



ใบรับรองวิทยานิพนธ์

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว)

ปริญญา

จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว

จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว

สาขา

ภาควิชา

เรื่อง ผลของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนแก่งกระจานวิทยา จังหวัดเพชรบุรี

The Effects of Group Work Program on Develop Optimism of
Mathayomsuksa One Students at Gangkrajavitaya School, Changwat Phetchaburi

นามผู้วิจัย นางสาวสิริลักษณ์ เกิดหนู

ได้พิจารณาเห็นชอบโดย

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

(อาจารย์พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์, กศ.ค.)

หัวหน้าภาควิชา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์วรพิมพ์ ธีระวัฒน์, ศศ.ม.)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์รับรองแล้ว

(รองศาสตราจารย์กัญจนา ธีระกุล, D.Agr.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

วันที่ เดือน พ.ศ.

สิงสิงห์ มทววิทยาลัยเกษตรศาสตร์

วิทยานิพนธ์

เรื่อง

ผลของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนแก่งกระจานวิทยา จังหวัดเพชรบุรี

The Effects of Group Work Program to Develop Optimism of Mathayumsuksa One
Students at Gangkrajavitaya School, Changwat Phetchaburi

โดย

นางสาวสิริลักษณ์ เกิดหนู

เสนอ

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เพื่อความสมบูรณ์แห่งปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว)

พ.ศ. 2553

ศิริลักษณ์ เกิดหนู 2553: ผลของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลก
ในแง่ดีของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนแก่งกระจานวิทยา จังหวัดเพชรบุรี
ปรัชญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว)
สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: อาจารย์พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์, กศ.ด. 216 หน้า

การวิจัยครั้งนี้มีจุดประสงค์ 1) เพื่อเปรียบเทียบการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนที่เข้าร่วม
โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดี ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง
2) เพื่อเปรียบเทียบการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนา
การมองโลกในแง่ดี และนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการ
มองโลกในแง่ดี หลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียน
แก่งกระจานวิทยา จังหวัดเพชรบุรี จำนวน 66 คน แล้วทำการสุ่มเพื่อจัดเป็นกลุ่มทดลองและ
กลุ่มควบคุม กลุ่มละ 33 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนา
การมองโลกในแง่ดี และแบบสอบถามการมองโลกในแง่ดี วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย
ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าสถิติ paired samples t – test และ independent
samples t – test

ผลการวิจัยพบว่า 1) นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลก
ในแง่ดีมีการมองโลกในแง่ดีก่อน การทดลองและหลังการทดลองแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญ
ทางสถิติที่ระดับ .05 2) นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกใน
แง่ดี และนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดี มีการ
มองโลกในแง่ดีหลังการทดลองแตกต่างกัน อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ลายมือชื่อนิสิต

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

Sirilux Kirtnu 2010: The Effects of Group Work Program to Develop Optimism of Mathayumsuksa One Students at Gangkrajavitaya School, Changwat Phetchaburi. Master of Arts (Educational Psychology and Guidance), Major Field: Educational Psychology and Guidance, Department of Educational Psychology and Guidance. Thesis Advisor: Miss Patcharaporn Srisawat, Ed.D. 216 pages.

The purposes of this study were to: 1) Compare optimism of experimental group existed before and after participated in group work for develop optimism program. 2) Compare optimism between experimental group and control group after participated in group work for develop optimism program. The subjects 66 students of Mathayumsuksa One students at Gangkrajavitaya School Changwat Phetchaburi. They were randomly selected into two group, ie, an experimental group and a control group. The research instrument were the optimism questionnaires and group work for develop optimism program. The data were analyzed by mean, standard deviation, paired samples t - test and independent samples t - test

The result were as follows: 1) The optimism of the student in experimental group before and after participated in the group work for develop optimism program were significant differences at .05 level. 2) The optimism of students participated in group work for develop optimism program and the optimism of students non - participated were not significant different.

Student's signature

Thesis Advisor's signature

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ ดร.พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก ที่ให้ความเมตตากรุณาให้คำแนะนำด้วยความเอาใจใส่เป็นอย่างดี และคอยให้คำปรึกษาที่ติเสมอมา กราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พาสนา จุรัตน์ ผู้ทรงคุณวุฒิจากภายนอก และรองศาสตราจารย์ ดร.รุ่งแสง อรุณไพโรจน์ ประธานการสอบปากเปล่าขั้นสุดท้าย ที่กรุณาให้คำแนะนำเพิ่มเติมเพื่อความสมบูรณ์ของวิทยานิพนธ์

กราบขอบพระคุณอาจารย์ ดร.ธีรพัฒน์ วงศ์คุ้มสิน อาจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี และผู้ช่วยศาสตราจารย์ พ.ต.ท.ดร. สุขอรุณ วงษ์ทิม ผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยที่กรุณาให้คำแนะนำและข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาปรับปรุงแก้ไขเครื่องมือให้มีคุณภาพมากยิ่งขึ้น กราบขอบพระคุณคณาจารย์สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนวทุกท่านที่ให้การอบรมสั่งสอนให้ผู้วิจัยได้รับความรู้ ความเข้าใจ และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการวิจัยครั้งนี้จนประสบผลสำเร็จ และกราบขอบพระคุณผู้อำนวยการโรงเรียน แก่งกระจานวิทยา และคณาจารย์โรงเรียน แก่งกระจานวิทยา ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลอย่างดียิ่ง รวมทั้งขอบคุณนักเรียนที่เข้าร่วมการทดลองทุกคนที่มีความตั้งใจ สนใจและมีส่วนร่วมในกิจกรรมแต่ละครั้งเป็นอย่างดี

สุดท้ายนี้ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ น้องชายและญาติพี่น้องทุกคนที่เป็นกำลังใจและเป็นที่ยกย่องในทุกเรื่องได้เป็นอย่างดี รวมถึงขอขอบคุณคุณสุรารัตน์ แก้วดอนริ และคุณดาวรุ่ง อุปรีรัตน์ ที่คอยให้ความช่วยเหลือห่วงใยและดูแลผู้วิจัยด้วยดีเสมอมา และขอบคุณพี่ ๆ เพื่อน ๆ และน้อง ๆ นิสิตสาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนวทุกคนที่ให้ความช่วยเหลือและให้คำแนะนำด้วยดีเสมอมาและมีส่วนช่วยให้งานวิจัยฉบับนี้ให้สำเร็จลุล่วงด้วยดี

สิริลักษณ์ เกิดหนู

กันยายน 2553

สารบัญ

หน้า

สารบัญตาราง	(3)
สารบัญภาพ	(5)
บทที่ 1 บทนำ	1
ความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	5
ขอบเขตการวิจัย	6
ข้อตกลงเบื้องต้น	7
นิยามศัพท์	7
บทที่ 2 การตรวจเอกสาร	9
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น	9
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการมองโลกในแง่ดี	18
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม	43
สมมติฐานการวิจัย	68
บทที่ 3 วิธีการวิจัย	69
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	69
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	70
การดำเนินการทดลอง	79
การวิเคราะห์ข้อมูล	80
บทที่ 4 ผลการวิจัยและข้อวิจารณ์	82
ผลการวิจัย	82
ข้อวิจารณ์	93

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 5 สรุปผลและข้อเสนอแนะ	102
สรุปผลการวิจัย	108
ข้อเสนอแนะ	109
เอกสารและสิ่งอ้างอิง	110
ภาคผนวก	119
ภาคผนวก ก ตัวอย่างหนังสือที่ใช้ในการวิจัย	120
ภาคผนวก ข รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัย	126
ภาคผนวก ค แบบสอบถามการมองโลกในแง่ดี	128
ภาคผนวก ง การตรวจสอบคุณภาพแบบสอบถามการมองโลกในแง่ดี	141
ภาคผนวก จ การตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อ การพัฒนาการมองโลกในแง่ดี	150
ภาคผนวก ฉ รายละเอียดโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการ มองโลกในแง่ดี	152
ภาคผนวก ช แบบประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรม	206
ภาคผนวก ซ ผลการวิเคราะห์เนื้อหาจากแบบประเมินผลการเข้าร่วม กิจกรรม	208
ประวัติการศึกษาและการทำงาน	216

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	โครงสร้างของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดี	76
2	จำนวน ร้อยละของนักเรียนในกลุ่มประชากรที่ใช้ในการศึกษา (N=136)	84
3	ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนแก่งกระจานวิทยา (N=136)	85
4	จำนวนข้อมูลด้านเพศของกลุ่มตัวอย่างของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1	86
5	การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการมองโลกในแง่ดี และค่าเฉลี่ยรายด้าน ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง โดยการทดสอบแบบจับคู่ด้วยสถิติทดสอบที (Independent - Sample t - test)	86
6	การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการมองโลกในแง่ดีและค่าเฉลี่ยรายด้านของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง โดยการทดสอบด้วยสถิติทดสอบที (Paired - Sample t - test)	89
7	การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการมองโลกในแง่ดีและค่าเฉลี่ยรายด้านของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง โดยการทดสอบด้วยสถิติทดสอบที (Independent - Sample t - test)	91
ตารางผนวกที่		
1	คำดัชนี IOC ของแบบสอบถามการมองโลกในแง่ดี	142

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางผนวกที่		หน้า
2	คำอำนาจจำแนกรายชื่อของแบบสอบถามการมองโลกในแง่ดี	147
3	ค่าดัชนี IOC ของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดี	151
4	โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดี	153
5	ความคิดและความรู้สึกของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดี	209

สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1	แสดงความสัมพันธ์ของปัจจัยสามปัจจัยที่กำหนดซึ่งกันและกัน ระหว่างพฤติกรรม (B) ปัญหาและปัจจัยส่วนบุคคลอื่นๆ (P) และสภาพแวดล้อม (E)	26
2	ทฤษฎี A-B-C อธิบายคุณสมบัติของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลกับความเชื่อที่สมเหตุสมผล	29
3	แผนภูมิแท่งแสดงค่าเฉลี่ยการมองโลกในแง่ดี และค่าเฉลี่ยรายด้านของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนทดลอง	88
4	แผนภูมิแท่งแสดงค่าเฉลี่ยการมองโลกในแง่ดี และค่าเฉลี่ยรายด้านของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง	90
5	แผนภูมิแท่งแสดงค่าเฉลี่ยการมองโลกในแง่ดี และค่าเฉลี่ยรายด้านของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง	92

บทที่ 1

บทนำ

ความสำคัญของปัญหา

ทรัพยากรมนุษย์นับเป็นทรัพยากรที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาประเทศ เนื่องจากมนุษย์เป็นกลไกสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างความเจริญก้าวหน้า และความมั่นคงให้เกิดขึ้นแก่ประเทศชาติ จากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (พ.ศ.2550 - 2554) ที่ยึด “คนเป็นศูนย์กลางการพัฒนา” ดังนั้น ยุทธศาสตร์การพัฒนาคคนและสังคมไทยจึงให้ความสำคัญระดับสูงต่อการพัฒนาคุณภาพคนในทุกมิติอย่างสมดุล ทั้งจิตใจ ร่างกาย ความรู้และทักษะความสามารถ เพื่อให้เพียบพร้อมทั้งด้านคุณธรรมและความรู้ ซึ่งจะนำไปสู่การคิดวิเคราะห์ห้อย่างมีเหตุผล รอบคอบและระมัดระวังด้วยจิตสำนึกในศีลธรรม และคุณธรรม รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงและสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีจริยธรรม ซื่อสัตย์สุจริต อันจะนำไปสู่สังคมอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกัน (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2552) ซึ่งสอดคล้องกับความมุ่งหมายและหลักการของการจัดการศึกษาในพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 ในหมวด 1 มาตรา 6 ที่บัญญัติว่า “การจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้ และคุณธรรม มีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข (พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ, 2542) ดังนั้น ประเทศไทยจะพัฒนาต่อไปได้ต้องเริ่มจากการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้มีคุณภาพ ทั้งการมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี ซึ่งจะส่งผลให้เป็นบุคคลที่พร้อมจะเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ รวมถึงสามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข เมื่อประเทศไทยประกอบด้วยทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณภาพ ย่อมส่งเสริมให้ประเทศก้าวสู่ความเจริญก้าวหน้าต่อไป

การช่วยให้สังคมอยู่ร่วมกันอย่างร่มเย็นเป็นสุข ปัจจัยสำคัญคือบุคคลที่อยู่ร่วมกันในสังคมมีความสุข ซึ่งสิ่งหนึ่งที่ทำให้คนมีความสุขในชีวิตก็คือ การมองโลกในแง่ดี ดังเช่นคำกล่าวของ ออร์พินทร์ ชูชม (2544) ที่จัดให้การมองโลกในแง่ดี เป็นองค์ประกอบ หนึ่งของสติปัญญาทางอารมณ์ รวมทั้ง Goleman (1998) ได้กล่าวถึง การมองโลกในแง่ดี (optimism) ว่าเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญในการจูงใจตนเอง คนที่มองโลกในแง่ดีจะเห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างไม่ได้เลวร้าย มีพลังโอกาสที่จะพลิกผันสถานการณ์ที่เลวร้ายให้กลับคืนดีได้ ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคที่ขวางกั้น จึงสามารถจูงใจ

ตนเองได้ สอดคล้องกับ กรมสุขภาพจิต (2543) ที่ได้นิยามคุณลักษณะของสติปัญญาทางอารมณ์ หรือความฉลาดทางอารมณ์ว่า ประกอบไปด้วยสิ่งที่ทำให้เป็นคนเก่ง คนดีและมีความสุข โดยสิ่งที่ทำให้คนมีความสุขในชีวิตก็คือการมองโลกในแง่ดี เช่นเดียวกับที่ Bar-On (1997) เสนอแนะว่าการมองโลกในแง่ดีเป็นองค์ประกอบหนึ่งของอีคิว (EQ) ที่จะช่วยจัดการชีวิตและสภาพแวดล้อมรอบด้านที่กดดันได้อย่างประสบความสำเร็จ และ Seligman (1990) ได้กล่าวว่า คนที่มองโลกในแง่ดีมีความยืดหยุ่น (Resilience) สามารถฟื้นตัวจากเหตุการณ์ที่เลวร้ายได้ และเริ่มต้นชีวิตได้อีก ทำให้บุคคลที่มองโลกในแง่ดีประสบความสำเร็จในชีวิตการทำงาน ในการเรียนและการแข่งขัน ตลอดจนมีสุขภาพกายและจิตที่ดี ซึ่งสอดคล้องกับ American Psychological Association (2005) ที่อธิบายว่าการมองโลกในแง่ดี เป็นความสามารถที่จะใช้ชีวิตอยู่กับเหตุการณ์ที่มีความตึงเครียดและคิดแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้ เป็นความสามารถในการรับมือและวางแผนมากกว่าคิดที่จะหลีกเลี่ยง รู้ว่าควรจัดการกับประสบการณ์ทางลบอย่างไร คนที่มองโลกในแง่ดีจะยอมรับการตอบสนองต่อปัญหาและพยายามผ่านมันไปให้ได้ แม้ว่าต้องประสบกับความเสียใจ และต้องคืนรนต่อสู้ แต่ยังคงทำงานต่อไปด้วยการมองปัญหาที่เกิดขึ้นไปในทางบวก ถึงแม้ว่าปัญหานั้นจะรุนแรงและยากลำบาก คนที่มองโลกในแง่ดีก็สามารถเอาชนะมันได้

บุคคลจะเป็นผู้ที่มองโลกในแง่ดีได้ ต้องเริ่มจากการฝึกวิธีการคิดตั้งแต่เด็ก ซึ่ง Seligman (1990) กล่าวว่า การสอนให้เด็กมองโลกในแง่ดีเป็นสิ่งสำคัญเช่นเดียวกับการสอนให้เด็กมีความรู้ คุณธรรมและจริยธรรม เนื่องจากการมองโลกเช่นไรนั้นจะสามารถมีผลกระทบต่อชีวิตในภายหลังได้ ดังนั้น การช่วยให้เด็กสามารถเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้จึงต้องเริ่มจากการฝึกวิธีคิด ซึ่งการมองโลกในแง่ดีมีลักษณะการคิดที่เป็นนามธรรม ต้องอาศัยรูปแบบวิธีการคิดที่ซับซ้อน และวัยของเด็กที่มีพัฒนาการทางสติปัญญาที่สามารถคิด และเข้าใจสิ่งที่เป็นนามธรรมได้ คือวัยรุ่น ดังเช่นคำกล่าวของศรีเรือน แก้วกังวาล (2549) ที่ได้กล่าวถึงพัฒนาการทางสติปัญญาของวัยรุ่นว่า ในระยะวัยรุ่นมีความเจริญเติบโตทางสมองถึงขีดเต็มที่ จึงสามารถคิดได้ในทุก ๆ รูปแบบ และทุก ๆ แบบของวิธีคิด หากเด็กได้รับการศึกษาอบรมมาตามขั้นตอนด้วยดี ระยะนี้เป็นระยะที่เด็กจะแสดงความปรารถนาอย่างชัดเจน การเรียนรู้เรื่องยาก ๆ เรื่องที่เป็นนามธรรมซับซ้อน เด็กก็สามารถเข้าใจได้ และสอดคล้องกับสุรางค์ โคว์ตระกูล (2550) ที่กล่าวว่า เด็กจะสามารถคิดได้แบบผู้ใหญ่ สามารถที่จะคิดสิ่งที่เป็นนามธรรมได้ สามารถที่จะใช้เหตุผลเป็นหลักในการตัดสินใจ สามารถคิดเหตุผลได้ทั้งอนุমানและอุปมาน จึงเห็นได้ว่าเด็กวัยรุ่นเป็นวัยที่เหมาะสมต่อการส่งเสริมพัฒนาให้เกิดการมองโลกในแง่ดี ซึ่งการปูพื้นฐานทางด้านความคิดให้มีการมองโลกในแง่ดี จะช่วยให้เด็กเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ดีในอนาคตได้

มาโนช หล่อตระกูล (2545) กล่าวถึงประโยชน์ของการมองโลกในแง่ดี ว่า ทำให้วัยรุ่นมีสุขภาพจิตที่ดี และมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงกว่าคนที่มองโลกในแง่ร้าย เพราะในคนปกติจะมีการดูแลสุขภาพที่ดี และเมื่อคนที่มองโลกในแง่ดีมีภาวะเจ็บป่วยนั้นอาการเจ็บป่วยจะทุเลาได้เร็วกว่าคนที่มองโลกในแง่ร้าย นอกจากนี้ ยังทำให้มีความสำเร็จในการทำงาน การเรียน การกีฬา มากกว่าคนที่มองโลกในแง่ร้าย และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ ปิยะวดี ลิพะหะบำรุง (2547) ที่กล่าวว่า คนที่มองโลกในแง่ดีทำให้มีสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ดีกว่าคนที่มองโลกในแง่ร้าย เนื่องจากคนที่มองโลกในแง่ดี จะให้อภัยในความผิดของผู้อื่นและพร้อมสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ยืนยาว

จากผลสำรวจของบริษัท โคคา-โคลา (ประเทศไทย) จำกัด ร่วมกับสวนดุสิตโพล โดยกรอบแก้ว ปันยารชุน (2007) พบว่าวัยรุ่นไทยอายุระหว่าง 15 - 25 ปี ทุกสองในสาม หรือร้อยละ 69.62 ของผู้ร่วมตอบแบบสำรวจ มีความเชื่อมั่นว่าการมองโลกในแง่ดีจะช่วยให้ผ่านพ้นวิกฤติหรือปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตไปได้ด้วยดี และโชคเป็นปัจจัยสำคัญที่สุดที่มีผลต่อความสุขของตน ซึ่งการมองโลกในแง่ดีจะทำให้วัยรุ่นมีสุขภาพจิตที่ดี มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สามารถเรียนและทำงานได้ประสบความสำเร็จมากกว่าคนที่มองโลกในแง่ร้าย และยังทำให้เป็นคนที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีอีกด้วย ซึ่ง Seligman et al. (1990) กล่าวว่า การเกิดการมองโลกในแง่ดีหรือการมองโลกในแง่ร้ายนั้นขึ้นอยู่กับกรอบมโนทัศน์และการเป็นตัวแบบ (Modeling) ให้เด็กเกิดกระบวนการเรียนรู้ จดจำ และนำไปใช้

นอกจากนี้ จากการศึกษาผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการมองโลกในแง่ดี ดังเช่นงานวิจัยของทรงเกียรติ สันหลาม (2550) พบว่า การมองโลกในแง่ดี (Optimism) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) ในกลุ่มนิสิต โดยอธิบายว่า บุคคลที่มีลักษณะการมองโลกในแง่ดีสูงนั้นมีแนวโน้มที่จะเห็นคุณค่าในตนเองสูง ในขณะที่บุคคลที่มีลักษณะการมองโลกในแง่ดีต่ำมีแนวโน้มที่จะเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ และปัจจัยที่สำคัญของการมองโลกในแง่ดีคือ ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-Confidence) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ เดโซ สวานานนท์ (2519) ที่พบว่า ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นองค์ประกอบสำคัญในการไฝ่หาความสำเร็จในชีวิต คนที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะมีพฤติกรรมที่มองโลกในแง่ดี และมีความรู้สึกปลอดภัย กล้าแสดงออก และสามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ รวมถึงแนวคิดของ Stoltz (1997) ที่กล่าวว่า ความเข้มแข็งอดทน (Hardiness) มีส่วนที่สอดคล้องกับการมองโลกในแง่ดี นั่นคือ บุคคลที่มีความเข้มแข็งอดทนจะมองวิกฤติให้เป็นโอกาสด้วยใจที่มุ่งมั่น และรับรู้ว่าคุณสามารถจัดการได้หรือสามารถควบคุมได้ และสะท้อนให้เห็นถึงความเป็นผู้มีสุขภาพกายและจิตที่ดี แสดง

ถึงการมีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคสูง และอีกปัจจัยหนึ่งที่สอดคล้องกับการมองโลกในแง่ดี คือ ความคิดเชิงบวก (Positive Thinking) ซึ่งวิตยา นาควัชระ (2548) กล่าวว่า ความคิดทางบวกมีลักษณะเป็นความคิดแบบเปิดใจ, มองโลกและชีวิตในแง่ดี มองเห็นความเป็นไปได้สูง

การพัฒนาการมองโลกในแง่ดีนั้น Chang (2001) กล่าวว่า การปลูกฝังการมองโลกในแง่ดีต้องมีรูปแบบการฝึกที่หลากหลายเพื่อให้เด็กและเยาวชนสามารถเข้าถึงการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางปัญญาโดยไม่เบื่อก่อนหน้า เช่น การแสดงละครสั้น (Skites) เพื่อใช้เป็นตัวอย่างประกอบให้เห็นลักษณะพิเศษของผู้ที่มองโลกในแง่ดีและการมองโลกในแง่ร้าย การแสดงบทบาทสมมติ (Role Play) การสร้างเรื่อง (Stories) การอภิปราย (Discussion) รวมทั้งการใช้การ์ตูน (Cartoon) จากกิจกรรมต่าง ๆ ที่กล่าวมานี้เป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมกลุ่ม (Group Work) ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ให้ผู้สมาชิกภายในกลุ่มได้วางแผนและกระทำกิจกรรมร่วมกันเป็นกลุ่ม เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ตนเอง ซึ่งได้จากการวิเคราะห์พฤติกรรมของตนเองและผู้อื่น โดยมีผู้นำกลุ่มเป็นผู้ให้การช่วยเหลือและส่งเสริมให้ผู้สมาชิกในกลุ่มเกิดปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน และได้ฝึกฝนพัฒนาตนเอง โดยกิจกรรมกลุ่มประกอบไปด้วย เกม บทบาทสมมติ กรณีตัวอย่าง สถานการณ์จำลอง เป็นต้น และกิจกรรมกลุ่มนี้สามารถนำมาใช้พัฒนาการมองโลกในแง่ดีของวัยรุ่น โดยช่วยให้วัยรุ่นสามารถยอมรับและรู้จักตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง รู้จักอดทน สามารถตั้งความคาดหวังที่เป็นจริงและเหมาะสมสำหรับตนเองได้

จากแนวคิดที่กล่าวมาทำให้ผู้วิจัยสนใจศึกษาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนแก่งกระจานวิทยา ที่มีลักษณะที่ตั้งของโรงเรียนอยู่ในเขตชานเมือง ประกอบกับรูปแบบการดำเนินชีวิตของนักเรียนที่มีสภาพแวดล้อมแตกต่างจากในเมือง จึงทำให้นักเรียนมีวิธีการคิด และลักษณะการมองโลกที่น่าสนใจ รวมถึงวัยของนักเรียนที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนต้นซึ่งเป็นวัยที่กำลังค้นหาอัตลักษณ์ของตนเอง ดังนั้น เพื่อให้ให้นักเรียนซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่นสามารถเจริญเติบโตขึ้น และมีศักยภาพในการมองโลกในแง่ดีเมื่อต้องประสบกับปัญหาต่าง ๆ ได้ดี ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาการมองโลกในแง่ดี และพัฒนา การมองโลกในแง่ดีของวัยรุ่น โดยใช้โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดี ซึ่งผู้วิจัยมุ่งหวังว่าผลที่ได้จากการวิจัยในครั้งนี้จะเกิดประโยชน์ในการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดี ก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง
2. เพื่อเปรียบเทียบการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดี และนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดี หลังการทดลอง

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ประโยชน์ในเชิงวิชาการ การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีเพื่อนำมาพัฒนาการมองโลกในแง่ดีในแต่ละองค์ประกอบ ซึ่งผู้วิจัยคิดว่าจะเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่สนใจในการนำไปศึกษากับประชากรกลุ่มอื่น
2. ประโยชน์เชิงปฏิบัติ ผลการศึกษาครั้งนี้ก่อให้เกิดประโยชน์ในด้านการปฏิบัติดังต่อไปนี้
 - 2.1 จากผลการศึกษาทำให้ได้ข้อมูลจากแบบสอบถามการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนแก่งกระจานวิทยา จังหวัดเพชรบุรี
 - 2.2 โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดี เป็นโปรแกรมที่ครูอาจารย์สามารถนำไปใช้พัฒนานักเรียนให้เกิดการมองโลกในแง่ดีได้

ขอบเขตการวิจัย

ในการวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนแก่งกระจานวิทยา จังหวัดเพชรบุรี เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi - Experimental Research) ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตของการวิจัย ดังต่อไปนี้

กลุ่มประชากร

กลุ่มประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนแก่งกระจานวิทยา จังหวัดเพชรบุรี ปีการศึกษา 2552 จำนวน 136 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ของโรงเรียนแก่งกระจานวิทยา จังหวัดเพชรบุรี ปีการศึกษา 2552 โดยการสุ่มแบบเจาะจงกับนักเรียนที่มีค่าเฉลี่ยการมองโลกในแง่ดีต่ำมาเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม จำนวน 66 คน แล้วทำการสุ่มเข้ากลุ่มโดยการสุ่มอย่างง่ายเพื่อแบ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มทดลอง 33 คน และกลุ่มควบคุม 33 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่

ตัวแปรต้น คือ โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดี

ตัวแปรตาม คือ การมองโลกในแง่ดี

ข้อตกลงเบื้องต้น

การศึกษานี้ใช้รูปแบบการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi - Experimental Research) โดยใช้รูปแบบการทดลองที่มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ซึ่งมีการวัดค่าตัวแปรตามก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

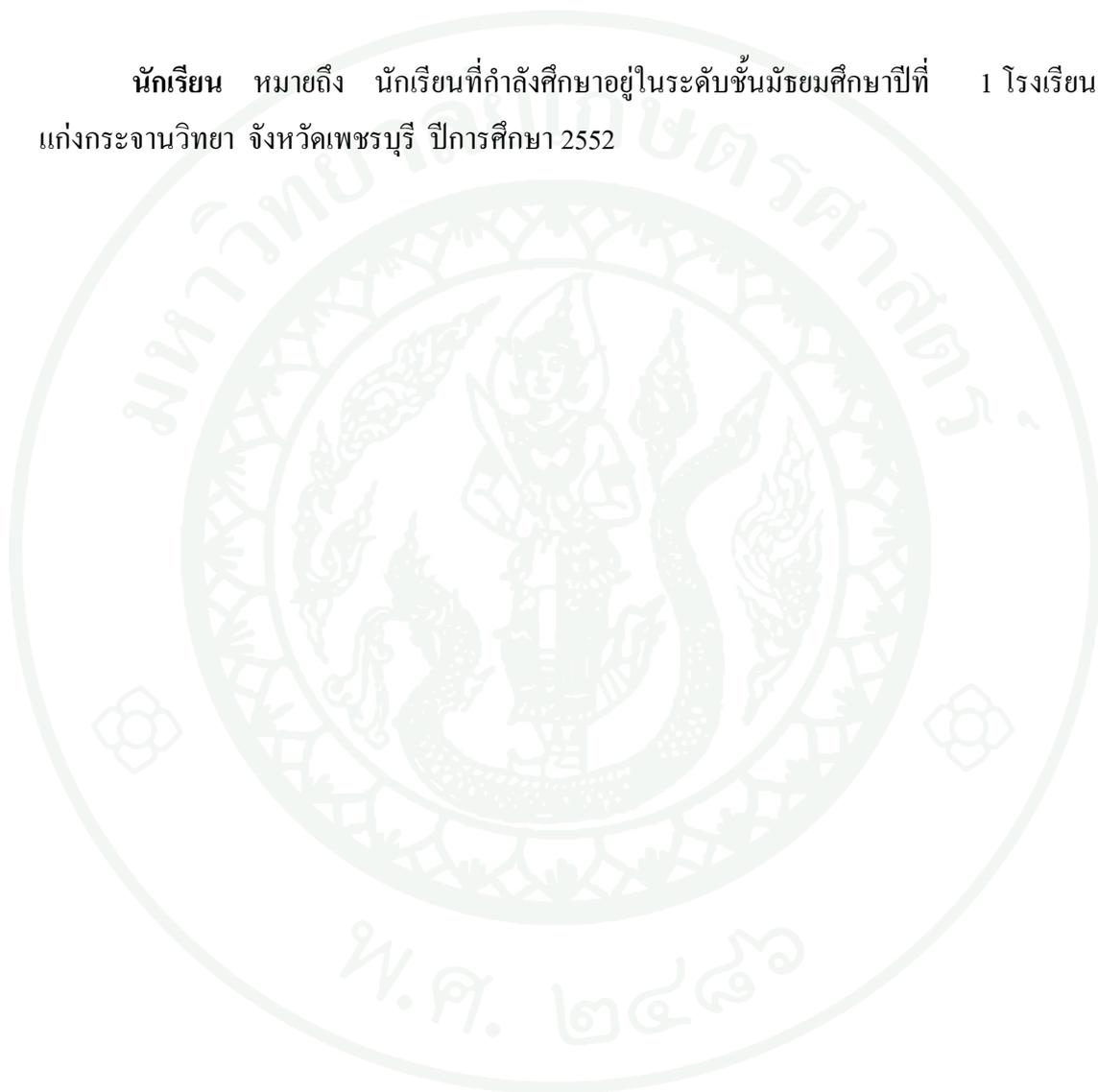
นิยามศัพท์

การมองโลกในแง่ดี หมายถึง ความสามารถของนักเรียนในการมองสถานการณ์ในทางลบที่เกิดขึ้นด้วยการมองในทางที่ดี มีความสามารถที่แสดงออกถึงความหวัง มีแรงจูงใจ มีความเพียรพยายามในการควบคุมตนเอง มีความคิดเชิงบวก และมีความเชื่อมั่นในตนเอง โดยผู้วิจัยได้ยึดตามแนวคิดของ Michael Grose (n.d.) ซึ่งมีองค์ประกอบดังต่อไปนี้

- 1) ความหวัง หมายถึง นักเรียนมีความสามารถในการกำหนดเป้าหมาย มีแนวทางหรือวิธีการ มีแรงจูงใจและกำลังใจที่จะมุ่งไปสู่ความสำเร็จตามเป้าหมาย
- 2) ความเพียรพยายาม หมายถึง ความสามารถของนักเรียนในการควบคุมตนเองเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นในชีวิต มีความพยายามที่จะปรับตัวและจัดการกับปัญหา มีความกระตือรือร้นในการแก้ไขปัญหา และมองปัญหาว่าเป็นสิ่งท้าทาย
- 3) ความคิดเชิงบวก หมายถึง ความสามารถของ นักเรียน ในการ คิดในแง่ดี ตามความคิด ความเชื่อ และพฤติกรรมที่มีต่อตนเอง ต่อผู้อื่น และต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น โดยการมองสถานการณ์ทุกอย่างตามความเป็นจริง เป็นเหตุเป็นผล มีสติ มีทัศนคติทางบวก มองการเปลี่ยนแปลงของปัญหาว่าเป็นสิ่งดี ไม่ท้อแท้ และมุ่งมั่นในการแก้ไขปัญหาจนสำเร็จลุล่วง
- 4) ความเชื่อมั่นในตนเอง หมายถึง ความสามารถของ นักเรียน ในการแสดงออกด้วยความมั่นใจ หนักแน่น ไม่ลังเลที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จลุล่วงตามที่ตั้งใจไว้ กล้าแสดงออก กล้าเผชิญความจริงอย่างถูกต้องและเป็นตัวของตัวเอง ถึงแม้ว่าจะมีเหตุการณ์หรือสิ่งต่าง ๆ มาเป็นอุปสรรคก็จะไม่ย่อท้อ และยังคงมีความมั่นใจว่าตนเองจะสามารถกระทำได้สำเร็จลุล่วงอย่างถูกต้องและเหมาะสม

โปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม หมายถึง กิจกรรมที่ให้นักเรียนที่เป็นสมาชิกภายในกลุ่มได้วางแผนและกระทำกิจกรรมร่วมกันเป็นกลุ่ม เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ตนเอง ซึ่งได้จากการวิเคราะห์พฤติกรรมของตนเองและผู้อื่น โดยมีผู้นำกลุ่มให้การช่วยเหลือและส่งเสริมให้สมาชิกในกลุ่มเกิดปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน และได้ฝึกฝนพัฒนาตนเอง เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียน

นักเรียน หมายถึง นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนแก่งกระจานวิทยา จังหวัดเพชรบุรี ปีการศึกษา 2552



บทที่ 2

การตรวจเอกสาร

ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งทฤษฎีและแนวคิดต่าง ๆ โดยจำแนกประเด็นการศึกษาดังนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการมองโลกในแง่ดี
3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น

1. ความหมายของวัยรุ่น

สุชา จันทรเฒ (2541) ได้ให้ความหมายของวัยรุ่น (Adolescence) ไว้ว่าเป็นการเติบโตไปสู่ภาวะ คือ เป็นวัยย่างเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่ นั่นเอง โดยเราถือเอาจากความพร้อมของร่างกาย หรือภาวะสูงสุดขีดของร่างกายเป็นเครื่องตัดสิน ซึ่งในระยะนี้เป็นระยะที่ร่างกายมีการเจริญเติบโตของระบบอวัยวะเพศและสามารถทำงานได้เต็มที่ คือ ในเพศหญิงเมื่อมีประจำเดือนมาเป็นครั้งแรก และในเพศชายจะมีการผลิตเซลล์สืบพันธุ์ได้

ราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2542 (2542) ได้ให้ความหมายคำว่าวัยรุ่นไว้ว่า วัยรุ่น หมายถึง วัยที่มีอายุประมาณ 13-19 ปี

วราภรณ์ ตระกูลสฤษดิ์ (2543) ได้ให้ความหมายของวัยรุ่นว่าเป็นวัยจะเริ่มเป็นวัยหนุ่มสาว เป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต เป็นวัยพายุบุแคมเนื่องจากว่าวัยนี้ร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงที่พัฒนาการจากวัยเด็กเป็นวัยผู้ใหญ่ นอกจากการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายแล้วในด้านจิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ก็มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว จนบางครั้งอาจทำให้วัยรุ่นบางคน

มีปัญหาในการปรับตัวได้ วัยรุ่นเป็นวัยที่สภาพร่างกาย สภาพอารมณ์วุ่นวายไม่คงที่ คือ อยู่ระหว่างความเป็นเด็กและเป็นผู้ใหญ่ วัยรุ่นต้องปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เหล่านี้ ซึ่งบางคนก็สามารถผ่านช่วงวัยรุ่นได้โดยไม่มีปัญหา แต่อีกหลายคนอาจประสบปัญหาในการดำรงชีวิตและไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมได้อย่างมีความสุข ดังนั้น ระยะเวลาของวัยรุ่นนี้จึงเป็นระยะที่ผู้ใหญ่ต้องให้ความสนใจและช่วยเหลือประคับประคองให้เขาดำเนินชีวิตผ่านไปเป็นผู้ใหญ่ที่มีความสมบูรณ์แบบทั้งร่างกายและจิตใจ

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2543) ให้ความหมายวัยรุ่นว่า หมายถึง ช่วงชีวิตระหว่างวัยเด็กกับผู้ใหญ่ และเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อที่สำคัญยิ่งเพราะมีการเปลี่ยนแปลงอันซับซ้อนและสับสนร่วมกันหลายด้าน ในระบบต่าง ๆ ของร่างกายรวมทั้งระบบเพศ ด้านจิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา และจริยธรรม ซึ่งมีจุดเริ่มต้นและการเปลี่ยนแปลงแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล

กัลยา นาคเพ็ชร์ (2547) กล่าวว่า วัยรุ่น หมายถึง พัฒนาการช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อระหว่างวัยเด็กกับผู้ใหญ่ โดยมีการเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2549) กล่าวว่า ส่วนใหญ่ช่วงวัยรุ่นแท้จริง (Adolescence) จะมีอายุประมาณ 15 - 18 ปี, 19 - 25 ปี นั้น เด็กเติบโตเป็นผู้ใหญ่ทางร่างกายเต็มที่ เป็นช่วงเปลี่ยนวัยชีวิตทางสังคม อารมณ์ จิตใจ ค่านิยม อุดมคติ ฯลฯ เด็กกำลังเรียน เลียน และทดสอบบทบาท เพื่อจะเป็นผู้ใหญ่ในแง่ต่าง ๆ เช่น อารมณ์ สังคม จิตใจ ความใฝ่ฝัน ปรารถนา ฯลฯ ความเปลี่ยนแปลงและความเป็นไปต่าง ๆ ในขณะนี้นี้ล้วนเป็นรากฐานของความสนใจ ความมุ่งหมายในชีวิต อาชีพ ลักษณะของเพื่อน ลักษณะของกลุ่มครอง ฯลฯ

จากความหมายของวัยรุ่นในข้างต้นสรุปได้ว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กไปสู่ผู้ใหญ่ ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงในทุก ๆ ด้านอย่างรวดเร็ว ทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

2. ช่วงของวัยรุ่น

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2543) ได้แบ่งช่วงวัยรุ่นออกเป็น 3 ระยะ คือ

1) วัยรุ่นตอนต้น จะมีอายุระหว่าง 10 - 13 ปี เป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายมาก จึงมีความคิดหมกมุ่นกังวลกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ทำให้อารมณ์หงุดหงิดแปรปรวนง่าย

2) วัยรุ่นตอนกลาง จะมีอายุระหว่าง 14 - 16 ปี เป็นวัยที่ยอมรับสภาพร่างกายที่เป็นหนุ่มเป็นสาวได้แล้ว มีความคิดลึกซึ้งจึงหันมาใฝ่หาอุดมการณ์และเอกลักษณ์ของตนเองเพื่อความเป็นตัวของตัวเองและพยายามเอาชนะความผูกพันเกาะยึดพึ่งพิงบิดามารดา บุคคลวัยนี้จะยอมรับสภาพร่างกายและความเป็นชายหรือหญิงของตน และให้ความสำคัญกับกลุ่มเพื่อนมากขึ้น การคบเพื่อนจะขยายวงกว้างขึ้นเพื่อสร้างมิตรภาพกับเพื่อนใหม่ ๆ เช่น การประกาศหาเพื่อนทางจดหมาย จัดกลุ่มตั้งชมรมดึงดูดวัยรุ่นที่มีความสนใจมีความคิดเจตนาารมณ์คล้าย ๆ กันเข้าด้วยกัน

3) วัยรุ่นตอนปลาย จะมีอายุระหว่าง 17 - 19 ปี เป็นเวลาของการฝึกออาชีพ ตัดสินใจเลือกอาชีพที่เหมาะสมและสามารถมีความรักใคร่ผูกพันกับผู้อื่นได้ วัยรุ่นจำเป็นต้องรู้จักโลกภายนอกนอกเหนือจากครอบครัวด้วย และต้องมีการสำรวจตนเองเพื่อให้ตระหนักถึงสมรรถภาพ ศักยภาพของตนเอง ทั้งด้านดีและด้านที่บกพร่อง เพื่อนำมาปรับปรุงและตัดสินใจเลือกทางเดินชีวิตให้เหมาะสมกับตนเอง

3. พัฒนาการด้านต่าง ๆ ของวัยรุ่น

ลักษณะของเด็กวัยรุ่น (12 - 18 ปี)

3.1 พัฒนาการทางร่างกาย

พัฒนาการของเด็กในวัยนี้เป็นไปอย่างรวดเร็ว จนทำให้เด็กวัยรุ่นตระหนักในการเปลี่ยนแปลง และมีความวิตกกังวล พัฒนาการของเด็กวัยนี้มีดังนี้ (สุรางค์ โคว์ตระกูล, 2550)

1) วัยรุ่นจะเริ่มต้นมีการเปลี่ยนแปลงทางความสูงและน้ำหนักอย่างรวดเร็วมาก (Growth Spurt) การเปลี่ยนแปลงนี้มีความแตกต่างระหว่างเพศ เด็กหญิงจะเริ่มเมื่ออายุระหว่าง 8 ปีครึ่งถึง 10 ปีครึ่ง หรืออายุเฉลี่ยประมาณ 11 ปี ซึ่งเร็วกว่าเด็กชายประมาณ 2 ปี การเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของเด็กชายจะเริ่มราว ๆ อายุ 10 - 16 ปี หรืออายุเฉลี่ยประมาณ 13 ปี

2) การเปลี่ยนแปลงของอวัยวะสืบพันธุ์ ก็จะเริ่มในวัยแรกรุ่น (Puberty) เนื่องจากฮอร์โมนเกี่ยวกับการเจริญเติบโตที่ต่อมพิทูอิทารี (Pituitary Gland) หรือต่อมใต้สมองได้สร้างขึ้น เด็กหญิงจะมีการเปลี่ยนแปลงของรังไข่ และมีการตกไข่ (Ovulation) และการเพิ่มฮอร์โมนที่เรียกว่า เอสโตรเจนส์ (Estrogens) ในสายเลือด สำหรับเด็กชายจะมีการเพิ่มขนาดของอวัยวะสืบพันธุ์และการสร้างเซลล์สืบพันธุ์ และเพิ่มฮอร์โมนของผู้ชายที่เรียกว่า แอนโดรเจนส์ (Androgens)

3) การเปลี่ยนแปลงทุติยภูมิทางเพศ (Secondary Sex Characteristics) จะปรากฏเป็นระยะการแตกเนื้อหนุ่มสาว เด็กหญิงจะเพิ่มขนาดของหน้าอก สะโพก มีรูปร่างอวบขึ้น และมีเอว เด็กชายจะมีไหล่กว้างขึ้น มีกล้ามเนื้อที่แข็งแรง การเปลี่ยนของเสียง จะเห็นได้ชัดในเด็กชายคือเสียงห้าวและเปล่ง นอกจากนี้ ยังมีการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับผิวหนัง โดยเฉพาะหน้า เด็กหญิงวัยรุ่นบางคนจะมีสิวเต็มหน้า เด็กชายบางคนก็จะมีสิวเหมือนกัน ทั้งชายและหญิงจะมีขนขึ้นตามร่างกาย แขน ขา และหน้า เป็นต้น

4) อัตราการเจริญเติบโตของส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย อาจจะเกิดขึ้นไม่พร้อมกันหรือเวลาเดียวกัน ตัวอย่างเช่น เด็กบางคนจะมีการเปลี่ยนแปลงขนาดของเท้า ทั้งยาวและใหญ่ขึ้น แต่ส่วนอื่นของร่างกายยังไม่เปลี่ยนแปลง บางคนจะรู้สึกว้าวุ่นว่าแขนขายาวขึ้นอย่างรวดเร็ว แต่ไหล่ยังคงเดิม เด็กวัยรุ่นมักจะมีควมวิตกกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย และมักจะรู้สึกตัวอยู่เสมอว่า ร่างกายของตนกำลังเปลี่ยนแปลง และคิดว่าคนอื่นจะคิดอย่างไรเกี่ยวกับรูปร่างของตน เด็กวัยรุ่นบางคนไม่มีความพอใจเกี่ยวกับรูปร่างลักษณะของตน เช่น อยากเตี้ยลงหรือสูงขึ้น

5) เด็กหญิงจะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอย่างรวดเร็วสุดขจรราว ๆ 12 ปี ส่วนเด็กชายจะมีระยะสุดขจรของการเจริญเติบโตราว ๆ 14 ปี หลังจากนั้นการเจริญเติบโตจะเริ่มช้าลง แต่ทั้งชายหญิงจะยังคงเจริญเติบโตต่อไป ทั้งด้านความสูงและน้ำหนัก เด็กชายส่วนมากจะหยุดการเจริญเติบโตราว ๆ อายุ 21 ปี แต่บางคนก็ยังคงเปลี่ยนแปลง โตได้ไม่หยุดจนถึงอายุ 25 ปี

สำหรับเด็กหญิงจะหยุดการเจริญเติบโตเมื่ออายุราว ๆ 17 ปี แต่บางคนก็ยังคงเจริญเติบโตต่อไปจนถึงอายุ 21 ปี

3.2 พัฒนาการทางสติปัญญา

เด็กจะสามารถคิดได้แบบผู้ใหญ่ สามารถที่จะคิดสิ่งที่เป็นนามธรรมได้ เด็กในวัยนี้จึงมีความสนใจในปรัชญาชีวิต ศาสนา สามารถที่จะใช้เหตุผลเป็นหลักในการตัดสินใจ สามารถคิดเหตุผลได้ทั้งอนุमानและอุปมาน และจะมีหลักการเหตุผลของตนเองเกี่ยวกับความยุติธรรม ความเสมอภาค และมนุษยธรรม

เด็กมีความเจริญเติบโตทางสมองถึงขีดเต็มที่ จึงสามารถคิดได้ในทุก ๆ แบบและทุก ๆ แบบของวิธีคิด หากเด็กได้รับการอบรมมาตามขั้นตอนด้วยดี ระยะเวลาเป็นระยะที่เด็กจะแสดงความปรารถนาอย่างชัดเจน และเห็นความแตกต่างของเด็กวัยนี้กับวัยอื่น ๆ ได้ชัด การเรียนรู้เรื่องยาก ๆ เรื่องที่เป็นนามธรรมซับซ้อน เด็กก็สามารถเข้าใจได้ (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2549)

3.3 พัฒนาการทางบุคลิกภาพ

เด็กวัยนี้เป็นวัยที่สนใจในตัวเอง อยากรู้ว่าคนคือใคร ซึ่งเป็นคำถามที่ตอบได้ยาก เด็กวัยรุ่นจะต้องมีความเข้าใจในการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและยอมรับ และจะต้องมีความเข้าใจในบทบาทของตนในสังคม และความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ถ้าเด็กวัยนี้สามารถตอบคำถามว่าตนคือใคร ก็จะไม่มีปัญหาในการปรับตัว จะมีความคิดเป็นของตนเอง และไม่ตามอย่างเพื่อนในทางที่ผิด นอกจากนี้ วัยรุ่นจะมีจุดประสงค์ของชีวิตที่แน่นอนเกี่ยวกับอาชีพ ดังที่ Erikson (1968 อ้างใน สุรางค์ โคว์ตระกูล, 2550) เรียกวัยรุ่นว่า Identity VS Role Confusion เด็กที่ไม่รู้จักว่าตนคือใครจะเผชิญกับปัญหาที่ Erikson เรียกว่า Identity Crisis เด็กจะรู้สึกสับสนในบทบาทของตนในสังคม จะมีปัญหาในการปรับตัวกับเพื่อนร่วมวัย ทั้งเพศชายและหญิง เพราะมีทัศนคติต่อตนเองในทางลบ ไม่มีความเชื่อมั่นในตนเอง และทำให้เด็กวัยนี้มีปัญหาในการเรียน ไม่มีจุดประสงค์ของชีวิต และ Erikson ยังกล่าวด้วยว่า สังคมปัจจุบันมีความโน้มเอียงที่จะส่งเสริมให้เด็กวัยรุ่นมีปัญหาคือจะค้นพบว่าตนคือใคร เพราะมีบทบาทต่าง ๆ ในสังคมที่เด็กวัยรุ่นจะสำรวจไปเรื่อย ๆ โดยไม่มีการผูกมัดตนเองว่าบทบาทที่ตนควรจะเลือกคืออะไร

3.4 พัฒนาการด้านอารมณ์และสังคม

อารมณ์ของเด็กวัยรุ่นก่อนข้างจะรุนแรงและเปลี่ยนแปลงง่าย ความตึงเครียดของอารมณ์เด็กวัยรุ่น บางครั้งจะเนื่องมาจากการปรับตัวเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ความไม่ชอบหรือไม่พอใจในการเปลี่ยนแปลง พัฒนาการทางอารมณ์ของวัยรุ่น มีความสัมพันธ์กับ พัฒนาการทางร่างกาย ถ้าเด็กวัยรุ่นมีวุฒิภาวะเกี่ยวกับพัฒนาการทางร่างกายเร็ว จะช่วยพัฒนาการทางอารมณ์และสังคมให้เร็วขึ้นด้วย (Kagan, 1964 อ้างใน สุรางค์ ไคว์ตระกูล, 2550) เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่ค่อนข้างจะเอาตัวเองเป็นศูนย์กลางเหมือนวัยอนุบาล แต่แตกต่างกันโดยที่วัยอนุบาลไม่ได้คำนึงว่าคนอื่นจะคิดอย่างไร ส่วนวัยรุ่นมักจะเป็นห่วงว่าคนอื่นจะคิดอย่างไร โดยเฉพาะเพื่อนร่วมวัย เด็กวัยรุ่นที่มีปัญหาเกี่ยวกับการปรับตัว มักจะมีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพจิตคือ มักจะมีความรู้สึกซึมเศร้า (Depression) วัยรุ่นหญิงจะมีปัญหาเกี่ยวกับความรู้สึกซึมเศร้ามากกว่าวัยรุ่นชาย ความรู้สึกซึมเศร้าอาจจะเป็นเหตุให้เด็กวัยรุ่นมีปัญหาทางความประพฤติ เช่น การทดลองยาเสพติด และถ้ารุนแรงก็อาจจะถึงพยายามฆ่าตัวตาย ส่วน (Harry Stack Sullivan, 1953 อ้างใน สุรางค์ ไคว์ตระกูล, 2550) กล่าวว่า เด็กวัยนี้มีความต้องการที่จะใกล้ชิดผูกพัน (Intimacy) กับเพื่อนวัยเดียวกัน และมีความสัมพันธ์อย่างสนิทสนม เพื่อนที่จะ Stress ความรู้สึกและความคิดต่าง ๆ อย่างเปิดเผย ปกติแล้วจะเริ่มที่จะสนิทสนมกับเพื่อนเพศเดียวกันก่อน หลังจากนั้นจะมีความใกล้ชิดผูกพันกับเพื่อนต่างเพศ

เพื่อนร่วมวัยมีความสำคัญต่อวัยรุ่นมาก วัยรุ่นมักจะคบเพื่อนที่มีความสนใจและมีค่านิยมร่วมกัน การคบเพื่อนของวัยรุ่นหญิงมักจะจริงจัง และมีเพื่อนสนิทที่จะปรับทุกข์สุขกันได้ ส่วนวัยรุ่นชายอาจจะจะเป็นเพื่อนที่ร่วมสนุก แต่มักจะไม่สนิทเหมือนวัยรุ่นหญิง (Fasteau, 1975 อ้างใน สุรางค์ ไคว์ตระกูล, 2550) นอกจากเด็กวัยรุ่นเพศชายและหญิงจะมีเพื่อนเพศเดียวกันแล้ว เด็กวัยรุ่นเริ่มสนใจที่จะมีเพื่อนต่างเพศ การคบเพื่อนต่างเพศอาจจะมีหลายระดับ เป็นต้นว่า เป็นเพื่อนกันแบบคบเพื่อนเพศเดียวกัน หรืออาจจะชอบกันแบบคู่รัก มีความสัมพันธ์ที่ค่อนข้างจะจริงจัง

เด็กวัยรุ่นทั้งหญิงชายมีความต้องการที่จะทำอะไรทุกอย่างเหมือนเพื่อนร่วมวัย ตั้งแต่การแต่งตัว ความประพฤติ การใช้ภาษา รวมทั้งความเชื่อและค่านิยมในการคบเพื่อนวัยนี้มีความสำคัญมาก

4. ความต้องการของวัยรุ่น

ความต้องการเด่น ๆ ของวัยรุ่น มีดังนี้ (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2549)

- 1) ต้องการความเป็นอิสระ เป็นตัวของตัวเอง ไม่ต้องอยู่ใต้คำสั่ง กำกับของผู้อื่น โดยเฉพาะบุคคลผู้มีอำนาจหรือผู้สูงวัยกว่า รวมทั้งพ่อแม่ผู้ปกครอง เพราะเด็กวัยรุ่นเชื่อว่าลักษณะที่เป็นเครื่องหมายของความเป็นผู้ใหญ่ คือความเป็นอิสระจากผู้มีอำนาจเหนือตน
- 2) ต้องการมีตำแหน่ง (status) รวมทั้งต้องการความสนับสนุน (approval) ทั้งจากผู้ใหญ่ และเพื่อนร่วมรุ่น
- 3) ต้องการแสวงหาประสบการณ์แปลก ๆ ใหม่ ๆ บางครั้งรวมทั้งความท้าทายตื่นเต้น เกือบความซ้ำซากจำเจ ชอบทดลอง ยิ่งถูกห้ามยิ่งอยากลอง เด็กวัยรุ่นมักชอบฝ่าฝืนกฎระเบียบต่าง ๆ เด็กบางคนอาจชอบลองสิ่งผิด ๆ เช่น ยาเสพติด ประพฤติผิดทางเพศ ต่อต้านกฎเกณฑ์ของสังคมและสถาบัน เพื่อจะดูว่าผลที่ตามมาจะเป็นอย่างไร
- 4) ความต้องการรวมพวกพ้อง มีกลุ่มก้อน เป็นความต้องการค่อนข้างสูง เพราะการรวมพวกพ้องเป็นวิถีทางให้เด็กได้รับสนองความต้องการหลายประการ เช่น ความรู้สึกอบอุ่นใจ การได้รับการยกย่อง ความรู้สึกว่ามีผู้เข้าใจตน ร่วมทุกข์ร่วมสุขกับตน
- 5) ความต้องการความรู้สึกมั่นคง อบอุ่นใจและปลอดภัย เพราะเด็กมีอารมณ์หวั่นไหวง่าย เปลี่ยนแปลงง่าย สับสนและลังเลง่าย เด็กจึงมีความต้องการเช่นนี้ค่อนข้างสูง
- 6) ความต้องการความถูกต้อง ความยุติธรรม เด็กถือว่าความยุติธรรมเป็นลักษณะหนึ่งของความเป็นผู้ใหญ่ เด็กจึงให้ความสำคัญอย่างจริงจังต่อความถูกต้องยุติธรรมตามทัศนคติของตนเองเป็นอย่างยิ่ง และอยากทำอะไรหลาย ๆ อย่างเพื่อเรียกร้องความยุติธรรมทั้งในแง่ส่วนบุคคลและสังคม
- 7) ความต้องการความงามทางร่างกาย ไม่ว่าจะวัยรุ่นชาย หรือหญิงต้องการให้คนรู้สึกชื่นชมเกี่ยวกับรูปลักษณ์ของตนตามเพศของตนทั้งสิ้น เพราะคิดว่าความงามทางกายเป็นแรงจูงใจ

ให้เข้ากลุ่มได้ง่าย เป็นที่ยอมรับของสังคม และดึงดูดเพศตรงข้าม ฉะนั้นจึงให้ความเอาใจใส่ต่อการออกกำลังกาย ลักษณะอาหารที่รับประทาน ทรงผม เสื้อผ้า เครื่องประดับ สุขภาพอนามัย ความงดงามทางกายนับเป็นส่วนหนึ่งของความภูมิใจและความมั่นใจตัวเองของวัยรุ่นด้วย

