

ผลการใช้โปรแกรมการช่วยเหลือตนเองโดยการฟังเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวกของวัยรุ่นที่พิการ
ทางการมองเห็น



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการแนะแนว

มีนาคม 2554

ผลการใช้โปรแกรมการช่วยเหลือตนเองโดยการฟังเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวกของวัยรุ่น
ที่พิการทางการมองเห็น



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการแนะแนว

มีนาคม 2554

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผลการใช้โปรแกรมการช่วยเหลือตนเองโดยการฟังเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวกของวัยรุ่นที่พิการ
ทางการมองเห็น



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการแนะแนว

มีนาคม 2554

ศิริชัย กมลบาล. (2554). ผลการใช้โปรแกรมการช่วยเหลือตนเองโดยการฟังเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวกของวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็น. ปริญญาโท กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม : รองศาสตราจารย์ ดร.นันทา สุรักษา, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิริพันธ์ ศรีวันยงค์.

การศึกษานี้มีความมุ่งหมาย เพื่อศึกษาความคิดเชิงบวกของวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็น และเปรียบเทียบความคิดเชิงบวกของวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็น ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองโดยการฟังเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวกของวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็น ประชากรเป็นนักเรียนวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็นที่โรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพ จำนวน 89 คน กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองโดยการฟังเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวกเป็นนักเรียนที่มีคะแนนความคิดเชิงบวกตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา โดยมีความสมัครใจในการเข้าร่วมโปรแกรมจำนวน 8 คน เป็นนักเรียนชายจำนวน 4 คน และนักเรียนหญิงจำนวน 4 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ แบบสอบถามความคิดเชิงบวก และโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองโดยการฟังเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวกของวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็น สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ t-test Independent และ ANNOVA

ผลการวิจัยพบว่า

1. ความคิดเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นพิการทางการมองเห็น จำแนกตามเพศ อายุ ลักษณะของความพิการทางการมองเห็น และระยะเวลาที่พิการทางการมองเห็นไม่แตกต่างกัน ทั้งในภาพรวมและรายด้าน
2. นักเรียนวัยรุ่นพิการทางการมองเห็น หลังเข้าร่วมโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองโดยการฟัง มีความคิดเชิงบวกเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

THE EFFECTS OF SELF - HELP AUDIO PROGRAM ON POSITIVE THINKING
DEVELOPMENT OF ADOLESCENTS WITH VISUAL DISABILITIES



Present in partial fulfillment of the requirement for the
Master of Education degree in Guidance and Counseling Psychology

At Srinakharinwirot University

March 2011

Sirichai Kamolban. (2011). The effects of self - help audio program on positive thinking development of adolescents with visual disabilities. Master Thesis, M.ed. (Guidance and Counseling Psychology). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee : Assoc. Prof. Dr. Nanta Sooraksa, Assist. Prof. Dr. Siripan Sriwanyong.

The objectives of this research were to study and to compare the positive thinking of the visual disability adolescents before and after having taken the self-help development audio programs of positive thinking. The population in this research included a group of eighty nine adolescents with visual disabilities from The Bangkok School of Blind. The subjects were 4 male and 4 female students who voluntarily participated in this research program and had initial test scores lower than the percentile rank of 25. The instruments used in the study consisted of the positive thinking questionnaires and the self-help development audio programs of positive thinking. T-Test independent and ANNOVA were applied to analyze the data.

The results were as followings,

1. The distinctiveness of neither the physical conditions nor the visual disability levels of adolescents including gender, nature of disability, and duration of disability did not have significant differences on positive thinking of adolescents with visual disabilities for overall and different aspects.

2. There was a statistically significant different on positive thinking of adolescent students after having participated in self-help audio programs of positive thinking. The positive thinking of adolescents increase by having statistically significance at the level of .01.

ปริญญาานิพนธ์

เรื่อง

ผลการใช้โปรแกรมการช่วยเหลือตนเองโดยการฟังเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวกของวัยรุ่น
ที่พิการทางการมองเห็น

ของ

ศิริชัย กมลบาล

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร. สมชาย สันติวัฒนกุล)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. 2554

คณะกรรมการควบคุมปริญญาานิพนธ์

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

.....ประธาน

.....ประธาน

(รองศาสตราจารย์ ดร.นันทา สู้รักษา)

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์)

.....กรรมการ

.....กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิริพันธ์ ศรีวันยงค์)

(อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง)

.....กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.นันทา สู้รักษา)

.....กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิริพันธ์ ศรีวันยงค์)

ปริญญาโทฉบับนี้ได้รับทุนสนับสนุนการวิจัย
“เป็นทุนสนับสนุน การวิจัยงบประมาณแผ่นดิน ประจำปีงบประมาณ 2553
ระดับปริญญาโทประจำปีการศึกษา 2552”



ประกาศคุณูปการ

ปริญญาฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาและความเอาใจใส่จากรองศาสตราจารย์ ดร.นันทา ผู้รักษา และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิริพันธ์ ศรีวันยงค์ ซึ่งเป็นประธานและกรรมการควบคุมปริญญา นิพนธ์ที่ได้สละเวลาเพื่อให้คำแนะนำข้อคิดเห็นต่างๆ ตลอดจนช่วยแก้ไขข้อบกพร่องเป็นอย่างดียิ่ง เสมอมา ผู้วิจัยซาบซึ้งในความกรุณาของทั้งสองท่านเป็นอย่างยิ่งและขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่าง สูงมา ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ ดร.นันทา ผู้รักษา และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิริพันธ์ ศรีวันยงค์ และกรรมการสอบปริญญาานิพนธ์ที่แต่งตั้งเพิ่มเติม ได้กรุณาให้คำแนะนำและข้อคิดเห็นที่ เป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อผู้วิจัย

ขอกราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พาสณา จุลรัตน์ อาจารย์อรอนงค์ สงเจริญ และ อาจารย์สุจิตรา ติกวัฒนานนท์ ที่กรุณาให้คำแนะนำ และเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือในการ วิจัยครั้งนี้

ขอขอบพระคุณมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่ได้จัดสรรทุน “เป็นทุนสนับสนุน การวิจัย งบประมาณแผ่นดิน ประจำปีงบประมาณ 2553 ระดับปริญญาโทประจำปีการศึกษา 2552” ให้แก่ ผู้วิจัย

ขอกราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์ ที่ได้สนับสนุนทุนส่วนตัว ให้แก่ผู้วิจัย ผู้วิจัยซาบซึ้งในความกรุณาของท่านเป็นอย่างยิ่งและขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณผู้อำนวยการโรงเรียนสอนคนตาบอดภาคเหนือในพระบรมราชินูปถัมภ์ จังหวัด เชียงใหม่ คณะครู และนักเรียนที่ให้ความร่วมมือในการทดลองเครื่องมือวิจัยก่อนนำไปใช้ และ ขอขอบพระคุณประธานมูลนิธิช่วยคนตาบอดแห่งประเทศไทยในพระบรมราชินูปถัมภ์ และคณะครู และนักเรียนที่ให้ความร่วมมืออย่างยิ่งในการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณบิดา มารดา และขอขอบคุณบุคคลในครอบครัวทุกคนที่ได้กรุณาให้การ สนับสนุน ให้กำลังใจแก่ผู้วิจัยตลอดมา

คุณประโยชน์และความดีที่เกิดจากปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้ขอบแต่บิดา มารดา ครูอาจารย์ และผู้มีพระคุณทุกท่านที่ให้การศึกษ อบรม และช่วยเหลือจนผู้วิจัยประสบความสำเร็จในการศึกษา

ศิริชัย กมลบาล

สารบัญ

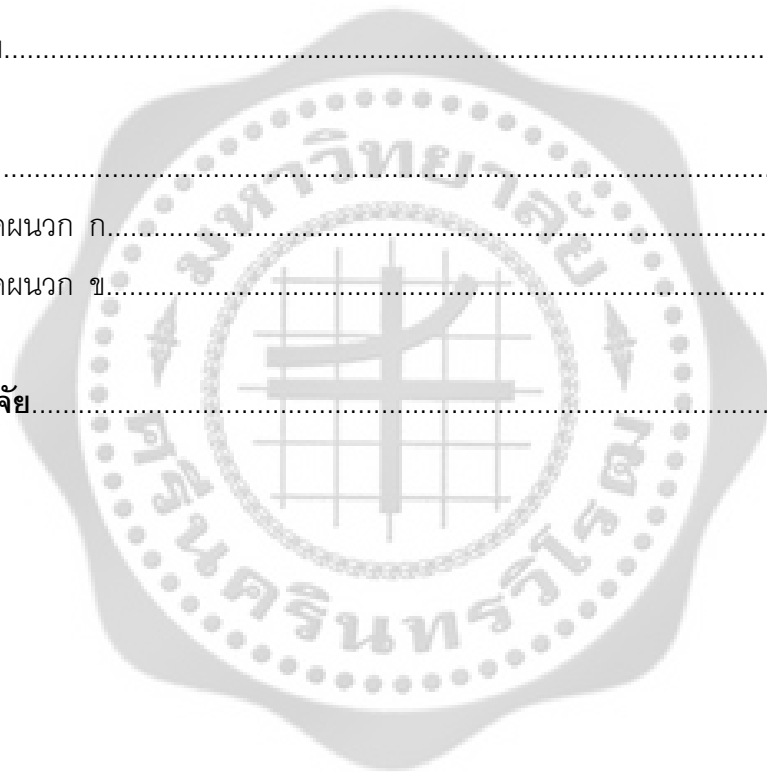
บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	4
ความสำคัญของการวิจัย.....	4
ขอบเขตของการวิจัย.....	5
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	5
ตัวแปรที่ศึกษา.....	5
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	6
กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า.....	8
สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า.....	9
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	10
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความคิดเชิงบวก.....	11
ความหมายของความคิดเชิงบวก.....	11
องค์ประกอบของความคิดเชิงบวก.....	14
ลักษณะการคิดเชิงบวก.....	16
แนวทางการสร้างความคิดเชิงบวก.....	18
ความสำคัญของความคิดเชิงบวก.....	22
ประโยชน์ของความคิดเชิงบวก.....	26
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความคิดเชิงบวก.....	28
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวกของวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็น.....	31
ความหมายของโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก.....	31
วิธีการใช้โปรแกรมการช่วยเหลือตนเองเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก.....	32
ประโยชน์ของโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก.....	33
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก.....	35

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
2 (ต่อ)	
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับผู้พิการทางการมองเห็น.....	37
แนวคิดเกี่ยวกับผู้พิการทางการมองเห็น.....	37
ทฤษฎีเกี่ยวกับผู้พิการทางการมองเห็น.....	44
3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	46
การกำหนดประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง.....	46
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....	46
วิธีดำเนินการสร้างเครื่องมือ.....	47
การประเมินผล.....	53
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	53
แบบแผนการวิเคราะห์ข้อมูล.....	54
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	55
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	57
สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	57
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	57
การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	57
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	66
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	66
สมมติฐานการวิจัย.....	66
วิธีดำเนินการวิจัย.....	66
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....	67
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	67
การดำเนินการทดลอง.....	67

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
5 (ต่อ)	
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	68
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า.....	68
อภิปรายผล.....	68
ข้อเสนอแนะ.....	72
บรรณานุกรม.....	74
ภาคผนวก.....	83
ภาคผนวก ก.....	84
ภาคผนวก ข.....	161
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	168



บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 ระดับความพิการทางสายตาที่สมาคมจักษุแพทย์แห่งประเทศไทยยอมรับ.....	39
2 ระดับความบกพร่องทางการเห็นที่แบ่งตามองค์การอนามัยโลก.....	39
3 แสดงความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม.....	48
4 แสดงการทดลองโปรแกรม.....	54
5 แสดงแบบแผนการวิจัยแบบ One Group Pre - test Post – test Design.....	54
6 แสดงจำนวนและร้อยละของข้อมูลพื้นฐานของ วิทยาลัยที่พิการทางการมองเห็นเมื่อจำแนกตามเพศ ระดับของวิทยาลัย ลักษณะของความพิการทางการมองเห็น และระยะเวลาที่พิการทางมองเห็น.....	58
7 เปรียบเทียบความคิดเชิงบวกของวิทยาลัยที่พิการทางการมองเห็นเมื่อจำแนกตามเพศ.....	60
8 เปรียบเทียบความคิดเชิงบวกของวิทยาลัยที่พิการทางการมองเห็นเมื่อจำแนกตามอายุของวิทยาลัย.....	61
9 เปรียบเทียบความคิดเชิงบวกของวิทยาลัยที่พิการทางการมองเห็นเมื่อจำแนกตามลักษณะของความพิการทางการมองเห็น.....	62
10 เปรียบเทียบความคิดเชิงบวกของวิทยาลัยที่พิการทางการมองเห็นเมื่อจำแนกตามระยะเวลาที่พิการทางมองเห็น.....	63
11 วิเคราะห์เปรียบเทียบความคิดเชิงบวกของวิทยาลัยที่พิการทางการมองเห็นก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองโดยการฟังเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก (Paired – Sample T –test).....	64
12 แสดงค่าอำนาจจำแนกรายข้อ และค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามความคิดเชิงบวก....	86

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ผู้พิการทางการมองเห็นนับเป็นส่วนหนึ่งของสังคมซึ่งมีอยู่จริงและไม่อาจหลีกเลี่ยงได้แต่ในขณะเดียวกัน ความรู้ความเข้าใจ ตลอดจนความรู้สึกนึกคิดของคนในสังคมเกี่ยวกับผู้พิการทางการมองเห็นย่อมมีผลกระทบต่อ การปฏิบัติต่อพวกเขาอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้เช่นกัน ยิ่งหากความรู้ความเข้าใจและความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับผู้พิการทางการมองเห็นมีแนวโน้มไปในทางลบ (ไม่สร้างสรรค์) ได้รับการถ่ายทอดเป็นมรดกทางวัฒนธรรมสืบต่อกันมาหลายชั่วอายุคน ก็ย่อมเป็นการแน่นอนที่ว่า การปฏิบัติต่อผู้พิการทางการมองเห็นจะเป็นไปในทางที่ไม่สร้างสรรค์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้พิการทางการมองเห็นเมื่อเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นก็ต้องเผชิญปัญหาที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางพัฒนาการและการเจริญเติบโตอันรวดเร็วด้านต่าง ๆ ของร่างกายตามวัยเหมือนกับเด็กอื่น ๆ ทั่วไปแล้ว พวกเขาายังต้องเผชิญกับปัญหาที่เกิดจากการมองไม่เห็น (เทอดศักดิ์ เดชคง. 2548: 36 - 39)

มีการศึกษามากมาย กล่าวว่า ภาวะพิการทางการมองเห็นนั้นส่งผลกระทบต่อพัฒนาการด้านต่าง ๆ ของผู้พิการทางการมองเห็นที่เข้าสู่วัยรุ่นอย่างมากจนทำให้วัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็นต้องประสบปัญหาหลายด้าน เช่น พัฒนาการทางการเคลื่อนไหวช้ากว่าคนปกติ มีปัญหาในเรื่องการแสดงบทบาทและหน้าที่ในสังคม ขาดความมั่นใจในตนเอง มีพฤติกรรมชอบเก็บตัว แยกตัวออกจากสังคม ทั่วไป จึงทำให้ผู้พิการทางการมองเห็นมีปฏิสัมพันธ์กับคนในสังคมน้อย ไม่กล้าเข้าสังคมทั่วไป มีเพื่อนน้อย ส่วนมากจะสนิทกับครอบครัวมากที่สุด อีกทั้งยังชอบคบเพื่อนที่พิการเหมือนกันมากกว่าเพื่อนที่ไม่พิการ (เทอดศักดิ์ เดชคง. 2548: 36 - 39) ซึ่งสอดคล้องกับ (สุมิตรา อินทยศ. 2536 : 1 ; อ้างอิงจาก Beaty.1992 ; Meighan. 1971, quoted to Huurre, Komularion and Aro. 1999. p. 26) กล่าวว่า เด็กตาบอดที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นอาจจะต้องประสบกับปัญหาข้อจำกัดหลายด้าน ทั้งข้อจำกัดทางด้านร่างกาย ทำให้เกิดความคับข้องใจ เกิดความรู้สึกด้อยกว่าคนอื่น ขาดความกระตือรือร้นในการเรียนรู้ การปรับตัวและเกิดการประเมินคุณค่าในตนเองในทางลบได้ จากการศึกษางานวิจัย พบว่า ความบกพร่องทางการมองเห็นทำให้เด็กรู้สึกมีปมด้อย ซึ่งอาจเป็นตัวสะท้อนถึงการยอมรับจากสังคม ขาดโอกาสทางการศึกษา มีข้อจำกัดทางด้านร่างกาย และปัญหาการปรับตัวเข้ากับสังคม (สุกัญญา วิบูลย์พานิช. 2536 : 2) กล่าวว่า จากการศึกษางานวิจัยพบว่า คนพิการทางการมองเห็นมักจะถูกทอดทิ้งและถือว่าเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่ไม่มีคุณค่า ทำให้คนพิการเกิดความโดดเดี่ยว หมดความเชื่อมั่นในตนเอง ความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองเป็นไปในทางลบซึ่งมีผลต่อความรู้สึก ความคิดเห็น ความเชื่อ และการยอมรับตนเองที่นำไปสู่การปรับตัวของคนพิการทั้งในทางที่ดีและไม่ดี

การส่งเสริมให้วัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็นได้รู้จักควบคุมกระบวนการคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเองให้เป็นไปในทิศทางบวกนั้น จะช่วยให้วัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็นเกิดความเข้าใจและมองสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงอย่างมีสติ มีกำลังใจที่จะต่อสู้กับอุปสรรคต่าง ๆ ไม่ยอมให้ความล้มเหลวเข้ามาทำลายชีวิต เปลี่ยนวิกฤตในชีวิตให้เป็นโอกาสได้พยายามหาหนทางแก้ปัญหา และเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ จนประสบผลสำเร็จ (นิภา แก้วศรีงาม. 2547: 76) กล่าวว่าการคิดเชิงบวก (Positive Thinking) เป็นกระบวนการทางความคิดของบุคคล อันเกิดจากการที่คนเรานั้น มีรูปแบบการรับรู้และการรู้คิด (Perception and Cognitive Style) ไปในทิศทางที่ดี มองและรับรู้สิ่งต่าง ๆ ตามสภาพความเป็นจริงเป็นเหตุเป็นผลด้วยอารมณ์ที่ผ่อนคลาย จึงทำให้มีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม ดึงดูด และสร้างสรรค์ ซึ่งเป็นพื้นฐานที่ทำให้คนเราเกิดการตัดสินใจ และแก้ไขปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้ง ยังเป็นจุดเริ่มต้นแห่งการริเริ่มสร้างสรรค์ด้วย ซึ่งความคิดในเชิงบวกนั้น จะทำให้ผู้คิดเกิดความรู้สึกไปในทิศทางบวก ซึ่งสอดคล้องกับอิงลิช (English. 1992: 16) กล่าวว่า การคิดเชิงบวกเป็นการมองโลกในแง่ดี ยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง สามารถแก้ปัญหา และป้องกันไม่ให้อุปสรรคนั้นเกิดขึ้นอีกได้ โดยไม่ยึดติดกับประสบการณ์ในอดีตที่ไม่ดี และพร้อมจะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ที่เป็นประโยชน์ สิ่งสำคัญคือ คนเราควรมีมุมมองที่ทำให้เรานั้นมีแง่คิดที่ดี มุมมองที่ทำให้เรามีกำลังใจ มุมมองที่ทำให้เรารู้สึกมีความสุขน้อยลง มุมมองที่ทำให้เรามีความสุขมากขึ้น มีแรงจูงใจที่จะต่อสู้กับชีวิต ที่จะเผชิญชีวิต หรือที่จะอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข เพราะฉะนั้นถ้าสามารถคิดในเชิงบวกได้ตลอดเวลา แปลว่าสามารถมีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีคุณภาพและความสุข

ปัจจัยสำคัญที่จะช่วยให้วัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็นได้รู้จักควบคุมความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเองให้เป็นไปในทิศทางบวกนั้น การได้รับคำแนะนำ หรือตัวอย่างที่ดีจากบุคคลอื่น ๆ จะทำให้วัยรุ่นเกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับการแก้ไขปัญหาและการปรับตัวต่าง ๆ ได้ในเวลาอันรวดเร็วกว่าการลองผิดลองถูกด้วยตนเองเพียงอย่างเดียวการได้รับกำลังใจ และได้รับการสนับสนุนจากพ่อแม่ ครู หรือเพื่อน จะช่วยทำให้วัยรุ่นเกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง มองตนเองว่ามีความสามารถ เกิดการคิดในเชิงบวกต่อสิ่งต่าง ๆ รวมทั้ง เกิดความเชื่อมั่นว่าตนเองสามารถผ่านพ้นอุปสรรคต่าง ๆ ไปได้ด้วยดี (เทอดศักดิ์ เดชคง. 2548: 36 - 39) นอกจากนี้ พรทิชเชตต์ (Pritchett. 2551: 30 - 34) ยังได้กล่าวอีกว่า อายุและเพศ เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อการคิดเชิงบวกด้วย กล่าวคือ บุคคลเมื่อมีอายุน้อยก็มักจะมีมุมมองต่อสิ่งต่าง ๆ ในด้านบวก วัยเด็กจึงถูกจัดลำดับในการมองด้านบวกไว้ในระดับต้น ๆ และจะเริ่มลดลงอย่างมีนัยสำคัญเมื่อเริ่มเข้าสู่วัยหนุ่มสาว แต่ไม่ว่าจะอายุเท่าใดก็ตาม ก็สามารถฝึกฝนทักษะการคิดเชิงบวกให้เพิ่มพูนขึ้นได้และจากการศึกษาพบว่า เพศหญิงมักจะมองโลกในแง่ดีมากกว่าเพศชาย ซึ่งโดยเฉลี่ยแล้ว เพศหญิงจะมีระดับอารมณ์ที่หลากหลายมากกว่าเพศชาย ส่วนการมองโลกจะเป็นไปในทิศทางใดนั้น ก็ขึ้นอยู่กับอารมณ์และสถานการณ์ต่าง ๆ ด้วย สอดคล้องกับงานวิจัยของสุมาลี

พัชชู (2547) ที่ได้ศึกษาพบว่า นักเรียนหญิงและนักเรียนชาย มีระดับการมองโลกในแง่ดีแตกต่างกัน โดยนักเรียนหญิงจะมีลักษณะการมองโลกในแง่ดีสูงกว่านักเรียนชาย และพบว่า ไม่มีพัฒนาการของการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 จากระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ไปสู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และ 3 ส่วน งานวิจัยของไพรัช (Price. 2001) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ของชีวิตที่ยืนยาวกับความคิดเชิงบวกความไม่มีศัตรู ความวิตกกังวล โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง 800 คน แบ่งเป็นคนที่มองโลกในแง่ดี 603 คนและคนที่มองโลกในแง่ร้าย 197 คน ซึ่งผลการวิจัย พบว่า อายุที่ยืนยาว มีความสัมพันธ์กับความคิดเชิงบวก คนที่มองโลกในแง่ร้าย มีอัตราการเสี่ยงต่อความตายสูงกว่าคนที่มองโลกในแง่ดี นอกจากนี้สคูเอตต์ (Schuett. 1997) ได้ศึกษาการสะท้อนผลการคิดที่เป็นบวก พบว่า การผสมผสานการคิดที่เป็นบวก สามารถช่วยลดปัญหาต่าง ๆ จากในระดับปกติให้ลดต่ำลงได้ เช่น ปัญหาเกี่ยวกับความเครียด ความเจ็บปวดเมื่อยล้าต่าง ๆ ฯลฯ และยังพบอีกว่า เราสามารถนำความคิดเชิงบวกไปใช้ร่วมกับทุก ๆ สถานการณ์ในชีวิตประจำวันอีกด้วย ซึ่งสอดคล้องกับสไคเออร์ และคนอื่น ๆ (Scheier; et al. 1989) ที่ได้วิจัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างคนไข้ที่ได้รับการผ่าตัดเปลี่ยนหลอดเลือดหัวใจซึ่งเป็นผู้ที่มองโลกในแง่ดี จะฟื้นตัวเร็วกว่าในช่วงที่รับการรักษาอยู่ในโรงพยาบาล และภายหลังจากที่ออกจากโรงพยาบาลก็สามารถกลับมาทำกิจกรรมต่าง ๆ ตามปกติได้เร็วกว่าผู้ที่มองโลกในแง่ร้าย สอดคล้องกับงานวิจัยของพรสวรรค์ ธารารธรรมรัตน์ (2545) และงานวิจัยของสไตส์ เกตุไฉน (2545) ที่ได้ศึกษา พบว่า การคิดเชิงบวก สามารถช่วยเพิ่มความหวังให้กับผู้ป่วยมะเร็งปากมดลูกที่ได้รับรังสีรักษา และช่วยเพิ่มความหวังให้กับผู้ป่วยมะเร็งเต้านมภายหลังการผ่าตัดได้

