

ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก
แก่กลุ่มผู้ต้องขัง เรือนจำกลางบางขวาง จังหวัดนนทบุรี



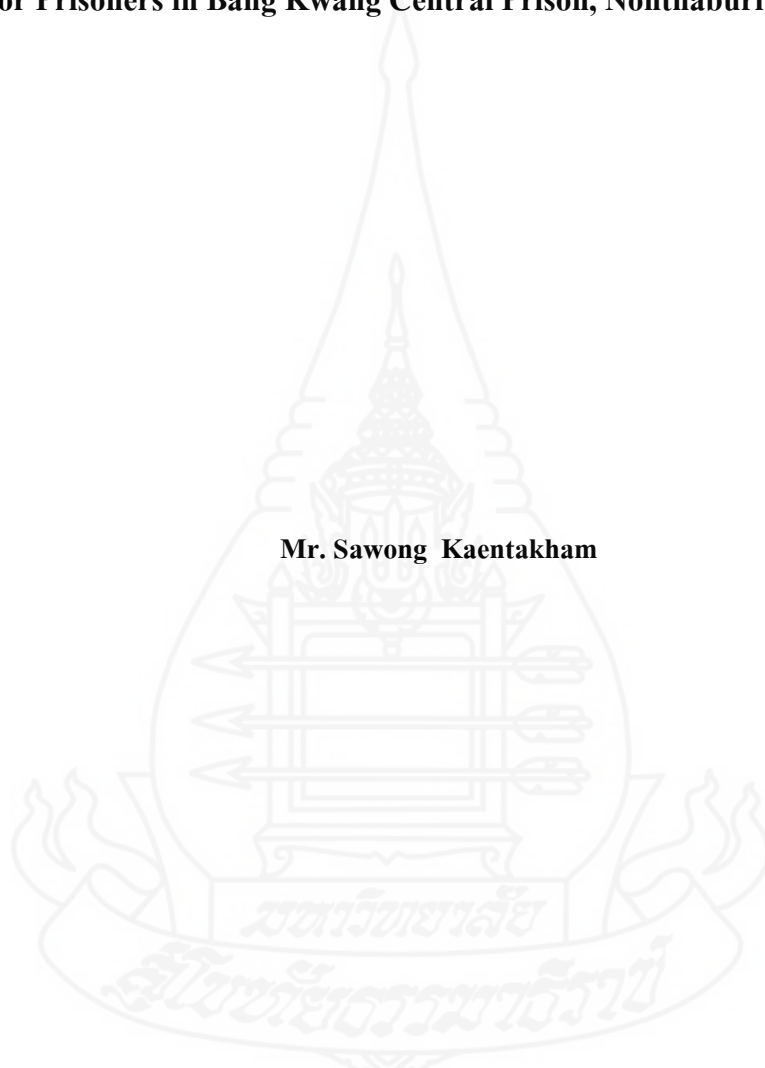
นายดวงค์ แก่นตา

การศึกษาค้นคว้าอิสระนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

พ.ศ. 2558

**The Effects of Using a Guidance Activities Package to Develop Positive Thinking
for Prisoners in Bang Kwang Central Prison, Nonthaburi Province**

Mr. Sawong Kaentakham



An Independence Study 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


2015

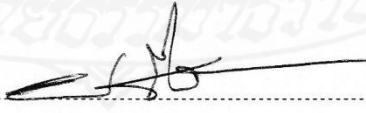
หัวข้อการศึกษาค้นคว้าอิสระ ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก
แก่กลุ่มผู้ต้องขัง เรือนจำกลางบางขวาง จังหวัดนนทบุรี
ชื่อและนามสกุล นายสวงศ์ แก่นตาคำ
แขนงวิชา การแนะแนว
สาขาวิชา ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
อาจารย์ที่ปรึกษา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พันตำรวจโท หญิง ดร. สุขอรุณ วงษ์ทิม

การศึกษาค้นคว้าอิสระนี้ ได้รับความเห็นชอบให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรระดับปริญญาโท เมื่อวันที่ 19 กุมภาพันธ์ 2559

คณะกรรมการสอบการศึกษาค้นคว้าอิสระ


..... ประธานกรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พันตำรวจโท หญิง ดร. สุขอรุณ วงษ์ทิม)


..... กรรมการ
(อาจารย์ ดร. จิระสุข สุขสวัสดิ์)


.....
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อรรถพร จินะวัฒน์)
ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ชื่อการศึกษาค้นคว้าอิสระ ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก
แก่กลุ่มผู้ต้องขัง เรือนจำกลางบางขวาง จังหวัดนนทบุรี

ผู้ศึกษา นายสวงศ์ แก่นดา คํา รหัสนักศึกษา 2572800619

ปริญญา ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา)

อาจารย์ที่ปรึกษา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิง ดร. สุขอรุณ วงษ์ทิม ปีการศึกษา 2558

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) เปรียบเทียบความคิดเชิงบวกของผู้ต้องขังกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว (2) เปรียบเทียบความคิดเชิงบวกของผู้ต้องขังกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง และ (3) ศึกษาความพึงพอใจที่มีต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก

กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ต้องขังเรือนจำกลางบางขวาง แคน 2 จังหวัดนนทบุรี จำนวน 30 คน ที่มีคะแนนจากแบบวัดความคิดเชิงบวกต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 และมีความสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง จากนั้นจึงสุ่มอย่างง่าย เพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ (1) แบบวัดความคิดเชิงบวก ที่มีค่าความเที่ยงเท่ากับ .94 (2) ข้อเสนอแนะการแนะแนว และ (3) ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที

ผลการวิจัยปรากฏว่า (1) ภายหลังกการทดลอง ผู้ต้องขังกลุ่มทดลองที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก มีความคิดเชิงบวกเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (2) ภายหลังกการทดลอง ผู้ต้องขังกลุ่มทดลอง มีความคิดเชิงบวกสูงกว่าความคิดดังกล่าวของผู้ต้องขังกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 และ (3) ความพึงพอใจต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวกของผู้ต้องขังกลุ่มทดลอง อยู่ในระดับมาก

คำสำคัญ ชุดกิจกรรมแนะแนว ความคิดเชิงบวก ผู้ต้องขัง

Independent Study title: The Effects of Using a Guidance Activities Package to Develop Positive Thinking for Prisoners in Bang Kwang Central Prison, Nonthaburi Province

Author: Mr. Sawong Kaentakham; **ID:** 2542800814;

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

Independent Study advisor: Police Lieutenant Colonel Dr. Sukaroon Wongtim, Assistant Professor; **Academic year:** 2015

Abstract

The purposes of this research were (1) to compare positive thinking scores of the experimental group prisoners before and after using a guidance activities package; (2) to compare the post-experiment positive thinking scores of the experimental group and the control group prisoners; and (3) to study the satisfaction of prisoners with the guidance activities package to develop positive thinking.

The research sample consisted of 30 prisoners in Area 2 of Bang Kwang Central Prison, Nonthaburi province, whose scores from the positive thinking assessment scale were below the 50th percentile, and who volunteered to participate in the experiment. Then, they were randomly assigned into the experimental group and the control group, each of which containing 15 prisoners. The employed research instruments were a positive thinking assessment scale, with a reliability coefficient of .94, and a guidance activities package to develop positive thinking. Statistics for data analysis were the mean, standard deviation, and t-test.

The findings showed that 1) after the experiment, the post-experiment positive thinking scores of the experimental group prisoners who used the guidance activities package were significantly higher than their pre-experiment counterpart scores at the .01 level; and (2) after the experiment, the post-experiment positive thinking scores of the experimental group prisoners were significantly higher than the post-experiment counterpart scores of the control group at the .01 level; and (3) the experimental group prisoners were satisfied with the guidance activities package to develop positive thinking at the high level.

Keywords: Guidance activities package, Positive thinking, Prisoner

กิตติกรรมประกาศ

การศึกษาค้นคว้าอิสระครั้งนี้สำเร็จลุล่วงได้เป็นอย่างดี เนื่องจากผู้วิจัยได้รับความอนุเคราะห์และการเอาใจใส่และการให้คำปรึกษาเป็นอย่างดีจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ตำรวจโทหญิง ดร.สุชอรุณ วงษ์ทิม อาจารย์ที่ปรึกษา ที่ได้ให้ความรู้ คำแนะนำ ข้อคิดเห็นที่มีคุณค่าตลอดจนดูแลในการค้นคว้าข้อมูลต่างๆ ในการศึกษา ค้นคว้าอิสระฉบับนี้มาตั้งแต่ต้นจนเสร็จเรียบร้อยสมบูรณ์ ซึ่งผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความเมตตาเป็นอย่างยิ่ง และขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ ที่นี้

ขอขอบพระคุณอาจารย์ ดร.จิระสุข สุขสวัสดิ์ ที่ได้กรุณาเป็นประธานกรรมการสอบการศึกษาค้นคว้าอิสระในครั้งนี้ โดยให้ทั้งความรู้และคำแนะนำปรับปรุงการศึกษาค้นคว้าอิสระครั้งนี้ให้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 ท่าน ได้แก่ รองศาสตราจารย์ ดร.ลัดดาวรรณ วรรณอง รองศาสตราจารย์ ดร. นิธิพัฒน์ เมฆขจร และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา ที่ได้กรุณาเสียสละเวลาให้ความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบเครื่องมือ และให้คำแนะนำในการศึกษาค้นคว้าอิสระในครั้งนี้

ขอขอบพระคุณกรมราชทัณฑ์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช เรือนจำกลางบางขวาง และฝ่ายการศึกษาและพัฒนาจิตใจ ที่เปิดโอกาสและให้การสนับสนุนในการศึกษาค้นคว้าอิสระครั้งนี้ และขอขอบคุณผู้ต้องขังเรือนจำบางขวางทุกคน ที่ให้ความร่วมมือในการทดสอบแบบวัดและสมัครเข้าร่วมกิจกรรมในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

สุดท้ายนี้ ขอขอบพระคุณมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ที่ได้ให้ความกรุณาอุปถัมภ์ในการทำวิจัยค้นคว้าอิสระในครั้งนี้แก่ผู้วิจัย เพื่อส่งเสริมและปลูกจิตสำนึกให้ผู้วิจัยได้ตระหนักถึงคุณค่าของการทำงานวิจัยต่อไปในอนาคต

สว่างค์ แก่นตาคำ

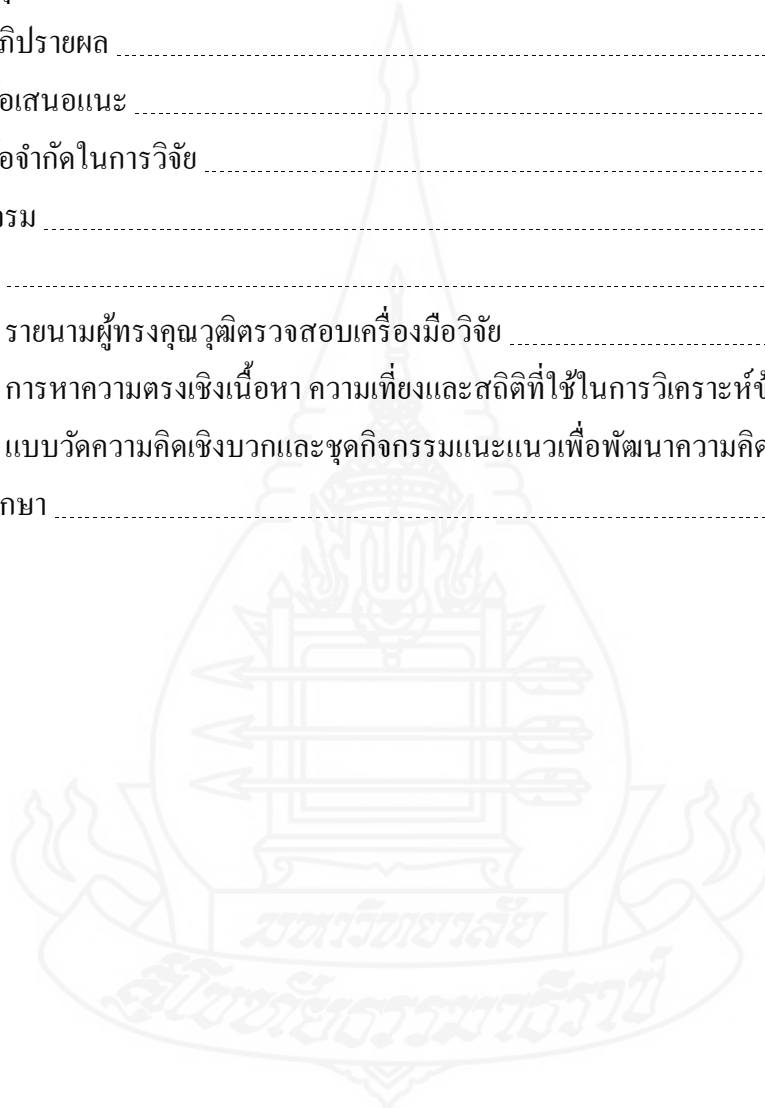
กุมภาพันธ์ 2559

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ	ฉ
สารบัญตาราง	ฅ
สารบัญภาพ	ญ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์การวิจัย	3
สมมติฐานการวิจัย	3
ขอบเขตการวิจัย	4
นิยามศัพท์เฉพาะ	4
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	6
บทที่ 2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง	8
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความคิดเชิงบวก	9
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว	36
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับเรือนจำกลางบางขวาง	48
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	50
ประเภทและรูปแบบการวิจัย	50
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	51
ตัวแปรและนิยามปฏิบัติการ	51
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	54
การเก็บรวบรวมข้อมูล	61
การวิเคราะห์ข้อมูล	61
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	63
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	63
การเสนอผลการวิจัย	63
การวิเคราะห์ข้อมูล	64

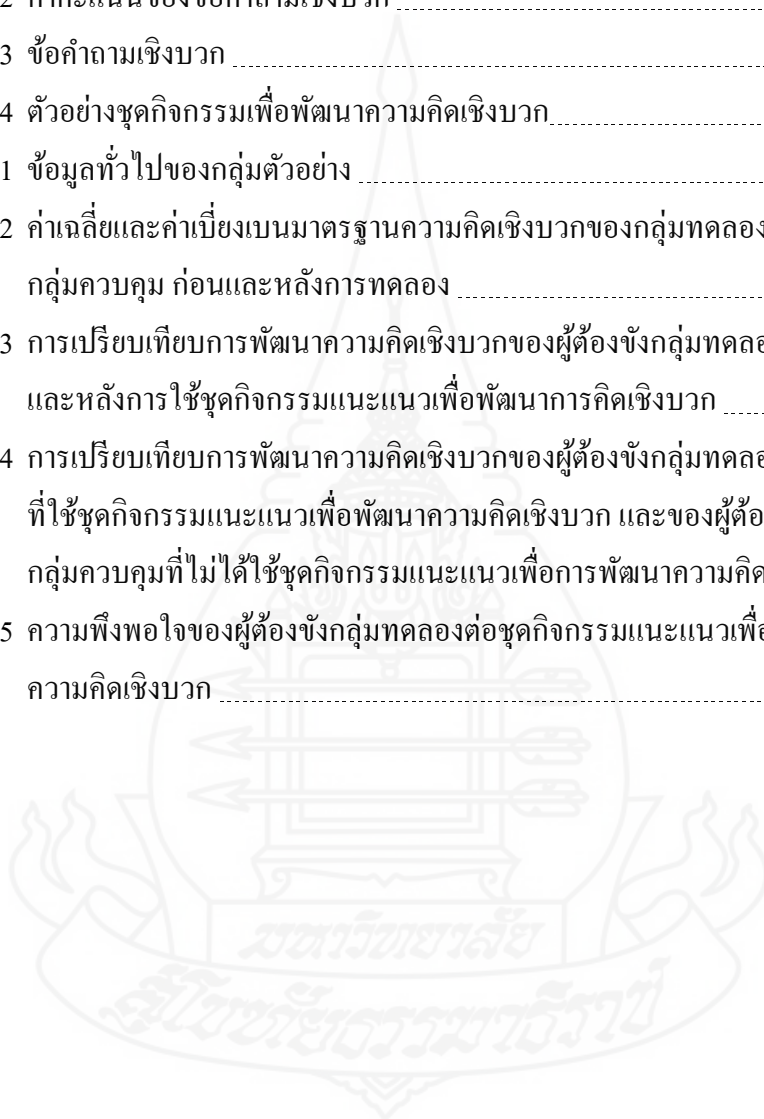
สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 5 สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	69
สรุปการวิจัย	69
อภิปรายผล	72
ข้อเสนอแนะ	76
ข้อจำกัดในการวิจัย	77
บรรณานุกรม	78
ภาคผนวก	83
ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย	84
ข การหาความตรงเชิงเนื้อหา ความเที่ยงและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	86
ค แบบวัดความคิดเชิงบวกและชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก	97
ประวัติผู้ศึกษา	147



สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 3.1 รูปแบบการทดลอง	50
ตารางที่ 3.2 ค่าคะแนนของข้อคำถามเชิงบวก	58
ตารางที่ 3.3 ข้อคำถามเชิงบวก	59
ตารางที่ 3.4 ตัวอย่างชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก	60
ตารางที่ 4.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	64
ตารางที่ 4.2 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานความคิดเชิงบวกของกลุ่มทดลองและ กลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง	66
ตารางที่ 4.3 การเปรียบเทียบการพัฒนาความคิดเชิงบวกของผู้ต้องขังกลุ่มทดลองก่อน และหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการคิดเชิงบวก	66
ตารางที่ 4.4 การเปรียบเทียบการพัฒนาความคิดเชิงบวกของผู้ต้องขังกลุ่มทดลอง ที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก และของผู้ต้องขัง กลุ่มควบคุมที่ไม่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อการพัฒนาความคิดเชิงบวก	67
ตารางที่ 4.5 ความพึงพอใจของผู้ต้องขังกลุ่มทดลองต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนา ความคิดเชิงบวก	68



ญ

สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 2.1 วงจรการเรียนรู้	46
ภาพที่ 3.1 วิธีการสร้างเครื่องมือ	57
ภาพที่ 3.2 ข้อคำถามเชิงบวก	58
ภาพที่ 3.3 ข้อคำถามเชิงลบ	59



บทที่ 1

บทนำ

1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ผู้ต้องขังหรือนักโทษนั้น แม้จะเป็นกลุ่มคนที่สังคมไทยส่วนใหญ่มองว่าเป็นบุคคลอันตราย ที่จะต้องได้รับการแยกตัวออกไปจากสังคม แต่ในความเป็นจริงก็คงไม่อาจจะปฏิเสธได้ว่า ผู้ต้องขังส่วนใหญ่ จะต้องกลับออกไปใช้ชีวิตภายหลังพ้นโทษ ในสังคมภายนอกอีกครั้ง ซึ่งปัจจุบันพบว่าประเทศไทย มีผู้ต้องขังจำนวนมากถึง 276,406 คน (กรมราชทัณฑ์, 2558) ปัญหาจึงมีว่า จะทำอย่างไร จึงจะสามารถปรับความคิด รวมทั้งเจตคติที่ดีในการดำเนินชีวิต แก่กลุ่มคนเหล่านี้ ให้สามารถกลับไปใช้ชีวิตอยู่ในสังคมภายนอกได้อย่างเป็นปกติสุข และไม่หวนกลับไปกระทำความผิดซ้ำอีกครั้ง

จากการที่ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์ผู้ต้องขัง เรือนจำกลางบางขวาง พบว่า ผู้ต้องขังส่วนใหญ่ ก่อนที่จะมากระทำความผิด มักมีความคิดเชิงลบ แก้ไขปัญหาด้วยวิธีการที่ไม่ถูกต้อง ไม่สามารถเผชิญความจริงได้อย่างมีเหตุผล ไม่มีความพึงพอใจในการดำเนินชีวิต มีอารมณ์ฉุนเฉียวง่าย มีค่านิยมเกี่ยวกับเงิน วัตถุนิยม และการใช้ชีวิตที่ผิดๆ ต่อมาภายหลังจากการถูกคุมขังอยู่ในเรือนจำ กลุ่มผู้ต้องขังเหล่านี้ ยังต้องเผชิญกับความเครียดเกี่ยวกับคดี ความเครียดเกี่ยวกับปัญหาครอบครัว เช่น ปัญหาหย่าร้าง การขาดการดูแลจากครอบครัว ต้องเผชิญกับการใช้ชีวิตอย่างจำเจซ้ำซากในพื้นที่แคบ ๆ เป็นระยะเวลาอันยาวนาน สภาพแวดล้อมที่ไม่เอื้ออำนวยต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และการเลียนแบบจากตัวแบบที่ไม่เหมาะสม ปัญหาเหล่านี้ ยิ่งส่งผลต่อความคิดเชิงลบของผู้ต้องขัง จนกลายเป็นพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ และเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้ผู้ต้องขังเหล่านี้ ไม่สามารถกลับมาดำเนินชีวิตในสังคมภายนอกได้อย่างปกติสุข และมีแนวโน้มที่จะกลับไปกระทำความผิดซ้ำอีก สร้างความเสียหายให้แก่สังคมและประเทศชาติเป็นอย่างยิ่ง

เหตุผลที่สำคัญอย่างยิ่งของการพัฒนาความคิดเชิงบวกในผู้ต้องขังเหล่านี้ก็คือ ผู้ที่มีความคิดเชิงบวกนั้น สามารถแก้ไขและตัดสินปัญหาอย่างมีสติปัญญา มีความคิดที่จะปรับปรุงและพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง มีความคิดสร้างสรรค์ สามารถปรับเปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาส ปรับตัว และเผชิญความจริงได้อย่างมีเหตุผล มีความพึงพอใจในการดำรงชีวิต เกิดความพึงพอใจในตนเอง ครอบครัว หน้าที่การงาน มีความสามารถในการเผชิญปัญหา และเอาชนะอุปสรรคต่างๆ สามารถ

บริหารจัดการกับปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ได้เป็นอย่างดี ทำให้มีความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ที่ดี สามารถที่จะแก้ไขปัญหา และตัดสินใจได้อย่างเหมาะสม มีอารมณ์ผ่อนคลาย ผ่อนคลาย สร้างบรรยากาศแห่งความสุขให้ตนเองและผู้อื่น และประสบความสำเร็จในชีวิต (นิภา แก้วศรีงาม, 2537, น. 77-78, อ้างถึงใน โกสุมวดี จิตเกษม, 2555, น. 11) ความคิดเชิงบวก ยังช่วยให้บุคคลนั้นๆ ยอมรับกับสภาพความเป็นจริง และมีแนวโน้มที่จะเชื่อว่าการไม่ประสบความสำเร็จเป็นความล้มเหลวเพียงชั่วคราวเท่านั้น ทำให้ไม่รู้สึกวิตกกังวลกับอุปสรรคที่เกิดขึ้น การเผชิญกับเหตุการณ์ที่เลวร้าย ถือเป็นสิ่งที่ท้าทาย และมีความพยายามที่จะเอาชนะอุปสรรคต่างๆ (Seligman, 1990 อ้างถึงใน โกสุมวดี จิตเกษม, 2555, น. 10) นอกจากนี้ ความคิดเชิงบวก ยังช่วยป้องกันโรคที่เกิดจากความเครียด โรคซึมเศร้าได้ดีอีกด้วย (Richard 2000 อ้างถึงใน ศิริญา จีระเจริญ 2555, น.64)

ทีมสหวิชาชีพจิตเวช ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลนครเชียงใหม่ (2550, อ้างถึงใน ชัยวัฒน์ เดชพิทักษ์, 2555, น.11) กล่าวถึงการมองโลกในแง่บวก หรือ ความคิดเชิงบวก ว่าเป็นการมองเห็นความดี ท่ามกลางความเลว การมองเห็นประโยชน์ ท่ามกลางความไม่มีประโยชน์ การมองเห็นโอกาสท่ามกลางอุปสรรค และการมองเห็นบทเรียน ท่ามกลางความล้มเหลว นอกจากนี้ ความคิดเชิงบวก ถือเป็นสภาวะที่สุขุม หรือที่เรียกว่า Realistic optimism คือการมองโลกอย่างมีเหตุผล มีความหวัง มีความเชื่อว่า สามารถแก้ปัญหาได้ด้วยความพยายามไม่ยอมจำนนต่อโชคชะตา (พระราชวรมนี, 2540, อ้างถึงใน พรรณี เขาแก้ว 2556, น. 32) ความคิดเชิงบวก ยังหมายถึงการประยুক্তเอาสิ่งที่เลวร้าย หรือ สิ่งที่ไม่ดีเหมือนเป็นสิ่งเลวร้ายนั้น มาใช้ก่อให้เกิดประโยชน์ในการดำเนินชีวิตได้ (พระมหาวุฒิชัย วชิรเมธี, 2550, อ้างถึงใน พรรณี เขาแก้ว, 2556, น. 32)

การเสริมสร้างและพัฒนาให้แก่กลุ่มผู้ต้องขังเหล่านี้ มีความคิดเชิงบวก จึงมีความสำคัญอย่างยิ่งที่จะทำให้ผู้ต้องขัง กลับไปใช้ชีวิตในสังคมภายนอกอย่างปกติสุข และไม่หวนกลับไปกระทำความผิดซ้ำอีก ซึ่งการเสริมสร้างความคิดเชิงบวกนั้น สามารถทำได้หลากหลายวิธี จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่างๆ พบว่า กิจกรรมแนะแนว มีความเหมาะสมในการพัฒนาความคิดเชิงบวกให้แก่กลุ่มผู้ต้องขัง ได้อีกวิธีหนึ่ง เนื่องจากกิจกรรมแนะแนว เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนว สามารถแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของตนเองได้อย่างเต็มที่ กิจกรรมแนะแนว ยังสามารถใช้ได้ทุกที่ โดยไม่จำกัดเวลา และสถานที่ ช่วยกระตุ้นให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ (สุมาลี โชติชุ่ม, 2544, อ้างถึงใน ชัยญา บุญรักษ์, 2556, น. 74) และเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ได้แสดงความคิดเห็น ฝึกฝนการตัดสินใจ การแสวงหาความรู้ด้วยตนเอง และมีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม (ชัยยงค์ พรหมวงศ์ และคณะ, 2521, อ้างถึงใน ชัยญา บุญรักษ์, 2556, น. 73) ดังเช่น งานวิจัยของโกสุมวดี จิตเกษม (2555, น. บทคัดย่อ) ที่ศึกษาผลการ

ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยมเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวกแก่ผู้ติดยาเสพติด ในกลุ่มผู้ใช้แรงงานของสำนักงานคุมประพฤติ จังหวัดสมุทรปราการ ซึ่งผลการวิจัยพบว่า ผู้ติดยาเสพติดกลุ่มทดลอง มีพัฒนาการการคิดเชิงบวกสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และงานวิจัยของ สุขคนธ์ มูลประห์ส (2548, น. บทคัดย่อ) ที่ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อเจตคติในการหลีกเลี่ยงยาเสพติดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนเทพศิรินทร์ จังหวัดนนทบุรี พบว่า หลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว นักเรียนกลุ่มทดลอง มีเจตคติในการหลีกเลี่ยงยาเสพติด สูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ด้วยเหตุผลนี้ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนว สำหรับนำมาใช้พัฒนาความคิดเชิงบวก ให้แก่กลุ่มผู้ต้องขัง เพื่อเป็นแนวทางในการแก้ไขพฤติกรรมเสียให้แก่ผู้ต้องขังอย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนฝึกให้ผู้ต้องขังได้เรียนรู้ในการนำความคิดเชิงบวกมาไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันอย่างมีคุณภาพ ลดภาวะความเครียด การคิดฆ่าตัวตาย การต่อต้านสังคม และสามารถกลับออกไปอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ภายหลังจากพ้นโทษ

2. วัตถุประสงค์การวิจัย

- 2.1 เพื่อเปรียบเทียบความคิดเชิงบวกของผู้ต้องขังกลุ่มทดลองก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว
- 2.2 เพื่อเปรียบเทียบความคิดเชิงบวกของผู้ต้องขังกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง
- 2.3 เพื่อศึกษาความพึงพอใจของผู้ต้องขังกลุ่มทดลองที่มีต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก

3. สมมติฐานการวิจัย

- 3.1 ภายหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อการพัฒนาความคิดเชิงบวก ผู้ต้องขังกลุ่มทดลอง มีความคิดเชิงบวกสูงกว่าก่อนการทดลอง
- 3.2 ภายหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก ผู้ต้องขังกลุ่มทดลอง มีความคิดเชิงบวกสูงกว่าผู้ต้องขังกลุ่มควบคุม

4. ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยนี้ เป็นการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง มุ่งศึกษาความคิดเชิงบวกของผู้ต้องขังกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก โดยผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตของการวิจัย ดังนี้

4.1 ประชากร ประชากรในการศึกษาค้างนี้ คือ ผู้ต้องขังเรือนจำกลางบางขวาง แคน 2 อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี ที่ถูกคุมขังระหว่างวันที่ 20 มกราคม 2559 ถึง วันที่ 10 กุมภาพันธ์ 2559 จำนวน 680 คน (งานธุรการ ฝ่ายควบคุมแคน 2 เรือนจำกลางบางขวาง)

4.2 กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาค้างนี้ คือ ผู้ต้องขังเรือนจำกลางบางขวาง แคน 2 จังหวัดนนทบุรี จำนวน 30 คน ที่มีคะแนนจากแบบวัดความคิดเชิงบวกต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 และสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง จากนั้นจึงสุ่มอย่างง่าย เพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน

ผู้วิจัยคัดเลือกผู้ต้องขัง ในแคน 2 เรือนจำกลางบางขวาง จังหวัดนนทบุรี เป็นกลุ่มตัวอย่าง เนื่องจากผู้ต้องขังในแคน 2 ส่วนใหญ่ เป็นผู้ต้องขังที่มีอัตราโทษสูง โดยมีกำหนดโทษตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไป จนถึงโทษประหารชีวิต และจากการสัมภาษณ์ของผู้วิจัย พบว่า เป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีความคิดเชิงบวกอยู่ในระดับต่ำ

4.3 ตัวแปรในการศึกษา

4.3.1 ตัวแปรอิสระ คือ

- 1) ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก
- 2) การให้ข้อสนเทศ

4.3.2 ตัวแปรตาม คือ ความคิดเชิงบวก

5. นิยามศัพท์เฉพาะ

5.1 ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก หมายถึง กลุ่มของกิจกรรมแนะแนวที่ใช้สำหรับพัฒนาความคิดเชิงบวกให้แก่ผู้ต้องขังกลุ่มทดลอง ที่ผู้วิจัยได้สร้างและพัฒนาขึ้นตามหลักการของการสร้างและพัฒนาเครื่องมือวิจัย จำนวน 12 ชุด ประกอบด้วย กิจกรรมปฐมนิเทศ กิจกรรมเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี กิจกรรมเพื่อพัฒนาความกระตือรือร้น กิจกรรมเพื่อพัฒนาความเชื่อ กิจกรรมเพื่อพัฒนาการยึดมั่นในคุณธรรม กิจกรรมเพื่อพัฒนาความกล้าหาญ กิจกรรมเพื่อพัฒนาความมั่นใจ กิจกรรมเพื่อพัฒนาความมุ่งมั่น กิจกรรมเพื่อพัฒนาความอดทน

กิจกรรมเพื่อพัฒนาความสุขุม กิจกรรมเพื่อพัฒนาการจดจำต่อเป้าหมาย และกิจกรรมปัจฉิมนิเทศ โดยทุกกิจกรรมมีขั้นตอนในการทำกิจกรรมตามทฤษฎีการเรียนรู้ ทั้ง 4 ขั้นตอน ได้แก่ 1) ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์ 2) ขั้นสะท้อนกลับการเรียนรู้ 3) ขั้นสรุปสาระสู่ชีวิต และ 4) ขั้นคิดและนำไปปฏิบัติ (สมร ทองดี และปราณี งามสูตร, 2533, น. 9, 49-50)

5.2 ความคิดเชิงบวก หมายถึง การแปลความหมายของสิ่งต่างๆ ที่มากระทบต่อผู้ต้องขัง ในด้านดี และก่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง มองการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ว่าเป็นเรื่องธรรมดา ไม่ยอมแพ้ต่อการเปลี่ยนแปลง มองปัญหาอย่างมีสติ รู้จักควบคุมตนเอง ยอมรับความเป็นจริง และไม่กลัวความล้มเหลว มีองค์ประกอบสำคัญ 10 องค์ประกอบ โดยปรับมาจากแนวคิดของเวนเรธา (Venrella, 2001, อ้างถึงใน วิทยา พลายนดี, 2554, น. 15) ได้แก่

5.2.1 การมองโลกในแง่ดี (Optimism) หมายถึง ความคาดหวังว่าจะมีสิ่งดีๆ เกิดขึ้น แม้กำลังตกอยู่ในสถานการณ์ที่ยากลำบาก การมองเห็น โอกาสจากวิกฤติหรือปัญหา กล้าที่จะเผชิญกับความท้าทาย หรือปัญหาด้วยความสุขุม ไม่วิตกกังวลต่อปัญหาใดๆ หรือหมกมุ่นอยู่กับปัญหาใด ปัญหาหนึ่งมากเกินไป เห็นคุณค่าในตนเอง มีความพยายาม มีความมุ่งมั่น และสามารถปรับตัวได้ดี

5.2.2 ความกระตือรือร้น (Enthusiasm) หมายถึง การมีความสนใจ มีแรงกระตุ้นพร้อมรับประสบการณ์และความท้าทายใหม่ๆ ชอบแสดงออก มีจิตอาสาช่วยเหลือผู้อื่น โดยไม่หวังผลตอบแทน มีความเป็นผู้นำสูง ใฝ่เรียนรู้ มีความตั้งใจ มีความกระฉับกระเฉง มีความตื่นตัว ขวนขวายอยู่เสมอ ไม่ผัดวันประกันพรุ่งในการทำงาน มีการเตรียมการวางแผน และชอบแข่งขัน

5.2.3 ความเชื่อ (Belief) หมายถึง ความเชื่อมั่นในตนเอง ในผู้อื่น และในพลังอำนาจทางจิตวิญญาณที่สูงกว่า เช่น พระเจ้า หรือ กฎแห่งกรรม และเป็นผู้ที่ไม่มีความวิตกกังวลต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น โดยมองว่าเป็นเพียงส่วนหนึ่งของธรรมชาติ

5.2.4 การยึดมั่นในคุณธรรม (Integrity) หมายถึง การกระทำสิ่งต่างๆ ด้วยความซื่อสัตย์สุจริต ตรงไปตรงมา ไม่คดโกง ไม่หลอกลวง มีความเปิดเผย มีความยุติธรรม มีเหตุผล ไม่เอินเอียง ไม่เอารัดเอาเปรียบ ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน ทำในสิ่งที่ถูกต้อง มีศีลธรรม จริยธรรมในการดำเนินชีวิต

5.2.5 ความกล้าหาญ (Courage) หมายถึง ความเต็มใจที่จะเอาชนะความกลัวถึงแม้จะไม่แน่ใจในผลลัพธ์ที่จะตามมา กล้าคิด กล้าทำในสิ่งต่างๆ กล้ารับผิดชอบ ควบคุมอารมณ์ได้ในขณะเผชิญกับปัญหาและอันตรายต่างๆ มีความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่เพิกเฉยต่อความยุติธรรม และชอบเสริมสร้างกำลังใจให้แก่ผู้ร่วมงาน

5.2.6 ความมั่นใจ (Confidence) หมายถึง การมีความเชื่อมั่นในความสามารถ สมรรถภาพและศักยภาพของตนเอง กล้าคิด กล้าทำ กล้าแสดงออก กล้าเปิดเผย มีความเป็นผู้นำสูง มีความเด็ดเดี่ยว รอบคอบ หนักแน่น มั่นคง ไม่ลังเล มีความภาคภูมิใจ ยอมรับในตนเอง เห็นคุณค่าตนเอง ปรับตัวได้ดี รักความยุติธรรม ไม่ปล่อยให้ความผิดพลาดมาทำลายความเชื่อมั่นของตนเอง

5.2.7 ความมุ่งมั่น (Determination) หมายถึง การมุ่งกระทำตามเป้าหมาย วัตถุประสงค์ หรือ สิ่งที่จำเป็นในชีวิต มีความมุ่งมั่น ตั้งใจ มีแรงกระตุ้น มีแรงปรารถนาอย่างแรงกล้า มีความพยายามในการกระทำสิ่งต่างๆ มีความรับผิดชอบ มีความอดทน ไม่ยอมแพ้ต่อปัญหา และอุปสรรค

5.2.8 ความอดทน (Patience) หมายถึง ความเต็มใจที่จะรอคอยโอกาส มีสติ มีความสุขุม เยือกเย็น ตัดสินใจอย่างรอบคอบ มีความอดทนต่อความผิดหวัง ความท้อแท้ ความโกรธ ความลำบาก ความเจ็บใจ ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค สามารถควบคุมตัวเองได้ทุกสถานการณ์

5.2.9 ความสุขุม (Calmness) หมายถึง การดำรงไว้ซึ่งความเยือกเย็นและใฝ่หาความเหมาะสมในแต่ละวันในการจัดการกับความยากลำบาก ความท้าทาย หรือ ภาวะวิกฤติ ไม่มีความวิตกกังวลกับปัญหาใดๆ มากเกินไป มีความผ่อนคลายอยู่เสมอเมื่อเผชิญกับความท้าทาย หรืออุปสรรค มีความรอบคอบ ไม่วู่วาม คิดพิจารณาสิ่งต่างๆ ด้วยเหตุและผล

5.2.10 การจดจ่อต่อเป้าหมาย (Focus) หมายถึง การมีใจจดจ่อที่จะกระทำสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จ มีการจัดลำดับความสำคัญในชีวิตก่อนหลัง มีเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจน มีการดำเนินชีวิตตามแผนที่วางไว้ ไม่ปล่อยให้ปัญหา หรืออุปสรรคใดๆ มาบั่นทอนกำลังใจ มีสมาธิ มีความมุ่งมั่น อุทิศกายอุทิศใจต่อเป้าหมาย

5.3 ผู้ต้องขัง หมายถึง ผู้ต้องขังเรือนจำกลางบางขวาง แคน 2 ตำบลสวนใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี ที่ส่วนใหญ่กระทำความผิดเกี่ยวกับยาเสพติด และมีกำหนดโทษจำคุก ตั้งแต่ 30 ปี ถึงกำหนดโทษประหารชีวิต จำนวน 30 คน

6. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

6.1 ทำให้เกิดข้อค้นพบทางวิชาการว่า การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวกแก่กลุ่มผู้ต้องขัง เรือนจำกลางบางขวาง จังหวัดนนทบุรี สามารถพัฒนาความคิดเชิงบวกได้หรือไม่

6.2 ผลการค้นพบ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาความคิดเชิงบวกในกลุ่มผู้ต้องขัง ที่ถูกคุมขังอยู่ในทัณฑ์สถาน เรือนจำ และสถานกักขังแห่งอื่นๆ ต่อไปตามความเหมาะสม

6.3 ผลการค้นพบ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาความคิดเชิงบวกให้กับกลุ่ม
เสียง ที่มีบริบทคล้ายคลึงกับกลุ่มผู้ต้องขัง

6.4 ทำให้เกิดประโยชน์ทางวิชาการต่อวิชาชีพการแนะแนวและการปรึกษาเชิง
จิตวิทยา



บทที่ 2

แนวคิด ทฤษฎี และวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวกแก่กลุ่มผู้ต้องขัง เป็นการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง (Quasi-experimental Research) ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำมาเป็นหลักในการกำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัยให้มีความน่าเชื่อถือ ถูกต้องตามหลักการวิจัย ดังต่อไปนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความคิดเชิงบวก
 - 1.1 ความหมายของความคิดเชิงบวก
 - 1.2 ความสำคัญของความคิดเชิงบวก
 - 1.3 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความคิดเชิงบวก
 - 1.4 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความคิดเชิงบวก
 - 1.5 องค์ประกอบของความคิดเชิงบวก
 - 1.6 คุณลักษณะของความคิดเชิงบวก
 - 1.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 1.7.1 งานวิจัยในประเทศ
 - 1.7.2 งานวิจัยในต่างประเทศ
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว
 - 2.1 ความหมายของชุดกิจกรรมแนะแนว
 - 2.2 ขอบข่ายการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว
 - 2.3 ประเภทของชุดกิจกรรมแนะแนว
 - 2.4 ความสำคัญของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคม
 - 2.5 ประโยชน์ของชุดกิจกรรมแนะแนว
 - 2.6 การสร้างชุดกิจกรรมแนะแนว
 - 2.7 เทคนิคที่ใช้ในชุดกิจกรรมแนะแนว
 - 2.8 ขั้นตอนในการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว
 - 2.9 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 2.9.1 งานวิจัยในประเทศ

2.9.2 งานวิจัยในต่างประเทศ

3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับเรือนจำกลางบางขวาง

3.1 ประวัติเรือนจำกลางบาง

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความคิดเชิงบวก

1.1 ความหมายของการคิดเชิงบวก

นิลภา สุอังคะ (2550, น. 4 อ้างถึงใน โกสุมวดี จิตเกษม 2555, น. 10) กล่าวว่า ความคิดเชิงบวก คือการมีความคิด ทศนคติต่อเหตุการณ์ในด้านบวก มีการรับรู้และแปลความหมายไปในทางที่ดีและก่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง

วิทยา นาควัชระ (2549, น. 4, อ้างถึงใน โกสุมวดี จิตเกษม, 2555, น. 10) ให้ความหมาย ความคิดเชิงบวกโดยสรุปว่า หมายถึง การมองสิ่งต่างๆ อย่างเข้าใจ ยอมรับได้ในส่วนที่เป็นผลด้านลบ มองปัญหาต่างๆ ความทุกข์ ความไม่ราบรื่นของชีวิต เป็นเรื่องธรรมดา การรู้จักเลือกใช้ประโยชน์จากคุณลักษณะที่เป็นด้านบวกซึ่งแฝงอยู่ในสิ่งนั้น เป็นสิ่งที่มีคุณค่า เหตุการณ์บางอย่างเราไม่สามารถเลือกได้ว่าจะเกิดหรือไม่ให้เกิด

ศิริรัตน์ ธนบรรเจิด (2548, น. 6, อ้างถึงใน โกสุมวดี จิตเกษม, 2555, น. 10) กล่าวถึงความคิดเชิงบวก โดยสรุปว่า คือ กระบวนการคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่ดีที่มีต่อโลก ต่อตนเอง ต่อสังคม และต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น โดยการมองโลก มองสถานการณ์ทุกอย่างตามความเป็นจริงอย่างมีสติ มีพฤติกรรมที่เหมาะสม มีแนวคิดแบบผู้ชนะ มีกำลังใจและทัศนคติทางบวกอยู่เสมอ รวมทั้งมองการเปลี่ยนแปลงและปัญหาว่าเป็นสิ่งที่ดี ไม่มีความท้อแท้

ประภัสรา จันทรวงศา (2548, น. 3, อ้างถึงใน โกสุมวดี จิตเกษม, 2555, น. 10) กล่าวว่าโดยสรุปว่า ความคิดเชิงบวก เป็นความสามารถที่สำคัญอย่างหนึ่งของมนุษย์ซึ่งมีคุณภาพมากกว่าความสามารถทางด้านอื่นๆ และเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งเสริมความเจริญก้าวหน้าของประเทศชาติ ประเทศใดก็ตามที่สามารถแสวงหาพัฒนา ประเทศใดสามารถดึงเอาศักยภาพการคิดเชิงบวกของประเทศชาติออกมาใช้ให้เกิดประโยชน์มากเท่าใด ยังมีโอกาสพัฒนาได้มากเท่านั้น

สรนัย สุพรรณรัตน์รัฐ (2548, น. 9, อ้างถึงใน โกสุมวดี จิตเกษม, 2555, น. 10) กล่าวว่า ความคิดเชิงบวกเป็นกระบวนการคิดในแง่ดีของบุคคลที่มีต่อโลก ต่อตนเอง ต่อสังคม และต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

เทิดศักดิ์ เดชคง (2547, น. 19, อ้างถึงในศิริินยา จิระเจริญพงศ์, 2556, น. 10) กล่าวว่า โดยสรุปว่า การคิดบวก หรือ การมองโลกในแง่ดี คือการรับรู้และแปลความหมายของเหตุการณ์

ที่มากกระทบในด้านบวก และก่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง การมีวิถีคิดที่ถูกต้อง ก่อให้เกิดประโยชน์แก่โลกได้ และการคิดเชิงบวก เป็นสิ่งที่เรียนรู้และฝึกฝนได้

อ้อม ประนอม (2548, น. 120-121, อ้างถึงใน ศิริินยา จิระเจริญพงศ์, 2556, น. 11) กล่าวโดยสรุปว่า การคิดเชิงบวก เป็นกระบวนการคิดในแง่ดี และเป็นไปได้ โดยผู้ที่มีความคิดเชิงบวก เป็นคนที่มีหลายมุมมอง ไม่มีความคิดคับแคบ เพราะทุกสิ่งมีทั้งด้านดีและด้านลบ เราต้องหาความคิดที่ดีใส่ตนเอง บุคคลที่มีความคิดเชิงบวกนั้น จะรู้จักควบคุมอารมณ์ ไม่เป็นคนอ่อนไหวง่ายเกินไป เป็นคนเปิดเผย เป็นมนุษย์สังคม ไม่ชอบเก็บตัวและชอบให้ออกาสบุคคลที่ผิดพลาดมีโอกาสปรับตัว

เซลิคแมน (Seligman, 1990, อ้างถึงใน โกสุมวดี จิตเกษม, 2555, น. 10) กล่าวถึงการคิดเชิงบวก โดยสรุปว่า หมายถึงการยอมรับความเป็นจริงตามที่เกิดขึ้น มีแนวโน้มที่จะเชื่อว่าการไม่ประสบความสำเร็จเป็นความล้มเหลวเพียงชั่วคราวเท่านั้น ไม่วิตกกังวลกับอุปสรรคที่เกิดขึ้น การเผชิญกับเหตุการณ์ที่เลวร้ายเป็นเพียงสิ่งท้าทาย และมีความพยายามที่จะเอาชนะอุปสรรค

บอชแมน (Baughman, 1974, อ้างถึงใน โกสุมวดี จิตเกษม, 2555, น. 11) กล่าวโดยสรุปว่า ความคิดเชิงบวก หมายถึง การคิดในแง่ดีและมีประโยชน์ นำไปสู่ความเจริญรุ่งเรือง และประสบความสำเร็จ โดยเน้นให้ฝึกคิด ฝึกพูด แสดงความรู้สึกและพฤติกรรมไปในทางด้านบวก ซึ่งจะช่วยให้ผู้ที่มีความคิดเชิงบวก สามารถปรับตัวได้ดีและอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

นอร์แมน (Norman, อ้างถึงใน ศิริินยา จิระเจริญพงศ์, 2556, น. 10) กล่าวว่า ความคิดในแง่บวกโดยสรุปว่า หมายถึงการมองเหตุการณ์ต่างๆ ในโลกนี้ว่า มีทั้งสิ่งที่ดีและไม่ดี แต่การมองหาแต่สิ่งที่ดีจะเป็นการดีที่สุด และเมื่อทำเช่นนี้แล้วจะมีแต่สิ่งที่ดีเกิดขึ้น

เวนเทรลลา (Ventrella, 2001 อ้างถึงใน วิทยา พลายนณี, 2554, น. 39) ได้ให้ความหมายของการคิดในแง่บวกว่า เป็นประสิทธิภาพในการสร้างสรรค์ผลลัพธ์ที่เราต้องการที่มีอยู่แต่เดิม การมีความเชื่อในความเป็นไปได้ แม้ว่าข้อเท็จจริงดูเหมือนจะมีแนวโน้มไปในทางตรงกันข้าม เป็นกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับการสร้างทางเลือกที่สร้างสรรค์ และการต่อสู้กับปัญหาอย่างไม่ลดละ

จากที่กล่าวมาข้างต้น พอสรุปได้ว่า ความคิดเชิงบวก หมายถึง การแปลความหมายสิ่งต่างๆ ที่มากกระทบในทางด้านดี ก่อให้เกิดประโยชน์แก่ตัวเอง มองปัญหา ความไม่เรียบร้อยของชีวิต การเปลี่ยนแปลงใดๆ ว่าเป็นเรื่องธรรมดา ไม่ยอมแพ้ต่อการเปลี่ยนแปลง มองปัญหาอย่างมีสติ รู้จักควบคุมตนเอง ยอมรับสภาพตามความเป็นจริง ไม่กลัวความล้มเหลว และการมีความเชื่อในความเป็นไปได้ แม้ว่าข้อเท็จจริงดูเหมือนจะพยายามชี้ชัดไปในทางตรงกันข้าม

1.2 ความสำคัญของการคิดเชิงบวก

ริชาร์ด (Richard, 2000, อ้างใน ศิริินยา จีระเจริญพงศ์, 2556, น. 67) ได้ศึกษาประโยชน์ของความคิดเชิงบวกว่า สามารถป้องกันความเครียดและบรรเทาความวิตกกังวลที่เป็นอัตโนมัติในด้านความโศกเศร้าและความสุข โดยสุ่มอาสาสมัครจำนวน 125 คน ทดสอบเครื่องมือวัดความโศกเศร้าและความสุขในระยะเวลา

จรรยา จิตติวุฒิการ (2545, น. 60-62, อ้างถึงใน โกสุมวดี จิตเกษม, 2555, น. 11) กล่าวถึงความสำคัญของการคิดเชิงบวกโดยสรุปได้ ดังต่อไปนี้

1. ช่วยให้เกิดแต่ในด้านดี ไม่คิดในด้านร้าย
2. ช่วยให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ในสิ่งต่าง ๆ
3. ทำให้เห็นความดีของตนเอง ผู้อื่น และสิ่งแวดล้อม ก่อให้เกิดความสุขทางใจ มีเพื่อนมากกว่าศัตรู มีสุขภาพแข็งแรง
4. สามารถเพิ่มคุณค่าให้แก่ชีวิตในทุกด้าน
5. ช่วยให้เกิดพลังขับเคลื่อนสังคมให้ไปในทางที่ดี

นิภา แก้วศรีงาม (2547, น. 77-78, อ้างถึงใน โกสุมวดี จิตเกษม, 2555, น. 11) กล่าวถึงความสำคัญและประโยชน์ของการคิดเชิงบวก ดังต่อไปนี้