8) ความต้องการประพุดิตนตามบทบาททางเพศของตน เป้าประสงค์เหล่านี้ก็ลึกซึ้งมากในระยณะนี้ โดยทั่วไปทั้งหญิงและชายวัยรุ่นพยายามจะประพุดิตนเพื่อให้ “ดูงดงามสมเป็นกุลสตรี” หรือ “ดูแข็งแรงบึกบึนสมเป็นชายชาตรี” ตามแบบที่ตนนิยม ส่วนผู้ที่รู้ตัวว่ามีบทบาททางเพศแบบลักเพศก็มักรวมกลุ่มกับผู้ที่มิลักษณะคล้ายกัน ยิ่งสังคมปัจจุบันยอมรับสิ่งเหล่านี้อย่างเปิดเผย การรวมกลุ่มของพวกนี้ในสังคมเพศของตัวก็ยิ่งเกาะกลุ่มกันแน่นแฟ้นและเปิดเผยยิ่งขึ้น

9) ความต้องการเลือกอาชีพ เด็กวัยรุ่นโตพอที่จะมองเห็นความสำคัญของอาชีพ และเข้าใจว่าอาชีพนำมาซึ่งสถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคม อาชีพเป็นเครื่องชี้ให้เห็นถึงสถานะความเป็นผู้ใหญ่ การที่คนใดจะมีอาชีพอย่างไรนั้นจะต้องมีความรู้เป็นฐาน เด็กบางคนซึ่งไม่เคยสนใจและเตรียมตัวเพื่อเลือกอาชีพ จะเริ่มมีความต้องการในระยณะนี้ ทั้งจากความประสงค์ภายในตนเอง หรือและจากอิทธิพลของเพื่อนร่วมวัย พ่อแม่ผู้ปกครอง และสังคม

5. สาเหตุและปัจจัยที่ทำให้วัยรุ่นเสี่ยงต่อการเกิดปัญหา

พฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่น คือ พฤติกรรมที่นำมาหรือเป็นสาเหตุให้เกิดความเสี่ยงต่อการดำเนินชีวิต ทำให้ร่างกายเป็นอันตราย สูญเสียหน้าที่ ขาดโอกาสพัฒนาตามปกติ หรือเสียชีวิต วัยรุ่นจะมีพฤติกรรมเสี่ยงมาก เนื่องจากจิตใจของวัยนี้ต้องการความสนุกสนาน ตื่นเต้น ความท้าทาย ต้องการเป็นที่ยอมรับของคนอื่น อยากรู้ อยากเห็น อยากลอง มีอารมณ์ทางเพศมากขึ้น แต่ยังขาดการยั้งคิด ไตร่ตรอง และการควบคุมตนเอง

การเข้าใจและหาทางป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่นจึงเป็นสิ่งสำคัญ และมีความจำเป็นเพื่อป้องกันปัญหาพฤติกรรมและผลเสียหายที่จะเกิดตามมา (พนม เกตุมาน, 2552)

5.1 ประเภทของพฤติกรรมเสี่ยง

พฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่น แยกเป็นประเภทต่างๆ ดังนี้

1. พฤติกรรมเสี่ยงต่ออุบัติเหตุ (Unintentional Injuries) ได้แก่ การร่วมกิจกรรมที่เสี่ยงต่ออุบัติเหตุ การไม่ปฏิบัติตามกฎแห่งความปลอดภัย (ไม่สวมหมวกกันน็อก ไม่คาดเข็มขัดนิรภัย เมื่อนั่งขณะขับรถ ฯลฯ)

2. พฤติกรรมความรุนแรง (violence) ได้แก่ การเข้าร่วมกลุ่มที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง การทำร้ายร่างกาย การพกพาอาวุธ ทำลายข้าวของสาธารณะ

3. ภาวะซึมเศร้าและการฆ่าตัวตาย (depression and suicidal idea)

4. การใช้ยาเสพติด (drug abuse) ได้แก่ การลองและการใช้ยาเสพติด บุหรี่ เหล้า หรืออยู่ในกลุ่มเพื่อนที่ใช้ยาเสพติด

5. พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศสัมพันธ์ (sexual behaviors) ได้แก่ เริ่มต้นจากการมีแฟนเร็วเกินไป การเริ่มมีสัมพันธ์และเนื้อต้องตัว กอดจูบ อยู่กันตามลำพัง และมีเพศสัมพันธ์โดยไม่มี การป้องกันการตั้งครรภ์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

5.2 สาเหตุของพฤติกรรมเสี่ยง

สาเหตุของพฤติกรรมเสี่ยงวัยรุ่น เกิดจากปัจจัยทางจิตใจและสังคม ดังนี้

1. ขาดความรู้และทักษะ ความรู้และทักษะที่จำเป็นสำหรับวัยรุ่น ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับความปลอดภัย อันตรายและความเสี่ยงต่างในการดำเนินชีวิต ความรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศ การจัดการกับอารมณ์เพศของตนเอง การแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ในชีวิต การปฏิเสธ การมีกิจกรรมที่เป็นสุขเป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น

2. ขาดความตระหนัก วัยรุ่นมีความรู้และทักษะในการป้องกันความเสี่ยง แต่ยังคงขาดความตระหนักและจริงจังต่อการป้องกันตนเอง เห็นประโยชน์ของการป้องกัน และเห็นโทษหรือพิษภัยจากพฤติกรรมเสี่ยง จนใช้เป็นหลักในจิตใจที่จะไม่ทำพฤติกรรมนั้น

3. ขาดการควบคุมตนเอง ความรู้ ทักษะและความตระหนัก อาจไม่ช่วยป้องกันความเสี่ยง ถ้าวัยรุ่นไม่มีการควบคุมตนเองดีเพียงพอ อาจคล้อยตามเพื่อน หรือสิ่งแวดล้อมได้ เหล้าและยาเสพติดเป็นสาเหตุที่ทำให้จิตใจเสียการควบคุมตนเอง อาจทำให้มีพฤติกรรมเสี่ยงได้

4. ขาดวิธีการที่ทำให้ตนเองพึงพอใจที่ถูกต้อง วัยรุ่นต้องการกิจกรรมที่ช่วยให้ตนเองเกิดความพึงพอใจ ความสุข แต่ถูกต้องเป็นที่ยอมรับได้ วัยรุ่นที่มีจุดเด่น เป็นที่ยอมรับของเพื่อนด้านบวกอยู่แล้ว (เช่น การเรียน กีฬา ดนตรี ฯลฯ) จะไม่แสวงหากิจกรรมด้านลบที่อาจเป็นพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ

5. ปัญหาทางจิตใจ อารมณ์ หรือโรคทางจิตเวช ทำให้ขาดความสุข เก็บกดความทุกข์ใจ ความก้าวร้าว หรือเคยโดนกระทำทารุณทางกายหรือทางเพศ จะแสดงออกเป็นพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ เพื่อชดเชย ปัดบัง หรือระบายอารมณ์เป็นพฤติกรรมเสี่ยง เช่น การใช้ยาเสพติดเพื่อลดความเครียด หรืออารมณ์เศร้า

6. อิทธิพลของสิ่งแวดล้อม ทักษะคติ และแบบอย่างในครอบครัว ความเป็นสุขของครอบครัว อิทธิพลของกลุ่มเพื่อน การต้องการเป็นที่ยอมรับของเพื่อนและสังคม การจูงใจจากแฟน ดารา นักร้อง การโฆษณา ค่านิยมทางวัตถุนิยม

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการมองโลกในแง่ดี

1. ความหมายของการมองโลกในแง่ดี

Seligman (1990) ได้ให้ความหมายของการมองโลกในแง่ดีว่าหมายถึง ความคิด ความเชื่อ ในเหตุผลทางบวกต่อเหตุการณ์ที่ไม่พึงปรารถนาที่ผ่านเข้ามาในชีวิต โดยใช้รูปแบบการอธิบายให้เหตุผลตนเองแบ่งออกเป็น 3 มิติ คือ

1. ความคงทนถาวรของเหตุการณ์ว่าเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นแบบชั่วคราวหรือถาวร
2. ความครอบคลุมของเหตุการณ์ว่าเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นเฉพาะบุคคลหรือเกิดกับคนทั่วไป

3. ความเป็นตนเอง ซึ่งเป็นรูปแบบการอธิบายตนเองที่บุคคลเชื่อว่าเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้น เพราะตนเองหรือบุคคลอื่น

Scheier, Carver and Bridges (1994 cited in Manju and David, 2007) ให้ความหมายของการมองโลกในแง่ดีว่า เป็นความคาดหวังในทางบวกเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต

Goleman (2000) ได้กำหนดให้การมองโลกในแง่ดี เป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญในการจูงใจตนเองซึ่งเป็นองค์ประกอบหนึ่งของวิชาเชิงอารมณ์ (Emotional Intelligence) โดยที่คนมองโลกในแง่ดีจะเห็นทุกสิ่งทุกอย่างไม่ได้เลวร้าย มีพลังโอกาสที่จะพลิกผันสถานการณ์ที่เลวร้ายให้กลับคืนดีได้

American Psychological Association (2005) ได้ให้ความหมายว่า การมองโลกในแง่ดี เป็นความสามารถที่จะใช้ชีวิตอยู่กับเหตุการณ์ที่มีความตึงเครียดและคิดแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้ เป็นความสามารถในการรับมือและวางแผนมากกว่าคิดที่จะหลีกเลี่ยง รู้ว่าควรจะจัดการกับประสบการณ์ทางลบอย่างไร คนที่มองโลกในแง่ดีจะยอมรับการตอบสนองต่อปัญหาและพยายามผ่านมันไปให้ได้ แม้ว่าต้องประสบกับความเสียใจ และต้องดิ้นรนต่อสู้แต่ยังคงทำงานต่อไปด้วยการมองปัญหาที่เกิดขึ้นไปในทางบวก ถึงแม้ว่าปัญหานั้นจะรุนแรงและยากลำบากคนที่มองโลกในแง่ดีก็สามารถเอาชนะมันได้

Michael Grose (n.d.) ได้ให้ความหมายว่า การมองโลกในแง่ดีคือ การมองสถานการณ์ในทางลบที่เกิดขึ้นด้วยการมองในทางที่ดี ด้วยความหวัง และด้วยเหตุผลในทางบวก มีความเชื่อ และมีความมั่นใจที่จะจัดการกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้

พระราชวรานี (ประยูร ฐมมจิตโต, 2540) ได้ให้ความหมายของการมองโลกในแง่ดีว่าเป็นสัทสนะนิยมหรือที่เรียกว่า Realistic Optimism คือ การมองโลกได้อย่างมีเหตุมีผลมีความหวัง เชื่อว่าเราสามารถแก้ปัญหาได้ด้วยความสามารถไม่ยอมจำนนต่อโชคชะตา

ประเวศ วะสี (2541) ให้ความหมายของการมองโลกในแง่ดีว่าหมายถึง การมองโลกแบบทวิลักษณ์ คือการคิดการมอง 2 ด้าน นั่นคือการมองลักษณะ มองสรรพสิ่งต่าง ๆ ทั้งด้านที่เป็นคุณและด้านที่เป็นโทษ การมองโลกในแง่ดีนั้นเป็นการมองสิ่งต่าง ๆ ในแง่ที่เป็นคุณ

พิมพรรณ กวางเดินดง (2542) กล่าวว่า การมองโลกในแง่ดี หมายถึง การที่บุคคลยอมรับสภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้น และมีแนวโน้มที่จะเชื่อว่าสิ่งดี ๆ จะเกิดขึ้นเสมอ ส่วนความล้มเหลวจะเกิดขึ้นเพียงชั่วคราวเท่านั้นและมีสาเหตุมาจากสิ่งอื่น ไม่ใช่ตนเองเป็นผู้กระทำให้เกิดความล้มเหลว และการมีปฏิกิริยาตอบสนองในทางบวกต่ออุปสรรคหรือปัญหาที่เกิดขึ้น

นิตยา คชภักดี (2542) การมองโลกในแง่ดี คือ การที่คนเราสามารถยอมรับ และรู้จักตนเอง ซึ่งทำให้สามารถตั้งความคาดหวังที่เป็นจริงเหมาะสมสำหรับตนได้ทักษะทางพฤติกรรม

กรมสุขภาพจิต (2544) ได้ให้ความหมายของการมองโลกในแง่ดีว่า หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข

อุไร จักร์ตรีมงคล (2545) ได้ให้ความหมายของการมองโลกในแง่ดีว่า หมายถึง ความสามารถในการต่อสู้อุปสรรคโดยไม่ย่อท้อหรือเลียงหนี โดยการมองว่าอุปสรรคเหมือนโอกาสหรือบทเรียนที่จะเสริมสร้างความเข้มแข็งให้ชีวิต เป็นการมองหาข้อดีของความล้มเหลว เพื่อจะได้ยืนหยัดขึ้นมาอีก บางทีเรียกว่าเป็นความคิดในการต่อสู้อุปสรรค (Positive Thinking)

ปิยะดี ลิพะะบำรุง (2547) ได้ให้ความหมายของการมองโลกในแง่ดีว่า หมายถึง ความคิดหรือความเชื่อในทางบวกต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ อย่างมีเหตุผล โดยคนที่มองโลกในแง่ดีจะมีการอธิบายเหตุการณ์ต่าง ๆ เป็น 3 รูปแบบ คือ เหตุการณ์ทางบวกเป็นเหตุการณ์ที่คงทน สามารถเกิดขึ้นได้ประจำ เกิดกับเหตุการณ์อื่น ๆ ได้ และตนเองสามารถทำให้เกิดสิ่งดีได้

สุรีย์พร ไชยพุกฤษ (2550) กล่าวว่า การมองโลกในแง่ดี หมายถึง การมองสถานการณ์หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในทางบวก เห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างไม่ได้เลวร้ายและมีทางแก้ไขได้ สามารถปรับตัวตอบสนองต่อสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปได้เหมาะสม มีความสามารถในการต่อสู้อุปสรรคโดยไม่ย่อท้อหรือเลียงหนี และเป็นผู้ที่สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ คนที่มองโลกในแง่ดีจะมีรูปแบบการอธิบายให้เหตุผลตนเองเป็น 3 มิติ คือ เหตุการณ์ทางบวกเป็นสิ่งที่เกิดจากสาเหตุภายในตน เกิดขึ้นอย่างสม่ำเสมอ และจะเกิดขึ้นกับเหตุการณ์อื่น ๆ ด้วย และให้เหตุผลต่อเหตุการณ์ทางลบว่าเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากสาเหตุภายนอก ไม่คงทนถาวร และเป็นสาเหตุที่เกิดขึ้นเฉพาะกรณี

จากความหมายของการมองโลกในแง่ดีข้างต้นสรุปได้ว่า การมองโลกในแง่ดี หมายถึง ความสามารถของนักเรียนในการมองสถานการณ์ ในทางลบที่เกิดขึ้นด้วยการมองในทางที่ดี มีความสามารถที่แสดงออกถึงความหวัง มีแรงจูงใจ มีความเพียรพยายามในการควบคุมตนเอง มีความคิดเชิงบวก และมีความเชื่อมั่นในตนเอง

2. องค์ประกอบของการมองโลกในแง่ดี

Seligman (1990) ได้เสนอรูปแบบการอธิบายตนเอง (Explanatory Style) ดังต่อไปนี้

1. ความคงทนถาวร (Permanence) เป็นรูปแบบการอธิบายตนเองโดยบุคคลมีความเชื่อว่าสาเหตุของเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นนั้น เป็นสาเหตุที่เกิดขึ้นถาวร (Permanence) หรือเป็นสาเหตุที่เกิดขึ้นชั่วคราว (Temporary)
2. ความครอบคลุม (Pervasiveness) เป็นรูปแบบการอธิบายตนเองที่บุคคลเชื่อว่าสาเหตุของสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้นมีความเฉพาะ (Specific) หรือเป็นสิ่งที่สากลทั่วไป (Universal)
3. ความเป็นตนเอง (Personalization) เป็นรูปแบบการอธิบายตนเองที่บุคคลเชื่อว่าสาเหตุของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้นเกิดมาจากตนเอง (Internal) หรือเกิดมาจากสาเหตุภายนอกตนเอง (External) หรือบุคคลอื่น

Page and Donohue (2004) ได้กล่าวว่า ความสำคัญของพื้นฐานจิตวิทยาทางบวก มี 4 องค์ประกอบ ดังนี้

1. ความเชื่อมั่นในตนเอง (Confidence) เป็นความเชื่อในความสามารถของตนเอง ในการใช้วิธีการที่ตนเข้าใจ จนได้ผลลัพธ์ที่กำหนดไว้
2. ความหวัง (Hope) คือ การมีกำลังใจและวิถีทางที่จะบรรลุผลตามเป้าหมาย
3. การมองโลกในแง่ดี (Optimism) คือ การมีรูปแบบการอธิบายตนเองที่ทำให้เหตุผลต่อเหตุการณ์ทางบวกว่าเกิดจากภายในตนเอง มีความคงทน และมีความครอบคลุมทั่วไป

4. ความยืดหยุ่น (Resiliency) คือ การมีความสามารถที่จะกลับออกจากความเคราะห์ร้าย ความล้มเหลว หรือเหตุการณ์ที่รุนแรงมาก โดยเปลี่ยนมาคิดในทางบวก

American Psychological Association (2005) กล่าวว่า วิธีการตรวจสอบตนเองในการมองโลกในแง่ดี ได้แก่

1. ฉันพิจารณาเรื่องทั่ว ๆ ไปของตนเองในทางบวกได้ (I generally consider myself optimistic)
2. ฉันมีความรู้สึกมั่นใจในการทำกิจกรรมต่าง ๆ (I feel confident about my abilities)
3. ฉันมีความรู้สึก เข้มแข็ง มีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น (I have strong, healthy relationship with others)
4. ฉันมีความรู้สึกเห็นคุณค่าของบุคคลที่อยู่รอบตัว (I feel appreciated by the people around me)
5. ฉันมีความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคได้ (I am able to overcome obstacles)

Marijda et al. (1999) ได้ศึกษาองค์ประกอบของการมองโลกในแง่ดี 4 องค์ประกอบ ได้แก่

1. การมีนิสัยมองโลกในแง่ดี (Dispositional Optimism)
2. การรับรู้ความสามารถของตนเองโดยทั่วไป (Generalized Self - Efficacy)
3. รูปแบบการอธิบายตนเอง (Explanatory Style)
4. มองสิ่งที่ไม่เป็นความจริงในแง่ดี (Unrealistic Optimism)

จากองค์ประกอบของการมองโลกในแง่ดีที่มีผู้ทำศึกษาดังที่กล่าวมา ทำให้ผู้วิจัยสนใจจะศึกษาตามแนวคิดของ Michael Grose (n.d.) โดยศึกษาใน 4 องค์ประกอบ ดังนี้

1. ความหวัง (Hope) หมายถึง การมีกำลังใจและมีแนวทางที่จะบรรลุผลตามเป้าหมาย
2. ความเพียรพยายาม (Hardiness) หมายถึง ความสามารถในการควบคุมตนเองเมื่อมีปัญหาก็เกิดขึ้นในชีวิต มีความพยายามที่จะปรับตัวและจัดการกับปัญหา มีความกระตือรือร้นในการแก้ไขปัญหา และมองปัญหาว่าเป็นสิ่งที่ท้าทาย
3. การคิดเชิงบวก (Positive Thinking) หมายถึง กระบวนการคิดในแง่ดีของบุคคล ตามความคิด ความรู้สึก ความเชื่อ และพฤติกรรมที่มีต่อตนเอง ต่อสังคม ต่อสิ่งต่าง ๆ รอบตัว และต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น เป็นความจริงที่มุ่งไปสู่ความสำเร็จ โดยการมองสถานการณ์ทุกอย่างตามความเป็นจริง เป็นเหตุเป็นผล และมีสติ มีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม มีกำลังใจและทรศนะทางบวกอยู่เสมอ รวมทั้งมองการเปลี่ยนแปลงและปัญหาว่าเป็นสิ่งดี ไม่ท้อแท้ แต่มุ่งมั่นหาทางแก้ไขปัญหาด้วยความบริสุทธิ์ ถูกต้อง ยุติธรรม
4. ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-confidence) หมายถึง ลักษณะการแสดงออกของบุคคลที่มีความแน่ใจหรือมั่นใจในตนเอง หนักแน่น ไม่ลังเลที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จลุล่วงตามที่ตนตั้งใจไว้ มีความกล้าที่จะพูด กล้าแสดงออก สามารถเผชิญความจริงอย่างถูกต้องและเป็นตัวของตัวเอง รู้จักฟังตนเองและสามารถปรับตัวให้อยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข ถึงแม้ว่าจะมีเหตุการณ์หรือสิ่งต่าง ๆ มาเป็นอุปสรรคก็จะไม่ย่อท้อ และยังคงมีความมั่นใจว่าตนเองจะสามารถกระทำได้สำเร็จลุล่วงอย่างถูกต้องและเหมาะสม

3. ทฤษฎีและแนวคิดที่เกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดี

3.1 แนวคิดเกี่ยวกับรูปแบบการอธิบายตนเอง (Explanatory Style)

Seligman (1990) ได้เสนอรูปแบบการอธิบายตนเอง (Explanatory Style) ในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของบุคคล จากการบรรยายตนเองสามารถบ่งบอกได้ว่าบุคคลนั้นมีมุมมองชีวิตในลักษณะไหน เป็นการมองโลกในแง่ดีหรือมองโลกในแง่ร้าย ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการกำหนดพฤติกรรมของบุคคล ซึ่งรูปแบบการอธิบายตนเองของบุคคลต่าง ๆ ประกอบด้วยมิติที่สำคัญ 3 มิติ ดังนี้

1. ความคงทนถาวร (Permanence) เป็นรูปแบบการอธิบายตนเองโดยบุคคลมีความเชื่อว่าสาเหตุของเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นนั้น เป็นสาเหตุที่เกิดขึ้นถาวร (Permanence) หรือเป็นสาเหตุที่เกิดขึ้นชั่วคราว (Temporary) ลักษณะการอธิบายในรูปแบบของความเชื่อว่าสิ่งที่เป็นสาเหตุตามมิตินี้เป็นเรื่องกาลเวลาว่ามีความคงทนถาวรหรือไม่ ซึ่งจะแตกต่างกันระหว่างคนที่มองโลกในแง่ดีและคนที่มองโลกในแง่ร้ายตามลักษณะเหตุการณ์ดังต่อไปนี้

เหตุการณ์ที่ดี : คนที่มองโลกในแง่ดีจะเชื่อว่าสิ่งที่ดี ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองมาจากสาเหตุที่คงทนถาวร เช่น คุณลักษณะและความสามารถ แต่คนที่มองโลกในแง่ร้ายจะเชื่อว่าสิ่งที่ดี ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้น เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นชั่วคราว เช่น สภาพอารมณ์และความพยายาม ดังนั้นบุคคลกลุ่มที่มองโลกในแง่ร้ายอาจจะล้มเลิกเมื่อประสบความสำเร็จ เนื่องจากเชื่อว่าความสำเร็จเป็นเรื่องของความบังเอิญ

เหตุการณ์ที่ไม่ดี : คนที่มองโลกในแง่ดีจะเชื่อว่าสาเหตุที่เกิดสิ่งไม่ดีกับตนเองนั้น เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นชั่วคราว ทำให้บุคคลกลุ่มนี้ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค แต่คนที่มองโลกในแง่ร้ายจะยอมแพ้ต่ออุปสรรคได้อย่างง่ายดาย เพราะเชื่อว่าสิ่งที่ไม่ดีที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้นจะเกิดขึ้นถาวรตลอดไป

2. ความครอบคลุม (Pervasiveness) เป็นรูปแบบการอธิบายตนเองที่บุคคลเชื่อว่าสาเหตุของสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้นมีความเฉพาะ (Specific) หรือเป็นสิ่งสากลทั่วไป (Universal)

โดยที่ลักษณะการอธิบายสาเหตุของเหตุการณ์ต่าง ๆ ตามมิตินี้จะแตกต่างกันระหว่างคนที่มองโลกในแง่ดี และคนที่มองโลกในแง่ร้ายดังต่อไปนี้

เหตุการณ์ที่ดี : คนที่มองโลกในแง่ดีจะเชื่อว่าสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง เป็นสิ่งสากลทั่วไป แต่คนที่มองโลกในแง่ร้ายจะเชื่อว่าสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นนั้นมีสาเหตุที่เกิดขึ้นจากปัจจัยที่มีความเฉพาะ

เหตุการณ์ที่ไม่ดี : คนที่มองโลกในแง่ดีจะเชื่อว่าสิ่งเลวร้ายที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้น เป็นสาเหตุที่เกิดขึ้นเฉพาะกับเหตุการณ์นั้นเท่านั้น แต่คนที่มองโลกในแง่ร้ายจะเชื่อว่าสิ่งที่เลวร้ายที่เกิดขึ้นนั้นเป็นสาเหตุที่เป็นสากลทั่วไป เกิดขึ้นได้ทุกโอกาส

3. ความเป็นตนเอง (Personalization) เป็นรูปแบบการอธิบายตนเองที่บุคคลเชื่อว่าสาเหตุของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้นเกิดมาจากตนเอง (Internal) หรือเกิดมาจากสาเหตุภายนอกตนเอง (External) หรือบุคคลอื่น โดยที่ลักษณะการอธิบายสาเหตุของเหตุการณ์ต่าง ๆ ตามมิตินี้จะแตกต่างกันระหว่างคนที่มองโลกในแง่ดี และคนที่มองโลกในแง่ร้ายดังต่อไปนี้

เหตุการณ์ที่ดี : คนที่มองโลกในแง่ดีจะเชื่อว่าตนเองเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดเหตุการณ์ที่ดี แต่คนที่มองโลกในแง่ร้ายจะเชื่อว่าเหตุการณ์ที่ดีเกิดจากคนอื่นหรือสถานการณ์อื่น

เหตุการณ์ที่ไม่ดี : คนที่มองโลกในแง่ดีจะเชื่อว่าสาเหตุที่ทำให้เกิดเหตุการณ์ไม่ดีกับตนเองนั้นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากบุคคลอื่นหรือสถานการณ์ภายนอกอื่น เพื่อที่บุคคลนั้นจะได้ไม่สูญเสียความภาคภูมิใจในตนเอง แต่คนที่มองโลกในแง่ร้ายจะกำหนดตนเองว่าสาเหตุที่เกิดขึ้นนั้นมาจากตนเอง ดังนั้น เมื่อประสบความล้มเหลวจะก่อให้เกิดความรู้สึกด้อยคุณค่าในตนเอง

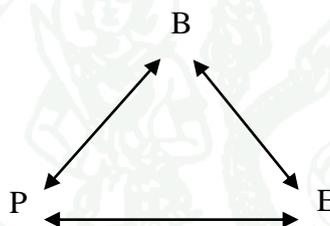
จากการอธิบายตนเองถึงความเชื่อในสิ่งที่เป็นสาเหตุที่เกิดเหตุการณ์ที่ดีหรือไม่ดีกับตนเองในมิติต่าง ๆ 3 มิติ ได้แก่ ความคงทนถาวร ความครอบคลุม และความเป็นตนเอง

3.2 ทฤษฎีปัญหาทางสังคม (Social Cognitive Theory)

Bandura (1986) ได้เสนอแนวความคิดไว้ดังนี้

แนวความคิดพื้นฐาน

ทฤษฎีปัญหาทางสังคมของเบนคูรามิทรสนะว่า พฤติกรรม (Behavior หรือ B) ของมนุษย์มีปฏิสัมพันธ์กับปัจจัยหลักอีก 2 ปัจจัย คือ ปัจจัยทางปัญญา และปัจจัยส่วนบุคคลอื่น ๆ (Cognitive and Other Personal Factors หรือ P) และอิทธิพลของสภาพแวดล้อม (Environmental influences หรือ E) ดังแสดงในภาพประกอบ 1



B = พฤติกรรม (Behavior)

P = ปัญญาและปัจจัยส่วนบุคคลอื่น ๆ (Cognitive and Other Personal Factors)

E = สภาพแวดล้อม (Environmental Influences)

ภาพที่ 1 แสดงความสัมพันธ์ของปัจจัยสามปัจจัยที่กำหนดซึ่งกันและกัน ระหว่างพฤติกรรม (B) ปัญญาและปัจจัยส่วนบุคคลอื่น ๆ (P) และสภาพแวดล้อม (E)

ที่มา: Bandura. (1986: 24)

จากภาพที่ 1 แสดงให้เห็นว่าพฤติกรรม (B) ปัญญาและปัจจัยส่วนบุคคลอื่น ๆ (P) และสภาพแวดล้อม (E) ล้วนแล้วแต่มีลูกศรชี้เข้าหากันและกัน ซึ่งหมายถึงว่ามีอิทธิพลซึ่งกันและกัน (Reciprocal Causation) หมายความว่า ถ้าองค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่งเปลี่ยนแปลงไป ก็มีผลทำให้องค์ประกอบอื่น ๆ เปลี่ยนแปลงตามไปด้วย เช่น นักเรียนที่เข้าไปเรียนในห้องเรียนซึ่งเพื่อนนักเรียนส่วนมากเป็นคนขยัน สภาพแวดล้อม (E) เช่นนี้มีผลให้นักเรียนเชื่อว่า (P) ความขยันเป็นบรรทัดฐานของกลุ่มนี้ มีผลให้นักเรียนมีพฤติกรรม (B) ซึ่งแสดงถึงความขยันไปด้วย แล้วพฤติกรรมที่แสดงถึงความขยันของนักเรียนก็ทำหน้าที่เป็นสภาพแวดล้อม (E)

ให้กับนักเรียนคนอื่น ๆ ด้วย แบบดูราเรียกแนวความคิดทั้งหมดรวมกันว่า เป็นปัจจัยสามปัจจัยที่กำหนดซึ่งกันและกัน (Triadic Reciprocal Determinism)

การเรียนรู้จากการสังเกต (Observational Learning)

ทฤษฎีปัญญาทางสังคมระบุว่า การเรียนรู้มักเป็นเรื่องของกิจกรรมการประมวลข่าวสาร โดยข่าวสารในที่นี้หมายถึง คำพูดลายลักษณ์อักษร ลักษณะหรือรายละเอียดของการทำพฤติกรรม และสภาพแวดล้อมของการทำพฤติกรรม มนุษย์เรียนรู้การกระทำพฤติกรรมส่วนมากจากการสังเกตตัวแบบ (Model) แล้วรับข่าวสารต่าง ๆ มาประมวลโดยการแปลงสภาพเป็นการแทนด้วยสัญลักษณ์ (Symbolic Representation) ที่จะเป็นเครื่องชี้แนะการกระทำในโอกาสต่อมา (Bandura, 1986)

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2541) กล่าวว่า ตัวแบบที่ทำให้บุคคลเกิดการเรียนรู้ นั้นสามารถแบ่งออกเป็น 2 ประเภทคือ

1. ตัวแบบที่เป็นชีวิตจริง (Live Model) เป็นตัวแบบที่บุคคลเผชิญในสภาพแวดล้อมที่เขาอยู่ หรือมีปฏิสัมพันธ์ด้วย
2. ตัวแบบที่เป็นสัญลักษณ์ (Symbolic Model) เป็นตัวแบบที่ต้องผ่านสื่อต่าง ๆ เช่น ละคร ภาพยนตร์ โทรทัศน์ การ์ตูน หนังสือนวนิยาย หนังสือพิมพ์ หรือการเล่าเรื่องต่าง ๆ

หน้าที่ของตัวแบบนั้นทำหน้าที่อยู่ด้วยกัน 3 ประการคือ

1. ทำหน้าที่สร้างพฤติกรรมใหม่
2. ทำหน้าที่ให้พฤติกรรมที่มีอยู่แล้วแสดงออกมากขึ้น หรือทำให้ดีขึ้น
3. ทำหน้าที่ระงับและยุติการระงับตัวแบบ สามารถทำหน้าที่ระงับไม่ให้เกิดการกระทำพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมได้

ปัจจัยที่ส่งผลให้บุคคลลอกเลียนแบบ ตัวแบบในสังคมนี้มีอยู่ด้วยกัน 4 ปัจจัย คือ

1. ความสนใจต่อตัวแบบ (Attention) ซึ่งเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญมากที่สุด นั่นคือ ถ้าบุคคลไม่สนใจตัวแบบ ตัวแบบก็ไม่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลนั้น
2. การเก็บจำ (Retention) ผู้สังเกตเมื่อสังเกตพฤติกรรมจากตัวแบบแล้ว ก็จะต้องแปลงข้อมูลที่ได้จากการสังเกตนั้นเข้าไปไว้ในหน่วยความจำ ซึ่งอาจจะเก็บไว้ในรูปของภาษา และจินตภาพก็ได้
3. การกระทำ (Production) เป็นการถ่ายโยงสิ่งที่เก็บจำเกี่ยวกับพฤติกรรมของตัวแบบออกมาเป็นพฤติกรรมที่แสดงออก
4. แรงจูงใจ (Motivation) บุคคลจะไม่แสดงออกซึ่งความรู้ หรือทักษะที่ได้เรียนรู้จากตัวแบบในทุกสถานการณ์ หากแต่บุคคลจะแสดงออกต่อเมื่อมีความเชื่อว่า ผลที่ได้จากการแสดงออกนั้นจะเป็นรางวัลแก่ตัวของเขา หรือสามารถหลีกเลี่ยงจากสิ่งที่ไม่พึงพอใจได้

3.3 ทฤษฎีการให้คำปรึกษาเชิงเหตุผล - อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive and Behavior Theory)

Ellis (1962 cited in Corey, 1985) เป็นผู้ริเริ่มการให้คำปรึกษาเชิงเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy) โดยมีแนวคิดดังนี้

ทฤษฎีบุคลิกภาพ A – B – C

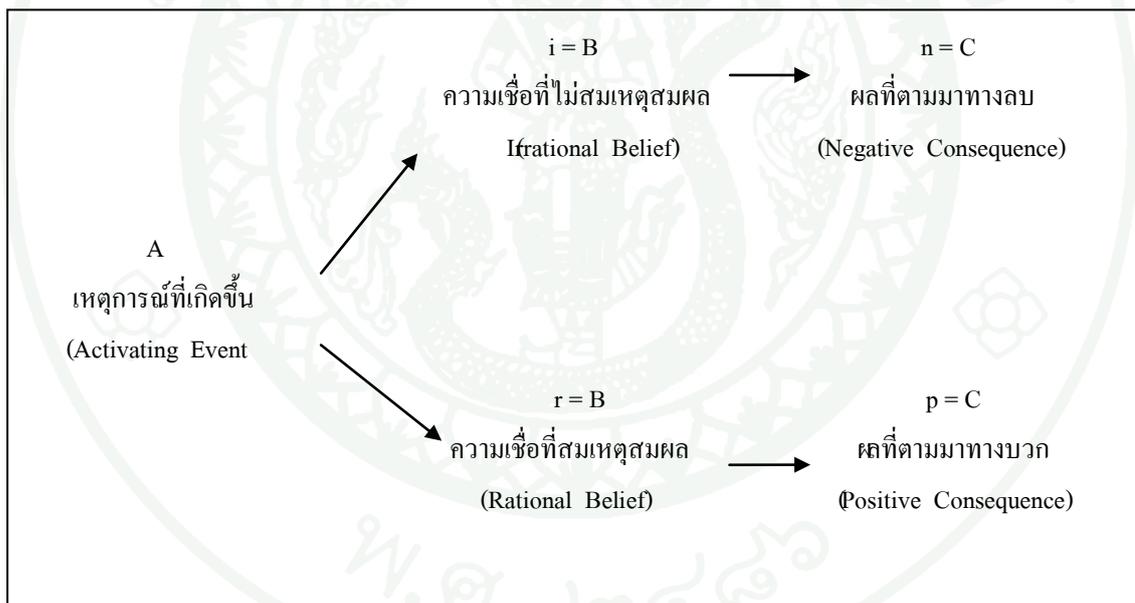
ทฤษฎีบุคลิกภาพ A – B – C เป็นหัวใจสำคัญของทฤษฎีและการปฏิบัติแบบ REBT (Corey, 1985) Ellis เสนอรูปแบบเพื่ออธิบายง่าย ๆ ถึงวิธีการคิดที่ส่งผลกระทบต่อปัญหาทางอารมณ์ และพฤติกรรม สรุปได้ดังนี้ (Livneh and Wright, 1995)

A คือ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นก่อน (Activating Event or Antecedent) ได้แก่ เหตุการณ์หรือประสบการณ์

B คือ ระบบความเชื่อ (Belief System) ได้แก่ การรับรู้ หรือการประเมินตนเองเกี่ยวกับเหตุการณ์นั้น

C คือ ผลที่ตามมาหรือการตอบสนอง (Consequence or Response) ได้แก่ ปฏิกริยาทางอารมณ์ของบุคคล

นั่นคือ A ไม่ได้เป็นสาเหตุของ C แต่เป็น B ดังตัวอย่างที่ Ellis ใช้ประกอบการอธิบาย ได้แก่ การตกงาน (A) ไม่ได้เป็นสาเหตุที่ทำให้บุคคลเกิดความซึมเศร้า (C) แต่ความเชื่อ (B) ที่ไม่สมเหตุสมผลเกี่ยวกับการตกงาน รวมทั้งการพูดกับตัวเอง เช่น “มันเป็นเรื่องที่น่าเศร้าที่ตกงาน ” และ “ฉันเป็นมนุษย์ที่ไร้ค่า ” ตามทฤษฎี A – B – C อธิบายคุณสมบัติของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลกับความเชื่อที่สมเหตุสมผล ดังภาพประกอบ 2



ภาพที่ 2 ทฤษฎี A – B – C อธิบายคุณสมบัติของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลกับความเชื่อที่สมเหตุสมผล

ที่มา: Levnech and Wright. (1995: 333)

จากภาพ ที่ 2 แสดงให้เห็นว่า เมื่อเกิดเหตุการณ์ขึ้น (A) บุคคลจะเกิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ($i = B$) หรือความเชื่อที่สมเหตุสมผล ($r = B$) ถ้าเกิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล จะทำให้เกิดผลที่ตามมาทางลบ ($n = C$) เกิดอารมณ์ที่ทำลายตนเอง (Self – defeating Emotions) และพฤติกรรมที่ปรับตัวไม่ได้ (Maladaptive Behaviors) เช่น รู้สึกโกรธ ซึมเศร้า สิ้นหวัง ปล่อยเวลาให้สูญเปล่า แยกตัวจากสังคม ไม่พยายามต่อสู้ และการทำลายล้างของ ในทางตรงกันข้าม ถ้าเกิดความเชื่อที่สมเหตุสมผล จะทำให้เกิดผลที่ตามมาทางบวก ($p = C$) เกิดอารมณ์ที่ส่งเสริมตนเอง (Self – supportive Emotions) และพฤติกรรมที่ปรับตัวได้ (Adaptive Behaviors) เช่น รู้สึกรัก ชื่นชอบ มั่นคง ทำงานให้มากขึ้น หาเพื่อนหรืองานใหม่

4. การพัฒนาการมองโลกในแง่ดี

4.1 รูปแบบการพัฒนาการมองโลกในแง่ดี

จากการศึกษาวิจัยของ Peterson and Seligman (1987) พบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อรูปแบบการอธิบายตนเอง ดังนี้

1) การถ่ายทอดจากผู้ปกครอง (Intergenerational Transmission) เนื่องจากตั้งแต่วัยเด็กนั้นเด็กมีเวลาอยู่กับผู้ปกครองเป็นส่วนใหญ่ และได้รับรู้รูปแบบและแนวคิดในการอธิบายตนเองต่อเหตุการณ์ทั้งที่ดีและเลวร้าย และเด็กจะซึมซับรับเอารูปแบบการอธิบายตนเองนั้นไว้ ซึ่งจะยืนยันโดยงานวิจัยของ Seligman et al. (1997) ที่ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการอธิบายตนเองและความซึมเศร้าของเด็กและผู้ปกครอง พบว่ารูปแบบการอธิบายเหตุการณ์เลวร้ายของมารดาและเด็กมีความสัมพันธ์เชิงเส้นตรงทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ไม่พบความสัมพันธ์ของรูปแบบการอธิบายตนเองระหว่างเด็กกับบิดา

2) การให้ข้อมูลป้อนกลับของผู้ใหญ่ (The Role of Adult Feedback) ในสังคมมนุษย์ จะพบเหตุผลมากมายที่ผู้หญิงได้รับประสบการณ์ที่ทำให้ผู้หญิงช่วยเหลือตนเองได้น้อยจากที่ที่เธออาศัยโดยเด็กผู้ชายจะถูกผู้ใหญ่ หรือผู้ปกครองจับตามองพฤติกรรมไม่ว่าจะเป็นพฤติกรรมที่ถูกหรือผิด ในขณะที่เด็กผู้หญิงจะถูกเพิกเฉย เด็กผู้ชายจะถูกฝึกฝนให้พึ่งพาตนเองขณะที่เด็กผู้หญิงจะถูกสั่งสอนให้พึ่งพาผู้อื่น และเมื่อเขาเหล่านั้นเติบโตขึ้น ผู้หญิงจะค้นพบว่าตนเองในสังคมและวัฒนธรรมทำให้เธอถูกทำให้ด้อยค่าในกฎการเป็นภรรยาและการเป็นมารดา เมื่อผู้หญิงออกมาสู่

โลกการทำงาน เธอพบว่าประสิทธิภาพของความน่าเชื่อถือในการทำงานของเธอดีกว่าผู้ชาย เมื่อเธอแสดงความคิดเห็นจะได้รับการยอมรับน้อยกว่าผู้ชาย แม้ว่าเธอจะบริหารงานได้ดีกว่าผู้ชายก็ตาม ซึ่งภาวะนี้ทำให้ผู้หญิงเกิดความเครียดมากกว่าผู้ชาย

3) การได้รับความบอบช้ำทางจิตใจครั้งแรก (First Major Trauma) เวลาและสภาพความเป็นจริงของบุคคลที่ได้รับความบอบช้ำทางจิตใจและเกิดการสูญเสีย ซึ่ง Brown & Harris (1978) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความซึมเศร้าในหญิงที่ใช้แรงงานและหญิงที่มีสถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคมที่อยู่ในระดับกลางในกรุงลอนดอน พบว่า ความซึมเศร้าในปัจจุบันของหญิงเหล่านี้มีความสัมพันธ์กับการสูญเสียในอดีตก่อนอายุ 11 ปี ที่เป็นเช่นนี้เพราะการสูญเสียมารดาเป็นเหตุการณ์เลวร้ายที่สำคัญที่เกิดขึ้นและไม่สามารถแก้ไขได้

4) ความล้มเหลวในการแก้ปัญหา (When Solutions do not Work) หมายถึง การทำงานที่เด็กต้องใช้ความคิดและความเข้าใจ แต่เด็กกลับล้มเหลวในการแก้ปัญหานั้น ซึ่งจากการศึกษาของ Nolen-hoeksema (1986 cited in Seligman, 1990) พบว่า ส่วนใหญ่ในเด็กที่มีอายุ 4-5 ปี จะมีการตอบคำถามโดยไม่มีการอธิบาย แต่จะพูดถึงการแก้ปัญหา ขณะที่เด็กอายุ 6 ปี ส่วนใหญ่จะตอบคำถามในลักษณะการอธิบายสาเหตุ จากการศึกษาที่สรุปได้ว่า การแก้ปัญหาก็เกิดขึ้นก่อนการอธิบายสาเหตุ ดังนั้นเมื่อเด็กล้มเหลวในการแก้ปัญหา เด็กจะต้องพัฒนาทฤษฎีนามธรรมขั้นสูง (Abstract theory) เพื่อนำไปสู่คำตอบใหม่ ซึ่งในขั้นนี้เด็กจะใช้การอธิบายสาเหตุ ซึ่งเป็นเป้าหมายให้เกิดรูปแบบของการอธิบายขึ้นนั่นเอง

จากที่ได้กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อรูปแบบการอธิบายตนเองเพื่อการมองโลกในแง่ดีที่สำคัญ คือ การอบรมเลี้ยงดูจากพ่อแม่หรือผู้ปกครอง รองลงมาคือ สังคม และสิ่งแวดล้อมรอบตัวเด็กที่จะทำให้เด็กซึมซับรับเอาแนวความคิด ความรู้สึก รวมถึงพฤติกรรมที่ทำให้เกิดรูปแบบการอธิบายตนเองเพื่อการมองโลกในแง่ดี

4.2 รูปแบบการคิด ABCD เพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดี

คนที่มองโลกในแง่ร้ายโดยปกติมักจะเป็นคนที่ยอมแพ้ โดยมีความคิดว่าเหตุการณ์เลวร้ายที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้นเนื่องมาจากตนเองเป็นคนทำให้เกิดขึ้นและจะคงอยู่ถาวรตลอดไป ตลอดจนครอบคลุมไปในทุกเรื่อง บุคคลประเภทนี้จะเป็นบุคคลที่มีปัญหา รู้สึกท้อแท้หมดหวัง

และสูญเสียความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า แต่คนที่มองโลกในแง่ดีจะมองเหตุการณ์ที่เลวร้ายในลักษณะที่ตรงกันข้าม ทำให้บุคคลเหล่านี้ไม่รู้สึกหมดหวัง ท้อแท้หรือหดหู่ ดังนั้นการที่คนจะมองโลกในแง่ดีหรือแง่ร้ายขึ้นอยู่กับความเชื่อของบุคคลที่มีต่อเหตุการณ์นั้น สิ่งที่สำคัญในการฝึกทักษะให้เป็นผู้ที่มองโลกในแง่ดี คือ การเปลี่ยนรูปแบบการอธิบายเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น หรือเปลี่ยนแปลงความเชื่อของบุคคลที่มีต่อเหตุการณ์ให้เป็นไปในรูปแบบเดียวกับลักษณะของคนที่มีมองโลกในแง่ดี

การมองโลกในแง่ดีเป็นทักษะที่ควรมีความยืดหยุ่น ผู้ใช้ทักษะการมองโลกในแง่ดีควรใช้ให้เหมาะกับสถานการณ์ และในบางสถานการณ์ไม่เหมาะสมกับการใช้ทักษะการมองโลกในแง่ดี (Seligman, 1990) ดังเช่น

สถานการณ์ที่เหมาะสมจะใช้ทักษะการมองโลกในแง่ดี ได้แก่

1. สถานการณ์เรื่องความสำเร็จ
2. สถานการณ์ที่เกิดความรู้สึกเศร้า หดหู่ ต้องการรักษาขวัญและกำลังใจ
3. สถานการณ์ทางสุขภาพที่มีปัญหาเรื้อรัง
4. สถานการณ์ที่ต้องการคลายความเครียดให้ผู้อื่น
5. สถานการณ์ที่ความล้มเหลวมีมูลค่าต่ำ เช่น พนักงานขายตัดสินใจโทรศัพท์ชวนลูกค้าอีกครั้ง ซึ่งจะสูญเสียเพียงเวลาถ้าไม่ประสบความสำเร็จ

สถานการณ์ที่ไม่เหมาะสมจะใช้ทักษะการมองโลกในแง่ดี

1. สถานการณ์ในอนาคตที่มีความเสี่ยงและความไม่แน่นอนสูง
2. สถานการณ์ที่ต้องให้คำปรึกษากับบุคคลที่มีอนาคตมืดมัว

3. สถานการณ์ที่ต้องแสดงความเห็นอกเห็นใจกับความทุกข์ยากของผู้อื่น
4. สถานการณ์ที่ความล้มเหลวมีมูลค่าสูง เช่น การตัดสินใจขับรถกลับบ้านขณะมีเมฆอาจเกิดอุบัติเหตุได้

4.2.1 รูปแบบการคิด ABCDE ของ Seligman

1. A (Adversity) หมายถึง เหตุการณ์ที่เป็นปรปักษ์หรือเป็นอุปสรรค
2. B (Belief) หมายถึง ความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์หรืออุปสรรค
3. C (Consequence) หมายถึง อารมณ์ ความรู้สึก หรือการกระทำ ซึ่งเป็นผลตามมาโดยตรงจากแนวความเชื่อ (B) นั้น
4. D (Disputation) หมายถึง การโต้แย้งกับความคิดเชิงลบ โดยอาศัยเงื่อนไขในการโต้แย้งความคิดทางลบ 4 ประการ
5. E (Energizer) หมายถึง เมื่อเราสามารถโต้แย้งกับความเชื่อทางลบได้ ก็จะทำให้เราเกิดพลัง เกิดกำลังใจ

4.2.2 วงจร ABC

การฝึกทักษะให้เป็นคนมองโลกในแง่ดีเป็นทักษะที่เรียนรู้ได้ สิ่งสำคัญของการฝึกทักษะนี้ คือ การใช้การโต้แย้ง (Disputation : D) ในชีวิตประจำวัน Seligman ได้เชื่อมโยงให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างวงจร ABC กล่าวคือ ความเชื่อเฉพาะอย่างนำไปสู่ความท้อแท้ เศร้าใจ และความเฉื่อยชา ดังนั้น ความเชื่อ (Belief : B) ที่มีต่อสิ่งที่เป็นปรปักษ์ (Adversity : A) หรือเหตุการณ์ที่ไม่ดี หรืออุปสรรคจะทำให้บุคคลมีพฤติกรรมต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์ ความรู้สึก หรือการกระทำซึ่งเป็นผลที่ตามมาโดยตรงจากแนวความเชื่อนั้น (Consequence : C) เช่น ความเชื่อต่อสิ่งที่เป็นอุปสรรคประเภทหนึ่ง ได้แก่ ความเชื่อที่ว่าเหตุการณ์ที่เลวร้ายเป็นผลมาจากคุณลักษณะส่วนบุคคลที่ถาวรและเกิดครอบคลุม จะส่งผลให้เกิดการกระทำที่ยอมแพ้ ความรู้สึกท้อใจและ

หมดหวัง ในขณะที่บุคคลมีความเชื่อว่าเหตุการณ์นั้นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นชั่วคราวเฉพาะและเป็นสิ่งที่อยู่ภายนอกตนเอง จะส่งผลให้เกิดการกระทำที่สร้างสรรค์ และมีความสุข ดังนั้นการเปลี่ยนแปลงการตอบสนองทางสมอง ได้แก่ ความเชื่อที่บุคคลแปลความหมายต่อสิ่งที่เป็นปรปักษ์จึงเป็นสิ่งสำคัญ การฝึกทักษะให้เป็นคนมองโลกในแง่ดี จึงเป็นเรื่อง ของ การเปลี่ยนแปลงการแปลความหมายต่อสิ่งที่เป็นปรปักษ์โดยใช้วิธีการโต้แย้ง ควรจะฝึกการโต้แย้งให้เกิดขึ้นภายในตัวบุคคลนั้น และให้เป็นการกระทำที่เกิดขึ้นอย่างอัตโนมัติ

การฝึกทักษะการมองโลกในแง่ดีตามรูปแบบ ABC ที่ Martin Seligman อาศัยแนวคิดของ Albert Ellis สามารถทำได้โดยการบันทึกเหตุการณ์ที่เป็นอุปสรรคที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันที่เกิดขึ้นกับตัวเอง โดยใช้แบบบันทึก ABC แล้วอ่านสิ่งที่บันทึกไว้อย่างรอบคอบ จะเห็นความเชื่อมโยงระหว่างความเชื่อและผลที่ตามมา โดยสิ่งที่เป็นความเชื่อที่อธิบาย หรือแปลความหมายในแง่ร้ายจะทำให้เฉื่อยชาและท้อแท้ใจ ในขณะที่สิ่งที่เป็นความเชื่อที่เป็นการแปลความหมายในแง่ดีจะก่อให้เกิดพลัง

4.2.3 การบันทึก ABC

อุปสรรค/สิ่งที่เป็นปรปักษ์ (Adversity : A) เป็นการบันทึกโดยการบรรยายสิ่งที่ได้เกิดขึ้นไม่ใช่การประเมินสิ่งที่เกิด สิ่งที่เป็นอุปสรรค เช่น คนแย่งที่จอดรถที่ท่านกำลังจะไปจอด สามีภรรยาทะเลาะกัน เพื่อนไม่ยอมพูดกับท่าน

ความเชื่อ (Belief : B) เป็นการบันทึกความคิด ความเชื่อที่บุคคลแปลความหมายต่อสิ่งที่เป็นปรปักษ์นั้น โดยต้องแยกความคิดออกจากความรู้สึก การบันทึกส่วนนี้เป็นเรื่องความคิด ความรู้สึกจะอยู่ภายใต้หัวข้อผลที่ตามมา การบันทึกความเชื่อ เช่น ฉันคิดว่าฉันอารมณ์ไม่ดี ฉันคิดว่าฉันไม่มีความสามารถ ฉันคิดว่าฉันไม่เคยทำอะไรถูกเลย

ผลที่ตามมา (Consequence : C) เป็นการบันทึกความรู้สึกของบุคคลและสิ่งทีบุคคลนั้นได้ทำการบันทึกผลที่ตามมาสามารถเขียนถึงอารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำที่หลากหลายตามที่บุคคลนั้นรู้สึกและกระทำ เช่น ความรู้สึกอาจเศร้า วิตกกังวล และรู้สึกผิด ในการบันทึกการกระทำ เช่น ฉันไม่มีพลังที่จะทำ ฉันวางแผนที่จะขอโทษ และฉันไม่สนใจใคร

ตัวอย่างการบันทึก ABC ในเหตุการณ์ทางลบ แต่ใช้วิธีอธิบายเหตุการณ์นั้นต่างกัน

- 1) A : เจ้านายตำหนิการทำงานของคุณ
 B : คุณคิดว่าคุณไม่รู้วิธีการที่จะทำงานให้ดีกว่านี้
 C : คุณรู้สึกซึมเศร้าตลอดวัน
 - คุณคิดว่าคุณรู้วิธีการที่จะทำให้การทำงานของคุณดีขึ้น

- 2) A : เจ้านายตำหนิการทำงานของคุณ
 B : - คุณคิดว่าคุณรู้วิธีการที่จะทำให้การทำงานของคุณดีขึ้น

(ไม่คงทน : Unstable)

- เฉพาะการทำงานครั้งนี้เท่านั้นที่ไม่ดี (เฉพาะ : Specific)
 - เจ้านายของคุณอารมณ์ไม่ดี (สิ่งที่เกิดขึ้นภายนอกตนเอง : External)

จากตัวอย่างที่ 1 จะเห็นได้ว่าบุคคลนั้นอธิบายเหตุการณ์ทางลบที่เกิดขึ้นในลักษณะที่เชื่อว่าเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นถาวร ครอบคลุมและเป็นเรื่องภายในตน ซึ่งผลของความเชื่อนั้นทำให้เกิดความรู้สึกที่ไม่ดี แต่เมื่อบุคคลนั้นพยายามเปลี่ยนแปลงคำอธิบายเหตุการณ์ทางลบเดิมที่เกิดขึ้นในลักษณะที่เชื่อว่าเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นสามารถเปลี่ยนแปลงได้ ไม่คงทนถาวร เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเฉพาะสถานการณ์นั้น และไม่ใช่เป็นความบกพร่องที่เกิดจากตนเองซึ่งจะทำให้บุคคลนั้นรู้สึกดีขึ้น

ในกรณีที่บุคคลมีความเชื่อที่เป็นแง่ร้ายให้ใช้วิธีการโต้แย้งกับความเชื่อนี้ วิธีการโต้แย้งกับความเชื่อในแง่ร้ายจะน่าเชื่อถือได้โดยอาศัยเงื่อนไขดังต่อไปนี้ (Seligman, 1990)

1. หลักฐาน (Evidence) การโต้แย้งกับความเชื่อในแง่ลบ คือแสดงให้เห็นว่าเป็นความจริงที่ไม่ถูกต้อง การตอบโต้ในแง่ร้ายต่อสิ่งที่เป็นปรปักษ์อาจจะเป็นการกระทำที่เกินเลยไป บุคคลที่ฝึกทักษะการโต้แย้งควรตรวจสอบหาหลักฐานและถามตัวเองว่ามีหลักฐานอะไรสำหรับความเชื่อเช่นนี้ การค้นหาหลักฐานจะชี้ให้เห็นว่าความเชื่อเช่นนั้นเป็นการบิดเบือนคำอธิบาย ซึ่งจะทำให้บุคคลนั้นยืนหยัดอยู่ด้วยความเป็นจริง

วิธีการโต้แย้งความเชื่อทางลบต่างจากวิธีการคิดในทางบวก (Positive Thinking) การคิดในทางบวกนั้นจะพยายามเชื่อตามที่คิดโดยปราศจากหลักฐาน ถึงแม้บุคคลนั้นจะเชื่อตามนั้นและทำให้ตัวเองมีพลัง แต่ไม่ได้ช่วยส่งเสริมความสำเร็จหรือยกระดับอารมณ์มากนัก สิ่งสำคัญคือ วิธีการที่บุคคลเผชิญกับอุปสรรค ซึ่งโดยปกติความเชื่อทางลบต่อสิ่งที่เป็นอุปสรรค มักไม่ถูกต้อง จึงควรรหาหลักฐานโต้แย้งความเชื่อที่ผิดนี้

