

ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการคิดเชิงบวกของเด็กวัยเรียน



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว

พฤษภาคม 2554

ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการคิดเชิงบวกของเด็กวัยเรียน



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว

พฤษภาคม 2554

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการคิดเชิงบวกของเด็กวัยเรียน



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว

พฤษภาคม 2554

ฉัตรลัดดา ภูวสิทธิถาวร. (2554). ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการคิดเชิงบวกของเด็กวัยเรียน.

สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์: รองศาสตราจารย์ ดร.นันทา สุรักษา

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการคิดเชิงบวกของเด็กวัยเรียน ซึ่งเป็นเด็กชาย เด็กหญิงอายุ 10-12 ปี โรงเรียนคลองสอง ตำบลคลองสอง อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี ปีการศึกษา 2553 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นเด็กนักเรียนที่มีคะแนนการคิดเชิงบวกต่ำที่สุด จำนวน 30 คน แล้วดำเนินการสุ่มอย่างง่าย เข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบทดสอบการคิดเชิงบวกของเด็กวัยเรียน และโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ t - test

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. เด็กวัยเรียนมีการคิดเชิงบวกสูงขึ้นหลังจากได้เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. เด็กวัยเรียนที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มมีการคิดเชิงบวกสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

THE EFFECT OF GROUP ACTIVITY ON POSITIVE THINKING
OF STUDENTS



Presented in partial fulfillment of the requirements
for the Master of Education Degree in Educational Guidance and Counseling Psychology
at Srinakharinwirot University

May 2011

Chatlada Phoowasithidhaworn. (2011). *The Effect of Group Activity on Positive Thinking of Students*. Master's Project, M.Ed. (Educational Guidance and Counseling Psychology). Bangkok. Graduate School, Srinakharinwirot University. Master Project Advisor: Associate Professor Nanta Sooraksa

The purpose of this research was to study The Effect of Group Activity on Positive Thinking of Students, 10-12 years old boys & girls of Khlong Song School, Khlong Song sub-district, Khlong Luang district, Phatumthanee Province.

The 30 samples were randomly selected from the population whose positive thinking score were lowest. Then they were randomly divided into Experimental Group and Control Group. Each group consisted of 15 students. The instruments were the Positive Thinking test and the Group Activity. The statistical analyses employed were dependent t – test.

The results of the study were as follows:

1. The Positive Thinking of students whose exposed to Group Activity increased significantly than before the experiment at .01 level.
2. The students whose exposed to Group Activity increased significantly than the others students whose not exposed to Group Activity at .01 level.

อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ประธานคณะกรรมการบริหารหลักสูตร และคณะกรรมการสอบ
ได้พิจารณาสารนิพนธ์เรื่อง ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการคิดเชิงบวกของเด็กวัยเรียน ของ
ฉัตรลัดดา ภูวสิทธิถาวร ฉบับนี้แล้วเห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร ปริญญา
การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์

.....
(รองศาสตราจารย์ ดร.นันทา ผู้รักษา)

ประธานคณะกรรมการบริหารหลักสูตร

.....
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ทศพร มณีศรีขำ)

คณะกรรมการสอบ

.....
(รองศาสตราจารย์ ดร.นันทา ผู้รักษา)

ประธาน

.....
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ทศพร มณีศรีขำ)

กรรมการสอบสารนิพนธ์

.....
(อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง)

กรรมการสอบสารนิพนธ์

อนุมัติให้รับสารนิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษา
มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

(รองศาสตราจารย์ ดร.องอาจ นัยพัฒน์)

วันที่ เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2554

ประกาศคุณูปการ

สารนิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้เนื่องจากได้รับความกรุณาอย่างยิ่งจาก รองศาสตราจารย์ ดร.นันทา ผู้รักษา อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ที่กรุณาช่วยเหลือให้คำปรึกษา แนะนำ ตรวจสอบแก้ไข ข้อบกพร่องต่างๆ จนสำเร็จโดยสมบูรณ์ และให้กำลังใจด้วยความเมตตาแก่ผู้วิจัยเสมอมา ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ อาจารย์สุรินทร์ สุขแจ่ม ผู้อำนวยการโรงเรียนคลองสอง อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี ที่ให้ความอนุเคราะห์ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแบบทดสอบการคิดเชิงบวกของเด็กวัยเรียนและโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องอันเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินการวิจัย

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ทศพร มณีศรีขำ กรรมการสอบ สารนิพนธ์ ที่กรุณาให้คำแนะนำ แนวคิด และข้อเสนอแนะ ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการวิจัย และคณาจารย์ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษาทุกท่าน ที่ประสิทธิ์ประสาทวิชา ความรู้ให้ผู้เรียน อันเป็นประโยชน์ในการวิจัยเพื่อนำไปปรับปรุงและพัฒนาจนสำเร็จ

ขอกราบขอบพระคุณ คุณครูจินดา คำนวนสินธุ์ และคุณครูสมใจ ก่อแก้ว ครูผู้ช่วยเก็บ ข้อมูลในการทดสอบการคิดเชิงบวกของเด็กวัยเรียน คณะครูโรงเรียนคลองสอง อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี และขอขอบใจนักเรียนทุกคน ที่เอื้อเฟื้อและให้ความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ในการวิจัยทำให้การทดลองสำเร็จลุล่วงได้เป็นอย่างดี

ขอขอบคุณพี่ๆ และเพื่อนๆ สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว และพี่ๆ เพื่อนๆ บัณฑิตแก้วที่น่ารักทุกคน ที่คอยช่วยเหลือเป็นกำลังใจที่ดีแก่ผู้วิจัยตลอดระยะเวลาในการศึกษาและการทำสารนิพนธ์เสมอมา

ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อประสิทธิ์ คุณแม่บุญทอง ญาติพี่น้องและสมาชิกทุกคนในครอบครัวที่คอยให้กำลังใจ ให้ความห่วงใย และให้ความช่วยเหลือในทุกๆ ด้าน แก่ผู้วิจัยด้วยดี ตลอดมา คุณค่าและประโยชน์อันพึงเกิดจากสารนิพนธ์เล่มนี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็นเครื่องบูชาพระคุณของ บิดา มารดา ครู อาจารย์ และผู้มีพระคุณทุกท่านด้วยความเคารพยิ่ง

ฉัตรลัดดา ญาติทิธถาวร

สารบัญ

บทที่		หน้า
1	บทนำ	
	ภูมิหลัง	1
	ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	6
	ความสำคัญของการวิจัย.....	6
	ขอบเขตของการวิจัย.....	6
	ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	6
	ตัวแปรที่ศึกษา.....	7
	นิยามศัพท์เฉพาะ.....	7
	กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	8
	สมมุติฐานในการวิจัย.....	8
2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	9
	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความคิดเชิงบวกและเด็กวัยเรียน.....	10
	ความหมายของความคิดเชิงบวก.....	10
	ความสำคัญของการคิดเชิงบวก.....	12
	แนวคิด ทฤษฎีของความคิดเชิงบวก.....	16
	องค์ประกอบของความคิดเชิงบวก.....	20
	แนวทางการพัฒนาการคิดเชิงบวก.....	22
	ลักษณะของเด็กวัยเรียน.....	24
	แนวทางฝึกการคิดเชิงบวกของเด็กวัยเรียน.....	25
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความคิดเชิงบวก.....	28
	เอกสาร และงานการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม.....	31
	ความหมายของกิจกรรมกลุ่ม.....	31
	จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่ม.....	32
	ลำดับขั้นการเรียนรู้ตามวิธีกิจกรรมกลุ่ม.....	33
	ขนาดของกลุ่มที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม.....	36

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
2 (ต่อ)	
เวลาและจำนวนครั้งที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม.....	36
กิจกรรมที่ใช้ในโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม.....	37
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม.....	38
3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า	41
การกำหนดประชากรและเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	41
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	42
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	45
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	47
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	47
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	48
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	48
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	48
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	49
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	54
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	54
สมมุติฐานในการศึกษาค้นคว้า.....	54
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า.....	54
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....	54
วิธีดำเนินการทดลอง.....	55
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	55
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า.....	55
อภิปรายผล.....	56
ข้อเสนอแนะ.....	59

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
บรรณานุกรม	60
ภาคผนวก	67
ภาคผนวก ก รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ.....	68
ภาคผนวก ข แบบทดสอบการคิดเชิงบวกของเด็กวัยเรียน.....	70
ภาคผนวก ค ตารางทดลองโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม.....	74
ภาคผนวก ง รายละเอียดโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม.....	77
ภาคผนวก จ บัญชีตารางคะแนน.....	130
ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์.....	136



บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	ตัวอย่างแบบทดสอบการคิดเชิงบวกของเด็กวัยเรียน.....	43
2	แบบแผนการทดลองแบบ Randomized Control-Group Pretest Posttest Design.....	45
3	กำหนดการทดลองโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม.....	46
4	แสดงค่าสถิติพื้นฐานของคะแนน.....	49
5	เปรียบเทียบการคิดเชิงบวกของเด็กวัยเรียนในกลุ่มทดลองก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม.....	50
6	เปรียบเทียบผลต่างของการคิดเชิงบวกของเด็กวัยเรียนที่ได้เข้าร่วมและไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม.....	52
7	โปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม.....	74
8	คะแนนการคิดเชิงบวกของเด็กวัยเรียนในกลุ่มทดลอง ที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มจำแนกเป็นรายด้านและโดยรวม.....	129
9	คะแนนการคิดเชิงบวกของเด็กวัยเรียนในกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มจำแนกเป็นรายด้านและโดยรวม.....	130
10	ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบทดสอบการคิดเชิงบวกของเด็กเรียน.....	131
11	ค่าอำนาจจำแนกรายข้อแต่ละด้านและค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับของแบบทดสอบการคิดเชิงบวกของเด็กวัยเรียน.....	132

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	8
2 ปัจจัยที่ส่งผลต่อการแสดงออก.....	11
3 ความคิดทางบวกสู่เจตคติที่ดี.....	11
4 แสดงผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความสามารถในการคิดเชิงบวกของเด็ก วัยเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม.....	51
5 แสดงผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบผลต่างของการคิดเชิงบวกของเด็กวัยเรียน ที่ได้เข้าร่วมและไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม.....	53



บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ในโลกยุคข้อมูลข่าวสารที่ต้องอาศัยความคิดและการเรียนรู้ของสมองอยู่อย่างมาก ระบบการศึกษาจึงให้ความสำคัญกับการจัดการเรียนรู้ว่าเป็นเครื่องมือสำคัญในการพัฒนาคนให้มีความสมบูรณ์พร้อม คือ เป็นคนดี คนเก่งและมีความสุข (บุญเลี้ยง ทุมทอง. 2550: 14) ซึ่งในภาวะปัจจุบันนี้ต้องเผชิญกับปัญหาหลายด้านที่ก่อให้เกิดความขัดข้องใจ เกิดการสับสนวุ่นวายรอบกวนจิตใจทำให้หลายคนต้องจมอยู่กับความคิดที่เป็นทุกข์ จึงไม่สามารถที่จะก้าวให้พ้นกับปัญหาที่เข้ามา การคิดเชิงบวกจึงเป็นวิธีการคิดที่สำคัญ เป็นแนวทางปฏิบัติที่จะช่วยแก้ปัญหาต่างๆ ได้ ดังนั้น จึงควรรู้จักที่จะเปลี่ยนมุมมองของความคิดให้แตกต่างไปจากเดิมก็จะพบสิ่งดีๆ เกิดขึ้นอย่างอัศจรรย์เพราะความคิดเชิงบวกที่ช่วยทำให้ชีวิตมีความสุขมีความสุขมากขึ้น (อังคินันท์ อินทรกำแหง. 2550: 114)

การคิดเชิงบวกเป็นกระบวนการทางความคิดของบุคคล ที่เกิดจากการที่คนเรามีรูปแบบการรับรู้และการรู้คิดในทิศทางที่ดี มองและรับรู้สิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริงเป็นเหตุเป็นผลด้วยอารมณ์ที่ผ่อนคลาย จึงทำให้มีพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมดีงามและสร้างสรรค์ ซึ่งเป็นพื้นฐานให้คนเราเกิดการคิดแก้ปัญหาและการตัดสินใจอย่างมีประสิทธิภาพและยังเป็นจุดเริ่มต้นแห่งการริเริ่มสร้างสรรค์ความคิดที่ดีในทางบวกจะทำให้เกิดความรู้สึกไปทางบวกและยอมที่แสดงออกเป็นพฤติกรรมที่ดี (นิภา แก้วศรีงาม. 2547: 76) ดังที่มิชิคา จำปาเทศ รอดสุทธิ (2549: 81) กล่าวว่า เมื่อมีการคิดเชิงบวกจะทำให้มีแรงจูงใจในการคิดและทำเพื่อแก้ปัญหา เป็นการต่อสู้มิใช่ถอยหนี การคิดเชิงบวกทำให้คนสบายใจไม่ตึงเครียด ซึ่งเป็นภาวะเหมาะในการคิดสิ่งใหม่ๆ เป็นภาวะที่บางคน เชื่อว่าทำให้สติปัญญาเฉียบแหลมขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับบุญเที่ยง โพธิ์เจริญ (2551: 135) กล่าวว่าความคิดในทางบวกเป็นความคิดที่มองโลกในแง่ดีเพื่อเป็นกำลังใจให้ดำเนินชีวิตไปได้ด้วยดีมากกว่ามุ่งสร้างสรรค์สิ่งต่างๆ ในชีวิตคนเรา ต้องสร้างความคิดในทางบวก เพื่อกระตุ้นเตือนตนเองและเป็นแรงผลักดันให้เราหันมาทำความดีไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิต เช่น เมื่อทำงานล้มเหลวต้องมีกำลังใจลุกขึ้นสู้ใหม่ โดยเรียนรู้จากประสบการณ์ความผิดพลาดเราจะแข็งแกร่งขึ้น เมื่อถูกดูถูกต้องคิดว่าเรากำลังได้รับการฝึกให้รู้จักอดทนอดกลั้นและรู้จักการให้อภัย ซึ่งสอดคล้องกับปริญญา ตันสกุล (2550: 20) กล่าวถึงการฝึกตนเองให้เป็นคนคิดบวก จะต้องฉลาดที่จะนึก นึกแต่สิ่งที่ดีๆ นึกแต่สิ่งที่มีประโยชน์ นึกแต่สิ่งที่สร้างสรรค์ไม่ว่าจะเป็นการสร้างสรรคประโยชน์สุขเพื่อตนเองหรือสร้างสรรค์ประโยชน์สุขต่อผู้อื่น นิภา แก้วศรีงาม (2547: 78) ได้เสนอแนวทางการสร้างความคิดเชิงบวกด้วยตนเอง ดังนี้

1. การรับรู้ตนเองและผู้อื่นอย่างเหมาะสม (I'm O.K. You're O.K.)

1.1 การรับรู้และการยอมรับตนเอง (I'm O.K.) เป็นการมองเห็นตนเองอย่างที่คุณเองเป็น คนมีไม่ถูกต้องหมีในสิ่งที่มี และเป็นอยู่เพราะหากคนไม่ยอมรับตนเองใครที่ไหนจะยอมรับเราการไม่ยอมรับตนเองและรับรู้ว่าตนเองด้อยค่าจะทำให้เกิดเป็นปมด้อย มีความท้อแท้มองตนเองและสิ่งที่ตนเกี่ยวข้องไปในทางลบแต่ถ้ายอมรับว่าแม้เรามีโอกาสไม่เท่าผู้อื่น หรือมนุษย์เราเลือกเกิดไม่ได้ แต่มนุษย์เลือกที่พัฒนาตนเองได้สร้างโอกาสให้ตนเองได้ แต่อาจจะต้องเพียรพยายามมากกว่าผู้ที่มีโอกาสหรือเกิดมาเพียงพร้อมสมบูรณ์มากกว่าเรา คนเหล่านี้มีตัวอย่างให้เห็นอยู่มากไม่ว่าจะสำเร็จการศึกษาในขณะที่ทำงานไปเรียนไป สร้างหลักฐานชีวิตและสร้างธุรกิจมาจากจุดเริ่มต้นที่เป็นศูนย์ โดยมีความพร้อมและอารมณ์ที่มุ่งสู่จุดมุ่งหมายที่ดีงาม รู้คิด ปรับปรุง ควบคุมและพัฒนาตนเองในกลยุทธ์และวิธีการที่สร้างให้เกิดประโยชน์สูงสุดถือว่าเป็นการรับผิดชอบในชีวิตที่ตนเลือกและตัดสินใจ

1.2 การรับรู้และการยอมรับบุคคลอื่น (You're O.K.) บุคคลที่เราเป็นผู้เลือกและตัดสินใจที่จะไปเกี่ยวข้องด้วย ไม่ว่าจะเป็นคนในครอบครัวเพื่อนร่วมงานหรือลูกค้าย่อมมีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคล ซึ่งอาจจะเป็นคนที่มีลักษณะนิสัยที่สอดคล้องหรือไม่สอดคล้องกับเราก็ตาม คนเราควรที่จะเข้าใจในความคิดและลักษณะที่เป็นจริง ปรับตนและอารมณ์ทางบวกเพื่อยอมรับในการเป็นเขาเหล่านั้น ให้เกียรติและรับรู้สิ่งที่ดีงามที่ทุกคนมีอยู่ นิสัยที่ไม่ดีหรือสิ่งไม่ดีของเขาที่ไม่ส่งผลต่องาน หรือชีวิตเรา ก็น่าที่จะ “อูเบกขา” ได้บ้าง คิดว่าเขาบุคคลผู้นั้นรวมทั้งบิดามารดาและอาจารย์ของเขาน่าจะร่วมกันรับผิดชอบในสิ่งไม่ดีนั้นๆ เอง

2. การยอมรับและสร้างความภูมิใจในสังคมและงานของตน

สร้างใจให้เกิดความภูมิใจในสังคมและงานที่ตนเองตัดสินใจเข้าไปใช้ชีวิตอยู่ เพราะความภาคภูมิใจจะก่อให้เกิดการพัฒนาที่ดี มีใจที่นั่นจะมีสมองคิดในสิ่งที่ตั้งใจ ที่ใดมีสมองก็จะเกิดการกระทำตามสมอนั้น สังคมจะได้รับการพัฒนา คนเราจะพยายามพัฒนางานที่ตนรักอยู่ตลอดเวลา แต่ในขณะที่เราภูมิใจอยู่นั้นจะต้องมีระบบความคิดที่ยอมรับคำวิจารณ์และข้อตำหนิเพราะมนุษย์ย่อมมีโอกาสผิดพลาดจึงควรปรับอารมณ์ให้คิดที่จะนำคำวิจารณ์นั้นมาปรับปรุงและถือว่าผู้วิจารณ์นั้นได้ทำประโยชน์ให้กับเรา เนื่องจากคำวิจารณ์จะเป็นเสมือนกระจกส่องหลังที่เราเองไม่เห็นตัวเราหรือจุดบอด ข้อด้อยที่เราอาจมองข้ามไป คำวิจารณ์จึงเป็นข้อมูลที่ดีควรนำมาพิจารณาเพื่อพัฒนางานได้ ซึ่งสอดคล้องกับผลงานวิจัยผลงานวิจัยของปรมาภรณ์ ทองสุ (2550: 74) ซึ่งได้วิจัยการพัฒนาการคิดเชิงบวกสำหรับเด็กปฐมวัยด้วยกิจกรรมการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ โดยพิจารณาการศึกษา 3 ด้าน คือ การคิดทางบวกต่อตนเอง การคิดทางบวกต่อผู้อื่น และการคิดทางบวกต่อสังคม ซึ่งพบว่าเด็กที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ มีความสามารถด้านการคิดทางบวกหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 และแตกต่างจากเด็กที่ได้รับการ

จัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 เซลิกแมน. (Seligman, 1998) ได้เสนอรูปแบบการอธิบายตนเองในสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของบุคคลจากการบรรยายตนเองสามารถบ่งบอกได้ว่าเรามีมุมมองชีวิตในลักษณะไหน เป็นการมีความคิดเชิงบวกหรือการมีความคิดเชิงลบซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการกำหนดการพูดและการกระทำ คนที่มีความคิดเชิงบวกและความคิดเชิงลบจะมีการรับรู้เหตุการณ์แตกต่างกันตามลักษณะเหตุการณ์ ซึ่งสอดคล้องกับออร์พินท์ ชูชม (2544: 52) ที่กล่าวไว้ว่าการเปลี่ยนแปลงมุมมองของคนที่มีมองโลกในแง่ร้ายให้เป็นคนที่มองโลกในแง่ดี เพื่อให้บุคคลนั้นสามารถเผชิญปัญหาอุปสรรคได้ ไม่ท้อแท้หมดหวัง มีกำลังใจที่จะฝ่าฟันอุปสรรคได้ คือการเปลี่ยนแปลงความเชื่อในการอธิบายถึงเหตุการณ์ทางลบที่เป็นอุปสรรคในแง่ร้ายให้เป็นไปในรูปแบบเดียวกับลักษณะที่คนมองโลกในแง่ดี ใช้ในการฝึกทักษะในการมองโลกในแง่ดี สิ่งสำคัญ คือการได้แย่งความเชื่อในแง่ร้ายให้เป็นความเชื่อในทางที่ดี เป็นประจำจนกลายเป็นนิสัย ทั้งนี้เนื่องจากผลที่ตามมาของความเชื่อในทางที่ดีจะก่อให้เกิดการสร้างสรรค และนิสัยที่ฝ่าฟันอุปสรรคต่างๆ

วัยเด็กจำเป็นต้องสอนวิชาความคิดเพื่อเป็นพื้นฐานในการเรียนรู้ ถ้าเด็กมีทักษะการคิดเด็กย่อมสามารถเรียนรู้ด้วยตนเองพร้อมกับการสอนการคิดควรฝึกให้เด็กนำทักษะการคิดไปประยุกต์ใช้ในการเรียนวิชาต่างๆ ซึ่งจะช่วยให้เด็กคิดเป็น ทำเป็น วิชาการคิดเปรียบเหมือนเส้นเลือดใหญ่ของการเรียนรู้ ในขณะที่สอนให้คิดเปรียบเสมือนเส้นเลือดฝอยซึ่งแทรกอยู่ในทุกๆ กิจกรรมการเรียนรู้ (อรพรรณ พรสีมา. 2543: 26) ซึ่งสอดคล้องกับกระทรวงศึกษาธิการ (2544: 26) กล่าวว่าเด็กจะแสดงความคิดออกมาโดยการพูดซึ่งเป็นการดึงความคิดออกมาอาจต้องการคิดอย่างเงียบๆ ตามลำพังหรือการอธิบายในกลุ่มย่อย และเด็กส่วนมากชอบแสดงความคิดโดยการวาดภาพ การฝึกคิดเชิงบวกในเด็กวัยเรียนทำได้โดยการที่บุคคลรอบข้างของเด็กต้องมีพฤติกรรมในทางบวก ทั้งการพูดคุย ปฏิสัมพันธ์ การปฏิบัติต่อเด็ก หรือการปฏิบัติระหว่างผู้ใหญ่ด้วยกัน เพราะเมื่อเด็กได้รับการปฏิบัติทางบวก หรือการเข้าถึงทางบวก เด็กจะมีบุคลิกภาพเป็นคนที่มีความภูมิใจในตนเองสูงสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ (ปานใจ จิรานภาพ. 2543: 36) สอดคล้องกับอารี พันธุ์มณี (2546: 82-84) ได้ให้ความเห็นไว้ว่า ความคิดที่อยู่ในสมอง จำเป็นต้องเปลี่ยนมาเป็นรูปธรรม เป็นการกระทำ เป็นชิ้นงาน เป็นผลงานสร้างสรรค์เพื่อสื่อสารให้ผู้อื่นเข้าใจและนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ได้ ซึ่งการคิดสามารถสอนและฝึกฝนได้ ด้วยการเปิดโอกาสให้เด็กๆ ฝึกคิดอยู่เสมอๆ คิดอยู่เป็นประจำ หรือเล่นกับความคิดก็จะทำให้เกิดทักษะความชำนาญ คิดได้รวดเร็วคิดได้ดีและคิดเป็นโดยคิดจากเรื่องที่ง่ายคิดจากสิ่งที่อยู่ใกล้ตัวจากสภาพแวดล้อมตัวเด็กในชีวิตประจำวันสิ่งสำคัญคือเด็กคิดได้ด้วยตนเองซึ่งเป็นการคิดด้วยตนเองที่ไม่มีผิดไม่มีถูก ก็จะทำให้กล้าคิด อยากรคิด และนำไปสู่การคิดเป็นในเรื่องต่างๆต่อไป

การฝึกให้เด็กรู้จักมองโลกในแง่ดี มีความหวังให้เข้าใจในหลักธรรมของพระพุทธเจ้า คือ ทุกสิ่งในโลกไม่มีอะไรแน่นอน มีทุกข์และมีสุขไม่เสียดใจมากเกินไปเมื่อต้องได้รับความทุกข์ยุ่งยากในชีวิตหรือไม่ดีใจจนลืมหืมตาเมื่อได้รับสิ่งที่พอใจใคร่เข้าใจหลักข้อเท็จจริงที่ดีเจ็ดหน (एका สัตยธรรม. 2540: 45) การคิดอะไรที่ดีๆ มักทำให้เราเป็นสุขเกิดพลังใจ ไม่ว่าจะอะไรจะเกิดขึ้นกับเราก็หัดคิดเสียว่ามันเป็นบทเรียนเป็นประสบการณ์ที่เราสามารถนำมาปรับปรุงเปลี่ยนแปลงแก้ไขชีวิตของเราให้ดียิ่งๆ ขึ้น อย่าคิดว่ามันเป็นปัญหาหรืออุปสรรคเพราะถ้าคิดทางลบเสียแล้ว มันจะทำให้ เราท้อแท้ ไม่มีกำลังใจและอยู่อย่างสิ้นหวังหัดคิดในทางบวก หรือทางสร้างสรรค์บ่อยๆ ทุกวัน (สุมพพร เค-ไพบูลย์. 2546: 52) ซึ่งสอดคล้องกับ ปาติ. (2543: 106) ได้ให้แนวทางในการคิดเชิงบวกว่าควรหมั่นสอนเด็กให้ลองคิดลองแก้ปัญหาด้วยตัวเอง โดยอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง เด็กจะสามารถแก้ปัญหา ได้ด้วยตัวเองด้วยวิธีเหล่านี้เด็กจะเก่ง ดี มีความสุข ได้แก่ 1. การสร้างบรรยากาศ ที่ชวนให้เด็กมีความสุขสนุกสนานที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เมื่อเด็กมีความสุข ย่อมทำอะไรได้ดีๆ เช่น การจัดห้องเรียน การจัดห้องนอนของเด็ก 2. สอนเด็กให้มองโลกไปในด้านที่ดีเท่านั้น แม้สิ่งที่เขากำลังเผชิญอยู่เป็นเรื่องที่เขาเองไม่ชอบใจเอาเสียเลย นักจิตวิทยาเชิงบวก กล่าวว่า การคิดดี มองโลกในแง่ดีนั้นจะทำให้การตื่นของหัวใจเป็นไปอย่างปกติ ในห้องทดลองนักจิตวิทยาก็ได้บอกผู้เข้าร่วมการทดลองว่าต่อไปนี่ทุกคนต้องออกไปพูดคำปราศรัยหน้าห้องด้วยเรื่องอะไรก็ได้ในระยะเวลาสั้นๆ ผลปรากฏว่าการตื่นของหัวใจของแต่ละคนเพิ่มสูงขึ้น แต่พอนักจิตวิทยาได้ลองเปิดวิดีโอเกี่ยวกับลูกหมาเล่นกัน และฟองคลื่นในท้องทะเลที่กระหน้าซัดสาดขึ้นมาบนฝั่ง ปรากฏว่าอัตราการตื่นของหัวใจของผู้เข้าทดลองลดลง เด็กที่มองโลกในแง่ดี พร้อมทั้งจะปรับตัวได้ง่ายกับสภาพแวดล้อมใดๆ ระบบภูมิคุ้มกันโรคจะดีกว่าเด็กที่ชอบมองโลกในแง่ร้าย 3. สอนให้เด็กยอมรับสถานการณ์ที่เขาคิดว่า เลวร้ายในชีวิตประจำวันของเขาให้ได้ เสียงหัวเราะเป็นยานานาวิเศษในโลกสี่เทา ควรจะยอมรับกับสถานการณ์ต่างๆ เสียงหัวเราะจะทำให้สถานการณ์อันเลวร้ายดีขึ้น 4. สร้างบรรยากาศภายในบ้านให้เด็กมองโลกด้วยสายตาที่เป็นสุข และเป็นมิตรได้ โดยเริ่มที่พ่อแม่หมั่นเอาใจใส่ทุกข์สุข หมั่นทำดี เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ผู้อื่นอยู่เสมอ เมื่อเด็กได้เห็นตัวอย่างแบบนี้ อยู่ตลอดเวลา ย่อมเป็นสุขที่จะเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ผู้อื่นเหมือนกัน สอดคล้องกับอารี พันธมณี (2549: 120) ที่กล่าวถึงการคิดเชิงบวกต่อพฤติกรรมของเด็กว่า เมื่อเด็กแสดงพฤติกรรมที่ไม่ดี พ่อแม่ควรรีบแก้ไขทันทีด้วยการอธิบายในประเด็นเชิงบวก เมื่อฟังสิ่งใดจากตัวเด็กเองหรือจากคนอื่น ๆ แล้วพ่อแม่ผู้ปกครองอย่าลืมหาสร้างปัญญาให้เกิดขึ้นในประเด็นเชิงบวก และการมองต่างมุมจะทำให้โลกทัศน์ของเด็กกว้างไกลเพราะเกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ กล่าวที่จะสร้างสรรค์ กล่าวที่จะเป็นตัวของตัวเองอย่างมีอิสระบนพื้นฐานของความถูกต้อง

ผู้วิจัยมีความประสงค์ที่จะนำกิจกรรมกลุ่มมาพัฒนาการคิดเชิงบวกของเด็กวัยเรียนตามประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้ของเด็กวัยเรียน ดังที่เทอดศักดิ์ เดชคง (2548: 28) กล่าวไว้ว่า การเรียนรู้ใน

วัยเรียน (6-12 ปี) โดยวัยเรียนเป็นวัยที่เด็กจะเรียนรู้ที่จะมองโลกและเกิดโลกทัศน์วิถีคิดในด้านบวกได้ เริ่มต้นตั้งแต่การพบเจอประสบการณ์ต่างๆ การให้ความสนใจมิตรภาพ ทั้งจากครูและนักเรียนด้วยกันเรื่อยไปจนถึงการพบเจออุปสรรคปัญหาที่ต้องเอาชนะในระยะแรกๆ ครูย่อมเป็นผู้ที่ช่วยเหลือเสนอแนะหาทางออกแก่นักเรียน ในเวลาต่อมากลุ่มเพื่อนอาจเป็นกลุ่มที่ช่วยเหลือกันและกัน สิ่งที่จะทำได้ก็คือ การใช้ความพยายามแก้ไขปัญหาคงต้องนำมาซึ่งการเรียนรู้ว่า “หากใช้ความพยายาม หรือการคิดวิเคราะห์บ้าง ก็จะสามารถผ่านพ้นปัญหาหรืออุปสรรคได้” ซึ่งสอดคล้อง กิตยวดี อัญญมณี บุญเชื้อ (2549) กล่าวว่า ในสายตาของเด็กนั้น โลกเป็นเสมือนแหล่งแห่งความมีชีวิตชีวา เด็กมองไปรอบๆ ตัว สัมผัสสิ่งที่เขารับรู้หรือแม้แต่มาโรงเรียนด้วยความคาดหวังว่าโลกมีแต่สิ่งที่พิเศษ ทำท่ายลิกลับ น่าสนใจ มีชีวิตชีวา มีความงาม หรือแม้แต่มีความนิ่งเงียบที่ทำให้มีกิจกรรมที่น่าเข้าไปมีส่วนร่วมด้วย มีหลายสิ่งหลายอย่างที่น่าเปิดประตูเข้าไปรู้จัก (หรือคำที่นิยมใช้กัน คือ “เรียนรู้”) ไม่ว่าจะสิ่งนั้นจะเป็นคน เป็นสัตว์ เป็นพืช หรือแม้แต่กับก้อนดิน ก้อนหิน สำหรับเด็กแล้ว ทุกสิ่งนั้นช่างน่ารู้จัก ช่างน่าเป็นที่ให้เขาได้หยุดพูดคุยทักทาย ตะแคงหรือเฝ้าดู ได้อย่างสนุกสนานสิ่งเหล่านี้สร้างเสริมอารมณ์ที่คาดหวังในเด็ก ที่ทำให้เด็กรู้สึกที่ชีวิตเป็นสิ่งที่ทำท่ายล และอยากรู้จักมันอย่างสร้างสรรค์ ซึ่งจะไปสู่การทำให้เด็กเกิดความศรัทธาในตนเอง และที่สำคัญเป็นโอกาสให้เด็กได้พบกับสิ่งที่หลบหลีกที่ซ่อนอยู่ในตัวของเขา ศรีเรือน แก้วกังวาล (2540: 261,271) กล่าวว่าเด็กวัยเรียนเป็นช่วงวัยที่มีการเรียนวิชาการจากโรงเรียนอย่างจริงจัง ชอบทำกิจกรรมเป็นกลุ่มและมีการพัฒนาเปลี่ยนแปลง ทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา จากเหตุผลดังกล่าวนี้ส่งผลให้มีการปรับตัวซึ่งเป็นเรื่องที่น่าลำบากสำหรับเด็ก บางครั้งก่อให้เกิดปัญหาที่เด็กปรับตัวไม่ค่อยได้ดี และยากต่อการเข้าใจ เช่น เด็กชอบจับกลุ่มกับเพื่อนโดยไม่สนใจพ่อแม่ ยกย่องเพื่อนร่วมชั้นมากกว่าพ่อแม่หรือผู้ใหญ่ บางครั้งเด็กก็ก้าวร้าว บางทีก็เงียบเรียบร้อย ซึ่งสอดคล้องกับ สมพร สุทัศน์ีย์ (2547: 34) กล่าวว่า เด็กวัย 6-12 ปี ยังมีประสบการณ์น้อย จึงมีปัญหาในการปรับตัวมาก บางครั้งเด็กก็สามารถแก้ปัญหาได้ แต่บางครั้งก็แก้ปัญหาไม่ได้จึงพยายามหลีกเลี่ยงปัญหาโดยใช้ “กลวิธีป้องกันตนเอง” ปัญหาดังกล่าวเป็นสภาวะการณ์ที่ก่อให้เกิดภาวะการณ์ที่เป็นปัญหาทางจิตใจ เช่น ความวิตกกังวล ความคับข้องใจ และความขัดแย้งใจ ซึ่งเกิดจากการคิดที่ทำร้ายตัวเองและผู้อื่นของเด็ก จากปัญหาดังกล่าวหากเด็กวัยนี้ได้รับการส่งเสริมพัฒนาด้านความคิดหรือด้านสติปัญญาในทางที่ดี คัดเชิงบวก ก็จะทำให้เด็กเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น

ดังนั้นการจัดกิจกรรมกลุ่มการคิดเชิงบวกของเด็กวัยเรียน จะกระตุ้นให้เด็กได้พัฒนาความสามารถทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา โดยแสดงความรู้สึกและปฏิบัติตนในทางที่ดี ส่งผลให้เด็กมีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคล มีความเข้าใจในตนเองและผู้อื่น สามารถปรับตัวในสังคมและอยู่อย่างมีความสุข ดังที่คมเพชร ฉัตรสุภากุล (2546: 6) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่มเป็นการ

นำเอาประสบการณ์มาวางแผนแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ต้องการในสมาชิกแต่ละคน และการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มโดยส่วนร่วม การปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม โดยวิธีการดังกล่าวนี้จะทำให้เกิดการพัฒนาในตัวบุคคลทุกคน ซึ่งกิจกรรมกลุ่มนั้นมีเทคนิคที่นิยมนำมาพัฒนามีหลายเทคนิควิธี ดังที่ทีศนา แชมมณี (2522) กล่าวถึงการจัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับหลักทฤษฎีมีอยู่ คือ เกม บทบาทสมมติ กรณีตัวอย่าง สถานการณ์จำลอง ละคร กลุ่มย่อย ซึ่งมีลักษณะกระบวนการแตกต่างกันตามลักษณะ

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้เลือกใช้ เกม กรณีตัวอย่าง สถานการณ์จำลอง และการอภิปรายกลุ่ม โดยวิธีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในกลุ่มซึ่งส่งผลต่อการคิดและพฤติกรรม มาใช้พัฒนาการคิดเชิงบวกของเด็กวัยเรียน ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มการคิดเชิงบวกของเด็กวัยเรียน โรงเรียนคลองสอง ตำบลคลองสอง อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี

ความมุ่งหมายของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ตั้งความมุ่งหมายไว้ดังนี้

1. เพื่อเปรียบเทียบการคิดเชิงบวกของเด็กวัยเรียนก่อนและหลังที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม
2. เพื่อเปรียบเทียบการคิดเชิงบวกของเด็กวัยเรียนที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม และเด็กวัยเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วม

ความสำคัญของการวิจัย

ผลจากการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ทำให้ได้แนวทางในการเสริมสร้างทักษะการคิดเชิงบวกของเด็กวัยเรียน โดยการใช้กิจกรรมกลุ่มซึ่งจะเป็นประโยชน์สำหรับครู อาจารย์และผู้สนใจในการนำแนวทางนี้ไปใช้พัฒนาเด็กวัยเรียนให้เกิดการคิดเชิงบวกที่จะมองตนเองและผู้อื่นในทางที่ดีทำให้เกิดความสุขในการดำเนินชีวิตได้

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรเป็นเด็กวัยเรียนอายุระหว่าง 10-12 ปี เป็นเด็กนักเรียนโรงเรียนคลองสอง ตำบลคลองสอง อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี ประจำปีการศึกษา 2553 จำนวน 100 คน

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้เป็นเด็กวัยเรียน อายุระหว่าง 10-12 ปี เป็นเด็กนักเรียนโรงเรียนคลองสอง ตำบลคลองสอง อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี ประจำปีการศึกษา 2553 ที่ทำแบบทดสอบการคิดเชิงบวก และได้คะแนนการคิดเชิงบวกต่ำที่สุดและสมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม จำนวน 30 คน และดำเนินการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) เข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ โปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ การคิดเชิงบวกของเด็กวัยเรียน

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การคิดเชิงบวกของเด็กวัยเรียน หมายถึง กระบวนการทางการคิดของเด็กวัยเรียนที่เกิดจากการเรียนรู้ตามความเป็นจริงเพื่อที่จะพัฒนาตนเองในการคิดสิ่งดีๆ ต่อตนเองและต่อผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1.1. การคิดเชิงบวกต่อตนเอง หมายถึง การรับรู้คุณค่าของตนเองในการคิด การพูด ความรู้สึกและปฏิกิริยาในทางที่ดีต่อตนเอง ได้แก่ การให้กำลังใจต่อตนเองได้ ภูมิใจในตนเอง รู้จักผ่อนคลายอารมณ์ ดูแลรักษาตนเอง มีความสุขที่ทำอะไรด้วยความสามารถของตนเอง มีความพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ รักในการเรียนรู้ค้นคว้าด้วยตนเองและคิดว่าปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ย่อมมีทางแก้ไขเสมอ

1.2. การคิดเชิงบวกต่อผู้อื่น หมายถึง การใส่ใจต่อผู้อื่น มีความเห็นใจเป็นมิตรและเปิดเผย มีความรู้สึกสงสาร เมื่อเห็นผู้อื่นได้รับความทุกข์ มีความสุขกับสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ที่ทำให้กับผู้อื่น ได้แก่ คิดถึงความสุขของผู้อื่น คิดให้ความช่วยเหลือแบ่งปันสิ่งของให้กับผู้อื่น คิดแนะนำให้ผู้อื่นมีความรู้ด้วยความเต็มใจและยอมรับในความแตกต่างของผู้อื่นไม่มองคนอื่นในแง่ร้าย

2. โปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม หมายถึง กระบวนการจัดการเรียนรู้ โดยให้เด็กวัยเรียนได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ร่วมกัน ในการฝึกการคิดและลงมือกระทำภายใต้สถานการณ์อันก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านการรับรู้ไปสู่การคิดที่ดีต่อตนเองต่อผู้อื่น ซึ่งประกอบด้วยเทคนิคต่างๆ ได้แก่ เกม กรณีตัวอย่าง สถานการณ์จำลอง และการอภิปรายกลุ่ม โดยมีลำดับขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นการมีส่วนร่วม โดยให้เด็กวัยเรียนลงมือปฏิบัติหรือกระทำกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเอง รวมทั้งมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน

ขั้นที่ 2 ขั้นการวิเคราะห์ โดยให้เด็กวัยเรียนร่วมกันวิเคราะห์และสรุปผลจากกิจกรรมที่ได้ปฏิบัติและอภิปรายร่วมกันเพื่อให้สมาชิกเกิดกระบวนการคิดเชิงบวกทั้งต่อตนเองและต่อผู้อื่น

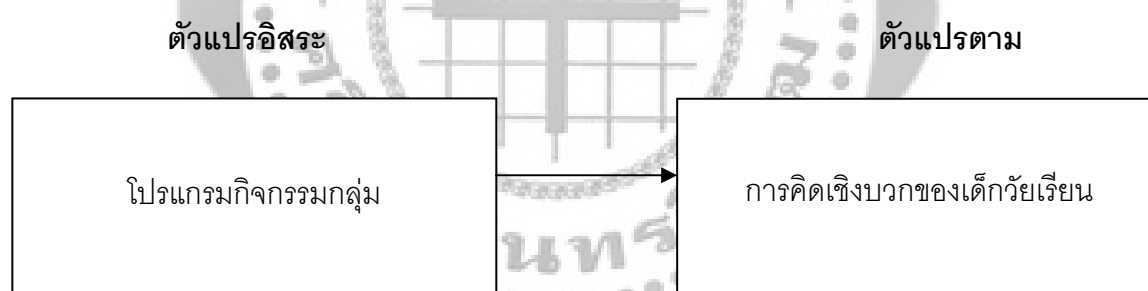
ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ โดยให้เด็กวัยเรียนรวบรวมแนวคิดที่ได้จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในกลุ่มมาสรุปเป็นหลักการของตนเอง และสามารถนำแนวทางนั้นมาใช้ในชีวิตประจำวัน

ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล เด็กวัยเรียนร่วมกันประเมินผลการเรียนรู้ของตนเองและกลุ่ม โดยการร่วมกันอภิปรายแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นและให้ข้อเสนอแนะร่วมกันของสมาชิก

ในการทำกิจกรรมทุกครั้งผู้วิจัยจะนำเข้าสู่กิจกรรม โดยแจ้งวัตถุประสงค์และบทบาทของสมาชิกโดยใช้ประเด็นคำถามให้ทบทวนความรู้ความเข้าใจต่อการคิดเชิงบวกของตนเองและโยงเข้าสู่กิจกรรม

3. เด็กวัยเรียน หมายถึง เป็นเด็กชาย เด็กหญิง ที่มีอายุระหว่าง 10-12 ปี ซึ่งเป็นเด็กนักเรียนโรงเรียนคลองสอง ตำบลคลองสอง อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

สมมุติฐานของการวิจัย

1. เด็กวัยเรียนมีการคิดเชิงบวกสูงขึ้นหลังจากที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม
2. เด็กวัยเรียนที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มมีการคิดเชิงบวกสูงกว่าเด็กที่ไม่ได้เข้าร่วม

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาเรื่องผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการคิดเชิงบวกของเด็กวัยเรียนในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาค้นคว้าจากเอกสาร ตำรา บทความและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องโดยมีรายละเอียดดังนี้

1. เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับ การคิดเชิงบวก และเด็กวัยเรียน

- 1.1 ความหมายของการคิดเชิงบวก
- 1.2 ความสำคัญของการคิดเชิงบวก
- 1.3 แนวคิด ทฤษฎีของการคิดเชิงบวก
- 1.4 องค์ประกอบของผู้คิดเชิงบวก
- 1.5 แนวทางการพัฒนาการคิดเชิงบวก
- 1.6 ลักษณะของเด็กวัยเรียน
- 1.7 แนวทางฝึกการคิดเชิงบวกของเด็กวัยเรียน
- 1.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการคิดเชิงบวก

2. เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม

- 2.1 ความหมายของกิจกรรมกลุ่ม
- 2.2 จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่ม
- 2.3 ลำดับขั้นการเรียนรู้ตามวิธีกิจกรรมกลุ่ม
- 2.4 ขนาดของกลุ่มที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม
- 2.5 เวลาและจำนวนครั้งที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม
- 2.6 กิจกรรมที่ใช้ในการทำกิจกรรมกลุ่ม
- 2.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม

1. เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการคิดเชิงบวก และเด็กวัยเรียน

1.1 ความหมายของการคิดเชิงบวก

ไพร์เพอร์ (Peiffer. 1990) กล่าวว่า ความคิดทางบวกเป็นการมองด้านที่สดใสด้วยการใส่ใจกับคนรอบข้าง มีความเป็นมิตรและเปิดเผย มีความสุขกับสิ่งเล็กๆ น้อยๆ และมีชีวิตอยู่กับปัจจุบัน คนที่มีความคิดเชิงบวกจะมองเหตุการณ์ที่ไม่น่าจะเกิดขึ้นด้วยการหาทางเลือกและมองด้วยความรู้สึกที่ดีกับตนเอง อันเป็นพื้นฐานสำคัญในการที่จะดูแลตนเองและมีความสุขบนความสำเร็จของตนเอง

อิงลิช (English. 1992: 16) กล่าวว่า การคิดเชิงบวกเป็นการมองโลกในแง่ดี ยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง สามารถแก้ปัญหา และป้องกันไม่ให้อันตรายนั้นเกิดขึ้นอีกได้ โดยไม่ยึดติดกับประสบการณ์ในอดีตที่ไม่ดี และพร้อมจะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ที่เป็นประโยชน์

พอตเตอร์ (Potter. 1998: 6) กล่าวว่า การคิดเชิงบวก เป็นกระบวนการคิดที่ทำให้เรามีความสุข เกิดความกระตือรือร้น มองโลกในแง่ดี มีพลังที่จะกระทำสิ่งต่างๆ มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น มีสุขภาพที่ดีขึ้น และส่งผลทำให้ประสบความสำเร็จในชีวิตด้วย

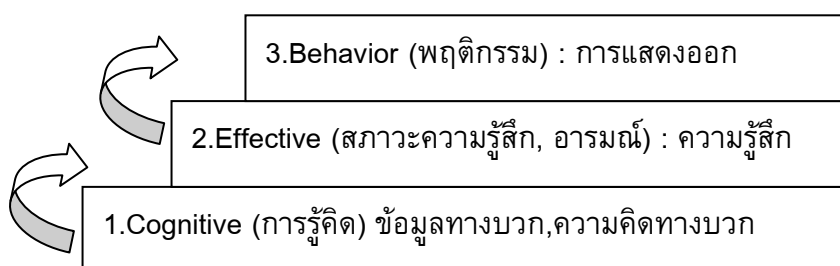
ปานใจ จิราณาภาพ (2543: 34) ได้ให้ความหมายของการคิดเชิงบวกว่า เป็นความคิดในแง่ดี ที่เรามีต่อสิ่งต่างๆ รอบตัวหรือที่มีต่อบุคคลอื่นและรวมถึงการมีทัศนคติที่ดีด้วย

อรพวรรณ พรสีมา (2543: 5-6) กล่าวถึง การคิดเชิงบวกว่าเป็นสิ่งที่ช่วยให้ผู้คิดมีความสุข เกิดพลังสร้างสรรค์สังคมเกิดความร่วมแรงร่วมใจในการสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามให้แก่สังคม

วันเพ็ญ บุญประกอบ (2544: 63) กล่าวว่า ความคิดเชิงบวก เป็นการมองที่สถานการณ์หรือเหตุการณ์ตามความเป็นจริง และอย่างถูกต้องแน่นอน เข้าใจพื้นฐานของปัญหา และรู้ว่าปัญหาแต่ละอย่างนั้น มีสาเหตุได้หลายอย่างต่างๆ กัน เป็นพื้นฐานที่ทำให้ตนมีความหมาย เพียรพยายามอดทนต่อไปได้ เมื่อพบอุปสรรคไม่โทษตนเองเกินไป และไม่โทษผู้อื่น

อารี พันธุ์มณี (2544: 103) ได้ให้ความหมายของการคิดเชิงบวกว่า เป็นการยอมรับสภาพความเป็นจริง เปลี่ยนปัญหาเป็นความสำเร็จ มองวิกฤตเป็นโอกาสทุกอย่างที่เกิดขึ้นมองให้เป็นประโยชน์หรือข้อดี สามารถสร้างกำลังใจและความสุขเกิดขึ้นได้

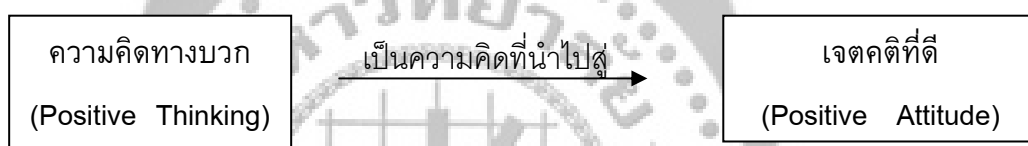
นิภา แก้วศรีงาม (2547: 76) ได้ให้ความหมายของการคิดเชิงบวกว่าเป็นกระบวนการทางความคิดของบุคคล ที่เกิดจากการที่คนเรามีรูปแบบการรับรู้และการรู้คิดในทิศทางที่ดี มองและรับรู้สิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริงเป็นเหตุเป็นผลด้วยอารมณ์ที่ผ่องใส จึงทำให้มีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมดีงามและสร้างสรรค์ จึงเป็นพื้นฐานให้คนเราเกิดการคิดแก้ปัญหาและการตัดสินใจอย่างมีประสิทธิภาพและยังเป็นจุดเริ่มต้นแห่งการริเริ่ม สร้างสรรค์ความคิดที่ดีในทางบวกจะทำให้เกิดความรู้จักไปทางบวกและยอมที่แสดงออกเป็นพฤติกรรมที่ดี ดังภาพประกอบ 2



ภาพประกอบ 2 ปัจจัยที่ส่งผลต่อการแสดงออก

ที่มา: นิภา แก้วศรีงาม (2547) วงการครู. หน้า 76

จะเห็นได้ว่า ความคิดทางบวก และความคิดทางลบเป็นที่มาของเจตคติ (Attitude) หรือทัศนคติที่ดีและทัศนคติที่ไม่ดีนั่นเอง ดังภาพประกอบ 3



ภาพประกอบ 3 ความคิดทางบวกสู่เจตคติที่ดี

ที่มา: นิภา แก้วศรีงาม (2547) วงการครู. หน้า 77

มิชิตา จำปาเทศ รอดสุทธิ (2549: 81) กล่าวว่า การคิดเชิงบวกจะทำให้มีแรงจูงใจในการคิดและทำเพื่อแก้ปัญหาเป็นการต่อสู้มิใช่ถอยหนี การคิดเชิงบวกทำให้คนสบายไม่ตึงเครียด ซึ่งเป็นภาวะเหมาะในการคิดสิ่งใหม่ๆ เป็นภาวะที่บางคนเชื่อว่าทำให้สติปัญญาเฉียบแหลมขึ้น

เวรดี ทรงเที่ยง (2550: 69) ได้ให้ความหมายของการคิดเชิงบวกไว้ว่า เป็นการคิดดี คิดให้เป็นมงคล คิดเชิงบวกหรือมโนสุจริต หากเราสามารถคิดดี คิดเชิงบวกได้สิ่งที่ตามมา คือ การพูดดีและการทำดี จึงทำให้ตนเองและผู้อื่นสบายใจ สบายหู สบายตา

ทรรคนะ บุญขวัญ (2550: 24) ได้ให้ความหมายไว้ว่า เป็นวิธีการคิดอย่างมีหลักการและรอบคอบเกี่ยวกับทุกๆ สิ่งในชีวิต โดยมุ่งเน้นไปที่พรสวรรค์มากกว่าการมองสิ่งเลวร้ายต่างๆ ในตนเอง เน้นย้ำที่โอกาสแทนที่จะใส่ใจกับอุปสรรค อธิบายเหตุการณ์ต่างๆ ให้กับตนเองในทางที่จะเอื้ออำนวยให้เกิดผลประโยชน์สูงสุดและสามารถนำไปพัฒนาคุณภาพชีวิต

บุญเทือง โพธิ์เจริญ (255: 135) กล่าวว่าความคิดในทางบวกเป็นความคิดที่มองโลกในแง่ดี เพื่อเป็นกำลังใจให้ดำเนินชีวิตไปได้ด้วยดีมากกว่ามุ่งสร้างสรรค์สิ่งต่างๆ ในชีวิตคนเรา ต้องสร้างความคิดในทางบวก เพื่อกระตุ้นเตือนตนเองและเป็นแรงผลักดันให้เราหมั่นทำความดีไม่ย่อท้อต่อ

อุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิต เช่น เมื่อทำงานล้มเหลวต้องมีกำลังใจลุกขึ้นสู้ใหม่ โดยเรียนรู้จากประสบการณ์ความผิดพลาด เราจะแข็งแกร่งขึ้น เมื่อถูกดูถูกต้องคิดว่าเรากำลังได้รับการฝึกให้รู้จักอดทน อดกลั้นและรู้จักการให้อภัย

รัศมี ถิ่นยธ (2552: 18) ให้ความหมายการคิดเชิงบวกว่าเป็นการมองสิ่งดีๆ ของทุกสรรพสิ่ง ไม่ว่าจะเป็นคน เหตุการณ์และสิ่งต่างๆ ได้ การมองให้เห็นประโยชน์ในสรรพสิ่งต่างๆ ในเหตุการณ์ต่างๆ และในความคิดใหม่ๆ และการมองเห็นโอกาสดีๆ แม้นิยามที่มีวิกฤติ

ประติพันธ์ อูปรมย์ (ออนไลน์: 2553) ให้ความหมายการคิดเชิงบวกว่า การคิดเชิงบวกต้องพยายามหามุมมองที่แตกต่างออกไปจากมุมมองปกติที่เราเคยมองให้มันเป็นบวกให้มันเป็นประโยชน์กับชีวิตของเราและก็เป็นประโยชน์กับชีวิตของคนอื่นด้วยเนื่องจากสภาวะเศรษฐกิจหรือว่าสภาพของสังคมสับสนโดยเฉพาะยุคนี้เราจะเห็นว่าอะไรๆ ที่ดูน่าวิตกเกิดขึ้นในชีวิตของเราจริงๆ เลย ไม่ว่าจะจะเป็นชีวิตส่วนตัว ชีวิตการทำงานชีวิตในสังคม หรือแม้แต่ชีวิตของคนที่อยู่รอบๆ ข้าง ล้วนทำให้เราขาดความสุข มีความเครียดทำอะไรเราจะคิดให้ตัวเรามีความสุขเพิ่มขึ้นหรืออย่างน้อยที่สุดก็ไม่ทุกข์ให้มากขึ้นกว่านี้หรือมีความทุกข์น้อยลงอะไรที่เป็นสภาพการณ์หรือเหตุการณ์วิกฤติให้มองหาแง่มุมดีๆ

จากความหมายดังกล่าวสรุปได้ว่า การคิดเชิงบวกเป็นวิธีการคิดอย่างมีหลักการและรอบคอบเป็นการมองโลกในแง่ดี เกี่ยวกับทุกๆ สิ่งในชีวิต สามารถรับรู้สัมผัสสิ่งต่างๆ และเก็บรวบรวมข้อมูลมาคิดปรุงแต่งไปในทางที่ดี สามารถมองการเปลี่ยนแปลงและปัญหาเป็นสิ่งที่ดีไม่ท้อแท้และมีทัศนคติที่ดีมีพลังทางความคิดค้นคว้าสิ่งใหม่ๆ โดยแสดงทักษะ ในการคิด การพูด การแสดงความรู้สึก และปฏิกิริยาในทางที่ดี ทั้งต่อตนเองและต่อคนรอบข้าง

1.2 ความสำคัญของการคิดเชิงบวก

เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2545: 83-88) กล่าวว่า คนที่คิดบวกทำบวกจะมีทัศนคติมีมุมมองของชีวิตที่แตกต่างจากคนคิดลบทำลบอย่างสิ้นเชิง บุคคลเหล่านี้มักจะมีคลื่นสมองต่ำอยู่เสมอ มีความรู้สึกที่ดีกับตัวเองและผู้อื่น มีความสุข สามารถเปลี่ยนวิกฤติให้กลายเป็นโอกาสและสามารถเปลี่ยนโอกาสให้กลายเป็นโอกาสทอง ทุกวินาทีทุกนาที่เป็นสิ่งที่มีคุณค่าที่จะต้องใช้ให้เป็นประโยชน์ในการพัฒนาตนเองและช่วยเหลือผู้อื่น ทัศนคติและมุมมองของคนที่คิดบวกทำบวกนี้จะแตกต่างจากคนทั่วๆ ไปเป็นอย่างมาก พวกเขาจะมีมุมมองของชีวิตคล้ายๆ กัน ดังนี้

จุดไฟให้สว่างดีกว่าสาปแช่งความมืด

ชมเพื่อก่อ ดีเพื่อทำลาย

อย่ามองความผิดพลาดของผู้อื่น แต่จงช่วยหาทางแก้ไขความผิดพลาดนั้น

อย่าพูดถ้าคำพูดนั้นไม่ได้ทำให้อะไรดีขึ้น
 ความผิด (พลาด) มีเอาไว้ให้ลืม ความถูก (ต้อง) มีเอาไว้ให้จำ
 ความสำเร็จมักจะเกิดขึ้นจากความรู้สึกด้านบวกที่ว่า เราทำได้ ส่วนความล้มเหลวมักจะเกิด
 จากความรู้สึกด้านลบที่ว่า เราทำไม่ได้
 น้ำหยดลงหินทุกวันหินมันยังกร่อน มิใช่ความรุนแรงของหยดน้ำที่ทำให้หินกร่อนแต่ด้วยความ
 พยายามอย่างสม่ำเสมอของหยดน้ำต่างหากที่ทำให้หินกร่อน
 เราจะล้มเหลวต่อเมื่อเราหมดความพยายามแล้วเท่านั้น
 ถ้าเราไม่มีคู่ต่อสู้ที่เข้มแข็งเราจะไม่มีวันพัฒนาตัวเองได้เลย
 สิ่งเลวร้ายที่เกิดขึ้นในชีวิตของเรานั้นมักทำให้เราเข้มแข็งเสมอ
 หากเราต้องการไปถึงดวงดาวก็ต้องมีการล้มลุกคลุกคลานและมีบาดแผลบ้าง
 ถ้าเราต้องการที่จะมีเวลาสำหรับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเราจะต้องเป็นผู้ทำให้เกิดขึ้น มิฉะนั้นแล้วเราจะ
 ไม่มีเวลาสำหรับสิ่งนั้นเลย
 เมื่อไรที่คิดจะทำสิ่งที่ดีๆ จงลงมือทำทันที
 เมื่อไรที่คิดจะทำสิ่งไม่ดี จงประวิงเวลาออกไปให้นานที่สุด
 รอยยิ้มหนึ่ง เกิดขึ้นหลังรอยยิ้มหนึ่งเสมอ
 ท้องฟ้าสดใสหลังฝนตกหนักเสมอ

นิภา แก้วศรีงาม (2547: 77-78) ได้กล่าวถึงความสำคัญของการคิดเชิงบวกไว้ดังนี้

1. ความคิดเชิงบวกจะเพิ่มคุณค่าให้แก่ชีวิตและการทำงานเกิดสติอารมณ์และสติปัญญาในการแก้ปัญหาและตัดสินใจเกิดความคิดที่จะปรับปรุงพัฒนาอย่างต่อเนื่อง สร้างความคิดที่จะปรับเปลี่ยนวิกฤตเป็นโอกาสปรับความพินาศมาสู่การพัฒนาก่อให้เกิดความคิดสร้างสรรค์สามารถหาคุณประโยชน์จากสิ่งไร้ค่าก่อให้เกิดคุณภาพชีวิตที่สมบูรณ์และเกิดควมมีมาตรฐานในงาน
2. เพิ่มความสุขในชีวิตและสร้างให้มีสุขภาพจิตที่ดี สามารถปรับตัวและเผชิญความจริงได้อย่างมีเหตุผลมีความพึงพอใจในการดำรงชีวิตสร้างให้เกิดความพึงพอใจ ในตนเอง ในครอบครัว ในงาน และในสังคมที่ตนเกี่ยวข้อง มีความสามารถในการครอบครองปัญหาและอุปสรรคทำให้บริหารจัดการกับปัญหาและอุปสรรคนั้นได้เป็นอย่างดี ทำให้เกิดมีสภาวะทางอารมณ์ที่ดีสามารถแก้ไขปัญหาและตัดสินใจได้อย่างถูกต้องเหมาะสม มีอารมณ์ผ่องใส ผ่อนคลาย สร้างบรรยากาศและความสุขให้แก่ตนเองและผู้อื่น เกิดความสำเร็จในชีวิต

อารี พันธุ์มณี (2547: 72) กล่าวว่า มนุษย์โชคดี ที่มีสมอง มีความคิดมีความสามารถมากกว่าสัตว์ ดังนั้น จึงควรแต่ฝึกคิดแต่เรื่องดีๆ เพราะคิดดี มีประโยชน์ คิดดีมีแต่ความสุข คิดร้ายมีแต่ทุกข์ คิดดี คิดแต่เรื่องดีๆ ทำให้เราเป็นสุข สดชื่น มีกำลังใจ เปลี่ยนปัญหาเป็นปัญญา เปลี่ยน

วิกฤตเป็นโอกาส เปลี่ยนความล้มเหลวเป็นความสำเร็จ หรือ ดังที่ว่าผู้ชนะ มองเห็นโอกาสในทุกปัญหา ตัวอย่าง ฟีน้องตระกูลจอห์นสัน ที่คิดล้าลี ผ้าพันแผล ที่ปลอดเชื้อโรคได้สำเร็จ จากการที่ปี ค.ศ.1800 มีคนตายเพราะโรคติดเชื้อเป็นจำนวนมาก ตัวอย่าง ของการคิดดี คิดร้ายให้กลายเป็นดีให้เบาบาง ผ่อนคลายความเลวร้ายลง คุณแม่ของนักร้อง ชื่อดัง “ศุ บุญเลี้ยง” ทุกครั้งที่มีอุบัติเหตุ รถยนต์ชนกันเกิดขึ้นที่หน้าบ้านหรือบริเวณบ้าน คุณแม่จะออกไปดูเหตุการณ์แล้วกลับมาบอกว่า เออ! โชคดี รอดคนเดียว ที่เหลือตายหมด หรือมีกรณีมีขโมยเข้าบ้าน ขโมยก็กวาดทรัพย์สินไปเรียบ คุณแม่ก็จะพูดว่า เออ! โชคดีนะ ที่เราไม่อยู่บ้าน มิฉะนั้นอาจถูกทำร้ายด้วย การคิดดังกล่าว เรียนว่า คิดดี คิดร้ายให้ กลายเป็นดี ให้เบาบาง ทุเลาลง คิดเปลี่ยนมุมมองคิดต่างไปจากความคิดเดิมๆ ที่มีกันมา ดังคำกลอนสอนเรื่องคิดเชิงบวก จาก Home of English ดังนี้

พึงพิศสิ่งดีงาม

จงมองความงามในสวน จากมวลดอกไม้ที่บานสะพรั่ง

มิใช่ใบไม้ที่ร่วงหล่น

จงจดจำวันที่ผ่านไป ด้วยเวลาแห่งความสุข

อย่าได้จดจำเมฆหมอกของความเศร้า

ค่าของราตรี อยู่ที่แสงจรัสของดวงดาว

มิใช่เงามืดที่มาบดบัง

ค่าของปีที่ผ่านมา อยู่ที่รอยยิ้ม

มิใช่หยาดน้ำตาที่ไหลริน

จงคำนึงถึงสิ่งดีงาม ที่ได้รับ

อย่าถูกรอปรัง ด้วยความทุกข์ยากที่ประสบ

ค่าของวัยของคุณ อยู่ที่จำนวนมิตร

มิใช่จำนวนปีที่ล่วงเลย...

การมีชีวิตอยู่ทุกวันย่อมมีการกระทบกระทั่ง ด้วยคำพูดท่าทาง ทั้งทำโดยเจตนา และไม่เจตนา ก็มีผลทำให้ผู้ที่ได้รับรู้สึกไม่ดี ไม่สบายใจ และคิดเป็นทุกข์ ดังนั้น จึงหัดคิดเสียใหม่ เปลี่ยนมุมมองและคิดให้ใจไว้ทุกข์ คิดให้อภัย forgive...แล้วลืมเสีย forget แล้วเราก็จะสบายใจ

ฮารี พันธมณี (2549: 120) กล่าวถึงความสำคัญของการคิดเชิงบวกต่อพฤติกรรมของเด็กว่า เมื่อเด็กแสดงพฤติกรรมที่ไม่ดีพ่อแม่ควรรีบแก้ไขทันทีด้วยการอธิบายในประเด็นเชิงบวก เมื่อฟังสิ่งใดจากตัวเด็กเองหรือจากคนอื่น ๆ แล้วพ่อแม่ผู้ปกครองอย่าลืมสร้างปัญญาให้เกิดขึ้นในประเด็นเชิงบวก และการมองต่างมุมจะทำให้โลกทัศน์ของเด็กกว้างไกลเพราะเกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ กล่าวที่จะสร้างสรรค์ กล่าวที่จะเป็นตัวของตัวเองอย่างมีอิสระบนพื้นฐานของความถูกต้อง

อังคินันท์ อินทรกำแหง (2550: 119) ได้สรุปความสำคัญของการคิดเชิงบวกไว้ว่า ถ้าหากคนที่มีทัศนคติเชิงบวกนั้นอยู่ใกล้ๆ กับใคร เขาจะให้พลังแก่คนที่อยู่รอบข้างและช่วยดึงศักยภาพของคนเหล่านั้นออกมา แล้วยังเพิ่มความตระหนักในโอกาสที่จะเกิดขึ้นอีก ในทางตรงกันข้าม เมื่อเราอยู่ใกล้ๆ คนที่มองโลกในแง่ร้าย ก็จะทำให้เราหดหู่และหมดความหวัง และความเชื่อมั่นลดลงได้ คนที่มองโลกในแง่บวกนั้นเปรียบเสมือนคนที่ส่องสว่างลงมาที่ปลายอุโมงค์ เขาจะเปิดโอกาสให้เราเห็นถึงความเป็นไปได้ คนประเภทนี้จะมีแนวคิดที่ว่า “ไม่มีอะไรที่เป็นไปไม่ได้” สิ่งที่เป็นไปไม่ได้มันไม่มี” เมื่ออยู่ใกล้คนที่มองโลกในแง่ร้ายนั้นเหมือนกับเป็น “เงา” แต่ถ้าอยู่ใกล้คนที่มองโลกในแง่ดีก็จะเหมือนกับการนำ “สิ่งที่เป็นไปไม่ได้” นั้นออกจากเงา กลายเป็น “สิ่งที่เป็นไปได้” คนที่คิดเชิงบวก หรือคนที่มองโลกในแง่ดี เขาจะมีวิธีการแปลความต่างๆ ยกตัวอย่าง เช่น เขาอยู่ในคอนโดที่อยู่ห่างจากรถไฟฟ้าเป็นกิโล เขาก็จะคิดว่าเป็นการเดินทางที่ลำบาก เพราะถ้าขับรถไปตลอดก็จะได้ไม่ได้ออกกำลังกายเลย และถ้าออกกำลังกายที่ฟิตเนสก็ไม่ค่อยมีเวลาแถมยังต้องเสียเงินอีก เพราะฉะนั้นถือว่าการอยู่ใกล้รถไฟฟ้าและต้องเดินไปรถไฟฟ้าเป็นการออกกำลังกาย แต่ถ้าคนที่มองโลกในแง่ร้ายก็จะคิดว่า กว่าจะเดินทางไปถึงมันแสนลำบาก ก็จะเกิดการท้อถอย คนที่มองโลกในแง่ดีนั้น หากอยู่ใกล้กับใคร เขาจะช่วยให้เราเห็นประโยชน์ และช่องทางของ “คำตอบเชิงสร้างสรรค์” ซึ่งคนที่มองโลกในแง่ร้ายนั้นจะมองข้าม คิดว่าไม่มีทางออก ไม่มีทางแก้

ประดิษฐ์ อูปรมย์ (ออนไลน์: 2553) กล่าวถึงการคิดเชิงบวกเป็นการหามุมมองที่เป็นบวก มุมมองที่ทำให้เรานั้นมีแง่คิดที่ดี มุมมองที่ทำให้เรามีกำลังใจ มุมมองที่ทำให้เรารู้สึกมีความสุข น้อยลง มุมมองที่ทำให้เรามีความสุขมากขึ้น มีแรงจูงใจที่จะต่อสู้กับชีวิตที่จะเผชิญชีวิตหรือที่จะอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข เพราะฉะนั้นถ้าสามารถคิดในเชิงบวกได้ตลอดเวลาแปลว่าสามารถมีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีคุณภาพและความสุข วิธีการพัฒนาการคิดเชิงบวกก่อนอื่นต้องฝึกการคิดเชิงบวก ยกตัวอย่าง เช่น เวลาที่มีใครมาพูดกับเราไม่สุภาพ เราจะรู้สึกโกรธทันทีแต่ถ้าเราฝึกคิดนิดหนึ่งว่า การพูดไม่สุภาพของเขามันช่างไม่น่าฟังเลย จะเป็นข้อดีกับเราได้อย่างไรเลยที่เราจะไม่พูดคำนี้กับใครอีก เพราะถ้าเราพูดกับคนอื่นเขาคงคิดไม่ดีกับเราแบบนี้ เพราะฉะนั้นคืนะที่คนๆ นี้ มาพูดแบบนี้กับเราทำให้เรารู้สึกว่า เราจะไม่พูดแบบนี้กับคนอื่น เห็นไหมแทนที่จะโกรธเขากลับทำให้เรารู้สึกว่าเรามีกระจกเงาที่มาสสะท้อนให้เราเห็นก่อนที่เราจะไปทำอะไรที่ไม่ดีนั้น เราก็จะสบายใจไม่ต้องไปกังวลกับสิ่งที่เขาว่าเรา เพียงแต่เราต้องไม่ทำอย่างที่เขาว่าเรา การคิดเชิงบวกก็จะมีมีความสุขมากกว่าไปโกรธ หัดคิดเชิงบวกบ่อยๆ ปกติคนเรามักจะมองอะไรเป็นเชิงลบเสมอ เวลาที่ใครพูดถึงตัวของเราไม่ดีเราจะโกรธ การโกรธเป็นการสกัดกั้นการพัฒนาตนเอง เพราะฉะนั้นเวลาที่ใครว่าอะไรเราเรากลับมาคิดอีกมุมหนึ่งว่า เขาเตือนเราหรือเปล่าเขาบอกอะไรเราหรือเปล่าจะเป็นการช่วยพัฒนาตัวเราเองให้ดี

จากที่กล่าวมาสรุปพอได้ว่าความสำคัญของการคิดเชิงบวกจะส่งผลให้ผู้คิดเชิงบวกมีสุขภาพร่างกาย สุขภาพจิตใจและสภาวะทางอารมณ์ที่ดี ผ่อนคลาย มีความรู้สึกที่ดีกับตัวเองและผู้อื่น มีกำลังใจ มีความหวังที่จะดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข สามารถแก้ไขปัญหา ปรับตัวกล้าเผชิญความจริงและตัดสินใจได้อย่างถูกต้องได้อย่างมีเหตุผล นอกจากนี้คนที่คิดเชิงบวกยังมีผลให้คนรอบข้างมีความสุข และมีพลังในการคิดสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ

1.3 แนวคิด ทฤษฎีของการคิดเชิงบวก

เซลิเกแมน (Seligman, 1998) ทฤษฎีการอธิบายตนเอง ของเซลิเกแมน ได้เสนอรูปแบบการอธิบายตนเองในสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของบุคคลจากการบรรยายตนเอง สามารถบ่งบอกได้ว่าเรามีมุมมองชีวิตในลักษณะไหน เป็นการมีความคิดเชิงบวกหรือการมีความคิดเชิงลบซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการกำหนดการพูดและการกระทำ คนที่มีความคิดเชิงบวกและความคิดเชิงลบจะมีการรับรู้เหตุการณ์แตกต่างกันตามลักษณะเหตุการณ์รูปแบบที่ผู้คนใช้ในการอธิบายตนเองเมื่อต้องเผชิญกับเหตุการณ์ต่างๆ ประกอบด้วยมิติที่สำคัญ 3 มิติ ดังนี้

1. ความคงทนถาวร (Permanence) เป็นการอธิบายตนเองด้วยความเชื่อที่ว่าสาเหตุของเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นนั้นเป็นสาเหตุที่เกิดขึ้นถาวร (Permanence) หรือเป็นสาเหตุที่เกิดขึ้นชั่วคราว (temporary)

ถ้าเป็นเหตุการณ์ที่ดี คนที่มีความคิดเชิงบวก จะเชื่อว่าสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองมาจากสาเหตุที่คงทนถาวร แต่คนที่มีความคิดเชิงลบจะเชื่อว่าสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นชั่วคราว เช่น คิดว่าเกิดจากอารมณ์และความพยายามในขณะนั้น คนที่มองโลกในแง่ร้ายอาจจะล้มเลิกเมื่อประสบความสำเร็จ เนื่องจากเชื่อว่าความสำเร็จเป็นเรื่องของความบังเอิญ

หากเกิดเหตุการณ์ที่ไม่ดีกับตนเอง คนที่มีความคิดเชิงบวกจะเชื่อว่าสิ่งไม่ดีกับตนเองนั้นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นชั่วคราวจึงทำให้บุคคลกลุ่มนี้ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค แต่คนที่มีความคิดเชิงลบจะยอมแพ้ต่ออุปสรรคได้อย่างง่ายดายเพราะเชื่อว่า สิ่งที่ไม่ดีที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้นจะเกิดขึ้นอย่างมั่นคงถาวรตลอดไป

2. ความครอบคลุม (Pervasiveness) เป็นการอธิบายตนเองด้วยความเชื่อที่ว่าสาเหตุของสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้นมีความเฉพาะ (Specific) หรือเป็นสิ่งที่สากลทั่วไป (Universal)

ถ้าเป็นเหตุการณ์ที่ดี คนที่มีความคิดเชิงบวก จะเชื่อว่าสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองเป็นสิ่งที่สากลทั่วไป แต่คนที่มองโลกในแง่ร้ายจะเชื่อว่าสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นนั้นมีสาเหตุที่เกิดขึ้นจากปัจจัยที่มีความเฉพาะ เช่น การได้เลื่อนตำแหน่ง ถ้าเป็นคนที่มีความคิดเชิงบวกซึ่งเชื่อว่าผลที่ได้รับนั้นมีสาเหตุจากปัจจัยเฉพาะ เช่น คิดว่าหากทำงานให้ดีมีประสิทธิภาพก็จะเป็นความเจริญก้าวหน้าในการทำงาน

แต่คนที่มีความคิดเชิงลบจะคิดว่าเพราะฉันเก่งฉันจึงได้ดี ซึ่งการคิดเช่นนี้ อยู่บนความเชื่อที่ว่าผลที่ดีที่เกิดขึ้นนั้นมีสาเหตุเฉพาะกับตนเท่านั้น

สำหรับเหตุการณ์ที่ไม่ดี ก็จะกลับกันกับเหตุการณ์ที่ดี คือ คนที่มีความคิดเชิงบวกจะเชื่อว่าสิ่งไม่ดีที่เกิดขึ้นกับตนเองเป็นสาเหตุที่เกิดขึ้นเฉพาะกับเหตุการณ์นั้นเท่านั้น แต่คนที่มีความคิดเชิงลบจะเชื่อว่าสิ่งไม่ดีที่เกิดขึ้นเป็นสาเหตุที่สากลทั่วไป และสามารถเกิดขึ้นได้ทุกโอกาส

3. ความเป็นตนเอง (Personalization) เป็นการอธิบายตนเองด้วยความเชื่อที่ว่าสาเหตุของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้นมาจากตนเอง (internal) หรือจากสาเหตุภายนอกตน (external) หรือจากคนอื่น หากมีเหตุการณ์ที่ดีเกิดขึ้นกับตนเอง คนที่มีความคิดเชิงบวกจะเชื่อว่าตนเองเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดเหตุการณ์ที่ดี แต่คนที่มีความคิดเชิงลบจะเชื่อว่าเหตุการณ์ที่ดีเกิดจากคนอื่นหรือสถานการณ์อื่น เช่น ไปสมัครงานแล้วได้งานทำ คนที่มีความคิดเชิงบวกจะคิดว่า เพราะเราสมัครงานตรงสาขาที่เรียนจบซึ่งตรงกับความต้องการของบริษัท แต่คนที่มีความคิดเชิงลบจะคิดว่า เพราะเราดวงดีหรือมีโชคดี สำหรับเหตุการณ์ที่ไม่ดี คนที่มีความคิดเชิงบวกจะเชื่อว่าสาเหตุที่ทำให้เกิดเหตุการณ์ไม่ดีกับตนเองนั้นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากสถานการณ์ภายนอก โดยวิเคราะห์จากเหตุการณ์ตามความจริง เพื่อรักษาความภาคภูมิใจในตนเอง แต่คนที่มีความคิดเชิงลบจะตำหนิตนเองว่าสาเหตุที่เกิดขึ้นนั้นมาจากตนเอง ดังนั้นเมื่อประสบความล้มเหลวจะก่อให้เกิดความรู้สึกว่าด้อยคุณค่าในตนเอง เช่น แม่บ้านที่ต้องการทำขนมเค้กทานเองแล้วไม่อร่อยคนที่มีความคิดเชิงบวกจะคิดว่า การที่ขนมเค้กไม่อร่อยเพราะวัสดุที่ใช้ด้อยคุณภาพ สำหรับผู้ที่มีความคิดเชิงลบจะคิดว่าตนเองไม่เก่งไม่มีความสามารถแล้วอาจคิดต่อไปว่าเลิกทำดีกว่า

อรพินทร์ ชูชม (2544: 52) ได้สรุปแนวคิดที่สำคัญในการเปลี่ยนแปลงมุมมองของคนที่มีมองโลกในแง่ร้ายให้เป็นคนที่มีมองโลกในแง่ดี เพื่อให้บุคคลนั้นสามารถเผชิญปัญหาอุปสรรคได้ ไม่ท้อแท้หมดหวัง มีกำลังใจที่จะฝ่าฟันอุปสรรคได้ คือการเปลี่ยนแปลงความเชื่อในการอธิบายถึงเหตุการณ์ทางลบที่เป็นอุปสรรคในแง่ร้ายให้เป็นไปในรูปแบบเดียวกับลักษณะที่คนมองโลกในแง่ดี ใช้ในการฝึกทักษะในการมองโลกในแง่ดี สิ่งสำคัญ คือการได้แย่งความเชื่อในแง่ร้ายให้เป็นความเชื่อในทางที่ดี เป็นประจำจนกลายเป็นนิสัย ทั้งนี้เนื่องจากผลที่ตามมาของความเชื่อในทางที่ดีจะก่อให้เกิดการสร้างสรรคและนิสัยที่ฝ่าฟันอุปสรรคต่างๆ

เวนเทอร์ลลา (อ้างถึงใน วิทยา พลายมณี, 2545: 36-38) แนวคิดเกี่ยวกับความคิดในเชิงบวกของ ดร.นอร์แมน วินเซนต์ พิล ซึ่งอยู่บนรากฐานของความศรัทธาในศาสนาและจิตวิทยาเป็นหลักสำคัญ สามารถนำมาสรุปเป็นคุณลักษณะ 10 ประการของความคิดเชิงบวกหรืออีกนัยหนึ่งคือ ผู้ที่มึนักคิดเชิงบวกควรจะต้องมีคุณลักษณะสำคัญ 10 ประการซึ่งเป็นลักษณะเฉพาะทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์หรือจิตวิญญาณที่มีติดตัวทุกคนมาแต่กำเนิด ซึ่งจะมีส่วนสนับสนุนให้เกิดความสำเร็จแก่

บุคคลนั้นซึ่งประกอบด้วย 1. การมองโลกในแง่ดี (Optimism) 2. ความกระตือรือร้น (Enthusiasm) 3. ความเชื่อ (Belief) 4. ความยึดมั่นในคุณธรรม (Integrity) 5. ความกล้าหาญ (Courage) 6. ความมั่นใจ (Confidence) 7. ความมุ่งมั่น (Determination) 8. ความอดทน (Patience) 9. ความสุขุม (Calmness) 10. การสำรวจความตั้งใจ (Focus)

เอ็ดเวิร์ด เดอ โบโน (อ้างถึงใน พลอย จริยเวช, 2547: 114) ทฤษฎีแบบหมวก 6 ใบ ของ เอ็ดเวิร์ด เดอ โบโน ได้ให้แนวคิดเกี่ยวกับ Six Thinking Hats ประกอบด้วยหมวก 6 ใบ 6 สี ถือเป็นต้นกำเนิดของความคิดเชิงบวกก็ว่าได้ โดยที่ความคิดเชิงบวกเป็นส่วนหนึ่งของการคิดแบบหมวกหกใบ เอ็ดเวิร์ด เดอ โบโน ได้รับปริญญาเกิตติมศักดิ์ด้านจิตวิทยาและสรีรศาสตร์เป็นผู้ดำเนินโครงการด้านการสอนเกี่ยวกับวิธีคิดในโรงเรียนด้านต่างๆ และยังเขียนหนังสือมากกว่า 50 เล่ม แปลเป็นภาษาต่างๆ ถึง 27 ภาษา กล่าวถึงความคิดเชิงบวกในตัวแทนของหมวกสีต่างๆ กัน ซึ่งตัวแทนของความคิดเชิงบวกคือหมวกสีเหลือง อธิบายได้ว่าการคิดหมวกสีเหลืองเป็นการคิดในทางบวกและในทางสร้างสรรค์ สีเหลืองเป็นสัญลักษณ์ของความสว่างไสวและการมองโลกในแง่ดี หมวกสีเหลืองจะครอบคลุมแง่มุมในเชิงบวก นับตั้งแต่แง่มุมเชิงตรรกะไปจนถึงเชิงปฏิบัติและยังทำหน้าที่พิสูจน์ เสาะหาคุณค่าและประโยชน์ จากนั้นจึงหาเหตุผลมาสนับสนุนคุณค่าและประโยชน์ดังกล่าว ความคิดนี้เป็นความคิดในเชิงก่อและให้กำเนิดสิ่งใหม่นอกจากนั้นการคิดภายใต้หมวกสีเหลืองยังสามารถเป็นการคาดคะเนหรือการมองหาโอกาสหรือความใฝ่ฝันได้อีกด้วย

พรณี บุญประกอบ (2547) ได้แนวคิดการคิดเชิงบวกโดยใช้ประเด็นคำถามเพื่อให้ ทบทวนความรู้ความเข้าใจต่อการคิดเชิงบวกของตนเองโดยใช้คำถาม เพื่อจะเป็นการสร้างศรัทธาต่อความคิดเชิงบวก

1. การคิดเชิงบวก ก่อให้เกิดผลดีอย่างไรบ้าง ต่อตนเอง ต่อผู้อื่น
2. การคิดเชิงบวก ก่อให้เกิดผลเสียอย่างไรบ้าง
3. การคิดเชิงลบ ก่อให้เกิดผลดีอย่างไรบ้าง
4. การคิดเชิงลบ ก่อให้เกิดผลเสียอะไรบ้าง
5. การคิดเชิงบวก ได้ผลดี เสมอไปหรือไม่

คำถามเหล่านี้ ใคร่ครวญให้ดี แล้วนำมาเปรียบเทียบกันในเชิงคุณค่า พบว่า พลังงานของจิตใฝ่มนุษย์ คือ ความคิด

อีริค เบิร์น (อ้างถึงใน กัญญา ธีญม้นตา, 2550: 86-87) ได้กล่าวว่า การมองตนเองและมองผู้อื่น ความเข้าใจตนเอง ความรู้สึกต่อตนเองและผู้อื่น และการติดต่อสัมพันธ์กับคนอื่นในทางบวก ประเภทของการมองตนเองและผู้อื่น

1.ฉันดี เธอดี (I'm O.K., you're O.K.) รู้สึกตนเองมีคุณค่า ผู้อื่นมีค่า มีความสามารถ ภาควุฒิในตนเอง มั่นใจในตนเองรักตนเอง และรักผู้อื่น ผู้ที่มองตนเองและผู้อื่นแบบนี้ จะถูกเลี้ยงดูแบบได้รับการยอมรับ ได้ความใส่ใจทางบวกทำให้มองคนอื่นอย่างไว้วางใจ รักคนได้ ตำแหน่งนี้จึงดีที่สุด มีสุขภาพจิตดี ไม่มีปมด้อย ไม่รู้สึกว่าตนเองขาด จึงสามารถให้การยอมรับคนอื่นได้ เมื่อเกิดปัญหาจึงแก้ไขได้ดี ด้วยวิธีสร้างสรรค์

2.ฉันดี เธอด้อย (I'm O.K., you're not O.K.) รู้สึกตนเองเหนือกว่าผู้อื่น ดีกว่า เลิศกว่าผู้อื่น มักโทษ หาข้อผิดพลาดผู้อื่น มองผู้อื่นไม่ดี ไม่มีความสามารถ ผู้ที่มองตนเองและผู้อื่นแบบนี้ ถูกเลี้ยงดูจากการสื่อสารที่ไม่ถูกต้องมาแต่วัยเด็ก อาจมีการแข่งขันสูงไม่มั่นใจว่าตนเองจะมีความสามารถจนทำให้ผู้อื่นรัก ยอมรับได้จริง การสื่อจึงเพื่อจะได้รับการยกย่องยอมรับมากกว่าปกติ รู้สึกขาดความใส่ใจที่แท้จริง จึงอ่อนไหวมากต่อการถูกตำหนิ การทำงานในชุมชน ถ้าพบผู้ที่อยู่ในตำแหน่งนี้ไม่ควรสื่อในลักษณะเหนือกว่าเขา เพราะจะทำให้การสื่อสารหยุดชงัก และไม่สามารถต่อเนื่องความสัมพันธ์ได้

3.ฉันด้อย เธอดี (I'm not O.K., you're O.K.) คิดทางลบกับตนเอง รู้สึกด้อย ไม่มีความสามารถ เก็บกด ขลาดกลัวในการแสดงความรู้สึกต่อผู้อื่น ไม่กล้าแสดงสิทธิ์ของตนเอง ผู้ที่จัดตัวเองอยู่ในตำแหน่งนี้ จะมาจากการที่ผู้เลี้ยงดูสื่อโดยการตีเถียน ชูบังคับมาแต่วัยต้นของชีวิต ทำให้เกิดความรู้สึกด้อย ต้องขมขอม รู้สึกตัวเองไม่สามารถ ขาดการใส่ใจทางบวก การขมขอม อ่อนน้อม ถ่อมตนเท่านั้นจึงจะอยู่รอดได้ เมื่อโตขึ้นการทำงานในชุมชนเมื่อพบผู้อื่นในสภาวะนี้ จะสังเกตได้จากเขาที่ไม่กล้าแสดงออก สมมุติเราให้การอบรมสัมมนาเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิต เขาอาจจะไม่กล้าแสดงออกโดยตอบแสดงความคิดเห็น เป็นต้น หรือถ้าเขาอยู่ในทีมงานเขาก็ไม่กล้ามีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ชอบรับคำสั่งอย่างเดียว

4. ฉันด้อย เธอด้อย (I'm not O.K.,you're not O.K.) ขาดความเชื่อมั่น รู้สึกไร้คุณค่า เศร้าหมอง รู้สึกว่าตนเองไม่สามารถ โศคร้าย ดูถูกตนเอง อาจรุนแรงถึงขั้นทำร้ายตัวเองและทำร้ายผู้อื่น ความรู้สึกต่อผู้อื่นในทางลบ คนอื่นไม่จริงใจ โหดร้าย ผู้ที่จัดตนเองในตำแหน่งนี้ในสังคม ก็เนื่องจากเติบโตมาอย่างไรไม่ได้รับการดูแลใส่ใจทางบวก มักถูกทอดทิ้ง ไม่เคยได้รับความรักที่นิ่มนวล อ่อนโยน อบอุ่น จึงขาดรักและรักใคร่ไม่เป็นแม้แต่ตนเอง ผู้ที่ตกอยู่ในสภาวะนี้มักจะแปลความหมายที่คนอื่นสื่อมาผิดๆ โดยคิดไปในทางลบ ระวัง ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาหรือผู้ทำจิตบำบัดไม่ควรมีความคิดติดที่กล่าวมานี้ ถ้าจะทำหน้าที่ควรได้รับการปรับปรุงแก้ไข และเข้าใจตนเองอย่างถ่องแท้เสียก่อน