การคิดเชิงบวกนั้น อาจไม่ได้ติดตัวเรามาโดยกำเนิด แต่เราสามารถเรียนรู้และพัฒนาการคิดเชิงบวกให้เกิดขึ้นกับบุคคลได้ จึงเป็นสาเหตุให้ ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาและพัฒนาความคิดเชิงบวกของวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็น ในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะหาแนวทางพัฒนาความคิดเชิงบวกของวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็นโดยการใช้โปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง (Self - help program) ซึ่งเป็นอีกวิธีหนึ่งที่น่าสนใจ และมีประโยชน์ในการนำมาใช้ในการพัฒนาวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็น เพราะโปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง (Self-help program) เป็นคู่มือที่สามารถใช้ช่วยเหลือในการแก้ไขเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้วยตนเอง (ประเทือง ภูมิภัทราคม. 2540 : 338) หรือที่รู้จักกันในชื่อของการบำบัดโดยหนังสือ การบำบัดโดยหนังสือนั้น แคชดิน (สมโภชน์ เขียมสุภาษิต. 2543 : 349 ; อ้างอิงจาก Kazdin. 1989) กล่าวว่า เป็นวิธีการที่ผู้เข้ารับการบำบัดสามารถเป็นตัวของเขาเองมากที่สุด และสามารถนำวิธีการดังกล่าวนี้ไปใช้ได้ทุกครั้งที่มึปัญหาเกี่ยวกับตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับ ทัคเคอร์ แลด์ด์ (ศุภวรรณ ศรีประภา. 2548 : 3 ; อ้างอิงจาก Tucker-Ladd. 2004) ที่กล่าวว่าโปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง (Self-help program) เป็นการจัดการกับปัญหา จัดการกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดปัญหาโดย

บุคคลจะฝึกฝนตนเอง ควบคุมตนเองให้มีสติ เพื่อให้ผลของสถานการณ์นั้นดีขึ้น บางครั้งเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนสิ่งอื่นหรือเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมเพื่อให้สภาพการณ์หรือความรู้สึกของตัวเองดีขึ้น

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจึงเลือกวิธีการให้โปรแกรมการช่วยเหลือตนเองโดยการฟัง (Self-help audio program) มาใช้ในการพัฒนาความคิดเชิงบวกของวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็น ซึ่งจากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยพบว่า มีผู้ศึกษาเกี่ยวกับวิธีการให้ความช่วยเหลือเด็กพิการทางการมองเห็น คือ นำสื่อที่เกี่ยวข้องกับละครวิทยุ เช่นวิทยุ และเครื่องบันทึกเสียง (Radio and Recording) พบว่าสื่อที่เกี่ยวข้องกับละครวิทยุ มีอิทธิพลต่อผู้ฟังสูง รวดเร็ว มีประสิทธิภาพ สามารถเอาชนะอุปสรรคข้อจำกัดบางประการ ที่อุปกรณ์ทางกายภาพไม่สามารถกระทำได้ (จิระพันธ์ เดมะ.2524 : 55) ซึ่งสอดคล้องกับ สกุกณา ชัยอนุรักษ์และคณะ (2549 : 66) ได้ใช้ละครวิทยุ สำหรับเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้พิการทางการมองเห็น พบว่า นักเรียนที่พิการทางการมองเห็นมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นหลังจากได้รับเทคนิคละครวิทยุ เนื่องจากนักเรียนที่พิการทางการมองเห็นถือเป็นกลุ่มบุคคลที่ไม่สามารถใช้ประสาทสัมผัสทางตาได้ การใช้สื่อเสียงจึงถือเป็นสิ่งสำคัญอย่างหนึ่งที่จะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อการรับรู้และเรียนรู้ของนักเรียนที่พิการทางการมองเห็น ผู้วิจัยจึงมีความเชื่อว่าโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองโดยการฟังเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก โดยใช้เป็นสื่อเสียง จะเป็นวิธีการที่จะช่วยพัฒนาความคิดเชิงบวกของวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็นได้นอกจากนั้นวิธีการใช้โปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง (Self-help program) ยังสามารถใช้ได้กับทุกเพศ ทุกเวลา และยังเหมาะสมกับการแนะแนวในยุคปัจจุบันที่บางครั้งขาดแคลนนักจิตวิทยาถ้าได้รับโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองที่มีคุณค่าก็จะเป็นการเสริมสร้างการเรียนรู้ให้เกิดประสิทธิภาพมากขึ้นซึ่งจะส่งผลให้นักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในทางที่ดีขึ้น ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตของนักเรียนและสังคมต่อไป

ความมุ่งหมายในการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความคิดเชิงบวกของวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็นโดยจำแนกตาม เพศ อายุ ลักษณะของความพิการทางการมองเห็น และระยะเวลาที่พิการทางการมองเห็น
2. เพื่อเปรียบเทียบความคิดเชิงบวกของวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็น ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองโดยการฟังเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวกของวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็น

ความสำคัญของการวิจัย

ในการศึกษาและพัฒนาความคิดเชิงบวกของวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็น ทำให้ทราบระดับความคิดเชิงบวกของวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็น เพื่อเป็นแนวทางสำหรับครู ผู้ปกครอง ผู้ให้คำปรึกษา

ในการช่วยเหลือและจัดบริการให้คำปรึกษาที่เกี่ยวข้องกับความคิดเชิงบวกของวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็นให้เหมาะสม เพื่อเป็นประโยชน์สำหรับการศึกษาวิจัยในเรื่องความคิดเชิงบวกของวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็นต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

กำหนดประชากรและเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักเรียนวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็น โรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพ รวมจำนวนนักเรียนวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็น 89 คน เป็นนักเรียนชาย 36 คน และนักเรียนหญิง 53 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักเรียนวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็น โรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพ ที่มีคะแนนความคิดเชิงบวกตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมาและสอบถาม ความสมัครใจในการเข้าร่วมโปรแกรม หลังจากนั้นจึงสุ่มอย่างง่ายจากประชากรมาจำนวน 8 คน เข้าร่วมโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองโดยการฟังเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก เป็นนักเรียนชาย 4 คน และนักเรียนหญิง 4 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

ตอนที่ 1 ศึกษาความคิดเชิงบวกของวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็น

ตัวแปรอิสระ

1. เพศ
2. อายุ
 - 2.1 อายุระหว่าง 10 – 13 ปี
 - 2.2 อายุระหว่าง 14 – 17 ปี
 - 2.3 อายุระหว่าง 17 – 21 ปี
3. ลักษณะของความพิการทางการมองเห็น
 - () สายตาเลือนราง
 - () ตาบอด
4. ระยะเวลาที่พิการทางการมองเห็น
 - 4.1 แต่กำเนิด
 - 4.2 ระหว่าง 0 – 3 ปี

4.3 ระหว่าง 4 – 6 ปี

4.4 ระหว่าง 7 – 9 ปี

4.5 มากกว่า 10 ปี

ตัวแปรตาม ความคิดเชิงบวกของวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็น
ตอนที่ 2 การพัฒนาความคิดเชิงบวกของวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็น

ตัวแปรอิสระ โปรแกรมการช่วยเหลือตนเองโดยการฟัง

ตัวแปรตาม ความคิดเชิงบวกของวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็น

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. **ความคิดเชิงบวกของวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็น** หมายถึง ความคิด ความรู้สึก และการปฏิบัติของนักเรียนวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็นที่แสดงออกถึงความคิดเชิงบวก ซึ่งประกอบด้วย 6 ด้านคือ

1.1 ทบทวนประสบการณ์ชีวิตและมองประสบการณ์ชีวิตที่ผ่านมาให้เป็นเรื่องดี กล่าวคือ บุคคลที่มีความคิดในด้านดีกับตนเอง มองประสบการณ์ชีวิตที่ผ่านมาเป็นเรื่องที่ดี รู้จักเรียนรู้ ประสบการณ์ชีวิตที่ผ่านมาว่าทุกสิ่งที่เกิดขึ้นล้วนเป็นสิ่งดีเสมอ มองดูชีวิตเป็นเรื่องน่าตื่นเต้น และรู้จักดูแลตัวเองเป็นอย่างดีตลอดมา

1.2 เข้าใจว่าไม่มีใครจะสมหวังไปทุกอย่าง กล่าวคือ มีความเข้าใจว่าไม่มีใครจะได้อะไรสมหวังไปทุกอย่าง ยอมรับว่าเรื่องแย่ๆ อาจเกิดขึ้นได้ในชีวิต ถ้าเผชิญสิ่งที่เลวร้ายในชีวิต ใช้ชีวิตอย่างคนมีความหวังถึงแม้จะผิดหวังก็จะไม่ยอมพ่ายแพ้ เพราะคิดว่าปัญหาทุกอย่างย่อมมีทางออกเสมอ โดยไม่ยอมแพ้แก่โชคชะตาที่เกิดขึ้น

1.3 เห็นความสำคัญและคุณค่าในตนเอง กล่าวคือ บุคคลที่รู้จักมองตนเองในด้านดี ไม่มีความคิดติดลบในตัวเอง มีความพึงพอใจในตนเอง มองปัญหาที่เกิดขึ้นในทางที่ดี มองอนาคตอย่างคนมีความสุข คิดว่าอนาคตของตนเองจะมีสิ่งดี ๆ รอรับ

1.4 รับผิดชอบต่อความสามารถในตนเอง กล่าวคือ บุคคลที่ดูแลตัวเองเป็นอย่างดี ยอมรับฟังคำวิจารณ์และคำแนะนำจากผู้อื่นและพร้อมที่จะปรับปรุงให้ดีขึ้น ไม่ปล่อยให้ปัญหาที่เกิดขึ้นมาเป็นอุปสรรคในการพัฒนาตนเอง ชอบเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ชอบนำสิ่งที่ดีของผู้อื่นมาปรับใช้กับตัวเองและชอบแก้ไขข้อบกพร่องของตนเองให้เป็นไปในทางที่ถูกต้องเหมาะสม

1.5 รู้จักการให้ความสำคัญกับคนอื่น กล่าวคือ เป็นบุคคลที่ให้ความสำคัญกับบุคคลอื่น อยู่เสมอ ชื่นชมผู้อื่นอยู่เสมอ ให้เกียรติผู้อื่น เคารพสิทธิผู้อื่นและมองสังคมรอบตัวเป็นสังคมที่ดี

1.6 มีความเชื่อมั่นในความคิดของตนเอง กล่าวคือ เป็นบุคคลที่แสดงความคิดเห็นด้วยความมั่นใจ เชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง มุ่งมั่นในการทำงานอย่างเต็มที่ แม้งานจะยากก็ไม่ท้อ ผู้เพื่อจะประสบความสำเร็จในชีวิต

2. การพัฒนาความคิดเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็น หมายถึง วิธีการที่ผู้วิจัยช่วยให้นักเรียนวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็นมีความคิดเชิงบวกที่ดีขึ้น โดยการใช้คู่มือช่วยเหลือตนเองโดยการฟัง โดยใช้สื่อเสียงที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมาให้แก่นักเรียนผู้พิการทางการมองเห็นฟัง เพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวกของผู้พิการทางการมองเห็น มีลำดับขั้นตอนดังนี้

2.1 สร้างสัมพันธภาพ เพื่อให้นักเรียนเกิดความไว้วางใจ

2.2 ผู้วิจัยบอกจุดประสงค์ของโปรแกรมให้นักเรียนฟัง ว่าการเข้าร่วมโปรแกรมครั้งนี้มีจุดประสงค์เพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวกของนักเรียนผู้พิการทางการมองเห็น โดยการใช้โปรแกรมช่วยเหลือตนเองโดยการฟัง

2.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนฟังซีดี และทำแบบฝึกทำยซีดี

2.4 ผู้วิจัยให้นักเรียนเข้ากลุ่ม ร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฟังซีดีพร้อมทั้งแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างกันกับเพื่อนๆ โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้ให้คำปรึกษาในการเข้าร่วมกลุ่มในแต่ละครั้ง

2.5 เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

2.6 ผู้วิจัยกำหนดวัน เวลา สถานที่ในการเข้ากลุ่มของนักเรียนครั้งต่อไป

3. วัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็น หมายถึง ผู้ที่มีสายตาพิการจนไม่สามารถรับการศึกษาโดยใช้การเห็นหรือใช้สายตาได้ตามปกติ แต่สามารถศึกษาเล่าเรียนได้โดยวิธีการพิเศษต่างไปจากคนปกติ ซึ่งแบ่งแยกบุคคลประเภทนี้ออกเป็น 2 ประเภท คือ

3.1 ตาบอด หมายถึง บุคคลที่สูญเสียการเห็นมากจนไม่สามารถจะอ่าน เขียนหนังสือธรรมดาได้ ต้องสอนให้อ่านและเขียนอักษรเบรลล์ (Braille) หรือใช้วิธีการฟังเทป หรือเครื่องบันทึกเสียงต่างๆ และมีการเห็นของตาข้างที่ดีหลังจากได้รับการแก้ไขแล้ว อยู่ระหว่าง 20/200 ฟุต ลานสายตาจะแคบกว่า 20 องศา

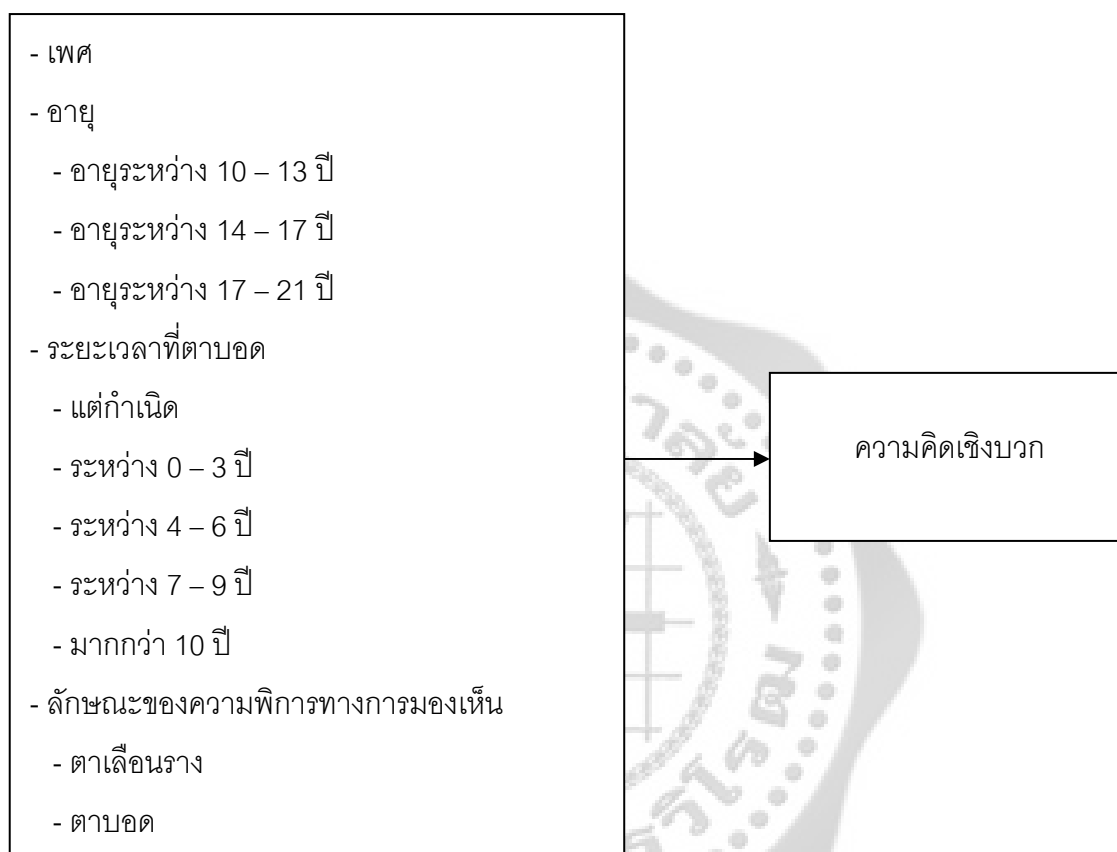
3.2 สายตาเลือนราง หมายถึง บุคคลที่สูญเสียการเห็นแต่ยังสามารถอ่านอักษรตัวพิมพ์ที่มีขนาดใหญ่ได้ หรือต้องใช้แว่นขยาย หรืออุปกรณ์พิเศษบางอย่างที่ทำให้ความชัดเจนของการเห็นในตาข้างที่ดี เมื่อแก้ไขแล้วอยู่ระดับ 6/18 (หรือ 20/60 ฟุต) ถึง 6/60 (หรือ 20/200 ฟุต) มีลานสายตาแคบกว่า 30 องศา ซึ่งคนที่มีการเห็นปกติจะเห็นที่ระดับ 6/6 หรือ 20/20

กรอบแนวคิด

ตอนที่ 1 ความคิดเชิงบวกของวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็น

ตัวแปรอิสระ

ตัวแปรตาม



ตอนที่ 2 การพัฒนาความคิดเชิงบวกของวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็น

ตัวแปรอิสระ

ตัวแปรตาม



กรอบแนวคิดโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองโดยการฟังที่มีต่อการพัฒนาความคิดเชิงบวกของวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็น

สมมติฐานการวิจัย

1. วัยรุ่นที่มีความพิการทางการมองเห็นมีความคิดเชิงบวกแตกต่างกันเมื่อจำแนกตามตัวแปรเพศ อายุ ลักษณะของความพิการทางการมองเห็น และระยะเวลาที่พิการทางการมองเห็น
2. วัยรุ่นที่มีความพิการทางการมองเห็น มีความคิดเชิงบวกเพิ่มขึ้นหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองโดยการฟังเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวกของวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็น



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้แบ่งเป็นหัวข้อดังต่อไปนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความคิดเชิงบวก

- 1.1 ความหมายของความคิดเชิงบวก
- 1.2 องค์ประกอบของความคิดเชิงบวก
- 1.3 ลักษณะของความคิดเชิงบวก
- 1.4 แนวทางการสร้างการคิดเชิงบวก
- 1.5 ความสำคัญของความคิดเชิงบวก
- 1.6 ประโยชน์ของความคิดเชิงบวก
- 1.7 วันรุ่นกับความคิดเชิงบวก
- 1.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความคิดเชิงบวก
 - 1.8.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 1.8.2 งานวิจัยในประเทศ

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวกของวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็น

- 2.1 ความหมายของโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก
- 2.2 วิธีการใช้โปรแกรมการช่วยเหลือตนเองเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก
- 2.3 ประโยชน์ของโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก
- 2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองเพื่อพัฒนาความคิด

เชิงบวก

- 2.4.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
- 2.4.2 งานวิจัยในประเทศ

3. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับผู้พิการทางการมองเห็น

- 3.1 แนวคิดเกี่ยวกับผู้พิการทางการมองเห็น
- 3.2 ทฤษฎีเกี่ยวกับผู้พิการทางการมองเห็น

1. เอกสารและงานที่เกี่ยวข้องกับความคิดเชิงบวก

1.1 ความหมายของความคิดเชิงบวก

นักวิชาการหลายสาขาได้ให้ความหมายไว้อย่างมากมาย เช่น นักจิตวิทยา แพทย์ อาจารย์ เป็นต้น ซึ่งผู้วิจัยได้รวบรวมไว้ดังนี้

บอชแมน (Baughman. 1794: 76) กล่าวว่า การคิดเชิงบวก เป็นการคิดในแง่ดีและเป็นประโยชน์ ซึ่งนำไปสู่ความเจริญรุ่งเรืองและประสบความสำเร็จ โดยจะเน้นให้ฝึกคิด ฝึกพูด แสดงความรู้สึก และแสดงไปในทิศทางบวก ทำให้สามารถปรับตัวได้ดี และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

ไพฟ์เฟอร์ (Peiffer : 1992: 8 - 9) กล่าวว่า การคิดเชิงบวก เป็นการชักจูงจิตใต้สำนึกของเราให้ไปในทิศทางบวก คิดและทำอะไรอย่างมีสติตามความเป็นจริง ส่งผลทำให้มีพฤติกรรมไปในทิศทางบวกด้วย

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

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

วันเพ็ญ บุญประกอบ (2542 : 63) กล่าวว่า ความคิดเชิงบวก เป็นการมองที่สถานการณ์หรือเหตุการณ์ตามความเป็นจริง และอย่างถูกต้องแน่นอน เข้าใจพื้นฐานของปัญหา และรู้ว่าปัญหาแต่ละอย่างนั้น มีสาเหตุได้หลายอย่างต่าง ๆ กัน เป็นพื้นฐานที่ทำให้ตนมีความหมาย เพียรพยายามอดทนต่อไปได้ เมื่อพบอุปสรรคไม่โทษตนเองเกินไป และไม่โทษผู้อื่น

เสาวนีย์ พงษ์ (2542 : 49) กล่าวถึงการคิดเชิงบวก ว่าเป็นวิธีและความเคยชินในการอธิบายความผิดหวังให้กับตัวเอง คนมองโลกในแง่ลบมักเชื่อว่าเหตุการณ์เลวร้ายเป็นผล จากเงื่อนไขตายตัวที่แก้ไขไม่ได้ และเรื่องดี ๆ จะเกิดจากเงื่อนไขชั่วคราว ส่วนคนมองโลกในแง่ดีจะถือว่าความล้มเหลวเกิดจากสาเหตุเพียงครั้งคราวที่แก้ไขได้ และถือว่าสาเหตุของเรื่องน่ายินดีนั้นดำรงอยู่อย่างถาวร คนที่มองโลกในแง่ร้ายจะยอมให้ความผิดหวังในด้านหนึ่งของชีวิตมีผลต่อด้านอื่น ๆ ส่วนคนมองโลกในแง่ดีกลับไม่ยอมให้ความล้มเหลวเข้ามาทำลายทั้งชีวิต

สรพล สุขทรศนีย์ (2542 : 133) กล่าวว่า คนที่มีธรรมชาติแห่งความคิดเป็นบวกจะสามารถมองเห็นประโยชน์ เห็นความดี เห็นคุณค่าของสิ่งต่าง ๆ แห่งธรรมชาติอย่างไม่มีขีดจำกัด ในขณะที่คนที่มีธรรมชาติแห่งความคิดเป็นลบ จะไม่สามารถมองทะลุแว่นตาของตัวเองออกไปได้เกิน

กว่าประสบการณ์ที่ตนเองกำลังดำเนินอยู่ได้เลย ความคิดที่เป็นลบจึงเป็นตัวปิดกั้นศักยภาพที่ดีที่สุดของตนเอง และผู้อื่นได้มาก ทั้งเป็นตัวปิดกั้นความเจริญก้าวหน้าทางสังคม และส่วนรวมด้วยในเวลาเดียวกัน คลื่นแห่งพลังทางบวกอันหมายถึงคลื่นพลังแห่งการสร้างสรรค์ การมองโลกในแง่ดี การมีเมตตาที่จะรวมตัวกันก่อให้เกิดความสงบสุข สงบ สมบูรณ์แก่ทุกชีวิตในสังคมได้ในที่สุด

ณกมล บุญชูเขตต์ทกุล (2543) กล่าวว่า ความคิดเชิงบวก หมายถึง การคิดแบบสุขนิยม มองการเปลี่ยนแปลงว่าเป็นสิ่งดี ไม่ท้อแท้ อยู่ในกระบวนการทัศนคติการคิดแบบโยนิโสมนสิการ (การคิดที่ทำให้เกิดการใช้ปัญญา และทำให้ปัญญาเจริญงอกงามยิ่งขึ้น)