2. ทางเลือกอื่น ๆ (Alternatives) คนที่ฝึกการโต้แย้งความเชื่อในทางลบต้องตระหนักว่าไม่มีสิ่งใดที่เกิดขึ้นกับคนมาจากสาเหตุเดียว ทุกเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นมาจากสาเหตุหลายสาเหตุ เช่น ถ้าคุณทำข้อสอบได้ไม่ดี อาจจะทำให้เกิดความยากของข้อสอบ การศึกษาของคุณ ความเก่ง ความพยายาม ความยุติธรรมของอาจารย์ และกลุ่มผู้เข้าสอบ

ในการโต้แย้งความเชื่อให้มองสาเหตุต่าง ๆ ที่เป็นไปได้แล้วพยายามโต้แย้งความเชื่อทางลบนี้ไปยังสาเหตุที่เปลี่ยนแปลงได้ (เช่น ไม่ได้ให้เวลาในการศึกษาที่เพียงพอ) เป็นสาเหตุที่เฉพาะ (เช่น การสอบครั้งนี้ไม่ยากนัก) และไม่ใช่สาเหตุที่เกิดจากตนเอง (เช่น อาจารย์ให้คะแนนไม่ยุติธรรม)

สิ่งสำคัญสำหรับการฝึกการโต้แย้ง หรือแก้ไขนิสัยความเชื่อในการทำลายให้กลายเป็นคนที่มีทักษะในการคิดว่า สาเหตุของเหตุการณ์ต่าง ๆ นั้น มีสาเหตุที่เป็นไปได้หลายสาเหตุ

3. การประยุกต์ (Implications) ความเชื่อในทางลบของบุคคลในบางเรื่องอาจจะ เป็นสิ่งที่ถูกต้อง วิธีการฝึกการโต้แย้งในที่นี้คือ การลดความวิตติ (Decatadtrophizing) โดยการพูดกับตัวเองในลักษณะการประยุกต์ เช่น คุณเป็นคนอายุมากที่สุดในระดับชั้นเรียน ไม่ได้หมายความว่า คุณไม่เก่ง เรียนไม่ทันเพื่อน คุณแก่เกินเรียน แต่แปลความหมายในเชิงประยุกต์ว่า คุณสามารถใช้ประสบการณ์ได้อย่างเต็มที่ประกอบการศึกษา และเมื่อคุณจบออกไปคุณจะมีการทำงานที่ดีขึ้น

4. ความเป็นประโยชน์ (Usefulness) การโต้แย้งให้นึกถึงความเป็นประโยชน์ เป็นสิ่งสำคัญ ทั้งนี้เนื่องจากผลที่ตามมาของการยึดถือความเชื่อเป็นสำคัญมากกว่าความจริงของ ความเชื่อนั้น โดยเฉพาะการถามตัวเองว่าความเชื่อนี้เป็นจริงหรือไม่ แต่ควรใช้คำถามว่า มีประโยชน์สำหรับตัวเองหรือไม่ที่จะคิดถึงเรื่องนี้ตอนนี้ ถ้าคำตอบว่าไม่ ให้ใช้วิธีการหันเห

(Distractions) ตัวเองจากสิ่งที่เกิดขึ้น ได้แก่ การพยายามคิดถึงสิ่งอื่น ๆ อีกวิธี การหนึ่งคือ การวิเคราะห์รายละเอียดถึงวิธีการที่สามารถเปลี่ยนสถานการณ์ในอนาคต ถ้าสถานการณ์นั้นสามารถเปลี่ยนแปลงได้

4.2.4 การบันทึก ABCDE

ในการฝึกทักษะการมองโลกในแง่ดีตามรูปแบบ ABCDE ของ Seligman ในชีวิตประจำวันเมื่อเจอสิ่งที่เป็นอุปสรรคหรือเป็นอุปสรรคให้ใช้การสนทนาภายในตัวบุคคล โดยเฉพาะ เมื่อมีความเชื่อทางลบ ให้โต้แย้งความเชื่อนั้น เพื่อทำการบันทึก ABCDE เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นดังนี้

อุปสรรค (Adversity : A)

ความเชื่อ (Belief : B)

ผลที่ตามมา (Consequence : C)

การโต้แย้ง (Disputation : D)

ความมีพลัง (Energization : E)

ตัวอย่างการบันทึก ABCDE ในเหตุการณ์ทางลบ

A : ฉันไม่สามารถที่จะทำให้นักเรียนที่เชื้อชาบบางคนเรียนรู้ได้

B : ทำไมฉันไม่สามารถช่วยเด็กพวกนี้ได้ ถ้าฉันมีความสามารถมากกว่านี้
สร้างสรรค์มากกว่านี้ ฉันคงกระตุ้นให้เด็กสนใจเรียนรู้ได้มากกว่านี้

C : ฉันรู้สึกว่ามันไม่มีความคิดสร้างสรรค์ ไม่กระตือรือร้น และรู้สึกท้อแท้
หมดกำลังใจ

D : ไม่เข้าทำที่จะเอาคุณค่าความเป็นครูของฉันมาเทียบกับจำนวนนักเรียนเพียงไม่กี่คน ที่ไม่ใส่ใจในการเรียน ความจริงคือฉันได้กระตุ้นนักเรียนส่วนใหญ่ให้สนใจในการเรียนรู้ และฉันใช้เวลามากในการวางแผนการสอนที่สร้างสรรค์ที่ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง นอกจากนี้ ฉันคิดว่าตอนปลายภาคเรียนฉันจะจัดประชุมปรึกษาหารือกับครูอาจารย์คนอื่น ๆ เพื่อช่วยเด็กนักเรียนที่ไม่ใส่ใจในการเรียน

E : ฉันรู้สึกดีขึ้นในการทำงานในฐานะที่เป็นครู และหวังว่าจะได้แนวคิดใหม่ที่ได้จากการปรึกษาครูคนอื่น ๆ

4.2.5 การช่วยเด็กมองโลกในแง่ดี

เด็กจะมีการมองโลกในแง่ไหน ส่วนใหญ่ขึ้นอยู่กับ การถ่ายทอดทางสังคมที่ได้จากพ่อแม่และประสบการณ์ที่ได้รับจากการศึกษา จากการวิจัยพบว่า โดยแท้จริงแล้วเด็กได้เรียนรู้การมองโลกแง่ร้ายจากบิดามารดา นอกจากนี้ เด็กยังได้เรียนรู้การมองโลกแง่ร้ายจากการที่ผู้ใหญ่ตำหนิวิจารณ์ต่อเด็ก ดังนั้น การช่วยให้เด็กมองโลกในแง่ดีขึ้นได้ขึ้นอยู่กับตัวแบบที่อยู่ใกล้ชิดกับเด็ก ได้แก่ พ่อแม่ ครูอาจารย์ จะมีวิธีการคิดในลักษณะที่เป็นการมองโลกในแง่ดี ซึ่งการสอนให้เด็กมองโลกในแง่ดีก็เป็นสิ่งสำคัญ เช่นเดียวกับการสอนให้เด็กมีความรู้ คุณธรรมและจริยธรรม ทั้งนี้เนื่องจากการมองโลกเช่นไรนั้นจะสามารถมีผลกระทบต่อชีวิตในภายหลัง แต่การช่วยเด็กให้มองโลกในแง่ดีโดยการสอนทักษะการมองโลกในแง่ดีโดยใช้ระบบ ABCD ที่กล่าวไว้แล้วในตอนต้น ซึ่งมีจุดเน้นที่การจัดการกับความคิดโดยปรับเปลี่ยนวิถีคิดทางลบให้คิดในทางบวก วิธีการคิดนี้จะมีประโยชน์มาก เมื่อเด็กมีประสบการณ์ที่เศร้าหดหู่มาก หรือเด็กที่พ่อแม่เข้ากันไม่ได้ ทะเลาะเบาะแว้ง ใช้อำนาจต่อกัน เด็กพวกนี้มักจะมีความเศร้าซึมมากในเวลานั้น และเศร้าซึมเช่นนั้นเป็นเวลาหลายปี มีผลการเรียนที่ตกต่ำ และจะมีรูปแบบการอธิบายให้เหตุผลในแง่ร้ายอย่างถาวร (Seligman, 1990) ซึ่งเด็กในกลุ่มดังกล่าวนี้ จำเป็นที่จะต้องหาทางช่วยเหลือด่วน

การสอนทักษะ ABCDE ให้กับเด็กนั้นมีประโยชน์ทั้งตัวผู้สอนและตัวเด็กเอง ซึ่งช่วยปรับปรุงการคิดอย่างมากดังที่กล่าวไว้แล้วในตอนต้น ในการสอนทักษะ ABCDE ก่อนอื่นต้องฝึกทักษะ ABC ซึ่งสามารถทำได้โดยให้เด็กคิดเหตุการณ์ที่เลวร้ายที่เกิดขึ้นกับตัวเองแล้วให้เด็กอธิบายถึงเหตุการณ์นั้นว่าเด็กคิดอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้นแล้ว ผู้ฝึกทักษะ ABC ให้กับเด็กจะถาม

เด็กในตอนท้ายการอธิบายของเด็ก เพื่อที่เด็กจะได้เห็นการเชื่อมโยงของความคิดกับผลที่ตามมา ดังเช่นในตัวอย่าง

A : ครูกล่าวตำหนิฉันอย่างรุนแรงต่อหน้าเพื่อนทุกคนในชั้นเรียน

B : ครูไม่ชอบฉัน และเพื่อนทุกคนในห้องคิดว่าฉันเป็นคนไม่ดี

C : ฉันรู้สึกเศร้าเสียใจมากและไม่อยากมาเรียนหนังสืออีกต่อไป

ในกรณีเช่นนี้ผู้ฝึกทักษะ ABC ให้กับเด็กอาจถามเด็กว่า ทำไมเด็กรู้สึกเสียใจมาก ทำไมถึงไม่อยากมาเรียนหนังสืออีกต่อไป แต่ถ้าถามเด็กต่อไปว่า ถ้าเด็กมีความเชื่อที่แตกต่างไปจากนี้ เช่น ถ้าเขาคิดว่าทุกคนในชั้นเรียนรู้ว่าครูคนนี้เป็นคนที่ไม่ยุติธรรม อารมณ์เสียตลอดเวลา ผลจากการคิดเช่นนี้จะแตกต่างจากเดิมหรือไม่ ดังนั้น การทำให้เด็กเปลี่ยนความเชื่อจึงเป็นสิ่งสำคัญ ผู้ฝึกทักษะ ABC ให้กับเด็กต้องเน้นย้ำให้เห็นว่าความทุกข์ใจต่าง ๆ ได้แก่ ความเศร้า ความโกรธ ความกลัว ความรู้สึกผิด ละอายใจ ท้อแท้ และหมดหวัง สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นจากความเชื่อและความคิดทางลบของเด็ก เช่น มองโลกในแง่ร้าย คิดอยู่แต่อดีต คิดแต่สิ่งที่สูญเสียกลัวการเปลี่ยนแปลง ถ้าเชื่อมโยงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นโดยการฝึกการโต้แย้งและการสร้างพลัง ซึ่งเป็นขั้นตอนฝึกทักษะของ ABCDE ที่กล่าวไว้ในตอนต้น ผู้ฝึกทักษะ ABCDE ให้กับเด็กต้องอธิบายให้เด็กเข้าใจว่าความคิดทั้งหลายไม่ได้หมายความว่าความคิดนั้นเป็นจริง สามารถที่จะโต้แย้งได้เพื่อหยุดความคิดที่เป็นไปในทางลบเหล่านั้น เด็กจะได้มีชีวิตชีวาและมีพลังทำอะไรต่อไปได้อีกดังเช่นตัวอย่างต่อไปนี้

A : ครูกล่าวตำหนิฉันอย่างรุนแรงต่อหน้าเพื่อนทุกคนในชั้นเรียน

B : ครูไม่ชอบฉัน และเพื่อนทุกคนในห้องคิดว่าฉันเป็นคนไม่ดี

C : ฉันรู้สึกเศร้าเสียใจมากและไม่อยากมาเรียนหนังสืออีกต่อไป

D : การที่ครูตำหนิฉันไม่ได้หมายความว่าครูไม่ชอบฉัน ครูคนนี้ก็ตำหนินักเรียนเกือบทุกคนในห้องเรียน ฉันคงทำอะไรผิดไปบ้าง นักเรียนเกือบทุกคนในชั้น โคนครูตำหนิเหมือนกัน ดังนั้น ฉันรู้สึกว่าเป็นไปไม่ได้ที่เพื่อนจะคิดว่าฉันเป็นคนไม่ดี

E : ฉันรู้สึกเสียใจบ้างเล็กน้อยที่ครูตำหนิฉัน และไม่มากนัก และฉันจะพยายามปรับปรุงตนเองไม่ให้เกิดเหตุการณ์เช่นนี้อีก

การเรียนรู้การมองโลกในแง่ดีจากการฝึกทักษะ ABCDE ของเด็กนั้น ในการฝึกทักษะระยะแรกเด็กอาจใช้ทักษะนี้ไม่คล่องเช่นเดียวกับการฝึกทักษะอื่น ๆ แต่ถ้าเด็กได้ฝึกการใช้ทักษะนี้เป็นประจำก็กลายเป็นนิสัยความเคยชิน การฝึกทักษะจะเป็นไปโดยอัตโนมัติมากกว่าเป็นภาระ และจะทำให้เด็กเกิดการมองโลกในแง่ดีในที่สุด

แนวคิดที่สำคัญในการเปลี่ยนแปลงมุมมองของคนที่มีมองโลกในแง่ร้ายให้เป็นคนที่มีมองโลกในแง่ดี เพื่อให้บุคคลนั้นสามารถเผชิญปัญหาอุปสรรคได้ ไม่ท้อแท้หมดหวัง มีกำลังใจที่จะฝ่าฟันอุปสรรคได้ คือการเปลี่ยนแปลงความเชื่อในการอธิบายถึงเหตุการณ์ทางลบที่เป็นอุปสรรคในแง่ร้ายให้เข้าไปในรูปแบบเดียวกับลักษณะที่คนมองโลกในแง่ดีใช้ในการฝึกทักษะการมองโลกในแง่ดี ทั้งนี้เนื่องจากผลที่ตามมาของความเชื่อในทางที่ดีจะก่อให้เกิดการสร้างสรรค และนิสัยที่จะฝ่าฟันอุปสรรคต่าง ๆ

5. ประโยชน์ของการมองโลกในแง่ดี

Seligman (1990) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการมองโลกในแง่ดี ดังต่อไปนี้

1. ทำให้มีสุขภาพจิตดี ลดภาวะซึมเศร้า โรคประสาท การศึกษาทั้งในและต่างประเทศพบว่า ผู้ที่มีลักษณะการมองโลกในแง่ดีจะมีสุขภาพจิตดีกว่าผู้ที่มีลักษณะการมองโลกในแง่ร้าย (มานิช หล่อตระกูล, 2545 อ้างถึง Ploman et al, 1992)
2. ทำให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ในคนปกติจะมีการดูแลสุขภาพที่ดี ในคนที่มีภาวะเจ็บป่วยนั้นอาการเจ็บป่วยจะทุเลาได้เร็วกว่าคนที่มองโลกในแง่ร้าย อีกทั้งยังได้มีการศึกษาเปรียบเทียบในผู้ป่วยที่เป็นโรคร้ายแรง โรคเรื้อรังหรือในผู้ป่วยที่มีภาวะซึมเศร้า พบว่า ผู้ป่วยที่มี

รูปแบบการอธิบายตนเองในลักษณะการมองโลกในแง่ดี จะมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีกว่า ผู้ป่วยที่มีรูปแบบการอธิบายตนเองในลักษณะการมองโลกในแง่ร้าย เช่น Caver et al. (1994) พบว่า จากการศึกษาในหญิง 70 คนที่เป็นมะเร็งเต้านมในระยะแรกโดยให้การรายงานตนในเรื่องอารมณ์ ความสุขใน 4 ระยะ คือ ระยะก่อนผ่าตัด 1 วัน และหลังจากนั้น 3, 6 และ 12 เดือน ซึ่งพบว่าใน หญิงที่มีรูปแบบการอธิบายตนเองในลักษณะการมองโลกในแง่ดี มีความสุข สามารถปรับตัวได้ ดีกว่า และมีอาการปวด ซึมเศร้า น้อยกว่าหญิงที่มีรูปแบบการอธิบายตนเองในลักษณะการมองโลก ในแง่ร้าย หรืองานวิจัยของ Scheier and Carver (1989) ที่ศึกษาในผู้ป่วยผ่าตัดหลอดเลือดหัวใจ (Coronary Artery Bypass Surgery) งานวิจัยของ Chang (2001) ที่ศึกษาผู้ป่วยที่มีอาการปวด เรื้อรัง พบว่า ผู้ที่มีรูปแบบการอธิบายตนเองในลักษณะการมองโลกในแง่ดีมีการยอมรับ และมี การเจ็บปวดน้อยกว่าผู้ที่มีรูปแบบการอธิบายตนเองในลักษณะการมองโลกในแง่ร้ายเช่นกัน

3. ทำให้มีความสำเร็จในการทำงาน การเรียน และการกีฬามากกว่าคนที่มองโลกในแง่ร้าย จากการศึกษาของ Seligman (1990) พบว่า พนักงานขายที่มองโลกในแง่ดีสามารถประสบความสำเร็จในอาชีพมากกว่าผู้ที่มองโลกในแง่ร้าย หรือทางเดียวกันกีฬาประเภททีม เช่น บาสเกตบอล ในทีมที่มีสมาชิกมองโลกในแง่ดีจะมีโอกาสชนะได้มากกว่า เนื่องจากมีแรงกดดัน น้อยกว่า ส่วนในด้านการศึกษา Seligman ได้กล่าวถึงการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการ อธิบายตนเองของการมองโลกในแง่ดี และเกรดเฉลี่ยในระดับมหาวิทยาลัย พบว่า รูปแบบการ มองโลกในแง่ดีสามารถทำนายเกรดเฉลี่ย ซึ่งสอดคล้องกับ งานวิจัย ของประสูติ ทรัพย์นวงค์มาศ (2533) ที่ได้ศึกษาความสัมพันธ์รูปแบบการอธิบายกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ใน นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ซึ่งพบว่า นักเรียนที่มีรูปแบบการอธิบายตนเองในลักษณะ การมองโลกในแง่ดีจะมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์สูงกว่านักเรียนที่มีรูปแบบ การอธิบายตนเองในลักษณะการมองโลกในแง่ร้ายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

4. ทำให้มีสัมพันธภาพกับผู้อื่น ได้ดีกว่าคนที่มองโลกในแง่ร้าย เนื่องจากคนที่มองโลก ในแง่ดี จะให้อภัยในความผิดของผู้อื่นและพร้อมสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ยืนยาว

จากที่ได้กล่าวถึงการมองโลกในแง่ดี จะเห็นได้ว่าการมองโลกในแง่ดีเป็นสิ่งที่ มีความสำคัญมาก ซึ่งมีส่วนช่วยให้บุคคลอยู่อย่างมีความสุข เพราะบุคคลที่มองโลกในแง่ดีจะเป็น ผู้ที่มีกำลังใจที่จะสามารถมองเห็นถึงโอกาสที่จะสามารถพลิกผันสถานการณ์ที่เลวร้ายให้ดีขึ้นได้ ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคที่ขวางกั้น ดังนั้น การมองโลกในแง่ดีจึง ได้ถูกจัดเป็นส่วนหนึ่งของความ

เฉลียวฉลาดทางอารมณ์ (Goleman, 1998) ส่วนในประเทศไทยทางกรมสุขภาพจิต (2544) ได้ศึกษาความฉลาดทางอารมณ์เช่นกัน และได้เห็นความสำคัญของการมองโลกในแง่ดี โดยจัดให้การมองโลกในแง่ดีอยู่ในส่วนหนึ่งขององค์ประกอบของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ คือ เก่ง ดี มีสุข และการมองโลกในแง่ดีอยู่ในองค์ประกอบของการมีสุข

6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการมองโลกในแง่ดี

กรกวรรณ สุพรรณวรธธา (2544) ได้ศึกษาเรื่องการวิเคราะห์การมองโลกในแง่ดีและกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย ผลการศึกษาพบว่า รูปแบบการอธิบายการมองโลกกับกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา สามารถอธิบายความสัมพันธ์ของการมองโลกในแง่ดีที่ส่งผลให้บุคคลสามารถเผชิญปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพในกลุ่มนิสิตนักศึกษาไทย

ปิยะวดี ลิพะะบำรุง (2547) ได้ศึกษาเรื่องการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีด้วยโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ผลการศึกษาพบว่า นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่ได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะการมองคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดีมีการมองโลกในแง่ดีสูงกว่านิสิตที่ไม่ได้รับโปรแกรมฝึกทักษะการคิด ๆ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สุมาลี พัวชู (2547) ได้ศึกษาเรื่องการศึกษาพัฒนาการความสามารถในการคิดสังเคราะห์และการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 3 ผลการศึกษาพบว่า ระดับของลักษณะการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ไม่แตกต่างกัน นอกจากนี้ยังพบว่า นักเรียนหญิงมีลักษณะการมองโลกในแง่ดีสูงกว่านักเรียนชาย รวมทั้งไม่พบว่ามีผลปฏิสัมพันธ์ที่เกิดจากตัวแปรระดับชั้น และเพศที่ส่งผลร่วมกันต่อลักษณะการมองโลกในแง่ดีแต่ประการใด

สุรีย์พร ไชยฤกษ์ (2550) ได้ศึกษาเรื่องการศึกษาปัจจัยบางประการที่ส่งผลต่อการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กรุงเทพมหานคร โดยการวิเคราะห์พหุระดับ ผลการศึกษาพบว่า ตัวแปรอิสระระดับ

นักเรียน ได้แก่ การเห็นคุณค่าในตนเอง ลักษณะมุ่งอนาคต และการอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผล ส่งผลต่อการมองโลกในแง่ดีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม

1. ความหมายของกิจกรรมกลุ่ม

Ohlsen (1970) ได้ให้ความหมายของกิจกรรมกลุ่มไว้ 2 แบบ คือ

1) กิจกรรมที่ผู้หนึ่งเป็นผู้ให้ข้อมูลรายละเอียดต่าง ๆ แก่สมาชิก หรือเป็นผู้นำการอภิปราย เพื่อที่สมาชิกจะได้บรรลุถึงความมุ่งหมายต่าง ๆ ของกลุ่ม โดยปกติผู้นำกลุ่มชนิดนี้จะให้ข้อมูลเกี่ยวกับการศึกษา อาชีพ หรือสังคม และส่งเสริมให้สมาชิกในกลุ่มนำข้อมูลเหล่านี้มาอภิปราย เพื่อประโยชน์สำหรับตน เช่น การปฐมนิเทศ การปัจฉิมนิเทศ หรือกิจกรรมต่าง ๆ ที่จัดในช่วงโมงเรียน เป็นต้น ในการทำกิจกรรมกลุ่มแบบนี้ ครูจะเป็นผู้ดำเนินการวางแผนให้สมาชิก

2) กิจกรรมต่าง ๆ ที่สมาชิกได้วางแผนร่วมกันจัดขึ้นเอง เช่น กลุ่มอภิปรายในเรื่องต่าง ๆ ที่นักเรียนสนใจ หรือกิจกรรมเสริมหลักสูตร เป็นต้น

ทิสนา เขมมณี (2522) ได้ให้ความหมายของกิจกรรมกลุ่มว่า เป็นวิทยาการที่ว่าด้วยความสัมพันธ์ของกลุ่มคน และกระบวนการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ โดยพยายามศึกษาเพื่อให้ได้มาซึ่งความรู้ที่จะนำไปใช้ในการปรับปรุง หรือเปลี่ยนแปลงทัศนคติและพฤติกรรมของตน

ทองเรียน อมรัชกุล (2523) กล่าวว่า กลุ่ม คือ การที่เอากบุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปรวมกันอยู่ ก็ถือเป็นกลุ่มได้ ถ้าสมาชิกนั้นมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน มีความรับผิดชอบที่จะกระทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้บรรลุความมุ่งหมายของกลุ่ม

ศุภวดี บุญญวงษ์ (2527) ได้กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่ม (Group Work) หมายถึง การร่วมกันวางแผนการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างสมาชิกต่อสมาชิกภายในกลุ่มหรือสมาชิกต่อกลุ่มหรือกลุ่มต่อสมาชิก ซึ่งมีผู้นำกลุ่มที่ได้รับการฝึกฝนมาเป็นอย่างดีช่วยส่งเสริมสนับสนุนให้สมาชิกมีการปฏิสัมพันธ์ (Interaction) โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้สมาชิกได้พัฒนาบุคลิกภาพที่เป็นประโยชน์

ต่อการทำงานกลุ่มได้เรียนรู้เกี่ยวกับการทำงานกลุ่ม และกลุ่มได้ประสบความสำเร็จในการทำงานครั้งนั้น ๆ ด้วย

พรรณพิศ วาณิชย์การ (2528) ได้ให้ความหมายของกิจกรรมกลุ่มไว้ว่า หมายถึง การกระทำกิจกรรมกลุ่มร่วมกันของบุคคลในกลุ่ม ซึ่งร่วมกันวางแผนงานตามเป้าประสงค์ และจัดประสบการณ์เพื่อก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่พึงประสงค์ขึ้นทั้งในตัวบุคคลและในกลุ่ม

ประนอม เดชชัย (2531) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง กิจกรรมต่าง ๆ ที่ดำเนินการโดยกลุ่มทำเป็นกลุ่ม กิจกรรมประเภทนี้จะช่วยฝึกประสบการณ์ต่าง ๆ ของผู้เรียนให้พัฒนาขึ้น เช่น ช่วยให้ผู้เรียนมีทักษะในการทำงานร่วมกับผู้อื่น ฝึกทักษะทางสังคม ฝึกให้ผู้เรียนยอมรับมติของกลุ่มเพื่อพัฒนาความเป็นประชาธิปไตยของผู้เรียน

บุหงา วชิระศักดิ์มงคล (2542) ได้กล่าวไว้ว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง กลุ่มใดๆ ที่จัดขึ้นเป็นพิเศษ มีขนาดเล็ก มีช่วงเวลาการเข้ากลุ่มที่จำกัด และเป็นการชั่วคราว มีเป้าหมายทั่ว ๆ ไป เพื่อพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล การเรียนรู้ส่วนตัว ความเจริญงอกงามของบุคคล ซึ่งการจะบรรลุเป้าหมายเหล่านั้นได้ สมาชิกในฐานะเป็นหน่วยของการเปลี่ยนแปลง (Agent Change) ต้องมีส่วนร่วม มีบทบาทเป็นตัวกิริยา โดยมีผู้นำเป็นผู้เอื้ออำนวยและสนับสนุนเพื่อให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ (Experiential Learning) และเน้นที่กระบวนการมากกว่าเนื้อหา

คมเพชร ฉัตรสุภกุล (2546) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง การนำประสบการณ์มาวางแผนแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกันเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในสิ่งที่สมาชิกต้องการ และการเปลี่ยนของกลุ่มโดยส่วนรวม ผู้นำจะสามารถทำงานให้มีประสิทธิภาพก็ต่อเมื่อเขาได้เรียนรู้วิธีการที่จะช่วยอำนวยความสะดวกให้เกิดปฏิสัมพันธ์อย่างสร้างสรรค์ระหว่างสมาชิกแต่ละคน โดยวิธีการดังกล่าวนี้ประสบการณ์ในกลุ่มจะทำให้เกิดพัฒนาการในตัวบุคคลทุกคน และกลุ่มก็ดำเนินไปด้วยความสำเร็จ

จากความหมายของกิจกรรมกลุ่ม สรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง กิจกรรมใด ๆ ที่สมาชิกภายในกลุ่มวางแผนและกระทำกิจกรรมร่วมกันเป็นกลุ่ม เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ตนเอง ซึ่งได้จากการวิเคราะห์พฤติกรรมของตนเองและผู้อื่น โดยมีผู้นำกลุ่มให้การช่วยเหลือและส่งเสริมให้สมาชิกในกลุ่มเกิดปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน และได้ฝึกฝนพัฒนาตนเอง

2. จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่ม

Traxler and North (1957 อ้างใน ทองเรียน อมรัชกุล, 2520) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่ม ดังนี้

- 1) เพื่อการศึกษาอบรมแก่บุคคลที่ยังไม่คุ้นเคยกับสิ่งแวดล้อมใหม่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในมหาวิทยาลัยหรือในโรงเรียน โดยการจัดโครงการต่าง ๆ เช่น ปฐมนิเทศนักเรียนใหม่ หรือนำไปจัดในรูปแบบของการแนะแนวได้ตลอดทั้งปี
- 2) เพื่อเสริมสร้างประสบการณ์ที่แตกต่างไปจากประสบการณ์ที่ได้รับในหลักสูตร โดยเฉพาะอย่างยิ่งการจัดกิจกรรมในโรงเรียน เพื่อพัฒนาประสิทธิภาพในการศึกษาเล่าเรียน
- 3) เพื่อเป็นรากฐานที่จะนำไปสู่การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล เพราะทำให้นักเรียนคุ้นเคยกับครูแนะแนวในขณะที่เข้าร่วมกิจกรรม
- 4) เพื่อการปรับตัว การบำบัดรักษา และความเจริญงอกงามของบุคคลในกลุ่ม นอกจากนี้กิจกรรมกลุ่มยังเป็นวิธีการที่จะช่วยแก้ไขปัญหส่วนตัว เช่น การปรับปรุงบุคลิกภาพ การพัฒนาทักษะด้านมนุษยสัมพันธ์ เป็นต้น

Button (1974) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่มเป็นสิ่งที่จัดขึ้น โดยมีจุดมุ่งหมายที่จะช่วยส่งเสริมให้มนุษย์ได้เติบโตและพัฒนา โดยเฉพาะทักษะด้านสังคม และด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ดังนั้นการจัดกิจกรรมกลุ่มจึงเป็นการสร้างโอกาสให้มนุษย์ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการติดต่อสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ ในบรรยากาศที่ส่งเสริมซึ่งกันและกัน ผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มจะพยายามช่วยกลุ่มและช่วยบุคคลแต่ละคนเพื่อทำงานไปสู่จุดมุ่งหมาย

ประนอม เดชชัย (2531) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่ม พอสรุปได้ดังนี้

- 1) เพื่อให้ผู้เรียนได้เข้าใจธรรมชาติของมนุษย์ คือ ความเข้าใจตนเองและเข้าใจผู้อื่นในกลุ่ม ซึ่งจะทำให้บุคคลปรับตนเองเข้ากับกลุ่มและทำให้เกิดการเรียนรู้เรื่องตนเอง และผู้อื่น ได้ดีขึ้น

2) เพื่อให้ผู้เรียนได้เข้าใจกระบวนการการทำงาน หรือแก้ปัญหาต่าง ๆ ร่วมกัน
ประสบการณ์ที่จัดในกิจกรรมกลุ่ม ให้สมาชิกได้เรียนรู้วิธีการทำงานร่วมกัน

3) เพื่อให้ผู้เรียนฝึกความรู้สึทางด้านคุณธรรมและจริยธรรมในระหว่างร่วมกิจกรรมกลุ่ม
เช่น ฝึกความอดทน การยอมรับความคิดเห็นซึ่งกันและกัน และสิ่งที่ได้จากกิจกรรมกลุ่มจะช่วย
พัฒนาบุคคลและสังคมต่อไป

คมเพชร ฉัตรสุกกุล (2546) กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่มว่า เพื่อพัฒนาบุคคล
โดยอาศัยผู้จัดกิจกรรมกลุ่มที่มีความสามารถ ตลอดจนรู้กระบวนการของการจัดกิจกรรมกลุ่มเป็น
อย่างดี จุดมุ่งหมายของการจัดกิจกรรมกลุ่มอาจแบ่งได้ดังนี้

1) เพื่อให้เกิดความเข้าใจตนเอง การอยู่ร่วมกันกับสมาชิกอื่นในกลุ่มจะมีส่วนช่วยให้
บุคคลเกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองได้ดีขึ้น เช่น รู้ความสามารถบางประการของตน รู้จัก
ข้อบกพร่องบางอย่าง ทั้งนี้เพราะกลุ่มจะมีปฏิกิริยาให้เห็นข้อเท็จจริงได้

2) เพื่อให้เข้าใจบุคคลอื่นเมื่อสมาชิกในกลุ่มได้ทำกิจกรรมร่วมกัน ก็ย่อมจะทำให้เกิดการ
เรียนรู้ และรู้จักซึ่งกันและกัน ได้ดีขึ้น

3) เพื่อให้บุคคลสามารถทำงานร่วมกัน ได้ดีขึ้น

จากจุดมุ่งหมายดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า จุดมุ่งหมายของการจัดกิจกรรมกลุ่ม คือ
เพื่อให้สมาชิกภายในกลุ่มเกิดการเรียนรู้ เข้าใจตนเองและผู้อื่น รวมไปถึงการเข้าใจกระบวนการ
ทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม และเรียนรู้ถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการทำงานเป็นกลุ่ม

3. ประเภทของกลุ่ม

นิกา วิจิตรศิริ (2525) ได้กล่าวถึงประเภทของกลุ่มไว้ดังนี้

1) กลุ่มฝึกอบรม (T – Group or Training Group) เป็นการช่วยให้บุคคลที่เข้ามาอยู่ได้
เพิ่มการตระหนักรู้เกี่ยวกับความรู้สึกที่เป็นอยู่ และการสร้างทักษะในการเสริมสร้างความสัมพันธ์

ระหว่างบุคคล นอกจากนี้แล้วยังเป็นการทำความเข้าใจเกี่ยวกับกระบวนการกลุ่ม เช่น การเข้าใจ แนวโน้มต่างๆ การสื่อความหมาย บทบาท รวมทั้งผลของการดำเนินบทบาทอย่างมีประสิทธิภาพ

2) กลุ่มฝึกอบรมความไวในการรับรู้ (Sensitivity Training Group) เป็นการฝึกหรือการพัฒนาทักษะในการเรียนรู้และรับรู้สิ่งต่าง ๆ เช่น การรับรู้ความรู้สึก ความนึกคิด เหตุผล และประสบการณ์ทั้งของตนเองและของผู้อื่น การฝึกการรับรู้จะเป็นเครื่องส่งเสริมให้บุคคลเกิดความเข้าใจตนเอง ยอมรับตนเอง เห็นความสำคัญของการพัฒนา ปรับปรุงตนเอง รวมทั้งเกิดความเข้าใจความรู้สึกและพฤติกรรมของผู้อื่น

3) กลุ่มฝึกอบรมทักษะพื้นฐาน (BST – Group or Basic Skill Training Group) บางครั้งเรียกว่า กลุ่มฝึกอบรมเพื่อนมนุษย์สัมพันธ์ (Training Human Relations Laboratory) เป็นการสร้างให้สมาชิกในกลุ่มได้มีทักษะเบื้องต้นในด้านมนุษยสัมพันธ์และการพัฒนาทักษะเพื่อนำไปใช้

4) การฝึกฝนทดลอง (Laboratory Training Group) เป็นโครงการที่มุ่งให้เกิดประสบการณ์เพิ่มพูนความเข้าใจและทักษะของการติดต่อสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ และเพิ่มความสามารถในการวิเคราะห์พฤติกรรมของบุคคลและกลุ่ม

5) กลุ่มเผชิญหน้า (Encounter Group) เป็นกลุ่มที่เน้นความเจริญงอกงามส่วนบุคคล มุ่งให้บุคคลรู้จักตนเอง รู้จักสภาพความเป็นจริงของตนเอง อันจะช่วยให้เขาได้เกี่ยวข้องกับคนอื่น ซึ่งเปิดเผยและสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี

6) กลุ่มทนทาน (Marathon Group) เป็นกลุ่มที่พบกันหลายช่วงเวลาดูติดต่อกันไป โดยใช้เวลามากกว่า 12 ชั่วโมง ในแต่ละครั้ง จากการพบปะติดต่อกันหลาย ๆ ครั้งนี้ จะทำให้สมาชิกในกลุ่มได้ค้นพบ และศึกษาความคิดของตนเองและของผู้อื่น ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ดำเนินตามแบบแผนในการปฏิสัมพันธ์กัน ความขัดแย้งกัน มีอคติต่อกันและความกลมเกลียวสามัคคีกัน

7) การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Group Counseling) เป็นการให้ความช่วยเหลือบุคคลปกติให้มีการยอมรับปัญหาต่าง ๆ ของตน และพยายามแก้ไขปัญหานั้นก่อนที่จะกลายเป็นปัญหารุนแรง การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มยังจะช่วยให้ผู้ที่มีปัญหาได้เรียนรู้และนำความคิดทั่วไปจากกลุ่มมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

8) กลุ่มจิตบำบัดรักษา (Group Psychotherapy) เป็นรูปแบบหนึ่งของการแก้ไขโดยการพบปะกันในกลุ่มเล็ก ๆ ระหว่างคนไข้ และผู้ให้การบำบัดรักษาติดต่อกันไปเป็นระยะเวลาอันยาวนาน โดยมีจุดมุ่งหมายที่จะทำให้สมาชิกในกลุ่มเกิดการหยั่งเห็นและเข้าใจสาเหตุของปัญหาทางสังคม อารมณ์ และจิตใจ รวมทั้งมีความสามารถที่จะลดหรือแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้

9) กิจกรรมกลุ่ม (Group Work) เป็นการนำเอาประสบการณ์มาวางแผนและแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ต้องการให้สมาชิกแต่ละคน และการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มโดยส่วนรวม ประสบการณ์ในกลุ่มจะทำให้เกิดการพัฒนาในตัวบุคคลทุกคนและกลุ่มก็จะดำเนินไปด้วยความสำเร็จตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งเอาไว้ นอกจากนี้ การทำกิจกรรมกลุ่มนั้นจะเกี่ยวกับการรับรู้เรื่องความต้องการของบุคคลอื่น และทักษะในการแสดงออกถึงความเข้าใจดังกล่าวในการสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น การจัดกิจกรรมกลุ่มเพื่อให้เกิดการพัฒนาทางด้านใด ต้องการจะทำให้เกิดการเรียนรู้ในด้านใด ก็จัดให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายนั้น

นอกจากนี้ยังมีกลุ่มแบบต่าง ๆ ที่มีชื่อแตกต่างกันไป แม้จะแตกต่างกันบ้างในเรื่องจุดมุ่งหมายรายละเอียดของเนื้อหา และวิธีการปฏิบัติแต่โดยทั่วไปแล้วส่วนมุ่งที่จะพัฒนาสติปัญญาและพฤติกรรมของบุคคลด้วยวิธีการกลุ่มทั้งนั้น

หฤทัย อติชาติพงศ์ (ม.ป.ป.) ได้แบ่งประเภทของกลุ่มออกเป็นกลุ่มที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ ดังนี้

กลุ่มที่เป็นทางการ เป็นกลุ่มที่เกิดขึ้นตามกฎระเบียบหรือข้อบังคับที่กำหนดขึ้น เพื่อให้เป็นแนวทางสำหรับยึดถือปฏิบัติของบรรดาสมาชิกในกลุ่ม มีข้อกำหนดโครงสร้างของกลุ่มที่แน่นอนระบุนอำนาจของแต่ละคนว่ามีหน้าที่ และความรับผิดชอบอย่างไร ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิก มีลักษณะไม่เป็นกันเองเพราะถูกกำหนดขึ้นโดยระเบียบข้อบังคับ มีสายบังคับบัญชาระหว่างลูกน้องกับหัวหน้าอย่างชัดเจน ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกอาจขัดกับความรู้สึกของตน เพราะอำนาจต่าง ๆ เกิดขึ้นตามสายบังคับบัญชา เกิดขึ้นจากตำแหน่งไม่ได้เกิดจากการยอมรับของผู้ใต้บังคับบัญชา หรือจากความสามารถของหัวหน้า เมื่อมีการเปลี่ยนแปลง การโยกย้าย การเลื่อนขั้น ก็เป็นไปโดยอาศัยกฎเกณฑ์และระเบียบข้อบังคับทั้งสิ้น กฎเกณฑ์ต่าง ๆ เกิดขึ้นโดยมีหลักฐาน และมีเอกสารเป็นลายลักษณ์อักษร การติดต่อระหว่างสมาชิกเป็นแบบสายการบังคับบัญชา ไม่เป็นแบบส่วนตัว

กลุ่มที่ไม่เป็นทางการ ลักษณะของกลุ่มแบบนี้เกิดขึ้นโดยการพบปะกันระหว่างสมาชิก หมายความว่า สมาชิกทุกคนเห็นหน้ากันและปฏิบัติต่อกันอย่างเสรี อยู่ใกล้กัน จำนวนสมาชิก อาจจะมีเพียง 2-3 คน หรือ จำนวน 20-30 คน การติดต่อสัมพันธ์กันขึ้นอยู่กับภาระงาน อย่างหนึ่งกับอาศัยมนุษยสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติของกลุ่ม กลุ่มที่ไม่เป็นทางการนี้แบ่งได้อีก 4 ประเภท

1. กลุ่มที่เป็นหน่วยงานเดียวกันขององค์กร หมายถึง การรวมกลุ่มของคนงานหรือ พนักงานทั้งหมดที่อยู่ในหน่วยงานเดียวกันภายใต้ผู้บังคับบัญชาเดียวกัน ซึ่งอาจเรียกว่า กอง หน่วย แผนก หรือฝ่าย ในระดับต่ำสุดขององค์กรกลุ่มที่เป็นหน่วยงานก็มีประมาณ 5-10 คน โดยมีหัวหน้าคนงานเป็นผู้นำกลุ่ม หากเป็นระดับที่สูงขึ้นไป ขนาดของการควบคุมแคบ มีคน จำนวนน้อยประมาณ 5-10 คน สมาชิกที่ทำงานโดยมีหัวหน้าคนเดียวกันนี้ มักจะมีความ โน้มเอียงที่จะรวมกลุ่มกันได้ง่าย เพราะมีการบังคับบัญชาเป็นแบบเดียวกัน แนวความคิดเป็น อย่างเดียวกัน มีวัตถุประสงค์ที่เหมือนกัน ลักษณะของกลุ่มแบบนี้จะเห็นทั่วไปในองค์กรสมาชิก ในหน่วยงานเดียวกันจะมีแนวคิดอย่างเดียวกัน และมักจะเป็นสาเหตุให้เกิดการแบ่งเป็นพรรค เป็นพวกโดยถือว่างานในส่วนของคนสำคัญกว่างานในส่วนอื่นๆ

2. กลุ่มที่ทำงานด้วยกันงานบางอย่างต้องอาศัยความร่วมมือของคนหลาย ๆ คน ทำงาน เป็นกลุ่มย่อย ๆ ทุกคนมีความสำคัญที่จะทำงานสำเร็จลงได้ ไม่มีคนใดสำคัญกว่ากัน งานจะ สำเร็จหรือไม่ขึ้นอยู่กับทุกคนในกลุ่ม งานประเภทนี้ต้องอาศัยความสัมพันธ์อันใกล้ชิดระหว่าง ผู้ปฏิบัติงาน จะเห็นได้ว่าในหน่วยงานเดียวกันบุคคลไม่ได้ทำงานด้วยกันทั้งหมด อาจมีเพียง 2-3 คน ถูกกำหนดให้ทำงานอย่างหนึ่งเป็นชุด เช่น ถูกกำหนดให้ทำงานวิจัยด้านการออกแบบงาน ชนิดหนึ่งในห้องทดลอง เพื่อจะหาว่าออกแบบอย่างไรให้ดีที่สุด โดยมีหัวหน้าโครงการหรือ หัวหน้าชุดเป็นผู้ควบคุม แต่ละหน่วยงานอาจจะมีชุดทำงานหลาย ๆ ชุด ทำงานในกลุ่มของตน แต่ละคนมีความรู้ความชำนาญอย่างหนึ่งมาเป็นส่วนช่วยให้ทำงานสำเร็จลง ลักษณะของงานที่ เป็นชุดนี้เป็นปัจจัยสำคัญทำให้คนรวมกลุ่มกัน มีความสามัคคีกันและมีส่วนร่วมรับผิดชอบต่องาน

3. กลุ่มมิตรภาพ การเกิดขึ้นของกลุ่มนี้ไม่ได้เกิดจากองค์กรหรืองาน แต่เกิดขึ้นจาก มีความคิดเห็นความเชื่อที่เหมือนกัน อายุของคนขนาดเดียวกัน เพศ สถานะทางครอบครัว การศึกษา และความเชื่อทางการเมืองเหมือนกัน การรวมกลุ่มชนิดนี้เป็นเหตุผลทางธรรมชาติของ คนที่เกิดขึ้นเสมอ ๆ โดยไม่เกี่ยวข้องกับงาน ซึ่งเกิดขึ้นทั้งภายในองค์กรหรือภายนอกองค์กร

4. กลุ่มที่สนใจในกลุ่มเดียวกัน การเกิดขึ้นของกลุ่มประเภทนี้ในองค์กร เป็นเพราะความต้องการแสวงหาความก้าวหน้าในการปฏิบัติงานหรือในตำแหน่งงานที่ทำ บางครั้งอาจจะปรากฏในรูปของสมาคม ซึ่งเรียกร้อยค่าจ้างที่สูงขึ้น การพักผ่อน สภาพการทำงานที่ดีขึ้น เครื่องใช้ในการทำงานที่เหมาะสมขึ้น เป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นเสมอๆ ที่คนงานรวมตัวกันป้องกันสิ่งที่เขา มีอยู่โดยไม่คิดหรือมีความรู้สึกมาก่อน การรวมตัวกันโดยไม่มีเจตนาหมายมาก่อน แต่เกิดจากความต้องการที่ตรงกัน หรือเกิดจากความเห็นพ้องในสิ่งเดียวกัน เช่น คนงานรู้ว่าองค์การจะจัดตั้งเครื่องจักรแบบใหม่ที่ทำงานได้เองโดยไม่ต้องอาศัยแรงงาน คน ดังนั้น คนงานจะรวมตัวกัน มีความคิดเห็นร่วมกันว่าจะต้องต่อต้านการซื้อเครื่องจักรดังกล่าว ลักษณะของแรงผลักดันของกลุ่มเกิดขึ้นโดยเร็วและมีจำนวนมากในสังคม เพราะเป็นการรวมกลุ่มโดยมีความรู้สึกร่วมกันในทางเศรษฐกิจหรือทางสังคมเพื่อป้องกันหรือกระทำร่วมกันอย่างหนึ่ง

ลักษณะของกลุ่มอย่างไม่เป็นทางการนี้ จัดตั้งขึ้นโดยไม่มีระเบียบข้อบังคับแน่นอน การกำหนดอำนาจหน้าที่ความรับผิดชอบ เกิดจากการพบปะอย่างเป็นกันเอง ทำความตกลงกันมีความคิดเห็นเหมือนกัน มีประโยชน์ร่วมกัน จึงนำไปสู่การจัดตั้งกลุ่มเกิดขึ้น อนึ่งการเกิดขึ้นของกลุ่มที่เป็นทางการตามที่กล่าวมาแล้วนั้นจะประกอบไปด้วยกลุ่มที่ไม่เป็นทางการหลายกลุ่มนั่นเอง เมื่อกลุ่มเล็ก ๆ มีจำนวนมาก อำนาจหน้าที่ตลอดจนความรับผิดชอบ หรือโครงสร้างขององค์กร จึงต้องถูกกำหนดขึ้นเพื่อความแน่นอน ในการปฏิบัติงานการติดต่อเพื่อสื่อสารที่เคยกระทำอย่างง่าย ๆ ตรงไปตรงมาระหว่างสมาชิกจึงหายไป เพราะกระทำได้ยาก จึงกลายเป็นการติดต่อแบบเป็นทางการและมีพิธีรีตองมากขึ้น

4. การเลือกสมาชิกเข้ากลุ่ม

Berritot and Vollet (1977 อ้างใน บุหงา วชิระศักดิ์มงคล, 2526) ให้แนวคิดในการเลือกสมาชิกเข้ากลุ่ม ดังนี้

เพศ ในบางสถานการณ์ก็มีความจำเป็นที่จะต้องมีส่วนร่วมในกลุ่มที่เป็นเพศเดียวกัน แต่อย่างไรก็ตามกลุ่มต่างๆ ที่มีทั้งสองเพศก็สามารถจัดกระทำได้ และมีโอกาสที่ประสบความสำเร็จเหมือน ๆ กับกลุ่มที่เป็นเพศเดียวกัน

อายุ หรือ วุฒิภาวะ โดยส่วนใหญ่ไม่ควรจัดกลุ่มที่สมาชิกมีความแตกต่างกันในเรื่องอายุ และฐานะทางสังคมอย่างมาก แต่ไม่มีแนวทางมาตรฐานที่กำหนดช่วงอายุไว้ ผู้นำกลุ่มต้องเป็นคนเลือกระดับวุฒิภาวะเพื่อให้สมาชิกมีส่วนร่วมในกลุ่มของตนได้

ลักษณะของบุคลิกภาพ ไม่มีเกณฑ์กำหนดแบบของบุคลิกภาพไว้ แต่ผู้นำกลุ่มต้องพิจารณาตัดสินใจบนพื้นฐานเกี่ยวกับการเข้ามีส่วนร่วมของบุคคล

สติปัญญา เรื่องที่เกี่ยวข้องกับสติปัญญาก็เพียงแค่สามารถที่จะเข้าใจเรื่องราวที่คนอื่นเขาพูดกันได้

พื้นฐานทางเศรษฐกิจสังคม รายได้ของบุคคลหรือชนชั้นมักจะไม่นำมาเป็นที่เกณฑ์ในการแบ่งกลุ่ม

เชื้อชาติ กลุ่มที่มีสมาชิกหลายเชื้อชาติมีผลทำให้สมาชิกในกลุ่มนั้นเกิดการเรียนรู้ และสำรวจพฤติกรรมใหม่ๆ ได้ดี เพราะได้พบกับสถานการณ์ที่เป็นจริงสำหรับสมาชิกส่วนใหญ่

บุคคลที่ทำผิดกฎหมาย ผู้ต้องหาหรือผู้ทำผิดกฎหมาย ไม่ได้ใช้เกณฑ์ในการคัดเลือกสมาชิกเข้ากลุ่ม

สภาพครอบครัว สมาชิกที่มีครอบครัวคล้ายกัน อาจจะช่วยเหลือซึ่งกันและกันได้ดี จึงใช้เป็นเกณฑ์เลือกสมาชิกเข้ากลุ่ม บางคนชอบที่จะเลือกสมาชิกเข้ากลุ่มได้อย่างหนึ่ง แต่ผู้นำกลุ่มบางคนก็เลือกสมาชิก ที่มีสภาพครอบครัวแตกต่างกัน เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้มองเห็นวิถีชีวิตและประสบการณ์ที่แตกต่างกัน

จากการเลือกสมาชิกเข้ากลุ่ม สรุปได้ว่า ในการเลือกสมาชิกเข้ากลุ่มต้องพิจารณาให้สอดคล้องและเหมาะสมกับสถานการณ์ และจุดมุ่งหมายของแต่ละกลุ่ม

5. ขนาดของกลุ่มที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม

Ottaway (1966) กล่าวว่า กลุ่มที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่มควรมีขนาดเล็ก เพราะจะช่วยให้สมาชิกได้มีโอกาสแสดงออกอย่างเป็นอิสระโดยทั่วถึงกัน ดังนั้นกลุ่มควรมีขนาดมากที่สุด คือ 12 คน หรือถ้ามากกว่าก็ไม่ควรเกิน 15 คน เพราะมีฉะนั้นแล้วจะทำให้แบบแผนพฤติกรรมผิดไปจากเดิม ขนาดของกลุ่มที่เหมาะสมที่สุด ควรมีจำนวนสมาชิก 9 – 10 คน ซึ่งจะทำให้การทำงานบังเกิดผลดีที่สุด

Shaw (1971) ได้กล่าวถึงขนาดของกลุ่มแตกต่างกันออกไปว่า กลุ่มย่อยควรมีสมาชิก 10 คน เป็นอย่างมากถ้าสมาชิก 30 คนขึ้นไปจะจัดเป็นกลุ่มใหญ่ ก็อาจแบ่งเป็นกลุ่มย่อยได้ จำนวนสมาชิกไม่เป็นปัญหาสำคัญ แต่องค์ประกอบอื่น ๆ ซึ่งได้แก่ ความสัมพันธ์ของสมาชิกและการร่วมมือในการทำงานของสมาชิกจะมีความสำคัญต่อการทำงานของกลุ่มมากกว่า

จำเนียร ช่วงโชติ (2521) กล่าวว่า ส่วนใหญ่นักจิตวิทยานิยมศึกษากลุ่มขนาดเล็กที่มีสมาชิก 5-9 คน เพราะจะดูการเปลี่ยนแปลงและขบวนการของกลุ่มที่เกี่ยวข้องกับสมาชิกได้ง่ายกว่าการศึกษาจากกลุ่มใหญ่ และยังได้กล่าวว่า กลุ่มเล็กยังจัดได้ว่ามีขนาดพอเหมาะที่จะดำเนินการได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะจะทำให้สมาชิกทุกคนในกลุ่มได้มีโอกาสแสดงความคิดเห็นของตนเองอย่างเต็มที่ แต่ถ้ามีจำนวนมากเกินไปสมาชิกทุกคนก็จะไม่มีโอกาสแสดงความต้องการได้เป็นรายบุคคล ก็จะทำให้บรรยากาศน่าเบื่อหน่าย สมาชิกจะเกิดความไม่สนใจ และอาจจะออกจากกลุ่มไปในที่สุด

คมเพชร ฉัตรสุกกุล (2546) กล่าวว่า ขนาดของกลุ่มอาจจะเป็นปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่งในการพิจารณาธรรมชาติการปฏิสัมพันธ์ของกลุ่ม กลุ่มที่มีขนาดแตกต่างกันจะทำให้กระบวนการปฏิสัมพันธ์แตกต่างกันไปด้วย ในกลุ่มที่มีสมาชิกมากเกินไป สมาชิกจะต้องทำงานซ้ำซ้อนกัน บางคนคาดหวังว่าจะรับผิดชอบทั้งหมดในขณะที่สมาชิกคนอื่นรู้สึกคับข้องใจที่ไม่มีงานทำ ไม่มีโอกาสได้ใช้ทักษะที่ตนเองมีอยู่ ขนาดของกลุ่มไม่ควรเกิน 15 คน กลุ่มจะใหญ่เท่าใด ย่อมขึ้นอยู่กับความจำเป็นของสถานการณ์ จุดมุ่งหมายของกลุ่ม แหล่งที่จะให้ความช่วยเหลือในกลุ่ม และระดับวุฒิภาวะของบุคคลในกลุ่ม

จากขนาดของกลุ่มที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า ขนาดของกลุ่มที่ใช้ในการจัดกิจกรรม กลุ่มควรมีขนาดเล็กที่มีสมาชิกประมาณ 5 – 15 คน เพื่อให้สมาชิกทุกคนได้มีโอกาสแสดงความคิดเห็นของตนเองได้อย่างเต็มที่ และสามารถทำงานร่วมกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

6. เวลาและจำนวนครั้งในการเข้าร่วมกลุ่ม

Patterson (1973) กล่าวว่า การให้ทำกิจกรรมกลุ่มควรจัดสัปดาห์ละ 2 ครั้ง แต่เวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมมีน้อยอาจจัดสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ช่วงเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสำหรับเด็กประถมศึกษา ควรใช้เวลาไม่เกิน 1 ชั่วโมง เพราะเด็กอาจเกิดความเบื่อหน่ายได้

อารี ตันท์เจริญรัตน์ (2533) กล่าวว่า การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มขึ้นอยู่กับอายุของสมาชิก กลุ่ม ถ้าเป็นเด็กวัยรุ่นควรใช้เวลา 1 ชั่วโมง หากเป็นเด็กเล็กไม่ควรเกิน 30 นาที โดยจัดกิจกรรมกลุ่มสัปดาห์ละ 2 ครั้ง

ทิพวรรณ กิตติพร (2535) กล่าวว่า ระยะเวลาในการเข้ากลุ่มต้องคำนึงถึงความเหมาะสม โดยพิจารณาจากชนิดของกลุ่ม อายุของสมาชิก จุดมุ่งหมายของกลุ่ม ลักษณะของสมาชิก ฯลฯ ซึ่งจะสอดคล้องโดยตรงกับความถี่และระยะเวลาเพียงพอของการพบปะกับสมาชิก ซึ่งจะขึ้นอยู่กับผู้นำต้องกำหนดเวลาให้เพียงพอกับการปฏิสัมพันธ์กัน ขณะเดียวกันก็พยายามไม่ให้มีเวลามากเกินไป

บุหงา วชิระศักดิ์มงคล (2535) กล่าวว่า ในการกำหนดความถี่และระยะเวลาในการเข้ากลุ่มนั้นควรเป็นหน้าที่ของผู้นำกลุ่มที่จะต้องพิจารณาจากองค์ประกอบต่าง ๆ เช่น ชนิดของกลุ่ม อายุสมาชิกและประสบการณ์ของผู้นำกลุ่ม

