

บทที่ 4

ผลการวิจัยและอภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Research) เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมความคิดเชิงบวกที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่มีคะแนนความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคต่ำ จำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 10 คน กลุ่มควบคุม จำนวน 10 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกโปรแกรมความคิดเชิงบวก จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละประมาณ 50 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกโปรแกรมความคิดเชิงบวก ทำการวัดผลคะแนนจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม 2 ระยะ คือ ระยะก่อนทดลองและระยะหลังทดลอง 1 สัปดาห์ จากนั้นนำข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์ข้อมูลตามหลักสถิติ เพื่อทดสอบสมมติฐานที่ตั้งไว้ รายละเอียดของผลการวิจัยมีดังนี้

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 หาค่ามัธยฐาน (median) เปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของกลุ่มทดลองก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

ตอนที่ 2 หาค่าสถิติพื้นฐานและเปรียบเทียบคะแนนความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง โดยใช้สถิติ The Wilcoxon Signed Ranks Test

ตอนที่ 3 หาค่ามัธยฐาน (median) เปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

ตอนที่ 4 หาค่าสถิติพื้นฐานและวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติ The Wilcoxon Signed Ranks Test

ตอนที่ 5 หาค่ามัธยฐาน (median) เปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตอนที่ 6 หาค่าสถิติพื้นฐานและวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติ The Mann - Whitney U Test

1.1 การเปรียบเทียบคะแนนความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบคะแนนความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

คนที่	คะแนนกลุ่มทดลอง			
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ผลต่าง	ลำดับที่
1	102	130	28	8
2	93	127	34	5
3	99	131	32	6
4	106	126	20	9
5	99	144	45	1
6	93	135	42	2
7	108	126	18	10
8	92	132	40	3
9	101	132	31	7
10	98	136	38	4
Md	99.00	131.50		

จากตารางที่ 2 พบว่า หลังการทดลองของกลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค (Md = 131.50) เพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลองคะแนนความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค (Md = 99.00)

1.2 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

ตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองโดยใช้สถิติ

The Wilcoxon Signed Ranks Test

กลุ่มทดลอง	\bar{X}	S.D.	Z	Sig.(2-tailed)
ก่อนการทดลอง	99.10	5.42	-2.803	.005*
หลังการทดลอง	131.90	5.48		

*p < .05

จากตารางที่ 3 พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลอง มีคะแนนความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคหลังการทดลองเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อเปรียบเทียบกับคะแนนความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคก่อนการทดลอง

1.3 การเปรียบเทียบคะแนนความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 4 การเปรียบเทียบคะแนนความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม

คนที่	คะแนนกลุ่มควบคุม			
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ผลต่าง	ลำดับที่
1	89	96	7	4
2	93	101	8	3
3	102	99	-3	6
4	89	98	9	2
5	93	99	6	5
6	91	97	6	5

ตารางที่ 4 การเปรียบเทียบคะแนนความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม (ต่อ)

คนที่	คะแนนกลุ่มควบคุม			
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ผลต่าง	ลำดับที่
7	103	100	-3	6
8	93	101	8	3
9	84	96	12	1
10	91	97	6	5
Md	92.00	98.50		

จากตารางที่ 4 พบว่า หลังการทดลองของกลุ่มควบคุมมีคะแนนความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค (Md = 98.50) เพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลอง (Md = 92.00)

1.4 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 5 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติ The Wilcoxon Signed Ranks Test

กลุ่มควบคุม	\bar{X}	S.D.	Z	Sig.(2-tailed)
ก่อนการทดลอง	92.80	5.78	-2.507	.012*
หลังการทดลอง	98.40	1.79		

*p < .05

จากตารางที่ 5 พบว่า นักเรียนกลุ่มควบคุม มีคะแนนความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคหลังการทดลองเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อเปรียบเทียบกับคะแนนความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคก่อนการทดลอง

1.5 การเปรียบเทียบคะแนนความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคหลังการทดลอง ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 6 แสดงการเปรียบเทียบคะแนนความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

คนที่	คะแนนหลังการทดลองของกลุ่มตัวอย่าง	
	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม
1	130	96
2	127	101
3	131	99
4	126	98
5	144	99
6	135	97
7	126	100
8	132	101
9	132	96
10	136	97
Md	131.50	98.50

จากตารางที่ 6 พบว่าหลังการทดลองของกลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค (Md = 131.50) สูงขึ้นกว่าคะแนนความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของกลุ่มควบคุม (Md = 98.50)



1.6 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 7 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยใช้สถิติ The Mann – Whitney U Test

กลุ่มตัวอย่าง	n	\bar{X}	Mean Rank	Sum of Ranks	U	p-value
กลุ่มทดลอง	10	131.90	14.70	147.00	8.000	0.001*
กลุ่มควบคุม	10	98.40	6.30	63.00		

*p < .05

จากตารางที่ 7 พบว่านักเรียนกลุ่มทดลอง มีคะแนนความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคหลังการทดลองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อเปรียบเทียบกับคะแนนความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม

1.7 สรุปการประเมินผลโปรแกรมความคิดเชิงบวก

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมความคิดเชิงบวกที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเมืองพลพิทยาคม อำเภอพล จังหวัดขอนแก่น จำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 10 คน กลุ่มควบคุม 10 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับการฝึกโปรแกรมความคิดเชิงบวก จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละประมาณ 50 นาที ในกิจกรรมแต่ละครั้งจะมีการประเมินผลโดย

- การสังเกตจากการให้ความร่วมมือของสมาชิกและการร่วมแสดงความคิดเห็น
- ประเมินจากการทำใบงาน
- ประเมินจากใบประเมินกิจกรรม
- ประเมินจากการสัมภาษณ์
- ประเมินจากการบันทึกเสียง

ซึ่งสรุปผลการประเมินที่ได้จากการเข้าร่วมโปรแกรมความคิดเชิงบวก ดังนี้

1) โปรแกรมความคิดเชิงบวก ครั้งที่ 1 การปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ

การเข้าร่วมโปรแกรมความคิดเชิงบวกในครั้งแรกผู้วิจัยต้องการสร้างบรรยากาศให้เกิดความคุ้นเคยและเกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างสมาชิกกลุ่มและผู้นำกลุ่ม และเพื่อให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ถึงข้อดีของการเป็นผู้ให้ ซึ่งจะทำให้เกิดความรู้สึที่ดีทั้งต่อตนเองและผู้อื่น รวมถึงการแจ้งให้สมาชิกทราบถึงจุดมุ่งหมาย ประโยชน์ บทบาทและกฎระเบียบในการเข้ากลุ่ม

สรุปผลการจัดกิจกรรมในครั้งที่ 1 ในการเข้ากลุ่มครั้งแรกสมาชิกกลุ่มยังไม่กล้าเปิดเผยตนเองมากนักอาจจะเนื่องมาจากสถานภาพระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มที่เป็นครูกับนักเรียน ผู้นำกลุ่มจึงต้องสร้างบรรยากาศให้มีความเป็นกันเองด้วยการนำสถานการณ์บันเทิงในปัจจุบัน เช่น การประกวดนักร้องในโครงการ อะคาเดมี่ แฟนตาเซีย (Academy Fantasia) ที่มีการกำหนดให้ผู้เข้าประกวดแต่ละคนใช้รหัส AF แทนชื่อผู้เข้าประกวด นำมาใช้ในการสร้างบรรยากาศ โดยให้สมาชิกทุกคนคิดว่าการเข้าร่วมโปรแกรมความคิดเชิงบวกเหมือนการเข้าร่วมการประกวดในบ้าน AF ซึ่งมีการกำหนดให้สมาชิกแต่ละคนใช้รหัส AQ 1-10 เพื่อเตรียมตัวเข้าสู่บ้าน AQ กิจกรรมนี้ทำให้สมาชิกรู้สึกสนุกสนานและผ่อนคลายมาก เมื่อมีการแจ้งกฎระเบียบและเน้นในเรื่องของการรักษาความลับซึ่งกันและกันจึงทำให้สมาชิกรู้สึกไว้วางใจมากยิ่งขึ้น และเมื่อเริ่มเล่นเกมแนะนำตัวบอกข้อดีของตนเองและผู้อื่น บรรยากาศในการทำกิจกรรมจึงเริ่มผ่อนคลาย เป็นกันเอง สมาชิกรู้สึกสนุกสนานในการได้ตกแต่งป้ายชื่อให้กับเพื่อน จากการสัมภาษณ์และสรุปผลจากแบบประเมินสมาชิกรู้สึกสนุกที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมและคิดว่าเป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์ สมาชิกส่วนใหญ่รู้สึกดีที่ได้บอกข้อดีของเพื่อนแต่ยังรู้สึกอายที่จะพูดถึงข้อดีของตนเอง

2) โปรแกรมความคิดเชิงบวกครั้งที่ 2 คิดเชิงบวก 1

วัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้ถึงวิธีการจัดการกับความผิดหวังและความเสียใจที่เหมาะสม

