



ผลการใช้ชุดกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวกต่อการเสริมสร้างความคิดเชิงบวก
แก่นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
The Effects of Using a Positive Psychology Activity Continue on
Enhancing Positive Thinking for Junior High School

อุษณี กิระติวิโรจน์กุล
Usanee Kerativirojkul

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยา
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of
Master of Arts in Psychology
Prince of Songkla University
2566

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ชื่อวิทยานิพนธ์ ผลของการใช้ชุดกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวกต่อการเสริมสร้างความคิดเชิงบวก
แก่นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ผู้เขียน นางอุษณี กิรติวิโรจน์กุล

สาขาวิชา จิตวิทยา

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

คณะกรรมการสอบ

.....
(รองศาสตราจารย์ ดร.สุใจ ส่วนไพโรจน์)

.....ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.นิรันดร์ จุลทรัพย์)

.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.สุใจ ส่วนไพโรจน์)

.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มัสดี แวดราแม)

.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ฮารีซอล ขุนอินคีรี)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ อนุมัติให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้
เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา ตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา

.....
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เอกกิง วงศ์ศิริ โชติ)

รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ขอรับรองว่า ผลงานวิจัยนี้มาจากการศึกษาวิจัยของนักศึกษาเอง และได้แสดงความขอบคุณ
บุคคลที่มีส่วนช่วยเหลือ

ลงชื่อ.....

(รองศาสตราจารย์ ดร.สุใจ ส่วนไพโรจน์)

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

ลงชื่อ.....

(นางอุษณี กิรติวิโรจน์กุล)

นักศึกษา

ข้าพเจ้าขอรับรองว่า ผลงานวิจัยนี้ไม่เคยเป็นส่วนหนึ่งในการอนุมัติปริญญาในระดับใดมาก่อน
และไม่ได้ถูกใช้ในการยื่นขออนุมัติปริญญาในขณะนี้

ลงชื่อ.....

(นางอุษณี กীরติวิโรจน์กุล)

นักศึกษา

ชื่อวิทยานิพนธ์	ผลการใช้ชุดกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวกต่อการเสริมสร้างความคิดเชิงบวก แก่นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น
ผู้เขียน	นางอุษณี กิรติวิโรจน์กุล
สาขาวิชา	จิตวิทยา
ปีการศึกษา	2565

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Experimental Research) วัตถุประสงค์ของการวิจัย เพื่อ 1) ศึกษาชุดกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวกต่อการเสริมสร้างความคิดเชิงบวกของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น 2) เปรียบเทียบความคิดเชิงบวกของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ก่อน-ระหว่าง - หลังการใช้ชุดกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวก กลุ่มตัวอย่าง คือนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านศาลาใหม่ อำเภอตากใบ จังหวัดนราธิวาส ที่มีคะแนนความคิดเชิงบวกอยู่ในระดับปานกลาง และมีความสมัครใจในการเข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 42 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ ชุดกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวกต่อการเสริมสร้างความคิดเชิงบวกและแบบวัดความคิดเชิงบวกที่มีค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.94 โดยได้ดำเนินกิจกรรมเป็นเวลา 12 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ชั่วโมง รวมระยะเวลาทั้งหมด 12 ชั่วโมง สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที (t-test)

ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่เข้าร่วมการใช้ชุดกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวกมีความคิดเชิงบวกในระยะทดลองและหลังทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และพบว่านักเรียนที่เข้าร่วมการใช้ชุดกิจกรรมเกิดความคิดเชิงบวกด้านความมั่นใจมากที่สุด และด้านความมุ่งมั่นน้อยที่สุด

คำสำคัญ : ชุดกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวก, ความคิดเชิงบวก, นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

Thesis Title Effects of Using a Positive Psychology Activity Continue on Enhancing Positive Thinking for Junior High School

Author Mrs Usanee Kerativirojkul

Major Program Psychology

Academic Year 2022

ABSTRACT

This is a quasi-experimental research. The research aims to compare the positive thinking of junior high school students before using the positive psychology activity and after using the activity for 6 weeks and 12 weeks respectively. The sample group are 42 Mattayom 2 students studying at Ban Sala Mai School. The research instrument is a series of positive psychology activities to promote positive thinking and the positive thinking test with a reliability of 0.94. The activity was conducted for 12 weeks, 1 hour per week, for a total duration of 12 hours. The statistics used in the data analysis were mean, standard deviation, and t-test.

The results of the research revealed that junior high school students who participated in the positive psychology activity package had positive thoughts in the experimental and posttest periods than before the experiment with a statistical significance of .01 and found that students who attended Participating in the use of the activity packs gained the most confidence-positive thoughts and the least commitment

Keywords: positive psychology activity set, positive thinking, junior high school students

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ ด้วยความตั้งใจของผู้วิจัยและความกรุณาอย่างยิ่งของรองศาสตราจารย์ ดร.สุใจ ส่วนไพโรจน์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ที่ได้แนะนำขั้นตอนในการศึกษาวิจัยวิทยานิพนธ์ ด้วยการวางแผนการศึกษา ออกแบบกระบวนการเรียนรู้ให้การปรึกษา ข้อเสนอแนะ และติดตามความก้าวหน้าในการทำวิทยานิพนธ์ ด้วยความเอาใจใส่ ตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่องกระทันหัน วิทยานิพนธ์ฉบับนี้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ได้รับกำลังใจมาโดยตลอด อันเป็นความซาบซึ้งในความกรุณาของท่านเป็นอย่างยิ่งและขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณอาจารย์ผู้สอนประจำหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต คณะศึกษาศาสตร์ สาขาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ทุกท่านที่ได้ให้ความรู้อบรมสั่งสอน ให้แง่คิด และมุมมองเพื่อความสมบูรณ์ในส่วนของการวิชาการและเป็นประสบการณ์ที่มีค่ายิ่งและขอขอบคุณบุคลากรคณะศึกษาศาสตร์ ที่ได้ให้ความเอื้อเฟื้อในการประสานงาน และอำนวยความสะดวกในส่วนต่าง ๆ รวมทั้งให้ข้อมูลที่จำเป็นต่อการค้นคว้าวิทยานิพนธ์ในครั้งนี้

ขอขอบพระคุณคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ทุกท่านที่ให้คำแนะนำ และคณาจารย์ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ ตลอดจนให้คำแนะนำและข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ เพื่อให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่าน ที่ได้กรุณาตรวจสอบความสมบูรณ์ของเนื้อหา และความเที่ยงตรงของเครื่องมือในการทำวิจัย และขอขอบพระคุณท่าน ชยพล เพชรแก้ว ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านศาลาใหม่ อำเภอตากใบ จังหวัดนราธิวาส ที่ได้อนุเคราะห์นักเรียนกลุ่มตัวอย่างและสถานที่จัดกิจกรรม และกรุณาอำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัย ได้อย่างสมบูรณ์

ขอขอบคุณเด็กวัยเรียนที่เข้าร่วมโครงการวิจัยทุกคน และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องที่สนับสนุนให้วิทยานิพนธ์เล่มนี้ประสบความสำเร็จด้วยดี ขอขอบคุณ เพื่อนร่วม สาขาจิตวิทยาทุกคน และขอขอบพระคุณเป็นพิเศษบุพการีผู้ให้กำเนิดที่ให้โอกาสทางการศึกษาและให้กำลังใจอย่างแรงกล้า แก่ผู้วิจัยตั้งแต่ต้นกระทั่งวิทยานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จสมบูรณ์ ประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยขอบพระคุณให้แต่ผู้ที่ได้กล่าวถึงไว้ ณ ที่นี้ทุกท่าน

อุษณี กิรติวิโรจน์กุล

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ.....	(5)
Abstract.....	(6)
กิตติกรรมประกาศ.....	(7)
สารบัญ.....	(8)
รายการตาราง.....	(10)
รายการภาพประกอบ.....	(11)
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	5
สมมติฐานการวิจัย.....	5
ขอบเขตของการวิจัย.....	5
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	5
ผลที่คาดว่าจะได้รับ.....	8
กรอบแนวคิดของการวิจัย.....	9
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	10
แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวกับการพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวก.....	11
เอกสารเกี่ยวกับความคิดเชิงบวก.....	22
พัฒนาการวัยเรียน 12-15 ปี.....	39
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวกับชุดกิจกรรม.....	47
กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน.....	62
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	69
แบบแผนการวิจัย.....	69
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	70
เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย.....	71
ขั้นตอนการสร้างและการหาประสิทธิภาพของเครื่องมือ.....	71
การดำเนินการและการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	76
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	77

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	79
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	84
สรุปผลการวิจัย.....	86
อภิปรายผล.....	86
ข้อเสนอแนะ.....	89
บรรณานุกรม.....	91
ภาคผนวก.....	98
ภาคผนวก ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ.....	99
ภาคผนวก ข ตัวอย่างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	101
ภาคผนวก ค แบบวัดความคิดเชิงบวก.....	115
ภาคผนวก ง บันทึกการเรียนรู้และความประทับใจของเด็ก.....	119
ภาคผนวก จ เอกสารรับรองการอบรมจริยธรรมวิจัยในมนุษย์.....	122
ประวัติผู้เขียน.....	124

รายการตาราง

		หน้า
ตารางที่ 1	แสดงรูปแบบในการดำเนินการวิจัย.....	69
ตารางที่ 2	องค์ประกอบแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก 4 ด้าน.....	72
ตารางที่ 3	ชุดกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวกต่อการเสริมสร้างความคิดเชิงบวกแก่นักเรียน ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น.....	73
ตารางที่ 4	แสดงระดับความคิดเชิงบวกของกลุ่มตัวอย่างที่เข้ารับชุดกิจกรรม จิตวิทยาเชิงบวกก่อนการทดลอง ระยะทดลอง และหลังการทดลอง.....	80
ตารางที่ 5	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบวัดความคิดเชิงบวกที่เข้ารับ ชุดกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวก ก่อนการทดลอง ระยะทดลอง และหลังการทดลอง.....	81
ตารางที่ 6	การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความคิด เชิงบวกของกลุ่มตัวอย่างที่เข้ารับชุดกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวกก่อนการทดลอง ระยะทดลองและหลังการทดลอง.....	83

รายการภาพประกอบ

		หน้า
ภาพที่ 1	กรอบแนวคิดของการวิจัย.....	9
ภาพที่ 2	แผนภูมิแสดงค่าเฉลี่ยของระดับความคิดเชิงบวกของกลุ่มตัวอย่างที่เข้ารับ ชุดกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวกก่อนการทดลอง ระยะทดลอง และหลัง การทดลอง.....	80
ภาพที่ 3	แผนภูมิแสดงค่าเฉลี่ยรายด้านของระดับความคิดเชิงบวกของกลุ่มตัวอย่าง ที่เข้ารับชุดกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวก ก่อนทดลอง ระยะทดลอง และหลังทดลอง.....	83

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในปัจจุบันปัญหาของวัยรุ่นในสังคมไทยมีความซับซ้อนและเพิ่มความรุนแรงขึ้นอย่างต่อเนื่อง มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งด้านกายภาพ การเมือง เศรษฐกิจและสังคม สะท้อนให้เห็นถึงการขาดความสมดุลแห่งการเรียนรู้ การก้าวผ่านปัญหาและวิกฤตการณ์แต่ละครั้งโดยใช้การแก้ปัญหาแบบเดิม ๆ ไม่ได้ผลเท่าที่ควร ทั้งนี้เพราะสังคมไทยกำลังเผชิญกับสภาวะวิกฤตทางปัญญา คือ การพึ่งตนเองในการแก้ปัญหาไม่ได้ โดยเฉพาะเด็กในวัยศึกษาเล่าเรียน เนื่องจากเป็นวัยที่มีลักษณะเฉพาะที่แตกต่างไปจากวัยอื่น และได้รับผลกระทบจากการมองโลก รวมถึงวิถีคิดต่าง ๆ ที่ได้สะสมมาตั้งแต่วัยเด็ก ประกอบกับภาวะอารมณ์ของวัยรุ่นที่มีความอ่อนไหวต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ จึงทำให้เกิดการเรียนรู้ที่จะมองโลกในด้านบวกเป็นไปได้ยากขึ้นแต่ก็สามารถพัฒนาให้วัยรุ่นเกิดการคิดในเชิงบวกได้ เนื่องจากเป็นวัยที่มีพัฒนาการทางความคิดที่เป็นนามธรรมมีความสามารถในการใช้เหตุผล และคิดได้หลากหลายแง่มุม (ศิริชัย กมลบาล, 2554) แต่ในปัจจุบันพบว่าวัยรุ่นขาดความหวัง ขาดการมองโลกในแง่ดี ขาดการหยุดตัวเอง และขาดการรับรู้ความสามารถของตนเอง อาจจะเรียกได้ว่าวัยรุ่นมีจิตวิทยาในเชิงบวกน้อยลง

จากสภาพปัญหาและสาเหตุข้างต้น พบว่า มีผลกระทบต่อสังคมและประเทศไทยเป็นอย่างมาก ทำให้คนไทยมีพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดปัญหาทางสังคมรวมถึงมีภาวะจิตใจที่บกพร่องเสื่อมถอยลงไป วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและความคิดจิตใจ ทำให้ช่วงวัยรุ่นมีโอกาสเสี่ยงสูง ทั้งเรื่องพฤติกรรมคือร้อนต่อต้านผู้ใหญ่ ความล้มเหลวในการเรียน การได้รับอิทธิพลจากเพื่อน การมีพฤติกรรมความสัมพันธ์ทางเพศแบบเสี่ยง พฤติกรรมสุ่มเสี่ยงต่าง ๆ รวมทั้งการละเมิดกฎหมาย ขนบธรรมเนียมจารีตประเพณี การที่มีข่าววัยรุ่นมีด้านลบมากกว่าด้านบวก ทำให้คนทั่วไปมักมองวัยรุ่นในแง่ลบ พฤติกรรมแบบชอบเข้าสังคมจะมีอิทธิพลสูงในช่วงวัย 11-12 ปี แต่เมื่อเข้าวัย 14-15 ปี วัยรุ่นจะมีโอกาสมีพฤติกรรมแบบต่อต้านสังคมสูงขึ้น โดยเฉพาะเมื่อเข้าร่วมกลุ่มกับเพื่อนที่มีพฤติกรรมเช่นนี้การรู้จักมองคนและเลือกคบเพื่อนที่ดีจึงเป็นเรื่องที่สำคัญสำหรับวัยรุ่นเอง วัยรุ่นเป็นวัยที่พยายามค้นหาความต้องการที่แท้จริงของตนเอง เรียนรู้บทบาทหน้าที่และพัฒนาความสามารถเฉพาะตน เพื่อที่จะวางแผนชีวิตต่อไป ในอนาคตหากวัยรุ่นค้นหาอัตลักษณ์ (Identity) ของตนเองพบ ก็จะเข้าใจในบทบาทหน้าที่และเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่รับรู้ความสามารถของตน รวมทั้งมีการวางเป้าหมาย มีความหวัง มีการวางแผนชีวิตที่เหมาะสม

ในทางตรงกันข้าม หากวัยรุ่นเกิดความล้มเหลวในการค้นหาอัตลักษณ์เฉพาะตนก็จะสับสนในบทบาทหน้าที่และมีผลกระทบต่อการศึกษาโตเป็นผู้ใหญ่ในอนาคต การเปลี่ยนแปลงด้านความรู้สึกอารมณ์ ลักษณะทางกายภาพ และความสัมพันธ์ต่อผู้อื่น ทำให้วัยรุ่นมักเครียดและกลัวการเปลี่ยนแปลงนั้น (จารุวรรณ แสงค้ำ, 2556)

จากปัญหาและแนวโน้มที่กล่าวมาข้างต้นสะท้อนให้เห็นว่า ผู้เกี่ยวข้องจำเป็นต้องให้ความสำคัญกับปัญหาต่าง ๆ ที่วัยรุ่นกำลังประสบอยู่เพราะมีผลต่อการพัฒนาประเทศในอนาคต ซึ่งหน่วยงานที่สามารถช่วยแก้ปัญหาได้อย่างดีและมีประสิทธิภาพคือ ครอบครัวและโรงเรียนที่ต้องควรวางแนวทางในการแก้ปัญหา อาทิเช่น การปลูกฝังความคิดเชิงบวก การจัดกิจกรรมเสริม นอกหลักสูตร เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับแผนการศึกษาแห่งชาติ แผนการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2560 - 2579 ได้กำหนดวิสัยทัศน์ (Vision) ไว้ดังนี้ “คนไทยทุกคนได้รับการศึกษาและเรียนรู้ตลอดชีวิตอย่างมีคุณภาพ ดำรงชีวิตอย่างเป็นสุข สอดคล้องกับหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และการเปลี่ยนแปลงของโลกศตวรรษที่ 21” โดยมีวัตถุประสงค์ในการจัดการศึกษา 4 ประการ คือ 1) เพื่อพัฒนาระบบและกระบวนการจัดการศึกษาที่มีคุณภาพและมีประสิทธิภาพ 2) เพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นพลเมืองดี มีคุณลักษณะทักษะและสมรรถนะที่สอดคล้องกับบทบาทผู้ดีของรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติและยุทธศาสตร์ชาติ 3) เพื่อพัฒนาสังคมไทยให้เป็นสังคม แห่งการเรียนรู้ และคุณธรรม จริยธรรม รู้รักสามัคคี และร่วมมือกันกำลังมุ่งสู่การพัฒนาประเทศอย่างยั่งยืน ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และ 4) เพื่อนำประเทศไทยก้าวข้ามกับดักประเทศที่มีรายได้ปานกลาง และความเหลื่อมล้ำภายในประเทศลดลง โดยการพัฒนาคคนไทยให้เป็นพลเมืองดี มีคุณลักษณะทักษะและสมรรถนะที่สอดคล้องกับบทบาทผู้ดีของรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติและยุทธศาสตร์ชาติมีหลากหลายวิธีที่จะพัฒนาและแก้ไขนักเรียนไปสู่เป้าหมาย (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ, 2560)

จากยุทธศาสตร์ที่ ๑ การจัดการศึกษาเพื่อความมั่นคงของสังคมและประเทศชาติของแผนการศึกษาแห่งชาติ แผนการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2560-2579 นั้นมียุทธศาสตร์ย่อยข้อที่ 1.3 ที่กล่าวไว้ว่า คนทุกช่วงวัยได้รับการศึกษา การดูแลและป้องกันจากภัยคุกคามในชีวิตรูปแบบใหม่ เช่น สถานศึกษาที่จัดกระบวนการเรียนรู้และปลูกฝังแนวทางการจัดการความขัดแย้ง โดยแนวทางสันติวิธีเพิ่มขึ้น มีการจัดการเรียน การสอน/กิจกรรม เพื่อเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับภัยคุกคามในรูปแบบใหม่เพิ่มขึ้น มีระบบกลไกและมาตรการที่เข้มแข็งในการป้องกันและแก้ไขปัญหาภัยคุกคามในรูปแบบใหม่ และผู้เรียนในสถานศึกษาที่มีคิหะเลาะวิวาทลดลง เป็นต้น (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2560) ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าปัญหาของวัยรุ่นต้องได้รับ

การศึกษาและนำวิธีการใหม่ ๆ เข้ามาช่วยในการแก้ปัญหา นอกเหนือการให้ความรู้ทางวิชาการ ในชั้นเรียนเท่านั้น สอดคล้องกับแนวคิดของ Snyder and Lopez (2002) ที่ได้นำจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) มาช่วยเป็นสิ่งที่ช่วยให้บุคคลมีแรงจูงใจในการทำงานให้มีประสิทธิภาพ ตลอดจนช่วยเสริมสร้างคุณภาพชีวิตในการทำงานให้ดียิ่งขึ้น นอกจากนี้การเสริมสร้างบุคคลให้มีความรู้ทางวิชาการ และสติปัญญาทางอารมณ์ที่เข้มแข็ง สามารถศึกษาหาความรู้และต่อยอดองค์ความรู้ได้ด้วยตนเองสามารถทำได้หลายแนวทางแต่แนวทางที่กำลังได้รับความสนใจอย่างมากในปัจจุบัน คือ แนวคิดที่มองสิ่งที่อยู่ในจิตใจของบุคคลว่าเป็นต้นทุนประเภทหนึ่งที่สามารถจูงใจบริหารจัดการและพัฒนาบุคคลได้ เรียกว่า ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychological Capital) (Luthans and others, 2007) ดังนั้น หากบุคคลมีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกจะทำให้บุคคลนั้นเกิดกำลังใจ มีแรงจูงใจ สามารถที่จะจัดการแก้ไขปัญหาที่เร้าทางลบได้ด้วยการปรับเปลี่ยนวิธีการคิด ซึ่งหากได้นำแนวคิดนี้มาประยุกต์ใช้เพื่อแก้ปัญหของวัยรุ่นก็จะสามารถพัฒนาทักษะทางความคิดได้รวมทั้งตัวของบุคคลคนนั้นสามารถใช้ทรัพยากรทางจิตใจที่มีอยู่ในตัวเองมาช่วยเป็นต้นทุน เพราะตัวแปรทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกจะเข้ามาช่วยทำหน้าที่ในการปรับเปลี่ยนที่ความคิดบุคคลเพื่อจัดการกับปัญหาสุขภาพจิตให้รู้สึกไปในทิศทางบวก คือ ความหวัง การรับรู้ว่าคุณมีความสามารถ มุมมองต่อโลกในทางบวก และยังมีจิตใจสงบเพราะสามารถยืดหยุ่นทางจิตใจให้กลับคืนมาเป็นปกติได้ แม้จะตกอยู่ในสถานการณ์ที่รุมเร้าทั้งทางร่างกายและจิตใจก็ตาม (Nelson and Cooper, 2007)

จากการศึกษาข้อมูล พบว่าปัญหาของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 โรงเรียนบ้านศาลาใหม่ อำเภอดงไทรงาม จังหวัดนครราชสีมา มีปัญหาด้านการเรียน มีสติปัญญาดำขาดแรงจูงใจ ไม่ยอมไปโรงเรียน ดุด่าเพื่อน แต่งกายผิดระเบียบ อยากให้คนอื่นสนใจ มีอารมณ์รุนแรง ไม่กลัวเกรงครู ต้องการความรักและคนเข้าใจ มีอารมณ์เซื่องซึม แอนได้แก่ ซึมเศร้า เครียด วิตกกังวล หงุดหงิด ปัญหาบุคลิกภาพแบบหลบเลี่ยงปัญหา ขาดทักษะสังคม ปัญหา ยาเสพติด และการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร จากสถิติรายงานประจำปีของสำนักอนามัยวัยเจริญพันธุ์ของกรมอนามัย ประจำปี 2561 พบว่า อัตราการคลอดของหญิงอายุ 10-14 ปี จำนวน 2,559 คน และประเทศไทยยังคงมีสถิติผู้หญิงตั้งครรภ์อายุต่ำกว่า 20 ปี สูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง และปัญหา ยาเสพติดเบื้องต้น สำนักงานสถิติแห่งชาติแนวโน้มชี้ให้เห็นว่า ร้อยละ 60 ของผู้ริเริ่มสูบบุหรี่ทั้งหมด เริ่มสูบบุหรี่ในช่วงอายุ 11-19 ปี ประมาณร้อยละ 86.2 เริ่มสูบบุหรี่ก่อนอายุ 25 ปี และร้อยละ 90 เริ่มสูบบุหรี่ก่อนอายุ 29 ปี ชาวชนวัยรุ่นในชนบทมีแนวโน้มเริ่มสูบบุหรี่เร็วกว่าเล็กน้อย กล่าวคือ ร้อยละ 67 ของผู้สูบบุหรี่ในชนบทเริ่มสูบบุหรี่ก่อนถึงอายุ 20 ปี ขณะที่เขตเมือง ร้อยละ 60 ริเริ่มสูบบุหรี่ในอายุเดียวกัน ปัญหาเหล่านี้เป็นสิ่งที่ต้องแก้ไขเพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้และอยู่ในสังคมได้

อย่างมีความสุข โดยการที่จะแก้ไขปัญหาลำเนาไ้ ต้องมาจากพื้นฐานความคิดบวก สุมาลี พั่วชู (2547) กล่าวถึง คุณค่าและประโยชน์ของการคิดเชิงบวกไว้ ทำให้มีสุขภาพจิตดี ลดภาวะซึมเศร้า ทำให้สุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ทำให้ประสบความสำเร็จในทุก ๆ ด้านมากกว่าคนที่มองโลกในแง่ลบ และมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น ได้ดีกว่าคนที่มองโลกในแง่ลบ

จิตวิทยาเชิงบวกช่วยผลักดันมนุษย์มุ่งไปสู่มุมมองบวกหรือความคิดเชิงบวก การรับรู้และการคิดไปในทิศทางที่ดี มองและรับรู้สิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง เป็นเหตุเป็นผล การคิดดี จะนำมาซึ่งการกระทำที่ดี ย่อมจะทำให้บุคคลมีสติปัญญาทางอารมณ์พร้อมที่จะเผชิญและยอมรับในสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นแก่ตน สามารถจัดการตนเองและสรรพสิ่ง รวมทั้งปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ จิตวิทยาเชิงบวกนับเป็นศาสตร์ทางเลือกใหม่ที่เน้นความสามารถ และพัฒนาบุคลิกภาพของเราโดยมีพื้นฐานของความสุข การมองโลกในแง่ดี การมีความหวัง และการมีความสุข มีพื้นฐานมาจากการพัฒนาตนเองเป็นคนดี และมองโลกในแง่ดี รวมไปถึงความเชื่อมั่นในการพัฒนาของสภาวะจิตใจทางบวกในการเรียนของนักเรียนที่มีความตั้งใจ มีแนวทางชัดเจน เพื่อไปสู่เป้าหมายในการเรียน มีการมองสถานการณ์ต่าง ๆ ในด้านดี จิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) นั้น ประกอบด้วยลักษณะ 4 ประการ คือ การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) ความเชื่อที่นักเรียนสามารถพัฒนาการเรียนของตนไปสู่ความสำเร็จ ความหวัง (Hope) ความตั้งใจของนักเรียนในการเรียนเพื่อไปสู่ความสำเร็จ โดยมีการกำหนดเป้าหมายและมีแนวทางการปฏิบัติที่ชัดเจน การวางแผนการเรียน การปรับเปลี่ยนวิธีการเรียนการหาเทคนิควิธีการใหม่ ๆ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายในการเรียน การมองโลกในแง่ดี (Optimism) ความคิดของนักเรียนที่มีต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในทางบวก เห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างในการเรียนไม่ได้เลวร้ายและมีทางแก้ไขได้ และความยืดหยุ่นตัว (Resiliency) การที่นักเรียนมีความสามารถทางอารมณ์ ความรู้สึกในการปรับสภาพจิตใจ ปรับตัวในการทำงาน เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหา นักเรียนมีการตอบสนองเมื่อเผชิญกับสถานการณ์วิกฤตภาวะเสี่ยง สามารถจัดการสิ่งต่าง ๆ ได้สำเร็จและมีประสิทธิภาพ รวมถึงการปรับตัวนักเรียนในการแสดงออกต่อสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์หรือสิ่งทีก่อให้เกิดความเครียดต่าง ๆ ในการเรียน และมีความเข้มแข็ง ปรับตัวในการเรียนได้อย่างเหมาะสมและกลับคืนสู่สภาพเดิมหรือดีขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ (จารุวรรณ แสงด้วง, 2556)

จากเหตุผลข้างต้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาวิจัยกับเด็กวัยรุ่นวัยเรียน ซึ่งเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 โรงเรียนบ้านศาลาใหม่ อำเภอตากใบ จังหวัดนราธิวาส โดยใช้ชุดกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างความคิดเชิงบวก โดยผ่านกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน เพื่อให้ชุดกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวกที่นำมาประยุกต์ใช้ในการศึกษาครั้งนี้สามารถเสริมสร้างความคิดเชิงบวกและส่งผลนักเรียนใช้ชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข เป็นการลดปัญหาและป้องกันต่าง ๆ และ

นักเรียนเหล่านี้เป็นผู้ที่อยู่ในวัยเรียน ถ้าพวกเขาเหล่านี้ขาดการสร้างเสริมศักยภาพอนาคตของชาติ คงไม่สามารถพัฒนาให้เจริญก้าวหน้าได้ การพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างความคิดเชิงบวก ให้บังเกิดแก่นักเรียนในช่วงวัยเรียน ทุกแผนการศึกษาแห่งชาติที่ต้องการให้เด็กและเยาวชนของชาติทุกคนเป็นคนดี มีปัญญา และมีความสุข ในการดำเนินชีวิต งานการศึกษาวิจัยที่ได้มานี้จะเป็นแนวทางแก่ผู้บริหาร ครู นักศึกษา นำจิตวิทยาเชิงบวกไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาการศึกษา ตลอดจนเป็นกำลังและเป็นกลไกสำคัญในการพัฒนาประเทศในการเพิ่มคุณภาพทรัพยากรมนุษย์ของชาติต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาชุดกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวกต่อการเสริมสร้างความคิดเชิงบวกแก่นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น
2. เพื่อเปรียบเทียบความคิดเชิงบวกของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ก่อนระหว่างและหลังการใช้ชุดกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวก

สมมติฐานการวิจัย

นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่เข้าร่วมกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวกมีความคิดเชิงบวกระยะทดลอง และหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง

ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีรูปแบบการวิจัยเชิงทดลอง ((Experimental Research)

1. ประชากร คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 70 คน โรงเรียนบ้านศาลาใหม่ อำเภอดงขี้เหล็ก จังหวัดนครราชสีมา
2. กลุ่มตัวอย่าง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 42 คน ที่มีคะแนนความคิดเชิงบวกอยู่ในระดับปานกลาง และมีความสมัครใจเข้ารับชุดกิจกรรมเชิงบวก
3. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา
 - 3.1 ตัวแปรต้น คือ ชุดกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวก
 - 3.2 ตัวแปรตาม คือ ความคิดเชิงบวก

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. จิตวิทยาเชิงบวก หมายถึง จิตวิทยาทางบวกเป็นศาสตร์ทางเลือกใหม่ที่มีมุ่งพัฒนาบุคลิกภาพของบุคคลให้เป็นผู้ที่มีความสุขจากการพัฒนาตนเองให้เป็นคนดี มีมุมมองชีวิต

และวิธีคิดต่อโลกในเชิงบวก แม้ว่าต้องเผชิญกับอุปสรรคก็มีความสามารถฟื้นฟูตนเองได้ในระดับ เดิมหรือดีขึ้น ซึ่งประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ได้แก่

1.1 การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) หมายถึง ความเชื่อมั่นว่า ตนเองมีความสามารถ มีการทำงานที่ท้าทาย มีแรงจูงใจที่มีความเชื่อว่างานใด ๆ ก็ตามไม่ยากเกิน ความสามารถของตนเอง และสามารถทำให้บรรลุผลสำเร็จได้อย่างมีประสิทธิภาพ

1.2 ความหวัง (Hope) หมายถึง ความมุ่งมาดปรารถนาด้วยความคิดว่าจน บรรลุผลสำเร็จ โดยปราศจากความสิ้นหวัง

1.3 การมองโลกในแง่ดี (Optimism) หมายถึง มุมมองความคิดทางบวกของ บุคคล สถานการณ์การณ์ หรือต่อสถานที่ต่าง ๆ ให้อยู่บนพื้นฐานความเป็นจริงในชีวิตได้อย่างแท้จริง

1.4 ความยืดหยุ่น (Resiliency) หมายถึง การปรับตัวของบุคคลในการบริหารจัดการ ความคิด ความรู้สึก และอารมณ์ เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหา อุปสรรค และ สามารถฟื้นตัวกลับสู่สภาพเดิมหรือดีขึ้น

2. ชุดกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวก หมายถึง ชุดกิจกรรมที่สร้างขึ้นอย่างเป็นระบบ เพื่อให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดการพัฒนาการเรียนรู้บรรลุตาม วัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ในแต่ละขั้นตอนของชุดกิจกรรม ซึ่งมีวงจรการเรียนรู้ 4 ขั้นตอน (ERGA) ที่ได้พัฒนามาจาก Luckner และ Nadler อ้างถึงใน สมร ทองดี และปธานิรามสูตร (2545) ได้แก่

2.1 ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์ (Experiencing) หมายถึง ขั้นตอนที่ผู้เข้ารับ ชุดกิจกรรมมีส่วนร่วมแบ่งปันและรับรู้ประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับสาระสำคัญหรือผลรับ การเรียนรู้หรือจุดมุ่งหมายของกิจกรรม

2.2 ขั้นสะท้อนกลับการเรียนรู้ (Reflecting) หมายถึง การไตร่ตรองเป็นขั้นตอนที่ ผู้เข้ารับชุดกิจกรรมได้แสดงความรู้สึก วิเคราะห์ พิจารณาหาเหตุผล จากการแลกเปลี่ยน ประสบการณ์ขั้นที่ 1 เพื่อหาคำตอบและตีความสิ่งนั้นว่าอย่างไร

2.3 ขั้นสรุปสาระสู่ชีวิต (Generalizing) หมายถึง ผู้เข้ารับชุดกิจกรรมสร้างองค์ ความรู้หรือสรุปสาระการเรียนรู้จากการอภิปรายสะท้อนกลับการเรียนรู้จากทฤษฎีและ แนวคิดเพิ่มเติมต่อไปอีกเพื่อความสมบูรณ์ของสาระการเรียนรู้ที่สัมพันธ์กับชีวิต

2.4 ขั้นคิดและนำไปปฏิบัติ (Applying) หมายถึง ผู้เข้ารับชุดกิจกรรมเอาความ เข้าใจในขั้นสรุปมาประยุกต์สู่ชีวิต โดยนำไปปฏิบัติจริงเพื่อแก้ปัญหา วางแผน พัฒนาตน

3. ความคิดเชิงบวก หมายถึง กระบวนการทางความคิดของบุคคล โดยมีรูปแบบ การรับรู้และการรู้คิดไปในทิศทางที่ดี มองและรับรู้สิ่งต่าง ๆ ตามสภาพความเป็นจริง เป็นเหตุ

เป็นผล ด้วยอารมณ์ที่ผ่อนคลาย จึงทำให้มีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมดีงาม และสร้างสรรค์ ส่งผลให้ตนเองและสังคมรอบข้างมีความสุข ประกอบด้วยคุณลักษณะ 10 ประการ

3.1 การมองโลกในแง่ดี (Optimism) หมายถึง ความเชื่อและความคาดหวังว่าจะเกิดสิ่งที่ดีแม้ว่าจะตกอยู่ภายใต้สถานการณ์ที่ยากลำบากทำทนายหรือค้ำขัน

3.2 ความกระตือรือร้น (Enthusiasm) หมายถึง การมีความสนใจ พลังในแง่บวก แรงปรารถนา หรือแรงกระตุ้นส่วนตัวสูง

3.3 ความเชื่อ (Belief) หมายถึง ความเชื่อมั่นและศรัทธาในตนเองและต่อผู้อื่น และ/หรือต่อพลังอำนาจทางจิตวิญญาณที่สูงกว่า ซึ่งคอยให้การสนับสนุนการชี้แนะแนวทาง เมื่อคน ๆ นั้น ต้องการ

3.4 ความซื่อสัตย์ในคุณธรรม (Integrity) หมายถึง การกระทำภายใต้คำมั่นสัญญา ที่มีต่อความซื่อสัตย์ ความเปิดเผย ความยุติธรรม ศีลธรรม จริยธรรมและกฎเกณฑ์ต่าง ๆ การกระทำในสิ่งที่ถูกต้องถึงแม้ว่าจะมีวิธีที่ง่ายกว่าหรือมีหนทางที่สะดวกสบายกว่า การใช้ชีวิตตามหรืออยู่เพื่อมาตรฐานของคน ๆ นั้น

3.5 ความกล้าหาญ (Courage) หมายถึง ความเต็มใจในการลงเสี่ยงและเอาชนะความกลัว แม้เมื่อผลลัพธ์ที่ได้อาจจะไม่แน่นอน

3.6 ความมั่นใจ (Confidence) หมายถึงการมีความเชื่อมั่นในตนเองถึงศักยภาพ ความสามารถ สมรรถภาพและศักยภาพของตนเอง

3.7 ความมุ่งมั่น (Determination) หมายถึง การไล่ตามเป้าหมาย วัตถุประสงค์ หรือสิ่งที่จำเป็นในชีวิตอย่างไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย

3.8 ความอดทน (Patience) หมายถึง ความเต็มใจในการรอคอยโอกาส ความพร้อม หรือผลลัพธ์จากการกระทำของตนเองหรือของผู้อื่น

3.9 ความสุขุม (Calmness) หมายถึง การดำรงไว้ซึ่งความเยือกเย็น และใฝ่หาความพอเหมาะพอควรในแต่ละวัน ในการโต้ตอบกับความยากลำบาก ความทำทนาย หรือวิกฤติการณ์ การใช้เวลาในการโต้ตอบและคิด

3.10 การจดจ่อต่อเป้าหมาย (Focus) หมายถึง การเอาใจใส่จดจ่ออยู่กับการกระทำให้บรรลุเป้าหมาย และสิ่งที่มีความสำคัญตามลำดับก่อนหลัง

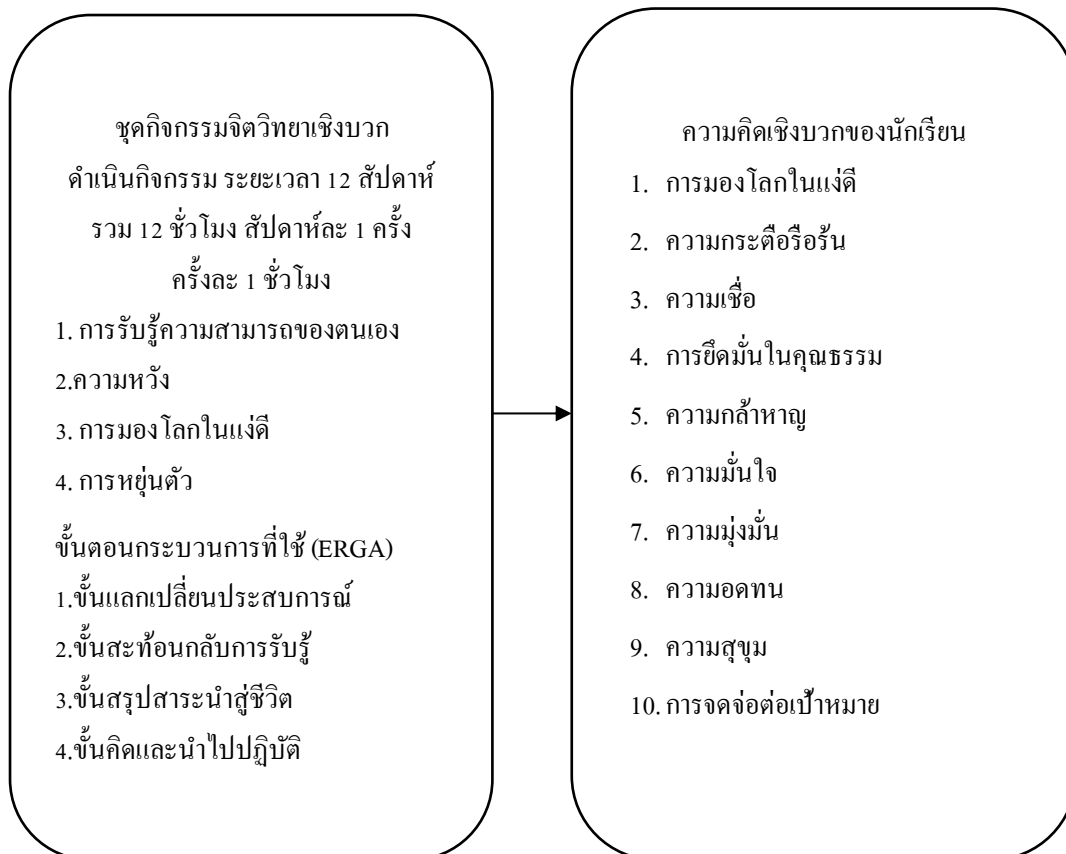
4. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น หมายถึง เด็กอายุ 12-15 ปี เป็นวัยเปลี่ยนแปลงชีวิตทางสังคม จากสังคมในบ้านสู่สังคมนอกบ้าน เป็นช่วงที่เด็กเรียนรู้ได้ทุกด้าน ความสามารถที่เพิ่มขึ้น ทุกอย่างจะกระตุ้นการทำงานและพัฒนาการของสมอง ช่วงนี้เด็กใช้เวลาอยู่ในโรงเรียนเป็นส่วนใหญ่ต้องปรับตัวทั้งด้านการเรียน กฎระเบียบและปรับตัวให้เข้ากับครูและเพื่อน เด็กจะพัฒนา

ความสามารถอย่างรวดเร็วทั้งร่างกาย จิตใจ ความคิด การใช้ภาษาและการแก้ปัญหา โดยนำความรู้ที่ได้มาปรับใช้ จนมีความมั่นใจในตนเอง มีพื้นอารมณ์มั่นคง และสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขและสบายใจ

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. นักเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรม มีคะแนนความคิดเชิงบวกสูงขึ้น
2. ครูผู้สอนและผู้สนใจได้ชุดกิจกรรมในการพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวก สำหรับนักเรียน
3. นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมจะมองโลกในแง่บวก เข้าใจในชีวิต พร้อมที่จะเผชิญปัญหาและแก้ไขได้อย่างมีสติ

กรอบแนวคิดของการวิจัย



การวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research)

Pretest	Post-test 1	Post-test 2
ก่อนการทดลอง	ระยะทดลอง (ระหว่างการทดลอง 6 สัปดาห์)	หลังการทดลอง (สิ้นสุดการทดลอง 12 สัปดาห์)

ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดของการวิจัย

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการสร้างชุดกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างความคิดบวกสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านศาลาใหม่ ตำบลศาลาใหม่ อำเภอดงขี้เหล็ก จังหวัดนครราชสีมา ผู้วิจัยได้ศึกษา เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเด็นสำคัญ ดังหัวข้อต่อไปนี้

1. แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวกับการพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวก

- 1.1 ความหมายของจิตวิทยาเชิงบวก
- 1.2 ความเป็นมาของการศึกษาจิตวิทยาเชิงบวก
- 1.3 แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก
- 1.4 ความสำคัญของจิตวิทยาเชิงบวก
- 1.5 องค์ประกอบของจิตวิทยาเชิงบวก
- 1.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวก

2. เอกสารเกี่ยวกับความคิดเชิงบวก

- 2.1 ความหมายการคิดเชิงบวก
- 2.2 ความสำคัญของการคิดบวก
- 2.3 แนวคิดและทฤษฎีพื้นฐานของการคิดเชิงบวก
- 2.4 ลักษณะของการคิดเชิงบวก
- 2.5 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการคิดเชิงบวก
- 2.6 ลักษณะของบุคคลที่มีการคิดเชิงบวก
- 2.7 วยร่นกับความคิดเห็นเชิงบวก
- 2.8 แนวทางการพัฒนาความคิดเชิงบวก
- 2.9 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความคิดเชิงบวก

3. พัฒนาการวัยรุ่น 12-15 ปี

- 3.1 ความหมายของวัยรุ่น
- 3.2 พัฒนาการทางด้านร่างกาย
- 3.3 พัฒนาการทางอารมณ์
- 3.4 พัฒนาการทางความคิดสติปัญญา
- 3.5 พัฒนาการทางสังคม

4. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับชุดกิจกรรม

4.1 ความหมายของชุดกิจกรรม

4.2 หลักการและทฤษฎีเกี่ยวกับชุดกิจกรรม

4.3 ประเภทของชุดกิจกรรม

4.4 องค์ประกอบของชุดกิจกรรม

4.5 ขั้นตอนการสร้างชุดกิจกรรม

4.6 ขั้นตอนการใช้ชุดกิจกรรม

4.7 คุณค่าของชุดกิจกรรม

4.8 การหาประสิทธิภาพของชุดกิจกรรม

5. กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน

5.1 ความหมายกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน

5.2 ความสำคัญของกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน

5.3 จุดมุ่งหมายของกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน

5.4 ประเภทกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน

5.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน

1. แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวก

จุดแข็งของมนุษย์ในการพัฒนาด้านคุณค่า สติรับรู้ในการปฏิบัติกิจ การมองโลกในแง่ดี การมีความหวัง และการมีความสุข มีพื้นฐานมาจากการพัฒนาตนเองเป็นคนดี และมองโลกในแง่ดี รวมไปถึงความเชื่อมั่นในการพัฒนาสภาวะจิตใจทางบวกที่จะตั้งใจเรียนสู่เป้าหมาย แม้ว่าต้องเผชิญกับอุปสรรคก็มีความสามารถฟื้นฟูตนเองได้ในระดับเดิมหรือดีขึ้น อันประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ คือ 1. การรับรู้ความสามารถของตนเอง(Self-efficacy) 2. ความหวัง (Hope) 3. การมองโลกในแง่ดี (Optimism) 4. ความยืดหยุ่น (Resiliency)

Martin Seligman (2002) ได้ให้คำจำกัดความว่า Positive Psychology is the scientific and practical explorations of human strengths นั้นเป็นจิตวิทยาตะวันตกสมัยใหม่ที่ยึดเอาจุดแข็งของมนุษย์เป็นศูนย์กลางของการพัฒนา อาทิเช่น การพัฒนาด้านคุณค่า (Value) สติรู้ที่ตื่น สิ้นไหลในกิจกรรม (Flow) การมองโลกเชิงบวก (Optimism) ความหวัง (Hope) และความสุข (Happiness) ของบุคคล เป็นต้น หลังสงครามโลกครั้งที่ 2 จิตวิทยาตะวันตกมักมุ่งเน้นที่ตัวปัญหาวิธีแก้ไขปัญหา การป้องกัน และการรักษาปัญหาจิตหรือโรคทางจิตเวชเป็นสำคัญ แต่ปัญหาเหล่านี้ต่างมีปริมาณสูงขึ้น และการที่สังคมพัฒนามากขึ้นในหลายด้านแต่มนุษย์กลับไม่ได้มีความสุขเพิ่ม

มากขึ้น จิตวิทยาเชิงบวกจึงเป็นศาสตร์ทางเลือกใหม่ที่มุ่งพัฒนาบุคลิกภาพของมนุษย์ให้เป็นผู้มีความสุข โดยมีพื้นฐานของความสุขจากการพัฒนาตนเอง การเป็นคนดี มีมุมมองต่อชีวิตและโลกในเชิงบวก อีกทั้งเป็นวิชาที่เน้นความเป็นวิทยาศาสตร์มีงานวิจัยที่สามารถนำมาใช้อ้างอิงได้ มีแนวทางปฏิบัติที่เป็นตัวอย่างชัดเจนและเหมาะสมกับสภาพชีวิตในสังคมปัจจุบัน ด้วยเหตุนี้แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกจึงกำลังได้รับความสนใจและนำไปประยุกต์ใช้กับการพัฒนามนุษย์อย่างกว้างขวางในประเทศตะวันตกในขณะนี้โดยเฉพาะในการพัฒนาสุขภาวะ