ทิศนา เขมมณี (2536) กล่าวว่า เวลาในการจัดกิจกรรมกลุ่มที่เหมาะสมควรเท่ากับ 60 นาที อย่างไรก็ตามอาจยืดหยุ่นได้ตามที่จำเป็น ซึ่งครูไม่ควรมองข้ามขั้นตอนของการอภิปราย เพราะเป็นขั้นที่สำคัญต่อการเรียนรู้มาก

สรุปได้ว่า เวลาและจำนวนครั้งในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ควรคำนึงถึงชนิดของกลุ่ม อายุของสมาชิกกลุ่ม และประสบการณ์ของผู้นำกลุ่ม โดยควรจัดสัปดาห์ละ 2 ครั้ง และมีเวลาในการเข้าร่วมกลุ่มไม่ต่ำกว่า 8 ครั้ง และสำหรับเด็กประถมศึกษา ควรใช้เวลาไม่เกิน 1 ชั่วโมง

7. ลำดับขั้นของกิจกรรมกลุ่ม

เฉลิม วราวิทย์ และสมคิด แก้วสนธิ (2520 อ้างใน ประนอม เดชชัย, 2531) ได้กล่าวถึงการดำเนินงานของกลุ่ม ไม่ว่าจะเป็นกลุ่มลักษณะใด จะมีกระบวนการดำเนินงานเป็นขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นรวมกลุ่ม (Forming Stage) เป็นขั้นแรกที่สมาชิกกลุ่มมารวมกัน ถ้ายังไม่รู้จักกันดีพอ ทุกคนจะสงวนท่าทีไม่ค่อยแสดงออกในระยะนี้ จึงเป็นหน้าที่ของผู้สอนที่จะต้องประสานงานให้สมาชิกในกลุ่มรู้จักและคุ้นเคยกันก่อน เช่น อาจจะมีการแนะนำตัว เป็นต้น
2. ขั้นกำหนดจุดมุ่งหมายของกลุ่ม (Norming Stage) เมื่อสมาชิกภายในกลุ่มรู้จักกันแล้ว กลุ่มจะเริ่มคิดเป้าหมายของกลุ่ม และภารกิจของกลุ่มที่จะต้องรับผิดชอบ ในขั้นนี้ผู้สอนจะมีบทบาทร่วมกับผู้เรียน ในการกำหนดเป้าหมายของการเรียนรู้และกิจกรรมที่สมาชิกของกลุ่มจะต้องทำงานร่วมกัน
3. ขั้นระดมความคิด (Storming Stage) เป็นขั้นที่บรรยากาศของการทำงานเริ่มจริงจังมากขึ้น สมาชิกภายในกลุ่มพยายามกำหนดร่างกฎเกณฑ์ และระเบียบของกลุ่ม ในขั้นนี้ผู้สอนอาจมี 2 บทบาท คือ ปล่อยให้ผู้เรียนดำเนินการไปโดยลำพัง หรือเข้าร่วมในฐานะเป็นสมาชิกคนหนึ่งของกลุ่ม
4. ขั้นระงับความสับสน (Reforming Stage) เป็นขั้นที่กลุ่มรู้จักคุ้นเคยและเข้าใจบทบาทของตนเองเป็นอย่างดี จึงทำให้การดำเนินการของกลุ่มเป็นไปด้วยดี
5. ขั้นสลายตัว (Disbanding Stage) เป็นขั้นสุดท้ายเมื่อสมาชิกของกลุ่มได้ร่วมมือกันดำเนินงานตามภารกิจที่ได้รับมอบหมายจนบรรลุเป้าหมายแล้ว ภารกิจของกลุ่มเริ่มลดลงไป ทำให้กลุ่มเริ่มสลายตัว ในขั้นนี้ผู้สอนจะมีบทบาทในการทบทวนการดำเนินงานของกลุ่มที่ผ่านมา เพื่อทำการสรุปผลและเสนอแนะแนวทางในการนำไปใช้หรือนำไปศึกษาค้นคว้า

วิชา วโรตมะวิชญ์ (2530) ได้กล่าวถึงลำดับขั้นของการเรียนการสอนโดยใช้กิจกรรมกลุ่มไว้ดังนี้

1. ขั้นลงมือปฏิบัติ เป็นขั้นที่สมาชิกทุกคนมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม
2. ขั้นค้นพบ เมื่อนักเรียนได้มีส่วนร่วมโดยมีการลงมือปฏิบัติด้วยตนเองแล้ว
3. ขั้นวิเคราะห์ เป็นขั้นที่สำคัญที่สุด เป็นขั้นที่ผู้เรียนได้วิเคราะห์ถึงสิ่งที่ได้กระทำลงไป โดยครูจะตั้งคำถามว่า อะไร ทำไม และอย่างไร เพื่อให้ผู้เรียนสามารถรวบรวมสิ่งต่าง ๆ ทั้งด้านความรู้ และการมีส่วนร่วมทางอารมณ์ให้รวมเป็นจุดเดียวกัน
4. ขั้นนำไปใช้หรือประยุกต์ใช้กับตนเองและผู้อื่น เป็นขั้นที่ผู้เรียนได้ก้าวไปอีกขั้นหนึ่ง คือ สามารถเชื่อมโยงสิ่งที่เรียนรู้กับตนเองและผู้อื่นได้

คมเพชร นัตรศุกกุล (2546) กล่าวถึง ระยะเวลาพัฒนาของกลุ่มว่าการที่จะให้กลุ่มเป็นกลุ่มที่สมบูรณ์นั้น กลุ่มจะต้องผ่านระยะต่าง ๆ 4 ระยะ คือ

1. ระยะที่บุคคลแต่ละคนมีการแข่งขันกันและมีศูนย์กลางอยู่ที่ตนเอง
2. ระยะของความขัดแย้งและความคับข้องใจ
3. ระยะที่กลุ่มมีความสามัคคี
4. ระยะที่มีผลงานและยึดกลุ่มเป็นศูนย์กลาง

จากลำดับขั้นของกิจกรรมกลุ่ม สรุปได้ว่า ลำดับขั้นของกิจกรรมกลุ่มมี 4 ขั้นตอน คือ

1. ขั้นรวมกลุ่ม เป็นขั้นที่ให้ผู้สมาชิกทุกคนได้รวมกลุ่มกัน เพื่อทำความรู้จักและคุ้นเคยกัน

2. **ขั้นกำหนดจุดมุ่งหมายของกลุ่ม** เป็นขั้นที่ให้สมาชิกภายในกลุ่มได้ร่วมกันกำหนดเป้าหมายและภารกิจที่จะปฏิบัติร่วมกันภายในกลุ่ม

3. **ขั้นลงมือปฏิบัติ** เป็นขั้นที่สมาชิกภายในกลุ่มแต่ละคน มีส่วนร่วมในการปฏิบัติงานที่รับผิดชอบร่วมกัน

4. **ขั้นวิเคราะห์และสรุปผล** เป็นขั้นที่สมาชิกภายในกลุ่มได้วิเคราะห์ถึงสิ่งที่ได้ปฏิบัติร่วมกัน เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ในสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรม และผู้นำกลุ่มทำการสรุปผล และเสนอแนะแนวทางในการนำไปใช้หรือนำไปศึกษาค้นคว้า เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มสามารถนำไปใช้พัฒนาตนเองและผู้อื่นได้

8. กิจกรรมที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม

ทิสนา แคมมณี (2522) ได้กล่าวถึงการจัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับหลักทฤษฎี มีอยู่หลายวิธีด้วยกัน ดังนี้

1. **เกม (Game)** เป็นวิธีการวิธีหนึ่งซึ่งนำมาใช้ในการสอนได้ดี โดยครูผู้สอนสร้างสถานการณ์สมมติขึ้น ให้ผู้เรียนได้เล่นด้วยตนเองและภายใต้ข้อตกลงหรือกติกาบางอย่างตามที่กำหนดไว้ ซึ่งผู้เรียนจะต้องตัดสินใจทำอย่างไรอย่างหนึ่ง อันจะมีผลออกมาในรูปของการแพ้ชนะ วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้วิเคราะห์ความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรมต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจ นอกจากนี้ยังช่วยให้ผู้เรียนเกิดความสนุกสนานในการเรียนด้วย

2. **บทบาทสมมติ (Role Playing)** เป็นอีกวิธีการหนึ่งที่เริ่มได้รับความนิยมในการนำมาใช้ในการสอน วิธีการนี้ยังมีลักษณะเป็นสถานการณ์สมมติเช่นเดียวกับเกม แต่มีการกำหนดบทบาทของผู้เล่นในสถานการณ์ที่สมมติขึ้นมานั้น แล้วให้ผู้เรียนสวมบทบาทนั้นและแสดงออกตามธรรมชาติ โดยอาศัยบุคลิกภาพ ประสบการณ์ และความรู้สึกนึกคิดของตนเองเป็นหลัก ดังนั้นวิธีการนี้จึงมีส่วนช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาส ศึกษาวิเคราะห์ถึงความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเองอย่างลึกซึ้ง และยังช่วยเสริมสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่น่าสนใจ และน่าติดตามอีกด้วย

3. กรณีตัวอย่าง (Case) เป็นวิธีการสอนอีกวิธีหนึ่ง ซึ่งใช้กรณีหรือเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจริงนำมาดัดแปลงและใช้เป็นตัวอย่างในการให้ผู้เรียน ได้ศึกษาวิเคราะห์และอภิปรายเพื่อสร้างความเข้าใจ และฝึกฝนหาทางแก้ไขปัญหานั้น วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้รู้จักคิดและพิจารณาข้อมูลที่ได้รับมาอย่างถี่ถ้วน และการอภิปรายจะช่วยให้ผู้เรียนมีโอกาสแลกเปลี่ยนข้อมูลซึ่งกันและกัน รวมทั้งเอากรณีต่าง ๆ ซึ่งคล้ายกับชีวิตจริงมาใช้จะช่วยให้เกิดการเรียนรู้มีลักษณะใกล้เคียงกับความเป็นจริง ซึ่งมีส่วนทำให้การเรียนรู้มีความหมายสำหรับผู้เรียนมากขึ้น

4. สถานการณ์จำลอง (Simulation) คือ การจำลองสถานการณ์จริงหรือสร้างสถานการณ์ให้ใกล้เคียงกับความเป็นจริง แล้วให้ผู้เรียนลงไปอยู่ในสถานการณ์นั้น และมีปฏิริยาโต้ตอบกัน วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสทดลองพฤติกรรมต่าง ๆ ซึ่งในสถานการณ์จริง ผู้เรียนอาจไม่กล้าแสดงออก เพราะอาจเป็นการเสี่ยงต่อผลที่จะได้รับจนเกินไป

5. ละคร (Acting or Dramatization) คือ วิธีการที่ให้ผู้เรียนได้ทดลองแสดงบทบาทตามที่กำหนดไว้ โดยผู้เรียนจะต้องพยายามแสดงให้สมบทบาทที่กำหนดไว้ โดยไม่นำเอาบุคลิกภาพและความรู้สึกนึกคิดของตนเข้าไปมีส่วนเกี่ยวข้อง อันจะมีส่วนทำให้เกิดผลเสียต่อการแสดงบทบาทนั้น ๆ วิธีการนี้จะเป็วิธีการที่จะช่วยให้ผู้เรียนได้มีประสบการณ์ ทำให้เข้าใจในความรู้สึก เหตุผลและพฤติกรรมของผู้อื่น ซึ่งความเข้าใจนี้มีส่วนเสริมสร้างความเห็นอกเห็นใจกัน นอกจากนี้การที่ผู้เรียนได้มีโอกาสแสดงละครร่วมกัน จะช่วยฝึกให้ผู้เรียนเกิดความรับผิดชอบในการเรียนร่วมกัน และได้ฝึกการทำงานร่วมกันด้วย

6. กลุ่มย่อย (Small Group) วิธีการใช้กลุ่มย่อยในการสอนนี้เป็นวิธีการที่ใช้กันมานาน อาจเป็นเพราะเล็งเห็นว่าเป็นประโยชน์ในการเรียนของผู้เรียน กลุ่มย่อยเปิดโอกาสให้ผู้เรียนทุกคนได้มีส่วนแสดงออก และช่วยให้ผู้เรียนได้รับข้อมูลเพิ่มมากขึ้น

ประนอม เดชชัย (2531) ได้กล่าวถึงกิจกรรมที่ใช้ในการจัดการเรียนการสอนแบบกิจกรรมกลุ่ม ดังนี้

1. เกม สามารถนำไปใช้ในชั้นต่าง ๆ ของการเรียนการสอนหลายอย่าง ซึ่งจะจัดเกมในลักษณะใดนั้น ย่อมขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ว่า จะจัดเพื่ออะไร และต้องการเสริมสร้างให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้อะไร วัตถุประสงค์ของการใช้เกมในการเรียนการสอนมีหลายประการ เช่น ใช้เกม

เพื่อเตรียมผู้เรียนให้เกิดความพร้อมที่จะเรียนหรือทำงานร่วมกัน โดยจัดเกมเพื่อให้ผู้เรียนเกิดความคุ้นเคยสนิทสนมกันก่อนที่จะเรียนร่วมกัน หรือใช้เกมเพื่อนำเข้าสู่บทเรียน เพื่อสร้างความสนใจผู้เรียนให้พร้อมที่จะเรียนบทเรียนใหม่ หรือจัดเกมเพื่อการเรียนการสอนให้รู้เนื้อหาวิชา จัดเกมเพื่อทบทวนบทเรียน สรุปบทเรียน หรือจัดเพื่อวัดผลและประเมินผลของบทเรียน ดังนั้น จะเห็นว่า เกมสามารถนำไปใช้ในชั้นต่าง ๆ ในการเรียนการสอนได้เกือบทุกขั้นตอนของการสอน

2. การแสดงบทบาทสมมติ ทำให้ผู้เรียนมีความเข้าใจอย่างลึกซึ้งในเรื่องที่จะเรียน ผู้เรียนได้ทดลองและเรียนรู้ที่จะปรับพฤติกรรมอย่างมีประสิทธิภาพในสภาวะต่าง ๆ นับเป็นการฝึกแก้ปัญหาและตัดสินใจวิธีหนึ่ง ลักษณะของวิธีการนี้จะเป็นสถานการณ์สมมติที่กำหนดบทบาทของผู้เล่นให้สวมบทบาท และแสดงท่าทางเลียนแบบของจริงตามที่ตนคิดว่าควรจะเป็น เช่น ทำเดิน ทำพูด การแสดงบทบาทประกอบอารมณ์ต่าง ๆ เช่น อารมณ์โกรธ พอใจ หรือการแสดงบทบาทเป็นพี่เป็นน้อง เป็นพ่อเป็นแม่ ฯลฯ โดยคิดท่าทางเอาเองว่า เป็นคนนั้น ๆ จะต้องทำทำอย่างไร และตนเองอยู่ในปัญหานั้นจะตัดสินใจอย่างไร วางตัวอย่างไร การเลียนแบบของเสียงต่าง ๆ เช่น เสียงเป็ดร้อง แมวร้อง เสียงรถยนต์ ฯลฯ บทบาทเหล่านี้สามารถนำไปสอดแทรกขั้นตอนต่าง ๆ ของการสอนได้ เช่น นำไปใช้ในชั้นนำเข้าสู่บทเรียน หรือประกอบกิจกรรมการเรียนการสอน หรือขั้นสรุป

พล แสงสว่าง (2538) ได้กล่าวถึงกิจกรรมที่นำมาใช้ในการจัดกิจกรรมกลุ่มได้ ดังนี้

1. เกม เป็นกิจกรรมการเล่นอย่างหนึ่งที่ถูกกำหนดขึ้น เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้เกิดสนุกสนาน พึงพอใจ และเป็นการสร้างแรงจูงใจให้ทุกคนได้ออกกำลังกาย นอกจากนี้ทุกคนสามารถเล่นได้ โดยไม่มีการจำกัดเพศ หรือวัยอีกด้วย เกมเป็นกิจกรรมที่มีความสำคัญยิ่งต่อการฝึกทักษะ และช่วยให้เกิดความคิดรวบยอดเกี่ยวกับสิ่งที่เรียน การเล่นเกมเป็นวิธีการหนึ่งที่ส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ และช่วยพัฒนาทักษะต่าง ๆ รวมทั้งการส่งเสริมกระบวนการในการทำงานและการอยู่ร่วมกับเพื่อนในสังคม

ประโยชน์ของเกม ได้แก่ ให้เกิดพัฒนาการทางด้านความคิด ส่งเสริมทักษะการใช้ภาษา ด้านการฟัง การพูด ใช้ทบทวนเนื้อหาวิชาต่าง ๆ เปิดโอกาสให้นักเรียนได้แสดงออกซึ่งความสามารถ ประเมินผลการเรียนการสอน ช่วยให้นักเรียนเกิดความเพลิดเพลิน และผ่อนคลายความตึงเครียดในการเรียน จูงใจและสร้างความสนใจของนักเรียน ให้นักเรียนมีความสามัคคี รู้จัก

การเอื้อเพื่อช่วยเหลือกัน ฝึกความรับผิดชอบ และรู้จักการปฏิบัติงานตามระเบียบกฎเกณฑ์ และช่วยให้ครูเห็นพฤติกรรมของนักเรียนได้เด่นชัดยิ่งขึ้น

2. การแสดงบทบาทสมมติ เป็นวิธีการฝึกการแก้ปัญหาและการตัดสินใจวิธีหนึ่ง เพราะในสถานการณ์และบทบาทที่สมมติขึ้นมาให้คล้ายคลึงกับสิ่งที่เป็นจริงนั้น มักมีปัญหาและข้อขัดแย้งแฝงมาด้วย การที่ผู้เรียนได้เลือกที่จะแสดงบทบาทต่าง ๆ โดยไม่ต้องฝึกหรือมีการเตรียมตัวมาก่อนนั้น ผู้แสดงจะต้องแสดงตามธรรมชาติ โดยที่ไม่รู้ว่าผู้แสดงคนอื่นจะมีปฏิกิริยาตอบโต้อย่างไรนั้น นับว่าเป็นการช่วยฝึกให้ผู้แสดงได้เรียนรู้ที่จะปรับพฤติกรรม และหาทางแก้ปัญหาตัดสินใจอย่างธรรมชาติ การแสดงบทบาทจะทำให้การเรียนรู้สนุกสนานและมีชีวิตชีวาขึ้นมาก ทั้งยังได้เปิดโอกาสให้นักเรียนได้แสดงคุณลักษณะเด่น ๆ ออกมา เช่น การพูดเก่ง การแสดงบทบาทเหมาะสม ใหว่พรียบในการแสดง

ประโยชน์ของบทบาทสมมติ ได้แก่ ช่วยให้ผู้เรียนได้เข้าใจว่าพฤติกรรมต้องมีสาเหตุ ผู้เรียนได้เรียนรู้และเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา ลดความรู้สึกดิ่งเครียดของผู้เรียน ครูได้เรียนรู้ถึงความต้องการของนักเรียน ช่วยส่งเสริมให้ผู้เรียนได้พัฒนาความรู้สึกของตนเองในทางที่ดี ช่วยในการพัฒนาการทำงานกลุ่มให้ดีขึ้น ช่วยฝึกการแก้ปัญหาและการตัดสินใจ ผู้เรียนจะได้ฝึกการใช้วิจารณญาณและใหว่พรียบในการแก้ปัญหา

3. นิทาน การเล่านิทานเป็นวิธีการเก่าแก่วิธีการหนึ่งที่มนุษย์ใช้ถ่ายทอดอารมณ์ ความคิด และจินตนาการ หลังจากที่มีมนุษย์ได้รู้จักคิดค้นภาษาเป็นสื่อทำความเข้าใจระหว่างกัน โดยเรื่องที่มีมนุษย์นำมาเล่าเป็นเรื่องราวความเป็นไปในชีวิตมนุษย์ และอารมณ์ต่าง ๆ ของมนุษย์ ดังจะพบว่าเรื่องเล่าบางเรื่อง ผู้เล่าพาผู้ฟังออกจากโลกแห่งความเป็นจริงสู่โลกแห่งจินตนาการที่สร้างความเป็นบันเทิงใจให้ผู้ฟัง ในการเล่านิทานนั้นนอกจากผู้ฟังจะได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลินแล้ว ยังได้ข้อคิด ได้บทเรียน แนวทางปฏิบัติเพื่อปรับปรุงวิถีชีวิตให้ดีขึ้นด้วย

คุณค่าของการเล่านิทาน ได้แก่ ช่วยอธิบายหรือสื่อสาร ช่วยสร้างภาพพจน์และการพูดคุย มีชีวิตชีวา ช่วยให้เด็กนอนหลับง่าย เป็นเครื่องมือในการสอนที่มีประสิทธิภาพ สร้างเสริมนิสัยรักการอ่านแก่เด็ก ส่งเสริมให้เด็กใช้หนังสือและห้องสมุด สร้างความเพลิดเพลินทั้งแก่ผู้ฟังและผู้เล่า เพราะนิทานเป็นสิ่งที่เด็กทุกคนชอบฟัง ช่วยแนะนำเรื่องหรือความรู้ใหม่ ๆ สร้างความผูกพันใกล้ชิดสนิทสนมระหว่างกัน พัฒนาการการเรียนรู้ทางด้านภาษา และฝึกทักษะการพูด

ส่งเสริมการแสดงออกต่อหน้าชุมชน รวมทั้งศิลปะการแสดงด้วย กระตุ้นให้เกิดจินตนาการและความคิดสร้างสรรค์ สืบต่อมรดกทางวรรณกรรมและศิลปะอันเก่าแก่ของมนุษยชาติ และช่วยปลูกฝังคุณธรรม ความดี ความเป็นสุภาพชนและความละเอียดอ่อนในจิตใจเด็ก

9. คุณค่าของกิจกรรมกลุ่ม

คมเพชร ฉัตรศุกกุล (2546) ได้กล่าวถึงคุณค่าของกิจกรรมกลุ่มว่า นอกเหนือจากความสำเร็จของกิจกรรมที่ทำแล้ว กิจกรรมกลุ่มยังมีคุณค่าด้านอื่น ๆ อีก ได้แก่

1. คุณค่าในด้านพัฒนาการ (Developmental Values) กิจกรรมกลุ่มสามารถสร้างพัฒนาการให้กับบุคคลในกลุ่มได้เป็นอย่างดี กิจกรรมแต่ละประเภท จะสนองความพึงพอใจของบุคคลแตกต่างกันไป คุณค่าด้านพัฒนาการที่จะเกิดขึ้นมีดังนี้

1.1 การสนองความต้องการพื้นฐานของบุคคล เช่น ความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ความต้องการความปลอดภัย ความต้องการการยอมรับจากหมู่คณะ

1.2 การสร้างพัฒนาการด้านอารมณ์และสังคม เมื่อบุคคลเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเขาจะได้มีโอกาสเรียนรู้เรื่องการปฏิบัติตัวในสังคม และขณะเดียวกันเขาก็จะเรียนรู้เรื่องการควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์ด้วย

1.3 การพัฒนาด้านทัศนคติ ความสนใจ ความสามารถ และปกติวิสัยทางสังคมในการดำรงชีวิตอยู่ในปัจจุบัน บุคคลจะต้องมีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลอื่น มีการเคารพบุคคลอื่น จึงจะทำให้อยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้ ถ้าหากไม่มีคุณสมบัติดังกล่าว จะทำให้ไม่สามารถปรับตัวได้กับสมาชิกในกลุ่ม นอกจากนี้ในขณะที่บุคคลมีความซาบซึ้งในกิจกรรมต่าง ๆ เขาอาจจะพัฒนาความสนใจที่แน่นอน เมื่อมีการปฏิบัติในกลุ่ม บุคคลจะได้ทำงานบางอย่าง ซึ่งเท่ากับเป็นการพัฒนาความสามารถที่มีอยู่ในตัวให้ดีขึ้น นอกจากนี้ยังช่วยให้บุคคลที่มาจากครอบครัวต่างกันได้เรียนรู้เรื่องของสังคม สามารถแสดงพฤติกรรมให้เหมาะสม นั้นหมายความว่ามีความเข้าใจในเรื่องปกติวิสัยทางสังคม (Social Norm) ดีขึ้น

1.4 คุณค่าด้านอาชีพ กิจกรรมกลุ่มบางประเภทไม่ใช่ว่าจะให้ข้อเสนอแนะทางอาชีพเท่านั้น แต่จะให้ประสบการณ์ที่เป็นประโยชน์ต่ออาชีพต่าง ๆ เช่น คนตรี ศิลปะ หนังสือพิมพ์ เป็นต้น ความสำเร็จในการประกอบอาชีพของบุคคลจะขึ้นอยู่กับประสบการณ์ในอดีต กล่าวคือ การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างประสบการณ์และอาชีพ ถ้าหากความสัมพันธ์นั้นเป็นไปได้อย่างดีย่อมแสดงให้เห็นว่ามีโอกาสจะประกอบอาชีพได้ดี ดังนั้นจึงทำให้เห็นว่าประสบการณ์ที่ได้รับจากการทำกิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน มีคุณค่าต่อการเลือกอาชีพของนักเรียน

1.5 ความเจริญงอกงามด้านความรู้และทักษะ ในขณะที่นักเรียนได้มีโอกาสทำงานเป็นกลุ่มนั้น อาจจะได้รับความรู้และทักษะบางประการ ตัวอย่างเช่น การพูดในที่สาธารณะ การอภิปรายกลุ่ม ภาวะเบียบในการทำงานเป็นหมู่คณะ การประสานงาน เป็นต้น กลุ่มความสนใจที่นักเรียนเป็นสมาชิก อาจจะเป็นด้านการละคร การเขียน การกีฬา การถ่ายรูป ก็ย่อมจะช่วยให้ นักเรียนมีทักษะเฉพาะอย่างดีขึ้น สรุปแล้วอาจกล่าวได้ว่า นักเรียนที่กลุ่มย่อยจะได้รับโอกาสอันดี มีประโยชน์ต่อตนเองมากกว่านักเรียนที่ไม่เข้า

2. คุณค่าด้านการวินิจฉัย (Diagnostic Values) สำหรับผู้นำกลุ่ม เมื่อมีการทำกิจกรรมกลุ่ม จะทำให้มีโอกาสที่จะสังเกตสมาชิกในกลุ่มแต่ละคน ทำให้ได้รับความเข้าใจอย่างดีในตัวสมาชิก

3. คุณค่าในด้านการบำบัด (Therapeutic Values) ในการรวมกลุ่มของบุคคลนั้นจะมีค่าต่อการบำบัดได้เป็นอย่างดีในโรงพยาบาลคลินิก จะนำวิธีการกลุ่มไปใช้ในการรักษาคนไข้ โดยการทำการบำบัดทางจิตวิทยากับคนไข้เป็นกลุ่ม สำหรับโรงเรียน ผู้เรียนมีปัญหาคล้ายคลึงกันอาจได้รับความช่วยเหลือ โดยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม แต่สำหรับผู้เรียนที่มีปัญหาเพียงเล็กน้อย ก็จะได้รับประโยชน์จากกิจกรรมกลุ่ม เช่น การแก้ปัญหาทางอารมณ์ การพัฒนานิสัยของตนเอง เป็นต้น

4. คุณค่าต่อโรงเรียนและชุมชน (Values To The School And Community) นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มจะมีโอกาสในการพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ ทำให้เป็นบุคคลที่มีความสามารถ มีคุณค่า สร้างประโยชน์ให้แก่โรงเรียนและชุมชนได้

สาลี จบศรี (2531) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่มยังช่วยฝึกทักษะที่จำเป็นหลาย ๆ ด้านในสมาชิกดังนี้ คือ

1. ทักษะทางสังคม (Social Skill) เป็นทักษะที่ช่วยให้อยู่ร่วมกันและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น เช่น ทักษะการเป็นผู้ให้และผู้รับ การควบคุมตนเอง การยอมรับความสามารถของตนเองและผู้อื่น

2. ทักษะในการศึกษาค้นคว้า (Study Skill) เป็นทักษะที่เน้นการค้นคว้าหาความรู้ เช่น ทักษะในการเก็บรวบรวมข้อมูล การพูด การฟัง การรายงาน ฯลฯ

3. ทักษะทางปัญญา (Intellectual Skill) เป็นทักษะในการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า การวิพากษ์วิจารณ์ การคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และการคิดอย่างมีเหตุผล

4. ทักษะในการทำงานกลุ่ม (Group Work Skill) เป็นทักษะในการทำงานร่วมกับผู้อื่น เช่น ทักษะในการวางแผนงาน การเป็นผู้นำแสดงความคิดเห็นด้วยการอภิปราย การยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น

จากคุณค่าของกิจกรรมกลุ่ม สรุปได้ว่า คุณค่าของกิจกรรมกลุ่มมีหลายด้าน คือ มีคุณค่าต่อตนเอง ได้แก่ การพัฒนาทักษะทางอารมณ์ในการควบคุมการแสดงออก การพัฒนาทักษะทางสติปัญญา ในการพูด การคิด การวางแผน การแก้ปัญหาต่าง ๆ การพัฒนาทักษะการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม การทำงานเป็นกลุ่ม และการพัฒนาทัศนคติที่ดีต่อตนเองและบุคคลอื่น รวมทั้งมีคุณค่าต่อส่วนรวม ได้แก่ มีคุณค่าด้านการวินัย ด้านการบำบัด และคุณค่าต่อโรงเรียน

10. ประโยชน์ของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

Roger (1970 อ้างใน ทศพร มณีศรีขำ, 2539) ได้กล่าวถึงผลการวิจัยของกิบ (Gibb) พบว่า กิจกรรมกลุ่มจะให้ผลส่งเสริมสร้างสรรค์ทางจิตวิทยาмаก กล่าวคือ จะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านการรับรู้ทางความรู้สึกได้ตระหนักถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นมากขึ้น ตลอดจนเปิดเผยความรู้สึก มีความจริงใจและเป็นไปอย่างมีธรรมชาติมีการเปลี่ยนแปลงทางความสามารถในการควบคุมความรู้สึกต่าง ๆ ของตนเอง มีการแสดงพฤติกรรมที่ตรงกับความรู้สึกของตนเอง มีแนวทางในการสร้างแรงจูงใจ หมายถึงการเข้าใจตนเอง การรู้จักตัดสินใจได้ด้วยตนเอง มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านทัศนคติทั้งต่อตนเองและผู้อื่น หมายความว่าบุคคลจะยอมรับตนเองพัฒนาในเรื่องคุณค่าของตนเอง เข้าใจตนเอง และมีความมั่นคงยิ่งขึ้นลดการตั้งสอนและควบคุมผู้อื่น

ได้แก่ การใช้อำนาจลดน้อยลง และมีความรู้สึกพึ่งพากันและกัน เชื่อในความสามารถของบุคคล มีการแก้ปัญหาโดยการทำงานเป็นกลุ่ม และเป็นสมาชิกที่ดีของกลุ่ม

Button (1974) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่มเป็นสิ่งที่จัดขึ้นโดยมีจุดมุ่งหมายช่วยส่งเสริมให้มนุษย์เติบโตและพัฒนาขึ้น โดยเฉพาะทักษะด้านสังคม และด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น การจัดกิจกรรมกลุ่มจึงเป็นการสร้างโอกาสให้มนุษย์ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ในบรรยากาศที่ส่งเสริมซึ่งกันและกัน โดยใช้เทคนิคต่าง ๆ เพื่อสมาชิกกลุ่มจะพยายามช่วยกลุ่ม และช่วยบุคคลทำงานไปสู่จุดมุ่งหมาย ด้วยเหตุนี้ การเรียนรู้โดยวิธีการกลุ่ม จึงช่วยฝึกทักษะที่จำเป็นหลาย ๆ ด้าน และด้านหนึ่งที่สำคัญก็คือทักษะทางสังคม (Social Skill) เป็นทักษะที่ช่วยให้อยู่ร่วมกันและทำงานกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น เช่น ทักษะการเป็นผู้ให้และผู้รับ การปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม การควบคุมตนเอง การยอมรับความสามารถของตนเองและผู้อื่น

เยาพา เดชะคุปต์ (2522) กล่าวถึงประโยชน์ของกิจกรรมกลุ่มว่า การเรียนรู้ที่เกิดจากกลุ่มจะเป็นประสบการณ์ที่มีคุณค่าและมีความหมายต่อผู้เรียนมาก การมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ในฐานะเป็นสมาชิกของกลุ่ม ได้ลงมือปฏิบัติ ได้แสดงความคิดเห็น มีความรู้สึกและอารมณ์ร่วมในสิ่งที่ได้กระทำ จะก่อให้เกิดแนวคิดและสามารถจดจำเนื้อหาได้นาน นอกจากนี้การมีส่วนร่วมในกลุ่มจะทำให้เกิดการมีปฏิสัมพันธ์ ช่วยให้การเรียนรู้เป็นไปอย่างกว้างขวาง และได้ผลดี สามารถประยุกต์ความรู้ที่ได้จากกลุ่มนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

คมเพชร ฉัตรสุกกุล (2546) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่มมีคุณค่าในด้านความเจริญงอกงามเพิ่มความมั่นใจในตนเอง มีความคิดรวบยอดเกี่ยวกับตนเองดีขึ้น เกิดความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า คุณค่าของกิจกรรมกลุ่มมีหลายด้าน เช่น มีคุณค่าในด้านการพัฒนา เพราะสามารถสนองความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ได้ มีคุณค่าในการสร้างพัฒนาการด้านอารมณ์และสังคม เพราะเมื่อบุคคลเข้าร่วมกิจกรรมจะได้มีโอกาสเรียนรู้เรื่องการปฏิบัติตนในสังคม และในขณะที่เดียวกันได้เรียนรู้เรื่องการควบคุมการแสดงออกทางด้านอารมณ์ด้วย ซึ่งการได้รับประสบการณ์ของสมาชิกแต่ละคนมีคุณค่าในการพัฒนาการด้านทัศนคติ ความสนใจ ความสามารถ และในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคม บุคคลจะต้องมีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลอื่น มีความเคารพบุคคลอื่นจึงจะทำให้อยู่ร่วมกับกลุ่มได้ นอกจากนี้แล้วยังช่วยให้บุคคลอื่นที่มาจากครอบครัวอื่นได้เรียนรู้สังคมสามารถแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม

จากประโยชน์ของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มที่กล่าวมา สรุปได้ว่า การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม มีประโยชน์ คือ ทำให้เกิดการรู้จักและเข้าใจตนเอง รวมถึงเข้าใจผู้อื่นอย่างเหมาะสม เพิ่มความมั่นใจให้กับตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง ยอมรับความสามารถของตนเองและผู้อื่น ส่งเสริมให้เกิดพัฒนาการด้านอารมณ์และสังคมที่ดี เช่น การเคารพบุคคลอื่น การใช้ทักษะในการอยู่ร่วมกับบุคคลได้อื่นอย่างเหมาะสม

11. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม

11.1 งานวิจัยต่างประเทศ

Quiana and Foulds (1970) ได้ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มต่อการรับรู้ความเข้าใจตนเองของการผู้เข้ารับบริการฝึกโดยการฝึกแบบกลุ่มทันทาน ซึ่งให้ทุกคนแสดงกิจกรรมเกี่ยวกับการแสดงบทบาทการสื่อสารด้วยคำพูดและการอภิปรายตนเอง ใช้เวลาในการฝึก 30 ชั่วโมงติดต่อกัน ผลการศึกษาพบว่า ผู้ที่ได้รับการฝึกมีการเปลี่ยนแปลงความเข้าใจตนเองในทางที่ดีขึ้น ในด้านคุณค่าของตนเองตามความเป็นจริง ด้านความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพ การควบคุมความรู้สึกของตนเอง

Durschmidt (1977) ได้ทำการศึกษาผลของการใช้กระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาความเข้าใจในตนเองของนักศึกษาในกลุ่มทดลองจำนวน 38 คน โดยให้จัดเข้าร่วมกลุ่มสัมมนาและเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แสดงศักยภาพของตนเองออกมา ส่วนกลุ่มควบคุมจำนวน 63 คน ยังคงเรียนตามปกติ ผลปรากฏว่า เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแล้ว กลุ่มทดลองมีการยอมรับตนเองดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนการเข้าใจตนเองนั้น ทั้งสองกลุ่มไม่มีความแตกต่าง

11.2 งานวิจัยในประเทศ

สุวรรณดี จิตวิริยะยิ่งยง (2540) ได้ศึกษาเรื่องการเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวิสุทธิกษัตริ จังหวัดสมุทรปราการ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้นหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ปรีประภา สาริบุตร (2543) ที่ศึกษาผลของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มตามแนวมนุษยนิยมเพื่อพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเทศบาล 3 (ยมาราชสามัคคี) จังหวัดนครราชสีมา โดยใช้โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มตามแนวมนุษยนิยมกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเทศบาล 3 (ยมาราชสามัคคี) ปีการศึกษา 2541 ที่ได้จากการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มตามแนวมนุษยนิยม 2) แบบสำรวจความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง และ 3) แบบสอบถามความคิดเห็นต่อโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม การวิเคราะห์ข้อมูลใช้ The Wilcoxon Signed – Rank Test และ The Mann Whitney U Test ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้ 1) ภายหลังการทดลองนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มตามแนวมนุษยนิยมมีคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) ภายหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มตามแนวมนุษยนิยมมีคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มตามแนวมนุษยนิยมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุภาวดี เรืองคณะ (2543) ผลการฝึกกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านอรุโณทัย อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่ การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบผลของการฝึกกิจกรรมกลุ่ม ของนักเรียนก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านอรุโณทัย อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2542 ที่มีคะแนนจากแบบสอบถามความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 50 ลงมาจำนวน 27 คน ได้มาจากการสุ่มตัวอย่าง เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถาม และโปรแกรมการฝึกกิจกรรมกลุ่ม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการทดสอบค่าที (t-test) ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังการฝึก

กิจกรรมกลุ่ม นักเรียนมีคะแนนการฝึกกิจกรรมกลุ่มเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการฝึกกิจกรรมกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่า การศึกษากระบวนการกลุ่มช่วยให้นักเรียนได้รับการฝึกทักษะด้านสังคม ได้แก่ การอยู่ร่วมกัน การแบ่งปัน การมีความรับผิดชอบในหน้าที่ของตนเอง การเคารพสิทธิของผู้อื่น และทักษะด้านมนุษยสัมพันธ์ ได้แก่ การเข้าใจตนเอง และเข้าใจผู้อื่น การติดต่อสื่อสาร นอกจากกิจกรรมกลุ่มจะมีรูปแบบที่หลากหลายแล้ว ยังมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นต่าง ๆ ภายในกลุ่มระหว่างนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมในกลุ่มเอง และระหว่างตัวผู้วิจัยและตัวนักเรียนในกลุ่มทำให้นักเรียนเกิดความมั่นใจในการแสดงออก และมีความสุขในการอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคมอีกด้วย

ไพโรจน์ จานงผล (2544) ที่ศึกษาการเปรียบเทียบทัศนคติเชิงจริยธรรมด้านความซื่อสัตย์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่ได้รับการสอนโดยใช้สถานการณ์จำลองและกรณีตัวอย่าง โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2543 โรงเรียนวัดโพธิ์ลังคามิตรภาพที่ 171 เลือกโดยวิธีการสุ่มแบบกลุ่ม จับฉลากเพื่อเลือกเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการสอนโดยใช้สถานการณ์จำลองและกลุ่มที่ 2 ได้รับการสอนโดยใช้กรณีตัวอย่าง ใช้แบบแผนการวิจัยแบบ Nonrandomized control group pretest – posttest design เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แผนการสอนจริยธรรมเกี่ยวกับความซื่อสัตย์โดยใช้สถานการณ์จำลองและกรณีตัวอย่าง และแบบวัดทัศนคติเชิงจริยธรรมเกี่ยวกับความซื่อสัตย์ ซึ่งมีความเชื่อมั่นทั้งฉบับ 0.76 การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ t – test ผลการวิจัยพบว่า การสอนนักเรียนโดยใช้สถานการณ์จำลองและกรณีตัวอย่างมีทัศนคติเชิงจริยธรรมด้านความซื่อสัตย์สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แต่ทัศนคติทางจริยธรรมด้านความซื่อสัตย์ของนักเรียนที่ได้รับการสอนโดยสถานการณ์จำลองและกรณีตัวอย่างแตกต่างกัน

โสภภาพรรณ สุขเฟื่องฟู (2545) ได้ศึกษาการใช้โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพปี 1 โรงเรียนพณิชยการสุโขทัยที่พ่อแม่ตอบสนองอารมณ์ด้านลบของบุตรแตกต่างกัน การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมาย 3 ประการ คือ ศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และการตอบสนองทางลบของพ่อแม่ต่ออารมณ์ด้านลบของบุตรของนักเรียนชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพปี 1 ว่าส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์หรือไม่ และเพื่อเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระหว่างกลุ่มที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม รวมทั้งเพื่อเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนที่มีการตอบสนองทางลบของพ่อแม่ต่ออารมณ์ด้านลบของบุตรต่างกัน กลุ่มตัวอย่าง

ในการศึกษา เป็นนักเรียนที่กำลังอยู่ในชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพปี 1 โรงเรียนพณิชยการสุโขทัย จำนวน 72 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มที่รับรู้ว่าคุณแม่ไม่สนใจหรือเพิกเฉยเวลาที่ตนมีอาการด้านลบ 24 คน กลุ่มที่รับรู้ว่าคุณแม่เห็นใจคนที่ตนมีอาการด้านลบแต่ไม่มีวิธีช่วยเหลือ 24 คน ได้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 36 คน ใช้เวลาในการทดลอง 24 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง โดยกลุ่มทดลองได้รับการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม และกลุ่มควบคุมจัดให้มีกิจกรรมอื่น ผลการวิจัยพบว่า 1) ไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและการตอบสนองทางลบของคุณแม่ต่ออาการด้านลบของบุตรต่อความฉลาดทางอารมณ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) นักเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 3) ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนในแต่ละกลุ่มมีการตอบสนองทางลบของคุณแม่ต่ออาการด้านลบของบุตร ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กวันนิกา โรจนพันธ์ (2547) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดราชผาติการาม เขตคูสิต กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2547 ที่มีความเชื่อมั่นในตนเองน้อย จำนวน 30 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่ง เป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มละ 15 คน โดยกลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก กลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาเป็นแบบสอบถามความเชื่อมั่นในตนเอง สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ t-test แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน และ t-test แบบเป็นอิสระต่อกัน ผลการศึกษาพบว่า 1) นักเรียนกลุ่มทดลองมีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้นหลังจากได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก 2) นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้นหลังจากการได้รับการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 3) นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก มีความเชื่อมั่นในตนเองมากกว่านักเรียนที่ได้รับการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

รัชณี เจะยอ (2550) ได้ศึกษาผลของการสอนโดยใช้หนังสือนิทานประกอบการเรียนรู้วิทยาศาสตร์ที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิทยาศาสตร์และเจตคติทางวิทยาศาสตร์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนบ้านจือโร๊ะ ปีการศึกษา 2550 แผนการศึกษาที่ใช้คือใช้แบบศึกษากลุ่มเดียวกัน วัดก่อนและหลัง (One - Group Pretest-Posttest Design) สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที (t - test) โดยมีวัตถุประสงค์คือ 1) เพื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิทยาศาสตร์ ของนักเรียนชั้น

ประถมศึกษาปีที่ 4 ปีการศึกษา 2550 โรงเรียนบ้านจือโระ ก่อนและหลังการสอนโดยใช้หนังสือ
 นิทานประกอบการเรียนรู้วิทยาศาสตร์ 2) เพื่อเปรียบเทียบเจตคติทางวิทยาศาสตร์ของนักเรียน
 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ปีการศึกษา 2550 โรงเรียนบ้านจือโระ ก่อนและหลังการสอนโดยใช้
 หนังสือนิทานประกอบการเรียนรู้วิทยาศาสตร์ 3) เพื่อสร้างหนังสือนิทานประกอบการเรียนรู้
 วิทยาศาสตร์ตามเกณฑ์มาตรฐาน 80/80 ประชากรเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียน
 บ้านจือโระ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาปัตตานี เขต 1 ปีการศึกษา 2550 จำนวน 15
 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาประกอบด้วย 1) หนังสือนิทานประกอบการเรียนรู้
 วิทยาศาสตร์ 2) แผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้หนังสือนิทานประกอบการเรียนรู้วิทยาศาสตร์
 3) แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิทยาศาสตร์ 4) แบบวัดเจตคติทางวิทยาศาสตร์ โดย
 ผลการศึกษาพบว่า 1) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิทยาศาสตร์ของนักเรียนหลังได้รับการสอนโดยใช้
 หนังสือนิทานประกอบการเรียนรู้วิทยาศาสตร์สูงกว่าก่อนได้รับการสอน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
 ที่ระดับ .01 2) คะแนนเจตคติทางวิทยาศาสตร์ของนักเรียนหลังได้รับการสอน โดยใช้หนังสือ
 นิทานประกอบการเรียนรู้วิทยาศาสตร์สูงกว่าก่อนได้รับการสอน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่
 ระดับ .01 และ 3) หนังสือนิทานประกอบการเรียนรู้วิทยาศาสตร์มีประสิทธิภาพ 84.73 / 83.10 ซึ่ง
 สูงกว่าเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนด 80/80

สมมติฐานการวิจัย

1. นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดี มีการ
มองโลกในแง่ดีก่อนการทดลอง และหลังการทดลองแตกต่างกัน
2. นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดี และ
นักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดี มีการมองโลก
ในแง่ดีหลังการทดลองแตกต่างกัน

บทที่ 3

วิธีการวิจัย

ในการวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนแก่งกระจานวิทยา จังหวัดเพชรบุรี เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi - Experimental Research) โดยใช้รูปแบบที่มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดี โดยมีการวัดตัวแปรตามก่อนและหลังการทดลอง และมีการเปรียบเทียบคะแนนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนแก่งกระจานวิทยา จังหวัดเพชรบุรี ปีการศึกษา 2552 จำนวน 136 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนแก่งกระจานวิทยา จังหวัดเพชรบุรี ปีการศึกษา 2552 โดยการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive Random Sampling) กับนักเรียนที่มีค่าเฉลี่ยการมองโลกในแง่ดีต่ำ จำนวน 66 คน แล้วทำการสุ่ม เข้ากลุ่มโดยการสุ่มอย่างง่าย (Randomly Assigned) เพื่อเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 33 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเพื่อ การพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนแก่งกระจานวิทยา จังหวัดเพชรบุรี ปีการศึกษา 2552 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบสอบถามการมองโลกในแง่ดี และ โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดี ดังนี้

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย

1. แบบสอบถามการมองโลกในแง่ดี
2. แบบประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรม

แบบสอบถามการมองโลกในแง่ดี มีขั้นตอนในการสร้าง ดังนี้

1. ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัย โดยกำหนดนิยามเพื่อใช้เป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถามการมองโลกในแง่ดี ซึ่งผู้วิจัยตั้งข้อคำถามที่มีเนื้อหาและภาษา สอดคล้องกับองค์ประกอบต่างๆ ของการมองโลกในแง่ดี โดยแบบสอบถามที่สร้างมีจำนวน 113 ข้อ
2. นำแบบสอบถามการมองโลกในแง่ดีเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของเนื้อหา และภาษาที่ใช้ในแต่ละข้อคำถาม และนำไปปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ
3. นำแบบสอบถามการมองโลกในแง่ดีที่ได้ปรับปรุงตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน (ภาคผนวก ข) ตรวจสอบเพื่อดูความสอดคล้องของข้อคำถามกับนิยามในแต่ละองค์ประกอบเป็นรายข้อ และให้คะแนนความเที่ยงตรงตามเนื้อหาของแบบสอบถามที่สร้างขึ้น โดยผู้วิจัยกำหนดระดับความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ ดังนี้

- +1 = เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามเหมาะสมตามนิยามศัพท์
 0 = เมื่อไม่แน่ใจว่าข้อคำถามเหมาะสมตามนิยามศัพท์
 -1 = เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามไม่เหมาะสมตามนิยามศัพท์

ผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้จากการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item Objective Congruence; IOC) ระหว่างคำถามกับนิยามเชิงปฏิบัติการ มีค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.00 – 1.00 จากนั้นผู้วิจัยตัดข้อคำถามที่มีคะแนน IOC น้อยกว่า 0.66 และได้ปรับปรุงข้อคำถามที่มีคะแนน IOC เท่ากับ 0.66 ตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ (ภาคผนวก ข) ในแบบสอบถามผู้วิจัยได้ตัดข้อคำถามออกจำนวน 51 ข้อ เหลือ 62 ข้อ

4. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามการมองโลกในแง่ดีที่ปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนหนองชุมแสงวิทยา ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อตรวจสอบความเชื่อมั่น (Reliability) ของข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ โดยคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ .20 จำนวน 50 ข้อ ซึ่งมีค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง .2136 ถึง .7518 และวิเคราะห์หาความเชื่อมั่นของแบบสอบถามด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาทั้งฉบับมีค่าเท่ากับ .9395 และค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของแต่ละด้าน และจำนวนข้อในแต่ละด้านดังนี้

4.1 ด้านความเพียรพยายาม	จำนวน 11 ข้อ	ค่าแอลฟาเท่ากับ .7831
4.2 ด้านความคิดเชิงบวก	จำนวน 11 ข้อ	ค่าแอลฟาเท่ากับ .7406
4.3 ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง	จำนวน 13 ข้อ	ค่าแอลฟาเท่ากับ .8646
4.4 ด้านความหวัง	จำนวน 15 ข้อ	ค่าแอลฟาเท่ากับ .8433

5. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามการมองโลกในแง่ดีไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง

ลักษณะของแบบสอบถามการมองโลกในแง่ดี

แบบสอบถามการมองโลกในแง่ดี ประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมด 50 ข้อ โดยแบ่งเป็น ช่วงคะแนน 1-5 คะแนน ตามความมากน้อยของระดับความเป็นจริงของผู้ตอบในแต่ละข้อคำถาม นั้น ๆ คือ

เป็นจริงมากที่สุด 5 4 3 2 1 เป็นจริงน้อยที่สุด

ตัวอย่างแบบสอบถามการมองโลกในแง่ดี

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อแล้วให้นักเรียนกาเครื่องหมาย ✓ ในช่องว่างทางขวามือ ของข้อความในแต่ละข้อเพียงช่องเดียวที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด

มากที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด

มาก หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมาก

ปานกลาง หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนปานกลาง

น้อย หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนน้อย

น้อยที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนน้อยที่สุด

ข้อ	ข้อคำถาม	ระดับความเป็นจริง				
		เป็นจริงมากที่สุด	เป็นจริงมาก	เป็นจริงปานกลาง	เป็นจริงน้อย	เป็นจริงน้อยที่สุด
0.	ด้านความเพียรพยายาม เมื่อคร่อมอบหมายงานที่ไม่ถนัด ให้ฉันทำ ฉันจะพยายามทำงานสำเร็จ					
00.	ถ้าฉันต้องไปเข้าค่ายพักแรมในป่า 2 วัน ฉันรู้สึกกลัว ไม่อยากไปเข้าค่าย					

ข้อ	ข้อความ	ระดับความเป็นจริง				
		เป็นจริงมากที่สุด	เป็นจริงมาก	เป็นจริงปานกลาง	เป็นจริงน้อย	เป็นจริงน้อยที่สุด
0.	ด้านความคิดเชิงบวก ฉันเชื่อว่า คนเราสามารถทำ ทุกสิ่งที่ต้องการจนสำเร็จได้ ถ้ามีความตั้งใจ					
00.	ฉันยอมรับข้อผิดพลาดของ ตนเอง แล้วนำมาปรับปรุง แก้ไขได้					
0.	ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ฉันสามารถพูดคุยกับคนที่ ไม่เคยรู้จักมาก่อนได้					
00.	ฉันรู้สึกมั่นใจเมื่อต้องออกไป รายงานหน้าชั้นเรียน					
0.	ด้านความหวัง แม้ฉันจะได้คะแนนไม่ดีใน บางวิชา แต่ฉันก็มีกำลังใจ ในการเรียนวิชาอื่น ๆ					
00.	เมื่อฉันล้มเหลวในการทำงาน ที่ฉันตั้งใจทำ ทำให้ฉันหมด กำลังใจ					

เกณฑ์การตรวจให้คะแนนและการแปลผล

แบบสอบถามการมองโลกในแง่ดีมีเกณฑ์การตรวจให้คะแนนเป็นรายข้อ โดยมีช่วงคะแนน 1-5 คะแนน ซึ่งให้คะแนนรายข้อตามความมากน้อยของระดับความคิดเห็นของผู้ตอบ แบบสอบถามในแต่ละข้อ ดังนั้น ผู้ที่ได้คะแนนจากแบบสอบถามการมองโลกในแง่ดีมากที่สุด ถือว่าข้อความนั้นเป็นจริงมากที่สุด และผู้ที่ได้คะแนนจากแบบสอบถามน้อยที่สุด ถือว่าข้อความนั้นมีความเป็นจริงน้อยที่สุด

เกณฑ์การให้คะแนนข้อคำถามจากแบบสอบถามแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

กลุ่มที่ 1 ข้อคำถามเชิงบวก 41 ข้อคำถาม ได้แก่ ข้อ 1,5,6,7,9,11,12,13,14,15,16,17, 18,19,22,23,24,25,26,27,28,29,30,31,32,33,34,35,36,38,39,40,41,42,43,44,45,46,48,49,50

เป็นจริงมากที่สุด ให้ 5 คะแนน

เป็นจริงมาก ให้ 4 คะแนน

เป็นจริงปานกลาง ให้ 3 คะแนน

เป็นจริงน้อย ให้ 2 คะแนน

เป็นจริงน้อยที่สุด ให้ 1 คะแนน

กลุ่มที่ 2 ข้อคำถามเชิงลบ 9 ข้อคำถาม ได้แก่ ข้อ 2,3,4,8,10,20,21,37,47

เป็นจริงมากที่สุด ให้ 1 คะแนน

เป็นจริงมาก ให้ 2 คะแนน

เป็นจริงปานกลาง ให้ 3 คะแนน

เป็นจริงน้อย ให้ 4 คะแนน

เป็นจริงน้อยที่สุด ให้ 5 คะแนน

เกณฑ์การแปลความหมาย

ในการแปลความหมายของแบบสอบถามผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์การแปลความหมายไว้ ดังนี้ (บุญชม ศรีสะอาด, 2535)

ค่าเฉลี่ยตั้งแต่	4.51-5.00	กำหนดให้อยู่ในเกณฑ์ระดับ	มากที่สุด
ค่าเฉลี่ยตั้งแต่	3.51-4.50	กำหนดให้อยู่ในเกณฑ์ระดับ	มาก
ค่าเฉลี่ยตั้งแต่	2.51-3.50	กำหนดให้อยู่ในเกณฑ์ระดับ	ปานกลาง
ค่าเฉลี่ยตั้งแต่	1.51-2.50	กำหนดให้อยู่ในเกณฑ์ระดับ	น้อย
ค่าเฉลี่ยตั้งแต่	1.00-1.50	กำหนดให้อยู่ในเกณฑ์ระดับ	น้อยที่สุด

โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดี

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดี มีจำนวนทั้งหมด 12 กิจกรรม ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยมีขั้นตอนในการสร้าง ดังนี้

1. ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อหาแนวทางในการกำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัย โดยกำหนดนิยามเพื่อใช้เป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดี จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที โดยโปรแกรมแต่ละครั้งประกอบด้วย 1) ชื่อกิจกรรม 2) วัตถุประสงค์ 3) สื่อและอุปกรณ์ 4) เทคนิคที่ใช้ 5) วิธีดำเนินการ และ 6) การประเมินผล

2. นำโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของโปรแกรมในรายละเอียดต่าง ๆ ได้แก่ วัตถุประสงค์ สื่อและอุปกรณ์ วิธีดำเนินการ และการประเมินผล

3. นำโปรแกรมที่ผ่านการตรวจสอบมาปรับปรุงตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษา และนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน (ภาคผนวก ข) ตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา (Content Validity) เพื่อดูความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์ เนื้อหา และวิธีดำเนินการ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

4 = เหมาะสมมากที่สุด

3 = เหมาะสมมาก

2 = เหมาะสมปานกลาง

1 = เหมาะสมน้อย

0 = เหมาะสมน้อยที่สุดหรือไม่เหมาะสมเลย

ซึ่งมีค่า IOC อยู่ระหว่าง 2.44 - 3.00 จากนั้นผู้วิจัยนำโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีที่ผ่านการตรวจสอบแล้วไปปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ

4. ผู้วิจัยนำโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้ (Try Out) เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมเกี่ยวกับลำดับขั้นตอน ระยะเวลา และเนื้อหา แล้วจึงนำมาปรับปรุงแก้ไขอีกครั้ง ก่อนนำไปใช้จริงกับกลุ่มตัวอย่าง