สรุปผลการจัดกิจกรรมครั้งที่ 2 ในการเข้ากลุ่มครั้งนี้ ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกเขียนสิ่งดี ๆ ที่อยากให้เกิดขึ้นในชีวิตของตนมากที่สุด สมาชิกส่วนใหญ่จะเขียนว่าอยากให้คุณได้ศึกษาต่อในคณะสาขาและมหาวิทยาลัยที่ตนใฝ่ฝันมากที่สุด สำหรับการทำงานร่วมกันด้วยการวิเคราะห์ข่าวนักเรียนฆ่าตัวตายและร่วมกันหาวิธีแก้ปัญหา นั้น สมาชิกคิดว่าหากปัญหานี้เกิดขึ้นกับตนคงไม่เลือกทางออกด้วยการฆ่าตัวตาย และจากการสัมภาษณ์แ่งคิดที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรม สมาชิกกลุ่มคิดว่าเมื่อมีปัญหาควรทำใจให้ยอมรับปัญหาและพยายามหาทางออกให้ได้ และจากการประเมินใบงานถึงวิธีการจัดการกับปัญหาเมื่อรู้สึกผิดหวังและเสียใจ สมาชิกส่วนใหญ่คิดว่าหากมี

ปัญหาในชีวิตคงปรึกษาเพื่อน พ่อ แม่ และครู และคิดว่าการฟังเพลง ดูการแสดงตลก หรือดูภาพยนตร์ กินอาหารอร่อย ๆ และไปเที่ยวในที่ไกล ๆ จะทำให้รู้สึกดีขึ้น

3) โปรแกรมความคิดเชิงบวกครั้งที่ 3 คิดเชิงบวก 2

วัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกรับรู้ถึงข้อดีของการมีความคิดเชิงบวกและมีมุมมองต่อปัญหาในแง่บวก

สรุปผลการจัดกิจกรรมในครั้งที่ 3 สมาชิกให้ความสนใจในการทำกิจกรรมมากยิ่งขึ้นสังเกตได้จากการแสดงความคิดเห็นในกิจกรรมน้ำครึ่งแก้ว และเมื่อให้สมาชิกทำใบงาน คุณลักษณะของนักคิดเชิงบวกในตัวข้าพเจ้าสมาชิกจะมีความกระตือรือร้นในการที่จะแสดงให้เพื่อน ๆ ในกลุ่มรู้ว่าตนมีคุณลักษณะตรงตามข้อใดบ้าง จากการประเมินใบงาน “ต่างมุม ต่างมอง” สมาชิกส่วนใหญ่คิดว่าข้อดีของผู้ที่มีความคิดเชิงบวก คือ มีการมองโลกในแง่ดี ไม่ย่อท้อต่อปัญหา และผู้ที่มีความคิดเชิงบวกจะมีมุมมองในการมองปัญหาว่าไม่เป็นอุปสรรคในการใช้ชีวิตและผู้ที่ได้รับประสบความสำเร็จในชีวิตส่วนใหญ่จะเป็นผู้ที่มีความคิดและมีมุมมองต่อปัญหาในแง่บวก

4) โปรแกรมความคิดเชิงบวกครั้งที่ 4 การมองโลกในแง่ดี (แนวคิตทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม)

วัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกฝึกคิดตามแนวคิตทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมเพื่อให้เกิดการมองโลกในแง่ดี

สรุปผลการจัดกิจกรรมในครั้งที่ 4 จากการสังเกตสมาชิกจะรู้สึกสนุกสนานที่ได้เล่นเกม “หัวเราะ ร้องไห้” และยิ่งเมื่อมีการแข่งร้องไห้และแข่งหัวเราะสมาชิกจะรู้สึกสนุกและปลดปล่อยอารมณ์อย่างเต็มที่ และจากการทำใบงาน “มีดี..ที่มอง (มันซ่อนอยู่)” สมาชิกสามารถมองเรื่องราว ๆ จากสถานการณ์ที่กำหนดขึ้น โดยสามารถมองในแง่ดีและมีอารมณ์ขัน เช่น สถานการณ์บ้านถูกไฟไหม้ สมาชิกจะมีมุมมองในแง่ดีว่า “มีโอกาสดำบ้านใหม่” สถานการณ์สอบเข้ามหาวิทยาลัยไม่ได้ สมาชิกจะมีมุมมองในแง่ดีว่า “จะได้เป็นลูกพ่อขุน” หรือ “จะได้อ่านหนังสือเพื่อรอรอบ Admission” นอกจากนั้นจากการประเมินจากใบงาน สมาชิกสามารถพิจารณาอารมณ์/ความรู้สึกและคาดเดาพฤติกรรมที่ตนจะแสดงออกเมื่อพบเหตุการณ์ร้าย ๆ ในชีวิตได้ด้วยมุมมองในแง่ดี ทั้งนี้ผู้วิจัยวิเคราะห์ว่าอารมณ์ขันในการมองสถานการณ์ในแง่ร้ายอาจจะเกิดจากเกม “หัวเราะ ร้องไห้” ที่ผู้นำกลุ่มทิ้งท้ายด้วยคำถามว่า “เสียงหัวเราะคือเสียงแห่งความสุข เสียงร้องไห้คือเสียงแห่งความทุกข์ หากสมาชิกเลือกได้สมาชิกจะเลือกเสียงแห่งความทุกข์หรือเสียงแห่งความสุข”

5) โปรแกรมความคิดเชิงบวกครั้งที่ 5 การมองโลกในแง่ดี (แนวคิตโยนิโสมนสิการ)

วัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกฝึกการคิดแบบเร้าคุณธรรม เพื่อให้เกิดการมองโลกในแง่ดีและสามารถแยกแยะข้อแตกต่างระหว่างการมองโลกในแง่ดีและการมองโลกในแง่ร้ายได้

สรุปผลการจัดกิจกรรมครั้งที่ 5 สมาชิกกลุ่มทุกคนจะพูดประโยคเรียกพลังด้วยเสียงที่ดังกว่าทุกครั้ง ซึ่งอาจจะเกิดจากการเริ่มคุ้นเคยในการที่จะกล้าบอกกับตนเองว่า “ฉันดี ฉันเก่ง ฉันมีความสุข” และกิจกรรมในครั้งนี้ผู้นำกลุ่มได้เริ่มกิจกรรม “เรื่องดี ๆ ที่อยากบอก...ขอบคุณ” ซึ่งมีสมาชิกบางคนที่ไม่ได้เตรียมเรื่องมา แต่เมื่อฟังเพื่อนพูดและให้พูดในระหว่างร่วมกิจกรรมสมาชิกก็สามารถพูดถึงเรื่องดี ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ เช่น สมาชิก AQ 1 “เมื่อฟังเพื่อนพูดถึงเรื่องดี ๆ ของเพื่อนก็ทำให้ผมรู้สึกดีไปด้วย” จากการสัมภาษณ์สมาชิกกลุ่ม สมาชิก AQ 5 ให้แง่คิดที่น่าสนใจว่า “เมื่อก่อนตนมักจะมองผู้อื่นและตัดสินเขาทันทีจากการมองเพียงผิวเผิน แต่เมื่อเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้ทำให้ต้องปรับเปลี่ยนความคิดใหม่ว่าเราไม่สามารถตัดสินใครได้เพียงแค่การมองจากภายนอก” และจากการทำใบงาน “มหาวิทยาลัยเจ้า” สมาชิกรู้สึกว่าการมีคนมีมุมมองต่อการสอบเข้ามหาวิทยาลัยในแง่ร้ายจะทำให้รู้สึกหดหู่และไม่อยากเรียนต่อ ไม่มีกำลังใจในการอ่านหนังสือเตรียมสอบ แต่เมื่อผู้นำกลุ่มทำกิจกรรม “แก้วน้ำและหยดหมึก” และร่วมกันสรุปแง่คิดที่ได้จากกิจกรรม สมาชิกส่วนใหญ่สรุปว่า ต้องปรับวิธีคิดและมุมมองใหม่ และฝึกคิดในแง่ดีให้มากยิ่งขึ้น กิจกรรมกลุ่มในครั้งนี้ทำให้สมาชิกส่วนใหญ่รู้สึกว่ามีกำลังใจในการอ่านหนังสือเพื่อเตรียมสอบมากยิ่งขึ้น

6) โปรแกรมความคิดเชิงบวกครั้งที่ 6 ความเชื่อ (แนวคิดแนวคิดทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม)

วัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกคิดแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมตามกระบวนการ ABCDE เพื่อปรับเปลี่ยนความคิด ความเชื่อได้อย่างมีเหตุผล

สรุปกิจกรรมในครั้งนี้ 6 สมาชิกรู้สึกสนุกและตื่นเต้นที่ได้ทำกิจกรรม “จิ๊กซอว์ชีวิต” กิจกรรมนี้ทำให้สมาชิกมีแนวทางในการเลือกเส้นทางในการเรียนและการประกอบอาชีพ แต่เมื่อถึงขั้นตอนการทำใบงาน “ความเชื่อ 1” สมาชิกจะไม่ค่อยเข้าใจในการทำใบงาน ผู้นำกลุ่มจึงต้องคอยอธิบายเพิ่มเติมเป็นรายบุคคล ทั้งนี้อาจจะเนื่องมาจาก กระบวนการ ABCDE ต้องใช้เวลาในการอธิบายและยกตัวอย่างอย่างละเอียดเพื่อให้สมาชิกเข้าใจลักษณะของการพิจารณาความคิดความรู้สึกและอารมณ์ตามแนวคิดทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

7) โปรแกรมความคิดเชิงบวกครั้งที่ 7 ความเชื่อ 2 (โยนิโสมนสิการ)

วัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกมีความเชื่อมั่นในตนเองและสามารถวิเคราะห์จุดเด่นและข้อดีของคนต้นแบบได้ ด้วยวิธีฝึกคิดแบบเร้าคุณธรรม

สรุปกิจกรรมในครั้งนี้ 7 ผู้นำกลุ่มได้นำเรื่องราวของคนต้นแบบที่เป็นผู้พิการที่ไม่มีแขน ไม่มีขา แต่มีจิตใจที่เข้มแข็งมุ่งทำประโยชน์เพื่อผู้อื่นด้วยการใช้ปมด้อยของตนสร้างกำลังใจให้ผู้อื่นมีพลังใจในการต่อสู้กับปัญหาและอุปสรรคในชีวิต ประเมินจากการสรุปความประทับใจ

และข้อคิดที่ได้จากคนต้นแบบ AQ 3 สรุปว่าจากการดูคลิปวิดีโอของคนต้นแบบทำให้สมาชิกมีกำลังใจ และรู้สึกว่าเป็นปัญหาที่เคยเกิดกับตนเองกลายเป็นปัญหาเล็กน้อยเมื่อเทียบกับปัญหาของคนต้นแบบ AQ 4 สรุปว่าเมื่อมีปัญหาแต่ก่อนจะรู้สึกท้อแท้ แต่ต่อไปถ้ามีปัญหาเกิดขึ้นคนจะคิดถึงคำพูดของนิคที่ว่า “ไม่มีแขน ไม่มีขา ไม่มีกังวล”

8) โปรแกรมความคิดเชิงบวก ครั้งที่ 8 ความมุ่งมั่นและอดทน 1 (แนวคิดทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม)

วัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกคิดแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม นำไปสู่ความมุ่งมั่นในการตั้งเป้าหมายในชีวิตและอดทนเพื่อบรรลุยังเป้าหมายที่ตั้งไว้

สรุปกิจกรรมกลุ่มในครั้งที่ 8 สมาชิกได้ฝึกตั้งเป้าหมายในชีวิตด้วยการใช้วิธีการปรับเปลี่ยนคำพูดให้เหมาะสม จากการร่วมสรุปแง่คิดและสรุปจากใบงาน สมาชิกส่วนใหญ่รู้สึกว่าเมื่อใช้คำพูดที่เป็นแรงกระตุ้นจะทำให้รู้สึกอยากทำสิ่งนั้นมากกว่าการใช้คำพูดที่กดดัน และสมาชิกทุกคนจะรู้สึกสนุกเมื่อมีกิจกรรมที่ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย เช่น การระบายสี เกม หรือสื่ออื่น ๆ

9) โปรแกรมความคิดเชิงบวก ครั้งที่ 9 ความมุ่งมั่นและอดทน (แนวคิด โยนิโซมนัสการ)

วัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกคิดแบบเร้าคุณธรรม นำไปสู่ความมุ่งมั่นในการตั้งเป้าหมายในชีวิตและอดทนเพื่อบรรลุจุดหมายที่ตั้งไว้

สรุปโปรแกรมครั้งที่ 9 สมาชิกสรุปแง่คิดที่ได้จากคนต้นแบบว่าเป็นคนที่มีความมุ่งมั่นและอดทนในการทำควมดี และจากการสรุปใบงาน “ฉันทำได้” เป้าหมายในชีวิตของสมาชิกส่วนใหญ่ คือมุ่งที่จะเข้ามหาวิทยาลัยให้ได้ และจะตั้งใจอ่านหนังสือให้มากขึ้นเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย ที่ต้องการ

10) โปรแกรมความคิดเชิงบวก ครั้งที่ 10 ความมั่นใจ 1 (แนวคิดทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม)

วัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกคิดแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม นำไปสู่การเกิดความมั่นใจ

สรุปโปรแกรมครั้งที่ 10 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทำกิจกรรม “ขายอาชีพ” สมาชิกกลุ่มจะรู้สึกสนุกสนานทุกครั้งที่ได้ทำกิจกรรมที่ได้แสดงออกและมีการแข่งขัน และจากการร่วมสรุปแง่คิดในการร่วมกิจกรรม AQ 7 รู้สึกว่าคำพูดของผู้อื่นมีผลทำให้ตนรู้สึกหมกมุ่นกำลังใจ ท้อแท้ ต่อไปจะไม่สนใจคำพูดของคนอื่นที่พูดบั่นทอนจิตใจ “ครู...บอกว่าหนูไม่เก่งคณิตศาสตร์ยังอยากจะเรียนต่อในวิชาสถิติอีกหรือ” หลังจากทำใบงาน “ต่างมุมต่างมอง” สมาชิกส่วนใหญ่รู้สึกว่ามีความมั่นใจที่เพื่อน ๆ ชื่นชมและมองเห็นในส่วนดีของตน

11) โปรแกรมความคิดเชิงบวก ครั้งที่ 11 ความมั่นใจ 2 (โยนิโสมนสิการ)

วัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกคิดแบบเร้าคุณธรรม นำไปสู่การเกิดความมั่นใจในตนเอง

สรุปผลโปรแกรมครั้งที่ 11 ผู้นำกลุ่มได้สรุปกิจกรรม “เรื่องดี ๆ ที่อยากบอก... ขอบคุณ” ซึ่งสมาชิกส่วนใหญ่รู้สึกที่ไม่ใช่เรื่องยากในการที่จะคิดถึงเรื่องดี ๆ ที่ตนทำให้กับผู้อื่น และไม่ใช่ เรื่องยากที่จะรู้สึกขอบคุณที่ผู้อื่นทำเรื่องดี ๆ ให้เกิดขึ้นกับตน สมาชิก AQ 3 รู้สึกว่าเมื่อถึงวันนี้ตนรู้สึกว่าปัญหาที่เคยเกิดขึ้นหรือถ้ามีปัญหาเกิดขึ้นในชีวิตอีกจะสามารถต่อสู้ไปได้ เพราะรู้สึกมั่นใจว่ามีเพื่อน ๆ ที่เป็นกำลังใจให้กันเสมอ

12) โปรแกรมความคิดเชิงบวก ครั้งที่ 12 ปัจฉินิเทศ/สรุปผล

โปรแกรมความคิดเชิงบวกครั้งสุดท้ายนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกได้สรุปความคิด ความรู้สึกถึงสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองในการร่วมกิจกรรม และเพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนและซักถามประเด็นปัญหาที่สงสัยและยุติกิจกรรม

สรุปกิจกรรมในครั้งนี้ เนื่องจากการจัดกิจกรรมร่วมกันครั้งสุดท้าย สมาชิกทุกคนต่างอยากพูดเรื่องดี ๆ ที่อยากบอกขอบคุณ ผู้นำกลุ่มจึงให้สมาชิกได้พูดทุกคน นอกจากนั้นในกิจกรรม “การกำลังใจเพื่อเพื่อนเพื่อฝัน” สมาชิกทุกคนต่างตั้งใจประดิษฐ์และตกแต่งเพื่อเป็นกำลังใจให้เพื่อน ๆ และจากการให้สมาชิกสรุปความรู้สึกในการเข้าร่วมกิจกรรม สมาชิกส่วนใหญ่รู้สึกว่าเป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์ต่อตนเองอย่างมาก ทำให้เกิดกำลังใจ และรู้สึกว่าชีวิตมีความหวัง

สมาชิก AQ 8 : เวลาหนูมีปัญหาหนูจะร้องไห้ แต่จากนี้ไปหนูจะยิ้มและหัวเราะให้กับปัญหา

สมาชิก AQ 9 : หนูจะคิดถึงนิค ทุกครั้งที่ท้อแท้

สมาชิก AQ 2 : ผมจะคิดในแง่บวกให้มากขึ้น จะไม่ท้อแท้ถึงแม้ว่าผมจะสอบไม่ได้ในมหาวิทยาลัยที่ผมอยากเรียน

สมาชิกและผู้นำกลุ่มร่วมกันสรุปแง่คิดที่ได้จากการเข้าร่วม โปรแกรมความคิดเชิงบวก “เมื่อคิดดี ทำดี กรรมดีจะนำสิ่งดี ๆ สู่อชีวิต”

2. การอภิปรายผล

ผู้วิจัยได้เสนอและอภิปรายผลการวิจัยดังนี้

2.1 เปรียบเทียบความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง

ยอมรับสมมติฐานของการวิจัยข้อที่ 1 กล่าวคือ นักเรียนที่ได้รับการฝึกโปรแกรมความคิดเชิงบวกมีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูงกว่าก่อนได้รับการฝึกโปรแกรมความคิดเชิงบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.2 เปรียบเทียบความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคในระยะหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ยอมรับสมมติฐานของการวิจัยข้อที่ 2 กล่าวคือ นักเรียนที่ได้รับการฝึกโปรแกรมความคิดเชิงบวก มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกโปรแกรมความคิดเชิงบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากสมมติฐานข้อที่ 1 และข้อที่ 2 จะเห็นได้ว่าโปรแกรมความคิดเชิงบวกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นสามารถพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนให้สูงขึ้นได้ โดยสามารถวิเคราะห์จากองค์ประกอบของโปรแกรมความคิดเชิงบวก ดังนี้

องค์ประกอบของโปรแกรมความคิดเชิงบวกที่นำสู่กระบวนการเปลี่ยนแปลงความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค

ผู้วิจัยได้ออกแบบโปรแกรมความคิดเชิงบวก โดยมีองค์ประกอบ ดังนี้

1. การมองโลกในแง่ดี
2. ความเชื่อ
3. ความมุ่งมั่น
4. ความมั่นใจ
5. ความอดทน

โดยใช้แนวคิดทางจิตวิทยา คือ แนวคิดทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ร่วมกับแนวคิดทางพุทธศาสนา คือ แนวคิดแบบ โยนิโสมนสึการเน้นวิถีคิดแบบเร้าคุณธรรม ร่วมกับกระบวนการกลุ่ม โดยมีรายละเอียดขององค์ประกอบ โปรแกรมความคิดเชิงบวก 5 องค์ประกอบ ดังต่อไปนี้

1. การมองโลกในแง่ดี (Optimism) การที่นักเรียนได้รับการฝึกให้เกิดการมองโลกในแง่ดี ทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ในการที่จะมองปัญหา อุปสรรคและวิกฤติที่เกิดขึ้นในชีวิตเป็นสิ่งท้าทาย พร้อมทั้งจะต่อสู้และฝ่าฟันเพื่อไปถึงยังจุดหมายที่ตนต้องการ ดังที่ Dweck (1998 อ้างถึงใน ธีระศักดิ์ กำปรรณารักษ์, 2552) Carol S. Dweck นักจิตวิทยาสังคม กล่าวว่าเด็ก ๆ ที่ตอบสนองต่อวิกฤติแบบมองโลกในแง่ร้าย จะเรียนรู้และประสบความสำเร็จน้อยกว่าเด็ก ๆ ที่มีรูปแบบการตอบสนองแบบมองโลกในแง่ดี ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ อาทิตา กลับเพิ่มพูล (2549) ที่

ทำการศึกษาเรื่อง การมองโลกในแง่ดี บุคลิกภาพห้วงค์ประกอบ และความสามารถในการเผชิญ และฟันฝ่าอุปสรรค : ศึกษาเฉพาะกรณีหน่วยงานของรัฐแห่งหนึ่ง พบว่า การมองโลกในแง่ดี มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคและตัวแปรที่สามารถร่วมกันทำนายความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคได้ คือ ตัวแปรการมองโลกในแง่ดี และ สุภะ อภิญญาภิบาล (2550) ที่ศึกษาความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยบางประการกับความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่า ปัจจัยด้านการมองโลกในแง่ดีมีความสัมพันธ์และส่งผลทางบวกต่อความสามารถในการเผชิญอุปสรรค และเพื่อให้เห็นได้อย่างชัดเจนว่าการมองโลกในแง่ดีสามารถส่งเสริมให้บุคคลมีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคเพิ่มขึ้นได้ วิทยา พลายนณี (2545) ได้กล่าวถึงแนวคิดของ Ventrella and Peale ที่กำหนดให้การมองโลกในแง่ดี (Optimism) คือหนึ่งในคุณลักษณะของความคิดเชิงบวก โดยมองว่าความคิดเชิงบวก คือ ความเชื่อและความคาดหวังว่าจะเกิดสิ่งที่ดีแม้ว่าจะตกอยู่ในสถานการณ์ที่ยากลำบาก คับขันหรือท้าทาย สิ่งที่แสดงถึงการมองโลกในแง่ดีคือ

1) การมองเห็นประโยชน์และโอกาสที่ดีของวิกฤตการณ์หรือความยากลำบากที่กำลังเผชิญอยู่

2) การคาดหวังในความสำเร็จ ความพึงพอใจหรือผลสัมฤทธิ์จากความบากบั่น

3) การแยกแยะความเป็นไปได้ที่ไร้ขีดจำกัดที่เรามีอยู่เพื่อสร้างสรรค์ชีวิตตามที่ปรารถนา

4) การเผชิญกับความท้าทายหรือรับมือกับโอกาสใหม่ ๆ ด้วยความสุขุมมั่นคง

5) ขจัดผลจากความกลัว ความสงสัยและความวิตกกังวลทั้งจากภายในและ

ภายนอก

6) ทำใจให้ผ่อนคลายเสมอแม้อยู่ในสภาวะการณ์ที่ยากลำบาก

การมองโลกในแง่ดีช่วยเพิ่มระบบภูมิคุ้มกันต้านทาน ป้องกันการล้มเลิกความตั้งใจในการรับมือกับอุปสรรคต่าง ๆ ส่วนการมองโลกในแง่ร้ายนั้นจะก่อให้เกิดผลเสียในการลดระบบความต้านทานและทำให้กระบวนการรักษาร่างกายตามธรรมชาติช้าลงทำให้เกิดความหดหู่ในจิตใจ เนื้อชา วิตกกังวล และทำให้สุขภาพร่างกายเสื่อมถอย

2. ความเชื่อ การฝึกให้นักเรียนมีความเชื่อในความสามารถและศักยภาพของตน โดยเชื่อในความคิดเชิงบวกว่าเมื่อพบเจออุปสรรคหรือวิกฤติของชีวิตจะสามารถต่อสู้และฝ่าฟันไปได้ ด้วยความเชื่อว่าปัญหาและอุปสรรคนั้น ๆ มิใช่สิ่งที่จะอยู่คงทนถาวรแต่สามารถขจัดให้หมดสิ้นไปได้ ดังที่ Rotter (1996 อ้างถึงใน นิลุบล ฐักุณ, 2539) กล่าวว่า ความเชื่ออำนาจในตน คือ ความคิดที่เชื่อว่าความสำเร็จ ความล้มเหลว หรือความเป็นไปของเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเป็นผลมา

จากความสามารถ ทักษะ หรือการกระทำของตนเอง ผู้ที่มีความเชื่ออำนาจในตน จะมีความกระตือรือร้นต่อความเป็นไปของสิ่งแวดล้อมได้ตามลำดับขั้น คำนี้ถึงผลสัมฤทธิ์จากความพยายามและความสามารถของตนเองอยู่เสมอ โดยเฉพาะเมื่อประสบความล้มเหลว และ กรรข เกษแม่นกิจ (2547) ได้รวบรวมแนวคิดที่เกี่ยวกับความเชื่อไว้ดังนี้ Santosh (2000) กล่าวว่า ไม่มีใครมีความเชื่อใดที่ผิดหรือถูก แต่ความเชื่อเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดพลังหรือเป็นตัวจำกัดการใช้พลังในการเปลี่ยนรูปแบบพฤติกรรม หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งว่าความเชื่อของตนเองแล้วลงเปลี่ยนความเชื่อใหม่ รูปแบบพฤติกรรมใหม่ก็จะถูกสร้างขึ้นโดยอัตโนมัติตามความเชื่อที่เปลี่ยนไป Naomi (1996) กล่าวในบทสัมภาษณ์ที่ตีพิมพ์ลงใน Psycho - Ontology ซึ่งเป็นการสัมภาษณ์ผู้หญิงจำนวน 300 คนที่เคยเป็นโรคมะเร็งเต้านมมาแล้วอย่างน้อย 2 ปี พบว่าร้อยละ 40 ของผู้หญิงในกลุ่มนี้คิดว่าความเครียดเป็นสิ่งที่มิผลต่อการเกิดโรค มีส่วนเชื่อมโยงกับพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อม และร้อยละ 60 มีความเชื่อว่าความคิดในด้านบวกจะช่วยให้มีสุขภาพที่ดีขึ้นและมีส่วนช่วยในการรักษาโรคร้ายได้ โดยที่แพทย์ก็ไม่สามารถให้คำอธิบายในเชิงวิทยาศาสตร์ได้ Ventrella and Peale กล่าวว่า ความเชื่อ (Belief) ความเชื่อในตนเองและผู้อื่น ความเชื่อในพลังอำนาจทางจิตวิญญาณที่สูงกว่าซึ่งเป็นสิ่งที่อยู่ในจิตใต้สำนึกที่เป็นตัวกำหนดหรือสนับสนุนอยู่ภายในให้บุคคลกระทำสิ่งต่าง ๆ ตามที่ตนเองต้องการ ในบรรดาคุณลักษณะทั้งหมด ความเชื่ออาจจะเป็นคุณลักษณะที่สำคัญที่สุด เพราะการกระทำทุกอย่างของคนเรามักเริ่มต้นที่ความเชื่อ มีรายละเอียด ดังนี้

1) ความเชื่อมั่นในตนเอง ความสำเร็จในธุรกิจหรือเรื่องชีวิตส่วนตัวขึ้นอยู่กับความเชื่อมั่นว่าตนเองมีพลังอำนาจลึกลงๆอยู่ภายในที่สามารถดึงออกมาใช้ได้ ความสงสัยไม่แน่ใจตนเองสร้างความเสื่อมให้องค์กรได้ เพราะมันอาจนำไปสู่พฤติกรรมที่ผิดศีลธรรม สร้างความไม่ไว้วางใจ สักดกันไม่ให้คนมีเป้าหมายและไม่อาจบรรลุเป้าหมายที่วางไว้ เป็นตัวกีดขวางคุณลักษณะอื่น ๆ เช่น ความมั่นใจ ความมุ่งมั่น ความกล้าหาญ เป็นต้น

