7 และถัดพวกเขาไปคนที่ซ่อมแซมคือ เมลาติ
 ยาร์ชาวกิเบโอนและยาโดนชาวเมโรโนท คนเมืองกิเบโอนและเมืองมิสปาร์ ซึ่งอยู่ใต้การปกครองของ
 เจ้าเมืองฟากตะวันตกของแม่น้ำยูเฟรติส 8 ถัดพวกเขาไปคือ อูสซีเอลบุตรฮารฮายาห์พวกช่างทองได้
 ซ่อมแซม ถัดเขาไปคือ ฮานันยาร์คนหนึ่งในพวกผู้ปรุงเครื่องหอมได้ซ่อมแซม พวกเขาบูรณะเยรูซา
 เล็มไกลไปจนถึงกำแพงกว้าง 9 ถัดพวกเขาไปคือ เรไฟยาร์บุตรเฮอร์ ผู้ปกครองแขวงครึ่งหนึ่งของเยรู
 ซาเล็มได้ซ่อมแซม 10 ถัดพวกเขาไปคือ เยดายาร์บุตรฮารูมฟ์ได้ซ่อมแซมตรงข้ามกับบ้านของเขา
 และถัดเขาไปคือ ฮัทธับุตรฮาซับเนยาห์ได้ซ่อมแซม 11 มัลคียาร์บุตรฮาริม และหัสซุบบุตรปาห์ทโม

อับได้ซ่อมแซมอีกส่วนหนึ่ง และหอคอยเตาอบ 12 ถัดเขาไปคือ ซัลลูมบุตรฮัลโลเฮซ ผู้ปกครองแขวง
 ครั้งหนึ่งของเยรูซาเล็มได้ซ่อมแซม ทั้งตัวเขาและพวกบุตรหญิงของเขา 13 ฮานูนและชาวเมืองศาโน
 อาห์ได้ซ่อมแซมประตูหุบเขา พวกเขาสร้างประตูขึ้นใหม่และตั้งบานประตู ติดลูกสลักและดาลประตู
 และซ่อมแซมกำแพงระยะ 440 เมตรไกลไปจนถึงประตูกองขยะ 14 มัลคิยาห์บุตรเรคาบ ผู้ปกครอง
 แขวงเบธฮัคเคเรม ได้ซ่อมประตูกองขยะ เขาสร้าง และตั้งบานประตู ติดลูกสลักและดาลประตู
 15 ซัลลูมบุตรคลโฮเซห์ ผู้ปกครองแขวงมิสปาห์ได้ซ่อมแซมประตูน้ำพุ เขาได้สร้างและมุงหลังคา
 และตั้งบานประตู ติดลูกสลักและดาลประตู เขาได้สร้างกำแพงสระเซลาห์ถึงราชอุทยานไกลไปจนถึง
 บันไดซึ่งทอดลงไปจากนครดาวิด 16 ถัดเขาไป เนหะมีย์บุตรฮัสบุก ผู้ปกครองแขวงเบธซัวร์ครั้งหนึ่งได้
 ซ่อมแซมไปจนถึงที่ตรงข้ามกับอุโมงค์ฝังศพของดาวิด ถึงสระขุดและถึงค่ายทหาร 17 ถัดเขาไป คนเล
 วิได้ซ่อมแซม คือ เรธูมบุตรบานี ถัดเขาไปคือ ฮาซานิยาห์ ผู้ปกครองแขวงเคอีลาห์ครั้งหนึ่งได้ซ่อม
 ซ่อมส่วนของเขา 18 ถัดเขาไป ที่นั่งของพวกเขาได้ซ่อมแซม คือบิณนุบุตรเฮนาดัด ผู้ปกครองแขวง
 เคอีลาห์ครั้งหนึ่ง 19 ถัดเขาไปคือ เอเซอร์บุตรเยซุอา ผู้ปกครองเมืองมิสปาห์ได้ซ่อมแซมอีกส่วนหนึ่ง
 ตรงข้ามกับทางขึ้นไปยังคลังอาวุธตรงหัวมุมกำแพง 20 ถัดเขาไปคือ บารุกบุตรศับบัยได้ซ่อมแซม
 อย่างร้อนใจอีกส่วนหนึ่ง ตั้งแต่หัวมุมกำแพงจนถึงประตูบ้านของเอลียาซิบมหาปุโรหิต 21 ถัดเขาไป
 คือ เมเรโมทบุตรอูริยาห์ ผู้เป็นบุตรฮักโฮส ได้ซ่อมแซมอีกส่วนหนึ่งตั้งแต่ประตูบ้านของเอลียาซิบถึง
 ท้ายบ้านของเอลียาซิบ 22 ถัดเขาไปคือ บรรดาปุโรหิตผู้ที่อยู่รอบๆ ได้ซ่อมแซม 23 ถัดพวกเขาไปคือ
 เบนยามิน และหัสซูบได้ซ่อมแซมตรงข้ามกับบ้านของพวกเขา ถัดพวกเขาไปอาซาริยาห์บุตรมาอาเส
 อาห์ผู้เป็นบุตรอานานิยาห์ได้ซ่อมแซมข้างบ้านของเขาเอง 24 ถัดเขาไปคือ บิณนุบุตรเฮนาดัดได้ซ่อม
 ซ่อมอีกส่วนหนึ่ง ตั้งแต่บ้านของอาซาริยาห์ถึงหัวมุมกำแพง 25 ปาลาลบุตรอูซัยได้ซ่อมแซมที่ตรงข้าม
 กับหัวมุม และหอคอยที่ยื่นจากพระราชวังชั้นบนที่ลานทหารรักษาพระองค์ ถัดเขาไปคือ เปตายาห์
 บุตรปาโรซ 26 และบ่าวไพร่ประจำพระวิหารซึ่งอยู่ที่โอเฟล ได้ซ่อมแซมไปจนถึงที่ตรงข้ามกับประตูน้ำ
 ทางด้านตะวันออกและหอคอยที่ยื่นออกไป 27 ถัดเขาไป ชาวเทโคอา ได้ซ่อมแซมอีกส่วนหนึ่งตรง
 ข้ามกับหอคอยใหญ่ที่ยื่นออกไปไกลไปจนถึงกำแพงของโอเฟล 28 บรรดาปุโรหิตได้ซ่อมแซมเหนือ
 ประตูม้าขึ้นไป ต่างก็ซ่อมที่ตรงข้ามกับบ้านของตน 29 ถัดพวกเขาไป ศาโดกบุตรอิมเมอร์ ได้ซ่อม
 ซ่อมที่ตรงข้ามกับบ้านของเขา ถัดเขาไป เซโมอาห์ บุตรเซคานิยาห์ คนเฝ้าประตูตะวันออกได้ซ่อม
 ซ่อม 30 ถัดเขาไป ฮานันยาห์บุตรเซเลมียาห์ และฮานูนบุตรคนที่หกของศาลาฟ ได้ซ่อมแซมอีกส่วน
 หนึ่ง ถัดเขาไปคือ เมซูลลามบุตรเบเรคิยาห์ได้ซ่อมแซมตรงข้ามกับห้องของเขา 31 ถัดเขาไป มัลคิยาห์
 ช่างทองคนหนึ่งได้ซ่อมแซมไกลไปจนถึงบ้านของบ่าวไพร่ประจำพระวิหารและของพ่อค้า ตรงข้ามกับ

ประตูตรวจพลจนถึงห้องชั้นบนตรงหัวมุม 32 และระหว่างห้องชั้นบนตรงหัวมุมกับประตูแกะนั้น บรรดาช่างทองและพ่อค้าได้ซ่อมแซม

บทที่ 4

1 ต่อมาเมื่อสันบาลัทได้ยินว่า เรากำลังก่อสร้างกำแพง เขาโกรธและเดือดดาลมาก และเขาเยาะเย้ยพวกยิว 2 และเขาพูดต่อหน้าพวกฟองของเขาและต่อหน้ากองทัพของสะมาเรียว่า “พวกยิวที่อ่อนแอเหล่านี้ทำอะไรกัน? พวกเขาจะซ่อมแซมเพื่อตัวเองหรือ? เขาจะถวายเป็นสัตวบูชาหรือ? เขาจะทำงานให้เสร็จในวันเดียวหรือ? เขาจะกู้เอาหินที่ถูกเผาจากกองขยะมาใช้หรือ?” 3 โทปีอาห์คนอัมโมนอยู่ข้างๆ เขา และพูดว่า “เออ สิ่งที่พวกเขา กำลังสร้างอยู่นั้น ถ้าสุนัขจิ้งจอกตัวหนึ่งวิ่งขึ้นไป มันจะพังกำแพงหินของเขาลงมา” 4 ข้าแต่พระเจ้าของข้าพระองค์ทั้งหลาย ขอทรงฟัง เพราะข้าพระองค์ทั้งหลายถูกดูหมิ่น ขอทรงเห็นการเยาะเย้ยของพวกเราให้ตกบนศีรษะของเราเอง และขอทรงมอบเขาไว้ให้ถูกปล้นบนแผ่นดินที่เขาจะไปเป็นเชลยนั้น 5 ขออย่าทรงปกปิดกรรมชั่วของพวกเราไว้ และขออย่าทรงลบล้างบาปของเขาจากเบื้องพระพักตร์พระองค์ เพราะพวกเขาได้ยั่วเย้าให้กริ้วต่อหน้าบรรดาผู้ก่อสร้าง 6 เราจึงสร้างกำแพงขึ้น และกำแพงทั้งสิ้นก็ต่อกันสูงครึ่งหนึ่งแล้ว เพราะประชาชนมีใจที่จะทำงาน 7 แต่เมื่อสันบาลัทและโทปีอาห์กับคนอาหรับ คนอัมโมนและคนอัชโดด ได้ยินว่าการซ่อมแซมกำแพงเยรูซาเล็มนั้นกำลังก้าวหน้าต่อไป และมีการรูดรอยแตกต่างๆ เขาทั้งหลายก็โกรธมาก 8 และพวกเขาทั้งหมดจึงวางแผนกันจะมาสู้รบกับเยรูซาเล็ม และก่อการโกลาหลขึ้นในนั้น 9 แต่พวกเราได้อ้อนวอนต่อพระเจ้าของเรา และวางยามป้องกันพวกเขาทั้งกลางวันและกลางคืน 10 แต่คนยูดาห์กล่าวว่า “เรียวแรงของคนที่ยืนของก็กำลังทรุดลง และมีสิ่งปรักหักพังมาก เราไม่สามารถซ่อมกำแพงได้” 11 และศัตรูของเราก็บอกว่า “เขาจะไม่ทันรู้ไม่เห็นจนกระทั่งเราจะเข้ามาท่ามกลางเขา และฆ่าเขากับยับยั้งงานของเขา” 12 เมื่อพวกยิวที่อยู่ใกล้เขาทั้งหลายมา ก็ได้บอกเราตั้งสิบครั้งว่า “พวกเขาจะลุกขึ้นมาต่อสู้เราจากทุกแห่งที่พวกเขาอยู่” 13 ข้าพเจ้าจึงตั้งประชาชนไว้ในส่วนที่ต่ำที่สุดข้างหลังกำแพง ในส่วนที่ยังเปิดอยู่ ตามตระกูลของเขา โดยให้ถือดาบ หอก และคันธนู 14 ข้าพเจ้ามองดูแล้วลุกขึ้นพูดกับขุนนางและเจ้าหน้าที่ทั้งหลาย กับคนนอกนั้นว่า “อย่ากลัวเขาเลย จงระลึกถึงองค์เจ้านายผู้ยิ่งใหญ่และน่ายำเกรง และต่อสู้เพื่อพี่น้องของท่าน ลูกชายลูกสาวของท่าน ภรรยาและบ้านของท่าน”

