บรรณานุกรม

กรกช เกษแม่นกิจ. (2547). **ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความคิดเชิงบวกกับรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูในวัยเด็กของผู้บริหารระดับกลาง: ศึกษาเฉพาะกรณีโรงงานผลิตเม็ดพลาสติกชนิดพีวีซีและโรงงานในเครือ.** วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรม บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2549). **สภาวะจิตใจของเยาวชนต่อการสอบในระบบ Admission.** ค้นเมื่อ 10 กุมภาพันธ์ 2553, จาก http://www.dek-d.com/board/view.php?id=1663243.

กัมพล เจริญรักษ์. (2550). **การพัฒนาชุดฝึกความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนกระแซงวิทยา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาศรีสะเกษ เขต4.** วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

กาญจนา ไชยพันธุ์. (2549). **การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม.** กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. (2553). **ค่านิยมหลัก (Core Values).** กรุงเทพฯ: คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

คมเพชร ฉัตรศุภกุล. (2552). **กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน.** กรุงเทพฯ: แสงรุ้งการพิมพ์ .

จุฑามาศ วรวุฒิพุทธพงศ์. (2551). **ศึกษาการมองในแง่ดี และพฤติกรรมการเผชิญปัญหาของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม.** วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

จำเนียร ช่วงโชติ, นวลศิริ เปาโรหิต, & นิภา ทองไทย. (2523). **ความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มบุคคล.** กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

ชลวิทย์ เจียมจิต. [ม.ป.ป.]. **เพิ่มศักยภาพการทำงานด้วยความคิดเชิงบวก.** ค้นเมื่อ 10 ธันวาคม 2553, จาก http://www.ftpi.or.th/portals/0/public/2553/SD/SD-04.pdf.

ชูชัย สมิทธิไกร. (2527). **การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม.** เชียงใหม่: คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ฐิติมา วัยเจริญ. (2549). **ผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มาจากครอบครัวไม่สมบูรณ์.** วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.

ดาวประกาย มีบุญ. (2552). **ศึกษาผลของโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม.** วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ดาไลลามะที่ 14, & โฮเวิร์ด ซี. คัทเลอร์. (2548). **ศิลปะแห่งความสุข.** แปลโดย วัชรีวรรณ ชัยวรศิลป์. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: อีเทอร์นัลอิงค์.

ตะวัน วาทกิจ. (2547). **การศึกษาผลของโปรแกรมฝึกความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคที่มีต่อความหวังและความเข้มแข็งในการมองโลกของเยาวชน.** วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

เติมศักดิ์ คทวณิช. (2546). **จิตวิทยาทั่วไป.** กรุงเทพฯ: ซีเอ็ดยูเคชั่น.

ทรงเกียรติ ล้นหลาม, พรรณระพี สุทธิวรรณ, & สันทัด พรประเสริฐมานิต. (2551). **ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแบบวิตกกังวลการมองโลกในแง่ดีและการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัย.** กรุงเทพฯ: คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

เทอดศักดิ์ เดชคง. (2549). **คิดอย่างไรให้เป็นด้านบวก.** ค้นเมื่อ 10 กุมภาพันธ์ 2553, จาก http://www.drterd.com/news/view.asp?id=19.

นพมาศ อุ้งพระ (ธีรเวคิน). (2546). **ทฤษฎีบุคลิกภาพและการปรับตัว.** พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

นอร์แมน วินเซนต์ พีล. (2548). **มหัศจรรย์แห่งการคิดบวก.** แปลโดย เอกชัย อัศวนฤนาท. กรุงเทพฯ: ต้นไม้.

นันทิยา วชิรลาภไพฑูรย์. (2547). **การเพิ่มระดับความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคโดยการเรียนรู้พฤติกรรมการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค: กรณีศึกษาเยาวชนกระทำผิดชาย.** วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

นิภา แก้วศรีงาม. (2547). ความคิดเชิงบวก (Positive Thinking) พึงคิดว่าทุกปัญหามีทางออก ไม่ใช่ทุกทางออกเป็นปัญหา. **วารสารวงการครู, 1**(12), 76-78.

นิลภา สุอังคะ. (2550). **ศึกษาผลของกระบวนการกลุ่มทางจิตวิทยาแบบผสมผสานแนวคิดมนุษยนิยมและปัญญานิยมต่อความคิดเชิงบวกและความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคของเยาวชน.** วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

นิลุบล รู้คุณ. (2539). **แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ และความเชื่ออำนาจในตนกับพฤติกรรมการทำงานของพนักงานสินเชื่อธนาคารพาณิชย์ในจังหวัดขอนแก่น.** วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

ประทีป จินงี่. (2551). การเสริมแรงทางบวก (Positive reinforcement). กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. (เอกสารอัดสำเนา).

ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล. (2550). **แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้การสร้างความเข้มแข็งทางใจสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา.** กรุงเทพฯ: ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

ปิยวะดี ลีพหะบำรุง. (2547). **ศึกษาการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีด้วยโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดของนิสิตมหาวิทยาลัยศรี นครินทรวิโรฒ.** ปริญญานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

พรทิพย์ นาคพงศ์พันธ์. (2551). **ความฉลาดทางจริยธรรม ความฉลาดทางความคิดสร้างสรรค์และความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคที่ส่งผลต่อความสำเร็จในอาชีพ: กรณีศึกษาบริษัทเอกชนแห่งหนึ่ง.** วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

พรทิพย์ โสรถาวร. (2547). **การศึกษาเปรียบเทียบผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มกับสถานการณ์จำลองในการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3.** วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2538). **พุทธธรรม.** พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย.

———. (2539). **จากจิตวิทยาสู่จิตภาวนา.** พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ: สหธรรมิก.

พูลสุข บุญก่อเกื้อ. (2548). **ผลการใช้โปรแกรมกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จังหวัดชลบุรี.** วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

แพง ชินพงศ์. (2552). **ช่วยลูกมีความคิดเชิงบวกด้วย L-O-V-E.** ค้นเมื่อ 10 มกราคม 2553, จาก http://www.manager.co.th/Family/ViewNews.aspx?NewsID=9520000055732.

มรกต เอื้อวงศ์, & จอม ชุมช่วย. (2553). Positive Thinking Positive Life. **นิตยสารรักลูก, 28**(32), 1.

ล้วน สายยศ. (2453). **การวัดด้านจิตพิสัย.** กรุงเทพฯ: สุวีริยสาสน์.

วราภรณ์ ผาทอง. (2549). **ผลของโปรแกรมพัฒนาการมองโลกในแง่ดีต่อความสุขในชีวิตของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง.** วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

วศิน อินทรสระ. (2534). **ความคิดเห็นที่ถูกต้องเป็นอย่างไร.** กรุงเทพฯ: ปัญญา.

วัชรี ทรพัย์มี. (2549). **ทฤษฎีให้บริการปรึกษา.** พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วาสนา กันคำ. (2550). **ศึกษาผลของโปรแกรมการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีต่อการมองโลกในแง่ดีและความเครียดของพยาบาลในหอผู้ป่วยวิกฤตโรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่.** วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

วาโร เพ็งสวัสดิ์. (2551). **วิธีวิทยาการวิจัย.** กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาสน์.

วิกีพีเดีย สารานุกรมเสรี. (2553). โยนิโสมนสิการ. ค้นเมื่อ 28 ตุลาคม 2553, จาก http://www.th.wikipedia.org/wiki.

วิทยา นาควัชระ. (2552). **วิธีสร้างความสมานฉันท์.** ค้นเมื่อ 28 ตุลาคม 2553, จาก http://www.ipc5.dip.go.th.

เวรา ไพฟ์เฟอร์. (2548). **คิดแง่บวก.** แปลโดย นุชจรีย์ ชลคุป. กรุงเทพฯ: บอสการพิมพ์.

ศศิธร แสงใส. (2550). **การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะบางประการกับความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (AQ) ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในเขตพื้นที่การศึกษา เขต 1.** ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและสถิติทางการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ศศิวิมล อุปนันไชย. (2551). **ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกแบบห้าองค์ประกอบ ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค และพฤติกรรมการเป็นสมาชิกที่ดีขององค์กร : กรณีศึกษาในสำนักงานอธิการบดีในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง.** วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

ศันสนีย์ ฉัตรคุปต์. [ม.ป.ป.]. **เทคนิคการสร้าง IQ EQ AQ : 3Q เพื่อความสำเร็จ.** กรุงเทพฯ: สถาบันสร้างสรรค์ศักยภาพสมอง ครีเอทีฟเบรน.

สก็อตต์ เวนเทรลลา. (2545). **อานุภาพแห่งความคิดเชิงบวกในโลกธุรกิจ.** แปลโดย วิทยา พลายมณี. กรุงเทพฯ: เอ.อาร์ บิซิเนส เพรส.

สตอลทซ์, พอล จี. (2552). **AQ พลังแห่งความสำเร็จ.** แปลโดย ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: บิสคิต.

สม สุจีรา. (2551). **เดอะท็อปซีเคร็ต.** พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: อมรินทร์ธรรมะ.

สมวงษ์ แปลงประสพโชค. (2553). **คุณเป็นครูคณิตศาสตร์ที่ไร้อารมณ์ขันหรือไม่.** ค้นเมื่อ 10 ธันวาคม 2553, จาก http://www.sahavicha.comname=article&file=readarticle&id=2141.

สรนัย สุพรรณรัตนรัฐ. (2548). **ศึกษาลักษณะส่วนบุคคลและความคิดเชิงบวกกับทัศนคติต่ออบายมุข 6 และทัศนคติต่อการพนันฟุตบอลของนิสัตชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.** ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและสถิติทางการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

สัจจา ประเสริฐกุล. (2551). **การศึกษาเชิงเปรียบเทียบคุณลักษณะการคิดเชิงบวกของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานครราชสีมาเขต 7 ที่มีระดับอัตมโนทัศน์และประสบการณ์ชีวิตแตกต่างกัน.** ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและสถิติทางการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

สุนิสา ประวิชัย. (2547). **เจาะใจวัยรุ่นผ่านผลโพลล์.** ค้นเมื่อ 20 มีนาคม 2552, จาก http://www.research.bu.ac.th/extra/article018.html.

สุภะ อภิญญาภิบาล. (2550). **ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยบางประการกับความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรี นครินทรวิโรฒ.** ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวัดผลการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

สุภาพรรณ โคตรจรัส. (2539). ความเครียดและการบริหารความเครียดเทคนิคทางจิตวิทยาในการพัฒนาคุณภาพคน. กรุงเทพฯ: สมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย. (เอกสารอัดสำเนา).

สุวรรณา มหณรงค์ชัย. (2546). **ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนว เหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม และการปฏิบัติธรรมที่มีต่อสุขภาพจิตของนักศึกษา.** วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

สุวิมล ติรกานันท์. (2542). **ระเบียบวิธีการวิจัยทางสังคมศาสตร์: แนวทางสู่การปฏิบัติ.** กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). **หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน.** กรุงเทพฯ: ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ. (2552). **การศึกษาองค์ความรู้เกี่ยวกับคุณลักษณะของคนไทยที่พึงประสงค์: ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค.** กรุงเทพฯ: พริกหวานกราฟฟิค.

อนัญญา เดชสุภา. (2552). **ศึกษาผลการใช้แนวคิดเชิงบวกในการลดภาวะซึมเศร้าในผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มารับบริการรักษาใน PPU อำเภอกุดชุมจังหวัดยโสธร.** วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

อรุณี เกษรอุบล. (2544). **การสำรวจความเครียดการจัดการกับปัญหาและการสนับสนุนทางสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดนนทบุรี.** วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาเวชศาสตร์ชุมชน บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อสมา มาตยาบุญ. (2550). **การใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4.** วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

อัมพร ชนะทอง. (2546). **การพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนว โดยใช้กิจกรรมกลุ่ม เพื่อพัฒนาการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม ด้านความมีน้ำใจของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดพลับพลา จังหวัดนนทบุรี.** วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.

อาทิตา กลับเพิ่มพูน. (2549). **การมองโลกในแง่ดี บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ และความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค: ศึกษาเฉพาะกรณีหน่วยงานของรัฐแห่งหนึ่ง.** วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

ฮิลล์, นโปเลียน. (2551). **พลิกชีวิตคิดเชิงบวก.** แปลโดย เฉลิมชัย เลิศทวีพรกุล. กรุงเทพฯ: ซีเอ็ดยูเคชั่น.

Ellis, A. (1994). **Reason and Emotion in Psychotherapy. Secaucus.** N.J.: Carol publishing.

Massie, S. (2002). **The Power of Positivity. Calgary Sun.** Retrieved February 7, 2008, from http://www.calgarysun.com/cgibin/publish.cgi?p=60576 &x=articles&s=careers.

McGuire,W.J. (1969). **"The Nature of Attitude and Attitude Change".** New York: Addison Wesley.

Norman, V.P. (1992). **The Power of Positive Thinking.** Great Britain: Cox & Wyman.

Peiffer, V. (1992). **Positive Thinking: Everything You Have Always Known About Positive Thinking but Were Afraid to Put Into Practice.** Rockport, MA: Element.

———— . (2002). **More Positive Thinking**. London: Thomsons.

Peterson, C., & Seligman, M.E.P. (1987). **Explanatory Style and Illness.** New York: John Wiley & Sond.

Seligmam, M.E.P. (1990). **Learned optimism: How to change your mind and your life**. New York: A.A. Knopf.

Shaw, M.E. (1981). Group dynamic: The psychology of small group behavior. New York: McGraw – Hill Book Company.

Stoltz, P. G. (1997). **Adversity Quotient: Turning Obstacles Into Opportunities**. New York: John Wiley & Sons.

Ventrella, S. W. (2001). **The Power of Positive Thinking in Business.** London: Vermilion.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค

ชื่อ.....**นามสกุล**..... **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6/** ..... **เลขที่**.....

เพศ หญิง ◯ ชาย ◯

คำชี้แจง 1. แบบสอบถามนี้ เป็นเพียงสถานการณ์ที่กำหนดขึ้น เพื่อต้องการทราบว่าหากนักเรียนตกอยู่ในสถานการณ์นั้น นักเรียนจะปฏิบัติหรือตัดสินใจอย่างไร คำตอบไม่มีผิดหรือถูก และไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อนักเรียน

2. ให้นักเรียนอ่านสถานการณ์ตามที่กำหนด และตอบคำถามแต่ละข้อ โดยพิจารณาว่านักเรียนมีความคิดเห็นหรือการปฏิบัติตรงกับคำตอบด้านซ้าย ด้านขวา ที่ระดับมากหรือน้อยเพียงใด โดยให้วงกลม O หรือกากบาท X ล้อมรอบตัวเลขที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุดเพียง 1 ตัวเลือก ดังนี้

ระดับ 1 หมายถึง เห็นด้วยกับความคิด/การกระทำตามข้อความทางด้าน**ซ้ายมากที่สุด**
ระดับ 2 หมายถึง เห็นด้วยกับความคิด/การกระทำตามข้อความทางด้าน**ซ้ายมาก**
ระดับ 3 หมายถึง เห็นด้วยกับความคิด/การกระทำตามข้อความทางด้าน**ซ้าย**และ**ขวา**เท่า ๆ กัน
ระดับ 4 หมายถึง เห็นด้วยกับความคิด/การกระทำตามข้อความทางด้าน**ขวามาก**
ระดับ 5 หมายถึง เห็นด้วยกับความคิด/การกระทำตามข้อความทางด้าน**ขวามากที่สุด**

ตัวอย่าง

ข้อ 0. ถ้าเพื่อนร่วมงานของฉันไม่รับฟังความคิดเห็น หรือข้อเสนอของฉันเป็นเรื่องที่

ฉันไม่สามารถควบคุมหรือจัดการได้ 1 2 3 4 (5) ฉันสามารถควบคุมหรือจัดการได้

จากตัวอย่างในข้อ 0 ถ้านักเรียนวงกลมที่หมายเลข 5 แสดงว่านักเรียนสามารถควบคุมหรือจัดการได้มากที่สุด ถ้านักเรียนวงกลมที่ 1 แสดงว่านักเรียนคิดว่าเหตุการณ์นั้นนักเรียนไม่สามารถควบคุมหรือจัดการได้เลย

****ข้อควรระวัง ****

*แบบสอบถามนี้มีจุดมุ่งหมายที่ช่วยให้เกิดการเข้าใจในสาระสำคัญใหม่ ๆ เกี่ยวกับวิธีคิดและการกระทำของนักเรียนแต่ไม่ใช่การตัดสินพฤติกรรมว่าถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี

* การตอบสนองแรกของนักเรียนนั้นดีที่สุด อย่าเสียเวลากับการเดาในครั้งที่สอง

สถานการณ์ : หากนักเรียนได้รับเลือกเป็นตัวแทนนักกีฬาไปแข่งขันต่างจังหวัด เมื่อกลับมาจึงรู้ว่ามีบางวิชาที่จะมีการสอบ และเหลือเวลาอีกเพียง 1 วันในการเตรียมตัวสอบ

1. เหตุการณ์ครั้งนี้มีผลกระทบต่อการเรียนของนักเรียนอย่างไร (R)

มีผลต่อการเรียนทั้งหมด **1 2 3 4 5** *มีผลต่อการเรียนเฉพาะวิชา*

.....

สถานการณ์ : นักเรียนออกไปรายงานหน้าชั้น แต่เพื่อน ๆ ไม่สนใจฟังสิ่งที่นักเรียนรายงาน

2. การที่เพื่อน ๆ ไม่สนใจฟังสิ่งที่นักเรียนรายงาน ใครควรเป็นผู้รับผิดชอบ (O)

เพื่อน **1 2 3 4 5** *ตัวนักเรียน*

.....

สถานการณ์ : นักเรียนมีความคิดเห็นขัดแย้งกับเพื่อนเรื่องหัวข้อที่จะนำเสนอในรายงานโดยเพื่อนมีหลักฐานข้อมูลสนับสนุนชัดเจนกว่า

3. เหตุการณ์นี้มีผลกระทบต่อการทำรายงานของนักเรียนอย่างไร (R)

มีผลต่อการทำรายงานชิ้นต่อ ๆ ไป **1 2 3 4 5** *มีผลต่อการทำรายงานชิ้นนี้เท่านั้น*

.....

สถานการณ์ : เพื่อนชวนนักเรียนไปเที่ยว ระหว่างเดินทางกลับบ้านนักเรียนเปียกฝนและทำให้รู้สึกไม่สบาย

4. การที่นักเรียนมีอาการไม่สบาย ใครควรเป็นผู้รับผิดชอบ (O)

เพื่อน **1 2 3 4 5** *ตัวนักเรียน*

.....

สถานการณ์ : ในการสอบกลางภาคเรียน นักเรียนได้คะแนนสอบในวิชาภาษาอังกฤษต่ำกว่าที่คาดหวังไว้

5. นักเรียนสามารถจัดการกับสถานการณ์นี้ได้เพียงใด (C)

ไม่สามารถจัดการได้ **1 2 3 4 5** *สามารถจัดการได้*

6. การได้คะแนนสอบกลางภาคเรียนต่ำกว่าที่คาดหวังไว้มีผลกระทบต่อการเรียนของนักเรียนอย่างไร (R)

มีผลต่อการเรียนทุกวิชา *1* *2* *3* *4* *5* *มีผลต่อการเรียนเฉพาะวิชา*

7. ถ้าคะแนนสอบกลางภาคเรียนรวมกับคะแนนสอบปลายภาคเรียนยังต่ำกว่าที่คาดหวังไว้ นักเรียนจะทำอย่างไร (E)

ไม่สนใจวิชานี้อีกเลย *1* *2* *3* *4* *5* *ตั้งใจเรียนและอ่านหนังสือให้มากขึ้น*

.....

สถานการณ์ : นักเรียนได้ฝากเพื่อนส่งรายงาน แต่อาจารย์กลับบอกว่ายังไม่ได้รับรายงานชิ้นนั้น

8. นักเรียนสามารถจัดการกับสถานการณ์นี้ได้เพียงใด (C)

ไม่สามารถจัดการได้ *1* *2* *3* *4* *5* *สามารถจัดการได้*

9. เหตุการณ์นี้มีผลกระทบต่อการเรียนของนักเรียนอย่างไร (R)

มีผลต่อการเรียนทุกวิชา *1* *2* *3* *4* *5* *มีผลต่อการเรียนเฉพาะวิชา*

10. ถ้าอาจารย์ให้นักเรียนส่งรายงานภายในวันถัดไป นักเรียนจะทำอย่างไร (E)

ไม่ส่งรายงานชิ้นนี้ *1* *2* *3* *4* *5* *ต้องรีบทำรายงานส่งตามกำหนด*

.....

สถานการณ์ : นักเรียนอาศัยอยู่กับญาติ และต้องช่วยทำงานบ้านทุกวัน ทำให้ไม่มีเวลาทำรายงานและอ่านหนังสือเตรียมตัวสอบได้อย่างเต็มที่

11. นักเรียนสามารถจัดการกับสถานการณ์นี้ได้เพียงใด (C)

ไม่สามารถจัดการได้ *1* *2* *3* *4* *5* *สามารถจัดการได้*

12. การที่นักเรียนไม่สามารถทำรายงานและอ่านหนังสือเตรียมตัวสอบได้อย่างเต็มที่ ใครควรเป็นคนรับผิดชอบ (O)

ญาติ *1* *2* *3* *4* *5* *ตัวนักเรียน*

13. เหตุการณ์นี้มีผลกระทบต่อการเรียนของนักเรียนอย่างไร (R)

มีผลต่อการเรียนทุกวิชา *1* *2* *3* *4* *5* *มีผลต่อการเรียนเฉพาะวิชา*

14. ถ้านักเรียนจำเป็นต้องอาศัยอยู่กับญาติต่อไป นักเรียนจะทำอย่างไร (E)

ไม่ช่วยทำงานบ้านเฉพาะช่วงที่สอบ *1* *2* *3* *4* *5* *พยายามทำให้ได้ทั้ง 2 หน้าที่*

.....

สถานการณ์ : นักเรียนนั่งทำรายงานในห้องสมุด แต่เพื่อนโต๊ะข้าง ๆ คุยกันเสียงดังทำให้นักเรียนไม่มีสมาธิในการทำรายงาน

15. นักเรียนสามารถจัดการกับสถานการณ์นี้ได้เพียงใด (C)

ไม่สามารถจัดการได้ 1 2 3 4 5 *สามารถจัดการได้*

16. เหตุการณ์นี้มีผลกระทบต่อการทำรายงานของนักเรียนอย่างไร (R)

มีผลต่อการทำงานครั้งต่อ ๆ ไป 1 2 3 4 5 *มีผลต่อการทำรายงานครั้งนี้เท่านั้น*

.....

สถานการณ์ : เดือนนี้พ่อกับแม่มีปัญหาเรื่องการเงิน จึงต้องลดค่าใช้จ่ายส่วนตัวของนักเรียนลง ทำให้นักเรียนต้องใช้จ่ายอย่างประหยัด

17. นักเรียนสามารถจัดการกับสถานการณ์นี้ได้เพียงใด (C)

ไม่สามารถจัดการได้ 1 2 3 4 5 *สามารถจัดการได้*

18. การที่นักเรียนต้องใช้จ่ายอย่างประหยัด ใครควรเป็นคนรับผิดชอบ (O)

พ่อแม่ 1 2 3 4 5 *ตัวนักเรียน*

19. ถ้าพ่อแม่ต้องลดค่าใช้จ่ายของนักเรียนตลอดไป นักเรียนจะทำอย่างไร (E)

ขอเงินพ่อแม่เท่าเดิม 1 2 3 4 5 *งดใช้จ่ายในสิ่งที่ไม่จำเป็น*

.....

สถานการณ์ : นักเรียนต้องเก็บเงินเพื่อทำรายงานกลุ่มแต่มีเพื่อนบางคนไม่มีเงินจ่ายค่าทำรายงานกลุ่ม

20. นักเรียนสามารถจัดการกับสถานการณ์นี้ได้เพียงใด (C)

ไม่สามารถจัดการได้ 1 2 3 4 5 *สามารถจัดการได้*

21. ถ้าเพื่อนของนักเรียนมีปัญหาเรื่องเงินอีก นักเรียนจะทำอย่างไร (E)

ตัดเพื่อนออกจากกลุ่ม 1 2 3 4 5 *ออกค่ารายงานให้เพื่อนก่อนและให้ใช้คืนทีหลัง*

.....

สถานการณ์ : นักเรียนป่วยเป็นไข้หวัด แต่เพื่อนชวนไปรับประทานไอศกรีม ทำให้มีอาการป่วยหนักขึ้น

22. การที่นักเรียนป่วยหนักขึ้น ใครควรเป็นคนรับผิดชอบ (O)

เพื่อน *1* *2* *3* *4* *5* *ตัวนักเรียน*

.....

สถานการณ์ : เมื่อออกจากห้องสอบ นักเรียนจึงรู้ถึงข้อผิดพลาดในการทำข้อสอบ ทำให้เกิดความกังวลใจ

23. เหตุการณ์นี้มีผลกระทบต่อการสอบของนักเรียนอย่างไร (R)

มีผลต่อการสอบวิชาต่อไป *1* *2* *3* *4* *5* *มีผลต่อการสอบเฉพาะวิชา*

.....