รัศมี ธันยธร (2552: 22) ได้กล่าวว่าหลักของการคิดเชิงบวก คือ การมองที่ 95% ของทุกๆ อย่างทุกๆ เหตุการณ์ ทุกๆ คน ทุกๆ ความคิด สมมุติง่าย ๆ ว่า 100% ของหนึ่งความคิด อาจมีประมาณ 95% ที่เป็นประโยชน์ เป็นด้านบวก และก็มีประมาณ 5% ที่เป็นข้อบกพร่อง เป็นด้านลบ

ในเพื่อนหนึ่งคน มี 95% ที่เป็นบวก และมี 5% ที่เป็นลบ ในเหตุการณ์ มี 95% ที่เป็นบวก และมี 5% ที่เป็นลบ ในชีวิตของเรา เรา รู้จักผู้คนมากมาย แต่ละคนมีทั้ง 95% และ 5% เราเองเป็นคนเลือกที่จะมองอะไรในตัวเขา ใครที่เราเห็น 5% มากกว่าบ่อยกว่า เราก็ไม่คบค้าสมาคมด้วย ใครที่เราเห็น 95% มากกว่า บ่อยกว่า เราก็สบายใจ และคบค้ากับเขา

จากแนวคิดและทฤษฎีที่กล่าวมาข้างต้นพอสรุปได้ว่า การที่บุคคลจะคิดบวกหรือคิดลบนั้น ขึ้นอยู่กับความเชื่อ ความคิด และเหตุการณ์ต่างๆ ที่มีต่อตนเองและผู้อื่น จะแสดงออกมาเป็นคุณลักษณะเฉพาะทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์หรือจิตวิญญาณที่มีติดตัวทุกคนมาแต่กำเนิด ซึ่งจะมีส่วนสนับสนุนให้เกิดความสำเร็จแก่บุคคลนั้น โดยรับรู้ชีวิตและสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นนั้นมีทั้งดีและไม่ดี ถ้าหากมองด้านดีก็มีความสุข ถ้าหากมองด้านไม่ดีเราก็มีความทุกข์

1.4 องค์ประกอบของผู้คิดเชิงบวก

เวนเทอร์ลลา (อ้างถึงใน วิทยา พลายมณี, 2545: 102-103) ได้กล่าวถึง องค์ประกอบการคิดเชิงบวกไว้ทั้งหมด 10 ประการ ดังนี้

1. การมองโลกในแง่ดี (Optimism) หมายถึง ความเชื่อและความคาดหวังว่าจะเกิดสิ่งที่ดีแม้ว่าจะตกอยู่ภายใต้สถานการณ์ที่ยากลำบาก ทำลาย หรือคับขันก็ตาม
2. ความกระตือรือร้น (Enthusiasm) หมายถึง การมีความสนใจ มีพลังในแง่บวกมีแรงปรารถนาหรือแรงกระตุ้นส่วนตัวสูง
3. ความเชื่อ (Belief) หมายถึง ความเชื่อมั่นในตนเองต่อผู้อื่น หรือต่อพลังอำนาจที่สูงกว่า ซึ่งคอยให้การสนับสนุน การชี้แนะแนวทางเมื่อคนๆ นั้นต้องการ
4. ความยึดมั่นในคุณธรรม (Integrity) หมายถึง การกระทำตามคำมั่นสัญญาที่มีต่อความซื่อสัตย์ ความเปิดเผยและความยุติธรรม การใช้ชีวิตตามมาตรฐาน หรือเพื่อมาตรฐานของคนๆ นั้น
5. ความกล้าหาญ (Courage) หมายถึง ความเต็มใจที่จะเสี่ยงและเอาชนะกับความกลัว แม้ไม่แน่ใจในผลลัพธ์ที่จะได้
6. ความมั่นใจ (Confidence) หมายถึง การมีความเชื่อมั่นทั้งในด้านความสามารถ สมรรถภาพและศักยภาพของตนเอง
7. ความมุ่งมั่น (Determination) หมายถึง การไล่ตามเป้าหมาย วัตถุประสงค์ หรือสิ่งที่จำเป็นในชีวิตอย่างไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย
8. ความอดทน (Patience) หมายถึง ความเต็มใจในการรอคอยโอกาส ความพร้อมหรือผลลัพธ์จากการกระทำของตนเองหรือของผู้อื่น

9. ความสุขุม (Calmness) หมายถึง การดำรงไว้ซึ่งความเยือกเย็น และเฝ้าหาความพอเหมาะพอควรในแต่ละวันในการโต้ตอบกับความยากลำบากความท้าทายหรือวิกฤติการณ์การใช้เวลาในการโต้ตอบและคิด

10. การสำรวจความตั้งใจ (Focus) หมายถึง การเอาใจจดจ่ออยู่กับการกระทำให้บรรลุเป้าหมายและสิ่งที่มีความสำคัญตามลำดับก่อนหลัง

ข้ออม ประพนอม (2548: 120) กล่าวถึง Positive Thinking (ความคิดเชิงบวก)

P : Possible = เป็นไปได้ เมื่อมองสิ่งใดจงมองแง่ดีและเป็นไปได้

O : Opportunity = โอกาส จงให้โอกาสคนที่ผิดพลาดเพื่อให้เขามีโอกาสปรับตัว ชีวิตก็
จะไม่ทุกข์มากนัก

S : Sensitive = อ่อนไหวง่าย การอยู่ด้วยกันนอกจากมองโลกในแง่ดีแล้ว จำเป็นต้องควบคุมอารมณ์ไม่ให้เป็นคนอ่อนไหวง่ายเกินไป

I : Implus = แรงคลใจ แรงผลักดัน การจะคิดแง่ดีได้ เราต้องหาความคิดดีใส่ตนเอง

เสมือนใส่ปุ๋ยให้ต้นไม้ ทำให้ต้นไม้เจริญงอกงาม จิตใจก็แจ่มใส

T : Tangible = สิ่งที่เป็นจริง การคิดเพื่อสร้างความสำเร็จ คือคิดในสิ่งที่เป็นไปได้ ทำได้
จะช่วยให้สำเร็จยิ่งกว่าคิดฝัน

I : Intend = ตั้งใจ คนดีจะเป็นคนที่ตั้งใจทำดี คิดดี พูดดี และคบเพื่อนที่อยู่เสมอ

V : Variety = ความหลากหลาย คนคิดแง่ดีจะเป็นคนที่หลายมุมมอง ไม่มีความคิดคับ
แคบเพราะทุกสิ่งมีสองด้านเสมอ

E : Envelope = เปิดเผย คนคิดดีจะมีลักษณะเป็นคนเปิดเผย ชอบสังคม ไม่เป็นคน
เก็บตัวเหมือนของลึกลับที่อยู่ในซองจดหมาย

มิชิตา จำปาเทศ รอดสุทธิ (2549: 84-85) กล่าวไว้ว่าการที่จะเป็นผู้คิดบวกให้สำเร็จนั้นควร
มี 4 องค์ประกอบ คือ

1. ความเข้าใจว่าจะอะไรคือการคิดบวก ถ้าจะบอกว่าคิดบวกก็คือ “คิดไม่ลบ” คิดไม่ลบนี้
รวมทั้งคิดเรื่องทางบวก และการคิดเรื่องกลางๆ หรือตามสภาวะความเป็นจริง จะเรียกคิดศูนย์ (ตรง
กลางระหว่างบวกและลบ ตามหลักคณิตศาสตร์)

2. มีความชำนาญในการเตือนตัวเองให้คิดบวกเรื่องนี้ถ้าพูดให้สั้นๆ ก็เรียกว่ามีสติทัน
หรือไม่ในการระงับตัวเองในการคิดลบ แต่ตั้งใจว่าจะพยายามคิดบวกให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ แล้ว
เริ่มไปเรื่อยๆ สามารถปลีกเวลาไปนั่งสมาธิวิปัสสนา เพราะนั่นเป็นศาสตร์ที่ศึกษาค้นคว้ามาเป็นอย่าง
ดีแล้วในเรื่องการมีสติ

3. พฤติกรรมที่จะเป็นของคนคิดบวกก็เกิดจากสิ่งที่ประสบการณ์ตรง คือคิดบวกแล้วพูดบวกด้วย พูดตรงกับใจเพียงแต่ดูให้ชัดขึ้นถ้าใจเราจะเอียงดพอกที่จะระวังไม่ให้คนฟังเข้าใจแล้วคำพูดก็จะนุ่มนวลไม่ทำร้ายใคร

4. สภาพทั่วไปที่เอื้อต่อการคิดบวกในขณะที่ยังไม่แข็งแรงที่จะคิดบวกกันได้ตลอดเวลา การเลือกสภาวะที่อยู่ใกล้ตัวก็มีส่วนช่วย ปลีกวิเวก หรือหลบไปอยู่กับวัดบ้าง ธรรมชาติบ้าง บางครั้ง ก็เป็นการช่วยพักใจ พักกายได้ระดับหนึ่ง สภาพประจำวันก็สำคัญ บ้าน ที่ทำงาน กลุ่มเพื่อนบางคนอยู่ในคนรอบข้างที่คิดลบก็พาจะให้เราเผลอคิดลบไปด้วย

วิทยา นาควัชระ (2548: 48-49) กล่าวว่า ความคิดเชิงบวกมีลักษณะดังนี้

1. เป็นความคิดแบบเปิดใจ
2. มองโลกและชีวิตในแง่ดี มองเห็นความเป็นไปได้สูง
3. ไม่ตัดสินว่าผิดหรือถูก ไม่พิพากษา แต่จะใช้คำว่าชอบหรือไม่ชอบ
4. เกิดความมั่นใจในความคิดและตัวเองว่าสามารถคิดได้โดยไม่ต้องกลัวความผิดถูก
5. กล้าบอกตัวเองว่าคิดอย่างไร และกล้าบอกคนอื่นที่เหมาะสมต่อไป

จากข้อความดังกล่าวสรุปได้ว่าองค์ประกอบของผู้ที่มีความคิดเชิงบวก คือ ลักษณะของผู้ที่จะแสดงออกมาทั้งความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมในทางที่ดีซึ่งจะแสดงออกมาในปริมาณที่แตกต่างกันขึ้นอยู่กับเวลาและสถานการณ์ที่เผชิญอยู่โดยต้องมีความเข้าใจในการคิดบวก มีความชำนาญในการเตือนตนเองมีสติที่จะคิดบวกพูดบวกและกระทำบวก

1.5 แนวทางการพัฒนาการคิดเชิงบวก

เฮย์,ลูอิส แอล (อ้างถึงใน วลีพร หวังซือกุล, 2542: 112) กล่าวว่าวิธีหนึ่งที่จะช่วยสร้างการเปลี่ยนแปลงในทางบวกก็คือการใช้ความคิดเชิงบวกสร้างกำลังใจ หมายถึง การคิดประโยคสร้างสรรค์ในทางบวกซึ่งจะไปปรับเปลี่ยนความคิดของเราให้ยอมรับวิถีชีวิตแบบใหม่อย่างมีสติ

ฟิล,นอร์แมน วินแซนต์ (อ้างถึงใน ศีตวิภู, 2547: 41) กล่าวถึงการคิดในด้านบวกว่า หากเริ่มต้นคิดแต่เรื่องความสุข จะมีแต่ความพอใจและมีชัยไปกว่าครึ่ง ความคิดเป็นตัวแปรที่สำคัญต่อความพึงพอใจ เป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องกำจัดความคิดในแง่ลบออกไปให้ได้เพราะมันเป็นต้นตอของความเครียดและสร้างความรำคาญแก่ตัวเอง

นิภา แก้วศรีงาม (2547: 78) ได้เสนอแนวทางการสร้างความคิดเชิงบวกด้วยตนเอง ดังนี้

1. การรับรู้ตนเองและผู้อื่นอย่างเหมาะสม (I'm O.K. You're O.K.)

1.1 การรับรู้และการยอมรับตนเอง (I'm O.K.) เป็นการมองเห็นตนเองอย่างที่ตนเองเป็น ตนมีไม่ดูถูกดูหมิ่นในสิ่งที่มี และเป็นอยู่เพราะหากคนไม่ยอมรับตนเองใครที่ไหนจะยอมรับ

เราการไม่ยอมรับตนเองและรับรู้ว่าคุณค่าจะทำให้เกิดเป็นปมด้อย มีความท้อแท้ของตนเอง และสิ่งที่ตนเกี่ยวข้องไปในทางลบแต่ถ้ายอมรับว่าแม้เรามีโอกาสไม่เท่าผู้อื่น หรือมนุษย์เราเลือกเกิดไม่ได้ แต่มนุษย์เลือกที่พัฒนาตนเองได้สร้างโอกาสให้ตนเองได้ แต่อาจจะต้องเพียรพยายามมากกว่าผู้ที่มีโอกาสหรือเกิดมาเพียบพร้อมสมบูรณ์มากกว่าเรา คนเหล่านี้มีตัวอย่างให้เห็นอยู่มากไม่ว่าจะสำเร็จการศึกษาในขณะที่ทำงานไปเรียนไป สร้างหลักฐานชีวิตและสร้างธุรกิจมาจากจุดเริ่มต้นที่เป็นศูนย์โดยมีความพร้อมและอารมณ์ที่มุ่งสู่จุดมุ่งหมายที่ตั้งใจ รู้คิด ปรับปรุง ควบคุมและพัฒนาตนเอง ในกลยุทธ์และวิธีการที่สร้างให้เกิดประโยชน์สุขถือว่าเป็นการรับผิดชอบในชีวิตที่ตนเลือกและตัดสินใจ

1.2 การรับรู้และการยอมรับบุคคลอื่นๆ (You're O.K.) บุคคลที่เราเป็นผู้เลือก และตัดสินใจที่จะไปเกี่ยวข้องด้วย ไม่ว่าจะเป็นคนในครอบครัวเพื่อนร่วมงานหรือลูกค้าย่อมมีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคล ซึ่งอาจจะเป็นคนที่มีลักษณะนิสัยที่สอดคล้องหรือไม่สอดคล้องกับเราก็ตามคนเราควรจะเข้าใจในความคิดและลักษณะที่เป็นจริง ปรับตนและอารมณ์ทางบวกเพื่อยอมรับในการเป็นเขาเหล่านั้น ให้เกียรติและรับรู้สิ่งที่ตั้งใจที่ทุกคนมีอยู่ นิสัยที่ไม่ดีหรือสิ่งไม่ดีของเขาที่ไม่ส่งผลต่องาน หรือชีวิตเรา ก็น่าที่จะ“อูเบกขา”ได้บ้างคิดว่าเขาบุคคลผู้นั้นรวมทั้งบิดามารดาและอาจารย์ของเขา น่าจะร่วมกันรับผิดชอบในสิ่งไม่ดีนั้นๆ เอง

2. การยอมรับและสร้างความภูมิใจในสังคมและงานของตน

สร้างใจให้เกิดความภูมิใจในสังคมและงานที่ตนเองตัดสินใจเข้าไปใช้ชีวิตอยู่ เพราะความภาคภูมิใจจะก่อให้เกิดการพัฒนาที่ดี มีใจที่นั่นจะมีสมองคิดในสิ่งที่ตั้งใจ ที่ได้มีสมองก็จะเกิดการกระทำตามสมองนั้น สังคมจะได้รับการพัฒนา คนเราจะพยายามพัฒนางานที่ตนรักอยู่ตลอดเวลา แต่ในขณะที่เราภูมิใจอยู่นั้นจะต้องมีระบบความคิดที่ยอมรับคำวิจารณ์และข้อตำหนิ เพราะมนุษย์ย่อมมีโอกาสผิดพลาดจึงควรปรับอารมณ์ให้คิดที่จะนำคำวิจารณ์นั้นมาปรับปรุงและถือว่าผู้วิจารณ์นั้นได้ทำประโยชน์ให้กับเรา เนื่องจากคำวิจารณ์จะเป็นเสมือนกระจกส่องหลังที่เรามองไม่เห็นตัวเราหรือจุดบอด ข้อด้อยที่เราอาจมองข้ามไป คำวิจารณ์จึงเป็นข้อมูลที่เราควรนำมาพิจารณาเพื่อพัฒนางานได้

ปริญญา ตันสกุล (2550: 27) กล่าวว่า การคิดบวก ให้คิดบวกกับเพื่อนมนุษย์คนอื่น ไม่มองโลกในแง่ร้าย พยายามมองหาความดีงาม หรือ มองด้านบวกของทุกสิ่งที่อยู่รอบตัวเราไว้ก่อน มันจะทำให้จิตใจของเรามีความสุข หรือปรกติสุข สงบสุขอยู่ดั้งเดิม เมื่อจิตเป็นสุข ก็จะไม่ก่อให้เกิดความทุกข์แก่ผู้อื่นจากการแสดงออกหรือการกระทำใดๆ ในบทบาทของคนที่อยู่ไม่สุขนั้น

อังคินันท์ อินทรกำแหง (2550: 129) กล่าวว่า ใจว่า ความคิดเชิงบวก เป็นการเรียนรู้และพัฒนาให้มีในแต่ละบุคคล โดยในการเรียนรู้สามารถจัดกระทำได้ทั้งการเรียนรู้ทางตรงและการเรียนรู้ทางอ้อมด้วยการบอกกล่าวและอบรมสั่งสอน ทำในระหว่างการศึกษาและนอกระบบการศึกษาหรือ

เป็นการเรียนรู้ทางอ้อมบุคคล สังคมสภาพแวดล้อม โดยการเลียนแบบบุคคลที่มีความคิดเชิงบวกหรืออยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดีได้รับประสบการณ์ที่ดี ในเชิงบวกและสร้างสรรค์ ในชีวิตของเราประสบการณ์ที่เกิดขึ้น จะมีความหมายต่อตัวเราเมื่อมีการตีความให้ความหมาย (ในทางบวกหรือทางลบ) ทำให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ (Perspective) ในสมองของเรา ซึ่งถ้าวิถีในการรับรู้ข้อมูลภายในจิตใจของเราเปลี่ยนแปลงไป จะมีผลทำให้เนื้อหาใจความ (Context) และความหมาย (Content) ของประสบการณ์นั้นเปลี่ยนแปลงไปด้วย ดังนั้น การเปลี่ยนแปลงความหมายในทิศทางใดสามารถทำได้ด้วยการเปลี่ยนแปลงมุมมอง (Reframing) ในการรับรู้ข้อมูลอ้างอิงเชิงประสบการณ์นั้นๆ เพื่อให้สมองของการรับรู้ข้อมูลที่ทำให้ความหมายที่แตกต่างไปจากเดิม

รัศมี ธีนธรร (2552: 29) ได้กล่าวว่าเราสามารถฝึกตนเองได้ง่ายๆ ได้ยินอะไรมากก็มองหา 95% ของสิ่งที่ได้ยิน เพื่อนำมาปรับใช้ ให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและงานให้ได้ทุกอย่าง คุยกับใครก็มองหาสิ่งที่เป็น 95% ของเขา พยายามมองข้าม 5% ให้ได้ ทำไปไม่นานก็คิด 95% ได้เก่ง คิดบวกได้เก่ง ตนเองจะสดชื่นสบายใจ ทำงานได้สำเร็จมากขึ้น มีพลังสร้างสรรค์ในการทำงานมากขึ้นทวีคูณ

จากที่กล่าวถึงวิธีพัฒนาการคิดเชิงบวกสรุปได้ว่า การคิดเชิงบวกต้องเริ่มที่ตนเองโดยการปรับความคิดอย่างมีสติให้รู้จักการรับรู้ตนเองและผู้อื่นอย่างเหมาะสม สามารถควบคุมตนเองฝึกให้รู้ ว่า ทุกอย่างมีทั้งด้านบวกและด้านลบ มีทั้งข้อดีและข้อเสียซึ่งขึ้นอยู่กับมุมมองความคิดว่าจะมองด้านไหน คิดด้านไหนและไม่คิดไปในทางลบ หากเริ่มต้นคิดแต่เรื่องความสุข จะมีแต่ความพอใจ มองทุกสิ่งทุกอย่างเป็นกลางๆ เช่นไม่ทุกข์หรือสุข มากหรือน้อยเกินไป ตลอดจนมีความรู้สึกที่ดี มองหาสิ่งดีที่เกิดขึ้นและยอมรับต่อสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงได้

1.6 ลักษณะของเด็กวัยเรียน

ศรีเรือน แก้วกังวาน (2540: 261) ได้กล่าวถึงเด็กวัยเรียนหรือเด็กตอนกลางซึ่งอยู่ในช่วงอายุ 6 - 12 หรือ 13 ปี ว่า เป็นช่วงวัยที่เด็กเริ่มเรียนวิชาการที่โรงเรียนอย่างจริงจังมีพัฒนาการทางกายของเด็กวัยนี้มีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น พัฒนาการทางสติปัญญาเจริญเติบโตไปอีกลำดับหนึ่ง พัฒนาการทางสังคมขยายขอบข่ายกว้างขวาง การปรับตัวเข้ากับภาวะทางโรงเรียนนั้นพบว่า เด็กวัยนี้ยังอยู่ในภาวะที่ปรับตัวไม่ค่อยได้ดี เด็กมักจะได้รับผลกระทบกระเทือนทางอารมณ์ซึ่งทำให้เด็กปรับตัวเข้ากับโรงเรียนได้ยาก เมื่อเข้าเรียนประถมหนึ่งถือว่าเป็นจุดเริ่มต้นชีวิตของเด็กซึ่งจะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นต่อเจตคติ ค่านิยม และพฤติกรรมของเด็ก

มารยาท รุจิวิทย์ (2548: 169) กล่าวถึงเด็กวัยเรียนว่า มักตรงกับวัยเด็กตอนปลายซึ่งอยู่ในระหว่างวัย 6 ขวบไปจนถึงช่วงที่คนคนนั้นบรรลุนิติภาวะทางเพศ เป็นวัยที่เริ่มต้นจากช่วงที่เด็กเข้าเรียนในภาคบังคับที่ถือว่าเป็นช่วงของการเปลี่ยนแปลงในแบบแผนการดำเนินชีวิตประจำวัน มี

เตรียมการปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่างๆในโรงเรียนและมักพบว่าเด็กวัยนี้มีการปรับตัวไม่ค่อยดีนัก

เทอดศักดิ์ เดชคง (2548: 28) กล่าวไว้ว่า การเรียนรู้ในวัยเรียน (6-12 ปี) โดยวัยเรียนเป็นวัยที่เด็กจะเรียนรู้ที่จะมองโลกและเกิดโลกทัศน์วิธีคิดในด้านบวกได้ เริ่มต้นตั้งแต่การพบเจอประสบการณ์ต่าง ๆ การให้ความสนใจมิตรภาพ ทั้งจากครูและนักเรียนด้วยกัน เรื่อยไปจนถึงการพบเจออุปสรรค ปัญหาที่ต้องเอาชนะ ในระยะแรก ๆ ครูย่อมเป็นผู้ที่ช่วยเหลือ เสนอแนะ หาทางออกแก่นักเรียน ในเวลาต่อมากลุ่มเพื่อนอาจเป็นกลุ่มที่ช่วยเหลือกันและกัน สิ่งที่ควรจะได้ก็คือ การใช้ความพยายามแก้ไขปัญหาคงต้องนำมาซึ่งการเรียนรู้ว่า “หากใช้ความพยายาม หรือการคิดวิเคราะห์บ้าง ก็จะสามารถผ่านพ้นปัญหาหรืออุปสรรคได้”

กัญญา ธัญมณฑา (2550: 105) กล่าวถึงการทำงานของเด็ควัยนี้ว่า เด็กปรับตัวได้ในสังคมชอบเข้ากลุ่ม มีเพื่อนตามสมควร นอกจากนี้มีความเชื่อมั่นในการจัดการกับปัญหาและมีความรู้สึกมุ่งมั่นในการทำงาน ที่ได้รับมอบหมายในช่วงนี้อาจมีปัญหาด้านอารมณ์ จิตใจได้ถ้าไม่ได้รับแรงสนับสนุนที่ดีจากสังคม ซึ่งผู้ที่มีอิทธิพล คือ เพื่อน และครอบครัว คนรอบข้าง ถ้าเขาารู้สึกทำงานไม่สำเร็จ ผู้คนอื่นไม่ได้ ถูกคาดหวังสูงเกินความสามารถก็จะเกิดความรู้สึกมีปมด้อย

กุลยา ตันติผลาชีวะ (2551: 14) กล่าวว่าเด็ควัยเรียนเป็นช่วงวัยแห่งความขยันขันแข็ง กระตือรือร้น อยากรู้จักตัวเอง อยากรู้จักสังคม ค้นหาความสามารถของตนเอง ชอบสร้างสรรค์คิดค้นตามความสนใจของตัวเอง จุดเด่นอยู่ที่ปัญญา เมื่อยังเล็กอยู่ในช่วงปฐมวัย ต้องการเรียนรู้ทั่วไปทุกด้าน ทั้งด้านร่างกาย จิต สังคมและปัญญา แบบผ่านสัมผัสเรียนรู้ ต่อเมื่อเข้าสู่วัยประถมศึกษา ความสนใจเน้นถึงพัฒนาความเป็นคนด้วยปัญญา เด็กต้องการเพื่อน ต้องการสังคม และเรียนรู้ความเป็นคนในสังคมด้วยความรู้ความเข้าใจ

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า เด็ควัยเรียนหรือเด็กตอนกลางซึ่งอยู่ในช่วงอายุ 6-12 ปี เด็กจะเริ่มเรียนวิชาการที่โรงเรียนอย่างจริงจัง มีพัฒนาการทางสังคม พัฒนาการทางศีลธรรมจรรยา พัฒนาการทางอารมณ์ พัฒนาการทางความคิด และพัฒนาการทางกายที่สมบูรณ์ พร้อมทั้งจะเรียนรู้การใช้ชีวิตในสังคม แต่เด็ควัยนี้ยังอยู่ในภาวะที่ปรับตัวไม่ค่อยได้ดีนักยังคงต้องดูแลเอาใจใส่ในด้านการพัฒนาทางด้านต่างๆ ด้วยการสนับสนุนให้กำลังใจจากคนรอบข้าง เช่น พ่อแม่ ครูและเพื่อน จะทำให้เด็กสามารถพัฒนาตนเองได้เต็มความสามารถ ดังนั้นผู้วิจัยจึงเลือกเด็ควัยเรียนในช่วงอายุ 10-12 ปี เป็นกลุ่มศึกษาวิจัยในครั้งนี้

1.7 แนวทางฝึกการคิดเชิงบวกของเด็ควัยเรียน

ไดเออร์,เวย์น ดับลิว (อ้างถึงใน มาศสวรรค์ พัฒนานุพงษ์, 2531: 260) กล่าวว่าการหัดให้ลูกมองโลกในแง่ดี สอนให้ลูกคิดแต่เรื่องที่ทำให้เขามีความสุข คิดในทางสร้างสรรค์และมองโลกในแง่ดี

เด็กจะมีสุขภาพพลานามัยที่แข็งแรงเสมอ คอยบอกเขาว่า “เขาจะมีสุขภาพดีขึ้นได้ถ้าคิดแต่เรื่องที่ทำให้เบิกบานใจ ทำให้หัวเราะ ทำให้สนุก การมองโลกในแง่ร้ายจะทำให้ชีวิตมีแต่ความเจ็บป่วย” เช่นเดียวกับข้อปฏิบัติอื่นคุณต้องเป็นตัวอย่งที่ดีของลูก อายายอมให้ตัวคุณเองแสดงความท้อใจ คอยกล่าวชมเชยเมื่อลูกมองโลกในแง่ดี อธิบายให้เขาฟังว่าการมองโลกในแง่ดีจะช่วยขบสารเคมีที่มีประโยชน์ต่อร่างกายออกมา ฉะนั้นเขาจะต้องฝึกควบคุมความคิดและเป้าหมายชีวิตของเขาให้ได้

ผกา สัตยธรรม (2540: 45) ได้กล่าวถึงหลักการที่ครูปฏิบัติเพื่อช่วยให้เด็กนักเรียนมีความสุขทางจิตดีขึ้น ดังนี้ ฝึกให้เด็กรู้จักมองโลกในแง่ดี มีความหวังให้เข้าใจในหลักธรรมของพระพุทธเจ้า คือ ทุกสิ่งในโลกไม่มีอะไรแน่นอน มีทุกข์และมีสุขไม่เสียใจมากเกินไปเมื่อต้องได้รับความทุกข์ขุ่ยากในชีวิตหรือไม่ดีใจจนลืมตัวเมื่อได้รับสิ่งที่พอใจรักใคร่เข้าใจหลักชั่วเจ็ดที่ดีเจ็ดหน

ปาตี (2543: 106) ได้ให้แนวทางในการคิดเชิงบวกว่าควรหมั่นสอนเด็กให้ลองคิดลองแก้ปัญหาด้วยตัวเอง โดยอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง เด็กจะสามารถแก้ปัญหา ได้ด้วยตัวเอง ด้วยวิธีเหล่านี้เด็กจะเก่ง ดี มีความสุข ได้แก่

1. การสร้างบรรยากาศ ที่ชวนให้เด็กมีความสุขสนุกสนานที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เมื่อเด็กมีความสุข ย่อมทำอะไรได้ดีๆ เช่น การจัดห้องเรียน การจัดห้องนอนของเด็ก

2. สอนเด็กให้มองโลกไปในด้านที่ดีเท่านั้น แม้สิ่งที่เขากำลังเผชิญอยู่เป็นเรื่องที่เขาเองไม่ชอบใจเขาเสียเลย นักจิตวิทยาเชิงบวก กล่าวว่า การคิดดี มองโลกในแง่ดีนั้นจะทำให้การเต้นของหัวใจเป็นไปอย่างปกติ ในห้องทดลองนักจิตวิทยาก็ได้บอก ผู้เข้าร่วมการทดลองว่าต่อไปนี้ทุกคนต้องออกไปพูดคำปราศรัยหน้าห้องด้วยเรื่องอะไรก็ได้ในระยะเวลาสั้นๆ ผลปรากฏว่าการเต้นของหัวใจของแต่ละคนเพิ่มสูงขึ้น แต่พอนักจิตวิทยาได้ลองเปิดวิดีโอเกี่ยวกับลูกหมาเล่นกัน และฟองคลื่นในท้องทะเลที่กระหน้าซัดสาดขึ้นมาบนฝั่ง ปรากฏว่าอัตราการเต้นของหัวใจของผู้เข้าทดลองลดลง เด็กที่มองโลกในแง่ดี พร้อมทั้งจะปรับตัวได้ง่ายกับสภาพแวดล้อมใดๆ ระบบภูมิคุ้มกันโรคจะดีกว่าเด็กที่ชอบมองโลก ในแง่ร้าย

3. สอนให้เด็กยอมรับสถานการณ์ที่เขาคิดว่า เลวร้ายในชีวิตประจำวันของเขาให้ได้ เสียงหัวเราะเป็นยาขนานพิเศษในโลกสี่เทา ควรจะยอมรับกับสถานการณ์ต่างๆ เสียงหัวเราะจะทำให้สถานการณ์อันเลวร้าย ดีขึ้น

4. สร้างบรรยากาศภายในบ้านให้เด็กมองโลกด้วยสายตาที่เป็นสุข และเป็นมิตรได้ โดยเริ่มที่พ่อแม่หมั่นเอาใจใส่ทุกข์สุข หมั่นทำดี เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ผู้อื่นอยู่เสมอ เมื่อเด็กได้เห็นตัวอย่างแบบนี้อยู่ตลอดเวลา ย่อมเป็นสุขที่จะเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ผู้อื่นเหมือนกัน การสอนให้เด็กคิดเชิงบวกนั้นสิ่งสำคัญที่สุด คือ สิ่งแวดล้อมรอบข้างตัวเด็ก ไม่ว่าจะเป็นบรรยากาศและบุคคลรอบข้างที่จะช่วยเสริมสร้างความคิดที่ดีให้กับเด็ก

อรรถพรณ พรสีมา (2543: 26) ได้ให้ความเห็นว่าวัยเด็กจำเป็นต้องสอนวิชาความคิดเพื่อเป็นพื้นฐานในการเรียนรู้ ถ้าเด็กมีทักษะการคิด เด็กย่อมสามารถเรียนรู้ด้วยตนเองพร้อมกับการสอน การคิดควรฝึกให้เด็กนำทักษะการคิดไปประยุกต์ใช้ในการเรียนวิชาต่างๆ ซึ่งจะช่วยให้เด็กคิดเป็น ทำเป็น วิชาการคิดเปรียบเหมือนเส้นเลือดใหญ่ของการเรียนรู้ ในขณะที่สอนให้คิดเปรียบเสมือนเส้นเลือดฝอยซึ่งแทรกอยู่ในทุกๆ กิจกรรมการเรียนรู้

กระทรวงศึกษาธิการ (2544: 26) กล่าวว่า เด็กจะแสดงความคิดออกมาโดยการพูดซึ่งเป็นการดึงความคิดออกมาอาจต้องการการคิดอย่างเงียบๆ ตามลำพังหรือการอภิปรายในกลุ่มย่อย และเด็กส่วนมากชอบแสดงความคิดโดยการวาดภาพ

สยมพร เค-ไพบูลย์ (2546: 52) ได้กล่าวถึงการสร้างความเชื่อมั่นให้กับเด็กด้วยวิธีง่ายๆ ว่า ให้ฝึกคิดด้านบวก การคิดอะไรที่ดีๆ มักทำให้เราเป็นสุขเกิดพลังใจ ไม่ว่าจะอะไรจะเกิดขึ้นกับเราก็หัดคิดเสียว่ามันเป็นบทเรียนเป็นประสบการณ์ ที่เราสามารถนำมาปรับปรุงเปลี่ยนแปลงแก้ไขชีวิตของเราให้ดียิ่งๆ ขึ้น อย่าคิดว่ามันเป็นปัญหาหรืออุปสรรคเพราะถ้าคิดทางลบเสียแล้ว มันจะทำให้เราท้อแท้ ไม่มีกำลังใจและอยู่อย่างสิ้นหวังหัดคิดในทางบวก หรือทางสร้างสรรค์บ่อยๆ ทุกวัน

อารี พันธุ์มณี (2549: 38-39) ได้กล่าวถึงการสอนลูกให้เป็นนักคิดเชิงบวก ไว้ดังนี้

1. พ่อแม่คิดดี เกี่ยวกับตนเอง ลูก ครอบครัว เพื่อน งานและสภาพแวดล้อม เพราะจะช่วยให้สภาพจิตใจสดชื่นแจ่มใส ทำให้มีพลังในการทำงาน
2. การปฏิบัติตัวของพ่อแม่ เป็นต้นแบบให้ลูกซึมซับไปโดยปริยาย เพราะการปฏิบัติให้ดูเป็นแบบอย่างสม่ำเสมอ เชื่อกันว่าเป็นวิธีสอนที่ได้ผลดีกว่าวิธีอื่นๆ
3. พ่อแม่ ฝึกให้ลูกรู้สึกดีกับตนเองด้วยการแสดงความรัก ความอบอุ่น ความสุขภาพ อ่อนโยนที่ถ่ายทอดสู่ลูกด้วยการพูดจาดี ไพเราะ งดคำพูดที่เกรี้ยวกราด ดุดัน ต่ำหนิติเตียน
4. ฝึกให้ลูกมีอารมณ์สุนทรีย์ ด้วยการจัดห้องนอนของลูกตกแต่งให้มีสีสัน สวยงาม สะอาด และเป็นระเบียบให้เป็นสถานที่ที่ผ่อนคลาย นำทำการบ้าน นำนั่งอ่านหนังสือ
5. สอนให้ลูกชื่นชมตนเองจากการมีสุขภาพแข็งแรง มีสมอง สติปัญญาดี เป็นคนน่ารัก สุขภาพ อ่อนโยน มีน้ำใจหรือเรื่องเล็กๆ น้อยสิ่งดีที่นำภาคภูมิใจ
6. ยอมรับตนเอง หากลูกทำอะไรผิดพลาดก็อย่าลงโทษดุดัน แต่ชี้แนะให้ลูกเปลี่ยนแปลงให้ดีขึ้น ด้วยความรู้สึกว่า ความผิดพลาดเป็นบทเรียน ไม่ใช่เป็นความบกพร่องที่จะต้องโทษตนเอง
7. หมั่นดูแลทุกข์สุขของลูก สามีและคนในครอบครัว ห่วงใย เอื้ออาทร เผื่อแผ่ แบ่งปัน จะทำให้บ้านเต็มไปด้วยบรรยากาศแห่งความรู้สึกอบอุ่น ปลอดภัย และมั่นคง
8. สอนลูกให้รู้จักให้อภัย การโกรธ คิดเคียดแค้น ผูกพยาบาท เป็นความทุกข์และ

ส่งผลไม่ดีต่อกายและจิต ฉะนั้นให้ลูกจงเข้าใจและยอมรับความจริงว่าทุกคนอาจทำผิดพลาดได้ จงให้อภัยแล้วก็ลืมจะได้มีความสุขกับชีวิตประจำวัน

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า การพัฒนาการคิดเชิงบวกสำหรับเด็กวัยเรียนกระทำได้หลายวิธีดังที่หลายท่านได้กล่าวไว้ข้างต้นนี้ การพัฒนาการคิดเชิงบวกให้กับเด็ก โดยการนำวิธีการต่างๆ ในเชิงประสบการณ์มาผสมผสานให้เกิดแง่คิดในทางที่ดี และสำคัญที่สุดคือสิ่งแวดล้อม เช่น สมาชิกในครอบครัว เพื่อน คุณครูที่โรงเรียน ตลอดจนสิ่งต่างๆ รอบๆ ตัวเด็กที่จะส่งเสริมให้เด็กคิดเชิงบวก ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำเทคนิคของกิจกรรมกลุ่มมาพัฒนาการคิดเชิงบวกของเด็กวัยเรียน ดังที่คมเพชร ฉัตรสุภกุล กล่าวว่าประสบการณ์ในกลุ่มจะทำให้เกิดการพัฒนาในตัวบุคคลทุกคนให้ดีขึ้นและเด็กวัยเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มจึงมีโอกาสที่จะพัฒนาตนเองให้คิดเชิงบวกต่อตนเองและผู้อื่น

1.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการคิดเชิงบวก

งานวิจัยในต่างประเทศ

สมอล (Small.1985) ได้ศึกษาเกี่ยวกับวิธีการฝึกคิดทางบวก เพื่อจัดการกับความเครียด โดย ศึกษาจากกลุ่มตัวอย่าง 80 คน เป็น ชาย 40 คน หญิง 40 คน อายุระหว่าง 12-16 ปี มีระดับสติปัญญา (IQ) เฉลี่ย 120 ทำการทดลองสองกลุ่ม โดยกลุ่มทดลองจะได้รับการฝึกอบรมเรื่องการคิดทางบวกเพื่อจัดการความเครียดเนื้อหาการอบรมประกอบด้วยวิธีลดความเครียด การฝึกเพื่อลดความเครียด และอีกกลุ่มก็ไม่ได้รับการอบรม ผลปรากฏว่าวิธีการอบรมการฝึกการคิดเชิงบวกมีประสิทธิภาพทั้งชายและหญิงมีแนวโน้มที่จะยอมรับสิ่งกระตุ้นจากคำพูดเท่าๆ กัน แต่ผู้หญิงจะทนต่อการกระตุ้นด้วยเสียงมากกว่าผู้ชาย ซึ่งสรุปได้ว่า การฝึกคิดทางบวกเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ใช้งานได้รายบุคคล และทำให้เกิดความคิดสร้างสรรค์สูงขึ้น

ไพรซ์ (Price. 2001) ศึกษาความสัมพันธ์ของชีวิตที่ยืนยาวกับความคิดเชิงบวก ความไม่มีศัตรู ความวิตกกังวล โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง 800 คน แบ่งเป็นคนที่มองโลกแง่ดี 603 คน และมองโลกแง่ร้าย 197 คน ผลการวิจัยพบว่า อายุที่ยืนยาวมีความสัมพันธ์กับความคิดเชิงบวก คนที่มองโลกในแง่ร้ายมีอัตราการเสี่ยงต่อความตายสูงกว่าคนที่มองโลกในแง่ดี

โตรอนโต้ ออนตาริโอ (Toronto Ontario. 2002) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความคิดเชิงบวกกับความวิตกกังวลและโรคซึมเศร้า ผลการวิจัยพบว่าความคิดเชิงบวกมีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวล และโรคซึมเศร้า คนที่มีความคิดเชิงบวกต่ำจะเกิดภาวะวิตกกังวลและโรคซึมเศร้า

แทะ-ซึ-ยู โคยามา (Tetsuo Koyama. 2005) จากมหาวิทยาลัยเวทฟอร์เรสต์ มหาวิทยาลัยทางการแพทย์ ได้ทำการศึกษาทดลองเกี่ยวกับการลดระดับความเจ็บปวดเมื่อคิดบวก โดยในการทดลองนี้จะให้ผู้ที่ได้รับการทดลองคาดหวังว่าจะได้รับความเจ็บปวดในระดับต่ำกว่าที่เป็นจริง ผล

ปรากฏว่า การคิดบวกสามารถลดความเจ็บปวดได้ถึง 28 % ซึ่งเท่ากับการให้มอร์ฟินเลยทีเดียว ยังมีนักวิจัยพบอิทธิพลของการคิดบวกต่อความเจ็บปวดเพิ่มเติมอีกว่า การคิดบวกสามารถลดทั้งความเข้าใจและกระบวนการของการเจ็บปวดในสมองได้อีกด้วย ในการศึกษาครั้งนี้จะมีผู้เข้าร่วมทดลอง 10 ท่านที่จะยอมให้จี้ด้วยความร้อนในระดับที่แตกต่างกัน ซึ่งมีทั้งหมด 3 ระดับคือ ระดับต้น 115 องศาฟาเรนไฮต์ ระดับกลาง 118 องศาฟาเรนไฮต์ ระดับสูง 122 องศาฟาเรนไฮต์ และจะให้ความร้อนประมาณ 20 วินาที ซึ่งเป็นความร้อนที่ไม่ทำให้ผิวหนังไหม้หรือถูกทำลายได้ และในขณะที่ความร้อนจี้เข้าไปอยู่ นักวิจัยจะใช้เครื่อง Magnetic resonance imaging (MRI) เพื่อศึกษาส่วนของสมองที่ทำงานในขณะนั้น ขณะที่ทดลองผู้เข้าร่วมทดลองจะถูกแจ้งให้ทราบก่อนว่าตนจะได้รับความร้อนในระดับไหน แต่นักวิจัยก็จะซุ่มให้ความร้อนในระดับต่างๆ ซึ่งผู้เข้าร่วมทดลองจะไม่ทราบว่าตนได้รับความร้อนในระดับไหนจริงๆ ในตอนที่ทดลอง ผลปรากฏว่าเมื่อผู้ทดลองที่คาดหวังว่าจะได้รับความร้อนในระดับกลาง ได้รับความร้อนในระดับสูงสุดนั้น กลับมีอัตราความเจ็บปวดน้อยกว่าที่ควรจะเป็นถึง 28 % ซึ่งผู้เข้าร่วมทดลองทั้ง 10 คนก็มีผลออกมาในทิศทางเดียวกัน นักวิจัยจึงทำการสรุปว่าสมองจะอนุญาตให้ความคาดหวังของการเจ็บปวดเป็นตัวกำหนดกระบวนการของสัญญาณการปวดจริงๆ ในร่างกาย

งานวิจัยในประเทศ

ปิยะดี ลีพีหะบำรุง (2547: 51) ได้ทำการวิจัย การพัฒนาการมองโลกในแง่ดีด้วยโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดของนิสิต พบว่า ในกลุ่มทดลองมีคะแนนการมองโลกในแง่ดีทุกมิติและด้านรวม สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 หลังจากการใช้โปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดี เพศชายและเพศหญิงมีคะแนนการมองโลกในแง่ดีไม่แตกต่างกัน