ปานใจ จิราณุภาพ (2543 : 34) ให้ความหมายของความคิดทางบวกว่า เป็นความคิดในแง่ดี ที่เรามีต่อสิ่งต่างๆ รอบตัว หรือที่มีต่อบุคคลอื่น และรวมถึงการมีทัศนคติที่ดีด้วย

อรพรรณ พรสีมา (2543 : 5 - 6) กล่าวถึงความหมายของ การคิดทางบวก ว่าเป็นสิ่งที่ช่วยให้ผู้คิด มีความสุข เกิดพลังสร้างสรรค์สังคม เกิดความร่วมมือร่วมใจในการสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามให้แก่สังคม

เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2544 : 69) กล่าวว่า การคิดเชิงบวก หรือ การคิดในมิติเดียว หรือแง่บวกเดียว โดยจะต้องเป็นแง่บวกด้านบวกที่ดีขึ้นกว่าความคิดเดิม ซึ่งผู้ที่มีนิสัยคิดด้านบวกนั้นจะชอบหาหนทางปรับปรุงและแก้ไขทุกเหตุการณ์ในชีวิตให้ดีขึ้น ไม่วิพากษ์ วิจารณ์ข้อบกพร่องหรือข้อผิดพลาดของใคร แต่จะคอยหาวิธีการในการที่จะปรับปรุง เปลี่ยนแปลง และแก้ไขในทุกเรื่องที่จะต้องคิด ต้องทำให้ดีขึ้นเท่านั้น

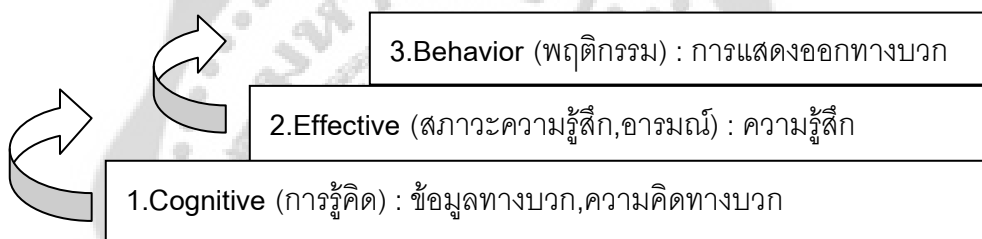
นอร์แมน วินเซนต์ พิล คีตวิญ (2545 : 12) กล่าวว่า ความคิดเชิงบวก หมายถึง ความคิดที่มุ่งไปสู่ความสำเร็จอย่างเป็นรูปธรรม โดยนำหลักทางศาสนาเข้ามาเกี่ยวข้อง อาทิเช่น การมองโลกในแง่ดี ความเชื่อมั่นในตนเอง การตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิต ขจัดความกังวลและปัญหาโดยการผ่อนคลาย และการฝึกใช้ความคิดที่เป็นบวก

จรรยา จิตติวุฒิกการ (2545: 61 - 62) กล่าวว่า การคิดในทางบวก เป็นการเริ่มต้นที่จะเข้าใจตนเอง ผู้อื่น และสิ่งแวดล้อม ทำให้เห็นความดีของตนเอง ผู้อื่น และสิ่งแวดล้อม ทั้งอดีต ปัจจุบัน และอนาคต ทำให้มีความสุขใจมากกว่าทุกข์ใจ มีเพื่อนมากกว่ามีศัตรู มีสุขภาพแข็งแรงมากกว่าโรคภัยไข้เจ็บ เพียงแต่เราต้องเริ่มต้นและฝึกหัด เมื่อฝึกหัดบ่อยๆ เข้า เราก็จะเห็นโอกาสและสิ่งดีๆ ที่ซ่อนอยู่ในตัวเรา ผู้อื่น และสิ่งแวดล้อม เกิดพลังขับเคลื่อนให้สังคมไปในทางที่ดีด้วย

สก็อตต์ เวนเทอร์ลลา (2545 : 39) กล่าวว่า การคิดแง่บวก หมายถึง การมองสถานการณ์ต่าง ๆ ในแง่ดี มองสถานการณ์อยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง และเข้าพาดพันกับปัญหาด้วยกำลังและความกระตือรือร้น เป็นการคิดเพื่อต่อสู้กับปัญหาอย่างไม่ลดละ การมีความเชื่อในความเป็นไปได้ แม้ว่าข้อเท็จจริงจะมีความเป็นไปได้น้อยมาก มีส่วนเกี่ยวข้องกับการสร้างทางเลือกที่สร้างสรรค์

ประกอบด้วยคุณลักษณะ 10 ประการได้แก่ ความเชื่อ ความยึดมั่นในคุณธรรม การสำรวจความตั้งใจ การมองโลกในแง่ดี ความกระตือรือร้น ความมุ่งมั่น ความกล้าหาญ ความมั่นใจ ความอดทน และ ความสุขุม

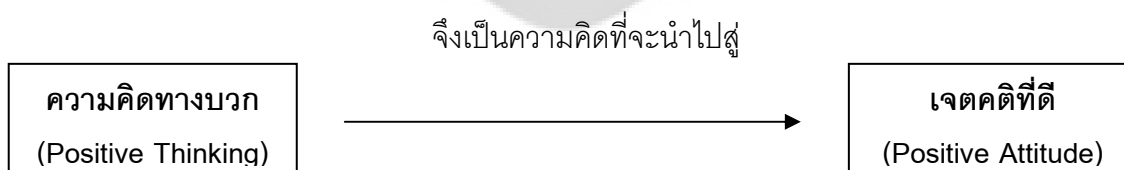
นิภา แก้วศรีงาม (2547 : 76) กล่าวว่าความคิดทางบวก (Positive Thinking) เป็นกระบวนการทางความคิดของบุคคลที่เกิดจากการที่คนเรามีรูปแบบการรับรู้และการรู้คิด (Perception and Cognitive style) ไปในทิศทางที่ตีมองและรับรู้สิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง เป็นเหตุเป็นผล ด้วยอารมณ์ที่ผ่อนคลาย จึงทำให้มีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม ดีงามและสร้างสรรค์ จึงเป็นพื้นฐานให้คนเราเกิดการคิดแก้ปัญหาและการตัดสินใจอย่างมีประสิทธิภาพและยังเป็นจุดเริ่มต้นแห่งการริเริ่ม สร้างสรรค์ ความคิดที่ดีในทางบวกจะทำให้เกิดความรู้สึก ไปทางบวก และ ย่อมที่จะแสดงออกเป็นพฤติกรรมที่ดี ดังภาพประกอบ 1



ภาพประกอบ 1 ปัจจัยที่ส่งผลต่อการแสดงออก

ที่มา : นิภา แก้วศรีงาม. (2547). *วงการครู*. หน้า 76.

จะเห็นได้ว่า ความคิดทางบวก และความคิดทางลบเป็นที่มาของเจตคติ (Attitude) หรือทัศนคติที่ดี และทัศนคติที่ไม่ดีนั่นเอง ดังภาพประกอบ 2



ภาพประกอบ 2 ความคิดทางบวกสู่เจตคติที่ดี

ที่มา : นิภา แก้วศรีงาม. (2547). *วงการครู*. หน้า 77.

ประสาร มฤคพิทักษ์ (2548 : online) กล่าวถึง การคิดทางบวก ว่าเป็นทัศนคติที่มีความพร้อมทางจิต ซึ่งเกิดจากประสบการณ์ สภาวะความพร้อมนี้จะเป็นตัวกำหนดทิศทางหรือเป็นตัวกระตุ้นปฏิกิริยาตอบสนองของบุคคลหรือสถานการณ์ต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง จิตใจคิดอย่างไรกับ

เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น โดยคิดได้ทั้งทางบวกและทางลบ ซึ่งเป็นสิ่งที่ต้องเผชิญทุกวัน หากคิดในทางบวกก็จะทำให้ชีวิตเรามีคุณค่า

สรุปแล้วความคิดเชิงบวก หมายถึง การคิดในด้านดีของบุคคลที่มีต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต ยอมรับความเป็นจริง สามารถใช้ชีวิตประจำวันในทางบวก ประเมินตนเองในทางบวก รับผิดชอบต่อตนเอง มีความหวังในอนาคตและทำหน้าที่ทางสังคมในทางบวก มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ผู้อื่น และสังคม สามารถแก้ปัญหาและเอาชนะอุปสรรคต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของตนเองให้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

1.2 องค์ประกอบของความคิดเชิงบวก

เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2544 : 61 – 72) กล่าวถึงลักษณะของผู้ที่มีความคิดเชิงบวกไว้ 6 ประการ ดังนี้

1. มีความเชื่อมั่นในตนเองและผู้อื่นสูง
2. มีความเคารพและมีการให้เกียรติตนเองและคนรอบข้างสูง
3. มีความสุขและประสบความสำเร็จในชีวิต
4. มีความคิดสร้างสรรค์และมีความเป็นตัวของตัวเองสูง
5. รู้สึกว่าตนเองเป็นคนมีคุณค่า มีความสามารถ ภูมิใจและพึงพอใจในตนเอง
6. ไม่วิพากษ์วิจารณ์ข้อบกพร่อง หรือข้อผิดพลาดของใคร แต่จะคอยหาวิธีการใน

การปรับปรุงและแก้ไขทุกๆ เหตุการณ์ในชีวิตให้ดีขึ้น

จากการศึกษาทางจิตวิทยา โดย สถาบันฟิล เซ็นเตอร์ (วิทยา ปลายมณี. 2545 : 102 -103 ; อ้างอิงจาก Ventrella.2000. The Power of Positive Thinking in Business.)

ทำให้ได้คำจำกัดความของความคิดเชิงบวกทั้ง 10 ประการ ดังต่อไปนี้

1. การมองโลกในแง่ดี (Optimism) คือ ความเชื่อและความคาดหวังว่าจะเกิดสิ่งที่ดี แม้ว่าจะตกอยู่ภายใต้สถานการณ์ที่ยากลำบาก ทำท่าย หรือค้ำขันก็ตาม
2. ความกระตือรือร้น (Enthusiasm) คือ การมีความสนใจ พลังในแง่บวก แรงปรารถนา หรือแรงกระตุ้นส่วนตัวสูง
3. ความเชื่อ (Belief) คือความเชื่อมั่นในตนเอง ต่อผู้อื่น และ/หรือต่อพลังอำนาจ จิตวิญญาณที่สูงกว่า ซึ่งคอยให้การสนับสนุน การชี้แนะแนวทางเมื่อคน ๆ นั้นต้องการ
4. ความยึดมั่นในคุณธรรม (Integrity) คือ การกระทำตามคำมั่นสัญญาที่มีต่อความซื่อสัตย์ ความเปิดเผย และความยุติธรรม การใช้ชีวิตตามมาตรฐานหรือเพื่อมาตรฐานของคน ๆ นั้น

5. ความกล้าหาญ (Courage) คือ ความเต็มใจที่จะเสี่ยงและเอาชนะความกลัว แม้ไม่แน่ใจในผลลัพธ์ที่จะได้

6. ความมั่นใจ (Confidence) คือ การมีความเชื่อมั่นในความสามารถ สมรรถภาพและศักยภาพของตนเอง

7. ความมุ่งมั่น (Determination) คือ การไล่ตามเป้าหมาย วัตถุประสงค์ หรือสิ่งที่จำเป็นในชีวิตอย่างไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย

8. ความอดทน (Patience) คือ ความเต็มใจในการรอคอยโอกาส หรือผลลัพธ์จากการกระทำของตนเองหรือของผู้อื่น

9. ความสุขุม (Calmness) คือ การดำรงไว้ซึ่งความเยือกเย็นและเฝ้ามองหาความเหมาะสมพอควรในแต่ละวัน ในการโต้ตอบกับความยากลำบาก ความท้าทาย หรือวิกฤติการณ์ การใช้เวลาในการโต้ตอบและคิด

10. การสำรวจความตั้งใจ (Focus) คือ การเอาใจจดจ่ออยู่กับการกระทำที่บรรลุเป้าหมาย และสิ่งที่มีความสำคัญตามลำดับก่อนหลัง

วิทยา นาควัชระ (2548 : 48-49) กล่าวว่า ความคิดเชิงบวกมีลักษณะดังนี้

1. เป็นความคิดแบบเปิดใจ
2. มองโลกและชีวิตในแง่ดี มองเห็นความเป็นไปได้สูง
3. ไม่ตัดสินว่าผิดหรือถูก ไม่พิพากษา แต่จะใช้คำว่าชอบหรือไม่ชอบ
4. เกิดความมั่นใจในความคิดและตัวเองว่าสามารถคิดได้โดยไม่ต้องกลัวความผิด

หรือถูก

5. กล้าบอกตัวเองว่าคิดอย่างไร และกล้าบอกคนอื่นที่เหมาะสมต่อไป

เทอดศักดิ์ เดชคง (2548 : 115) กล่าวถึงผู้ที่มีความคิดเชิงบวกว่า มีลักษณะเป็นบุคคลที่มองหาโอกาสจากอุปสรรคต่างๆ ที่พบเจอ เปิดใจกว้างยอมรับฟัง และพร้อมที่จะปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น ไม่หลีกเลี่ยงปัญหา และพยายามหาหนทางในการแก้ไขปัญหาเหล่านั้นให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

อ้อม ประนอม (2548 :120) กล่าวถึง Positive Thinking (ความคิดเชิงบวก)

P : Possible = เป็นไปได้ เมื่อมองสิ่งใดจงมองแง่ดีและเป็นไปได้

O : Opportunity = โอกาส จงให้โอกาสคนที่ผิดพลาดเพื่อให้เขามีโอกาสปรับตัว ชีวิตก็จะไม่ทุกข์มากนัก

S : Sensitive = อ่อนไหวง่าย การอยู่ด้วยกันนอกจากมองโลกในแง่ดีแล้ว จำเป็นต้องควบคุมอารมณ์ไม่ให้เป็นคนอ่อนไหวง่ายเกินไป

I : Implus = แรงดลใจ แรงผลักดัน การจะคิดแง่ดีได้ เราต้องหาความคิดดีใส่ตนเอง เสมือนใส่ปุ๋ยให้ต้นไม้ ทำให้ต้นไม้เจริญงอกงาม จิตใจก็แจ่มใส

T : Tangible = สิ่งที่เป็นจริง การคิดเพื่อสร้างความสำเร็จ คือคิดในสิ่งที่เป็นไปได้ ทำได้ จะช่วยให้สำเร็จยิ่งกว่าคิดฝัน

I : Intend = ตั้งใจ คนดีจะเป็นคนที่ตั้งใจทำดี คิดดี พูดดี และคบเพื่อนดีอยู่เสมอ

V : Variety = ความหลากหลายคนคิดแง่ดีจะเป็นคนที่หลายมุมมอง ไม่มีความคิดคับแคบเพราะทุกสิ่งมีสองด้านเสมอ

E : Envelope = เปิดเผย คนคิดดีจะมีลักษณะเป็นคนเปิดเผย ขอบสังคม ไม่เป็นคนเก็บตัวเหมือนของลึกลับที่อยู่ในซองจดหมาย

มิชิตา จำปาเทศ รอดสุทธิ (2549 : 84 – 85) กล่าวถึงผู้ที่มีความคิดเชิงบวกว่า เห็นคนอารมณ์ดี ว่าแจ่มใส ยิ้มง่าย คิดหาหนทางในการแก้ปัญหาอย่างมีสติ รวมทั้ง คิด พูด และกระทำในสิ่งที่ดีและเป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

จากเอกสารดังกล่าวสรุปได้ว่าองค์ประกอบของผู้ที่มีความคิดเชิงบวกคือเป็นผู้ที่มองโลกในแง่ดี มีความเชื่อมั่นในความคิดของตนเอง มีความคิดที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น เปิดใจกว้างยอมรับฟัง และพร้อมที่จะปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น ไม่หลีกเลี่ยงปัญหา แก้ปัญหาอย่างมีสติ ไม่ย่อท้อต่อปัญหาและอุปสรรคต่างๆ พยายามหาหนทางในการแก้ไขปัญหานั้นให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

1.3 ลักษณะการคิดเชิงบวก

ความคิดเชิงบวกมีลักษณะของความคิดที่ชอบหาทางปรับปรุงแก้ไขเหตุการณ์ในชีวิตให้ดีขึ้น ซึ่งการปรับปรุงต่าง ๆ ไม่จำเป็นต้องเริ่มต้นจากการจับผิดพลาด หรือตำหนิติเตียนผู้อื่น ทักษะที่ดีที่สำคัญของผู้ที่มีนิสัยคิดทางบวกคือ ไม่วิพากษ์วิจารณ์ข้อบกพร่องหรือข้อผิดพลาดของใคร แต่จะคอยหาวิธีการที่จะปรับปรุงเปลี่ยนแปลงแก้ไข ในทุกเรื่องที่ต้องคิดทำให้ดีขึ้น (เกียรติวรรณ อมาตยกุล.2544 : 69)

ในสภาพการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นมีหลายเหตุปัจจัย ผู้ที่มีความคิดเชิงบวกสามารถเลือกมองในทางที่สดใส ซึ่งไม่ได้หมายความว่าหลีกเลี่ยงปัญหา แต่เป็นการคิด การมองอย่างถี่ถ้วนดูว่าอะไรเป็นสิ่งรบกวนหรือให้เกิดปัญหา และอะไรคือสิ่งเหมาะสมที่เราจะทำ ถ้าเรามีความคิดเชิงบวกเราจะเตรียมพร้อมไปกับเหตุการณ์นั้น ๆ และคิดที่จะหาทางแก้ปัญหา (Peiffer. 2002 : 16) ซึ่งสอดคล้องกับ (แคธริน เครเมอร์. 2545 : 51) ที่กล่าวว่าความคิดเชิงบวกเป็นวิธีการคิดให้เป็นศักยภาพแทนปัญหา หากแต่รู้จักนำเรื่องร้าย ๆ ที่เกิดขึ้นมาใช้ให้เป็นประโยชน์เช่นเดียวกับมาติน (Martin, English. 1992 : 2) ให้มองเน้นหาสิ่งที่ดีในเหตุการณ์ จะสามารถแก้ปัญหา และผ่านพ้นเหตุการณ์ที่ไม่ดีนั้น อย่างไม่รู้ตัวตามการคิดและการกระทำเชิงบวกไม่ได้เป็นเครื่องรับประกันได้ว่าทุกปัญหาจะต้องได้รับการแก้ไข

แต่การคิดและการกระทำเชิงบวกซึ่งเป็นวิธีการที่สร้างสรรค์นี้จะรับประกันได้ว่าเป็นวิธีที่ดี และมีประสิทธิภาพสูงสุดในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ (เกียรติวรรณ อมาตยกุล.2545 : 76)

ความคิดเชิงบวกเป็นวิธีการคิดที่เกิดจากการเรียนรู้ของบุคคลสามารถฝึกฝนและพัฒนาได้ ซึ่งการเรียนรู้ความคิดเชิงบวกเป็นการเรียนรู้ในการแปลความหมายของเหตุการณ์ต่าง ๆ ในด้านบวก ซึ่งไม่ได้เป็นการหลอกตัวเองเป็นเพียงการแปลความหมาย การมองมุมมองใหม่ ๆ ที่เป็น การสร้างสรรค์เป็นประโยชน์ มีคุณค่ามากกว่ามุมมองเดิม อย่างในกรณีของการเกิดเหตุการณ์เดียวกัน พบปัญหาเดียวกัน บุคคลที่คิดเชิงบวก มีมุมมองการคิดที่จะเลือกคิดสร้างสรรค์ที่มีประโยชน์ มีความสุข ส่วนบุคคลที่คิดลบ มองโลกในแง่ร้ายก็จะอยู่กับความทุกข์ ความสับสน วิตกกังวล ความคาดหวังต่ำ ไม่พบคำตอบในการแก้ปัญหา ดังนั้น การเปลี่ยนแปลงความคิดเชิงบวกจึงมีความสำคัญ และส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมคนได้

จากการที่เราทราบว่าความคิดเป็นวงจรที่มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับความรู้สึก และพฤติกรรม ถ้าเรามีความคิดเชิงบวก จะส่งผลต่อความรู้สึกดี ๆ ความอึดอเมใจ ปลายปลื้มใจ มีความสุข รู้สึกกระปรี้กระเปร่ามีพลังกำลัง ทำให้พฤติกรรมการแสดงออกไปในทางสร้างสรรค์ในทางที่ดี ตรงกันข้าม ถ้ามีความคิดเชิงลบ ทำให้รู้สึกตึงเครียด สับสนวุ่นวาย ไม่สบายใจ ไม่มีความสุข พฤติกรรมของเราก็จะแสดงออกในทางลบ อาจเป็นอันตรายต่อตนเองและผู้อื่น จึงสรุปได้ว่า (Martin, English. 1992 : 1-4;เกียรติวรรณ อมาตยกุล.2545 : 76)

1. ความคิดเหมือนมีตัวตน ถึงแม้จะจับต้องไม่ได้แต่มีพลัง มีต่ออารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมมีการเปลี่ยนไปตามความคิดได้
2. เราสามารถเปลี่ยนไปตามความคิด เราเป็นอย่างไรที่เราคิด
3. ความคิดเป็นจุดเริ่มต้นของการกระทำ และการแสดงออก
4. สมอจะมีความคิดอยู่เสมอ มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาไม่ทางบวกก็คิดด้านลบ
5. ความคิดของคนเรานั้นเปรียบเหมือนแท่งแม่เหล็กที่เคลื่อนที่เพื่อนำพาชีวิตให้ไปหาสิ่งที่เราคิดอยู่เสมอ และดึงดูดสิ่งที่ความคิดคล้ายกับเราให้เขามาหาเรา
6. ความคิด นำสู่การกระทำ นำสู่นิสัย และทำให้เกิดชะตาชีวิตที่ดีหรือไม่ดี

จึงเป็นได้ว่าการคิดมีอิทธิพลและเป็นตัวนำพาชีวิตของเราให้พบกับความสำเร็จหรือความสมหวังขึ้นอยู่กับว่าบุคคลนั้นจะเลือกที่จะคิดอย่างไร เลือกคิดในเชิงบวก ทำให้ตนเองสบายใจ มีความสุข ทำให้บุคคลรอบข้างเรามีความสุขด้วย มีความคิดสร้างสรรค์ มีพลัง มีกำลังใจ จะต่อสู้กับอุปสรรคต่าง ๆ ได้อย่างไม่ย่อท้อซึ่งทำให้บุคคลสามารถก้าวออกจากวังวนของมุมมองเดิม ๆ ปัญหาเดิม ๆ สู่มุมมองใหม่ และวิธีการแก้ปัญหาใหม่ ๆ อย่างสร้างสรรค์

1.4 แนวทางการสร้างความคิดเชิงบวก (Positive Thinking)

ออร์พินทร์ ชูชม (2544: 45 - 46) ได้อธิบายว่า ความเชื่อในสิ่งที่เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดเหตุการณ์ที่ดีหรือไม่ดีกับตนเองในมิติต่างๆ 3 มิติ ได้แก่ ความคงทนถาวร ความครอบคลุม และความ เป็นตนเองนั้น ทำให้คนมีลักษณะในการมองโลกที่แตกต่างกันไป กล่าวคือ คนที่มีความคิดในเชิงลบ หรือมองโลกในแง่ร้าย มักจะเป็นคนยอมแพ้ โดยมีความคิดว่าเหตุการณ์เลวร้ายที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้น เนื่องจากตนเองเป็นคนทำให้มันเกิดขึ้น ซึ่งครอบคลุมไปในทุกๆ เรื่อง และสิ่งเลวร้ายนั้นจะอยู่คงทน ถาวรตลอดไป บุคคลประเภทนี้จึงเป็นบุคคลที่มีปัญหา เกิดความรู้สึกท้อแท้ หหมดหวัง และสูญเสีย ความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า แต่คนที่มีความคิดในเชิงบวกหรือมองโลกในแง่ดีนั้น จะอธิบายเหตุการณ์ เลวร้ายที่เกิดขึ้นกับตนเองในลักษณะที่ตรงกันข้าม คือ มีความคิดว่าเหตุการณ์เลวร้ายที่เกิดขึ้นกับ ตนเองนั้น เนื่องมาจากสาเหตุภายนอกตนเอง โดยวิเคราะห์จากเหตุการณ์ตามสภาพที่เป็นจริงซึ่ง ครอบคลุมเฉพาะกับเหตุการณ์นั้นเท่านั้น และสิ่งเลวร้ายนั้นจะคงอยู่เพียงแค่ชั่วคราว ทำให้บุคคล เหล่านี้ ไม่เกิดความรู้สึกหมดหวัง ท้อถอย หรือหดหู่ ดังนั้น การที่คนเราจะคิดในเชิงบวกหรือเชิงลบนั้น ขึ้นอยู่กับความเชื่อของบุคคลที่มีต่อเหตุการณ์นั้นๆ สิ่งสำคัญ ก็คือ การเปลี่ยนรูปแบบการอธิบาย เหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น หรือเปลี่ยนความเชื่อของบุคคลที่มีต่อเหตุการณ์นั้นๆ ให้เป็นไปในรูปแบบ เดียวกันกับลักษณะของคนที่มีความคิดในเชิงบวก หรือคนที่มองโลกในแง่ดี ซึ่ง

สถานการณ์ที่เหมาะสมในการใช้ทักษะการคิดเชิงบวก ได้แก่

1. สถานการณ์เรื่องความสำเร็จ
2. สถานการณ์ที่เกิดความรู้สึกเศร้า หดหู่ ต้องการรักษาขวัญกำลังใจ
3. สถานการณ์ทางสุขภาพที่มีปัญหาเรื้อรัง
4. สถานการณ์ที่ต้องการลดบัลดาลใจให้ผู้อื่น
5. สถานการณ์ที่ความล้มเหลวมีคุณค่าต่ำ เช่น พนักงานขายตัดสินใจโทรศัพท์ชวน ลูกค้าอีกครั้ง ซึ่งจะสูญเสียเพียงเวลา ถ้าไม่ประสบความสำเร็จ

สถานการณ์ที่ไม่เหมาะสมในการใช้ทักษะการคิดเชิงบวก ได้แก่

1. สถานการณ์ในอนาคตที่มีความเสี่ยงและความไม่แน่นอนสูง
2. สถานการณ์ที่ต้องให้คำปรึกษากับบุคคลที่มีอนาคตที่มีดมัว
3. สถานการณ์ที่ต้องแสดงความเห็นอกเห็นใจกับความทุกข์ยากของผู้อื่น
4. สถานการณ์ที่ความล้มเหลวมีมูลค่าสูง เช่น การตัดสินใจขับรถกลับบ้าน ในขณะที่ กำลังมีเงินมา อาจเกิดอุบัติเหตุได้

นิภา แก้วศรีงาม (2547 : 77 – 78) ได้นำเสนอไว้ดังนี้

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

การรับรู้และการยอมรับตนเอง (I'm O.K.)