15 ต่อมาเมื่อศัตรูของเราได้ยินว่าเราทราบเรื่องแล้ว และพระเจ้าได้ทรงทำลายแผนงานของพวกเรา พวกเราต่างก็มายังกำแพงที่งานของทุกคน 16 ตั้งแต่นั้นมา ผู้รับใช้ของข้าพเจ้าครั้งหนึ่งทำการก่อสร้าง อีกครั้งหนึ่งถือหอก โล่ คันธนู และเสื้อเกราะ บรรดาประมุขหนุ่มหลังพวกยูดาห์ 17 ผู้ที่ก่อสร้างกำแพง และบรรดาผู้ที่ยืนของก็ยกของขึ้น ทุกคนมีมือหนึ่งทำงาน อีกมือหนึ่งถืออาวุธไว้

18 ผู้ก่อสร้างทุกคนมีตาบอดอยู่ที่สี่ข้างขณะที่เขาสร้าง ชายที่เป่าเขาสัตว์อยู่ข้างข้าพเจ้า 19 ข้าพเจ้าพูดกับขุนนางและเจ้าหน้าที่ที่หึ่งปวงกับคนนอกนั้นว่า “การงานก็ใหญ่โตและกระจายกันไปมาก เพราะเราแยกกันอยู่บนกำแพงห่างจากกัน 20 เมื่อพวกท่านได้ยินเสียงเป่าเขาสัตว์อยู่ตรงไหน จงวิ่งกรูกันไปหาพวกเรานั้น พระเจ้าของเราทั้งหลายจะทรงต่อสู้เพื่อพวกเรา”

21 เราจึงทำงานกัน พวกเราครึ่งหนึ่งถือหอกตั้งแต่เช้ามีดวงดาวขึ้น 22 ครั้งนั้นข้าพเจ้าพูดกับประชาชนอีกว่า “ขอให้ผู้ชายทุกคนกับคนใช้ของเขาด้วย ค้ำคั้นเสียภายในเยรูซาเล็มเพื่อเขาจะเป็นยามให้เราในกลางคืนและทำงานกลางวัน” 23 ข้าพเจ้า พี่น้องของข้าพเจ้า หรือคนใช้ของข้าพเจ้า หรือคนยามผู้ติดตามข้าพเจ้าก็ดี ไม่มีใครถอดเครื่องแต่งกายออก ต่างก็ถืออาวุธไว้
เพิ่มพระธรรมเนหะมีย์ 6:15-7:1-4

15 กำแพงจึงสำเร็จในวันที่สี่สิบห้าเดือนเอลูลใน 52 วัน 16 และต่อมา เมื่อศัตรูทั้งสี่ของเราทั้งหลายได้ยิน ประชาชาติที่หึ่งปวงรอบเราก็ก้าวและเขาก็เหนื่อยเนื้อต่ำใจ เพราะเขาทั้งหลายหยิ่งรู้ทำงานนี้ที่สำเร็จได้ก็เพราะพระเจ้าของเราทรงช่วยเหลือ 17 ยิ่งกว่านั้นอีก ในเวลานั้นพวกขุนนางของยูดาห์ได้ส่งจดหมายไปถึงโทปออาห์ และจดหมายของโทปออาห์ก็มาถึงพวกเขา 18 เพราะมีหลายคนในยูดาห์ได้ผูกพันกับเขาไว้ด้วยคำสาบาน เพราะเขาเป็นบุตรเขยของเซคานียาห์ ผู้เป็นบุตรอาราห์ และเยโฮฮานันบุตรของเขาก็ได้รับบุตรหญิงของเมซูลลาม ผู้เป็นบุตรเบเรคียาห์เป็นภรรยาของตน 19 พวกเขาพูดถึงความดีของโทปออาห์ต่อหน้าข้าพเจ้าด้วย และรายงานคำของข้าพเจ้าไปให้เขา และโทปออาห์ก็ได้ส่งจดหมายมาให้ข้าพเจ้า เพื่อให้กลัว

1 เมื่อสร้างกำแพงเสร็จ ข้าพเจ้าก็ตั้งบานประตู และผู้เฝ้าประตู นักร้อง และแต่งตั้งคนเลวีไว้ 2 ข้าพเจ้ามอบให้ฮานานีพี่น้องของข้าพเจ้า และฮานันยาห์ผู้บัญชาการป้อมเป็นผู้ดูแลเยรูซาเล็ม เพราะเขาชื่อสัตย์และเป็นคนยำเกรงพระเจ้ามากกว่าคนอื่นๆ 3 ข้าพเจ้าพูดกับเขาว่า “อย่าให้ประตูเมืองเยรูซาเล็มเปิดจนกว่าแดดจะร้อน และเมื่อเขายืนเฝ้ายามอยู่ ก็ให้ปิดและเอาดาลกันไว้ จงแต่งตั้งยามจากชาวเยรูซาเล็ม ต่างก็ประจำที่ของเขา และต่างก็อยู่ยามหน้าบ้านของเขา” 4 เมื่อนั้นกว้างและใหญ่ แต่คนภายในน้อยและบ้านเรือนก็ยังไม่ได้สร้าง

4. ใบบงาน 8 ขั้นตอน สู่ความสำเร็จ

คำชี้แจง : ให้ผู้เข้าอบรมเติมคำตอบลงในใบบงานที่กำหนดให้ (งานเดี่ยว)

เนื้อหา (เฉลย)

8 ขั้นตอน สู่ความสำเร็จ ทฤษฎีจิตวิทยาแห่งความหวัง

(Luthans, Youssef, and Avolio.)

- 1.การกำหนดเป้าหมาย (Goal-Setting)
- 2.การขยายเป้าหมาย (Stretch Goals)
- 3.การแบ่งทำทีละขั้น (Stepping)
- 4.การหาสิ่งที่เกี่ยวข้อง (Involvement)
- 5.การให้ผลตอบแทน (Reward Systems)
- 6.ทรัพยากร (Resources)
- 7.แนวการวางกลยุทธ์ (Strategic Alignment)
- 8.การฝึกอบรม (Training)

5. ใบงาน เราจะมุ่งสู่เป้าหมาย

คำชี้แจง: ให้ผู้เข้าอบรมแต่ละกลุ่มเขียนข้อสรุปความคิดเห็นของกลุ่มลงในใบงานกลุ่มที่กำหนดให้



6. แบบประเมินผลกิจกรรมกลุ่มย่อย (สำหรับพี่เลี้ยง)

การประเมินผลผู้เข้ารับการฝึกอบรม

1. ประเมินจาก การนำเสนอใบงาน ประเด็นทวนตนเอง เรื่อง ก้าวสู่ความสำเร็จ
2. ประเมินจาก การนำเสนอใบงาน เรื่อง เราจะมุ่งสู่เป้าหมาย
3. ประเมินจาก การนำเสนอใบงาน เรื่อง ทฤษฎีจิตวิทยาแห่งความหวังที่มี เนื้อหาหลัก 8
ขั้นตอน

เกณฑ์ การประเมินผล ข้อ 1 และ 3

ใบงานมีเนื้อหาสาระถูกต้อง เหมาะสม ครบถ้วน สมบูรณ์ ให้คะแนน 3 คะแนน อยู่ในระดับ ดี
 ใบงานมีเนื้อหาสาระถูกต้อง เหมาะสม แต่ไม่ครบถ้วน ไม่สมบูรณ์ ให้คะแนน 2 คะแนน อยู่ในระดับ พอใช้
 ใบงานมีเนื้อหาสาระไม่ถูกต้อง ไม่เหมาะสม ไม่ครบถ้วน ไม่สมบูรณ์ ให้คะแนน 1 คะแนน อยู่ในระดับ ต้อง
 ปรับปรุง

4. ประเมินจาก แบบสังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม

แบบสังเกตพฤติกรรม การทำงานกลุ่มของนักศึกษา

ในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิบ้านนกขมิ้น

คำชี้แจง : สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิบ้านนกขมิ้น ระหว่างอบรมแบบ
 สังเกตการมีส่วนร่วมของผู้เข้ารับการอบรม

ชื่อ ผู้สังเกต.....

วันที่สังเกต

ช่วงเวลาในการสังเกต

ลำดับ	รายการประเมิน	ระดับคะแนน		
		3	2	1
1	การแบ่งหน้าที่กันอย่างเหมาะสม			
2	ความร่วมมือกันทำงาน			
3	การแสดงความเห็น			
4	การรับฟังความคิดเห็น			
5	ความมีน้ำใจช่วยเหลือกัน			
รวม				

ชื่อกิจกรรมที่ 4 ปริญญาความหวัง

แนวคิด

นักศึกษาในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิบ้านนกขมิ้น สามารถกำหนดเป้าหมายด้านการเรียน การขยายเป้าหมายด้านการเรียน การแบ่งงานทำที่ละชั้น สิ่งที่มีความเกี่ยวข้องกัน การให้ผลตอบแทน ทรัพยากร การวางกลยุทธ์ต่างๆ หรือการฝึกอบรมมาออกแบบในการเรียนที่มีความหวังได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถนำไปใช้ได้จริงในการเรียนในปัจจุบัน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม

1. มีแนวทางและสามารถค้นหาวิธีการเรียนที่ประสบความสำเร็จ
2. เกิดพลังแห่งกำลังใจ และ เสริมสร้างความมุ่งมั่นในการเรียนเพื่อความสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้
3. เกิดพลังแห่งการยืดหยุ่น และ อดทนต่อปัญหาในการเรียนที่เกิดขึ้นด้านการเรียน

ระยะเวลาประมาณ 2-3 ชั่วโมง (ช่วงเวลา 9.00-11.30น.)

