

ห้องสมุดงานวิจัย สำนักงานคณะกรรมการการวิจัยแห่งชาติ



190729



ผลของโปรแกรมความคิดเชิงบวกที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและปรับตัวกับอุปสรรค  
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

THE RESULT OF POSITIVE THINKING PROGRAM TO ADVERSITY QUOTIENT  
OF MATHAYOMSUKSA VI STUDENTS

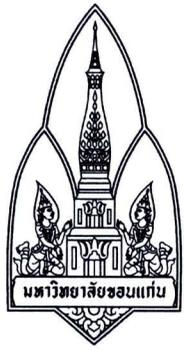
นางสาวฉวีเน่นรา คีตม

วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต  
มหาวิทยาลัยขอนแก่น

พ.ศ. 2554

600255832

ห้องสมุดงานวิจัย สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ



ผลของโปรแกรมความคิดเชิงบวกที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค  
 ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6  
 THE RESULT OF POSITIVE THINKING PROGRAM TO ADVERSITY QUOTIENT  
 OF MATHAYOMSUKSA VI STUDENTS



นางสาวณีนันรา ดิสม

วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต  
 มหาวิทยาลัยขอนแก่น  
 พ.ศ. 2554

ผลของโปรแกรมความคิดเชิงบวกที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค  
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

นางสาวฉีนันรา ดิสม

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น

พ.ศ. 2554

**THE RESULT OF POSITIVE THINKING PROGRAM TO ADVERSITY QUOTIENT  
OF MATHAYOMSUKSA VI STUDENTS**

**MISS NEENARA DEESOM**

**A THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT OF THE REQUIREMENTS  
FOR THE DEGREE OF MASTER OF EDUCATION  
IN EDUCATIONAL PSYCHOLOGY AND COUNSELING  
GRADUATE SCHOOL KHON KEAN UNIVERSITY**

**2011**



ใบรับรองวิทยานิพนธ์

มหาวิทยาลัยขอนแก่น

หลักสูตร

ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา

ชื่อวิทยานิพนธ์: ผลของโปรแกรมความคิดเชิงบวกที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและ  
ฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

ชื่อผู้ทำวิทยานิพนธ์: นางสาวฉันทิมา คีสม

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์: รศ. ดร. กาญจนา ไชยพันธุ์ ประธานกรรมการ  
รศ. ดร. สำเร็จ ยุธชัย กรรมการ  
รศ. สุวีร์ ศิวะแพทย์ กรรมการ

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์:

..... อาจารย์ที่ปรึกษา  
(รองศาสตราจารย์ สุวีร์ ศิวะแพทย์)

.....  
(รองศาสตราจารย์ ดร. ลำปาง แม่นมาตย์)  
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

.....  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ไพศาล สุวรรณน้อย)  
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยขอนแก่น

ณีนันรา ดีสม. 2554. ผลของโปรแกรมความคิดเชิงบวกที่มีต่อความสามารถในการเผชิญ  
และฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตร  
มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์: รศ. สุวรรี ศิวะแพทย์

### บทคัดย่อ

190729

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง Quasi Experimental Design มีวัตถุประสงค์เพื่อ  
ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมความคิดเชิงบวกที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค  
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา  
ปีที่ 6 โรงเรียนเมืองพลพิทยาคม อำเภอพล จังหวัดขอนแก่น ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2553 ที่มี  
คะแนนความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคต่ำ จำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและ  
กลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับการฝึกโปรแกรมความคิดเชิงบวก จำนวน  
12 ครั้ง ครั้งละประมาณ 50 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง โดยผู้วิจัยทำหน้าที่เป็นผู้นำกลุ่ม ส่วนกลุ่ม  
ควบคุม ไม่ได้รับการฝึกโปรแกรมความคิดเชิงบวก เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แบบวัด  
ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคและโปรแกรมความคิดเชิงบวก สถิติที่ใช้ในการ  
วิเคราะห์ข้อมูล คือ The Wilcoxon Signed - Rank Test และ The Mann - Whitney U - Test

ผลการวิจัยพบว่า หลังการเข้าร่วมโปรแกรมความคิดเชิงบวก กลุ่มทดลองมีคะแนน  
ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมี  
นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

Neenara Deesom. 2011. **The Result of Positive Thinking Program to Adversity Quotient of Mathayomsuksa VI Students.** Master of Education Thesis in Educational Psychology and Counseling, Graduate School, Khon Kaen University.

