

ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวก ของนักเรียน  
ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนผดุงปัญญา จังหวัดตาก

นางจรรุวรรณ แสงด้วง

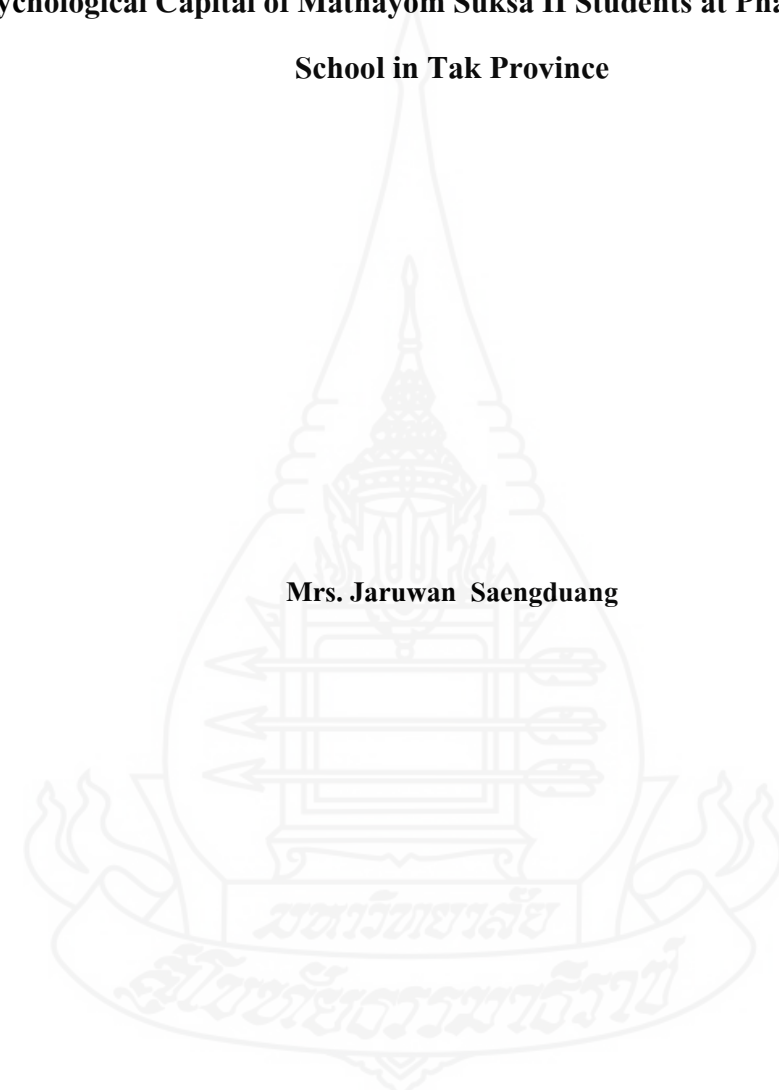


วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต  
แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

พ.ศ. 2556

**The Effects of Using a Guidance Activities Package to Develop Positive  
Psychological Capital of Mathayom Suksa II Students at Phadungpanya  
School in Tak Province**

**Mrs. Jaruwan Saengduang**



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

2013

หัวข้อวิทยานิพนธ์ ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวก ของนักเรียน  
ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนผดุงปัญญา จังหวัดตาก  
ชื่อและนามสกุล นางจารุวรรณ แสงด้วง  
แขนงวิชา การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา  
สาขาวิชา ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช  
อาจารย์ที่ปรึกษา 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิง ดร. สุขอรุณ วงษ์ทิม  
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นิธิพัฒน์ เมฆขจร

วิทยานิพนธ์นี้ ได้รับความเห็นชอบให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรระดับปริญญาโท เมื่อวันที่ 30 กันยายน 2556

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์



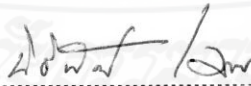
ประธานกรรมการ

(อาจารย์ ดร. มณฑิรา จารุเพ็ง)



กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิง ดร. สุขอรุณ วงษ์ทิม)



กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นิธิพัฒน์ เมฆขจร)



ประธานกรรมการบัณฑิตศึกษา

(ศาสตราจารย์ ดร. สิริวรรณ ศรีพหล)

**ชื่อวิทยานิพนธ์** ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวก ของนักเรียน  
ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนผดุงปัญญา จังหวัดตาก

**ผู้วิจัย** นางจรรุวรรณ แสงด้วง **รหัสนักศึกษา** 2542800152

**ปริญญา** ศีษาสาตรมหาบัณฑิต (การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา)

**อาจารย์ที่ปรึกษา (1)** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พันตำรวจโท หลุยง คร. สุขอรุณ วงษ์ทิม

(2) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นิธิพัฒน์ เมฆขจร **ปีการศึกษา** 2556

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) เปรียบเทียบผลของการพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวก  
ของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว และ (2) เพื่อเปรียบเทียบจิตวิทยาเชิงบวก  
ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวก และกลุ่มควบคุมที่ใช้  
ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปกติ

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนผดุงปัญญา จังหวัดตาก  
จำนวน 30 คน ที่ได้มาจากการสุ่มแบบกลุ่ม แล้วสุ่มอย่างง่ายเพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่ม  
ควบคุมจำนวนกลุ่มละ 15 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ (1) แบบวัดจิตวิทยาเชิงบวกที่มีค่า  
ความเที่ยงเท่ากับ .83 และ (2) ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวก สถิติที่ใช้ในการ  
วิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที

ผลการวิจัยพบว่า (1) นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนา  
จิตวิทยาเชิงบวกมีจิตวิทยาเชิงบวกสูงขึ้นอย่างมีนัยทางสถิติที่ระดับ .01 และ (2) นักเรียนกลุ่ม  
ทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวก มีจิตวิทยาเชิงบวกสูงเกินกว่ากลุ่ม  
ควบคุมที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปกติ

**คำสำคัญ** จิตวิทยาเชิงบวก ชุดกิจกรรมแนะแนว มัธยมศึกษา

**Thesis title:** The Effects of Using a Guidance Activities Package to Develop Positive Psychological Capital of Mathayom Suksa II Students at Phadungpanya School in Tak Province

**Researcher:** Mrs. Jaruwan Saengduang; **ID:** 2542800152;

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

**Thesis advisors:** (1) Dr.Sukaroon Wongtim, Assistant Professor, Police Lieutenant Colonel; (2) Dr. Nitipat Mekkhachorn; Assistant Professor; **Academic year:** 2013

### Abstract

The objectives of this research were (1) to compare the levels of psychological capital of experimental group before using and after using a guidance activities package for development of positive psychological capital and (2) to compare the levels of positive psychological capital of experimental group who used a guidance activities package for development of positive psychological capital and control group who used ordivaly guidance activities package.

The research sample consisted of 30 Mathayom Suksa II of Phadungpanya School, obtained by cluster random sampling. The students were randomly assigned into the experimental group and the control group of 15 students each. The employed research instruments comprised (1) a perseverance of positive psychological capital developed by the researcher with .83 reliability coefficient and (2) a guidance activities package for development of positive psychological capital comprising 10 guidance activities. Statistics employed for data analysis were the percentage, mean, standard deviation, and t- test.

Research findings showed that (1) the experimental group who used the guidance activities package to development of positive psychological capital at the significantly higher level at the .01. (2) the experimental group developed the positive psychological capital at the significantly higher level than that of the control group who used ordivaly guidance activities package.

**Keywords:** Positve Psychological Capital, Guidance Activities Package, Mathayom Suksa

## กิตติกรรมประกาศ

การทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ที่ประสบผลสำเร็จ เนื่องจากได้รับความกรุณาจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิง ดร. สุขอรุณ วงษ์ทิม และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นิธิพัฒน์ เมฆขจร ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก และอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม ที่คอยให้คำปรึกษา ถ่ายทอดความรู้ แบ่งปันประสบการณ์ชีวิต ให้คำแนะนำ ที่มีคุณค่า ให้แนวทางเพื่อการแก้ไข ข้อบกพร่องต่างๆ ตลอดจนการติดตามดูแลด้วยความห่วงใยเสมอ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้ง และขอกราบ ขอบพระคุณท่านทั้งสองเป็นอย่างสูง

ขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง ที่ได้กรุณาเสียสละเวลาอันมีค่าของท่านมาเป็นประธานกรรมการสอบและยังได้ให้คำแนะนำในการตรวจแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ

ขอกราบพระคุณบรรดาคณาจารย์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช เฉพาะอย่างยิ่ง คณาจารย์ในสาขาวิชาศึกษาศาสตร์ แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาทุกๆ ท่าน ที่ได้ให้ความรู้ ให้คำแนะนำความเอื้ออาทร และถ่ายทอดประสบการณ์ต่อบรรดาศิษย์ด้วยดีเสมอมา

ขอขอบคุณพี่ๆ เพื่อนๆ และน้องๆ นักศึกษาปริญญาโทสาขาการแนะแนวและการ ปรึกษาเชิงจิตวิทยา อาจารย์แนะแนว โรงเรียนผดุงปัญญาทุกท่านที่ได้ให้คำแนะนำและส่งเสริม กำลังใจตลอดมา ขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ณัฐกานต์ มหาวรรณ อาจารย์ ศรีเดือน อินอยู่ อาจารย์กิติพงษ์ เครื่องกำแหง อาจารย์ชไมพร มัทธวรรตน์และอาจารย์ไชยา เบญจวรรณ ที่ได้ กรุณาเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการทำวิจัยและคุณจินดา มาลัยหอม คุณจินตนา ทองเรือง ที่ให้ความช่วยเหลือในการจัดทำวิทยานิพนธ์

ขอกราบขอบพระคุณรองผู้อำนวยการกลุ่มงานวิชาการและผู้อำนวยการโรงเรียนผดุง ปัญญา ที่กรุณาให้ความอนุเคราะห์ในการทดลองเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัยและขอขอบคุณ คุณครู บุคลากร และนักเรียนทุกคนในโรงเรียนผดุงปัญญา จังหวัดตากที่ให้ความร่วมมือ และเป็นกำลังใจในการทำวิจัยครั้งนี้

ขอขอบคุณบิดา มารดา ญาติพี่น้อง และครอบครัวแสงสว่างทุกท่านที่ส่งเสริมและ สนับสนุนด้วยความรัก และเป็นกำลังใจตลอดระยะเวลาในการจัดทำวิทยานิพนธ์ ขอให้ท่านได้รับ สิ่งดีงามตอบแทนในน้ำใจดีของท่านเสมอไป ซึ่งผู้วิจัยไม่สามารถกล่าวนามในที่นี้ได้หมด จึง ขอขอบคุณทุกท่านเหล่านั้นไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย

จารุวรรณ แสงสว่าง

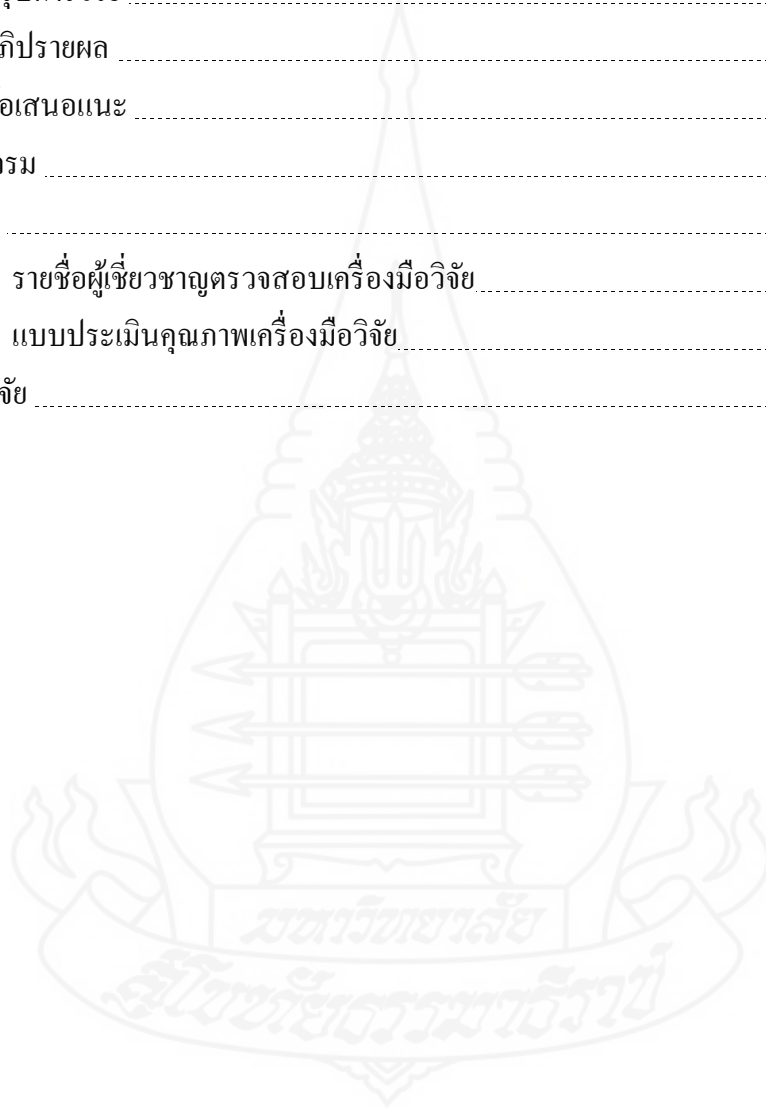
กันยายน 2556

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย .....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ .....	จ
กิตติกรรมประกาศ .....	ฉ
สารบัญตาราง .....	ฅ
สารบัญภาพ .....	ญ
บทที่ 1 บทนำ .....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา .....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย .....	6
กรอบแนวคิดของการวิจัย .....	7
สมมติฐานของการวิจัย .....	7
ขอบเขตของการวิจัย .....	8
นิยามศัพท์เฉพาะ .....	8
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ .....	11
บทที่ 2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง .....	12
จิตวิทยาเชิงบวก .....	13
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว .....	28
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย .....	36
ประเภทและแบบการวิจัย .....	36
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง .....	37
ตัวแปรและนิยามปฏิบัติการของตัวแปร .....	37
เครื่องมือวิจัยและวิธีการสร้าง .....	40
การเก็บรวบรวมข้อมูล .....	47
การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิจัย .....	48
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....	52
ตอนที่ 1 สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล .....	52
ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มทดลอง .....	53
ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐาน .....	54

## สารบัญ (ต่อ)

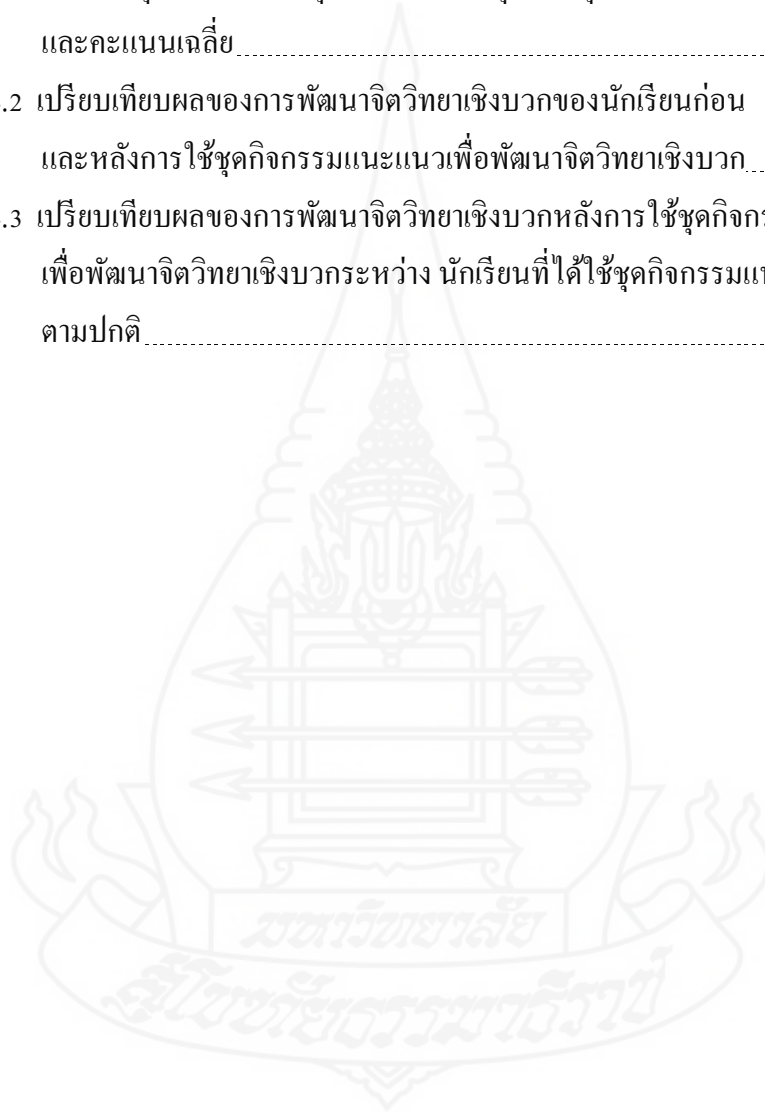
	หน้า
บทที่ 5 สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ .....	56
สรุปการวิจัย .....	56
อภิปรายผล .....	59
ข้อเสนอแนะ .....	63
บรรณานุกรม .....	65
ภาคผนวก .....	71
ก รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย .....	72
ข แบบประเมินคุณภาพเครื่องมือวิจัย .....	75
ประวัติผู้วิจัย .....	85





สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 3.1 แสดงรูปแบบการวิจัย.....	36
ตารางที่ 4.1 จำนวนกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำแนกตามเพศ และคะแนนเฉลี่ย .....	53
ตารางที่ 4.2 เปรียบเทียบผลของการพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนก่อน และหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวก.....	54
ตารางที่ 4.3 เปรียบเทียบผลของการพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว เพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกระหว่าง นักเรียนที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว ตามปกติ .....	54



ญ

## สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดในการวิจัย .....	7
ภาพที่ 3.1 แสดงวิธีการสร้างเครื่องมือสำหรับการทดลอง (ชุดกิจกรรมแนะแนว).....	43
ภาพที่ 3.2 แสดงวิธีการสร้างเครื่องมือสำหรับวัดตัวแปร (แบบวัดจิตวิทยาเชิงบวก).....	46



# บทที่ 1

## บทนำ

### 1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัญหาวิกฤตทางเศรษฐกิจ สังคม และการเมืองที่เกิดขึ้นในประเทศไทยอย่างต่อเนื่องจนถึงปัจจุบัน ไม่ได้เป็นปัญหาเฉพาะด้านเท่านั้นแต่เป็นการสะท้อนให้เห็นถึงความอ่อนแอ ขาดความเป็นตัวของตัวเอง ของสังคมไทย อันเป็นผลมาจากการขาดความสมดุลแห่งการเรียนรู้ แห่งการพัฒนาทางเทคโนโลยี และการสื่อสารต่างๆ เพราะการครอบงำของ เทคโนโลยีสมัยใหม่ได้มีผลซึ่งนำความคิดในการพัฒนาประเทศเป็นเวลายาวนาน การก้าวผ่านปัญหาและวิกฤตการณ์ แต่ครั้งเป็นเสมือนการเดินทางต่อไป เพื่อพบปัญหาและวิกฤตการณ์ใหม่ เมื่อสังคมไม่สามารถหาทางออกด้วยตนเองได้ ก็ต้องพึ่งพาเจ้าของความรู้หรือภูมิปัญญาสากลในการแก้ปัญหาอีกแต่ด้วยกระแสโลกาภิวัตน์ ทำให้เกิดการแก้ปัญหาแบบเดิมๆ ไม่ได้ผลเท่าที่ควร ทั้งนี้เพราะสังคมไทยกำลังเผชิญกับภาวะวิกฤตทางปัญญา คือการพึ่งตนเองในการแก้ปัญหาไม่ได้ โดยเฉพาะเด็กในวัยศึกษาเล่าเรียน ซึ่งเนื่องมาจากบุคลากรของประเทศ ขาดการรับรู้ความสามารถของตนเอง การมีความหวัง การมองโลกในแง่ดี และการหยุดตัวเอง นั่นคืออาจจะเรียกได้ว่ามีจิตวิทยาในเชิงบวกน้อยนั่นเอง

จากสภาพปัญหาและสาเหตุข้างต้นพบว่า มีผลกระทบต่อสังคมและประเทศไทยในปัจจุบันเป็นอย่างมาก ทำให้คนไทยมีพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดปัญหาทางสังคมรวมถึงมีภาวะจิตใจที่บกพร่องเสื่อมถอยลงไป ดังนั้นผู้ที่จะมีส่วนในการแก้ไขปัญหาดังกล่าวคือคนในวงการศึกษาดังพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวที่ทรงห่วงใยดังนี้ ขออัญเชิญพระราชดำรัสพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวในรัชกาลปัจจุบันที่พระราชทานแก่นักศึกษาวิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร ที่ทรงตรัสว่า “...งานด้านการศึกษาเป็นงานที่สำคัญที่สุดอย่างหนึ่งของชาติ เพราะความเจริญและความเสื่อมของชาตินั้นขึ้นอยู่กับการศึกษาของชาติเป็นข้อใหญ่ตามข้อเท็จจริงที่ทราบกันดีแล้วระยะนี้บ้านเมืองของเรามีพลเมืองเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ทั้งมีสัญญาณบางอย่างเกิดขึ้นด้วยว่าพลเมืองของเราบางส่วนเสื่อมทรามลงไปในความประพฤติกและจิตใจ ซึ่งเป็นอาการที่น่าวิตก ถ้าหากยังคงเป็นอย่างนี้ต่อไปเราจะเอาตัวไม่รอด ปรากฏการณ์เช่นนี้นอกจากเหตุอื่นแล้ว ต้องมีเหตุมาจากการจัดการศึกษาอย่างแน่นอน เราต้องจัดงานด้านการศึกษาให้เข้มแข็งยิ่งขึ้น”

ในปัจจุบันพบว่าวัยรุ่นมีปัญหาในแต่ละลักษณะของจิตวิทยาเชิงบวกด้านการรับรู้ความสามารถ ด้านความหวัง ด้านการมองโลกในแง่ดี ด้านการหย่อนตัว อันเนื่องมาจากวัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและความคิดจิตใจอย่างสำคัญ ทำให้ช่วงวัยรุ่นมีโอกาสเสี่ยงสูงทั้งเรื่องพฤติกรรมคือร้อนต่อด้านผู้ใหญ่ ความล้มเหลวในการเรียน การได้รับอิทธิพลจากเพื่อน การมีพฤติกรรมความสัมพันธ์ทางเพศแบบเสี่ยง พฤติกรรมสุ่มเสี่ยงต่างๆ รวมทั้ง การละเมิดกฎหมาย ขนบธรรมเนียมจารีตประเพณี การที่มีข่าววัยรุ่นในทางมีปัญหามากกว่าในทางสร้างสรรค์ทำให้คนทั่วไปชอบมองวัยรุ่นในแง่ลบ พฤติกรรมแบบชอบเข้าสังคมจะมีอิทธิพลสูงในช่วงวัย 11 – 12 ปี แต่เมื่อเข้าวัย 14 – 15 ปี วัยรุ่นจะมีโอกาสมีพฤติกรรมแบบต่อต้านสังคมสูงขึ้น โดยเฉพาะเมื่อเข้าร่วมกลุ่มกับเพื่อนที่มีพฤติกรรมแบบนี้การรู้จักมองคนและเลือกคบเพื่อนที่ดีจึงเป็นเรื่องที่สำคัญสำหรับวัยรุ่นเอง

วัยรุ่นเป็นวัยที่พยายามค้นหาความต้องการที่แท้จริงของตนเอง เรียนรู้บทบาทหน้าที่และพัฒนาความสามารถเฉพาะตน เพื่อที่จะวางแผนชีวิตต่อไปในอนาคต ถ้าเขาค้นหาเอกลักษณ์ (Identity) ของตนเองพบ เขาจะเข้าใจในบทบาทหน้าที่และเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่รู้จักความสามารถของตน รวมทั้งมีการวางแผนชีวิตที่เหมาะสม ในทางตรงกันข้าม หากวัยรุ่นเกิดความล้มเหลวในการค้นหาเอกลักษณ์เฉพาะตน เขาก็จะสับสนในบทบาทหน้าที่และมีผลกระทบต่อการเติบโตเป็นผู้ใหญ่ในอนาคต การเปลี่ยนแปลงด้านความรู้สึกอารมณ์ ลักษณะทางกายภาพและความสัมพันธ์ต่อผู้อื่น ทำให้วัยรุ่นมักเครียดและก่อกวนการเปลี่ยนแปลงนั้น

จากปัญหาที่กล่าวมาในข้างต้นผู้วิจัยได้ศึกษางานวิจัยและศึกษาเรื่องจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อส่งเสริม สนับสนุนจุดแข็งของมนุษย์ ต้องการผลักดันมนุษย์มุ่งไปสู่มุมมองบวกหรือความชื่นชมยินดีมากขึ้น ทั้งนี้ก็เพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ ความสามารถ และศักยภาพของมนุษย์ในการดำเนินชีวิตหรือทำกิจกรรมต่างๆ จิตวิทยาเชิงบวกนับเป็นศาสตร์ทางเลือกใหม่ที่เน้นความสามารถและพัฒนาบุคลิกภาพของเราโดยมีพื้นฐานของความสุข การมองโลกในแง่ดี การมีความหวัง และการมีความสุข มีพื้นฐานมาจากการพัฒนาตนเอง เป็นคนดี และมองโลกในแง่ดี รวมไปถึงความเชื่อมั่นในการพัฒนาของสภาวะจิตใจทางบวกในการเรียนของนักเรียนที่มีความตั้งใจ มีแนวทางชัดเจนเพื่อไปสู่เป้าหมายในการเรียน มีการมองสถานการณ์ต่างๆ ในด้านดี มีความตั้งใจว่าตนเองสามารถทำงานต่างๆ ให้สำเร็จได้แม้ว่าการเรียนต้องเผชิญกับปัญหาอุปสรรคหรือสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ก็มีความสามารถฟื้นฟูสภาพตนเองให้กลับมาเรียนได้ในระดับเดิมหรือดีขึ้น จิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) นั้นประกอบด้วยลักษณะ 4 ประการคือ 1. การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self Efficacy) ความเชื่อที่นักเรียนสามารถพัฒนาการเรียนของตนไปสู่ความสำเร็จ 2. ความหวัง (Hope) ความตั้งใจของนักเรียนในการเรียนเพื่อไปสู่ความสำเร็จ โดยมี

การกำหนดเป้าหมายและมีแนวทางการปฏิบัติที่ชัดเจน การวางแผนการเรียน การปรับเปลี่ยนวิธีการเรียน การหาเทคนิควิธีการใหม่ๆ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายในการเรียน 3. การมองโลกในแง่ดี (Optimism) ความคิดของนักเรียนที่มีต่อเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในทางบวก เห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างในการเรียนไม่ได้เลวร้าย และมีทางแก้ไขได้ และ 4. ความหยุ่นตัว (Resiliency) การที่นักเรียนมีความสามารถทางอารมณ์ ความรู้สึกในการปรับสภาพจิตใจ ปรับตัวในการทำงานเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหา นักเรียนมีการตอบสนองเมื่อเผชิญกับสถานการณ์วิกฤต ภาวะเสี่ยง สามารถจัดการสิ่งต่างๆ ได้สำเร็จและมีประสิทธิภาพ รวมถึงการปรับตัว นักเรียนแสดงออกต่อสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ หรือสิ่งทีก่อให้เกิดความเครียดต่างๆ ในการเรียน และมีความเข้มแข็ง ปรับตัวในการเรียนได้อย่างเหมาะสมและกลับคืนสู่สภาพเดิมหรือดีขึ้นได้อย่างรวดเร็ว ซึ่งทั้ง 4 ลักษณะนี้นำมาออกแบบจัดเป็นชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกให้กับนักเรียน

ดังคำกล่าวของปราชญ์ รามสูต (2542: 4-5) ที่กล่าวไว้ว่า จิตวิทยาช่วยบรรเทาปัญหาพฤติกรรม และปัญหาสังคม ความรู้ทางจิตวิทยาในบางแง่มุมช่วยให้ผู้ศึกษาเกิดความเข้าใจ ในอิทธิพลของสิ่งเร้า และสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการหล่อหลอมบุคลิกภาพบางลักษณะ รวมไปถึงจิตวิทยาช่วยส่งเสริมพัฒนาคุณภาพชีวิต เพื่อเสริมสร้างพัฒนาคนทั้งกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา เพื่อให้ได้คนดี มีประสิทธิภาพหรือคนที่มีคุณลักษณะอันพึงปรารถนาของสังคมนั้นๆ จึงกล่าวได้ว่า จิตวิทยาเป็นศาสตร์ที่ช่วยเสริมสร้างพัฒนาคุณภาพชีวิตได้อีกศาสตร์หนึ่งซึ่งจิตวิทยาเชิงบวกก็เป็นหนึ่งในศาสตร์ทางจิตวิทยาที่ช่วยเสริมพัฒนาซึ่ง สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (2555) ได้ให้ข้อมูลว่า จิตวิทยาทางบวกนั้นสามารถ ช่วยให้ลูกมีพัฒนาการด้านดี วัยรุ่นไทยซึ่งอยู่ในวัย 11 – 20 ปี มีราว 12 ล้านคน เป็นคนกลุ่มใหญ่ที่รัฐบาลและชนชั้นนำยังไม่ได้สนใจดูแลอย่างจริงจัง เพราะคิดว่าเป็นเรื่องของพ่อแม่บ้าง เรื่องของครูหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องบ้าง แต่คนเหล่านั้นก็ดูแลได้ไม่ได้ดี ทั้งขาดความรู้เรื่องจิตวิทยาวัยรุ่น ทั้งไม่มีเวลา ไม่มีความตั้งใจที่จะเรียนรู้และทำให้มีประสิทธิภาพมากพอ