สถานการณ์ : พ่อกับแม่ของนักเรียนมีเรื่องทะเลาะวิวาทกัน ทำให้นักเรียนเกิดความวิตกกังวลใจและไม่มีสมาธิในการเรียน

24. นักเรียนสามารถจัดการกับสถานการณ์นี้ได้เพียงใด (C)

ไม่สามารถจัดการได้ *1* *2* *3* *4* *5* *สามารถจัดการได้*

25. การที่นักเรียนไม่มีสมาธิในการเรียน ใครควรเป็นคนรับผิดชอบ (O)

พ่อแม่ *1* *2* *3* *4* *5* *ตัวนักเรียน*

26. เหตุการณ์นี้มีผลกระทบต่อชีวิตของนักเรียนอย่างไร (R)

มีผลต่อชีวิตในอนาคต *1* *2* *3* *4* *5* *มีผลต่อชีวิตช่วงนี้เท่านั้น*

27. ถ้าพ่อแม่ของนักเรียนยังไม่เลิกทะเลาะกัน นักเรียนจะทำอย่างไร (E)

คงไม่มีสมาธิในการเรียน *1* *2* *3* *4* *5* *ตัดความกังวลใจออกไปให้ได้และตั้งใจเรียน*

.....

สถานการณ์ : เพื่อนของนักเรียนแนะนำให้รู้จักกับเพื่อนใหม่ ต่อมาเพื่อนใหม่ได้ขอยืมเงินนักเรียนไป 200 บาท และยังไม่ใช้คืน

28. ถ้าผ่านไป 2 สัปดาห์ นักเรียนมีความจำเป็นต้องใช้เงินและเพื่อนใหม่ยังไม่ใช้คืน นักเรียนจะทำอย่างไร (E)

เลิกคบและไม่สนใจเรื่องนี้อีก 1 2 3 4 5 *ให้เขาใช้เงินคืนทีละน้อยจนครบจำนวน*

……

สถานการณ์ : นักเรียนอยู่ระหว่างการเตรียมตัวสอบ แต่เพื่อนชวนนักเรียนไปดูภาพยนตร์ ส่งผลให้คะแนนในการสอบออกมาไม่ดี

29. การที่นักเรียนได้ผลคะแนนในการสอบไม่ดีใครควรเป็นคนรับผิดชอบ (O)

เพื่อน 1 2 3 4 5 *ตัวนักเรียน*

……

สถานการณ์ : หากรถของนักเรียนเสียในขณะที่กำลังเดินทางไปเรียนหนังสือ

30. ถ้าเหลือเวลาอีกไม่มากจะถึงเวลาเข้าเรียน นักเรียนจะทำอย่างไร (E)

รอให้มีคนมาซ่อมรถให้ 1 2 3 4 5 *เดินทางด้วยวิธีอื่นเพื่อไปให้ทันเวลา*

……

สถานการณ์ : เพื่อนร่วมชั้นเรียนนัดนักเรียนทำงานกลุ่ม ทำให้ต้องเลื่อนนัดที่จะไปดูภาพยนตร์กับเพื่อนสนิทอีกครั้งหลังจากที่เคยเลื่อนนัดมาแล้ว

31. นักเรียนสามารถจัดการกับสถานการณ์นี้ได้เพียงใด (C)

ไม่สามารถจัดการได้ 1 2 3 4 5 *สามารถจัดการได้*

32. การที่นักเรียนต้องผิดนัดกับเพื่อนสนิท ใครควรเป็นคนรับผิดชอบ (O)

เพื่อนร่วมชั้นเรียน 1 2 3 4 5 *ตัวนักเรียน*

……

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

□□□□□□□□□□

โปรแกรมความคิดเชิงบวก ครั้งที่ 1

การปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ

วัตถุประสงค์:

1. เพื่อสร้างบรรยากาศให้เกิดความคุ้นเคยและมีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างสมาชิกกลุ่มและผู้นำกลุ่ม
2. เพื่อให้สมาชิกทราบถึงจุดมุ่งหมาย ประโยชน์ บทบาทและกฎระเบียบในการเข้ากลุ่ม
3. เพื่อให้สมาชิกบอกข้อดีของการรู้สึกดีต่อตนเองและและผู้อื่นรวมถึงข้อดีของการเป็นผู้ให้

จำนวนสมาชิกกลุ่ม: 10 คน

ระยะเวลา: 40 – 50 นาที

สถานที่: ห้องโสตทัศนศึกษา โรงเรียนเมืองพลพิทยาคม อำเภอพล จังหวัดขอนแก่น

กิจกรรม : 1. ประโยคเรียกพลัง

2. เกมชะชะช่า

3. ผู้ให้ย่อมได้รับ

อุปกรณ์: 1.เครื่องบันทึกเสียง

2. ป้ายชื่อ

3. กระดาษ

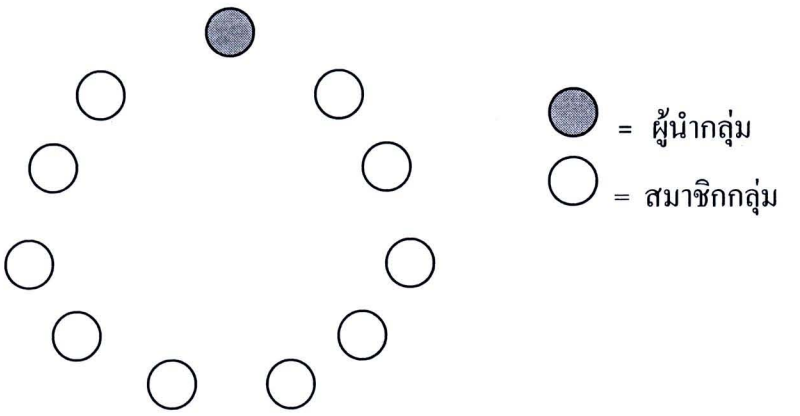
4. ดินสอสี

สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ ห้องสมุดงานวิจัย

วิธีดำเนินการ:

ขั้นเตรียมการ:

ผู้นำกลุ่ม ให้สมาชิกกลุ่ม (นักเรียนที่เป็นกลุ่มทดลองจำนวน 10 คน) นั่งเป็นวงกลม หันหน้าเข้าหากัน ดังรูป



ขั้นปฏิบัติกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มทักทายสมาชิกกลุ่มพร้อมแนะนำตัวและชี้แจงจุดมุ่งหมาย ประโยชน์ กฎระเบียบ บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในการเข้ากลุ่ม และขออนุญาตบันทึกเสียงในการเข้ากลุ่มทุกครั้ง

2. ผู้นำกลุ่มกระตุ้นพลังเชิงบวกด้วยประโยคคำพูดเรียกพลังโดยการให้สมาชิกกลุ่มปรบมือพร้อมกันเป็นจังหวะและพูดว่า "ฉันดี ฉันเก่ง ฉันมีความสุข..ชูกำปั้นข้างขวาขึ้นสุดแขน พร้อมพูดคำว่า "ไชโย" จากการที่ผู้นำกลุ่มได้ให้สมาชิกกลุ่มพูดประโยคเรียกพลัง เพื่อเป็นการเรียกพลัง กระตุ้นให้รู้สึกกระปรี้กระเปร่า ฮึกเหิม พร้อมที่จะทำกิจกรรม และสมาชิกสามารถใช้พูดหรือเรียกพลังเมื่อรู้สึกเหนื่อยหรือท้อแท้อาจจะพูดในใจหรือตื่นขึ้นมาและบอกตัวเองดัง ๆ ทุกเช้าจะทำให้วันนั้นเป็นวันที่มีพลังและพร้อมที่จะพบเผชิญกับทุก ๆ เรื่อง หรือใช้พูดเพิ่มพลังให้กับตัวเองทุกครั้งที่มีอะไรดี ๆ เกิดขึ้นในชีวิต เช่น ทำการบ้านเสร็จ "ฉันเก่ง ไชโย"

3. ผู้นำกลุ่มนำสมาชิกเล่นเกม "ชะชะช่า" เพื่อเป็นการแนะนำตัวระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม

- เพื่อให้สมาชิกผ่อนคลาย กล้าเปิดเผยตนเองเกิดความรู้สึกดีกับตนเองและผู้อื่นมากยิ่งขึ้น โดยการปรบมือ 3 ครั้งพร้อมพูดคำว่า ชะชะช่า ฉันนี่หนามีดีที่.....(ยิ้มสวย) ฉันชื่อ..... ค่ะ (ชื่อโยค่ะ) และรับป้ายชื่อที่ว่างเปล่า เมื่อสมาชิกแนะนำตัวครบทุกคนแล้ว ให้สมาชิกจับคู่และเขียนชื่อเพื่อนไว้ด้านหน้าป้ายชื่อ เขียนข้อดีและถามข้อมูลที่อยากรู้เกี่ยวกับเพื่อนให้ได้มากที่สุดไว้ด้านหลังป้ายชื่อ และให้สมาชิกแต่ละคนบอกชื่อข้อดีและข้อมูลของเพื่อน เวียนไปจนครบทุกคน เช่น ชะชะช่า เธอนั้นหนามีดีที่.....(เรียนเก่ง) เธอชื่อ .....(เบสค่ะ) เธอชอบกินส้มตำ เป็นลูกคนที่สาม ฯลฯ จากนั้นให้สมาชิกตกแต่งป้ายชื่อพร้อมมอบให้เพื่อน

- ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันสรุปข้อดีของการเป็นผู้ให้ และความรู้สึกที่ได้บอกข้อดีของตนเองและรับรู้ข้อดีของเพื่อน ผู้นำกลุ่มสรุปให้สมาชิกเห็นว่าการบอกข้อดีของตัวเองจะทำให้เรารู้สึกดีต่อตัวเอง เป็นคุณภาพภายในจิตใจที่สำคัญ คนที่รู้สึกดีต่อตัวเองจะมีความภาคภูมิใจและมั่นคงทางจิตใจ สามารถอดทนต่อปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น ตลอดจนสามารถปรับตัวกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดี ฉะนั้นเมื่อเรารู้จักมองข้อดีของตนเองเราก็ควรจะรู้จักมองข้อดีของผู้อื่นด้วยจะเป็นการเสริมสร้างกำลังใจให้กับตนเองและเสริมสร้างกำลังใจให้กับผู้อื่นด้วยเช่นกัน และเมื่อผู้นำกลุ่มแจกป้ายชื่อทุกคนจะคิดว่านั่นคือป้ายชื่อของตน แต่กลับกลายเป็นตรงกันข้าม มนุษย์เรามักจะเคยชินกับการเป็นผู้รับแต่วันนี้เราได้มาฝึกการเป็นผู้ให้และเป็นการให้ที่ให้ด้วยความตั้งใจและเต็มใจด้วยการที่เราตกแต่งป้ายชื่อให้เพื่อน ซึ่งบางคนอาจจะทำได้สวยงามบางคนอาจจะทำได้ไม่สวยสักเท่าไรแต่ทุกคนก็ตั้งใจและเต็มใจทำให้กันและกัน เป็นการฝึกการให้ที่ไม่ต้องลงทุน

ลงแรงหรือทรัพย์สินใด ๆ ทั้งสิ้น เพียงแค่ใส่ใจในการกระทำและใส่ใจไว้ในป้ายชื่อเพื่อมอบให้เพื่อนเก็บไว้ นั่นคือ การให้ใจซึ่งกันและกัน และสมาชิกทุกคนจะต้องเก็บใจเพื่อนไว้และช่วยกันดูแลรักษาเพื่อเป็นกำลังใจให้กันและกันตลอดระยะเวลาที่เราเข้าร่วมโปรแกรมความคิดเชิงบวกทั้ง 12 ครั้ง (ให้นักเรียนแลกป้ายชื่อกันและเก็บไว้)

4. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันสรุปแง่คิดที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรม และแจกใบประเมินการเข้าร่วมกิจกรรม

- ผู้นำกลุ่มกำหนดวัน เวลานัดหมายการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

ขั้นสรุปแง่คิดที่ได้จากการร่วมกิจกรรม

- ในการเข้ากลุ่มครั้งแรกควรมีบรรยากาศของความรักและความรู้สึกดี ๆ เกิดขึ้นภายในกลุ่มในการที่จะรู้สึกรักและรู้สึกดีได้นั่นจำเป็นอย่างยิ่งที่เราจะต้องรู้สึกดีต่อตนเองก่อนจึงจะสามารถรู้สึกรักและรู้สึกดีต่อผู้อื่น การบอกข้อดีของตัวเองจะทำให้รู้สึกดีกับตัวเอง ความรู้สึกดีต่อตัวเองไม่ใช่การมีอัตตา ยึดติดในความคิดของตัวเองหรือปฏิเสธความผิดพลาดที่ก่อขึ้น แต่คนที่รู้สึกดีต่อตนเองจะมีความพร้อมในการรับฟังและยอมรับความผิดพลาดของตนเองได้ดี มีความพร้อมต่อการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง มีความภาคภูมิใจในตนเอง มั่นคงทางจิตใจ สามารถอดทนต่อปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น ตลอดจนปรับตัวกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดี และเมื่อสามารถมองเห็นข้อดีของตนจะทำให้มีจิตใจที่เปิดกว้างและรู้จักมองเห็นข้อดีของบุคคลอื่นได้ด้วยเช่นกัน และการเป็นผู้ให้จะเป็นตัวเสริมให้รู้สึกดีต่อตนเองมากยิ่งขึ้นที่ได้เป็นผู้ให้และเกิดความสุขใจเมื่อสิ่งที่เราให้ก่อให้เกิดความสุขแก่ผู้รับ ผู้ให้ย่อมได้รับความสุขใจ เมื่อเราให้สิ่งที่ดี ๆ แก่บุคคลอื่นเราย่อมได้รับสิ่งดี ๆ ตอบแทนกลับมาเช่นกัน

การประเมินผล

- ประเมินการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม ด้วยการสังเกต
- ประเมินจากใบประเมินการเข้าร่วมกิจกรรม(1)
- ประเมินจากการบันทึกเสียง

จุดมุ่งหมายและประโยชน์จากการเข้ากลุ่ม

1. ทำให้สมาชิกได้ฝึกการทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น
2. ทำให้สมาชิกรู้จักปรับเปลี่ยนแนวคิดและฝึกคิดในเชิงบวกมากยิ่งขึ้น
3. ทำให้สมาชิกเกิดความเข้มแข็งทางใจพร้อมที่จะต่อสู้และฝ่าฟันอุปสรรคต่าง ๆ
4. ทำให้สมาชิกรู้จักรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นและกล้าเสนอความคิดเห็นของตน

กฎ ระเบียบและข้อปฏิบัติในการเข้ากลุ่ม

1. เปิดเผยความคิด/ความรู้สึกของตนเอง
2. ถามเมื่อสงสัย/ไม่เข้าใจหรือต้องการข้อมูลเพิ่มเติม
3. ไม่พูดแทรกในขณะที่ผู้อื่นกำลังพูดและไม่พูดคุยกันเองระหว่างเข้ากลุ่ม
4. ฟังผู้อื่นด้วยความตั้งใจ เคารพและให้เกียรติในความคิดเห็นของตนเองและผู้อื่น เต็มใจที่จะยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น ไม่มีความคิดเห็นใดที่ถูกหรือผิด
5. ช่วยเหลือซึ่งกันและกันด้วยการให้ข้อมูล คำแนะนำ และให้กำลังใจแก่ผู้อื่น
6. เก็บรักษาความลับของสมาชิกกลุ่ม

ใบงาน ประเมินการเข้าร่วมกิจกรรม

ใบงาน ประเมินการเข้าร่วมกิจกรรม

ให้สมาชิกกลุ่มทุกคนแสดงความความคิดเห็นในเรื่องต่อไปนี้

- สมาชิกมีความรู้สึกอย่างไรหลังจากร่วมกิจกรรมครั้งนี้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- สมาชิกได้แง่คิดอะไรจากการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- สมาชิกได้รับประโยชน์อย่างไรบ้างจากกิจกรรมนี้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

โปรแกรมความคิดเชิงบวก ครั้งที่ 2

คิดเชิงบวก 1

วัตถุประสงค์:

เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้ถึงวิธีจัดการกับความผิดหวังและความเสียใจที่เหมาะสม

จำนวนสมาชิกกลุ่ม: 10 คน

เวลา: 40 – 50 นาที

สถานที่ : ห้องโสตทัศนศึกษา โรงเรียนเมืองพลพิทยาคม อำเภอพล จังหวัดขอนแก่น

กิจกรรม : 1. "ประโยคเรียกพลัง"

2. "ฉันจัดการได้"

อุปกรณ์: 1. ข่าวฆ่าตัวตายเพราะผิดหวังจากการเรียน

2. ใบงาน "ฉันจัดการได้"

3. ใบความรู้ " ดูแลตัวเองอย่างไร เมื่อชีวิตไม่เป็นไปอย่างที่คิด"

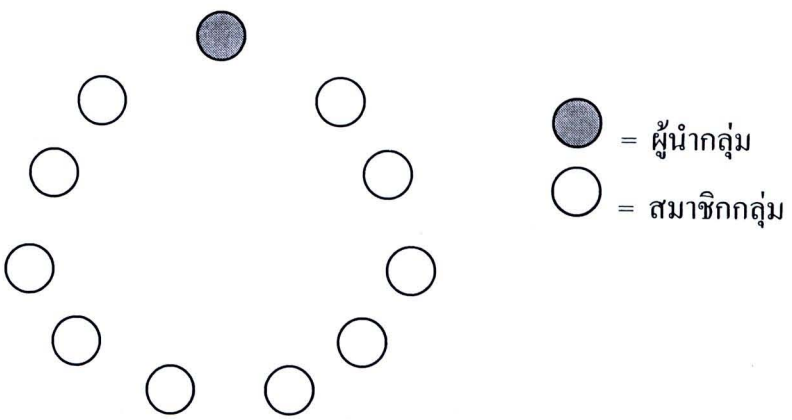
4. เครื่องบันทึกเสียง

วิธีดำเนินการ:

ขั้นเตรียมการ:

ผู้นำกลุ่ม แจ้งให้สมาชิกกลุ่ม (นักเรียนที่เป็นกลุ่มทดลองจำนวน 10 คน) นั่งเป็นวงกลมหันหน้าเข้าหากัน

ดังรูป



ขั้นปฏิบัติกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก และกระตุ้นพลังเชิงบวกด้วยประโยคคำพูดเรียกพลังโดยการให้สมาชิกกลุ่มปรบมือพร้อมกันเป็นจังหวะและพูดว่า "ฉันดี ฉันเก่ง ฉันมีความสุข..ชูกำปั้นข้างขวาขึ้นสุดแขนพร้อมพูดคำว่า "ไชโย"

2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกเขียนสิ่งดี ๆ ที่อยากให้เกิดขึ้นในชีวิตของตนมากที่สุด คนละ 2 ข้อ และอ่านให้เพื่อน ๆ ฟัง

- ผู้นำกลุ่มแจกข่าวนักเรียนฆ่าตัวตาย และให้สมาชิกร่วมกันวิเคราะห์ข่าว เพื่อหาสาเหตุอื่น ๆ นอกเหนือจากที่ข่าวนำเสนอ และสมมติว่าหากเหตุการณ์เช่นนี้เกิดขึ้นกับสมาชิก จะมีวิธีการแก้ปัญหาอย่างไร ให้แต่ละกลุ่มสรุปพร้อมนำเสนอ

- ผู้นำกลุ่ม แจกใบงาน "ฉันจัดการได้" พร้อมนำเสนอให้เพื่อน ๆ ในกลุ่มทราบว่าตนเองมีวิธีการจัดการกับปัญหาที่ทำให้ผิดหวัง เสียใจอย่างไร จากนั้นแจกใบความรู้ **"ดูแลตัวเองอย่างไรเมื่อชีวิตไม่เป็นไปอย่างที่คิด"** ผู้นำกลุ่มสรุปให้สมาชิกเห็นว่า โดยทั่วไปเมื่อคนเราผิดหวัง ล้มเหลว พ่ายแพ้ เศร้าโศก หรือท้อแท้ สิ่งที่ต้องทำให้ได้ คือยอมรับอารมณ์และความรู้สึกแย่ ๆ ในขณะนั้นให้ได้ เพราะถ้าเราต่อสู้หรือปฏิเสธอารมณ์เศร้าหรือความรู้สึกแย่ ๆ นั้น อารมณ์และความรู้สึกเหล่านั้นจะมีพลังมากยิ่งขึ้น ตรงกันข้ามถ้าเรายอมรับความจริงว่าสิ่งใดที่จบไปแล้วก็คือจบ เราไม่สามารถเปลี่ยนแปลงอดีตได้ แต่สามารถสร้างความเปลี่ยนแปลงให้เกิดขึ้นกับปัจจุบันและในอนาคตได้ จะทำให้จิตใจเราสงบเยือกเย็นและสามารถจัดการกับทุกปัญหาได้ด้วยความมีสติของตนเองในขณะนั้น

3. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันสรุปแง่คิดที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมและแจกใบประเมินการเข้าร่วมกิจกรรม พร้อมนัดหมายการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

ขั้นสรุปแง่คิดที่ได้จากการร่วมกิจกรรม

ทุกคนล้วนต้องการให้สิ่งดี ๆ เกิดขึ้นกับชีวิต แต่เมื่อต้องเผชิญกับโชคร้าย หรือมีสิ่งที่ไม่ดีเกิดขึ้น ก็ต้องกล้ายอมรับความจริงว่าสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตคนเราย่อมมีทั้งสิ่งดีและไม่ดี ไม่ว่าสุขหรือทุกข์ล้วนอยู่กับเราไม่นาน และเราก็ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงอดีตได้ แต่เราสามารถสร้างความเปลี่ยนแปลงให้เกิดขึ้นกับสิ่งที่จะเกิดในปัจจุบันและอนาคต และในความโชคร้ายย่อมมีเมล็ดพันธ์แห่งความโชคดีและโอกาสติดมาด้วยเสมอ

การประเมินผล

- สังเกตจากการให้ความร่วมมือของสมาชิกกลุ่ม และการร่วมแสดงความคิดเห็น
- ประเมินจากการทำใบงาน
- ประเมินจากการสัมภาษณ์แง่คิดที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรม
- ประเมินจากการบันทึกเสียง

ฉันมีวิธีจัดการกับปัญหาที่ทำให้ฉันรู้สึกผิดหวัง และเสียใจ ด้วยการ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ใบความรู้

"ดูแลตัวเองอย่างไร เมื่อชีวิตไม่เป็นไปอย่างที่คิด"

ชีวิตเป็นสิ่งที่คาดเดาได้ยาก เรื่องบางเรื่องก็อยู่นอกเหนือการควบคุมของเรา จึงไม่แปลกที่บางช่วงเวลาเราอาจเจอกับความผิดหวัง พ่ายแพ้ ท้อแท้ สูญเสีย ผิดพลาด ล้มเหลว เสียหน้า ประเด็นสำคัญคือ เราต้องดูแลตนเองเป็นในช่วงเวลาดังกล่าว

ดูแลตัวเองอย่างไร เมื่อชีวิตไม่เป็นไปอย่างที่คิด

1. ผิดหวังทั้งทีต้องมีประโยชน์ เมื่อเศร้า เสียใจ ผิดหวังกับเรื่องที่เกิดขึ้นพอสมควรแล้ว อย่าลืมเรียนรู้จากความผิดหวังครั้งนี้ อาจเขียนบันทึกหรือคิดทบทวนเกี่ยวกับเรื่องที่เกิดขึ้น สำรวจความรู้สึกของตนเองเพื่อสรุปบทเรียนเกี่ยวกับเรื่องที่เกิดขึ้นให้ชัดเจน
2. หาอะไรดี ๆ ทำ เช่น ไปเดินเล่น ดูหนัง คุยกับเพื่อน ไปเที่ยวต่างจังหวัด หรือการเริ่มต้นทำอะไรใหม่ ๆ เช่น จัดห้องใหม่ ทำความสะอาดตู้เสื้อผ้า ปลูกต้นไม้ เพื่อไม่ให้ใจของเราจมอยู่กับความผิดหวัง เสียใจ หรือเอาแต่คิดฟุ้งซ่านโดยไม่มีอะไรดีขึ้น
3. ออกกำลังกายช่วยได้ พยายามหาเวลาไปออกกำลังกายที่ชอบ เพราะการออกกำลังกายจะช่วยให้อารมณ์สดชื่น ลดความวิตกกังวล เพิ่มความอยากอาหาร ช่วยให้นอนหลับได้ดีขึ้น และที่สำคัญทำให้เรารู้สึกดีต่อตัวเอง
4. คิดใหม่ ทำใหม่ ความผิดหวังที่เกิดขึ้นเกิดจากสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามที่เราคิดคาดหวัง เพราะฉะนั้นจึงควรปรับความคาดหวังต่าง ๆ ของตนเองเสียใหม่ ให้สอดคล้องกับความเป็นจริง การมองชีวิตอย่างที่มันเป็นอยู่จะทำให้เรายอมรับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นได้ ตรงข้ามกับการมองชีวิตอย่างที่เราอยากให้มันเป็นซึ่งจะทำให้เรามีโอกาสผิดหวังมากขึ้น
5. HELP ME อย่ากลัวที่จะขอความช่วยเหลือ เมื่อรู้สึกว่าความรู้สึกผิดหวังเสียใจเกิดขึ้นนานกว่าสองสัปดาห์ หรือเมื่อมีสัญญาณอันตรายต่อไปนี้
    - ความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวันเสียไป
    - มีอารมณ์เศร้ารุนแรง
    - คิดซ้ำ ๆ เกี่ยวกับความตาย หรือคิดฆ่าตัวตาย
    - ไม่อยากเจอใคร เก็บตัว
    - อยู่ตามลำพัง ไม่มีที่ปรึกษา ไม่มีคนดูแล

จาก : แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้การสร้างความเข้มแข็งทางใจสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

โปรแกรมความคิดเชิงบวก ครั้งที่ 3

คิดเชิงบวก 2

วัตถุประสงค์:

1. เพื่อให้สมาชิกบอกข้อดีของผู้ที่มีความคิดเชิงบวกได้
2. เพื่อให้สมาชิกบอกข้อแตกต่างในการมองปัญหาของผู้ที่มีความคิดเชิงบวกและผู้ที่มีความคิดเชิงลบ

จำนวนสมาชิกกลุ่ม: 10 คน

เวลา: 40 – 50 นาที

สถานที่: ห้องโสตทัศนศึกษา โรงเรียนเมืองพลพิทยาคม อำเภอพล จังหวัดขอนแก่น

กิจกรรม: 1. "ประโยคเรียกพลัง"