เป็นการมองเห็นตนเองอย่างที่เป็น ตนมี ไม่ดูถูกดูหมิ่นในสิ่งที่มีและเป็นอยู่ เพราะหากคนไม่ยอมรับตนเอง ใครที่ไหนจะยอมรับเรา การไม่ยอมรับตนเอง และรู้ว่าตนเองด้อยค่า จะทำให้เกิดเป็นปมด้อย มีความท้อแท้มองตนเองและสิ่งที่เป็นเกี่ยวข้อไปในทางลบแต่ถ้ายอมรับว่าแม้เรามีโอกาสไม่เท่าผู้อื่น หรือมนุษย์เราเลือกเกิดไม่ได้ แต่มนุษย์เลือกที่จะพัฒนาตนเองได้สร้างโอกาสให้ตนเองได้ แต่อาจจะต้องเพียรพยายามมากกว่าผู้ที่มีโอกาส หรือเกิดมาเพียบพร้อมสมบูรณ์มากกว่าเรา คนเหล่านี้มีตัวอย่างให้เห็นอยู่มากไม่ว่าจะสำเร็จการศึกษาในขณะที่ทำงานไปเรียนไป สร้างหลักฐานชีวิตและสร้างธุรกิจมาจากจุดเริ่มต้นที่เป็นศูนย์ โดยมีความพร้อมและอารมณ์ที่มุ่งสู่จุดมุ่งหมายที่ใฝ่ฝัน รู้คิด ปรับปรุง ควบคุมและพัฒนาตนเองในกลยุทธ์และวิธีการที่สร้างให้เกิดประโยชน์สูงสุดถือว่าเป็นความรับผิดชอบในชีวิตที่ตนเลือกและตัดสินใจ

การรับรู้และยอมรับบุคคลอื่น ๆ (You're O.K.)

บุคคลที่เราเป็นผู้เลือกและตัดสินใจจะไปเกี่ยวข้องกับด้วย ไม่ว่าจะเป็นคนในครอบครัวเพื่อนร่วมงานหรือลูกค้า ย่อมที่จะมีความแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ซึ่งอาจจะเป็นคนที่มีลักษณะนิสัยที่สอดคล้องหรือไม่สอดคล้องกับเราก็คงตาม คนเราควรที่จะเข้าใจในความคิดและลักษณะที่เป็นจริง ปรับตนและอารมณ์ทางบวกเพื่อยอมรับในความเป็นเขาเหล่านั้น ให้เกียรติและรับรู้สิ่งที่ใฝ่ฝันที่ทุกคนมีอยู่ นิสัยที่ไม่ดีหรือสิ่งไม่ดีของเขาที่ไม่ส่งผลต่องาน หรือชีวิตเรา ก็หน้าที่จะ "อุเบกขา" ได้บ้าง คิดว่าเขาบุคคลผู้นั้นรวมทั้ง บิดา มารดา และอาจารย์ของเขาน่าจะร่วมกันรับผิดชอบในสิ่งไม่ดีนั้นๆ เอง

2. การยอมรับและสร้างความภูมิใจในสังคมและงานของตน

สร้างใจให้เกิดความภูมิใจในสังคมและงานที่ตนเองตัดสินใจเข้าไปใช้ชีวิตอยู่ เพราะความภาคภูมิใจจะก่อให้เกิดการพัฒนา ที่ดีมีใจที่นั่นจะมีสมองคิดตามสิ่งที่ตั้งใจ ที่ได้มีสมองก็จะเกิดการกระทำตามสมมื่อนั้น สังคมจะได้รับการพัฒนา คนเราจะพยายามพัฒนางานที่ตนรักอยู่ตลอดเวลา แต่ในขณะที่เราภูมิใจอยู่นั้น จะต้องมึระบบความคิดที่ยอมรับคำวิจารณ์ และข้อตำหนิเพราะมนุษย์ย่อมมีโอกาสผิดพลาดจึงควรปรับอารมณ์ให้คิดที่จะนำคำวิจารณ์นั้นมาปรับปรุง และถือว่าผู้วิจารณ์ได้ทำประโยชน์ให้กับเรา เนื่องจากคำวิจารณ์จะเป็นเสมือนกระจกส่องหลังที่เราเองไม่เห็นตัวเราหรือจุดบอด ข้อด้อยที่เราอาจมองข้ามไป คำวิจารณ์จึงเป็นข้อมูลที่ดีควรนำมาพิจารณาเพื่อพัฒนางานและงานได้

สรุปได้ว่า การคิดเชิงบวก เป็นองค์ประกอบที่ทำให้บุคคลมีสุขภาพดี ลดความเสี่ยงในการเจ็บป่วย มีโอกาสทำสิ่งที่คาดหวังได้สำเร็จมากขึ้น เนื่องจาก เป็นส่วนดีอยู่ในสิ่งร้ายๆ ที่เกิดขึ้น

มีกำลังใจ ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคที่ขวางกั้น สามารถจูงใจตนเองได้ และปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ๆ ได้ดี ซึ่งแนวคิดที่สำคัญของการปรับเปลี่ยนมุมมองของบุคคล เพื่อให้เป็นคนที่มีความคิดเชิงบวก และสามารถเผชิญปัญหาหรืออุปสรรคต่างๆ ได้ดี ไม่เกิดความท้อแท้ หดหู่ มีกำลังใจที่จะฝ่าฟันอุปสรรคได้นั้น ก็คือ การเปลี่ยนแปลงความคิด ความเชื่อในการอธิบายถึงเหตุการณ์ทางลบ ให้มีลักษณะความคิดเชิงบวกให้ได้ ด้วยการฝึกโต้แย้งกับความคิดในแง่ร้ายให้เป็นนิสัยเพื่อเกิดความสุขสบายใจบนพื้นฐานของการยอมรับความจริง มีนิสัยฝ่าฟันอุปสรรคต่างๆ ซึ่งจะเป็นประโยชน์มาก เมื่อคุณพบกับเหตุการณ์ที่ไม่ดีในชีวิตของตนเอง

อารี พันธมณี (2547 : 4) ได้นำเสนอไว้ดังนี้

1. ประสบการณ์ของชีวิต ด้วยการคิดว่า ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วล้วนดีเสมอ เพราะเป็นประสบการณ์ที่มีคุณค่าของชีวิต ไม่ว่าจะเป็นเหตุการณ์ที่ดี สมหวัง ผิดหวัง สำเร็จ ล้มเหลว เสียใจ เศร้าใจ อิมเมจใจ ล้วนเป็นประสบการณ์ชีวิตทั้งสิ้น หากเป็นสิ่งที่สำเร็จก็ทำให้มีกำลังใจที่จะก้าวเดินต่อไป แต่หากสูญเสีย ล้มเหลวก็ให้คิดพลิกผัน ด้วยการคิดว่าประสบการณ์เหล่านั้น ทำให้ได้รู้ถึงคุณค่าของความสมหวัง ความสำเร็จ ได้สัมผัสกับความรู้สึกสูญเสีย เจ็บปวดทุกข์ ได้เกิดการเปรียบเทียบระหว่างทุกข์กับสุข

2. เข้าใจโลกตามความเป็นจริงที่ว่า ไม่มีใครในโลกนี้จะได้ทุกอย่างและตลอดไป ไม่ว่าจะเป็นความสุข ความทุกข์ เศร้า เสียใจ ผิดหวัง สมหวัง แต่ทุกคนต่างก็ประสบความสุข ทุกข์ เศร้า เสียใจ สมหวัง ะคนกัน หากมีได้...ก็มีเสีย มีชนะ...ก็มีแพ้ มีสุข...ก็มีทุกข์ และไม่มีสิ่งใดอยู่ยั่งยืนตลอดไป หรือไม่มีสุข...ทุกข์ไหนวันหนึ่ง ทุกคนผ่านขั้นตอนนี้และได้รับสิ่งเหล่านี้เป็นเรื่องปกติ ไม่ให้ความสำคัญมากนักและมีความหวังว่าเมื่อเรื่องร้ายผ่านไป เรื่องดีก็จะเข้ามา หรือ “หลังจากฝนตกแล้วฟ้าก็จะสว่าง” หรือกำลังใช้กรรม กรรมก็จะเหลือน้อยลง หรือหมดไปแล้ว บุญก็จะเข้ามา ชีวิตจึงมีความหวังต่อสิ่งดี ๆ ก็จะไม่ท้อแท้แต่มีความหวังและกำลังใจเพื่อก้าวเดินต่อไป

3. ทศนคติเชิงบวก การคิดแต่สิ่งดี ๆ ทั้งต่อตัวเองและผู้อื่น เน้นสิ่งดี สวยงาม และประโยชน์พึงหลีกเลี่ยง ลด ละเลิก คิดในทางลบ และเลือกคิดแต่สิ่งดี ๆ หรือหามุมมองดี ๆ เหมือนการถ่ายภาพเราจะเลือกแต่มุมดี สวยงาม เพื่อภาพจะได้ออกมาดี

4. เปลี่ยนวิกฤติเป็นโอกาส เปลี่ยนปัญหาเป็นปัญญา เปลี่ยนความล้มเหลวเป็นความสำเร็จ

5. หัดชม ชื่นชม คน สิ่งรอบข้าง บุคคล บรรยากาศ สิ่งแวดล้อม หัดเป็นคนมองโลกสวยงาม ชื่นชมสิ่งดีงาม ธรรมชาติ รวมทั้งชอบคุณตนเองที่คิด รู้สึกและกระทำดี ชื่นชมความสำเร็จ ความงาม ความดีของเพื่อน เจ้านาย ลูกน้อง สมาชิกในครอบครัว ฝึกชมคนอื่นและตนเองบ้าง เนื่องจากคนทุกเพศ ทุกวัย ทุกกลุ่ม ชอบคำชม หรือกล่าวถึงคนในทางที่ดี คิด รู้สึก และทำแต่สิ่งดี

เท่านั้น ไม่ติติง ตีเตียนหรือตำหนิ คำชมทำให้คนพอใจ เป็นสุข และเกิดกำลังใจ ภาคภูมิใจ เชื่อมั่นในตนเอง และกระตือรือร้น

6. เชื่อมั่นในคุณความดี การทำดีเป็นผลมาจากการคิดดี ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น เป็นเพราะกำบังภัย ความดีคือเกราะคุ้มกันตน และเชื่อในกรรมดี บางครั้งการคิดดีทำให้เราไม่มีศัตรู คนอื่นก็จะคิดดีกับเรา การคิดดีก็ทำให้สบายใจ สมองปลอดโปร่งเห็นแต่สิ่งสวยงาม “จิตใจผ่องใส” ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของ “หัวใจพุทธศาสนา” ที่ว่าละเว้นชั่ว ทำแต่ดีและโอกาสที่จะเป็นไปตามความคิดมีมาก ดังที่ว่า “เราคิดอย่างไร เราก็จะเป็นอย่างนั้น”

เซลิคแมน (เวรดี ทรงเที่ยง. 2550: 70 – 71; อ้างอิงจาก Seligman. 1988. Learned Optimism.) ได้เสนอรูปแบบการอธิบายตนเอง (Explanatory Style) ในสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของบุคคล จากการบรรยายตนเองนั้น สามารถบ่งบอกได้ว่า เรามีมุมมองชีวิตในลักษณะใด เป็นการมีความคิดเชิงบวก (มองโลกในแง่ดี) หรือมีความคิดเชิงลบ (มองโลกในแง่ร้าย) ซึ่งจะเป็นสิ่งสำคัญในการกำหนดการพูดและการกระทำ คนที่มีความคิดเชิงบวกและความคิดเชิงลบ จะมีการรับรู้เหตุการณ์แตกต่างกันตามลักษณะเหตุการณ์ รูปแบบที่ผู้คนใช้ในการอธิบายตนเอง เมื่อต้องเผชิญหน้ากับเหตุการณ์ต่างๆ ประกอบด้วยมิติที่สำคัญ 3 มิติ ดังนี้

1. ความคงทนถาวร (Permanence) เป็นการอธิบายถึงตนเองด้วยความเชื่อที่ว่า สาเหตุของเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นนั้น เป็นสาเหตุที่เกิดขึ้นถาวร (Permanence) หรือเป็นสาเหตุที่เกิดขึ้นชั่วคราว (Temporary)

หากเป็นเหตุการณ์ที่ดี คนที่มีความคิดเชิงบวก จะเชื่อว่าสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้น เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นชั่วคราว เช่น คิดว่าเกิดจากอารมณ์ และความพยายามในขณะนั้น คนที่มองโลกในแง่ร้าย จึงอาจจะล้มเลิกเมื่อประสบความสำเร็จ เนื่องจาก เชื่อว่าความสำเร็จนั้น เป็นเรื่องของความบังเอิญ

หากเป็นเหตุการณ์ที่ไม่ดี คนที่มีความคิดเชิงบวก จะเชื่อว่าสิ่งที่ไม่ดีที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้น เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นชั่วคราว จึงทำให้บุคคลในกลุ่มนี้ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค แต่คนที่มีความคิดในเชิงลบ จะยอมแพ้ต่ออุปสรรคได้อย่างง่ายดาย เพราะเชื่อว่า สิ่งที่ไม่ดีที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้น เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างคงทนถาวรตลอดไป

2. ความครอบคลุม (Pervasiveness) เป็นการอธิบายถึงตนเองด้วยความเชื่อที่ว่า สาเหตุของสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้น มีความเฉพาะ (Specific) หรือเป็นสิ่งที่สากลทั่วไป (Universal)

หากเป็นเหตุการณ์ที่ดี คนที่มีความคิดเชิงบวก จะเชื่อว่าสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้น เป็นสิ่งที่สากลทั่วไป แต่คนที่มองโลกในแง่ร้าย จะเชื่อว่าสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้นมีสาเหตุ

มาจากปัจจัยที่มีความเฉพาะ เช่น การได้เลื่อนตำแหน่ง คนที่มีความคิดในเชิงบวก จะคิดว่าหากทำงานให้ดีจะมีประสิทธิภาพ ก็จะมีความสำเร็จก้าวหน้าในหน้าที่การทำงาน ซึ่งเป็นสิ่งสากลทั่วไป แต่คนที่มีความคิดเชิงลบ จะคิดว่าเพราะฉันเก่งฉันจึงได้ดี ซึ่งเป็นการคิดที่อยู่บนพื้นฐานความเชื่อที่ว่า ผลที่เกิดขึ้นนั้นมีสาเหตุเฉพาะกับตนเองเท่านั้น

หากเป็นเหตุการณ์ที่ไม่ดี คนที่มีความคิดเชิงบวก จะเชื่อว่าสิ่งที่ไม่ดีที่เกิดขึ้นกับตนเอง เป็นสาเหตุที่เกิดขึ้นเฉพาะกับเหตุการณ์นั้นเท่านั้น แต่คนที่มีความคิดในเชิงลบ จะเชื่อว่า สิ่งที่ไม่ดีเกิดขึ้นกับตนเองนั้น เป็นสาเหตุที่สากลทั่วไป และสามารถเกิดขึ้นได้ในทุกโอกาส เช่น ถ้าเกิดการทะเลาะกันกับเพื่อน คนที่มีความคิดเชิงบวก จะคิดว่าวันนี้ที่เกิดเรื่องทะเลาะกัน เพราะเพื่อนอารมณ์ไม่ดี หรือเขาคงไม่ชอบใจฉันไปพูดเรื่องนี้ขึ้น ส่วนคนที่คิดในเชิงลบ จะคิดว่าไม่มีใครชอบฉันเลย หรือเพื่อนชอบมาหาเรื่องฉันอยู่เรื่อยแบบนี้ทุกครั้งไป

3. ความเป็นตนเอง (Personalization) เป็นการอธิบายถึงตนเองด้วยความเชื่อที่ว่า สาเหตุของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้น เกิดมาจากตนเอง (Internal) หรือมาจากสาเหตุภายนอกตนเอง (External) หรือจากคนอื่น

หากเป็นเหตุการณ์ที่ดี คนที่มีความคิดเชิงบวก จะเชื่อว่าสิ่งที่ดีๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้น มีสาเหตุมาจากตนเอง แต่คนที่มีความคิดเชิงลบ จะเชื่อว่าสิ่งที่ดีๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้นมีสาเหตุมาจากภายนอกตนเอง เช่น ไปสมัครงานแล้วได้งานทำ คนที่มีความคิดเชิงบวก จะคิดว่าเพราะตนเองสมัครงานตรงตามสาขาที่เรียนมา และตรงตามความต้องการของบริษัท แต่คนที่มีความคิดเชิงลบ จะคิดว่าตนเองดวงดีหรือโชคดี ซึ่งเป็นสาเหตุจากภายนอกตนเอง

หากเป็นเหตุการณ์ที่ไม่ดี คนที่มีความคิดเชิงบวก จะเชื่อว่าสิ่งที่ไม่ดีที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้น เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายนอกตนเอง โดยวิเคราะห์จากเหตุการณ์ตามความจริงเพื่อรักษาความภาคภูมิใจในตนเอง แต่คนที่มีความคิดเชิงลบ จะตำหนิตนเองว่าสาเหตุที่เกิดขึ้นนั้นมาจากตนเอง ดังนั้น เมื่อประสบความล้มเหลว จะก่อให้เกิดความรู้สึกด้อยคุณค่าในตนเอง เช่น แม่บ้านที่ทำขนมเค้กทานเองแล้วไม่อร่อย คนที่มีความคิดเชิงบวก จะคิดว่าการที่ขนมเค้กไม่อร่อยเพราะวัสดุที่ใช้ด้อยคุณภาพ ส่วนคนที่มีความคิดเชิงลบ จะคิดว่าตนเองไม่เก่ง ไม่มีความสามารถ อาจคิดต่อไปว่าเล็กลงดีกว่า

1.5 ความสำคัญของความคิดเชิงบวก

สรวล สุขทรศนีย์ (2542 : 133) กล่าวว่า คนที่มีธรรมชาติแห่งความคิดเป็นบวกจะสามารถมองเห็นประโยชน์แห่งความดีงาม เห็นคุณค่าของสิ่งต่าง ๆ แห่งธรรมชาติอย่างไม่มีขีดจำกัด ในขณะที่คนที่มีความคิดเป็นลบจะไม่สามารถมองเห็นทะเลว่นตาของตัวเองออกไปได้เกินกว่า

ประสบการณ์ที่ตนเองและผู้อื่นได้มาก ทั้งเป็นตัวปิดกั้นความเจริญก้าวหน้าทั้งสังคมและส่วนรวมด้วยในเวลาเดียวกัน

ปานใจ จิราอนุภาพ (2543 : 34) กล่าวว่า เมื่อมีความคิดเชิงบวกก็ย่อมเกิดแรงบันดาลใจในการเรียนรู้หรือการทำงานต่าง ๆ ให้สำเร็จลุล่วง

อรพรรณ พรสีมา (2543 : 5) กล่าวว่า ความคิดเชิงบวก เป็นสิ่งที่ช่วยให้ผู้คิดมีความสุข เกิดพลังสร้างสรรค์สังคม ผู้คนรอบข้างก็พลอยสบายใจ เกิดความร่วมมือร่วมใจในการสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามให้แก่สังคม

เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2545 : 83-88) คนที่คิดบวกทำบวกจะมีทัศนคติมีมุมมองของชีวิตที่แตกต่างจากคนคิดลบทำลบอย่างสิ้นเชิง บุคคลเหล่านี้มักจะมีคลื่นสมองต่ำอยู่เสมอมีความรู้สึกที่ดีกับตัวเองและผู้อื่น มีความสุข สามารถเปลี่ยนวิกฤติให้กลายเป็นโอกาสและสามารถเปลี่ยนโอกาสให้กลายเป็นโอกาสทอง ทุกวินาทีทุกนาทียังเป็นสิ่งที่มีคุณค่าที่จะต้องใช้ให้เป็นประโยชน์ในการพัฒนาพัฒนาตนเองและช่วยเหลือผู้อื่น ทัศนคติและมุมมองของคนที่คิดบวกทำบวกนี้จะแตกต่างจากคนทั่วไปเป็นอย่างมาก พวกเขาจะมีมุมมองของชีวิตคล้าย ๆ กันดังนี้

- จุดไฟให้สว่างดีกว่าสาปแช่งความมืด
- ชมเพื่อก่อ ดีเพื่อทำลาย
- อย่ามองความผิดพลาดของผู้อื่น แต่จงช่วยหาทางแก้ไขความผิดพลาดนั้น
- อย่าพูดถ้าคำพูดนั้นไม่ได้ทำอะไรดีขึ้น
- ความผิด (พลาด) มีเอาไว้ให้ลืม ความถูก (ต้อง) มีเอาไว้ให้จำ
- ความสำเร็จมักจะเกิดขึ้นจากความรู้สึกด้านบวกที่ว่า เราทำได้ ส่วนความล้มเหลวมักจะเกิดจากความรู้สึกด้านลบที่ว่า เราทำไม่ได้

- น้ำหยดลงหินทุกวันหินมันยังกร่อน มิใช่ความรุนแรงของหยดน้ำที่ทำให้หินกร่อน แต่ด้วยความพยายามอย่างสม่ำเสมอของหยดน้ำต่างหากที่ทำให้หินกร่อน

- เราจะล้มเหลวต่อเมื่อเราหมดความพยายามแล้วเท่านั้น
- ถ้าเราไม่มีคู่ต่อสู้ที่เข้มแข็งเราจะไม่มีวันพัฒนาตัวเองได้เลย
- สิ่งเลวร้ายที่เกิดขึ้นในชีวิตของเรานั้นมักทำให้เราเข้มแข็งเสมอ