จากการศึกษาข้อมูลต่างๆ พบว่ามีนักวิชาการหลายท่านได้ศึกษา และเล็งเห็นว่าจิตวิทยาเชิงบวก เป็นสิ่งที่ควรและจำเป็นอย่างยิ่งที่จะพัฒนาให้บังเกิดให้มีในตัวนักเรียน การพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกนั้นสามารถทำได้หลายวิธี เช่น การใช้บทบาทสมมติ การให้กรณีตัวอย่าง การใช้กิจกรรมกลุ่ม การให้การปรึกษา การใช้ชุดกิจกรรม เป็นต้น สำหรับการพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวนั้นปรากฏว่ายังไม่มีผู้ใดศึกษา ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนผดุงปัญญา จังหวัดตาก

สาเหตุที่ผู้วิจัยต้องการพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกกับกลุ่มตัวอย่างนี้ เนื่องจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 นั้นจากสถิติงานปกครองพบว่านักเรียน มีพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ทั้งเรื่องพฤติกรรมหนีเรียน มาโรงเรียนสาย ทะเลาะวิวาท แต่งกายผิดระเบียบ ใช้วาจาไม่สุภาพ ทรงผมผิดระเบียบ เป็นต้น ทั้งชีวิตความเป็นอยู่จากการเยี่ยมบ้านนักเรียน รวมถึงการเรียน และข้อมูลจากครูแนะแนว และหัวหน้างานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน พบว่า นักเรียนส่วนหนึ่งประเมินตนเองต่ำ ขาดแรงจูงใจ ขาดความมุ่งมั่น ขาดการวางแผนชีวิต นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการวัดจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียน พบว่ามีค่าเฉลี่ยที่ค่อนข้างต่ำซึ่งแสดงให้เห็นว่าการพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกมีความสำคัญยิ่งต่อการพัฒนาประเทศ โดยผ่านการพัฒนาบุคลากร และจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนจะส่งผลต่อทั้งทางการศึกษา ด้านส่วนตัวและสังคม

จากการศึกษาผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกนั้นยังไม่พบว่ามีผู้วิจัยศึกษาด้านนี้ แต่พบงานวิจัยที่ใกล้เคียงกับองค์ประกอบทั้ง 4 องค์ประกอบของจิตวิทยาเชิงบวก เช่น เกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน อยู่บ้างแต่ไม่มาก หรือพบว่ามีผู้ทำการศึกษาเพียงองค์ประกอบเดียวเท่านั้นหรือพอจะใกล้เคียงเพียงบางส่วนของพฤติกรรมอันพึงประสงค์ การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเป็นอีกวิธีการหนึ่งที่สามารถพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนได้เพราะเป็นชุดกิจกรรมที่มุ่งเน้นการพัฒนาผู้เรียนให้รู้จักและเข้าใจตนเอง รู้จักสภาพแวดล้อม สามารถเลือกและตัดสินใจได้อย่างเหมาะสมตลอดจนปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมได้เป็นอย่างดี ซึ่งกิจกรรมที่จะนำมาใช้เพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนมีหลากหลายรูปแบบ เช่น เกม กรณีตัวอย่าง สถานการณ์จำลอง บทบาทสมมติ เป็นต้น ดังเช่น สุมาลีนิ มธุรพจน์พงศ์ (2555) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความหวัง การมองโลกในแง่ดี และความสามารถในการฟื้นคืนได้ : ตัวแปรทำนายผลงาน พบว่า 1) ความสามารถในการฟื้นคืนได้ สามารถในการทำนายผลงานได้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 แต่การมองโลกในแง่ดีและความหวังไม่สามารถร่วมทำนายได้ 2. ความหวังสามารถในการทำนายความพึงพอใจในงานทางบวกได้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และความสามารถในการฟื้นคืนได้ร่วมทำนายความพึงพอใจในงานในทางลบได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่การมองโลกในแง่ดีไม่สามารถร่วมทำนายได้ และ 3) ความหวังสามารถร่วมทำนายความสุขในการทำงานได้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 แต่การมองโลกในแง่ดีและความสามารถในการฟื้นคืนได้ไม่สามารถร่วมทำนายได้ ความพึงพอใจในงาน ความสุขในการทำงาน และความผูกพันกับองค์กร นอกจากนี้สุมิตรา เศษพิทักษ์ (2546) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการพัฒนาการมองในแง่ดีต่อความซึมเศร้าและการคุณค่าเห็นในตนเองของนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา พบว่า นักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมมีการมองในแง่ดีสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ทั้งนี้



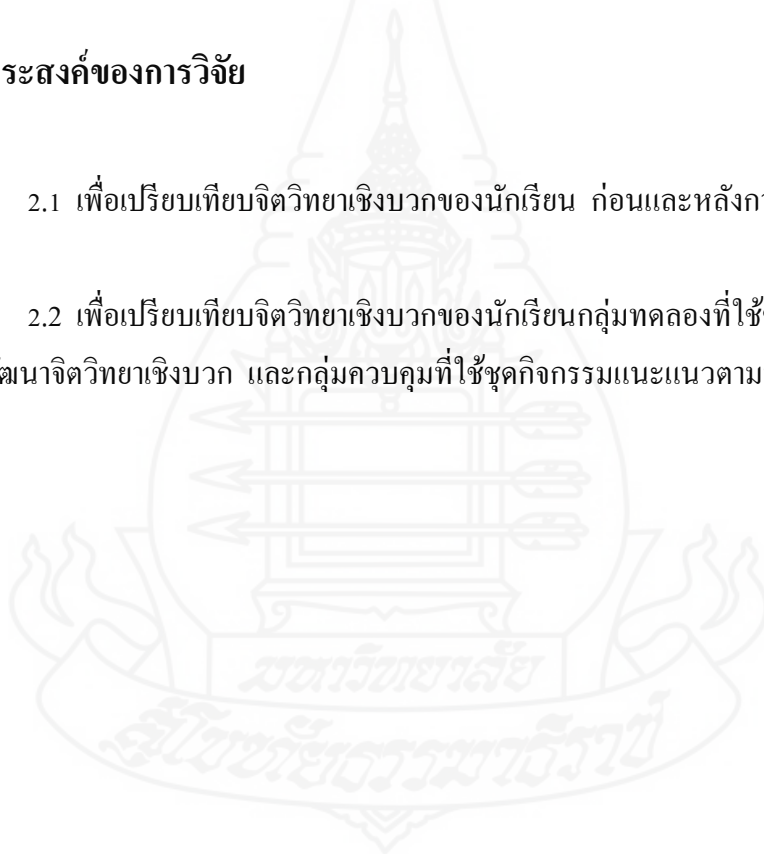
เนื่องมาจากนักศึกษาได้เรียนรู้เกี่ยวกับกระบวนการในการคิดโดยสามารถเปลี่ยนความคิดจากที่มองในแง่ร้ายมาเป็นมองในแง่คะแนนดีได้ ชวิศา แข่งสมุทร (2551) ได้ทำการศึกษาการพัฒนาการมองในแง่ดีของวัยรุ่น ซึ่งในชุดกิจกรรมที่ประกอบด้วยเกม การแสดงบทบาทสมมุติและการอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็น เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้จัก ตนเอง ยอมรับสภาพที่เป็นจริง เรียนรู้ความสัมพันธ์ระหว่างเหตุการณ์ ความคิดความเชื่อ และ ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น เรียนรู้การผ่อนคลายตนเองจากความคิดทางลบพร้อมทั้งโต้แย้งความคิดความ เชื่อเหล่านั้น รวมถึงสามารถสร้างกำลังใจและมีปฏิกิริยาตอบสนองในทางบวกต่ออุปสรรคหรือ ปัญหาที่เกิดขึ้น พบว่านักเรียนที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการมองในแง่ดี มีคะแนนการ มองในแง่ดีสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผลจากการศึกษาครั้งนี้แสดงว่า โปรแกรมพัฒนาการมองในแง่ดีที่ผู้วิจัยพัฒนาและนำมาทดลองใช้กับนักเรียนกลุ่มทดลองในงานวิจัยครั้งนี้มีประสิทธิภาพในการเพิ่มการมองในแง่ดีของวัยรุ่นในระยะเวลา และกิจกรรมที่กำหนดไว้ในโปรแกรม รวมถึงดาวประกาย มีบุญ (2552) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับ ผลของโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อความคิดเชิงบวกของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน การวิจัยครั้งนี้ พบว่าเยาวชนที่เข้าร่วม โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีความคิดเชิงบวกสูงกว่าก่อนเข้าร่วม โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ บุษกรณ์ สุวรรณรัตน์ (2554) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมขยันหมั่นเพียรของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนจนะชนูปถัมภ์ จังหวัดสงขลา ผลการวิจัยพบว่า (1) นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมขยันหมั่นเพียร มีพฤติกรรมขยันหมั่นเพียรสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวอื่นๆ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (2) นักเรียนกลุ่มทดลองที่มีลักษณะมุ่งอนาคตและควบคุมตนเองต่างกัน เมื่อได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมขยันหมั่นเพียร ได้รับประโยชน์จากการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมขยันหมั่นเพียรเพิ่มขึ้นไม่แตกต่างกัน และ (3) นักเรียนกลุ่มทดลองที่มีเพศ ผลการเรียนเฉลี่ย และรายได้ของครอบครัวต่างกัน เมื่อได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมขยันหมั่นเพียร ได้รับประโยชน์จากการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมขยันหมั่นเพียรเพิ่มขึ้นไม่แตกต่างกัน

ซึ่งชุดกิจกรรมเหล่านี้สามารถเพิ่มสมรรถนะในด้านการพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกให้แก่ นักเรียนได้อีกทางหนึ่ง กิจกรรมที่จะนำมาใช้เพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนมีหลากหลายรูปแบบ ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยข้างต้น

สำหรับผลที่ได้รับจากการพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกให้แก่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนผดุงปัญญา จังหวัดตาก โดยการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวก ในครั้งนี้ เพื่อให้เด็กเหล่านี้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข เป็นการป้องกันปัญหาอื่นๆ ที่ตามมา และเด็กเหล่านี้เป็นผู้ที่อยู่ในวัยรุ่น ถ้าพวกเขาเหล่านี้ขาดคุณภาพ อนาคตของชาติคงไม่สามารถพัฒนาให้เจริญก้าวหน้าได้ การพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกให้บังเกิดแก่นักเรียนในระดับนี้ ซึ่งจะสอดคล้องกับแผนการศึกษาของชาติที่ต้องการให้ผู้เรียนทุกคนเป็นคนดี มีปัญญา และมีความสุข และนำข้อมูลที่ได้มาเป็นแนวทางแก่ผู้บริหาร ครู เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกในการศึกษาเล่าเรียน ตลอดจนเป็นกำลังและเป็นกลไกสำคัญในการพัฒนาประเทศในการเพิ่มคุณภาพชีวิตของทรัพยากรของชาติต่อไป

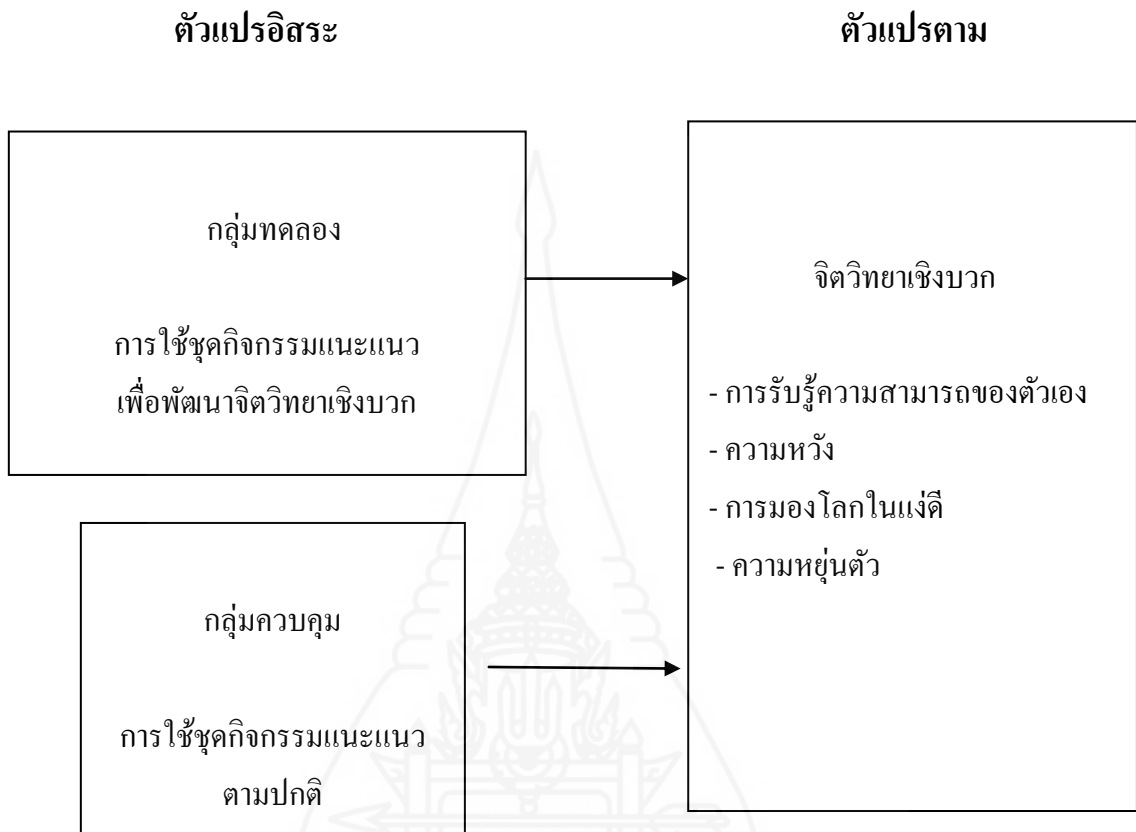
## 2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- 2.1 เพื่อเปรียบเทียบจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียน ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว
- 2.2 เพื่อเปรียบเทียบจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวก และกลุ่มควบคุมที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปกติ





### 3. กรอบแนวคิดของการวิจัย



### 4. สมมติฐานการวิจัย

4.1 นักเรียนมีจิตวิทยาเชิงบวกสูงขึ้นหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวก

4.2 นักเรียนที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกมีจิตวิทยาเชิงบวกสูงขึ้นกว่านักเรียนที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปกติ

## 5. ขอบเขตของการวิจัย

### 5.1 ประชากร

ประชากรเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนผดุงปัญญา จังหวัดตาก ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2556 จำนวน 307 คน

### 5.2 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2/4 โรงเรียนผดุงปัญญา จังหวัดตาก จำนวน 41 คน ที่ได้มาจากการสุ่มแบบกลุ่ม จากนั้นสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม จำนวนกลุ่มละ 15 คน โดยที่กลุ่มทดลองจะได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียน ส่วนกลุ่มควบคุมใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปกติ

### 5.3 ระยะเวลาที่ศึกษา

ระยะเวลาที่ศึกษา คือ ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2556

### 5.4 ตัวแปร

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ

5.4.1 *ตัวแปรอิสระ* คือ การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวก

5.4.2 *ตัวแปรตาม* คือ จิตวิทยาเชิงบวก

## 6. นิยามศัพท์เฉพาะ

6.1 *จิตวิทยาเชิงบวก* หมายถึง จุดแข็งของมนุษย์ในการพัฒนาด้านคุณค่า สติรับรู้ในการปฏิบัติกิจต่างๆ การมองโลกในแง่ดี การมีความหวัง และการมีความสุข มีพื้นฐานมาจากการพัฒนาตนเอง เป็นคนดี และมองโลกในแง่ดี รวมไปถึงความเชื่อมั่นในการพัฒนาของสภาวะจิตใจทางบวกในการเรียนของนักเรียนที่มีความตั้งใจ มีแนวทางชัดเจนเพื่อไปสู่เป้าหมายในการเรียน มีการมองสถานการณ์ต่างๆ ในด้านดี มีความตั้งใจว่าตนเองสามารถทำงานต่างๆ ให้สำเร็จได้แม้ว่าการเรียนต้องเผชิญกับปัญหาอุปสรรคหรือสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ก็มีความสามารถฟื้นฟูสภาพตนเองให้กลับมาเรียนได้ในระดับเดิมหรือดีขึ้น ซึ่งประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ

6.1.1 *การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self Efficacy)* หมายถึง การที่นักเรียนมีความมั่นใจว่าตนเองมีความสามารถ และมีประสบการณ์ในการเรียน ให้ประสบความสำเร็จได้ มีความเชื่อว่างานใดๆ ก็ตามไม่ยากเกินความสามารถของตน รวมทั้งมีผลลัพธ์ของการเรียนที่ดี

ประกอบด้วย 1) ความเชื่อมั่นในศักยภาพของตน หมายถึง นักเรียนมีความมั่นใจว่าตนเองมีความสามารถในการเรียนที่ท้าทาย และมีความภาคภูมิใจในการเรียน

**6.1.2 ความคาดหวังในผลลัพธ์** หมายถึง ความเชื่อที่นักเรียนสามารถพัฒนาด้านการเรียนของตนไปสู่ความสำเร็จ

**6.1.2 ความหวัง (Hope)** หมายถึง ความตั้งใจของนักเรียนในการเรียนเพื่อไปสู่ความสำเร็จ โดยมีการกำหนดเป้าหมายและมีแนวทางการปฏิบัติที่ชัดเจน ประกอบด้วย

1) ความตั้งใจ หมายถึง ความคิดของนักเรียนที่มีการกำหนดเป้าหมาย มีความมุ่งมั่น มีแรงจูงใจ กระตือรือร้น มีความเพียรพยายามในการเรียนที่จะทำให้งานที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จลุล่วง

2) แนวทาง หมายถึง ความคิดของนักเรียนในการเลือกวิธีการเรียน ได้แก่ การวางแผนการเรียน การปรับเปลี่ยนวิธีการเรียน การหาเทคนิควิธีการใหม่ๆ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายในการเรียน

**6.1.3 การมองโลกในแง่ดี (Optimism)** หมายถึง ความคิดของนักเรียนที่มีต่อเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในทางบวก เห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างในการเรียนไม่ได้เลวร้าย และมีทางแก้ไขได้ เป็นผู้ที่สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข ทั้งทางร่างกายและจิตใจมีรูปแบบการอธิบายเหตุผลของตนเองดังนี้

1) ความคงทนถาวร (Permanence) หมายถึง นักเรียนคิดว่าการมองโลกในแง่ดีจะมองว่าสิ่งร้ายๆ ที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดขึ้นเพียงชั่วคราวเท่านั้น ส่วนสิ่งดีที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดขึ้นเสมอและตลอดไป

2) ความเป็นตนเอง (Personalization) หมายถึง นักเรียนมีความคิดว่าการมองโลกในแง่ดีจะมองว่าสิ่งร้ายๆ ที่เกิดขึ้นนั้น เกิดขึ้นเพราะมีสาเหตุมาจากสิ่งอื่นส่วนสิ่งดีที่เกิดขึ้นนั้นเกิดขึ้นเพราะตนเอง

3) การแผ่ขยายความรู้สึก (Pervasiveness) หมายถึง นักเรียนมีความคิดอธิบายถึงความรู้สึกที่มีต่อเหตุการณ์ในรูปแบบที่แตกต่างกัน ผู้ที่มองโลกในแง่ดีจะรู้สึกว่าสิ่งร้ายๆ ที่เกิดขึ้นจะเกิดขึ้นเฉพาะสิ่งหนึ่งสิ่งใดเท่านั้น ส่วนสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดขึ้นในทุกเรื่อง

**6.1.4 ความยืดหยุ่น (Resiliency)** หมายถึง การที่นักเรียนมีความสามารถทางอารมณ์ ความรู้สึกในการปรับสภาพจิตใจ ปรับตัวในการทำงานเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหา และสามารถฟื้นตัวกลับสู่สภาพเดิมหรือดีขึ้น ดังนี้

1) **การฟื้นฟูสภาพตนเอง** หมายถึง การรับรู้ของนักเรียนที่จะจัดการกับอารมณ์ ควบคุมอารมณ์ความรู้สึกของตนเองเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น มีเหตุผล เข้าใจ ความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น

2) **การจัดการกับปัจจัยเสี่ยง** หมายถึง นักเรียนมีการตอบสนองเมื่อเผชิญกับสถานการณ์วิกฤต ภาวะเสี่ยง สามารถจัดการสิ่งต่างๆ ได้สำเร็จและมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีความพร้อมรับกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้ด้วยตนเอง

3) **การปรับตัว** หมายถึง นักเรียนแสดงออกต่อสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ หรือสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดต่างๆ ในการเรียน และมีความเข้มแข็ง ปรับตัวในการเรียนได้อย่างเหมาะสมและกลับคืนสู่สภาพเดิมหรือดีขึ้นได้อย่างรวดเร็ว

**6.2 ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวก** หมายถึง เครื่องมือทางการแนะแนวที่ประกอบด้วยกิจกรรมหลายๆ กิจกรรม ที่นำมารวมกันเข้าอย่างเป็นระบบตามเป้าหมายและขอบข่ายของการแนะแนว โดยชุดกิจกรรมแนะแนวประกอบด้วยคู่มือครู ซึ่งมีคำชี้แจงแผนการจัดกิจกรรม สื่อหรืออุปกรณ์การจัดกิจกรรม และแบบทดสอบก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมกิจกรรมจัดโดยใช้วิธีการต่างๆ เช่น กระบวนการกลุ่ม การอภิปราย การแสดงบทบาทสมมติ กรณีตัวอย่าง และสื่ออุปกรณ์ต่างๆ เพื่อพัฒนาคุณลักษณะของผู้ที่มีจิตวิทยาเชิงบวก ซึ่งมี 4 องค์ประกอบ คือ 1. การรับรู้ความสามารถของตนเอง 2. ความหวัง 3. การมองโลกในแง่ดี 4. ความหยุ่นตัว และดำเนินกิจกรรมตามวงจรการเรียนรู้ 4 ขั้นตอน (ERGA) ได้แก่ ขั้นที่ 1 ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์ (Experiencing) ขั้น 2 ขั้นสะท้อนกลับการรับรู้ (Reflecting) ขั้น 3 ขั้นสรุปสาระสู่ชีวิต (Generalizing) ขั้น 4 ขั้นคิดและนำไปปฏิบัติ (Applying) ซึ่งส่งผลให้นักเรียนมีการพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวก และมีพฤติกรรมการเรียนที่เหมาะสม กิจกรรมที่จัดขึ้นแบ่งเป็น 10 กิจกรรมดังนี้

### 6.2.1 กิจกรรมที่ 1 ปฐมนิเทศ

#### 6.2.2 องค์ประกอบที่ 1 การรับรู้ความสามารถของตนเอง

- 1) กิจกรรมที่ 2 ความเชื่อมั่นในศักยภาพของตน
- 2) กิจกรรมที่ 3 การสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง

#### 6.2.3 องค์ประกอบที่ 2 ความหวัง

- 1) กิจกรรมที่ 4 ความตั้งใจ กระตือรือร้น
- 2) กิจกรรมที่ 5 แนวทางบรรลุเป้าหมายในการเรียน

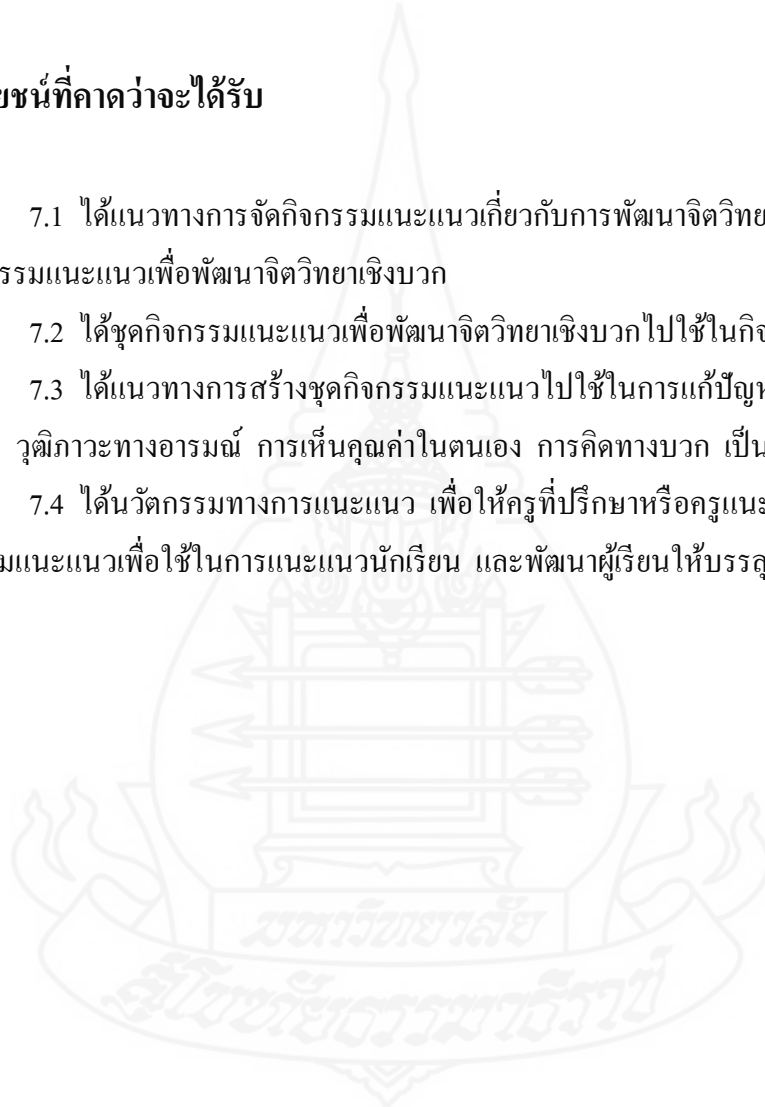
#### 6.2.4 องค์ประกอบที่ 3 การมองโลกในแง่ดี

- 1) กิจกรรมที่ 6 การคิดเชิงบวก

- 2) กิจกรรมที่ 7 การสร้างความสุข
- 6.2.5 องค์ประกอบที่ 4 ความหยุ่นตัว
  - 1) กิจกรรมที่ 8 การควบคุมอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง
  - 2) กิจกรรมที่ 9 การปรับตัว
- 6.2.6 กิจกรรมที่ 10 บัณฑิตนิเทศ

## 7. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- 7.1 ได้แนวทางการจัดกิจกรรมแนะแนวเกี่ยวกับการพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวก โดยการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวก
- 7.2 ได้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกไปใช้ในกิจกรรมแนะแนว
- 7.3 ได้แนวทางการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวไปใช้ในการแก้ปัญหาและพัฒนาในด้านอื่นๆ อาทิ วุฒิภาวะทางอารมณ์ การเห็นคุณค่าในตนเอง การคิดทางบวก เป็นต้น
- 7.4 ได้นวัตกรรมทางการแนะแนว เพื่อให้ครูที่ปรึกษาหรือครูแนะแนวสามารถสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวไปใช้ในการแนะนำนักเรียน และพัฒนาผู้เรียนให้บรรลุจุดมุ่งหมายต่อไป



## บทที่ 2

### วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

การพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนผดุงปัญญา จังหวัดตาก โดยการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้รวบรวมเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่างๆ โดยผู้วิจัยได้นำเสนอตามลำดับ ดังนี้

1. จิตวิทยาเชิงบวก
  - 1.1 ความสำคัญของจิตวิทยา
  - 1.2 ขอบข่ายของจิตวิทยา
  - 1.3 แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวกับการพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวก
    - 1.3.1 ความหมายของจิตวิทยาเชิงบวก
    - 1.3.2 ความเป็นมาของการศึกษาจิตวิทยาเชิงบวก
    - 1.3.3 แนวคิดทางจิตวิทยาเชิงบวก
    - 1.3.4 ความสำคัญของจิตวิทยาเชิงบวก
    - 1.3.5 องค์ประกอบของจิตวิทยาเชิงบวก
    - 1.3.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวก
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว
  - 2.1 ความหมายและขอบข่ายของกิจกรรมแนะแนว
  - 2.2 วัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมแนะแนวด้านการเรียน
  - 2.3 ความสำคัญของกิจกรรมแนะแนว
  - 2.4 หลักการและแนวทางในการพัฒนากิจกรรมแนะแนว
  - 2.5 เทคนิคการจัดกิจกรรมแนะแนว
  - 2.6 ความหมายของชุดกิจกรรมแนะแนว
  - 2.7 องค์ประกอบของชุดกิจกรรมแนะแนว
  - 2.8 การพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนว
  - 2.9 การหาประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมแนะแนว
  - 2.10 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว

## 1. จิตวิทยาเชิงบวก

### 1.1 ความสำคัญของจิตวิทยา

จิตวิทยาเป็นศาสตร์ที่ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมมนุษย์ ดังนั้นผู้ศึกษาวิชาจิตวิทยาจึงสามารถนำเอาความรู้ไปใช้ได้อย่างกว้างขวาง ไม่ว่าจะเป็นครอบครัวและสถานที่ทำงาน ตลอดจนมีความสำคัญต่อการประกอบอาชีพต่างๆ ทั้งนี้เพราะหลักการทางจิตวิทยาสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้กับงานต่างๆมากมาย

ปราณี รามสูต (2542: 4-5) ได้กล่าวถึงความสำคัญและคุณค่าของวิชาจิตวิทยาเกี่ยวข้องกับชีวิตมนุษย์ในด้านต่างๆดังต่อไปนี้

1. จิตวิทยาช่วยให้ผู้ศึกษาเกิดความเข้าใจตนเอง โดยธรรมชาติของมนุษย์นั้น มักให้ความสนใจตนเองมากกว่าผู้อื่นและอยากรู้อยากเห็นเกี่ยวกับตนเอง การศึกษาจิตวิทยาซึ่งให้คำตอบเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ในแง่มุมต่างๆ จึงช่วยให้ผู้ศึกษานำไปเปรียบเทียบกับตนเอง และเกิดความเข้าใจตนเองไปด้วย นอกจากนี้ยังช่วยให้มนุษย์รู้จักยอมรับตนเองและได้แนวทางในการจัดการกับตนเองอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น เช่น อาจเป็นการปรับตัว พัฒนาตนหรือเลือกเส้นทางชีวิตที่เหมาะสมกับตัวเอง เป็นต้น

2. จิตวิทยาช่วยให้ผู้ศึกษาเกิดความเข้าใจผู้อื่น ศาสตร์ทางจิตวิทยาซึ่งเป็นข้อสรุปธรรมชาติพฤติกรรมของคนส่วนใหญ่ นอกจากช่วยให้ผู้ศึกษา เกิดความเข้าใจพฤติกรรมของบุคคลต่างๆไปแล้ว ยังเป็นแนวทางให้เข้าใจพฤติกรรมของผู้ที่อยู่แวดล้อมด้วยอันอาจจะเป็นบุคคลในครอบครัว กลุ่มเพื่อน กลุ่มบุคคลภายนอก ความเข้าใจดังกล่าวส่งผลให้เกิดการยอมรับในข้อดี ข้อจำกัดของกันและกัน ช่วยให้มีการปรับตัวเข้าหากันและยังช่วยการจัดวางตัวบุคคลให้เหมาะสมกับงานหรือการเรียน หรือกิจกรรมต่างๆ ได้ดีมากขึ้น

3. จิตวิทยาช่วยให้ได้แนวทางในการวางกฎเกณฑ์ทางสังคม เช่น กฎหมาย บ้านเมือง ระเบียบปฏิบัติบางประการ มักเกิดขึ้นหรือถูกยกย่องขึ้นโดยอาศัยพื้นฐานความเข้าใจเกี่ยวกับธรรมชาติพฤติกรรมของมนุษย์ ตัวอย่างเช่น จิตวิทยาที่ช่วยให้เกิดความเข้าใจในเรื่องความต้องการการยอมรับ ความต้องการสิทธิเสรีภาพ และความเสมอภาคของคน ส่งผลให้เกิดกฎหมายว่าด้วยสิทธิมนุษยชน หรือการจัดให้มีวันเด็กแห่งชาติ ปีสากลสำหรับผู้สูงอายุหรือเกิดองค์การบางลักษณะที่ทำงานในด้านการให้โอกาสที่เท่าเทียมกันสำหรับบุคคลบางกลุ่ม หรือสำหรับผู้ด้อยโอกาสบางประเภท หรือแม้แต่การจัดการให้มีการแข่งขันกีฬานานาชาติสำหรับคนพิการ ก็จัดเป็นส่วนหนึ่งของการนำความรู้เรื่องจิตวิทยาสำหรับผู้มีลักษณะพิเศษมาเป็นแนวทางปฏิบัติบางประการทางสังคมนอกจากนั้นจิตวิทยายังมีผลต่อกฎหมายว่าด้วยการพิจารณาความผิดกฎหมายบาง



ลักษณะโดยมีการนำสามัญสำนึกมาร่วมพิจารณาความผิดของบุคคล เช่น กฎหมายว่าด้วยการกระทำความผิดของผู้เยาว์ หรือผู้ที่มีสุขภาพจิตบกพร่องที่กระทำโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์หรือโดยเพราะความผิดปกติทางจิตใจ ซึ่งจิตวิทยาจะช่วยให้ผู้ศึกษาเกิดความเข้าใจความผิดปกติต่างๆ เหล่านั้นได้มากกว่าศาสตร์สาขาอื่น ช่วยให้การพิจารณาบุคคลหรือการวางแผนหรือการวางแผนทางสังคมเป็นไปอย่างสมเหตุสมผลมากขึ้น

4. จิตวิทยาช่วยบรรเทาปัญหาพฤติกรรม และปัญหาสังคม ความรู้ทางจิตวิทยาในบางแง่มุมช่วยให้ผู้ศึกษาเกิดความเข้าใจในอิทธิพลของสิ่งเร้าและสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการหล่อหลอมบุคลิกภาพบางลักษณะ เช่น ลักษณะความเป็นผู้หญิง ลักษณะความเป็นผู้ชาย ลักษณะผิดเพียบบางประการ รวมไปถึงอิทธิพลของสื่อมวลชนบางประเภท รายการโทรทัศน์บางลักษณะที่ส่งผลให้เด็กเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวอยากทำลาย หรือเกิดความเชื่อที่ผิด หรือเกิดการลอกเลียนแบบอันไม่เหมาะสม ซึ่งมีผลกระทบต่อการทำงานในเชิงลบๆ เป็นต้น จากความเข้าใจดังกล่าวนำไปสู่การคัดเลือกสรรสิ่งที่น่าสนใจหรือเนื้อหาทางสื่อมวลชนให้เป็นไปทางสร้างสรรค์ เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมของเด็กและผู้ใหญ่ในสังคมอย่างเหมาะสม นอกจากนี้ จากคำอธิบายของจิตวิทยาในเรื่องของเจตคติของบิดามารดาบางประการที่ส่งผลให้เด็กมีลักษณะลักเพศ ก็อาจจะเป็นแนวคิดแก่บิดามารดาในการปรับพฤติกรรมการเลี้ยงดูเพื่อให้เด็กเจริญเติบโตอย่างเหมาะสมต่อไป อันนับเป็นการบรรเทาปัญหาพฤติกรรมและปัญหาสังคมไปได้บ้าง

5. จิตวิทยาช่วยส่งเสริมพัฒนาคุณภาพชีวิต ความรู้ทางจิตวิทยาที่ว่าด้วยการเลี้ยงดูในวัยเด็กอันมีผลต่อบุคคลเมื่อเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ส่งผลให้เกิดความพยายามในการสร้างรูปแบบการเลี้ยงดูที่เหมาะสมเพื่อเสริมสร้างพัฒนาคนทั้งกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา เพื่อให้ได้คนดี มีประสิทธิภาพหรือคนที่มีคุณลักษณะอันพึงปรารถนาของสังคมนั้นๆ และจิตวิทยายังช่วยให้ผู้ศึกษารับรู้โดยเร็ว เกี่ยวกับสัญญาณเตือนภัยในพฤติกรรมผิดปกติต่างๆ อันนำไปสู่การแก้ปัญหาและป้องกันปัญหาพฤติกรรม รวมทั้งการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบางลักษณะที่ไม่เหมาะสมของบุคคล จึงกล่าวได้ว่า จิตวิทยาเป็นศาสตร์ที่ช่วยเสริมสร้างพัฒนาคุณภาพชีวิตได้อีกศาสตร์หนึ่ง

## 1.2 ขอบข่ายของจิตวิทยา

วิทยากร เชียงกูล (2552: 15) ได้แบ่งสาขาของจิตวิทยาและบอกขอบเขตของการศึกษาของแต่ละสาขาไว้อย่างละเอียด 54 สาขาและหนึ่งนั้นมีจิตวิทยาแนวกว้าง จิตวิทยาที่เปลี่ยนทิศทางของวิชาจิตวิทยาที่ผ่านมา ที่เน้นการตามแก้ปัญหาความป่วยไข้ทางจิต หันมาเน้นการศึกษาถึงปัจจัยและกระบวนการที่นำไปสู่แนวคิด และอารมณ์ในทางบวก มองโลกในแง่ดี มีความคิดสร้างสรรค์ เพื่อนำไปสู่พฤติกรรมที่ดีและการดำเนินชีวิตได้อย่างสร้างสรรค์มีประสิทธิภาพสูงสุดของเอกชนและกลุ่ม รู้ว่าจะรับมือกับความทุกข์และสร้างความสุขได้อย่างไร



สำนักจิตวิทยาทางบวกเห็นว่าทั้งความคิดและอารมณ์ต่างมีอิทธิพลต่อกัน และเน้นความสามารถของมนุษย์ในการเป็นฝ่ายเลือกด้วยตัวเอง ถ้าเขาเรียนรู้ที่จะคิดในทางบวกได้

วิจารณ์ พานิช (2553) ได้กล่าวถึงพลังของจิตวิทยาเชิงบวกต่อการเรียนรู้เป็นพลังที่ซ่อนหรือแฝงตัวอยู่ในทุกคน ทุกที่ ทุกเวลา ทุกเรื่อง ทุกองค์กร ทุกสถานการณ์ ใครหรือองค์กรใครรู้จักหยิบเอามาใช้ขับเคลื่อนการทำงาน และการเรียนรู้จากการปฏิบัติ ก็เหมือนได้มาฟรีมาใช้ประโยชน์ จิตวิทยาเชิงบวกคู่กับการปฏิบัติ เป็นวงจรที่เริ่มจากการปฏิบัติ ปฏิเวธ ปริยัติ คือปฏิบัติและได้ผลจากการปฏิบัติ แล้วจึงค่อยทำความเข้าใจเหตุผล หลักการ หรือทฤษฎีทีหลัง ปฏิบัติมาก่อน เห็นผลของการปฏิบัติตามมา แล้วค่อยทำความเข้าใจทีหลัง เป็นวงจรการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับคนในทุกระดับปัญญา ปฏิบัติในที่นี้ หมายถึง การชื่นชมสิ่งดีๆ ผลงานที่น่าชื่นชม การริเริ่มใหม่ โดยมีวิธีการนำเสนอให้ชื่นชมอย่างเหมาะสม และไม่ชื่นชมแบบตื้นๆ เพื่อยกยอหรือเอาใจคุณภาพการนำเสนอ ที่ใช้การเล่าเรื่อง และใช้วงชื่นชมแบบเสวนา จะทำให้พลังของจิตวิทยาเชิงบวกออกมาปฏิบัติโดยอัตโนมัติ อย่างเป็นธรรมชาติ พลังเช่นนี้จะยิ่งใหญ่มาก เราจะสัมผัสปฏิเวธ คือผลที่เกิดขึ้นได้ในทันที เป็นผลสองชั้นหรือหลายชั้น คือเกิดการเรียนรู้ในสาระนั้นๆ และเกิดความชุ่มชื่นหัวใจ ทั้งฝ่ายผู้นำเสนอและฝ่ายผู้ชื่นชมหรือผู้รับฟัง รวมทั้งเกิดมิตรภาพ เกิดกำลังใจ และสิ่งดีๆ อื่นๆ อีกหลายๆ อย่างตามมา รวมทั้งเกิดปัญญา เชื่อมโยงไปสู่หลักการหรือแนวทางปฏิบัติอื่นๆ ปริยัติ ของปรากฏการณ์เช่นนี้คือ จิตวิทยาเชิงบวก ที่เป็นธรรมชาติในตัวมนุษย์ และเชื่อว่าเป็นธรรมชาติของจักรวาล เราสามารถสร้างทฤษฎีจากการปฏิบัติในเรื่องจิตวิทยาเชิงบวกได้อีกมากมาย ไม่มีที่สิ้นสุด

### 1.3 แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวกับการพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวก

มาร์ติน เซลิเกแมน (Martin Seligman, 2002: 3) ได้ให้คำจำกัดความว่า Positive Psychology is the scientific and practical explorations of human strengths นั่นคือเป็นจิตวิทยาตะวันตกสมัยใหม่ที่ยึดเอาจุดแข็งของมนุษย์เป็นศูนย์กลางของการพัฒนา อาทิเช่น การพัฒนาในด้านคุณค่า (Value) สติรู้ตื่นตื่นไหลในกิจกรรม (Flow) การมองโลกทางบวกหรือในแง่ดี (Optimism) ความหวัง (Hope) และความสุข (Happiness) ของบุคคล เป็นต้น จากการที่จิตวิทยาตะวันตกสายหลักในช่วงหลังสงครามโลกครั้งที่สองมักมุ่งเน้นที่ตัวปัญหา วิธีแก้ปัญหามา การป้องกันและการรักษาปัญหาทางจิตหรือโรคทางจิตเวชเป็นสำคัญ แต่ปัญหาในเรื่องเหล่านี้ต่างมีปริมาณมากยิ่งขึ้น และการที่สังคมพัฒนามากขึ้นในหลายด้านแต่มนุษย์กลับไม่ได้มีความสุขเพิ่มมากขึ้น จิตวิทยาเชิงบวก จึงเป็นศาสตร์ทางเลือกใหม่ที่มุ่งพัฒนาบุคลิกภาพของมนุษย์ให้เป็นผู้มีความสุข โดยมีพื้นฐานของความสุขจากการพัฒนาตนเอง การเป็นคนดี มีมุมมองต่อชีวิตและโลกในเชิงบวก อีกทั้งเป็นวิชาที่เน้นความเป็นวิทยาศาสตร์มีงานวิจัย ตัวเลข สถิติ ที่สามารถนำมาใช้

อ้างอิงได้ มีแนวทางปฏิบัติที่เป็นตัวอย่างชัดเจนและเหมาะสมกับสภาพชีวิตในสังคมปัจจุบัน ด้วยเหตุนี้ แนวคิด จิตวิทยาเชิงบวก จึงกำลังได้รับความสนใจและนำไปประยุกต์ใช้กับการพัฒนามนุษย์อย่างกว้างขวางในประเทศตะวันตกในขณะนี้โดยเฉพาะในการพัฒนาสุขภาพ

### 1.3.1 ความหมายของจิตวิทยาเชิงบวก

จิตวิทยาเชิงบวก มีผู้ให้ความหมายไว้ดังนี้

ชไนเดอร์และโลเปส (Snyder; & Lopez, 2007 : 428) ได้ให้ความหมายของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกไว้ว่า ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกเป็นสภาวะของบุคคลในการพัฒนาคุณลักษณะทางบวกในการทำงานให้มีประสิทธิภาพ

ลูธานส์ (Luthans ,2007: 3) นักการศึกษาทางจิตวิทยาองค์กรได้ศึกษาและพัฒนาแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกประยุกต์ใช้ในพัฒนาการปฏิบัติงานในองค์กรต่างๆ เผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่สับสนวุ่นวาย เช่น ความไม่มั่นคงด้านเศรษฐกิจ การเมือง สังคม ภาวะของโลกภิวัตน์ การพัฒนาทางด้านเทคโนโลยีที่ไม่หยุดยั้งมีการแข่งขันกันในด้านต่างๆ ในองค์กร เรียกแนวคิดนี้ว่า ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychological Capital) หรือ Psychological Capital หรือเรียกสั้นๆว่า PsyCap หมายถึง คุณลักษณะและพัฒนาการของสภาวะจิตใจในทางบวกของบุคคลในการทำงาน และได้แบ่งองค์ประกอบของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกไว้ 4 องค์ประกอบ คือ 1) การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self efficacy) เพื่อให้ได้มาซึ่งการประสบผลสำเร็จจากการทำงานที่ท้าทาย 2) ความหวัง (Hope) เป็นความพากเพียรพยายามที่จะไปให้ถึงเป้าหมาย และมีทางเลือกของหนทางไปสู่เป้าหมาย 3) การมองโลกในแง่ดี (Optimism) เป็นการสร้างความคิดทางบวกหรือมุมมองทางบวกต่อการที่จะได้มาซึ่งความสำเร็จทั้งในปัจจุบันและอนาคต 4) ความยืดหยุ่น (Resiliency) เป็นการต่อสู้กับปัญหานั้นๆเพื่อให้ได้มาซึ่งความสำเร็จเมื่อประสบกับปัญหาต่างๆ สถานการณ์ที่เลวร้าย ก็ยังคงยืนหยัด และมีความยืดหยุ่น ทั้ง 4 องค์ประกอบนี้ มีผลกระทบที่สำคัญไปสู่การกำหนดพฤติกรรมหรือการแสดงออกที่สามารถวัดได้ พัฒนาได้ และสามารถบริหารจัดการได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อทำให้เกิดผลการปฏิบัติงาน (Performance) ที่โดดเด่น และผลผลิต (Productivity) ที่เพิ่มขึ้น

สายสมร เฉลยกิตติ (2553 : 21) ได้ให้ความหมายของคำว่า ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกหมายถึง การพัฒนาสภาวะจิตใจในทางบวกซึ่งเป็นคุณลักษณะที่เป็นจุดเด่นหรือจุดแข็ง เป็นคุณลักษณะเฉพาะบุคคลในทางที่ดี ซึ่งไปสู่การกำหนดพฤติกรรมที่สามารถวัดได้ พัฒนาได้และสามารถจัดการอย่างมีประสิทธิภาพให้เกิดการปฏิบัติงานให้มีคุณภาพ

### 1.3.2 ความเป็นมาของการศึกษาจิตวิทยาเชิงบวก

มาร์ติน เซลิเกแมน (Martin Seligman) นักจิตวิทยาคนสำคัญซึ่งเปรียบเสมือนบิดาของศาสตร์นี้ได้เสนอมุมมองใหม่ต่อการค้นคว้าทางจิตวิทยา โดย Seligman ได้ต่อยอดองค์ความรู้จากกลุ่ม Humanistic psychology (Abraham Maslow and Carl Rogers) ความต้องการของมนุษย์มี 5 ชั้น มาสโลว์ (Maslow, 1970 : 85-85) ได้กล่าวถึงสิ่งจูงใจจากความต้องการของมนุษย์และได้วางกระบวนการทางความต้องการของมนุษย์ไว้ว่ามนุษย์มีความต้องการอยู่เสมอ ไม่มีสิ้นสุด ขณะที่ความต้องการใดได้รับการตอบสนองแล้ว ความต้องการอย่างอื่นจะเข้ามาแทนที่ความต้องการที่ได้รับการตอบสนองแล้วจะไม่ใช่สิ่งจูงใจอยู่ และความต้องการของมนุษย์มีลำดับชั้นจากต่ำไปหาสูง (Hierarchy of Needs) ซึ่งแบ่งออกเป็น 5 ชั้นดังนี้

1. ความต้องการทางด้านร่างกาย (Physiological Needs) เป็นความต้องการเบื้องต้นเพื่อความอยู่รอด เช่น ความต้องการในเรื่องอาหาร น้ำ ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค ความต้องการพักผ่อน และความต้องการทางเพศ ฯลฯ ความต้องการทางด้านร่างกายจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของคนก็ต่อเมื่อความต้องการทางด้านร่างกายยังไม่ได้รับการตอบสนองเลย ในด้านนี้โดยปกติแล้ว องค์กรทุกแห่งมักจะตอบสนองความต้องการของแต่ละคนด้วยวิธีการทางอ้อม คือ การจ่ายเงินค่าจ้าง

2. ความต้องการความปลอดภัยหรือความมั่นคง (Security of Safety Needs) ถ้าหากความต้องการทางด้านร่างกายได้รับการตอบสนองตามสมควรแล้ว มนุษย์ก็จะมีความต้องการในขั้นต่อไปที่สูงขึ้น คือ ความต้องการทางด้านความปลอดภัยหรือความมั่นคงต่างๆ ความต้องการด้านความปลอดภัย จะเป็นเรื่องเกี่ยวกับการป้องกันเพื่อให้เกิดความปลอดภัยจากอันตรายต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับร่างกายความสูญเสียทางด้านเศรษฐกิจ ส่วนความมั่นคงนั้นหมายถึง ความต้องการความมั่นคงในการดำรงชีวิต เช่น ความมั่นคงในหน้าที่การงาน สถานะทางสังคม

3. ความต้องการทางด้านสังคม (Social or Belonginess Needs) ภายหลังจากที่ได้รับการตอบสนองขั้นที่ 2 แล้วมีความต้องการที่สูงขึ้นคือ ความต้องการทางสังคมจะเริ่มเป็นสิ่งจูงใจที่สำคัญต่อพฤติกรรมของคน ความต้องการทางด้านนี้จะเป็นความต้องการเกี่ยวกับการอยู่ร่วมกันและการได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่น และมีความรู้สึกที่ตนเองนั้นเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มทางสังคมอยู่เสมอ

4. ความต้องการที่จะมีฐานะเด่นในสังคม (Esteem or Status Needs) ความต้องการขั้นต่อมาจะเป็นความต้องการที่ประกอบด้วยสิ่งต่างๆ ดังนี้คือ ความมั่นใจในตัวเองในเรื่องความรู้ ความสามารถและความสำคัญในตัวของตัวเอง รวมตลอดทั้งความต้องการที่จะมีฐานะเด่น

เป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่น หรืออยากที่จะให้บุคคลอื่นยกย่องสรรเสริญในความรับผิดชอบในหน้าที่การงาน การดำรงตำแหน่งที่สำคัญในองค์กร

5. ความต้องการที่จะได้รับความสำเร็จในชีวิต (Self-Actualization of Self-Realization) ลำดับขั้นความต้องการที่สูงสุดของมนุษย์ ก็คือความต้องการที่อยากจะประสบความสำเร็จในชีวิตตามความนึกคิดหรือความคาดหวัง ทะเยอทะยานใฝ่ฝันที่อยากได้รับผลสำเร็จในสิ่งอันสูงส่งในทัศนะของตน ตามลำดับความต้องการของ Maslow

จากทฤษฎีความต้องการตามลำดับขั้นของอับราฮัม มาสโลว์ ดังกล่าว ความต้องการในลำดับสุดท้าย คือ ความต้องการพัฒนาศักยภาพของตน เป็นแนวคิดในการพัฒนาศักยภาพคนให้ไปถึงระดับสูงสุด เป็นการจุดประกายของการเปลี่ยนแปลงกระบวนการทัศนทางด้านจิตวิทยาไปสู่การวิจัยค้นคว้าพฤติกรรมมนุษย์ในอีกด้านหนึ่ง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาแขนงใหม่ในด้านจิตวิทยาเชิงบวก (ลิตธิโซค วรานูสันติกุล 2549 : 301) ซึ่งมองว่าควรเน้นศึกษาพฤติกรรมมนุษย์ในส่วนของอารมณ์ ความรู้สึก ความคิดเชิงบวกให้มากขึ้น

สรุปได้ว่า จิตวิทยาเชิงบวกเป็นการศึกษาและสำรวจจุดแข็งของมนุษย์ทางด้านวิทยาศาสตร์ และท่านได้ให้ความเห็นว่า จิตวิทยาไม่ใช่เป็นเพียงการศึกษาถึงจุดอ่อนหรือผลกระทบทางลบที่เกิดขึ้นกับบุคคลดังนั้นจึงเกิดแนวคิดด้านจิตวิทยาเชิงบวก ซึ่งเป็นจิตวิทยาตะวันตกสมัยใหม่ที่ยึดเอาจุดแข็งของมนุษย์เป็นศูนย์กลางของการพัฒนา โดยเน้นการวิจัยพฤติกรรมทางบวกของคนปกติ เช่น การพัฒนาในด้านคุณค่า (Value) สถิติรู้ดีที่ไหลในกิจกรรม (Flow) ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) การมองโลกในแง่ดี (Optimism) ความหวัง (Hope) และความสุข (Happiness) ความรู้สึกต่อตนเองในเชิงบวกและเชิงสหสัมพันธ์ต่อผู้อื่น รวมถึงการเปลี่ยนแปลงไปสู่ความคิดและการกระทำเชิงบวก จิตวิทยาเชิงบวก จึงเป็นศาสตร์ทางเลือกใหม่ที่มุ่งพัฒนามนุษย์ให้เป็นผู้มีความสุข โดยมีพื้นฐานของความสุขจากการพัฒนาตนเอง การเป็นคนดีมีมุมมองต่อชีวิตและโลกในเชิงบวก (Seligman, 1988 : 5) นอกจากนั้นเป็นวิชาที่เน้นความเป็นวิทยาศาสตร์ และมีงานวิจัยที่มีตัวเลข สถิติ ที่สามารถนำมาใช้อ้างอิงได้ มีแนวทางปฏิบัติที่เป็นตัวอย่างชัดเจน และเหมาะสมกับสภาพชีวิตในสังคมปัจจุบันด้วยเหตุนี้ แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก จึงกำลังได้รับความสนใจและนำไปประยุกต์ใช้กับการพัฒนามนุษย์อย่างกว้างขวางในประเทศตะวันตกในขณะนี้ (สุทธิลักษณ์ สมิตะสิริ และประภา คงปัญญา.2550 : 65 อ้างใน สายสมร เกลยภักดี 2554)

### 1.3.3 แนวคิดทางจิตวิทยาเชิงบวก

จิตวิทยาเชิงบวกเป็นสิ่งที่มีความรู้พื้นฐานมาจากทฤษฎีและการวิจัย (PsyCap is theory and research based) คือ จิตวิทยาเชิงบวกนั้นอยู่บนพื้นฐานจากทฤษฎีหลายแนวคิด เช่น Social Cognitive Theory ของ Bandura, Hope Theory ของ Synder เป็นต้น

จิตวิทยาเชิงบวก คือ สิ่งที่สามารถวัดได้ (PsyCap is measurable) ได้มีการศึกษาลักษณะการวัดออกมาในลักษณะแบบประเมินทางจิตวิทยา (Psychological assessment) ที่แสดงให้เห็นถึงความเชื่อมั่นและความเที่ยงของการวัด

จิตวิทยาเชิงบวกคือ สิ่งที่มีลักษณะการวัดแบบสภาวะและเป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาปรับปรุงได้ (PsyCap is state-like and therefore open to development) การวัดแบบสภาวะ (state-like) ที่แตกต่างไปจากตัวแปรแบบ trait เช่น บุคลิกภาพ หรือระดับสติปัญญาที่ค่อนข้างแน่นอนไม่ได้เปลี่ยนแปลงโดยง่าย การวัดแบบสภาวะ (state - like) หมายถึง การวัดแบบรายงานความคิดเห็นของผู้ตอบ จึงทำให้สามารถพัฒนาและเรียนรู้ได้ เช่น ตัวแปรการรับรู้ความสามารถของตนเอง (self - efficacy) แบนดูรา (Bandura.1997 : 19-21) อธิบายว่าสามารถทำให้เพิ่มมากขึ้นได้ และ Snyder ก็รายงานว่า ตัวแปรความหวัง ตัวแปรความหวัง (hope) สามารถพัฒนาได้จึงมีแบบวัดที่เรียกว่า state hope scale นอกจากนี้ ตัวแปรการมองโลกในแง่ดี (optimism) โดย ซิลิกแมน (Seligman.1998 : 410) ก็แสดงให้เห็นว่าสามารถเรียนรู้ได้ (learned optimism) และตัวแปรความยืดหยุ่นตัว (resiliency) Masten และ Reed ได้อธิบายว่า กลวิธีหนึ่งที่ทำให้บุคคลเกิดความยืดหยุ่นตัวได้คือการให้การช่วยเหลือและพัฒนาบุคคล Wagnild และ Young ที่สร้างแบบวัดความยืดหยุ่นตัวขึ้นในลักษณะแบบ state-like ด้วย (Luthans ; et al. 2007 : 545)

การศึกษาจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนผดุงปัญญา จังหวัดตาก นี้ มีจุดสนใจที่ลักษณะของอารมณ์ ทักษะคิด และการกระทำ อันจะนำไปสู่ความผาสุกในชีวิต เป็นนักเรียนที่ดีและนำไปสู่ความสำเร็จด้านการศึกษาล่าเรียน

### 1.3.4 ความสำคัญของจิตวิทยาเชิงบวก

จากบทความเรื่อง Positive Psychology Progress : Empirical Validation of Interventions ของ ซิลิกแมน (Seligman 1998 : 410 - 421) รายงานว่าการศึกษาด้านจิตวิทยาเชิงบวกได้รับความนิยมนำมาใช้นานนี้เอง โดยเริ่มจากการมีนักวิชาการได้เขียนบทความพิเศษมากกว่า 100 บทความที่ตีพิมพ์ในหนังสือและมีการเผยแพร่ แม้แนวคิดนี้จะเพิ่งได้รับความสนใจแต่ความก้าวหน้าและความสำคัญของการศึกษานี้ยังคงมีความต่อเนื่อง นอกจากนี้ยังมีเครือข่ายของนักวิชาการจำนวนมากจากมหาวิทยาลัยทั่วโลกที่มีความสนใจและมีการจัดตั้งศูนย์กลางทางวิชาการด้านจิตวิทยาเชิงบวกที่ University of Pennsylvania , University of



Michigan , University of Iloinois และ Claremont Graduate University จะเห็นว่าแนวคิดดังกล่าวนี้ได้รับความนิยมนับ และน่าจะมีความสำคัญมากขึ้นตามลำดับ (สายสมร เกลยภักดี. 2553: 27 - 28)

ดังนั้นผู้วิจัยเห็นว่าแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกนี้น่าจะมีประโยชน์ จึงนำมาเป็นแนวคิดหลักในการศึกษาครั้งนี้ โดยนำมาศึกษาในบริบทการพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกให้แก่นักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนผดุงปัญญา จังหวัดตาก เพื่อให้เกิดคุณภาพทางการศึกษา

### 1.3.5 องค์ประกอบของจิตวิทยาเชิงบวก

สายสมร เกลยภักดี (2553: 27 - 28) กล่าวว่าทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกเป็นเรื่องที่ได้รับความสนใจอย่างกว้างขวางในต่างประเทศและ ได้มีการศึกษาวิจัยในเรื่องนี้กันอย่าง มากเพื่อนำมาใช้ในการพัฒนาบุคลากรในการทำงานในองค์กรต่างๆ ตัวอย่างเช่น การศึกษาของ ยูสเซฟ (Youssef. 2004: 5) ศึกษาในการทำงานเกี่ยวกับด้านธุรกิจพบว่า การรับรู้ความสามารถ ของตนเอง ความหวัง การมองโลกในแง่ดี และความยืดหยุ่นตัว มีความสัมพันธ์กับผลการทำงาน ความพึงพอใจในงาน ความยึดมั่นผูกพันต่อองค์กร และการคงอยู่ในงาน จากการศึกษาของลาซัน และลูธานส์ (Larson & Luthans. 2006: 44-61) ผลการวิจัยพบว่าทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกใน พนักงานฝ่ายการผลิตอุปกรณ์ สามารถทำนายทัศนคติในการทำงาน ลดการขาดงาน และทำให้ บุคลากรมีความผูกพันกับองค์กรมีการคงอยู่ในองค์กรที่ยาวนาน

ลูธานส์และคณะ (Luthans;et al. 2007 : 3) ได้พัฒนาองค์ประกอบทุนทาง จิตวิทยาเชิงบวกที่มีความเฉพาะเจาะจง สามารถวัดได้ สามารถพัฒนาได้ บุคลากรในองค์กรมี ความผูกพัน มีบรรยากาศในการทำงานที่ดี และส่งผลให้มีการปฏิบัติงานดีขึ้น มี 4 องค์ประกอบ ได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self efficacy) ความหวัง (Hope) การมองโลกในแง่ดี (Optimism) และความยืดหยุ่นตัว (Resiliency)

#### 1. การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self efficacy)

การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Perceived self efficacy) เรียกสั้นๆ ว่า (Self efficacy) เป็นแนวคิดที่ แบนดูรา ได้พัฒนามาจากทฤษฎีการรู้คิดทางสังคม (Social cognitive theory) ดังมีรายละเอียดดังนี้

1) ความหมายของการรับรู้ความสามารถของตนเอง ความเชื่อมั่นว่าตนเองมีความสามารถ มีการทำงานที่ท้าทาย มีแรงจูงใจที่มีความเชื่อว่างานใดๆ ก็ตามไม่ยากเกิน ความสามารถของตน และสามารถกระทำให้บรรลุผลสำเร็จได้อย่างมีประสิทธิภาพ

แบนดูรา (Bandura.1997 : 191-215) กล่าวถึงการรับรู้ความสามารถตนเองว่าเป็นความรู้สึกรู้สึกของบุคคลที่ประเมินความสามารถของตนว่า จะสามารถแสดงพฤติกรรม ในการกระทำพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งในสถานการณ์หนึ่งได้มากน้อยเพียงใดและจะเลือก

แสดงพฤติกรรมตามที่ได้ประเมินความสามารถของตนเองไว้แล้ว ถ้าบุคคลเชื่อว่าตัวเองไม่มี  
ความสามารถเพียงพอที่จะทำกิจกรรมให้สำเร็จก็จะเกิดความกลัว และพยายามหลีกเลี่ยงการกระทำ  
กิจกรรมนั้นๆ แต่ถ้าบุคคลมีความมั่นใจว่าสามารถทำกิจกรรมนั้นๆ ได้ บุคคลนั้นจะไม่เกิดความ  
กลัวและหวาดหวั่นล่วงหน้าแล้ว ยังทำให้บุคคลเกิดความเพียรพยายามไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค และมีความ  
กระตือรือร้นในการทำกิจกรรมนั้นๆ มากขึ้น

### 2) ปัจจัยที่ก่อให้เกิดของการรับรู้ความสามารถของตนเอง

แบนดูรา (Bandura.1986 : 399) กล่าวว่าพัฒนาการรับรู้  
ความสามารถของตนเองเกิดจากปัจจัยต่างๆ 4 ปัจจัย ดังนี้ ความสำเร็จในการกระทำที่ผ่านมา  
(Performance Attainment) หรือ (Enactive Mastery Experience) การสังเกตตัวแบบ (Vicarious  
Experience) การพูดชักจูง (Verbal Persuasion) การถูกกระตุ้นทางร่างกายและอารมณ์  
(Physiological and Emotional Arousal)

จะเห็นได้ว่าการรับรู้ความสามารถของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่  
2 โรงเรียนผดุงปัญญา จังหวัดตาก นั้นสามารถพัฒนาให้ดียิ่งขึ้นได้ ซึ่งอาจจะเกิดจากปัจจัยใด  
ปัจจัยหนึ่งที่กล่าวมาแล้วหรือผสมผสานกันก็ได้ ซึ่งผู้วิจัยได้นำปัจจัยทั้ง 4 มาใช้ในการพัฒนาการ  
รับรู้ความสามารถของตนเอง

### 3) ผลของการรับรู้ความสามารถของตนเอง

การรับรู้ความสามารถของตนเองจะส่งผลต่อพฤติกรรมหรือการ  
กระทำของบุคคล เนื่องจากการรับรู้ความสามารถของตนเองมีอิทธิพลต่อความคิด อารมณ์  
ความรู้สึก ซึ่งแบนดูรา (Bandura. 1986 : 393 - 395) ได้กล่าวว่า ความเชื่อมั่นในความสามารถของ  
ตนมีผลต่อพฤติกรรมของบุคคลดังนี้ การเลือกกระทำพฤติกรรม (Choice behavior) การใช้ความ  
เพียรพยายามและความมุมานะ (Effort expending and persistence) ความคิดและปฏิกิริยาทาง  
อารมณ์ (Thought and emotion reaction) และเป็นผู้กำหนดพฤติกรรมมากกว่าเป็นผู้ทำนาย  
พฤติกรรม (Human as producer rather than simply foreteller of behavior)

สรุปได้ว่าผลของการรับรู้ความสามารถของตนเองนั้น จะทำให้  
บุคคลรู้สึกว่าคุณภาพตนเองมีคุณค่า จึงมีความเพียรพยายามยิ่งขึ้นนำไปสู่การพัฒนาการ  
ทำงาน ความคิดริเริ่มใหม่ๆ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการนำแนวคิดการรับรู้ในความสามารถของ  
ตนเองมาประยุกต์ใช้ ในการปฏิบัติงาน จากการศึกษาของสตาจคovic และลูธานส์ (Stajkovic; &  
Luthans. 1998: 240 - 261) พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับผล  
การปฏิบัติงานของบุคลากร

## 2. ความหวัง (Hope)

ความหวัง (Hope) เป็นการตอบสนองพื้นฐานที่จำเป็นสำหรับชีวิตมนุษย์ทั้งในการ ดำเนินชีวิตประจำวันรวมถึงในด้านการทำงาน

### 1) ความหมายของความหวัง

ลูธานส์และคณะ (Luthans; et al. 2007: 63-65) ได้สรุปความคาดหวังไว้ว่า หมายถึง ความมุ่งมาดปรารถนาด้วยความคิดว่าจะบรรลุความสำเร็จโดยปราศจากความรู้สึกที่สิ้นหวัง เป็นภาวะที่สะท้อนความพยายามของคนที่จะบรรลุเป้าหมายเป็นความเชื่อว่าจะมีแผนและแนวทางที่กำหนดไว้เพื่อบรรลุเป้าหมาย จะเห็นได้ว่าความหมายของความหวังคือ ความคิดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนผดุงปัญญา จังหวัดตากที่มุ่งมั่นตั้งใจไว้ล่วงหน้าว่าจะตั้งใจเรียน มีวินัย มีความรับผิดชอบในงานที่ได้รับมอบหมายในแต่ละวิชาให้สำเร็จลุล่วง โดยมีการกำหนดเป้าหมายและมีแนวทางการปฏิบัติที่ชัดเจน

### 2) องค์ประกอบของความหวัง

สไนเดอร์ (Snyder. 2002: 254) กล่าวถึงความหวังจะประกอบด้วย องค์ประกอบดังนี้

1. ความคิดที่มุ่งไปยังเป้าหมาย (Goal)
2. มีแรงจูงใจหรือตั้งใจ (Agency หรือ Will power)
3. เชื่อว่าตนสามารถคิดหาแนวทางซึ่งทำให้บรรลุเป้าหมายที่ต้องการได้ (Pathways หรือ Way Power)

จะเห็นได้ว่าบุคคลที่มีระดับความหวังสูงจะสามารถคิดหาแนวทางได้หลายๆแนวทางหรือสามารถคิดหาแนวทางใหม่ที่น่าจะทำให้บรรลุเป้าหมายได้ และเพราะว่าเขามีแรงจูงใจในระดับสูงจะทำให้เขามีความพยายามที่จะคิดหาแนวทางใหม่ๆ แม้ไม่สามารถบรรลุเป้าหมายได้เขาก็ยังสามารถที่จะปรับแต่งเป้าหมายหรือเปลี่ยนเป้าหมายที่เขาเชื่อว่าสามารถบรรลุได้ เป็นไปในลักษณะที่ให้คุณค่ากับความหวังในทางบวกหรือในทางที่ดี ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของการศึกษาจิตวิทยาเชิงบวกที่มองว่าความหวังเป็นหนึ่งในคุณลักษณะด้านดีของมนุษย์ซึ่งควรส่งเสริมพัฒนาให้มีมากขึ้น

### 3) ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความหวัง

สไนเดอร์ (Snyder. 2002: 262) ได้กล่าวถึงปัจจัยที่มีผลต่อระดับความหวังของบุคคล สรุปได้ดังนี้

1. ความสามารถทางปัญญา
2. แรงสนับสนุนทางสังคม



### 3. ภาวะสุขภาพทางกาย

#### 4. ประสบการณ์ของความสำเร็จในอดีตของตนหรือของผู้อื่น

สรุปได้ว่าความหวังนั้นเป็นกระบวนการของความคิดที่มุ่งสู่เป้าหมาย ซึ่งนำไปสู่การแสดงพฤติกรรมที่เป้าหมายของบุคคล และความหวังเป็นปัจจัยที่สามารถส่งเสริมพัฒนาได้ และมีผลต่อการทำงานเป็นอย่างมาก

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความหวัง เวสเบิร์กและบอยเออร์ (Westburg ; & Boyer. 1999 : 25-32) ได้ศึกษาการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีต่อระดับความหวังของผู้รับคำปรึกษาที่ศูนย์จิตวิทยาการให้คำปรึกษาของมหาวิทยาลัยในสหรัฐอเมริกา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษา จำนวน 22 คน เป็นนักศึกษาปริญญาตรี 20 คน และเป็นนักศึกษาที่สำเร็จการศึกษาไปแล้ว 2 คน ประเมินด้วยแบบวัดความหวังของสไนเดอร์ (Snyder. 2002 : 258) ดำเนินการวิจัยด้วยโดยการทำแบบวัดก่อน – หลังการให้คำปรึกษา พบว่า กระบวนการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาสามารถเพิ่มระดับความหวังของนักศึกษาได้ โดยทำให้นักศึกษามีความรู้สึกถึงการมุ่งสู่เป้าหมาย และมีการวางแผนเพื่อให้พบกับเป้าหมายเพิ่มขึ้น

### 3. การมองโลกในแง่ดี (Optimism)

#### 1) ความหมายการมองโลกในแง่ดี (Optimism)

สายสมร เฉลยกิตติ (2554: 41) ได้ให้ความหมายของการมองโลกในแง่ดี คือ ความคิดทางบวกที่มีต่อบุคคล สถานการณ์หรือต่อสถานที่ต่างๆ มีความสามารถในการยอมรับความจริงต่างๆ ในชีวิตได้อย่างที่เป็นจริง เชื่อว่าเหตุการณ์ทางบวกจะเกิดขึ้นกับตนเองในปัจจุบันและอนาคต สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขสรุปการมองโลกในแง่ดีนั้น เป็นคุณลักษณะที่แสดงออกถึงทัศนคติทางบวกในการมองโลกของบุคคลในการอธิบายเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองภายใต้สถานการณ์ที่เกิดขึ้น

#### 2) ปัจจัยของการมองโลกในแง่ดี

1. สรีรวิทยาของร่างกาย (Physiologic Factor)
2. การเลี้ยงดูตั้งแต่วัยเด็ก (Intergenerational Transmission)
3. ประสบการณ์และการเรียนรู้ในสังคม (Social Experience)
4. การมองโลกในแง่ดีในการทำงาน

ดังนั้นการมองโลกในแง่ดีจึงเป็นลักษณะเชิงพฤติกรรมทางบวกที่จำเป็นสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนผดุงปัญญา จังหวัดตาก ในการศึกษาเล่าเรียน โดยสามารถพัฒนาให้เกิดขึ้นหรือเสริมศักยภาพ เพื่อให้เกิดการปรับตัว สร้างความมุ่งมั่นในการทำงาน สามารถเผชิญกับความเครียด รู้สึกผ่อนคลาย ทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

#### 4. ความหยุ่นตัว (Resiliency)

##### 1) ความหมายของความหยุ่นตัว (Resiliency)

สายสมร เฉลยกิตติ (2553: 44) ได้สรุป ความหมายของความหยุ่นตัว ไว้ว่า การที่บุคคลมีอารมณ์ ความรู้สึกในการปรับสภาพจิตใจ ปรับตัวในการทำงาน เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหา อุปสรรคและสามารถฟื้นตัวกลับสู่สภาพเดิมหรือดีขึ้น

2) แนวคิดของความหยุ่นตัว คำว่า Resiliency เป็นความสามารถในการฟื้นฟูสภาพของตนเองให้กลับมามีเดิม นอกจากนี้นักวิชาการอื่นกล่าวว่า แนวคิดของความหยุ่นตัวเป็นกระบวนการปรับตัวของบุคคลให้สามารถกลับฟื้นคืนมาสู่ภาวะปกติจากความทุกข์ยากลำบาก ปัญหาอุปสรรคต่างๆ แต่อย่างไรก็ตามแต่ละคนจะมีทักษะไม่เหมือนกัน มากน้อยต่างกัน ไปแปรเปลี่ยนได้ตามสถานการณ์ที่ตนเองเผชิญ และเป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาได้

มาสเทน (Masten, 2001: 228) กล่าวว่าบุคคลที่มีความสามารถหยุ่นตัวนั้น ต้องเข้าใจตนเอง มีอารมณ์ทางบวก มีพลังในการต่อสู้อุปสรรค จะมีศักยภาพในการทำงานหนัก มีความอดทนและรู้จักจัดอารมณ์ทางลบได้ ดังนั้นจะเห็นว่าความยืดหยุ่นของบุคคลจะก่อให้เกิดผลลัพธ์ทางบวกทั้งทางด้านอารมณ์และความคิด

#### 1.3.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวก

##### 1) งานวิจัยในประเทศ

สุมาลินี มธุรพจน์พงศ์ (2555) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความหวัง การมองโลกในแง่ดี และความสามารถในการฟื้นคืนได้ : ตัวแปรทำนายผลงาน โดยมีวัตถุประสงค์ 2 ประการ คือ 1) เพื่อศึกษาตัวแปรทำนายความหวัง การมองโลกในแง่ดี และความสามารถในการฟื้นคืนได้ต่อผลงาน ความพึงพอใจในงาน ความสุขในการทำงาน และความผูกพันกับองค์กร และ 2) เพื่อศึกษาสหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรความหวัง การมองโลกในแง่ดีและความสามารถในการฟื้นคืนได้ต่อผลงาน ความพึงพอใจในงาน ความสุขในการทำงาน และความผูกพันกับองค์กร กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ คนที่ทำงานในเขตกรุงเทพมหานครอายุตั้งแต่ 18-60 ปี ที่ทำงานอยู่ในที่ทำงานปัจจุบันไม่ต่ำกว่า 1 ปี ในจำนวนรวม 235 คน เป็นเพศชาย 106 คนและเพศหญิง 129 คน เพื่อตอบแบบสอบถามมาตรวัดความหวัง การมองโลกในแง่ดี ความสามารถในการฟื้นคืนได้ ผลงาน ความพึงพอใจในงาน ความสุขในการทำงาน และความผูกพันกับองค์กร และหัวหน้าของกลุ่มตัวอย่าง จะประเมินแบบสอบถามผลงานของผู้ได้บังคับบัญชา พบว่า 1) ความสามารถในการฟื้นคืนได้สามารถในการทำนายผลงานได้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 แต่การมองโลกในแง่ดีและความหวังไม่สามารถทำนายได้ 2. ความหวังสามารถในการทำนายความพึงพอใจในงานทางบวกได้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และความสามารถในการฟื้นคืนได้ร่วมทำนาย

ความพึงพอใจในงานในทางลบได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่การมองโลกในแง่ดีไม่สามารถร่วมทำนายได้ และ 3) ความหวังสามารถร่วมทำนายความสุขในการทำงานได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แต่การมองโลกในแง่ดีและความสามารถในการฟื้นคืนได้ไม่สามารถร่วมทำนายได้ ความพึงพอใจในงาน ความสุขในการทำงาน และความผูกพันกับองค์กร

สุมิตรา เดชพิทักษ์ (2546) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการพัฒนาการมองในแง่ดีต่อความซึมเศร้าและการคุณค่าเห็นในตนเองของนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา ทำการทดลองโดยการให้นักศึกษาที่มีการมองในแง่ร้ายอย่างมาก จำนวน 12 คน เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกพัฒนาการมองในแง่ดี จำนวน 8 ครั้ง และกลุ่มควบคุม 13 คน โดยกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมดังกล่าว พบว่า นักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมมีการมองในแง่ดีสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ทั้งนี้เนื่องมาจากนักศึกษาได้เรียนรู้เกี่ยวกับกระบวนการในการคิด โดยสามารถเปลี่ยนความคิดจากที่มองในแง่ร้ายมาเป็นมองในแง่คะแนนดีได้

ชวิศา แข่งสมุทร (2551) ได้ทำการศึกษาการพัฒนาการมองในแง่ดีของวัยรุ่น โดย ศึกษาแก่นักเรียนระดับมัธยมศึกษาช่วงอายุระหว่าง 13-14 ปี ที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนสตรี สมุทรปราการ จำนวน 24 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 12 คน โดยกลุ่มทดลองจะได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการมองในแง่ดีจำนวน 9 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ในคาบที่นักเรียนไม่มีการเรียน ส่วนกลุ่มควบคุมจะไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการมองในแง่ดี เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบทดสอบการมองในแง่ดี และ โปรแกรมพัฒนาการมอง ในแง่ดีที่ผู้วิจัยพัฒนาจากแนวคิดพฤติกรรมปัญญานิยม ซึ่งมีรูปแบบกิจกรรมที่ประกอบด้วยเกม การแสดงบทบาทสมมุติและการอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็น เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้จัก ตนเองยอมรับสภาพที่เป็นจริง เรียนรู้ความสัมพันธ์ระหว่างเหตุการณ์ ความคิดความเชื่อ และ ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น เรียนรู้การผ่อนคลายตนเองจากความคิดทางลบพร้อมทั้งโต้แย้งความคิดความ เชื่อเหล่านั้น รวมถึงสามารถสร้างกำลังใจและมีปฏิกิริยาตอบสนองในทางบวกต่ออุปสรรคหรือ ปัญหาที่เกิดขึ้น พบว่านักเรียนที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการมองในแง่ดี มีคะแนนการมองในแง่ดีสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผลจากการศึกษาครั้งนี้แสดงว่าโปรแกรมพัฒนาการมองในแง่ดีที่ผู้วิจัยพัฒนาและนำมา ทดลองใช้กับนักเรียนกลุ่มทดลองในงานวิจัยครั้งนี้มีประสิทธิภาพในการเพิ่มการมองในแง่ดีของวัยรุ่นในระยะเวลา และกิจกรรมที่กำหนดไว้ในโปรแกรม

ดาวประกาย มีบุญ (2552) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับ ผลของโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อความคิดเชิงบวกของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบมีกลุ่มควบคุมทดสอบก่อนและหลังการทดลองเพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการปรึกษาเชิง

จิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อความคิดเชิงบวกของเยาวชน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ เยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน เขต 7 เชียงใหม่ จำนวน 16 คนเลือกกลุ่มตัวอย่างที่ได้คะแนนความคิดเชิงบวกต่ำ โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 8 คนและกลุ่มควบคุม 8 คน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผลอารมณ์ และพฤติกรรม 10 ครั้ง ครั้งละ 70-90 นาที โดยใช้แบบวัดความคิดเชิงบวก และโปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผลอารมณ์ และพฤติกรรม พบว่าเยาวชนที่เข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีความคิดเชิงบวกสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์

บุษกรณ์ สุวรรณรัตน์ (2554) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมขยันหมั่นเพียรของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนจะนะชนูปถัมภ์ จังหวัดสงขลา ผลการวิจัยพบว่า (1) นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมขยันหมั่นเพียร มีพฤติกรรมขยันหมั่นเพียรสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวอื่นๆ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (2) นักเรียนกลุ่มทดลองที่มีลักษณะมุ่งอนาคตและควบคุมตนเองต่างกัน เมื่อได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมขยันหมั่นเพียร ได้รับประโยชน์จากการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมขยันหมั่นเพียรเพิ่มขึ้นไม่แตกต่างกัน และ (3) นักเรียนกลุ่มทดลองที่มีเพศ ผลการเรียนเฉลี่ย และรายได้ของครอบครัวต่างกัน เมื่อได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมขยันหมั่นเพียร ได้รับประโยชน์จากการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมขยันหมั่นเพียรเพิ่มขึ้นไม่แตกต่างกัน

## 2) งานวิจัยในต่างประเทศ

เทรปาและฟริก (Treppa and Frike 1972 อ้างใน ปารียา แสงธรรม, 2555) ได้ฝึกกิจกรรมกลุ่มกับกลุ่มทดลองจำนวน 11 คน และกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกเลยจำนวน 11 คน พบว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกกิจกรรมกลุ่มมีการเปลี่ยนแปลงความเข้าใจในตนเองไปในทางที่ดีขึ้นในด้านความสามารถ ในการควบคุมตนเอง คุณค่าของการมีชีวิตอยู่ การนับถือตนเอง การยอมรับตนเอง และความเข้าใจในความมีมนุษยสัมพันธ์และความคิดเกี่ยวกับตนเองในอุดมคติ

โกลแมน (Goleman 1995: 209 อ้างอิงจาก อีลิแอส และแครบบี Elias and Crabby. 1992) ได้สร้างโปรแกรมเพื่อพัฒนาทักษะในการแก้ปัญหาทางด้านสังคม ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา

ปีที่ 6 ในมลรัฐนิวเจอร์ซีย์ โดยศึกษาเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง ผลจากการศึกษาพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมที่พัฒนาทักษะในการแก้ปัญหาทางสังคม มีทักษะในการแก้ปัญหาทางสังคมเพิ่มขึ้น โดยมีความเข้าใจในพฤติกรรมของตนเองเพิ่มมากขึ้น เห็นคุณค่าของตนเองสูงขึ้น รู้จักควบคุมตนเอง (Self-Control) สามารถตระหนักรู้ในสังคม (Social-Awareness) และมีความสามารถในการตัดสินใจดีขึ้น

เบอร์กสโตน (Bergstone: 2001) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนเกรด 6-12 ในเมืองบริติชโคลัมเบีย ประเทศสหรัฐอเมริกา พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์กับผลการเรียนของนักเรียนและพบว่านักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมในโรงเรียนจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่เข้าร่วมกิจกรรม

สตีร์นเบิร์กและโอคาซากิ (Sternberg and Okagaki, 1990) ได้ทำการศึกษาโดยใช้โปรแกรมฝึกสติปัญญา (The Practical Intelligence for School: PIFS) พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนเกรด 7 ในโรงเรียน 3 แห่ง โดยสอนทักษะเกี่ยวกับการจัดการตนเอง การทำงานที่ได้รับมอบหมายในโรงเรียน และการทำงานร่วมกับผู้อื่น โดยสอนคาบละ 50 นาที จำนวน 3 คาบต่อสัปดาห์ เป็นเวลา 1 ภาคเรียน พบว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

แอกเคอร์ (Acker, 1994 อ้างใน เจษฎา บุญมาโฮม 2544: 54) ศึกษาผลของการแนะแนวกลุ่ม ที่มีผลต่อการพัฒนาการยอมรับความบกพร่องทางการเรียนรู้ ความภูมิใจในตนเองและสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการเรียนรู้ ที่เรียนร่วมกับเด็กในชั้นเรียนปกติ อายุระหว่าง 7-12 ปี จำนวน 28 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน แบบวัดความภูมิใจในตนเอง และแบบวัดการยอมรับความบกพร่องทางการเรียนรู้ ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังจากทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีการพัฒนาการยอมรับความบกพร่องทางการเรียนรู้ ความภูมิใจในตนเอง และสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน สูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เคอร์ติส (Curtis, 2000: 2812 อ้างถึงใน คมเพชร ฉัตรสุกกุล และพองพรรณ เกิดพิทักษ์ 2544: 13) ได้สำรวจเกี่ยวกับโครงการพิเศษของโปรแกรมการแนะแนวระดับมัธยมศึกษา โดยมีเป้าหมายเพื่อพัฒนาทักษะความฉลาดทางอารมณ์ (emotional intelligence skill) และพัฒนาอัตมโนทัศน์ของนักเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาที่มีความประสงค์จะเข้าร่วมโครงการพัฒนาดังกล่าว แบ่งเป็น 3 กลุ่ม แต่ละกลุ่มเข้าร่วมโครงการสัปดาห์ละ 1 ครั้ง รวมจำนวน 6 ครั้ง ผลการศึกษาพบว่า จากการประเมินตนเองก่อนและหลังการเข้าร่วมโครงการ



นักเรียนมีความฉลาดทางอารมณ์ที่นักเรียนพัฒนาขึ้นได้แก่ ทักษะที่เกี่ยวกับการรู้จักและเข้าใจตนเองและผู้อื่น การแสดงความรู้สึกและอารมณ์ในการติดต่อเกี่ยวข้องกับบุคคลอื่น การปรับตัวให้เข้ากับบุคคลอื่น การจัดการความเครียด ตลอดจนทั้งความสามารถในการควบคุมและบริหารอารมณ์

จากเอกสารและงานวิจัยดังกล่าวข้างต้นแสดงให้เห็นว่า จิตวิทยาเชิงบวก เป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาให้เพิ่มขึ้นได้ โดยมีวิธีการที่หลากหลาย แต่ยังไม่พบงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ผู้วิจัยจึงได้ทำการทดลองศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวก เป็นแนวทางให้ผู้สนใจศึกษาและพัฒนาจิตลักษณะหรือคุณลักษณะที่พึงประสงค์อื่นๆ ได้ศึกษาวิจัยต่อไป

## 2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว

### 2.1 ความหมายและขอบข่ายของกิจกรรมแนะแนว

นักวิชาการได้ให้ความหมายของกิจกรรมแนะแนวไว้หลายท่านดังนี้

อลิสตา กูร์มเมอร์ธ (2552:25) กิจกรรมแนะแนวหมายถึง กิจกรรมที่เป็นมวลประสบการณ์ที่จัดให้เพื่อพัฒนา ป้องกัน และแก้ปัญหาให้แก่ผู้รับบริการ ทุกเพศ ทุกวัย ทั้งวัยเด็ก วัยรุ่น และวัยผู้ใหญ่

### 2.2 วัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมแนะแนวด้านการเรียน

อลิสตา กูร์มเมอร์ธ (2552:26) กล่าวว่ากิจกรรมที่จัดให้บุคคลในแต่ละวัย มีความแตกต่างกันตามความต้องการและสอดคล้องกับพัฒนาการของแต่ละวัย หลักการจัดกิจกรรมแนะแนวด้านการเรียนสำหรับวัยรุ่น ควรกำหนดกิจกรรมการเรียนรู้ที่เน้นการเปลี่ยนแปลงและปรับตนกับสภาพแวดล้อม การคิดการตัดสินใจ การกำหนดเป้าหมายการเรียนอันเป็นแนวทางการส่งเสริมความรู้และความมั่นใจในการนำตนเองได้ จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า หลักการจัดกิจกรรมแนะแนวด้านการเรียน มุ่งให้วัยรุ่นนั้น เสริมสร้างการพัฒนาการด้านการเรียน

### 2.3 ความสำคัญของกิจกรรมแนะแนว

กิจกรรมแนะแนวเป็นกิจกรรมที่มุ่งพัฒนา สร้างเสริม ป้องกันและแก้ปัญหาให้กับทุกกลุ่มคนทั้งเด็ก วัยรุ่น และวัยผู้ใหญ่ ในขอบข่ายด้านการเรียน อาชีพ ส่วนตัวและสังคม โดยมีรูปแบบและเทคนิคที่หลากหลาย อาจเป็นกิจกรรมแนะแนวโดยตรงหรือผสมผสานในการเรียน การสอน การฝึกอบรม ประชุมสัมมนาทั้งรายบุคคลและกลุ่ม ดังนั้นกิจกรรมแนะแนวจึงมีความสำคัญทั้งต่อผู้ให้และผู้รับบริการ ความสำคัญของกิจกรรมแนะแนว เป็นการมุ่งเน้นให้

ผู้รับบริการ และผู้ให้บริการมีแนวทางในการดำเนินกิจกรรมได้อย่างเหมาะสม สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนในทุกด้าน ทุกวัย ซึ่งจะนำไปสู่การเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณค่าของสังคมและประเทศชาติ

ณัฐวีร์ นงนุช (2552) ได้กล่าวถึงคุณค่าของกิจกรรมแนะแนวว่ามีคุณค่าอย่างมหาศาลสำหรับใช้ในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ถ้าบุคคลสามารถที่จะเข้าใจถึงแก่นแท้ของการแนะแนวแล้ว และบุคคลเหล่านั้นสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้จะเป็นบุคคลที่มีคุณค่าสามารถนำชีวิตของตนเองไปสู่เป้าหมายสูงสุดที่ตนเองต้องการได้ (คณัย งามมานะ: 2545: 9-10) ความสำเร็จในชีวิตมนุษย์เป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนต้องการความผิดพลาด ความล้มเหลว ก่อให้เกิดความท้อถอยหมดกำลังใจกลายเป็นความทุกข์ จิตใจห่อเหี่ยวเศร้าสร้อย นักเรียน นักศึกษา จำนวนไม่น้อยที่สอบตก ก็เสียกำลังใจ ท้อแท้ และลาออกจากโรงเรียนไป เป็นการทาลายอนาคตของตนเองในขณะที่บางคนใช้ความพยายามเมื่อผิดพลาดแล้วก็หันมาเอาใจใส่ตั้งใจศึกษาเล่าเรียน จนประสบความสำเร็จก็มีเป็นจำนวนไม่น้อย อุปสรรคในชีวิตย่อมต้องมีเป็นธรรมดา ความสำเร็จในชีวิตต้องอาศัยความพยายาม ไม่มีสิ่งใดที่มนุษย์จะได้มาง่าย ๆ มิฉะนั้นแล้วทุกๆ คนคงร่ำรวยและมีชื่อเสียงเกียรติยศไปกันหมดแล้ว เมื่อมีปัญหาคือต้องหาทางแก้ไขพยายามขจัดปัญหาให้หมดไป บางคนนั่งเศร้าสร้อย ท้อแท้ โทษโชคชะตา เปรียบเสมือนคนหกล้มแล้วไม่ยอมลุก เมื่อล้มแล้วต้องพยายามลุกขึ้นมา มนุษย์จำนวนไม่น้อยที่ล้มลุกคลุกคลาน แต่มีกำลังใจดีสามารถลุกขึ้นมาสู้กับอุปสรรคแล้วประสบความสำเร็จเป็นจำนวนมาก

#### 2.4 หลักการและแนวทางในการพัฒนากิจกรรมแนะแนว

สมร ทองดี และปราณี รามสูต (2545: 29-41) ได้กล่าวถึง หลักการพัฒนา กิจกรรมแนะแนวสรุปได้ดังนี้ คือ

1. ลักษณะของสิ่งที่จะต้องพัฒนาในการพัฒนากิจกรรมแนะแนวควรครอบคลุม ขอบข่ายการแนะแนวทั้งด้านการศึกษา ด้านอาชีพ และด้านส่วนตัวและสังคม
2. ลักษณะของผู้รับบริการ ต้องจัดให้สอดคล้องกับพัฒนาการแต่ละวัยที่เป็นกลุ่มเป้าหมาย 3 วัย ได้แก่ วัยเด็ก วัยรุ่น และวัยผู้ใหญ่
3. ประโยชน์ของการนำไปใช้

สรุปหลักการพัฒนากิจกรรมแนะแนวได้ว่า เป็นการจัดเพื่อพัฒนาให้แก่ผู้รับบริการทุกคน ทั้งวัยเด็ก วัยรุ่น และวัยผู้ใหญ่ โดยจัดให้ครอบคลุมขอบข่ายของการแนะแนว ทั้งทางด้านการศึกษา ด้านอาชีพ และด้านส่วนตัวและสังคม ให้รู้จักตนเอง และสิ่งแวดล้อม สามารถดำเนินชีวิตในสังคมอย่างมีความสุข แนวทางในการพัฒนากิจกรรมแนะแนว เพื่อส่งเสริม

ให้ผู้รับบริการมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น เกิดความศรัทธารู้จักยอมรับผู้อื่น มองโลกในแง่ดี สามารถตัดสินใจ และแก้ปัญหาให้กับตนเองได้

## 2.5 เทคนิคการจัดกิจกรรมแนะแนว

การจัดกิจกรรมแนะแนวควรมีเทคนิควิธีการต่างๆ เพื่อดึงดูดความสนใจของผู้เรียนดึงความคิดเห็นของ จำเนียร ช่วงโชติและคณะ (2527: 118-120) อ่างใน อลิสสา กุระมะสุวรรณ (2552: 29 - 30) ได้เสนอแนะเทคนิคในการสอนแนะแนวไว้ว่าควรจัดบรรยากาศให้เป็นกันเอง ให้นักเรียนรู้สึกอิสระ สบายใจในการแสดงออก มีการกระตุ้นให้นักเรียนแสดงออกมากที่สุดทั้งในด้านความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ความเชื่อมั่นในตนเอง ความกล้าในการพูด ความรู้สึกที่ต้องระบายออก เปิดโอกาส กระตุ้นและช่วยให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการอภิปรายและเปลี่ยนความคิดเห็น เรียนรู้แก้ปัญหาและปฏิบัติงานร่วมกันให้ได้มากที่สุด มีการมอบหมายความรับผิดชอบให้ทำงานในกิจกรรมนั้นๆ ตามความถนัด ความสามารถและความสนใจ ครูไม่ควรสอนโดยการพูดคนเดียวและให้นักเรียนจด ควรมีการสร้างความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดเรียนรู้หน้าที่ของตนเอง มีการช่วยเหลือพยายามเข้าใจกัน ให้ความร่วมมือ เห็นอกเห็นใจ เรียนรู้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน มีการนำเอาเทคนิคกระบวนการกลุ่ม รวมถึงการนำเกมทางจิตวิทยาเข้ามาประกอบการเรียนการสอน เพื่อให้ผู้เรียนเกิดความสนุก เรียนรู้เข้าใจตนเองและเข้าใจผู้อื่น ตลอดจนปลูกฝังนิสัย เจตคติ ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์และจริยธรรมเข้าไปด้วย พร้อมกันนี้ครูแนะแนวควรมีการบันทึกรายละเอียดต่างของการสอนๆ ไว้ทุกครั้ง และครูควรเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ทำการศึกษา ค้นคว้าด้วยตนเองด้วย

อลิสสา กุระมะสุวรรณ (2552: 30) ได้สรุปไว้ว่า เทคนิคการจัดกิจกรรมแนะแนวช่วยให้ผู้วิจัยได้แนวทางกระบวนการ โดยการจัดกิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนว เพื่อเปิดโอกาสให้นักเรียนมีบทบาท และมีส่วนร่วมมากที่สุด ผู้จัดกิจกรรมเป็นเพียงผู้กระตุ้น จัดบรรยากาศ และเตรียมอุปกรณ์ต่างๆ ให้พร้อม

จากข้อความดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า เทคนิคการจัดกิจกรรมแนะแนวช่วยให้ผู้วิจัยได้แนวทางกระบวนการ โดยการจัดกิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนว เพื่อเปิดโอกาสให้นักเรียนมีบทบาท และมีส่วนร่วมมากที่สุด ผู้จัดกิจกรรมเป็นเพียงผู้กระตุ้น จัดบรรยากาศ และเตรียมอุปกรณ์ต่างๆ ให้พร้อม

## 2.6 ความหมายของชุดกิจกรรมแนะแนว

อลิสสา กุระมะสุวรรณ (2552 : 34) ได้ให้ความหมายไว้ว่า ชุดกิจกรรมแนะแนวหมายถึง มวลประสบการณ์หรือเครื่องมือที่จัดให้ผู้รับบริการแต่ละคน หรือแต่ละกลุ่มได้ปฏิบัติ และค้นพบศักยภาพของตนเองจนบรรลุเป้าหมายตามขอบข่ายของงานแนะแนว



มยุรี วิสุทราศัย (2547: 16) ได้สรุปความหมายของ ชุดกิจกรรมแนะแนวว่า หมายถึง เครื่องมือที่สร้างขึ้นอย่างเป็นระบบ ให้มีความสอดคล้องกับเนื้อหาวิชา วัตถุประสงค์และ กิจกรรม เพื่อช่วยให้ผู้เรียนเกิดพฤติกรรมการเรียนรู้ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ ซึ่งจัดทำในลักษณะ ของสื่อประสม ประกอบด้วยคู่มือครู และ โปรแกรมกิจกรรม โดยใช้เทคนิควิธีการต่าง ๆ เช่น การ อภิปราย กรณีตัวอย่าง การแสดงบทบาทสมมติ สถานการณ์จำลอง ตลอดจนการใช้สื่ออุปกรณ์ที่มี ความเหมาะสมกับเนื้อหาหรือกิจกรรม

วัฒน์กิจ สิทธิสถิตอังกูร (2456: 27) กล่าวว่า จากการสัมมนาเพื่อหาคำจำกัดความ ของคำว่าชุดกิจกรรมแนะแนว คณาจารย์และนักศึกษาระดับมหาบัณฑิต แขนงวิชาการแนะแนว มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ปีการศึกษา 2545 ได้กำหนดให้ชุดกิจกรรมแนะแนวมี ความหมายว่า ชุดกิจกรรมแนะแนว คือเครื่องมือทางการแนะแนวที่ประกอบด้วย กิจกรรมแนะ แนวหลาย ๆ กิจกรรม ที่นำมารวมกันเข้าอย่างเป็นระบบตามเป้าหมายและขอบข่ายของการแนะ แนว โดยชุดกิจกรรมแนะแนวประกอบด้วย

1. คู่มือผู้ให้บริการ ซึ่งมีคำชี้แจงการเตรียมการของผู้ให้บริการ และแผนการจัด กิจกรรมต่าง ๆ

2. คู่มือผู้รับบริการ ซึ่งมีใบงาน ใบความรู้ และแบบทดสอบก่อนและหลัง

3. สื่อหรืออุปกรณ์การจัดกิจกรรม

ฉัตรสุดา หาญประกอบสุข (2540: 5) กล่าวว่า ชุดการแนะแนวเป็นเครื่องมือที่ สร้างขึ้นโดยการใช้สื่อประสมสอดคล้องกับวิชา หน่วยการสอนและหัวเรื่อง เพื่อช่วยให้เกิด พฤติกรรมตามเป้าหมายและการเรียนรู้เป็น ไปอย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

โดยสรุปได้ว่า ชุดกิจกรรมแนะแนว หมายถึง เครื่องมือที่สร้างขึ้นอย่างเป็นระบบ ให้มีความสอดคล้องกับเนื้อหาวิชา ประกอบไปด้วย 3 ส่วนคือ คู่มือผู้ให้บริการ คู่มือผู้รับบริการ และสื่อหรืออุปกรณ์การจัดกิจกรรม เพื่อช่วยให้ผู้เรียนเกิดพฤติกรรมการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ที่ กำหนดไว้ จากความหมายของชุดกิจกรรมแนะแนวที่กล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า ชุดกิจกรรมแนะแนว หมายถึง มวลประสบการณ์หรือเครื่องมือที่จัดให้ผู้รับบริการแต่ละคน หรือแต่ละกลุ่มได้ปฏิบัติ และค้นพบศักยภาพของตนเองจนบรรลุเป้าหมายตามขอบข่ายของงานแนะแนว

## 2.7 องค์ประกอบของชุดกิจกรรมแนะแนว

อลิสสา กุระมะสุวรรณ (2552 : 35) ได้กล่าวไว้ว่าองค์ประกอบของชุดกิจกรรม แนะแนวควรประกอบไปด้วย คู่มือครู คำชี้แจง แผนการจัดกิจกรรมต่าง ๆ สื่ออุปกรณ์การจัด กิจกรรม และแบบทดสอบก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรม

วลัยลักษณ์ ภักดีผล (2533: 9 อ้างถึงใน อุมพร สงสุวรรณ 2551:26) ได้กล่าวถึง “ชุดกิจกรรมแนะแนว” ควรมีรายละเอียดดังนี้

1. คู่มือครู ซึ่งประกอบด้วย คำชี้แจงทั่วไป วัตถุประสงค์ วิธีการใช้เครื่องมือวัด เช่น การสังเกต การสัมภาษณ์ การใช้แบบสอบถาม การใช้แบบทดสอบ
2. โปรแกรมกิจกรรม หัวข้อเรื่อง ซึ่งประกอบด้วย ชื่อกิจกรรม วัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการ อุปกรณ์และการประเมิน

## 2.8 การพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนว

สมร ทองดี และปราณี รามสูต (2545: 50) การจัดกิจกรรมแนะแนว เน้นการจัดกิจกรรม โดยใช้แนวคิดจากทฤษฎีการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (Participation Learning) ที่เน้นการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (Experiential learning) และการเรียนรู้ด้วยกระบวนการกลุ่มเป็นสำคัญ ขั้นตอนกิจกรรม ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ERGA ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้ ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ โดยมีรายละเอียดดังนี้

**ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์ (Experiencing)** ผู้รับบริการอาจเล่นเกม บทบาทสมมติ ทำงาน ทำกิจกรรมสถานการณ์จำลอง ฟัง/อ่านกรณีศึกษา ค้นคว้า เล่าอดีต เล่าเรื่อง แบ่งปันประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับสาระสำคัญหรือผลลัพธ์การเรียนรู้ หรือจุดมุ่งหมายของกิจกรรม

**ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้ (Reflecting)** ผู้รับบริการแสดงความคิดเห็น ความรู้สึก วิเคราะห์ พิจารณาเหตุผลจากการแลกเปลี่ยนในขั้นที่ 1 เพื่อหาคำตอบว่า เกิดอะไรขึ้นจากขั้นที่ 1 นั้นหรือ เขาตีความสิ่งนั้นว่าอย่างไร

**ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต (Generalizing)** ผู้รับบริการสร้างองค์ความรู้ หรือสรุปสาระการเรียนรู้จากการอภิปรายสะท้อนกลับการรับรู้ อาจศึกษาทฤษฎีและแนวคิดเพิ่มเติมต่อไปอีกเพื่อความสมบูรณ์ของสาระการเรียนรู้ที่สัมพันธ์กับชีวิต

**ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ (Applying)** ผู้รับบริการทดลองประยุกต์ใช้สาระการเรียนรู้สู่ชีวิต โดยอาจทดลองแก้ปัญหาสถานการณ์จำลอง สร้างคำขวัญ วางแผนพัฒนาตน ภูมิใจตนเองในการปฏิบัติตามแผน

## 2.9 การหาประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมแนะแนว

การหาประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมแนะแนวเป็นการสร้างเครื่องมือเพื่อพัฒนาผู้รับบริการชนิดหนึ่ง สามารถเลือกใช้วิธีในการหาประสิทธิภาพได้หลายวิธี ทั้งนี้ขึ้นกับวัตถุประสงค์ของผู้สร้าง ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้เป็นการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนผดุงปัญญา จังหวัดตาก ซึ่งผู้วิจัยพิจารณา

เห็นว่ากิจกรรมแนะแนวที่สร้างขึ้นสามารถนำไปใช้ได้ตรงตามองค์ประกอบของแนวคิดดังกล่าวได้ จึงเลือกการหาประสิทธิภาพโดยหาความตรงตามเนื้อหาและโครงสร้างตามความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ

## 2.10 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว

นัยนา นิยมโชค (2539) ได้ทำการวิจัยผลการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปฏิบัติตนกับเพื่อนของนักเรียนชาวเขาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตาก จำนวน 20 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนชาวเขาที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีการปฏิบัติตนกับเพื่อนดีขึ้นกว่านักเรียนชาวเขาที่ได้รับการสอนปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

นิชลักษณ์ สุขสวัสดิ์ (2546) ได้ทำการศึกษาผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว โดยการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนปากพั่น จังหวัดนครศรีธรรมราช กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรม โดยการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรม โดยการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ภายหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวนักเรียนกลุ่มทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

บุษบากร ตันทวารธ (2554) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวคิดของคูเปอร์สมิธ และพฤติกรรมการเรียนที่พึงประสงค์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ในโรงเรียนเขลางค์นคร จังหวัดลำปาง กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 52 คน โดยสุ่มอย่างง่ายเข้ากลุ่มทดลอง 20 คน พบว่าชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเอง ตามแนวคิดของคูเปอร์สมิธ และพฤติกรรมการเรียนที่พึงประสงค์ มีคุณภาพตรงตามโครงสร้างและตรงตามเนื้อหา และมีผลการทดลองหลังจากที่นักเรียนกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมกิจกรรมโดยใช้ชุดกิจกรรมดังกล่าว พบว่า มีการเพิ่มขึ้นของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองและพฤติกรรมการเรียนที่พึงประสงค์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ปาริยา แก้วธรรม (2550) ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบ้านบักคอง จังหวัดศรีสะเกษ กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 40 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 คน ผลการศึกษาพบว่าหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการนักเรียนกลุ่มทดลอง มี

ความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการนักเรียนกลุ่มทดลอง มีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ใช้โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

มลิวรรณ นิรมลพิศาล (2539) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อทัศนคติต่อการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสีกัน (วัฒนานันท์ อุปถัมภ์) กรุงเทพฯ พบว่านักเรียนที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวมีทัศนคติต่อการเรียนดีขึ้นมากกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนแบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

วรนุช เอกจริยกร (2552) ได้ทำการวิจัยเรื่องการพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนปากน้ำวิทยาคม กรุงเทพมหานคร พบว่าชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง มีคุณภาพตรงตามโครงสร้างและตรงตามเนื้อหา และมีผลการเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน ระหว่างก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อลิสสา กูรมะสุวรรณ (2552) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลของชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการเรียนของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ แผนกพาณิชยการวิทยาลัยเทคนิคจันทบุรี พบว่านักศึกษาที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการเรียนดีขึ้นมากกว่านักศึกษาที่ได้รับการสอนแบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

อรพิน สุขแจ่ม (2546) ซึ่งได้ศึกษา “ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อการประหยัดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2545 โรงเรียนศรีวิชัย จังหวัดชุมพร” ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังจากทดลองนักเรียนที่ได้รับการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว มีการประหยัดมากกว่านักเรียนที่ได้รับการกิจกรรมแนะแนวปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

Lynn (1991 อ้างถึงใน ชนิดา สุวรรณศรี 2542: 80) ได้ศึกษาโปรแกรมในการเพิ่มความรูสึกเห็นคุณค่าในตนเองโดยการฝึกทักษะทางสังคมเพื่อลดความวิตกกังวลในเด็กทพพลภาพจำนวน 13 คน มีการให้ความรู้และทักษะแก่ผู้ปกครอง ในการช่วยให้เด็กพัฒนาการความรูสึกเห็นคุณค่าในตนเอง ใช้เวลาในการฝึก 8 เดือน การฝึกประกอบด้วย การฝึกทักษะทางสังคม การลดความวิตกกังวลและโปรแกรมการส่งเสริมความรูสึกเห็นคุณค่าในตนเอง ผลการวิจัยแสดงว่าเด็กทพพลภาพมีความรูสึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น มีความวิตกกังวลลดลงและมีการพัฒนาทางสังคมสูงขึ้น

จากที่กล่าวมาข้างต้นแสดงให้เห็นว่า การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวช่วยพัฒนา ส่งเสริม ทั้งยังป้องกันและแก้ไขปัญหาพฤติกรรมนักเรียนในด้านการศึกษา ส่วนตัว และสังคมได้ เช่น การปฏิบัติตนกับเพื่อน ความฉลาดทางอารมณ์ การเห็นคุณค่าในตนเอง และพฤติกรรมกรรเรียนที่พึงประสงค์ ทักษะคิดที่ดีต่อการเรียน แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการเรียน การประหยัด จากแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยดังกล่าว ผู้วิจัยนำมาสร้างเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัยและออกแบบ โครงสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนผดุงปัญญา จังหวัดตาก



### บทที่ 3

## วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียน  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนผดุงปัญญา จังหวัดตาก ” มีวิธีดำเนินการวิธีการวิจัย  
ดังรายละเอียดตามหัวข้อต่อไปนี้

1. ประเภทและแบบการวิจัย
2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
3. ตัวแปรและนิยามปฏิบัติการของตัวแปร
4. เครื่องมือการวิจัยและวิธีการสร้าง
5. การเก็บรวบรวมข้อมูล
6. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

### 1. ประเภทและแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง แบบสองกลุ่ม วัดก่อนและหลัง การทดลอง  
(Randomized Pretest-Posttest Control Group Design) ซึ่งมีแบบการวิจัย ดังตาราง 3.1 ดังนี้

ตารางที่ 3.1 แสดงรูปแบบการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง	Pretest	Treatment	Posttest
R	T <sub>1</sub>	X	T <sub>2</sub>
C	T <sub>1</sub>	~X	T <sub>2</sub>

ความหมายของสัญลักษณ์

R แทน การกำหนดกลุ่มตัวอย่าง

E แทน การกำหนดกลุ่มทดลอง

C แทน การกำหนดกลุ่มควบคุม



- $T_1$  แทน การวัดก่อนการทดลอง (Pretest)  
 $T_2$  แทน การวัดหลังการทดลอง (Posttest)  
 $X$  แทน การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวก  
 $\sim X$  แทน การรับการแนะแนวตามปกติ

## 2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

### 2.1 ประชากร

ประชากรเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนผดุงปัญญา จังหวัดตาก ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2556 จำนวน 307 คน

### 2.2 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2/4 โรงเรียนผดุงปัญญา จังหวัดตาก ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2556 จำนวน 41 คน ที่ได้มาจากการสุ่มแบบกลุ่ม จากนั้นสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำนวนกลุ่มละ 15 คน ซึ่งมีขั้นตอนในการดำเนินการดังนี้

#### 2.2.1 การเลือกแบบสุ่มตัวอย่าง (Random Selection)

เป็นการสุ่มห้องเรียนซึ่งมีนักเรียนคละกันทั้งหญิงและชาย เป็นตัวแทนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มาจำนวน 1 ห้องเรียน

2.2.2 การสุ่มเข้ากลุ่ม (Random Assignment) เป็นการสุ่มนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างแต่ละคนเข้ากลุ่มวิจัย 2 กลุ่ม ได้นักเรียนกลุ่มละ 15 คน

2.2.3 การสุ่มเพื่อกำหนดกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยจับสลากกลุ่มวิจัยเพื่อกำหนดให้เป็นกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม

## 3. ตัวแปรและนิยามปฏิบัติการของตัวแปร

### 3.1 ตัวแปรที่ศึกษาครั้งนี้ประกอบด้วย

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ

3.1.1 **ตัวแปรอิสระ** คือ การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวก

**3.1.2 ตัวแปรตาม** คือ จิตวิทยาเชิงบวกมี 4 องค์ประกอบ คือ การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความหวัง การมองโลกในแง่ดี และความหย่อนตัว

### 3.2 นิยามศัพท์ปฏิบัติการ

**3.2.1 จิตวิทยาเชิงบวก** หมายถึง จุดแข็งของมนุษย์ในการพัฒนาด้านคุณค่า สติรับรู้ในการปฏิบัติกิจต่างๆ การมองโลกในแง่ดี การมีความหวัง และการมีความสุข มีพื้นฐานมาจากการพัฒนาตนเอง เป็นคนดี และมองโลกในแง่ดี รวมไปถึงความเชื่อมั่นในการพัฒนาของสภาวะจิตใจทางบวกในการเรียนของนักเรียนที่มีความตั้งใจ มีแนวทางชัดเจนเพื่อไปสู่เป้าหมายในการเรียน มีการมองสถานการณ์ต่างๆ ในด้านดี มีความตั้งใจว่าตนเองสามารถทำงานต่างๆ ให้สำเร็จได้แม้ว่าการเรียนต้องเผชิญกับปัญหาอุปสรรคหรือสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ก็มีความสามารถฟื้นฟูสภาพตนเองให้กลับมาเรียนได้ในระดับเดิมหรือดีขึ้น ซึ่งประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ

1) **การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self Efficacy)** หมายถึง การที่นักเรียนมีความมั่นใจว่าตนเองมีความสามารถ และมีประสบการณ์ในการเรียน ให้ประสบความสำเร็จได้ มีความเชื่อว่างานใดๆ ก็ตามไม่ยากเกินความสามารถของตน รวมทั้งมีผลลัพธ์ของการเรียนที่ดี ประกอบด้วย

(1) ความเชื่อมั่นในศักยภาพของตน หมายถึง นักเรียนมีความมั่นใจว่าตนเองมีความสามารถในการเรียนที่ท้าทาย และมีความภาคภูมิใจในการเรียน

(2) ความคาดหวังในผลลัพธ์ หมายถึง ความเชื่อที่นักเรียนสามารถพัฒนาการเรียนของตนไปสู่ความสำเร็จ

2) **ความหวัง (Hope)** หมายถึง ความตั้งใจของนักเรียนในการเรียนเพื่อไปสู่ความสำเร็จ โดยมีการกำหนดเป้าหมายและมีแนวทางการปฏิบัติที่ชัดเจน ประกอบด้วย

(1) ความตั้งใจ หมายถึง ความคิดของนักเรียนที่มีการกำหนดเป้าหมาย มีความมุ่งมั่น มีแรงจูงใจ กระตือรือร้น มีความเพียรพยายามในการเรียนที่จะทำให้งานที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จลุล่วง

(2) แนวทาง หมายถึง ความคิดของนักเรียนในการเลือกวิธีการเรียน ได้แก่ การวางแผนการเรียน การปรับเปลี่ยนวิธีการเรียน การหาเทคนิควิธีการใหม่ๆ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายในการเรียน

3) **การมองโลกในแง่ดี (Optimism)** หมายถึง ความคิดของนักเรียนที่มีต่อเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในทางบวก เห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างในการเรียนไม่ได้เลวร้าย และมี

ทางแก้ไขได้ เป็นผู้ที่สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข ทั้งทางร่างกายและจิตใจมีรูปแบบการอธิบายเหตุผลของตนเองดังนี้

(1) ความคงทนถาวร (Permanence) หมายถึง นักเรียนคิดว่า การมองโลกในแง่ดีจะมองว่าสิ่งร้ายๆ ที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดขึ้นเพียงชั่วคราวเท่านั้น ส่วนสิ่งดีที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดขึ้นเสมอและตลอดไป

(2) ความเป็นตนเอง (Personalization) หมายถึง นักเรียนมีความคิดว่าการมองโลกในแง่ดีจะมองว่าสิ่งร้ายๆ ที่เกิดขึ้นนั้น เกิดขึ้นเพราะมีสาเหตุมาจากสิ่งอื่นส่วนสิ่งดีที่เกิดขึ้นนั้นเกิดขึ้นเพราะตนเอง

(3) การแผ่ขยายความรู้สึก (Pervasiveness) หมายถึง นักเรียนมีความคิดอธิบายถึงความรู้สึกที่มีต่อเหตุการณ์ในรูปแบบที่แตกต่างกัน ผู้ที่มองโลกในแง่ดีจะรู้สึกว่าสิ่งร้ายๆ ที่เกิดขึ้นจะเกิดขึ้นเฉพาะสิ่งหนึ่งสิ่งใดเท่านั้น ส่วนสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดขึ้นในทุกเรื่อง

4) ความหยุ่นตัว (Resiliency) หมายถึง การที่นักเรียนมีความสามารถทางอารมณ์ ความรู้สึกในการปรับสภาพจิตใจ ปรับตัวในการทำงานเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหา และสามารถฟื้นตัวกลับสู่สภาพเดิมหรือดีขึ้น ดังนี้

(1) การฟื้นฟูสภาพตนเอง หมายถึง การรับรู้ของนักเรียนที่จะจัดการกับอารมณ์ ควบคุมอารมณ์ความรู้สึกของตนเองเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น มีเหตุผล เข้าใจ ความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น

(2) การจัดการกับปัจจัยเสี่ยง หมายถึง นักเรียนมีการตอบสนองเมื่อเผชิญกับสถานการณ์วิกฤต ภาวะเสี่ยง สามารถจัดการสิ่งต่างๆ ได้สำเร็จและมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีความพร้อมรับกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้ด้วยตนเอง

(3) การปรับตัว หมายถึง นักเรียนแสดงออกต่อสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ หรือสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดต่างๆ ในการเรียน และมีความเข้มแข็ง ปรับตัวในการเรียนได้อย่างเหมาะสมและกลับคืนสู่สภาพเดิมหรือดีขึ้นได้อย่างรวดเร็ว

**3.2.2 ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวก** หมายถึง เครื่องมือทางการแนะแนวที่ประกอบด้วยกิจกรรมหลายๆ กิจกรรม ที่นำมารวมกันเข้าอย่างเป็นระบบตามเป้าหมายและขอบข่ายของการแนะแนว โดยชุดกิจกรรมแนะแนวประกอบด้วยคู่มือครู ซึ่งมีคำชี้แจงแผนการจัดกิจกรรม สื่อหรืออุปกรณ์การจัดกิจกรรม และแบบทดสอบก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมกิจกรรมจัดโดยใช้วิธีการต่างๆ เช่น กระบวนการกลุ่ม การอภิปราย การแสดงบทบาทสมมติ กรณีตัวอย่าง และสื่ออุปกรณ์ต่างๆ เพื่อพัฒนาคุณลักษณะของผู้ที่มีจิตวิทยาเชิงบวก ซึ่งมี 4 องค์ประกอบ คือ 1. การรับรู้ความสามารถของตนเอง 2. ความหวัง 3. การมองโลกในแง่ดี 4.

ความหุนตัว และดำเนินกิจกรรมตามวงจรการเรียนรู้ 4 ขั้นตอน (ERGA) ได้แก่ ขั้นที่ 1 ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์ (Experiencing) ขั้น 2 ขั้นสะท้อนกลับการรับรู้ (Reflecting) ขั้น 3 ขั้นสรุปสาระสู่ชีวิต (Generalizing) ขั้น 4 ขั้นคิดและนำไปปฏิบัติ (Applying) ซึ่งส่งผลให้นักเรียนมีการพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวก และมีพฤติกรรมการเรียนที่เหมาะสม กิจกรรมที่จัดขึ้นแบ่งเป็น 10 กิจกรรมดังนี้

- |                 |                                   |
|-----------------|-----------------------------------|
| กิจกรรมที่ 1    | ปฐมนิเทศ                          |
| องค์ประกอบที่ 1 | การรับรู้ความสามารถของตนเอง       |
| 1) กิจกรรมที่ 2 | ความเชื่อมั่นในศักยภาพของตน       |
| 2) กิจกรรมที่ 3 | การสร้างเชื่อมั่นในตนเอง          |
| องค์ประกอบที่ 2 | ความหวัง                          |
| 1) กิจกรรมที่ 4 | ความตั้งใจ กระตือรือร้น           |
| 2) กิจกรรมที่ 5 | แนวทางบรรลุเป้าหมายในการเรียน     |
| องค์ประกอบที่ 3 | การมองโลกในแง่ดี                  |
| 1) กิจกรรมที่ 6 | การคิดเชิงบวก                     |
| 2) กิจกรรมที่ 7 | การสร้างความสุข                   |
| องค์ประกอบที่ 4 | ความหุนตัว                        |
| 1) กิจกรรมที่ 8 | การควบคุมอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง |
| 2) กิจกรรมที่ 9 | การปรับตัว                        |
| กิจกรรมที่ 10   | ปัจฉิมนิเทศ                       |

#### 4. เครื่องมือวิจัยและวิธีการสร้าง

##### 4.1 เครื่องมือการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้มี 2 ประเภท ดังนี้

##### 4.1.1 เครื่องมือที่ใช้สำหรับการทดลอง ได้แก่ ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนา

จิตวิทยาเชิงบวกที่ใช้กับกลุ่มทดลอง จำนวน 10 กิจกรรม

##### 4.1.2 เครื่องมือที่ใช้สำหรับวัดตัวแปร ได้แก่ แบบวัดจิตวิทยาเชิงบวก

## 4.2 วิธีการสร้างเครื่องมือวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวก ทั้งเครื่องมือที่ใช้สำหรับการทดลองและเครื่องมือสำหรับวัดตัวแปร มีขั้นตอนในการสร้างดังนี้

### 4.2.1 การสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียน

**ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2** เป็นการกำหนดโครงสร้างความสัมพันธ์ของทฤษฎี หลักการ แนวคิด และเทคนิคต่างๆทางจิตวิทยา ที่จะนำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในแต่ละองค์ประกอบ โดยมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 วางแผนการทำงาน ผู้วิจัยได้วางแผนกำหนดขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ ซึ่งมีขั้นตอน 11 ขั้นตอน คือ 1) วางแผนการ 2) ศึกษาตำราเอกสาร 3) ศึกษาวิธีการสร้างเครื่องมือ 4) คัดเลือกข้อมูลที่ใช้อ้างอิง 5) ดำเนินการสร้างเครื่องมือ 6) เสนออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ 7) เสนอผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา ปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ 8) ปรับปรุงเครื่องมือ 9) ทดลองใช้เบื้องต้น ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ 10) พิจารณาผลการทดลองใช้เครื่องมือ และ 11) จัดทำชุดกิจกรรมแนะแนวพร้อมนำไปใช้จริง

ขั้นที่ 2 ผู้วิจัยศึกษาวรรณกรรมที่เกี่ยวกับจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อทราบถึงแนวความคิด ความหมายและองค์ประกอบต่างๆและชุดกิจกรรมแนะแนว

ขั้นที่ 3 ศึกษาวิธีการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนว

ขั้นที่ 4 ผู้วิจัยพิจารณาเลือกแนวคิด ทฤษฎี และเทคนิคทางจิตวิทยา มาประยุกต์ใช้กับชุดกิจกรรมแนะแนว ที่มีความเหมาะสมกับการพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียน ในแต่ละองค์ประกอบโดยกำหนดกรอบแนวคิดชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวก เช่น เนื้อหา นิยามปฏิบัติการ วัตถุประสงค์ กิจกรรม รูปแบบกิจกรรม และการวัดผล

ขั้นที่ 5 ดำเนินการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนว เพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนตามหลักการ แนวคิด ทฤษฎีและเทคนิคต่างๆทางจิตวิทยา รวม 10 กิจกรรม มีลักษณะดังนี้

1) เป็นชุดกิจกรรมแนะแนวที่มุ่งการนำไปใช้ในการพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกซึ่งเกี่ยวข้องกับองค์ประกอบจิตวิทยาเชิงบวก 4 องค์ประกอบ

2) เป็นชุดกิจกรรมแนะแนวที่ดำเนินการจำนวน 10 ครั้ง และดำเนินการครั้งละ

55 นาที

ขั้นที่ 6 นำชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวก จำนวน 10 กิจกรรม ที่สร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิด้านกิจกรรมแนะแนว 5 ท่าน เป็นผู้ตรวจสอบและพิจารณาความ ถูกต้องของความสอดคล้องทั้งในด้านเนื้อหา แนวคิด ทฤษฎี เทคนิค วัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 7 ผู้วิจัยนำความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 5 ท่าน วิเคราะห์หาค่าดัชนีความ สอดคล้อง ของการประเมินของผู้ทรงคุณวุฒิ มีค่า IOC 1.0

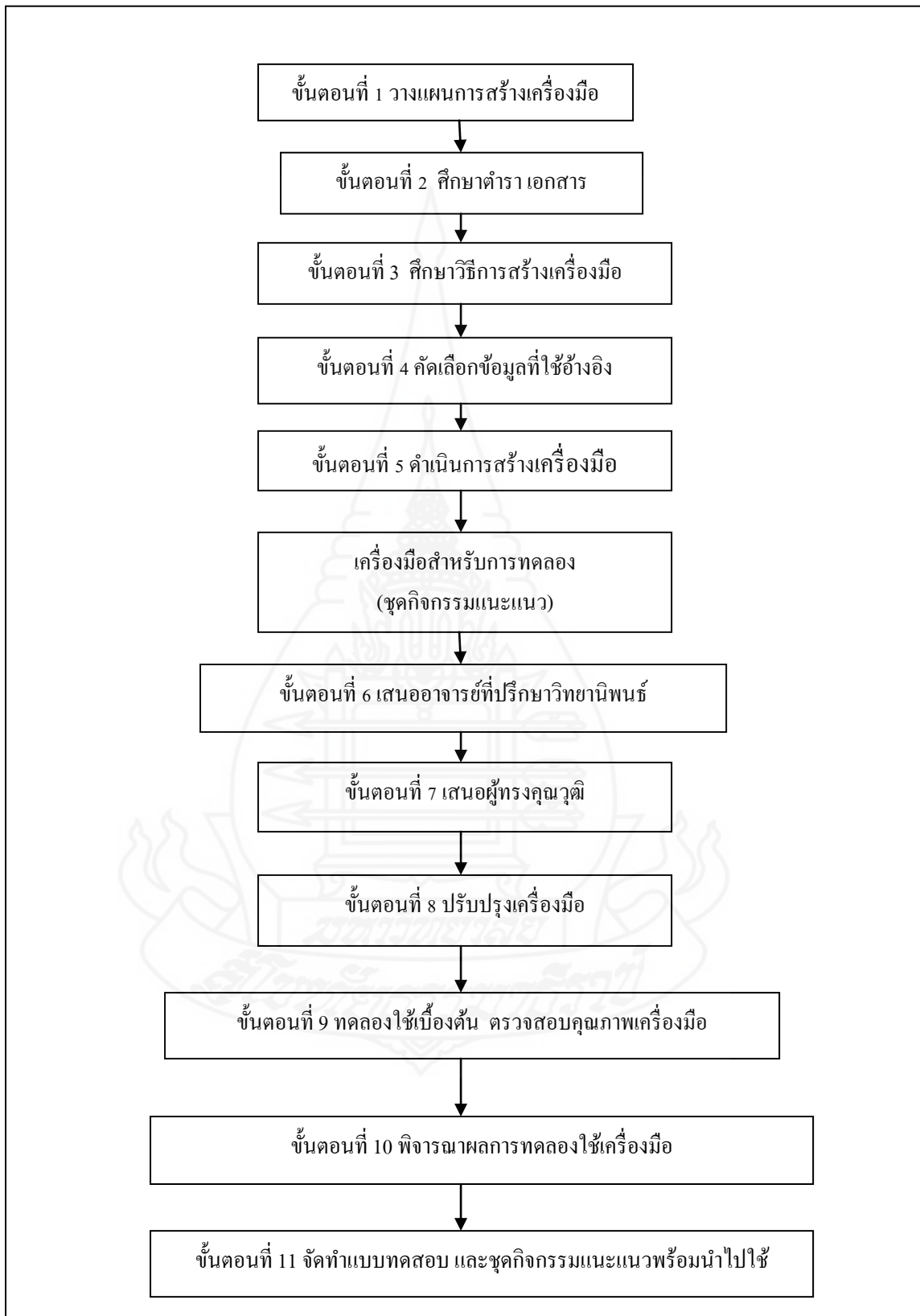
ขั้นที่ 8 ผู้วิจัยได้นำข้อเสนอแนะมาปรับปรุงแก้ไขชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนา จิตวิทยาเชิงบวก ตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

ขั้นที่ 9 นำชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียน เพื่อ ตรวจสอบความเหมาะสม เกี่ยวกับลำดับขั้นตอน ระยะเวลา เนื้อหาต่างๆ ของชุดกิจกรรมแนะ แนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ตลอดจนหาข้อบกพร่องที่เกิดขึ้น ระหว่างการทดลอง และปรับแก้ไขก่อนนำไปใช้จริง

ขั้นที่ 10 พิจารณาผลการทดลองใช้เครื่องมือ ผู้วิจัยนำผลการทดลองเบื้องต้นมา วิเคราะห์การใช้ภาษาอีกครั้ง ปรับปรุงจนให้มีคุณภาพเพื่อใช้จริง เครื่องมือที่เป็นชุดกิจกรรมเพื่อ พัฒนาจิตวิทยาเชิงบวก ผู้วิจัยพิจารณาข้อบกพร่องต่างๆและนำข้อเสนอแนะของผู้ทดลองมา ปรับปรุงให้มีคุณภาพเพื่อนำไปใช้จริง

ขั้นที่ 11 จัดทำชุดกิจกรรมพร้อมใช้จริง เมื่อปรับปรุงเครื่องมือที่เป็นชุดกิจกรรม เพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพและปรับปรุงจนเป็นที่พอใจแล้ว ผู้วิจัยได้ รวบรวมเครื่องมือทั้งหมดมาจัดพิมพ์เป็นรูปเล่ม ที่มีรูปแบบเป็นมาตรฐานเพื่อใช้จริง กิจกรรม แนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวก จำนวน 10 กิจกรรม ใช้กับกลุ่มทดลอง





ภาพที่ 3.1 แสดงวิธีการสร้างเครื่องมือสำหรับการทดลอง (ชุดกิจกรรมแนะแนว)

4.2.2 การสร้างแบบวัดจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เป็นการกำหนดโครงสร้างความสัมพันธ์ของทฤษฎี หลักการ แนวคิด และเทคนิคต่างๆทางจิตวิทยา ที่จะนำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในแต่ละองค์ประกอบ โดยมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 วางแผนการทำงาน ผู้วิจัยได้วางแผนกำหนดขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ ซึ่งมีขั้นตอน 11 ขั้นตอน คือ 1) วางแผนการ 2) ศึกษาตำราเอกสาร 3) ศึกษาวิธีการสร้างเครื่องมือ 4) คัดเลือกข้อมูลที่ใช้อ้างอิง 5) ดำเนินการสร้างเครื่องมือ 6) เสนออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ 7) เสนอผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา ปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ 8) ปรับปรุงเครื่องมือ 9) ทดลองใช้เบื้องต้น ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ 10) พิจารณาผลการทดลองใช้เครื่องมือ และ 11) จัดทำแบบวัดพร้อมนำไปใช้จริง

ขั้นที่ 2 ผู้วิจัยศึกษาวรรณกรรมที่เกี่ยวกับจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อทราบถึงแนวความคิด ความหมายและองค์ประกอบต่างๆและชุดกิจกรรมแนะแนว

ขั้นที่ 3 ศึกษาวิธีการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนว

ขั้นที่ 4 ผู้วิจัยพิจารณาเลือกแนวคิด ทฤษฎี และเทคนิคทางจิตวิทยา มาประยุกต์ใช้กับแบบวัด ที่มีความเหมาะสมกับการวัดจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนในแต่ละองค์ประกอบ

ขั้นที่ 5 ดำเนินการสร้างแบบวัดเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกตามหลักการ แนวคิด ทฤษฎีและเทคนิคต่างๆ ทางจิตวิทยา

ขั้นที่ 6 นำแบบวัดจิตวิทยาเชิงบวกที่สร้างขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน เป็นผู้ตรวจสอบและพิจารณาความถูกต้องของความสอดคล้องทั้งในด้านเนื้อหา แนวคิด ทฤษฎี เทคนิค วัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 7 ผู้วิจัยนำความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 5 ท่านวิเคราะห์หาค่าดัชนีความสอดคล้องของการประเมินของผู้ทรงคุณวุฒิ โดยมีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 1

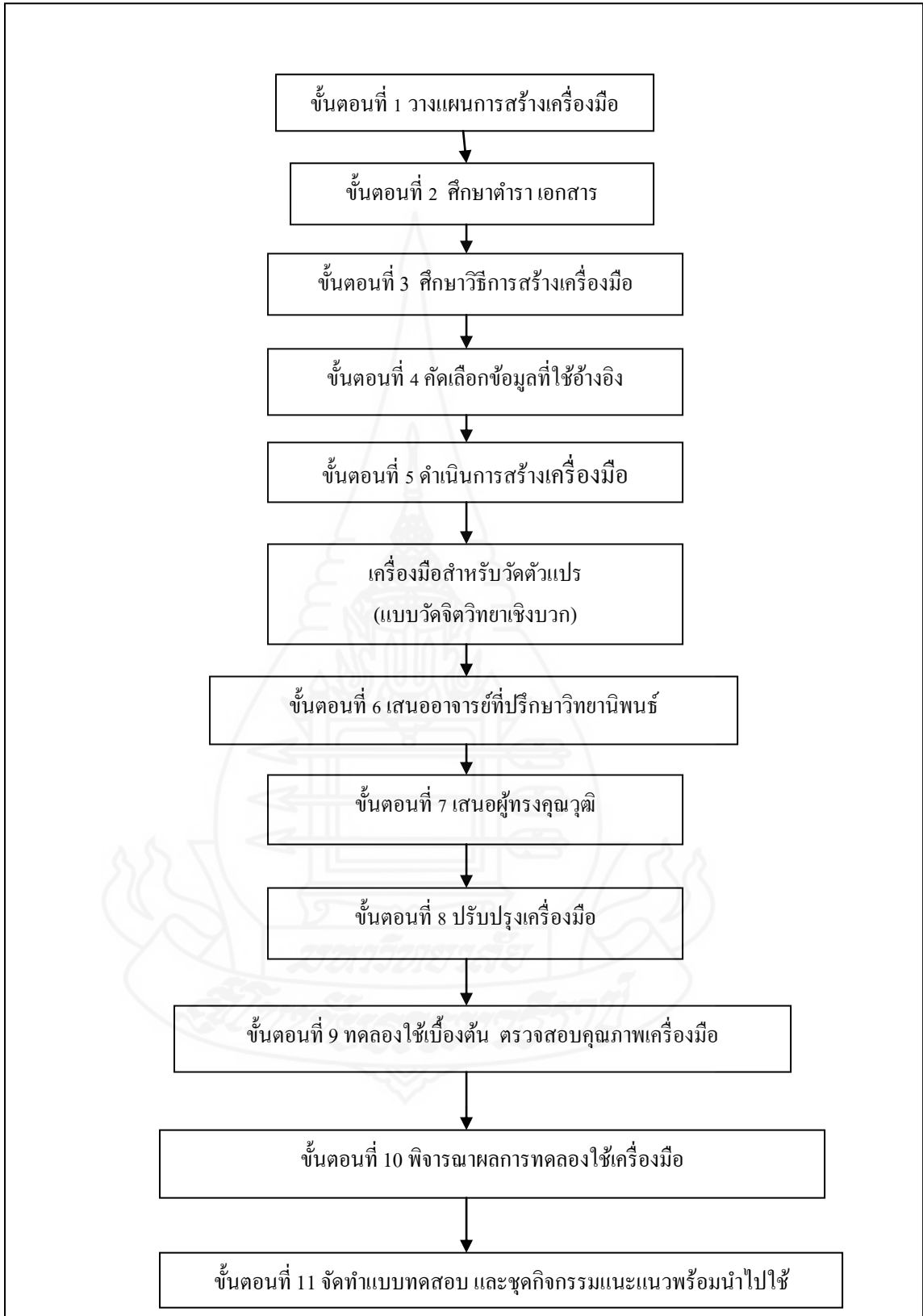
ขั้นที่ 8 ผู้วิจัยได้นำข้อเสนอแนะมาปรับปรุงแก้ไขแบบวัดจิตวิทยาเชิงบวก ตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

ขั้นที่ 9 นำแบบวัดจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อตรวจสอบความเหมาะสม ปรับแก้ไขก่อนนำไปใช้จริงไปทดลองใช้ (Tryout) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนผดุงปัญญา ที่ไม่ใช่กลุ่มที่ใช้ในการทดลองจริง และมีความใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คนโดยมีค่าความเที่ยง (Reliability) โดยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟา ของครอนบาค ของแบบทดสอบทั้งฉบับเท่ากับ .83

ขั้นที่ 10 พิจารณาผลการทดลองใช้เครื่องมือ เครื่องมือที่เป็นแบบสอบถาม ผู้วิจัย นำผลการทดลองเบื้องต้นมาวิเคราะห์การใช้ภาษาอีกครั้ง ปรับปรุงจนให้มีคุณภาพเพื่อใช้จริง เครื่องมือที่เป็นชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ผู้วิจัยพิจารณาข้อบกพร่องต่างๆและนำ ข้อเสนอแนะของผู้ทดลองมาปรับปรุงให้มีคุณภาพเพื่อนำไปใช้จริง

ขั้นที่ 11 จัดทำแบบวัดพร้อมใช้จริง เมื่อปรับปรุงเครื่องมือที่เป็นแบบวัดจิตวิทยาเชิงบวก ที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพและปรับปรุงจนเป็นที่พอใจแล้ว ผู้วิจัยได้รวบรวมเครื่องมือทั้งหมดมาจัดพิมพ์เป็นรูปเล่ม ที่มีรูปแบบเป็นมาตรฐานเพื่อใช้จริง แบบวัดจิตวิทยาเชิงบวกมี ทั้งหมด 2 ตอน จำนวน 1 ชุด ได้แก่ ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล จำนวน 2 ข้อ ตอนที่ 2 แบบสอบถามจิตวิทยาเชิงบวก จำนวน 75 ข้อ





ภาพที่ 3.2 แสดงวิธีการสร้างเครื่องมือสำหรับวัดตัวแปร (แบบวัดจิตวิทยาเชิงบวก)

### 4.3 ลักษณะของเครื่องมือวิจัย

ผู้วิจัยได้สร้างเครื่องมือขึ้นมา 2 ลักษณะ คือ

4.3.1 เครื่องมือที่เป็นแบบวัด ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลทั่วไป และแบบวัดจิตวิทยาเชิงบวก

1) ลักษณะแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วยคำถาม 2 ข้อ  
 2) แบบวัดจิตวิทยาเชิงบวก ซึ่งได้อ้างอิงและปรับใช้ให้เหมาะกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จากแบบวัดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของพยาบาลวิชาชีพของ (สายสมร เกลยภักดี: 2553) ประกอบด้วยคำถาม 75 ข้อ แต่ละข้อเป็นมาตรฐานค่า รวม 6 อันดับ จาก “จริงมากที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” มีข้อคำถามที่เป็นจิตวิทยาเชิงบวกด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง คือข้อ 1-18 ข้อคำถามที่เป็นจิตวิทยาเชิงบวกด้านความหวัง คือข้อ 19-34 ข้อคำถามที่เป็นจิตวิทยาเชิงบวกด้านการมองโลกในแง่ดี คือข้อ 35-58 และข้อคำถามที่เป็นจิตวิทยาเชิงบวกด้านความหยุน่ตัว คือข้อ 59-75 ผู้ที่ตอบว่า “จริงมากที่สุด” จะได้ 6 คะแนน ถึง “ไม่จริงเลย” ได้ 1 คะแนน

4.3.2 เครื่องมือที่เป็นกิจกรรมแนะแนว มีลักษณะเป็นกิจกรรมแนะแนวมีลักษณะเป็นชุดกิจกรรมแนะแนว ใช้กับกลุ่มทดลอง จำนวน 10 ชุด ผู้วิจัยนำลักษณะย่อยคือ 1) การรับรู้ความสามารถของตนเอง 2)ความหวัง 3) การมองโลกในแง่ดี และ4) ความหยุน่ตัว มาสร้างกิจกรรม เพื่อให้ นักเรียนเกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ โดยนำแนวคิดและหลักการการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวของสำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ประกอบด้วย การอภิปราย การแสดงบทบาทสมมติ การศึกษากรณีตัวอย่าง การฝึกพฤติกรรม ฯลฯ ตัวอย่างกิจกรรมชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2

## 5. การเก็บรวบรวมข้อมูล

### 5.1 ก่อนการทดลอง

ให้นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดจิตวิทยาเชิงบวก จำนวน 1 ชุด มี 2 ตอน

## 5.2 ดำเนินการทดลอง

5.2.1 ดำเนินการทดลองโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวก จำนวน 10 กิจกรรม กิจกรรมละ 55 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง เป็นเวลา 5 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุม ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปกติ

5.2.2 เมื่อเสร็จสิ้นการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนแล้ว ให้นักศึกษากลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม ทำแบบวัดจิตวิทยาเชิงบวกอีกครั้งหนึ่ง และตรวจให้คะแนนจากแบบวัด

5.2.3 ทำการวิเคราะห์ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง และวิเคราะห์ตามสมมติฐานการวิจัย

## 6. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิจัย

### 6.1 ขั้นตอนในการวิเคราะห์ข้อมูล

6.1.1 วิเคราะห์ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง เพื่อพรรณาข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่างหรือตัวแปรต่างๆ ใช้สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ร้อยละ % ค่าเฉลี่ย  $\bar{X}$  ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D.

6.1.2 วิเคราะห์ตามสมมติฐานการวิจัย เพื่อทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของสองกลุ่มขึ้นไป ในการตรวจสอบความเท่าเทียมกันของกลุ่มตัวอย่าง และการวิเคราะห์ตามสมมติฐานใช้สถิติการทดสอบค่าที (t – test)

### 6.2 สถิติพื้นฐาน

#### 6.2.1 ค่าเฉลี่ย $\bar{X}$

หาค่าเฉลี่ยของคะแนนก่อนทดลองและคะแนนหลังการทดลองได้ โดยใช้สูตร (ไสว ข้อมงคลอุดม. 2543 : 11)

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

เมื่อ  $\bar{X}$  = คะแนนเฉลี่ย

$x_i$  = คะแนนของประชากรกลุ่มตัวอย่างคนที่ i

n = จำนวนประชากรกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด

$\sum x_i$  = ผลรวมของคะแนน



### 6.2.2 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

หาส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจิตวิทยาเชิงบวก โดยใช้สูตร (ไสว ข้อมงคลอุดม.2543 :11)

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

เมื่อ S.D. = ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของความแตกต่าง  
 n = จำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด  
 $\sum d_i^2$  = ผลรวมของคะแนนจิตวิทยาเชิงบวก  
 $(\sum d_i)^2$  = กำลังสองของผลรวมของคะแนนจิตวิทยาเชิงบวก  
 $d_i$  = ค่าความแตกต่างระหว่างก่อน-หลังการทดลอง  
 ของแต่ละตัวอย่าง (คะแนนก่อน-หลังทดลอง)

### 6.3 สถิติที่ใช้ในการหาคุณภาพเครื่องมือวิจัย

#### 6.3.1 ค่า IOC

ทดสอบค่าคุณภาพของเครื่องมือวัดผล โดยการหาค่าความตรงของเครื่องมือเพราะความตรงจะเป็นเครื่องมือยืนยันว่าเครื่องมือสามารถวัดสิ่งที่ต้องการวัดได้จริง โดยการหาค่า IOC ของแบบวัดพฤติกรรมพรหมวิหาร 4 โดยใช้สูตร (ไสว ข้อมงคลอุดม. 2543: 3)

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

เมื่อ IOC = ดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อสอบกับจุดประสงค์  
 $\sum x$  = ผลรวมของคะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ  
 n = จำนวนผู้เชี่ยวชาญที่ตรวจสอบ

ข้อคำถามแต่ละข้อว่าตรงตามจุดประสงค์หรือไม่ ซึ่งคะแนนความคิดเห็นเป็นดังนี้

+1 เมื่อแน่ใจว่าข้อสอบวัดได้ตรงจุดประสงค์  
 -1 เมื่อแน่ใจว่าข้อสอบวัดได้ไม่ตรงจุดประสงค์  
 0 เมื่อไม่แน่ใจหรือตัดสินใจไม่ได้

ค่า IOC ของข้อสอบแต่ละข้อควรมีค่า 0.5 - 1.00 ซึ่งแสดงว่าผู้เชี่ยวชาญทุกคนมีความคิดเห็นตรงกันว่าผลการทดลองที่คาดหวังกับแบบวัดจิตวิทยาเชิงบวก มีความสอดคล้องกันสามารถนำแบบวัดไปใช้กับประชากรกลุ่มตัวอย่างได้

### 6.3.2 ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ของครอนบาค

การหาค่าความเที่ยงของแบบวัดจิตวิทยาเชิงบวก ทั้งฉบับที่เป็นมาตราส่วน  
ประมาณค่าโดยใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ( $\alpha$ -coefficient) (บุญชม ศรีสะอาด.2545 : 96.)

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

เมื่อ	$\alpha$	แทน	สัมประสิทธิ์ของความเชื่อมั่น
	N	แทน	จำนวนข้อสอบ
	$\sum S_i^2$	แทน	ผลรวมของความแปรปรวนของข้อคำถามแต่ละข้อ
	$S_t^2$	แทน	ความแปรปรวนของแบบวัดทั้งฉบับ

## 6.4 สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน

### 6.4.1 ค่า 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	=	จำนวนนักเรียนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด
	D	=	ค่าผลต่างระหว่างคะแนนก่อนทดลองและหลังการทดลอง

### 6.4.2 ค่า 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	การเปรียบเทียบความแตกต่างของจิตวิทยาเชิงบวก
	$\bar{X}_1$	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 “ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนผดุงปัญญา จังหวัดตาก” มีวัตถุประสงค์เพื่อเพื่อศึกษาผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนผดุงปัญญา จังหวัดตาก เพื่อเปรียบเทียบผลของการพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวก และเพื่อเปรียบเทียบจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวก และกลุ่มควบคุมที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปกติ โดยมีการวิเคราะห์ข้อมูลเป็นลำดับดังนี้

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลจะแบ่งเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 2 เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตอนที่ 3 เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐาน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่พบนัยสำคัญทางสถิติจะแสดงด้วยสัญลักษณ์

#### ตอนที่ 1 สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การนำเสนอผลการวิจัยและวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ เพื่อให้เข้าใจตรงกันผู้วิจัยใช้สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

n = จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

$\bar{X}$  = ค่าเฉลี่ย

S.D. = ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

df = ค่าองศาความเป็นอิสระ

t = ค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ความแตกต่างของ 2 กลุ่ม

Sig. = มีนัยสำคัญที่ระดับ

\* = แสดงว่านัยสำคัญที่ระดับ .01

## ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มทดลอง

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2/4 โรงเรียนผดุงปัญญา จังหวัดตาก จำนวน 41 คน ที่ได้มาจากการสุ่มแบบกลุ่ม จากนั้นสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำนวนกลุ่มละ 15 คน เพื่อการเข้าใจข้อมูลส่วนบุคคล กลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยได้วิเคราะห์สถิติพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างจากนักเรียน 30 คน ได้จำแนกตามเพศ และคะแนนเฉลี่ย ตามตารางที่ 4.1 ดังนี้

ตารางที่ 4.1 จำนวนกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำแนกตามเพศและคะแนนเฉลี่ย

ข้อมูล	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	จำนวน (n)	ร้อยละ	จำนวน (n)	ร้อยละ
เพศ				
ชาย	6	40.00	7	46.70
หญิง	9	60.00	8	53.30
รวม	15	100.00	15	100.00
คะแนนเฉลี่ย				
1.50 -2.00	7	46.70	11	73.30
2.01- 3.00	7	46.70	4	26.70
3.01-3.49	1	6.60		
รวม	15	100.00	15	100.00

จากตารางที่ 4.1 แสดงจำนวน และร้อยละของข้อมูลส่วนบุคคลของนักเรียนที่เป็นประชากรกลุ่มตัวอย่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

1. เพศ พบว่ากลุ่มทดลองส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 60 และกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงซึ่งมีจำนวนใกล้เคียงกับเพศชายคิดเป็นร้อยละ 53.30 และ 46.70 ตามลำดับ
2. คะแนนเฉลี่ย พบว่ากลุ่มทดลองส่วนใหญ่มีคะแนนเฉลี่ยระหว่าง 1.50 -2.00 ซึ่งเท่ากับจำนวนกลุ่มทดลองที่มีคะแนนเฉลี่ยระหว่าง 2.01 - 3.00 คิดเป็นร้อยละ 46.70 เท่ากัน และกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่มีคะแนนเฉลี่ยระหว่าง 1.50 -2.00 คิดเป็นร้อยละ 73.30

### ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐาน

ผลการวิเคราะห์จิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนผดุงปัญญา จังหวัดตาก กลุ่มทดลองที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวก ก่อนและหลังการทดลอง ดังตารางที่ 4.2 ดังนี้

ตารางที่ 4.2 เปรียบเทียบผลของการพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวก

กลุ่มตัวอย่าง	n	$\bar{X}$	S.D.	t
ก่อนการทดลอง	15	296.73	47.87	3.55**
หลังการทดลอง	15	341.27	35.30	

\*\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตารางที่ 4.2 พบว่าภายหลังจากการทดลองนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนผดุงปัญญา จังหวัดตาก มีจิตวิทยาเชิงบวกสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 หลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกนักเรียนจะมีจิตวิทยาเชิงบวกสูงขึ้นกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว

ตารางที่ 4.3 เปรียบเทียบผลของการพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกระหว่างนักเรียน กลุ่มทดลอง ที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวก และนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้ใช้กิจกรรมแนะแนวตามปกติ

กลุ่มตัวอย่าง	n	$\bar{X}$	S.D.	t
กลุ่มทดลอง	15	341.27	35.30	4.08**
กลุ่มควบคุม	15	291.53	42.05	

\*\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01



จากตารางที่ 4.3 พบว่าภายหลังจากการทดลองนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนผดุง  
ปัญญา จังหวัดตาก กลุ่มทดลองที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวก นั้นมี  
จิตวิทยาเชิงบวกสูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทาง  
สถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 ที่กล่าวว่า กลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว  
เพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกจะมีจิตวิทยาเชิงบวกสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว  
ตามปกติ



## บทที่ 5

### สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนผดุงปัญญา จังหวัดตาก โดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวในการพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวก ซึ่งสรุปลำดับขั้นของการวิจัยได้ดังนี้

#### 1. สรุปการวิจัย

##### 1.1 วัตถุประสงค์การวิจัย

1.1.1 เพื่อเปรียบเทียบจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียน ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว

1.1.2 เพื่อเปรียบเทียบจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวก และกลุ่มควบคุมที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปกติ

##### 1.2 สมมติฐานการวิจัย

1.2.1 นักเรียนมีจิตวิทยาเชิงบวกสูงขึ้นหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวก

1.2.2 นักเรียนที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวมีจิตวิทยาเชิงบวกสูงขึ้นกว่านักเรียนที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปกติ

##### 1.3 วิธีการดำเนินการวิจัย

###### 1.3.1 ประชากร

ประชากรเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนผดุงปัญญา จังหวัดตาก ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2556 จำนวน 307 คน

###### 1.3.2 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2/4 โรงเรียนผดุงปัญญา จังหวัดตาก จำนวน 41 คน ที่ได้มาจากการสุ่มแบบกลุ่ม จากนั้นสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำนวนกลุ่มละ 15 คน โดยที่กลุ่มทดลองจะได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียน ส่วนกลุ่มควบคุมใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปกติ

1) การเลือกแบบสุ่มตัวอย่าง ( Random Selection)

เป็นการสุ่มห้องเรียนซึ่งมีนักเรียนคละกันทั้งหญิงและชาย เป็นตัวแทนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มาจำนวน 1 ห้องเรียน

2) การสุ่มเข้ากลุ่ม (Random Assignment) เป็นการสุ่มนักเรียนที่เป็นกลุ่ม

ตัวอย่างแต่ละคนเข้ากลุ่มวิจัย 2 กลุ่ม ได้นักเรียนกลุ่มละ 15 คน

3) การสุ่มเพื่อกำหนดกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยจับสลากกลุ่มวิจัย

เพื่อกำหนดให้เป็นกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม นักเรียนจำนวน 15 คน และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม

นักเรียนจำนวน 15 คน

### 1.3.3 ตัวแปรที่ศึกษา

1) ตัวแปร ได้แก่

(1) ตัวแปรอิสระที่จัดกระทำ คือ การได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวก ประกอบด้วย 10 กิจกรรม คือ กิจกรรมที่ 1 ปฐมนิเทศ กิจกรรมที่ 2 ความเชื่อมั่นในศักยภาพของตน กิจกรรมที่ 3 การสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง กิจกรรมที่ 4 ความตั้งใจกระตือรือร้น กิจกรรมที่ 5 แนวทางบรรลุเป้าหมายในการเรียน กิจกรรมที่ 6 การคิดเชิงบวก กิจกรรมที่ 7 การสร้างความสุข กิจกรรมที่ 8 การควบคุมอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง กิจกรรมที่ 9 การปรับตัว และกิจกรรมที่ 10 ปัจฉิมนิเทศ

(2) ตัวแปรตาม คือ จิตวิทยาเชิงบวกมี 4 องค์ประกอบ คือ การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความหวัง การมองโลกในแง่ดี และความหย่นตัว

### 1.3.4 เครื่องมือการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้มี 2 ประเภท ดังนี้

1) เครื่องมือที่ใช้สำหรับการทดลอง ได้แก่ ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวก จำนวน 10 กิจกรรม

2) เครื่องมือที่ใช้สำหรับวัดตัวแปร ได้แก่ แบบวัดจิตวิทยาเชิงบวก

### 1.3.5 การรวบรวมข้อมูล

1) ก่อนการทดลองให้นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดจิตวิทยาเชิงบวก จำนวน 1 ชุด มี 2 ตอน

2) ดำเนินการทดลองโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวก จำนวน 10 กิจกรรม กิจกรรมละ 55 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง เป็นเวลา 5 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปกติ

3) เมื่อเสร็จสิ้นการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนแล้ว ให้นักศึกษากลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม ทำแบบวัดจิตวิทยาเชิงบวกอีกครั้งหนึ่ง และตรวจให้คะแนนจากแบบวัด

4) ทำการวิเคราะห์ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง และวิเคราะห์ตามสมมติฐานการวิจัย

### 1.3.6 ขั้นตอนในการวิเคราะห์ข้อมูล

1) วิเคราะห์ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง เพื่อพรรณนาข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่างหรือตัวแปรต่างๆ ใช้สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2) วิเคราะห์ตามสมมติฐานการวิจัย เพื่อทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของสองกลุ่มขึ้นไป ในการตรวจสอบความเท่าเทียมกันของกลุ่มตัวอย่าง และการวิเคราะห์ตามสมมติฐานใช้สถิติการทดสอบค่าที่ (t – test) การวิเคราะห์ทางสถิตินี้ใช้โปรแกรมสำเร็จรูปคำนวณโดยคอมพิวเตอร์ส่วนบุคคล

### 1.3.7 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1) สถิติพรรณนา ใช้วิเคราะห์ลักษณะกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2) สถิติอ้างอิง เป็นสถิติเพื่อใช้ทดสอบสมมติฐานของการวิจัยข้อที่ 1 ได้แก่ สถิติการทดสอบค่าที่ (t-test) และสถิติเพื่อใช้ทดสอบสมมติฐานของการวิจัย

## 1.4 ผลการวิจัย

ผลการวิจัยมีสาระสำคัญสรุปได้ดังนี้

1.4.1 ภายหลังจากการทดลองนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนผดุงปัญญา จังหวัดตาก มีจิตวิทยาเชิงบวกสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 4.1 ที่กล่าวว่า หลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวนักเรียนจะมีจิตวิทยาเชิงบวกสูงขึ้นก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว

1.4.2 ภายหลังจากการทดลองนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนผดุงปัญญา จังหวัดตาก นักเรียนที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวก นั้นมีจิตวิทยาเชิงบวกสูงขึ้นกว่านักเรียนที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 4.2 ที่กล่าวว่า นักเรียนที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกจะมีจิตวิทยาเชิงบวกสูงเกินกว่านักเรียนที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปกติ

## 2. อภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกประกอบด้วยด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง ความหวัง การมองโลกในแง่ดี และความหย่นตัวของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนผดุงปัญญา จังหวัดตาก ผู้วิจัยอภิปรายผลได้ดังนี้

2.1 นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนผดุงปัญญา จังหวัดตาก มีจิตวิทยาเชิงบวกสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 ที่กล่าวว่า หลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวนักเรียนจะมีจิตวิทยาเชิงบวกสูงขึ้นกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว ผลที่ได้ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 1 แสดงว่าชุดกิจกรรมแนะแนวมีประสิทธิภาพดีทำให้นักเรียนมีจิตวิทยาเชิงบวกที่สูงขึ้น ซึ่งนับได้ว่าเป็นชุดกิจกรรมที่ใช้ได้ผลดี ซึ่งทฤษฎีที่ใช้ในการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนผดุงปัญญา จังหวัดตาก ในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้แนวคิดที่เน้นการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ โดยแต่ละกิจกรรมนั้นประกอบด้วย 4 ขั้นตอนของ ERGA หรือวงจรการเรียนรู้ คือ ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์ นักเรียนได้เล่นเกม บทบาทสมมติ ทำงาน ทำกิจกรรม สถานการณ์จำลอง ฟัง/อ่านกรณีศึกษา ค้นคว้า เล่าอดีต เล่าเรื่อง แบ่งปันประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับสาระสำคัญหรือผลลัพธ์การเรียนรู้หรือจุดมุ่งหมายของกิจกรรม ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการเรียนรู้ นักเรียนแสดงความคิดเห็น ความรู้สึก วิเคราะห์ พิจารณาหาเหตุผลจากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในขั้นที่ 1 เพื่อหาคำตอบว่าเกิดอะไรขึ้นจากขั้นที่ 1 นั้นหรือเขาตีความจากสิ่งนั้นว่าอย่างไร ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต นักเรียนสร้างองค์ความรู้ หรือสรุปสาระการเรียนรู้จากการอภิปรายสะท้อนกลับการเรียนรู้ อาจศึกษาทฤษฎีและแนวคิดเพิ่มเติมต่อไปอีกเพื่อความสมบูรณ์ของสาระการเรียนรู้ที่สัมพันธ์กับชีวิต ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ ผู้รับการทดลองประยุกต์ใช้สาระการเรียนรู้สู่ชีวิต โดยอาจทดลองแก้ปัญหา สถานการณ์จำลอง วางแผนการพัฒนาดน จูงใจตนเองในการปฏิบัติตามแผน แนวทางหรือเป้าหมายที่วางไว้ ซึ่งในกระบวนการดังกล่าวนักเรียนมีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ด้วยการเล่นเกม แสดงบทบาทสมมติ ฟังหรืออ่านกรณีศึกษา และแบ่งปันประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับสาระสำคัญหรือจุดมุ่งหมายของแต่ละกิจกรรม และให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น ความรู้สึก วิเคราะห์ และพิจารณาเหตุผลจากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ดังกล่าว จนสามารถสร้างองค์ความรู้ หรือสรุปสาระการเรียนรู้จากกาอภิปราย ที่นำไปสู่การปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน กระบวนการดังกล่าวเป็นกระบวนการที่นักการศึกษาส่วนใหญ่ยอมรับว่าสามารถสร้างเสริมทั้งกระบวนการคิดและกระบวนการปฏิบัติ (สมร ทองดี และปราณี รามสูต 2545 : 49)

ผลการวิจัยครั้งนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยก่อนหน้านี้ที่ได้มีการฝึกเพื่อพัฒนาลักษณะใกล้เคียงกับองค์ประกอบของจิตวิทยาเชิงบวกทั้งในด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self - efficacy) ด้านความหวัง (Hope) ด้านการมองโลกในแง่ดี (Optimism) ด้านความยืดหยุ่นตัว (Resiliency) เช่น สุมิตรา เดชพิทักษ์ (2546) ที่ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีต่อความซึมเศร้าและการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา พบว่านักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมมีการมองโลกในแง่ดีสูงกว่าการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 สอดคล้องกับ สุมาลินี มธุรพจน์พงศ์ (2555) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความหวัง การมองโลกในแง่ดี และความสามารถในการฟื้นคืนได้ พบว่า 1) ความสามารถในการฟื้นคืนได้สามารถในการทำนายผลงานได้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แต่การมองโลกในแง่ดีและความหวังไม่สามารถร่วมทำนายได้ 2. ความหวังสามารถในการทำนายความพึงพอใจในงานทางบวกได้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และความสามารถในการฟื้นคืนได้ร่วมทำนายความพึงพอใจในงานในทางลบได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่การมองโลกในแง่ดีไม่สามารถร่วมทำนายได้ และ 3) ความหวังสามารถร่วมทำนายความสุขในการทำงานได้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แต่การมองโลกในแง่ดีและความสามารถในการฟื้นคืนได้ไม่สามารถร่วมทำนายได้ ความพึงพอใจในงาน ความสุขในการทำงาน และความผูกพันกับองค์กร สอดคล้องกับ ชวิศา แข่งสมุทร (2551) ได้ทำการศึกษาการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของวัยรุ่น พบว่านักเรียนที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการมองโลกในแง่ดี มีคะแนนการมองโลกในแง่ดีสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผลจากการศึกษาครั้งนี้แสดงว่าโปรแกรมพัฒนาการมองโลกในแง่ดีที่ผู้วิจัยพัฒนาและนำมา ทดลองใช้กับนักเรียนกลุ่มทดลองในงานวิจัยครั้งนี้มีประสิทธิภาพในการเพิ่มการมองโลกในแง่ดีของ วัยรุ่น ในระยะเวลา และกิจกรรมที่กำหนดไว้ในโปรแกรม สอดคล้องกับ ดาวประกาย มีบุญ (2552) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับ ผลของโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อความคิดเชิงบวกของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน พบว่าเยาวชนที่เข้าร่วม โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีความคิดเชิงบวกสูงกว่าก่อนเข้าร่วม โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ สอดคล้องกับ บุญภรณ์ สุวรรณรัตน์ (2554) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมขยันหมั่นเพียรของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนจะนะชนูปถัมภ์ จังหวัดสงขลา ผลการวิจัยพบว่า (1) นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมขยันหมั่นเพียร มีพฤติกรรมขยันหมั่นเพียรสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวอื่นๆ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (2) นักเรียนกลุ่มทดลองที่มีลักษณะมุ่งอนาคตและควบคุมตนต่างกัน เมื่อได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมขยันหมั่นเพียร ได้รับ



ประโยชน์จากการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมขยันหมั่นเพียรเพิ่มขึ้นไม่แตกต่างกัน และ (3) นักเรียนกลุ่มทดลองที่มีเพศ ผลการเรียนเฉลี่ย และรายได้ของครอบครัวต่างกัน เมื่อได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมขยันหมั่นเพียร ได้รับประโยชน์จากการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมขยันหมั่นเพียรเพิ่มขึ้นไม่แตกต่างกัน รวมทั้งสอดคล้องกับงานวิจัยในต่างประเทศ เทรปาและฟริก (Treppa and Frike 1972 อ้างใน ปารียา แสงธรรม, 2555) พบว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกกิจกรรมกลุ่มมีการเปลี่ยนแปลงความเข้าใจในตนเองไปในทางที่ดีขึ้นในด้านความสามารถ ในการควบคุมตนเอง คุณค่าของการมีชีวิตอยู่ การนับถือตนเอง การยอมรับตนเอง และความเข้าใจในความมีมนุษยสัมพันธ์และความคิดเกี่ยวกับตนในอุดมคติ สอดคล้องกับ โกลแมน (Goleman 1995 : 209 อ้างอิงจาก อีเลียส และแครบบี้ Elias and Crabby. 1992) ได้สร้างโปรแกรมเพื่อพัฒนาทักษะในการแก้ปัญหาทางด้านสังคม ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในมลรัฐนิวเจอร์ซีย์ ผลจากการศึกษาพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมที่พัฒนาทักษะในการแก้ปัญหาทางสังคม มีทักษะในการแก้ปัญหาทางสังคมเพิ่มขึ้น โดยมีความเข้าใจในพฤติกรรมของตนเองเพิ่มมากขึ้น เห็นคุณค่าของตนเองสูงขึ้น รู้จักควบคุมตนเอง (Self-Control) สามารถตระหนักรู้ในสังคม (Social-Awareness) และมีความสามารถในการตัดสินใจดีขึ้น ทั้งนี้เป็นผลมาจากเนื้อหา และวิธีการในการจัดชุดกิจกรรม ได้มีการคัดเลือกและคัดกรองได้อย่างเหมาะสมช่วงวัยและพัฒนาการของกลุ่มตัวอย่าง และในการดำเนินกิจกรรมทั้ง 10 กิจกรรม ซึ่งผู้วิจัยได้ใช้แนวคิดที่เน้นการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (Experiential learning) โดยแต่ละกิจกรรมนั้นประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ของ ERGA หรือวงจรการเรียนรู้ ซึ่งในการเรียนแบบแนะแนวตามปกตินั้นไม่ได้ใช้ขั้นตอนดังกล่าว ซึ่งแต่ละกิจกรรมนั้นผู้วิจัยได้มีการอธิบายให้นักเรียนมีความเข้าใจในวัตถุประสงค์และแนวคิดในการวิจัยเป็นสำคัญ และมีการกล่าวสรุป ประเมินผลให้กับกลุ่มทดลองได้รับทราบถึงสิ่งที่ได้รับอย่างชัดเจน ทำให้กลุ่มทดลองทำกิจกรรมได้ตรงตามเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ของกิจกรรม นักเรียนที่เป็นกลุ่มทดลองเมื่อได้ทำความเข้าใจในตัวชุดกิจกรรมแล้วเกิดความรู้สึกอยากเรียนรู้ ซึ่งจากการสังเกตพฤติกรรมการทำกิจกรรมกลุ่มนักเรียนให้ความสนใจเป็นอย่างดี มีการร่วมมือและช่วยเหลือซึ่งกันในกลุ่มการทดลอง และตั้งใจศึกษาไปความรู้และทำใบงานได้เป็นอย่างดี ส่งผลทำให้นักเรียนได้ประโยชน์เป็นอย่างยิ่งในชุดกิจกรรม และจากการสอบถามกลุ่มทดลองแจ้งว่าข้อมูลที่ได้รับเป็นประโยชน์ต่อตัวนักเรียนที่เป็นกลุ่มทดลองเป็นอย่างดี กิจกรรมไม่น่าเบื่อ มีความสุขในการได้เข้าร่วมกิจกรรม และกระตุ้นให้เกิดการอยากเรียนรู้กิจกรรมอย่างต่อเนื่อง

2.2 นักเรียนที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวก นั้นมีจิตวิทยาเชิงบวกสูงกว่านักเรียนที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 ที่กล่าวว่า นักเรียนที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวก

จะมีจิตวิทยาเชิงบวกสูงกว่านักเรียนที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปกติ ซึ่งสอดคล้องกับ ชวิศา แซงสมุทร (2551: 4-5) ได้ทำการศึกษาการพัฒนาการมองในแง่ดีของวัยรุ่น โดย ศึกษาแก่นักเรียนระดับ มัธยมศึกษาช่วงอายุระหว่าง 13-14 ปี ที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนสตรีสมุทรปราการ จำนวน 24 คน จากผลการใช้ชุดกิจกรรมที่พบว่ากลุ่มทดลองมีการพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกสูงขึ้นกว่ากลุ่มทดลองนั้น ทั้งนี้เนื่องมาจากนักเรียนที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมได้มีการศึกษาใบงาน ใบความรู้ ใบกิจกรรม ข้อมูลผ่าน สไลด์ Power point ซึ่งกลุ่มทดลองมีการรับรู้ข้อมูลเกี่ยวกับจิตวิทยาเชิงบวกจากการเรียนรู้ข้อมูลที่ ผู้วิจัยได้มีการให้ข้อมูลด้วยวิธีการต่างๆ ตามรูปแบบการเรียนรู้ทั้ง 4 ชั้น คือ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ สะท้อนกลับการเรียนรู้ สรุปสาระสู่ชีวิต และคิดและนำไปปฏิบัติ แล้วมีการอภิปรายกลุ่มร่วมกันกับ เพื่อนสมาชิก ส่วนกลุ่มควบคุมนั้น ไม่ได้มีการใช้ชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก ซึ่งผู้วิจัยได้ ให้เข้ารับการแนะแนวตามปกติในคาบชั่วโมงเรียนวิชาแนะแนว จึงส่งผลทำให้หลังจากการทดลองนั้น กลุ่มทดลองมีคะแนนแบบวัดสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จากผลการศึกษาค้นคว้าใน ครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกตามทฤษฎีที่นำมาสร้าง ชุดกิจกรรม ช่วยให้นักเรียนมีจิตวิทยาเชิงบวกสูงขึ้น ซึ่งการวิจัยครั้งนี้จะเห็นความแตกต่างอย่าง ชัดเจนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกล่าวคือ

กลุ่มทดลอง ปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมให้นักเรียนมีจิตวิทยาเชิงบวกสูงขึ้นนั้นเป็นผลมาจาก ชุดกิจกรรมแนะแนวประกอบด้วยเนื้อหาข้อมูลที่ผู้วิจัยเลือกมาใช้และวิธีการจัดการเรียนรู้โดยการ จัดกิจกรรมการเรียนรู้ ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมที่หลากหลายและเหมาะสมกับช่วงวัยของกลุ่มที่ทำการทดลอง กล่าวคือนักเรียนกลุ่มทดลองได้ทำกิจกรรมชุดกิจกรรมแนะแนวฯ ที่ประกอบด้วย 1) การรับรู้ความสามารถของตนเอง 2) ความหวัง 3) การมองโลกในแง่ดี และ 4) ความหยุนตัว ทำให้นักเรียนเกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ โดยการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดและ หลักการของสำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ประกอบด้วย การอภิปราย การแสดงบทบาทสมมติ การศึกษากรณีตัวอย่าง การฝึกพฤติกรรม ฯลฯ ตัวอย่างกิจกรรมชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนระดับ มัธยมศึกษาปีที่ 2 การจัดกระบวนการกลุ่ม การศึกษาใบงาน เน้นให้นักเรียนมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน การใช้กรณีตัวอย่างและการฝึกปฏิบัติการใช้สถานการณ์จำลอง พร้อมเปิดโอกาสให้นักเรียนแสดง ความคิดเห็นในระหว่างการทำกิจกรรมกลุ่ม รวมทั้งการใช้สื่อการสอนต่าง ๆ เพื่อเพิ่มความสนใจ ไม่รู้สึกเบื่อหน่าย ทำให้นักเรียนได้รับประสบการณ์ต่าง ๆ นำมาปรับปรุงความคิดและการมี จิตวิทยาเชิงบวกของตน เพื่อที่จะทำให้นักเรียนประสบผลสำเร็จในการดำรงชีวิตในด้านต่างๆ ทั้ง ด้านการศึกษา ด้านอาชีพ และด้านส่วนตัวและสังคม จึงส่งผลต่อจิตวิทยาเชิงบวกในขณะเดียวกัน

กลุ่มควบคุม ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปกติจึงทำให้นักเรียนกลุ่มนี้มีจิตวิทยาเชิงบวกน้อยหรือไม่มีเลยทั้งในด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self - efficacy) ไม่สามารถพัฒนาการเรียนของตนไปสู่ความสำเร็จ ด้านความหวัง (Hope) นักเรียนส่วนใหญ่ขาดความตั้งใจในการเรียนเพื่อไปสู่ความสำเร็จ โดยไม่มีการกำหนดเป้าหมายและมีแนวทางการปฏิบัติที่ชัดเจน ขาดการกำหนดเป้าหมาย ไม่มีความมุ่งมั่น ไม่มีแรงจูงใจ ไม่มีความกระตือรือร้นหรือเพียรพยายามในการเรียนที่จะทำให้งานที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จลุล่วง มีแนวทาง ในการเลือกวิธีการเรียน ได้แก่ การวางแผนการเรียน ด้านการมองโลกในแง่ดี (Optimism) นักเรียนมีความคิดต่อเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในทางลบมากกว่าทางบวก มักจะเห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างในการเรียนเลวร้าย และไม่มีทางแก้ไขได้ เป็นผู้ที่ไม่มีสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข ทั้งทางร่างกายและจิตใจด้านความยืดหยุ่นตัว (Resiliency) นักเรียนไม่มีความสามารถทางอารมณ์ ขาดความรู้สึกในการปรับสภาพจิตใจ ไม่สามารถปรับตัวในการทำงานเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหา และไม่สามารถฟื้นตัวกลับสู่สภาพเดิมหรือดีขึ้นได้ ขาดการรับรู้ที่จะจัดการกับอารมณ์ ควบคุมอารมณ์ความรู้สึกของตนเองเมื่อมีการเปลี่ยนแปลง

จากผลการวิจัยในการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกแสดงให้เห็นว่ากลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวในการสอน ผลการประเมินพบว่ากลุ่มทดลองมีจิตวิทยาเชิงบวกตามองค์ประกอบ 4 ด้าน (ตามที่รายงานข้างบน) และกลุ่มควบคุมผู้วิจัยได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปกติและพบว่านักเรียนส่วนใหญ่มีจิตวิทยาเชิงบวกน้อยถึงไม่มี (ดังรายงานด้านบน)

### 3. ข้อเสนอแนะ

#### 3.1 ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

3.1.1 ปรับใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกไปใช้ในชั่วโมงกิจกรรมแนะแนวกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในการพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียน ทำให้นักเรียนมีความคิดทางบวกมากขึ้น ซึ่งจะช่วยให้ประสบผลสำเร็จทั้งในด้านการเรียนและการทำงานในอนาคต

3.1.2 การนำชุดกิจกรรมแนะแนวไปใช้จะต้องรู้จักวิธีดำเนินการและวางแผนการใช้เวลา และการเตรียมสื่ออุปกรณ์การสอนให้เหมาะสมตามที่ได้ระบุไว้ในชุดกิจกรรม รวมถึงศึกษาวัตถุประสงค์ของกิจกรรม เพื่อให้เกิดประโยชน์ในการเรียน มากยิ่งขึ้น

### 3.2 ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

3.2.1 ควรนำชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกไปทดลองกับกลุ่มตัวอย่างอื่น เช่น ระดับประถมศึกษา และระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยอาจมีการปรับปรุงชุดกิจกรรม โดยเฉพาะสื่อ/อุปกรณ์ และใบความรู้ เป็นต้น

3.2.2 ควรศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวกับภูมิหลังทางจิตสังคมของกลุ่มตัวอย่างเพิ่มเติมเป็นตัวแปรสมทบ เช่น เพศ ผลการเรียนเฉลี่ย รายได้บิดามารดาหรือผู้ปกครอง เป็นต้น แบ่งกลุ่มตัวอย่างให้มากขึ้นในแต่ละตัว ซึ่งอาจทำให้ได้ผลการวิจัยกว้างขวางยิ่งขึ้น

3.2.3 ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดทฤษฎี เพื่อพัฒนาเกี่ยวกับจิตวิทยาเชิงบวก แก่กลุ่มทดลองภายหลังจากทำการทดลองประมาณ 2 - 4 สัปดาห์ โดยกำหนดให้เป็นระยะติดตามในแบบแผนการทดลอง เพื่อได้ศึกษาว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีจิตวิทยาเชิงบวกคงทนถาวรเพียงใด



บรรณานุกรม



## บรรณานุกรม

กรมสุขภาพจิต (2543) การควบคุมอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง คู่มือความฉลาดทางอารมณ์  
กรุงเทพมหานคร กระทรวงสาธารณสุข

กรมสุขภาพจิต (2543) อีคิว : ความฉลาดทางอารมณ์ นนทบุรี สำนักพัฒนาสุขภาพจิตกลยุทธการ  
สร้างความเชื่อมั่นศรัทธาในตนเอง <http://chatjula.multiply.com/journal/item> การ  
ปรับตัว <http://hlinzaii.50webs.com/j11.htm>

กาญจนา สุทธิเนียม ความมั่นใจในตนเอง กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

เจษฎา บุญมาโฮม (2544) “ผลของโปรแกรมการแนะแนวกลุ่มต่อการพัฒนาความฉลาดทาง  
อารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนราชวินิต บางเขน กรุงเทพฯ”  
วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ชนิดา สุวรรณศรี (2542) “ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนผู้ติดยา  
เสพติด” วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ชวิศา แขงสมุทร(2551) “การพัฒนาการมองในแง่ดีของวัยรุ่น” วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตร  
มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาคลินิก มหาวิทยาลัยมหิดล

ฉัตรสุดา หาญประกอบสุข (2540) “การใช้ชุดการแนะแนวเพื่อพัฒนาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของ  
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนวัดบ้านม้า อำเภอเมืองลำพูน” วิทยานิพนธ์  
ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ณัฐวิรี นงนุช (2552) “ผลของกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของ  
นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3” สารนิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการแนะ  
แนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ดาวประกาย มีบุญ (2552) “ผลของโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิด พิจารณา  
เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อความคิดเชิงบวกของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็ก  
และเยาวชน” วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการ  
ปรึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

เทพ สงวนกิตติพันธ์ การควบคุมอารมณ์ ศูนย์วิทยาพัฒนา มสธ. อุดรธานี

เทคนิคในการจัดการกับอารมณ์ <http://www.damrongchaiham.com/2011/coaching-read.php?id=49>



ธีรวัฒน์ ชัยยุทธชรรยง และวราภรณ์ หงส์ดีลกุล กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน กิจกรรมแนะแนว ม.4

ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน 2551 อักษรเจริญทัศน์ อจท.

พิมพ์ครั้งที่ 4 หน้า 48-55 และหน้า 74-76

นิชลักษณ์ สุขสวัสดิ์ (2546) “ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยการจัดการเรียนรู้เชิง

ประสบการณ์เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

โรงเรียนปากพอง จังหวัดนครศรีธรรมราช” วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตร

มหาบัณฑิต แขนงวิชาการแนะแนว มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

นัยนา มีโชค (2539) “ผลการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปฏิบัติตนกับเพื่อนของนักเรียนชาวเขา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตาก จังหวัดตาก” ปริญญาโท

การศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนคริ

นทรวิโรฒ

บุษกรณ์ สุวรรณรัตน์ (2554) “ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมขยันหมั่นเพียร

ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนจะนะชนูปถัมภ์ จังหวัดสงขลา”

วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต แขนงวิชาการแนะแนว

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

บุษบากร ตันทวารณ (2554) “การพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองตาม

แนวคิดของคูเปอร์สมิธ และพฤติกรรมเรียนที่พึงประสงค์ของนักเรียนชั้น

มัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ในโรงเรียนเขลางค์นคร จังหวัด

ลำปาง” วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต แขนงวิชาการแนะแนว

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

ปราณี रामสูต (2542) จิตวิทยาการศึกษา กรุงเทพมหานคร เจริญกิจ

ปาริยา แก้วธรรม (2550) “ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการที่มีต่อการพัฒนา

ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบ้านบักดอง

จังหวัดศรีสะเกษ” วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต แขนงวิชา

การแนะแนว มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

พรรณี เกษกมล กิจกรรมแนะแนว. 1 สมบูรณ์แบบ ช่วงชั้นที่ 3 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน 2544 สำนักพิมพ์วัฒนาพานิชจำกัด 2548

หน้า 9 – 10 และหน้า 62-64

\_\_\_\_\_พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ [http://nonsung.khorat.doae.go.th/data\\_6\\_2\\_2.html](http://nonsung.khorat.doae.go.th/data_6_2_2.html)

- พรรณี เกษกมล กิจกรรมแนะแนว 2 ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน 2551  
สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช
- มยุรี วิศุทธราชย์ (2547) “ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียน  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2” วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการ  
แนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
- มลิวรรณ นิรมลพิศาล(2539) “ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อทัศนคติต่อการเรียนของ  
นักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสีกัน(วัฒนาอุปถัมภ์) กรุงเทพมหานคร”  
วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการแนะแนว  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- ขงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ (2555) *การพัฒนาจิตตปัญญาในองค์กร* กรุงเทพมหานคร สำนักงาน  
กองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
- วัฒนกิจ สิทธิสถิตอังกูร (2546) “การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวกลุ่มเพื่อพัฒนาการสื่อสารระหว่าง  
บุคคลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนกรุงเทพคริสเตียนวิทยาลัย  
กรุงเทพมหานคร” วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต แขนงวิชาการแนะ  
แนว มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
- วิทยากร เชียงกุล (2552) *จิตวิทยาวัยรุ่น : ก้าวข้ามปัญหาและพัฒนาศักยภาพด้านบวก*  
กรุงเทพมหานคร วิญญูชน
- วรรณช เอกจริยกร (2552) “การพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง  
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวัดปากน้ำวิทยาคม กรุงเทพมหานคร”  
วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต แขนงวิชาการแนะแนว  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
- สิทธิโชค วรรณสันติกุล (2549) “จิตวิทยาพฤติกรรมนิยม : จิตวิทยานิยามและอุเบกขาในชีวิตกับ  
การทำงาน การประเมินคุณภาพของเครื่องมือและกิจกรรมแนะแนวและการปรึกษาเชิง  
จิตวิทยา” *วารสารศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์* ปีที่ 6 ฉบับที่ 1
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภามิต (2541) *ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม* กรุงเทพมหานคร  
สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- สมร ทองดีและปราณี รามสูต (2545) “แนวคิดในการพัฒนากิจกรรมแนะแนว” ใน *ประมวล  
สาระชุดวิชาการพัฒนาเครื่องมือและกิจกรรมแนะแนว* หน่วยที่ 9 นนทบุรี สาขาวิชา  
ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

- สายสมร เกลยกิตติ (2554) “การพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของพยาบาลวิชาชีพโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ” ปริญญาการศึกษาดุสิตบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- สุเชาว์ พลอยขุม เส้นทางสู่ความสำเร็จในการศึกษา บทความ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- สุทธิลักษณ์ สมิตะสิริ และ ประภา คงปัญญา (2550) *Positive Psychology กับชีวิตครอบครัว* บทเรียนจากโครงการศึกษาเบื้องต้นเพื่อพัฒนาสุขภาวะและชุมชนเรียนรู้จิตปัญญาอย่างมีส่วนร่วม มหาวิทยาลัยมหิดล
- ศุมาลินี มธุรพจน์พงศ์ (2555) “ความหวัง การมองโลกในแง่ดี และความสามารถในการฟื้นคืนได้ : ตัวแปรทำนายผลงาน” วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาสังคมประยุกต์ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- ลุมิตรา เดชพิทักษ์ (2546) “ผลของโปรแกรมพัฒนาการมองในแง่ดีต่อความซึมเศร้าและการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา” วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- อลิสสา กุระสุวรรณ (2552) “ผลของชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการเรียนของนักศึกษา ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ แผนกพาณิชย์การ วิทยาลัยเทคนิคจันทบุรี” วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
- อรพิน สุขแจ่ม (2546) “ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อการประหยัดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนศรีราษฎร์” วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
- อุมพร สงสุวรรณ (2551) “ผลของชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนจิตรลดา” วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
- Bergstone, Scott Eric. (2001). The relative importance of academic achievement in determining the self-esteem of students in rural British Columbia: An empirical examination of students in grade 6,8,10 and 12 Dissertation Abstract International Thesis (Ed.D) University of San Diego.
- Carr, A. (2004) *Positive psychology : The science of happiness and human strengths*. New York: Routledge.

- Curtis, Lillian Salter. (2544)“Assessing the Attainment of Guidance Outcomes Relate to the Development of Emotional Skill and Improve Self – concept”, “Dissertation Abstracts International – A 60(8) March, 2000: 2812. อ้างถึงใน คมเพชร นัตรศุกกุล และผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ “รายงานวิจัย เรื่อง การสร้างมาตรฐานประเมินและปกติวิสัยของความฉลาดทางอารมณ์สำหรับวัยรุ่นไทย” ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ 2544: 13
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. New York : Bantam.
- Maslow, Abraham H. (1970). *Motivation Personality*. New York : Harper & Row.
- Seligman, M.E.P. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In C.R. Seligman, M. (2003). *Authentic happiness : Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. London: Nicholas Brealey Publishing.
- Sternberg, R.J., and Okagaki, L. (1990). “Practical intelligence for success in school.” *Educational Leadership*. 48 (September 1990): 35 – 42.





ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย





## รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

### ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1

ชื่อ นางณัฐกานต์ มหาวรรณ  
 ตำแหน่ง ครูคศ.3  
 สถานที่ทำงาน โรงเรียนผดุงปัญญา จังหวัดตาก  
 วุฒิการศึกษา การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.)  
 จิตวิทยาการแนะแนว

### ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2

ชื่อ อาจารย์ ศรีเดือน อินอยู่  
 ตำแหน่ง หัวหน้างานแนะแนว  
 สถานที่ทำงาน โรงเรียนผดุงปัญญา  
 วุฒิการศึกษา วุฒิปริญญาตรี ศึกษาศาสตรบัณฑิต  
 วิชาเอก การแนะแนว สถาบันการศึกษา มหาวิทยาลัยนเรศวร  
 วุฒิปริญญาโท ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (วทม.) วิชาเอก  
 จิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยรามคำแหง  
 วิทยุการศึกษามาตรับทุนการศึกษาระดับคุณภาพครูทั้งระบบ  
 ครูที่ผ่านการประเมินระดับสูง (Master Teacher) (สพฐ.)

### ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 3

ชื่อ นางชไมพร มัทธวรรค์  
 ตำแหน่ง ครูคศ.3  
 สถานที่ทำงาน โรงเรียนผดุงปัญญา  
 วุฒิการศึกษา ปริญญาตรี เอกภาษาอังกฤษ ครุศาสตรบัณฑิต คบ.  
 วิทยาลัยครูเชียงใหม่  
 ปริญญาโท เอกภาษาอังกฤษ การศึกษามหาบัณฑิต กศม.  
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

## ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 4

ชื่อ

อาจารย์กิติพงษ์ เครื่องกำแหง

ดำรงตำแหน่ง

หัวหน้างานทะเบียน

สถานที่ทำงาน

โรงเรียนผดุงปัญญา

วุฒิการศึกษา

ปริญญาโท การศึกษามหาบัณฑิต เอกการวัดและประเมินผล  
การศึกษา กศม. มหาวิทยาลัยนเรศวร

## ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 5

ชื่อ

นายไชยา เบญจวรรณ

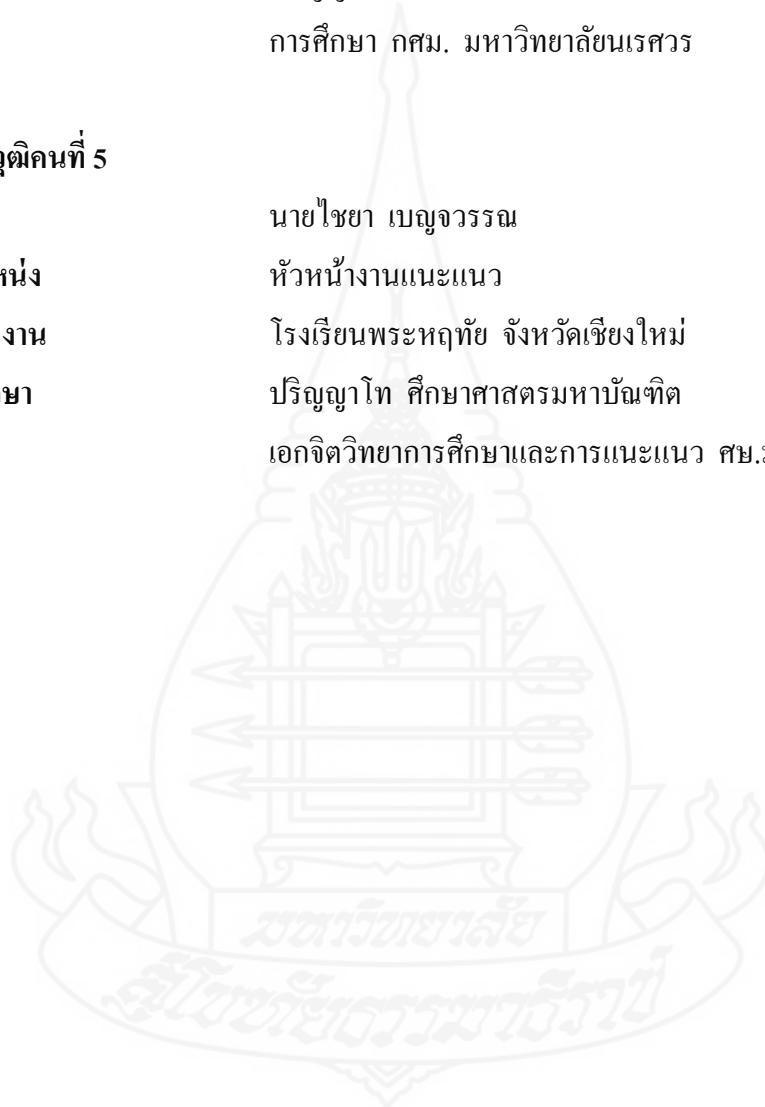
ดำรงตำแหน่ง

หัวหน้างานแนะแนว

สถานที่ทำงาน

โรงเรียนพระหฤทัย จังหวัดเชียงใหม่

วุฒิการศึกษา

ปริญญาโท ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต  
เอกจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ศษ.ม.



**ภาคผนวก ข**  
**แบบประเมินคุณภาพเครื่องมือวิจัย**

## ผลการประเมินคุณภาพเครื่องมือ

แบบวัดจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนผดุงปัญญา จังหวัดตาก  
(ปรับมาจากแบบวัดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของพยาบาลวิชาชีพของ  
พันโทหญิง สายสมร เฉลยกิตติ)

### คำชี้แจงในการตอบแบบวัดจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2

#### โรงเรียนผดุงปัญญา จังหวัดตาก

1. แบบวัดจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อการศึกษาเท่านั้น ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต แผนกวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช จังหวัดนนทบุรี
2. คำตอบของนักเรียนจะเป็นประโยชน์และมีความสำคัญยิ่งต่อการศึกษาและการวิจัยต่อไป
3. แบบวัดจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนประกอบด้วยเนื้อหา 2 ส่วน คือ  
ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบวัด มีจำนวน 2 ข้อ  
ส่วนที่ 2 แบบวัดจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนมีจำนวน 75 ข้อ
4. โปรดอ่านคำชี้แจงในการตอบคำถามแต่ละชุด โดยละเอียด
5. กรุณาตอบคำถามทุกข้อตามความเป็นจริง คำตอบทุกข้อคำถามมีผลต่อความเชื่อถือได้ของข้อมูลและการวิเคราะห์วิจัย
6. ข้อมูลทั้งหมดจะถือเป็นความลับและใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่มีผลกระทบใดๆต่อการเรียนของนักเรียน

ขอขอบคุณนักเรียนทุกคน ที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบวัดครั้งนี้

นางจรรุวรรณ แสงด้วง นักศึกษาปริญญาโท  
แผนกวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

#### ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัว

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่องว่าง ( ) หน้าข้อความตามความเป็นจริง

1. เพศ ( ) ชาย ( ) หญิง
2. คะแนนเฉลี่ย ( )ต่ำกว่า 1.50 ( )1.50 – 2.00 ( )2.50 – 3.00 ( )3.50 – 4.00

## ส่วนที่ 2 แบบวัดจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2

คำชี้แจง โปรดพิจารณาข้อคำถามทุกข้อโดยละเอียดและทำเครื่องหมาย / ตามความคิดความรู้สึกรู้สึกของนักเรียนเพียงข้อเดียว ซึ่งคำตอบจะไม่มีถูกหรือผิดโดยพิจารณาตามหลักเกณฑ์ดังนี้

(สำหรับคำว่างงาน/การทำงาน ในที่นี้จะเกี่ยวข้องกับงานด้านการเรียนการศึกษา)

จริงมากที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นสอดคล้องกับความเป็นจริงเกี่ยวกับนักเรียนมากที่สุด

จริงมาก หมายถึง ข้อความนั้นสอดคล้องกับความเป็นจริงเกี่ยวกับนักเรียนมาก

ค่อนข้างจริง หมายถึง ข้อความนั้นสอดคล้องกับความเป็นจริงเกี่ยวกับนักเรียนค่อนข้างจริง

ค่อนข้างไม่จริง หมายถึง ข้อความนั้นสอดคล้องกับความเป็นจริงเกี่ยวกับนักเรียนค่อนข้างไม่จริง

จริงเล็กน้อย หมายถึง ข้อความนั้นสอดคล้องกับความเป็นจริงเกี่ยวกับนักเรียนจริงเล็กน้อย

ไม่จริงเลย หมายถึง ข้อความนั้นไม่สอดคล้องกับความเป็นจริงเกี่ยวกับนักเรียนเลย

ข้อความ	กรรมกร 1	กรรมกร 2	กรรมกร 3	กรรมกร 4	กรรมกร 5	รวม
<p><b>ด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self - efficacy)</b> หมายถึง การที่นักเรียนมีความมั่นใจว่าตนเองมีความสามารถ และมีประสบการณ์ในการเรียน ให้ประสบความสำเร็จ มีความเชื่อว่างานใดๆ ก็ตาม ไม่ยากเกินความสามารถของตน รวมทั้ง</p> <p>มีผลลัพธ์ของการเรียนที่ดี ประกอบด้วย</p> <p>1. ความเชื่อมั่นในศักยภาพของตน หมายถึง นักเรียนมีความมั่นใจว่าตนเองมีความสามารถในการเรียนที่ท้าทาย และมีความภาคภูมิใจในการเรียน</p> <p>2. ความคาดหวังในผลลัพธ์ หมายถึง ความเชื่อที่นักเรียนสามารถพัฒนาการเรียนของตนไปสู่ความสำเร็จ</p>						
1. ฉันสามารถทำงานและการบ้านที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จ	+1	+1	+1	+1	+1	1
2. ฉันมั่นใจในความรู้ของตนเอง	+1	+1	+1	+1	+1	1
3. ฉันมั่นใจในความสามารถในการเรียนของตนเอง	+1	+1	+1	+1	+1	1

ข้อความ	กรรมกร	กรรมกร	กรรมกร	กรรมกร	กรรมกร	รวม
	1	2	3	4	5	
4. ฉันมั่นใจในงาน/ภาระงานที่ได้ทำส่งครู	+1	+1	+1	+1	+1	1
5. ฉันเชื่อว่างาน/ภาระงานที่คุณครูให้ทำเป็นสิ่งที่ท้าทายความสามารถของฉัน	+1	+1	+1	+1	+1	1
6. ฉันมีความภาคภูมิใจเมื่อได้รับคำชมเชยจากคุณครูผู้สอน	+1	+1	+1	+1	+1	1
7. ฉันมั่นใจว่างาน / ภาระงานที่คุณครูมอบหมายให้ไม่ยากเกินความสามารถของตนเอง	+1	+1	+1	+1	+1	1
8. ฉันสามารถใช้ทักษะในการเรียนได้อย่างเหมาะสม	+1	+1	+1	+1	+1	1
9. ฉันภูมิใจที่สามารถพัฒนาตนเองเป็นนักเรียนที่ดี	+1	+1	+1	+1	+1	1
10. ฉันภาคภูมิใจในผลงานของตนเองเมื่อได้คะแนนในเกณฑ์ที่ดี	+1	+1	+1	+1	+1	1
11. ฉันภาคภูมิใจที่มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมกับเพื่อนๆ	+1	+1	+1	+1	+1	1
12. ฉันได้รับคำชมเชยจากคุณครูเพราะฉันมีผลการเรียนดีเด่น	+1	+1	-1	+1	+1	0.6
13. ฉันแลกเปลี่ยนประสบการณ์การแก้ปัญหาทางด้านการเรียนกับเพื่อนร่วมชั้นเรียนจนสามารถปรับปรุงการเรียนให้ดีขึ้น	+1	+1	+1	+1	+1	1
14. ฉันทุ่มเทความพยายามในการเรียนจนสามารถสอบผ่านและได้คะแนนดี	+1	+1	+1	+1	+1	1
15. ฉันสามารถจัดการกับปัญหาการเรียนได้สำเร็จ	+1	+1	+1	+1	+1	1
16. ฉันสามารถทำงานร่วมกับเพื่อนๆต่างห้องเรียนสำเร็จได้	+1	+1	+1	+1	+1	1
17. ฉันให้ข้อคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ในการประชุมการทำกิจกรรมกลุ่ม	+1	+1	+1	+1	+1	1
18. ฉันเชื่อว่าฉันสามารถพัฒนางานด้านการเรียนสู่ความสำเร็จได้	+1	+1	+1	+1	+1	1



ข้อความ	กรรมกร 1	กรรมกร 2	กรรมกร 3	กรรมกร 4	กรรมกร 5	รวม
<p><b>ด้านความหวัง (Hope)</b> หมายถึง ความตั้งใจของนักเรียนในการเรียนเพื่อไปสู่ความสำเร็จ โดยมีการกำหนดเป้าหมายและมีแนวทางการปฏิบัติที่ชัดเจน ประกอบด้วย</p> <p>1. ความตั้งใจ หมายถึง ความคิดของนักเรียนที่มีการกำหนดเป้าหมาย มีความมุ่งมั่น มีแรงจูงใจ กระตือรือร้น มีความเพียรพยายามในการเรียนที่จะทำให้งานที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จลุล่วง</p> <p>2. แนวทาง หมายถึง ความคิดของนักเรียนในการเลือกวิธีการเรียน ได้แก่ การวางแผนการเรียน การปรับเปลี่ยนวิธีการเรียน การหาเทคนิควิธีการใหม่ๆ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายในการเรียน</p>						
19. ฉันกำหนดเป้าหมายในการเรียนเพื่อให้สำเร็จลุล่วงตามที่ตั้งไว้	+1	+1	+1	+1	+1	1
20. ฉันมีแรงจูงใจในการเรียน	+1	+1	+1	+1	+1	1
21. ความสำเร็จในการเรียนที่ฉันหวังไว้เป็นการเสริมแรงที่ดีที่สุดของฉัน	+1	+1	+1	+1	+1	1
22. ฉันตั้งใจเรียนอย่างเต็มศักยภาพของตนเองเพื่อผลสำเร็จที่หวังไว้	+1	+1	+1	+1	+1	1
23. ฉันพยายามหมั่นทบทวนบทเรียนและเข้าใจในเวลาคุณครูสอน	+1	+1	+1	+1	+1	1
24. ฉันกระตือรือร้นในการทำงานที่ได้รับมอบหมายจากคุณครู	+1	+1	+1	+1	+1	1
25. ฉันไม่เคยท้อแท้กับการเรียน	+1	+1	+1	+1	+1	1
26. ฉันมีความเพียรพยายามในการพัฒนาด้านการเรียนให้มีประสิทธิภาพ	+1	+1	+1	+1	+1	1
27. ฉันกำหนดแผนการเรียนและทำตารางการส่งงานที่ได้รับมอบหมาย	+1	+1	+1	+1	+1	1
28. ฉันวางแผนการเรียนตามขั้นตอนทุกครั้ง	+1	+1	+1	+1	+1	1
29. ฉันประชุมกับเพื่อนก่อนทำกิจกรรมทุกครั้ง	+1	+1	+1	+1	+1	1
30. ฉันปรับวิธีการเรียนให้เหมาะสมกับสถานการณ์	+1	+1	+1	+1	+1	1
31. ฉันปรับเปลี่ยนพฤติกรรมวิธีการเรียนที่เหมาะสม	+1	+1	+1	+1	+1	1
32. ฉันและเพื่อนร่วมชั้นร่วมกันคิดหาวิธีในการเรียนให้ประสบความสำเร็จ	+1	+1	+1	+1	+1	1

ข้อความ	กรรมการ 1	กรรมการ 2	กรรมการ 3	กรรมการ 4	กรรมการ 5	รวม
33. ฉันเลือกเทคนิควิธีการเรียนที่เหมาะสมกับตนเอง	+1	+1	+1	+1	+1	1
34. ฉันคิดหาเทคนิควิธีการใหม่ๆ ในการเรียน เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย	+1	+1	+1	+1	+1	1
<p><b>ด้านการมองโลกในแง่ดี (Optimism)</b> หมายถึง ความคิดของนักเรียนที่มีต่อเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในทางบวก เห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างในการเรียนไม่ได้เลวร้าย และมีทางแก้ไขได้ เป็นผู้ที่สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข ทั้งทางร่างกายและจิตใจมีรูปแบบการอธิบายเหตุผลของตนเองดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ความคงทนถาวร (Permanence) หมายถึง นักเรียนคิดว่าการมองโลกในแง่ดีจะมองว่าสิ่งร้ายๆ ที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดขึ้นเพียงชั่วคราวเท่านั้น ส่วนสิ่งดีที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดขึ้นเสมอและตลอดไป</li> <li>2. ความเป็นตนเอง (Personalization) หมายถึง นักเรียนมีความคิดว่าการมองโลกในแง่ดีจะมองว่าสิ่งร้ายๆ ที่เกิดขึ้นนั้น เกิดขึ้นเพราะมีสาเหตุมาจากสิ่งอื่น ส่วนสิ่งดีที่เกิดขึ้นนั้นเกิดขึ้นเพราะตนเอง</li> <li>3. การแผ่ขยายความรู้สึก (Pervasiveness) หมายถึง นักเรียนมีความคิดอธิบายถึงความรู้สึกที่มีต่อเหตุการณ์ ในรูปแบบที่แตกต่างกัน ผู้ที่มองโลกในแง่ดีจะรู้สึกว่สิ่งร้ายๆ ที่เกิดขึ้นจะเกิดขึ้นเฉพาะสิ่งหนึ่งสิ่งใดเท่านั้น ส่วนสิ่งดีที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดขึ้นในทุกเรื่อง</li> </ol>						
35. ฉันภาคภูมิใจในการเป็นนักเรียนโรงเรียนผดุงปัญญา	+1	+1	+1	+1	+1	1
36. ฉันคิดว่าตนเองมีความสุขทุกขณะในการศึกษาเล่าเรียน	+1	+1	+1	+1	+1	1
37. ฉันมองว่าการตั้งใจเรียนจะมีผลสะท้อนในทางที่ดีเสมอ	+1	+1	+1	+1	+1	1
38. ฉันมองว่าปัญหาใดๆ ที่เกิดขึ้นในการเรียนสามารถผ่านพ้นไปด้วยดี	+1	+1	+1	+1	+1	1
39. ฉันมองว่าการเรียนต้องมีความขยันหมั่นเพียรตลอดเวลา	+1	+1	+1	+1	+1	1
40. ฉันได้รับคำชมเชยเสมอๆ จากเพื่อนๆ และคุณครู	+1	+1	+1	+1	+1	1
41. ฉันมองว่าสิ่งร้ายๆ ที่เกิดขึ้นนั้น เกิดขึ้นเพราะมีสาเหตุมาจากสิ่งอื่น	+1	+1	+1	+1	+1	1
42. ฉันมองว่าสิ่งดีที่เกิดขึ้นนั้นเกิดขึ้นเพราะตนเอง	+1	+1	+1	+1	+1	1

ข้อความ	กรรมกร 1	กรรมกร 2	กรรมกร 3	กรรมกร 4	กรรมกร 5	รวม
43. ฉันมีส่วนร่วมในการสร้างบรรยากาศที่ดีในห้องเรียน	+1	+1	+1	+1	+1	1
44. ฉันมองว่าการเป็นนักเรียนที่ดีจะมีผลสะท้อนต่อตนเองในทางบวกเสมอ	+1	+1	+1	+1	+1	1
45. ฉันไม่ตำหนิตัวเอง เมื่อฉันทำผิดพลาด	+1	+1	+1	0	+1	0.8
46. ผลการเรียนประสบความสำเร็จเป็นเพราะฉันและเพื่อนร่วมชั้น	+1	+1	+1	+1	+1	1
47. ฉันรู้สึกว่าคุณค่า	+1	+1	+1	+1	+1	1
48. ฉันคิดว่าสาเหตุที่ฉันเข้ากับเพื่อนร่วมชั้นทุกคนได้เป็นอย่างดี เพราะเพื่อนๆ เห็นว่าฉันมีความเป็นมิตร	+1	+1	+1	+1	+1	1
49. ฉันได้รับความไว้วางใจจากเพื่อนๆ และคุณครู	+1	+1	+1	+1	+1	1
50. ฉันฝึกตนเองให้มีความคิดเชิงบวกเมื่อประสบกับเหตุการณ์ที่ผิดพลาด	+1	+1	+1	+1	+1	1
51. เป็นเพราะการปฏิบัติตัวของฉันจึงทำให้เป็นที่ชื่นชมของทุกคน	+1	+1	+1	+1	+1	1
52. ฉันได้รับข้อมูลย้อนกลับในทางที่ดีจากเพื่อนๆ และคุณครูทำให้ฉันมีกำลังใจที่จะพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นต่อไป	+1	+1	+1	+1	+1	1
53. เมื่อฉันทำงานใดงานหนึ่งสำเร็จ ฉันคิดหาวิธีการใหม่ๆ เพื่อพัฒนาตนเองในการเรียนครั้งต่อไปให้ดียิ่งขึ้น	+1	+1	+1	+1	+1	1
54. ฉันคิดว่าปัญหาในการเรียนเกิดขึ้นได้และสามารถแก้ปัญหาได้	+1	+1	+1	+1	+1	1
55. การที่ฉันเข้ากับเพื่อนร่วมชั้นทุกคนได้ดี ทำให้ฉันเรียนรู้ว่าควรจะปฏิบัติตัวอย่างไรในการเข้ากับคนอื่น	+1	+1	+1	+1	+1	1
56. การที่ฉันทำงานได้อย่างมีคุณภาพ ทำให้ฉันมั่นใจว่างานชิ้นต่อไปก็จะมีคุณภาพด้วย	+1	+1	+1	+1	+1	1
57. ฉันไม่แสดงอารมณ์โกรธหรือไม่พอใจเมื่อได้รับวิพากษ์วิจารณ์จากผู้อื่น	+1	+1	0	+1	+1	0.8

ข้อความ	กรรมกร 1	กรรมกร 2	กรรมกร 3	กรรมกร 4	กรรมกร 5	รวม
58. แม้ฉันจะวิตกกังวลแต่ฉันก็สามารถปฏิบัติกรได้ตามแผนที่วางไว้	+1	+1	+1	+1	+1	1
<p><b>ด้านความหยุ่นตัว (Resiliency)</b> หมายถึง การที่นักเรียนมีความสามารถทางอารมณ์ ความรู้สึกในการปรับสภาพจิตใจ ปรับตัวในการทำงานเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหา และสามารถฟื้นตัวกลับสู่สภาพเดิมหรือดีขึ้น</p> <p>1. การฟื้นฟูสภาพตนเอง หมายถึง การรับรู้ของนักเรียนที่จะจัดการกับอารมณ์ ควบคุมอารมณ์ความรู้สึกของตนเองเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น มีเหตุผล เข้าใจความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น</p> <p>2. การจัดการกับปัจจัยเสี่ยง หมายถึง นักเรียนมีการตอบสนองเมื่อเผชิญกับสถานการณ์วิกฤต ภาวะเสี่ยงสามารถจัดการสิ่งต่างๆ ได้สำเร็จและมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีความพร้อมรับกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้ด้วยตนเอง</p> <p>3. การปรับตัว หมายถึง นักเรียนแสดงออกต่อสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ หรือสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดต่างๆในการเรียน และมีความเข้มแข็ง ปรับตัวในการเรียนได้อย่างเหมาะสมและกลับคืนสู่สภาพเดิมหรือดีขึ้นได้อย่างรวดเร็ว</p>						
59. ฉันประเมินความต้องการและอารมณ์ของเพื่อนร่วมงานได้	+1	+1	+1	+1	+1	1
60. ฉันมีสีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใสในการทำงานกับเพื่อนร่วมงานแม้ว่าฉันจะเหนื่อยล้า	+1	+1	0	+1	+1	0.8
61. ฉันพูดให้กำลังใจและปลอบโยนเพื่อนเมื่อเพื่อนท้อแท้หรือหมดหวัง	+1	+1	+1	+1	+1	1
62. เมื่อเพื่อนไม่เข้าใจกันฉันคอยไกล่เกลี่ยให้พวกเขาเข้าใจกัน	+1	+1	+1	+1	+1	1
63. แม้ในสถานการณ์วิกฤตฉันก็สามารถผ่านไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ	+1	+1	+1	+1	+1	1
64. ฉันพร้อมรับมือกับปัญหาในสถานการณ์ใหม่ๆ ได้ดี	+1	+1	+1	+1	+1	1
65. ฉันสามารถช่วยเหลือเพื่อนในยามคับขันได้ เช่น เพื่อนลืมอุปกรณ์การเรียนมาโรงเรียน เป็นต้น	+1	+1	+1	+1	+1	1
66. ฉันสามารถแก้ปัญหาเพื่อสนองความต้องการของผู้อื่นได้	+1	+1	-1	+1	+1	0.6

ข้อความ	กรรมกร 1	กรรมกร 2	กรรมกร 3	กรรมกร 4	กรรมกร 5	รวม
67. ฉันสามารถทำกิจกรรมในภาวะความกดดันได้	+1	+1	+1	+1	+1	1
68. ฉันสามารถรับมือกับการเรียนรู้ในรูปแบบใหม่ๆได้	+1	+1	+1	+1	+1	1
69. แม้ในภาวะเครียดในการเรียนฉันก็ยิ้มและสู้ปัญหาได้	+1	+1	+1	+1	+1	1
70. เมื่อฉันรู้สึกเครียดในการเรียนฉันสามารถผ่อนคลายด้วยตนเอง	+1	+1	+1	+1	+1	1
71. ฉันสามารถแก้ปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นในระหว่างเรียนได้	+1	+1	+1	+1	+1	1
72. ฉันคิดว่าเหตุการณ์ที่ไม่ดีในการเรียนนั้นสามารถแก้ไขได้	+1	+1	+1	+1	+1	1
73. ฉันไม่ย่อท้อเมื่อเผชิญกับอุปสรรคในการเรียน	+1	+1	+1	+1	+1	1
74. ฉันสามารถปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนๆและสถานการณ์ใหม่ได้	+1	+1	+1	+1	+1	1
75. ฉันทำให้บรรยากาศในการเรียนดีขึ้น	+1	+1	+1	+1	+1	1

ขอขอบคุณสำหรับความร่วมมือในการตอบแบบวัด

**องค์ประกอบทางจิตวิทยาเชิงบวกทั้ง 4 ด้าน**

1. ด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self - efficacy)      ข้อที่ 1 – 18
2. ด้านความหวัง (Hope)      ข้อที่ 19 – 34
3. ด้านการมองโลกในแง่ดี (Optimism)      ข้อที่ 35 – 58
4. ด้านความยืดหยุ่นตัว (Resiliency)      ข้อที่ 59 – 75



## ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ	นางจรรุวรรณ แสงสว่าง
วัน เดือน ปีเกิด	30 กรกฎาคม 2521
สถานที่เกิด	จังหวัดพิษณุโลก
ประวัติการศึกษา	ศึกษาศาสตรบัณฑิต วิชาเอกภาษาฝรั่งเศส มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ศึกษาศาสตรบัณฑิต วิชาเอกเทคโนโลยีและสื่อสารการศึกษา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช ศึกษาศาสตรบัณฑิต วิชาเอกการแนะแนว มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
สถานที่ทำงาน	โรงเรียนผดุงปัญญา จังหวัดตาก
ตำแหน่ง	ครูผู้ช่วย