1. เพิ่มคุณค่าให้แก่ชีวิตและการทำงาน กล่าวคือ
 - 1.1 ทำให้เกิดสภาวะทางอารมณ์ (EQ) ที่ดี มีสติปัญญาในการแก้ไขปัญหาและตัดสินใจ
 - 1.2 ก่อให้เกิดความคิดที่จะปรับปรุงและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง
 - 1.3 สร้างความคิดในการเปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาส
 - 1.4 ก่อให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ สามารถประโยชน์จากสิ่งไร้ค่า เช่น นำกองขยะมาประดิษฐ์และสร้างนวัตกรรมจากของเหลือใช้ได้
2. เพื่อความสุขในชีวิต และสร้างสุขภาพจิตที่ดี
 - 2.1 สามารถปรับตัวและเผชิญความจริงได้อย่างมีเหตุผล
 - 2.2 มีความพึงพอใจในการดำรงชีวิต มีความพึงพอใจในตนเอง ครอบคลุมหน้าที่การงาน และในสังคม
 - 2.3 สามารถเผชิญปัญหาและเอาชนะอุปสรรคต่างๆ สามารถบริหารจัดการกับปัญหาและอุปสรรคได้อย่างดี
 - 2.4 ทำให้มีสภาวะทางอารมณ์ (EQ) ที่ดี สามารถแก้ไขปัญหา และตัดสินใจได้อย่างถูกต้อง

2.5 อารมณ์ผ่อนคลาย ผ่อนคลาย สร้างบรรยากาศและความสุขให้ตนเองและผู้อื่นได้

2.6 ทำให้ประสบความสำเร็จในชีวิต

จากที่กล่าวมาข้างต้น พอสรุปได้ว่า ความคิดเชิงบวกนั้นมีความสำคัญและมีประโยชน์อย่างมากในการพัฒนาคุณภาพชีวิต เนื่องจากการคิดเชิงบวก จะส่งผลให้ผู้มีความคิดเชิงบวก สามารถลดความวิตกกังวล กล้าคิดกล้าฝัน ไม่กลัวความล้มเหลว มีสติปัญญาดี มีสุขภาพจิตดี ซึ่งส่งผลให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงตามไปด้วย สามารถแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสม มีการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง

1.3 แนวคิดและทฤษฎีพื้นฐานเกี่ยวกับการคิดเชิงบวก

โบโน (Bon, อ้างถึงใน โกสุมวดี จิตเกษม, 2555, น. 13) กล่าวถึงแนวคิดพื้นฐานของความคิดเชิงบวกโดยสรุปว่า ความคิดเชิงบวกเป็นตัวแทนของทฤษฎีหมวดต่างสี่ โดยตัวแทนของความคิดเชิงบวก คือหมวดสี่เหลี่ยม หมายถึงการคิดในทางสร้างสรรค์ เนื่องจากสี่เหลี่ยมเป็นสัญลักษณ์ของความสว่างไสว การมองโลกในแง่ดี ครอบคลุมทุกแง่มุมในเชิงบวก นับตั้งแต่แง่มุมเชิงตรรกะไปจนถึงเชิงปฏิบัติ และยังทำหน้าที่พิสูจน์เสาะหาคุณค่าและประโยชน์ ก่อนที่จะหาเหตุผลมาสนับสนุน ความคิดเชิงบวก เป็นการคิดเพื่อก่อและให้กำเนิดสิ่งใหม่ๆ นอกจากนั้น การคิดภายใต้หมวดสี่เหลี่ยม ยังสามารถคาดคะเน หรือมองหาโอกาสหรือความใฝ่ฝันได้อีกด้วย

เจมส์ (James, 1842-1910, อ้างถึงใน โกสุมวดี จิตเกษม, 2555, น.13) ศาสตราจารย์ทางจิตวิทยาแห่งมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ประเทศสหรัฐอเมริกา ซึ่งถือเป็นผู้ที่ปูพื้นฐานทฤษฎีการคิดเชิงบวกและได้พัฒนาระบบความคิด (Pragmatism) โดยอาศัยหลักการคิดที่ว่า ผลลัพธ์ คือ สิ่งที่น่าได้ ความคิดคือสิ่งซึ่งนำไปสู่การกระทำ หากการกระทำนั้นไม่เหมาะสมก็ถือว่าไม่มีประโยชน์ ชีวิตคือการปะทะกันระหว่างการมองโลกในแง่ร้ายกับการมองโลกในแง่ดี มนุษย์ทุกคนสามารถกำหนดอนาคตได้ตนเอง พลังการความคิดเชิงบวก สามารถทำสิ่งที่ต้องการได้แทบตลอดเวลา ความเปลี่ยนแปลงที่ยิ่งใหญ่ในช่วงชีวิต ก็คือการค้นพบว่ามนุษย์สามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตได้ด้วยการเปลี่ยนทัศนคติในใจของตนเอง

วีรดี ศรีอ่อน (2546, น. 42-43, อ้างถึงในศิริินยา จิระเจริญพงศ์, 2556, น.14) กล่าวถึงบันได 5 ขั้นสู่การมองโลกเชิงบวกโดยสรุปว่า ความคิดเชิงบวก ไม่ใช่สิ่งที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ เว้นแต่บุคคลนั้นได้รับการเลี้ยงดูและเติบโตขึ้นมาในสภาพแวดล้อมที่ดี ซึ่งจะทำให้เป็นบุคคลคนนั้น มีความคิดเชิงบวกได้ทันที ความคิดเชิงบวก ต้องอาศัยการฝึกฝนอยู่เสมอ โดยมีขั้นตอนในการฝึกฝน ดังนี้

บันไดขั้นที่ 1 มองตนเองว่าดี

การที่คนเราจะมองโลกหรือมองคนอื่นในแง่ดีได้ ต้องมาจากพื้นฐานที่มองและเชื่อว่าตนเองดีเสียก่อน ซึ่งการมองตนเองว่าดี มีวิธีการฝึกฝนดังต่อไปนี้

1. หาข้อดีของตัวเอง ลองสำรวจพิจารณาข้อดีของตัวเอง แต่ไม่ใช่เป็นการมองเข้าข้างตัวเอง แม้อาจมีความดีเล็กๆ น้อย เช่น พากันแก่ข้ามถนน ลูกให้คนชรานั่ง ฯลฯ ก็สามารถทำให้เกิดความรักความภาคภูมิใจในตนเองได้

2. ถ่อมตัว การมองหาความดีของตนเอง เพื่อบอกตัวเราเองให้เกิดความพึงพอใจในตนเอง รักตัวเองเท่านั้น ไม่ใช่เพื่อชมหรือคุยทับคนอื่น การถ่อมตัว จึงเป็นคุณสมบัติอย่างหนึ่งที่พึงจะมี

3. การลดข้อบกพร่อง การที่เราจะกลายเป็นคนน่ารักได้ นอกจากจะรู้จักแข็ง หรือข้อดี ของตนเองแล้ว ยังจะต้องสำรวจจุดอ่อนของตนเองด้วย เมื่อเรายอมรับได้ว่านั่นคือข้อบกพร่องของเราจริงๆ ก็จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงได้

4. เพิ่มความดี แม้จะรู้ว่าตนเองมีข้อดีด้านใดบ้าง ก็ไม่ควรหยุดไว้เพียงเท่านั้น แต่ควรเพิ่มคุณสมบัติอื่นๆ ที่ดีให้มากยิ่งขึ้น อาจเริ่มต้นด้วยการตั้งเป้าหมายเป็นข้อๆ ว่า อยากทำดีอะไรบ้าง จากนั้นค่อยๆ ฝึกฝนไปทีละข้อ

บันไดขั้นที่ 2 มองคนอื่นว่าดี

หลังจากผ่านบันไดขั้นแรกมาแล้ว จะทำให้เริ่มเกิดความตระหนักว่า ทุกคนล้วนไม่สมบูรณ์ มีข้อบกพร่องเล็กน้อยแตกต่างกันออกไป ดังนั้นการมีชีวิตที่มีความสุข จึงหมายถึงการอยู่ร่วมกัน โดยเลือกมองและใช้ประโยชน์จากความดีที่ผู้อื่นมีอยู่ เป็นการมองด้วยใจจริง ไม่ใช่การเสแสร้ง

บันไดขั้นที่ 3 มองสิ่งที่เหลืออยู่ ไม่ใช่สิ่งที่ขาดหาย

ก่อนที่จะได้รับการฝึกฝนในการมองโลกในแง่ดี หลายคนมองปัญหาหรืออุปสรรคต่างๆ ว่าเป็นสิ่งปัญหา เช่น โรคมะเร็ง โรคเอดส์ หรือเศรษฐกิจไม่ดี แต่การมองโลกเชิงบวกสอนให้เรามองความทุกข์หรือปัญหาเป็นเรื่องธรรมดา และพิจารณาวิกฤติที่เราพบนั้นว่ามีข้อดีอะไรแฝงอยู่ หรือจะใช้ประโยชน์จากปัญหานั้นได้อย่างไรบ้าง เช่น ผู้ป่วยเป็นโรคมะเร็งรู้สึกว่ารักตัวเองมากขึ้น เลิกทำอะไรไร้สาระ หันมาให้ความสำคัญกับการพัฒนาจิตใจมากขึ้น เช่น ฝึกสมาธิ ทำงานจิตอาสา หรือ คนที่ประสบปัญหาเศรษฐกิจ ตกงาน ก็เปลี่ยนความคิดในแง่บวก ว่าแม้จะตกงาน (สิ่งที่ขาดหาย) แต่ก็ได้มีเวลาอยู่กับครอบครัวมากยิ่งขึ้น และมีโอกาสทำงานอดิเรกที่ไม่เคยมีเวลาทำมากขึ้น (ส่วนที่เหลืออยู่) เป็นต้น

บันไดขั้นที่ 4 หมั่นบอกตัวเองเสมอ

ความคิดเป็นสิ่งที่อยู่กับเราได้ไม่นาน มีการเปลี่ยนแปลงทุกวินาที แต่ความคิด ก็มักเป็นบ่อเกิดของการกระทำ ดังนั้นเราจึงจำเป็นต้องคิดแต่สิ่งดี ๆ กับเราตลอดเวลา เช่น บอกตัวเองว่า เป็นคนเก่งทุกครั้งที่ทำอะไรสำเร็จ แม้จะเป็นเพียงความสำเร็จเล็กน้อย บอกตัวเองอยู่เสมอว่า เพื่อนร่วมงานเป็นคนดีคนหนึ่ง แม้จะมีข้อบกพร่องบ้าง บอกตัวเองอยู่เสมอว่า เราโชคดีที่มีงานทำ แม้จะได้ค่าตอบแทนน้อย เป็นต้น

บันไดขั้นที่ 5 ใช้ประโยชน์จากคำว่าขอบคุณ

คำขอบคุณ เป็นสิ่งมหัศจรรย์มาก หากมีใครด่าว่า แทนที่เราจะด่าโต้ตอบเขา แต่กล่าวคำขอบคุณแทน ก็จะช่วยลดความรุนแรงลงได้เกือบทั้งหมด และยังทำให้บุคคลนั้นแปลกใจ และหันกลับไปพิจารณาพฤติกรรมของตนเอง โดยที่คุณไม่ต้องพูดอะไรสักคำ

จากที่กล่าวมาข้างต้น พอสรุปได้ว่า ความคิดเชิงบวก มีแนวคิดพื้นฐานมาจากแนวคิดหมวด 6 ใบ โดยหมวดสี่เหลือง เป็นเหลืองเป็นสัญลักษณ์ของความสว่างไสว และการมองโลกในแง่ดี การคิดเชิงบวก ไม่ใช่สิ่งที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ แต่จะต้องฝึกฝนผ่านกระบวนการที่เรียกว่าบันได 5 ขั้น ได้แก่ มองตนเองว่าดี มองคนอื่นว่าดี มองสิ่งที่เหลืออยู่ ไม่ใช่สิ่งที่ขาดหาย หมั่นบอกตัวเองว่าดี และใช้ประโยชน์จากคำว่าขอบคุณ

1.4 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการคิดเชิงบวก

พริทท์เชสท์ (2550, น. 30-34, อ้างถึงในศิริินยา จิระเจริญพงศ์, 2556, น. 22) กล่าวถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการคิดบวก ดังต่อไปนี้

1. พันธุกรรม นิสัยการมองโลกเชิงบวก มีเพียง 25% เท่านั้น ที่ถูกกำหนดจากพันธุกรรม โดยบางคนเกิดมาพร้อมกับความร่าเริง แจ่มใส แต่บางคนก็เกิดมาพร้อมกับการมองโลกในด้านลบ ชอบวิตกกังวล และมองโลกในแง่ลบเสมอ ซึ่งต้องใช้ความพยายามในการที่จะเปลี่ยนความคิดให้เป็นบวก

2. ประสบการณ์การเลี้ยงดู และสภาพแวดล้อม มนุษย์ทุกคนย่อมต้องประสบกับสถานการณ์ทั้งในแง่ดีและในแง่ลบ ซึ่งสถานการณ์ต่างๆ นั้น มีอิทธิพลต่อรูปแบบของอารมณ์และการคิด โดยบุคคลที่มองโลกในแง่ลบ จะเข้าสู่ภาวะบีบคั้นและหมดหวัง แม้ในช่วงเวลาที่กำลังพบกับเรื่องที่ดีๆ ส่วนบุคคลที่มองแง่บวก จะกลับมีความร่าเริงและมีความสุขได้อย่างรวดเร็ว แม้กำลังประสบกับภาวะที่ป่วยหนัก หรือเรื่องเลวร้าย

3. อายุ มีส่วนสำคัญต่อการมองโลกในแง่บวก โดยในช่วงวัยเด็ก เด็กมักจะมองสิ่งต่างๆ ในแง่บวก แต่การมองโลกในแง่บวก จะลดลงอย่างมีนัยสำคัญ เมื่อเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นหนุ่มสาว

อย่างไรก็ตาม ความคิดเชิงบวกสามารถฝึกฝนให้เพิ่มพูนมากยิ่งขึ้นได้เสมอ แม้จะอยู่ในช่วงวัยใดก็ตาม

4. เพศ โดยทั่วไปเพศหญิง จะมองโลกในแง่ดี มากกว่าเพศชาย ในขณะเดียวกัน เพศหญิง ก็มีนิสัยมองโลกในแง่ร้ายมากกว่าเพศชายด้วย ซึ่งจากผลการศึกษา พบว่า โดยเฉลี่ยเพศหญิงมีระดับอารมณ์ที่หลากหลายมากกว่าเพศชาย ซึ่งการมองโลกจะเป็นไปในทิศทางใดนั้นก็ขึ้นอยู่กับอารมณ์และสถานการณ์ต่างๆ ด้วย

เท็ดคักดี คงเดช (2547, น. 36-38, อ้างถึงในศิริินยา จิระเจริญพงศ์, 2556, น. 23) กล่าวว่า การมองในด้านบวกขึ้นอยู่กับปัจจัยภายในของคนๆ นั้น ผสมผสานกับปัจจัยภายนอกที่เขาพบเจอ ซึ่งสามารถแจกแจงได้ดังนี้

1. ปัจจัยพื้นฐานของร่างกาย (Physiologic Factor) โดยเฉพาะด้านความผ่อนคลาย เด็กทารกบางคนไม่ร้องโยเย แต่อาจร้องเมื่อถูกขัดใจเพียงเวลาสั้นๆ ซึ่งแสดงถึงความผ่อนคลายของระบบร่างกาย นักวิชาการเรียกว่า พวก High Vagal Tone ตรงกันข้ามเด็กสมาธิสั้น อารมณ์หงุดหงิดง่าย ร้องไห้โยเย แม้จะมีสาเหตุเพียงเล็กน้อย กินจุจิก อิมง่าย หิวบ่อย จะนอนก็ตื่นง่าย หรือหลับๆ ตื่นๆ

2. การเลี้ยงดูจากพ่อแม่ ปรากฏผลได้จาก 2 กระบวนการ คือ การอบรมสั่งสอนอย่างตรงไปตรงมา เช่น กรณีสอบตก ก็บอกว่ายังมีโอกาสแก้ตัวใหม่ การยกตัวอย่าง การเล่นนิทานสอนใจ การสอนโดยทางอ้อม ได้แก่ การกระทำต่างๆ เช่น ทำที่เห็นใจ ตบเบาให้กำลังใจเมื่อลูกผิดหวัง การเป็นแบบอย่างในการเผชิญปัญหา หรืออุปสรรค เช่น แม่แต่จะมีหนี้สิน แต่พ่อแม่ก็พยายามเก็บเงิน เพื่อปลดหนี้ค่อยๆ ค่อยๆ ไป โดยมองว่าหนี้สินจะหมดไปในที่สุด

การเลี้ยงดูจากพ่อแม่นี้ เป็นปัจจัยที่สำคัญ ในการปรับสมดุลให้แก่เด็กมีความผ่อนคลาย สามารถมองในด้านบวก มองอนาคตในแง่ดี ซึ่งจะทำให้มีกำลังใจในการเอาชนะปัญหาและอุปสรรคต่อไป ตรงกันข้ามหากเลี้ยงดูในสภาพของการตำหนิว่ากล่าว โดยไม่ให้โอกาสในการแก้ไขตนเอง การถูกสบประมาทหรือเอาเรื่องเก่าที่ไม่ดีมาพูดถึงเรื่อยๆ ก็จะเป็นการสร้างความรู้สึกว่าตนเองด้อยค่า ขาดความเชื่อมั่นในศรัทธาในตนเอง ซึ่งคนที่ไม่มั่นใจตนเองก็ย่อมมองตนเองในด้านลบ คนที่มองตนเองในด้านลบก็ยากที่จะมองสิ่งอื่นๆ ในด้านบวก

3. ประสบการณ์และการเรียนรู้ในสังคม คำว่าสังคมในที่นี้อาจเป็นโรงเรียน วัด ชุมชน ซึ่งมีผลต่อการมีโลกทัศน์

จากที่กล่าวมาข้างต้น พอสรุปได้ว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการคิดเชิงบวก มีหลายปัจจัย ทั้งปัจจัยด้านพันธุกรรม ด้านประสบการณ์การเลี้ยงดู และสภาพแวดล้อม เช่น อายุ และเพศ

ปัจจัยพื้นฐานของร่างกาย การเลี้ยงดูจากพ่อแม่ซึ่งมีอิทธิพลต่อกระบวนการคิดของเด็ก และประสบการณ์และการเรียนรู้ในสังคม เช่น วัด โรงเรียน และชุมชน

1.5 องค์ประกอบของความคิดเชิงบวก

แม็ส (Massie, 2002, อ้างใน โกสุมาวดี จิตเกษม, 2555, น.15) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของความคิดเชิงบวกไว้ดังนี้

1. การมองโลกในแง่ดี
2. การมีความกระตือรือร้นในการทำสิ่งต่าง ๆ
3. การยึดถือหลักคุณธรรมและความซื่อสัตย์
4. การตัดสินใจที่แน่วแน่ และมีความยืดหยุ่นสูง
5. การมีความอดทน รอคอยในสิ่งที่หวังไว้

เวนเทรลลา (Ventrella, 2001, อ้างถึงในวิทยา พลายนณี, 2554, น.15) กล่าวถึงได้กล่าวถึงองค์ประกอบของความคิดเชิงบวกไว้ 10 ประการ ดังนี้

1. การมองโลกในแง่ดี (Optimism) หมายถึง ความเชื่อและความคาดหวังว่าจะเกิดสิ่งดีๆ แม้ตกอยู่ในสถานการณ์ที่ยากลำบาก ทำทนายหรือคับขัน
2. ความกระตือรือร้น (Enthusiasm) หมายถึง มีความสนใจ มีแรงปรารถนา หรือแรงกระตุ้นส่วนตัวสูง
3. ความเชื่อ (Belief) หมายถึง ความเชื่อมั่นในตนเอง ต่อผู้อื่น และหรือต่อพลังอำนาจทางจิตวิญญาณที่สูงกว่า ซึ่งคอยให้การสนับสนุน การชี้แนะแนวทางเมื่อคนๆ นั้น ต้องการ
4. การยึดมั่นในคุณธรรม (Integrity) หมายถึง การกระทำสิ่งต่างๆ ภายใต้อำนาจสัญญาที่ให้ไว้ มีความซื่อสัตย์ มีความเปิดเผย และความยุติธรรม
5. ความกล้าหาญ (Courage) หมายถึง ความเต็มใจในการลองเสี่ยงและเอาชนะความกลัว แม้เมื่อผลลัพธ์ที่ได้อาจจะไม่แน่นอน
6. ความมั่นใจ (Confidence) หมายถึง การมีความเชื่อมั่นในตนเอง เชื่อมั่นในความสามารถ สมรรถภาพและศักยภาพของตนเอง
7. ความมุ่งมั่น (Determination) หมายถึง ความตั้งใจที่จะทำตามเป้าหมายวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ หรือสิ่งที่จำเป็นในชีวิตอย่างไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย
8. ความอดทน (Patience) หมายถึง ความเต็มใจในการรอคอยโอกาส ความพร้อมหรือผลลัพธ์ จากการกระทำของตนเองและผู้อื่น

9. ความสุขุม (Calmness) หมายถึง การดำรงไว้ซึ่งความเยือกเย็นและไฝหาความเหมาะสม ในการรับมือกับความยากลำบาก ความท้าทาย หรือวิกฤติการณ์ ที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน ใช้เวลาในการโต้ตอบและในการคิดแก้ไขปัญหา

10. การจดจ่อต่อเป้าหมาย (Focus) หมายถึง การเอาใจใส่จดจ่ออยู่กับการกระทำ ให้บรรลุเป้าหมายและสิ่งที่มีความสำคัญในชีวิต ตามลำดับก่อนหลัง

1.6 คุณลักษณะของผู้ที่มีความคิดเชิงบวก

ผู้วิจัยขอนำเสนอคุณลักษณะของผู้ที่มีความคิดเชิงบวกตามแนวคิดของนักวิชาการ โดยจำแนกคุณลักษณะของผู้ที่มีความคิดเชิงบวกตามองค์ประกอบของเวนเทรลลา (Ventrella, 2001, อ้างถึงในวิทยา พลายมณี, 2554, น. 15) จำนวน 10 องค์ประกอบ ดังต่อไปนี้

1.6.1 การมองโลกในแง่ดี (Optimism)

เวนเทรลลา (Ventrella, 2001, อ้างถึงในวิทยา พลายมณี, 2554, น. 15) กล่าวว่า การมองโลกในแง่ดี หมายถึง ความเชื่อและคาดความหวังว่าจะเกิดสิ่งที่ดี แม้กำลังตกอยู่ภายใต้สถานการณ์ที่ยากลำบาก ท้าทายหรือคับขัน โดยมีลักษณะสำคัญดังนี้

1. การมองเห็นประโยชน์และโอกาสที่ดีของวิกฤตการณ์ ปัญหา หรือความยากลำบากที่กำลังเผชิญอยู่
2. การสนับสนุนหรือการคาดหวังในความสำเร็จ ความพึงพอใจ หรือผลสัมฤทธิ์จากความมานะบากบั่น
3. การแยกแยะความเป็นไปได้ที่ไร้ขีดจำกัดที่เรามีอยู่ เพื่อสร้างสรรค์ชีวิตตามที่ปรารถนา
4. การเผชิญกับความท้าทายหรือรับมือโอกาสใหม่ๆ ด้วยความสุขุมมั่นคง
5. การจัดหรือลดผลกระทบที่เกิดจากความกลัว ความสงสัยและความวิตกกังวลจากภายในและภายนอก
6. ทำใจให้ผ่อนคลายอยู่เสมอแม้อยู่ในสภาวะการณ์ที่ยากลำบาก
7. พาดพิงกับปัญหาต่างๆ ด้วยความคิดที่ว่า จะแก้ปัญหาได้อย่างไร ไม่ใช่ “ถ้า” อย่างนั้นหรืออย่างนี้

การมองโลกในแง่ดี มีผลดีช่วยเพิ่มระบบภูมิคุ้มกัน ช่วยให้เราฟื้นตัวจากความล้มเหลวได้อย่างรวดเร็วมากขึ้น คนที่มองโลกในแง่ร้ายมองความล้มเหลวเป็นเครื่องบ่งชี้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างจะไม่มีวันเหมือนเดิม แต่สำหรับผู้ที่มองโลกในแง่ดีจะมองอย่างง่ายๆ ว่า อุปสรรคต่างๆ เป็นเพียงสิ่งที่จะต้องเอาชนะไปให้ได้เท่านั้น

พระราชวรมณี (2540, อ้างถึงในพรธณี เขาแก้ว, 2556, น. 32) ให้ความหมาย การมองโลกในแง่ดีว่า เป็นสัทสนะนิยม หรือที่เรียกว่า Realistic optimism คือการมองโลกดี อย่างมี เหตุผล มีความหวัง มีความเชื่อว่าสามารถแก้ปัญหาได้ด้วยความพยายาม และไม่ยอมจำนนต่อ โชคชะตา

พระมหาวุฒิชัย วชิรเมธี (2550, อ้างถึงในพรธณี เขาแก้ว, 2556, น. 32) ให้ความหมาย การมองโลกในแง่ดีว่า หมายถึง การรู้จักมองหาด้านที่เป็นคุณของสิ่งต่างๆ ซึ่งผ่านเข้ามา ในชีวิตของเราให้พบแล้วทำความรู้จัก ประยুক্তสิ่งซึ่งเลวร้าย หรือดูเสมือนว่าสิ่งเลวร้ายนั้นให้ ประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตได้เป็นอย่างดี

เซลิคแมน (Seligman, 1991, อ้างถึงในพรธณี เขาแก้ว, 2556, น.33) ให้ความหมาย การมองโลกในแง่ดี โดยสรุปว่า คือ การมองว่า การไม่ประสบความสำเร็จ เป็นความล้มเหลวเพียงชั่วคราวเท่านั้น และความล้มเหลวนี้ไม่ใช่เพราะความผิดของตนเอง แต่เป็นเพราะสภาพแวดล้อม หรือ เป็นการกระทำของบุคคลอื่น เป็นคนที่ไม่วิตกกังวลกับอุปสรรค ที่เกิดขึ้น เมื่อต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่เลวร้าย ได้จะมองสิ่งนั้นว่า เป็นสิ่งที่ท้าทายเท่านั้น และ พยายามเอาชนะอุปสรรคที่เกิดขึ้น

วิทยา นาควัชระ (2551, อ้างถึงใน ปนัดดา มหิตานุกาภ, 2555, น. 21) ได้ กล่าวว่าการมองโลกทางด้านดี เป็นการเปิดประตูหัวใจให้รับมิตรภาพและความรักจากตนเองและ เพื่อนมนุษย์ได้ง่ายขึ้น จะมองตนเองและคนอื่นดีขึ้น มีความหวังอยู่เสมอ สารเคมีชนิดดี เช่น เอ็น โดฟินก็จะหลั่งในสมอง ทำให้เกิดความสุข

พรพิมล วรวุฒิปุททพงศ์ (2548, อ้างถึงในชัยวัฒน์ เดชพิทักษ์, 2555, น. 11) กล่าวโดยสรุปว่า การมองโลกในแง่ดี สามารถเรียนรู้ ปรับปรุงเปลี่ยนแปลงและพัฒนาให้เกิดขึ้นได้ และเป็นคุณสมบัติประจำตัว คิดเป็นนิสัยกลายเป็นบุคคลที่มองโลกในแง่ดีอยู่เสมอ

ทีมสหวิชาชีพจิตเวช ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลนครเชียงใหม่ (2550, อ้างถึงในชัยวัฒน์ เดชพิทักษ์, 2555, น. 11) กล่าวถึงการมองโลกในแง่บวก โดยสรุปว่า เป็นการ มองเห็นความดี ท่ามกลางความเลว มองเห็นประโยชน์ ท่ามกลางความไม่มีประโยชน์ มองเห็น โอกาสท่ามกลางอุปสรรค การมองเห็นบทเรียน ท่ามกลางความล้มเหลว ผู้ที่ทำงานอย่างมีความสุข และประสบความสำเร็จ คือผู้ที่เห็นคุณค่าของงานและเห็นความงามของคนรอบข้าง ผู้ที่ใช้ชีวิตอย่าง มีความสุข คือ ผู้ที่ใช้ชีวิตเป็นและเห็นความงามของทุกสิ่งที่อยู่รอบข้าง

โกล์แมน (Goleman, 1998, อ้างในพรธณี เขาแก้ว, 2556, น. 32) ให้ความหมาย การมองโลกในแง่ดีโดยสรุปว่า หมายถึง การอยู่อย่างมีความหวังว่า ทุกสิ่ง จะกลายเป็น

สิ่งที่ดี แม้จะมีความล้มเหลวและไม่สมหวังวางกันอยู่ การมองในแง่ดี เป็นทัศนคติป้องกันไม่ให้บุคคลเข้าสู่ภาวะความเฉื่อยชา ความหมดหวัง หรือเกิดความกดดันทางความคิด

ไทเกอร์ (Tiger, 1979, อ้างถึงในชัยวัฒน์ เศษพิทักษ์, 2555, น. 10) กล่าวว่า การมองโลกในแง่ดี คือสภาวะทางด้านอารมณ์ที่สัมพันธ์กับความคาดหวังทางสังคม หรือความคาดหวังในอนาคต โดยบุคคลจะพิจารณา จากความพึงพอใจทางสังคมกับความต้องการตนเองซึ่ง การมองโลกในแง่ดีขึ้นอยู่กับสิ่งที่แต่ละบุคคล พิจารณาถึงความต้องการของพวกเขา เป็นการสรุป การประเมินที่อยู่บนพื้นฐานของความรู้สึกและอารมณ์ที่ต้องการ

เมห์ราเบียน (Mehrabian, 1998, อ้างถึงในชัยวัฒน์ เศษพิทักษ์, 2555, น.10) กล่าวถึงการมองโลกในแง่ดี โดยสรุปว่า การมองโลกในแง่ดี เป็นการมองสิ่งต่างๆ ที่จะเกิดขึ้น ในทาง ด้านบวก มีประโยชน์ ส่วนการมองในแง่ร้าย จะคิดในเชิงลบว่าสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นเป็นสิ่งที่น่ากลัวหรือไม่ ดี ดังนั้น บุคคลที่มองในแง่ดี จะมีความเชื่อว่า จะเกิดแต่สิ่งดีๆ ตรงกันข้ามคนที่มองในแง่ร้าย จะมอง แต่ทางด้านลบ มองสิ่งที่เกิดขึ้นในอนาคต จะทำให้ตนมีความคิดหรือความรู้สึกแย่หรือไม่ดี

ริชาร์ด (Ricard, อ้างถึงในพรณี เขาแก้ว, 2556, น. 34) กล่าวถึง ลักษณะ ของผู้ที่มองโลกในแง่ดี มีดังต่อไปนี้

1. มีความหวัง คือ ความมุ่งมั่นของบุคคลที่จะหาวิธีบรรลุเป้าหมายและ พัฒนาแรงจูงใจและการกระทำนั้น
2. มีความมุ่งมั่น คือ ความพยายามที่จะกระทำให้สำเร็จ โดยเฉพาะเมื่อ ต้องการจัดการกับสถานการณ์ที่ไม่เอื้ออำนวย
3. มีการปรับตัว คือ การยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง สามารถ แยกแยะอุปสรรคทั้งหลายด้วยทัศนคติเชิงบวก
4. มีความสงบผ่อนคลาย คือ การมีความมั่นคงทางจิตใจ ไม่แบกภาระความ ล้มเหลวที่ผ่านมาพร้อมที่จะหาทางออกใหม่ ๆ

เซลิคแมน (Seligman, 1999, อ้างในพรณี เขาแก้ว 2556, น. 37) ได้กล่าวถึง ลักษณะของบุคคลที่มองโลกในแง่ดีโดยสรุปว่า บุคคลที่มองโลกในแง่ดี จะมีคิดหรืออธิบาย เหตุการณ์ร้ายต่างๆ ว่า เป็นเหตุการณ์เฉพาะ หรือมองสถานการณ์ร้ายนั้น ว่าเป็นเรื่องของโชคร้าย หรือ เป็นการกระทำของผู้อื่น ไม่หมกมุ่นกับความพ่ายแพ้ แต่จะเผชิญหน้ากับสถานการณ์ร้ายด้วยการยอมรับ และทำทลายความพ่ายแพ้ด้วยการมีความพยายามมากขึ้น และอธิบายเหตุการณ์ที่ดีใน ชีวิตว่าเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากตนเอง

ตรงกันข้ามกับคนที่มองโลกในแง่ร้าย จะมีคิดหรืออธิบายเหตุการณ์ร้ายว่ามี ความคงทนไม่เปลี่ยนแปลง และมีผลต่อการดำเนินชีวิตในด้านอื่นๆ มองความผิดพลาดที่เกิดขึ้นว่า

มีสาเหตุมาจากตนเอง และอธิบายเหตุการณ์ที่ดีว่าไม่มีความยั่งยืน เกิดขึ้นเป็นครั้งคราว เกิดจากปัจจัยภายนอกตนเอง และจะเกิดขึ้นเฉพาะบุคคล เฉพาะเวลาและสถานที่เท่านั้น

จากที่กล่าวข้างต้น พอสรุปได้ว่า การมองโลกในแง่ดี หมายถึง ความเชื่อและความคาดหวังว่าจะเกิดสิ่งที่ดีแม้ว่าจะกำลังตกอยู่ในสถานการณ์ที่ลำบาก มองเห็นประโยชน์และโอกาสจากวิกฤติหรือปัญหา พร้อมเผชิญกับความท้าทาย หรือ ปัญหาด้วยความสุขุม ไม่วิตกกังวลมากจนเกินไป ไม่หมกมุ่นอยู่กับปัญหาใด ปัญหาหนึ่งมากเกินไป ไม่หมกมุ่นอยู่กับความพ่ายแพ้ ไม่โทษตัวเอง เห็นคุณค่าในตนเอง ไม่มองคนอื่นในแง่ลบ มีความพยายาม มีความมุ่งมั่น สามารถปรับตัวได้ดี

1.6.2 ความกระตือรือร้น (Enthusiasm)

เวนเทรลลา (Ventrella, 2001, อ้างถึงในวิทยา พลายนณี, 2554, น. 132-273)

ได้อธิบายถึงคุณลักษณะสำคัญของผู้ที่มีความกระตือรือร้น ดังนี้

1. มีการคว้าโอกาสที่เข้ามาในชีวิตด้วยการทำสิ่งต่างๆ ให้เกิดขึ้น
2. มีความรู้สึกร่าเริงอยู่เสมอ
3. แสดงให้เห็นถึงพลัง หรือความต้องการอย่างแรงกล้าในการที่จะเข้าไป

เกี่ยวข้องกับผู้อื่น

4. มองไปข้างหน้าและเปิดรับประสบการณ์และความท้าทายใหม่ๆ
5. อาสาสมัครกระทำสิ่งต่างๆ อย่างเต็มศักยภาพที่มีอยู่โดยไม่ต้องรอให้

ได้รับการร้องขอ

6. พร้อมที่จะเปิดเผยการทำผิดพลาดของตนเอง
7. มีความก้าวหน้าในการค้นพบความฝัน ความสนใจและความต้องการ

และแรงปรารถนาของตนเอง

8. แสดงให้เห็นถึงพลังและความตื่นตัวในสิ่งที่ต้องงาน ความคิดและ

โอกาสต่างๆ อย่างมีอิทธิพลต่อผู้อื่น

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2554, น. 38) ได้ให้ความหมายของคำว่า ความกระตือรือร้นว่า หมายถึง ความรีบร้อน เร่งรีบ ขมิขมั้น มีใจฝักใฝ่มาก และใฝ่ใจอยากจะทำ

ทวิช เปล่งวิทยา (2540, น. 284 อ้างถึงในไสว นามโยธา, 2552, น. 41) ได้ให้ความหมายความกระตือรือร้นว่า หมายถึง ความกระฉับกระเฉงในการทำงาน การมีความตั้งใจจริงในการทำงาน ไม่ผัดวันประกันพรุ่ง และมีการเตรียมแผนไว้ในใจอยู่เสมอ ผู้ที่มีความกระตือรือร้นอยู่เสมอ สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล

อนุสาร ทองอุไร (2549, น. 8, อ้างถึงในไสว นามโยธา, 2552, น. 41) ได้ให้ความหมายของความกระตือรือร้น โดยสรุปว่า หมายถึง การใฝ่เรียนรู้เรื่องใหม่ๆ อยู่เสมอทั้งในสายงานของตนเองหรือนอกเหนือสายงานตนเอง การน้ำใจเข้าไปช่วยเหลืองานต่างๆ โดยไม่กังวลใจว่างานนั้นจะได้รับผลตอบแทนหรือไม่ก็ตาม ความกระตือรือร้น ยังหมายถึงการไม่เป็นคนเกียจงานหรือเรื่องมากในเรื่องงานอยู่ตลอดเวลาซึ่งจะมีผลในการประเมินผลการปฏิบัติงาน

เซนเทอร์ูซซี (Canterucci, 2000, อ้างถึงในไสว นามโยธา, 2552, น. 41) ได้ให้ความหมายความกระตือรือร้น โดยสรุปว่า หมายถึง ความมุ่งมั่นที่จะทำงานให้ประสบความสำเร็จ มีความตื่นตัวและขวนขวายที่จะเรียนรู้อยู่เสมอ รวมทั้งสามารถกระตุ้นจิตใจให้ผู้อื่นเกิดความรู้สึกตื่นตัวในการทำงานอยู่ตลอดเวลา

ฮัฟฟ์แมน (Huffman, 1998, อ้างถึงในไสว นามโยธา, 2552, น. 41) กล่าวถึงความกระตือรือร้น โดยสรุปว่า คนที่มีความกระตือรือร้น จะมีใบหน้ายิ้มแย้ม น้ำเสียงไพเราะและแสดงออกด้วยท่าทางในการพูด เป็นคนที่มีอัธยาศัยดี ชอบช่วยเหลือผู้อื่น ทั้งงานในหน้าที่ที่รับผิดชอบและงานอื่นๆ

อีซีเซนค์ (Eysenck, 1970, อ้างถึงในไสว นามโยธา, 2552, น.44) ได้กล่าวว่าความกระตือรือร้นในการทำงานของบุคคล สามารถวัดได้ตามทฤษฎีการวัดบุคลิกภาพ ดังนี้

1. เอาใจใส่และตั้งใจทำงานให้เกิดความสำเร็จ
2. ทำงานทันทีที่ได้รับมอบหมาย
3. ไม่ชอบผัดวันประกันพรุ่ง
4. ชอบแข่งขันในการทำงาน
5. ใฝ่ศึกษาหาความรู้อยู่เสมอ

จากที่กล่าวมาข้างต้น พอสรุปได้ว่า ความกระตือรือร้น (Enthusiasm) หมายถึง การมีความสนใจ มีแรงกระตุ้นส่วนตัวสูง พร้อมรับประสบการณ์และความท้าทายใหม่ๆ ชอบแสดงออก มีจิตอาสาช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่หวังผลตอบแทน มีความเป็นผู้นำสูง มีความฝักใฝ่ใฝ่รู้ใฝ่เรียน ใฝ่ใจอยากจะทำ มีความตั้งใจจริง มีความกระฉับกระเฉง ตื่นตัว ขวนขวาย ไม่มีการผัดวันประกันพรุ่งในการทำงาน มีการเตรียมการวางแผน ชอบแข่งขัน

1.6.3 ความเชื่อ (Belief)

เวนเทรลลา (Ventrella, 2001, อ้างถึงในวิทยา พลายมณี, 2554, น. 132-273) ได้อธิบายถึงรายละเอียดความเชื่อ (Belief) ว่า หมายถึง ความเชื่อมั่นในตนเอง ต่อผู้อื่น และ/หรือต่อพลังอำนาจทางจิตวิญญาณที่สูงกว่า ซึ่งคอยให้การสนับสนุน และชี้แนะแนวทาง ผู้ที่มีความเชื่อ มีคุณลักษณะสำคัญ ดังนี้

1. มีความมั่นใจหรือแน่ใจว่ามีพลังที่สามารถดึงออกมาใช้เพื่อเสริมสร้าง
ความสามารถได้
2. ตัดญญากับตัวเองว่าจะใช้ชีวิตอยู่เพื่อจุดมุ่งหมายหรือวัตถุประสงค์ที่
สูงขึ้น
3. ไม่มีความวิตกกังวล
4. มองว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นแต่ละอย่างเป็นส่วนประกอบของแผนการ
โดยรวมหรือโชคชะตา

นอกจากนี้ เวนเทรลลา (Ventrella, 2001, อ้างถึงในในวิทยา พลายนณี, 2554, น. 132-273) ได้แบ่งความเชื่อ ออกเป็น 3 ลักษณะ ดังนี้

1. ความเชื่อมั่นในตนเอง บุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง มักจะประสบ
ความสำเร็จสูง ส่วนคนที่เคยประสบความสูญเสีย เช่น การหย่าร้าง มักมีแนวโน้มที่จะบังเกิด
ความสงสัยในตนเองได้ง่ายเป็นพิเศษ ความไม่แน่ใจในตัวเองนำไปสู่ความท้อแท้สิ้นหวัง และ
นำไปสู่การกระทำที่ผิดศีลธรรม ทำลายความกล้าหาญ ความมุ่งมั่น และความมั่นใจ

2. ความเชื่อมั่นในผู้อื่น ความสงสัยในตนเอง มีโอกาสเป็นไปได้ที่เราจะมี
ความคลาแคลงสงสัยในผู้อื่น ซึ่งอาจกลายเป็นอุปสรรคสำคัญที่ทำให้ไปไม่ถึงเป้าหมายที่ต้องการ
เนื่องจากการทำงานนั้น เรามักต้องอาศัยความร่วมมือจากผู้อื่นเพื่อให้งานนั้นสำเร็จลุล่วง อาการ
โดยทั่วไปของความไม่เชื่อมั่น ได้แก่ การชอบเก็บข้อมูลไว้กับตนเอง การชอบทำงานอย่างลับๆ
ไม่ให้ใครล่วงรู้ การไม่แบ่งปันความคิดกับผู้อื่น และการไม่ยอมมอบหมายงานให้ผู้อื่นทำ

3. ความเชื่อมั่นในพลังอำนาจทางจิตวิญญาณที่สูงกว่า เช่น ความเชื่อใน
เรื่องของการประกอบกรรมดีในการดำเนินธุรกิจโดยไม่เบียดเบียนผู้อื่น ย่อมส่งผลกระทบที่ดีเป็น
พลังช่วยให้ธุรกิจของตนเองประสบผลสำเร็จได้ เป็นต้น

พระมหาชาติ คำรันต์ (2550, น. 23) กล่าวถึงความเชื่อโดยสรุปว่า หมายถึง
ความมั่นใจ ความเชื่อถือ เห็นตามบุคคลหรือกลุ่มคนที่ได้มอบความไว้วางใจ มีความเชื่อมั่นต่อ
บุคคลใดบุคคลหนึ่ง หรือต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งว่า บุคคลเหล่านั้น หรือสิ่งเหล่านั้น จะสามารถทำให้
ตนเองและหมู่คณะประสบความสำเร็จตามที่ตัวเองต้องการ ไม่ว่าบุคคลนั้นหรือสิ่งนั้น จะมีตัวตน
หรือไม่ก็ตาม โดยความเชื่อจะมีลักษณะที่แตกต่างกันไปตามสภาพแวดล้อม สถานการณ์และ
ท้องถิ่นนั้นๆ

สุภาวดี เจริญเศรษฐม (วารสารรามคำแหง, 2548, น. 75) กล่าวว่า
ความเชื่อ หมายถึง การยอมรับ หรือเชื่อในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรือในเรื่องราวต่างๆ ทั้งที่มีตัวตนและ

ไม่มีตัวตน ซึ่งบุคคลนั้นได้ประสบ หรือได้รับรู้มา และการยอมรับหรือเชื่อถือนั้น อาจมีเหตุผลมา พิสูจน์ อธิบายหรือไม่ก็ได้

นอกจากนี้ สุภาวดี เจริญเศรษฐมุต (วารสารรามคำแหง, 2548, น. 94-95) ยังกล่าวถึงความเชื่อตามแนวความคิดทางพระพุทธศาสนาโดยสรุปว่า ความเชื่อ จัดเป็นองค์ประกอบ สำคัญทางศาสนา การที่บุคคลใดบุคคลหนึ่งจะนับถือศาสนาใด แสดงว่า บุคคลนั้น มีความเชื่อใน ศาสนานั้น ซึ่งในคำสอนของพระพุทธศาสนา มีคำสอนเกี่ยวกับความเชื่อ หรือศรัทธา โดยแบ่ง ออกเป็น 4 ประการ คือ

1. กัมมสัทธา หมายถึง ความเชื่อในกรรม หรือการกระทำ หรือเชื่อกฎแห่ง กรรม หรือการกระทำ กล่าวคือ สิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน เป็นผลของการกระทำในอดีต โดยกฎแห่ง กรรม มีกฎที่แน่นอนอนันต์ คือ หากทำกรรมดี ก็ได้รับผลดีตอบสนอง หากทำกรรมชั่วก็จะได้ผลชั่ว ตอบสนอง ดังนั้น ผู้ที่ต้องการจะได้รับสิ่งที่ดี จึงต้องสร้างกรรมดี มิใช่ได้ด้วยการสวดอ้อนวอนขอ จากที่ใดๆ

2. วิปากสัทธา หมายถึง ความเชื่อในผลของกรรมว่ามีจริง หรือเชื่อ ว่าทำ กรรมใดแล้ว ย่อมได้รับผลสนองตอบเสมอ เพียงแต่อาจจะช้าหรือเร็วเท่านั้น

3. กัมมัสกตาสัทธา หมายถึง ความเชื่อว่าสัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตน มนุษย์ทุกคนมีกรรมเป็นของตน และจะได้รับผลของกรรมที่ตนทำ หรือ กล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือ กรรม ของใคร ใครก็เป็นผู้รับผลของกรรมนั่นเอง ไม่สามารถถ่ายเท หรือสะเคราะห์ให้ผู้อื่นได้

4. ตถาคตโพธิสัทธา หมายถึง ความเชื่อว่า การตรัสรู้ของพระพุทธเจ้ามีจริง โดยพระพุทธเจ้าได้ทรงชี้ให้เห็นกฎแห่งกรรม และหลักธรรมอื่น ๆ พร้อมทั้งทรงชี้ว่า หากบุคคลใด ฝึกฝนตนเองได้ดี ปฏิบัติตามพุทธวินัยและหลักโลกุตระธรรม ก็จะสามารถหลุดพ้นจากอภิสวะกิเลส ทั้งปวงได้ ดังเช่นที่พระพุทธเจ้าได้ทรงบรรลุมาก่อนหน้านั้น

จากที่กล่าวมาข้างต้น พอสรุปได้ว่า ความเชื่อ (Belief) หมายถึง ความเชื่อมั่น ในตนเอง ความเชื่อมั่นในผู้อื่น และเชื่อในพลังอำนาจทางจิตวิญญาณที่สูงกว่า เชื่อในการทำความคิด เชื่อในกฎแห่งกรรม มีความมั่นใจ และยอมรับในสิ่งที่ยึดถือ ไม่มีความวิตกกังวลต่อเหตุการณ์ที่ เกิดขึ้น โดยมองว่าเป็นเพียงส่วนหนึ่งของธรรมชาติ

1.6.4 การยึดมั่นในคุณธรรม (Integrity)

เวนเทรลลา (Ventrella, 2001, อ้างถึงในวิทยา พลาขมณี, 2554, น. 132-273) ได้ให้ความหมายความยึดมั่นในคุณธรรมว่า หมายถึงความยึดมั่นที่มีต่อ ความซื่อสัตย์ ความเปิดเผย และความยุติธรรม และ กล่าวถึงสิ่งที่แสดงให้เห็นถึงการยึดมั่นในคุณธรรม ได้แก่

1. การไม่แสดงความคิดเห็นที่สื่อถึงความขัดแย้งหรือความสับสน

2. ใช้ความแน่วแน่และมีมาตรฐานในการวัดพฤติกรรมและสมรรถภาพ
3. ใช้หลักศีลธรรม จริยธรรมและกฎเกณฑ์ต่าง ๆ เป็นเครื่องนำทางชีวิต
4. ตระหนักถึงความอ่อนแอของตนเองและความจำเป็นในการปรับปรุง
5. ตระหนักและให้ความยกย่องในความอดสาหัสของผู้อื่น
6. พยายามสร้างสรรค์ผลลัพธ์ที่ให้ประโยชน์ทั้งสองฝ่ายร่วมกับผู้อื่น
7. ทำในสิ่งที่ถูกต้อง ถึงแม้ว่าจะมีวิธีที่ง่ายกว่า ที่สะดวกสบายกว่า

1. ความซื่อสัตย์

วินัย พัฒนารัฐและคณะ(ม.ป.ป., อ้างถึงในณรงค์ฤทธิ์ วงษ์สุดตา, 2553, น. 15) ให้ความหมายความซื่อสัตย์สุจริตโดยสรุปว่า หมายถึง ความประพฤติปฏิบัติที่มีความจริงใจ ไม่คดโกง ไม่หลอกลวง หรือไม่เอาใจเอาเปรียบผู้อื่น โดยแบ่งประเภทของความซื่อสัตย์สุจริตออกเป็น 4 ลักษณะ คือ

1. ซื่อสัตย์ต่อตนเอง ได้แก่ ความตั้งใจจริงที่จะกระทำในสิ่งที่ตั้งใจไว้ ไม่เปลี่ยนแปลงความตั้งใจง่าย ๆ
2. ซื่อสัตย์ต่อบุคคลอื่น ได้แก่ ความจริงใจต่อผู้อื่น โดยพูดและกระทำต่อบุคคลเหล่านั้นด้วยความจริงใจ ไม่โกหกหลอกลวง
3. ซื่อสัตย์ต่อหน้าที่ ได้แก่ การไม่คดโกง ไม่เบียดเบียนหาผลประโยชน์ใส่ตน ไม่เห็นแก่พวกพ้องและมีความตรงต่อเวลา
4. ซื่อสัตย์ต่อประเทศชาติ ได้แก่ ความจงรักภักดีต่อชาติศาสนาและพระมหากษัตริย์ ไม่ทำความเดือดร้อนแก่สังคม ประพฤติตามกฎหมาย อุทิศตนและเสียสละทรัพย์สินของเพื่อสังคม ไม่ทำลายสาธารณสมบัติ

สมเด็จพระมหาธีรราชเจ้า (พิมพ์ ธรรมโร) (2547 อ้างถึงในณรงค์ฤทธิ์ วงษ์สุดตา 2553, น.16) อติเตเจ้าอาวาสวัดพระศรีมหาธาตุ บางเขน ได้ให้คำนิยาม ของคำว่า “ซื่อสัตย์” ไว้ว่า คือความสว่าง มีลักษณะซื่อจริง ตรงจริง เทียงจริง แท้จริง แน่นอนจริง แห่งอัธยาศัยและความประพฤติของบุคคล มีอาการเปิดเผยสว่างกระจ่างแจ้ง ปราศจากมลทินโทษและข้อพิรุณทั้งปวง