ชั้นนำ

1. ผู้วิจัย กล่าวทักทายเบื้องต้นก่อนเข้าสู่กระบวนการอบรม (นักศึกษาในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิบ้านนกขมิ้น) พร้อมให้ผู้เข้าอบรมเข้าประจำกลุ่มเดิม (5 นาที)

ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม

2. ผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการอบรม แบ่งกลุ่มย่อย โดยนับ 1 และ 2 ของสมาชิกที่มีอยู่ในกลุ่มย่อย และแบ่งอีกทีโดยแยกนับ 1 และ 2 ให้จับรวมกับกลุ่มย่อยแต่ละกลุ่มมาเป็นกลุ่มใหม่
3. เมื่อหมดเวลาเวลาการสนทนากลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มสรุปคำตอบลงในกระดาษแผ่นใหญ่ แล้วนำเสนอในกลุ่มใหญ่ กลุ่มละ 3 นาที (10 นาที)
4. ผู้วิจัยสรุปเล็กน้อยเกี่ยวกับที่มาของความสำเร็จในด้านการเรียน
5. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าอบรมชมวีดิทัศน์ เรื่อง บากบั่นมุ่งสู่การเรียนรู้ (5 นาที 59 วินาที)
6. ผู้วิจัยสุ่มถามผู้เข้ารับการอบรมเกี่ยวกับความคิด และ ความรู้สึก หลังจากชมวีดิทัศน์ (เวลา 6 นาที)
7. ผู้วิจัยบรรยายความเชื่อมโยงจากการดูคลิปวีดิทัศน์ เรื่อง บากบั่นมุ่งสู่การเรียนรู้ เข้าสู่เนื้อหาการอบรม การวางแผนด้านการเรียน ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบด้านความรู้สึก ด้านความคิด และด้านพฤติกรรม (40 นาที)

8. ผู้วิจัยแจกกระดาษใบงาน เรื่อง มุ่งสู่ความสำเร็จด้านการเรียน โดยใช้เนื้อหาใน ใบงาน ทฤษฎีจิตวิทยาแห่งความหวังที่มีเนื้อหา 8 ขั้นตอน จากกิจกรรมที่ 3 มาเป็นแนวทางในการลงมือวางแผนการเรียนให้ประสบความสำเร็จโดยยึดหลักดังกล่าว (30 นาที)

9. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่ม 2 กลุ่ม เข้ากลุ่มย่อยสนทนา ประเด็นการสนทนา มุ่งสู่ความสำเร็จในด้านการเรียน และมีพี่เลี้ยงที่มีพื้นฐานความรู้เรื่องจิตวิทยาเป็นผู้นำกลุ่มสนทนา (30 นาที)

10. สุดท้าย ผู้วิจัยและผู้เข้าอบรมร่วมกันสรุป มุ่งสู่ความสำเร็จในด้านการเรียน ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบด้านความรู้สึกรู้สึก ความคิด และพฤติกรรม

ขั้นสรุป

11. ผู้วิจัยให้ตัวแทนกลุ่มออกมาสรุปความคิดเห็นของกลุ่มแล้วปิดการสนทนา (15 นาที)

12. นัดหมาย ชี้แจง เชิญชวนการเตรียมตัวเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งต่อไป

สื่อ / อุปกรณ์ ในการทำกิจกรรม

1. เพลง ชื่อ โดยพระเจ้า
2. ดู VDO4 (วีดีทัศน์) บากันมุ่งสู่การเรียนรู้
3. ใบงาน การวางแผนการเรียน
4. ใบงาน ทฤษฎีจิตวิทยาแห่งความหวังที่มีเนื้อหา 8 ขั้นตอน

การประเมินผลกิจกรรม

1. การสังเกตการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่างๆ
2. การได้พูดคุยของกลุ่มพี่เลี้ยง และ ชุดประเมินจากผู้นำกลุ่มของแต่ละกลุ่ม



ภาคผนวก ชื่อกิจกรรมที่ 4

1. ดู VDO4 (วีดีทัศน์) บากับันมุ่งสู่การเรียนรู้



<https://www.youtube.com/watch?v=X9u7eE0th5w&feature=youtu.be> เนื้อหา VDO นั้นจะเป็นชีวิตของพี่ ๆ ของมูลนิธิที่ต้องฟันฝ่าอุปสรรคต่าง ๆ ในการเรียนเพื่อให้ประสบความสำเร็จในการศึกษา แม้จะต้องยากลำบากมากเพียงใด แต่เพราะความหวังที่ตั้งใจไว้จึงส่งผลต่อเป้าหมายนั่นเอง (เวลา 5 นาที 59 วินาที)



2.ใบงาน บากบั้นมุ่งสู่การเรียนรู้

คำชี้แจง : ให้ผู้เข้าอบรมแต่ละกลุ่มเขียนข้อสรุปความคิดเห็นของกลุ่มลงในใบงานกลุ่มที่กำหนดให้



3. ใบงาน ทฤษฎีจิตวิทยาแห่งความหวังที่มีเนื้อหา 8 ขั้นตอน

คำชี้แจง : ให้ผู้เข้าอบรมนำใบงานฉบับนี้ที่ได้รับการเฉลยอย่างถูกต้องแล้วจากกิจกรรมที่ 3 มาใช้ประกอบกิจกรรมที่ 4 เพื่อวางแผนความสำเร็จในด้านการเรียน

เนื้อหา (เฉลย)

- 1.การกำหนดเป้าหมาย (Goal-Setting)
- 2.การขยายเป้าหมาย (Stretch Goals)
- 3.การแบ่งทำทีละขั้น (Stepping)
- 4.การหาสิ่งที่เกี่ยวข้อง (Involvement)
- 5.การให้ผลตอบแทน (Reward Systems)
- 6.ทรัพยากร (Resources)
- 7.แนวการวางกลยุทธ์ (Strategic Alignment)
- 8.การฝึกอบรม (Training)

4.แบบประเมินผลกิจกรรมกลุ่มย่อย (สำหรับพี่เลี้ยง)

การประเมินผลผู้เข้ารับการฝึกอบรม

1. ประเมินจาก การนำเสนอใบงาน ประเด็นทวนตนเอง เรื่อง การวางแผนการเรียนรู้
2. ประเมินจาก การนำเสนอใบงาน เรื่อง ทฤษฎีจิตวิทยาแห่งความหวังที่มี เนื้อหาหลัก 8
ขั้นตอน

เกณฑ์ การประเมินผล ข้อ 1 และ 2

ใบงานมีเนื้อหาสาระถูกต้อง เหมาะสม ครบถ้วน สมบูรณ์ ให้คะแนน 3 คะแนน อยู่ในระดับ ดี
 ใบงานมีเนื้อหาสาระถูกต้อง เหมาะสม แต่ไม่ครบถ้วน ไม่สมบูรณ์ ให้คะแนน 2 คะแนน อยู่ในระดับ พอใช้
 ใบงานมีเนื้อหาสาระไม่ถูกต้อง ไม่เหมาะสม ไม่ครบถ้วน ไม่สมบูรณ์ ให้คะแนน 1 คะแนน อยู่ในระดับ ต้อง
 ปรับปรุง

3. ประเมินจาก แบบสังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม

แบบสังเกตพฤติกรรม การทำงานกลุ่มของนักศึกษา

ในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิบ้านนกขมิ้น

คำชี้แจง : สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิบ้านนกขมิ้น ระหว่างอบรมแบบ
 สังเกตการมีส่วนร่วมของผู้เข้ารับการอบรม

ชื่อ ผู้สังเกต.....

วันที่สังเกต

ช่วงเวลาในการสังเกต

ลำดับ	รายการประเมิน	ระดับคะแนน		
		3	2	1
1	การแบ่งหน้าที่กันอย่างเหมาะสม			
2	ความร่วมมือกันทำงาน			
3	การแสดงความเห็น			
4	การรับฟังความคิดเห็น			
5	ความมีน้ำใจช่วยเหลือกัน			
รวม				

ชื่อกิจกรรมที่ 5 ตัดหนามในชีวิต

แนวคิด

นักศึกษาในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิบ้านนกขมิ้น สามารถกำหนดเป้าหมายด้านชีวิตส่วนตัว และการดำเนินชีวิตในสังคม การขยายเป้าหมายด้านชีวิตส่วนตัวและสังคม การแบ่งงานทำที่ละชั้น สิ่งที่มีความเกี่ยวข้องกัน การให้ผลตอบแทน ทรัพยากร การวางกลยุทธ์ต่างๆ หรือการฝึกอบรม มาออกแบบพัฒนาชีวิตส่วนตัวและการอยู่ในสังคม ที่มีความหวังได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถนำไปใช้ได้จริงในการเรียนในปัจจุบัน และได้มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมการให้คำปรึกษาจากพี่เลี้ยงของแต่ละกลุ่ม หลังจากนั้นได้มีโอกาสในการฝึกฝนการรับฟังปัญหาต่าง ๆ ของเพื่อนและเรียนรู้ที่จะสะกิดความคิดเห็นโดยยืนอยู่บนพื้นฐานของการเคารพในตัวเพื่อน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม

1. เกิดความรู้และความเข้าใจในแนวทางที่เกิดความหวังด้านชีวิตส่วนตัวและสังคม
2. เกิดการเรียนรู้การวางแผนและสามารถค้นหาวิธีการในการเผชิญกับความสิ้นหวังด้านชีวิตส่วนตัวและสังคม
3. เกิดแรงจูงใจที่จะกระทำการปรับตัวต่อสถานการณ์ที่เลวร้ายต่างที่เข้ามาในชีวิตส่วนตัวและสังคม
4. เข้าใจหลักการรับมือกับปัญหาในชีวิตเบื้องต้น (เราทุกข์เรื่องอะไร? เราจะแก้ไขอย่างไร? และลงมือกระทำ)
5. การได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
6. ฝึกฝนจิตวิทยาชาวบ้าน (รับฟัง สะท้อนความคิดเห็น และให้ผู้รับการปรึกษาตัดสินใจ)

ระยะเวลาประมาณ 1-2 ชั่วโมง (ช่วงเวลา 13:00-15:30 น.)