สุมาลี พัวชู (2547: 83-84) ได้ศึกษาพัฒนาการความสามารถในการคิดสังเคราะห์และการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนมัธยมศึกษาในระดับช่วงชั้นที่ 3 พบว่าระดับของลักษณะการมองโลกในแง่ดี ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ปีที่ 2 และปีที่ 3 ไม่แตกต่างกันและพบว่านักเรียนหญิงมีลักษณะการมองโลกในแง่ดีสูงกว่านักเรียนชาย รวมทั้งไม่พบว่ามีผลปฏิสัมพันธ์ที่เกิดจากตัวแปรระดับชั้นและเพศที่ส่งผลร่วมกันต่อลักษณะการมองโลกในแง่ดี

สรนัย สุพรรณรัตนรัฐ (2548) ได้ทำการวิจัยลักษณะส่วนบุคคลและความคิดเชิงบวกกับทัศนคติต่ออบายมุข 6 และทัศนคติต่อการพนันฟุตบอลของนิสิตซึ่งพบว่า นิสิตชั้นปีที่ 2 มีความคิดเชิงบวกทั้งโดยรวมและในแต่ละด้านอยู่ในระดับสูง มีทัศนคติต่ออบายมุข 6 โดยรวม อยู่ในระดับปานกลาง ทัศนคติต่อการพนันฟุตบอลทั้งโดยรวมและในแต่ละด้านอยู่ในระดับสูง

ปรมาภรณ์ ทองสุ (2550: 74) ได้วิจัยการพัฒนาการคิดเชิงบวกสำหรับเด็กปฐมวัยด้วยกิจกรรมการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ซึ่งพบว่าเด็กที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ มีความสามารถด้านการคิดทางบวกหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และแตกต่างจากเด็กที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สัจจา ประเสริฐกุล (2551) ได้ศึกษาเปรียบเทียบคุณลักษณะการคิดเชิงบวกตามตัวแปรเพศ อัจฉริยะ และประสบการณ์ชีวิต ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ที่มีระดับอัจฉริยะและประสบการณ์ชีวิตแตกต่างกัน ผลการวิจัย พบว่า นักเรียนช่วงชั้นที่ 4 มีความคิดเชิงบวกค่อนข้างสูงทั้งนักเรียนชายและนักเรียนหญิง นักเรียนที่มีระดับอัจฉริยะในกลุ่มสูงและกลุ่มปานกลาง มีระดับความคิดเชิงบวกค่อนข้างสูง ส่วนนักเรียนที่มีระดับอัจฉริยะในกลุ่มต่ำ มีระดับความคิดเชิงบวกปานกลาง อีกทั้ง นักเรียนที่มีประสบการณ์ชีวิตทางลบ จะมีความคิดเชิงบวกปานกลาง ส่วนนักเรียนที่มีประสบการณ์ชีวิตทางบวก จะมีความคิดเชิงบวกค่อนข้างสูง นอกจากนี้ ยังพบว่านักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีความคิดเชิงบวกไม่แตกต่างกันอีกด้วย

อรวรรณ (2551) มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ ได้ศึกษาว่าโปรแกรมความคิดเชิงบวกช่วยพัฒนาคนในด้าน Personal Orientation ได้หรือไม่ และหาความสัมพันธ์ระหว่างระดับ Personal Orientation (PO) กับระดับของ State-Trait Anxiety (STAI) หลังเข้ารับการอบรมโปรแกรมความคิดเชิงบวก จากการทดสอบสมมติฐานพบว่าไม่มีความแตกต่างของระดับ PO ของกลุ่มตัวอย่างและไม่มี ความสัมพันธ์ของระดับ PO ของกลุ่มตัวอย่าง กับระดับของ STAI โดยตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยนี้เป็นนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยอัสสัมชัญที่มีอายุตั้งแต่ 18-24 ปี จำนวน 38 คน และใช้เครื่องมือในการทำวิจัยนี้ 3 ชนิด คือ 1. แบบสอบถาม Personal Orientation Inventory (POI) ฉบับภาษาไทยที่พัฒนาโดยดุจเดือน ชินเจริญทรัพย์จาก POI ที่สร้างขึ้นโดย Everett.Shostrom 2. แบบสอบถามประเมินตนเองที่พัฒนาโดย Dr.Charles D.Speilberger และ 3. แบบสอบถามที่เป็นคำถามปลายเปิด วิธีการวิจัยคือให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบทดสอบทั้งหมดก่อนและหลังเข้าโปรแกรม 22 ชั่วโมง แล้วให้ทำแบบทดสอบอีกครั้ง จากนั้นจึงใช้พรรณนาสถิติและ t-test ในการวิเคราะห์ข้อมูล และใช้การหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ในการความสัมพันธ์ระหว่าง PO และ STAI รวมทั้งสรุปคำตอบจากคำถามปลายเปิด ผลการวิจัยพบว่า 1. กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนจากการทำแบบสอบถาม POI เพิ่มขึ้นหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมการคิดเชิงบวก 2. มีความสัมพันธ์ในทางลบเล็กน้อยระหว่างคะแนนจากการทำแบบสอบถาม POI ในด้านประสิทธิภาพการใช้เวลากับระดับการยอมรับตนเองใน STAI 3. มีความสัมพันธ์ในทางลบระหว่างคะแนนจากการทำแบบสอบถาม POI ในด้านการสนับสนุนภายในกับระดับของ T-Anxiety หลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมการคิดเชิงบวก

4. มีความสัมพันธ์ในทางลบระหว่างคะแนนจากการทำแบบสอบถาม POI ในด้านคุณค่าความเป็นตัวของตัวเองกับระดับของ T-Anxiety หลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมการคิดเชิงบวก 5. มีความสัมพันธ์ในทางลบระหว่างคะแนนจากการทำแบบสอบถาม POI ในด้านปฏิริยาความรู้สึกกับระดับของ T-Anxiety หลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมการคิดเชิงบวก 6. มีความสัมพันธ์ในทางลบระหว่างคะแนนจากการทำแบบสอบถาม POI ในด้านการเคารพตนเองกับระดับของ T-Anxiety หลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมการคิดเชิงบวก 7. มีความสัมพันธ์ในทางลบระหว่างคะแนนจากการทำแบบสอบถาม POI ในด้านการยอมรับตนเองกับระดับของ T-Anxiety หลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมการคิดเชิงบวก 8. มีความสัมพันธ์ในทางลบระหว่างคะแนนจากการทำแบบสอบถาม POI ในด้านการยอมรับความก้าวร้าวกับระดับของ T-Anxiety หลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมการคิดเชิงบวก

จากเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า การคิดเชิงบวกเป็นพื้นฐานสำคัญที่จะต้องพัฒนาให้กับเด็กวัยเรียนและปลูกฝังให้เด็กมีมุมมองความคิดที่ดีต่อตนเองต่อผู้อื่นสามารถใช้ชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุขโดยการฝึกการคิดเชิงบวกมีหลายรูปแบบ ผู้วิจัยสนใจนำกิจกรรมกลุ่มมาพัฒนาการคิดเชิงบวกของเด็กวัยเรียน ในด้านความรู้สึกนึกคิด ด้านสถานการณ์ทางสิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้นกับตัวเด็ก ซึ่งจะเป็นแนวทางฝึกการคิดความรู้สึกและการแสดงออกแต่สิ่งดีที่มีกำลังใจ กล้าเผชิญกับปัญหาอุปสรรคที่พบเจอได้

2. เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม

2.1 ความหมายของกิจกรรมกลุ่ม

ทิสนา แชมมณี (2522: 1) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่มเป็นวิทยาการแขนงหนึ่งซึ่งพยายามศึกษาเรื่องกลุ่มคน เพื่อให้ได้ซึ่งความรู้ที่จะนำไปใช้เพื่อปรับปรุงหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของคน อันจะเป็นประโยชน์ในด้านการเสริมสร้างความสัมพันธ์หรือการทำงานของกลุ่มคนให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น โอล์เซน (Ohlsen. 1970: 6-7) ให้ความหมายการรวมกลุ่ม 2 ประการ ประการแรก คือ กิจกรรมกลุ่มที่ผู้นำให้ข้อมูลรายละเอียดต่างๆ แก่สมาชิกหรือผู้นำการอภิปราย เพื่อที่สมาชิกบรรลุถึงความมุ่งหมายต่างๆ ของกลุ่ม โดยปกติผู้นำกลุ่มแบบนี้ จะให้ข้อมูลเกี่ยวกับการศึกษา อาชีพ สังคม และส่งเสริมให้สมาชิกในกลุ่มนำข้อมูลเหล่านั้นมาอภิปรายเพื่อประโยชน์ สำหรับตนเอง ในการทำกลุ่มแบบนี้ ผู้นำกลุ่มจะเป็นผู้วางแผนให้กับสมาชิก ประการที่สอง กิจกรรมกลุ่มต่างๆ ที่สมาชิกเป็นผู้ดำเนินการ คือ ได้วางแผนร่วมกัน จัดขึ้นเอง

ศุภวดี บุญญวงษ์ (2527: 2) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่มหมายถึง การร่วมกันวางแผน การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างสมาชิกต่อสมาชิกกลุ่ม หรือสมาชิกต่อกลุ่ม หรือกลุ่มต่อสมาชิก ซึ่งมีผู้นำกลุ่มที่ได้นำการฝึกฝนเป็นอย่างดี ช่วยส่งเสริมสนับสนุนให้สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์โดยมีจุดมุ่งหมาย

เพื่อให้สมาชิกได้พัฒนาบุคลิกภาพที่เป็นประโยชน์ต่อการทำงานกลุ่ม ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการทำงานกลุ่มและกลุ่มได้ประสบผลสำเร็จในการทำงานครั้งนั้นๆ ด้วย

ฐิติพร คล้ายพันธ์ (2538: 29) ให้ความหมายของกิจกรรมกลุ่มว่า เป็นวิธีจัดประสบการณ์ให้แก่ผู้เรียนได้เรียนรู้ด้วยตนเอง โดยการมีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มมีการร่วมมือกันในการแก้ปัญหาหรือกระทำสิ่งใด สิ่งหนึ่ง ร่วมกัน อันก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านการรับรู้และจะช่วยให้ผู้เรียน ได้มีการพัฒนาในด้านต่างๆ ตามจุดมุ่งหมายที่วางไว้

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2546: 6) ให้ความหมายของกิจกรรมกลุ่มว่า เป็นการนำเอาประสบการณ์มาวางแผนแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ต้องการในสมาชิกแต่ละคน และการเปลี่ยนแปลง ของกลุ่มโดยส่วนร่วม การปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่มโดยวิธีการดังกล่าวนี้ ประสบการณ์ในกลุ่มจะทำให้เกิดการพัฒนาในตัวบุคคลทุกคน

จากความหมายของกิจกรรมกลุ่มดังกล่าวมาแล้วพอสรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่มหมายถึงกระบวนการเพื่อให้ได้ซึ่งความรู้ที่จะนำไปใช้ปรับปรุงหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการรับรู้ในทางที่ดี โดยมีการจัดกิจกรรมขึ้นมาให้ทุกคนมีส่วนร่วมทั้งความคิดและลงมือปฏิบัติภายในสถานการณ์อันก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านความคิดดีๆ ของเด็กวัยเรียนที่มีต่อตนเองและผู้อื่นตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

2.2 จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่ม

ทิตินา เขมมณี (2522: 18) กล่าวไว้ว่า กิจกรรมกลุ่มอาศัยแนวคิดพื้นฐาน 2 ประการ คือ ปรัชญาการสอนแบบพิพัฒนาการเพื่อพัฒนาสังคมประชาธิปไตย และการศึกษาเพื่อพัฒนาคุณค่าความเป็นมนุษย์ เป็นกิจกรรมแขนงหนึ่งซึ่งช่วยเสริมสร้างความเข้าใจในเรื่องของกลุ่ม วิทยาการด้านนี้จะครอบคลุมเรื่องพฤติกรรมมนุษย์ ลักษณะกลุ่ม การแก้ปัญหา การตัดสินใจ การพัฒนาความเข้าใจตนเองและผู้อื่น

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2546: 149-150) กล่าวถึง ความมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่มไว้ดังนี้

1. เพื่อสร้างความเข้าใจในตนเองได้อย่างถูกต้องโดยปกติทั่วไปอาจจะคิดว่าตนเองมีความเข้าใจในตนเอง ไม่จำเป็นต้องให้คนอื่นชี้แจงว่าตนเป็นคนอย่างไรในทางจิตวิทยาแล้วมนุษย์ย่อมเข้าใจตนเอง แต่บางด้านอาจจะไม่เข้าใจตนเอง ผิดพลาดได้ ทั้งนี้เพราะว่าแต่ละคนมีการปรับตัวกับสิ่งแวดล้อมโดยใช้กลวิธีต่างกันไป ด้วยเหตุนี้กิจกรรมก็อาจช่วยมนุษย์ได้โดยเป็นกระจกเงาสะท้อนให้เห็นภาพของตนเองทุกๆ ด้าน

2. เพื่อสร้างความเข้าใจในบุคคลอื่นมนุษย์มีความต้องการที่จะอยู่รวมกันอย่างมีความสุขปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่งก็คือความเข้าใจในสมาชิกของกลุ่ม ความเข้าใจในบุคคลอื่นจะทำให้

ให้เกิดการยอมรับพฤติกรรมที่บุคคลออกมา ดังนั้นในการทำกิจกรรมกลุ่มร่วมกันของสมาชิกจะเปิดโอกาสให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ลักษณะต่างๆ ของแต่ละคนได้เป็นอย่างดี

3. เพื่อสร้างความสามารถในการทำงานร่วมกันระหว่างสมาชิกซึ่งนอกจากจะอาศัยความรู้ความสามารถในการทำงานร่วมกันระหว่างสมาชิก และประสบการณ์ของสมาชิกแต่ละคนแล้ว สิ่งที่สำคัญมีความหมายต่อความสำเร็จของกลุ่ม คือ ความร่วมมือซึ่งถ้าขาดความร่วมมือที่ดีจะทำให้การทำงาน ของกลุ่มไม่ประสบความสำเร็จเท่าที่ควร ดังนั้นในการทำกิจกรรมกลุ่มจึงมีจุดมุ่งหมายที่จะเสริมสร้างคุณลักษณะที่ดีให้แก่สมาชิกกลุ่มให้มีทักษะที่จำเป็นต่อการทำงานร่วมกับผู้อื่น

จากจุดมุ่งหมายดังกล่าวพอสรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่มเป็นกิจกรรมที่ช่วยเสริมสร้างความเข้าใจในเรื่องของกลุ่ม ลักษณะกลุ่ม พฤติกรรมมนุษย์ การแก้ปัญหา การตัดสินใจ การพัฒนาความเข้าใจตนเองเข้าใจผู้อื่น ช่วยส่งเสริมให้มีโอกาสเรียนรู้การปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ตลอดจนสามารถปรับปรุงแก้ไขตนเองให้ไปในทางที่พึงประสงค์

2.3 ลำดับขั้นการเรียนรู้ตามวิถีกิจกรรมกลุ่ม

ผกา บุญเรือง (2525: 93-97) ได้แบ่งลำดับขั้นการเรียนรู้ตามทฤษฎีขบวนการกลุ่มเป็น 4 ระยะดังนี้

1. ระยะการมีส่วนร่วม (Participation or Involvement Stage) การเรียนรู้จะเริ่มต้นจากการที่ผู้เรียนเป็นผู้ลงมือปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเอง ซึ่งจะทำให้เรียนรู้เป็นประสบการณ์ที่เต็มที่ได้ด้วยการมีชีวิตชีวา ไร้ใจ ไม่เฉื่อยชา นอกจากนี้การเรียนรู้จะเป็นประสบการณ์ที่มีคุณค่าและมีความหมายต่อตัวผู้เรียนมากขึ้น ถ้าผู้เรียนเข้ามามีบทบาทหรือมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ในฐานะสมาชิกคนหนึ่งของกลุ่ม ในระยะมีส่วนร่วมนี้ผู้เรียนจะเข้ามามีส่วนร่วมในฐานะสมาชิกคนหนึ่งในกลุ่มและเป็นผู้ลงมือปฏิบัติหรือคิดค้นแสวงหาสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ด้วยตนเอง อาจกล่าวได้ว่า ผลของการเรียนรู้จะเกิดจากตัวผู้เรียนโดยตรง ซึ่งถ้าใครมีส่วนร่วมมากเท่าใดก็จะได้รับผลจากการเรียนรู้มากขึ้นเท่านั้น

2. ระยะวิเคราะห์ (Analysis Stage) เมื่อผู้เรียนมีส่วนร่วมในการกระทำกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเอง แล้วก็มาถึงระยะวิเคราะห์ในระยะนี้เป็นระยะที่ผู้เรียนจะร่วมกันวิเคราะห์ประสบการณ์การเรียนรู้ที่ (หมายถึงระยะที่ถัดจากระยะแรกซึ่งเป็นการเข้ามีส่วนร่วมแลกเปลี่ยนเสนอข้อเท็จจริงให้กันและกัน จนทุกคนในกลุ่มมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องนั้นๆ อยู่ในระดับเดียวกันหรือใกล้เคียงกันทุกๆ คนแล้วจึงมาวิเคราะห์ร่วมกัน) การวิเคราะห์ร่วมกันจะช่วยทำให้นักเรียนมีความรู้กว้างขวางยิ่งขึ้น เพราะว่าการวิเคราะห์ร่วมกันเป็นการกระจายแนวทัศนะของแต่ละคน จากความรู้ ความสามารถจากภูมิหลังของแต่ละคนให้แต่ละคนแสดงต่อกลุ่มแล้ว ในตอนท้ายของ

ระยะจะเป็นการรวมแนวทัศนะที่แตกต่างกันเข้าด้วยกัน แง่มุมบางแง่บางคนอาจไม่เคยมองเห็นก็จะ
 ได้รู้เห็นจากการกระจายและรวมทัศนะของสมาชิกคนอื่นๆ นอกจากนี้ในระยะนี้ยังทำให้ผู้เรียน
 สามารถประเมินความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม วิธีการเรียนรู้ ตลอดจนช่วยให้ผู้เรียนรู้จักตัวเอง
 และผู้อื่นได้ดียิ่งขึ้น

3. ระยะสรุปและประยุกต์หลักการ (Generalization and Application Stage) เมื่อ
 ผู้เรียนค้นพบสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ด้วยตนเอง ในกลุ่มแล้วผู้เรียนจะรวบรวมแนวคิดที่ตนค้นพบและ
 แนวคิดที่ได้แนวการแลกเปลี่ยน ความคิดเห็นกับสมาชิกคนอื่นๆ ในกลุ่มเอามาสรุปเป็นหลักการของ
 ตนเองขึ้นจากการเรียนรู้ที่นั้น นอกจากเราจะเรียนรู้เพื่อ แก้ปัญหาในปัจจุบันแล้ว เรายังเรียนรู้เพื่อ
 แก้ปัญหาและสร้างสรรค์สิ่งใหม่ขึ้นมาในอนาคตด้วย ดังนั้นในระยะสรุปและประยุกต์หลักการนี้เป็น
 ระยะที่เมื่อผู้เรียนได้เรียนรู้และเข้าใจหลักการของเรื่องใดเรื่องหนึ่งแล้วเขาจะสามารถนำหลักการนั้น
 ไปใช้ประโยชน์ในปัจจุบันและอนาคตการประยุกต์นั้นจะกระทำได้ใน 2 ลักษณะคือ

3.1 การประยุกต์เพื่อการปรับปรุงบุคลิกภาพ หรือการพัฒนาตนเอง เพื่อให้ตนเอง
 มีความเหมาะสมดียิ่งขึ้นรวมทั้งการปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นและการเสริมสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น เป็น
 การทำให้ตัวเองมีการพัฒนาโดยส่วนตัวและมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น

3.2 การประยุกต์เพื่อใช้ในการแก้ปัญหา เป็นการประยุกต์หลักการเพื่อใช้
 แก้ปัญหาต่างๆ ในปัจจุบันและอนาคต การแก้ปัญหาเป็นไปเพื่อการปรับปรุงและควบคุมธรรมชาติอัน
 จะทำให้สังคมดีกว่าเดิม ตลอดจนช่วยในการคิดค้นประดิษฐ์สิ่งใหม่ๆ หรือวิธีการใหม่ๆ ขึ้น

4. ระยะประเมินผล (Evaluation Stage) จากหลักการที่กล่าวมาแล้ว ทั้งหมดจะเห็น
 ได้ว่า การเรียนรู้เกิดจากตัวผู้เรียนโดยตรง เกิดขึ้นโดยการที่ผู้เรียนเข้าไปมีส่วนร่วมกับสมาชิกอื่นๆ ใน
 กลุ่ม ดังนั้นผู้เรียนย่อมจะทราบผลการเรียนของตนและของกลุ่มได้เป็นอย่างดีในการประเมินผลการ
 เรียนรู้ของตนเองและกลุ่ม จากการอภิปรายให้ชี้ข้อเสนอนะและติชมร่วมกับสมาชิกคนอื่นๆ ในกลุ่ม
 การประเมินผลแบบนี้ผู้สอนจะมีส่วนน้อยมาก ซึ่งตรงกันข้ามกับการเรียนการสอน และการวัดผล
 แบบเดิมที่เราคุ้นเคย เพราะว่าหลักการของขบวนการกลุ่มมุ่งเน้นที่ประสบการณ์ส่วนตัวของบุคคล ที่
 ได้จากกลุ่มคนที่ไม่ได้เข้ากลุ่มจะไม่มีวันที่จะเข้าใจประสบการณ์การเรียนรู้ที่ได้อย่างถ่องแท้ เท่ากับ
 เจ้าตัวผู้เรียนเองได้เมื่อยึดหลักการ เช่น นี้ในการประเมินผลผู้เรียนจึงเป็นผู้ประเมินผลด้วยตัวเองและ
 การประเมินของกลุ่มจะเป็นการยืนยันได้ทางหนึ่งให้ผู้สอนวางใจในการประเมินผลตัวเองของผู้เรียนได้

ศุภวดี บุญญวงษ์ (2527: 133-134) ได้ลำดับขั้นการเรียนรู้ตามทฤษฎีกลุ่มสัมพันธ์โดย
 แบ่งออกเป็น 4 ขั้น ดังนี้

1. ขั้นการมีส่วนร่วม ระยะนี้นักเรียนจะเข้ามามีส่วนร่วมในฐานะสมาชิกคนหนึ่งของ
 กลุ่มและเป็นผู้ลงมือปฏิบัติ หรือคิดค้นแสวงหาสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ด้วยตนเอง ผลการเรียนรู้จะเกิด

จากผู้เรียนโดยตรง ผู้ที่มีส่วนร่วมมากก็จะได้รับผลการเรียนรู้มากขึ้น ด้วยการมีส่วนร่วมของนักเรียน ในการทำกิจกรรมการเรียนรู้ เป็นการมีส่วนร่วมในด้านต่างๆ ดังนี้

1.1 ทางด้านร่างกาย คือ การเรียนรู้ที่นักเรียนลงมือปฏิบัติหรือกระทำกิจกรรม การเรียนรู้ด้วยตนเอง รวมทั้งการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น หรือ การค้นคว้าสืบสวนสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ด้วยตนเอง ซึ่งจะต้องอาศัยการ แสดงออกทางกาย วาจา ใน การสื่อความหมายกับผู้อื่นเพื่อก่อให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกัน

1.2 ทางด้านจิตใจ คือ การที่นักเรียนเกิดความรู้สึกเกี่ยวกับสิ่งที่ได้ลงมือปฏิบัติ นั้นอย่างแท้จริง ความรู้สึกที่เกิดขึ้นนี้จะนำไปสู่การรับรู้แนวคิด และการเรียนรู้ทางด้านเนื้อหาวิชาเป็น อย่างดี และช่วยให้นักเรียนสามารถจำเนื้อหาวิชาได้นานอีกด้วย

1.3 ทางด้านสติปัญญา หรือสมอง คือ การเรียนรู้ที่เกิดจากการ เห็นจริงมีการ ค้นพบสิ่งที่ต้องการเรียนรู้มีการสร้างแนวความคิดจากสิ่งที่ได้รับรู้นั้น จะทำให้การเรียนรู้มีความหมาย ต่อผู้เรียนมากขึ้น และเป็นแนวทางในการพัฒนาความคิด และเหตุผลในการพิจารณาไตร่ตรอง ในการ ทำงาน การตัดสินใจ การวิเคราะห์ และสรุปสิ่งที่เรียนรู้ด้วยตนเอง

2. ขั้นวิเคราะห์ นักเรียนจะร่วมกันวิเคราะห์ประสบการณ์การเรียนรู้ที่ทันทีซึ่งจะช่วย ให้นักเรียนมีความรู้อย่างกว้างขวาง สามารถประเมินความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่มวิธีการ ผล ของการเรียนรู้ ตลอดจนช่วยให้นักเรียนรู้จักตนเองดีขึ้น

3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ ขั้นนี้นักเรียนจะรวบรวมแนวคิดที่ตนค้นพบและ แนวคิดที่ได้จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่นแล้วสรุปเป็นหลักการของตนเอง ซึ่งจะได้ 2 ลักษณะ คือ

3.1 การประยุกต์เพื่อการปรับปรุงบุคลิกภาพหรือการพัฒนาตนเองให้ เหมาะสมยิ่งขึ้น รวมทั้งการปรับตัวให้เข้ากับคนอื่น ตลอดจนการเสริมสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นหรือ การมีมนุษยสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่น

3.2 การประยุกต์เพื่อใช้กับการแก้ปัญหาต่างๆ ในอนาคตและเพื่อใช้ในการ ปรับปรุงควบคุมธรรมชาติ และสังคมให้ดีขึ้นกว่าเดิม ตลอดจนช่วยกันคิดประดิษฐ์สิ่งใหม่ๆ ขึ้น

4. ขั้นประเมินผล นักเรียนจะเป็นผู้ประเมินผลการเรียนรู้ของตนเองและของกลุ่มจาก การอภิปราย ให้ข้อเสนอแนะและติชมร่วมกับสมาชิกคนอื่นๆ ในกลุ่ม

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2546: 27-28) ได้กล่าวถึง ระยะเวลาของกลุ่มว่าพฤติกรรมที่ สมาชิกแสดงออกตอนเริ่มเข้ากลุ่มอาจแตกต่างจากภายหลังที่ได้รับเข้ากลุ่มเป็นเวลานานแล้ว ทั้งนี้ เพราะว่าการที่จะทำให้กลุ่มเป็นกลุ่มที่สมบูรณ์ขึ้นจะต้องอาศัยเวลาในการพัฒนา กลุ่ม ดังนั้นมักจะ พบว่ากลุ่มจะต้องผ่านระยะต่างๆ 4 ระยะคือ ระยะที่บุคคลแต่ละคนมีการแข่งขัน และมีศูนย์กลางอยู่ที่

ตนเอง (Individually centered, Competitive phase) ระยะของความขัดแย้ง และความคับข้องใจ (Frustration and conflict phase) ระยะกลุ่มมีความสามัคคี (Group harmony phase) และระยะที่มีผลงานและยึดกลุ่มเป็นศูนย์กลาง (Group centered productive phase)

จากลำดับขั้นการเรียนรู้ตามวิธีกิจกรรมกลุ่มสรุปได้ว่า การที่จะทำให้กลุ่มเป็นกลุ่มที่สมบูรณ์ขั้นนั้นจะต้องอาศัยเวลาในการพัฒนากลุ่ม ซึ่งต้องผ่านขั้นต่างๆ ประกอบด้วย 1.ขั้นการมีส่วนร่วมเพื่อสร้างความคุ้นเคย 2.ขั้นวิเคราะห์หลังจากทำกิจกรรม 3.ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการในการนำไปใช้กับตนเอง และ 4.ขั้นประเมินผลสมาชิกร่วมกันประเมินผลจากกิจกรรมพร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะ ซึ่งผู้วิจัยได้นำลำดับขั้นดังกล่าวมาประยุกต์ใช้สู่กระบวนการจัดกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิดเชิงบวกของเด็กวัยเรียนโดยแบ่งออกเป็น 4 ขั้นตอนดังที่กล่าวไว้ข้างต้น

2.4 ขนาดของกลุ่มที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม

ออตตาเวย์ (Ottaway.1966: 7) กล่าวว่า กลุ่มที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่มควรมีขนาดเล็กเพราะจะช่วยให้สมาชิกมีโอกาสแสดงออกอย่างเป็นอิสระโดยทั่วถึงกัน ดังนั้นกลุ่มควรมีขนาดอย่างมากที่สุด 12-15 คน เพราะจะทำให้แบบแผนผิดไปจากเดิม

ชอร์ (Shaw. 1971: 4) กล่าวถึงขนาดของกลุ่มว่า กลุ่มย่อยควรมีสมาชิก 10 คน เป็นอย่างมาก แต่ถ้ามีจำนวนสมาชิก 30 คนขึ้นไป จะจัดเป็นกลุ่มใหญ่ ก็อาจแบ่งเป็นกลุ่มย่อยได้ จำนวนสมาชิกไม่เป็นปัญหาสำคัญ แต่ละองค์ประกอบอื่นๆ ซึ่งได้แก่ความสัมพันธ์ ของสมาชิกและความร่วมมือในการทำงานของสมาชิกจะมีความสำคัญต่อการทำงานของกลุ่มมากกว่า

คมเพชร ฉัตรศุกกุล (2546: 110-111) กล่าวว่าขนาดของกลุ่ม อาจจะเป็นปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่ง ในการพิจารณาธรรมชาติของปฏิสัมพันธ์แตกต่างกันไปด้วย ในกลุ่มที่มีสมาชิกมากเกินไป ความจำเป็นสมาชิกจะต้องทำงานซ้ำซ้อนกัน บางคนคาดหวังว่าจะได้รับผิดชอบทั้งหมดในขณะที่คนอื่นรู้สึกคับข้องใจที่ไม่มีงานทำไม่มีโอกาสได้ใช้ทักษะที่ตนเองอยู่ ขนาดของกลุ่มจึงไม่ควรเกิน 15 คน จะใหญ่เท่าใด ย่อมขึ้นอยู่กับความจำเป็นของสถานการณ์ จุดมุ่งหมายของกลุ่ม แหล่งที่จะให้ความช่วยเหลือ ในกลุ่มและระดับวุฒิภาวะของบุคคลในกลุ่ม

จากขนาดของกลุ่มที่กล่าวมาสรุปได้ว่า ควรจะเป็นลักษณะกลุ่มขนาดเล็กมีสมาชิกตั้งแต่ 10-15 คน ซึ่งง่ายต่อการทดลองและเห็นความสัมพันธ์ได้อย่างใกล้ชิดเพราะหากสมาชิกในกลุ่มมีมากเกินไปกว่านี้จะมีผลเสียต่อความสัมพันธ์และความร่วมมือในการทำกิจกรรมกลุ่ม การศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยใช้สมาชิกในการศึกษาทั้งหมด 24 คน โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 12 คน เป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

2.5 เวลาและจำนวนครั้งที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม

แพทเทอร์สัน (Patterson, 1973: 105) กล่าวว่า การให้ทำกิจกรรมเป็นกลุ่ม ควรจัดสัปดาห์ละ 2 ครั้ง แต่ถ้าเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมมีน้อยอาจจะจัดสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ช่วงเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสำหรับเด็กประถมศึกษา ควรใช้เวลาไม่เกิน 1 ชั่วโมง เพราะเด็กอาจเกิดความเบื่อหน่ายได้

ทรอทเซอร์ (อ้างถึงใน ชูชัย สมितिไกร, 2528: 18 - 19) ให้ความเห็นว่าการกำหนดระยะเวลาและความถี่ของการเข้ากลุ่มนั้น หากจัดทำกับสถานศึกษาจำเป็นต้องพิจารณาถึงการจัดเวลาเรียนของสถานศึกษานั้นด้วย เช่น ในโรงเรียนจัดเวลาเป็นคาบละ 50 นาที เป็นต้น ซึ่งจะช่วยให้สามารถกำหนดได้ว่า ควรใช้เวลาในการเข้ากลุ่มนานเท่าใด สำหรับจำนวนครั้งไม่ควรต่ำกว่า 8 ครั้ง

เปรมใจ บุญประสพ (2545: 30) กล่าวว่ากิจกรรมกลุ่มควรจัดสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที (ขึ้นอยู่กับกรณีเวลาเข้าร่วมกิจกรรมว่ามีมากน้อยเพียงใด) แต่ไม่เกินครั้งละ 1 ชั่วโมง เพราะถ้ามากกว่านี้จะทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเบื่อหน่ายได้

จากที่กล่าวถึงเวลาและจำนวนครั้งในการเข้ากลุ่มกิจกรรมสรุปได้ว่า ควรจะจัดกิจกรรมสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ใช้เวลาไม่เกิน 60 นาที และเป็นจำนวนไม่ต่ำกว่า 8 ครั้ง ถ้ามากไปกว่านี้เด็กอาจเกิดความเบื่อหน่ายได้เพราะเด็กในวัยนี้จะมีความสนใจในการทำกิจกรรมในระยะเวลาที่ไม่มากนักควรเลือกจัดเวลาให้เหมาะสม ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้เวลาในการทำกิจกรรม สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที เป็นจำนวน 12 ครั้ง

2.6 กิจกรรมที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม

ทิสนา เขมมณี (2522: 201-202) อ้างถึงใน ประทีป แสงเปี่ยมสุข (2546: 4-5) ได้กล่าวถึงการจัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับหลักทฤษฎี มีอยู่หลายวิธี ดังนี้

1. เกม (Game) ซึ่งเป็นวิธีการวิธีหนึ่งซึ่งนำมาใช้ในการสอนได้ดีโดยครูผู้สอนสร้างสถานการณ์สมมติขึ้น ให้ผู้เรียนลงเล่นด้วยตนเอง และภายใต้ข้อตกลงหรือกติกาบางอย่างตามที่กำหนดไว้ ซึ่งผู้เรียนจะต้องตัดสินใจ ทำอย่างใดอย่างหนึ่งอันจะมีผลออกมาในรูปของการแพ้ชนะ วิธีการนี้จะช่วยผู้เรียนได้วิเคราะห์ ความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรมต่างๆ ที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจ ช่วยให้ผู้เรียนเกิดความสนุกในการเรียน

2. บทบาทสมมติ (Role-Playing) เป็นวิธีการอีกวิธีหนึ่งที่เริ่มได้รับความนิยมในการนำมาใช้ในการสอนวิธีการนี้ยังมีลักษณะสถานการณ์สมมติ เช่นเดียวกับเกม แต่มีการกำหนดบทบาทของผู้เล่น ในสถานการณ์ที่สมมุติขึ้นมานั้นแล้วให้ผู้เรียนเข้าสวมบทบาทนั้นและแสดงออกตามธรรมชาติ โดยอาศัยบุคลิกภาพประสบการณ์และความรู้สึกนึกคิดของตนเอง เป็นหลัก ดังนั้นวิธีการนี้

จึงมีส่วนช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสศึกษาวิเคราะห์ถึงความรู้สึกและพฤติกรรมของตนอย่างลึกซึ้ง ช่วยเสริมสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่น่าสนใจและน่าติดต่อกอีกด้วย

3. กรณีตัวอย่าง (Case) เป็นวิธีการสอนอีกวิธีหนึ่ง ซึ่งใช้กรณีหรือเรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้นจริงนำมาดัดแปลงและใช้เป็นตัวอย่างในการให้ผู้เรียนได้ศึกษาวิเคราะห์และอภิปรายกันเพื่อสร้างความเข้าใจ และฝึกฝนหนทางแก้ไขปัญหานั้นวิธีนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้รู้จักคิดและพิจารณาข้อมูลที่ได้รับมาอย่างถี่ถ้วน และการอภิปรายจะช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนข้อมูลซึ่งกันและกัน รวมทั้งนำเอากรณีต่างๆ ซึ่งคล้ายกับชีวิตจริงมาใช้จะช่วยให้การเรียนรู้มีลักษณะใกล้เคียงกับความเป็นจริง ซึ่งมีส่วนทำให้การเรียนรู้มีความหมายสำหรับผู้เรียนมากขึ้น

4. สถานการณ์จำลอง (Simulation) คือ การจำลองสถานการณ์จริงหรือสร้างสถานการณ์ให้ใกล้เคียงกับความเป็นจริง แล้วให้ผู้เรียนลงไปอยู่ในสถานการณ์นั้นและมีปฏิริยาโต้ตอบกัน วิธีการจะช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสทดลองพฤติกรรมต่างๆ ซึ่งในสถานการณ์จริงผู้เรียนอาจจะไม่แสดงออก เพราะอาจเป็นการเสี่ยงต่อผลที่จะได้รับจนเกินไป

5. ละคร (Acting or Dramatization) คือ วิธีการที่ให้ผู้เรียนได้ทดลองแสดงบทบาทตามที่เรียนหรือกำหนดไว้ โดยผู้เรียนจะต้องพยายามแสดงให้สมบทบาทตามที่กำหนดไว้ โดยไม่นำเอาบุคลิกภาพและความรู้สึกนึกถึงของตนเข้าไปเกี่ยวข้อง วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้มีประสบการณ์ในการที่จะเข้าใจความรู้สึก เหตุผลและพฤติกรรมของผู้อื่น ทำให้เกิดความเห็นอกเห็นใจกัน นอกจากนี้ผู้เรียนได้มีโอกาสแสดงละครร่วมกันจะช่วยฝึกให้ผู้เรียนเกิดความรับผิดชอบในการเรียนรู้ร่วมกันและได้ฝึกการทำงานร่วมกันด้วย

6. กลุ่มย่อย (Small Group) วิธีการใช้กลุ่มย่อยในการสอนนี้เป็นวิธีการที่ใช้กันมานานอาจเป็นเพราะเล็งเห็นว่าเป็นประโยชน์ของผู้เรียนเป็นวิธีการที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนทุกคนได้มีส่วนในการแสดงออกและช่วยให้ผู้เรียนได้ข้อมูลเพิ่มเติมมากขึ้น

จากการที่ได้ศึกษาเทคนิคที่จะนำมาจัดกิจกรรมกลุ่มก็มีหลายวิธี เช่น เกม บทบาทสมมติ กรณีตัวอย่าง สถานการณ์จำลอง ละคร กลุ่มย่อย ซึ่งเป็นเทคนิคที่จะช่วยให้เด็กวัยเรียนได้แสดงออกได้ฝึกทักษะต่างๆ ได้พัฒนาความรู้ ความคิดและพฤติกรรมไปในทางที่ดี แต่ละเทคนิคก็มีลักษณะกระบวนการที่แตกต่างกัน ควรเลือกใช้เทคนิคที่เหมาะสมในการจัดกิจกรรมนั้นๆ ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้เลือกใช้เทคนิค เกม กรณีตัวอย่าง สถานการณ์จำลอง และการอภิปรายกลุ่ม ผู้วิจัยมีความเห็นว่าเทคนิคที่เลือกนี้จะช่วยให้เด็กวัยเรียนสามารถพัฒนาความคิดเชิงบวกต่อตนเองและผู้อื่นได้

2.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม งานวิจัยในต่างประเทศ

เทรปปา และไฟรค์ (Treppa and Frike. 1972: 466-467) ได้ศึกษาเกี่ยวกับผลของกลุ่มมารารอนที่มีต่อความเข้าใจตนเอง โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองกลุ่มควบคุม ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับความเข้าใจตนเองดีขึ้น มีความสามารถในการควบคุมตนเองมากขึ้น เห็นคุณค่าของการมีชีวิตอยู่ยอมรับตนเอง เข้าใจในความเป็นมนุษย์มีความสามารถในการสร้างมนุษย์สัมพันธ์และมีความคิดเกี่ยวกับตนเองในอุดมคติ

เดอริชมิทท์ (Durschmidt. 1977: 3953-A) ได้ทำการศึกษาผลของการใช้กระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาความเข้าใจในตนเอง ของนักศึกษาในกลุ่มทดลอง จำนวน 38 คนโดยการให้เข้าร่วมกลุ่มการสัมมนาที่เปิดโอกาสให้แต่ละบุคคลได้แสดงศักยภาพที่แท้จริงของตนเอง ส่วนกลุ่มควบคุมจำนวน 63 คน ยังคงให้เรียนตามปกติ ผลปรากฏว่า เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแล้ว กลุ่มทดลองมีการยอมรับตนเองดีขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนการเข้าใจในตนเองของทั้งสองกลุ่มนั้นไม่แตกต่างกัน

แบรนนิกัน (Brannigan. 2007: 61-81) ได้ทำการวิจัยโดยการใช้กิจกรรมกลุ่ม กับหลักสูตรจิตวิทยาการศึกษา เป็นรูปแบบในการพัฒนาความสามารถทางด้านวิชาการ ที่โรงเรียนควีนเบอร์รมิดเดิ้ล ซึ่งวัยรุ่นตอนกลางอายุระหว่าง 10-15 ปี เป็นช่วงวัยแห่งการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านพัฒนาการต่างๆ มักคิดด้านลบกับตนเอง ซึ่งส่งผลให้เกิดความเครียดและขาดความมั่นใจในตนเอง รวมถึงการเรียนในระดับนี้ต้องสามารถอธิบายเกี่ยวกับการพัฒนาทางด้านวิชาการ เด็กวัยนี้จะถูกคาดหวังและเกิดแรงกดดันทางสังคมในเรื่องการเรียน การออกแบบการวิจัยครั้งนี้ส่งผลให้นักเรียนได้รู้การใช้ทักษะการสื่อสาร ทำอย่างไรจึงจะสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับครูและเพื่อนๆ การบริหารเวลาในการทำการบ้าน การสนับสนุนจากพ่อแม่ ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะกระตุ้นให้เด็กลดความกลัว มีความภาคภูมิใจในตนเอง และสามารถเรียนรู้ได้อย่างมีความสุขพร้อมทั้งพัฒนาความสามารถด้านวิชาการให้สูงขึ้น

งานวิจัยในประเทศ

วัลลภา ถนอมศิริ (2539) ได้ทำการศึกษาเรื่องการใช้กิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาความรับผิดชอบด้านการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเกษมพิทยากรุงเทพฯ โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 ใช้กิจกรรมกลุ่ม และกลุ่มที่ 2 ให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองที่ 1 และ 2 มีความรับผิดชอบด้านการเรียนดีขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01

คณางค์ คำณูอเนก (2544) ได้ศึกษาวิจัย เรื่องผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการทำงานกลุ่มของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดบรมนิวาส กรุงเทพมหานคร ซึ่งผลของกิจกรรมกลุ่มทำให้เกิดความรู้ ความเข้าใจในการทำงานกลุ่ม เป็นเพราะว่ากิจกรรมกลุ่มทำให้เกิดปฏิสัมพันธ์กันภายในกลุ่ม มีส่วนร่วมในการวิเคราะห์ปัญหา แสดงความคิดเห็น ได้อภิปรายและสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกัน ส่งผลให้พัฒนาความคิด ความรู้สึกตนเองและตระหนักถึงความสำคัญของการทำงานกลุ่ม

นิสรา คำมณี (2544: 48) ได้ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศิลปากร จังหวัดนครปฐม พบว่านักเรียนมีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเองสูงขึ้น หลังจากได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จุฑานุช บุษปวนิช (2547: 59) ได้ศึกษาวิจัย เรื่องผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดเทวราชกุญชร เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร พบว่านักเรียนมีความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้นหลังจากได้รับการใช้กิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นักเรียนมีความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้นหลังจากได้รับการสอนแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนที่ได้รับกิจกรรมกลุ่มมีความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้นมากกว่าที่ได้รับการสอนแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

แคทลียา แสนนางชน (2549: 38) ได้ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่ม พบว่านักเรียนมีความรับผิดชอบด้านการทำงานที่เกี่ยวข้องกับการเรียนมากขึ้น หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ซึ่งกิจกรรมกลุ่มสามารถพัฒนาความรับผิดชอบด้านการทำงานที่เกี่ยวข้องกับการเรียน เพราะผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความสนใจ ก่อให้เกิดบรรยากาศที่เป็นกันเอง สนุกสนาน มีอิสระในการแสดงความคิดเห็น