2) ความเชื่อมั่นในผู้อื่น ในที่ทำงานเรามักต้องอาศัยความร่วมมือจากผู้อื่นเพื่อให้งานนั้นสำเร็จลุล่วง แต่หากในบางครั้งที่เราขาดความเชื่อมั่นในตัวผู้ร่วมงานก็อาจกลายเป็นอุปสรรคสำคัญที่ทำให้ไปไม่ถึงเป้าหมายที่ต้องการ อាកอร์โดยทั่วไปของความไม่เชื่อมั่น ได้แก่ การชอบเก็บข้อมูลไว้กับตนเอง การชอบทำงานอย่างลับ ๆ ไม่ให้ใครล่วงรู้ การไม่แบ่งปันความคิดกับผู้อื่น และการที่ไม่ยอมมอบหมายงานให้ผู้อื่นทำ ถ้าหากเรามีความเชื่อมั่นและศรัทธาในผู้อื่นและความสามารถของเขาก็จะเป็นสิ่งที่ช่วยให้เราเป็นอิสระ สามารถก้าวไปหยิบจับแผนงานใหม่ ๆ ที่ตื่นเต้นท้าทายหรือเป็นงานที่สำคัญกว่าเดิมได้

3) ความเชื่อในพลังอำนาจทางจิตวิญญาณที่สูงกว่า เช่น ความเชื่อในเรื่องของการประกอบกรรมดีในการดำเนินธุรกิจโดยไม่เบียดเบียนผู้อื่น ย่อมส่งผลกระทบที่ดีเป็นพลังช่วยให้ธุรกิจของตนเองประสบผลสำเร็จได้ เป็นต้น

สม สุจิรา (2551) กล่าวว่า ความเชื่อมีทั้งบวกและลบ เช่นเดียวกับความคิด เมื่อใดก็ตามที่เราสามารถนำเฉพาะด้านบวกมาใช้ เมื่อนั้นจะพบว่าอนาคตเป็นสิ่งที่กำหนดได้ เพราะพลังอันมี ดันกำเนิดมาจากความเชื่อนั้นมากมายมหาศาล ความเชื่อมีพลังมากกว่าความคิด การคิดบวกอาจจะยังไม่ส่งผลต่อชีวิตเท่าไรนัก แต่เมื่อเริ่มเชื่อในความคิดบวกนั้น ก็จะส่งผลให้ความคิดเป็นจริงได้ภายในเวลาอันรวดเร็ว การเชื่อในพลังทางบวกจะเพิ่มพลังขับอย่างมหาศาล โดยเฉพาะการเชื่อมั่นในตนเองจะก่อให้เกิดแรงดึงดูดทำให้คนอื่น ๆ เชื่อมั่นในตัวเราด้วย

3. ความมุ่งมั่น ความมุ่งมั่นเป็นหนึ่งในองค์ประกอบของโปรแกรมความคิดเชิงบวกที่ผู้วิจัยได้นำมาใช้เพื่อให้สมาชิกผู้เข้าร่วม โปรแกรมรู้จักวางเป้าหมายในชีวิตและมุ่งมั่นที่จะไปให้ถึงยังจุดหมายที่ตั้งไว้ และฝึกให้มีความอดทนในการรู้จักรอคอยความสำเร็จ โดยมีการนำบุคคลต้นแบบที่มีความมุ่งมั่นและมีความอดทนสูงในการใช้ชีวิตเป็นแรงกระตุ้นให้สมาชิกเกิดกำลังใจในการมุ่งมั่นและอดทนเพื่อไปให้ถึงยังจุดหมาย ดังที่ Ventrella and Peale กล่าวถึงความมุ่งมั่น (Determination) ว่าเป็น การมุ่งดำเนินให้สำเร็จตามเป้าหมาย วัตถุประสงค์ สิ่งที่ต้องการ หรือสิ่งที่ต้องกระทำในชีวิตอย่างไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย มีจุดมุ่งหมายในการกระทำสิ่งต่าง ๆ เป็นการหาข้อยุติที่แน่ชัด สิ่งที่แสดงออกให้เห็นถึงความมุ่งมั่นคือ

- 1) การหาหนทางที่จะเดินอ้อมสิ่งกีดขวาง ซึ่งสกัดกั้นหรือหน่วงเหนี่ยวความมานะพยายามของบุคคล
- 2) การเตรียมแผนการเพื่อให้บรรลุตามวัตถุประสงค์หรือทำโครงการใด ๆ ให้เสร็จสมบูรณ์
- 3) มุ่งมั่นทำในสิ่งที่ได้เริ่มต้นไว้ให้เสร็จถึงแม้ว่าเวลาและทรัพยากรต่าง ๆ จะหมดลงแล้ว
- 4) ปฏิเสธที่จะยอมรับความพ่ายแพ้หรือความไร้สมรรถภาพในการรับมือกับความท้าทายหรือความยากลำบาก
- 5) ไม่หวังพึ่งความช่วยเหลือจากผู้อื่น
- 6) กระตุ้นเตือนตนเองอยู่เสมอในการกระทำสิ่งต่าง ๆ

ความมุ่งมั่นมีความสัมพันธ์อย่างมากกับแรงกระตุ้นจนไม่สามารถแยกออกจากกันได้ เพราะความมุ่งมั่นถูกขับเคลื่อนด้วยแรงกระตุ้นให้บุคคลวางแผน และมีความมานะบากบั่นเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้รวมทั้งเพื่อให้มีการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง โดยแรงกระตุ้นอาจเกิดจาก

อารมณ์หรือความปรารถนาในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง อันเป็นเหตุให้บุคคลแสดงออกในทางใดทางหนึ่งซึ่งแรงกระตุ้นนี้อาจเกิดจากภายในหรือภายนอกก็ได้

4. ความอดทน (Patience) การฝึกให้นักเรียนมีความอดทน มีสติพิจารณาเมื่อพบเจอปัญหา อุปสรรคและวิกฤติในการเรียนและการใช้ชีวิต รู้จักรอคอยผลลัพธ์ที่จะเกิดในอนาคต ผู้วิจัยจึงได้นำความอดทนมาเป็นหนึ่งในองค์ประกอบของโปรแกรมความคิดเชิงบวกในครั้งนี้ ซึ่งตามแนวคิดของ Ventrella and Peale ความอดทนถือว่าเป็นองค์ประกอบที่มีความสำคัญอีกหนึ่ง เพราะความอดทน คือ ความเต็มใจ มีขันติในการรอคอยโอกาส ความพร้อมหรือรอคอยผลลัพธ์จากการกระทำของตนเองหรือของผู้อื่น สิ่งที่แสดงออกให้เห็นถึงความอดทนคือ

- 1) ดำรงสติมั่นเมื่อรอคอยที่จะเผชิญกับวิกฤตการณ์
- 2) รอคอยอย่างเยือกเย็นให้เหตุการณ์ต่าง ๆ เกิดขึ้นหรือให้สิ่งต่าง ๆ เปิดเผยตนเองออกมา
- 3) ใช้ช่วงเวลาแห่งการรอคอยให้เป็นประโยชน์กับตนเอง
- 4) ไม่แสดงปฏิกิริยาโต้ตอบแบบหุนหันพลันแล่นเมื่อถูกบีบบังคับให้ต้องรอคอย
- 5) ปฏิเสธที่จะยอมรับผลตอบแทนซึ่งมีค่าน้อยกว่าสิ่งที่ปรารถนาเอาไว้ เพื่อยุติการรอคอย

6) เปิดโอกาสให้สถานการณ์ และสัมพันธภาพต่าง ๆ ทั้งหลายเปิดเผยตนเองออกมาตามธรรมชาติระหว่างช่วงเวลาการรอคอย

7) ปิดโอกาสให้ผู้อื่นได้บรรลุเป้าหมายของเขาตามช่วงเวลาที่เหมาะสมของเขาเอง และยินดีที่จะรอคอยให้โอกาสของตนเองมาถึงตามเวลาที่เหมาะสมเช่นกัน

5. ความมั่นใจ (Confidence) การฝึกให้สมาชิกผู้เข้าร่วมโปรแกรมความคิดเชิงบวก เกิดความมั่นใจในตนเอง เห็นคุณค่าในตนเองแม้จะถูกประเมินหรือตัดสินจากบุคคลอื่น ก็ยังสามารถดำเนินชีวิตด้วยความมั่นใจในศักยภาพและความสามารถที่จะทำทุกอย่างได้ด้วยตนเองโดยไม่ปล่อยให้ความล้มเหลวในอดีตมาเป็นตัวสกัดกั้นไม่ให้ไปถึงยังจุดหมาย โปรแกรมความคิดเชิงบวกครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เน้นให้นักเรียนเกิดความมั่นใจในอาชีพที่ตนสนใจและทุ่มเทเพื่อเส้นทางชีวิตที่ตนเลือก โดยเริ่มต้นจากเส้นทางการเรียนเพื่อก้าวสู่เส้นทางอาชีพในอนาคตดังที่ตั้งใจไว้ ดังที่ Ventrella and Peale กล่าวว่า ความมั่นใจ (Confidence) หมายถึง ความเชื่อมั่นในความสามารถ สมรรถภาพ และศักยภาพของตนเอง ไม่พึ่งพาผู้อื่นและมีความเข้มแข็งในการกระทำสิ่งต่าง ๆ สิ่งที่แสดงให้เห็นถึงความมั่นใจของบุคคลคือ