ชั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายเบื้องต้นก่อนเข้าสู่กระบวนการอบรม (10 นาที)

ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม

2. ผู้วิจัยได้อบรม โดยการสรุป 8 ขั้นตอนในกิจกรรมที่ 3 ให้สะท้อนเพื่อให้เห็นแนวทาง และอบรมเพิ่มเติมในกระบวนการรับมือกับปัญหาต่าง ๆ (30 นาที)
3. ผู้อบรมได้แบ่งกลุ่มออกเป็น 3 กลุ่มเข้าสู่การให้คำปรึกษารายกลุ่ม โดยมีพี่เลี้ยงจิตวิทยา 2 ท่านและตัวผู้วิจัยด้วยอีกคน (30-40 นาที)

4. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าอบรมชมวีดิทัศน์เรื่อง โน้มตัวสู่เส้นชัย (เวลา 10 นาที 19 วินาที) และกล่าวสรุปเล็กน้อยว่าทุกคนมีปัญหา และเมื่อเกิดปัญหาเราต้องเรียนรู้ที่จะจัดการรับมือกับมัน (เราทุกข์เรื่องอะไร? เราจะแก้ไขอย่างไร? และลงมือกระทำ)

5. สุดท้าย ผู้วิจัยและผู้เข้าอบรมร่วมกันสรุปมุ่งสู่ความสำเร็จในด้านชีวิตส่วนตัวและสังคม ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบด้านความรู้สึกรู้สึก ความคิด และพฤติกรรม

ขั้นสรุป

6. ผู้วิจัยให้ตัวแทนกลุ่มออกมาสรุปความคิดเห็นของกลุ่มแล้วปิดการสนทนา (15 นาที)

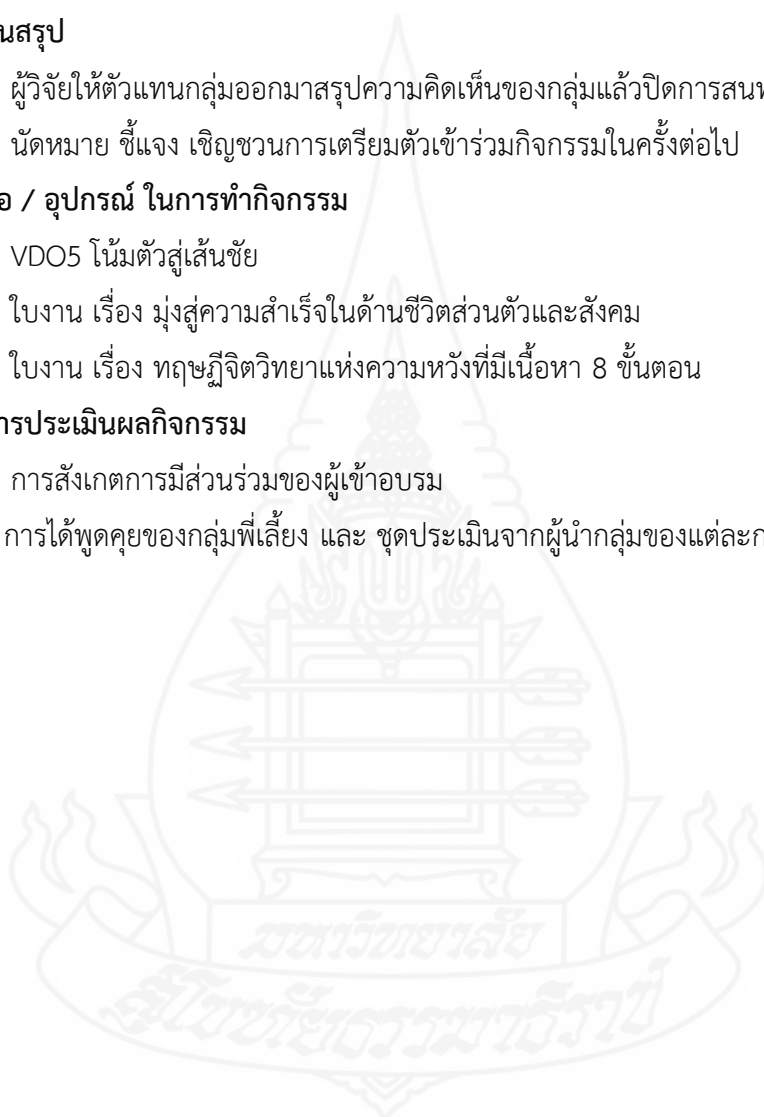
7. นัดหมาย ชี้แจง เชิญชวนการเตรียมตัวเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งต่อไป

สื่อ / อุปกรณ์ ในการทำกิจกรรม

1. VDO5 โน้มตัวสู่เส้นชัย
2. ใบงาน เรื่อง มุ่งสู่ความสำเร็จในด้านชีวิตส่วนตัวและสังคม
3. ใบงาน เรื่อง ทฤษฎีจิตวิทยาแห่งความหวังที่มีเนื้อหา 8 ขั้นตอน

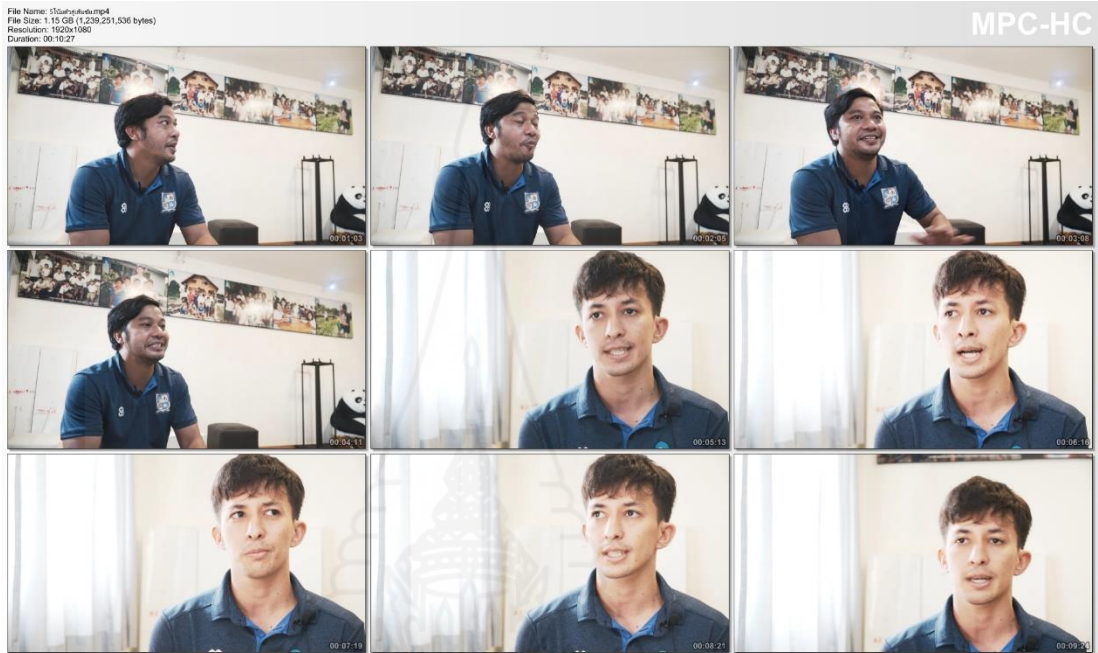
การประเมินผลกิจกรรม

1. การสังเกตการมีส่วนร่วมของผู้เข้าอบรม
2. การได้พูดคุยของกลุ่มพี่เลี้ยง และ ชุดประเมินจากผู้นำกลุ่มของแต่ละกลุ่ม



ภาคผนวก กิจกรรมที่ 5

1.VDO5 โน้มนำตัวสู่เส้นชัย



<https://www.youtube.com/watch?v=jTmf1pg55fc&feature=youtu.be> ใน ส่วน เนื้อหา VDO นั้นจะเน้นชีวิตของพี่ ๆ ที่อยู่ในการดูแลของมูลนิธิ ที่ต้องพบและเจอปัญหาต่าง ๆ ที่ไม่ ง่ายในการที่จะฟันฝ่าอุปสรรคต่าง ๆ ซึ่งพวกเขาเหล่านั้นต้องพบเจอกับปัญหามากมาย แต่เพราะความหวัง ที่พวกเขามี จึงทำให้พวกเขาสามารถเดินผ่านมันมาได้ และทำให้เกิดความหวังที่มีพลังในการมุ่งมั่น ไปสู่สิ่งที่อยู่ข้างหน้า โดยการเดินจนสู่ชัยชนะนั่นเอง (เวลา 10 นาที 19 วินาที)



2. ใบงาน มุ่งสู่ความสำเร็จในด้านชีวิตส่วนตัวและสังคม

คำชี้แจง : ให้ผู้เข้าอบรมแต่ละกลุ่มเขียนข้อสรุปความคิดเห็นของกลุ่มลงในใบงานกลุ่มที่กำหนดให้

มุ่งสู่ความสำเร็จในด้านชีวิตส่วนตัวและสังคม



3. ใบบงาน ทฤษฎีจิตวิทยาแห่งความหวังที่มีเนื้อหา 8 ขั้นตอน

คำชี้แจง : ให้ผู้เข้าอบรมนำใบบงานฉบับนี้ที่ได้รับการเฉลยอย่างถูกต้องแล้วจากกิจกรรมที่ 3 มาใช้ประกอบกิจกรรมที่ 5 เพื่อวางแผนความสำเร็จในด้านชีวิตส่วนตัวและสังคม

เนื้อหา (เฉลย)

- 1.การกำหนดเป้าหมาย (Goal-Setting)
- 2.การขยายเป้าหมาย (Stretch Goals)
- 3.การแบ่งทำทีละขั้น (Stepping)
- 4.การหาสิ่งที่เกี่ยวข้อง (Involvement)
- 5.การให้ผลตอบแทน (Reward Systems)
- 6.ทรัพยากร (Resources)
- 7.แนวการวางกลยุทธ์ (Strategic Alignment)
- 8.การฝึกอบรม (Training)

4. แบบประเมินผลกิจกรรมกลุ่มย่อย (สำหรับพี่เลี้ยง)

การประเมินผลผู้เข้ารับการฝึกอบรม

1. ประเมินจาก การนำเสนอใบงาน ประเด็นทวนตนเอง เรื่อง มุ่งสู่ความสำเร็จในด้านชีวิตส่วนตัวและสังคม

2. ประเมินจาก การนำเสนอใบงาน เรื่อง ทฤษฎีจิตวิทยาแห่งความหวังที่มี เนื้อหาหลัก 8 ขั้นตอน

เกณฑ์ การประเมินผล ข้อ 1 และ 2

ใบงานมีเนื้อหาสาระถูกต้อง เหมาะสม ครบถ้วน สมบูรณ์ ให้คะแนน 3 คะแนน อยู่ในระดับ ดี
 ใบงานมีเนื้อหาสาระถูกต้อง เหมาะสม แต่ไม่ครบถ้วน ไม่สมบูรณ์ ให้คะแนน 2 คะแนน อยู่ในระดับ พอใช้
 ใบงานมีเนื้อหาสาระไม่ถูกต้อง ไม่เหมาะสม ไม่ครบถ้วน ไม่สมบูรณ์ ให้คะแนน 1 คะแนน อยู่ในระดับ ต้องปรับปรุง

3. ประเมินจาก แบบสังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม

แบบสังเกตพฤติกรรม การทำงานกลุ่มของนักศึกษา

ในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิบ้านนกขมิ้น

คำชี้แจง : สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิบ้านนกขมิ้น ระหว่างอบรม

แบบสังเกตการมีส่วนร่วมของผู้เข้ารับการอบรม

ชื่อ ผู้สังเกต.....