จากการศึกษารายงานวิจัยทั้งในและต่างประเทศ พอจะสรุปได้ว่าการนำกิจกรรมกลุ่มมาใช้ในการพัฒนานักเรียนมีผลการวิจัยส่วนใหญ่พบว่ากิจกรรมกลุ่มสามารถพัฒนานักเรียนได้ตรงตามจุดมุ่งหมายและเกิดผลประโยชน์ต่อการนำไปใช้ได้ตรงตามวัตถุประสงค์ ซึ่งในงานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยก็หวังว่ากิจกรรมกลุ่มจะเป็นจุดริเริ่มให้เกิดการพัฒนาความคิดเชิงบวกต่อเด็กวัยเรียน เพื่อนำไปสู่พฤติกรรมที่ดีและเป็นที่ยอมรับของบุคคลรอบข้างซึ่งจะทำให้เกิดความสุขในการใช้ชีวิตในสังคมได้

บทที่ 3

วิธีดำเนินการงานวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการคิดเชิงบวกของเด็กวัยเรียนผู้วิจัยนำเสนอขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ดังต่อไปนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากร

ประชากรเด็กวัยเรียน อายุระหว่าง 10 - 12 ปี เป็นเด็กนักเรียนโรงเรียนคลองสอง ตำบลคลองสอง อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี ประจำปีการศึกษา 2553 จำนวน 100 คน

2. การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นเด็กวัยเรียน อายุระหว่าง 10-12 ปี เป็นเด็กนักเรียนโรงเรียนคลองสอง ตำบลคลองสอง อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี ประจำปีการศึกษา 2553 ที่ทำแบบทดสอบการคิดเชิงบวกของเด็กวัยเรียนที่ได้คะแนนต่ำสุดและสมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม ซึ่งได้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 30 คน แล้วทำการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) อีกครั้งเพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และ กลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ผู้วิจัยให้เด็กวัยเรียน อายุระหว่าง 10 -12 ปี เป็นเด็กนักเรียนโรงเรียนคลองสอง ตำบลคลองสอง อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี ปีการศึกษา 2553 จำนวน 100 คน แบบทดสอบการคิดเชิงบวก แล้วนำมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด แล้วนำคะแนนของทุกคนมาเรียงจากสูงไปต่ำ คัดเลือกเฉพาะเด็กวัยเรียนที่ได้คะแนนการคิดเชิงบวกต่ำซึ่งอยู่ระหว่าง 60-80 คะแนนจากคะแนนเต็ม 150 คะแนน

2. ผู้วิจัยสอบถามความพร้อมและความสมัครใจในการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม จำนวน 30 คน แล้วทำการสุ่มอย่างง่าย เพื่อแบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ดังนี้

- 2.1 กลุ่มทดลองเป็นกลุ่มที่ได้รับการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม จำนวน 15 คน
- 2.2 กลุ่มควบคุมเป็นกลุ่มที่ไม่ได้รับการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม จำนวน 15 คน

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ

1. แบบทดสอบการคิดเชิงบวกของเด็กวัยเรียน
2. โปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม

การสร้างและหาคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบทดสอบการคิดเชิงบวก มีขั้นตอนในการสร้างดังนี้

ขั้นที่ 1 ผู้วิจัยศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับการคิดเชิงบวกจากเอกสาร บทความ ทฤษฎี งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ศึกษาแบบวัดความคิดเชิงบวกของ ริค อี. อินแกรม และ แคทลีน เอส. วิตนิกกี (Rick E. Ingram and Kathleen S. Wisnicki: Journal of Consulting and Clinical Psychology. 1988, Vol. 56, No.6, 898 - 902) และงานวิจัยของปรมาภรณ์ ทองสุ (2550) เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการพัฒนาการสร้างแบบทดสอบ

ขั้นที่ 2 กำหนดจุดประสงค์ในการสร้างแบบทดสอบการคิดเชิงบวกของเด็กวัยเรียน และเขียนนิยามปฏิบัติการวัดการคิดเชิงบวกของเด็กวัยเรียน ตามความคิด ความรู้สึก หรือการปฏิบัติ จากข้อมูลที่ได้ศึกษาจากแนวคิดทฤษฎีความหมายของการคิดเชิงบวกและงานวิจัยให้ครอบคลุมวัตถุประสงค์และนิยามศัพท์เฉพาะ

ขั้นที่ 3 ผู้วิจัยสร้างแบบทดสอบการคิดเชิงบวกของเด็กวัยเรียนเป็นแบบทดสอบโดยการรายงานตนเองแบบมาตราส่วนประเมินค่า 5 ระดับ คือ จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง จริงบ้างครั้ง ไม่จริง โดยแบ่งออกเป็น 2 ด้าน ได้แก่ การคิดเชิงบวกต่อตนเอง จำนวน 15 ข้อ และการคิดเชิงบวกต่อผู้อื่น จำนวน 15 ข้อ รวมจำนวน 30 ข้อ

ขั้นที่ 4 นำแบบทดสอบการคิดเชิงบวกของเด็กวัยเรียนเสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน คือ อาจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง และอาจารย์สุรินทร์ สุขแจ่ม ตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหาภาษาที่ใช้และความสอดคล้องกับจุดประสงค์นิยามศัพท์เฉพาะ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

ขั้นที่ 5 นำแบบทดสอบการคิดเชิงบวกของเด็กวัยเรียนที่ผ่านการตรวจสอบนำไปทดลองใช้ (Try out) กับเด็กวัยเรียน อายุระหว่าง 10 -12 ปี เป็นเด็กนักเรียนโรงเรียนทองพูนอุทิศ ตำบลประชาธิปไตย อำเภอรัญบุรี จังหวัดปทุมธานี ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างและมีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 100 คน แล้วนำมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด และวิเคราะห์หาค่าจำแนกเป็นรายข้อ พบว่า การคิดเชิงบวกต่อตนเอง มีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง .216 - .636 และการคิดเชิงบวกต่อผู้อื่น มีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง .219 - .749

ขั้นที่ 6 หาความเชื่อมั่นที่ผ่านการวิเคราะห์ในขั้นที่ 5 โดยใช้วิธีของคอร์นบาร์ค แอลฟา พบว่า แบบทดสอบการคิดเชิงบวก มีความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .870 ซึ่งเดิมมี 30 ข้อ และใช้ได้ทั้ง 30 ข้อ เมื่อวิเคราะห์แยกเป็นรายฉบับ พบว่า แบบทดสอบการคิดเชิงบวกต่อตนเอง มีความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .747 และแบบทดสอบการคิดเชิงบวกต่อผู้อื่น มีความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .802 เมื่อได้ตามที่กำหนดแล้วจึงนำไปใช้ในการวิจัยต่อไป

ตัวอย่างแบบทดสอบการคิดเชิงบวกของเด็กวัยเรียน

คำชี้แจง ขอให้นักเรียนพิจารณาข้อความที่กำหนดให้ แล้วเลือกคำตอบที่ตรงกับความรู้สึกหรือการปฏิบัติของนักเรียนมากที่สุด เมื่อนักเรียนเลือกได้แล้วโปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องด้านขวามือของข้อความนั้นในแบบทดสอบ ขอให้นักเรียนตอบคำถามแต่ละข้ออย่างอิสระ เพราะไม่มีข้อใดถูกผิด

ระดับความรู้สึกหรือการปฏิบัติ ที่กำหนดไว้ให้ดังนี้

จริงที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือการปฏิบัติ ของนักเรียนจริงที่สุด
จริง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือการปฏิบัติ ของนักเรียนจริง
ค่อนข้างจริง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือการปฏิบัติ ของนักเรียนค่อนข้างจริง
จริงบางครั้ง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือการปฏิบัติ ของนักเรียนจริงบางครั้ง
ไม่จริง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือการปฏิบัติ ของนักเรียนแทบไม่จริง

ตาราง 1 ตัวอย่างแบบทดสอบการคิดเชิงบวกของเด็กวัยเรียน

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความรู้สึกหรือการปฏิบัติ				
		จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้าง จริง	จริงบาง ครั้ง	ไม่จริง
0	ด้านบวกต่อตนเอง					
	ฉันให้กำลังใจกับตนเองเสมอเมื่อทำงานเสร็จ
00	ด้านบวกต่อผู้อื่น					
	ฉันคิดว่าการอยู่ร่วมกันต้องเข้าใจกัน

เกณฑ์การให้คะแนน

ระดับความรู้สึกหรือการปฏิบัติจริงที่สุด	ให้	5	คะแนน
ระดับความรู้สึกหรือการปฏิบัติจริง	ให้	4	คะแนน
ระดับความรู้สึกหรือการปฏิบัติค่อนข้างจริง	ให้	3	คะแนน
ระดับความรู้สึกหรือการปฏิบัติจริงบางครั้ง	ให้	2	คะแนน
ระดับความรู้สึกหรือการปฏิบัติไม่จริง	ให้	1	คะแนน

เกณฑ์การแปลความหมายคะแนน

4.50 – 5.00	คะแนน	ระดับความรู้สึกหรือการปฏิบัติจริงที่สุด
3.50 – 4.49	คะแนน	ระดับความรู้สึกหรือการปฏิบัติจริง
2.50 – 3.49	คะแนน	ระดับความรู้สึกหรือการปฏิบัติค่อนข้างจริง
1.50 – 2.49	คะแนน	ระดับความรู้สึกหรือการปฏิบัติจริงบางครั้ง
0.00 – 1.49	คะแนน	ระดับความรู้สึกหรือการปฏิบัติไม่จริง

2. โปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม มีขั้นตอนในการสร้างดังนี้

ขั้นที่ 1 ผู้วิจัยศึกษาทฤษฎี เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดเนื้อหาและกิจกรรมให้เหมาะสมกับจุดมุ่งหมายในการวิจัย

ขั้นที่ 2 สร้างกิจกรรมกลุ่มให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะและจุดมุ่งหมายของกิจกรรมในแต่ละครั้ง โดยใช้เทคนิค เกม กรณีตัวอย่าง สถานการณ์จำลอง และการอภิปรายกลุ่ม

ขั้นที่ 3 นำกิจกรรมกลุ่มให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน คือ อาจารย์ ดร.สกลวรรณเจริญศรี อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง และอาจารย์สุรินทร์ สุขแจ่ม ตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างจุดมุ่งหมาย นิยามคำศัพท์เฉพาะ กิจกรรม เนื้อหา วิธีดำเนินการและการประเมินผล จากนั้นผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

ขั้นที่ 4 นำกิจกรรมกลุ่มที่ได้ปรับปรุงแก้ไขแล้ว นำไปทดลองใช้ (Try out) กับเด็กวัยเรียน อายุระหว่าง 10-12 ปี เป็นเด็กนักเรียนโรงเรียนทองพูนอุทิศ ตำบลประจักษ์ปัตย์ อำเภอธัญบุรี จังหวัดปทุมธานี เพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมกับเนื้อหา วิธีการ และระยะเวลาที่ใช้ในการทดลอง ก่อนนำไปใช้ในการวิจัยต่อไป

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1.แบบแผนการทดลอง

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบทดลอง ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองตามแผนการวิจัยแบบ Randomized Control-Group Pretest Posttest Design (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2538 : 62) ตามตารางดังนี้

ตาราง 2 แบบแผนการทดลองแบบ Randomized Control-Group Pretest Posttest Design

กลุ่ม	สอบก่อน (Pretest)	ทดลอง	สอบหลัง (Posttest)
RE	T ₁	X	T ₂
RC	T ₁	~X	T ₂

ความหมายของสัญลักษณ์

RE	แทน	กลุ่มตัวอย่างที่ได้จากการสุ่มกำหนดให้เป็นกลุ่มทดลอง
RC	แทน	กลุ่มตัวอย่างที่ได้จากการสุ่มให้เป็นกลุ่มควบคุม
R	แทน	การสุ่ม
T ₁	แทน	การทดสอบก่อนการทดลอง (Pretest) โดยใช้แบบทดสอบการคิดเชิงบวกของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
T ₂	แทน	การทดสอบหลังการทดลอง (Posttest) โดยใช้การคิดเชิงบวกของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
X	แทน	การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
~X	แทน	การไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

2.วิธีการทดลอง

การดำเนินการทดลองมีลำดับขั้นตอนดังนี้

1. ก่อนการทดลอง ผู้วิจัยให้เด็กวัยเรียนทั้ง 2 กลุ่ม ตอบแบบทดสอบการคิดเชิงบวกของเด็กวัยเรียนตรวจให้คะแนนและเรียงลำดับคะแนนที่ได้จากการทดสอบจากสูงลงมาต่ำ แล้วเก็บคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)

2. ขั้นตอนดำเนินการทดลองกับกลุ่มทดลอง ตามกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการคิดเชิงบวกของเด็กวัยเรียน ด้วยวิธีการใช้ เกม กรณีตัวอย่าง สถานการณ์จำลอง และการอภิปรายกลุ่ม จำนวน 12 ครั้งๆ ครั้งละ 50 นาที ทุกครั้งจะมีผู้วิจัยเป็นผู้นำกิจกรรม และพบกันอย่างสม่ำเสมอ ส่วนกลุ่มควบคุมให้อยู่ในสภาพปกติแต่มีการให้ Pretest และ Posttest พร้อมกับกลุ่มทดลอง

ตาราง 3 กำหนดการทดลองโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม

ครั้งที่	วัน เดือน ปี	สิ่งที่พัฒนา	เทคนิค	ชื่อกิจกรรม
1.	17 กุมภาพันธ์ 54	ปฐมนิเทศ	เกม	สายลมถามดาว
2.	21 กุมภาพันธ์ 54	การคิดบวกต่อตนเอง	เกม	จดหมายความดี
3.	22 กุมภาพันธ์ 54	การคิดบวกต่อตนเอง	กรณีตัวอย่าง	วันประกาศผลสอบ
4.	23 กุมภาพันธ์ 54	การคิดบวกต่อตนเอง	การอภิปรายกลุ่ม	ความสำเร็จ ของเด็กชายบีเอ็ม
5.	24 กุมภาพันธ์ 54	การคิดบวกต่อตนเอง	เกม	ตะเกียบทอง
6.	25 กุมภาพันธ์ 54	การคิดบวกต่อตนเอง	สถานการณ์จำลอง	หัวหน้าห้องคนใหม่
7.	28 กุมภาพันธ์ 54	การคิดบวกต่อผู้อื่น	การอภิปรายกลุ่ม	เด็กน้อยกับหมาตัวเล็ก
8.	1 มีนาคม 54	การคิดบวกต่อผู้อื่น	เกม	สำคัญคือเธอ
9.	2 มีนาคม 54	การคิดบวกต่อผู้อื่น	สถานการณ์จำลอง	ปิดเทอมไปเที่ยวไหนดี
10.	3 มีนาคม 54	การคิดบวกต่อผู้อื่น	เกม	มิตรแท้จากขนมเค้ก
11.	4 มีนาคม 54	การคิดบวกต่อผู้อื่น	กรณีตัวอย่าง	เพื่อนใหม่
12.	5 มีนาคม 54	ปัจฉิมนิเทศ	การอภิปรายกลุ่ม	สัมผัสรักและผูกพัน

3. ขั้นตอนหลังการทดลอง เมื่อเสร็จสิ้นการทดลอง ผู้วิจัยทำการทดสอบการคิดเชิงบวก (Posttest) เด็กวัยเรียนกลุ่มทดลอง และเด็กวัยเรียนกลุ่มควบคุม ด้วยแบบทดสอบการคิดเชิงบวกชุดเดียวกับที่ใช้ทดสอบก่อนการทดลอง แล้วเก็บไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง

4. นำคะแนนที่ใช้จากการตอบแบบทดสอบก่อนและหลังการทดลองของเด็กวัยเรียนทั้งสองกลุ่มมาวิเคราะห์ตามวิธีการสถิติ เพื่อใช้ในการทดสอบสมมุติฐาน

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้จัดกระทำข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1. เปรียบเทียบการคิดเชิงบวกของเด็กวัยเรียนก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
2. เปรียบเทียบการคิดเชิงบวกของเด็กวัยเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและเด็กวัยเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ค่าสถิติพื้นฐาน
 - 1.1 ค่าคะแนนเฉลี่ย (Mean)
 - 1.2 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน (Standard deviation)
2. สถิติที่ใช้ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ
 - 2.1 หาค่าความเที่ยงตรงของแบบทดสอบวัดความสามารถการคิดเชิงบวกของเด็กวัยเรียน โดยคำนวณจากสูตร IOC (Item-Objective Congruence Index)
 - 2.2 หาค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบวัดความสามารถการคิดเชิงบวกของเด็กวัยเรียน โดยใช้วิธีครอนบาร์ค (Cronbach) ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Cronbach)
3. สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน ได้แก่
 - 3.1 เปรียบเทียบการคิดเชิงบวกของเด็กวัยเรียนก่อนและหลังการทดลองของเด็กวัยเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม โดยใช้ t - test แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (t - test for Dependent Samples)
 - 3.2 เปรียบเทียบผลต่างของการคิดเชิงบวกของเด็กวัยเรียนที่ได้เข้าร่วมและไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม โดยใช้สูตร t - test แบบเป็นอิสระต่อกัน (t - test for Independent Samples)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลและแปลความหมายผลของการวิเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่างๆ ที่ใช้แทนความหมายดังต่อไปนี้

n	แทน	จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง
\bar{X}	แทน	ค่าคะแนนค่าเฉลี่ย
S.D.	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณา t - distribution

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลไปตามลำดับดังนี้

1. เปรียบเทียบการคิดเชิงบวกของเด็กวัยเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม
2. เปรียบเทียบผลต่างของการคิดเชิงบวกของเด็กวัยเรียนที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มและไม่ได้เข้าร่วม

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

- ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนน ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 4

ตาราง 4 ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนน

การคิดเชิงบวก	กลุ่มทดลอง	\bar{X}	S.D.	การแปลความหมาย
1.ด้านการคิดเชิงบวกต่อตนเอง	ก่อนทดลอง	2.40	3.42	น้อย
	หลังทดลอง	4.32	5.67	มาก
2.ด้านการคิดเชิงบวกต่อผู้อื่น	ก่อนทดลอง	2.38	3.47	น้อย
	หลังทดลอง	4.43	3.48	มาก
3.การคิดเชิงบวกโดยรวม	ก่อนทดลอง	2.40	5.22	น้อย
	หลังทดลอง	4.38	5.40	มาก

จากตาราง 4 พบว่าของเด็กวัยเรียนกลุ่มทดลองมีการคิดเชิงบวกโดยรวม ก่อนทดลองอยู่ในระดับน้อย หลังการทดลองอยู่ในระดับมาก เมื่อจำแนกรายด้าน พบว่า ด้านการคิดเชิงบวกต่อตนเอง ก่อนทดลองอยู่ในระดับน้อย หลังทดลองอยู่ในระดับมากและด้านการคิดเชิงบวกต่อผู้อื่น ก่อนทดลองอยู่ในระดับน้อย หลังทดลองอยู่ในระดับมาก

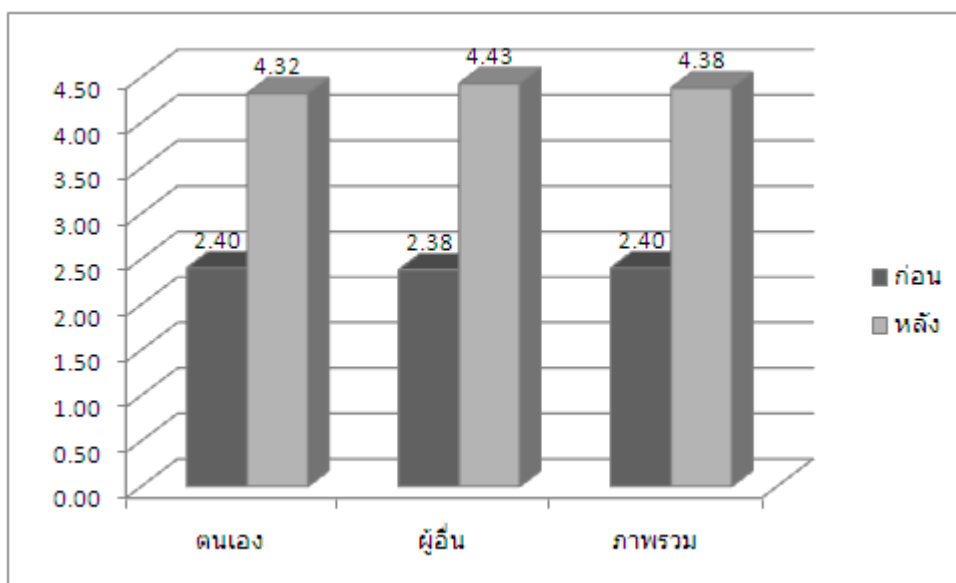
2. เปรียบเทียบการคิดเชิงบวกของกลุ่มทดลองก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 5

ตาราง 5 เปรียบเทียบการคิดเชิงบวกของเด็กวัยเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม โดยรวมและแยกเป็นรายด้าน

การคิดเชิงบวก	\bar{X}		S.D.		t
	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	
1.ด้านการคิดเชิงบวกตนเอง	2.40	4.32	3.42	5.67	16.47**
2.ด้านการคิดเชิงบวกต่อผู้อื่น	2.38	4.43	3.47	3.48	24.19**
3.การคิดเชิงบวกโดยรวม	2.40	4.38	5.22	5.40	26.62**

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 5 พบว่า การคิดเชิงบวกของเด็กวัยเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม โดยรวมและด้านการคิดเชิงบวกตนเอง ด้านการคิดเชิงบวกต่อผู้อื่น สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานข้อที่ 1



ภาพประกอบ 4 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความสามารถในการคิดเชิงบวกของเด็กวัยเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม

หมายเหตุ:

ตนเอง	แทน	ด้านการคิดเชิงบวกต่อตนเอง
ผู้อื่น	แทน	ด้านการคิดเชิงบวกต่อผู้อื่น
ภาพรวม	แทน	การคิดเชิงบวกโดยรวม

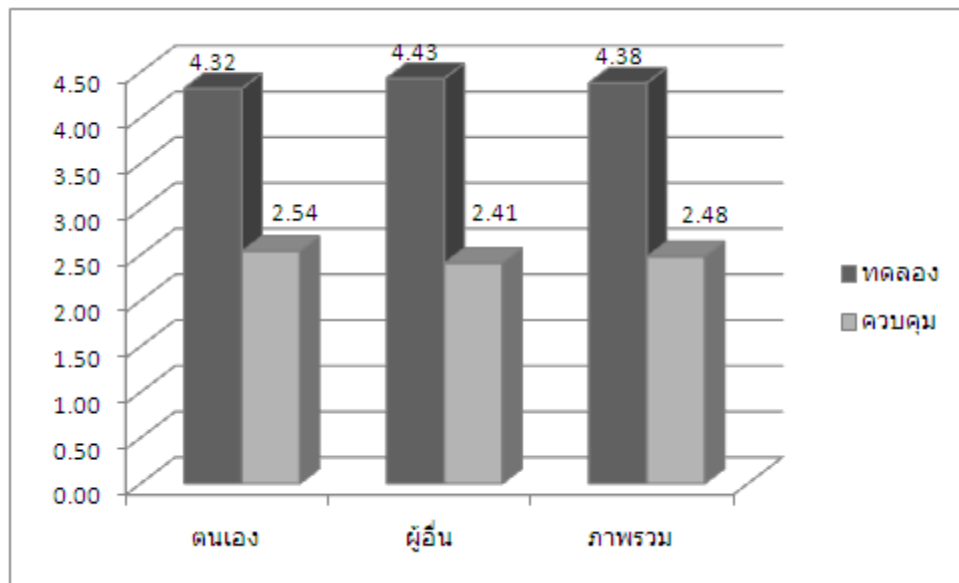
3. เปรียบเทียบผลต่างของการคิดเชิงบวกของเด็กวัยเรียนที่ได้เข้าร่วมและไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 6

ตาราง 6 เปรียบเทียบผลต่างของการคิดเชิงบวกของเด็กวัยเรียนที่ได้เข้าร่วมและไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม โดยรวมและแยกเป็นรายด้าน

การคิดเชิงบวก	\bar{X}		S.D.		t
	ทดลอง	ควบคุม	ทดลอง	ควบคุม	
1.ด้านการคิดเชิงบวกตนเอง	4.32	2.54	5.67	3.36	15.67**
2.ด้านการคิดเชิงบวกต่อผู้อื่น	4.43	2.41	3.48	2.97	25.66**
3.การคิดเชิงบวกโดยรวม	4.38	2.48	5.40	4.53	31.31**

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 6 พบว่า การคิดเชิงบวกโดยรวมและด้านการคิดเชิงบวกตนเอง และด้านการคิดเชิงบวกต่อผู้อื่นของเด็กวัยเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นั่นคือ เด็กวัยเรียนที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มมีการคิดเชิงบวกสูงกว่าเด็กวัยเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานข้อที่ 2



ภาพประกอบ 5 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบผลต่างของการคิดเชิงบวกของเด็กวัยเรียนที่ได้เข้าร่วม
และไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม

หมายเหตุ:

ตนเอง	แทน	ด้านการคิดเชิงบวกต่อตนเอง
ผู้อื่น	แทน	ด้านการคิดเชิงบวกต่อผู้อื่น
ภาพรวม	แทน	การคิดเชิงบวกโดยรวม

บทที่ 5

สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการคิดเชิงบวกของเด็กวัยเรียน ซึ่งเป็นนักเรียนโรงเรียนคลองสอง ตำบลคลองสอง อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. เพื่อเปรียบเทียบการคิดเชิงบวกของเด็กวัยเรียนก่อนและหลังที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม
2. เพื่อเปรียบเทียบการคิดเชิงบวกของเด็กวัยเรียนที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มและไม่ได้เข้าร่วม

สมมุติฐานของการการศึกษาค้นคว้า

1. เด็กวัยเรียนมีการคิดเชิงบวกสูงขึ้นหลังจากที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม
2. เด็กวัยเรียนที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มมีการคิดเชิงบวกสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม

ขอบเขตของการการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากร ประชากรเด็กวัยเรียนอายุระหว่าง 10-12 ปี เป็นเด็กนักเรียนโรงเรียนคลองสอง ตำบลคลองสอง อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี ประจำปีการศึกษา 2553 จำนวน 100 คน
2. กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นเด็กวัยเรียน อายุระหว่าง 10-12 ปี เป็นเด็กนักเรียนโรงเรียนคลองสอง ตำบลคลองสอง อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี ปีการศึกษา 2553 ที่ทำแบบทดสอบการคิดเชิงบวกของเด็กวัยเรียนและได้คะแนนต่ำ จำนวน 30 คน ที่ได้จากการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จากประชากรแล้วทำการสุ่มอย่างง่ายอีกครั้ง เพื่อแบ่งเป็น กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการการศึกษาค้นคว้า

1. แบบทดสอบการคิดเชิงบวกของเด็กวัยเรียน
2. โปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม

วิธีดำเนินการทดลอง

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบทดลอง ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองตามแผนการวิจัย Randomized Control-Group Pretest Posttest Design มีลำดับขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นก่อนการทดลอง ผู้วิจัยให้เด็กวัยเรียนทั้ง 2 กลุ่ม ตอบแบบทดสอบการคิดเชิงบวกของเด็กวัยเรียนตรวจให้คะแนนและเรียงลำดับคะแนนที่ได้จากการทดสอบ จากสูงลงมาต่ำแล้วเก็บคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)
2. ขั้นดำเนินการทดลองกับกลุ่มทดลอง ตามโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มด้วยวิธีการใช้เกม กรณีตัวอย่าง สถานการณ์จำลอง และการอภิปรายกลุ่ม เป็นจำนวนทั้งสิ้น 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ส่วนกลุ่มควบคุมให้อยู่ในสภาพปกติแต่มีการให้ Pretest และ Posttest พร้อมกับกลุ่มทดลอง
3. ขั้นหลังการทดลอง เมื่อเสร็จสิ้นการทดลอง ผู้วิจัยทำการทดสอบวัดการคิดเชิงบวก (Posttest) เด็กวัยเรียนกลุ่มทดลอง และเด็กวัยเรียนกลุ่มควบคุม ด้วยแบบทดสอบการคิดเชิงบวกชุดเดียวกับที่ใช้ทดสอบก่อนการทดลอง แล้วเก็บไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง
4. นำคะแนนที่ใช้จากการตอบแบบทดสอบก่อนและหลังการทดลองของเด็กวัยเรียนทั้งสองกลุ่มมาวิเคราะห์ตามวิธีการสถิติ เพื่อใช้ในการทดสอบสมมติฐาน โดยเปรียบเทียบการคิดเชิงบวกของเด็กวัยเรียนก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม โดยใช้สถิติ t-test for Dependent samples และเปรียบเทียบการคิดเชิงบวกของเด็กวัยเรียนที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มและเด็กวัยเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วม โดยใช้สถิติ t-test for Independent samples ผลการวิเคราะห์สรุปได้ดังนี้

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. เปรียบเทียบการคิดเชิงบวกของเด็กวัยเรียนก่อนและหลังที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม
2. เปรียบเทียบการคิดเชิงบวกของเด็กวัยเรียนที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มและไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการทดลอง สรุปได้ดังนี้

1. เด็กวัยเรียนมีการคิดเชิงบวกสูงขึ้นหลังจากที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. เด็กวัยเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีการคิดเชิงบวกสูงกว่าเด็กวัยเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

การอภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการคิดเชิงบวกของเด็กวัยเรียน ซึ่งเป็นเด็กนักเรียนโรงเรียนคลองสอง ตำบลคลองสอง อำเภอคลองสอง จังหวัดปทุมธานี อายุระหว่าง 10-12 ปี จากการศึกษาสามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. เด็กวัยเรียนมีการคิดเชิงบวกสูงขึ้นหลังจากที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานข้อที่ 1

ผลการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ สอดคล้องกับผลงานวิจัยของปิยะวดี ลีพะลาง (2547) ศึกษาการพัฒนาการมองโลกในแง่ดี ด้วยโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดของนิสิตที่มีคะแนนเบอร์กินโทลที่ 25 ลงมาจำนวน 36 คนเป็นกลุ่มทดลอง 18 คน กลุ่มควบคุม 18 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการมองโลกในแง่ดีที่พัฒนามาจาก เซลิกแมน พบว่ากลุ่มทดลองมีการมองโลกในแง่ดีทุกมิติ และในด้านรวมสูงกว่ากลุ่มควบคุม โดยพบว่า ทั้งชายและหญิงมีคะแนนการมองโลกในแง่ดีไม่แตกต่างกัน และสอดคล้องกับผลงานวิจัยของปรมาภรณ์ ทองสุ (2550: 74) ได้วิจัยการพัฒนาการคิดเชิงบวกสำหรับเด็กปฐมวัยด้วยกิจกรรมการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ซึ่งพบว่าเด็กที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ มีความสามารถด้านการคิดทางบวกหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และแตกต่างจากเด็กที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้แสดงให้เห็นกิจกรรมกลุ่มสามารถพัฒนาการคิดเชิงบวกของเด็กวัยเรียนได้ ซึ่งเป็นวิธีการที่ผู้วิจัยจัดประสบการณ์การเรียนรู้โดยมีจุดมุ่งหมายร่วมกัน มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกมีบทบาทของผู้นำกลุ่ม เด็กวัยเรียนจะเรียนรู้สิ่งต่างๆ ด้วยตนเองจากสมาชิกในกลุ่มพร้อมร่วมวิเคราะห์พฤติกรรมของตนและสมาชิกในด้านการคิดเชิงบวกต่อตนเองและผู้อื่น ทั้งนี้เนื่องจากการใช้กิจกรรมกลุ่มเน้นกระบวนการมากกว่าเนื้อหาและเกิดการเรียนรู้โดยการกระทำตามที่คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2546: 148) กล่าวไว้ว่า การให้ประสบการณ์ตรงในการทำกิจกรรมกลุ่มเป็นวิธีการที่เหมาะสมที่จะใช้ในการพัฒนาตัวบุคคลและกลุ่ม ทั้งนี้เป็นเพราะว่ากิจกรรมกลุ่มเป็นการเรียนรู้โดยการเรียนรู้ปฏิบัติแม้ว่าจะเป็นการสร้างสถานการณ์จำลองก็ตามก็ยังสามารถช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีความซาบซึ้งและพึงพอใจที่จะเปลี่ยนแปลงและปรับปรุงตนเองต่อไป ซึ่งสอดคล้องกับสุวิทย์ มูลคำ และอรทัย มูลคำ (2545: 124) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่มเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ผู้เรียนได้รับความรู้จากการลงมือร่วมกันปฏิบัติเป็นกลุ่มซึ่งกลุ่มจะมีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ของสมาชิกแต่ละคนสมาชิกแต่

ละคนในกลุ่มก็มีอิทธิพลและปฏิสัมพันธ์ต่อกันและกัน ด้วยวิธีการดังกล่าวนี้ ทำให้เกิดพัฒนาการในตัวบุคคลทุกคน ได้มีส่วนร่วมทั้งความคิดและลงมือปฏิบัติที่สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ ร่วมกันวิเคราะห์ แสดงความคิดเห็นและกล่าวถึงประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรม จนสมาชิกทุกคนเกิดการเรียนรู้ด้วยตนเองและเกิดการพัฒนาความคิด ความเข้าใจ และนำไปปฏิบัติได้

ดังนั้นในการศึกษาค้นคว้าวิจัยได้สร้างโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มซึ่งมีเทคนิคที่สำคัญ คือ กรณีตัวอย่าง สถานการณ์จำลอง การอภิปรายกลุ่ม และเกม ซึ่งในแต่ละกิจกรรมนั้นผู้วิจัยได้สอดแทรกเนื้อหาและข้อคิดเกี่ยวกับการคิดเชิงบวก ในด้านต่อตนเอง และต่อผู้อื่น ดังนั้นเมื่อกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มจึงเกิดการเรียนรู้และเกิดการพัฒนาตนเองในการคิดเชิงบวกต่อตนเอง และต่อผู้อื่น

2. เด็กวัยเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีการคิดเชิงบวกสูงกว่าเด็กวัยเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานข้อที่ 2

สำหรับผลการวิจัยในครั้งนี้สอดคล้องกับผลการวิจัยของ สมอล (Small,1985) ได้ศึกษาเกี่ยวกับวิธีการฝึกคิดทางบวก เพื่อจัดการกับความเครียดโดย ศึกษาจากกลุ่มตัวอย่าง 80 คน เป็น ชาย 40 คน หญิง 40 คน อายุระหว่าง 12-16 ปี มีระดับสติปัญญา (IQ) เฉลี่ย 120 ทำการทดลองสองกลุ่ม โดยกลุ่มทดลองจะได้รับการฝึกอบรมเรื่องการคิดทางบวกเพื่อจัดการความเครียดเนื้อหาการอบรมประกอบด้วยวิธีลดความเครียด การฝึกเพื่อลดความเครียด และอีกกลุ่มก็ไม่ได้รับการอบรม ผลปรากฏว่าวิธีการอบรมการฝึกการคิดเชิงบวกมีประสิทธิภาพทั้งชายและหญิงมีแนวโน้มที่จะยอมรับสิ่งกระตุ้นจากคำพูดต่างๆ กัน แต่ผู้หญิงจะทนต่อการกระตุ้นด้วยเสียงมากกว่าผู้ชาย ซึ่งสรุปได้ว่า การฝึกคิดทางบวกเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ใช้ได้รายบุคคล และทำให้เกิดความคิดสร้างสรรค์สูงขึ้น หลังจากเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการคิดเชิงบวกของเด็กวัยเรียน เด็กวัยเรียนมีการคิดเชิงบวกเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานที่กำหนดไว้

จากการเปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ย ในการคิดเชิงบวกของเด็กเรียน มีการคิดเชิงบวกโดยรวมและรายด้านคือ ด้านการคิดเชิงบวกต่อตนเอง ด้านการคิดเชิงบวกต่อผู้อื่น ภายหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพิ่มมากขึ้น ด้านการคิดเชิงบวกต่อตนเอง พัฒนาให้เด็กวัยเรียนตระหนักถึงความสำคัญในเรื่องการคิดเชิงบวกวัตถุประสงค์การฝึกคิดเชิงบวกต่อตนเองเพื่อเป็นแนวทางในการปรับปรุงและพัฒนาตนเองให้เกิดทักษะการคิดเชิงบวก การรับรู้คุณค่าของตนเองในการคิด การพูด ความรู้สึกและปฏิกิริยาในทางที่ดีต่อตนเอง ได้แก่ การให้กำลังใจต่อตนเองได้ ภูมิใจในตนเอง รู้จักผ่อนคลายอารมณ์ ดูแลรักษาตนเอง มีความสุขที่ทำอะไรด้วยความสามารถของตนเอง มีความพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ รักในการเรียนรู้ ค้นคว้าด้วยตนเองและคิดว่าปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ย่อมมีทางแก้ไข ด้านการคิดเชิงบวกต่อผู้อื่นพัฒนาให้เด็กวัยเรียนตระหนักถึงความสำคัญในเรื่อง

การคิดเชิงบวกวัตถุประสงค์การฝึกคิดเชิงบวกต่อผู้อื่นเพื่อเป็นแนวทางในการปรับปรุงและพัฒนาตนเองให้เกิดทักษะการคิดเชิงบวก ด้วยการใส่ใจต่อผู้อื่น มีความเห็นใจเป็นมิตรและเปิดเผย มีความรู้สึกสงสาร เมื่อเห็นผู้อื่นได้รับความทุกข์ มีความสุขกับสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ที่ทำให้กับผู้อื่น ได้แก่วัดถึงความสุขของผู้อื่น คิดให้ความช่วยเหลือ แบ่งปันสิ่งของให้กับผู้อื่น คิดแนะนำให้ผู้อื่นมีความรู้ด้วยความเต็มใจ ยอมรับในความแตกต่างของผู้อื่น ไม่มองคนอื่นในแง่ร้าย เด็กวัยเรียนสามารถพัฒนาการคิดเชิงบวกทั้งต่อตนเองและผู้อื่นได้โดยนึกถึงสิ่งดีๆ มองเห็นสิ่งดีๆ และกระทำสิ่งดีๆ

ในการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม จากการสังเกตของผู้วิจัยในขณะดำเนินการทดลอง การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มของเด็กวัยเรียน ในกลุ่มทดลองพบว่า ในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มครั้งแรกเป็นการปฐมนิเทศบรรยากาศเต็มไปด้วยความสนุกสนาน นักเรียนรู้สึกตื่นตื้นตันที่ได้ร่วมทำกิจกรรมกับผู้วิจัย มีความกระตือรือร้นและให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการเข้าร่วมกิจกรรมจากการสังเกตพฤติกรรมในระยะแรกๆ ในแต่ละกิจกรรมนักเรียนไม่ยากเปลี่ยนกลุ่มต้องการอยู่กลุ่มเดิม ผู้วิจัยได้อธิบายและให้เหตุผลให้นักเรียนฟัง ทำให้นักเรียนเข้าใจและยอมรับและปฏิบัติตามกิจกรรมนั้นๆ ส่งผลให้กิจกรรมครั้งต่อไป นักเรียนกล้าพูด กล้าตัดสินใจ กล้าแสดงบทบาทได้อย่างเต็มที่ นักเรียนให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเป็นอย่างดี มีการระดมสมองแสดงความคิดเห็นและร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้อย่างมีความหมายในทุกกิจกรรมโดยผู้วิจัยได้เปิดโอกาสให้นักเรียนได้แสดงความคิดเห็นอย่างทั่วถึง ทำให้นักเรียนได้ฝึกทักษะและสามารถประยุกต์ การใช้ประโยชน์จากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มไปใช้ในสถานการณ์ต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม ซึ่งสอดคล้องกับ ทิศนา ข้ามมณี (2546: 75) ที่กล่าวไว้ว่า การสอนโดยใช้กรณีตัวอย่างเป็นวิธีการที่ช่วยให้ผู้เรียนฝึกฝนการเผชิญและแก้ปัญหาโดยไม่ต้องรอให้เกิดปัญหาจริงซึ่งช่วยให้ผู้เรียนคิดวิเคราะห์และเรียนรู้ความคิดของผู้อื่นช่วยให้ผู้เรียนมีมุมมองที่กว้างขึ้นและสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับสถานการณ์รอบๆ ตัวในสภาวะปัจจุบันได้

ดังนั้นในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้สร้างโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มที่มีเทคนิคที่สำคัญ คือ กรณีตัวอย่าง สถานการณ์จำลอง การอภิปรายกลุ่มและเกม ซึ่งในแต่ละกิจกรรมผู้วิจัยได้สอดแทรกเนื้อหาและข้อคิดเกี่ยวกับการคิดเชิงบวก ดังนั้นเมื่อกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มจึงเกิดการเรียนรู้และพัฒนาตนเองในการคิดเชิงบวกเพิ่มขึ้น ส่วนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มจึงไม่เกิดการเรียนรู้และไม่เกิดพัฒนาตนเองในการคิดเชิงบวกทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1.1 การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า การใช้กิจกรรมกลุ่มทำให้เด็กวัยเรียนมีการคิดเชิงบวกสูงขึ้น ซึ่งเป็นแนวทางให้ผู้สนใจสามารถนำไปประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาการคิดเชิงบวกได้ตามความเหมาะสม แต่ผู้ที่จะนำไปใช้ควรศึกษาเรื่องกระบวนการคิดให้เข้าใจก่อนและควรศึกษาเกี่ยวกับผู้นำในการทำกิจกรรมกลุ่ม

1.2 ผู้ดำเนินการในการจัดกิจกรรมกลุ่ม ควรเพิ่มเทคนิคกระบวนการกลุ่มที่ดึงดูดความสนใจของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มโดยไม่ให้เกิดความเบื่อหน่าย ได้แก่ สื่อเพลง ภาพยนตร์ แผ่นภาพ หรือมีการทำสนทนาการ ซึ่งสามารถสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่เหมาะสมและกิจกรรมต่างๆ ที่นำมาใช้ในกิจกรรมกลุ่ม ควรคำนึงถึงวัย ความสนใจ ความต้องการ วุฒิภาวะของเด็กเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการเพิ่มจำนวนกิจกรรมกลุ่มที่ใช้ในการทดลองให้มากขึ้นกว่าจำนวน 12 ครั้ง เพิ่มกิจกรรมเกี่ยวกับการคิดเชิงบวกต่อครอบครัว พ่อ แม่ ครูและเพื่อน เพื่อที่เด็กวัยเรียนจะได้มีโอกาสพัฒนาตนเองได้มากขึ้น

2.2 ควรมีการศึกษาติดตามผลเป็นระยะ เช่น ภายในระยะ 2 หรือในระยะเวลา 6 สัปดาห์ ภายหลังจากการทดลองเพื่อศึกษาความคงทนของการคิดเชิงบวกของเด็กวัยเรียน



บรรณานุกรม

- กระทรวงศึกษาธิการ. (2544). *สอนให้เด็กสรรค์สร้างความรู้*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: กรมวิชาการ.
- กัญญา ธัญม้นตา. (2550). *สุขภาพจิตและมนุษย์สัมพันธ์ในชุมชน*. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- กิตยวดี อัญญมณี บุญเชื้อ. (2549). *สอนภาษาอย่างไรให้ลูกเก่ง*. พิมพ์ครั้งแรก. กรุงเทพฯ: สาราเด็ก.
- กุลยา ตันติผลาชีวะ. (2551). *เลี้ยงลูกก้าววัยประถมศึกษา*. กรุงเทพฯ: ฟีลกู๊ด.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. (2545). *คิด – ทำ ด้านบวก*. กรุงเทพฯ: ภาพพิมพ์.
- คณางค์ คำณูเอนก. (2544). *ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อทัศนคติต่อการทำงานกลุ่มของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดบรมนิวาส*. สารนิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- คมเพชร ฉัตรศุภกุล. (2546). *กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน*. กรุงเทพฯ: ศูนย์หนังสือมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- แคลิยา แสนางชน. (2549). *ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความรับผิดชอบด้านการทำงานที่เกี่ยวข้องกับการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนาหลวง*. สารนิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- จุฑานุช บุษปวนิช. (2547). *ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดเทวราชกุญชร เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร*. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- ซอง, ยอนชิน. (2553). *ไม่ยากถ้าอยากมองโลกในแง่ดี*. แปลโดย ธนวิดี บุญล้วน. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์บลิตเคชั่นส์.
- ฐิติพร คล้ายพันธ์. (2538). *ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อเจตคติต่อการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนเทศบาลศรีบุญยานุสรณ์*. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- ชูชัย สมิทธิไกร. (2528). *กิจกรรมกลุ่มสำหรับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม Group activities for group counseling*. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ไดเออร์, เวย์น ดับลิว. (2531). *เลี้ยงลูกให้เป็นตัวของตัวเอง*. แปลโดย มาศสรรค์ พัฒนานุพงษ์. พิมพ์ครั้งแรก. กรุงเทพฯ: ณ ฌาน.

