

ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยม
เพื่อพัฒนาการคิดเชิงบวกแก่ผู้ติดยาเสพติด ในกลุ่มผู้ใช้แรงงาน
ของสำนักงานคุมประพฤติ จังหวัดสมุทรปราการ

นางสาวโกสุมวดี จิตเกษม



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

พ.ศ. 2555

**The Effects of Using a Guidance Activities Package Based on the Behaviorism
Theory to Develop Positive Thinking in Drug-Addicted Persons in the Laborers
Group in Detention under the Office of Probation, Samut Prakan Province**

Miss Kosumwadee Chitgasem



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

School of Educational Studies

Sukhothai Thammathirat Open University

2012

หัวข้อวิทยานิพนธ์ ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยมเพื่อพัฒนาการคิดเชิงบวกแก่ผู้ติดยาเสพติด ในกลุ่มผู้ใช้แรงงานของสำนักงานคุมประพฤติ จังหวัดสมุทรปราการ

ชื่อและนามสกุล นางสาวโกสุมวดี จิตเกษม

แขนงวิชา การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

สาขาวิชา ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

อาจารย์ที่ปรึกษา 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นิธิพัฒน์ เมฆขจร
2. รองศาสตราจารย์ ดร. ลัดดาวรรณ ณ ระนอง

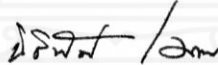
วิทยานิพนธ์นี้ ได้รับความเห็นชอบให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรระดับปริญญาโท เมื่อวันที่ 22 พฤษภาคม 2556

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์



ประธานกรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ชูศรี เลิศรัตน์เดชากุล)



กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นิธิพัฒน์ เมฆขจร)



กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร. ลัดดาวรรณ ณ ระนอง)



ประธานกรรมการบัณฑิตศึกษา

(ศาสตราจารย์ ดร. สิริวรรณ ศรีพหล)

๓๑

ชื่อวิทยานิพนธ์ ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยม เพื่อพัฒนาการคิดเชิงบวกแก่ผู้ติดยาเสพติด ในกลุ่มผู้ใช้แรงงาน ของสำนักงานคุมประพฤติ จังหวัดสมุทรปราการ

ผู้วิจัย นางสาวโกสุมวดี จิตเกษม รหัสนักศึกษา 2542800780 **ปริญญา** ศีษศาสตรมหาบัณฑิต (การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา) **อาจารย์ที่ปรึกษา(1)** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นิธิพัฒน์ เมฆขจร (2) รองศาสตราจารย์ ดร. ลัดดาวรรณ ณ ระนอง **ปีการศึกษา** 2555

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) เปรียบเทียบผลของการพัฒนาการคิดเชิงบวกของผู้ติดยาเสพติดกลุ่มทดลองก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว ตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยม (2) เปรียบเทียบผลของการพัฒนาการคิดเชิงบวกของผู้ติดยาเสพติดกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยมและกลุ่มควบคุมที่ใช้โปรแกรมการให้ข้อสนเทศ และ (3) เปรียบเทียบผลของการพัฒนาการคิดเชิงบวกของผู้ติดยาเสพติดกลุ่มทดลองระยะก่อนการทดลองกับระยะติดตามผล

รูปแบบเป็นการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดอายุตั้งแต่ 18 – 60 ปี ของสำนักงานคุมประพฤติ จังหวัดสมุทรปราการ จำนวน 30 คนที่ได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง และใช้วิธีการสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลอง 15 คน และกลุ่มควบคุม 15 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยม โปรแกรมการให้ข้อสนเทศ และแบบทดสอบการคิดเชิงบวก มีค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.916 สถิติที่ใช้ในการวิจัย คือ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที

ผลการวิจัยพบว่า (1) ผู้ติดยาเสพติดกลุ่มทดลอง ที่ได้รับการจัดกิจกรรมโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยมมีการพัฒนาการคิดเชิงบวกสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (2) ผู้ติดยาเสพติดกลุ่มทดลอง ที่ได้รับการจัดกิจกรรมโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยมมีการพัฒนาการคิดเชิงบวกสูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม ภายหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ (3) ในระยะติดตามผล ผู้ติดยาเสพติดในกลุ่มทดลองมีการคิดเชิงบวก สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

คำสำคัญ การคิดเชิงบวก ชุดกิจกรรมแนะแนว พฤติกรรมนิยม

Thesis title: The Effects of Using a Guidance Activities Package Based on the Behaviorism Theory to Develop Positive Thinking in Drug-Addicted Persons in the Laborers Group in Detention under the Office of Probation, Samut Prakan Province

Researcher: Miss Kosumwadee Chitgasem; **ID:** 2542800780;

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

Thesis advisors: (1) Dr. Nitipat Mekkhachorn, Assistant Professor;

(2) Dr. Laddawan Na Ranong, Associate Professor; **Academic year:** 2012

Abstract

This research was aimed to (1) compare the effects of positive thinking development in the experimental group drug addicted persons before and after using a guidance activities package based on the behaviorism theory; (2) compare the effects of positive thinking development of the experimental group drug addicted persons who used the guidance activities package based on the behaviorism theory with the counterpart effects in the control group drug addicted persons who used the provided information program; and (3) compare the pre-experiment effects of positive thinking development in the experimental group drug addicted persons with the counterpart effects during the follow-up period.

This study was a quasi-experimental research. The research sample consisted of 30 purposively selected drug addicted persons, ages 18 – 60 years, who were admitted to drug rehabilitation program of the Office of Probation, Samut Prakan province. Then, 15 people were randomly assigned into the experimental group; and 15 people, into the control group. The employed research instruments were a guidance activities package based on the behaviorism theory, a provided information program, and a test on positive thinking with reliability coefficient of .916. Statistics employed for data analysis were the mean, standard deviation, and t-test.

The research findings showed that (1) the post-experiment positive thinking level of the experimental group drug addicted persons who used the guidance activities package based on the behaviorism theory had been developed to be significantly higher, at the .01 level, than their pre-experiment counterpart; (2) the experimental group drug addicted persons who used the guidance activities package had developed their post-experiment positive thinking to be significantly at the higher level than that of the control group drug addicted persons at the .01 level; and (3) the experimental group drug addicted persons' positive thinking level during the follow-up period was significantly higher than their pre-experiment counterpart at the .01 level.

Keywords: Positive thinking, Guidance activities package, Behaviorism

กิตติกรรมประกาศ

การทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยได้รับความอนุเคราะห์อย่างยิ่งจากผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นิธิพัฒน์ เมฆจร อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก รองศาสตราจารย์ ดร.ถัศดาวรรณ ณ ระนอง อาจารย์ที่ปรึกษา ร่วม ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วัลภา สบายยิ่ง ผู้อำนวยการสำนักบัณฑิตและคณาจารย์ทุกท่าน ที่ได้กรุณา ให้ความรู้ คำแนะนำและติดตามการทำวิทยานิพนธ์อย่างใกล้ชิดเสมอมา นับตั้งแต่เริ่มต้นจนสำเร็จ เรียบร้อยสมบูรณ์ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาของท่านเป็นอย่างยิ่ง

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชูศรี เลิศรัตน์เดชากุล ที่ได้กรุณาเป็นประธาน กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ โดยให้ทั้งความรู้และคำแนะนำเพื่อนำมาปรับปรุงวิทยานิพนธ์ให้สมบูรณ์ ยิ่งขึ้น

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ อาจารย์วัชรียา แจ่มใส โรงเรียนแก่นนครวิทยาลัย อาจารย์ สุจิรา สุขคล้าย วิทยาลัยเทคโนโลยีอรรถวิทย์พนิชัยการ คุณลออ ประเทืองจิตร สำนักงานสาธารณสุข จังหวัดสมุทรปราการ คุณเนตรลิกา สมชีพ สำนักงานสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน พื้นที่ 4 กรุงเทพมหานคร คุณฉัฐพล อยู่ประยูร สำนักงานคุมประพฤติจังหวัดสมุทรปราการ ที่ให้ความ อนุเคราะห์ตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณที่ได้รับความอนุเคราะห์จากอาจารย์แม่มะลิวัลย์ มณีพรหม เจ้าของ โครงการธรรม โครงการทานสู่เยาวชนและชาวคอย ในการเป็นวิทยากรรับเชิญให้ความรู้ในกิจกรรม อบรมธรรมะ และฝึกสมาธิเพื่อวิถีการคิดเชิงบวก อีกทั้งยังได้กรุณาให้คำแนะนำ อบรมสั่งสอน ให้ อาหารใจอาหารกาย แก่ข้าพเจ้าและผู้รับบริการ ในการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้

ขอขอบพระคุณ อธิบดีกรมคุมประพฤติ ตลอดจนผู้อำนวยการสำนักงานคุมประพฤติ จังหวัดสมุทรปราการ และเจ้าหน้าที่ทุกท่าน ที่ให้ความร่วมมือ ช่วยเหลือเป็นอย่างดี

คุณประโยชน์ได้อันพึงมีจากวิทยานิพนธ์เล่มนี้ ขอน้อมถวายแด่คุณพระศรีรัตนตรัยและสิ่ง ศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย รวมถึงคุณบิดามารดา ครูบาอาจารย์ ที่ได้ให้ความกรุณาอบรมสั่งสอนให้รู้ผิดชอบ ชั่ว ดี และมีคุณธรรม เพื่อนำมาแบ่งปันให้แก่สังคมตามโอกาส

สุดท้ายนี้ขอขอบพระคุณมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ที่ได้ให้ความกรุณาอบทุนใน การทำวิทยานิพนธ์ในครั้งนี้แก่ผู้วิจัย เพื่อส่งเสริมและปลูกจิตสำนึกให้ผู้วิจัยได้ตระหนักถึงคุณค่าของการ ทำวิจัยเพื่อก่อให้เกิดการพัฒนาและต่อยอดในเชิงวิชาการแก่การปฏิบัติงานแนะแนวต่อไป

โกสุมวดี จิตเกษม

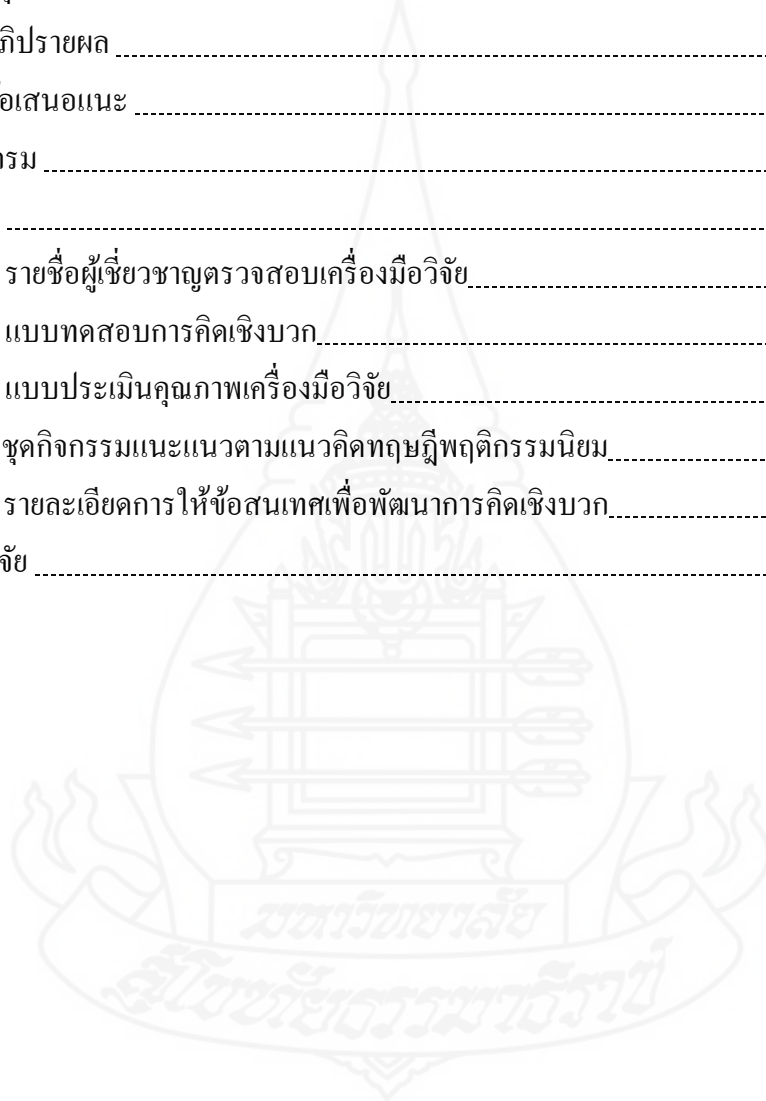
พฤษภาคม 2556

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ	ฉ
สารบัญตาราง	ฌ
สารบัญภาพ	ญ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	4
สมมติฐานของการวิจัย	4
ขอบเขตของการวิจัย	5
นิยามศัพท์เฉพาะ	6
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	7
บทที่ 2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง	9
วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการคิดเชิงบวก	10
วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีพฤติกรรมนิยม	24
วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว	37
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	46
ประเภทและรูปแบบการวิจัย	46
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	47
ตัวแปรและนิยามปฏิบัติการของตัวแปร	47
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและวิธีการสร้าง	50
การรวบรวมข้อมูล	61
การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้	62
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	66
ตอนที่ 1 วัตถุประสงค์ของการวิจัย	66
ตอนที่ 2 ลำดับการเสนอผลการวิจัย	66
ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐาน	67

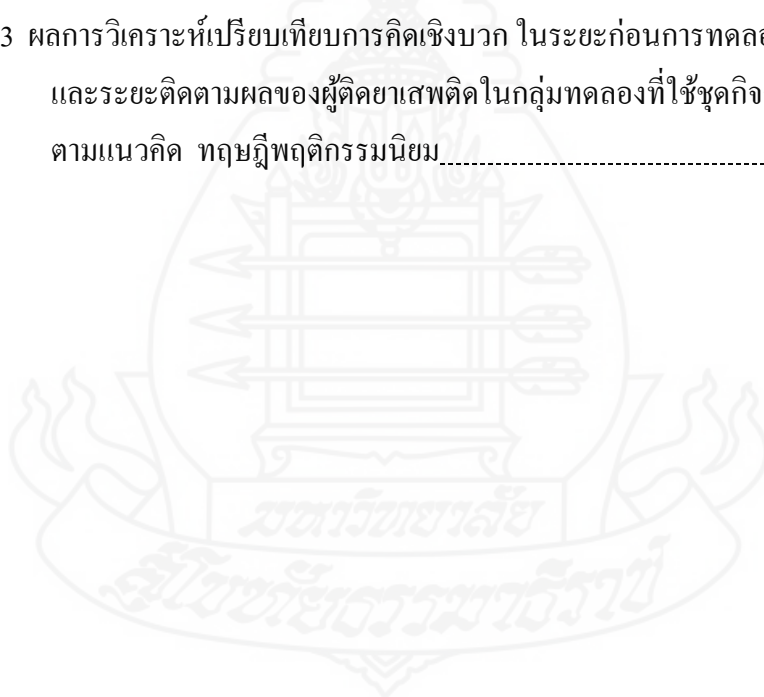
สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 5 สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	69
สรุปการวิจัย	69
อภิปรายผล	71
ข้อเสนอแนะ	76
บรรณานุกรม	77
ภาคผนวก	84
ก รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย	85
ข แบบทดสอบการคิดเชิงบวก	87
ค แบบประเมินคุณภาพเครื่องมือวิจัย	92
ง ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยม	95
จ รายละเอียดการให้ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาการคิดเชิงบวก	147
ประวัติผู้วิจัย	173



สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 3.1 แสดงรูปแบบการวิจัย.....	46
ตารางที่ 3.2 แสดงรายละเอียดชุดกิจกรรม.....	53
ตารางที่ 3.3 รายละเอียดชุดกิจกรรมแนะแนววัตถุประสงค์ และ เทคนิค/วิธีการ.....	58
ตารางที่ 4.1 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบการคิดเชิงบวก ในระยะก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง ของผู้ศึกษาเสพติดในกลุ่มทดลองที่ได้รับ ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยม.....	67
ตารางที่ 4.2 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบการคิดเชิงบวก ในระยะหลังการทดลอง ของผู้ศึกษาเสพติดในกลุ่มทดลอง ที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิด ทฤษฎีพฤติกรรมนิยม และกลุ่มควบคุมที่ใช้ข้อสนเทศ.....	67
ตารางที่ 4.3 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบการคิดเชิงบวก ในระยะก่อนการทดลอง และระยะติดตามผลของผู้ศึกษาเสพติดในกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว ตามแนวคิด ทฤษฎีพฤติกรรมนิยม.....	68



ญ

สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 2.1 แสดงวงจรการเรียนรู้ (Four Phases of the Learning Cycle).....	43
ภาพที่ 3.1 แสดงวิธีการสร้างเครื่องมือ.....	51



บทที่ 1

บทนำ

1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในโลกยุคโลกาภิวัตน์ ที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องอยู่เสมอ ไม่ว่าจะเป็นในเรื่องของเทคโนโลยี การสื่อสาร สภาพเศรษฐกิจ และข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ ที่มีการส่งถ่ายถึงกันเร็วขึ้น รวมทั้งสภาวะแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วนี้เองจึงเป็นเสมือน พลังผลักดัน ให้คนแต่ละคน ต่างต้องตระหนักถึงความพร้อมรับมือกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างไม่หยุดยั้งที่มองโลกในแง่ดีหรือคิดเชิงบวก ย่อมเป็นบุคคลที่สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข มากกว่าคนที่มองโลกในแง่ร้าย หรือคิดเชิงลบ

การคิดเชิงบวก (Positive Thinking) เป็นองค์ประกอบที่ทำให้บุคคลมีสุขภาพดี ลดความเสี่ยงในการเจ็บป่วย มีโอกาสทำสิ่งที่คาดหวังได้สำเร็จมากขึ้น เนื่องจากเป็นส่วนสำคัญในการจูงใจตนเอง คนที่มีการคิดเชิงบวกจะเห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างไม่ได้เลวร้าย ยังมีส่วนดีอยู่ในสิ่งร้าย ๆ ที่เกิดขึ้น มีกำลังใจ ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคที่ขวางกั้น สามารถจูงใจตนเองได้ และปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ ๆ ได้ดี ซึ่งแนวคิดที่สำคัญของการปรับเปลี่ยนมุมมองของบุคคล เพื่อให้เป็นคนที่มีความคิดเชิงบวก และสามารถเผชิญปัญหาหรืออุปสรรคต่าง ๆ ได้ดี ไม่เกิดความท้อแท้ หหมดหวัง มีกำลังใจที่จะฝ่าฟันอุปสรรคได้นั้น ก็คือ การเปลี่ยนแปลงความคิด ความเชื่อในการอธิบายถึงเหตุการณ์ทางลบ ให้มีลักษณะความคิดในเชิงบวกให้ได้ ด้วยการฝึกโต้แย้งกับความคิดในแง่ร้ายให้เป็นนิสัยเพื่อให้เกิดความสบายใจบนพื้นฐานของการยอมรับความจริง มีนิสัยฝ่าฟันอุปสรรคต่าง ๆ ซึ่งจะเป็นประโยชน์มาก เมื่อบุคคลพบกับเหตุการณ์ที่ไม่ดีในชีวิตของตนเอง (สุชาติ นิ นาคสินธุ์ 2552: 24) การคิดเชิงบวกเป็นสิ่งที่คนเราสามารถที่จะนำมาปฏิบัติได้ไม่ยากมากนักแต่สิ่งที่อาจเป็นปัญหาสำหรับหลาย ๆ คนก็คือจะอย่างไร ให้สามารถที่จะคิดบวกได้ทุกขณะที่เกิดปัญหาหรือเมื่อเกิดเหตุการณ์ต่าง ๆ อันไม่พึงประสงค์ขึ้นในชีวิตของเรา เพราะโดยธรรมชาติของคนเรายังฝึกฝนตนเองได้ไม่ดีพอ มักจะคิดไปในทางลบ หรือทำลาย มากกว่า ทางบวก หรือ สร้างสรรค์ (ณรงค์วิทย์ แสนทอง 2554 www.peoplevalue.co.th)บุคคลจึงควรได้รับการพัฒนาความคิดให้เป็นเชิงบวกมากขึ้น เนื่องจากนักจิตวิทยาได้ค้นพบข้อดีของการคิดเชิงบวกเมื่อมีการนำมาปรับใช้ในด้านต่าง ๆ โดยเฉพาะในด้านส่วนตัวและสังคม

มาร์ติน เซลิกแมน (Martin Seligman, 1990 อ้างถึงใน ดาวประกาย มีบุญ 2552:15) กล่าวว่า การคิดเชิงบวกคือการที่บุคคลยอมรับสภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้น และมีแนวโน้มที่จะเชื่อว่าการไม่ประสบความสำเร็จเป็นความล้มเหลวเพียงชั่วคราวเท่านั้น จะไม่วิตกกังวลกับอุปสรรคที่เกิดขึ้นเมื่อต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่เลวร้ายจะรับรู้ว่าเป็นสิ่งที่ทำทลายและพยายามเอาชนะอุปสรรคเพิ่มขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ นอร์แมน วินเซนต์ พีล (Norman Vincent Peale, 1974 อ้างถึงใน กรกช เกษแม่นกิจ 2547:13) ที่กล่าวว่า มีผู้คนเป็นจำนวนมากที่พยายามต่อสู้ดิ้นรนกับปัญหาในชีวิตประจำวันแต่ก็มักยอมแพ้และเกิดความเบื่อหน่ายต่อปัญหาเหล่านี้ และคิดว่าเป็นเพราะ “ โชคไม่ดี ” ซึ่งเป็นสิ่งที่น่าเศร้าใจยิ่งที่ผู้คนจำนวนมากมักปล่อยให้ตนเองพ่ายแพ้ต่อความยากลำบาก ดังนั้นถ้าหากคนเหล่านี้ได้เรียนรู้ที่จะสร้างความคิดในเชิงบวกให้กับตนเองแล้ว สิ่งต่างๆที่กล่าวในตอนต้นย่อมไม่เกิดขึ้นและพวกเขาก็จะสามารถควบคุมการใช้ชีวิตของตนไปในทิศทางที่ต้องการได้อย่างมีความสุข

มนุษย์ต้องการแสวงหาความสุขและความพึงพอใจในการดำรงชีวิต คงไม่มีมนุษย์ผู้ใดปฏิเสธว่าตนเองไม่ต้องการความสุข แต่วิถีแห่งการได้มาซึ่งความสุขนั้นต่างหากที่ทำให้แต่ละคนแตกต่างกันออกไป การใช้ยาเสพติดจึงเป็นการแสดงความสุขอย่างรวดเร็ววิธีหนึ่ง สภาวะสุขที่เกิดขึ้นจากการใช้ยาเสพติดเป็นสภาวะที่เกิดขึ้นเพียงชั่วคราวเท่านั้น เมื่อฤทธิ์จากยาเสพติดที่สพหมดไป สภาวะเดิมก่อนเสพก็จะกลับคืนมา โดยเป็นสภาวะเดิมที่เพิ่มเติมด้วยความรู้สึกร้าง ความทุกข์ ทรมาน กระวนกระวาย หงุดหงิด รำคาญ จากการที่ไม่ได้เสพयर่วมไปด้วย (ศูนย์วิชาการด้านยาเสพติด 2554 <http://nctc.oncb.go.th>) ซึ่งจากการที่ผู้ติดยาเสพติด ติดลบทางความรู้สึก คิดว่าตัวเองเป็นยิ่งกว่าไม่มีค่า เป็นคนสังคมไปไหนมีแต่คนรังเกียจ แม้กระทั่ง พ่อ แม่ พี่ น้องและญาติๆ ความรู้สึกต่างๆเหล่านี้จะนำพาให้กลับไปติดยาเสพติดซ้ำแล้วซ้ำเล่า (ศูนย์บำบัดรักษายาเสพติด เชียงใหม่ 2555 <http://blog.drugcare.net>)

จากสรุปรายงานผลการดำเนินงานของกรมคุมประพฤติ (2554 : 2-5) ได้จัดทำสถิติผลการดำเนินงานของกรมคุมประพฤติทั้งผู้ถูกคุมประพฤติและผู้ที่ผ่านมากระบวนการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดตามพ.ร.บ.ฟื้นฟูฯ ปี 2545 พบว่าส่วนใหญ่มีแนวโน้มที่เพิ่มขึ้นจากจำนวน 503,383 ราย ในปี 2553 เพิ่มขึ้นเป็น 655,695 ราย ในปี 2554 คิดเป็นเพิ่มขึ้นร้อยละ 30.26 นอกจากนี้ยังพบว่า ในปี 2554 ข้อหาที่ขึ้นสู่การพิจารณาในคดีอาญาสูงสุด 5 อันดับแรกเกือบทุกชั้นศาล จะปรากฏข้อหาเกี่ยวกับ พ.ร.บ.ยาเสพติด สำหรับผลการดำเนินงานโดยรวมทุกภารกิจ แยกตามพื้นที่ระดับจังหวัดของสำนักงานคุมประพฤติทั่วประเทศ พบว่า ในปี 2554 จังหวัดที่มีปริมาณคดีระหว่าง 10,000 – 99,999 คดี มีอยู่ 10 จังหวัด ได้แก่ จ.ชลบุรี จ.นครราชสีมา จ.อุบลราชธานี จ.สมุทรปราการ จ.เชียงใหม่ จ.เชียงราย จ.นครปฐม จ.ราชบุรี จ.นครศรีธรรมราช และ จ.สุรินทร์

ด้วยข้อมูลดังกล่าวข้างต้นผู้วิจัยจึงเลือกสำนักงานคุมประพฤติ จ.สมุทรปราการ เป็นกลุ่มตัวอย่าง การวิจัยในครั้งนี้ ซึ่งในปี 2555 เจ้าหน้าที่ฝ่ายกิจกรรมและฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดจังหวัด สมุทรปราการ ได้ให้ข้อมูลว่าปัจจุบันมีผู้ติดยาเสพติดในวัยผู้ใหญ่ (อายุระหว่าง 18 – 60 ปี) ที่ขึ้น บัญชีเป็นผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดกับสำนักงานคุมประพฤติ จังหวัด สมุทรปราการ ในปี 2555 มีจำนวนทั้งสิ้นจำนวน 6,049 คน ผู้ติดยาเสพติดส่วนใหญ่เป็นกลุ่มผู้ใช้ แรงงาน ที่ทำงานในระดับปฏิบัติการหรือระดับล่าง ซึ่งเป็นผู้ที่ศาลพิพากษาว่าเป็นผู้ติดยาเสพติด ที่ อยู่ในเรือนจำไม่ถึง 45 วันและเป็นคดีฟื้นฟูที่อยู่ในชั้นประกันตัว จึงเป็นผู้เข้ารับการฟื้นฟู สมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด ของสำนักงานคุมประพฤติจังหวัดสมุทรปราการ จากการสัมภาษณ์ผู้ติดยาเสพติดทำให้ทราบว่า ก่อนการเริ่มเสพยาเสพติดมักจะเป็นผู้ที่มีปัญหาในครอบครัวและการ ดำเนินชีวิต เช่น พ่อ แม่หย่าร้าง ทำให้ขาดผู้ให้การอบรมสั่งสอน รวมถึงขาดกำลังใจและความ อบอุ่น อันเป็นสาเหตุให้บุคคลในกลุ่มนี้ส่วนใหญ่มองโลกในแง่ร้าย มีทัศนคติที่ไม่ดีต่อการ ดำรงชีวิต ดังนั้นจึงควรพัฒนาการคิดเชิงบวกให้กับผู้ติดยาเสพติดในกลุ่มผู้ใช้แรงงาน โดยผู้วิจัยได้ นำชุดกิจกรรมแนะแนว ตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยม เพื่อพัฒนาการคิดเชิงบวกแก่ผู้ติดยาเสพติด โดยรายละเอียดในแต่ละกิจกรรมจะเน้นให้ผู้ติดยาเสพติด สร้างความสุขจากการพัฒนาการคิด เชิงบวกในสภาวะแวดล้อมปัจจุบัน

การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว เป็นการนำชุดของสื่อประสม ที่มีการนำสื่อและกิจกรรม หลาย ๆ อย่างมาประกอบกัน เพื่อใช้ในการจัดกิจกรรมให้สมาชิกได้เกิดการเรียนรู้และพัฒนาการ คิดเชิงบวกได้อย่างเหมาะสม โดย มีรูปแบบและเทคนิคต่างๆ ที่น่าสนใจมากมาย จากการศึกษา ผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการคิดเชิงบวก พบว่ามีผู้ ทำการศึกษาที่มีลักษณะใกล้เคียงกับการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการคิดเชิงบวกคือ (ฉิณันรา คีสม 2554:บทคัดย่อ) ได้ศึกษาวิจัยผลของโปรแกรมการคิดเชิงบวกที่มีต่อความสามารถ ในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ผลการวิจัยพบว่า หลังการเข้าร่วมโปรแกรมการคิดเชิงบวก กลุ่ม ทดลองมีคะแนนความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่า กลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ยังไม่พบว่ามีผู้ศึกษาการใช้ชุดกิจกรรม เน้นแนวเพื่อพัฒนาการคิดเชิงบวกแก่ผู้ติดยาเสพติด

ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวอยู่บ้าง อาทิ (นิชลักษณ์ สุขสวัสดิ์ 2546) ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยการจัดการเรียนรู้เชิง ประสบการณ์เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (บุษบากร ตันทวารณ 2545) ศึกษาวิจัยการพัฒนา ชุดกิจกรรมแนะแนว เพื่อเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเอง (มยุรี วิสูตราศัย 2547) ศึกษาวิจัยผลการใช้ ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเอง (วัฒนกิจ สิทธิสถิตอังกูร 2546) ศึกษาวิจัยการ

ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวกลุ่มเพื่อพัฒนาการสื่อสารระหว่างบุคคล (ศิริรัตน์ แสนยากุล 2546) ศึกษาวิจัยผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว โดยใช้กิจกรรมกลุ่ม เพื่อพัฒนาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (สุกัญญา เสมอภาค 2550) ศึกษาวิจัยผลการฝึกเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย ของนักเรียนวัยรุ่นที่มีจิตลักษณะแตกต่างกัน ด้วยชุดกิจกรรมแนะแนว นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ศึกษา งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาการคิดเชิงบวก ตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยม ซึ่งจากการศึกษาค้นคว้ายังไม่พบผู้ศึกษาวิจัยในความคิดเชิงบวก

ผู้วิจัยจึงเกิดความสนใจในการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว ตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยม เพื่อพัฒนาการคิดเชิงบวกแก่ผู้ติดยาเสพติด ในกลุ่มผู้ใช้แรงงานของสำนักงานคุมประพฤติ จังหวัดสมุทรปราการ เพื่อเป็นแนวทางการนำมาประยุกต์ใช้ในการแก้ไขและพัฒนาพฤติกรรมของผู้ติดยาเสพติดให้เกิดการคิดเชิงบวก เพื่อฝึกการเรียนรู้วิธีการคิดเชิงบวกและนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวันได้อย่างมีคุณภาพ สามารถใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ไม่บั่นทอนร่างกาย และจิตใจของตนเอง เพื่อความสงบสุขของครอบครัวและสังคมรอบข้างต่อไป

2. วัตถุประสงค์การวิจัย

2.1 เพื่อเปรียบเทียบผลของการพัฒนาการคิดเชิงบวกของผู้ติดยาเสพติดกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยม

2.2 เพื่อเปรียบเทียบผลของการพัฒนาการคิดเชิงบวกของผู้ติดยาเสพติดกลุ่มทดลอง ที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยมและกลุ่มควบคุมที่ใช้โปรแกรมการให้ ข้อสนเทศ

2.3 เพื่อเปรียบเทียบผลของการพัฒนาการคิดเชิงบวกของผู้ติดยาเสพติดกลุ่มทดลอง ระยะเวลาก่อนการทดลองกับระยะติดตามผล

3. สมมติฐานการวิจัย

3.1 ภายหลังกการทดลอง ผู้ติดยาเสพติดที่ได้รับการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิด ทฤษฎีพฤติกรรมนิยมมีการคิดเชิงบวกสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3.2 ภายหลังกการทดลองผู้ติดยาเสพติดกลุ่มทดลองมีการคิดเชิงบวกสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3.3 ภายหลังกการทดลอง 4 สัปดาห์ผู้ติดยาเสพติดกลุ่มทดลองมีการคิดเชิงบวกสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

4. ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยกึ่งทดลองครั้งนี้มุ่งศึกษาผลของการพัฒนาการคิดเชิงบวกของผู้ติดยาเสพติดก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยม ผู้วิจัยกำหนดขอบเขตของการวิจัย ดังนี้

4.1 ขอบเขตด้านประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็น ผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดอายุตั้งแต่ 18 – 60 ปี ของสำนักงานคุมประพฤติ จังหวัดสมุทรปราการ ที่ขึ้นทะเบียน ในเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2555 สังกัดกรมคุมประพฤติ กระทรวงยุติธรรม ซึ่งมีทั้งชายและหญิง จำนวน 573 คน

4.2 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นการเลือกแบบเจาะจงผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดของสำนักงานคุมประพฤติ จังหวัดสมุทรปราการ ที่เข้ารับฟังคำวินิจฉัย ณ วันที่ 15 พฤศจิกายน พ.ศ. 2555 และยอมรับการเป็นผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด ตามแผนการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด ระยะเวลา 4 เดือน ตั้งแต่เดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2555 – เดือนมีนาคม 2556 จำนวน 50 คน และเจ้าหน้าที่ฝ่ายฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดได้ทำการคัดเลือกผู้ที่มีประวัติความประพฤติดี จำนวน 50 คน ใช้วิธีการสุ่มอย่างง่ายจากผู้ที่มีสมัครใจร่วมทำกิจกรรมจำนวน 30 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 15 คน และกลุ่มควบคุม 15 คน

4.3 ตัวแปรในการศึกษา แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

4.3.1 ตัวแปรอิสระ คือ

- 1) ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยม
- 2) ชุดข้อสนทนา

4.3.2 ตัวแปรตาม คือ การคิดเชิงบวก

5. นิยามศัพท์เฉพาะ

เพื่อให้เกิดความเข้าใจในความหมายและข้อความเฉพาะที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ให้ตรงกัน ผู้วิจัยจึงได้ให้นิยามศัพท์เฉพาะคำต่าง ๆ ไว้ดังต่อไปนี้

5.1 ชุดกิจกรรมแนะแนว หมายถึง เครื่องมือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นอย่างเป็นระบบ ให้มีความสอดคล้องกับเนื้อหาวิชา วัตถุประสงค์ และกิจกรรม เพื่อใช้กับผู้ติดยาเสพติดในกลุ่มทดลอง ซึ่งมีขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม 4 ขั้นตอน คือ (1) ชั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์ (2) ชั้นสะท้อนกลับ การรับรู้ (3) ชั้นสรุปสาระสู่ชีวิต และ (4) ชั้นคิดและนำไปปฏิบัติ มาบูรณาการกับการจัดกิจกรรมแนะแนว มีเนื้อหาสาระเกี่ยวกับการคิดเชิงบวก ซึ่งแต่ละแผนกิจกรรม ประกอบด้วยแนวคิด จุดมุ่งหมาย สื่อประกอบกิจกรรม การดำเนินกิจกรรม และการประเมินผล

5.2 แนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยม หมายถึง การเรียนรู้ที่เกิดขึ้น โดยอาศัยความสัมพันธ์และการเชื่อมโยงระหว่าง สิ่งเร้า (Stimulus-คือสิ่งที่ทำให้เกิดพฤติกรรม) และการตอบสนอง (Response - ตัวพฤติกรรม) โดยอินทรีย์จะต้องสร้างความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเร้าและการตอบสนองอันนำไปสู่ความสามารถในการแสดงพฤติกรรม คือ เกิดการเรียนรู้ ซึ่งจะเน้นเกี่ยวกับสิ่งที่สังเกตได้เท่านั้น สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นนั้นต้องมีสาเหตุ และหากผลที่เกิดจากการกระทำเป็นสิ่งที่พึงพอใจจะทำให้เกิดพฤติกรรมนั้นบ่อยขึ้น

5.3 ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยม หมายถึง เครื่องมือทางการแนะแนวที่สร้างขึ้นอย่างเป็นระบบ ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมการคิดเชิงบวก จำนวน 10 กิจกรรม มาใช้เพื่อพัฒนาพฤติกรรมการคิดเชิงบวกตามรูปแบบการจัดกิจกรรมด้านส่วนตัวและสังคม ซึ่งผู้วิจัยประยุกต์ใช้แนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยมของ สกินเนอร์ (B.F Skinner) ที่มีเงื่อนไขการเรียนรู้ในรูปแบบการเสริมแรงทางบวก(Positive Reinforcement) และการเสริมแรงทางลบ (Negative Reinforcement) ให้มีเนื้อหากิจกรรมที่เกี่ยวกับความคิดเชิงบวกให้สอดคล้องตามหลักการของทฤษฎี และวัตถุประสงค์ เพื่อมุ่งช่วยเหลือและพัฒนาให้มีการปรับเปลี่ยนทัศนคติที่ดีในด้านส่วนตัวและสังคม อันจะทำให้เกิดการคิดเชิงบวก โดยนำมาบูรณาการกับการจัดกิจกรรมแนะแนว เพื่อใช้กับผู้ติดยาเสพติดในกลุ่มทดลอง ซึ่งมีขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม 4 ขั้นตอน คือ (1) ชั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์ (2) ชั้นสะท้อนกลับ การรับรู้ (3) ชั้นสรุปสาระสู่ชีวิต และ (4) ชั้นคิดและนำไปปฏิบัติ มีเนื้อหาสาระเกี่ยวกับการคิดเชิงบวก ซึ่งแต่ละแผนกิจกรรม ประกอบด้วยแนวคิด จุดมุ่งหมาย สื่อประกอบกิจกรรม การดำเนินกิจกรรม และการประเมินผล โดยสามารถสังเกต วัดผลและประเมินได้ จากการมีความสุข ความสนุก ความมีสุขภาพดี เมื่อเป็นดั่งนั้นแล้วก็จะทำให้สามารถดำรงชีวิตอย่างมีความสุขได้โดยไม่ต้องพึ่งยาเสพติด

5.4 การคิดเชิงบวก (Positive Thinking) หมายถึง การมองสิ่งต่างๆ อย่างเข้าใจและแสดงออก สามารถยอมรับได้ในด้านลบ มองปัญหา ความทุกข์ ความไม่ราบรื่นว่าเป็นเรื่องธรรมดา หากรู้จักเลือกใช้ประโยชน์จากด้านบวกที่แฝงอยู่จากสิ่งนั้นๆ ได้ ซึ่งมีองค์ประกอบดังนี้

5.4.1 มองตัวเองว่าดี หมายถึง การสำรวจหาข้อดีของตัวเองในแต่ละวันว่ามีอะไรบ้าง การคิดเชิงบวก ต้องเริ่มจากตัวเรามองตัวเองว่าดีเสียก่อน

5.4.2 มองคนอื่นว่าดี หมายถึง การเลือกมองและใช้ประโยชน์จากความดีที่ผู้อื่นมีอยู่โดยไม่เสแสร้ง แต่มองเห็นความดีของเขาจริง ๆ

5.4.3 มองสิ่งที่เหลืออยู่ ไม่ใช่สิ่งที่ขาดหาย หมายถึง เมื่อเกิดปัญหาหรืออุปสรรคต่าง ๆ ลองมองความทุกข์ที่เกิดขึ้นให้เป็นเรื่องธรรมดา เพราะสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วย่อมกลับไปแก้ไขไม่ได้แต่นำมาพิจารณาได้ว่ามีข้อดีอะไรแฝงอยู่หรือจะใช้ประโยชน์จากปัญหานั้นได้อย่างไรบ้าง

5.4.4 หมั่นบอกตัวเองในสิ่งดีๆ อยู่เสมอ หมายถึง การทำให้ความคิดดี ๆ อยู่กับเราตลอดเวลา เพราะความคิดเป็นบ่อเกิดของการกระทำ

5.4.5 ใช้ประโยชน์จากคำว่าขอบคุณ หมายถึง การบอกตัวเองว่าขอบคุณทุกสิ่ง ที่ช่วยเสริมสร้างประสบการณ์ชีวิตให้เข้มแข็งมากขึ้น เพื่อเสริมแรงทางบวกในการดำเนินชีวิตอยู่ต่อไป

5.5 ผู้ติดยาเสพติดในกลุ่มผู้ใช้แรงงาน หมายถึง ผู้ที่ทำงานในระดับปฏิบัติการหรือระดับล่าง ซึ่งเป็นผู้ที่ศาลพิพากษาว่าเป็นผู้ติดยาเสพติด ที่อยู่ในเรือนจำไม่ถึง 45 วันและเป็นคดีฟื้นฟูที่อยู่ในขั้นประกันตัว จึงเป็นผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด ของสำนักงานคุมประพฤติจังหวัดสมุทรปราการ โดยเป็นผู้ที่ได้ทำการนำสารโคคีนตามที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ หรือสารที่สังเคราะห์ขึ้นเข้าสู่ร่างกายไม่ว่าจะโดยวิธี รับประทาน ดม สูบ ฉีด หรือด้วยวิธีการใด ๆ แล้วทำให้เกิดผลต่อร่างกายและจิตใจและทำให้เกิดการเสพติดจากการใช้สารนั้นเป็นประจำทุกวัน หรือวันละหลาย ๆ ครั้ง

6. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

6.1 ทำให้เกิดข้อค้นพบทางวิชาการว่าผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยมเพื่อพัฒนาการคิดเชิงบวกแก่ผู้ติดยาเสพติดในกลุ่มผู้ใช้แรงงานของสำนักงานคุมประพฤติ จังหวัดสมุทรปราการ เพิ่มขึ้นหรือไม่

6.2 นำไปประยุกต์ใช้เพื่อช่วยฟื้นฟูและบำบัดสภาพจิตใจให้แก่ผู้ติดยาเสพติดในสำนักงานคุมประพฤติ จังหวัดสมุทรปราการหรือสถานบำบัดผู้ติดยาเสพติดแห่งอื่น ๆ ได้ต่อไปตามความเหมาะสม



บทที่ 2

วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาค้นคว้าเพื่อทำวิจัยในครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาเกี่ยวกับผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยม เพื่อพัฒนาการคิดเชิงบวกแก่ผู้ติดยาเสพติด โดยผู้วิจัยได้รวบรวมเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังนี้

1. วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการคิดเชิงบวก
 - 1.1 ความหมายการคิดเชิงบวก
 - 1.2 ความสำคัญของการคิดเชิงบวก
 - 1.3 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการคิดเชิงบวก
 - 1.4 องค์ประกอบและคุณลักษณะการคิดเชิงบวก
 - 1.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 1.5.1 งานวิจัยในประเทศ
 - 1.5.2 งานวิจัยในต่างประเทศ
2. วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีพฤติกรรมนิยม
 - 2.1 ความเป็นมาทฤษฎีพฤติกรรมนิยม
 - 2.2 หลักการและแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยม
 - 2.3 เป้าหมายของทฤษฎีพฤติกรรมนิยม
 - 2.4 เทคนิคของทฤษฎีพฤติกรรมนิยม
 - 2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 2.5.1 งานวิจัยในประเทศ
 - 2.5.2 งานวิจัยในต่างประเทศ
3. วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว
 - 3.1 ความหมายชุดกิจกรรมแนะแนว
 - 3.2 ขอบข่ายการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว
 - 3.3 แนวคิดการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว
 - 3.4 วัตถุประสงค์และความสำคัญการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวด้านส่วนตัวและ

3.5 การกำหนดขั้นตอนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว

3.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

3.6.1 งานวิจัยในประเทศ

3.6.2 งานวิจัยในต่างประเทศ

1. วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการคิดเชิงบวก

1.1 ความหมายการคิดเชิงบวก

นิลภา สุอังคะ (2550:4) กล่าวว่า การคิดเชิงบวก คือ การมีความคิด ทศนคติต่อตนเองและเหตุการณ์ในด้านบวก มีการรับรู้และแปลความหมายไปในทางที่ดีและก่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง

วิทยา นาควัชระ (2549 อ้างถึงใน อนุรักษ์ เดชสุภา, 2552) กล่าวว่า การคิดเชิงบวก คือ การมองสิ่งต่าง ๆ อย่างเข้าใจ ยอมรับได้ในด้านลบ มองปัญหา ความทุกข์ ความไม่ราบรื่นเป็นเรื่องธรรมดา หากรู้จักเลือกใช้ประโยชน์จากด้านบวกที่แฝงอยู่จากสิ่งนั้น ๆ ได้ เหตุการณ์บางอย่างเราไม่สามารถเลือกได้ว่าจะให้เกิดหรือไม่ให้เกิด แต่เมื่อเกิดขึ้นไป

ศิริรัตน์ ธนบรรเจ็ดสิน (2548:6) กล่าวว่า การคิดเชิงบวก คือ กระบวนการคิดในแง่ดีของบุคคลตามความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่มีต่อโลก ต่อตนเอง ต่อสังคม และต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น โดยการมองโลกในแง่ดี มองสถานการณ์ทุกอย่างตามความเป็นจริงอย่างมีสติ มีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม มีแนวคิดแบบผู้ชนะ มีกำลังใจและทัศนคติทางบวกอยู่เสมอ รวมทั้งมองการเปลี่ยนแปลงและปัญหาว่าเป็นสิ่งดี ไม่ท้อแท้

ประภัสสรภา จันทรวงศา (2548:3) กล่าวว่า การคิดเชิงบวก เป็นความสามารถที่สำคัญอย่างหนึ่งของมนุษย์ซึ่งมีคุณภาพมากกว่าความสามารถด้านอื่น ๆ และเป็นปัจจัยที่สำคัญยิ่งที่ส่งเสริมความเจริญก้าวหน้าของประเทศชาติ ประเทศใดก็ตามที่สามารถแสวงหา พัฒนา และดึงเอาศักยภาพการคิดเชิงบวกของประเทศชาติออกมาใช้ให้เกิดประโยชน์มากเท่าใด ก็ยังมีโอกาสพัฒนาให้เจริญก้าวหน้าได้มากเท่านั้น

สรนัย สุพรรณรัตนรัฐ (2548:9) กล่าวว่า การคิดเชิงบวกเป็นกระบวนการคิดในแง่ดีของบุคคลที่มีต่อโลก ต่อตนเอง ต่อสังคม และต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

มาร์ติน เซลิกแมน (Martin Seligman, 1990 อ้างถึงใน ดาวประกาย มีบุญ, 2552:15) กล่าวว่า การคิดเชิงบวก คือ การที่บุคคลยอมรับสภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้น และมีแนวโน้มที่จะเชื่อว่าการไม่ประสบความสำเร็จเป็นความล้มเหลวเพียงชั่วคราวเท่านั้น จะไม่วิตก

กังวลกับอุปสรรคที่เกิดขึ้นเมื่อต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่เลวร้ายจะรับรู้ว่าเป็นสิ่งที่ท้าทายและพยายามเอาชนะอุปสรรคเพิ่มขึ้น

บอชแมน (Baughman, 1974 อ้างถึงใน สุชาติณี นาคสินธุ์, 2552:9) กล่าวว่า การคิดเชิงบวก คือ การคิดในแง่ดีและเป็นประโยชน์ ซึ่งนำไปสู่ความเจริญรุ่งเรืองและประสบความสำเร็จ โดยจะเน้นให้ฝึกคิด ฝึกพูด แสดงความรู้สึก และแสดงพฤติกรรมไปในทิศทางบวก ทำให้สามารถปรับตัวได้ดี และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

จากความหมายดังกล่าวสรุปได้ว่าการคิดเชิงบวกหมายถึง กระบวนการคิดในแง่ดีของบุคคล ตามความคิด ความรู้สึก พฤติกรรมที่มีต่อตนเองและบุคคลรอบข้าง มีการรับรู้และการแปลความหมายต่อข้อมูล สิ่งที่ได้รับไปในทางที่ดี มีการยอมรับในด้านลบ มองปัญหา ความทุกข์ ความไม่ราบรื่นที่เข้ามาในชีวิตของบุคคลผู้ที่เป็นเจ้าของความคิด และบุคคลรอบข้างเป็นเรื่องธรรมดา

1.2 ความสำคัญของการคิดเชิงบวก

การคิดบวกย่อมเป็นสิ่งสนับสนุนให้คุณมีพฤติกรรมที่ตอบสนองในทางที่ดีที่มีต่อตนเองในการแสดงออก ซึ่งจะเกิดประโยชน์ในชีวิตของเจ้าของความคิดที่เป็นผู้คิดบวกเอง และกับบุคคลรอบข้าง นักวิชาการได้กล่าวถึงความสำคัญของการคิดเชิงบวกไว้ต่างๆ กันดังนี้

จรรยา จิตติวุฒิการ (2545:60-62) กล่าวถึง ความสำคัญของการคิดเชิงบวก ไว้ดังนี้

1. ช่วยให้เกิดแต่ในด้านที่ดี ไม่คิดในด้านร้าย ที่ทำให้เกิดความกังวลโดยไม่

จำเป็น

2. ช่วยให้กล้าคิดกล้าฝันก่อนว่าจะเป็นไปได้ จึงจะเป็นไปได้ในชีวิตจริง

3. ทำให้เห็นความดีของตนเอง ผู้อื่น และสิ่งแวดล้อม เกิดเป็นความสุขใจ

มากกว่าความทุกข์ใจ มีเพื่อนมากกว่ามีศัตรู มีสุขภาพแข็งแรงมากกว่าโรคร้ายไข้เจ็บ

4. สามารถเพิ่มคุณค่าให้แก่ชีวิตได้ในทุกด้าน เพียงแต่เราจะต้องเริ่มต้นและฝึกหัดจากสิ่งใกล้ตัวเราในชีวิตประจำวัน เมื่อฝึกบ่อยๆ เข้า เราก็จะเป็นโอกาส และสิ่งดีๆ ที่ซ่อนอยู่ในตัวเรา ผู้อื่น และสิ่งแวดล้อม

5. ช่วยทำให้มีพลังขับเคลื่อนสังคมไปในทางที่ดี

นิภา แก้วศรีงาม (2547:77-78) กล่าวถึง ความสำคัญของการคิดเชิงบวก ไว้ดังนี้

1. การคิดเชิงบวก จะเพิ่มคุณค่าให้แก่ชีวิตและการทำงาน กล่าวคือ

1) เกิดมีสภาวะทางอารมณ์ (EQ) มีสติปัญญาในการแก้ไขปัญหาและตัดสินใจ

2) เกิดความคิดที่จะปรับปรุงและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง

3) สร้างความคิดที่จะปรับเปลี่ยนวิกฤติเป็นโอกาส

4) ก่อให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ สามารถที่จะหาคุณประโยชน์จากสิ่งของไร้ค่า พลังงานจากอากาศหรือกองขยะมาประดิษฐ์และสร้างนวัตกรรมจากของเหลือใช้ต่างๆได้

2. เพิ่มความสุขในชีวิต และสร้างให้มีสุขภาพจิตที่ดี

1) สามารถปรับตัวและเผชิญความจริงได้อย่างมีเหตุผล

2) มีความพึงพอใจในการดำรงชีวิต เกิดความพึงพอใจในตนเอง ครอบครัว หน้าที่การงาน และในสังคมที่ตนเองเกี่ยวข้อง

3) มีความสามารถในการเผชิญปัญหา และเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ ซึ่งส่งผลทำให้บริหารจัดการกับปัญหาและอุปสรรคนั้นได้เป็นอย่างดี

4) ทำให้เกิดมีสภาวะทางอารมณ์ (EQ) ที่ดี สามารถที่จะแก้ไขปัญหา และตัดสินใจได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

5) อารมณ์ผ่อนคลาย ผ่อนคลาย สร้างบรรยากาศและความสุขให้ตนเองและผู้อื่น

6) เกิดความสำเร็จในชีวิต

เรเวดี ทรงเที่ยง (2550:69-70) กล่าวถึง ความสำคัญของการคิดเชิงบวก ไว้ดังนี้

1. หากเราสามารถคิดดี หรือคิดในเชิงบวกได้ สิ่งที่จะตามมา ก็คือ การพูดดี และการทำดี จึงทำให้ตนเองและผู้อื่นสบายใจ เนื่องจากเจ้าของความคิดเองสามารถทำความเข้าใจกับเรื่องราวต่าง ๆ ตามความเป็นจริง และสามารถปรับความคิดของตนเองให้ปราศจากความยุ่งยากลำบากใจกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้

2. การมองโลกในแง่ดีเป็นส่วนหนึ่งของการคิดเชิงบวก และมีส่วนสำคัญในการจูงใจตนเอง คนที่มองโลกในแง่ดี จะเห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างไม่ได้เลวร้าย จึงมีพลังแสวงหาโอกาสที่จะพลิกผันสถานการณ์เลวร้าย ให้กลับขึ้นดีให้ได้ และจะไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคที่ขวางกั้น

3. การคิดเชิงบวกเป็นกระบวนการสร้างความคิด การใช้พลังความคิดบนพื้นฐานของความเป็นจริง โดยไม่ใช่การคิดแบบเข้าข้างตนเอง ซึ่งพลังดังกล่าวจะผลักดันให้มองเห็นผลลัพธ์ที่จะเกิดผลดีต่อตนเองหรือผู้อื่นอย่างไร ซึ่งไม่ได้มีติดตัวมาโดยกำเนิด เราจึงสามารถเรียนรู้ได้โดยอาศัยการฝึกฝน

4. ช่วยสร้างสรรค์จิตใจ ให้เรามองโลกในแง่ดีอย่างมั่นคงและแน่วแน่ สร้างให้เกิดเป็นพฤติกรรมที่ถูกผลักดันมาจากพลังทางบวก ทำให้เราได้พบกับสถานการณ์ในทางบวกทุกๆวัน

5. ช่วยปรับปรุงชีวิตและฟื้นฟูสุขภาพกายและสุขภาพจิตของเราไปในทางที่ดีขึ้น

6. มีโอกาสประสบความสำเร็จในชีวิตทุกด้าน เช่น ด้านการทำงาน การเรียน

ดังนั้นจึงอาจกล่าวได้ว่า บุคคลใดก็ตามหากปรับวิธีคิดให้เป็นการคิดเชิงบวกได้ บุคคลผู้นั้นก็จะมีพฤติกรรมที่ดี ทั้งต่อตนเอง ต่อผู้อื่น และสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัว

1.3 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการคิดเชิงบวก

แนวคิดแบบเทคนิคการคิดแบบหมวกหกใบถือได้ว่าเป็นต้นกำเนิดของการคิดเชิงบวก โดยที่การคิดเชิงบวกเป็นส่วนหนึ่งของการคิดแบบหมวกหกใบ เมื่อนักจิตวิทยาได้ค้นพบข้อดีของการคิดเชิงบวกจึงได้การนำมาปรับใช้ในด้านต่างๆ โดยเฉพาะในด้านส่วนตัวและสังคม การคิดเชิงบวกมีรากฐานมาจาก จิตวิทยามนุษยนิยม ซึ่งมุ่งเน้นในการเติมเต็มความสุข

เอ็ดเวิร์ด เดอ โบโน (Dr.Edward de Bon อ้างถึงใน ศิริรัตน์ ธนบรรณเจดิสัน, 2548:21-22) กล่าวถึง การคิดเชิงบวกไว้ในตัวแทนของหมวกสีต่างกัน ซึ่งตัวแทนของการคิดเชิงบวก คือหมวกสีเหลืองได้กล่าวไว้ว่า การคิดด้วยหมวกสีเหลืองเป็นการคิดในทางบวกและในทางสร้างสรรค์ สีเหลืองเป็นสัญลักษณ์ของความสว่างไสว และการมองโลกในแง่ดี หมวกสีเหลืองจะครอบคลุมแง่มุมในเชิงบวก นับตั้งแต่แง่มุมเชิงตรรกะไปจนถึงเชิงปฏิบัติ และยังทำหน้าที่พิสูจน์เสาะหาคุณค่าและประโยชน์ จากนั้นจึงหาเหตุผลมาสนับสนุนคุณค่าและประโยชน์ดังกล่าว ความคิดนี้เป็นการคิดในเชิงก่อและให้กำเนิดสิ่งใหม่ นอกจากนั้นการคิดภายใต้หมวกสีเหลือง ยังสามารถเป็นการคาดคะเนหรือการมองหาโอกาสหรือความไม่ฝืนใจได้อีกด้วย

เจมส์ (James, 1842-1910 อ้างถึงใน เต็มศักดิ์ คทวนิช, 2546 และอ้างถึงใน ฉิมนรา ดีสม, 2554:9) ศาสตราจารย์ทางจิตวิทยาแห่งมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดที่มุ่งศึกษาเกี่ยวกับการทำงานของจิตว่ามีหน้าที่อย่างไร และมีกระบวนการอย่างไรที่ส่งผลต่อการแสดงออกของบุคคล และให้ความสำคัญของจิตในส่วนที่เป็นสัญชาตญาณ (Instinct) ดังนั้น เจมส์ คือผู้ที่ปูพื้นฐานทฤษฎีสำหรับความคิดเชิงบวกและได้พัฒนาระบบความคิดที่ชื่อว่า Pragmatism โดยมีหลักคิดที่ว่า ผลลัพธ์คือสิ่งที่นับได้ ความคิดคือสิ่งซึ่งนำไปสู่การกระทำ หากการกระทำนั้นไม่เหมาะสมก็ถือว่าไม่เป็นประโยชน์ เจมส์ เชื่อว่า ชีวิต คือการปะทะกันระหว่างการมองโลกในแง่ร้ายกับการมองโลกในแง่ดี โดยกล่าวว่า “อย่างถ้อยการมีชีวิตอยู่ จงเชื่อว่าชีวิตนั้นน่าอยู่ แล้วความเชื่อจะสร้างสรรค์ข้อเท็จจริงขึ้นมา” จักรวาลนั้นเต็มไปด้วยความเป็นไปได้ ทุกคนสามารถปรับปรุงตนได้อย่างมากถ้าเพียงแต่เปิดตามองและค้นหาพลังจิตที่มีอยู่ในตนเอง เขาเชื่อว่าทุก ๆ คนสามารถกำหนดอนาคตได้ด้วยตนเอง และเชื่อในพลังของการคิดเชิงบวก โดยกล่าวว่า “เราสามารถทำสิ่งที่ต้องการได้แทบตลอดเวลา ความเปลี่ยนแปลงที่ยิ่งใหญ่ในช่วงชีวิตของเราก็คือการค้นพบว่ามนุษย์สามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตได้ ด้วยการเปลี่ยนทัศนคติในใจของตนเอง”

อีริก เบิร์น (Eric Berne อ้างถึงโดย ประภัสสรภา จันทรวงศา, 2548:21) เป็นจิตแพทย์ชาวแคนาดา ได้ให้แนวคิดเกี่ยวกับทัศนคติในชีวิตที่น่าสนใจ คือ ลักษณะของการคิดเชิง