วันที่สังเกต

ช่วงเวลาในการสังเกต

ลำดับ	รายการประเมิน	ระดับคะแนน		
		3	2	1
1	การแบ่งหน้าที่กันอย่างเหมาะสม			
2	ความร่วมมือกันทำงาน			
3	การแสดงความเห็น			
4	การรับฟังความคิดเห็น			
5	ความมีน้ำใจช่วยเหลือกัน			
รวม				

ชื่อกิจกรรมที่ 6 กระแสอาชีพอนาคต

แนวคิด

นักศึกษาในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิบ้านนกขมิ้น สามารถกำหนดเป้าหมายด้านอาชีพยุคใหม่ที่กำลังเกิดขึ้นโดย การขยายเป้าหมายด้านอาชีพ การแบ่งงานทำทีละขั้น สิ่งที่มีความเกี่ยวข้องกัน การให้ผลตอบแทน ทรัพยากร การวางกลยุทธ์ต่างๆ หรือการฝึกอบรม มาออกแบบอาชีพที่กำลังมีการเปลี่ยนแปลงในปัจจุบัน ได้อย่างมีประสิทธิภาพโดยความหวังจะเป็นพลังในแนวทางในการมุ่งสู่ออนาคต และสามารถนำไปใช้ได้จริงในการเรียนในปัจจุบัน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม

1. มีแนวทางในการค้นหาความถนัดในอาชีพของตัวเองในสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงของอาชีพในปัจจุบัน

2. เกิดพลังแห่งความยืดหยุ่น และ อดทนต่อปัญหาที่เกิดขึ้น

3. มีโอกาสได้ทดลองฝึกการประกอบอาชีพยุคใหม่

ระยะเวลาประมาณ 2-3 ชั่วโมง (ช่วงเวลา 15:40-18:30น.)

ชั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายเบื้องต้นก่อนเข้าสู่กระบวนการอบรม (10 นาที)

ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม

2. ผู้วิจัยสรุปเล็กน้อยเกี่ยว เราจะมุ่งสู่ความสำเร็จในด้านอาชีพ

3. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าอบรมชมวีดิทัศน์เรื่อง เรื่องอาชีพยุคใหม่ (เวลา 2 นาที 48 วินาที)

4. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าอบรมชมวีดิทัศน์เรื่อง VDO07 (วีดิทัศน์) ยานยนต์ไร้คนขับ (เวลา 1 นาที 54 วินาที)

7. ผู้วิจัยสุ่มถามผู้เข้ารับการอบรมเกี่ยวกับความคิด และ ความรู้สึก หลังจากชมวีดิทัศน์

8. ผู้วิจัยบรรยายความเชื่อมโยงจากการดูคลิปวีดิทัศน์ เรื่อง เรื่องอาชีพยุคใหม่ เข้าสู่เนื้อหาการอบรม 7 กระแสอาชีพยุคใหม่ (กระแสประชากรโลก, กระแสชีวิตดิจิทัล, กระแสสีเขียว, กระแสชีววิทยา, กระแสความรู้และภูมิปัญญา, กระแสความคิดสร้างสรรค์, กระแสของแท้) (50 นาที)

9. ผู้วิจัยได้กำหนดให้ผู้อบรมส่งตัวแทนมาแสดงบทบาทสมมติ ของแต่ละอาชีพของแต่ละกลุ่ม (30 นาที)

ขั้นสรุป

10. ผู้วิจัยให้ผู้สุ่มบางคนออกมาแสดงความคิดเห็นแล้วปิดการสนทนา (15 นาที)

สื่อ / อุปกรณ์ ในการทำกิจกรรม

1. VDO6 (วีดีทัศน์) อาชีพยุคใหม่ และ VDO07 (วีดีทัศน์) ยานยนต์ไร้คนขับ
2. อุปกรณ์ต่างๆ เพื่อใช้ในการแสดงบทบาทสมมุติของแต่ละกลุ่ม

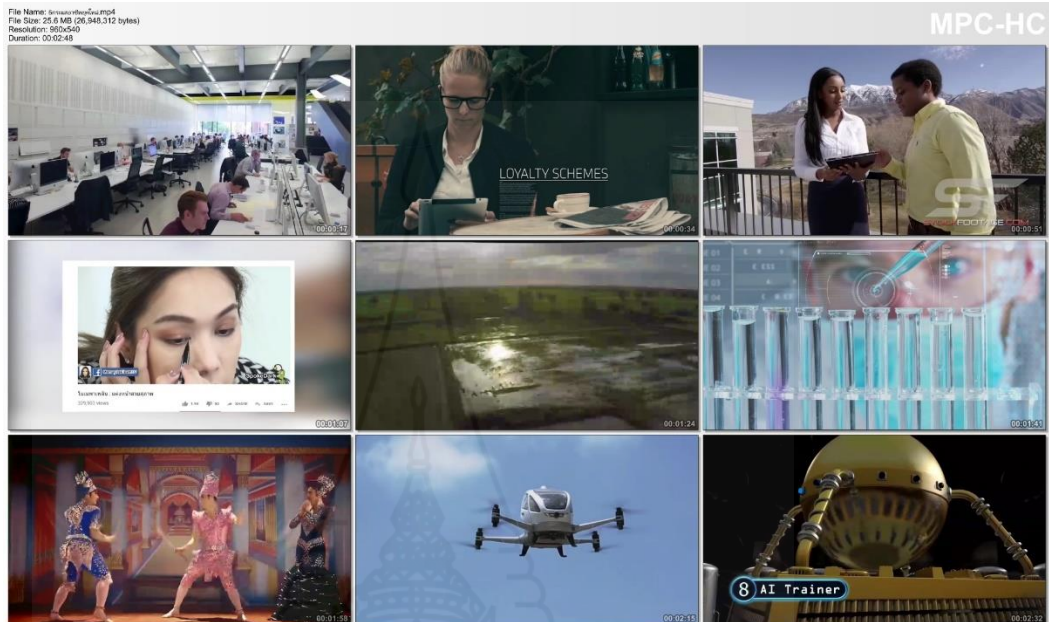
การประเมินผลกิจกรรม

1. การสังเกตการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่างๆ
2. การประเมินสรุปของผู้นำแต่ละกลุ่มแลแบบประเมินของผู้นำกลุ่ม



ภาคผนวก กิจกรรมที่ 6

1.VDO6 (วีดีทัศน์) อาชีพยุคใหม่

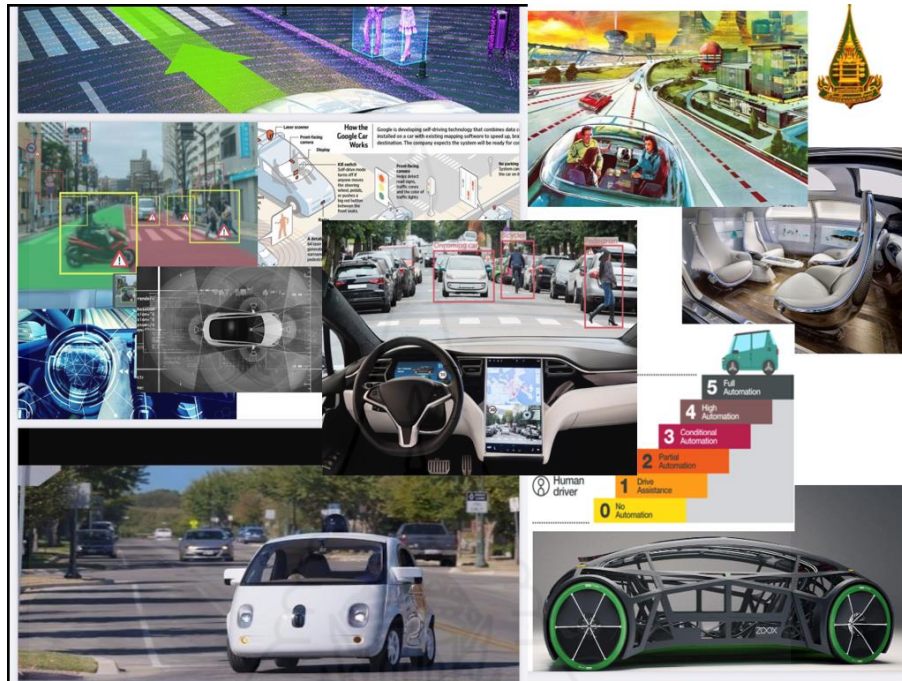


https://www.youtube.com/watch?v=8Mw_6LJTZSk&feature=youtu.be

เนื้อหา VDO นั้นจะทำให้เราเห็นกระแสของอาชีพยุคใหม่ทั้ง 7 กระแสเพื่อให้เกิดความเข้าใจ และมองเห็นแนวทางของการเปลี่ยนแปลงของสังคมในอาชีพในปัจจุบัน พร้อมทั้งเป็นแนวทางในการมองหาอาชีพ ในอนาคตนั่นเอง โดย VDO นี้จะทำให้เกิดกำลังใจและความหวังที่จะเดินหน้าในอนาคตอันใกล้ (เวลา 2 นาที 48 วินาที)



2. VDO07 (วีดีทัศน์) ยานยนต์ไร้คนขับ



<https://www.youtube.com/watch?v=uHbMt6WDhQ8> เนื้อหาในVDO จะช่วยให้นักศึกษาในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิบ้านนกขมิ้นมองเห็นภาพความเป็นจริงของโลกในยุคปัจจุบันถึงเทคโนโลยีที่กำลังเกิดการเปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก เพื่อให้เกิดการกระตุ้นในจิตใจ และเกิดแนวทางมุมมองในการทำงานในอนาคตที่กำลังจะเกิดขึ้นจริงในสังคมอีกไม่กี่ปีข้างหน้า เพื่อให้เกิดความหวังในการผลิตงานและมีความหวังในการทำงานในอนาคต



3. การแสดงบทบาทสมมุติของแต่ละกลุ่ม



จากเว็บไซต์

<https://www.teamdigital.co/product/12/%E0%B8%82%E0%B8%B2%E0%B8%A2%E0%B9%83%E0%B8%AB%E0%B9%89%E0%B8%9B%E0%B8%B1%E0%B8%87-%E0%B9%83%E0%B8%AB%E0%B9%89%E0%B8%A3%E0%B8%A7%E0%B8%A2-%E0%B8%94%E0%B9%89%E0%B8%A7%E0%B8%A2-lazada-shopee>

คำชี้แจง : ให้ผู้เข้าอบรมมีโอกาสส่งตัวแทนแต่ละกลุ่มที่เลือกไปออกมาแสดงบทบาทการประกอบอาชีพออนไลน์ โดยอุปกรณ์สามารถหาได้ตามท้องถิ่น เช่น แปรงสีฟัน กระเป๋า อาหาร ฯลฯ

4. แบบประเมินผลกิจกรรมกลุ่มย่อย (สำหรับพี่เลี้ยง)

การประเมินผลผู้เข้ารับการฝึกอบรม

1. ประเมินจาก การแสดงบทบาทสมมติของแต่ละอาชีพ

เกณฑ์ การประเมินผล ข้อ 1

ใบงานมีเนื้อหาสาระถูกต้อง เหมาะสม ครบถ้วน สมบูรณ์ ให้คะแนน 3 คะแนน อยู่ในระดับ ดี
 ใบงานมีเนื้อหาสาระถูกต้อง เหมาะสม แต่ไม่ครบถ้วน ไม่สมบูรณ์ ให้คะแนน 2 คะแนน อยู่ในระดับ พอใช้
 ใบงานมีเนื้อหาสาระไม่ถูกต้อง ไม่เหมาะสม ไม่ครบถ้วน ไม่สมบูรณ์ ให้คะแนน 1 คะแนน อยู่ในระดับ ต้องปรับปรุง

2. ประเมินจาก แบบสังเกตพฤติกรรมกรรมการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม

แบบสังเกตพฤติกรรม การทำงานกลุ่มของนักศึกษา ในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิบ้านนกขมิ้น

คำชี้แจง : สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิบ้านนกขมิ้น ระหว่างอบรม

แบบสังเกตการมีส่วนร่วมของผู้เข้ารับการอบรม

ชื่อ ผู้สังเกต.....

วันที่สังเกต

ช่วงเวลาในการสังเกต

ลำดับ	รายการประเมิน	ระดับคะแนน		
		3	2	1
1	การแบ่งหน้าที่กันอย่างเหมาะสม			
2	ความร่วมมือกันทำงาน			
3	การแสดงความคิดเห็น			
4	การรับฟังความคิดเห็น			
5	ความมีน้ำใจช่วยเหลือกัน			
รวม				

ชื่อกิจกรรมที่ 7 พลังที่ก้าวผ่าน

แนวคิด

นักศึกษาในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิบ้านนกขมิ้น สามารถตระหนักในสิ่งที่ทำให้หมดความหวัง และมองเห็นแนวทางในการเพิ่มพูนพลังแห่งความหวังทั้งภายใน และ ภายนอก เป็นการสร้างพลังความหวังภายในที่ให้เข้มแข็งและยั่งยืน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม

1. เกิดความเข้าใจสาเหตุที่ทำให้หมดความหวัง
2. สามารถกำหนดแนวทางในการฟื้นฟูตัวเองให้กลับมาเหมือนเดิมได้รวดเร็ว

ระยะเวลา 1-2 ชั่วโมง (ช่วงเวลา 19:00-20:30น.)

ชั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายเบื้องต้นก่อนเข้าสู่กระบวนการอบรม (5 นาที)

ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม

3. ผู้วิจัยแจกใบงานให้สมาชิกแต่ละกลุ่มเรื่อง อุปสรรค ปัญหาที่ทำให้หมดหวัง และให้พูดคุยในหัวข้อดังกล่าวโดยการแบ่งกลุ่มชาย และ หญิง (15 นาที)

4. ผู้วิจัยให้กำลังใจ ในหัวข้อ “เรามีดี” (15 นาที)

4. เมื่อหมดเวลาเวลาการสนทนากลุ่ม ให้นำเข้าหากัน ให้แต่ละกลุ่มสรุปคำตอบลงในกระดาษแผ่นใหญ่ แล้วนำเสนอในกลุ่มใหญ่ กลุ่มละ 3 นาที (10 นาที)

5. ผู้วิจัยสรุปเล็กน้อยเกี่ยวกับที่มาของ อุปสรรค ปัญหาที่ทำให้หมดหวังและให้กำลังใจในหัวข้อ “เรามีดีอะไร” (5 นาที)

6. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าอบรมชมวีดิทัศน์เรื่อง จากใจพ่อถึงลูก (เวลา 7 นาที)

7. หลังจากนั้น ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณและเปิดวีดิทัศน์ เรื่อง พวกเราจะไปให้ถึงเป้าหมาย ช่วงสุดท้าย (เวลา 5 นาที)

ทำแบบทดสอบความหวังหลังการอบรม (Post-test) (15 นาที)

ขั้นสรุป

8. ผู้วิจัยกล่าวปิดการอบรม ให้กำลังใจผู้เข้าอบรมและอธิษฐานขอพร (15 นาที)

สื่อ / อุปกรณ์ ในการทำกิจกรรม

1. VDO8 จากใจพ่อถึงลูก
2. VDO9 พวกเราจะไปให้ถึงเป้าหมาย

3.แบบวัดผล หลังเรียน

การประเมินผลกิจกรรม

- 1.การสังเกตการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่างๆ
- 2.การได้พูดคุยของกลุ่มพี่เลี้ยง และ ชุมประเมินจากผู้นำกลุ่มของแต่ละกลุ่ม



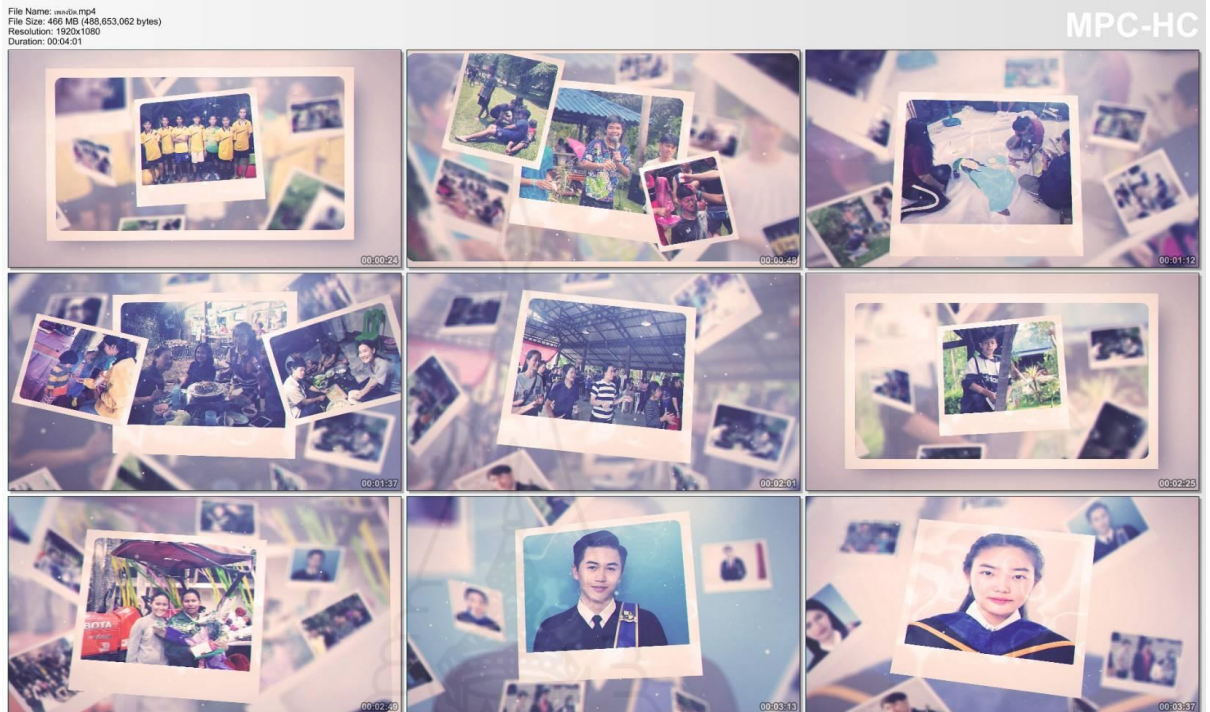
ภาคผนวก กิจกรรมที่ 7
1.VDO8 (วีดิทัศน์) จากใจพ่อถึงลูก



<https://www.youtube.com/watch?v=4vA9qd-5t24&feature=youtu.be> เนื้อหา VDO นั้นจะเป็นสารแห่งกำลังใจที่ผ่านมาจาก ผู้อำนวยการมูลนิธิ และ กำลังใจที่เกิดจากพี่ ๆ ในมูลนิธิ ที่ส่งไปยังน้อง ๆ ในมูลนิธิเพื่อให้เกิดกำลังใจในการเรียน และ เห็นถึงความเหนื่อยยากของพวกพี่ ๆ เหล่านี้ที่ต้องทำงานอย่างหนักเพื่อให้พวกเขาเหล่านั้นมีอนาคตที่ดี เพื่อให้เกิดการตระหนักในชีวิตเพื่อสร้างให้เกิดพลังใจในการมุ่งมั่นฟันฝ่าอุปสรรคปัญหาต่าง ๆ ไปได้ (เวลา 6 นาที 52 วินาที)



2. VDO9 (วีดิทัศน์) พวกเราจะไปให้ถึงเป้าหมาย



<https://drive.google.com/file/d/1tiBKACFX07bS6oFCGk8LVweovSYIY0rP/view>

เนื้อหา VDO เพลงจะเป็นเนื้อหาความหวังที่ฝากไว้กับพระเจ้า ซึ่งเป็นส่วนของความหวังในเรื่องของความเชื่อและความศรัทธา ส่วนตัวเนื้อหาจะประกอบไปด้วยรูป 3 ส่วนด้วยกัน โดยเริ่มจากส่วนแรกคือ เป็นภาพกิจกรรมของพวกน้อง ๆ ในมูลนิธิที่ได้ใช้ชีวิตด้วยกันมาตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา ส่วนที่สอง จะเป็นภาพสมาชิกที่มีในมูลนิธิที่เรียนอยู่ในระดับอุดมศึกษา และส่วนสุดท้ายจะเป็นรูปของพี่ๆ ที่ได้จบการศึกษาไปแล้วที่ผ่านการดูแลของมูลนิธิจนสำเร็จการศึกษา

VDO นี้จะสร้างความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันของพวกเขา และ สร้างความหวังโดยผ่านทางพี่ๆ ที่ประสบความสำเร็จผ่านมาแล้ว และพวกเขาก็จะเป็นคนรุ่นต่อไป (เวลา 4 นาที 1 วินาที)



3. แบบวัดความหวังหลังการอบรม

ตัวอย่างแบบวัดความหวัง

แบบวัดความหวัง					
ประเด็นความคิดเห็น	มากที่สุด 5	มาก 4	ปานกลาง 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. ในสถานการณ์โรคโควิด 19 ที่ผ่านมามีจิตใจ ข้าพเจ้ารู้สึกท้อแท้ หดงำลิ่งใจ และหมดสิ้นความหวัง ในการดำเนินชีวิต					
2. เมื่อข้าพเจ้าหมดสิ้นความหวัง ข้าพเจ้าจะมองไปที่ อนาคตในสิ่งที่ข้าพเจ้าตั้งใจมุ่งมั่นที่จะให้เกิดขึ้นในชีวิต มันทำให้ข้าพเจ้ามีกำลังใจขึ้นมาเสมอทุก ๆ ครั้ง					
3. ข้าพเจ้าเห็นด้วยกับวลีที่ว่า ความหวังนั้นเปรียบเหมือน เป็นแสงสว่างที่อยู่ปลายสุดของถ้ำมืด					
4. ข้าพเจ้ามีเข้าใจความหมายของความหวัง					
5. เพราะข้าพเจ้าต้องการที่จะประสบความสำเร็จใน อนาคต ข้าพเจ้าจะทำทุกอย่าง แม้ต้องเผชิญปัญหา แรงกดดันมากขนาดไหนก็ตาม ข้าพเจ้าจะผ่านมันได้ แน่นอน					

4. แบบประเมินผลกิจกรรมกลุ่มย่อย (สำหรับพี่เลี้ยง)

การประเมินผลผู้เข้ารับการฝึกอบรม

1. ประเมินจาก การทำแบบทดสอบหลังการอบรม

เกณฑ์ การประเมินผล ข้อ 1

ใบงานมีเนื้อหาสาระถูกต้อง เหมาะสม ครบถ้วน สมบูรณ์ ให้คะแนน 3 คะแนน อยู่ในระดับ ดี
 ใบงานมีเนื้อหาสาระถูกต้อง เหมาะสม แต่ไม่ครบถ้วน ไม่สมบูรณ์ ให้คะแนน 2 คะแนน อยู่ในระดับ พอใช้
 ใบงานมีเนื้อหาสาระไม่ถูกต้อง ไม่เหมาะสม ไม่ครบถ้วน ไม่สมบูรณ์ ให้คะแนน 1 คะแนน อยู่ในระดับ ต้องปรับปรุง

2. ประเมินจาก แบบสังเกตพฤติกรรมกรรมการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม

แบบสังเกตพฤติกรรม การทำงานกลุ่มของนักศึกษา ในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิบ้านนกขมิ้น

คำชี้แจง : สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิบ้านนกขมิ้น ระหว่างอบรม

แบบสังเกตการมีส่วนร่วมของผู้เข้ารับการอบรม

ชื่อ ผู้สังเกต.....

วันที่สังเกต

ช่วงเวลาในการสังเกต

ลำดับ	รายการประเมิน	ระดับคะแนน		
		3	2	1
1	การแบ่งหน้าที่กันอย่างเหมาะสม			
2	ความร่วมมือกันทำงาน			
3	การแสดงความเห็น			
4	การรับฟังความคิดเห็น			
5	ความมีน้ำใจช่วยเหลือกัน			
รวม				



ภาคผนวก ค

การวิเคราะห์ของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ตารางผลการวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบวัดความหวัง

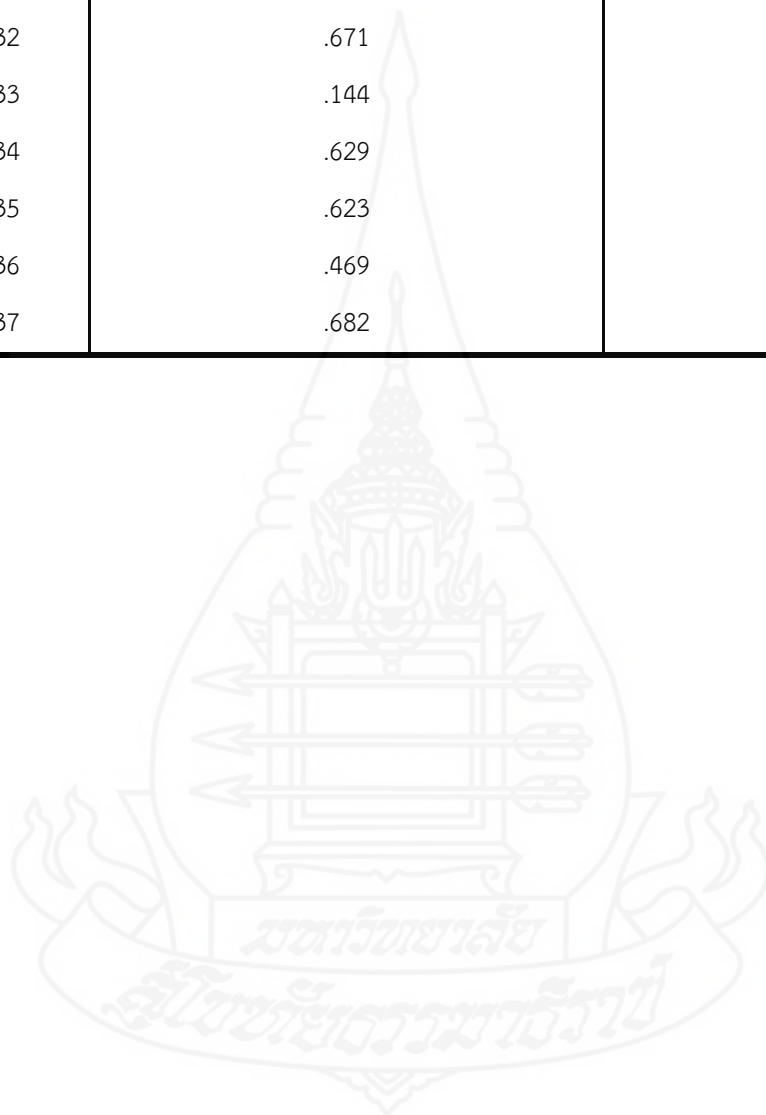
ข้อ	ผลการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ			IOC	ผลการคัดเลือก
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
1	1	0	1	0.67	ตัดไว้
2	1	1	1	1.00	ตัดไว้
3	1	1	1	1.00	ตัดไว้
4	0	0	1	0.33	คัดออก
5	1	1	1	1.00	ตัดไว้
6	1	1	1	0.67	ตัดไว้
7	0	1	1	0.67	ตัดไว้
8	1	1	1	1.00	ตัดไว้
9	1	1	1	1.00	ตัดไว้
10	1	-1	1	0.33	คัดออก
11	1	1	1	1.00	ตัดไว้
12	1	1	1	1.00	ตัดไว้
13	1	1	1	1.00	ตัดไว้
14	1	1	1	1.00	ตัดไว้
15	0	-1	1	0.00	คัดออก
16	1	1	1	1.00	ตัดไว้
17	1	0	1	0.67	ตัดไว้
18	1	1	1	1.00	ตัดไว้
19	1	1	1	1.00	ตัดไว้
20	1	1	1	1.00	ตัดไว้
21	1	1	1	1.00	ตัดไว้
22	1	1	1	1.00	ตัดไว้
23	1	1	1	0.67	ตัดไว้
24	1	0	1	1.00	ตัดไว้
25	1	1	1	0.33	คัดออก
26	1	-1	1	0.33	คัดออก
27	0	0	1	0.67	ตัดไว้
28	1	1	1	0.67	ตัดไว้

ข้อ	ผลการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ			IOC	ผลการคัดเลือก
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
29	1	1	1	1.00	ตัดไว้
30	1	1	1	1.00	ตัดไว้
31	1	-1	1	0.33	คัดออก
32	1	1	1	1.00	ตัดไว้
33	1	1	1	1.00	ตัดไว้
34	1	1	1	1.00	ตัดไว้
35	1	1	1	1.00	ตัดไว้
36	1	1	1	1.00	ตัดไว้
37	1	0	1	0.67	ตัดไว้
38	1	1	1	1.00	ตัดไว้
39	1	0	1	0.67	ตัดไว้
40	1	0	1	0.67	ตัดไว้
41	1	0	1	0.67	ตัดไว้
42	1	-1	1	0.33	คัดออก
43	1	1	1	1.00	ตัดไว้
44	1	0	1	0.67	ตัดไว้



ข้อที่	Corrected Item-Total Correlation	ผลการพิจารณาค่าอำนาจจำแนก
1	.230	ตัดไว้
2	.138	ตัดออก
3	.041	ตัดออก
4	.681	ตัดไว้
5	.629	ตัดไว้
6	-.060	ตัดออก
7	.327	ตัดไว้
8	.262	ตัดไว้
9	.488	ตัดไว้
10	.378	ตัดไว้
11	.147	ตัดออก
12	.274	ตัดไว้
13	.215	ตัดไว้
14	.339	ตัดไว้
15	.094	ตัดออก
16	.346	ตัดไว้
17	.487	ตัดไว้
18	.508	ตัดไว้
19	.272	ตัดไว้
20	.297	ตัดไว้
21	-.073	ตัดออก
22	.624	ตัดไว้
23	.350	ตัดไว้
24	.556	ตัดไว้
25	-.133	ตัดออก
26	.567	ตัดไว้
27	.492	ตัดไว้