5. ผู้วิจัยนำโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีที่ปรับปรุงแล้วไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลองเพื่อดำเนินการวิจัยต่อไป

ตารางที่ 1 โครงสร้างของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดี

แผนกิจกรรม	ชื่อกิจกรรม	องค์ประกอบ	วัตถุประสงค์
ครั้งที่ 1	การปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ		<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อสร้างความคุ้นเคย และบรรยากาศที่ดีภายในกลุ่มให้กับนักเรียน และระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดี 2. เพื่อให้ให้นักเรียนทราบจุดมุ่งหมาย วิธีการ กฎระเบียบ บทบาทหน้าที่ของผู้วิจัย และของนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดี รวมทั้งทราบวัน เวลา และสถานที่ในการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดี 3. เพื่อให้ให้นักเรียนมีทัศนคติที่ดีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดี
ครั้งที่ 2	ชีวิตต้องสู้	ความเพียรพยายาม	- เพื่อให้ให้นักเรียนเห็นความสำคัญของความเพียรพยายาม

ตารางที่ 1 (ต่อ)

แผนกิจกรรม	ชื่อกิจกรรม	องค์ประกอบ	วัตถุประสงค์
ครั้งที่ 3	อย่าท้อแท้		- เพื่อให้นักเรียนเข้าใจความเพียรพยายาม
ครั้งที่ 4	การมองโลกในแง่ดี	ความคิด เชิงบวก	- เพื่อให้ นักเรียนมีแนวความคิดทางบวกต่อสถานการณ์ในทางลบต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น
ครั้งที่ 5	การมองสถานการณ์ตามความเป็นจริง		- เพื่อให้ นักเรียนมองสถานการณ์ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง เป็นเหตุเป็นผล และมีสติ
ครั้งที่ 6	มองปัญหาด้วยการมองโลกในแง่ดี		- เพื่อให้ นักเรียนมองเห็นข้อดีของปัญหาที่เกิดขึ้นได้ และมีแนวความคิดทางบวกต่อปัญหา
ครั้งที่ 7	การกล้าแสดงออก	ความเชื่อมั่น ในตนเอง	- เพื่อให้ นักเรียนได้เรียนรู้การกล้าแสดงออกอย่างถูกต้อง และมีความเป็นตัวของตัวเอง
ครั้งที่ 8	ต้องมั่นใจ		- เพื่อให้ นักเรียนมีความกล้าแสดงออกด้วยความมั่นใจในตนเอง และไม่ลังเลที่จะกระทำการต่าง ๆ ให้สำเร็จลุล่วงตามที่ตั้งใจไว้
ครั้งที่ 9	เราทำได้		- เพื่อฝึกให้ นักเรียนมีความกล้าแสดงออก

ตารางที่ 1 (ต่อ)

แผนกิจกรรม	ชื่อกิจกรรม	องค์ประกอบ	วัตถุประสงค์
ครั้งที่ 10	ตั้งเป้าหมายและไปให้ถึงสิ่งที่หวัง		- เพื่อให้ นักเรียนมีความเข้าใจในการสร้างกำลังใจ และแรงจูงใจในการดำเนินชีวิต
ครั้งที่ 11	อย่าสิ้นหวัง	ความหวัง	- เพื่อให้ นักเรียนมีกำลังใจ และมีแนวทางที่จะบรรลุผลตามที่วางเป้าหมายไว้
ครั้งที่ 12	ปัจฉิมนิเทศ		<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อฝึกให้นักเรียนเกิดความรู้สึกที่ดีในการทำกิจกรรมร่วมกันตลอดระยะเวลาในการเข้ากลุ่ม 2. เพื่อสรุปผลการเข้าโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดี 3. เพื่อให้ นักเรียนได้แสดงความรู้สึก และความคิดเห็นในการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดี 4. เพื่อให้ นักเรียนสามารถนำประสบการณ์การเรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

การดำเนินการทดลอง

การศึกษาวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนแก่งกระจานวิทยา จังหวัดเพชรบุรี เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi - Experimental Research) โดยใช้รูปแบบที่มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีวิธีการดำเนินการทดลอง ดังนี้

1. ก่อนการทดลอง

1.1 ผู้วิจัยนำหนังสือจากหัวหน้าภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนแก่งกระจานวิทยา จังหวัดเพชรบุรี เพื่อขอความร่วมมือในการทดลองและเก็บข้อมูลกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2552

1.2 ให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนแก่งกระจานวิทยา จังหวัดเพชรบุรี จำนวน 136 คน ทำแบบสอบถามการมองโลกในแง่ดี จากนั้นนำไปตรวจให้คะแนน โดยเลือกห้องที่มีค่าเฉลี่ยการมองโลกในแง่ดีต่ำ 2 ห้องเรียน จำนวน 66 คน แล้วมาทำการสุ่มอย่างง่ายเพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 33 คน

2. ดำเนินการทดลอง

2.1 ผู้วิจัยดำเนินการนำโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีกับกลุ่มทดลองด้วยตนเอง จำนวน 12 ครั้ง ระหว่างวันที่ 22 มกราคม 2553 ถึงวันที่ 19 กุมภาพันธ์ 2553 ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดี โดยจะได้รับการเรียนการสอนตามปกติ

2.2 ให้นักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีทำแบบประเมินการเข้าร่วมกิจกรรม เมื่อเสร็จสิ้นการทดลองโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีทุกครั้ง เพื่อให้ทราบถึงสิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้ ความคิด ความรู้สึกของนักเรียนที่มีต่อโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดี รวมทั้งประโยชน์ที่ได้รับและความต้องการของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละครั้ง

3. หลังการทดลอง

3.1 เมื่อผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามที่กำหนดแล้ว ผู้วิจัยนำแบบสอบถามการมองโลกในแง่ดี ซึ่งเป็นเครื่องมือที่ใช้วัดก่อนการทดลองมาวัดกับนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ภายหลังการทดลอง (Post - test) เพื่อเป็นคะแนนหลังทดลอง

3.2 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามการมองโลกในแง่ดีระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมาวิเคราะห์เปรียบเทียบก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดี และวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม รวมทั้งนำข้อมูลจากแบบประเมินการเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มทดลองที่มีต่อโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดี มาวิเคราะห์เนื้อหา และสรุปข้อเสนอแนะจากการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดี

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ใช้วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของค่าเฉลี่ย การมองโลกในแง่ดีของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนแก่งกระจานวิทยา

2. ทดสอบสมมติฐาน ดังนี้

2.1 ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง ซึ่งไม่เป็นอิสระต่อกัน โดยใช้สถิติทดสอบที่

Paired – Samples t - test

2.2 ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง ซึ่งเป็นอิสระต่อกัน โดยใช้สถิติทดสอบที่ Independent – Samples t – test



บทที่ 4

ผลการวิจัยและข้อวิจารณ์

ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาผลของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนแก่งกระจานวิทยา จังหวัดเพชรบุรี เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi - Experimental Research) โดยใช้รูปแบบที่มีนักเรียนกลุ่มทดลอง จำนวน 33 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 33 คน โดยมีการวัดตัวแปรตาม คือ คะแนนจากแบบสอบถามการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดี ซึ่งนักเรียนกลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีทั้งหมด 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ระหว่างวันที่ 22 มกราคม 2553 ถึงวันที่ 19 กุมภาพันธ์ 2553 ผลการวิจัยจะนำเสนอในรูปแบบของตารางและการวิเคราะห์เนื้อหา โดยนำเสนอเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่

1.1 จำนวนร้อยละของข้อมูลพื้นฐานด้านเพศและห้องเรียน

1.2 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนแบบสอบถามการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนแก่งกระจานวิทยา

ตอนที่ 2 เปรียบเทียบคะแนนจากแบบสอบถามการมองโลกในแง่ดี ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และผลการทดสอบสมมติฐาน

สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลและแปลความหมายผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่าง ๆ ที่ใช้แทนความหมายดังต่อไปนี้

N	แทน จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง
\bar{X}	แทน ค่าคะแนนเฉลี่ย
S.D.	แทน ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	แทน ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาใน t - distribution

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่

1.1 จำนวนร้อยละของข้อมูลพื้นฐานด้านเพศและห้องเรียน

การวิเคราะห์ในตอนนี้ผู้วิจัยนำข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างจำนวนทั้งสิ้น 136 คน มาหาค่าร้อยละ ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 จำนวนร้อยละของนักเรียนในกลุ่มประชากรที่ใช้ในการศึกษา (N = 136)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	64	47.05
หญิง	72	52.94
รวม	136	100.00
ห้องเรียน		
ม. 1/1	37	27.21
ม. 1/2	33	24.26
ม. 1/3	33	24.26
ม. 1/4	33	24.26
รวม	136	100.00

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตารางที่ 2 พบว่า นักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่เป็นเพศหญิง คิดเป็น 52.94 และเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 47.05 และการคิดค่าร้อยละของห้องเรียน พบว่า นักเรียนชั้น ม. 1/1 คิดเป็นร้อยละ 27.21 นักเรียนชั้น ม. 1/2, ม. 1/3 และ ม. 1/4 คิดเป็นร้อยละ 24.26 ตามลำดับ

1.2 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนแบบสอบถามการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนแก่งกระจานวิทยา

การวิเคราะห์ข้อมูลในขั้นนี้ ผู้วิจัยได้นำคะแนนการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนแก่งกระจานวิทยา มาหาค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังแสดงในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของการมองโลกในแง่ดีของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนแก่งกระจานวิทยา (N=136)

ห้องเรียน	\bar{X}	S.D.	แปลผล
ม. 1/1	3.91	.38	มาก
ม. 1/2	3.67	.50	มาก
ม. 1/3	3.66	.36	มาก
ม. 1/4	3.73	.39	มาก
รวม	3.75	.42	มาก

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตารางที่ 3 พบว่า ค่าเฉลี่ยการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนแก่งกระจานวิทยา อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.75 และเมื่อพิจารณาในแต่ละห้องเรียน พบว่า ทุกห้องมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก โดย ม.1/1 มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด เท่ากับ 3.91 รองลงมาคือ ม.1/4 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.73 และ ม.1/2 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.67 และห้องสุดท้าย ม.1/3 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.66 ตามลำดับ

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้สุ่มแบบเจาะจงกับนักเรียนห้อง ม. 1/2 และ ม.1/3 โดยมี ม.1/2 เป็นกลุ่มควบคุม และ ม.1/3 เป็นกลุ่มทดลอง

ตอนที่ 2 เปรียบเทียบคะแนนจากแบบสอบถามการมองโลกในแง่ดี ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และผลการทดสอบสมมติฐาน

2.1 ค่าสถิติพื้นฐานของข้อมูลพื้นฐานด้านเพศของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มาจำแนกตามเพศ ดังตารางดังนี้

ตารางที่ 4 จำนวนข้อมูลด้านเพศของกลุ่มตัวอย่างของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ข้อมูลด้านเพศ	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม	รวม
เพศ			
ชาย	16	19	33
หญิง	17	14	33
รวม	33	33	66

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตารางที่ 4 พบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่เข้าร่วมการทดลองทั้งหมด 66 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 33 คน กลุ่มทดลองประกอบด้วยเพศชาย 16 คน เพศหญิง 17 คน กลุ่มควบคุมประกอบด้วย เพศชาย 19 คน และเพศหญิง 14 คน

2.2 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการมองโลกในแง่ดีของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง โดยก่อนการดำเนินการทดลองผู้วิจัยได้ทดสอบคุณสมบัติและความเท่าเทียมกันของการจัดกระทำของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 5 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการมองโลกในแง่ดีและค่าเฉลี่ยรายด้านของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง โดยการทดสอบด้วยสถิติทดสอบที (Independent - Samples t - test)

	ก่อนการทดลอง						t	p
	กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม				
	\bar{X}	S.D.	แปลผล	\bar{X}	S.D.	แปลผล		
ด้านความหวัง	3.83	.43	มาก	3.72	.61	มาก	.896	.374
ด้านความเพียรพยายาม	3.66	.44	มาก	3.61	.52	มาก	.460	.647
ด้านความคิดเชิงบวก	3.86	.49	มาก	3.83	.57	มาก	.230	.819
ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง	3.30	.49	ปานกลาง	3.53	.58	มาก	1.697	.095
การมองโลกในแง่ดี	3.66	.37	มาก	3.67	.51	มาก	.044	.965

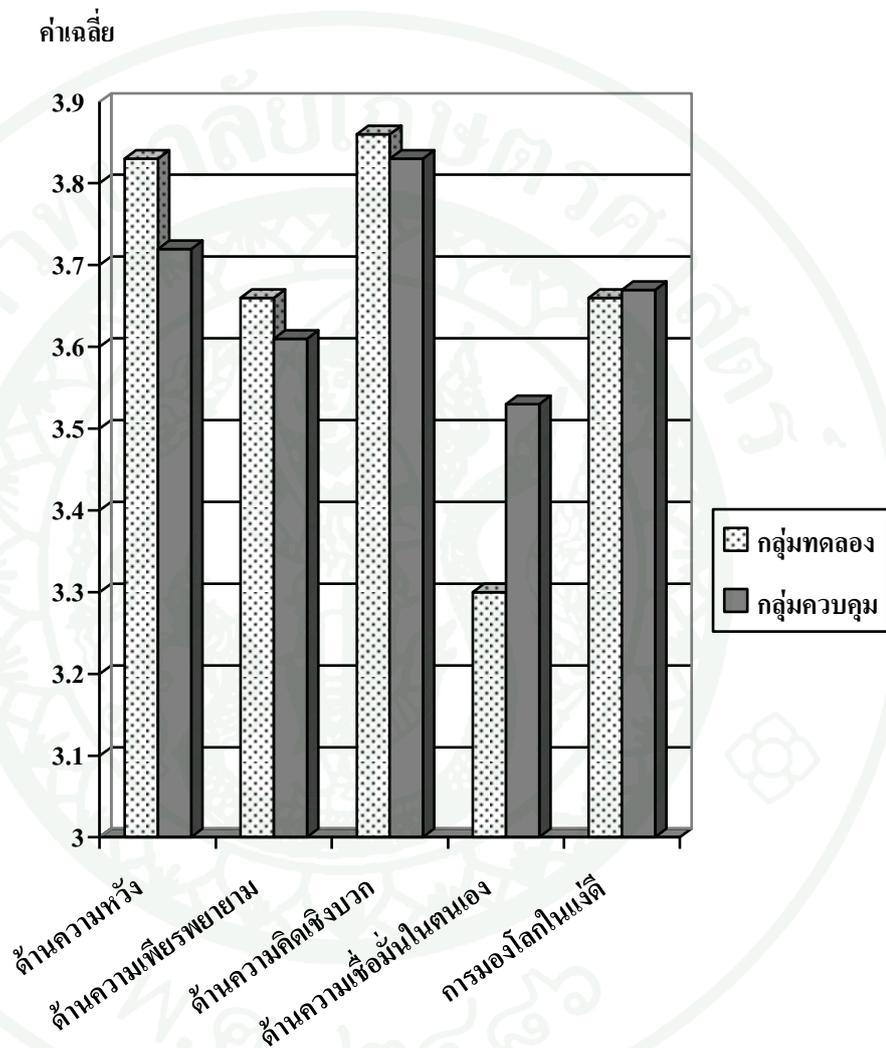
* $p < .05$

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตารางที่ 5 พบว่า ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยการมองโลกในแง่ดีอยู่ในระดับมาก และมีค่าเฉลี่ยการมองโลกในแง่ดี เท่ากับ 3.66 และเมื่อพิจารณาในแต่ละรายองค์ประกอบของกลุ่มทดลอง พบว่า ค่าเฉลี่ยการมองโลกในแง่ดีอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยการมองโลกในแง่ดีด้านความคิดเชิงบวก เท่ากับ 3.86 ด้านความหวัง เท่ากับ 3.83 และด้านความเพียรพยายาม เท่ากับ 3.66 ตามลำดับ ยกเว้นด้านความเชื่อมั่นในตนเองที่มีค่าเฉลี่ยการมองโลกในแง่ดีอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งเท่ากับ 3.30

ส่วนกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง มีค่าเฉลี่ยการมองโลกในแง่ดีอยู่ในระดับมาก และมีค่าเฉลี่ยการมองโลกในแง่ดี เท่ากับ 3.67 และเมื่อพิจารณาในแต่ละรายองค์ประกอบของกลุ่มควบคุม พบว่า ค่าเฉลี่ยการมองโลกในแง่ดีอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยการมองโลกในแง่ดีด้านความคิดเชิงบวก เท่ากับ 3.83 ด้านความหวัง เท่ากับ 3.72 ด้านความเพียรพยายาม เท่ากับ 3.61 และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง เท่ากับ 3.53 ตามลำดับ

เมื่อนำค่าเฉลี่ยการมองโลกในแง่ดีของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมาเปรียบเทียบความแตกต่างก่อนการทดลอง พบว่า การมองโลกในแง่ดีของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้นำเสนอเป็นกราฟแท่ง แสดงค่าเฉลี่ยการมองโลกในแง่ดีและค่าเฉลี่ยรายด้าน ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองดังต่อไปนี้



ภาพที่ 3 แผนภูมิแท่งแสดงค่าเฉลี่ยการมองโลกในแง่ดีและค่าเฉลี่ยรายด้าน ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง

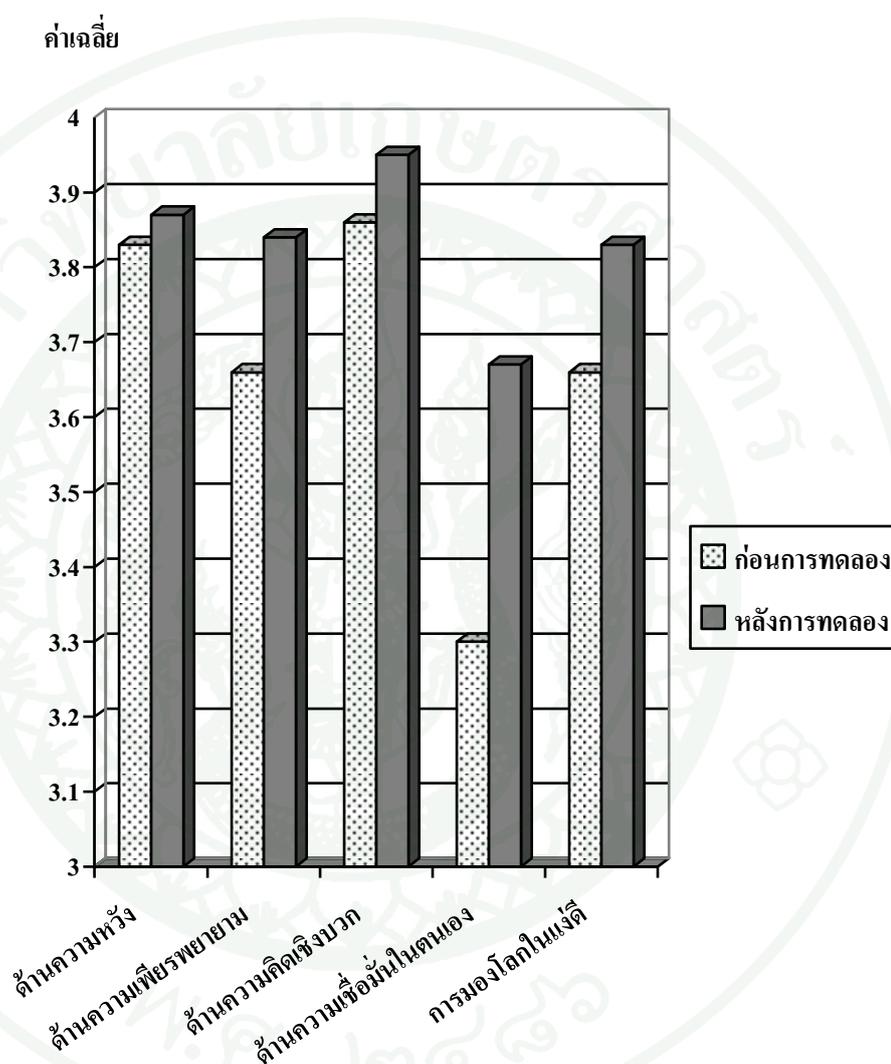
ตารางที่ 6 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการมองโลกในแง่ดีและค่าเฉลี่ยรายด้านของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง โดยการทดสอบแบบจับคู่ด้วยสถิติทดสอบที (Paired - Samples t - test)

	กลุ่มทดลอง						t	p
	ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง				
	\bar{X}	S.D.	แปลผล	\bar{X}	S.D.	แปลผล		
ด้านความหวัง	3.83	.43	มาก	3.87	.49	มาก	.518	.608
ด้านความเพียรพยายาม	3.66	.44	มาก	3.84	.55	มาก	1.882	.069
ด้านความคิดเชิงบวก	3.86	.49	มาก	3.95	.56	มาก	.965	.342
ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง	3.30	.49	ปานกลาง	3.67	.54	มาก	4.375	.000*
การมองโลกในแง่ดี	3.66	.37	มาก	3.83	.45	มาก	2.615	.014*

*p < .05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตารางที่ 6 พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยการมองโลกในแง่ดีก่อนการทดลองและหลังการทดลองอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยการมองโลกในแง่ดีก่อนการทดลอง เท่ากับ 3.66 และหลังการทดลอง เท่ากับ 3.83 และเมื่อนำค่าเฉลี่ยการมองโลกในแง่ดีก่อนและหลังการทดลองมาเปรียบเทียบความแตกต่าง พบว่า การมองโลกในแง่ดีของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มฯ ช่วยพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนให้ดีขึ้น

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้นำเสนอเป็นกราฟแท่งแสดงค่าเฉลี่ยการมองโลกในแง่ดีและค่าเฉลี่ยรายด้าน ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ของนักเรียนกลุ่มทดลองดังต่อไปนี้



ภาพที่ 4 แผนภูมิแท่งแสดงค่าเฉลี่ยการมองโลกในแง่ดีและค่าเฉลี่ยรายด้าน ของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

ตารางที่ 7 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการมองโลกในแง่ดีและค่าเฉลี่ยรายด้านของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง โดยการทดสอบด้วยสถิติทดสอบที (Independent - Samples t - test)

	หลังการทดลอง						t	p
	กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม				
	\bar{X}	S.D.	แปลผล	\bar{X}	S.D.	แปลผล		
ด้านความหวัง	3.87	.49	มาก	3.83	.55	มาก	.376	.708
ด้านความเพียรพยายาม	3.84	.55	มาก	3.63	.58	มาก	1.487	.142
ด้านความคิดเชิงบวก	3.95	.56	มาก	3.84	.62	มาก	.712	.479
ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง	3.67	.54	มาก	3.63	.65	มาก	.281	.779
การมองโลกในแง่ดี	3.83	.45	มาก	3.74	.55	มาก	.756	.452

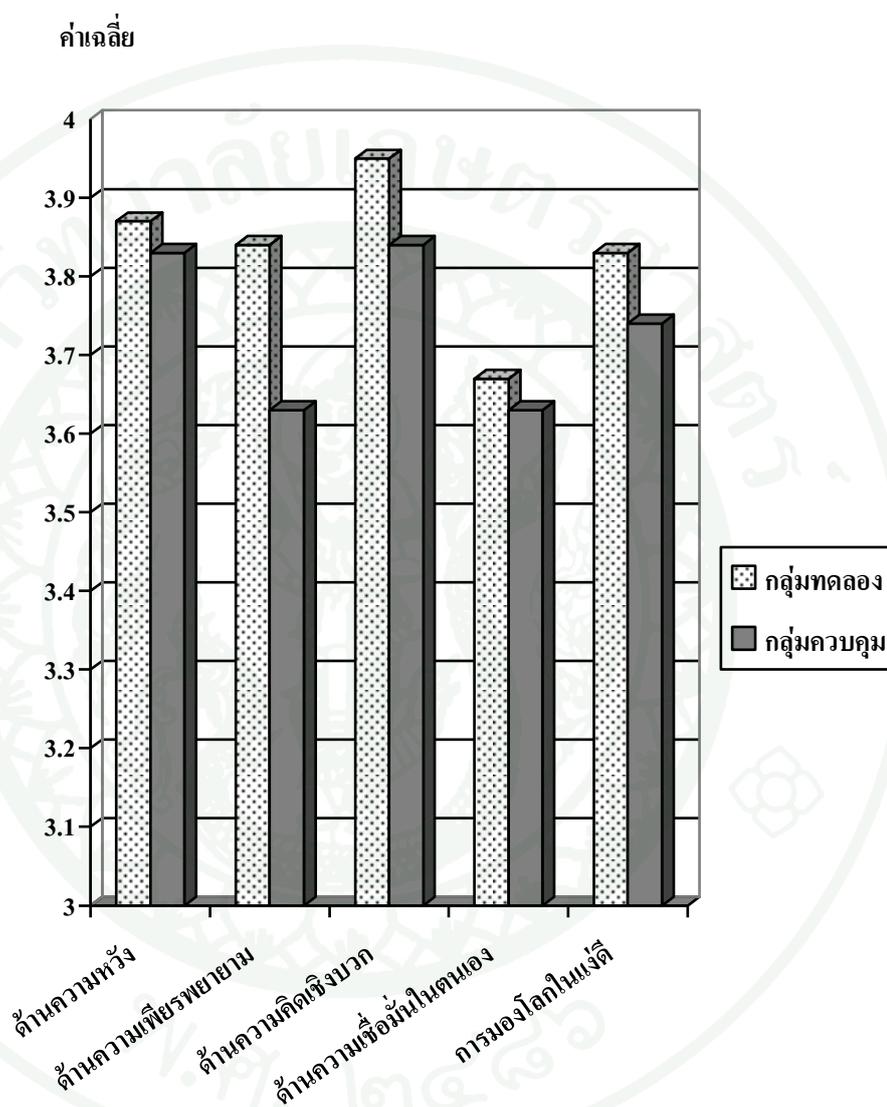
*p < .05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตารางที่ 7 พบว่า หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยการมองโลกในแง่ดีอยู่ในระดับมาก และมีค่าเฉลี่ยการมองโลกในแง่ดี เท่ากับ 3.83 และเมื่อพิจารณาในแต่ละรายองค์ประกอบของกลุ่มทดลอง พบว่า ค่าเฉลี่ยการมองโลกในแง่ดีอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยการมองโลกในแง่ดีด้านความคิดเชิงบวก เท่ากับ 3.95 ด้านความหวัง เท่ากับ 3.87 ด้านความเพียรพยายาม เท่ากับ 3.84 และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง เท่ากับ 3.67 ตามลำดับ

ส่วนกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง มีค่าเฉลี่ยการมองโลกในแง่ดีอยู่ในระดับมาก และมีค่าเฉลี่ยการมองโลกในแง่ดี เท่ากับ 3.74 และเมื่อพิจารณาในแต่ละรายองค์ประกอบของกลุ่มควบคุม พบว่า ค่าเฉลี่ยการมองโลกในแง่ดีอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยการมองโลกในแง่ดีด้านความคิดเชิงบวก เท่ากับ 3.84 ด้านความหวัง เท่ากับ 3.83 ด้านความเพียรพยายามและด้านความเชื่อมั่นในตนเอง เท่ากับ 3.63 ตามลำดับ

เมื่อนำค่าเฉลี่ยการมองโลกในแง่ดีของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมาเปรียบเทียบความแตกต่างหลังการทดลอง พบว่า การมองโลกในแง่ดีของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้นำเสนอเป็นกราฟแท่งแสดงค่าเฉลี่ยการมองโลกในแง่ดีและค่าเฉลี่ยรายด้าน ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง ดังต่อไปนี้



ภาพที่ 5 แผนภูมิแท่งแสดงค่าเฉลี่ยการมองโลกในแง่ดีและค่าเฉลี่ยรายด้านของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง

ข้อวิจารณ์

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนแก่งกระจานวิทยา จังหวัดเพชรบุรี ผลการวิจัยอภิปรายได้ดังนี้

1. นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีมีการมองโลกในแง่ดีก่อนการทดลองและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1

ผลการวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น สามารถพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีให้ดีขึ้นได้ จึงอาจกล่าวได้ว่า การมองโลกในแง่ดีของนักเรียนสามารถพัฒนาให้สูงขึ้นได้ด้วยโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดี ซึ่งโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มๆ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ได้กำหนด กรอบแนวคิด การมองโลกในแง่ดี ที่ประกอบด้วย ความหวัง ความเพียรพยายาม ความคิดเชิงบวก และความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Michael Grose (n.d.) ที่กล่าวถึงการมองโลกในแง่ดีว่า เป็นการมอง สถานการณ์ในทางลบที่เกิดขึ้นด้วยการมองในทางที่ดี ด้วยความหวัง และด้วยเหตุผลในทางบวก มีความเชื่อและมีความมั่นใจที่จะจัดการกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้

นอกจากนี้ การมองโลกในแง่ดีของนักเรียนที่สูงขึ้นกว่าเดิม อาจเนื่องมาจากรูปแบบของกิจกรรมต่าง ๆ ที่นำมาจัดในโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดี ช่วยให้นักเรียนได้รับประสบการณ์ในด้านการฝึกทักษะกระบวนการคิด พัฒนาทัศนคติในการมองโลกในแง่ดี ส่งเสริมให้นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น และพร้อมที่จะปรับตัวให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข สอดคล้องกับคมเพชร จัตรสุภกุล (2546) ที่กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่มมีคุณค่าในด้านความเจริญงอกงาม เพิ่มความมั่นใจในตนเอง มีความคิดรวบยอดเกี่ยวกับตนเองดีขึ้น และเกิดความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า ซึ่งการได้รับประสบการณ์ของสมาชิกแต่ละคนมีคุณค่าในการพัฒนาการด้านทัศนคติ ความสนใจ ความสามารถ และในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคม โดยกิจกรรมที่เลือกมาใช้ในการดำเนินการทดลองผู้วิจัยได้กำหนดหัวข้อ และวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมในแต่ละครั้งว่า สามารถพัฒนาองค์ประกอบของการมองโลก

ในแง่ดี เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ดังจะเห็นได้จากค่าเฉลี่ยการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองในทุกด้าน ดังการพัฒนาด้านความเพียรพยายาม จัดอยู่ในกิจกรรมครั้งที่ 2-3 มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ นักเรียนเห็นความสำคัญและเข้าใจความเพียรพยายาม โดยผู้วิจัยใช้เกมและกรณีตัวอย่างในการ ดำเนินกิจกรรม ซึ่งกรณีตัวอย่างที่นำมาใช้ในครั้งที่ 2 คือ เรื่องของ “โคดีและเกวียนหงาย” ซึ่งเป็นบุคคลที่มีความพิการทางด้านร่างกาย คือ ไม่มีขาทั้งสองข้าง ต้องดำเนินชีวิตด้วยการใช้ ขาเทียม รวมทั้งกิจกรรมครั้งที่ 3 คือ เรื่องของ “อ้อม” ซึ่งเป็นบุคคลที่เกิดมาที่มีความผิดปกติทาง ร่างกายโดยมีผิวหนังคล้ายงู ซึ่งสร้างความทุกข์ทรมานให้กับอ้อมเป็นอย่างมาก โดยกรณีตัวอย่าง เหล่านี้ช่วยสะท้อนให้นักเรียนเห็นถึงความยากลำบากในการดำเนินชีวิตของบุคคลทั้งสาม แต่เขา เหล่านี้กลับมีความเพียรพยายามในการดำเนินชีวิตประจำวันโดยไม่ปล่อยให้ความพิการของตนเอง มาเป็นอุปสรรคในการดำเนินชีวิต และที่สำคัญยังสามารถมองโลกในแง่ดีได้อีกด้วย และจากการ ดำเนินกิจกรรม พบว่ากรณีตัวอย่างช่วยฝึกให้นักเรียนเกิดทักษะการคิดวิเคราะห์ ฝึกการรับรู้ เกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น ได้สำรวจความเพียรพยายามของตนเอง ได้ข้อคิดและเกิดกำลังใจในการ พัฒนาตนเองมากขึ้น ดังที่นักเรียนกลุ่มทดลองได้แสดงความคิดเห็นในแบบประเมินผลการ เข้าร่วมกิจกรรมว่า เมื่อศึกษากรณีตัวอย่างแล้วเกิดความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และจะต้องมี ความเพียรพยายามในการกระทำสิ่งต่าง ๆ เพิ่มมากขึ้น และการใช้กรณีตัวอย่างสามารถเป็น ตัวแบบเพื่อให้นักเรียนเกิดแรงบันดาลใจในการพัฒนาตนเอง ดังที่สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2541) ได้กล่าวถึงหน้าที่ของตัวแบบว่า ทำหน้าที่ให้พฤติกรรมที่มีอยู่แล้วแสดงออกมากขึ้น หรือทำให้ ดีขึ้น ซึ่งกรณีตัวอย่างที่นำมาใช้จัดเป็นตัวแบบที่ช่วยส่งเสริมให้นักเรียนแสดงพฤติกรรมที่มีอยู่แล้ว ให้ดีขึ้น และเห็นได้ว่าค่าเฉลี่ยการมองโลกในแง่ดีด้านความเพียรพยายามหลังการทดลองสูงกว่า ก่อนการทดลอง แสดงว่าโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดี สามารถ พัฒนาการมองโลกในแง่ดีด้านความเพียรพยายามของนักเรียนให้ดีขึ้น ได้

การพัฒนาความคิดเชิงบวก ผู้วิจัยจัดอยู่ในกิจกรรมครั้งที่ 4-6 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ นักเรียนมีแนวความคิดทางบวกต่อเหตุการณ์ทางลบที่เกิดขึ้น สามารถเผชิญกับปัญหา และ มองเห็นข้อดีของปัญหาที่เกิดขึ้นได้ ลักษณะของกิจกรรมประกอบด้วย เพลง นิทาน กรณีตัวอย่าง และใบความรู้เกี่ยวกับวิธีการมองโลกในแง่ดี โดยในกิจกรรมครั้งที่ 4 ใช้เพลงที่มี เนื้อหาที่ช่วยส่งเสริมวิธีการคิดในทางบวก ส่วนนิทานมีเนื้อหาที่กล่าวถึงบุคคลที่มองโลกในแง่ดี และบุคคลที่มองโลกในแง่ร้าย ช่วยชี้ให้นักเรียนเห็นถึงผลดีที่เกิดขึ้นกับคนที่มองโลกในแง่ดี และ ผลเสียที่เกิดขึ้นกับคนที่มองโลกในแง่ร้าย กิจกรรมครั้งที่ 5 คือ กรณีตัวอย่างของเด็กสาวคนหนึ่ง

ที่ท้องในระหว่างเรียนอยู่ชั้นมัธยมปลาย แล้วผู้ปกครองไม่กล้าเผชิญกับความจริงจนเกือบทำให้เด็กสาวหมดอนาคต แต่ในที่สุดเมื่อผู้ปกครองคิดทบทวนอย่างดีแล้ว จึงสามารถช่วยเหลือเด็กสาวให้สามารถเผชิญกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นต่อไปได้ และกิจกรรมในครั้งที่ 6 เป็นใบความรู้ที่แสดงถึงเหตุการณ์ต่าง ๆ ในทางลบที่มีโอกาสเกิดขึ้นกับนักเรียนได้ และอธิบายถึงวิธีการมองโลกในแง่ดีที่ช่วยให้นักเรียนเกิดความเข้าใจ และสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ ซึ่งจากกิจกรรมเหล่านี้ช่วยฝึกนักเรียนให้เห็นความสำคัญ และประโยชน์ของการมองโลกในแง่ดี นักเรียนได้สำรวจวิธีการคิดและความรู้สึกของตนเอง เมื่อต้องประสบกับปัญหาหรือเหตุการณ์ในทางลบ และส่งเสริมให้นักเรียนมีแนวทางในการดำเนินชีวิตประจำวันด้วยวิธีการคิดในเชิงบวกได้ และจากแบบประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรม นักเรียนให้ความเห็นว่าเมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรมทำให้เกิดความรู้สึกดีที่ได้รู้วิธีการคิดในทางบวก รู้จักคิดเรื่องต่าง ๆ ในทางบวกมากขึ้น และจะนำข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรมไปใช้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งความคิดเชิงบวกเป็นองค์ประกอบหนึ่งของการมองโลกในแง่ดีที่ต้องอาศัยวิธีการฝึกทักษะในการคิด จึงจะช่วยพัฒนาให้นักเรียนเป็นบุคคลที่มองโลกในแง่ดีได้ ดังนั้น วิธีการส่งเสริมให้นักเรียนได้พัฒนาการมองโลกในแง่ดี จึงต้องเริ่มจากการฝึกให้นักเรียนมองเหตุการณ์ในทางลบหรือปัญหาที่เกิดขึ้นในทางบวกได้ ดังเช่นแนวคิดในการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของ Seligman (1990) ที่กล่าวว่า คนที่มองโลกในแง่ดีจะมองเหตุการณ์ที่เลวร้ายในลักษณะที่ตรงกันข้าม ทำให้บุคคลเหล่านี้ไม่รู้สึกหมดหวัง ท้อแท้ ดังนั้นการที่คนจะมองโลกในแง่ดีหรือแง่ร้ายขึ้นอยู่กับความเชื่อของบุคคลที่มีต่อเหตุการณ์นั้น สิ่งที่สำคัญในการฝึกทักษะให้เป็นคนที่มีโลกในแง่ดีคือ การเปลี่ยนรูปแบบการอธิบายเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น หรือเปลี่ยนแปลงความเชื่อของบุคคลที่มีต่อเหตุการณ์ให้เป็นไปในรูปแบบเดียวกับลักษณะของคนที่มีโลกในแง่ดี

การพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองจัดอยู่ในกิจกรรมครั้งที่ 7-9 มีวัตถุประสงค์เพื่อฝึกให้นักเรียนกล้าแสดงออกอย่างถูกต้องด้วยความมั่นใจในตนเอง โดยใช้สถานการณ์จำลองในกิจกรรมครั้งที่ 7 และใช้บทบาทสมมติในกิจกรรมครั้งที่ 8 ที่ให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมในการแสดง จึงทำให้นักเรียนเกิดความเข้าใจ เห็นความสำคัญ และเห็นประโยชน์ของการกล้าแสดงออก และมีกิจกรรมที่ฝึกให้นักเรียนกล้าแสดงออกโดยใช้เกมและการฝึกพูดในกิจกรรมครั้งที่ 9 ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้ช่วยส่งเสริมให้นักเรียนเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง และมีความกล้าแสดงออกมากขึ้น ดังเช่นที่นักเรียนกลุ่มทดลองได้แสดงความคิดเห็นในแบบประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรมว่า กิจกรรมนี้ทำให้มีความมั่นใจเพิ่มขึ้น ซึ่งความเชื่อมั่นในตนเองที่เพิ่มขึ้นหลังการทดลองของนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดี พบว่าสอดคล้องกับ

งานวิจัยของสุวรรณดี จิตวิริยะยิ่งยง (2540) ที่ได้ศึกษาเรื่องการเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่ม และการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้นหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ภวันนิภา โรจนพันธ์ (2547) ที่ศึกษาพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้นหลังจากการได้รับการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

การพัฒนาความหวังจัดอยู่ในกิจกรรมครั้งที่ 10 - 11 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ นักเรียนเข้าใจการสร้างกำลังใจ และมีแนวทางในการดำเนินชีวิตไปสู่เป้าหมาย ลักษณะของกิจกรรม ประกอบด้วย เกม และกรณีตัวอย่าง ซึ่งในกิจกรรมครั้งที่ 10 ผู้วิจัยใช้เกมในการนำเข้าสู่กิจกรรม โดยเป็นเกมที่ฝึกให้นักเรียนรู้จักการวางแผนเพื่อนำไปสู่เป้าหมายที่นักเรียนมุ่งหวังไว้ และกรณีตัวอย่างเป็นเรื่องของ “นิค วูจิชิค” ที่เกิดมามีความพิการไม่มีแขนและขา แต่สามารถดำเนินชีวิตได้ด้วยการมีความหวัง และยังสามารถเรียนจนจบปริญญาตรีได้อีกด้วย และเรื่องที่ 2 เป็นเรื่องของ “เด็กผู้หญิงหุนหวก” ที่มีความมุ่งหวังที่จะเล่นไวโอลินได้แม้ว่าเธอจะหุนหวก และถูกคนอื่นดูถูกก็ตาม แต่เธอก็มีความเพียรพยายามจนสามารถเล่นไวโอลินได้ในที่สุด และยังได้รับการชื่นชมจากบุคคลอื่น ทำให้เธอทำความมุ่งหวังของตนเองได้สำเร็จ และในครั้งที่ 11 เป็นกรณีตัวอย่างของ “แม่ต้อย” และ “พ่อที่เป็นมะเร็งระยะสุดท้าย” ที่พยายามใช้ชีวิตที่เหลืออยู่ของตนเองอย่างดีที่สุดด้วยความหวัง ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้ช่วยส่งเสริมวิธีการคิดของนักเรียนให้ดำเนินชีวิตด้วยการมีกำลังใจ และมีความหวังเพื่อให้บรรลุเป้าหมายของตนเอง และจากแบบประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรม นักเรียนส่วนใหญ่เห็นความสำคัญของความหวังและการมีกำลังใจในการดำเนินชีวิต อีกทั้งกรณีตัวอย่างยังเป็นแรงกระตุ้นให้นักเรียนเกิดความหวังและความพยายามที่จะใช้ชีวิตต่อไปอย่างไม่ท้อแท้ และมีเป้าหมายในชีวิต ดังนั้น จะเห็นได้ว่าโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีสามารถพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนได้

2. นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดี และนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีมีการมองโลกในแง่ดีหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2

ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า แม้ว่านักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดี และนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดี มีการมองโลกในแง่ดีไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณารูปแบบกิจกรรมที่ใช้ในการดำเนินการทดลองกับนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดี พบว่า ในการจัดกิจกรรมสำหรับการวิจัยครั้งนี้ ช่วยให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม โดยให้มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ร่วมกัน ได้ฝึกฝนทักษะกระบวนการทำงานกลุ่ม ซึ่งช่วยให้นักเรียนรู้จักและเข้าใจตนเอง สามารถพัฒนาตนเองต่อไปได้ รวมถึงเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ คำกล่าวของ เยาวพา เคะชะคุปต์ (2522) ที่กล่าวถึงประโยชน์ของกิจกรรมกลุ่มว่า การเรียนรู้ที่เกิดจากกลุ่มจะเป็นประสบการณ์ที่มีคุณค่าและมีความหมายต่อผู้เรียนมาก การมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ในฐานะสมาชิกของกลุ่ม ได้ลงมือปฏิบัติ ได้แสดงความคิดเห็น มีความรู้สึกและอารมณ์ร่วมในสิ่งที่ได้กระทำ จะก่อให้เกิดแนวคิดและสามารถจดจำเนื้อหาได้นาน นอกจากนี้ การมีส่วนร่วมในกลุ่มจะทำให้เกิดการมีปฏิสัมพันธ์ ช่วยให้การเรียนรู้เป็นไปอย่างกว้างขวาง และได้ผลดี สามารถประยุกต์ความรู้ที่ได้จากกลุ่มนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ สอดคล้องกับ Button (1974) ที่กล่าวว่า การจัดกิจกรรมกลุ่มเป็นการสร้างโอกาสให้มนุษย์ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ในบรรยากาศที่ส่งเสริมซึ่งกันและกัน โดยใช้เทคนิคต่าง ๆ เพื่อสมาชิกกลุ่มจะพยายามช่วยกลุ่มและช่วยบุคคลทำงานไปสู่จุดมุ่งหมาย และการเรียนรู้โดยวิธีการกลุ่ม ช่วยฝึกทักษะที่จำเป็นหลาย ๆ ด้าน และโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดี ประกอบด้วยกิจกรรมที่มีความหลากหลาย และน่าสนใจช่วยกระตุ้นให้นักเรียนรู้สึกสนุกสนานและได้รับประสบการณ์ใหม่ ๆ ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ Chang (2001) ที่ว่า การปลูกฝังการมองโลกในแง่ดีต้องมีรูปแบบการฝึกที่หลากหลายเพื่อให้เด็กและเยาวชนสามารถเข้าถึงการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางปัญญาโดยไม่เบื่อหน่าย เช่น การแสดงละครสั้น (Skites) เพื่อใช้เป็นตัวอย่างประกอบให้เห็นลักษณะพิเศษของผู้ที่มองโลกในแง่ดี และการมองโลกในแง่ร้าย การแสดงบทบาทสมมติ (Role Play) การสร้างเรื่อง (Stories) การอภิปราย (Discussion) รวมทั้งการใช้การ์ตูน (Cartoon) ดังนั้น โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีจึงเป็นกระบวนการหนึ่งที่ช่วยพัฒนาการมองโลกในแง่ดีให้กับนักเรียนได้ ซึ่งในโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม ๆ นี้ ประกอบด้วย

กิจกรรมหลากหลายรูปแบบที่ช่วยให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ กิจกรรมในโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม เพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดี ประกอบด้วย

1) เกม (Games) เป็นกิจกรรมการเล่นที่ช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความสนุกสนาน และพึงพอใจ โดยมีผลออกมาในรูปของการแพ้ชนะ สอดคล้องกับพล แสงสว่าง (2538) ที่กล่าวว่า เกมเป็นกิจกรรมที่มีความสำคัญยิ่งต่อการฝึกทักษะ และช่วยให้เกิดความคิดรวบยอดเกี่ยวกับสิ่งที่เรียน การเล่นเกมเป็นวิธีการหนึ่งที่ส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ และช่วยพัฒนาทักษะต่าง ๆ รวมทั้งเป็นการส่งเสริมกระบวนการในการทำงาน และการอยู่ร่วมกันกับเพื่อนในสังคม และประพนอมเดชชัย (2531) กล่าวว่า เกมสามารถนำมาใช้ในชั้นต่าง ๆ ในการเรียนการสอนได้เกือบทุกขั้นตอนของการสอน คือ ใช้เพื่อเตรียมผู้เรียนให้เกิดความคุ้นเคยกันก่อนเรียน เพื่อให้เกิดความสัมพันธ์อันดีต่อกันของผู้เรียน และใช้เพื่อนำเข้าสู่บทเรียน เพื่อเร้าความสนใจ เป็นการกระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจพร้อมที่จะเรียนบทเรียนนั้นด้วยความเต็มใจและได้ผลดี ซึ่งในโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีผู้วิจัยได้จัดเกมไว้ในกิจกรรมครั้งที่ 1 เพื่อสร้างสัมพันธภาพอันดีระหว่างนักเรียนกับผู้วิจัย และระหว่างนักเรียนด้วยกันเอง ช่วยให้นักเรียนรู้จักเพื่อนร่วมห้องเพิ่มขึ้น และพร้อมเปิดใจยอมรับการเข้าร่วมโปรแกรม กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีกับผู้วิจัย ส่วนในกิจกรรมครั้งที่ 2 เป็นเกมที่ช่วยเร้าความสนใจ และช่วยให้นักเรียนเกิดความคิดรวบยอดในสิ่งที่นักเรียนจะได้เรียนรู้ในกิจกรรมนั้น และในกิจกรรมครั้งที่ 9 “เกมใบ้คำ” ช่วยให้นักเรียนเกิดความสนุกสนาน ได้ใช้จินตนาการ ความคิดสร้างสรรค์ และเป็น การกระตุ้นให้นักเรียนพร้อมที่จะร่วมกิจกรรมต่อไปได้ดี

จากการสังเกตของผู้วิจัยในขณะดำเนินการทดลอง พบว่า ในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม โดยใช้เกมนำเข้าสู่กิจกรรม นักเรียนให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี มีความกระตือรือร้น และตั้งใจเล่นเกมด้วยความสนุกสนาน ส่งผลให้การดำเนินกิจกรรมในขั้นต่อไปทำได้สะดวกและรวดเร็วขึ้น เพราะเกมช่วยปรับอารมณ์และความรู้สึกของนักเรียนให้มีความพร้อมที่จะทำกิจกรรมในขั้นต่อไป

2) บทบาทสมมติ (Role Playing) เป็นการจัดสถานการณ์สมมติขึ้น โดยกำหนดบทบาทของผู้เล่น แล้วให้นักเรียนสวมบทบาทนั้นและแสดงออกตามธรรมชาติของนักเรียน ซึ่งทิสนาแจมมณี (2522) ได้กล่าวไว้ว่า วิธีการนี้มีส่วนช่วยให้นักเรียนได้มีโอกาสศึกษาวิเคราะห์ถึง ความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเองอย่างลึกซึ้ง และยังช่วยส่งเสริมบรรยากาศการเรียนรู้ที่น่า สนใจ และน่าติดตามอีกด้วย สอดคล้องกับพล แสงสว่าง (2538) ที่กล่าวถึงประโยชน์ของการ

ใช้บทบาทสมมติในการจัดกิจกรรมว่า ช่วยให้ผู้เรียนได้เรียนรู้และเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น ช่วยในการพัฒนาการทำงานกลุ่มให้ดีขึ้น และช่วยฝึกการแก้ปัญหาและการตัดสินใจ ซึ่งในกิจกรรมครั้งที่ 8 “เราทำได้” ผู้วิจัยจัดให้นักเรียนได้แสดงบทบาทสมมติ โดยเป็นอาสาสมัครที่ให้ความร่วมมือในการแสดงบทบาทสมมติด้วยความเต็มใจ และเป็นการฝึกให้นักเรียนมีความกล้าแสดงออก ได้แสดงจุดเด่นของตนเองออกมา ทำให้การจัดกิจกรรมเป็นไปด้วยความราบรื่น และมีบรรยากาศที่สนุกสนาน กระตุ้นความสนใจของเพื่อนร่วมห้องได้เป็นอย่างดี รวมทั้งช่วยให้นักเรียนได้วิเคราะห์ความรู้สึกและพฤติกรรมของผู้แสดง ได้ข้อคิดจากบทบาทสมมติแล้วนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันของกับตนเองได้

จากการสังเกตของผู้วิจัยในขณะดำเนินการทดลอง พบว่า การใช้บทบาทสมมติช่วยกระตุ้นความสนใจของนักเรียนเป็นอย่างมาก มีนักเรียนจำนวนมากขออาสาเป็นผู้แสดงบทบาทสมมติ โดยนักเรียนที่เป็นผู้แสดงมีความกระตือรือร้น และตั้งใจแสดงบทบาทที่ตนเองได้รับอย่างเต็มที่ ส่วนนักเรียนที่เป็นผู้ชมก็ให้ความสนใจและเป็นกำลังใจให้กับผู้แสดงตลอดช่วงเวลาของการแสดง ทำให้บรรยากาศสนุกสนาน ช่วยให้นักเรียนเข้าใจจุดประสงค์ของกิจกรรมมากขึ้น เพราะได้เห็นการแสดงที่มีความเป็นรูปธรรม เข้าใจง่าย ซึ่งเป็นประโยชน์ในการนำมาวิเคราะห์และสรุปถึงประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมนั้น ๆ ได้ และจากกิจกรรมในส่วนนี้จึงน่าจะมีส่วนช่วยให้อาจารย์ผู้สอนมองโลกในแง่ดีหลังการทดลองสูงขึ้น

3) กรณีตัวอย่าง (Case) เป็นกรณีหรือเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจริงหรือนำมาใช้ดัดแปลงและใช้เป็นตัวอย่างให้นักเรียนได้ศึกษาวิเคราะห์และอภิปรายเพื่อสร้างความเข้าใจ และฝึกฝนการแก้ไขปัญหาที่ช่วยให้นักเรียนมีโอกาสแลกเปลี่ยนข้อมูลซึ่งกันและกัน และจากทฤษฎีปัญญาทางสังคมของ Bandura (1986) ที่ได้ระบุว่า มนุษย์เรียนรู้การกระทำพฤติกรรมส่วนมากจากการสังเกตตัวแบบ (Model) แล้วรับข่าวสารต่าง ๆ มาประมวล โดยการแปลงสภาพเป็นการแทนด้วยสัญลักษณ์ (Symbolic Representation) ที่จะเป็นเครื่องชี้แนะการกระทำในโอกาสต่อมา ซึ่งสอดคล้องกับสมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2541) ที่กล่าวว่า ตัวแบบที่ทำให้บุคคลเกิดการเรียนรู้ได้แก่ ตัวแบบที่เป็นชีวิตจริง และตัวแบบที่เป็นสัญลักษณ์ ซึ่งในโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดี ผู้วิจัยได้นำกรณีตัวอย่างมาใช้ในการจัดกิจกรรมหลายกรณี โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้จากพฤติกรรมของตัวแบบ และนำพฤติกรรมที่ดี ๆ มาปรับใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนได้ และกรณีตัวอย่างเหล่านี้ ยังช่วยสะท้อนให้นักเรียนเกิดความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และสามารถมองสถานการณ์หรือปัญหาที่เกิดขึ้นในทางบวกได้

และนำไปสู่การเป็นคนที่มีมองโลกในแง่ดีมากขึ้น โดยในกิจกรรมครั้งที่ 2 “ชีวิตต้องสู้”, กิจกรรมครั้งที่ 3 “อย่าท้อแท้”, กิจกรรมครั้งที่ 10 “ตั้งเป้าหมายและไปให้ถึงสิ่งที่หวัง” และกิจกรรมครั้งที่ 11 “อย่าสิ้นหวัง” เป็นกิจกรรมที่นำกรณีตัวอย่างของบุคคลที่เกิดมาที่มีความพิการหรือมีความบกพร่องทางร่างกาย แต่บุคคลเหล่านี้สามารถใช้ชีวิตได้อย่างเข้มแข็ง มีความเพียรพยายามไม่ท้อแท้ และที่สำคัญยังสามารถมองโลกในแง่ดีได้อีกด้วย ซึ่งแต่ละกรณีช่วยกระตุ้นให้นักเรียนเกิดความรู้สึกมีกำลังใจในการดำเนินชีวิต พยายามคิดและประพฤติในสิ่งที่เป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเองและต่อสังคมมากขึ้น ซึ่งกรณีตัวอย่างนี้สอดคล้องกับผลการวิจัยของไพโรจน์ จำนงค์ผล (2544) ที่ศึกษาการเปรียบเทียบทัศนคติเชิงจริยธรรมด้านความซื่อสัตย์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 พบว่า นักเรียนที่ได้รับการสอนโดยใช้สถานการณ์จำลองและกรณีตัวอย่าง มีทัศนคติเชิงจริยธรรมด้านความซื่อสัตย์สูงขึ้น

จากการสังเกตของผู้วิจัยในขณะดำเนินการทดลอง พบว่า กรณีตัวอย่างทุกเรื่องที่น่านำมาใช้สามารถกระตุ้นความสนใจของนักเรียนได้ดีมาก นักเรียนมีความกระตือรือร้น ใฝ่ใจ ตั้งใจและให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเป็นอย่างดี รวมถึงการแสดงความรู้สึกประหลาดใจกับกรณีตัวอย่างบางเรื่องที่นักเรียนไม่เคยมีโอกาสดูพบเห็น และรู้สึกเห็นอกเห็นใจบุคคลในกรณีตัวอย่าง อีกทั้งบุคคลเหล่านี้ยังเป็นตัวอย่างที่ดีที่ช่วยให้นักเรียนย้อนกลับมาพิจารณาตัวเองและพยายามปรับปรุง/พัฒนาตนเองให้ดีขึ้นต่อไป

4) นิทาน เป็นวิธีการหนึ่งในการถ่ายทอดอารมณ์ ความคิด และจินตนาการของผู้เล่า นิทานที่นำพาผู้ฟังออกจากโลกแห่งความเป็นจริงสู่โลกแห่งจินตนาการ ที่สร้างความบันเทิงใจแก่ผู้ฟัง ซึ่งในการเล่านิทานนั้นนอกจากผู้ฟังจะได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลินแล้ว ยังได้ข้อคิดได้บทเรียน และแนวทางปฏิบัติเพื่อปรับปรุงวิถีชีวิตให้ดีขึ้นด้วย ซึ่งเป็นคำกล่าวของพล แสงสว่าง (2538) สำหรับนิทานนั้นผู้วิจัยได้จัดลงในกิจกรรมครั้งที่ 4 “การมองโลกในแง่ดี” และจัดทำสื่อประกอบการเล่านิทานด้วยตนเอง เพื่อให้ให้นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรม กิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีเกิดความสนุกสนาน เกิดจินตนาการ และได้ข้อคิดจากนิทานที่ได้ฟังทำให้นักเรียนส่วนใหญ่แสดงความรู้สึกลงในแบบประเมิน ผลการเข้าร่วมกิจกรรมว่า รู้สึกสนุกหรืออยากให้มีการเล่านิทานอีก เป็นต้น แสดงให้เห็นว่า นิทานสามารถนำมาจัดกิจกรรมได้กับนักเรียนทุกวัย โดยเลือกเนื้อหาและสื่อที่ใช้ประกอบการเล่านิทานให้เหมาะสมกับพัฒนาการของนักเรียน ดังผลการวิจัยของรัชณี เจะยอ (2550) ที่ศึกษาผลของการสอนโดยใช้หนังสือนิทานประกอบการเรียนรู้วิทยาศาสตร์ที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิทยาศาสตร์และเจตคติทาง