นิภา แก้วศรีงาม (2547 : 77-78) กล่าวถึงความสำคัญของความคิดเชิงบวกไว้ดังนี้

1. ความคิดเชิงบวก จะเพิ่มคุณค่าให้แก่ชีวิตและการทำงาน กล่าวคือ

1.1 เกิดมีสภาวะทางอารมณ์ (EQ) มีสติปัญญาในการแก้ไขปัญหาและตัดสินใจ

1.2 เกิดความคิดที่จะปรับปรุงและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง

1.3 สร้างความคิดที่จะปรับเปลี่ยนวิกฤติเป็นโอกาส

1.4 ก่อให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ สามารถที่จะหาคุณสมบัติของสิ่งของไร้ค่า พลังงานจากอากาศหรือกองขยะ มาประดิษฐ์และสร้างนวัตกรรมจากของเหลือใช้ต่าง ๆ ได้เป็นต้น

1.5 ก่อให้เกิดคุณภาพชีวิตที่สมบูรณ์ และเกิดควมมีมาตรฐานในงาน

2. เพิ่มความสุขในชีวิต และสร้างให้มีสุขภาพจิตดี

2.1 สามารถปรับตัวและเผชิญความจริงได้อย่างมีเหตุผล

2.2 มีความพึงพอใจในการดำรงชีวิต เกิดความพึงพอใจในตนเอง ครอบคลุมหน้าที่การงาน และในสังคมที่ตนเองเกี่ยวข้อง

2.3 มีความสามารถในการเผชิญปัญหา และเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ ซึ่งส่งผลทำให้บริหารจัดการกับปัญหาและอุปสรรคนั้นได้เป็นอย่างดี

2.4 ทำให้เกิดมีสภาวะทางอารมณ์ (EQ) ที่ดี สามารถที่จะแก้ไขปัญหา และตัดสินใจได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

2.5 อารมณ์ผ่อนคลาย ผ่อนคลาย สร้างบรรยากาศและความสุขให้ตนเองและผู้อื่น

2.6 เกิดความสำเร็จในชีวิต

เรวดี ทรงเที่ยง (2550:69 - 70) กล่าวถึงความสำคัญของความคิดเชิงบวกไว้ ดังนี้

1. หากเราสามารถคิดดี หรือคิดในเชิงบวกได้ สิ่งที่จะตามมาก็คือ การพูดดี และการทำดี จึงทำให้ทั้งตนเองและผู้อื่นสบายใจ เนื่องจากเจ้าของความคิดเอง สามารถทำความเข้าใจกับเรื่องราวต่างๆ ตามความเป็นจริง และสามารถปรับความคิดของตนเองให้ปราศจากความยุ่งยากลำบากใจกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้

2. การมองโลกในแง่ดีเป็นส่วนหนึ่งของการมีความคิดเชิงบวก และมีส่วนสำคัญในการจูงใจตนเอง คนที่มองโลกในแง่ดี จะเห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างไม่ได้เลวร้าย จึงมีพลังแสวงหาโอกาสที่จะพลิกสถานการณ์เลวร้าย ให้กลับคืนดีให้ได้ และจะไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคที่ขวางกั้น

3. การคิดเชิงบวกเป็นกระบวนการสร้างความคิด และใช้พลังความคิดบนพื้นฐานของความเป็นจริง โดยการคิดแบบเข้าข้างตนเอง ซึ่งพลังดังกล่าวจะผลักดันให้มองเห็นผลลัพธ์ว่าจะเกิดผลดีต่อตนเองหรือผู้อื่นอย่างไร ซึ่งไม่ได้ติดตัวมาโดยกำเนิด เราจึงสามารถเรียนรู้ได้โดยอาศัยการฝึกฝน

4. ช่วยสร้างสรรค์จิตใจ ให้เรามองโลกในแง่ดีอย่างมั่นคงแน่นอน สร้างให้เกิดเป็นพฤติกรรมที่ถูกผลักดันมาจากพลังทางบวก ทำให้เราได้พบกับสถานการณ์ในทางบวกทุกๆ วัน

5. ช่วยปรับปรุงชีวิตและฟื้นฟูสุขภาพกายและสุขภาพจิตของเราไปในทางที่ดีขึ้น

6. มีโอกาสประสบความสำเร็จในชีวิตทุกด้าน เช่น ด้านการทำงาน การเรียน ฯลฯ

สัจจา ประเสริฐกุล (2551 : 35) กล่าวว่า ความสำคัญของความคิดเชิงบวกว่าความคิดเชิงบวกจะช่วยเพิ่มคุณค่าให้แก่ชีวิตและการทำงาน เกิดสติอารมณ์และสติปัญญาในการแก้ไขปัญหาและตัดสินใจ ก่อให้เกิดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ สามารถหาคุณประโยชน์จากสิ่งไร้ค่า เพิ่มความสุขในชีวิต ลดความเครียด และสร้างให้มีสุขภาพจิตที่ดี สามารถปรับตัวและเผชิญความจริงได้อย่างมีเหตุมีอารมณ์ผ่อนคลาย ผ่อนคลาย สร้างบรรยากาศและความสุขให้แก่ตนเองและผู้อื่นได้

ประทีป จินี่ (2551 : 34) กล่าวว่า โดยปกติแล้วความคิดเชิงลบจะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ง่ายกว่า เพราะธรรมชาติของคนเรานั้นพร้อมจะมองเห็นความบกพร่องมากกว่ามองเห็นข้อดี ในขณะที่ความคิดเชิงบวก ต้องอาศัยมุมมองและการคิดที่ลึกกว่านั้น ไม่ใช่ความคิดชั้นเดียวจากการเห็นแล้วสรุปความเลยว่าสิ่งนั้นไม่ดี แต่ต้อง มาจากมุมมองที่เชื่อว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้น (โดยเฉพาะเรื่องไม่ดี) ย่อมมีประโยชน์หรือความดีแฝงอยู่ด้วยเสมอ ดังนั้น การมองโลกเชิงบวก (Positive Thinking) จึงหมายถึงการมองสิ่งต่าง ๆ อย่างเข้าใจ ยอมรับได้ในด้านลบ มองปัญหา ความทุกข์ ความไม่ราบรื่น เป็นเรื่องธรรมดา หากรู้จักเลือกใช้ประโยชน์จากด้านบวกที่แฝงอยู่จากสิ่งนั้น ๆ ได้ เหตุการณ์บางอย่างที่ไม่สามารถเลือกได้ว่าจะให้เกิดหรือไม่ให้เกิด แต่เมื่อเกิดขึ้นไปแล้ว เราเลือกได้ว่าเราจะมองและรู้สึกได้อย่างไร

ความคิดเชิงบวกเป็นพื้นฐานสำคัญในการต่อยอดอีกสองข้อที่เหลือนั่นคือการสู้ไม่ถอย และความคิดสร้างสรรค์ เมื่อคิดเชิงบวกทำให้มีแรงจูงใจในการคิดและทำเพื่อแก้ปัญหา เห็นการสู้ (Fight) ไม่ใช่ถอยหนี (Flight) ความคิดเชิงบวกทำให้คนรู้สึกสบายไม่ตึงเครียด ซึ่งนั่นเป็นภาวะที่เหมาะสมสำหรับการคิดสิ่งใหม่ ๆ เป็นภาวะที่บางคนเชื่อว่าทำให้สติปัญญาเฉียบแหลมขึ้น ลองนึกถึงเรื่องคอมพิวเตอร์ ซึ่งก็เหมือนกล่องความคิดเรา ตอนที่เห็นความจริงนั้นสภาพกล่องความคิดก็ดำเนินการไปตามระเบียบ พอเราคิดบวกคลื่นความคิดจิตใจก็กระเพื่อมไปในแนวสบาย ๆ แต่พอคิดลบกระแสความคิดก็เริ่มตึงกันวุ่นวายคิดซ้ำที่ซ้ำวาที หรือบางทีหลาย ๆ เรื่องพร้อม ๆ กัน ยิ่งคิดยิ่งโมโห ยิ่งชุดข้อมูลเก่าบ้าง เติมแต่งใหม่บ้างยุ่งกันใหญ่

สรุปได้ว่า ถ้าหากคนที่มีทัศนคติเชิงบวกนั้นอยู่ใกล้ ๆ กับใคร เขาจะให้พลังแก่คนที่อยู่รอบข้างและช่วยดึงศักยภาพของคนเหล่านั้นออกมา แล้วยังเพิ่มความตระหนักในโอกาสที่จะเกิดขึ้นอีกในทางตรงกันข้าม เมื่อเราอยู่ใกล้ ๆ คนที่มองโลกในแง่ร้าย ก็จะทำให้เรารู้สึกหดหู่และหมดความหวังและความเชื่อมั่นลงได้ คนที่มองโลกในแง่บวกนั้นเปรียบเสมือนคนที่ส่องสว่างมาที่ปลายอุโมงค์ เขาจะเปิดโอกาสให้เราเห็นถึงความเป็นไปได้ คนประเภทนี้จะมีแนวความคิดที่ว่า “ไม่มีอะไรที่เป็นไปไม่ได้” คนที่มองโลกในแง่ดีนั้น หากอยู่ใกล้กับใคร เขาจะช่วยให้เราเห็นผลประโยชน์ และช่องทางของ “คำตอบเชิงสร้างสรรค์” ซึ่งคนที่มองโลกในแง่ร้ายนั้นจะมองข้าม คิดว่าไม่มีทางออก ไม่มีทางแก้

1.6 ประโยชน์ของความคิดเชิงบวก

เซลิเกแมน (Seligman. 1997 : 93 – 167) ได้กล่าวถึง ประโยชน์ของความคิดเชิงบวกว่า

1. ทำให้มีสุขภาพจิตดี ลดภาวะซึมเศร้า โรคประสาท การศึกษาทั้งในและต่างประเทศพบว่าผู้ที่มีลักษณะการมองโลกในแง่ดีจะมีสุขภาพจิตดีกว่า ผู้ที่มีลักษณะมองโลกในแง่ร้าย

2. ทำให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ในคนปกติจะมีการดูแลสุขภาพที่ดี ในคนที่มีภาวะเจ็บป่วยนั้น อาการเจ็บป่วยจะทุเลาได้เร็วกว่าคนที่มองโลกในแง่ร้าย

3. ทำให้มีความสำเร็จในการทำงาน การเรียน การกีฬา มากกว่าคนที่มองโลกในแง่ร้าย จากการศึกษานี้ของเซลิเกแมน (Seligman) พบว่าพนักงานขายที่มองโลกในแง่ดีสามารถประสบความสำเร็จในอาชีพมากกว่าผู้ที่มีโลกในแง่ร้าย หรือทางเดียวกันกีฬาประเภททีม เช่น บาสเกตบอล ในทีมที่มีสมาชิกมองโลกในแง่ดีจะมีโอกาสชนะได้มากกว่า เนื่องจากมีแรงกดดันน้อยกว่า ส่วนในด้าน การเรียน เซลิเกแมน ; และคณะ ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการอธิบายตนเอง (การมองโลกในแง่ดี) และเกรดเฉลี่ยในระดับมหาวิทยาลัย พบว่าการมองโลกในแง่ดีสามารถทำนายเกรดเฉลี่ยซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของประสูตร หุ่นวงศ์มาศ (2533) ที่ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์รูปแบบการอธิบายกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ซึ่งพบว่านักเรียนที่มีรูปแบบการอธิบายตนเองในลักษณะการมองโลกในแง่ดีจะมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์สูงกว่านักเรียนที่มีรูปแบบการอธิบายตนเองในลักษณะการมองโลกในแง่ร้ายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

4. ทำให้มีสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ดีกว่าคนที่มองโลกในแง่ร้าย เนื่องจากคนมองโลกในแง่ดีจะให้ภัยในความผิดของผู้อื่นและพร้อมสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ยืนยาวจากที่ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการมองโลกในแง่ดีข้างต้น จะเห็นได้ว่าการมองโลกในแง่ดีเป็นสิ่งสำคัญมากที่จะทำใ้บุคคลอยู่อย่างมีความสุข เพราะบุคคลที่มองโลกในแง่ดีจะเป็นผู้ที่มีกำลังใจที่สามารถมองเห็นถึงโอกาสที่จะสามารถพลิกผันสถานการณ์ที่เลวร้ายให้ดีขึ้นได้ ไม่ทอดทิ้งต่ออุปสรรคที่ขวางกั้น ดังนั้นการมองโลกในแง่ดีจึงได้ถูกจัดให้เป็นส่วนหนึ่งของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ (Bar-On. 1997) ส่วนในประเทศไทย กรมสุขภาพจิต (2544 : 3) ได้ทำการศึกษาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์เช่นกัน และเห็นความสำคัญของการมองโลกในแง่ดี และจัดให้การมองโลกแง่ดีอยู่ในส่วนหนึ่งขององค์ประกอบของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ คือ เก่ง ดี มีสุขและการมองโลกในแง่ดีอยู่ในองค์ประกอบของการมีสุข

1.7 วยร่นกับการคิดเชิงบวก

วัยร่นจะเริ่มตั้งแต่อายุประมาณ 12 - 20 ปี โดยที่เด็กหญิงจะย่างเข้าสู่วัยร่นเร็วกว่าเด็กชายประมาณ 2 ปี คือ เด็กชายจะเข้าสู่วัยร่นเมื่ออายุประมาณ 14 ปี (McGraw. 1987: 9) ในระยะนี้

เด็กวัยรุ่นจะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอย่างรวดเร็ว ทั้งรูปร่าง สัดส่วน และสรีระภายใน ซึ่งการเปลี่ยนแปลงในครั้งนี้ จะส่งผลต่อการแสดงออกของวัยรุ่น โดยเฉพาะทางด้านอารมณ์วัยรุ่นจะมีความรู้สึกหงุดหงิดอยู่บ่อยครั้ง เอาแต่ใจตนเอง ตื่นเต้นง่าย และไม่มีความมั่นใจในการแสดงออก เขาไม่รู้ว่าควรจะมีพฤติกรรมตัวอย่างไรจึงจะเหมาะสม เขาสามารถทำอะไรได้บ้าง และอยากทำอะไร วัยรุ่นจึงเกิดความรู้สึกขาดความเชื่อมั่นในตนเอง และขาดทักษะในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น (จิราภรณ์ อารยะรังสฤษฎ์. 2539: 201)

โฮลเซน (Ohlsen. 1977: 175) กล่าวว่า เด็กวัยรุ่นจะมีลักษณะที่เด่นชัด คือ การแสวงหาเอกลักษณ์ของตนเอง การพยายามที่จะแสดงบทบาทของความเป็นผู้ใหญ่ และการมีความต้องการเป็นอิสระ แต่ขณะเดียวกันเขาก็ยังมีความจำเป็นที่จะต้องพึ่งพาผู้ใหญ่ เช่น ต้องการความช่วยเหลือเกี่ยวกับค่าใช้จ่ายเพื่อใช้ในการศึกษาเล่าเรียน หรือต้องการคำแนะนำในบทบาทของความเป็นผู้ใหญ่ ซึ่งเขาจะต้องถูกควบคุมจากผู้ใหญ่เนื่องจากความต้องการความช่วยเหลือเหล่านี้ วัยรุ่นส่วนใหญ่จะมีความต้องการให้ผู้ใหญ่ดูแลเอาใจใส่ สนับสนุนให้กำลังใจ และให้คำแนะนำเกี่ยวกับการแสดงออกของเขา แต่ควรจะเป็นสัมพันธภาพแบบผู้ใหญ่ หรือมีความต้องการที่จะปรึกษาหารือแบบผู้ใหญ่มากกว่า โดยเขาสามารถขอข้อมูล แสดงปฏิกริยาย้อนกลับ และแม้แต่การให้คำแนะนำซึ่งจะต้องมีการตอบสนองด้วยกันทั้งสองฝ่าย ด้วยความเข้าใจซึ่งกันและกัน แบบผู้ใหญ่กับผู้ใหญ่และเขามีอิสระที่จะยอมรับหรือปฏิเสธคำแนะนำนั้น ๆ ได้

นอกจากนั้น วัยรุ่นยังมีความต้องการเป็นสมาชิกที่มีส่วนร่วมในกลุ่ม ซึ่งการรวมกลุ่มของวัยรุ่นนั้น จะมีอิทธิพลและมีบทบาทที่สำคัญในการกำหนดคุณสมบัติของสมาชิกกลุ่ม โดยวัยรุ่นจะต้องเรียนรู้ในการควบคุมอารมณ์ และการแสดงออกของตนเองให้เป็นที่ยอมรับของกลุ่ม เพราะในแต่ละกลุ่ม จะมีการกำหนดรูปแบบและมาตรฐานของพฤติกรรมไว้ ซึ่งจะเป็นการจูงใจให้วัยรุ่นได้กระทำสิ่งต่าง ๆ ในแนวทางที่สังคมยอมรับ ทำให้เขามีลักษณะที่เป็นตัวของตัวเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง รู้จักพึ่งตนเอง และรู้สึกเป็นอิสระจากการควบคุมของผู้ใหญ่ (จิราภรณ์ อารยะรังสฤษฎ์.2539: 202) ซึ่งสอดคล้องกับทิพวรรณ กิตติพร (2535: 62) ที่กล่าวว่า วัยรุ่น เป็นวัยที่มักจะประสบกับความรู้สึกเหงา และโดดเดี่ยวมากที่สุดวัยหนึ่ง เนื่องจาก เป็นวัยของการเปลี่ยนแปลงอย่างมากทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม จึงต้องปรับตัวอย่างมาก ทำให้เกิดความรู้สึกต่าง ๆ ที่ขัดแย้งกัน เช่น บางครั้งต้องการจะมีอิสระในตัวเอง แต่บางครั้งก็ต้องการการดูแลเอาใจใส่ และการยอมรับ นอกจากนี้ยังเป็นวัยแห่งการแสวงหาเอกลักษณ์ของตนเอง ความมั่นคงปลอดภัยในชีวิตและการยอมรับจากสังคม มีผลทำให้เกิดความรู้สึกคับข้องใจ ความเครียด เนื่องจาก เกิดความรู้สึกกดดันให้แสดงพฤติกรรมให้เป็นไปตามความคาดหวังของผู้อื่นอีกด้วย

เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่มีลักษณะเฉพาะที่แตกต่างไปจากวัยอื่น และได้รับผลกระทบจากการมองโลก รวมถึงวิถีคิดต่าง ๆ ที่ได้สะสมมาตั้งแต่วัยเด็ก ประกอบกับภาวะอารมณ์ของวัยรุ่นที่มีความอ่อนไหวต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ จึงทำให้เกิดการเรียนรู้ที่จะมองโลกในด้านบวกเป็นไปได้ยากขึ้นแต่ก็สามารถพัฒนาให้วัยรุ่นเกิดการคิดในเชิงบวกได้ เนื่องจากเป็นวัยที่มีพัฒนาการทางความคิดที่เป็นนามธรรม มีความสามารถในการใช้เหตุผล และคิดได้หลากหลายแง่มุม ซึ่งปัจจัยสำคัญที่จะช่วยให้วัยรุ่นได้ผ่านพ้นความสับสน เกิดความมั่นคงทางอารมณ์ และเกิดการคิดในเชิงบวกได้นั้น ได้แก่การมีสัมพันธภาพที่ดีทั้งต่อพ่อแม่ ครู เพื่อน ฯลฯ ซึ่งวัยรุ่นจะต้องพบเจอกับอุปสรรคต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นในด้านการเรียน การคบเพื่อน ฯลฯ ซึ่งกลุ่มเพื่อนสามารถช่วยให้วัยรุ่นได้แบ่งปันประสบการณ์ช่วยเหลือให้กำลังใจซึ่งกันและกัน การที่ได้รู้ว่าปัญหาของตนมิใช่ปัญหาเฉพาะตนเท่านั้น แต่คนอื่นเขาก็พบกับปัญหาแบบเดียวกันนี้ด้วย ก็จะสร้างความรู้สึกยอมรับได้ว่า ปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นเป็นเรื่องธรรมดาไม่ใหญ่โตมาก ซึ่งการได้แลกเปลี่ยนมุมมองกับผู้อื่นนั้น จะช่วยแก้ไขการมองที่ผิดพลาดของตนได้ เช่นเราอาจมองว่าเพื่อนเป็นคนเห็นแก่ตัว แต่เพื่อนอาจให้มุมมองว่าเขาเป็นคนประหยัดเพราะจะต้องเก็บเงินไว้ใช้จ่าย เป็นต้น การที่ได้รับคำแนะนำหรือตัวอย่างจากบุคคลอื่น ๆ ทำให้วัยรุ่นเกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับการแก้ไขปัญหา และการปรับตัวต่าง ๆ ได้ในเวลาอันรวดเร็วกว่าการลองผิดลองถูกด้วยตนเองเพียงอย่างเดียว การได้รับกำลังใจและได้รับการสนับสนุนจากพ่อแม่ ครูหรือเพื่อน จะช่วยทำให้วัยรุ่นเกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง มองตนเองว่ามีความสามารถ เกิดการคิดในเชิงบวกต่อสิ่งต่าง ๆ และเชื่อมั่นว่าตนเองสามารถผ่านพ้นอุปสรรคไปได้ด้วยดี วัยรุ่นจึงเป็นวัยที่มีทั้งความเสี่ยง และเป็นโอกาสสำคัญในการเรียนรู้ หากโอกาสนั้น ๆ ได้เกิดขึ้นหรือค้นพบได้(เทอดศักดิ์ เดชคง. 2548: 36 - 39) ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีวรรณ กิตติพร (2535: 63 - 64) ที่กล่าวไว้ว่า การให้วัยรุ่นได้ระบายนถึงปัญหาและความคับข้องใจต่าง ๆ จะทำให้เขาเกิดการเข้าใจตนเองมีการยอมรับตนเองและผู้อื่นมากยิ่งขึ้น เกิดความรู้สึกอบอุ่นใจ มีกำลังใจที่จะเผชิญกับปัญหาและอุปสรรค ตลอดจนสามารถจัดการกับความขัดแย้งต่าง ๆ ซึ่งจะนำไปสู่ความเจริญงอกงามในที่สุด

1.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความคิดเชิงบวก

1.8.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

เซลิกันแมน และสคูลแมน (กรกวรรณ สุพรรณวรรณษา. 2544 : 32; อ้างอิงจาก Seligman; & Schulman. 1986) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการอธิบายกับผลสัมฤทธิ์ทางการทำงาน และการใช้รูปแบบของการอธิบายทำนายการคงอยู่ในการประกอบอาชีพของตัวแทนขายประกันชีวิต เพราะตัวแทนเหล่านี้มักจะประสบกับเหตุการณ์เลวร้ายบ่อยครั้ง ในการศึกษาแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มตัวแทนขายประกันทำงานอยู่ก่อนแล้ว จำนวน 94 คน และกลุ่มตัวแทนขาย

ประกันที่เข้าทำงานใหม่จำนวน 101 คน พบว่าในกลุ่มที่เป็นตัวแทนชายประกันในช่วง 2 ปีแรกได้มากกว่าผู้ที่มีลักษณะการมองโลกในแง่ร้ายถึงร้อยละ 37 ส่วนในกลุ่มตัวแทนชายประกันที่มีลักษณะการมองโลกในแง่ดี

ไพร์ซ (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

สคูเอตต์ (Schuett. 1997) ศึกษาการสะท้อนผลการคิดที่เป็นบวก พบว่า การผสมผสานการคิดที่เป็นบวกสามารถลดปัญหาต่าง ๆ จากระดับปกติให้ลดต่ำลงได้ เช่น ปัญหาความเครียด ความเจ็บปวดเมื่อยล้า เขายังพบอีกว่าเราสามารถนำความคิดเชิงบวกไปใช้ได้ในทุกสถานการณ์ในชีวิตประจำวัน

สไคเออร์ และคนอื่นๆ (Scheier; et al. 1989: 1024) ได้วิจัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างคนไข้ที่ได้รับการผ่าตัดเปลี่ยนหลอดเลือดหัวใจ ซึ่งผู้มองโลกในแง่ดีนั้น จะฟื้นตัวเร็วกว่าในช่วงที่พวกเขาได้รับการรักษาอยู่ในโรงพยาบาล และภายหลังจากออกจากโรงพยาบาลแล้ว สามารถที่จะกลับมาทำกิจกรรมได้ตามปกติเร็วกว่าผู้ที่มีมองโลกในแง่ร้าย