2. "น้ำครึ่งแก้ว"

อุปกรณ์: 1. เครื่องบันทึกเสียง

2. กระดาษ

3. แก้วน้ำ

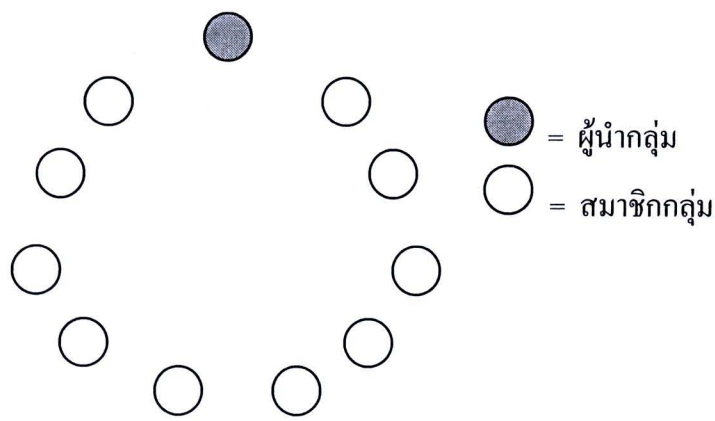
4. ใบความรู้ คุณลักษณะผู้ที่มีความคิดเชิงบวก

5. ใบงานคุณลักษณะของนักคิดเชิงบวกในตัวข้าพเจ้า

วิธีดำเนินการ:

ขั้นเตรียมการ:

ผู้นำกลุ่ม แจ้งให้สมาชิกกลุ่มนั่งเป็นวงกลมหันหน้าเข้าหากัน ดังรูป



ขั้นปฏิบัติกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก และกระตุ้นพลังเชิงบวกด้วยประโยคคำพูดเรียกพลังโดยการให้สมาชิกกลุ่มปรบมือพร้อมกันเป็นจังหวะและพูดว่า "ฉันดี ฉันเก่ง ฉันมีความสุข...ชูกำปั้นข้างขวาขึ้นสุดแขนพร้อมพูดคำว่า "ไชโย"

2. ผู้นำกลุ่มนำแก้วน้ำซึ่งมีน้ำอยู่ครึ่งแก้วออกมา และถามสมาชิกว่าใครเห็นว่าน้ำในแก้วนี้มีลักษณะเช่นใด "น้ำเหลือครึ่งแก้ว" หรือ น้ำหมดไปครึ่งแก้ว" สมาชิกคิดว่าการมองมุมใดคือการคิดในเชิงบวก และการมองมุมใดเป็นการคิดในเชิงลบ เพราะอะไรถึงคิดเช่นนั้น

- ผู้นำกลุ่มบอกกับสมาชิกถึงสิ่งที่สมาชิกเห็นว่าแบบใดคือลักษณะของคนที่คิดเชิงบวกหรือคนที่คิดในเชิงลบ เหมือนกับการมองน้ำที่อยู่ในแก้ว ถ้าเรามองว่าน้ำเหลือตั้งครึ่งแก้ว ก็จะทำให้เรารู้สึกมีความหวัง มองว่ายังเหลือเวลาและมีโอกาสที่จะเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ ได้ แต่ถ้าหากเรามองว่าน้ำหมดไปตั้งครึ่งแก้วแล้ว จะทำให้เรารู้สึกท้อแท้หมดหวัง เหมือนปัญหาและอุปสรรคมีมากมายเหลือเกินแต่โอกาสที่จะชนะมีแค่ครึ่งเดียวเท่านั้นจะสามารถชนะได้อย่างไร แต่การที่แต่ละคนมีมุมมองที่แตกต่างกันนั้นไม่ใช่เรื่องที่ผิดเพราะทุกคนล้วนมีการเรียนรู้ในอดีตที่ไม่เหมือนกันนั่นย่อมทำให้เกิดมุมมองที่แตกต่างกันได้ แต่เราสามารถปรับเปลี่ยนมุมมองของเราให้กลายเป็นมุมมองที่ดีที่มีประโยชน์ต่อตัวเราเองได้ ด้วยการมองโลกในแง่ดีปรับเปลี่ยนมุมมองให้เป็นบวก เช่น การปรับมุมมองที่เรามีต่ออุปสรรคและความล้มเหลวต่าง ๆ ว่าสิ่งเหล่านี้ไม่ใช่สิ่งที่ทำลายชีวิต หากแต่เป็นอุปสรรคเพียงเล็กน้อยที่ช่วยสร้างความแข็งแกร่งแก่ตัวเรา คนที่คิดเชิงลบจะยอมแพ้ต่อปัญหาที่เกิดขึ้นได้ง่าย ไม่มีความหวังว่าจะดีขึ้น คนที่คิดเชิงบวกจะต่อสู้กับปัญหา และมีความหวังว่าจะดีขึ้น ทำให้เกิดพลังสร้างสรรค์ที่จะช่วยผลักดันให้สามารถต่อสู้และฝ่าฟันอุปสรรคที่เกิดขึ้นในชีวิตทำให้ประสบความสำเร็จทั้งในการเรียนและการใช้ชีวิต

ความคิดเชิงบวกสำคัญต่อชีวิตคนเราอย่างมากเพราะผู้ที่มีความคิดเชิงบวก จะสามารถเก็บเกี่ยวความสุขที่อยู่รายรอบตัวเข้ามาสู่ตัวเองได้อย่างง่ายดาย เพียงแค่รู้จักคิดพิจารณาว่าสิ่งใดคือสิ่งที่ทำให้เกิดความสุขและสิ่งใดคือสิ่งที่ทำให้เกิดความทุกข์และเลือกเก็บเกี่ยวเฉพาะความสุขให้กับตัวเองโดยไม่หลงลืมที่จะแบ่งปันความสุขนั้นให้กับผู้อื่นด้วย

3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นว่า ผู้ที่มีความคิดเชิงบวกควรมีคุณลักษณะอย่างไร จากนั้นแจกใบงาน**คุณลักษณะของนักคิดเชิงบวกในตัวข้าพเจ้า** โดยให้สมาชิกวงกลมคุณลักษณะที่คิดว่าตรงกับตนเอง พร้อมทั้งให้เหตุผลที่สนับสนุนคุณลักษณะที่สมาชิกเลือก เช่น สมาชิกวงกลมที่คุณลักษณะ "ความเชื่อ" เหตุผลเพราะข้าพเจ้ามักจะเชื่อว่าเมื่อมีปัญหาและอุปสรรคเกิดขึ้นในชีวิตข้าพเจ้าจะสามารถต่อสู้และฝ่าฟันไปได้ด้วยดีเสมอ ให้สมาชิกออกมานำเสนอคุณลักษณะของนักคิดเชิงบวกของตนเอง

- ผู้นำกลุ่มแจกใบความ**รู้คุณลักษณะของนักคิดเชิงบวก** และให้สมาชิกเขียนสรุปข้อดีของผู้ที่มีความคิดเชิงบวก และข้อแตกต่างในการมองปัญหาของผู้ที่มีความคิดเชิงบวกและผู้ที่มีความคิดเชิงลบในใบงาน "ต่างมุม ต่างมอง"

- ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันสรุปแง่คิดที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมและสัมภาษณ์ความรู้สึกและสิ่งที่ได้รับจากการเข้ากลุ่มของสมาชิก พร้อมนัดหมายการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

ขั้นสรุปแง่คิดที่ได้จากการร่วมกิจกรรม

คนบางคนมองปัญหาเล็กให้กลายเป็นปัญหาใหญ่ คนบางคนมองปัญหาใหญ่ให้กลายเป็นปัญหาเล็ก คนบางคนเลือกที่จะสู้ คนบางคนเลือกที่จะยอมแพ้ เหตุที่แต่ละคนคิดไม่เหมือนกันนั้นเกิดจากมุมมองที่แตกต่างกันของแต่ละคน ผู้ที่มีคุณลักษณะของความคิดเชิงบวกจะมีความเชื่อความกล้าหาญและความมั่นใจและมีการมองโลกในแง่ดีที่ช่วยเพิ่มระบบภูมิต้านทาน ป้องกันการล้มเลิกความตั้งใจในการรับมือกับอุปสรรคต่าง ๆ

การประเมินผล

- สังเกตจากการให้ความร่วมมือของสมาชิกกลุ่ม และการร่วมแสดงความคิดเห็น
- ประเมินจากการทำใบงาน
- ประเมินจากใบประเมินการเข้าร่วมกิจกรรม (2)
- ประเมินจากการสัมภาษณ์ความรู้สึกและสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม
- ประเมินจากการบันทึกเสียง

คุณลักษณะของนักคิดเชิงบวกในตัวข้าพเจ้า

ผู้ที่เป็นนักคิดเชิงบวกควรจะต้องมีคุณลักษณะสำคัญ 10 ประการซึ่งเป็นลักษณะเฉพาะทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์หรือจิตวิญญาณที่มีติดตัวทุกคนมาแต่กำเนิด ซึ่งจะมีส่วนช่วยสนับสนุนให้เกิดความสำเร็จแก่บุคคลนั้น ประกอบด้วย

1. การมองโลกในแง่ดี .....

.....

2. ความกระตือรือร้น.....

.....

3. ความเชื่อ .....

.....

4. ความยึดมั่นในคุณธรรม.....

....

5. ความกล้าหาญ .....

.....

6. ความมั่นใจ .....

.....

7. ความมุ่งมั่น.....

.....

8. ความอดทน.....

.....

9. ความสุขุม.....

.....

10. การสำรวมความตั้งใจ .....

.....

ใบความรู้

คุณลักษณะของนักคิดเชิงบวก

ตามแนวคิดของ Scott W. Ventrella และ Norman Vincent Peale

ผู้ที่เป็นนักคิดเชิงบวกควรจะต้องมีคุณลักษณะสำคัญ 10 ประการซึ่งเป็นลักษณะเฉพาะทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์หรือจิตวิญญาณที่มีติดตัวทุกคนมาแต่กำเนิด ซึ่งจะมีส่วนช่วยสนับสนุนให้เกิดความสำเร็จแก่บุคคลนั้น ประกอบด้วย

1. การมองโลกในแง่ดี
2. ความกระตือรือร้น
3. ความเชื่อ
4. ความยึดมั่นในคุณธรรม
5. ความกล้าหาญ
6. ความมั่นใจ
7. ความมุ่งมั่น
8. ความอดทน
9. ความสุขุม
10. การสำรวมความตั้งใจ

รายละเอียดของคุณลักษณะทั้ง 10 ประการของความคิดเชิงบวก คือ

1. การมองโลกในแง่ดี (Optimism) หมายถึง ความเชื่อ และความคาดหวังว่าจะเกิดสิ่งที่ดี แม้ว่าจะตกอยู่ในสถานการณ์ที่ยากลำบาก คับขันหรือท้าทายก็ตาม

2. ความกระตือรือร้น (Enthusiasm) หมายถึง ความสนใจ ความมีศรัทธาอย่างแรงกล้าในสิ่งต่าง ๆ มีพลัง เต็มไปด้วยความมีชีวิตชีวา ความมีแรงปรารถนา หรือ แรงกระตุ้นส่วนตัวสูงในการกระทำสิ่งต่าง ๆ

3. ความเชื่อ (Belief) หมายถึง ความเชื่อในตนเองและผู้อื่น ความเชื่อในพลังอำนาจทางจิตวิญญาณที่สูงกว่าซึ่งเป็นสิ่งที่อยู่ในจิตใต้สำนึกที่เป็นตัวกำหนดหรือ สนับสนุนอยู่ภายในให้บุคคลกระทำสิ่งต่างๆตามที่ตนเองต้องการ ในบรรดาคุณลักษณะทั้งหมด ความเชื่ออาจจะเป็นคุณลักษณะที่สำคัญที่สุด เพราะการกระทำทุกอย่างของคนเรามักเริ่มต้นที่ความเชื่อ

4. ความสุขุม (Calmness) หมายถึง การดำรงไว้ซึ่งจิตใจที่สงบเยือกเย็น ใฝ่หาความพอเหมาะพอควรในการโต้ตอบกับความยากลำบาก ความท้าทายหรือวิกฤตการณ์ต่าง ๆ

5. ความกล้าหาญ (Courage) หมายถึง ความมีกำลังใจและเต็มใจในการลองเสี่ยงและเอาชนะความกลัว แม้ผลลัพธ์ที่ได้อาจจะไม่แน่นอน

6. ความอดทน (Patience) หมายถึง ความเต็มใจ มีขันติในการรอคอยโอกาส ความพร้อม หรือรอคอยผลลัพธ์จากการกระทำของตนเองหรือของผู้อื่น

7. ความยึดมั่นในคุณธรรม (Integrity) หมายถึง การกระทำด้วยความมุ่งมั่น ตั้งใจต่อผู้อื่นอย่างซื่อสัตย์ เปิดเผย ตรงไปตรงมา ยุติธรรมและไม่คิดร้ายต่อผู้อื่น

8. ความมั่นใจ (Confidence) หมายถึงความเชื่อมั่นในความสามารถ สมรรถภาพ และศักยภาพของตนเอง ไม่พึ่งพาผู้อื่นและมีความเข้มแข็งในการกระทำสิ่งต่าง ๆ

9. การสำรวมความตั้งใจ (Focus) หมายถึง การเอาใจจดจ่ออยู่กับสิ่งที่กระทำ ทำให้บรรลุเป้าหมายตามลำดับความสำคัญก่อนหลัง

10. ความมุ่งมั่น (Determination) หมายถึง การมุ่งดำเนิน ให้สำเร็จตามเป้าหมาย วัตถุประสงค์ สิ่งที่ต้องการ หรือสิ่งที่ต้องกระทำในชีวิตอย่าง ไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย

ใบงาน "ต่างมุมต่างมอง"

สมาชิกคิดว่าข้อดีของผู้ที่มีความคิดเชิงบวกมีอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ผู้ที่มีความคิดเชิงบวกและผู้ที่มีความคิดเชิงลบ จะมีมุมมองในการมองปัญหาแตกต่างกันอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

โปรแกรมความคิดเชิงบวก ครั้งที่ 4
การมองโลกในแง่ดี 1 (แนวคิดทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม)

วัตถุประสงค์:

เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกคิดตามแนวคิดทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และสามารถนำไปประยุกต์ใช้เพื่อให้เกิดการมองโลกในแง่ดี

เวลา: 40 – 50 นาที

จำนวนสมาชิกกลุ่ม: 10 คน

สถานที่ : ห้องโสตทัศนศึกษา โรงเรียนเมืองพลพิทยาคม อำเภอพล จังหวัดขอนแก่น

กิจกรรม 1. ประโยคเรียกพลัง

1. เกม “หัวเราะ-ร้องไห้”
2. มีดีที่มอง มันซ่อนอยู่

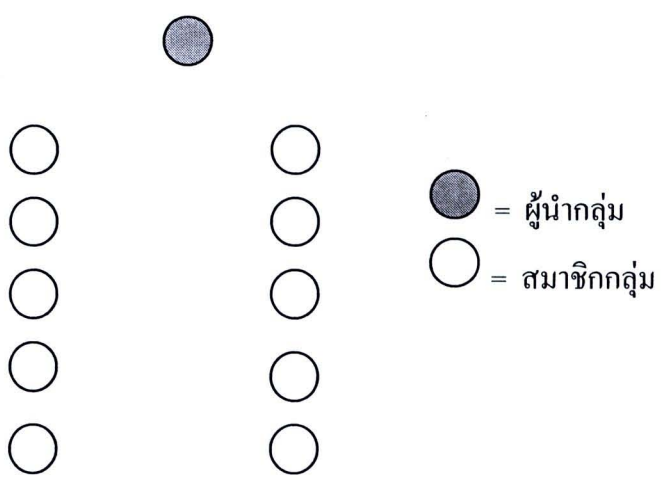
อุปกรณ์:

1. ใบความรู้แนวคิดทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม
2. ใบงาน มุมมองที่แตกต่าง : “มีดี...ที่มอง..(มันซ่อนอยู่)”
3. เครื่องบันทึกเสียง

วิธีดำเนินการ:

ขั้นเตรียมการ:

ผู้นำกลุ่ม แจ้งให้สมาชิกกลุ่ม นั่งเรียงแถวหน้ากระดาน กลุ่มละ 5 คน และหันหน้าเข้าหากัน



สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ ห้องสมุดงานวิจัย

ขั้นปฏิบัติกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกพร้อมกระตุ้นพลังเชิงบวกด้วยประโยคเรียกพลัง“ฉันดี ฉันเก่ง ฉันมีความสุข..ไชโย...” และให้สมาชิกแบ่งกลุ่มนั่งเป็นสองฝั่งเพื่อเล่นเกม “หัวเราะ ร้องไห้” โดยอธิบายถึงวิธีการเล่นดังนี้

- ให้ปฏิบัติตามคำสั่ง เช่น เมื่อผู้นำกลุ่มพูดคำว่าดีใจก็ให้หัวเราะ พูดคำว่าเสียใจก็ให้ร้องไห้พร้อมทั้งแสดงท่าทางประกอบ

- ให้ปฏิบัติตรงข้ามกับคำสั่งที่ผู้นำกลุ่มบอก เช่น ถ้าพูดคำว่าเสียใจก็ให้หัวเราะ ถ้าพูดคำว่าดีใจก็ให้ร้องไห้ พร้อมทั้งแสดงท่าทางประกอบ และให้ทั้งสองกลุ่มหัวเราะและร้องไห้แข่งกัน หลังจากนั้นให้บอกถึงความรู้สึกระหว่างอารมณ์ตอนที่หัวเราะและอารมณ์ตอนที่ร้องไห้ สมาชิกรู้สึกว่าระหว่างเสียงหัวเราะและเสียงร้องไห้เสียงใดที่สามารถเปล่งเสียงออกมาได้ดังกว่ากัน หากสมาชิกต้องเลือกระหว่างหัวเราะและร้องไห้ สมาชิกจะเลือกอารมณ์ใด เพราะเหตุใด

2. ผู้นำกลุ่มแจกใบงาน “มีดี...ที่มอง..(มันซ่อนอยู่)” ให้สมาชิกทำใบงานสรุปความรู้สึกที่มีต่อเหตุการณ์ในใบงานว่าถ้าเหตุการณ์เหล่านี้เกิดขึ้นกับสมาชิกจริง ๆ สมาชิกจะรู้สึกอย่างไร จากนั้นให้สมาชิกรวมกลุ่มกันค้นหาข้อดีจากเหตุการณ์ร้าย ๆ นั้น และออกมานำเสนอ จากนั้นให้สมาชิกทำใบงานสรุปความรู้สึกหลังจากค้นหาข้อดีจากเหตุการณ์ร้ายว่าแตกต่างจากครั้งแรกหรือไม่ อย่างไรพร้อมนำเสนอ

3. ผู้นำกลุ่มสรุปให้สมาชิกเห็นว่าเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นไม่ได้เป็นสาเหตุให้บุคคลเกิดอารมณ์และพฤติกรรมโดยตรง แต่ความคิดหรือความเชื่อของบุคคลต่อเหตุการณ์นั้นต่างหากที่เป็นสาเหตุให้บุคคลเกิดอารมณ์และพฤติกรรมดังกล่าว เช่น ครั้งแรกที่ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกเขียนความรู้สึกที่มีต่อเหตุการณ์ร้ายสมาชิกบางคนอาจจะคิดว่าบางเหตุการณ์เป็นเหตุการณ์ที่เลวร้ายที่สุดในชีวิตและเชื่อว่าถ้าเหตุการณ์นี้เกิดขึ้นจริง ๆ จะทำให้สิ้นหวัง ท้อแท้ เศร้า เสียใจ เป็นทุกข์ แต่เมื่อผู้นำกลุ่มให้สมาชิกค้นหาข้อดีจากเหตุการณ์ร้าย สมาชิกกลับมองเห็นข้อดีแม้ในเหตุการณ์ที่สมาชิกคิดว่าเลวร้ายที่สุด เมื่อสมาชิกสามารถคิดหาข้อดีจากเหตุการณ์ร้าย ๆ นั้นได้ ก็จะทำให้มีความรู้สึกที่ดีขึ้นและเห็นว่าทุกเหตุการณ์ไม่ว่าจะร้ายแรงเพียงใดมักจะมีสิ่งดี ๆ ซ่อนอยู่เสมอแม้ไม่มากมายแต่ก็ไม่มืดมนไปเสียทั้งหมด จะเห็นได้ว่าแม้แต่เหตุการณ์ที่เราคิดว่าร้ายแรงที่สุดในชีวิตยังสามารถค้นหาข้อดีได้ ฉะนั้นเมื่อเราเจอเหตุการณ์อื่นที่ทำให้ไม่สบายใจ ให้เราหวนกลับมามองเหตุการณ์ร้ายนี้ จะทำให้เราสามารถต่อสู้และฝ่าฟันไปได้เพราะเหตุการณ์อื่น ๆ จะกลายเป็นเรื่องเล็ก ๆ สำหรับเรา และเช่นกันเมื่อเราคิดและเชื่อว่าเหตุการณ์ใดทำให้เรามีความสุขเราก็จะดีใจและยอมรับเหตุการณ์นั้น พร้อมทั้งแสดงพฤติกรรมแห่งความสุขออกมา เช่น ยิ้มแย้มแจ่มใส หรือหัวเราะ แต่ถ้าคนเราคิดและเชื่อว่าเหตุการณ์ที่เข้ามาในชีวิตเป็นเหตุการณ์ที่เลวร้ายก็จะทำให้ไม่สบายใจ เศร้าหรือ

ท้อแท้ ฉะนั้นหากมนุษย์เราสามารถเปลี่ยนความคิดความเชื่อต่อเหตุการณ์ที่เข้ามาในชีวิตในทุกรูปแบบให้กลายเป็นการมองโลกในแง่ดี นั่นคือมองเห็นด้านบวกในสถานการณ์ลบ ก็จะทำให้มองเห็นประโยชน์และโอกาสที่ดีของวิกฤตการณ์หรือความยากลำบากที่กำลังเผชิญอยู่ เชื่อและหวังว่าสิ่งที่ดีจะเกิดขึ้นแม้ว่าจะตกอยู่ในสถานการณ์ที่ยากลำบาก กล้าเผชิญความท้าทายหรือรับมือกับโอกาสใหม่ ๆ ด้วยความสุขุมมั่นคง และสามารถคาดหวังความสำเร็จ ความพึงพอใจหรือผลสัมฤทธิ์จากความบากบั่นนั้น

4. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันสรุปแง่คิดที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรม และสัมภาษณ์ความรู้สึกและสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม

5. ผู้นำกลุ่มนัดหมายการเข้ากลุ่มในครั้งต่อไป พร้อมทั้งแจก "ใจดี" (กระดาษแข็งรูปหัวใจ) เพื่อให้สมาชิกเขียน "ความรู้สึกดี ๆ ที่อยากบอก...ขอบคุณ" คนละ 2 เรื่องโดยให้สมาชิกแต่ละคนเขียนความรู้สึกดี ๆ ที่ได้รับในแต่ละวัน ไม่ว่าความรู้สึกดี ๆ นั้นจะเกิดขึ้นโดยตัวเราเองเป็นผู้ทำ หรือเราทำให้เกิดกับผู้อื่น หรือผู้อื่นทำให้เกิดกับตัวเรา เพื่อนำมาติดบนสมุด "บันทึกใจดี" (เป็นสมุดเล่มใหญ่รูปหัวใจ) เพื่อให้สมาชิกคนอื่น ๆ ได้อ่านและเขียนให้กำลังใจเพื่อน

ขั้นสรุปแง่คิดที่ได้จากกิจกรรม

คนมองโลกในแง่ดี = เคยชินกับการมองเห็นด้านบวกในสถานการณ์ลบ

คนมองโลกในแง่ร้าย = เคยชินกับการมองเห็นด้านลบในสถานการณ์บวก

คนเราจะมองโลกในแง่ดีหรือแง่ร้ายขึ้นอยู่กับความคิด ความเชื่อ และการอธิบายสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต แต่วิธีอธิบายสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากความคิด ความเชื่อนี้ เราสามารถเปลี่ยนใหม่ให้ดีขึ้นได้ เพื่อให้เรามองโลกในแง่ดี มีความสุขและประสบความสำเร็จมากยิ่งขึ้น

การประเมินผล

- สังเกตจากการให้ความร่วมมือของสมาชิกกลุ่ม และการร่วมแสดงความคิดเห็น
- ประเมินจากการทำใบงาน
- ประเมินจากการสัมภาษณ์ความรู้สึกและสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม
- ประเมินจากการบันทึกเสียง

ใบงาน
“มีดี...ที่มอง..(มันซ่อนอยู่)”

สถานการณ์	อารมณ์/ความรู้สึก	พฤติกรรมที่แสดงออก
1. บ้านถูกไฟไหม้		
2. แฟนบอกเลิก		
3. สอบเข้ามหาวิทยาลัยไม่ได้		
4. ป่วยด้วยโรคร้าย		

ใบงาน
"มีดี...ที่มอง..(มันซ่อนอยู่)"

สถานการณ์	มองในแง่ดี
1. บ้านถูกไฟไหม้	
2. แฟนบอกเลิก	
3. สอบเข้ามหาวิทยาลัยไม่ได้	
4. ป่วยด้วยโรคร้าย	

ใบงาน
"มีดี...ที่มอง..(มันซ่อนอยู่)"

สถานการณ์	มองในแง่ดี	อารมณ์/ความรู้สึก	พฤติกรรมที่แสดงออก
1. บ้านถูกไฟไหม้			
2. แฟนบอกเลิก			
3. สอบเข้ามหาวิทยาลัยไม่ได้			
4. ป่วยด้วยโรคร้าย			

โปรแกรมความคิดเชิงบวก ครั้งที่ 5
การมองโลกในแง่ดี 2 (แนวคิดโยนิโสมนสิการ)

วัตถุประสงค์:

1. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกการคิดแบบเร้าคุณธรรม นำไปสู่การมองโลกในแง่ดี
2. เพื่อให้สมาชิกบอกข้อแตกต่างระหว่างผู้ที่มองโลกในแง่ดีและผู้ที่มองโลกในแง่ร้าย

เวลา: 40 – 50 นาที

จำนวนสมาชิกกลุ่ม: 10 คน

สถานที่ : ห้องโสตทัศนศึกษา โรงเรียนเมืองพลพิทยาคม อำเภอพล จังหวัดขอนแก่น

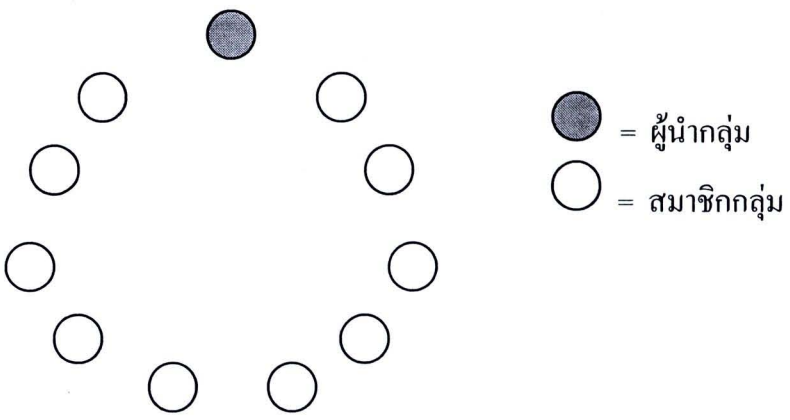
กิจกรรม : 1. ประโยคเรียกพลัง
2. "เรื่องดี ๆ ที่อยากบอก...ขอบคุณ"
3. "เรื่องราวของเชอรี่"
4. "มหาวิทยาลัยจ๋า"

อุปกรณ์: 1. ใบความรู้ "เรื่องราวของเชอรี่"
2. ใบงาน "มหาวิทยาลัยจ๋า"
3. กระดาษ
4. แก้วน้ำและหมึกดำ
5. เครื่องบันทึกเสียง

วิธีดำเนินการ:

ขั้นเตรียมการ:

ผู้นำกลุ่ม ให้สมาชิกกลุ่ม (นักเรียนที่เป็นกลุ่มทดลองจำนวน 10 คน) นั่งเป็นวงกลมหันหน้าเข้าหากันดังรูป



ขั้นปฏิบัติกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกพร้อมกระตุ้นพลังเชิงบวกด้วยประโยคเรียกพลัง “ฉันเก่ง ฉันมีความสุข..ไชโย...”

2. ผู้นำกลุ่มแบ่งสมาชิกออกเป็นสองกลุ่มและทบทวนกิจกรรมจากครั้งที่ผ่านมา ที่ให้สมาชิกเตรียมเขียนและพูดถึง“เรื่องดี ๆ ที่อยากบอก...ขอบคุณ” โดยบอกความรู้สึกดี ๆ ที่ได้รับหรือได้มอบให้ผู้อื่นพร้อมทั้งบอกขอบคุณ โดยผู้นำกลุ่มได้บอกความรู้สึกเป็นคนแรก เช่นพูดว่า “วันนี้รู้สึกสดชื่นที่เห็นสมาชิกทุกคนหน้าตายิ้มแย้มแจ่มใส ขอบคุณที่ทำให้รู้สึกสดชื่นและมีความสุขไปด้วย ,เมื่อเช้าเดินผ่านอาคาร 1 เห็นขวดน้ำวางทิ้งไว้ที่ใต้ต้นไม้จึงเก็บใส่ถังขยะ ขอบคุณคนที่ทิ้งขวดน้ำที่ทำให้มีโอกาสได้ทำความดี จากนั้นผู้นำกลุ่มสุ่มสมาชิกออกมา 3 คน พูดความรู้สึกดี ๆ พร้อมทั้งขอบคุณ คนละ1 เรื่อง และนำ “ใจดี” ไปติดไว้ที่สมุด “บันทึกใจดี”

3. ผู้นำกลุ่มแจกใบงาน “เรื่องราวของเชอรี่” และให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับตัวละครทั้งสามพร้อมทั้งให้เหตุผลประกอบ

- ผู้นำกลุ่มเฉลยเรื่องราวของเชอรี่ (พี่เอกคือรุ่นพี่จากโรงเรียนเดิมที่รู้จักและคุ้นเคยกันมาก่อนเพราะพี่เอกเป็นเกย์ เชอรี่จึงให้ความสนิทสนมและวางใจได้เต็มที่ ทุกคนจึงมักจะเห็นเชอรี่ไปกินข้าวกับพี่เอกเสมอ ๆ ต่อมาพี่ก้องรุ่นพี่ต่างคณะสนใจที่จะจีบพี่เอกจึงติดต่อผ่านเชอรี่ จึงทำให้เชอรี่สนิทสนมกับพี่ก้องไปด้วย และบางครั้งเมื่อรุ่นพี่ทั้งสองคนนัดพบกันก็มักจะชวนเชอรี่ไปด้วย เพราะไม่อยากให้คนอื่นรู้ว่ารุ่นพี่ทั้งสองคนเป็นเกย์ และเชอรี่ก็ไม่เคยปริปากบอกเรื่องนี้กับใครเลย เมื่อคบกันนานเข้าทั้งสามคนก็สนิทสนมและรักกันเหมือนพี่น้องที่คอยให้ความช่วยเหลือและดูแลซึ่งกันและกัน) ผู้นำกลุ่มสรุปให้สมาชิกเห็นว่า การรับรู้เรื่องราวต่าง ๆ แม้จะเป็นเรื่องเดียวกันแต่การรับรู้ของแต่ละคนก็จะมีความแตกต่างกันออกไป ทั้งนี้ไม่ใช่เรื่องที่ผิดหรือเลวร้ายที่เราจะมีมุมมองที่แตกต่างกัน นั่นเพราะแต่ละคนอาจมองเห็นและคิดนึกปรุงแต่งกันไปคนละอย่างแล้วแต่จิตใจของแต่ละคน บางคนอาจจะคิดไปในแง่ลบนั่นคือการมองโลกในแง่ร้าย บางคนอาจจะคิดไปในแง่บวกนั่นคือการมองโลกในแง่ดี ทั้งนี้ล้วนเกิดจากประสบการณ์ต่าง ๆ ที่บุคคลนั้น ๆ เคยเห็นและรับรู้มา แต่ก่อนที่เราจะตัดสินว่าสิ่งนั้นดีหรือร้าย คนนั้นผิดหรือถูก จำเป็นอย่างยิ่งที่เราจะต้องพิจารณาเรื่องราวต่าง ๆ ให้ละเอียดถี่ถ้วนเสียก่อน เพราะในกรณีตรงกันข้ามหากเราเป็นเชอรี่และถูกมองในแง่ไม่ดีโดยที่ไม่มีใครรับรู้เรื่องราวที่เป็นข้อเท็จจริง ไม่มีใครกล้าแม้แต่จะถามว่าเรื่องราวของพวกเขาทั้งสามคนมีความเป็นมาอย่างไร แต่พวกเขากลับถูกสังคมพิพากษาหรือรุมประณามว่าเป็นการกระทำของพวกเขาเป็นการกระทำที่ไม่ดี ไม่ถูกต้อง ถ้าเป็นเราเราจะรู้สึกอย่างไร....

- ผู้นำกลุ่มถามความคิดเห็นของสมาชิกว่า ถ้าสมาชิกเป็นเชอรี่ จะรู้สึกอย่างไร....

4. ผู้นำกลุ่มแจกใบงาน "มหาวิทยาลัยจ๋า" และให้สมาชิกคิดถึงเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นในอนาคตเมื่อสมาชิกต้องสอบเข้ามหาวิทยาลัยไม่ว่าจะเป็นโดยวิธีรับตรงหรือวิธีรับในระบบกลาง (Admission) และให้เขียนความรู้สึกที่มีต่อการสอบเข้ามหาวิทยาลัยว่าเมื่อคิดถึงเรื่องนี้แล้วสมาชิกมีความรู้สึกอย่างไร ให้เขียนให้ได้มากที่สุด จากนั้นให้สมาชิกในกลุ่มช่วยกันแยกความรู้สึกที่มีต่อการสอบเข้ามหาวิทยาลัย โดยแยกออกเป็นสองฝั่ง คือ ฝั่งที่เป็นมุมมองในแง่ดี และฝั่งที่เป็นมุมมองในแง่ร้าย ให้สมาชิกส่งตัวแทนออกมานำเสนอโดยในครั้งแรกให้นำเสนอเฉพาะฝั่งที่เป็นมุมมองในแง่ร้าย ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกว่าเมื่อฟังความรู้สึกที่เป็นมุมมองในแง่ร้ายของแต่ละกลุ่ม มีความรู้สึกอย่างไร จากนั้นให้ตัวแทนนำเสนอความรู้สึกที่เป็นมุมมองในแง่ดี ผู้นำกลุ่มถามความรู้สึกของสมาชิกเมื่อฟังความคิดความรู้สึกมุมมองในแง่ดี

5. ผู้นำกลุ่มนำแก้วน้ำที่มีน้ำสะอาดอย่างละครึ่งแก้วออกมาสองใบ ชี้ให้สมาชิกเห็นว่าจิตใจของคนเราเมื่อไม่มีการปรุงแต่งจะสะอาดใสเหมือนน้ำในแก้ว แต่เมื่อมีเรื่องราวต่าง ๆ ผ่านเข้ามาในชีวิต มนุษย์ทุกคนมีสิทธิ์เลือกรับ...แต่บางคนเลือกเติมหยดหมึกสีดำลงใจจิตใจนั่นคือเลือกคิดเลือกรับแต่สิ่งไม่ดี จิตใจก็จะมืดดำเศร้าหมอง ในขณะที่บางคนหมั่นเติมน้ำสะอาดลงไปในใจเรื่อย ๆ ก็จะทำให้จิตใจใสสะอาดและไม่เศร้าหมอง ฉะนั้นเราควรฝึกคิดแต่ในสิ่งที่ดีงามและเป็นประโยชน์ แม้แก้วใบเดิมของเราจะมีสีดำจากหยดหมึกแต่หากเราหมั่นเติมน้ำสะอาดลงไปในแก้วเรื่อย ๆ ก็เท่ากับได้ชะล้างหมึกสีดำให้หมดไป สุดท้ายเราก็จะมีจิตใจที่ใสสะอาดและพร้อมรับสิ่งดี ๆ ที่จะเกิดขึ้นในชีวิต ผู้นำกลุ่มสรุปว่าความรู้สึกและมุมมองในแง่ดีจะเกิดขึ้นได้สมาชิกจะต้องรู้จักฝึกวิธีคิด ศาสนาพุทธสอนให้ทำใจหรือคิดให้ถูกวิธี นั่นก็คือวิธีคิดแบบเร้าคุณธรรมหรือเร้ากุศล นั่นคือฝึกคิดและนึกถึงเฉพาะสิ่งที่ดี ๆ ที่จะเกิดขึ้นทั้งกับตนเองและผู้อื่น เพราะถ้าเราคิดดีสิ่งดี ๆ ย่อมจะเกิดตามมาแต่หากว่าเราคิดไม่ดีทั้งกับตนเองและผู้อื่น สิ่งไม่ดีนั้นก็จะย้อนกลับมาหาเราได้เช่นกัน เช่น เมื่อต้องสอบเข้ามหาวิทยาลัย ทั้งที่ยังไม่ได้สอบบางคนก็คิดปรุงแต่งว่าไม่สามารถสอบเข้ามหาวิทยาลัยที่ต้องการได้ หรือบางคนอาจจะคิดว่าไม่อยากให้เพื่อนคนนั้นคนนี้สอบได้เพราะไม่ชอบเขา ซึ่งเป็นการคิดปรุงแต่งไปในทางไม่ดี เหมือนการเติมหยดหมึกสีดำลงในแก้วน้ำใสสะอาด ก็จะทำให้จิตใจขุ่นมัว มีมุมมองต่อการสอบในแง่ร้าย จึงทำให้เกิดความเศร้า หดหู่ท้อแท้ สิ้นหวัง ไม่มีกำลังใจ หมดพลังในการที่จะต่อสู้และฝ่าฟันสุดท้ายก็ไม่สามารถสอบเข้ามหาวิทยาลัยที่ต้องการได้ ฉะนั้นถ้าเรารู้เท่าทันสภาวะจิตใจเมื่อจะคิดในแง่ไม่ดีก็ยับยั้งและคิดแต่สิ่งที่ดีที่เป็นประโยชน์จะทำให้เกิดความรู้สึกตื่นตัว ไม่ประมาท เร่งขวนขวายปฏิบัติหน้าที่ ตั้งใจเรียน ตั้งใจอ่านหนังสือ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้

7. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันสรุปแง่คิดที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมและแจกใบประเมินการเข้าร่วมกิจกรรม

8. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิก เตรียม "เรื่องดี ๆ ที่อยากบอก...ขอบคุณ" สำหรับการเข้ากลุ่มครั้งต่อไปมาคนละ 3 เรื่อง และให้เขียนเส้นทางชีวิต พร้อมทั้งหารูปภาพบุคคลของอาชีพในอนาคตที่สมาชิกอยากทำมากที่สุดมา 1 อาชีพ

ขั้นสรุปแง่คิดที่ได้จากกิจกรรม

บุคคลแต่ละคนอาจจะมีการรับรู้ที่แตกต่างกันแม้จะอยู่ในสถานการณ์หรือเหตุการณ์เดียวกันก็ตามเพราะแต่ละคนมีมุมมองที่แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเกิดจากประสบการณ์เดิมของแต่ละคนที่ได้สั่งสมไว้ หรือวิธีคิดของแต่ละคนที่จะช่วยชักนำความคิดของคนผู้นั้นไปในทิศทางที่ดีหรือไม่ดี บุคคลสามารถเกิดการมองโลกในแง่ดีและมีความคิดในเชิงบวกต่อเรื่องราวต่าง ๆ ที่เข้ามาในชีวิตได้ด้วยการฝึกวิธีคิดและเตือนตนเองให้คิดแต่ในสิ่งที่ดีงาม ชักนำความคิดให้เดินไปในทางที่ดีงามและเป็นประโยชน์ทั้งในปัจจุบัน และแก้นิสัยความ เคยชินร้าย ๆ ของจิตที่สั่งสมไว้แต่เดิม พร้อมกับสร้างนิสัยความเคยชินใหม่ ๆ ที่ดีงามให้แก่จิตใจในเวลาเดียวกัน

การประเมินผล

- สังเกตจากการให้ความร่วมมือของสมาชิกกลุ่ม และการร่วมแสดงความคิดเห็น
- ประเมินจากการทำใบงาน
- ประเมินจากใบประเมินกิจกรรม (2)
- ประเมินจากการสัมภาษณ์แง่คิดที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรม
- ประเมินจากการบันทึกเสียง

ใบความรู้
เรื่องราวของ.. “เชอรี่”..

เชอรี่ เด็กสาวลูกครึ่งไทย-ฝรั่งเศส หน้าตาน่ารัก เชอรี่มักจะได้รับคำชมจากคุณครูผู้สอนเสมอว่าเป็นเด็กที่เรียนดี กริยามารยาทเรียบร้อย พูดจาไพเราะ เมื่อจบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 เชอรี่ได้เข้าเรียนต่อในมหาวิทยาลัยชื่อดังแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร เด็กสาวหน้าตาน่ารักกลายเป็นที่สนใจของรุ่นพี่โดยเฉพาะรุ่นพี่ผู้ชายที่ต่างพยายามแย่งกันจีบหวังจะได้น้องเชอรี่มาเป็นแฟน แต่เชอรี่ก็ไม่ได้สนใจใครเป็นพิเศษ พอขึ้นเทอมสองทุกคนมักจะเห็นเชอรี่เดินคู่กับรุ่นพี่หน้าตาหล่อเหลาท่าทางเรียบร้อยที่ชื่อพี่เอก ต่อมาไม่ถึงเดือนทุกคนก็จะเห็นเชอรี่เดินคู่กับรุ่นพี่หน้าตาคมเข้มแต่งตัวเซอร์ ๆ ชื่อพี่ก้อง บางครั้งจะเห็นเชอรี่นั่งกินไอศกรีมกับพี่ก้องและบ่อยครั้งจะเห็นเชอรี่ไปเดินซื้อของในห้างสรรพสินค้ากับพี่เอก ระยะหลังมักจะเห็นทั้งสามคนเดินไปไหนมาไหนด้วยกันบ่อย ๆ เรื่องราวของเชอรี่กลายเป็นจุดสนใจของทุกคนในคณะและลุกลามกลายเป็นที่สนใจของนักศึกษาคณะอื่น ๆ เพื่อน ๆ เริ่มไม่มีใครอยากจะคบหากับเชอรี่ เมื่อทั้งสามคนเดินผ่านก็มักจะมีเสียงซุบซิบนินทาลับหลังเสมอ.....

ให้สมาชิกเขียนความรู้สึกที่มีต่อการสอบเข้ามหาวิทยาลัย ทั้งโดยวิธีรับตรงและวิธีการสมัครคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาในระบบกลาง (Admission)

ความรู้สึกที่มีต่อการสอบเข้ามหาวิทยาลัย โดยวิธีรับตรง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ความรู้สึกที่มีต่อการสอบเข้ามหาวิทยาลัย โดยวิธีการสมัครคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาในระบบกลาง (Admission)

.....

.....

.....

.....

.....

ความรู้สึกที่มีต่อการสอบเข้ามหาวิทยาลัย

มุมมองในแง่ดี	มุมมองในแง่ร้าย

เส้นทางชีวิต

เมื่อจบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ฉันจะศึกษาต่อที่

.....

ในคณะ.....

สาขาวิชา.....

ในอนาคตฉันจะประกอบอาชีพ

.....

.....

.....

เมื่อจบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ฉันจะทำงานที่

.....

เพราะ

.....

.....

.....

และในอนาคตฉันจะประกอบอาชีพ

.....

.....

.....

โปรแกรมความคิดเชิงบวก ครั้งที่ 6
ความเชื่อ 1 (แนวคิดทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม)

วัตถุประสงค์:

เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกคิดแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมตามกระบวนการ ABCDE และสามารถนำไปใช้เพื่อปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อได้อย่างมีเหตุผล

เวลา: 40 – 50 นาที

จำนวนสมาชิกกลุ่ม: 10 คน

สถานที่: ห้องโสตทัศนศึกษา โรงเรียนเมืองพลพิทยาคม อำเภอพล จังหวัดขอนแก่น

กิจกรรม:

1. ประโยคเรียกพลัง
2. “เรื่องดี ๆ ที่อยากบอก...ขอบคุณ”
3. “กล่องเสี่ยงทาย”
4. “จิ๊กซอว์ชีวิต”

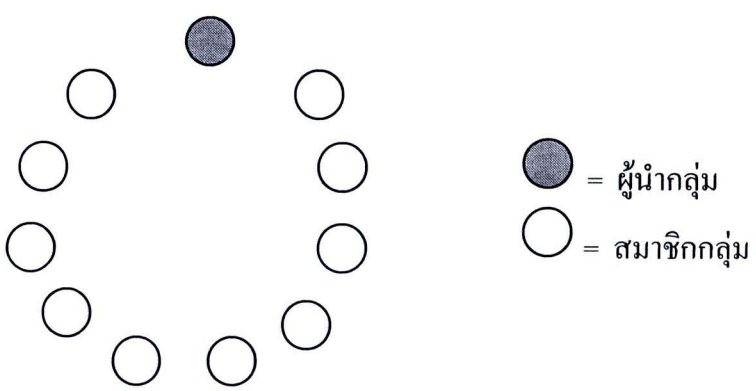
อุปกรณ์:

1. ใบงาน “กระบวนการ ABC”
2. ใบงาน “กระบวนการ ABCDE”
3. ใบงาน “เส้นทางชีวิต”
4. กระดาษ
5. จิ๊กซอว์
6. เครื่องบันทึกเสียง

วิธีดำเนินการ:

ขั้นเตรียมการ:

ผู้นำกลุ่ม ให้สมาชิกกลุ่มนั่งเป็นวงกลมหันหน้าเข้าหากัน ดังรูป



ขั้นปฏิบัติกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกพร้อมกระตุ้นพลังเชิงบวกด้วยประโยคเรียกพลัง"ฉันดี ฉันเก่ง ฉันมีความสุข..ไชโย..."

2. ผู้นำกลุ่มแบ่งสมาชิกออกเป็นสองกลุ่มโดยไม่ให้ซ้ำกลุ่มเดิม ให้สมาชิกพูดถึง "เรื่องดี ๆ ที่อยากบอก...ขอบคุณ" โดยสุ่มเลือกสมาชิกออกมา 3 คน และให้อ่านบันทึกใจดีให้เพื่อนฟัง จากนั้นให้ทุกคนนำบันทึก "ใจดี"ไปติดไว้ในสมุดบันทึกใจดี

3. ผู้นำกลุ่มแจกจิ๊กซอว์กระดาษขาว 1 แผ่น(มีชิ้นส่วนจิ๊กซอว์ 4 ชิ้น) และให้สมาชิกทุกคนเขียน "จิ๊กซอว์ชีวิต" คนละ 2 ชิ้น ชิ้นที่ 1 เป็น อาชีพในอนาคต ชิ้นที่ 2 เป็น สถาบันที่ต้องการศึกษา และนำไปหย่อนลงในกล่องเสี่ยงทาย จากนั้นให้สมาชิกทุกคนจับจิ๊กซอว์ขึ้นมา และนำชิ้นส่วน จิ๊กซอว์มาต่อเข้าให้เต็มแผ่น(จิ๊กซอว์มีขนาดเท่ากันจึงต่อเข้าได้กับทุกแผ่น)ซึ่งบางคนอาจจะหยิบได้ชิ้นส่วนที่ตรงและไม่ตรงกับที่ตนเองเขียน

ผู้นำกลุ่มถามความรู้สึกของสมาชิกคนที่จับได้ชิ้นส่วนจิ๊กซอว์ที่ตรงและไม่ตรงกับความต้องการของตนเอง

- ผู้นำกลุ่มสรุปให้สมาชิกเห็นว่าบางครั้งเรื่องราวต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตมีบางเรื่องราวนำพาความรู้สึกดี ๆ ที่ทำให้มีความสุขและสมหวัง เหมือนที่เราจับได้ชิ้นส่วนจิ๊กซอว์ที่เราเขียนเอง บางเรื่องราวได้มาอย่างง่ายดายแบบบังเอิญ ซึ่งก็เหมือนกับที่เราบังเอิญจับได้ชิ้นส่วนของผู้อื่นซึ่งตรงกับที่เราอยากได้หรือเป็นชิ้นที่ดีกว่าที่เราเขียนด้วยซ้ำ บางคนอาจจะคิดว่าเพราะดวงดี แต่หากบางเรื่องราวนำพาความรู้สึกเศร้า เสียใจ ท้อแท้ หมดหวัง เหมือนกับที่เราจับได้ชิ้นส่วนของเพื่อนที่เป็นชิ้นที่เราไม่ชอบ ไม่อยากได้เลย กลายเป็นความบังเอิญที่เราไม่ต้องการและเป็นเรื่องที่ดวง ไม่สามารถช่วยอะไรได้เลย เมื่อเราเจอเรื่องที่ความบังเอิญและดวงไม่สามารถช่วยได้ เราเลือกที่จะสู้หรือถอย บางคนเลือกที่จะสู้เพื่อให้ได้มาซึ่งความฝันที่วาดหวัง บางคนเลือกที่จะถอยและจมอยู่กับความเศร้าทำตัวเป็นผู้พ่ายแพ้ บางคนเลือกที่จะนำชิ้นส่วนที่ไม่ใช่มาติดเพื่อให้ได้ 1 แผ่นที่สมบูรณ์ บางคนเลือกที่จะไม่ติดเลยและปล่อยให้ว่างเปล่า ซึ่งก็เหมือนชีวิตคนเราการทำให้ชีวิตสมบูรณ์หรือประสบความสำเร็จในชีวิต ไม่ใช่มีแค่เส้นทางสายเดียวเท่านั้น คนที่จบจากมหาวิทยาลัยชื่อดังอาจจะไม่ประสบความสำเร็จเท่าคนที่จบ ม. 6 หรือ ปวช. เลยก็ได้ หากเขาขาดซึ่งความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง คิดว่าตนไม่สามารถต่อสู้และฝ่าฟันอุปสรรคต่าง ๆ ได้ กลายเป็นคนแพ้ตั้งแต่เริ่ม เพราะถอดใจและท้อถอย คนพ่ายแพ้ไม่ใช่คนที่น่ารังเกียจ ความพ่ายแพ้ไม่ใช่สิ่งเลวร้าย ขอเพียงเรากล้าที่จะเผชิญและยอมรับความพ่ายแพ้นั้น อย่าจมอยู่กับความรู้สึกพ่ายแพ้ให้เนิ่นนานจนเกินไป อย่ากลัวและอย่าอายที่จะขอความช่วยเหลือจากกัลยาณมิตร เชื่อมั่นใน

ศักยภาพของตนเองและเชื่อมั่นในศักยภาพของผู้อื่นที่ช่วยเกื้อหนุนให้เราสามารถก้าวผ่านปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ไปได้ด้วยดี

4. ผู้นำกลุ่มแจกใบงาน"ความคิด ความเชื่อ 1" และอธิบายกระบวนการ ABC และให้สมาชิกพิจารณาความคิดตามหลักของกระบวนการ ABC

- ผู้นำกลุ่มสุ่มสมาชิกออกมา 3 คน เพื่อบอกเล่าถึงเส้นทางชีวิตที่จะนำตนไปสู่อาชีพในอนาคต จากนั้นให้สมาชิกทุกคนนำเส้นทางชีวิตและรูปบุคคลของอาชีพในอนาคตไปติดไว้ในสมุดบันทึกใจดี

- ผู้นำกลุ่มอธิบายถึงกระบวนการ ABCDE และแจกใบงาน "ความคิด ความเชื่อ 2" **เพื่อให้สมาชิกนำกลับไปทำเป็นการบ้าน** ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันสรุปแง่คิดที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมและแจกใบประเมินกิจกรรม พร้อมทั้งนัดหมายการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

ขั้นสรุปแง่คิดที่ได้จากกิจกรรม

ความเชื่อเป็นคุณลักษณะที่สำคัญ เพราะการกระทำทุกอย่างของคนเรามักเริ่มต้นที่ความเชื่อ ความเชื่อเป็นพลังอันยิ่งใหญ่ที่สามารถนำพาไปสู่ความสำเร็จ การเชื่อมั่นในตนเองว่าสามารถต่อสู้และฝ่าฟันเพื่อความสำเร็จได้ด้วยตนเอง เชื่อในศักยภาพและพลังอำนาจที่อยู่ภายในของมนุษย์ทุกคนและเชื่อมั่นว่ามนุษย์สามารถดึงพลังนั้นออกมาใช้เพื่อให้เกิดความสำเร็จในการดำเนินชีวิตได้ หากเมื่อพบเจอปัญหาและอุปสรรคที่เกินความสามารถที่จะแก้ไขได้ด้วยตนเองก็พร้อมที่จะปรึกษาและขอความช่วยเหลือจากผู้ที่ตนไว้ใจและเชื่อถือ

การประเมินผล

- สังเกตจากการให้ความร่วมมือของสมาชิกกลุ่ม และการร่วมแสดงความคิดเห็น
- ประเมินจากการทำใบงาน
- ประเมินจากการสัมภาษณ์แง่คิดที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรม
- ประเมินจากใบประเมินกิจกรรม (2)
- ประเมินจากการบันทึกเสียงครั้งที่ 6

ใบงาน "ความคิด ความเชื่อ ๆ"

ให้สมาชิกกำหนดเหตุการณ์ที่ส่งผลต่ออารมณ์และพฤติกรรม

1. (ตัวอย่าง) เหตุการณ์ : การสอบเข้ามหาวิทยาลัยที่มุ่งหวังไม่ได้

ความเชื่อเกี่ยวกับเหตุการณ์ : เป็นเรื่องที่น่าอับอาย หมดอนาคต ชีวิตต้องล้มเหลว ไม่ประสบความสำเร็จในการเรียนและการทำงาน

สิ่งที่เกิดขึ้น

- ส่งผลต่ออารมณ์ : ท้อแท้ สิ้นหวัง หมดกำลังใจ
- ส่งผลต่อพฤติกรรม: ไม่อ่านหนังสือ ไม่เรียนต่อ ไม่สนใจสมัครเรียนมหาวิทยาลัยอื่น

2. เหตุการณ์

.....

ความเชื่อเกี่ยวกับเหตุการณ์

.....

สิ่งที่เกิดขึ้น

- ส่งผลต่ออารมณ์

  .....

- ส่งผลต่อพฤติกรรม

  .....

3. เหตุการณ์

.....

ความเชื่อเกี่ยวกับเหตุการณ์

.....

สิ่งที่เกิดขึ้น

- ส่งผลต่ออารมณ์

  .....

- ส่งผลต่อพฤติกรรม

  .....

ให้สมาชิกกำหนดเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อความคิด ความเชื่อ อารมณ์และพฤติกรรม

1. เหตุการณ์ : การสอบเข้ามหาวิทยาลัยที่มุ่งหวังไม่ได้

ความเชื่อเกี่ยวกับเหตุการณ์ : เป็นเรื่องที่น่าอับอาย หมดอนาคต ชีวิตต้องล้มเหลว ไม่ประสบความสำเร็จในการเรียนและการทำงาน

สิ่งที่เกิดขึ้น

- ส่งผลต่ออารมณ์ :ท้อแท้ สิ้นหวัง หมดกำลังใจ
- ส่งผลต่อพฤติกรรม : ไม่อ่านหนังสือ ไม่เรียนต่อ ไม่สนใจสมัครเรียนมหาวิทยาลัยอื่น...

การเปลี่ยนความเชื่อ : คนที่ประสบความสำเร็จในชีวิตไม่จำเป็นต้องจบจากมหาวิทยาลัยเท่านั้น

ผลทางความคิด : เกิดความคิดที่พร้อมจะต่อสู้และฝ่าฟันอุปสรรค

ผลทางอารมณ์ : อารมณ์สดชื่น แจ่มใส มีพลังใจ

ผลทางพฤติกรรม : อ่านหนังสือมากขึ้น ศึกษารายละเอียดของมหาวิทยาลัยอื่น

2. เหตุการณ์ .....

ความเชื่อเกี่ยวกับเหตุการณ์ .....

สิ่งที่เกิดขึ้น

- ส่งผลต่ออารมณ์ .....
- ส่งผลต่อพฤติกรรม .....

การเปลี่ยนความเชื่อ .....

ผลทางความคิด .....

ผลทางอารมณ์ .....

ผลทางพฤติกรรม .....

3. เหตุการณ์ .....

ความเชื่อเกี่ยวกับเหตุการณ์ .....

สิ่งที่เกิดขึ้น

- ส่งผลต่ออารมณ์ .....
- ส่งผลต่อพฤติกรรม .....

การเปลี่ยนความเชื่อ.....

ผลทางความคิด .....

ผลทางอารมณ์ .....

ผลทางพฤติกรรม .....

โปรแกรมความคิดเชิงบวก ครั้งที่ 7

ความเชื่อ 2 (โยนิโสมนสิการ)

วัตถุประสงค์:

1. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกการคิดแบบเร้าคุณธรรม นำไปสู่การพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองให้มากยิ่งขึ้น
2. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกวิเคราะห์จุดเด่น ข้อดีของคนต้นแบบเพื่อนำไปใช้เป็นแบบอย่าง

เวลา: 40 – 50 นาที

จำนวนสมาชิกกลุ่ม: 10 คน

สถานที่: ห้องโสตทัศนศึกษา โรงเรียนเมืองพลพิทยาคม อำเภอพล จังหวัดขอนแก่น

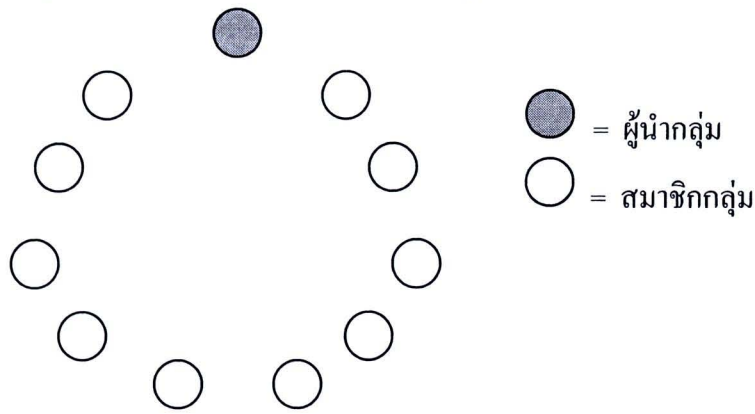
กิจกรรม:
1. "เรื่องดี ๆ ที่อยากบอก...ขอบคุณ"
2. "คนต้นแบบ นิค วูจิซิค (Nick Vujicic)

อุปกรณ์:
1. คลิปวีดีโอ นิค วูจิซิค (Nick Vujicic)
2. ใบความรู้นิค วูจิซิค (Nick Vujicic)
3. ใบความรู้ถ้อยคำจากใจ...นิค วูจิซิค (Nick Vujicic)
4. เครื่องบันทึกเสียง

วิธีดำเนินการ:

ขั้นเตรียมการ:

ผู้นำกลุ่ม ให้สมาชิกกลุ่มนั่งเป็นวงกลมหันหน้าเข้าหากัน ดังรูป



ขั้นปฏิบัติกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกพร้อมกระตุ้นพลังเชิงบวกด้วยประโยคเรียกพลัง“ฉันดี ฉันเก่ง ฉันมีความสุข..ไชโย...”

2. ผู้นำกลุ่มแบ่งสมาชิกออกเป็นสองกลุ่มโดยไม่ให้ซ้ำกลุ่มเดิม ให้สมาชิกพูดถึง “เรื่องดี ๆ ที่อยากบอก...ขอบคุณ” โดยสุ่มเลือกสมาชิกออกมา 3 คน และให้อ่านบันทึกใจดีให้เพื่อนฟังคนละ 4 เรื่อง จากนั้นให้ทุกคนนำบันทึก “ใจดี”ไปติดไว้ในสมุดบันทึกใจดี

3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนนำการบ้านใบงานกระบวนการ ABCDE ตามแนวคิดทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Therapy) ขอสมาชิกที่สมัครใจอยากจะบอกเล่าเรื่องราวที่ตนได้ทำมากลุ่มละ 2 คน จากนั้นผู้นำกลุ่มและสมาชิกทั้ง 2 กลุ่มร่วมกันพิจารณาและแสดงความคิดเห็น

4. ผู้นำกลุ่มนำสมาชิกทำกิจกรรม“คนต้นแบบ นิค วูจิซิค (Nick Vujicic) โดยผู้นำกลุ่มบอกให้สมาชิกทุกคนตั้งใจดูและหลังจากนั้นให้สรุปประเด็นในแง่ความประทับใจ ข้อคิดที่ได้จากคนต้นแบบ ข้อดีของคนต้นแบบที่สามารถนำไปเป็นแบบอย่างให้กับตนเอง จากการรู้จักและเรียนรู้เรื่องราวชีวิตของนิค วูจิซิค จากนั้นแจกใบความรู้ นิค วูจิซิค พร้อมเปิดภาพและเสียงบรรยายเกี่ยวกับนิค วูจิซิค และให้สมาชิกดูคลิปวีดีโอ นิค วูจิซิค (Nick Vujicic) ชายหนุ่มอายุ 28 ปี ที่เกิดมาไม่มีแขนทั้งสองข้าง มีขาสั้น ๆ เพียงข้างเดียวที่มีนิ้วโป้งสองนิ้วเท่านั้น แต่สามารถพูดให้กำลังใจคนที่มีร่างกายพร้อมสมบูรณ์ให้เกิดพลังใจในการต่อสู้ได้ (ความยาวประมาณ 3 นาที)

- ผู้นำกลุ่มแจกใบความรู้ “ถ้อยคำจากใจ นิค วูจิซิค (Nick Vujicic)” และให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการดูคลิปวีดีโอและจากการอ่านใบความรู้ จากนั้นสุ่มสมาชิกออกนำเสนอข้อคิดที่ได้ ในประเด็นความประทับใจ แง่คิดที่ได้จากคนต้นแบบ ข้อดีของคนต้นแบบที่สามารถนำไปเป็นแบบอย่างให้กับตนเอง

- ผู้นำกลุ่มสรุปให้สมาชิกเห็นว่าเพราะอะไร นิค จึงสามารถต่อสู้ฟันฝ่าอุปสรรคมาได้จนถึงทุกวันนี้ นั่นเพราะนิคมองอุปสรรคที่เกิดขึ้นในชีวิตเขาในแง่บวก เหมือนคำพูดของเขาที่ว่า **"คิดซะว่ามันเป็นความรู้สึกเป็นสุขอันบริสุทธิ์เถิดพี่น้อง เมื่อไหร่ก็ตามที่เราต้องเจอกับการทดลองในหลายรูปแบบ"**

นอกจากนั้น นิคยังมีความเชื่อมั่นและศรัทธาอันแรงกล้าในพระเจ้าตามหลักศาสนาของเขา เพราะนิคเกิดมาในครอบครัวที่พ่อและแม่เป็นผู้อุทิศตนให้กับศาสนาจึงทำให้เขามีแบบอย่างที่ดีและยึดศาสนาเป็นที่พึ่งเหมือนครอบครัว นิคเชื่อว่าการที่เขาเกิดมาไม่มีแขน ไม่มีขา กลายเป็นผู้พิการเช่นนี้เป็นพระประสงค์ของพระเจ้าที่ต้องการให้เขามีโอกาสทำความดี หาใช่การถูกลงโทษจากพระองค์ไม่ แม้จะไม่มีแขนขาแต่เขากลับไม่คิดว่าสิ่งนั้นคืออุปสรรคในการที่เขาจะใช้ชีวิตปกติเช่น

คนทั่วไป นิคกลับเปลี่ยนปมด้อยที่ทุกคนมองเขาด้วยความสงสารให้กลายเป็นประโยชน์ที่ช่วยสร้างกำลังใจให้กับผู้ที่มีร่างกายปกติและมีทุกอย่างพร้อมยกเว้นสภาพจิตใจที่อ่อนแอกว่าเขา คนพิการมักจะถูกมองด้วยความสงสารและจะต้องได้รับการช่วยเหลือ แต่นิคกลับเป็นผู้พิการที่กลายเป็นผู้ช่วยเหลือคนที่ร่างกายปกติให้กลับมีจิตใจที่เข้มแข็ง นิคแสดงให้เราเห็นอย่างชัดเจนว่าในขณะที่เรามีพร้อมทุกอย่าง เพียงพบเจออุปสรรคน้อยนิดเราก็ท้อแท้ยอมแพ้และสิ้นหวัง แต่นิคผู้ซึ่งไม่มีแม้แขนขากลับต่อสู้และฟันฝ่าจนกลายเป็นนักพูดให้กำลังใจคนเป็นล้าน เป็นผู้ให้และผู้อุทิศตนเพื่อให้ชาวโลกทุกคนได้แง่คิดได้พลัง เกิดความหวัง นิคทำทุกอย่างได้เพราะเขามีความเชื่อมั่นในศาสนาของเขา เชื่อมั่นในตนเองและเชื่อมั่นในครอบครัว สุดท้ายนิคเชื่อมั่นว่ามนุษย์ทุกคนมีศักยภาพและมีความสามารถที่จะชนะอุปสรรคในชีวิตได้เพียงมีความเชื่อและความศรัทธา นิคเป็นตัวอย่างที่มีชีวิตที่แสดงให้เห็นว่าสิ่งที่แต่ละคนมีนั้น ยิ่งใหญ่ขนาดไหน เมื่อเทียบกับสิ่งที่นิคมี "No arms, No legs, No worries" "ไม่มีแขน ไม่มีขา ไม่มีกังวล!"

แล้วเราล่ะจะกังวลอะไรในเมื่อเรามีพร้อมทุกอย่าง.....

- ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกร่วมกันวิเคราะห์วิธีคิดของนิคและสรุปให้สมาชิกเห็นว่าวิธีคิดของนิคจะเหมือนกับวิธีคิดแบบเร้าคุณธรรมของศาสนาพุทธนั่นคือนิค คิดแต่ในสิ่งที่ดีและมีประโยชน์ทั้งกับตนเองและผู้อื่น

- ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันสรุปแง่คิดที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรม

- ผู้นำกลุ่มมอบหมายงานสำหรับการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป โดยให้สมาชิกหาคนต้นแบบที่ตนประทับใจในความสำเร็จของเขา โดยมีประวัติโดยย่อ คติประจำใจ ประสบความสำเร็จด้านใด วิธีการใช้ชีวิตที่ส่งผลให้ประสบความสำเร็จ สรุปแง่คิดโดยรวมทั้งหมดที่ได้จากคนต้นแบบที่นำมาปรับใช้กับตนเอง รวมทั้งฝากถึงผู้ที่อยากประสบความสำเร็จเหมือนคนต้นแบบ โดยให้แสดงบทบาทสมมติเสมือนคนต้นแบบมาบอกเล่าเรื่องราวด้วยตนเอง

ขั้นสรุปแง่คิดที่ได้จากกิจกรรม

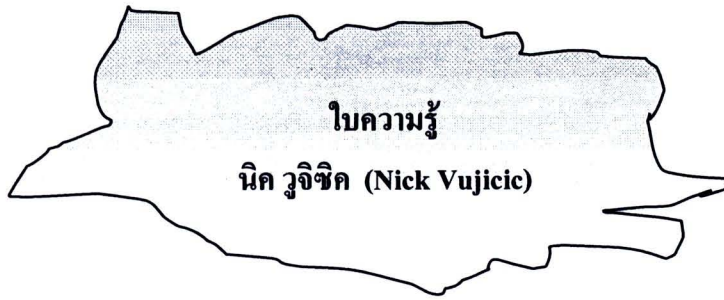
ผู้ชนะ คือ ผู้ที่มองอุปสรรคว่าเป็นแบบทดสอบให้เกิดความเข้มแข็ง

ผู้ชนะ คือ ผู้ที่มองเห็นด้านดีที่ซ่อนอยู่แม้ในเรื่องร้าย ๆ

การคิดและการทำใจต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับชีวิตมีส่วนผลักดันให้มนุษย์ประสบความสำเร็จในชีวิต ฉะนั้นหากมนุษย์เลือกคิดแต่สิ่งที่ดี ๆ ย่อมส่งผลให้เขาทำสิ่งดี ๆ และหากมนุษย์สามารถทำใจยอมรับต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตด้วยสติที่รู้เท่าทันก็จะทำให้มนุษย์มีความสุขและประสบความสำเร็จในชีวิตมากยิ่งขึ้น

การประเมินผล

- สังเกตจากการให้ความร่วมมือของสมาชิกกลุ่ม และการร่วมแสดงความคิดเห็น
- ประเมินจากการทำใบงาน
- ประเมินจากการสัมภาษณ์ความรู้สึกและสิ่งที่ได้รับจากการร่วมกิจกรรม
- ประเมินจากการบันทึกเสียงครั้งที่ 7



นิค วูจิซิค (Nick Vujicic) เป็นชาว ออสเตรเลีย เกิดเมื่อวันที่ 4 ธันวาคม 2525 จากพ่อแม่ชาวเซอร์เบียซึ่งอุทิศตนให้คริสต์ศาสนา ลูกชายคนแรกของพวกเขาเกิดมาไม่มีแขนขา! ไม่มีคำเตือนใด ๆ หรือแม้แต่เวลาให้เตรียมใจสำหรับเรื่องนี้ หมอก็ตกใจและไม่มีคำตอบใด ๆ เลย! ยังคงไม่มีเหตุผลทางการแพทย์ใด ๆ ที่จะอธิบายได้ว่าทำไมสิ่งนี้จึงเกิดขึ้น นิค วูจิซิคเกิดมาไม่มีแขนทั้งสองข้าง มีขาสั้นๆ ข้างเดียวที่มีนิ้วโป้งสองนิ้วเท่านั้น แทนที่จะมัวหมกมุ่นสงสารตัวเอง หรือโกรธเกรี้ยวผู้คนรอบข้างด้วยเหตุผลต่างๆ นานาของ “ความไม่ยุติธรรม” (Why me?) เขากลับบอกพ่อแม่ว่าเขาอยากใช้ชีวิตปกติ ไม่ต้องการให้ใครมาดูแล หรือปฏิบัติต่อเขาอย่างพิเศษ แล้วเขาก็ใช้ชีวิตปกติ ไปโรงเรียนสามัญเรียนร่วมกับเพื่อนที่มีร่างกายสมบูรณ์ ผู้คนต่างมองเขาอย่างประหลาดใจ นิค เรียนจบด้านบัญชี และปัจจุบันเป็นนักสร้างแรงบันดาลใจที่เดินทางรอบโลก เพื่อพูดกับเด็กและวัยรุ่นที่มีความคับข้องใจ ไม่พอใจ และรู้สึกท้อแท้กับชีวิต นิคเป็นตัวอย่างที่มีชีวิตที่แสดงให้เห็นว่าสิ่งที่แต่ละคนมีนั้น ยิ่งใหญ่ขนาดไหน เมื่อเทียบกับสิ่งที่นิคมี

"No arms, No legs, No worries"

"ไม่มีแขน ไม่มีขา ไม่มีกังวล!"

แล้วคุณล่ะ.....

ใบความรู้

ถ้อยคำจากใจ...นิค วูจิซิค (Nick Vujicic)

ผมชื่อ นิค วูจิซิค ผมเกิดมาโดยที่ไม่มีแขนขา และหมอก็หาคำอธิบายทางการแพทย์ไม่ได้สำหรับ "ข้อบกพร่อง" จากการกำเนิดนี้ อย่างที่คุณน่าจะจินตนาการได้ว่าผมต้องเจอกับความท้าทายและอุปสรรค มากมายขนาดไหน พ่อผมไม่คิดว่าผมจะมีชีวิตอยู่ได้นานนัก แต่ผลการทดสอบกลับบอกว่าผมเป็นเด็กผู้ชายแข็งแรง เพียงแค่แขนขาหายไปเท่านั้นเอง พ่อแม่ผมมีความกังวลอย่างมากและแสดงให้เห็นถึงความกลัวว่าชีวิตแบบไหนกันนะที่ผมจะเติบโตขึ้นมา ซึ่งมันก็เข้าใจได้อยู่หรอก แต่ว่าพระเจ้าก็ให้ความเข้มแข็ง สติปัญญา และความกล้าแก่พวกท่านในการที่จะผ่านสิ่งเหล่านี้ไปได้ในช่วงปีแรก ๆ และไม่นานหลังจากนั้นผมก็โตพอที่จะไปโรงเรียนได้ กฎหมายในประเทศไม่อนุญาตให้ผมได้เข้าโรงเรียนที่ดีที่สุดเนื่องจากสภาพความบกพร่องทางร่างกายของผม แต่พระเจ้าก็ทำเรื่องมหัศจรรย์และให้พลังแก่แม่ผมในการที่จะต่อสู้กับกฎหมายเพื่อให้มันเปลี่ยนไป ผมเป็นคนหนึ่งในนักเรียนที่พิการรุ่นแรกที่ได้เข้าศึกษาในโรงเรียนในระดับหน้า ผมชอบไปโรงเรียนและพยายามที่จะมีชีวิตเหมือนกับคนอื่น ๆ แต่ผมก็ได้รับรู้ในปีแรก ๆ ของการไปโรงเรียน ถึงเวลาที่รู้สึกไม่สบายใจอันเกิดจากการถูกปฏิเสธ รู้สึกแปลกแยกและถูกล้อเลียนจากความแตกต่างทางร่างกายของผม เป็นเรื่องยากสำหรับผมที่จะชินกับความรู้สึกนั้น แต่ด้วยการสนับสนุนของพ่อแม่ผมเริ่มที่จะพัฒนาทัศนคติที่ดีและคุณค่าที่ช่วยให้ผมก้าวผ่านเวลาแห่งความท้าทายนั้น ผมรู้ว่าภายนอกผมต่างจากคนอื่นแต่ข้างในนั้นผมก็เหมือนกับทุกคนแหละ มีหลายครั้งที่ผมรู้สึกแย่มาก ๆ จนไม่อยากไปโรงเรียนเพื่อที่จะไม่ต้องไปเจอเรื่องแย่ ๆ พวกนั้น แต่ผมก็ได้รับการชูใจจากพ่อแม่ในการที่จะไม่สนใจสิ่งเหล่านั้น และให้เริ่มหาเพื่อนโดยการไปพูดคุยกับเด็กบางคน ไม่นานนักเด็กนักเรียนเหล่านั้นก็รู้ว่าผมก็เหมือนพวกเขานั้นแหละ และจากตรงนั้น พระเจ้าก็อวยพรผมในการพบเพื่อนใหม่ มีบางเวลาที่ผมรู้สึก หดหู่และโกรธเกรี้ยวเพราะผมไม่สามารถเปลี่ยนแปลงสิ่งที่เกิดขึ้นกับร่างกายผม หรือไม่สามารถโทษใครได้สำหรับสิ่งที่เกิดขึ้น ผมไปโรงเรียนสอนศาสนาวันอาทิตย์และได้เรียนรู้ว่าพระเจ้ารักเราทุกคนและ พระองค์ทรงห่วงใยเรา ผมก็เข้าใจความรักในแบบเด็ก ๆ แต่ผมไม่เข้าใจว่า ถ้าพระเจ้ารักผม ทำไมพระองค์ถึงทำให้ผมเป็นแบบนี้? เป็นเพราะว่าผมทำอะไรผิดหรือเปล่า? ผมคิดว่าผมต้องทำอะไรผิดแน่เลยเพราะจากเด็กทุกคนในโรงเรียน มีผมคนเดียวที่ประหลาด ผมรู้สึกเหมือนกับว่าผมเป็นภาระของคนรอบ ๆ ตัวผม และถ้าผมยิ่งตายเร็วเท่าไหร่ ทุกคนก็คงสบายขึ้นเท่านั้น ผมต้องการที่จะจบความเจ็บปวดและจบชีวิตนี้ ด้วยอายุเพียงน้อยนิด แต่ผมก็ต้องขอบคุณอีกครั้งหนึ่ง สำหรับพ่อแม่และครอบครัวที่อยู่ตรงนั้นเพื่อผมตลอดเวลา เพื่อที่จะทำให้ผมรู้สึกดีและเข้มแข็ง เนื่องจากการต้องดิ้นรนในด้านอารมณ์ของผม ผม

ต้องเจอกับการกลั่นแกล้ง การเคารพตัวเอง และความโดดเดี่ยว พระเจ้าได้ปลูกฝังความหลงใหลในการแบ่งปันเรื่องราวและประสบการณ์ของผมเพื่อช่วยเหลือคนอื่นในการรับมือกับความท้าทายใด ๆ ก็ตามที่พวกเขาต้องเจอในชีวิตและยอมให้พระเจ้าเปลี่ยนเรื่องเหล่านั้นเป็นพระพรเพื่อหนุนใจและดลใจให้ผู้อื่นใช้ชีวิตอย่างเต็มที่เท่าที่จะทำได้ และไม่ยอมให้สิ่งใดเข้ามาขวางความหวังและฝันของพวกเขาได้ บทเรียนหนึ่งในเรื่องแรก ๆ ที่ผมได้เรียนรู้ก็คือการที่จะไม่ทึกทักเอาเอง "และเรารู้ว่าพระเจ้ากระทำดีที่สุดในทุกสิ่งเพื่อคนที่รักพระองค์" คำพูดนั้นโดนใจผมมากและพิสูจน์ให้เห็นว่าไม่มีสิ่งที่เรียกว่า โชค หรือความบังเอิญที่ทำให้สิ่ง "เลวร้าย" นี้เกิดขึ้นในชีวิตของเรา ผมได้พบกับความสงบอย่างสมบูรณ์ในการได้รู้ว่าพระเจ้าจะไม่ปล่อยให้สิ่งใดเกิดขึ้นกับเราถ้าพระองค์ไม่มีจุดหมายที่ดีสำหรับเราทุกคน พระเยซูกล่าวว่าเหตุผลที่คนตาบอดเกิดมาตาบอดก็เพราะ "เพื่อว่างานของพระเจ้าจะได้รับการสรรเสริญผ่านทางคนนั้น" ผมเชื่ออย่างยิ่งว่าพระเจ้าจะรักษาผมเพื่อที่ผมจะได้เป็นพยานอันยิ่งใหญ่ ให้กับพลังอันดีเลิศของพระองค์ หลังจากนั้นผมก็ได้รับสติปัญญาที่จะเข้าใจว่าถ้าเราอธิษฐานเพื่อสิ่งใด ถ้าสิ่งนั้นเป็นพระประสงค์ของพระเจ้า สิ่งนั้นจะเกิดขึ้นในเวลาของพระองค์ ถ้าสิ่งนั้นไม่ใช่พระประสงค์ของพระเจ้าที่จะให้เกิดขึ้น ผมก็รู้ว่าพระองค์มีสิ่งที่ดีกว่าให้กับผม ตอนนี้ผมได้เห็นถึงความยิ่งใหญ่ของพระองค์ในการใช้ผมในสิ่งที่ผมเป็นและเป็นสิ่งที่คนอื่นไม่มี

"คิดซะว่ามันเป็นความรู้สึกเป็นสุขอันบริสุทธิ์เถิดพี่น้อง เมื่อไหร่ก็ตามที่เราต้องเจอกับการทดลองในหลายรูปแบบ"

.....นิค วูจิซิค.....

โปรแกรมความคิดเชิงบวก ครั้งที่ 8
ความมุ่งมั่นและอดทน 1 (แนวคิดทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม)

วัตถุประสงค์:

เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกคิดแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม นำไปสู่ความมุ่งมั่นในการตั้งเป้าหมายในชีวิตและอดทนเพื่อบรรลุยังเป้าหมายที่ตั้งไว้

เวลา: 40 – 50 นาที

จำนวนสมาชิกกลุ่ม: 10 คน

สถานที่: ห้องโสตทัศนศึกษา โรงเรียนเมืองพลพิทยาคม อำเภอพล จังหวัดขอนแก่น

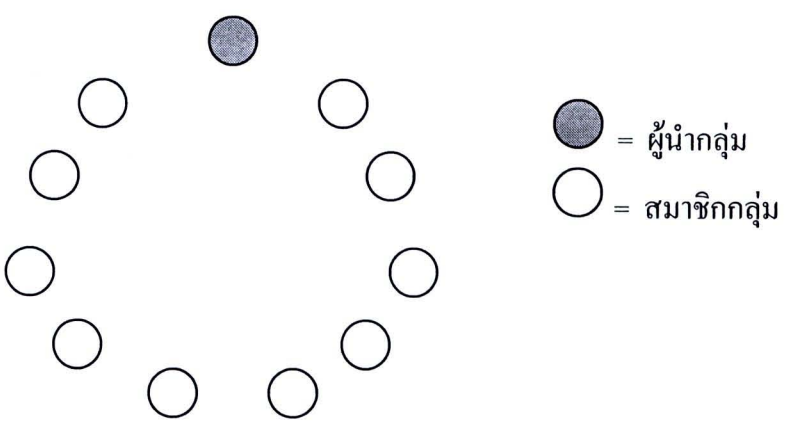
กิจกรรม:
1. ประโยคเรียกพลัง
2. เรื่องดี ๆ ที่อยากบอกขอบคุณ
3. เป้าหมายในชีวิต

อุปกรณ์:
1. ใบงานเป้าหมายในชีวิตของฉัน
2. ใบความรู้ "รู้จักมุ่งมั่นรู้จักอดทน"
3. กระดาษ, สี
4. เครื่องบันทึกเสียง

วิธีดำเนินการ:

ขั้นเตรียมการ:

ผู้นำกลุ่ม ให้สมาชิกกลุ่ม (นักเรียนที่เป็นกลุ่มทดลองจำนวน 10 คน) นั่งเป็นวงกลม หันหน้า เข้าหากันดังรูป



ขั้นปฏิบัติกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกพร้อมกระตุ้นพลังเชิงบวกด้วยประโยคเรียกพลัง"ฉันดี ฉันเก่ง ฉันมีความสุข.ไชโย..."

- ผู้นำกลุ่มให้ทุกคนนำบันทึกใจดีไปติดไว้ที่สมุดบันทึกใจดี และสุ่มอ่านบันทึกใจดีของแต่ละคนจำนวน 5 เรื่อง

2. ผู้นำกลุ่มทบทวนกิจกรรมครั้งที่ผ่านมาและให้สมาชิกนำภาพและเรื่องราวของคนต้นแบบที่ตนประทับใจในความสำเร็จ และวิธีการใช้ชีวิตที่ส่งผลให้เกิดความสำเร็จ นำมาติดไว้ที่บอร์ดหน้าห้อง ให้สมาชิกทุกคนลงคะแนนเลือกคนต้นแบบที่อยากรู้เรื่องราวของเขามากที่สุด 1 คน จากนั้นให้สมาชิกผู้เป็นเจ้าของเรื่องออกมาแสดงบทบาทสมมติเสมือนกับคนต้นแบบมาบอกเล่าเรื่องราวชีวิตด้วยตนเอง ในแง่ของประวัติโดยย่อ คติประจำใจ ประสบความสำเร็จด้านใด วิธีการใช้ชีวิตที่ส่งผลให้ประสบความสำเร็จ สรุปแง่คิดโดยรวมทั้งหมดที่ได้จากคนต้นแบบที่นำมาปรับใช้กับตนเอง รวมทั้งฝากถึงผู้ที่อยากประสบความสำเร็จเหมือนคนต้นแบบ

- ผู้นำกลุ่มสรุปให้สมาชิกเห็นว่าการประสบความสำเร็จในชีวิตได้นั้นจะต้องพานพบทั้งเรื่องดีและเรื่องร้าย สัมผัสทั้งสุขรู้จักทั้งทุกข์ แต่สิ่งที่น่าสังเกตคือ ผู้ที่ประสบความสำเร็จในชีวิตทุกคนเป็นผู้ที่มีความมุ่งมั่นสูง รู้จักตั้งเป้าหมายและวางแผนชีวิตล่วงหน้า มุ่งมั่นและอดทนไม่ย่อท้อต่อปัญหาและอุปสรรคเพื่อมุ่งตรงสู่จุดหมายที่ต้องการ ผู้นำกลุ่มแจกใบความรู้ **"รู้จักมุ่งมั่นรู้จักอดทน"**

3. ผู้นำกลุ่มแบ่งสมาชิกออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 ได้ใบงานเป้าหมายชีวิตของข้าพเจ้า(1) กลุ่มที่ 2 ได้ใบงานเป้าหมายชีวิตของข้าพเจ้า(2) จากนั้นขออาสาสมัครออกมากลุ่มละ 1 คน ให้คนที่ 1 พูดถึงเป้าหมายชีวิตของข้าพเจ้า โดยมีประโยคเช่น **ฉันจะต้อง**(ประกอบอาชีพวิศวกรรม)..... **ฉันควรจะ**...(เข้ามหาวิทยาลัยดัง ๆ)....**ฉันน่าจะ**....(เรียนเก่งกว่านี้).. จำนวน 6 ประโยค จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกคนที่ 2 ลองเปลี่ยนประโยคเหล่านี้ด้วยคำขึ้นต้นว่า **ฉันอยากจะ**.....(ศึกษาต่อที่มหาวิทยาลัยขอนแก่น)....และเมื่อเปลี่ยนคำพูดแล้วให้สมาชิกทั้งสองกลุ่มช่วยกันวิจารณ์ประโยคคำพูดของคนที่ 1 และคนที่ 2 สมาชิกคิดว่าประโยคใดที่จะกระตุ้นให้รู้สึกผ่อนคลาย ไม่รู้สึกกดดันหรือบีบคั้น เมื่อรู้สึกผ่อนคลายไม่กดดันก็จะทำให้เกิดความมุ่งมั่นที่อยากจะทำมากยิ่งขึ้น จากนั้นให้แต่ละคนเขียนวิธีการที่จะทำให้บรรลุเป้าหมายนั้น เช่น ฉันจะตั้งใจเรียนให้มากขึ้น อ่านหนังสือให้มากขึ้น จากนั้นให้สมาชิกจำนวน 2 คน อ่านเป้าหมายชีวิตของตนและวิธีการที่จะทำให้ตนบรรลุเป้าหมายนั้นให้เพื่อน ๆ ฟัง หากมีประโยคใดที่มีคำที่แสดงถึงความกดดันหรือบีบคั้น ผู้นำจะทักท้วงและให้สมาชิกเปลี่ยนคำพูดเป็นคำที่ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย จากนั้นให้สมาชิกทุกคนเขียนเป้าหมายชีวิตและตกแต่งให้สวยงาม และนำไปติดไว้ที่บอร์ด "เป้าหมายชีวิตของฉัน" เพื่อให้สมาชิกทุกคนร่วมเป็นพยานและเป็นกำลังใจในการช่วยเหลือซึ่งกันและกันเพื่อให้สามารถบรรลุ

เป้าหมายดังที่ตั้งไว้ โดยบอร์ดเป้าหมายชีวิตจะนำมาตั้งไว้ทุกครั้งที่เข้ากลุ่มเพื่อกระตุ้นเตือนและเป็นพลังให้มุ่งมั่นดำเนินการให้สำเร็จบรรลุตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

- ผู้นำกลุ่มสรุปให้สมาชิกเห็นว่า มนุษย์รู้จักใช้ภาษาพูด โดยสื่อผ่านความคิดผ่านสัญลักษณ์หรือภาษา ซึ่งนักจิตวิทยาที่ชื่อ Albert Ellis เชื่อว่าการเปลี่ยนคำพูด หรือการใช้ภาษาที่ไม่ชัดเจนเป็นสาเหตุของการเกิดกระบวนการคิดที่บิดเบือนเพราะคำพูดมีผลในการจัดความคิดและความคิดก็มีผลในการจัดคำพูด คำพูดที่บีบคั้นและกดดันจะทำให้บั่นทอนความมุ่งมั่นและความตั้งใจในการบรรลุเป้าหมายแต่หากคิดหรือใช้คำพูดที่ผ่อนคลายจะทำให้เกิดพลังกระตุ้นให้เกิดความมุ่งมั่นที่จะดำเนินไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ได้สำเร็จ

- ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันสรุปแง่คิดที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรม และนัดหมายการเข้ากลุ่มในครั้งต่อไป

ขั้นสรุปแง่คิดที่ได้จากกิจกรรม

ความมุ่งมั่นมีความสัมพันธ์อย่างมากกับแรงกระตุ้น เพราะความมุ่งมั่นถูกขับเคลื่อนด้วยแรงกระตุ้นให้วางแผน และมีความมานะบากบั่นเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้รวมทั้งเพื่อให้มีการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง แต่ความมุ่งมั่นและตั้งใจให้บรรลุยังเป้าหมายในชีวิตจะเป็นไปได้ยากหากบุคคลติดอยู่กับความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล ติดอยู่ในอารมณ์ทางลบที่รบกวนจิตใจ ฉะนั้นหากสามารถขจัดสิ่งเหล่านี้ไปได้ย่อมจะทำให้บุคคลประสบความสำเร็จในชีวิตดังที่ตั้งเป้าหมายไว้

การประเมินผล

- สังเกตจากการให้ความร่วมมือของสมาชิกกลุ่ม และการร่วมแสดงความคิดเห็น
- ประเมินจากการทำใบงาน
- ประเมินจากการสัมภาษณ์แง่คิดที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรม
- ประเมินจากการบันทึกเสียง

ใบความรู้

รู้จักมุ่งมั่น(Determination)

ความมุ่งมั่น (Determination) หมายถึง การมุ่งดำเนินให้สำเร็จตามเป้าหมายวัตถุประสงค์ สิ่งที่ต้องการ หรือสิ่งที่ต้องกระทำในชีวิตอย่างไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย หรือหมายถึงการมีจุดมุ่งหมายในการกระทำสิ่งต่าง ๆ สิ่งที่แสดงให้เห็นถึงความมุ่งมั่น คือ

1. การหาหนทางที่จะเดินอ้อมสิ่งที่กีดขวาง ซึ่งสกัดกั้นหรือหน่วงเหนี่ยวความมานะพยายามของบุคคล
2. การเตรียมแผนการเพื่อให้บรรลุตามวัตถุประสงค์หรือทำโครางการใด ๆ ให้เสร็จสมบูรณ์
3. มุ่งมั่นทำในสิ่งที่ได้เริ่มต้นไว้ให้สำเร็จถึงแม้ว่าเวลาและทรัพยากรต่าง ๆ จะหมดลงแล้ว
4. ปฏิเสธที่จะยอมรับความพ่ายแพ้หรือความไร้สมรรถภาพในการรับมือกับความท้าทายหรือความยากลำบาก
5. ไม่หวังพึ่งความช่วยเหลือจากผู้อื่น
6. กระตุ้นเตือนตนเองอยู่เสมอในการกระทำสิ่งต่าง ๆ

รู้จักอดทน (Patience)

ความอดทน หมายถึง ความเต็มใจในการรอคอยโอกาสความพร้อมหรือผลลัพธ์จากการกระทำของตนเองหรือของผู้อื่น ตั้งสติให้มั่นในระหว่างการเผชิญหน้ากับวิกฤติการณ์ ไม่แสดงปฏิกิริยาตอบโต้แบบหุนหันพลันแล่นเมื่อถูกบีบบังคับให้รอคอย ใช้ช่วงเวลาแห่งการรอคอยให้เป็นประโยชน์กับตนเอง

เหตุการณ์ที่แสดงให้เห็นถึงความมุ่งมั่นและอดทน ในตัวข้าพเจ้า คือ

เหตุการณ์ที่แสดงให้เห็นถึงความมุ่งมั่นในตัวข้าพเจ้า คือ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

เหตุการณ์ที่แสดงให้เห็นถึงความอดทนในตัวข้าพเจ้า คือ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

เป้าหมายชีวิตของฉัน
ฉันจะต้องไปให้ถึงฝัน

1. ฉันจะต้อง

.....

2. ฉันจะต้อง

.....

3. ฉันน่าจะ

.....

4. ฉันน่าจะ

.....

5. ฉันควรจะ

.....

6. ฉันควรจะ

.....

เป้าหมายชีวิตของฉัน
ฉันพร้อมมุ่งไปให้ถึงฝัน

1. ฉันอยากจะ.....

วิธีที่จะทำให้ฉันบรรลุเป้าหมาย

.....

.....

4. ฉันอยากจะ.....

วิธีที่จะทำให้ฉันบรรลุเป้าหมาย

.....

.....

3. ฉันอยากจะ.....

วิธีที่จะทำให้ฉันบรรลุเป้าหมาย

.....

.....

4. ฉันอยากจะ.....

วิธีที่จะทำให้ฉันบรรลุเป้าหมาย

.....

.....

5. ฉันอยากจะ.....

วิธีที่จะทำให้ฉันบรรลุเป้าหมาย

.....

.....

6. ฉันอยากจะ.....

วิธีที่จะทำให้ฉันบรรลุเป้าหมาย

.....

.....

โปรแกรมความคิดเชิงบวก ครั้งที่ 9

ความมุ่งมั่นและอดทน 2 (แนวคิดโยนิโสมนสิการ)

วัตถุประสงค์:

เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกคิดแบบเร้าคุณธรรม นำไปสู่ความมุ่งมั่นในการตั้งเป้าหมายในชีวิต และอดทนเพื่อมุ่งสู่จุดหมายที่ตั้งไว้

เวลา: 40 – 50 นาที

จำนวนสมาชิกกลุ่ม: 10 คน

สถานที่ : ห้องโสตทัศนศึกษา โรงเรียนเมืองพลพิทยาคม อำเภอพล จังหวัดขอนแก่น

กิจกรรม : 1. ประโยคเรียกพลัง

2. "เรื่องดี ๆ ที่อยากบอก...ขอบคุณ"

3. "ฉันทำได้"

อุปกรณ์: 1. ใบความรู้นายดาบตำรวจวิชัย ตำรวจผู้มุ่งมั่นและอดทน

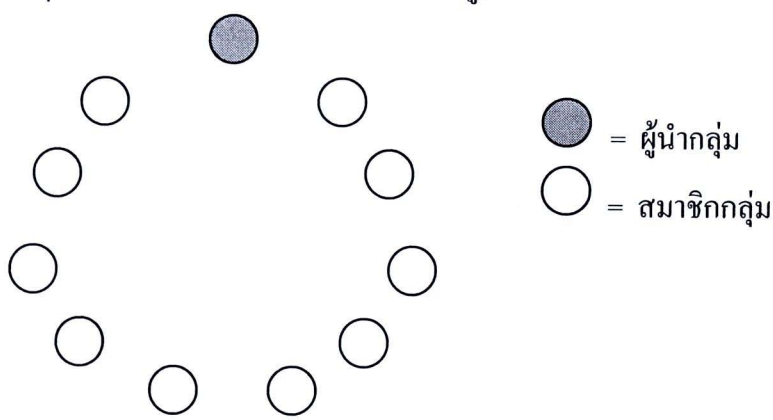
2. ใบงานฉันทำได้

3. เครื่องบันทึกเสียง

วิธีดำเนินการ:

ขั้นเตรียมการ:

ผู้นำกลุ่ม ให้สมาชิกกลุ่ม นั่งเป็นวงกลมหันหน้าเข้าหากัน ดังรูป



ขั้นปฏิบัติกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกพร้อมกระตุ้นพลังเชิงบวกด้วยประโยคเรียกพลัง“ฉันดี ฉันเก่ง ฉันมีความสุข.ไชโย...”

- ผู้นำกลุ่มให้ทุกคนนำบันทึกใจดีไปติดไว้ที่สมุดบันทึกใจดี และขอให้สมาชิกลงคะแนนเลือกผู้ที่จะอ่านบันทึกใจดีมา 1 คน ผู้ที่ถูกเลือกจะต้องอ่านบันทึกใจดีของตน จำนวน 6 เรื่อง

- ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกดูโฆษณาเครื่องดื่มชูกำลังยี่ห้อหนึ่ง ซึ่งเป็นเรื่องราวการปลูกต้นไม้ของนายดาบตำรวจวิชัย และแจกใบความรู้ นายดาบตำรวจวิชัย ตำรวจผู้มุ่งมั่น จากนั้นให้สมาชิกบอกความรู้สึกและแง่คิดที่ได้หลังจากดูโฆษณาและอ่านใบงาน ร่วมกันสรุปแง่คิดที่ได้

- ผู้นำกลุ่มสรุปให้สมาชิกเห็นว่านายดาบตำรวจวิชัย ใช้วิธีการคิดแบบเร้าคุณธรรมคือ คิดแต่ในสิ่งที่ดีงาม คิดในแง่ดี แง่ที่เป็นประโยชน์ เป็นกุศลแก่ส่วนรวม จึงทำให้เขาประสบความสำเร็จในชีวิต และเพราะเขามีความมุ่งมั่น อดทนและไม่ย่อท้อแม้จะถูกหาว่าเป็นตำรวจบ้า แต่เขาก็ยังยึดมั่นในสิ่งที่ทำเพราะเขาเชื่อว่าสิ่งที่เขาทำนั่นคือ **การทำความดี**

- ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทำใบงานฉันทำได้ จากนั้นสุ่มสมาชิกออกมา 2 คน เพื่ออ่านใบงานของตนให้เพื่อนฟัง และให้สมาชิกจัดเตรียมรายละเอียดอาชีพที่ตนสนใจมาคนละ 1 อาชีพ สำหรับกิจกรรมครั้งต่อไป

2. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันสรุปแง่คิดที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรม และนัดหมายการเข้ากลุ่มในครั้งต่อไป

ขั้นสรุปแง่คิดที่ได้จากกิจกรรม

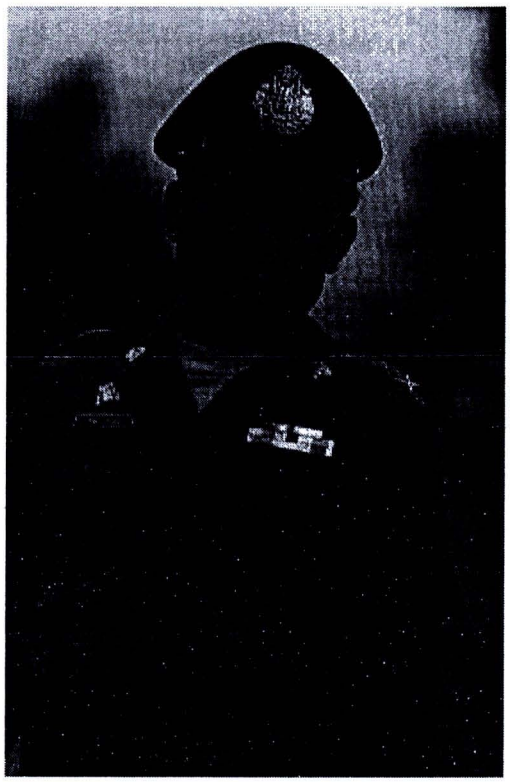
การบรรลุยังเป้าหมายที่ตั้งไว้จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีความมุ่งมั่น และอดทน ด้วยการกระตุ้นเตือนตนเองอยู่เสมอในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยความคิดที่ดีงามเป็นกุศล และเป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น การคิดดี ทำดี จะเป็นแรงกระตุ้นและผลักดันให้ประสบความสำเร็จในทุก ๆ อย่างที่มุ่งหวัง

การประเมินผล

- สังเกตจากการให้ความร่วมมือของสมาชิกกลุ่ม และการร่วมแสดงความคิดเห็น
- ประเมินจากการทำใบงาน
- ประเมินจากการสัมภาษณ์แง่คิดที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรม
- ประเมินจากการบันทึกเสียง

นายดาบวิชัย ตำรวจผู้มุ่งมั่นและอดทน

แรงใจไม่มีวันหมด...ตำนาน นายดาบวิชัย คน (บ้า)ปลูกต้นไม้ 2,000,000 ต้น



ตำรวจระดับปลายแถวแต่ขวนขวายทำดีแทนคุณแผ่นดินปลุกจิตสำนึกให้คนทั้งชาติลุกขึ้นทำตามพลันโลกสว่างไสว

ด.ต. วิชัย สุริยุทธ เริ่มต้นเป็นตำรวจตั้งแต่ปีพ.ศ.2511 จากแรงบันดาลใจในอาชีพ ด้วยการอยากเป็นตำรวจที่ดี "...จบชั้นม.ศ. 3 ก็มาเป็นพนักงานวิทยุอยู่ที่ว่าการอำเภอ เงินเดือน 450 บาท สมัยพ.ศ.2508 จนสอบเป็นพลตำรวจได้ พ่อเป็นชาวนา บางครั้งก็รับจ้างทำไร่ข้าวโพด ผมก็ต้องช่วยเหลือตนเองรับจ้างขึ้นต้นไม้ เรียกว่างานที่ไม่ใช้สมอง เขาก็เรียกใช้ผม ได้วิชาช่างไม้ติดตัวมาถึงทุกวันนี้"

*ปัจจุบันเป็นผู้บังคับหมู่งานป้องกันปราบปราม สภอ.ปรางค์กู่ จังหวัดศรีษะเกษ เป็นอำเภอที่กระทรวงมหาดไทยจัดอันดับให้เป็นอำเภอยากจนที่สุดในประเทศ อดีตเคยมีข่าวว่าเด็กอดอยากถึงขนาดต้องกินดิน ..

*ทุกวันก่อนและหลังเลิกเวลางาน นายดาบตำรวจวิชัย สุริยุทธ จะบิดมอเตอร์ไซค์ขนกล้าไม้ไปปลูกตามข้างถนน ลานวัดป่าช้า ที่ดินสาธารณะ ชายขอบที่ดินเป็นแนวรั้ว มาเป็นเวลาถึง18 ปี ในผืนดินที่ไม่ใช่ของเขา ในสายตาของชาวบ้านที่เรียกเขาว่า "คนบ้า"

*ผลก็คือต้นไม้ร่วม 2 ล้านต้นที่เขาปลูกได้เปลี่ยนอำเภอปรางค์กู่ จังหวัดศรีสะเกษ จากที่เคยเป็นดินแดนแห้งแล้งกันดาร ให้กลับกลายเป็นอำเภอที่เขียวขจีด้วยต้นไม้นานาชนิด เช่น ต้นตาล, คูน, ถ่อน, ยางนา, แค และต้นขี้เหล็ก แรกๆ ชาวบ้านก็หัวเราะเยาะ แต่เดี๋ยวนี้ชาวบ้านได้เก็บกินดอกผลที่เขาทำเอาไว้ นายดาบวิชัยไม่ได้หวังอะไรมากไปกว่าการทำบุญเพื่อส่วนรวม ในทัศนะของเขาที่ผ่านมา มีผู้ใหญ่ในอำเภอ ข้าราชการ ประชาชน ร่วมลงแรงช่วยเขาปลูกต้นไม้และสนับสนุนกล้าไม้บ้างเป็นครั้งคราว แต่มาแล้วก็จากไป มีเพียงดาบตำรวจวัยใกล้เกษียณผู้เดียวที่ยังยืนหยัดปลูกต้นไม้ทุกวัน ไม่เว้นวันหยุดราชการ

"การปลูกต้นไม้เป็นการทำบุญที่ยั่งยืนกว่า และช่วยเหลือทุกคนได้ชั่วลูกชั่วหลาน...เราจะคืนธรรมชาติสู่แผ่นดิน เกื้อกูลอาศัยซึ่งกันและกัน ความสุขที่แท้จริงคือการอยู่ร่วมและรู้จักเคารพธรรมชาติ ต้นไม้ผมเป็นคนปลูก ปลูกไปเรื่อยๆ ปลูกไปจนกว่าจะตาย..." ส่งผลให้นายดาบวิชัยได้รับการยกย่องเชิดชูและกำลังใจเป็นผู้หนึ่งที่ได้รับ "รางวัลลูกโลกสีเขียว" ประจำปี พ.ศ.2545

โครงการพระราชดำริ แผ่นดินธรรม-แผ่นดินทอง ให้เขาได้คิดติดอาวุธทางปัญญา ลงแรงบากบั่นปลูกต้นไม้ต้นแรกต่อเนื่องเป็นหลักล้านต้นมาถึงทุกวันนี้

"...จะพัฒนาใครเขา ต้องพัฒนาตัวเราก่อน เพื่อให้ชุมชนนำไปเป็นตัวอย่าง ที่เลือกปลูกต้นไม้เพราะให้เราพึ่งตนเองอย่างมีศักดิ์ศรีโดยไม่เบียดเบียนใคร ขอให้มีความขยันอย่างฉลาด ไม่ข้องแวะอบายมุข เป็นภารกิจที่ต้องร่วมกันแก้ไข เราก็จะมีเพื่อนบ้านที่ดี..."