- 1) การไม่ปล่อยให้ความผิดหรือความล้มเหลวมาบั่นทอนทำลายบุคลิกภาพของตนเอง

- 2) ไม่กลัวการถูกประเมินจากความคาดหวังของผู้อื่น
- 3) กระทำการสิ่งต่าง ๆ อย่างเด็ดเดี่ยวและทุ่มเทแรงกายแรงใจทั้งหมดที่มีในการมุ่งค้นหาสิ่งที่ปรารถนา
- 4) เชื่อว่าตนเองมีความรู้ สัจจะคุณธรรม ความสามารถและทักษะในการทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี

การที่บุคคลจะมีความมั่นใจได้นั้นก็มีผลเนื่องมาจากปัจจัยพื้นฐานต่อไปนี้

- 1) การพูดคุยกับตนเอง บอกกับตนเองในความสามารถและศักยภาพของตน
- 2) ระดับของประสบการณ์ว่าเคยทำสิ่งนั้นมาก่อนและได้ผลอย่างไร
- 3) ความสำเร็จในการทำสิ่งต่าง ๆ ในอดีต ยิ่งมีมากเท่าไรความมั่นใจก็มีมากเท่านั้น
- 4) แรงสนับสนุนจากผู้อื่น การชี้แนะและติชมในทางสร้างสรรค์ก็ช่วยเพิ่มความมั่นใจให้บุคคลได้

ในการพัฒนาองค์ประกอบของความคิดเชิงบวกทั้ง 5 องค์ประกอบนี้ ผู้วิจัยได้ใช้หลักแนวคิดทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม แนวคิดแบบ โยนิโสมนสติกการวิคิดแบบเร้าคุณธรรม ร่วมกับกระบวนการกลุ่มโดยเน้นให้นักเรียนรู้จักและเข้าใจลักษณะความคิดความเชื่อซึ่งมีอิทธิพลต่ออารมณ์ ความรู้สึกและส่งผลให้เกิดพฤติกรรมไปตามความคิด ความเชื่อนั้น ซึ่งแนวคิดแบบ โยนิโสมนสติกการและแนวคิดทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีหลักและวิธีการคิดที่คล้ายคลึงกัน จึงสามารถนำมาใช้ร่วมกันได้ในทุกองค์ประกอบของโปรแกรมความคิดเชิงบวก

แนวคิดทางจิตวิทยาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุ อารมณ์และพฤติกรรม Ellis ที่สามารถช่วยปรับเปลี่ยนความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ ที่เชื่อว่าปัญหาของมนุษย์ไม่ได้เกิดจากสถานการณ์หรือเหตุการณ์ภายนอก แต่เกิดจากการมองหรือความเชื่อของเขาที่มีต่อเหตุการณ์นั้น สมมติฐานเกี่ยวกับความเชื่อของมนุษย์ ได้แก่

- 1) มนุษย์เป็นผู้ที่มีเหตุผลและไร้เหตุผล ตราบใดที่มนุษย์มีพฤติกรรมและการคิดที่สมเหตุสมผล มนุษย์จะดำรงชีพอย่างมีประสิทธิภาพและอย่างมีความสุข
- 2) การที่มนุษย์มีความทุกข์มีความรู้สึกวิตกกังวลไม่สบายกายไม่สบายใจนั้น เกิดจากการคิดที่ไม่สมเหตุสมผล ความคิดและอารมณ์เป็นสิ่งที่ไปด้วยกัน โดยเฉพาะอารมณ์เป็นสิ่งที่ตามมาหลังการคิด
- 3) ความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลเกิดจากการเรียนรู้ในอดีตอย่างผิด ๆ ซึ่งบุคคลได้รับจากบิดา มารดา สังคมที่เขาอาศัย



4) มนุษย์รู้จักใช้ภาษาพูดโดยสื่อความคิดผ่านสัญลักษณ์หรือภาษา เนื่องจากความคิดทำให้เกิดอารมณ์ติดตามมา ดังนั้นถ้ามีความคิดไม่สมเหตุสมผล อารมณ์ในทางลบจะเฟื่องฟูจนจิตใจผู้ที่เก็บความทุกข์ไว้ในจิตใจเป็นผู้ที่พร่ำบอกตัวเองถึงความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล การกระทำเช่นนี้ยากที่จะทำให้ความทุกข์ลดทอนลงได้ยาก เพราะบุคคลเฝ้ากระตุ้นตนเอง

5) ความทุกข์ของมนุษย์ไม่ได้ถูกกำหนดโดยสิ่งแวดล้อมภายนอก แต่เกิดจากการเรียนรู้และทัศนคติที่มีต่อเหตุการณ์ หรือสิ่งแวดล้อมที่บุคคลผนึกเข้าไปในสมองแล้วพร่ำบอกตนเอง

6) ความคิดที่ทำร้ายบุคคลในทางอ้อม จะต้องนำมาเรียบเรียงใหม่เพื่อให้ความคิดที่ไร้เหตุผลเปลี่ยนสภาพเป็นความคิดที่มีเหตุผล

และจากแนวคิดทางพุทธศาสตร์ที่นำมาใช้ในโปรแกรมความคิดเชิงบวกเพื่อให้เกิดการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค โดยใช้หลัก “โยนิโสมนสิการ” ซึ่งเป็นวิธีคิดโดยแยกคาย โดยต้องแท้ โดยถูกวิธี โดยตลอด ด้วยการพิจารณาหาวิธีการที่ถูกต้อง ใช้ข้อมูลที่มีอยู่ทั้งหมดมาวิเคราะห์อย่างเป็นลำดับขั้น มีเหตุมีผล และเข้าถึงเหตุที่แท้จริงโดยใช้ปัญญา ซึ่งวิธีคิดแบบเร้าคุณธรรม เป็นวิธีคิดที่เป็นข้อปฏิบัติในระดับต้น ๆ สำหรับส่งเสริมความเจริญงอกงามแห่งการทำดี เป็นการคิดปรุงแต่งไปในทางที่ดีงาม เป็นประโยชน์ทำให้เกิดการกระทำที่ดี ช่วยแก้นิสัยความเคยชินร้าย ๆ ของจิตใจที่ได้สั่งสมมาแต่เดิมพร้อมกับสร้างนิสัยความเคยชินใหม่ ๆ ที่ดีงามให้แก่จิตใจ

เมื่อพิจารณาจากองค์ประกอบโดยรวมของโครงสร้างโปรแกรมความคิดเชิงบวกจะเห็นได้ว่ามีความสอดคล้องกันระหว่างหลักทางพุทธศาสนาและหลักทางจิตวิทยา โดยวิธีคิดแบบเร้าคุณธรรมมีหลักการคิดที่ส่งเสริมให้เกิดความเจริญงอกงามในการทำและปรุงแต่งความคิดไปในทางที่ดีงาม (คิดในแง่บวก) เป็นประโยชน์ทำให้เกิดการกระทำที่ดี ช่วยแก้นิสัยที่ไม่ดีที่เคยชินเก่า ๆ ให้ดีแก่จิตใจ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดทฤษฎีพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรมที่มีการปรับเปลี่ยนความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลซึ่งเป็นความคิดในเชิงลบให้เป็นความคิดที่เป็นเชิงบวกเพื่อลดความวิตกกังวลและสามารถดำรงชีพอย่างมีประสิทธิภาพ ผู้วิจัยขอสรุปว่า แนวคิดทั้งสองนี้ล้วนส่งเสริมให้มนุษย์รู้จัก คิดดี ทำดี เพื่อยังผลให้เกิดสิ่งดี ๆ แก่ชีวิต โดยสามารถเปรียบเทียบความสอดคล้องกันระหว่างแนวคิดทางพุทธศาสนาและแนวคิดทางจิตวิทยา ดังนี้

แนวคิดทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม: มนุษย์เป็นผู้ที่มีเหตุผลและไร้เหตุผล トラบใจที่มนุษย์มีพฤติกรรมและการคิดที่สมเหตุสมผล มนุษย์จะดำรงชีพอย่างมีประสิทธิภาพและอย่างมีความสุข

แนวคิดแบบเร้าคุณธรรม: เมื่อบุคคลมีวิธีคิดแบบอุบายปลุกเร้าคุณธรรมซึ่งเป็นวิธีคิดในแง่บวก ที่ส่งเสริมความเจริญงอกงามแห่งการทำดี เป็นประโยชน์ทำให้เกิดการกระทำดี เป็นวิธีคิด

ในแนวสัดกัณฑ์หรือบรรเทาและขัดเกลาค้นหา ส่งเสริมความเจริญงอกงามแห่งกุศลธรรมและสร้างเสริมสัมมาทิฐิที่เป็นโลกิยะ

แนวคิดทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

: ความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลเกิดจากการเรียนรู้ในอดีตอย่างผิด ๆ ซึ่งบุคคลได้รับจากบิดามารดา สังคมที่เขาอาศัย

แนวคิดแบบเร้าคุณธรรม

: ประสบการณ์ คือสิ่งที่ได้ประสบหรือได้รับรู้อย่างเดียวกัน บุคคลผู้ประสบหรือรับรู้ต่างกัน อาจมองเห็นและคิดนึกปรุงแต่งไปคนละอย่าง สุดแต่โครงสร้าง แนวทาง ความเคยชินต่าง ๆ ที่เป็นเครื่องปรุงแต่งของจิตคือสังขารที่ผู้นั้น ได้สั่งสมไว้

แนวคิดทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

: ความทุกข์ของมนุษย์ไม่ได้ถูกกำหนดโดยสิ่งแวดล้อมภายนอก แต่เกิดจากการเรียนรู้และทัศนคติที่มีต่อเหตุการณ์ หรือสิ่งแวดล้อมที่บุคคลผนึกเข้าไปในสมองแล้วพรับออกตนเอง

: มนุษย์รู้จักใช้ภาษาพูด โดยสื่อความคิดผ่านสัญลักษณ์หรือภาษาเนื่องจากความคิดทำให้เกิดอารมณ์ติดตามมา ดังนั้นถ้ามีความคิดไม่สมเหตุสมผล อารมณ์ในทางลบจะเผ่ารบกวนจิตใจผู้ที่เกี่ยวข้องไว้ใจในจิตใจ เป็นผู้ที่พรับออกตัวเองถึงความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล การกระทำเช่นนี้ยากที่จะทำให้ความทุกข์ลดทอนลงได้ยาก เพราะบุคคลเผ่ากระตุ้นตนเอง

: ความคิดที่ทำร้ายบุคคลในทางอ้อม จะต้องนำมาเรียบเรียงใหม่เพื่อให้ความคิดที่ไร้เหตุผลเปลี่ยนสภาพเป็นความคิดที่มีเหตุผล

วิธีคิดแบบเร้าคุณธรรม : การทำใจในขณะนั้น ๆ ของอย่างเดียวกันหรืออาการกิริยาเดียวกัน คนหนึ่งมองแล้วคิดปรุงแต่งไปในทางดีงาม เป็นประโยชน์ เป็นกุศล แต่อีกคนหนึ่งเห็นแล้ว คิดปรุงแต่งไปในทางไม่ดีไม่งาม เป็นโทษ เป็นอกุศล แม้แต่บุคคลเดียวกัน มองเห็นของอย่างเดียวกัน หรือประสบอารมณ์อย่างเดียวกัน แต่ต่างขณะ ต่างเวลา ก็อาจคิดเห็นปรุงแต่งต่างออกไปครั้งละอย่าง คราวหนึ่งร้าย คราวหนึ่งดี ทั้งนี้โดยการทำใจที่ช่วยชักนำความคิดให้เดินไปในทางที่ดีงามและเป็นประโยชน์ในขณะนั้น ๆ และในแง่ที่ช่วยแก้ไขนิสัยความเคยชินร้าย ๆ ของจิตที่ได้สั่งสมไว้แต่เดิม พร้อมกับสร้างนิสัยความเคยชินใหม่ ๆ ที่ดีงามให้แก่จิตไปในเวลาเดียวกันด้วย

การวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำกระบวนการกลุ่มมาใช้เพื่อให้เกิดความเหมาะสมกับธรรมชาติของวัยรุ่น เนื่องจากธรรมชาติของวัยรุ่นนั้นการได้รับการเสริมแรงหรือคำแนะนำจากเพื่อนจะมีผลมากกว่าการให้การเสริมแรงหรือคำแนะนำจากผู้ใหญ่ (Feindler and Ecton, 1986 อ้างถึงใน ปิยะวดี ลิ้มพะบำรุง, 2552) ดังที่ วัชร ทรัพย์มี (2535) กล่าวว่า การใช้กิจกรรมกลุ่ม เหมาะสมกับวัยรุ่นมาก การนำวัยรุ่นที่มีปัญหาเหมือนกันมารวมกลุ่มกัน เพื่อช่วยแก้ปัญหาโดยมีผู้ใหญ่คอย

ให้ความช่วยเหลือ ทำให้วัยรุ่นพร้อมที่จะร่วมมือในการแก้ปัญหา และเสนอข้อคิดเห็น เนื่องจากวัยรุ่นจะมีความเข้าใจในเพื่อนรุ่นเดียวกัน บรรยากาศในการทำกิจกรรมกลุ่ม จะมีการยอมรับซึ่งกันและกัน ทำให้วัยรุ่นกล้าแสดงความรู้สึก ความคิดเห็น และทำให้วัยรุ่นรับรู้ว่าคนอื่นมีปัญหา เช่นเดียวกันหรือมากกว่าตน มีการยอมรับและเข้าใจกัน ทำให้แต่ละคนมีกำลังใจที่จะเผชิญและแก้ปัญหา พลังของกลุ่มสามารถเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของบุคคลได้ โดยมีการใช้เทคนิคหลากหลาย เช่น เกม บทบาทสมมติ สถานการณ์จำลอง สถานการณ์ตัวอย่าง กรณีศึกษา การระดมสมอง

โปรแกรมความคิดเชิงบวก ประกอบไปด้วยกิจกรรม ดังต่อไปนี้

1) เกม (Games) การนำเกมมาใช้ดำเนินกิจกรรมในโปรแกรมความคิดเชิงบวกเพื่อให้สมาชิกรู้สึกสนุกสนาน ผ่อนคลาย และกล้าเปิดเผยตนเอง เป็นการสร้างบรรยากาศให้เกิดความคุ้นเคยและเกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างสมาชิกกลุ่มและผู้นำกลุ่ม ซึ่งสอดคล้องกับ Even (1979 อ้างถึงใน ปิยะวดี ลิพหะบำรุง, 2547) คนที่เล่นเกมจะทำให้เกิดการตื่นเต้นจากการแข่งขันที่ไม่รู้ว่าผลลัพธ์จะเป็นอย่างไร หรือใครจะเป็นผู้แพ้หรือชนะ สถานการณ์ที่ต้องแข่งขันทำให้เกิดการเพลิดเพลินเป็นพลังของการจูงใจให้เกิดการเรียนรู้ โดยเป็นการผสมผสานเกมที่เล่นกับบทเรียนที่เป็นวัตถุประสงค์

2) กรณีตัวอย่าง (Case) ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำบุคคลต้นแบบที่เป็นชาวต่างชาติที่มีความพิการมาแต่กำเนิด เพื่อแสดงให้เห็นถึงการต่อสู้โดยไม่ยอมแพ้แม้อุปสรรคที่ธรรมชาติมอบให้นับตั้งแต่เกิดและบุคคลต้นแบบที่เป็นชาวไทย ที่มีความมุ่งมั่นและอดทนในการปลูกต้นไม้เพื่อให้ถิ่นฐานบ้านเกิดมีความอุดมสมบูรณ์ โดยบุคคลต้นแบบทั้งสองมิได้ทำเพื่อตนเองเท่านั้นยังมุ่งทำเพื่อประโยชน์ของผู้อื่นด้วย ทำให้นักเรียนมีพลังใจ รู้สึกฮึกเหิม ไม่ย่อท้อ และพร้อมที่มุ่งมั่น อดทนและต่อสู้กับปัญหาและอุปสรรคในอนาคต ซึ่งการใช้วิธีการนี้มีผลในการจูงใจให้บุคคลเปลี่ยนทัศนคติ ดังที่ McGuir (1985) กล่าวว่า การนำบุคคลที่น่าเชื่อถือมาพูดชักจูงให้เกิดความคล้อยตามทำให้เกิดการเปลี่ยนแบบความเชื่อ ความคิด และการปฏิบัติจากคนที่ตนเลื่อมใสบูชา และ Bandura (1965 อ้างถึงใน นพมาศ อึ้งพระ, 2456) กล่าวว่าบุคคลสามารถเรียนรู้จากการดูตัวแบบ (Observational Learning) และโดยวิธีผ่านการดูการเสริมแรงของผู้อื่น (Vicarious Reinforcement)

3) การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มแสดงบทบาทสมมติในการเป็นคนต้นแบบที่ตนเองเลือก ทั้งนี้เพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกซึมซับความสำเร็จของคนต้นแบบได้อย่างเต็มที่ ซึ่งจะมีผลทำให้สมาชิกรู้สึกได้ถึงความมุ่งมั่นที่จะประสบความสำเร็จให้ได้ดังคนต้นแบบที่ตนชื่นชม ซึ่งสอดคล้องกับ Ellis (1979 อ้างถึงใน จูติมา วัชรเจริญ,

2549) ที่กล่าวว่า การแสดงบทบาทสมมติ เป็นการทดลองสวมบทบาทของผู้อื่น เพื่อให้รู้ถึงความรู้สึกและอารมณ์ในบทบาทของผู้นั้น

4) การอภิปรายกลุ่ม (Group Discussion) ผู้วิจัยจัดให้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมกันอภิปรายกลุ่ม โดยยกประเด็นปัญหาที่ใกล้ตัว เช่น การสอบเข้ามหาวิทยาลัย ซึ่งภายในกลุ่มจะให้ความสนใจในการแสดงความคิดของกันและกัน เนื่องจากเป็นปัญหาที่เกิดกับสมาชิกทุกคน ดังที่ Ellis (1979) อ้างถึงใน ปิยะวดี ลิพะยะบำรุง, 2547) กล่าวว่า บรรยากาศของกลุ่มเสมือนห้องทดลองที่มีการแสดงออกทางอารมณ์ พฤติกรรมกริยาท่าทางที่แสดงออก สามารถสังเกตได้โดยตรงจากสมาชิกภายในกลุ่ม รวมทั้งการรายงานเกี่ยวกับตนเองจากสมาชิกกลุ่ม นอกจากนี้กลุ่มยังเอื้ออำนวยให้สมาชิกได้แสดงถึงความคิดและการมองโลกในแง่ร้าย ซึ่งเป็นสาเหตุของความทุกข์และพวกเขาสามารถเปลี่ยนแปลงความคิดเหล่านี้ได้ภายในกลุ่มจากการได้ข้อมูลย้อนกลับจากสมาชิกกลุ่ม