1.8.2 งานวิจัยในประเทศ

อรพินทร์ ชูชม (2546) ได้ศึกษารูปแบบการพัฒนาตนเพื่อเพิ่มพลังงูใจในการทำงาน กรณีข้าราชการครูประถมศึกษากลุ่มตัวอย่างเป็นข้าราชการครูสังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 547 คน พบว่า ปัจจัยทางจิตลักษณะที่มีผลโดยตรงต่อพลังงูใจในการทำงาน มี 3 ตัวแปร ได้แก่ การมองโลกในแง่ดี (เบต้า = .33) การเห็นคุณค่าในตนเอง (เบต้า = .23) และวิธีการเผชิญแบบถอยหนี (เบต้า = .09) โดยการมองโลกในแง่ดี และเป็นตัวแปรที่มีอิทธิพลมากที่สุดเ็นทางบวกต่อพลังงูใจในการทำงาน

ปิยะวดี ลีพัลละบำรุง (2547) ศึกษาการพัฒนาการมองโลกในแง่ดี ด้วยโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดของนิสิตที่มีคะแนนเปอร์เซนไทล์ที่ 25 ลงมาจำนวน 36 คนเป็นกลุ่มทดลอง 18 คน กลุ่มควบคุม 18 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการมองโลกในแง่ดีที่พัฒนามาจาก เซลิกแมน

พบว่ากลุ่มทดลองมีการมองโลกในแง่ดีทุกมิติ และในด้านรวมสูงกว่ากลุ่มควบคุม โดยพบว่า ทั้งชาย และหญิงมีคะแนนการมองโลกในแง่ดีไม่แตกต่างกัน

สุมาลี พัวชู (2547) ได้ศึกษาพัฒนาการความสามารถในการวิเคราะห์ และการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 (มัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1, 2 และ 3) ในเขตพื้นที่การศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 3 โดยจำแนกตามเพศ และระดับความถนัดด้านเหตุผล ซึ่งผลการวิจัย พบว่า ระดับความสามารถในการคิดสังเคราะห์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ไม่แตกต่างกัน นักเรียนหญิงจะมีความสามารถในการคิดสังเคราะห์สูงกว่านักเรียนชาย และนักเรียนที่มีความถนัดด้านเหตุผลต่ำ ปานกลาง และสูง มีความสามารถในการคิดสังเคราะห์แตกต่างกัน โดยมีระดับเรียงจากน้อยไปหามาก ตามลำดับ และพบว่า มีผลปฏิสัมพันธ์เพียงตัวแปรระดับชั้น กับความถนัดด้านเหตุผลที่ส่งผลร่วมกันต่อความสามารถในการคิดสังเคราะห์แต่ไม่พบผลปฏิสัมพันธ์อันเกิดจากการร่วมกันของตัวแปรอื่น ๆ นอกจากนี้ ยังพบว่า ระดับของลักษณะการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ไม่แตกต่างกัน และพบว่า นักเรียนหญิงจะมีลักษณะการมองโลกในแง่ดีสูงกว่านักเรียนชาย จากผลการวิจัย สามารถสรุปเป็นภาพรวมเกี่ยวกับพัฒนาการได้ว่า นักเรียนในช่วงชั้นที่ 3 ไม่มีพัฒนาการความสามารถในการคิดวิเคราะห์ และพัฒนาการของลักษณะการมองโลกในแง่ดี จากระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ไปชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และ 3 แต่ประการใด

ปรมาภรณ์ ทองสุ (2550) ได้ศึกษาเปรียบเทียบการพัฒนาคิดทางบวกสำหรับเด็กปฐมวัย ด้วยกิจกรรมการเรียนรู้แบบสืบเสาะแสวงหาความรู้ กับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบปกติ ซึ่งผลการวิจัย พบว่า เด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ มีความสามารถด้านการคิดทางบวก หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และแตกต่างจากกลุ่มเด็กปฐมวัย ที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งโดยรวมและรายด้าน

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

จากงานวิจัยดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า ความคิดเชิงบวก เป็นสิ่งที่สามารถสร้างและพัฒนาให้เกิดขึ้นได้ทุกเพศทุกวัย ซึ่งความคิดเชิงบวกนั้น มีส่วนสำคัญที่ทำให้บุคคลเกิดการมองโลกในแง่ดี ทั้งกับตัวเอง ผู้อื่น รวมถึงปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ไปในทางที่ดีเสมอ รู้สึกว่าตนเองเป็นคนที่มีความค่า เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจสร้างโปรแกรมช่วยเหลือตนเองเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวกของวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็น ซึ่งจะเป็นแนวทางในการพัฒนาทักษะความคิดเชิงบวก รับผิดชอบต่อคุณค่าในตัวเอง และพัฒนาตนเองสามารถกล้าเผชิญปัญหาต่างๆ และมีแนวทางในการแก้ไขปัญหาจนประสบความสำเร็จ

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวกของวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็น

2.1 ความหมายของโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก

ประเทือง ภูมิภักทราคม (2540 : 338) กล่าวว่า การจัดทำคู่มือปฏิบัติตน คือ การจัดทำคู่มือในการปฏิบัติเพื่อแก้ไขเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้วยตนเอง ซึ่งเทคนิคนี้เรียกอีกอย่างว่า “บรรณบำบัด” (Bibliotherapy) ทั้งนี้เพราะเทคนิคนี้ได้เขียนเป็นคู่มือในการปฏิบัติไว้ ซึ่งบุคคลสามารถนำไปใช้ได้เลย โดยปกติคู่มือดังกล่าวจะจัดวางจำหน่ายตามร้านหนังสือหรือไม่มีจำหน่ายตามคลินิกต่าง ๆ พฤติกรรมที่เป็นปัญหาที่นิยมนำมาจัดทำคู่มือการปฏิบัติตนเพื่อแก้ปัญหานั้นมักได้แก่ คู่มือการลดความกลัว คู่มือการลดความอ้วน คู่มือการอดบุหรี่ คู่มือการสร้างทักษะทางสังคม คู่มือการลดสุรา คู่มือการแก้ปัญหาทางเพศ เป็นต้น ในคู่มือเหล่านี้จะอธิบายขั้นตอนในการปฏิบัติเพื่อแก้ปัญหามูลนิธิเพื่อคนพิการไทย พฤติกรรมด้วยตนเองไว้อย่างชัดเจนแต่ละขั้น

สมโภชน์ เอี่ยมสุภานิต (2543 : 347-349) กล่าวว่าคู่มือช่วยเหลือตนเอง (Self help Manual) หรือที่รู้จักกันในชื่อของการบำบัดโดยหนังสือ (Bibliotherapy) จัดได้ว่าเป็นวิธีการควบคุมตนเองอีกวิธีหนึ่ง ซึ่งวิธีการบำบัดโดยหนังสือนั้นช่วยให้บุคคลสามารถแก้ปัญหาทางอารมณ์ของตนเองได้ โดยการอ่านหนังสือที่เกี่ยวข้องกับเรื่องราวของปัญหาทางอารมณ์นั้น เรื่องราวในหนังสือสามารถนำไปสู่การอภิปราย และทางออกที่เป็นไปได้ของปัญหาที่เผชิญอยู่นั้น ผู้บำบัดก็เตรียมการแนะนำแก้ปัญหาให้แก่บุคคลโดยการให้อ่านหนังสือ และจัดกิจกรรมบางอย่างหลังจากนั้น

การบำบัดโดยหนังสือนั้นสามารถดำเนินการได้เป็นรายบุคคลหรือเป็นกลุ่ม ในกรณีที่เป็นรายบุคคลผู้บำบัดก็จะให้หนังสือที่ตรงกับความต้องการของผู้เข้ารับการบำบัด ผู้เข้ารับการบำบัดจะอ่านหนังสือนั้นด้วยตนเองหรือมีคนอื่นอ่านให้ก็ได้ กิจกรรมที่ดำเนินการตามหลังการอ่านคือการให้อภิปรายเป็นส่วนตัวกับผู้บำบัด เขียนรายงาน พูดกับแถบบันทึกเสียง หรือแสดงออกตามใจปรารถนา ในกระบวนการเหล่านี้ผู้เข้ารับการบำบัดสามารถที่จะแสดงอารมณ์ออกได้อย่างอิสระ และผ่อนคลาย

แรงกดดันของอารมณ์ลง ผลจากการดำเนินการดังกล่าวพบว่าผู้เข้ารับการบำบัดมักจะมีการตระหนักถึงตัวเองมากขึ้น มีความคิดเกี่ยวกับตนเองดีขึ้น และพัฒนาบุคลิกภาพและปรับตัวกับสังคมได้ดีขึ้นอีกด้วย ผลที่ตามมาคือมีพฤติกรรมที่เหมาะสมขึ้น เพิ่มความเข้าใจในบุคคลอื่น มีความอดกลั้นสูงขึ้น ให้เกียรติและยอมรับบุคคลอื่น

แคชดิน (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2543 : 349 ; อ้างอิงจาก Kazdin. 1989) กล่าวว่า การบำบัดโดยหนังสือนั้น เป็นวิธีการที่ผู้เข้ารับการบำบัดสามารถเป็นตัวของเขาเองมากที่สุด และสามารถนำวิธีดำเนินการดังกล่าวนี้ไปใช้ได้ในทุกครั้งที่มึปัญหาเกี่ยวกับตนเอง ซึ่งผู้ที่นำวิธีการดังกล่าวนี้ไปใช้ก็ควรจะได้มีการวิเคราะห์หนังสือที่มีอยู่ในห้องตลาดเสียก่อนว่า เล่มใดเหมาะแก่การใช้ควรใช้ในปัญหาใด กับเพศใดและอายุเท่าใด เป็นต้น

ทักเคอร์ แลคด์ (ศุภวรรณ ศรีประภา. 2548 : 36 ; อ้างอิงจาก Tucker-Ladd. 2003) กล่าวว่า การช่วยเหลือตนเองเป็นการจัดการกับสถานการณ์ที่สร้างปัญหาแก่ตนเองโดยมีเจตนาในการควบคุมสถานการณ์อย่างมีสติ เพื่อให้ผลของสถานการณ์นั้นดีขึ้น เป็นการตระหนักถึงจุดด้อยของตนเองและพยายามแก้ไขเพื่อพัฒนาตนเอง แม้บางครั้งการช่วยเหลือตนเองยังรวมถึงการเปลี่ยนแปลงบุคคลอื่น หรือสิ่งแวดล้อม เพื่อให้สภาวะหรือความรู้สึก ทักษะ การรับรู้ (ความคิด) หรือกระบวนการไร้สำนึกต่าง ๆ เป็นลำดับแรก การช่วยเหลือตนเองเป็นกระบวนการของ “ตัวตน” ของบุคคลในส่วนของคิดหาเหตุผลอย่างรู้สำนึก อันมีผลเปลี่ยนแปลงส่วนอื่น ๆ ในตัวตน การกระทำ และสถานการณ์ของบุคคล หรือกล่าวได้ว่า การช่วยเหลือตนเองคือการพัฒนาตนเองด้วยตัวบุคคลเอง

ปฏิมา ด่านไพบุลย์ผล (2550: 25) ได้ให้ความหมายการช่วยเหลือตนเองหมายถึงการพัฒนาตนเองด้วยตัวของบุคคลเอง ด้วยการจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดปัญหา ด้วยการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ความรู้สึก การรับรู้ของตนเอง เพื่อให้สามารถควบคุมสถานการณ์ที่ทำให้เกิดปัญหานั้นดีขึ้น โดยการอ่านวิธีในการช่วยเหลือต่าง ๆ ในคู่มือแล้วนำไปปฏิบัติ ซึ่งสามารถนำไปใช้ได้ทุกเวลาที่มีปัญหากับตนเอง

จากเอกสารดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า โปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง หมายถึง การจัดการกับปัญหาด้วยตนเองรู้จักควบคุมตนเองได้ในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดปัญหา เป็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดจากตัวบุคคลเอง โดยมีคู่มือเพื่อให้ความรู้ เข้าใจในการปรับเปลี่ยนความคิดซึ่งสามารถนำไปใช้ได้ทุกที่ทุกเวลาที่เรารู้สึกมีปัญหากเกิดขึ้นกับตนเอง

2.2 วิธีการใช้โปรแกรมการช่วยเหลือตนเองเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2543 : 348-349) กล่าวไว้ว่า

1. พิจารณาตามปัญหาของผู้เข้ารับการบำบัด ซึ่งอาจทำได้โดยการสัมภาษณ์ สังเกต หรือ การเขียนบันทึกประจำวัน

2. เลือกหนังสือที่เหมาะสมกับปัญหาของผู้เข้ารับการบำบัด อย่างเช่น หนังสือที่เกี่ยวกับการหย่าร้าง การตายของสมาชิกในครอบครัว หรืออื่น ๆ ที่พบว่าเกี่ยวข้องกับปัญหาของผู้เข้ารับการบำบัด แต่จะต้องระลึกไว้เสมอว่า

ก. หนังสือนั้นจะต้องเหมาะสมกับระดับความสามารถในการอ่านของผู้เข้ารับการบำบัด

ข. เรื่องราวในหนังสือควรจะอยู่ในระดับความสนใจของผู้รับการบำบัด นั่นคือ ถ้าผู้เข้ารับการบำบัดเป็นเด็ก ตัวละครในหนังสือก็ควรจะเป็นเด็กด้วยเช่นกัน

ค. ลักษณะหรือเนื้อหาควรจะต้องสอดคล้องกับปัญหาของผู้รับการบำบัด

ง. ลักษณะของตัวละครควรมีความเป็นไปได้ในชีวิตจริง

จ. การดำเนินเรื่องควรจะสมจริงสมจังและเกี่ยวข้องกับการแก้ปัญหาที่สร้างสรรค์

3. กำหนดเวลาและสถานที่ที่จะดำเนินการ

4. เลือกกิจกรรมที่ใช้หลังจากการอ่านแล้ว (เช่น อภิปราย การเขียนรายงาน วาดรูป หรือแสดงละคร เป็นต้น)

5. จัดช่วงให้มีการอ่านหรือเป็นคนอื่นอ่าน

6. หยุดพักสัก 2 ถึง 3 นาที เพื่อให้ผู้เข้ารับการบำบัดได้มีโอกาสแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเนื้อหานั้น

7. ดำเนินกิจกรรมหลังจากการอ่านที่ได้เลือกไว้แล้ว

8. ช่วยผู้เข้ารับการบำบัดในการอภิปราย ทำรายการการแก้ปัญหาที่เป็นไปได้ หรือทำกิจกรรมอื่น ๆ

2.3 ประโยชน์ของโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก

ทักเคอร์ แลด์ด์ (ศุภวรรณ ศรีประภา. 2548 : 37-38 ; อ้างอิงจาก Tucker-Ladd. 2003) กล่าวว่า คู่มือการช่วยเหลือตนเองต้องมีเนื้อหาครอบคลุมทุกแง่มุมของการช่วยเหลือตนเอง โดยเสนอระบบสำหรับวิเคราะห์ปัญหาต่าง ๆ ในส่วนที่สามารถจัดการได้และวางแผนเปลี่ยนแปลงตนเองเป็นหนังสือที่ทำให้บุคคลพิจารณาอย่างรอบคอบถึงสิ่งที่บุคคลนั้นให้ความสำคัญและต้องการบรรลุผลสำเร็จในชีวิต และมีการสรุปรวมคำอธิบายทางวิทยาศาสตร์ที่ดีที่สุดสำหรับปัญหาส่วนใหญ่ที่เกิดขึ้นกับมนุษย์ นอกจากนี้ในหนังสือควรมีการแจกแจงให้เห็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพดีที่สุดสำหรับจัดการกับพฤติกรรมและอารมณ์ทั้งหลายที่ไม่พึงปรารถนา และอธิบายโดยละเอียดถึงการนำเอาวิธีช่วยเหลือตนเองกว่า 100 วิธีไปใช้ กล่าวโดยสรุปก็คือ ในหนังสือควรมอบคลังความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมที่เชื่อถือได้และมีการวิจัยสนับสนุน ซึ่งเมื่อรวมสิ่งนี้เข้ากับประสบการณ์ในการรับมือปัญหาของตัวบุคคลเองแล้ว ก็จะสามารถสั่งสมความรู้ทั่วไปที่จะช่วยให้เข้าใจตัวเองและควบคุมชีวิตตัวเองได้

ดีขึ้น สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่จะได้รับจากหนังสือ ส่วนการซึมซับและการประยุกต์ใช้ความรู้ดังกล่าวนั้นเป็นหน้าที่ของแต่ละบุคคล

ในขณะที่จิตวิทยาเชิงทดลองมีตำราเรียน “จิตวิทยาเบื้องต้น” ศาสตร์ทางจิตวิทยาที่มุ่งประโยชน์ต่อตัวบุคคล ก็จำเป็นต้องมีหนังสือเบื้องต้นเช่นกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งหนังสือที่ให้ข้อมูลแนะนำหนังสือคู่มือช่วยเหลือตัวเองที่นำไปใช้ได้จริงและอ่านเข้าใจ ๆ ได้ง่าย ไม่มีหนังสือเล่มใดที่สามารถบอกทุกสิ่งที่บุคคลอยากรู้ได้ แต่หนังสือการช่วยเหลือตนเองควรจะเสนอบทความที่สรุปสาระสำคัญของหนังสือ คู่มือช่วยเหลือตนเองบางเล่มจะเสนอบทความต่าง ๆ ที่เขียนโดยผู้เชี่ยวชาญในสาขา นอกจากนี้ยังอาจมีการอ้างถึงแหล่งข้อมูลหลาย ๆ แหล่ง ซึ่งส่วนใหญ่เป็นหนังสือที่มีจำหน่ายและเข้าใจง่าย ซึ่งเป็นการกระตุ้นให้บุคคลขยายขอบเขตความรู้ โดยการอ่านสิ่งที่เกี่ยวข้องกับตัวบุคคลนั้นจริง ๆ มากขึ้น

การใช้หนังสือการช่วยเหลือตนเอง ช่วยให้บุคคลทั่วไปดำเนินชีวิตได้ดีขึ้น แต่ประเด็นที่พิเศษกว่านั้นคือ ผู้อ่านควรมีความหวังว่าจะได้อะไรจากหนังสือคู่มือช่วยเหลือตนเองที่มีเนื้อหาครอบคลุม เข้าใจง่าย และมีประสิทธิภาพ จากประสบการณ์ที่นักศึกษากว่า 3,000 คนตามที่ทักเคอร์ได้กล่าวไว้ เชื่อได้ว่าสิ่งที่กล่าวมานี้ควรจะเกิดขึ้นหลังจากได้อ่านหนังสือเล่มนี้อย่างตั้งใจและลงฝึก คิดค้นและดำเนินแผนการช่วยเหลือตนเอง (ทั้งที่กระทำต่อชีวิตตัวเองและคนอื่น เช่น เพื่อน ครอบครัว หรือกลุ่มสนับสนุน) คุณควรจะสามาร

1. วิเคราะห์ปัญหาใด ๆ ในส่วนที่สำคัญได้อย่างรวดเร็ว เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ดีขึ้น
2. เลือก ควบคุม และดำเนินการตามวิธีการบำบัดด้วยการช่วยเหลือตนเองอย่างเหมาะสม
3. ประเมินความก้าวหน้าและปรับปรุงแผนที่สร้างขึ้น หากนำมาใช้ไม่ได้ผล

ท้ายที่สุด หนังสือเบื้องต้นที่แนะนำเกี่ยวกับการช่วยเหลือตนเอง ควรได้รับการปรับปรุงทุก ๆ 3 - 5 ปี เพื่อให้ครอบคลุมงานวิจัยและเทคโนโลยีใหม่ ๆ ในการพัฒนาตนเอง และควรมีเนื้อหาเกี่ยวกับวิธีการช่วยเหลือตนเองอย่างหลากหลาย เนื่องจากวิธีที่บุคคลหนึ่งใช้ในการช่วยเหลือตนเองอาจใช้ไม่ได้เลยกับอีกบุคคลที่เผชิญปัญหาเดียวกัน ทุกคนต่างมีวิธีที่เหมาะสมกับแต่ละคน

สรุปจากเอกสารดังกล่าวข้างต้น พอสรุปได้ว่า ประโยชน์ของคู่มือการช่วยเหลือตนเองให้หลักการ วิธีการเบื้องต้นในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และการพัฒนาตนเอง มีการอธิบายถึงรายละเอียดที่ใช้ในการช่วยเหลือตนเองหลายวิธี ให้ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเพื่อเพิ่มประสบการณ์ในการรับมือด้วยตนเอง และช่วยให้สามารถควบคุมชีวิตของตนเองได้ดีมากขึ้น ในส่วนของผู้พิการทางการมองเห็น จะมีปัญหาในเรื่องการอ่านหนังสือจึงใช้สื่อเสียงเป็นตัวให้ข้อมูลแทนตัวหนังสือ ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเองของผู้พิการทางการมองเห็นได้ดียิ่งขึ้น

2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก

2.4.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

โรเซน และคนอื่นๆ (ประเทือง ภูมิภัทรราคม. 2540 : 343; อ้างอิงจาก Rozen; et al. 1984 : 210) ได้ทดลองใช้คู่มือการปฏิบัติตนโดยใช้เทคนิคการลดความรู้สึกอย่างเป็นระบบกับคนไข้ที่กลัวงู ในคู่มือจะเขียนวิธีการลดความรู้สึกอย่างเป็นระบบว่า ทำอย่างไรเป็นขั้นตอนตั้งแต่การฝึกผ่อนคลาย วิธีสร้างเรื่องเพื่อจินตนาการ และวิธีการฝึกจินตนาการ ผลปรากฏว่าการฝึกให้คนไข้ใช้คู่มือการใช้เทคนิคการลดความรู้สึกอย่างเป็นระบบด้วยตนเอง สามารถลดความกลัวงูได้ดีเช่นเดียวกับการใช้เทคนิคการลดความรู้สึกอย่างเป็นระบบโดยบุคคลอื่น

อนาสตาเซีย อะทาลลา (Anastasiadis Atallah. 2004: Abstract) ได้ทำการศึกษาผู้หญิงและการอ่านหนังสือคู่มือช่วยเหลือตนเอง โดยการสำรวจประสบการณ์ของผู้หญิงจำนวน 10 คนที่อ่านหนังสือคู่มือช่วยเหลือตนเอง โดยมีการสัมภาษณ์แบบปลายเปิดกับผู้หญิงกลุ่มนี้ในช่วงเดือนมกราคมถึงเดือนกันยายน ปี 2001 การศึกษานี้ได้ให้ความสนใจกับทั้งจุดยืนของ แนวคิดสตรีนิยมและทฤษฎีเกี่ยวกับสตรีนิยมของแนวความคิดหลังสมัยใหม่ จากการศึกษาพบว่า ผู้หญิงที่อยู่ในการศึกษาคั้งนี้ใช้หนังสือคู่มือการช่วยเหลือตนเองอย่างมีบทบาทและมุ่งผลในการพัฒนาตนเองความคิดใหญ่ที่ได้จากการสัมภาษณ์ ได้แก่ แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาตนเองและการที่กลุ่มผู้หญิงที่ถูกสัมภาษณ์มีลักษณะของการมีบทบาทเป็นผู้กระทำในระดับสูงผลกระทบหลักที่ผู้หญิงเหล่านี้กล่าวว่าได้รับจากการอ่านหนังสือคู่มือช่วยเหลือตนเองได้แก่ ความสามารถในการระบุและเข้าใจปัญหาต่าง ๆ ที่พวกตนประสบ ผลการวิจัยที่ได้นี้ค้ำกับงานวิจัยแนวสตรีนิยมบางชิ้นที่เสนอว่า หนังสือคู่มือการช่วยเหลือตนเองส่งผลร้ายต่อผู้หญิงเนื่องจากเป็นสิ่งทีสร้างทุกข์ให้กับการดำเนินชีวิตของพวกเธอ ผู้เข้ารับการสัมภาษณ์ยังคงกล่าวว่าตนได้รับอิทธิพลจากบริบทที่สร้างบรรทัดฐานว่าการเก็บปัญหาต่าง ๆ ที่ประสบไว้กับตัวเป็นเรื่องจำเป็น การอ่านหนังสือคู่มือช่วยเหลือตนเองช่วยให้พวกเธอตัดค้ำกับบริบทนี้ได้ อันส่งผลให้พวกเธอมีความเข้าใจในปัญหาที่ตนประสบ เช่น ความเก๋กกด การใช้ยาเสพติด และความสัมพันธ์แบบรุนแรง ประการสุดท้ายการวิจัยนี้ได้ศึกษาว่าบริบททั้งหลายที่สร้างบรรทัดฐานนั้นสามารถปรากฏในหนังสือคู่มือช่วยเหลือตนเองได้อย่างไรและเหตุใด ผู้หญิงที่อ่านเหล่านี้จึงสามารถทั้งปฏิบัติตามและต่อต้านข้อความต่าง ๆ ที่กล่าวถึงลักษณะและ/หรือการกระทำที่พึงปรารถนาของผู้หญิงที่สมบูรณ์