- ทรรศนะ บุญขวัญ. (2545). *มองโลกให้บวก*. กรุงเทพฯ: แมกกรอ-ฮิล
- ทีศนา แชมมณี. (2522). *คู่มือการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- เทิดศักดิ์ เดชคง. (2548). *มีดีบ้างไหม? คำถามพลิกชีวิต เปลี่ยนวิกฤตให้เป็นโอกาส*. กรุงเทพฯ: มติชน.
- นิภา แก้วศรีงาม. (2547, ธันวาคม). *ความคิดเชิงบวก*. *วารสารวงการศึกษา*. 12(2): 76-78.
- นิสรา คำมณี. (2544). *ผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยศิลปากรณ์จังหวัดนครปฐม*. ปรียญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- สุวิทย์ มูลคำและอรทัย มูลคำ. (2545). *20 วิธีจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนากระบวนการคิด*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ภาพพิมพ์.
- บุญเทือง โพธิ์เจริญ. (2551). *ความสุขที่คุณสร้างได้*. กรุงเทพฯ: สุานบุ๊คส์.
- บุญเลี้ยง ทุมทอง. (2550). *แนวทางการพัฒนาการสอนกระบวนการคิด*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- ปรมาภรณ์ ทองสุข. (2550). *การพัฒนาการคิดทางบวกสำหรับเด็กปฐมวัยด้วยกิจกรรมการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้*. ปรียญานิพนธ์ กศม. (การศึกษาปฐมวัย). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา
- ประดินันท์ อุปรมัย. (2549). *การคิดเชิงบวกเพื่อคุณภาพชีวิต*. สืบค้นเมื่อ 21 พฤษภาคม 2553, จาก <http://www.stou.ac.th/study/sumrit/4-52/page3-4-52.html>
- ประทีป แสงเปี่ยมสุข. (2546). *กระบวนการกลุ่มภาคปฏิบัติ: มิติหนึ่งของการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ*. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ปกรณ์ศิลป์ พรินติ้ง.
- ปริญญา ต้นสกุล. (2550). *วิธีชนะทุกข์เพื่อสร้างสุขให้ตนเอง*. กรุงเทพฯ: จิตจักรวาล.
- ปาตี. (2543, พฤศจิกายน). *พัฒนาการลูกน้อย*. ดัดแปลงจากนิตยสาร *บ้านที่คุณแม่*. 88 (7): 106
- ปานใจ จิราภาพ. (2543, มกราคม). *พูดอย่างไรจะสร้างความคิดเชิงบวกแก่เด็ก*. *วารสารการศึกษาปฐมวัย*. 4(1): 34
- ปิยะวดี ลีพนะบำรุง. (2547). *การพัฒนาการมองโลกในแง่ดีด้วยโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*. ปรียญานิพนธ์ วท.ม. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.

- เปรมใจ บุญประสพ. (2545). *ผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านบางกะปิสังกัดกรุงเทพมหานคร. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว).* บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- ผกา บุญเรือง. (2525). *กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. ชลบุรี: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ บางแสน.*
- ผกา สัตยธรรม. (2540). *สุขภาพจิตเด็ก. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*
- พรณี บุญประกอบ. (2548). *การคิดเชิงบวก. เอกสารการสอนวิชา การคิดถูกวิธี. สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.*
- พลอย จริยเวช. (2547). *หมวกหกใบคิดหกแบบ. กรุงเทพฯ: ชานชาลาจำกัด.*
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2538). *วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. กรุงเทพฯ: สำนักงานทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.*
- พีล, นอร์แมน วินเซนต์. (2547). *คิดบวก ความสำเร็จของคนคิดใหญ่. แปลโดย คีตวิญ. กรุงเทพฯ: Good Morning.*
- มารยาท รุจิวิทย์. (2548). *การจัดกรความเครียดเพื่อสร้างเสริมสุขภาพจิต. ปทุมธานี: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต.*
- มิชิตา จำปาเทศ รอดสุทธิ. (2549, มิถุนายน). *การคิดเชิงบวก. ดัดแปลงจากนิตยสาร (ลีดเดอร์ ไทม์) Leadaer time คอลัมน์การพัฒนาผู้นำ. 67(6): 84-85.*
- รัศมี ธีนยธร. (2552). *กวาดขยะความคิดชีวิตก็ยิ้มได้. กรุงเทพฯ: แอล.ที.เพรสจำกัด.*
- เรวดี ทรงเที่ยง. (2550, มกราคม-มิถุนายน). *การคิดเชิงบวก. วารสารดวงแก้ว. 12(1): 69-76.*
- วันเพ็ญ บุญประกอบ. (2544, มกราคม - มีนาคม). *การเลี้ยงดูลูกกับสุขภาพจิต. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย. 46(1): 55 - 68.*
- วัลลภา ธนอมศิริ. (2539). *การใช้กิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาความรับผิดชอบด้าน การเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเกษมพิทยา กรุงเทพฯ. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.*
- วิทยา นาควัชร. (2548). *วิธีคิดให้ชีวิตเป็นสุข. พิมพ์ครั้งที่ 3 กรุงเทพฯ: กู้ดบุค.*
- เวนเทอร์ลลา, สก็อตต์ ดับเบิลยู. (2545). *อำนาจแห่งความคิดเชิงบวกในโลกธุรกิจ. แปลโดย วิทยา พลายมณี. กรุงเทพฯ: เอ. อาร์.บิซิเนส เพรส.*

- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2540). *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย เล่ม 1*. พิมพ์ครั้งที่ 7.
กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศุภวดี บุญญวงษ์. (2527). *ตำราจิตกรรมกลุ่มในโรงเรียน*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาการแนะแนวและ
จิตวิทยาการศึกษา. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ สงขลา.
- สมพร สุทัศน์ีย์, ม.ร.ว. (2547). *จิตวิทยาการปกครองชั้นเรียน*. พิมพ์ครั้งที่ 6.
กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- สยมพร เค-ไพบูลย์. (2546). *เมนูความดีที่พ่อแม่เลือกได้*. พิมพ์ครั้งที่ 2.
กรุงเทพฯ: เรือนปัญญา.
- สรนัย สุวรรณรัตน์รัฐ. (2548). *ลักษณะส่วนบุคคลและความคิดเชิงบวกกับทัศนคติต่ออบายมุข 6
และทัศนคติต่อการพนันฟุตบอลของนิสิตชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*.
สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- สัจจา ประเสริฐกุล. (2551). *การศึกษาเชิงเปรียบเทียบคุณลักษณะการคิดเชิงบวกของนักเรียน
ช่วงชั้นที่ 4 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานครราชสีมา เขต 7 ที่มีระดับอัตรานิสิตและ
ประสบการณ์ชีวิตแตกต่างกัน*. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (การวิจัยและสถิติทางการศึกษา).
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุมาลี พัวชู. (2547). *การพัฒนาการความสามารถในการคิดสังเคราะห์
และการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษา
กรุงเทพมหานครเขต 3*. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (การวิจัยและสถิติทางการศึกษา). กรุงเทพฯ:
บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- อรพรรณ พรสีมา. (2543). *การคิดทำอะไร*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: สถาบันพัฒนาทักษะการคิด.
- อรพินทร์ ชูชม. (2544, พฤษภาคม). จากทฤษฎีสู่แนวปฏิบัติในการมองโลกในแง่ดี.
วารสารพฤติกรรมศาสตร์. 7(1): 43-52.
- อ้อม ประนอม. (2548). *พลังคำสู่พลังใจ*. กรุงเทพฯ: พิมพ์คำ.
- อังศินันท์ อินทรกำแหง. (2550). *เอกสารประกอบคำสอน เรื่องการคิดถูกวิธี*.
สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- อารี พันธุ์มณี. (2544). *การพัฒนาความคิดสู่ความเป็นเลิศ*. กรุงเทพฯ: พัฒนาศึกษา
_____. (2546). *เล่น เรียน รู้ สู่ความคิดสร้างสรรค์*. กรุงเทพฯ: ไยไหม
_____. (2547). *อยากให้ลูกดีต้องมีวิธีสอน*. พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพฯ: ไยไหม
_____. (2549). *ทำเพื่อลูก*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: ไยไหม

- เฮย์,ลูอิส แอล. (2542). กำลังใจแห่งชีวิต. แปลโดย วลีพร หวังชื่อกุล. กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์
- Brannigan, M (2007, March). A Psychoeducational Group Model to Build Academic Competence in New Middle School Student. *The Journal for Specialist in Group Work*. 32 (1), 61-81.
- Durschmidt, Bandura J. (1977, January). *Dissertation Abstracts International*. Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry. 38(8): 3953 - a.
- English, Martin. (1992). *How to Feel Great About Yourself and Your Life: A Step by Step Guide to Positive Thinking*. New York: AMACOM
- Lawrence Frike. (1972, September). "Effects of Marathon Group Experience" *Journal of Counseling Psychology*. 19 (2) : 466-468
- Ohlsen, A.A. (1970). *Group counseling*. New York : Harcourt Bace and World Inc.
- Orawan, J. (1997). *Personal Orientation Among Selected University Students Using A Positive Thinking Program*. Bangkok : Master of Science Assumption University.
- Ottaway, A.K.C. (1966). *Learning Through Group Experiences*. London : Routhledge and Kegan Paul.
- Patterson. C.H. (1973). *Humanistic Education*. Englewook Cliffs. New Jersey : Prentice Hall Inc. Harper Collins Publishers.
- Peiffer Vera. (1990). *Positive Thinking*. Great Britain : Element Books.
- Price, Katie. (2001). *Thinking Positively About the Future Is Good for You*. Royal Holloway, University of London. Retrieved July 3, 2008, from <http://www.rhul.ac.uk/Whats-New/news2001/thinkpositive.html>.
- Potter, Alice. (1998). *Putting the Positive Thinker to Work: 21 Ways 21 Days to a Happy, Fulfilling, Successful Life*. New York: Berkley Books.
- Rick E. Ingram and Kathleen S. Wisnicki: *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1988, Vol. 56, No.6, 898 – 902
- Seligman, M. (1998). *Learned Optimism*. New York : Simon & Schuster Inc.
- Shaw, Marving E. (1971). *Group Dynamic : The Psychology of Small Group Behavior*. New York : McGraw-Hill.

Small, L. Hughie. (1985). Effects of positive thinking approach to stress management on the Production of original verbal images. Retrieved. May 28, 2005, From <http://www.umi.com/dissertation/citation>.

Tetsuo Koyama. (2005). *Proceedings of the National Academy of Sciences*. Retrieved. June 14, 2010, from <http://www.webmd.com/pain-management/news/20050906/positive-thinking-may-offer-pain-relief>

Toronto, Ontario. (2002). *Study Adds to Evidence of Power of Positive Thinking*. Institute for Work and Health. Retrieved August 3, 2006, from <http://www.iwh.on.ca/media/positivethinking.php>





ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ



รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

1. อาจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี

อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2. อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง

อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

3. อาจารย์ สุรินทร์ สุขแจ่ม

ผู้อำนวยการโรงเรียนคลองสอง อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี





ภาคผนวก ข
แบบทดสอบการคิดเชิงบวกของเด็กวัยเรียน

แบบทดสอบการคิดเชิงบวกของเด็กวัยเรียน

คำชี้แจง ขอให้นักเรียนพิจารณาข้อความที่กำหนดให้ แล้วเลือกคำตอบที่ตรงกับความรู้สึกหรือการปฏิบัติของนักเรียนมากที่สุด เมื่อนักเรียนเลือกได้แล้วโปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องด้านขวามือของข้อความนั้นในแบบทดสอบ ขอให้นักเรียนตอบคำถามแต่ละข้ออย่างอิสระ เพราะไม่มีข้อใดถูกผิด

ระดับความรู้สึกหรือการปฏิบัติ ที่กำหนดไว้ให้ดังนี้

จริงที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือการปฏิบัติของนักเรียนจริงที่สุด
จริง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือการปฏิบัติของนักเรียนจริง
ค่อนข้างจริง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือการปฏิบัติของนักเรียนค่อนข้างจริง
จริงบางครั้ง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือการปฏิบัติของนักเรียนจริงบางครั้ง
ไม่จริง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือการปฏิบัติของนักเรียนไม่จริง

ตัวอย่าง

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความรู้สึกหรือการปฏิบัติ				
		จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	จริงบางครั้ง	ไม่จริง
0	ฉันให้กำลังใจตนเองเสมอเมื่อทำงานสำเร็จ			✓		
00	ฉันมองหาข้อดีของคนอื่นมากกว่าจะมองข้อบกพร่อง	✓				

จากตัวอย่าง

ข้อ (0) แสดงให้เห็นว่าค่อนข้างจริงที่นักเรียนให้กำลังใจตนเองเสมอเมื่อทำงานสำเร็จ

ข้อ (00) แสดงให้เห็นว่าจริงที่สุดที่นักเรียน มองหาข้อดีของคนอื่นมากกว่าจะมองข้อบกพร่อง

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความรู้สึกหรือการปฏิบัติ				
		จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	จริง บางครั้ง	ไม่จริง
1.	ฉันชื่นชมตนเองเสมอเมื่อทำงานสำเร็จ					
2.	ฉันเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง					
3.	ฉันภูมิใจที่ช่วยเพื่อนแก้ไขปัญหาได้					
4.	ฉันคิดว่าปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ย่อมมีทางแก้ไข					
5.	ฉันคิดว่าฉันเป็นคนที่ดีที่สุด					
6.	ฉันมีความสุขที่ทำอะไรสำเร็จได้ด้วยตนเอง					
7.	ฉันมองเห็นคุณสมบัติที่ดีหลายๆอย่างในตัวฉัน					
8.	ฉันรู้สึกมีความสุขที่ทำอะไรได้ด้วยตัวเอง					
9.	ฉันพอใจในสิ่งที่ฉันมีอยู่ เช่น ฐานะบ้าน อาชีพ พ่อแม่ รูปร่างหน้าตา ความสามารถของตนเอง					
10.	ฉันมีกำลังใจที่เข้มแข็งในการต่อสู้กับปัญหาที่เกิดขึ้น					
11.	ฉันรู้จักผ่อนคลายอารมณ์ให้สบาย					
12.	ฉันคิดว่าอนาคตของฉันมีสิ่งดีๆ รอฉันอยู่					
13.	ฉันรู้จักดูแลรักษาตนเองได้เป็นอย่างดีตลอดมา					
14.	ฉันชอบการเรียนรู้ ชอบแก้ปัญหา ชอบค้นคว้าด้วยตนเอง					
15.	ฉันยินดีที่จะทำทุกอย่างเพราะต้องการพัฒนาและปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น					
16.	ฉันแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกอย่างเปิดเผยกับคนอื่น					
17.	ฉันไม่คิดนิินหาว่าร้ายใครเพราะจะทำให้เขาไม่สบายใจ					
18.	ฉันเต็มใจแบ่งปันสิ่งของให้ผู้ที่ขาดแคลน					
19.	ฉันยินดีในคุณความดีของคนอื่น					

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความรู้สึกหรือการปฏิบัติ				
		จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	จริงบางครั้ง	ไม่จริง
20.	ฉันคิดถึงคนอื่นและอยากให้คนอื่นได้รับสิ่งดี					
21.	ฉันคิดว่าการอยู่กับผู้อื่นต้องเข้าใจในตัวเขา และช่วยเหลือซึ่งกันและกัน					
22.	ฉันรู้ว่าทุกคนมีความคิดเป็นของตนเอง ซึ่งอาจไม่เหมือนความคิดของเรา					
23.	ฉันรู้สึกเห็นใจและอยากช่วยเหลือเพื่อนที่มีความทุกข์					
24.	ฉันชื่นชมกับความสำเร็จของผู้อื่นอยู่เสมอ					
25.	ฉันเต็มใจที่จะสนับสนุนให้คนอื่นทำในสิ่งที่เขาต้องการอย่างมีความสุข					
26.	ฉันยินดีช่วยเหลือผู้อื่นทำงานด้วยความเต็มใจ					
27.	ฉันยินดีที่จะแนะนำและอธิบายบทเรียนที่เพื่อนเรียนไม่เข้าใจ					
28.	ฉันคิดว่าการใส่ใจกับคนรอบข้างว่าใครชอบอะไร ไม่ชอบอะไรเป็นสิ่งที่ดี					
29.	ฉันรู้จักมองข้อดีและพูดในสิ่งดีๆ กับคนอื่นด้วยความจริงใจ					
30.	ฉันยินดีรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นด้วยความเต็มใจ					



ภาคผนวก ค
ตารางโปรแกรมทดลองกิจกรรมกลุ่ม

ครั้งที่	สิ่งที่พัฒนา	เทคนิค	วัตถุประสงค์	ชื่อกิจกรรม
1.	ความคุ้นเคย และความเข้าใจ ในการคิดเชิง บวก	เกม	1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยซึ่งกันที่ดีในการ เริ่มต้นเข้ากลุ่มและเกิดความเป็นกันเอง พร้อมที่จะเรียนรู้พฤติกรรม ความรู้สึก และความคิดที่เกิดจากการเข้าร่วม กิจกรรมกลุ่ม 2. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจ ความมุ่งหมาย ระเบียบการ บทบาทและวิธีดำเนินการ พัฒนาการคิดเชิงบวกด้วยการเข้าร่วม กิจกรรมกลุ่ม 3. เพื่อให้สมาชิกทราบความหมายและ ลักษณะของการคิดเชิงบวกต่อตนเอง และต่อผู้อื่น	สายลมถาม ดาว (ปฐมนิเทศ)
2.	การคิดบวกต่อ ตนเอง	เกม	เพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง และสามารถมองเห็นจุดดีในตนเองได้	จดหมาย ความดี
3.	การคิดบวกต่อ ตนเอง	กรณี ตัวอย่าง	เพื่อให้สมาชิกตระหนักเห็นคุณค่าใน ตนเองตามความเป็นจริงได้	วันประกาศ ผลสอบ
4.	การคิดบวกต่อ ตนเอง	การ อภิปราย กลุ่ม	1. เพื่อให้สมาชิกค้นพบความสามารถ ของตนเอง 2. เพื่อให้สมาชิกใช้ความสามารถในการ ทำสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จ	ความสำเร็จ ของเด็กชายบี เอ็ม
5.	การคิดบวกต่อ ตนเอง	เกม	เพื่อให้สมาชิกไม่ทอดอวยต่ออุปสรรค	ตะเกียบทอง
6.	การคิดบวกต่อ ตนเอง	สถานการณ์ จำลอง	เพื่อให้สมาชิกรู้จักเชื่อมั่นตนเองและ ยอมรับในความเป็นตัวของตัวเอง	หัวหน้าห้อง คนใหม่
7.	การคิดบวกต่อ ผู้อื่น	การ อภิปราย กลุ่ม	เพื่อให้สมาชิกรู้จักคิดที่จะช่วยเหลือผู้อื่น ด้วยความเต็มใจ	เด็กน้อยกับ หมาตัวเล็ก

ครั้งที่	สิ่งที่พัฒนา	เทคนิค	วัตถุประสงค์	ชื่อกิจกรรม
8.	การคิดบวกต่อ ผู้อื่น	เกม	1. เพื่อให้สมาชิกสามารถปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้ 2. เพื่อให้สมาชิกรู้จักใส่ใจ ให้ความรัก ความอบอุ่นและจริงใจกับผู้อื่น	สำคัญคือเธอ
9.	การคิดบวกต่อ ผู้อื่น	สถานการณ์ จำลอง	เพื่อให้สมาชิกรู้จักให้คำแนะนำและรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นด้วยความเต็มใจ	ปิดเทอมไป เที่ยวไหนดี
10.	การคิดบวกต่อ ผู้อื่น	เกม	เพื่อให้สมาชิกรู้จักสังเกตความรู้สึกและใส่ใจแบ่งปันผู้อื่น	มิตรแท้จาก ขนมเค้ก
11.	การคิดบวกต่อ ผู้อื่น	กรณี ตัวอย่าง	เพื่อให้สมาชิกรู้จักให้กำลังใจต่อผู้อื่น ด้วยการแสดงความเห็นใจและคิดปลอบใจ เมื่อเพื่อนท้อแท้ผิดหวัง	เพื่อนใหม่
12.	ความคิดเห็นต่อ การเข้าร่วม กิจกรรมกลุ่ม	การ อภิปราย กลุ่ม	1. เพื่อให้สมาชิกแสดงความรู้สึกและความคิดเห็นต่อการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม 2. เพื่อสรุปผลการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม 3. เพื่อให้สมาชิกนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ในกระบวนการกลุ่มไปใช้ได้จริง	สัมผัสรักและ ผูกพัน (ปัจฉิมนิเทศ)



ภาคผนวก ง
รายละเอียดโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม

โปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม ครั้งที่ 1

สิ่งที่ต้องพัฒนา ปฐมนิเทศ

ชื่อกิจกรรม เรื่อง สายลมถามดาว

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยซึ่งกันที่ดีในการเริ่มต้นเข้ากลุ่มและเกิดความเป็นกันเองพร้อมที่จะเรียนรู้พฤติกรรม ความรู้สึก และความคิดที่เกิดจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
2. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจ วัตถุประสงค์ ระเบียบการ บทบาทและวิธีดำเนินการพัฒนาการคิดเชิงบวกด้วยการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
3. เพื่อให้สมาชิกทราบความหมายและลักษณะของการคิดเชิงบวกต่อตนเองและผู้อื่น

แนวคิด

จุดเริ่มต้นของการเข้าร่วมกลุ่มที่ดี คือการที่สมาชิกได้มีส่วนสร้างสายสัมพันธ์ที่ดีตั้งแต่ขั้นแรก ซึ่งถ้ามีการสร้างสายสัมพันธ์ที่ดี การเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ในขั้นต่อมาก็จะประสบผลสำเร็จด้วยเช่นกัน เพราะสิ่งเหล่านี้จะก่อให้เกิดความไว้วางใจ สมาชิกทุกคนพร้อมใจที่จะช่วยกันอภิปรายในสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นอย่างมีความหมาย (คมเพชร ฉัตรสุภากุล. 2546 : 20-24)

เทคนิคที่ใช้ เกม

ขนาดของกลุ่ม 15 คน

เวลา ใช้เวลา 50 นาที

อุปกรณ์

- | | | | |
|---------------------------|-------|----|---------|
| 1. ดินสอ | จำนวน | 15 | แท่ง |
| 2. ยางลบ | จำนวน | 15 | อัน |
| 3. กระดาษรูปดาว | จำนวน | 15 | แผ่น |
| 4. CD เพลง สายลมที่หวังดี | จำนวน | 1 | แผ่น |
| 5. คอมพิวเตอร์โน้ตบุ๊ก | จำนวน | 1 | เครื่อง |
| 6. ลำโพง | จำนวน | 1 | ชุด |
| 7. เข็มกลัด | จำนวน | 15 | อัน |
| 8. นกหวีด | จำนวน | 1 | อัน |

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมโดยการใช้ เกม ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

1. ผู้วิจัยกล่าวแนะนำตนเอง เปิดการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและบรรยายให้สมาชิกทราบถึงวัตถุประสงค์ ระเบียบการความมุ่งหมายและวิธีดำเนินการพัฒนาการคิดเชิงบวกด้วยการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและชี้แจงกำหนดการต่างๆ อธิบายความหมายและลักษณะของการคิดเชิงบวก
2. ให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลมกับพื้นหันหน้าเข้ากัน โดยนั่งในท่าสบายที่สุด
 - 2.1 ผู้วิจัยสร้างบรรยากาศให้สมาชิกเกิดสัมพันธภาพที่ดีในการเริ่มต้นเข้ากลุ่ม เกิดความเป็นกันเองต่อกันด้วยการร่วมกิจกรรม สายลมถามดาว และอธิบายให้สมาชิกทราบถึงกติกาและขั้นตอนวิธีการทำกิจกรรมดังนี้
 - 2.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกเขียนข้อความเกี่ยวกับตนเอง เช่น ชื่อ นามสกุล ชื่อเล่น วันเกิด กิจกรรมที่ชอบ อุปนิสัย สิ่งประทับใจ เพื่อให้คนอื่นรู้จักมากขึ้น ผู้วิจัยเน้นให้สมาชิกเขียนชัดเจน อ่านง่าย ลงในกระดาษรูปดาวที่แจกให้
 - 2.3 ผู้วิจัยให้สมาชิกนำกระดาษรูปดาวที่เขียนแล้วมาติดไว้ที่หน้าอกเสื้อของตนเองให้มองเห็นชัดเจน
 - 2.4 ผู้วิจัยให้สมาชิกเดินไปรอบๆ ห้องในแบบเดินพบปะกันและอ่านที่ป้ายที่ติดหน้าอกเพื่อน แต่ไม่มีการสนทนาพูดคุยกัน ฟังแต่เสียงเพลงที่ผู้วิจัยเปิดเป็นแบคกราวนในระหว่างทำกิจกรรม สมาชิกย้ายที่จากคนหนึ่งไปยังอีกคนหนึ่งในทุกๆ 1 นาทีโดยฟังเสียงสัญญาณนกหวีดเพื่อการพบปะกับสมาชิกคนอื่นๆ ต่อไป
 - 2.5 ผู้วิจัยให้สมาชิกพบปะสนทนากันมีเวลาให้คนละ 2 นาที ในส่วนที่อยากรู้เรื่องราวอื่นๆ ของสมาชิกเพิ่มมากขึ้นให้พบกันทุกคนโดยฟังเสียงสัญญาณนกหวีดแล้วเปลี่ยนการพบปะกับสมาชิกคนอื่นๆ ต่อไป
3. ผู้วิจัยแจกกระดาษรูปดาว ดินสอและยางลบให้สมาชิกทุกคนและทำกิจกรรมตามขั้นตอนดังกล่าว
4. ผู้วิจัยให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นจากกิจกรรม สายลมถามดาว อภิปรายถึงผลที่ได้จากกิจกรรม
5. ผู้วิจัยอธิบายโปรแกรมครั้งนี้ว่าเป็นการพัฒนาการคิดเชิงบวกของสมาชิกที่มีต่อตนเอง และต่อผู้อื่น โดยมีการสอนทั้งหมด 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที รวมครั้งนี้ด้วย มีเนื้อหาเกี่ยวกับการพัฒนาการคิดเชิงบวกที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของสมาชิก

6. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกถามข้อสงสัยเกี่ยวกับรายละเอียดต่างๆ ที่ผู้วิจัยชี้แจงไปแล้วโดยให้สมาชิกยกมือถามทีละคน พร้อมนัดหมายกับสมาชิกเกี่ยวกับ วัน เวลา และสถานที่ในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตในการร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรม สายลมตามดาว
2. สังเกตการแสดงความคิดเห็นและการสรุปเกี่ยวกับการคิดเชิงบวกต่อตนเองและผู้ต่ออื่น



เอกสารประกอบการปฐมนิเทศ

กิจกรรม “สายลมغامดาว

1. ความหมายและลักษณะของการคิดเชิงบวก

มาทำความเข้าใจกับการคิดเชิงบวกกันหน่อยนะ....

การคิดเชิงบวกของเด็กวัยเรียน หมายถึง กระบวนการทางการคิดของเด็กวัยเรียนที่เกิดจากการเรียนรู้ตามความเป็นจริงเพื่อที่จะพัฒนาตนเองในการคิดสิ่งดีๆ ต่อตนเองและต่อผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. การคิดเชิงบวกต่อตนเอง หมายถึง การรับรู้คุณค่าของตนเองในการคิด การพูด ความรู้สึกและปฏิกิริยาในทางที่ดีต่อตนเอง ได้แก่ การให้กำลังใจต่อตนเองได้ภูมิใจในตนเอง รู้จักผ่อนคลายอารมณ์ ดูแลรักษาตนเอง มีความสุขที่ทำอะไรด้วยความสามารถของตนเอง มีความพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ รักในการเรียนรู้ค้นคว้าด้วยตนเอง และคิดว่าปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ย่อมมีทางแก้ไขเสมอ

2. การคิดเชิงบวกต่อผู้อื่น หมายถึง การใส่ใจต่อผู้อื่น มีความเห็นใจเป็นมิตรและเปิดเผย มีความรู้สึกสงสาร เมื่อเห็นผู้อื่นได้รับความทุกข์ มีความสุขกับสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ที่ทำให้กับผู้อื่น ได้แก่ คิดถึงความสุขของผู้อื่น คิดให้ความช่วยเหลือแบ่งปันสิ่งของให้กับผู้อื่น คิดแนะนำให้ผู้อื่นมีความรู้ด้วยความเต็มใจและยอมรับในความแตกต่างของผู้อื่นไม่มองคนอื่นในแง่ร้าย

2. เนื้อเพลงที่ใช้ประกอบในกิจกรรม

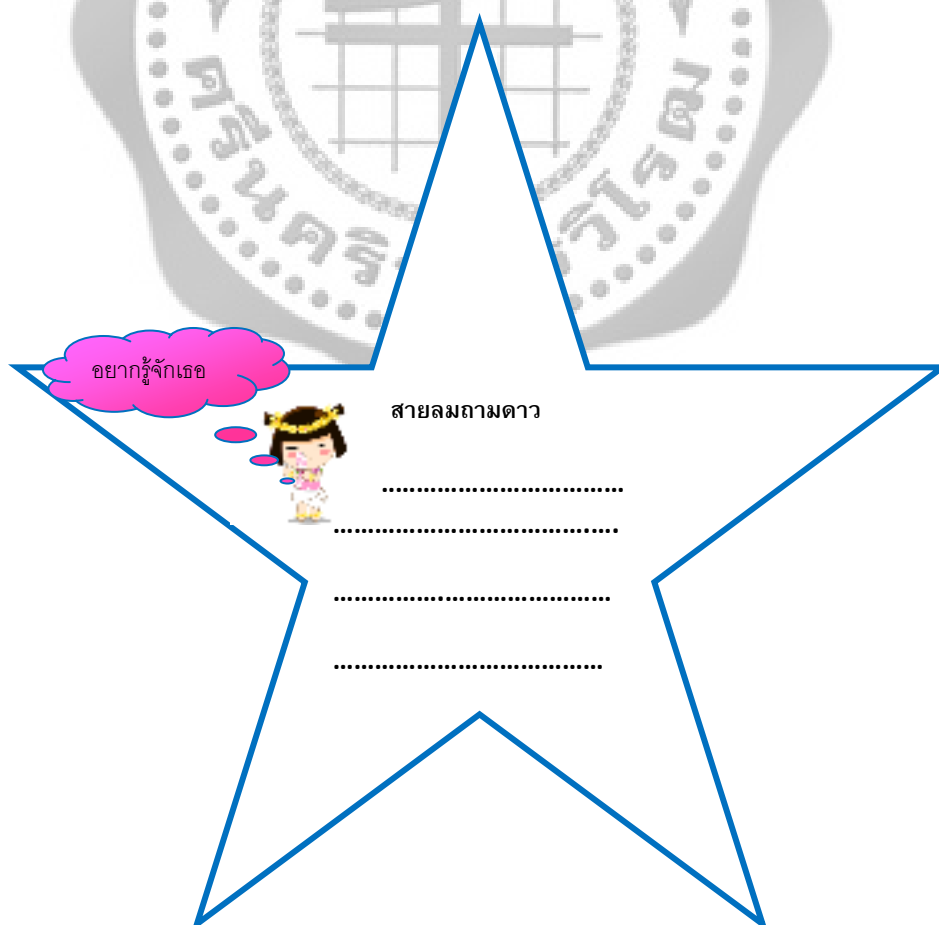
เพลง / สายลมที่หวังดี

ศิลปิน / อาร์ อาณัตพล

อัลบั้ม / R-POSITIVE

แอบส่งดอกไม้ไปให้ เธอไม่รู้หรอก กับสิ่งดีๆ ให้เธอ เธอไม่รู้ ยังคงปิดบังซ่อนอยู่ เธอไม่ต้องรู้ว่าฉันนั้นคือใคร ส่งความคิดถึงไปให้ เธอไม่รู้หรอก เป็นกำลังใจให้เธออยู่เสมอ แม้เราไม่ได้พบเจอ อย่าเดาเลยเธอว่าฉันนั้นเป็นใคร ฉันอาจเป็นสายฝนเมื่อเธอร้อนใจ อบอุ่นเหมือนไฟเมื่อเธอเหน็บหนาว อาจเป็นดนตรีกล่อมเธอเมื่อเหงา อาจเป็นแสงดาวเมื่อเธอแหงนมอง แค่เพียงช่วยรับมันไปในทุกๆ อย่าง ก็เพียงพอทำให้เธอมีความสุขเสมอ แม้เราไม่ได้พบเจอ อย่าเดาเลยเธอว่าฉันนั้นเป็นใคร ฉันอาจเป็นสายฝนเมื่อเธอร้อนใจ อบอุ่นเหมือนไฟ เมื่อเธอเหน็บหนาว อาจเป็นดนตรี กล่อมเธอเมื่อเหงา อาจเป็นแสงดาวเมื่อเธอแหงนมอง แล้วเมื่อถึงเวลาที่จะรู้ เหตุผลที่ฉันนั้นทำให้เธอไป เธอเขียนข้อความหนึ่งไปกับดอกไม้ ให้เธอเรียกฉันว่าสายลมที่หวังดี

3. กระดาษรูปดาวที่ใช้ประกอบในกิจกรรม



โปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม ครั้งที่ 2

สิ่งที่ต้องพัฒนา การคิดเชิงบวกต่อตนเอง

ชื่อกิจกรรม เรื่อง จดหมายความดี

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและสามารถมองเห็นจุดดีในตนเองได้

แนวคิด

คนเราทุกคนมีความดีด้วยกันทั้งนั้นและมีส่วนที่ดีมากกว่าความไม่ดี บ่อยครั้งที่คนส่วนมากจะชอบคิดถึงแต่ความไม่ดี ความบกพร่องของตนเองจึงทำให้เกิดความทุกข์ ความไม่สบายใจ หากเกิดข้อผิดพลาดในเรื่องต่าง ๆ อย่าโทษตัวเองทุกเรื่อง และอย่าคิดว่าครั้งต่อ ๆ ไปก็จะผิดพลาดตลอด ควรที่จะมองหาความดีของตนเองค้นพบจุดดีของตนเองให้มากขึ้น และพร้อมจะทำสิ่งต่าง ๆ ให้เป็นสิ่งดี ๆ และใช้ความดีนั้น ให้เกิดประโยชน์อย่างสูงสุด มองหาความดีของตนเองให้เยอะ ๆ ทั้งที่เคยทำผ่านมา และกำลังจะทำหรือคิดที่จะทำ เพราะหลายคนมักจะมองตนเองต่ำเกินไป จึงบั่นทอนความภูมิใจในตนเองให้ลดน้อยลง

เทคนิคที่ใช้ เกม

ขนาดของกลุ่ม 15 คน

เวลา ใช้เวลา 50 นาที

อุปกรณ์

- | | |
|---------------------------|---------------|
| 1. กระดาษเขียนจดหมาย | จำนวน 15 แผ่น |
| 2. ซองจดหมาย | จำนวน 15 ซอง |
| 3. ดินสอ | จำนวน 15 แท่ง |
| 4. ยางลบ | จำนวน 15 อัน |
| 5. นกหวีด | จำนวน 1 อัน |
| 6. แบบบันทึกการคิดเชิงบวก | จำนวน 15 แผ่น |

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมโดยใช้ เกม เรื่อง จดหมายความดี ซึ่งมีขั้นตอนต่อไปนี้

ขั้นที่ 1. ขั้นการมีส่วนร่วม ให้สมาชิกเข้าร่วมกิจกรรม ดังนี้

- 1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิก และอธิบายวัตถุประสงค์ของการคิดเชิงบวกต่อ

ตนเอง พร้อมนำเข้าสู่กิจกรรม โดย พุดคุยซักถามกับสมาชิกว่าถ้าหากสมาชิกทำความดีอะไรแล้ว
อยากบอกคนอื่นหรือเปล่า นึกถึงความดีของตนเองได้บ่อยแค่ไหน

1.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกนั้นเป็นครั้งวงกลมกับพื้น

1.3 ผู้วิจัยอธิบายกติกาและขั้นตอนการทำกิจกรรมดังนี้

1.3.1 ผู้วิจัยจะแจกกระดาษเขียนจดหมายให้สมาชิกคนละ 1 แผ่น ของ
จดหมายคนละ 1 ของ ดินสอและยางลบ

1.3.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกเขียนชื่อตนเองให้ชัดเจนลงหน้าของจดหมาย และให้
สมาชิกรู้ถึงความดีที่ตนเองได้ทำมาทั้งหมดตลอดระยะเวลาที่จำได้ หรือนิสัยดี ๆ ของตนเองมาให้
ได้มากที่สุด แล้วเขียนลงในกระดาษเขียนจดหมาย เสร็จแล้วให้สมาชิกเก็บไว้กับตนเองก่อน

1.3.3 ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนออกมาอ่านจดหมายความดีของตนเองให้
เพื่อนสมาชิกคนอื่นฟัง สลับกันจนครบทุกคน

1.3.4 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัยและอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยว
เรื่องราวความดีที่เพื่อนสมาชิกออกมาเล่า

1.4 ผู้วิจัยแจกกระดาษเขียนจดหมายให้สมาชิกคนละ 1 แผ่น ของจดหมาย 1 ของ
ดินสอและยางลบให้กับสมาชิกทุกคน

1.5 เมื่อพร้อมแล้วผู้วิจัยให้สัญญาณโดยการเป่านกหวีด

1.6 ผู้วิจัยแจกบันทึกการคิดเชิงบวก ดินสอและยางลบให้กับสมาชิกทุกคน

ขั้นที่ 2. ขั้นการวิเคราะห์

2.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกแสดงความคิดเห็น จากกิจกรรม เรื่อง จดหมายความดี

2.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกแสดงความรู้สึกที่มีต่อกิจกรรม เรื่อง จดหมายความดี

ขั้นที่ 3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

3.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนบอกข้อคิดและประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรม เรื่อง
จดหมายความดี

3.2 ผู้วิจัยสรุปข้อคิดเห็นของสมาชิกที่เกี่ยวกับการคิดเชิงบวกต่อตนเอง

ขั้นที่ 4. ขั้นประเมินผล

4.1 ผู้วิจัยสังเกตความตั้งใจ การมีส่วนร่วมจากกิจกรรมเรื่อง จดหมายความดี

4.2 ผู้วิจัยสังเกตการแสดงความคิดเห็น และการสรุปผลของสมาชิก

4.3 ผู้วิจัยเชื่อมโยงการตอบคำถามจากแบบบันทึกการคิดเชิงบวกของสมาชิก

เอกสารประกอบการใช้เกม เรื่อง จดหมายความดี

อุปกรณ์

1. กระดาษเขียนจดหมาย	จำนวน 15 แผ่น
2. ซองจดหมาย	จำนวน 15 ซอง
3. ดินสอ	จำนวน 15 แท่ง
4. ยางลบ	จำนวน 15 อัน
5. นกหวีด	จำนวน 1 อัน
6. แบบบันทึกการคิดเชิงบวก	จำนวน 15 แผ่น

วิธีการ

1. ให้สมาชิกรับกระดาษเขียนจดหมายคนละ 1 แผ่น ซองจดหมายคนละ 1 ซอง ดินสอ ยางลบ สมาชิกเขียนชื่อตนเองให้ชัดเจนลงหน้าซองจดหมาย และให้สมาชิกรู้ถึงความดีที่ตนเองได้ทำมาทั้งหมดตลอดระยะเวลาที่จำได้ หรือนิสัยดี ๆ ของตนเองมาให้ได้มากที่สุด แล้วเขียนลงในกระดาษเขียนจดหมาย เสร็จแล้วให้สมาชิกเก็บไว้กับตนเองก่อน

2. ให้สมาชิกแต่ละคนออกมาอ่านจดหมายความดีของตนเองให้เพื่อนสมาชิกคนอื่นฟัง สลับกันจนครบทุกคน

3. ให้สมาชิกซักถามข้อสงสัยและอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวเรื่องราวความดีที่เพื่อนสมาชิกออกมาเล่า เมื่อพร้อมแล้วให้ฟังสัญญาณเสียงนกหวีดเริ่มกิจกรรม สมาชิกรับบันทึกการคิดเชิงบวก ดินสอและยางลบ

กติกา

เขียนความดีของตนเองที่ได้ทำมาด้วยความเป็นจริง

สรุป

คนเราทุกคนมีความดีด้วยกันทั้งนั้นและมีส่วนที่ดีมากกว่าความไม่ดี บ่อยครั้งที่คนส่วนมากจะชอบคิดถึงแต่ความไม่ดี ความบกพร่องของตนเองจึงทำให้เกิดความทุกข์ ความไม่สบายใจ หากเกิดข้อผิดพลาดในเรื่องต่าง ๆ อย่าโทษตัวเองทุกเรื่อง และอย่าคิดว่าครั้งต่อ ๆ ไปก็จะผิดพลาดตลอด ควรที่จะมองหาความดีของตนเองค้นพบจุดดีของตนเองให้มากขึ้น และพร้อมจะทำสิ่งต่าง ๆ ให้เป็นสิ่งดี ๆ และใช้ความดีนั้น ให้เกิดประโยชน์อย่างสูงสุด ฝึกมองหาความดีของตนเองให้เยอะ ๆ ทั้งที่เคยทำผ่านมา และกำลังจะทำหรือคิดที่จะทำ เพราะหลายคนมักจะมองตนเองต่ำเกินไป จึงบั่นทอนความภูมิใจในตนเองให้ลดน้อยลง

แบบบันทึกการคิดเชิงบวก

ชื่อ.....นามสกุล.....

คำชี้แจง: ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นหลังจากการทำกิจกรรม เรื่อง จดหมายความดี ลงในแบบบันทึกการคิดเชิงบวกนี้

1. เมื่อนักเรียนรู้สึกไม่สบายใจนักเรียนมีวิธีคิดอย่างไร

.....

.....

.....

.....

2. ในวันข้างหน้านักเรียนคิดที่จะทำความดีอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

3. นักเรียนรู้สึกอย่างไรเมื่อได้ฟังความดีของตนเองและของเพื่อน

.....

.....

.....

.....

โปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม ครั้งที่ 3

สิ่งที่ต้องพัฒนา การคิดเชิงบวกต่อตนเอง

ชื่อกิจกรรม เรื่อง วันประกาศผลสอบ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกตระหนักเห็นคุณค่าในตนเองตามความเป็นจริงได้

แนวคิด

การคิดบวกต่อตนเองควรสร้างความเชื่อมั่น ให้กับตนเอง เช่น รับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง มีความภูมิใจในผลสำเร็จของงาน และมีความมุ่งมั่นที่จะแก้ปัญหาและรับผิดชอบต่อปัญหาที่จะเกิดตามมา เป็นคนที่คนอื่นรักและรู้จักรักคนอื่นด้วยเต็มใจ รู้จักที่จะบอกตัวเองเสมอว่า “เราเป็นคนดี เราต้องทำได้ ไม่มีความคิดว่าฉันทำไม่ได้”

เทคนิคที่ใช้ กรณีตัวอย่าง

ขนาดของกลุ่ม 15 คน

เวลา ใช้เวลา 50 นาที

อุปกรณ์

1. เอกสารประกอบกิจกรรม เรื่อง วันประกาศผลสอบ	จำนวน 1 แผ่น
2. ดินสอ	จำนวน 15 แท่ง
3. ยางลบ	จำนวน 15 อัน
4. แบบบันทึกการคิดเชิงบวก	จำนวน 15 แผ่น

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมโดยใช้ กรณีตัวอย่าง เรื่อง “ประกาศผลสอบ” ซึ่งมีขั้นตอนต่อไปนี้

ขั้นที่ 1. ขั้นการมีส่วนร่วม ให้สมาชิกเข้าร่วมกิจกรรม ดังนี้

1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิก และอธิบายวัตถุประสงค์ของการคิดเชิงบวกต่อตนเอง และนำเข้าสู่กิจกรรม โดยพูดคุยซักถามกับสมาชิกเกี่ยวกับผลการเรียน วิชาที่ชอบเรียนและได้เกรดอะไรบ้าง

1.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกนั้นเป็นครั้งวงกลมกับเพื่อน

1.3 ผู้วิจัยอธิบายกติกาและขั้นตอนการทำกิจกรรมดังนี้

1.3.1 ผู้วิจัยอ่านกรณีตัวอย่าง เรื่อง ประกาศผลสอบ ให้สมาชิกฟังและสมาชิก

ต้องตั้งใจฟัง

1.3.2 ให้สมาชิกเขียนประสบการณ์ที่ได้รับจากกิจกรรมลงในแบบบันทึกการคิดเชิงบวก ที่ผู้วิจัยแจกให้

1.3.3 ให้สมาชิกแต่ละคนอ่านแบบบันทึกที่ตนเองเขียนให้เพื่อนสมาชิกฟัง

1.4 ผู้วิจัยอ่านกรณีตัวอย่าง เรื่อง วันประกาศผลสอบ ให้สมาชิกฟัง

1.5 ผู้วิจัยแจกแบบบันทึกการคิดเชิงบวก ดินสอ และยางลบให้กับสมาชิกทุกคน

1.6 ผู้วิจัยให้สมาชิกเขียนบันทึกประสบการณ์ที่ร่วมกิจกรรมและตอบคำถามจากกิจกรรม เรื่อง วันประกาศผลสอบ ในประเด็นต่อไปนี้

- (1) ถ้าสมาชิกเป็นเด็กชายแม่ก็สมาชิกคิดอย่างไรกับผลสอบที่ออกมา
- (2) ถ้าสมาชิกเป็นเด็กชายบอมสมาชิกคิดอย่างไรกับผลสอบที่ออกมา
- (3) สมาชิกรู้สึกอย่างไรในวันที่ประกาศผลสอบของสมาชิกเอง
- (4) สมาชิกคิดอย่างไรกับการที่ต้องบอกผลการสอบให้ผู้ปกครองทราบ
- (5) สมาชิกมีความคิดเห็นอย่างไรเมื่ออ่านเรื่องนี้
- (6) สมาชิกแนะนำวิธีการปลอบใจตัวเองเมื่อทำอะไรผิดพลาด

ขั้นที่ 2. ขั้นการวิเคราะห์

2.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนอ่านประสบการณ์ที่ร่วมกิจกรรมและคำตอบที่ได้เขียนไว้ในแบบบันทึกการคิดเชิงบวก

2.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมแสดงความรู้สึกและแสดงความคิดเห็นในการทำกิจกรรม เรื่อง วันประกาศผลสอบ

ขั้นที่ 3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

3.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกช่วยกันสรุปผลที่ได้จากการทำกิจกรรมเพื่อสรุปเป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

3.2 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมโดยเชื่อมโยงความคิดและผลสรุปของสมาชิกในการเขียนประสบการณ์และตอบคำถามจากกิจกรรมเรื่อง วันประกาศผลสอบ

ขั้นที่ 4. ขั้นประเมินผล

4.1 ผู้วิจัยสังเกตความตั้งใจ การมีส่วนร่วมจากกิจกรรมเรื่อง วันประกาศผลสอบ

4.2 ผู้วิจัยสังเกตการแสดงความคิดเห็น และการสรุปผลของสมาชิก

4.3 ผู้วิจัยเชื่อมโยงการตอบคำถามจากแบบบันทึกการคิดเชิงบวกของสมาชิก

เอกสารประกอบกรณีตัวอย่าง เรื่อง วันประกาศผลสอบ

วันนี้เป็นวันประกาศผลสอบของโรงเรียน นฤมิตรวิทยา ในห้องเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ช่วงระหว่างรอคุณครูไอริน ซึ่งเป็นครูประจำชั้นนำผลคะแนนการสอบมานั้น ระหว่างรอครูไอริน หลังห้องเรียนมีเด็กชายแถม เด็กชายบอมและเด็กชายแม็ก กำลังพูดคุยเกี่ยวกับผลการเรียนของตนเอง เด็กชายแถมพูดว่า “สอบครั้งนี้เราต้องเป็นที่ 1 ของห้องแน่นอน” เด็กชายบอมตอบกลับว่า “เราก็ต้องตกอีกเหมือนเคยกลับไปบ้านก็ต้องถูกพ่อว่าแน่เลย” ส่วนเด็กชายแม็กได้แต่เงยบอดิคุณครูไอรินเข้ามาในห้อง “สวัสดิ์คะนักเรียน วันนี้ก็เป็นวันสุดท้ายที่ครูจะพบกับพวกเธอแล้วนะซึ่งพวกเธอก็ต้องเลื่อนชั้นไปพบกับครูประจำชั้นคนใหม่ ก็ขอให้ตั้งใจเรียนให้มากกว่านี้นะ ให้นักเรียนทุกคนเข้าแถวมารับผลการเรียนได้เลยนะแล้วอย่าลืมนำผลการเรียนไปให้ผู้ปกครองดูด้วยละ” แล้วคุณครูก็แจกผลการเรียนให้นักเรียน ทุกคนชื่นชมในผลการเรียนของตนเองต่างซักถามซึ่งกันและกัน บังเอิญคุณครูไอริน มองไปเห็นเด็กชายแม็กทำทางสีหน้าไม่ค่อยดีเลย ครูไอรินจึงถามว่า “เด็กชายแม็กเธอเป็นอะไรหรือเปล่า เด็กชายแม็กจึงตอบกลับว่า “คุณครูครับผมไม่เอาผลการสอบครั้งนี้ให้ผู้ปกครองทราบได้ไหมครับ” “ทำไมละ” คุณครูไอรินถาม “ผมไม่อยากจะพ่อกับแม่ดูผลสอบของผมเลย ผมได้เกรดต่ำมาก ส่วนพี่ๆ ผมคงได้ คะแนนสูง ผมกลัวพ่อกับแม่ครับ” ครูไอรินตอบ “รู้ไหมที่ผ่านมาเธอ ตั้งใจเรียนมาโดยตลอด เธอมีความรับผิดชอบต่อการเรียน เธอลองนึกดูๆ ดินะ” เด็กชายแม็กตอบกลับว่า “ครับผมรู้ว่าผมขยัน ทำการบ้านส่งคุณครูทุกวิชา ตั้งใจเรียนในชั้นเรียน และผมยังช่วยทบทวนบทเรียนให้เพื่อนที่ไม่เข้าใจอีกด้วย” ครูไอรินตอบ “สิ่งที่เธอได้ทำผ่านมาเป็นสิ่งที่มีค่า มากกว่าที่ผลสอบในวันนี้สักนะ” พอได้ยินดังนั้นเด็กชายแม็กรู้สึกสบายใจและมีกำลังใจในการเรียนมากขึ้น

แบบบันทึกการคิดเชิงบวก

ชื่อ.....นามสกุล.....

คำชี้แจง: ให้นักเรียนแต่ละคนแสดงความคิดเห็นหลังจากทำกิจกรรม เรื่อง วันประกาศผลสอบ ลง
ในแบบบันทึกการคิดเชิงบวกนี้

ประเด็นคำถาม

1. ถ้านักเรียนเป็นเด็กชายแม้นักเรียนคิดอย่างไรกับผลสอบที่ออกมา

.....

.....

.....

.....

2. นักเรียนรู้สึกอย่างไรในวันที่ประกาศผลสอบของนักเรียนเอง

.....

.....

.....

.....

3. นักเรียนบอกผลการสอบให้ผู้ปกครองทราบหรือไม่แล้วรู้สึกอย่างไร

.....

.....

.....

.....

4. นักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไรเมื่ออ่านเรื่องนี้

.....

.....

.....

.....

โปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม ครั้งที่ 4

สิ่งที่ต้องพัฒนา การคิดเชิงบวกต่อตนเอง

ชื่อกิจกรรม เรื่อง ความสำเร็จของเด็กชายบีเอ็ม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกค้นพบความสามารถของตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกใช้ความสามารถในการทำสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จ

แนวคิด

คิดถึงความสำเร็จ และพยายามที่จะทำอะไรให้บรรลุถึงเป้าหมายที่ตนเองตั้งเป้าไว้ สร้างกำลังใจที่เข้มแข็งโดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค ที่สำคัญไม่ควรมองตัวเองว่าเป็นคนไม่มีความสามารถ และ ‘อย่านำตัวเองไปเปรียบกับใคร’ ให้คิดว่าแต่ละคนมีทักษะต่างกัน ให้เราตั้งใจทำให้ดีที่สุด และคิดเสมอว่า “ความพยายามอยู่ที่ไหนความสำเร็จอยู่ที่นั่น” พร้อมทั้งจะทำสิ่งต่างๆ ด้วยความสุข ซึ่งผลที่เกิดขึ้นก็จะเป็นสิ่งที่ทำให้ตนเองมีความสุขได้เช่นกัน

เทคนิคที่ใช้ การอภิปรายกลุ่ม

ขนาดของกลุ่ม 15 คน

เวลา ใช้เวลา 50 นาที

อุปกรณ์

- | | |
|---|---------------|
| 1. เอกสารประกอบกิจกรรม เรื่องความสำเร็จของเด็กชายบีเอ็ม | จำนวน 15 แผ่น |
| 2. ดินสอ | จำนวน 15 แท่ง |
| 3. ยางลบ | จำนวน 15 อัน |
| 4. แบบบันทึกการคิดเชิงบวก | จำนวน 15 แผ่น |

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมโดยใช้ การอภิปรายกลุ่ม เรื่อง ความสำเร็จของเด็กชายบีเอ็ม ซึ่งมีขั้นตอนต่อไปนี้

ขั้นที่ 1. ขั้นการมีส่วนร่วม ให้สมาชิกเข้าร่วมกิจกรรม ดังนี้

1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิก และอธิบายวัตถุประสงค์ของการคิดเชิงบวกต่อตนเอง พร้อมนำเข้าสู่กิจกรรม โดยพูดคุยซักถามกับสมาชิกว่าเคยตั้งเป้าหมายอะไรไว้และสามารถใช้ความพยายามของตนเองจนบรรลุเป้าหมายนั้นหรือไม่

1.2 ผู้วิจัยแจกเอกสารประกอบกิจกรรมเรื่อง ความสำเร็จของเด็กชายปีเอ็ม และแบบบันทึกการคิดเชิงบวก ดินสอ ยางลบ ให้กับสมาชิกทุกคน

1.3 ผู้วิจัยอธิบายกติกาและขั้นตอนการทำกิจกรรม ดังต่อไปนี้

1.3.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกอ่านเอกสารประกอบกิจกรรมเรื่อง “ความสำเร็จของเด็กชายปีเอ็ม” ที่ผู้วิจัยแจกให้

1.3.2 ให้สมาชิกอภิปรายตามประเด็นดังนี้

- (1) ถ้าสมาชิกถูกเพื่อนพุดดูถูกเหมือนปีเอ็ม สมาชิกจะอย่างไร
- (2) สมาชิกคิดว่าเพราะเหตุใดปีเอ็มจึงได้คัดเลือกเป็นตัวแทนของโรงเรียน
- (3) นักเรียนคิดว่านักเรียนมีความสามารถพิเศษอะไรบ้าง

1.3.3 ให้สมาชิกออกมานำเสนอแนวคิดของตนเองจนครบทุกคน

1.4 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัย พร้อมทั้งอธิบายเพิ่มเติม

ขั้นที่ 2. ขั้นการวิเคราะห์

2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนนั่งเป็นครึ่งวงกลม

2.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนออกมานำเสนอแนวคิดของตนเอง

2.3 ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันแสดงความรู้สึก และความคิดเห็นในการทำกิจกรรมเรื่องความสำเร็จของเด็กชายปีเอ็ม

ขั้นที่ 3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม เรื่อง ความสำเร็จของเด็กชายปีเอ็ม เพื่อนำไปเป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง และสมาชิกสามารถทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดให้บรรลุเป้าหมายได้ตามความต้องการของตนเองได้

ขั้นที่ 4. ขั้นประเมินผล

4.1 ผู้วิจัยสังเกตความสนใจและความร่วมมือของสมาชิก

4.2 ผู้วิจัยสังเกตการสรุปร่วมกัน ของสมาชิก

4.3 ผู้วิจัยเชื่อมโยงการตอบคำถามจากแบบบันทึกการคิดเชิงบวกของสมาชิก

เอกสารประกอบการอภิปรายกลุ่ม เรื่อง ความสำเร็จของเด็กชายบีเอ็ม

เด็กชายบีเอ็มเป็นนักเรียน ชั้นประถมศึกษาของโรงเรียนแห่งหนึ่ง เขาเป็นนักกีฬาของโรงเรียนอยู่ในประเภทกรีฑา ซึ่งทางโรงเรียนได้จัดกลุ่มตามระดับประเภทและกลุ่มความสามารถ คนที่เก่งก็จะได้อยู่ในกลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 เรียงตามความสามารถ ส่วนบีเอ็มนั้นอยู่ในกลุ่มที่ 2 บีเอ็มมีเพื่อนอยู่ 2 คน ชื่อแจ๊คกับบอย ซึ่งเป็นนักกีฬาเหมือนกันแต่แจ๊คกับบอยจะอยู่ในกลุ่มที่ 1 ซึ่งเป็นกลุ่มเด็กเก่ง มีอยู่วันหนึ่ง แจ๊คกับบอยได้พบกับ บีเอ็ม แจ๊คพูดว่า “เดือนหน้าจะมีการคัดเลือกนักกีฬาที่จะเป็นตัวแทนของโรงเรียนเพื่อไปแข่งขันระดับจังหวัด บีเอ็มนายคงหมดสิทธิ์ที่จะได้เป็นตัวแทนของโรงเรียน ฮ่าๆ” บอยก็พูดเสริมขึ้นว่า “แน่จริงก็ได้แค่ตัวสำรอง จริงมั๊ยแจ๊ค” ทั้งสองต่างหัวเราะบีเอ็มด้วยความเบิกบานใจ เมื่อบีเอ็มได้ยินดังนั้น ก็คิดอยู่ในใจว่า “เราคงไม่เก่งอย่างที่เพื่อนๆ พูด แต่เราจะไม่ยอมแพ้ เราจะไม่ให้ใครมาดูถูกเราได้อีก ต่อไปนี้เราจะใช้ความสามารถของเราในการฝึกซ้อม บ่อยๆ ตั้งใจฟังครูผู้สอน เราจะได้เป็นตัวแทนของโรงเรียน” เมื่อคิดได้อย่างนั้น บีเอ็มบอกกับแจ๊คและบอยว่า “ไม่เป็นไรหรอกเพื่อน ขอบใจมากที่มาส่งข่าวให้รู้” หลังจากนั้นทุกเย็นหลังเลิกเรียนบีเอ็มจะมาซ้อมวิ่งกับเพื่อนๆ และครูฝึกซ้อมทุกๆ วันไม่ขาดเลยพยายามเรียนรู้เทคนิคและวิธีการจากครูฝึกซ้อม ความตั้งใจ ขยันและอดทนของบีเอ็ม ทำให้เป็นที่รักของครูฝึกซ้อมและเพื่อนๆ พอวันประกาศผลการคัดเลือกมาถึงปรากฏว่าบีเอ็มได้รับคัดเลือกเป็นตัวแทนโรงเรียนที่จะไปแข่งขันและได้เลื่อนไปอยู่กลุ่มที่ 1 ซึ่งเป็นกลุ่มที่เก่งของโรงเรียน เมื่อถึงวันแข่งขัน บีเอ็มก็ได้รับรางวัลชนะเลิศเป็นผลสำเร็จและได้รับการยกย่องจากคุณครูและเพื่อนๆ ในโรงเรียน

แบบบันทึกการคิดเชิงบวก

ชื่อ.....นามสกุล.....

คำชี้แจง: ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นหลังจากทำกิจกรรม เรื่อง ความสำเร็จของเด็กชายบีเอ็ม
ลงในแบบบันทึกการคิดเชิงบวกนี้

ประเด็นคำถาม

1. ถ้านักเรียนถูกเพื่อนดูถูกเหมือนบีเอ็ม นักเรียนจะทำอย่างไร

.....

.....

.....

.....

2. นักเรียนคิดว่าเพราะเหตุใดบีเอ็มจึงได้รับคัดเลือกเป็นนักกีฬาตัวแทนของโรงเรียน

.....

.....

.....

.....

3. นักเรียนคิดว่านักเรียนมีความสามารถพิเศษอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

โปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม ครั้งที่ 5

สิ่งที่ต้องพัฒนา การคิดเชิงบวกต่อตนเอง

ชื่อกิจกรรม เรื่อง ตะเกียบทอง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกไม่ทอดยอดต่อปัญหาอุปสรรค
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถให้กำลังใจตัวเองในการกระทำสิ่งต่างๆ

แนวคิด

ในชีวิตคนเรา ต้องสร้างความคิดในทางบวก เพื่อกระตุ้นเตือนตนเองและเป็นแรงผลักดันให้เราหมั่นทำความดีไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิต เช่น เมื่อทำงานล้มเหลวต้องมีกำลังใจลุกขึ้นสู้ใหม่ โดยเรียนรู้จากประสบการณ์ความผิดพลาด เราจะแข็งแกร่งขึ้น เมื่อถูกดูถูกต้องคิดว่าเรากำลังได้รับการฝึกให้รู้จักอดทน อดกลั้นและรู้จักการให้อภัย (บุญเทือง โพธิ์เจริญ. 2551: 135)

เทคนิคที่ใช้ เกม

เวลา ใช้เวลา 50 นาที

อุปกรณ์

อุปกรณ์

- | | |
|--|---------------|
| 1. เอกสารประกอบกิจกรรม เรื่อง ตะเกียบทอง | จำนวน 15 แผ่น |
| 2. ไม้ตะเกียบ | จำนวน 15 คู่ |
| 3. ขนมอลัวจิว ขนมโกโก้ครั้น ขนมโกโก้แก่ (คละกัน) | จำนวน 5 ถู |
| 4. จาน | จำนวน 30 ใบ |
| 5. ผ้าปิดตา | จำนวน 15 ผืน |
| 6. ดินสอ | จำนวน 15 แท่ง |
| 7. ยางลบ | จำนวน 15 อัน |
| 8. บัตรนับคะแนน | จำนวน 15 แผ่น |
| 9. รางวัล(กระเป๋) | จำนวน 3 ชิ้น |
| 10. แบบบันทึกการคิดเชิงบวก | จำนวน 15 แผ่น |

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมโดยใช้ เกม เรื่อง ตะเกียบทอง ซึ่งมีขั้นตอนต่อไปนี้

ขั้นที่ 1. ขั้นการมีส่วนร่วม ให้สมาชิกเข้าร่วมกิจกรรม ดังนี้

- 1.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนนั่งเป็นครึ่งวงกลมและกล่าวทักทายสมาชิก และอธิบายวัตถุประสงค์

ประสงค์ของการคิดเชิงบวกต่อตนเอง พร้อมนำเข้าสู่กิจกรรม พูดคุยซักถามกับสมาชิกว่า มีแนวทางหรือวิธีใดบ้างที่จะเสริมสร้างกำลังใจให้กับตนเองทำงานต่างๆ ได้สำเร็จ เช่น มีบุคคลต้นแบบเป็นกำลังใจ มีของรางวัลให้เมื่องานสำเร็จ เป็นต้น

1.2 ผู้วิจัยอธิบายกติกาและขั้นตอนการทำกิจกรรม ดังต่อไปนี้

1.3.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกนั่งเป็นแถวคู่ขนาน 2 แถว แนะนำกิจกรรมให้สมาชิกแข่งขันกันคืบขนมโดยมีผ้าปิดตาใครคืบขนมได้มากที่สุดเป็นผู้ชนะ

1.3.2 ผู้วิจัยจะแจกอุปกรณ์ได้แก่ ตะเกียบ 1 คู่ งานขนมอลัวจิว โกวักครัน ขนมโกโก้ (คละกัน) (ขนมอลัวจิว 1 คะแนน โกวักครัน 2 คะแนน ขนมโกโก้ 3 คะแนน) งานเปล้าคนละ 1 ใบและ ผ้าปิดตาคคนละ 1 ผืน

1.3.3 ผู้วิจัยจับเวลาในการทำกิจกรรม 3 นาที สลับกันจนครบทุกคน เสร็จแล้วผู้วิจัยจะแจกบัตรนับคะแนนตามประเภทของขนม

1.3.4 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัย พร้อมทั้งอธิบายเพิ่มเติม

1.3 ผู้วิจัยให้สมาชิกนั่งเป็นแถวคู่ขนาน และแจกเอกสารประกอบกิจกรรมให้สมาชิกเล่นเกมตามกติกาโดยผู้วิจัยสังเกตการณ์มีส่วนร่วม

1.4 ผู้วิจัยแจกแบบบันทึกการคิดเชิงบวก เรื่อง ตะเกียบทอง ดินสอและยางลบให้สมาชิกทุกคน

ขั้นที่ 2. ขั้นการวิเคราะห์

2.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกกล่าวแสดงความรู้สึกที่ได้ร่วมกิจกรรม เรื่อง ตะเกียบทอง

2.2 ผู้วิจัยใช้คำถามกระตุ้นให้สมาชิกร่วมกันวิเคราะห์ผลงานที่ออกมาเป็นที่น่าสนใจอย่างไรบ้าง

ขั้นที่ 3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

ผู้วิจัยกระตุ้นให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายผลที่ได้จากการปฏิบัติกิจกรรม เกี่ยวกับวิธีการ และผลสำเร็จของงานแล้วสรุปเป็นแนวทางเพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ผู้วิจัยเสนอแนะเพิ่มเติมโดยเชื่อมโยงความคิดต่างๆ และผลสรุปของสมาชิกให้ชัดเจนขึ้น ถ้าสมาชิกมีความตั้งใจและมองตัวเองว่าทำได้จะทำให้งานนั้นๆ สำเร็จได้ด้วยดี

ขั้นที่ 4. ขั้นประเมินผล

4.1 ผู้วิจัยสังเกตความตั้งใจ การมีส่วนร่วมจากกิจกรรม เรื่อง ตะเกียบทอง

4.2 ผู้วิจัยสังเกตการแสดงความคิดเห็น และการสรุปผลร่วมกันของสมาชิก

4.3 ผู้วิจัยเชื่อมโยงการตอบคำถามจากแบบบันทึกการคิดเชิงบวกของสมาชิก

เอกสารประกอบการใช้เกม เกม ตะเกียบทอง

1. เอกสารประกอบการใช้เกม

อุปกรณ์

1. เอกสารประกอบกิจกรรม เรื่องตะเกียบทอง	จำนวน 15 แผ่น
2. ไม้ตะเกียบ	จำนวน 15 คู่
3. ขนมอลัวจิว ขนมโกโก้ครั้น ขนมโก้แก่ (คละกัน)	จำนวน 5 ถูง
4. จาน	จำนวน 30 ใบ
5. ผ้าปิดตา	จำนวน 15 ผืน
6. ดินสอ	จำนวน 15 แท่ง
7. ยางลบ	จำนวน 15 อัน
8. บัตรนับคะแนน	จำนวน 15 แผ่น
9. แบบบันทึกการคิดเชิงบวก	จำนวน 15 แผ่น
10. รางวัล (กระป๋อง)	จำนวน 3 ชิ้น

วิธีการ

1. สมาชิกนั่งเป็นแถวคู่ขนาน 2 แถว ให้สมาชิกแข่งขันกันคีบขนมโดยมีผ้าปิดตาใครคีบขนมได้มากที่สุดเป็นผู้ชนะ
2. สมาชิกรับอุปกรณ์ได้แก่ ตะเกียบ 1 คู่ จานขนมอลัวจิว โกโก้ครั้น ขนมโก้แก่ (คละกัน) (ขนมอลัวจิว 1 คะแนน โกโก้ครั้น 2 คะแนน ขนมโก้แก่ 3 คะแนน) จานเปล่า คนละ 1 ใบและ ผ้าปิดตาคนละ 1 ผืน
3. ใช้เวลาในการทำกิจกรรม 3 นาที สลับกันจนครบทุกคน เสร็จแล้วผู้วิจัยจะแจกบัตรนับคะแนนตามประเภทของขนม
4. สมาชิกรับแบบบันทึกการคิดเชิงบวก เรื่อง “ตะเกียบทอง” ดินสอและยางลบ

กติกา

สมาชิกห้ามเปิดผ้าปิดตาและรักษาเวลาที่กำหนดให้

แบบบันทึกการคิดเชิงบวก

ชื่อ.....นามสกุล.....

คำชี้แจง: ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นหลังจากทำกิจกรรม เรื่อง ตะเกียบทอง ลงในแบบบันทึก
ความคิดเชิงบวกนี้

ประเด็นคำถาม

1. นักเรียนมีวิธีการคิดอย่างไรในการทำกิจกรรมนี้ให้สำเร็จ

.....

.....

.....

.....

.....

2. นักเรียนคิดว่าอุปสรรคในการทำกิจกรรมนี้คืออะไร

.....

.....

.....

.....

.....

3. กิจกรรมนี้ให้ข้อคิดอะไรแก่นักเรียนบ้าง

.....

.....

.....

.....

โปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม ครั้งที่ 6

สิ่งที่ต้องพัฒนา การคิดเชิงบวกต่อตนเอง

ชื่อกิจกรรม เรื่อง หัวหน้าห้องคนใหม่

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกรู้จักเชื่อมั่นตนเองและยอมรับในความเป็นตัวของตัวเอง

แนวคิด

รู้จักตนเองให้ดีที่สุดด้วยการหาพลังที่ซ่อนอยู่ในตัวและนำมาใช้ให้เต็มที่ พร้อมกับนั้นก็ยอมรับจุดอ่อนที่มีหลังจากได้พยายามปรับแล้ว ซึ่งเกิดจากความรูสึกภายในตนเองว่าเป็นคนที่มีคุณค่ายอมรับในความเป็นตัวของตัวเอง ทั้งรูปร่างหน้าตา ฐานะ และความสามารถเป็นต้น มีวิธีการตัดสินใจที่ถูกต้องอย่างเป็นสุข เพราะทุกคนก็ย่อมมีจุดแข็งจุดอ่อน มีจุดดี จุดด้อย จุดเด่น จะปรับจุดด้อยให้ดีขึ้นได้อย่างไร ใช้จุดเด่นของตนให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นได้อย่างไร

เทคนิคที่ใช้ สถานการณ์จำลอง

ขนาดของกลุ่ม 15 คน

เวลา ใช้เวลา 50 นาที

อุปกรณ์	1. เอกสารประกอบกิจกรรม เรื่องหัวหน้าชั้นคนใหม่	จำนวน 6 แผ่น
	2. ป้ายชื่อตามตัวละคร	จำนวน 5 แผ่น
	3. ดินสอ	จำนวน 15 แท่ง
	4. ยางลบ	จำนวน 15 อัน
	5. แบบบันทึกการคิดเชิงบวก	จำนวน 15 แผ่น

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมโดยใช้ สถานการณ์จำลอง เรื่อง หัวหน้าห้องคนใหม่ ซึ่งมีขั้นตอนต่อไปนี้

ขั้นที่ 1. ขั้นการมีส่วนร่วม ให้สมาชิกเข้าร่วมกิจกรรม ดังนี้

1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิก และอธิบายวัตถุประสงค์ของการคิดเชิงบวกต่อตนเองพร้อมนำเข้าสู่กิจกรรม โดย พูดคุยซักถามกับสมาชิกว่าชอบหรือประทับใจอะไรในตนเองบ้าง เช่น บุคลิกภาพ หรือนิสัยเป็นคนอย่างไร

1.2 ผู้วิจัยเลือกผู้แสดงโดยวิธีอาสาสมัคร

- 1.3 ผู้วิจัยแจกเอกสารประกอบ สถานการณ์จำลอง เรื่อง หัวหน้าที่้องคนใหม่ ให้ผู้แสดงได้อ่านและเตรียมตัวแสดง
- 1.4 ผู้วิจัยให้สมาชิกที่ไม่ได้แสดงช่วยกันจัดสถานที่และตั้งใจชมเพื่อนแสดงอย่างตั้งใจ
- 1.5 ผู้แสดงแนะนำตนเองตามสถานการณ์จำลองที่ได้รับในเรื่อง หัวหน้าที่้องคนใหม่ เมื่อพร้อมแล้วก็เริ่มแสดงบทบาทของแต่ละคน
- 1.6 เสร็จแล้วผู้วิจัยแจกแบบบันทึกความคิดการคิดเชิงบวก ดินสอและยางลบให้สมาชิกทุกคน

ขั้นที่ 2. ขั้นการวิเคราะห์

- 2.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันวิเคราะห์และอภิปรายเกี่ยวกับพฤติกรรมของตัวละครในสถานการณ์จำลอง เรื่อง หัวหน้าที่้องคนใหม่
- 2.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกวิเคราะห์และอภิปรายผลการแสดงเกี่ยวกับการร่วมมือกิจกรรมและบทบาทที่แต่ละคนแสดง

ขั้นที่ 3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

ผู้วิจัยให้สมาชิกช่วยกันสรุปข้อคิดเห็นและสรุปประโยชน์ที่ได้รับจากสถานการณ์จำลอง เรื่อง หัวหน้าที่้องคนใหม่ แล้วสรุปเพื่อเป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

ขั้นที่ 4. ขั้นประเมินผล

- 4.1 ผู้วิจัยสังเกตความสนใจและความร่วมมือของสมาชิก
- 4.2 ผู้วิจัยสังเกตการแสดงความคิดเห็นและการสรุปร่วมกันของสมาชิก
- 4.3 ผู้วิจัยเชื่อมโยงการตอบคำถามจากแบบบันทึกการคิดเชิงบวกของสมาชิก

เอกสารประกอบสถานการณ์จำลอง เรื่อง หัวหน้าชั้นคนใหม่

- ผู้บรรยาย : ณ บ้านหลังหนึ่งมีเด็กชายคนหนึ่ง ชื่อเด็กชายเอ เป็นเด็กนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 5 มีนิสัยร่าเริงแจ่มใสชอบเล่นกีฬา ชอบช่วยเหลือคนอื่น มองโลกในแง่ดี มีเพื่อนเยอะ เข้าวันนี้เป็นวันเปิดเทอมวันแรก มีเสียงร้องเรียกให้เด็กชายเอตื่นดังมาจากชั้นล่าง
- แม่ : “เอตื่นได้แล้วลุกเดี๋ยวไปโรงเรียนสาย แม่เตรียมอาหารเช้าไว้ให้ วางบนโต๊ะนะลูก”
- เด็กชายเอ : “วันนี้เป็นวันเปิดเรียนวันแรกของผมนด้วยสิ ผมไปสายไม่ได้ ขอคุณ ครับแม่”
- ผู้บรรยาย : เด็กชายเอรีบออกจากบ้านเพื่อให้ทันโรงเรียน แต่ก็สายอีกตามเคย เด็กชายเอพยายามหาจังหวะเข้าห้องเรียน แต่ก็ไม่รอดสายตาของคุณครู
- คุณครู : “เด็กชายเอวันนี้วันแรกในการเรียนเธอก็มาโรงเรียนสายอีกแล้วนะ เอาละ ครูจะให้เธอทำความสะอาดห้องพักครู 1 สัปดาห์เพื่อจะได้ไม่เป็นตัวอย่างที่ไม่ดีกับเพื่อนๆ”
- ผู้บรรยาย : เด็กชายเอรับทราบตามที่ครูบอก และวันต่อมาเป็นวันเลือกตั้งหัวหน้าห้องใหม่ คุณครูพูดกับนักเรียนในห้องว่า
- คุณครู : “เทอมนี้ใครจะทำหน้าที่เป็นหัวหน้าห้อง เดี่ยวให้พวกเราก็ลองเสนอชื่อเพื่อนว่าใครจะเป็นหัวหน้าห้องได้บ้าง หรือใครสนใจสมัครใจเป็นหัวหน้าห้องก็ให้ยกมือเลยนะ”
- ผู้บรรยาย : เพื่อนๆ ของเอต่างไม่ยกมือไปมา มีนักเรียนคนหนึ่งพูดขึ้นมาว่า
- เด็กชายบี : “ใครจะไปเป็น แค่เรียนก็แย่ออยู่แล้ว มีงานห้องให้ทำต้องมากมาย คงไม่มีเวลาทำอะไรนะ”
- เด็กหญิงซี : “ถ้าหากคิดกันแบบนี้แล้วใครจะมาทำหน้าที่นี้ล่ะ จะมีใครเสียสละบ้างนะ”
- เด็กชายบี : “เราพอจะรู้แล้วล่ะ ครูครับผมขอเสนอเอเป็นหัวหน้าห้องครับ เพื่อนๆ เห็นด้วยกับเราไหม เห็นด้วย ยกมือเลย”
- ผู้บรรยาย : เพื่อนๆ ในห้องต่างเห็นด้วยที่เสนอเอเป็นหัวหน้าห้อง เมื่อเด็กชายเอได้ยินเพื่อนๆ ในห้องพูดอย่างนั้นแล้ว ก็คิดว่าตนเองคงไม่เหมาะที่จะเป็นหัวหน้าห้อง
- เด็กชายเอ : “เพื่อนๆ เราคงเป็นหัวหน้าห้องไม่ได้หรอก เราเรียนไม่เก่ง เราคิดว่าเรามีคุณสมบัติไม่พอที่จะทำหน้าที่นี้ อีกอย่างต้องรับผิดชอบหลายเราคงทำไม่ได้”
- ผู้บรรยาย : เพื่อนๆ ในห้องต่างเรียกร้องให้เอเป็นหัวหน้าห้อง คุณครูก็พูดให้กำลังใจเอว่า
- คุณครู : “เธอลองใช้ความสามารถที่มีอยู่ในตัวเธอก่อนสิ ว่าเธอทำได้ และเธอก็เป็นที่รักของเพื่อนๆ ในห้องด้วย ครูคิดว่าเธอทำได้ลองดูนะ”
- เด็กชายเอ : “ขอบคุณคุณครูและเพื่อนๆ ทุกคนที่ให้กำลังใจผม ผมจะตั้งใจทำหน้าที่นี้ให้ดีที่สุด”
- คุณครู : “ดี ล่ะ หัวหน้าห้องคนใหม่ต่อไปนี้ช่วยเป็นตัวอย่างที่ดีให้เพื่อนๆ ด้วยนะ”
- ผู้บรรยาย : แล้วเอก็ได้เป็นหัวหน้าห้องคนใหม่ที่ทำหน้าที่ได้ดี

แบบบันทึกการคิดเชิงบวก

ชื่อ.....นามสกุล.....

คำชี้แจง: ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นหลังจากทำกิจกรรม เรื่อง หัวหน้าที่้องคนใหม่ ลงในแบบบันทึกการคิดเชิงบวกนี้

ประเด็นคำถาม

1. นักเรียนคิดว่าเพราะอะไรเด็กชายเอจึงได้รับเลือกเป็นหัวหน้าที่้อง

.....

.....

.....

.....

2. ถ้านักเรียนได้รับเลือกเป็นหัวหน้าที่้องนักเรียนจะทำอย่างไร

.....

.....

.....

.....

3. นักเรียนได้รับข้อคิดอะไรบ้างจากการทำกิจกรรม เรื่อง หัวหน้าที่้องคนใหม่

.....

.....

.....

.....

โปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม ครั้งที่ 7

สิ่งที่ต้องพัฒนา การคิดเชิงบวกต่อผู้อื่น

ชื่อกิจกรรม เรื่อง เด็กน้อยกับหมาตัวเล็ก

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกรู้จักคิดที่จะช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความเต็มใจ

แนวคิด

การแสดงออกถึงความมีน้ำใจ มีจิตใจนี่ยื้อเพื่อ มีความรู้สึกสงสารพร้อมจะช่วยเหลือผู้อื่น มีความสามารถในการทราบความต้องการของผู้อื่นเมื่ออยู่ในสถานการณ์ต่างๆ ส่งเสริมและช่วยเหลือผู้อื่นได้ตามความสามารถของตนเองอย่างเต็มใจ

เทคนิคที่ใช้ การอภิปรายกลุ่ม

ขนาดของกลุ่ม 15 คน

เวลา ใช้เวลา 50 นาที

อุปกรณ์

- | | |
|---|---------------|
| 1. เอกสารประกอบกิจกรรม เรื่อง เด็กน้อยกับหมาตัวเล็ก | จำนวน 15 แผ่น |
| 2. กระดาษ A 4 | จำนวน 15 แผ่น |
| 3. ดินสอ | จำนวน 15 แท่ง |
| 4. ยางลบ | จำนวน 15 อัน |
| 5. แบบบันทึกการคิดเชิงบวก | จำนวน 15 แผ่น |

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมโดยใช้ การอภิปรายกลุ่ม เรื่อง เด็กน้อยกับหมาตัวเล็ก
ซึ่งมีขั้นตอนต่อไปนี้

ขั้นที่ 1. ขั้นการมีส่วนร่วม ให้สมาชิกเข้าร่วมกิจกรรม ดังนี้

1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิก และอธิบายวัตถุประสงค์ของการคิดเชิงบวกต่อผู้อื่น พร้อมนำเข้าสู่กิจกรรม โดยพูดคุยซักถามกับสมาชิกว่าเคยให้ความช่วยเหลือผู้อื่นหรือไม่และปฏิบัติตนต่อผู้อื่นอย่างไรบ้าง

1.2 ผู้วิจัยแจกเอกสารประกอบกิจกรรมเรื่อง เด็กน้อยกับหมาตัวเล็ก และแบบบันทึกการคิดเชิงบวก ดินสอ ยางลบ ให้กับสมาชิกทุกคน

1.3 ผู้วิจัยอธิบายกติกาและขั้นตอนการทำกิจกรรม ดังต่อไปนี้

1.3.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกอ่านเอกสารประกอบกิจกรรมเรื่อง เด็กน้อยกับหมาตัวเล็ก ที่ผู้วิจัยแจกให้

1.3.2 ให้สมาชิกอภิปรายตามประเด็นดังนี้

- (1) สมาชิกคิดอย่างไรกับการที่เด็กน้อยคนนั้นขอซื้อหมาพิการไปเลี้ยง
- (2) ถ้าสมาชิกเป็นเด็กน้อยคนนั้นจะซื้อหมาพิการมาเลี้ยงหรือไม่
- (3) สมาชิกคิดว่าสาเหตุอะไรที่เด็กน้อยยอมซื้อหมาพิการมาเลี้ยง
- (4) สมาชิกได้รับข้อคิดอะไรบ้างจากกิจกรรม เรื่องเด็กน้อยกับหมาตัวเล็ก

1.3.3 ให้สมาชิกออกมานำเสนอแนวคิดของตนเอง

1.4 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัย พร้อมทั้งอธิบายเพิ่มเติม

ขั้นที่ 2. ขั้นการวิเคราะห์

- 2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนนั่งเป็นครึ่งวงกลม
- 2.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนออกมานำเสนอแนวคิดของตนเอง
- 2.3 ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันแสดงความรู้สึก และความคิดเห็นในการทำกิจกรรมเรื่องเด็กน้อยกับหมาตัวเล็ก

ขั้นที่ 3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมเรื่อง เด็กน้อยกับหมาตัวเล็ก เพื่อนำไปเป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง

ขั้นที่ 4. ขั้นประเมินผล

- 4.1 ผู้วิจัยสังเกตการณ์มีส่วนร่วมจากกิจกรรมเรื่อง เด็กน้อยกับหมาตัวเล็ก
- 4.2 ผู้วิจัยสังเกตการณ์แสดงความคิดเห็น และการสรุปผลร่วมกันของสมาชิก
- 4.3 ผู้วิจัยเชื่อมโยงการตอบคำถามจากแบบบันทึกการคิดเชิงบวกของสมาชิก

เอกสารประกอบการอภิปราย เรื่อง เด็กน้อยกับหมาตัวเล็ก

เจ้าของร้านขายสัตว์เลี้ยงตอกป้ายติดไว้เหนือประตู มีข้อความว่า “มีลูกสุนัขขาย”(นี่เป็นวิธีดึงดูดเด็กเล็กๆ ได้อย่างดี) เด็กผู้ชายคนหนึ่งมาดูแล้วถามว่า “ลูกหมาที่ขายราคาเท่าไรครับ” “มีหลายราคา ตั้งแต่ 500 ถึง 3,000 บาทจ๊ะ” เจ้าของร้านตอบ หนูน้อยล้วงเข้าไปในกระเป๋าและควักสตางค์ออกมา “ผมมีอยู่ 70 บาทเอง” ขอผมดูพวกมันหน่อยได้ไหมครับ เจ้าของร้านยิ้มและผิวปาก เจ้าเลดีวิ่งออกมา พร้อมกับลูกสุนัขขนฟูอีก 5 ตัว แต่มีอยู่ตัวหนึ่งเดินตามมาอย่างช้าๆ หนูน้อยสนใจลูกสุนัขตัวนั้นทันที เห็นได้ชัดว่า มันเดินลากขาเหมือนเป็นสุนัขพิการ “หมาตัวเล็กๆ นั้นเป็นอะไรครับ” เจ้าของร้านตอบว่า “สัตว์แพทย์ตรวจเจ้าสุนัขตัวนี้แล้วพบว่ามันไม่มีสะโพกมันพิการและต้องเดินขากระเผลกไปตลอดชีวิต” เด็กชายตื่นเต็นขึ้นมาทันที “ผมขอซื้อลูกหมาตัวนี้ได้ไหมฮะ” เจ้าของร้านตอบว่า “อย่าเลยหนุคงไม่อยากได้ลูกหมาตัวนี้หรอก แต่ถ้าหนุอยากได้จริงๆ ละก็ฉันยกให้” หนูน้อยเริ่มไม่พอใจเขามองหน้าเจ้าร้านพร้อมกับพูดว่า “ผมไม่ต้องการให้คุณยกมันให้ผมฟรีๆ หมาตัวนี้มีค่ามากเท่ากับหมาตัวอื่นๆ ทั้งหมด และผมก็จะจ่ายเงินเต็มราคาด้วย”

เจ้าของร้านยังค้านอีกว่า “หนุยังอยากได้ลูกหมาตัวนี้หรอก มันวิ่งไม่ได้กระโดดก็ไม่ได้ และเล่นกับหนุเหมือนหมาตัวอื่นๆ ก็ไม่ได้” ถึงตอนนี้ หนูน้อยจึงนั่งลงและถกขากางเกง เจ้าของร้านเห็นขาข้างซ้ายที่ลีบเล็กและมีเหล็กแท่งใหญ่พุงเอาไว้ เขาเงยหน้ามองเจ้าของร้านและพูดอย่างนุ่มนวลว่า “นี่ไงผมเองก็วิ่งไม่ได้เหมือนกันและลูกหมาตัวนี้ก็คงต้องการใครสักคนที่เข้าใจมัน”

ที่มา: จากหนังสือปิดใจ 2 โดยสโมสรต้อนรับระดับโลก

แบบบันทึกการคิดเชิงบวก

ชื่อ.....นามสกุล.....

คำชี้แจง: ให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นหลังจากทำกิจกรรม เรื่อง เด็กน้อยกับหมาตัวเล็ก ลงในแบบบันทึกการคิดเชิงบวกนี้

ประเด็นคำถาม

1. นักเรียนคิดอย่างไรกับการที่เด็กคนนั้นขอซื้อหมาพิการไปเลี้ยง

.....

.....

.....

2. นักเรียนเป็นเด็กน้อยคนนั้นจะซื้อหมาพิการมาเลี้ยงหรือไม่

.....

.....

.....

3. นักเรียนคิดว่าสาเหตุอะไรที่ทำให้เด็กน้อยยอมซื้อหมาพิการมาเลี้ยง

.....

.....

.....

4. นักเรียนได้รับข้อคิดอะไรบ้างจากกิจกรรม เรื่องเด็กน้อยกับหมาตัวเล็ก

.....

.....

.....

โปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม ครั้งที่ 8

สิ่งที่ต้องพัฒนา การคิดเชิงบวกต่อผู้อื่น

ชื่อกิจกรรม เรื่อง สำคัญคือเธอ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกสามารถปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้
2. เพื่อให้สมาชิกรู้จักใส่ใจ ให้ความรัก ความอบอุ่นและจริงใจกับผู้อื่น

แนวคิด

ในการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นต้องมีความเข้าใจกันเป็นกันเอง มอบสิ่งดีๆ ให้แก่กันโดยให้ความสุขกับคนรอบข้างทั้งกำลังใจ คำพูดและการกระทำ ใส่ใจและจดจำรายละเอียดเล็กๆ น้อยๆ ที่มีความหมายและมีคุณค่าต่อจิตใจของผู้อื่น เช่น วันเกิด สิ่งที่เขาชอบและไม่ชอบ ซึ่งคนส่วนใหญ่ต้องการความรัก ความจริงใจอันจะสร้างความเป็นมิตรภาพที่ยั่งยืน

เทคนิคที่ใช้ เกม

ขนาดของกลุ่ม 15 คน

เวลา ใช้เวลา 50 นาที

อุปกรณ์

- | | | |
|---------------------------|----------|---------|
| 1. แป้งผัดหน้า | จำนวน 2 | กระป๋อง |
| 2. หวี | จำนวน 3 | อัน |
| 3. ยางรัดผม | จำนวน 10 | เส้น |
| 4. น้ำมันทาผม | จำนวน 2 | กระป๋อง |
| 5. กรรไกรตัดเล็บ | จำนวน 8 | อัน |
| 6. ขนมน้ำเต้า/น้ำดื่ม | จำนวน 2 | ชุด |
| 7. ดินสอ | จำนวน 15 | แท่ง |
| 8. ยางลบ | จำนวน 15 | อัน |
| 9. แบบบันทึกการคิดเชิงบวก | จำนวน 15 | แผ่น |

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมโดยใช้ เกม เรื่อง สำคัญคือเธอ ซึ่งมีขั้นตอนต่อไปนี้

ขั้นที่ 1. ขั้นการมีส่วนร่วม ให้สมาชิกเข้าร่วมกิจกรรม ดังนี้

- 1.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนนั่งเป็นครึ่งวงกลมกล่าวทักทายสมาชิก และอธิบาย

วัตถุประสงค์ของการคิดเชิงบวกต่อผู้อื่น พร้อมนำเข้าสู่กิจกรรม โดยพูดคุยซักถามกับสมาชิกให้สมาชิกเล่าประสบการณ์ของความรักที่มีต่อผู้อื่น

1.2 ผู้วิจัยอธิบายกติกาและขั้นตอนการทำกิจกรรม ดังต่อไปนี้

1.2.1 ผู้วิจัยจะให้สมาชิกแบ่งกลุ่มโดยวิธีจับฉลากเป็น 2 กลุ่ม และให้นั่งเป็นวงกลมโดยให้แต่ละกลุ่มนั่งห่างๆ กัน

1.2.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกปรึกษากันว่าจะทำอย่างไรที่จะแสดงให้เห็นว่ากลุ่มของตนมีความรัก ใส่ใจซึ่งกัน ต้อนรับซึ่งกันและกัน เช่น อาจจะร้องเพลง พูดคุยกัน ทำกิจกรรมง่ายๆ ใช้เวลา 5 นาที

1.2.3 ผู้วิจัยจะแจกอุปกรณ์ที่เตรียมไว้ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มได้ทำกิจกรรม

1.2.4 ผู้วิจัยจะให้ทุกกลุ่มเข้ามารวมกัน นั่งเป็นวงกลมและถามสมาชิกเกี่ยวกับความรู้สึกที่ได้ทำกิจกรรมนี้

1.2.5 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัย พร้อมทั้งอธิบายเพิ่มเติม

1.3 ผู้วิจัยแจกแบบบันทึกการคิดเชิงบวก เรื่อง สำคัญคือเธอ เอกสารประกอบกิจกรรม ดินสอและยางลบให้สมาชิกทุกคน

1.4 ผู้วิจัยให้สมาชิกเล่นเกมตามกติกาโดยผู้วิจัยสังเกตการณ์มีส่วนร่วม

ขั้นที่ 2. ขั้นการวิเคราะห์

2.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกกล่าวแสดงความรู้สึกที่ได้ร่วมกิจกรรม เรื่อง สำคัญคือเธอ

2.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกกล่าวแสดงความคิดเห็นที่ได้ร่วมกิจกรรม เรื่อง สำคัญคือเธอ

ขั้นที่ 3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

ผู้วิจัยกระตุ้นให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายผลที่ได้จากการปฏิบัติกิจกรรมเรื่อง สำคัญคือเธอ เพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ผู้วิจัยเสนอแนะเพิ่มเติมโดยเชื่อมโยงความคิดต่างๆ และผลสรุปของสมาชิกให้ชัดเจนขึ้น

ขั้นที่ 4. ขั้นประเมินผล

4.1 ผู้วิจัยสังเกตความตั้งใจ การมีส่วนร่วมจากกิจกรรม เรื่อง สำคัญคือเธอ

4.2 ผู้วิจัยสังเกตการแสดงความคิดเห็น และการสรุปผลร่วมกันของสมาชิก

4.3 ผู้วิจัยเชื่อมโยงการตอบคำถามจากแบบบันทึกการคิดเชิงบวกของสมาชิก

เอกสารประกอบการอภิปรายกลุ่ม เรื่อง สำคัญคือเธอ

อุปกรณ์

1. แป้งผัดหน้า	จำนวน 2 กระจบอง
2. หวี	จำนวน 3 อัน
3. ยางรัดผม	จำนวน 10 เส้น
4. น้ำมันทาผม	จำนวน 2 กระจบอง
5. กรรไกรตัดเล็บ	จำนวน 6 อัน
6. ขนม/ผลไม้/น้ำดื่ม	จำนวน 2 ชุด
7. ดินสอ	จำนวน 15 แท่ง
8. ยางลบ	จำนวน 15 อัน
9. แบบบันทึกการคิดเชิงบวก	จำนวน 15 แผ่น

วิธีการ

1. สมาชิกจับฉลากแบ่งเป็น 2 กลุ่ม และให้หนึ่งเป็นวงกลมโดยให้แต่ละกลุ่มนั่งห่างๆ กัน
2. สมาชิกแต่ละกลุ่มปรึกษากันว่าจะทำอย่างไรที่จะแสดงให้เห็นว่ากลุ่มของตนมีความรักใส่ใจซึ่งกันและกัน เช่น อาจร้องเพลง พุดคุยกัน ทำกิจกรรมง่ายๆ 5 นาที
3. ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มรับอุปกรณ์ที่เตรียมไว้ให้ทำกิจกรรม
4. ให้ทุกกลุ่มเข้ามารวมกัน หนึ่งเป็นวงกลมและแสดงความรู้สึกแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันที่ได้ทำกิจกรรมนี้

กติกา

1. สมาชิกแต่ละกลุ่มไม่สามารถเปลี่ยนกลุ่มได้
2. สมาชิกในกลุ่มต้องใช้อุปกรณ์ที่แจกให้เท่านั้น

สรุป

เกมนี้ส่งเสริมให้สมาชิกรู้จักใส่ใจกับคนรอบข้างด้วยการ ให้ความรัก ความอบอุ่นและจริงใจกับผู้อื่นซึ่งจะสร้างความสุขเมื่อได้อยู่ร่วมกันมอบสิ่งดีๆ ให้แก่กันโดยให้ความสุขกับคนรอบข้าง ทั้งกำลังใจ คำพูดและการกระทำที่ดีต่อผู้อื่น

แบบบันทึกการคิดเชิงบวก

ชื่อ.....นามสกุล.....

คำชี้แจง: ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นหลังจากทำกิจกรรม เรื่อง สำคัญคือเธอ ลงในแบบบันทึก
ความคิดเชิงบวกนี้

ประเด็นคำถาม

1. นักเรียนคิดว่าการแสดงความรักใส่ใจต่อเพื่อนๆ ในกลุ่มก่อให้เกิดผลดีอย่างไร

.....

.....

.....

.....

2. นักเรียนรู้สึกอย่างไรที่ต้องแบ่งกลุ่มเพื่อนสมาชิกออกไปในการทำกิจกรรม

.....

.....

.....

.....

3. กิจกรรมนี้ให้ข้อคิดอะไรกับนักเรียนบ้าง

.....

.....

.....

.....

โปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม ครั้งที่ 9

สิ่งที่ต้องพัฒนา การคิดเชิงบวกต่อผู้อื่น

ชื่อกิจกรรม เรื่อง ปิดเทอมไปเที่ยวไหนดี

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกรู้จักให้คำแนะนำและรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นด้วยความเต็มใจ

แนวคิด

การมีส่วนร่วมและแบ่งปันในเรื่องต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น การมีส่วนร่วมในประสบการณ์ ร่วมเป็นเจ้าของในวัตถุประสงค์ของ มีส่วนร่วมและแบ่งปันในความคิดความรู้สึก การทำงานต่างๆ การรับฟังเพื่อนๆ เล่าถึงสิ่งที่หวัง ความใฝ่ฝัน และความไม่สมหวังของเพื่อนความรู้สึกดีๆ ที่เกิดขึ้นระหว่างกัน และกันจะทำให้เกิดการไว้วางใจและยอมรับผู้อื่น

เทคนิคที่ใช้ สถานการณ์จำลอง

ขนาดของกลุ่ม 15 คน

เวลา ใช้เวลา 50 นาที

อุปกรณ์

- | | |
|--|---------------|
| 1. เอกสารประกอบกิจกรรม เรื่อง ปิดเทอมไปเที่ยวไหนดี | จำนวน 7 แผ่น |
| 2. ดินสอ | จำนวน 15 แท่ง |
| 3. ยางลบ | จำนวน 15 อัน |
| 4. แบบบันทึกการคิดเชิงบวก | จำนวน 15 แผ่น |

วิธีดำเนินการ

ผู้จัดดำเนินกิจกรรมโดยใช้ สถานการณ์จำลอง เรื่อง ปิดเทอมไปเที่ยวไหนดี ซึ่งมีขั้นตอนต่อไปนี้

ขั้นที่ 1. ขั้นการมีส่วนร่วม ให้สมาชิกเข้าร่วมกิจกรรม ดังนี้

1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิก และอธิบายวัตถุประสงค์ของการคิดเชิงบวกต่อผู้อื่น พร้อมนำเข้าสู่กิจกรรม พูดคุยซักถามกับสมาชิกว่าเคยรับฟังความคิดเห็นข้อเสนอแนะของผู้อื่นหรือยอมรับว่าผู้อื่นมีความสามารถและให้ทำงานแทนบ้างไหม

1.2 ผู้วิจัยเลือกผู้แสดงโดยวิธีอาสาสมัคร แจกเอกสารประกอบ สถานการณ์จำลอง เรื่อง ปิดเทอมไปเที่ยวไหนดีให้ผู้แสดงได้อ่านและเตรียมตัวแสดง

1.3 ผู้วิจัยให้สมาชิกที่ไม่ได้แสดงช่วยกันจัดสถานที่และตั้งใจชมอย่างตั้งใจ

1.4 ผู้แสดงแนะนำตนเองตามสถานการณ์จำลองที่ได้รับในเรื่อง ปิดเทอมไปเที่ยวไหนดีเมื่อพร้อมแล้วก็เริ่มแสดงบทบาทของแต่ละคน

1.5 เสร็จแล้วผู้วิจัยแจกแบบบันทึกการคิดเชิงบวก ดินสอและยางลบให้สมาชิก

ขั้นที่ 2. ขั้นการวิเคราะห์

2.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันวิเคราะห์และอภิปรายเกี่ยวกับพฤติกรรมของตัวละครในสถานการณ์จำลอง เรื่อง “ปิดเทอมไปเที่ยวไหนดี”

2.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกวิเคราะห์และอภิปรายผลการแสดงเกี่ยวกับการร่วมมือกิจกรรมและบทบาทของแต่ละคนแสดง

ขั้นที่ 3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

ผู้วิจัยให้สมาชิกช่วยกันสรุปข้อคิดเห็นและสรุปประโยชน์ที่ได้รับจากสถานการณ์จำลองเรื่อง ปิดเทอมไปเที่ยวไหนดี แล้วสรุปเพื่อเป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

ขั้นที่ 4. ขั้นประเมินผล

4.1 ผู้วิจัยสังเกตความสนใจและความร่วมมือของสมาชิก

4.2 ผู้วิจัยสังเกตการสรุปร่วมกัน ของสมาชิก

4.3 ผู้วิจัยเชื่อมโยงการตอบคำถามจากแบบบันทึกการคิดเชิงบวกของสมาชิก

เอกสารประกอบสถานการณ์จำลอง เรื่อง ปิดเทอมไปเที่ยวไหนดี

- ผู้บรรยาย : วันนี้เป็นวันสุดท้ายของการสอบปิดภาคเรียนของนักเรียนชั้น ประถมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนแห่งนี้ นักเรียนแต่ละคนก็เริ่มพูดคุยเกี่ยวกับเรื่องที่จะไปเที่ยวในช่วงปิดเทอมว่าจะไปเที่ยวที่ไหนดี เด็กบางคนก็ไปกับครอบครัว เด็กบางคนก็ไปกับเพื่อนๆ
- คุณครูมิน : สวัสดีค่ะนักเรียนวันนี้ครูมีข่าวดีมาบอก ทางโรงเรียนให้ครูจัดพานักเรียนไปเที่ยวในช่วงปิดภาคเรียนหลังจากที่เราเหนื่อยกับการเรียนมาพอสมควร
- เด็กชายเค : จริงๆ หรือครับคุณครู พวกเราจะไปได้เที่ยวช่วงปิดเทอม
- คุณครูมิน : แน่แน่นอนจ๊ะ และครูก็อยากให้เราเสนอสถานที่ไป
- เด็กชายบี : ผมว่าไปเที่ยวภูเขา มีต้นไม้และผมอยากไปเล่นน้ำตก
- เด็กชายเค : ผมว่าไปเที่ยวสวนสัตว์ดีกว่า ผมอยากไปดูช้าง
- เด็กหญิงฝน : หนูอยากไปเที่ยวทะเล เพราะจะได้ไปดูท้องฟ้าสวยๆ น้ำใสๆ แล้วก็นั่งเรือไปดูปะการังด้วยนะ
- เด็กชายเบิ้ล : ผมอยากไปเที่ยวศูนย์การค้า อากาศเย็นสบาย มีของขายเยอะไปหมด
- เด็กหญิงเป้ : หนูอยากไปเที่ยวสวนสนุก ไปเล่นเครื่องเล่นให้สนุกไปเลย
- เด็กชายบี : ไปภูเขา ไปเล่นน้ำตกดีกว่า
- เด็กชายเค : จะไปสวนสัตว์ สนุกกว่าตั้งเยอะ
- คุณครูมิน : เอาล่ะอย่ามัวเถียงกัน ครูสรุปแล้วล่ะว่าจะพาพวกเขาไปไหน
- เด็กหญิงฝน : คุณครูไปทะเลนะ หนูอยากไปทะเล
- เด็กหญิงเป้ : ครูจะไปสวนสนุกกันดีกว่านะ มีเครื่องเล่นสนุกๆ เยอะไปหมดเลย
- เด็กชายบี : ไม่มีใครเห็นด้วยกับผมเลย ผมอยากไปเที่ยวน้ำตกจริงนะครับ
- คุณครูมิน : “เอาล่ะ พอได้แล้ว หยุดเถียงกันได้แล้ว ครูก็ขอขอบใจนักเรียนทุกคนที่เสนอความคิดมาเป็นสิ่งที่ดีมาก เรามาดูกันว่าเพื่อนๆ เสนอสถานที่ที่ไหนมาบ้าง”
- ผู้บรรยาย : แล้วครูมินกับนักเรียนก็ได้ปรึกษาเลือกสถานที่ด้วยวิธีการให้ทุกคนได้โหวตเสียงว่าจะไปที่ไหนซึ่งก็ได้สถานที่ไปที่ทุกคนพอใจ

แบบบันทึกการคิดเชิงบวก

ชื่อ.....นามสกุล.....

คำชี้แจง: ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นหลังจากทำกิจกรรม เรื่องปิดเทอมไปเที่ยวไหนดี ลงในแบบบันทึกการคิดเชิงบวกนี้

ประเด็นคำถาม

1. ถ้าหากนักเรียนอยู่ในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นขณะนั้นนักเรียนจะทำอย่างไร

.....

.....

.....

2. ในความคิดของนักเรียนการที่จะรับฟังความคิดเห็นของใครสักคนน่าจะขึ้นอยู่กับสิ่งใด

.....

.....

.....

3. นักเรียนได้ข้อคิดอะไรบ้างจากกิจกรรมนี้

.....

.....

.....

โปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม ครั้งที่ 10

สิ่งที่ต้องพัฒนา การคิดเชิงบวกต่อผู้อื่น

ชื่อกิจกรรม เรื่อง มิตรแท้จากขนมเค้ก

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้สมาชิกรู้จักสังเกตความรู้สึกและใส่ใจแบ่งปันผู้อื่น

แนวคิด

การสังเกตความต้องการของผู้อื่น รู้ว่ามีอะไรเกิดขึ้นกับเขาบ้าง มีความสนใจในความคิด และความรู้สึกของเขา ต้องการรับรู้ในความล้มเหลวและความสำเร็จในชีวิตของเขา การจะเข้าใจ ความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรมของผู้อื่นได้นั้น ต้องมาจากการได้พิจารณาและสังเกตอย่าง ใกล้ชิด คนทุกคนชอบคนที่ให้ความสนใจในเรื่องราวของตัวเขาอย่างจริงใจ

เทคนิค เกม

ขนาดของกลุ่ม 15 คน

เวลา ใช้เวลา 50 นาที

อุปกรณ์

1. กระดาษแข็งตัดเป็นรูปขนมเค้ก	จำนวน	15	ชิ้น	
2. ขนมเค้กจริง	จำนวน	2	ก้อน	
3. จานกระดาษ	จำนวน	15	แผ่น	
4. ช้อน	จำนวน	15	อัน	
5. มีดตัดขนมเค้ก	จำนวน	2	เล่ม	
6. ดินสอ	จำนวน	15	แท่ง	
7. ยางลบ	จำนวน	15	อัน	
8. แบบบันทึกการคิดเชิงบวก	จำนวน	15	แผ่น	

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมโดยใช้ เกม เรื่อง สำคัญคือเธอ ซึ่งมีขั้นตอนต่อไปนี้

ขั้นที่ 1. ขั้นการมีส่วนร่วม ให้สมาชิกเข้าร่วมกิจกรรม ดังนี้

- 1.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนนั่งเป็นครึ่งวงกลม
- 1.2 ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิก และอธิบายวัตถุประสงค์ของการคิดเชิงบวกต่อ

ผู้อื่น พร้อมนำเข้าสู่กิจกรรม โดยพูดคุยซักถามกับสมาชิกว่าเคยรู้สึกสงสาร หรือรู้สึกสนใจเรื่องราวของผู้อื่นหรือไม่อย่างไร ให้เล่าประสบการณ์ที่ผ่านมา

1.3 ผู้วิจัยอธิบายกติกาและขั้นตอนการทำกิจกรรม ดังต่อไปนี้

1.3.1 ผู้วิจัยจะนำกระดาษรูปขนมเค้กลักษณะต่างกัน 2 แบบที่ตัดเป็นชิ้นส่วนของขนมเค้ก 15 แผ่นให้สมาชิกหยิบคนละ 1 แผ่น

1.3.2 ผู้วิจัยจะให้สมาชิกรับชิ้นส่วนมาต่อให้สมบูรณ์ แล้วจะได้กลุ่ม 2 กลุ่มสำหรับทำกิจกรรมต่อไป

1.3.3 ผู้วิจัยจะให้สมาชิกรับชิ้นส่วนขนมเค้กไปซ่อนในบริเวณต่างๆ ของห้องที่ทำกิจกรรม

1.3.4 ผู้วิจัยจะให้สมาชิกรั้งแถวเป็น 2 กลุ่มตามชิ้นส่วนขนมเค้กแล้วให้เอามือจับไหล่เพื่อนต่อกันเป็นเหมือนรถไฟ

1.3.5 ผู้วิจัยจะให้สมาชิกแต่ละกลุ่มหาแผ่นกระดาษรูปขนมเค้กที่สมาชิกในกลุ่มตนเองนำไปซ่อนให้เจอโดยไม่ให้มือหลุดจากไหล่เพื่อนเสร็จแล้วให้หนึ่งเป็นกลุ่ม

1.3.6 ผู้วิจัยจะนำขนมเค้ก ให้กลุ่มละ 1 ก้อน พร้อมด้วยจานกระดาษ ช้อน และมีดแล้วบอกให้สมาชิกในกลุ่มแบ่งขนมเค้กกันรับประทาน

1.3.7 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัย พร้อมทั้งอธิบายเพิ่มเติม

1.4 ผู้วิจัยแจกแบบบันทึกการคิดเชิงบวก เรื่อง มิตรแท้จากขนมเค้ก ดินสอและยางลบให้สมาชิกทุกคน

1.5 ผู้วิจัยให้สมาชิกเล่นเกมตามกติกาโดยผู้วิจัยสังเกตการณ์มีส่วนร่วม

ขั้นที่ 2. ขั้นการวิเคราะห์

2.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกแสดงความรู้สึกที่ได้ร่วมกิจกรรม เรื่อง มิตรแท้จากขนมเค้ก

2.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นที่ได้ร่วมกิจกรรม เรื่อง มิตรแท้จากขนมเค้ก

ขั้นที่ 3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

ผู้วิจัยกระตุ้นให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายผลที่ได้จากการปฏิบัติกิจกรรมเรื่อง มิตรแท้จากขนมเค้ก เพื่อนำไปใช้ในชีวิตรประจำวัน ผู้วิจัยเสนอแนะเพิ่มเติมโดยเชื่อมโยงความคิดต่างๆ และผลสรุปของสมาชิกให้ชัดเจนขึ้น

ขั้นที่ 4. ขั้นประเมินผล

- 4.1 ผู้วิจัยสังเกตความตั้งใจ การมีส่วนร่วมจากกิจกรรม เรื่อง มิตรแท้จากขนมเค้ก
- 4.2 ผู้วิจัยสังเกตการแสดงความคิดเห็น และการสรุปผลร่วมกันของสมาชิก
- 4.3 ผู้วิจัยเชื่อมโยงการตอบคำถามจากแบบบันทึกการคิดเชิงบวกของสมาชิก



เอกสารประกอบเกม เรื่อง มิตรแท้จากขนมเค้ก

อุปกรณ์

- | | |
|--------------------------------|---------------|
| 1. กระดาษแข็งตัดเป็นรูปขนมเค้ก | จำนวน 15 ชิ้น |
| 2. ขนมเค้ก | จำนวน 2 ก้อน |
| 3. จานกระดาษ | จำนวน 15 แผ่น |
| 4. ช้อน | จำนวน 15 อัน |
| 5. มีดตัดขนมเค้ก | จำนวน 2 เล่ม |

วิธีการ

1. สมาชิกหยิบกระดาษรูปขนมเค้กลักษณะต่างกัน 2 แบบที่ตัดเป็นชิ้นส่วนของขนมเค้ก 15 แผ่นคนละ 1 แผ่น
2. สมาชิกนำชิ้นของภาพขนมเค้กส่วนมาต่อให้สมบูรณ์ แล้วจะได้กลุ่ม 2 กลุ่มสำหรับทำกิจกรรมต่อไป
3. สมาชิกนำชิ้นส่วนขนมเค้กไปซ่อนในบริเวณต่างๆ ของห้องที่ทำกิจกรรม
4. สมาชิกตั้งแถวเป็น 2 กลุ่มตามชิ้นส่วนขนมเค้กแล้วให้เอามือจับไหล่เพื่อนต่อกันเป็นเหมือนรถไฟไม่ให้หลุดจากกัน
5. สมาชิกแต่ละกลุ่มหาแผ่นกระดาษรูปขนมเค้กที่สมาชิกในกลุ่มตนเองนำไปซ่อนให้เจอ โดยไม่ให้มือหลุดจากไหล่เพื่อนเสร็จแล้วให้นั่งเป็นกลุ่ม
6. สมาชิกจับขนมเค้ก กลุ่มละ 1 ก้อน พร้อมด้วยจานกระดาษ ช้อน และมีดแล้วบอกให้สมาชิกในกลุ่มแบ่งขนมเค้กกันรับประทาน

กติกา

1. สมาชิกแต่ละกลุ่มไม่สามารถเปลี่ยนกลุ่มได้
2. สมาชิกในกลุ่มต้องปฏิบัติตามกติกา

สรุป

เกมนี้ส่งเสริมให้สมาชิกรับรู้ถึงความรู้สึกของผู้อื่นและรู้จักใส่ใจกับคนรอบข้าง สมาชิกแต่ละกลุ่มจะรู้สึกได้ถึงความแบ่งปันขนมเค้กที่เพื่อนสมาชิกมอบให้ รู้จักการสังเกตความต้องการของผู้อื่น รู้ว่ามีอะไรเกิดขึ้นกับเขาบ้าง มีความสนใจในความคิดและความรู้สึกของเขา

รูปภาพขนมเค้กที่ตัดเป็นจิ๊กซอ 15 ชิ้น



ภาพที่ 1 ให้เป็นสมาชิกกลุ่ม 1



ภาพที่ 2 ให้เป็นสมาชิกกลุ่ม 2

แบบบันทึกการคิดเชิงบวก

ชื่อ.....นามสกุล.....

คำชี้แจง: ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นหลังจากทำกิจกรรม เรื่องมิตรแท้จากขนมเค้กลงในแบบบันทึกความคิดเชิงบวกนี้

ประเด็นคำถาม

1. ให้นักเรียนเล่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในระหว่างทำกิจกรรม โดยสังเกตถึงความรู้สึกที่เป็นจริงของนักเรียน เช่น พฤติกรรมการแสดงออก ทั้งอารมณ์และความรู้สึกของเพื่อนๆ ว่าเป็นอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. นักเรียนได้รับข้อคิดอะไรบ้างจากกิจกรรมเรื่องมิตรแท้จากขนมเค้กนี้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

โปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม ครั้งที่ 11

สิ่งที่ต้องพัฒนา การคิดเชิงบวกต่อผู้อื่น

ชื่อกิจกรรม เรื่อง เพื่อนใหม่

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกรู้จักให้กำลังใจต่อผู้อื่นด้วยการแสดงความเห็นใจและคิดปดอบใจ เมื่อเพื่อน
ท้อแท้ผิดหวัง

แนวคิด

การกำลังใจกับผู้อื่นเป็นสิ่งสำคัญ ที่จะช่วยให้มีกำลังใจในการทำกิจกรรมต่างๆ ไม่ท้อแท้
ผิดหวัง หรือเกิดความเครียด ซึมเศร้า โดยเริ่มจากการคิดให้กำลังใจและหาวิธีให้กำลังใจที่เหมาะสม
กับคนนั้นๆ เช่น วิธีที่ทำได้ง่ายที่สุดคือการพูดให้กำลังใจ ก็จะทำให้ผู้อื่นมีความสุขได้

เทคนิคที่ใช้ กรณีตัวอย่าง

ขนาดของกลุ่ม 15 คน

เวลา ใช้เวลา 50 นาที

อุปกรณ์

- | | |
|--|---------------|
| 1. เอกสารประกอบกิจกรรม เรื่อง เพื่อนใหม่ | จำนวน 15 แผ่น |
| 2. ดินสอ | จำนวน 15 แท่ง |
| 3. ยางลบ | จำนวน 15 อัน |
| 4. แบบบันทึกความคิด | จำนวน 15 แผ่น |

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมโดยใช้ เกม เรื่อง เพื่อนใหม่ ซึ่งมีขั้นตอนต่อไปนี้

ขั้นที่ 1. ขั้นการมีส่วนร่วม ให้สมาชิกเข้าร่วมกิจกรรม ดังนี้

- 1.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนนั่งเป็นครึ่งวงกลม
- 1.2 ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิก และอธิบายวัตถุประสงค์ของการคิดเชิงบวกต่อ

ผู้อื่น พร้อมนำเข้าสู่กิจกรรม โดยพูดคุยซักถามกับสมาชิกว่าเคยคิดให้กำลังใจต่อเพื่อนๆ บ้างไหม
และมีวิธีคิดช่วยอย่างไร

1.3 ผู้วิจัยอธิบายกติกาและขั้นตอนการทำกิจกรรม ดังต่อไปนี้

1.3.1 ผู้วิจัยแจกเอกสารประกอบกิจกรรม เรื่อง เพื่อนใหม่ ให้สมาชิกทุกคน

และอ่านให้สมาชิกฟังแล้วให้ตอบคำถามประเด็นต่อไปนี้ลงในแบบบันทึกความคิด

(1) สมาชิกคิดว่าเพราะอะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้ดำเนินไม่สบายใจ

(2) ถ้าสมาชิกได้เจอเหตุการณ์อย่างนี้สมาชิกจะมีวิธีปลอบใจเพื่อนและให้กำลังใจเพื่อนอย่างไร

(3) สมาชิกได้รับข้อคิดอะไรบ้างจากการทำกิจกรรม เรื่อง “เพื่อนใหม่”

1.4 ผู้วิจัยแจกแบบบันทึกความคิด ดินสอ และยางลบให้สมาชิกทุกคน

ขั้นที่ 2. ขั้นการวิเคราะห์

ผู้วิจัยกระตุ้นให้สมาชิกร่วมกันวิเคราะห์ถึงตัวละครในเรื่องว่ามีพฤติกรรมอย่างไรทำอะไรบ้าง และอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน

ขั้นที่ 3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมนี้ เพื่อนำไปเป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง

ขั้นที่ 4. ขั้นประเมินผล

- 4.1 ผู้วิจัยสังเกตความตั้งใจ การมีส่วนร่วมในการเข้าร่วมกิจกรรมเรื่อง เพื่อนใหม่
- 4.2 ผู้วิจัยสังเกตการแสดงความคิดเห็น การซักถามข้อสงสัยต่างๆ ของสมาชิก
- 4.3 การตอบคำถามจากแบบบันทึกการคิดเชิงบวก

เอกสารประกอบกรณีตัวอย่าง เรื่อง เพื่อนใหม่

ณ ห้องเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนนฤมิตรวิทยา ซึ่งอยู่ในเวลาช่วงพักกลางวัน เด็กหญิงน้ำฝน เดินเข้ามาในห้องเรียน พบเด็กหญิงดารณี ที่นั่งซุ่มเศร้าอยู่เพียงลำพัง เด็กหญิงน้ำฝน จึงคิดเข้าไปหาและ “ถามว่าเป็นอะไร มีเรื่องอะไรไม่สบายใจหรือเปล่า” เด็กหญิงดารณีตอบว่า “ตั้งแต่ตนย้ายเข้ามาโรงเรียนนี้ ตนไม่มีเพื่อนสนิทเลย เวลามีปัญหาหรือสงสัยก็ไม่กล้าถามเพื่อน เพราะเกรงว่าเพื่อนจะล้อ และอายุที่จะถามครู” เด็กหญิงดารณีบอกต่ออีกว่า “คิดถึงบ้านที่อยู่ต่างจังหวัด คิดถึงเพื่อนที่อยู่โรงเรียนเก่า ครูเก่าที่ใจดี และกลับไปเรียนที่เดิมแต่เราก็มีความจำเป็นที่ต้องย้ายมาที่นี่ และเราไม่รู้ว่าจะเรียนไหวหรือเปล่า” เด็กหญิงน้ำฝนได้ฟังเด็กหญิงดารณีกล่าว จึงเอามือแตะที่ไหล่เด็กหญิงดารณีเบาๆ แล้วพูดว่า “เธออย่าคิดมากเลย อยู่ที่นี่ครูใจดีทุกคน ส่วนเพื่อนๆ คนอื่นๆ ไม่มีใครคิดล้อเธอเลย พวกเราดีใจที่มีเพื่อนใหม่ เธออย่ากังวลไปเลย ส่วนเรื่องเรียนถ้ามีอะไรสงสัยถามเราได้” เมื่อเด็กหญิงดารณีได้ฟังดังนั้น จึงรู้สึกสบายใจ และคิดว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของห้องเรียน เด็กหญิงดารณีกล่าวขอบคุณเด็กหญิงน้ำฝน ที่พูดให้กำลังใจ เมื่อตนมีเรื่องไม่สบาย และในเวลาต่อมา เด็กหญิงดารณีก็สามารถปรับตัวเข้ากับเพื่อนได้ คอยให้ความร่วมมือกับเพื่อนๆ ในเวลาทำงาน ทำให้เพื่อนๆ รู้สึกดีใจที่มีเพื่อนอย่างเด็กหญิงดารณี

แบบบันทึกการคิดเชิงบวก

ชื่อ.....นามสกุล.....

คำชี้แจง: ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นหลังจากทำกิจกรรม เรื่อง เพื่อนใหม่ ลงในแบบบันทึกการคิดเชิงบวกนี้

ประเด็นคำถาม

1. นักเรียนคิดว่าอะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้เด็กหญิงดารณีไม่สบายใจ

.....

.....

.....

.....

2. ถ้านักเรียนได้เจอเหตุการณ์อย่างนี้นักเรียนจะมีวิธีปลอบใจเพื่อนและให้กำลังใจเพื่อนอย่างไร

.....

.....

.....

.....

3. นักเรียนได้รับข้อคิดอะไรบ้างจากการทำกิจกรรม เรื่อง เพื่อนใหม่

.....

.....

.....

.....

โปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม ครั้งที่ 12

สิ่งที่ต้องพัฒนา บัจฉิมนิเทศ

ชื่อกิจกรรม เรื่อง สัมผัสรักและผูกพัน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกแสดงความรู้สึกและความคิดเห็นต่อการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
2. เพื่อสรุปผลการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
3. เพื่อให้สมาชิกนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ในกระบวนการกลุ่มไปใช้ได้จริง

แนวคิด

จากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการคิดเชิงบวกของเด็กวัยเรียน สมาชิกได้แสดงความรู้สึกและความคิดเห็นต่อการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มทุกครั้ง และสมาชิกสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ในกระบวนการกลุ่มนี้ไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน

เทคนิคที่ใช้ การอภิปรายกลุ่ม

ขนาดของกลุ่ม 15 คน

เวลา ใช้เวลา 50 นาที

อุปกรณ์

- | | | |
|--------------------------------------|----------|---------|
| 1. CD เพลง ด้วยรักและผูกพัน | จำนวน 1 | แผ่น |
| 2. คอมพิวเตอร์โน้ตบุ๊ก | จำนวน 1 | เครื่อง |
| 3. ลำโพง | จำนวน 1 | ชุด |
| 4. ดอกกุหลาบ | จำนวน 15 | ดอก |
| 5. ของที่ระลึก (อุปกรณ์เครื่องเขียน) | จำนวน 15 | ชุด |

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยและสมาชิกนั่งเป็นวงกลมหันหน้าเข้าหากันเพื่อนำเข้าสู่กิจกรรม สัมผัสรักและผูกพัน
2. ผู้วิจัยสอบถามความรู้สึกของสมาชิกแล้วให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายถึงความสำคัญจากการคิดเชิงบวกต่อตนเอง และต่อผู้อื่น
3. ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายถึงประโยชน์และข้อคิดที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการคิดเชิงบวก ที่สามารถนำไปประยุกต์และปฏิบัติได้จริงในชีวิตประจำวัน ตลอดจนข้อเสนอแนะต่างๆ
4. ผู้วิจัยให้นักเรียนตอบแบบทดสอบวัดการคิดเชิงบวกของเด็กวัยเรียน เพื่อนำคะแนนที่ได้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest) และแบบบันทึกการคิดเชิงบวกให้สมาชิกทุกคน

5. ผู้วิจัยให้สมาชิกหลับตาเบาๆ ผ่อนคลาย สบายๆ แล้วผู้วิจัยเปิดเพลง ด้วยรักและผูกพัน พร้อมกับมอบดอกไม้ให้

6. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมแล้วกล่าวขอใบใจสมาชิกทุกคน มอบของที่ระลึกและถ่ายภาพร่วมกัน ต่อจากนั้นผู้วิจัยกล่าวปิดการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการคิดเชิงบวกของเด็กวัยเรียน

การประเมินผล

1. สังเกตในการร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรม
2. สังเกตการแสดงความคิดเห็นข้อเสนอแนะของสมาชิก
3. การตอบคำถามจากแบบบันทึกการคิดเชิงบวก



เอกสารประกอบการปัจฉิมนิเทศ
เรื่อง สัมผัสรักและผูกพัน

เพลง / ด้วยรักและผูกพัน

ศิลปิน / เบิร์ด ธงไชย แมคอินไตย์

อัลบั้ม / หาดทราย สายลม สองเรา

หากเราต้องจากกัน จากกันด้วยเหตุใด เก็บความคิดที่คล้ายกัน กับความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน นั้นไว้ หากวันไหนที่เธอเกิดเจออะเจอทุกข์ภัย หากเธอนั้นเดือดร้อนใจ จะเป็นเรื่องใดที่ทำให้เธอท้อแท้ ขอเพียงแต่เขียนมา ขอเพียงส่งเสียงมา จะไปหา จะไปในทันใด จะไปยื่นเคียงข้างเธอ ไปอยู่ดูแลเป็นเพื่อนเธอ ให้เธอหมดความกังวลใจ จะไปในทันใด จะตรงไปจะใกล้ไกล หากเป็นเธอจะรีบไป ให้เธอได้ความสบายใจ

โปรดจรรู้ว่ามี อยู่ตรงนี้อีกคน กับชีวิตที่วุ่นวาย จะมีผู้คนที่คนที่เป็นมิตรแท้ขอเพียงแต่เขียนมา ขอเพียงส่งเสียงมา จะไปหา จะไปในทันใด จะไปยื่นเคียงข้างเธอ ไปอยู่ดูแลเป็นเพื่อนเธอ ให้เธอหมดความกังวลใจ จะไปในทันใด จะตรงไปจะใกล้ไกล หากเป็นเธอจะรีบไป ให้เธอได้ความสบายใจ จิตใจยังพร้อมจะยินดี กับรอยยิ้มที่เธอมี อยากเห็นยิ้มที่ขึ้นบาน อยากเห็นจากเธอ อยากให้เธอได้มี สิ่งที่ดีเรื่อยไป หากวันไหนเกิดทุกข์ภัย โปรดจงมั่นใจ จะไปในทันใด จะไปยื่นเคียงข้างเธอ ไปอยู่ดูแลเป็นเพื่อนเธอ ให้เธอหมดความกังวลใจ จะไปในทันใด จะตรงไปจะใกล้ไกล หากเป็นเธอจะรีบไป ให้เธอได้ความสบายใจ จะไปในทันใด จะไปยื่นเคียงข้างเธอ



ภาคผนวก ๑
บัญชีตารางคะแนน

ตาราง 8 คะแนนการคิดเชิงบวกของเด็กวัยเรียนในกลุ่มทดลอง ที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม
จำแนกเป็นรายด้านและโดยรวม

คนที่	คะแนนก่อนการทดลอง			คะแนนหลังการทดลอง		
	บวกต่อตนเอง (75 คะแนน)	บวกต่อผู้อื่น (75 คะแนน)	รวม 2 ด้าน (150 คะแนน)	บวกต่อตนเอง (75 คะแนน)	บวกต่อผู้อื่น (75 คะแนน)	รวม 2 ด้าน (150 คะแนน)
1	38	36	74	63	64	127
2	33	29	62	63	63	126
3	36	33	69	66	64	130
4	30	41	71	65	69	134
5	40	39	79	63	64	127
6	39	39	78	51	70	121
7	35	37	72	54	71	125
8	38	40	78	68	61	129
9	36	38	74	71	63	134
10	41	33	74	69	63	132
11	40	34	74	66	69	135
12	40	36	76	70	66	136
13	33	33	66	70	71	141
14	32	31	63	65	70	135
15	34	37	71	68	69	137
คะแนนเฉลี่ย	36.33	35.75	72.07	64.80	66.47	131.27
\bar{X}	2.40	2.38	2.40	4.32	4.43	4.38
S.D.	3.42	3.47	5.22	5.67	3.48	5.40

ตาราง 9 คะแนนการคิดเชิงบวกของเด็กวัยเรียนในกลุ่มควบคุม ที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม
จำแนกเป็นรายด้านและโดยรวม

คนที่	คะแนนก่อนการทดลอง			คะแนนหลังการทดลอง		
	บวกต่อตนเอง (75 คะแนน)	บวกต่อผู้อื่น (75 คะแนน)	รวม 2 ด้าน (150 คะแนน)	บวกต่อตนเอง (75 คะแนน)	บวกต่อผู้อื่น (75 คะแนน)	รวม 2 ด้าน (150 คะแนน)
1	32	32	64	35	33	68
2	41	32	73	40	33	73
3	36	38	74	37	40	77
4	35	37	72	38	37	75
5	31	40	71	31	40	71
6	35	30	65	36	32	68
7	35	34	69	38	34	72
8	35	36	71	36	36	72
9	30	40	70	40	42	82
10	39	35	74	39	35	74
11	39	40	79	40	39	79
12	38	35	73	40	35	75
13	40	35	75	42	35	77
14	34	34	68	35	34	69
15	41	37	78	45	37	82
คะแนนเฉลี่ย	36.07	35.67	71.73	38.13	36.13	74.27
\bar{X}	2.40	2.38	2.39	2.54	2.41	2.48
S.D.	3.51	3.06	4.20	3.36	2.97	4.53

ตาราง 10 ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบทดสอบการคิดเชิงบวกของเด็กเรียน

ข้อที่	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			คะแนนรวม	IOC
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
1	1	1	1	3	1
2	1	1	1	3	1
3	1	1	1	3	1
4	1	1	1	3	1
5	1	1	1	3	1
6	1	1	1	3	1
7	1	1	1	3	1
8	1	1	1	3	1
9	1	1	1	3	1
10	1	1	1	3	1
11	1	1	1	3	1
12	1	1	1	3	1
13	1	1	1	3	1
14	1	1	1	3	1
15	1	1	1	3	1
16	1	1	1	3	1
17	1	1	1	3	1
18	1	1	1	3	1
19	1	1	1	3	1
20	1	1	1	3	1
21	1	1	1	3	1
22	1	1	1	3	1
23	1	1	1	3	1
24	1	1	1	3	1
25	1	1	1	3	1
26	1	1	1	3	1
27	1	1	1	3	1

ตาราง 10 (ต่อ)

ข้อที่	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			คะแนนรวม	IOC
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
28	1	1	1	3	3
29	1	1	1	3	3
30	1	1	1	3	3

ตาราง 11 ค่าอำนาจจำแนกรายข้อและค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับของแบบทดสอบการคิดเชิงบวก มีค่าอำนาจจำแนกรายข้อ ดังนี้

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ
1	.293
2	.335
3	.443
4	.636
5	.582
6	.388
7	.216
8	.426
9	.493
10	.456
11	.580
12	.354
13	.229
14	.528
15	.247

การคิดเชิงบวกต่อตนเองมีทั้งหมด 15 ข้อ (ข้อที่ 1-15) มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ .747

ตาราง 11 (ต่อ)

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ
16	.441
17	.219
18	.596
19	.252
20	.539
21	.739
22	.543
23	.244
24	.599
25	.280
26	.481
27	.585
28	.357
29	.749
30	.431

การคิดเชิงบวกต่อผู้อื่นมีทั้งหมด 15 ข้อ (ข้อที่ 16-30) มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ .802
 ค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบการคิดเชิงบวกทั้งฉบับ จำนวน 30 ข้อ (ข้อที่1-30) เท่ากับ .870

ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์



ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์

ชื่อ ชื่อสกุล	นางสาวฉัตรลัดดา ภูวสิทธิ์ถาวร
วันเดือนปีเกิด	4 พฤษภาคม พ.ศ. 2525
สถานที่เกิด	ตำบลท่างาม อำเภอเมือง จังหวัดปราจีนบุรี
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	39 หมู่ 8 บ้านทุ่งสามัคคี ตำบลลำพันตา อำเภอนาดี จังหวัดปราจีนบุรี 25110
ตำแหน่งหน้าที่การงาน	เจ้าหน้าที่เผยแพร่งานพระพุทธศาสนา (บัณฑิตแก้ว) วัดพระธรรมกาย จังหวัดปทุมธานี
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2537	ประถมศึกษา จากโรงเรียนวัดสารวนาราม จังหวัดปราจีนบุรี
พ.ศ. 2540	มัธยมศึกษาตอนต้น จากโรงเรียนสายมิตรศึกษา จังหวัดปราจีนบุรี
พ.ศ. 2543	มัธยมศึกษาตอนปลาย แผนกวิทยาศาสตร์ คณิตศาสตร์ คหกรรม จากโรงเรียนกบินทร์วิทยา จังหวัดปราจีนบุรี
พ.ศ. 2547	ปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ สาขาวิชาวิทยาศาสตร์ทั่วไป จากมหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ จังหวัดปทุมธานี
พ.ศ. 2554	การศึกษามหาบัณฑิต คณะศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กรุงเทพมหานคร