เขาเลือกยางนา พญาไม้เนื้ออ่อน ที่โรยหว่านเมล็ดพันธุ์เป็นที่อยู่ของนกกา พอเติบใหญ่ก็นำมาแปรรูปสร้างบ้านเป็นพื้น เป็นฝาบ้าน ต้นตาลคือพันธุ์ไม้ต่อมาที่ทนต่อสภาพแห้งแล้งในพื้นที่ได้ดี ยังมีต้นคูน หรือราชพฤกษ์ต้นไม้ประจำชาติไทย เป็นไม้เนื้อแข็งใช้ทำเฟอร์นิเจอร์ เมล็ดพันธุ์ที่เขาเฝ้าเก็บเมล็ดเพาะเป็นต้นกล้า แบกจอบขุดดินไปตามที่สาธารณะไปทั่วทั้งหมู่บ้าน และยังมีการทำนาปีลักษณะของไร่นาส่วนผสมเก็บผลผลิตกินได้ตลอดทั้งปี

"...ต้นถ่อนโตเร็ว เป็นไม้แปรรูป เก็บใบกินได้ น้ำมันต้นยางนาไปผสมกับชัน ใช้ในการต่อเรือได้ ขณะที่ต้นตาลทนไฟลามทุ่งได้ดีเยี่ยม พอไฟมอดมันก็ฟื้นคืนสภาพขึ้นใหม่ได้ จะออกดอกให้ผลในอีก 2 ปีข้างหน้านี้ เปรียบได้ชีวิตคนกับต้นตาล ไม่ว่าจะล้มลุกคลุกคลานลงกี่ครั้ง ขอให้เผชิญหน้ากับปัญหา ท้อได้แต่อย่าถอย ยืนหยัดให้ได้เสมือนเช่นต้นตาล..."

ชีวิตคน ๆ หนึ่งของปราชญ์ชาวบ้าน ที่เดินทางไปบรรยายความรู้จากการเรียนรู้ด้วยตนเองจากธรรมชาติด้วยพลังใจที่คุโชนเต็มเปี่ยมอยู่ตลอดเวลา ทั้ง ๆ ที่ชาวบ้านรอบข้างกล่าวหาว่าเขาเป็นคนบ้า บ้า...ที่จะปลูกต้นไม้ เฉพาะต้นตาล เขาปลูกมาแล้วกว่า 2 ล้านต้น ตลอดระยะเวลา 18 ปี ที่ผ่านมา

"...ผมตั้งปณิธานอย่างแรงกล้า ใครจะพูดอย่างไรก็ช่าง ในใจรู้ว่าดีก็พอแล้ว เมื่อเห็นเพื่อนบ้านเป็นทุกข์ นั้นคือภารกิจที่ต้องร่วมกันแก้ไข เมื่อมีเพื่อนบ้านที่ดีก็ไม่ต้องทำรั้วบ้าน ในอดีตถิ่นที่ผมอยู่โจรผู้ร้ายชุกชุมมาก ฆ่าแล้วเผา ขโมยวัวควาย พอผมเริ่มใส่แนวคิดพออยู่พอกินให้กับชาวบ้าน ตอนนี้แม่ค้าในตลาดมาเก็บใบขี้เหล็กไปแกงขายอยู่บ่อยไป..."

ชาวบ้านไม่ค่อยรู้เรื่อง เผาฟาง หรือจุดไฟเพื่อจับหนูนากิน ทำให้เกิดปัญหาไฟลามทุ่ง จนทำให้ต้นไม้ที่ผมปลูกไว้ต้องตาย นอกจากนั้น ชาวบ้านบางคนคิดว่าผมปลูกต้นตาลใกล้ที่เขามากไปเลยไปหายูคาลิปตัสมาปลูกทับ ต้นตาลมันเลยไม่ขึ้น ผมก็เจ็บใจอยู่บ้างแต่ไม่เคยท้อ และจะปลูกต่อไปเพราะผมมั่นใจว่า พอตาลโตขึ้น ชาวบ้านจะได้ใช้ประโยชน์ เดี๋ยวนี้ก็เห็นกันแล้ว ชาวบ้านเอาตาลที่ผมปลูก ไปทำรั้วบ้าน ดอกเป็ดดอกไก่ ทำไม้กวาดขาย ทั้งลูกตาล ขนมตาล สารพัดจะขายได้ก็เริ่มต้นจากคนบ้าอย่างผมนี่แหละ ในส่วนของครอบครัวก็ไม่ว่าอะไร แต่สั่งว่าต้องกลับบ้านก่อนตะวันตกดิน เพราะเขาเป็นห่วง เรื่องอุบัติเหตุ ลูกๆ เมื่อตอนยังเด็ก เขาก็ไม่เข้าใจ บางทีผมไปปลูกต้นไม้หน้าโรงเรียน เพื่อน ๆ เขาก็ล้อเอา เขาอายก็มาต่อว่าพ่อ ผมก็ได้แต่บอกเขาว่า "ลูกยังเด็ก วันนี้พูดอย่างไรก็คงไม่เข้าใจ ไว้โตขึ้นก็จะรู้เอง" เมื่อเขาโตขึ้นเห็นต้นไม้แทบทั้งปรางค์กู่ที่ปลูกโดยพ่อของเขา เขาก็เข้าใจและภูมิใจ

ถ้าคนเรายังมองไม่เห็นความงดงามของธรรมชาติ นั่งมองต้นไม้ปล่อยให้ความคิดล่องลอยไป ก็จะได้อะไรเพิ่มเข้ามาในชีวิตอีกมากมาย สำหรับคนที่เริ่มท้อใจในสิ่งที่เริ่มต้นลงแรงจากการงานอาชีพ อาจมีบางคำพูดที่เชือดเฉือนหัวใจให้ฟีบเล็กเท่าปลายก้อย ดาบตำรวจวิชัยมีข้อแนะนำ

"...ทำดีแล้วย่อมเกิดมรรคผล ก็ทำต่อไปเถอะครับอย่าไปท้อแท้ กาลเวลาพิสูจน์ได้ ผมมีความสุขในสิ่งที่ผมทำ ไม่ได้หวังสิ่งตอบแทนใด ชาวบ้านมีอยู่มีกิน ผมก็ดีใจ"

ทุก ๆ วัน ราว ตี 4 ครึ่ง เขาจะตื่นขึ้นมาจัดการภารกิจส่วนตัว พร้อม ๆ กับพระออกบิณฑบาต บิดมอเตอร์ไซค์คันเก่า คว้าถุงปุ๋ยใบเก่าคร่ำคร่า ที่ข้างในเต็มไปด้วยเมล็ดพันธุ์พืชนานาชนิด สะพายไหล่ ถ้าย่างเข้าหน้าฝนก็ออกไปใกล้ๆ ถ้าฟ้าเปิดแดดเปรี้ยงสว่างจ้า เขาจะควบมอเตอร์ไซค์ห้อตะบึงไปเป็นระยะทางไกลๆ...

ดอกผลแห่งการลงแรงปลูกต้นไม้ อดทนต่อเสียงระงมดังกล่าวหาว่า เขาคือคนบ้า... เรี่ยวแรงที่เงื้อจอบฟันดินแห้ง บรรจงโรยเมล็ดพันธุ์จากปลายนิ้ว เฝ้าดูต้นกล้าค่อย ๆ เติบใหญ่ เขียวชอุ่มไปทั่วทั้งอำเภอปรางค์กู่

วันนี้ชาวบ้านทั้ง 10 ตำบล ได้พร้อมใจกันลงมติ จากการที่เห็นถึงพลัง ความตั้งใจที่ไม่มีวันมอดของเขา โดยนำสิ่งที่เขาทำมาตลอดเวลา 18 ปี เป็นคำขวัญประจำอำเภอที่ว่า "ปรางค์กู่อยู่ในป่ายาง กลางดงตาล บานสะพรั่งดอกคูน บริบูรณ์ไร่นาสวนผสม"

ตำรวจระดับปลายแถว แต่ขวนขวายทำความดี ทดแทนคุณแผ่นดิน ปลุกจิตสำนึกให้ผู้คนได้ลุกขึ้นปฏิบัติตาม ให้มีแต่ความเขียวชอุ่มแผ่คลี่คลุมใจ ด้วยปณิธานอันหนักแน่นของคนปลูกต้นไม้...

"...ปลูกต้นไม้ไปเรื่อย ๆ ปลูกไปจนกว่าจะตายนั้นแหละ..."

ใบงาน อดทนและมุ่งมั่น "ฉันทำได้"

ใบงาน อดทนและมุ่งมั่น "ฉันทำได้"

1. เป้าหมายของฉันที่มุ่งมั่นและอยากทำให้ได้

   .....

   .....

2. วิธีที่จะทำให้ฉันบรรลุเป้าหมาย

   .....

   .....

3. ฉันต้องการกำลังใจจากใคร และฉันอยากจะปรึกษาใครเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย

   .....

   .....

4. คำพูดที่ฉันอยากบอกตัวเอง เพื่อสร้างกำลังใจและทำให้ฉันเกิดความมุ่งมั่นที่จะบรรลุเป้าหมาย

   .....

   .....

5. คำพูดที่ฉันอยากบอกตัวเอง เมื่อท้อแท้และสิ้นหวัง

   .....

   .....

6. รางวัลที่ฉันมอบให้ตัวเอง เพื่อเป็นแรงกระตุ้นให้ไปถึงซึ่งเป้าหมาย

   .....

   .....

7. ผู้ที่ฉันอยากให้ร่วมแสดงความยินดีในความสำเร็จของฉัน

   .....

   .....

โปรแกรมความคิดเชิงบวก ครั้งที่ 10
ความมั่นใจ 1 (แนวคิดทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม)

กิจกรรมครั้งที่ 10 "ความมั่นใจ"

วัตถุประสงค์: เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกคิดแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมนำไปสู่การเกิดความมั่นใจ

เวลา: 40 – 50 นาที

จำนวนสมาชิกกลุ่ม: 10 คน

สถานที่ : ห้องโสตทัศนศึกษา โรงเรียนเมืองพลพิทยาคม อำเภอพล จังหวัดขอนแก่น

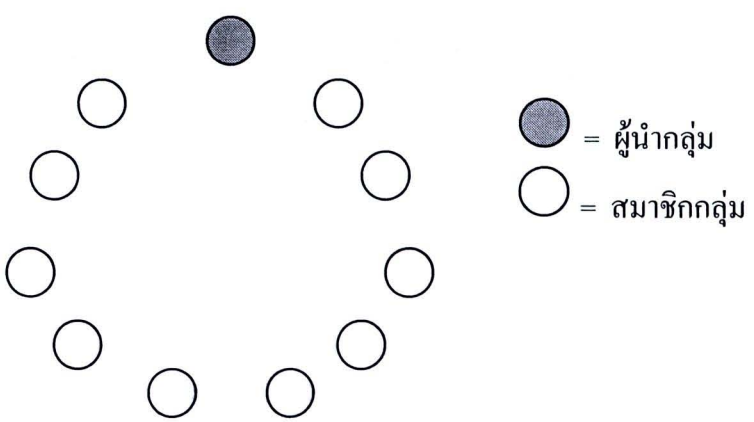
กิจกรรม : 1. ประโยคเรียกพลัง
2. "เรื่องดี ๆ ที่อยากบอก...ขอบคุณ"
3. ต่างมุม ต่างมอง
4. ขายอาชีพ

อุปกรณ์: 1. ใบความรู้ "ความมั่นใจ"
2. . ใบงาน "ต่างมุมต่างมอง"
3. ใบงาน "อาชีพฉันที่ฝันใฝ่"
4. กระดาษ
5. เครื่องบันทึกเสียง

วิธีดำเนินการ:

ขั้นเตรียมการ:

ผู้นำกลุ่ม ให้สมาชิกกลุ่ม (นักเรียนที่เป็นกลุ่มทดลองจำนวน 10 คน) นั่งเป็นวงกลมหันหน้า เข้าหากันดังรูป



สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ ห้องสมุดงานวิจัย

ขั้นปฏิบัติกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกพร้อมกระตุ้นพลังเชิงบวกด้วยประโยคเรียกพลัง"ฉันดี ฉันเก่ง ฉันมีความสุข..ไชโย..."

- ผู้นำกลุ่มแบ่งสมาชิกออกเป็นสองกลุ่มโดยไม่ให้ซ้ำกลุ่มเดิม สุ่มสมาชิกออกมาพูดถึง "เรื่องดี ๆ ที่อยากบอก...ขอบคุณ" จำนวน 3 คน พูดคนละ 2 เรื่อง และให้นำใจดี ที่เขียนมาคนละ 7 เรื่องไปติดไว้ในสมุดบันทึกใจดี

- ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทำใบงาน "ต่างมุมต่างมอง" เขียนมุมมองที่มีต่อตนเอง เช่น ความสามารถ ลักษณะนิสัย สิ่งที่ควรแก้ไขหรือปรับปรุง สิ่งที่ได้รับความชื่นชม จากนั้นให้เลือกเพื่อนจำนวน 3 คน เพื่อให้เพื่อนเติมลักษณะในมุมมองของเพื่อน และให้สมาชิกสรุปว่ารู้สึกอย่างไรต่อมุมมองที่เพื่อนมองตน จากนั้นแจกใบความรู้ "ความมั่นใจ(Confidence)" ผู้นำกลุ่มสรุปให้สมาชิกเห็นว่า ตามแนวคิดของ Ellis เห็นว่าความสัมพันธ์ในครอบครัว ความสัมพันธ์กับเพื่อนกับโรงเรียนและกลุ่มสังคมอื่น ๆ มีผลต่อความคาดหวังต่อตัวเองและต่อคนอื่นของบุคคล บุคคลจะบอกตัวเองดีมีคุณค่าหรือไม่ขึ้นอยู่กับการที่เขาเห็นว่าคนอื่นมีปฏิกิริยาต่อเขาอย่างไร การที่บุคคลรู้สึกไม่ดีต่อตนเองหรือรู้สึกว่าตนเองไร้ค่าเพราะเขารู้สึกใส่ใจและกังวลมากเกินไปต่อการมองและการตีค่าของคนอื่น ฉะนั้นหากบุคคลมีความมั่นใจในตนเอง การถูกประเมินหรือคาดหวังจากคนอื่นจะไม่มีผลทำให้เขาขาดความเชื่อมั่นในศักยภาพหรือขาดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนได้เลย แต่ผู้ที่มีความเชื่อมั่นจะพร้อมในการที่จะต่อสู้หรือฝ่าฝันอุปสรรคในชีวิตกระทั่งประสบความสำเร็จได้อย่างแน่นอน

- ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทำกิจกรรม "ขายอาชีพ" โดยให้สมาชิกทุกคนร่วมกันเลือกอาชีพที่น่าสนใจที่สุดมา 2 อาชีพ ผู้ที่ถูกเลือกจะต้องโฆษณาขายอาชีพของตนบรรยายจุดเด่นและรายละเอียดอาชีพของตนให้เพื่อนฟัง ดึงดูดความสนใจให้เพื่อน ๆ หันมาสนใจซื้ออาชีพที่ตนเสนอขาย โดยสมาชิกคนอื่น ๆ สามารถโต้แย้งหรือซักถามได้ อาชีพของใครที่มีผู้ซื้อมากที่สุดจะได้รางวัลนักขายอาชีพยอดเยี่ยม

- ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปว่าเพราะเหตุใดอาชีพนี้ถึงได้รับการซื้อมากที่สุด มีจุดเด่น จุดด้อยที่ใด และถามความรู้สึกของเจ้าของอาชีพที่ถูกซื้อว่าเกิดความมั่นใจมากขึ้นในการเลือกศึกษาต่อในสาขาวิชาที่สามารถประกอบอาชีพนี้หรือไม่

2. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันสรุปแง่คิดที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรม และนัดหมายการเข้ากลุ่มในครั้งต่อไป

ขั้นสรุปแง่คิดที่ได้จากกิจกรรม

การรู้สึกดีต่อตนเองและการเห็นคุณค่าในตนเองจะทำให้เกิดความมั่นใจในตนเองมากยิ่งขึ้น เมื่อมีความมั่นใจในตนเองจะทำให้เกิดความเชื่อมั่นในความสามารถ เชื่อมั่นในศักยภาพว่าสามารถทำทุกอย่างได้ด้วยตนเองโดยไม่หวังพึ่งพาผู้อื่น แต่มีสมรรถภาพและความสามารถกระทำทุกอย่างตามความต้องการ ตามความใฝ่ฝัน และมุ่งมั่นเพื่อบรรลุยังจุดมุ่งหมายและเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้ด้วยความเข้มแข็ง

การประเมินผล

- สังเกตจากการให้ความร่วมมือของสมาชิกกลุ่ม และการร่วมแสดงความคิดเห็น
- ประเมินจากการทำใบงาน
- สัมภาษณ์ความรู้สึกและสิ่งที่ได้รับในการร่วมกิจกรรม
- ประเมินจากใบประเมินกิจกรรม (2)
- ประเมินจากการบันทึกเสียง

ใบความรู้ "ความมั่นใจ"

ความมั่นใจ (Confidence) หมายถึง ความเชื่อมั่นในความสามารถ สมรรถภาพ และศักยภาพของตนเอง ไม่พึ่งพาผู้อื่นและมีความเข้มแข็งในการกระทำสิ่งต่าง ๆ หมายถึง การเชื่อมั่นในบางสิ่งบางอย่าง หรือในคนบางคนซึ่งเป็นสิ่งที่สำคัญประการหนึ่งในธุรกิจหรือที่ทำงานและเป็นสิ่งที่สามารถถ่ายทอดออกมาได้อย่างชัดเจน สิ่งที่แสงดให้เห็นถึงความมั่นใจของบุคคลคือ

- การไม่ปล่อยให้ความผิดหรือความล้มเหลวมาบั่นทอนทำลายบุคลิกภาพของตนเอง
- ไม่กลัวการถูกประเมินจากความคาดหวังของผู้อื่น
- กระทำการสิ่งต่าง ๆ อย่างเด็ดเดี่ยวและทุ่มเทแรงกายแรงใจทั้งหมดที่มีในการมุ่งค้นหาสิ่งที่ปรารถนา
- เชื่อว่าตนเองมีความรู้ สัญชาตญาณ ความสามารถและทักษะในการทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี

ใบงาน "ต่างมุม ต่างมอง"

ลักษณะของฉัน	มุมมองฉัน	มุมมองเพื่อน		
		เพื่อนคนที่ 1	เพื่อนคนที่ 2	เพื่อนคนที่ 3
1. ความสามารถพิเศษ				
6. ลักษณะนิสัย				
7. สิ่งที่ควรแก้ไขหรือปรับปรุง				
8. สิ่งที่ได้รับความชื่นชม				
สรุปลักษณะฉันในมุมมองฉัน				
สรุปลักษณะฉันในมุมมองเพื่อน				

ดัดแปลงมาจาก: หนังสือแนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้การสร้างความเข้มแข็งทางใจ
สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

โปรแกรมความคิดเชิงบวก ครั้งที่ 11

ความมั่นใจ 2 (โยนิโสมนสิการ)

วัตถุประสงค์: เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกคิดแบบเร้าคุณธรรม นำไปสู่การเกิดความมั่นใจ

เวลา: 40 – 50 นาที

จำนวนสมาชิกกลุ่ม: 10 คน

สถานที่: ห้องโสตทัศนศึกษา โรงเรียนเมืองพลพิทยาคม อำเภอพล จังหวัดขอนแก่น

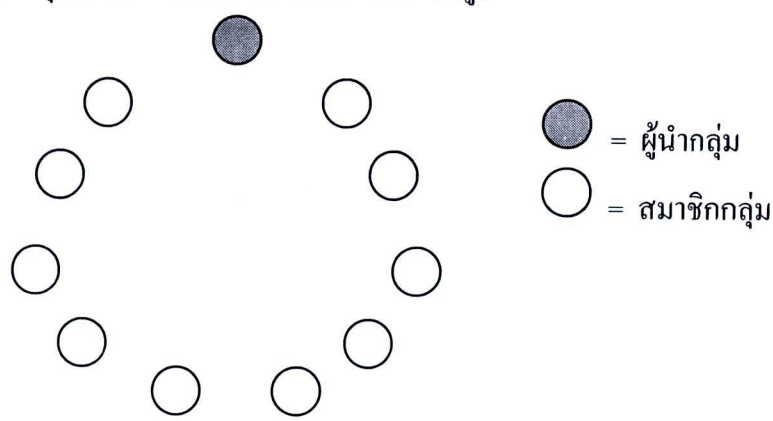
กิจกรรม:
1. ประโยคเรียกพลัง
2. "เรื่องดี ๆ ที่อยากบอก...ขอบคุณ"
3. ความมั่นใจ ทองคำแห่งชีวิต

อุปกรณ์:
1. ใบความรู้ "ความมั่นใจ ทองคำแห่งชีวิต"
2. เครื่องบันทึกเสียง

วิธีดำเนินการ:

ขั้นเตรียมการ:

ผู้นำกลุ่ม ให้สมาชิกกลุ่มนั่งเป็นวงกลมหันหน้าเข้าหากัน ดังรูป



ขั้นปฏิบัติกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกพร้อมกระตุ้นพลังเชิงบวกด้วยประโยคเรียกพลัง"ฉันดี ฉันเก่ง ฉันมีความสุข..ไชโย..."