นอกจากนี้ขนาดของกลุ่มในการวิจัยครั้งนี้ อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม คือ เป็นกลุ่มขนาดเล็ก จำนวน 10 คน ทำให้ผู้นำกลุ่มสามารถดูแลและให้คำแนะนำได้อย่างทั่วถึง รวมถึงสมาชิกกลุ่มก็มีโอกาสได้แสดงออกอย่างเต็มที่ ซึ่งตรงกับ จำเนียร ช่างโชติ และคณะ (2523) กล่าวว่า นักจิตวิทยานิยมศึกษากลุ่มขนาดเล็กที่ไม่เกิน 15 คน เพราะจะทำให้ดูการเปลี่ยนแปลงและการเคลื่อนไหวได้ง่าย ถ้ามีจำนวนสมาชิกมากเกินไปทุกคนอาจไม่มีโอกาสได้แสดงความต้องการของตนได้ ซึ่งทำให้บรรยากาศน่าเบื่อหน่าย ไม่เกิดความสนใจ และอาจจะออกจากกลุ่มไปในที่สุด

จากการสังเกตผู้วิจัยพบว่า บทบาทของผู้นำกลุ่มมีส่วนอย่างมากในการดำเนินกิจกรรมให้ประสบความสำเร็จในแต่ละครั้ง เนื่องจากการวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดให้ผู้นำกลุ่มมีบทบาทเป็นผู้นำทาง ที่จะคอยแนะนำ กระตุ้นและส่งเสริมให้สมาชิกได้แสดงความคิด ความรู้สึก และบทบาทได้อย่างเต็มที่ ซึ่งจะส่งผลให้เกิดการเรียนรู้และเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทิศทางที่พึงประสงค์ นอกจากนั้นผู้นำกลุ่มควรจะมีบุคลิกภาพร่าเริงและมีอารมณ์ขันอยู่เสมอ เนื่องจากโปรแกรมความคิดเชิงบวกเป็นการส่งเสริมให้สมาชิกรู้จักคิดวิเคราะห์เพื่อหาสาเหตุและพิจารณาถึงเหตุผลที่ส่งผลให้เกิดอารมณ์และพฤติกรรม ด้วยแนวคิดที่เน้นหนักให้ใช้ความคิดที่ต้องวิเคราะห์อย่างลึกซึ้ง จึงทำให้บรรยากาศในบางครั้งเคร่งเครียด การมีอารมณ์ขันของผู้นำกลุ่มจะทำให้บรรยากาศเกิดความผ่อนคลายและเป็นกันเองมากยิ่งขึ้น ดังที่ สมวงษ์ แปลงประสพโชค (2553) กล่าวว่าอารมณ์ขัน เป็นแรงกระตุ้นและช่วยเพิ่มขีดความสนใจความตั้งใจ ช่วยคลี่คลายสถานการณ์ทุกกาลเทศะ ทำให้ชีวิตในห้องเรียนมีความสุข ยิ้มแย้มแจ่มใส การสอนเป็นไปอย่างราบรื่น เกิดสภาวะการเรียนรู้ได้โดยง่าย และอารมณ์ขันยังช่วยให้ผู้สอนและผู้เรียนตั้งสติ คมสติ พิจารณาตนเอง ไตร่ตรองเหตุผลปรับปรุงตนเองให้เข้ากับสถานการณ์แวดล้อมได้อย่างเหมาะสม

นอกจากหลากหลายวิธีที่นำมาใช้ในกิจกรรมดังกล่าวข้างต้นแล้ว ผู้วิจัยยังได้นำวิธีการเขียนบันทึก โดยใช้ชื่อว่า “บันทึกใจดีสิ่งดี ๆ ที่อยากบอก.....ขอบคุณ..” โดยกำหนดให้สมาชิกเขียนบันทึกเรื่องราวที่ตนเองได้ทำให้ผู้อื่นรู้สึกดีและเรื่องราวที่ผู้อื่นได้ทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกดี ๆ ซึ่งการเขียนบันทึกใจดีทำให้สมาชิกรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น รู้จักมองแม้ในจุดเล็ก ๆ ที่จะสามารถนำความสุขสู่ผู้อื่นและตน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Pennebaker (ม.ป.ป. อ้างถึงในธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์, 2552) ศาสตราจารย์ทางด้านจิตวิทยา แสดงให้เห็นว่าการเขียนบันทึกความรู้สึกของบุคคลมีผลทางบวกและช่วยสร้างระบบภูมิคุ้มกันได้เพิ่มขึ้น เมื่อเปรียบเทียบกับคนที่ไม่ได้เขียนบันทึก สม สุจิรา (2551) สรุปแนวคิดจากหนังสือ เดอะซีเคร็ต สรุปว่าความรู้สึกบวกที่สำคัญมากในการช่วยกำจัดความรู้สึกลบไปได้ คือ ความรู้สึกสำนึกในคุณค่าหรือบุญคุณ คำว่า “ขอโทษ” และ “ขอบคุณ” มีประโยชน์มาก คำแรกเป็นการช่วยลดความรู้สึกลบของคนอื่น ส่วนคำหลังเป็นการช่วยถ่ายถอดความรู้สึกบวก ความรู้สึกที่ได้จากการขอบคุณมีอานุภาพมาก ช่วยเพิ่มพลังใจ เพิ่มกำลังสติสัมปชัญญะ ยิ่งขอบคุณยิ่งเหมือนแม่เหล็กที่ดึงดูดสิ่งดี ๆ ต่าง ๆ เพิ่มเข้ามาอย่างไม่สิ้นสุด มีการทดลองทางการแพทย์ เมื่อเกิดความรู้สึกสำนึกในบุญคุณ ร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนชนิดหนึ่งออกมาอย่างมากมาย ฮอร์โมนตัวนี้คือ เอนดอร์ฟิน ทำให้จิตใจปลอดโปร่ง สมองแจ่มใส มีความสุข ตรงกันข้ามคนที่รู้สึกแค้น ฮอร์โมนที่หลั่งออกมาคือ แอดรีนาลิน ซึ่งจะทำให้หัวใจเต้นไว จิตใจกระสับกระส่าย ปฏิกริยาของร่างกายอันเนื่องมาจากความรู้สึกของคนคนหนึ่ง สามารถเหนี่ยวนำให้ร่างกายของคนอื่น ๆ เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางเดียวกันอีกด้วย ผู้วิจัยจึงเห็นว่าการเขียน “บันทึกใจดี สิ่งดี ๆ ที่อยากบอก...ขอบคุณ..” คือการเริ่มกระทำความดีให้เกิดขึ้นแก่ตนเอง บ่มเพาะความสุขให้เกิดขึ้นแก่จิตใจของตนเพื่อกระจายความสุขนั้น ไปยังสมาชิกทุกคนภายในกลุ่ม

ผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์นักเรียนกลุ่มทดลอง ที่มีผลต่างของคะแนนก่อนการทดลองและหลังการทดลองมากเป็นลำดับที่ 1 (AQ5) ดังตารางที่ 1 พบว่า หลังจากเข้าร่วมโปรแกรมความคิดเชิงบวก นักเรียนรู้สึกมีกำลังใจในการอ่านหนังสือมากขึ้น มุมมองที่มีต่อปัญหาเปลี่ยนไปโดยเริ่มมองทุกอย่างด้วยความหวัง และกล้าที่จะบอกตนเองว่าต้องทำได้ โดยก่อนเข้าร่วมโปรแกรมความคิดเชิงบวกนักเรียนมักจะบอกตนเองว่าจะไม่สามารถสอบเข้ามหาวิทยาลัยที่ตนใฝ่ฝันและไม่กล้าที่จะเลือกสาขาที่ตนอยากเรียนเพราะคิดว่าคงไม่มีความสามารถพอที่จะเรียนได้ ซึ่งก่อนเข้าร่วมโปรแกรมนักเรียนมีความคิดว่า “คนอย่างผมคงไม่สามารถเข้าเรียนที่มหาวิทยาลัย.....ได้หรอกครับ” แสดงให้เห็นว่านักเรียนมีความคิดที่ไม่เชื่อมั่นในความสามารถและศักยภาพของตนเอง ซึ่งเป็นความคิดในแง่ลบมีผลบั่นทอนจิตใจให้ไม่กล้าที่จะก้าวต่อไปยังสิ่งที่ตนต้องการ แต่หลังจากเข้าร่วมโปรแกรมความคิดเชิงบวกนักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงความคิดไปในทิศทางที่เป็นบวกมากยิ่งขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับที่ Stoltz (1997 อ้างถึงใน นิลภา สุอังคะ, 2552) ที่กล่าวว่า การมีความคิด

เชิงบวกจะช่วยให้เยาวชนมีมุมมองต่อปัญหาหรืออุปสรรคที่ต้องเผชิญในรูปแบบของความท้าทาย
มีมุมมองต่อความท้าทายว่าทำให้เกิดโอกาสที่จะนำไปสู่ความสำเร็จ

จึงสามารถสรุปได้ว่า โปรแกรมความคิดเชิงบวกมีผลต่อความสามารถในการเผชิญและ
ฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียน

