

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมความคิดเชิงบวกที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สามารถสรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะตามลำดับ ดังนี้

#### 1. สรุปผลการวิจัย

##### 1.1 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1.1.1 เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมความคิดเชิงบวกที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเมืองพลพิทยาคม อำเภอพล จังหวัดขอนแก่น

1.1.2 เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมความคิดเชิงบวกกับนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมความคิดเชิงบวก

##### 1.2 สมมติฐานของการวิจัย

1.2.1 นักเรียนที่ได้รับการฝึกโปรแกรมความคิดเชิงบวก มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูงกว่าก่อนได้รับการฝึกโปรแกรมความคิดเชิงบวก

1.2.2 นักเรียนที่ได้รับการฝึกโปรแกรมความคิดเชิงบวก มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกโปรแกรมความคิดเชิงบวก

##### 1.3 ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2553 โรงเรียนเมืองพลพิทยาคม ตำบลลอมคอม อำเภอพล จังหวัดขอนแก่น จำนวน 502 คน

##### 1.4 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง คือนักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2553 โรงเรียนเมืองพลพิทยาคม ตำบลลอมคอม อำเภอพล จังหวัดขอนแก่น จำนวน

20คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำนวน 2 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน โดยมีขั้นตอนการดำเนินการดังนี้

1.4.1 ทำการทดสอบก่อนการทดลอง (Pretest) ด้วยแบบทดสอบความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 502 คน

1.4.2 นำคะแนนความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียน เรียงลำดับคะแนนจากสูงไปต่ำ จำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 10 คน กลุ่มควบคุม 10 คน โดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling)

## 1.5 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1.5.1 แบบวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค จำนวน 32 ข้อ

1.5.2 โปรแกรมความคิดเชิงบวก ดำเนินการจัด โปรแกรม จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละประมาณ 50 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง

## 1.6 วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1.6.1 ขอความอนุเคราะห์จากบัณฑิตวิทยาลัย เพื่อทำหนังสือถึงผู้อำนวยการโรงเรียนเมืองพลพิทยาคม อำเภอพล จังหวัดขอนแก่น เพื่อขออนุญาตเก็บข้อมูลและใช้สถานที่ในการดำเนินการทดลอง

1.6.2 ทำการวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคก่อนการทดลอง (Pretest) กับประชากร คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเมืองพลพิทยาคม อำเภอพล จังหวัดขอนแก่น จำนวน 502 คน

1.6.3 เรียงคะแนนผู้ที่มีคะแนนความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคต่ำ จำนวน 20 คน หลังจากนั้นทำการแบ่งกลุ่มโดยวิธีสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) เพื่อแยกกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีจำนวนสมาชิกกลุ่ม กลุ่มละ 10 คน

1.6.4 ดำเนินการทดลองกับกลุ่มทดลอง โดยกลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมความคิดเชิงบวก จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมความคิดเชิงบวก (เรียนตามปกติ)

1.6.5 ดำเนินการทดสอบหลังการทดลอง (Posttest) ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังจากสิ้นสุดการทดลอง 1 สัปดาห์ โดยใช้แบบวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค



## 1.7 การวิเคราะห์ข้อมูล

1.7.1 หาค่ามัธยฐาน (Median) ของคะแนนของคะแนนจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มตัวอย่าง

1.7.2 ทดสอบสมมติฐานในการวิจัย โดยทดสอบความแตกต่างของคะแนนความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลองด้วย The Wilcoxon Signed Rank Test

1.7.3 ทดสอบสมมติฐานในการวิจัย โดยเปรียบเทียบคะแนนความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วย The Mann-Whitney U Test

## 1.8 ผลการวิจัย

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1.8.1 นักเรียนที่ได้รับการฝึกโปรแกรมความคิดเชิงบวก มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูงกว่าก่อนได้รับการฝึกโปรแกรมความคิดเชิงบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.8.2 นักเรียนที่ได้รับการฝึกโปรแกรมความคิดเชิงบวก มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกโปรแกรมความคิดเชิงบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## 2. ข้อเสนอแนะ

### 2.1 ข้อเสนอแนะในการปฏิบัติ

ผลจากการวิจัยครั้งนี้พบว่า หลังการเข้าร่วมโปรแกรมความคิดเชิงบวก กลุ่มทดลองมีพัฒนาการด้านความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเพิ่มขึ้น ทั้งนี้วัดได้จากเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ซึ่งแสดงให้เห็นว่า โปรแกรมความคิดเชิงบวกมีผลต่อการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงขอเสนอแนวทางในการนำโปรแกรมความคิดเชิงบวกไปใช้ ดังนี้

2.1.1 เนื่องจากโปรแกรมความคิดเชิงบวกที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดให้ผู้นำกลุ่มมีบทบาทเป็นผู้นำ มีหน้าที่อธิบาย แนะนำ กระตุ้นและส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงความคิด ความรู้สึก เพื่อปรับเปลี่ยนความคิด ความรู้สึกนั้น ให้มีพลังและพร้อมที่จะแสดงพฤติกรรมที่นำไปสู่ความพร้อมในการเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคที่จะเกิดขึ้น ฉะนั้นก่อนที่จะนำโปรแกรมความคิดเชิงบวกไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างอื่น ๆ ผู้ที่ทำหน้าที่ผู้นำกลุ่มควรศึกษารายละเอียด

โครงสร้างของโปรแกรมให้ชัดเจน เช่น ศึกษาทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ศึกษาแนวคิดเชิงบวก ทฤษฎีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค รวมถึงศึกษาบทบาทหน้าที่ และเทคนิคของการเป็นผู้นำกิจกรรมกลุ่ม ทั้งนี้เพื่อให้เกิดความเข้าใจแนวคิดอย่างลึกซึ้ง ซึ่งจะทำได้สามารถดำเนินกิจกรรมได้อย่างสนุกสนานและถ่ายทอดความรู้สึกลึกลงให้สมาชิกเกิดความเข้าใจในกิจกรรมได้เป็นอย่างดี

2.1.2 การนำโปรแกรมความคิดเชิงบวกไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ใช่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ควรมีการปรับเปลี่ยน โปรแกรมให้มีกิจกรรมที่เหมาะสมกับพัฒนาการของวัย และเกิดประโยชน์มากที่สุด เช่น การนำโปรแกรมความคิดเชิงบวกไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ควรจะเพิ่มเกม เพลง หรือสื่อที่สามารถกระตุ้นให้เกิดความสนใจและสนุกสนานมากยิ่งขึ้น และควรเพิ่มการแนะนำการศึกษาต่อเพื่อให้ นักเรียนได้รับข้อมูลสำหรับการตัดสินใจในการเลือกสายการเรียน ได้ตรงตามความถนัดและความชอบของแต่ละบุคคล

2.1.3 การนำโปรแกรมความคิดเชิงบวกไปใช้ ไม่จำเป็นจะต้องดำเนินกิจกรรมตามลำดับ หรือครบทุกขั้นตอน แต่ควรสังเกตปฏิกิริยาของสมาชิกกลุ่มเป็นสำคัญ เมื่อสมาชิกกลุ่มแสดงอาการเหนื่อยหรือเบื่อหน่าย ผู้นำกลุ่มควรแก้ปัญหาเฉพาะหน้าด้วยการเปลี่ยนลำดับขั้นตอนของโปรแกรมหรือเพิ่มเกมเพื่อกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มกระตือรือร้นและพร้อมเรียนรู้อีกครั้ง

2.1.4 การจัดเวลาในการดำเนินโปรแกรม หากเป็นช่วงเวลาต่อเนื่องจากการเรียนในวิชาที่ต้องใช้การคิดวิเคราะห์ซึ่งอาจจะทำให้สมาชิกรู้สึกเครียด ผู้นำกลุ่มควรเพิ่มกิจกรรมที่ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย เช่น นั่งสมาธิ หรือ นั่งหลับตาฟังเพลงบรรเลง เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมก่อนเริ่มดำเนินกิจกรรม

## 2.2 ข้อเสนอแนะสำหรับงานวิจัยครั้งต่อไป

2.2.1 ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบการใช้โปรแกรมความคิดเชิงบวก เพื่อศึกษา ผลของโปรแกรมความคิดเชิงบวกในการส่งผลต่อความคิดและพฤติกรรมต่าง ๆ เช่น โปรแกรมความคิดเชิงบวกกับความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ความฉลาดทางจริยธรรม (MQ) ความเข้มแข็งทางใจหรือการเสริมสร้างความหยุ่นตัวหรือฟื้นตัว (RQ) ทั้งนี้การประสบความสำเร็จในการใช้ชีวิตของบุคคลนั้นความฉลาดทางด้านสติปัญญา (IQ) เพียงอย่างเดียวอาจไม่เพียงพอ จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีความฉลาดทางอารมณ์ มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ (EQ) ที่สามารถควบคุมอารมณ์ให้เหมาะสมเพื่อการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค (AQ) เมื่อต้องพบเจอปัญหาและอุปสรรคในการใช้ชีวิต รวมถึงต้องมีความเข้มแข็งทางใจหรือความสามารถในการฟื้นตัว (RQ) หลังจากผ่านพ้นอุปสรรคและวิกฤติของชีวิต นอกจากความฉลาดและความ

สามารถที่ก่อให้เกิดประโยชน์เฉพาะตนแล้ว ควรมีการส่งเสริมให้บุคคลได้พัฒนาความฉลาดที่ก่อประโยชน์แก่ส่วนรวม นั่นก็คือการเสริมสร้างและพัฒนาให้บุคคลมีความฉลาดทางจริยธรรม (MQ) ควบคู่ไปกับความฉลาดและความสามารถด้านอื่น ๆ ด้วยเช่นกัน

2.2.2 ควรมีการศึกษาผลของโปรแกรมความคิดเชิงบวกที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคในกลุ่มตัวอย่างที่อยู่ในวัยและอาชีพต่างๆ เช่น บุคลากรทางการศึกษา ผู้นำองค์กร ข้าราชการ พนักงานบริษัท หรือนักเรียนในระดับประถมศึกษา รวมถึงนักศึกษาในระดับมหาวิทยาลัย เนื่องจากบุคคลทุกอาชีพทุกวัยล้วนมีโอกาสที่จะต้องพบเจอปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินชีวิต ดังนั้นจึงควรมีโอกาสพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค เพื่อเตรียมความพร้อมด้านจิตใจให้มีความเข้มแข็งในการต่อสู้และฝ่าฟันอุปสรรคที่จะเกิดขึ้นในอนาคตต่อไป

2.2.2 ควรมีการพัฒนาโปรแกรมความคิดเชิงบวกโดยใช้แนวคิดจิตวิทยา ร่วมกับแนวคิดศาสนาอื่น ๆ ทั้งนี้เพื่อให้ได้โปรแกรมความคิดเชิงบวกที่มีความเหมาะสมกับทุกศาสนาและมีความเป็นสากลมากยิ่งขึ้น