2. ผู้นำกลุ่มแบ่งสมาชิกออกเป็นสองกลุ่มโดยไม่ให้ซ้ำกลุ่มเดิม ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกนำใจดีไปติดไว้ในสมุดบันทึกใจดี จากนั้นสุ่มเรื่องของสมาชิกออกมา 8 เรื่องเพื่ออ่านให้สมาชิกทุกคนฟัง

- ผู้นำกลุ่มถามความรู้สึกของสมาชิกทุกคนถึงกิจกรรม "เรื่องดี ๆ ที่อยากบอก... ขอบคุณ" ว่ารู้สึกอย่างไรกับกิจกรรมนี้ ผู้นำกลุ่มสรุปให้สมาชิกเห็นว่า ในครั้งแรกที่คิดถึงเรื่องดี ๆ ที่อยากบอกหรือเรื่องดี ๆ ที่อยากขอบคุณ จะคิดไม่ค่อยได้หรือไม่ค่อยมี แต่เมื่อถึงครั้งนี้แม้ให้พูดถึงแปดเรื่องก็จะสามารถคิดและมองหาได้โดยง่าย นั่นเพราะเราได้ฝึกคิดและฝึกมองทุกอย่างด้วยจิตที่เป็นกุศล จิตที่คิดดี คิดในแง่บวก ในมุมมองของศาสนาพุทธ ก็คือการคิดแบบอุบายปลุกเร้าคุณธรรมนั่นเอง ซึ่งเป็นการคิดที่ช่วยส่งเสริมความเจริญงอกงามแห่งกุศลให้เกิดขึ้นใจจิตใจ และในมุมมองของศาสตร์ด้านจิตวิทยาตามแนวคิดทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ก็คือความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผล ซึ่งเอื้อประโยชน์ให้มีอารมณ์ความรู้สึกและมีพฤติกรรมทางบวกที่เราได้ทำเรื่องดี ๆ ให้เกิดกับผู้อื่นและรู้สึกดีขอบคุณที่ผู้อื่นทำเรื่องดี ๆ ให้เกิดแก่เรา ผู้นำกลุ่มแจกใบความรู้ "ความมั่นใจ ทองคำแห่งชีวิต"

3. หลังจากอ่านใบความรู้ "ความมั่นใจ ทองคำแห่งชีวิต" ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันสรุปแง่คิดที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรม และนัดหมายการเข้ากลุ่มในครั้งต่อไป

ขั้นสรุปแง่คิดที่ได้จากกิจกรรม

การรู้สึกดีต่อตนเองและเห็นคุณค่าในตนเองจะทำให้เกิดความมั่นใจมากยิ่งขึ้น เมื่อมีความมั่นใจในตนเองจะทำให้เกิดความเชื่อมั่นในความสามารถ เชื่อมั่นในศักยภาพของตนว่าสามารถทำทุกอย่างได้ด้วยตนเองโดยไม่หวังพึ่งพาผู้อื่น แต่มีสมรรถภาพและความสามารถกระทำทุกอย่างตามความต้องการ ความใฝ่ฝัน และบรรลุยังจุดมุ่งหมายและเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้ด้วยความเข้มแข็ง

การประเมินผล

- สังเกตจากการให้ความร่วมมือของสมาชิกกลุ่ม และการร่วมแสดงความคิดเห็น
- ประเมินจากการทำใบงาน
- ประเมินจากใบประเมินกิจกรรม (2)
- ประเมินจากการบันทึกเสียง

ความมั่นใจ คือ ทองคำแห่งชีวิต

ศ.นพ.วิทยา นาควัชระ

ขณะนี้คนขาดความมั่นใจกันมาก ทั้งในแง่ธุรกิจ การงาน การศึกษา สังคมและครอบครัว คนจึงมีอาการโลเล ลังเล ไม่มั่นใจ วิตก กังวล ระแวง ว่าที่คิดไปแล้วนั้นถูกหรือผิด ที่ทำไปแล้วนั้นใช่หรือไม่ จะคบใครก็ไม่แน่ใจว่าจะคบดีหรือไม่ จะลงทุนก็ไม่กล้าลงทุน กลัวสิ่งนั้นกังวลสิ่งนี้ ดู ๆ แล้วผู้คนในสังคมกำลังขาดความมั่นใจกันขึ้นทุกวัน ๆ ความมั่นใจของคนเรานั้น เปรียบเสมือนปริมาณทองคำแท่งในตัวของเราทุกคน บางคนมีจำนวนมาก บางคนมีจำนวนน้อย และบางคนไม่มี แต่ส่วนใหญ่จะมีอยู่แล้วทั้งนั้นในปริมาณแตกต่างกัน คนที่จะมีความมั่นใจได้ก็คือคนที่มองเห็นคุณค่าของทองคำแท่งในตัวของตัวเอง ซึ่งมีไม่เท่ากันแต่ก็มีค่าทั้งนั้น บางคนก็มองเห็น บางคนก็มองไม่เห็นแม้จะมีอยู่มากก็ตาม หลายๆ คนมีทองคำแท่งอยู่เป็นจำนวนมากแต่ไม่เคยมอง กลับมองเห็นแต่กองขยะในชีวิต หรือสิ่งที่ไม่ดีในตัวเอง จึงไม่มีความมั่นใจในตัวเอง บางคนมีทองคำแท่งนิดเดียว แต่มองเห็นได้ชัดและตระหนักในความมีค่าของมัน เขามีความมั่นใจในตัวเองตามความเป็นจริงของเขา นั่นก็คือคนที่จะมีความมั่นใจในตัวเองได้ คือคนที่ตระหนักในความมีคุณค่าของตนเองได้ตลอดเวลา ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นในเวลานั้นทั้งดีหรือว่าเลวลง เขาก็ตระหนักในความมีค่าของเขาอยู่เหมือนเขามีทองคำแท่งอยู่ในตัวของเขา ทำให้เขามั่นใจตัวเองได้ ไม่มีความกลัว ไม่โลเล ไม่กังวล ไม่ระแวง ไม่ท้อถอย คนที่ประสบความสำเร็จในชีวิต มักมีความมั่นใจในตัวเองตามความเป็นจริง เสมือนเขามั่นใจในทองคำแท่งในตัวเขาทุกคน ไม่ว่าจะมีมากหรือมีน้อย แต่มันก็มีค่าเมื่อเขานึกถึงความมีค่าของตัวเขาก็ทำให้เขามั่นใจ กล้าหาญ กล้าลงมือทำกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างดีต่อไป

วิธีสร้างความมั่นใจให้กับตัวเองง่าย ๆ ดังนี้

1. ให้นึกถึงทองคำแท่งในตัวเองเสมอ ๆ คือ ให้นึกถึงความดีหรือความเก่งที่ตัวเองเคยทำได้แล้วเสมอๆ แม้จะทำได้เพียงเล็กน้อยก็ใช้ได้ เช่น เคยช่วยคนยากจน เคยช่วยสัตว์ที่ลำบาก เคยทำบุญ นึกถึงเพียง 2-3 อย่างก็พอ นึกบ่อย ๆ จนเกิด "ความเชื่อ" ว่าตัวเองมีค่าที่ทำสิ่งที่ดี ๆ ได้แล้ว โอกาสที่จะทำความดีความเก่งต่าง ๆ ต่อไปอีกก็มีได้มากขึ้น เมื่อชื่นชมตัวเอง เชื่อว่าตัวเองมีค่า ก็เกิดความมั่นใจตัวเองตามความเป็นจริงได้

2. ให้หัดตัดสินใจและรับผิดชอบต่อการตัดสินใจนั้น ๆ การเลือกตัดสินใจเป็นการใช้ปัญญาของมนุษย์ คนจะเลือกตัดสินใจแตกต่างกันตามประสบการณ์ ความคิด ความรู้ ความกลัว

หลักง่าย ๆ และให้นึกถึงความรักเพื่อนมนุษย์เข้าไปด้วย ผลของการตัดสินใจมักไม่ผิดพลาด ขอให้คิดว่าเมื่อเรา "กล้า" ตัดสินใจสักหนึ่งครั้งแล้ว โอกาสจะ "กล้า" ตัดสินใจต่อๆ ไปจะมากขึ้น เมื่อตัดสินใจแล้วก็รับผิดชอบต่อการตัดสินใจนั้น ถ้าผลออกมาดีก็ทำต่อไป ถ้าผลออกมาไม่ดี ก็ตัดสินใจใหม่ได้ เปลี่ยนแปลงได้ไม่เป็นไร และให้ถือว่าเป็นประสบการณ์ของชีวิต ชีวิตต้องมีประสบการณ์ทั้งนั้น ทั้งที่พอใจและไม่พอใจ ไม่เช่นนั้นชีวิตจะไม่มีค่าหรอก

3. ลดความกลัว คนจะนึกถึงความกลัวจนไม่กล้าตัดสินใจ และไม่มั่นใจตัวเอง จงลดความกลัว โดยให้นึกถึงคำว่า "กล้า" ให้บ่อยขึ้น บอกกับตัวเองสิว่า กล้าหาญมากขึ้นทุกวัน ๆ ทุกนาทีที่ผ่านไป ความกล้าหาญเป็นคุณสมบัติที่ดีของชีวิต ถ้าเรานึกว่าเรามี เราก็จะมีมากขึ้นทันที แต่ถ้าเรานึกว่าเราไม่มีความกล้า มีแต่ความกลัว เราก็จะ "เชื่อ" ว่าเราไม่กล้า มีแต่ความกลัวตลอดชีวิต

4. เลิกสงสารตัวเอง ในกรณีที่ตัดสินใจแล้วได้ผลไม่น่าพอใจ หรือคิดว่าตัดสินใจผิด น่าจะตัดคำว่า "สงสาร" ออกไปจากคำพูดและความคิดเสีย ควรใช้คำว่า "เห็นอกเห็นใจ" จะดีกว่า ถ้าหากทำสิ่งใดแล้วไม่ได้ตั้งใจนึกก็ให้เห็นอกเห็นใจตัวเอง ไม่ซ้ำเติมตัวเอง จงให้กำลังใจตัวเองและลงมือทำใหม่ได้ ทุกอย่างจะกลายเป็นประสบการณ์ ถ้าผลออกมาดีก็ทำต่อไปตามแบบที่ทำแล้วนั้น ถ้าไม่ดีก็ให้เปลี่ยนเสีย ทำสิ่งใหม่เสีย ก็แค่นั้นเอง ขอให้นึกเสมอ ๆ ว่าเวลาทำอะไรให้ทำเต็มที่ ตัดสินใจแล้ว ทำเต็มที่แล้ว ทำได้แค่ไหนก็แค่นั้น เพราะทำเต็มที่แล้ว ให้ถือว่าเก่งมากและดีมากแล้ว ส่วนผลที่ออกมานั้นเราควบคุมไม่ได้หรอก ปล่อยไปตามธรรมชาติเถิด ไม่เป็นไรหรอก ผลเป็นอย่างไรก็ให้ยอมรับ แต่ไม่ใช่ความผิดของเรา ถ้าคิดอย่างนี้ เราจะเกิดกำลังใจและเกิดความมั่นใจ และมีความกล้าที่จะลงมือทำในสิ่งที่ควรทำตลอดไป

5. เลิกเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น ทั้งกับคนที่ดีกว่าและคนที่ด้อยกว่า เพราะถ้าเปรียบเทียบตัวเองบ่อย ๆ กับคนอื่น ทั้งกับคนอื่นที่เด่นกว่าหรือด้อยกว่า คุณจะไม่รักตัวเองในที่สุด หรือมีพฤติกรรมที่ไม่น่ารักตามมามากขึ้น เช่น ถ้าคุณเปรียบเทียบตัวเองกับคนที่ด้อยกว่า คุณจะหยิ่งหรือหลงตัวเองได้ง่ายๆ ไม่น่ารักหรอก หรือบางคนมัวแต่สงสารคนอื่นจนตัวเองหมดความสุข และถ้าคุณเปรียบเทียบตัวเองกับคนที่เด่นกว่า คุณอาจอิจฉาเขาหรือแข่งขันมากจนไม่เป็นสุข หรือคุณอาจจะรู้สึกต่ำต้อยจนกลายเป็นปมด้อยและไม่เป็นสุขเช่นกัน จงเปลี่ยนการเปรียบเทียบเป็นการยอมรับจะดีกว่าครับ เช่น ถ้าประจักษ์ว่าเราทำได้ดีกว่าคนอื่น หรือคนอื่นด้อยกว่าก็ให้ยอมรับ และมีจิตเมตตาคนอื่นอยากช่วยคนอื่นมากขึ้น ทำได้แค่ไหนก็แค่นั้น ไม่ใช่ต้องทำให้ได้ทั้งหมด เพราะจะทำให้เป็นทุกข์ได้อีก แต่ถ้าประจักษ์ว่าคนอื่นดีกว่าเราก็ให้ยอมรับ และให้รู้สึกยินดีกับเขา หรือเลียนแบบอย่างที่ดีจากเขาก็ได้ ซึ่งจะทำให้ได้มิตรภาพและความเจริญรุ่งเรืองมากยิ่งขึ้น

โปรแกรมความคิดเชิงบวก ครั้งที่ 12
ปัจฉิมนิเทศ/สรุปผล

วัตถุประสงค์: 1. เพื่อให้สมาชิกได้ได้สรุปความคิด ความรู้สึกถึงสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองในการร่วมกิจกรรม

2. เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนและซักถามประเด็นปัญหาที่สงสัยและยุติกิจกรรม

เวลา: 40 – 50 นาที

จำนวนสมาชิกกลุ่ม: 10 คน

สถานที่ : ห้องโสตทัศนศึกษา โรงเรียนเมืองพลพิทยาคม อำเภอพล จังหวัดขอนแก่น

กิจกรรม : 1. ประโยคเรียกพลัง

2. "เรื่องดี ๆ ที่อยากบอก...ขอบคุณ"

3. การ์ด "กำลังใจเพื่อเพื่อนเพื่อฝัน"

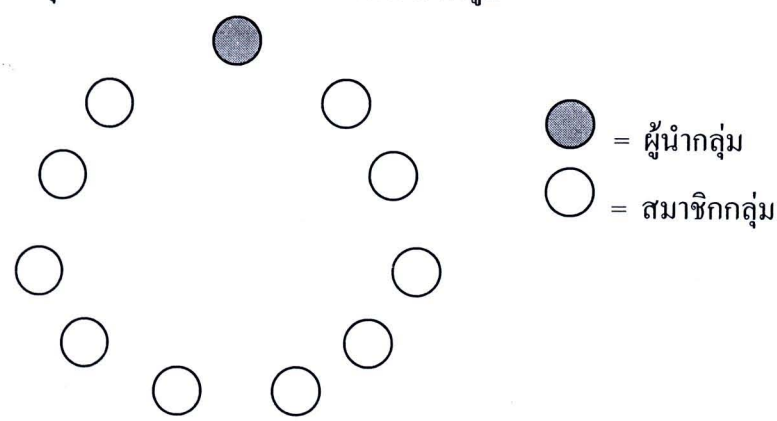
อุปกรณ์ : เครื่องบันทึกเสียง

สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ ห้องสมุดงานวิจัย

วิธีดำเนินการ:

ขั้นเตรียมการ:

ผู้นำกลุ่ม ให้สมาชิกกลุ่ม นั่งเป็นวงกลมหันหน้าเข้าหากัน ดังรูป



ขั้นปฏิบัติกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกพร้อมกระตุ้นพลังเชิงบวกด้วยประโยคเรียกพลัง "ฉันดี ฉันเก่ง ฉันมีความสุข..ไชโย..."

2. ผู้นำกลุ่มแบ่งสมาชิกออกเป็นสองกลุ่มโดยไม่ให้ซ้ำกลุ่มเดิม ให้สมาชิกพูดถึง "เรื่องดี ๆ ที่อยากบอก...ขอบคุณ"ที่เขียนไว้ในบันทึกใจดี สำหรับในครั้งสุดท้ายนี้ให้สมาชิกเป็นคนตัดสินใจเองว่าใครจะเป็นผู้อ่านให้เพื่อนฟังและจะอ่านกี่เรื่อง และนำไปติดไว้ในสมุดบันทึกใจดี

3. ผู้นำกลุ่มแจกการ์ดให้สมาชิกแต่ละคนตกแต่ง การ์ด "กำลังใจเพื่อเพื่อนเพื่อฝัน" โดยมีรายละเอียดเกี่ยวกับคำพูดดี ๆ ที่เป็นการให้กำลังใจเพื่อน จากนั้นให้สมาชิกมอบการ์ดให้เพื่อนและให้แต่ละคนพูดคำที่มีความหมายทางบวกเพื่อสร้างพลังใจและให้กำลังใจแก่เพื่อนเวียนกันไปจนครบทุกคน (เช่น เธอทำได้แน่นอน เธอเป็นคนดี เธอนิสัยดี เธอต้องผ่านมันไปได้ ไม่เป็นไรนะ เข้มแข็งนะ เป็นกำลังใจให้นะ)

- จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทุกคนกล่าวถึงสิ่งที่ตนได้รับในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มว่าเกิดการพัฒนาตนเองอย่างไร เป็นไปตามจุดมุ่งหมายของตนหรือไม่

4. ให้สมาชิกร่วมกันสรุปถึงข้อดีในการเข้าร่วมกิจกรรมและประโยชน์ในการนำกลับไปใช้ในชีวิตประจำวัน

5. สมาชิกซักถามประเด็นปัญหาที่สงสัยและร่วมกันสรุปแง่คิดที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรม

6. ผู้นำกลุ่มแจกการ์ดกำลังใจที่ผู้นำกลุ่มทำเองและของที่ระลึกให้กับสมาชิกทุกคนพร้อมพูดให้กำลังใจและขอบคุณในความร่วมมือตลอดระยะเวลาที่ร่วมกิจกรรม และยุติการเข้ากลุ่ม

ขั้นสรุปแง่คิดที่ได้จากกิจกรรม

บุคคลที่คิดเชิงบวกจะมีมุมมองการคิดที่จะเลือกคิดสิ่งสร้างสรรค์ที่ดีมีประโยชน์มีความสุข ส่วนบุคคลที่คิดลบมองโลกในแง่ร้ายก็จะอยู่กับความทุกข์ ความสับสน วิตกกังวล ความคาดหวังต่ำ ไม่พบคำตอบในการแก้ปัญหา ความคิดส่งผลให้แสดงพฤติกรรม การคิดดีย่อมทำให้ผู้คิดทำแต่สิ่งดี ๆ และส่งผลให้เกิดสิ่งที่ดีงามแก่ชีวิต

การประเมินผล

- สังเกตจากการให้ความร่วมมือของสมาชิกกลุ่ม และการร่วมแสดงความคิดเห็น
- ประเมินจากการทำใบงาน
- ประเมินจากใบประเมินกิจกรรม (2)
- ประเมินจากการบันทึกเสียง

แบบประเมินกิจกรรม

โปรแกรมความคิดเชิงบวก ครั้งที่.....

AQ เลขที่.....

คำชี้แจง ให้สมาชิกกลุ่มเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของตนเองมากที่สุด

ข้อ	เกณฑ์การประเมิน	มาก	ปานกลาง	น้อย
1	ความน่าสนใจของกิจกรรม			
2	ความสนุกสนานในการร่วมกิจกรรมในครั้งนี้			
3	ความพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้			
4	การมีโอกาสพูดแสดงความคิดเห็น			
5	เวลาที่ใช้จัดกิจกรรมมีความเหมาะสม			
6	การช่วยเหลือกันระหว่างเพื่อนขณะปฏิบัติกิจกรรม			
7	ประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม			
8	ความรู้ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม			
9	การนำความรู้ที่ได้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน			

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

.....

****ขอขอบคุณทุกความคิดเห็น****

ภาคผนวก ข

- ตารางแสดงผลคะแนนที่ได้จากการตอบแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค
- ตารางแสดงผลการวิเคราะห์ ค่าอำนาจจำแนก ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดความสามารถในกาเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค

ตารางแสดงผลคะแนนที่ได้จากการตอบแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค

ตารางที่ 8 ผลคะแนนที่ได้จากการตอบแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเมืองพลพิทยาคม กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง (Pretest – Posttest)

คนที่	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	คะแนนก่อนการทดลอง	คะแนนหลังการทดลอง	คะแนนก่อนการทดลอง	คะแนนหลังการทดลอง
1	102	130	89	96
2	93	127	93	101
3	99	131	102	99
4	106	126	89	98
5	99	144	93	99
6	93	135	91	97
7	108	126	103	100
8	92	132	93	101
9	101	132	84	96
10	98	136	91	97
รวม	99.10	131.90	92.80	98.40

ตารางแสดงผลการวิเคราะห์ ค่าอำนาจจำแนก ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค

ตารางที่ 9 ผลการวิเคราะห์ ค่าอำนาจจำแนก ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก
1	0.17
2	0.52
3	0.21
4	0.59
5	0.48
6	0.00
7	0.55
8	0.48
9	0.30
10	0.37
11	0.59
12	0.45
13	0.40
14	0.51
15	0.53
16	0.39
17	0.70
18	0.62
19	0.49
20	0.53
21	0.61
22	0.67

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก
23	0.49
24	0.42
25	0.44
26	0.50
27	0.44
28	0.41
29	0.62
30	0.47
31	0.61
32	0.42
ค่าความเชื่อมั่น = 0.9002	

ภาคผนวก ค
รายนามผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการพิจารณาตรวจสอบโปรแกรมความคิดเชิงบวก

1. รองศาสตราจารย์วันทนา จันทพันธ์	อาจารย์ประจำ สาขาวิชาจิตวิทยาและการแนะแนว วิทยาลัยการฝึกหัดครู มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์รัชเนศ ธนทวีวรกุล	อาจารย์แนะแนว โรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยขอนแก่น (ศึกษาศาสตร์) ระดับมัธยม
3. อาจารย์จันทนา เริ่มสินธุ์	ประธานสาขาวิชาวิจัยและประเมินการศึกษา วิทยาลัยการฝึกหัดครู มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร

ภาคผนวก ง
หนังสือราชการ

ที่ ศธ 0514.5.2/๔๑๒ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น 40002

๑๒ เมษายน 2553

เรื่อง ขออนุญาตแต่งตั้งผู้เชี่ยวชาญ

เรียน อธิการบดี มหาวิยาลัยราชภัฏพระนคร

ด้วย นางสาวณีน์นรา ตีสม รหัสประจำตัว 515050223-1 นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง **ผลของโปรแกรมความคิดเชิงบวกที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6** ในการศึกษาครั้งนี้ จำเป็นต้องให้ผู้เชี่ยวชาญโปรแกรมการให้คำปรึกษาและแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ซึ่งเป็นเครื่องมือในการวิจัยก่อนที่จะนำไปใช้เก็บรวบรวมข้อมูล เพื่อทำวิทยานิพนธ์ ในการนี้ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น พิจารณาแล้วเห็นว่า อาจารย์จันทนา เริ่มสินธุ์ เป็นผู้มีความรู้ความสามารถและมีประสบการณ์เป็นอย่างดี จึงใคร่ขอแต่งตั้งเป็นผู้เชี่ยวชาญ เพื่อตรวจสอบและพิจารณาเครื่องมือดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น หวังเป็นอย่างยิ่งว่า คงได้รับความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์วัลลภา อารีรัตน์)
รองคณบดีฝ่ายวิชาการ
ปฏิบัติราชการแทน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

กลุ่มวิชาการบริหารและพัฒนาการศึกษา
โทร. 0-4334-3452-3 ต่อ 520
โทรสาร 0-4334-3454
หมายเหตุ: เบอร์โทรศัพท์นักศึกษา 087-7722297

ที่ ศธ 0514.5.2/๖๐๕ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น 40002

๓๐ กรกฎาคม 2553

เรื่อง ขออนุญาตแต่งตั้งผู้เชี่ยวชาญ

เรียน รศ.วันทนา จันทพันธ์

ด้วย นางสาวณีน์นรา ดีสม รหัสประจำตัว 515050233-1 นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น กำลังทำวิทยานิพนธ์ **เรื่อง ผลของโปรแกรมความคิดเชิงบวกที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6** ในการศึกษาครั้งนี้ จำเป็นต้องให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบและพิจารณาเนื้อหาของแบบสอบถาม โปรแกรมความคิดเชิงบวกและแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ซึ่งเป็นเครื่องมือในการวิจัย ก่อนนำไปใช้เก็บรวบรวมข้อมูล เพื่อทำวิทยานิพนธ์ ในการนี้ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น พิจารณาแล้ว เห็นว่า ท่าน เป็นผู้มีความรู้ ความสามารถและมีประสบการณ์เป็นอย่างดี จึงใคร่ขอแต่งตั้งเป็นผู้เชี่ยวชาญ เพื่อตรวจสอบและพิจารณาเครื่องมือดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น หวังเป็นอย่างยิ่งว่า คงได้รับความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์วิลลดา อารีรัตน์)
รองคณบดีฝ่ายวิชาการ
ปฏิบัติราชการแทน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

กลุ่มวิชาการบริหารและพัฒนาการศึกษา
โทร. 0-4334-3452-3 ต่อ 520
โทรสาร 0-4334-3454
หมายเหตุ: เบอร์โทรศัพท์นักศึกษา 087-7722297

บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น โทร. 12551-6 ต่อ 520
ที่ ศธ 0514.5.2/ว. 416 **วันที่** 11 เมษายน 2553
เรื่อง ขออนุญาตแต่งตั้งผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยขอนแก่น (ศึกษาศาสตร์) ระดับมัธยม

ด้วย นางสาวณีน์นรา ดีสม รหัสประจำตัว 515050230-4 นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลของโปรแกรมความคิดเชิงบวกที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำเป็นต้องให้ผู้เชี่ยวชาญโปรแกรมการให้คำปรึกษาและแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ซึ่งเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยก่อนนำไปใช้เก็บรวบรวมข้อมูล เพื่อทำวิทยานิพนธ์ ในการนี้ คณะศึกษาศาสตร์ พิจารณาแล้วเห็นว่า ผศ.รัชเนศ ธนทวีวรกุล เป็นผู้มีความรู้ความสามารถและมีประสบการณ์เป็นอย่างดี จึงใคร่ขอแต่งตั้งเป็นผู้เชี่ยวชาญเพื่อตรวจสอบและพิจารณาเครื่องมือดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงได้รับความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์วัลลภา อารีรัตน์)
รองคณบดีฝ่ายวิชาการ
ปฏิบัติราชการแทน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

หมายเหตุ : เบอร์โทรศัพท์นักศึกษา 087-7722297

ที่ ศธ 0514.5.2/ 415

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น 40002

11 เมษายน 2553

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลในการทำวิทยานิพนธ์

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนเมืองพลพิทยาคม

ด้วย นางสาวณีน์นรา คีสม รหัสประจำตัว 515050223-1 นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น กำลังทำวิทยานิพนธ์ **เรื่องผลของโปรแกรมความคิดเชิงบวกที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6** ในการศึกษาครั้งนี้ ได้กำหนดกลุ่มตัวอย่างในการเก็บรวบรวมข้อมูลระยะที่ 1 คือ **นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 502 คน** ดังนั้น เพื่อให้การศึกษาครั้งนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ให้บุคคลดังกล่าวดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ในการทำวิทยานิพนธ์ตามความประสงค์ **ในวันที่ 25 เมษายน - 30 กรกฎาคม 2553**

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น หวังเป็นอย่างยิ่งว่า คงได้รับความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์วัลลภา อารีรัตน์)
รองคณบดีฝ่ายวิชาการ
ปฏิบัติราชการแทน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

กลุ่มวิชาการบริหารและพัฒนาการศึกษา
โทร. 0-4320-2853
โทรสาร 0-4334-3454
หมายเหตุ: เบอร์โทรศัพท์นักศึกษา 0877722297

สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ ห้องสมุดงานวิจัย

ที่ ศธ 0514.5.2/๔๑๔

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น 40002

๑๒ เมษายน 2553

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ทดลองใช้เครื่องมือในการทำวิทยานิพนธ์

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนเมืองพลพิทยาคม

ด้วย นางสาวณีน์นรา ดีสม รหัสประจำตัว 515050223-1 นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ กำลังทำการศึกษาวิทยานิพนธ์ **เรื่อง ผลของโปรแกรมความคิดเชิงบวกที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6** ในการศึกษาครั้งนี้ ได้กำหนดกลุ่มตัวอย่างในการทดลองใช้เครื่องมือ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน **20** คน ดังนั้น เพื่อให้การศึกษาครั้งนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี คณะศึกษาศาสตร์ จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ให้บุคคลดังกล่าวดำเนินการทดลองใช้เครื่องมือในการทำวิทยานิพนธ์ตามความประสงค์ ในวันที่ 25 เมษายน – 30 กรกฎาคม 2553

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงได้รับความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์วัลลภา อารีรัตน์)
รองคณบดีฝ่ายวิชาการ
ปฏิบัติราชการแทน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

กลุ่มวิชาการบริหารและพัฒนาการศึกษา
โทร. 0-4320-2853
โทรสาร 0-4334-3454
หมายเหตุ: เบอร์โทรศัพท์นักศึกษา 087-7722297