พจนานุกรมราชบัณฑิตยสถาน (ราชบัณฑิตยสถาน 2555, น.402) ได้ให้ความหมายความซื่อสัตย์ไว้ว่า หมายถึง การประพฤติตรงจริงใจ ไม่คิดทรยศ ไม่คดโกง และไม่หลอกลวงสุจริต คือความประพฤติชอบ ความประพฤติซื่อตรง ความซื่อสัตย์สุจริต ถ้ากล่าวกัน หมายถึง ความประพฤติดี ประพฤติชอบ ทั้งกาย วาจา ใจ ไม่คิดทรยศหลอกลวงคนอื่น ประพฤติตรงไปตรงมา ถูกต้องตามทำนองคลองธรรม และกฎหมายบ้านเมือง

น้ำค้าง ระวิงทอง (2540 อ้างถึงในณรงค์ฤทธิ์ วงษ์สุดตา 2553, น.17) ได้ให้ความหมายของความซื่อสัตย์โดยสรุปว่า หมายถึง การมีความประพฤติที่เหมาะสม ตรงไปตรงมา ทั้งทางกาย วาจา และใจ ทั้งต่อตนเอง หน้าทีการทำงาน บุคคลอื่น สังคมและต่อประเทศชาติ ไม่ชักชวนผู้อื่นไปในทางเสื่อมเสีย ประพฤติตามที่พูดและคิด ไม่ใช่อำนาจหน้าที่หาประโยชน์ใส่ตัว ทำในสิ่งที่เป็นประโยชน์ ยินดีในความสำเร็จของผู้อื่น ไม่คิดริษยา กลั่นแกล้ง มั่นคงต่อการกระทำดีของตนไม่ร่วมมือกันทำงานที่ผิดกฎหมาย หรือระเบียบข้อบังคับของสังคมหรือหมู่คณะ

รุจิร ภิสาร และคณะ(2541 อ้างถึงในณรงค์ฤทธิ์ วงษ์สุดตา 2553, น.17) ได้ให้ความหมายความซื่อสัตย์สุจริตโดยสรุปว่า หมายถึง ความซื่อตรงทั้งทางกาย วาจา ใจ ทั้งต่อหน้าและลับหลังผู้อื่น ผู้ที่มีความซื่อสัตย์ ย่อมเป็นที่เชื่อถือของคนทั่วไป สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ มีคนรักใคร่ มีความมองอาจ กล้าพูด กล้าทำ

2. การเปิดเผยตัวเอง

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2554, น. 760) ได้ให้ความหมายของการเปิดเผยว่า หมายถึงทำสิ่งที่ปิดบังอยู่ให้เผยออกมา เผยให้รู้ เช่น เปิดเผยความจริง เปิดเผยความลับ ตรงไปตรงมา ไม่ปิดบัง เช่น เป็นคนเปิดเผย

เดอร์เลกา และไชคิน (Derlega and Chaikin, 1975, อ้างถึงใน วันทนีย์ กระแสกรูป, 2547, น. 20-21) ให้ความหมายเกี่ยวกับการเปิดเผยตัวเองซึ่งเป็นองค์ประกอบหนึ่งของการยึดมั่นในคุณธรรมว่า หมายถึง กระบวนการซึ่งคน ๆ หนึ่งยอมให้ตนเป็นที่รู้จักของอีกคนหนึ่ง

เอลเลนสัน (Ellenson, 1982, อ้างถึงใน วันทนีย์ กระแสกรูป 2547, น. 20-21) ให้ความหมายของการเปิดเผยตัวเองโดยสรุปว่า หมายถึง การกระทำที่ทำให้ตนเป็นที่รู้จักของผู้อื่น แบ่งปันความรู้สึก ความเชื่อ ค่านิยม และความฝันให้ผู้อื่น

3. ความยุติธรรม

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2554, น.760) ได้ให้ความหมายของคำว่าความยุติธรรมเอาไว้ว่า หมายถึง ความเที่ยงธรรม ความชอบธรรม ความชอบด้วยเหตุผล ไม่เอนเอียงเข้าข้างใดข้างหนึ่ง

ชำเลียง วุฒิจันทร์ (2524, น. 117, อ้างถึงในอรอุมา ชำขันมะลิ, 2553, น.30) ได้ให้ความหมายของความยุติธรรมโดยสรุปว่า หมายถึง การประพฤติที่ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน ไม่เอาเปรียบ หรือคดโกง เป็นผู้ที่ยึดหลักเหตุผล เคารพระเบียบแบบแผนและกฎหมายของสังคม

กรมหมื่นพิชิต ปรีชาการ (2526, น. 59, อ้างถึงใน อรุณา ขำขันมะลิ, 2553, น. 30) ได้ให้ความหมายของความยุติธรรมว่า หมายถึง ความถูกต้อง ความจริงที่จะเป็น เป็นอยู่เป็นแล้ว เป็นธรรมอันมีคุณนามาซึ่งความสุขความเจริญ

โสภณ รัตนกร (2540, น. 357, อ้างถึงในอรุณา ขำขันมะลิ, 2553, น.30) ได้ให้ความหมายความยุติธรรมโดยสรุปว่า หมายถึง ความเป็นธรรม ความชอบธรรม ความชอบด้วยกฎหมาย ความถูกต้องด้วยกฎหมาย การปฏิบัติตามระเบียบแบบแผนประเพณีและการปฏิบัติตามหน้าที่

ธีรศักดิ์ อัครบวร (2544, น. 8, อ้างถึงในอรุณา ขำขันมะลิ, 2553, น. 30) ได้ให้ความหมายของความยุติธรรมว่า หมายถึง ความเป็นธรรม ไม่มีความลำเอียงต่อลูกศิษย์ ไม่เห็น ว่าคนที่มีปัญหาเป็นคนน่ารังเกียจหรือพอใจแต่เฉพาะศิษย์ที่เรียนเก่ง

จากที่กล่าวมาข้างต้น พอสรุปได้ว่า การยึดมั่นในคุณธรรม หมายถึง การกระทำภายใต้คำมั่นสัญญา มีความซื่อสัตย์สุจริต ตรงไปตรงมา ไม่คดโกง ไม่หลอกลวง มีความเปิดเผย และมีความยุติธรรม มีความเที่ยงธรรม ชอบด้วยเหตุผล ไม่เอินเอียง ไม่เอารัดเอาเปรียบ ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน ไม่ทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง มีศีลธรรม จริยธรรมในการดำเนินชีวิต

1.6.5 ความกล้าหาญ (Courage)

เวนเทรลลา (Ventrella, 2001, อ้างถึงในวิทยา พลายนณี, 2554, น. 132-273) ได้อธิบายถึงรายละเอียดความกล้าหาญ (Courage) ว่า หมายถึง ความเต็มใจที่จะเสี่ยงและเอาชนะ ความกลัว แม้ไม่แน่ใจในผลลัพธ์ที่จะได้ โดยมีคุณลักษณะสำคัญ ดังนี้

1. กล้าทำ กล้ารับผิดชอบต่อเป้าหมายที่ดูเหมือนว่าจะเอาชนะได้ยาก หรือ เป็นไปไม่ได้เลย
2. ควบคุมอารมณ์ได้สม่ำเสมอในยามที่เผชิญหน้ากับอันตราย ปัญหา หรือ วิกฤตการณ์ต่าง ๆ
3. เป็นผู้ที่ชอบเสริมสร้างกำลังใจให้กับเพื่อนร่วมงาน
4. เปิดเผยความคิดของตัวเองที่มีต่อประเด็นซึ่งกำลังเป็นที่วิพากษ์วิจารณ์
5. ไม่เพิกเฉยต่อความไม่ยุติธรรม
6. ความกล้าเสี่ยงแม้จะไม่แน่ใจในผลลัพธ์ที่ได้
7. ความยึดมั่นในความเชื่อส่วนตัวในการเผชิญกับความกดดันต่าง ๆ
8. ท้าทายต่อสถานการณ์นั้น ๆ หากจำเป็น

ความกล้าหาญเป็นสิ่งที่อยู่ภายในจิตใจของแต่ละบุคคล เป็นสภาวะทางความคิดหรือจิตใจในการเผชิญหน้ากับอันตรายหรือความเปลี่ยนแปลงที่ไม่คาดคิดด้วยความสุขุม

กล้าหาญ และเด็ดเดี่ยว อุปสรรคสำคัญของความกล้าหาญ นั่นก็คือ ความกลัว ประกอบด้วย กลัว ความล้มเหลว กลัวการไม่ได้รับการยอมรับจากผู้อื่น และกลัวในสิ่งที่ไม่รู้ ความกล้าหาญ คือความเต็มใจที่จะเผชิญหน้า และ/หรือ การเอาชนะความกลัวทั้งสามประการนี้

พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต, 2546, น. 174) ได้กล่าวถึงธรรมที่ทำให้เกิดความกล้าหาญ คุณธรรมที่ทำให้เกิดความกล้าว่า ประกอบไปด้วย

1. ศรัทธา ความเชื่อที่มีเหตุผล มั่นใจในหลักที่ถือและในการดีที่ทำ
2. สីล ความประพฤติถูกต้องดีงาม ไม่ผิดระเบียบวินัย ไม่ผิดศีลธรรม
3. พาหุสัจจะ ความเป็นผู้ได้ศึกษาเล่าเรียนมาก
4. วิริยารัมภะ ปรารถนาความเพียร คือ การที่ได้เริ่มลงมือทำความเพียรพยายามในกิจการนั้นๆ อยู่แล้วอย่างมั่นคงจริงจัง
5. ปัญญา ความรอบรู้ เข้าใจชัดในเหตุผล ดีชั่ว ประโยชน์ มิใช่ประโยชน์ รู้คิด รู้วินิจฉัย และรู้ที่จะจัดการ

จากที่กล่าวมาข้างต้น พอสรุปได้ว่า ความกล้าหาญ หมายถึง ความเต็มใจที่จะเสี่ยงและเอาชนะความกลัว แม้ไม่แน่ใจในผลลัพธ์ที่จะได้ กล้าทำในสิ่งต่างๆ กล้ารับผิดชอบควบคุมอารมณ์ได้ในขณะเผชิญกับอันตราย เชื่อมมั่นในตนเอง ไม่เพิกเฉยต่อความยุติธรรม ชอบเสริมสร้างกำลังใจให้ผู้อื่นร่วมงาน

1.6.6 ความมั่นใจ (Confidence)

เวนเตรลลา (Ventrella, 2001, อ้างถึงในวิทยา พลายนณี, 2554, น. 132-273) ได้อธิบายถึงรายละเอียดความมั่นใจ (Confidence) ว่า หมายถึง การมีความเชื่อมั่นในความสามารถ สมรรถภาพและศักยภาพของตนเอง มีคุณลักษณะสำคัญ คือ

1. ไม่ปล่อยให้ความผิดพลาดหรือความล้มเหลวมาบ่อนทำลายบุคลิกภาพของเรา
2. ไม่กลัวการถูกประเมินจากความคาดหวังของผู้อื่น
3. มีความเยือกเย็นและเป็นอิสระต่อความไม่แน่นอน
4. ทำการสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างเด็ดเดี่ยว
5. หุ่นเทแรงกายแรงใจทั้งหมดในการค้นหาสิ่งที่ปรารถนา
6. เชื่อว่าตนเองมีความรู้ สัญชาตญาณ ความสามารถและทักษะในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จลุล่วง
7. มีความว่องไวในการเสนอความคิดและคำแนะนำ

อย่างไรก็ดี การที่บุคคลมีความมั่นใจมากเกินไป ก็มีข้อเสีย คือ ทำให้ถูกมองว่าเป็นผู้มีอัตราสูงหรือเย่อหยิ่ง และบางครั้งการแสดงความมั่นใจมากเกินไป ก็อาจจะเป็นการกระทำเพื่อปิดบังความไม่มั่นคงลึกๆ ภายในและความกลัวของตนเองก็เป็นไปได้ การแสดงความมั่นใจอย่างเหมาะสม จะต้องประกอบไปด้วยความถ่อมตัว คือ การแสดงออกตามความสามารถที่เป็นจริงของตัวเอง ไม่ใช่การเสแสร้งหรืออวดดี

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2554, น. 898) ได้ให้ความหมายของคำว่ามั่นใจว่า หมายถึง แน่ใจ เชื่อใจ เช่น คราวนี้มั่นใจว่าจะต้องสอบได้แน่ๆ

สุนิรัตน์ ฤทธิรงค์ชัยเลิศ (2530, น. 13, อ้างถึงในกนกกร ภูประสาทพร, 2554, น. 58) กล่าวถึงความเชื่อมั่นในตนเองว่าเป็นสิ่งที่สะท้อนให้เห็นถึงความคิด หรือ มโนคติที่บุคคลมีต่อตนเอง โดยคนที่มีความมั่นใจในตนเอง จะมีพฤติกรรมที่แสดงให้เห็นว่ามีความภาคภูมิใจในความเป็นตัวของตัวเอง มองเห็นว่าตนเองมีคุณค่า มีความสามารถ มีความสำคัญ มีความพึงพอใจ และยอมรับทุกสิ่งทุกอย่างที่ประกอบเป็นตัวเอง

สวนา พรพัฒน์กุล (2550, น. 17, อ้างถึงในกนกกร ภูประสาทพร, 2554, น. 58) กล่าวถึงความมั่นใจโดยสรุปว่า ความมั่นใจ แสดงให้เห็นว่าบุคคลนั้นเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ผู้ที่มีความมั่นใจจะไม่เพิกเฉยต่อสภาวะการณ์ใดๆ ในสังคม ยินดีที่จะเข้าไปมีส่วนร่วมตามสิทธิ และหน้าที่อย่างถูกต้อง ความมั่นใจจึงเป็นสิ่งกระตุ้นให้บุคคลกล้าแสดงความคิดเห็นและกระทำในสิ่งต่างๆ ที่เกี่ยวกับชีวิตของตนเอง ตลอดจนความเป็นไปและความอยู่รอดของสังคม

นันทนา ภาคบงกช (255, น. 1, อ้างถึงในกนกกร ภูประสาทพร, 2554, น. 60) กล่าวถึงลักษณะของคนที่มีความมั่นใจในตนเอง โดยสรุปว่า ผู้ที่มีความมั่นใจ โดยทั่วไปจะมีความกล้าแสดงออก กล้าตัดสินใจ และมีความเชื่อมั่นว่าจะทำสิ่งต่างๆ ได้สำเร็จตามที่ต้องการ เป็นผู้ที่มองโลกในแง่ดี สามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ มีสุขภาพจิตดี และมีความรับผิดชอบในหน้าที่สูง

ชูชีพ อ่อนโคกสูง (2516, น. 25-28, อ้างถึงในกนกกร ภูประสาทพร, 2554, น. 61) ได้สรุปพฤติกรรมสำคัญของบุคคลที่มีความมั่นใจในตนเองเอาไว้ ดังนี้

1. กล้าคิด พุด และทำ
2. มั่นคง ไม่เชื่อคนง่าย มีเหตุผล
3. รอบคอบ มีแผนงาน
4. มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์
5. มีความเป็นผู้นำ และเป็นผู้ตามที่ดี
6. ชอบช่วยเหลือหมุ่คณะ มีความเกรงใจและเห็นใจผู้อื่น

7. ตั้งจุดมุ่งหมายไว้สูง และคิดว่าจะทำให้สำเร็จ
8. สนใจความเป็นไปของสังคมและชอบมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหา
9. ชอบแสดงตัวและเปิดเผยต่อสังคม
10. รักความยุติธรรม

ธีรภาพ วัฒนาวิจารณ์ (2545, น. 127, อ้างถึงในกนกกร ภูประสาทพร, 2554, น. 61) กล่าวว่า คนที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะเป็นคนที่มีลักษณะมั่นคง ไม่ลังเลในการตัดสินใจ ไม่วิตกกังวลต่อสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น ในขณะที่เดียวกันก็ไม่ฟุ้งฟายหรือกังวลต่อสิ่งที่เกิดขึ้นไปแล้ว สามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ใหม่ และเมื่อประเมินว่า ตนเอง หากเห็นว่าตนเองไม่มีความพร้อม ก็กล้าและมั่นใจที่จะขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น

จากที่กล่าวมาข้างต้น พอสรุปได้ว่า ความมั่นใจ หมายถึง การมีความเชื่อมั่นในความสามารถ สมรรถภาพและศักยภาพของตนเอง กล้าคิดกล้าทำ กล้าแสดงออก กล้าเปิดเผย มีความเป็นผู้นำสูง มีความเด็ดเดี่ยว รอบคอบ หนักแน่น มั่นคง ไม่ลังเล ภาควุฒิใจ พึงพอใจ ยอมรับในตัวเอง เห็นคุณค่าตัวเอง มองโลกในแง่ดี ปรับตัวได้ดี รักความยุติธรรม ไม่ปล่อยให้ ความผิดพลาดมาทำลายความเชื่อมั่นของตนเอง

1.6.7 ความมุ่งมั่น (Determination)

เวนทเรลลา (Ventrella, 2001, อ้างถึงในวิทยา พลายนณี, 2554, น. 132-273) ได้อธิบายถึงรายละเอียดความความมุ่งมั่น (Determination) หมายถึง การไล่เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย และวัตถุประสงค์ หรือสิ่งที่จำเป็นในชีวิตอย่างไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย โดยผู้ที่มีความมุ่งมั่นนั้นมีคุณลักษณะสำคัญ ดังนี้

1. การหาหนทางที่จะเดินอ้อมสิ่งกีดขวาง ที่ขวางกั้นหรือหน่วงเหนี่ยวความมานะพยายาม
2. การเตรียมแผนการเพื่อให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ หรือเป้าหมาย
3. มุ่งมั่นที่จะทำในสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จ แม้ว่าเวลาหรือทรัพยากรต่างๆ จะหมดลงแล้ว
4. ไม่ยอมรับความพ่ายแพ้หรือความไร้สมรรถภาพโดยง่าย
5. ไม่หวังพึ่งพาผู้อื่นเพียงอย่างเดียว
6. มีแรงกระตุ้นในการทำกิจกรรมหรือเป้าหมายที่ดูเหมือนว่าจะไกลเกินเอื้อมหรือเป็นไปได้
7. กระตุ้นตัวเองอยู่เสมอ

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2551, น. 222 อ้างถึงใน
 ชญาภา วิชชาวนิชนันท์, 2552, น.9) ได้ให้ความหมายของความมุ่งมั่นในการทำงาน หมายถึง
 คุณลักษณะที่แสดงออกถึงความตั้งใจและรับผิดชอบในการทำหน้าที่การงานด้วยความเพียร อุตุน
 เพื่อให้งานสำเร็จตามเป้าหมาย

กรมวิชาการ (2545, น. 4, อ้างถึงในชญาภา วิชชาวนิชนันท์, 2552, น. 9) ได้
 ให้ความหมายของความมุ่งมั่นโดยสรุปว่า หมายถึง การใช้พลังกาย พลังใจ ที่เต็มไปด้วยความ
 พยายามในการที่จะกระทำสิ่งต่างๆ ให้บรรลุเป้าหมายอย่างสร้างสรรค์และเหมาะสม ไม่ยอมแพ้ต่อ
 อุปสรรค หรือปัญหาใดๆ

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2554, น. 912) ได้ให้ความหมายของ
 คำว่า มุ่งมั่นไว้ว่า หมายถึง ความตั้งใจอย่างแน่นแน เช่น เขามุ่งมั่นในการทำควมดี

จากที่กล่าวมาข้างต้น พอสรุปได้ว่า ความความมุ่งมั่น (Determination)
 การไล่ตามเป้าหมาย วัตถุประสงค์ หรือสิ่งที่จำเป็นในชีวิตอย่างไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย มีความมุ่งมั่น
 ตั้งใจ มีแรงกระตุ้น มีความพยายามในการกระทำสิ่งต่างๆ มีความรับผิดชอบ มีความอดทน ไม่ยอม
 แพ้ต่อปัญหาและอุปสรรค

1.6.8 ความอดทน (Patience)

เวนเทรลลา (Ventrella, 2001, อ้างถึงในวิทยา พลายนณี, 2554, น. 132-273)
 ได้อธิบายถึงรายละเอียดความอดทน (Patience) ว่า หมายถึง ความเต็มใจที่จะรอคอยโอกาส
 ความพร้อม หรือ ผลที่เกิดจากการกระทำของตนเองและผู้อื่น มีคุณลักษณะสำคัญ ดังนี้

1. มีสติในการเผชิญกับวิกฤตการณ์
2. รอคอยโอกาสที่จะมาถึง
3. ใช้ช่วงเวลาในการรอคอยให้เกิดประโยชน์กับตนเอง
4. ตัดสินใจอย่างรอบคอบในช่วงเวลาแห่งการรอคอย
5. ไม่ได้ตอบแบบหุนหันพลันแล่นเมื่อถูกบีบบังคับให้ต้องรอคอย
6. ไม่ยอมรับผลตอบแทนซึ่งมีค่าน้อยกว่าสิ่งที่ปรารถนาเอาไว้เพื่อแลกกับ

การยุติรอคอย

7. เปิดโอกาสให้สถานการณ์ต่างๆ สัมพันธ์ภาพต่างๆ และพันธมิตร
 ทั้งหลาย เปิดเผยตนเองออกมาตามธรรมชาติในช่วงเวลาแห่งการรอคอย

8. เปิดโอกาสให้ผู้อื่นได้บรรลุเป้าหมายที่วางเอาไว้ ตามแต่ช่วงเวลา
 เหมาะสมของแต่ละคน

ศัตรูของความอดทน มี 3 ประการ ได้แก่ ความผิดหวัง ความท้อแท้หมดกำลังใจ และความโกรธ โดยเฉพาะความโกรธนั้น เป็นศัตรูสำคัญที่สุดของความอดทน ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ เช่น ความเครียด โรคระเพาะอาหาร เป็นต้น

พระธรรมปิฎก (ประยูร ปยุตโต, 2546, น. 114) ได้ให้ความหมายของความอดทนว่า หมายถึง ตั้งหน้าทำหน้าที่การงานด้วยความขยันหมั่นเพียร เข้มแข็ง ทนทาน ไม่หวั่นไหว มั่นในจุดหมาย ไม่ท้อถอย

พระเทพเวที (2533, น. 26, อ้างถึงในมารศรี กลางประพันธ์, 2548, น. 12) ได้ให้ความหมายของขันติว่า เป็นความอดทน คือ ทนลำบาก ทนตรากตรำ ทนเจ็บใจ ความหนักเอาเบาสู้เพื่อบรรลุจุดหมายที่ตั้งงาม

สุวัฒน์ วัฒนวงศ์ และพัชรี ศรีทองนาก (2555, น. 8 อ้างถึงในมารศรี กลางประพันธ์, 2548, น. 12) ได้ให้ความหมายของขันติโดยสรุปว่า หมายถึงความอดทนที่จะสร้างความดี ซึ่งสามารถแบ่งออกเป็น 4 ลักษณะ คือ อดทนต่อความลำบากตรากตรำ อดทนต่อทุกขเวทนา อดทนต่อการล่วงเกินของคนอื่น และความอดทนต่ออำนาจกิเลส

จันทร์ดี ถนอมคล้าย (2539, น. 12, อ้างถึงในมารศรี กลางประพันธ์, 2548, น. 12) ได้ให้ความหมายของความอดทนโดยสรุปว่า หมายถึง การไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคต่างๆ ทำงานอย่างเต็มความสามารถเพื่อให้งานสำเร็จตามเป้าหมาย สามารถควบคุมตนเองให้การกระทำของตนให้อยู่ในขอบเขตที่สังคมยอมรับโดยใช้สติปัญญาควบคุมไปด้วย

ปิ่น มุกกันต์ (2514, น. 462-463, อ้างถึงในมารศรี กลางประพันธ์, 2548, น. 12) ได้อธิบายลักษณะของขันติโดยสรุปว่า เป็นลักษณะของความเข้มแข็งทางจิตใจในการพยายามทำความดี หลีกหนีจากความชั่ว สามารถแบ่งขันติ ออกเป็น 4 อย่าง คือ

1. ความอดทนต่อความลำบาก จากการทำงาน ความหิว กระจาย หรือ จากการถูกแดด ลม และฝน
2. ความอดทนต่อความทุกขเวทนา จากความเจ็บป่วย
3. อดทนต่อความเจ็บใจ เมื่อถูกผู้ด่าหรือถูกสบประมาท
4. อดทนต่ออำนาจกิเลส คือ อดทนต่ออารมณ์ฝ่ายสุข เช่น ความสนุกสนาน การเที่ยวเตร่

พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) (2550, น. 381-382 อ้างถึงในมารศรี กลางประพันธ์, 2548, น. 13) ได้อธิบายว่า ขันติ คือความอดทน หรืออดกลั้นต่อความจำเป็นสำหรับชีวิต 4 อย่างด้วยกัน คือ

1. อุดกั้นต่อความเป็นไปตามธรรมชาติ เช่น ความร้อน ความหนาว ยุง ลม แดด เป็นสิ่งที่ยากจะหลีกเลี่ยงได้แต่ต้องอุดกั้นด้วยการทำจิตใจไม่ให้เป็นทุกข์ขึ้นมา
2. อุดกั้นต่อความเจ็บไข้ได้ป่วย ถ้าไม่รู้จักอุดกั้นหรือเฉยได้ก็เท่ากับกินของแสลงทำให้สูญเสีย กำลังใจหรือต้องอุดกั้นทำให้เกิดความรู้สึกเป็นทุกข์ทรมานเพิ่มขึ้นอีกอย่างนี้ไม่มีประโยชน์อะไร จึงต้องอุดกั้น ต่อความเจ็บไข้ได้ป่วย
3. อุดกั้นต่อการอยู่ร่วมกัน ซึ่งมีทั้งคนพาลหรือคนบ้า การกระทำของคนเหล่านี้ทำให้ต้องใช้ความอดทนอุดกั้น ฉะนั้นคนที่มิเกลียดชังยอมล่วงเกินผู้อื่นด้วยการด่าบั้ง หรือดูหมิ่นดูแคลนบ้างก็เป็นเรื่องที่จะต้องอุดกั้น
4. อุดกั้นอย่างสูง คือ อุดกั้นต่อการบีบคั้นแห่งกิเลสของตน ทุกคนมีกิเลสเป็นพลังผลักดันคอยชักโยยู่เบื้องหลังให้ต้องทำตามนับตั้งแต่อยากสูบบุหรี่ หรืออยากไปคูหนัง ดูละคร อยากกินเหล้าเมายา อยากไปแสวงหากามารมณ์ด้วยอำนาจของกิเลสเหล่านั้นๆ ก็ล้วนแต่เป็นเรื่องที่จะต้องอุดกั้น

จากที่กล่าวมาข้างต้น พอสรุปได้ว่า ความอดทน (Patience) หมายถึง ความเต็มใจในการรอคอยโอกาส มีสติ ความสุขุมเยือกเย็น ตัดสินใจอย่างรอบคอบ มีความอดทนต่อความผิดหวัง ความท้อแท้ ความโกรธ ความลำบาก ความเจ็บใจ ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค สามารถควบคุมตัวเองได้ทุกสถานการณ์

1.6.9 ความสุขุม (Calmness)

เวนเทรลลา (Ventrella, 2001, อ้างถึงในวิทยา พลายนณี, 2554, น. 132-273) ได้อธิบายถึงรายละเอียดความสุขุม (Calmness) ว่าหมายถึง การดำรงไว้ซึ่งความเยือกเย็นและไฟหาความเหมาะสมในแต่ละวัน ในการเอาชนะความยากลำบาก ความท้าทาย หรือวิกฤติการณ์ โดยมีคุณลักษณะสำคัญ ดังนี้

1. คิดก่อนทำเสมอ
2. พิจารณาถึงสาเหตุทำให้เกิดความรู้สึกตึงเครียด
3. สร้างความสมดุลระหว่างการทำงาน กับ สุขภาพกาย อารมณ์และจิตใจ
4. มีอารมณ์ผ่อนคลายอย่างสม่ำเสมอ ไม่นุ่มบ่ามอย่างบ้าคลั่ง
5. ไม่วิตกกังวล หรือหมกมุ่นกับประเด็นปัญหาใดมากเกินไป
6. ไม่ปล่อยให้อารมณ์ด้านลบเข้ามาครอบงำความคิด
7. ควบคุมอารมณ์ได้ดี
8. ใช้เวลาในการฟื้นฟูหรือดำรงทัศนคติที่ดีเกี่ยวกับชีวิต

และกล่าวว่า หากความสุขุมเยือกเย็นอยู่ในระดับต่ำ มีโอกาสเป็นไปได้ว่าจะเป็นคนช่างวิตกกังวล ซึ่งไม่ใช่สิ่งที่ดีต่อสุขภาพ นอกไม่หลับ หงุดหงิดง่าย คนเรารู้สึกเครียดและวิตกกังวล อารมณ์ก็จะเข้าครอบงำ การตัดสินใจ ซึ่งการที่บุคคลมีความเครียดนั้นเกิดจากความไม่มีระเบียบของจิตใจ คนที่มีอารมณ์แปรปรวนมักรู้สึกกว่าตนเองแบกรับปัญหาเอาไว้มากเกินไป คนที่มีสภาวะจิตใจยุ่งเหยิง เต็มไปด้วยปัญหา มักจะมีสภาพจิตใจที่ท้อแท้สิ้นหวัง แต่เมื่อคนเราผ่อนคลายและจิตใจสุขสงบ การจัดระเบียบความคิดในจิตย่อมทำได้ง่ายทำให้มีพลังและความสามารถในการควบคุมตนเองและประสิทธิภาพการทำงานก็เพิ่มขึ้น รวมไปถึงความชื่นชอบในสิ่งที่ตนเองทำ ความผ่อนคลายเช่นนี้ ได้มาจากความสงบนิ่ง หรือ ความสุขุมนั่นเอง

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2554, น. 1242) ได้ให้ความหมายของคำว่า สุขุม ว่า หมายถึง ประณีต รอบคอบ ไม่วู่วาม เช่น เขาจะไม่ด่วนตัดสินใจ ก่อนที่จะพิจารณาอย่างสุขุมทั้งทางดีและทางเสีย หรือ เขามีปัญญาสุขุม

ความสุขุม ตามแนวคิดทางพระพุทธศาสนา สามารถเทียบเคียงได้กับคำว่า โยนิโสมนสิการ โดยพระธรรมปิฎก (ประยูร ปยุตโต, 2546, น. 57) ได้ให้ความหมายว่า หมายถึง การทำใจโดยแยบคาย มองสิ่งทั้งหลายด้วยความคิดพิจารณาสืบค้นถึงต้นเค้า สวหาเหตุผลจนตลอดสาย แยกแยะออกพิเคราะห์คู่ด้วยปัญญาที่คิดเป็นระเบียบและโดยอุบายวิธี ให้เห็นสิ่งนั้นๆ หรือปัญหานั้นๆ ตามสถานะและตามความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย

พระเทพเวที (ประยูร ปยุตโต, 2530, น. 669-670) ได้แบ่งการคิดแบบ โยนิโสมนสิการออกเป็น 4 ลักษณะ ดังนี้

1. การคิดหรือพิจารณาโดยอุบาย คือคิดอย่างมีวิธี หรือคิดถูกวิธี หมายถึง คิดถูกวิธีที่จะให้เข้าถึงความจริง สอดคล้องเข้าแนวกบัสัจจะ
2. คิดเป็นทาง หรือคิดถูกทาง คิดได้ต่อเนื่องเป็นลำดับ จัดลำดับได้ หรือมีลำดับ มีขั้นตอน แล่นไปเป็นแถวเป็นแนว หมายถึง ความคิดเป็นระเบียบตามแนวเหตุผล ไม่ยุ่งเหยิง สับสน
3. คิดตามเหตุ คิดต้นเหตุ คิดตามเหตุผล หรือคิดอย่างมีเหตุผล
4. คิดให้เกิดผล คือใช้ความคิดให้เกิดผลที่พึงประสงค์ เล็งถึงการคิดอย่างมีเป้าหมาย

จากที่กล่าวมาข้างต้น พอสรุปได้ว่า ความสุขุม (Calmness) หมายถึง การดำรงไว้ซึ่งความเยือกเย็นและเฝ้หาความพอเหมาะพอควรในแต่ละวัน ในการโต้ตอบกับความยากลำบาก ความท้าทาย หรือวิกฤติการณ์ ไม่วิตกกังวลจนเกินไป มีความผ่อนคลาย ประณีต รอบคอบ ไม่วู่วาม คิดพิจารณาสิ่งต่างๆ ด้วยเหตุและผล ตามความเป็นจริง

1.6.10 การจดจ่อต่อเป้าหมาย (Focus)

เวนเทรลลา (Ventrella, 2001, อ้างถึงในวิทยา พลายมณี, 2554, น. 132-273) ได้อธิบายถึงรายละเอียดของการจดจ่อต่อเป้าหมาย (Focus) ว่า หมายถึง การเอาใจจดจ่ออยู่กับการกระทำเพื่อให้บรรลุเป้าหมายและสิ่งที่มีความสำคัญตามลำดับก่อนหลัง โดยมีคุณลักษณะสำคัญดังนี้

1. การมีเป้าหมายชีวิตที่ชัดเจน
2. ไม่ปล่อยให้ผู้อื่นหรือสถานการณ์ใด ๆ มาบั่นทอนกำลังใจหรือเข้ามาบีบ
3. อิทธิพลในความคิด
4. วางแผนและจัดลำดับก่อนหลังในการกระทำ ๆ
5. คิดถึงผลประโยชน์ที่จะได้รับจากการบรรลุเป้าหมาย
6. รักษาสุขภาพให้พร้อมเพื่อในการไปสู่ความสำเร็จตามเป้าหมาย
7. ไม่กลัวต่อความยากลำบากในการพัฒนาตัวเองและอาชีพ

และกล่าวว่า เราสามารถค้นหาเป้าหมายของเราเองและเริ่มต้นสำรวจความตั้งใจกับเป้าหมายนั้นๆ การจดจ่อต่อเป้าหมาย เหมือนกับลำแสงเลเซอร์ ซึ่งจะดึงเอาพลังภายในทั้งหมดของเราไว้รวมกัน ด้วยความมั่นใจอันแน่วแน่ที่จะทำความคิดความฝันของเราให้เป็นความจริง

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2554, น. 1228) ได้ให้ความหมายของการจดจ่อต่อเป้าหมาย หรือ ความสำรวมเอาไว้ว่า หมายถึง ระมัดระวัง เช่น สำรวมกิริยามารยาท สำรวมตา สำรวมปาก ส่วนคำว่า ความตั้งใจ หมายถึง ความมุ่งมั่นที่จะกระทำ

การจดจ่อต่อเป้าหมาย หรือ ความตั้งใจมั่น ตามแนวคิดทางพระพุทธศาสนา สามารถเทียบเคียงได้กับคำว่า อธิษฐาน และจิตตะ โดยพระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต, 2546, น. 160, 239) ได้ให้ความหมายของคำว่า อธิษฐานว่า หมายถึง ความตั้งใจมั่น การตัดสินใจเด็ดเดี่ยว วางจุดหมายแห่งการกระทำของตนไว้แน่นอน และดำเนินตามนั้นแน่วแน่ และให้ความหมายของคำว่า จิตตะ ว่า หมายถึง ความคิดมุ่งไป คือ ตั้งจิตรับรู้ในสิ่งที่ทำและทำสิ่งนั้นด้วยความคิด เอาจิตฝึกฝัไม่ปล่อยให้ฟุ้งซ่านเลื่อนลอยไป อุทิศตัวอุทิศใจให้แก่สิ่งที่ทำ

จากที่กล่าวมาข้างต้น พอสรุปได้ว่า การจดจ่อต่อเป้าหมาย (Focus) หมายถึง การเอาใจใส่จดจ่ออยู่กับการกระทำให้บรรลุเป้าหมายและสิ่งที่มีความสำคัญตามลำดับก่อนหลัง มีเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจน และดำเนินไปตามแผนนั้น ไม่ปล่อยให้ปัญหา หรืออุปสรรคใด ๆ มาบั่นทอนกำลังใจ มีสมาธิ มีความมุ่งมั่น อุทิศกายอุทิศใจต่อเป้าหมายที่วางไว้

1.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1.7.1 งานวิจัยในประเทศ

ศิริินยา จีระเจริญพงศ์ (2556, น. บทคัดย่อ) ศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อการคิดเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ผลการวิจัยพบว่า ตัวแปรทุกตัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการคิดเชิงบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.1 และโมเดลปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อการคิดเชิงบวกตามสมมติฐานมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยการคิดเชิงบวกได้รับอิทธิพลรวมสูงสุดมาจากการสนับสนุนทางสังคมของครู(0.682) รองลงมา คือ การรับรู้ความสามารถของตนเอง (0.531) ประสบการณ์ชีวิต (0.278) การควบคุมตนเอง (0.236) และการอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผล (0.235) ตามลำดับ ตัวแปรที่มีอิทธิพลทางตรงสูงสุด คือ การรับรู้ความสามารถของตน (0.441) รองลงมาคือ การกำกับตนเอง (0.236) สนับสนุนทางสังคมของครู (0.196) และประสบการณ์ชีวิต (0.151) ตามลำดับ ตัวแปรที่มีอิทธิพลทางอ้อมสูงสุด คือ การสนับสนุนทางสังคมของครู (0.486) รองลงมา คือการอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผล(0.235) ประสบการณ์ชีวิต (0.127) และการรับรู้ความสามารถของตนเอง(0.090) ตามลำดับ โดยตัวแปรทั้ง 5 ตัวรวม อธิบายความแปรปรวนของการคิดเชิงบวกได้ ร้อยละ 70.6

โกสุมวดี จิตเกษม (2555, น. บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยมเพื่อพัฒนาการคิดเชิงบวกแก่ผู้ติดยาเสพติด ในกลุ่มผู้ใช้แรงงาน ผลการศึกษพบว่า ผู้ติดยาเสพติดกลุ่มทดลองมีการพัฒนาการคิดเชิงบวกสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ผู้ติดยาเสพติดกลุ่มทดลองมีการพัฒนาการคิดเชิงบวกสูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม ภายหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และในระยะติดตามผล ผู้ติดยาเสพติดในกลุ่มทดลองมีการคิดเชิงบวกสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ผู้ติดยาเสพติด

1.7.2 งานวิจัยต่างประเทศ

ริชาร์ด (Richard, 200 , อ้างถึงในศิริินยา จีระเจริญพงศ์, 2556, น. 67) ศึกษาความคิดเชิงบวกสามารถป้องกันความเครียด และบรรเทาความคิดเชิงบวกที่เป็นอัตโนมัติในด้านความโศกเศร้าและความสุข โดยสุ่มอาสาสมัครจำนวน 125 คน ทดสอบเครื่องมือวัดความโศกเศร้าและความสุขในระยะเวลา 6 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า ความคิดเชิงบวกอัตโนมัติ เป็นเสมือนตัวปกป้องความเครียดและการเกิดอารมณ์เสีย และมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเศร้าโศกและสามารถทำนายถึงความสุขและการมีคุณค่าในตนเอง

ไมเคิล และอีวา นูเดล (Michael and Eva Nudel, 2004, อ้างถึงในโกสุมวดี จิตเกษม, 2555, น. 24) ศึกษาพบว่า การคิดเชิงบวกเป็นหนทางที่มีประสิทธิภาพในการลด

ความเครียด และอารมณ์ตึงเครียด อารมณ์และความรู้สึกที่เป็นบวกรวมทั้งทัศนคติในทางบวก สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนและยังช่วยรักษาความเจ็บป่วยทางร่างกายได้ด้วย ในขณะที่ อารมณ์และความรู้สึกที่เป็นลบนำมาซึ่งสารพิษในร่างกาย อารมณ์ที่เป็นลบ ได้แก่ ความโกรธ ความอิจฉา ความอิจฉา ริษยา และความกลัวจะทำให้สารพิษสะสมอยู่ในร่างกาย และส่งผลต่อการเป็นโรคต่างๆ ต่อไปภายหลัง

จากที่กล่าวมาข้างต้น พอสรุปได้ว่า มีผลงานวิจัยทั้งในและต่างประเทศ ที่แสดงให้เห็นถึงกระบวนการพัฒนาความคิดเชิงบวก ที่มีเนื้อหา และนัยสำคัญทางสถิติไปในทิศทางเดียวกัน ซึ่งผู้ศึกษา ได้นำงานวิจัยดังกล่าว มาประยุกต์ใช้และนำมาเป็นแนวทางในงานศึกษาค้นคว้าอิสระในครั้งนี่

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว

2.1 ความหมายของชุดกิจกรรมแนะแนว

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

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2545, น. 80, อ้างถึงในวรรณรา พงษ์สิน, 2550, น. 29) กล่าวถึงชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวโดยสรุปว่า เป็นเครื่องมือที่เป็นสื่อประสม เช่น รูปภาพ วีดิทัศน์ แอปเสียง เอกสารที่บันทึกรายละเอียดของกิจกรรมต่างๆ เกมส์ กรณีตัวอย่าง บทบาทสมมติ แบบฝึกหัดก่อนเรียนและหลังเรียน

ฉัตรสุดา หาญประกอบสุข (2541, น. 5, อ้างถึงในวรรณรา พงษ์สิน, 2550, น. 29) ให้ความหมายชุดกิจกรรมแนะแนวโดยสรุปว่า เป็นเครื่องมือสื่อประสม ที่สร้างขึ้นให้สอดคล้องกับวิชา หน่วยการสอน และหัวข้อ เพื่อช่วยให้ผู้เรียนเกิดพฤติกรรมตามวัตถุประสงค์และทำให้การเรียนรู้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

ช่อลัดดา ขวัญเมือง (2541, น. 223, อ้างถึงในกาญจนา บุตรมี, 2555, น. 30) ให้ความหมายชุดการแนะแนวโดยสรุปว่า หมายถึง แผนการจัดกิจกรรม ที่มีวัตถุประสงค์เฉพาะเรื่อง มีรูปแบบเป็นสื่อประสมที่จัดขึ้นให้สอดคล้องกับหน่วยการเรียนรู้ เนื้อหาและประสบการณ์ของแต่ละหน่วย ประกอบด้วยส่วนสำคัญ คือ คู่มือครู คู่มือนักเรียน เนื้อหา แผนการจัดกิจกรรม

บัตรรายการ แบบฝึกหัดและแบบประเมินผล รวบรวมไว้ในกล่องเป็นชุด อาจใช้ศึกษาเป็นรายบุคคล หรือรายกลุ่มแบบเป็นศูนย์การเรียน หรือใช้ประกอบการบรรยายของครู

วัฒนกิจ สิทธิสถิตอังกร (2556, น. 27, อ้างถึงใน โกสุมวดี จิตเกษม, 2555, น. 38) กล่าวว่า ชุดกิจกรรมแนะแนว คือ เครื่องมือทางการแนะแนวที่ประกอบด้วย กิจกรรมแนะแนวหลาย ๆ กิจกรรม ที่นำมารวมกันเข้าอย่างเป็นระบบตามเป้าหมายและขอบข่ายของการแนะแนว โดยชุดกิจกรรมแนะแนวประกอบไปด้วย

1. คู่มือผู้ให้บริการ ประกอบด้วย คำชี้แจงในการเตรียมการ และแผนการจัดกิจกรรม
2. คู่มือผู้บริการ ประกอบด้วย ใบงาน ใบความรู้ และบทความสอบก่อนหลัง
3. สื่อหรืออุปกรณ์

จากที่กล่าวมาข้างต้นพอสรุปได้ว่า ชุดกิจกรรมแนะแนว หมายถึงเครื่องมือที่สร้างขึ้นโดยใช้สื่อประสม เช่น รูปภาพ วิดีทัศน์ แอ็บเสียง และเอกสารต่างๆ โดยมีเนื้อหาที่สอดคล้องกับวิชา หน่วยการสอน และมีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยให้เกิดพฤติกรรมตามเป้าหมายและทำให้การเรียนรู้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

2.2 ขอบข่ายการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว

การจัดกิจกรรมแนะแนว เป็นกระบวนการให้บริการแนะแนวอย่างหนึ่ง ที่มีเป้าหมายเพื่อป้องกันปัญหา แก้ไขปัญหา และส่งเสริมพัฒนา ดังนั้น การจัดกิจกรรมแนะแนวจะต้องครอบคลุมขอบข่ายทั้ง 3 ด้าน ทั้งด้านการศึกษา ด้านอาชีพ ด้านส่วนตัวและสังคม โดยวัลภา สบายยิ่ง (2545, น. 2-6, อ้างถึงใน โกสุมวดี จิตเกษม, 2555, น.38) ได้สรุปเกี่ยวกับขอบข่ายการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว ดังนี้

1. ชุดกิจกรรมแนะแนวด้านการศึกษา (Educational Guidance) คือกระบวนการที่นักแนะแนว ช่วยให้นักเรียน นักศึกษา รู้จักตนเอง และสิ่งแวดล้อม เพื่อให้สามารถตัดสินใจในการศึกษาได้อย่างเต็มศักยภาพ ช่วยวางแผนการเรียน แก้ไขปัญหาการเรียน และการศึกษาต่อ ทั้งนี้หากผู้รับบริการไม่รู้จักตนเอง มีแนวโน้มอาจวางแผนการศึกษาโดยไม่คำนึงถึงความสามารถของตนเอง ซึ่งนำไปสู่การตัดสินใจเลือกวิชาหรือคณะที่ไม่ตรงตามความสามารถ ความถนัดและความสนใจของตนเอง แต่ถ้าผู้ให้บริการได้รับการแนะแนวด้านการศึกษา ก็จะแก้ปัญหาเกี่ยวกับเรื่องนี้ได้อีกทั้งยังสามารถนำศักยภาพที่มีอยู่มาใช้ในการศึกษาได้เต็มที่อีกด้วย

2. ชุดกิจกรรมแนะแนวด้านอาชีพ (Vocational Guidance) คือ กระบวนการที่นักแนะแนวได้ช่วยให้นักเรียน นักศึกษา รู้จักตนเอง และสิ่งแวดล้อม อีกทั้งมีโอกาสดำเนินการประสบการณ์และฝึกงานตามความถนัด เพื่อให้สามารถตัดสินใจเรื่องที่เกี่ยวข้องกับอาชีพได้ เช่น

การแสวงหาอาชีพและการเลือกสายอาชีพที่เหมาะสม มีเจตคติที่ดีในการทำงาน เป็นต้น ทั้งยังช่วยป้องกันและแก้ไขปัญหาในการเลือกอาชีพ ทำให้ผู้รับบริการทำงานได้ตรงตามความถนัด มีความสุข ความพอใจ และประกอบอาชีพได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. ชุดกิจกรรมแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคม (Personality and Social Guidance) คือ กระบวนการที่นักแนะแนวได้ช่วยให้นักเรียน นักศึกษา รู้จักตนเอง และสิ่งแวดล้อม เพื่อให้สามารถตัดสินใจเรื่องที่เกี่ยวข้องกับส่วนตัวและสังคมได้ เช่น การรู้จักตนเองในด้านทักษะทางสังคม การปรับตัวกับเพื่อนร่วมงานและผู้บังคับบัญชา การทำงานร่วมกับคนอื่น การพัฒนาบุคลิกภาพ และความสามารถที่เหมาะสมในการเข้าสังคม การเลือกกิจกรรมที่สนใจยามว่าง การพัฒนาตนให้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี หรือพัฒนาบุคลิกภาพด้านส่วนตัวและสังคมที่เป็นจุดเด่นของผู้รับบริการ เป็นต้น

จากที่กล่าวมาข้างต้นพอสรุปได้ว่า การจัดกิจกรรมแนะแนว เป็นกระบวนการให้บริการแนะแนวอย่างหนึ่ง ที่มีเป้าหมายเพื่อป้องกันปัญหา แก้ไขปัญหา และส่งเสริมพัฒนา มีขอบข่ายครอบคลุม 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการศึกษา ด้านอาชีพ ด้านส่วนตัวและสังคม

2.3 ประเภทของชุดกิจกรรม

บุญเกื้อ ควรหาเวช (2530, น. 69-71 อ้างถึงในชัยญา บุญรักษ์, 2556, น.71) ได้แบ่งประเภทของชุดกิจกรรมแนะแนวไว้ 3 ประเภท คือ

1. ชุดกิจกรรมแนะแนวสำหรับครู สำหรับผู้สอนจะใช้สอนผู้เรียนเป็นกลุ่มใหญ่ หรือ เป็นการสอนที่ต้องการปูพื้นฐานให้ผู้เรียนได้รู้และเข้าใจเวลาเดียวกัน มุ่งขยายเนื้อหาสาระให้ชัดเจนยิ่งขึ้น ชุดกิจกรรมแบบนี้จะช่วยให้ผู้สอนลดการพูดให้น้อยลง และใช้สื่อการสอนที่มีพร้อมอยู่ในชุดการสอนในการนำเสนอเนื้อหา สื่อที่ใช้อาจได้แก่รูปภาพแผ่นภูมิ สไลด์ ฟิล์ม ภาพยนตร์ เทปบันทึกเสียง หรือกิจกรรมที่กำหนดไว้ เป็นต้น ข้อสำคัญก็คือสื่อที่จะนำมาใช้นี้ จะต้องให้ผู้เรียนได้เห็นอย่างชัดเจนทุกคน หรือเรียกว่าชุดกิจกรรมประกอบคำบรรยาย

2. ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบกลุ่มกิจกรรม สำหรับให้ผู้เรียนร่วมกันเป็นกลุ่มประมาณ 5-6 คน โดยใช้สื่อการสอนที่บรรจุไว้ในชุดกิจกรรม แต่ละชุดมุ่งที่จะฝึกทักษะในเนื้อหาวิชาที่เรียนและให้ผู้เรียนมีโอกาสทำงานร่วมกัน ชุดกิจกรรมชนิดนี้มักใช้ในการสอนแบบกิจกรรมกลุ่ม เช่น การสอนแบบศูนย์การเรียนรู้ การสอนแบบกลุ่มสัมพันธ์ เป็นต้น

3. ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบรายบุคคล สำหรับเรียนด้วยตนเองเป็นรายบุคคล คือ ผู้เรียนจะต้องศึกษาหาความรู้ความสามารถและความสนใจของตนเอง อาจจะเรียนที่โรงเรียนหรือที่บ้านก็ได้ ส่วนมากมักจะมุ่งให้ผู้เรียนได้ทำความเข้าใจเนื้อหาวิชาที่เรียนเพิ่มเติม และสามารถจะ

ประเมินผลการเรียนด้วยตนเองได้ด้วย ชุดกิจกรรมนี้อาจจัดในลักษณะของหน่วยการสอนย่อยหรือโมดูลได้

ระพีพันธ์ โพธิ์ศรี (2545, น. 59, อ้างถึงในชัยญา บุญรักษ์ 2556, น. 71) ได้แบ่งประเภทของชุดกิจกรรมไว้ พอสรุปได้ดังนี้

1. ชุดการเรียนรู้ด้วยตนเอง (Self study package) คือ ชุดกิจกรรมที่สร้างขึ้นเพื่อให้ผู้เรียนสามารถนำไปศึกษาได้ด้วยตนเองโดยไม่ต้องอาศัยครูเป็นผู้สอน เช่น บทเรียนสำเร็จรูปชุดการเรียนแบบคอมพิวเตอร์ช่วยสอน หรือ ชุดการเรียนผ่านเครือข่ายเวิลด์ไวด์เว็บ

2. ชุดการเรียนการสอน คือ ชุดกิจกรรมที่มีครูเป็นผู้ดำเนินจัดกิจกรรม โดยมีวัตถุประสงค์ให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้ตามจุดประสงค์การเรียนรู้ เช่น ชุดฝึกอบรม หรือ ชุดการสอน

จากที่กล่าวมาข้างต้น พอสรุปได้ว่า ชุดกิจกรรมแนะแนว สามารถแบ่งออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่ 1) ชุดกิจกรรมแนะแนวสำหรับครู หรือ ชุดการเรียนการสอน 2) ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบกลุ่ม และ 3) ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบรายบุคคล หรือ ชุดการเรียนรู้ด้วยตนเอง

2.4 ความสำคัญของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคม

โกสุมวดี จิตเกษม (2555, น. 41) ได้สรุปความสำคัญของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคม โดยแบ่งออกเป็น 2 ประการ คือ ความสำคัญต่อตัวผู้รับบริการและผู้ให้บริการ ดังนี้

1. การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคมมีความสำคัญต่อผู้รับบริการดังต่อไปนี้

1.1 ช่วยให้ผู้รับบริการได้พัฒนาความเข้าใจตนเองและผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็นด้านความสามารถ ความถนัด ความสนใจ และบุคลิกภาพ มีวิธีวัดสิ่งต่างๆ เหล่านี้ได้อย่างถูกต้องตรงตามความเป็นจริงซึ่งจะทำให้การรับรู้ของบุคคลตรงตามความเป็นจริง และช่วยให้เข้าใจเรื่องราวและความรู้สึกของผู้อื่น ซึ่งจะก่อให้เกิดความเข้าใจซึ่งกันและกันช่วยให้เกิดการเปิดเผยตนเอง อันเป็นความผูกพันอย่างลึกซึ้ง

1.2 ช่วยให้ผู้รับบริการ ได้พัฒนาทักษะในการคิดและการตัดสินใจ เกี่ยวกับทักษะการคิดวิเคราะห์ทักษะในการคิดแก้ปัญหา ทักษะในการตัดสินใจ และทักษะในการคิดสร้างสรรค์ ซึ่งจะทำให้เป็นคนคิดเป็น แก้ปัญหาเป็น อันจะเป็นประโยชน์ในชีวิตการศึกษา ในชีวิตการทำงาน และในชีวิตส่วนตัว

1.3 ช่วยให้ผู้รับบริการได้พัฒนาบุคลิกภาพ ให้เป็นบุคคลที่เชื่อมั่นในตนเอง เป็นตัวของตัวเอง มีพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม มีความรับผิดชอบ มีวินัยในตนเอง มีทัศนคติที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น เป็นบุคคลที่เชื่อว่ามีบุคลิกภาพดี

2. การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคมมีความสำคัญต่อผู้ให้บริการดังต่อไปนี้

2.1 ช่วยให้ผู้รับบริการทั่วไปตระหนักในความสำคัญของผู้ให้บริการว่า ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคม อันก่อให้เกิดประโยชน์ แก่ผู้รับบริการ

2.2 ช่วยให้ผู้รับบริการทั่วไปให้ความสำคัญกับการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคม ว่าเป็นกิจกรรมที่ต้องอาศัยคนที่ศึกษาเล่าเรียน โดยเฉพาะเป็นผู้จัดดำเนินการ เป็นการช่วยให้นักวิชาชีพแนะแนวเป็นที่รู้จักแพร่หลายของคนทั่วไปว่าเป็นอาชีพที่พึงมีและดำรงอยู่ในสถาบันการศึกษาและในองค์กรต่าง ๆ

2.3 ช่วยให้ผู้ทำหน้าที่แนะแนวดำเนินการสร้างกิจกรรมใหม่ๆ ที่เป็นมาตรฐานขึ้นทำให้มีกิจกรรมหลากหลายให้เลือกดำเนินการ

จากที่กล่าวมาข้างต้น พอสรุปได้ว่า ชุดกิจกรรมแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคม มีประโยชน์ทั้งต่อผู้ให้บริการและต่อผู้รับบริการ โดยในส่วนของผู้รับบริการนั้น ทำให้ผู้รับบริการสามารถเข้าใจตนเองและผู้อื่นมากขึ้น ทั้งด้านความถนัด ความสามารถ ความสนใจ ช่วยพัฒนาทักษะในการตัดสินใจ การวิเคราะห์ปัญหา การแก้ปัญหา และช่วยในการพัฒนาบุคลิกภาพ มีความเชื่อมั่น มีความรับผิดชอบ มีวินัย มีทัศนคติที่ดีทั้งต่อตนเองและผู้อื่นของผู้ให้บริการ ช่วยให้ผู้รับบริการทั่วไปตระหนักถึงความสำคัญในตัวผู้ให้บริการ และช่วยให้ผู้ให้บริการมีเครื่องมือหลากหลายและเหมาะสมในการนำมาใช้ให้บริการแนะแนว

2.5 ประโยชน์ของชุดกิจกรรมแนะแนว

สุมาลี โชติชุ่ม (2544, น. 29-30, อ้างถึงในชัยญา บุญรักษ์, 2556, น. 74) กล่าวถึงประโยชน์ของชุดกิจกรรมโดยสรุปไว้ดังนี้

1. เปิดโอกาสให้ผู้เรียน ได้ใช้ความสามารถตามความต้องการ ช่วยให้ผู้ประสบความสำเร็จในการเรียนรู้ ตามอัตราการเรียนของผู้เรียน

2. ฝึกการตัดสินใจแสวงหาความรู้ด้วยตนเอง และฝึกให้ผู้เรียนมีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม

3. สามารถเรียนได้โดยไม่ต้องคอยครูสอน ไม่จำกัดเวลาและสถานที่

4. ช่วยให้ผู้สอนสามารถถ่ายทอดเนื้อหาและประสบการณ์ที่ซับซ้อน และมีลักษณะเป็นนามธรรมสูงซึ่งไม่สามารถถ่ายทอดด้วยการบรรยาย

5. ทำให้การเรียนรู้เป็นอิสระจากอารมณ์และบุคลิกของครูผู้สอน
6. ช่วยสร้างความพร้อมและความมั่นใจให้กับผู้สอน
7. ส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดความคิดสร้างสรรค์เพื่อให้เกิดการพัฒนาในทุก ๆ ด้าน

วารี คชศิลา (2546, น. 41, อ้างถึงในชาญญา บุญรักษ์, 2556, น. 74) กล่าวถึงประโยชน์ของการจัดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวว่า สามารถใช้ในการพัฒนาผู้เรียนทั้งทางด้านการศึกษา ด้านอาชีพ ด้านส่วนตัวและสังคม

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช (2545, น. 10 อ้างถึงในชาญญา บุญรักษ์, 2556, น. 74) กล่าวถึงประโยชน์ของชุดกิจกรรมแนะแนวโดยสรุปว่า ช่วยให้ฝ่ายแนะแนวมีข้อมูลด้านต่าง ๆ ของนักเรียน หรือผู้รับบริการในปริมาณที่มากพอที่จะนำมาช่วยและพัฒนาความสามารถของนักเรียน หรือ ผู้รับบริการได้ถึงขีดสูงสุด และสามารถป้องกันปัญหาที่จะเกิดขึ้นพร้อมทั้งแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นแล้ว

ชัยขงค์ พรหมวงศ์ และคณะ (2521, น. 191, อ้างถึงในชาญญา บุญรักษ์, 2556, น.73) กล่าวถึงคุณค่าของชุดการสอนไว้ดังนี้

1. ช่วยให้ผู้สอนสามารถถ่ายทอดเนื้อหา และประสบการณ์ที่สลับซับซ้อนและมีลักษณะเป็นนามธรรม ซึ่งผู้สอนไม่สามารถถ่ายทอดด้วยบรรยาย
2. ช่วยเร้าความสนใจของนักเรียนต่อสิ่งที่กำลังศึกษา ชุดการสอนจะเปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเรียนของตนเองและสังคม
3. เปิดโอกาสให้ผู้เรียน ได้แสดงความคิดเห็น ฝึกหัดการตัดสินใจแสวงหาความรู้ด้วยตนเอง และมีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม
4. ช่วยสร้างความพร้อมและความมั่นใจแก่ผู้สอน และชุดการสอนผลิตได้เป็นหมวดหมู่ สามารถหยิบไปใช้ได้ทันที
5. ทำให้การสอนเป็นอิสระจากอารมณ์ของผู้สอน ทำให้ผู้เรียนสามารถเรียนได้ตลอดเวลา ไม่ว่าผู้สอนจะมีความบกพร่องทางอารมณ์มากน้อยเพียงใด
6. ช่วยให้การสอนเป็นอิสระจากผู้สอน เนื่องจากชุดการสอนทำหน้าที่ถ่ายทอดความรู้แทนครู ผู้เรียนสามารถเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพจากชุดการสอนที่ได้จากการทดสอบประสิทธิภาพมาแล้ว

จากที่กล่าวมาข้างต้นพอสรุปได้ว่า ชุดกิจกรรมแนะแนว เปิดโอกาสให้ผู้รับบริการ ได้มีโอกาสเรียนรู้ตามความต้องการ ไม่จำกัดเวลาสถานที่ ช่วยในการเก็บรวบรวมข้อมูลของผู้รับบริการ ซึ่งจะช่วยให้สามารถพัฒนาผู้รับบริการ แก้ไขปัญหา และป้องกันปัญหา ทั้งทางด้านการศึกษา ด้านอาชีพ ด้านส่วนตัวและสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2.6 การสร้างชุดกิจกรรมแนะแนว

พิทยาภรณ์ พิทยาชรรกุล (2546, น. 47, อ้างถึงในปรีชา แก้วธรรม, 2550, น. 40) ได้ให้ข้อสรุปเกี่ยวกับการสร้างชุดกิจกรรมว่า การสร้างชุดกิจกรรมแนะแนว มีลำดับขั้นตอนในการสร้าง ต้องคำนึงถึงวัตถุประสงค์และสาระสำคัญของการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวที่จะสร้างขึ้นเป็นหลัก เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างและพัฒนา และดำเนินการตามขั้นตอนที่เหมาะสม เพื่อให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรม

ธีระ ชัยยุทธขรรยง (2533, น. 4-5, อ้างถึงในวรรณรา พงษ์สิน, 2550, น. 30) กล่าวถึงลำดับขั้นตอนในการสร้างชุดการแนะแนวโดยสรุปไว้ดังนี้

1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อกำหนดเนื้อหาให้เหมาะสมกับความมุ่งหมายในการสร้าง
2. ศึกษาวิธีการสร้างชุดการแนะแนวจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
3. สร้างชุดการแนะแนวให้สอดคล้องกับความมุ่งหมาย
4. นำโปรแกรมที่สร้างขึ้นไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความสอดคล้อง ความตรงตามวัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการ เนื้อหา อุปกรณ์ และการประเมินผล

5. ทดลองใช้กับกลุ่มที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง เพื่อหาข้อบกพร่อง

6. ปรับปรุงแก้ไขเพื่อนำไปใช้ในการวิจัยต่อไป

ดาระณี พัฒนศักดิ์ภิญโญ (2533, น. 12 อ้างถึงในชญญา บุญรักษ์, 2556, น. 75) กล่าวว่า การสร้างและพัฒนาชุดกิจกรรมให้มีประสิทธิภาพ มีกระบวนการพัฒนา ดังนี้

1. กำหนดหมวดหมู่ เนื้อหา และประสบการณ์
2. กำหนดหน่วยการสอน โดยแบ่งเนื้อหาออกเป็นหน่วยการสอน
3. กำหนดหัวเรื่อง
4. กำหนดวัตถุประสงค์ให้สอดคล้องกับหัวเรื่อง จากนั้นกำหนดกิจกรรมการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์
5. กำหนดการประเมินผล
6. เลือกและผลิตสื่อการสอนให้สอดคล้องกับหัวเรื่อง
7. ทดสอบประสิทธิภาพของชุดการสอน
8. นำชุดการสอนไปใช้

รัฐจวน คำชिरพิทักษ์ (2549, น. 7-12) ได้กล่าวถึง กระบวนการสร้างชุดกิจกรรมเอาไว้โดยสรุปดังนี้

1. สำรวจความต้องการและความสนใจ

2. มีการกำหนดจุดมุ่งหมายและวิธีการประเมิน
3. คำนึงถึงความต้องการและช่วงวัยของผู้ทำกิจกรรม
4. เปิดโอกาสให้บุคคลแสดงความคิดเห็น และมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม มากกว่า

บรรยาย

5. ตรวจสอบ ทางด้านความรู้ทางจิตวิทยา และทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้และพฤติกรรมของมนุษย์

จากที่กล่าวมาข้างต้น พอสรุปได้ว่า การสร้างชุดกิจกรรมที่ได้มาตรฐานนั้น จะต้องดำเนินตามขั้นตอนที่เหมาะสม และสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรม

2.7 เทคนิคที่ใช้ในชุดกิจกรรมแนะแนว

นิตยา กฤษเจริญ (2550, น. 26-44, อ้างถึงในฐกร ว่องไวกิจการ, 2556, น. 44) กล่าวว่า การจัดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาผู้เรียนต้องอาศัยกิจกรรมและเทคนิคต่างๆ คือ

1. เทคนิคบทบาทสมมติ

บทบาทสมมติเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ โดยสร้างบทบาทสมมติขึ้น เพื่อให้ผู้เรียนได้แสดงออกตามที่ตนคิดอย่างตามธรรมชาติ ไม่มีการซ้อมบทล่วงหน้ามาก่อน และนำอาการที่แสดงออกมานั้นมาศึกษาวิเคราะห์ความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเองอย่างลึกซึ้งต่อไป

หลักการสำคัญในการนำบทบาทสมมติไปใช้ในกิจกรรมแนะแนว คือ หลักของความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ ไม่กำหนดเวลาที่ตายตัวเกินไป เป็นเรื่องที่ไม่ยาวเกินไป และเป็นเรื่องที่กระตุ้นให้ผู้เรียนต้องการแสดงความคิดเห็นเมื่อแสดงจบ

2. สถานการณ์จำลอง เป็นเทคนิคที่ใช้โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อมุ่งพัฒนาผู้เรียนให้สามารถกับเผชิญปัญหา รู้จักคิด ใช้เหตุผลในการแก้ปัญหา มีลักษณะเป็นการทำงานเป็นกลุ่ม และเป็นการเปลี่ยนแปลงบรรยากาศการฟังครูบรรยาย เป็นการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้มากขึ้น ซึ่งขั้นตอนการใช้สถานการณ์จำลอง สามารถสรุปได้ดังนี้

2.1 ขั้นนำเข้าสู่กิจกรรม เป็นการให้ข้อมูลเบื้องต้นแก่ผู้เรียน เช่น การบอกวัตถุประสงค์ บทบาทของผู้เรียน และวิธีการดำเนินกิจกรรม เป็นต้น

2.2 ขั้นดำเนินการ เป็นการให้ผู้เรียน ทำหน้าที่ในกิจกรรมตามบทบาทที่ได้รับ

2.3 ขั้นวิเคราะห์และอภิปรายผล เมื่อสิ้นสุดกิจกรรม ควรเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ทบทวนและวิเคราะห์ถึงกิจกรรมที่ได้ร่วมปฏิบัติ

2.4 ขั้นสรุป เน้นให้ผู้เรียนเปรียบเทียบเนื้อหาของสิ่งที่ได้เรียนรู้กับประสบการณ์ชีวิตจริง และเชื่อมโยงไปใช้ในเหตุการณ์จริง

3. กรณีตัวอย่าง คือ การนำเหตุการณ์เรื่องราวที่เกิดขึ้นจริงมาดัดแปลงให้เหมาะสม สอดคล้องกับจุดมุ่งหมาย เพื่อให้ผู้เรียนได้ศึกษาวิเคราะห์และอภิปรายร่วมกัน เป็นการพัฒนาความคิดและการตัดสินใจ ซึ่งการใช้กรณีตัวอย่าง มี 3 ขั้นตอน คือ

3.1 ขั้นนำ ได้แก่ การบอกวัตถุประสงค์ให้ผู้เรียนทราบ

3.2 ขั้นดำเนินการ เป็นขั้นเสนอกรณีตัวอย่างให้ผู้เรียนได้ศึกษาพร้อมตั้งประเด็นปัญหา หรือคำถาม ให้ผู้เรียนได้ร่วมอภิปราย

3.3 ขั้นสรุป เป็นขั้นให้ผู้เรียนได้ร่วมสรุปสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรม

4. การอภิปรายกลุ่ม หมายถึง การพูดคุย แลกเปลี่ยนความรู้ ความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องใดเรื่องหนึ่ง เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้บุคคลมีส่วนร่วมในการแสดงทัศนะ และเป็นเทคนิคที่ช่วยให้บุคคลได้มีความคิดเห็นในเรื่องราวเดียวกันอย่างมีกฎเกณฑ์และมีเหตุผล ประกอบไปด้วย

4.1 รูปแบบของการอภิปรายกลุ่ม หมายถึง การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันโดยมีสมาชิกกลุ่มประมาณ 6-10 คน ผลัดกันเป็นผู้พูดและผู้ฟัง มีผู้ทำหน้าที่ดำเนินรายการเพื่อบอกหัวข้อเรื่องและช่วยให้การอภิปรายดำเนินไปให้สอดคล้องกับเนื้อหาและสมาชิกกลุ่ม

4.2 ขั้นตอนการอภิปรายกลุ่ม แบ่งออกเป็น 4 ขั้นตอน คือ

4.2.1 ขั้นนำ คือ ขั้นเตรียมการ เป็นการกำหนดรูปแบบของการอภิปรายชี้แจงวัตถุประสงค์ให้ผู้เรียนทราบ การแบ่งผู้เรียนออกเป็นกลุ่มย่อย มีการเลือกประธานและเลขานุการ

4.2.2 ขั้นดำเนินการ อาจเริ่มต้นด้วยการให้นักเรียนในแต่ละกลุ่มแสดงความคิดเห็นตามหัวข้อที่กำหนด โดยมีประธานทำหน้าที่อภิปราย สมาชิกร่วมกันแสดงความคิดเห็น และเลขานุการทำหน้าที่จดบันทึกการประชุม

4.2.3 ขั้นวิเคราะห์และอภิปราย เมื่อตัวแทนกลุ่มรายงานผลการอภิปรายโดยในขั้นนี้จะมีการกระตุ้นให้นักเรียนใช้พิจารณาเหตุผลในการตอบคำถาม

4.2.4 ขั้นสรุปผล เป็นขั้นที่ผู้เรียนและผู้ดำเนินกิจกรรมร่วมกันสรุปผลจากการทำกิจกรรม

จากที่กล่าวมาข้างต้น พอสรุปได้ว่า การจัดกิจกรรมให้บรรลุวัตถุประสงค์นั้นจะต้องมีเทคนิคในการนำกิจกรรมไปใช้ เช่น เทคนิคบทบาทสมมติ สถานการณ์จำลอง กรณีตัวอย่าง การอภิปรายกลุ่ม โดยมีขั้นตอนสำคัญ 4 ขั้นตอน ประกอบไปด้วย ขั้นนำ ขั้นดำเนินการ ขั้นวิเคราะห์และอภิปราย และขั้นสรุปผล

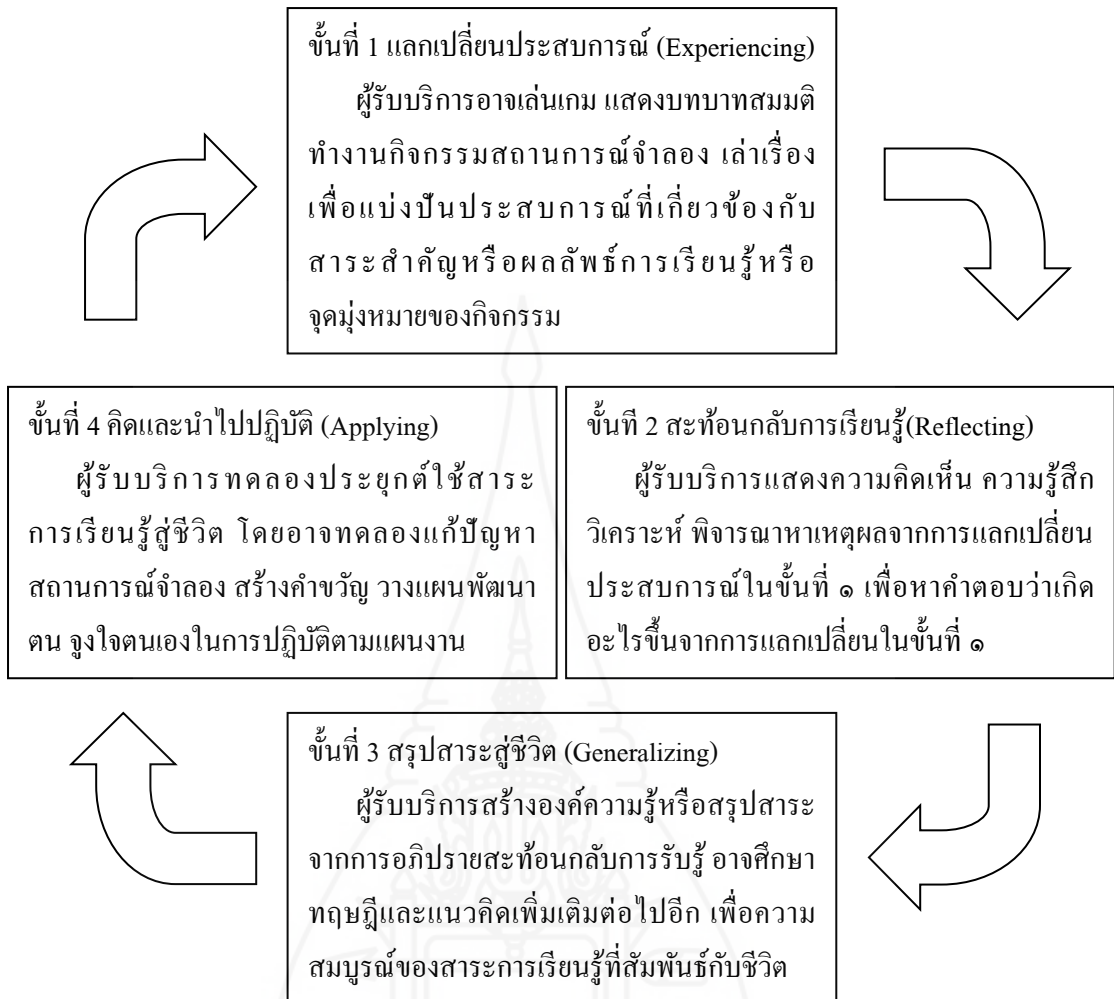
2.8 ขั้นตอนในการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมในปัจจุบัน ที่นิยมใช้อย่างแพร่หลาย ได้แก่ การจัดกิจกรรมที่มุ่งเน้นการจัดกิจกรรมโดยใช้แนวคิดจากทฤษฎีการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (Participatory Learning) ที่เน้นการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (Experiential Learning) และการเรียนรู้ด้วยกระบวนการกลุ่ม (Group Process Learning) (สมร ทองดี และปราณี รามสูตร 2533 , น. 9/ 49-50)

ลักเนอร์ และแนคเลอร์ (Luckner and Nudler 1997 อ้างถึงใน สมร ทองดี และปราณี รามสูตร 2533, น. 9/ 49-50) ได้กล่าวถึงข้อดีในการนำเทคนิควิธีการเรียนรู้เชิงประสบการณ์มาใช้เป็นหลักในการกำหนดขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมแนะแนวว่า วิธีการนี้ช่วยสนองปรัชญาการแนะแนวที่มุ่งเสริมสร้างการเจริญส่วนตัวของผู้รับบริการ เพราะสนับสนุนโอกาสให้ผู้รับบริการสร้างองค์ความรู้ แสวงหาทักษะ พัฒนาค่านิยมอันพึงประสงค์ของตนเอง ทำให้ผู้รับบริการเกิดความรู้สึกรับเป็นเจ้าของความรู้และข้อมูลที่ได้เรียนรู้ เป็นการเรียนรู้ที่แท้จริงที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงและพัฒนา โดยผู้ให้บริการเป็นผู้มีบทบาทในการกระตุ้นให้การคิด วิเคราะห์ กระตุ้นให้ผู้รับบริการเข้าร่วมกิจกรรม ไม่ใช่เป็นเพียงผู้สังเกตการณ์ และต้องจัดกิจกรรมอย่างมีชีวิตชีวา สนุกสนาน สะท้อนอารมณ์ เข้าถึงจิตใจ เป็นต้น

แนวคิดจากทฤษฎีการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ที่เน้นการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ มีกระบวนการเรียนรู้ เรียกว่าวงจรการเรียนรู้ (Four Phases of the Learning Cycle) ประกอบไปด้วย 4 ขั้นตอน ประกอบไปด้วย ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ขั้นสะท้อนความรู้สึก ขั้นสรุปสาระสู่ชีวิต และขั้นคิดและนำไปปฏิบัติ (สมร ทองดี และปราณี รามสูตร 2533, น. 9/ 49-50) แสดงเป็นภาพได้ดังนี้





ภาพที่ 2.1 แสดงวงจรการเรียนรู้

จากที่กล่าวมาข้างต้น พอสรุปได้ว่า ขั้นตอนการใช้ชุดกิจกรรมที่นิยมใช้อย่างแพร่หลายในปัจจุบัน ได้แก่ การจัดกิจกรรมที่มุ่งเน้นการจัดกิจกรรมโดยใช้แนวคิดจากทฤษฎีการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ที่เน้นการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (Experiential Learning) และการเรียนรู้ด้วยกระบวนการกลุ่ม (Group Process Learning) ประกอบไปด้วย 4 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ขั้นสะท้อนความรู้สึก ขั้นสรุปสาระสู่ชีวิต และขั้นคิดและนำไปปฏิบัติ ซึ่งผู้ศึกษาได้นำมาเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมในการวิจัยครั้งนี้

2.9 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.9.1 งานวิจัยในประเทศ

โกสุมวดี จิตเกษม (2555) ศึกษาการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยมเพื่อพัฒนาการคิดเชิงบวกแก่ผู้ศึกษาเสพติดในกลุ่มผู้ใช้แรงงานของสำนักงาน

คุมประพฤติ จังหวัดสมุทรปราการ ผลการวิจัยพบว่า ผู้ติดยาเสพติดกลุ่มทดลอง ที่ได้รับการจัดกิจกรรมโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยมมีการพัฒนาการคิดเชิงบวกสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และผู้ติดยาเสพติดกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยมมีการพัฒนาการคิดเชิงบวกสูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม ภายหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และในระยะติดตามผลผู้ติดยาเสพติดในกลุ่มทดลองมีการคิดเชิงบวก สูงขึ้นกว่าการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สุคนธ์ มูลประหัต (2548) ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อเจตคติในการหลีกเลี่ยงยาเสพติดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนเทพศิรินทร์ จังหวัดนนทบุรี พบว่า หลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว นักเรียนกลุ่มทดลอง มีเจตคติในการหลีกเลี่ยงยาเสพติด สูงกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 หลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปกติ นักเรียนกลุ่มควบคุม มีเจตคติในการหลีกเลี่ยงยาเสพติด สูงกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 และเจตคติในการหลีกเลี่ยงยาเสพติดของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

ฐกร ไหว่องกิจการ (2556) ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนในการลดพฤติกรรมความรุนแรงของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ชั้นปีที่ 1 แผนกวิชาช่างยนต์ วิทยาลัยเทคโนโลยีกรุงธน ผลการวิจัยพบว่า หลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนในการลดพฤติกรรมความรุนแรง พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลอง มีการตระหนักรู้ในตนในการลดพฤติกรรมความรุนแรงสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 และนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนในการลดพฤติกรรมความรุนแรง มีการตระหนักรู้ในตนในการลดพฤติกรรมความรุนแรงสูงกว่า นักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01

2.9.2 งานวิจัยในต่างประเทศ

รูเนี่ยน (Reunion, 1975, อ้างถึงใน โกสุมวดี จิตเกษม, 2555 ,น.45) ได้ทำการศึกษาผลการใช้กิจกรรมแนะแนวกลุ่มที่มีอ้อมโนทัศน์และสถานะทางสังคมของนักเรียนในกลุ่มเพื่อนกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนเกรด 5 จำนวน 120 คน จากรัฐอริโซนา โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว กลุ่มที่ 2 ใช้การสอนแบบบรรยาย และกลุ่มที่ 3 คือกลุ่มควบคุม ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มที่ใช้กิจกรรมแนะแนวกลุ่มมีคะแนนสถานะทางสังคมในกลุ่มเพื่อนสูงกว่ากลุ่มบรรยาย และกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนอ้อมโนทัศน์ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

ลีเซล (Liesel, 2000ม อ้างถึงในชัยญา บุญรักษ์, 2556, น. 80) ได้ศึกษาโปรแกรมการแนะแนวและการให้คำปรึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต (บริบทของชาวแอฟริกัน) โดยมีจุดมุ่งหมายของการศึกษาเพื่อสร้างโปรแกรมการแนะแนวและการให้คำปรึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของกลุ่มตัวอย่างได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งทักษะชีวิตประกอบด้วย การยอมรับตนเอง การตระหนักรู้ในตนเอง การควบคุมอารมณ์ของตนเอง การเพิ่มแรงจูงใจ การมองโลกในแง่ดีและการรู้จักตนเอง โปรแกรมการแนะแนวและการปรึกษาในการพัฒนาทักษะชีวิตนั้น พัฒนามาจากพื้นฐานทฤษฎีการบำบัดของเหตุผลพฤติกรรม ตลอดจนแนวคิดด้านความฉลาดทางอารมณ์ ผลการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างสามารถพัฒนาทักษะชีวิตของตนเองเพิ่มขึ้น หลังจากเข้ารับการทดลอง โดยสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จากงานศึกษาวิจัยข้างต้น แสดงให้เห็นว่า ชุดกิจกรรมแนะแนว มีประสิทธิภาพทำให้กลุ่มทดลองที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว มีการพัฒนาพฤติกรรมต่างๆ ตามวัตถุประสงค์ของชุดกิจกรรม ด้วยเหตุนี้ ผู้ศึกษาจึงได้นำชุดกิจกรรมแนะแนวมาใช้พัฒนาความคิดเชิงบวกของกลุ่มผู้ต้องขัง เรือนจำกลางบางขวาง จังหวัดนนทบุรี

3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับเรือนจำกลางบางขวาง

3.1 ประวัติเรือนจำกลางบางขวาง

เรือนจำกลางบางขวาง เดิมชื่อเรือนจำกองมหันตโทษ พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงมีพระราชดำริให้ก่อสร้างขึ้นเพื่อคุมขังนักโทษคดีอุกฉกรรจ์ ต่อมาในรัชสมัยของพระบาทสมเด็จพระปกเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 6 เรือนจำกลางบางขวาง จึงได้ก่อสร้างขึ้น และในเดือนกรกฎาคม พ.ศ.2474 ได้ย้ายนักโทษจากเรือนจำมหันตโทษ พระนคร มาไว้ที่เรือนจำกลางบางขวาง ต่อมาในปี พ.ศ. 2484 ได้เปลี่ยนชื่อเรือนจำกองมหันตโทษ เป็นเรือนจำกลางบางขวาง

เรือนจำกลางบางขวาง มีพื้นที่ทั้งหมด 198 ไร่ 3 งาน 78 ตารางวา ล้อมรอบด้วยกำแพงสูง 6 เมตร ยาว 2,406 เมตร และมีสายไฟฟ้าแรงสูงโดยรอบ มีป้อมรักษาการณ์โดยรอบกำแพง จำนวน 20 ป้อม มีหน้าที่รับผิดชอบในการควบคุมผู้ต้องขังตามคำพิพากษาของศาลจากเรือนจำและทัณฑสถานทั่วประเทศ โดยมีอำนาจในการควบคุมผู้ต้องขังที่มีกำหนดโทษ 15 ปี ไปจนถึงกำหนดโทษประหารชีวิต และเป็นเรือนจำแห่งเดียวในประเทศไทย ที่มีสถานที่สำหรับประหารชีวิต

การควบคุมผู้ต้องขัง เรือนจำกลางบางขวาง ได้ชื่อว่าเป็นเรือนจำที่มีมาตรการควบคุมที่มีความมั่นคงสูงสุดของประเทศไทย ปัจจุบัน แบ่งการควบคุมผู้ต้องขังออกเป็นแดนหลัก 6 แดน ประกอบด้วย ฝ่ายควบคุมแดน 2 เป็นแดนสำหรับควบคุมผู้ต้องขังที่มีกำหนดโทษตั้งแต่ 50 ปี ไปจนถึง กำหนดโทษประหารชีวิต ฝ่ายควบคุมแดน 3 เป็นแดนที่ใช้ควบคุมผู้ต้องขังที่มีอัตราโทษตลอดชีวิตลงมา

ฝ่ายควบคุมแดน 4 เป็นแดนที่ใช้สำหรับควบคุมผู้ต้องขังที่มีกำหนดโทษ 30 ปี ลงมา ฝ่ายควบคุมแดน 5 ใช้สำหรับควบคุมผู้ต้องขังที่มีกำหนดโทษตลอดชีวิต และประหารชีวิต ๘ ฝ่ายควบคุมแดน 6 ใช้สำหรับควบคุมผู้ต้องขังที่มีอัตราโทษตลอดชีวิตลงมา ส่วนใหญ่เป็นผู้ต้องขังคดียาเสพติด และฝ่ายควบคุมแดน 10 ใช้เป็นสถานที่คุมขังผู้ต้องขังที่กระทำความผิดวินัย และมีพฤติกรรมเกี่ยวข้องกับยาเสพติด

ปัจจุบัน เรือนจำกลางบางขวาง ตั้งอยู่ที่ ถนนนนทบุรี 1 ต.สวนใหญ่ อ.เมือง จ.นนทบุรี



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวกแก่กลุ่มผู้ต้องขังเรือนจำกลางบางขวาง จังหวัดนนทบุรี” เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง(Quasi-experimental Research) วัดผลก่อนและหลังทดลอง มีกลุ่มควบคุม โดยได้ดำเนินการวิจัยตามระเบียบวิธีการวิจัย ดังต่อไปนี้

1. ประเภทและรูปแบบการวิจัย
2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
3. ตัวแปรและนิยามปฏิบัติการ
4. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
5. การเก็บรวบรวมข้อมูล
6. การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ประเภทและรูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) โดยใช้รูปแบบการทดลองที่มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม วัดก่อนและหลังการทดลอง (Pretest-Posttest Control Group Design) ซึ่งมีรูปแบบการวิจัย มีดังนี้

ตารางที่ 3.1 รูปแบบการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	Pretest	Treatment	Posttest
T	O ₁	X ₁	O ₂
C	O ₃		O ₄

2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

2.1 ประชากรในการศึกษาค้างนี้ คือ ผู้ต้องขังเรือนจำกลางบางขวาง แคน 2 อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี ที่ถูกคุมขังระหว่างวันที่ 20 มกราคม 2559 ถึง วันที่ 10 กุมภาพันธ์ 2559 จำนวน 680 คน (งานธุรการ ฝ่ายควบคุมแดน 2 เรือนจำกลางบางขวาง)

2.2 กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ต้องขังเรือนจำกลางบางขวาง แคน 2 จังหวัดนนทบุรี ที่ถูกคุมขังระหว่างวันที่ 20 มกราคม 2559 ถึง วันที่ 10 กุมภาพันธ์ 2559 จำนวน 30 คน โดยมีเกณฑ์การคัดเลือก ดังนี้

2.2.1 สุ่มอย่างง่ายจากประชากรเพื่อเป็นกลุ่มตัวอย่าง โดยคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่าง ด้วยสูตรของทาโร ยามาเน่ (Taro Yamane) ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง 210 คน

2.2.2 สุ่มอย่างง่าย จำนวน 30 คน จากผู้ที่มีคะแนนจากแบบวัดความคิดเชิงบวกต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 และสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง

2.2.3 สุ่มอย่างง่าย เพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน เท่ากัน

ผู้วิจัยคัดเลือกผู้ต้องขัง ในแดน 2 เรือนจำกลางบางขวาง จังหวัดนนทบุรี เป็นกลุ่มตัวอย่าง เนื่องจากผู้ต้องขังในแดน 2 ส่วนใหญ่ เป็นผู้ต้องขังที่มีอัตราโทษสูง โดยมีกำหนดโทษตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไป จนถึงโทษประหารชีวิต และจากการสัมภาษณ์ของผู้วิจัย พบว่า เป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีความคิดเชิงบวกอยู่ในระดับต่ำ

3. ตัวแปรและนิยามปฏิบัติการ

3.1 ตัวแปร ประกอบด้วย

3.1.1 ตัวแปรอิสระ คือ

- 1) ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก
- 2) การให้ข้อเสนอแนะ

3.1.2 ตัวแปรตาม คือ ความคิดเชิงบวกของผู้ต้องขังกลุ่มทดลอง

3.2 นิยามปฏิบัติการ

3.2.1 *ความคิดเชิงบวก* หมายถึง การแปลความหมายของสิ่งต่างๆ ที่มากระทบต่อผู้ต้องขัง ในด้านดี และก่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง มองการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ว่าเป็นเรื่องธรรมดา ไม่ยอมแพ้ต่อการเปลี่ยนแปลง มองปัญหาอย่างมีสติ รู้จักควบคุมตนเอง ยอมรับความเป็น

จริง และไม่กลัวความล้มเหลว มีองค์ประกอบสำคัญ 10 องค์ประกอบ โดยปรับมาจากแนวคิดของ เวนเทรลลา (Ventrella, 2001, อ้างถึงใน วิทยา พลายนณี, 2554, น.15) ได้แก่

1) *การมองโลกในแง่ดี (Optimism)* หมายถึง ความคาดหวังว่าจะมีสิ่งดีๆ เกิดขึ้นแม้กำลังตกอยู่ในสถานการณ์ที่ยากลำบาก การมองเห็นโอกาสจากวิกฤติหรือปัญหา กล้าที่จะเผชิญกับความท้าทาย หรือปัญหาด้วยความสุขุม ไม่วิตกกังวลต่อปัญหาใดๆ หรือหมกมุ่นอยู่กับปัญหาใดปัญหาหนึ่งมากเกินไป เห็นคุณค่าในตนเอง มีความพยายาม มีความมุ่งมั่น และสามารถปรับตัวได้ดี

2) *ความกระตือรือร้น (Enthusiasm)* หมายถึง การมีความสนใจ มีแรงกระตุ้น พร้อมรับประสบการณ์และความท้าทายใหม่ๆ ชอบแสดงออก มีจิตอาสาช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่หวังผลตอบแทน มีความเป็นผู้นำสูง ใฝ่เรียนรู้ มีความตั้งใจ มีความกระฉับกระเฉง มีความตื่นตัว ขวนขวายอยู่เสมอ ไม่ฝัดวันประกันพรงในการทำงาน มีการเตรียมการวางแผน และชอบแข่งขัน

3) *ความเชื่อ (Belief)* หมายถึง ความเชื่อมั่นในตนเอง ในผู้อื่น และในพลังอำนาจทางจิตวิญญาณที่สูงกว่า เช่น พระเจ้า หรือกฎแห่งกรรม และเป็นผู้ที่ไม่มีความวิตกกังวลต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น โดยมองว่าเป็นเพียงส่วนหนึ่งของธรรมชาติ

4) *การยึดมั่นในคุณธรรม (Integrity)* หมายถึง การกระทำสิ่งต่างๆ ด้วยความซื่อสัตย์สุจริต ตรงไปตรงมา ไม่คดโกง ไม่หลอกลวง มีความเปิดเผย มีความยุติธรรม มีเหตุผล ไม่เอนเอียง ไม่เอารัดเอาเปรียบ ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน ทำในสิ่งที่ถูกต้อง มีศีลธรรม จริยธรรมในการดำเนินชีวิต

5) *ความกล้าหาญ (Courage)* หมายถึง ความเต็มใจที่จะเอาชนะความกลัวถึงแม้จะไม่แน่ใจในผลลัพธ์ที่จะตามมา กล้าคิด กล้าทำในสิ่งต่างๆ กล้ารับผิดชอบ ควบคุมอารมณ์ได้ในขณะเผชิญกับปัญหาและอันตรายต่างๆ มีความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่เพิกเฉยต่อความยุติธรรม และชอบเสริมสร้างกำลังใจให้แก่ผู้ร่วมงาน

6) *ความมั่นใจ (Confidence)* หมายถึง การมีความเชื่อมั่นในความสามารถ สมรรถภาพและศักยภาพของตนเอง กล้าคิด กล้าทำ กล้าแสดงออก กล้าเปิดเผย มีความเป็นผู้นำสูง มีความเด็ดเดี่ยว รอบคอบ หนักแน่น มั่นคง ไม่ลังเล มีความภาคภูมิใจ ยอมรับในตนเอง เห็นคุณค่าตนเอง ปรับตัวได้ดี รักความยุติธรรม ไม่ปล่อยให้ความคิดพลาดมาทำลายความเชื่อมั่นของตนเอง

7) *ความมุ่งมั่น (Determination)* หมายถึง การมุ่งกระทำตามเป้าหมาย วัตถุประสงค์ หรือ สิ่งที่เป็นในชีวิต มีความมุ่งมั่น ตั้งใจ มีแรงกระตุ้น มีแรงปรารถนาอย่างแรงกล้า มีความพยายามในการกระทำสิ่งต่างๆ มีความรับผิดชอบ มีความอดทน ไม่ยอมแพ้ต่อปัญหาและอุปสรรค

8) *ความอดทน (Patience)* หมายถึง ความเต็มใจที่จะรอคอยโอกาส มีสติ มีความสุขุม เยือกเย็น ตัดสินใจอย่างรอบคอบ มีความอดทนต่อความผิดหวัง ความท้อแท้ ความโกรธ ความลำบาก ความเจ็บใจ ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค สามารถควบคุมตัวเองได้ทุกสถานการณ์

9) *ความสุขุม (Calmness)* หมายถึง การดำรงไว้ซึ่งความเยือกเย็นและใฝ่หาความเหมาะสมในแต่ละวันในการจัดการกับความยากลำบาก ความท้าทาย หรือภาวะวิกฤติ ไม่มี ความวิตกกังวลกับปัญหาใดๆ มากเกินไป มีความผ่อนคลายอยู่เสมอเมื่อเผชิญกับความท้าทาย หรืออุปสรรค มีความรอบคอบ ไม่่วาม คิดพิจารณาสิ่งต่างๆ ด้วยเหตุและผล

10) *การจดจ่อต่อเป้าหมาย (Focus)* หมายถึง การมีใจจดจ่อที่จะกระทำสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จ มีการจัดลำดับความสำคัญในชีวิตก่อนหลัง มีเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจน มีการดำเนินชีวิตตามแผนที่วางไว้ ไม่ปล่อยให้ปัญหา หรืออุปสรรคใดๆ มาบั่นทอนกำลังใจ มีสมาธิ มีความมุ่งมั่น อุทิศกายอุทิศใจต่อเป้าหมาย

3.2.2 *ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก* หมายถึง กลุ่มของกิจกรรมแนะแนวที่ใช้สำหรับพัฒนาความคิดเชิงบวกให้แก่ผู้ต้องขังกลุ่มทดลอง ที่ผู้วิจัยได้สร้างและพัฒนาขึ้นตามหลักการของการสร้างและพัฒนาเครื่องมือวิจัย จำนวน 12 ชุด ประกอบด้วย กิจกรรมปฐมนิเทศ กิจกรรมเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี กิจกรรมเพื่อพัฒนาความกระตือรือร้น กิจกรรมเพื่อพัฒนาความเชื่อ กิจกรรมเพื่อพัฒนาการยึดมั่นในคุณธรรม กิจกรรมเพื่อพัฒนาความกล้าหาญ กิจกรรมเพื่อพัฒนาความมั่นใจ กิจกรรมเพื่อพัฒนาความมุ่งมั่น กิจกรรมเพื่อพัฒนาความอดทน กิจกรรมเพื่อพัฒนาความสุขุม กิจกรรมเพื่อพัฒนาการจดจ่อต่อเป้าหมาย และกิจกรรมปัจฉิมนิเทศ โดยทุกกิจกรรมมีขั้นตอนในการทำกิจกรรมตามทฤษฎีการเรียนรู้ ทั้ง 4 ขั้นตอน ได้แก่ 1) ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์ 2) ขั้นสะท้อนกลับการเรียนรู้ 3) ขั้นสรุปสาระสู่ชีวิต และ 4) ขั้นคิดและนำไปปฏิบัติ (สมร ทองดี และปราณี รามสูตร, 2533, น. 9/49-50)

3.2.3 *การให้ข้อเสนอแนะ* หมายถึง การให้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการปรับตัวและการดำเนินชีวิตอยู่ในเรือนจำโดยเจ้าหน้าที่ของกรมราชทัณฑ์ตามปกติ แก่ผู้ต้องขังเรือนจำกลางบางขวาง แคน 2 ตำบลสวนใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี

3.2.4 *ผู้ต้องขัง* หมายถึง ผู้ต้องขังเรือนจำกลางบางขวาง แคน 2 ตำบลสวนใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี ที่ส่วนใหญ่กระทำความผิดเกี่ยวกับยาเสพติด และมีกำหนดโทษจำคุกตั้งแต่ 30 ปี ถึงกำหนดโทษประหารชีวิต จำนวน 30 คน

4. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

4.1 ประเภทของเครื่องมือวิจัย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ มีดังนี้

4.1.1 แบบวัดความคิดเชิงบวก ประกอบด้วย 2 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วย อายุ ระดับการศึกษา กำหนดโทษ และระยะเวลาในการถูกคุมขัง

ส่วนที่ 2 แบบวัดความคิดเชิงบวก แบ่งออกเป็น 10 ด้าน ได้แก่

ด้านที่ 1 การมองโลกในแง่ดี มีจำนวน 5 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 1 ถึงข้อที่ 5

ด้านที่ 2 ความกระตือรือร้น จำนวน 4 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 6 ถึงข้อที่ 9

ด้านที่ 3 ความเชื่อ มีจำนวน 5 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 9 ถึงข้อที่ 13

ด้านที่ 4 ความยึดมั่นในคุณธรรม มีจำนวน 5 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 14 ถึงข้อที่ 18

ด้านที่ 5 ความกล้าหาญ มีจำนวน 6 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 19 ถึงข้อที่ 24

ด้านที่ 6 ความมั่นใจ มีจำนวน 6 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 25 ถึงข้อที่ 30

ด้านที่ 7 ความมุ่งมั่น มีจำนวน 5 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 31 ถึงข้อที่ 35

ด้านที่ 8 ความอดทน มีจำนวน 5 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 36 ถึง ข้อที่ 40

ด้านที่ 9 ความสุขุม มีจำนวน 5 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 41 ถึงข้อที่ 45 และด้านที่ 10

การจذبต่อเป้าหมาย มีจำนวน 5 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 46 ถึงข้อที่ 50

4.1.2 ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก ประกอบไปด้วย ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก จำนวน 12 กิจกรรม สำหรับใช้กับกลุ่มทดลอง (ภาคผนวก)

4.1.3 แบบวัดความพึงพอใจต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก เพื่อวัดความพึงพอใจต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก ของกลุ่มทดลอง ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 10 ข้อ

4.2 การสร้างและพัฒนาเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างและพัฒนาเครื่องมือ จากการศึกษาและสังเคราะห์จากแนวคิดทฤษฎี เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยมีขั้นตอน ดังนี้

4.2.1 กำหนดจุดมุ่งหมายของการสร้างและพัฒนาเครื่องมือ ได้แก่ แบบวัดความคิดเชิงบวก ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก และแบบวัดความพึงพอใจต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย

4.2.2 ศึกษาแนวคิดทฤษฎี เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนวิธีการสร้างและพัฒนาเครื่องมือ เช่น แนวคิดทางการแนะแนว หลักการพัฒนาและสร้างเครื่องมือและชุดกิจกรรมทางการแนะแนว

4.2.3 กำหนดนิยามเชิงปฏิบัติการ เพื่อใช้เป็นแนวทางในการสร้างและพัฒนาเครื่องมือ ได้แก่ แบบวัดความคิดเชิงบวก ที่มีองค์ประกอบสำคัญ จำนวน 10 องค์ประกอบ ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก จำนวน 12 ชุด และแบบวัดความพึงพอใจต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก จำนวน 10 ข้อคำถาม

4.2.4 ดำเนินการสร้างและพัฒนาเครื่อง โดยให้สอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการ และวัตถุประสงค์ ได้แก่

1) เครื่องมือสำหรับการทดลอง ได้แก่ ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวกสำหรับกลุ่มทดลอง จำนวน 12 ชุด และแบบประเมินความพึงพอใจต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก จำนวน 1 ชุด

2) เครื่องมือสำหรับวัดตัวแปร ได้แก่ แบบวัดความคิดเชิงบวก โดยได้ดำเนินการสร้างให้สอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการ จำนวน 62 ข้อ ครอบคลุมองค์ประกอบย่อย จำนวน 10 องค์ประกอบ

4.2.5 นำแบบวัดความคิดเชิงบวกและชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวกที่สร้างขึ้น เสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษางานวิจัย เพื่อพิจารณาความถูกต้องด้านรูปแบบ โครงสร้างตามเนื้อหา วิธีการสร้าง และความสอดคล้อง

4.2.6 นำแบบวัดความคิดเชิงบวก ชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาความคิดบวก และแบบประเมินความพึงพอใจต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก ที่ผ่านความเห็นชอบจากอาจารย์ที่ปรึกษาแล้ว เสนอผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ซึ่งผลการตรวจสอบคุณภาพ มีดังนี้

1) แบบวัดความคิดเชิงบวก ผลการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา ปรากฏว่ามีค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ ระหว่าง 0.6-1.0

2) ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก ผลการตรวจสอบคุณภาพ ปรากฏว่ามีค่าดัชนีความสอดคล้อง เท่ากับ 1.00

3) แบบวัดความพึงพอใจต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก ผลการตรวจสอบคุณภาพ ปรากฏว่ามีค่าดัชนีความสอดคล้อง เท่ากับ 1.00

4.2.7 นำแบบวัดความคิดเชิงบวก ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก และแบบวัดความพึงพอใจต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก มาปรับปรุงตามข้อชี้แนะของอาจารย์ที่ปรึกษาและผู้ทรงคุณวุฒิ

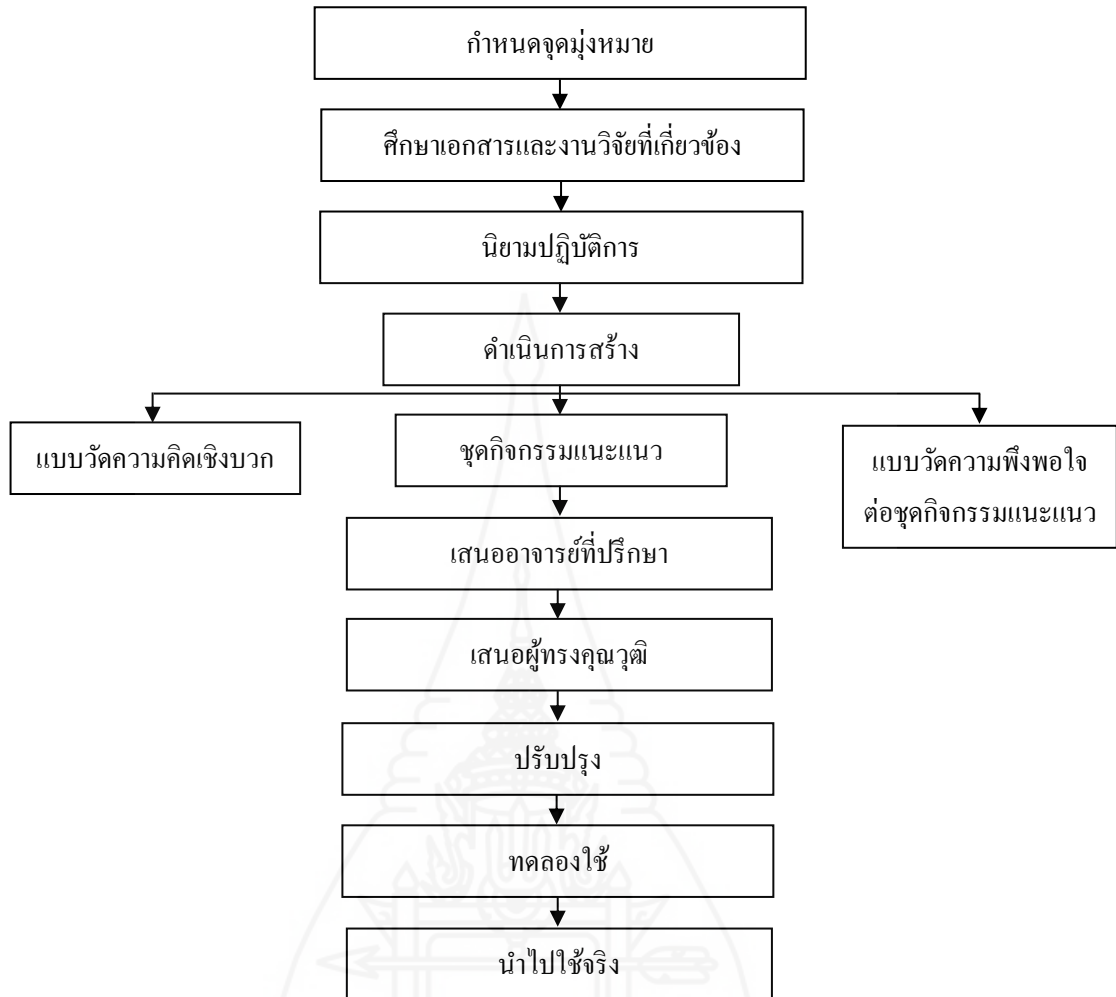
4.2.8 ทดลองใช้เครื่องมือ ได้แก่

1) นำแบบวัดความคิดเชิงบวก ไปทดลองใช้ (Try out) กับผู้ต้องขัง สังกัด ฝ่ายควบคุมแดน 5 เรือนจำกลางบางขวาง จังหวัดนนทบุรี จำนวน 30 คน ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับ กลุ่มตัวอย่าง กล่าวคือ เป็นผู้ต้องขังที่มีอัตราโทษจำคุกตั้งแต่ 30 ปี ขึ้นไป จนถึงกำหนดโทษ ประหารชีวิต และส่วนใหญ่เป็นผู้ต้องขังคดียาเสพติด เพื่อประเมินและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ อีกครั้ง โดยนำไปหาค่าอำนาจการจำแนก (Discrimination) โดยวิธีการหาค่าสหสัมพันธ์ของคะแนน แต่ละข้อกับคะแนนรวมทั้งหมด (Corrected Item-Total Correlation) และหาค่าความเที่ยง (Reliability) โดยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach' s Alpha Coefficient) ผลปรากฏว่า ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบวัดความคิดเชิงบวก จำนวน 50 ข้อ อยู่ระหว่าง .21 ถึง .84 และมีค่าความเที่ยงทั้งฉบับ เท่ากับ .94

2) นำชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก และแบบประเมิน ความพึงพอใจต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก ไปทดลองใช้กับผู้ต้องขัง สังกัด ฝ่ายควบคุมแดน 5 เรือนจำกลางบางขวาง จังหวัดนนทบุรี ซึ่งไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 15 คน เนื่องจากเป็นผู้ต้องขังที่มีลักษณะใกล้เคียงกับผู้ต้องขังสังกัดฝ่ายควบคุมแดน 2 โดยเป็นผู้ต้องขังที่มี อัตราโทษตั้งแต่ 30 ปี ขึ้นไปจนถึงกำหนดโทษประหารชีวิต และส่วนใหญ่เป็นผู้ต้องขังในคดี ความผิดต่อยาเสพติด

4.2.9 จัดพิมพ์ แบบวัดความคิดเชิงบวก ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความคิด เชิงบวก และแบบวัดความพึงพอใจต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก





ภาพที่ 3.1 การสร้างและพัฒนาเครื่องมือ

4.3 ลักษณะและองค์ประกอบของเครื่องมือ

การวิจัยครั้งนี้ ผู้ศึกษาได้สร้างและพัฒนาเครื่องมือ 3 ประเภท คือ (1) เครื่องมือที่เป็นแบบวัด จำนวน 2 ชุด และ (2) เครื่องมือที่เป็นชุดกิจกรรมสำหรับกลุ่มทดลอง จำนวน 12 ชุด โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

4.3.1 แบบวัดความคิดเชิงบวก มีลักษณะของข้อคำถามเป็นแบบเลือกตอบ ที่เป็นมาตรฐานค่า (Rating Scale) แบ่งออกเป็นข้อคำถามเชิงบวก และข้อคำถามเชิงลบ โดยแบบวัดที่เป็นข้อคำถามเชิงบวก หมายถึงข้อคำถามเกี่ยวกับการคิดเชิงบวกที่เป็นไปในทางบวกทั้งหมด ประกอบไปด้วยคำถาม 39 ข้อ โดยให้คะแนนของข้อคำถามดังตารางดังต่อไปนี้

ตารางที่ 3.2 ค่าคะแนนของข้อคำถามเชิงบวก

มาตรฐานค่า	ความหมาย	ระดับคะแนน
5	ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด	5
4	ตรงกับความเป็นจริงมาก	4
3	ตรงกับความเป็นจริงปานกลาง	3
2	ตรงกับความเป็นจริงน้อย	2
1	ตรงกับความเป็นจริงน้อยที่สุด	1

ตัวอย่างของข้อคำถามเชิงบวก มีดังนี้

ข้อ ที่	ข้อความ	ระดับความเป็นจริง				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	ฉันยังสามารถพลิกวิกฤติเป็นโอกาสได้					
2	ฉันเชื่อว่าความพยายามอยู่ที่ไหนความสำเร็จอยู่ที่นั่น					

ภาพที่ 3.2 ข้อคำถามเชิงบวก

แบบวัดที่เป็นข้อคำถามเชิงลบ หมายถึงข้อคำถามเกี่ยวกับความคิดเชิงบวกที่เป็นไปในทางลบ มีจำนวน 11 ข้อ ได้แก่ข้อคำถามที่ 4, 9, 14, 21, 23, 27, 28, 37, 40, 42, และข้อที่ 46 โดยให้คะแนนของข้อคำถามดังตารางดังต่อไปนี้

ตารางที่ 3.3 ค่าคะแนนของข้อคำถามเชิงลบ

มาตรฐานค่า	ความหมาย	ระดับคะแนน
5	ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด	5
4	ตรงกับความเป็นจริงมาก	4
3	ตรงกับความเป็นจริงปานกลาง	3
2	ตรงกับความเป็นจริงน้อย	2
1	ตรงกับความเป็นจริงน้อยที่สุด	1

ตัวอย่างของข้อคำถามเชิงลบ มีดังนี้

ข้อ ที่	ข้อความ	ระดับความเป็นจริง				
		มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
4	ฉันไม่มั่นใจว่าฉันยังมีคุณค่า					
9	ฉันไม่ชอบการแข่งขันในการทำงาน					

ภาพที่ 3.3 ข้อคำถามเชิงลบ

4.3.2 ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อการพัฒนาความคิดเชิงบวก สร้างขึ้นตามองค์ประกอบที่ปรับจากความคิดเชิงบวกตามแนวคิดของเวนเทรลลา (Ventrella, 2001, อ้างถึงใน วิทยา พลายนณี, 2554, น. 15) ซึ่งมี 10 องค์ประกอบ ได้แก่ การมองโลกในแง่ดี ความกระตือรือร้น ความเชื่อ ความยึดมั่นในคุณธรรม ความกล้าหาญ ความมั่นใจ ความมุ่งมั่น ความอดทน ความสุขุม และการจดจ่อต่อเป้าหมาย โดยนำองค์ประกอบทั้งหมดมาสร้างชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนากลุ่มทดลองให้เกิดพฤติกรรมที่ต้องการ มีทั้งหมด 12 ชุด แบ่งออกเป็นชุดกิจกรรมปฐมนิเทศ และปัจฉิมนิเทศ จำนวน 2 กิจกรรม กิจกรรมในการพัฒนาการคิดเชิงบวก จำนวน 10 กิจกรรมโดยที่กิจกรรมที่ 1 เป็นกิจกรรมปฐมนิเทศ กิจกรรมที่ 12 เป็นกิจกรรมปัจฉิมนิเทศ ดังนี้

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม
1	ปฐมนิเทศ
2	ชีวิตนี้ยังมีหวัง
3	แรงบันดาลใจ

- 4 ฉันทำได้
- 5 คุณธรรมสู่ความสำเร็จ
- 6 กล้าหาญอย่างชาญฉลาด
- 7 เพียงแค่มั่นใจ ก็คูดี
- 8 เพื่อเธอ เพื่อฉัน
- 9 เรียนรู้ที่จะรอคอย
- 10 สุขุม พลังแห่งชัยชนะ
- 11 เป้าหมายของชีวิต
- 12 ปัจฉิมนิเทศ

ตารางที่ 3.4 ตัวอย่างชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก

กิจกรรมที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	เทคนิค
1	ชีวิตนี้ยังมีความหวัง	เพื่อพัฒนาการคิดเชิงบวก ด้านการมองโลกในแง่ดีของกลุ่มทดลอง	การอภิปราย การระดมสมอง
2	กล้าหาญอย่างชาญฉลาด	เพื่อพัฒนาการคิดเชิงบวก ด้านความกล้าหาญของกลุ่มทดลอง	การอภิปราย บทบาทสมมติ

4.3.3 แบบวัดความพึงพอใจต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก เป็นมาตรประมาณค่า (Rating Scale) จำนวน 10 ข้อ มีเกณฑ์การแปลความหาของคะแนนดังนี้

ค่าเฉลี่ย	ระดับความพึงพอใจ
4.51 - 5.0	มากที่สุด
3.51 - 4.50	มาก
2.51 - 3.50	ปานกลาง
1.51 - 2.50	น้อย
1.00 - 1.50	น้อยที่สุด

5. การเก็บรวบรวมข้อมูล

5.1 ทำหนังสือขออนุญาตทำการวิจัย จากมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช ถึงผู้บัญชาการเรือนจำกลางบางขวาง ตำบลสวนใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี

5.2 กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง จากสูตรของทาโร่ ยามาเน่ (Taro Yamane) ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง 210 คน โดยสุ่มตัวอย่างจากประชากรผู้ต้องขัง เรือนจำกลางบางขวาง แคน 2 จังหวัดนนทบุรี จำนวน 680 คน

5.3 นำแบบวัดความคิดเชิงบวกไปทดสอบในกลุ่มตัวอย่าง 210 คน และคัดเลือกเฉพาะผู้ที่มีคะแนนความคิดเชิงบวกต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง 109 คน จากนั้นสุ่มอย่างง่ายจากผู้ที่มีสมัครใจเข้ารับการทดลอง มาจำนวน 30 คน และสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งเพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน

5.4 นำชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก มาใช้กับกลุ่มทดลอง จำนวน 12 กิจกรรม โดยจัดกิจกรรมสัปดาห์ละ 5 กิจกรรมๆ ละ 1 ชั่วโมง รวม 12 ชั่วโมง ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการให้ข้อเสนอแนะตามปกติของเรือนจำ

5.5 ภายหลังเสร็จสิ้นการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการคิดเชิงบวก ให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทำแบบวัดความคิดเชิงบวก เพื่อเก็บคะแนนภายหลังการทดลอง (post test) และให้กลุ่มทดลองตอบแบบวัดความพึงพอใจต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการคิดเชิงบวก

5.6 ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ เพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัย

6. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้ทั้งหมดมาวิเคราะห์ โดยการนำไปคำนวณด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป ซึ่งสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งออกเป็น

6.1 สถิติที่ใช้ในการหาคุณภาพเครื่องมือ

6.1.1 การหาค่าความตรงเชิงพินิจของแบบสอบถาม และชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก โดยหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item-Objective Congruence= IOC) (โกศล มีคุณ, 2554, น. 14/39)

6.1.2 การวิเคราะห์ค่าความเที่ยงของแบบทดสอบ ด้วยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) 1951 อ้างถึงใน โกศล มีคุณ 2554, น.14/49)

6.2 สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน

6.2.1 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของ กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)

6.2.2 สถิติในการกำหนดกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีของทาโร ยามานะ (Taro Yamane, 1970, p. 580, อ้างถึงใน สุภาพร ทศพระรินทร์, 2556, น. 66)

6.2.3 สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐานการวิจัย ได้แก่ การทดสอบค่าทีแบบไม่อิสระต่อกัน (t-dependent test) และการทดสอบค่าทีแบบอิสระต่อกัน (t-independent test) (โกศล มีคุณ, 2554, น. 14/78)



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวกแก่กลุ่มผู้ต้องขัง เรือนจำกลางบางขวาง จังหวัดนนทบุรี เป็นการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง (Quasi Experimental) วัดก่อนหลัง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยมีจำนวน 30 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน เท่ากัน จากนั้นนำข้อมูลที่เก็บรวบรวมมาวิเคราะห์ข้อมูล โดยมีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

1. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- 1.1 เพื่อเปรียบเทียบความคิดเชิงบวกก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว ของผู้ต้องขังกลุ่มทดลอง
- 1.2 เพื่อเปรียบเทียบความคิดเชิงบวกหลังการทดลอง ระหว่างผู้ต้องขังกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม
- 1.3 เพื่อศึกษาความพึงพอใจของกลุ่มทดลอง ที่มีต่อการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก

2. การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัย

- 2.1 การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ใช้ร้อยละ (Percentage)
- 2.2 การวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบความคิดเชิงบวก ก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าที แบบอิสระต่อกัน (t-independent test)
- 2.3 การวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบความคิดเชิงบวกของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว โดยการทดสอบค่าที แบบไม่อิสระต่อกัน (t-dependent test)
- 2.4 การวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบความคิดเชิงบวก ภายหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าที แบบอิสระต่อกัน (t-independent test)

2.5 การศึกษาความพึงพอใจของผู้ต้องขังกลุ่มทดลองต่อการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว เพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก โดยการใช้ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation)

2.6 สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

n	แทน	จำนวนของกลุ่มตัวอย่าง
\bar{X}	แทน	ค่าเฉลี่ย (Mean)
S.D.	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาการทดสอบค่า t-distribution
**	แทน	ค่านี้สำคัญทางสถิติที่ระดับ.01

3. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

3.1 การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ อายุ ระดับการศึกษา กำหนดโทษ และระยะเวลาที่ถูกคุมขัง มีดังนี้

ตารางที่ 4.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง (n=30)

ข้อมูล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
อายุ		
20-30 ปี	5	13.33
31-40 ปี	12	40.00
41-50 ปี	8	26.67
51-60 ปี	4	13.33
61 ปีขึ้นไป	1	3.33
ระดับการศึกษา		
ต่ำกว่าประถมศึกษา	1	3.33
ประถมศึกษา	6	20.00
มัธยมศึกษาตอนต้น	9	30.00
มัธยมศึกษาตอนปลาย	3	10.00

ตารางที่ 4.1 (ต่อ)

ข้อมูล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ระดับการศึกษา (ต่อ)		
ปว.ช	5	16.67
ปว.ส	2	6.67
ปริญญาตรี	4	13.33
กำหนดโทษ		
20-30 ปี	4	13.33
31-40 ปี	6	20.00
41-50 ปี	4	13.33
ตลอดชีวิต	14	46.67
ระยะเวลาที่ถูกคุมขัง		
1-5 ปี	8	26.67
6-10 ปี	9	30.00
11-15 ปี	9	30.00
16 ปีขึ้นไป	4	13.33

จากตารางที่ 4.1 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุ 31-40 คิดเป็นร้อยละ 40 รองลงมาได้แก่ อายุระหว่าง 41-50 ปี คิดเป็นร้อยละ 26.6 และน้อยที่สุด มีอายุ 61 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 3.3

สำหรับระดับการศึกษาของกลุ่มตัวอย่าง พบว่ามีระดับการศึกษาแตกต่างกันไป โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น คิดเป็นร้อยละ 30 รองลงมาได้แก่ ผู้ที่มีการศึกษาระดับประถมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 20 และกลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่าประถมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 3.3

จากตารางที่ 4.1 ยังพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีกำหนดโทษตลอดชีวิต คิดเป็นร้อยละ 46.6 รองลงมาเป็นผู้ที่มีกำหนดโทษระหว่าง 31-40 ปี คิดเป็นร้อยละ 20 น้อยที่สุดเป็นผู้ที่มีกำหนดโทษประหารชีวิต โดยคิดเป็นร้อยละ 6.6

ขณะที่ระยะเวลาถูกคุมขัง ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ถูกคุมขังมาแล้วระหว่าง 6-10 ปี และระหว่าง 11-15 ปี มีจำนวนเท่ากัน โดยคิดเป็นร้อยละ 30 รองลงมาเป็นผู้ที่ถูกจองจำแล้ว

ระหว่าง 1-5 ปี คิดเป็นร้อยละ 26.6 น้อยที่สุดเป็นผู้ที่ถูกคุมขังมาแล้วตั้งแต่ระยะเวลา 16 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 13.3

3.2 ผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบความคิดเชิงบวก ก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบความคิดเชิงบวก ก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้การทดสอบค่าที่แบบอิสระต่อกัน มีรายละเอียดดังในตารางที่ 4.2

ตารางที่ 4.2 การเปรียบเทียบความคิดเชิงบวกก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (n = 15 คน)

กลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (n)	\bar{X}	S.D.	df	t	p-value
กลุ่มทดลอง	15	169.80	5.23	28	1.37	.90
กลุ่มควบคุม	15	167.80	2.07			

จากตารางที่ 4.2 ผลการวิจัยพบว่า ก่อนการทดลอง ผู้ต้องขังกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มมีความคิดเชิงบวกที่ไม่แตกต่างกัน

3.3 ผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบความคิดเชิงบวกของผู้ต้องขังกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก

ผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบความคิดเชิงบวก ของผู้ต้องขังกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก โดยใช้การทดสอบค่าที่แบบอิสระต่อกัน มีรายละเอียดดังในตารางที่ 4.2

ตารางที่ 4.3 การเปรียบเทียบความคิดเชิงบวกของผู้ต้องขังกลุ่มทดลองก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการคิดเชิงบวก

การทดลอง	จำนวน (n)	\bar{X}	S.D.	df	t	p-value
ก่อนการทดลอง	15	169.80	5.23	14	12.73**	.00
หลังการทดลอง	15	197.13	9.78			

**p < .01

จากตารางที่ 4.3 พบว่า ผู้ต้องขังกลุ่มทดลองที่ได้รับการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว มีความคิดเชิงบวกสูงกว่า ก่อนการได้รับการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ว่า ภายหลังจากการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว ผู้ต้องขังกลุ่มทดลองมีความคิดเชิงบวกสูงกว่าก่อนการได้รับการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว

3.4 ผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบความคิดเชิงบวกหลังการทดลอง ระหว่างผู้ต้องขังกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

ผลการเปรียบเทียบความคิดเชิงบวกภายหลังจากการทดลอง ระหว่างผู้ต้องขังกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมโดยใช้การทดสอบค่าทีแบบอิสระต่อกัน มีรายละเอียดดังตารางที่ 4.4

ตารางที่ 4.4 การเปรียบเทียบความคิดเชิงบวก ภายหลังจากการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

การทดลอง	จำนวน (n)	\bar{X}	S.D.	df	t	p-value
ก่อนการทดลอง	15	197.13	9.78	28	10.73**	.00
หลังการทดลอง	15	169.13	2.53			

** $p < .01$

จากตารางที่ 4.4 พบว่า ผู้ต้องขังกลุ่มทดลอง มีความคิดเชิงบวกสูงกว่าผู้ต้องขังกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ว่า ภายหลังจากการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว ผู้ต้องขังกลุ่มทดลองมีความคิดเชิงบวกสูงกว่าผู้ต้องขังกลุ่มควบคุม

3.5 ผลการวิเคราะห์ความพึงพอใจของผู้ต้องขังกลุ่มทดลองที่มีต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก

ผลการวิเคราะห์ความพึงพอใจของผู้ต้องขังกลุ่มทดลองที่มีต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก ภายหลังจากการทดลอง โดยการใช้สถิติวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน มีรายละเอียดดังตารางที่ 4.5

ตารางที่ 4.5 การวิเคราะห์ความพึงพอใจของผู้ต้องขังกลุ่มทดลอง ต่อชุดกิจกรรมแนะแนว เพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก

ข้อที่	รายการประเมิน	\bar{X}	S.D.	ระดับความพึงพอใจ
1	กิจกรรมตอบวัตถุประสงค์	3.93	0.59	มาก
2	เนื้อหาของกิจกรรมเหมาะสมและเป็นประโยชน์	4.66	0.61	มากที่สุด
3	สื่อและอุปกรณ์ที่ใช้เหมาะสมและเข้าใจง่าย	4.33	0.48	มาก
4	สถานที่ในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม	3.86	0.51	มาก
5	ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม	3.73	0.70	มาก
6	วิทยากรมีความรู้ในเรื่องที่ต้องการถ่ายทอด	4.33	0.61	มาก
7	วิทยากรมีความสามารถในการจัดกิจกรรม	4.40	0.50	มาก
8	ท่านได้ความรู้เพิ่มเติมมากขึ้นจากการเข้าร่วมกิจกรรม	4.22	0.56	มาก
9	ความรู้ที่ได้รับสามารถนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน	4.13	0.51	มาก
10	ความรู้ที่ได้สามารถนำไปใช้ถ่ายทอดให้ความรู้เพื่อเป็นประโยชน์แก่ผู้ต้องขัง	4.23	0.59	มาก

จากตารางที่ 4.5 พบว่า ผู้ต้องขังกลุ่มทดลองส่วนใหญ่มีความพึงพอใจต่อชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก อยู่ในระดับมาก โดยข้อที่มีความพึงพอใจมากที่สุดคือ เนื้อหาของกิจกรรมเหมาะสมและเป็นประโยชน์ ($\bar{X}=4.66$, S.D.=0.61) และข้อที่มีความพึงพอใจน้อยที่สุดคือ ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม ($\bar{X}=3.73$, S.D.=0.70)

บทที่ 5

สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง “ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก แก่กลุ่มผู้ต้องขัง เรือนจำกลางบางขวาง จังหวัดนนทบุรี” ผู้วิจัยขอสรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. สรุปการวิจัย

1.1 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1.1.1 เพื่อเปรียบเทียบความคิดเชิงบวกของผู้ต้องขังกลุ่มทดลองก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว

1.1.2 เพื่อเปรียบเทียบความคิดเชิงบวกของผู้ต้องขังกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง

1.1.3 เพื่อศึกษาความพึงพอใจของผู้ต้องขังกลุ่มทดลองที่มีต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก

1.2 สมมติฐานการวิจัย

1.2.1 ภายหลังจากที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก ผู้ต้องขังกลุ่มทดลอง มีความคิดเชิงบวกสูงกว่าก่อนการทดลอง

1.2.2 ภายหลังจากการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก ผู้ต้องขังกลุ่มทดลอง มีความคิดเชิงบวกสูงกว่าผู้ต้องขังกลุ่มควบคุม

1.3 วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) โดยใช้รูปแบบการทดลองที่มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีการวัดก่อนและหลังการทดลอง (Pretest-Posttest Control Group Design) ซึ่งมีรูปแบบการวิจัย ดังนี้

1.3.1 ประชากรในการศึกษาครั้งนี้ คือ ผู้ต้องขังเรือนจำกลางบางขวาง แคน 2 อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี ที่ถูกคุมขังระหว่างวันที่ 20 มกราคม 2559 ถึง วันที่ 10 กุมภาพันธ์ 2559 จำนวน 680 คน

1.3.2 กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ คือ ผู้ต้องขังเรือนจำกลางบางขวาง แคน 2 จังหวัดนนทบุรี จำนวน 30 คน มีคะแนนจากแบบวัดความคิดเชิงบวกต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ที่ 50 และสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง จากนั้นจึงสุ่มอย่างง่าย เพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน

1.3.3 ตัวแปรในการวิจัย ประกอบด้วย

1) ตัวแปรอิสระ ได้แก่

- (1) ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก
- (2) การให้ข้อเสนอแนะ

2) ตัวแปรตาม ได้แก่ ความคิดเชิงบวก

1.4 เครื่องมือในการวิจัย

เครื่องมือในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดความคิดเชิงบวก ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก และแบบประเมินความพึงพอใจ มีรายละเอียดดังนี้

1.4.1 แบบวัดความคิดเชิงบวก ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ

- 1) แบบสอบถามข้อมูลพื้นฐานทั่วไปจำนวน 4 ข้อ ประกอบด้วยแบบสอบถามเกี่ยวกับอายุ ระดับการศึกษา กำหนดโทษ และระยะเวลาในการถูกคุมขัง
- 2) แบบวัดความคิดเชิงบวก จำนวน 50 ข้อ ซึ่งแบ่งออกเป็น 10 องค์ประกอบ ได้แก่ ด้านการมองโลกในแง่ดี ด้านความกระตือรือร้น ด้านความเชื่อ ด้านความซื่อสัตย์ในคุณธรรม ด้านความกล้าหาญ ด้านความมั่นใจ ด้านความมุ่งมั่น ด้านความอดทน ด้านความสุขุม และด้านการจดจ่อต่อเป้าหมาย

1.4.2 ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก จำนวน 1 ชุด แบ่งออกเป็น 12 กิจกรรมย่อย ประกอบด้วย กิจกรรมที่ 1 คือกิจกรรมปฐมนิเทศ และกิจกรรมที่ 12 คือกิจกรรมปัจฉิมนิเทศ และกิจกรรมเพื่อการพัฒนาความคิดเชิงบวก 10 กิจกรรม คือ กิจกรรมที่ 2 ถึง กิจกรรมที่ 11

1.4.3 แบบประเมินความพึงพอใจต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก จำนวน 10 ข้อ

1.5 การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้ศึกษา ได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามลำดับ ดังนี้

1.5.1 คัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง จากผู้ต้องขังเรือนจำกลางบางขวาง แคน 2 จังหวัดนนทบุรี จำนวน 210 คน โดยการสุ่มอย่างง่ายจากประชากรจำนวน 680 คน คำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างด้วยสูตรของทาโร ยามาเน่ (Taro Yamane) และได้กลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนจากแบบวัด

ความคิดเชิงบวกต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ที่ 50 จำนวน 109 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายในผู้ที่มีความสมัครใจ เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 30 คน ก่อนจะสุ่มอย่างง่ายอีกครั้ง เพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 15 คน

1.5.2 ดำเนินการให้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก กับกลุ่มทดลอง จำนวน 12 กิจกรรม โดยจัดกิจกรรมสัปดาห์ละ 5 กิจกรรมๆ ละ 1 ชั่วโมง รวม 12 ชั่วโมง ส่วนกลุ่มควบคุม ได้รับการให้ข้อเสนอแนะตามปกติของเรือนจำ

1.5.3 หลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก ให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทำแบบวัดความคิดเชิงบวก เพื่อเก็บคะแนนภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมและให้กลุ่มทดลองทำแบบวัดความพึงพอใจต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก

1.5.4 นำแบบสอบถามมาตรวจให้คะแนน และทำการวิเคราะห์ตามสมมติฐานการวิจัย ด้วยวิธีการทางสถิติ

1.6 การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งออกเป็น

1.6.1 สถิติที่ใช้ในการหาคุณภาพเครื่องมือ

1) การหาค่าความตรงเชิงพินิจของแบบสอบถาม และชุดกิจกรรมแนะแนว เพื่อการพัฒนาความคิดเชิงบวก โดยหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item-Objective Congruence: IOC)

2) การหาค่าความเที่ยงของแบบสอบถาม ด้วยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient)

1.6.2 สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน

1) สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

2) สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐานการวิจัย ได้แก่ การทดสอบค่าทีแบบไม่อิสระต่อกัน (t-dependent test) และการทดสอบค่าทีแบบอิสระต่อกัน (t-independent test)

1.7 ผลการวิจัย

จากการศึกษาผลการให้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อการพัฒนาความคิดเชิงบวก แก่กลุ่มผู้ต้องขัง เรือนจำกลางบางขวาง จังหวัดนนทบุรี สามารถสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

1.7.1 ผู้ต้องขังกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก มีความคิดเชิงบวกสูงกว่า ก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

1.7.2 ภายหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก ผู้ต้องขังกลุ่มทดลอง มีความคิดเชิงบวก สูงกว่าผู้ต้องขังกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

1.7.2 ผู้ต้องขังกลุ่มทดลองมีความพึงพอใจต่อชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวกโดยรวมอยู่ในระดับมาก โดยข้อที่มีความพึงพอใจมากที่สุดคือ เนื้อหาของกิจกรรมเหมาะสม และเป็นประโยชน์ ($\bar{X}=4.66$, S.D.=0.61) และข้อที่มีความพึงพอใจน้อยที่สุดคือ ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม ($\bar{X}=3.73$, S.D.= 0.70)

2. อภิปรายผล

การวิจัยเรื่อง “ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวกแก่กลุ่มผู้ต้องขัง เรือนจำกลางบางขวาง จังหวัดนนทบุรี” มีผลการวิจัยสำคัญ ที่ควรนำมาอภิปรายดังต่อไปนี้

2.1 ผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า ผู้ต้องขังกลุ่มทดลองที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก มีความคิดเชิงบวกสูงกว่า ก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เป็นไปตามข้อสมมติฐานที่กำหนดไว้ ผลการวิจัยดังกล่าว สอดคล้องกับผลงานวิจัยของ โกสุมาวดี จิตเกษม (2555) ซึ่งได้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยมเพื่อพัฒนาการคิดเชิงบวกแก่ผู้ติดยาเสพติดในกลุ่มผู้ใช้แรงงานของสำนักงานคุมประพฤติจังหวัดสมุทรปราการ โดยผลการวิจัยพบว่า ผู้ติดยาเสพติดกลุ่มทดลอง ที่ได้รับการจัดกิจกรรมโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยมมีการพัฒนาการคิดเชิงบวกสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 ทั้งยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของสาวสุคนธ์ มุลประหส์ (2548) ที่ได้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อเจตคติในการหลีกเลี่ยงยาเสพติดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนเทพศิรินทร์ จังหวัดนนทบุรี พบว่า ภายหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลอง มีเจตคติในการหลีกเลี่ยงยาเสพติด สูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และผลการวิจัยของ รุทกร ไหวว่องกิจการ (2556) ที่ได้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนในการลดพฤติกรรมความรุนแรงของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ชั้นปีที่ 1 แผนกวิชาช่างยนต์ วิทยาลัยเทคโนโลยีกรุงธน ซึ่งผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลอง ที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ใน

ตนในการลดพฤติกรรมความรุนแรง มีการตระหนักรู้ในตนในการลดพฤติกรรมความรุนแรงสูงกว่า ก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01

แสดงให้เห็นว่า ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น สามารถนำมาใช้พัฒนาผู้ต้องขังกลุ่มทดลองให้มีความคิดเชิงบวก ได้อย่างครอบคลุมองค์ประกอบ ทั้ง 10 ด้าน ได้แก่ กิจกรรมเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี กิจกรรมเพื่อพัฒนาความกระตือรือร้น กิจกรรมเพื่อพัฒนาความเชื่อ กิจกรรมเพื่อพัฒนาการยึดมั่นในคุณธรรม กิจกรรมเพื่อพัฒนาความกล้าหาญ กิจกรรมเพื่อพัฒนาความมั่นใจ กิจกรรมเพื่อพัฒนาความมุ่งมั่น กิจกรรมเพื่อพัฒนาความอดทน กิจกรรมเพื่อพัฒนาความสุขุม กิจกรรมเพื่อพัฒนาการจดจ่อต่อเป้าหมาย อันเนื่องมาจาก ชุดกิจกรรมแนะแนวนี้ ได้ดำเนินการสร้างอย่างถูกต้องตามขั้นตอนของการพัฒนาความคิดเชิงบวก โดยกิจกรรมแนะแนวกิจกรรมแรกที่ใช้ในการพัฒนาความคิดเชิงบวกของกลุ่มทดลอง ได้แก่ กิจกรรมที่ 2 มีชื่อกิจกรรมว่า ชีวิตนี้ยังมีหวัง เป็นกิจกรรมที่ผู้วิจัย มุ่งปูพื้นฐานความคิดเชิงบวกด้านการมองโลกในแง่ดี ซึ่งถือเป็นกุญแจสำคัญในการบ่มเพาะความคิดเชิงบวก ด้วยการให้กลุ่มทดลอง สำรวจตัวเองด้วยการนั่งสมาธิ แลกเปลี่ยนประสบการณ์และวิธีการในการมองโลกในแง่ดีของแต่ละคน จากนั้นจึงเสนอตัวแบบของการมองโลกในแง่ดี และอยู่อย่างมีความหวัง ซึ่งผลการอภิปรายในชั้นคิดและนำไปปฏิบัติ ตามทฤษฎีวงจรการเรียนรู้ (สมร ทองดี และปราณี รามสูตร 2533, น. 9/49-50) พบว่ากลุ่มทดลองมีใบหน้าที่ยิ้มแย้มแจ่มใส มีความหวังในชีวิตมากกว่าก่อนการได้รับชุดกิจกรรมแนะแนว

การจัดกิจกรรมครั้งที่ 3 มีชื่อว่า แรงบันดาลใจ ซึ่งเป็นชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาความกระตือรือร้น โดยผู้วิจัยกระตุ้นให้กลุ่มทดลองแต่ละคนสร้างแรงบันดาลใจให้กับตนเอง โดยผู้วิจัยได้เสนอตัวแบบ และให้ระลึกถึงบุคคลใกล้ชิดในครอบครัว ซึ่งได้แก่ บิดามารดา ภรรยา และลูก ที่อยู่ภายนอกเรือนจำเพื่อเป็นการสร้างแรงบันดาลใจของตนเองขึ้นมา จากการแลกเปลี่ยนความคิด ด้วยวิธีการอภิปรายกลุ่ม ผลปรากฏว่า กลุ่มทดลองสามารถสร้างแรงบันดาลใจให้กับตนเองได้

ในกิจกรรมที่ 4 ผู้วิจัยได้สร้างกิจกรรมที่มีชื่อว่า ฉันทำได้ เพื่อสร้างความเชื่อมั่นในตัวเอง ในผู้อื่น มีความเชื่อต่อพลังอำนาจทางจิตวิญญาณในการทำมาดี และเป็นผู้ที่ไม่มี ความวิตกกังวลต่อเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น โดยใช้วิธีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์และการเสนอตัวแบบ ผลการดำเนินกิจกรรม พบว่า กลุ่มทดลอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง และผู้อื่นมากขึ้น โดยเฉพาะความเชื่อมั่นในผู้อื่น ซึ่งก่อนการทดลองพบว่า กลุ่มทดลองมีประสบการณ์ที่ไม่ดีจากการให้ความเชื่อมั่นในตัวผู้อื่น เนื่องจากบางคนถูกหลอกลวง จนเป็นเหตุให้ต้องถูกจำคุก

สำหรับกิจกรรมที่ 5 มีชื่อว่า คุณธรรมสู่ความสำเร็จ ซึ่งผู้วิจัยสร้างและพัฒนาขึ้น เพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวกด้านการยึดมั่นคุณธรรม ซึ่งพบว่า กลุ่มทดลองส่วนใหญ่รู้จักคุณธรรมจริยธรรมพื้นฐานของมนุษย์เป็นอย่างดี เช่น ความเมตตา กรุณา ความอดทน ความยุติธรรม เป็นต้น แต่ไม่สามารถปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้อย่างจริงจัง ภายหลังจากเข้าร่วมกิจกรรม กลุ่มทดลองมีความมั่นใจว่าจะสามารถปฏิบัติคุณธรรมได้มากยิ่งขึ้น กิจกรรมที่ 6 มีชื่อว่า กล้าหาญอย่างชาญฉลาด เป็นกิจกรรมที่มุ่งพัฒนาความคิดเชิงบวกด้านความกล้าหาญ โดยใช้บทบาทสมมติเป็นเทคนิคหลัก ผลปรากฏว่า กลุ่มทดลองส่วนใหญ่มีความกล้าหาญมากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะความกล้าหาญที่จะแสดงความคิดเห็นต่อสถานการณ์ที่กำลังเป็นที่วิพากษ์วิจารณ์ อยู่ในขณะนั้น ซึ่งก่อนการใช้กิจกรรมที่ 6 นี้ พบว่า ผู้ต้องขังส่วนใหญ่ยอมรับว่า ตนไม่กล้าที่จะแสดงความคิดเห็นต่อกรณีต่างๆ เช่น การปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่ และการเอาใจเปรียบกัน อันเนื่องจากมีกฎระเบียบที่เข้มงวดกลัวถูกดุด่าและกลัวเป็นภัยต่อตัวเอง เป็นต้น

กิจกรรมที่ 7 มีชื่อว่า เพียงแค่มั่นใจก็ดูดี เป็นกิจกรรมที่มุ่งพัฒนาความมั่นใจ ผลปรากฏว่า กลุ่มทดลอง มีความภาคภูมิใจ เห็นคุณค่าในความเป็นมนุษย์ของตนเอง มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองมากขึ้น ซึ่งก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม ส่วนใหญ่ มีความลังเลในความสามารถของตน มีความภาคภูมิใจและเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ เนื่องจากสถานภาพของคนที่ตกอยู่ภายใต้การควบคุม การขาดอิสรภาพ ขาดการยอมรับจากครอบครัว ทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองไร้ค่า

กิจกรรมต่อมาคือ กิจกรรมที่ 8 มีชื่อว่า เพื่อเธอ เพื่อฉัน มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาด้านความมุ่งมั่น ผลปรากฏว่า กลุ่มทดลอง มีความมุ่งมั่นที่จะเอาชนะปัญหาและอุปสรรคที่ตนกำลังเผชิญอยู่ในปัจจุบัน กิจกรรมที่ 9 เป็นกิจกรรมที่มีชื่อว่า เรียนรู้ที่จะรอคอย เป็นกิจกรรมเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวกด้านความอดทน โดยใช้เทคนิคบทบาทสมมติ และการเสนอตัวแบบ ซึ่งพบว่า กลุ่มทดลองส่วนใหญ่ มีปัญหาเกี่ยวกับการขาดความอดทน หลายคนต้องติดคุก เพราะมีความอดทนต่ำ เช่น กรณีของผู้ต้องขังกลุ่มทดลองรายหนึ่ง พบว่า สาเหตุที่ต้องสิ้นอิสรภาพเพียงเพราะการไม่อดทนต่อการถูกด่าเท่านั้น และจากผลของการตอบแบบวัดความคิดเชิงบวก ในข้อคำถามที่ 37 ที่ถามว่า ฉันไม่ยินดีที่จะทนรอคอยความสำเร็จในชีวิต ก็พบว่า มีคะแนนในระดับต่ำ แต่อย่างไรก็ตามภายหลังจากเข้าร่วมกิจกรรม จากการประเมินผล ด้วยวิธีการซักถาม พบว่ากลุ่มทดลอง มีความอดทนสูงขึ้น

กิจกรรมที่ 10 มีชื่อว่า สุขุม พลังแห่งชัยชนะ เป็นกิจกรรมที่มุ่งพัฒนาความคิดเชิงบวกด้านความสุขุม ซึ่งก่อนการใช้กิจกรรมแนะแนวก็พบว่า มีลักษณะคล้ายคลึงกับความอดทน หลายคนต้องขาดอิสรภาพ เนื่องจากการขาดความสุขุม เป็นคนอารมณ์ร้อน ตัดสินใจทำบางสิ่งอย่าง

ขาดสติ เช่น กรณีของกลุ่มทดลอง คนหนึ่ง กระทบความผิดในคดียาเสพติด เนื่องจากการขาดความ
 สุขุมรอบคอบ ไม่คิดก่อนทำ จึงถูกเพื่อนชักชวนให้ค้ายาเสพติด สำหรับกิจกรรมเพื่อพัฒนาความคิด
 เชิงบวก กิจกรรมสุดท้าย ได้แก่กิจกรรมที่ 11 มีชื่อว่า เป้าหมายของชีวิต เป็นกิจกรรมเพื่อพัฒนา
 ความคิดเชิงบวกด้านการจัดจ่อต่อเป้าหมาย โดยกิจกรรมนี้ มุ่งพัฒนาให้กลุ่มทดลองมีเป้าหมายใน
 ชีวิต และเดินไปสู่เป้าหมายนั้น ก่อนการทดลองพบว่าผู้ต้องขังขาดเป้าหมายในชีวิต โดยมีคะแนน
 จากการตอบแบบวัดความคิดเชิงบวก ในข้อที่ 46 ซึ่งเป็นข้อคำถามเชิงลบ และมีข้อคำถามว่า ฉันไม่
 มีเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจน อยู่ในระดับต่ำ และจากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ก็พบว่า ผู้ต้องขัง
 กลุ่มทดลองส่วนใหญ่ ไม่มีเป้าหมายชีวิตที่ชัดเจน อย่างไรก็ตาม ภายหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรม
 พบว่า กลุ่มทดลอง ได้มีการกำหนดเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจน และเป็นที่น่าสนใจว่า เป้าหมายในชีวิต
 ของกลุ่มทดลองส่วนใหญ่ ก็คือ การกลับไปดูแลบิดามารดา

จากกิจกรรมทั้งหมดที่กล่าวมาข้างต้น แสดงให้เห็นว่า ชุดกิจกรรมแนะแนวนี้
 สามารถนำมาพัฒนาความคิดเชิงบวกให้แก่ผู้ต้องขังได้

2.2 ผู้ต้องขังกลุ่มทดลองที่ได้รับการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อความคิดเชิงบวก
 มีความคิดเชิงบวกสูงกว่าผู้ต้องขังกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตาม
 ข้อสมมติฐานที่กำหนดไว้ ที่เป็นเช่นนี้เพราะนอกจากผู้วิจัยได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มี
 การพัฒนาขึ้นอย่างถูกต้องครอบคลุมองค์ประกอบของการพัฒนาความคิดเชิงบวกและผ่านการ
 ตรวจสอบคุณภาพแล้ว ผู้วิจัยยังมีการจัดกิจกรรมแนะแนวให้เหมาะสมกับข้อจำกัดของผู้ต้องขังที่
 ไม่ค่อยเอื้ออำนวยต่อการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว ในด้านต่างๆ เช่น เวลา สถานที่ การแสดง
 ความคิดเห็น กฎระเบียบข้อบังคับที่เข้มงวดเป็นต้น และนอกจากนี้แล้วชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อ
 พัฒนาความคิดเชิงบวก เป็นการนำวิธีการเรียนรู้อย่างเป็นระบบ มีขั้นมีตอน เน้นให้ผู้ต้องขัง
 แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน มีการวิเคราะห์ สังเคราะห์ และเรียนรู้ด้วยตนเอง โดยใช้
 เทคนิคต่างๆ เช่น กรณีตัวอย่าง บทบาทสมมติ และการอภิปรายกลุ่ม ซึ่งมีได้ผลดีกว่าการให้
 ข้อเสนอเทศตามปกติของเรือนจำที่ผู้ต้องขังกลุ่มควบคุมได้รับ ที่เป็นวิธีการรับฟังความคิดเห็นจาก
 ผู้ให้ข้อเสนอเทศในเรือนจำแต่เพียงอย่างเดียว ไม่มีการใช้เทคนิควิธีการเพื่อกระตุ้นให้เกิดการ
 แลกเปลี่ยนความคิด ซึ่งกันและกัน

ผลการวิจัยครั้งนี้ สอดคล้องกับผลการวิจัยของโกสุมวดี จิตเกษม (2555) ที่ได้
 ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยมเพื่อพัฒนาการคิดเชิงบวกแก่
 ผู้ติดยาเสพติดในกลุ่มผู้ใช้แรงงานของสำนักงานคุมประพฤติ จังหวัดสมุทรปราการ โดยพบว่า
 ภายหลังจากทดลอง ผู้ติดยาเสพติดกลุ่มทดลอง ที่ได้รับการจัดกิจกรรมโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว
 ตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยมมีการพัฒนาการคิดเชิงบวกสูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมี

นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของสาวสุคนธ์ มุลประหัส (2548) ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อเจตคติในการหลีกเลี่ยงยาเสพติดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนเทพศิรินทร์ จังหวัดนนทบุรี ซึ่งพบว่า เจตคติในการหลีกเลี่ยงยาเสพติดของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 และผลการวิจัยของรุกร ไหว่องกิจการ (2556) ที่ได้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนในการลดพฤติกรรมความรุนแรงของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ชั้นปีที่ 1 แผนกวิชาช่างยนต์ วิทยาลัยเทคโนโลยีกรุงธน ซึ่งผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนในการลดพฤติกรรมความรุนแรงมีการตระหนักรู้ในตนในการลดพฤติกรรมความรุนแรงสูงกว่า นักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01

2.3 การวัดความพึงพอใจของผู้ต้องขังกกลุ่มทดลองที่มีต่อการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวกโดยรวมอยู่ในระดับมาก ทั้งด้านเนื้อหาของกิจกรรม สื่อและอุปกรณ์ที่ใช้ วิทยากร ความรู้ที่ได้รับสามารถนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน และถ่ายทอดเพื่อเป็นประโยชน์แก่ผู้ต้องขังอื่น อันเนื่องมาจากชุดกิจกรรมแนะแนวได้สร้างขึ้นอย่างถูกต้อง ครอบคลุมตามหลักการและผ่านการตรวจสอบคุณภาพดังที่ได้กล่าวแล้วข้างต้น

3. ข้อเสนอแนะ

3.1 ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการวิจัยไปใช้

3.1.1 ผลการวิจัย แสดงให้เห็นว่า การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว สามารถนำมาพัฒนาความคิดเชิงบวก ให้แก่กลุ่มผู้ต้องขังได้ จึงเป็นอีกหนทางเลือกหนึ่งที่เรือนจำหรือทัณฑสถาน ของกรมราชทัณฑ์ ควรนำมาใช้เป็นเครื่องมือในการพัฒนาความคิดเชิงบวกให้แก่ผู้ต้องขัง ก่อนที่จะปล่อยตัวกลับคืนสู่สังคม ภายหลังพ้นโทษ

3.1.2 ก่อนนำชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวกไปใช้ ควรศึกษากฎระเบียบข้อบังคับของสถานที่ต่างๆ โดยเฉพาะการนำชุดกิจกรรมไปใช้กับผู้ต้องขังในเรือนจำหรือทัณฑสถานอื่นๆ เพื่อความสะดวกในการจัดกิจกรรม และบริหารเวลาในการจัดกิจกรรมให้เป็นไปตามที่กำหนดไว้ เนื่องจากเรือนจำและทัณฑสถานต่างๆ มีกฎระเบียบเฉพาะของแต่ละเรือนจำ

3.1.3 ในการจัดกิจกรรม ควรพุดกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความตระหนักในความสำคัญของความคิดเชิงบวก และเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้แลกเปลี่ยน

ประสบการณ์ แสดงความคิดเห็น มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมอย่างทั่วถึง รวมทั้งมีควรกระตุ้นให้
ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละคนกล้าแสดงออก

3.2 ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

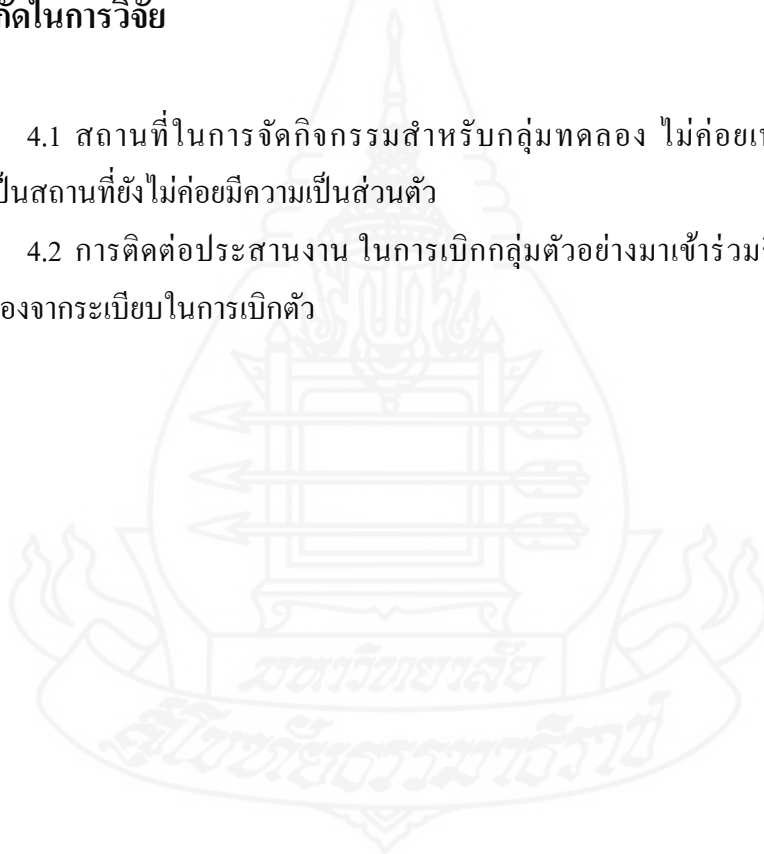
3.2.1 ควรศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวกของ
ผู้ต้องขังในเรือนจำและทัณฑสถานแห่งอื่นๆ รวมทั้งกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะคล้ายคลึงกัน

3.2.2 การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัย ไม่ได้ติดตามผลในระยะยาวเพื่อศึกษาความคงอยู่ของ
ความคิดเชิงบวก ควรมีการติดตามผลหลังจากสิ้นสุดการทดลองแล้ว เป็นระยะๆ ทุกๆ 1 หรือ 2
เดือน เพื่อติดตามดูว่า ความคิดเชิงบวกของผู้ต้องขังกลุ่มทดลอง ยังคงอยู่มากน้อยเพียงใด

4. ข้อจำกัดในการวิจัย

4.1 สถานที่ในการจัดกิจกรรมสำหรับกลุ่มทดลอง ไม่ค่อยเหมาะสมเท่าที่ควร
เนื่องจากเป็นสถานที่ซึ่งไม่ค่อยมีความเป็นส่วนตัว

4.2 การติดต่อประสานงาน ในการเบิกกลุ่มตัวอย่างมาเข้าร่วมกิจกรรม ไม่มีความ
สะดวก เนื่องจากระเบียบในการเบิกตัว



บรรณานุกรม



บรรณานุกรม

- กนกกร ภูประสาทพร. (2554). การใช้ภาพยนตร์และบทบาทสมมติเพื่อส่งเสริมความสามารถการฟัง พูดภาษาอังกฤษและความมั่นใจในตนเองของนักศึกษาชั้นปีที่1 จังหวัดสกลนคร. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- กาญจนา บุตรมี. (2555). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการปรับตัวอยู่ในหอพักของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย จังหวัดเชียงราย. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- กัญนิษฐ แซ่ว่อง. (2556). ปัจจัยที่ส่งต่อความเครียดในการปฏิบัติงานของอาจารย์มหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- กรมราชทัณฑ์. (2558). สถิติผู้ต้องขังประจำปีงบประมาณ 2558. นนทบุรี: กรมราชทัณฑ์.
- โกศลมาลี จิตเกษม. (2555). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยมเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวกแก่ผู้ติดยาเสพติด ในกลุ่มผู้ใช้แรงงานของสำนักงานคุมประพฤติ จังหวัดสมุทรปราการ. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- เจียรนัย ทรงชัยกุล และ โกศล มีคุณ. (2554). ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม. ใน *ประมวลสาระชุดวิชาแนวคิดทางการแนะแนวและทฤษฎีการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา*. หน่วยที่ 5. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช สาขาวิชาศึกษาศาสตร์.
- ชญาภา วิชชาวนิชนันท์. (2552). การใช้การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อสร้างความมุ่งมั่นในการทำงานของนักศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสันป่าตองวิทยาคม จังหวัดเชียงใหม่. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- ชญญา บุญรักษ์. (2556). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพฤติกรรมความสามัคคีของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนพรตพิทยพยัต จังหวัดกรุงเทพมหานคร. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.

- ชัยวัฒน์ เดชพิทักษ์. (2555). ผลการให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ต่อการมองโลกในแง่ดี เพื่อการปรับตัวทางสังคมของเยาวชนที่ถูกคุมประพฤติ. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต 'ไม่' ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- ฐกร ไหว่องกิจการ. (2556). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนในการลดพฤติกรรมความรุนแรงของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ชั้นปีที่ 1 แผนกวิชาช่างยนต์ วิทยาลัยเทคโนโลยีกรุงธน. (การศึกษาค้นคว้าอิสระปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต 'ไม่' ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- ณรงค์ฤทธิ์ วงษ์สุดดา. (2553). ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มร่วมกับการฝึกเจริญสติเพื่อพัฒนาความซื่อสัตย์สุจริตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านกิ่ง อำเภอบ้านไผ่ จังหวัดขอนแก่น. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต 'ไม่' ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ขอนแก่น.
- ปนัดดา มหิตานุภาพ. (2555). การมองโลกในแง่ดี การปฏิบัติพัฒนาใจและความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุอำเภอวังน้ำเขียว จังหวัดนครราชสีมา. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต 'ไม่' ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- ปาริยา แก้วธรรม. (2550). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบ้านบักคอง จังหวัดศรีสะเกษ. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต 'ไม่' ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต). (2531). พุทธธรรม. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต). (2546). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวล. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมหาชาติ คำรัตน์ (ปัญญาวิโร). (2550). วัฒนธรรม และความเชื่อ ของกลุ่มชาติพันธุ์ ในชุมชนวัดประดิษฐาราม จังหวัดกรุงเทพมหานคร. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต 'ไม่' ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี, ธนบุรี.
- พรณี เขาแก้ว. (2556). ความแกร่งของจิตใจ การมองโลกในแง่ดี และการปรับตัวต่ออุทกภัยของประชาชน ในตำบลพรหมบุรี อำเภอพรหมบุรี จังหวัดสิงห์บุรี. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต 'ไม่' ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.

- ภาณุมาศ พุกพูนทรัพย์. (2556). *การเข้าโปรแกรมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่มีผลต่อการมองโลกในแง่ดีของเจ้าหน้าที่ซ่อมบำรุง* (วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ, กรุงเทพฯ.
- มารศรี กลางประพันธ์. (2548). *การพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทน(ขันติ)ของนักศึกษาปริญญาตรี*. (คุุณฎีนิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรคุุณฎีบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2556). *พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน (พิมพ์ครั้งที่2)*. กรุงเทพฯ: นามมีบุ๊คพับลิเคชั่นส์.
- รัญจวน คำชिरพิทักษ์. (2549). *กิจกรรมเพื่อการแนะแนวที่สร้างขึ้นใช้เองในองค์กร. ใน ประมวลสาระชุดวิชาการแนะแนวในองค์กร. หน่วยที่ 7. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช สาขาวิชาศึกษาศาสตร์.*
- ล้วน สายยศ. (2544). *ระเบียบวิธีทางสถิติ แนวคิดในการพัฒนากิจกรรมแนะแนว. ใน ประมวลสาระชุดวิชาการพัฒนาเครื่องมือและกิจกรรมแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา. หน่วยที่ 9. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช สาขาวิชาศึกษาศาสตร์*
- วรรณา พงษ์สิน. (2550). *ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามหลักการของทฤษฎีพฤติกรรมนิยมที่มีต่อความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านบักคอง จังหวัดศรีสะเกษ* (วิทยานิพนธ์หลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- วันทนีย์ กระแสกรูป. (2547). *การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวและการเปิดเผยตนเองต่อแม่ของวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยรามคำแหง, กรุงเทพฯ.*
- วิทยา พลายมณี. (2545). *อาณุภาพแห่งความคิดเชิงบวกใน โลกธุรกิจ*. กรุงเทพฯ: บ.เอ อาร์ บีซิเนส.
- ศิรินยา จีระเจริญพงศ์. (2556). *ปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อการคิดเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 11 จังหวัดกรุงเทพมหานคร. (วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพมหานคร.*
- สมร ทองดี และปราณี งามสูตร. (2555) *แนวคิดในการพัฒนากิจกรรมแนะแนว. ใน ประมวลสาระชุดวิชาการพัฒนาเครื่องมือและกิจกรรมแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา. หน่วยที่ 9. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช สาขาวิชาศึกษาศาสตร์*
- สมุดบันทึกจำนวนผู้ต้องขัง. (2558). นนทบุรี: ฝ่ายควบคุมแดน 2 เรือนจำกลางบางขวาง.

- สุภาวดี เจริญเศรษฐมหา. (2548). ความเชื่อ มิตินแห่งเหตุผล และความมั่งงาย. *วารสารรามคำแหง*, 22(3), 74-76.
- สุภาพร ทศพระรินทร์. (2556). *ปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อพฤติกรรมจิตอาสาของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดนนทบุรี*. (วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- สุคนธ์ มูลประหัต. (2548). *ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อเจตคติในการหลีกเลี่ยงยาเสพติดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนเทพศิรินทร์ จังหวัดนนทบุรี*. (วิทยานิพนธ์หลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- ไสว นามโยธา. (2552). *ความสัมพันธ์ระหว่างบรรยากาศองค์การกับความกระตือรือร้นในการทำงานของพนักงานธนาคารออมสินภาค 9*. (วิทยานิพนธ์การจัดการมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, มหาสารคาม.
- อัครชัย ชัยแสง, บวร แก้วราช, เอมอร อินทนนท์ และนารีรัตน์ เครืออ่าว. (2545). *รายงานการวิจัยความเชื่อของสตรีไทยที่เป็นปัญหาและอุปสรรคต่อการพัฒนาสังคม ภูมิศึกษาสตรีล้านนา*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย,
- อรอุมา ขำขันมะลี. (2553). *การพัฒนาแบบวัดเหตุผลเชิงจริยธรรมด้านความรับผิดชอบ ความเมตตาและความยุติธรรมของครูสังกัดสำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย จังหวัดชัยภูมิ*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ, ชัยภูมิ.



ภาคผนวก

มหาวิทยาลัย

สกลนครราชภัฏ

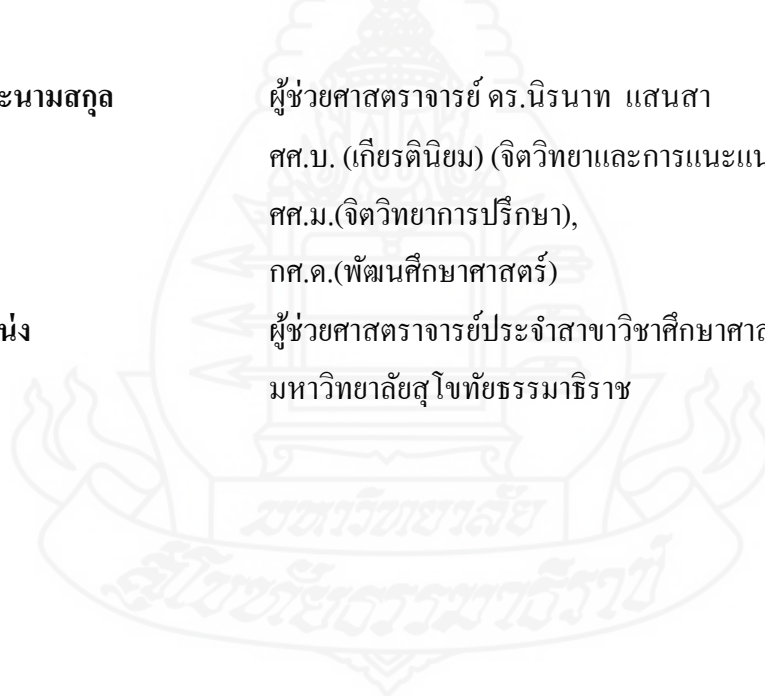


ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิผู้ตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิผู้ตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

- | | | |
|----|-----------------------------------|--|
| 1. | ชื่อและนามสกุล
วุฒิ
ตำแหน่ง | รองศาสตราจารย์ ดร.ลัดดาวรรณ ณ ระนอง
กศ.ค. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา)
รองศาสตราจารย์ประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช |
| 2. | ชื่อและนามสกุล
วุฒิ
ตำแหน่ง | รองศาสตราจารย์ ดร.นิธิพัฒน์ เมฆจร
กศ.บ. (เกียรตินิยม)
กศ.ม.,กศ.ค.(จิตวิทยาการให้คำปรึกษา)
รองศาสตราจารย์ประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช |
| 3. | ชื่อและนามสกุล
วุฒิ
ตำแหน่ง | ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา
ศศ.บ. (เกียรตินิยม) (จิตวิทยาและการแนะแนว)
ศศ.ม.(จิตวิทยาการปรึกษา),
กศ.ค.(พัฒนศึกษาศาสตร์)
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช |



ภาคผนวก ข

การหาความตรงเชิงเนื้อหา ความเที่ยง และสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล



ตารางแสดงค่า IOC ของแบบวัดความคิดเชิงบวก

ที่	ข้อความ	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ			IOC
		1	2	3	
	การมองโลกในแง่ดี				
1	ฉันยังสามารถพลิกวิกฤติเป็นโอกาสได้	1	1	1	1
2	ฉันเชื่อว่าความพยายามอยู่ที่ไหนความสำเร็จอยู่ที่นั่น	1	1	1	1
3	ฉันไม่มั่นใจที่จะเผชิญกับความท้าทายใหม่	1	1	1	1
4	ฉันยิ้มได้เสมอเมื่อเจออุปสรรค	1	1	1	1
5	ฉันไม่มั่นใจว่าฉันยังมีคุณค่า	1	1	1	1
6	ฉันเชื่อว่าจะมีสิ่งดีๆ เกิดขึ้นเสมอ	1	1	1	1
	ความกระตือรือร้น				
7	ฉันพร้อมที่จะไขว่คว้าหาความสำเร็จของชีวิต	1	1	1	1
8	ฉันเป็นคนค่อนข้างเก็บตัว	1	1	1	1
9	ฉันมักจะช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่หวังผลตอบแทน	1	1	1	1
10	ฉันมีความตื่นตัวในการใฝ่เรียนรู้	1	1	1	1
11	ฉันไม่ชอบฝัดวันประกันพรุ่ง	1	1	1	1
12	ฉันไม่ชอบเป็นผู้นำในการทำกิจกรรมต่าง ๆ	1	1	1	1
13	ฉันชอบการแข่งขันในการทำงาน	1	1	1	1
	ความเชื่อ				
14	ฉันมีความเชื่อมั่นในตนเองสูง	1	1	1	1
15	ฉันมีความเชื่อมั่นในผู้อื่น	1	1	1	1
16	ฉันเชื่อมั่นในเรื่องของผลจากการทำความดี	1	1	1	1
17	ฉันเชื่อในเรื่องกฎแห่งกรรม	1	1	1	1
18	ฉันเชื่อว่าทำดีต้องได้ดี	1	1	1	1
19	ฉันมักจะวิตกกังวลกับปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น	1	1	1	1

ที่	ข้อความ	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ			IOC
		1	2	3	
	การยึดมั่นในคุณธรรม				
20	ฉันเป็นคนเปิดเผยตรงไปตรงมา	1	0	1	.66
21	ฉันเคารพในหลักศีลธรรมและกติกาสังคม	1	1	1	1
22	ฉันไม่ชอบการคดโกง	1	1	1	1
23	ฉันมีความยุติธรรม	1	1	-1	.33*
24	ฉันยึดมั่นในศีลธรรมและจริยธรรม	1	1	1	1
25	ฉันไม่กระทำในสิ่งที่ผิด	1	1	1	1
	ความกล้าหาญ				
26	ฉันกล้าทำและกล้ารับผิดชอบในงานที่เสี่ยง	1	1	1	1
27	ฉันไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้เมื่อเผชิญปัญหา	1	1	1	1
28	ฉันหลีกเลี่ยงการวิพากษ์วิจารณ์ในเรื่องที่กำลังมีปัญหา	1	1	1	1
29	ฉันชอบความยุติธรรม	1	1	-1	.33*
30	ฉันไม่กล้าเสี่ยงที่จะทำในสิ่งที่ไม่แน่ใจว่าจะสำเร็จหรือไม่	1	1	1	1
31	ฉันมักจะให้กำลังใจผู้ร่วมงาน	1	1	1	1
	ความมั่นใจ				
32	ฉันไม่กลัวที่จะถูกประเมินการกระทำ	1	1	1	1
33	ฉันทุ่มเทและมุ่งมั่นทำสิ่งต่างๆ ที่ตนเองปรารถนา	1	1	1	1
34	ฉันยังไม่แน่ใจในความสามารถของตนเอง	1	1	1	1
35	ฉันไม่มีความภาคภูมิใจในตนเอง	1	1	1	1
36	ฉันเป็นคนกล้าคิด กล้าทำในสิ่งที่ถูกต้อง	1	1	1	1
37	ฉันเป็นคนหนักแน่นมั่นคง ไม่ลังเลใจ	1	1	1	1
	ความมุ่งมั่น				
38	ฉันมีเป้าหมายในการทำงาน	1	1	1	1
39	ฉันมุ่งมั่นที่จะทำงานให้สำเร็จตามเป้าหมายแม้จะมีอุปสรรค	1	1	1	1
40	ฉันไม่ยอมแพ้ต่อความท้าทายหรือความยากลำบาก	1	1	1	1
41	ฉันไม่หวังพึ่งรับการช่วยเหลือจากคนอื่น	1	1	1	1

ที่	ข้อความ	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ			IOC
		1	2	3	
	ความมุ่งมั่น (ต่อ)				
42	ฉันไม่ยินดียินร้ายกับความสำเร็จในชีวิต	1	1	1	1
43	ฉันอดทนต่อความยากลำบาก	1	1	1	1
44	ฉันรับผิดชอบต่องานที่ทำ	1	1	1	1
	ความอดทน				
45	ฉันกระทำสิ่งต่างๆ อย่างมีสติ	1	1	1	1
46	ฉันไม่ยินดีที่จะทนรอคอยความสำเร็จในชีวิต	1	1	1	1
47	ฉันไม่ยอมให้อดอยหากยังไม่บรรลุเป้าหมาย	1	1	1	1
48	ฉันแก้ไขปัญหาคด้วยความรอบคอบ	1	1	1	1
49	ฉันไม่สามารถควบคุมอารมณ์โกรธของตนเองได้	1	1	1	1
50	ฉันไม่หวั่นไหวต่อความผิดหวัง	1	1	1	1
	ความสุขุม				
51	ฉันคิดก่อนทำเสมอ	1	1	1	1
52	ฉันมีความรู้ลึกถึงเครียดได้เมื่อเผชิญปัญหา	1	1	1	1
53	ฉันไม่หมกมุ่นอยู่กับปัญหาใดปัญหาหนึ่งนานเกินไป	1	1	1	1
54	ฉันมักตัดสินใจบนพื้นฐานของเหตุและผล	1	1	1	1
55	ฉันกระทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยความรอบคอบไม่วู่วาม	1	1	1	1
56	ฉันเผชิญกับปัญหาอย่างมีสติ	1	1	1	1
	การจดจ่อต่อเป้าหมาย				
57	ฉันไม่มีเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจน	1	1	1	1
58	ฉันไม่ยอมให้ใครหรือสถานการณ์ใด ๆ มาบั่นทอนกำลังใจ	1	1	1	1
59	ฉันมีการวางแผนก่อนทำงาน	1	1	1	1
60	ฉันเปลี่ยนเป้าหมายในชีวิตบ่อยครั้ง	1	1	1	1
61	ฉันเป็นคนทำอะไรอย่างจริงจัง	1	1	1	1
62	ฉันมีความมุ่งมั่นที่จะฝ่าฟันอุปสรรคเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย	1	1	1	1

*คัดออกจำนวน 2 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 23, 29

ตารางแสดงค่า IOC ของชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก

ชุดที่	ข้อความ	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ			IOC
		1	2	3	
1	ปฐมนิเทศ	1	1	1	1
2	ชีวิตนี้ยังมีหวัง	1	1	1	1
3	แรงบันดาลใจ	1	1	1	1
4	ฉันทำได้	1	1	1	1
5	คุณธรรมสู่ความสำเร็จ	1	1	1	1
6	กล้าหาญอย่างชาญฉลาด	1	1	1	1
7	เพียงแค่มั่นใจ ก็คูดี	1	1	1	1
8	เพื่อเธอเพื่อฉัน	1	1	1	1
9	เรียนรู้ที่จะรอคอย	1	1	1	1
10	สุขุมพลังแห่งชัยชนะ	1	1	1	1
11	เป้าหมายของชีวิต	1	1	1	1
12	ปัจฉิมนิเทศ	1	1	1	1

**ตารางแสดงค่า IOC ของแบบวัดความพึงพอใจต่อชุดกิจกรรมแนะแนว
เพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก**

ข้อที่	ข้อความ	ความคิดเห็นของ ผู้ทรงคุณวุฒิ			IOC
		1	2	3	
1	กิจกรรมตอบวัตถุประสงค์	1	1	1	1
2	เนื้อหาของกิจกรรมเหมาะสมและเป็นประโยชน์	1	1	1	1
3	สื่อและอุปกรณ์ที่ใช้เหมาะสมและเข้าใจง่าย	1	1	1	1
4	สถานที่ในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม	1	1	1	1
5	ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม	1	1	1	1
6	วิทยากรมีความรู้ในเรื่องที่ต้องการถ่ายทอด	1	1	1	1
7	วิทยากรมีความสามารถในการจัดกิจกรรม	1	1	1	1
8	ท่านได้ความรู้เพิ่มเติมมากขึ้นจากการเข้าร่วมกิจกรรม	1	1	1	1
9	ความรู้ที่ได้รับสามารถนำไปใช้ในการดำเนิน ชีวิตประจำวัน	1	1	1	1
10	ความรู้ที่ได้สามารถนำไปใช้ถ่ายทอดให้ความรู้ เพื่อเป็นประโยชน์แก่ผู้ต้องขัง	1	1	1	1

ผลการหาค่าอำนาจการจำแนกและค่าความเที่ยงของแบบวัดความคิดเชิงบวก

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก	ผลสรุป	ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก	ผลสรุป
1	.39	ใช้ได้	26	.58	ใช้ได้
2	.51	ใช้ได้	27	.50	ใช้ได้
3	.26	ใช้ได้	28	.47	ใช้ได้
4	.65	ใช้ได้	29	.71	ใช้ได้
5	.39	ใช้ได้	30	.52	ใช้ได้
6	.46	ใช้ได้	31	.51	ใช้ได้
7	.55	ใช้ได้	32	.33	ใช้ได้
8	.33	ใช้ได้	33	.62	ใช้ได้
9	.32	ใช้ได้	34	.53	ใช้ได้
10	.58	ใช้ได้	35	.77	ใช้ได้
11	.48	ใช้ได้	36	.59	ใช้ได้
12	.23	ใช้ได้	37	.28	ใช้ได้
13	.52	ใช้ได้	38	.42	ใช้ได้
14	.25	ใช้ได้	39	.70	ใช้ได้
15	.65	ใช้ได้	40	.34	ใช้ได้
16	.58	ใช้ได้	41	.83	ใช้ได้
17	.60	ใช้ได้	42	.30	ใช้ได้
18	.37	ใช้ได้	43	.62	ใช้ได้
19	.34	ใช้ได้	44	.68	ใช้ได้
20	.31	ใช้ได้	45	.73	ใช้ได้
21	.41	ใช้ได้	46	.43	ใช้ได้
22	.55	ใช้ได้	47	.57	ใช้ได้
23	.21	ใช้ได้	48	.54	ใช้ได้
24	.36	ใช้ได้	49	.84	ใช้ได้
25	.24	ใช้ได้	50	.61	ใช้ได้

ค่าอำนาจจำแนก มีค่าอยู่ระหว่าง 0.2 ถึง 1 ค่าความเที่ยงทั้งฉบับ .94

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์คุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ร้อยละ (%) ค่าเฉลี่ย (\bar{x}) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) (นงลักษณ์ รัชชัย, 2554, อ้างถึงใน รัฐกร ไหว่องกิจการ, 2556, น. 63-64) โดยมีสูตรดังนี้

1) ร้อยละ (Percentage) ดังนี้

$$P = \frac{f}{N} \times 100$$

เมื่อ P แทน ค่าร้อยละ
 f แทน ความถี่ที่ต้องการแปลงให้เป็นค่าร้อยละ
 N แทน จำนวนความถี่ทั้งหมด

2) ค่าเฉลี่ย (Mean) ดังนี้

$$\bar{x} = \frac{\sum X}{n}$$

เมื่อ \bar{x} แทน ค่าเฉลี่ย
 $\sum X$ แทน ผลรวมของคะแนนทั้งหมดของกลุ่ม
 N แทน จำนวนของคะแนนในกลุ่ม

3) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังนี้

$$S.D. = \sqrt{\frac{\sum (X - \bar{X})^2}{n - 1}}$$

หรือ

$$S.D. = \sqrt{\frac{n \sum X^2 - (\sum X)^2}{n(n-1)}}$$

เมื่อ S.D. แทน ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
 X แทน ค่าคะแนน

N	แทน	จำนวนคะแนนในแต่ละกลุ่ม
Σ	แทน	ผลรวม

2. สถิติในการกำหนดกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีของ ทาโร่ ยามาเน (Taro Yamane, 1970, p. 580 อ้างถึงในสุภาพร ทศพะรินทร์, 2556, น. 66) โดยใช้สูตรดังนี้

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

n	หมายถึง	กลุ่มตัวอย่าง
N	หมายถึง	ประชากร
e	หมายถึง	ความคาดเคลื่อน

3. สถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความคิดเชิงบวกของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลัง ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการคิดเชิงบวก ใช้การทดสอบค่าที (t-dependent test) โดยใช้สูตรดังนี้ (โกศล มีคุณ 2554, น. 14-69)

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{n \sum D^2 - (\sum D)^2}{n-1}}}$$

เมื่อ	D	แทน	ความแตกต่างของคะแนนแต่ละคู่
	$\sum D$	แทน	ผลรวมความต่างของคะแนนแต่ละคู่
	$\sum D^2$	แทน	ผลรวมความต่างของคะแนนแต่ละคู่ที่ยกกำลังสอง
	N	แทน	จำนวนคู่
	df	แทน	n - 1

4. สถิติที่ใช้ในเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยคะแนนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลัง ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการคิดเชิงบวก ใช้การทดสอบค่าทีอิสระต่อกัน (t-independent test) โดยใช้สูตรดังนี้ (โกศล มีคุณ 2554, น. 14/78)

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{(n_1 - 1)s_1^2 + (n_2 - 1)s_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \left\{ \frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right\}}}$$

\bar{x}_1	แทน	คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มทดลอง
\bar{x}_2	แทน	คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มควบคุม
n_1	แทน	ขนาดของกลุ่มทดลอง
n_2	แทน	ขนาดของกลุ่มควบคุม
s_1^2	แทน	ความแปรปรวนของกลุ่มทดลอง
s_2^2	แทน	ความแปรปรวนของกลุ่มควบคุม

5. สถิติที่ใช้ในการหาคุณภาพของเครื่องมือ

1) การวิเคราะห์คุณภาพของเครื่องมือวัดแบบทดสอบ โดยการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item- Objective Congruence: IOC) โดยใช้สูตรดังนี้ (โกศล มีคุณ 2554, น. 14/39)

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

เมื่อ IOC คือ ความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์กับแบบทดสอบ

$\sum R$ คือ ผลรวมของคะแนนจากผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด

N คือ จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

ข้อคำถามที่มีค่า IOC $\geq .50$ มีคุณภาพที่ใช้ได้

2) วิเคราะห์ค่าความเที่ยงของแบบทดสอบ โดยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Alpha's Cronbach Coefficient) โดยใช้สูตรดังนี้ (โกศล มีคุณ 2554, น. 14/49)

$$\alpha = \frac{k-1}{k} \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{S_t^2} \right]$$

α = ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น

k = จำนวนข้อของแบบวัด

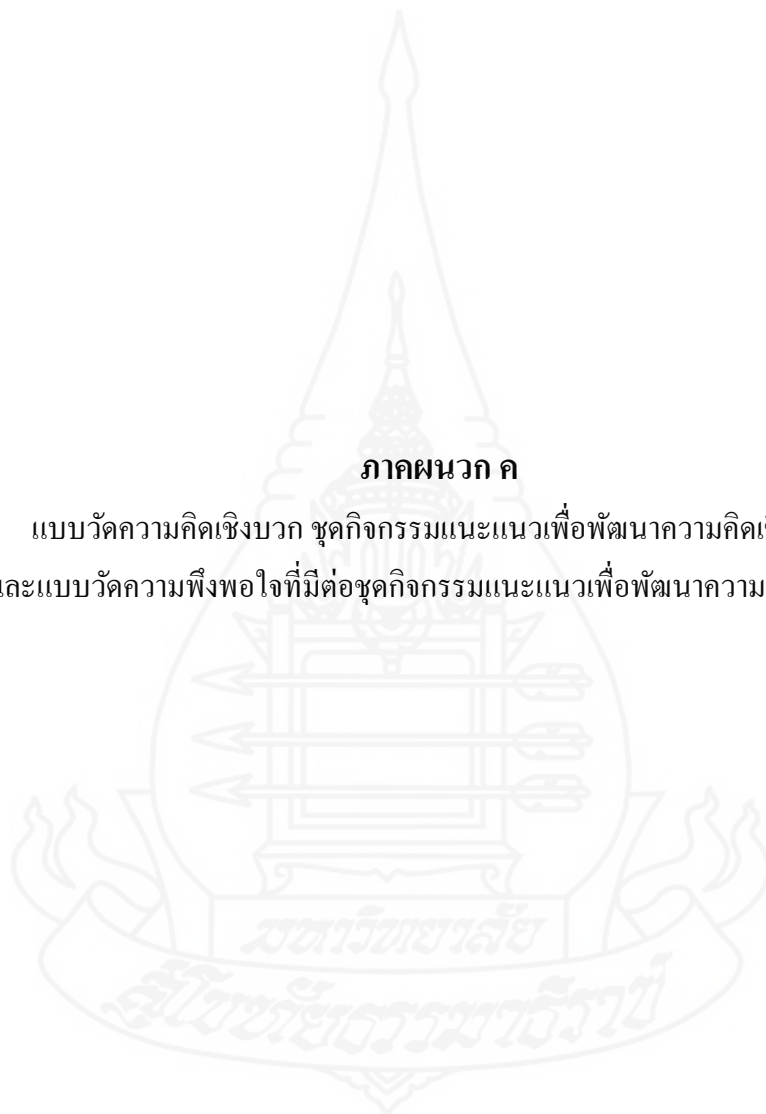
$\sum S_i^2$ = ผลรวมของความแปรปรวนของแต่ละข้อ

S_t^2 = ความแปรปรวนของคะแนนรวม



ภาคผนวก ค

แบบวัดความคิดเชิงบวก ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก
และแบบวัดความพึงพอใจที่มีต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก



ข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย (การตอบแบบสอบถาม)

- ชื่อเรื่องวิจัย** ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก
- ชื่อผู้วิจัย** นายสวงศ์ แก่นตา คำ รหัสนักศึกษา 2572800619
- หลักสูตร** ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต แขนงวิชาการแนะแนว
- สถานที่ติดต่อผู้วิจัย** เรือนจำกลางบางขวาง แคน 3 โทรศัพท์ - โทรศัพท์มือถือ - E-mail: -
1. ขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้ ก่อนที่ท่านจะตัดสินใจเข้าร่วมในการวิจัย มีความจำเป็นที่ท่านควรทำความเข้าใจว่างานวิจัยนี้ทำเพราะเหตุใด และเกี่ยวข้องกับอะไร กรุณาใช้เวลาในการอ่านข้อมูลต่อไปนี้อย่างละเอียดรอบคอบ และสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมหรือข้อมูลที่ไม่ชัดเจนจากผู้วิจัยได้ตลอดเวลา
 2. โครงการนี้เป็นการวิจัย เรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก
 3. วัตถุประสงค์ของการวิจัย เพื่อศึกษาผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวกแก่ผู้ต้องขัง ในเรือนจำกลางบางขวาง
 4. ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยนี้ คือ ผู้ต้องขังเรือนจำกลางบางขวาง แคน 2 จำนวน 210 คน โดยการคัดเลือกแบบการตอบแบบสอบถาม
 5. กระบวนการวิจัย ได้แก่ การวิจัยเชิงปริมาณ
 6. กระบวนการให้ข้อมูลแก่กลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย ซึ่งในแบบสอบถามจะมีข้อมูลรายละเอียดชี้แจง รวมทั้งผู้วิจัยจะเป็นผู้ให้ข้อมูลแก่กลุ่มตัวอย่างเองและกลุ่มตัวอย่างสามารถสอบถามข้อสงสัยได้ตลอดเวลาที่ตอบแบบสอบถาม
 7. งานวิจัยนี้ อาจมีความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นแก่ท่านอยู่บ้าง เช่น (ถ้ามี)
 8. การเข้าร่วมในการวิจัยเป็นไปโดยความสมัครใจ โดยท่านสามารถปฏิเสธ หรือยุติการตอบ แบบสอบถามได้ตลอดเวลา โดยไม่ต้องให้เหตุผลและไม่สูญเสียประโยชน์แต่อย่างใด
 9. หากท่านมีข้อสงสัยให้สอบถามเพิ่มเติมได้ โดยสามารถติดต่อผู้วิจัยได้ตลอดเวลาตามสถานที่และเบอร์โทรศัพท์ที่ระบุไว้ข้างต้น
 10. การเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ ผู้เข้าร่วมการวิจัยได้รับของที่ระลึกเป็น.....(ถ้ามี)

หากท่านไม่ได้รับการปฏิบัติตามข้อมูลดังกล่าวสามารถร้องเรียนได้ที่ แขนงวิชาการแนะแนว สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช 9/9 หมู่ 9 ต.บางพูด อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี 11120 โทรศัพท์ 0-2504-8504-6 โทรสาร 0-2503-3567

แบบวัดความคิดเชิงบวก

คำชี้แจง ขอความกรุณาจากท่านโปรดอ่านและพิจารณาข้อความต่อไปนี้ และโปรดตอบตรงตามความเป็นจริง

ส่วนที่ 1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

โปรดทำเครื่องหมาย ลงใน

1. อายุ

- | | |
|--------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 20-30 ปี | <input type="checkbox"/> 31-40 ปี |
| <input type="checkbox"/> 41-50 ปี | <input type="checkbox"/> 51-60 ปี |
| <input type="checkbox"/> 60 ปีขึ้นไป | |

2. การศึกษา

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> ต่ำกว่าประถมศึกษา | <input type="checkbox"/> ประถมศึกษา |
| <input type="checkbox"/> มัธยมตอนต้น | <input type="checkbox"/> มัธยมตอนปลาย |
| <input type="checkbox"/> ปว.ช. | <input type="checkbox"/> ปว.ส. |
| <input type="checkbox"/> ปริญญาตรี | <input type="checkbox"/> สูงกว่าปริญญาตรี |

3. กำหนดโทษ

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> ระหว่าง 20-30 ปี | <input type="checkbox"/> ระหว่าง 31-40 ปี |
| <input type="checkbox"/> ระหว่าง 41-50 ปี | <input type="checkbox"/> ตลอดชีวิต |
| <input type="checkbox"/> ประหารชีวิต | |

4. ท่านถูกคุมขังมาแล้ว

- | | |
|-----------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1-5 ปี | <input type="checkbox"/> 6-10 ปี |
| <input type="checkbox"/> 11-15 ปี | <input type="checkbox"/> 16 ปีขึ้นไป |

ส่วนที่ 2. แบบวัดความคิดเชิงบวก

ข้อ	ข้อความ	ระดับความเป็นจริง				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	ฉันยังสามารถพลิกวิกฤติเป็น โอกาสได้					
2	ฉันเชื่อว่าความพยายามอยู่ที่ไหนความสำเร็จอยู่ที่นั่น					
3	ฉันยิ้มได้เสมอเมื่อเจออุปสรรค					
4	ฉันไม่มั่นใจว่าฉันยังมีคุณค่า					
5	ฉันเชื่อว่าจะมีสิ่งดี ๆ เกิดขึ้นเสมอ					
6	ฉันพร้อมที่จะไขว่คว้าหาความสำเร็จของชีวิต					
7	ฉันมักจะช่วยเหลือผู้อื่น โดยไม่หวังผลตอบแทน					
8	ฉันมีความตื่นตัวในการใฝ่เรียนรู้					
9	ฉันไม่ชอบการแข่งขันในการทำงาน					
10	ฉันมีความเชื่อมั่นในตนเองสูง					
11	ฉันเชื่อมั่นในเรื่องของผลจากการทำความดี					
12	ฉันเชื่อในเรื่องกฎแห่งกรรม					
13	ฉันเชื่อว่าทำดีต้องได้ดี					
14	ฉันมักจะวิตกกังวลกับปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น					
15	ฉันเป็นคนตรงไปตรงมา					
16	ฉันเคารพในหลักศีลธรรมและกติกาสังคม					
17	ฉันไม่ชอบคนคดโกง					
18	ฉันไม่ชอบเอาไรต์เอาเปรียบ					
19	ฉันยึดมั่นในศีลธรรมและจริยธรรม					
20	ฉันกล้าทำและกล้ารับผิดชอบในงานที่เสี่ยง					
21	ฉันไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้เมื่อเผชิญปัญหา					

ข้อ	ข้อความ	ระดับความเป็นจริง				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
22	ฉันชอบช่วยเหลือผู้ที่ถูกรังแก					
23	ฉันไม่กล้าเสี่ยงที่จะทำในสิ่งที่ไม่แน่ใจว่าจะสำเร็จหรือไม่					
24	ฉันมักจะให้กำลังใจผู้ร่วมงาน					
25	ฉันไม่กลัวที่จะถูกประเมินการกระทำ					
26	ฉันทุ่มเทและมุ่งมั่นทำสิ่งต่างๆ ที่ตนเองปรารถนา					
27	ฉันยังไม่แน่ใจในความสามารถของตนเอง					
28	ฉันไม่มีความภาคภูมิใจในตนเอง					
29	ฉันเป็นคนกล้าคิด กล้าทำในสิ่งที่ถูกต้อง					
30	ฉันเป็นคนหนักแน่นมั่นคง ไม่ลังเลใจ					
31	ฉันมีเป้าหมายในการทำงาน					
32	ฉันมุ่งมั่นที่จะทำงานให้สำเร็จตามเป้าหมายแม้จะมีอุปสรรค					
33	ฉันไม่ยอมแพ้ต่อความท้าทายหรือความยากลำบาก					
34	ฉันอดทนต่อความยากลำบาก					
35	ฉันรับผิดชอบต่องานที่ทำ					
36	ฉันกระทำสิ่งต่าง ๆ อย่างมีสติ					
37	ฉันไม่ยินดีที่จะทนรอคอยความสำเร็จในชีวิต					
38	ฉันไม่ยอมท้อถอยหากยังไม่บรรลุเป้าหมาย					
39	ฉันแก้ไขปัญหาคด้วยความรอบคอบ					
40	ฉันไม่สามารถควบคุมอารมณ์โกรธของตนเองได้					
41	ฉันคิดก่อนทำเสมอ					

ข้อ	ข้อความ	ระดับความเป็นจริง				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
42	ฉันชอบหมกมุ่นอยู่กับปัญหาใดปัญหาหนึ่ง					
43	ฉันมักตัดสินใจบนพื้นฐานของเหตุและผล					
44	ฉันกระทำสิ่งต่างๆ ด้วยความรอบคอบไม่วู่วาม					
45	ฉันเผชิญกับปัญหาอย่างมีสติ					
46	ฉันไม่มีเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจน					
47	ฉันไม่ยอมให้ใครหรือสถานการณ์ใด ๆ มาบั่นทอนกำลังใจ					
48	ฉันมีการวางแผนก่อนทำงาน					
49	ฉันเป็นคนทำอะไรอย่างจริงจัง					
50	ฉันมีความมุ่งมั่นที่จะฝ่าฟันอุปสรรคเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย					

ขอขอบคุณทุกท่านที่กรุณาตอบแบบสอบถาม



หนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย (เข้าร่วมกิจกรรม)

ทำที่ เรือนจำกลางบางขวาง ต.สวนใหญ่ อ.เมือง จ.นนทบุรี

วันที่ 25 เดือน ธันวาคม พ.ศ. 2558

ข้าพเจ้า ซึ่งได้ลงนามทำหนังสือนี้ยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย เรื่อง “ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว เพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก” โดยผู้วิจัย คือ นายสวงศ์ แก่นตา คำ รหัสนักศึกษา 2572800502 มี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิง ดร.สุชอรุณ วงษ์ทิม เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาหลัก และอาจารย์ ดร.จิระสุข สุขสวัสดิ์ เป็นกรรมการสอบ ที่อยู่ที่สามารถติดต่อได้ คือ แผนกวิชาการแนะแนว สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช เลขที่ 9/9 หมู่ 9 ต.บางพูด อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี 11120 โทรศัพท์ 0-2504-8504-6 โทรสาร 0-2503-3567

ข้าพเจ้า ได้รับทราบรายละเอียดเกี่ยวกับที่มาและวัตถุประสงค์ในการทำวิจัย ข้าพเจ้าได้อ่านรายละเอียดในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัยโดยตลอด และได้รับคำอธิบายจนเข้าใจเป็นอย่างดีแล้ว

ข้าพเจ้าจึงสมัครใจเข้าร่วมใน โครงการวิจัยนี้ ภายใต้เงื่อนไขที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย โดยข้าพเจ้ายินยอมเข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 12 ครั้ง เป็นเวลาครั้งละ 1 ชั่วโมง

ข้าพเจ้ามีสิทธิถอนตัวออกจากกรร่วมกิจกรรม วิจัยเมื่อใดก็ได้ตามความประสงค์ โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผล ซึ่งการกระทำดังกล่าวจะไม่มีผลกระทบในทางใดๆ ต่อตัวข้าพเจ้าทั้งสิ้น

ข้าพเจ้าได้รับคำรับรองว่า ผู้วิจัยจะปฏิบัติต่อข้าพเจ้า ตามข้อมูลที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย และข้อมูลใดๆ ที่เกี่ยวข้องกับข้าพเจ้า ผู้วิจัยจะเก็บรักษาเป็นความลับ โดยจะนำเสนอข้อมูลการวิจัยเป็นภาพรวมเท่านั้น ไม่มีข้อมูลใดในการรายงานที่จะนำไปสู่การระบุตัวของข้าพเจ้า

หากข้าพเจ้าไม่ได้รับการปฏิบัติตรงตามที่ได้ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย ข้าพเจ้าสามารถร้องเรียนได้ที่ แผนกวิชาการแนะแนว สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช 9/9 หมู่ 9 . ต.บางพูด อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี 11120 โทรศัพท์ 0-2504-8504-6 โทรสาร 0-2503-3567

ข้าพเจ้าได้ลงลายมือชื่อไว้เป็นสำคัญต่อหน้าพยาน ทั้งนี้ข้าพเจ้าได้รับสำเนาเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย และสำเนาหนังสือแสดงความยินยอมไว้แล้ว

ลงชื่อ.....

(นายสวงศ์ แก่นตา คำ)

ผู้วิจัยหลัก

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

ลงชื่อ.....

(นายสุชาติ สมณะ)

พยาน

ข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย (การทดลอง)

ชื่อเรื่องวิจัย ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก
 ชื่อผู้วิจัย นายสวงค์ แก่นดาคำ รหัสนักศึกษา 2572800619
 หลักสูตร ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต แขนงวิชาการแนะแนว
 สถานที่ติดต่อผู้วิจัย เรือนจำกลางบางขวาง แคน ๒ โทรศัพท์ - โทรศัพท์มือถือ - E-mail: -

1. ขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้ ก่อนที่ท่านจะตัดสินใจเข้าร่วมในการวิจัย มีความจำเป็นที่ท่านควรทำความเข้าใจว่างานวิจัยนี้ทำเพราะเหตุใด และเกี่ยวข้องกับอะไร กรุณาใช้เวลาในการอ่านข้อมูลต่อไปนี้ อย่างละเอียดรอบคอบ และสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมหรือข้อมูลที่ไมชัดเจนจากผู้วิจัย ได้ตลอดเวลา
2. โครงการนี้เป็นการศึกษาวิจัยเรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก
3. วัตถุประสงค์ของการวิจัย เพื่อศึกษาการพัฒนาการความคิดเชิงบวก ของผู้ต้องขังในเรือนจำกลางบางขวาง
4. ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยนี้ หมายถึง ผู้ที่มีความคิดเชิงบวก ซึ่งมีความสมัครใจเข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้ จำนวน 30 คน โดยที่ท่านคือผู้ให้ข้อมูลและมีคุณสมบัติตามเกณฑ์ เกณฑ์การคัดเลือก คือ 1) เป็นผู้ต้องขังที่มีความคิดเชิงบวกต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไลท์ที่ 50 จากการตอบแบบวัดความคิดเชิงบวกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น 2) มีความสมัครใจเข้าร่วมการวิจัยเพื่อให้ข้อมูล 3) เป็นผู้มีความสามารถในการสื่อสารได้ดี เกณฑ์การคัดออก คือ 1) ท่านไม่สะดวกในการให้ข้อมูล
5. กระบวนการวิจัย คือ การวิจัยเชิงปริมาณ
6. กระบวนการให้ข้อมูลแก่กลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย
 - 6.1 ผู้วิจัยจะเป็นผู้ให้ข้อมูลแก่ท่านที่เข้าร่วมการวิจัยเอง และท่านที่เข้าร่วมการวิจัยสามารถสอบถามข้อสงสัยได้ตลอดเวลาที่ท่านดำเนินการสัมภาษณ์
 - 6.2 ในการคัดกรองผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย หากผู้วิจัยพบว่าท่านผู้นั้นไม่อยู่ในเกณฑ์คัดเลือกและกำลังอยู่ในสภาวะที่สมควรได้รับความช่วยเหลือ ผู้วิจัยจะส่งต่อให้กับแหล่งช่วยเหลือต่างๆ.....(ถ้ามี) เพื่อให้ได้รับความช่วยเหลือในลำดับต่อไป
7. งานวิจัยนี้อาจมีความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นแก่ท่านอยู่บ้าง.....(ถ้ามี)
8. ผู้วิจัยจะยุติการสัมภาษณ์ทันที หากท่านรู้สึกอึดอัดใจ ไม่พอใจในการสัมภาษณ์ และทำการช่วยเหลือเบื้องต้นหรือส่งต่อแหล่งช่วยเหลือต่างๆ เช่น (ถ้ามี) เพื่อให้ได้รับความช่วยเหลือในลำดับต่อไป
9. การเข้าร่วมในการวิจัยเป็นไปโดย ความสมัครใจ โดยท่านสามารถปฏิเสธ หรือยุติการการสัมภาษณ์ได้ตลอดเวลา โดยไม่ต้องให้เหตุผล และไม่สูญเสียประโยชน์แต่อย่างใด
10. การเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ ผู้เข้าร่วมการวิจัยได้รับของที่ระลึกเป็น.....(ถ้ามี)

หากท่านไม่ได้รับการปฏิบัติตามข้อมูลดังกล่าวสามารถร้องเรียนได้ที่ แขนงวิชาการแนะแนว สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช 9/9 หมู่ 9 ต.บางพูด อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี 11120 โทรศัพท์ 0-2504-8504-6 โทรสาร 0-2503-3567

ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก แก่กลุ่มผู้ต้องขัง เรือนจำกลางบางขวาง

กิจกรรมที่ 1

ชื่อกิจกรรม: ปฐมนิเทศ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้จัดทำกิจกรรมและผู้เข้าร่วมกิจกรรม
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ทราบวัตถุประสงค์ วิธีการ บทบาท หน้าที่ของผู้เข้าร่วม

กิจกรรม

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

สื่อและอุปกรณ์

1. คอมพิวเตอร์ และเครื่องฉาย
2. กระดาษเอ 4
3. ปากกา

ขั้นตอนการดำเนินการ

1. ผู้จัดกิจกรรมกล่าวแนะนำตัวเอง
2. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแนะนำตัวเอง
3. ร่วมเล่นเกมส์ “ผมคือใคร” โดยผู้เล่นแต่ละคนต้องบอกชื่อที่ตนเองชื่นชอบเมื่อถูกชี้ โดยที่ไม่ซ้ำกัน
4. ผู้ทำกิจกรรมอธิบายถึงความสำคัญ และวัตถุประสงค์ รวมทั้งบทบาทและหน้าที่ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ในการทำกิจกรรม
5. ชมวิดีโอที่สั้น เรื่อง “ความหวังและกำลังใจ”
6. แจกตารางการจัดกิจกรรม และชี้แจงรายละเอียดของกิจกรรม
7. เปิดโอกาสให้ผู้ร่วมกิจกรรมซักถามข้อสงสัย
8. นัดหมายในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

กิจกรรมที่ 2

ชื่อกิจกรรม ชีวิตนี้ยังมีหวัง

วัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาการคิดเชิงบวกด้านการมองโลกในแง่ดีของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

สาระสำคัญ

การมองโลกในแง่ดีมีผลดีช่วยเพิ่มระบบภูมิคุ้มกันต้านทาน ช่วยให้เราพ้นตัวจากความล้มเหลวได้อย่างรวดเร็วมากขึ้น คนที่มองโลกในแง่ลบมองความล้มเหลวเป็นเครื่องบ่งชี้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างจะไม่มีวันเหมือนเดิม แต่สำหรับผู้ที่มองโลกในแง่ดีจะมองอย่างง่ายๆ ว่า อุปสรรคต่างๆ เป็นเพียงสิ่งที่จะต้องเอาชนะไปให้ได้เท่านั้น

อุปกรณ์

1. คอมพิวเตอร์/เครื่องฉาย
2. กระดาษและดินสอ จำนวน 15 ชุด
3. ใบความรู้ที่ 2/1 และ 2/2

ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม 1 ชั่วโมง

การดำเนินกิจกรรม

ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์ เวลา 30 นาที

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมทักทายผู้เข้าร่วมกิจกรรม
2. นั่งสมาธิเพื่อผ่อนคลายอารมณ์
3. แจกใบความรู้ที่ 2/1 “การมองโลกในแง่ดี” เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ทราบความหมายของคำว่า การมองโลกในแง่ดี

4. ชี้แจงสาระสำคัญของกระบวนการมองโลกในแง่ดี
5. ให้ผู้ร่วมกิจกรรมแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดี
6. แจกใบความรู้ 2/2 เรื่องย่อจากคลิปวิดีโอทัศน “นิค วุจิซิก”

7. เปิดวิดีโอทัศน “นิค วุจิซิก” ผู้ไม่เคยยอมแพ้ต่อโชคชะตา

ขั้นสะท้อนการรับรู้ เวลา 15 นาที

1. ผู้ร่วมกิจกรรมแบ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมออกเป็น 3 กลุ่ม ๆ 5 คน
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละกลุ่มปรึกษาและแสดงความคิดเห็นต่อเรื่องราวของนิค วุจิซิก โดยเขียนลงในแผ่นกระดาษที่แจกให้

3. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแสดงความรู้สึกและวิธีแก้ปัญหา หากเผชิญปัญหาเช่นเดียวกับนิค วุจิซิก หรือ สถานการณ์ที่ยากลำบากที่เคยประสบมาในอดีต

ขั้นสรุปสาระสู่ชีวิต เวลา 10 นาที

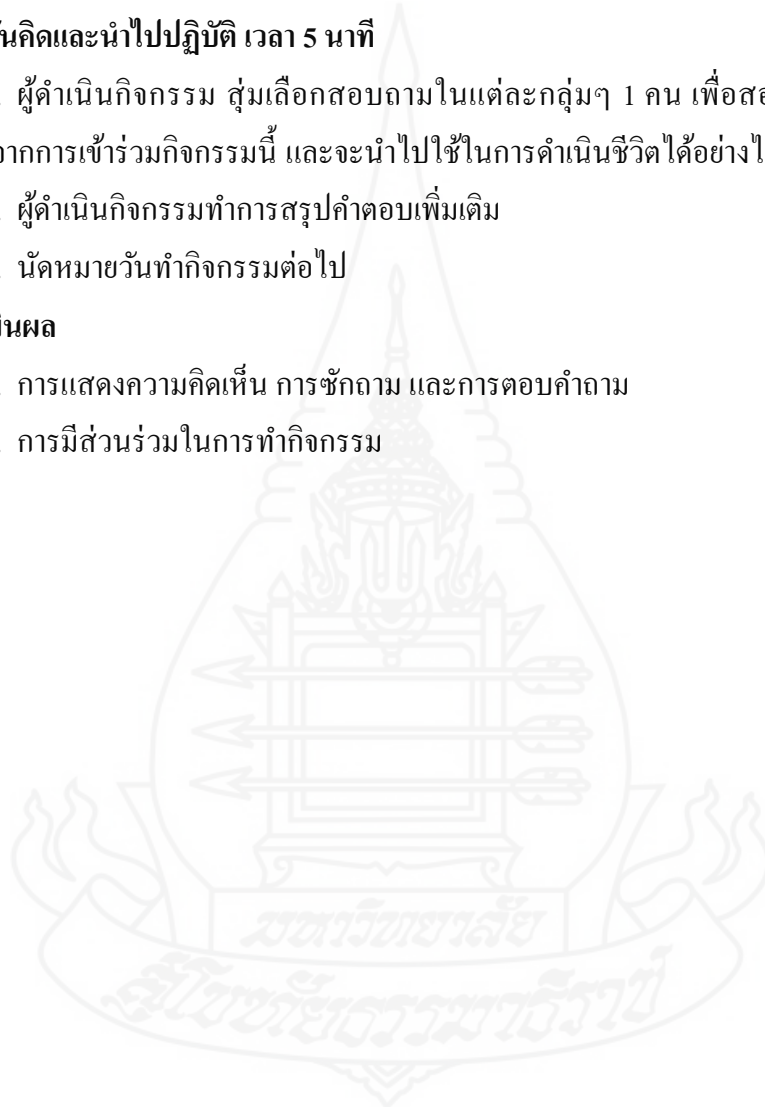
1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละกลุ่มร่วมกันสรุปแนวทางในการนำ แนวคิดการมองโลกในแง่ดีมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน
2. ตัวแทนผู้เข้าร่วมกิจกรรมนำเสนอผลการอภิปราย
3. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุป

ขั้นคิดและนำไปปฏิบัติ เวลา 5 นาที

1. ผู้ดำเนินกิจกรรม สุ่มเลือกสอบถามในแต่ละกลุ่มๆ 1 คน เพื่อสอบถามว่า ได้เรียนรู้อะไรบ้างจากการเข้าร่วมกิจกรรมนี้ และจะนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างไร
2. ผู้ดำเนินกิจกรรมทำการสรุปคำตอบเพิ่มเติม
3. นัดหมายวันทำกิจกรรมต่อไป

การประเมินผล

1. การแสดงความคิดเห็น การซักถาม และการตอบคำถาม
2. การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม



ใบความรู้ที่ 2/1

เรื่อง การมองโลกในแง่ดี

การมองโลกในแง่ดี (Optimism) หมายถึง ความคาดหวังว่าจะมีสิ่งดีๆ เกิดขึ้นแม้กำลังตกอยู่ในสถานการณ์ที่ยากลำบาก การมองเห็นโอกาสจากวิกฤติหรือปัญหา กล้าที่จะเผชิญกับความท้าทาย หรือปัญหาด้วยความสุขุม ไม่วิตกกังวลต่อปัญหาใดๆ หรือหมกมุ่นอยู่กับปัญหาใด ปัญหาหนึ่งมากเกินไป เห็นคุณค่าในตนเอง มีความพยายาม มีความมุ่งมั่น และสามารถปรับตัวได้ดี มีลักษณะสำคัญ คือ

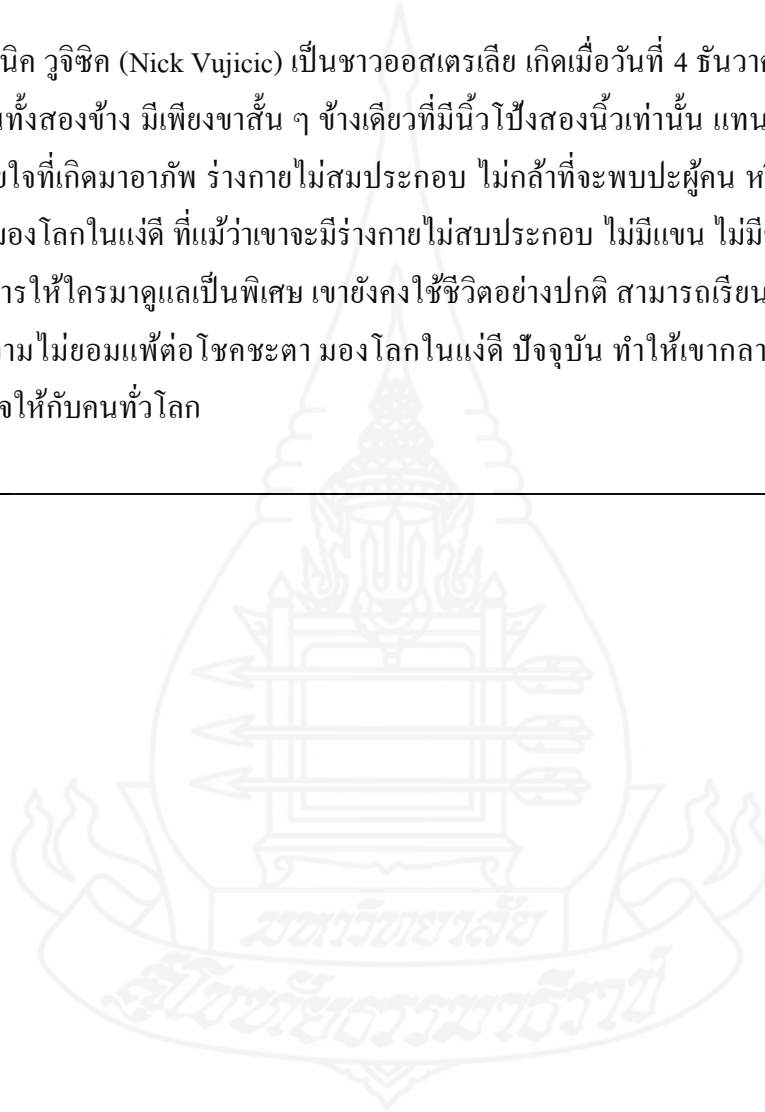
- 1) การมองเห็นประโยชน์และโอกาสที่ดีของวิกฤตการณ์ ปัญหา หรือความยากลำบากที่กำลังเผชิญอยู่
- 2) คาดหวังในความสำเร็จ ความพึงพอใจ หรือผลสัมฤทธิ์จากความมานะบากบั่น
- 3) การแยกแยะความเป็นไปได้ที่ไร้ขีดจำกัดที่เรามีอยู่ เพื่อสร้างสรรค์ชีวิตตามที่ปรารถนา
- 4) การเผชิญกับความท้าทายหรือรับมือ โอกาสใหม่ๆ ด้วยความสุขุมมั่นคง
- 5) ขจัดหรือลดผลกระทบที่เกิดจากความกลัว ความสงสัยและความวิตกกังวลจากภายในและภายนอก
- 6) ทำใจให้ผ่อนคลายอยู่เสมอแม้อยู่ในสภาวะการณ์ที่ยากลำบาก
- 7) พาดพิงกับปัญหาต่างๆ ด้วยความคิดที่ว่า จะแก้ปัญหานั้นได้อย่างไร ไม่ใช่ “ถ้า” อย่างนั้นหรืออย่างนี้

การมองโลกในแง่ดี มีผลดีช่วยเพิ่มระบบภูมิคุ้มกัน ช่วยให้เราฟื้นตัวจากความล้มเหลวได้อย่างรวดเร็วมากขึ้น คนที่มองโลกในแง่ร้ายมองความล้มเหลวเป็นเครื่องบ่งชี้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างจะไม่มีวันเหมือนเดิม แต่สำหรับผู้ที่มีมองโลกในแง่ดีจะมองอย่างง่ายๆ ว่า อุปสรรคต่างๆ เป็นเพียงสิ่งที่ต้องเอาชนะไปให้ได้เท่านั้น

ใบความรู้ที่ 2/2

เรื่องย่อจากคลิปวิดีโอ “นิค วูจิซิก ” ผู้ไม่เคยยอมแพ้ต่อโชคชะตา

นิค วูจิซิก (Nick Vujicic) เป็นชาวออสเตรเลีย เกิดเมื่อวันที่ 4 ธันวาคม 2545 เขาเกิดมาไม่มีแขนทั้งสองข้าง มีเพียงขาสั้น ๆ ข้างเดียวที่มีนิ้วโป้งสองนิ้วเท่านั้น แทนที่เขาจะมีนิ้วแต่แค่สี่นิ้วหรือเสียใจที่เกิดมาอาภัพ ร่างกายไม่สมบูรณ์รอบ ไม่กล้าที่จะพบปะผู้คน หรืออยู่อย่างสิ้นหวัง เขากลับมองโลกในแง่ดี ที่แม้ว่าเขาจะมีร่างกายไม่สมบูรณ์ ไม่มีแขน ไม่มีขาทั้งสองข้าง เขาก็ไม่ต้องการให้ใครมาดูแลเป็นพิเศษ เขายังคงใช้ชีวิตอย่างปกติ สามารถเรียนจบปริญญาตรีทางบัญชี ความไม่ยอมแพ้ต่อโชคชะตา มองโลกในแง่ดี ปัจจุบัน ทำให้เขากลายเป็นนักสร้างแรงบันดาลใจให้กับคนทั่วโลก



กิจกรรมที่ 3

ชื่อกิจกรรม **แรงบันดาลใจ**

วัตถุประสงค์ **เพื่อพัฒนาการคิดเชิงบวกด้านความกระตือรือร้นของผู้เข้าร่วมกิจกรรม**

สาระสำคัญ

การมีความสนใจ แรงปรารถนา หรือ มีแรงกระตุ้นส่วนตัวสูงในการทำสิ่งต่างๆ และการได้รับแรงบันดาลใจ ซึ่งเป็นเชื้อไฟให้กับแรงปรารถนา หากคุณไม่มีแรงปรารถนาในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง คุณจะไม่มี ความกระตือรือร้นในการกระทำสิ่งนั้น ๆ

อุปกรณ์

1. คอมพิวเตอร์ และคลิป์วิดีโอ
2. กระดาษและดินสอ
3. ใบความรู้ที่ 3/1
4. ใบรายงาน 3/1

ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม 1 ชั่วโมง

การดำเนินกิจกรรม

ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์ เวลา 30 นาที

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมพักทายผู้เข้าร่วมกิจกรรม
2. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม เล่นเกมส์ “ยิ้ม หงิก ยิ้ม” เพื่อให้เกิดความรู้สึก

ผ่อนคลาย ตามขั้นตอนดังนี้

2.1 ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมยื่นล้อมวง

2.2 ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทำใบหน้ายิ้ม หรือ ทำใบหน้าหงิก ประกอบเพลง “ยิ้ม ๆ หงิก..

หงิก ยิ้มๆ ..ยิ้มๆ หงิก ๆ...หงิก ๆ ยิ้ม ๆ.. ”

3. แจกใบความรู้ที่ 3/1 เรื่อง “ความกระตือรือร้น” เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ศึกษาถึง

แนวทางในการสร้างความกระตือรือร้น

4. ชี้แจงสาระสำคัญและกระบวนการสร้างความกระตือรือร้น

5. เปิดวิดีโอ “ลูกชายคนกวาดขยะ” เพื่อสร้างแรงบันดาลใจ

ขั้นสะท้อนการรับรู้ เวลา 15 นาที

1. แจกใบรายงานที่ 3/1

2. ให้ผู้ร่วมกิจกรรมเขียนถึงผู้ที่เป็นแรงบันดาลใจของตนเอง ที่ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม มีกำลังใจ มีความกระตือรือร้นที่จะทำสิ่งต่างๆ ในปัจจุบัน

ขั้นสรุปสาระสู่ชีวิต เวลา 10 นาที

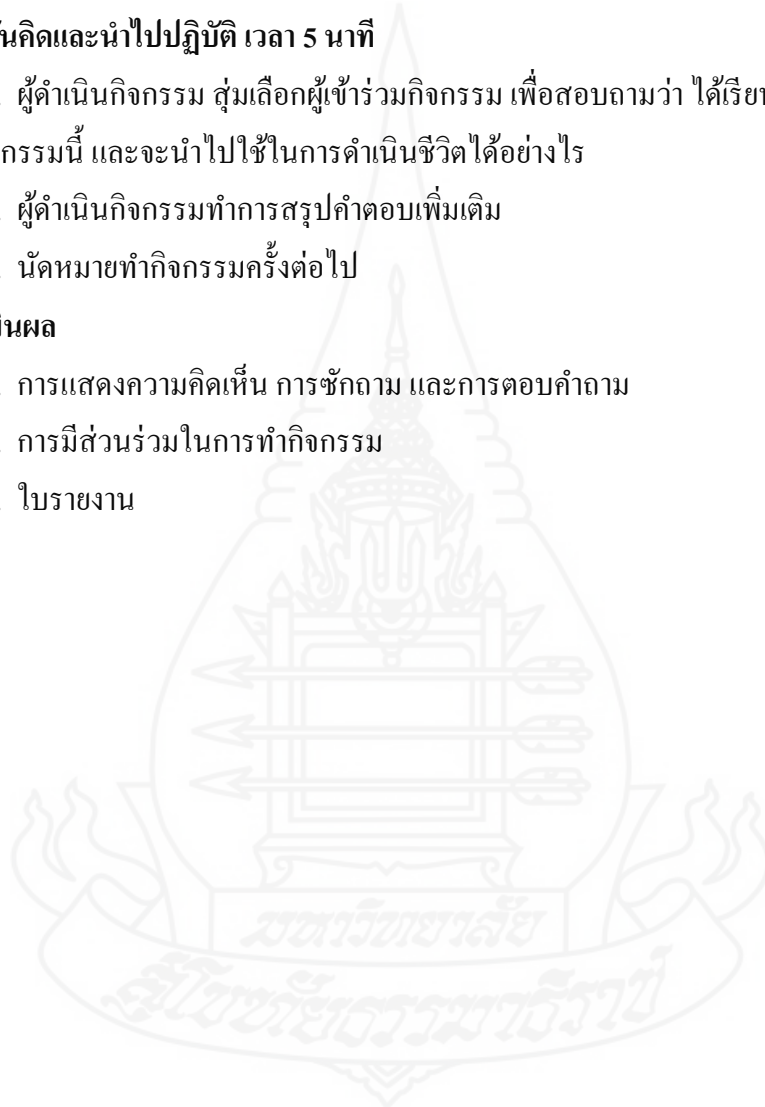
1. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมอ่านแรงบันดาลใจของแต่ละคนให้เพื่อนฟัง
2. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมช่วยกันแสดงความเห็นต่อแรงบันดาลใจของเพื่อน

ขั้นคิดและนำไปปฏิบัติ เวลา 5 นาที

1. ผู้ดำเนินกิจกรรม สุ่มเลือกผู้เข้าร่วมกิจกรรม เพื่อสอบถามว่า ได้เรียนรู้อะไรบ้างจากการเข้าร่วมกิจกรรมนี้ และจะนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างไร
2. ผู้ดำเนินกิจกรรมทำการสรุปคำตอบเพิ่มเติม
3. นัดหมายทำกิจกรรมครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. การแสดงความคิดเห็น การซักถาม และการตอบคำถาม
2. การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม
3. ใบรายงาน



ใบความรู้ที่ 3/1

เรื่องความกระตือรือร้น

ความกระตือรือร้น (Enthusiasm) หมายถึง การมีความสนใจ มีแรงกระตุ้น พร้อมรับประสบการณ์และความท้าทายใหม่ๆ ชอบแสดงออก มีจิตอาสาช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่หวังผลตอบแทน มีความเป็นผู้นำสูง ใฝ่เรียนรู้ มีความตั้งใจ มีความกระฉับกระเฉง มีความตื่นตัว ขวนขวายอยู่เสมอ ไม่ผัดวันประกันพรุ่งในการทำงาน มีการเตรียมการวางแผน และชอบแข่งขัน มีคุณลักษณะสำคัญ ดังนี้

- 1) การคว้าโอกาสที่เข้ามาในชีวิตด้วยการทำสิ่งต่าง ๆ ให้เกิดขึ้น
- 2) ปลุกความรู้สึกตื่นเต้นในคืนวันที่รอคอยอยู่ข้างหน้า
- 3) แสดงให้เห็นถึงพลังและการกระทำที่เกี่ยวข้องกับกับผู้อื่น ซึ่งอยู่ในระดับสูงจนสังเกตเห็นได้อย่างชัดเจน
- 4) มองไปข้างหน้าและเปิดแขนอ้ารับประสบการณ์และความท้าทายใหม่ๆ
- 5) อาสาสมัครกระทำการใดๆ ด้วยศักยภาพในการทำงานที่มีอยู่โดยไม่ต้องรอให้ได้รับร้องขอ
- 6) บอกเล่าถึงการทำผิดพลาดของตนเองได้อย่างเปิดเผย
- 7) มีความก้าวหน้าในการค้นพบความฝัน ความสนใจและความต้องการและแรงปรารถนาของตนเอง
- 8) แสดงให้เห็นถึงพลังและความตื่นเต้นยินดีที่มีต่อโครงการ ความคิดและโอกาสต่างๆ อย่างมีอิทธิพลต่อผู้อื่น

ใบรายงานที่ 3/1

ผู้ที่เป็นแรงบันดาลใจของข้าพเจ้า พร้อมทั้งเหตุผล

1.

.....

.....

.....

.....

2.

.....

.....

.....

.....

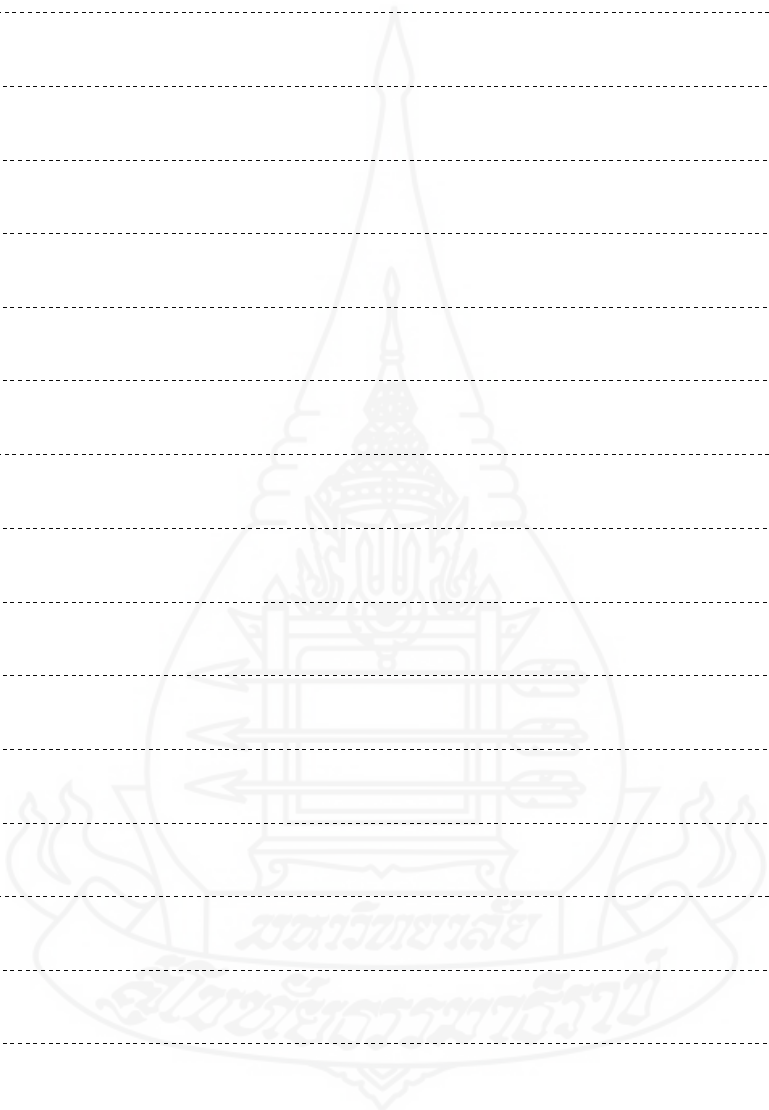
3.

.....

.....

.....

.....



กิจกรรมที่ 4

ชื่อกิจกรรม ฉันทำได้

วัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาการคิดเชิงบวกด้านความเชื่อของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

สาระสำคัญ

ความเชื่อความศรัทธาในตนเอง ต่อผู้อื่น และ/หรือต่อพลังอำนาจทางจิตวิญญาณที่สูงกว่า ซึ่งคอยให้การสนับสนุน การชี้แนะแนวทาง บุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง มักจะประสบความสำเร็จสูง ส่วนคนที่เคยประสบความสูญเสีย เช่น การหย่าร้าง มักมีแนวโน้มที่จะบังเกิดความสงสัยในตนเองได้ง่ายเป็นพิเศษ ความไม่แน่ใจในตัวเองนำไปสู่ความท้อแท้สิ้นหวัง และนำไปสู่การกระทำที่ผิดศีลธรรม ทำลายความกล้าหาญ ความมุ่งมั่น และความมั่นใจ

อุปกรณ์

1. คอมพิวเตอร์ และคลิปวิดีโอที่ค้น
2. กระดาษและดินสอ
3. ใบความรู้ที่ 4/1 และ 4/2

ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม 1 ชั่วโมง

การดำเนินกิจกรรม

ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์ เวลา 30 นาที

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมพักทายผู้เข้าร่วมกิจกรรม
2. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมผ่อนคลายกล้ามเนื้อด้วยการเล่นซังก “ทำรับพลังแสงพระอาทิตย์”

ตามขั้นตอนดังนี้

- 2.1 ให้ผู้ร่วมกิจกรรมยืนล้อมวง
- 2.2 ให้ผู้ร่วมกิจกรรมยืนตรง ยกมือให้เหนือศีรษะเป็นรูปวงกลมโดยให้ปลายนิ้วสองข้างชนกัน แล้วหลับตา นึกถึงธรรมชาติ เช่น ทะเล หรือภูเขา พร้อมกับหายใจเข้า จากนั้นลดมือสองข้างลง พร้อมกับหายใจออก ทำทั้งหมดจำนวน 5 รอบ

3. แจกใบความรู้ที่ 4/1 “เรื่องความเชื่อ” เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับความเชื่อ ประกอบการรับฟังคำชี้แจงสาระสำคัญเกี่ยวกับความเชื่อจากผู้ดำเนินการ

4. ชี้แจงสาระสำคัญเกี่ยวกับความเชื่อ

5. ให้ผู้ร่วมกิจกรรมแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับความเชื่อที่มีอิทธิพลต่อชีวิตของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

6. แจกใบความรู้ที่ 4/2 เรื่องย่อจากคลิป์วิดีโอทัศน์ “ล้มแล้วลุก” เพื่อประกอบการชมวิดีโอทัศน์
7. เปิดวิดีโอทัศน์ “ล้มแล้วลุก”

ขั้นตอนการรับรู้ เวลา 15 นาที

1. แบ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมออกเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 5 คน
2. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแสดงความคิดเห็นต่อเรื่องย่อ ล้มแล้วลุก
3. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสะท้อนความคิดเห็นเกี่ยวกับความเชื่อที่ถูกต้องและควรนำมาใช้ใน

ชีวิตประจำวัน

ขั้นสรุปสาระสู่ชีวิต เวลา 10 นาที

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละกลุ่มเสนอและอภิปรายเพื่อค้นหาแนวทางในการนำความเชื่อมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน
2. ตัวแทนผู้เข้าร่วมกิจกรรมนำเสนอผลการอภิปราย
3. ผู้ดำเนินกิจกรรมเปิดโอกาสซักถาม สรุปผลอภิปราย

ขั้นคิดและนำไปปฏิบัติ เวลา 5 นาที

1. ผู้ดำเนินกิจกรรม สุ่มเลือกสอบถามในแต่ละกลุ่ม ๆ ละ 1 คน เพื่อสอบถามว่า ได้เรียนรู้อะไรบ้างจากการเข้าร่วมกิจกรรมนี้ และจะนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างไร
2. ผู้ดำเนินกิจกรรมทำการสรุปคำตอบเพิ่มเติม
3. นัดหมายทำกิจกรรมครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. การแสดงความคิดเห็น การซักถาม และการตอบคำถาม
2. การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม

ใบความรู้ที่ 4/1

เรื่องความเชื่อ

ความเชื่อ (Belief) หมายถึง ความเชื่อมั่นในตนเอง ในผู้อื่น และในพลังอำนาจทางจิตวิญญาณที่สูงกว่า เช่น พระเจ้า หรือกฎแห่งกรรม และเป็นผู้ที่ไม่มีความวิตกกังวลต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น โดยมองว่าเป็นเพียงส่วนหนึ่งของธรรมชาติ มีคุณลักษณะสำคัญ ดังนี้

- 1) แสดงความมั่นใจหรือแน่ใจว่ามีพลังที่เราสามารถดึงออกมาใช้เพื่อเสริมสร้างความสามารถของเราได้
- 2) สัญญากับตัวเองว่าจะใช้ชีวิตอยู่เพื่อจุดมุ่งหมายหรือวัตถุประสงค์ที่สูงขึ้น
- 3) ไม่มีความกังวลเพราะว่ามันตรงกันข้ามกับความศรัทธาของเรา
- 4) มองว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นแต่ละอย่างเป็นส่วนประกอบของแผนการโดยรวมหรือโชคชะตา

ความเชื่อ แบ่งออกเป็น 3 ลักษณะ ดังนี้

- 1) ความเชื่อมั่นในตนเอง บุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง มักจะประสบความสำเร็จสูง ส่วนคนที่เคยประสบความสูญเสีย เช่น การหย่าร้าง มักมีแนวโน้มที่จะบังเกิดความสงสัยในตนเองได้ง่ายเป็นพิเศษ ความไม่แน่ใจในตัวเองนำไปสู่ความท้อแท้สิ้นหวัง และนำไปสู่การกระทำที่ผิดศีลธรรม ทำลายความกล้าหาญ ความมุ่งมั่น และความมั่นใจ
- 2) ความเชื่อมั่นในผู้อื่น ความสงสัยในตนเอง มีโอกาสเป็นไปได้ที่เราจะมีความคลาแคลงสงสัยในผู้อื่น ซึ่งอาจกลายเป็นอุปสรรคสำคัญที่ทำให้ไปไม่ถึงเป้าหมายที่ต้องการ เนื่องจากในการทำงานนั้น เรามักต้องอาศัยความร่วมมือจากผู้อื่นเพื่อให้งานนั้นสำเร็จลุล่วง อาการโดยทั่วไปของความไม่เชื่อมั่น ได้แก่ การชอบเก็บข้อมูลไว้กับตนเอง การชอบทำงานอย่างลับๆ ไม่ให้ใครล่วงรู้ การไม่แบ่งปันความคิดกับผู้อื่น และการไม่ยอมมอบหมายงานให้ผู้อื่นทำ
- 3) ความเชื่อมั่นในพลังอำนาจทางจิตวิญญาณที่สูงกว่า เช่น ความเชื่อในเรื่องของการประกอบกรรมดีในการดำเนินธุรกิจโดยไม่เบียดเบียนผู้อื่น ย่อมส่งผลกรรมที่ดีเป็นพลังช่วยให้ธุรกิจของตนเองประสบผลสำเร็จได้ เป็นต้น

ใบความรู้ที่ 4/2

เรื่อง “ล้มแล้วลุก”

แสงชัย ส.กิจสตาร์ นักชกบ้านนอกจากดินแดนอีสาน ด้วยความมุ่งมั่นที่จะหาเงินเลี้ยงครอบครัวตั้งแต่เด็ก แต่เขาไม่มีความรู้ ไม่มีเงินที่จะเรียนในโรงเรียนดี ๆ เหมือนเด็กในเมือง เขาจึงตัดสินใจเลี้ยงอาชีพชกมวยตั้งแต่เด็ก โดยวาดฝันว่าจะเป็นนักมวยค่าตัวแพง และมีชื่อเสียงในอนาคตให้ได้

แม้หนทางจะยากลำบากเพียงใด แม้จะแพ้ไม่รู้กี่สิบหน แต่เขาก็ยังมีความเชื่อมั่นในตัวเองว่าทำได้ สัญญากับตัวเองว่าจะใช้ชีวิตอยู่เพื่อจุดมุ่งหมายของชีวิตที่ดีขึ้นไม่ว่าจะเผชิญกับความยากลำบากเพียงใดก็ตาม เขายังมีความเชื่อมั่นในอาชีพที่เขาทำอยู่

ด้วยความเชื่อและศรัทธาในตนเอง ไม่ละความฝัน หรือคำมั่นสัญญาของตัวเอง ในที่สุด แสงชัย ก็ประสบความสำเร็จในชีวิต ได้รับการคัดเลือกให้เป็น นักกีฬามวยไทยอาชีพดีเด่นจากการกีฬาแห่งประเทศไทย ประจำปี 2551



กิจกรรมที่ 5

ชื่อกิจกรรม คุณธรรมสู่ความสำเร็จ

วัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาการคิดเชิงบวกด้านการยึดมั่นในคุณธรรมของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

สาระสำคัญ

การกระทำตามคำมั่นสัญญาที่มีต่อความซื่อสัตย์ ความเปิดเผย และความยุติธรรม และการใช้ชีวิตตามมาตรฐานหรือเพื่อมาตรฐานของคนๆ นั้น ใช้ศีลธรรม จริยธรรมและกฎเกณฑ์ต่างๆ มาเป็นเครื่องนำทางการกระทำของตนเอง ทำในสิ่งที่ถูกต้อง ถึงแม้ว่าจะมีวิธีที่ง่ายกว่าที่สะดวกสบายกว่าอยู่ก็ตาม

อุปกรณ์

1. คอมพิวเตอร์ และคลิป์วิดีโอทัศน์
2. กระดาษและดินสอ จำนวน 15 ชุด
3. ใบความรู้ที่ 5/1

ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม 1 ชั่วโมง

การดำเนินกิจกรรม

ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์ เวลา 30 นาที

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมทักทายผู้เข้าร่วมกิจกรรม
2. ให้ผู้ร่วมกิจกรรมผ่อนคลายด้วยการนั่งสมาธิ โดยการกำหนดลมหายใจเข้าออก ใช้เวลานาน 5 นาที

1. แจกใบความรู้ที่ 5/1 “การยึดมั่นในคุณธรรม” เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับการยึดมั่นคุณธรรม ประกอบการรับฟังคำชี้แจงสาระสำคัญเกี่ยวกับความเชื่อจากผู้ดำเนินการ

3. ชี้แจงสาระสำคัญเกี่ยวกับการยึดมั่นในคุณธรรม
4. ให้ผู้ร่วมกิจกรรมแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับคุณธรรมประจำใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

5. เปิดวิดีโอทัศน์ “คนขายกล้วยเดี่ยว”

ขั้นตอนการรับรู้ เวลา 15 นาที

1. แบ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมออกเป็น 3 กลุ่มๆ ละ 5 คน
2. แจกใบงานที่ 5/2 ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละกลุ่มเขียนคุณธรรมที่นำมาใช้ใน

ชีวิตประจำวัน

ขั้นสรุปสาระสู่ชีวิต เวลา 10 นาที

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละกลุ่มเสนอและอภิปรายในการนำแนวทางคุณธรรมมาใช้ใน

ชีวิตประจำวัน

2. ตัวแทนผู้เข้าร่วมกิจกรรมนำเสนอผลการอภิปราย
3. ผู้ดำเนินกิจกรรมเปิดโอกาสซักถาม สรุปผลอภิปราย

ขั้นคิดและนำไปปฏิบัติ เวลา 5 นาที

1. ผู้ดำเนินกิจกรรม สุ่มเลือกสอบถามในแต่ละกลุ่มๆ ละ 1 คน เพื่อสอบถามว่า ได้เรียนรู้
อะไรบ้างจากการเข้าร่วมกิจกรรมนี้ และจะนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างไร

2. ผู้ดำเนินกิจกรรมทำการสรุปคำตอบเพิ่มเติม
3. นัดหมายทำกิจกรรมครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. การแสดงความคิดเห็น การซักถาม และการตอบคำถาม
2. การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม
3. ใบรายงานที่ 5/2

ใบความรู้ที่ 5/1

เรื่องการยึดมั่นในคุณธรรม

การยึดมั่นในคุณธรรม (Integrity) หมายถึง การกระทำสิ่งต่างๆ ด้วยความซื่อสัตย์สุจริต ตรงไปตรงมา ไม่คดโกง ไม่หลอกลวง มีความเปิดเผย มีความยุติธรรม มีเหตุผล ไม่เอินเอียง ไม่เอาัดเอาเปรียบ ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน ทำในสิ่งที่ถูกต้อง มีศีลธรรม จริยธรรมในการดำเนินชีวิต

สิ่งที่แสดงให้เห็นถึงการยึดมั่นในคุณธรรม ได้แก่

- 1) ไม่แสดงความคิดเห็นหรือทรรศนะที่สื่อถึงความขัดแย้งหรือความสับสนต่อผู้อื่น
- 2) ใช้ความแน่วแน่และมาตรฐานที่เหมาะสมในการตรวจวัดพฤติกรรมและสมรรถภาพของเราเอง
- 3) ใช้ศีลธรรม จริยธรรมและกฎเกณฑ์ต่างๆ มาเป็นเครื่องนำทางการกระทำของตนเอง
- 4) ตระหนักถึงความอ่อนแอของตัวเอง และสิ่งจำเป็นที่ต้องปรับปรุงแก้ไข
- 5) ตระหนักถึงความอดสาหะของผู้อื่นและให้ความยกย่องนับถือพวกเขา
- 6) พยายามที่จะสร้างสรรค์ผลลัพธ์แบบได้ประโยชน์ทั้งสองฝ่ายร่วมกันกับผู้อื่น
- 7) ทำในสิ่งที่ถูกต้อง ถึงแม้ว่าจะมีวิธีที่ง่ายกว่าที่สะดวกสบายกว่าอยู่ที่ตาม

ใบรายงานที่ 5/2

จงเขียนคุณธรรม 5 ข้อ พร้อมคำอธิบาย ที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคิดว่า สามารถนำมาใช้ใน
ชีวิตประจำวัน

1.

.....

.....

2.

.....

.....

3.

.....

.....

4.

.....

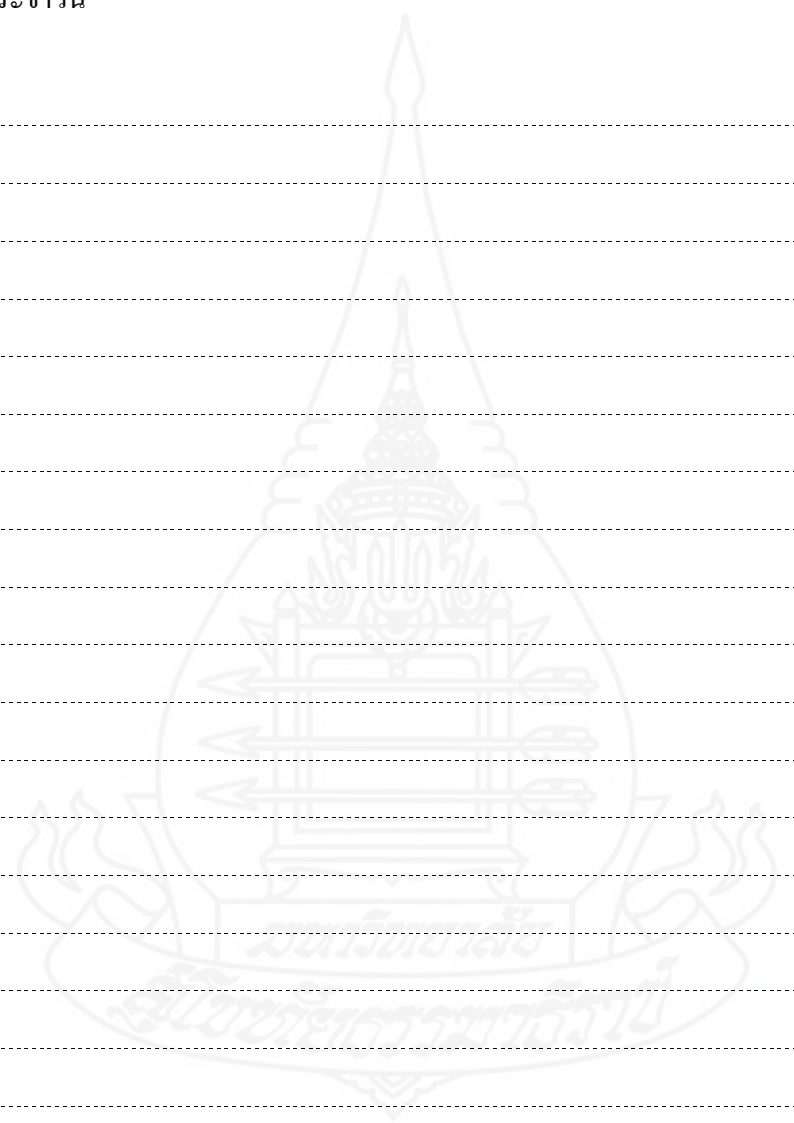
.....

5.

.....

.....

.....



กิจกรรมที่ 6

ชื่อกิจกรรม กล้าหาญอย่างชาญฉลาด

วัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาการคิดเชิงบวกด้านความกล้าหาญของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

สาระสำคัญ

ความเต็มใจที่จะเสี่ยงและเอาชนะความกลัว แม้ไม่แน่ใจในผลลัพธ์ที่จะได้ ความกล้าหาญ เป็นสิ่งที่อยู่ภายในจิตใจของแต่ละบุคคล เป็นสภาวะทางความคิดหรือจิตใจในการเผชิญหน้ากับอันตรายหรือความเปลี่ยนแปลงที่ไม่คาดคิดด้วยความสุขุม กล้าหาญ และเด็ดเดี่ยว อุปสรรคสำคัญของความกล้าหาญ นั่นก็คือ ความกลัว ประกอบด้วย กลัวความล้มเหลว กลัวการไม่ได้รับการยอมรับจากผู้อื่น และกลัวในสิ่งที่ไม่รู้ ความกล้าหาญ คือความเต็มใจที่จะเผชิญหน้า และ/หรือ การเอาชนะความกลัวทั้งสามประการนี้

อุปกรณ์

1. คอมพิวเตอร์ และคลิป์วีดิทัศน์
2. กระดาษและดินสอ จำนวน 15 ชุด
3. ใบความรู้ที่ 6/1 และที่ 6/2

ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม 1 ชั่วโมง

การดำเนินกิจกรรม

ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์ เวลา 30 นาที

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมทักทายผู้เข้าร่วมกิจกรรม
2. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ร่วมเล่นเกมส์ “หัวเราะชอบใจ” เพื่อให้เกิดความผ่อนคลาย และเตรียมความพร้อมก่อนการทำกิจกรรม โดยแบ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมออกเป็น 3 กลุ่มๆ ละ 5 คน แล้วแข่งกันหัวเราะ กลุ่มใด หัวเราะดังที่สุด เป็นผู้ชนะ

1. แจกใบความรู้ที่ 6/1 “ความกล้าหาญ” เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ศึกษารายละเอียด ประกอบการรับฟังคำชี้แจงสาระสำคัญเกี่ยวกับความเชื่อจากผู้ดำเนินการ

3. ชี้แจงสาระสำคัญเกี่ยวกับความกล้าหาญ
4. แจกใบงานที่ 6/2 และ 6/3 เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเตรียมตัวแสดงบทบาทสมมติ
5. ให้ผู้ร่วมกิจกรรมแสดงบทบาทสมมติ เรื่อง “หากเป็นคุณจะทำอย่างไร”
6. เปิดวีดิทัศน์ “คุณเคยเสียสละบ้างไหม ”

ขั้นตอนการรับรู้ เวลา 15 นาที

1. แบ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมออกเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 5 คน
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละกลุ่มปรึกษาแสดงความคิดเห็นถึงความสำคัญของความ

กล้าหาญ

ขั้นสรุปสาระสู่ชีวิต เวลา 10 นาที

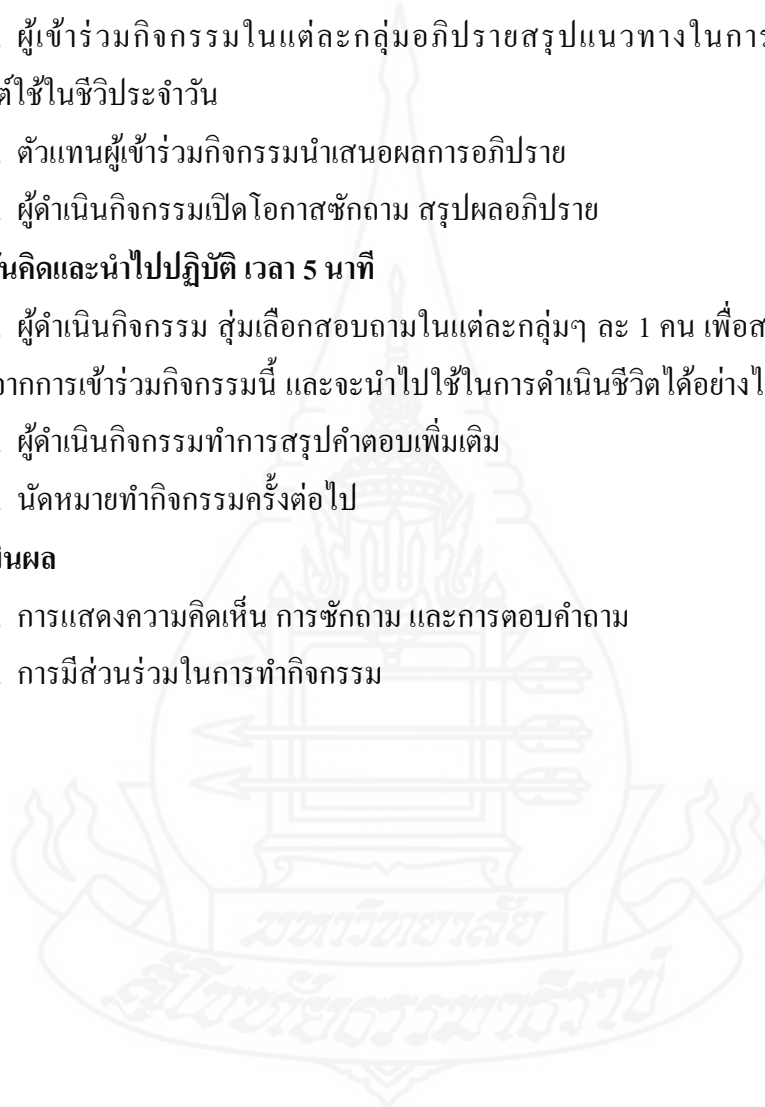
1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละกลุ่มอภิปรายสรุปแนวทางในการนำความกล้าหาญมาประยุกต์ใช้ในชีวิประจำวัน
2. ตัวแทนผู้เข้าร่วมกิจกรรมนำเสนอผลการอภิปราย
3. ผู้ดำเนินกิจกรรมเปิดโอกาสซักถาม สรุปผลอภิปราย

ขั้นคิดและนำไปปฏิบัติ เวลา 5 นาที

1. ผู้ดำเนินกิจกรรม สุ่มเลือกสอบถามในแต่ละกลุ่ม ๆ ละ 1 คน เพื่อสอบถามว่า ได้เรียนรู้อะไรบ้างจากการเข้าร่วมกิจกรรมนี้ และจะนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างไร
2. ผู้ดำเนินกิจกรรมทำการสรุปคำตอบเพิ่มเติม
3. นัดหมายทำกิจกรรมครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. การแสดงความคิดเห็น การซักถาม และการตอบคำถาม
2. การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม



ใบความรู้ที่ 6/1

เรื่องความกล้าหาญ

ความกล้าหาญ (Courage) หมายถึง ความเต็มใจที่จะเอาชนะความกลัวถึงแม้จะไม่แน่ใจ ในผลลัพธ์ที่จะตามมา กล้าคิด กล้าทำในสิ่งต่างๆ กล้ารับผิดชอบ ควบคุมอารมณ์ได้ในขณะเผชิญ กับปัญหาและอันตรายต่างๆ มีความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่เพิกเฉยต่อความอยู่ดีศรีธรรม และชอบ เสริมสร้างกำลังใจให้แก่ผู้ร่วมงาน โดยมีคุณลักษณะสำคัญ ดังนี้

- 1) กล้าที่จะทำสิ่งต่างๆ หรือรับผิดชอบเป้าหมายที่ดูเหมือนว่าจะเอาชนะได้ยาก หรือ เป็นไปไม่ได้เลย
- 2) ควบคุมอารมณ์ได้สม่ำเสมอในยามที่เผชิญหน้ากับอันตราย ปัญหาท้าทาย หรือ วิกฤตการณ์
- 3) ชอบเสริมสร้างกำลังใจให้กับเพื่อนร่วมงานแม้จะถูกคัดค้าน หรือ ได้รับการ คุกคามก็ตาม
- 4) เปิดเผยความคิดของตัวเองที่มีต่อประเด็นซึ่งกำลังเป็นที่วิพากษ์วิจารณ์
- 5) ไม่เพิกเฉยต่อความไม่ยุติธรรมถึงแม้ว่าจะเป็นที่ยอมรับกันในสังคม
- 6) ความกล้าเสี่ยงแม้จะไม่แน่ใจในผลลัพธ์ที่ได้
- 7) ความยึดมั่นในความเชื่อส่วนตัวในการเผชิญหน้ากับความกดดันอันใหญ่หลวง
- 8) ท้าทายต่อสถานการณ์นั้น ๆ หากจำเป็น

ความกล้าหาญเป็นสิ่งที่อยู่ภายในจิตใจของแต่ละบุคคล เป็นสภาวะทางความคิดหรือ จิตใจในการเผชิญหน้ากับอันตรายหรือความเปลี่ยนแปลงที่ไม่คาดคิดด้วยความสุขุม กล้าหาญ และเด็ดเดี่ยว อุปสรรคสำคัญของความกล้าหาญ นั่นก็คือ ความกลัว ประกอบด้วย กลัวความ ล้มเหลว กลัวการไม่ได้รับการยอมรับจากผู้อื่น และกลัวในสิ่งที่ไม่รู้ ความกล้าหาญ คือความเต็ม ใจที่จะเผชิญหน้า และ/หรือ การเอาชนะความกลัวทั้งสามประการนี้

ใบความรู้ที่ 6/2

บทบาทสมมติ เรื่อง “หากเป็นคุณจะทำไหม ”

ณ โรงเรียนบ้านป่า ในหุบเขาสูง ดินแดนทางภาคเหนือแห่งหนึ่ง เด็กชายกล้าหาญ และเพื่อนมีความสุขกับการเรียน และการทำงานกิจกรรม แม้ว่าเด็กชายกล้าหาญ จะเกิดในครอบครัวที่ยากจนที่สุดของหมู่บ้าน แต่เขาก็ไม่เคยมีความทุกข์ ไม่เคยมีปมด้อยในการเรียน หรือ ร่วมทำกิจกรรมกับเพื่อน

วันหนึ่ง ขณะที่เด็กชายกล้าหาญ และน้องชาย เดินทางกลับบ้าน เด็กชายกล้าหาญ ได้เก็บกระเป๋าตังค์ใบหนึ่ง ซึ่งมีเงินอยู่ในกระเป๋าใบนั้นมากพอสมควรสำหรับเด็กๆ อย่างเขา เด็กชายกล้าหาญ และน้องชาย ได้นำกระเป๋ากลับบ้าน โดยไม่บอกใคร

ภายหลังจากที่เก็บกระเป๋ากลับมาได้ เด็กชายกล้าหาญไม่มีความสุขเลย เขาคิดว่าควรนำไปให้ครูเพื่อหาทางคืนให้เจ้าของที่แท้จริง ขณะเดียวกันเขาก็ก็มมองรองเท้าที่ขาดวัน หากเขานำเงินจำนวนนี้ไปซื้อรองเท้าใหม่คงจะดี อีกด้านหนึ่งเขาก็ คิดถึงหัวอกของคนที่ทำกระเป๋ากลับมาใบนี้ ว่าเขาคงมีความจำเป็นและมีความทุกข์ไม่น้อยที่เงินหายไป

ในที่สุดเด็กชายกล้าหาญ ก็ตัดสินใจอย่างกล้าหาญ ในการนำเงินไปคืนเจ้าของ และในที่สุดเขาก็กลับมามีความสุขอีกครั้ง แม้เขายังคงสวมรองเท้าคู่เดิมอยู่ที่ตาม

บทสนทนา การแสดงบทบาทสมมติ เรื่อง “ถ้าเป็นคุณจะกล้าไหม”