บวกที่มีลักษณะสร้างสรรค์ ผู้ที่มีทัศนคติแบบนี้จะเชื่อว่าตนเองสามารถทำอะไรได้ดี และสามารถประสบความสำเร็จได้

จากแนวคิดดังกล่าวสรุปได้ว่า การคิดบวกเป็นสิ่งที่เกิดจากกระบวนการคิดที่เป็นสิ่งที่มีลักษณะที่สร้างสรรค์ สามารถนับได้จากสิ่งที่เป็นผลลัพธ์จากการคิดอันจะนำไปสู่การกระทำที่เหมาะสมที่สามารถเติมเต็มความสุขให้กับชีวิต

1.4 องค์ประกอบและคุณลักษณะของการคิดเชิงบวก

แม็ส (Massie, 2002 อ้างถึงใน กรกช เกษแม่นกิจ, 2547:16) กล่าวถึงองค์ประกอบของการคิดเชิงบวกไว้ ดังนี้

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

สก๊อต (Scott อ้างถึงในวิทยา, 2545:100-101 และ ฉิन्नรา คีสม, 2554:15-26) กล่าวถึงรายละเอียดของคุณลักษณะทั้ง 10 ประการของการคิดเชิงบวกไว้ดังนี้

1. การมองโลกในแง่ดี (Optimism) หมายถึง ความเชื่อและความคาดหวังว่าจะเกิดสิ่งที่ดีแม้ว่าจะตกอยู่ในสถานการณ์ที่ยากลำบาก คับขันหรือท้าทายก็ตาม มีรากศัพท์มาจากภาษาละตินว่า อ็อพติมัส (Optimus) หมายถึง ดีที่สุด สิ่ง que แสดงถึงการมองโลกในแง่ดีคือ

1) การมองเห็นประโยชน์และโอกาสที่ดีของวิกฤตการณ์หรือความยากลำบากที่กำลังเผชิญอยู่

2) การคาดหวังในความสำเร็จ ความพึงพอใจหรือผลสัมฤทธิ์จากความบากบั่น

3) การแยกแยะความเป็นไปได้ที่ไร้ขีดจำกัดที่เรามีอยู่เพื่อสร้างสรรค์ชีวิตตามที่

ปรารถนา

4) การเผชิญกับความท้าทายหรือรับมือกับโอกาสใหม่ๆ ด้วยความสุขุมมั่นคง

5) ขจัดผลจากความกลัว ความสงสัยและความวิตกกังวลทั้งจากภายในและ

ภายนอก

6) ทำให้ห้องแ้วเสมอแม้อยู่ในสภาวะการณ์ที่ยากลำบาก

การมองโลกในแง่ดีช่วยเพิ่มระบบภูมิคุ้มกันต้านทาน ป้องกันการล้มเลิกความตั้งใจในการรับมือกับอุปสรรคต่างๆ ส่วนการมองโลกในแง่ร้ายนั้นจะก่อให้เกิดผลเสียในการลดระบบความต้านทานและทำให้กระบวนการรักษาร่างกายตามธรรมชาติช้าลงทำให้เกิดความหดหู่ในจิตใจ

เฉื่อยชา วิตกกังวล และทำให้สุขภาพร่างกายเสื่อมถอย ดังที่ ไมเคิล เอฟ. เชียร์ ศาสตราจารย์แห่งมหาวิทยาลัยคาร์เนกีเมลสันในพิตส์เบิร์ก กล่าวไว้ว่า “คนที่มองโลกในแง่ร้ายจะมองความล้มเหลวเป็นเครื่องบ่งชี้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างไม่มีทางกลับมาเหมือนเดิม แต่ผู้ที่มองโลกในแง่ดีจะมองว่าความล้มเหลวเป็นเพียงอุปสรรค ที่ต้องเอาชนะให้ได้”

ความเชื่อ ความกล้าหาญและความมั่นใจในตนเองเป็นพลังที่มีความยืดหยุ่นที่แข็งแกร่งต่อกัน และเป็นสิ่งที่ช่วยป้องกันการเปลี่ยนจากการมองโลกในแง่ดีมาเป็นแง่ร้ายได้ นอกจากนี้การมองโลกในแง่ดียังมีพื้นฐานมาจากความเชื่อและบุคคลยังต้องมีความอดทนในการสร้างความอดทนต่อความล้มเหลวที่เกิดขึ้นเพียงชั่วครั้งชั่วคราว และยังมีอีกวิธีหนึ่งในการกระตุ้นการมองโลกในแง่ดีก็คือ การปรับมุมมองที่เรามีต่ออุปสรรคและความล้มเหลวต่างๆ ว่าสิ่งเหล่านี้ไม่ใช่สิ่งที่ทำลายชีวิตหาก แต่เป็นอุปสรรคเพียงเล็กน้อยที่ช่วยสร้างความแข็งแกร่งแก่ตัวเรา

2. ความกระตือรือร้น (Enthusiasm) หมายถึง ความสนใจ ความมีศรัทธาอย่างแรงกล้าในสิ่งต่างๆ มีพลัง เต็มไปด้วยความมีชีวิตชีวา ความมีแรงปรารถนา หรือ แรงกระตุ้นส่วนตัวสูงในการกระทำสิ่งต่างๆ มีรากศัพท์มาจากภาษากรีกว่า เอ็นธีออส (entheos) หมายถึง ได้รับแรงบันดาลใจ สิ่งที่แสดงให้เห็นถึงความกระตือรือร้นคือ

- 1) การคว้าโอกาสที่เข้ามาในชีวิตด้วยการทำให้สิ่งต่างๆ ให้เกิดขึ้น
- 2) มีความรู้สึกตื่นเต้นรอคอยวันเวลาที่รอคอยอยู่เบื้องหน้า
- 3) แสดงให้เห็นถึงพลังและการกระทำที่เกี่ยวข้องกับผู้อื่น ซึ่งอยู่ในระดับสูงจนถึง

สังเกตเห็นได้อย่างชัดเจน

- 4) พยายามมองไปข้างหน้าและยินดีรับประสบการณ์และความท้าทายใหม่ๆ
- 5) มักอาสาสมัครกระทำสิ่งใดๆ ด้วยศักยภาพในการทำงานที่มีอยู่โดยไม่ต้อง

รอให้ได้รับการร้องขอ

- 6) บอกเล่าถึงการทำผิดพลาดของตนเองได้อย่างเปิดเผย
- 7) แสดงให้เห็นถึงพลังและความตื่นเต้นยินดีที่มีต่อโครงการ ความคิดและ

โอกาสต่างๆ อย่างมีอิทธิพลต่อผู้อื่น

- 8) มีความก้าวหน้าในการค้นพบความฝัน ความสนใจและความต้องการของ

ตนเอง

3. ความเชื่อ (Belief) หมายถึง ความเชื่อในตนเองและผู้อื่น ความเชื่อในพลังอำนาจทางจิตวิญญาณที่สูงกว่าซึ่งเป็นสิ่งที่อยู่ในจิตใต้สำนึกที่เป็นตัวกำหนดหรือสนับสนุนอยู่ภายในให้บุคคลกระทำสิ่งต่างๆตามที่ตนเองต้องการ มีรากศัพท์มาจากภาษาอังกฤษโบราณว่า

เกลีฟา (Galeafa) แปลว่าความเชื่อมั่นว่าสิ่งต่างๆมีจริง ในบรรดาคุณลักษณะทั้งหมด ความเชื่ออาจจะเป็นคุณลักษณะที่สำคัญที่สุด เพราะการกระทำทุกอย่างของคนเรามักเริ่มต้นที่ความเชื่อ

1) ความเชื่อมั่นในตนเอง ความสำเร็จในธุรกิจหรือเรื่องชีวิตส่วนตัวขึ้นอยู่กับ การมีความเชื่อมั่นว่าตนเองมีพลังอำนาจลึกลับๆอยู่ภายในที่สามารถดึงออกมาใช้ได้ ความสงสัยไม่แน่ใจตนเองสร้างความเสื่อมให้องค์กรได้ เพราะมันอาจนำไปสู่พฤติกรรมที่ผิดศีลธรรม สร้างความไม่ไว้เนื้อเชื่อใจ สกัดกั้นไม่ให้คนมีเป้าหมายและไม่อาจบรรลุในเป้าหมายที่วางไว้ เป็นตัวกีดขวางคุณลักษณะอื่นๆ เช่น ความมั่นใจ ความมุ่งมั่น ความกล้าหาญ เป็นต้น

2) ความเชื่อมั่นในผู้อื่น ในที่ทำงานเรามักต้องอาศัยความร่วมมือจากผู้อื่น เพื่อให้งานนั้นสำเร็จลุล่วง แต่หากในบางครั้งที่เราขาดความเชื่อมั่นในตัวผู้ร่วมงานก็อาจกลายเป็นอุปสรรคสำคัญที่ทำให้ไปไม่ถึงเป้าหมายที่ต้องการ อาการโดยทั่วไปของความไม่เชื่อมั่น ได้แก่ การชอบเก็บข้อมูลไว้กับตนเอง การชอบทำงานอย่างลับๆไม่ให้ใครล่วงรู้ การไม่แบ่งปันความคิดกับผู้อื่น และการที่ไม่ยอมมอบหมายงานให้ผู้อื่นทำ ถ้าหากเรามีความเชื่อมั่นและศรัทธาในผู้อื่น และความสามารถของเขาก็จะเป็นสิ่งที่ช่วยให้เราเป็นอิสระ สามารถก้าวไปหยิบจับแผนงานใหม่ๆ ที่ตื่นเต้นท้าทายหรือเป็นงานที่สำคัญกว่าเดิมได้

3) ความเชื่อในพลังอำนาจทางจิตวิญญาณที่สูงกว่า เช่น ความเชื่อในเรื่องของการประกอบกรรมดีในการดำเนินธุรกิจโดยไม่เบียดเบียนผู้อื่น ย่อมส่งผลกรรมที่ดีเป็นพลังช่วยให้ธุรกิจของตนเองประสบผลสำเร็จได้ เป็นต้น

4. ความสุขุม (Calmness) หมายถึง การดำรงไว้ซึ่งจิตใจที่สงบเยือกเย็น ใฝ่หาความพอเหมาะพอควรในการ โต้ตอบกับความยากลำบาก ความท้าทายหรือวิกฤตการณ์ต่างๆ หรือหมายถึง การใช้เวลาในการคิดและโต้ตอบ มีรากศัพท์มาจากภาษากรีกว่า คอมา (kauma) หมายถึง ความร้อน ตัวอย่างโดยนัยที่เชื่อมโยงถึงความสุขุมคือ ผู้คนที่อาศัยอยู่ในสถานที่ที่มีแสงแดดแผดจ้า มีความอบอุ่นตลอดทั้งปีจะเป็นผู้ที่มีชีวิตผ่อนคลายสุขสบายไร้กังวล สิ่งที่แสดงให้เห็นถึงความสุขุมของบุคคลคือ

- 1) การหยุดคิดก่อนลงมือกระทำเสมอ
- 2) สร้างความสมดุลระหว่างความต้องการในการทำงานกับการเอาใจใส่ต่อความต้องการของร่างกาย อารมณ์และจิตใจ
- 3) รักษาอารมณ์ที่ผ่อนคลายไว้เสมอ
- 4) ไม่วิตกกังวลกับประเด็นปัญหาใดปัญหาหนึ่งมากเกินไป
- 5) ควบคุมอารมณ์ เมื่อคนเรารู้สึกเครียดและวิตกกังวล อารมณ์ก็จะเข้าครอบงำ การตัดสินใจ ซึ่งการที่บุคคลมีความเครียดนั้นเกิดจากความไม่มีระเบียบของจิตใจ คนที่มีอารมณ์

แปรปรวนมักรู้สึกว่าคุณเองแบกรับปัญหาเอาไว้มากเกินไป สภาวะที่จิตใจยุ่งเหยิงหมายถึงความสับสนในจิตใจรวมไปถึงความตึงเครียดด้วยเช่น จิตใจที่หมกมุ่นกับปัญหาต่างๆที่ไม่ได้รับการแก้ไข จิตใจก็จะสับสนพะวักพะวน คิดปัญหาหนึ่งยังไม่จบก็กลับมาคิดอีกปัญหาหนึ่ง และไม่อาจหาข้อสรุปใดๆได้ ดังนั้นปัญหาจึงมีแต่พอกพูนมากขึ้น ผลที่ได้รับคือจิตใจที่ท้อแท้และสิ้นหวัง ซึ่งที่จริงเป็นเพียงเพราะปัญหาต่างๆไม่ได้รับการแก้ไขอย่าง เป็นระบบระเบียบเท่านั้น จากข้อมูลข่าวสารทางหน้าหนังสือพิมพ์ หรือบทความต่างๆที่เต็มไปด้วยข่าวคราวเกี่ยวกับความรุนแรงที่แสดงออกมามากมายบนท้องถนน สถานที่ทำงาน โรงเรียน สนามกีฬา และห้างสรรพสินค้าในปัจจุบันนี้ ได้แสดงให้เห็นถึงผลเสียของอารมณ์โกรธและการไม่ควบคุมอารมณ์ให้สงบนิ่ง ทำให้แม้แต่บุคคลที่มีบุคลิกภาพที่นุ่มนวลที่สุดยังประสบปัญหาในการควบคุมอารมณ์ร้ายของตน แต่เมื่อคนเราผ่อนคลายและจิตใจสุขสงบ การจัดระเบียบความคิดในจิตใจย่อมทำได้ง่ายทำให้มีพลังและความสามารถในการควบคุมตนเองและประสิทธิภาพการทำงานก็เพิ่มขึ้น รวมไปถึงความชื่นชอบในสิ่งที่ตนเองกระทำก็จะมีมากขึ้นช่วยให้ความตึงเครียดและวิตกกังวลลดน้อยลง ความผ่อนคลายที่กล่าวถึงนี้เป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดพลังขับเคลื่อนที่ได้รับมาจากความสงบนิ่งสุขุมนั่นเอง

วิธีการในการเสริมสร้างความสุขุมมีดังนี้

- 1) จัดการกับปัญหาอย่างซึ่งหน้าและทันที่โดยผ่านคิดไตร่ตรองอย่าง

รอบคอบ

- 2) ขจัดความวิตกกังวลออกไปจากจิตใจ
- 3) แก้ไขอาการทางร่างกายที่เกิดจากความตึงเครียดในจิตใจโดยเร็ว
- 4) ควบคุมและพูดกับตนเองในแง่ดีเสมอเพื่อสร้างความคิดในจิตใจของตนเอง

ให้ติดตามสิ่งที่เราพยายามพูดกับตัวเอง

- 5) สร้างความสมดุลในชีวิตโดยการตระหนักถึงความสำคัญของด้านต่างๆในชีวิต ได้แก่ ด้านจิตใจ ความสัมพันธ์ การเงินอาชีพ การศึกษา สุขภาพและอื่นๆ และจัดลำดับความสำคัญให้เหมาะสม

5. ความกล้าหาญ (Courage) หมายถึง ความมีกำลังใจและเต็มใจในการลองเสี่ยงและเอาชนะความกลัว แม้ผลลัพธ์ที่ได้อาจจะไม่แน่นอนมีรากศัพท์มาจากภาษาละติน

ว่า คอร์ (cor) หมายถึง หัวใจ สิ่งที่แสดงให้เห็นว่าคุณมีความกล้าหาญคือ

- 1) การที่บุคคลกล้าที่จะทำสิ่งต่างๆหรือรับผิดชอบเป้าหมายที่เอาชนะได้ยาก
- 2) การที่บุคคลควบคุมอารมณ์ได้สม่ำเสมอในยามที่เผชิญหน้ากับอันตรายหรือ

วิกฤตการณ์

- 3) การเปิดเผยความคิดต่อประเด็นที่กำลังมีการวิพากษ์วิจารณ์

4) การไม่เพิกเฉยต่อความไม่ยุติธรรมถึงแม้ความไม่ยุติธรรมนั้นจะเป็นที่ยอมรับในสังคม

5) ความกล้าเสี่ยงแม้จะไม่แน่ใจในผลลัพธ์ที่ได้

6) ความยึดมั่นในความเชื่อส่วนตัวในการเผชิญหน้ากับความกดดันอันใหญ่หลวง ความกล้าหาญเป็นสิ่งที่อยู่ในจิตใจของแต่ละบุคคล เป็นสภาวะทางความคิดหรือจิตใจในการเผชิญหน้ากับอันตรายหรือความเปลี่ยนแปลงที่ไม่คาดคิดด้วยความสุขุม กล้าหาญ และเด็ดเดี่ยว สิ่งที่ตรงข้ามกับความกล้าหาญคือความกลัว ซึ่งเป็นส่วนผสมของปัจจัย 3 ประการคือ กลัว ความล้มเหลว กลัวการไม่ได้รับการยอมรับจากผู้อื่น และกลัวในสิ่งที่ไม่รู้ ความกลัวเป็นตัวขัดขวางไม่ให้บุคคลกล้ากระทำการต่างๆในที่ทำงานความกลัวมักก่อให้เกิดความสิ้นหวังได้ในระดับหนึ่งซึ่งมากพอจะทำให้บุคคลยอมลดหย่อนเป้าหมายของตนที่วางไว้ และความหมายที่แท้จริงของความกล้าหาญนั้นไม่ใช่การปราศจากความกลัว หากแต่เป็นการกระทำต่างๆที่ยังมีความกลัวอยู่ ตัวอย่างเช่นเจ้าหน้าที่ตำรวจที่ต้องต่อสู้กับคนร้ายที่มีอาวุธ หรือเจ้าหน้าที่ผจญเพลิงที่ต้องพยายามดับเพลิงที่กำลังลุกไหม้อยู่ พวกเขาต่างก็เป็นมนุษย์ที่ยังกลัวเจ็บกลัวร้อนแต่เพราะความกล้าหาญและความเต็มใจที่จะเผชิญหน้า และความสามารถในการเอาชนะความกลัวได้จึงทำให้พวกเขากล้าทำงานเช่นนี้นั่นคือความกล้าหาญเป็นส่วนหนึ่งของความสำเร็จในการทำงานของพวกเขา

6. ความอดทน (Patience) หมายถึง ความเต็มใจ มีขันติในการรอคอยโอกาส ความพร้อมหรือรอคอยผลลัพธ์จากการกระทำของตนเองหรือของผู้อื่น มีรากศัพท์มาจากภาษาละตินว่าพาติ (pati) หมายถึงทนทุกข์ในทางจิตใจเมื่อต้องรอคอยสิ่งใดสิ่งหนึ่ง สิ่งที่แสดงออกให้เห็นถึงความอดทนคือ

- 1) ดำรงสติมั่นเมื่อรอคอยที่จะเผชิญกับวิกฤตการณ์
- 2) รอคอยอย่างเยือกเย็นให้เหตุการณ์ต่างๆเกิดขึ้นหรือให้สิ่งต่างๆเปิดเผย

ตนเองออกมา

- 3) ใช้ช่วงเวลาแห่งการรอคอยให้เป็นประโยชน์กับตนเอง
- 4) ไม่แสดงปฏิกิริยาโต้ตอบแบบหุนหันพลันแล่นเมื่อถูกบีบบังคับให้ต้องรอ

คอย

5) ปฏิเสธที่จะยอมรับผลตอบแทนซึ่งมีค่าน้อยกว่าสิ่งที่ปรารถนาเอาไว้ เพื่อยุติการรอคอย

6) เปิดโอกาสให้สถานการณ์ และสัมพันธภาพต่างๆทั้งหลายเปิดเผยตนเองออกมาตามธรรมชาติระหว่างช่วงเวลาการรอคอย

7) เปิดโอกาสให้ผู้อื่นได้บรรลุเป้าหมายของเขาตามช่วงเวลาที่เหมาะสมของเขาเองและยินดีที่จะรอคอยให้โอกาสของตนเองมาถึงตามเวลาที่เหมาะสมเช่นกันความอดทนเป็นคุณลักษณะที่น่าสรรเสริญที่บุคคลใดอาจจะมีหรือไม่มี มีมากหรือน้อยก็ได้ พิจารณานิยาม 7 คำแรกของคำว่าความอดทน คือ " ความเต็มใจในการรอคอย " สิ่งนี้แสดงให้เห็นว่าความอดทนเป็นเรื่องที่เกี่ยวกับเวลา หรือถ้าให้จำเพาะเจาะจงลงไปกว่านั้นอีกก็คือเป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับการเดินทางผ่านห้วงเวลา ซึ่งเป็นสิ่งที่มนุษย์หรือสิ่งมีชีวิตอื่น ๆ ต้องมีความเกี่ยวข้องกันเวลายุ่งแล้วตามธรรมชาติจากกรรมมารดาได้ หรือสิ่งมหัศจรรย์อย่างแกรนด์แคนยอนยังใช้เวลานานนับล้านๆปี จึงจะเกิดเป็นสิ่งที่สวยงามให้เราได้ชื่นชมความงดงาม หรือฤดูกาลต่างๆ ที่เปลี่ยนไปตามลำดับเช่นเดิมทุกๆปีหมุนเวียนเปลี่ยนไปไม่เคยหยุด เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นตัวอย่างที่ช่วยสนับสนุนความคิดที่ว่าความอดทนคือสิ่งที่ถูกสร้างขึ้นตามธรรมชาติ ในทางตรงกันข้ามการไม่มีความอดทนเป็นพฤติกรรมที่เกิดจากการเรียนรู้ ซึ่งได้รับการผลักดันจากมุมมองที่เรามีต่อการแสดงออกของผู้อื่นหรือต่อสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการรอคอยการขาดความอดทนคืออารมณ์เห็นแก่ตัว ซึ่งได้รับแรงผลักดันส่วนหนึ่งมาจากความต้องการให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ตนพึงพอใจอย่างปัจจุบันทันด่วน ซึ่งมีสาเหตุมาจากปัจจัยกระตุ้นมากมายตัวอย่างของสิ่งกระตุ้นที่ว่านี้ในยุคปัจจุบัน ก็คือ ความก้าวหน้าของเทคโนโลยีสื่อสารที่ทำให้เราสามารถซื้อขายสินค้าได้อย่างง่ายดายผ่านทางอินเทอร์เน็ต หรือเครื่องโทรสาร บริการด่วนเครื่องมือสื่อสาร ไร้สายและโทรศัพท์มือถือ ที่ช่วยให้เราสามารถติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นที่ใดในโลกก็ได้ในเวลาอันรวดเร็วเหล่านี้ล้วนเป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลมีความอดทนน้อยลงทั้งสิ้น ตัวอย่างปัญหาที่เกิดจากการขาดความอดทนในที่ทำงาน เช่น ผู้บังคับบัญชาที่ไม่มี ความอดทน มักขัดเคืองความตึงเครียดและความกดดันของตนเอง ให้กับผู้ใต้บังคับบัญชาโดยที่รู้ตัวหรือไม่รู้ตัวก็ได้ นอกจากนี้ระดับความอดทนของคนเรายังขึ้นอยู่กับสถานการณ์และบุคคลที่เข้ามาเกี่ยวข้อง รวมทั้งอารมณ์และสภาวะจิตใจ ณ เวลานั้นด้วย ตัวอย่างปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการทำงานที่มีผลทำให้บุคคลขาดความอดทนได้แก่ ความเหนื่อยล้าจากการอดหลับอดนอนหรือทำงานมากเกินไป ความมีอคติต่อผู้อื่นการขาดความสนใจต่อผู้อื่น ความหยิ่งยโสของตนเอง การบริหารเวลาที่ไม่ดี ความเจ็บป่วยความกดดันจากการทำงานและบุคลิกภาพที่ชอบทำทุกอย่างแข่งกับเวลาและใจร้อน เป็นต้น สิ่งที่เป็นผลอันเกิดจากการขาดความอดทน

8) ความท้อแท้หมดกำลังใจทำให้บุคคลล้มเลิกความตั้งใจในการกระทำสิ่งต่างๆ ได้ และมีผลกระทบต่อคุณลักษณะของความคิดเชิงบวกอื่นๆ เช่น ความมุ่งมั่น เป็นต้น

9) ความโกรธเป็นสิ่งที่มิอำนาจทำลายล้างสูงที่สุดใน 3 ประการนี้ ทำให้บุคคลมีแนวโน้มกระทำสิ่งต่างๆ เกินกว่าเหตุ ตื่นตระหนก และสูญเสียความสุขุมเยือกเย็นในตนเอง

7. ความซื่อสัตย์ในคุณธรรม (Integrity) หมายถึง การกระทำด้วยความมุ่งมั่นตั้งใจ ต่อผู้อื่นอย่างซื่อสัตย์ เปิดเผย ตรงไปตรงมา ยุติธรรมและไม่คิดร้ายต่อผู้อื่น ความซื่อสัตย์ในคุณธรรม ทำหน้าที่เหมือนสมอเรือที่ตรึงเราไว้ก่อนที่จะกระทำการใดๆ รวมไปถึงในระหว่างที่กระทำการ นั้นๆ ด้วยและสิ่งที่แสดงให้เห็นถึงความซื่อสัตย์ในคุณธรรมได้แก่

- 1) การไม่แสดงความคิดเห็นที่สื่อให้เห็นถึงความขัดแย้งหรือความสับสนต่อผู้อื่น
- 2) ใช้ศีลธรรม จริยธรรมและกฎเกณฑ์ต่างๆมาเป็นเครื่องนำทางการกระทำของตนเอง
- 3) ตระหนักถึงสิ่งที่ต้องปรับปรุงแก้ไขสำหรับตนเอง
- 4) ตระหนักถึงความอดสาหะของผู้อื่นและให้ความยกย่องนับถือเขา
- 5) พยายามที่จะสร้างสรรค์ผลลัพธ์แบบ ได้ประโยชน์ทั้งสองฝ่ายร่วมกันกับผู้อื่น
- 6) ทำในสิ่งที่ถูกต้อง ถึงแม้ว่าจะมีวิธีที่ง่ายกว่าก็ตาม

8. ความมั่นใจ (Confidence) หมายถึง ความเชื่อมั่นในความสามารถ สมรรถภาพ และศักยภาพของตนเอง ไม่พึ่งพาผู้อื่นและมีความเข้มแข็งในการกระทำสิ่งต่างๆ มีรากศัพท์มาจากภาษาละตินว่า คอนฟิเดียร์ (confidere) หมายถึง การเชื่อมั่นในบางสิ่งบางอย่างหรือในคนบางคนซึ่ง เป็นสิ่งสำคัญประการหนึ่งในธุรกิจหรือที่ทำงานและเป็นสิ่งที่สามารถถ่ายทอดออกมาได้อย่างชัดเจนสิ่งที่แสดงให้เห็นถึงความมั่นใจของบุคคลคือการไม่ปล่อยให้ความผิดหรือความล้มเหลวมา บั่นทอนทำลายบุคลิกภาพของตนเอง

- 1) ไม่กลัวการถูกประเมินจากความคาดหวังของผู้อื่น
 - 2) กระทำการสิ่งต่างๆอย่างเด็ดเดี่ยวและทุ่มเทแรงกายแรงใจทั้งหมดที่มีในการ มุ่งค้นหาสิ่งที่ปรารถนา
 - 3) เชื่อว่าตนเองมีความรู้ สัญชาตญาณ ความสามารถและทักษะในการทำสิ่ง ต่างๆให้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี อย่างไรก็ตามก็ดีกว่าที่บุคคลมีความมั่นใจมากเกินไปในที่ทำงานก็มีข้อเสีย คือ ทำให้ถูกมองว่าเป็นผู้มีอึดตาสองหรือเย่อหยิ่ง และบางครั้งการแสดงความมั่นใจมากเกินไป ก็ อาจจะเป็นการกระทำเพื่อปิดบังความไม่มั่นคงลึกๆภายในและความกลัวของตนเองก็เป็นได้
- การที่บุคคลจะมีความมั่นใจได้นั้นก็มีผลเนื่องมาจากปัจจัยพื้นฐานต่อไปนี้
- 1) การพูดคุยกับตนเอง บอกกับตนเองในความสามารถและศักยภาพของตน
 - 2) ระดับของประสบการณ์ที่เคยทำสิ่งนั้นมาก่อนและได้ผลอย่างไร

3) ความสำเร็จในการทำสิ่งต่างๆในอดีต ยิ่งมีมากเท่าไรความมั่นใจก็ยิ่งมีมากเท่านั้น

4) แรงสนับสนุนจากผู้อื่นการชี้แนะและติชมในทางสร้างสรรค์ก็ช่วยเพิ่มความมั่นใจให้บุคคลได้

9. การสำรวจความตั้งใจ (Focus) หมายถึง การเอาใจจดจ่ออยู่กับสิ่งที่กระทำ ทำให้บรรลุเป้าหมายตามลำดับความสำคัญก่อนหลัง มีรากศัพท์มาจากภาษาละตินว่า โฟกัส (Focus) ซึ่งหมายถึงเตาไฟหรือที่ที่กระแสร้อนไหลมารวมกัน เกิดจากส่วนลึกภายในกายของคนเราทุกคน สิ่ง que แสดงให้เห็นถึงการสำรวจความตั้งใจได้แก่

1) การมีทัศนคติชัดเจนในสิ่งที่ต้องการจะประสบความสำเร็จ
2) ไม่ปล่อยให้ผู้อื่นหรือสถานการณ์มาบั่นทอนกำลังใจหรือเข้ามามีอิทธิพลกับทัศนคติของเรา

3) ใช้เวลาในการวางแผนและจัดลำดับก่อนหลังของการกระทำ
4) คิดถึงผลประโยชน์ที่จะได้รับจากการบรรลุเป้าหมายของการกระทำ
5) ควบคุมกำลังกายหรือสุขภาพของร่างกายให้แข็งแรงเพื่อเป็นสิ่งที่ช่วยให้ประสบความสำเร็จตามที่ต้องการ

6) มุ่งมั่นในการที่จะฝ่าฟันความยากลำบากซึ่งจะช่วยสนับสนุนพัฒนาการของตนเองและอาชีพการงาน

10. ความมุ่งมั่น (Determination) หมายถึง การมุ่งดำเนินให้สำเร็จตามเป้าหมายวัตถุประสงค์ สิ่งที่ต้องการ หรือสิ่งที่ต้องกระทำในชีวิตอย่างไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย หรือหมายถึง การมีจุดมุ่งหมายในการกระทำสิ่งต่างๆมีรากศัพท์มาจากภาษาละตินว่าดีเทอร์มิเนร์ (determinare) ซึ่งหมายถึง การหาข้อยุติที่แน่ชัด สิ่ง que แสดงออกให้เห็นถึงความมุ่งมั่นคือ

1) การหาหนทางที่จะเดินอ้อมสิ่งกีดขวาง ซึ่งสกัดกั้นหรือหน่วงเหนี่ยวความมานะพยายามของบุคคล

2) การเตรียมแผนการเพื่อให้บรรลุตามวัตถุประสงค์หรือทำโครงการใดๆให้เสร็จสมบูรณ์

3) มุ่งมั่นทำในสิ่งที่ได้เริ่มต้นไว้ให้เสร็จถึงแม้ว่าเวลาและทรัพยากรต่างๆจะหมดลงแล้ว

4) ปฏิเสธที่จะยอมรับความพ่ายแพ้หรือความไร้สมรรถภาพในการรับมือกับความท้าทายหรือความยากลำบาก

5) ไม่หวังพึ่งความช่วยเหลือจากผู้อื่น

6) กระตุ้นเตือนตนเองอยู่เสมอในการกระทำสิ่งต่างๆ

ความมุ่งมั่นมีความสัมพันธ์อย่างมากกับแรงกระตุ้นที่ไม่สามารถแยกออกจากกันได้เพราะความมุ่งมั่นถูกขับเคลื่อนด้วยแรงกระตุ้นให้บุคคลวางแผนและมีความมานะบากบั่นเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้รวมทั้งเพื่อให้มีการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง โดยแรงกระตุ้นอาจเกิดจากอารมณ์หรือความปรารถนาในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง อันเป็นเหตุให้บุคคลแสดงออกในทางใดทางหนึ่งซึ่งแรงกระตุ้นนี้อาจเกิดจากภายในหรือภายนอกก็ได้ ตัวอย่างของแรงกระตุ้นจากภายนอก เช่นรางวัล เงิน โบนัสหรือการได้พักผ่อนท่องเที่ยว โดยองค์กรเป็นผู้ออกค่าใช้จ่ายให้เป็นรางวัลแก่บุคคล และตัวอย่างของแรงกระตุ้นจากภายใน เช่น การได้รับการยกย่องชมเชยหรือการประกาศเกียรติคุณ

1.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1.4.1 งานวิจัยในประเทศ

ปรมาภรณ์ ทองสุ (2550: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเปรียบเทียบการพัฒนาการคิดเชิงบวกสำหรับเด็กปฐมวัย ด้วยกิจกรรมการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ กับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบปกติ ซึ่งผลการวิจัย พบว่า เด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้มีความสามารถด้านการคิดเชิงบวก หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และแตกต่างจากกลุ่มเด็กปฐมวัย ที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งโดยรวมและรายด้าน

ศิริรัตน์ ธนบรรเจ็ดสิน (2548: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเกี่ยวกับระดับของความคิดเชิงบวกและความเครียดในการเลี้ยงดูทารก ของพนักงานบริษัทเอกชนที่เป็นมารดาและมีบุตรคนแรก ซึ่งจากผลการวิจัย พบว่า พนักงานบริษัทเอกชนที่เป็นมารดาและมีบุตรคนแรก ที่มีความคิดเชิงบวกในระดับปานกลาง มีความเครียดในการเลี้ยงดูทารกสูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีความคิดเชิงบวกในระดับสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สวดไส เกตุไฉน (2545: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการรับรู้ข้อมูล แบบไม่รับรู้ตัวร่วมกับการให้ข้อมูลการปฏิบัติตัวและวิธีคิดเชิงบวกต่อความหวังตามแนวคิดของเฮิร์ท ในผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่รักษาด้วยการผ่าตัด ซึ่งจากผลการวิจัย พบว่า มีความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความหวังอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในวันที่ 5 และ 1 ของเดือน หลังผ่าตัดที่ระดับ .05 ทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมและพบว่าไม่มีความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความหวังในวันที่ 5 และ 1 ของเดือน หลังผ่าตัดระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผลการวิจัยสรุปได้ว่า การเพิ่มความหวังทั้ง 2 วิธีนั้น สามารถเพิ่มความหวังให้กับผู้ป่วยมะเร็งเต้านมภายหลังการผ่าตัดได้

ชวิศา แข่งสมุทร (2551: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาการพัฒนาการมองในแง่ดีของวัยรุ่น โดยศึกษากับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาช่วงอายุระหว่าง 13-14 ปี ที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนสตรี สมุทรปราการ จำนวน 24 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 12 คน โดยกลุ่มทดลองจะได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการมองในแง่ดีจำนวน 9 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ในคาบที่นักเรียนไม่มีการเรียน ส่วนกลุ่มควบคุมจะไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการมองในแง่ดี เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบทดสอบการมองในแง่ดี และโปรแกรมพัฒนาการมองในแง่ดีที่ผู้วิจัยพัฒนาจากแนวคิดพฤติกรรมปัญญานิยม ซึ่งมีรูปแบบกิจกรรมที่ประกอบด้วยเกม การแสดงบทบาทสมมติและการอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็น เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้จักตนเอง ยอมรับสภาพที่เป็นจริง เรียนรู้ความสัมพันธ์ระหว่างเหตุการณ์ ความคิดความเชื่อ และผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น เรียนรู้การผ่อนคลายตนเองจากความคิดทางลบพร้อมทั้งได้แย้งความคิดความเชื่อเหล่านั้น รวมถึงสามารถสร้างกำลังใจและมีปฏิริยาตอบสนองในทางบวกต่ออุปสรรคหรือ ปัญหาที่เกิดขึ้น พบว่านักเรียนที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการมองในแง่ดี มีคะแนนการ มองในแง่ดีสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผลจากการศึกษาครั้งนี้แสดงว่าโปรแกรมพัฒนาการมองในแง่ดีที่ผู้วิจัยพัฒนาและนำมา ทดลองใช้กับนักเรียนกลุ่มทดลองในงานวิจัยครั้งนี้มีประสิทธิภาพในการเพิ่มการมองในแง่ดีของ วัยรุ่นในระยะเวลา และกิจกรรมที่กำหนดไว้ในโปรแกรม

ประยงค์ วงษ์ดี (2553: 98-100) ได้ศึกษาสภาพการดำเนินงานเสริมสร้างวินัยเชิงบวกให้แก่แก่นักเรียนของข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษา ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเลย เขต 1 เพื่อเปรียบเทียบสภาพการดำเนินงานเสริมสร้างวินัยเชิงบวกให้แก่แก่นักเรียนของข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษา ใน โรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเลย เขต 1 จำแนกตามตำแหน่งในการทำงานและขนาดของโรงเรียนจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 258 คน พบว่าสภาพการดำเนินงานเสริมสร้างวินัยเชิงบวกให้แก่แก่นักเรียนของข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษา ใน โรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเลย เขต 1 โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน โดยเรียงค่าเฉลี่ยจากสูงไปหาค่า คือ ด้านการสร้างวินัย ด้านการสร้างความสัมพันธ์เชิงบวก ด้านการใช้เทคนิคพิเศษกับนักเรียนที่มีพฤติกรรมที่เป็นปัญหา และด้านการสร้างสภาพแวดล้อมที่เป็นบวก ตามลำดับ

1.4.2 งานวิจัยในต่างประเทศ

ไมส์เลย์ โจนส์ แพคตอล (Maisley Jones Paxton, 2008: 2) ได้ทำการวิจัยบทบาทการคิดเชิงบวกในกลุ่มวัยรุ่นที่มีความเสี่ยงในการฆ่าตัวตาย พบว่า กลุ่มวัยรุ่นที่ไม่มีความคาดหวังในเชิงบวกเกี่ยวกับสถาบันการศึกษาจะมีความสัมพันธ์กับความสิ้นหวังมากขึ้น ในกลุ่มผู้ที่พยายามฆ่าตัวตาย

ซัค แทคเก็ต (Chad Tackett, 2004:5) ได้ศึกษาพบว่า การฝึกคิดเชิงบวกนั้น เป็นเรื่องสำคัญ เช่น การพยายามคิดว่าตัวเองมีสุขภาพแข็งแรง โดยสร้างความภูมิใจในตัวเอง จินตนาการว่ามีความสามารถ มีความสุข และมีความมั่นใจ การคิดเชิงบวกเหล่านี้จะทำให้เกิด กระบวนการเปลี่ยนแปลงไปสู่สิ่งที่ดียิ่งขึ้นไป

ไมเคิล และ อีวา นูเดล (Michael and Eva Nudel, 2004:7) ศึกษาพบว่า การคิดเชิงบวกเป็นหนทางที่มีประสิทธิภาพในการลดความเครียด และอารมณ์ตึงเครียด อารมณ์ และความรู้สึกที่เป็นบวกรวมทั้งทัศนคติในทางบวกสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนและยังช่วย รักษาความเจ็บป่วยทางร่างกายได้ด้วย ในขณะที่อารมณ์และความรู้สึกที่เป็นลบนำมาซึ่งสารพิษใน ร่างกาย อารมณ์ที่เป็นลบ ได้แก่ ความโกรธ ความอาฆาตแค้น ความอิจฉา ริษยา และความกลัว จะทำให้สารพิษสะสมอยู่ในร่างกาย และส่งผลต่อการเป็นโรคต่างๆ ต่อไปภายหลัง

มากาเรต สคูเอตต์ (Margaret Schuett, 2003:25) ศึกษาการสะท้อนผลการ คิดเชิงบวก พบว่า การผสมผสานการคิดที่เป็นบวกสามารถลดปัญหาต่าง ๆ จากระดับปกติให้ลด ต่ำลงได้ เช่น ปัญหาความเครียด ความเจ็บปวด ความเมื่อยล้า นอกจากนี้ ยังพบอีกว่าเรา สามารถนำการคิดเชิงบวกไปใช้ได้ในทุกสถานการณ์ในชีวิตประจำวัน

แซสโตร (Zastrow, 1979: 25) ได้ทำการวิจัย พบว่า การคิดเชิงบวก เป็น ส่วนหนึ่งของการรักษาโรค สามารถนำมาใช้เพื่อช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ทำให้รู้สึกสงบ เพิ่มการ รู้สึกกลัวและลดความวิตกกังวลได้

จากงานวิจัยดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า การคิดเชิงบวก เป็นสิ่งที่สามารถ สร้างและพัฒนาให้เกิดขึ้นได้ในบุคคลทุกเพศ ทุกวัย หรือแม้กระทั่งในผู้ที่กำลังเจ็บป่วย ซึ่งการคิด เชิงบวกนั้น จะสามารถเปลี่ยนวิกฤตให้เป็นโอกาสได้ บุคคลที่คิดในเชิงบวกจะพบว่าทุกสิ่งไม่ได้ เลวร้าย ทุกปัญหาที่เกิดขึ้นย่อมมีหนทางแก้ไขแฝงไว้อยู่เสมอ ทำให้ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคที่ขวาง กั้น รู้สึกว่าตนเองเป็นบุคคลที่มีคุณค่า เกิดความภาคภูมิใจในตนเองและเข้าใจผู้อื่น

2. วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีพฤติกรรมนิยม

พฤติกรรมสามารถสังเกตได้ด้วยประสาทสัมผัส หรือการใช้เครื่องมือ หรือ แบบทดสอบทางจิตวิทยาต่างๆ ซึ่งพฤติกรรมที่สามารถสังเกตได้ด้วยประสาทสัมผัสนั้น เรียกว่า พฤติกรรมภายนอก ส่วนพฤติกรรมที่ไม่สามารถสังเกตได้ด้วยประสาทสัมผัส แต่ทราบได้ว่ามี พฤติกรรมเกิดขึ้น โดยใช้เครื่องมือ หรือแบบทดสอบทางจิตวิทยาต่างๆ วัตสัน เรียกว่าพฤติกรรม ภายใน ซึ่งผลจากการศึกษาทางจิตวิทยาที่ได้มีผู้ศึกษาค้นคว้าทำให้สามารถเข้าใจสาเหตุแห่ง

พฤติกรรมของมนุษย์ได้ดีขึ้น สามารถอธิบายได้ด้วยเหตุผล และนำไปสู่ความเข้าใจ การให้ความช่วยเหลือ การบำบัดรักษาในการส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพของมนุษย์ได้

2.1 ความเป็นมาทฤษฎีพฤติกรรมนิยม

ปรีชา วิหคโต (2554: 11-8) กล่าวว่า ความเป็นมาของทฤษฎีการให้การศึกษาแบบพฤติกรรมนิยม จำแนกได้เป็น 3 ระยะ ได้แก่ (1) ระยะที่ 1 ทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิก (2) ระยะที่ 2 ทฤษฎีการเรียนรู้การวางเงื่อนไขแบบการกระทำ และ (3) ระยะที่ 3 ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. ระยะที่ 1 เป็นระยะที่มีแนวคิดว่า พฤติกรรมเกิดจากเงื่อนไขสิ่งเร้า ซึ่งมีแนวคิดและการทดสอบแนวคิด ดังต่อไปนี้

1.1 ความเป็นมาของแนวคิด ไอแวน เพโทรวิช พาฟลอฟ (Ivan Petrovich Pavlov) เป็นนักสรีรศาสตร์ชาวรัสเซีย และเรื่องที่น่าสนใจศึกษาก็คือ สรีรวิทยาของระบบการย่อยอาหาร ซึ่งวิธีการศึกษาจะต้องทดลองกับสุนัข ในการทดลองครั้งแรกๆ นั้น มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเกี่ยวกับระบบประสาทที่ทำหน้าที่ในการหลั่งน้ำลายเมื่อมีอาหารอยู่ในปาก แต่พาฟลอฟพบว่า สุนัขที่ผ่านการทดลองมาแล้วหลาย ๆ ครั้ง ไม่ต้องรอให้อาหารเข้าปาก สุนัขก็จะหลั่งน้ำลายแล้ว โดยสุนัขจะหลั่งน้ำลายทันทีที่เห็นอาหารทำให้การทดลองสรุปไม่ได้แน่ชัดว่าน้ำลายส่วนใดเป็นผลมาจากอาหารที่เข้าไปอยู่ในปากเนื่องจากมีน้ำลายบางส่วนไหลออกมาก่อนได้อาหาร ทำให้พาฟลอฟต้องคัดเลือกสุนัขที่ไม่เคยผ่านการทดลองมาก่อนเพื่อไม่ให้มีการหลั่งน้ำลายก่อนได้รับอาหาร จากเหตุการณ์ของการหลั่งน้ำลายก่อนได้รับอาหารนี้ทำให้พาฟลอฟสนใจและเปลี่ยนวัตถุประสงค์ของการวิจัยใหม่ว่าจะอะไรเป็นปัจจัยในการควบคุมการหลั่งน้ำลายของสุนัขเมื่อเห็นอาหาร (Palav 1927/1960) และจากการทดลองใหม่นี้ทำให้ค้นพบทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิกขึ้น

1.2 แนวคิดของพาฟลอฟ เกี่ยวกับการเรียนรู้จากเงื่อนไขสิ่งเร้า พาฟลอฟมีแนวคิดว่าสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นต้องมีสาเหตุและเรียนกสาเหตุนี้ว่า เงื่อนไข (condition)

คำว่า เงื่อนไข หมายถึง การเกิดสิ่งใดสิ่งหนึ่งขึ้น จะต้องมีสิ่งนี้จึงจะทำให้เกิด หากไม่มีสิ่งนี้จะไม่ทำให้เกิด (Harvey Wallerstein, 1981: 48) เช่น ไฟจะติดที่เทียนไขได้ต้องมีเงื่อนไข อยู่ดี ๆ เทียนไม่สามารถติดเองได้ เงื่อนไขที่ทำให้เทียนติดต้องประกอบด้วยความร้อน เชื้อเพลิงจากเทียน และออกซิเจน ทั้งออกซิเจน เชื้อเพลิง และความร้อนนี้เป็นเงื่อนไขที่ทำให้เทียนไขติด พฤติกรรมมนุษย์ก็เช่นเดียวกัน พฤติกรรมจะเกิดหรือจะยุติลงจะต้องมีเงื่อนไข และนักจิตวิทยาต่างพยายามหาว่ามีเงื่อนไขอะไรที่ทำให้มนุษย์ทำเช่นนั้น ในแนวคิดของพาฟลอฟอธิบายว่าเงื่อนไขที่ทำให้เกิดพฤติกรรมคือ เงื่อนไขสิ่งเร้า พาฟลอฟเชื่อว่าในสภาพแวดล้อมทั่วไป

มีสิ่งเร้า (stimulus) มากมายที่สามารถกระตุ้นให้บุคคลเกิดการตอบสนอง (response) ได้ เช่น ฟัง ร้องกระตุ้นให้เรตคใจกลัว มะนาวกระตุ้นให้น้ำลายเราไหลและมนุษย์จะเรียนรู้ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเร้าที่มากกระตุ้นกับการตอบสนองตลอดเวลา พาฟลอฟจำแนกสิ่งเร้า เป็น 2 ประเภท ประเภทแรกเรียกว่า สิ่งเร้าที่ไม่มีเงื่อนไข (UCS – Unconditional Stimulus) ประเภทที่สองเรียกว่า สิ่งเร้าที่มีเงื่อนไข (CS – Conditional Stimulus) และจำแนกการตอบสนองเป็นสองประเภทเรียกว่า การตอบสนองที่ไม่มีเงื่อนไข (UCR – Unconditional Response) กับการตอบสนองตามเงื่อนไข (CR – Conditional Response)

2. ระยะที่ 2 เป็นระยะที่มีแนวคิดว่าการกระทำเกิดจากเงื่อนไขผลจากการกระทำ ซึ่งค้นพบทฤษฎีโดยสกินเนอร์ ซึ่งทฤษฎีการวางเงื่อนไขการกระทำมีแนวคิด ดังต่อไปนี้

2.1 แนวคิดพื้นฐานของสกินเนอร์ สกินเนอร์มีแนวคิดว่าการกระทำเกิดจากการเรียนรู้ความสัมพันธ์ระหว่างการกระทำกับผลที่เกิดจากการกระทำ หากผลที่เกิดจากการกระทำ เป็นสิ่งที่พึงพอใจจะทำให้เกิดพฤติกรรมนั้นบ่อยขึ้น หากผลที่เกิดจากการกระทำเป็นสิ่งที่ไม่พอใจ จะทำให้พฤติกรรมนั้นเกิดลดน้อยลง สกินเนอร์ มีแนวคิดว่าการกระทำของคนเราทำให้เกิดผลของการกระทำเสมอ ไม่ว่าการกระทำนั้นจะนำไปอย่างตั้งใจหรือไม่ตั้งใจก็ตาม ทำไปโดยรู้ตัวหรือไม่รู้ตัวก็ตาม และสกินเนอร์เรียกพฤติกรรมที่ทำของเราแล้วเกิดผลอย่างใดอย่างหนึ่งตามมานี้ว่า operant ซึ่งในที่นี้จะเรียกว่า พฤติกรรมที่เกิดจากการเรียนรู้ และเรียกผลที่เกิดจากการกระทำนี้ว่า Consequence หรือ “ผลที่เกิดจากการกระทำ หรือผลกรรม” จากแนวคิดนี้ การกระทำทุกครั้งของมนุษย์จะมีผลที่เกิดจากการกระทำทุกครั้ง เพียงแต่ผลที่เกิดขึ้นนั้นเรารู้ตัวหรือไม่รู้ตัว จากความสัมพันธ์ระหว่างการกระทำกับผลจากการกระทำ ทำให้มนุษย์เรียนรู้ว่า ทำอะไรแล้วจะนำไปสู่ผลอะไร หรือทำอะไรแล้วจะได้อะไร การเรียนรู้เช่นนี้จึงเรียกว่า การเรียนรู้ เงื่อนไขผลจากการกระทำ (Operant Conditioning) ดังนั้น ถ้าต้องการให้เกิดการเรียนรู้ เราจึงใช้ผลจากการกระทำเป็นตัวควบคุมให้เกิดการกระทำ เช่น ควบคุมให้เขาทำงาน เราจะใช้เงินเป็นตัวควบคุม โดยกำหนดเป็นเงื่อนไขว่า “ถ้าคุณทำงาน คุณจึงจะได้เงิน” เงิน (ผลจากการกระทำ) จึงเป็นตัวควบคุม การทำงาน (พฤติกรรม) สกินเนอร์ อธิบายว่า มนุษย์ทำ (operant) เพื่อให้ได้ผล (consequence) ที่ตนเองต้องการ ตนเองพอใจ และหลีกเลี่ยงที่จะไม่ทำในสิ่งที่ทำแล้วตนเองไม่ต้องการ ไม่พอใจ หากมองในมุมมองนี้พฤติกรรมของมนุษย์ถูกควบคุมด้วยผลจากการกระทำ

จากแนวคิดนี้ ทฤษฎีของสกินเนอร์จึงมีชื่อเรียกอย่างน้อย 3 ชื่อ ได้แก่

ชื่อที่ 1 ทฤษฎีการเรียนรู้เงื่อนไขการกระทำ (Operant Conditioning) หมายถึง มนุษย์เรียนรู้ว่าการกระทำของตนนำไปสู่ผลอะไรจนเกิดเป็นการเรียนรู้เงื่อนไขว่าถ้าทำเช่นนี้แล้ว

จะได้ผลอะไร ดังนั้นจึงต้องแสดงการกระทำนั้น ๆ ออกมา จึงจะได้ผลที่ตนเองต้องการ เช่น ทำรายงานจึงจะได้คะแนน ทำงานจึงจะได้เงิน

ชื่อที่ 2 ทฤษฎีการเรียนรู้เงื่อนไขเครื่องมือ (Instrument Conditioning) หมายถึง การกระทำของมนุษย์เป็นเครื่องมือที่จะทำให้ได้ผลที่ตนเองต้องการ เช่น การทำรายงานเป็นเครื่องมือที่จะทำให้ได้คะแนน หรือทำงาน เป็นเครื่องมือที่จะทำให้ได้เงิน

ชื่อที่ 3 ทฤษฎีการเรียนรู้เงื่อนไขผลจากการกระทำ หมายถึง การใช้ผลจากการกระทำเป็นเงื่อนไขทำให้มนุษย์เกิดการเรียนรู้ว่าต้องทำอะไร เช่น ใช้คะแนนเป็นเงื่อนไขทำให้คนทำรายงาน ใช้เงินเป็นเงื่อนไขทำให้คนทำงาน

สกินเนอร์มีแนวคิดว่าหากมองในแนวคิดของผู้กระทำ ผู้กระทำเกิดการเรียนรู้ว่าการกระทำอะไร นำไปสู่ผลอะไร จึงเรียกการเรียนรู้แบบนี้ว่า การเรียนรู้เงื่อนไขผลจากการกระทำ ส่วนเงื่อนไขผลที่เกิดจากการกระทำ (C) ที่สำคัญมี 2 ประเภท ได้แก่ (1) เงื่อนไขการเสริมแรง และ (2) เงื่อนไขการลงโทษ

1) เงื่อนไขการเสริมแรง (Reinforce) หมายถึง พฤติกรรมใดที่ทำแล้วได้รับผลจากการกระทำหนึ่งแล้ว จากนั้นพฤติกรรมนั้นมีแนวโน้มว่าจะเกิดขึ้นบ่อยครั้งขึ้น หรือเกิดขึ้นด้วยความถี่ที่สูงขึ้น เรียกผลจากการทำนั้นว่า การเสริมแรง

2) เงื่อนไขการลงโทษ (Punishment) หมายถึง พฤติกรรมใดที่ทำแล้วได้รับผลจากการกระทำหนึ่งแล้ว จากนั้นพฤติกรรมนั้นมีแนวโน้มว่าจะเกิดลดลง หรือเกิดขึ้นด้วยความถี่ที่ต่ำลง เรียกผลจากการทำนั้นว่า การลงโทษ

3. ระยะที่ 3 เป็นระยะที่มีแนวคิดว่าการเรียนรู้เกิดจากการสังเกต ซึ่งค้นพบทฤษฎีโดยแบนดูรา ทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคมมีแนวคิดและการทดสอบแนวคิดดังต่อไปนี้

3.1 แนวคิดพื้นฐานของแบนดูรา แบนดูรามีแนวคิดที่มนุษย์เรียนรู้จากการสังเกต (Observation Learning) ได้แก่ เห็นตัวแบบ (Modeling) ผู้สังเกตจะดูว่า ตัวแบบทำอะไรแล้วได้รับจากการกระทำอะไรในวันข้างหน้า ผู้สังเกตจะระลึกแบบแผนพฤติกรรมและทำตามตัวแบบนั้น แบนดูราได้อธิบายว่าพฤติกรรมของมนุษย์เกิดจากมีสิ่งเร้ามากระตุ้นให้ทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งซึ่งเรียกว่า เงื่อนไขสิ่งเร้า ตามแนวคิดของพาลฟอฟ และพฤติกรรมของมนุษย์เกิดจากผลของการกระทำ หากทำแล้วได้สิ่งที่พึงพอใจ มนุษย์จะทำสิ่งนั้นอีก ผลของการกระทำที่ควบคุมให้มนุษย์ต้องทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งนี้เรียกว่า เงื่อนไขที่เกิดจากการกระทำ ตามแนวคิดของสกินเนอร์ แต่แบนดูราอธิบายว่ามนุษย์มีความคิด (thinking) ได้แก่ การสังเกต ความจำ จินตนาการ และมนุษย์มีความรู้สึก (feeling) ได้แก่ ความกลัว ความชอบ ความโกรธ ซึ่งความคิด ความรู้สึกของมนุษย์

เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้มนุษย์ตัดสินใจทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งด้วย ดังนั้น ความคิด หรือเรียกว่า ปัญญา จึงเป็นปัจจัยสำคัญร่วมกับเงื่อนไขที่เกิดจากสังคม ดังนั้น จึงเรียกทฤษฎีนี้ว่า ทฤษฎีปัญญาสังคม ดังที่เบนคูรา กล่าวว่า คนเรามีปฏิสัมพันธ์ (Interact) กับสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบๆ ตัวเราเสมอ การเรียนรู้เกิดจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียน และสิ่งแวดล้อมซึ่งทั้งผู้เรียนและสิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อกันและกัน พฤติกรรมของคนเราส่วนมากจะเป็นการเรียนรู้โดยการสังเกต (Observational Learning) หรือการเรียนรู้แบบจากตัวแบบ (Modeling) มาลินี จุโฑปะมา (2554: 83)

จากความเป็นมาของแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยมที่กล่าวถึงทั้ง 3 ระยะเวลาสรุปได้ว่า พาพลอฟ เน้นที่เงื่อนไขสิ่งเร้า (S) ส่วนแนวคิดของสกินเนอร์เน้นที่เงื่อนไขผลของการกระทำ (C) และสำหรับเบนคูราเน้นทั้งการสังเกตจากสิ่งเร้า (ตัวแบบ) และเชื่อมโยง (คิดด้วยปัญญา)

2.2 หลักการและแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยม

มีนักการศึกษาหลายท่านได้กล่าวถึงแนวคิดเกี่ยวกับทฤษฎีพฤติกรรมนิยม ดังนี้

ถนอมพร เลาหจรัสแสง (2541: 43-47) กล่าวว่า ใจว่า ทฤษฎีพฤติกรรมนิยม (Behaviorism) เป็นทฤษฎีซึ่งเชื่อว่า จิตวิทยาเป็นเสมือนการศึกษาทางวิทยาศาสตร์ของพฤติกรรมมนุษย์ และการเรียนรู้ของมนุษย์เป็นสิ่งที่สามารถสังเกตได้จากพฤติกรรมภายนอก นอกจากนี้ยังมีแนวคิดเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเร้าและการตอบสนอง (Stimuli and Response) เชื่อว่าการตอบสนองต่อสิ่งเร้าของมนุษย์จะเกิดขึ้นควบคู่กันในช่วงเวลาที่เหมาะสม นอกจากนี้ยังเชื่อว่าการเรียนรู้ของมนุษย์เป็นพฤติกรรมแบบแสดงอาการกระทำ (Operant Conditioning) ซึ่งมีการเสริมแรงเป็นตัวการ (Reinforcement) โดยทฤษฎีพฤติกรรมนิยมนี้จะไม่พูดถึงความนึกคิดภายในของมนุษย์ ความทรงจำ ภาพความรู้สึก โดยถือว่าคำเหล่านี้เป็นคำ ต้องห้าม (Taboo) ซึ่งทฤษฎีนี้ส่งผลต่อการเรียนการสอนที่สำคัญในยุคนั้น ในลักษณะที่การเรียนเป็นชุดของพฤติกรรมซึ่งจะต้องเกิดขึ้นตามลำดับที่แน่ชัด การที่ผู้เรียนจะบรรลุวัตถุประสงค์ได้นั้นจะต้องมีการเรียนตามขั้นตอนเป็นวัตถุประสงค์ๆ ไป ผลที่ได้จากการเรียนขั้นแรกนี้จะเป็นพื้นฐานของการเรียนในขั้นต่อไป ในที่สุด

สุรางค์ ใคว์ตระกูล (2541: 185 - 186) กล่าวว่า ทฤษฎีพื้นฐานทางความคิดของทฤษฎีกลุ่มพฤติกรรมนิยม คือ พฤติกรรมทุกอย่างเกิดขึ้น โดยการเรียนรู้และสามารถสังเกตได้ พฤติกรรมแต่ละชนิดเป็นผลรวมของการเรียนรู้ที่เป็นอิสระหลายอย่างเสริมแรง (Reinforcement) ช่วยให้เกิดพฤติกรรมเกิดขึ้น

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (2544: 119) กล่าวถึงทฤษฎีบุคลิกภาพตามแนวคิดของกลุ่มพฤติกรรมนิยม สรุปความได้ว่า บุคลิกภาพพัฒนามาจากการที่บุคคลปะทะสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ทำให้เกิดการเรียนรู้ ผู้ให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมให้ความสำคัญต่อบุคลิกภาพในรูปของพฤติกรรมที่แสดงออกมา ซึ่งสามารถสังเกตได้และประเมินได้ เป้าหมายของการให้คำปรึกษา คือ

แก้ไขเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ผู้ให้คำปรึกษาเน้นให้ความสำคัญเจาะจงต่อพฤติกรรมที่ต้องการแก้ไขโดยตรง ซึ่งบุคลิกภาพของมนุษย์เป็นสิ่งที่สามารถเปลี่ยนแปลงได้โดยใช้วิธีการวางเงื่อนไข (Conditioning) ด้วยการให้รางวัล (Reward) หรือการลงโทษ (Punishment) และพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงได้โดยอาศัยการเรียนรู้

ครัม โบลท์ (Kruboltz, 1964 อ้างถึงใน นิภาพร พลหงษ์ 2546: 9 - 10) ศาสตราจารย์แห่งมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด สหรัฐอเมริกา เป็นบุคคลที่สำคัญที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม ซึ่งมีรากฐานมาจากทฤษฎีการเรียนรู้แบบคลาสสิก (Classical Conditioning) ทฤษฎีการเรียนรู้เงื่อนไขผลกระทบ (Operant Conditioning) ที่เชื่อว่า มนุษย์ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของสิ่งแวดล้อม ดังนั้นกระบวนการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมจึงเป็นการจัดสภาพแวดล้อมใหม่เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการเรียนรู้ ผู้ให้คำปรึกษาจะให้ความสำคัญกับพฤติกรรมที่มนุษย์แสดงออกมา จะต้องเป็นพฤติกรรมที่สังเกตได้และวัดได้ การให้คำปรึกษาจะเน้นที่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เป็นปัญหาอย่างมีขั้นตอน ซึ่งการดำเนินการให้คำปรึกษาอาจจะจัดในห้องให้คำปรึกษา หรือจัดในสถานการณ์จริงของผู้รับคำปรึกษาก็ได้

ทิสนา เขมมณี (2548: 50) กล่าวว่า ทฤษฎีการเรียนรู้ในกลุ่มพฤติกรรมนิยมประกอบด้วยแนวคิดสำคัญ 3 แนวคิด ดังต่อไปนี้

- 1) ทฤษฎีการเชื่อมโยงของธอร์นไดค์ (Thorndike's Connectionism Theory)
- 2) ทฤษฎีการวางเงื่อนไข (Conditioning Theory)
- 3) ทฤษฎีการเรียนรู้ของฮัลล์ (Hull's Systematic Behavior Theory)

จากหลักการและแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยมดังกล่าวข้างต้น จึงสรุปได้ว่า ทฤษฎีพฤติกรรมนิยมเป็นการเรียนรู้จากภายนอก จะไม่พูดถึงความนึกคิดภายในของมนุษย์ ซึ่งถ้าหากต้องการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสามารถเรียนรู้และสังเกตได้ พฤติกรรมแต่ละชนิดเป็นผลรวมของการเรียนรู้ที่เป็นอิสระหลายอย่างเสริมแรง (Reinforcement) ช่วยให้พฤติกรรมเกิดขึ้น ดังนั้นสภาพแวดล้อมจึงเป็นสิ่งสำคัญต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของมนุษย์

2.3 เป้าหมายของทฤษฎีพฤติกรรมนิยม

จุดมุ่งหมายที่สำคัญของจิตวิทยาาระบบพฤติกรรมนิยม ก็คือ การปรับปรุงเนื้อหาสำคัญของวิชาจิตวิทยาให้ได้มาตรฐานเช่นเดียวกับวิทยาศาสตร์แขนงอื่นๆ และต้องการแสดงให้เห็นชัดว่าจิตวิทยาคือวิชาที่ว่าด้วยพฤติกรรม

นิธิพัฒน์ เมฆขจร (2545: 3-16) กล่าวว่า นักคิดในกลุ่มนี้จึงมักศึกษาพฤติกรรมต่าง ๆ ด้วยวิธีการทดลองและใช้การสังเกตอย่างมีระบบและจากผลการศึกษาทดลองทำให้

นักจิตวิทยาในกลุ่มแนวคิดพฤติกรรมนิยมพบว่า การวางเงื่อนไข (Conditioning) เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดพฤติกรรมและสามารถเปลี่ยนพฤติกรรมได้

ซูราจค์ โคว์ตระกูล (2537: 135) กล่าวว่า การเปลี่ยนพฤติกรรม ซึ่งเป็นผลมาจากประสบการณ์ที่คนเรามีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม หรือจากการฝึกหัด รวมทั้งการเปลี่ยนปริมาณความรู้ นั่นคือการเรียนรู้ ซึ่งนักจิตวิทยาพฤติกรรมนิยมศึกษาพฤติกรรมที่สามารถสังเกตภายนอกได้ และเน้นความสำคัญของสิ่งแวดล้อม ส่วนนักจิตวิทยาประเภททฤษฎีปัญญาานิยมเน้นความสำคัญของผู้เรียน และศึกษาว่าเวลาที่การเรียนรู้เกิดขึ้น มีการเปลี่ยนแปลงอะไรบ้างในตัวบุคคล ส่วนนักจิตวิทยาการเรียนรู้ทางสังคมมีความเห็นว่า ทั้งสิ่งแวดล้อมและตัวผู้เรียนมีความสำคัญเท่าๆ กัน

2.3.1 ทฤษฎีพฤติกรรมนิยมมีเป้าหมายในการนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อผู้เรียน ผู้รับบริการ หรือเป็นประโยชน์เพื่อการเรียนรู้และการปรับพฤติกรรมดังนี้

- 1) ใช้ในการคิดหาความสามารถในการสัมผัสและการรับรู้
- 2) ใช้ในการแก้พฤติกรรมที่เป็นปัญหา
- 3) ใช้ในการวางเงื่อนไขเกี่ยวกับอารมณ์ และเจตคติ

2.3.2 การนำหลักการวางเงื่อนไขของพาฟลอฟไปใช้ในการเรียนการสอน

1) ในแง่ของความแตกต่างระหว่างบุคคล (Individual Differences) ความแตกต่างทางด้านอารมณ์ผู้เรียนตอบสนองได้ไม่เท่ากัน ในแง่นี้จำเป็นมากที่ครูต้องคำนึงถึงสภาพทางอารมณ์ของผู้เรียนว่า จะสร้างอารมณ์ให้ผู้เรียนตอบสนองด้วยการสนใจที่จะเรียนได้อย่างไร

2) การวางเงื่อนไข (Conditioning) การวางเงื่อนไขเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมทางด้านอารมณ์ด้วย โดยปกติผู้สอนสามารถทำให้ผู้เรียนชอบหรือไม่ชอบเนื้อหาที่เรียนหรือสิ่งแวดล้อมในการเรียนหรือแม้แต่ตัวครูได้ ด้วยเหตุนี้ เราอาจกล่าวได้ว่าหน้าที่สำคัญประการหนึ่งของครูเป็นผู้สร้างสภาวะทางอารมณ์นั่นเอง

3) การลบพฤติกรรมที่วางเงื่อนไข (Extinction) ผู้เรียนที่ถูกวางเงื่อนไขให้กลัวครู เราอาจช่วยได้โดยป้องกันไม่ให้ครูทำโทษเขา โดยปกติก็มักจะพยายามมิให้สิ่งเร้าที่มีได้วางเงื่อนไข Unconditioned Stimulus หรือ US เกิดขึ้นหรือทำให้หายไป นอกจากนี้ก็อาจใช้วิธีลดความแรงของ สิ่งเร้าที่มีได้วางเงื่อนไข ให้น้อยลงจนไม่อยู่ในระดับนี้จะทำให้เกิดพฤติกรรมทางอารมณ์นั้นขึ้นได้

4) การสรุปความเหมือนและการแยกความแตกต่าง (Generalization และ Discrimination) การสรุปความเหมือนนั้นเป็นคาบสองคม คือ อาจเป็นในด้านที่เป็นโทษและเป็นคุณ ในด้านที่เป็นโทษก็เช่น การที่นักเรียนเกลียดครูสตรีคนใดคนหนึ่งแล้วก็จะเกลียดครูสตรีหมดทุกคน เป็นต้น

เนื่องจากทฤษฎีพฤติกรรมนิยมมีเป้าหมายในการทำให้วิชาจิตวิทยาได้รับมาตรฐานดังเช่นวิชาที่เป็นวิทยาศาสตร์แขนงอื่น ๆ ด้วยวิธีการทดลองและใช้การสังเกตอย่างมีระบบและจากผลการศึกษาทดลองทำให้นักจิตวิทยาในกลุ่มแนวคิดพฤติกรรมนิยมพบว่า การวางเงื่อนไข (Conditioning) เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดพฤติกรรมและสามารถเปลี่ยนพฤติกรรมได้

2.4 เทคนิคของทฤษฎีพฤติกรรมนิยม

เทคนิคที่ใช้ในการให้บริการปรึกษามีหลายวิธี ซึ่งผู้ที่จะให้บริการในการให้การปรึกษาหรือนำไปประยุกต์ใช้ในการใช้ในการจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักทฤษฎีพฤติกรรมนิยมสามารถเลือกใช้ได้เหมาะสมกับผู้รับบริการ ทั้งนี้บุคคลย่อมมีความแตกต่างกัน ปัญหาแต่ละปัญหาก็มีธรรมชาติที่แตกต่างกัน จากเทคนิคต่างๆ หลายเทคนิค ดังที่ ปรีชา วิหคโต(2554:53) ได้นำเสนอไว้เป็นตัวอย่างดังนี้

2.4.1 เทคนิคการผ่อนคลาย

วัตถุประสงค์ของการฝึกการผ่อนคลาย การผ่อนคลาย (Muscle Relaxation) เป็นวิธีการช่วยให้ผู้รับการปรึกษาลดความเครียด ความวิตกกังวล คับข้องใจ ที่ปรากฏผลออกมาทางกาย เช่น มีอาการมินหรือวิงเวียนศีรษะ ปวดเมื่อยต้นคอ จุกแน่นหน้าอก อ่อนเปลี้ยเพลียแรง ประหม่า นอนไม่หลับ กลัวโดยไม่มีสาเหตุ

1) วิธีการฝึกการผ่อนคลาย การฝึกผ่อนคลายเป็นการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อด้วยการผ่อนคลายกล้ามเนื้อตามส่วนต่างๆ ของร่างกายทีละส่วน เช่น ที่หน้าผาก คอ มือ แขน ขา เป็นต้น การฝึกการผ่อนคลายเป็นวิธีทำให้กล้ามเนื้อหย่อนหรือคลายความตึง การผ่อนคลายเช่นนี้จะทำให้เกิดความสงบ ไม่เกิดอารมณ์เครียด วิธีการฝึกมีหลักการสำคัญ 2 ประการ ได้แก่

ขั้นที่ 1 เกร็งและคลายกล้ามเนื้อของร่างกายทีละส่วน โดยขั้นแรกให้เกร็งกล้ามเนื้อจนเครียดและเกร็งไว้สักครู่ จนรู้สึกถึงความเครียด ต่อมาจึงคลายกล้ามเนื้อจนถึงจุดที่รู้สึกว่าการคลายผ่อนคลายอย่างเต็มที่ การเกร็งสลับกับการคลายนี้จะทำให้กล้ามเนื้อผ่อนคลายได้เต็มที่

ขั้นที่ 2 เกิดการเรียนรู้ด้วยการแยกแยะความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ ซึ่งถ้าฝึกมากๆ ขึ้น เมื่อรู้สึกตัวว่าเครียดบริเวณใด จะผ่อนคลายได้เอง

2) ผลของการฝึกการผ่อนคลาย จากอบสัน (Jacobson 1962 : 94) รายงานไว้ดังนี้ (1) หากฝึกอย่างต่อเนื่องจะพัฒนาให้เป็นคนอยู่ในความสงบในสภาวะที่ไม่สบายใจได้อย่างอัตโนมัติ (2) ช่วยลดความแปรปรวนของร่างกายและจิตใจได้ เช่น ลดอารมณ์ฉุนเฉียว เบื่อหน่าย กระวนกระวายใจ อาการทางสรีระ เช่น ปากคอแห้ง หายใจถี่ วิงเวียนศีรษะ อาการที่เกิด

กับกล้ามเนื้อ เช่น ลดอาการมือเท้าสั่น ปวดหลัง ตาพร่า และพฤติกรรมนอนไม่หลับ ลูกลี้ลู่กลน เดินตัวเกร็ง เป็นต้น

2.4.2 การลดความรู้สึกร้อยอย่างเป็นระบบ

1) วัตถุประสงค์ของการลดความรู้สึกร้อยอย่างเป็นระบบ การลดความรู้สึกร้อยอย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization) บางครั้งเรียกว่า การลดความหวาดวิตกร้อยอย่างเป็นระบบ เทคนิคนี้ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาลดความวิตกกังวล ได้แก่ ความกระวนกระวาย หวาดหวั่นง่าย หงุดหงิดง่าย ขาดสมาธิ กังวล ชุนเฉียว ไม่กล้าเผชิญความจริง

2) วิธีการฝึกการลดความรู้สึกร้อยอย่างเป็นระบบ การลดความรู้สึกร้อยอย่างเป็นระบบจะเริ่มจากฝึกการผ่อนคลาย หรือให้นั่งสบายๆ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ จนรู้สึกสบาย ต่อจากนั้นจึงให้นึกถึงสิ่งที่ทำให้เกิดความกลัวหรือความวิตกกังวลอื่นๆ ก่อน แล้วจึงค่อยๆ ขยับไปสู่สิ่งที่กลัวหรือวิตกกังวลมากขึ้น หากนึกแล้วทำให้เกิดความกลัวหรือวิตกกังวลก็ให้หยุดนึก จากนั้นค่อยฝึกการผ่อนคลายต่อ เมื่อผ่อนคลายแล้วจึงค่อยนึกใหม่ ทำแบบนี้ไปเรื่อยๆ จนในที่สุดจะหายจากความวิตกกังวลได้

3) ผลของการฝึกการลดความรู้สึกร้อยอย่างเป็นระบบ จะช่วยลดความวิตกในแต่ละขั้นได้โดยสามารถจัดการความวิตกที่มีความรุนแรงน้อยไปจนกระทั่งความวิตกที่มีความรุนแรงมาก ทั้งผลฝึกยังมีผลต่อเนื่องจะทำให้ลดความวิตกได้หมดไป

2.4.3 การฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม

1) วัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม การฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม (Assertive Training) มีวัตถุประสงค์เพื่อฝึกให้ผู้รับการปรึกษากล้าแสดงออกทั้งทางอารมณ์และความรู้สึกต่าง ๆ ต่อผู้อื่นอย่างเหมาะสม โดยไม่เกิดความวิตกกังวล โดยให้ความสำคัญกับความวิตกกังวลที่ได้แสดงออกหรือไม่ได้แสดงออกเป็นสำคัญ บางคนไม่กล้าแสดงออกเพราะกลัวถูกต่อว่า บางคนแสดงออกไปแล้วก็กลัวเขาจะต่อว่า จึงเกิดความวิตกกังวล ดังนั้น การฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมจึงมีวัตถุประสงค์เพื่อให้แสดงออกต่อพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งอย่างเหมาะสมทั้งภาษาท่าทางและภาษาถ้อยคำ เช่น การฝึกให้แสดงออกที่เหมาะสมเมื่อเผชิญกับความโกรธกับนักศึกษาพยาบาลของจารุวรรณ สุภศรี (จารุวรรณ สุภศรี 2542: 8) ดังต่อไปนี้

2) วิธีการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม เริ่มจากให้ตัวแบบแสดงบทบาทสมมติการเสริมแรง เช่น การฝึกให้แสดงออกที่เหมาะสมเมื่อเผชิญกับความโกรธกับนักศึกษาพยาบาลของ จารุวรรณ สุภศรี (จารุวรรณ สุภศรี 2542: 8) การฝึกมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

(1) การใช้ตัวแบบ ด้วยการให้นักศึกษาสังเกตพฤติกรรมของตัวแบบเกี่ยวกับการเผชิญความโกรธเพื่อให้นักศึกษาเห็นตัวอย่าง แล้วให้นักศึกษาแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกเกี่ยวกับตัวแบบและฝึกปฏิบัติตาม

(2) การแสดงบทบาทสมมติ ด้วยการให้นักศึกษาได้แสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์ต่างๆ ที่กำหนดโดยไม่มีการฝึกซ้อมมาก่อน

(3) การให้คำแนะนำ เป็นการอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับพฤติกรรมที่ นักศึกษากำลังแสดง หรือให้ข้อเสนอแนะ หรือให้ข้อมูลย้อนกลับ เพื่อบอกผลการแสดงของ นักศึกษาว่า สิ่งใดเหมาะสม สิ่งใดควรปรับแก้

(4) การฝึกซ้อมพฤติกรรม ด้วยการให้นักศึกษาได้ฝึกซ้อมพฤติกรรมที่ เหมาะสมในการเผชิญความโกรธทั้งด้านภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทางก่อนที่ต้องไปเผชิญกับ สถานการณ์ที่เป็นจริง

(5) การเสริมแรงทางบวก ได้แก่ ให้คำชมเชยหรือให้กำลังใจเมื่อนักศึกษาทำถูกต้องเพื่อเป็นกำลังใจให้นักศึกษามีแรงจูงใจในการเปลี่ยนพฤติกรรมให้เหมาะสม

(6) การให้การบ้าน ด้วยการให้นักศึกษาไปฝึกเพิ่มเติมด้วยตนเอง

2.4.4 เสริมแรงทางสังคม

1) วัตถุประสงค์ของการเสริมแรงทางสังคม การเสริมแรงทางสังคม (Social Reinforcement) ได้แก่ การแสดงออก 2 ลักษณะ ต่อไปนี้ (1) การเสริมแรงที่แสดงออก ด้วยคำพูด เช่น คำชม คำยกย่อง (2) การเสริมแรงด้วยท่าทาง เช่น การแตะตัว การกอดด้วยความ ชื่นชม การมองตาด้วยความชื่นชม พยักหน้ายอมรับ เป็นต้น การเสริมแรงทางสังคมจะทำให้ผู้รับ การปรึกษาสร้าง เพิ่ม หรือคงพฤติกรรมที่พึงประสงค์

2) วิธีการให้การเสริมแรงทางสังคม

การเสริมแรงทางสังคม (คำชม) ที่มีประสิทธิภาพ ควรทำดังต่อไปนี้

(1) ต้องชมต่อหน้า

(2) ต้องชมทันที

(3) บอกพฤติกรรมที่ชมแล้วตามด้วยคำชม เช่น “เธอมาโรงเรียนทันเวลาเยี่ยมมาก”

(4) บอกผลของพฤติกรรมนั้น จะมีผลดีต่อผู้รับการปรึกษาอย่างไร เช่น “การมาโรงเรียนทันเวลาจะทำให้เธอเข้าเรียนทันเวลา และเรียนรู้เรื่อง”

(5) เมื่อชมแล้วให้หยุดชั่วขณะหนึ่ง แล้วแสดงสีหน้าแสดงความรู้สึกว่า รู้สึกชื่นชมจริงด้วยสายตาและสีหน้า

(6) บอกให้ทำพฤติกรรมนั้นๆ ต่อไป และทำเพิ่มมากขึ้น

(7) สูดหายใจ หากแตะตัว จับมือ หรือสัมผัสเบาๆ ให้เขามีความรู้สึกว่า

เราให้กำลังใจเขา

2.4.5 การให้ตัวแบบ

1) วัตถุประสงค์ของการให้ตัวแบบ การให้ตัวแบบ (Modelling) หมายถึง กระบวนการที่บุคคลสังเกต ฟัง หรืออ่านเกี่ยวกับพฤติกรรมของบุคคลหรือสัญลักษณ์แทนบุคคล แล้วประมวลเป็นข้อมูลในการแสดงพฤติกรรมของตนต่อไป ตัวแบบจำแนกเป็น (1) ตัวแบบที่เป็น พฤติกรรมของบุคคล และ (2) ตัวแบบที่เป็นสัญลักษณ์จากภาพยนตร์ และ (3) ตัวแบบจากหนังสือ นวนิยาย

2) วิธีให้ตัวแบบ

วิธีการให้ตัวแบบ ควรมีลักษณะต่อไปนี้

1) ให้ผู้รับการศึกษาดูตัวแบบทีละขั้นตอน และชี้แนะการกระทำ

2) ให้เลียนแบบ หรืออภิปรายการกระทำของตัวแบบ และการนำไป

ปฏิบัติ

3) ให้ข้อมูลย้อนกลับว่าทำถูกหรือผิดที่ใด แก้ไขอย่างไร

จากหลักการของเทคนิคดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงนำ เทคนิคการเสริมแรง การใช้การเสริมแรงทางสังคม เทคนิคการเรียนรู้จากการมีตัวแบบ และการฝึกฝนเป็นการบ้าน มาใช้ สร้างชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดของทฤษฎีพฤติกรรมนิยมเพื่อเพื่อพัฒนาการคิดเชิงบวกแก่ผู้ ดิทยาเสพติดในกลุ่มผู้ใช้แรงงาน

2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.5.1 งานวิจัยในประเทศ

ชัยวัช อดุเสน (2551: บทคัดย่อ) ได้ศึกษา การเปรียบเทียบผลการให้ คำปรึกษาแบบกลุ่ม ที่มีต่อความรับผิดชอบทางการเรียน ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ระหว่างทฤษฎี ยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางและทฤษฎีพฤติกรรมนิยม ผลการวิจัย พบว่า นักเรียนที่ได้รับคำปรึกษา แบบกลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางมีความรับผิดชอบทางการเรียน โดยรวมสูงขึ้นอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนที่ได้รับคำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็น ศูนย์กลางและนักเรียนที่ได้รับคำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมมีความรับผิดชอบ ทางการเรียน โดยรวมและรายด้านทุกด้านมีผลต่อความรับผิดชอบทางการเรียนไม่แตกต่างกัน

ปรียาภรณ์ ต่อมพุดชา (2547: บทคัดย่อ) ได้ศึกษา ผลการให้คำปรึกษาแบบ กลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมควบคู่กับการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก ที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเอง

ของผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวาน ผลการวิจัย พบว่าผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวานที่ได้รับคำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมนับว่าการออกกำลังกายแบบไท่เก๊ก มีคะแนนการดูแลสุขภาพตนเองสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อัญชลี ศรีจันทิก (2547: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตาม ทฤษฎีพฤติกรรมนิยมนที่มีต่อทัศนคติและพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของนักศึกษาในจังหวัด นครราชสีมา ผลการวิจัย พบว่า พฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของนักศึกษาก่อนและหลังให้ คำปรึกษาแตกต่างกัน และทัศนคติของนักศึกษาที่ได้รับการให้คำปรึกษาดีขึ้นกว่าก่อนได้รับ การให้ คำปรึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นฤมล เอื้อพงษ์พร (2546: บทคัดย่อ) ได้ศึกษา การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมน ที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ ของสตรีวัยทอง บ้านโนนสมอ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม ผลการวิจัย พบว่า หลังจากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎี พฤติกรรมนิยมน สตรีวัยทองมีพฤติกรรมสุขภาพทั้ง 5 ด้านดีขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมน ช่วยให้ สตรีวัยทองมีพฤติกรรมสุขภาพดีขึ้น จากการปฏิบัติที่ได้เรียนรู้จากกลุ่มในการปฏิบัติตัวที่ เหมาะสม ซึ่งจะส่งผลดีต่อสุขภาพ

2.5.2 งานวิจัยในต่างประเทศ

บอลเดอร์สัน (Balderson,2004: 746) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องการศึกษาผลกระทบ ของการจัดรูปแบบเพื่อพัฒนาความรับผิดชอบต่อตนเองที่มีต่อพฤติกรรมในด้านการละเลยหน้าที่ และพฤติกรรมด้านการเข้าสังคมในทางบวกของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาของนักเรียนในกลุ่ม อำเภอเมือง มีทั้งหมด 2 กลุ่มที่มีความรู้สึกที่ดีต่อสังคมกับกลุ่มที่ไม่ดีกับสังคม ซึ่งผลการวิจัยพบว่า กลุ่มนักเรียนที่ทดลองใช้รูปแบบในการส่งเสริมด้านการรับผิดชอบต่อตนเองเป็นกลุ่มที่แสดง ผลสัมฤทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมดังกล่าวมาทั้งหมดไปในทิศทางที่พึงปรารถนาแต่ที่สำคัญ ยิ่งไปกว่านั้น คือ พบว่ายังมีผลกระทบต่อพฤติกรรมที่มีความซับซ้อนมากยิ่งขึ้น เช่น พฤติกรรมด้าน การเข้าสังคมในทางบวกและพฤติกรรมด้านการแก้ปัญหาความขัดแย้งระหว่างนักเรียน

โฮลท์ (Holt, 1997: 6546-A อ้างถึงใน ลินินาฏ สุทิน 2548:31) ได้ศึกษาผล ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อความรับผิดชอบต่อตนเองและผลสำคัญทางการเรียน โดย การฝึกซ้อมบทบาทและการวิเคราะห์ห้วงใจตนเอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษา จำนวน 15 คน จากเมือง เชอร์วีพอร์ท (Sheeveport) ในหลุยส์เซียน่า (Louisiana) โดยคัดเลือก นักเรียนที่มีปัญหาด้านการเรียนมีพฤติกรรมที่มีปัญหาในห้องเรียน และมีฐานะทางเศรษฐกิจต่างกัน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 5 คน ให้พบกันสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 45

นาที เป็นเวลา 6 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองเป็นแบบสอบถามความรับผิดชอบในการเรียน (Intellectual Achir=evement – Responsibility Questionnair-IAR) และแบบวัดสภาพทางสังคมและเศรษฐกิจ (Socio-Economic Status-SES) ผลการทดลองพบว่า กลุ่มทดลองมีความรับผิดชอบสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนกลุ่มควบคุมและกลุ่มดวงมีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

บรานเนส (Barnes,1978: 5920-A) ได้ทำการศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาชาวเม็กซิกันและชาวอเมริกาจำนวน 58 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองจำนวนเท่ากัน พบว่า กลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีผลการเรียนดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

คอลลด์เวล (Caldwell, 2003 : 1484-B อ้างถึงใน พิสมัย ชกน้อยวงษ์ 2551: 54) ได้ศึกษาผลของการตกเป็นเหยื่อโดยพฤติกรรมทางสังคมและความสามารถในการจัดการกับความขัดแย้งของเด็กในกลุ่มเพื่อน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษารูปแบบความเครียดที่เพิ่มขึ้นในขณะตกเป็นเหยื่อในกลุ่มเพื่อนลักษณะผลของความเครียดต่อภาวะจิตใจและการปรับตัวทางสังคมของเด็กที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพของปฏิสัมพันธ์ทางสังคมของเด็กจำนวน 206 คน ที่ได้มาจากแบบวัดการตกเป็นเหยื่อในกลุ่มเพื่อน ความซึมเศร้าทางอารมณ์และความรู้เกี่ยวกับสังคม ผลการศึกษาพบว่า เด็กที่ตกเป็นเหยื่อมีการแสดงออกทางพฤติกรรมที่ปรับตัวผิด ๆ ทางสังคมมากกว่าเด็กที่ตกเป็นเหยื่อน้อยครั้งกว่า(เช่น สมรรถภาพด้านความขัดแย้งและการเจรจา สมรรถภาพทางการส่งผลกระทบและการมีภาวะเบียดเบียน) การอธิบายกระบวนการที่มีประสบการณ์ในการตกเป็นเหยื่อนำไปสู่การตอบสนองเพื่อนที่ปรับตัวผิด ๆ และการลดความเครียดได้อย่างมีศักยภาพ รูปแบบทางลักษณะการดำเนินตนเองพบว่า มีความสัมพันธ์กันระหว่างการตกเป็นเหยื่อกับการมีภาวะเบียดเบียนที่มีประสิทธิผลน้อยกว่าของผลกระทบทางลบ และสมรรถภาพทางการส่งผลกระทบและการมีภาวะเบียดเบียนเป็นสื่อให้เกิดความสัมพันธ์ระหว่างการตกเป็นเหยื่อกับการตอบสนองของเพื่อน ด้านความสำคัญของเพศ พบว่าเด็กชายมีความซึมเศร้าทางอารมณ์มากกว่าเด็กหญิงเมื่อตกเป็นเหยื่ออย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

มาร์ติน (Martin, 2003 : 1910-B อ้างถึงใน วรรณฯ สูดจันทร์ 2551:49) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการแบ่งแยกตามที่ได้รับรู้สะสมมากับสุขภาพที่ดีทางจิตใจและสุขภาพทางร่างกาย ในการศึกษาได้ตั้งสมมติฐานและทำการประเมินการประเมินประนีประนอมบทบาทสำหรับคนเชื้อเฉพาะโรคและพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ และการทำให้บทบาทเพื่อทำให้การสนับสนุนทางสังคมบรรเทาลงในความสัมพันธ์เหล่านี้กลุ่มตัวอย่างผู้อยู่อาศัยที่เป็นผู้ใหญ่จำนวน 251 คน ในชุมชนที่แตกต่างกันทางสังคม ประชากรศาสตร์ได้ตอบแบบสอบถามชนิดรายงานตัวเองซึ่ง

ได้วัดตัวแปรที่ศึกษาดังนี้การจำแนกตามที่รับรู้ ใช้วัดความถี่ ความรุนแรง และสภาพแวดล้อมทางสังคมของการจำแนก 10 ประเภทแล้ว ได้คะแนนรวมของการจำแนกตามที่รับรู้สะสมมา ผลการศึกษาพบว่า การจำแนกตามที่รับรู้มีผลเชิงทำลายอย่างมีนัยสำคัญต่อสุขภาพที่ดีทางจิตใจ แต่ไม่มีผลต่อสุขภาพทางร่างกาย ผลนี้บางส่วนได้รับการประนีประนอมจากความเชื่อเฉพาะโรค แต่ไม่ได้รับจากพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพการสนับสนุนทางสังคมประนีประนอมความสัมพันธ์ระหว่างการจำแนกตามที่รับรู้กับความมีสุขภาพดีทางจิตใจเช่นกัน ผลการวิเคราะห์ภายหลังพบว่า พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ ส่งเสริมให้เกิดผลที่เป็นอันตรายของการเกิดแบ่งแยกตามที่รับรู้ ข้อชี้แนะคือ ควรส่งเสริมนักจิตวิทยาให้พัฒนาความสามารถในการให้คำปรึกษาหลากหลายวัฒนธรรม เพื่อให้ความสะดวกแก่งานเกี่ยวกับลูกค้าของตนซึ่งเผชิญกับการแบ่งแยกทางสังคม

จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทำให้พบว่า การนำทฤษฎีพฤติกรรมนิยมมาใช้ในการวิจัยหรือแม้แต่ในชีวิตประจำวันให้ได้ผลดีเป็นสิ่งที่สามารถกระทำได้ไม่ยากนักหากผู้วิจัยมีความเข้าใจในทฤษฎีที่นำมาปฏิบัติซึ่งจะทำให้งานวิจัยมีคุณภาพมากขึ้นอันจะส่งผลดีทั้งโดยทางตรงและทางอ้อมแก่ผู้รับบริการ

3. วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว

3.1 ความหมายชุดกิจกรรมแนะแนว

ชุดกิจกรรมแนะแนว เป็นนวัตกรรมทางการศึกษาในรูปแบบหนึ่งที่นิยมนำ มาใช้ในการจัดกิจกรรมแนะแนวโดยมีนักการศึกษา นักจิตวิทยาและผู้วิจัยหลายท่านใช้ชื่อเรียกแตกต่างกันไป เช่น ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนว ชุดกิจกรรมแนะแนว โปรแกรมการแนะแนว ชุดการแนะแนว และชุดการสอน เป็นต้น ซึ่งมีผู้ให้ความหมายของชุดกิจกรรมแนะแนวไว้ดังนี้

มยุรี วิสุทราลัย (2547: 9) กล่าวว่า กิจกรรมแนะแนว คือ กระบวนการซึ่งประกอบไปด้วย ศาสตร์และศิลป์ที่ช่วยให้นักเรียนรู้จักและเข้าใจตนเอง มีทักษะในการดำเนินชีวิต เพื่อพัฒนาและการปรับตัวให้ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

นิชลักษณ์ สุขสวัสดิ์ (2546: 26) กล่าวว่า เป็นเครื่องมือที่ใช้ในการจัดกิจกรรมแนะแนวที่มีลักษณะเดียวกัน แต่มีผู้เรียกชื่อต่าง ๆ กัน เช่น ชุดการสอนแนะแนว ชุดการแนะแนว ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนว ซึ่งจากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องจำนวนหลายรายการพบว่าชื่อเรียกเหล่านี้ เรียกเครื่องมือทางการแนะแนวที่มีลักษณะเดียวกัน เพื่อให้สอดคล้องกับพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติพุทธศักราช 2542 ที่เรียกการแนะแนวว่า “กิจกรรมแนะแนว”

คอร์ทแมน อาชบายและเดอกรอฟฟ์ (Kottman, Ashby and De Groaf, 2001:3) อ้างถึงในสมร ทองดี และปราณี รามสูต 2545: 11) กล่าวว่า กิจกรรมแนะแนว (Guidance Activities) เป็นประมวลประสบการณ์ทุกรูปแบบที่จัดให้หรือสนับสนุนให้ผู้รับบริการแนะแนว แต่ละคน แต่ละกลุ่มได้ปฏิบัติ หรือได้มีส่วนร่วม เพื่อให้ผู้รับบริการบรรลุเป้าหมาย ในการพัฒนา สร้างเสริม ป้องกันปัญหา และแก้ปัญหาทั้งด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม

วัฒนกิจ สิทธิสถิตอังกูร (2456: 27) กล่าวว่า จากการสัมมนาเพื่อหาคำจำกัดความ ของคำว่าชุดกิจกรรมแนะแนว คณาจารย์และนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัย แขนงวิชาการแนะแนว มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ปีการศึกษา 2545 ได้กำหนดให้ชุดกิจกรรมแนะแนวมีความหมาย ว่า ชุดกิจกรรมแนะแนว คือเครื่องมือทางการแนะแนวที่ประกอบด้วย กิจกรรมแนะแนวหลาย ๆ กิจกรรม ที่นำมารวมกันเข้าอย่างเป็นระบบตามเป้าหมายและขอบข่ายของการแนะแนว โดยชุด กิจกรรมแนะแนวประกอบด้วย

1. คู่มือผู้ให้บริการ ซึ่งมีคำชี้แจงการเตรียมการของผู้ให้บริการ และแผนการจัด กิจกรรมต่างๆ

2. คู่มือผู้รับบริการ ซึ่งมีใบงาน ใบความรู้ และแบบทดสอบก่อนและหลัง

3. สื่อหรืออุปกรณ์การจัดกิจกรรม

กล่าวโดยสรุปได้ว่า ชุดกิจกรรมแนะแนว หมายถึง เครื่องมือที่สร้างขึ้นอย่างเป็น ระบบให้มีความสอดคล้องกับเนื้อหาวิชา ประกอบไปด้วย 3 ส่วนคือ คู่มือผู้ให้บริการ คู่มือ ผู้รับบริการ และสื่อหรืออุปกรณ์การจัดกิจกรรม เพื่อช่วยให้ผู้เรียนเกิดพฤติกรรมการเรียนรู้ตาม วัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้

3.2 ขอบข่ายการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว

วัลภา สบายยิ่ง (2545:2-6) อ้างถึง รัญจวน คำวชิรพิทักษ์ (2544:7) โกลล มีคุณ (2546:22-23) ได้สรุปไว้ในเกี่ยวกับเรื่องขอบข่ายการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวดังนี้

1) การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวด้านการศึกษา (Educational Guidance) คือ กระบวนการที่นักแนะแนวได้ช่วยให้นักเรียน นักศึกษา รู้จักตนเอง และสิ่งแวดล้อม เพื่อให้ สามารถตัดสินใจเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาได้เพิ่มเติมศักยภาพ เช่นการวางแผนการเรียน การ แก้ปัญหาการเรียน การศึกษาต่อ ทั้งนี้หากผู้รับบริการไม่รู้จักตนเอง แนวโน้มอาจจะวางแผน การศึกษาโดยไม่คำนึงถึงความสามารถของตนเอง ซึ่งนำไปสู่การตัดสินใจเลือกวิชาหรือคณะที่ไม่ ตรงกับคุณสมบัติของตนเอง แต่ถ้าผู้ให้บริการมีข้อมูลเกี่ยวกับระดับความสามารถความสนใจของ ผู้เรียน ก็จะแก้ปัญหาก็ อีกทั้งยังสามารถนำศักยภาพที่มีอยู่มาใช้ในการศึกษาได้เต็มที่อีกด้วย

2) การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวด้านอาชีพ (Vocational Guidance) คือ กระบวนการที่นักแนะแนวได้ช่วยให้นักเรียน นักศึกษา รู้จักตนเอง และสิ่งแวดล้อม อีกทั้งมีโอกาสได้รับประสบการณ์และฝึกงานตามความถนัด เพื่อให้สามารถตัดสินใจเรื่องที่เกี่ยวข้องกับอาชีพได้ เช่น การแสวงหาเกี่ยวกับอาชีพและการเลือกสายอาชีพที่เหมาะสม มีเจตคติที่ดีในการทำงาน เป็นต้น ทั้งนี้ ข้อมูลด้านความถนัดในอาชีพ จะป้องกันและแก้ไขปัญหาคความขัดแย้งได้ ทั้งยังทำงานได้ตรงตามความถนัด มีความสุข ความพอใจ และสามารถนำศักยภาพของตนมาใช้ในการประกอบอาชีพได้อย่างมีประสิทธิภาพ

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

กล่าวโดยสรุปได้ว่าขอบข่ายการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวจะมีทั้งหมด 3 ด้าน คือ ด้านการศึกษา ด้านอาชีพ ด้านส่วนตัวและสังคม จึงควรเลือกใช้ชุดกิจกรรมที่เหมาะสมกับผู้รับบริการ

3.3 แนวคิดการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว

เนื่องจากผู้วิจัยได้เลือกใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่หลากหลาย เพื่อนำไปทดลองใช้แก่ผู้รับบริการ โดยเป็นผู้ที่ศาลพิพากษาว่า เป็นผู้ติดยาเสพติด และได้รับการประกันตัวภายใน 45 วัน ซึ่งเรียกว่า “ผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด สำนักงานคุมประพฤติจังหวัดสมุทรปราการ” เพื่อป้องกัน แก้ไข และส่งเสริมพัฒนาการของผู้รับบริการ

สมร ทองดี และปราณี รามสูต (2545:9-2) กล่าวว่า พัฒนาเครื่องมือและกิจกรรมแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา มีแนวทางการนำไปใช้ หรือวัตถุประสงค์ ดังนี้

1) เพื่อส่งเสริมให้ผู้แนะแนวได้ดำเนินกิจกรรมแนะแนวในการพัฒนาผู้รับบริการ รวมทั้งการป้องกันปัญหา และแก้ไขปัญหของผู้รับบริการอย่างเหมาะสม ซึ่งมีความสำคัญทั้งต่อผู้รับบริการ ต่อสถาบันหรือสังคม และต่อบริการแนะแนว โดยมีขอบข่ายของการพัฒนากิจกรรมแนะแนวทั้งที่เป็นรายบุคคล และเป็นกลุ่มในด้านการศึกษา ด้านอาชีพ ด้านส่วนตัวและสังคม

2) คำนึงถึงลักษณะของสิ่งที่ต้องพัฒนา ลักษณะของผู้รับบริการ ลักษณะของกิจกรรม และประโยชน์ที่จะนำไปใช้เพื่อมุ่งช่วยให้ผู้รับบริการคิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาเป็น ฟังตนได้

3) นำความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมแนะแนวไปประยุกต์ใช้ในงานแนะแนว โดยคำนึงถึงปัจจัยที่สำคัญดังนี้ คือ การศึกษาบทบาทของผู้ให้บริการ การกำหนดลักษณะของสิ่งที่ต้องการพัฒนา การเลือก/การสร้างกิจกรรมแนะแนว และการประเมินคุณภาพของกิจกรรม เพื่อให้การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

สรุปได้ว่า แนวคิดการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว เพื่อมุ่งพัฒนา และช่วยเหลือให้ผู้รับบริการได้คิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาเป็น สามารถพึ่งพาตนเองได้ โดยการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่เลือกหรือสร้างให้มีความเหมาะสมเพื่อควมมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลสูงสุด

3.4 วัตถุประสงค์และความสำคัญการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคม

วัชร ทรัพย์มี (2545: 12-5) กล่าวไว้เกี่ยวกับเรื่องความสำคัญการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคมดังนี้

3.4.1 วัตถุประสงค์การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคมในด้านการจัดลักษณะกิจกรรม มีดังต่อไปนี้

- 1) สถานะของกิจกรรมแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคมจะต้อง ดีขึ้นให้บุคคลทั่วไปตระหนักในประโยชน์ เพื่อช่วยให้วิชาชีพนี้ดำรงอยู่สืบไป
- 2) มีรูปแบบของการจัดกิจกรรมที่เป็นมาตรฐาน มีเป้าหมายชัดเจน
- 3) เป็นกิจกรรมที่มีการวัดผลที่มีประสิทธิภาพ การวัดผลกิจกรรมแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคมในปัจจุบันนั้นพบว่า บางหน่วยงานไม่มีการวัดผลที่มีประสิทธิภาพ ถ้ามีก็เป็นในลักษณะการวัดผลโดยพิจารณาจากความสนใจของผู้รับบริการเท่านั้น

3.4.2 วัตถุประสงค์การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคมในด้านผู้ให้บริการ

- 1) ผู้ให้บริการมีกิจกรรมแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคมที่เหมาะสม เหตุการณ์ เช่นกิจกรรมป้องกันปัญหาเสพติด กิจกรรมป้องกันโรคเอดส์
- 2) ผู้ให้บริการมีทางเลือกกิจกรรมแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคมที่หลากหลายขึ้น และสะดวกในการนำกิจกรรมนั้นไปใช้

3.4.3 วัตถุประสงค์การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคมในด้านผู้รับบริการ เป็นการป้องกันปัญหา แก้ปัญหา และส่งเสริมพัฒนาการของผู้รับบริการ เพื่อป้องกันไม่ให้ผู้รับบริการประสบปัญหาด้านส่วนตัวหรือสังคม เช่น ป้องกันปัญหาเสพติด ป้องกัน

ปัญหาการจัดสรรเวลาไม่เหมาะสม ป้องกันปัญหาการใช้เงินฟุ่มเฟือย หรือกิจกรรมแก้ปัญหา เช่น ให้บริการปรึกษาแก่ผู้ประสบปัญหาพ่อแม่หย่าร้าง ปัญหาเศรษฐกิจ ปัญหาเรื่องการเรียน ปัญหาครอบครัว ปัญหาการทำงาน หรือเพื่อส่งเสริมพัฒนาการให้แก่ผู้รับบริการ เช่น กิจกรรมการสื่อสารระหว่างบุคคล กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิต

สรุปได้ว่า วัตถุประสงค์ของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคม แบ่งเป็น 3 ด้าน คือ

- 1) วัตถุประสงค์ของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคมในด้านลักษณะการจัดกิจกรรมเพื่อให้การจัดกิจกรรมมีสถานะที่ดีขึ้น ให้บุคคลทั่วไปตระหนักในประโยชน์ มีรูปแบบของการจัดกิจกรรมที่เป็นมาตรฐาน มีการวัดผลกิจกรรมที่มีประสิทธิภาพ
- 2) วัตถุประสงค์ของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคมในด้านผู้ให้บริการ คือ ได้มีกิจกรรมแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคมเหมาะกับเหตุการณ์ มีการเลือกกิจกรรมแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคมที่หลากหลายขึ้น และสะดวกในการนำไปใช้
- 3) วัตถุประสงค์ของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคมในด้านผู้รับบริการคือ เป็นการป้องกันปัญหา แก้ปัญหา และส่งเสริมพัฒนาการของผู้รับบริการ

3.5 ความสำคัญการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคม ทั้งต่อตัวผู้รับบริการและผู้ให้บริการ

3.5.1 การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคมมีความสำคัญต่อผู้รับบริการ ดังต่อไปนี้

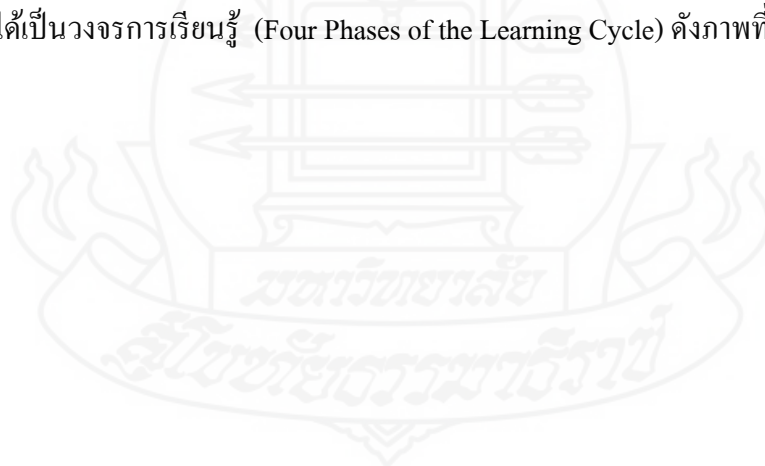
- 1) ช่วยให้ผู้รับบริการได้พัฒนาความเข้าใจตนเองและผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็นด้านความสามารถ ความถนัดความสนใจ และบุคลิกภาพ มีวิธีวัดสิ่งต่างๆ เหล่านี้ได้อย่างถูกต้องตรงตามความเป็นจริงซึ่งจะทำให้การรับรู้ของบุคคลตรงตามความเป็นจริง และช่วยให้เข้าใจเรื่องราวและความรู้สึกของผู้อื่น ซึ่งจะก่อให้เกิดความเห็นใจซึ่งกันและกันช่วยให้เกิดการเปิดเผยตนเอง อันเป็นความผูกพันอย่างลึกซึ้ง
- 2) ช่วยให้ผู้รับบริการได้พัฒนาทักษะในการคิดและการตัดสินใจ เกี่ยวกับทักษะการคิดวิเคราะห์ทักษะในการคิดแก้ปัญหาแก้ปัญหา ทักษะในการคิดตัดสินใจ และทักษะในการคิดสร้างสรรค์ ซึ่งจะทำให้เป็นคนคิดเป็น แก้ปัญหาเป็น อันจะเป็นประโยชน์ในชีวิตการศึกษาเล่าเรียน เป็นประโยชน์ในชีวิตการทำงาน และเป็นประโยชน์ในชีวิตส่วนตัว
- 3) ช่วยให้ผู้รับบริการได้พัฒนาบุคลิกภาพ ให้เป็นบุคคลที่เชื่อมั่นในตนเอง เป็นตัวของตัวเอง มีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม มีความรับผิดชอบ มีวินัยในตนเอง มีทัศนคติที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น เป็นบุคคลที่ได้ชื่อว่ามีบุคลิกภาพดี

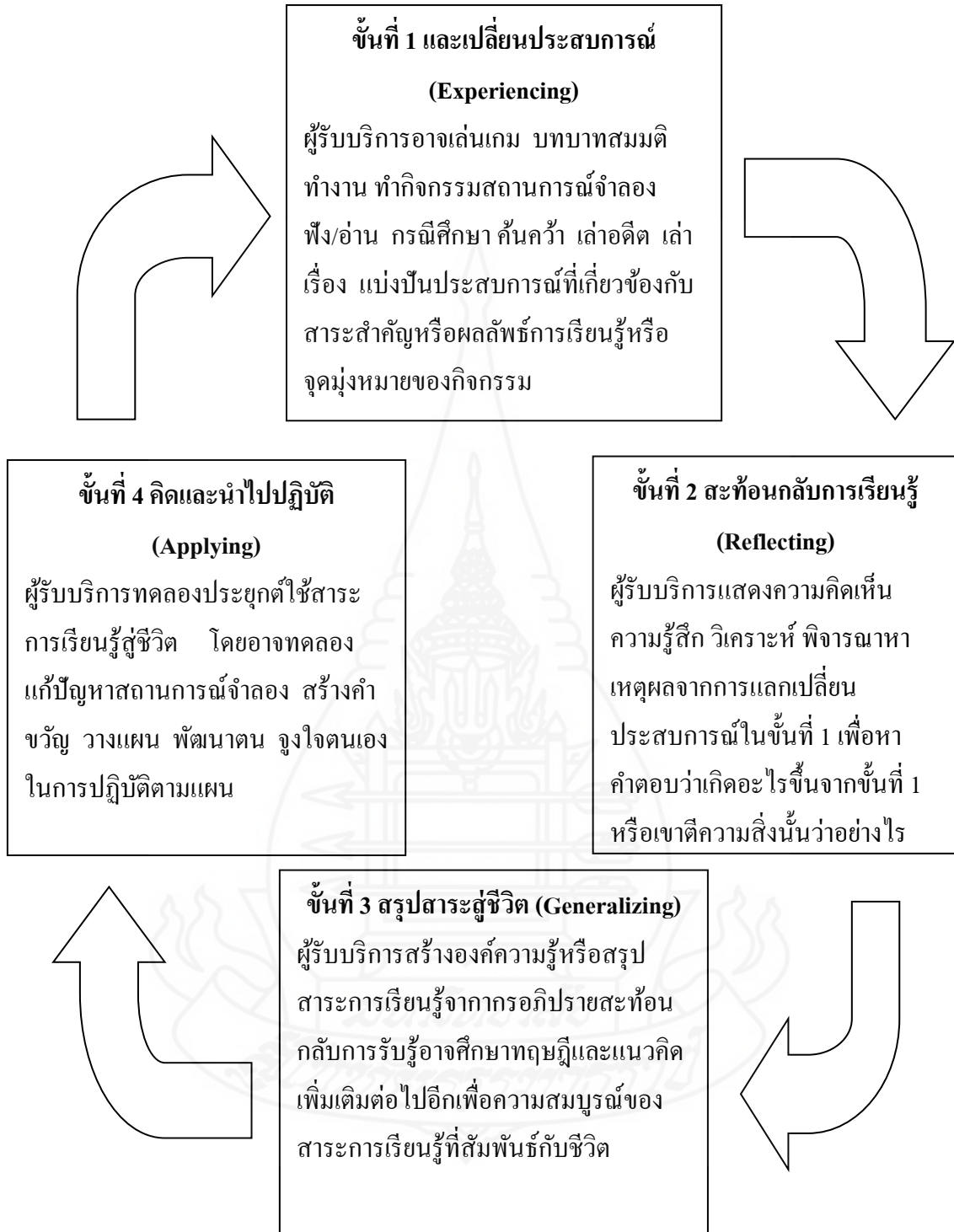
3.5.2 การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคมมีความสำคัญต่อผู้ให้บริการ ดังต่อไปนี้

- 1) ช่วยให้บุคคลทั่วไปตระหนักในความสำคัญของผู้ให้บริการ ว่าได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคมอันก่อให้เกิดประโยชน์แก่ผู้รับบริการ
- 2) ช่วยให้บุคคลทั่วไปให้ความสำคัญกับการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคม ว่าเป็นกิจกรรมที่ต้องอาศัยคนที่ศึกษาเล่าเรียนมาโดยเฉพาะเป็นผู้จัดดำเนินการ เป็นการช่วยให้นักวิชาชีพแนะแนวเป็นที่รู้จักแพร่หลายของคนทั่วไปว่าเป็นอาชีพที่พึงมีและดำรงอยู่ในสถานการศึกษาและในองค์กรต่างๆ
- 3) ช่วยให้ผู้ที่ทำหน้าที่แนะแนวดำเนินการสร้างกิจกรรมใหม่ ๆ ที่เป็นมาตรฐานขึ้นทำให้มีกิจกรรมหลากหลายให้เลือกดำเนินการ

3.6 การกำหนดขั้นตอนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว

ในปัจจุบันเน้นการจัดกิจกรรมโดยใช้แนวคิดจากทฤษฎีการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (Participatory Learning) ที่เน้นการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (Experiential Learning) ซึ่งผู้สร้างทฤษฎีการเรียนรู้เชิงประสบการณ์มีหลายกลุ่มพบคำอธิบายแตกต่างกันบ้างในบางส่วนของผลการศึกษารวบรวมของ ลักเนอร์ และ แนคเลอร์ (Luckner & Nadler 1997:14 อ้างถึงใน สมร ทองดี และ ปราณี รามสูต 2545:50) พบคำอธิบายที่เหมือนกันในส่วนของขั้นตอนกิจกรรมว่าประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ได้แก่เป็นวงจรการเรียนรู้ (Four Phases of the Learning Cycle) ดังภาพที่ 2.1





ภาพที่ 2.1 แสดงวงจรการเรียนรู้ (Four Phases of the Learning Cycle)

3.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

3.7.1 งานวิจัยในประเทศ

มยุรี วิสุตราศัย (2547: บทคัดย่อ) “ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2” วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยบูรพา ผลการวิจัย พบว่า นักเรียนที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวมีการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวมีการตระหนักรู้ในตนเอง ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนกลุ่มที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวมีการตระหนักรู้ในตนเอง ในระยะหลังการทดลอง กับระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

วัฒนกิจ สิทธิสถิตอังกูร (2546:บทคัดย่อ) “การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวกลุ่มเพื่อพัฒนาการสื่อสารระหว่างบุคคล ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนกรุงเทพคริสเตียนวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต แขนงวิชาการแนะแนว มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ผลการวิจัย พบว่า นักเรียนที่ได้รับการจัดกิจกรรมโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวกลุ่มมีการพัฒนาการสื่อสารระหว่างบุคคลสูงกว่าก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ศิริรัตน์ แสนยากุล (2546: บทคัดย่อ) “ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนพระแม่มาลีราษฎร์ประดิษฐ์ กรุงเทพมหานคร” วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต แขนงวิชาการแนะแนว มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ผลการวิจัย พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยกิจกรรมกลุ่มมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยกิจกรรมกลุ่มมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

นิชลักษณ์ สุขสวัสดิ์ (2546: บทคัดย่อ) “ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนปากพั่น จังหวัดนครศรีธรรมราช” วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี ผลการวิจัย พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ มีความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 และ นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้

ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ มีความฉลาด ทางอารมณ์สูงกว่า นักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

บุษบากร ตันทวารณ (2545:บทคัดย่อ) “การพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนว เพื่อเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองตาม แนวคิดของ คูเปอร์สมิธและพฤติกรรมการเรียนรู้ที่พึงประสงค์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำใน โรงเรียนเขलगันคร จังหวัด ลำปาง” วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต แขนงวิชาการแนะแนว มหาวิทยาลัยสุโขทัย ธรรมาราช ผลการวิจัย พบว่า ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวคิด ของคูเปอร์สมิธและพฤติกรรมการเรียนรู้ที่พึงประสงค์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มี ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ใน โรงเรียนเขलगันครจังหวัดลำปางมีประสิทธิภาพ คะแนนการเห็น คุณค่าในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังการใช้ชุดกิจกรรมเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และคะแนนพฤติกรรมการเรียนรู้ที่พึงประสงค์ของนักเรียน หลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3.7.2 งานวิจัยในต่างประเทศ

Lynn (1991 อ้างถึงใน ชนิดา สุวรรณศรี 2542: 80) ได้ศึกษาโปรแกรมใน การเพิ่มความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองโดยการฝึกทักษะทางสังคมเพื่อลดความวิตกกังวลในเด็ก ทูพพลภาพ จำนวน 13 คน มีการให้ความรู้และทักษะแก่ผู้ปกครอง ในการช่วยให้เด็กพัฒนาการ ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ใช้เวลาในการฝึก 8 เดือน การฝึกประกอบด้วย การฝึกทักษะทาง สังคม การลดความวิตกกังวลและโปรแกรมการส่งเสริมความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ผลการวิจัย แสดงว่าเด็กทูพพลภาพมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น มีความวิตกกังวลลดลงและมีการ พัฒนาทางสังคมสูงขึ้น

ฐเนียบ (Reunion: 1975) ทำการศึกษาผลการใช้กิจกรรมแนะแนวกลุ่มที่มี ต่ออ้อมโนทัศน์และสถานะทางสังคมของนักเรียนในกลุ่มเพื่อนกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนเกรด 5 จำนวน 120 คน จากรัฐอริโซน่า โยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม คือกลุ่มที่ 1 ใช้ชุดกิจกรรม แนะแนว กลุ่มที่ 2 ใช้การสอนแบบบรรยาย และกลุ่มที่ 3 คือกลุ่มควบคุม ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มที่ ใช้กิจกรรมแนะแนวกลุ่มมีคะแนนสถานะทางสังคมในการกลุ่มเพื่อนสูงกว่ากลุ่มบรรยาย และกลุ่ม ควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนอ้อมโนทัศน์ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว ตามแนวคิตฤษฎีพฤติกรรมนิยม เพื่อพัฒนาการคิดเชิงบวก แก่ผู้ติดยาเสพติดในกลุ่มผู้ใช้แรงงาน ของสำนักงานคุมประพฤติ จังหวัดสมุทรปราการ มีวิธีดำเนินการวิธีการวิจัย ดังรายละเอียดตามหัวข้อต่อไปนี้

1. ประเภทและรูปแบบการวิจัย
2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
3. ตัวแปรและนิยามปฏิบัติการของตัวแปร
4. เครื่องมือการวิจัยและวิธีการสร้าง
5. การรวบรวมข้อมูล
6. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

1. ประเภทและรูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi - experimental research) โดยใช้รูปแบบกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมวัดผลก่อนและหลังการทดลอง (Pretest - Posttest Control Group Design) และระยะติดตามผลซึ่งมีแบบการวิจัย ดังที่ตาราง 3.1 ดังนี้

ตารางที่ 3.1 แสดงรูปแบบการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง	Pretest	Treatment	Posttest	Follow-up
T	O ₁	X ₁	O ₂	O ₃
C	O ₁	X ₂	O ₂	O ₃

ความหมายของสัญลักษณ์

T แทน การสุ่มของนักเรียนเข้ากลุ่ม (ทดลอง)

C แทน การสุ่มของนักเรียนเข้ากลุ่ม (ควบคุม)

- O₁ แทน การวัดก่อนการทดลอง (Pretest)
- O₂ แทน การวัดหลังการทดลอง (Posttest)
- O₃ แทน การวัดระยะติดตามผล (Follow-up)
- X₁ แทน การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการคิดเชิงบวก
- X₂ แทน การใช้ข้อสนเทศ

2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

2.1 กลุ่มตัวอย่าง

2.1.1 ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็น ผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด อายุตั้งแต่ 18 – 60 ปี ของสำนักงานคุมประพฤติ จังหวัดสมุทรปราการ ที่ขึ้นทะเบียน ในเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2555 สังกัดกรมคุมประพฤติ กระทรวงยุติธรรม ซึ่งมีทั้งชายและหญิง จำนวน 573 คน

2.1.2 กลุ่มตัวอย่างเป็นการเลือกแบบเจาะจงผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด ของสำนักงานคุมประพฤติ จังหวัดสมุทรปราการ ที่เข้ารับฟังคำวินิจฉัย ณ วันที่ 15 พฤศจิกายน พ.ศ. 2555 และยอมรับการเป็นผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด ตามแผนการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด ระยะเวลา 5 เดือน ตั้งแต่เดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2555 – เดือนมีนาคม 2556 จำนวน และเจ้าหน้าที่ฝ่ายฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด ได้ทำการคัดเลือกผู้ที่มีประวัติความประพฤติดี จำนวน 50 คน

2.2 วิธีการสุ่ม ใช้วิธีการสุ่มอย่างง่ายจากผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด ที่สมัครใจร่วมทำกิจกรรมจำนวน 30 คน โดยการจับสลากกลุ่มวิจัย จำนวน 30 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 15 คน และกลุ่มควบคุม 15 คน

3. ตัวแปรและนิยามปฏิบัติการของตัวแปร

3.1 ตัวแปร

3.1.1 **ตัวแปรอิสระ** คือ ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยม และชุดข้อสนเทศ

3.1.2 **ตัวแปรตาม** คือ การคิดเชิงบวก

3.2 นิยามปฏิบัติการของตัวแปร

3.2.1 ชุดกิจกรรมแนะแนว หมายถึง เครื่องมือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นอย่างเป็นระบบ ให้มีความสอดคล้องกับเนื้อหาวิชา วัตถุประสงค์ และกิจกรรม เพื่อใช้กับผู้ติดยาเสพติดในกลุ่มทดลอง ซึ่งมีขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม 4 ขั้นตอน คือ (1) ชั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์ (2) ชั้นสะท้อนกลับการรับรู้ (3) ชั้นสรุปสาระสู่ชีวิต และ (4) ชั้นคิดและนำไปปฏิบัติ มาตรฐานการกับการจัดกิจกรรมแนะแนว มีเนื้อหาสาระเกี่ยวกับการคิดเชิงบวก ซึ่งแต่ละแผนกิจกรรม ประกอบด้วยแนวคิด จุดมุ่งหมาย สื่อประกอบกิจกรรม การดำเนินกิจกรรม และการประเมินผล

3.2.2 แนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยม หมายถึง การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นโดยอาศัยความสัมพันธ์และการเชื่อมโยงระหว่าง สิ่งเร้า (Stimulus-คือสิ่งที่ทำให้เกิดพฤติกรรม) และการตอบสนอง (Response - ตัวพฤติกรรม) โดยอินทรีย์จะต้องสร้างความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเร้าและการตอบสนองอันนำไปสู่ความสามารถในการแสดงพฤติกรรม คือ เกิดการเรียนรู้ ซึ่งจะเน้นเกี่ยวกับสิ่งที่สังเกตได้เท่านั้น สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นนั้นต้องมีสาเหตุ และหากผลที่เกิดจากการกระทำเป็นสิ่งที่พึงพอใจจะทำให้เกิดพฤติกรรมนั้นบ่อยขึ้น

3.2.3 ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยม หมายถึง เครื่องมือทางการแนะแนวที่สร้างขึ้นอย่างเป็นระบบ ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมการคิดเชิงบวก จำนวน 10 กิจกรรม มาใช้เพื่อพัฒนาพฤติกรรมการคิดเชิงบวกตามรูปแบบการจัดกิจกรรมด้านส่วนตัวและสังคม ซึ่งผู้วิจัยประยุกต์ใช้แนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยมของ สกินเนอร์ (B.F Skinner) ที่มีเงื่อนไขการเรียนรู้ในรูปแบบการเสริมแรงทางบวก (Positive Reinforcement) และการเสริมแรงทางลบ (Negative Reinforcement) ให้มีเนื้อหากิจกรรมที่เกี่ยวกับความคิดเชิงบวกให้สอดคล้องตามหลักการของทฤษฎี และวัตถุประสงค์ เพื่อมุ่งช่วยเหลือและพัฒนาให้มีการปรับเปลี่ยนทัศนคติที่ดีในด้านส่วนตัวและสังคม อันจะทำให้เกิดการคิดเชิงบวก โดยนำมาบูรณาการกับการจัดกิจกรรมแนะแนว เพื่อใช้กับผู้ติดยาเสพติดในกลุ่มทดลอง ซึ่งมีขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม 4 ขั้นตอน คือ (1) ชั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์ (2) ชั้นสะท้อนกลับการรับรู้ (3) ชั้นสรุปสาระสู่ชีวิต และ (4) ชั้นคิดและนำไปปฏิบัติ มีเนื้อหาสาระเกี่ยวกับการคิดเชิงบวก ซึ่งแต่ละแผนกิจกรรม ประกอบด้วยแนวคิด จุดมุ่งหมาย สื่อประกอบกิจกรรม การดำเนินกิจกรรม และการประเมินผลโดยสามารถสังเกต วัดผลและประเมินได้ตามคุณลักษณะดังนี้ มีการมองโลกในแง่ดี (Optimism) ทั้งในด้านของการตัวเองว่าดี มองผู้อื่นว่าดี มองสิ่งที่เหลืออยู่ไม่ใช่สิ่งที่ขาด มีความสุขุม(Calmness) โดยหยุดคิดก่อนลงมือกระทำ มีความซื่อสัตย์ในคุณธรรม (Integrity) โดยการเข้าใจและยอมรับในการนำคุณธรรม 8 ประการที่ได้อบรมไว้ คือ ขยัน ประหยัด ซื่อสัตย์ มีวินัย สุภาพ สะอาด สามัคคี มี

น้ำใจ ไปใช้ในชีวิตประจำวัน ทำให้สามารถดำรงชีวิตอย่างมีความสุขได้โดยไม่ต้องพึ่งพาเสพติด

3.2.4 การคิดเชิงบวก (Positive Thinking) หมายถึง การมองสิ่งต่างๆ อย่างเข้าใจ และแสดงออก สามารถยอมรับได้ในด้านลบ มองปัญหา ความทุกข์ ความไม่ราบรื่นเป็นเรื่องธรรมดาหากรู้จักเลือกใช้ประโยชน์จากด้านบวกที่แฝงอยู่จากสิ่งนั้นๆ ได้ ซึ่งมีองค์ประกอบดังนี้

1) *มองตัวเองว่าดี* หมายถึง การสำรวจหาข้อดีของตัวเองในแต่ละวันว่ามีอะไรบ้าง การคิดเชิงบวก ต้องเริ่มจากตัวเรามองตัวเองว่าดีเสียก่อน

2) *มองคนอื่นว่าดี* หมายถึง การเลือกมองและใช้ประโยชน์จากความดีที่ผู้อื่นมีอยู่โดยไม่เสแสร้ง แต่มองเห็นความดีของเขาจริง ๆ

3) *มองสิ่งที่เหลืออยู่* ไม่ใช่สิ่งที่ขาดหาย หมายถึง เมื่อเกิดปัญหาหรืออุปสรรคต่าง ๆ ลองมองความทุกข์ที่เกิดขึ้นให้เป็นเรื่องธรรมดา เพราะสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วย่อมกลับไปแก้ไข ไม่ได้แต่นำมาพิจารณาได้ว่ามีข้อดีอะไรแฝงอยู่หรือจะใช้ประโยชน์จากปัญหานั้น ได้อย่างไรบ้าง

4) *หมั่นบอกตัวเองในสิ่งดี ๆ อยู่เสมอ* หมายถึง การทำให้ความคิดดี ๆ อยู่กับเราตลอดเวลา เพราะความคิดเป็นบ่อเกิดของการกระทำ

5) *ใช้ประโยชน์จากคำว่าขอบคุณ* หมายถึง การบอกตัวเองว่าขอบคุณทุกสิ่ง ที่ช่วยเสริมสร้างประสบการณ์ชีวิตให้เข้มแข็งมากขึ้น เพื่อเสริมแรงทางบวกในการดำเนินชีวิตอยู่ต่อไป

3.2.5 ผู้ติดยาเสพติดในกลุ่มผู้ใช้แรงงาน หมายถึง ผู้ที่ทำงานในระดับปฏิบัติการหรือระดับล่าง ซึ่งเป็นผู้ที่ศาลพิพากษาว่าเป็นผู้ติดยาเสพติด ที่อยู่ในเรือนจำไม่ถึง 45 วันและเป็นคดีฟื้นฟูที่อยู่ในชั้นประกันตัว จึงเป็นผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด ของสำนักงานคุมประพฤติจังหวัดสมุทรปราการ โดยเป็นผู้ที่ได้ทำการนำสารใดก็ตามที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ หรือสารที่สังเคราะห์ขึ้นเข้าสู่ร่างกายไม่ว่าจะโดยวิธี รับประทาน ดม สูบ นิด หรือด้วยวิธีการใด ๆ แล้วทำให้เกิดผลต่อร่างกายและจิตใจและทำให้เกิดการเสพติดจากการใช้สารนั้นเป็นประจำทุกวัน หรือวันละหลาย ๆ ครั้ง

4. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและวิธีการสร้าง

4.1 ประเภทของเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นใหม่ มี 2 ประเภท คือ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง และเครื่องมือสำหรับวัดตัวแปร มีลักษณะดังนี้

4.1.1 เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง มี 2 ประเภท คือ

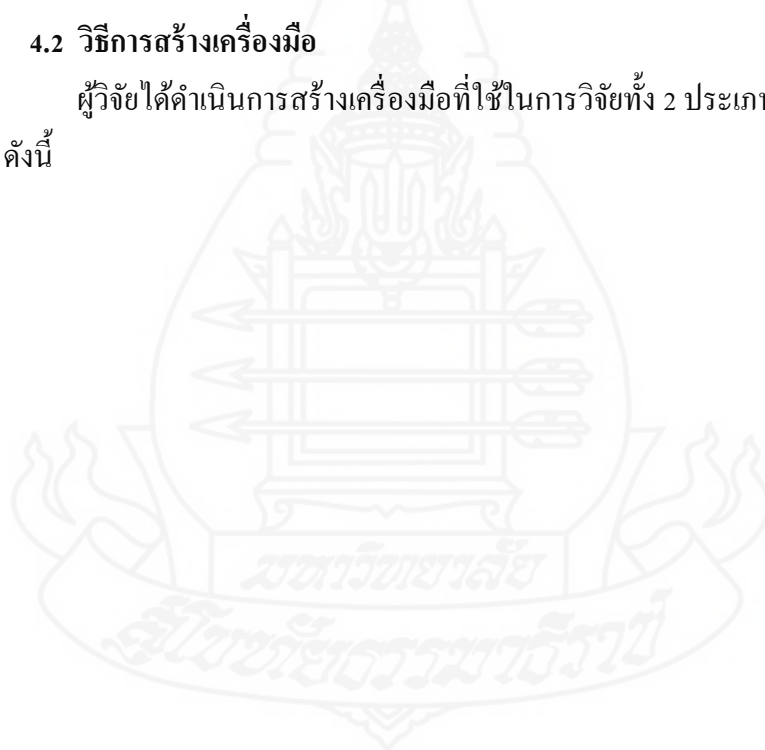
1) ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการคิดเชิงบวก จำนวน 10 กิจกรรม ใช้กับกลุ่มทดลอง

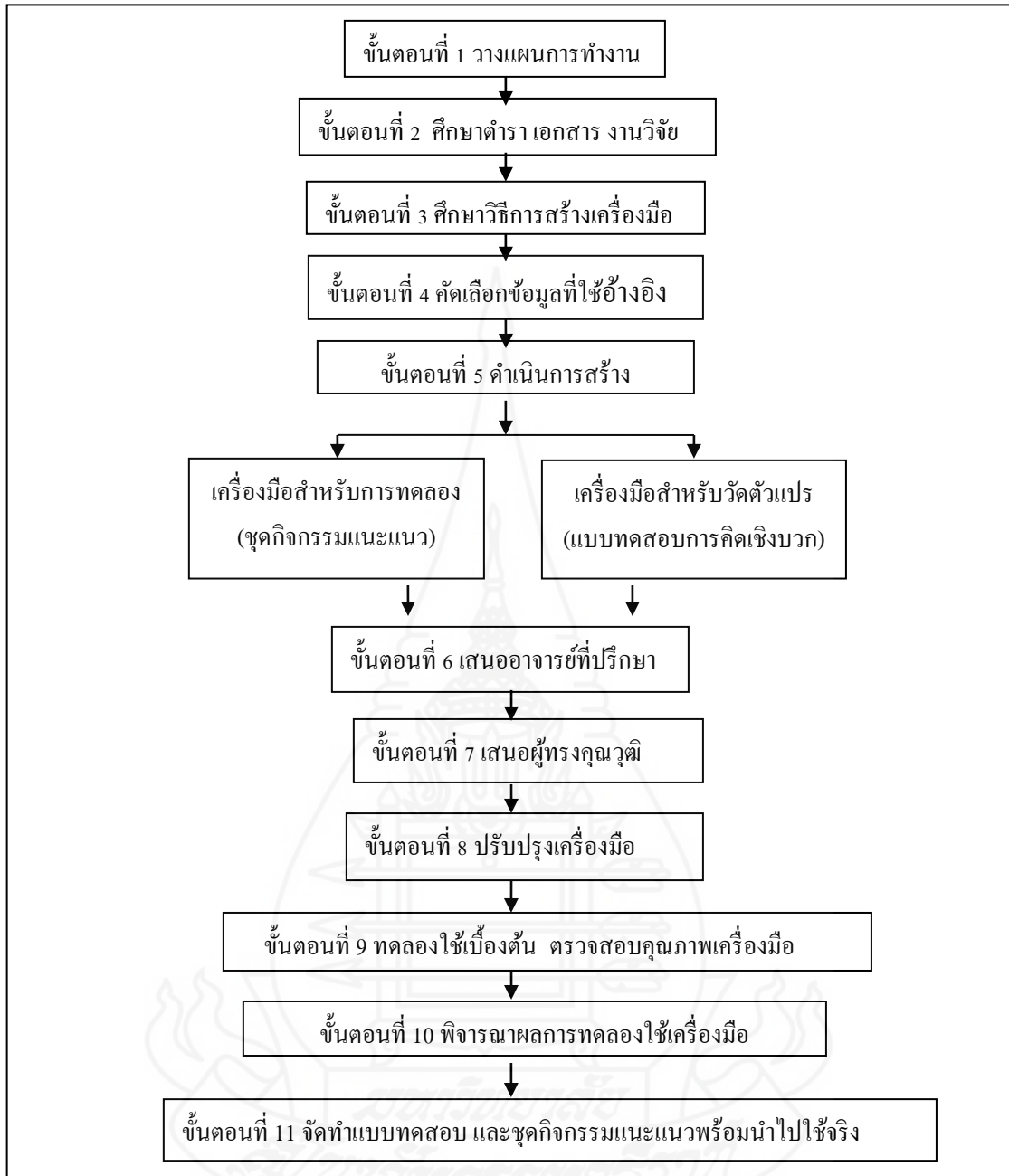
2) ชุดข้อสนเทศ จำนวน 10 ชุด ใช้กับกลุ่มควบคุม

4.1.2 เครื่องมือสำหรับวัดตัวแปร มี 1 แบบทดสอบ คือ แบบทดสอบการคิดเชิงบวก

4.2 วิธีการสร้างเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยทั้ง 2 ประเภท ตามขั้นตอนดังภาพที่ 3.1 ดังนี้





ภาพที่ 3.1 แสดงวิธีการสร้างเครื่องมือ

วิธีการสร้างเครื่องมือจากภาพที่ 3.1 มี 9 ขั้นตอนดังรายละเอียดดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1 วางแผนการทำงาน

วางแผนการทำงาน โดยเรียงลำดับความสำคัญ ก่อน – หลัง จากนั้นจึงทำตามขั้นตอนที่ได้วางแผนไว้ในเบื้องต้นตาม Mind map ดังนี้คือ 1) ศึกษาตำรา เอกสาร งานวิจัย 2) ศึกษาวิธีการสร้างเครื่องมือ 3) คัดเลือกข้อมูลที่ใช้อ้างอิง 4) ดำเนินการสร้างเครื่องมือ (ฉบับ

ร่าง) 5) เสนออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ 6) เสนอผู้ทรงคุณวุฒิ 5 คน ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา 7) ปรับปรุงเครื่องมือ 8) ทดลองใช้เบื้องต้น และตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ 9) พิจารณาผลการทดลองใช้เครื่องมือ และ 10) จัดทำแบบทดสอบ และชุดกิจกรรมแนะแนวพร้อมนำไปใช้จริง

ขั้นตอนที่ 2 ศึกษาตำรา เอกสาร งานวิจัย

ศึกษาคำรา เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องจากแหล่งความรู้ต่าง ๆ ทั้งจากหนังสือ บทความ เว็บไซต์ แล้วจัดเก็บแยกประเภทไว้เป็นหมวดหมู่ เพื่อความสะดวกในการนำมาอ้างอิงในภายหลัง

ขั้นตอนที่ 3 ศึกษาวิธีการสร้างเครื่องมือ

ผู้วิจัยพบว่า ต้องใช้เครื่องมือ 2 ประเภท ประเภทที่ 1 คือเครื่องมือที่ใช้สำหรับการทดลอง ได้แก่ ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยม เพื่อพัฒนาการคิดเชิงบวก จำนวน 10 กิจกรรม และข้อสนเทศจำนวน 10 ชุด ประเภทที่ 2 คือ เครื่องมือสำหรับวัดตัวแปร ได้แก่ แบบทดสอบการคิดเชิงบวก จำนวน 1 แบบทดสอบ ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้ศึกษาวิธีการสร้างเครื่องมือที่ใช้สำหรับการทดลองและเครื่องมือสำหรับวัดตัวแปร

ขั้นตอนที่ 4 คัดเลือกข้อมูลที่ใช้อ้างอิง

คัดเลือกข้อมูลที่ใช้อ้างอิง เพื่อนำมากำหนดรูปแบบในการสร้างเครื่องมือสำหรับการทดลองและเครื่องมือสำหรับวัดตัวแปร

ขั้นตอนที่ 5 ดำเนินการสร้างเครื่องมือ

- 1) เครื่องมือสำหรับการทดลอง (ชุดกิจกรรมแนะแนว) เพื่อพัฒนาการคิดเชิงบวกตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยม (ฉบับร่าง) สำหรับกลุ่มทดลอง จำนวน 10 ชุด ส่วนข้อสนเทศ ผู้วิจัยได้เลือกข้อสนเทศที่ให้ประโยชน์และเหมาะสมกับผู้ติดยาเสพติดในรูปแบบของ DVD จำนวน 10 ชุด
- 2) เครื่องมือสำหรับวัดตัวแปร (แบบทดสอบการคิดเชิงบวก) ดำเนินการสร้างเครื่องมือตามนิยามปฏิบัติการของตัวแปรให้ชัดเจน และครอบคลุมองค์ประกอบย่อยที่สำคัญอย่างครบถ้วน โดยกำหนดว่าแต่ละองค์ประกอบย่อยจะวัดด้วยข้อคำถามกี่ข้อ แล้วสร้างคำถามตามตัวแปร และนิยามปฏิบัติการ

ขั้นตอนที่ 6 เสนออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ผู้วิจัยได้นำเครื่องมือที่จัดทำไว้แล้วเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อพิจารณาด้านรูปแบบ เนื้อหา และวิธีการ

ขั้นตอนที่ 7 เสนอผู้ทรงคุณวุฒิ

ผู้วิจัยได้นำเครื่องมือที่ปรับปรุงแก้ไขจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์เสนอให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบดังนี้

1) แบบทดสอบการคิดเชิงบวก พิจารณาความตรงเชิงเนื้อหา และความตรงเชิงโครงสร้าง โดยพิจารณาจากความสอดคล้อง ครอบคลุมเนื้อหาและโครงสร้างที่ต้องการ ความเหมาะสมด้านภาษา และลักษณะคำถาม มีค่า IOC ระหว่าง 0.6 – 1

2) ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยม เพื่อพัฒนาการคิดเชิงบวก พิจารณาความสอดคล้องของจุดมุ่งหมาย ความเหมาะสมของกิจกรรม ขั้นตอน วิธีดำเนินการ และการประเมินผล มีค่า IOC อยู่ที่ 1

ขั้นตอนที่ 8 ปรับปรุงเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้นำข้อเสนอแนะจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และผู้ทรงคุณวุฒิไปดำเนินการปรับปรุงแก้ไขเครื่องมือ โดยผู้ทรงคุณวุฒิได้ประเมินค่า (IOC) ดังนี้

จากการที่ผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 5 ท่าน ได้ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของแบบทดสอบการคิดเชิงบวก พบว่า ข้อคำถามทุกข้อ มีค่า IOC ระหว่าง 0.6 – 1 เช่น ด้านที่ 1 มองตัวเองว่าดี หมายถึง การสำรวจหาข้อดีของตัวเองในแต่ละวันว่ามีอะไรบ้าง การคิดเชิงบวกต้องเริ่มจากตัวเรามองตัวเองว่าดีเสียก่อน ประกอบด้วยข้อที่ 1 - 5 มีค่า IOC ระหว่าง 0.6 - 1 และตรงตามวัตถุประสงค์ของชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยมเพื่อพัฒนาการคิดเชิงบวก ทุกกิจกรรม มีค่า IOC อยู่ที่ 1 ซึ่งแสดงว่า ทั้งแบบทดสอบการคิดเชิงบวกและชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยมเพื่อพัฒนาการคิดเชิงบวก สามารถนำมาใช้จริงได้โดยประกอบด้วยชุดกิจกรรมแนะแนว 10 กิจกรรม ดังตารางที่ 3.2

ตารางที่ 3.2 แสดงรายละเอียดชุดกิจกรรม

กิจกรรมที่	ชื่อกิจกรรม
1	อบรมธรรมะ และฝึกสมาธิเพื่อวิธีการคิดเชิงบวก
2	เปลี่ยนข้อมูลจิตใต้สำนึก ให้เป็นคิดเชิงบวก
3	คิดเชิงบวก กายสดใส ใจเป็นสุข
4	อยู่กับผู้อื่น ให้เป็นสุข
5	คิดเชิงบวก พลังสร้างความสำเร็จ
6	สิ่งดี ๆ ที่เหลืออยู่

ตารางที่ 3.2 (ต่อ)

กิจกรรมที่	ชื่อกิจกรรม
7	คิดดีทุกวัน อยู่กับมันตลอดเวลา
8	สุขภาพจิตดี ชีวิตเป็นสุข
9	ขอบคุณ เพื่อการคิดเชิงบวก
10	ขอบคุณเธอ ขอบคุณฉัน

ขั้นตอนที่ 9 ทดลองใช้เบื้องต้น (Try out) และตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

นำเครื่องมือไปทดลองใช้เบื้องต้น ได้แก่ แบบทดสอบการคิดเชิงบวก และใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยมเพื่อพัฒนาการคิดเชิงบวกแก่ผู้ติดยาเสพติด ณ สำนักงานคุมประพฤติ จังหวัดสมุทรปราการ จำนวน 30 คน โดยนำผลการทดลองเบื้องต้นมาวิเคราะห์ ประเมินและตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ โดยหาค่าอำนาจจำแนก (Discrimination) และค่าความเที่ยง Reliability) โดยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach)

ขั้นตอนที่ 10 พิจารณาผลการทดลองใช้เครื่องมือ

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้แบบทดสอบการคิดเชิงบวกที่ออกแบบใหม่เพื่อให้เหมาะสมสำหรับผู้ติดยาเสพติด ที่มีอายุระหว่าง 18 – 60 ปี สร้างขึ้นตามองค์ประกอบของการคิดเชิงบวก ทั้ง 5 ด้าน คือ มองตนเองว่าดี มองคนอื่นว่าดี มองสิ่งที่เหลืออยู่ ไม่ใช่สิ่งที่ขาด หมั่นบอกตัวเองให้ความคิดดีๆ อยู่กับเราตลอดเวลา และใช้ประโยชน์จากคำว่าขอบคุณ ตรวจสอบคุณภาพของแบบทดสอบด้วยการหาค่าอำนาจจำแนก (Discrimination) ด้วยวิธีหาจาก (สูตรของ Pemberton A. Johnson) โดยค่าอำนาจจำแนก R มีค่าระหว่าง 0.2 - 1 ข้อคำถามใช้ได้ จำนวน 25 ข้อ และผู้ติดยาเสพติดสามารถเข้าใจในภาษา ข้อคำถามได้ดี โดยมีค่าความเที่ยง (Reliability) โดยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟา ของครอนบาค ของแบบทดสอบทั้งฉบับเท่ากับ 0.92 (ภาคผนวก ค)

นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้ตรวจสอบคุณภาพของชุดกิจกรรมแนะแนว ด้วยการหาค่าอำนาจจำแนก (Discrimination) โดยค่าอำนาจจำแนก R มีค่าระหว่าง 0.2 ถึง 1 กิจกรรมใช้ได้ทั้ง 10 กิจกรรม และมีค่าความเที่ยง (Reliability) โดยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟา ของครอนบาค ของกิจกรรมแนะแนวทั้งชุดเท่ากับ 0.73 (ภาคผนวก ง)

ขั้นตอนที่ 11 จัดทำแบบทดสอบและชุดกิจกรรมแนะแนวพร้อมนำไปใช้

ผู้วิจัยจัดทำแบบทดสอบและชุดกิจกรรมแนะแนวพร้อมนำไปใช้จริง โดยผ่านขั้นตอนการตรวจสอบคุณภาพและปรับปรุง แก้ไขตามขั้นตอนเบื้องต้นแล้วจึงนำเครื่องมือทั้งหมดมารวบรวมและจัดพิมพ์เป็นเล่มให้มีรูปแบบที่เป็นมาตรฐานพร้อมนำไปใช้ได้จริงต่อไป

4.3 ลักษณะของเครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง มี 2 ลักษณะ คือ

4.3.1 เครื่องมือที่เป็นแบบทดสอบ จำนวน 1 ชุด ได้แก่ แบบทดสอบการคิดเชิงบวก ลักษณะของแบบทดสอบการคิดเชิงบวก ประกอบด้วยคำถาม 25 ข้อ ดังตัวอย่างต่อไปนี้

ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยม เพื่อพัฒนาการคิดเชิงบวกแก่ผู้ติดยาเสพติด ในกลุ่มผู้ใช้แรงงานของสำนักงานคุมประพฤติ จังหวัดสมุทรปราการ

คำชี้แจง 1. คำถามแต่ละข้อของแบบทดสอบนี้จะถามถึงระดับความคิดเห็น เกี่ยวกับการคิดเชิงบวก 5 ชั้น คือ มองตัวเองว่าดี มองคนอื่นว่าดี มองสิ่งที่เหลืออยู่ ไม่ใช่สิ่งที่ขาดหาย หมั่นบอกตัวเอง ให้ความคิดดี ๆ อยู่กับเราตลอดเวลา และใช้ประโยชน์จากคำว่า “ขอบคุณ” โดยให้พิจารณาถึงการแสดงระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับการคิดเชิงบวก คำตอบของท่านจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการพัฒนาการคิดเชิงบวกแก่ผู้ติดยาเสพติด ในกลุ่มผู้ใช้แรงงานของสำนักงานคุมประพฤติ จังหวัดสมุทรปราการและเพื่อการศึกษาค้นคว้าต่อไป

2. ลักษณะของข้อคำถาม เป็นแบบวัดมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scales) โดยกำหนดเป็น 5 ระดับ ตามวิธีของ Likert คือ

5	หมายความว่า	เป็นประจำ เสมอ
4	หมายความว่า	เป็นปกติ
3	หมายความว่า	บางครั้ง
2	หมายความว่า	แทบจะไม่
1	หมายความว่า	ไม่เคย

3. โปรดตอบคำถามให้ครบทุกข้อ แม้ว่าบางประโยชน์อาจไม่ตรงกับที่ท่านเป็นอยู่ก็ตาม ขอให้ท่านเลือกคำตอบที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด

4.3.2 เครื่องมือที่เป็นชุดกิจกรรมแนะแนว จำนวน 10 ชุด เพื่อพัฒนาการคิดเชิงบวก ดังโครงสร้างดังต่อไปนี้

คำชี้แจง

ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยมเพื่อพัฒนาการคิดเชิงบวกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เป็นการนำเอาหลักการคิดเชิงบวก มาบูรณาการกับการจัดกิจกรรมแนะแนวโดยฝึกถามตัวเองก่อนว่าท่านอยากเป็นคนที่มีความสุขมากกว่านี้ไหม หรือกำลังมีความสุขเพราะความคิดของตัวเองตลอดเวลาหรือเปล่า หากคำตอบคือ “ใช่” นั่นคือหัวใจสำคัญของการฝึกฝน เพราะ “ความตั้งใจ” เท่านั้นที่จะทำให้การฝึกหัดวิธีคิดกลายเป็นผลสำเร็จได้ โดยใช้บันได 5 ขั้น คือ มองตัวเองว่าดีมองผู้อื่นว่าดี มองสิ่งที่เหลืออยู่ ไม่ใช่สิ่งที่ขาด หมั่นบอกตัวเอง ให้ความคิดดี ๆ อยู่กับเราตลอดเวลาและใช้ประโยชน์จากคำว่าขอบคุณ ตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยมของ Skinner ว่าด้วยการเสริมแรงทางบวก (Positive Reinforcement) การดำเนินกิจกรรมจะประกอบด้วยขั้นตอน 4 ขั้นตอน คือ ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ขั้นสะท้อนกลับการรับรู้ ขั้นสรุปสาระสู่ชีวิต ขั้นคิดและนำไปปฏิบัติ ซึ่งแต่ละขั้นตอนมีแนวทางในการดำเนินกิจกรรมดังนี้

1. ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์ (Experiencing) สมาชิกจะได้เล่นเกม บทบาทสมมติ ทำกิจกรรม สถานการณ์จำลอง ฟัง อ่านกรณีศึกษา ค้นคว้า เล่าเรื่อง แบ่งปันประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการคิดเชิงบวกในองค์ประกอบต่างๆ

2. ขั้นสะท้อนกลับการรับรู้ (Reflecting) สมาชิกจะได้แสดงความคิดเห็น ความรู้สึก วิเคราะห์ พิจารณาเหตุผลจากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในขั้นที่ 1 เพื่อหาคำตอบว่าเกิดอะไรขึ้นจากขั้นที่ 1 หรือเขาตีความสิ่งนั้นว่าอย่างไร

3. ขั้นสรุปสาระสู่ชีวิต (Generalizing) สมาชิกสร้างองค์ความรู้หรือสรุปสาระการเรียนรู้จากการอภิปรายสะท้อนกลับการรับรู้อาจศึกษาทฤษฎีและแนวคิดเพิ่มเติมต่อไปอีกเพื่อความสมบูรณ์ของสาระการเรียนรู้ที่สัมพันธ์กับการดำเนินชีวิต

4. ขั้นคิดและนำไปปฏิบัติ (Applying) สมาชิกจะทดลองประยุกต์ใช้ความรู้ที่ได้จากขั้นสรุปสาระสู่ชีวิต โดยอาจทดลองแก้ปัญหาจากสถานการณ์จำลอง วางแผนในการพัฒนาตน จูงใจตนเองให้ปฏิบัติตามแผนชุดกิจกรรมแนะแนว ตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยมเพื่อพัฒนาการคิดเชิงบวกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีทั้งหมด 10 กิจกรรม ใช้เวลาในการจัดกิจกรรม 10 ครั้ง แต่ละกิจกรรมจะใช้เวลา 50 นาที แผนการจัดกิจกรรมแต่ละแผนประกอบด้วย แนวคิด จุดมุ่งหมาย สื่อประกอบ กิจกรรม การดำเนินกิจกรรม และการประเมินผล สำหรับสื่อประกอบกิจกรรม ทุกกิจกรรมจะมีใบงาน และบางกิจกรรมจะมีเอกสารความรู้เพิ่มเติม หรือกรณีตัวอย่าง ให้ผู้เรียนได้ศึกษาด้วย การดำเนินกิจกรรมในแต่ละกิจกรรมจะมีครบทั้ง 4 ขั้นตอน ซึ่งเน้นให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมในการเรียนรู้และนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

**รายละเอียดชุดกิจกรรมแนะแนว
ตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยม เพื่อพัฒนาการคิดเชิงบวก**

ปฐมนิเทศ

บันไดขั้นที่ 1 มองตัวเองว่าดี

กิจกรรมที่ 1 “อบรมธรรมะ และฝึกสมาธิเพื่อวิธีการคิดเชิงบวก”

กิจกรรมที่ 2 “เปลี่ยนข้อมูลจิตใต้สำนึก เป็นคิดเชิงบวก”

บันไดขั้นที่ 2 มองผู้อื่นว่าดี

กิจกรรมที่ 3 “คิดเชิงบวก กายสดใส ใจเป็นสุข”

กิจกรรมที่ 4 “อยู่กับผู้อื่น ให้เป็นสุข”

บันไดขั้นที่ 3 มองสิ่งที่เหลืออยู่ ไม่ใช่สิ่งที่ขาด

กิจกรรมที่ 5 “คิดเชิงบวก พลังสร้างความสำเร็จ”

กิจกรรมที่ 6 “สิ่งดี ๆ ที่เหลืออยู่”

บันไดขั้นที่ 4 หมั่นบอกตัวเอง ให้ความคิดดี ๆ อยู่กับเราตลอดเวลา

กิจกรรมที่ 7 “คิดดีทุกวัน อยู่กับฉันตลอดเวลา ”

กิจกรรมที่ 8 “สุขภาพจิตดี ชีวิตเป็นสุข”

บันไดขั้นที่ 5 ใช้ประโยชน์จากคำว่า ขอขอบคุณ

กิจกรรมที่ 9 “ขอขอบคุณ เพื่อการคิดเชิงบวก”

กิจกรรมที่ 10 “ขอขอบคุณเธอ ขอขอบคุณฉัน”

ปัจฉิมนิเทศ

ตารางที่ 3.3 รายละเอียดชุดกิจกรรมแนะแนว วัตถุประสงค์ และ เทคนิค/วิธีการ

ลำดับที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	เทคนิค/วิธีการ
ปฐมนิเทศ			
		1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยซึ่งกันและกัน	- อภิปรายเสนอแนะแนวทางการเข้าร่วมกิจกรรม
		2. เพื่ออธิบายความหมายของการคิดเชิงบวก	เข้าร่วมกิจกรรม
		3. เพื่อบอกวัตถุประสงค์ และวิธีดำเนินการฝึกกิจกรรมแนะแนวกลุ่มเพื่อพัฒนาการคิดเชิงบวก	
		4. เพื่อตระหนักถึงความสำคัญของการคิดเชิงบวก	
2	“อบรมธรรมะ และฝึกสมาธิเพื่อวิธีการคิดเชิงบวก ”	1. เพื่อให้สมาชิกได้รับความรู้การคิดเชิงบวกตามวิถีพุทธ 2. เพื่อให้สมาชิกใช้เป็นหลักปฏิบัติในการดำรงชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข 3. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกการกำหนดลมหายใจที่เป็นสมาธิได้อย่างถูกต้อง 4. เพื่อให้สมาชิกฝึกใช้ความสงบเพื่อก่อให้เกิดปัญญาซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญในการปรับสภาพจิตเพื่อวิธีการคิดเชิงบวก	- อภิปรายเสนอแนะแนวทาง - การฝึกมองภาพ - การฝึกลมหายใจสมาธิ

ตารางที่ 3.3 (ต่อ)

ลำดับที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	เทคนิค/วิธีการ
2	“เปลี่ยนข้อมูลในจิตใต้สำนึก ให้เป็นคิดเชิงบวก”	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้สมาชิกสามารถจับความคิดภายในตนได้ทันทีเมื่อมีการเคลื่อนไหวความคิดไปในทางลบเพื่อสำรวจการคิดเชิงบวกของตนเองในด้านต่างๆ 2. เปลี่ยนข้อมูลในจิตใต้สำนึกให้เป็นคิดเชิงบวก 3. เพื่อให้สมาชิกคงสภาพของการคิดเชิงบวกไว้ให้นานมากที่สุด 	<ul style="list-style-type: none"> - อภิปรายเสนอแนะแนวทาง - การฝึกเปลี่ยนข้อมูลจิตใต้สำนึก
3	“คิดเชิงบวก ภาย สดใส ใจเป็นสุข ”	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกการคิดเชิงบวกให้มองผู้อื่นว่าดีให้เป็นกิจกรรมเพื่อสุขภาพกายและในที่ดี 2. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจและนำการคิดเชิงบวกภาย สดใส ใจเป็นสุข มาทดลองใช้ 	<ul style="list-style-type: none"> - อภิปรายเสนอแนะแนวทาง - การฝึกการมองและคิดเชิงบวก
4	“อยู่กับคนอื่น ให้เป็นสุข ”	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้สมาชิกได้มองเห็นคุณค่าของผู้อื่นด้วยการมองผู้อื่นว่าดีอยู่เสมอ 2. เพื่อให้สมาชิกเป็นที่รักและชื่นชอบของคนทั่วไปให้เป็นสุขและอยากได้แต่สิ่งที่ดีๆ สำหรับชีวิต 	<ul style="list-style-type: none"> - อภิปรายเสนอแนะแนวทาง - ฝึกการอยู่ร่วมกับผู้อื่น

ตารางที่ 3.3 (ต่อ)

ลำดับที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	เทคนิค/วิธีการ ของกิจกรรม
5	“คิดเชิงบวก พล้ง สร้างความสำเร็จ”	1. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกการคิดเชิง บวกในสิ่งที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน เพื่อเป็นกำลังใจในการฟันฝ่า อุปสรรคต่อไป 2. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจว่าถ้าหากไม่ ยอมรับในสิ่งที่เป็นอยู่ชีวิตก็จะ รู้สึกขาดตลอดไป	- อภิปรายเสนอแนะ แนวทาง - การนำพลังการคิด บวกไปแก้ปัญหา ใช้ในการทำงาน
6	“สิ่งดี ๆ ที่เหลืออยู่”	1. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกการคิดเชิง บวกในสิ่งที่เหลืออยู่ในปัจจุบัน 2. เพื่อให้สมาชิกได้สร้างสรรค์ ความคิดและการกระทำจากสิ่ง ที่เหลืออยู่ให้มีคุณค่ามากยิ่งขึ้น	- อภิปรายเสนอแนะ แนวทาง - การฝึกให้ชื่นชม ตัวเองในสิ่งที่มีอยู่
7	“คิดดีทุกวัน อยู่กับ ฉันตลอดเวลา”	1. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกการคิดดีใน ทุกวัน 2. เพื่อให้สมาชิกได้สบายใจ คลาย เครียด	- อภิปรายเสนอแนะ แนวทาง - การฝึกให้คิดดีทุก วัน
8	“สุขภาพจิตดี กับสิ่ง ดี ๆ”	1. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกการทำในสิ่ง ดี ๆ เพื่อสุขภาพจิตที่ดี 2. เพื่อให้สมาชิกมีความสุขในการ ดำรงชีวิตมากขึ้น - การฝึกให้มี สุขภาพจิตดี	- อภิปรายเสนอ แนะแนวทาง - การฝึกให้มี สุขภาพจิตดี
9	“ขอบคุณ เพื่อการ คิดเชิงบวก”	1. เพื่อให้สมาชิกได้รู้จักการใช้ ประโยชน์จากคำว่าขอบคุณเพื่อ การคิดเชิงบวก 2. เพื่อให้สมาชิกได้มีความสุข จาก การใช้คำว่าขอบคุณ	- อภิปรายเสนอ แนะแนวทาง - การฝึกขอบคุณ อุปสรรคที่เกิดขึ้น

ตารางที่ 3.3 (ต่อ)

ลำดับที่ ของกิจกรรม	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	เทคนิค/วิธีการ
10	“ขอบคุณเธอ ขอบคุณฉัน”	1. เพื่อให้สมาชิกได้ให้ความสำคัญ ในการขอบคุณผู้อื่น 2. เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกใช้คำว่า ขอบคุณมากขึ้น	- อภิปรายเสนอแนะ แนวทาง - การฝึกขอบคุณ ตัวเองและผู้อื่น
ปัจฉิมนิเทศ			

5. การรวบรวมข้อมูล

5.1 ขั้นเตรียมการทดลอง

5.1.1 ทำหนังสือขออนุญาตทำการวิจัย ถึงผู้อำนวยการ สำนักงานคุมประพฤติ
จังหวัดสมุทรปราการ

5.1.2 สํารวจกลุ่มเป้าหมายและสถานที่ เพื่อเตรียมทำการวิจัย

5.1.3 ให้ผู้ศึกษาเสพติด ทำแบบทดสอบการคิดเชิงบวก โดยเลือกผู้ที่มีคะแนน
ต่ำสุดจำนวน 30 คน ที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อนำมาสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย เข้ากลุ่มทดลอง
จำนวน 15 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 15 คน

5.2 ขั้นตอนการทดลอง

5.2.1 ดำเนินการนำชุดกิจกรรมแนะแนว ตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยม เพื่อ
พัฒนาการคิดเชิงบวกของผู้ศึกษาเสพติด มาทดลองใช้กับตัวอย่างที่คัดเลือกเข้ากลุ่มทดลอง จำนวน
10 กิจกรรม โดยจัดกิจกรรมเดือนละ 3-4 กิจกรรม รวมระยะเวลา 4 เดือน โดยจัดกิจกรรมทั้ง
สองกลุ่มในวันและเวลาเดียวกัน

5.2.2 สำหรับกลุ่มควบคุมใช้โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ เดือนละ 3-4 กิจกรรม
รวมระยะเวลาดำเนินการ 4 เดือน

5.3 ขั้นสิ้นสุดการทดลอง

เมื่อดำเนินการทดลองสิ้นสุดลงแล้ว ให้กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมทำ
แบบทดสอบการคิดเชิงบวก และแบบวัดความพึงพอใจ เพื่อเก็บคะแนนภายหลังทดลองหลังเข้า
ร่วมกิจกรรม

5.4 ขั้นระยะติดตามผล

หลังการใช้ชุดกิจกรรมแนว 4 สัปดาห์ ให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบทดสอบการคิดเชิงบวกเป็นครั้งสุดท้าย เพื่อนำคะแนนผลการทดลองที่ได้ไปวิเคราะห์ค่าสถิติต่อไป

6. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

6.1 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

6.1.1 ค่าเฉลี่ย (\bar{x})

หาค่าเฉลี่ยของคะแนนก่อนทดลองและคะแนนหลังการทดลองได้ โดยใช้

สูตร

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

เมื่อ \bar{x} = คะแนนเฉลี่ย

x_i = คะแนนของประชากรกลุ่มตัวอย่างคนที่ i

n = จำนวนประชากรกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด

$\sum x_i$ = ผลรวมของคะแนน

6.1.2 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

หาส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนแบบทดสอบการคิดเชิงบวก

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

เมื่อ S.D = ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของความแตกต่าง

n = จำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด

$\sum d_i^2$ = ผลรวมของคะแนนการคิดเชิงบวก

$(\sum d_i)^2$ = กำลังสองของผลรวมของคะแนนการคิดเชิงบวก

d_i = ค่าความแตกต่างระหว่างก่อน-หลังการทดลองของแต่ละตัวอย่าง (คะแนนก่อน-หลังทดลอง)

6.2 สถิติที่ใช้ในการหาคุณภาพเครื่องมือวิจัย

6.2.1 ค่า IOC

ทดสอบค่าคุณภาพของเครื่องมือวัดผล โดยการหาค่าความตรงของเครื่องมือเพราะความตรงจะเป็นเครื่องมือยืนยันว่าเครื่องมือสามารถวัดสิ่งที่ต้องการวัดได้จริง โดยการหาค่า IOC ของแบบทดสอบการคิดเชิงบวก (โกศล มีคุณ 2545 : 287)

$$IOC = \frac{\sum x}{n}$$

เมื่อ IOC = ดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อสอบกับจุดประสงค์

$\sum x$ = ผลรวมของคะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ

n = จำนวนผู้เชี่ยวชาญที่ตรวจสอบ

ข้อคำถามแต่ละข้อว่าตรงตามจุดประสงค์หรือไม่ ซึ่งคะแนนความคิดเห็นเป็นดังนี้

+1 เมื่อแน่ใจว่าข้อสอบวัดได้ตรงจุดประสงค์

-1 เมื่อแน่ใจว่าข้อสอบวัดได้ไม่ตรงจุดประสงค์

0 เมื่อไม่แน่ใจหรือตัดสินใจไม่ได้

ค่า IOC ของข้อสอบแต่ละข้อควรมีค่า 0.5 - 1.00 ซึ่งแสดงว่าผู้เชี่ยวชาญทุกคนมีความคิดเห็นตรงกันว่าผลการทดลองที่คาดหวังกับแบบทดสอบการคิดเชิงบวก มีความสอดคล้องกันสามารถนำแบบวัดไปใช้กับประชากรกลุ่มตัวอย่างได้

6.2.2 ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ของครอนบาค

การหาค่าความเที่ยงของแบบทดสอบการคิดเชิงบวก ทั้งฉบับที่เป็นมาตรฐานส่วนประมาณค่าโดยใช้วิธีหาสัมประสิทธิ์แอลฟา (α -coefficient) (บุญชม ศรีสะอาด.2545 : 96)

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

เมื่อ α แทน สัมประสิทธิ์ของความเชื่อมั่น

N แทน จำนวนข้อสอบ

$\sum S_i^2$ แทน ผลรวมของความแปรปรวนของข้อคำถามแต่ละข้อ

S_t^2 แทน ความแปรปรวนของแบบวัดทั้งฉบับ

6.2.3 ค่าอำนาจจำแนก

$$r = \frac{R_U - R_L}{N}$$

R คือ ค่าอำนาจจำแนก

R_U คือ จำนวนผู้ติดยาเสพติดในกลุ่มได้คะแนนสูง (กลุ่มสูงใช้ประมาณร้อยละ 25 ของนักเรียนทั้งหมด)

R_L คือ จำนวนผู้ติดยาเสพติดในกลุ่มได้คะแนนต่ำ (กลุ่มต่ำใช้ประมาณร้อยละ 25 ของนักเรียนทั้งหมด)

N คือ จำนวนนักเรียนในกลุ่มสูงหรือกลุ่มต่ำ

เกณฑ์อำนาจจำแนกที่ยอมรับได้จะมีค่าอยู่ระหว่าง 0.20 – 1.00 ถ้าค่าอำนาจจำแนกต่ำกว่า 0.20 จะต้องปรับปรุงแบบทดสอบข้อนั้น หรือตัดทิ้งไป

6.3 สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน

6.3.1 การทดสอบค่าที่แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (*t-test Dependent*)

ทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนก่อนทดลอง-หลังทดลองโดยใช้สูตร (บุญชม ศรีสะอาด. 2535: 109)

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

เมื่อ t = ค่า t -test

n = จำนวนผู้ติดยาเสพติดกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด

D = ค่าผลต่างระหว่างคะแนนก่อนทดลองและหลังการทดลอง

6.3.2 การทดสอบค่าที่แบบเป็นอิสระต่อกัน (*t-test Independent*)

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

เมื่อ t คือ การเปรียบเทียบความแตกต่างของแบบทดสอบการคิดเชิงบวก

\bar{x}_1 คือ ค่าเฉลี่ยของคะแนนหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

\bar{x}_2 คือ ค่าเฉลี่ยของคะแนนหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม

n_1 คือ ขนาดของกลุ่มทดลอง

n_2 คือ ขนาดของกลุ่มควบคุม

S_1^2 คือ ความแปรปรวนของกลุ่มทดลอง

S_2^2 คือ ความแปรปรวนของกลุ่มควบคุม



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง “ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยม เพื่อพัฒนาการคิดเชิงบวกแก่ผู้ติดยาเสพติด ในกลุ่มผู้ใช้แรงงานของสำนักงานคุมประพฤติ จังหวัดสมุทรปราการ”

ตอนที่ 1 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- 1.1 เพื่อเปรียบเทียบผลของการพัฒนาการคิดเชิงบวกของผู้ติดยาเสพติดกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยม
- 1.2 เพื่อเปรียบเทียบผลของการพัฒนาการคิดเชิงบวกของผู้ติดยาเสพติดกลุ่มทดลอง ที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยมและกลุ่มควบคุมที่ให้ข้อเสนอแนะ
- 1.3 เพื่อเปรียบเทียบผลของการพัฒนาการคิดเชิงบวกของผู้ติดยาเสพติดกลุ่มทดลอง ระยะเวลาก่อนการทดลองกับระยะติดตามผล

ตอนที่ 2 ลำดับการเสนอผลการวิจัย

- 2.1 เพื่อเปรียบเทียบผลของการพัฒนาการคิดเชิงบวกของผู้ติดยาเสพติดกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยม ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตารางที่ 4.1
- 2.2 เพื่อเปรียบเทียบผลของการพัฒนาการคิดเชิงบวกของผู้ติดยาเสพติดกลุ่มทดลอง ที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยมและกลุ่มควบคุมที่ให้ข้อเสนอแนะ ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตารางที่ 4.2
- 2.3 เพื่อเปรียบเทียบผลของการพัฒนาการคิดเชิงบวกของผู้ติดยาเสพติดกลุ่มทดลอง ระยะเวลาก่อนการทดลองกับระยะติดตามผล ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตารางที่ 4.3

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐาน

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

- N แทน จำนวนของกลุ่มตัวอย่าง
 \bar{x} แทน ค่าเฉลี่ยของการคิดเชิงบวก
 S.D. แทน ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
 t แทน ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาค่า t – Distribution
 ** แทน นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตารางที่ 4.1 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบการคิดเชิงบวก ในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ของผู้ติดยาเสพติดในกลุ่มทดลองที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยม

กลุ่มตัวอย่าง	ระยะการทดลอง	N	\bar{x}	S.D.	t
กลุ่มทดลอง	ก่อนการทดลอง	15	107.73	7.47	5.17**
	หลังการทดลอง	15	113.33	9.02	

** มีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตารางที่ 4.1 พบว่าภายหลังจากการทดลองผู้ติดยาเสพติดมีการคิดเชิงบวก สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

ตารางที่ 4.2 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบการคิดเชิงบวก ในระยะหลังการทดลองของผู้ติดยาเสพติดในกลุ่มทดลอง ที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยม และกลุ่มควบคุมที่ใช้ข้อสนเทศ

กลุ่มตัวอย่าง	ระยะการทดลอง	N	\bar{x}	S.D.	t
กลุ่มทดลอง	หลังการทดลอง	15	113.33	9.02	5.11**
กลุ่มควบคุม	หลังการทดลอง	15	102.13	11.72	

** มีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

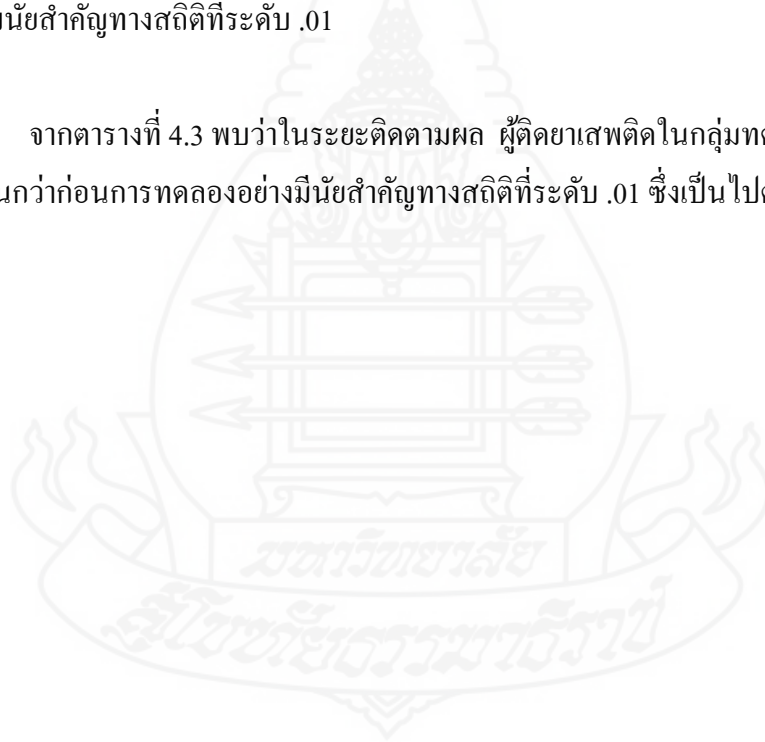
จากตารางที่ 4.2 พบว่า ภายหลังจากการทดลอง ผู้ติดยาเสพติดในกลุ่มทดลองมีการคิดเชิงบวก สูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

ตารางที่ 4.3 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบการคิดเชิงบวก ในระยะก่อนการทดลองและระยะติดตามผลของผู้ติดยาเสพติดในกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว ตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยม

กลุ่มตัวอย่าง	ระยะการทดลอง	N	\bar{x}	S.D.	t
กลุ่มทดลอง	ก่อนการทดลอง	15	107.73	7.47	5.33**
	ติดตามผลการทดลอง	15	113.40	7.42	

** มีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตารางที่ 4.3 พบว่าในระยะติดตามผล ผู้ติดยาเสพติดในกลุ่มทดลองมีการคิดเชิงบวก สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้



บทที่ 5

สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาเรื่องผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยม เพื่อพัฒนาการคิดเชิงบวกแก่ผู้ติดยาเสพติดในกลุ่มผู้ใช้แรงงานของสำนักงานคุมประพฤติ จ.สมุทรปราการสรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ ดังต่อไปนี้

1. สรุปการวิจัย

1.1 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ดังต่อไปนี้

1.1.1 เพื่อเปรียบเทียบผลของการพัฒนาการคิดเชิงบวกของผู้ติดยาเสพติดกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยม

1.1.2 เพื่อเปรียบเทียบผลของการพัฒนาการคิดเชิงบวกของผู้ติดยาเสพติดกลุ่มทดลอง ที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยมและกลุ่มควบคุมที่ใช้ข้อสนเทศ

1.1.3 เพื่อเปรียบเทียบผลของการพัฒนาการคิดเชิงบวกของผู้ติดยาเสพติดกลุ่มทดลองระยะก่อนการทดลองกับระยะติดตามผล

1.2 สมมติฐานการวิจัย

1.2.1 ภายหลังจากทดลอง ผู้ติดยาเสพติดที่ได้รับการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยม มีการคิดเชิงบวกสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

1.2.2 ภายหลังจากทดลอง ผู้ติดยาเสพติดกลุ่มทดลองมีการคิดเชิงบวกสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

1.2.3 ภายหลังจากทดลอง 4 สัปดาห์ ผู้ติดยาเสพติดกลุ่มทดลองมีการคิดเชิงบวกสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

1.3 วิธีดำเนินการวิจัย

1.3.1 ประชากร ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นผู้เข้ารับการฟื้นฟู

สมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด อายุตั้งแต่ 18–60 ปี ของสำนักงานคุมประพฤติ จังหวัดสมุทรปราการ ที่ขึ้นทะเบียนในเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2555 สังกัดกรมคุมประพฤติ กระทรวงยุติธรรม ซึ่งมีทั้งชายและหญิง จำนวน 573 คน

1.3.2 กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างเป็นการเลือกแบบเจาะจงผู้เข้ารับการฟื้นฟู

สมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด ของสำนักงานคุมประพฤติ จังหวัดสมุทรปราการ ที่เข้ารับฟังคำวินิจฉัย ณ วันที่ 15 พฤศจิกายน พ.ศ. 2555 และขอรับการเป็นผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด ตามแผนการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด ระยะเวลา 5 เดือน ตั้งแต่เดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2555 – เดือนมีนาคม 2556 จำนวน 30 คน และใช้วิธีการสุ่มอย่างง่ายโดยการจับสลากแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 15 คน และกลุ่มควบคุม 15 คน

1.3.4 ตัวแปรที่ศึกษา

1) *ตัวแปรอิสระที่จัดกระทำ* ได้แก่ การได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว ตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยม (ใช้กับกลุ่มทดลอง) จำนวน 10 กิจกรรม แต่ละกิจกรรมใช้เวลาทำกิจกรรมครั้งละ 50 นาที และข้อสนเทศ (ใช้กับกลุ่มควบคุม) จำนวน 10 ชุด แต่ละกิจกรรมใช้เวลาทำกิจกรรมครั้งละ 50 นาที

2) *ตัวแปรตาม* คือ การคิดเชิงบวก

1.3.5 เครื่องมือการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยม เพื่อพัฒนาการคิดเชิงบวก และข้อสนเทศ ประกอบด้วย

1) ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยม เพื่อพัฒนาการคิดเชิงบวก จำนวน 10 กิจกรรม

2) ข้อสนเทศ จำนวน 10 ชุด

3) แบบทดสอบตัวแปร คือ แบบทดสอบการคิดเชิงบวก

1.3.6 การรวบรวมข้อมูล

การรวบรวมข้อมูลได้ดำเนินการตามลำดับ ดังนี้

1) ให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม ตอบแบบทดสอบการคิดเชิงบวก ซึ่งมีทั้งหมด 25 ข้อ

2) ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยมเพื่อพัฒนาการคิดเชิงบวก เป็นเวลา 12 ชั่วโมง ใช้เวลา 5 เดือน กับกลุ่มทดลอง ส่วนกลุ่มควบคุมใช้ข้อสนเทศ โดย

ทำกิจกรรมทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในวันและเวลาเดียวกัน ส่วนสถานที่ที่ใช้ทำกิจกรรมทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม คือ สำนักงานคุมประพฤติ จังหวัดสมุทรปราการ

- 3) ทำแบบทดสอบหลังการทดลองเมื่อเสร็จสิ้นการทดลองแล้ว 4 สัปดาห์ โดยให้กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มทำแบบทดสอบการคิดเชิงบวก
- 4) ตรวจสอบให้คะแนนจากแบบวัด

1.3.7 การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปโดยดำเนินการดังนี้

- 1) วิเคราะห์ลักษณะของกลุ่มตัวอย่างวิเคราะห์โดยใช้สถิติพื้นฐานได้แก่ ร้อยละ (%) ค่าเฉลี่ย (\bar{x}) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)
- 2) ทดสอบสมมติฐานการวิจัยด้วยวิธีการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ย โดยใช้สถิติทดสอบค่าที (t-test)

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยมีสาระสำคัญสรุปได้ดังนี้

1. ภายหลังการทดลอง ผู้ติดยาเสพติด ที่ได้รับการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยมมีการคิดเชิงบวกสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. ภายหลังการทดลอง ผู้ติดยาเสพติดกลุ่มทดลองมีการคิดเชิงบวกสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. ภายหลังการทดลอง 4 สัปดาห์ ผู้ติดยาเสพติดกลุ่มทดลอง มีการคิดเชิงบวกสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. อภิปรายผล

การศึกษาเรื่อง “ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว ตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยม เพื่อพัฒนาการคิดเชิงบวกแก่ผู้ติดยาเสพติด ในกลุ่มผู้ใช้แรงงานของสำนักงานคุมประพฤติ จ.สมุทรปราการ” พบประเด็นสำคัญที่ควรนำมาอภิปราย ดังนี้

- 2.1 ผู้ติดยาเสพติดที่ได้รับการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยม ภายหลังการทดลองมีการคิดเชิงบวกสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยที่ตั้งไว้ จากผลการวิจัยพบว่าผู้ติดยาเสพติดกลุ่มทดลอง

ที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยม มีการพัฒนาการคิดเชิงบวกสูงขึ้น เป็นเพราะชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยม ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นนั้น ได้ดำเนินการสร้างอย่างถูกต้องตามขั้นตอน เพื่อให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งมีจุดเด่นที่ผู้วิจัยได้เลือกใช้กิจกรรมและภาษาที่เข้าใจง่าย สามารถปฏิบัติตามได้ไม่ซับซ้อน เพื่อให้เข้าถึงผู้เข้าร่วมกิจกรรมซึ่งเป็นผู้ติดยาเสพติด ที่มักจะมีสมาธิสั้น และสิ่งสำคัญที่ผู้วิจัยได้เน้นผู้เข้าร่วมกิจกรรมในทุกกิจกรรมคือ เรื่องการฝึกคิดเชิงบวกในทุกสิ่งที่ได้กระทำและเกิดปัญหา จะทำให้สามารถมีพลังในการดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างมีความสุข และจากการได้วิเคราะห์และนำแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยมด้านการเสริมแรงทางบวก ของ สกินเนอร์ Skinner (1938) ประกอบด้วย ตัวเสริมแรงที่เป็นสิ่งของ ตัวเสริมแรงทางสังคม ตัวเสริมแรงที่เป็นกิจกรรม ตัวเสริมแรงที่เป็นเบี่ยงรรถกร และตัวเสริมแรงภายใน รวมถึงองค์ประกอบของการคิดเชิงบวก(วิชาการดอทคอม2555 <http://www.vcharkarn.com>) ประกอบด้วย มองตัวเองว่าดี มองผู้อื่นว่าดี มองสิ่งที่เหลืออยู่ ไม่ใช่สิ่งที่ขาดหาย หมั่นบอกตัวเองให้สิ่งดีอยู่กับเราเสมอ และใช้ประโยชน์จากคำว่าคุณค่าของคุณ มาใช้ในแต่ละกิจกรรมเป็นหลัก โดยคำนึงถึงการพัฒนาด้านการคิดเชิงบวกของผู้ติดยาเสพติด เพื่อนำมาปรับใช้ให้ผู้ติดยาเสพติดได้คิดในแง่ดีและเป็นประโยชน์ ซึ่งนำไปสู่ความเจริญรุ่งเรืองและประสบความสำเร็จ โดยจะเน้นให้ฝึกคิด ฝึกพูด แสดงความรู้สึก และแสดงพฤติกรรมไปในทิศทางบวก ทำให้สามารถปรับตัวได้ดี และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข บอชแมน (Baughman, 1974 อ้างถึงใน สุชาติณี นาคสินธุ์, 2552) และนิลภา สุอังคะ (2550:4) ยังได้กล่าวว่า การคิดเชิงบวก จะทำให้มีความคิด ที่สันทัด ต่อตนเองและเหตุการณ์ในด้านบวก มีการรับรู้และแปลความหมายไปในทางที่ดีและก่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง แนวทางหรือวิธีการทุกกิจกรรมที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นนั้น มาจากการตรวจสอบของอาจารย์ที่ปรึกษาและผู้ทรงคุณวุฒิ จากการประเมินของผู้วิจัยโดยการสังเกต การสัมภาษณ์ และจากแบบวัดความพึงพอใจผู้เข้าร่วมกิจกรรม

2.2 ผู้ติดยาเสพติดกลุ่มทดลอง ที่ได้รับการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว ภายหลังการทดลอง มีการคิดเชิงบวกสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยที่ตั้งไว้ จากผลการวิจัยพบว่าผู้ติดยาเสพติดกลุ่มทดลองที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว ตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยม จะมีการพัฒนาการคิดเชิงบวก สูงกว่าผู้ติดยาเสพติดในกลุ่มควบคุม ผลที่พบนี้อธิบายได้ว่าเป็นเพราะชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยม ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นนั้น ได้ดำเนินการสร้างอย่างถูกต้องตามขั้นตอน เพื่อให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ติดยาเสพติด ซึ่งระหว่างการดำเนินกิจกรรมผู้วิจัยจะพยายามยืดหยุ่นและสอดแทรกการให้รางวัล ด้วยตัวเสริมแรงที่เป็นสิ่งของ ตัวเสริมแรงทางสังคม ตัวเสริมแรงที่เป็นกิจกรรม ตัวเสริมแรงที่เป็นเบี่ยงรรถกร และตัวเสริมแรงภายในไปตามสถานการณ์ เนื่องจากกลุ่ม

ตัวอย่างมักจะสมาธิสั้น จึงปรับบรรยากาศขณะทำกิจกรรมให้มีความสบาย เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้สึกผ่อนคลาย ไม่เคร่งเครียด ทำให้ง่ายต่อการพัฒนาการคิดเชิงบวก ที่ได้วิเคราะห์ตามองค์ประกอบของทฤษฎีพฤติกรรมนิยม และองค์ประกอบของการคิดเชิงบวก ซึ่งสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวโดยคำนึงถึงพัฒนาการด้านการคิดเชิงบวก ประภัสราภา จันทรวงศา (2548:3) กล่าวว่า การคิดเชิงบวก เป็นความสามารถที่สำคัญอย่างหนึ่งของมนุษย์ซึ่งมีคุณภาพมากกว่าความสามารถด้านอื่น ๆ และเป็นปัจจัยที่สำคัญยิ่งที่ส่งเสริมความเจริญก้าวหน้าของประเทศชาติ ประเทศใดก็ตามที่สามารถแสวงหา พัฒนา และดึงเอาศักยภาพการคิดเชิงบวกของประเทศชาติออกมาใช้ให้เกิดประโยชน์มากเท่าใด ก็ยิ่งมีโอกาสพัฒนาให้เจริญก้าวหน้าได้มากเท่านั้น ส่วนข้อสนเทศที่ใช้กับกลุ่มควบคุมนั้นเป็นข้อสนเทศที่เป็นเพียงการศึกษาเนื้อหาสาระจากสื่อต่างๆ โดยปราศจากการดำเนินกิจกรรมใดๆ นอกเหนือไปจากการศึกษาจากสื่อที่ผู้วิจัยกำหนดให้เท่านั้น ผู้ติดยาเสพติดในกลุ่มควบคุมจึงมิได้มีการปฏิสัมพันธ์กันเท่าที่ควร ไม่มีโอกาสในการทำกิจกรรมเพื่อพัฒนาการคิดเชิงบวกตามองค์ประกอบที่กำหนดไว้ และไม่ได้ร่วมกันอภิปรายซักถามในประเด็นต่างๆ ดังนั้น จึงทำให้ผู้ติดยาเสพติดในกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยม จึงมีการพัฒนาการคิดเชิงบวกสูงกว่า ผู้ติดยาเสพติดในกลุ่มควบคุมที่ได้รับข้อสนเทศ ซึ่งตรงตามเป้าหมายที่ผู้วิจัยได้สร้างชุดกิจกรรมแนะแนวขึ้นในแต่ละกิจกรรม ซึ่งหากพิจารณาจากกลุ่มควบคุมที่ได้รับข้อสนเทศที่มีพฤติกรรมคิดเชิงบวกต่ำกว่ากลุ่มทดลองสอดคล้องกับ (ยุพิน พุ่มหิรัญ 2550:57) ที่ได้ทำการศึกษาพฤติกรรมคิดเกมสัคอมพิวเตอร์และการควบคุมตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชน์ บางขุนเทียน พบว่า หลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวต่อการควบคุมตนเองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนการควบคุมตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับข้อสนเทศอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.3 ผู้ติดยาเสพติดกลุ่มทดลอง มีการคิดเชิงบวก ภายหลังการทดลอง 4 สัปดาห์ สูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยที่ตั้งไว้ จากผลการวิจัยพบว่าผู้ติดยา-เสพติดกลุ่มทดลองที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว ตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยม ภายหลังการทดลอง 4 สัปดาห์ จะมีการพัฒนาการคิดเชิงบวก สูงกว่าผู้ติดยาเสพติดก่อนการทดลอง การปลูกฝังให้ผู้ติดยาเสพติดได้รู้จักและบ่มเพาะความคิดเชิงบวกตามระยะเวลาที่เหมาะสมของแต่ละกิจกรรม จึงทำให้ผู้ติดยาเสพติดที่เข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาการคิดเชิงบวกได้ทำการซึมซับหรือดูดซึม (assimilation) ประสบการณ์ เรื่องราว และข้อมูลต่าง ๆ เข้ามาสะสมไว้ในสมอง จากนั้นจึงเกิดการปรับและจัดระบบ (accommodation) คือกระบวนการทางสมองในการปรับประสบการณ์เดิมและประสบการณ์ใหม่ให้เข้ากันเป็นระบบหรือเครือข่ายทางปัญญาที่คนสามารถเข้าใจได้ เกิดเป็นโครงสร้างทางปัญญาใหม่ และเกิดความสมดุลขึ้น (equilibration) หาก

เป็นไปอย่างผสมผสานกลมกลืน ตามกระบวนการทางสติปัญญาของ เพียเจต์ (Piaget กล่าวไว้ใน คลังบทความจิตวิทยา 2555 <http://405404027.blogspot.com>) และจากงานวิจัยของ วรวงศา รัช ตะวรรณ (2544: บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษาและพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น โดยการให้ คำปรึกษากลุ่ม พบว่า การมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น โดยรวมและรายองค์ประกอบของกลุ่ม ทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษา ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าการให้คำปรึกษาเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ ดีของนักเรียนวัยรุ่น มีผลให้การมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ผลที่พบนี้อธิบายได้ว่าเป็นเพราะชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยม ที่ผู้วิจัย สร้างขึ้นนั้น ได้ดำเนินการสร้างอย่างถูกต้อง ตรงตามเป้าหมายที่ต้องการพัฒนา เนื่องจากได้ วิเคราะห์ตามองค์ประกอบของทฤษฎีพฤติกรรมนิยม และองค์ประกอบของการคิดเชิงบวก และ เนื่องจากผู้ศึกษาเสพติดยังมีการคิดเชิงบวกอย่างต่อเนื่อง ทำให้มองสถานการณ์ทุกอย่างตาม ความเป็นจริงอย่างมีสติ มีพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม มีแนวคิดแบบผู้ชนะ มีกำลังใจและ ทัศนคติทางบวกอยู่เสมอ รวมทั้งมองการเปลี่ยนแปลงและปัญหาว่าเป็นสิ่งดี ไม่ท้อแท้ กล่าวโดย ศิริรัตน์ ธนบรรเจ็ดสิน (2548:6) ซึ่งเป็นผลมาจากการเข้าใจเป็นอย่างดีในชุดกิจกรรมที่ได้ลงมือ ปฏิบัติ ซึ่งได้เน้นไปที่การปรับเปลี่ยนความคิด เจมส์ (James, 1842-1910 อ้างถึงใน เดิมศักดิ์ คท วณิช, 2546 และอ้างถึงใน ฉินันรา ดีสม, 2554) คือผู้ที่ปูพื้นฐานทฤษฎีสำหรับความคิดเชิงบวก และได้พัฒนาระบบความคิดที่ชื่อว่า Pragmatism โดยมีหลักคิดว่า ผลลัพธ์คือสิ่งที่นับได้ ความคิด คือสิ่งนำไปสู่การกระทำ หากการกระทำนั้นไม่เหมาะสมก็ถือว่าไม่เป็นประโยชน์ เจมส์ เชื่อว่า ชีวิตคือการปะทะกันระหว่างการมองโลกในแง่ร้ายกับการมองโลกในแง่ดี โดยกล่าวว่า “อย่ากลัว การมีชีวิตอยู่ จงเชื่อว่าชีวิตนั้นน่าอยู่ แล้วความเชื่อจะสร้างสรรค์ข้อเท็จจริงขึ้นมา” จักรวาลนั้น เต็มไปด้วยความเป็นไปได้ ทุกคนสามารถปรับปรุงตนได้อย่างมากถ้าเพียงแต่เปิดตามองและค้นหา พลังจิตที่มีอยู่ในตนเอง เขาเชื่อว่าทุก ๆ คนสามารถกำหนดอนาคตได้ด้วยตนเอง และเชื่อในพลัง ของการคิดเชิงบวกโดยกล่าวว่า “เราสามารถทำสิ่งที่ต้องการได้แทบตลอดเวลา ความเปลี่ยนแปลงที่ ยิ่งใหญ่ในช่วงชีวิตของเราก็คือการค้นพบว่ามนุษย์สามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตได้ ด้วยการเปลี่ยน ทัศนคติในใจของตนเอง”

กระบวนการปรับเปลี่ยนการคิดเชิงบวก โดยผ่านการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว ตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยม ซึ่งในเบื้องต้นผู้เข้าร่วมกิจกรรม จะต้องมีสถานะจิตที่สงบก่อน จึงกระทำตามองค์ประกอบ บันได 5 ชั้น ในบันไดขั้นที่ 1 ประกอบด้วยกิจกรรม ที่ 1 “อบรมธรรมะ และฝึกสมาธิเพื่อวิธีการคิดเชิงบวก” เพื่อปูพื้นฐานสู่กิจกรรมที่ 2 “กระบวนการเปลี่ยนข้อมูลจิตใต้ สำนึก เป็นคิดเชิงบวก” โดย ณรงค์วิทย์ แสนทอง (2554) กล่าวว่า สิ่งแรกที่สำคัญมากที่สุด คือ 1)

ต้องมีศรัทธา หรือความเชื่อก่อนว่าตัวเราสามารถเปลี่ยนแปลงชีวิต ความคิด หรือ พฤติกรรมได้

2) ทางวิทยาศาสตร์สมอง มีข้อมูลว่า เราสามารถที่จะสื่อสารกับจิตได้สำนึกของเราได้ในขณะที่ยังมีสติอยู่ คือ ช่วงเวลาที่เรามีคลื่นสมองที่มีความถี่ระหว่าง 9 – 13 รอบต่อวินาที หรือที่เรียกว่า ช่วงคลื่นอัลฟา 3) เมื่อคลื่นสมองอยู่ในช่วงที่ต้องการแล้ว ซึ่งสามารถสังเกตได้จากความสงบภายในจิตใจ รู้สึกสบาย ผ่อนคลาย เพื่อที่จิตได้สำนึกจะบันทึกข้อมูลได้ง่ายขึ้น ให้เราเลือกประโยคข้อความ ที่เราต้องการจะแก้ไข 4) จากการวิจัยทางด้านสมองพบว่า คนเราจะเปลี่ยนความคิด หรือ พฤติกรรมได้นั้น เราจะต้องคิด หรือทำสิ่งนั้นติดต่อกัน แล้วผลที่เราต้องการจะค่อย ๆ ปรากฏขึ้น 5) จะต้องมีสติ ระลึกรู้ให้เท่าทันจิต รู้จักที่จะจับความคิดภายในตนเองได้ทันเมื่อมีการเคลื่อนไหว ความคิด ไปในทางลบ ขณะเดียวกันเมื่อเราได้ยินการสนทนาในเชิงลบให้รีบขจัดคำสนทนานั้นๆ ทันที ด้วยคำพูด “หยุด หรือ เลิกคิด” จากนั้นใส่ข้อมูลตรงข้ามที่เป็นเชิงบวกแทนที่ การคิดเชิงบวกนั้น อาจไม่ได้ติดตัวเรามาโดยกำเนิดแต่เราสามารถเรียนรู้และพัฒนา การคิดเชิงบวกให้เกิดขึ้นได้ โดยอาศัยการฝึกฝนด้วยการป้อนข้อมูลที่เป็นบวกให้กับจิตได้สำนึกด้วยความมานะ อดทน ผู้บันทึกได้อธิบายที่ 2 มองผู้อื่นว่าดี ประกอบด้วยกิจกรรม ที่ 3 “คิดเชิงบวก ภายสดใส ใจเป็นสุข” กิจกรรมที่ 4 “อยู่กับผู้อื่น ให้เป็นสุข” บันทึกได้อธิบายที่ 3 มองสิ่งที่เหลืออยู่ ไม่ใช่สิ่งที่ขาด ประกอบด้วย กิจกรรมที่ 5 “คิดเชิงบวก พลังสร้างความสำเร็จ” กิจกรรมที่ 6 “สิ่งดี ๆ ที่เหลืออยู่” บันทึกได้อธิบายที่ 4 หมั่นบอกตัวเอง ให้ความคิดดี ๆ อยู่กับเราตลอดเวลา ประกอบด้วย กิจกรรมที่ 7 “คิดดีทุกวัน อยู่กับมันตลอดเวลา ” กิจกรรมที่ 8 “สุขภาพจิตดี ชีวิตเป็นสุข” บันทึกได้อธิบายที่ 5 ใช้ประโยชน์ จากคำว่า ขอบคุณ ประกอบด้วยกิจกรรม ที่ 9 “ขอบคุณ เพื่อการคิดเชิงบวก” และกิจกรรมที่ 10 “ขอบคุณเธอ ขอบคุณฉัน” เมื่อผู้ติดยาเสพติดได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว ตามแนวคิดทฤษฎี พฤติกรรมนิยมเพื่อพัฒนาการคิดเชิงบวกอย่างต่อเนื่อง จึงเกิดข้อค้นพบว่าเมื่อผู้ติดยาเสพติด สามารถเปลี่ยนวิธีการคิดให้เป็นการคิดเชิงบวกได้ พฤติกรรมของผู้ติดยาเสพติดก็สามารถเปลี่ยนไปโดยไม่ต้องกลับไปเสพยาเมื่อได้ผ่านกระบวนการทางสติปัญญา จนเกิดความสมดุลเป็น โครงสร้างทางปัญญาใหม่ขึ้นมา สอดคล้องกับ พัชชา วงศ์สุวรรณ (2552:บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษา พฤติกรรมการเสพยาบ้าของวัยรุ่น พบว่า วัยรุ่นที่ได้รับการศึกษารายกรณี เข้าใจตนเอง สามารถควบคุมตนเองได้มากขึ้น และมีการเรียนรู้วิธีที่จะหลีกเลี่ยงจากการไปเกี่ยวข้องกับเสพยาบ้าได้ และสามารถปรับตัวในการดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม จึงทำให้ผู้ติดยาเสพติดในกลุ่มที่ได้ใช้ชุด กิจกรรมแนะแนว มีการคิดเชิงบวก ภายหลังการทดลอง 4 สัปดาห์ สูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทำให้พัฒนาการคิดเชิงบวก แก่ผู้ติดยาเสพติด ก่อนข้างมีความคงทนถาวร

3. ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

3.1 ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ควรนำชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยม เพื่อพัฒนาการคิดเชิงบวกไปใช้กับผู้ติดยาเสพติดในองค์กร โดยทั่วไปซึ่งมีลักษณะคล้ายคลึงกันกับกลุ่มตัวอย่างของการวิจัยในครั้งนี้

3.1.1 ผู้ที่จะนำชุดกิจกรรมแนะแนว ตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยม เพื่อพัฒนาการคิดเชิงบวกไปใช้ควรศึกษากลุ่มมีการใช้ชุดกิจกรรมอย่างละเอียดและมีความรู้ความเข้าใจอย่างเพียงพอเกี่ยวกับองค์ประกอบต่างๆ ของทฤษฎีพฤติกรรมนิยม และการคิดเชิงบวก

3.1.2 ผู้ที่จะนำชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยม เพื่อพัฒนาการคิดเชิงบวกไปใช้ ควรศึกษาถึงกฎ ระเบียบ ของสถานที่ต่าง ๆ ตั้งแต่เริ่มต้นให้เข้าใจอย่างละเอียดชัดเจนก่อนนำไปใช้เพื่อความสะดวก และสามารถบริหารเวลาการจัดทำกิจกรรมให้เป็นไปตามที่กำหนด

3.1.3 ควรมีการตกลงกฎ กติกา ในการจัดกิจกรรมแต่ละกิจกรรม แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้ชัดเจน ก่อนดำเนินกิจกรรมในแต่ละกิจกรรม

3.2 ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

3.2.1 ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยม เพื่อพัฒนาการคิดเชิงบวก แก่ผู้ติดยาเสพติด ว่ามีความคงทนถาวรเพียงใด

3.2.2 วิจัยเกี่ยวกับชุดกิจกรรมแนะแนว เพื่อพัฒนาการคิดเชิงบวก ตามแนวคิดทฤษฎีอื่น ในองค์ประกอบด้านอื่น ๆ ต่อไป

3.2.3 วิจัยเกี่ยวกับชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยม เพื่อพัฒนาการคิดเชิงบวก แก่บุคคลวัยผู้ใหญ่ในกลุ่มอื่น ๆ บ้าง ทั้งในส่วนของภาครัฐและเอกชน



บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กรกช เกษแม่นกิจ (2547) “ความสัมพันธ์ระหว่างความคิดเชิงบวก กับรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูในวัยเด็กของผู้บริหารระดับกลาง : ศึกษาเฉพาะกรณีโรงงานผลิตเม็ดพลาสติกชนิดพีวีซี และโรงงานในเครือ” วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาอุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- โกศล มีคุณ (2545) “การประเมินคุณภาพของเครื่องมือและกิจกรรมแนะแนว” ใน *ชุดวิชาการพัฒนาเครื่องมือและกิจกรรมแนะแนว* หน้าที่ 14 หน้า 147-164 นนทบุรี มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช สาขาวิชาศึกษาศาสตร์
- จารุวรรณ สุกศรี (2542) “การเปรียบเทียบผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมและการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลที่มีต่อพฤติกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลราชชนนีสตรี จังหวัดศรีสะเกษ” วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต กรุงเทพมหานคร มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
- ชนิดา สุวรรณศรี (2542) “ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนผู้ติดยาเสพติด” วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- ชวิศา แข่งสมุทร(2551) “การพัฒนาการมองในแง่ดีของวัยรุ่น” วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาคลินิก มหาวิทยาลัยมหิดล
- ฉินันรา ดีสม (2554) “ผลของโปรแกรมความคิดเชิงบวกที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6” วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยขอนแก่น
- ดาวประกาย มีบุญ (2552) “ผลของโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิด พิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อความคิดเชิงบวกของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน” วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- ถนอมพร เลหาจรัสแสง (2541) *คอมพิวเตอร์ช่วยสอน* กรุงเทพมหานคร วงกลมโปรดักชัน
- ทิสนา เขมมณี (2550) *ศาสตร์การสอน องค์ความรู้เพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ* กรุงเทพมหานคร สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

- นิชลักษณ์ สุขสวัสดิ์ (2546) “ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยการจัดการเรียนรู้เชิง
ประสบการณ์เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
โรงเรียนปากพ่อง จังหวัดนครศรีธรรมราช” วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตร
มหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
วิทยาเขตปัตตานี
- นิภาพร พลหงษ์ (2546) “การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมเพื่อลดพฤติกรรม
ก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2” การศึกษาค้นคว้าอิสระปริญญาการศึกษา
มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
- นิลภา อังสุภะ (2550) “ผลของกระบวนการกลุ่มทางจิตวิทยาแบบผสมผสาน แนวคิดมนุษยนิยม
และปัญญานิยมต่อความคิดเชิงบวกและความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคของ
เยาวชน” วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- นิธิพัฒน์ เมฆขจร (2554) “แนวคิดเกี่ยวกับการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา” ใน *ประมวล
สาระชุดวิชาแนวคิดทางการแนะแนวและทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยา* หน่วยที่ 3
หน้า 16 นนทบุรี มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช บัณฑิตศึกษา สาขาวิชา
ศึกษาศาสตร์
- บุญชม ศรีสะอาด (2545) *วิธีการสร้างสถิติสำหรับการวิจัย* พิมพ์ครั้งที่ 6 กรุงเทพมหานคร
สุวีริยาสาส์น
- บุษบากร ตันทวารธณ (2545) “การพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองตาม
แนวคิดของ คูเปอร์สมิธและพฤติกรรมการณ์เรียนที่พึงประสงค์ของนักเรียนชั้น
มัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ในโรงเรียนเขลางค์นคร จังหวัด
ลำปาง” วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต แขนงวิชาการแนะแนว
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
- ประภัสสรภา จันทรวงศา (2548) “ลักษณะส่วนบุคคลและความคิดเชิงบวกกับความเครียดในการเรียน
ของนักศึกษา สถาบันเทคโนโลยีราชมงคลวิทยาเขตพระนครศรีอยุธยา หันตรา”
สารนิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

- ประยงค์ วงษ์ดี (2553) “การดำเนินงานเสริมสร้างวินัยเชิงบวกให้แก่นักเรียนของข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษาในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเลย เขต 1”
ปริญญา นิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา
มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย
- ปรีชา วิหคโต (2554) “แนวคิดเกี่ยวกับการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา” ใน *ประมวลสาระชุดวิชาแนวคิดทางการแนะแนวและทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยา* หน้าที่ 11
หน้า 8 นนทบุรี มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช บัณฑิตศึกษา สาขาวิชา
ศึกษาศาสตร์
- พิสมัย ขน้อยวงษ์ (2551) “ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมต่อการพัฒนาทักษะชีวิตด้านทักษะพิสัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ โรงเรียนบ้านเม็กดำ อำเภอพยัคฆภูมิพิสัย จังหวัดมหาสารคาม”
วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา
มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
- พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (2544) *ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา* พิมพ์ครั้งที่ 3 กรุงเทพมหานคร
พัฒนาศึกษา
- พัชชา วงศ์สวรรค์ (2552) “พฤติกรรมและการเสพยาบ้าของวัยรุ่น : การศึกษารายกรณี” สารนิพนธ์
การศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
มาลินี จุโฑปะมา (2554) *จิตวิทยาการศึกษา* นูริรมย์ เรวัตการพิมพ์
- มยุรี วิสูตราศัย (2547) “ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2” วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการ
แนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
- วัชร ทรัพย์มี (2545) *การแนะแนวในโรงเรียน* พิมพ์ครั้งที่ 3 กรุงเทพมหานคร สำนักพิมพ์
ไทยวัฒนาพานิช
- วัฒนกิจ สิทธิสถิตอังกูร (2546) “การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวกลุ่มเพื่อพัฒนาการสื่อสารระหว่างบุคคลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนกรุงเทพคริสเตียนวิทยาลัย
กรุงเทพมหานคร วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต แขนงวิชา
การแนะแนว มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

- วรรณฯ สุดจันทร์ (2551) “ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมควบคู่กับ โภชนบำบัดและการออกกำลังกายแบบแอโรบิกต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ที่เป็นสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพเทศบาลตำบลสุวรรณภูมิ” วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
- ศูนย์วิชาการด้านยาเสพติด (2554) “ผลกระทบของปัญหาเสพติด” ออนไลน์ ค้นคืนเมื่อ 13 สิงหาคม 2555 จาก http://nctc.oncb.go.th/new/images/stories/article/year53/article53_001.pdf
- ศูนย์บำบัดรักษาเสพติดเชียงใหม่ (2555) “ปัญหาเสพติด” ออนไลน์ ค้นคืนเมื่อ 13 สิงหาคม 2555 จาก <http://blog.drugcare.net>
- ศิริรัตน์ ธนบรรเจ็ดสิน (2548) “ลักษณะส่วนบุคคลและความคิดเชิงบวกกับความเครียดในการเลี้ยงดูทารกของมารดาที่มีบุตรคนแรก ที่ทำงานบริษัทเอกชน” สารนิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- ศิริรัตน์ แสนยากุล (2546) “ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนพระแม่มาลีสาธุประดิษฐ์ กรุงเทพมหานคร” วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต แผนกวิชาการแนะแนว มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
- สุกัญญา เสมอภาค (2550) “ผลการฝึกเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย ของนักเรียนวัยรุ่นที่มีจิตลักษณะแตกต่างกัน ด้วยชุดกิจกรรมแนะแนว” วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต แผนกวิชาการแนะแนว มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
- สุชาลินี นาคสินธุ์ (2552) “การวิเคราะห์องค์ประกอบของการคิดเชิงบวกของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3” วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- สุรางค์ โคว์ตระกูล (2537) จิตวิทยาการศึกษา พิมพ์ครั้งที่ 3 กรุงเทพมหานคร จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- สินีนานู สุทิน (2548) “การให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม เพื่อพัฒนาพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนศรีวิกรม์ กรุงเทพมหานคร” วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

- สรณีย์ สุพรรณรัตนรัฐ (2548) “ลักษณะส่วนบุคคลและความคิดเชิงบวกกับทัศนคติต่ออายุ 6 และทัศนคติต่อการพ่นฟุตบอลของนิสิตชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ” สารนิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- อนัญญา เดชสุภา (2552) “ผลของการใช้แนวคิดเชิงบวกในการลดภาวะซึมเศร้าในผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ที่มารับการรักษาใน PCU อำเภอหาดขาม จังหวัดยโสธร” รายงานการศึกษาอิสระ ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช มหาวิทยาลัยขอนแก่น
- Caldwell, Melissa Sue. “The Effect of Peer Victimization on Social Behavior and Children’s Ability to Negotiate Conflict,” Dissertation Abstracts International. 64(03) : 1484-B ; September, 2003.อ้างถึงใน พิสมัย ยกน้อยวงษ์ (2551) “ผลของการให้คำปรึกษาแบบ กลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมต่อการพัฒนาทักษะชีวิต ด้านทักษะพิสัยของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ โรงเรียนบ้านเม็กคำ อำเภอพยัคฆภูมิพิสัย จังหวัดมหาสารคาม” วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
- Barnes, L.W. (1997). The Effects of Group Counseling on the Selt Concept and Achivement of Primary Grade Maxican Pupill. Dissertation Abstract International.38(10):5920-A.
- Holt, Essie William. (1979). The Effects of Behavior Group Counseling Using Self-Verbalization on Self-Rasponsibility and Acadamic Achivement of Culturally Different Adoeslescent.Dissertation Abstract International.39(11):6546-A (อ้างถึงใน สีนีนากู สุทิน :2548) “การให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม เพื่อพัฒนาพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนศรีวิกรม์ กรุงเทพมหานคร” วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยา การแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- Lynn, P. (1991). A Multifaceted Program to Improve Self-Esteem and Socia Skill while Reducing Anxiety in Emotionnally Handicapped Middle School Student. Ed.D.Diss., Nova University.
- Maisley Jones Paxton (2008). “The Role of Positive Future Thinking in Adolescent Suicide Risk” For the Degree Doctor of Philosophy. The Catholic University of America.

- Martin, Kristopher Alan. "Effect of Perceived Social Discrimination on Psychological Well-being and Physical Health in Relation to the belief in a Just World, Health-Promoting Behavior and Social Support," Dissertation Abstracts International. 64(04) : 1910-B. (2003) (อ้างถึงใน วรรณนา สุตพันธ์ :2551) "ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตาม ทฤษฎีพฤติกรรมนิยมควบคู่กับ โภชนบำบัดและการออกกำลังกายแบบแอโรบิคต่อ พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ที่เป็นสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพ เทศบาลตำบลสุวรรณภูมิ" วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยา การให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
- Julia Kathryn Skelly (2010). "The Desire To Fill Addiction and British Visual Culture,1751-1919" For the Degree Doctor of Philosophy Queen's University, Canada.
- Chirstine Grant Brieland (1983). "Therapeutic Communities: A Family-Centered Approach to Drug Addiction" For the Degree Doctor of Philosophy. University of Illinois at Urbana-Champaign.
- Sharon R. Hunt and Jim Baumohl (2003). " Former beneficiaries appraise the SSI drug addiction and alcoholism program" Federal Legal Publications.
- Seonmin Kim, Victoria Jane Mabin and John Davies (2006). "The theory of constraints thinking processes: retrospect and prospect" International Journal of Operations & Production Management pp.155-184.



ภาคผนวก

มหาวิทยาลัย

สกลนครราชภัฏ



ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

- | | |
|---------------------------|---|
| 1. อาจารย์วัชรียา แจ่มใส | วุฒิการศึกษา ศษ.ม (การแนะแนว)
ครู คส.3 ปฏิบัติหน้าที่หัวหน้างานแนะแนว
โรงเรียนแก่นนครวิทยาลัย
อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น |
| 2. นางลออ ประเทืองจิตร | วุฒิการศึกษา ศษ.ม. (สุขศึกษา)
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
สำนักงานสาธารณสุข
จังหวัดสมุทรปราการ |
| 3. อาจารย์ศุจีลา สุขคล้าย | วุฒิการศึกษา วท.ม (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา)
หัวหน้าศูนย์แนะแนวและจัดหางาน
วิทยาลัยเทคโนโลยีอรรถวิทย์พนิชการ
เขตบางนา จังหวัดกรุงเทพมหานคร |
| 4. นางเนตรลิกา สมชีพ | วุฒิการศึกษา บธ.บ. (การจัดการทั่วไป)
นักวิชาการแรงงาน 7 ว.
สำนักงานสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน พื้นที่ 4
เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร |
| 5. นายณัฐพล อยู่ประยูร | วุฒิการศึกษา ศส.ม.(สังคมสงเคราะห์)
พนักงานคุมประพฤติ
สำนักงานคุมประพฤติ
อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ |



ภาคผนวก ข

แบบทดสอบการคิดเชิงบวก

แบบทดสอบการคิดเชิงบวก

ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยม เพื่อพัฒนาการคิดเชิงบวกแก่ผู้ติดยาเสพติด

ยาเสพติด ในกลุ่มผู้ใช้แรงงานของสำนักงานคุมประพฤติ จังหวัดสมุทรปราการ

คำชี้แจง 1. คำถามแต่ละข้อของแบบทดสอบนี้จะถามถึงระดับความคิดเห็น เกี่ยวกับการคิดเชิงบวก 5 ชั้น คือ มองตัวเองว่าดี มองคนอื่นว่าดี มองสิ่งที่เหลืออยู่ ไม่ใช่สิ่งที่ขาดหาย หมั่นบอกตัวเอง ให้ความคิดดีๆ อยู่กับเราตลอดเวลา และใช้ประโยชน์จากคำว่า “ขอบคุณ” โดยให้พิจารณาถึงการแสดงระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับการคิดเชิงบวก คำตอบของท่านจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการพัฒนาการคิดเชิงบวกแก่ผู้ติดยาเสพติด ในกลุ่มผู้ใช้แรงงานของสำนักงานคุมประพฤติ จังหวัดสมุทรปราการและเพื่อการศึกษาค้นคว้าต่อไป

2. ลักษณะของข้อคำถาม เป็นแบบวัดมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scales)

โดยกำหนดเป็น 5 ระดับ ตามวิธีของ Likert คือ

- | | | |
|---|-------------|----------------|
| 5 | หมายความว่า | เป็นประจำ เสมอ |
| 4 | หมายความว่า | เป็นปกติ |
| 3 | หมายความว่า | บางครั้ง |
| 2 | หมายความว่า | แทบจะไม่ |
| 1 | หมายความว่า | ไม่เคย |

3. โปรดตอบคำถามให้ครบทุกข้อ แม้ว่าบางประโยคอาจไม่ตรงกับที่ท่านเป็นอยู่ก็ตาม ขอให้ท่านเลือกคำตอบที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด

4. เพื่อความสมบูรณ์ของข้อมูล โปรดตอบคำถามทุกข้อโดยกาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ที่สอดคล้องกับระดับการคิดเชิงบวกของท่านตามความเป็นจริง

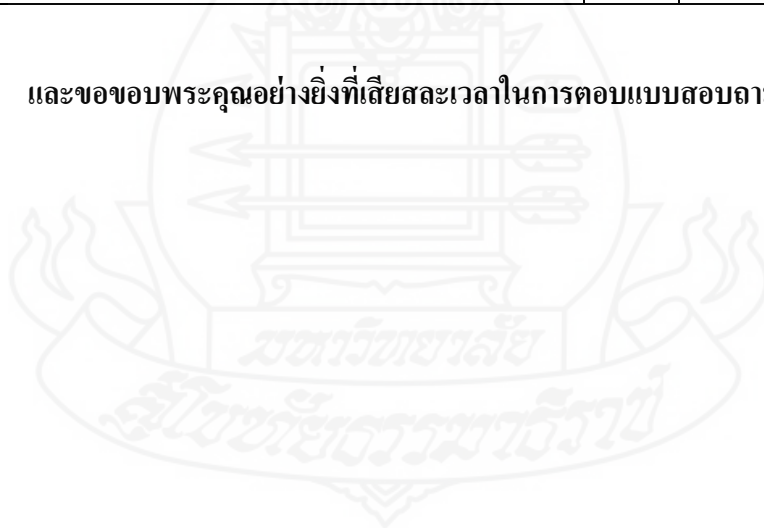
โปรดแสดงระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับการคิดเชิงบวกของท่าน
 โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ระดับความคิดเห็น ที่คะแนนของแต่ละข้อ

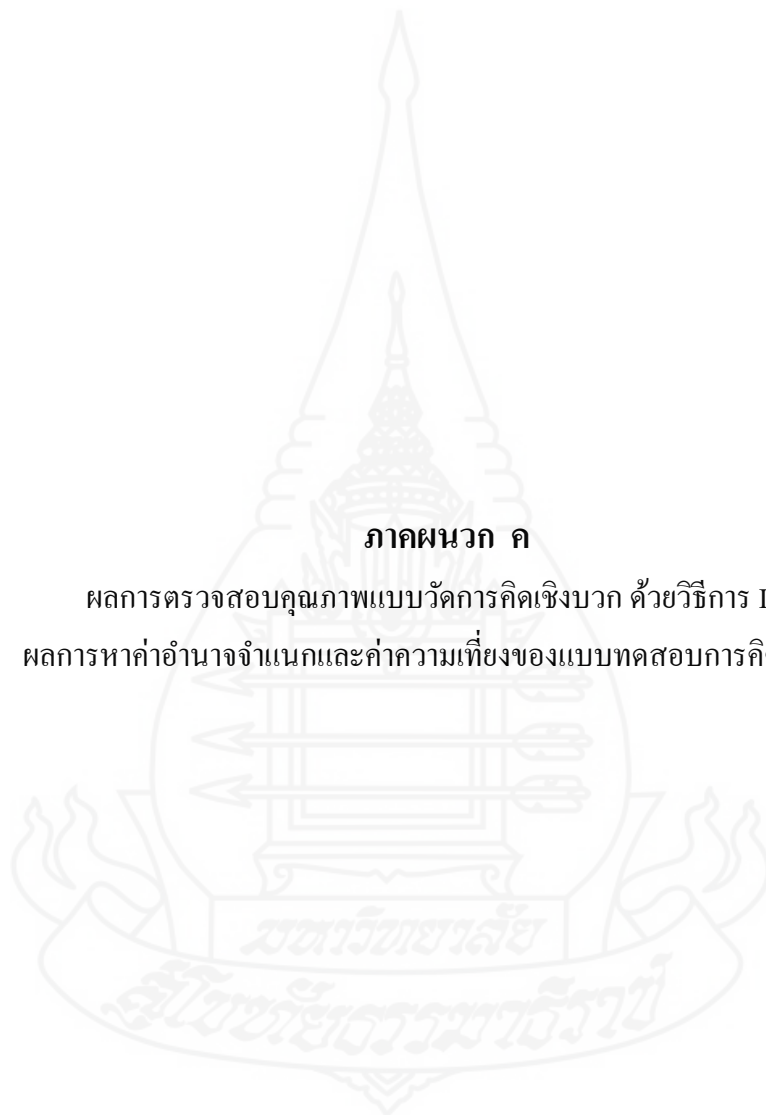
ข้อ	คำถาม	ระดับความคิดเห็น				
		5	4	3	2	1
1	มองตัวเองว่าดี ถ้ามีบางอย่างเกิดขึ้นผิดแผนที่ท่านวางไว้ ท่านจะมองหาข้อดีของสิ่งใหม่ที่เข้ามา					
2	เมื่อท่านนึกถึงปีใหม่ ท่านคิดว่าชีวิตของท่านต้องดีกว่าปีที่ผ่าน ๆ มา					
3	ท่านคิดว่าท่านเป็นคนหนึ่งที่มีความสุข					
4	ท่านเชื่อว่าความมั่นคงของสภาวะทางจิตส่งผลดีต่อสุขภาพร่างกาย					
5	ถ้าให้ท่านนึกถึงคนที่ท่านชอบหรือชื่นชมมา 10 คน ท่านจะเป็นหนึ่งในนั้น					
6	มองคนอื่นว่าดี ในการพบปะผู้คนในสังคมท่านมีคนที่ชอบมากกว่าคนที่ไม่ชอบ					
7	ท่านมองหาสิ่งดี ๆ ของบุคคลรอบข้างอยู่เสมอ					
8	ท่านเชื่อว่ามนุษยชาติจะอยู่รอดได้ ในศตวรรษที่ 21					
9	เพื่อนในที่ทำงานของท่านเป็นคนนิสัยดี					
10	ท่านชื่นชม ยกย่องผู้อื่นเสมอเมื่อมีโอกาส					

ข้อ	คำถาม	ระดับความคิดเห็น				
		5	4	3	2	1
11	<u>มองสิ่งที่เหลืออยู่ ไม่ใช่สิ่งที่ขาดหาย</u> ท่านพอใจกับสถานภาพครอบครัว และญาติมิตรที่มีอยู่					
12	ท่านมีความหวังในการเริ่มต้นสิ่งใหม่ๆ เสมอ					
13	ท่านยังมีเวลาอีกมากมาย ที่จะสร้างคุณดีและช่วยเหลือผู้อื่น					
14	เมื่อท่านทำสิ่งผิดพลาด ล้มเหลว ให้บอกกับตัวเองว่าเป็นประสบการณ์ในการเรียนรู้					
15	ท่านจะใช้เวลาที่เหลืออยู่สร้างสรรค์แต่สิ่งดี ๆ ให้กับตัวเองและบุคคลรอบข้าง					
16	<u>หมั่นบอกตัวเอง ให้ความคิดดี ๆ อยู่กับเรตลอดเวลา</u> เมื่อเจอปัญหาและอุปสรรค ท่านบอกตัวเองว่าให้คิดแต่สิ่งดี ๆ					
17	ท่านบอกตัวเองว่า มั่นใจในสิ่งที่ตัวเองทำและเป็นไปได้					
18	ท่านบอกตัวเองว่าเป็นคนเก่งทุกครั้ง ที่ทำอะไรสำเร็จ แม้จะเป็นเพียงความสำเร็จเล็กน้อย					
19	ท่านมองเพื่อนร่วมงานว่าเป็นคนดีคนหนึ่งแม้เขาจะมีข้อบกพร่องอีกหลายอย่าง					
20	ท่านคิดว่าในการดำเนินชีวิตควรจะคิดแต่สิ่งดี ๆ					

ข้อ	คำถาม	ระดับความคิดเห็น				
		5	4	3	2	1
21	<u>ใช้ประโยชน์จากคำว่า ขอบคุณ</u> ท่านนึกถึงสิ่งดีๆ ที่เคยทำและได้รับคำขอบคุณจาก คนอื่นๆ					
22	เมื่อผู้อื่นมีน้ำใจและเอื้ออาทรต่อท่าน ท่านจะกล่าวคำ ว่า ขอบคุณ					
23	ท่านมีความสุขจากการได้ยินคำว่า ขอบคุณ จาก บุคคลอื่น					
24	หากมีคนที่กล่าวตักเตือนท่าน ท่านจะกล่าวคำว่า ขอบคุณ					
25	เมื่อมีข้อผิดพลาดเกิดขึ้น ท่านรู้สึกขอบคุณ ที่ทำให้ เข้มแข็งมากขึ้น					

และขอขอบพระคุณอย่างยิ่งที่เสียสละเวลาในการตอบแบบสอบถามครั้งนี้





ภาคผนวก ค

ผลการตรวจสอบคุณภาพแบบวัดการคิดเชิงบวก ด้วยวิธีการ IOC
ผลการหาค่าอำนาจจำแนกและค่าความเที่ยงของแบบทดสอบการคิดเชิงบวก

ผลการตรวจสอบคุณภาพแบบวัดการคิดเชิงบวก ด้วยวิธีการ IOC

ประเมินค่า (IOC)

แบบทดสอบการคิดเชิงบวก

คำชี้แจง ตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้างของแบบทดสอบการคิดเชิงบวก โดยมีเกณฑ์การพิจารณา ดังนี้

- +1 หมายถึง ท่านมีความเห็นว่า ข้อคำถามมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์
นิยามปฏิบัติการ และเนื้อหา
- 0 หมายถึง ท่านไม่แน่ใจว่า ข้อคำถามมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์
นิยามปฏิบัติการ และเนื้อหา
- 1 หมายถึง ท่านแน่ใจว่า ข้อคำถามไม่มีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์
นิยามปฏิบัติการ และเนื้อหา

ผู้ทรงคุณวุฒิ (คนที่)	รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ	ค่า IOC
1	วัชรียา แจ่มใส	1
2	ลออ ประเทืองจิตร	0.96
3	สุจิตา สุขคล้าย	0.92
4	เนตรลิกา สมชีพ	0.84
5	ณัฐพล อยู่ประยูร	0.92

ผลการหาค่าอำนาจจำแนกและค่าความเที่ยงของแบบทดสอบการคิดเชิงบวก
ผลค่าอำนาจจำแนก ข้อที่ใช้ได้ R มีค่า 0.2 ถึง 1

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก	ผลสรุป
1	0.40	ใช้ได้
2	0.40	ใช้ได้
3	0.47	ใช้ได้
4	0.53	ใช้ได้
5	0.40	ใช้ได้
6	0.40	ใช้ได้
7	0.47	ใช้ได้
8	0.40	ใช้ได้
9	0.40	ใช้ได้
10	0.60	ใช้ได้
11	0.40	ใช้ได้
12	0.47	ใช้ได้
13	0.47	ใช้ได้
14	0.40	ใช้ได้
15	0.53	ใช้ได้
16	0.40	ใช้ได้
17	0.47	ใช้ได้
18	0.40	ใช้ได้
19	0.60	ใช้ได้
20	0.47	ใช้ได้
21	0.67	ใช้ได้
22	0.47	ใช้ได้
23	0.47	ใช้ได้
24	0.47	ใช้ได้
25	0.73	ใช้ได้

ค่าความเที่ยง (Reliability) ทั้งฉบับ

Alpha =0.916



ภาคผนวก ง

ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยมเพื่อพัฒนาการคิดเชิงบวก
ผลการตรวจคุณภาพชุดกิจกรรมแนะแนว ด้วยวิธีการ IOC

ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยมเพื่อพัฒนาการคิดเชิงบวก

คำชี้แจง

ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยมเพื่อพัฒนาการคิดเชิงบวก ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เป็นการนำเอาหลักการคิดเชิงบวก มาบูรณาการกับการจัดกิจกรรมแนะแนว โดยฝึกถามตัวเองดูก่อนว่าท่านอยากเป็นคนที่มีความสุขมากกว่านี้ไหม หรือกำลังมีความสุขเพราะความคิดของตัวเองตลอดเวลาหรือเปล่า หากคำตอบคือ “ใช่” นั่นคือหัวใจสำคัญของการฝึกฝน เพราะ “ความตั้งใจ” เท่านั้นที่จะทำให้การฝึกหัดวิธีคิด กลายเป็นผลสำเร็จได้ โดยใช้บันได 5 ขั้น คือ มองตัวเองว่าดีมองผู้อื่นว่าดี มองสิ่งที่เหลืออยู่ ไม่ใช่สิ่งที่ขาด หมั่นบอกตัวเอง ให้ความคิดดี ๆ อยู่กับเราตลอดเวลาและใช้ประโยชน์จากคำว่าขอบคุณ ตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยม ของ Skinner ว่าด้วยการเสริมแรงทางบวก (Positive Reinforcement) การดำเนินกิจกรรมจะประกอบด้วยขั้นตอน 4 ขั้นตอน คือ ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ขั้นสะท้อนกลับการรับรู้ ขั้นสรุปสาระสู่ชีวิต ขั้นคิดและนำไปปฏิบัติ ซึ่งแต่ละขั้นตอนมีแนวทางในการดำเนินกิจกรรมดังนี้

1. ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์ (Experiencing) สมาชิกจะได้เล่นเกม บทบาทสมมติ ทำกิจกรรม สถานการณ์จำลอง ฟัง อ่านกรณีศึกษา ค้นคว้า เล่าเรื่อง แบ่งปันประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการคิดเชิงบวก ในองค์ประกอบต่างๆ

2. ขั้นสะท้อนกลับการรับรู้ (Reflecting) สมาชิกจะได้แสดงความคิดเห็น ความรู้สึก วิเคราะห์ พิจารณาเหตุผลจากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในขั้นที่ 1 เพื่อหาคำตอบว่าเกิดอะไรขึ้นจากขั้นที่ 1 หรือเขาตีความสิ่งนั้นว่าอย่างไร

3. ขั้นสรุปสาระสู่ชีวิต (Generalizing) สมาชิกสร้างองค์ความรู้หรือสรุปสาระการเรียนรู้จากการอภิปรายสะท้อนกลับการรับรู้จากศึกษาทฤษฎีและแนวคิดเพิ่มเติมต่อไปอีกเพื่อความสมบูรณ์ของสาระการเรียนรู้ที่สัมพันธ์กับการดำเนินชีวิต

4. ขั้นคิดและนำไปปฏิบัติ (Applying) สมาชิกจะทดลองประยุกต์ใช้ความรู้ที่ได้จากขั้นสรุปสาระสู่ชีวิต โดยอาจทดลองแก้ปัญหาจากสถานการณ์จำลอง วางแผนในการพัฒนาตน จูงใจตนเองให้ปฏิบัติตามแผน ชุดกิจกรรมแนะแนว ตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยมเพื่อพัฒนาการคิดเชิงบวกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีทั้งหมด 10 กิจกรรม ใช้เวลาในการจัดกิจกรรม 10 ครั้ง แต่ละกิจกรรมจะใช้เวลา 50 นาที แผนการจัดกิจกรรมแต่ละแผนประกอบด้วย แนวคิด จุดมุ่งหมาย สื่อประกอบกิจกรรม การดำเนินกิจกรรม และการประเมินผล สำหรับสื่อประกอบกิจกรรม ทุกกิจกรรมจะมีใบงาน และบางกิจกรรมจะมีเอกสารความรู้เพิ่มเติม หรือกรณีตัวอย่าง ให้ผู้เรียนได้ศึกษาด้วย การดำเนินกิจกรรมในแต่ละกิจกรรมจะมีครบทั้ง 4 ขั้นตอน ซึ่งเน้นให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมในการเรียนรู้และนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

**รายละเอียดกิจกรรมแนะแนว
ตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยม เพื่อพัฒนาการคิดเชิงบวก**

ปฐมนิเทศ

บันไดขั้นที่ 1 มองตัวเองว่าดี

กิจกรรมที่ 1 “อบรมธรรมะ และฝึกสมาธิเพื่อวิธีการคิดเชิงบวก”

กิจกรรมที่ 2 “เปลี่ยนข้อมูลจิตใต้สำนึก เป็นคิดเชิงบวก”

บันไดขั้นที่ 2 มองผู้อื่นว่าดี

กิจกรรมที่ 3 “คิดเชิงบวก กายสดใส ใจเป็นสุข”

กิจกรรมที่ 4 “อยู่กับผู้อื่น ให้เป็นสุข”

บันไดขั้นที่ 3 มองสิ่งที่เหลืออยู่ ไม่ใช่สิ่งที่ขาด

กิจกรรมที่ 5 “คิดเชิงบวก พลังสร้างความสำเร็จ”

กิจกรรมที่ 6 “สิ่งดี ๆ ที่เหลืออยู่”

บันไดขั้นที่ 4 หมั่นบอกตัวเอง ให้ความคิดดี ๆ อยู่กับเราตลอดเวลา

กิจกรรมที่ 7 “คิดดีทุกวัน อยู่กับฉันตลอดเวลา ”

กิจกรรมที่ 8 “สุขภาพจิตดี ชีวิตเป็นสุข”

บันไดขั้นที่ 5 ใช้ประโยชน์จากคำว่า ขอบคุณ

กิจกรรมที่ 9 “ขอบคุณ เพื่อการคิดเชิงบวก”

กิจกรรมที่ 10 “ขอบคุณเธอ ขอบคุณฉัน”

ปัจฉิมนิเทศ

ชื่อกิจกรรม ปฐมนิเทศ

จุดประสงค์

1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยซึ่งกันและกัน
2. เพื่ออธิบายความหมายของการการคิดเชิงบวก
3. เพื่อบอกรัตถุประสงค์ และวิธีดำเนินการฝึกกิจกรรมแนะแนวกลุ่ม เพื่อพัฒนาการคิดเชิงบวก
4. เพื่อตระหนักถึงความสำคัญของการคิดเชิงบวก

ระยะเวลา 50 นาที

สื่อประกอบกิจกรรม

1. รายละเอียด กิจกรรมแนะแนว เพื่อพัฒนาการคิดเชิงบวก จำนวน 15 ชุด
2. ใบงาน จำนวน 15 ชุด
3. แบบทดสอบการคิดเชิงบวก จำนวน 15 ชุด
4. ดินสอ จำนวน 15 แท่ง

การเตรียมการล่วงหน้า

1. ผู้วิจัยศึกษาขั้นตอนการจัดกิจกรรม
2. ผู้วิจัยเตรียมสื่อ/อุปกรณ์ก่อนการจัดกิจกรรม

การดำเนินกิจกรรม

ผู้วิจัยกล่าวแนะนำตนเอง

1. จัดให้ผู้รับบริการนั่งเป็นรูปวงกลม
2. ให้สมาชิกแต่ละคนแนะนำ ตนเอง ชื่อ นามสกุล อายุ จนครบทุกคน
3. ผู้วิจัยใช้เกมปรบมือเรียกชื่อ โดยให้สมาชิกทุกคนปรบมือพร้อมกัน 3 ครั้ง แล้วให้ ขานชื่อตนเอง ทีละคนสลับกับการปรบมือพร้อมกัน ทำเช่นนี้ไปเรื่อย ๆจนครบทุกคน
4. ผู้วิจัยใช้เกมปรบมือเรียกชื่ออีกครั้งหนึ่ง แต่เปลี่ยนเป็นชื่อเล่นของสมาชิกแต่ละคน เพื่อให้เกิดความคุ้นเคยกันยิ่งขึ้น
5. ผู้วิจัยกระตุ้นให้สมาชิกแสดงความรู้สึกที่ได้จากเกมปรบมือเรียกชื่อ
6. ให้สมาชิกเปรียบเทียบบรรยากาศก่อนและหลังการเล่นเกม
7. ผู้วิจัยนำเข้าสู่ความหมายของการคิดเชิงบวก ตามบันได 5 ขั้น ซึ่งประกอบด้วย มองตัวเองว่าดี มองผู้อื่นว่าดี มองสิ่งที่เหลืออยู่ไม่ใช่สิ่งที่ขาด หมั่นบอกตัวเอง ให้ความคิดดี ๆ อยู่กับเราตลอดเวลา ใช้ประโยชน์จากคำว่า ขอบคุณ โดยอธิบายตาม รายละเอียดกิจกรรมแนะแนว เพื่อพัฒนาการคิดเชิงบวกที่แจกให้

8. ผู้วิจัย เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัย
9. ผู้วิจัยแจกใบงาน ให้สมาชิกเขียนการคิดเชิงบวกตามบันได 5 ขั้น
10. ผู้วิจัยแจกแบบทดสอบการคิดเชิงบวก แล้วให้สมาชิกแต่ละคนทำแบบทดสอบเสร็จแล้วเก็บคืนทั้งหมด
11. ผู้วิจัยนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ ในการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งต่อไป



กิจกรรมที่ 1

ชื่อกิจกรรม “อบรมธรรมะ และฝึกสมาธิเพื่อวิธีการคิดเชิงบวก”

ประเภทของกิจกรรม ปรับปรุง/ละลายพฤติกรรม

วัยของสมาชิก ผู้ใหญ่

ขนาดของกลุ่ม 15 คน

ระยะเวลา 50 นาที

จุดประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้รับความรู้การคิดเชิงบวก ตามวิถีพุทธ
2. เพื่อให้สมาชิกใช้เป็นหลักปฏิบัติในการดำรงชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข
3. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกการกำหนดลมหายใจที่เป็นสมาธิได้อย่างถูกต้อง
4. เพื่อให้สมาชิกฝึกใช้ความสงบ เพื่อก่อให้เกิดปัญญา ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญในการปรับสภาพจิตเพื่อวิธีการคิดเชิงบวก

สื่อประกอบกิจกรรม

1. ใบงาน “อบรมธรรมะ และฝึกสมาธิเพื่อวิธีการคิดเชิงบวก” จำนวน 15 ชุด
2. ภาพที่ทำให้เกิดการคิดเชิงบวก และภาพที่ทำให้เกิดการคิดเชิงลบ
3. ดินสอ จำนวน 15 แท่ง

การดำเนินกิจกรรม

ตามบันไดขั้นที่ 1 มองตัวเองว่าดี โดยใช้กิจกรรม อบรมธรรมะ และฝึกสมาธิเพื่อวิธีการคิดเชิงบวก โดยวิทยากรรับเชิญ อาจารย์แม่มะลิวัลย์ มณีพรหม เจ้าของโครงการธรรม โครงการทานสู่เยาวชนและชาวดอย

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์ (Experiencing)

1. ผู้วิจัยกล่าวแนะนำตนเองและวิทยากรรับเชิญซึ่งได้รับเชิญมาอบรมธรรมะและฝึกสมาธิ เพื่อวิธีการคิดเชิงบวก
2. วิทยากรรับเชิญอบรมธรรมะ
3. วิทยากรรับเชิญให้สมาชิกฝึกสมาธิเพื่อวิธีการคิดเชิงบวก
4. ผู้วิจัยนำเสนอภาพที่ทำให้เกิดการคิดเชิงบวก และภาพที่ทำให้เกิดการคิดเชิงลบ
5. ให้สมาชิกแต่ละคนชี้ว่า ภาพไหนเป็นภาพที่ทำให้เกิดการคิดเชิงบวก และภาพไหนที่ทำให้เกิดการคิดเชิงลบ
6. ผู้วิจัยแจกใบงาน “อบรมธรรมะ และฝึกสมาธิเพื่อวิธีการคิดเชิงบวก” ให้สมาชิกทุกคน

ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้ (Reflecting)

1. ให้สมาชิกแบ่งกลุ่มเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน ส่งตัวแทนมากล่าวถึงสิ่งที่ได้จากการอบรมธรรมะ และฝึกสมาธิเพื่อวิธีการคิดเชิงบวก, คิดเชิงบวก โดยมองตัวเองว่าดีได้อย่างไร
2. ผู้วิจัยถามสมาชิกว่า “ยังมีการคิดเชิงบวก โดยมองตัวเองว่าดี อย่างอื่นอีกหรือไม่”
3. ผู้วิจัยถามสมาชิกว่า “ที่ผ่านมามีเคยสำรวจการคิดเชิงบวก โดยมองตัวเองว่าดีของตนเองหรือไม่”
4. ผู้วิจัยถามสมาชิกว่า “ที่ผ่านมามีเคยกำหนดลมหายใจที่เป็นสมาธิ พิจารณาถึงวิธีแก้ปัญหา เพื่อก่อให้เกิดปัญญาหรือไม่”

ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต (Generalizing)

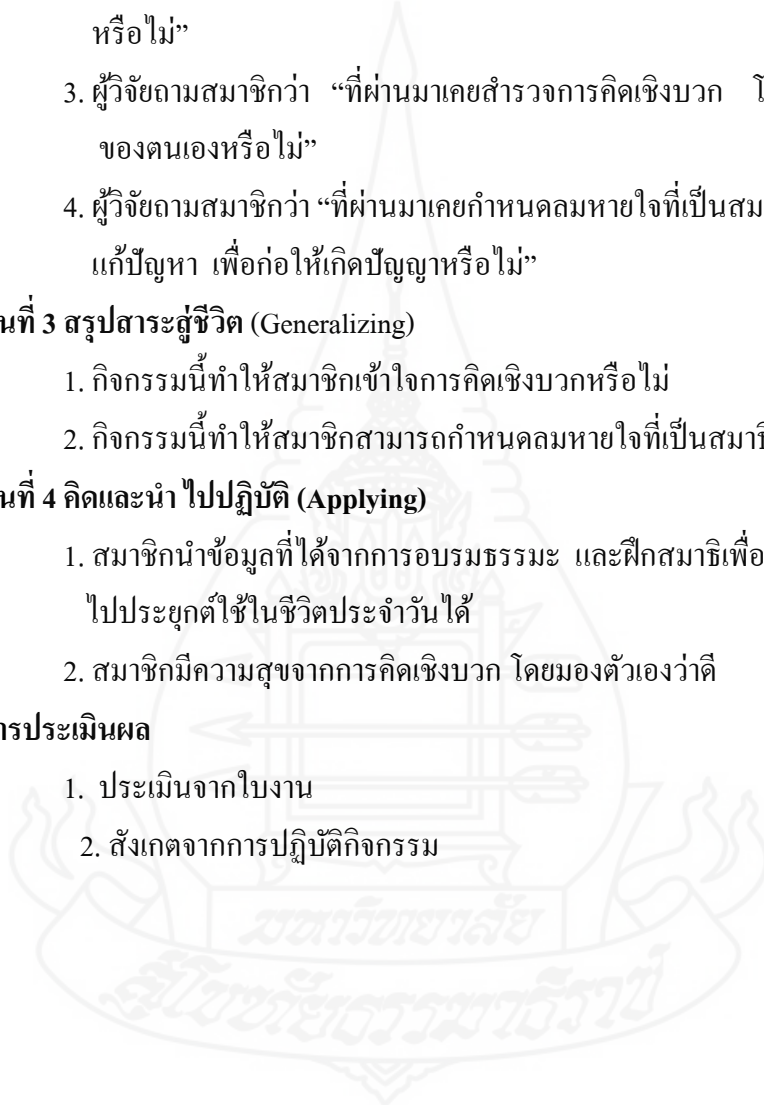
1. กิจกรรมนี้ทำให้สมาชิกเข้าใจการคิดเชิงบวกหรือไม่
2. กิจกรรมนี้ทำให้สมาชิกสามารถกำหนดลมหายใจที่เป็นสมาธิได้หรือไม่

ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ (Applying)

1. สมาชิกนำข้อมูลที่ได้จากการอบรมธรรมะ และฝึกสมาธิเพื่อวิธีการคิดเชิงบวก ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้
2. สมาชิกมีความสุขจากการคิดเชิงบวก โดยมองตัวเองว่าดี

การประเมินผล

1. ประเมินจากใบงาน
2. สังเกตจากการปฏิบัติกิจกรรม



ใบงาน

กิจกรรม “อบรมธรรมะ และฝึกสมาธิเพื่อวิธีการคิดเชิงบวก”

ชื่อสมาชิก

สิ่งที่ได้จากการอบรมธรรมะ และฝึกสมาธิเพื่อวิธีการคิดเชิงบวก

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

คิดเชิงบวก โดยมองตัวเองว่าดีได้อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



กิจกรรมที่ 2

ชื่อกิจกรรม “เปลี่ยนข้อมูลในจิตใต้สำนึก ให้เป็นคิดเชิงบวก”

ประเภทของกิจกรรม พัฒนา

วัยของสมาชิก ผู้ใหญ่

ขนาดของกลุ่ม 15 คน

ระยะเวลา 50 นาที

จุดประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกสามารถจับความคิดภายในตนเองได้ทันทีเมื่อมีการเคลื่อนไหวความคิดไปในทางลบเพื่อสำรวจการคิดเชิงบวกของตนเองในด้านต่าง ๆ
2. เปลี่ยนข้อมูลในจิตใต้สำนึก ให้เป็นคิดเชิงบวก
3. เพื่อให้สมาชิกคงสภาพของการคิดเชิงบวกไว้ให้ได้ยาวนานมากที่สุด

สื่อประกอบกิจกรรม

1. เอกสารประกอบ
2. ใบงานที่ 1 และ 2
3. แผ่น CD เพลงโมซาร์ท (ชื่อเพลง Eine Kleine Nachtmusik, Rondo alla turca)
4. ดินสอ จำนวน 15 แท่ง

การดำเนินกิจกรรม

บันไดขั้นที่ 1 มองตัวเองว่าดี โดยใช้กิจกรรม เปลี่ยนข้อมูลในจิตใต้สำนึก ให้เป็นคิดเชิงบวก พัฒนามาจากกิจกรรมการพัฒนาการคิดเชิงบวก โดยณรงค์วิทย์ แสนทอง

(<http://www.peoplevalue.co.th/index.php?lay=show&ac=article&Id=539104800&Ntype=5>)

ค้นคืน 1 สิงหาคม 2554)

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์ (Experiencing)

1. ผู้วิจัยชี้แจงเกี่ยวกับหัวข้อเรื่อง “วิธีการเปลี่ยนข้อมูลในจิตใต้สำนึก ให้เป็นคิดเชิงบวก” ตามเอกสารประกอบ
2. เปิดเพลงโมซาร์ทให้ฟัง เป็นเวลา 15 นาที
3. สมาชิกเลือกประโยคหรือข้อความที่ต้องการจะเปลี่ยนข้อมูลในจิตใต้สำนึกให้เป็นคิดเชิงบวก เช่น ฉันจะคิดแต่สิ่งที่ดี ๆ, ฉันจะตั้งใจทำงาน, ฉันจะเลิกทำสิ่งไม่ดีทั้งหลาย หรือ ฉันจะคิดเชิงบวก แล้วพูดกับตัวเองในใจ ซ้ำ ๆ 5-10 ครั้ง
4. สมาชิกเขียนใบงานที่ 1 เพื่อบันทึกประโยค หรือข้อความที่ต้องการจะเปลี่ยนข้อมูลในจิตใต้สำนึก ให้เป็นคิดเชิงบวก ตามข้อ 3

ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้ (Reflecting)

ผู้วิจัยสอบถามสมาชิกในประเด็นดังต่อไปนี้

1. สมาชิกรู้สึกอย่างไร เมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรม เปลี่ยนข้อมูลในจิตใต้สำนึก ให้เป็นคิดเชิงบวก
2. สมาชิกสามารถที่จะทำกิจกรรม เปลี่ยนข้อมูลในจิตใต้สำนึกให้เป็นคิดเชิงบวก หลังตื่นนอนตอนเช้า หรือก่อนเข้านอนได้หรือไม่
3. เมื่อใดที่รู้สึกคิดเชิงลบ สมาชิกเปลี่ยนวิธีคิดเป็นเชิงบวกได้หรือไม่

ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต (Generalizing)

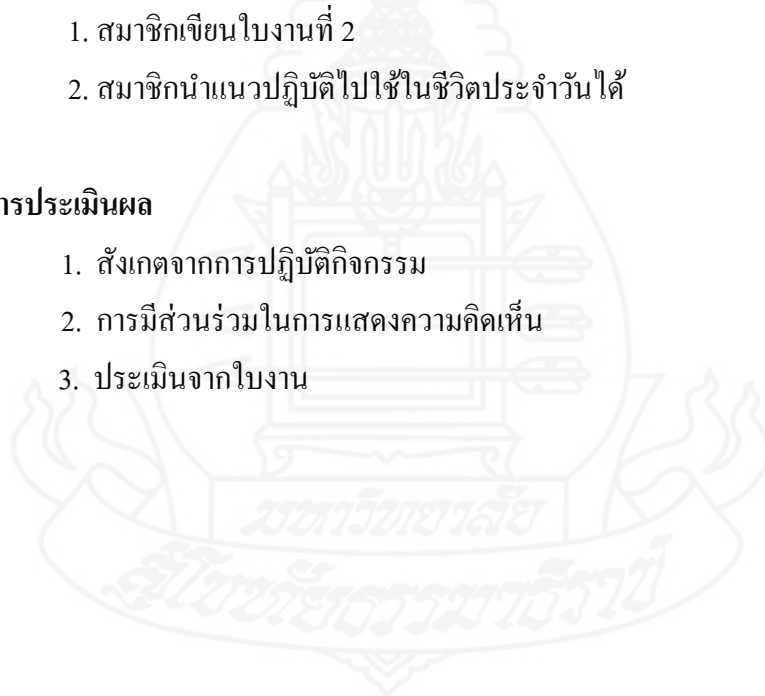
1. ให้สมาชิกแต่ละคนอ่านใบงานที่เขียนบันทึก ประโยค หรือข้อความที่ต้องการจะ เปลี่ยนข้อมูลในจิตใต้สำนึก ให้เป็นคิดเชิงบวก
2. ผู้วิจัยกล่าวสรุปกิจกรรม การเปลี่ยนข้อมูลในจิตใต้สำนึก ให้เป็นคิดเชิงบวก

ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ (Applying)

1. สมาชิกเขียนใบงานที่ 2
2. สมาชิกนำแนวปฏิบัติไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

การประเมินผล

1. สังเกตจากการปฏิบัติกิจกรรม
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น
3. ประเมินจากใบงาน



เอกสาร

วิธีการเปลี่ยนข้อมูลในจิตใต้สำนึก ให้เป็นคิดเชิงบวก

1. **สิ่งแรกที่สำคัญมากที่สุด** คือ ต้องมีศรัทธา หรือ ความเชื่อก่อนว่าตัวเราสามารถเปลี่ยนแปลงชีวิต ความคิด หรือ พฤติกรรมได้ จากการเปลี่ยนข้อมูลในจิตใต้สำนึก หลักการแห่งศรัทธาคือ อย่าเชื่อทั้งหมด แต่ก็อย่าตัดสินใจปฏิเสธก่อนที่จะนำมาทดลองปฏิบัติ เมื่อเห็นผลแล้วจึงค่อยเชื่อ เมื่อนั้นความศรัทธาก็จะเกิด

2. ทางวิทยาศาสตร์สมอง มีข้อมูลว่า เราสามารถที่จะสื่อสารกับจิตใต้สำนึกของเราได้ในขณะที่ยังมีสติอยู่ คือ ช่วงเวลาที่เรามีคลื่นสมองที่มีความถี่ระหว่าง 9 – 13 รอบต่อวินาที หรือที่เรียกว่าช่วงคลื่นอัลฟา ซึ่งจะเป็นช่วงที่เราทำสมาธิ หรือ เป็นช่วงที่เรารู้สึกผ่อนคลายสุด ๆ เช่น ช่วงที่เราตื่นนอนตอนเช้าใหม่ ๆ หรือ เป็นช่วงที่เราปรับคลื่นสมองโดยใช้เพลงบรรเลง (โมสาร์ท) ช่วยในการปรับให้สมองมาอยู่ในระดับที่ผ่อนคลาย

คลื่นสมองของคนเราจะแบ่งออกเป็น 4 ระดับ ตามความถี่ของคลื่นดังนี้

2.1 คลื่นเบต้า มีความถี่ 14-30 hertz เป็นคลื่นที่เกิดขึ้นขณะที่ตัวเรตื่นตัว มีการเคลื่อนไหว ทำกิจกรรมต่างๆ หรือเมื่อเกิดภาวะอารมณ์ที่รุนแรง เช่น เครียด ,กลัว ฯลฯ

2.2 คลื่นอัลฟา มีความถี่ 9-13 hertz คลื่นนี้เป็นคลื่นที่มีความสงบมากขึ้น และเป็นคลื่นที่มีความสำคัญอย่างยิ่งยวดต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของมนุษย์มาก เพราะเป็นช่วงที่เราสามารถนำข้อมูลที่ดีเข้าสู่ระบบการเรียนรู้ความทรงจำถาวร หรือเป็นการโปรแกรมสมองใหม่ได้ เป็นช่วงที่เราสามารถนำข้อมูลจากจิตสำนึก (Conscious) ไปสู่จิตใต้สำนึก (Subconscious) ด้วยเหตุนี้ศาสตร์แห่งการบำบัดหลายแขนงจึงพยายามหาทางให้มนุษย์สามารถมีคลื่นอัลฟาเกิดขึ้น เพื่อเป็นการล้างระบบของเสียออกจากฐานข้อมูลภายในแล้วนำข้อมูลที่ดี เข้ามาแทน ซึ่งคนที่ไม่เข้าใจอาจทำสิ่งตรงกันข้ามก็ได้

2.3 คลื่นธีต้า มีความถี่ 4-8 hertz เป็นคลื่นสมองที่เกิดตอนเราหลับ หรือทำสมาธิ(เริ่มเข้าฌาน) หรือเมื่อเรตคอยู่ในห้วงสมาธิลึกมากใจจดจ่อจนไม่ได้ยินหรือไม่รับรู้สิ่งแวดล้อมภายนอก

2.4 คลื่นเดต้า มีความถี่ 1-3 hertz เป็นคลื่นที่เกิดในระหว่างหลับลึก ผ่อนคลาย สงบ

3. เมื่อคลื่นสมองอยู่ในช่วงที่ต้องการแล้ว ซึ่งสามารถสังเกตได้จากความสงบภายในจิตใจ รู้สึกสบาย ผ่อนคลาย เพื่อที่จิตใต้สำนึกจะบันทึกข้อมูลได้ง่ายขึ้น ให้เราเลือกประโยค ข้อความ ที่เราต้องการจะแก้ไข เช่น “ฉันมีความมั่นใจในตัวเอง” หรือ “ฉันเป็นคนขยันขันแข็ง” (สำหรับคนที่ขาดความมั่นใจ ในตัวเอง) หรือ ฉันจะคิดเชิงบวก (สำหรับคนที่ต้องการพัฒนาการคิดเชิงบวก) แล้วพูดกับตัวเองในใจซ้ำ ๆ กัน 5- 10 รอบ

4. จากการวิจัยทางด้านสมอง พบว่า คนเราจะเปลี่ยนความคิด หรือ พฤติกรรมได้นั้น เราจะต้องคิด หรือทำสิ่งนั้นติดต่อกัน แล้วผลที่เราต้องการจะค่อย ๆ ปรากฏขึ้น (เป็นช่วงระยะเวลาที่สมองได้สร้างเส้นใยมารองรับสิ่งที่เราได้เรียนรู้)

5. **สิ่งที่สำคัญอันดับสองรองลงมา** คือ เราจะต้องมีสติ ระลึกรู้ให้เท่าทันจิต รู้จักที่จะจับความคิดภายในตนเองได้ทันเมื่อมีการเคลื่อนไหวความคิดไปในทางลบ ขณะเดียวกันเมื่อเราได้ยินการสนทนาในเชิงลบให้รีบขจัดคำสนทนานั้นๆ ทันที ด้วยคำพูด “หยุด หรือ เลิกคิด” จากนั้นใส่ข้อมูลตรงข้ามที่เป็นเชิงบวกแทนที่ เช่นจาก ฉันทำไม่ได้ (เชิงลบ) เป็น ฉันทำได้แน่นอน (เชิงบวก) หรือจาก ฉันเป็นคนที่ไม่เอาไหน เป็น ฉันก็เป็นคนที่มีความสามารถคนหนึ่ง เป็นต้น

เทคนิคเหล่านี้จะเกิดผลดีได้ก็ต่อเมื่อนำมาฝึกฝนตัวเองตลอดเวลาด้วยความมานะ และอดทน ดังคำกล่าวของหลวงพ่อบุญญานันทภิกขุ ที่เคยกล่าวไว้ว่า “คนเราตั้งใจทำอะไรแล้ว จงอย่าทอดอย อย่าหยุดทำ ผิดแล้วไม่เป็นไร แก้ไขใหม่ ทำมันเรื่อยไป จนกว่าจะถึงที่หมาย” จากหลักสูตรการฝึกอบรมการคิดเชิงบวกของ ณรงค์วิทย์ แสนทอง (2554)

การคิดเชิงบวกนั้น อาจไม่ได้ติดตัวเรามาโดยกำเนิดแต่เราสามารถเรียนรู้และพัฒนา การคิดเชิงบวกให้เกิดขึ้นกับบุคคลได้โดยอาศัยการฝึกฝนด้วยการป้อนข้อมูลที่เป็นบวกให้กับจิตใต้สำนึกตามโปรแกรมวิธีการเปลี่ยนข้อมูลในจิตใต้สำนึกดังกล่าวข้างต้นซึ่งทุกคนสามารถทำได้โดยง่ายหากมีความตั้งใจและพยายามเพื่อพัฒนาการคิดบวกให้เกิดประโยชน์ขึ้นแก่ตนเองและสังคมรอบข้าง

ใบงานที่ 1

กิจกรรม “เปลี่ยนข้อมูลในจิตใต้สำนึก ให้เป็นคิดเชิงบวก”

ชื่อสมาชิก

**ข้อความที่ต้องการ เปลี่ยนข้อมูลในจิตใต้สำนึก ให้เป็นคิดเชิงบวก
(โดยมองตัวเองว่าดี ได้อย่างไร)**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ใบงานที่ 2

กิจกรรม “เปลี่ยนข้อมูลในจิตใต้สำนึก ให้เป็นคิดเชิงบวก”

ชื่อสมาชิก

การนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

1. กิจกรรมนี้มีประโยชน์ต่อสมาชิกหรือไม่

.....

2. สมาชิกมีแนวปฏิบัติสำหรับตนเองอย่างไร

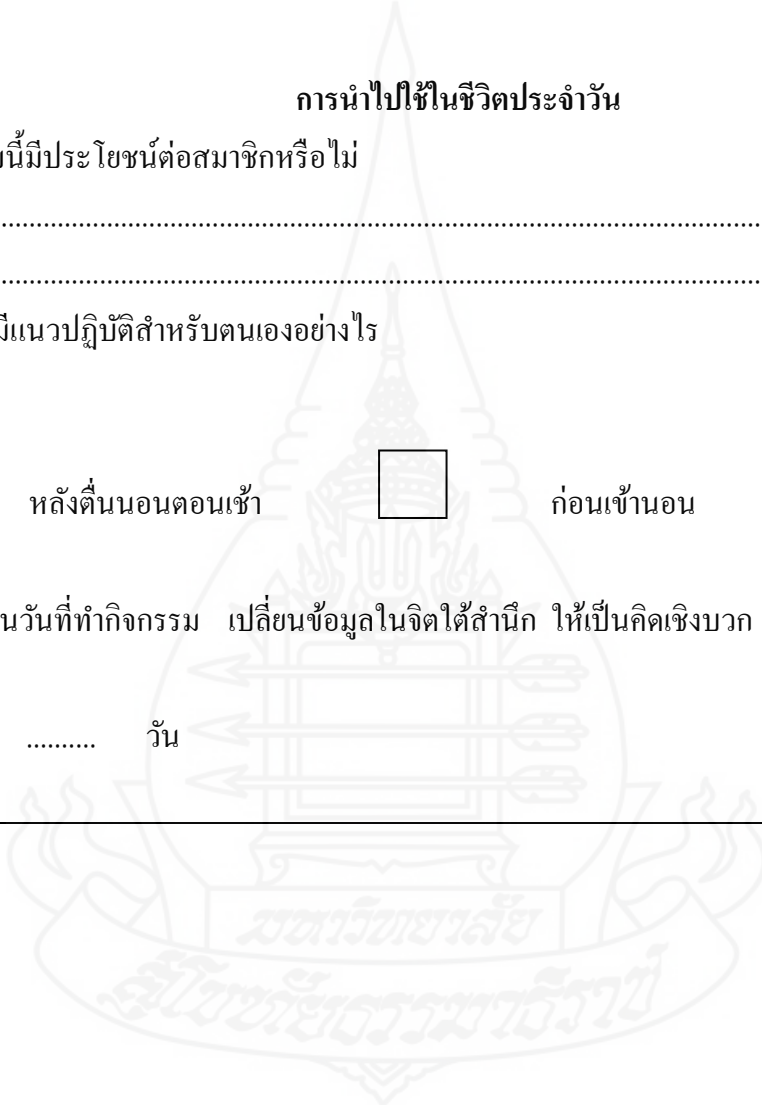
1. เวลา

หลังตื่นนอนตอนเช้า

ก่อนเข้านอน

3. จำนวนวันที่ทำกิจกรรม เปลี่ยนข้อมูลในจิตใต้สำนึก ให้เป็นคิดเชิงบวก

จำนวน วัน



กิจกรรมที่ 3

ชื่อกิจกรรม “คิดเชิงบวก กายสดใส ใจเป็นสุข”

ประเภทของกิจกรรม ปรับปรุง/พัฒนา

วัยของสมาชิก ผู้ใหญ่

ขนาดของกลุ่ม 15 คน

ระยะเวลา 50 นาที

จุดประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกการคิดเชิงบวก ให้มองผู้อื่นว่าดีให้เป็นกิจวัตร เพื่อสุขภาพกายและใจที่ดี
2. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจและนำการคิดเชิงบวก กายสดใส ใจเป็นสุข มาทดลองใช้

สื่อประกอบกิจกรรม

1. เอกสารประกอบ
2. ใบงาน “คิดเชิงบวก กายสดใส ใจเป็นสุข” จำนวน 15 ชุด
3. ภาพประกอบ
4. ดินสอ จำนวน 15 แท่ง

การดำเนินกิจกรรม

บันไดขั้นที่ 2 มองผู้อื่นว่าดี โดยใช้กิจกรรม คิดเชิงบวก กายสดใส ใจเป็นสุข พัฒนามาจากกิจกรรมการบริหารงานบุคคลของ สิริธรรมวัฒนา

(http://www.banprak-nfe.com/webboard/index.php/topic,722.0/prev_next,prev.html, ค้นคืน 5 มกราคม 2555)

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์ (Experiencing)

1. ผู้วิจัยชี้แจงเรื่อง “คิดเชิงบวก กายสดใส ใจเป็นสุข” ตามเอกสารประกอบ
2. ผู้วิจัยนำภาพที่มองได้ 2 ด้าน มาให้สมาชิกดู
3. ผู้วิจัยสอบถามสมาชิกว่ามองเห็นเป็นภาพอะไรบ้าง
4. ผู้วิจัยกล่าวเปรียบเทียบการคิดเชิงบวกและเชิงลบ ส่งผลต่อสุขภาพกายสดใส ใจเป็นสุขได้อย่างไร

ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้ (Reflecting)

1. การมองภาพแต่ภาพทำให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้สิ่งใด
2. สมาชิกเขียนใบงาน คิดเชิงบวก กายสดใส ใจเป็นสุข เพื่อฝึกการมองผู้อื่นว่าดี

ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต (Generalizing)

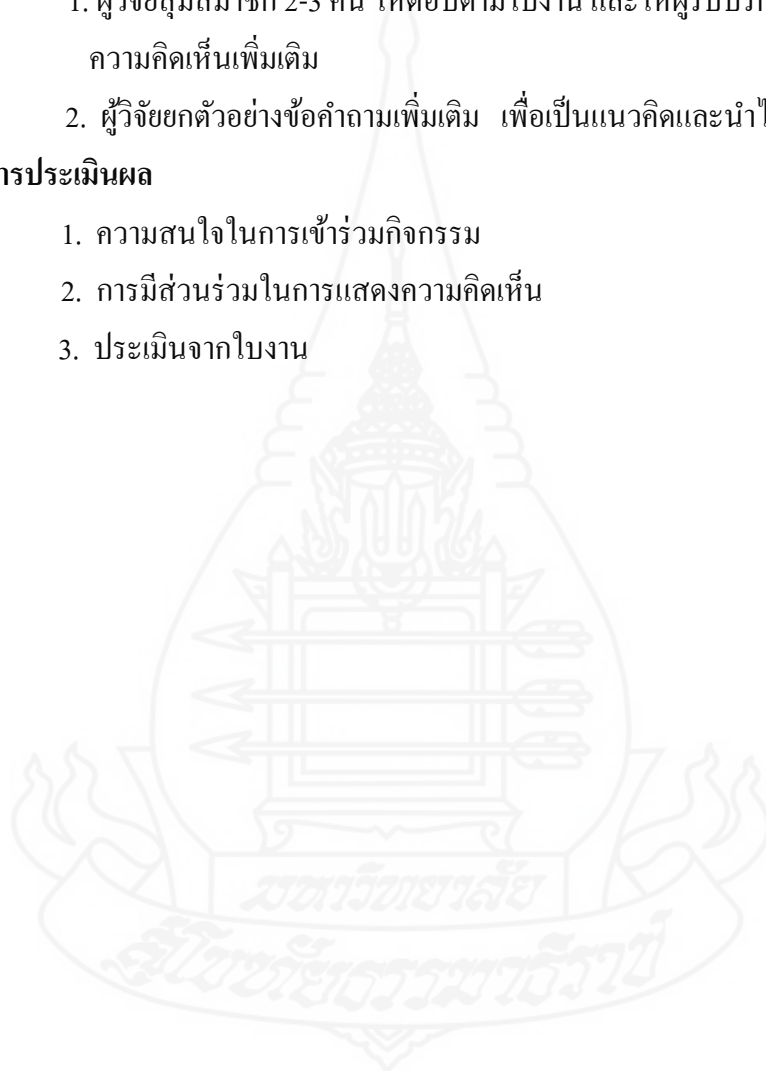
1. สมาชิกแบ่งกลุ่ม เป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน
2. สมาชิกส่งตัวแทนกลุ่มออกมากล่าวถึง คิดเชิงบวก ภายสดใส ใจเป็นสุข เพื่อฝึกการมองผู้อื่นว่าดี ตามที่เขียนใบงาน

ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ (Applying)

1. ผู้วิจัยสุ่มสมาชิก 2-3 คน ให้ตอบตามใบงาน และให้ผู้รับบริการทุกคนช่วยแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม
2. ผู้วิจัยยกตัวอย่างข้อคำถามเพิ่มเติม เพื่อเป็นแนวคิดและนำไปปฏิบัติ

การประเมินผล

1. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น
3. ประเมินจากใบงาน



เอกสาร

มองผู้อื่นว่าดี ด้วยประเด็นดังต่อไปนี้

1. เพื่อนนิทาเราในเรื่องที่ไม่จริง

ให้ถือว่าเป็นโอกาสดีแล้วที่เพื่อนคนนั้นเป็นกระจกเงาส่องดูตัวเราอย่างดี ว่าเราอาจจะมีหรือผลอตัวไปทำอย่างที่เราคิดว่าเพื่อนคนนั้นว่าก็ได้ เราจะได้มีโอกาสปรับปรุงตัวเอง... หรือเป็นโอกาสดีที่เราจะได้มีโอกาสชี้แจงความจริงให้คนอื่นเข้าใจเรามากขึ้น ต้องขอบคุณเพื่อนที่สร้างโอกาสนี้ให้ ถ้าเป็นเรื่องไม่จริง เพื่อนคนอื่นจะไม่คบเขาอีกเลย เพราะกลัวถูกนิทา เขาจะเป็นคนที่น่าสงสารในวันข้างหน้า

2. เพื่อนยืมเงินแล้วไม่คืน

บอกตัวเองว่า ไม่เป็นไร..ขอถนกินมากกว่านี้ สงสัยชาติที่แล้วเรายืมเขามา ชาตินี้เขาจึงมาเอาคืน ว่าแล้วก็ไปทำบุญกรวดน้ำให้เขาเป็นสุข ให้เราได้บุญกุศล หมกกรรมชะ หากไม่มีเวรกรรมต่อกัน ก็แสดงว่าเขาก่อเวรเอง ชาติหน้าเขาต้องมาใช้เรา ถือว่าทำบุญไว้เพื่อชาติหน้าก็แล้วกัน ...พฤติกรรมแบบนี้ถ้าเราไม่ชอบก็ถือเป็นบทเรียนว่าเราอย่ายืมใคร หรือ เราอย่าโกงใคร...คงไม่มีใครหรอกที่จะไว้ใจคนที่หักหลัง คดโกงเพื่อนแบบนี้...คราวต่อไปอย่าให้ยืมอีก หรือถ้าจะช่วยเหลือคนอื่นก็ช่วยตามสมควร

3. แฟนบอกลูก

บอกตัวเองว่า ก็ดีนะ ได้เรียนรู้ชีวิต เป็นการพิสูจน์สังขรณ์อีกครั้งว่า ไม่มีใครที่รักเราเท่าพ่อ แม่ของเรา ..เธอไปก็ดีแล้วแหละจะได้ว่างเพื่อตอบแทนบุญคุณพ่อแม่ที่รักเรา ที่เลี้ยงเรามา ..เราเพิ่งจะรู้จักกันไม่กี่วันนี้เอง ไม่มีเขามาตั้งนานเรายังอยู่ได้ วันนี้ไม่มีเขาเราก็ออยู่คนเดียวได้เหมือนเดิม ..เลิกกันวันนี้ก็ดีแล้ว ไม่ต้องมีภาระ เป็นโสด ไปไหน มาไหนได้สบายดี จะได้มีเวลาพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นกว่าเดิมดีกว่าเดิมดีกว่ามีคนที่ดีกว่าเธอมาชอบ

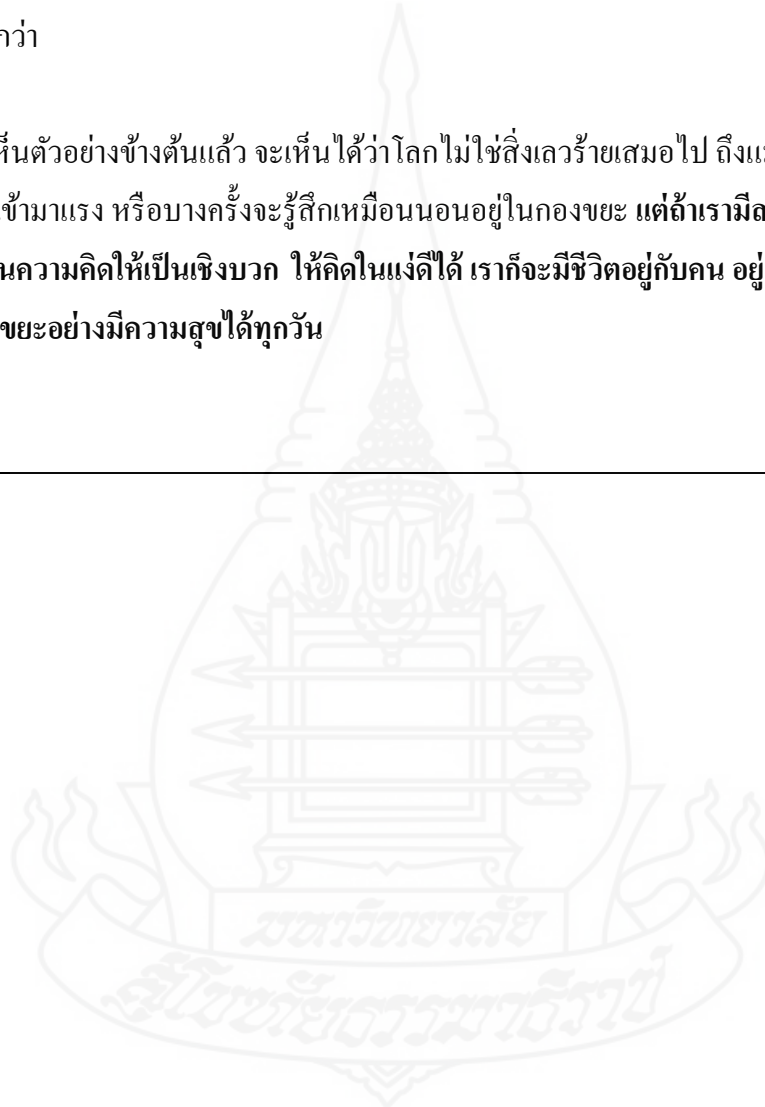
4. รักเขา แต่เขาไม่รักเรา

บอกตัวเองว่า ไม่เป็นไร พระท่านว่า ความสุขอยู่ที่การให้ ถ้าเราให้ความรักเขาอย่างบริสุทธิ์ใจแล้ว เราก็มีความสุขแล้ว ไม่ใช่หรือ.. อย่าไปหวังอะไรจากเขาเลย เขาก็มีความรู้สึก รักไม่รักของเขาเอง บังคับเขาไม่ได้ เรารักเขา ทำความดีกับเขาอย่างสม่ำเสมอเราก็จะมีความสุขสม่ำเสมอแล้ว..ความรักไม่จำเป็นต้องลงเอยด้วยการแต่งงานเสมอไปหรอกนะ...หรือหากเขาเห็นความดี เขาก็จะรักเราเอง หรือ ถ้าเขาไม่รัก ก็จะมีคนอื่นมารักความดีของเราเอง รักคนที่เขารักเรามากกว่า

5. ช่วยเพื่อนทุกครั้ง แต่เพื่อนยังคิดร้ายกับเราอีก

บอกกับตัวเองว่า ปลงซะเถอะ..คิดว่าช่วยสุนัขตกน้ำให้รอดตายสักตัวก็แล้วกันสุนัขบางตัวไม่รู้คุณ ก็ปล่อยไปเถอะ ส่วนเพื่อนคนนี้ก็เหมือนกัน เราช่วยแล้วก็แล้วไป ปล่อยเขาไปเถอะอย่านำเรื่องของเขามาคิดให้ใจเราขุ่นมัวเลย เราคิดใจเราก็เศร้า ใจเรานี้แหละเป็นทุกข์เอง แล้วเราจะนำเรื่องของเขามาทุกข์ มาทำร้ายใจเราเองทำไม ถ้าคิดถึงเรื่องสุข ใจเราก็เป็นสุข รักษาความสงบสุขในใจเราไว้ดีกว่า

เห็นตัวอย่างข้างต้นแล้ว จะเห็นได้ว่าโลกไม่ใช่สิ่งเลวร้ายเสมอไป ถึงแม้บางครั้งปัญหาจะถาโถมเข้ามาแรง หรือบางครั้งจะรู้สึกเหมือนนอนอยู่ในกองขยะ แต่ถ้าเรามีสติ มีการปรับเปลี่ยนความคิดให้เป็นเชิงบวก ให้คิดในแง่ดีได้ เราก็จะมีชีวิตอยู่กับคน อยู่กับสังคม อยู่กับพายุ อยู่กับกองขยะอย่างมีความสุขได้ทุกวัน



ใบงาน

กิจกรรม “คิดเชิงบวก ภายศดใส ใจเป็นสุข”

ชื่อผู้รับบริการ

การคิดเชิงบวกเกี่ยวกับประเด็นดังต่อไปนี้

1. เพื่อนนินทาเราในเรื่องที่ไม่จริง

การคิดเชิงบวก :

.....
.....

2. เพื่อนยืมเงินแล้วไม่คืน

การคิดเชิงบวก :

.....
.....

3. แฟนบอกลีก

การคิดเชิงบวก :

.....
.....

4. รักเขา แต่เขาไม่รักเรา

การคิดเชิงบวก :

.....
.....

5. ช่วยเพื่อนทุกครั้ง แต่เพื่อนยังคิดร้ายกะเราอีก

การคิดเชิงบวก :

.....
.....

กิจกรรมที่ 4

ชื่อกิจกรรม “อยู่กับคนอื่น ให้เป็นสุข ”

ประเภทของกิจกรรม ปรับปรุง/พัฒนา

วัยของสมาชิก ผู้ใหญ่

ขนาดของกลุ่ม 15 คน

ระยะเวลา 50 นาที

จุดประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้มองเห็นคุณค่าของผู้อื่น ด้วยการมองผู้อื่นว่าดีอยู่เสมอ
2. เพื่อให้สมาชิกเป็นที่รักและชื่นชอบของคนทั่วไป และอยากได้แต่สิ่งที่ดีๆ

สำหรับชีวิต

สื่อประกอบกิจกรรม

1. ใบงาน “อยู่กับคนอื่น ให้เป็นสุข” จำนวน 15 ชุด
2. กระดาษโปสเตอร์ 2 แผ่น
3. ดินสอ จำนวน 15 แท่ง

การดำเนินกิจกรรม

บันไดขั้นที่ 2 อยู่กับคนอื่น ให้เป็นสุข พัฒนามาจากกิจกรรมเคล็ดลับการอยู่กับคนอื่น ให้เป็นสุข จาก เว็บไซต์ บ้านใส่ใจ เรียบเรียงโดย กัญญาวัธน (http://en.wikipedia.org/wiki/Positive_psychology ค้นคืน 6 สิงหาคม 2555)

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์ (Experiencing)

1. ผู้วิจัยชี้แจงเรื่อง“อยู่กับคนอื่น ให้เป็นสุข”เพื่อความเข้าใจของสมาชิก
2. ผู้วิจัยแบ่งสมาชิกออกเป็น 2 กลุ่ม
3. กลุ่มที่ 1 ให้อาสาสมัครสมาชิกในครอบครัว และร่วมกันเขียนแสดงความคิดเห็นว่า อยู่กับครอบครัวอย่างไร ให้เป็นสุข
4. กลุ่มที่ 2 ให้อาสาสมัครผู้ร่วมงาน และร่วมกันเขียนแสดงความคิดเห็นว่า อยู่กับผู้ร่วมงานอย่างไร ให้เป็นสุข
5. สมาชิกทั้ง 2 กลุ่ม ส่งตัวแทนออกมาอภิปรายตามหัวข้อที่กำหนด

ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้ (Reflecting)

1. สมาชิกคิดว่า การอยู่กับครอบครัวอย่างไร ให้เป็นสุข ของกลุ่มที่ 1 สมบูรณ์แล้วหรือยัง
2. สมาชิกคิดว่า การอยู่กับผู้ร่วมงานอย่างไร ให้เป็นสุข ของกลุ่มที่ 2 สมบูรณ์แล้วหรือยัง
3. สมาชิกคิดว่า ควรเพิ่มเติมอะไรอีก
4. เมื่อสมาชิกปฏิบัติตนอย่างนี้กับครอบครัว และผู้ร่วมงาน คิดว่าจะมีความสุขได้หรือไม่

ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต (Generalizing)

1. สิ่งใดที่ไม่ควรทำ เมื่ออยู่กับครอบครัว หรือผู้ร่วมงาน
2. สมาชิกจะทำอย่างไรเมื่อรู้สึกว่า ตนเองทำในสิ่งที่สมาชิกในครอบครัวหรือผู้ร่วมงานไม่ชอบ
3. สมาชิกมีความพึงพอใจกับบทบาทของตนเอง ในขณะนี้หรือไม่

ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ (Applying)

1. สมาชิกทุกคนเขียนใบงาน อยู่กับคนอื่น ให้เป็นสุข
2. ผู้วิจัยให้สมาชิกทุกคนลงนำวิธีคิด และนำไปปฏิบัติจริงตามที่เขียนในใบงาน

การประเมินผล

1. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น
3. ประเมินจากใบงาน

ใบงาน

กิจกรรม “อยู่กับคนอื่น ให้เป็นสุข”

ชื่อสมาชิก

วิธีการคิด/ปฏิบัติ เกี่ยวกับประเด็นดังต่อไปนี้

1. ยอมรับตัวเราเอง ดังที่เราเป็นอยู่

วิธีการ :

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

2. จงยอมรับผู้อื่นอย่างที่เขาเป็นอยู่ เริ่มต้นจากผู้ที่อยู่ใกล้ซิดที่สุด

วิธีการ :

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

3. กล่าวถึงผู้อื่นในทางที่ดี

วิธีการ :

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

4. อย่าเปรียบเทียบตัวเราเองกับผู้อื่น

วิธีการ :

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

5. จงแก้ปัญหาความขัดแย้ง โดยอาศัยการเสวนา ด้วยความสมานฉันท์

วิธีการ :

.....

.....

.....

.....

6. จงยึดมั่นว่า "การให้อภัย" มาก่อน "การเป็นฝ่ายถูก"

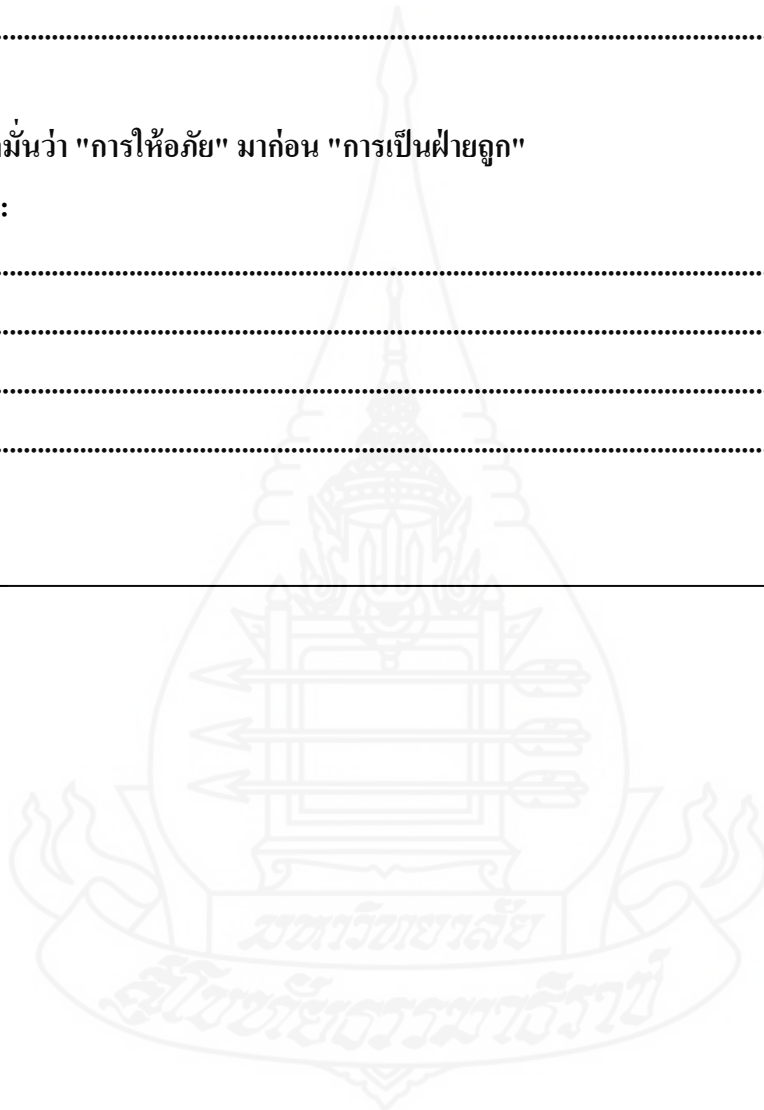
วิธีการ :

.....

.....

.....

.....



กิจกรรมที่ 5

ชื่อกิจกรรม “คิดเชิงบวก พลังสร้างความสำเร็จ”

ประเภทของกิจกรรม ปรับปรุง/พัฒนา

วัยของสมาชิก ผู้ใหญ่

ขนาดของกลุ่ม 15 คน

ระยะเวลา 50 นาที

จุดประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกการคิดเชิงบวกในสิ่งที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน เพื่อเป็นกำลังใจในการฟันฝ่า อุปสรรคต่อไป
2. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจว่าถ้าหากไม่ยอมรับในสิ่งที่เป็นอยู่ ชีวิตก็จะรู้สึกขาดตลอดไป

สื่อประกอบกิจกรรม

1. ใบงาน “คิดเชิงบวก พลังสร้างความสำเร็จ” จำนวน 15 ชุด
2. ดินสอ จำนวน 15 แท่ง

การดำเนินกิจกรรม

บันไดขั้นที่ 3 มองสิ่งที่เหลืออยู่ ไม่ใช่สิ่งที่ขาด โดยใช้กิจกรรม การคิดเชิงบวก พลังสร้างความสำเร็จ พัฒนามาจากกิจกรรมการคิดเชิงบวกของ สุทธิชัย ปทุมด่องทอง

(<http://psychology.about.com/od/PositivePsychology/f/positive-thinking.htm> 6 สิงหาคม 2555)

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์ (Experiencing)

1. ผู้วิจัยชี้แจงเรื่อง “คิดเชิงบวก พลังสร้างความสำเร็จ” เพื่อความเข้าใจของสมาชิก
2. ผู้วิจัยแบ่งกลุ่ม เป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน และแจกใบงานให้กลุ่มละ 1 ใบ
3. สมาชิกช่วยกันเขียนใบงาน คิดเชิงบวก พลังสร้างความสำเร็จ
4. สมาชิกส่งตัวแทนออกมาอภิปราย คิดเชิงบวก พลังสร้างความสำเร็จ ตามใบงาน

ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้ (Reflecting)

1. สอบถามสมาชิกว่า คิดเชิงบวก กับ คน วัสดุอุปกรณ์ สภาพแวดล้อม และ

วิธีการ

ทำงาน จะประสบความสำเร็จในการทำสิ่งใด ๆ ได้หรือไม่

2. สมาชิกคิดเชิงลบ กับคน วัสดุอุปกรณ์ สภาพแวดล้อม และวิธีการทำงาน จะ

ประสบ

ความสำเร็จในการทำสิ่งใด ๆ ได้หรือไม่

3. สมาชิกคิดว่า ยังมีสิ่งใดที่ควรเพิ่มเติมอีก

ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต (Generalizing)

1. สมาชิกเห็นประโยชน์ของกิจกรรมนี้อย่างไรบ้าง

2. หากสมาชิกเกิดปัญหาในการทำกิจการงานใด ๆ ที่เกี่ยวกับ คน วัสดุอุปกรณ์ สภาพแวดล้อม และวิธีการทำงาน สามารถยอมรับได้หรือไม่

ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ (Applying)

1. เมื่อใดก็ตามที่ประสบปัญหาเกี่ยวกับ คน วัสดุอุปกรณ์ สภาพแวดล้อม และ

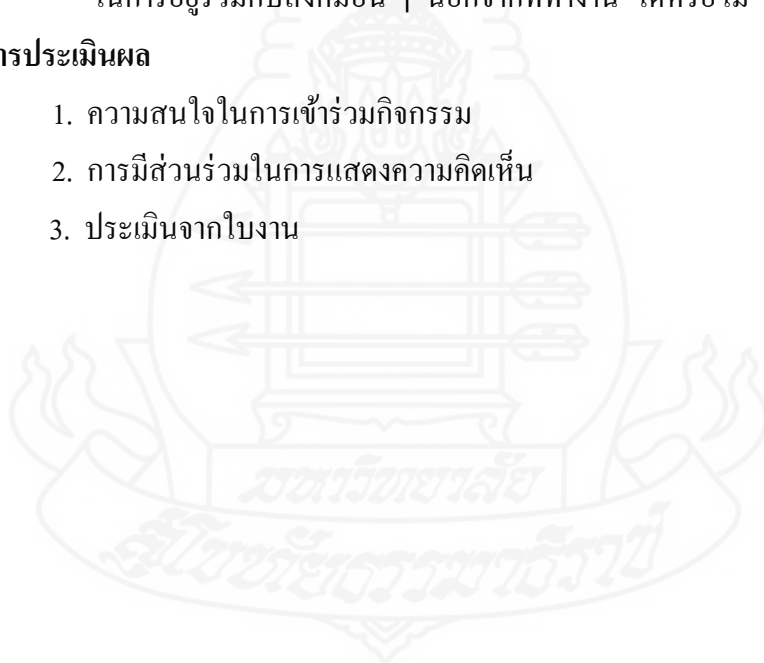
วิธีการ

ทำงาน สมาชิกคิดว่าจะนำวิธีการคิดเชิงบวก พลังสร้างความสำเร็จ ไปใช้เป็นแนวทางในการแก้ปัญหา ได้หรือไม่

2. สมาชิกสามารถนำวิธีการคิดเชิงบวก พลังสร้างความสำเร็จ ไปใช้เป็นแนวทางในการอยู่ร่วมกับสังคมอื่น ๆ นอกจากที่ทำงาน ได้หรือไม่ อย่างไร

การประเมินผล

1. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น
3. ประเมินจากใบงาน



กิจกรรมที่ 5

ชื่อกิจกรรม “คิดเชิงบวก พลังสร้างความสำเร็จ”

ประเภทของกิจกรรม ปรับปรุง/พัฒนา

วัยของสมาชิก ผู้ใหญ่

ขนาดของกลุ่ม 15 คน

ระยะเวลา 50 นาที

จุดประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกการคิดเชิงบวกในสิ่งที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน เพื่อเป็นกำลังใจในการฟันฝ่าอุปสรรคต่อไป
2. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจว่าถ้าหากไม่ยอมรับในสิ่งที่เป็นอยู่ ชีวิตก็จะรู้สึกขาดตลอดไป

สื่อประกอบกิจกรรม

1. ใบงาน “คิดเชิงบวก พลังสร้างความสำเร็จ” จำนวน 15 ชุด
2. ดินสอ จำนวน 15 แท่ง

การดำเนินกิจกรรม

บันไดขั้นที่ 3 มองสิ่งที่เหลืออยู่ ไม่ใช่สิ่งที่ขาด โดยใช้กิจกรรม การคิดเชิงบวก พลังสร้าง

ความสำเร็จ พัฒนามาจากกิจกรรมการคิดเชิงบวกของ สุทธิชัย ปทุมล่องทอง

(<http://psychology.about.com/od/PositivePsychology/f/positive-thinking.htm> 6 สิงหาคม 2555)

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์ (Experiencing)

1. ผู้วิจัยชี้แจงเรื่อง “คิดเชิงบวก พลังสร้างความสำเร็จ” เพื่อความเข้าใจของสมาชิก
2. ผู้วิจัยแบ่งกลุ่ม เป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน และแจกใบงานให้กลุ่มละ 1 ใบ
3. สมาชิกช่วยกันเขียนใบงาน คิดเชิงบวก พลังสร้างความสำเร็จ
4. สมาชิกส่งตัวแทนออกมาอภิปราย คิดเชิงบวก พลังสร้างความสำเร็จ ตามใบงาน

ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้ (Reflecting)

1. สอบถามสมาชิกว่า คิดเชิงบวก กับ คน วัสดุอุปกรณ์ สภาพแวดล้อม และวิธีการทำงาน จะประสบความสำเร็จในการทำสิ่งใด ๆ ได้หรือไม่
2. สมาชิกคิดเชิงลบ กับคน วัสดุอุปกรณ์ สภาพแวดล้อม และวิธีการทำงาน จะประสบความสำเร็จในการทำสิ่งใด ๆ ได้หรือไม่
3. สมาชิกคิดว่า ยังมีสิ่งใดที่ควรเพิ่มเติมอีก

ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต (Generalizing)

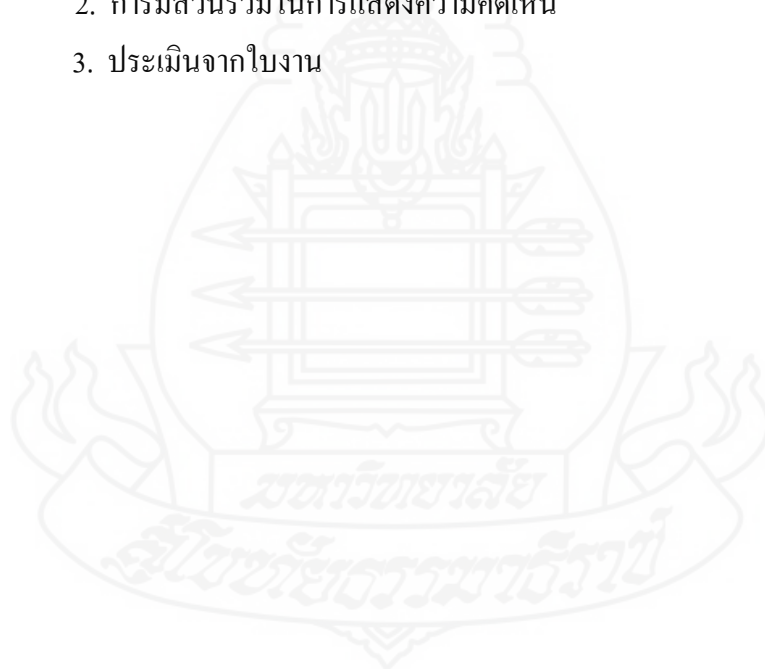
1. สมาชิกเห็นประโยชน์ของกิจกรรมนี้อย่างไรบ้าง
2. หากสมาชิกเกิดปัญหาในการทำกิจการงานใด ๆ ที่เกี่ยวกับ คน วัสดุอุปกรณ์ สภาพแวดล้อม และวิธีการทำงาน สามารถยอมรับได้หรือไม่

ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ (Applying)

1. เมื่อใดก็ตามที่ประสบปัญหาเกี่ยวกับ คน วัสดุอุปกรณ์ สภาพแวดล้อม และวิธีการทำงาน สมาชิกคิดว่าจะนำวิธีการคิดเชิงบวก พลังสร้างความสำเร็จ ไปใช้เป็นแนวทางในการแก้ปัญหา ได้หรือไม่
2. สมาชิกสามารถนำวิธีการคิดเชิงบวก พลังสร้างความสำเร็จ ไปใช้เป็นแนวทางในการอยู่ร่วมกับสังคมอื่น ๆ นอกจากที่ทำงาน ได้หรือไม่ อย่างไร

การประเมินผล

1. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น
3. ประเมินจากใบงาน



เอกสาร

ปัญหา (Problem) ไม่ว่าจะใครก็ตามที่ได้ยินคำนี้ ต้องส่ายหน้าไปตามๆกัน ปัญหาโดยทั่วไป หมายถึง สิ่งผิดปกติ หรือสิ่งที่เราไม่ต้องการให้เกิด สิ่งที่เกิดวัตถุประสงค์ หรือสิ่งที่ต้องการให้เกิด เพื่อวัตถุประสงค์บางอย่าง (สำหรับใครบางคน) ซึ่งเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงได้ยากในการทำงาน หรือดำเนินกิจกรรมใดๆ โดยมีสาเหตุมากมายเช่น จากคน(Men) เครื่องจักร (Machine) วัสดุอุปกรณ์ (Material) วิธีการทำงาน (Methods) สภาพแวดล้อม (Environment) หรืออื่นๆ แล้วแต่ลักษณะของธุรกิจ หรือลักษณะการดำเนินงาน ซึ่งมักมีผู้มองปัญหาไปได้หลายมุมมอง ขึ้นอยู่กับ ความรู้ ประสบการณ์ ความรู้สึก หรือแนวคิดส่วนตัว แต่พอสรุปมุมมองของปัญหาได้ 2 มุมใหญ่ๆ คือ มุมบวก (Positive Thinking) และมุมลบ (Negative Thinking) ซึ่งสามารถเปรียบเทียบได้



ใบงาน

ชื่อกิจกรรม “ คิดเชิงบวก พลังสร้างความสำเร็จ”

ชื่อผู้รับบริการ

การคิดเชิงบวกและเชิงลบ ในด้านต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. คน

คิดเชิงบวก	คิดเชิงลบ

2. วัสดุอุปกรณ์

คิดเชิงบวก	คิดเชิงลบ

3. วิธีการทำงาน

คิดเชิงบวก	คิดเชิงลบ

4. สภาพแวดล้อม

คิดเชิงบวก	คิดเชิงลบ

กิจกรรมที่ 6

ชื่อกิจกรรม “สิ่งดี ๆ ที่เหลืออยู่”

ประเภทของกิจกรรม ปรับปรุง/พัฒนา

วัยของสมาชิก ผู้ใหญ่

ขนาดของกลุ่ม 15 คน

ระยะเวลา 50 นาที

จุดประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกการคิดเชิงบวกในสิ่งที่เหลืออยู่ในปัจจุบัน
2. เพื่อให้สมาชิกได้สร้างสรรค์ความคิดและการกระทำจากสิ่งที่เหลืออยู่ให้มีคุณค่ามากยิ่งขึ้น

สื่อประกอบกิจกรรม

1. ใบงาน “สิ่งดี ๆ ที่เหลืออยู่” จำนวน 15 ชุด
2. ดินสอ จำนวน 15 แท่ง

การดำเนินกิจกรรม

บันไดขั้นที่ 3 มองสิ่งที่เหลืออยู่ ไม่ใช่สิ่งที่ขาด โดยใช้กิจกรรม สิ่งดี ๆ ที่เหลืออยู่ พัฒนามาจากกิจกรรมเปลี่ยนชีวิต พิชิตจิตตก ของ น้ำตัน (

<http://www.psychologytoday.com/articles/199705/the-power-positive-thinking> ค้นคืน 6

สิงหาคม 2555)

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์ (Experiencing)

1. ผู้วิจัยชี้แจงเรื่อง “สิ่งดี ๆ ที่เหลืออยู่” ตามเอกสารประกอบ
2. ผู้วิจัยให้สมาชิกทำกิจกรรม จับจุดรู้ตัว โดยให้สมาชิกทุกคน นั่งตัวตรง ออกผายไหล่ผึ่ง แล้วสูดลมหายใจเข้าลึก ๆ นับ 1 ถึง 4 เป็นจังหวะช้า ๆ 1, 2, 3, 4 กลั้นหายใจไว้สักครู่ นับ 1 ถึง 4 เป็นจังหวะเดียวกับเมื่อหายใจเข้าแล้วค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกนับ 1 ถึง 8 อย่างช้า ๆ 1..2..3..4..5..6..7..8.. ระหว่างผ่อนลมหายใจให้รู้สึก ว่า เรากำลังใช้ลมหายใจผลักดันความเครียดความรู้สึกแย่ ๆ ออกไปจากตัว
3. ผู้วิจัยให้สมาชิกทำกิจกรรม ปลุกพลังให้ตัวเอง โดยให้สมาชิกทุกคนเปลี่ยนการเคลื่อนไหวร่างกายโดยการนั่ง ยืน อย่างผึ่งผายกระฉับกระเฉง ตื่นตัว และ ยิ้มแย้มแจ่มใส พุดเชิงบวกชื่นชมตัวเองด้วยน้ำเสียงและท่าทางที่สดใสมีพลัง โดยการเรียกชื่อตัวเอง และบอกว่า **เธอทำได้ เธอเก่ง เธอมีดี**

4. ผู้วิจัยให้สมาชิกทำกิจกรรม สิ่งดี ๆ ที่เหลืออยู่ โดยแบ่งกลุ่มเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน สมาชิกทุกคน ใช้เวลา 5 นาที คิดถึงคุณค่าจากสิ่งใกล้ตัว และกล่าวกับเพื่อน ๆ ว่ามีอะไรบ้าง

ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้ (Reflecting)

1. สมาชิกรู้สึกอย่างไรกับกิจกรรมที่ทำ
2. สมาชิกเคยทำกิจกรรมลักษณะอย่างนี้กับตัวเองหรือไม่
3. สมาชิกคิดว่า ยังมีสิ่งใดที่ควรเพิ่มเติมอีก

ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต (Generalizing)

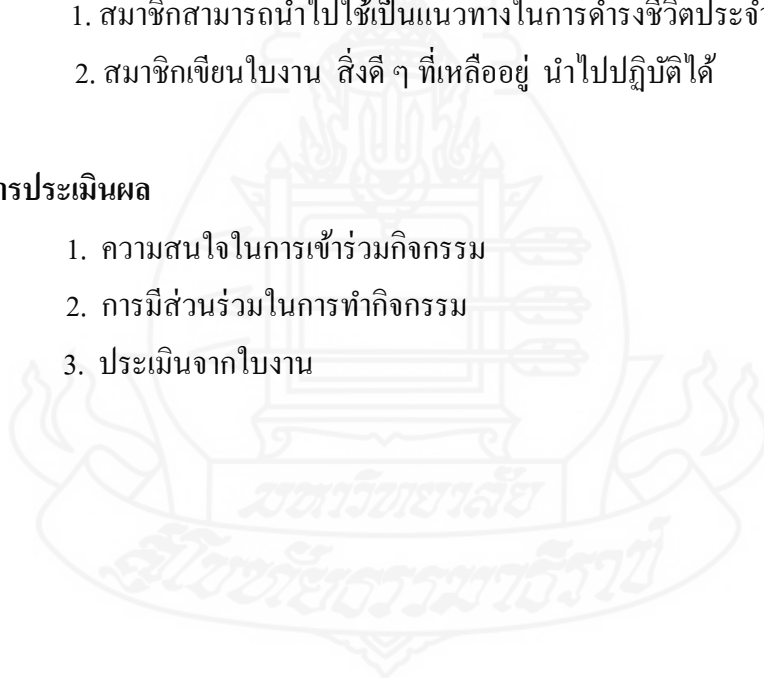
1. สมาชิกมองเห็นประโยชน์ของกิจกรรมนี้อย่างไรบ้าง
2. สมาชิกสามารถมองเห็นถึง สิ่งดี ๆ สิ่งที่เหลืออยู่ ในปัจจุบันได้หรือไม่

ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ (Applying)

1. สมาชิกสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการดำรงชีวิตประจำวันได้หรือไม่
2. สมาชิกเขียนใบงาน สิ่งดี ๆ ที่เหลืออยู่ นำไปปฏิบัติได้

การประเมินผล

1. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม
2. การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม
3. ประเมินจากใบงาน



เอกสาร

เมื่อรู้สึกท้อแท้สิ้นหวัง เหนื่อยหน่ายกับชีวิตในแต่ละวัน ไม่มีกะจิตกะใจ อยากพบอยากเจอใคร หรืออยากทำอะไร มองไปทางไหนก็เห็นแต่ความติดตัน หาทางออกให้ตัวเองไม่ได้ หนักเข้าก็มองเห็นแต่จุดด้อยข้อเสียของตัวเองจนสูญเสียความเชื่อมั่นในการดำเนินชีวิต ซึ่งความรู้สึกแบบนี้มักจะเกิดขึ้นตอนที่เราพลาดหวังกับบางสิ่ง เจอปัญหาที่ยึดเอื้อที่แก้ไม่ตก ความเครียดจากการงานและชีวิต หรือแม้แต่ความคิดด้านในของเราเอง ไม่ว่ามันจะเกิดขึ้นเพราะอะไร อย่าให้เวลากับอาการจิตตกแบบนี้อยู่กับเรายืดเยื้อยาวนาน จนบั่นทอนพลังกาย พลังใจ พลังชีวิต ได้เวลาปลุกพลังชีวิตจุดตัวเองขึ้นจากหลุมพรางความรู้สึกขดแย้ง ไปสู่ผู้คนใหม่ที่สดใส มีพลังและมั่นใจในตัวเองมากกว่าเดิม

ก่อนจะเริ่มปฏิบัติการนี้ ขอให้เชื่อก่อนว่ามนุษย์เราทุกคนมีศักยภาพที่มีคุณค่าอยู่ในตัวเอง สามารถฝึกหัดและพัฒนาได้ในเกือบทุกเรื่องรวมทั้งความคิดและมุมมอง แต่อุปสรรคสำคัญก็คือ ความคิดติดขัด ไม่ยอมปรับเปลี่ยน และสุดท้ายเมื่อคุณเริ่มทำสิ่งเหล่านี้แล้ว จงทำมันอย่างต่อเนื่อง เพราะความรู้สึกแย่ ๆ มันเกิดขึ้น จากไป และย้อนวนกลับมาใหม่ได้เสมอ

ดังนั้นผู้ที่พลาดหวังกับบางสิ่งในชีวิตแล้ว รู้สึกสูญเสียเหมือนไม่เหลืออะไรแล้วในชีวิต จงหันกลับมามองสิ่งที่เหลืออยู่ แล้วสร้างสรรค์ความคิดและการกระทำจากสิ่งที่เหลืออยู่ให้มีคุณค่ามากยิ่งขึ้น โดยมีวิธีการดังนี้คือ

“จับจุดรู้ตัว” เมื่อไหร่ที่เริ่มรู้สึกว่าความท้อแท้ห่อเหี่ยวกำลังเข้าครอบงำ อย่าปล่อยให้ใจให้ไหลไปตามความรู้สึก กระตุกตัวเองให้รู้ตัวว่ากำลังเกิดอะไรขึ้นกับตัวเองอยู่ จะด้วยการบอกในใจ หรือพูดออกมาให้ตัวเองได้ยินก็ได้... ฉันทกำลังเศร้า หงุดหงิด โกรธ หุยุดคิด ฯลฯ... แล้วสรรหาคำเรียกสติและพลังมาบอกกับตัวเอง เพื่อหยุดความรู้สึกนั้นไม่ให้ลุกลาม หรืออาจใช้วิธีการหายใจเข้าช่วย

วิธีการหายใจ เพื่อเบนความสนใจออกจากความรู้สึกด้านลบดังนี้คือ ให้ทุกคนนั่งตัวตรง ออกผาย ไหล่ผึ่ง แล้วสูดลมหายใจเข้าลึก ๆ นับ 1 ถึง 4 เป็นจังหวะช้า ๆ 1, 2, 3, 4 กลั้นหายใจไว้สักครู่ นับ 1 ถึง 4 เป็นจังหวะเดียวกับเมื่อหายใจเข้า แล้วค่อย ๆ ฟ่อนลมหายใจออก นับ 1 ถึง 8 อย่างช้า ๆ 1..2..3..4..5..6..7..8.. ระหว่างฟ่อนลมหายใจให้รู้สึกรู้ว่า เรากำลังใช้ลมหายใจผลักดันความเครียดความรู้สึกแย่ ๆ ออกไปจากตัว เพราะถ้าคิดอย่างไรมันก็จะเป็นอย่างนั้น

We are what we think as we think so we become

“สิ่งดี ๆ ที่เหลืออยู่” สิ่งดี ๆ มีอยู่รอบตัวมากมาย ถ้าเรามองหาเราก็จะมองเห็น เริ่มต้นด้วยมองหาคุณค่าจากสิ่งใกล้ตัว เช่น ร่างกายที่ยังแข็งแรงสมบูรณ์ สติปัญญาที่ดี งานดี ๆ และเพื่อนที่ดี ๆ ถ้าเราทำแบบนี้บ่อย ๆ จะพบว่าเรามีสิ่งดี ๆ ในชีวิตมากมาย เราจะรู้สึกได้ถึง ความมั่งคั่งและความอุดมสมบูรณ์จากภายใน และเห็นคุณค่าของสิ่งที่มี ผู้คนรอบข้าง รวมถึง เห็นคุณค่าในตัวเอง ช่วยเพิ่มความมั่นใจว่าเราเองก็มีคุณค่า มีความพร้อมและมีสิ่งดี ๆ ในชีวิต มอง ชีวิตอย่างมีความสุขขึ้น

“ทบทวนตัวเอง” สำรวจตัวเอง ว่าเรามีเป้าหมาย มีความฝัน มีความปรารถนา อะไรในชีวิต จินตนาการให้เห็นถึงบรรยากาศเหมือนกับว่าความปรารถนานั้นกำลังเกิดขึ้น ตอนนี้ มีความสุขและอึดอ้อมกับมัน จากนั้นก็กลับสู่โลกความเป็นจริง ทบทวนว่าตอนนี้เราได้ ทำความปรารถนานั้นไปถึงไหนแล้ว ขณะเดียวกันก็สำรวจตัวเองว่า มีจุดด้อย จุดเด่น อะไรบ้าง จะปรับจุดด้อยให้ดีขึ้นได้อย่างไร และใช้จุดเด่นนั้นอย่างไร



ใบงาน

ชื่อกิจกรรม “สิ่งดี ๆ ที่เหลืออยู่”

ชื่อผู้รับบริการ

เขียนเกี่ยวกับ เป้าหมาย ความฝัน ความปรารถนา ในชีวิต

เป้าหมาย	ความฝัน	ความปรารถนา

เขียนเกี่ยวกับ จุดเด่น ของตัวเอง และการนำไปประยุกต์ใช้

จุดเด่น	นำไปประยุกต์ใช้อย่างไร

เขียนเกี่ยวกับ จุดด้อย ของตัวเองที่มีอยู่

จุดด้อย	ปรับปรุงให้ดีขึ้นอย่างไร

กิจกรรมที่ 7

ชื่อกิจกรรม “คิดดีทุกวัน อยู่กับฉันตลอดเวลา”

ประเภทของกิจกรรม ปรับปรุง/พัฒนา

วัยของสมาชิก ผู้ใหญ่

ขนาดของกลุ่ม 15 คน

ระยะเวลา 50 นาที

จุดประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกการคิดดีในทุกวัน
2. เพื่อให้สมาชิกได้สบายใจ คลายเครียด

สื่อประกอบกิจกรรม

1. ใบงาน “คิดดีทุกวัน อยู่กับฉันตลอดเวลา” จำนวน 15 ชุด
2. ดินสอ จำนวน 15 แท่ง

การดำเนินงานกิจกรรม

บันไดขั้นที่ 4 “หมั่นบอกตัวเอง ให้ความคิดดี ๆ อยู่กับเราตลอดเวลา” โดยใช้กิจกรรม คิดดีทุกวัน อยู่กับฉันตลอดเวลา พัฒนามาจากกิจกรรม 15 วิธีคิด เพื่อชีวิตที่ดีกว่า SLIM UP (<http://www.lifepositive.com/mind/psychology/positive-thinking/live-healthy.asp> ค้นคืน 6 สิงหาคม 2555)

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์ (Experiencing)

1. ผู้วิจัยชี้แจงเรื่อง “คิดดีทุกวัน อยู่กับฉันตลอดเวลา” ตามเอกสารประกอบ
2. ผู้วิจัยผู้วิจัยแจกใบงานให้สมาชิกทุกคน
3. สมาชิกเขียนใบงาน คิดดีทุกวัน อยู่กับฉันตลอดเวลา
4. อาสาสมัคร 2 คน กล่าวถึง คิดดีทุกวัน อยู่กับฉันตลอดเวลา

ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการเรียนรู้ (Reflecting)

1. สมาชิกคิดดีทุกวัน อยู่กับฉันตลอดเวลา ได้หรือไม่
2. สมาชิกคิดดีทุกวัน อยู่กับฉันตลอดเวลา ได้อย่างไร
3. สมาชิกคิดว่า ยังมีสิ่งใดที่ควรคิดดีทุกวัน อยู่กับฉัน ได้ตลอดเวลา

ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต (Generalizing)

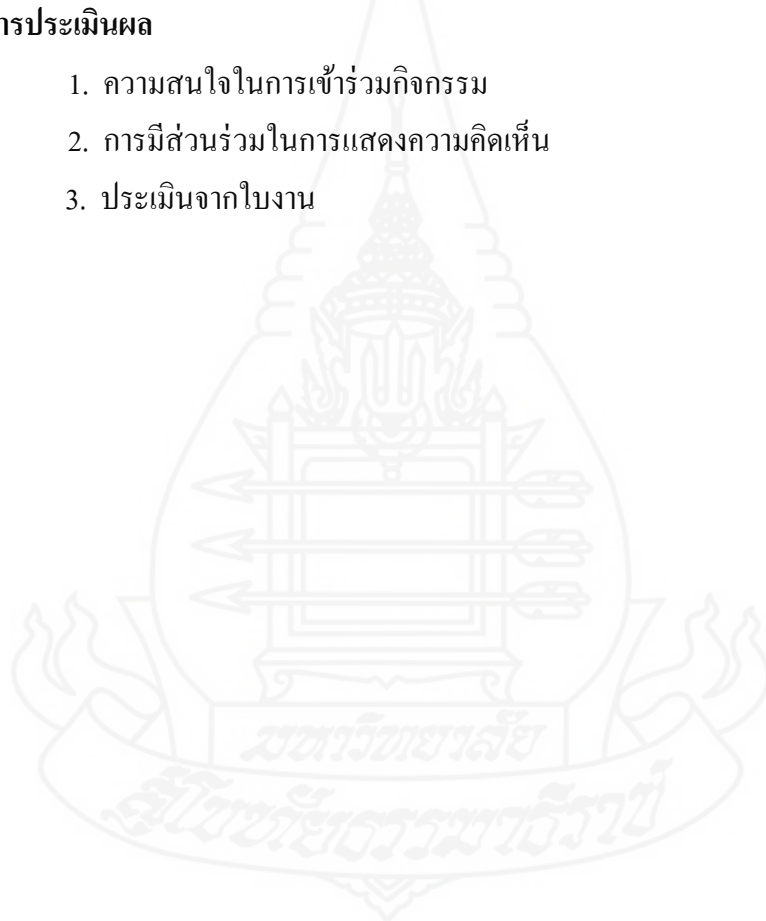
1. สมาชิกเห็นประโยชน์ของกิจกรรมนี้อย่างไรบ้าง
2. หากสมาชิกเกิดปัญหาในการดำเนินชีวิต จะคิดดีทุกวัน อยู่กับฉันตลอดเวลา
อย่างไร

ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ (Applying)

1. เมื่อใดที่ควรคิดดีทุกวัน อยู่กับฉันตลอดเวลา
2. สมาชิกสามารถนำวิธีการคิดดีทุกวัน อยู่กับฉันตลอดเวลา ไปใช้ใน
ชีวิตประจำวันได้

การประเมินผล

1. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น
3. ประเมินจากใบงาน



เอกสาร

ปัจจุบันการมี Positive thinking หรือที่เรียกกันง่าย ๆ ว่าการคิดเชิงบวก นั้นกำลังเป็นที่แพร่หลายในสังคม ทั้งนี้ น่าจะเป็นผลสืบเนื่องมาจากการที่คนเราในสมัยนี้ใช้ชีวิตกันอย่างค่อนข้างเคร่งเครียดก็เป็นไปได้ ดังนั้นการที่เราจะมองปัญหาในอีกด้านเพื่อให้ตนเองรู้สึกดีขึ้นก็นับเป็นเรื่องที่ดี และถือว่าเป็นการเข้าใจโลกในอีกแง่มุมหนึ่งที่สามารถทำให้สบายใจ คลายเครียดไปได้ช่วงหนึ่ง มีวิธีที่สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันกันได้ง่ายๆดังต่อไปนี้

วิธีที่ 1 ถ้าโกรธกับเพื่อน...มองคนไม่มีใครรัก ไม่ว่าจะ เป็นความไม่เข้าใจกัน ในด้านไหนก็ตาม แต่ขอให้ท่านรู้ไว้เสมอว่าท่านยังมีเพื่อน (ให้โกรธ) อยู่ ถ้าอยากรู้สึกดีขึ้นท่าน ลองมองคนที่ไม่มีใครรักดูสิ แล้วท่านจะรู้ว่า การที่ท่านยังได้มีเพื่อนนะดีที่สุดแล้ว

วิธีที่ 2 ถ้าเรียนหนัก...มองคนที่เขาอดเรียนหนังสือ คุณ โชคดีแค่ไหน ที่ ยังมีโอกาสในการได้รับการศึกษา เมื่อท่านเรียนจบออกมาจะมีหน้าที่การงานความสำเร็จรอท่านอยู่ อีกมากแค่ไหน แล้วกับคนที่ไม่มีโอกาสได้เรียนหนังสือล่ะ เมื่อได้มองกลับไปถึงคนที่ไม่มีโอกาส ได้เรียนแล้ว ท่านพร้อมที่จะเรียนหรือยัง

วิธีที่ 3 ถ้างานลำบาก...มองคนอดแสดงฝีมือ ชีวิตของมนุษย์เราย่อมต้องมีการทำงานเข้ามาอยู่ในวงจรชีวิตแทบทุกคน หลายคนได้ทำงานสบายและอีกหลายคนได้ทำงาน ที่คิดว่าตนเองลำบาก แต่โดยรวมแล้วก็คือยังมีงานทำ ที่นี้ลองนึกในทางกลับกันของคนที่ไม่มียาน ทำคู่ล่ะ ไม่มีโอกาสได้แสดงฝีมือ แล้วท่านยังอยากทำงานกันอยู่หรือเปล่า

วิธีที่ 4 ถ้าเหนื่อยงั้นหรือ...มองคนตายที่หมดลม พลังงานในการทำงาน ของท่านย่อมมีการอ่อนล้า ซึ่งเป็นเรื่องปกติถ้าท่านยังเป็นมนุษย์ เมื่อเหนื่อยแล้วควรต้องพักผ่อนเพื่อ กลับมาทำงานใหม่ในวันพรุ่งนี้ ให้ดีต่อไป แสดงผลงานของท่านให้มีคุณค่าเป็นที่น่าจดจำv ถึงจะ เหนื่อยแค่ไหนก็ตามให้คิดเสียว่ายังดีกว่าการที่ท่านต้องหมดลมหายใจ โดยที่ยังไม่ได้ทำอะไรให้ ตนเองและคนรอบข้างเลย

วิธีที่ 5 ถ้าขี้เกียจนัก...มองคนที่ไม่มีโอกาส ยังมีอีกหลายคนที่ยังอยากได้โอกาส อย่างที่ท่านมีแล้วทำไมท่านถึงไม่ยอมทำมันล่ะ ในเมื่อท่านสามารถทำได้แล้วขอให้ทำให้ดีที่สุด เพราะการที่ท่านขี้เกียจก็เท่ากับท่านกำลังทำลายเวลาที่สามารถทำสิ่งดี ๆ ให้เกิดขึ้นได้อีกเยอะเลย

วิธีที่ 6 ถ้างานผิดพลาด...มองคนที่ไม่เคยฝึกฝน คนทำงานย่อมเกิดความผิดพลาดได้ทุกคน ซึ่งแตกต่างจากคนที่ไม่เคยผิดพลาด เพราะนั่นคือคนที่ไม่เคยทำงานเลย นี่เป็นสังขรณ์ที่หลาย ๆ คนคงเคยได้ขียนมาบ้าง เมื่อเกิดความผิดพลาดขึ้น การแก้ไขให้กลับมาดีเหมือนเดิมย่อมเป็นทางออกที่ดีที่สุดแล้ว อย่างน้อยท่านก็คิดเสียว่าได้ลงมือทำแล้วและยังได้เรียนรู้ในความผิดพลาดครั้งนี้ด้วย

วิธีที่ 7 ถ้างายพิการ...มองคนไม่เคยอดทน ความไม่สมประกอบของมนุษย์เราไม่ใช่อุปสรรคในการทำให้ชีวิตมีคุณค่าหรือไม่มีคุณค่า แต่ความอดทนตั้งใจในการที่จะดำเนินชีวิตต่างหาก เพราะฉะนั้นไม่ว่าท่านจะเป็นใคร ทำอะไร ขอให้คิดเสียว่าร่างกายไม่ใช่สิ่งที่สำคัญที่สุด ความอดทนต่างหากที่จะเป็นรากฐานสู่ความสำเร็จ

วิธีที่ 8 ถ้างานรีบร้อน...มองคนไม่มีเวลา การที่งานของท่านมีมาให้สะสางอย่างต่อเนื่องเรื่อย ๆ ขอให้ท่านจงรีบทำให้เสร็จโดยที่อย่าผัดวันประกันพรุ่ง เพราะการกระทำเช่นนี้จะมีผลต่องานของท่านอย่างแน่นอน รีบจัดการทำให้เสร็จเพื่อที่จะไม่ได้มีคินพอกทางหมูในวันต่อ ๆ ไป

วิธีที่ 9 ถ้าตั้งค้ำไม่มี...มองขอทานข้างถนน รู้แบบนี้แล้วท่านยังจะทอดอาลัยอยู่อีกไหม ถ้าท่านยังมีงานทำอยู่ละก็ขอให้สบายใจเถิดว่าท่านยังมีรายได้อยู่ จะมีมากหรือน้อยนั้นขึ้นอยู่กับความคิดของท่าน การมีน้อยของท่านก็อาจจะมากพอในชีวิตของผู้อื่นก็เป็นได้

วิธีที่ 10 ถ้าหนี้สินล้น...มองคนแย่งกินกับหมา คนเราทุกคนเกิดมามีกรรมเป็นหนี้อยู่แล้ว จะเป็นมากหรือน้อยนั้นขึ้นอยู่กับตัวท่านเองว่าสร้างขึ้นมาเท่าไร มีหนี้แล้วใช้หนี้ วันหนึ่งย่อมหมดหนี้แน่นอน ลองคิดและทำเช่นนี้ วันที่หมดหนี้จะมาถึงแน่นอน

วิธีที่ 11 ถ้าข้าวไม่มีกิน...มองคนไม่มีที่นา การที่ท่านยังพอมีกำลังกาย กำลังใจ หรือกำลังทรัพย์ แม้จะเล็กน้อยแต่อย่าคิดว่าด้อยค่าโดยเด็ดขาด ให้นึกไว้เสมอว่าท่านยังมีอยู่ไม่ได้สูญเปล่าเสียทีเดียว

วิธีที่ 12 ถ้าใจอ่อนล้า...มองคนที่ไม่รู้จักรัก อยากให้ท่านลองกลับไปที่บ้านหรือที่ ๆ มีใครสักคนรอท่านอยู่ แล้วท่านคงจะรู้สึกขึ้นถ้ามีใครรออยู่ อย่าปล่อยให้เวลาผ่านไปโดยที่ยังไม่ยอมให้ใครมาร่วมใช้ชีวิตกับท่านเลย การรู้จักให้ความรักกับผู้อื่นอาจทำให้ใจสดใสขึ้นมาบ้างก็ได้

วิธีที่ 13 ถ้าชีวิตแย่...มองคนที่แย่กว่า ชีวิตคนเราไม่ได้เกิดมาพร้อมสรรพเหมือน กันทุกคน อาจมีบ้างบางคนที่มีครบทุกอย่างที่ต้องการและอาจมีบ้างที่ไม่เคยได้ในสิ่งที่ต้องการ แต่ถ้ามีคนที่ไม่เคยได้และไม่เคยมีเลยล่ะ ท่านคงไม่อยากเป็นคนประเภทหลังใช่ไหม เพราะฉะนั้นขอให้จงภูมิใจและพอใจในชีวิต

วิธีที่ 14 อย่ามองแต่ฟ้า...ที่สูงเกินตาประจักษ์ บางขณะการใช้ชีวิตที่พอดีและพอเพียงอาจเป็นความสุขที่สุดแล้วก็ได้ ลองหันกลับมาสักหน่อย ถอยมาสักก้าว ความสุขอาจอยู่ตรงนั้น

วิธีที่ 15 ความสุขข้างล่าง...มิได้ไม่ยากเย็น เพราะบางขณะชีวิต ความคิด และความสุขมักเริ่มจากตัวก่อนทั้งนั้น คิดดี พูดดี ทำดี แลนี้ก็สามารถทำความคิดให้เป็นบวกได้

เพียงแค่นี้จิตใจท่านจะเป็นสุขขึ้นมาอย่างเห็นได้ชัด ขอเพียงท่านไม่หยุดที่จะพัฒนาความคิดให้เป็นบวก ท่านก็จะได้พบมุมมองใหม่ที่ไม่สามารถหาจากที่ไหนได้ นอกจากมุมมองที่ท่านคิด และสร้างขึ้นมามีด้วยตัวของท่านเอง



ใบงาน

กิจกรรม “คิดดีทุกวัน อยู่กับมันตลอดเวลา”

ชื่อผู้รับบริการ

คิดดีอย่างไร เกี่ยวกับประเด็นดังต่อไปนี้

1. ถ้าโกรธกับเพื่อน... จะคิดดีได้อย่างไร

.....
.....

2 ถ้าเรียนหนัก... จะคิดดีได้อย่างไร

.....
.....

3 ถ้างานลำบาก... จะคิดดีได้อย่างไร

.....
.....

4 ถ้าเหนื่อยงั้นหรือ... จะคิดดีได้อย่างไร

.....
.....

5 ถ้าขี้เกียจนัก... จะคิดดีได้อย่างไร

.....
.....

6 ถ้างานผิดพลาด... จะคิดดีได้อย่างไร

.....
.....

.....

7 ถ้ากายพิการ... จะคิดดีได้อย่างไร

.....
.....

8 ถ้างานริบรอน... จะคิดดีได้อย่างไร

.....
.....

9 ถ้าตั้งคี่ไม่มี... จะคิดดีได้อย่างไร

.....

.....

10 ถ้าหนี้สินล้น... จะคิดดีได้อย่างไร

.....

.....

11 ถ้าข้าวไม่มีกิน... จะคิดดีได้อย่างไร

.....

.....

12 ถ้าใจอ่อนล้า... จะคิดดีได้อย่างไร

.....

.....

13 ถ้าชีวิตแย่... จะคิดดีได้อย่างไร

.....

.....

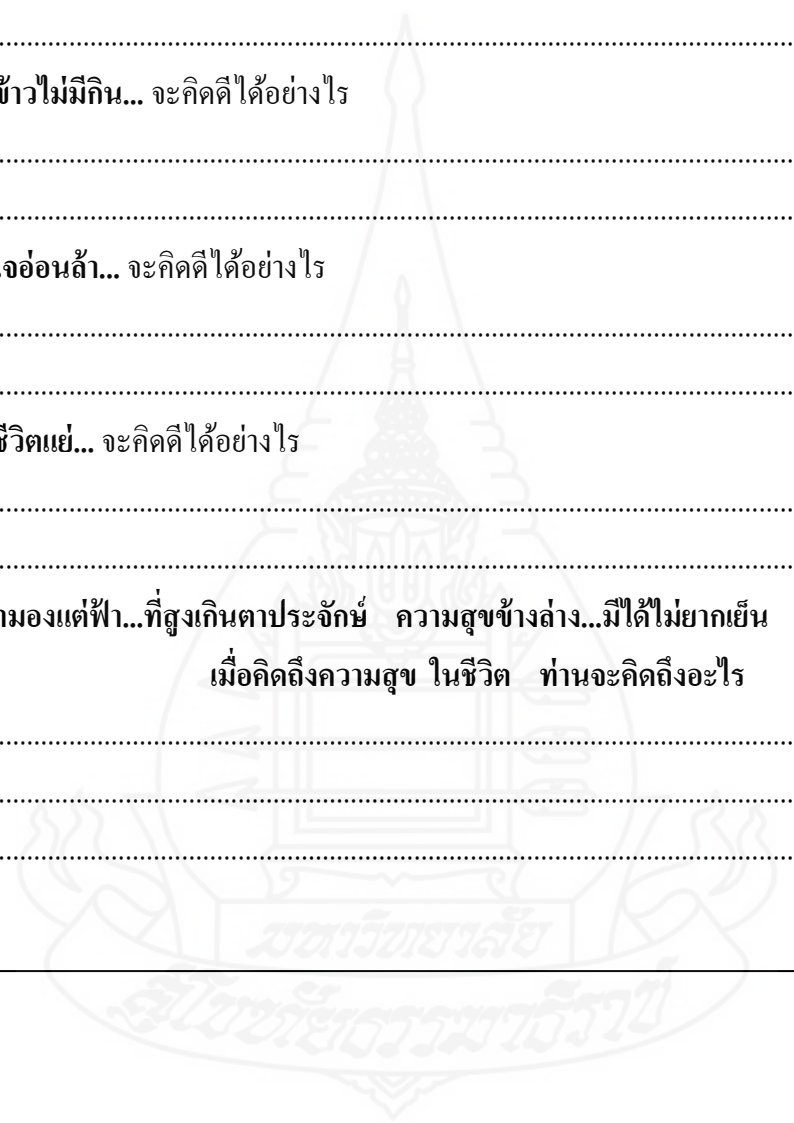
14 อย่ามองแต่ฟ้า...ที่สูงเกินตาประจักษ์ ความสุขข้างล่าง...มีได้ไม่ยากเย็น

เมื่อคิดถึงความสุข ในชีวิต ท่านจะคิดถึงอะไร

.....

.....

.....



กิจกรรมที่ 8

ชื่อกิจกรรม “สุขภาพจิตดี กับสิ่งดี ๆ”

ประเภทของกิจกรรม ปรับปรุง/พัฒนา

วัยของสมาชิก ผู้ใหญ่

ขนาดของกลุ่ม 15 คน

ระยะเวลา 50 นาที

จุดประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกการทำในสิ่งดี ๆ เพื่อสุขภาพจิตที่ดี
2. เพื่อให้สมาชิกมีความสุขในการดำรงชีวิตมากขึ้น

สื่อประกอบกิจกรรม

1. ใบงาน “สิ่งดี ๆ ที่เหลืออยู่” จำนวน 15 ชุด
2. ดินสอ จำนวน 15 แท่ง

การดำเนินกิจกรรม

บันไดขั้นที่ 4 “หมั่นบอกตัวเอง ให้ความคิดดี ๆ อยู่กับเราตลอดเวลา” โดยใช้กิจกรรม สุขภาพจิตดี กับสิ่งดี ๆ พัฒนามาจาก สุขภาพจิต(กับสิ่งดีดี)ที่สุด

(<http://www.sensiblepsychology.com/thinking.htm> ค้นคืน 8 สิงหาคม 2555)

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์ (Experiencing)

1. ผู้วิจัยชี้แจงเรื่อง “สุขภาพจิตดี กับสิ่งดี ๆ” เพื่อความเข้าใจของสมาชิก
2. ผู้วิจัยแจกใบงานให้สมาชิกทุกคน
3. สมาชิกเขียนใบงาน สุขภาพจิตดี กับสิ่งดี ๆ
4. อาสาสมัคร 3 คน กล่าวถึง สุขภาพจิตดี กับสิ่งดี ๆ

ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้ (Reflecting)

1. สมาชิกคิดว่าจะสามารถมีสุขภาพจิตดี กับสิ่งดี ๆ ได้หรือไม่
2. สมาชิกคิดว่าจะสามารถมีสุขภาพจิตดี กับสิ่งดี ๆ ได้อย่างไร
3. สมาชิกคิดว่า ยังมีสิ่งดี ๆ อะไรที่จะทำให้สุขภาพจิตดี ได้อีก

ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต (Generalizing)

1. หากสมาชิกอยากสุขภาพจิตดี จะนำกิจกรรมสุขภาพจิตดี กับสิ่งดี ๆ มาใช้หรือไม่
2. สมาชิกเห็นประโยชน์ของกิจกรรมนี้อย่างไรบ้าง

ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ (Applying)

1. เมื่อใดที่ควรนำกิจกรรมสุขภาพจิตดี กับสิ่งดี ๆ มาใช้
2. สมาชิกสามารถนำกิจกรรมสุขภาพจิตดี กับสิ่งดี ๆ ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

การประเมินผล

1. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น
3. ประเมินจากใบงาน



ใบงาน

กิจกรรม “สุขภาพจิตดี กับสิ่งดี ๆ”

ชื่อผู้รับบริการ

วิธีการคิด/ปฏิบัติ ตามหัวข้อที่ 1 – 5 ใช้ในสถานการณ์ใด

1. จงยิ้มและหัวเราะมากขึ้น

ใช้ในสถานการณ์ใด :

.....
.....

2. บอกตัวเองว่า ไม่มีอะไรสายเกินไป

ใช้ในสถานการณ์ใด :

.....
.....

3. คบคนที่มองโลกในแง่ดี

ใช้ในสถานการณ์ใด :

.....
.....

4. ตูตลก ฟังเรื่องตลก และแบ่งปันกับคนอื่น

ใช้ในสถานการณ์ใด :

.....
.....

5. เลิกกังวลกับสิ่งที่ไม่มี และมีความสุขกับสิ่งที่มี

ใช้ในสถานการณ์ใด :

.....
.....

กิจกรรมที่ 9

ชื่อกิจกรรม “ขอบคุณ เพื่อการคิดเชิงบวก”

ประเภทของกิจกรรม ปรับปรุง/พัฒนา

วัยของสมาชิก ผู้ใหญ่

ขนาดของกลุ่ม 15 คน

ระยะเวลา 50 นาที

จุดประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้รู้จักการใช้ประโยชน์จากคำว่าขอบคุณ เพื่อการคิดเชิงบวก
2. เพื่อให้สมาชิกได้มีความสุข จากการใช้คำว่าขอบคุณ

สื่อประกอบกิจกรรม

1. ใบงาน “ขอบคุณ เพื่อการคิดเชิงบวก” จำนวน 15 ใบ
2. ดินสอ จำนวน 15 แท่ง

การดำเนินกิจกรรม

บันไดขั้นที่ 5 “ใช้ประโยชน์ จากคำว่าขอบคุณ” โดยใช้กิจกรรม ขอบคุณ เพื่อการคิดเชิงบวก พัฒนามาจาก นัยอันลึกลับของคำว่า “ขอบคุณ” โดยท่าน ว. วัชรเมธี คั่นคั้น (2555)

(<http://happyhappiness.monkiezgrove.com/tag/%E0%B8%82%E0%B8%AD%E0%B8%9A%E0%B8%84%E0%B8%B8%E0%B8%93/> คั่นคั้น 2 กันยายน 2555)

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์ (Experiencing)

1. ผู้วิจัยชี้แจงเรื่อง “ขอบคุณ เพื่อการคิดเชิงบวก” เพื่อความเข้าใจของสมาชิก
2. ผู้วิจัยแจกใบงานให้สมาชิก
3. สมาชิกเขียนใบงาน ขอบคุณ เพื่อการคิดเชิงบวก
4. อาสาสมัคร 3 คน กล่าว ขอบคุณ เพื่อการคิดเชิงบวก

ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้ (Reflecting)

1. สมาชิกคิดว่า จะขอบคุณ เพื่อการคิดเชิงบวก ได้หรือไม่
2. สมาชิกคิดว่า จะขอบคุณ เพื่อการคิดเชิงบวก ได้อย่างไร
3. สมาชิกคิดว่า ยังมีสิ่งใดที่ควรกล่าวคำว่า ขอบคุณ ได้อีก

ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต (Generalizing)

1. สมาชิกเห็นประโยชน์ของกิจกรรมนี้อย่างไรบ้าง
2. สมาชิกจะนำวิธีการขอบคุณ มาใช้พัฒนาการคิดเชิงบวกได้อย่างไร

ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ (Applying)

1. เมื่อใดที่ควรนำกิจกรรมของคุณ เพื่อการคิดเชิงบวก มาใช้
2. สมาชิกสามารถนำกิจกรรมของคุณ เพื่อการคิดเชิงบวก ไปใช้ใน
ชีวิตประจำวันได้

การประเมินผล

1. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น
3. ประเมินจากใบงาน



ใบงาน
กิจกรรม “ขอบคุณ เพื่อการคิดเชิงบวก”

ชื่อสมาชิก

ท่านสามารถปฏิบัติตามหัวข้อ 1 – 7 ได้หรือไม่

1. “ขอบคุณ” ความไม่รู้ ที่ทำให้รู้วิธีลุกขึ้นสู้
 ทำได้ ทำไม่ได้
2. “ขอบคุณ” ความล้มเหลว ที่ทำให้เกิดความเชี่ยวชาญ
 ทำได้ ทำไม่ได้
3. “ขอบคุณ” ความผิดพลาด ที่ทำให้ฉลาดยิ่งกว่าเดิม
 ทำได้ ทำไม่ได้
4. “ขอบคุณ” ศัตรูที่แกร่งกล้า ที่ทำให้รู้ว่าเรายังไม่ใช่มีอาชีพ
 ทำได้ ทำไม่ได้
5. “ขอบคุณ” ความทุกข์ที่ ทำให้เรารู้ว่าความสุขมีค่าแค่ไหน
 ทำได้ ทำไม่ได้
6. “ขอบคุณ” ความพลัดพราก ที่ทำให้เราสละจากความยึดมั่น ถือมั่น
 ทำได้ ทำไม่ได้
7. “ขอบคุณ” ความป่วยไข้ ที่ทำให้เราตั้งใจดูแลสุขภาพ
 ทำได้ ทำไม่ได้

กิจกรรมที่ 10

ชื่อกิจกรรม “ขอบคุณเธอ ขอบคุณฉัน”

ประเภทของกิจกรรม ปรับปรุง/พัฒนา

วัยของสมาชิก ผู้ใหญ่

ขนาดของกลุ่ม 15 คน

ระยะเวลา 50 นาที

จุดประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้ให้ความสำคัญในการขอบคุณผู้อื่น
2. เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกใช้คำว่าขอบคุณมากขึ้น

สื่อประกอบกิจกรรม

1. ใบงาน “ขอบคุณเธอ ขอบคุณฉัน” จำนวน 15 ใบ
2. CD เพลง ขอบคุณเธอ ขอบคุณฉัน (ขับร้อง : เพ็ชรพิมพ์พุทธร วรายนนท์, คนตรี : วงมรวาส-ศิลป์สร้าง)
3. ดินสอ จำนวน 15 แท่ง

การดำเนินกิจกรรม

บันไดขั้นที่ 5 “ใช้ประโยชน์ จากคำว่าขอบคุณ” โดยใช้กิจกรรม ขอบคุณเธอ ขอบคุณฉัน

(<http://ezinearticles.com/?Positive-Thoughts&id=7207304> ค้นคืน 8 สิงหาคม 2555)

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์ (Experiencing)

1. ผู้วิจัยชี้แจงเรื่อง “ขอบคุณเธอ ขอบคุณฉัน” เพื่อความเข้าใจของสมาชิก
2. ผู้วิจัยให้ฟังเพลงขอบคุณเธอ ขอบคุณฉัน
3. ผู้วิจัยแจกใบงานให้สมาชิก
4. สมาชิกเขียนใบงาน ขอบคุณเธอ ขอบคุณฉัน
5. สมาชิกกล่าว ขอบคุณ เพื่อนที่อยู่ข้าง ๆ

ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้ (Reflecting)

1. สมาชิกจะขอบคุณเพื่อนที่อยู่ข้าง ๆ ในโอกาสใด
2. สมาชิกรู้สึกอย่างไรเมื่อมีผู้กล่าวคำว่า “ขอบคุณ” กับท่าน

ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต (Generalizing)

1. สมาชิกเห็นประโยชน์ของกิจกรรมนี้อย่างไรบ้าง
2. สมาชิกจะนำวิธีการ ขอบคุณเธอ ขอบคุณฉัน มาใช้กับใครได้บ้าง

ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ (Applying)

1. สมาชิกสามารถกล่าวคำว่า “ขอบคุณ” เมื่อใดได้บ้าง
2. สมาชิกสามารถนำกิจกรรมขอบคุณเธอ ขอบคุณฉัน ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

การประเมินผล

1. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น
3. ประเมินจากใบงาน



ใบงาน

กิจกรรม “ขอบคุณเธอ ขอบคุณฉัน”

ชื่อสมาชิก

ตอบคำถามต่อไปนี้

1. ท่านอยากขอบคุณใครมากที่สุด

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

2. จะกล่าวคำขอบคุณอย่างไร ให้ผู้ฟังรู้สึกดีที่สุด

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

3. มีใคร ณ ที่นี้ ที่ท่านอยากขอบคุณหรือไม่

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

4. คำขอบคุณ ที่จริงใจ ทำให้ท่านรู้สึกอย่างไร

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

ชื่อกิจกรรม ปัจฉิมนิเทศ

จุดประสงค์

1. เพื่อสรุปเนื้อหากิจกรรมทั้ง 10 กิจกรรม
2. เพื่อทำแบบทดสอบการคิดเชิงบวก

ระยะเวลา 60 นาที

สื่อประกอบกิจกรรม

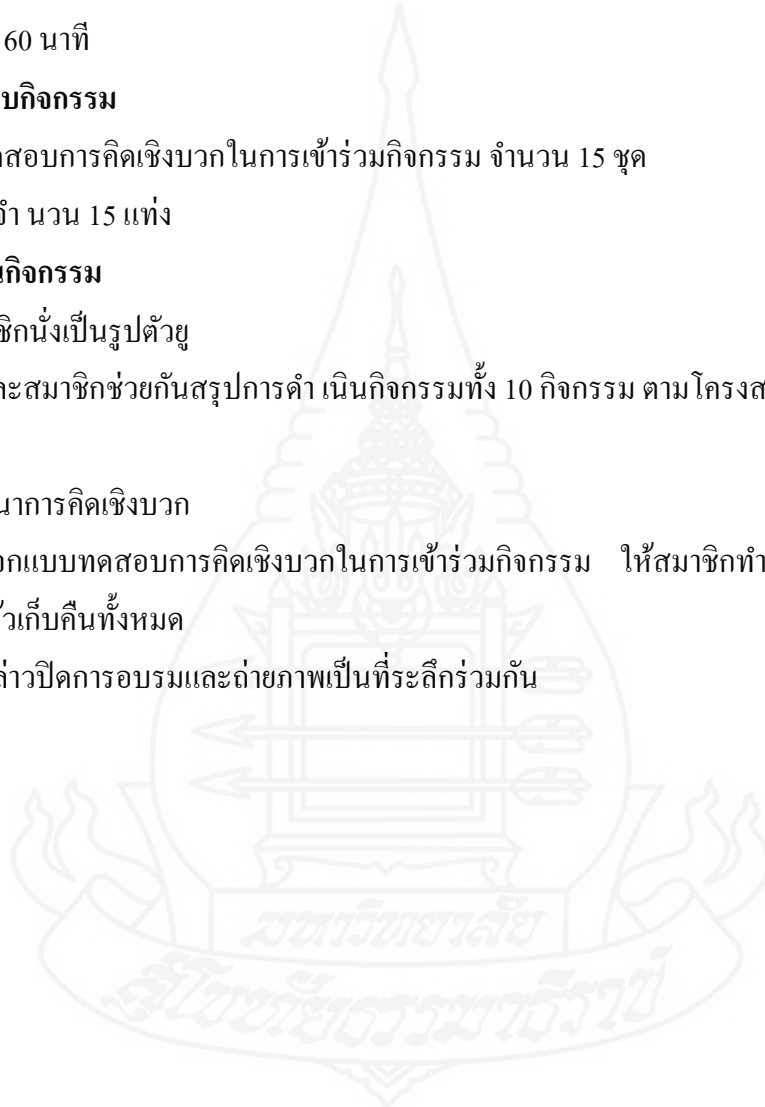
1. แบบทดสอบการคิดเชิงบวกในการเข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 15 ชุด
2. ดินสอ จำนวน 15 แท่ง

การดำเนินกิจกรรม

1. ให้สมาชิกรั้งเป็นรูปตัวยู
2. ผู้วิจัยและสมาชิกช่วยกันสรุปการดำเนินกิจกรรมทั้ง 10 กิจกรรม ตามโครงสร้างกิจกรรมแนะแนว

เพื่อพัฒนาการคิดเชิงบวก

3. ผู้วิจัยแจกแบบทดสอบการคิดเชิงบวกในการเข้าร่วมกิจกรรม ให้สมาชิกทำประมาณ 10 นาที เสร็จแล้วเก็บคืนทั้งหมด
4. ผู้วิจัยกล่าวปิดการอบรมและถ่ายภาพเป็นที่ระลึกร่วมกัน



ผลการตรวจสอบคุณภาพชุดกิจกรรมแนะแนว ด้วยวิธีการ IOC

ประเมินค่า (IOC)

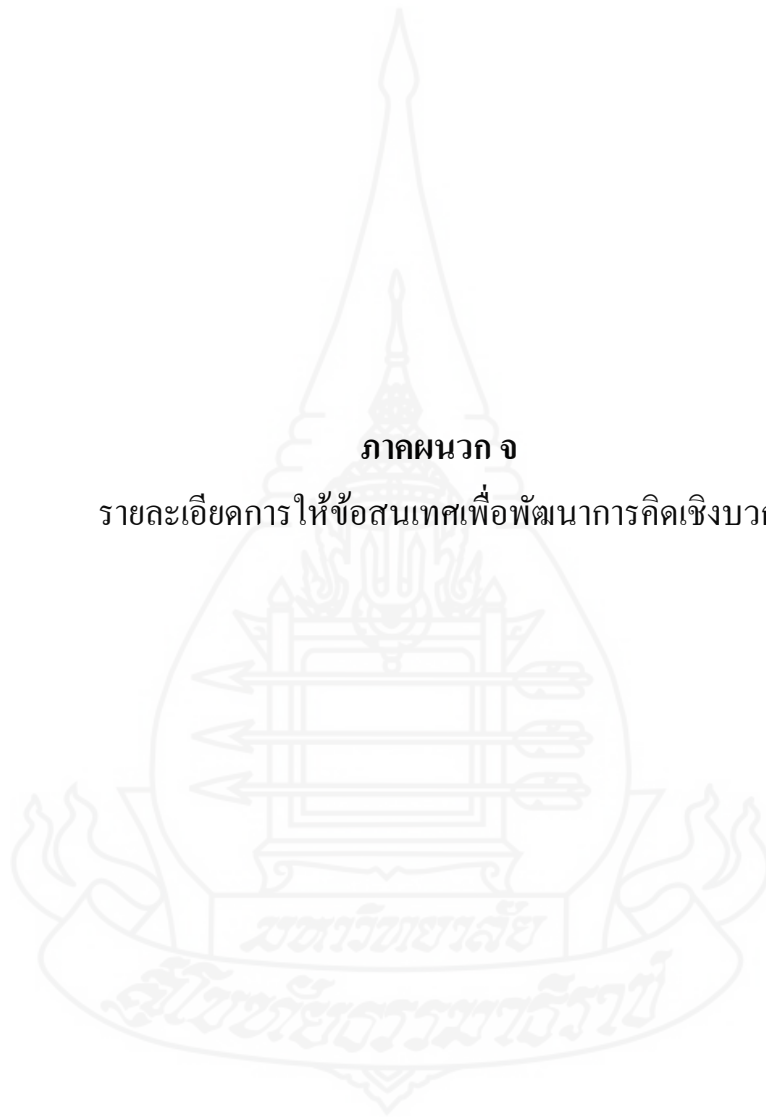
ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยม เพื่อพัฒนาการคิดเชิงบวก
 คำชี้แจง ตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้างของชุดกิจกรรมแนะแนว โดยมีเกณฑ์การ
 พิจารณา ดังนี้

- +1 หมายถึง ท่านมีความเห็นว่า ข้อคำถามมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์
 นิยามปฏิบัติการ และเนื้อหา
- 0 หมายถึง ท่านไม่แน่ใจว่า ข้อคำถามมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์
 นิยามปฏิบัติการ และเนื้อหา
- 1 หมายถึง ท่านแน่ใจว่า ข้อคำถามไม่มีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์
 นิยามปฏิบัติการ และเนื้อหา

ผู้ทรงคุณวุฒิ (คนที่)	รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ	ค่า IOC
1	วัชรียา แจ่มใส	1
2	ลออ ประเทืองจิตร	1
3	สุจิตลา สุขคล้าย	1
4	เนตรลิกา สมชีพ	1
5	ณัฐพล อยู่ประยูร	1

ภาคผนวก จ

รายละเอียดการให้ข้อเสนอเพื่อพัฒนาการคิดเชิงบวก



**รายละเอียดการให้ข้อเสนอแนะ
เพื่อพัฒนาการคิดเชิงบวก**

ปฐมนิเทศ

บันไดขั้นที่ 1 มองตัวเองว่าดี

ครั้งที่ 1 “ความสุขหาไม่ยาก ด้วยการมองตัวเองว่าดี”

ครั้งที่ 2 “จิตแจ่มใส หัวใจเบิกบาน เพื่อมองสิ่งดีในตัวเอง”

บันไดขั้นที่ 2 มองผู้อื่นว่าดี

ครั้งที่ 3 “สุขกันเถอะเรา กับการมองผู้อื่นว่าดี”

ครั้งที่ 4 “มิตรภาพที่ยั่งยืน จากการมองผู้อื่นว่าดี”

บันไดขั้นที่ 3 มองสิ่งที่เหลืออยู่ ไม่ใช่สิ่งที่ขาด

ครั้งที่ 5 “เรียนรู้ภาษากาย ถ่ายเทภาษาใจ ในสิ่งที่เหลืออยู่”

ครั้งที่ 6 “การสร้างเสียงหัวเราะ เพื่อยอมรับในสิ่งที่เหลืออยู่”

บันไดขั้นที่ 4 หมั่นบอกตัวเอง ให้ความคิดดี ๆ อยู่กับเราตลอดเวลา

กิจกรรมที่ 7 “สร้างสรรค์ความคิดที่ดี เพื่อชีวิตที่เป็นสุข”

กิจกรรมที่ 8 “แนวความคิดดี ๆ กับชีวิตพอเพียง”

บันไดขั้นที่ 5 ใช้ประโยชน์จากคำว่า ขอขอบคุณ

กิจกรรมที่ 9 “ขอขอบคุณ เพื่อสร้างกำลังใจ”

กิจกรรมที่ 10 “ขอขอบคุณ ที่มีวันนี้”

ปัจฉิมนิเทศ

ปฐมนิเทศ

จุดประสงค์

1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยซึ่งกันและกัน
2. เพื่ออธิบายความหมายของการการคิดเชิงบวก
3. เพื่อบอกวัตถุประสงค์ และวิธีดำเนินการให้ข้อสนเทศ เพื่อพัฒนาการคิดเชิงบวก
4. เพื่อตระหนักถึงความสำคัญของการคิดเชิงบวก

ระยะเวลา 50 นาที

สื่อประกอบกิจกรรม

1. รายละเอียด กิจกรรมแนะนำ เพื่อพัฒนาการคิดเชิงบวก จำนวน 15 ชุด
2. แบบทดสอบการคิดเชิงบวก จำนวน 15 ชุด
3. ดินสอ จำนวน 15 แท่ง

การเตรียมการล่วงหน้า

1. ผู้วิจัยศึกษาขั้นตอนการให้ข้อสนเทศ
2. ผู้วิจัยเตรียมสื่อ/อุปกรณ์ก่อนการให้ข้อสนเทศ

การดำเนินกิจกรรม

ผู้วิจัยกล่าวแนะนำตนเอง

1. จัดให้ผู้รับบริการนั่งเป็นรูปตัวยู
2. ให้สมาชิกแต่ละคนแนะนำตนเอง ชื่อ นามสกุล อายุ จนครบทุกคน
3. ผู้วิจัยใช้เกมปรบมือเรียกชื่อ โดยให้สมาชิกทุกคนปรบมือพร้อมกัน 3 ครั้ง แล้วให้ชานชื่อตนเอง ทีละคนสลับกับการปรบมือพร้อมกัน ทำเช่นนี้ไปเรื่อย ๆจนครบทุกคน
4. ผู้วิจัยใช้เกมปรบมือเรียกชื่ออีกครั้งหนึ่ง แต่เปลี่ยนเป็นชื่อเล่นของสมาชิกแต่ละคน เพื่อให้เกิดความคุ้นเคยกันยิ่งขึ้น
5. ผู้วิจัยกระตุ้นให้สมาชิกแสดงความรู้สึกที่ได้จากเกมปรบมือเรียกชื่อ
6. ให้สมาชิกเปรียบเทียบบรรยากาศก่อนและหลังการเล่นเกม
7. ผู้วิจัยนำเข้าสู่ความหมายของการคิดเชิงบวก ตามบันได 5 ขั้น ซึ่งประกอบด้วย มองตัวเองว่าดี มองผู้อื่นว่าดี มองสิ่งที่เหลืออยู่ ไม่ใช่สิ่งที่ขาด หมั่นบอกตัวเองให้ความคิดดี ๆ อยู่กับเราตลอดเวลา ใช้ประโยชน์จากคำว่า ขอบคุณ โดยอธิบายตามรายละเอียดกิจกรรมแนะนำ เพื่อพัฒนาการคิดเชิงบวกที่แจกให้
8. ผู้วิจัย เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัย
9. ผู้วิจัยแจกแบบทดสอบการคิดเชิงบวก แล้วให้สมาชิกแต่ละคนทำแบบทดสอบ

เสร็จแล้วเก็บคืนทั้งหมด

10. ผู้วิจัยนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ ในการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งต่อไป

ครั้งที่ 1

ชื่อเรื่อง “ความสุขหาไม่ยาก ด้วยการมองตัวเองว่าดี”

ประเภทของกิจกรรม ปรับปรุง/ละลายพฤติกรรม

วัยของสมาชิก ผู้ใหญ่

ขนาดของกลุ่ม 15 คน

ระยะเวลา 50 นาที

จุดประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้รับความรู้วิธีการหาความสุข ด้วยการมองตัวเองว่าดี
2. เพื่อให้สมาชิกใช้เป็นหลักปฏิบัติในการดำรงชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข
3. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกการหาความสุขจากสิ่งง่าย ๆ ด้วยการมองตัวเองว่าดี

สื่อประกอบกิจกรรม วิดีทัศน์และเอกสารประกอบ เรื่องความสุขหาไม่ยาก

การดำเนินกิจกรรม

ตามบันไดขั้นที่ 1 มองตัวเองว่าดี โดยใช้ข้อสนทนาเรื่องความสุขหาไม่ยาก ด้วยการมองตัวเองว่าดี

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวแนะนำตนเอง และให้สมาชิกกล่าวแนะนำตนเอง
2. ผู้วิจัยกล่าวอธิบายวิธีการหาความสุข ด้วยการมองตัวเองว่าดี
3. ผู้วิจัยชี้ให้เห็นว่าการหาความสุขเป็นสิ่งที่ไม่ยาก ด้วยการมองตัวเองว่าดี

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกชมวิดีโอ และแจกเอกสารประกอบ เรื่องความสุขหาไม่ยาก ด้วยการมองตัวเองว่าดี
2. ผู้วิจัยกล่าวสรุปวิดีโอ เรื่องความสุขหาไม่ยาก ด้วยการมองตัวเองว่าดี
3. ผู้วิจัยบรรยายประกอบเพิ่มเติม
4. เปิดให้ซักถามข้อสงสัย

ขั้นที่ 3 สรุปและอภิปราย

ให้สมาชิกสรุปและอภิปราย เกี่ยวกับเรื่องความสุขหาไม่ยาก ด้วยการมองตัวเองว่าดี

การประเมินผล

ประเมินจากการสรุปและอภิปราย

เอกสารประกอบวิดิทัศน์ เรื่องความสุขหาไม่ยาก ด้วยการมองตัวเองว่าดี
การสร้างชีวิตให้เป็นสุข คือ การดำเนินชีวิตเพื่อสนองตอบความต้องการของตน จนเป็นที่
พอใจได้อย่างเหมาะสม กลมกลืนกับสภาพของตนและสิ่งแวดล้อม

ความสำคัญของการสร้างชีวิตที่เป็นสุข มนุษย์ดำเนินชีวิตเพื่อให้เป็นชีวิตที่สมบูรณ์ ประสบ
ความสำเร็จ บรรลุเป้าหมายและความสมหวังของชีวิต คือ ความสุข มนุษย์ที่มีชีวิตที่สมบูรณ์
พร้อมจะเป็นผู้ที่มีความสุข เรียกว่า เป็นผู้ที่มีสัจการแห่งตน (Self-Actualization)

การสร้างชีวิตให้เป็นสุข ให้เกิดขึ้นแก่ตน (<http://www.phichit.dlt.go.th/mumng/m22.ppt> ค้น
คืน 1 กันยายน /2555) มีดังนี้

1. ทำให้รู้จักตนเอง
2. สามารถสร้างความตระหนักให้แก่ตนเองได้
3. สามารถสร้างความสุขให้แก่ตนเองได้
4. สามารถสร้างความสุขในการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้
5. สามารถสร้างความสุขในการเรียนได้
6. สามารถสร้างความสุขในการทำงานได้

ถ้าอยากมีความสุข คุณต้องรู้จักซึมซับความรู้สึกอื่นๆ ด้วยไม่ว่าจะเป็นความ โศกเศร้าหรือความ
โกรธที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน รวมทั้งยอมรับในสิ่งที่คุณมีและสถานภาพที่คุณเป็น เพื่อจะได้มีความสุข
กับชีวิตมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ (<http://www.everykid.com/worldnews3/25happyness/> ค้นคืน 1
กันยายน 2555)

วิธีการสร้างสุข ด้วยการมองตัวเองว่าดี จึงปฏิบัติได้ดังนี้

1. คิดใหม่ ใช้ชีวิตราวกับว่าวันนี้เป็นวันสุดท้าย เพื่อเราจะได้รู้คุณค่าในตัวเองและใช้ชีวิตให้มี
ความสุขมากที่สุด
2. อย่าเปรียบเทียบตนเองกับคนอื่น จงภูมิใจและดีใจในสิ่งที่ตัวเองเป็นอยู่ แล้วจะมีความสุข
3. หางานอดิเรกที่คุณทำได้ดีและมีความสุข เช่น วาดภาพ จัดสวน หรือทำขนม เป็นต้น
4. ให้ความรู้สึกดี ๆ กับตัวเองทุกวัน เช่น ตื่นแต่เช้า ยิ้มให้กับตัวเอง และสูดอากาศบริสุทธิ์
5. คิดถึงสิ่งดีเกี่ยวกับตัวเอง เพื่อให้กำลังใจตัวเองทำดีทุกวัน

ครั้งที่ 2

ชื่อเรื่อง “จิตแจ่มใส หัวใจเบิกบาน เพื่อมองสิ่งดีในตัวเอง”

ประเภทของกิจกรรม พัฒนา

วัยของสมาชิก ผู้ใหญ่

ขนาดของกลุ่ม 15 คน

ระยะเวลา 50 นาที

จุดประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้วิธีการสร้างจิตใจให้สดชื่นแจ่มใส
2. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกมองสิ่งดีในตัวเอง
3. เพื่อให้สมาชิกมีสุขภาพจิตที่ดี

สื่อประกอบกิจกรรม วิดีทัศน์และเอกสารประกอบ เรื่องจิตแจ่มใส หัวใจเบิกบาน เพื่อมองสิ่งดีในตัวเอง

การดำเนินกิจกรรม

บันไดขั้นที่ 1 มองตัวเองว่าดี โดยใช้ข้อสนทนา เรื่องจิตแจ่มใส หัวใจเบิกบาน เพื่อมองสิ่งดีในตัวเอง

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยชี้แจงเกี่ยวกับหัวข้อเรื่องจิตแจ่มใส หัวใจเบิกบาน เพื่อมองสิ่งดีในตัวเอง
2. ผู้วิจัยอธิบายเกี่ยวกับ เรื่องเรื่องจิตแจ่มใส หัวใจเบิกบาน เพื่อมองสิ่งดีในตัวเอง

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกชมวิดีโอ และแจกเอกสารประกอบ เรื่องจิตแจ่มใส หัวใจเบิกบาน เพื่อมองสิ่งดีในตัวเอง
2. ผู้วิจัยกล่าวสรุปวิดีโอ เรื่องจิตแจ่มใส หัวใจเบิกบาน เพื่อมองสิ่งดีในตัวเอง
3. ผู้วิจัยบรรยายประกอบเพิ่มเติม
4. เปิดให้ซักถามข้อสงสัย

ขั้นที่ 3 สรุปและอภิปราย

ให้สมาชิกสรุปและอภิปราย เกี่ยวกับเรื่องจิตแจ่มใส หัวใจเบิกบาน เพื่อมองสิ่งดีในตัวเอง

การประเมินผล

ประเมินจากการสรุปและอภิปราย

เอกสารประกอบวิดิทัศน์ เรื่องจิตแจ่มใส หัวใจเบิกบาน เพื่อมองสิ่งดีในตัวเอง
หลายครั้งหลายหนที่เรามักได้ยินคนบ่นรำพึงรำพันกับตัวเองว่า “หมูนี้อันไร
สุขภาพจิตไม่ค่อยดีเลย” หรือหลายหนก็อาจได้ยินเสียงบ่นว่า ซวยจริงๆ เจอแต่พวกสุขภาพจิต
ไม่ค่อยดี จึงมีคำถามตามมาว่าถ้ามีพวกสุขภาพจิตไม่ดีแล้ว พวกสุขภาพจิตดีน่าจะมีคุณลักษณะ
อย่างไรถึงจะเรียกได้ว่า สุขภาพจิตดี เพื่อที่เราจะได้ทำตัวเราให้เป็นพวกสุขภาพจิตดี ขณะเดียวกัน
จะได้เลือกที่จะคบหาสมาคมกับพวกสุขภาพจิตดี หลีกหนีพวกสุขภาพจิตไม่ดีไปไกลๆชีวิตก็อาจจะ
สดใสมากกว่าอยู่ท่ามกลางพวกสุขภาพจิตไม่ดี

แต่ที่เราไม่สามารถหนีหายไปไหนได้ ก็คือ สมาชิกที่อยู่ร่วมกันภายในบ้านของเรา ไม่ว่าจะเป็น
เป็นสามี ภรรยา พ่อ แม่ ลูกหรือญาติพี่น้องที่อยู่ร่วมครอบครัวเดียวกันเมื่อไม่สามารถหันหน้าหนี
หายจากกันไปได้ จึงควรรับรู้ร่วมกันว่าควรจะทำอย่างไร ให้เป็นคนมีสุขภาพจิตดี เพื่อที่จะได้อยู่
อย่างมีความสุขร่วมกันภายในบ้านของเรา

คุณลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพจิตดี (<http://www.stjohn.ac.th/University/Guidance/suk-kha-phap-jit-dee-tee-ban.htm> คำนับ 1 กันยายน 2555) จะได้จิตแจ่มใส หัวใจเบิกบาน เพื่อมองสิ่งดีใน
ตัวเอง มีดังต่อไปนี้

1. มีจิตใจแจ่มใส สุขภาพจิตดีย่อมมีพื้นฐานมาจากจิตใจ ถ้าจิตใจไม่แจ่มใสคิดแต่เรื่องขุ่นข้อง
หมองใจอยู่เรื่อยๆ ก็เหนื่อยเปล่าที่จะทำให้เป็นคนมีสุขภาพจิตดี
2. มีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง ย่อมเป็นพื้นฐานสำคัญของจิตใจ การทำให้ร่างกายสมบูรณ์
แข็งแรงจึงเป็นเครื่องแสดงถึงสุขภาพจิตดีได้เป็นอย่างดี
3. ไม่เสแสร้งเกินจริง ในชีวิตของคนเราจะมีความจริงกับความไม่จริงปะปนอยู่ หลายคนรู้
ทั้งรู้ว่าอะไรคือความจริง อะไรคือความไม่จริงแต่ยอมรับไม่ได้ จึงมีความพยายามจากบางคนทำ
อะไรๆ หลายอย่าง ที่เสแสร้งเกินจริง เพียงเพื่อสนองความต้องการของตนเอง ใครที่อยาก
สุขภาพจิตดีก็อย่าทำอะไรที่เสแสร้งเกินจริง
4. สนใจสิ่งรอบตัว คนสุขภาพจิตดี ต้องมีความสนใจในเรื่องอื่นๆ ที่ไกลจากตัวเองออกไป
บ้าง จะช่วยสร้างให้ชีวิตมีสมดุล ไม่หมกหมุ่นกับเรื่องตัวตนของตนเองเท่านั้น
5. ไม่กลัวความจริง คนสุขภาพจิตดีต้องอยู่บนโลกของความจริง เพราะคนเราถ้าอยู่กับความ
จริงก็จะไม่มีอะไรซ่อนอยู่ในใจ โอกาสที่จะทำให้สุขภาพจิตไม่ดีก็จะหมดไป
6. เผชิญทุกสิ่งด้วยสติ ชีวิตคนเรามักจะมีปัญหาต่างๆ เข้ามาให้แก้ไขอยู่เสมอตลอดเวลา ทั้ง
ปัญหาเล็กปัญหาใหญ่ เราต้องแก้ปัญหาด้วยสติปัญญา สุขภาพจิตดีก็จะตามมาอย่างแน่นอน

7. คิดหลายมิติของชีวิต ต้องยอมรับว่า ชีวิตไม่ได้มีด้านใดด้านหนึ่ง แต่มีหลายด้านหลายมิติ เวลาต้องตัดสินใจอย่างใดอย่างหนึ่งต้องคำนึงถึงให้หลากหลายมิติ เพื่อเราจะได้ปรับสภาพจิตใจให้ยอมรับได้อย่างปกติ จะทำให้สุขภาพจิตดีได้อย่างที่ไม่คาดคิด

8. มีจิตเชื่อมั่น คนสุขภาพจิตดีต้องมีความเชื่อมั่นในสิ่งที่ตนเองคิดและทำ แต่หมายถึงความเชื่อมั่นที่ถ่วงถ่วงแล้วอย่างมีเหตุผล เพราะถ้าคนเราไม่เชื่อมั่นในสิ่งที่ตนเองคิดและทำ เขาก็จะทำได้ไปแค้นๆ เท่านั้น

ผู้ที่จะมีสุขภาพจิตดีได้นั้นเมื่อประกอบด้วยคุณลักษณะทั้ง 8 ประการดังกล่าวข้างต้นแล้ว ก็จะทำให้จิตแจ่มใส หัวใจเบิกบาน อันจะเป็นพลังสำคัญที่ทำให้เรามองเห็นสิ่งดี ๆ ในตัวเองได้



ครั้งที่ 3

ชื่อเรื่อง “สุขกันเถอะเรา กัับการมองผู้อื่นว่าดี”

ประเภทของกิจกรรม พัฒนา

วัยของสมาชิก ผู้ใหญ่

ขนาดของกลุ่ม 15 คน

ระยะเวลา 50 นาที

จุดประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้วิธีการสร้างความสุข
2. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกมองผู้อื่นว่าดี
3. เพื่อให้สมาชิกมีความสุขกับการมองผู้อื่นว่าดี

สื่อประกอบกิจกรรม วิดิทัศน์และเอกสารประกอบ เรื่องสุขกันเถอะเรา กัับการมองผู้อื่นว่าดี

การดำเนินกิจกรรม

บันไดขั้นที่ 2 มองผู้อื่นว่าดี โดยใช้ข้อสนทนา เรื่องสุขกันเถอะเรา กัับการมองผู้อื่นว่าดี

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยชี้แจงเกี่ยวกับหัวข้อเรื่องสุขกันเถอะเรา กัับการมองผู้อื่นว่าดี
2. ผู้วิจัยอธิบายเกี่ยวกับ เรื่องเรื่องสุขกันเถอะเรา กัับการมองผู้อื่นว่าดี

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกชมวิดิทัศน์ และแจกเอกสารประกอบ เรื่องสุขกันเถอะเรา กัับการมองผู้อื่นว่าดี
2. ผู้วิจัยกล่าวสรุปวิดิทัศน์ เรื่องสุขกันเถอะเรา กัับการมองผู้อื่นว่าดี
3. ผู้วิจัยบรรยายประกอบเพิ่มเติม
4. เปิดให้ซักถามข้อสงสัย

ขั้นที่ 3 สรุปและอภิปราย

ให้สมาชิกสรุปและอภิปราย เกี่ยวกับเรื่องสุขกันเถอะเรา กัับการมองผู้อื่นว่าดี

การประเมินผล

ประเมินจากการสรุปและอภิปราย

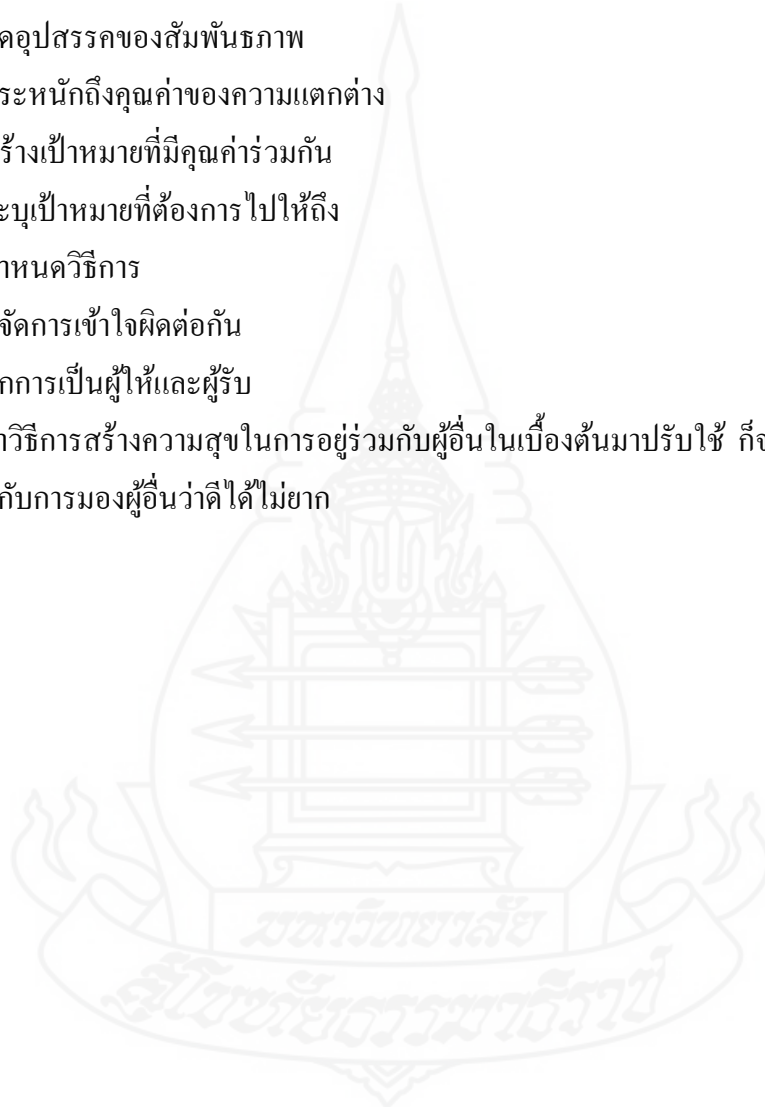
เอกสารประกอบวิดิทัศน์ เรื่องสุขกันเถอะเรา กัับการมองผู้อื่นว่าดี

(<http://www.phichit.dlt.go.th/mumng/m22.ppt> กัันคััน 1 กัันยายน /2555)

ความสุข เป็นความรู้สึกพอใจในชีวิตอันเนื่องมาจากการคิดดี พูดดี ทำดี
วิธีการสร้างความสุขในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น มีดังต่อไปนี้

1. ขอมรับตนเอง
2. ลดอุปสรรคของสัมพันธภาพ
3. ตระหนักถึงคุณค่าของความแตกต่าง
4. สร้างเป้าหมายที่มีคุณค่าร่วมกัน
5. ระบุเป้าหมายที่ต้องการไปให้ถึง
6. กำหนดวิธีการ
7. ขจัดการเข้าใจผิดต่อกัน
8. ฝึกการเป็นผู้ให้และผู้รับ

เมื่อนำวิธีการสร้างความสุขในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในเบื้องต้นมาปรับใช้ ก็จะทำให้เรามี
ความสุข กัับการมองผู้อื่นว่าดีได้ไม่ยาก



ครั้งที่ 4

ชื่อเรื่อง “มิตรภาพที่ยั่งยืน กับการมองผู้อื่นว่าดี”

ประเภทของกิจกรรม พัฒนา

วัยของสมาชิก ผู้ใหญ่

ขนาดของกลุ่ม 15 คน

ระยะเวลา 50 นาที

จุดประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้วิธีการสร้างมิตรภาพ
2. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกมองผู้อื่นว่าดี
3. เพื่อให้สมาชิกมีมิตรภาพที่ยั่งยืนกับการมองผู้อื่นว่าดี

สื่อประกอบกิจกรรม วิดีทัศน์และเอกสารประกอบ เรื่องมิตรภาพที่ยั่งยืน กับการมองผู้อื่นว่าดี

การดำเนินกิจกรรม

บันไดขั้นที่ 2 มองผู้อื่นว่าดี โดยใช้ข้อสนทนา เรื่องมิตรภาพที่ยั่งยืน กับการมองผู้อื่นว่าดี

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยชี้แจงเกี่ยวกับหัวข้อเรื่องมิตรภาพที่ยั่งยืน กับการมองผู้อื่นว่าดี
2. ผู้วิจัยอธิบายเกี่ยวกับ เรื่องมิตรภาพที่ยั่งยืน กับการมองผู้อื่นว่าดี

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกชมวิดีโอ และแจกเอกสารประกอบ เรื่องมิตรภาพที่ยั่งยืน กับการมองผู้อื่นว่าดี
2. ผู้วิจัยกล่าวสรุปวิดีโอ เรื่องมิตรภาพที่ยั่งยืน กับการมองผู้อื่นว่าดี
3. ผู้วิจัยบรรยายประกอบเพิ่มเติม
4. เปิดให้ซักถามข้อสงสัย

ขั้นที่ 3 สรุปและอภิปราย

ให้สมาชิกสรุปและอภิปราย เกี่ยวกับเรื่องมิตรภาพที่ยั่งยืน กับการมองผู้อื่นว่าดี

การประเมินผล

ประเมินจากการสรุปและอภิปราย

เอกสารประกอบวิดิทัศน์ เรื่องมิตรภาพที่ยั่งยืน กับการมองผู้อื่นว่าดี

(<http://highlight.kapook.com/view/61906> คั่นคืน 1 กันยายน 2555)

คงไม่มีใครจะปฏิเสธว่า การมีเพื่อนที่ดีทำให้โลกนี้น่าอยู่ขึ้นเยอะ เพื่อนทำให้ชีวิตในทุก ๆ วันของเราสดใสไม่น่าเบื่อ และในชีวิตของคนเรานี้ อาจไม่ได้มีคนรักหรือคู่ชีวิตกันทุกคน แต่คงเป็นไปได้หากเราจะไม่มีเพื่อนสักคน (หรือหลาย ๆ คน) ...คำว่า เพื่อน จึงเป็นคำที่ยิ่งใหญ่ และคนที่มิเพื่อนก็ย่อมอยากรักษามิตรภาพให้ยั่งยืน

มิตรภาพที่ยั่งยืน ไม่ใช่เรื่องยากที่จะสร้างขึ้นมา แต่ก็ต้องอาศัยความพยายามและความจริงใจ โดยสามารถสร้างได้จากการมองผู้อื่นว่าดี ได้ดังต่อไปนี้

1. เข้าใจในความเป็นตัวเขา ไม่ว่าใคร ๆ ก็อยากได้เพื่อนที่เข้าอกเข้าใจตัวเองเป็นอย่างดี แต่ก่อนที่จะได้รับความเข้าใจและยอมรับในตัวตนของคุณเช่นนี้ ก็ต้องเริ่มจากทำความเข้าใจในตัวเขาเสียก่อน
2. ยอมรับ แม้ว่าอีกฝ่ายแตกต่างจากคุณแบบสุดขีด แต่นั่นไม่ได้หมายความว่าเขาและคุณจะเป็นเพื่อนที่ดีต่อกันไม่ได้ ยอมรับในสิ่งที่เขาเป็นอย่างเข้าใจ แล้วทุกอย่างจะง่ายขึ้นแน่นอน
3. มองในสิ่งดี ๆ ที่เขามี ปรับมุมมองให้เห็นในด้านดีของผู้อื่นจะทำให้มีมิตรภาพที่ยั่งยืน



ครั้งที่ 5

ชื่อเรื่อง “เรียนรู้ภาษากาย ถ่ายเทภาษาใจ ในสิ่งที่เหลืออยู่”

ประเภทของกิจกรรม พัฒนา

วัยของสมาชิก ผู้ใหญ่

ขนาดของกลุ่ม 15 คน

ระยะเวลา 50 นาที

จุดประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้ความหมายของภาษากาย ภาษาใจ
2. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกเรียนรู้การใช้ภาษากาย เพื่อถ่ายทอดความรู้สึกที่เป็นสุข
3. เพื่อให้สมาชิกมีความสุขกับสิ่งที่เหลืออยู่ในปัจจุบัน

สื่อประกอบกิจกรรม วิดีทัศน์และเอกสารประกอบ เรื่องเรียนรู้ภาษากาย ถ่ายเทภาษาใจ ในสิ่งที่เหลืออยู่

การดำเนินกิจกรรม

บันไดขั้นที่ 3 มองสิ่งที่เหลืออยู่ ไม่ใช่สิ่งที่ขาด เรื่องเรียนรู้ภาษากาย ถ่ายเทภาษาใจ ในสิ่งที่เหลืออยู่

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยชี้แจงเกี่ยวกับหัวข้อเรื่องเรียนรู้ภาษากาย ถ่ายเทภาษาใจ ในสิ่งที่เหลืออยู่
2. ผู้วิจัยอธิบายเกี่ยวกับ เรื่องเรียนรู้ภาษากาย ถ่ายเทภาษาใจ ในสิ่งที่เหลืออยู่

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกชมวิดีโอทัศน์ และแจกเอกสารประกอบ เรื่องเรียนรู้ภาษากาย ถ่ายเทภาษาใจ ในสิ่งที่เหลืออยู่
2. ผู้วิจัยกล่าวสรุปวิดีโอทัศน์ เรื่องเรียนรู้ภาษากาย ถ่ายเทภาษาใจ ในสิ่งที่เหลืออยู่
3. ผู้วิจัยบรรยายประกอบเพิ่มเติม
4. เปิดให้ซักถามข้อสงสัย

ขั้นที่ 3 สรุปและอภิปราย

ให้สมาชิกสรุปและอภิปราย เกี่ยวกับเรื่องเรียนรู้ภาษากาย ถ่ายเทภาษาใจ ในสิ่งที่เหลืออยู่

การประเมินผล

ประเมินจากการสรุปและอภิปราย

เอกสารประกอบวิดิทัศน์ เรื่องเรียนรู้ภาษากาย ถ่ายเทภาษาใจ ในสิ่งที่เหลืออยู่

(http://www.dmc.tv/pages/top_of_week/%E0%B8%A0%E0%B8%B2%E0%B8%A9%E0%B8%B2%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A2.html ค้นคืน 1 กันยายน 2555)

ภาษากายหรือ Body Language แม้กระทั่งคำพูดหรือการสื่อสาร พบว่าเนื้อหาที่เปล่งออกไป คำพูดที่เปล่งออกไปมีผลต่อความเข้าใจและความประทับใจกับผู้ฟัง แค่ 7% แต่อีก 93% อยู่ที่ภาษากาย ไม่ใช่ว่าเดินไปเดินมาแล้วดูกริยาอาการว่าเป็นคนดูดีไม่ดี เทห์แคไหน แม้เป็นคนๆเดียวกันพูดเรื่องเดียวกันถ้อยคำที่กล่าวไปเหมือนกันทุกอย่าง แต่วันที่กล่าวกำลังอารมณ์ดีเบิกบาน แต่อีกวันพูดด้วยความหดหู่พูดไปงั้นๆ ผู้รับสารก็มีความประทับใจที่แตกต่างกัน ต่อให้ใช้คำพูดเนื้อหาสาระเหมือนกันหมดก็ตามภาษากายมีผล เราจะต้องศึกษาแล้วว่าทำยังไงเราจะศึกษาเข้าใจภาษากายให้ดี เพื่อเราจะได้สามารถเป็นผู้ที่สื่อสารอย่างทรงพลัง และสามารถเข้าใจภาษากายได้ดีด้วย ภายนอกเราต้องเรียนรู้ภาษากายให้ดีเพื่อที่จะได้รู้ว่าคนที่มาติดต่อแต่ละคนเขาจริงใจแค่ไหน คิดอะไรอยู่ อารมณ์เป็นยังไง พออ่านออกเราจะได้เจรจาธุรกิจ การงาน ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตรงนั้นไว้เป็นประเด็นหลัก แต่เน้นว่าเราจะทำอย่างไรเราจึงจะสื่อสารอย่างมีพลัง

การสื่อสารจะมีพลังแบ่งเป็น 3 แบบ ดังต่อไปนี้

1. ใจ จะได้ดีมากน้อยแค่ไหนจะมาจากใจตรงนี้เป็นแก่น ถ้าใจเราเองสดชื่นมีพลัง ใจเราบริสุทธิ์ ภาษากายที่สื่อออกไปทางกายทางวาจาก็จะมีพลัง เพราะฉะนั้นให้พวกเราทุกคนหมั่นสวดมนต์ นั่งสมาธิ(Meditation) ทำภาวนาสมาสมาธิให้ใจของเราเองผ่อนคลายอยู่เนื่องนิตย์แล้ว อากัปกริยาที่เราเองแสดงออกทุกอย่างจะพอดีๆ

2. นิสัย เราจะต้องฝึกนิสัยเราเองใน 3 เรื่องให้ติดตัว ประการแรกนิสัยรักความสะอาด ประการที่สอง เรื่องของความเป็นระเบียบ ประการที่สามที่ควรฝึกคือความสุภาพ

3. อ่านภาษากายให้ออก คนในโลกมีความหลากหลายมากแต่ก็มีลักษณะร่วมอยู่ ซึ่งพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแบ่งจริตของคนได้ดังนี้

3.1 ศรัทธาจริต เป็นคนที่เอาศรัทธานำหน้า มีความเชื่อศรัทธาทุกอย่างได้ง่าย มีความ เข้ม ซื่อ นุ่มนวล ต้องเนียบ เถิบ เรียกว่าต้องสวย เด่น ไว้ก่อน ซ้ำบ้างไม่ว่าแต่ต้องดูดี เข้าคู่กับราคะจริต โทณเดียวกันแต่จะออกไปในทางรักสวยรักงามมากเป็นพิเศษ

3.2 พุทธจริต คนกลุ่มนี้ชอบความมีเหตุมีผล ทุกอย่างต้องมีหลักการ เราจะสื่อสารกับคนกลุ่มนี้เราต้องดูว่าเขาชอบอย่างนี้ ทุกอย่างต้องมีที่มาที่ไป เข้าคู่กับ โทสะจริต คนที่อารมณ์เร็ว ใจร้อน จะออกเจ้าอารมณ์ ถ้ามีเจ้านายอยู่ใน 2 กลุ่มนี้ต้องรู้ว่าสั่งแล้วทันใจ อึดอาด ยึดอาด ไม่ค่อยโปรด

3.3 วิทกจริต ขี้กังวล ห่วงหน้าพะวงหลัง ทำอะไรตัดสินใจไม่เด็ดขาด ลังเล คิดไม่ออก คิดหน้า คิดหลัง จะเข้ากับกลุ่มโมหะจริต หลงๆ ลืมๆ ซ้ำๆ เบลอๆ เฉื่อยหน้อยบางที่นิ่งเฉดตงก็อยู่อย่าง

นั่น ถ้าจะต้องสั่งงานคนกลุ่มนี้แทบจะต้องจับมือกันทำ อะไรที่ต้องใช้ความคิดความอ่านก็ลำบาก ต้องเข้าใจว่าแต่ละคนเป็นคนกลุ่มไหน ฤดูกาลเขาทำอะไรก่อนถ้าเป็นการพบปะชั่วคราวชั่วคราว ถ้าเป็นคนทำงานด้วยกันก็ต้องเข้าใจให้มากขึ้น เราจะได้อ่านตัวเขาออก สามารถปฏิบัติกับกลุ่มคนได้พอดี

ฝึกพื้นฐานเป็นประจำจนชิน เมื่อเจอใครเราจะได้พะเนาะนิสัยช่วงสังเกต เจอใครก็จะดูออกว่าเขา มีท่าทางอย่างไร แค่เขากัดริมฝีปากก็รู้ว่าเขาคิดอะไรเริ่มอ่านออก แค่มองหน้าใบหน้ามีการขยับนิด หน่อยก็รู้ว่าเขาคิดอะไรอยู่ แค่ออกกัปกรณ์แสดงออกทางกาย สีหน้า ท่าทาง แทบจะอ่านใจออก แล้ว เราจะเป็นคนอ่านคนออก รู้จักคน เมื่อรู้จักแล้วเวลาเราสื่อสารออกไปทำได้ดี มีประสิทธิภาพ อยากจะปรับภาษากายให้ดีปรับที่ใจเพราะว่าใจเป็นจุดเริ่มต้น เริ่มที่สมองแล้วออกมาที่ภาษากายเพราะฉะนั้นทำให้ใส ภาษากายก็จะออกมาดี ถ้าเราคิด พูด ทำ แต่ในสิ่งที่สร้างกายเราก็จะส่งออกมาแต่ภาษากายที่ดี ถึงแม้จะมีสิ่งใดขาดหายไป ก็ไม่ควรกังวล จมลงในสิ่งที่เหลืออยู่อย่างมีคุณค่า



ครั้งที่ 6

ชื่อเรื่อง “การสร้างเสียงหัวเราะ เพื่อยอมรับในสิ่งที่เหลืออยู่”

ประเภทของกิจกรรม พัฒนา

วัยของสมาชิก ผู้ใหญ่

ขนาดของกลุ่ม 15 คน

ระยะเวลา 50 นาที

จุดประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้วิธีการสร้างเสียงหัวเราะ
2. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกการยอมรับในสิ่งที่เหลืออยู่
3. เพื่อให้สมาชิกมีความสุขกับสิ่งที่เหลืออยู่ในปัจจุบัน

สื่อประกอบกิจกรรม วิดิทัศน์และเอกสารประกอบ เรื่องการสร้างเสียงหัวเราะ เพื่อยอมรับในสิ่งที่เหลืออยู่

การดำเนินกิจกรรม

บันไดขั้นที่ 3 มองสิ่งที่เหลืออยู่ ไม่ใช่สิ่งที่ขาด เรื่องการสร้างเสียงหัวเราะ เพื่อยอมรับในสิ่งที่เหลืออยู่

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยชี้แจงเกี่ยวกับหัวข้อเรื่องการสร้างเสียงหัวเราะ เพื่อยอมรับในสิ่งที่เหลืออยู่
2. ผู้วิจัยอธิบายเกี่ยวกับเรื่องการสร้างเสียงหัวเราะ เพื่อยอมรับในสิ่งที่เหลืออยู่

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกชมวิดิทัศน์ และแจกเอกสารประกอบ เรื่องการสร้างเสียงหัวเราะ เพื่อยอมรับในสิ่งที่เหลืออยู่
2. ผู้วิจัยกล่าวสรุปวิดิทัศน์ เรื่องการสร้างเสียงหัวเราะ เพื่อยอมรับในสิ่งที่เหลืออยู่
3. ผู้วิจัยบรรยายประกอบเพิ่มเติม
4. เปิดให้ซักถามข้อสงสัย

ขั้นที่ 3 สรุปและอภิปราย

ให้สมาชิกสรุปและอภิปราย เกี่ยวกับเรื่องการสร้างเสียงหัวเราะ เพื่อยอมรับในสิ่งที่เหลืออยู่

การประเมินผล

ประเมินจากการสรุปและอภิปราย

เอกสารประกอบวิดิทัศน์ เรื่องการสร้างเสียงหัวเราะ เพื่อยอมรับในสิ่งที่เหลืออยู่
(<http://www.dmc.tv/forum/index.php?showtopic=16143> คั่นคั่น 1 กันยายน 2555)

ท่ามกลางความเจริญก้าวหน้าทางวัตถุ และเทคโนโลยีสมัยใหม่ ดูเผินๆ เหมือนกับว่าชีวิตของคนเราจะสะดวกสบายขึ้น แต่ผลพวงที่ตามมาจากความทันสมัย ก็คือ ความทุกข์ ความเครียด และโรคร้ายไข้เจ็บอันเกิดจากความเครียด ซึ่งจากการศึกษาวิจัยทางการแพทย์บ่งชี้ว่า ในอีก 10 ปีข้างหน้า คนเราอาจต้องสูญเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาโรคที่เกิดจากความเครียด และภาวะซึมเศร้าสูงเป็นอันดับสอง รองจากโรคหัวใจ ถ้าไม่อยากเสี่ยงชีวิตเพราะ โรคเครียด ทางที่ดีควรป้องกันไว้ก่อน หรือหาทางเยียวยาล่วงหน้า ด้วยการสร้างเสียงหัวเราะดักความเครียด การหัวเราะของมนุษย์แบ่งออกเป็น 2 รูปแบบ ได้แก่ หัวเราะแบบธรรมชาติ เมื่อได้ยินหรือพบเห็นเรื่องที่ตลกขำขัน ก็จะหัวเราะออกมา กับอีกประเภทคือ การหัวเราะบำบัด ซึ่งเป็นศาสตร์ที่คิดค้นขึ้นเพื่อช่วยเหลือคนที่มีปัญหาในเรื่องการหัวเราะ หรือมีโรคร้ายอันเกิดจากภาวะเครียด และซึมเศร้า การบำบัดด้วยวิธีนี้ ไม่เพียงแต่จะช่วยกระตุ้นระบบไหลเวียนของโลหิตให้ดีขึ้น ยังส่งผลดีต่อระบบการย่อยอาหารและระบบขับถ่ายด้วย

เทคนิคบำบัดด้วยการหัวเราะ เป็นการฝึกโดยไม่จำเป็นต้องอาศัยการกระตุ้นใดๆ เหมือนการออกกำลังกายภายใน โดยทุกครั้งเมื่อมีการหัวเราะ กล้ามเนื้อที่เคียดเครียดจะผ่อนคลาย ทำให้ร่างกายเกิดความสมดุล และมีความสุข เนื่องจากเวลาที่เรหัวเราะร่างกายจะหลั่งสารแห่งความสุขหรือเอ็นโดฟิน ทำให้รู้สึกผ่อนคลายจากความเครียด และเกิดความอึดอัดอั้นใจขณะเดียวกัน การฝึกหัวเราะบำบัดยังส่งผลดีอีกหลายด้าน เช่น บางคนที่มีอาการท้องผูก ท้องอืด ท้องเฟ้อ เพราะระบบย่อยไม่ดี การหัวเราะบำบัดก็ช่วยให้ทุเลาลงได้ เพราะว่าทุกครั้งที่เกิดความเครียด กล้ามเนื้อทุกส่วนจะเกร็ง แต่เมื่อได้หัวเราะ จะช่วยทำให้ระบบกล้ามเนื้อต่างๆ ผ่อนคลายลง

การหัวเราะบำบัดถือเป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่ง เพียงแต่เป็นการออกกำลังกายภายใน เช่น ถ้าเดินแอโรบิกครึ่งชั่วโมง จะเท่ากับการหัวเราะอย่างต่อเนื่อง 5 นาที จากสถิติยังพบว่า คนอ้วนที่เคยเข้าคอร์สหัวเราะบำบัดอย่างต่อเนื่องเป็นเวลา 6 สัปดาห์ น้ำหนักจะลดลง 3-4 กิโลกรัม โดยไม่ต้องอดหรือลดอาหาร

อย่ามัวแต่เครียดให้โรคถามหา มาเริ่มหัวเราะบำบัดแบบง่ายๆ ด้วยตัวเองโดยการอ้าปากกว้างๆ แล้วเปล่งเสียง “โอ” หรือ “อา” ออกมาหลายๆ ครั้งอย่างต่อเนื่อง แค่นี้ต่อความสุขก็ทำงานแล้ว ถึงแม้จะต้องสูญเสียบุคคลหรือสิ่งของอันเป็นที่รัก และถึงแม้จะต้องขาดสิ่งใดไปในชีวิต ถ้ายังมีเสียงหัวเราะ ก็จะยอมรับในสิ่งที่เหลืออยู่ได้อย่างมีความสุข

ครั้งที่ 7

ชื่อเรื่อง “สร้างสรรค์ความคิดที่ดี เพื่อชีวิตที่เป็นสุข”

ประเภทของกิจกรรม พัฒนา

วัยของสมาชิก ผู้ใหญ่

ขนาดของกลุ่ม 15 คน

ระยะเวลา 50 นาที

จุดประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้วิธีการสร้างความคิดที่ดี
2. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกการนำความคิดที่ดีมาใช้ให้เกิดประโยชน์
3. เพื่อให้สมาชิกมีความสุขกับความคิดที่ดี

สื่อประกอบกิจกรรม วิดีทัศน์และเอกสารประกอบ เรื่องสร้างสรรค์ความคิดที่ดี เพื่อชีวิตที่เป็นสุข

การดำเนินกิจกรรม

บันไดขั้นที่ 4 หมั่นบอกตัวเอง ให้ความคิดดี ๆ อยู่กับเราตลอดเวลา เรื่องสร้างสรรค์ความคิดที่ดี เพื่อชีวิตที่เป็นสุข

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยชี้แจงเกี่ยวกับหัวข้อเรื่องสร้างสรรค์ความคิดที่ดี เพื่อชีวิตที่เป็นสุข
2. ผู้วิจัยอธิบายเกี่ยวกับเรื่องสร้างสรรค์ความคิดที่ดี เพื่อชีวิตที่เป็นสุข

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกชมวิดีโอ และแจกเอกสารประกอบ เรื่องสร้างสรรค์ความคิดที่ดี เพื่อชีวิตที่เป็นสุข
2. ผู้วิจัยกล่าวสรุปวิดีโอ เรื่องสร้างสรรค์ความคิดที่ดี เพื่อชีวิตที่เป็นสุข
3. ผู้วิจัยบรรยายประกอบเพิ่มเติม
4. เปิดให้ซักถามข้อสงสัย

ขั้นที่ 3 สรุปและอภิปราย

ให้สมาชิกสรุปและอภิปรายเกี่ยวกับเรื่องสร้างสรรค์ความคิดที่ดี เพื่อชีวิตที่เป็นสุข

การประเมินผล

ประเมินจากการสรุปและอภิปราย

เอกสารประกอบวิดิทัศน์ เรื่องสร้างสรรค์ความคิดที่ดี เพื่อชีวิตที่เป็นสุข

(<http://www.portfolios.net/profiles/blogs/2988839:BlogPost:1463311> ค้นคืน 1 กันยายน 2555)

เทคนิคที่จะช่วยสร้างสรรค์ความคิดที่ดี เพื่อชีวิตที่เป็นสุข มีดังต่อไปนี้

1. หาสิ่งที่ยากทำ หางาน(งานอดิเรกหรืออาชีพ) ที่ชอบหรือรักที่จะทำ สิ่งที่ทำให้รู้สึกว้า "ฉันทัดมาเพื่อสิ่งนี้" ซึ่งมันก็อาจจะเป็นไปได้ทั้ง การเขียน ถ่ายรูป การวาด การปั้น การออกแบบ และการทำสิ่งอื่นอีกมากมาย ที่รู้สึกว่ามันจะช่วยให้ได้แสดงพรสวรรค์ออกมา
2. อ่านหนังสือ เมื่อไหร่ที่คุณรู้สึกว่าตัวเองเริ่มมีอาการ "สมองตัน" การอ่านหนังสือดีๆสักเล่ม ช่วยได้ จะเป็นการดึงขึ้นถ้าหาข้อมูลที่น่าสนใจที่เกี่ยวข้องกับสิ่งที่ทำอยู่
3. ฝึกฝน การฝึกฝนเป็นสิ่งที่ดีมากๆที่จะช่วยลับฝีมือ อยากทำอะไรก็ทำไปเรื่อยๆ ทำไปทุกวัน ไม่ว่าจะเป็นการเขียน ออกแบบ ถ่ายภาพ ฯลฯ ยิ่งฝึกฝนมากเท่าไร ก็จะมีรักในสิ่งที่ทำมากขึ้น เพราะจะรู้สึกสนุกกับกับฝึกฝน สนุกกับการหาแนวทางการทำงานใหม่ๆ และสนุกกับการที่เห็นงานดีขึ้นเรื่อยๆ
4. เปิดใจรับฟังข้อคิด แนวคิด ความคิดเห็นจากผู้อื่น ลองแลกเปลี่ยนความรู้ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับคนอื่นๆ เพราะการพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันนั้นช่วยให้ได้ฝึกคิด รับผิดชอบต่อ การสื่อสารได้อย่าง และอาจช่วยให้มีความคิดดีๆเกิดขึ้นมาด้วย
5. ฟังเพลง ก่อนที่จะเริ่มทำงานใหม่ๆ ให้ลองฟังเพลงดีๆที่คุณชอบและสร้างแรงบันดาลใจ
6. ออกไปสูดอากาศบริสุทธิ์ ให้ธรรมชาติช่วยสร้างแรงบันดาลใจ การเปลี่ยนบรรยากาศจะช่วยให้ดีขึ้น การเดินเล่น ออกไปสัมผัสพลังของธรรมชาติก็ช่วยให้สมองโล่งและมีความคิดดีๆ ออกมาได้ รวมถึงการออกกำลังกายเล็กๆน้อยๆก็ยังช่วยกระตุ้นสมองอีกด้วย
7. อย่ากลัวที่จะลองทำอะไรใหม่ๆ เวลาทำงาน งานอะไรก็ได้ ลองทำอะไรใหม่ๆดูบ้าง การทำงานแนวทดลอง ลองใช้วัสดุใหม่ๆ วิธีการใหม่ๆ แนวคิดใหม่ๆ อุปกรณ์ใหม่ๆ อย่าลืมนะว่าความคิดสร้างสรรค์มัน ไม่มีลิมิต
8. จงสนุกกับสิ่งที่กำลังทำอยู่ ความลับอย่างหนึ่งที่จะช่วยให้คุณประสบความสำเร็จก็คือ การใส่ใจและใส่ใจความสนุกลงไปในงาน แม้ว่าจะเจอสิ่งที่ผิดพลาดก็อย่าเพิ่งไปหงุดหงิด ยิ้มเข้าไว้ แล้วจะรู้ว่ายิ่งคุณสนุกกับงานมากเท่าไร งานก็จะยิ่งออกมาดีมากขึ้นเท่านั้น
9. พยายามหาเวลาว่างๆไว้คิดอะไรเล่นๆ การทำงานมากเกินไปจะทำให้เครียดและสมองเหนื่อๆ ทำให้ตัวเองมีเวลาว่างไว้คิดอะไรเล่นๆบ้าง แล้วจะพบกับความสนุกและแนวความคิดใหม่ๆ และที่สำคัญที่สุด ลองคิดอะไรที่มันเกินโลกของตัวเองดู แล้วจะพบกับคำตอบที่คิดว่ามันไม่เคยมี

ครั้งที่ 8

ชื่อเรื่อง “แนวคิดดี ๆ กับชีวิตพอเพียง”

ประเภทของกิจกรรม พัฒนา

วัยของสมาชิก ผู้ใหญ่

ขนาดของกลุ่ม 15 คน

ระยะเวลา 50 นาที

จุดประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้วิธีการสร้างความคิดที่ดี ให้อยู่กับเราตลอดเวลา
2. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกการใช้แนวคิดดี ๆ กับชีวิตพอเพียง
3. เพื่อให้สมาชิกได้มีความสุขกับการใช้แนวคิดดี ๆ กับชีวิตพอเพียง

สื่อประกอบกิจกรรม วิดีทัศน์และเอกสารประกอบ เรื่องแนวคิดดี ๆ กับชีวิตพอเพียง

การดำเนินกิจกรรม

บันไดขั้นที่ 4 หมั่นบอกตัวเอง ให้ความสำคัญดี ๆ อยู่กับเราตลอดเวลา

เรื่องแนวคิดดี ๆ กับชีวิตพอเพียง

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยชี้แจงเกี่ยวกับหัวข้อเรื่องแนวคิดดี ๆ กับชีวิตพอเพียง
2. ผู้วิจัยอธิบายเกี่ยวกับเรื่องแนวคิดดี ๆ กับชีวิตพอเพียง

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกชมวิดีโอทัศน์ และแจกเอกสารประกอบ เรื่องแนวคิดดี ๆ กับชีวิตพอเพียง
2. ผู้วิจัยกล่าวสรุปวิดีโอทัศน์ เรื่องแนวคิดดี ๆ กับชีวิตพอเพียง
3. ผู้วิจัยบรรยายประกอบเพิ่มเติม
4. เปิดให้ซักถามข้อสงสัย

ขั้นที่ 3 สรุปและอภิปราย

ให้สมาชิกสรุปและอภิปราย เกี่ยวกับเรื่องแนวคิดดี ๆ กับชีวิตพอเพียง

การประเมินผล

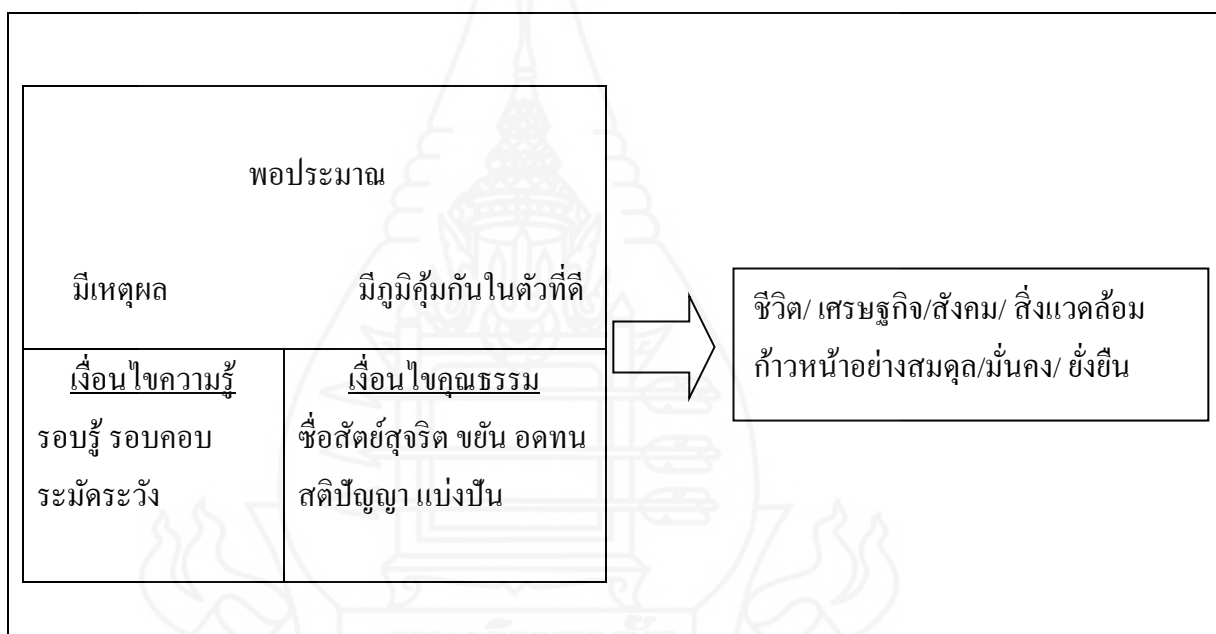
ประเมินจากการสรุปและอภิปราย

เอกสารประกอบวิดิทัศน์ เรื่องแนวคิดต่างๆ กับชีวิตพอเพียง

(http://www.pw.ac.th/main/website/sufficiency/know_m.html คืบคืบ 1 กันยายน 2555)

ความพอเพียง คือคุณธรรมและความรู้ เป็นปรัชญาที่ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงชี้แนะแนวทางการดำเนินชีวิตแก่พสกนิกรชาวไทยโดยตลอดนานกว่า 25 ปี ก่อนที่จะเกิดวิกฤตการณ์ทางเศรษฐกิจ

ความพอเพียงนี้หมายถึงความพอประมาณ มีเหตุมีผล การเดินสายกลาง รวมถึงความจำเป็นที่ต้องมีระบบภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีต่อการรับผลกระทบใดๆ อันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทั้งภายนอกและภายใน...ทั้งนี้ จะต้องอาศัยความรอบคอบ มาใช้ในการวางแผนและดำเนินการทุกขั้นตอน ขณะเดียวกันก็ต้องเสริมสร้างพื้นฐานจิตใจของคน คือ คุณธรรม



ดังนั้นคนเราถ้าพอใจในความต้องการ ก็มีความโลภน้อย เมื่อมีความโลภน้อย ก็เบียดเบียนคนอื่นน้อย หมายความว่าพอประมาณ ไม่สุดโต่ง ไม่โลภมาก คนเราก็อยู่เป็นสุข ซึ่งเป็นสิ่งที่ควรหมั่นบอกตัวเองอยู่เสมอ เพื่อให้ความพอเพียงอยู่กับเราตลอดเวลา

ครั้งที่ 9

ชื่อเรื่อง “ขอบคุณ เพื่อสร้างกำลังใจ”

ประเภทของกิจกรรม พัฒนา

วัยของสมาชิก ผู้ใหญ่

ขนาดของกลุ่ม 15 คน

ระยะเวลา 50 นาที

จุดประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้การขอบคุณ
2. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกใช้การขอบคุณ เพื่อสร้างกำลังใจเมื่อพบกับปัญหา
3. เพื่อให้สมาชิกได้มีความสุขเมื่อพบกับปัญหา

สื่อประกอบกิจกรรม วิดีทัศน์และเอกสารประกอบ เรื่องขอบคุณ เพื่อสร้างกำลังใจ

การดำเนินกิจกรรม

บันไดขั้นที่ 5 ใช้ประโยชน์จากคำว่า ขอบคุณ เรื่องขอบคุณ เพื่อสร้างกำลังใจ

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยชี้แจงเกี่ยวกับหัวข้อเรื่องขอบคุณ เพื่อสร้างกำลังใจ
2. ผู้วิจัยอธิบายเกี่ยวกับเรื่องขอบคุณ เพื่อสร้างกำลังใจ

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกชมวิดีโอ และแจกเอกสารประกอบ เรื่องขอบคุณ เพื่อสร้างกำลังใจ
2. ผู้วิจัยกล่าวสรุปวิดีโอ เรื่องขอบคุณ เพื่อสร้างกำลังใจ
3. ผู้วิจัยบรรยายประกอบเพิ่มเติม
4. เปิดให้ซักถามข้อสงสัย

ขั้นที่ 3 สรุปและอภิปราย

ให้สมาชิกสรุปและอภิปราย เกี่ยวกับเรื่องขอบคุณ เพื่อสร้างกำลังใจ

การประเมินผล

ประเมินจากการสรุปและอภิปราย

เอกสารประกอบวิดิทัศน์ เรื่องขอบคุณ เพื่อสร้างกำลังใจ

(http://www.cityub.go.th/index.php?option=com_content&view=article&id=1343:2012-01-22-04-34-05&catid=34:administrator&Itemid=65 คืบคืบ 1 กันยายน 2555)

ขอบคุณชีวิตของเรา ที่ทำให้เราพบสิ่งดีๆทั้งหลายเหล่านั้นที่ผ่านเข้ามาในชีวิต การขอบคุณบ่อยๆจะทำให้เรารู้สึกว่าเราเป็นผู้มีหลายๆสิ่งแล้ว ไม่ได้เป็นผู้ขาดแคลน เราจะได้รู้สึกอึดและแบ่งปันสิ่งต่างๆให้อื่นได้แม้แต่ความสุข เราสามารถขอบคุณสิ่งต่างๆอีกแบบหนึ่งก็ได้ เช่น

1. ขอบคุณคนที่ทำดีกับเรา เช่น พ่อ แม่ เพื่อน คนใช้ แฟน
2. ขอบคุณทุกอย่างในโลกที่เกี่ยวข้องกับเรา เช่น อาหาร อากาศ ต้นไม้ เพื่อนมนุษย์ทุกคนในโลกที่มีส่วนทำให้ชีวิตของเรามีคุณค่ามากขึ้น และขอบคุณที่ทำให้เรามีชีวิตอยู่
3. ขอบคุณศัตรูหรืออุปสรรคต่างๆที่ทำให้เราเข้มแข็งขึ้น อดทนขึ้น ซึ่งจะทำให้เราเกิดภาวะนี้ได้มากขึ้น อันเป็นเสน่ห์ของชีวิต และเพื่อสร้างกำลังใจเมื่อพบกับปัญหา (การขอบคุณนี้ให้นึกขอบคุณก็พอ ไม่ต้องเดินไปขอบคุณบุคคลหรือสิ่งต่างๆเหล่านี้จริงๆ)



ครั้งที่ 10

ชื่อเรื่อง “ขอบคุณ ที่มีวันนี้”

ประเภทของกิจกรรม พัฒนา

วัยของสมาชิก ผู้ใหญ่

ขนาดของกลุ่ม 15 คน

ระยะเวลา 50 นาที

จุดประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้การขอบคุณ
2. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกใช้การขอบคุณ ในทุกสิ่งที่ทำให้มีวันนี้
3. เพื่อให้สมาชิกได้มีความสุขในทุกสิ่งที่ทำให้มีวันนี้

สื่อประกอบกิจกรรม วิดีทัศน์และเอกสารประกอบ เรื่องขอบคุณ ที่มีวันนี้

การดำเนินกิจกรรม

บันไดขั้นที่ 5 ใช้ประโยชน์จากคำว่า ขอบคุณ เรื่องขอบคุณ ที่มีวันนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยชี้แจงเกี่ยวกับหัวข้อเรื่องขอบคุณ ที่มีวันนี้
2. ผู้วิจัยอธิบายเกี่ยวกับเรื่องขอบคุณ ที่มีวันนี้

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกชมวิดีโอทัศน์ และแจกเอกสารประกอบ เรื่องขอบคุณ ที่มีวันนี้
2. ผู้วิจัยกล่าวสรุปวิดีโอทัศน์ เรื่องขอบคุณ ที่มีวันนี้
3. ผู้วิจัยบรรยายประกอบเพิ่มเติม
4. เปิดให้ซักถามข้อสงสัย

ขั้นที่ 3 สรุปและอภิปราย

ให้สมาชิกสรุปและอภิปราย เกี่ยวกับเรื่องขอบคุณ ที่มีวันนี้

การประเมินผล

ประเมินจากการสรุปและอภิปราย

เอกสารประกอบวิดิทัศน์ เรื่องขอบคุณ ที่มีวันนี้

(<http://happyhappiness.monkiezgrove.com/tag/%E0%B8%82%E0%B8%AD%E0%B8%9A%E0%B8%84%E0%B8%B8%E0%B8%93/> คั่นคั่น 2 กันยายน 2555)

ในชีวิตประจำวันหลายๆท่านอาจพบว่าทำไมจิตใจผู้คนทุกวันนี้จึงกระด้าง ไปในที่ทำงานก็มีคนไม่ยอมกัน คำขอบคุณเริ่มห่างไกลออกจากชีวิตไปทุกที

เปรียบดังเช่นแก้วที่คว่ำอยู่กลางสายฝนต่อให้ฝนตกกระหน่ำทั้งคืนก็ไม่อาจเต็มไปด้วยน้ำ คนที่ไม่ยอมเปิดใจเรียนรู้ต่อให้คลุกคลีอยู่กับนักปราชญ์ทั้งคืนทั้งวันก็ยังโง่เท่าเดิม

ต้นนอนตอนเช้าลืมตาขึ้นมาก็ให้ขอบคุณตัวเองที่ลืมตาอยู่ต่อไปบนโลกใบนี้ได้ และนึกว่าวันนี้เราจะทำอะไรดีๆให้กับโลกและชีวิตนี้อีก เพราะเรารู้สึกขอบคุณสิ่งต่างๆรอบตัวเราที่ทำให้เรามีวันนี้เพื่อจะได้มีชีวิตอยู่ต่อไป ซึ่งจะก่อให้เกิดผลดีดังต่อไปนี้

1. ถ้าทำอย่างนี้เราจะเกิดความอ่อนโยนในใจ ไม่อยากสร้างศัตรู
2. ความคิดดีๆจะดึงดูดสิ่งดีๆเข้าหาตัวเรา และทำให้เราอยากทำสิ่งดีๆต่อไปอีก
3. มีชีวิตที่ซาบซึ้งในชีวิต ออมทน และมีความสุขมากขึ้นทุกๆวัน
4. เมื่อลองนำไปใช้ อาจทำให้คุณมองโลกในแง่ดีมากขึ้น และมีความสุขมากขึ้นจริงๆ



ปัจจัยนิเทศ

จุดประสงค์

1. เพื่อสรุปเนื้อหาการใช้ข้อสนเทศทั้ง 10 ครั้ง
2. เพื่อทำแบบทดสอบการคิดเชิงบวก

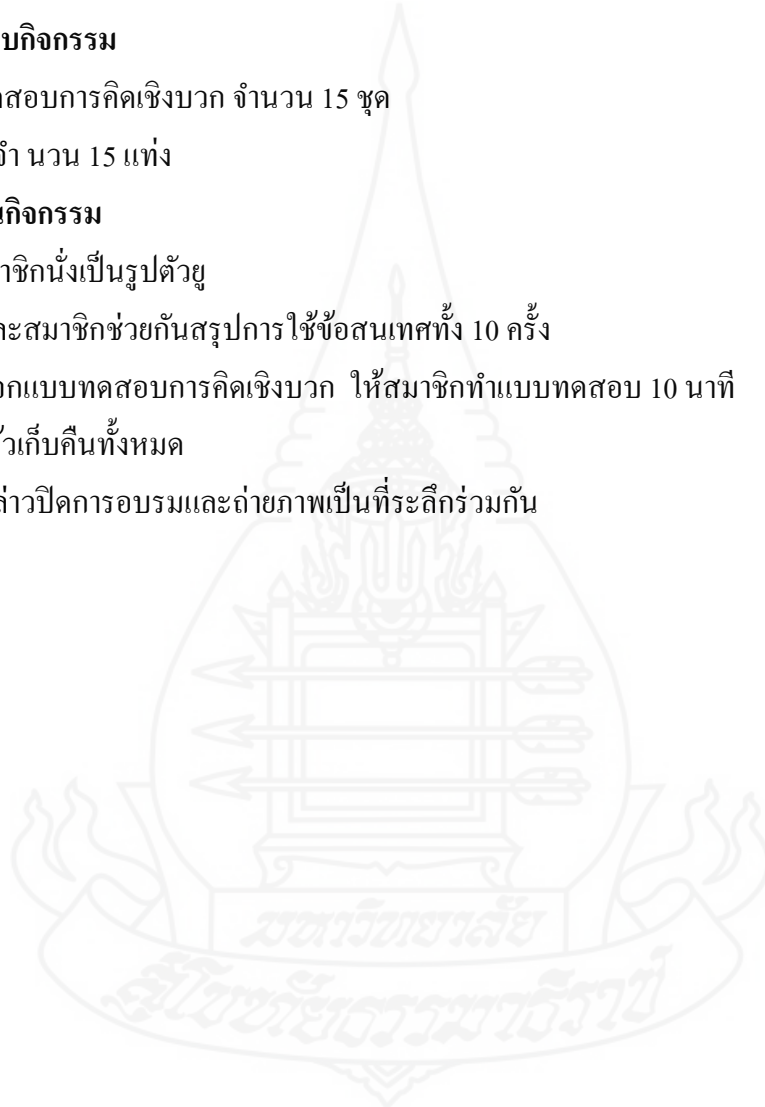
ระยะเวลา 60 นาที

สื่อประกอบกิจกรรม

1. แบบทดสอบการคิดเชิงบวก จำนวน 15 ชุด
2. ดินสอ จำนวน 15 แท่ง

การดำเนินกิจกรรม

1. ให้ผู้สมาชิกลงเป็นรูปตัวยู
2. ผู้วิจัยและสมาชิกช่วยกันสรุปการใช้ข้อสนเทศทั้ง 10 ครั้ง
3. ผู้วิจัยแจกแบบทดสอบการคิดเชิงบวก ให้สมาชิกทำแบบทดสอบ 10 นาทีเสร็จแล้วเก็บคืนทั้งหมด
4. ผู้วิจัยกล่าวปิดการอบรมและถ่ายภาพเป็นที่ระลึกร่วมกัน



ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ	นางสาวโกศุมวดี จิตเกษม
วัน เดือน ปีเกิด	16 กรกฎาคม 2516
สถานที่เกิด	อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย
ประวัติการศึกษา	พ.ศ. 2534 ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (การบัญชี) วิทยาลัยอาชีวศึกษา พณิชยการเชียงราย พ.ศ. 2536 ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (การบัญชี) วิทยาลัยอาชีวศึกษา พณิชยการเชียงราย พ.ศ. 2539 บริหารธุรกิจบัณฑิต (บริหารทรัพยากรมนุษย์) มหาวิทยาลัยพายัพ
สถานที่ทำงาน	บริษัท แพนงโกลิน เซฟตี้ โปรดักส์ จำกัด
ตำแหน่ง	Customer Representative / Marketing Department