**Thesis Advisor:** Assoc. Prof. Suwaree Sivabaedya

## **ABSTRACT**

190729

The purposes of this research were to 1) study the result of using a Positive Thinking Program to the Adversity Quotient of Matthayomsuksa VI students and 2) compare the Adversity Quotient between students who participated in this program to other students. The Sample group for this research was 20 Matthayomsuksa VI students from Muangphonpittayakom School, Phon District, Khon Kaen Province during the first semester of 2010 academic year. They all had a low score in the Adversity Quotient and were divided into 2 groups: 10 persons for the experimental group and 10 persons for the controlled group.

The Experimental group was trained during 12 sessions in a Positive Thinking Program (3 sessions per week and about 50 minutes per session). The researcher was the group leader. The Controlled group was not trained during this program. The Research instruments consisted of the Adversity Quotient scale and the Positive Thinking Program. Data was analyzed by using the statistic of the Wilcoxon Signed -Rank Test and the Mann- Whitney U Test.

The results revealed that the scores of the Adversity Quotient of the experimental group were statistically higher before the experiment than those of the controlled group at the .05 level of significance.

งานวิทยานิพนธ์นี้ขอมอบส่วนดีให้บุพการี คณาจารย์และกัลยาณมิตร

## กิตติกรรมประกาศ

การศึกษาระดับบัณฑิตศึกษามีจุดมุ่งหมายให้ผู้สำเร็จการศึกษามีความสามารถในการศึกษาหาความรู้ใหม่ได้ด้วยตนเอง มีความสนใจใฝ่รู้วิชาการอย่างต่อเนื่อง สามารถวิเคราะห์และแก้ไขปัญหาตามหลักวิชาการได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ผลงานวิทยานิพนธ์ฉบับนี้แสดงให้เห็นถึงค่ากล่าวข้างต้น ซึ่งเกิดจากวิธีการสอนและการให้คำปรึกษาที่ชาญฉลาดของอาจารย์ที่ปรึกษารองศาสตราจารย์สุวิทย์ ศิวะแพทย์ ที่สามารถกระตุ้นให้ผู้วิจัยเกิดความสนใจ ใฝ่รู้ ส่งเสริมให้ผู้วิจัยเติบโตทางด้านวิชาการได้ด้วยตนเอง ทำให้เกิดความภาคภูมิใจในความสำเร็จที่เกิดจากความมานะพยายามและทุ่มเทเพื่อให้ผลงานวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์ควรค่าแก่บทนิพนธ์ของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ ดร. กาญจนา ไชยพันธุ์ ประธานกรรมการสอบและรองศาสตราจารย์ ดร. สำเร็จ บุรชัย กรรมการสอบ รองศาสตราจารย์วันทนา จันทพันธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์รัชเนส ธนทวีวรกุล และอาจารย์จันทนา เริ่มสินธุ์ ที่กรุณาเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือในการวิจัย พร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่ง และขอขอบพระคุณ นายแพทย์ประเวศ ตันติพิวัฒนสกุล ที่ให้ความช่วยเหลือและแนะนำแหล่งสำหรับค้นคว้าข้อมูล พร้อมทั้งให้คำปรึกษาดำเนินการจัดทำเครื่องมือเพื่อใช้ในการวิจัยครั้งนี้

ขอขอบพระคุณคณาจารย์และมหาวิทยาลัยรามคำแหง จุดเริ่มต้นแห่งการเรียนรู้ศาสตร์ด้านจิตวิทยา และขอขอบพระคุณคณาจารย์และมหาวิทยาลัยขอนแก่น ที่หล่อหลอมให้ข้าพเจ้าเป็นนักจิตวิทยาการศึกษาและผู้ให้คำปรึกษาที่มีจิตวิญญาณของความเป็นครู