1.1 ความหมายของจิตวิทยาเชิงบวก

จิตวิทยาเชิงบวก มีผู้ให้ความหมายไว้ ดังนี้

Snyder and Lopez (2007) ได้ให้ความหมายของจิตวิทยาเชิงบวกไว้ว่า จิตวิทยาเชิงบวกเป็นสภาวะของบุคคลในการพัฒนา คุณลักษณะทางบวกในการทำงานให้มีประสิทธิภาพ

Luthans (2007) นักการศึกษาจิตวิทยาองค์กร ได้ศึกษาและพัฒนาแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนางานหรือปฏิบัติงานในองค์กรต่าง ๆ เผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่สับสนวุ่นวาย เช่น ความไม่มั่นคงด้านเศรษฐกิจ การเมือง สังคม ภาวะของโลกาภิวัตน์ การพัฒนาทางด้านเทคโนโลยีที่ไม่หยุดยั้งมีการแข่งขันกันในด้านต่าง ๆ ในองค์กร เรียกแนวคิดนี้ว่า ทูทางจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychological Capital) หรือ Psychological Capital หรือเรียกสั้น ๆ ว่า PsyCap หมายถึง คุณลักษณะและพัฒนาการของสภาวะจิตใจในทางบวกของบุคคลในการทำงาน และได้แบ่งองค์ประกอบของทูทางจิตวิทยาเชิงบวกไว้ 4 องค์ประกอบ คือ 1) การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) เพื่อให้ได้มาซึ่งการประสบความสำเร็จจากการทำงานที่ท้าทาย 2) ความหวัง (Hope) เป็นความพากเพียรพยายามที่จะไปถึงเป้าหมาย และมีทางเลือกของหนทางไปสู่เป้าหมาย 3) การมองโลกในแง่ดี (Optimism) เป็นการสร้างความคิดทางบวกหรือมุมมองทางบวกต่อการที่จะได้มาซึ่งความสำเร็จทั้งในปัจจุบันและอนาคต 4) ความยืดหยุ่นตัว (Resiliency) เป็นการต่อสู้กับปัญหานั้น ๆ เพื่อให้ได้มาซึ่งความสำเร็จเมื่อประสบกับปัญหาต่าง ๆ สถานการณ์ที่เลวร้าย ก็ยังคงยืนหยัด และมีความยืดหยุ่น ทั้ง 4 องค์ประกอบนี้ มีผลกระทบที่สำคัญไปสู่การกำหนดพฤติกรรมหรือการแสดงออกที่สามารถวัดได้ พัฒนาได้ และสามารถบริหารจัดการได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อทำให้เกิดผลการปฏิบัติงาน (Performance) ที่โดดเด่น และผลผลิต (Productivity) ที่เพิ่มขึ้น

สายสมร เถลยกิตติ (2554) ได้ให้ความหมายของคำว่า ทูทางจิตวิทยาเชิงบวก หมายถึง การพัฒนาสภาวะจิตใจในทางบวกซึ่งเป็นคุณลักษณะที่เป็นจุดเด่นหรือจุดแข็งเป็นคุณลักษณะเฉพาะบุคคลในทางที่ดี ซึ่งไปสู่การกำหนดพฤติกรรมที่สามารถวัดได้ พัฒนาได้ และสามารถจัดการอย่างมีประสิทธิภาพให้เกิดการปฏิบัติงานให้มีคุณภาพ

1.2 ความเป็นมาของการศึกษาจิตวิทยาเชิงบวก

Martin Seligman (2002) นักจิตวิทยาคนสำคัญซึ่งเปรียบเสมือนบิดาของศาสตร์นี้ได้เสนอมุมมองใหม่ต่อการค้นคว้าทางจิตวิทยา โดย Seligman ได้ต่อยอดองค์ความรู้จากกลุ่ม Humanistic psychology (Abraham Maslow and Carl Rogers) ความต้องการของมนุษย์มี 5 ชั้นของมาสโลว์ (Maslow, 1970) ได้กล่าวถึงสิ่งจูงใจจากความต้องการของมนุษย์และได้วางกระบวนการทางความต้องการของมนุษย์ไว้ว่ามนุษย์มีความต้องการอยู่เสมอ ไม่มีที่สิ้นสุด ขณะที่ความต้องการใดได้รับการตอบสนองแล้ว ความต้องการอย่างอื่นจะเข้ามาแทนที่ความต้องการที่ได้รับการตอบสนองแล้วจะไม่ใช่สิ่งจูงใจอยู่ และความต้องการของมนุษย์มีลำดับขั้นจากต่ำไปหาสูง (Hierarchy of Needs) ซึ่งแบ่งออกเป็น 5 ชั้นดังนี้

1. ความต้องการทางด้านร่างกาย (Physiological Needs) เป็นความต้องการเบื้องต้นเพื่อความอยู่รอด เช่น ความต้องการในเรื่องอาหาร น้ำ ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค ความต้องการพักผ่อน และความต้องการทางเพศ ฯลฯ ความต้องการทางด้านร่างกายจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของคนก็ต่อเมื่อความต้องการทางด้านร่างกายยังไม่ได้รับตอบสนองเลยในด้านนี้โดยปกติแล้วองค์กรทุกแห่งมักจะตอบสนองความต้องการของแต่ละคนด้วยวิธีการทางอ้อมคือ การจ่ายเงินค่าจ้าง

2. ความต้องการความปลอดภัยหรือความมั่นคง (Security of Safety Needs) หากความต้องการทางด้านร่างกายได้รับการตอบสนองตามสมควรแล้ว มนุษย์ก็จะมีความต้องการในขั้นต่อไปที่สูงขึ้น คือ ความต้องการทางด้านความปลอดภัยหรือความมั่นคงต่าง ๆ จะเป็นเรื่องเกี่ยวกับการป้องกันเพื่อให้เกิดความปลอดภัยจากอันตรายต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับร่างกายความสูญเสียทางด้านเศรษฐกิจ ส่วนความมั่นคงนั้นหมายถึงความต้องการความมั่นคงในการดำรงชีวิต เช่น ความมั่นคงในหน้าที่การงาน สถานะทางสังคม

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

4. ความต้องการที่จะมีฐานะเด่นในสังคม (Esteem or Status Needs) ความต้องการขั้นต่อมาจะเป็นความต้องการที่ประกอบด้วยสิ่งต่าง ๆ ดังนี้คือความมั่นใจในตัวเองในเรื่องความรู้ความสามารถและความสำคัญในตัวของตัวเอง รวมตลอดทั้งความต้องการที่จะมีฐานะเด่นเป็นที่

ยอมรับของบุคคลอื่น หรืออยากที่จะให้บุคคลอื่นยกย่องสรรเสริญในความรับผิดชอบในหน้าที่ การงาน การดำรงตำแหน่งที่สำคัญในองค์กร

5. ความต้องการที่จะได้รับความสำเร็จในชีวิต (Self-actualization of Self-realization) ลำดับขั้นความต้องการที่สูงสุดของมนุษย์ คือความต้องการที่อยากจะประสบความสำเร็จในชีวิตตามความนึกคิดหรือความคาดหวัง ทะเยอทะยานใฝ่ฝันที่อยากได้รับผลสำเร็จในสิ่งอันสูงส่งในทัศนะของตนตามลำดับความต้องการของ Maslow

จากทฤษฎีความต้องการตามลำดับขั้นของอับราฮัม มาสโลว์ (1970) ดังกล่าว ความต้องการในลำดับสุดท้าย คือความต้องการพัฒนาศักยภาพของตน เป็นแนวคิดในการพัฒนา ศักยภาพคนให้ไปถึงระดับสูงสุด เป็นการชุดประกายของการเปลี่ยนแปลงกระบวนการทัศน ทางด้านจิตวิทยาไปสู่การวิจัยค้นคว้าพฤติกรรมมนุษย์ในอีกด้านหนึ่ง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษา แขนงใหม่ในด้านจิตวิทยาเชิงบวก สิทธิโชค วรานุสันติกุล (2549) มองว่าควรเน้นศึกษาพฤติกรรม มนุษย์ในส่วนของอารมณ์ ความรู้สึก ความคิดเชิงบวกให้มากขึ้น

สรุปได้ว่า จิตวิทยาเชิงบวกเป็นการศึกษาและสำรวจจุดแข็งของมนุษย์ทางด้าน วิทยาศาสตร์ จิตวิทยาไม่ใช่เป็นเพียงการศึกษาถึงจุดอ่อนหรือผลกระทบทางลบที่เกิดขึ้นกับบุคคล ดังนั้นจึงเกิดแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก ซึ่งเป็นจิตวิทยาตะวันตกสมัยใหม่ที่ยึดเอาจุดแข็งของมนุษย์ เป็นศูนย์กลางของการพัฒนา โดยเน้นการวิจัยพฤติกรรมทางบวกของคนปกติ เช่น การพัฒนา ในด้านคุณค่า (Value) สติรู้ตื่นตื่นไหลในกิจกรรม (Flow) ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) การมอง โลกในแง่ดี (Optimism) ความหวัง (Hope) และความสุข (Happiness) ความรู้สึกต่อตนเอง ในเชิงบวกและเชิงสัมพันธ์ต่อผู้อื่น รวมถึงการเปลี่ยนแปลงไปสู่ความคิดและการกระทำเชิงบวก จิตวิทยาเชิงบวก จึงเป็นศาสตร์ทางเลือกใหม่ที่มุ่งพัฒนามนุษย์ให้เป็นผู้มีความสุข โดยมีพื้นฐาน ของความสุขจากการพัฒนาตนเอง การเป็นคนดีมีมุมมองต่อชีวิตและ โลกในเชิงบวก (Seligman, 1988) นอกจากนั้นเป็นวิชาที่เน้นความเป็นวิทยาศาสตร์และมีงานวิจัยที่สามารถนำมาใช้ อ้างอิง ได้มีแนวทางปฏิบัติที่เป็นตัวอย่างชัดเจน และเหมาะสมกับสภาพชีวิตในสังคมปัจจุบันด้วย เหตุนี้ แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก จึงกำลังได้รับความสนใจและนำไปประยุกต์ใช้กับการพัฒนามนุษย์ อย่างกว้างขวางในประเทศตะวันตกในขณะนี้ (สายสมร เกลยกิตติ, 2554)

1.3 แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก

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

(PsyCap is Measurable) ได้มีการศึกษาลักษณะการวัดออกมาในแบบประเมินทางจิตวิทยา (Psychological Assessment) ที่แสดงให้เห็นถึงความเชื่อมั่นและความเที่ยงของการวัด

จิตวิทยาเชิงบวก คือ 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) Bandura (1997) อธิบายว่าสามารถทำให้เพิ่มมากขึ้นได้ และก็รายงานว่า ตัวแปรความหวัง (Hope) สามารถพัฒนาได้จึงมีแบบวัดที่เรียกว่า State Hope Scale นอกจากนี้ ตัวแปรการมองโลกในแง่ดี (Optimism) โดย Seligman (1998) ก็แสดงให้เห็นว่าสามารถเรียนรู้ได้ (Learned Optimism) และตัวแปรความยืดหยุ่นตัว (Resiliency) Masten and Reed ได้อธิบายว่า กลวิธีหนึ่งที่ทำให้บุคคลเกิดความยืดหยุ่นตัวได้คือ การให้การช่วยเหลือและพัฒนาบุคคล Wagnild and Young ที่สร้างแบบวัดความยืดหยุ่นตัวขึ้นในลักษณะแบบ state-like ด้วย (Luthans ; et al, 2007)

1.4 ความสำคัญของจิตวิทยาเชิงบวก

จากบทความเรื่อง Positive Psychology Progress : Empirical Validation of Interventions ของ Seligman (1998) รายงานว่าการศึกษาด้านจิตวิทยาเชิงบวกได้รับความนิยมมากขึ้นไม่นานนี้เอง โดยเริ่มจากการมีนักวิชาการได้เขียนบทความพิเศษมากกว่า 100 บทความที่ตีพิมพ์ในหนังสือและมีการเผยแพร่ แม้แนวคิดนี้จะเพิ่งได้รับความนิยมสนใจ แต่ความก้าวหน้าและความสำคัญของการศึกษานี้ด้านจิตวิทยาเชิงบวกนี้ยังมีความต่อเนื่อง นอกจากนี้ยังมีเครือข่ายของนักวิชาการจำนวนมากจากมหาวิทยาลัยทั่วโลกที่มีความสนใจและมีการจัดตั้งศูนย์กลางทางวิชาการด้านจิตวิทยาเชิงบวกที่ University of Pennsylvania , University of Michigan , University of Illinois และ Claremont Graduate University จะเห็นว่าแนวคิดดังกล่าวนี้ ได้รับความนิยมและน่าจะมี ความสำคัญมากขึ้นตามลำดับ (สายสมร เฉลยกิตติ, 2553)

1.5 องค์ประกอบของจิตวิทยาเชิงบวก

สายสมร เฉลยกิตติ (2553) กล่าวว่า ทฤษฎีจิตวิทยาเชิงบวกเป็นเรื่องที่ได้รับความนิยมอย่างกว้างขวางในต่างประเทศและได้มีการศึกษาวิจัยในเรื่องนี้กันอย่างมากเพื่อนำมาใช้ในการพัฒนาบุคลากรในการทำงานในองค์กรต่าง ๆ ตัวอย่างเช่น การศึกษาของ Youssef (2004) ศึกษาในการทำงานเกี่ยวกับด้านธุรกิจพบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความหวัง การมองโลกในแง่ดี และความยืดหยุ่นตัว มีความสัมพันธ์กับผลการทำงาน ความพึงพอใจในงาน ความยึดมั่นผูกพัน

ต่อองค์กร และการคงอยู่ในงาน จากการศึกษารายงานของ Larson and Luthans (2006) ผลการวิจัยพบว่า ทักษะทางจิตวิทยาเชิงบวกในพนักงานฝ่ายการผลิตอุปกรณ์ สามารถทำนายทัศนคติในการทำงาน ลดการขาดงาน และทำให้บุคลากรมีความผูกพันกับองค์กรมีการคงอยู่ในองค์กรที่ยาวนาน

Luthans (2007) ได้พัฒนาองค์ประกอบทางจิตวิทยาเชิงบวกที่มีความเฉพาะเจาะจง สามารถวัดได้ สามารถพัฒนาได้ บุคลากรในองค์กรมีความผูกพัน 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) เป็นแนวคิดที่เบนคูรา ได้พัฒนามาจากทฤษฎีการรู้คิดทางสังคม (Social cognitive theory) ดังมีรายละเอียด ดังนี้

1.1 ความหมายของการรับรู้ความสามารถของตนเอง ความเชื่อมั่นว่าตนเองมีความสามารถ มีการทำงานที่ท้าทาย มีแรงจูงใจที่มีความเชื่อว่างานใด ๆ ก็ตามไม่ยากเกินความสามารถของตน และสามารถกระทำให้บรรลุผลสำเร็จได้อย่างมีประสิทธิภาพ

Bandura (1997) กล่าวถึงการรับรู้ความสามารถตนเองว่าเป็นความรู้สึกรับรู้ของบุคคลที่ประเมินความสามารถของตนเองว่าจะสามารถแสดงพฤติกรรมในการกระทำพฤติกรรมใด พฤติกรรมหนึ่งในสถานการณ์หนึ่งได้มากน้อยเพียงใดและจะเลือกแสดงพฤติกรรมตามที่ได้ประเมินความสามารถของตนเองไว้แล้ว ถ้าบุคคลเชื่อว่าตัวเองไม่มีความสามารถเพียงพอที่จะทำกิจกรรมให้สำเร็จก็จะเกิดความกลัว และพยายามหลีกเลี่ยงการกระทำกิจกรรมนั้น ๆ แต่ถ้าบุคคลมีความมั่นใจว่าสามารถทำกิจกรรมนั้น ๆ ได้ บุคคลนั้นจะไม่เกิดความกลัวและหวาดหวั่นล่วงหน้าแล้ว ยังทำให้บุคคลเกิดความเพียรพยายามไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค และมีความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรมนั้น ๆ มากขึ้น

1.2 ปัจจัยที่ก่อให้เกิดของการรับรู้ความสามารถของตนเอง

Bandura (1986) กล่าวว่า การพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองเกิดจากปัจจัยต่าง ๆ 4 ปัจจัย ดังนี้ ความสำเร็จในการกระทำที่ผ่านมา (Performance Attainment) หรือ (Enactive Mastery Experience) การสังเกตตัวแบบ (Vicarious Experience) การพูดชักจูง (Verbal Persuasion) การถูกกระตุ้นทางร่างกายและอารมณ์ (Physiological and Emotional Arousal)

จะเห็นได้ว่าการรับรู้ความสามารถของนักเรียน โรงเรียนบ้านศาลาใหม่ อำเภอตากใบ จังหวัดนราธิวาส นั้นสามารถพัฒนาให้ดียิ่งขึ้นได้ ซึ่งอาจจะเกิดจากปัจจัยใดปัจจัยหนึ่งที่กล่าวมาแล้วหรือผสมผสานกันก็ได้ ซึ่งผู้วิจัยได้นำปัจจัยทั้ง 4 มาใช้ในการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง

1.3 ผลของการรับรู้ความสามารถของตนเอง

การรับรู้ความสามารถของตนเองจะส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมหรือการกระทำของบุคคล เนื่องจากการรับรู้ความสามารถของตนเองมีอิทธิพลต่อความคิด อารมณ์ ความรู้สึก ซึ่ง Bandura (1986) ได้กล่าวว่าความเชื่อมั่นในความสามารถของตนมีผลต่อพฤติกรรมของบุคคล ดังนี้ การเลือกกระทำพฤติกรรม (Choice behavior) การใช้ความเพียรพยายามและความมุ่งมั่น (Effort expending and persistence) ความคิดและปฏิกิริยาทางอารมณ์ (Thought and emotion reaction) และเป็นผู้กำหนดพฤติกรรมมากกว่าเป็นผู้ทำนายพฤติกรรม (Human as producer rather than simply foreteller of behavior)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการนำแนวคิดการรับรู้ในความสามารถของตนเองมาประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงานจากการศึกษาของ Stajkovic and Luthans (1998) พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับผลการปฏิบัติงานของบุคลากร

สรุปได้ว่าผลของการรับรู้ความสามารถของตนเองนั้น จะทำให้บุคคลรู้สึกว่าคุณภาพตนเองมีคุณค่า จึงมีความเพียรพยายามยิ่งขึ้นนำไปสู่การพัฒนาการทำงาน ความคิดริเริ่มใหม่ ๆ

2. ความหวัง (Hope)

ความหวัง (Hope) เป็นการตอบสนองพื้นฐานที่จำเป็นสำหรับชีวิตมนุษย์ทั้งในการดำเนินชีวิตประจำวันรวมถึงในด้านการทำงาน

2.1 ความหมายของความหวัง

Luthans (2007) ได้สรุปความคาดหวังไว้ว่า หมายถึง ความมุ่งมั่นปรารถนาด้วยความคิดว่าจะบรรลุความสำเร็จโดยปราศจากความรู้สึกที่สิ้นหวัง เป็นภาวะที่สะท้อนความพยายามของคนที่จะบรรลุเป้าหมายเป็นความเชื่อที่แน่วแน่และแนวทางที่กำหนดไว้เพื่อบรรลุเป้าหมายจะเห็นได้ว่าความหมายของความหวังนั้นมุ่งมั่นตั้งใจ มีวินัย มีความรับผิดชอบในงานที่ได้รับมอบหมาย โดยมีการกำหนดเป้าหมายและมีแนวทางปฏิบัติที่ชัดเจน

2.2 องค์ประกอบของความหวัง

Snyder (2002) กล่าวถึงความหวังจะประกอบด้วยองค์ประกอบดังนี้

1. ความคิดที่มุ่งไปยังเป้าหมาย (Goal)

2. มีแรงจูงใจหรือตั้งใจ (Agency or Willpower)

3. เชื่อว่าตนสามารถคิดหาแนวทางซึ่งทำให้บรรลุเป้าหมายที่ต้องการ (Pathways หรือ Way Power)

จะเห็นได้ว่าบุคคลที่มีระดับความหวังสูงจะสามารถคิดหาแนวทางได้หลาย ๆ แนวทางหรือสามารถคิดหาแนวทางใหม่ที่น่าจะทำให้บรรลุเป้าหมายได้ และเพราะว่าเขามีแรงจูงใจในระดับสูงจะทำให้เขามีความพยายามที่จะคิดหาแนวทางใหม่ ๆ แม้ไม่สามารถบรรลุเป้าหมายได้ เขาก็ยังสามารถที่จะปรับแต่งเป้าหมายหรือเปลี่ยนเป้าหมายที่เขาเชื่อว่าสามารถบรรลุได้ เป็นไปในลักษณะที่ทำให้คุณค่ากับความหวังในทางบวกหรือในทางที่ดี ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของการศึกษาจิตวิทยาเชิงบวกที่มองว่าความหวังเป็นหนึ่งในคุณลักษณะด้านดีของมนุษย์ ซึ่งควรส่งเสริมพัฒนาให้มีมากขึ้น

2.3 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความหวัง

Snyder (2002) ได้กล่าวถึงปัจจัยที่มีผลต่อระดับความหวังของบุคคล สรุปได้ดังนี้

1. ความสามารถทางปัญญา
2. แรงสนับสนุนทางสังคม
3. ภาวะสุขภาพทางกาย
4. ประสบการณ์ของความสำเร็จในอดีตของตนหรือของผู้อื่น

สรุปได้ว่าความหวังนั้นเป็นกระบวนการของความคิดที่มุ่งสู่เป้าหมาย ซึ่งนำไปสู่การแสดงพฤติกรรมเป้าหมายของบุคคล และความหวังเป็นปัจจัยที่สามารถส่งเสริม และมีส่วนต่อการทำงานเป็นอย่างมาก

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความหวัง Westburg and Boye (1999) ได้ศึกษาการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีต่อระดับความหวังของผู้รับคำปรึกษาที่ศูนย์จิตวิทยาการให้คำปรึกษาของมหาวิทยาลัยในสหรัฐอเมริกา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษา จำนวน 22 คน เป็นนักศึกษาปริญญาตรี 20 คน และเป็นนักศึกษาที่สำเร็จการศึกษาไปแล้ว 2 คน ประเมินด้วยแบบวัดความหวังของ Snyder. (2002) ดำเนินการวิจัยด้วยโดยการทำแบบวัดก่อน - หลังการให้คำปรึกษา พบว่า กระบวนการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาสามารถเพิ่มระดับความหวังของนักศึกษาได้ โดยทำให้นักศึกษามีความรู้ถึงการมุ่งสู่เป้าหมายและมีการวางแผนเพื่อให้อุปสรรคกับเป้าหมายเพิ่มขึ้น

3. การมองโลกในแง่ดี (Optimism)

3.1 ความหมายการมองโลกในแง่ดี (Optimism)

สายสมร เฉลยกิตติ (2554) ได้ให้ความหมายของการมองโลกในแง่ดี คือ ความคิดทางบวกที่มีต่อบุคคล สถานการณ์หรือต่อสถานที่ต่าง ๆ มีความสามารถในการยอมรับความจริง ในชีวิตได้อย่างที่เป็นจริง เชื่อว่าเหตุการณ์ทางบวกจะเกิดขึ้นกับตนเองในปัจจุบันและอนาคตสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข สรุปการมองโลกในแง่ดีนั้น เป็นคุณลักษณะที่แสดงออกถึงทัศนคติทางบวกในการมองโลกของบุคคลในการอธิบายเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง ภายใต้สถานการณ์ที่เกิดขึ้น

3.2 ปัจจัยของการมองโลกในแง่ดี

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

ดังนั้นการมองโลกในแง่ดีจึงเป็นลักษณะเชิงพฤติกรรมทางบวกที่จำเป็นสำหรับนักเรียนโรงเรียนบ้านศาลาใหม่ อำเภอตากใบ จังหวัดนราธิวาส ในการศึกษาเล่าเรียน โดยสามารถพัฒนาให้เกิดขึ้นหรือเสริมศักยภาพ เพื่อให้เกิดการปรับตัว สร้างความมุ่งมั่นในการทำงาน สามารถเผชิญกับความเครียด รู้สึกผ่อนคลาย ทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

4. ความยืดหยุ่นตัว (Resiliency)

4.1 ความหมายของความยืดหยุ่นตัว (Resiliency)

สายสมร เฉลยกิตติ (2553) ได้สรุปความหมายของความยืดหยุ่นตัวไว้ว่าการที่บุคคลมีอารมณ์ ความรู้สึกในการปรับสภาพจิตใจ ปรับตัวในการทำงาน เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหา อุปสรรคและสามารถฟื้นตัวกลับสู่สภาพเดิมหรือดีขึ้น

4.2 แนวคิดของความยืดหยุ่นตัว คำว่า Resiliency เป็นความสามารถในการฟื้นฟูสภาพของตนเองให้กลับมาดังเดิม นอกจากนี้นักวิชาการอื่นกล่าวว่า แนวคิดของความยืดหยุ่นตัวเป็นกระบวนการปรับตัวของบุคคลให้สามารถกลับฟื้นคืนมาสู่ภาวะปกติจากความทุกข์ยากลำบาก ปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ แต่อย่างไรก็ตามแต่ละคนจะมีทักษะไม่เหมือนกันมากน้อยต่างกันไปแปรเปลี่ยนได้ตามสถานการณ์ที่ตนเองเผชิญ และเป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาได้

มาสเทน (Masten, 2001: 228) กล่าวว่าบุคคลที่มีความสามารถยืดหยุ่นตัวนั้น ต้องเข้าใจตนเอง มีอารมณ์ทางบวก มีพลังในการต่อสู้อุปสรรค จะมีศักยภาพในการทำงานหนัก มีความอดทนและรู้จักจัดการอารมณ์ทางลบได้ ดังนั้นจะเห็นว่าความยืดหยุ่นของบุคคลจะก่อให้เกิดผลลัพธ์ทางบวกทั้งทางด้านอารมณ์และความคิด

1.6 งานวิจัยที่เกี่ยวกับการพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวก

การรวบรวมวรรณกรรมในประเทศไทยพบว่าจิตวิทยาเชิงบวกเป็นประโยชน์ในการนำมาประยุกต์ใช้ในการจัดการศึกษา เนื่องจากเป็นแนวคิดที่ส่งเสริมสุขภาวะจิตที่ดีทั้งต่อครู อาจารย์ผู้เรียน บุคลากรภายใน สถานศึกษา ตลอดจนผู้ปกครอง ส่งผลการลดลงของจำนวนอาการป่วยทางจิต ภาวะซึมเศร้า นอกจากนี้ยังเป็นการสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้ที่สร้างสรรค์ในสถานศึกษา นอกจากนี้ยังทำให้เกิดการสร้างบรรทัดฐานใหม่ที่ดีในสังคมแห่งการเรียนรู้

งานวิจัยในประเทศ

ชวิศา แข่งสมุทร (2551) ได้ทำการศึกษาการพัฒนาการมองในแง่ดีของวัยรุ่น โดยศึกษากับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาช่วงอายุระหว่าง 13-14 ปีที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนสตรีสมุทรปราการ จำนวน 24 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 12 คน โดยกลุ่มทดลองจะได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการมองในแง่ดีจำนวน 9 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ในคาบที่นักเรียนไม่มีการเรียน ส่วนกลุ่มควบคุมจะไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการมองในแง่ดี เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยแบบทดสอบการมองในแง่ดีและโปรแกรมพัฒนาการมองในแง่ดีที่ผู้วิจัยพัฒนาจากแนวคิดพฤติกรรมปัญญานิยม ซึ่งมีรูปแบบกิจกรรมที่ประกอบด้วยเกม การแสดงบทบาทสมมุติ และการอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้จักตนเอง ยอมรับสภาพที่เป็นจริง เรียนรู้ความสัมพันธ์ระหว่างเหตุการณ์ ความคิดความเชื่อ และผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น เรียนรู้การผ่อนคลายตนเองจากความคิดทางลบพร้อมทั้งโต้แย้งความคิดความเชื่อเหล่านั้น รวมถึงสามารถสร้างกำลังใจและมีปฏิริยาตอบสนองในทางบวกต่ออุปสรรคหรือปัญหาที่เกิดขึ้น พบว่านักเรียนที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการมองในแง่ดี มีคะแนนการมองในแง่ดีสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผลจากการศึกษาครั้งนี้แสดงว่าโปรแกรมพัฒนาการมองในแง่ดีที่ผู้วิจัยพัฒนาและนำมาทดลองใช้กับนักเรียนกลุ่มทดลองในงานวิจัยครั้งนี้มีประสิทธิภาพในการเพิ่มการมองในแง่ดีของวัยรุ่นในระยะเวลาและกิจกรรมที่กำหนดไว้ในโปรแกรม

ดาวประกาย มีบุญ (2552) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับผลของโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อความคิดเชิงบวกของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบมีกลุ่มควบคุมทดสอบก่อนและหลังการทดลองเพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อความคิดเชิงบวกของเยาวชน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือเยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน เขต 7 เชียงใหม่ จำนวน 16 คน เลือกรูปแบบตัวอย่างที่ได้คะแนนความคิดเชิงบวกต่ำโดยแบ่งเป็นกลุ่ม

ทดลอง 8 คนและกลุ่มควบคุม 8 คน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม 10 ครั้ง ครั้งละ 70-90 นาที โดยใช้แบบวัดความคิดเชิงบวกและโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม พบว่าเยาวชนที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีความคิดเชิงบวกสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์

จากการศึกษาวรรณกรรมทำให้เห็นถึงความสำคัญของการพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกที่มีความเชื่อมโยงต่อการปรับกระบวนการเรียนรู้ผ่านการเข้าโปรแกรมการพัฒนากองโลกในแง่ดี สามารถสร้างกำลังใจและมีปฏิริยาตอบสนองในทางบวกต่ออุปสรรคหรือปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพและอยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างมีความสุข

งานวิจัยในต่างประเทศ

Luthans (2007) ศึกษาเกี่ยวกับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในการวัดความสัมพันธ์ของความสามารถและความพึงพอใจในการทำงานมีวัตถุประสงค์วิเคราะห์เกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนเอง ความหวัง การมองโลกในแง่ดี และความหยุนตัว โดยหาปัจจัยทำนายความสามารถและความพึงพอใจในการทำงาน ผลการวิจัยพบว่า การเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความหวัง การมองโลกในแง่ดี และความหยุนตัวสามารถวัดและมีความสัมพันธ์กับความสามารถและความพึงพอใจในการปฏิบัติงาน

Luthans, Avey and Patera (2008) ศึกษาเกี่ยวกับการทดลองในการวิเคราะห์ทางเรขาคณิต ในการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก เป็นการวิจัยเชิงทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรมจำนวน 364 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 187 คน และกลุ่มควบคุม 177 คน กลุ่มทดลองมีการเรียนรู้และมีการพัฒนาเกี่ยวกับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ประกอบด้วย การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความหวัง การมองโลกในแง่ดี และความหยุนตัว ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับความรู้เกี่ยวกับภาวะผู้นำ การพัฒนาบุคลากรและการตัดสินใจ เครื่องมือที่ใช้คือแบบวัดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (PCQ) 24 ข้อ มีค่าแอลฟารวม .93 และวิเคราะห์องค์ประกอบของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกพบว่า องค์ประกอบทั้ง 4 มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ผลของ CFA ดังนี้ SRMR = .048, RMSEA = .054, CFA=.958 และมี Fit model ผลการวิจัยนี้สนับสนุนว่า ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกได้รับการพัฒนาโดยการฝึกอบรมเกี่ยวกับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก

จากเอกสารและงานวิจัยดังกล่าวข้างต้นแสดงให้เห็นว่า จิตวิทยาเชิงบวกเป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาให้เพิ่มขึ้นได้โดยมีวิธีการที่หลากหลาย ผู้วิจัยจึงได้ทำการทดลองศึกษาการใช้

ชุดกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างความคิดเชิงบวกกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวกเป็นแนวทางให้ผู้สนใจศึกษา ได้ศึกษาวิจัยต่อไป

2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการคิดเชิงบวก

การคิด(Thinking) หมายถึง การทำงานของกลไกสมองที่เกิดจากสิ่งเร้าตามสภาพต่าง ๆ เพื่อทำให้เกิดจินตนาการ เพื่อนำไปแก้ปัญหา หากคำตอบ ตัดสินใจ ซึ่งก่อให้เกิดทั้งพฤติกรรมทั้งภายในและภายนอกจิตใจสำหรับการดำเนินชีวิต ถ้าไม่คิดก็ไม่สามารถที่จะทำในเรื่องต่าง ๆ ได้

การคิดเป็นธรรมชาติของมนุษย์ที่สำคัญที่สุดที่จะส่งผลต่อรากฐานของการเปลี่ยนแปลงในชีวิต การคิดจึงเป็นเรื่องสำคัญของมนุษย์สังคมจะก้าวหน้าต่อไปได้ ก็เมื่อบุคคลในสังคมมีความคิด รู้จักคิดป้องกัน หรือคิดแก้ปัญหาในชีวิตประจำวัน และพัฒนาปรับปรุงภาวะต่าง ๆ ให้ดีขึ้น บุคคลที่เกี่ยวข้องกับเด็กจึงต้องช่วยพัฒนาความสามารถ ในการคิดให้แก่เด็กอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้เป็นคนที่มีความคิดกว้างไกล สามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างราบรื่น

2.1 ความหมายของการคิดเชิงบวก

English (1992) กล่าวว่า การคิดเชิงบวกเป็นการมองโลกในแง่ดี ยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง สามารถแก้ปัญหาและป้องกันไม่ให้เกิดปัญหานั้นขึ้นอีกได้ โดยไม่ยึดติดกับประสบการณ์ในอดีตที่ไม่ดี และพร้อมที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ที่เป็นประโยชน์

วิทยา พลายมณี (2545) กล่าวว่า การคิดเชิงบวกเป็นประสิทธิภาพที่เรามีอยู่แต่เดิม ในการสร้างสรรค์ผลลัพธ์ที่เราต้องการด้วยการคิดในแง่บวก การมีความเชื่อในความเป็นไปได้ แม้ว่าข้อเท็จจริงดูเหมือนจะพยายามชี้ชัดไปในทางตรงกันข้ามเกี่ยวข้องกับการสร้างทางเลือกที่สร้างสรรค์การต่อสู้กับปัญหาอย่างไม่ลดละ

เอกชัย อัสวานฤณาท (2548) กล่าวว่า การคิดในแง่บวกเป็นการมองเหตุการณ์ต่าง ๆ โดยรับรู้ว่ามีชีวิตมีทั้งสิ่งที่ดีและไม่ดี แต่จะเป็นการดีกว่าถ้าจะเน้นแต่สิ่งที่ดี และเมื่อคุณทำเช่นนั้นสิ่งที่ดีจะเพิ่มขึ้น

นิภาแก้ว ศรีงาม (2547) กล่าวว่า ความคิดเชิงบวกเป็นกระบวนการทางความคิดของบุคคลที่เกิดจากการที่คนเรามีรูปแบบการรับรู้และการคิด (Perception and Cognitive style) ไปในทิศทางที่ดี มองและรับรู้สิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง เป็นเหตุเป็นผลด้วยอารมณ์ที่ผ่อนคลาย

เทอดศักดิ์ เดชคง (2547) กล่าวว่า การคิดเชิงบวกหรือการมองโลกในแง่บวก คือ การรับรู้และแปลความหมายของเหตุการณ์ในด้านบวก และมีทิศทางที่ก่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง การมีวิถีชีวิตที่ถูกต้อง สามารถมองโลกอย่างเกิดประโยชน์ เป็นสิ่งที่สามารถเรียนรู้และฝึกฝนได้

นุจรีย์ ชลคุป (2548) กล่าวว่า การคิดแง่บวกเป็นการโน้มน้ำหนักจิตใต้สำนึกในทางที่ดี จิตใต้สำนึกจะไม่หาเหตุผลทั้งไม่ตัดสินใจว่าข้อมูลนั้นถูกหรือผิดมีเหตุผลหรือไร้สาระ จริงหรือเท็จ จิตใต้สำนึกเพียงแต่เก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อสร้างพฤติกรรมหรือการแสดงออก โดยอาศัยจิตใต้สำนึก นั่นหมายถึงต้องป้อนความคิดในแง่บวกใหม่ ๆ ให้แก่จิตสำนึกซ้ำแล้วซ้ำเล่า โดยตั้งใจ เพราะความคิดที่เกิดขึ้นบ่อย ๆ จะฝังรากลึกไปยังจิตใต้สำนึก

อ้อม ประนอม (2548) กล่าวว่า การคิดเชิงบวก เป็นการมองในแง่ดีและเป็นไปได้ โดยเป็นคนที่มีหลายมุมมอง ไม่มีความคิดคับแคบ เพราะทุกสิ่งมีสองด้านเสมอ เราต้องหาความคิดที่ดีใส่ตนเอง บุคคลที่มีความคิดเชิงบวกนั้น จะรู้จักควบคุมอารมณ์ไม่ให้เป็นคนอ่อนไหวง่ายเกินไป เป็นคนเปิดเผย ชอบสังคม ไม่เป็นคนเก็บตัวและให้โอกาสบุคคลที่ผิดพลาดเพื่อให้เขามีโอกาสปรับตัว ชีวิตก็จะไม่ทุกข์มาก

จากความหมายของการคิดเชิงบวก สรุปได้ว่า การคิดเชิงบวก หมายถึง คิดอย่างมีหลักการและเหตุผลเกี่ยวกับทุก ๆ สิ่งในชีวิต ในทางที่จะสร้างความรู้สึที่ดี ความพึงพอใจ และเป็นสุขให้กับอารมณ์ความคิดของตนเอง โดยแบ่งเป็น 2 ด้าน คือ

1. ด้านที่เกี่ยวข้องกับตนเอง คือ มองเห็นสิ่งดี ๆ และความสามารถของตนเองมากกว่า ข้อบกพร่อง คิดว่าตนเองก็สามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้ดีไม่น้อยไปกว่าคนอื่น
2. ด้านที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์ คือ สามารถมองหาสิ่งดี ๆ จากปัญหาที่เกิดขึ้น มองเห็นโอกาสในการแก้ปัญหามากกว่าจะใส่ใจกับอุปสรรคที่เกิดขึ้น คิดหาประโยชน์จากปัญหา และสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้

2.2 ความสำคัญของการคิดเชิงบวก

Seligman (1997) กล่าวถึง คุณค่าและประโยชน์ของการคิดเชิงบวกไว้ ดังนี้

1. ทำให้มีสุขภาพจิตดี ลดภาวะซึมเศร้า โรคประสาท
2. ทำให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ในคนปกติจะมีการดูแลสุขภาพที่ดี ส่วนในคนที่มีการเจ็บป่วย อาการเจ็บป่วยก็จะทุเลาได้เร็วกว่าคนที่มองโลกในแง่ลบ
3. ทำให้ประสบความสำเร็จในทุก ๆ ด้านมากกว่าคนที่มองโลกในแง่ลบ
4. ทำให้มีสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ดีกว่าคนที่มองโลกในแง่ลบ เนื่องจากคนที่มองโลกในแง่บวก จะให้อภัยในความผิดของผู้อื่น และพร้อมที่จะสร้างสัมพันธภาพกับคนอื่นได้ยืนยาว

วิทยา นาควัชระ (2548) กล่าวว่า คนที่คิดทางบวก (Positive Thinking) จะเกิดความสุขได้ง่าย รู้สึกดี ๆ กับตนเองและผู้อื่น ลดความเครียด พอใจกับงาน ทำงานร่วมกับคนอื่นได้ ส่งเสริมสัมพันธที่ดี และมองเห็นสิ่งดีที่จะเกิดขึ้นใหม่ได้เสมอ ซึ่งคนธรรมดาหรือคนที่คิดทางลบ จะมองไม่เห็นสิ่งเหล่านี้

เกียรตินิพนธ์ อมาตยกุล (2545) กล่าวว่า คนที่คิดบวกทำบวกจะมีทัศนคติที่มีมุมมองของชีวิตที่แตกต่างจากคนคิดลบทำลบอย่างสิ้นเชิง บุคคลเหล่านี้มักจะมีคลื่นสมองต่ำอยู่เสมอ มีความรู้สึกที่ดีกับตัวเองและผู้อื่น มีความสุข สามารถเปลี่ยนวิกฤติให้กลายเป็นโอกาสและสามารถเปลี่ยนโอกาสให้กลายเป็นโอกาสทอง ทุกวินาทีทุกนาทียังเป็นสิ่งที่มีคุณค่าที่จะต้องใส่ใจให้เป็นประโยชน์ในการพัฒนาตนเองและช่วยเหลือผู้อื่น ทัศนคติและมุมมองของคนที่คิดบวก ความคิดและพฤติกรรมนี้ จะแตกต่างจาก คนทั่ว ๆ ไปเป็นอย่างมากพวกเขาจะมีมุมมองของชีวิตคล้าย ๆ กัน ดังนี้

1. จุดไฟให้สว่างดีกว่าสาปแช่งความมืด
2. ชมเพื่อก่อ ดีเพื่อทำลาย
3. อย่ามองความผิดพลาดของผู้อื่น แต่จงช่วยหาทางแก้ไขความผิดพลาดนั้น
4. อย่าพูดถ้าคำพูดนั้น ไม่ได้ทำให้อะไรดีขึ้น
5. ความผิด (พลาด) มีเอาไว้ให้ลืม ความถูก (ต้อง) มีเอาไว้ให้จำ
6. ความสำเร็จมักจะเกิดขึ้นจากความรูสึกด้านบวกที่ว่าเราทำได้ ส่วนความล้มเหลวมักจะเกิดจากความรูสึกด้านลบที่ว่าเราทำไม่ได้
7. น้ำหยดลงหินทุกวันหินมันยังกร่อน มิใช่ความรุนแรงของหยดน้ำที่ทำให้หินกร่อน แต่ด้วยความพยายามอย่างสม่ำเสมอของหยดน้ำต่างหากที่ทำให้หินกร่อน
8. เราจะล้มเหลวต่อเมื่อเราหมดความพยายามแล้วเท่านั้น
9. ถ้าเราไม่มีคู่ต่อสู้ที่เข้มแข็งเราจะไม่มีวันพัฒนาตัวเองได้เลย
10. สิ่งเลวร้ายที่เกิดขึ้นในชีวิตของเรานั้นมักทำให้เราเข้มแข็งเสมอ
11. หากเราต้องการไปถึงดวงดาวก็ต้องมีการล้มลุกคลุกคลานและมีบาดแผลบ้าง
12. ถ้าเราต้องการที่จะมีเวลาสำหรับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเราจะต้องเป็นผู้ทำให้เกิดขึ้น มิฉะนั้นแล้ว เราจะไม่มีเวลาสำหรับสิ่งนั้นเลย
13. เมื่อไรที่คิดจะทำสิ่งที่ดี ๆ จงลงมือทำทันที
14. เมื่อไรที่คิดจะทำสิ่งไม่ดีจงประวิงเวลาออกไปให้นานที่สุด
15. รอยยิ้มหนึ่งเกิดขึ้นหลังรอยยิ้มหนึ่งเสมอ
16. ท้องฟ้าสดใสหลังฝนตกหนักเสมอ

นิภา แก้วศรีงาม (2547) กล่าวว่า ความคิดเชิงบวกเป็นพื้นฐานของการสร้างสติปัญญาให้คนเราเกิดการแก้ปัญหา และการตัดสินใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ ไม่ออกมาในรูปของการทำลายตนเอง หรือต่อสู้ก้าวร้าวทำลายกันและกัน และในขณะเดียวกันความคิดเชิงบวกจะเป็นจุดเริ่มต้นของความริเริ่มสร้างสรรค์ คิด ประดิษฐ์ค้นคว้าหาแนวทางที่สิ่งผลออกมาในรูป

สร้างสรรค์ เกิดประโยชน์สุข เพราะการคิดที่ดีในเชิงบวกจะทำให้ผู้คิดเกิดความรู้สึกไปทางบวก
ย่อมจะแสดงออกเป็นพฤติกรรมที่ดีส่งผลให้ทั้งตนเองและสังคมรอบข้างมีความสุขได้

ถ้าบุคคลมีความคิดเชิงบวกจะทำให้สามารถมองและรับรู้สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น
ตามความเป็นจริง เป็นเหตุเป็นผล เป็นการรับรู้จิตอารมณ์ที่สร้างสรรค์ ย่อมจะทำให้บุคคลมี
สติปัญญาทางอารมณ์ (EQ-Emotional Quotient) พร้อมทั้งจะเผชิญและยอมรับในสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น
แก่ตน บุคคลอื่น ๆ และสังคม ได้อย่างรู้เหตุรู้ผล สามารถบริหารจัดการตนเองและสรรพสิ่ง รวมทั้ง
ปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ อีกทั้งความคิดเชิงบวกจะทำให้คนเราเกิดแรงจูงใจในตนเอง
(Self-motive) เกิดความเพียรพยายาม อดทนในการที่จะฝ่าฟันอุปสรรค และปัญหาต่าง ๆ
การตัดสินใจได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมเรียกว่า เป็นผู้ที่มีระดับแห่งความอดทนและเพียร
พยายามสู่ความสำเร็จ (AQ-Adversity Quotient) โดยอาจสรุปให้เห็นความสำคัญของความคิด
เชิงบวกได้ดังนี้

1. ความคิดเชิงบวก จะเพิ่มคุณค่าให้กับชีวิตและการทำงาน
 - 1.1 เกิดสติอารมณ์และสติปัญญาในการแก้ไขปัญหาและตัดสินใจ
 - 1.2 เกิดความคิดที่จะปรับปรุงและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง
 - 1.3 สร้างความคิดที่ปรับเปลี่ยนวิกฤติเป็นโอกาสปรับความพินาศสู่การพัฒนา
 - 1.4 ก่อให้เกิดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ สามารถหาคุณประโยชน์จากสิ่งไร้ค่า
หาพลังงานจากอากาศหรือกองขยะ ประดิษฐ์ และสร้างนวัตกรรมจากของเหลือใช้
 - 1.5 ก่อให้เกิดคุณภาพชีวิตที่สมบูรณ์ และเกิดความมีมาตรฐานในงาน
2. เพิ่มความสุขในชีวิตและสร้างให้มีสุขภาพจิตที่ดี
 - 2.1 สามารถปรับตัวและเผชิญความจริงได้อย่างมีเหตุผล
 - 2.2 มีความพึงพอใจในการดำรงชีวิต ความพึงพอใจในตนเอง ครอบครั้ว งาน
และสังคมที่ตนเกี่ยวข้อง
 - 2.3 มีความสามารถในการครอบครองปัญหาและอุปสรรค ทำให้บริหาร
จัดการกับปัญหาและอุปสรรคนั้นได้เป็นอย่างดี
 - 2.4 เกิดสภาวะอารมณ์ดี สามารถแก้ไขปัญหา ตัดสินใจได้อย่างถูกต้อง
เหมาะสม
 - 2.5 มีอารมณ์ผ่อนคลาย ผ่อนคลาย สร้างบรรยากาศ และความสุขให้ตนเอง และ
ผู้อื่น
 - 2.6 เกิดความสำเร็จในชีวิต

จากที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า การคิดเชิงบวก ทำให้บุคคลมีสุขภาพจิตดีและมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงจะทำให้ผู้คิดเกิดความรู้สึกไปทางบวก ย่อมจะแสดงออกเป็นพฤติกรรมที่ดี อุดหนุนในการที่จะฝ่าฟันอุปสรรค และปัญหาต่างๆ มีทัศนใจได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม อันจะส่งผลให้ทั้งตนเองและสังคมรอบข้างมีความสุขได้

2.3 แนวคิดและทฤษฎีพื้นฐานของการคิดเชิงบวก

Scott Ventrella. (2001) กล่าวว่า ความคิดเชิงบวกเกิดพร้อมกับมนุษย์ตั้งแต่แรกเกิด ประสบการณ์ในชีวิตของมนุษย์ทำให้ความคิดเชิงบวกลดน้อยลงหรือเก็บซ่อนอยู่ในตัวของบุคคล และบุคคลจะเกิดความคิดเชิงบวกได้จากการยกระดับความคิด ซึ่งความคิดเชิงบวกประกอบด้วยองค์ประกอบ 10 ประการ อันได้แก่ ความเชื่อ ความยึดมั่นในคุณธรรม การสำรวจความตั้งใจ การมองโลกในแง่ดี ความกระตือรือร้น ความมุ่งมั่น ความกล้าหาญ ความมั่นใจ ความอดทนและความสุขุมคุณลักษณะทั้ง 10 ประการนี้ จะมีความสัมพันธ์กับความเชื่อ ความรู้สึกและการกระทำ ความรู้สึกนำไปสู่การกระทำที่น่าพึงพอใจ ผลลัพธ์ของการกระทำจะเป็นเหมือนดังข้อมูลที่ป้อนให้กับความเชื่อของคน ๆ นั้น (เกี่ยวกับตนเอง ผู้อื่น และโลกที่เกี่ยวข้อง) หากการกระทำประสบผลสำเร็จ ความเชื่อจะส่งผลไปสู่ความคิดเกิดมุมมองทางบวก ทักษะคิดเชิงบวก และเป็นความคิดเชิงบวกในที่สุด

วิรตี ศรีอ่อน (2546) กล่าวถึง บันได 5 ขั้น สู่การมองโลกเชิงบวกว่าวิธีคิดเชิงบวก เป็นสิ่งที่ดี แต่ก็ไม่ใช่สิ่งที่เกิดขึ้นได้โดยอัตโนมัติ (นอกเสียจากว่าบุคคลนั้นได้รับการเลี้ยงดูและเติบโตขึ้นมาในสภาพแวดล้อมที่ดีมาก ทำให้กลายเป็นคนที่มองสิ่งต่างๆ ด้วยมุมมองทางบวกได้ทันที) เพราะเป็นการคิดที่ต้องอาศัยการยกระดับความคิดขึ้นไปอีกขั้นหนึ่ง ดังนั้น จึงต้องอาศัยการฝึกฝนและพัฒนาอยู่เสมอ

บันไดขั้นที่ 1 : มองตัวเองว่าดี

การที่คนเราจะมองโลกหรือมองคนอื่นในแง่ดีได้ ต้องมาจากพื้นฐานที่มองและเชื่อว่าตนเองดีเสียก่อน เหมือนกับที่มีคำกล่าวไว้ว่า "ถ้าห้องเราอึมเราจึงจะรู้จักแบ่งปัน" ขั้นตอนเพื่อการมองตัวเองว่าดี มีดังต่อไปนี้

1. หาข้อดีของตนเองลองสำรวจพิจารณาข้อดีของตนเอง (ไม่ใช่การเข้าข้างตัวเอง) อาจมีขนาดเล็ก ๆ น้อย เช่น พากันแก่ข้ามถนน ช่วยลูกนกที่ตกต้นไม้ ฯลฯ เพื่อให้เกิดความรักและความภาคภูมิใจในตนเอง

2. ถ่อมตัว การมองเห็นความดีของตนเองมันมีไว้เพื่อบอกตัวเราเองให้เกิดความพึงพอใจในตัวเอง รักตัวเอง แต่ไม่ใช่เพื่อข่มหรือคุยทับคนอื่น การถ่อมตัวจึงเป็นคุณสมบัติอย่างหนึ่งที่พึงจะมีคู่กัน

3. ลดข้อบกพร่องมีคำกล่าวที่ว่า “คนเราจะฉลาดได้ก็ต่อเมื่อรู้ว่าตนเองโง่ตรงไหน” เช่นเดียวกับการที่เราจะเป็นคนที่น่ารักได้ นอกจากจะรู้จักแข็ง (ข้อดี) แล้วยังควรต้องสำรวจจุดอ่อนของตนเองด้วย เมื่อเรายอมรับได้นั้นคือข้อบกพร่องของเราจริง ๆ ก็จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงได้ในที่สุด

4. เพิ่มความดี แม้จะรู้ว่าตนมีข้อดีในด้านใดบ้างก็ไม่ควรหยุดตัวเองไว้เพียงเท่านั้น แต่ควรเพิ่มคุณสมบัติอื่น ๆ ที่ดีให้มากยิ่งขึ้น อาจเริ่มต้นด้วยการตั้งเป้าหมายเป็นข้อ ๆ ว่าคุณอยากจะทำอะไรดี ๆ เพิ่มขึ้นบ้าง แล้วค่อย ๆ ฝึกฝนไปทีละข้อ

บันไดขั้นที่ 2 : มองคนอื่นว่าดี

เมื่อผ่านบันไดขั้นแรกมาแล้วจะทำให้เราเริ่มตระหนักว่าคนทุกคนล้วนแต่ไม่สมบูรณ์ ย่อมมีข้อบกพร่องเล็กน้อยแตกต่างกันออกไป (แม้แต่ตัวเองก็มีข้อเสีย) ดังนั้นการมีชีวิตที่มีความสุขจึงหมายถึงการอยู่ร่วมกันโดยเลื่อมใสและใช้ประโยชน์จากความดีที่ผู้อื่นมีอยู่โดยไม่ใช้การเสแสร้งแต่มองเห็นความดีของเขาจริง ๆ

บันไดขั้นที่ 3 : มองสิ่งที่เหลืออยู่ ไม่ใช่สิ่งที่ขาดหาย

เมื่อเกิดปัญหาหรืออุปสรรคต่าง ๆ ขึ้น สิ่งที่มีมุมมองเห็นได้ชัดก็คือปัญหานั้น ๆ เช่น เป็นมะเร็ง เศรษฐกิจไม่ดี แต่การมองโลกเชิงบวกสอนให้เรา มองความทุกข์หรือปัญหานั้นเป็นเรื่องธรรมดา (สิ่งที่เกิดขึ้นแล้วย่อมกลับไปแก้ไขไม่ได้) แล้วพิจารณาดูว่าในวิกฤติที่เราพบนั้นมีข้อดีอะไรแฝงอยู่หรือจะใช้ประโยชน์จากปัญหานั้นได้อย่างไรบ้าง เช่น ผู้ป่วยที่เป็นมะเร็งรู้สึกว่ารักตัวเองมากขึ้น เลิกทำอะไรไร้สาระแล้วหันมาให้ความสำคัญกับการพัฒนาจิตใจมากขึ้น เช่น ฝึกสมาธิ ช่วยเหลืองาน การกุศล หรือคนที่ประสบปัญหาเศรษฐกิจ รู้สึกว่าแม้รายได้จะลดลง (สิ่งที่ขาดหาย) แต่ก็ได้มีเวลาอยู่กับครอบครัวมากขึ้น และมีโอกาสทำงานอดิเรกที่ไม่มีเวลาทำ (ส่วนที่เหลืออยู่) เป็นต้น

บันไดขั้นที่ 4 : หมั่นบอกตน

ขึ้นชื่อว่าเป็นความคิดมักจะถูกอยู่กับเราไม่นาน แต่ความคิดก็มักเป็นต้นทางและบ่อเกิดของการกระทำ ดังนั้น เราจึงจำเป็นต้องทำให้ความคิดดี ๆ อยู่กับเราตลอดเวลา เช่น บอกตัวเองว่าเป็นคนเก่งทุกครั้งที่ทำอะไรสำเร็จ แม้จะเป็นเพียงความสำเร็จเล็กน้อย บอกตัวเองว่าเพื่อนร่วมงานก็เป็นคนดีคนหนึ่ง แม้เขาจะมีข้อบกพร่องอีกหลายอย่าง บอกตัวเองว่าเราโชคดีที่ได้ทำงานยาก ๆ แม้ค่าตอบแทนจะน้อยแต่ก็ทำให้เราได้ประสบการณ์ที่หาไม่ได้ง่าย ๆ ฯลฯ

บันไดขั้นที่ 5 : ใช้ประโยชน์จากคำว่าขอบคุณ

เคยมีคำสอนจากอาจารย์เซนท่านหนึ่งกล่าวว่า เมื่อต้องพบเจอเรื่องราว จงยิ้มแล้วกล่าวคำว่าขอบคุณ เพราะนั่นคือแบบทดสอบที่ดีของการมีชีวิตที่เข้มแข็ง หากคนคำว่าขอบคุณแทนที่จะ

โต้ตอบการกล่าวคำว่าคุณจะช่วยลดทอนความรุนแรงลงได้เกือบทั้งหมด ทั้งยังทำให้บุคคลนั้น
 แปลกใจ และอาจกลับไปพิจารณาพฤติกรรมของตัวเองได้โดยที่คุณไม่ต้องพูดอะไรสักคำ

Makin and Lindley (1996) ได้เสนอหลักการสำคัญของการคิดบวก 5 ประการ
 ดังนี้ คือ

1. ให้อยอมรับความสำเร็จที่ได้รับจากความพยายามของตน เมื่อมีใครชื่นชมก็ให้
 ตอบว่า “ขอบคุณ” ที่เขาชมน

2. มองให้ชัดเจนตรงประเด็นไม่สรุปแบบเหมารวม เราทุกคนล้วนมีข้อผิดพลาด
 บกพร่องเป็นธรรมดา ไม่มากก็น้อยแต่อย่าเหมารวมว่าอะไรก็ไม่ดีหรือบกพร่องไปทั้งหมด

3. ให้ประเมินโอกาสที่จะเกิดเรื่องร้าย ๆ ตามความเป็นจริง พิจารณาให้ชัดเจนว่า
 จะมีเหตุปัจจัยใดบ้างที่จะทำให้เกิดเรื่องร้ายเหล่านั้นขึ้น อย่าคิดแต่เพียงว่าเรื่องร้าย ๆ ทั้งหมด
 จะเกิดขึ้นอย่างแน่นอนเพราะไม่มีอะไรที่จะเกิดเรื่องร้าย ๆ เสมอไป

4. จินตนาการถึงผลร้ายที่สุดที่จะเกิดขึ้นได้ เทคนิคนี้ใช้เมื่อกังวลว่าสิ่งที่หวังหรือ
 ตั้งใจไว้ไม่เป็นที่น่าพอใจเท่าที่ควร โดยให้ถามตัวเองด้วยความสงบว่า “เหตุการณ์ร้ายแรงที่สุดที่จะ
 เกิดขึ้นได้คืออะไร” ในที่สุดก็พบว่า ความจริงแล้วมันไม่ได้เลวร้ายจนเกินไปหลังจากนั้นให้คิด
 ต่อไปว่าจะทำอย่างไรได้บ้าง เพื่อที่จะส่งผลร้ายที่จะเกิดขึ้น แม้เพียงเล็กน้อยก็ยังดี

5. ทำให้ดีที่สุด แล้วทำใจให้สบายไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น

Seligman (1998) ได้เสนอรูปแบบ การอธิบายตนเอง (Explanatory Style) ใน
 สถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของบุคคลจากการบรรยายตนเองนั้น สามารถบ่งบอกได้ว่า เรามี
 มุมมองชีวิตในลักษณะใดเป็นการมีความคิดเชิงบวก (มองโลกในแง่ดี) หรือการมีความคิดเชิงลบ
 (มองโลกในแง่ร้าย) ซึ่งจะเป็นสิ่งสำคัญในการกำหนดการพูดและการกระทำของคนที่มีความคิดเชิง
 บวกและความคิดเชิงลบ จะมีการรับรู้เหตุการณ์แตกต่างกัน ตามลักษณะเหตุการณ์รูปแบบที่ผู้คนใช้
 ในการอธิบายตนเอง เมื่อต้องเผชิญหน้ากับเหตุการณ์ต่าง ๆ ประกอบด้วยมิติที่สำคัญ 3 มิติ ดังนี้

1. ความคงทนถาวร (Permanence) เป็นการอธิบายถึงตนเองด้วยความเชื่อที่ว่า
 สาเหตุของเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นนั้น เป็นสาเหตุที่เกิดขึ้นถาวร (Permanence) หรือเป็นสาเหตุที่
 เกิดขึ้นชั่วคราว (Temporary) หากเป็นเหตุการณ์ที่ดี คนที่มีความคิดเชิงบวก จะเชื่อว่าสิ่งดี ๆ ที่เกิด
 ขึ้นกับตนเองนั้น มาจากสาเหตุที่คงทนถาวร แต่คนที่มีความคิดเชิงลบ จะเชื่อว่าสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นกับ
 ตนเอง เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นชั่วคราว เช่น คิดว่าเกิดจากอารมณ์ และความพยายามในขณะนั้น คนที่มอง
 โลกในแง่ร้าย จึงอาจจะล้มเลิกเมื่อประสบความสำเร็จ เนื่องจากเชื่อว่าความสำเร็จนั้นเป็นเรื่อง
 ของความบังเอิญ หากเป็นเหตุการณ์ที่ไม่ดีคนที่มีความคิดเชิงบวกจะเชื่อว่าสิ่งที่ไม่ดีที่เกิดขึ้น
 กับตนเองนั้นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นชั่วคราวจึงทำให้บุคคลในกลุ่มนี้ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค แต่คนที่มี

ความคิดในเชิงลบจะยอมแพ้ต่ออุปสรรคได้อย่างง่ายดายเพราะเชื่อว่าสิ่งที่ไม่ดีที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้น เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างคงทนถาวรตลอดไป

2. ความครอบคลุม (Pervasiveness) เป็นการอธิบายถึงตนเองด้วยความเชื่อที่ว่าสาเหตุของสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้นมีความเฉพาะ (Specific) หรือเป็นสิ่งที่สากลทั่วไป (Universal) หากเป็นเหตุการณ์ที่ดี คนที่มีความคิดเชิงบวก จะเชื่อว่าสิ่งที่ดี ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้น เป็นสิ่งที่สากลทั่วไป แต่คนที่มองโลกในแง่ร้าย จะเชื่อว่าสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้นมีสาเหตุมาจากปัจจัยที่มีความเฉพาะเช่นการได้เลื่อนตำแหน่ง คนที่มีความคิดในเชิงลบจะคิดว่าหากทำงานให้ดีและมีประสิทธิภาพ ก็จะมีความสำเร็จก้าวหน้าในหน้าที่การทำงาน ซึ่งเป็นสิ่งที่สากลทั่วไป แต่คนที่มีความคิดเชิงลบ จะคิดว่าเพราะฉันเก่งฉันจึงได้ดี ซึ่งเป็นการคิดที่อยู่บนพื้นฐานความเชื่อที่ว่า ผลที่เกิดขึ้นนั้น มีสาเหตุเฉพาะกับตนเองเท่านั้น หากเป็นเหตุการณ์ที่ไม่ดีคนที่มีความคิดเชิงบวกจะเชื่อว่าสิ่งที่ไม่ดีที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้นเป็นสาเหตุที่เกิดขึ้นเฉพาะกับเหตุการณ์นั้นเท่านั้น แต่คนที่มีความคิดในเชิงลบจะเชื่อว่าสิ่งที่ไม่ดีที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้นเป็นสาเหตุที่สากลทั่วไปและสามารถเกิดขึ้นได้ในทุกโอกาส เช่น ถ้าเกิดการทะเลาะกันกับเพื่อน คนที่มีความคิดเชิงบวกจะคิดว่าวันนี้ที่เกิดเรื่องทะเลาะกัน เพราะเพื่อนอารมณ์ไม่ดี หรือเขาคงไม่ชอบใจที่ฉันไปพูดเรื่องนี้ขึ้น ส่วนคนที่คิดในเชิงลบจะคิดว่าไม่มีใครชอบฉันเลยหรือเพื่อนชอบมาหาเรื่องฉันอยู่เรื่อยแบบนี้ทุกครั้งไป

3. ความเป็นตนเอง (Personalization) เป็นการอธิบายถึงตนเองด้วยความเชื่อที่ว่าสาเหตุของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นเกิดมาจากตนเอง (Internal) หรือมาจากสาเหตุภายนอกตนเอง (External) หรือจากคนอื่นหากเป็นเหตุการณ์ที่ดี คนที่มีความคิดเชิงบวกจะเชื่อว่าสิ่งที่ดี ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้นมีสาเหตุมาจากตนเอง แต่คนที่มีความคิดเชิงลบจะเชื่อว่าสิ่งที่ดี ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้นมีสาเหตุมาจากภายนอกตนเอง เช่น ไปสมัครงานแล้วได้งานทำ คนที่มีความคิดเชิงบวกจะคิดว่าเพราะตนเองสมัครงานตรงตามสาขาที่เรียนมา และตรงตามความต้องการของบริษัท แต่คนที่มีความคิดเชิงลบจะคิดว่าเพราะตนเองดวงดีหรือโชคดี ซึ่งเป็นสาเหตุจากภายนอกตนเอง หากเป็นเหตุการณ์ที่ไม่ดีคนที่มีความคิดเชิงบวกจะเชื่อว่าสิ่งที่ไม่ดีที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากสาเหตุภายนอกตนเอง โดยวิเคราะห์จากเหตุการณ์ตามความจริงเพื่อรักษาความภาคภูมิใจในตนเอง แต่คนที่มีความคิดเชิงลบจะตำหนิตนเองว่าสาเหตุที่เกิดขึ้นนั้นมาจากตนเอง ดังนั้น เมื่อประสบความล้มเหลวจะก่อให้เกิดความรู้สึกด้อยคุณค่าในตนเอง เช่น แม่บ้านที่ทำขนมเค้กทานเองแล้วไม่อร่อย คนที่มีความคิดเชิงบวกจะคิดว่าการที่ขนมเค้กไม่อร่อยเพราะวัสดุที่ใช้ด้อยคุณภาพ ส่วนคนที่มีความคิดเชิงลบจะคิดว่าตนเองไม่เก่ง ไม่มีความสามารถ อาจคิดต่อไปว่าเลิกทำดีกว่า

จากที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า การคิดเชิงบวกประกอบด้วยองค์ประกอบหลายประการ ต้องอาศัยการฝึกฝนและพัฒนาอยู่เสมอ

2.4 ลักษณะการคิดเชิงบวก

ลักษณะการคิดเชิงบวกเกิดจากการที่คนเรามีการรับรู้และคิดไปในทางที่ดี หรือมองโลกในแง่บวกจึงทำให้พฤติกรรมที่แสดงออกมามีความเหมาะสมและสร้างสรรค์จึงเป็นพื้นฐานในการแก้ไขปัญหาและตัดสินใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยมีลักษณะการคิดเชิงบวก ดังนี้

1. นิยามสถานการณ์ คือ การพยายามมองปัญหาให้ชัดเจน และครอบคลุม การกระทำดังกล่าวอาจใช้เวลาไม่กี่ปาที แต่การกระทำนั้น ๆ นี้สามารถทำให้คุณมีเป้าหมายในการทุ่มเทร่างกายและแรงใจได้อย่างชัดเจน พร้อมทั้งช่วยให้คุณคลายวิตกกังวลเกี่ยวกับสถานการณ์นั้น

2. คุณกำลังจะบออะไรกับตนเอง จากสถานการณ์ที่เป็นปัญหาส่วนตัว ซึ่งคุณเพิ่งให้คำจำกัดความไว้ คุณกำลังบออะไรกับตนเอง เช่นที่คุณรู้ความคิดของคุณเกี่ยวกับสถานการณ์ที่กำลังเผชิญอาจช่วยเสริมหรือต่อต้านคุณได้ หากคิดในแง่บวกผลลัพธ์ที่ได้จะเป็นไปในทางบวก หากคิดในแง่ลบผลลัพธ์ที่ได้จะเป็นไปในทางลบ

3. ผลลัพธ์ที่คุณปรารถนาคืออะไรต้องเข้าใจอย่างชัดเจนกับสถานการณ์ที่กำลังรับมืออยู่ และมองมันในแง่บวกอย่างเหมาะสม และในแนวทางที่สร้างสรรค์ ระบุผลลัพธ์ที่ปรารถนาจะได้ผลลัพธ์ควรจะเป็นไปในทิศทางที่สามารถตรวจสอบและวัดผลได้ ควรจะเป็นผลลัพธ์ที่ตรวจวัดได้ทั้งปริมาณและคุณภาพ

4. ค้นอุปนิสัยในเชิงบวกของคน การจะประสบความสำเร็จในเป้าหมายที่วางไว้ ต้องแยกแยะและกำจัดอุปสรรคทาง ทศนคติ ในแง่ลบในขั้นตอนนี้คุณจะช่วยสร้างสิ่งแวดล้อมที่อุดมสมบูรณ์ในการเก็บเกี่ยวอุปนิสัยในแง่บวกที่มีอยู่ในกายตั้งแต่เกิด และพัฒนาเพิ่มเติมขึ้น และสามารถนำมาใช้รับมือกับสถานการณ์ที่ท้าทาย เพื่อช่วยให้คุณไปถึงเป้าหมายและวัตถุประสงค์ที่วางเอาไว้

วันเพ็ญ บุญประกอบ (2544) กล่าวถึง การเลี้ยงลูกให้คิดเป็นและมองโลกในแง่ดี (optimistic or positive thinking) ไว้ว่าการมองโลกในแง่ดีไม่ได้หมายความว่า จะเห็นอะไรดีไปหมดทุกอย่าง แต่เป็นการมองที่สถานการณ์หรือเหตุการณ์ตามเป็นจริงและอย่างถูกต้องแน่นอน เข้าใจถึงพื้นฐานของปัญหาและรู้ว่าปัญหาแต่ละอย่างนั้นมีสาเหตุได้หลายอย่างต่าง ๆ กัน พ่อแม่อย่ากลัวลูกเป็นคนเก่ง คนดี มีมนุษยสัมพันธ์ดี เอื้อเพื่อพ่อแม่ ปฏิบัติการงานได้สำเร็จ มีพลังผลักดันให้ก้าวหน้า รู้สึกตนมีคุณค่านั้นยังไม่เพียงพอ จะต้องรู้จักคิดให้ดีและคิดให้เป็นด้วย เพราะจะเป็นพื้นฐานที่ทำให้คนมีความหมายเพียรพยายามอดทนต่อไปได้เมื่อพบอุปสรรคต้องไม่โทษตนเองเกินไป และไม่โทษผู้อื่น มีความรับผิดชอบต่อเรื่องนั้นและพยายามหาทางแก้ไขโดยไม่ย่อท้อ

นิกา แก้วศรีงาม (2547) กล่าวถึง แนวทางการสร้าง Positive Thinking ด้วยตนเองไว้ว่า

1. การรับรู้ตนเองและผู้อื่นอย่างเหมาะสม

1.1 การรับรู้และยอมรับตนเอง เป็นการมองตนเองอย่างที่ตนเป็นคนมี ไม่ดูถูกดูหมิ่น ในสิ่งที่มีและเป็นอยู่ เพราะหากคนไม่ยอมรับตนเอง ใครที่โหนจะยอมรับเราการไม่ยอมรับตนเอง และรับรู้ว่าคุณค่า จะทำให้เกิดเป็นปมด้อย มีความท้อแท้มองตนและสิ่งที่คุณเกี่ยวข้อง ไปในทางลบแต่ถ้าเรายอมรับว่าแม้เราอาจจะมีโอกาสไม่เท่าคนอื่นหรือมนุษย์เราเลือกเกิดไม่ได้ แต่มนุษย์เลือกที่จะพัฒนาตนเองได้ สร้างโอกาสให้ตนเองได้ แต่อาจจะต้องเพียรพยายามมากกว่าผู้ที่มีโอกาสหรือเกิดมาเพียบพร้อมสมบูรณ์มากกว่าเรา คนเหล่านี้มีตัวอย่างให้เห็นอยู่มากไม่ว่าจะสำเร็จการศึกษาในขณะที่ทำงานไปเรียนไป สร้างหลักฐานชีวิตและสร้างธุรกิจมาจากจุดเริ่มต้นที่เป็นศูนย์ โดยมีความพร้อมและอารมณ์ที่มุ่งสู่จุดมุ่งหมายที่ชัดเจน รู้คิด ปรับปรุงควบคุมและพัฒนาตนเองในกลยุทธ์และวิธีการที่สร้างให้เกิดประโยชน์สุข ถือว่าเป็นความรับผิดชอบในชีวิตที่ตนเลือกและตัดสินใจ

1.2 การรับรู้และยอมรับบุคคลอื่น บุคคลที่เราเป็นผู้เลือกและตัดสินใจที่จะไปเกี่ยวข้องด้วยไม่ว่าจะเป็นคนในครอบครัว เพื่อนร่วมงานหรือลูกค้า ย่อมที่จะมีความแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ซึ่งอาจจะเป็นคนที่มีลักษณะนิสัยที่สอดคล้องหรือไม่สอดคล้องกับเราก็ตาม คนเราควรที่จะเข้าใจในความคิดและลักษณะที่เป็นจริง ปรับตน และอารมณ์เชิงบวก เพื่อยอมรับในความเป็นเขาเหล่านั้น ให้เกียรติและรับรู้สิ่งที่ดีงามที่ทุกคนมีอยู่ นิสัยที่ไม่ดีของเขาที่ไม่ได้ส่งผลต่องาน หรือชีวิตเราก็น่าที่จะ "อุเบกขา" ได้บ้าง คิดว่าเขาบุคคลผู้นั้นรวมทั้งบิดามารดรและอาจารย์ของเขาน่าจะร่วมกันรับผิดชอบในสิ่งที่ไม่ดีนั้น ๆ เอง

2. การยอมรับและสร้างความภูมิใจในสังคมและงานของตน สร้างใจให้เกิดความภาคภูมิใจในสังคมและงานที่ตนเองตัดสินใจเข้าไปใช้ชีวิตอยู่เพราะความภูมิใจจะก่อให้เกิดการพัฒนาที่ดี มีใจที่นั่นจะมีสมองคิดตามสิ่งที่ตั้งใจ ที่ใดมีสมองก็จะเกิดการกระทำตามสมองนั้น สังคมจะได้รับการพัฒนา คนเราจะพยายามพัฒนางานที่ตนรักอยู่ตลอดเวลา

สรุปได้ว่า ลักษณะการคิดเชิงบวก คือ การมองตนเองและผู้อื่นรับรู้ และยอมรับสิ่งต่าง ๆ ในสิ่งที่จริง

2.5 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการคิดเชิงบวก

ทรศนะ บุญขวัญ (2550) กล่าวถึง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการมองโลกด้านบวกมีดังนี้

1. พันธุกรรม นิสัยการมองโลกเชิงบวกมีเพียง 25% เท่านั้น ที่ถูกกำหนดมาจาก พันธุกรรม โดยบางคนเกิดมาพร้อมกับความร่าเริง แจ่มใส แต่บางคนก็เกิดมาพร้อมกับการมองโลก ด้านลบ ชอบวิตกกังวลและคิดแง่ลบเสมอ ซึ่งต้องใช้ความพยายามและต้องคิดอย่างรอบคอบในการ ที่จะเปลี่ยนความคิดให้เป็นบวก

2. ประสบการณ์ การเลี้ยงดูและสภาพแวดล้อม โดยมนุษย์ทุกคนย่อมต้องประสบ กับ สถานการณ์ที่มีทั้งแง่ดีและแง่ลบ โดยสถานการณ์ต่าง ๆ ที่พบเจอมีอิทธิพลต่อรูปแบบของ อารมณ์ และความคิด ซึ่งบุคคลที่มองแง่ลบนั้นจะกลับเข้าสู่ภาวะบีบคั้นและหมดหวังได้ทันที แม้ว่า ในตอนนั้น เขาจะพบกับเรื่องที่ดี ๆ อยู่ก็ตาม ส่วนบุคคลที่มองแง่บวก จะกลับเข้าสู่ความร่าเริงและ เป็นสุขดั้งเดิมได้อย่างรวดเร็ว แม้ว่าจะประสบกับภาวะอาการป่วยหนักหรือเรื่องเลวร้ายอื่น ๆ

3. อายุโดยมากเมื่อยังเล็กอยู่เรานักจะมองอะไรต่าง ๆ ในแง่บวกเด็ก ๆ มักถูก จัดลำดับในการมองแง่บวกไว้ในระดับต้นๆ แต่จะลดลงอย่างมีนัยสำคัญ เมื่อเริ่มเข้าสู่วัยหนุ่มสาว แต่ไม่ว่าจะอายุเท่าใดก็ตาม ก็สามารถฝึกฝนทักษะการคิดเชิงบวกให้เพิ่มพูนขึ้นได้

4. เพศ โดยทั่วไปแล้วเพศหญิงจะมองโลกในแง่ดีมากกว่าเพศชาย ซึ่งจาก ผลการศึกษา พบว่า โดยเฉลี่ยเพศหญิงมีระดับอารมณ์ที่หลากหลายมากกว่าเพศชาย กล่าวคือ เมื่อระดับอารมณ์ขึ้นสูง ก็จะสูงกว่าและเมื่อลงต่ำก็จะต่ำกว่า ซึ่งการมองโลกจะเป็นไปในทิศทางใด นั้นก็ขึ้นอยู่กับอารมณ์และสถานการณ์ต่าง ๆ ด้วย

เทอดศักดิ์ เดชคง (2547) กล่าวว่า การมองในด้านบวกขึ้นอยู่กับปัจจัยภายในของ คนนั้นที่ผสมผสานกับปัจจัยภายนอกที่เขาพบเจอ ซึ่งสามารถแจกแจงได้ ดังนี้

1. ปัจจัยพื้นฐานของร่างกาย (Physiologic Factor) โดยเฉพาะด้านความผ่อนคลาย การมีความสุขได้ง่าย เด็กทารกบางคนอาจไม่โยเย อาจร้องเมื่อถูกขัดใจเพียงเวลาสั้น ๆ ซึ่งแสดงถึง ความผ่อนคลายของระบบร่างกาย นักวิชาการเรียกว่าพวก High Vagal Tone ตรงกันข้ามเด็กสมาธิ สั้น อารมณ์หงุดหงิดง่าย ร้องกวนแม้จะมีสาเหตุเพียงเล็กน้อย กินจุจิก อิมง่าย หิวบ่อย จะนอนก็ ตื่นง่าย หรือหลับ ๆ ตื่น ๆ

ปัจจัยพื้นฐานนี้ส่วนหนึ่งอาจเป็นผลมาจากพันธุกรรมแต่บางครั้งก็ไม่สามารถใช้ เหตุผล ทางระบบพันธุกรรมมาอธิบายได้ ถ้าหากแนวคิดของการตายแล้วเกิดใหม่ หรือการสืบทอด ของพัฒนาการในแต่ละภพชาติมีอยู่จริง อิทธิพลของบุญกรรมอาจนำมาซึ่งระบบร่างกายที่ดีหรือไม่ ดีในชาตินี้ได้ เหมือนกับที่พบว่าบางคนจิตใจอ่อนโยน ชอบทำความดี ทั้งที่พ่อแม่ก็ไม่ได้สั่งสอน อะไรเป็นพิเศษ

2. การเลี้ยงดูจากพ่อแม่ผลจากการเลี้ยงดูนั้นเกิดได้จาก 2 กระบวนการ คือ การอบรม สั่งสอนอย่างตรงไปตรงมา โดยอาจเป็นการพูดแนะนำ เช่น กรณีสอบตกก็บอกว่ายังมี

โอกาสแก้ตัวใหม่ การยกตัวอย่าง การเล่านิทานสอนใจการสอนโดยทางอ้อม ได้แก่ การกระทำต่าง ๆ (ท่าที เห็นใจ ตบป่า ให้กำลังใจเมื่อลูกผิดหวัง) การเป็นแบบอย่างในการเผชิญปัญหาหรืออุปสรรค เช่น แม้จะมีหนี้สินแต่พ่อแม่ก็พยายามเก็บเงินเพื่อปลดหนี้อย่างค่อยเป็นค่อยไป โดยมองว่าหนี้สินจะหมดไปในที่สุด

การเลี้ยงดูจากพ่อแม่นี้เป็นปัจจัยที่สำคัญในการปรับสมดุลให้เด็กมีความผ่อนคลาย สามารถมองในด้านบวก มองอนาคตในแง่ดี ซึ่งจะทำให้มีกำลังใจในการเอาชนะปัญหาและอุปสรรคต่อไป ตรงกันข้ามหากเลี้ยงดูในสภาพของการตำหนิว่ากล่าว โดยไม่ให้โอกาสในการแก้ไขตนเอง การถูกสบประมาทหรือเอาเรื่องเก่าที่ไม่ดีมาพูดถึงอยู่เรื่อย ๆ ก็จะเป็นการสร้างความรู้สึกว่าตนเองด้อยค่า ขาดความเชื่อมั่นศรัทธาในตนเอง ซึ่งคนที่ไม่มั่นใจตนเองก็ย่อมมองตนเองในด้านลบ คนที่มองตนเองในด้านลบก็ยากที่จะมองสิ่งอื่น ๆ ในด้านบวก

3. ประสบการณ์และการเรียนรู้ในสังคม คำว่าสังคมในที่นี้อาจเป็นโรงเรียน วัด ชุมชน ซึ่งมีผลต่อการมีโลกทัศน์

การที่สื่อมวลชนอย่างหนังสือพิมพ์มีแต่ข่าวอันเลวร้าย ตัวอย่างที่ไม่ดี ก็จะทำให้ผู้อ่านค่อย ๆ ซึมซับเอาความธรรมดาในการทำผิด รวมทั้งการมองคนอื่นในด้านลบหนักเข้าก็เป็นในทำนอง “เราไม่เอาเปรียบเขา เขาก็เอาเปรียบเรา”

มีการทดลอง ในเค้กระดับประถมศึกษา โดยให้เด็กเหล่านี้ได้ดูภาพยนตร์ที่มีความรุนแรงหลังจากนั้นได้ให้เด็กไปเล่นตุ๊กตาในอีกห้องหนึ่ง ปรากฏว่าเด็กที่ผ่านการดูภาพยนตร์ที่มีความรุนแรงก็จะมีพฤติกรรมรุนแรงในการเล่นกับตุ๊กตา เช่น จะขว้างปา เขี่ยบ กระเท็บ ผิดไปจากพฤติกรรมปกติของพวกเขาเด็กที่อารมณ์ร้อน เล่นรุนแรง ย่อมได้รับความรุนแรงกลับคืนมาด้วย เมื่อเหตุการณ์ เกิดขึ้นซ้ำ ๆ กัน ก็จะเรียนรู้ความสัมพันธ์ในด้านลบกับคนรอบข้าง การใช้ความรุนแรง การเอาเปรียบกัน อย่างไรก็ตามสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลด้านบวกก็มีอยู่ไม่น้อย รายการการ์ตูนที่สอนคุณธรรม การช่วยเหลือกัน การยอมรับและแก้ไขข้อผิดพลาดของตน เช่น หนีพู่ อิกคิวซัง บาร์นี่ เป็นต้น ก็จะช่วยเสริมการเป็นคนที่รู้จักปรับปรุงตนเอง มองตนเองด้านบวกว่าจะดีขึ้น เก่งขึ้น มองอนาคตว่า มีความหวัง มีกำลังใจ

สำหรับกลุ่มเพื่อนฝูง โรงเรียน ก็เป็นสิ่งที่มิอิทธิพลต่อเด็ก ตัวอย่างที่เห็นได้ชัดเจนคือ กรณีความขัดแย้งของนักเรียนอาชีวะ พวกเขาทำร้ายเพื่อนต่างโรงเรียน มีการยกพวกตีกัน ทำร้ายร่างกายด้วยอาวุธ ไม่ว่าเด็กจะมีพื้นฐานดีสักเพียงใด หากมาอยู่ในสิ่งแวดล้อมแบบนี้ก็จะถูกโน้มน้าวไปในทางที่ใช้ความรุนแรงได้ง่าย

นิภา แก้วศรีงาม (2547) กล่าวว่า ผู้ที่สร้างให้บุคคลเกิด Positive Thinking การส่งเสริมอบรมสั่งสอนและสนับสนุนให้คนเราเกิดความคิดที่ดีเป็นพื้นฐานของการสร้างคุณภาพชีวิตนี้คงจะไม่พ้นบุคคล 2 กลุ่ม คือ พ่อ แม่ และครู ที่จำต้องดำเนินการ 3 ขั้นตอน ดังต่อไปนี้

1. เป็นผู้มีความคิดเชิงบวก เป็นแบบอย่าง
2. ให้คำแนะนำและคำวิจารณ์เชิงสร้างสรรค์ เพื่อเป็นแรงจูงใจให้เกิดการปรับปรุงและพัฒนา
3. ให้กำลังใจสนับสนุน และส่งเสริมความคิดเชิงบวกของลูกหลานและลูกศิษย์ เพื่อส่งเสริมแรงให้พัฒนาความคิดเชิงบวกอย่างต่อเนื่อง

มิชิตา จำปาเทศ รอดสุทธิ (2550) กล่าวว่า การคิดบวกให้สำเร็จมีองค์ประกอบ คือ

1. ความเข้าใจว่าอะไรคือ การคิดบวก การไม่ทำให้ทั้งตัวเราเองและผู้อื่นเดือดร้อน นึกแต่ เรื่องดีดีหรือนึกแต่ข้อเท็จจริง
2. ความชำนาญในการเตือนตัวเองให้คิดบวก มีสติทันหรือไม่ในการระงับตัวเอง ในการคิดลบ การเข้าใจเป็นอย่างดีของการคิดลบ และรู้ชัดว่าคิดบวกได้อย่างไร
3. พฤติกรรมที่น่าจะเป็นของคนคิดบวก มิใช่เพียงแต่คิดบวกเท่านั้น คำพูดและการกระทำก็ต้องเป็นบวก
4. สภาพทั่วไปที่เอื้อต่อการคิดบวก การเลือกสภาวะใกล้ตัวที่มีส่วนช่วย การหลบไปอยู่ที่วัดอยู่กับธรรมชาติก็เป็นการช่วยพักใจสภาพประจำวันก็สำคัญ บ้าน ที่ทำงาน อยู่กับสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการคิดบวก

จากที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลก่อให้เกิดการคิดเชิงบวกมีหลายปัจจัย ทั้งปัจจัยภายในและภายนอก ได้แก่ อายุ เพศ ประสบการณ์ การอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่ และการอบรมสั่งสอนของครู ซึ่งส่งผลให้เกิดการคิดเชิงบวกแก่เด็ก

2.6 ลักษณะของบุคคลที่มีการคิดเชิงบวก

Scott Ventrella (2001) กล่าวถึง คำจำกัดความของคุณลักษณะ 10 ประการ ของนักคิดในแง่บวกไว้ ดังนี้

1. การมองโลกในแง่ดี (Optimism) หมายถึง ความเชื่อและความคาดหวังว่าจะเกิดสิ่งที่ดีแม้ว่าจะตกอยู่ภายใต้สถานการณ์ที่ยากลำบากฟ้าหายหรือคับขันก็ตามที
2. ความกระตือรือร้น (Enthusiasm) หมายถึง การมีความสนใจ พลังในแง่บวก แรงปรารถนา หรือแรงกระตุ้นส่วนตัวสูง

3. ความเชื่อ (Belief) หมายถึง ความเชื่อมั่นและศรัทธาในตนเองและต่อผู้อื่น และ/หรือต่อพลังอำนาจทางจิตวิญญาณที่สูงกว่าซึ่งคอยให้การสนับสนุนการชี้แนะแนวทางเมื่อคน ๆ นั้น ต้องการ

4. ความยึดมั่นในคุณธรรม (Integrity) หมายถึง การกระทำภายใต้คำมั่นสัญญาที่มีต่อความซื่อสัตย์ ความเปิดเผย ความยุติธรรม ศีลธรรม จริยธรรมและกฎเกณฑ์ต่าง ๆ การกระทำในสิ่งที่ถูกต้องถึงแม้ว่าจะมีวิธีที่ง่ายกว่าหรือมีหนทางที่สะดวกสบายกว่า การใช้ชีวิตตามหรืออยู่เพื่อมาตรฐานของคน ๆ นั้น

5. ความกล้าหาญ (Courage) หมายถึง ความเต็มใจในการลองเสี่ยงและเอาชนะความกลัว แม้เมื่อผลลัพธ์ที่ได้อาจจะไม่แน่นอน

6. ความมั่นใจ (Confidence) หมายถึง การมีความเชื่อมั่นในตนเองถึงความสัตยาตญาณ ความสามารถ สมรรถภาพและศักยภาพของตนเอง

7. ความมุ่งมั่น (Determination) หมายถึง การไล่ตามเป้าหมาย วัตถุประสงค์ หรือสิ่งที่จำเป็นในชีวิตอย่างไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย

8. ความอดทน (Patience) หมายถึง ความเต็มใจในการรอคอยโอกาส ความพร้อมหรือผลลัพธ์จากการกระทำของตนเองหรือของผู้อื่น

9. ความสุขุม (Calmness) หมายถึง การดำรงไว้ซึ่งความเยือกเย็นและไฝหาความพอเหมาะพอควรในแต่ละวัน ในการโต้ตอบกับความยากลำบาก ความท้าทาย หรือวิกฤติการณ์ การใช้เวลาในการโต้ตอบและคิด

10. การจดจ่อต่อเป้าหมาย (Focus) หมายถึง การเอาใจใส่จดจ่ออยู่กับการกระทำให้บรรลุเป้าหมายและสิ่งที่มีความสำคัญตามลำดับก่อนหลัง

คุณลักษณะ 10 ประการของนักคิดในแง่บวก อาจแบ่งได้เป็น 4 กลุ่ม

1. พลังรวมศูนย์ (Centering Power) ประกอบด้วย ความเชื่อ ความยึดมั่นในคุณธรรม และการสำรวจความตั้งใจ

2. พลังยกระดับ (Uplifting Power) ประกอบด้วย การมองโลกในแง่ดี และความกระตือรือร้น

3. พลังขับเคลื่อน (Driving Power) ประกอบด้วย ความมั่นใจ ความมุ่งมั่น ความกล้าหาญ

4. พลังหน่วงเหนี่ยว (Holding Power) ประกอบด้วย ความอดทนและความสุขุม

เทอดศักดิ์ เดชคง (2547) กล่าวถึง ผู้ที่มีความคิดเชิงบวกว่ามีลักษณะเป็นบุคคลที่มองหาโอกาสจากอุปสรรคต่าง ๆ ที่พบเจอ เปิดใจยอมรับฟัง และพร้อมที่จะปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น ไม่หลีกเลี่ยงปัญหาและพยายามหาหนทางในการแก้ปัญหาเหล่านั้นให้สำเร็จลงไปด้วยดี

วิทยา นาควัชระ (2543) กล่าวถึงคนที่ มีการคิดเชิงบวกว่า เป็นคนอารมณ์ดี มั่นใจในตนเองอย่างสร้างสรรค์ และมีกำลังใจที่จะต่อสู้กับอุปสรรคเสมอ

จากที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า คนที่มีความคิดเชิงบวกจะมองโลกในแง่ดี และกล้าเผชิญกับปัญหาอุปสรรค พร้อมทั้งมีความมุ่งมั่น อดทน สุขุม ตลอดจนจนถึงการสำรวจความมั่นใจ

2.7 วัยรุ่นกับการคิดเชิงบวก

วัยรุ่นจะเริ่มตั้งแต่อายุประมาณ 12-20 ปี โดยที่เด็กหญิงจะย่างเข้าสู่วัยรุ่นเร็วกว่าเด็กชายประมาณ 2 ปี คือ เด็กชายจะเข้าสู่วัยรุ่นเมื่ออายุประมาณ 14 ปี ในระยะนี้เด็กวัยรุ่นจะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอย่างรวดเร็ว ทั้งรูปร่าง สัดส่วน และสรีระภายใน ซึ่งการเปลี่ยนแปลงครั้งนี้ จะส่งผลต่อการแสดงออกของวัยรุ่น โดยเฉพาะทางด้านอารมณ์วัยรุ่นจะมีความรู้สึกหงุดหงิดอยู่บ่อยครั้ง เอาแต่ใจตนเอง ตื่นเต้นง่าย และไม่มีความมั่นใจในการแสดงออกเขาไม่รู้ว่าควรจะปฏิบัติตัวอย่างไรจึงจะเหมาะสม เขาสามารถทำอะไรได้บ้าง และอยากทำอะไร วัยรุ่นจึงเกิดความรู้สึกขาดความเชื่อมั่นในตนเอง และขาดทักษะในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น (จิราภรณ์ อารยะรังสฤษดิ์, 2539)

Ohlsen (1977) กล่าวว่า เด็กวัยรุ่นจะมีลักษณะที่เด่นชัด คือ การแสวงหาเอกลักษณ์ของตนเอง การพยายามที่จะแสดงบทบาทของความเป็นผู้ใหญ่ และการมีความต้องการเป็นอิสระ แต่ขณะเดียวกันเขาก็ยังมีความจำเป็นที่จะต้องพึ่งพาผู้ใหญ่ เช่น ต้องการความช่วยเหลือเกี่ยวกับค่าใช้จ่ายเพื่อใช้ในการศึกษาเล่าเรียน หรือต้องการคำแนะนำในบทบาทของความเป็นผู้ใหญ่ ซึ่งเขาจะต้องถูกควบคุมจากผู้ใหญ่ดูแลเอาใจใส่ สนับสนุนให้กำลังใจ และให้คำแนะนำเกี่ยวกับการแสดงออกของเขา แต่ควรจะเป็นสัมพันธภาพแบบผู้ใหญ่ หรือมีความต้องการที่จะปรึกษาหารือแบบผู้ใหญ่มากกว่า โดยเขาสามารถขอข้อมูล แสดงปฏิกริยาย้อนกลับ และแม้แต่การให้คำแนะนำ ซึ่งจะต้องมีการตอบสนองด้วยกันทั้งสองฝ่าย ด้วยความเข้าใจซึ่งกันและกัน แบบผู้ใหญ่กับผู้ใหญ่ และเขามีอิสระที่จะยอมรับหรือปฏิเสธคำแนะนำนั้น ๆ ได้

นอกจากนั้น วัยรุ่นยังมีความต้องการเป็นสมาชิกที่มีส่วนร่วมในกลุ่ม ซึ่งการรวมกลุ่มของวัยรุ่นนั้น จะมีอิทธิพลและมีบทบาทที่สำคัญในการกำหนดคุณสมบัติของสมาชิกกลุ่ม โดยวัยรุ่นจะต้องเรียนรู้ในการควบคุมอารมณ์ และการแสดงออกของตนเองให้เป็นที่ยอมรับของกลุ่ม เพราะในแต่ละกลุ่ม จะมีการกำหนดรูปแบบและมาตรฐานของพฤติกรรมไว้ ซึ่งจะเป็นการจูงใจให้วัยรุ่นได้กระทำสิ่งต่าง ๆ ในแนวทางที่สังคมยอมรับ ทำให้เขามีลักษณะที่เป็นตัวของ

ตัวเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง รู้จักฟังตนเอง และรู้สึกเป็นอิสระจากการควบคุมของผู้ใหญ่ ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีวรรณ กิตติพร (2535) ได้กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่มักประสบความสำเร็จสูง และโดดเด่นมากที่สุดวัยหนึ่ง เนื่องจากเป็นวัยของการเปลี่ยนแปลงอย่างมากทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม จึงต้องปรับตัวอย่างมาก ทำให้เกิดความรู้สึกต่าง ๆ ที่ขัดแย้งกัน เช่น บางครั้งต้องการจะมีอิสระในตัวเอง แต่บางครั้งก็ต้องการดูแลเอาใจใส่ และการยอมรับ นอกจากนั้น ยังเป็นวัยแห่งการแสวงหาเอกลักษณ์ของตนเอง ความมั่นคงปลอดภัยในชีวิตและการยอมรับจากสังคม มีผลทำให้เกิดความรู้สึกกับข้อใจ ความเครียด เนื่องจากเกิดความรู้สึกกดดันให้แสดงพฤติกรรมให้เป็นไปตามความคาดหวังของผู้อื่น ดังนั้นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้วัยรุ่นผ่านพ้นความสับสน มีความมั่นคงทางอารมณ์เพิ่มขึ้น และมองโลกในแง่บวกได้นั้น การมีความสัมพันธ์ที่ดีทั้งต่อพ่อแม่ ครู เพื่อน สามารถช่วยให้วัยรุ่นได้แบ่งปันประสบการณ์ช่วยเหลือให้กำลังใจซึ่งกันและกัน การที่ได้รู้ว่าปัญหาของตนมิใช่ปัญหาเฉพาะตนเท่านั้น แต่คนอื่นเขาก็พบกับปัญหาแบบเดียวกันก็จะสร้างความรู้สึกยอมรับได้ว่าปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นเป็นเรื่องธรรมดา ซึ่งการได้แลกเปลี่ยนมุมมองกับผู้อื่นนั้นจะช่วยแก้ไขการมองที่ผิดพลาดของตนได้และเปิดมุมมองใหม่ อาทิเช่น เราอาจมองว่าเพื่อนเป็นคนเห็นแก่ตัว แต่อีกมุมมองอาจสื่อให้เห็นว่าเพื่อนเป็นคนประหยัด เพราะจะต้องเก็บเงินไว้ใช้จ่าย และการที่ได้รับคำแนะนำจากบุคคลตัวอย่างทำให้วัยรุ่นเกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับการแก้ปัญหา การปรับตัวต่าง ๆ ได้เร็วกว่าการลองผิดลองถูกด้วยตนเอง การได้รับกำลังใจและได้รับการสนับสนุนจากพ่อแม่ ครู หรือเพื่อน จึงเป็นแรงผลักดันให้วัยรุ่นเกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง และตระหนักในความสามารถของตนจึงทำให้เกิดการคิดในเชิงบวกต่อสิ่งต่าง ๆ รอบตัว และเชื่อมั่นว่าตนเองสามารถเผชิญปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ ที่เข้ามาในชีวิตได้ วัยรุ่นจึงเป็นวัยที่มีทั้งความเสี่ยง และเป็นโอกาสสำคัญในการเรียนรู้ หากโอกาสนั้น ๆ ได้เกิดขึ้นหรือค้นพบได้ (เทอดศักดิ์ เดชคง, 2547) ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีวรรณ กิตติพร (2535) ที่กล่าวไว้ว่า การให้วัยรุ่นได้ระบายถึงปัญหาและความสับสนต่าง ๆ จะทำให้เขาเกิดการเข้าใจตนเองมีการยอมรับตนเองและผู้อื่นมากยิ่งขึ้น เกิดความรู้สึกอบอุ่นใจมีกำลังใจที่จะเผชิญกับปัญหาและอุปสรรค ตลอดจนสามารถจัดการกับความขัดแย้งต่าง ๆ ซึ่งจะนำไปสู่ความเจริญงอกงามในที่สุด

2.8 แนวทางการพัฒนาความคิดเชิงบวก

นิภา แก้วสรงาม (2547) ได้กล่าวถึงแนวทางการสร้างความคิดเชิงบวก (Positive Thinking) ด้วยตนเองไว้ว่า

1. การรับรู้ตนเองและผู้อื่นอย่างเหมาะสม

1.1 การรับรู้และยอมรับตนเอง เป็นการมองตนเองอย่างที่ตนเป็นตน ไม่ดูถูกดูหมิ่น ในสิ่งที่ตนพึงมีและดำรงอยู่ เพราะถ้าหากเราไม่ยอมรับตนเองก็ไม่มีใครยอมรับเราเช่นกัน

ดังนั้นการไม่ยอมรับตนเอง และคิดว่าตนเองค้อยค่า จะทำให้เกิดปมด้อย เกิดความท้อแท้ มองตน และสิ่งที่ตนเกี่ยวข้องไปในทางลบ แต่ถ้าเรายอมรับว่า เราอาจจะมีโอกาสไม่เท่าคนอื่น หรือเราไม่สามารถเลือกเกิดได้ แต่เราเลือกที่จะพัฒนาตนเองได้ และสร้างโอกาสให้ตนเองได้ แต่อาจจะต้องเพียรพยายามมากกว่าผู้ที่มีโอกาสหรือเกิดมาเพียบพร้อมสมบูรณ์มากกว่าเรา ซึ่งมีตัวอย่างของบุคคลที่ประสบความสำเร็จในด้านการศึกษาในขณะที่ทำงานไปเรียนไป สร้างหลักฐานชีวิตและสร้างธุรกิจมาจากจุดเริ่มต้นที่เป็นศูนย์ โดยวางเป้าหมายไปสู่จุดมุ่งหมายที่วางไว้ด้วยการรู้จัก ปรับปรุง ควบคุมและพัฒนาตนเองด้วยกลยุทธ์และวิธีการที่สร้างให้เกิดประโยชน์สุข ถือว่าเป็นความรับผิดชอบในชีวิตที่ตนเลือกและตัดสินใจ

1.2 การรับรู้และยอมรับบุคคลอื่น บุคคลที่เราเลือกและตัดสินใจที่จะไปเกี่ยวข้องกับ ด้วย รวมถึงคนในครอบครัว เพื่อนร่วมงาน หรือลูกค้า ย่อมมีความแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ซึ่งอาจจะเป็นบุคคลที่มีลักษณะนิสัยที่สอดคล้องหรือไม่สอดคล้องกับเราก็ดำรง ดังนั้น เราควรที่จะเข้าใจในลักษณะตามสภาพความเป็นจริง รู้จักปรับตัว และปรับอารมณ์ ให้มีความคิดเชิงบวก เพื่อยอมรับในความเป็นตัวตนของบุคคลอื่น การให้เกียรติ และรับรู้ในสิ่งที่ดีงามของทุกคน และยอมรับว่านิสัยที่ไม่ดีของบุคคลอื่น ไม่ได้ส่งผลกระทบต่อ งาน หรือชีวิตของเรา เพราะบุคคลใดพึงกระทำในสิ่งที่ไม่ดีบุคคลนั้นก็ควรรับผิดชอบในสิ่งนั้น ๆ นั่นเอง

2. การยอมรับและสร้างความภูมิใจในสังคมและงานของตน ก่อให้เกิดการพัฒนาที่ดีต่อจิตใจ เมื่อเกิดความภูมิใจสมองก็จะคิดทำในสิ่งดีตามที่ตั้งใจไว้ สังคมก็จะได้รับการพัฒนาไปด้วย เพราะคนเราจะพยายามพัฒนางานที่ตนรักอยู่เสมอ

จากที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า ลักษณะการคิดเชิงบวก คือ การมองตนเองและผู้อื่นรับรู้ และยอมรับสิ่งต่าง ๆ ในสิ่งที่จริง

2.9 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความคิดเชิงบวก

1. งานวิจัยในต่างประเทศ

Price (2001) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ของชีวิตที่ยืนยาวกับความคิดเชิงบวก ความไม่มีศัตรู และไม่มีความวิตกกังวล โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง 800 คน แบ่งเป็นคนที่มีมองโลกแง่ดี 603 คน และมองโลกแง่ร้าย 197 คน ผลการวิจัยพบว่า ผู้ที่มีอายุยืนยาวมีความสัมพันธ์กับความคิดเชิงบวก คนที่มีมองโลกในแง่ร้าย มีอัตราการเสี่ยงต่อความตายสูงกว่าคนที่มีมองโลกในแง่ดี

Khan (2008) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ขององค์ประกอบของความคิดเชิงบวก ผลการวิจัยพบว่าการตั้งเป้าหมายเพื่อไปสู่ความสำเร็จต้องรู้จักควบคุมตนเองได้อย่างเหมาะสมและยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น มีความเชื่อมั่นในตนเอง และให้กำลังใจตนเองในการทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยเหตุและผล ต่อด้านความคิดเชิงลบ มีความอดทน และหมั่นทบทวนในสิ่งที่ตนเองได้ทำไป

Baughman (1974) ได้ศึกษาการคิดเชิงบวกของการมองโลกในแง่ดี ผลการวิจัยพบว่า การคิดเชิงบวกเป็นการคิดในแง่ดีมีประโยชน์และนำไปสู่ความสำเร็จโดยเน้นให้ฝึกคิดฝึกพูดแสดงความรู้สึก และแสดงพฤติกรรมไปในทางบวกทำให้สามารถปรับตัวและอยู่ร่วมกับผู้อื่นสังคมได้อย่างมีความสุข

2. งานวิจัยในประเทศ

ปรมาภรณ์ ทองสุ (2550) ได้ศึกษาเปรียบเทียบการพัฒนาการคิดทางบวกสำหรับเด็กปฐมวัยด้วยกิจกรรมการเรียนรู้แบบสืบเสาะแสวงหาความรู้กับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบปกติ ซึ่งผลการวิจัยพบว่า เด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบสืบเสาะแสวงหาความรู้มีความสามารถด้านการคิดทางบวกหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และแตกต่างจากกลุ่มเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งโดยรวมและรายด้าน

สัจจา ประเสริฐกุล (2551) ได้ศึกษาเปรียบเทียบคุณลักษณะการคิดเชิงบวกตามตัวแปร เพศ อัจฉริยะ และประสบการณ์ชีวิตของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ที่มีระดับอัจฉริยะและประสบการณ์ชีวิตแตกต่างกัน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนช่วงชั้นที่ 4 มีความคิดเชิงบวกค่อนข้างสูงทั้งนักเรียนชายและนักเรียนหญิง นักเรียนที่มีระดับอัจฉริยะในกลุ่มสูงและกลุ่มปานกลางมีระดับความคิดเชิงบวกปานกลาง อีกทั้ง นักเรียนที่มีประสบการณ์ชีวิตทางลบจะมีความคิดเชิงบวกปานกลาง ส่วนนักเรียนที่มีประสบการณ์ชีวิตทางบวกจะมีความคิดเชิงบวกค่อนข้างสูง นอกจากนี้ยังพบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีความคิดเชิงบวกไม่แตกต่างกันอีกด้วย

จากงานวิจัยดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า ความคิดเชิงบวกเป็นสิ่งที่สามารถสร้างและพัฒนาให้เกิดขึ้นได้ทุกเพศทุกวัย ซึ่งความคิดเชิงบวกนั้น มีส่วนสำคัญที่ทำให้บุคคลเกิดการมองโลกในแง่ดีทั้งกับตัวเองและผู้อื่น รวมถึงปัญหาอุปสรรคต่างๆ ไปในทางที่ดีเสมอ รู้สึกว่าตนเองเป็นคนที่มีคุณค่าเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจสร้างชุดกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวก เพื่อเสริมสร้างความคิดบวก ให้เป็นแนวทางในการพัฒนาทักษะความคิดเชิงบวก รับรู้คุณค่าในตัวเอง และพร้อมที่จะเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ตลอดจนมีแนวทางในการแก้ไขปัญหาจนประสบความสำเร็จ

3. พัฒนาการเด็กวัยเรียน 12-15 ปี

3.1 ความหมายของวัยรุ่น

จากการรวบรวมผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องของความหมายของคำว่า “วัยรุ่น” พบว่ามีผู้ให้ความหมายไว้ ดังนี้

คำว่า “วัยรุ่น” พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 (ราชบัณฑิตยสถาน, 2542) ได้ให้ความหมายคำว่า “วัยรุ่น” หมายถึง วัยที่อายุประมาณ 13-19 ปี

องค์กรอนามัยโลก (อ้างถึงใน บุญมา วรธนะวลัญช์, 2541) ได้ให้คำจำกัดความของวัยรุ่นว่า เป็นบุคคลที่มีลักษณะดังนี้ (1) เป็นช่วงอายุที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายในลักษณะที่พร้อมจะมีเพศสัมพันธ์ได้ (2) เป็นระยะที่มีการพัฒนาทางด้านจิตใจ จากเด็กไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ (3) เป็นระยะที่มีการเปลี่ยนแปลงจากสภาพที่ต้องพึ่งพาทางเศรษฐกิจไปสู่ภาวะที่ต้องรับผิดชอบและพึ่งพาตนเอง

วัยรุ่น (Adolescence) เป็นวัยที่มีพัฒนาการปรับเปลี่ยนจากวัยเด็กเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ โดยมีช่วงอายุระหว่าง 12 หรือ 13 ปี จนกระทั่งถึงอายุประมาณ 20 ปี เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย และมีวุฒิภาวะทางเพศ เช่น ความสูง น้ำหนัก และลักษณะทางเพศ ได้แก่ การมีหน่ออกในวัยรุ่นหญิง และการมีหนวดเครา รวมถึงการเปลี่ยนแปลงของเสียงในวัยรุ่นชาย ขณะเดียวกันก็มีการเปลี่ยนแปลงในพัฒนาการด้านอื่น ๆ ด้วย เช่น ความสนใจในเพศตรงข้าม การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์และสังคม เป็นต้น Papalia and Olds (1995) มีการแบ่งระยะของวัยรุ่น ออกเป็น 3 ระยะดังนี้

1. วัยรุ่นตอนต้น (Early Adolescence) เด็กผู้หญิงมีอายุระหว่าง 13 – 15 ปี และเด็กผู้ชายมีอายุระหว่าง 15 – 17 ปี
2. วัยรุ่นตอนกลาง (Middle Adolescence) เด็กผู้หญิงมีอายุระหว่าง 15 – 18 ปี และเด็กผู้ชายมีอายุระหว่าง 17 – 19 ปี
3. วัยรุ่นตอนปลาย (Late Adolescence) เด็กผู้หญิงมีอายุระหว่าง 18 – 21 ปี และเด็กผู้ชายมีอายุระหว่าง 19 – 21 ปี

3.2 พัฒนาการทางด้านร่างกาย

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2538) ได้กล่าวถึง ลักษณะทางเพศหรือลักษณะทุติยภูมิทางเพศ (Secondary Sex Characteristic) โดยแบ่งแยกความเป็นชายหนุ่ม และหญิงสาวที่เริ่มเจริญเติบโตเต็มที่ในวัยแรกเริ่ม ซึ่งการเจริญเติบโตของลักษณะทางเพศมีพัฒนาการ 3 ขั้นตอน ได้แก่

1. Pre-pubescence เป็นระยะลักษณะทางเพศส่วนต่าง ๆ เริ่มพัฒนา เช่น สะโพกเริ่มขยาย เต้านมของเด็กผู้หญิงขยายใหญ่ขึ้น เด็กผู้ชายเริ่มเสียงแตกพรวด แต่อวัยวะสืบพันธุ์ (Productive Organs) ยังไม่เริ่มทำหน้าที่
2. Pubescence เป็นระยะที่ลักษณะทางเพศส่วนต่าง ๆ มีการเจริญเติบโตอย่างต่อเนื่อง รวมถึงอวัยวะสืบพันธุ์เริ่มทำหน้าที่แต่ยังไม่สมบูรณ์ เด็กผู้หญิงเริ่มมีประจำเดือน เด็กผู้ชายเริ่มสามารถผลิตเซลล์สืบพันธุ์ได้

3. Post-pubescence หรือ Puberty เป็นระยะที่ลักษณะทางเพศทุกส่วนเจริญเติบโตเต็มที่ อวัยวะสืบพันธุ์ทำหน้าที่ได้สมบูรณ์ มีวุฒิภาวะทางเพศ สามารถมีบุตรได้ จึงถือเป็นระยะที่เด็กย่างเข้าสู่วัยรุ่นที่แท้จริง

การเริ่มเข้าสู่ช่วงวัยรุ่นในระยะต่าง ๆ ข้างต้น เด็กแต่ละคนจะมีพัฒนาการแตกต่างกันหรือไม่เท่ากัน ในบางคนอาจเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นในระยะ Puberty ก่อนข้างเร็ว ในบางคนมีพัฒนาการค่อนข้างช้า ซึ่งฮอร์โมนหรือการทำงานของระบบต่อมไร้ท่อก็เป็นปัจจัยอย่างหนึ่งที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงร่างกายของวัยรุ่น

ปัญหาการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของวัยรุ่น มี 2 ประการ ดังนี้

1. การเจริญเติบโตทางด้านร่างกายไม่สมวัย เช่น ตัวเล็กกว่าปกติ ตัวสูงใหญ่กว่าปกติ หรืออ้วนเกินไป

2. ความผิดปกติทางพัฒนาการระบบสืบพันธุ์ ได้แก่ วัยรุ่นที่มีพัฒนาการทางเพศช้า (delayed puberty) หรือมีพัฒนาการทางเพศเร็วก่อนวัย (Precocious puberty) เช่น ภาวะ Premature Thelarche หรือ ภาวะ Premature Pubarche เป็นต้น

สรุปได้ว่า การพัฒนาทางด้านร่างกายในแต่ละช่วงวัย มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ส่งผลต่อสภาพลักษณะภายนอก ซึ่งอาจทำให้วัยรุ่นคิดว่าตัวเองแตกต่างจากเพื่อน จึงทำให้มีความคิดวิตกกังวลในเรื่องรูปร่างลักษณะอย่างมากนี้อาจนำไปสู่โรค Anorexia Nervosa หรือ โรค Bulimia Nervosa ได้ ซึ่งทำให้ขาดความเชื่อมั่น ปัญหาการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายเป็นปัญหาที่ละเอียดอ่อนมากสำหรับเด็กวัยรุ่น เนื่องจากเป็นระยะเวลาที่เด็กกำลังแสวงหาความภาคภูมิใจในตนเอง ความชื่นชอบจากเพื่อน จากสังคม จากเพศตรงข้าม ปัญหาในเรื่องนี้จึงเป็นเรื่องที่ก่อให้เกิดผลกระทบทางอารมณ์และจิตใจของวัยรุ่นอย่างมาก

3.3 พัฒนาการทางอารมณ์

วัยรุ่นเป็นช่วงเวลาของการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ วัยนี้มีพฤติกรรมใจร้อน อารมณ์รุนแรง ฉุนเฉียว แปรปรวนง่าย อ่อนไหวและเปลี่ยนแปลงเร็ว จึงมักจะถูกเรียกว่า “วัยอลวน” หรือ “วัยพายุแคะ” (Stress and Storm) เพราะลักษณะอารมณ์แบบนี้จึงมีความคิดเห็นขัดแย้งกับผู้ใหญ่ ทำให้วัยรุ่นคิดว่าผู้ที่เข้าใจตนเองดีที่สุดคือเพื่อน เนื่องจากมีความคิดเห็นที่เป็นไปในทางเดียวกัน ขอบรับซึ่งกันและกัน การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ดังกล่าว มาจากหลายปัจจัยประกอบกัน เช่น การปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย การปรับพฤติกรรม การแสดงออกจากการเป็นเด็ก เข้าสู่การเรียนรู้บทบาทของการเป็นผู้ใหญ่ สังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว เป็นต้น ดังนั้น ตามแนวคิดของฟรอยด์ บุคคลที่จะพัฒนาหรือมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ได้

มาจากความต้องการพื้นฐานของร่างกายตามธรรมชาติที่สร้างสมดุล สร้างพลังชีวิต ในส่วนที่เป็นจริงผ่านทางความคิดและสติปัญญา จึงจะมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่สมบูรณ์ได้

สรุปได้ว่า การพัฒนาทางอารมณ์ของวัยรุ่นไปในทางที่ดี ย่อมส่งผลให้สภาวะทางด้านร่างกาย จิตใจ ของวัยรุ่นยอมรับการเปลี่ยนแปลงสามารถปรับตัว ปรับทัศนคติที่ดีให้อยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างสงบสุข

3.4 พัฒนาการทางความคิดสติปัญญา

พัฒนาการทางความคิดตามแนวคิดของ Piaget. (1958) วัยรุ่นมีการพัฒนาความคิดแบบรูปธรรม (Concrete) จากวัยเด็กมาสู่กระบวนการพัฒนาความคิดแบบเป็นเหตุผล มีรูปแบบที่ชัดเจนมากขึ้น (Cognitive Thought Phase หรือ Formal Operation Period) คือ สามารถคิดอย่างมีเหตุผล โดยใช้ตรรกะจากเงื่อนไขที่กำหนด ใช้เหตุผลเชิงสัดส่วน การคิดแบบแยกตัวแปร เพื่อสรุปผลการคิดแบบใช้เหตุผลสรุปเป็นองค์รวม คาดการณ์อนาคตได้โดยมองย้อนอดีต

ความคิดแบบตัวเองเป็นศูนย์กลางในวัยรุ่น (Adolescent Egocentrism) วัยรุ่นจะคิดว่าพฤติกรรมการแสดงออกของตนจะถูกเฝ้ามองโดยบุคคลอื่น และวัยรุ่นจะให้ความสนใจต่อคำวิพากษ์วิจารณ์ของบุคคลอื่น (The Imagination Audience) โดยเฉพาะเรื่องการแต่งกาย ทรงผม และรูปลักษณ์ภายนอกของตน และคาดหวังว่าสิ่งที่ตนแสดงออกมานั้นจะได้รับความสนใจจากบุคคลอื่นเป็นอย่างมาก และบุคคลเหล่านั้นต้องรู้สึกเฉกเช่นเดียวกัน และวัยรุ่นมีความคิดฝันมีจินตนาการว่าตนเป็นคนเก่ง (Hero) และมีโลกส่วนตัวสูง (The Personal Fable)

สรุปได้ว่า วัยรุ่นเริ่มมีพัฒนาการทางความคิดและความสามารถทางสมองที่รวบรวมประสบการณ์ต่าง ๆ เข้าด้วยกันอย่างเป็นระบบ และสามารถเรียนรู้และเข้าใจได้ลึกซึ้ง ทั้งรูปธรรมและนามธรรมได้ มีความสามารถในการคิดที่ดีขึ้น มีความคิดรอบด้าน มีมุมมอง และการแสวงหาความรู้ใหม่ๆ เพื่อเพิ่มพูนความรู้ความสามารถ ดังนั้น การพัฒนาการทางความคิดสติปัญญาของวัยรุ่นจึงเป็นการพัฒนาเพื่อก้าวสู่ความคิดที่เป็นผู้ใหญ่ในอนาคต

3.5 พัฒนาการด้านเหตุผลเรื่องศีลธรรมจรรยา (Moral Reasoning)

ทฤษฎีพัฒนาการด้านศีลธรรมจรรยาของ โคลเบิร์กซ์ (Kohlberg's Level of Morality) (Kohlberg, 1969) ระดับการพัฒนาการด้านศีลธรรมจรรยามี 3 ระดับ แต่ละระดับแบ่งเป็น 2 ขั้นตอน ดังนี้

1. ระดับที่ 1 ก่อนมีศีลธรรมจรรยา (Preconventional)

ขั้นตอนที่ 1 เชื้อพึง ทำสิ่งที่ดี ทำตามกฎเกณฑ์เพราะกลัวถูกลงโทษ

ขั้นตอนที่ 2 ทำสิ่งที่ดี ทำตามกฎเกณฑ์เพื่อหวังได้รับรางวัลและการชื่นชม

2. ระดับที่ 2 มีศีลธรรมจรรยา (Conventional)

ขั้นตอนที่ 3 เป็นเด็กดี ได้รับการยอมรับจากบิดา มารดา ครู กลุ่มเพื่อน และสังคม

ขั้นตอนที่ 4 ทำตามกฎเกณฑ์ของสังคม

3. ระดับที่ 3 หลังมีศีลธรรมจรรยา (Postconventional)

ขั้นตอนที่ 5 ตระหนักถึงสิทธิของบุคคล กฎระเบียบ หรือกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ในสังคม

ขั้นตอนที่ 6 ปฏิบัติตามหลักศีลธรรม

วัยรุ่นถูกจัดอยู่ในพัฒนาการระดับที่ 2 ขั้นตอนที่ 3 ถึงขั้นตอนที่ 4 คือ มีศีลธรรมจรรยา ซึ่งพัฒนามาจากในวัยเด็ก โดยเด็กวัยรุ่นจะเป็นเด็กดี “Good – boy , Nice –girl” เพื่อได้รับการยอมรับจากบิดามารดา ครู กลุ่มเพื่อน และสังคม จะพัฒนาศีลธรรมเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ต่อไป เด็กวัยรุ่นบางคนอาจมีพัฒนาการด้านศีลธรรมจรรยาก้าวหน้าไปอีกในขั้นตอนที่ 5 ก็ได้ ทั้งเด็กและผู้ใหญ่มีพัฒนาการทางศีลธรรมจรรยาในระดับที่แตกต่างกัน บางคนแม้เป็นผู้ใหญ่ก็อาจพัฒนาได้เพียงระดับต้นเท่านั้น

สรุปได้ว่า พัฒนาการด้านเหตุผลเรื่องศีลธรรมจรรยาเป็นผลจากการพัฒนาการของโครงสร้างทางความคิดความเข้าใจและการใช้เหตุผลเพื่อการตัดสินใจที่จะเลือกกระทำอย่างใดอย่างหนึ่ง และแสดงให้เห็นถึงความเจริญของจิตใจของบุคคล ซึ่งไม่ได้ขึ้นอยู่กับกฎเกณฑ์ของสังคมใดสังคมหนึ่ง โดยเฉพาะแต่เป็นการใช้เหตุผลที่ลึกซึ้งซึ่งยากแก่การเข้าใจยิ่งขึ้นตามลำดับของวุฒิภาวะทางปัญญา

3.6 พัฒนาการทางสังคม

วัยรุ่นต้องการความเข้าใจ เพราะมีการเจริญเติบโต ทั้งทางชีวะ สรีระ และจิตวิทยา จัดเป็นวัยที่กำลังอยู่ในช่วงปรับตัวในหลายๆ ด้าน เมื่อลูกเข้าสู่วัยนี้ มีพ่อ-แม่ของวัยรุ่นอาจสับสนวุ่นวายไปกับการเปลี่ยนแปลงอย่างมากมานี้ หากแต่ขณะเดียวกัน ก็มีวัยรุ่นอีกจำนวนมากสามารถผ่านพ้นระยะของวัยนี้ไปได้โดยปราศจากปัญหาแต่อย่างใด

ทฤษฎีพัฒนาบุคลิกภาพของอีริกสัน วัยรุ่นเป็นวัยที่พัฒนาเอกลักษณ์ของตนเอง มีจุดมุ่งหมายในชีวิตของตนเอง สังคมของเด็ก คือ กลุ่มเพื่อน และยึดแบบจากกลุ่มเพื่อน และบุคคลที่ตรงกับอุดมคติ อาจเกิดความขัดแย้งด้านสัมพันธภาพกับผู้ใหญ่ได้ง่าย รวมถึงเกิดความสับสนกับสภาวะทางจิตใจ หากไม่สามารถแก้ไขได้ เด็กจะเป็นคนที่มีบุคลิกภาพสับสน ขาดความเชื่อมั่น และไม่กล้าเผชิญความจริง

ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อน วัยรุ่นต้องการเป็นที่ยอมรับของเพื่อนและสังคม กลุ่มเพื่อนจึงมีอิทธิพลมากต่อทัศนคติ ความสนใจ และพฤติกรรมการแสดงออกของวัยรุ่น วัยรุ่นมักมีความคิดว่า ความคิดเห็นของคนอื่น ๆ ไม่มีความสำคัญเท่ากับความเห็นของกลุ่ม และมีความต้องการให้ผู้ใหญ่ยอมรับกลุ่มเพื่อนของตนด้วย

ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนต่างประเทศ เมื่อเด็กอายุประมาณ 13-14 ปี เด็กผู้หญิงเริ่มสนใจเด็กผู้ชาย และพยายามที่จะเรียกร้องความสนใจจากเพศตรงข้าม แต่เด็กผู้ชายยังไม่มีความรู้สึกรู้สึกนี้ เมื่อเด็กผู้ชายอายุประมาณ 14-16 ปี จะเริ่มสนใจเพศตรงข้าม และบางคนเริ่มแยกตัวไปสนิทสนมกับเพศตรงข้าม วัยรุ่นหญิงจะเอาใจใส่เรื่องรูปร่างความสวยงามของหน้าตา วัยรุ่นชายก็มีพฤติกรรมที่มุ่งให้วัยรุ่นหญิงสนใจตนเองเช่นเดียวกัน เช่น แชวหรือหยอกล้อวัยรุ่นหญิง ในวัยรุ่นที่มีรูปร่างหน้าตาสวย เป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อนมักจะไม่มีปัญหา แต่ในวัยรุ่นที่มีความคิดว่าตนเองแตกต่างจากเพื่อน มีปมด้อยเรื่องรูปร่างหน้าตา มักจะต้องแสดงพฤติกรรมอื่นให้เป็นที่น่าสนใจของเพศตรงข้ามเมื่อวัยรุ่นชายและหญิงมีความสนใจซึ่งกันและกัน ทั้งสองฝ่ายเริ่มให้ความสำคัญต่อการแสดงออกของบทบาททางเพศ ความสนใจและความสนิทสนมกับเพื่อนต่างประเทศนี้อาจยั่งยืนไปจนกระทั่งมีการแต่งงานเกิดขึ้นในวัยผู้ใหญ่ต่อไป

สรุปได้ว่า การส่งเสริมพัฒนาการ รวมทั้งผลักดันในการปรับตัวของวัยรุ่นนั้น ผู้ปกครอง พ่อ แม่ และอาจารย์ รวมทั้งผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทั้งหมด ควรร่วมมือ-ร่วมใจ มีความเข้าใจในวัยนี้อย่างลึกซึ้ง เพื่อช่วยเหลือเกื้อกูลให้วัยรุ่นไทยมีพัฒนาการเป็นไปตามระบบ มีการปรับตัวที่ดีมองโลกในแง่บวก ให้พวกเขาใช้ชีวิตในวัยรุ่นได้อย่างดี ตลอดจนพร้อมจะเติบโตกลายเป็นผู้ใหญ่ที่ดีต่อไปในอนาคต

ปัญหาทางด้านสังคมของวัยรุ่น

ปัญหาสังคมของวัยรุ่นทำให้สังคมนั้นเต็มไปด้วยคนที่ขาดคุณภาพและก่อให้เกิดภัยทางสังคม ซึ่งส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตในปัจจุบันและอนาคต และต่อประเทศชาติ ผู้วิจัยได้รวบรวมปัญหาที่พบบ่อยดังต่อไปนี้

ปัญหาการขัดแย้งในครอบครัว วัยรุ่นมีความคิดเห็นแตกต่างจากผู้ใหญ่ โดยคิดว่าผู้ใหญ่มีความคิดเห็นที่ไม่เข้ากับยุคสมัยของตน และวัยรุ่นยอมรับไม่ได้ที่ผู้ใหญ่ตำหนิในสิ่งที่ตนและกลุ่มเพื่อนคิดว่าถูกต้อง วัยรุ่นจึงอยู่กับกลุ่มเพื่อนที่มีความคิด ความเข้าใจซึ่งกันและกันมีความสุขเมื่อได้อยู่ด้วยกัน ไม่ชอบอยู่บ้าน เนื่องจากคิดว่าบุคคลในครอบครัวไม่เข้าใจตนเอง จึงทำให้วัยรุ่นมักมีอารมณ์รุนแรง มีพฤติกรรมก้าวร้าว ทำให้เกิดความขัดแย้งกับบุคคลในครอบครัวอย่างมาก

ปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นหรือคุณแม่วัยใส ซึ่งเกิดจากการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่มี การป้องกันทำให้เกิดปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น และไม่มีความพร้อมในการเลี้ยงดูบุตรที่จะเกิดมา เนื่องจากยังอยู่ในวัยเรียน จึงทำให้เกิดปัญหาการทำแท้งผิดกฎหมายเกิดขึ้น และส่งผลให้เกิด อันตรายต่อสุขภาพของหญิงวัยรุ่นได้ถึงแม้ไม่มีการทำแท้งเกิดขึ้น วัยรุ่นหญิงก็ได้รับผลกระทบ ทางด้านจิตใจอย่างสูง เนื่องจากการกระทำที่สังคมไม่ยอมรับและทำให้วัยรุ่นหญิงไม่สามารถ ศึกษาอย่างต่อเนื่องต่อไปได้

ปัญหาโรคทางเพศสัมพันธ์ เช่นเดียวกับปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น การมี ประสบการณ์การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่มีความรู้ในการป้องกันตนเองจากการตั้งครรภ์หรือ การป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ทำให้วัยรุ่นชายและหญิงมีโอกาสเป็นโรคได้ เช่น โรคหนอง ในแท้ หนองในเทียม โรคซิฟิลิส หรือการติดเชื้อ H.I.V เป็นต้น

ปัญหาโสเภณีเด็กวัยรุ่น เนื่องจากวัยรุ่นบางคน บางกลุ่ม มีความต้องการทางด้าน ทรัพย์สินเงินทอง เงินไม่พอเลี้ยงชีพ หรือมีความต้องการที่จะมีฐานะทัดเทียมกับเพื่อน ถึงแม้ฐานะ ทางเศรษฐกิจทางครอบครัวไม่เอื้ออำนวย หรือถูกล่อลวงให้ค้าประเวณี ทำให้ต้องมีอาชีพเป็นหญิง หรือขายขายบริการ

ปัญหาการใช้ยาเสพติด เกิดจากการที่วัยรุ่นมีความขัดแย้งกับบุคคลในครอบครัว อิทธิพลของกลุ่มเพื่อน ความอยากลอง อยากแท้ ส่งผลให้วัยรุ่นมีการใช้ยาเสพติด เช่น บุหรี่ สุรา ยาอี และเฮโรอีนได้ ในโลกของวัยรุ่นปัจจุบันนิยมการจัดสังสรรค์ในกลุ่มเพื่อนและมีการใช้ ยาเสพติด ทำให้ขาดการควบคุมตนเอง จึงทำให้เกิดการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่มี การป้องกัน ซึ่งส่งผลให้เกิดปัญหาการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ การติดโรคทางเพศสัมพันธ์ การเป็นหญิงขาย อาชีพขายบริการ หรือปัญหาอาชญากรรมตามมาได้

ฉะนั้นทุกฝ่ายควรให้ความสำคัญในการร่วมมือกันแก้ไขปัญหาย่างดี โดยเฉพาะ สถาบันครอบครัว ควรดูแลเอาใจใส่ ให้ความรักความอบอุ่น และปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรมที่ดี ให้แก่วัยรุ่น เช่น การรักนวลสงวนตัว การรักเดียวใจเดียว การใส่ถุงยางอนามัยเวลา มีเพศสัมพันธ์ และโทษของยาเสพติด รวมถึงการรณรงค์ให้ทุกฝ่ายตระหนักถึงความสำคัญและ ร่วมกันป้องกันแก้ไข ปัญหาต่าง ๆ ของวัยรุ่น ก็จะทำให้ปัญหามีแนวโน้มที่จะลดลง

คำแนะนำในการส่งเสริมพัฒนาการและการปรับตัวในวัยรุ่น

การส่งเสริมพัฒนาการและการปรับตัวในวัยรุ่น ผู้ที่เป็นวัยรุ่นเอง บิดา มารดา อาจารย์ และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทั้งหมดควรร่วมมือเพื่อช่วยเหลือกันให้วัยรุ่นไทยสามารถ มีพัฒนาการและการปรับตัวที่ดี สามารถใช้ชีวิตในวัยรุ่นได้อย่างดีและพร้อมที่จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ ที่ดีต่อไป

1. สถาบันครอบครัว มีบทบาทสำคัญในการสนับสนุนการเจริญเติบโต ทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจของวัยรุ่น ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพัฒนาการวัยรุ่น คือ การดูแลเอาใจใส่ในพัฒนาการทางด้านต่าง ๆ เช่น ทางด้านร่างกายวัยรุ่นควรได้รับอาหารที่เป็นประโยชน์มีการพักผ่อนอย่างเพียงพอ การออกกำลังกายที่เหมาะสม และได้ทำกิจกรรมต่างๆ ที่เด็กสนใจ และทางด้านจิตใจ สภาพแวดล้อมภายในครอบครัวมีผลโดยตรงต่อพัฒนาการของวัยรุ่น บิดา มารดา และผู้ปกครองที่มีบุตรหลานซึ่งกำลังมีการเจริญเติบโตเข้าสู่วัยรุ่นควรให้ความสนใจ เข้าใจการเปลี่ยนแปลง และแบ่งเวลาให้กับเด็กมากขึ้น เพราะสัมพันธภาพที่ดีของครอบครัวจะเป็นพื้นฐานที่ดีในการส่งเสริมให้วัยรุ่นสามารถใช้ชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข

2. สถานศึกษา โรงเรียน และครูอาจารย์ มีบทบาทในการสร้างสิ่งแวดล้อมที่ดีและเหมาะสมในการมีสังคมร่วมกันของวัยรุ่น การส่งเสริมความรัก ความสามัคคีในหมู่คณะ การเลือกคบเพื่อนที่ดี การเคารพในกฎเกณฑ์ของสังคม รู้จักการให้อภัย การควบคุมอารมณ์ รวมทั้งการให้ความรู้เรื่องเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลง ๆ ที่เกิดขึ้นกับวัยรุ่น ทำให้วัยรุ่นมีความเข้าใจเกี่ยวกับตนเองอย่างถูกต้อง

3. สถาบันในชุมชน ชุมชนเป็นสังคมแห่งการเรียนรู้ และมีส่วนร่วมในการดูแลช่วยเหลือที่ดีของวัยรุ่น เช่น สถาบันศาสนาสามารถอบรมบ่มเพาะขัดเกลาอารมณ์ที่รุนแรงของวัยรุ่นได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าครอบครัว โรงเรียน และวัด จัดให้มีกิจกรรมร่วมกัน เพื่อช่วยเหลือและส่งเสริมให้วัยรุ่นได้มีกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การอุปสมบทหมู่ จิตอาสาช่วยเหลือชุมชน การรณรงค์ต่อต้านยาเสพติดให้เป็นชุมชนสีขาว ให้วัยรุ่นได้เข้าไปทำงานในลักษณะการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ การได้มีส่วนร่วมในการช่วยเหลือ จะส่งเสริมให้วัยรุ่นได้รู้จักการให้ การมีน้ำใจช่วยเหลือบุคคลอื่นที่มีความเดือดร้อน และการทำงานเป็นทีม

4. สื่อสารมวลชนหรือสื่อสังคมออนไลน์ในโลกปัจจุบันมีบทบาทสำคัญในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมควรให้วัยรุ่นว่าจะไปในทิศทางที่ดีหรือไม่ดี ดังนั้นวัยรุ่นควรได้เสพสื่อที่เหมาะสมและเป็นประโยชน์ ผู้ผลิตสื่อควรได้มีการพิจารณาควบคุมเนื้อหาของสื่อต่าง ๆ อย่างรัดกุม มิให้เกิดการสร้างเสริมความรุนแรง หรือชักนำไปในทางที่ผิด เช่น ภาพยนตร์ที่มีการใช้สิ่งเสียดสีของบุคคลที่อยู่ในความสนใจของวัยรุ่น ภาพยนตร์หรือเพลงที่มีการยั่วเย้าทางกามารมณ์ ท่าเต้นต่าง ๆ ที่มีลักษณะล่อแหลม และสื่อที่สร้างนิสัยการอยากเอาชนะหรือการให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ต้องการมาด้วยวิธีการต่าง ๆ โดยไม่สนใจในศีลธรรมและความถูกต้อง เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ผู้ผลิตสื่อควรให้ความสำคัญและตระหนักถึงวัยรุ่นที่ดูสื่อว่าจะเป็นการส่งเสริมพฤติกรรมในทางที่ไม่เหมาะสมด้วย

สรุปได้ว่า การส่งเสริมพัฒนาการและการปรับตัวในวัยรุ่น ต้องได้รับการสนับสนุนจากสถาบันครอบครัวเป็นสำคัญ เพราะเมื่อวัยรุ่นได้รับการเอาใจใส่ดูแล ความรัก ความอบอุ่น ความเข้าใจ และการให้อภัย ซึ่งเป็นพื้นฐานทางครอบครัวที่ทำให้วัยรุ่นมีความเข้มแข็งทางด้านร่างกายและจิตใจ และส่งผลให้วัยรุ่นมีพัฒนาการและการปรับตัวเข้าสู่สถาบันชุมชนได้อย่างดี การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม และรู้จักช่วยเหลือผู้อื่น เพื่อสร้างชุมชนเข้มแข็ง และส่งเสริมให้วัยรุ่นได้มีพัฒนาการสมวัยจะช่วยเหลือในการปรับตัวกับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ วัยรุ่นก็จะสามารถเจริญเติบโตต่อไปอย่างมีคุณภาพชีวิตที่ดี และเป็นกำลังของสังคมต่อไปในอนาคต

4. เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับชุดกิจกรรม

ชุดกิจกรรมเป็นสื่อวัตกรรมการจัดทำขึ้นเพื่อใช้ประกอบการเรียนการสอน การเรียนรู้หรือการฝึกอบรมระหว่างผู้เรียนและผู้สอน ซึ่งสามารถช่วยให้ผู้เรียนสามารถเข้าถึงเนื้อหาหรือองค์ความรู้ได้มากขึ้น และมีความสนุกสนานกับการเรียนรู้ โดยมีรายละเอียดของแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับชุดกิจกรรม ดังนี้

4.1 ความหมายของชุดกิจกรรม

ชุดกิจกรรมหรือชุดการเรียน มาจากคำว่า Instruction package หรือ Learning package หรือ Instruction Kits หรือ Individualized Learning package หรือ Self-Instructional package เป็นสื่อที่ผู้สอนหรือครุนำมาประกอบการสอนหรือจัดกิจกรรม ซึ่งมีผู้รู้และนักวิชาการ ให้ความหมายไว้ดังนี้

Good (1973) ได้อธิบายถึงชุดกิจกรรมว่า เป็นโปรแกรมทางการสอนทุกอย่างที่จัดไว้โดยเฉพาะ มีวัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการสอนอุปกรณ์ที่ใช้ในการเรียน คู่มือครู เนื้อหาแบบทดสอบ ข้อมูลที่เชื่อถือได้ มีการกำหนดจุดมุ่งหมายของการเรียนไว้อย่างชัดเจนชุดกิจกรรมนี้ ครูเป็นผู้จัดให้นักเรียนแต่ละคนได้ศึกษาและฝึกฝนตนเอง โดยครูเป็นผู้คอยแนะนำเท่านั้น

Kapfer, Phillip.; & Mirian Kapfer (1972) ให้ความหมายว่า ชุดกิจกรรมเป็นรูปแบบของการสื่อสารระหว่างครูกับนักเรียนซึ่งประกอบคำแนะนำที่ให้นักเรียนได้ทำกิจกรรมการเรียนจนบรรลุพฤติกรรมที่เป็นผลของการเรียนรู้การรวบรวมเนื้อหาที่ต้องตรงและชัดเจนที่จะสื่อความหมายให้ผู้เรียนได้เกิดพฤติกรรมตามเป้าหมายของการเรียน

ระพินทร์ โพธิ์ศรี (2550) ได้ให้ความหมายของชุดการเรียนการสอนหรือชุดกิจกรรม คือ ชุดกิจกรรมที่สร้างขึ้นโดยมีครูเป็นผู้ดำเนินการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้บรรลุจุดประสงค์การเรียนรู้ที่กำหนดไว้ เช่น ชุดฝึกอบรมหรือชุดการสอนต่าง ๆ

ชัยยงค์ พรหมวงศ์ (2545) ได้กล่าวว่า ชุดการสอนเป็นสื่อผสมที่ได้จาก ระบบการผลิต และการนำสื่อการสอนที่สอดคล้องกับหน่วยหัวเรื่อง และวัตถุประสงค์เพื่อช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการเรียนการสอนที่มีประสิทธิภาพ

พวงค์ จิระพงษ์ (2544) ได้กล่าวว่า ชุดกิจกรรมเป็นสื่อการสอนที่เปลี่ยนมาจาก ชุดการสอนเป็นสื่อการเรียนที่จัดไว้ให้ครูเป็นผู้ใช้ ในปัจจุบันนักศึกษาจึงเปลี่ยนมาใช้ชุดการเรียนแทน เพื่อย้ำถึงแนวการสอนที่ชี้ให้ผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง ให้ผู้เรียนได้มีโอกาสใช้สื่อต่าง ๆ ชุดการเรียนมีชื่อเรียกต่าง ๆ กัน เช่น ชุดการสอน ชุดการสอนรายบุคคล ชุดการเรียนสำเร็จรูป ชุดกิจกรรม ซึ่งเป็นชุดของสื่อประสมที่จัดทำสำหรับหน่วยการเรียน

ประพุดิ ศีลพิพัฒน์ (2540) ได้กล่าวว่าชุดกิจกรรมหรือชุดการเรียนเป็นสิ่งที่ช่วยให้สามารถเรียนได้ด้วยตนเองมีการจัดสื่อไว้อย่างเป็นระบบ ช่วยให้ผู้เรียนเกิดความสนใจตลอดเวลา ทำให้เกิดทักษะในการแสวงหาความรู้

จากการที่ศึกษาความหมายของชุดกิจกรรม สามารถสรุปได้ว่า การนำสื่อมาช่วยในการเรียนการสอนมาจัดไว้อย่างเป็นระบบ เพื่อให้สอดคล้องกับเนื้อหาของวิชาหรือจุดประสงค์การเรียนรู้ เพื่อช่วยให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาอย่างเต็มศักยภาพ และโดยยึดแนวทางของผู้เรียนเป็นศูนย์กลางหรือช่วยให้นักเรียนมีการเรียนรู้ด้วยตนเองและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพ

4.2 หลักการ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับชุดกิจกรรม

ปัจจุบันชุดกิจกรรมการสอนเป็นนวัตกรรมทางการศึกษา โดยได้นำชุดการเรียน (Learning package) ชุดการสอน (Instruction Package) มาเป็นแนวคิดพื้นฐานที่นำมาใช้ในการสร้างชุดกิจกรรม เกิดจากหลักการและทฤษฎี ชัยยงค์ พรหมวงศ์ (2545) ซึ่งประกอบด้วยแนวคิดหลัก 5 หลักการ

แนวคิดที่ 1 ทฤษฎีความแตกต่างระหว่างบุคคล จะคำนึงถึงความต้องการ ความถนัด และความสนใจของผู้เรียนเป็นสำคัญ แบ่งเป็น ความสามารถ สติปัญญา ความต้องการ ความสนใจ ร่างกาย อารมณ์ และสังคม เป็นต้น ดังนั้น การจัดการเรียนการสอนโดยคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลเป็นวิธีการที่เหมาะสมที่สุด คือ การจัดการเรียนรายบุคคล หรือการสอนตามเอกัตภาพการศึกษาโดยเสรี การศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง ซึ่งล้วนเป็นวิธีที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีอิสระในการเรียนตามสติปัญญา ความสามารถ และความสนใจ โดยมีครูคอยแนะนำช่วยเหลือตามความเหมาะสม

แนวคิดที่ 2 แนวคิดเดิมที่ยึดครูเป็นแหล่งความรู้มาเป็นการจัดประสบการณ์ให้ผู้เรียนด้วยการใช้ความรู้จากสื่อการสอนแบบต่าง ๆ ซึ่งได้จัดให้ตรงกับเนื้อหาและประสบการณ์

ตามหน่วยการสอน การเรียนด้วยวิธีนี้ ครูจะถ่ายทอดความรู้ให้แก่ผู้เรียนเพียงหนึ่งในสามของเนื้อหาทั้งหมด อีกสองส่วนผู้เรียนจะศึกษาด้วยตนเองจากสิ่งที่ผู้สอนเตรียมไว้ในรูปของชุดกิจกรรม

แนวคิดที่ 3 การใช้โสตทัศนูปกรณ์ในรูปของการจัดระบบการใช้สื่อการสอน มาช่วยในการสอนให้เหมาะสม และใช้เป็นแหล่งความรู้สำหรับนักเรียน ได้เรียนรู้ แทนการให้ครูเป็นผู้ถ่ายทอดความรู้ให้แก่ผู้เรียนตลอดเวลา แนวทางใหม่จึงเป็นการผลิตสื่อการสอนแบบ ประสมให้เป็นชุดกิจกรรม เพื่อเปลี่ยนจากการใช้สื่อเพื่อช่วยครูสอนมาเป็นการช่วยผู้เรียน

แนวคิดที่ 4 ปฏิริยาสัมพันธ์ระหว่างครูกับนักเรียน ซึ่งสภาพแวดล้อมนักเรียน เป็นฝ่ายรับความรู้จากครูฝ่ายเดียวแทบจะไม่มีโอกาสได้แสดงความคิดเห็นต่อเพื่อนๆ และครู ทำให้นักเรียนขาดทักษะการแสดงออก และการทำงานเป็นกลุ่ม จึงได้มีการนำกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ เข้ามาในการเรียนการสอน เพื่อเปิดโอกาสให้เด็กได้ประกอบกิจกรรมร่วมกัน ซึ่งนำไปสู่การผลิต สื่อออกมาในรูปของชุดกิจกรรม

แนวคิดที่ 5 การจัดสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ โดยยึดหลักจิตวิทยาการเรียนรู้มาใช้ จัดสภาพการณ์ออกมาเป็นการสอนแบบโปรแกรม ซึ่งหมายถึงระบบการเรียนการสอนที่เปิดโอกาสให้นักเรียนได้เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนการสอนด้วยตนเอง ได้ทราบว่าการตัดสินใจ หรือการปฏิบัติงานของตนถูกหรือผิดอย่างไร ประกอบกับได้รับการเสริมแรงที่ทำให้นักเรียนภูมิใจที่ได้ทำถูก หรือคิดถูก อันจะทำให้เกิดการทำพฤติกรรมนั้นซ้ำอีกในอนาคต และได้เรียนรู้ไปทีละขั้นตอนตามความสามารถและความสนใจของตนเอง

บุญเกื้อ ควรวาเวช (2543) กล่าวถึง แนวคิดในการนำชุดกิจกรรมการเรียนรู้มาใช้ในการเรียนการสอนดังนี้

1. แนวคิดการประยุกต์ทฤษฎีความแตกต่างระหว่างบุคคล คำนึงถึงความต้องการ ความถนัด และความสนใจของนักเรียนเป็นสำคัญ
2. แนวคิดการเปลี่ยนแนวการเรียนการสอนจากยึดครูเป็นหลัก มาเป็นให้นักเรียนเรียนด้วยตนเองโดยใช้แหล่งความรู้จากสื่อการสอนที่จัดในรูปชุดกิจกรรมการเรียนรู้
3. แนวคิดการเปลี่ยนแปลงรูปแบบของสื่อจากเดิมใช้เพื่อช่วยครูมาเป็นการช่วยนักเรียน
4. แนวคิดการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างครูกับนักเรียน นักเรียนกับนักเรียน และนักเรียนกับสภาพแวดล้อม จากเดิมมีลักษณะทางเดียว คือครูเป็นผู้นำและนักเรียนเป็นผู้ตาม
5. แนวคิดการจัดสภาพแวดล้อมการเรียนรู้โดยยึดหลักจิตวิทยาการเรียนการสอน จากหลักการ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับชุดกิจกรรม หมายถึง การผลิตชุดกิจกรรมการเรียนการสอนที่เน้นให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเรียนมากที่สุด โดยที่ยึดผู้เรียนเป็นสำคัญ ผู้เรียน

มีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน ผ่านการจัดกิจกรรม และประสบการณ์ การเรียนรู้ครูผู้สอนเป็นเพียงผู้ชี้แนะ สร้างแรงจูงใจ และให้ผู้เรียนมีส่วนร่วม ในการปฏิบัติมากที่สุด ใช้จิตวิทยาการเรียนรู้มาสนับสนุน เช่น การเสริมแรง และการถ่ายโอนการเรียนรู้

4.3 ประเภทของชุดกิจกรรม

ชุดกิจกรรมที่จะส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดประสบการณ์หรือการเรียนรู้ นั้น จัดเป็น 2 ประเภท ดังนี้ (ชัยยงค์ พรหมวงศ์, 2545)

1. กิจกรรมในหลักสูตร หมายถึง กิจกรรมการเรียนการสอนที่จัดขึ้นในลักษณะที่มี ส่วนสัมพันธ์กับบทเรียนตามที่หลักสูตรกำหนด เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้และเข้าใจในบทเรียน เกิดกระบวนการในทางความคิด ทักษะคิด และค่านิยมในทางที่ดี โดยทั่วไปกิจกรรมในหลักสูตร ที่จัดขึ้นในห้องเรียนมีการวางแผนไว้ล่วงหน้า โดยผู้สอนอาจให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมด้วยก็ได้ จากนั้น จะนำกิจกรรมที่วางแผนมาปฏิบัติในห้องเรียนตามลำดับ เริ่มจาก ขั้นนำกิจกรรม ขั้นปฏิบัติกิจกรรม และขั้นสรุปกิจกรรม กิจกรรมที่จัดขึ้นในห้องเรียนเพื่อการเรียนรู้มีอยู่หลาย รูปแบบ เช่น เพลง เกม บทบาทสมมติ เล่านิทานประกอบเรื่องการบรรยาย การสาธิต โครงงาน การเข้ากลุ่ม ใ้ว่าที่ วิดีโอ การวิเคราะห์จากสถานการณ์ และประสบการณ์จริง

2. กิจกรรมเสริมหลักสูตร หมายถึง กิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อส่งเสริมการเรียนการสอน ในห้องเรียนได้ดียิ่งขึ้น เพื่อช่วยพัฒนาความสามารถตลอดจนเสริมสร้างความสนใจของผู้เรียน กิจกรรมเสริมหลักสูตรที่จัดขึ้นใน โรงเรียนนั้น มีอยู่หลายชนิด เช่น กิจกรรมเสริมหลักสูตร เชิงวิชาการ ได้แก่ ชมรมต่าง ๆ ชุดการสอนสามารถจำแนกตามลักษณะของการใช้งาน ซึ่งได้แบ่ง ประเภทของชุดการสอนออกเป็น 3 ประเภท ดังนี้ (ชัยยงค์ พรหมวงศ์, 2545)

2.1 ชุดกิจกรรมสำหรับประกอบคำบรรยาย หรือชุดกิจกรรมสำหรับครู เป็น ชุดกิจกรรมที่กำหนดกิจกรรมและสื่อการเรียนการสอนให้ครูใช้ประกอบคำบรรยายเพื่อเปลี่ยน บทบาทครูให้พุดน้อยลง และเปิดโอกาสให้นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนมากขึ้นชุดกิจกรรมนี้ จะมีเนื้อหาเพียงหน่วยเดียว

2.2 ชุดกิจกรรมแบบกิจกรรมกลุ่ม ชุดกิจกรรมนี้มุ่งเน้นที่ตัวผู้เรียนให้ประกอบ กิจกรรมร่วมกัน และจัดการเรียนรู้ในรูปของศูนย์การเรียนรู้ ชุดกิจกรรมแบบกิจกรรมกลุ่ม จะประกอบไปด้วยชุดกิจกรรมย่อยที่มีจำนวนเท่ากับจำนวนศูนย์ที่แบ่งไว้ในแต่ละหน่วย ในแต่ละ ศูนย์จะมีสื่อการเรียนหรือบทเรียนครบชุดตามจำนวนนักเรียน ในศูนย์กิจกรรมนั้นหรือสื่อการเรียน อาจจัดให้ผู้เรียนทั้งศูนย์ใช้ร่วมกันได้ ผู้ที่เรียนจากชุดกิจกรรมแบบกิจกรรมกลุ่มอาจจะต้องการ ความช่วยเหลือจากครูเพียงเล็กน้อยในระยะเริ่มต้นเท่านั้น หลังจากนั้น ผู้เรียนจะสามารถช่วยเหลือ

กันละกันได้เองระหว่างประกอบกิจกรรมการเรียนรู้ หากมีปัญหาผู้เรียนจะสามารถซักถามครูได้เสมอ

2.3 ชุดกิจกรรมรายบุคคล หรือชุดกิจกรรมทางไกล เป็นชุดกิจกรรมที่จัดเป็นระบบเพื่อให้ผู้เรียนเรียนได้ด้วยตนเอง ตามลำดับขั้นตามความสามารถของแต่ละบุคคล เมื่อศึกษาจบแล้ว จะทำการทดสอบประเมินผลความก้าวหน้า และศึกษาชุดอื่นต่อไปตามลำดับ เมื่อมีปัญหาผู้เรียนจะปรึกษากันเองได้ ผู้สอนพร้อมให้ความช่วยเหลือในฐานะผู้แนะนำหรือผู้ประสานงานทางการเรียน

ประเภทของกิจกรรมการเรียนการสอน จำแนกโดยยึดผู้สอนและผู้เรียนเป็นหลัก แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. กิจกรรมการเรียนการสอนที่ยึดผู้สอนเป็นศูนย์กลาง กิจกรรมประเภทนี้ผู้สอนจะเป็นศูนย์กลางของการปฏิบัติกิจกรรม โดยเริ่มจากการเป็นผู้วางแผนการเรียนการสอน กำหนดวัตถุประสงค์ และเป็นผู้นำในการปฏิบัติกิจกรรม ผู้เรียนมีโอกาสร่วมกิจกรรมภายใต้การนำของผู้สอน

2. กิจกรรมการเรียนการสอนที่ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง กิจกรรมประเภทนี้ผู้เรียนเป็นแกนกลางในการประกอบกิจกรรม ส่วนผู้สอนจะทำหน้าที่ประสานงาน ส่งเสริมให้ผู้เรียนร่วมกิจกรรม แก้ปัญหาที่เกิดขึ้นระหว่างปฏิบัติกิจกรรม ช่วยสร้างบรรยากาศของการเรียนการสอนให้ดำเนินไปด้วยดี

สรุปได้ว่า ชุดกิจกรรมการเรียนการสอนนั้นจะได้ผลขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์และจุดมุ่งหมายในการจัดทำเป็นสำคัญ ซึ่งต้องพิจารณาว่าชุดกิจกรรมประเภทนั้น ได้ทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้มากที่สุด

บุญเกื้อ ควรหาเวช (2542) ได้กล่าวว่าชุดกิจกรรมการเรียนรู้แต่ละประเภทนั้นมีจุดมุ่งหมายในการใช้แตกต่างกัน ซึ่งแบ่งตามลักษณะการใช้ได้ 3 ประเภท ดังนี้

1. ชุดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับประกอบการบรรยายหรือชุดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับครูจะมีเนื้อหาเพียงอย่างเดียว โดยแบ่งหัวข้อที่จะบรรยายและประกอบกิจกรรมตามลำดับขั้นให้ครูใช้ประกอบการบรรยายตามหัวข้อที่ครูกำหนดให้เพื่อความเรียบร้อยในการใช้ประกอบการสอน

2. ชุดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับกิจกรรมการเรียนรู้กลุ่ม มุ่งเน้นให้นักเรียนได้ประกอบกิจกรรมร่วมกันและอาจจัดการเรียนรู้ในรูปแบบของศูนย์การเรียนรู้ ภายในชุดกิจกรรมการเรียนรู้ ประกอบด้วยชุดย่อยตามจำนวนศูนย์ที่แบ่งไว้ในแต่ละศูนย์จะมีสื่อหรือบทเรียนครบชุดตามจำนวนนักเรียนในศูนย์กิจกรรมนั้น ๆ นักเรียนที่เรียนโดยใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้

แบบกลุ่มจะต้องการความช่วยเหลือจากครูเพียงเล็กน้อยในระยะเริ่มเรียนเท่านั้น หลังจากเริ่มเรียนแล้วนักเรียนสามารถช่วยเหลือซึ่งกันและกันได้ หากมีปัญหาสามารถถามครูได้ เมื่อจบการเรียนในแต่ละศูนย์แล้วนักเรียนอาจสนใจในการเรียนเสริม เพื่อเจาะลึกถึงสิ่งที่เรียนรู้ได้อีกจากศูนย์สำรองที่ครูจัดเตรียมไว้เพื่อไม่เสียเวลาที่จะต้องรอนุคคลอื่น

3. ชุดกิจกรรมการเรียนรู้รายบุคคล บางครั้งเรียกว่า บทเรียน โมดูล (Instructional module) มุ่งเน้นให้นักเรียนสามารถศึกษาหาความรู้ด้วยตนเองตามความสามารถของแต่ละบุคคล เมื่อศึกษาจบแล้วจะทำการทดสอบประเมินความก้าวหน้าและศึกษาชุดอื่นต่อไป จัดขึ้นเพื่อส่งเสริมศักยภาพการเรียนรู้ของแต่ละบุคคลให้พัฒนาการเรียนรู้ของตนเองไม่ต้องเสียเวลารอคอยผู้อื่น

สรุปได้ว่า ชุดกิจกรรมแบ่งเป็น 3 ประเภท ได้แก่ ชุดกิจกรรมการบรรยาย ชุดกิจกรรมสำหรับการเรียนรู้เป็นกลุ่ม และชุดกิจกรรมแบบรายบุคคล โดยชุดกิจกรรมแต่ละประเภทจะมีความเหมาะสม ขึ้นอยู่กับกิจกรรมที่ผู้สอนเลือกใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ที่จะทำให้การสอนได้ผลนั้นขึ้นอยู่กับจุดมุ่งหมายในการจัดทำ ซึ่งผู้วิจัยใช้ชุดกิจกรรมสำหรับการเรียนรู้เป็นกลุ่มเป็นชุดกิจกรรมแบบมุ่งเน้นที่ตัวผู้เรียนให้ประกอบกิจกรรมร่วมกัน และให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้มากที่สุด ตามแนวคิดของ ชัยยงค์ พรหมวงศ์

4.4 องค์ประกอบของชุดกิจกรรม

องค์ประกอบในการสร้างชุดกิจกรรมนั้นมีความสำคัญต่อการสร้างชุดกิจกรรมเป็นอย่างมาก เพราะเป็นแนวทางให้การสร้างชุดกิจกรรมนั้นเป็นไปอย่างมีระบบและสมบูรณ์ในตนเอง

ชัยวัฒน์ สุทธิรัตน์ (2553) เสนอไว้ 4 ส่วนสรุปได้ดังนี้

1. คู่มือการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ ทำเพื่อเป็นแนวทางให้ผู้ใช้สามารถใช้ประกอบการสอนได้อย่างสะดวกและบรรลุจุดมุ่งหมาย ตัวอย่างคู่มือเช่น แผนการสอน สิ่งที่ต้องเตรียมก่อนสอน การจัดชั้นเรียน เป็นต้น
2. บัตรงาน เป็นบัตรที่ระบุกิจกรรมให้นักเรียนได้ปฏิบัติตามขั้นตอนที่กำหนดไว้
3. แบบทดสอบ นำมาใช้ในการตรวจสอบความรู้ของนักเรียนว่าสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ตรงตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดหรือไม่
4. สื่อการเรียนต่าง ๆ เป็นสิ่งที่ช่วยให้นักเรียนสามารถเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง ตัวอย่าง เช่น บทความ จุลสาร บทเรียน โปรแกรม วิดิทัศน์ ของจริง ฯลฯ เป็นต้น

เกริก ท่วมกลาง และจินตนา ท่วมกลาง (2555) กล่าวว่า องค์ประกอบที่สำคัญภายในชุดกิจกรรมการเรียนรู้ มีดังนี้

1. คู่มือการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ สำหรับครูผู้ใช้ได้ศึกษาขั้นตอนในการจัดการเรียนรู้

2. คำชี้แจงหรือคำสั่งการมอบหมายงาน เพื่อกำหนดแนวทางในการเรียน

3. เนื้อหาสาระ ซึ่งบรรจุอยู่ในชุดกิจกรรมการเรียนรู้

4. การวัดและประเมินผล เป็นการประเมินผลการเรียนรู้ ประเมินผลกระบวนการเรียน ทั้งก่อน ขณะปฏิบัติกิจกรรม และหลังเรียน

5. กิจกรรมเสริมทักษะ เนื้อหาสำรองเพิ่มพูนประสบการณ์

ทิสนา แคมมณี (2534) ได้กล่าวว่า ชุดกิจกรรมประกอบด้วยส่วนต่าง ๆ ดังนี้

1. ชื่อกิจกรรม ประกอบด้วย หมายเลขกิจกรรม ชื่อของกิจกรรม และเนื้อหาของกิจกรรม

2. คำชี้แจงเป็นส่วนที่อธิบายความมุ่งหมายที่สำคัญของกิจกรรม และลักษณะของการจัดกิจกรรมเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย

3. จุดมุ่งหมายในส่วนที่ระบุจุดมุ่งหมายที่สำคัญของกิจกรรม

4. ความคิดรวบยอด เป็นส่วนที่ระบุเนื้อหาหรือมโนทัศน์ของกิจกรรม ส่วนนี้ควรได้รับการย้ำและเน้นเป็นพิเศษ

5. สื่อ เป็นส่วนที่ระบุถึงวัสดุอุปกรณ์ที่จำเป็นในการดำเนินกิจกรรม เพื่อช่วยให้ครูทราบว่าต้องเตรียมอะไรบ้าง

6. เวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรม จะระบุเวลาโดยประมาณว่า กิจกรรมนั้นควรใช้เวลาเพียงใด

7. ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม เพื่อให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ วิธีการจัดกิจกรรมนี้ได้จัดไว้เป็นขั้นตอน ซึ่งจะสอดคล้องกับหลักวิชาแล้วยังเป็นการอำนวยความสะดวกแก่ครูในการดำเนินการซึ่งมีขั้นตอน ดังนี้

7.1 ขั้นนำ เป็นการเตรียมความพร้อมของผู้เรียน

7.2 ขั้นกิจกรรม ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ทำให้เกิดประสบการณ์นำไปสู่การเรียนรู้ตามเป้าหมาย

7.3 ขั้นอภิปราย ผู้เรียนจะได้มีโอกาสนำเสนอประสบการณ์ที่ได้รับจากขั้นกิจกรรมมาวิเคราะห์ เพื่อให้เกิดความเข้าใจและอภิปรายเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ที่กว้างขวางออกไปอีก

7.4 ขั้นสรุป ครูและผู้เรียนประมวลข้อความรู้ที่ได้จากขั้นกิจกรรมและขั้นอภิปราย นำมาสรุปหาสาระสำคัญที่สามารถนำไปใช้ต่อไป

7.5 ขั้นตอนปฏิบัติ เป็นส่วนที่ช่วยให้ผู้เรียนได้นำความรู้ที่ได้จากการเรียนไปใช้ในกิจกรรมไปฝึกปฏิบัติเพิ่มเติม

7.6 ชั้นประเมินผล เป็นส่วนที่ได้รับความรู้ความเข้าใจของผู้เรียนหลังจากการฝึกปฏิบัติครบถ้วนทุกขั้นตอนแล้ว โดยได้ทำแบบฝึกกิจกรรมทบทวนท้ายชุดกิจกรรม

คาร์ดาเรลลี (Cardarelli, 1973, p.150) ได้กำหนดโครงสร้างชุดกิจกรรม ดังนี้

1. หัวข้อ (Topic)
2. หัวข้อย่อย (Sub topic)
3. จุดหมายหรือเหตุผล (Rational)
4. จุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรม (Behavioral objective)
5. การสอบก่อนเรียน (Pre-test)
6. กิจกรรมและประเมินตัวเอง (Activities and Self-evaluation)
7. การทดสอบย่อย (Quiz หรือ Formative)
8. การทดสอบขั้นสุดท้าย (Post-test หรือ Summative Evaluation)

จากการศึกษาองค์ประกอบของชุดกิจกรรม ทำให้ทราบว่าองค์ประกอบมีหลายรูปแบบ ซึ่งผู้วิจัยได้ดัดแปลงรูปแบบของ ทิศนา ขัมมณี และคาร์ดาเรลลี มาประยุกต์ใช้ประกอบด้วยชื่อกิจกรรม วัตถุประสงค์ คำชี้แจงการจัดทำกิจกรรม ใบความรู้ ใบกิจกรรม และแบบทดสอบ

4.5 ขั้นตอนการสร้างชุดกิจกรรม

ชัยยงค์ พรหมวงศ์ (2545) กล่าวว่า ได้ลำดับขั้นตอนในการพัฒนาชุดการสอนที่สำคัญ 10 ขั้นตอน ดังนี้

1. หมาดหมู่ เนื้อหา และประสบการณ์ อาจกำหนดเป็นหมวดวิชา หรือ บูรณาการเป็นแบบสหวิทยาการตามความเหมาะสม
2. กำหนดหน่วยการสอน แบ่งเนื้อหาออกเป็นหน่วยการสอนโดยประมาณ เนื้อหาวิชา ที่จะถ่ายทอดแก่นักเรียนได้ในหนึ่งสัปดาห์หรือหนึ่งครั้ง
3. กำหนดหัวเรื่อง ผู้สอนต้องถามตัวเองในการสอนแต่ละหน่วย ว่าผู้เรียนจะได้รับความรู้ ประสบการณ์ อะไรบ้างแล้วกำหนดออกมาเป็นหัวเรื่อง
4. กำหนดมโนทัศน์และหลักการ การกำหนดต้องสอดคล้องกับหน่วยและหัวเรื่อง โดยสรุปแนวคิด สาระ และหลักเกณฑ์ที่สำคัญไว้เพื่อเป็นแนวทาง การจัดเนื้อหา มาสอนให้สอดคล้องกัน

5. กำหนดจุดประสงค์ให้สอดคล้องกับหัวเรื่อง เป็นจุดประสงค์ทั่วไปก่อนแล้ว เปลี่ยนเป็นจุดประสงค์เชิงพฤติกรรม ที่มีเงื่อนไขและเกณฑ์การเปลี่ยนพฤติกรรม

6. กิจกรรมการเรียนการสอนให้สอดคล้องกับจุดประสงค์เชิงพฤติกรรม ซึ่งเป็นแนวทางการเลือกและการผลิตสื่อการเรียนการสอน “กิจกรรมการเรียน” หมายถึง กิจกรรมทุกอย่างที่ผู้เรียนปฏิบัติ เช่น การอ่าน การทำกิจกรรมตามใบงาน ตอบคำถาม วาดภาพ เล่นเกม เป็นต้น

7. กำหนดแบบประเมินผล ให้ตรงกับจุดประสงค์เชิงพฤติกรรม โดยใช้แบบทดสอบ อิงเกณฑ์ เพื่อให้ผู้สอนทราบค่าหลังจากผ่านกิจกรรมมาเรียบร้อยแล้ว ผู้เรียนได้เปลี่ยนพฤติกรรมการเรียนรู้ตามจุดประสงค์ที่ตั้งไว้หรือไม่

8. เลือกและผลิตสื่อการเรียนการสอน วัสดุ อุปกรณ์ เป็นสื่อการสอน ของแต่ละหัวเรื่องแล้ว ก็จัดสื่อการสอนเหล่านั้นไว้ เป็นหมวดหมู่นำไปทดลองหาประสิทธิภาพ เรียกว่า “ชุดกิจกรรม”

9. หาประสิทธิภาพชุดกิจกรรม เพื่อเป็นการประกันว่า ชุดกิจกรรมที่สร้างขึ้นมี ประสิทธิภาพในการสอน ผู้สร้างจะต้องกำหนดเกณฑ์ล่วงหน้า โดยคำนึงหลักที่ว่า การเรียนรู้เป็น กระบวนการช่วยเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้เรียนให้บรรลุผล

10. การใช้ชุดกิจกรรมที่ได้ปรับปรุงแล้วและมีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้ สามารถนำไปสอนผู้เรียนได้ตามประเภทของชุดกิจกรรม และตามระดับการศึกษาโดยกำหนด ขั้นตอนการใช้ ดังนี้

10.1 ผู้เรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน เพื่อพิจารณาพื้นฐานความรู้เดิมของผู้เรียน

10.2 ชุ้่นนำเข้าสู่บทเรียน

10.3 ชุ้่นประกอบกิจกรรมการเรียน

10.4 ชุ้่นสรุปบทเรียนทำแบบทดสอบหลังเรียน เพื่อวัดพฤติกรรมการเรียนรู้ หลังเรียนที่เปลี่ยนไป

วิชัย วงษ์ใหญ่ (2525) ได้เสนอขั้นตอนการผลิตชุดการเรียนการสอนไว้ ดังนี้

1. การศึกษาเนื้อหาของวิชาที่จะนำมาสู่การสร้างชุดกิจกรรมนั้น โดยละเอียด เมื่อทราบจุดมุ่งหมายวิชาชีพที่จะนำมาสร้างนั้น ได้เน้นหลักของการเรียนรู้จะไรบ้าง แล้วพิจารณา แบ่งหน่วยการเรียนการสอน ซึ่งควรจัดลำดับขั้นตอนของเนื้อหาตามสิ่งที่จำเป็นต้องเรียนรู้ก่อน และหลัง ตามขั้นตอนของความรู้และลักษณะของวิชานั้น ๆ

2. เมื่อศึกษาเนื้อหาบางหน่วยการเรียนการสอนแล้ว ให้พิจารณาว่าจะสร้าง ชุดกิจกรรมแบบใด โดยคำนึงถึงผู้เรียนคือใคร จะทำกิจกรรมอย่างไร และจะทำได้ดีเพียงใด

3. กำหนดหน่วยการเรียนรู้การสอน โดยประมาณเนื้อหาให้เหมาะสมกับเวลาที่กำหนด
 4. กำหนดความคิดรวบยอดให้สอดคล้องกับหน่วยและหัวเรื่อง
 5. กำหนดจุดประสงค์ของการเรียนเชิงพฤติกรรมให้สอดคล้องกับความคิดรวบยอด และครอบคลุมเนื้อหาสาระของการเรียนรู้
 6. วิเคราะห์งานโดยนำจุดประสงค์การเรียนรู้แต่ละข้อวิเคราะห์งานแล้วจัดลำดับกิจกรรมการเรียนการสอนให้เหมาะสมถูกต้องสอดคล้องกับจุดประสงค์ที่กำหนดไว้ในแต่ละข้อ
 7. วางแผนกิจกรรมการเรียนการสอนตามที่วิเคราะห์งานไว้แล้ว
 8. การผลิตสื่อการเรียนการสอนหรือระบุข้อเสนอแนะการจัดทำหรือจัดหาสื่อการเรียนการสอนอย่างละเอียดนั้นควรพิจารณาสิ่งที่ทำให้ง่าย ราคาถูก สะดวกต่อการใช้ และได้ผล คือ ช่วยการเรียนการสอนได้สมฤทธิ์ผลสูงขึ้น
 9. วางแผนการประเมินผลก่อนเรียนและหลังเรียน ทดลองใช้ชุดการสอนเพื่อหาประสิทธิผลและหาประสิทธิภาพของชุดกิจกรรม เพื่อปรับปรุงให้เหมาะสม และควรนำไปทดลองใช้กับกลุ่มเล็ก ๆ ก่อน เพื่อตรวจสอบข้อบกพร่องและแก้ไขปรับปรุงแล้วจึงไปทดลองใช้กับกลุ่มใหญ่
 10. การทดลองใช้ชุดกิจกรรมเพื่อตรวจสอบข้อบกพร่องนั้นจะพิจารณาสิ่งต่อไปนี้ คือ
 - 10.1 ชุดกิจกรรมนั้นต้องเป็นความรู้พื้นฐานของผู้เรียนหรือไม่
 - 10.2 กิจกรรมการเรียนการสอน และสื่อการเรียนเหมาะสมหรือไม่
 - 10.3 เนื้อหาสาระ ความคิดรวบยอด และจุดประสงค์สอดคล้องเหมาะสมหรือไม่
 - 10.4 การประเมินผลก่อนและหลังเรียนให้ความเชื่อมั่นมากน้อยเพียงใด
- สรุปได้ว่าการสร้างชุดกิจกรรมนั้น ควรมีการกำหนดจุดมุ่งหมายเนื้อหา กำหนดชุดกิจกรรม จัดหาวัสดุสื่อการเรียนการสอนให้เหมาะสมกับชุดกิจกรรม และประเมินวัดผล เพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล แล้วทดลองใช้เพื่อปรับปรุงแก้ไข หลังจากนั้นนำชุดกิจกรรมไปใช้จริงต่อไป ทั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แนวคิดในการสร้างชุดกิจกรรมของ ทิศนา ขัมมณี ชัยยงค์ พรหมวงศ์และวิชัย วงศ์ใหญ่ โดยนำมาประยุกต์เข้าด้วยกัน เพื่อให้เหมาะสมกับบริบทของผู้เรียน

4.6 ขั้นตอนการใช้ชุดกิจกรรม

สุวรรณ มุทฺธเมธา (2523) กล่าวโดยทั่วไปการใช้ชุดกิจกรรม มีขั้นตอนต่อไปนี้

1. ทดสอบการใช้ชุดกิจกรรมก่อน เพื่อดูพฤติกรรมเบื้องต้นอันเป็นพื้นฐานของการเรียนของผู้เรียน

2. ชี้นำเข้าสู่บทเรียน เป็นขั้นสำคัญของการใช้ชุดกิจกรรมตามปกติทั่วไป เนื่องจากการนำเข้าสู่บทเรียนเป็นการสร้างแรงจูงใจให้ผู้เรียนมีความกระตือรือร้น มีความต้องการที่จะเรียน

3. ประกอบกิจกรรม แบ่งผู้เรียนเป็นกลุ่ม เพื่อทำกิจกรรมการเรียนการสอนตามที่กำหนด เพื่อผู้เรียนกลุ่มต่าง ๆ ทำกิจกรรมในศูนย์เสร็จแล้วให้เปลี่ยนไปทำกิจกรรมในศูนย์อื่น ๆ

4. สรุบบทเรียน ครุณาในการสรุบบทเรียนโดยวิธีการตั้งคำถาม การให้ผู้เรียนเล่าสรุปความเข้าใจหรือการทำกิจกรรมเพิ่มเติม ทั้งนี้เพื่อให้แน่ใจว่าผู้เรียนได้ความรู้รอบยอดหรือหลักการตามที่กำหนด

5. ประเมินผลการเรียนให้ผู้เรียนทำแบบทดสอบอีกครั้งเพื่อประเมินว่าผู้เรียนบรรลุผลตามวัตถุประสงค์หรือไม่ เพื่อที่จะได้ปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องของนักเรียนในกรณีที่ไม่ผ่านตามวัตถุประสงค์ข้อใดข้อหนึ่ง แต่ถ้าผู้เรียนสอบผ่านตามวัตถุประสงค์หมดทุกข้อก็ให้ผู้เรียนเรียนชุดต่อไป

วิชัย วงษ์ใหญ่ (2525) กล่าวว่า การใช้ชุดการเรียนการสอนจะประสบความสำเร็จก็ต่อเมื่อได้มีการจัดสภาพแวดล้อมของห้องเรียนที่เอื้ออำนวยต่อการเรียนรู้ ซึ่งต้องคำนึงถึงสิ่งต่อไปนี้

1. นักเรียนได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมอย่างแท้จริง
2. นักเรียนมีโอกาสได้รับทราบผลการกระทำทันทีจากกิจกรรมการเรียนการสอน
3. นักเรียนได้รับการเสริมแรงจากจากประสบการณ์ของตนเองเป็นสำคัญอย่างถูกต้องตรงตามขั้นตอนของการเรียนรู้

4. ชี้นำแนะแนวทางตามขั้นตอนในการเรียนรู้ ตามทิศทางที่ครูได้วิเคราะห์และกำหนดความสามารถพื้นฐานของนักเรียน

สรุปได้ว่า การนำชุดกิจกรรมไปใช้ประกอบการเรียนการสอนตามขั้นตอน เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้อย่างเต็มศักยภาพ ผู้วิจัยได้กำหนดขั้นตอนการใช้ชุดกิจกรรม และวิธีการปฏิบัติเมื่อเข้าร่วมกิจกรรมตามคำชี้แจง ซึ่งการเข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าว ผู้วิจัยได้ให้นักเรียนทำแบบวัดทดสอบก่อน ระหว่าง และหลังการใช้ชุดกิจกรรม

สมร ทองดี และปราณี รามสูต (2545) ได้แสดงขั้นตอนและวงจรกิจกรรม เพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ที่ดัดแปลงมาจาก Luckner และ Nadler มี 4 ขั้น (ERGA) คือ

1. ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์ (Experiencing) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเล่นเกมตามบทบาทสมมติที่ได้จำลองสถานการณ์ไว้ ฟัง หรืออ่านกรณีศึกษาค้นคว้า เล่าเรื่องอดีตเพื่อแบ่งปันประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับ เพื่อนำสาระสำคัญหรือผลลัพธ์การเรียนรู้หรือจุดมุ่งหมายของกิจกรรมมาเสริมสร้างการเรียนรู้

2. ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการเรียนรู้(Reflecting) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแสดงความคิดเห็น ความรู้สึก วิเคราะห์ พิจารณาหาเหตุผล จากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ขั้นที่ 1 เพื่อหาคำตอบว่า เกิดอะไรขึ้นจากขั้นที่ 1 นั้น หรือเขาสามารถวิเคราะห์สถานการณ์นั้นว่าอย่างไร

3. ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต (Generalizing) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสร้างองค์ความรู้หรือสรุปสาระการเรียนรู้จากการอภิปรายสะท้อนกลับการเรียนรู้ และศึกษาจากทฤษฎีและแนวคิดเพิ่มเติมต่อไป เพื่อความสมบูรณ์ของสาระการเรียนรู้ที่สัมพันธ์กับชีวิตของตน

4. ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ (Applying) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทดลองประยุกต์ใช้ สาระการเรียนรู้สู่ชีวิต โดยอาจทดลอง แก้ปัญหา สถานการณ์จำลอง สร้างคำขวัญ วางแผนพัฒนาตนเอง ในการปฏิบัติตามแผน ซึ่งขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมจากขั้นที่ 1 ถึงขั้นที่ 4 อาจมีความต่อเนื่องคาบเกี่ยวกันจนแยกไม่ออกหรือบางครั้งมีการสลับขั้นตอนอธิบายโดยภาพ

สรุปได้ว่า วงจรกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้เชิงประสบการณ์นั้น มีประโยชน์อย่างมากเพราะเป็นกระบวนการสร้างความรู้ ทักษะ และเจตคติที่ดี โดยการนำเอาประสบการณ์เดิมมาบูรณาการเพื่อสร้างการเรียนรู้

4.7 คุณค่าของชุดกิจกรรม

การนำชุดกิจกรรมการเรียนรู้มาใช้ในการศึกษาได้กล่าวถึงคุณประโยชน์ของชุดกิจกรรมการเรียนรู้ไว้ ดังนี้

กาญจนา เกียรติประวัติ (2524) ได้กล่าวถึง ประโยชน์ของชุดกิจกรรมการเรียนรู้ไว้ ดังนี้

1. ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการสอนของครูและลดบทบาทในการบอกของครู
2. ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการเรียนรู้ของนักเรียน และจัดสื่อผสมไว้เป็นระบบ มีการเปลี่ยนแปลงกิจกรรม เพื่อช่วยรักษาระดับความสนใจของผู้เรียนตลอดเวลา
3. เปิดโอกาสให้นักเรียนศึกษาด้วยตนเอง ทำให้มีทักษะในการเรียนรู้จากแหล่งความรู้โดยพิจารณาจากข้อมูล เพื่อรวบรวมในการประกอบการตัดสินใจ และเป็นการฝึกความรับผิดชอบด้วย
4. เป็นแหล่งความรู้ที่ทันสมัย โดยคำนึงถึงหลักจิตวิทยาในการเรียนรู้ในทุกด้าน
5. ช่วยขจัดปัญหาการขาดครู เพราะผู้เรียนสามารถศึกษาด้วยตนเอง

6. ส่งเสริมการศึกษานอกระบบ เพราะสามารถนำไปใช้ได้ตลอดเวลา และไม่ต้องใช้เฉพาะในโรงเรียนเท่านั้น

ชัยยงค์ พรหมวงศ์ (2545) ได้สรุป คุณค่าของชุดการสอน

1. ช่วยให้ผู้สอนถ่ายทอดเนื้อหาและประสบการณ์ให้มีลักษณะเป็นนามธรรม ซึ่งผู้สอนไม่สามารถถ่ายทอดด้วยการบรรยายได้

2. ช่วยให้ผู้เรียนสนใจต่อสิ่งที่กำลังศึกษา เพราะชุดกิจกรรมจะเปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเรียนด้วยตนเองและสังคม

3. เปิดโอกาสให้ผู้เรียนแสดงความคิดเห็น ฝึกการตัดสินใจ แสวงหาความรู้ด้วยตนเอง และรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม

4. เป็นการสร้างความพร้อมและมั่นใจแก่ผู้เรียน เพราะชุดกิจกรรมผลิตไว้เป็นหมวดหมู่ สามารถนำมาใช้ได้ทันที

5. ผู้เรียนเป็นอิสระจากอารมณ์ของผู้สอน เนื่องจากชุดกิจกรรมสามารถทำให้ผู้เรียนได้เรียนอยู่ตลอดเวลาไม่ว่าผู้สอนจะมีสภาพหรือความขัดแย้งทางอารมณ์มากน้อยเพียงใด

6. ช่วยให้ผู้เรียนเป็นอิสระจากบุคลิกภาพของผู้สอน เนื่องจากชุดกิจกรรมทำหน้าที่ถ่ายทอดความรู้แทนผู้สอน และผู้เรียนก็สามารถเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพจากชุดกิจกรรมที่ผ่านการทดสอบประสิทธิภาพมาแล้ว

7. กรณีที่ครูประจำวิชาไม่สามารถเข้าสอนได้ตามปกติ ครูคนอื่นก็สามารถสอนแทนโดยใช้ชุดกิจกรรมนั้นได้

สรุปได้ว่า คุณค่าหรือประโยชน์ของชุดกิจกรรมสามารถช่วยให้ผู้เรียนได้ศึกษาเรียนรู้ในห้องเรียนและนอกห้องเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ และช่วยลดเวลาการสอนของครูผู้สอนได้เนื่องจากนักเรียนสามารถศึกษาค้นคว้าได้เอง เพราะชุดกิจกรรมได้จัดเป็นหมวดหมู่และประเภทของชุดกิจกรรมสำหรับนักเรียนที่สนใจในแต่ละด้านโดยเฉพาะไว้แล้ว

4.8 การหาประสิทธิภาพของชุดกิจกรรม

การหาประสิทธิภาพของชุดกิจกรรม เป็นการนำชุดกิจกรรมที่สร้างไปทดลองใช้ (Try out) ตามขั้นตอนที่กำหนดไว้ เพื่อนำมาปรับปรุงให้มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ที่กำหนด ก่อนนำไปทดลองใช้จริง ซึ่งขั้นตอนในการหาประสิทธิภาพของชุดกิจกรรม มีนักศึกษาหลายท่านได้ให้แนวคิดในการหาประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมไว้ ดังนี้

ธีรชัย ปุณณโชติ (2532) ได้นำเสนอขั้นตอนในการหาประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมไว้ 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นทดลองนักเรียน 1 คน (One-to-one-testing) โดยเลือกนักเรียนที่ยังไม่เคยเรียนเรื่องที่จะสอบมาจำนวน 1 คน แล้วให้เรียนจากชุดกิจกรรมจนจบ โดยปฏิบัติ ดังนี้

1. ตอบแบบทดสอบก่อนเรียน (Pretest)
2. เรียนจากชุดกิจกรรมจนจบบทเรียน
3. ทำแบบฝึกหัดในบทเรียนไปพร้อมกับในขณะที่เรียน
4. ตอบแบบทดสอบหลังเรียน (Post-test)

แล้วนำผลที่ได้รับมาพิจารณาปรับปรุงส่วนที่ยังเห็นว่าบกพร่อง เช่น เนื้อหา สื่อต่าง ๆ แบบทดสอบ ให้รัดกุมและดียิ่งขึ้น

ขั้นที่ 2 ขั้นทดสอบกับกลุ่มเล็ก (Small group testing) ใช้กับนักเรียน 9 คน ที่ยังไม่เคยเรียนบทเรียนดังกล่าว แล้วดำเนินการเช่นเดียวกับขั้นที่ 1 เมื่อเสร็จกระบวนการแล้วก็นำชุดกิจกรรมมาแก้ไขข้อบกพร่องอีกครั้งหนึ่ง และนำผลหรือคะแนนจากการทำแบบทดสอบ และการทำแบบทดสอบหลังเรียนไปหาประสิทธิภาพชุดกิจกรรมโดยใช้เกณฑ์ 90/90 หรือ 80/80 ส่วนเนื้อหาที่เป็นทักษะอาจตั้งไว้ต่ำกว่านี้ เช่น 75/75 เป็นต้น

ขั้นที่ 3 ขั้นทดลองภาคสนาม (Field testing) โดยการทดลองใช้กับนักเรียนทั้งชั้นเรียนจำนวนประมาณ 30 คน โดยวิธีการเช่นเดียวกับขั้นที่ 1 และขั้นที่ 2 แล้วนำผลไปหาประสิทธิภาพของชุดกิจกรรม

การทดลองหาประสิทธิภาพโดยใช้เกณฑ์ดังกล่าวข้างต้นได้ดำเนินการเป็นขั้นตอน ดังนี้

1. แบบหนึ่งต่อหนึ่ง (1:1) ทดสอบประสิทธิภาพแบบหนึ่งต่อหนึ่ง ทดลองรายบุคคลกับ ซึ่งยังไม่เคยทำกิจกรรมนี้มาก่อน จำนวน 3 คน ซึ่งมีผลการเรียนอยู่ในระดับ ปานกลางดี และดีมาก ระดับละ 1 คน เพื่อหาข้อบกพร่องในด้านต่าง ๆ เช่น ภาษาที่ใช้ เวลา จากนั้นนำข้อบกพร่องที่พบมาปรับปรุงแก้ไข

2. แบบกลุ่ม (1:10) ทดสอบประสิทธิภาพแบบกลุ่มเล็ก นำชุดกิจกรรมที่แก้ไขปรับปรุงข้อบกพร่องจากการทดสอบแบบหนึ่งต่อหนึ่งแล้ว ไปทดสอบกับนักเรียน ซึ่งยังไม่เคยเรียนเนื้อหาในชุดกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวกนี้มาก่อน จำนวน 9 คน โดยเลือกผู้เรียนคนละกลุ่มกับกลุ่มตัวอย่างและกลุ่มทดสอบแบบหนึ่งต่อหนึ่ง จำแนกผู้เรียนตามความสามารถทางการเรียนมา 3 ระดับ คือ ปานกลาง ดี และดีมาก ระดับละ 3 คน เพื่อหาข้อบกพร่องและนำผลการทดลองมาปรับปรุงแก้ไขชุดกิจกรรมสมบูรณ์มากขึ้น

เมื่อทดสอบแล้วให้เทียบกับค่า เพื่อดูว่าเรายอมรับประสิทธิภาพหรือไม่ ซึ่งการยอมรับประสิทธิภาพของนวัตกรรม มี 3 ระดับ

1. สูงกว่าเกณฑ์ เมื่อประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมสูงกว่าเกณฑ์ที่ตั้งไว้มีค่าเกิน 2.5% ขึ้นไป

2. เท่าเกณฑ์ เมื่อประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมเท่ากับหรือสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้แต่ไม่เกิน 2.5%

3. ต่ำกว่าเกณฑ์ เมื่อประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมต่ำกว่าเกณฑ์แต่ไม่ต่ำกว่า 2.5% ถือว่ายังมีประสิทธิภาพที่ยอมรับได้

ชุดกิจกรรมที่ได้รับการปรับปรุงและมีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้แล้วสามารถนำไปให้ผู้เรียนได้ทำกิจกรรมตามประเภทชุดกิจกรรม

บุญชม ศรีสะอาด (2537) จำแนกวิธีการหาประสิทธิภาพของชุดการสอน เป็น 3 วิธี คือ

1. การหาประสิทธิภาพโดยผู้เชี่ยวชาญ หรือครู โดยจะใช้แบบประเมินผลพิจารณาทั้งด้านคุณภาพ เนื้อหาสาระ และเทคนิคการจัดทำสื่ออื่น ๆ โดยแบบประเมินอาจเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) หรือเป็นแบบเห็นด้วย ไม่เห็นด้วย สรุปผลเป็นความถี่แล้วอาจทดสอบความแตกต่างระหว่างความถี่ด้วยค่าไค-สแควร์

2. การหาประสิทธิภาพโดยผู้เรียน จะมีลักษณะเช่นเดียวกันกับการหาประสิทธิภาพโดยผู้เชี่ยวชาญ หรือครู แต่เน้นการรับรู้คุณค่าที่ได้จากการเรียนเป็นสำคัญ ประสิทธิภาพของสื่อการสอนที่มีความเที่ยงตรงที่จะพิสูจน์คุณภาพและคุณค่าของสื่อการสอนนั้น ๆ โดยคิดว่าผู้เรียนมีการเรียนรู้อะไรขึ้นบ้างเป็นการวัดเฉพาะผลที่เป็นวัตถุประสงค์ของการสอน โดยใช้ชุดกิจกรรมนั้น ซึ่งจำแนกได้เป็น 2 วิธี คือ

2.1 กำหนดเกณฑ์ขั้นต่ำไว้ เช่น เกณฑ์ 80/80 หรือ 90/90

2.2 ไม่ได้กำหนดเกณฑ์ไว้ล่วงหน้า แต่จะพิจารณาการเปรียบเทียบผลการสอบหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญหรือไม่ หรือเปรียบเทียบว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้วยชุดกิจกรรมนั้นสูงกว่า หรือเท่ากับสื่อ หรือเทคนิคการสอนอย่างอื่นหรือไม่ โดยใช้สถิติทดสอบค่าที่ (t-test)

ในการวิจัยครั้งนี้ชุดกิจกรรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นได้กำหนดเกณฑ์ประสิทธิภาพ 75/75 เพื่อให้ได้ชุดกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวกที่มีประสิทธิภาพ และมีคุณภาพเป็นที่น่าเชื่อถือต่อไป

5. กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน

5.1 ความหมายของกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน

เป็นกิจกรรมที่จัดให้ผู้เรียนได้พัฒนาความสามารถของตนเอง โดยเน้นเพิ่มเติมจากกิจกรรมที่ได้จัดให้เรียนรู้ตามกลุ่มสาระการเรียนรู้ทั้ง 8 กลุ่ม การเข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมที่เหมาะสมกับผู้อื่นตามกิจกรรมที่เลือกด้วยตนเองหรือตามความถนัด และให้ความสนใจอย่างแท้จริง การพัฒนาที่สำคัญได้แก่ การพัฒนาโดยองค์รวมของความเป็นมนุษย์ให้ครบทุกด้าน ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา ซึ่งเป็นแนวทางหนึ่งที่จะสนองต่อนโยบายในการสร้างเยาวชนของชาติให้เป็นผู้มีศีลธรรม จริยธรรมและมีระเบียบวินัยมีคุณภาพ เพื่อพัฒนาองค์รวมของความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์โดยปลูกฝังและสร้างจิตสำนึกของการทำประโยชน์เพื่อสังคม ซึ่งสถานศึกษาต้องดำเนินการอย่างมีเป้าหมาย มีรูปแบบ และวิธีการที่เหมาะสม กิจกรรมพัฒนาผู้เรียนแบ่งเป็นสองลักษณะ คือ 1) กิจกรรมแนะแนว และ 2) กิจกรรมนักเรียน (กรมวิชาการ, 2546)

กระทรวงศึกษาธิการ (2545) ได้ให้ความหมายไว้ว่าเป็นกิจกรรมที่จัดการอย่างเป็นกระบวนการด้วยรูปแบบวิธีการที่หลากหลาย ในการพัฒนาผู้เรียนทั้ง ด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา อารมณ์ และสังคม มุ่งเสริมเจตคติ คุณค่าชีวิต ปลูกฝัง คุณธรรมและค่านิยมที่พึงประสงค์ ส่งเสริมให้ผู้เรียนรู้จักและเข้าใจตนเอง สร้างจิตสำนึกในธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมปรับตัวและปฏิบัติตนให้เป็นประโยชน์ต่อสังคม ประเทศชาติและดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

สุขพัชรา ชีมเจริญ (2545) ได้ให้ความหมายไว้ว่า เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นอย่างเป็นกระบวนการด้วยรูปแบบวิธีการที่หลากหลาย พัฒนาผู้เรียนทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สติปัญญา มุ่งส่งเสริมเจตคติ คุณค่าชีวิต สร้างจิตสำนึกในธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรม ส่งเสริมให้รู้จักตนเองปรับตัวปฏิบัติตนเป็นประโยชน์ต่อสังคม ประเทศชาติ และดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

จินตนา รอดเรืองคุณ (2546) ได้ให้ความหมายไว้ว่า เป็นกิจกรรมที่จัดให้ผู้เรียนได้พัฒนาความสามารถของตนเองตามศักยภาพ มุ่งเน้นเพิ่มเติมจากกิจกรรมที่ได้จัดให้เรียนรู้ ตามกลุ่มสาระการเรียนรู้ทั้ง 8 กลุ่ม การเข้าร่วมและปฏิบัติกิจกรรมที่เหมาะสมรวมกับผู้อื่นอย่างมีความสุขกับกิจกรรมที่เลือกด้วยตนเอง ตามความถนัด และความสนใจอย่างแท้จริง

สรุปได้ว่า กิจกรรมพัฒนาผู้เรียนเป็นกระบวนการกิจกรรมที่จัดทำขึ้นอย่างเป็นระบบด้วยวิธีที่หลากหลายตามวัตถุประสงค์ของกิจกรรมที่ต้องการพัฒนาผู้เรียนไปในทางที่ตนเองสนใจและความถนัด และต้องเป็นกิจกรรมที่พัฒนาผู้เรียนให้เกิดความรู้หรือประโยชน์สูงสุดสำหรับผู้เรียน

5.2 ความสำคัญของกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน

กิจกรรมพัฒนาผู้เรียนตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน 2551 มุ่งเน้นให้ผู้เรียนได้พัฒนาตนเองตามศักยภาพ และพัฒนาอย่างรอบด้าน เพื่อความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่2) พ.ศ.2545 ได้กำหนดแนวการจัดการศึกษาโดยยึดหลักว่า ผู้เรียนทุกคนมีความสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้ และถือว่าผู้เรียนสำคัญที่สุด กระบวนการจัดการศึกษาต้องส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาตนเองเป็นไปตามธรรมชาติ และเติมเต็มศักยภาพ โดยจัดเนื้อหาสาระและกิจกรรมให้สอดคล้องกับความสนใจ และความถนัดของผู้เรียน โดยคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล (กรมวิชาการ, 2546)

จินตนา รอดเรืองคุณ (2546) ได้กล่าวถึงว่า ความสำคัญของกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนไว้ว่า ในโครงสร้างกลุ่มสาระการเรียนรู้ 8 กลุ่ม ได้กำหนดให้ผู้เรียนรู้จักตนเอง ค้นพบความถนัดของตนเอง เพื่อการพัฒนาศักยภาพของตน และรู้ถึงคุณค่าในการประกอบสัมมาชีพให้มีระเบียบวินัย ศิลธรรม จริยธรรม และรู้จักบทบาทหน้าที่ที่มีความรับผิดชอบของตน การบำเพ็ญประโยชน์ให้ชุมชน สังคม ละประเทศชาติ เพื่อดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข ซึ่งจำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกส่วนในสังคม ทั้งพ่อแม่ ผู้ปกครอง ชุมชน และภูมิปัญญาท้องถิ่น ต้องดำเนินการอย่างมีเป้าหมาย มีรูปแบบและวิธีการที่เหมาะสมในการจัดกิจกรรมนักเรียนในโรงเรียนนั้น

เสริมวิทย์ ศุภเมธี (2531) ได้เสนอแนะถึงหลักการจัดกิจกรรมนักเรียนว่า โรงเรียนจะต้องยึดหลักประชาธิปไตย โดยครูเป็นเพียงผู้ให้คำแนะนำปรึกษาแก่นักเรียนเท่านั้น นักเรียนควรทำกิจกรรมที่ตนสนใจและถนัดที่สุด ไม่ควรมีระเบียบข้อบังคับมากจนเกินไปเด็ก ซึ่งทำให้เด็กไม่เป็นตัวของตัวเองเพราะเขาจะได้แสดงบทบาทของเขาเองให้ได้มากที่สุด

กิติมา ปริดีดิถ (2532) กล่าวถึงกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนไว้ว่า มีความจำเป็นต้องพิจารณาให้รอบคอบ ควรถือหลักปฏิบัติ ดังนี้

1. กิจกรรมทุกประเภทจะต้องอยู่ในความดูแลของผู้บริหารและครูอย่างใกล้ชิด
2. ต้องมุ่งจุดประสงค์ที่จะส่งเสริมความเจริญด้านต่าง ๆ ของนักเรียน
3. จำนวนชนิดและประเภท ควรได้สัดส่วนกับจำนวนและความต้องการของนักเรียน
4. ควรมีการแนะแนวเกี่ยวกับการเลือกกิจกรรม
5. ครูและนักเรียนทุกคนมีสิทธิในการเข้าร่วมกิจกรรมที่โรงเรียนจัดขึ้น
6. เวลา สถานที่ และภาวะเศรษฐกิจเป็นปัจจัยสำคัญที่ต้องคำนึงถึงเสมอ
7. ต้องมีวิธีการจำกัดจำนวนกิจกรรมจำนวนสมาชิกที่จะเข้าร่วมกิจกรรม รวมทั้งการส่งเสริมกิจกรรมเหล่านั้น

พันธณี วิหคโต (2547) ได้กล่าวสรุป ความสำคัญของกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนที่มีความสำคัญต่อกระบวนการเรียนรู้ และการพัฒนาทักษะ ดังนี้

1. กระบวนการเรียนรู้ที่เป็นส่วนร่วม ซึ่งเป็นทักษะในการดำรงชีวิต ได้แก่ ทักษะกระบวนการปรับตัว ทักษะการทำงานเป็นกลุ่ม กระบวนการกลุ่มในการอยู่ร่วมกัน ทักษะกระบวนการจัดการ ทักษะกระบวนการวางแผน ทักษะชีวิต ทักษะทางสังคมและทักษะการดำเนินชีวิต

2. กระบวนการเรียนรู้ที่มุ่งเฉพาะด้าน ประกอบด้วย

2.1 กระบวนการทางปัญญา เป็นกระบวนการในการแสวงหา และการใช้ข้อมูลกระบวนการในการตัดสินใจ แก้ไขปัญหา ทักษะการเรียนรู้ ทักษะการสังเกต และทักษะการคิดวิเคราะห์

2.2 กระบวนการในทางปฏิบัติ ได้แก่ ทักษะในการทำงาน ทักษะการเป็นผู้ช่วยเหลือ กระบวนการเชิงทักษะ ทักษะกระบวนการลูกเสือ ทักษะการสื่อสาร ทักษะการสร้างสัมพันธ และทักษะในการให้คำปรึกษาเบื้องต้น

2.3 กระบวนการทางความรู้สึก ได้แก่ กระบวนการสร้างเสริมจิตสำนึก ความรู้สึก รู้จักเข้าใจ และเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น มีกระบวนการพัฒนาคุณลักษณะทางอารมณ์ บุคลิกภาพ ศีลธรรมและจริยธรรม

กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน เป็นกิจกรรมที่เกิดจากความสมัครใจของผู้เรียนที่มุ่งพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ และเพิ่มเติมจากกิจกรรมในกลุ่มสาระการเรียนรู้ โดยแบ่งตามความแตกต่างได้ 2 ลักษณะ ดังนี้

1. กิจกรรมที่ผู้เรียนต้องการหรือให้ความสนใจที่จะพัฒนาด้านความถนัดของตนเอง ซึ่งเป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นการเติมเต็มความรู้ ความชำนาญและประสบการณ์ของผู้เรียนให้กว้างขึ้น ตลอดจนการพัฒนาทักษะทางสังคม และปลูกฝัง จิตสำนึกของการทำประโยชน์เพื่อสังคม

2. กิจกรรมลูกเสือ เนตรนารี ยุวกาชาด และผู้บำเพ็ญประโยชน์ เป็นกิจกรรมที่มุ่งปลูกฝังระเบียบวินัย กฎเกณฑ์ เพื่อการอยู่ร่วมกันในสังคม และนำไปสู่พื้นฐานการทำประโยชน์เพื่อสังคม

ทิพวรรณ หล่อสุวรรณรัตน์ (2548) ได้สรุปความสำคัญและความจำเป็นของกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนว่าเป็นกิจกรรมที่มีบทบาทในการช่วยพัฒนาคนให้มีประสิทธิภาพสูง ด้านวิชาการ และวัฒนธรรมศีลธรรมและระเบียบวินัย เปิดโอกาสให้ผู้เรียนใช้ความสามารถของตนเอง ได้สำรวจความสนใจ รู้จักตนเองดีขึ้น อีกทั้งยังเป็นการส่งเสริมความมุ่งหมายของการศึกษาในปัจจุบันอีกด้วย

จากข้อความข้างต้นสรุปได้ว่า ความสำคัญของกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนถือเป็นกิจกรรมที่จัดให้ผู้เรียนได้พัฒนาให้เกิดความสมดุล เป็นการพัฒนาผู้เรียนในส่วนที่เป็นทักษะกระบวนการพื้นฐานในการดำรงชีวิต เพื่อให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข โดยกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนนี้จะช่วยพัฒนาผู้เรียนโดยองค์รวม ซึ่งเป็นการเติมเต็มความสมดุลให้ผู้เรียนได้รับการพัฒนาทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์จิตใจ สังคมและสติปัญญา โดยมุ่งเน้นการเสริมสร้างทักษะชีวิต ประสบการณ์ความชำนาญเฉพาะ เรื่องอุปกรณ์การดำเนินการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ตลอดจนมีการจัดและประเมินผลที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

5.3 จุดมุ่งหมายของกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน

กิจกรรมพัฒนาผู้เรียนเป็นกิจกรรมที่จัดให้ผู้เรียนให้พัฒนาความสามารถของตนเองตามศักยภาพ เพื่อพัฒนาโดยองค์รวม ทั้งร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม เพื่อเป็นแนวทางหนึ่งที่จะสนองต่อนโยบายในการสร้างเยาวชนของชาติให้เป็นคนดีมีคุณภาพ ด้วยรูปแบบวิธีการที่หลากหลายในการพัฒนาผู้เรียน สถานศึกษา จึงควรมีการกำหนดจุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์ให้ชัดเจน เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกันในแนวทางการปฏิบัติเพื่อให้การจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนสำเร็จตามจุดมุ่งหมาย

กรมวิชาการ (2546) ได้กล่าวถึงว่า จุดมุ่งหมายของกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้เรียนได้รับการพัฒนา ดังนี้

1. การพัฒนาแบบองค์รวมของความเป็นมนุษย์ ควรพัฒนาให้ครบทุกด้าน ทั้งด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม
2. พัฒนาความสามารถของตนเองตามความถนัดให้เต็มศักยภาพ โดยมุ่งเน้นเพิ่มเติมจากกิจกรรมที่จัดให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ตามกลุ่มสาระการเรียนรู้ทั้ง 8 กลุ่ม
3. ผู้เรียนได้เข้าร่วมและปฏิบัติกิจกรรมที่เลือกตามความถนัดและความสนใจของตนเอง

ดำรง ประเสริฐกุล (2542) ได้กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการดำเนินการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนไว้ ดังนี้

1. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ ความสามารถทันต่อความเจริญก้าวหน้าทางด้านวิทยาการ และเทคโนโลยีใหม่ ๆ
2. เพื่อให้นักเรียนรู้จักทำงานเป็นหมู่คณะ ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข
3. เพื่อให้นักเรียนรู้จักการแก้ปัญหาอย่างมีระบบ
4. เพื่อให้นักเรียนมีค่านิยม มีคุณธรรม จริยธรรม รู้จักเสียสละเพื่อประโยชน์ต่อส่วนรวม

5. เพื่อให้นักเรียนมีเจตคติที่ดีต่อวิชาชีพ
6. เพื่อให้นักเรียนรู้จักปกครองตนเอง
7. เพื่อให้นักเรียนได้พัฒนาบุคลิกภาพ ลักษณะนิสัย ให้อยู่ร่วมในสังคมได้อย่างมีความสุข รู้จักดูแลสภาพตนเองทั้งร่างกายและจิตใจ

กรมวิชาการ (2546) ได้กำหนดเป้าหมายเพื่อการพัฒนาผู้เรียน ดังนี้

1. ผู้เรียนจะได้รับประสบการณ์ที่หลากหลาย เกิดความรู้ความชำนาญ ด้านวิชาการ วิชาชีพ และเทคโนโลยี
2. ผู้เรียนจะมีองค์ความรู้ต่าง ๆ และสามารถนำความรู้และประสบการณ์มาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาตนเอง และประกอบอาชีพสุจริต
3. ผู้เรียนรู้จักและตระหนักในคุณค่าของตนเองและผู้อื่น มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ มีกระบวนการคิด ทักษะ ในการดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสมและมีความสุข
4. ผู้เรียนจะค้นพบและสามารถพัฒนาศักยภาพของตนเอง และมองเห็นช่องทางในการสร้างงานสร้างอาชีพในอนาคตได้อย่างเหมาะสมกับตนเอง
5. ผู้เรียนพัฒนาบุคลิกภาพ เจตคติ ค่านิยมที่ดีในการดำรงชีวิต เสริมสร้างคุณธรรม และจริยธรรม
6. ผู้เรียนมีจิตสำนึกในความรับผิดชอบต่อตนเอง ครอบครัว สังคม และประเทศชาติ

สรุปได้ว่า จุดมุ่งหมายของการพัฒนาผู้เรียน เพื่อเสริมสร้างศักยภาพของผู้เรียน ตามความถนัดและความสนใจ เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาโดยองค์รวม ให้เกิดทักษะชีวิตสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

5.4 ประเภทของกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน

กรมวิชาการ (2545) กำหนดให้สถานศึกษาต้องจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนให้นักเรียนในทุกช่วงชั้น เพื่อพัฒนาความสามารถ ตามความถนัด และความสนใจของผู้เรียนในรูปแบบและวิธีการที่เหมาะสมตามที่สถานศึกษากำหนด ซึ่งได้แบ่งกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนออกเป็น 2 ลักษณะ คือ

1. กิจกรรมแนะแนว เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมและพัฒนาความสามารถของผู้เรียนตามความสามารถที่ค้นพบ และพัฒนาศักยภาพของตน โดยการเสริมสร้างทักษะชีวิต วุฒิภาวะทางอารมณ์ การเรียนรู้ในเชิงหุปัญญา และการสร้างสัมพันธภาพที่ดี ซึ่งผู้สอนทุกคนจะต้องทำหน้าที่แนะแนวให้คำปรึกษาด้านชีวิตการศึกษาต่อและการพัฒนาตนเองสู่โลกอาชีพและการมีงานทำ

2. กิจกรรมนักเรียน เป็นกิจกรรมที่จัดให้ผู้เรียนได้พัฒนาความสามารถของตนเองตามศักยภาพ โดยมุ่งเน้นให้ผู้เรียนปฏิบัติด้วยตัวเองอย่างครบวงจร ตั้งแต่ศึกษาวิเคราะห์ วางแผน ปฏิบัติ วางแผนการประเมิน และปรับปรุงการทำงาน โดยเน้นการทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม ประกอบด้วยกิจกรรมตามความถนัดและความสนใจ โครงการ ชุมนุมวิชาการ กิจกรรมลูกเสือ เนตรนารี ยุวกาชาด และผู้บำเพ็ญประโยชน์

2.1 กิจกรรมตามความถนัดและความสนใจของผู้เรียน หรือ กิจกรรมพัฒนาสาระการเรียนรู้ เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นจากความสนใจของผู้เรียน เช่น เป็นนักวิทยาศาสตร์ นักโต้วาที นักแสดง นักดนตรี นักร้อง จิตรกร นักกีฬา และนักกายภาพ เป็นต้น นอกจากนี้ โรงเรียนยังต้องจัดกิจกรรม เพื่อให้สอดคล้องกับนโยบายของรัฐ เพื่อพัฒนาผู้เรียนให้มีลักษณะนิสัยที่พึงประสงค์ เช่น รักการออกกำลังกาย มีน้ำใจเป็นนักกีฬา การอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรม ประเพณี ภูมิปัญญาไทย ที่เป็นเอกลักษณ์ของชาติ การปลูกฝัง ด้านคุณธรรม จริยธรรม การปลูกฝังคุณลักษณะประชาธิปไตย การรณรงค์ต่อต้านยาเสพติด และยุคความรุนแรงในสตรีและเด็ก เป็นต้น

2.2 กิจกรรมลูกเสือ-เนตรนารี ยุวกาชาด ผู้บำเพ็ญประโยชน์ เป็นกิจกรรมที่พัฒนาผู้เรียนให้เต็มตามศักยภาพเพื่อเป็นพลเมืองดีของชาติ โดยมุ่งเน้นปลูกฝังความเป็นระเบียบวินัยซื่อสัตย์สุจริต มีความรักสามัคคี อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้และบำเพ็ญประโยชน์เพื่อส่วนร่วม

สรุปได้ว่า กิจกรรมพัฒนาผู้เรียนเป็นกิจกรรมที่จัดให้ผู้เรียนได้พัฒนาศักยภาพของตนเอง ในรูปแบบกิจกรรมแนะแนว กิจกรรมนักเรียน ให้แก่ผู้เรียนตามความเหมาะสม และตามความถนัด ความสนใจของผู้เรียนเป็นสำคัญ เพื่อก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด

5.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน

พิพัฒน์ พลเกษตร (2547) ศึกษาการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 โรงเรียนประถมศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษาสุราษฎร์ธานี เขต 3 กำหนดให้ผู้เรียนมีบทบาทในการเข้าร่วมกิจกรรมความสนใจของนักเรียน ซึ่งครูที่ปรึกษา กิจกรรมมีบทบาทในการปฐมนิเทศให้ผู้เรียนเข้าใจเป้าหมายและวิธีการดำเนินการจัดกิจกรรม มีการกำหนดวัตถุประสงค์และแนวปฏิบัติการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนให้สอดคล้องกับนโยบายและวิสัยทัศน์ของโรงเรียน โดยผู้ปกครองและชุมชนให้ความร่วมมือกับสถานศึกษาเพื่อติดตามพัฒนาการของผู้เรียน พร้อมทั้งมีการสำรวจความพร้อมของสถานศึกษาด้านบุคลากร อาคาร สถานที่ และวัสดุอุปกรณ์ การประเมินผลกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนมีการกำหนดให้ผู้เรียนได้เข้าร่วมกิจกรรมและผ่านเกณฑ์ตามที่สถานศึกษากำหนด โดยให้ครูที่ปรึกษากิจกรรมมีบทบาทดูแลให้ผู้เรียนเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนให้เกิดคุณลักษณะอันพึงประสงค์

Holloway (1999) ศึกษากิจกรรมนอกหลักสูตรและการสร้างแรงจูงใจของนักเรียน พบว่า เหตุผลที่ทำให้กิจกรรมนอกหลักสูตรดึงดูดความสนใจของนักเรียนมาจากการมีส่วนร่วมของนักเรียน หลังจากการเรียนการสอนพบว่า กิจกรรมนอกหลักสูตรสามารถสร้างรายได้ให้แก่นักเรียน และพร้อมทั้งได้ประสบการณ์เรียนรู้การทำกิจกรรมนอกหลักสูตร พบว่า เด็กที่เข้าร่วมกิจกรรมชอบที่จะอยู่โรงเรียนมากกว่าเด็กที่ไม่เข้าร่วมกิจกรรม และเด็กที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมนอกหลักสูตรที่เกี่ยวกับวิทยาศาสตร์จะทำให้เด็กเกิดทัศนคติที่ดีต่อวิชาวิทยาศาสตร์ด้วย

Mircea (2006) ได้ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมที่จัดภายนอกโรงเรียน และการพัฒนาที่ดีของเยาวชน จะส่งผลให้เกิดความร่วมมือกันระหว่างชุมชนและครอบครัว โดยมีวัตถุประสงค์ของงานวิจัย คือ ต้องการที่จะเสนอกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ และคาดว่ากิจกรรมจะช่วยเหลือป้องกันเยาวชนจากปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในสังคมปัจจุบันได้ เพราะมีงานวิจัยรายงานที่ศึกษาเกี่ยวกับยาเสพติดหรือปัญหาพฤติกรรมอื่น ๆ ได้จัดกิจกรรมภายนอกโรงเรียนทำให้มีผลต่อการเสนอแนวทางแก้ปัญหาและใช้กิจกรรมเป็นเครื่องมือพัฒนาคุณภาพชีวิตของเยาวชน ซึ่งกิจกรรมที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ คือ กิจกรรมทางศาสนา กิจกรรมนอกหลักสูตร กิจกรรมจิตอาสา โดยมีองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาที่ดีของเยาวชน ประกอบด้วย ครูผู้สอน การจัดการของโรงเรียน ครอบครัว และผู้กำหนดนโยบาย โดยครอบครัวและชุมชนนั้นเป็นสถานที่แรก ในการพัฒนาของเยาวชน

จากการรวบรวมเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ทำให้ผู้วิจัยได้รับความรู้และความเข้าใจ นำไปใช้ประโยชน์ในประเด็นที่ศึกษา เป็นแนวทาง แบบแผนการวิจัย กระบวนการและขั้นตอนในการวิจัย ซึ่งให้เห็นช่องว่างหรือความไม่สมบูรณ์ขององค์ความรู้ นำไปสู่การตั้งประเด็นปัญหาการวิจัย และพัฒนา/ปรับปรุงประเด็นปัญหาวิจัยของตน หรือข้อจำกัดที่อาจเกิดขึ้นกับการวิจัยให้หลักฐานอ้างอิงถึงแหล่งที่มาของตัวแปรที่ศึกษาและความเกี่ยวข้องกับตัวแปรอื่น ผู้อ่านและผู้ปฏิบัติงานวิจัยไปใช้เข้าใจในตัวแปรที่ศึกษาสอดคล้องกับผู้วิจัย มีหลักฐานอ้างอิงในการวิจัยทำให้งานวิจัยมีความน่าเชื่อถือ ให้พื้นฐานในการแปลความหมายผลของการวิจัย

นอกจากนี้แนวคิดหรือทฤษฎีที่ได้การทบทวนวรรณกรรมยังถูกนำไปใช้การตรวจสอบสิ่งที่นักวิจัยค้นพบในโครงการวิจัย การเลือกหัวข้อที่เหมาะสมที่ต้องการวิจัย การสืบค้นข้อมูล การคัดแยกข้อมูล และการสังเคราะห์ข้อมูล ทำให้เกิดความน่าเชื่อถือ และส่งผลทำให้ผู้วิจัยที่ได้รับประโยชน์อย่างแท้จริง ดังนั้น ในขั้นตอนกระบวนการของงานวิจัย การทบทวนวรรณกรรมจึงเป็นสิ่งสำคัญขั้นแรกของการวิจัย ซึ่งจะนำไปสู่การออกแบบการวิจัย และรายละเอียดต่าง ๆ ที่เหมาะสมและความน่าเชื่อถือของเนื้อหาของการวิจัย และเป็นสิ่งที่คาดการณ์ได้ว่างานวิจัยนั้นจะแล้วเสร็จได้ตามเวลา มีความสมบูรณ์มีเนื้อหาครอบคลุม และมีคุณภาพมากน้อยเพียงใด

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการดำเนินการวิจัย เรื่องผลการใช้ชุดกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างความคิดเชิงบวกแก่เด็กวัยเรียนสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านศาลาใหม่ ตำบลศาลาใหม่ อำเภอตากใบ จังหวัดนราธิวาส ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามลำดับขั้นตอนต่อไปนี้

1. แบบแผนการวิจัย
2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
4. ขั้นตอนการสร้างและการหาประสิทธิภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
5. การดำเนินการและการเก็บรวบรวมข้อมูล
6. การวิเคราะห์ข้อมูล
7. การวิเคราะห์ผลของวัตถุประสงค์การวิจัย

แบบแผนการวิจัย

นี่เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) โดยใช้รูปแบบการทดลองแบบกลุ่มเดียว วัดแบบอนุกรมเวลา (The One – group Time Series Design) ซึ่งมีรูปแบบการวิจัยดังนี้

ตารางที่ 1 แสดงรูปแบบการทดลองในการดำเนินการวิจัย

O_1	X	O_2	X	O_3
-------	-----	-------	-----	-------

O_1 = การวัดความคิดเชิงบวกของนักเรียนก่อนการใช้ชุดกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวก

X = การใช้ชุดกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวกของนักเรียน

O_2 = การวัดความคิดเชิงบวกของนักเรียนระหว่างการใช้ชุดกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวก

O_3 = การวัดความคิดเชิงบวกของนักเรียนหลังการใช้ชุดกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวก

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากร คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่กำลังศึกษาในปีการศึกษา 2564 โรงเรียนบ้านศาลาใหม่ ตำบลศาลาใหม่ อำเภอดงขี้เหล็ก จังหวัดนครราชสีมา จำนวน 70 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง คือ จำนวน 42 คน เป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีเกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

2.1 ผู้วิจัยทำการเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 2 ห้อง ห้องละ 35 คน รวมทั้งหมด 70 คน ให้ตอบแบบวัดความคิดเชิงบวกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น คัดเลือกนักเรียนที่มีคะแนนความคิดเชิงบวกอยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 42 คน

คุณสมบัติของกลุ่มตัวอย่างที่เลือกศึกษา (Inclusion Criteria)

1. มีอายุตั้งแต่ 12-15 ปี
2. สามารถอ่าน ฟัง เขียน และสื่อสารภาษาไทยได้
3. นักเรียนที่ศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2564
4. สนใจเข้าร่วมกิจกรรม

2.2 เกณฑ์การคัดออกของกลุ่มตัวอย่าง (Exclusion Criteria)

1. มีอายุมากกว่า 15 ปี
2. นักเรียนที่ไม่ยินยอมเข้าร่วมกิจกรรม
3. ไม่สามารถอ่าน ฟัง เขียน และสื่อสารภาษาไทยได้
4. ขอดอนตัวจากกิจกรรม

2.3 นักเรียนที่ไม่ได้รับการคัดเลือกเข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 28 คน ให้เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวของทางโรงเรียนตามปกติ

3. เนื้อหาที่ใช้ในการวิจัย

เนื้อหาที่นำมาใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ สามารถแบ่งออกเป็นกิจกรรมย่อยจำนวน 12 กิจกรรม ดังนี้

- กิจกรรมที่ 1. แสดงตัวตน
- กิจกรรมที่ 2. มองต่างมุม
- กิจกรรมที่ 3. Inspiration
- กิจกรรมที่ 4. I believe I can
- กิจกรรมที่ 5. คุณธรรมนำสู่ความสำเร็จ
- กิจกรรมที่ 6. เเชิญหน้าเข้าหาความจริง

กิจกรรมที่ 7. เปลี่ยนความคิด ชีวิตเปลี่ยน

กิจกรรมที่ 8. เรือเดินมหาสมุทร

กิจกรรมที่ 9. คุณค่าของการรอคอย

กิจกรรมที่ 10. นิ่งไว้ก่อน พ่อสอนไว้

กิจกรรมที่ 11. เป้าหมายของความสำเร็จ

กิจกรรมที่ 12. ไอเดียสู่ความสำเร็จ

4. ระยะเวลาที่ใช้ในการทดลอง

การศึกษาทดลองดำเนินการในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2564 เป็นเวลา 12 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ชั่วโมง รวม 12 ชั่วโมง โดยใช้กิจกรรมพัฒนาผู้เรียนในชั่วโมงเรียนวิชากิจกรรมแนะแนวของนักเรียน

เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย

เครื่องมือวิจัยที่ใช้ในการดำเนินการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ แบบวัดความคิดเชิงบวก และโปรแกรมชุดกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวก โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ชุดกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวก เพื่อเสริมสร้างความคิดเชิงบวกแก่เด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความหวัง การมองโลกในแง่ดี การหยวนตัว และโปรแกรมชุดกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวก 12 กิจกรรม

2. แบบวัดความคิดเชิงบวก ครอบคลุมกรอบแนวคิด 10 องค์ประกอบ ได้แก่ ด้านการมองโลกในแง่ดี ด้านการกระตือรือร้น ด้านความเชื่อ ด้านการยึดมั่นในคุณธรรม ด้านความกล้าหาญ ด้านความมั่นใจ ด้านความมุ่งมั่น ด้านความอดทน ด้านความสุข และด้านการจดจ่อต่อเป้าหมาย จำนวนทั้งหมด 60 ข้อ

ขั้นตอนการสร้างและการหาประสิทธิภาพของเครื่องมือ

1. การสร้างและการหาประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวก

1.1 ศึกษาค้นคว้าเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับจิตวิทยาเชิงบวกมาดำเนินการในการพัฒนาเครื่องมือชุดกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวก เพื่อเสริมสร้างความคิดบวกแก่เด็กมัธยมศึกษาตอนต้น

1.2 สร้างชุดกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวก จำนวน 12 กิจกรรม กิจกรรมละ 1 ชั่วโมง รวม 12 ชั่วโมง เพื่อสอดคล้องกับกรอบแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก 4 ด้าน ดังนี้

ตารางที่ 2 องค์ประกอบแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก 4 ด้าน

องค์ประกอบที่	กิจกรรมที่	ชื่อกิจกรรม
1. การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy)	1	แสดงตัวตน
	3	Inspiration
	4	I believe I can
2. ความหวัง (Hope)	8	เรือเคบินมหาสมุทร
	9	คุณค่าของการรอคอย
3. การมองโลกในแง่ดี (Optimism)	2	มองต่างมุม
	11	เป้าหมายของความสำเร็จ
4. ความยืดหยุ่น (Resiliency)	5	คุณธรรมนำสู่ความสำเร็จ
	6	เผชิญหน้าเข้าหาความจริง เปลี่ยน
	7	ความคิด ชีวิตเปลี่ยน
	10	นั่งไว้ก่อน ฟอสอนไว้
	12	ไอเดียวสู่ความสำเร็จ

1.3 ดำเนินการวิเคราะห์ห้ออกแบบและพัฒนาเครื่องมือวิจัย โดยให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์และเป้าหมายของการวิจัย ได้แก่

1. เครื่องมือสำหรับการทดลอง ได้แก่ ชุดกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวก เพื่อพัฒนาความคิดบวกสำหรับกลุ่มทดลอง (นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2) โดยรายละเอียดของชุดกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวกใช้เวลาในการทดลอง รวมทั้งสิ้น 12 ชั่วโมง

ตารางที่ 3 ชุดกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวกต่อการเสริมสร้างความคิดเชิงบวกแก่นักเรียนระดับชั้น
มัธยมศึกษาตอนต้น

ครั้งที่	องค์ประกอบแนวคิด	กิจกรรม	จุดมุ่งหมายของกิจกรรม
1	การรับรู้ความสามารถของตนเอง	แสดงตัวตน	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้จัดกิจกรรมและนักเรียน 2. เพื่อทราบวัตถุประสงค์ วิธีการ บทบาทหน้าที่ ของนักเรียน
2	การมองโลกในแง่ดี	มองต่างมุม	เพื่อมีมุมมองในส่วนที่ดีและมีความรู้สึกดีจากสิ่งที่เห็น
3	การรับรู้ความสามารถของตนเอง	Inspiration	เพื่อได้รับแรงบันดาลใจเพื่อมุ่งไปสู่เป้าหมายในชีวิต
4	การรับรู้ความสามารถของตนเอง	I believe I can	เพื่อความเชื่อมั่นและศรัทธาในตนเอง
5	ความยืดหยุ่น	คุณธรรมนำสู่ความสำเร็จ	เพื่อคุณธรรมและจริยธรรมเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข
6	ความยืดหยุ่น	เผชิญหน้าเข้าหาความจริง	เพื่อกล้าเผชิญความจริงและมีจิตใจที่เข้มแข็ง
7	การมองโลกในแง่ดี	เปลี่ยนความคิดชีวิตเปลี่ยน	เพื่อมั่นใจในสมรรถภาพและศักยภาพของตน
8	ความหวัง	เรือเดินมหาสมุทร	เพื่อความมุ่งมั่น
9	ความหวัง	คุณค่าของการรอคอย	เพื่อความอดทน
10	ความยืดหยุ่น	นั่งไว้ก่อนพอสอนไว้	เพื่อความพร้อมที่จะเผชิญกับอุปสรรคต่าง ๆ ด้วยเหตุและผล
11	การมองโลกในแง่ดี	เป้าหมายของความสำเร็จ	เพื่อสามารถค้นหาเป้าหมายในชีวิตของตนเองได้
12	ความยืดหยุ่น	ไอเดียนำสู่ความสำเร็จ	1. เพื่อระบุถึงสิ่งที่ได้รับการได้เข้าร่วมกิจกรรม 2. เพื่อระบุถึงแนวทางการพัฒนาความคิดเชิงบวกของตน

2. เครื่องมือสำหรับวัดความคิดเชิงบวก ได้แก่ แบบวัดความคิดเชิงบวก โดยได้ดำเนินการสร้างให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย 60 ข้อ

1.4 ผู้วิจัยนำชุดกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวกที่สร้างขึ้นเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษางานวิจัย เพื่อพิจารณาความถูกต้องด้านรูปแบบ โครงสร้างเนื้อหา วิธีการสร้าง และความสอดคล้องกับเนื้อหา

1.5 ผู้วิจัยนำชุดกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวกที่ผ่านการปรับปรุงแก้ไขจากอาจารย์ที่ปรึกษางานวิจัย ไปตรวจหาค่าความตรงของเนื้อหา (Content Validity) โดยให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน คือ ผศ.ดร. กาญจน์กมล สุวิทยารัตน์ อาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา, ดร.มณีนุช รongผล อาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา และคุณศิริประภา แซ่เกียรติ ศึกษาพิเศษ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษารัฐวิภาสเขต 1 พิจารณาความสอดคล้องของชุดกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวกครอบคลุมกรอบแนวคิดทั้ง 4 องค์ประกอบ 12 กิจกรรม พร้อมทั้งพิจารณาความถูกต้องและความรัดกุมของภาษา และความเหมาะสมของชุดกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวก ประเด็นที่ใช้ประเมิน ได้แก่ 1) จุดประสงค์การเรียนรู้ 2) เนื้อหา/สาระ รูปแบบกิจกรรม และ 3) การวัดและประเมินผลเด็กวัยเรียน มีค่าการประเมินความเหมาะสม 5 ระดับ มีเกณฑ์การประเมิน ดังนี้

- 5 หมายถึง มีความคิดเห็นในระดับมากที่สุด
- 4 หมายถึง มีความคิดเห็นในระดับมาก
- 3 หมายถึง มีความคิดเห็นในระดับปานกลาง
- 2 หมายถึง มีความคิดเห็นในระดับน้อย
- 1 หมายถึง มีความคิดเห็นในระดับน้อยที่สุด

การแปลความหมายค่าเฉลี่ยจะใช้เกณฑ์การแปลความหมาย ดังนี้ (บุญชม ศรีสะอาด, 2535)

- 4.51 - 5.00 หมายถึง มีความเหมาะสมระดับมากที่สุด
- 3.51 - 4.50 หมายถึง มีความเหมาะสมระดับมาก
- 2.51 - 3.50 หมายถึง มีความเหมาะสมระดับปานกลาง
- 1.51 - 2.50 หมายถึง มีความเหมาะสมระดับน้อย
- 1.01 - 1.50 หมายถึง มีความเหมาะสมระดับน้อยที่สุด

1.6 นำชุดกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวก ที่ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบและปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทำการทดสอบประสิทธิภาพ (Try out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่กำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2564 โรงเรียนบ้านศาลาใหม่ ตำบลศาลาใหม่ อำเภอตากใบ จังหวัดนราธิวาส ซึ่งยังไม่เคยทำกิจกรรมนี้มาก่อนซึ่งมีวิธีการดำเนินการ ดังนี้

1. ทดสอบประสิทธิภาพแบบหนึ่งต่อหนึ่ง ทดลองรายบุคคลกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 2 ในปีการศึกษา 2564 โรงเรียนบ้านศาลาใหม่ ตำบลศาลาใหม่ อำเภอดากไบ จังหวัดนราธิวาส ซึ่งยังไม่เคยทำกิจกรรมนี้มาก่อน จำนวน 3 คน ซึ่งมีผลการเรียนอยู่ในระดับปานกลาง ดี และดีมาก ระดับละ 1 คน เพื่อหาข้อบกพร่องในด้านต่าง ๆ เช่น ภาษาที่ใช้ เวลา จากนั้นนำข้อบกพร่องที่พบมาปรับปรุงแก้ไข

2. ทดสอบประสิทธิภาพแบบกลุ่มเล็ก นำชุดกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวกที่แก้ไขปรับปรุงข้อบกพร่องจากการทดสอบแบบหนึ่งต่อหนึ่งแล้ว ไปทดสอบกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 2 ในปีการศึกษา 2564 โรงเรียนบ้านศาลาใหม่ อำเภอดากไบ จังหวัดนราธิวาส ซึ่งยังไม่เคยเรียนเนื้อหาในชุดกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวกนี้มาก่อน จำนวน 9 คน โดยเลือกผู้เรียนคนละกลุ่มกับกลุ่มตัวอย่างและกลุ่มทดสอบแบบหนึ่งต่อหนึ่ง จำแนกผู้เรียนตามความสามารถทางการเรียนมา 3 ระดับ คือ ปานกลาง ดี และดีมาก ระดับละ 3 คน เพื่อหาข้อบกพร่องและนำผลการทดลองมาปรับปรุงแก้ไขชุดกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวก ให้สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

2. การสร้างและการหาประสิทธิภาพของแบบวัดความคิดเชิงบวก

2.1 ศึกษาค้นคว้าเอกสาร บทความ ตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวข้องสำหรับการสร้างแบบวัด ความคิดเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างความคิดเชิงบวกแก่เด็กนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

2.2 การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยสร้างแบบวัดความคิดเชิงบวกให้สอดคล้องและครอบคลุมกรอบแนวคิด 10 องค์ประกอบ ได้แก่ ด้านการมองโลกในแง่ดี ด้านการกระตือรือร้น ด้านความเชื่อ ด้านการยึดมั่นในคุณธรรม ด้านความกล้าหาญ ด้านความมั่นใจ ด้านความมุ่งมั่น ด้านความอดทน ด้านความสุขุม และด้านการจดจ่อต่อเป้าหมาย ทั้งหมด 65 ข้อ

2.3 ผู้วิจัยนำแบบวัดความคิดเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างความคิดเชิงบวกแก่เด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่สร้างขึ้น เสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษางานวิจัย เพื่อพิจารณาความถูกต้อง ด้านรูปแบบ โครงสร้างเนื้อหา วิธีการสร้าง และความสอดคล้องกับเนื้อหา

2.4 ผู้วิจัยนำชุดกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวกที่ผ่านการปรับปรุงแก้ไขจากอาจารย์ที่ปรึกษางานวิจัย ไปตรวจหาค่าความตรงของเนื้อหา (Content Validity) โดยให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน คือ ผศ.ดร. กาญจน์กมล สุวิทย์รัตน์ อาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา, ดร.มณีนุช รongผล อาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา และคุณศิริประภา แซ่เถียร ศึกษาบัณฑิตศึกษานิติศาสตร์ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานราธิวาสเขต 1 พิจารณาค่าความสอดคล้องของแบบวัดความคิดเชิงบวกครอบคลุมกรอบแนวคิดทั้ง 10 องค์ประกอบ พร้อมทั้งพิจารณาความถูกต้องและความรัดกุมของภาษา โดยหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับประเด็นหลักของเนื้อหา (Index of Item Objective Conguence : IOC) โดยพิจารณาค่า IOC ระหว่าง 0.67-1.00

และปรับปรุงแก้ไขข้อความของแบบวัดความคิดเชิงบวก (เวชฤทธิ์ อังคนะภัทรขจร, 2546) ให้เกณฑ์กำหนดคะแนนไว้ ดังนี้

- +1 หมายถึง แน่ใจว่าข้อสอบมีความสอดคล้องกับจุดประสงค์
- 0 หมายถึง ไม่แน่ใจว่าข้อสอบมีความสอดคล้องกับจุดประสงค์
- 1 หมายถึง แน่ใจว่าข้อสอบไม่มีความสอดคล้องกับจุดประสงค์

2.5 ตรวจสอบความเหมาะสมด้านความถูกต้องของการนำไปใช้ (Usability) ด้วยการนำแบบวัดความคิดเชิงบวกไปทดลอง (Try-out) กับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น เป็นนักเรียนโรงเรียนบ้านศาลาใหม่ อำเภอตากใบ จังหวัดนราธิวาส จำนวน 9 คน ซึ่งเป็นกลุ่มทดลองที่มีคุณลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง

2.6 หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบวัดความคิดเชิงบวกโดยวิธีของครอนบาค (Cronbach's Alpha Procedure) มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.94 โดยมีเกณฑ์พิจารณาแบบประเมินที่มีค่าความเชื่อมั่น ตั้งแต่ 0.8 ขึ้นไป (Trochim, 1999) ส่วนข้อคำถามไม่ตรงตามเกณฑ์คุณภาพของแบบวัดความคิดเชิงบวกจะคัดออกจนได้ข้อคำถามชุดใหม่ทั้งหมด 60 ข้อ โดยมีองค์ประกอบแต่ละด้านประกอบไปด้วยคำถามดังนี้

แบบวัดความคิดเชิงบวก จำนวน 60 ข้อ มีองค์ประกอบ 10 ด้าน ตามทฤษฎีของ Ventrella (2001, อ้างถึงในวิทยา พลายนณี, 2554) ดังต่อไปนี้

ด้านการมองโลกในแง่ดี	ข้อ 1, 6, 15, 25, 35, 44 และ 52
ด้านกระตือรือร้น	ข้อ 2, 7, 18, 29, 37 และ 45
ด้านความเชื่อ	ข้อ 3, 16, 26, 36 และ 54
ด้านการยึดมั่นในคุณธรรม	ข้อ 4, 13, 27, 39, 48 และ 53
ด้านความกล้าหาญ	ข้อ 5, 17, 28, 42, 49 และ 51
ด้านความมั่นใจ	ข้อ 8, 19, 24, 34, 46, 55 และ 59
ด้านความมุ่งมั่น	ข้อ 9, 20, 32, 40, 43 และ 50
ด้านความอดทน	ข้อ 10, 21, 30, 41, 47 และ 60
ด้านความสุขุม	ข้อ 11, 22, 31, 38, 56 และ 58
ด้านความจดจ่อต่อเป้าหมาย	ข้อ 12, 14, 23, 33 และ 57

การดำเนินการและการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อทำวิทยานิพนธ์ทางวาทากับผู้อำนวยการ โรงเรียนบ้านศาลาใหม่ อำเภอตากใบ จังหวัดนราธิวาส เพื่อขออนุญาตในการเก็บ

รวบรวมข้อมูลเมื่อได้รับอนุญาต โดยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2564 ใ้เวลา รวม 12 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ชั่วโมง รวม 12 ชั่วโมง มีขั้นตอนการดำเนินงาน ดังนี้

1. ระยะก่อนทดลอง

1.1 กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 42 คน ทำแบบวัดความคิดเชิงบวก ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นก่อนทดลอง

1.2 กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมกิจกรรมตามชุดกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวก

2. ระยะทดลอง

2.1 ดำเนินการ โดยให้กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมกิจกรรมตามชุดกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวก ทั้งหมด 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง/กิจกรรม ระยะเวลากิจกรรม ทั้งหมด 6 กิจกรรม รวม 6 ชั่วโมง

2.2 ประเมินความคิดเชิงบวกกับกลุ่มตัวอย่างที่เข้ารับกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวก ด้วยแบบวัดความคิดเชิงบวก เมื่อได้รับชุดกิจกรรมครบ 6 สัปดาห์

3. ระยะหลังการทดลอง

เมื่อสิ้นสุดการทดลอง ผู้วิจัยนำแบบวัดความคิดบวกไปเก็บข้อมูลอีกครั้งหลังกลุ่มทดลองได้รับชุดกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวกครบ 12 สัปดาห์

การวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย สถิติที่ใช้ในการตรวจสอบคุณภาพของ เครื่องมือและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลสำหรับการวิจัย ดังนี้

1. สถิติที่ใช้ในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ประกอบด้วย

ความตรงของเนื้อหา (Content Validity) ของแบบวัดจิตวิทยาทางบวกก่อนเรียน และหลังเรียน โดยวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างแบบทดสอบกับจุดประสงค์ ซึ่งได้มาจากความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญทั้งหมดในแต่ละข้อ โดยใช้สูตร ดังนี้

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

เมื่อ IOC แทน ดัชนีความสอดคล้องระหว่างแบบทดสอบกับจุดประสงค์
 $\sum R$ แทน ผลรวมคะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด
 N แทน จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

ค่าดัชนีความสอดคล้องที่ยอมรับได้ต้องมีค่าตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป

2. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลสำหรับงานวิจัย

2.1 ค่าเฉลี่ย (Arithmetic Mean) (Graziano & RaulinL, 2007) ใช้สูตร ดังนี้

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

เมื่อ \bar{X} แทน ค่าเฉลี่ย

$\sum x$ แทน ผลรวมของคะแนนทั้งหมดของกลุ่ม

n แทน จำนวนของคะแนนในกลุ่ม

2.2 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) (วาโร เฟ็งส์วัศดี, 2551)

ใช้สูตร ดังนี้

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

เมื่อ S.D. แทน ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

$\sum X$ แทน ผลรวมของคะแนนในกลุ่ม

$\sum X^2$ แทน ผลรวมของคะแนนแต่ละตัวยกกำลังสอง

n แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

2. การวิเคราะห์ผลของวัตถุประสงค์การวิจัย

วัตถุประสงค์ของการวิจัยเพื่อเปรียบเทียบความคิดเชิงบวกของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ก่อน ระหว่าง และหลังการใช้ชุดกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวก โดยมี การวิเคราะห์ผลทางสถิติ แบบวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวระหว่างคะแนนแบบวัดความคิดเชิงบวก เมื่อมีการวัดซ้ำ (Repeated Measure ANOVA) โดยวัดก่อนการทดลอง ระยะทดลอง และหลังเสร็จสิ้นการทดลอง ดำเนินการวัดระยะ 1 ครั้ง กำหนดค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) โดยใช้รูปแบบการทดลองที่เป็นแบบกลุ่มเดียววัดแบบอนุกรมเวลา (The One – group Time Series Design) โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาชุดกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวกต่อการเสริมสร้างความคิดเชิงบวกแก่นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และเปรียบเทียบความคิดเชิงบวกของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ก่อน ระหว่าง และหลังการใช้ชุดกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวก

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านศาลาใหม่ อำเภอดงขี้เหล็ก จังหวัดนครราชสีมา ที่ผ่านการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามที่กำหนดไว้ จำนวน 42 คน วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนแบบวัดความคิดเชิงบวกของกลุ่มตัวอย่างก่อนเข้าร่วมชุดกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวก 1 ครั้ง ระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรม 1 ครั้ง และสิ้นสุดการเข้าร่วมกิจกรรม 1 ครั้ง โดยใช้การวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ (Repeated Measure ANOVA)

ผลการวิเคราะห์นำเสนอด้วยตารางประกอบการกับการแสดงผลแบบวัดความคิดเชิงบวกของกลุ่มตัวอย่างที่เข้ารับชุดกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวกก่อนการทดลอง ระยะทดลอง และหลังการทดลอง และเปรียบเทียบผลของความคิดเชิงบวกของกลุ่มตัวอย่างที่เข้ารับชุดกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวก ก่อนการทดลอง ระยะทดลอง และหลังทดลอง

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อให้เกิดความเข้าใจต่อการสื่อความหมายอย่างชัดเจนและสะดวกต่อการนำเสนอข้อมูล ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

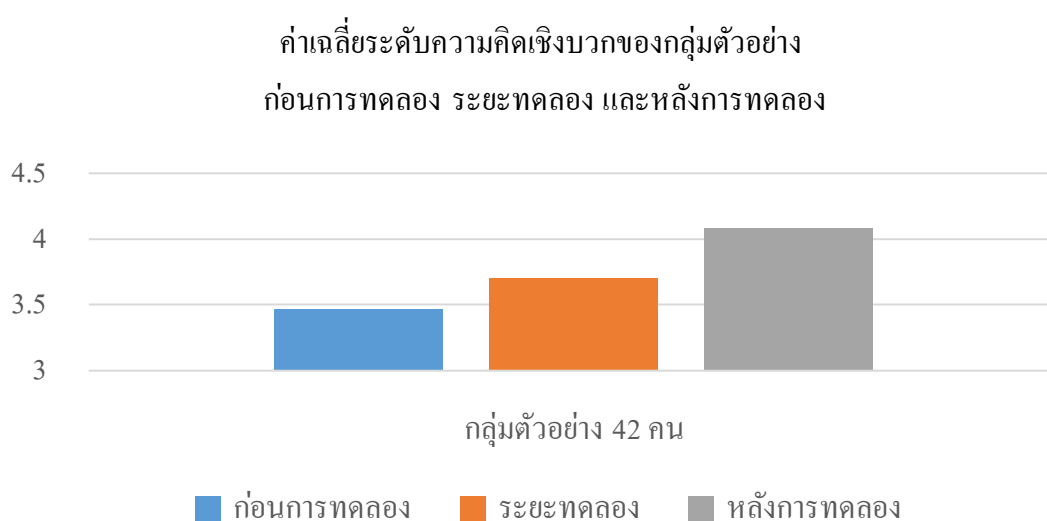
\bar{x}	แทน	ค่าเฉลี่ย
n	แทน	จำนวนนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง
S.D.	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
F-test	แทน	สถิติทดสอบ Repeated Measure ANOVA

ตารางที่ 4 แสดงระดับความคิดเชิงบวกของกลุ่มตัวอย่างที่เข้ารับชุดกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวก
ก่อนการทดลอง ระหว่างทดลอง และหลังการทดลอง

ระดับความคิดเชิงบวก	n = 42		แปลผล
	Mean	S.D.	
ก่อนการทดลอง	3.47	0.99	ปานกลาง
ระหว่างทดลอง	3.70	0.83	มาก
หลังการทดลอง	4.08	0.74	มาก

จากตารางที่ 4 พบว่า ค่าเฉลี่ยของระดับความคิดเชิงบวกของกลุ่มตัวอย่างที่เข้ารับชุดกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวกก่อนการทดลอง ระหว่างทดลอง และหลังการทดลอง โดยรวมค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 3.47-4.08 ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยจากจำนวนกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 42 คน อยู่ระหว่าง 2.72-3.88 ($\bar{x} = 3.47$) ระหว่างทดลองมีค่าเฉลี่ยจากจำนวนกลุ่มตัวอย่าง 42 คน อยู่ระหว่าง 3.28-4.18 ($\bar{x} = 3.70$) และหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยจากจำนวนกลุ่มตัวอย่าง 42 คน อยู่ระหว่าง 3.80-4.38 ($\bar{x} = 4.08$) โดยใช้เกณฑ์การแปลผลของประคอง วรรณสุด (2542) ปรากฏว่า ค่าเฉลี่ยของระดับความคิดเชิงบวกก่อนการทดลองอยู่ในระดับปานกลาง ระหว่างทดลองและหลังการทดลองอยู่ในระดับมาก

ภาพที่ 2 แผนภูมิแสดงค่าเฉลี่ยของระดับความคิดเชิงบวกของกลุ่มตัวอย่างที่เข้ารับชุดกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวกก่อนการทดลอง ระหว่างทดลอง และหลังการทดลอง



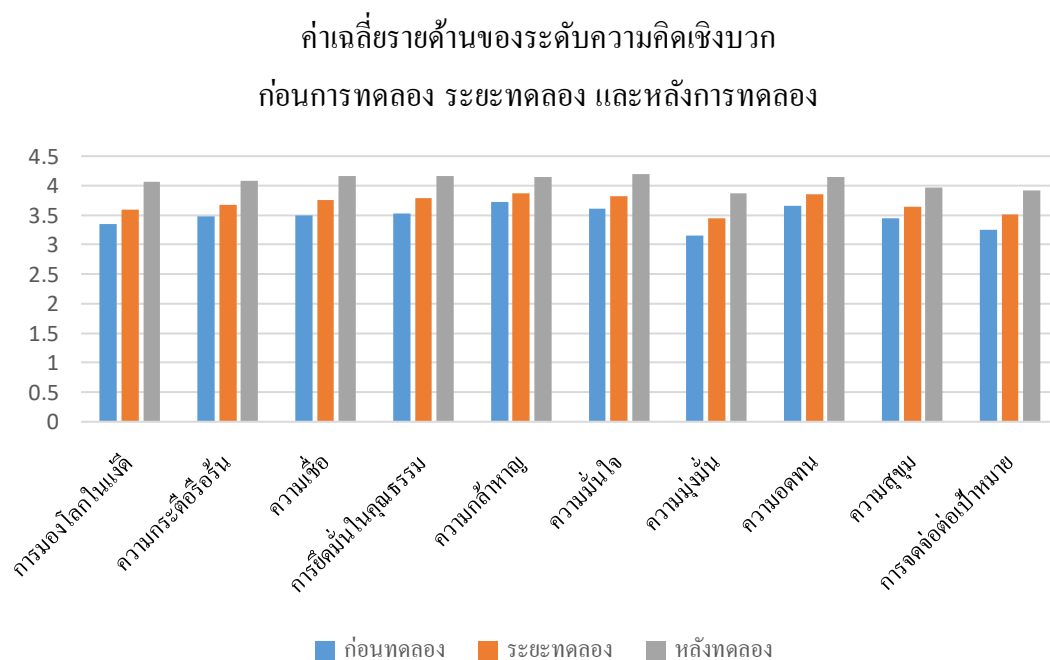
ตารางที่ 5 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบวัดความคิดเชิงบวกที่เข้ารับชุดกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวก ก่อนการทดลอง ระยะทดลอง และหลังการทดลอง จำแนกตามรายด้าน ดังนี้

ระดับความคิดเชิงบวก	ก่อนการทดลอง			ระยะทดลอง			หลังการทดลอง		
	\bar{x}	แปลผล	S.D.	\bar{x}	แปลผล	S.D.	\bar{x}	แปลผล	S.D.
1. การมองโลกในแง่ดี	3.35	ปานกลาง	0.90	3.60	มาก	0.75	4.07	มาก	0.68
2. ความกระตือรือร้น	3.48	ปานกลาง	0.87	3.68	มาก	0.77	4.08	มาก	0.65
3. ความเชื่อ	3.49	ปานกลาง	0.99	3.76	มาก	0.82	4.16	มาก	0.74
4. การยึดมั่นในคุณธรรม	3.53	มาก	1.03	3.79	มาก	0.82	4.17	มาก	0.74
5. ความกล้าหาญ	3.73	มาก	0.84	3.87	มาก	0.71	4.15	มาก	0.68
6. ความมั่นใจ	3.61	มาก	0.96	3.82	มาก	0.79	4.19	มาก	0.72
7. ความมุ่งมั่น	3.16	ปานกลาง	0.94	3.44	ปานกลาง	0.80	3.87	มาก	0.71
8. ความอดทน	3.66	มาก	1.01	3.85	มาก	0.86	4.15	มาก	0.74
9. ความสุขุม	3.44	ปานกลาง	0.79	3.65	มาก	0.75	3.97	มาก	0.74
10. ความจดจ่อต่อเป้าหมาย	3.25	ปานกลาง	0.93	3.52	มาก	0.77	3.92	มาก	0.72
รวมค่าเฉลี่ย	3.47	ปานกลาง	0.99	3.70	มาก	0.83	4.08	มาก	0.74

จากตารางที่ 5 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยของระดับความคิดเชิงบวกก่อนการทดลอง ระยะทดลอง และหลังการทดลอง จำแนกตามรายด้าน ดังนี้

ด้านที่ 1 การมองโลกในแง่ดี ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ย ($\bar{x} = 3.35$) ระยะทดลองและหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก โดยระยะทดลองมีค่าเฉลี่ย ($\bar{x} = 3.60$) และหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ย ($\bar{x} = 4.07$)

ภาพที่ 3 แผนภูมิแสดงค่าเฉลี่ยรายด้านของระดับความคิดเชิงบวกของกลุ่มตัวอย่างที่เข้ารับ
ชุดกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวก ก่อนทดลอง ระยะเวลาทดลอง และหลังทดลอง



ตารางที่ 6 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความคิดเชิงบวกของ
กลุ่มตัวอย่างที่เข้ารับชุดกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวกก่อนการทดลอง ระยะเวลาทดลอง และ
หลังการทดลอง

ระดับความคิดเชิงบวก	\bar{x}	S.D.	F-test	P-value
ก่อนการทดลอง	3.47	1.00	14.58	.000
ระยะเวลาทดลอง	3.70	0.83		
หลังการทดลอง	4.08	0.74		

จากตารางที่ 6 พบว่าค่าเฉลี่ยของระดับความคิดเชิงบวกของกลุ่มตัวอย่างที่เข้ารับชุดกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวก ก่อนการทดลอง ระยะเวลาทดลอง และหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .01 ($F = 14.58$, $P\text{-value} .000$)

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง ((Experimental Research) เพื่อศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวกต่อการเสริมสร้างความคิดเชิงบวกแก่นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนบ้านศาลาใหม่ ตำบลศาลาใหม่ อำเภอดงขี้เหล็ก จังหวัดนครราชสีมา ผู้วิจัยใช้รูปแบบการทดลองที่เป็นแบบกลุ่มเดียว แบบวัดซ้ำ (Repeated Measure ANOVA) โดยวัดก่อนการทดลอง 1 ครั้ง ระยะเวลาทดลอง 6 สัปดาห์ 1 ครั้ง และหลังเสร็จสิ้นการทดลอง 12 สัปดาห์ 1 ครั้ง เพื่อให้ได้ผลการทดลองที่ชัดเจน และระหว่างการดำเนินการทดลองกลุ่มตัวอย่างใช้ชีวิตประจำวันได้ตามปกติ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาชุดกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวกต่อการเสริมสร้างความคิดเชิงบวกแก่นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น
2. เพื่อเปรียบเทียบความคิดเชิงบวกของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ก่อน ระหว่าง และหลังการใช้ชุดกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวก

สมมติฐานการวิจัย

นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่เข้าร่วมกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวกมีความคิดเชิงบวกระยะทดลอง และหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากร คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านศาลาใหม่ ตำบลศาลาใหม่ อำเภอดงขี้เหล็ก จังหวัดนครราชสีมา จำนวน 70 คน
2. กลุ่มตัวอย่าง คือ จำนวน 42 คน เป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีเกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้
 - 2.1 ผู้วิจัยทำการเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 2 ห้อง ห้องละ 35 คน รวมทั้งหมด 70 คน ให้ตอบแบบวัดความคิดเชิงบวกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น คัดเลือกนักเรียนที่มีคะแนนความคิดเชิงบวกอยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 42 คน
 - 2.2 ขั้นตอนในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

1. ผู้วิจัยได้ขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อทำวิจัยทางวาจากับผู้อำนวยการ โรงเรียนบ้านศาลาใหม่ อำเภอตากใบ จังหวัดนราธิวาส เพื่อขอรายละเอียดคณักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น
2. ผู้วิจัยอธิบายถึงวัตถุประสงค์แก่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และขอความร่วมมือในการทำวิจัย และเก็บรวบรวมข้อมูล
3. ผู้วิจัยดำเนินการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจากการใช้ตอบแบบวัดความคิดเชิงบวก โดยคัดเลือกนักเรียนที่มีคะแนนความคิดเชิงบวกอยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 42 คน ซึ่งศึกษาอยู่ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 กำลังศึกษาในปีการศึกษา 2564 โดยมีคุณสมบัติสามารถ เขียนอ่าน ฟัง และสื่อสารภาษาไทยได้ และสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 2 ส่วน คือ

1. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบวัดความคิดเชิงบวก โดยผู้วิจัยสร้างแบบวัดความคิดเชิงบวกให้สอดคล้องและครอบคลุมกรอบแนวคิด 10 องค์ประกอบ ได้แก่ ด้านการมองโลกในแง่ดี ด้านการกระตือรือร้น ด้านความเชื่อ ด้านการยึดมั่นในคุณธรรม ด้านความกล้าหาญ ด้านความมั่นใจ ด้านความมุ่งมั่น ด้านความอดทน ด้านความสุข และด้านการจดจ่อต่อเป้าหมาย ทั้งหมด 60 ข้อ โดยมีค่าการประเมินความเหมาะสมของข้อคำถาม 5 ระดับ และมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.94

2. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการสร้างโปรแกรมชุดกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวก และปรับปรุงจากเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยมีแผนการดำเนินงานเป็นเวลา 12 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ชั่วโมง รวม 12 ชั่วโมง ดำเนินกิจกรรมทั้งหมด 12 กิจกรรม ประกอบด้วย แสดงตัวตน มองต่างมุม Inspiration I believe I can คุณธรรมนำสู่ความสำเร็จ เฝิญูหน้าเข้าหาความจริง เปลี่ยนความคิด ชีวิตเปลี่ยน เรือเดินมหาสมุทร คุณค่าของการรอคอย นั่งไว้ก่อน ฟอสอนไว้ เป้าหมายของความสำเร็จ และ ไอเดียสู่ความสำเร็จ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ระยะก่อนทดลอง กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 42 คน ทำแบบวัดความคิดเชิงบวกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นก่อนทดลอง และกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมกิจกรรมตามชุดกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวก

2. ระยะทดลอง

2.1 ดำเนินการ โดยให้กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมกิจกรรมตามชุดกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวก ทั้งหมด 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง/กิจกรรม ระยะเวลากิจกรรม ทั้งหมด 6 กิจกรรม รวม 6 ชั่วโมง

2.2 ประเมินความคิดเชิงบวกกับกลุ่มตัวอย่างที่เข้ารับกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวก ด้วยแบบวัดความคิดเชิงบวก เมื่อได้รับชุดกิจกรรมครบ 6 สัปดาห์

3. ระยะหลังการทดลอง

เมื่อสิ้นสุดการทดลอง ผู้วิจัยนำแบบวัดความคิดบวกไปเก็บข้อมูลอีกครั้งหลังกลุ่มทดลองได้รับชุดกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวกครบ 12 สัปดาห์

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. คำนวณค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนเฉลี่ยก่อนทดลอง ระยะทดลอง และหลังการทดลอง

2. การวิเคราะห์ผลทางสถิติ แบบวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวระหว่างคะแนนแบบวัดความคิดเชิงบวก เมื่อมีการวัดซ้ำ (Repeated Measure ANOVA) โดยวัดก่อนการทดลอง ระยะทดลอง และหลังเสร็จสิ้นการทดลอง ดำเนินการวัดระยะ 1 ครั้ง กำหนดค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยสรุปได้ ดังนี้

นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่เข้ารับชุดกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวกมีความคิดเชิงบวกระยะทดลองและหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อภิปรายผลการศึกษาวิจัย

จากการศึกษาวิจัย ผลการใช้ชุดกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างความคิดเชิงบวกแก่เด็กวัยเรียน สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านศาลาใหม่ ตำบลศาลาใหม่ อำเภอตากใบ จังหวัดนราธิวาส ผู้ศึกษาอภิปรายผลการศึกษาได้ ดังนี้

นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่เข้าร่วมมีความคิดเชิงบวกสูงขึ้นหลังใช้ชุดกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวก จะเห็นได้ว่า ชุดกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างความคิดเชิงบวกแก่เด็กวัยเรียน มีความคิดเชิงบวกสูงขึ้นในสัปดาห์ที่ 6 สูงกว่าก่อนการทดลอง และ

สัปดาห์ที่ 12 สูงกว่าสัปดาห์ที่ 6 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ผลการวิจัยกล่าวได้ว่า นักเรียนมีระดับความคิดเชิงบวกจำแนกรายด้านก่อนการทดลอง ดังนี้

ระดับความคิดเชิงบวกจำแนกรายด้านก่อนการทดลอง อยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 6 ด้าน คือ ด้านความมุ่งมั่น ด้านความจดจ่อต่อเป้าหมาย ด้านการมองโลกในแง่ดี ด้านความสุขุม ด้านกระตือรือร้น และด้านความเชื่อ ระดับความคิดเชิงบวกจำแนกรายด้านก่อนการทดลอง อยู่ในระดับมาก จำนวน 4 ด้าน คือ ด้านการยึดมั่นในคุณธรรม ด้านความมั่นใจ ด้านความอดทน และด้านความกล้าหาญ ซึ่งระดับความคิดเชิงบวกจำแนกรายด้านในสัปดาห์ที่ 6 อยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 1 ด้าน คือ ด้านความมุ่งมั่น ระดับความคิดเชิงบวกจำแนกรายด้านหลังการทดลอง อยู่ในระดับมาก จำนวน 9 ด้าน คือ ด้านการมองโลกในแง่ดี ด้านกระตือรือร้น ด้านความเชื่อ ด้านการยึดมั่นในคุณธรรม ด้านความกล้าหาญ ด้านความมั่นใจ ด้านความอดทน ด้านความสุขุมและด้านความจดจ่อต่อเป้าหมาย จะเห็นได้ว่านักเรียนวัยเรียนมีการพัฒนาที่ดีขึ้น และระดับความคิดเชิงบวกจำแนกรายด้านหลังสัปดาห์ที่ 12 อยู่ในระดับมากทั้งหมด อีกทั้งแสดงผลการเปรียบเทียบระดับความคิดเชิงบวกของเด็กวัยเรียนหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 6 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 12 สูงขึ้น และสอดคล้องกับผลงานวิจัยของ ญัฐวิทย์ สิทธิศิริอรธร (2561) ซึ่งได้ศึกษา ผลของการใช้กิจกรรมส่งเสริมความคิดเชิงบวกในนักศึกษาประกาศนียบัตรวิชาชีพครู พบว่า หลังสิ้นสุดกิจกรรมส่งเสริมความคิดเชิงบวกนักศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพครูมีความคิดเชิงบวกสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และสอดคล้อง ผลวิจัยของ สวงศ์ แก่นตาคำ (2560) ได้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวกแก่กลุ่มผู้ต้องขัง ภายหลังพบว่าการทดลองผู้ต้องขังกลุ่มทดลองที่ได้รับการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวกมีความคิดเชิงบวกเพิ่มสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และภายหลังการทดลองผู้ต้องขังกลุ่มทดลองมีความคิดเชิงบวกสูงกว่าผู้ต้องขังกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 และสอดคล้องกับจารูวรรณ แสงสว่าง (2563) พบว่าการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกมีจิตวิทยาเชิงบวกสูงขึ้น อย่างมีนัยทางสถิติที่ระดับ .01 และมีจิตวิทยาเชิงบวกสูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปกติ แสดงให้เห็นว่าชุดกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวกที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้น สามารถใช้พัฒนานักเรียน โรงเรียนบ้านศาลาใหม่ ตำบลศาลาใหม่ อำเภอตากใบ จังหวัดนราธิวาส ได้ความคิดเชิงบวกได้อย่างครอบคลุมทุกองค์ประกอบ ทั้ง 10 ด้าน ประกอบด้วย ด้านมองโลกในแง่ดี ด้านความกระตือรือร้น ด้านความเชื่อ ด้านการยึดมั่นในคุณธรรม ด้านความกล้าหาญ ด้านความมั่นใจ ด้านความมุ่งมั่น ด้านความอดทน ด้านความสุขุมและด้านความจดจ่อต่อเป้าหมาย

กรอบแนวคิดที่สำคัญของจิตวิทยาเชิงบวกที่ถ่ายทอดต่อเด็กวัยเรียนเพื่อก่อให้เกิดความคิดเชิงบวกในการใช้ชีวิตประกอบด้วย

1. การรับรู้ความสามารถตน ประกอบด้วย 2 กิจกรรม คือ กิจกรรม Inspiration และ กิจกรรม I believe I can ซึ่งเป็นกิจกรรมให้นักเรียนได้รับแรงบันดาลใจมีเป้าหมายในชีวิตและมีความเชื่อมั่นและศรัทธาในตนเอง โดยเชื่อมั่นในตนเอง เชื่อมั่นและศรัทธาในความดีงาม นั้นเป็นสิ่งสำคัญบ่งบอกถึงการมีสุขภาพทางกายและจิตที่ดีของบุคคล อันจะนำไปสู่คุณลักษณะของบุคคล การมีโอกาสประสบความสำเร็จในชีวิต (พิทักษ์ สุพรรณ โณภภาพ, 2561)

2. ความคาดหวัง ประกอบด้วย 2 กิจกรรม คือ กิจกรรมเรือเดินมหาสมุทร และ กิจกรรมคุณค่าของการรอคอย ซึ่งเป็นกิจกรรมให้นักเรียนมีความมุ่งมั่นในตนเองและมีความอดทนอย่างมีความหวัง นักเรียนไม่เกิดความท้อแท้ หมดหวัง ส่งผลให้มีกำลังใจและอดทนในเหตุการณ์ต่างๆ

3. การมองโลกในแง่ดี ประกอบด้วย 2 กิจกรรม คือ กิจกรรมมองต่างมุมและ กิจกรรมเป้าหมายของความสำเร็จ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ให้นักเรียนได้รับแรงบันดาลใจเพื่อไปสู่ที่สิ่งนักเรียนตั้งเป้าหมายไว้ และสร้างมุมมองในส่วนที่ดี และมองโลกในแง่ดี ในมุมมองที่แตกต่างจากคนอื่น โดยนักเรียนมีมุมมองแตกต่างและได้รับฟังความเห็นและมุมมองของเพื่อนและยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น

4. ความยืดหยุ่น ประกอบด้วย 5 กิจกรรม คือ กิจกรรมคุณธรรมนำสู่ความสำเร็จ กิจกรรมเผชิญหน้าเข้าหาความจริง กิจกรรมเปลี่ยนความคิด ชีวิตเปลี่ยน กิจกรรมนั่งไว้ก่อนพอสอนไว้ และกิจกรรมไอเดียสู่ความสำเร็จ ซึ่งกิจกรรมสร้างสถานการณ์ให้นักเรียนยืดหยุ่นกับสถานการณ์ต่าง ๆ กล่าวเผชิญความจริงในสิ่งที่เกิดขึ้น

การดำเนินกิจกรรมได้จัดทำตามวงจรการเรียนรู้ 4 ขั้นตอน (ERGA) ที่ได้พัฒนาจาก Luckner และ Nadler อ้างถึงใน สมร ทองดี และปราณี รามสูตร (2545) ซึ่งขั้นที่ 1 ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์ (Experiencing) นักเรียนได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ในทุก ๆ กิจกรรม โดยกิจกรรมที่ใช้การแลกเปลี่ยนแนวคิดและประสบการณ์อย่างมาก คือ กิจกรรมเรือเดินมหาสมุทร กิจกรรมมองต่างมุมและ กิจกรรมเปลี่ยนความคิด ชีวิตเปลี่ยน ซึ่งกิจกรรมเดินเรือมหาสมุทร นักเรียนได้แลกเปลี่ยนในประเด็นที่ความคิดแตกต่าง ได้บอกเหตุผลและแนวคิดให้กับนักเรียนคนอื่น ๆ ส่วนกิจกรรมมองต่างมุมได้นำเสนอมุมมองที่แตกต่างในการมองโลกในแง่ดีกับนักเรียนที่เข้าร่วม อีกทั้งกิจกรรมเปลี่ยนความคิด ชีวิตเปลี่ยน นักเรียนได้ร่วมกันพูดคุยแนวคิดของชีวิตที่ประสบมา นักเรียนจึงมีมุมมองที่หลากหลายมากขึ้น

เมื่อนักเรียนได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ต่าง ๆ แล้วนั้น นักเรียนจะได้ดำเนินการ ขั้นที่ 2 ขั้นสะท้อนกลับการรับรู้ (Reflecting) นักเรียนได้สะท้อนความคิด ความรู้สึกที่ได้ แลกเปลี่ยนเรียนรู้กับนักเรียนที่เข้าร่วมทำกิจกรรม สังเกตเห็นได้ว่านักเรียนที่ได้ร่วมทำกิจกรรม ได้รับรู้และพร้อมที่จะนำไปใช้ โดยส่งต่อถึงขั้นที่ 3 ขั้นสรุปสาระสู่ชีวิต (Generalizing) นักเรียนได้ สรุปบทเรียนหลังจากทำกิจกรรม ทุกกิจกรรมเพื่อนำไปสู่ ขั้นที่ 4 ขั้นคิดและนำไปปฏิบัติ (Applying) ซึ่งทุกกิจกรรมที่นักศึกษาได้เข้าได้คิดและนำไปปฏิบัติ อาทิ กิจกรรมคุณธรรมนำสู่ ความสำเร็จ กิจกรรมเผชิญหน้ากับความจริง นักเรียนที่ร่วมกิจกรรมได้สะท้อนความคิด สรุปความคิดเห็นและมีแนวทางการปฏิบัติที่ชัดเจน ว่าตนเองจะต้องใช้คุณธรรมแบบไหน ถึงทำให้ตนเองประสบความสำเร็จ ได้ ส่วนกิจกรรมเผชิญหน้ากับความจริง นักเรียนได้รวบรวมความคิดและหาวิธีการ นำไปปฏิบัติเพื่อเผชิญกับสิ่งที่เป็นอย่างไม่ว่าเรื่องที่เผชิญนั้นจะอยู่ในสถานการณ์ที่ดีหรือสถานการณ์ ที่เลวร้าย

วงจรการเรียนรู้ 4 ขั้นตอน (ERGA) เป็นกระบวนการที่พัฒนาและส่งเสริมความคิด เชิงบวกให้กับเด็กวัยเรียนได้ดี ปรากฏว่ามีคะแนนที่สูงขึ้นหลังจากเสร็จกิจกรรมทั้งในสัปดาห์ที่ 6 และสัปดาห์ที่ 12

ข้อเสนอแนะ

1. ผลการวิจัยพบว่าชุดกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวกมีความเหมาะสมในการช่วยพัฒนา ความคิดบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เพิ่มขึ้น
2. ควรนำชุดกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวกไปใช้กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และควรมีการจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่องเป็นระยะ ๆ และติดตามผลระยะยาวอย่างต่อเนื่องเพื่อ ส่งเสริมความคงทนในความคิดเชิงบวกของนักเรียน

ข้อเสนอแนะการนำไปใช้

1. ด้านการศึกษา การนำชุดกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวกไปใช้ในการจัดกิจกรรม เพื่อเสริมสร้างความคิดบวกให้กับเยาวชนที่เข้ารับการศึกษาต่อไป
2. ด้านการพัฒนา โปรแกรมชุดกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวกใช้เพื่อหล่อหลอม คุณลักษณะที่พึงประสงค์ในแต่ละด้านของการดำเนินใช้ชีวิตประจำวันของเยาวชนได้อย่างมี ประสิทธิภาพ
3. ด้านการวิจัย สามารถนำมาเป็นข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนางานวิจัยที่เกี่ยวข้อง กับการจัดรูปแบบกิจกรรมการพัฒนาความคิดบวกให้แก่เยาวชนได้

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรได้มีการศึกษาชุดกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวกในสถานศึกษารูปแบบอื่น ๆ เช่น การศึกษานอกระบบ แต่อาจต้องปรับเปลี่ยนเวลาตามรูปแบบการจัดโครงการ/กิจกรรม

2. ควรติดตามความคิดเชิงบวกของผู้เข้าร่วม โดยอาจติดตามผลในระยะยาวเป็นต้นว่า 3 เดือน 6 เดือน หรือ 1 ปี เพื่อติดตามผลความคงทนของความคิดเชิงบวกของนักเรียน

3. ควรศึกษาการใช้กลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม เพื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มที่ใช้ชุดกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวกและกลุ่มที่ไม่ได้ใช้ชุดกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวกและติดตามความคงทนของความคิดเชิงบวก

4. อาจออกแบบใช้ชุดกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวก เพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์การเห็นคุณค่าในตนเอง การเห็นคุณค่าของบุคคลอื่น เป็นต้น

5. ควรพัฒนาชุดกิจกรรมที่จะพัฒนาทำงานเป็นทีมของผู้นำนักเรียน และการร่วมมือซึ่งกันและกัน ในการส่งเสริมความคิดเชิงบวกกับกลุ่มผู้นำนักเรียนในทุกระดับชั้นหรือช่วงชั้น

บรรณานุกรม

- กระทรวงศึกษาธิการ, สำนักงานเลขาธิการการศึกษา. (2560). *แผนการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2560-2579*. <https://www.moe.go.th/>
- กาญจนา เกียรติประวัติ. (2524). *นวัตกรรมทางการศึกษา*. ภาควิชาการบริหารการศึกษา. คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- กิติมา ปรีดีดิถ. (2524). *ทฤษฎีการบริหารองค์กร*. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.
- เกริก ท่วมกลาง และ จินตนา ท่วมกลาง. (2555). *การพัฒนาสื่อ นวัตกรรมทางการศึกษา*. เบลโล่การพิมพ์.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. (2545). *คิด-ทำ คำนวณ*. ภาพพิมพ์
- แก่นตาคำ ส. และ วงษ์ทิม ส. (2017). ผลการใช้ชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวกแก่กลุ่มผู้ต้องขังเรือนจำกลางบางขวาง จังหวัดนนทบุรี. *Journal of The Police Nurses*. 9, 1 (Jun. 2017), 139–149. <https://opac01.stou.ac.th>
- จารุวรรณ แสงสว่าง. (2556). *ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 โรงเรียนผดุงศึกษา จังหวัดตาก [วิทยานิพนธ์ปริญญาโท]*. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช]. <https://dric.nrct.go.th/Search/SearchDetail/281022>
- จินตนา รอดเรืองคุณ. (2546). *การส่งเสริมการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2544 ของผู้บริหาร โรงเรียนนำร่องและ โรงเรียนเครือข่าย สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน*. สาขาวิชาการบริหารการศึกษา, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ฉัฐวิณี สิทธิศิริอรอด (2561). ผลการใช้กิจกรรมส่งเสริมความคิดเชิงบวกในนักศึกษาประกาศนียบัตรวิชาชีพครู. *Journal of Humanities and Social Sciences Thonburi University*. (13). 157-164.
- ชวิศา แข่งสมุทร.(2551). *การพัฒนาการมองในแง่ดีของวัยรุ่น* [วิทยานิพนธ์ปริญญาโท] มหาวิทยาลัยมหิดล].
- ชัยรงค์ พรหมวงศ์. (2545). *เอกสารการสอนชุดวิชาสื่อการสอนระดับประถมศึกษา.หน่วยที่ 1-5*. สำนักเทคโนโลยีทางการศึกษา, มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.

- ชัยวัฒน์ สุทธิรัตน์. (2553). *การจัดการเรียนรู้แนวใหม่*. นนทบุรี: สหมิตรพรินต์ติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.
- ดาวประกาย มีบุญ. (2552). *ผลของโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อความคิดเชิงบวกในของเยาวชนศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน* [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่].
- ดำรง ประเสริฐกุล. (2542). *ความเป็นครู*. คณะครุศาสตร์, สถาบันราชภัฏพิบูลย์สงคราม.
- ทรศนะ บุญขวัญ. (2550). *มองโลกให้บวก = Hard optimism / Price Pritchett*. แมคกรอ-ฮิล.
- ทิพย์วรรณ หล่อสุวรรณรัตน์. (2548). *องค์กรแห่งการเรียนรู้: จากแนวคิดสู่การปฏิบัติ*. แชนท์โพร์พรินต์ติ้ง จำกัด
- ทิตนา เขมมณี. (2534). *ชุดกิจกรรมการสอนและการฝึกทักษะกระบวนการกลุ่ม ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6*. กรุงเทพฯ. ภาควิชาประถมศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เทิดศักดิ์ เดชคง. (2547). *ความฉลาดทางอารมณ์*. พิมพ์พรินต์ติ้งเซ็นเตอร์.
- ธีระชัย ปุณณโชติ. (2532). *การสร้างผลงานวิชาการการเรียนการสอน*. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นอร์แมน พิล วินเซนต์. (2548). *มหัศจรรย์แห่งการคิดบวก = The amazing results positive thinking* แปลโดย, เอกชัย อัสวานฤณาท . ต้นไม้
- นิภา แก้วศรีงาม. (2547). *ความคิดเชิงบวก (Positive Thinking) ฟังคิดว่าทุกปัญหาไม่มีทางออกไม่ใช่ทุกทางออกเป็นปัญหา*. วารสารวงการศึกษา, 1(12), 76–78.
- นิตา สุอังคะ (2550). *ผลของกระบวนการกลุ่มทางจิตวิทยาแบบผสมผสานแนวคิดมนุษยนิยมกับปัญญานิยมต่อความคิดเชิงบวกและความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค* [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่]. <https://dric.nrct.go.th>
- บุญเกื้อ คารหาเวช. (2543). *นวัตกรรมและเทคโนโลยีทางการศึกษา*. SR printing.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2537). *การพัฒนาการสอน*. สุวีริยาสาส์น
- บุญมา วรรณะวัลย์. (2541). *การศึกษาวิเคราะห์พัฒนาการของหลักสูตรคณิตศาสตร์ ระดับมัธยมศึกษาสายสามัญ ตั้งแต่พุทธศักราช 2503 ถึงพุทธศักราช 2530* [วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย].
- ปรมาภรณ์ ทองสุ (2550). *การพัฒนาการคิดทางบวกสำหรับเด็กปฐมวัยด้วยกิจกรรมการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้* [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ].
- ประคอง วรรณสุด. (2542). *สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์*. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

- ประพจน์ ศิลพิพัฒน์. (2540). การศึกษาผลของการใช้กิจกรรมสร้างสิ่งประดิษฐ์ในค่ายวิทยาศาสตร์ที่มีต่อความสามารถในการสร้างสิ่งประดิษฐ์และความคิดสร้างสรรค์ทางวิทยาศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 [ปริญญาานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ].
- พวงค์ จิระพงษ์. (2544). การศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความรับผิดชอบต่อสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่เรียนวิชาสังคมโดยชุดกิจกรรมการเรียนรู้ระบบ MAT กับกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ [ปริญญาานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร].
- พิทักษ์ สุพรรณโณภาพ (2561). การคิดเชิงบวก : ตัวแปรในการพัฒนาชีวิต. *E-Journal, Silpakorn University*. (13). 1958 – 1978.
- พิพัฒน์ พลเกษตร. (2547). การจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2544 ของโรงเรียนประถมศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษาสุราษฎร์ธานีเขต 3 [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์].
- พันธณี วิหคโต. (2547). กระบวนการเรียนรู้. *วารสารวิชาการ*, 7(3), ก.ค.-ก.ย.47.
- ไพเพอร์, เวร่า. (2548). การคิดแง่บวก. แปลโดย นุชจรีชลคุป. : บลิส
- มิชิตา จำปาเทศ รอดสุทธิ. (2550). จิตอาสาทำอะไร. *ประชาชาติธุรกิจ* ตอนที่ 38 (online).
http://www.hs1an.org/index.php?option=com_content&task=view&id=601&Itemid=49
- ระพีพันธ์ โปธิ์ศรี. (2550). การสร้างชุดกิจกรรมการจัดการเรียนรู้. คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2554). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542*. อักษรเจริญทัศน์.
- วาโร เพิ่งสวัสดิ์. (2551). *วิธีวิทยาการวิจัย*. สุวีริยาสาสน์.
- วันเพ็ญ บุญประกอบ. (2544). การเลี้ยงดูลูกกับสุขภาพจิต. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*. 46(1), หน้า 55–68.
- วิชัย วงษ์ใหญ่. (2525). *การพัฒนาหลักสูตรและการสอนมิติใหม่*. โอเดียนสโตร์.
- วิทยา นาควัชระ. (2543). *คนรู้ใจ เล่ม 3*. กรุงเทพมหานคร : สถาบันพัฒนาตนเองและนักบริหาร
- วิทยา นาควัชระ. (2548). *วิธีคิดให้ชีวิตเป็นสุข*. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กู้ดบุ๊ก.

- วิริดาภรณ์ ลาบรรเทา. (2557). การพัฒนาชุดกิจกรรมการเรียนรู้คณิตศาสตร์ ตามทฤษฎีการสร้าง
 ความรู้ด้วยตนเองร่วมกับการจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือ เรื่องระบบจำนวนเต็ม สำหรับชั้น
 มัธยมศึกษาปีที่ 1. [วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตต์].
- เวชฤทธิ์ อังณะภทรขจร. (2546). การสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับมโนทัศน์ที่คลาดเคลื่อนใน
 วิชาคณิตศาสตร์ [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย].
- ศิริชัย กมลบาล. (2554). ผลการใช้โปรแกรมช่วยเหลือตนเอง โดยการฟังเพื่อพัฒนาความคิดเชิง
 บวกของวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็น [ปริญญาโทมหาบัณฑิต,
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ].
http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/Gui_Cou_Psy/Sirichai_K.pdf
- ศรินยา จิระเจริญพงศ์. (2556). ปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อการคิดเชิงบวกของนักเรียนชั้น
 มัธยมศึกษาตอนปลาย สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 11
 [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ].
- ศรีเรือน แก้วกั้วาล. (2538). จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย. (พิมพ์ครั้งที่ 6).
 มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สมร ทองดี และปราณี रामสูต (2545). แนวคิดในการพัฒนากิจกรรมแนะแนว. ในประมวลสาระชุด
 วิชาการพัฒนาเครื่องมือและกิจกรรมแนะแนวหน่วยที่ 9. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- สก็อต เวนเทรลลา. (2545). อานุภาพแห่งความคิดเชิงบวก. แปลโดย วิทยา พลายมณี. เอ. อาร์.
 บีซิเนส
- สัจจา ประเสริฐกุล. (2551) การศึกษาเชิงเปรียบเทียบคุณลักษณะการคิดเชิงบวกของนักเรียนช่วงชั้น
 ที่ 4 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานครราชสีมา เขต 7 ที่มีระดับอัตรามโนทัศน์และ
 ประสบการณ์ชีวิตแตกต่างกัน [ปริญญาโทมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัย
 ศรีนครินทรวิโรฒ].
- สายสมร เฉลยกิตติ. (2554). การพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของพยาบาลวิชาชีพ โดยการให้
 คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ. [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต,
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ].
- สิทธิชัย จันทนนท์. (2554). การคิดเชิงบวก: *Positive thinking*. สืบค้นได้จาก
http://Cms.Srivikorn.ac.th/svk_forum/index.php?topic=3982
- สิทธิโชค วรานุสันติกุล. (2549). จิตวิทยาสังคมทฤษฎีและการประยุกต์. ซีเอ็ดยูเคชั่น.

- สุขพัชรา ชัมเจริญ. (2545). *การจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน*. กรุงเทพฯ : ประสานมิตร.
- สุมาลี พัวชู. (2547). *การศึกษาพัฒนาความสามารถในการคิดสังเคราะห์และการมองโลกในแง่ดี
ของนักเรียนชั้นมัธยมช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษากรุงเทพมหานครเขต 3
[วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารการศึกษา, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ].*
- สุวัฒน์ มุทระเมธา. (2523) *การเรียนการสอนปัจจุบัน*. โอเดียนสโตร์.
- เสริมวิทย์ สุขเมธี. (2531). *การบริหารกิจการนักเรียน*. ภาควิชาพื้นฐานการศึกษา. คณะวิชา
ครุศาสตร์, วิทยาลัยครูสมเด็จเจ้าพระยา.
- อ้อม ประระนอม. (2548). *พลังคำสู่พลังใจ*. พิมพ์คำ.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive
theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bandura, Albert. (1997). *Self– efficacy : The exercise of control*. New York : W.H. Freeman. and
company
- Baughman, J. L. (1974). *Beyond Positive Thinking: The Greatest Secret Ever Told*. New York:
Harper& Row, 1974
- Cardarelli, Sally M. (1973). *Individualized Instruction Programmed and Material*. New York :
Harper & Eaglewood. Cliffs.
- English, Martin. (1992). *How to Feel Great About Yourself and Your Life: A Step by Step Guide
to Positive Thinking*. New York: AMACOM
- Good, Carter. V. (1973). *Dictionary of Education*. New York : McGraw Hill.
- Graziano, A. M., & Rsaulin, M. L. (2007). *Research methods*. Boston: Ally & Bacon.
- Holloway, John HJ. (1999). *Extracurricular Activities: The Path to Academic Success*
Educational Leadership, 57(4), 87-88.
- Inhelder, B., & Piaget, J. (1958). *The Growth of Logical Thinking from Childhood to
Adolescence*. New York: Basic Books. <http://dx.doi.org/10.1037/10034-000>
- Kapfer, Phillip.; & Mirian Kapfer. (1972). *Instructional to Learning Package in
American Education*. New Jersey : Education Technology Publication, Enlewood Cliffs.
- Kohlberg, L. (1969). *Development of Moral Character and Moral Ideology*. In M. T. Hoffman &
L. W. Hoffman (Eds.) *Review of Child Development Research*. Hartford C. T. : n.p.

- Khan.(2008). *A Does Positive Thinking Work*. [online]. Available from:
 URL : <http://www.youmeworks.com/doesptwork.html/>.
- Larson, M.& Luthans, F. (2006). Potential Added Value of Psychological Capital in Predicting Work Attitude. *Journal of Leadership and Organizational Studies*, 13 :75-92.
- Luthans, F., Avey, J.B., & Patera, J.L. (2008). Experimental Analysis of A Web-Based Training Intervention to Develop Positive Psychological Capital. *Academy of Management Learning & Education*, 7(2) : 209-221.
- Luthans, F., Luthans, K. W., & Luthans, B. C. (2004) . Positive psychological capital: *beyond human and social capital*. *Business Horizons*, 47 (1) , 45 - 50.
 .doi:10.1016/j.bushor.2003.11.007
- Luthans, F., Youssef, C.M., & Avolio, B.J. (2007). *Psychological Capital*. New York: Oxford, University press.
<https://scholar.google.co.th/citations?user=pAt6DnIAAAAJ&hl=th&oi=sra>
- Martin Seligman. (2002). "*Positive Psychology : An Introduction*". *American Psychologist*. 55(1) 5-14.
- Maslow, A. (1970). Human needs theory: Maslow's hierarchy of human needs. In R.F. Craven & C. J. Hirnle (Eds.), *Fundamental of Nursing: Human Health and Function*. (3rd ed.) Philadelphia: Lippincott.
- Masten, A.S. (2001). Ordinary Magic : Resilience process in development. *Journal of American Psychologist*, Vol.56 : 227-238.
- Mircea. (2006). *Relationships Between School and Family: The Adolescents' Perspective*. Retrieved 12 August 2020, From [Net/inden.php/fqs/..461](http://net/inden.php/fqs/..461)
- Nelson, D., & Cooper, C. L. (Eds.). (2007). *Positive organizational behavior: Accentuating the positive at work*. Thousand Oaks, CA: Sage. <https://scholar.google.com>
- Ohlsen, M. M. (1977). *Group counseling* (2nd ed.). New York: Holt Rinehart and Winston Inc.
- Papalia, D. E & Olds, S.W. (1995). *Human development* (6th ed.). New York : McGraw-Hill.
- Price, J.L. (2001), "Reflections on the determinants of voluntary turnover", *International Journal of Manpower*, 22(7), pp.

Seligman, M.E.P.(1998). *Learned Optimism*. New York: Pocket Books.

Snyder,C.R.,& Lopez.S. (2002).*Handbook of Positive Psychology*. Oxford, UK: Oxford University Press.

Trochim, W.M.K. (1999).*Idea of construct validity*. Retrieved on April 10, 2002 from World Wide Web. <http://trochim.human.cornell.edu/kb/considea.htm>.

Youssef, C.M. (2004). *Resiliency Development of Organizations,Leader and Employee:Multi-Level Theory Building and Individual-Level,Path-Analytical Empirical Testing*.Dissertation Faculty of The Graduate College at The University of Nebraska.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ผศ.ดร. กาญจน์กมล สุวิฑารัตน์	อาจารย์ประจำหลักสูตรจิตวิทยาการปรึกษาและแนะแนว มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา
ดร.มณีนุช รongผล	อาจารย์ประจำหลักสูตรจิตวิทยาการปรึกษาและแนะแนว มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา
คุณศิริประภา แซ่เถียร	ศึกษานิเทศก์ ชำนาญการพิเศษ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาจังหวัดนราธิวาส เขต 1

ภาคผนวก ข

ตัวอย่างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

สรุปชุดกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างความคิดเชิงบวกแก่นักเรียน

ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

(จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง รวม 12 ชั่วโมง)

ครั้งที่ / กิจกรรม	วัตถุประสงค์
1) ทำความรู้จักกัน	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้จัดกิจกรรมและนักเรียน 2. เพื่อให้นักเรียนได้ทราบวัตถุประสงค์ วิธีการ บทบาทหน้าที่ของนักเรียน
2) มุมมอง	1. เพื่อให้นักเรียนมีมุมมองที่ดีต่อการอยู่ร่วมกับผู้อื่นและมีความรู้สึกที่ดีจากเหตุการณ์ที่ประสบ
3) Inspiration	1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีพลังความคิดบวกในการสร้างแรงบันดาลใจเพื่อมุ่งไปสู่เป้าหมายในชีวิต
4) I believe I can	1. เพื่อให้นักเรียนเกิดความคิดเชิงบวกที่ได้จากการรับรู้ และยอมรับในความสามารถของตนเองจึงทำให้มีความเชื่อมั่นและศรัทธาในความดีงาม
5) คุณธรรมนำสู่ความสำเร็จ	1. เพื่อให้นักเรียนมีคุณธรรมและจริยธรรมเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข
6) เเชิญหน้ากับความจริง	1. เพื่อให้นักเรียนกล้าเผชิญความจริงและมีจิตใจที่เข้มแข็ง
7) เปลี่ยนความคิดชีวิตเปลี่ยน	1. เพื่อให้นักเรียนคิดบวกเพื่อสร้างความเชื่อมั่นในศักยภาพของตน
8) เรือเดินสมุทร	1. เพื่อให้นักเรียนมีความมุ่งมั่นซึ่งนำไปสู่ความสำเร็จ
9) คุณค่าของการรอคอย	1. เพื่อให้นักเรียนมีความอดทน และเห็นคุณค่าของการรอคอย
10) นั่งไว้ก่อน ฟอสอนไว้	1. เพื่อให้นักเรียนมีความพร้อมที่จะเผชิญกับอุปสรรคต่างๆ ด้วยเหตุและผล มอง สถานการณ์ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงอย่างมีสติ
11) เป้าหมายของความสำเร็จ	เพื่อให้นักเรียนสามารถค้นหาเป้าหมายในชีวิตของตนเองบนพื้นฐานของการคิดบวก
12) โดดเดี่ยวสู่ความสำเร็จ	1. เพื่อให้นักเรียน ได้เรียนรู้ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ แนวคิด กระบวนการปฏิบัติ ซึ่งนำไปสู่ความสำเร็จบนพื้นฐานของความคิดเชิงบวก จากการ เข้าร่วมกิจกรรม 2. เพื่อให้นักเรียนระบุถึงแนวทางการพัฒนาความคิดเชิงบวกของตนเอง

ชุดกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวกต่อการเสริมสร้างความคิดเชิงบวกแก่นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง รวม 12 ชั่วโมง

ครั้งที่ / กิจกรรม	วัตถุประสงค์ / สารสำคัญ	การดำเนินการกิจกรรม
1. ทำความรู้จักกัน	<p>วัตถุประสงค์</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้จัดกิจกรรมและนักเรียน 2. เพื่อให้ให้นักเรียนได้ทราบวัตถุประสงค์ วิธีการ บทบาทหน้าที่ของนักเรียน <p>สารสำคัญ</p> <p>เป็นการปรับพฤติกรรมให้นักเรียนมีสัมพันธภาพที่ดี เพื่อสามารถดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ต่อไปได้อย่างดี</p> <p>สื่อและอุปกรณ์</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. คอมพิวเตอร์ 2. ปากกา 3. กระดาษ A4 	<p>ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. แนะนำตัวซึ่งกันและกัน 2. นักเรียนแนะนำตนเอง พร้อมทำประกอบแสดงเอกลักษณ์ของตน <p>ขั้นสะท้อนการรับรู้</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. ผู้จัดกิจกรรมอธิบายถึงความสำคัญ วัตถุประสงค์ รวมถึงบทบาท และหน้าที่ของนักเรียน ในการทำกิจกรรม 4. ชมวีดิทัศน์ เรื่อง “ความคิดแบบไหนที่จะพาเราไปข้างหน้า คิดบวก vs คิดลบ vs คิดมโน ” <p>ขั้นสรุปสาระสู่ชีวิต</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. ผู้จัดกิจกรรมและนักเรียนร่วมกันสรุปจากกิจกรรม <p>ขั้นคิดและนำไปปฏิบัติ</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. ผู้จัดกิจกรรมและนักเรียนร่วมกันสรุปจากวีดิทัศน์ 7. แจกตารางการจัดกิจกรรม และชี้แจงรายละเอียดของกิจกรรม 8. เปิด โอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย 9. นัดหมายในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

ครั้งที่ / กิจกรรม	วัตถุประสงค์ / สาระสำคัญ	การดำเนินการกิจกรรม
2. มุมมอง	<p>วัตถุประสงค์</p> <p>1. เพื่อให้ให้นักเรียนมีมุมมองที่ดีต่อการอยู่ร่วมกับผู้อื่นและมีความรู้สึกที่ดีจากเหตุการณ์ที่ประสบ</p> <p>สาระสำคัญ</p> <p>การพัฒนาการมองโลกในแง่ดี จะทำให้นักเรียนมีวิถีคิดเชิงบวกในการใช้ชีวิตประจำวันและสามารถมองสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัวในแง่บวกที่ดี ส่งผลให้เกิดคุณลักษณะที่พึงประสงค์เปรียบเสมือนกุญแจสำคัญที่จะนำไปสู่ความสุข ความสำเร็จ ทั้งในด้านการเรียน การงาน สัมพันธภาพ และชีวิตประจำวัน</p> <p>สื่อและอุปกรณ์</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. คอมพิวเตอร์ 2. ปากกา 3. กระดาษ A4 4. ภาพถ่าย 5. ใบกิจกรรมที่ 2/1 และ ใบกิจกรรมที่ 2/2 	<p>ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ทักทายในแบบฉบับของตนเอง 2. เล่นเกม “เกมลูกบอลกระดาษขำ” คือ นักเรียนผู้เล่นนั่งเป็นวงกลม เปิด เพลง ส่งลูกบอลกระดาษไปเรื่อย ๆ เพลงหยุดกระดาษอยู่ที่ใครคนนั้นเปิดกระดาษ ชั้นแรกอ่านอ่านแล้วทำตามคำสั่งหรือตอบคำถาม เพื่อฝึกสมาธิก่อนเข้ากิจกรรม และทำให้บรรยากาศผ่อนคลาย <p>ขั้นสะท้อนการรับรู้</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. นักเรียนจับคู่กัน และแจกภาพถ่ายให้คู่ละ 1 ใบ พร้อมใบงานกิจกรรมที่ 2/1 คนละ 1 ใบ 4. นักเรียนแต่ละคนดูภาพแล้วเขียนสิ่งที่เห็นในภาพลงในใบกิจกรรม 5. ให้นักเรียนที่จับคู่กันแลกเปลี่ยนสิ่งที่เห็นจากภาพ <p>ขั้นสรุปสาระสู่ชีวิต</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. แจกใบงานกิจกรรมที่ 2/2 คนละ 1 ใบ และให้เขียนมุมมองในสิ่งที่ดีในภาพ และอธิบายความรู้สึกที่ดีจากสิ่งที่เห็น 7. นักเรียนแลกเปลี่ยนสิ่งที่เขียนในใบกิจกรรมกับคู่ของตนเอง <p>ขั้นคิดและนำไปปฏิบัติ</p> <ol style="list-style-type: none"> 8. ผู้จัดกิจกรรมและนักเรียนร่วมกันสรุปจากกิจกรรม 9. สรุปการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน 10. เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย 11. นัดหมายในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

ครั้งที่ / กิจกรรม	วัตถุประสงค์ / สำคัญ	การดำเนินการกิจกรรม
3. Inspiration	<p>วัตถุประสงค์</p> <p>1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีพลังความคิดบวกในการสร้างแรงบันดาลใจเพื่อมุ่งไปสู่เป้าหมายในชีวิต</p> <p>สาระสำคัญ</p> <p>แรงบันดาลใจเป็นแก่นของทุกการกระทำ ซึ่งหมายถึงการขยับ เพื่อทำอะไร ไม่ว่าจะความสำเร็จ ความล้มเหลว หรือความก้าวหน้ามันจะขึ้นอยู่กับแรงบันดาลใจทั้งสิ้น โดยการเข้าใจสิ่งที่กระตุ้นให้มีความคิดในแง่บวกและการเข้าใจและทำสิ่งที่ผลักดันเราให้มีสุขภาพที่ดี และชีวิตที่มีสุข</p> <p>สื่อและอุปกรณ์</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. คอมพิวเตอร์ 2. ปากกา 3. กระดาษ A4 4. ใบกิจกรรมที่ 3/1 5. ใบกิจกรรมที่ 3/2 	<p>ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้จัดกิจกรรมให้นักเรียน เล่นเกม “ ร่วมมือกัน” เพื่อเป็นการฝึกสมาธิ ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมตามขั้นตอนดังต่อไปนี้ 2. ให้นักเรียนผู้เล่นแบ่งเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละประมาณ 8-10 คน ผู้เล่นต้องเข้าแถวตามคำสั่ง โดยห้ามใช้เสียง 3. ผู้จัดกิจกรรมให้นักเรียนดูวิดีโอ เรื่อง แรงบันดาลใจ (Nick Vujicic) 4. แบ่งนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่ม และแจกใบงานกิจกรรมที่ 3/1 ให้นักเรียนร่วมสรุปสิ่งที่ได้จากการดูวิดีโอแรงบันดาลใจ (Nick Vujicic) <p>ขั้นสะท้อนการรับรู้</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. ตัวแทนนักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอ 6. นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้จากการนำเสนอ 7. แจกใบงานกิจกรรมที่ 3/2 ให้แก่นักเรียน เพื่อให้นักเรียนเขียนเป้าหมาย และบุคคลต้นแบบที่มีพลังความคิดเชิงบวกซึ่งเป็นแรงบันดาลใจของนักเรียน <p>ขั้นสรุปสาระสู่ชีวิต</p> <ol style="list-style-type: none"> 8. ผู้จัดกิจกรรมและนักเรียนร่วมกันสรุปจากกิจกรรม <p>ขั้นคิดและนำไปปฏิบัติ</p> <ol style="list-style-type: none"> 9. สรุปการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน 10. เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย 11. นัดหมายในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

ครั้งที่ / กิจกรรม	วัตถุประสงค์ / สาระสำคัญ	การดำเนินการกิจกรรม
4. I believe I can	<p>วัตถุประสงค์</p> <p>เพื่อให้ นักเรียนเกิดความคิดเชิงบวกที่ได้จากการรับรู้และยอมรับในความสามารถของตนเองจึงทำให้มีความเชื่อมั่นและศรัทธาในความดีงาม</p> <p>สาระสำคัญ</p> <p>การคิดเชิงบวกนี้จะช่วยให้บุคคลเกิดความเข้าใจและมองสถานการณ์ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง มีกำลังใจที่จะต่อสู้กับอุปสรรคต่าง ๆ ไม่ยอมให้ความล้มเหลวเข้ามาทำลายชีวิต สามารถเปลี่ยนวิกฤตในชีวิตให้เป็นโอกาส พยายามหาหนทางแก้ปัญหาและเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ จนประสบความสำเร็จ มีความเชื่อมั่นในตนเอง การมอง โลกในแง่ดี ความสุข คุณภาพชีวิต เป็นต้น</p> <p>สื่อและอุปกรณ์</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. คอมพิวเตอร์ 2. ปากกา 3. กระดาษ A4 4. ใบกิจกรรมที่ 4 	<p>ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เปิดเพลง “ความเชื่อ” ของบอดีแอสแตม และให้นักเรียนร้องตามโดยพร้อมเพรียงกัน 2. สุ่มสอบถามนักเรียนว่ารู้สึกอย่างไร และได้ข้อคิดอะไร เมื่อได้ฟังเพลง <p>ขั้นสะท้อนการรับรู้</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. สร้างความเชื่อมั่นในตนเองให้แก่ นักเรียน 4. นักเรียนแบ่งออกเป็น 5 กลุ่ม และให้แต่ละกลุ่มขึ้นเป็นวงกลม 5. นักเรียนคิดประโยคที่สร้างพลังให้กับตนเองคนละ 1 ประโยค ฉันทำได้แล้ว ให้เริ่มจากคนหนึ่งในกลุ่ม ให้นักเรียนพูดประโยคที่สร้างพลัง 3 ครั้ง แล้วเพื่อนในกลุ่มเอามือไปสัมผัสที่เพื่อนคนที่พูดแล้วบอกเพื่อนชื่อเพื่อนพร้อมประโยคที่เพื่อนพูด 3 ครั้ง ให้ส่งเสียงออกมาดัง ๆ เพื่อสร้างพลังให้แก่เพื่อน 6. สุ่มสอบถามนักเรียนถึงความรู้สึก เป็นอย่างไรเวลาที่พูดออกมาและรู้สึกอย่างไรเวลาที่เพื่อนมาสัมผัสและพูดประโยคนั้น <p>ขั้นสรุปสาระสู่ชีวิต</p> <ol style="list-style-type: none"> 7. แจกใบงานกิจกรรมที่ 4 เพื่อให้เขียนประโยคที่ให้ความเชื่อมั่นในตนเองเพราะอะไร ถึงใช้คำนี้ และวิธีการนำไปใช้ 8. ร่วมกันสรุปกิจกรรม <p>ขั้นคิดและนำไปปฏิบัติ</p> <ol style="list-style-type: none"> 9. ผู้จัดกิจกรรมและนักเรียนสรุปการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน 10. เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย 11. นัดหมายในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

ครั้งที่ / กิจกรรม	วัตถุประสงค์ / สาระสำคัญ	การดำเนินการกิจกรรม
<p>5. คุณธรรมนำสู่ความสำเร็จ</p>	<p>วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักเรียนมีคุณธรรมและจริยธรรมเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข</p> <p>สาระสำคัญ การอยู่ร่วมกันในสังคม นอกจาก จะต้องปฏิบัติตามกฎ ระเบียบ และสิทธิหน้าที่ของตนเองแล้ว ควรดำเนินชีวิตตาม หลักคุณธรรม จริยธรรม เพราะคุณธรรมและจริยธรรม คือสิ่งที่เป็นคุณงาม ความดี ที่บุคคลควรประพฤติปฏิบัติ เพื่อความสุข ความเจริญของตนเองและสังคมส่วนรวม อีกทั้งเป็นสัญลักษณ์ของคนที่ดี คิดบวก การใช้ชีวิตตามศีลธรรม เป็นเครื่องนำทางของตนเอง และจะทำให้ชีวิตมีความสุข</p> <p>สื่อและอุปกรณ์</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. คอมพิวเตอร์ 2. ปากกา 3. กระดาษ A4 4. ใบกิจกรรมที่ 5 	<p>ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. สอบถามนักเรียน เข้าใจคำว่า “คุณธรรม จริยธรรม” อย่างไร 2. ให้ความรู้ด้านคุณธรรมและจริยธรรมแก่นักเรียน 3. ชมภาพยนตร์สั้น ส่งเสริมคุณธรรมและจริยธรรม การทำประโยชน์เพื่อสังคม ("Duty หน้าที่ใคร") <p>ขั้นสะท้อนการรับรู้</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้จากการชมภาพยนตร์สั้น 5. นักเรียนออกมาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการใช้คุณธรรมนำชีวิตสู่ความสำเร็จ <p>ขั้นสรุปสาระสู่ชีวิต</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. แจกใบงานกิจกรรมที่ 5 ให้แก่นักเรียนเพื่อให้นักเรียนเขียนความรู้สึก และสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรมนี้เกี่ยวข้องกับคุณธรรมจริยธรรมและสามารถนำไปใช้ในชีวิตได้อย่างไร <p>ขั้นคิดและนำไปปฏิบัติ</p> <ol style="list-style-type: none"> 7. ผู้จัดกิจกรรมและนักเรียนร่วมกัน สรุปกิจกรรมและสรุปการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน 8. เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย 9. นัดหมายในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

ครั้งที่ / กิจกรรม	วัตถุประสงค์ / สารสำคัญ	การดำเนินการกิจกรรม
<p>6. เഴชญหน้ากัษ ความจรง</p>	<p>วัตถุประสงค์ เพอให้นักเรียนกล้าเษชญความจรงและมีจรงใจที่เข้มแ่ง</p> <p>สารสำคัญ การเอาชนะความกลัว ความผดพลาด หรือความผดปล้งในจรงที่อยู ภายได้จรงใจของเราเป็นล้งที่ยาก และบางคั้งเราไม่อาจข้ามมัน ไปได้ อุปสรรคสำคัญของความกล้าหาญ คือ ความกลัว กลัวความจรง กลัวความ ล้มเหลว กลัวไม่ได้รับการยอมรับจากผู้อื่น ดั้งนั้นการเปิดใจและยอมรับใน สถานการณ์ที่เกิดขึ้นเพอเปลี่ยความคิดเป็นพลังด้านบวก จะช่วยให้ มองเห็นวธิต่างดำเนินจรงและสามารถเษชญกับปัญหาได้</p> <p>สื่อและอุปกรณ์</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. คอมพิวเตอร์ 2. ปากกา 3. กระดาษแผ่นเล็ก 4. ใบกิจกรรมที่ 6 	<p>ขันแลกเปลี่ยนประสบการณ์</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. สอบถามนักเรียนว่าในจรงที่ผ่านมา เคยกลัว เคยทำอะไรผดพลาด หรือไม่กล้าทำล้ง ที่คิดบ้างหรือไม่ 2. แจกกระดาษแผ่นเล็กเพอเขียนล้งที่เคยกลัว เคยทำอะไรผดพลาด หรือไม่กล้าทำล้ง ที่คิด <p>ขันสะท้อนการรับรู้</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. ให้นักเรียนที่สมัครใจพูดล้งที่เคยกลัว เคยทำอะไรผดพลาดหรือไม่กล้าทำล้งที่คิด 4. กล่าวชื่นชมนักเรียนที่กล้าจะบอกในล้งที่เคยกลัว เคยทำอะไรผดพลาดหรือไม่กล้าทำ ล้งที่คิด <p>ขันสรุปสาระสู่จรง</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. แจกใบงานกิจกรรมที่ 6 เพอให้นักเรียนเขียนวธิต่างเษชญหน้ากัษล้งที่เคยกลัว เคยทำ อะไรผดพลาด หรือไม่กล้าทำล้งที่คิด 6. ร่วมกันสรุปจากกิจกรรม <p>ขันคิดและนำไปปฏิบัติ</p> <ol style="list-style-type: none"> 7. สรุปกิจกรรมและสรุปการนำไปใช้ในจรงประจำวัน 8. เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย 9. นัดหมายในการทำกิจกรรมคั้งต่อไป

ครั้งที่ / กิจกรรม	วัตถุประสงค์ / สำคัญ	การดำเนินการกิจกรรม
<p>7. เปลี่ยนความคิด ชีวิตเปลี่ยน</p>	<p>วัตถุประสงค์ เพื่อให้ให้นักเรียนคิดบวกเพื่อสร้างความเชื่อมั่นในศักยภาพของตน</p> <p>สาระสำคัญ ชีวิตเปลี่ยนคิดบวกเป็นจุดเริ่มต้นของการพัฒนาและการเปลี่ยนคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นได้ ความสำเร็จเริ่มต้นที่ความคิด ทัศนคติและความเชื่อ เมื่อเปลี่ยนความคิด พฤติกรรมหรือการกระทำเปลี่ยน แม้ที่เราทุกคนจะไม่สามารถเลือกเกิดได้ แต่ทุก ๆ คนสามารถเลือกรูปแบบชีวิต ตามที่ตัวเองต้องการได้ จงมีมุมมองชีวิตในเชิงบวกและใช้คำว่า “โอกาสและความโชคดี” สามารถสร้างขึ้นได้ คนที่คิดบวกจะโน้มน้าวได้ และกระตุ้นตนเอง ให้เกิดการเปลี่ยนแปลง เริ่มต้นพัฒนาตนเองจากความรู้ เพราะความรู้คือ อำนาจในการเปลี่ยนแปลงสิ่งต่าง ๆ ซึ่งมันจะนำมาซึ่งความสุขและการมีชีวิต อยู่บนโลกใบนี้อย่างคนมีคุณค่า</p> <p>สื่อและอุปกรณ์</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. คอมพิวเตอร์ 2. ปากกา 3. กระดาษ A4 4. ใบกิจกรรมที่ 7 	<p>ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เปิดเพลง “chicken dance” และให้นักเรียนทำท่าทางตามผู้นำกิจกรรม เพื่อเป็นต้นแบบในการกระตุ้นให้สังคมลดปัญหาพฤติกรรมเนือยนิ่ง 2. อธิบายความรู้เรื่อง “ความมั่นใจ” และร่วมแลกเปลี่ยนแนวคิด “ความมั่นใจ” กับนักเรียน <p>ขั้นสะท้อนการรับรู้</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. แบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 5 กลุ่ม 4. แจกใบงานกิจกรรมที่ 7 “เปลี่ยนคำพูด เปลี่ยนชีวิต” โดยให้นักเรียนคิดคำพูดที่บั่นทอนจิตใจมาให้มากที่สุด 5. ให้หาคำพูดตรงข้ามเพื่อเสริมกำลังใจ สร้างความมั่นใจมาให้มากที่สุด <p>ขั้นสรุปสาระสู่ชีวิต</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. ผู้จัดกิจกรรมร่วมกับนักเรียนอภิปรายจากใบกิจกรรม 7. ผู้จัดกิจกรรมและนักเรียนร่วมกันสรุป <p>ขั้นคิดและนำไปปฏิบัติ</p> <ol style="list-style-type: none"> 8. ผู้จัดกิจกรรมและนักเรียนร่วมกันสรุปการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน 9. เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย 10. นัดหมายในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

ครั้งที่ / กิจกรรม	วัตถุประสงค์ / สารสำคัญ	การดำเนินการกิจกรรม
8. เรือเดินสมุทร	<p>วัตถุประสงค์</p> <p>เพื่อให้นักเรียนมีความมุ่งมั่นซึ่งนำไปสู่ความสำเร็จ</p> <p>สารสำคัญ</p> <p>เป้าหมายชีวิต หรือวัตถุประสงค์ จะสำเร็จได้ ต้องมีความมุ่งมั่นและแรงกระตุ้น สามารถที่จะแก้ไขปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ ได้ ประกอบกับความคิดบวก และเสริมแรงบันดาลใจเป็นสิ่งที่สำคัญในการที่จะสร้างพลังความมุ่งมั่นหรือแรงกระตุ้นในการทำเป้าหมายให้สำเร็จ</p> <p>สื่อและอุปกรณ์</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. คอมพิวเตอร์ 2. ปากกา 3. กระดาษ A4 4. สก็อตเทป 5. ใบกิจกรรมที่ 8 	<p>ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนสนทนาเรื่องความฝันของตน 2. อธิบายความรู้เรื่อง “ความมุ่งมั่น” และผู้จัดกิจกรรมร่วมแลกเปลี่ยนแนวคิด “ความมุ่งมั่น” กับนักเรียน <p>ขั้นสะท้อนการรับรู้</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. แบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 5 กลุ่ม 4. แจกกระดาษ A4 ตามจำนวนคนในกลุ่ม และให้ต่อกระดาษด้วยสก็อตเทป เปรียบเสมือนเรือเพื่อให้คนในกลุ่มเข้าไปยืนได้หมดทุกคน 5. ต่อมาเรือชนหิน เรือจะแตกออกเป็น 2 ซีก ให้เลือก 1 ซีก แล้วนำมาประกอบเรือ เพื่อให้คนในกลุ่มเข้าไปยืนได้หมดทุกคน 6. ต่อมาเรือเจอพายุ เรือจะแตกออกเป็น 2 ซีก ให้เลือก 1 ซีก แล้วนำมาประกอบเรือ เพื่อให้คนในกลุ่มเข้าไปยืนได้หมดทุกคนอีกครั้ง <p>ขั้นสรุปสาระสู่ชีวิต</p> <ol style="list-style-type: none"> 7. ผู้จัดกิจกรรมร่วมกับนักเรียนอภิปรายจากใบกิจกรรม 8. ผู้จัดกิจกรรมและนักเรียนร่วมกันสรุป <p>ขั้นคิดและนำไปปฏิบัติ</p> <ol style="list-style-type: none"> 9. สรุปการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน 10. เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย 11. นัดหมายในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

ครั้งที่ / กิจกรรม	วัตถุประสงค์ / สำคัญ	การดำเนินการกิจกรรม
9. คุณค่าของการ รอคอย	วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักเรียนมีความอดทน และเห็นคุณค่าของการรอคอย สาระสำคัญ ความเต็มใจในการรอคอยโอกาส ความพร้อม หรือผลลัพธ์ของการกระทำของตนเองและผู้อื่น ศัตรูของการรอคอย หรือ ความอดทน มี 3 ประการ ได้แก่ ความผิดหวัง ความท้อแท้หมดกำลังใจ และความโกรธ สื่อและอุปกรณ์ 1. คอมพิวเตอร์ 2. ปากกา 3. กระดาษ A4	ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์ 1. ผู้จัดกิจกรรมให้นักเรียนทำกายบริหาร เพลง “ยืนแขน” เพื่อให้นักเรียนตื่นตัวในการทำกิจกรรม 2. ผู้จัดกิจกรรมให้นักเรียนแลกเปลี่ยนประสบการณ์ โดยผ่านการเล่าเรื่อง ประสบการณ์ที่เกี่ยวกับความอดทน ขั้นสะท้อนการรับรู้ 3. เปิด วิตทัศน์ เรื่อง “หิ่งห้อยและการรอคอย คุณค่าของการรอคอย” 4. ผู้จัดกิจกรรมและนักเรียนร่วมอภิปรายจาก วิตทัศน์ เรื่อง “หิ่งห้อยและการรอคอย คุณค่าของการรอคอย” ขั้นสรุปสาระสู่ชีวิต 5. เปิดวิตทัศน์ หนังสือ “คุณแม่ไวใส” 6. ผู้จัดกิจกรรมและนักเรียนร่วมอภิปรายจากวิตทัศน์ หนังสือ “คุณแม่ไวใส” ขั้นคิดและนำไปปฏิบัติ 7. ผู้จัดกิจกรรมสรุปกิจกรรมและสรุปการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน 8. เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย 9. นัดหมายในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

ครั้งที่ / กิจกรรม	วัตถุประสงค์ / สาระสำคัญ	การดำเนินการกิจกรรม
10. นิ่งไว้ก่อน พ่อสอนไว้	<p>วัตถุประสงค์</p> <p>เพื่อให้นักเรียนมีความพร้อมที่จะเผชิญกับอุปสรรคต่าง ๆ ด้วยเหตุและผล มองสถานการณ์ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงอย่างมีสติ</p> <p>สาระสำคัญ</p> <p>การดำรงชีวิตด้วยความรอบคอบ สุขุม เยือกเย็น สามารถจัดการงานที่ยากลำบาก งานที่มีความท้าทาย หรืองานที่ต้องใช้สมาธิสูง จัดความวิตกกังวล มีความผ่อนคลายพร้อมที่จะเผชิญกับอุปสรรคต่าง ๆ ได้ ด้วยเหตุและผล ไม่ยอมให้ความล้มเหลว เข้ามาทำลายชีวิต สามารถเปลี่ยนวิกฤตในชีวิตให้เป็นโอกาสและพยายามหาหนทางแก้ปัญหาและเอาชนะ อุปสรรคต่าง ๆ จนประสบผลสำเร็จและจะเป็นคนที่มีความสุขในชีวิตได้</p> <p>สื่อและอุปกรณ์</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. คอมพิวเตอร์ 2. ปากกา 3. กระดาษ A4 4. เข็ม 5. ด้าย 	<p>ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เล่นเกม “ฝนเข็ม” เพื่อทดสอบสมาธิ ความสุขุม โดยแจกเข็มและด้าย คนละ 3 เล่ม นักเรียนคนใดเสร็จเร็วสุดเป็นผู้ชนะ 2. แบ่งกลุ่ม 5 กลุ่ม และร่วมอภิปรายสิ่งที่ได้จากกิจกรรม 3. ผู้จัดกิจกรรมอธิบายสาระสำคัญของ ความสุขุม เยือกเย็น <p>ขั้นสะท้อนการรับรู้</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. ให้นักเรียนร่วมสะท้อนความคิดเห็นเกี่ยวกับความสุขุมเยือกเย็น <p>ขั้นสรุปสาระสู่ชีวิต</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. นักเรียนในแต่ละกลุ่มอภิปรายเพื่อสรุปแนวทางในการเอาความสุขุมมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน 6. ตัวแทนนักเรียนออกมานำเสนอผลการอภิปราย <p>ขั้นคิดและนำไปปฏิบัติ</p> <ol style="list-style-type: none"> 7. ผู้จัดกิจกรรมสรุปกิจกรรมและสรุปการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน 8. เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย 9. นัดหมายในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

ครั้งที่ / กิจกรรม	วัตถุประสงค์ / สาระสำคัญ	การดำเนินการกิจกรรม
<p>11. เป้าหมายของความสำเร็จ</p>	<p>วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักเรียนสามารถค้นหาเป้าหมายในชีวิตของตนเองบนพื้นฐานของการคิดบวก</p> <p>สาระสำคัญ การมีเป้าหมายก่อให้เกิดแรงบันดาลใจที่จะเป็นพลังคอยกระตุ้นให้เรานุกสนานผจญภัย เพื่อให้ได้สิ่งที่เราต้องการ ทำให้เป็นคนฉลาดคิด มีทัศนคติเชิงบวก อันนำไปสู่การกำหนดพฤติกรรม ความคิด ความสำเร็จ ต่างจากคนที่ไม่มีความหมายมีพลังแห่งความคิดที่เป็นลบ ที่เต็มไปด้วยความเศร้า สร้อย ความหดหู่ เต็มไปด้วยความหวาดระแวง ไม่เชื่อมั่นศรัทธาและเห็นคุณค่าของตัวเอง การฝึกเป็นคนคิดบวก มีเป้าหมาย สามารถสร้างพลังแห่งความสำเร็จได้จริง</p> <p>สื่อและอุปกรณ์</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. คอมพิวเตอร์ 2. ปากกา 3. กระดาษ A4 4. ตะเกียบ 5. ลูกปิงปอง 6. ใบกิจกรรม 11/1 และ 11/2 	<p>ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้จัดกิจกรรมเล่นเกม “คิบบิงปอง” เพื่อวางแผนและบรรลุเป้าหมายไปด้วยกันตามขั้นตอนดังนี้ โดยแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่ม 5 กลุ่ม และให้นักเรียนผลัดกันคิบลูกปิงปองและวิ่งไปยังจุดหมาย เหมือนวิ่งผลัด ทีมไหนวิ่งจนครบทุกคนเป็นทีมที่ชนะ 2. นักเรียนแสดงความคิดเห็นในสิ่งที่ได้รับจากกิจกรรม <p>ขั้นสะท้อนการรับรู้</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. เปิดวิทัศน์ เรื่อง “เป้าหมายชีวิตของแต่ละคนไม่เหมือนกัน” 4. แจกใบงานกิจกรรม 11/1 สรุปเรื่อง “เป้าหมายชีวิตของแต่ละคนไม่เหมือนกัน” 5. ผู้จัดกิจกรรมและนักเรียนร่วมกันอภิปราย <p>ขั้นสรุปสาระสู่ชีวิต</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. แจกใบงานกิจกรรม 11/2 โดยนักเรียนเขียนเป้าหมายในชีวิต พร้อมวางแผน และวิธีการที่จะทำให้ถึงเป้าหมาย 7. นักเรียนเลือกคนที่มีเป้าหมายที่ดีที่สุดในกลุ่มออกมานำเสนอ <p>ขั้นคิดและนำไปปฏิบัติ</p> <ol style="list-style-type: none"> 8. ผู้จัดกิจกรรมสรุปกิจกรรมและสรุปการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน 9. เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย 10. นัดหมายในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

ครั้งที่/ กิจกรรม	วัตถุประสงค์ / สาระสำคัญ	การดำเนินการกิจกรรม
12. ไอเดียสู่ ความสำเร็จ	<p>วัตถุประสงค์</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ แนวคิดกระบวนการปฏิบัติ ซึ่งนำไปสู่ความสำเร็จบนพื้นฐานของความคิดเชิงบวกจากการเข้าร่วมกิจกรรม 2. เพื่อให้นักเรียนระบุถึงแนวทางการพัฒนาความคิดเชิงบวกของตนเอง <p>สาระสำคัญ</p> <p>กลุ่มคนที่ประสบความสำเร็จ พวกเขาจะมองหาวิธีพัฒนาตัวเองตลอดเวลา และพร้อมจะเรียนรู้สิ่งต่างๆ อยู่เสมอ พวกเขาจะใช้เวลาที่มีทั้งหมดเพื่อพัฒนาตัวเองเพื่อให้เข้าใกล้เป้าหมายมากขึ้น หากคุณลองมองคนที่ประสบความสำเร็จแล้ว คุณจะพบว่าพวกเขาเป็นคนที่คิดบวก มีความกระตือรือร้น หรือมีความสุข เลือกที่จะมองเฉพาะด้านดี ๆ ของคนอื่น และให้ความสำคัญกับด้านดีของตัวเอง ซึ่งจะเป็นการเปิดรับโอกาสดี ๆ ที่จะเข้ามาเช่นกัน</p> <p>สื่อและอุปกรณ์</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. คอมพิวเตอร์ 2. ปากกา 3. กระดาษ A4 	<p>ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้จัดกิจกรรมยกตัวอย่างของบุคคลที่ประสบความสำเร็จให้นักเรียนรับฟัง 2. เปิดวิดิทัศน์ “วิธีคิดของคนที่ประสบความสำเร็จ” <p>ขั้นสะท้อนการรับรู้</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. ให้นักเรียนร่วมกัน ชมวิดิทัศน์ เรื่อง “วิธีคิดของคนที่ประสบความสำเร็จ” <p>ขั้นคิดและนำไปปฏิบัติ</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. ให้นักเรียนระบุสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมและแนวทางในการพัฒนาการคิดบวกของตนเอง 5. เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามและเสนอความคิดเห็นในการทำกิจกรรม

ภาคผนวก ค
แบบวัดความคิดเชิงบวก

แบบวัดความคิดเชิงบวกสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

คำชี้แจง ขอให้นักเรียนอ่านและพิจารณาข้อความต่อไปนี้ และโปรดตอบตามความเป็นจริง โดยใส่เครื่องหมาย

✓ ลงใน

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

1. เพศ ชาย หญิง

ส่วนที่ 2 แบบวัดความคิดเชิงบวก

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	ฉันเห็นคุณค่าสิ่งดี ๆ ในชีวิต					
2	ฉันพร้อมที่จะคว้าโอกาสที่เข้ามาในชีวิตเสมอ					
3	ฉันไม่มีความมั่นใจในตนเอง					
4	ฉันเป็นคนตรงไปตรงมา					
5	ฉันรับผิดชอบในสิ่งที่ฉันทำเสมอ					
6	ฉันยอมรับในสิ่งที่ไม่อาจควบคุมได้					
7	ฉันพร้อมและตื่นตัวเสมอกับสิ่งต่าง ๆ					
8	ฉันกลัวที่จะถูกประเมินการกระทำของฉัน					
9	ฉันมีความพยายามไม่ทอดทิ้งแม้สิ่งนั้นจะยาก					
10	ฉันไม่สามารถรอคอยสิ่งต่าง ๆ เป็นเวลานานได้					
11	ฉันคิดก่อนทำเสมอ					
12	ฉันไม่มีเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจน					
13	ฉันยึดมั่นในความดี คุณธรรมและจริยธรรม					
14	ฉันเป็นคนไม่จริงจัง					
15	ฉันไม่สามารถเผชิญสิ่งใหม่ ๆ ได้ด้วยความสุขุมรอบคอบ					
16	ฉันไม่เชื่อมั่นในผู้อื่น					
17	ฉันไม่สามารถควบคุมอารมณ์เมื่อเจอกับสิ่งที่ไม่ถูกใจ					
18	ฉันชอบอาสาทำสิ่งต่าง ๆ อยู่เสมอ					
19	ฉันไม่เปรียบเทียบตนเองกับคนอื่น					
20	ฉันไม่อดทนต่อความยากลำบาก					
21	ฉันสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้ในเวลาของฉัน					

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
22	ฉันตัดสินใจด้วยเหตุและผลเสมอ					
23	ฉันมักจะวางแผนก่อนทำอะไรเสมอ					
24	ฉันมีความภูมิใจในตนเอง					
25	ฉันเชื่อว่าฉันสามารถแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้					
26	ฉันเชื่อในกฎแห่งกรรม					
27	ฉันไม่หลอกลวงผู้อื่น					
28	ฉันสามารถหลีกเลี่ยงการวิจารณ์จากบุคคลอื่นได้					
29	ฉันไม่ยอมรับในความคิดพลังของตนเอง					
30	ฉันมีสติ					
31	ฉันทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยความปรารถนาดีและรอบคอบ					
32	ฉันทำงานเสร็จทุกครั้ง					
33	ฉันมีความมุ่งมั่นที่จะฝ่าฟันอุปสรรคเพื่อบรรลุเป้าหมาย					
34	ฉันคิดและทำในสิ่งที่ถูกต้อง					
35	ฉันไม่สามารถมองเห็น โอกาสทุกครั้งที่เกิดปัญหา					
36	ฉันสามารถควบคุมสติในเหตุการณ์ที่ไม่คาดฝันได้					
37	ฉันชอบแข่งขันในการทำงาน					
38	ฉันไม่สามารถเผชิญสิ่งต่าง ๆ ด้วยปัญญา					
39	ฉันไม่ลอกข้อสอบถึงแม้จะมีโอกาส					
40	ฉันไม่มีเป้าหมายในการทำงาน					
41	ฉันสามารถอดทนเมื่อมีเพื่อนมาทำทนาย					
42	ฉันชอบความยุติธรรม					
43	ฉันไม่สามารถลำดับสิ่งสำคัญในชีวิตก่อนหลังได้					
44	ฉันไม่สามารถยิ้มได้เมื่อเจออุปสรรค					
45	ฉันเอาใจใส่กับสิ่งที่ทำเสมอ					
46	ฉันเป็นคนไม่หนักแน่นและไม่มีความเด็ดเดี่ยวในสิ่งที่ทำ					
47	ฉันไม่สามารถควบคุมตนเองได้					
48	ฉันมักจะทิ้งขยะ ในถังทุกครั้ง					
49	ฉันมักจะเป็นคนที่ให้กำลังใจเพื่อเสมอ					
50	ฉันไม่ยอมแพ้ต่ออุปสรรคต่าง ๆ					
51	ฉันกลัวเมื่อมีสิ่งที่ทำให้ฉันตกใจ					
52	ฉันมีความหวังทุกครั้งว่าสิ่งที่ฉันทำจะเป็นสิ่งที่ดี					

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
53	ฉันชอบนิทานว่าร้ายคนอื่น					
54	ฉันไม่วิตกกังวลกับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น					
55	ฉันเป็นคนมั่นใจในสิ่งที่ฉันทำ					
56	เมื่อเจอปัญหาฉันจะนำมาเป็นบทเรียน					
57	ฉันไม่ย่อท้อกับอุปสรรคที่ขัดขวาง					
58	ฉันตั้งสมาธิทุกครั้งก่อนที่จะทำสิ่งต่าง ๆ					
59	ฉันสามารถแก้ไขจุดด้อยของตนเองได้					
60	ฉันรอคอยโอกาสต่าง ๆ ที่เข้ามาในชีวิตได้					

ขอบคุณที่ตอบตามความเป็นจริง

ภาคผนวก ง

บันทึกการเรียนรู้และความประทับใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

บันทึกการเรียนรู้ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

ครั้งที่ / กิจกรรม	บันทึกการเรียนรู้ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม	ความประทับใจของนักเรียน
1. ทำความรู้จักกัน	นักเรียนทุกคนมีความร่วมมือร่วมใจในการสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างกัน ซึ่งมาจากการปรับสัมพันธภาพที่ดีจากการใช้ชุดกิจกรรม เพื่อให้สามารถดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ต่อไป	ทุกคนต่างตั้งใจที่ได้ทำความรู้จัก พุดคุย ทำกิจกรรมร่วมกันกับเพื่อน ๆ เนื่องจากสถานการณ์โควิด 19 ทำให้ไม่ได้พบกัน
2. มุมมอง	นักเรียนได้ฝึกสังเกตจากภาพกิจกรรมและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน	สนุกกับกิจกรรมลูกบอลกระดาษขำเป็นอย่างมาก เพราะเป็นกิจกรรมที่ทำให้บรรยากาศกิจกรรมผ่อนคลาย และมีมุมมองใหม่สำหรับตัวเองเพิ่มขึ้น
3. Inspiration	นักเรียนมีความสนใจในการคู่วีดีโอเรื่องแรงบันดาลใจ (Nick Vujicic) เป็นอย่างมาก	มีความประทับใจกับการสู้ชีวิตและเป็นคนคิดบวกของNick Vujicic ทำให้มีพลังบวกกับตัวเองมากขึ้น
4. I believe I can	สังเกตได้ว่านักเรียนสามารถสร้างพลังให้แก่เพื่อน จากการใช้คำพูดที่คิดด้วยตนเอง และสร้างความเชื่อมั่นในตนเองโดยกล้าที่จะเข้าไปบอกเพื่อน	การสร้างพลังแห่งการคิดบวกด้วยคำพูดเหมือนดูเหมือนเป็นเรื่องธรรมดา แต่ก็สามารถส่งพลัง กำลังใจให้กับเพื่อนได้ไม่ควรมองข้ามความรู้สึกเล็ก ๆ
5. คุณธรรมสู่ความสำเร็จ	นักเรียนตระหนักว่าการใช้ชีวิตในสังคมปัจจุบันการมีคุณธรรมและจริยธรรมจะทำให้ชีวิตดีมีคุณค่า	แม้ดูว่าเป็นเรื่องยากแต่เป็นสิ่งที่อยู่รอบตัวที่ควรนำไปประพฤติปฏิบัติ เพื่ออยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างปกติสุข
6. เผลอหน้ากับความจริง	นักเรียนต่างมีสิ่งที่กลัวในชีวิต ซึ่งโดยส่วนใหญ่สำหรับเด็กวัยเรียนจะกลัวเพื่อนไม่เข้าใจตนเอง มีทุกคนต่างก็มีการทำผิดพลาด และบางครั้งก็ไม่กล้าที่จะทำในสิ่งที่คิดไว้	การได้ระบายความรู้สึกจากสิ่งที่กลัว ที่เคยผิดพลาดแต่ไม่กล้าบอกใคร ทำให้รู้สึกสบายใจที่ได้เขียนลงไปกระดาษ

ครั้งที่ / กิจกรรม	บันทึกการเรียนรู้ของผู้ร่วมกิจกรรม	ความประทับใจของนักเรียน
		ซึ่งเป็นการระบายความรู้สึกได้อีกทางหนึ่ง ซึ่งในบางครั้งก็ไม่สามารถที่จะบอกกล่าวใครได้
7. เปลี่ยนความคิดชีวิตเปลี่ยน	นักเรียนเรียนรู้ที่จะใช้คำพูดในการสร้างกำลังใจให้กับเพื่อน ๆ	มีความรู้สึกดีเมื่อได้รับกำลังใจมากกว่าจะคำพูดที่บั่นทอนจิตใจ ซึ่งทำให้ยากแก่การลืมเลือน
8. เรือเดินสมุทร	นักเรียนมีความมุ่งมั่นพยายามที่จะทำงานร่วมกันเป็นทีม	ได้ข้อคิดว่าเป็นบางครั้งเราก็ไม่สามารถทำอะไรคนเดียวได้ ความสามัคคี คือพลัง และเป็นแรงผลักดันให้บรรลุเป้าหมายได้
9. คุณค่าของการรอคอย	นักเรียนจะให้ความสนใจเรียนรู้เป็นพิเศษเนื่องจากเป็นวัยที่ต้องการมีคนรักใคร่ชอบพอ	รู้สึกถึงคุณค่าของการรอคอย และรู้ถึงความไม่พร้อมหากจะมีความสัมพันธ์ลึกซึ้งก่อนวัยอันควร
10. นั่งไว้ก่อนพ่อสอนไว้	นักเรียนหญิงจะมีความสุข รอบคอบ มากกว่านักเรียนชาย ซึ่งมีความใจร้อน จึงทำให้กิจกรรมฝนเข็มสำหรับนักเรียนชายเป็นเรื่องยาก	การใช้สมาธิมากเพื่อทำกิจกรรมนี้แต่ก็สนุกเพราะในชีวิตประจำวันไม่ได้ทำกิจกรรมเช่นนี้ แต่ถ้าฝึกบ่อย ๆ อาจจะทำให้นักเรียนมีความสุขมากขึ้น
11. เป้าหมายของความสำเร็จ	นักเรียนทุกคนต่างมีเป้าหมายของตัวเอง มีความเชื่อมั่นในสิ่งที่อยากทำ ซึ่งแสดงออกทางแวตาอย่างชัดเจน	การมีเป้าหมายทำให้ตนเองมีแรงผลักดันนำทางไปสู่เป้าหมายในชีวิตได้
12. โดดเดี่ยวสู่ความสำเร็จ	นักเรียนทุกคนต่างมีความคิดเชิงบวกด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเอง	นักเรียนทุกคนมีความประทับใจในการทำกิจกรรมร่วมกัน และเสนอให้มีโครงการดี ๆ แบบนี้อีก และมีแนวคิดที่จะพัฒนาตนเองจากการมองโลกในแง่บวกที่เพิ่มขึ้น

ภาคผนวก จ

เอกสารรับรองการอบรมจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์



ประวัติผู้เขียน

ชื่อ สกุล	นางอุษณี กิรติวิโรจน์กุล		
รหัสนักศึกษา	6120121007		
วุฒิการศึกษา			
	วุฒิ	ชื่อสถาบัน	ปีที่สำเร็จการศึกษา
	บริหารธุรกิจบัณฑิต	มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา	2549
	(สาขาการจัดการทั่วไป)		

ทุนการศึกษา (ที่ได้รับในระหว่างการศึกษา)

-

ตำแหน่งและสถานที่ทำงาน (ถ้ามี)

นักวิชาการศุลกากร ชำนาญการ ด้านศุลกากรสะเดา

การตีพิมพ์เผยแพร่ผลงาน (ถ้ามี)

การประชุมวิชาการระดับชาติศึกษาศาสตร์ครั้งที่ 10 และนานาชาติ ครั้งที่ 6
(The National and International Conference on Education 2023 (NICE) ในวันที่ 7-9 มิถุนายน 2566
(การนำเสนอผลงานวิจัย)