วิทยาศาสตร์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 พบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิทยาศาสตร์ของนักเรียนหลังได้รับการสอนโดยใช้หนังสือนิทานประกอบการเรียนรู้วิทยาศาสตร์สูงกว่าก่อนได้รับการสอน

จากการสังเกตของผู้วิจัยในขณะที่ดำเนินการทดลอง พบว่า นักเรียนให้ความสนใจในการฟังนิทานเป็นอย่างมาก ทำให้บรรยากาศเต็มไปด้วยเสียงหัวเราะและความสนุกสนาน นักเรียนสามารถอธิบายคุณลักษณะของตัวละครในนิทาน และสรุปข้อคิดหรือประโยชน์ที่ได้รับจากนิทานเรื่องนี้ได้ รวมถึงสามารถนำข้อคิดจากนิทานมาปรับใช้ในการทำกิจกรรมขั้นต่อไปได้ และการเล่านิทานช่วยให้การดำเนินกิจกรรมขั้นต่อไปสะดวกและราบรื่น ส่งผลให้นักเรียนได้เรียนรู้กิจกรรมในครั้งนี้อย่างเต็มที่

จากรูปแบบของกิจกรรมต่าง ๆ ที่นำมาจัดโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดี พบว่า ช่วยให้นักเรียนเกิดความสนุกสนาน ไม่รู้สึกเบื่อหน่าย อยากเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งต่อไปอีก และช่วยกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ที่นำไปสู่กระบวนการคิดวิเคราะห์ และสรุปผลการเรียนรู้ ซึ่งแต่ละขั้นตอนของกิจกรรมกลุ่มประกอบด้วย ขั้นการมีส่วนร่วม ขั้นวิเคราะห์ ขั้นสรุปผลและประยุกต์หลักการ และขั้นประเมินผล โดยวิณา โรตมะวิชญ์ (2530) กล่าวว่า ขั้นวิเคราะห์เป็นขั้นที่สำคัญที่สุด เป็นขั้นที่ผู้เรียนได้วิเคราะห์ถึงสิ่งที่ได้กระทำลงไป โดยครูจะตั้งคำถามว่า อะไร ทำไม และอย่างไร เพื่อให้ผู้เรียนสามารถรวบรวมสิ่งต่าง ๆ ทั้งด้านความรู้ และการมีส่วนร่วมทางอารมณ์ให้รวมเป็นจุดเดียวกัน ซึ่งในโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี ผู้วิจัยได้ให้นักเรียนวิเคราะห์สิ่งที่คุณเรียนได้เรียนรู้ในแต่ละกิจกรรม ด้วยการระดมความคิดเห็นภายในกลุ่ม และให้แต่ละกลุ่มได้นำเสนอแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน พร้อมทั้งช่วยกันสรุปข้อคิดและประโยชน์ที่ได้จากการเรียนรู้ เพื่อให้ผู้เรียนสามารถนำไปใช้พัฒนาตนเอง และนำไปสู่การมองโลกในแง่ดีเพิ่มขึ้น

จากผลการวิจัยดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี และนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี มีค่าเฉลี่ยการมองโลกในแง่ดีใกล้เคียงกันในทุกด้าน แต่หลังการทดลองพบว่าค่าเฉลี่ยการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมในทุกด้าน ซึ่งเป็นผลมาจากนักเรียนกลุ่มทดลองได้พัฒนาตนเองจากการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

ในการวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนแก่งกระจานวิทยา จังหวัดเพชรบุรี เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi - Experimental Research) โดยใช้รูปแบบที่มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดี โดยมีการวัดตัวแปรตามก่อนและหลังการทดลอง และมีการเปรียบเทียบคะแนนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนที่เข้าร่วม โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง
2. เพื่อเปรียบเทียบการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดี และนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดี หลังการทดลอง

สมมติฐานการวิจัย

1. นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดี มีการมองโลกในแง่ดีก่อนการทดลองและหลังการทดลองแตกต่างกัน
2. นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดี และนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดี มีการมองโลกในแง่ดีหลังการทดลองแตกต่างกัน

กลุ่มประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนแก่งกระจานวิทยา จังหวัดเพชรบุรี ปีการศึกษา 2552 จำนวน 136 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียน ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนแก่งกระจานวิทยา จังหวัดเพชรบุรี ปีการศึกษา 2552 โดยการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive Random Sampling) กับนักเรียนที่มี ค่าเฉลี่ยการมองโลกในแง่ดีต่ำ จำนวน 66 คน แล้วทำการสุ่ม เข้ากลุ่มโดยการสุ่มอย่างง่าย (Randomly Assigned) เพื่อเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 33 คน

เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2552 โรงเรียนแก่งกระจานวิทยา จังหวัดเพชรบุรี เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย แบบสอบถามการมองโลกในแง่ดี และ โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดี ดังนี้

แบบสอบถามการมองโลกในแง่ดี

ซึ่งมีขั้นตอนในการสร้าง ดังนี้

1. ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัย โดยกำหนดนิยามเพื่อใช้เป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถามการมองโลกในแง่ดี ซึ่งผู้วิจัยตั้งข้อคำถามที่มีเนื้อหาและภาษา สอดคล้องกับองค์ประกอบต่างๆ ของการมองโลกในแง่ดี โดยแบบสอบถามที่สร้างมีจำนวน 113 ข้อ

2. นำแบบสอบถามการมองโลกในแง่ดีที่เสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของเนื้อหา และภาษาที่ใช้ในแต่ละข้อคำถาม และนำไปปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ

3. นำแบบสอบถามการมองโลกในแง่ดีที่ได้ปรับปรุงตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน (ภาคผนวก ข) ตรวจสอบเพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของข้อคำถามกับนิยามในแต่ละองค์ประกอบเป็นรายชื่อและให้คะแนนความเที่ยงตรงตามเนื้อหาของแบบสอบถามที่สร้างขึ้น โดยผู้วิจัยกำหนดระดับความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ ดังนี้

+1	=	เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามเหมาะสมตามนิยามศัพท์
0	=	เมื่อไม่แน่ใจว่าข้อคำถามเหมาะสมตามนิยามศัพท์
-1	=	เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามไม่เหมาะสมตามนิยามศัพท์

ผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้จากการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item Objective Congruence; IOC) ระหว่างคำถามกับนิยามเชิงปฏิบัติการ มีค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.00 – 1.00 จากนั้นผู้วิจัยตัดข้อคำถามที่มีคะแนน IOC น้อยกว่า 0.66 และได้ปรับปรุงข้อคำถามที่มีคะแนน IOC เท่ากับ 0.66 ตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ (ภาคผนวก ข) ในแบบสอบถามผู้วิจัยได้ตัดข้อคำถามออกจำนวน 51 ข้อ เหลือ 62 ข้อ

4. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามการมองโลกในแง่ดีที่ปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนหนองชุมแสงวิทยา ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อตรวจสอบความเชื่อมั่น (Reliability) ของข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ โดยคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ .20 จำนวน 50 ข้อ ซึ่งมีค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง .2136 ถึง .7518 และวิเคราะห์หาความเชื่อมั่นของแบบสอบถามด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ทั้งฉบับมีค่าเท่ากับ .9395 และค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของแต่ละด้าน และจำนวนข้อในแต่ละด้าน ดังนี้

4.1 ด้านความเพียรพยายาม	จำนวน 11 ข้อ	ค่าแอลฟาเท่ากับ .7831
4.2 ด้านความคิดเชิงบวก	จำนวน 11 ข้อ	ค่าแอลฟาเท่ากับ .7406
4.3 ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง	จำนวน 13 ข้อ	ค่าแอลฟาเท่ากับ .8646
4.4 ด้านความหวัง	จำนวน 15 ข้อ	ค่าแอลฟาเท่ากับ .8433

5. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามการมองโลกในแง่ดีไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง

โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดี

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดี มีจำนวนทั้งหมด 12 กิจกรรม ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยมีขั้นตอนในการสร้าง ดังนี้

1. ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อหาแนวทางในการกำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัย โดยกำหนดนิยามเพื่อใช้เป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดี จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที โดยโปรแกรมแต่ละครั้งประกอบด้วย 1) ชื่อกิจกรรม 2) วัตถุประสงค์ 3) สื่อและอุปกรณ์ 4) เทคนิคที่ใช้ 5) วิธีดำเนินการ และ 6) การประเมินผล
2. นำโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของโปรแกรมในรายละเอียดต่าง ๆ ได้แก่ วัตถุประสงค์ สื่อและอุปกรณ์ วิธีดำเนินการ และการประเมินผล
3. นำโปรแกรมที่ผ่านการตรวจสอบมาปรับปรุงตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษา และนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน (ภาคผนวก ข) ตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา (Content Validity) เพื่อดูความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์ เนื้อหา และวิธีดำเนินการ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

- 4 = เหมาะสมมากที่สุด
- 3 = เหมาะสมมาก
- 2 = เหมาะสมปานกลาง
- 1 = เหมาะสมน้อย
- 0 = เหมาะสมน้อยที่สุดหรือไม่เหมาะสมเลย

ซึ่งมีค่า IOC อยู่ระหว่าง 2.44 - 3.00 จากนั้นผู้วิจัยนำโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อ การพัฒนาการมองโลกในแง่ดีที่ผ่านการตรวจสอบแล้ว ไปปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ

4. ผู้วิจัยนำโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้ (Try Out) เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมเกี่ยวกับลำดับขั้นตอน ระยะเวลา และเนื้อหา แล้วจึงนำมาปรับปรุงแก้ไขอีกครั้ง ก่อนนำไปใช้จริงกับกลุ่มตัวอย่าง

5. ผู้วิจัยนำโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีที่ปรับปรุงแล้วไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลองเพื่อดำเนินการวิจัยต่อไป

การดำเนินการทดลอง

การศึกษาวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนแก่งกระจานวิทยา จังหวัดเพชรบุรี เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi - Experimental Research) โดยใช้รูปแบบที่มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีวิธีการดำเนินการทดลอง ดังนี้

1. ก่อนการทดลอง

1.1 ผู้วิจัยนำหนังสือจากหัวหน้าภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ถึงผู้อำนวยการ โรงเรียนแก่งกระจานวิทยา จังหวัดเพชรบุรี เพื่อขอความร่วมมือในการทดลองและเก็บข้อมูลกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2552

1.2 ให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนแก่งกระจานวิทยา จังหวัดเพชรบุรี จำนวน 136 คน ทำแบบสอบถามการมองโลกในแง่ดี จากนั้นนำไปตรวจให้คะแนน โดยเลือกห้องที่มีค่าเฉลี่ยการมองโลกในแง่ดีต่ำ 2 ห้องเรียน จำนวน 66 คน แล้วมาทำการสุ่มอย่างง่ายเพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 33 คน

2. ดำเนินการทดลอง

2.1 ผู้วิจัยดำเนินการนำโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีกับกลุ่มทดลองด้วยตนเอง จำนวน 12 ครั้ง ระหว่างวันที่ 22 มกราคม 2553 ถึงวันที่ 19 กุมภาพันธ์ 2553 ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดี โดยจะได้รับการเรียนการสอนตามปกติ

2.2 ให้นักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีทำแบบประเมิน ผลการเข้าร่วมกิจกรรม เมื่อเสร็จสิ้นการทดลองโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มทุกครั้ง เพื่อให้ทราบถึงสิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้ ความคิด ความรู้สึกของนักเรียนที่มีต่อโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม ฯ รวมทั้งประโยชน์ที่ได้รับและความต้องการของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละครั้ง

3. หลังการทดลอง

3.1 เมื่อผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามที่กำหนดแล้ว ผู้วิจัยนำแบบสอบถามการมองโลกในแง่ดี ซึ่งเป็นเครื่องมือที่ใช้วัดก่อนการทดลองมาวัดกับนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมภายหลังการทดลอง (Post - test) เพื่อเป็นคะแนนหลังการทดลอง

3.2 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามการมองโลกในแง่ดีระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมาวิเคราะห์เปรียบเทียบก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดี และวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม รวมทั้งนำข้อมูลจากแบบประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มทดลองที่มีต่อโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม ฯ มาวิเคราะห์เนื้อหา และสรุปข้อเสนอแนะจากการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดี

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ใช้วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของค่าเฉลี่ย การมองโลกในแง่ดีของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนแก่งกระจานวิทยา

2. ทดสอบสมมติฐาน ดังนี้

2.1 ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง ซึ่งไม่เป็นอิสระต่อกัน โดยใช้สถิติทดสอบที่ Paired – Samples t - test

2.2 ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อน การทดลอง และหลังการ ทดลอง ซึ่งเป็นอิสระต่อกัน โดยใช้สถิติ ทดสอบที่ Independent – Samples t – test

สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาเรื่องผลของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนแก่งกระจานวิทยา จังหวัดเพชรบุรี ผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดี มีการมองโลกในแง่ดีก่อนการทดลองและหลังการทดลองแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดี และนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดี มีการมองโลกในแง่ดีหลังการทดลองแตกต่างกัน อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากการวิจัยครั้งนี้

1. การนำโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีไปประยุกต์ใช้ จากผลการวิจัยนี้ พบว่า โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น สามารถพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ได้ และประกอบด้วยกิจกรรมที่หลากหลาย ดังนั้น จึงสามารถนำโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีไปใช้กับนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วม โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีได้
2. การเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดี ในแต่ละครั้ง ไม่ควรติดกัน ควรห่างกันประมาณ 3 วัน เพื่อให้นักเรียนได้มีเวลาในการพัฒนาตนเองหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละครั้ง

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษากับกลุ่มตัวอย่างในระดับชั้นอื่น เช่น ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2-6 โดยผู้วิจัยควรสร้างโปรแกรมและจัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับพัฒนาการของกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการจะศึกษา รวมถึงควรศึกษาถึงองค์ประกอบอื่น ๆ ของการมองโลกในแง่ดี นอกเหนือจากองค์ประกอบด้านความเพียรพยายาม ความคิดเชิงบวก ความเชื่อมั่นในตนเอง และความหวัง โดยศึกษาว่ามีองค์ประกอบใดบ้างที่มีอิทธิพลต่อการมองโลกในแง่ดี
2. ควรมีการติดตามผลนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนหลังสิ้นสุดการทดลอง 3 เดือน เพื่อดูว่าการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนนั้นมีการเปลี่ยนแปลงมากน้อยเพียงใด

เอกสารและสิ่งอ้างอิง

กรกวรรณ สุพรรณวรรษา. 2544. การวิเคราะห์การมองโลกในแง่ดีและกลวิธีการเผชิญปัญหาของ
นิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการ
ปรึกษา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. 2543. คู่มือส่งเสริมสุขภาพจิต. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์
ร.ส.พ.

กรมสุขภาพจิต. 2544. คู่มือความฉลาดทางอารมณ์. กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข.

กรอบแก้ว ปันยารชุน. 2007. โลกั เผยผลสำรวจวัยรุ่นไทย 70% ยังคงมองโลกด้านบวก พร้อมยก
ปัญหา ทาตา และหมอพริทพัย ต้นแบบคนมองโลกแง่ดี. (Online).
www.ryt9.com/general/2007-04-20, August 13, 2009.

กัลยา นาคเพ็ชร. 2547. จิตวิทยาพัฒนาการสำหรับพยาบาล. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์สุภา.

คมเพชร นัตรศุกกุล. 2530. กิจกรรมกลุ่ม (เอกสารประกอบการสอนกิจกรรมกลุ่มโรงเรียน).
กรุงเทพฯ: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร.

_____. 2546. กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์
พัฒนาศึกษา

จำเนียร ช่วงโชติ และ นวลศิริ เปาโรหิตย์. 2521. เทคนิคการให้คำปรึกษา. กรุงเทพมหานคร:
มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

เดโช สนวนนนท์. 2519. จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์

ทศพร มณีศรีขำ. 2539. **กลุ่มสัมพันธ์เพื่อการพัฒนาสำหรับครู**. กรุงเทพฯ: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ .

ทรงเกียรติ สั้นหลาม. 2550. **ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแบบวิตกกังวล การมองโลกในแง่ดี และการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตมหาวิทยาลัย วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.**

ทองเรือน อมรัชกุล. 2523. **กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน**. พิษณุโลก: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก.

ทิพย์วรรณ กิตติพร. 2535. **การให้คำปรึกษากลุ่ม**. ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา, มหาวิทยาลัยนเรศวร.

ทิสนา เขมมณี. 2522. **คู่มือการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เล่มที่ 1**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

_____. 2536. **ช่วยครูฝึกประชาธิปไตยให้แก่เด็ก**. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

นิตยา คชภักดี. 2542. “ไข 10 ข้อข้องใจ พัฒนา E.Q. คู่ IQ.” **การส่งเสริมสุขภาพและอนามัย สิ่งแวดล้อม** 22 (4): 95

นิภา วิจิตรศิริ. 2525. **ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีผลต่อความรับผิดชอบของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนหนองแค “สรกิจพิทยา” จังหวัดสระบุรี**. วิทยานิพนธ์การศึกษา มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการแนะแนว, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

บุญชม ศรีสะอาด. 2535. **การวิจัยเบื้องต้น**. พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.

บุหงา วชิระศักดิ์มงคล. 2526. **กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน**. พิษณุโลก: แผนกเอกสารการพิมพ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก.

ประนอม เดชชัย. 2531. นวัตกรรมการเรียนการสอนและแนวปฏิบัติสังคมศึกษา. เชียงใหม่: ภาควิชามัธยมศึกษา, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ประเวศ วะสี. 2541. **คุยกันเรื่องความคิด**. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: มูลนิธิโกมลคีมทอง

ประสูต หุ่นวงศ์มาศ. 2533. **ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบของการอธิบาย และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ปรีประภา สาริบุตร. 2543. **การพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเทศบาล 3 (ยมราชสามัคคี) จังหวัดนครราชสีมา โดยใช้โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มตามแนวทางมนุษยนิยม**. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ปิยะวดี ลิพะะบำรุง. 2547. **การพัฒนาการมองโลกในแง่ดีด้วยโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ**. ปริญญาโทวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

พนม เกตุมาน. 2552. **พฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่น**. (Online).
www.psyclin.co.th/new_page_78.htm, 7 กันยายน 2552.

พระราชวรมนี. 2540. **“ความสุขที่แท้จริงของชีวิตกับจิตพิสัย” จิตพิสัย : มิติสำคัญของการพัฒนาคน**. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการแห่งชาติ.

พรรณพิศ วาณิช์การ. 2528. **คู่มือแนะแนวการให้คำปรึกษากลุ่ม**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภา.

พล แสงสว่าง. 2538. **การสอนกิจกรรมแนะแนว**. ปัตตานี: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.

- พิมพ์พรรณ กวางเดินดง. 2542. ความสัมพันธ์ระหว่างความเป็นผู้นำ การมองโลกในแง่ดี และความสำเร็จในการทำงานของวิศวกรโรงงานอุตสาหกรรม. วิทยานิพนธ์
วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ไพโรจน์ จำนงค์ผล. 2544. การเปรียบเทียบทัศนคติเชิงจริยธรรมด้านความซื่อสัตย์ของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่ได้รับการสอนโดยใช้สถานการณ์จำลองและกรณีตัวอย่าง.
วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาการประถมศึกษา, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ภาวนิกา โรจนพันธ์. 2547. การเปรียบเทียบผลของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกและการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
โรงเรียนวัดราชผาติการาม เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร. ปรินญาณิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- มาโนช หล่อตระกูล. 2545. **ฆ่าตัวตายกันทำไม.** (Online).
www.simplemag.com/health/tips_gentip_00038.html, 1 ตุลาคม 2009.
- เยาวพา เดชะคุปต์. 2522. **ทฤษฎีกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์สำหรับการสอนในระดับประถมศึกษา.**
วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- รัชณี เจะยอ. 2550. **ผลของการสอนโดยใช้หนังสือนิทานประกอบการเรียนรู้วิทยาศาสตร์ที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิทยาศาสตร์และเจตคติทางวิทยาศาสตร์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนบ้านจือโระ ปีการศึกษา 2550.** (Online).
<http://school.obec.go.th/jarang/12.htm>, 7 พฤษภาคม 2553.
- ราชบัณฑิตยสถาน. 2542. **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542.** กรุงเทพฯ:
นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่น.
- วราภรณ์ ตระกูลสฤษดิ์. 2543. **จิตวิทยาการปรับตัว.** กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วิทยา นาควัชระ. 2543. อยู่อย่างสง่า. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: อัมรินทร์พรินต์ติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.

วินัดดา ปิยะศิลป์ และ ปารวี มีมารยาตร์. 2545. “พฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่นไทย.” วารสาร
กุมารเวชศาสตร์ 41 (1) : 1-9.

วิณา วโรดมะวิษณุ. 2530. กลวิธีการเรียนการสอนในโรงเรียนประถมศึกษา. เชียงใหม่: ภาควิชา
ประถมศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2553. จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพฯ:
สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

ศุภาวดี บุญญวงศ์. 2527. ตำรากิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. สงขลา: ภาควิชาการแนะแนวและ
จิตวิทยา การศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ สงขลา.

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2550. ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม. พิมพ์ครั้งที่ 6.
กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สัจจา ประเสริฐกุล. 2551. การศึกษาเชิงเปรียบเทียบคุณลักษณะการคิดเชิงบวกของนักเรียนช่วง
ชั้นที่ 4 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานครราชสีมา เขต 7 ที่มีระดับอัตมโนทัศน์ และ
ประสบการณ์ชีวิตแตกต่างกัน. ปรินญาณิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัย
และสถิติทางการศึกษา, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

สาลี จบศรี. 2531. ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความเป็นผู้นำแบบประชาธิปไตยของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนคลองสิบสาม “ผิวศรีราษฎร์บำรุง” จังหวัดปทุมธานี.
ปรินญาณิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการแนะแนว , มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ.

สุชา จันทน์อม. 2541. จิตวิทยาเด็ก. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช.

- ศุภาวดี เรื่องคณะ. 2543. ผลการฝึกกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านอรุโณทัย อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ศุมาลี พัวชู. 2547. การศึกษาพัฒนาการความสามารถในการคิดสังเคราะห์และการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 3. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและสถิติทางการศึกษา, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุรางค์ ไคว่ตระกูล. 2550. จิตวิทยาการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุริย์พร ไชยฤกษ์. 2550. การศึกษาปัจจัยบางประการที่ส่งผลต่อการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กรุงเทพมหานคร โดยการวิเคราะห์พหุระดับ. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและสถิติทางการศึกษา, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุวรรณดี จิตวิริยะยิ่งยง. 2540. การเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวิสุทธิกษัตริย์ จังหวัดสมุทรปราการ. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการแนะแนว, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- โสภภาพรรณ สุขเฟื่องฟู. 2545. การใช้โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพปี 1 โรงเรียนพัฒนศึกษาสุโขทัย ที่พ่อแม่ตอบสนองอารมณ์ด้านลบของบุตรแตกต่างกัน. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจ และสังคมแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี. 2552. แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 พ.ศ. 2550-2554. กรุงเทพมหานคร.

หฤทัย อติชาติพงศ์. ม.ป.ป. **กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน**. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาการแนะแนว และจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

อรพินทร์ ชูชม. 2544. “จากทฤษฎีสู่แนวปฏิบัติเพื่อการมองโลกในแง่ดี”. **วารสาร
พฤติกรรมศาสตร์**. 7 (1) : 43 - 52

อัจฉรา เจริญศรี. 2551. **ผลของการฝึกอบรมภาวะนาเชิงพุทธตามแนวทางของดิช นัท ฮันห์ ต่อ
การปรับตัวทางอารมณ์และการมองโลกในแง่ดี**. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

อัจฉรา สุขารมณ์, วิลาศลักษณ์ ชั่ววัลลี และ อรพินทร์ ชูชม. 2544. **รวมบทความทางวิชาการ
(เล่ม 2) เรื่อง อีคิว: จากแนวคิด...สู่การปฏิบัติ**. กรุงเทพฯ: DESKTOP.

อารี ตันท์เจริญรัตน์. 2533. **การแนะแนวอาชีพด้วยกระบวนการกลุ่ม**. พิษณุโลก: มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

อุไร จักย์ตรีมงคล. 2545. **การพัฒนาโครงสร้างเขาว์อารมณ์สำหรับชั้นมัธยมศึกษาปีที่4
ปริญญาบัณฑิตศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ สาขาการทดสอบและวัดผลการศึกษา, มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ**.

American Psychological Association. 2005. **Optimism**. (Online).

www.ncvc.org/ncvc/main.aspx?dbID=DB_optimism 390, June 10, 2009.

Bandura, A. 1986. **Social Foundations of Thought and Action : A social Cognitive
Theory**. New Jersey: Prentice - Hall Inc.

Bar-on, R. 1997. **EQ - I : Baron emotional Quotient inventory**. Toronto: Multi - Health
Systems Inc.

Brown, G. H. and Harris, T. J. 1978. **Social origins of depression**. London: Trivistock.

- Button, L. 1974. **Developmental Group Work with Adolescents**. London: University of London Press Ltd.
- Carver, C. S. et al. 1994. **Optimism versus pessimism predicts the quality of woman's adjustment to early stage breast cancer**. (Online)
www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8313325, September 15, 2010.
- Chang, E. C. 2001. **Optimism & Pessimism**. Washington, DC: American Psychological Association
- Corey, G. 1985. **Theory and Practice of group Counseling**. Brooks, California: Cole Publishing.
- Durschmidt, B.J. 1977. "Self-Actualization and the Human Potential Group Process in the Community College". **Dissertation Abstracts International**. 38 (January 1977): 3953-A.
- Fourmier, M., D. de Ridder and J. Bensing. 1999. **Optimism and Adaptation to Multiple Sclerosis : What Does Optimism Mean ?** (Online).
www.springerlink.com/content/g087j55560233724, September 5, 2009.
- Goleman, D. 2000. **Working with Emotional Intelligence**. New York: Bantam Books.
- Grose, M. n.d. **The power of optimistic thinking**. (Online).
www.pedarecc.sa.edu.au, June 10, 2009.
- _____. n.d. **Thriving 10 essential optimism skills to teach your kids so they can achieve**. (Online). www.parentingideas.com.au, August 15, 2009.

- Levneh, H. and Wright, P. G. 1995. Rational-Emotive Theory. in **Counseling and Psychology : Theories and Interventions**. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Ottaway, A. K. G. 1966. **Learning Through Group Experiences**. London: Routhledge and Kengan Paul.
- Page, F. Liam and R. Donohue. 2004. **Positive Psychological Capital : A Preliminary Exploration of the construct**. (Online). www.buseco.monash.edu.au, September 10, 2009
- Patterson, C. H. 1973. **Theories of Counseling and Psychotherapy**. 2nd ed. Boston: Houghton Mifflin.
- Peterson, C. and Seligman, M. E. 1987. **“Explanatory style and illness.”** Journal of Personality. 55: 237 – 265.
- Puri, M. and D. T. Robinson. 2007. **Optimism and economic choice**. (Online). www.elsevier.com/locate/jfec, September 5, 2009.
- Scheier, M. F. et al. 1989. **“Dispositional optimism and recovery from coronary artery bypass surgery : the beneficial effects on the physical and psychological well - being.”** Journal of Personality and Social Psychology. 57 (6): 1024 - 1040.
- Seligman, M. E. 1990. **Learned Optimism**. New York: Simon & Schuster Inc.
- Shaw, M. E. 1981. **Group Dynamic : The Psychology of Small Group Behavior**. 3rd ed. New York: McGraw-Hill Book.
- Stoltz, P. G. 1997. **Adversity quotient : turning obstacles into opportunities**. New York: Wiley.



ภาคผนวก



ภาคผนวก ก
ตัวอย่างหนังสือขอความร่วมมือในการวิจัย



ที่ ศธ 0513.109/๑

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
50 พหลโยธิน เขตจตุจักร กทม 10900

๙ มกราคม 2553

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ทำการหาความเชื่อมั่นของเครื่องมือ

เรียน ผู้อำนวยการ โรงเรียนหนองชุมแสงวิทยา

ด้วย น.ส.สิริลักษณ์ เกิดหนู นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนแก่งกระจานวิทยา จังหวัดเพชรบุรี”

ในการดำเนินการครั้งนี้ นิสิตมีความประสงค์จะทำการหาความเชื่อมั่นของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ของโรงเรียนหนองชุมแสงวิทยา ระหว่างวันที่ 11 – 13 มกราคม 2553 ทั้งนี้ น.ส.สิริลักษณ์ เกิดหนู จะเป็นผู้ติดต่อดำเนินการด้วยตนเอง โดยประสานงานกับอาจารย์ฝ่ายแนะแนว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์แก่นิสิตด้วย จักเป็นพระคุณอย่างสูง

ขอแสดงความนับถือ

(รศ.ดร. พรทิพย์ ไชยใส)
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาฯ

โทร./โทรสาร 0-2561-4889 , 0 – 2942 - 8780



ที่ ศธ 0513.109/1823

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
50 พหลโยธิน เขตจตุจักร กทม 10900

๖ ธันวาคม 2552

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ทดลองเครื่องมือและเก็บข้อมูลที่ใช้ในการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนแก่งกระจานวิทยา

- สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. โครงการวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลของ โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนแก่งกระจานวิทยา จังหวัดเพชรบุรี” จำนวน 1 ชุด
2. แบบสอบถามการมองโลกในแง่ดี จำนวน 1 ชุด
3. โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี จำนวน 1 ชุด

ด้วย น.ส.สิริลักษณ์ เกิดหนู นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว
ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้รับอนุมัติให้ทำ
วิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลของ โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
ปีที่ 1 โรงเรียนแก่งกระจานวิทยา จังหวัดเพชรบุรี” ในการดำเนินการครั้งนี้ นิสิตมีความประสงค์จะขอ
ดำเนินการทดลองเครื่องมือ โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี กับนักเรียนระดับชั้น
มัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนแก่งกระจานวิทยา จำนวน 12 ครั้ง ในภาคปลาย ปีการศึกษา 2552 ตั้งแต่เดือน
มกราคม – กุมภาพันธ์ 2553 และขออนุญาตใช้เครื่องโสตทัศนูปกรณ์ของโรงเรียน เพื่อประกอบการจัด
กิจกรรมของการทดลองเครื่องมือ

ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ จึงใคร่ขอความ
อนุเคราะห์จากท่าน ได้อนุญาตให้ น.ส.สิริลักษณ์ เกิดหนู ดำเนินการดังกล่าว ทั้งนี้ น.ส.สิริลักษณ์ เกิดหนู
จะเป็นผู้ติดต่อดำเนินการด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์แก่นิสิตด้วย จักเป็นพระคุณอย่างสูง

ขอแสดงความนับถือ

(รศ.ดร. พรทิพย์ ไชยโส)
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

สำนักงานเลขาธิการคณะฯ

โทร./โทรสาร 0-2561-4889 , 0-2942-8780



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มก.โทร. 1847

ที่ ศธ 0513.10903 / 55 วันที่ 27 พฤศจิกายน 2552

เรื่อง ขอรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือในการวิจัย

เรียน ดร.ธีรพัฒน์ วงศ์คุ้มสิน

- สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. โครงการวิทยานิพนธ์เรื่อง “โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนแก่งกระจานวิทยาจังหวัดเพชรบุรี” จำนวน 1 ชุด
2. แบบสอบถามการมองโลกในแง่ดี จำนวน 1 ชุด
3. โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี จำนวน 1 ชุด

ด้วย น.ส.ศิริลักษณ์ เกิดหนู นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว
ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้รับอนุมัติให้
ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
โรงเรียนแก่งกระจานวิทยา จังหวัดเพชรบุรี”

ในการนี้ ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ไคร่ขอรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในการ
ตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เพื่อผู้วิจัยจะได้นำข้อเสนอแนะของท่าน ไปปรับปรุงแก้ไขต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อ โปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์แก่นิสิตด้วย จักเป็นพระคุณอย่างยิ่ง

(ผศ.วรพิมพ์ ธีระวัฒน์)

หัวหน้าภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว



ที่ ศธ 0513.109/ 174

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
50 พหลโยธิน เขตจตุจักร กทม 10900

๑๗ พฤศจิกายน 2552

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือในการวิจัย

เรียน ดร.สกล วรเจริญศรี

- สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. โครงการวิทยานิพนธ์เรื่อง “โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนแก่งกระจานวิทยาจังหวัดเพชรบุรี” จำนวน 1 ชุด
2. แบบสอบถามการมองโลกในแง่ดี จำนวน 1 ชุด
3. โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี จำนวน 1 ชุด

ด้วย น.ส.สิริลักษณ์ เกิดหนู นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว
ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้รับอนุมัติให้ทำ
วิทยานิพนธ์เรื่อง “โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
โรงเรียนแก่งกระจานวิทยา จังหวัดเพชรบุรี”

ในการนี้ ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
ใคร่ขอเรียนเชิญท่าน เป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เพื่อผู้วิจัยจะได้นำ
ข้อเสนอแนะของท่านไปปรับปรุงแก้ไขต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อ โปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์แก่นิสิตด้วย จักเป็นพระคุณอย่างยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(รศ.ดร. พรทิพย์ ไชยโส)
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

สำนักงานเลขานุการคณะฯ

โทร./โทรสาร 0-2561-4889 , 0 - 2942 - 8780



ที่ ศธ 0513.109/๒๕๕

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
50 พหลโยธิน เขตจตุจักร กทม 10900

๒๑ พฤศจิกายน 2552

เรื่อง ขอรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัย

เรียน ผศ.พ.ต.ท.ดร.สุชอรุณ วงษ์ทิม

- สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. โครงการวิทยานิพนธ์เรื่อง “โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนแก่งกระจานวิทยา จังหวัดเพชรบุรี” จำนวน 1 ชุด
2. แบบสอบถามการมองโลกในแง่ดี จำนวน 1 ชุด
3. โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี จำนวน 1 ชุด

ด้วย น.ส.ศิริลักษณ์ เก็ดหนู นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว
ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้รับอนุมัติให้ทำ
วิทยานิพนธ์เรื่อง “โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
โรงเรียนแก่งกระจานวิทยา จังหวัดเพชรบุรี”

ในการนี้ ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
ใคร่ขอรียนเชิญท่าน เป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เพื่อผู้วิจัยจะได้นำ
ข้อเสนอแนะของท่านไปปรับปรุงแก้ไขต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์แก่นิสิตด้วย จักเป็นพระคุณอย่างยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(รศ.ดร. พรทิพย์ ไยโส)
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

สำนักงานเลขานุการคณะฯ

โทร./โทรสาร 0-2561-4889 , 0 – 2942 - 8780



ภาคผนวก ข

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัย

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถามการมองโลกในแง่ดี
และโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดี

1. ดร. ชีรพัฒน์ วงศ์คุ้มสิน

อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

2. ดร. สกต วรเจริญศรี

อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

3. ผศ.พ.ต.ท.ดร. สุขอรุณ วงษ์ทิม

อาจารย์ประจำแขนงวิชาการแนะแนว สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช



ภาคผนวก ค
แบบสอบถามการมองโลกในแง่ดี

แบบสอบถามการมองโลกในแง่ดี

คำชี้แจง

1. แบบสอบถาม มีทั้งหมด 2 ส่วน คือ

ส่วนที่	1	แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป
ส่วนที่	2	แบบสอบถามการมองโลกในแง่ดี จำนวน 50 ข้อ
2. แบบสอบถามฉบับนี้เป็นการประเมินความรู้สึกของนักเรียนที่มีต่อตนเอง แต่ละข้อไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด คำตอบที่ดีที่สุดคือคำตอบที่ตรงกับความรู้สึกของนักเรียนที่เกิดขึ้นครั้งแรก เมื่ออ่านข้อความในแต่ละข้อคำถามนั้น
3. คำตอบที่จริงใจของนักเรียนจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการวิจัย และผู้วิจัยขอรับรองว่าคำตอบของนักเรียนไม่มีผลกระทบต่อการศึกษาใด ๆ ของนักเรียนทั้งสิ้น และคำตอบจะถูกเก็บเป็นความลับ

ขอขอบคุณนักเรียนที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามมา ณ โอกาสนี้

สิริลักษณ์ เกิดหนู

นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง ให้นักเรียนกาเครื่องหมาย ✓ ในช่อง ที่ตรงกับความเป็นจริง

เพศ ชาย หญิง

อายุ

ห้อง

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามการมองโลกในแง่ดี

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อแล้วให้นักเรียนกาเครื่องหมาย ✓ ในช่องว่างทางขวามือของข้อความในแต่ละข้อเพียงช่องเดียวที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด

มากที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด

มาก หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมาก

ปานกลาง หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนปานกลาง

น้อย หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนน้อย

น้อยที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนน้อยที่สุด

แบบสอบถามการมองโลกในแง่ดี

ข้อ	ข้อความ	ระดับความเป็นจริง				
		เป็นจริง มากที่สุด	เป็นจริง มาก	เป็นจริง ปานกลาง	เป็นจริง น้อย	เป็นจริง น้อย ที่สุด
1.	เมื่อครูมอบหมายงานที่ไม่ถนัดให้ ฉันทำ ฉันจะพยายามทำจนสำเร็จ					
2.	ถ้าฉันต้องไปเข้าค่ายพักแรมในป่า 2 วัน ฉันรู้สึกกลัว ไม่อยากไป เข้าค่าย					
3.	เมื่อนัดกับเพื่อน แล้วเพื่อนมาช้า ฉันรู้สึกโกรธเพื่อน จนไม่ยอมคุย กับเพื่อน					
4.	ในวิชาที่ครูมอบหมายงานหลายๆ ชิ้น ฉันรู้สึกเบื่อหน่ายในการ เรียนวิชานั้น					
5.	เมื่อนันทะเลาะกับเพื่อน ฉัน สามารถควบคุมอารมณ์ของ ตนเองได้					
6.	ฉันคิดว่าแม้งานที่ได้รับ มอบหมายจะยาก ฉันก็สามารถ ทำให้สำเร็จได้					
7.	ถ้ามีเพื่อนล้อเลียนเกี่ยวกับปมด้อย ของฉัน ฉันสามารถควบคุม อารมณ์ไม่ให้โกรธเพื่อนได้					
8.	ถ้าครูให้ฉันต้องทำงานที่ไม่ชอบ ฉันจะไม่ทำงานนั้นเลย					

ข้อ	ข้อความ	ระดับความเป็นจริง				
		เป็นจริง มากที่สุด	เป็นจริง มาก	เป็นจริง ปานกลาง	เป็นจริง น้อย	เป็นจริง น้อย ที่สุด
9.	แม้ผลสอบจะออกมาไม่ดี ฉันสามารถยอมรับได้					
10.	ถ้าพ่อแม่ให้ฉันไปงานเลี้ยงด้วย ฉันรู้สึกเบื่อหน่ายไม่อยากไป					
11.	เมื่อนั้นทำงานไม่สำเร็จ ฉันจะไม่ท้อแท้					
12.	ฉันคิดว่าตนเองเป็นที่รักของทุกคนในครอบครัว					
13.	ฉันรู้สึกมีความสุขที่ได้ทำความดี แม้ว่าจะไม่มีใครเห็นก็ตาม					
14.	เมื่อเพื่อนตักเตือนเวลาฉันทำผิด ฉันคิดว่าเป็นสิ่งที่ดีที่จะนำไปปรับปรุงตนเอง					
15.	ฉันเชื่อว่า ถ้าฉันทำสิ่งดี ๆ ก็จะมีสิ่งดี ๆ เกิดขึ้นกับฉันตามมา					
16.	ฉันเชื่อว่า คนเราสามารถทำทุกสิ่งที่ต้องการจนสำเร็จได้ ถ้ามีความตั้งใจ					
17.	ฉันยอมรับข้อผิดพลาดของตนเองแล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขได้					
18.	ฉันมองเห็นข้อดีของคนที่ฉันรู้จักทุกคน					

ข้อ	ข้อความ	ระดับความเป็นจริง				
		เป็นจริง มาก ที่สุด	เป็นจริง มาก	เป็นจริง ปานกลาง	เป็นจริง น้อย	เป็นจริง น้อย ที่สุด
19.	การที่พ่อแม่ตำหนิฉัน เป็นเพราะ ท่านอยากให้ฉันเป็นคนดี					
20.	ฉันคิดว่า ฉันดีกว่าคนอื่น ๆ แทบทุกเรื่อง					
21.	ฉันมักจะตำหนิงานทุกอย่างที่ คนอื่นทำเสมอ					
22.	ฉันเชื่อว่า ทุก ๆ ปัญหาที่เกิดขึ้น มักมีทางออก					
23.	ฉันมั่นใจว่า ฉันสามารถเรียนรู้ สิ่งต่าง ๆ ที่ตนเองสนใจได้					
24.	ฉันรู้ว่าตัวฉันมีความสามารถที่จะ เอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ ที่ผ่านเข้า มาในชีวิตได้					
25.	เมื่อฉันไม่เข้าใจในสิ่งที่ครูสอน ฉันกล้าที่จะถามครูทันที					
26.	เมื่อครูให้ฉันออกไปเขียน กระดานหน้าห้องเรียน ฉันกล้าที่ จะออกไปเขียนได้ทันที					
27.	เมื่อต้องตัดสินใจทำอะไรก็ตาม ฉันจะทำด้วยความมั่นใจ					
28.	การที่ฉันทำงานได้สำเร็จ ทำให้ ฉันมั่นใจว่าการทำงานชิ้นต่อไป จะสำเร็จเช่นกัน					

ข้อ	ข้อความ	ระดับความเป็นจริง				
		เป็นจริง มาก ที่สุด	เป็นจริง มาก	เป็นจริง ปานกลาง	เป็นจริง น้อย	เป็นจริง น้อย ที่สุด
29.	ถ้าฉันต้องเป็นตัวแทนของห้องไป แข่งขันทางวิชาการ ฉันมั่นใจว่า สามารถทำได้ดี					
30.	ฉันสามารถปรับตัวให้เข้ากับ เพื่อน ๆ ทุกคนได้					
31.	ฉันสามารถพูดคุยกับคนที่ไม่เคย รู้จักมาก่อนได้					
32.	ฉันรู้สึกมั่นใจเมื่อต้องออกไป รายงานหน้าชั้นเรียน					
33.	เมื่อต้องทำงานกลุ่ม ฉันกล้า แสดงความคิดเห็นกับเพื่อน					
34.	ฉันสามารถทำงานร่วมกับเพื่อนที่ ไม่สนิทได้อย่างราบรื่น					
35.	ฉันมั่นใจว่าสามารถทำงานที่ครู มอบหมายจนสำเร็จได้ด้วยตนเอง					
36.	แม้ฉันจะได้คะแนนไม่ดีใน บางวิชา แต่ฉันก็มีกำลังใจ ในการเรียนวิชาอื่น ๆ					
37.	เมื่อฉันล้มเหลวในการทำงานที่ ฉันตั้งใจทำ ทำให้ฉันหมด กำลังใจ					
38.	ถ้าฉันรู้ว่าตนเองเรียนไม่เก่งเท่า เพื่อน ๆ ฉันจะขยันเรียนให้ มากขึ้น					

ข้อ	ข้อความ	ระดับความเป็นจริง				
		เป็นจริง มาก ที่สุด	เป็นจริง มาก	เป็นจริง ปานกลาง	เป็นจริง น้อย	เป็นจริง น้อย ที่สุด
39.	ฉันมีกำลังใจที่จะฟันฝ่าอุปสรรคต่าง ๆ เพื่อให้ปัญหาคลี่คลายลงได้					
40.	เมื่อฉันต้องเผชิญกับงานที่ยากลำบาก ฉันคิดถึงสิ่งที่ทำให้เกิดกำลังใจ					
41.	ฉันมีกำลังใจที่จะแก้ปัญหาด้วยตนเอง					
42.	ฉันหวังว่าจะมีสิ่งดี ๆ เกิดขึ้นกับฉันมากกว่าสิ่งที่ไม่ดี					
43.	ฉันรู้สึกว่าคุณค่าของชีวิตของฉันมีคุณค่า					
44.	ฉันมีเป้าหมายในชีวิต					
45.	คำพูดที่ดี ๆ จะทำให้ฉันมีกำลังใจในการดำเนินชีวิต					
46.	แม้ครูจะให้ฉันต้องแก้งานหลายๆ ครั้ง ฉันหวังว่างานนั้นจะสำเร็จได้					
47.	เมื่อฉันถูกครูตำหนิ ฉันรู้สึกหมดกำลังใจ					
48.	การแก้ไขปัญหาคด้วยตนเองได้ ทำให้ฉันมีกำลังใจมากขึ้น					
49.	ฉันมีความหวังที่จะปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้นได้					
50.	ฉันพร้อมที่จะทำสิ่งใหม่ ๆ ในชีวิตเสมอ					

เฉลยคำตอบ
แบบสอบถามการมองโลกในแง่ดี

ข้อ	ข้อความ	ระดับความเป็นจริง				
		เป็นจริง มากที่สุด	เป็นจริง มาก	เป็นจริง ปานกลาง	เป็นจริง น้อย	เป็นจริง น้อย ที่สุด
1.	เมื่อครูมอบหมายงานที่ไม่ถนัดให้ ฉันทำ ฉันจะพยายามทำจนสำเร็จ	5	4	3	2	1
2.	ถ้าฉันต้องไปเข้าค่ายพักแรมในป่า 2 วัน ฉันรู้สึกกลัว ไม่อยากไป เข้าค่าย	1	2	3	4	5
3.	เมื่อนัดกับเพื่อน แล้วเพื่อนมาช้า ฉันรู้สึกโกรธเพื่อน จนไม่ยอมคุย กับเพื่อน	1	2	3	4	5
4.	ในวิชาที่ครูมอบหมายงานหลายๆ ชิ้น ฉันรู้สึกเบื่อหน่ายในการ เรียนวิชานั้น	1	2	3	4	5
5.	เมื่อนันทะเลาะกับเพื่อน ฉัน สามารถควบคุมอารมณ์ของ ตนเองได้	5	4	3	2	1
6.	ฉันคิดว่าเมื่องานที่ได้รับ มอบหมายจะยาก ฉันก็สามารถ ทำให้สำเร็จได้	5	4	3	2	1
7.	ถ้ามีเพื่อนล้อเลียนเกี่ยวกับปมด้อย ของฉัน ฉันสามารถควบคุม อารมณ์ไม่ให้โกรธเพื่อนได้	5	4	3	2	1
8.	ถ้าครูให้ฉันต้องทำงานที่ไม่ชอบ ฉันจะไม่ทำงานนั้นเลย	1	2	3	4	5

ข้อ	ข้อความ	ระดับความเป็นจริง				
		เป็นจริง มากที่สุด	เป็นจริง มาก	เป็นจริง ปานกลาง	เป็นจริง น้อย	เป็นจริง น้อย ที่สุด
9.	แม่ผลสอบจะออกมาไม่ดี ฉัน สามารถยอมรับได้	5	4	3	2	1
10.	ถ้าพ่อแม่ให้ฉันไปงานเลี้ยงด้วย ฉันรู้สึกเบื่อหน่ายไม่อยากไป	1	2	3	4	5
11.	เมื่อนั้นทำงานไม่สำเร็จ ฉันจะ ไม่ท้อแท้	5	4	3	2	1
12.	ฉันคิดว่าตนเองเป็นที่รักของ ทุกคนในครอบครัว	5	4	3	2	1
13.	ฉันรู้สึกมีความสุขที่ได้ทำความดี แม้ว่าจะไม่มีใครเห็นก็ตาม	5	4	3	2	1
14.	เมื่อเพื่อนตัดเตือนเวลาฉันทำผิด ฉันคิดว่าเป็นสิ่งที่ดีที่จะนำไป ปรับปรุงตนเอง	5	4	3	2	1
15.	ฉันเชื่อว่า ถ้าฉันทำสิ่งดี ๆ ก็จะมี สิ่งดี ๆ เกิดขึ้นกับฉันตามมา	5	4	3	2	1
16.	ฉันเชื่อว่า คนเราสามารถทำ ทุกสิ่งที่ต้องการจนสำเร็จได้ ถ้ามี ความตั้งใจ	5	4	3	2	1
17.	ฉันยอมรับข้อผิดพลาดของตนเอง แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขได้	5	4	3	2	1
18.	ฉันมองเห็นข้อดีของคนที่ฉันรู้จัก ทุกคน	5	4	3	2	1

ข้อ	ข้อความ	ระดับความเป็นจริง				
		เป็นจริง มากที่สุด	เป็นจริง มาก	เป็นจริง ปานกลาง	เป็นจริง น้อย	เป็นจริง น้อย ที่สุด
19.	การที่พ่อแม่ตำหนิฉัน เป็นเพราะ ท่านอยากให้ฉันเป็นคนดี	5	4	3	2	1
20.	ฉันคิดว่า ฉันดีต่อกว่าคนอื่น ๆ แทบทุกเรื่อง	1	2	3	4	5
21.	ฉันมักจะตำหนิงานทุกอย่างที่ คนอื่นทำเสมอ	1	2	3	4	5
22.	ฉันเชื่อว่า ทุก ๆ ปัญหาที่เกิดขึ้น มักมีทางออก	5	4	3	2	1
23.	ฉันมั่นใจว่า ฉันสามารถเรียนรู้ สิ่งต่าง ๆ ที่ตนเองสนใจได้	5	4	3	2	1
24.	ฉันรู้ว่าตัวฉันมีความสามารถที่จะ เอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ ที่ผ่านเข้า มาในชีวิตได้	5	4	3	2	1
25.	เมื่อนั้นไม่เข้าใจในสิ่งที่ครูสอน ฉันกล้าที่จะถามครูทันที	5	4	3	2	1
26.	เมื่อครูให้ฉันออกไปเขียน กระดานหน้าห้องเรียน ฉันกล้าที่ จะออกไปเขียนได้ทันที	5	4	3	2	1
27.	เมื่อต้องตัดสินใจทำอะไรก็ตาม ฉันจะทำด้วยความมั่นใจ	5	4	3	2	1
28.	การที่ฉันทำงานได้สำเร็จ ทำให้ ฉันมั่นใจว่าการทำงานชิ้นต่อไป จะสำเร็จเช่นกัน	5	4	3	2	1

ข้อ	ข้อความ	ระดับความเป็นจริง				
		เป็นจริง มากที่สุด	เป็นจริง มาก	เป็นจริง ปานกลาง	เป็นจริง น้อย	เป็นจริง น้อย ที่สุด
29.	ถ้าฉันต้องเป็นตัวแทนของห้องไป แข่งขันทางวิชาการ ฉันมั่นใจว่า สามารถทำได้ดี	5	4	3	2	1
30.	ฉันสามารถปรับตัวให้เข้ากับ เพื่อน ๆ ทุกคนได้	5	4	3	2	1
31.	ฉันสามารถพูดคุยกับคนที่ไม่เคย รู้จักมาก่อนได้	5	4	3	2	1
32.	ฉันรู้สึกมั่นใจเมื่อต้องออกไป รายงานหน้าชั้นเรียน	5	4	3	2	1
33.	เมื่อต้องทำงานกลุ่ม ฉันกล้า แสดงความคิดเห็นกับเพื่อน	5	4	3	2	1
34.	ฉันสามารถทำงานร่วมกับเพื่อนที่ ไม่สนิทได้อย่างราบรื่น	5	4	3	2	1
35.	ฉันมั่นใจว่าสามารถทำงานที่ครู มอบหมายจนสำเร็จได้ด้วยตนเอง	5	4	3	2	1
36.	แม้ฉันจะได้คะแนนไม่ดีในบาง วิชา แต่ฉันก็มีกำลังใจในการ เรียนวิชาอื่น ๆ	5	4	3	2	1
37.	เมื่อฉันล้มเหลวในการทำงานที่ ฉันตั้งใจทำ ทำให้ฉันหมด กำลังใจ	1	2	3	4	5
38.	ถ้าฉันรู้ว่าตนเองเรียนไม่เก่งเท่า เพื่อน ๆ ฉันจะขยันเรียนให้ มากขึ้น	5	4	3	2	1

ข้อ	ข้อความ	ระดับความเป็นจริง				
		เป็นจริง มากที่สุด	เป็นจริง มาก	เป็นจริง ปานกลาง	เป็นจริง น้อย	เป็นจริง น้อย ที่สุด
39.	ฉันมีกำลังใจที่จะฟันฝ่าอุปสรรคต่าง ๆ เพื่อให้ปัญหาคลี่คลายลงได้	5	4	3	2	1
40.	เมื่อฉันต้องเผชิญกับงานที่ยากลำบาก ฉันคิดถึงสิ่งที่ทำให้เกิดกำลังใจ	5	4	3	2	1
41.	ฉันมีกำลังใจที่จะแก้ปัญหาด้วยตนเอง	5	4	3	2	1
42.	ฉันหวังว่าจะมีสิ่งดี ๆ เกิดขึ้นกับฉันมากกว่าสิ่งที่ไม่ดี	5	4	3	2	1
43.	ฉันรู้สึกว่าคุณค่าของชีวิตของฉันมีคุณค่า	5	4	3	2	1
44.	ฉันมีเป้าหมายในชีวิต	5	4	3	2	1
45.	คำพูดที่ดี ๆ จะทำให้ฉันมีกำลังใจในการดำเนินชีวิต	5	4	3	2	1
46.	แม้ครูจะให้ฉันต้องทำงานหลายๆ ครั้ง ฉันหวังว่างานนั้นจะสำเร็จได้	5	4	3	2	1
47.	เมื่อฉันถูกครูด่าหั้น ฉันรู้สึกหมดกำลังใจ	1	2	3	4	5
48.	การแก้ไขปัญหาด้วยตนเองได้ ทำให้ฉันมีกำลังใจมากขึ้น	5	4	3	2	1
49.	ฉันมีความหวังที่จะปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้นได้	5	4	3	2	1
50.	ฉันพร้อมที่จะทำสิ่งใหม่ ๆ ในชีวิตเสมอ	5	4	3	2	1



ภาคผนวก ง

การตรวจสอบคุณภาพแบบสอบถามการมองโลกในแง่ดี

ตารางผนวกที่ 1 ค่าดัชนี IOC ของแบบสอบถามการมองโลกในแง่ดี

ข้อ	ดัชนี IOC	หมายเหตุ
1	0.33	ตัดทิ้ง
2	0.66	
3	0.33	ตัดทิ้ง
4	0	ตัดทิ้ง
5	0	ตัดทิ้ง
6	0.33	ตัดทิ้ง
7	0.66	
8	0.33	ตัดทิ้ง
9	0	ตัดทิ้ง
10	0	ตัดทิ้ง
11	0.66	
12	0.66	
13	0.33	ตัดทิ้ง
14	-	
15	0.33	ตัดทิ้ง
16	0.33	ตัดทิ้ง
17	0	ตัดทิ้ง
18	0	ตัดทิ้ง
19	0	ตัดทิ้ง
20	0	ตัดทิ้ง
21	0.66	
22	0.33	ตัดทิ้ง
23	0.33	ตัดทิ้ง
24	0.66	
25	0	ตัดทิ้ง
26	0.66	

ตารางผนวกที่ 1 (ต่อ)

ข้อ	ดัชนี IOC	หมายเหตุ
27	0.66	ตัดทิ้ง
28	0.66	
29	0	
30	0.66	
31	1	
32	1	
33	1	
34	1	ตัดทิ้ง
35	0.66	
36	0.33	
37	1	
38	0.66	ตัดทิ้ง
39	0.66	
40	0.33	ตัดทิ้ง
41	0.66	
42	0.33	ตัดทิ้ง
43	0	ตัดทิ้ง
44	0.33	ตัดทิ้ง
45	0.33	ตัดทิ้ง
46	0	
47	0.33	
48	1	
49	-	
50	-	

ตารางผนวกที่ 1 (ต่อ)

ข้อ	ดัชนี IOC	หมายเหตุ
51	-	
52	-	
53	-	
54	-	
55	-	
56	0.66	
57	1	
58	0.33	ตัดทิ้ง
59	1	
60	-0.33	ตัดทิ้ง
61	0.66	
62	1	
63	0.66	
64	0.33	ตัดทิ้ง
65	0.66	
66	-	
67	0.66	
68	-0.33	ตัดทิ้ง
69	0	ตัดทิ้ง
70	1	
71	1	
72	0.33	ตัดทิ้ง
73	0.33	ตัดทิ้ง
74	0.66	
75	0	ตัดทิ้ง

ตารางผนวกที่ 1 (ต่อ)

ข้อ	ดัชนี IOC	หมายเหตุ
76	0	ตัดทิ้ง
77	0.33	ตัดทิ้ง
78	1	
79	1	
80	1	
81	0.33	ตัดทิ้ง
82	-0.33	ตัดทิ้ง
83	1	
84	0.33	ตัดทิ้ง
85	0.33	ตัดทิ้ง
86	1	
87	0	ตัดทิ้ง
88	0.33	ตัดทิ้ง
89	1	
90	0.33	ตัดทิ้ง
91	1	
92	1	
93	1	
94	0.33	ตัดทิ้ง
95	0.33	ตัดทิ้ง
96	0.66	
97	0.33	ตัดทิ้ง
98	0.66	
99	0.66	
100	0	ตัดทิ้ง

ตารางผนวกที่ 1 (ต่อ)

ข้อ	ดัชนี IOC	หมายเหตุ
101	0	ตัดทิ้ง
102	0	ตัดทิ้ง
103	0.66	
104	1	
105	0.33	ตัดทิ้ง
106	0.33	ตัดทิ้ง
107	0.33	ตัดทิ้ง
108	0	ตัดทิ้ง
109	0.33	ตัดทิ้ง
110	0.66	
111	0.33	ตัดทิ้ง
112	0.66	
113	0.33	ตัดทิ้ง

ตารางผนวกที่ 2 ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบสอบถามการมองโลกในแง่ดี

ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก	หมายเหตุ
ความเพียรพยายาม		
1	.6570	คัดเลือกไว้
2	.4612	คัดเลือกไว้
3	.5058	คัดเลือกไว้
4	.2869	คัดเลือกไว้
5	.3371	คัดเลือกไว้
6	.6972	คัดเลือกไว้
7	.2656	คัดเลือกไว้
8	.0931	ตัดทิ้ง
9	.6172	คัดเลือกไว้
10	.1238	ตัดทิ้ง
11	.3561	คัดเลือกไว้
12	.5238	คัดเลือกไว้
13	-.1880	ตัดทิ้ง
14	.1391	ตัดทิ้ง
15	.3553	คัดเลือกไว้
ความคิดเชิงบวก		
16	.4550	คัดเลือกไว้
17	-.0573	ตัดทิ้ง
18	.0259	ตัดทิ้ง
19	.4101	คัดเลือกไว้
20	.4756	คัดเลือกไว้
21	-.1117	ตัดทิ้ง
22	.3085	คัดเลือกไว้

ตารางผนวกที่ 2 (ต่อ)

ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก	หมายเหตุ
23	.5931	คัดเลือกไว้
24	.5770	คัดเลือกไว้
25	.5314	คัดเลือกไว้
26	.0738	ตัดทิ้ง
27	.2136	คัดเลือกไว้
28	.5765	คัดเลือกไว้
29	.3686	คัดเลือกไว้
30	.2284	คัดเลือกไว้
ความเชื่อมั่นในตนเอง		
31	.7518	คัดเลือกไว้
32	.3800	คัดเลือกไว้
33	.0495	ตัดทิ้ง
34	.4389	คัดเลือกไว้
35	.4966	คัดเลือกไว้
36	-.0385	ตัดทิ้ง
37	.3705	คัดเลือกไว้
38	.6515	คัดเลือกไว้
39	.5820	คัดเลือกไว้
40	.5058	คัดเลือกไว้
41	.3249	คัดเลือกไว้
42	.6347	คัดเลือกไว้
43	.7059	คัดเลือกไว้
44	.1070	ตัดทิ้ง
45	.1019	ตัดทิ้ง

ตารางผนวกที่ 2 (ต่อ)

ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก	หมายเหตุ
46	.5663	คัดเลือกไว้
47	.6914	คัดเลือกไว้
ความหวัง		
48	.5059	คัดเลือกไว้
49	.3163	คัดเลือกไว้
50	.7303	คัดเลือกไว้
51	.7081	คัดเลือกไว้
52	.5538	คัดเลือกไว้
53	.3475	คัดเลือกไว้
54	.4177	คัดเลือกไว้
55	.3007	คัดเลือกไว้
56	.2137	คัดเลือกไว้
57	.6199	คัดเลือกไว้
58	.2238	คัดเลือกไว้
59	.2966	คัดเลือกไว้
60	.6467	คัดเลือกไว้
61	.6230	คัดเลือกไว้
62	.4751	คัดเลือกไว้



ภาคผนวก จ
การตรวจสอบคุณภาพโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดี

ตารางผนวกที่ 3 ค่าดัชนี IOC ของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดี

ครั้งที่	ผลการประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญคนที่									ค่าดัชนี IOC
	1			2			3			
	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	กิจกรรม/เทคนิค	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	กิจกรรม/เทคนิค	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	กิจกรรม/เทคนิค	
1	4	3	3	3	3	3	3	2	3	2.99
2	4	3	4	3	3	3	3	2	2	2.66
3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2.88
4	4	4	3	3	3	3	2	2	2	2.88
5	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2.77
6	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2.44
7	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2.44
8	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2.55
9	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2.55
10	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2.55
11	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2.77
12	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3



ภาคผนวก จ

โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดี

ตารางผนวกที่ 4 โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดี

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	เทคนิค
1	การปฐมนิเทศ และสร้าง สัมพันธภาพ	<p>1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยและบรรยากาศที่ดีภายในกลุ่มให้กับนักเรียน และระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดี</p> <p>2. เพื่อให้นักเรียนทราบจุดมุ่งหมาย วิธีการ กฎระเบียบ บทบาทหน้าที่ของผู้วิจัยและของนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดี รวมทั้งทราบวัน เวลา และสถานที่ในการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดี</p> <p>3. เพื่อให้นักเรียนมีทัศนคติที่ดีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี</p>	<p>1. ผู้วิจัยให้นักเรียนนั่งเป็นรูปตัวยูที่พื้น และหันหน้าเข้าหากัน</p> <p>2. ผู้วิจัยกล่าวต้อนรับนักเรียน และแนะนำตนเองแก่นักเรียน</p> <p>3. ให้นักเรียนแนะนำตนเอง โดยแนะนำชื่อ - นามสกุล ชื่อเล่น และฉายา จากนั้นผู้วิจัยแจกแผ่นกิจกรรม “ตารางบันทึกความจำ” ให้แก่นักเรียน โดยให้นักเรียนสัมภาษณ์เพื่อนในกลุ่ม</p> <p>4. ผู้วิจัยสุ่มอาสาสมัครมา รายงานผลการสัมภาษณ์หน้าชั้นเรียนให้เพื่อนฟัง</p> <p>5. ให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้รับและประโยชน์จากกิจกรรมนี้</p>	เกม
2	ความเพียร พยายาม : ชีวิต ต่อสู้	<p>- เพื่อให้นักเรียนเห็น ความสำคัญของความเพียร พยายาม</p>	<p><u>ขั้นการมีส่วนร่วม</u></p> <p>1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน สอบถามถึงการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งที่ผ่านๆ มา และอธิบายถึงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมที่จะร่วมกันปฏิบัติในครั้งนี้</p>	เกม และกรณี ตัวอย่าง

ตารางผนวกที่ 4 (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	เทคนิค
2 (ต่อ)	ความเพียร พยายาม : ชีวิต ต้องสู้		<p>2. ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรมด้วยเกม “ใครเข้มแข็งกว่ากัน” โดยให้นักเรียนแข่งขันกันยืนขาเดียว ทางแขนออก และห้ามยิ้มหรือหัวเราะ กติกาคือใครยืนได้นานที่สุดโดยที่ขาไม่ตกลงมา และไม่ยิ้มหรือหัวเราะจะเป็นผู้ที่เข้มแข็งอดทนที่สุด นักเรียนที่สามารถยืนได้นานที่สุดจะเป็นผู้ชนะในเกมนี้</p> <p>3. ผู้วิจัยสรุปประโยชน์ที่ได้จากเกมนี้ คือ ความเข้มแข็งอดทนเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยให้เราไม่ท้อแท้ต่อปัญหาที่เกิดขึ้น และช่วยให้เราสามารถเผชิญกับปัญหาได้ แต่ถ้าเราขาดความเข้มแข็งอดทนจะทำให้เราเป็นคนไม่กล้าเผชิญกับปัญหา และทำให้ไม่สามารถแก้ไขปัญหานั้นได้ในที่สุด</p> <p>4. แบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 10 คน แจกกระดาษ A4 ปากกา และให้นักเรียนดู PowerPoint กรณีตัวอย่าง เรื่อง “โคดี เด็กชายนักสู้” และ “น้องเกวียนสงหยาง” เพื่อช่วยกันวิเคราะห์สิ่งที่ได้รับจากการดูกรณีตัวอย่าง</p> <p><u>ขั้นวิเคราะห์</u></p> <p>1. ผู้วิจัยแจกใบงานที่ 2 เรื่อง “ชีวิตต้องสู้” ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็นในหัวข้อต่อไป</p>	

ตารางผนวกที่ 4 (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	เทคนิค
2 (ต่อ)	ความเพียร พยายาม : ชีวิต ต้องสู้		<p>- นักเรียนคิดว่า “โคดี” และ “น้องเกวียนสงหยาง” เป็นคนอย่างไร</p> <p>- ถ้านักเรียนเป็น “โคดี” หรือ “น้องเกวียนสงหยาง” นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร และจะทำอย่างไร</p> <p>- ข้อคิดและประโยชน์ที่ได้รับจากกรณีตัวอย่างนี้คืออะไร</p> <p>6. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนรายงานผลการแสดงความคิดเห็นที่หน้าชั้นเรียน</p> <p><u>ขั้นสรุปผลและประยุกต์หลักการ</u></p> <p>1. ให้นักเรียนรวบรวมความคิดจากการระดมสมองร่วมกัน และช่วยกันสรุปประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมนี้</p> <p>2. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมถึงประโยชน์ของการทำกิจกรรม</p>	
3	ความเพียร พยายาม : อย่า ท้อแท้	- เพื่อให้นักเรียนเข้าใจ ความเพียรพยายาม	<p><u>ขั้นการมีส่วนร่วม</u></p> <p>1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน สอบถามถึงการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งที่ผ่านมาและอธิบายถึงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมที่จะร่วมกันปฏิบัติในครั้งนี้</p> <p>2. ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรมด้วยการให้นักเรียนเล่าประสบการณ์ของตนเองที่ต้องใช้ความเพียรพยายามในการดำเนินชีวิตประจำวัน</p>	กรณี ตัวอย่าง

ตารางผนวกที่ 4 (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	เทคนิค
3 (ต่อ)	ความเพียร พยายาม : อย่า ท้อแท้		3. ผู้วิจัยสรุปประโยชน์ของการ ให้นักเรียนเล่าประสบการณ์ในการ ใช้ความเพียรพยายาม <u>ขั้นวิเคราะห์</u> 1. แบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 10 คน และให้นักเรียนดู วีดิทัศน์กรณีตัวอย่าง เรื่อง “น้อง อ้อม” เพื่อให้นักเรียนช่วยกัน วิเคราะห์ถึงสิ่งที่ได้รับจากกรณี ตัวอย่าง 2. ผู้วิจัยแจกใบงาน เรื่อง “อย่า ท้อแท้” และปากกาให้นักเรียนแต่ ละกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็น ในหัวข้อต่อไปนี้ - ถ้านักเรียนเป็น “น้องอ้อม” นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร และจะทำ อย่างไร - นักเรียนคิดว่า “น้องอ้อม” เป็น คนอย่างไร - ข้อคิดและประโยชน์ที่ได้รับ จากกรณีตัวอย่างนี้คืออะไร 3. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่ง ตัวแทนรายงานผลการระดมสมอง ที่หน้าชั้นเรียน <u>ขั้นสรุปผลและประยุกต์หลักการ</u> 1. ให้นักเรียนรวบรวมความคิด จากการระดมสมองร่วมกัน และ ช่วยกันสรุปประโยชน์ที่ได้รับจาก กิจกรรมนี้ 2. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมถึง ประโยชน์ของการทำกิจกรรมนี้	

ตารางผนวกที่ 4 (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	เทคนิค
4	ความคิด เชิงบวก : การ มองโลกในแง่ดี	- เพื่อให้นักเรียนมีแนว ความคิดทางบวกต่อ สถานการณ์ในทางลบต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น	<u>ขั้นการมีส่วนร่วม</u> 1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน สอบถามถึงการเข้าร่วมกิจกรรมใน ครั้งที่ผ่านมาและอธิบายถึง วัตถุประสงค์ของกิจกรรมที่จะ ร่วมกันปฏิบัติในครั้งนี้ 2. ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรมด้วยการ แจกเนื้อเพลง “มองโลกในแง่ดี” ให้นักเรียน แล้วเปิดวิดีโอทัศน์เพลง “มองโลกในแง่ดี” ให้นักเรียนดู 1 ครั้ง จากนั้นให้นักเรียนดูเนื้อเพลง และร่วมกันร้องเพลงตามวิดีโอทัศน์ 3. ผู้วิจัยสรุปประโยชน์ที่ได้จาก เพลงนี้ว่า ในชีวิตประจำวันเราอาจ ต้องพบกับเหตุการณ์ที่ไม่ดีได้ แต่ ถ้าเรามองในแง่ดีหรือคิดในแง่ดี เราจะสามารถใช้ชีวิตอย่างมี ความสุขได้ 4. ผู้วิจัยเข้าสู่กิจกรรมด้วยการเล่า นิทาน เรื่อง “การมองโลกในแง่ดี” ให้นักเรียนฟัง พร้อมกับแสดงภาพ ประกอบการเล่านิทาน <u>ขั้นวิเคราะห์</u> 1. ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนออกเป็น 5 กลุ่ม กลุ่มละ 6 คน แล้วแจกใบงาน ที่ 4 เรื่อง “การมองโลกในแง่ดี” และให้นักเรียนช่วยกันแสดงความ คิดเห็นในหัวข้อต่อไปนี้ - นักเรียนได้ข้อคิดอะไรจากนิทาน เรื่องนี้	เพลง และ นิทาน

ตารางผนวกที่ 4 (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	เทคนิค
4 (ต่อ)	ความคิด เชิงบวก : การ มองโลกในแง่ดี		<ul style="list-style-type: none"> - นักเรียนคิดว่าการมองโลกในแง่ดีมีประโยชน์อย่างไร - ถ้านักเรียนเป็นคนที่มีมองโลกในแง่ร้ายจะมีผลอย่างไรต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน <p>2. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนรายงานผลการแสดงความคิดเห็นที่หน้าชั้นเรียน</p> <p><u>ขั้นสรุปผลและประยุกต์หลักการ</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 1. ให้นักเรียนรวบรวมความคิดจากการแสดงความคิดเห็นร่วมกันและสรุปประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมนี้ 2. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมถึงประโยชน์ของการทำกิจกรรมนี้ 	
5	ความคิด เชิงบวก : มอง สถานการณ์ตาม ความเป็นจริง	- ให้นักเรียนมอง สถานการณ์ที่เกิดขึ้นตาม ความเป็นจริง เป็นเหตุเป็น ผลและมีสติ	<p><u>ขั้นการมีส่วนร่วม</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียนสอบถามถึงการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งที่ผ่านมาและอธิบายถึงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมที่จะร่วมกันปฏิบัติในครั้งนี้ 2. ผู้วิจัยแจกเนื้อเพลง “Live and Learn” ให้นักเรียนแต่ละคนแล้วเปิดเพลง “Live and Learn” ให้นักเรียนฟัง และให้นักเรียนดูเนื้อเพลงตามไปขณะฟังเพลง เมื่อฟังเพลงจบผู้วิจัยถามนักเรียนว่าเนื้อเพลงกล่าวถึงอะไร และให้ข้อคิดอะไรแก่นักเรียนบ้าง โดยขออาสาสมัครเพื่อตอบคำถาม 	เพลงและ กรณี ตัวอย่าง

ตารางผนวกที่ 4 (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	เทคนิค
5 (ต่อ)	ความคิด เชิงบวก : มอง สถานการณ์ตาม ความเป็นจริง		<p>3. ผู้วิจัยสรุปสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรมครั้งนี้ว่า ชีวิตของคนเมื่อเกิดมาต้องรู้จักเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ซึ่งมีทั้งสิ่งที่ทำให้มีความสุขและมีความสุขทุกข์ ดังนั้น เราต้องเรียนรู้และยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นกับเราได้ตามความเป็นจริง และมีสติ</p> <p>4. ผู้วิจัยให้นักเรียนดูวิดีโอเรื่อง “My Girl โฆษณาไทย ประกันชีวิต” ขั้นวิเคราะห์</p> <p>1. แบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 5 กลุ่ม กลุ่มละ 6 คน และแจกใบงานที่ 5 เรื่อง “มองสถานการณ์ตามความเป็นจริง” ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันระดมสมองในหัวข้อต่อไปนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> - นักเรียนคิดว่าพ่อของเด็กหญิงคนนี้เป็นคนอย่างไร - ถ้าพ่อของเด็กหญิงไม่มองสถานการณ์ตามความเป็นจริง โดยไม่ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น นักเรียนคิดว่าเด็กหญิงจะอย่างไร เพราะอะไร - ประโยชน์ที่ได้รับจากการทำกิจกรรมนี้คืออะไร <p>2. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนรายงานผลการระดมสมองที่หน้าชั้นเรียน</p>	

ตารางผนวกที่ 4 (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	เทคนิค
5 (ต่อ)	ความคิด เชิงบวก : มอง สถานการณ์ตาม ความเป็นจริง		<u>ขั้นสรุปผลและประยุกต์หลักการ</u> 1. ให้นักเรียนรวบรวมความคิด จากการระดมสมองร่วมกัน และ สรุปประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรม 2. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมถึง ประโยชน์ของการทำกิจกรรม	
6	ความคิด เชิงบวก : มอง ปัญหาด้วยการ มองโลกในแง่ดี	- ให้นักเรียนมองเห็น ข้อดีของปัญหาที่เกิดขึ้นได้ และมีแนวความคิด ทางบวกต่อปัญหา	<u>ขั้นการมีส่วนร่วม</u> 1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน สอบถามถึงการเข้าร่วมกิจกรรมใน ครั้งที่ผ่านมาและอธิบายถึง วัตถุประสงค์ของกิจกรรมที่จะ ร่วมกันปฏิบัติในครั้งนี้ 2. ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรมด้วยการ แบ่งนักเรียนออกเป็น 6 กลุ่ม กลุ่ม ละ 5 คน โดยแจกกระดาษ A4 ปากกา และให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม จับฉลาก “ปัญหาวัยรุ่น” กลุ่มละ 1 ปัญหา แล้วให้แต่ละกลุ่มร่วมกัน คิดว่าสมาชิกคนใดในกลุ่มที่มี ปัญหาแบบเดียวกันกับที่จับฉลาก ได้บ้าง และนักเรียนมีวิธีการคิด อย่างไรเมื่อพบปัญหา จากนั้น ผู้วิจัยถามนักเรียนแต่ละกลุ่มถึง ปัญหาที่นักเรียนได้ และนักเรียน แต่ละกลุ่มระดมความคิดได้อย่างไร บ้าง ให้รายงานผลการระดม ความคิด	การระดม ความคิด

ตารางผนวกที่ 4 (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	เทคนิค
6 (ต่อ)	ความคิด เชิงบวก : มอง ปัญหาด้วยการ มองโลกในแง่ดี		<p>3. ผู้วิจัยแจกใบกิจกรรม “วิธีมองโลกในแง่ดีฉบับวัยรุ่น” ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มอ่าน และร่วมกันแสดงความคิดเห็นว่า เมื่ออ่านใบกิจกรรมแล้วรู้สึกอย่างไรบ้าง โดยให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มอธิบาย</p> <p>4. ผู้วิจัยสรุปประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมนี้ว่า เมื่อพบปัญหาเราสามารถมองปัญหาที่เกิดขึ้นในทางที่ดีได้ และทุกปัญหายังสามารถแก้ไขได้</p> <p><u>ขั้นวิเคราะห์</u></p> <p>1. ผู้วิจัยแจกใบงานที่ 6 เรื่อง “มองปัญหาด้วยการมองโลกในแง่ดี” แล้วให้นักเรียนร่วมกันระดมความคิดในหัวข้อต่อไปนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> - นักเรียนเคยประสบกับเหตุการณ์ที่ไม่สมหวังในชีวิตบ้าง และนักเรียนรู้สึกอย่างไร - เมื่อนักเรียนประสบกับเหตุการณ์ดังกล่าว นักเรียนแสดงออกอย่างไร - นักเรียนมีวิธีการแก้ไขปัญหาดังกล่าวอย่างไร <p>2. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนรายงานผลการระดมความคิดที่หน้าชั้นเรียน</p> <p><u>ขั้นสรุปผลและประยุกต์หลักการ</u></p> <p>1. ให้นักเรียนรวบรวมความคิดจากการร่วมกันแสดงความคิดเห็น และสรุปประโยชน์ที่ได้รับ</p>	

ตารางผนวกที่ 4 (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	เทคนิค
6 (ต่อ)	ความคิด เชิงบวก : มอง ปัญหาด้วยการ มองโลกในแง่ดี		2. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมถึง ประโยชน์ของการทำกิจกรรมนี้	
7	ความเชื่อมั่นใน ตนเอง : ต้อง มั่นใจ	- เพื่อให้ให้นักเรียนได้เรียนรู้ การกล้าแสดงออกอย่าง ถูกต้อง และมีความเป็นตัว ของตัวเอง	<u>ขั้นกรมีมีส่วนร่วม</u> 1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน สอบถามถึงการเข้าร่วมกิจกรรมใน ครั้งที่ผ่านมาและอธิบายถึง วัตถุประสงค์ของกิจกรรมที่จะ ร่วมกันปฏิบัติในครั้งนี้ 2. ผู้วิจัยขออาสาสมัคร 5 คน ในการแสดงบทบาท ให้นักเรียน จับฉลากบทบาท และแจกบทบาท ให้นักเรียนที่เป็นอาสาสมัคร ให้ อาสาสมัครร่วมกันอ่านและ ซักซ้อมเป็นเวลา 15 นาที เพื่อ เตรียมตัวแสดงตามบทบาทที่ได้รับ 3. ผู้วิจัยแจกกระดาษ A4 และ ปากกาให้นักเรียนที่ไม่ได้แสดง บทบาท โดยให้นักเรียนแต่ละคน เขียนข้อดีของเพื่อนที่เป็นอาสา สมัคร พร้อมบอกเหตุผลหรือเล่า เหตุการณ์ที่ทำให้เห็นข้อดีของ เพื่อน แล้วผู้วิจัยสุ่มนักเรียน ออกมารายงานให้เพื่อนฟัง 4. เมื่ออาสาสมัครทุกคนพร้อม เริ่มแสดงให้เพื่อน ๆ ดู	สถานการณ์ จำลอง

ตารางผนวกที่ 4 (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	เทคนิค
7 (ต่อ)	ความเชื่อมั่นใน ตนเอง : ต้อง มั่นใจ		<p><u>ขั้นวิเคราะห์</u></p> <ol style="list-style-type: none"> แบ่งกลุ่มนักเรียนเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 10 คน แล้วแจกใบงานที่ 7 เรื่อง “ต้องมั่นใจ” ให้นักเรียนแต่ละ กลุ่มช่วยกันแสดงความคิดเห็น ในหัวข้อต่อไปนี้ <ul style="list-style-type: none"> - ถ้านักเรียนเป็นคารานักเรียนจะ ทำเช่นเดียวกับคาราหรือไม่ เพราะ เหตุใด - นักเรียนคิดว่านารีเป็นคน อย่างไร - นักเรียนได้รับประโยชน์อะไร จากกิจกรรมนี้บ้าง และสามารถ นำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ อย่างไร ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่ง ตัวแทนรายงานผลการแสดง ความคิดเห็นที่หน้าชั้นเรียน <p><u>ขั้นสรุปผลและนำไปใช้</u></p> <ol style="list-style-type: none"> ให้นักเรียนรวบรวมความคิด จากการร่วมกันแสดงความคิดเห็น และช่วยกันสรุปประโยชน์ที่ได้รับ จากกิจกรรมนี้ ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมเพื่อให้ นักเรียนเรียนรู้รูปแบบของการกล้า แสดงออกอย่างถูกต้อง และมีความ เป็นตัวของตัวเอง 	

ตารางผนวกที่ 4 (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	เทคนิค
8	ความเชื่อมั่น ในตนเอง : เรา ทำได้	- เพื่อให้ให้นักเรียนมีความ กล้าแสดงออกด้วยความ มั่นใจในตนเอง และไม่ลังเล ที่จะกระทำการต่าง ๆ ให้ สำเร็จลุล่วงตามที่ตั้งใจไว้	<u>ขั้นการมีส่วนร่วม</u> 1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน สอบถามถึงการเข้าร่วมกิจกรรมใน ครั้งที่ผ่านมาและอธิบายถึง วัตถุประสงค์ของกิจกรรมที่จะ ร่วมกันปฏิบัติในครั้งนี้ 2. แบ่งนักเรียนออกเป็น 5 กลุ่ม กลุ่มละ 6 คน และเลือกผู้แสดงโดย ขออาสาสมัครของแต่ละกลุ่ม กลุ่ม ละ 1 คน ให้อาสาสมัครจับฉลาก บทบาท 3. ผู้วิจัยแจกเอกสารบทบาท สมมติของแต่ละคนให้ผู้แสดงอ่าน เพื่อทำความเข้าใจ และเตรียมตัว แสดง โดยให้สมาชิกในแต่ละกลุ่ม ช่วยกันซักซ้อมบทบาทของเพื่อนผู้ แสดงซึ่งเป็นอาสาสมัครในกลุ่ม ของตนเอง เป็นเวลา 15 นาที พร้อมทั้งจัดสถานที่ให้เหมาะสมกับ เนื้อเรื่อง 4. เมื่อผู้แสดงพร้อมจึงเริ่มแสดง บทบาทสมมติ โดยให้ผู้แสดงทำ การแสดงตามบทบาทของตน และ ให้เพื่อนที่เหลือตั้งใจสังเกต	บทบาท สมมติ
			<u>ขั้นวิเคราะห์</u> 1. ให้นักเรียนช่วยกันวิเคราะห์ เรื่องที่ได้ดูจากการแสดงบทบาท สมมติ และถามความรู้สึกของผู้ แสดง	

ตารางผนวกที่ 4 (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	เทคนิค
8 (ต่อ)	ความเชื่อมั่น ในตนเอง : เรา ทำได้		<p>2. ผู้วิจัยแจกใบงานที่ 8 เรื่อง “เราทำได้” ให้นักเรียนทั้งหมด ร่วมกันสรุปความคิดเห็นเกี่ยวกับ บทบาทการแสดงในหัวข้อต่อไปนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> - นักเรียนคิดว่าชมพู่เป็นคนอย่างไร - สมมติว่านักเรียนเป็นชมพู่ เมื่อเกิดปัญหาเรียนไม่เข้าใจ นักเรียนจะอย่างไร เพราะเหตุใด - นักเรียนคิดว่าเพื่อน ๆ ของชมพู่ เป็นคนอย่างไร - นักเรียนได้รับประโยชน์อะไร จากบทบาทสมมติเรื่องนี้ และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ได้อย่างไรบ้าง <p>3. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนรายงานผลสรุปความคิดเห็นที่หน้าชั้นเรียน</p> <p>ขั้นสรุปผลและประยุกต์หลักการ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ให้นักเรียนรวบรวมความคิดเห็น จากร่วมกันสรุปความคิดเห็น และสรุปประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรม 2. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมถึงประโยชน์ของการทำกิจกรรมนี้ 	
9	ความเชื่อมั่นใน ตนเอง : การ กล้าแสดงออก	- เพื่อฝึกให้นักเรียนมีความ กล้าแสดงออก	<p>ขั้นการมีส่วนร่วม</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน สอบถามถึงการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งที่ผ่านมาและอธิบายถึงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมที่จะร่วมกันปฏิบัติในครั้งนี้ 	เกม

ตารางผนวกที่ 4 (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	เทคนิค
9 (ต่อ)	ความเชื่อมั่น ใน ตนเอง : การ กล้าแสดงออก		<p>2. แบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 5 กลุ่ม กลุ่มละ 6 คน และให้แต่ละกลุ่มเล่นเกม “ใบ้คำ” โดยผู้วิจัยอธิบายคิดว่าให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนมาเป็นผู้ใบ้คำ 1 คน และให้สมาชิกในกลุ่มที่เหลือของแต่ละกลุ่มเป็นผู้ทายคำใบ้ โดยให้เวลาในการใบ้คำกลุ่มละ 1 นาที ผู้วิจัยจะเป็นผู้จับเวลา ซึ่งจะเล่นเกมจนครบทุกกลุ่ม กลุ่มใดสามารถทายคำใบ้ได้มากที่สุดเป็นผู้ชนะ</p> <p>3. ผู้วิจัยสรุปประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรมนี้ว่า การสื่อสารมี 2 แบบ คือ การสื่อสารแบบใช้ภาษาและการสื่อสารที่ไม่ใช้ภาษา ซึ่งการใบ้คำผู้ใบ้คำต้องมีไหวพริบ และมีทักษะการแสดงออกทั้งการใช้ภาษาและไม่ใช้ภาษาได้ดีเป็นอย่างมาก จึงจะสามารถทำให้ผู้ทายคำใบ้ทายได้ถูก ดังนั้น ความกล้าแสดงออกจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยให้เราเป็นคนที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง ส่งผลให้มีบุคลิกภาพที่ดี</p> <p>4. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมาจับฉลากหัวข้อ “การฝึกพูด” กลุ่มละ 1 ใบ ซึ่งในฉลากแต่ละใบจะมีหัวข้อที่แตกต่างกัน เช่น โรงเรียนของฉัน เพื่อนของฉัน บุคคลในดวงใจ เป็นต้น โดยให้เวลานักเรียนแต่ละกลุ่มฝึกซ้อมการพูดในหัวข้อที่ได้กับเพื่อนในกลุ่ม</p>	

ตารางผนวกที่ 4 (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	เทคนิค
9 (ต่อ)	ความเชื่อมั่นใน ตนเอง : การ กล้าแสดงออก		<p>ด้วยการวางแผนกันภายในกลุ่มว่าใครจะพูดอะไร และพูดอย่างไรบ้าง เป็นเวลา 5 นาที เมื่อครบกำหนดเวลาจึงให้นักเรียนทุกกลุ่มออกมาพูดหน้าชั้นในหัวข้อที่กลุ่มตนเองได้รับกลุ่มละ 3 นาที จนครบทุกกลุ่ม</p> <p><u>ขั้นวิเคราะห์</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยแจกใบงานที่ 9 เรื่อง “การกล้าแสดงออก” ให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นหลังจากที่ได้ออกมาพูดหน้าชั้นเรียนในหัวข้อต่อไปนี้ <ul style="list-style-type: none"> - เมื่อต้องออกมาพูดหน้าชั้นเรียนนักเรียนรู้สึกอย่างไร - นักเรียนคิดว่าการพูดที่ดีต้องเป็นอย่างไรบ้าง - นักเรียนได้รับประโยชน์อะไรจากการฝึกพูดในครั้งนี้ และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนได้อย่างไร 3. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนรายงานผลการแสดงความคิดเห็นที่หน้าชั้นเรียน <p><u>ขั้นสรุปผลและประยุกต์หลักการ</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ให้นักเรียนรวบรวมความคิดเห็นจากการร่วมกันแสดงความคิดเห็นและสรุปประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมนี้ 2. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมถึงประโยชน์ของการทำกิจกรรมนี้ 	

ตารางผนวกที่ 4 (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	เทคนิค
10	ความหวัง : ตั้งเป้าหมายและ ไปให้ถึงสิ่ง ที่หวัง	- เพื่อให้นักเรียนมีความ เข้าใจในการสร้างกำลังใจ และแรงจูงใจในการดำเนิน ชีวิต	<u>ขั้นการมีส่วนร่วม</u> 1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน สอบถามถึงการเข้าร่วมกิจกรรมใน ครั้งที่ผ่านมาและอธิบายถึง วัตถุประสงค์ของกิจกรรมที่จะ ร่วมกันปฏิบัติในครั้งนี้ 2. ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรมด้วยเกม “วางแผนดีมีความหวัง” โดยแบ่ง กลุ่มนักเรียนออกเป็น 5 กลุ่ม กลุ่ม ละ 6 คน แล้วแจกกระดาษที่ใช้ แล้วให้นักเรียน กลุ่มละ 2 แผ่น ปากกาและกระดาษ A4 โดยให้ นักเรียนร่วมกันวางแผนว่า จะฉีก กระดาษอย่างไรให้มีความยาวมาก ที่สุด ภายในเวลา 5 นาที และให้ เวลาลงมือทำกิจกรรม 5 นาที กลุ่ม ใดสามารถทำได้ยาวที่สุดภายใน เวลาที่กำหนดจะเป็นผู้ชนะ 3. ผู้วิจัยสรุปประโยชน์ของเกม ว่า การตั้งเป้าหมายโดยการ วางแผนที่ดี จะทำให้ประสบ ความสำเร็จในสิ่งที่หวังได้ <u>ขั้นวิเคราะห์</u> 1. ผู้วิจัยแจกใบงานที่ 10 เรื่อง “ตั้งเป้าหมายและไปให้ถึงสิ่งที่ หวัง” ให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม ร่วมกันสรุปความคิดเห็นเกี่ยวกับ เรื่องที่ได้ดูจากวิดีโอทัศน์ในหัวข้อ ต่อไปนี้	เกม และ กรณี ตัวอย่าง

ตารางผนวกที่ 4 (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	เทคนิค
10 (ต่อ)	ความหวัง : ตั้งเป้าหมายและ ไปให้ถึงสิ่ง ที่หวัง		<ul style="list-style-type: none"> - นักเรียนคิดว่าบุคคลจากทั้งสองเรื่องเป็นใครอย่างไร - ถ้านักเรียนต้องประสบกับปัญหาเช่นเดียวบุคคลทั้งสอง นักเรียนจะอย่างไร - นักเรียนได้รับประโยชน์อะไรจากกรณีตัวอย่างเรื่องนี้ และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไรบ้าง <p>3. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนรายงานผลการสรุปความคิดเห็นที่หน้าชั้นเรียน</p> <p>ขั้นสรุปผลและประยุกต์หลักการ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ให้นักเรียนรวบรวมความคิดจากการร่วมกันสรุปความคิดเห็นและสรุปประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมนี้ 2. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมถึงประโยชน์ของการทำกิจกรรมนี้ 	
11	ความหวัง : อย่าสิ้นหวัง	- เพื่อให้นักเรียนมีกำลังใจและมีแนวทางที่จะบรรลุผลตามที่วางเป้าหมายไว้	<p>ขั้นการมีส่วนร่วม</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียนสอบถามถึงการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งที่ผ่านมาและอธิบายถึงกิจกรรมที่จะร่วมกันปฏิบัติในครั้งนี้ 2. ผู้วิจัยแจกกระดาษ A4 และปากกา ให้นักเรียนแต่ละคนเขียนสิ่งที่ตนเองคาดหวังในอนาคต เช่น อาชีพในอนาคต ครอบครัวในอนาคต หรือด้านอื่น ๆ ที่นักเรียนสนใจ 	กรณีตัวอย่าง

ตารางผนวกที่ 4 (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	เทคนิค
11 (ต่อ)	ความหวัง : อย่าสิ้นหวัง		<p>3. ผู้วิจัยให้นักเรียนจับฉลากแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 6 คน จำนวน 5 กลุ่ม และให้นักเรียนแต่ละกลุ่มอ่านข้อความของตนเองให้เพื่อนในกลุ่มฟัง พร้อมทั้งบอกวิธีการที่จะทำความคาดหวังของตนเองให้สำเร็จ จากนั้นให้เพื่อนคนอื่น ๆ ในกลุ่มช่วยกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็นถึงวิธีการอื่น ๆ ที่สามารถทำให้บรรลุเป้าหมายได้เพิ่มเติมจากของเพื่อนที่อ่านให้ฟัง</p> <p>4. ผู้วิจัยสรุปประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมนี้ว่า ความหวังจะเป็นแนวทางให้เราสามารถดำเนินชีวิตไปได้อย่างมีจุดหมายและประสบความสำเร็จในชีวิต</p> <p>5. ผู้วิจัยให้นักเรียนดูวิดีโอกรณีตัวอย่าง เรื่อง “อย่าสิ้นหวัง” เพื่อวิเคราะห์และระดมความคิดเห็นร่วมกัน</p> <p><u>ขั้นวิเคราะห์</u></p> <p>1. ผู้วิจัยแจกใบงานที่ 11 เรื่อง “อย่าสิ้นหวัง” ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันระดมความคิดเห็นจากกิจกรรมที่ทำในหัวข้อต่อไปนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> - นักเรียนได้ข้อคิดอะไรจากกรณีตัวอย่างนี้ - เมื่อนักเรียนต้องประสบกับปัญหาอย่างไรในกรณีตัวอย่างนี้ นักเรียนจะแก้ปัญหอย่างไร 	

ตารางผนวกที่ 4 (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	เทคนิค
11 (ต่อ)	ความหวัง : อย่าสิ้นหวัง		<p>- ประโยชน์ที่นักเรียนได้รับจากการทำกิจกรรม และการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน</p> <p>2. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนรายงานผลการระดมความคิดเห็นที่หน้าชั้นเรียน</p> <p><u>ขั้นสรุปผลและประยุกต์หลักการ</u></p> <p>1. ให้นักเรียนรวบรวมความคิดจากการร่วมกันสรุปความคิดเห็น และสรุปประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมนี้</p> <p>2. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมถึงประโยชน์ของการทำกิจกรรม</p>	
12	ปัจฉิมนิเทศ	<p>1. เพื่อฝึกให้นักเรียนเกิดความรู้สึที่ดีในการทำกิจกรรมร่วมกันตลอดระยะเวลาในการเข้ากลุ่ม</p> <p>2. เพื่อสรุปผลการเข้าโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี</p> <p>3. เพื่อให้นักเรียนได้แสดงความรู้สึและความคิดเห็นในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม</p> <p>4. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำประสบการณ์การเรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน</p>	<p>1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน สอบถามถึงการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งที่ผ่านมาและอธิบายถึงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมที่จะร่วมกันปฏิบัติในครั้งนี้ว่า เพื่อสรุปผลการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มทั้ง 11 ครั้งที่ผ่านมา ให้นักเรียนได้แสดงความคิดเห็นและแสดงความรู้สึที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรม รวมถึงเพื่อให้นักเรียนนำประสบการณ์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนได้</p>	<p>การแสดง ความ คิดเห็น</p>

ตารางผนวกที่ 4 (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	เทคนิค
12 (ต่อ)	ปัจฉิมนิเทศ		<p>2. ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนเป็น 5 กลุ่ม กลุ่มละ 6 คน แล้วแจกใบงานที่ 12 “ประโยชน์ที่ได้รับ” ให้นักเรียนกลุ่มละ 1 แผ่น โดยตั้งคำถามให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นในหัวข้อต่อไปนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> - ความรู้ที่นักเรียนได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดี - การนำประโยชน์และประสบการณ์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไรบ้าง <p>3. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนรายงานผลการแสดงความคิดเห็นที่หน้าชั้นเรียน</p> <p>4. ให้นักเรียนนั่งเป็นวงกลมหันหน้าเข้าหากัน ผู้วิจัยแจกกระดาษสีรูปวงกลมให้นักเรียน คนละ 1 แผ่น ให้นักเรียนเขียนความประทับใจ และสิ่งที่ได้รับการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม ฯ เมื่อเขียนเสร็จแล้วให้นำวงกลมไปติดที่โปสเตอร์ ผู้วิจัยสุ่มอ่านข้อความในกระดาษวงกลมของนักเรียนคนใดคนหนึ่ง พร้อมทั้งให้นักเรียนเจ้าของข้อความกล่าวถึงสิ่งที่เขียน</p>	

ตารางผนวกที่ 4 (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	เทคนิค
12. (ต่อ)	ปัจฉิมนิเทศ		<p>5. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกัน สรุปประโยชน์และประสบการณ์ที่ ได้รับจากการเข้าร่วม โปรแกรม กิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการ มองโลกในแง่ดีว่า ทำให้นักเรียน เข้าใจและมีความเพียรพยายามมาก ขึ้น เข้าใจและมีความคิดเชิงบวก เพิ่มมากขึ้น มีความเข้าใจและมี ความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น รวมถึงมีความเข้าใจและมี ความหวังในการดำเนินชีวิตเพิ่มขึ้น และนักเรียนสามารถนำมาปรับใช้ ในชีวิตประจำวันของตนเองได้</p> <p>6. ผู้วิจัยสนับสนุนให้นักเรียน ปรับเปลี่ยนวิถีคิดของตนเองให้เป็น คนมองโลกในแง่ดี</p> <p>7. ให้นักเรียนทำแบบสอบถาม การมองโลกในแง่ดี</p> <p>8. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณนักเรียนที่ ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม เป็นอย่างดี และกล่าวอำลานักเรียน</p>	

ตัวอย่างโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี

ครั้งที่ 1

การปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความคุ้นเคย และบรรยากาศที่ดีภายในกลุ่มให้กับนักเรียน และระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี
2. เพื่อให้นักเรียนทราบจุดมุ่งหมาย วิธีการ กฎระเบียบ บทบาทหน้าที่ของผู้วิจัยและของนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม รวมทั้งทราบวัน เวลา และสถานที่ในการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม
3. เพื่อให้นักเรียนมีทัศนคติที่ดีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี

ขนาดของกลุ่ม

30 คน

เวลาที่ใช้

50 นาที

สื่อและอุปกรณ์

1. ใบงานที่ 1 “ตารางบันทึกความจำ”
2. ปากกา
3. เครื่องบันทึกเสียง
4. กล้องถ่ายรูป
5. แบบประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรม

เทคนิคที่ใช้

เกม

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนนั่งเป็นรูปตัวยูที่พื้น และหันหน้าเข้าหากัน
2. ผู้วิจัยกล่าวต้อนรับนักเรียนและแนะนำตนเองแก่นักเรียน
3. ให้นักเรียนแนะนำตนเอง โดยแนะนำชื่อ-นามสกุล ชื่อเล่น และฉายา

จากนั้นผู้วิจัยแจกแผ่นกิจกรรม “ตารางบันทึกความจำ” ให้แก่นักเรียน โดยให้นักเรียนสัมภาษณ์เพื่อนในกลุ่มในหัวข้อต่อไปนี้

- ชื่อ - นามสกุล
- ชื่อเล่น

- ฉายา

- สิ่งที่น่าสนใจ

โดยให้นักเรียนจดบันทึกสิ่งที่ได้จากการสัมภาษณ์ลงใน “ตารางบันทึกความจำ” และต้องเป็นของเพื่อนที่ไม่ซ้ำกัน

4. เมื่อนักเรียนทำการสัมภาษณ์จนครบตามจำนวนในตารางบันทึกความจำแล้ว ผู้วิจัยสุ่มอาสาสมัครมารายงานผลการสัมภาษณ์หน้าชั้นเรียนให้เพื่อนฟัง

5. ให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้รับและประโยชน์จากกิจกรรมนี้

6. ผู้วิจัยสรุปประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมนี้ว่า เป็นกิจกรรมที่ช่วยสร้างสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนและผู้วิจัย รวมถึงช่วยให้นักเรียนได้รู้จักเพื่อนดีขึ้นมากว่าเดิม เพราะนอกเหนือจากชื่อและนามสกุลแล้ว ยังทำให้ได้รู้จักฉายาและสิ่งที่น่าสนใจของเพื่อนแต่ละคน ซึ่งสิ่งที่น่าสนใจของเพื่อนจะช่วยให้เราสามารถจดจำเพื่อนได้เร็วขึ้น ดังนั้น ในโอกาสที่คนเราพบกันเป็นครั้งแรก สิ่งที่ทำให้สามารถจดจำบุคคลอื่นๆ ได้ดี คือ สิ่งที่น่าสนใจของบุคคลนั้น และความประทับใจของบุคคลนั้นก็เปรียบเสมือนสิ่งที่แสดงถึงเอกลักษณ์เฉพาะตัวของบุคคลนั้นได้ จากนั้นผู้วิจัยชี้แจงจุดมุ่งหมายของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม แจกเอกสารและชี้แจงตารางวัน เวลา และสถานที่ของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มแก่นักเรียน

7. ผู้วิจัยให้นักเรียนสอบถามข้อสงสัย และนัดหมายวัน เวลาการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการร่วมกิจกรรมของนักเรียน
2. สังเกตจากการตอบคำถามและการสรุปของนักเรียน
3. ผลจากการตอบแบบประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรม ครั้งที่ 1

ใบงานที่ 1 “ตารางบันทึกความจำ”

ตารางบันทึกความจำ		
ชื่อ.....นามสกุล.....ชื่อเล่น.....ห้อง.....		



ครั้งที่ 2

ความเพียรพยายาม : ชีวิตต้องสู้

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ให้นักเรียนเห็นความสำคัญของความเพียรพยายาม

ขนาดของกลุ่ม จำนวน 5 กลุ่ม กลุ่มละ 6 คน

เวลาที่ใช้ 50 นาที

สื่อและอุปกรณ์

1. เกม “ใครเข้มแข็งกว่ากัน”
2. PowerPoint กรณีตัวอย่าง เรื่อง “โคดี้ เด็กชายนักสู้” และ “น้องเกวียนสงหยาง”
3. กระดาษ A4
4. ปากกา
5. ใบงานที่ 2 เรื่อง “ชีวิตต้องสู้”
6. เครื่องบันทึกเสียง
7. กล้องถ่ายรูป
8. แบบประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรม

เทคนิคที่ใช้ เกม และกรณีตัวอย่าง

วิธีดำเนินการ**ขั้นการมีส่วนร่วม**

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน สอบถามถึงการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งที่ผ่านมา และอธิบายถึงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมที่จะร่วมกันปฏิบัติในครั้งนี้ว่า เป็นกิจกรรมที่ให้นักเรียนเห็นความสำคัญของความเพียรพยายาม
2. ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรมด้วยเกม “ใครเข้มแข็งกว่ากัน ” โดยให้นักเรียนแข่งขันกันยืนขาเดียว กางแขนออก และห้ามยิ้มหรือหัวเราะ กติกาคือใครยืนได้นานที่สุดโดยที่ขาไม่ตกลงมา และไม่ยิ้มหรือหัวเราะจะเป็นผู้ที่เข้มแข็งอดทนที่สุด นักเรียนที่สามารถยืนได้นานที่สุดจะเป็นผู้ชนะในเกมนี้
3. ผู้วิจัยสรุปประโยชน์ที่ได้จากเกมนี้ คือ ความเข้มแข็งอดทนเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยให้เราไม่ท้อแท้ต่อปัญหาที่เกิดขึ้น และช่วยให้เราสามารถเผชิญกับปัญหาได้ แต่ถ้าเราขาดความเข้มแข็งอดทนจะทำให้เราเป็นคนไม่กล้าเผชิญกับปัญหา และทำให้ไม่สามารถแก้ไขปัญหาได้ในที่สุด

4. ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 10 คน แจกกระดาษ A4 ปากกา และให้นักเรียนดู PowerPoint กรณีตัวอย่าง เรื่อง “โคดี้ เด็กชายนักสู้” และ “น้องเกวียนสองหาง” เพื่อช่วยกันวิเคราะห์สิ่งที่ได้จากการดูกรณีตัวอย่าง

ขั้นวิเคราะห์

1. เมื่อนักเรียนดู PowerPoint กรณีตัวอย่าง เรื่อง “โคดี้ เด็กชายนักสู้” และ “น้องเกวียนสองหาง” จบแล้ว ผู้วิจัยแจกใบงานที่ 2 เรื่อง “ชีวิตต้องสู้” ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกัน แสดงความคิดเห็นในหัวข้อต่อไปนี้

- นักเรียนคิดว่า “โคดี้” และ “น้องเกวียนสองหาง” เป็นคนอย่างไร
- ถ้านักเรียนเป็น “โคดี้” หรือ “น้องเกวียนสองหาง” นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร และจะทำอย่างไร
- ข้อคิดและประโยชน์ที่ได้รับจากกรณีตัวอย่างนี้คืออะไร

2. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนรายงานผลการแสดงความคิดเห็นที่หน้าชั้นเรียน

ขั้นสรุปผลและประยุกต์หลักการ

1. ให้นักเรียนรวบรวมความคิดจากการแสดงความคิดเห็นร่วมกัน และช่วยกันสรุปประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมนี้

2. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมถึงประโยชน์ของการทำกิจกรรมนี้ เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญของความเพียรพยายาม โดยเกม “ใครเข้มแข็งอดทน” เป็นเกมที่ฝึกให้นักเรียนรู้จักการใช้ความอดทนและความเข้มแข็งเมื่อต้องเผชิญกับความยากลำบาก และจากกรณีตัวอย่างช่วยให้นักเรียนได้เห็นบุคคลที่มีความเข้มแข็งอดทนและมีความเพียรพยายามในการใช้ชีวิต แม้ว่าต้องเกิดมาประสบกับความพิการ แต่บุคคลจากกรณีตัวอย่างทั้งสองก็ยังมองโลกในแง่ดี ไม่ปล่อยให้ความพิการของตนมาเป็นอุปสรรคในการดำเนินชีวิต และยังสามารถใช้ชีวิตได้ด้วยรอยยิ้มเสมอ ซึ่งเป็นบุคคลตัวอย่างที่นักเรียนสามารถนำมาเปรียบเทียบกับตัวเองได้ว่า นักเรียนเกิดมามีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง แต่เมื่อต้องเผชิญกับปัญหานักเรียนมีความเข้มแข็งอดทนและมีความเพียรพยายามมากพอหรือไม่ ดังนั้น บุคคลตัวอย่างทั้งสองคนนี้จะเป็แรงบันดาลใจให้นักเรียนมีกำลังใจที่จะเผชิญกับปัญหาได้อย่างเข้มแข็ง และใช้ความเพียรพยายามในการแก้ไขปัญหานั้นให้ผ่านพ้นไปได้

3. เพื่อให้นักเรียนนำประโยชน์ที่ได้รับจากการทำกิจกรรม ไปเป็นแนวทางในการปฏิบัติ

ขั้นประเมินผล

1. นักเรียนร่วมกันแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นในการทำกิจกรรม และให้ข้อเสนอแนะซึ่งกันและกันในการทำกิจกรรม
2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามข้อสงสัย และสรุปประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมดของวันนี้
3. ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจการร่วมทำกิจกรรมของนักเรียน
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น และการสรุปของนักเรียน
3. ผลจากการตอบแบบประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรม ครั้งที่ 2

PowerPoint กรณีตัวอย่าง เรื่อง “โคดี้ เด็กชายนักสู้”

ความเพียรพยายาม

โคดี้ เด็กชายนักสู้

- เด็กชายตัวน้อยชื่อ Cody Mccosland เด็กชาวอังกฤษ ผู้มีขาหลายคู่
- เขาบ่าเล่นกีฬา แต่ก็เกิดมาโดยไม่มืกระดุกหัวเข่า ทำให้ต้องตัดขาทั้งสองข้างตั้งแต่อายุ 15 เดือน วัลที่คนอื่นเดินเตาะเตาะ แต่เขาเดินไม่ได้
- แต่ 2 เดือนต่อมาเขาก็หัดใช้ขาเทียมคู่แรก



- ตอนนี้โคดี้อายุ 7 ขวบแล้ว
- เขาจึงจักรยานสามล้อพร้อมรอยยิ้มมีความสุขที่มีให้เห็นเสมอ



ขี่ม้า



พ่อกับแม่ตั้งความหวังจะพาเขาดูโอลิมปิกที่กรุงลอนดอนเป็นเจ้าของภาพในปี 2012 ด้วย

- กว่าจะมาเป็นเด็กชายสุขภาพดีหน้าเป็นยิ้มในวันนี้ Cody ผ่านอะไร ๆ มาเยอะ รวมทั้งช่วงหนึ่งของชีวิตที่เขาต้องผ่าตัดหลายต่อหลายครั้ง จากปัญหากระดูกภายในร่างกาย รวมทั้งต้องบำบัดอาการหายใจติดขัดและหอบหืด

เล่นเบสบอล



สกีน้ำ

ตีกอล์ฟ



- Cody ไม่ยอมให้มีอะไรเป็นอุปสรรคต่อชีวิตของเขา เราจึงได้เห็นภาพเขาเล่นฮอกกี้น้ำแข็ง



- ภาพเขาวิ่งด้วยขาที่แปลก แต่น่าจะช่วยให้เขาวิ่งได้เร็ว สมกับสมญานาม The Boy With The Magic Legs จริง ๆ

- ขาเทียมของเขาได้รับบริจาคจากศูนย์ขาเทียม โรงพยาบาลเด็ก Texas Scottish Rite Hospital แต่เขาโตเร็วต้องเปลี่ยนขาอยู่เป็นประจำ
- โคดี้กับครอบครัวและเพื่อน ๆ จึงเข้าร่วมงานการกุศลหาเงินช่วยโรงพยาบาลได้รับเงินบริจาคมากกว่า 6 หมื่นปอนด์แล้ว



จบแล้วครับ



แล้วเพื่อนๆ มีความเพียรพยายาม

เหมือนอย่างผมมั้ยครับ

FIGHTING

PowerPoint กรณีตัวอย่าง เรื่อง “เกวียนสงหยาง ผู้มีความเพียรพยายามในชีวิต”

เกวียนสงหยาง
ผู้มีความเพียรพยายามในชีวิต



เกวียนสงหยางประสบอุบัติเหตุ
ทำให้ต้องสูญเสียขาทั้งสองข้างไป



- ครอบครัวของเกวียนสงหยางอยู่ในประเทศจีน ครอบครัวมีฐานะยากจน ทำให้เธอไม่สามารถมีขาเทียมไว้ใช้ได้ เธอจึงใช้ลูกบาสเกตบอลช่วยเวลาที่ต้องเคลื่อนไหว



- เกวียนสงหยางใช้ไม้ 2 อันช่วยพยุงตัวเธอให้เคลื่อนไหวไป-มาได้ และเธอไม่เคยบ่นเลย และถึงตอนนี้เธอได้ใช้ลูกบาสเกตบอลแทนขาเธอมา 6 ลูกแล้ว

ภาพเธอกำลังตั้งใจเรียน
ในห้องเรียน



- เกวียนสงหยางมักมีรอยยิ้มที่สดใสเสมอ
- เธอมักจะเล่นอย่างมีความสุข




- แม้ว่าเธอจะพิการ แต่เธอก็เป็นคนที่คิดโน้
ทางบวก หรือมองโลกในแง่ดีอยู่เสมอ



- ด้วยความช่วยเหลือจากหลาย ๆ ด้าน ทำให้ตอนนี้
เกวียนสองยางได้รับขาเทียมมาใช้ 1 คู่แล้ว



- ขอขอบคุณที่ติดตามดูเรานะคะ หวังว่า
เพื่อน ๆ จะไม่ท้อแท้กับชีวิตเหมือน
เกวียนสองยางนะคะ


THANK

ใบงานที่ 2 เรื่อง “ชีวิตต้องสู้”

ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มตอบคำถามต่อไปนี้ และร่วมกันแสดงความคิดเห็น

1. นักเรียนคิดว่า “โคดี้” และ “น้องเกวียนสงหยาง” เป็นคนอย่างไร

.....

.....

.....

.....

2. ถ้านักเรียนเป็น “โคดี้” หรือ “น้องเกวียนสงหยาง” นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร และจะอย่างไร

.....

.....

.....

.....

3. ข้อคิดและประโยชน์ที่ได้รับจากกรณีตัวอย่างนี้คืออะไร

.....

.....

.....

.....

.....



ครั้งที่ 4

ความคิดเชิงบวก : การมองโลกในแง่ดี

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ นักเรียนมีแนวความคิดทางบวกต่อสถานการณ์ในทางลบต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น

ขนาดของกลุ่ม จำนวน 5 กลุ่ม กลุ่มละ 6 คน

เวลาที่ใช้ 50 นาที

สื่อและอุปกรณ์

1. วิดีทัศน์เพลง “มองโลกในแง่ดี”
2. เนื้อเพลง “มองโลกในแง่ดี”
3. นิทาน เรื่อง “การมองโลกในแง่ดี”
4. ใบงานที่ 4 เรื่อง “การมองโลกในแง่ดี”
5. ปากกา
6. เครื่องบันทึกเสียง
7. กล้องถ่ายรูป
8. แบบประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรม

เทคนิคที่ใช้ เพลง และนิทาน

วิธีดำเนินการ

ขั้นการมีส่วนร่วม

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน สอบถามถึงการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งที่ผ่านมา และอธิบายถึงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมที่จะร่วมกันปฏิบัติในครั้งนี้ว่า เป็นกิจกรรมที่ให้นักเรียนมีแนวความคิดทางบวกต่อสถานการณ์ในทางลบต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น

2. ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรมด้วยการแจกเนื้อเพลง “มองโลกในแง่ดี” ให้นักเรียน แล้วเปิดวิดีโอทัศน์เพลง “มองโลกในแง่ดี” ให้นักเรียนดู 1 ครั้ง จากนั้นให้นักเรียนดูเนื้อเพลงและร่วมกันร้องเพลงตามวิดีโอทัศน์ 2 ครั้ง

3. ผู้วิจัยสรุปประโยชน์ที่ได้จากเพลงนี้ว่า ในชีวิตประจำวันเราจะต้องพบกับเหตุการณ์ที่ไม่ดีได้ แต่ถ้าเรามองในแง่ดีหรือคิดในแง่ดี เราจะสามารถใช้ชีวิตอย่างมีความสุขได้

4. ผู้วิจัยเข้าสู่กิจกรรมด้วยการเล่านิทาน เรื่อง “การมองโลกในแง่ดี” ให้นักเรียน ฟัง พร้อมกับแสดงภาพประกอบการเล่านิทาน

ขั้นวิเคราะห์

1. เมื่อนักเรียนฟังนิทานจบแล้ว ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนออกเป็น 5 กลุ่ม กลุ่มละ 6 คน แล้วแจกใบงานที่ 4 เรื่อง “การมองโลกในแง่ดี” และให้นักเรียนช่วยกันแสดงความคิดเห็นในหัวข้อต่อไปนี้

- นักเรียนได้ข้อคิดอะไรจากนิทานเรื่องนี้
- นักเรียนคิดว่าการมองโลกในแง่ดีมีประโยชน์อย่างไร
- ถ้านักเรียนเป็นคนที่มีมองโลกในแง่ร้ายจะมีผลอย่างไรต่อการดำเนิน

ชีวิตประจำวัน

2. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนรายงานผลการแสดงความคิดเห็นที่หน้าชั้นเรียน

ขั้นสรุปผลและประยุกต์หลักการ

1. ให้นักเรียนรวบรวมความคิดจากการแสดงความคิดเห็นร่วมกัน และสรุปประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมนี้

2. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมถึงประโยชน์ของการทำกิจกรรมนี้ เพื่อให้นักเรียนมีแนวความคิดทางบวกต่อสถานการณ์ในทางลบต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ว่า ในชีวิตของคนทุกคนต่างต้องประสบกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ทั้งที่เป็นเหตุการณ์ที่ดีและเหตุการณ์ที่ไม่ดี ซึ่งเหตุการณ์ที่ดีทำให้เรามีความสุขหรือความสบายใจ แต่ถ้าหากเป็นเหตุการณ์ที่ไม่ดีจะก่อให้เกิดความทุกข์หรือความไม่สบายใจ ดังนั้น การมีแนวความคิดที่เป็นความคิดทางบวกจะช่วยทำให้เราเกิดความสบายใจและไม่เป็นทุกข์ได้ เช่น เราต้องขึ้นไปบนตึกชั้นที่ 6 โดยใช้ลิฟต์ แต่ลิฟต์เสียทำให้เราต้องเดินขึ้นไปทางบันได หากเรามีแนวความคิดทางลบ คือการมองว่า “ต้องเดินขึ้นไปอีกตั้ง 5 ชั้นกว่าจะถึงชั้นที่ 6” เมื่อเราคิดเช่นนี้จะทำให้เรารู้สึกท้อแท้ใจ แต่ถ้าเรามีแนวความคิดทางบวก คือการมองว่า “เดินขึ้นไปแค่ 5 ชั้นเอง เดียวก็ถึงชั้นที่ 6 แล้ว ดีเสียอีกถือได้ว่าเป็นการออกกำลังกายไปด้วย ช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและมีสุขภาพที่ดีอีกด้วย” เมื่อคิดเช่นนี้จะช่วยให้เราเกิดความสบายใจและมีกำลังใจที่จะเดินขึ้นบันไดไป ดังนั้น บุคคลที่สามารถมองเหตุการณ์ทางลบที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ด้วยแนวความคิดทางบวกย่อมมีความสุขในการดำเนินชีวิตมากกว่าบุคคลที่มีมองเหตุการณ์ทางลบที่เกิดขึ้นด้วยแนวความคิดทางลบ

3. นักเรียนนำประโยชน์ที่ได้รับจากการทำกิจกรรม ไปเป็นแนวทางในการปฏิบัติ

ขั้นประเมินผล

1. นักเรียนร่วมกันแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นในการทำกิจกรรม และให้ข้อเสนอแนะซึ่งกันและกันในการทำกิจกรรม
2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามข้อสงสัย และสรุปประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมดของวันนี้
3. ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจการร่วมทำกิจกรรมของนักเรียน
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น และการสรุปของนักเรียน
3. ผลจากการตอบแบบประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรม ครั้งที่ 4

เพลง “มองโลกในแง่ดี”

โห้.. ไม่เห็นดี ฝนตกแบบนี้จะออกไปไหน ไม่เห็นดี
แต่ชานาเขาก็คงจะยิ้มมีความสุข เพราะเขาปลูกข้าวไว้

โห้.. ไม่เห็นดี แดดออกแต่เช้า อากาศก็ร้อนขึ้นทุกที
แต่คุณแม่ฉันก็คงจะยิ้มมีความสุข ได้ซักผ้าตากแดดสักที

แล้วแต่เราจะคิด ถ้าคิดดีก็ดี คิดในสิ่งดี ๆ เอาไว้
มองโลกในแง่ดี ความสุขอยู่ที่ใจ คิดว่าดีก็ต้องดี

โห้.. ไม่เห็นดี ฝนตกแบบนี้จะออกไปไหน ไม่เห็นดี
ดี ดี ฉันชอบให้ฝนตก เพราะชุ่มน้ำหัวใจ

โห้.. ไม่เห็นดี แดดออกแต่เช้า อากาศก็ร้อนขึ้นทุกที
ดี ดี ฉันชอบมีแสงแดด ให้ฉันได้ออกไปเล่นสักที

แล้วแต่เราจะคิด ถ้าคิดดีก็ดี คิดในสิ่งดี ๆ เอาไว้
มองโลกในแง่ดี ความสุขอยู่ที่ใจ คิดว่าดีก็ต้องดี

นิทาน เรื่อง “... การมองโลกในแง่ดี...”

กาลครั้งหนึ่ง มีนครอยู่คนหนึ่ง และมีกษัตริย์ครองนคร
 กษัตริย์ทรงโปรดปรานการท่องปาล่าสัตว์เป็นอันมาก
 กษัตริย์ทรงมีมหาดเล็กคู่ใจเป็นที่ปรึกษาอยู่คนหนึ่ง
 วันหนึ่งได้เกิดกบฏขึ้นภายในพระนคร มีคนลุกฮือขึ้นจะ โคนอำนาจกษัตริย์ ซึ่งก็มีแวจะชนะด้วย

เมื่อกองทัพกบฏประชิดเมือง กษัตริย์ก็ได้ปรึกษากับคนสนิทเป็นการใหญ่
 ซึ่งรวมไปถึงมหาดเล็กคู่ใจของเขาด้วย กษัตริย์ถามว่า

"เจ้าคิดอย่างไรกับเรื่องนี้"

"ดีพะยะค่ะ"

"ดียังไง"

"สถานการณ์เวลานี้แม้จะดูไม่สู้ดีนัก แต่อย่างน้อยเราก็จะรู้ว่า ใครบ้างที่จะจงรักภักดีกับเรา ใครที่คิด จะแปร
 พรรคไปด้าน โน้น ซึ่งหากเราปราบกบฏครั้งนี้ลงได้ ท่านก็จะเหลือแต่ลูกน้องที่จงรักภักดีกับท่าน ทำให้ไม่ต้อง
 กังวลพระทัยอีกต่อไปพะยะค่ะ"

"อืม นั่นสินะ"

หลังจากนั้นกษัตริย์ก็มีกำลังใจเป็นอันมาก และปราบกบฏลงสำเร็จ
 หลังจากนั้นไม่นานพอเข้าหน้าฝน ฝนก็ตกหนักจนท่วมลามเข้าในพระนครทำให้การคมนาคมติดขัด ไม่
 สามารถเดินทางออกนอกพระนครได้

กษัตริย์ที่ปกติจะออกปาล่าสัตว์ก็เกิดอาการหงุดหงิด

กษัตริย์ก็ปรึกษามหาดเล็กอีกครั้ง

"เจ้าคิดอย่างไรกับเรื่องนี้"

"ดีพะยะค่ะ"

"ดียังไง"

"ถึงแม้ตอนนี้เราจะไม่สามารถสัญจรไปไหนมาไหนได้ ก็ไม่เป็นไรพะยะค่ะ เนื่องจากตอนนี้หน้าฝน
 อย่างไรเสียการเสด็จออกป่าก็คงไม่สนุกเป็นแน่แท้ และเป็นการเสด็จอีกที่พอน้ำลด เกษตรกรเราก็จะได้ทำการ
 เพาะปลูกได้ผลผลิตงอกงาม และสามารถกักตุนเสบียงได้ในยามจำเป็น

พะยะค่ะ"

"อืม นั่นสินะ"

พอเสร็จสิ้นหน้าฝนและน้ำลดแล้ว

กษัตริย์ก็ทรงออกปาล่าสัตว์ตามที่พระองค์ชอบเหมือนเดิม ซึ่งมหาดเล็กคนเดิมก็ติดตามไปด้วย แต่แล้ว ขณะที่

พระองค์ทรงอยู่บนหลังม้า ปล่อยพระจันทร์หรือมีดพกที่เหน็บเอว ได้รื้อทำให้มีดหล่น เถื่อนนิ้วก้อยเท้าของ กษัตริย์ขาดไปต่อหน้าต่อตากลายเป็นคนนิ้วด้วน กษัตริย์จึงถามมหาดเล็กเช่นเดิม

"เจ้าคิดอย่างไรกับเรื่องนี้"

"ดีพะยะค่ะ"

"ดียังไง หา (ใส่อารมณ์โกรธสุดๆ)"

"ยังงี้ก็ดีกว่าตายพะยะค่ะ"

กษัตริย์โกรธเลือดขึ้นหน้ามาก สั่งทหารนำมหาดเล็กคนนั้น ไปขังลิ้มในคุกขี้ไก่

และแล้ว 10 ปี ผ่านไป กษัตริย์ได้ออกล่าสัตว์เหมือนเดิม

ขณะที่มหาดเล็กก็ยังถูกขังอยู่ในคุกขี้ไก่เหมือนเดิม ครานี้เป็น โชคร้ายของกษัตริย์เมื่อเข้าไปเจอกับเผ่ากินคน ซึ่งมีจำนวนมากกว่าจำนวนทหารที่ติดตามไปด้วยมาก ทหารทั้งหมดจึงถูกจับและถูกต้มกินเป็นๆหมดเกลี้ยง จนเหลือแต่กษัตริย์คนเดียวเมื่อเผ่ากินคนเตรียมจะเชือดกษัตริย์ลงหม้อ แต่ได้สังเกตเห็นว่ากษัตริย์ไม่มีนิ้วก้อยเท้า ซึ่งทางเผ่ากินคนได้มีความเชื่อถือว่าเป็นตัวกาลกิณี กินเข้าไปแล้วจะเกิดภัยพิบัติใหญ่หลวงแก่เผ่า จึงสั่งให้ ปล่อยตัวกษัตริย์ไปซะ

กษัตริย์ดีใจมาก เมื่อกษัตริย์ดีใจที่รอดตายกลับบ้านเมืองได้ จึงนึกถึงคำเมื่อ 10 ปีก่อนของมหาดเล็กคู่มือ จึงลงไป ที่ คุกขี้ไก่ และสั่งปล่อยตัวมหาดเล็กคู่มือทันที และทรงเล่าเหตุการณ์ที่เจอมาด้วยความดีใจที่รอดชีวิตมาได้

"อืม คำเจ้าเมื่อ 10 ปีก่อนเป็นจริง ยังงี้ นิ้วก้อยด้วนก็ยิ่งดีกว่าตายจริงๆ"

"พะยะค่ะ"

กษัตริย์จึงถามต่อ

"แล้วอยู่ในคุกขี้ไก่เป็นไงบ้างล่ะหือ"

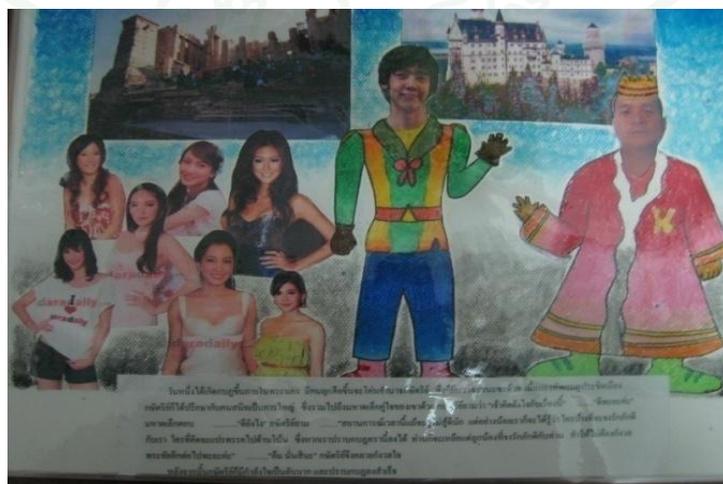
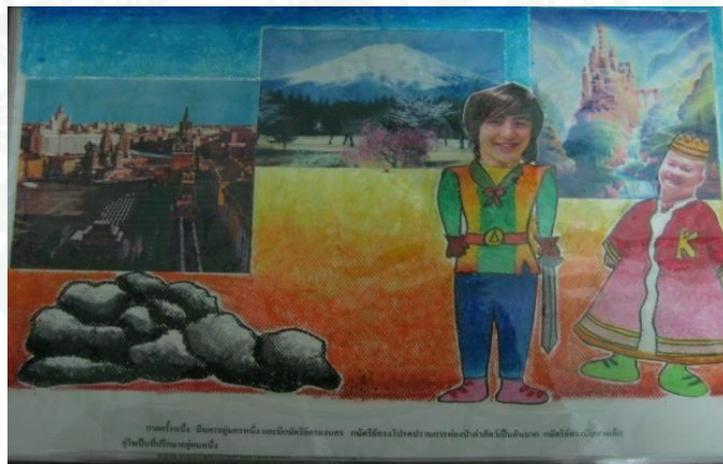
"ดีพะยะค่ะ"

กษัตริย์ทำหน้าง

"ดียังไง"

"ถ้ากระหม่อมไม่อยู่ในคุก ก็คงต้องตามเสด็จท่านไปในวันนั้นด้วย และคงจะโดนเผ่ากินคนกินไปแล้วพะยะค่ะ"

ภาพตัวอย่างนิทาน เรื่อง “... การมองโลกในแง่ดี...”



ใบงานที่ 4 เรื่อง “การมองโลกในแง่ดี”

ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มตอบคำถามต่อไปนี้ และร่วมกันแสดงความคิดเห็น

1. นักเรียนได้ข้อคิดอะไรจากนิทานเรื่องนี้

.....

.....

.....

.....

2. นักเรียนคิดว่าการมองโลกในแง่ดีมีประโยชน์อย่างไร

.....

.....

.....

.....

3. ถ้านักเรียนเป็นคนที่มีมองโลกในแง่ร้ายจะมีผลอย่างไรต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน

.....

.....

.....

.....



ครั้งที่ 7

ความเชื่อมั่นในตนเอง : ต้องมั่นใจ

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ให้นักเรียนได้เรียนรู้การกล้าแสดงออกอย่างถูกต้อง และมีความเป็นตัวของตัวเอง

เวลาที่ใช้ 50 นาที

ขนาดของกลุ่ม จำนวน 5 กลุ่ม กลุ่มละ 6 คน

สื่อและอุปกรณ์

1. เอกสารประกอบการจัดกิจกรรม สถานการณ์จำลอง เรื่อง “หนูมั่นใจค่ะ”
2. ใบงานที่ 7 เรื่อง “ต้องมั่นใจ”
3. กระดาษ A4
4. ปากกา
5. เครื่องบันทึกเสียง
6. กล้องถ่ายรูป
7. แบบประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรม

เทคนิคที่ใช้ สถานการณ์จำลอง

วิธีดำเนินการ

ขั้นการมีส่วนร่วม

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน สอบถามถึงการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งที่ผ่านมา และอธิบายถึงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมที่จะร่วมกันปฏิบัติในครั้งนี้ว่า เป็นกิจกรรมที่ให้นักเรียนได้เรียนรู้การกล้าแสดงออกอย่างถูกต้อง และมีความเป็นตัวของตัวเอง

2. ผู้วิจัยขออาสาสมัคร 5 คน ในการแสดงบทบาท ให้นักเรียนจับฉลากบทบาท และแจกบทบาทให้นักเรียนที่เป็นอาสาสมัคร ให้อาสาสมัครร่วมกันอ่านและซักซ้อมเป็นเวลา 15 นาที เพื่อเตรียมตัวแสดงตามบทบาทที่ตนได้รับมา

3. ผู้วิจัยแจกกระดาษ A4 และปากกาให้นักเรียนที่ไม่ได้แสดงบทบาท โดยให้นักเรียนแต่ละคนเขียนข้อคิดของเพื่อนที่เป็นอาสาสมัคร พร้อมบอกเหตุผลหรือเล่าเหตุการณ์ที่ทำให้เห็นข้อคิดของเพื่อน แล้วผู้วิจัยสุ่มนักเรียนออกมารายงานให้เพื่อนฟัง

4. เมื่ออาสาสมัครทุกคนพร้อม เริ่มแสดงให้เพื่อน ๆ ดู

ขั้นวิเคราะห์

1. ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มนักเรียนเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 10 คน แล้วแจกใบงานที่ 7 เรื่อง “ต้องมั่นใจ” ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันแสดงความคิดเห็นในหัวข้อต่อไปนี้

- ถ้านักเรียนเป็นคารานักเรียนจะทำเช่นเดียวกับคาราหรือไม่ เพราะเหตุใด
- นักเรียนคิดว่านารีเป็นคนอย่างไร
- นักเรียนได้รับประโยชน์อะไรจากกิจกรรมนี้บ้าง และสามารถนำไปใช้ใน

ชีวิตประจำวันได้อย่างไร

2. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนรายงานผลการแสดงความคิดเห็นที่หน้าชั้นเรียน

3. เพื่อให้ให้นักเรียนนำประโยชน์ที่ได้รับจากการทำกิจกรรม ไปเป็นแนวทางในการปฏิบัติ

ขั้นสรุปผลและนำไปใช้

1. ให้นักเรียนรวบรวมความคิดจากการร่วมกันแสดงความคิดเห็น และช่วยกันสรุปประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมนี้

2. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมเพื่อให้นักเรียนเรียนรู้รูปแบบของการกล้าแสดงออกอย่างถูกต้อง และมีความเป็นตัวของตัวเอง ซึ่งจากสถานการณ์จำลองแสดงให้เห็นว่าการเป็นคนที่มีความเชื่อมั่นในตนเองเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยให้เราสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จได้ดี และเป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่น เช่นเดียวกับนารีที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง ทำให้ครูและเพื่อน ๆ ยอมรับในความสามารถของนารี ซึ่งต่างจากคาราที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ทำให้ต้องสูญเสียโอกาสในการเป็นหัวหน้าห้องไป ดังนั้น เมื่อนักเรียนเห็นความสำคัญของความเชื่อมั่นในตนเองแล้ว นักเรียนจะต้องเป็นคนที่มีความเชื่อมั่นในตนเองให้มากขึ้น ซึ่งจะช่วยให้ทำสิ่งต่าง ๆ ได้สำเร็จไปด้วยดี

ขั้นประเมินผล

1. นักเรียนร่วมกันแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นในการทำกิจกรรม และให้ข้อเสนอแนะซึ่งกันและกันในการทำกิจกรรม

2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามข้อสงสัย และสรุปประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมดของวันนี้

3. ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจการร่วมทำกิจกรรมของนักเรียน
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น และการสรุปของนักเรียน
3. ผลจากการตอบแบบประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรม ครั้งที่ 7

เอกสารประกอบการจัดกิจกรรม
สถานการณ์จำลอง เรื่อง “หนูมั่นใจค่ะ”

- บรรยาย : ในห้องเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 นภา ดารา นารี เป็นเพื่อนสนิทกัน ในช่วงโมง
โสมรุมครูธิดาได้ให้มีการเลือกหัวหน้าห้องคนใหม่
- ครูธิดา : ยืนหน้าชั้นเรียน “เดือนที่ผ่านมา นภา ได้ทำหน้าที่เป็นหัวหน้าห้องแล้ว เดือนนี้เราจะ
ทำการเลือกหัวหน้าห้องคนใหม่ ขอให้นักเรียนช่วยกันเสนอชื่อเพื่อนได้เลยค่ะ”
- บรรยาย : เพื่อนส่วนใหญ่เสนอชื่อของดารา รองลงมาคือนารี
- ดารา : ทำท่าทางไม่มั่นใจ “เราไม่อยากเป็นหัวหน้าห้อง เราไม่กล้า”
- นารี : ให้กำลังใจเพื่อน “เธอต้องมั่นใจในตัวเองสิ”
- นภา : สนับสนุน “ใช่แล้ว เรายังไม่มั่นใจในตัวเอง แต่ครั้งที่แล้วเราได้รับเลือก เราจึงคิด
ว่า เราต้องทำหน้าที่นี้ให้ได้ และเราก็ทำได้จริง ๆ”
- นารี : “ถ้าเราได้รับเลือกเป็นอันดับ 1 เรามั่นใจว่าเราต้องทำได้ แต่ตอนนี้เพื่อน ๆ เลือกเธอ
นะ”
- ครูธิดา : “ครูมั่นใจว่าเธอจะทำหน้าที่นี้ได้ดี เพราะเพื่อน ๆ เห็นว่าเธอเหมาะสมแล้ว”
- ดารา : ส่ายหน้า “หนูไม่มั่นใจในตัวเองเลยคะ หนูขอสละสิทธิ์ให้นารีเป็นแทนค่ะ”
- ครูธิดา : “ถ้าดาราตัดสินใจอย่างนั้น ครูคงต้องให้นารีเป็นหัวหน้าห้องนะคะ”
- นารี : ท่าทางมั่นใจ “หนูมั่นใจค่ะ หนูจะทำหน้าที่หัวหน้าห้องให้ดีที่สุดค่ะ”

ใบงานที่ 7 เรื่อง “ต้องมันใจ”

ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มตอบคำถามต่อไปนี้ และร่วมกันแสดงความคิดเห็น

1. ถ้านักเรียนเป็นคณานักเรียนจะทำเช่นเดียวกับคณารหรือไม่ เพราะเหตุใด

.....

.....

.....

.....

.....

2. นักเรียนคิดว่านารีเป็นคนอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

3. นักเรียนได้รับประโยชน์อะไรจากกิจกรรมนี้บ้าง และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....



ครั้งที่ 10

ความหวัง : ตั้งเป้าหมายและไปให้ถึงสิ่งที่หวัง

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ นักเรียนมีความเข้าใจในการสร้างกำลังใจ และแรงจูงใจในการดำเนินชีวิต

ขนาดกลุ่ม จำนวน 5 กลุ่ม กลุ่มละ 6 คน

เวลาที่ใช้ 50 นาที

สื่อและอุปกรณ์

1. เกม “วางแผนดีมีความหวัง”
2. กระดาษ A4
3. ปากกา
4. กระดาษใช้แล้ว
5. วิดีทัศน์กรณีตัวอย่าง เรื่อง “ความหวัง”
6. ใบงานที่ 10 เรื่อง “ตั้งเป้าหมายและไปให้ถึงสิ่งที่หวัง”
7. เครื่องบันทึกเสียง
8. กล้องถ่ายรูป
9. แบบประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรม

เทคนิคที่ใช้ เกม และกรณีตัวอย่าง

วิธีดำเนินการ

ขั้นการมีส่วนร่วม

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน สอบถามถึงการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งที่ผ่านมา และอธิบายถึงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมที่จะร่วมกันปฏิบัติในครั้งนี้ว่า เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้นักเรียนมีความเข้าใจในการสร้างกำลังใจ และแรงจูงใจในการดำเนินชีวิต
2. ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรมด้วยเกม “วางแผนดีมีความหวัง ” โดยผู้วิจัยแบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 5 กลุ่ม กลุ่มละ 6 คน แล้วแจกกระดาษที่ใช้แล้วให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม กลุ่มละ 2 แผ่น ปากกาและกระดาษ A4 โดยให้นักเรียนร่วมกันวางแผนว่า จะฉีกกระดาษอย่างไรให้มีความยาวมากที่สุด ภายในเวลา 5 นาที และให้เวลาลงมือทำกิจกรรม 5 นาที กลุ่มใดสามารถทำได้ยาวที่สุดภายในเวลาที่กำหนดจะเป็นผู้ชนะ
3. ผู้วิจัยสรุปประโยชน์ของเกมว่า การตั้งเป้าหมายโดยการวางแผนที่ดี จะทำให้ประสบความสำเร็จในสิ่งที่หวังได้

4. ผู้วิจัยให้นักเรียนคู่วิถีทัศนักรณิตัวอย่าง เรื่อง “ความหวัง” เพื่อนำมาสรุปความคิดเห็น

ขั้นวิเคราะห์

1. ผู้วิจัยแจกใบงานที่ 10 เรื่อง “ตั้งเป้าหมายและไปให้ถึงสิ่งที่หวัง” ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันสรุปความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องที่ได้ดูจากวิถีทัศนักรณิตัวอย่างต่อไปนี้

- นักเรียนคิดว่าบุคคลจากทั้งสองเรื่องเป็นใครอย่างไร
- ถ้านักเรียนต้องประสบกับปัญหาเช่นเดียวกับบุคคลทั้งสอง นักเรียนจะทำ

อย่างไร

- นักเรียนได้รับประโยชน์อะไรจากกรณีตัวอย่างเรื่องนี้ และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไรบ้าง

3. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนรายงานผลการสรุปความคิดเห็นที่หน้าชั้นเรียน

ขั้นสรุปผลและประยุกต์หลักการ

1. ให้นักเรียนรวบรวมความคิดเห็นจากการร่วมกันสรุปความคิดเห็น และสรุปประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมนี้

2. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมถึงประโยชน์ของการทำกิจกรรมนี้ เพื่อให้นักเรียนมีความเข้าใจในการสร้างกำลังใจ และแรงจูงใจในการดำเนินชีวิตว่ากำลังใจเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยให้คนสามารถทำงานหรือดำเนินชีวิตต่อไปได้ เพราะกำลังใจช่วยทำให้คนเรามีพลังในการทำงานต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จ แต่ถ้าหากเราขาดกำลังใจ จะทำให้เราเกิดความท้อแท้ในชีวิต ไม่อยากทำงาน หรือดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างไม่มีความสุข ซึ่งกำลังใจสามารถสร้างได้ด้วยการมองโลกในแง่ดี และมีความหวัง กำลังใจ เช่นเดียวกับบุคคลทั้งสองจากกรณีตัวอย่างที่เกิดขึ้นมาร่างกายไม่สมบูรณ์เหมือนนักเรียน แต่พวกเขาก็มีความหวัง และมีกำลังใจในการดำเนินชีวิตต่อไป โดยไม่ท้อแท้กับชีวิต ดังนั้น นักเรียนสามารถสร้างกำลังใจและแรงจูงใจให้กับตนเองในการเรียนและการดำเนินชีวิตของตนเองได้เช่นกัน เมื่อเกิดปัญหากับนักเรียน หากนึกถึงบุคคลทั้งสองนี้ก็จะช่วยให้นักเรียนเกิดกำลังใจที่จะต่อสู้กับปัญหาต่อไปได้

3. เพื่อให้นักเรียนนำประโยชน์ที่ได้รับจากการทำกิจกรรม ไปเป็นแนวทางในการปฏิบัติ

ขั้นประเมินผล

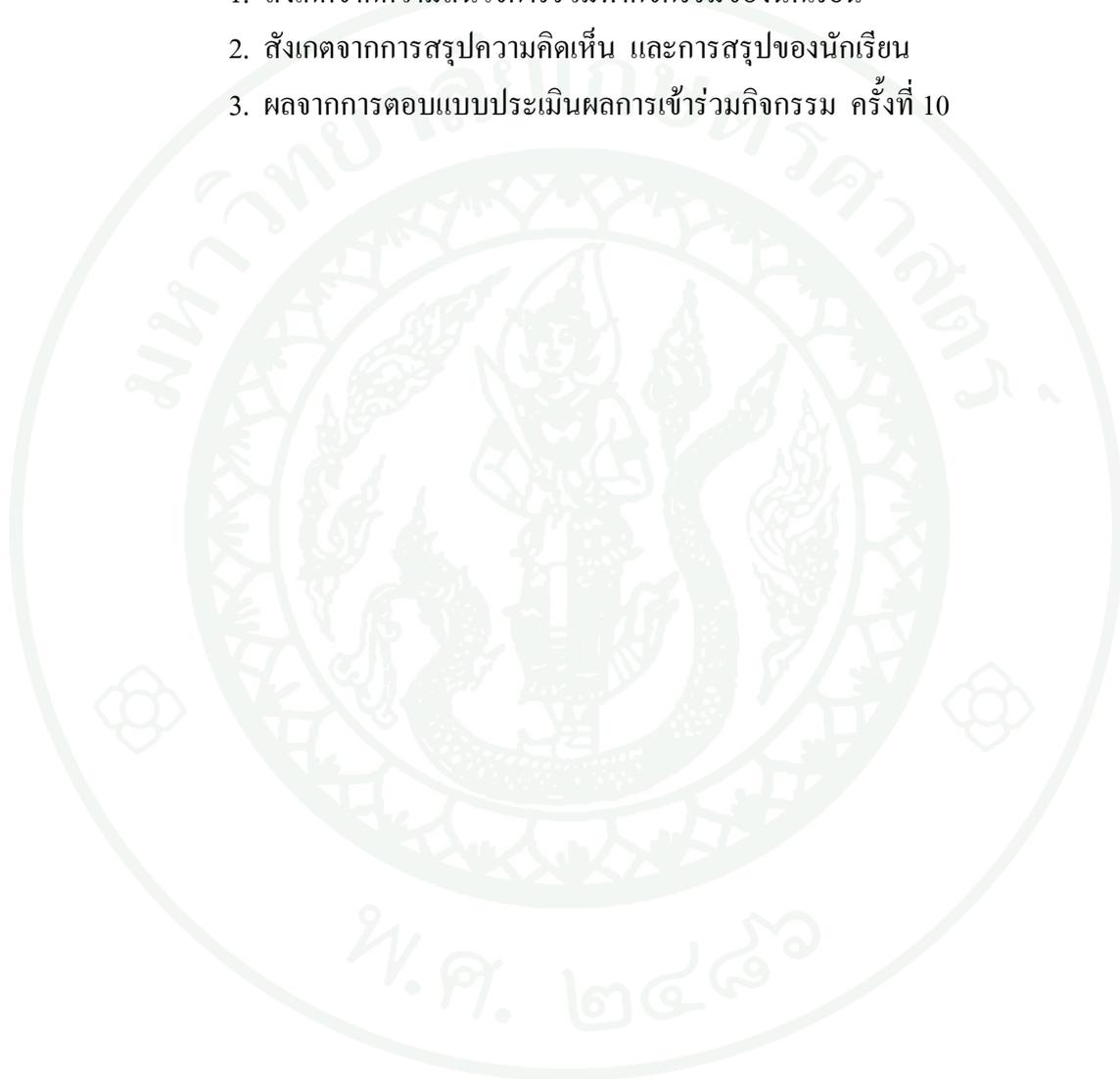
1. นักเรียนร่วมกันแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นในการทำกิจกรรม และให้ข้อเสนอแนะซึ่งกันและกันในการทำกิจกรรม

2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามข้อสงสัย และสรุปประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมดของวันนี้

3. ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจการร่วมทำกิจกรรมของนักเรียน
2. สังเกตจากการสรุปความคิดเห็น และการสรุปของนักเรียน
3. ผลจากการตอบแบบประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรม ครั้งที่ 10



ภาพตัวอย่างจากวิดีโอทัศนการณ์ตัวอย่าง เรื่อง “ความหวัง”
 เรื่องที่ 1 นิค วูจิชค คนพิการหัวใจนักสู้



นิค วูจิชค เป็นผู้พิการไม่มีแขนและขา แต่เขาสามารถใช้ชีวิตที่เต็มไปด้วยความหวัง โดยในกรณีตัวอย่างนี้ เขาได้บรรยายเรื่องความหวังให้นักเรียนระดับชั้นมัธยมปลายฟัง โดยแสดงให้เห็นว่าเมื่อเขาล้มลง เป็นเรื่องยากที่เขาจะลุกขึ้นเพราะเขาไม่มีแขนและขา แต่เพราะเขามีความหวัง เขาจึงพยายามเป็นร้อยครั้งเพื่อที่จะลุกขึ้นให้ได้ และเขาก็ทำได้ ดังนั้น หากเราล้มลงเมื่อใด ถ้ามีเราความหวังและกำลังใจ เราก็สามารถลุกขึ้นได้อีกครั้งหนึ่ง

เรื่องที่ 2 ไม่ยอมแพ้ แม่หูหนวก



กรณีตัวอย่างเรื่องนี้ เป็นเรื่องราวของเด็กสาวหูหนวกที่มีความฝันอยากเป็นนักไวโอลิน แต่ด้วยความพิการของเธอทำให้เพื่อนของเธอไม่พอใจที่เธอเข้าร่วมเรียนดนตรีด้วยกัน เพื่อนจึงพูดจาดูถูกเธอหลายครั้ง ทำให้เธอรู้สึกท้อแท้ใจ จนวันหนึ่งเธอได้พบคุณลุงหูหนวกคนหนึ่งที่สามารถแสดงการเล่นไวโอลินเลี้ยงชีพตนเองได้ เธอจึงไปพูดคุย (ด้วยภาษามือ) กับคุณลุงว่าทำไมเธอจึงต่างจากคนอื่น คุณลุงบอกว่าเธอมีสิ่งที่เหมือนคนอื่น นั่นคือ ดนตรี จากนั้นเธอก็มีความหวังและกำลังใจในการเล่นไวโอลิน เธอมาฝึกซ้อมและทำการแสดงกับคุณลุงเป็นประจำ เมื่อเพื่อนของเธอผ่านมาเห็นจึงสั่งให้คนมาทำร้ายเธอ เพื่อไม่ให้เข้าร่วมการแข่งขันดนตรีคลาสสิกเหมือนกับเพื่อนได้ แต่คุณลุงช่วยปกป้องเธอ ทำให้เธอสามารถเข้าร่วมแข่งขันได้ในที่สุด

ใบงานที่ 10 เรื่อง “ตั้งเป้าหมายและไปให้ถึงสิ่งที่หวัง”

ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มตอบคำถามต่อไปนี้ และร่วมกันสรุปความคิดเห็น

1. นักเรียนคิดว่าบุคคลจากทั้งสองเรื่องเป็นอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

2. ถ้านักเรียนต้องประสบกับปัญหาเช่นเดียวกับบุคคลทั้งสอง นักเรียนจะอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

3. นักเรียนได้รับประโยชน์อะไรจากกรณีตัวอย่างเรื่องนี้ และสามารถนำไปใช้ใน
ชีวิตประจำวันได้อย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....



ครั้งที่ 12

ปัจฉิมนิเทศ

- วัตถุประสงค์**
1. เพื่อฝึกให้นักเรียนเกิดความรู้สึกที่ดีในการทำกิจกรรมร่วมกันตลอดระยะเวลาในการเข้ากลุ่ม
 2. เพื่อสรุปผลการเข้าโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม
 3. เพื่อให้นักเรียนได้แสดงความรู้สึกและความคิดเห็นในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
 4. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำประสบการณ์การเรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

ขนาดของกลุ่ม จำนวน 5 กลุ่ม กลุ่มละ 6 คน

เวลาที่ใช้ 60 นาที

- สื่อและอุปกรณ์**
1. ใบงานที่ 12 เรื่อง “ประโยชน์ที่ได้รับ”
 2. กระดาษสีรูปวงกลม
 3. ปากกา
 4. เครื่องบันทึกเสียง
 5. กล้องถ่ายรูป
 6. แบบประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรม

เทคนิคที่ใช้ การแสดงความคิดเห็น

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน สอบถามถึงการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งที่ผ่านมา และอธิบายถึงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมที่จะร่วมกันปฏิบัติในครั้งนี้ว่า เพื่อสรุปผลการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มทั้ง 11 ครั้งที่ผ่านมา ให้นักเรียนได้แสดงความคิดเห็นและแสดงความรู้สึกที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรม รวมถึงเพื่อให้นักเรียนนำประสบการณ์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนได้

2. ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนเป็น 5 กลุ่ม กลุ่มละ 6 คน แล้วแจกใบงานที่ 12 “ประโยชน์ที่ได้รับ” ให้นักเรียนกลุ่มละ 1 แผ่น โดยตั้งคำถามให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นในหัวข้อต่อไปนี้

- ความรู้ที่นักเรียนได้รับจากการเข้าร่วม โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดี

- การนำประโยชน์และประสบการณ์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมไปปรับใช้ใน ชีวิตประจำวันได้อย่างไรบ้าง

3. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนรายงานผลการแสดงความคิดเห็นที่หน้าชั้นเรียน

4. ให้นักเรียนนั่งเป็นวงกลม หันหน้าเข้าหากัน ผู้วิจัยแจกกระดาษสีรูปวงกลม ให้นักเรียนทุกคน คนละ 1 แผ่น โดยให้นักเรียนเขียนความประทับใจ และสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม เมื่อเขียนเสร็จแล้วให้นำวงกลมไปติดที่โปสเตอร์ ผู้วิจัยสุ่มอ่านข้อความในกระดาษวงกลมของนักเรียนคนใดคนหนึ่ง พร้อมทั้งถามหาเจ้าของข้อความในกระดาษวงกลม ให้นักเรียนเจ้าของข้อความกล่าวถึงสิ่งที่เขียน

5. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปประโยชน์และประสบการณ์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีว่า ทำให้นักเรียนเข้าใจและมีความเพียรพยายามมากขึ้น เข้าใจและมีความคิดเชิงบวกเพิ่มมากขึ้น มีความเข้าใจและมีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น รวมถึงมีความเข้าใจและมีความหวังในการดำเนินชีวิตเพิ่มขึ้น และนักเรียนสามารถนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันของตนเองได้

6. ผู้วิจัยสนับสนุนให้นักเรียนปรับเปลี่ยนวิถีคิดของตนเองให้เป็นคนมองโลกในแง่ดี

7. ให้นักเรียนทำแบบสอบถามการมองโลกในแง่ดี

8. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณนักเรียนที่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเป็นอย่างดี และกล่าวอำลานักเรียน

การประเมินผล

1. สัมผัสจากความสนใจและความร่วมมือในการในการทำกิจกรรมของนักเรียน
2. สัมผัสจากการแสดงความคิดเห็น และการสรุปของนักเรียน
3. ผลจากการตอบแบบประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรม ครั้งที่ 12

ใบงานที่ 12 เรื่อง “ประโยชน์ที่ได้รับ”

ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มตอบคำถามต่อไปนี้ และร่วมกันแสดงความคิดเห็น

1. ความรู้ที่นักเรียนได้รับจากการเข้าร่วม โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนา
การมองโลกในแง่ดี

.....

.....

.....

.....

.....

2. การนำประโยชน์และประสบการณ์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมไปปรับใช้ใน
ชีวิตประจำวันได้อย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....





ภาคผนวก ข
แบบประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรม

แบบประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรม

กิจกรรมครั้งที่ ชื่อกิจกรรม.....
 ชื่อ.....นามสกุล..... ชั้น.....

กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ในข้อที่ตรงกับความรู้สึกของนักเรียนมากที่สุดจากการเข้าร่วมกิจกรรม

1. นักเรียนมีความพึงพอใจต่อรูปแบบกิจกรรม



พอใจมากที่สุด



พอใจมาก



พอใจน้อย



พอใจน้อยที่สุด

2. นักเรียนสามารถนำความรู้หรือข้อคิดที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมไปใช้ในชีวิตประจำวันได้



ใช้ได้มากที่สุด



ใช้ได้มาก



ใช้ได้น้อย



ใช้ได้น้อยที่สุด

3. การเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไร

.....

4. ประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม

.....

5. ข้อเสนอแนะจากการเข้าร่วมกิจกรรม

.....



ภาคผนวก ซ

ผลการวิเคราะห์เนื้อหาจากแบบประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรม

ผลการวิเคราะห์เนื้อหาจากแบบประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรม เมื่อเสร็จสิ้นการทดลอง โปรแกรมแต่ละครั้ง

ผลการวิเคราะห์เนื้อหาจากแบบประเมิน ผลการเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียนที่มีต่อการ
เรียนรู้กิจกรรมในแต่ละครั้งของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีครั้งที่ 1
ถึงครั้งที่ 12 โดยภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดี
ผู้วิจัยให้นักเรียนตอบแบบประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรม ดังนี้

ตารางผนวกที่ 5 ความคิดและความรู้สึกละเอียดของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังจากการเข้าร่วม โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดี

หัวข้อ/ครั้งที่	ระดับความพอใจ/ใช้ได้ (คน)			
	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
1. นักเรียนมีความพึงพอใจต่อรูปแบบ				
กิจกรรม				
ครั้งที่ 1 การปฐมนิเทศและสร้าง สัมพันธภาพ	30	2	-	-
ครั้งที่ 2 ความเพียรพยายาม : ชีวิตต้องสู้	28	4	-	-
ครั้งที่ 3 ความเพียรพยายาม : อย่าท้อแท้	26	5	-	-
ครั้งที่ 4 ความคิดเชิงบวก : การมองโลกใน แง่ดี	27	5	-	-
ครั้งที่ 5 ความคิดเชิงบวก : มอง สถานการณ์ ตามความเป็นจริง	28	5	-	-
ครั้งที่ 6 ความคิดเชิงบวก : มองปัญหาด้วย การมองโลกในแง่ดี	29	4	-	-
ครั้งที่ 7 ความเชื่อมั่นในตนเอง : ต้อง มั่นใจ	27	6	-	-

ตารางผนวกที่ 5 (ต่อ)

หัวข้อ/ครั้งที่	ระดับความพอใจ / ใช้ได้ (คน)			
	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
ครั้งที่ 8 ความเชื่อมั่นในตนเอง : เราทำได้	26	6	-	-
ครั้งที่ 9 ความเชื่อมั่นในตนเอง : การกล้า แสดงออก	24	3	-	-
ครั้งที่ 10 ความหวัง : ตั้งเป้าหมายและไป ให้ถึงสิ่งที่หวัง	27	4	-	-
ครั้งที่ 11 ความหวัง : อย่าสิ้นหวัง	27	2	-	-
ครั้งที่ 12 ปัจฉิมนิเทศ	27	2	-	-
2. นักเรียนสามารถนำความรู้หรือข้อคิดที่ได้				
จากกา เข้าร่วมกิจกรรมไปใช้ในการเรียนได้				
ครั้งที่ 1 การปฐมนิเทศและสร้าง สัมพันธภาพ	17	14	1	-
ครั้งที่ 2 ความเพียรพยายาม : ชีวิตต้องสู้	20	12	-	-
ครั้งที่ 3 ความเพียรพยายาม : อย่าท้อแท้	23	8	-	-
ครั้งที่ 4 ความคิดเชิงบวก : การมองโลกใน แง่ดี	25	7	-	-
ครั้งที่ 5 ความคิดเชิงบวก : มอง สถานการณ์ ตามความเป็นจริง	28	5	-	-
ครั้งที่ 6 ความคิดเชิงบวก : มองปัญหาด้วย การมองโลกในแง่ดี	25	8	-	-
ครั้งที่ 7 ความเชื่อมั่นในตนเอง : ต้องมั่นใจ	25	8	-	-
ครั้งที่ 8 ความเชื่อมั่นในตนเอง : เราทำได้	25	7	-	-
ครั้งที่ 9 ความเชื่อมั่นในตนเอง : การกล้า แสดงออก	23	4	-	-

ตารางผนวกที่ 5 (ต่อ)

หัวข้อ/ครั้งที่	ระดับความพอใจ / ใช้ได้ (คน)			
	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
ครั้งที่ 10 ความหวัง : ตั้งเป้าหมายและไปให้ถึงสิ่งที่หวัง	25	5	1	-
ครั้งที่ 11 ความหวัง : อย่าสิ้นหวัง	26	4	-	-
ครั้งที่ 12 ปัจฉิมนิเทศ	26	3	-	-

นอกจากนี้ ผู้วิจัยให้นักเรียนเขียนความรู้สึกและความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีในแบบประเมิน ผลการเข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละครั้ง โดยแยกได้ตามแต่ละองค์ประกอบ ดังหัวข้อต่อไปนี้

3. การเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไร

กิจกรรมครั้งที่ 2 – 3 ความเพียรพยายาม

ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดี ในครั้งที่ 2 เรื่อง “ชีวิตต้องสู้” และในครั้งที่ 3 เรื่อง “อย่าท้อแท้” ซึ่งเป็นกรณีตัวอย่างของบุคคลที่เกิดมามีความพิการทางด้านร่างกาย แต่ยังสามารถใช้ความเพียรพยายามในการดำเนินชีวิตได้ ซึ่งเมื่อนำให้นักเรียนกลุ่มทดลองแสดงความรู้สึกของตนเองพบว่า นักเรียนมีความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้ที่ยากลำบากกว่าตนเอง สะท้อนให้นักเรียนเกิดความรู้สึกว่าจะต้องใช้ชีวิตให้ดีขึ้นกว่าเดิม และต้องมีความเพียรพยายามในการกระทำสิ่งต่าง ๆ เพิ่มขึ้น ดังจะเห็นได้จากแบบประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียนกลุ่มทดลอง ครั้งที่ 2 - 3 อาทิ

“สงสารที่ (บุคคลในกรณีตัวอย่าง) มีชีวิตอย่างนั้น จึงอยากให้เขาสู้ต่อไป”

“...รู้สึกว่าคุณต้องสู้ต่อไป ไม่ย่อท้อ”

กิจกรรมครั้งที่ 4 - 6 ความคิดเชิงบวก

เมื่อนักเรียนเข้าใจความเพียรพยายามแล้ว องค์ประกอบที่สำคัญต่อมาของการเป็นผู้ที่มองโลกในแง่ดี คือ การมีความคิดเชิงบวก ซึ่งเป็นกิจกรรมในครั้งที่ 4 เรื่อง “การมองโลกในแง่ดี” ในครั้งที่ 5 เรื่อง “มองสถานการณ์ตามความเป็นจริง” และในครั้งที่ 6 เรื่อง “มองปัญหาด้วยการมองโลกในแง่ดี” ซึ่งประกอบไปด้วยเรื่องราวและวิธีการคิดแก้ปัญหา เมื่อต้องประสบกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหา โดยใช้วิธีการมองโลกในแง่ดี พบว่า นักเรียนรู้สึกดีที่ได้ทราบวิธีการคิดในทางที่ดี และมองปัญหาที่เกิดขึ้นในทางที่ดีได้ ดังจะเห็นได้จากแบบประเมิน ผลการเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียนกลุ่มทดลอง ครั้งที่ 4-6 อาทิ

“...ดี ได้รู้วิธีการแก้ไขปัญหา”

“...รู้สึกดีและจะนำกิจกรรมที่ทำไปใช้ในชีวิตประจำวัน”

กิจกรรมครั้งที่ 7 - 9 ความเชื่อมั่นในตนเอง

ความเชื่อมั่นในตนเองถือเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของผู้ที่มองโลกในแง่ดีเช่นกัน ซึ่งจัดเป็นกิจกรรมให้นักเรียนได้เรียนรู้ในครั้งที่ 7 เรื่อง “ต้องมั่นใจ” ในครั้งที่ 8 เรื่อง “เราทำได้” และในครั้งที่ 9 เรื่อง “การกล้าแสดงออก” ซึ่งให้นักเรียนอาสาสมัครได้แสดงบทบาทสมมติในสถานการณ์ที่กำหนดให้ และให้นักเรียนสังเกตว่าคนที่มีความเชื่อมั่นในตนเองนั้นเป็นอย่างไร และมีข้อดีอย่างไร รวมถึงการฝึกให้นักเรียนมีความกล้าแสดงออกด้วย พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่รู้สึกสนุกที่ได้ฝึกการกล้าแสดงออก ดังจะเห็นได้จากแบบประเมิน ผลการเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียนกลุ่มทดลอง ครั้งที่ 7-9 อาทิ

“...กิจกรรมนี้ทำให้เรามีความมั่นใจ”

“สนุก ได้ความรู้ ทำให้เราเป็นคนกล้าแสดงออก มีความมั่นใจ”

“รู้สึกเชื่อมั่นในสิ่งที่ตนเองทำ ต้องมั่นใจ”

กิจกรรมครั้งที่ 10 - 11 ความหวัง

นอกจากนี้ ความหวังยังเป็นส่วนสำคัญของผู้ที่มองโลกในแง่ดี เนื่องจากความหวังจะเป็นพลังผลักดันให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้ และเมื่อต้องประสบกับปัญหาผู้ที่มองโลกในแง่ดีจะไม่ท้อแท้ แต่จะมีความหวังที่จะแก้ไขปัญหานั้น ๆ ให้ผ่านพ้นไปได้ ซึ่งเป็นกิจกรรมในครั้งที่ 10 เรื่อง “ตั้งเป้าหมายและไปให้ถึงสิ่งที่หวัง” และในครั้งที่ 11 เรื่อง “อย่าสิ้นหวัง” ซึ่งให้นักเรียนได้ดูกรณีตัวอย่างของบุคคลที่ต้องประสบกับความผิดหวังในรูปแบบต่าง ๆ กัน แต่ไม่ท้อแท้และพยายามทำให้อะไรที่หวังจนสำเร็จได้ พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีความรู้สึกเห็นใจและปรารถนาให้บุคคลเหล่านี้มีกำลังใจสู้ชีวิตต่อไป รวมทั้งรู้สึกว่าตนเองจะต้องมีความหวังต่อไปด้วยเช่นเดียวกัน ดังจะเห็นได้จากแบบประเมิน ผลการเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียนกลุ่มทดลอง ครั้งที่ 10 - 11 อาทิ

“...การได้ดูชีวิตของ (บุคคลในกรณีตัวอย่าง) ทั้ง 2 บุคคล ทำให้รู้สึกเสียใจกับสิ่งที่เขาเป็น และอยากให้เขามีกำลังใจสู้ต่อไป”

“รู้สึกเสียใจ (จากการดูบุคคลในกรณีตัวอย่าง) แต่ก็จะไม่ย่อท้อ เพราะคนพิการยังมีความพยายามขนาดนี้ แล้วเราคนธรรมดาจะยอมแพ้ไม่ได้”

“จงมีความหวัง อย่าท้อแท้และอย่าสิ้นหวัง ต้องสู้ต่อไป”

4. ประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม

กิจกรรมครั้งที่ 2 - 3 ความเพียรพยายาม

ภายหลังการเข้าร่วม โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดี ครั้งที่ 2 - 3 ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อให้นักเรียนเห็นความสำคัญของความเพียรพยายามและเข้าใจความเพียรพยายามมากขึ้น พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่เห็นความสำคัญของความเพียรพยายามมากขึ้น และจะนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปปรับใช้ในชีวิตของตนเองอีกด้วย ดังจะเห็นได้จากแบบประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียนกลุ่มทดลอง ครั้งที่ 2 - 3 อาทิ

“เมื่อมีเรื่องทุกข์ใจ กิจกรรมนี้ทำให้มีกำลังใจมากเมื่อมีความทุกข์”

“...ทำให้มีกำลังใจในการสู้ชีวิต และรู้ว่ายังมีอะไรอีกมากมายกว่านี้ อย่าคิดทำร้ายตัวเอง”

“นำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ และทำให้รู้ว่าชีวิตเราควรมีความพยายาม”

กิจกรรมครั้งที่ 4 - 6 ความคิดเชิงบวก

องค์ประกอบต่อมาของการมองโลกในแง่ดี คือ ความคิดเชิงบวก ซึ่งเป็นกิจกรรมในครั้งที่ 4-6 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้นักเรียนมีแนวความคิดทางบวกต่อสถานการณ์ในทางลบต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ รวมทั้งสามารถมองเห็นข้อดีของปัญหาที่เกิดขึ้นได้ ด้วยการมองตามความเป็นจริง มีเหตุผล และมีสติ โดยพบว่า นักเรียนเมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรมทำให้มองโลกในแง่ดีมากขึ้น เมื่อพบปัญหาสามารถมองปัญหาที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงได้ ดังจะเห็นได้จากแบบประเมิน ผลการเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียนกลุ่มทดลอง ครั้งที่ 4 - 6 อาทิ

“...ทำให้มองโลกในแง่ดีมากขึ้น”

“ทำให้เรามองโลกตามความเป็นจริง และยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นได้”

“การแก้ปัญหา เมื่อเวลาเกิดปัญหาร้าย ๆ”

กิจกรรมครั้งที่ 7 - 9 ความเชื่อมั่นในตนเอง

กิจกรรมในครั้งที่ 7 - 9 คือ ความเชื่อมั่นในตนเอง มีวัตถุประสงค์เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้การกล้าแสดงออกอย่างถูกต้อง ด้วยความมั่นใจในตนเอง รวมถึงการฝึกให้นักเรียนกล้าแสดงออกพบว่า นักเรียนเข้าใจการกล้าแสดงออกอย่างมั่นใจมากขึ้น และจะนำไปปรับใช้ในการพูดหรือทำกิจกรรมต่าง ๆ ให้ดีขึ้น ดังจะเห็นได้จากแบบประเมิน ผลการเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียนกลุ่มทดลอง ครั้งที่ 7 - 9 อาทิ

“ทำให้มีความกล้าแสดงออก กล้าพูด กล้าทำ”

“...นำไปใช้ในชีวิตประจำวันและใช้ในทางที่ถูกต้อง และได้ความรู้ในการมองโลกในแง่ดี ทำให้คนมองโลกในแง่ร้ายมาเห็นสิ่งที่ดี ๆ และทำให้เป็นคนกล้าหาญ...”

“ความกล้าหาญ กล้าที่จะทำในสิ่งที่ถูก”

กิจกรรมครั้งที่ 10 - 11 ความหวัง

องค์ประกอบสุดท้ายของการมองโลกในแง่ดี คือ ความหวัง ในกิจกรรมครั้งที่ 10 - 11 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้นักเรียนเข้าใจถึงการสร้างกำลังใจ และแรงจูงใจในการดำเนินชีวิต รวมทั้งมีเป้าหมายและแนวทางที่จะกระทำต่อไปให้สำเร็จลุล่วง พบว่า นักเรียนเห็นความสำคัญของความหวังและการมีกำลังใจในการดำเนินชีวิต และยังเป็นแรงกระตุ้นให้นักเรียนเกิดความหวังและความพยายามที่จะใช้ชีวิตต่อไปอย่างไม่ท้อแท้ และมีเป้าหมายในชีวิต ดังจะเห็นได้จากแบบประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียนกลุ่มทดลอง ครั้งที่ 10 - 11 อาทิ

“เราต้องมีความหวัง และความพยายามเดินไปให้ถึง”

“การสู้ชีวิต ไม่ย่อท้อ เราต้องมีอนาคตข้างหน้าอีกยาวไกล”

“จะไม่สิ้นหวังและจะมีความหวังในวันข้างหน้า”

5. ข้อเสนอแนะจากการเข้าร่วมกิจกรรม

จากแบบประเมินการเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียนกลุ่มทดลอง ข้อเสนอแนะในแต่ละครั้งพบว่า ส่วนใหญ่ นักเรียนมีความคิดเห็นคล้ายคลึงกัน อาทิ

“อยากให้มีกิจกรรมแบบนี้ตลอดไป”

“อยากให้มีกิจกรรมอย่างนี้อีกต่อไป เพราะจะได้ความรู้ที่หลากหลาย”

ประวัติการศึกษา และการทำงาน

ชื่อ – นามสกุล	นางสาวสิริลักษณ์ เกิดหนู
วัน เดือน ปี ที่เกิด	วันที่ 10 เดือนพฤษภาคม พ.ศ. 2527
สถานที่เกิด	จังหวัดเพชรบุรี
ประวัติการศึกษา	ศิลปศาสตรบัณฑิต (ศึกษาศาสตร์) มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