ขอขอบพระคุณผู้อำนวยการ โรงเรียนเมืองพลพิทยาคม นายเพทาย จารัตน์ หัวหน้างานแนะแนว อาจารย์ประสิทธิ์ จันทะดวง อาจารย์มลิวรรณ ศรีบุญลือ อาจารย์อิสราพร อิศระพงษ์ นายพรหมพิริยะ เมืองขันธุ์ นางสาวนิชาพรรณ คะลา รวมถึงนักศึกษาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษารุ่นปีการศึกษา 2551 ทุกคน นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเมืองพลพิทยาคม ที่ให้ความร่วมมือในการวิจัย และกัลยาณมิตรทุกคนที่คอยให้ความช่วยเหลือและเป็นกำลังใจโดยตลอด

ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่างานวิทยานิพนธ์ฉบับนี้จะก่อให้เกิดประโยชน์สำหรับผู้สนใจ และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะสามารถสร้างประโยชน์ให้แก่สังคมส่วนรวม ประโยชน์และคุณค่าของงานวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ขอมอบตอบแทนพระคุณคุณพ่อ คุณแม่ ครอบครัว ผู้มีพระคุณ และครู-อาจารย์ทุกท่าน หากมีข้อบกพร่องใด ๆ ผู้วิจัยยินดีน้อมรับไว้ด้วยความขอบคุณยิ่ง

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
คำอุทิศ	ค
กิตติกรรมประกาศ	ง
สารบัญตาราง	ช
สารบัญภาพ	ซ
บทที่ 1 บทนำ	1
1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย	4
3. สมมติฐานการวิจัย	4
4. ขอบเขตการวิจัย	4
5. คำจำกัดความหรือนิยามศัพท์เฉพาะ	5
6. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	6
บทที่ 2 วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	7
1. เอกสารเกี่ยวกับความคิดเชิงบวก	8
2. เอกสารเกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค	24
3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม	36
4. เอกสารเกี่ยวข้องกับโยนิโสมนสิการ	41
5. เอกสารเกี่ยวกับกระบวนการกลุ่ม	48
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดเชิงบวกหรือการมองโลกในแง่ดี	52
7. กรอบแนวคิดในการวิจัย	64
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	65
1. รูปแบบการวิจัย	65
2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	66
3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและการหาประสิทธิภาพของเครื่องมือ	66
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล	72
5. การวิเคราะห์ข้อมูล	72



## สารบัญตาราง

		หน้า
ตารางที่ 1	แสดงโปรแกรมการฝึกความคิดเชิงบวก	70
ตารางที่ 2	การเปรียบเทียบคะแนนความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ก่อนการทดลอง และหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง	74
ตารางที่ 3	ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนความสามารถในการเผชิญและ ฝ่าฟันอุปสรรคก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง โดยใช้สถิติ The Wilcoxon Signed Ranks Test	75
ตารางที่ 4	การเปรียบเทียบคะแนนความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม	75
ตารางที่ 5	ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนความสามารถในการเผชิญและ ฝ่าฟันอุปสรรคก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติ The Wilcoxon Signed Ranks Test	76
ตารางที่ 6	แสดงการเปรียบเทียบคะแนนความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	77
ตารางที่ 7	ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนความสามารถในการเผชิญและ ฝ่าฟันอุปสรรคหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติ The Mann – Whitney U Test	78
ตารางที่ 8	ผลคะแนนที่ได้จากการตอบแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟัน อุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเมืองพลพิทยาคม กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง	193
ตารางที่ 9	ผลการวิเคราะห์ ค่าอำนาจจำแนก ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดความสามารถ ในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค	194

## สารบัญญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1 ความสัมพันธ์ของความเชื่อ ความคิด ความรู้สึก และการกระทำ	13
ภาพที่ 2 “พลัง” 4 กลุ่ม ของความคิดเชิงบวก	14
ภาพที่ 3 แสดงการเปรียบเทียบระหว่างลักษณะของบุคคล 3 ประเภท กับทฤษฎีความต้องการตามลำดับขั้นของมาสโลว์	29
ภาพที่ 4 การเรียนรู้การไร้ความสามารถและการได้รับอำนาจของบุคคล	30
ภาพที่ 5 AQ ตัวทำนายความสำเร็จระดับโลก	32
ภาพที่ 6 กรอบแนวคิดในการวิจัย	64