บ่ายวันหนึ่ง

กล้า : เฮ้ย นั่นกระเป๋าดังค์ ใครหล่นวะ

ดี : ไหน เก็บขึ้นมา เปิดดูสิ

กล้า : โอ้โห เงินเยอะเลย ดั่ง ห้าพันบาทเนอะ

ดี : เอาใจดีพี่

กล้า : เอากลับบ้านดีกว่า อย่าบอกใครนะ เงินตั้งเยอะ คงซื้ออะไรได้หลายอย่าง

3 วันต่อมา

ดี : พี่เป็นอะไร นั่งหน้าตาเหม่อลอย ดูไม่สู้ดีเลย พี่เป็นอะไรหรือเปล่า

แดง : นั่นนะสิ ไม่รู้ สองสามวันมานี้ เองเป็นอะไรไปวะ คู่มึงหน้าอวมทุกข์เชียว

กล้า : ก็เรื่องที่ข้าเก็บกระเป๋าดังค์ ได้เมื่อวานก่อนนั้นแหละ ข้า ไม่ได้เอาไปให้ครู เพื่อตามหาเจ้าของ ข้าไม่สบายใจเลยวะ ป่านนี้เจ้าของ เขาจะเป็นอะไรไปหรือเปล่าก็ไม่รู้

แดง : ถ้าเองไม่สบายใจ เองก็เอาไปให้ครู เพื่อตามหาเจ้าของสิ เองกล้าที่จะเอาชนะใจตัวเองหรือเปล่าละ

กล้า : เออวะ กูก็คิดอยู่เหมือนกัน จุ้นกูไปก่อนนะ

วันต่อมา

แดง : เป็นไงเพื่อน หน้าแต่แจ่มใส ดูมีความสุขเชียว

กล้า : ก็เรื่องเงินที่เก็บได้นั้นแหละ เมื่อวาน กูเอาไปให้คุณครูแล้ว และคุณครู ก็ตามหาเจ้าของแล้ว เป็นของลุงชิต แกกำลังจะเอาไปจ่ายเป็นค่ายาพอดิ คิดแล้วสงสารแก่เหมือนกัน

แดง : ดีแล้วเพื่อน มึงเป็นคนจริง เป็นกล้าหาญสมชื่อ ที่เอาชนะใจตัวเองได้ กูนับถือวะ

ทั้งสองคนต่างจับมือแสดงความยินดี และยิ้มให้กันอย่างมีความสุข

ผู้ชมปรบมือ

กิจกรรมที่ 7

ชื่อกิจกรรม เพียงแค่ มั่นใจ ก็คูดี

วัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาการคิดเชิงบวกด้านความมั่นใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

สาระสำคัญ

การมีความเชื่อมั่นในความสามารถ สมรรถภาพและศักยภาพของตนเอง อย่างไรก็ดี การที่บุคคลมีความมั่นใจมากเกินไป ก็มีข้อเสีย คือ ทำให้ถูกมองว่าเป็นผู้มีอึดตายสูงหรือเย่อหยิ่ง และบางครั้งการแสดงความมั่นใจมากเกินไป ก็อาจจะเป็นการกระทำเพื่อปิดบังความไม่มั่นคงเล็กๆ ภายในและความกลัวของตนเองก็เป็นไปได้ การแสดงความมั่นใจอย่างเหมาะสม จะต้องประกอบไปด้วยความถ่อมตัว คือ การแสดงออกตามความสามารถที่เป็นจริงของตัวเอง ไม่ใช่การเสแสร้งหรืออวดดี

อุปกรณ์

1. คอมพิวเตอร์ และคลิปรีดิททัศน์
2. กระดาษและดินสอ
3. ใบความรู้ที่ 7/1 และที่ 7/2

ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม 1 ชั่วโมง

การดำเนินกิจกรรม

ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์ เวลา 30 นาที

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมทักทายผู้เข้าร่วมกิจกรรม
2. ฟ้อนคลายอารมณ์ด้วยการทำซึ้งงท่า “แหวกว่ายธารา” โดยดำเนินการตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

- 2.1 ให้ผู้ร่วมกิจกรรมยืนล้อมวง
- 2.2 ให้ผู้ร่วมกิจกรรมยืนตรง ยกมือสองข้างพนมมือไว้ระดับอก จากนั้นให้ยื่นมือทั้งสองข้างไปข้างหน้า แล้วให้กางมือซ้าย ขวา ออกด้านนอก พร้อมทั้งหายใจเข้า จากนั้นนวมมือซ้าย ขวา เป็นครึ่งวงกลม วนกลับมาทำท่าพนมมือที่หน้าอกตามเดิม พร้อมทั้งหายใจออก ทำซ้ำแบบเดิม จำนวน 5 รอบ

3. แจกใบความรู้ที่ 7/1 “ความมั่นใจ” เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับความมั่นใจ ประกอบการรับฟังคำชี้แจงสาระสำคัญเกี่ยวกับความเชื่อจากผู้ดำเนินการ

4. ชี้แจงสาระสำคัญเกี่ยวกับความมั่นใจ
5. ให้ผู้ร่วมกิจกรรมแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับความมั่นใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

6. เปิดวีดิทัศน์ “ครูฝึกหัด”

ขั้นสะท้อนการรับรู้ เวลา 15 นาที

1. แบ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมออกเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 5 คน
2. แจกใบงานที่ 7/1 “ภาษาเปลี่ยนชีวิต” กลวิธีสร้างความมั่นใจ โดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทดลองเปลี่ยนคำพูด เพื่อสร้างความมั่นใจให้กับตนเอง ตามใบงานที่ 7/1

ขั้นสรุปสาระสู่ชีวิต เวลา 10 นาที

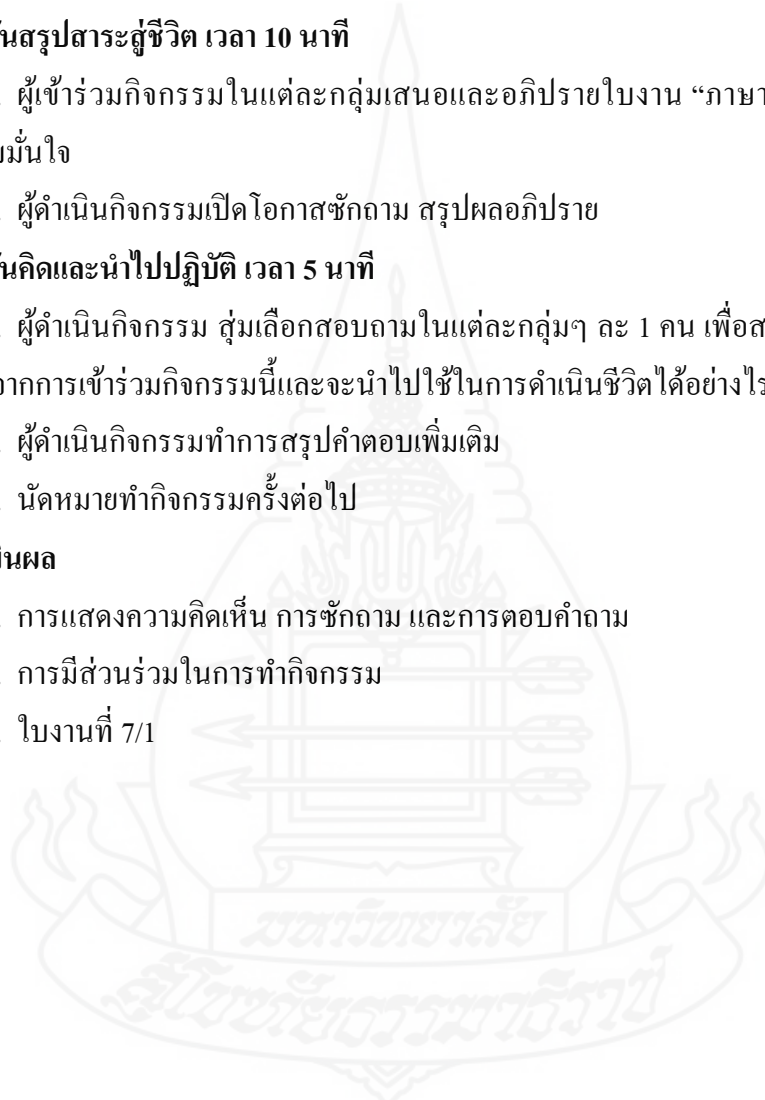
1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละกลุ่มเสนอและอภิปรายใบงาน “ภาษาเปลี่ยนชีวิต” กลวิธีสร้างความมั่นใจ
2. ผู้ดำเนินกิจกรรมเปิดโอกาสซักถาม สรุปผลอภิปราย

ขั้นคิดและนำไปปฏิบัติ เวลา 5 นาที

1. ผู้ดำเนินกิจกรรม สุ่มเลือกสอบถามในแต่ละกลุ่ม ๆ ละ 1 คน เพื่อสอบถามว่า ได้เรียนรู้อะไรบ้างจากการเข้าร่วมกิจกรรมนี้และจะนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างไร
2. ผู้ดำเนินกิจกรรมทำการสรุปคำตอบเพิ่มเติม
3. นัดหมายทำกิจกรรมครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. การแสดงความคิดเห็น การซักถาม และการตอบคำถาม
2. การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม
3. ใบงานที่ 7/1



ใบความรู้ที่ 7/1

เรื่อง ความมั่นใจ

ความมั่นใจ (Confidence) หมายถึง การมีความเชื่อมั่นในความสามารถ สมรรถภาพและศักยภาพของตนเอง กล้าคิด กล้าทำ กล้าแสดงออก กล้าเปิดเผย มีความเป็นผู้นำสูง มีความเด็ดเดี่ยว รอบคอบ หนักแน่น มั่นคง ไม่ลังเล มีความภาคภูมิใจ ยอมรับในตนเอง เห็นคุณค่าตนเอง ปรับตัวได้ดี รักความยุติธรรม ไม่ปล่อยให้ความผิดพลาดมาทำลายความเชื่อมั่นของตนเอง มีคุณลักษณะสำคัญ คือ

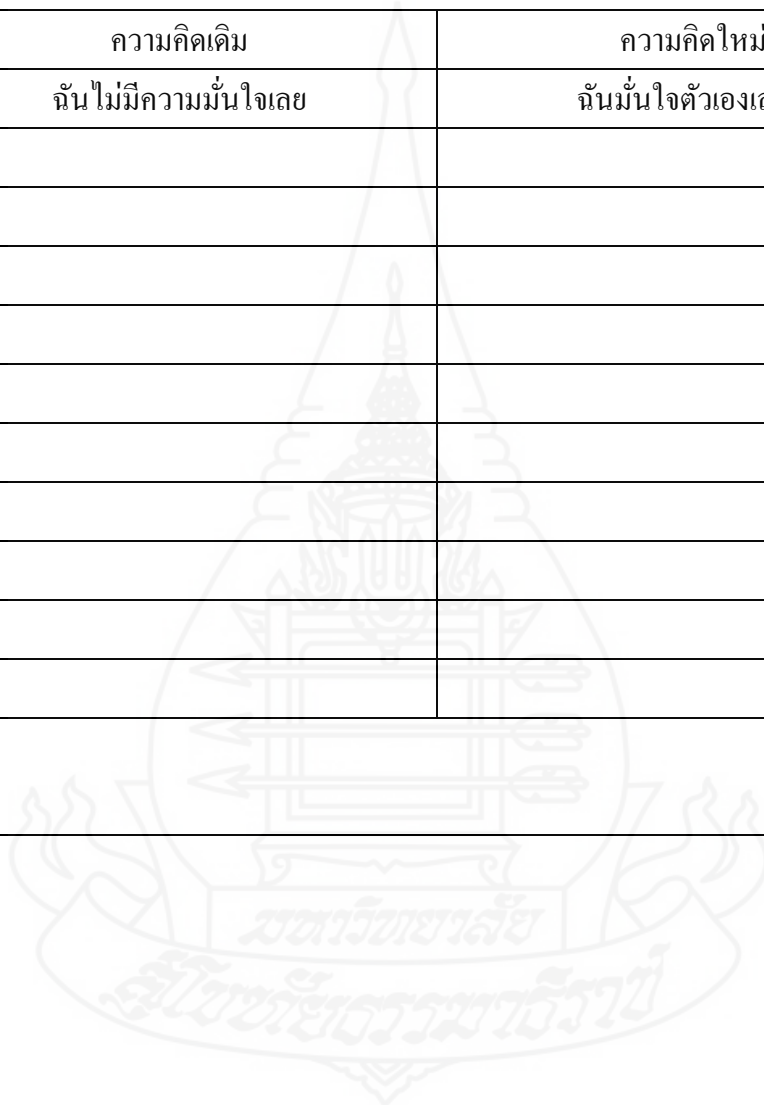
- 1) ไม่ปล่อยให้ความผิดพลาดหรือความล้มเหลวมาบ่อนทำลายบุคลิกภาพของตัวเอง
- 2) ไม่กลัวการถูกประเมินจากความคาดหวังของผู้อื่น
- 3) แสดงออกด้วยความเยือกเย็นและเป็นอิสระต่อความไม่แน่นอนและความน่าละอายใจ
- 4) กระทำการสิ่งใดอย่างเด็ดเดี่ยว
- 5) ทุ่มเทแรงกายแรงใจทั้งหมดที่มีต่อการเดินทางค้นหาสิ่งที่ยปรารถนา
- 6) เชื่อว่าตนเองมีความรู้ สัญชาตญาณ ความสามารถและทักษะในการกระทำสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี
- 7) เสนอความคิดและคำแนะนำได้อย่างว่องไว

อย่างไรก็ดี การที่บุคคลมีความมั่นใจมากเกินไป ก็มีข้อเสีย คือ ทำให้ถูกมองว่าเป็นผู้มีอัตตาสูงหรือเย่อหยิ่ง และบางครั้งการแสดงความมั่นใจมากเกินไป ก็อาจจะเป็นการกระทำเพื่อปิดบังความไม่มั่นคงเล็กๆ ภายในและความลับของตนเองก็เป็นไปได้ การแสดงความมั่นใจอย่างเหมาะสม จะต้องประกอบไปด้วยความถ่อมตัว คือ การแสดงออกตามความสามารถที่เป็นจริงของตัวเอง ไม่ใช่การเสแสร้งหรืออวดดี

ใบงานที่ 7/1

ภาษาเปลี่ยนชีวิต กลวิธีสร้างความมั่นใจ

ความคิดเดิม	ความคิดใหม่
ฉันไม่มีความมั่นใจเลย	ฉันมั่นใจตัวเองเสมอ
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	



กิจกรรมที่ 8

ชื่อกิจกรรม เพื่อเธอ เพื่อฉัน

วัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาการคิดเชิงบวกด้านความมุ่งมั่นของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

สาระสำคัญ

การไล่ตามเป้าหมาย วัตถุประสงค์ หรือสิ่งที่จำเป็นในชีวิตอย่างไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย ความมุ่งมั่นขับเคลื่อนด้วยแรงกระตุ้น หรือไม่มีแรงกระตุ้น ก็จะไม่มีความมุ่งมั่น และแรงกระตุ้นเกิดจากอารมณ์ หรือ ความปรารถนา หรือที่เรียกว่า แรงบันดาลใจ เช่น เงินเดือน ค่ายกย่อง ซึ่งแรงกระตุ้นหรือแรงบันดาลใจของแต่ละคนจะแตกต่างกันออกไป สิ่งที่เป็นอุปสรรคสำคัญของความมุ่งมั่น ก็คือ ความกลัว และความสงสัยในตัวเอง

อุปกรณ์

1. คอมพิวเตอร์ และคลิปวิดีโอทัศน
2. กระดาษและดินสอ
3. ใบความรู้ที่ 8/1 และที่ 8/2

ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม 1 ชั่วโมง

การดำเนินกิจกรรม

ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ใช้เวลา 30 นาที

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมพักทนายผู้เข้าร่วมกิจกรรม
2. ให้ผู้กิจกรรมหันหน้าสวมกอดกันไว้ 1 นาที เพื่อให้เกิดความรู้สึกที่ต่อกัน
3. แจกใบความรู้ที่ 8/1 “ความมุ่งมั่น” เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับความมุ่งมั่น ประกอบการรับฟังคำชี้แจงสาระสำคัญเกี่ยวกับความเชื่อจากผู้ดำเนินการ
4. ชี้แจงสาระสำคัญเกี่ยวกับความมุ่งมั่น
5. ให้ผู้ร่วมกิจกรรมแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับความมุ่งมั่นของผู้เข้าร่วมกิจกรรม
6. เปิดวิดีโอทัศน “คนดีหัวใจแกร่ง”

ขั้นสะท้อนการรับรู้ เวลา 15 นาที

1. แบ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมออกเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 5 คน
2. แจกใบงานที่ 8/1 ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมร่วมกันคิดกลวิธีสร้างความมุ่งมั่น
3. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละกลุ่มร่วมกันหาวิธีการสร้างความมุ่งมั่น

ขั้นสรุปสาระสู่ชีวิต เวลา 10 นาที

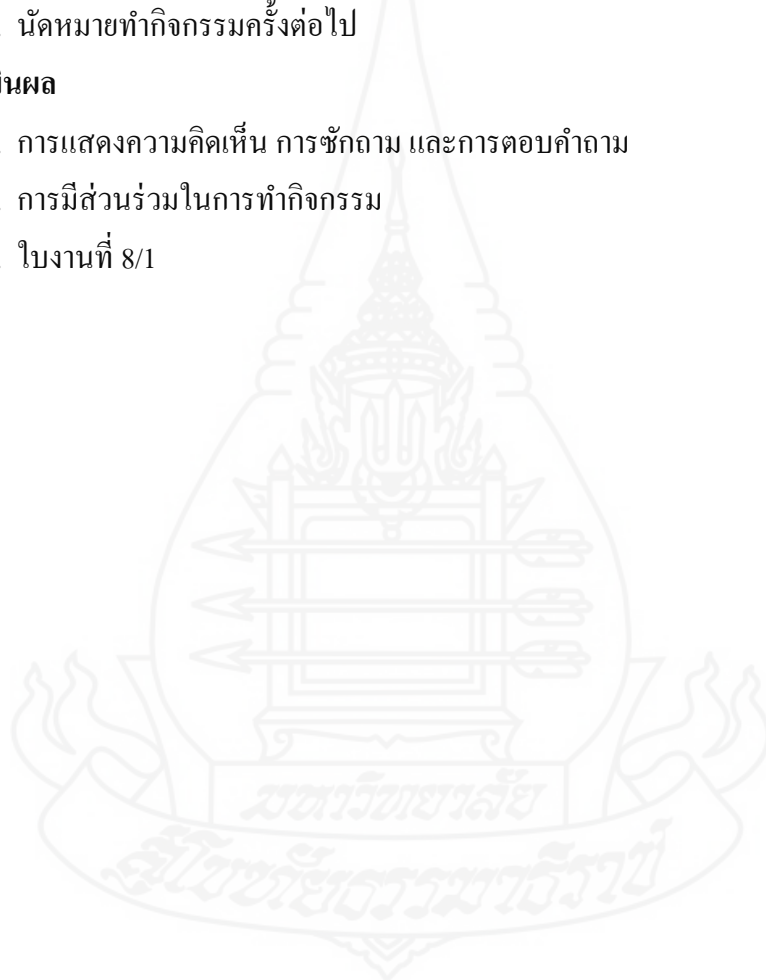
1. ให้ผู้ร่วมกิจกรรมแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนสรุปแนวทางการสร้างความมุ่งมั่น
2. ผู้ดำเนินกิจกรรมเปิดโอกาสซักถาม สรุปผลอภิปราย

ขั้นคิดและนำไปปฏิบัติ เวลา 5 นาที

1. ผู้ดำเนินกิจกรรม สุ่มเลือกสอบถามในแต่ละกลุ่ม ๆ ละ 1 คน เพื่อสอบถามว่า ได้เรียนรู้
อะไรบ้างจากการเข้าร่วมกิจกรรมนี้และจะนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างไร
2. ผู้ดำเนินกิจกรรมทำการสรุปคำตอบเพิ่มเติม
3. นัดหมายทำกิจกรรมครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. การแสดงความคิดเห็น การซักถาม และการตอบคำถาม
2. การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม
3. ใบงานที่ 8/1



ใบความรู้ที่ 8/1

เรื่องความมุ่งมั่น

ความมุ่งมั่น (Determination) หมายถึง การมุ่งกระทำตามเป้าหมาย วัตถุประสงค์ หรือ สิ่งที่เป็นในชีวิต มีความมุ่งมั่น ตั้งใจ มีแรงกระตุ้น มีแรงปรารถนาอย่างแรงกล้า มีความพยายามในการกระทำสิ่งต่างๆ มีความรับผิดชอบ มีความอดทน ไม่ยอมแพ้ต่อปัญหาและอุปสรรค มีคุณลักษณะสำคัญ ดังนี้

- 1) การหาหนทางที่จะเดินอ้อมสิ่งกีดขวาง ซึ่งสกัดกั้นหรือหน่วงเหนี่ยวความมานะพยายามของบุคคล
- 2) การเตรียมแผนการเพื่อให้บรรลุตามวัตถุประสงค์หรือทำโครงการใดๆ ให้เสร็จสมบูรณ์
- 3) มุ่งมั่นทำในสิ่งที่ได้เริ่มต้นไว้ให้สำเร็จ ถึงแม้ว่าเวลาหรือทรัพยากรต่างๆ ของเราจะหมดลงแล้ว
- 4) ปฏิเสธที่จะยอมรับความพ่ายแพ้หรือความไร้ศักยภาพในการรับมือกับความท้าทาย
- 5) ไม่หวังพึ่งพาความช่วยเหลือจากผู้อื่น
- 6) ได้รับแรงกระตุ้นจากกิจกรรมหรือเป้าหมายที่ดูเหมือนว่าจะไกลเกินเอื้อมหรือเป็นไปได้
- 7) กระตุ้นตัวเองอยู่เสมอ

แรงกระตุ้นเกิดจากอารมณ์หรือความปรารถนา หรือที่เรียกว่า แรงบันดาลใจ เช่น เงินเดือน ค่ายกย่อง ซึ่งแรงกระตุ้นหรือแรงบันดาลใจของแต่ละคนจะแตกต่างกันออกไป สิ่งที่เป็นอุปสรรคสำคัญของความมุ่งมั่น ก็คือ ความกลัว และความกลางแกลงสงสัยในตัวเอง

ใบงานที่ 8/1

กลวิธีสร้างความมุ่งมั่น

กลุ่มที่

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

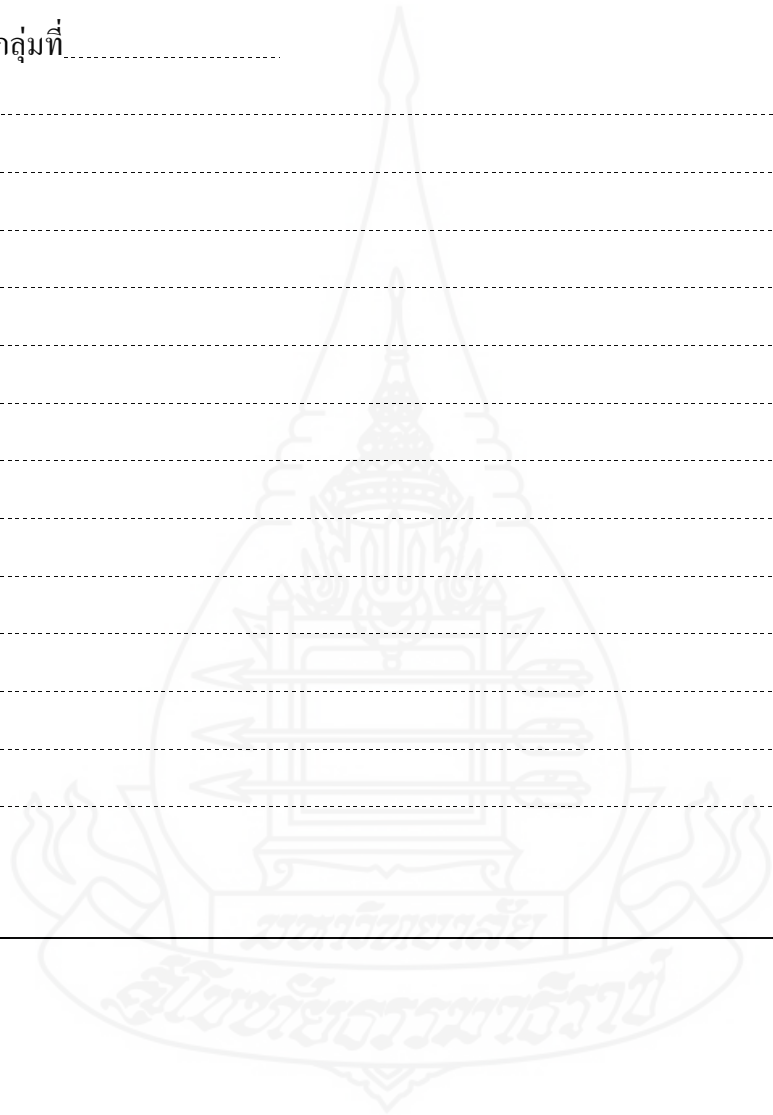
.....

.....

.....

.....

.....



กิจกรรมที่ 9

ชื่อกิจกรรม เรียนรู้ที่จะรอคอย

วัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาการคิดเชิงบวกด้านความอดทนของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

สาระสำคัญ

ความเต็มใจในการรอคอยโอกาส ความพร้อม หรือ ผลลัพธ์จากการกระทำของตนเองและผู้อื่น ศัตรูของการรอคอย หรือ ความอดทน มี 3 ประการ ได้แก่ ความผิดหวัง ความท้อแท้หมดกำลังใจ และความโกรธ โดยเฉพาะความโกรธนั้น เป็นศัตรูสำคัญที่สุดของความอดทน ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ เช่น ความเครียด โรคระเพาะอาหาร เป็นต้น

อุปกรณ์

1. คอมพิวเตอร์ และคลิปวีดิทัศน์
2. กระดาษและดินสอ
3. ใบความรู้ที่ 9/1 และ 9/2

ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม 1 ชั่วโมง

การดำเนินกิจกรรม

ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์ เวลา 30 นาที

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมทักทายผู้เข้าร่วมกิจกรรม
2. ร่วมกันทำกิจกรรม “ซีกง” “ทำรับพลังแสงพระอาทิตย์” และทำ “แหวกว่ายธารา”

ตามลำดับ เพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อและอารมณ์

3. ชี้แจงสาระสำคัญเกี่ยวกับความอดทน
4. แจกเรื่องย่อ และบทสนทนา “ผลของความอดทน” เพื่อแสดงบทบาทสมมติ
5. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคัดเลือกตัวแทนแสดงบทบาทสมมติ
6. เปิดวีดิทัศน์ “กว่าจะเป็นถั่วงอก”

ขั้นสะท้อนการรับรู้ เวลา 15 นาที

1. แบ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมออกเป็น 3 กลุ่มๆ ละ 5 คน
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละกลุ่มอภิปรายเพื่อค้นหาแนวทางในการนำเอาความอดทน มา

ใช้ในชีวิตรประจำวัน

ขั้นสรุปสาระสู่ชีวิต เวลา 10 นาที

1. ตัวแทนผู้เข้าร่วมกิจกรรมนำเสนอผลการอภิปราย
2. ผู้ดำเนินกิจกรรมเปิดโอกาสซักถาม สรุปผลอภิปราย

ขั้นคิดและนำไปปฏิบัติ เวลา 5 นาที

1. ผู้ดำเนินกิจกรรม สุ่มเลือกสอบถามในแต่ละกลุ่มๆ ละ 1 คน เพื่อสอบถามว่า ได้เรียนรู้อะไรบ้างจากการเข้าร่วมกิจกรรมนี้และจะนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างไร
2. ผู้ดำเนินกิจกรรมทำการสรุปคำตอบเพิ่มเติม
3. นัดหมายทำกิจกรรมครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. การแสดงความคิดเห็น การซักถาม และการตอบคำถาม
2. การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม



เรื่องย่อ “ผลของความอดทน”

ศรีทน หนูน้อยหน้าวัยเพิ่งพ้น 25 ปี เป็นคนขยันแห่งบ้านดอนชัย ทุกเช้าศรีทน จะตื่นตั้งแต่ตี 5 ออกไปทำนา เสรีจากการทำนา เขายังหาผัก หาปลา มาเลี้ยงพ่อแม่ ยามว่างจากการทำนา เขายังรับจ้างทั่วไป ไม่ว่าจะเป็นการตัดหญ้า ถางไร่ สารพัดที่มีคนมาว่าจ้างให้ทำ

แม้ดูเหมือนว่า ชีวิตของเขา จะต้องทำงานอย่างหนักมาโดยตลอด แต่ก็ไม่มีใครเห็นหนูน้อยคนขยันแห่งบ้านดอนชัย บ่นหรือแสดงความน้อยใจในความยากจน ตรงกันข้ามกลับเห็นเขามีความสุขในการใช้ชีวิตแบบที่เป็นอยู่

ตรงกันข้ามกับไก่อ่ หนุ่มเจ้าสำอางวัยเดียวกัน ที่ใช้ชีวิตอย่างเกียจคร้าน งานหนักไม่เอา งานเบาไม่สู้ สุดท้าย ต้องเข้าสู่ขบวนการค้ายาบ้า เพื่อหาเงินมาเที่ยวเตร่

จุดจบ ของคนทั้งสองนั้น ช่างแตกต่างกันอย่างสิ้นเชิง ไก่อ่ ถูกจับและถูกศาลตัดสินประหารชีวิต ในข้อหาค้ายาเสพติด ขณะที่ศรีทน คนขยัน แต่งงานกับลูกสาวกำนัน ครองรักกันอย่างมีความสุข

บทสนทนา บทบาทสมมติ เรื่อง “ผลของความอดทน”

บทสนทนา

ณ บ้านดอนชัย

ไก่อี๋ เฮีย ทน เองแบกจอบจะไปทำอะไรอีกละ วันนี้

ทน กูจะไปปรับข้างล่างหญ้าให้ลุงมีหน่วย เองจะไปไหม ลุงเขาต้องการคนอีกนะ

ไก่อี๋ โอ๊ย ไม่ไหวหรอก ร้อนก็ร้อน คันก็คัน เองไปของเองเถอะ

ทน เอง ไม่ขยันทำงาน หนักก็ไม่เอา ร้อนก็ไม่เอา เองจะเอาอะไรมากิน

ไก่อี๋ เรื่องของกู เองไม่ต้องมายุ่ง

หลายเดือนต่อมา

ทน โอ้โฮ ไก่อี๋ เองไปเอาเงินมาจากไหนวะ มีทั้งรถ มีทั้งมือถือเชียวะ

ไก่อี๋ เองจะไปรู้เลย ว่าแต่เองสนไหมละ ไปทำกับกูก็ได้นะ งานสบาย เงินดีนะเพื่อน

ทน งานอะไรของเองวะ คงไม่ใช่งานผิดกฎหมายนะเพื่อน

ไก่อี๋ เฮ้อ ไม่หรอก เองไม่สนใจก็อย่าไปรู้เลย ไปกินดินของมึงเถอะ

ทน ขอบใจวะ กูทำของกูแบบนี้สบายใจกว่า

สองปีต่อมา

ทน สวัสดีครับ ลุงมี ช่วงนี้ไก่อี๋ มันหายไปไหน ผมไม่เห็นมันมาหลายเดือนแล้ว ว่าจะเชิญมันไปงานแต่งงานหน่อย

ลุงมี เองจะแต่งกับใครหรือ

ทน แต่งกับสิ ลุงพ่อกำนันนี่แหละ เชิญลุงด้วยนะ

ลุงมี ลุงขอแสดงความยินดีด้วย คนขยันก็อย่างนี้แหละ ใครๆ ก็อยากได้เป็นลูกเขย ลุงจะไปงานแต่งเองด้วย แต่ไก่อี๋มันคงไปไม่ได้ เมื่อเดือนที่แล้วศาลเพิ่งตัดสินประหารชีวิตมัน ตอนนี้นอนรอความตายอยู่ในคุกโน้น

ทน อ้าว มันไปทำอะไรละลุง

ลุงมี ก็ไอ้ยาบ้านี่แหละ ลุงก็ไม่รู้ว่ามันไปขายกับเขาเมื่อไหร่ ช่างหัวมันเถอะ คนนี้เกียจ ไม่มี ความอดทน งานหนักไม่เอา งานเบาไม่สู้ ก็เป็นแบบนี้แหละ

ทน เสียใจด้วยนะลุง ก่อนที่จะขอตัวกลับบ้าน

ผู้ชมปรบมือ

กิจกรรมที่ 10

ชื่อกิจกรรม สุขุม พลังแห่งชัยชนะ

วัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาการคิดเชิงบวกด้านความสุขของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

สาระสำคัญ

ความสุขุม (Calmness) หมายถึง การดำรงไว้ซึ่งความเยือกเย็นและไฝหาความเหมาะสมในแต่ละวันในการจัดการกับความยากลำบาก ความท้าทาย หรือภาวะวิกฤติ ไม่มีความวิตกกังวลกับปัญหาใดๆ มากเกินไป มีความผ่อนคลายอยู่เสมอเมื่อเผชิญกับความท้าทาย หรืออุปสรรค มีความรอบคอบ ไม่วุ่นวาย คิดพิจารณาสิ่งต่างๆ ด้วยเหตุและผล

อุปกรณ์

1. คอมพิวเตอร์ และคลิปวีดีทัศน์
2. กระดาษและดินสอ
3. ใบความรู้ที่ 10/1 และ 10/2

ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม 1 ชั่วโมง

การดำเนินกิจกรรม

ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์ เวลา 30 นาที

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมทักทายผู้เข้าร่วมกิจกรรม
2. เล่นเกมส์ “ร้อยใจเธอ” เพื่อทดสอบสมาธิ โดยแบ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมออกแต่ละ 5 คน

แข่งขันกันสนเข็ม

3. แจกใบความรู้ที่ 10/1 “ความสุขุม” เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับความสุขุม ประกอบการรับฟังคำชี้แจงสาระสำคัญเกี่ยวกับความเชื่อจากผู้ดำเนินการ

4. ชี้แจงสาระสำคัญเกี่ยวกับความสุขุม

5. ให้ผู้ร่วมกิจกรรมแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับความสุขุมของผู้เข้าร่วมกิจกรรม หรือ ตัวอย่างของบุคคลที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคิดว่ามีความประสบความสำเร็จจากการมีความสุขุม

6. เปิดวีดีทัศน์ “การไต่เขาที่เสียวที่สุดในโลก”

ขั้นสะท้อนการรับรู้ เวลา 15 นาที

1. แบ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมออกเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 5 คน
2. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมร่วมกันสะท้อนความคิดเห็นเกี่ยวกับความสุขุม

ขั้นสรุปสาระสู่ชีวิต เวลา 10 นาที

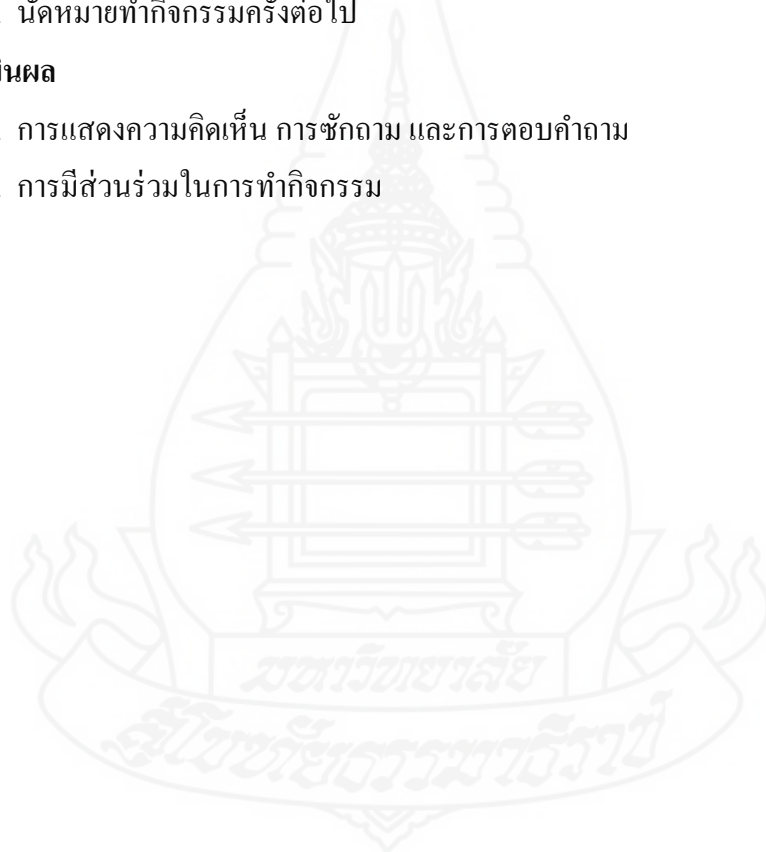
1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละกลุ่มอภิปรายเพื่อสรุปแนวทางในการเอาความสุขุมมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน
2. ตัวแทนผู้เข้าร่วมกิจกรรมนำเสนอผลการอภิปราย
3. ผู้ดำเนินกิจกรรมเปิดโอกาสซักถาม สรุปผลอภิปราย

ขั้นคิดและนำไปปฏิบัติ เวลา 5 นาที

1. ผู้ดำเนินกิจกรรม สุ่มเลือกสอบถามในแต่ละกลุ่ม ๆ ละ 1 คน เพื่อสอบถามว่า ได้เรียนรู้อะไรบ้างจากการเข้าร่วมกิจกรรมนี้ และจะนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างไร
2. ผู้ดำเนินกิจกรรมทำการสรุปคำตอบเพิ่มเติม
3. นัดหมายทำกิจกรรมครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. การแสดงความคิดเห็น การซักถาม และการตอบคำถาม
2. การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม



ใบความรู้ที่ 10/1

เรื่อง ความสุขุม

ความสุขุม (Calmness) หมายถึง การดำรงไว้ซึ่งความเยือกเย็นและไฝ่หาความเหมาะสมในแต่ละวันในการจัดการกับความยากลำบาก ความท้าทาย หรือภาวะวิกฤติ ไม่มีความวิตกกังวลกับปัญหาใดๆ มากเกินไป มีความผ่อนคลายอยู่เสมอเมื่อเผชิญกับความท้าทาย หรืออุปสรรค มีความรอบคอบ ไม่วู่วาม คิดพิจารณาสิ่งต่างๆ ด้วยเหตุและผล มีคุณลักษณะสำคัญ ดังนี้

1. หยุดคิดก่อนลงมือกระทำเสมอ
2. พิจารณาว่าสิ่งใดอาจเป็นสาเหตุทำให้เกิดความรู้สึกตึงเครียด
3. สร้างความสมดุลระหว่างการทำงานกับความต้องการของร่างกาย อารมณ์และจิตใจ
4. ดำรงอารมณ์ที่ผ่อนคลายเอาไว้อย่างสม่ำเสมอ แทนที่จะนุ่บ่มบ่ามออกไปอย่างบ้าคลั่ง
5. ไม่วิตกกังวล หรือหมกมุ่นกับประเด็นปัญหาใดมากเกินไป
6. ห้ามอารมณ์แง่ลบไม่ให้สร้างความวุ่นวาย หรือเข้ามาครอบงำความคิดเรา
7. ความคุมปฏิบัติการทางอารมณ์
8. ใช้เวลาในการฟื้นฟูหรือดำรงทัศนคติที่ดีเกี่ยวกับชีวิตที่เรามี

หากความสุขุมเยือกเย็นอยู่ในระดับต่ำ มีโอกาสเป็นไปได้ว่าคุณจะเป็นคนช่างวิตกกังวล ซึ่งไม่ใช่สิ่งที่ดีต่อสุขภาพ นอนไม่หลับ หงุดหงิดง่าย คนเรารู้สึกเครียดและวิตกกังวล อารมณ์ก็จะเข้าครอบงำ การตัดสินใจ ซึ่งการที่บุคคลมีความเครียดนั้นเกิดจากความไม่มีระเบียบของจิตใจ คนที่มีอารมณ์แปรปรวนมักรู้สึกว่าตนเองแบกรับปัญหาเอาไว้มากเกินไป คนที่มีสภาวะจิตใจยุ่งเหยิง เต็มไปด้วยปัญหา มักจะมีสภาพจิตใจที่ท้อแท้สิ้นหวัง แต่เมื่อคนเราผ่อนคลายและจิตใจสงบ การจัดระเบียบความคิดในจิตย่อมทำได้ง่ายทำให้มีพลังและความสามารถในการควบคุมตนเองและประสิทธิภาพการทำงานก็เพิ่มขึ้น รวมไปถึงความชื่นชอบในสิ่งที่ตนเองทำ ความผ่อนคลายเช่นว่านี้ ได้มาจากความสงบนิ่ง หรือ ความสุขุมนั่นเอง

กิจกรรมที่ 11

ชื่อเรื่อง เป้าหมายของชีวิต

วัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาการคิดเชิงบวกด้านการจดจ่อต่อเป้าหมายของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

สาระสำคัญ

การเอาใจใส่จดจ่ออยู่กับการกระทำให้บรรลุเป้าหมาย และสิ่งที่มีความสำคัญตามลำดับก่อนหลัง เรียกว่าความตั้งใจ เราสามารถค้นหาเป้าหมายของเราเองและเริ่มต้นสำรวจความตั้งใจกับเป้าหมายนั้นๆ การสำรวจความตั้งใจเหมือนกับล่าแสงเลเซอร์ ซึ่งจะดึงเอาพลังภายในทั้งหมดของเราไว้รวมกัน ด้วยคำมั่นสัญญาอันแน่วแน่ที่จะทำความคิดความฝันของเราให้เป็นความจริง

อุปกรณ์

1. คอมพิวเตอร์ และคลิป์วีดิทัศน์
2. กระดาษและดินสอ
3. ใบความรู้ ที่ 11/1 และ 11/2

ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม 1 ชั่วโมง

การดำเนินกิจกรรม

ชั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์ เวลา 30 นาที

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมทักทายผู้เข้าร่วมกิจกรรม
2. นั่งสงบทบทวนความฝัน เพื่อค้นหาเป้าหมายในชีวิตของแต่ละคนว่าเคยมีเป้าหมายในชีวิตมาก่อนหรือไม่ โดยให้ผู้เข้าร่วมนั่งหลับตาในลักษณะเดียวกันกับการนั่งสมาธิ แต่ให้นึกถึงความฝัน หรือเป้าหมายในชีวิตที่เคยตั้งเป้าหมายเอาไว้

3. แจกใบความรู้ที่ 11/1 “การจดจ่อต่อเป้าหมาย” เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับการจดจ่อต่อเป้าหมาย ประกอบการรับฟังคำชี้แจงสาระสำคัญเกี่ยวกับการจดจ่อต่อเป้าหมายจากผู้ดำเนินการ

4. ชี้แจงสาระสำคัญเกี่ยวกับการสำรวจความตั้งใจ

5. เปิดวีดิทัศน์ “นักกอล์ฟไทย”

ชั้นสะท้อนการรับรู้ เวลา 15 นาที

1. แจกใบงานที่ 11/1

2. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละคน เขียนเป้าหมายในชีวิตของแต่ละคน

ขั้นสรุปสาระสู่ชีวิต เวลา 10 นาที

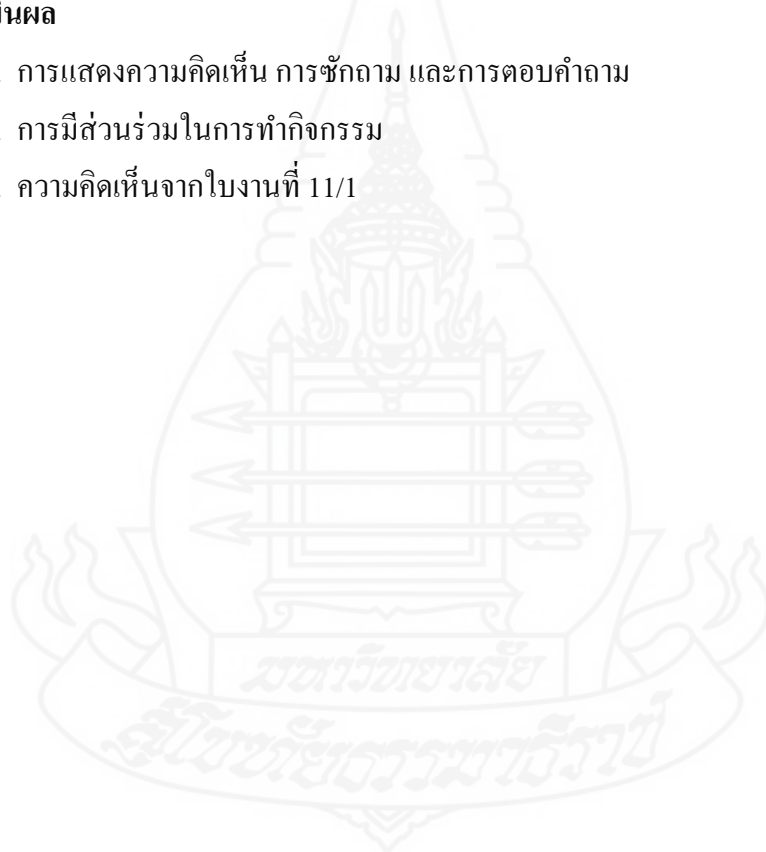
1. ให้ผู้ร่วมกิจกรรม อ่านเป้าหมายในชีวิตของแต่ละคน
2. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมผลัดเปลี่ยนกันซักถาม
3. ผู้ดำเนินกิจกรรม ร่วมแสดงความคิดเห็น

ขั้นคิดและนำไปปฏิบัติ เวลา 5 นาที

1. ผู้ดำเนินกิจกรรม สุ่มเลือกสอบถามในแต่ละกลุ่มๆ ละ 1 คน เพื่อสอบถามว่า ได้เรียนรู้อะไรบ้างจากการเข้าร่วมกิจกรรมนี้ และจะนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างไร
2. ผู้ดำเนินกิจกรรมทำการสรุปคำตอบเพิ่มเติม
3. นัดหมายทำกิจกรรมครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. การแสดงความคิดเห็น การซักถาม และการตอบคำถาม
2. การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม
3. ความคิดเห็นจากใบงานที่ 11/1



ใบความรู้ที่ 11/1

เรื่อง การจดจ่อต่อเป้าหมาย

การจดจ่อต่อเป้าหมาย (Focus) หมายถึง การมีใจจดจ่อที่จะกระทำสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จ มีการจัดลำดับความสำคัญในชีวิตก่อนหลัง มีเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจน มีการดำเนินชีวิตตามแผนที่วางไว้ ไม่ปล่อยให้ปัญหา หรืออุปสรรคใดๆ มาบั่นทอนกำลังใจ มีสมาธิ มีความมุ่งมั่น อุทิศกาย อุทิศใจต่อเป้าหมาย

มีคุณลักษณะสำคัญ ดังนี้

- 1) การมีทัศนคติที่ชัดเจนในสิ่งที่ต้องการจะประสบความสำเร็จในชีวิต
- 2) ไม่ปล่อยให้ผู้อื่นหรือสถานการณ์ปัจจุบันมาบั่นทอนกำลังใจหรือเข้ามามีอิทธิพลกับทัศนคติของเรา
- 3) ใช้เวลาในการวางแผนและจัดลำดับก่อนหลังของการกระทำ
- 4) คิดถึงผลประโยชน์ที่จะได้รับจากการบรรลุเป้าหมายของการกระทำ
- 5) ควบคุมกำลังใจให้กระทำสิ่งที่จะช่วยให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย
- 6) เดินหน้าเข้าหาความยากลำบากที่จะช่วยสนับสนุนพัฒนาการส่วนตัวและอาชีพ

เราสามารถค้นหาเป้าหมายของเราเองและเริ่มต้นสำรวจความตั้งใจกับเป้าหมายนั้นๆ การสำรวจความตั้งใจเหมือนกับลำแสงเลเซอร์ ซึ่งจะดึงเอาพลังภายในทั้งหมดของเราไว้รวมกันด้วยคำมั่นสัญญาอันแน่วแน่ที่จะทำความคิดความฝันของเราให้เป็นความจริง

ใบความรู้ที่ 11/1

เป้าหมายในชีวิตของฉัน

1.

2.

3.



กิจกรรมที่ 12

ชื่อกิจกรรม บัณฑิตนิเทศ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ระบุถึงสิ่งที่ได้รับจากได้เข้าร่วมกิจกรรม
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมระบุถึงแนวทางการพัฒนาการคิดเชิงบวกของตนเอง

ระยะเวลา ๑ ชั่วโมง

สื่อและอุปกรณ์

ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม 1 ชั่วโมง

คอมพิวเตอร์ เครื่องฉาย เครื่องเสียง กระดาษ ปากกา

การดำเนินกิจกรรม

ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์ เวลา 30 นาที

1. ผู้จัดกิจกรรมกล่าวทักทาย
2. ให้ผู้ร่วมกิจกรรมชมวิดีโอที่สั้นเรื่อง “วิธีคิดของคนที่ประสบความสำเร็จ” โดยอนันต์

สมสะอาด นักวางแผนการตลาดออนไลน์

ขั้นสะท้อนการรับรู้ เวลา 15 นาที

1. ให้ผู้ร่วมกิจกรรมคัดเลือกตัวแทน แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับวิดีโอที่สั้นเรื่อง “วิธีคิดของคนที่ประสบความสำเร็จ”

ขั้นคิดและนำไปปฏิบัติ เวลา 5 นาที

1. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ระบุสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมและแนวทางในการพัฒนาการคิดเชิงบวกของตนเอง

2. เปิดโอกาสให้ซักถาม เสนอความคิดเห็นในการทำกิจกรรม

การประเมินผล

1. ให้ตอบแบบวัดความคิดเชิงบวก
2. ให้ตอบแบบวัดความพึงพอใจต่อชุดกิจกรรมแนะแนว
3. กล่าวขอบคุณ ปิดการดำเนินงานกิจกรรม
4. ร่วมร้องเพลง “ศรัทธา”

ประวัติผู้ศึกษา

ชื่อ	นายสวงศ์ แก่นตาคำ
วัน เดือน ปีเกิด	9 มีนาคม 2508
สถานที่เกิด	จังหวัดเชียงใหม่
ประวัติการศึกษา	พุทธศาสตรบัณฑิต (สาขาปรัชญา) เกียรตินิยม มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย นิติศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช บัญชีบัณฑิต มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช รัฐศาสตรมหาบัณฑิต (เกียรตินิยม) มหาวิทยาลัยปทุมธานี ประเทศอินเดีย
สถานที่ทำงาน	-
ตำแหน่ง	-