ข้อที่	Corrected Item-Total Correlation	ผลการพิจารณาค่าอำนาจจำแนก
28	.340	ตัดไว้
28	.388	ตัดไว้
30	.237	ตัดไว้
31	.612	ตัดไว้
32	.671	ตัดไว้
33	.144	คัดออก
34	.629	ตัดไว้
35	.623	ตัดไว้
36	.469	ตัดไว้
37	.682	ตัดไว้



ผลการพิจารณาคุณภาพของโปรแกรมเชิงจิตวิทยา
ตารางวิเคราะห์คุณภาพของโปรแกรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความหวัง

แผน กิจกรรม	ประเด็นสำคัญในแผน กิจกรรม	ผลการพิจารณาผู้เชี่ยวชาญ					ข้อเสนอแนะ
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	M	SD	
ครั้งที่ 1	ชื่อกิจกรรม แสงสว่างที่ ปลายอุโมงค์	5	3	5	4.33	1.15	
	แนวคิด มีเนื้อหาสาระ ครบถ้วน ชัดเจน	5	4	5	4.67	0.58	
	วัตถุประสงค์ มีความ ชัดเจน วัดได้ และ สอดคล้องกับชื่อเรื่อง	5	5	5	5.00	0.00	
	ขั้นตอนการจัดกิจกรรม มี ลำดับขั้นตอนชัดเจน ปฏิบัติได้ เหมาะสมกับ ระยะเวลา และ นำไปสู่ การบรรลุวัตถุประสงค์	4	4	5	4.33	0.58	
	สื่อ/วัสดุอุปกรณ์ สอดคล้องกับเนื้อหาและ วัตถุประสงค์ กระตุ้นความ สนใจ เหมาะสมกับวัยของ ผู้เรียน	5	4	4	4.33	0.58	
	การวัดและประเมินผล ใช้ วิธีการที่เหมาะสม ครอบคลุมวัตถุประสงค์	4	4	5	4.33	0.58	
	รวม				4.50	0.55	

แผน กิจกรรม	ประเด็นสำคัญในแผน กิจกรรม	ผลการพิจารณาผู้เชี่ยวชาญ					ข้อเสนอแนะ
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	M	SD	
ครั้งที่ 2	ชื่อกิจกรรม ไขกุญแจแห่ง ความหวัง	5	5	5	5.00	0.00	
	แนวคิด มีเนื้อหาสาระ ครบถ้วน ชัดเจน	5	4	5	4.67	0.58	
	วัตถุประสงค์ มีความชัดเจน วัดได้ และสอดคล้องกับชื่อ เรื่อง	5	4	5	4.67	0.58	
	ขั้นตอนการจัดกิจกรรม มี ลำดับขั้นตอนชัดเจน ปฏิบัติได้ เหมาะสมกับ ระยะเวลา และ นำไปสู่การ บรรลุวัตถุประสงค์	5	4	5	4.67	0.58	
	สื่อ/วัสดุอุปกรณ์ สอดคล้อง กับเนื้อหาและวัตถุประสงค์ กระตุ้นความสนใจ เหมาะสมกับวัยของผู้เรียน	5	5	5	5.00	0.00	
	การวัดและประเมินผล ใช้ วิธีการที่เหมาะสม ครอบคลุมวัตถุประสงค์	5	5	5	5.00	0.00	
	รวม				4.83	0.34	

แผน กิจกรรม	ประเด็นสำคัญในแผน กิจกรรม	ผลการพิจารณาผู้เชี่ยวชาญ					ข้อเสนอแนะ
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	M	SD	
ครั้งที่ 3	ชื่อกิจกรรม สะพานแห่ง ความหวัง	5	5	5	5.00	0.00	
	แนวคิด มีเนื้อหาสาระ ครบถ้วน ชัดเจน	5	4	5	4.67	0.58	
	วัตถุประสงค์ มีความชัดเจน วัดได้ และสอดคล้องกับชื่อ เรื่อง	5	4	5	4.67	0.58	
	ขั้นตอนการจัดกิจกรรม มี ลำดับขั้นตอนชัดเจน ปฏิบัติ ได้ เหมาะสมกับระยะเวลา และ นำไปสู่การบรรลุ วัตถุประสงค์	5	3	5	4.33	1.15	
	สื่อ/วัสดุอุปกรณ์ สอดคล้อง กับเนื้อหาและวัตถุประสงค์ กระตุ้นความสนใจ เหมาะสม กับวัยของผู้เรียน	5	3	5	4.33	1.15	
	การวัดและประเมินผล ใช้ วิธีการที่เหมาะสมครอบคลุม วัตถุประสงค์	5	4	5	4.67	0.58	
	รวม				4.61	0.61	

แผน กิจกรรม	ประเด็นสำคัญในแผน กิจกรรม	ผลการพิจารณาผู้เชี่ยวชาญ					ข้อเสนอแนะ
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	M	SD	
ครั้งที่ 4	ชื่อกิจกรรม ปรินญา ความหวัง	5	3	5	4.33	1.15	
	แนวคิด มีเนื้อหาสาระ ครบถ้วน ชัดเจน	5	4	4	4.33	0.58	
	วัตถุประสงค์ มีความชัดเจน วัดได้ และสอดคล้องกับชื่อ เรื่อง	4	4	5	4.33	0.58	
	ขั้นตอนการจัดกิจกรรม มี ลำดับขั้นตอนชัดเจน ปฏิบัติ ได้ เหมาะสมกับระยะเวลา และ นำไปสู่การบรรลุ วัตถุประสงค์	4	4	5	4.33	0.58	
	สื่อ/วัสดุอุปกรณ์ สอดคล้อง กับเนื้อหาและวัตถุประสงค์ กระตุ้นความสนใจ เหมาะสมกับวัยของผู้เรียน	4	3	5	4.00	1.00	
	การวัดและประเมินผล ใช้ วิธีการที่เหมาะสม ครอบคลุมวัตถุประสงค์	5	4	5	4.67	0.58	
	รวม				4.33	0.60	

แผน กิจกรรม	ประเด็นสำคัญในแผน กิจกรรม	ผลการพิจารณาผู้เชี่ยวชาญ					ข้อเสนอแนะ
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	M	SD	
ครั้งที่ 5	ชื่อกิจกรรม ตัดหนามในชีวิต	5	3	4	4.00	1.00	
	แนวคิด มีเนื้อหาสาระ ครบถ้วน ชัดเจน	5	4	5	4.67	0.58	
	วัตถุประสงค์ มีความชัดเจน วัดได้ และสอดคล้องกับชื่อ เรื่อง	5	4	5	4.67	0.58	
	ขั้นตอนการจัดกิจกรรม มี ลำดับขั้นตอนชัดเจน ปฏิบัติ ได้ เหมาะสมกับระยะเวลา และ นำไปสู่การบรรลุ วัตถุประสงค์	4	3	5	4.00	1.00	
	สื่อ/วัสดุอุปกรณ์ สอดคล้อง กับเนื้อหาและวัตถุประสงค์ กระตุ้นความสนใจ เหมาะสม กับวัยของผู้เรียน	4	4	5	4.33	0.58	
	การวัดและประเมินผล ใช้ วิธีการที่เหมาะสมครอบคลุม วัตถุประสงค์	5	4	5	4.67	0.58	
	รวม				4.39	0.62	

แผน กิจกรรม	ประเด็นสำคัญในแผน กิจกรรม	ผลการพิจารณาผู้เชี่ยวชาญ					ข้อเสนอแนะ
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	M	SD	
ครั้งที่ 6	ชื่อกิจกรรม กระแสอาชีพ อนาคต	5	3	5	4.33	1.15	
	แนวคิด มีเนื้อหาสาระ ครบถ้วน ชัดเจน	5	4	5	4.67	0.58	
	วัตถุประสงค์ มีความชัดเจน วัดได้ และสอดคล้องกับชื่อ เรื่อง	5	4	5	4.67	0.58	
	ขั้นตอนการจัดกิจกรรม มี ลำดับขั้นตอนชัดเจน ปฏิบัติ ได้ เหมาะสมกับระยะเวลา และ นำไปสู่การบรรลุ วัตถุประสงค์	4	4	5	4.33	0.58	
	สื่อ/วัสดุอุปกรณ์ สอดคล้อง กับเนื้อหาและวัตถุประสงค์ กระตุ้นความสนใจ เหมาะสมกับวัยของผู้เรียน	5	4	5	4.67	0.58	
	การวัดและประเมินผล ใช้ วิธีการที่เหมาะสมครอบคลุม วัตถุประสงค์	5	4	5	4.67	0.58	
	รวม				4.56	0.54	

แผน กิจกรรม	ประเด็นสำคัญในแผน กิจกรรม	ผลการพิจารณาผู้เชี่ยวชาญ					ข้อเสนอแนะ
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	M	SD	
ครั้งที่ 7	ชื่อกิจกรรม พลังที่ก้าวผ่าน	5	4	5	4.67	0.58	
	แนวคิด มีเนื้อหาสาระ ครบถ้วน ชัดเจน	5	5	5	5.00	0.00	
	วัตถุประสงค์ มีความชัดเจน วัดได้ และสอดคล้องกับชื่อ เรื่อง	5	5	5	5.00	0.00	
	ขั้นตอนการจัดกิจกรรม มี ลำดับขั้นตอนชัดเจน ปฏิบัติ ได้ เหมาะสมกับระยะเวลา และ นำไปสู่การบรรลุ วัตถุประสงค์	5	4	5	4.67	0.58	
	สื่อ/วัสดุอุปกรณ์ สอดคล้อง กับเนื้อหาและวัตถุประสงค์ กระตุ้นความสนใจ เหมาะสม กับวัยของผู้เรียน	4	4	5	4.33	0.58	
	การวัดและประเมินผล ใช้ วิธีการที่เหมาะสมครอบคลุม วัตถุประสงค์	5	4	5	4.67	0.58	
	รวม				4.72	0.41	

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ	นายไพบูลย์ วัชรพิชิต
วัน เดือน ปีเกิด	18 สิงหาคม 2518
สถานที่เกิด	กรุงเทพมหานคร
ประวัติการศึกษา	ปริญญาตรี คณะรัฐศาสตร์ (บริหารรัฐกิจ) มหาวิทยาลัยรามคำแหง ปริญญาโท คริสต์ศาสนศาสตร์ศึกษา พระคริสตธรรมกรุงเทพ
สถานที่ทำงาน	คริสตจักรพระพรไพบูลย์, บริษัท มานาโปรดักชั่น จำกัด
ตำแหน่ง	ครูสอนศาสนา(ศิษยาภิบาล), CEO