2.4.2 งานวิจัยในประเทศ

มาลี กาบมาลา (2532 : 55) ได้ศึกษาการใช้หนังสือบำบัดความวิตกกังวลของเด็กป่วยเรื้อรังในโรงพยาบาลเด็ก โดยกลุ่มตัวอย่างเห็นเด็กที่ป่วยเรื้อรังที่มีอายุ 10-11 ปี จำนวน 24 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับบำบัดโดยหนังสือที่ได้รับการคัดเลือก จำนวน 8 คน กลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการบำบัดด้วยหนังสือทั่วไป จำนวน 8 คน และกลุ่มสำรองไว้ 8 คน ผลการทดลองปรากฏว่า 1)

เด็กป่วยเรื้อรังหลังการบำบัดด้วยหนังสือที่ได้รับการคัดเลือกแล้วมีความวิตกกังวลน้อยกว่าก่อนการทดลอง 2) เด็กป่วยเรื้อรังหลังการบำบัดด้วยหนังสือทั่วไปมีความวิตกกังวลน้อยกว่าก่อนการทดลอง 3) เด็กป่วยเรื้อรังที่ได้รับการบำบัดด้วยหนังสือที่ได้รับการคัดเลือกและเด็กป่วยเรื้อรังที่ได้รับการบำบัดด้วยหนังสือทั่วไป มีความวิตกกังวลแตกต่างกัน

สุรชนี เปี่ยมญาติ (2535 : 51) ได้ศึกษาการใช้หนังสือบำบัดความก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนประชาบาลวัดธรรม สังกัดกรุงเทพมหานคร โดยทดลองกับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 36 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการบำบัดด้วยหนังสือที่ได้รับการคัดเลือกกับการอภิปรายกลุ่ม จำนวน 12 คน พบว่า 1) นักเรียนที่มีความก้าวร้าวสูงหลังการบำบัดด้วยหนังสือที่ได้รับการคัดเลือกเพียงอย่างเดียว มีความก้าวร้าวน้อยกว่าก่อนการทดลอง 2) นักเรียนที่มีความก้าวร้าวสูงที่ได้รับการบำบัดด้วยหนังสือโดยมีการอภิปรายกลุ่ม มีความก้าวร้าวน้อยกว่าก่อนการทดลอง และ 3) นักเรียนที่มีความก้าวร้าวสูงได้รับการบำบัดด้วยหนังสือโดยมีการอภิปรายกลุ่มมีความก้าวร้าวน้อยกว่านักเรียนที่ได้รับการบำบัดด้วยหนังสือแต่เพียงอย่างเดียว

ปฏิมา ด่านไพบูลย์ผล (2550 : 25) ได้ทำการศึกษาและพัฒนาการพึ่งตนเองของนักเรียนวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างการศึกษาการพึ่งตนเองเป็นนักเรียนที่มีอายุตั้งแต่ 14 - 16 ปี บริบูรณ์และกำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ปีการศึกษา 2549 โรงเรียนศึกษานารีวิทยา กรุงเทพมหานคร จำนวนทั้งหมด 1,115 คน จำแนกเป็นนักเรียนชาย 485 คน นักเรียนหญิง 630 คน และกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาพัฒนาการพึ่งตนเองเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีคะแนนระดับการพึ่งตนเองตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 25 ลงมา และสอบถามความสนใจในการเข้าร่วมทดลองจำนวน 12 คน แบบแผนการทดลองเป็นแบบ One Group Pretest - Posttest เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองครั้งนี้ คือ แบบวัดการพึ่งตนเองและโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองเพื่อพัฒนาการพึ่งตนเอง สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis) วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One - Way ANOVA) t - Test แบบ Independent Samples และ t - Test แบบ DependentSamples

จากเอกสารดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยมีความเชื่อว่าโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองโดยการพึ่งสามารถพัฒนาความคิดของวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็นได้ โดยใช้สื่อเสียง จะเป็นวิธีการที่จะช่วยให้ผู้พิการทางการมองเห็นสามารถเข้าใจเนื้อหาต่างๆ ได้ดี เพราะผู้พิการทางการมองเห็นนั้นมีปัญหาในเรื่องการอ่านหนังสือจึงใช้สื่อเสียงเป็นตัวให้ข้อมูลแทนตัวหนังสือ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อผู้พิการทางการมองเห็น

3. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับผู้พิการทางการมองเห็น

3.1 แนวคิดเกี่ยวกับผู้พิการทางการมองเห็น

สุวิมล อุดมพิริยะศักดิ์ (2538:10-11) ได้ให้คำจำกัดความหรือความหมายของคำว่า “คนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น” หรือที่เรามักเรียนกันอย่างสั้นๆ จนติดปากว่า “คนตาบอด” หมายถึง บุคคลที่สูญเสียการเห็นมากจนไม่สามารถจะอ่าน เขียนหนังสือธรรมดาได้ ต้องสอนให้อ่าน และเขียนอักษรเบรลล์ (Braille) หรือใช้วิธีการฟังเทป หรือเครื่องบันทึกเสียงต่างๆ

ผดุง อารยะวิญญู(2542:75) ได้ให้ความหมายว่า เด็กที่มีความบกพร่องทางการเห็น หมายถึงเด็กตาบอดหรือตาบอดบางส่วน กล่าวคือ

1. เด็กตาบอด หมายถึง เด็กที่มีสายตาเหลืออยู่น้อยมากหรือไม่มีเลยแม้จะได้รับการแก้ไขแล้ว จึงไม่สามารถใช้สายตาในการเรียนหนังสือได้และเป็นผู้ที่มีสายตาภายหลังการแก้ไข 20/200

2. เด็กตาบอดบางส่วน หมายถึง เด็กที่มีสายตาบกพร่อง แต่ภายหลังจากการแก้ไขแล้วสามารถมองเห็นได้บ้าง จึงสามารถใช้สายตาในการเรียนหนังสือได้บ้าง เป็นผู้ที่มีสายตาภายหลังการแก้ไขอยู่ระหว่าง 20/70 และ 20/200

คณะอนุกรรมการคัดเลือกและจำแนกความพิการเพื่อการศึกษา(2543:27) ได้ให้ความหมายของเด็กที่มีความบกพร่องทางการเห็นว่า เด็กที่มีความบกพร่องทางการเห็น หมายถึงเด็กที่สูญเสียการเห็นตั้งแต่ระดับเล็กน้อยจนถึงตาบอดสนิท อาจแบ่งได้ 2 ประเภท คือ

1. เด็กตาบอด หมายถึง เด็กที่สูญเสียการเห็นมากจนต้องสอนให้อ่านอักษรเบรลล์ หรือใช้วิธีการฟังเทปหรือแผ่นเสียง หากตรวจวัดความชัดของสายตาข้างดีเมื่อแก้ไขแล้วอยู่ในระดับ 6 ส่วน 60 (6/60) หรือ 20 ส่วน 200 (20/200) ลงมาจนถึงบอดสนิท (หมายถึง คนตาบอดสามารถมองเห็นวัตถุได้ในระยะห่างน้อยกว่า 60 เมตร หรือ 200 ฟุต) หรือมีลานสายตาแคบกว่า 20 องศา (หมายถึงสามารถมองเห็นได้กว้างน้อยกว่า 20 องศา)

2. เด็กเห็นเลือนราง หมายถึง เด็กที่สูญเสียการเห็นแต่ยังสามารถอ่านอักษรตัวพิมพ์ที่ขยายใหญ่ได้ หรือต้องใช้แว่นขยายอ่าน หากตรวจวัดความชัดของสายตาข้างดีเมื่อแก้ไขแล้วอยู่ในระดับระหว่าง 6 ส่วน 18 (6/18) หรือ 20 ส่วน 70 (20/70) ถึง 6 ส่วน 60 (6/60) หรือ 20 ส่วน 200 (20/200) หรือมีลานสายตาแคบกว่า 30 องศา

ทางการแพทย์ คนที่บกพร่องทางการมองเห็นหรือที่เรียกว่า "คนตาบอด" หมายถึงผู้ที่มองไม่เห็น หรือพอเห็นแสง เห็นเลือนราง และมีความบกพร่องทางสายตาทั้งสองข้าง โดยมีความสามารถในการเห็นได้ไม่ถึง 1/10 ของคนสายตาปกติ (10% ในการมองเห็นเมื่อเทียบกับคน

สายตาปกติ) หลังจากที่ได้รับการรักษาและแก้ไขทางการแพทย์แล้ว หรือมีลานสายตา (ระยะกว้างของการมองเห็น) กว้างไม่เกิน 30 องศา โดยแบ่งเป็น 2 ประเภทดังนี้

1. ตาบอดสนิท หมายถึง คนที่ไม่สามารถมองเห็นได้เลย หรืออาจมองเห็นได้บ้างไม่มากนัก ไม่สามารถใช้สายตาหรือไม่มีการใช้สายตาให้เป็นประโยชน์ในการเรียนการสอนหรือทำกิจกรรมได้ ต้องใช้ประสาทสัมผัสอื่นแทนในการเรียนรู้ และหากมีการทดสอบสายตาประเภทนี้จะพบว่า มีสายตาข้างดีสามารถมองเห็นได้ในระยะ 200 ฟุต คนตาบอดจะสามารถมองเห็นวัตถุชิ้นเดียวกันในระยะ 20 ฟุต หรือน้อยกว่านั้น และมีลานสายตาโดยเฉลี่ยอย่างสูงสุดจะแคบกว่า 5 องศา

2. ตาบอดไม่สนิท หรือบอดบางส่วน สายตาเลือนราง หมายถึง มีความบกพร่องทางสายตา สามารถมองเห็นบ้างแต่ไม่เท่ากับคนตาปกติ เมื่อทดสอบสายตาประเภทนี้จะมีสายตาข้างดีสามารถมองเห็นได้ในระยะ 20/60 (คนปกติเห็นวัตถุชัดเจนในระยะ 60 ฟุต แต่คนสายตาเลือนรางจะสามารถมองเห็นวัตถุชิ้นเดียวกันในระยะ 20 ฟุต) หรือน้อยกว่านั้น และมีลานสายตาโดยเฉลี่ยอย่างสูงสุดจะกว้างสูงสุดไม่เกิน 30 องศา

สมาคมจักษุแพทย์แห่งประเทศไทย ได้วางหลักเกณฑ์การแบ่งความบกพร่องทางการเห็น โดยถือเอาตาข้างที่ดีกว่าที่แก้ไขแล้วเป็นหลัก และให้คำนิยามไว้ดังต่อไปนี้

การเห็นเลือนราง หมายความว่า การที่สายตามีการเห็นดีที่สุด เมื่อใช้แว่นตาธรรมดา โดยไม่รวมเครื่องช่วยสายตาพิเศษ (Visual Aids) มีการเห็นอย่างน้อย 6/18 ลงไปจนถึง 3/60 หรือมีลานสายตาโดยเฉลี่ยแคบกว่า 30 องศา ลงไปจนถึง 10 องศา

ตาบอด หมายความว่า การมีลานสายตาเมื่อใช้แว่นตาธรรมดาน้อยกว่า 3/60 ลงมาจนถึงบอดสนิท หรือมีลานสายตาโดยเฉลี่ยแคบกว่า 10 องศา ตาบอดยังแบ่งออกได้เป็น 3 ชั้นดังนี้

ตาบอดชั้นที่หนึ่งหรือเริ่มบอด หมายความว่า การมีสายตาเมื่อใช้แว่นตาธรรมดาแล้วเห็นน้อยกว่า 3/60 ลงไปจนถึง 1/60 หรือมีลานสายตาโดยเฉลี่ยแคบกว่า 10 องศา ลงไปจนถึง 5 องศา

ตาบอดชั้นที่สองหรือตาบอดเกือบสนิท หมายความว่า บุคคลที่มีความไวของการเห็นเมื่อใช้แว่นตาธรรมดาแล้วเห็นน้อยกว่า 1/60 ลงไปจนถึงเห็นเพียงแสงสว่าง หรือมีลานสายตาโดยเฉลี่ยแคบกว่า 5 องศา ลงไปจนถึง 0 องศา

ตาบอดชั้นที่สามหรือตาบอดสนิท หมายความว่า บุคคลที่มีความไวของการเห็นไม่สามารถมองเห็นแม้แต่แสงสว่าง

หลักเกณฑ์ดังกล่าวเป็นที่ยอมรับของกระทรวงสาธารณสุข บุคคลที่มีความบกพร่องทางการเห็นมีอยู่ 4 ระดับ ดังตารางข้างล่าง

ตาราง 1 ระดับความพิการทางสายตาที่สมาคมจักษุแพทย์แห่งประเทศไทยยอมรับ

ระดับของความพิการ	สมรรถภาพในการเห็นของตาข้างดี	
	สายตาที่แก้ไขแล้ว	ลานสายตา
สายตาเลือนราง	6/18-3/60	10-30 องศา
ตาบอดขั้นที่หนึ่ง	3/60-1/60	5-10
ตาบอดขั้นที่สอง	1/60-เห็นแสง	0-5 องศา

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization:WHO) ได้กำหนดความหมายของคนที่มีความบกพร่องทางการเห็นไว้ว่า บุคคลที่ตาบอดตามกฎหมาย คือ ผู้ที่สามารถมองเห็นสิ่งของในระยะทางตรงได้เท่ากับหรือน้อยกว่า 6 เมตร (200 ฟุต) หรืออาจกล่าวได้ว่าถ้าบุคคลใดมองเห็นได้ไม่เกิน 1/10 ของคนปกติ หรือไม่สามารถอ่านหนังสือขนาดตัวมาตรฐานได้ จัดว่าบุคคลนั้นมีความบกพร่องทางการเห็น ได้แก่ คนที่มีสายตาสั้นที่ใส่แว่นสายตาแล้วจะเห็นน้อยกว่า 6/18 หรือ 20/70 ลงไปจนไม่เห็นแม้แต่แสงสว่าง หรือคนที่มีลานสายตาแคบกว่า 30 องศา

ตาราง 2 ระดับความบกพร่องทางการเห็นที่แบ่งตามองค์การอนามัยโลก

ระดับของความพิการทางตา	ระดับความชัดเจนของสายตาที่ดีที่สุดเมื่อใช้แว่นตาธรรมดา
การเห็นเลือนราง (Low vision) ระดับ 1	6/24หรือ20/70
ระดับ 2	6/60หรือ20/200
ตาบอด (Blindness) ระดับ 3	3/60หรือ10/200
ระดับ 4	1/60หรือ3/200
ระดับ 5	ไม่เห็นแม้แต่แสงสว่าง

สาเหตุที่ทำให้ตาบอด

หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมสามัญศึกษา (2542 : 56 – 59) กล่าวว่า การแบ่งประเภทสาเหตุที่ทำให้ตาบอดได้นั้นอาจแบ่งได้หลายแบบ เช่น แบบที่จะแบ่งดังต่อไปนี้

1. ขาดสารอาหารบางอย่างโดยเฉพาะขาดโปรตีน และวิตามินเอ ซึ่งจะทำให้ตาบอดกลางคืนแม้จะมีแสงไฟ (ตาคบ) ตาแห้ง เป็นผลที่กระทำนำลูกตา แก้วตาดำเปื่อยและประสาทเสื่อม

2. อุบัติเหตุต่างๆ เช่น ตาโดนสารเคมี โดนของแหลมของมีคม โดยได้รับบาดเจ็บที่ลูกตาโดยตรง หรือเข้าตา และศีรษะได้รับการกระทบกระเทือนอย่างมาก

3. โคนแสงสว่างจ้าหรือแสงจากความร้อนต่างๆ อย่างแรงหรือบ่อยๆ

4. แพ้สารพิษและสารบางอย่าง เช่น พิษจากยารักษาโรคมะเร็งบางชนิด พิษจากแอลกอฮอล์ในเหล้าเถื่อน หรือเหล้าที่ผสมไม่ดี หรือเหล้าที่กลั่นไม่ดี

5. เป็นแผลอักเสบภายนอกลูกตา มีแผลเป็นที่เยื่อตาขาว เป็นต้อลม ต้อหิน

6. โรคตาต่างๆ เช่น การอักเสบภายในลูกตา (ซึ่งอาจเกิดจากการแพ้สารบางอย่างหรือได้รับเชื้อแบคทีเรีย รา หรือไวรัส ถ้าเกิดที่จอรับภาพและม่านตา ก็อาจทำให้ตาบอดได้) ต้อหิน (โรคความดันของโลหิตสูง ทำให้ลูกตาแข็ง ประสาทที่จอรับภาพตาย เพราะถูกกดทับ) ต้อกระจก มะเร็ง เนื้องอก (ที่รับภาพ ที่เข้าตา หรือในกะโหลกศีรษะที่ไปกดประสาท) ริดสีดวง ตันเนื้อ

7. เป็นแผลจากโรคอื่นเช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หลอดโลหิตแข็ง โรคไต โรคกรรมเป็นพิษ ซึ่งทำให้หลอดเลือดฝอยมีเลือดออกในประสาทตา หรือเลือดนำอาหารไปเลี้ยงดวงตาได้น้อย จึงทำให้ตาเสื่อมและบอด

8. โรคติดต่อต่างๆ เช่น หนองในตาเข้า ชิฟิลิส ไข้ทรพิษ โรคหัด โรคเรื้อน

9. สายตาสั้นผิดปกติ กล้ามเนื้อผิดปกติที่ทิ้งไว้ ให้เป็นมากในเวลานาน หรือเนื่องจากไม่ได้ใช้ตาข้างหนึ่งข้างใดนานๆ มักเกิดขึ้นกับคนที่ตาเข หรือผู้ที่ใช้สายตาข้างเดียวเสมอๆ เช่น ช่างแกะนาฬิกา และผู้ที่ต้องใช้กล้องจุลทรรศน์ตาเดี่ยวบ่อยๆ

10. การเสื่อมของอวัยวะเนื้อเยื่อ หรือประสาทที่เกี่ยวข้องกับตาซึ่งอาจเนื่องมาจากความสูงอายุ หรือร่างกายทรุดโทรมอ่อนแอ และสาเหตุอื่นๆ เช่น ตัวยุติเข้าตา ซึ่งถ้าเสื่อมที่แก้วตาจะทำให้แก้วตาขุ่นที่เรียกว่าต้อกระจก (อาจรักษาให้หายได้) ถ้าเสื่อมที่ประสาทตาหรือจอรับภาพ ตาก็จะพิการ (รักษาไม่ได้)

11. พันธุกรรม และสาเหตุก่อนคลอดที่ยังไม่ทราบสมมติฐานแน่ (มักจะมีอาการผิดปกติอย่างอื่นร่วมด้วย) อย่างไรก็ตามจากผลการศึกษาค้นคว้าและวิจัยต่างๆ เป็นที่ยอมรับกันว่าพันธุกรรมเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้คนตาบอด ถ้ายีนที่ถ่ายทอดมีองค์ประกอบผิดปกติ อันเป็นเหตุให้ตาบอดมาแต่กำเนิด

ถ้าจะพิจารณาสาเหตุที่สำคัญที่ทำให้คนสายตาศากพิการในระยะต่างๆ ของชีวิต ก็มีดังต่อไปนี้

ระยะก่อนคลอด เด็กอาจตาพิการถ้าระยะที่อยู่ในครรภ์มารดาเป็นโรคติดต่อบางชนิด เช่น ชิฟิลิส และโรคหัด หรือหัดเยอรมัน ซึ่งแม่เป็นในระยะ 3 เดือนแรก ของการตั้งครรภ์ นอกจากนี้โรคร้ายแรงอื่นๆ โรคกรรมเป็นพิษ อุบัติเหตุและการรับประทานอาหารไม่ถูกส่วนของมารดาระหว่างการตั้งครรภ์ ล้วนอาจเป็นเหตุให้เด็กในครรภ์ตาพิการได้ทั้งสิ้น

ระยะระหว่างคลอดหรือระยะหลังคลอด ทารกอาจติดเชื้อโรคหนองในจากช่องคลอดถ้ารักษาไม่ทันหรือไม่ได้หยอดยาฆ่าเชื้อทันทีที่อาจทำให้ตาบอดได้

สำหรับเด็กที่คลอดก่อนกำหนด แล้วก็ได้รับการช่วยชีวิตโดยการให้ออกซิเจนเกินความพอดี ก็จะทำให้ตาบอดได้ ที่เรียกกันว่าตาบอดเพราะ Retrolental Fibroplasia

วัยทารกและวัยก่อนเรียน เด็กยังไม่รู้ระวังรักษาสุขภาพของตาและสุขภาพร่างกายจึงมักเป็นโรคติดเชื้อต่างๆ เช่น เยื่อตาอักเสบ ริดสีดวงตา นอกจากนี้ยังอาจติดเชื้อซิฟิลิส หนองใน เป็นวัณโรค เป็นโรคหัด หัดเยอรมัน และอื่นๆ ซึ่งอาจทำให้ตาบอดได้อันหนึ่งโรคมาเร็งของจอรับภาพในลูกตาก็อาจเกิดขึ้นได้กับเด็กวัยนี้ซึ่งถ้ารักษาไม่ทันตาก็จะบอด การขาดอาหารโปรตีนและวิตามินเอก็พบมากกว่าทำให้เด็กในวัยนี้เป็นโรคตาบอดกลางคืน ตาเป็นเกล็ดกระดี่หรือตาเย็บแปบลง

วัยเรียน นอกจากสาเหตุจะผิดปกติเล็กๆ น้อยๆ เช่น สายตาสั้น สายตายาว สายตาเอียง ซึ่งอาจตรวจพบได้ในวัยนี้แล้วสายตาด็กอาจจะเสื่อมลงเพราะเพ่งสายตาอ่านและเขียนหนังสือในที่ที่แสงสว่างไม่เพียงพออยู่เสมอๆ เด็กบางคนสายตาด็กอาจจะเสื่อมเพราะนั่งดูโทรทัศน์ใกล้เกินไป และในระยะติดต่อกันนานเกินไป ซึ่งอาจทำให้สายตาสั้น และอาจมีแสงเข้าตามากเกินควร ถ้าปรับแสงให้สว่างจางเกินไป หรือดูโทรทัศน์ในที่มืด อันเป็นสาเหตุให้กล้ามเนื้อลูกตาต้องทำงานหนัก อன்றการที่เด็กตื่นเต้นดูดวงอาทิตย์เมื่อเกิดสุริยุปราคา โดยไม่มีเครื่องป้องกันแสงอาทิตย์อาจทำลายตาคือ จอรับภาพวมหรือไหม้จนถึงบอดได้ ส่วนสาเหตุที่จะทำให้ตาบอดได้มากในวัยนี้ก็คืออุบัติเหตุ เพราะเด็กชอบเล่นซุกซน เด็กหลายคนต้องตาบอดเพราะโดนเพื่อนยิงหนังสติ๊กถูกตา หรือโดนขว้างปา โดนของแหลมของมีคมต่างๆ เวลาเล่นกัน จนทำให้ลูกตาแตก หรือมีเลือดออกอยู่ภายใน ส่วนโรคเกี่ยวกับตาที่อาจได้มากคือ เยื่อตาอักเสบและริดสีดวงตา ซึ่งติดต่อกันได้

วัยประกอบอาชีพ สาเหตุที่ทำให้ตาบอดได้ก็คือ อุบัติเหตุเกี่ยวกับงานอาชีพ เช่น โดนน้ำกรดหรือสารเคมีบางอย่าง โดนสะเก็ดโลหะ สะเก็ดหิน กิ่งไม้ใบข้าวและของมีคม ของมีคมต่างๆ บาดหรือทิ่มแทงขณะทำงาน นอกจากนี้ความร้อนและแสงไฟแรงจ้า เช่น ประกายไฟฟ้า แสงร้อนจากเตาเผา ไฟจากการตีเหล็กหลอมโลหะ เชื่อมโลหะ ไฟจากการถ่ายรูปที่เข้าตานานๆ แสงจากการเอ็กซ์เรย์เรเดียม แสงจากระเบิดปรมาณู ตลอดจนแสงสะท้อนจากรถยนต์ก็อาจทำลายประสาทตา ทำให้ตาอักเสบและพิการ ถ้าไม่ได้ป้องกันให้ถูกวิธี เช่น การสวมแว่นตากองแสง เป็นต้น

วัยสูงอายุ เมื่ออายุมาก นอกจากอวัยวะ เช่น แก้วตา กล้ามเนื้อ และประสาทตาจะเสื่อมไปตามวัยแล้ว ก็มีโรคที่อาจทำให้ตาบอดหลายโรค เช่น เป็นต้อกระจกนานๆ จนมีโรคแทรกซ้อน (ต้อกระจกเกิดจากการเปลี่ยนแปลงภายในเนื้อแก้วตา ทำให้แก้วตาขุ่น บางคนเป็นผลมาจากโรคเบาหวาน) เป็นต้อหินซึ่งรักษาไม่ทัน (ต้อหินเกิดจากความดันในลูกตาสูงมากกว่าปกติ บางคนเป็นผลมาจากการใช้ยาหยอดตาบางอย่าง) เป็นโรคเบาหวานขึ้นตา คือ จอรับภาพอักเสบ เนื่องจาก

โรคเบาหวานที่เป็นมานานๆ มีอาการรุนแรงขึ้น และโรคอื่นๆ ที่มักเป็นกับคนที่มีอายุสูงและเป็นผลให้
สายตาพิการ

การป้องกันและแก้ไข

เมื่อทราบสาเหตุต่างๆ ที่ทำให้ตาพิการแล้ว ก็ควรหลีกเลี่ยงหรือป้องกันสาเหตุที่อาจป้องกัน
หรือแก้ไขได้ เช่น คนที่ตาบอด โดยทราบสาเหตุแน่ชัดว่าเป็นพันธุกรรมไม่ควรแต่งงานกันเป็นต้น
สำหรับการป้องกันและแก้ไขโดยทั่วไปนั้นมีดังนี้

1. รับประทานอาหารที่บำรุงร่างกาย และบำรุงตาให้เพียงพอโดยเฉพาะหญิงมีครรภ์
และทารก ควรรับประทานอาหารที่มีวิตามินเอสูง เช่น ไข่ นม ผักใบเขียว – เหลือง ผลไม้ น้ำมันตับปลา
2. หญิงมีครรภ์ในระยะ 3 เดือนแรก ต้องระวังรักษาสุขภาพอนามัยให้ดี ไม่ควรเลือก
ซื้อยาต่างๆ มาใช้เอง ไม่จำเป็นจริงๆ ไม่ควรฉายแสงเอ็กซเรย์ที่มดลูก และควรระวังอุบัติเหตุให้มาก
เพราะลักษณะของเด็กในครรภ์ระยะนี้ อวัยวะส่วนที่เจริญเป็นลูกตานั้นยื่นออกมาข้างนอก จึงอาจถูก
กระทบกระแทกได้
3. รักษาความสะอาดของร่างกายและอนามัยของตา ระวังแมลงตอมตา อย่าใช้ของ
ร่วมกับผู้อื่น พยายามหลีกเลี่ยงโรคติดต่ออันตราย โดยเฉพาะหญิงมีครรภ์และเด็กต้องระวังให้มาก
4. ระวังอุบัติเหตุที่ดวงตาโดยเฉพาะเด็กเล็กๆ ซึ่งกำลังซน
5. ถ้าเป็นโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไทรอยด์ ข้อพิการและโรคจากต่อมไร้ท่อ
ต้องปฏิบัติตามคำสั่งแพทย์อย่างเคร่งครัด
6. ตรวจสายตาอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง ถ้าตามีอาการผิดปกติ หรือปวดศีรษะเมื่อใช้
สายตามากต้องรีบปรึกษาแพทย์ สำหรับเด็กควรได้รับความเอาใจใส่จากผู้ใหญ่อยู่เสมอ หนึ่ง เด็กตาเข
ตาเหล่ อาจแก้ไขรักษาโดยการใส่แว่นตาหรือผ่าตัดได้
7. เมื่อตาได้รับอุบัติเหตุ หรือผงเข้าตาต้องใช้วิธีปฐมพยาบาลที่ถูกต้อง เช่น ลืมตาใน
น้ำสะอาดเมื่อผงหรือน้ำกรดเข้าตา เป็นต้น และปิดตาไปหาแพทย์เมื่อจำเป็นอย่าใช้ยาหยอดตาเอง
8. รักษาสุขภาพของตา เช่น
 - อ่านหนังสือในที่ที่แสงสว่างเพียงพอ ให้แสงเข้าด้านข้างหรือด้านหลังอย่าให้
แสงจ้าเกินไป
 - อย่าเพ่งอ่านหนังสือตัวเล็กเกินไปและอย่าอ่านในที่ลั่นสะเทือนหรือดวงไฟ
ลั่นสะเทือน
 - อย่าเพ่งสายตในที่ที่เดียวกันนานเกินไป ควรพักสายตา โดยทอดสายตามองของ
ไกลๆ เช่น ต้นไม้สีเขียว หรือหลังตานั้นๆ หรือใช้นิ้วมือนวดเบาๆ บริเวณกล้ามเนื้อตาบ้าง อย่าขยี้
ตาแรง

- อย่าอ่านหนังสือหรือฟังดูของใกล้ชิดตาจนเกินความจำเป็นของสายตา
- อย่านั่งฟังใช้สายตานานๆ ควรเปลี่ยนอิริยาบถเป็นยืน เดิน วิ่งเล่น หรือพูดคุยบ้าง
- อย่าให้ตาโดนลมแรงหรือฝุ่นละอองมากๆ หรือแสงแดดจ้าบ่อยๆ หรือมากเกินไป ควรใช้แว่นตากันลม กันแดด ถ้าจำเป็น
- ใช้แว่นตาที่เหมาะสมตามความจำเป็น เช่น แว่นสายตาสั้น แว่นสายตายาว และแว่นกรองแสง เป็นต้น แว่นสายตาอันแรกของชีวิตควรให้จักษุแพทย์เป็นผู้เขียนใบสั่ง เมื่อถึงคราวต้องเปลี่ยนใหม่ ต้องเปรียบเทียบกับแว่นตาเดิม
- สำหรับผู้ที่มีสายตาประเภท partially sighted ต้องพยายามใช้สายตาให้เป็นประโยชน์เสมอเพื่อช่วย ให้สายตามีสมรรถภาพอย่าทอดทิ้งจนเสื่อมไปที่ละน้อย

สถิติของผู้พิการทางการมองเห็น

แผนพัฒนาคุณภาพชีวิตคนตาบอดแห่งชาติ (2550-2554 : 1) กล่าวว่าผู้พิการทางการมองเห็นในประเทศไทยนั้น ปัจจุบันมีการอ้างตัวเลขสถิติจากหลายแหล่ง เช่น สำนักงานสถิติแห่งชาติ ในการสำรวจคนพิการ พ.ศ.2544 พบว่ามีจำนวนผู้พิการทางการมองเห็นทั้งสิ้น 123,157 คน คิดเป็นร้อยละ 11.2 ของจำนวนคนพิการทั่วประเทศ และคิดเป็นร้อยละ 0.2 ของจำนวนประชากรทั้งประเทศ ทั้งนี้โดยแบ่งเป็นชายจำนวน 70,556 คน เป็นหญิง 52,601 คน การสำรวจสภาวะพิการทางการมองเห็นและโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญในประเทศไทยครั้งที่ 3 พ.ศ.2537 ซึ่งพบว่าความชุกของผู้พิการทางการมองเห็นไทยมีตัวเลขอยู่ที่ร้อยละ 0.31 ของประชากรทั้งประเทศ ขณะที่การสำรวจของมูลนิธิสามธารณสุขแห่งชาติ ในปี 2539 ระบุว่า มีจำนวนผู้พิการทางการมองเห็น 955,485 คน หรือคิดเป็นร้อยละ 1.58 ของจำนวนประชากรทั้งประเทศ นอกจากนี้ยังมีตัวเลขจำนวนผู้พิการทางการมองเห็นที่มากขึ้นทะเบียนคนพิการตามพระราชบัญญัติฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการ พ.ศ. 2534 กับกระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ โดย ณ วันที่ 30 พฤศจิกายน 2549 ปรากฏว่ามีผู้พิการทางการมองเห็นมาขึ้นทะเบียนทั้งสิ้นจำนวน 63,543 คน คิดเป็นร้อยละ 10.46 ของจำนวนคนพิการทั้งหมดที่มาจดทะเบียน โดยแยกเป็นชาย 33,150 คน เป็นหญิง 30,393 คน อย่างไรก็ตามองค์การภาคเอกชนหลายแห่งมักใช้ตัวเลขคาดประมาณจำนวนผู้พิการทางการมองเห็นขององค์การอนามัยโลก ซึ่งระบุว่าประเทศกำลังพัฒนาทั้งหลายจะมีจำนวนผู้พิการประเภทนี้ราวร้อยละ 1 ของจำนวนประชากรทั้งประเทศ ดังนั้น ประเทศไทยจึงน่าจะมีผู้พิการทางการมองเห็นอยู่ไม่น้อยกว่า 600,000 คน ตามสถิติขององค์การอนามัยโลกพบว่า มีผู้พิการทางการมองเห็นที่เรียกว่าตาบอดตามกฎหมายทั่วโลกประมาณ 28-43 ล้านคน ในจำนวนนี้ประมาณ 75% หรือสองในสามพบในประเทศด้อยพัฒนา ประมาณ 20% พบในประเทศที่กำลังพัฒนา และประมาณ 5% พบในประเทศที่เจริญแล้ว

ปัจจัยสำคัญประการหนึ่งที่ทำให้ตัวเลขจำนวนผู้พิการทางการมองเห็นจากแหล่งต่าง ๆ แตกต่างกันก็คือ การให้คำจำกัดความของความพิการประเภทนี้ แต่สำหรับกรให้ความหมายเพื่อการกำหนดกลุ่มเป้าหมายในการให้บริการนั้น หน่วยงานต่าง ๆ มักดึงคำจำกัดความที่ระบุไว้ตามกฎหมายใช้อ้างอิง ได้แก่คำจำกัดความในกระทรวงซึ่งออกตามความในพระราชบัญญัติการฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการ พ.ศ.2534 ซึ่งกำหนดไว้ว่าคนพิการทางการมองเห็นได้แก่ (ก) คนที่มีสายตาข้างที่ตีกว่าเมื่อใช้แว่นตาธรรมดาแล้วมองเห็นน้อยกว่า 6/18 หรือ 20/70 ลงไปจนมองไม่เห็นแม้แต่แสงสว่าง หรือ (ข) คนที่มีสายตาแคบกว่า 30 องศา

โรงเรียนสอนคนตาบอด ก่อตั้งโดย มิสเยเนวีฟ คอลฟิลด์ สตรีตาบอดชาวอเมริกัน เป็นผู้ริเริ่มก่อตั้งโรงเรียนสอนคนตาบอดขึ้นเป็นครั้งแรกในเมืองไทย ณ บ้านเช่าหลังเล็กถนนคอซงเช่ ศาลาแดง ต่อมาได้มีผู้มีจิตกุศลช่วยเหลือและสนับสนุนในการสงเคราะห์คนตาบอด และได้ร่วมกันจัดตั้งมูลนิธิชื่อว่า “มูลนิธิช่วยการศึกษาแก่คนตาบอดในประเทศไทย” เมื่อวันที่ 10 พฤษภาคม พ.ศ. 2482 นับเป็นมูลนิธิช่วยคนตาบอดแห่งแรกในประเทศไทย โดยมีวัตถุประสงค์ในการให้การศึกษาตามสมควรแก่อัธยาศัยเพื่อให้สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ ปัจจุบันโรงเรียนสอนคนตาบอดเปิดสอนนักเรียนระดับอนุบาลจนถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 และระดับมัธยมศึกษาให้เด็กได้ออกไปเรียนร่วมกับเด็กตาดีในโครงการเรียนร่วม ปัจจุบันมีนักเรียนตาบอดทั้งอยู่ประจำและไปกลับประมาณ 192 คน และเป็นนักเรียนเรียนรวม 58 คน ที่อยู่ในการดูแลของโรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพ

3.2 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับผู้พิการทางการมองเห็น

1. ทฤษฎีการรับรู้มโนภาพของตน (Body – Image)

ซิลเดอร์ได้ศึกษาถึงการเปลี่ยนแปลงมโนภาพของรูปร่างของคนเมื่อร่างกายส่วนหนึ่งได้สูญเสียไป ไม่ว่าจะเป็นการสูญเสียการทำหน้าที่หรือการสูญเสียไปเลย ก็ย่อมทำให้จิตใจแปรปรวนไปด้วย (สว่าง โรจนรัตน์เกียรติ.2524 : 21) รูปร่างหรือลักษณะของตัวเองนี้ เกิดขึ้นในใจหรือในความคิดของตนเอง ซึ่งมีโนภาพที่เกิดขึ้นเองในทุกบุคคล

การมีมโนภาพร่างกายเปลี่ยนแปลงไปเพราะการพิการทางการมองเห็นนี้ มีผลกระทบกระเทือนคนพิการทางการมองเห็นอย่างมาก โดยเฉพาะผู้ที่พิการทางการมองเห็นหลังกำเนิด เพราะการยากที่จะทำให้เกิดความสมบูรณ์ทางจิตใจได้เหมือนเดิม และเมื่อเด็กพิการทางการมองเห็นเติบโตขึ้นไปแล้ว ก็จะมีปัญหาประสบการณ์ทางชีวิตและปัญหาทางอารมณ์เข้ามาเกี่ยวข้องด้วย โดยคนพิการทางการมองเห็นนั้นมักจะย้อนกลับไปมี Body – Image เมื่อยังมีตาปกติอยู่

2. ทฤษฎีการมีปมด้อย (Inferiority – Complex)

อัลเฟรด แอดเลอร์ เป็นผู้สร้างทฤษฎีนี้ขึ้นมาจากประสบการณ์ของตนเอง เนื่องจากเขาเป็นคนไม่แข็งแรงจากโรคกระดูกอ่อนในวัยเด็ก เขาพบว่าความผิดปกติของอวัยวะในร่างกายทำให้เกิดความแปรปรวนทางจิตใจได้โดยทำให้เกิดปมขึ้นมา ภายในจิตใจเมื่อเปรียบเทียบกับผู้อื่น จึงต้องหาทางแก้ไขโดยอัตโนมัติเพื่อชดเชยหรือข่มปมด้อยนั้น เขาได้เน้นความสำคัญของปมด้อย ว่ามีอิทธิพลต่อบุคลิกภาพของคนเรามาก ปมด้อยจะช่วยหล่อหลอมบุคลิกภาพให้เด่นชัดขึ้น ปมด้อยจะเกิดเมื่อบุคคลไม่สามารถแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้ ทำให้เกิดความตึงเครียดขึ้น ซึ่งถ้าคนพิจารณาการมองเห็นเห็นว่าการพิจารณาการมองเห็นเป็นปมด้อยอย่างหนึ่งของตนเองแล้ว ก็จะทำให้เกิดความวิตกกังวลขึ้น มีความละอาย จึงก่อให้เกิดบุคลิกภาพประจำตัวขึ้น คนที่มีสุขภาพจิตดีย่อมต่อสู้อย่างกล้าหาญและมีสำนึกยอมรับสภาพความเป็นจริงได้

คนที่รู้สึกมีปมด้อยทางกายภาพ ส่วนมากมักจะมีมุมมองความคิดในด้านลบกับตัวเอง ซึ่งเป็นความรู้สึกพื้นฐานที่มนุษย์จะต้องพยายามปรับตัวเพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ ในการทำสิ่งทดแทนเพื่อแก้ปมด้อยนั้น ซึ่งผู้ที่จมอยู่กับความคิดในแง่ร้ายก็จะเป็นการยากแก่การที่จะทำให้เกิดความสมบูรณ์ทางด้านจิตใจ เพราะจากปัญหาประสบการณ์ทางชีวิตและปัญหาทางอารมณ์เข้ามาเกี่ยวข้อง ทำให้ผู้พิจารณาเกิดความรู้สึกมีปมด้อยขึ้นกับตัวเองโดยเฉพาะผู้พิจารณาทางสายตา ในงานวิจัยชิ้นนี้ผู้วิจัยมีสมมติฐานว่าวัยรุ่นที่มีความพิจารณาการมองเห็น มีความคิดเชิงบวกเพิ่มขึ้นหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองโดยการฟังเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวกของวัยรุ่นที่พิจารณาการมองเห็น การมีมุมมองความคิดใหม่เป็นคนคิดบวกโดยการฟังข้อมูลที่ดีและเป็นประโยชน์อาจทำให้ผู้พิจารณาทางสายตายอมรับสภาพความเป็นจริงได้

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้ศึกษาค้นคว้าได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักเรียนวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็น โรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพ รวมจำนวนนักเรียนวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็น 89 คน เป็นนักเรียนชาย 36 คน และนักเรียนหญิง 53 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักเรียนวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็น โรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพ ที่มีคะแนนความคิดเชิงบวกตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมาและสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมโปรแกรม หลังจากนั้นจึงสุ่มอย่างง่ายจากประชากรมาจำนวน 8 คน เข้าร่วมโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองโดยการฟังเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก เป็นนักเรียนชาย 4 คน และนักเรียนหญิง 4 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ มีดังนี้คือ

1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว
2. แบบสอบถามความคิดเชิงบวก
3. โปรแกรมการช่วยเหลือตนเองเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวกของวัยรุ่นที่พิการทางการ

มองเห็น

วิธีดำเนินการสร้างเครื่องมือ

1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว

ตัวอย่างแบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของนักเรียน

คำชี้แจง โปรดตอบตามความเป็นจริงของนักเรียน

1. เพศ
 ชาย หญิง
2. อายุ.....ปี
3. ลักษณะของความพิการทางการมองเห็น
 สายตาเลือนราง
 ตาบอด
4. ระยะเวลาที่พิการทางการมองเห็น
 แต่กำเนิด
 ระหว่าง 0 – 3 ปี
 ระหว่าง 4 – 6 ปี
 ระหว่าง 7 – 9 ปี
 มากกว่า 10 ปี

2. แบบสอบถามความคิดเชิงบวก

ผู้วิจัยศึกษาทฤษฎี หลักการ นิยาม เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งแบบสอบถามต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับแบบสอบถามความคิดเชิงที่สร้างขึ้น ดังนี้

1. ศึกษาแบบวัดความคิดเชิงบวก ริค อี. อินแกรม และ แคทลีน เอส. วิสนิคกี้ (Rick E. Ingram and Kathleen S. Wisnicki: Journal of Consulting and Clinical Psychology. 1998, Vol. 56, No.6, 898 - 902) เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการพัฒนาการสร้างแบบสอบถามความคิดเชิงบวก

2. ผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามความคิดเชิงบวกให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะจากเอกสารที่เกี่ยวข้องจากข้อ 1. โดยมีลักษณะเป็นแบบประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ได้แก่ จริงที่สุด จริงส่วนใหญ่ จริงปานกลาง จริงเพียงเล็กน้อย และไม่จริงเลย จำนวน 30 ข้อ

ผู้ศึกษาค้นคว้าได้พัฒนาแบบสอบถาม ให้เหมาะสมกับการศึกษาในครั้งนี้

3. นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปตรวจสอบหาค่าความเที่ยงเชิงพินิจ (Face Validity) ของแบบสอบถาม โดยนำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 คนได้แก่ 1. ผู้ช่วย

ศาสตราจารย์ ดร.พาสนา จุฬรัตน์ 2.อาจารย์อรอนงค์ สงเจริญ 3. อาจารย์สุจิตรา ติกวัฒนานนท์ เป็นผู้ตรวจสอบความเหมาะสมทั้งด้านเนื้อหา ข้อคำถาม และภาษาที่ใช้ให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์ เฉพาะตามที่ถูกวิจัยกำหนด แล้วคัดเลือกข้อคำถามตามเกณฑ์ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item Objective Congruency : IOC) มากกว่าหรือเท่ากับ .50 ไว้เป็นแบบวัดความคิดเชิงบวก จำนวน 30 ข้อ

4. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว ไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนโรงเรียน สอนคนตาบอดภาคเหนือในพระบรมราชินูปถัมภ์ จังหวัดเชียงใหม่จำนวน 107 คน แล้วนำแบบสอบถามที่ได้มาตรวจให้คะแนนเพื่อวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อโดยใช้วิธีการหาค่า สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมจากข้ออื่น ๆ ที่เหลือทั้งหมด (Item Total Correlation) ด้วยสูตรสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation: rxy)

5. นำแบบสอบถามที่หาค่าอำนาจจำแนกแล้ว มาคำนวณหาความเชื่อมั่นของแบบสอบถามรายด้าน โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha - Coefficient) ของครอนบัค (Cronbach) พบว่าแบบสอบถามด้านทบทวนประสบการณ์ชีวิต มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.873 ส่วนค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 0.655 – 0.738 ส่วนแบบสอบถามด้านไม่มีใครสมหวังไปทุกอย่าง มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.798 ส่วนค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 0.492 – 0.653 ส่วนแบบสอบถามด้านมีมุมมองในสิ่งต่างๆ ในเชิงบวก มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.815 ส่วนค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 0.550 – 0.705 ส่วนแบบสอบถามด้านรู้จักเปลี่ยนแปลงตนเองให้ดีขึ้น มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.808 ส่วนค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 0.533 – 0.670 ส่วนแบบสอบถามด้านรู้จักให้ความสำคัญกับคนอื่น มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.781 ส่วนค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 0.512 – 0.612 ส่วนแบบสอบถามด้านมีความเชื่อมั่นในความคิดของตนเอง มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.789 ส่วนค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 0.506 – 0.604

ตาราง 3 แสดงความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม

รายด้าน	จำนวน – ข้อ	ค่าความเชื่อมั่น	ค่าอำนาจจำแนก
ทบทวนประสบการณ์ชีวิต	5	0.873	0.655 – 0.738
ไม่มีใครสมหวังไปทุกอย่าง	5	0.798	0.492 – 0.653
มีมุมมองในสิ่งต่างๆ ในเชิงบวก	5	0.815	0.550 – 0.705
รู้จักเปลี่ยนแปลงตนเองให้ดีขึ้น	5	0.808	0.533 – 0.670
รู้จักให้ความสำคัญกับคนอื่น	5	0.781	0.512 – 0.612
มีความเชื่อมั่นในความคิดของตนเอง	5	0.789	0.506 – 0.604

ลักษณะแบบสอบถามความคิดเห็นเชิงบวกนักเรียนวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็น

แบบสอบถามนี้เป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ตามวิธีของลิเคอร์ท (Likert Sale) คือ จริงที่สุด จริงส่วนใหญ่ จริงปานกลาง จริงเพียงเล็กน้อย และไม่จริงเลย

ตัวอย่างแบบสอบถามความคิดเห็นเชิงบวกนักเรียนวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็น

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้เป็นแบบสอบถามความคิดเห็น ความรู้สึกในเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็น กรุณาบอกคำตอบที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุดเพียงข้อละคำตอบเท่านั้น คำตอบของนักเรียนแต่ละข้อจะไม่มีข้อใดผิดหรือถูก เพราะนักเรียนแต่ละคนย่อมมีความคิด ความรู้สึกที่มีต่อตนเองแตกต่างกันไป คำตอบของนักเรียนจะถูกเก็บไว้เป็นความลับที่สุด และนำมาเพื่อใช้ในการวิจัยเท่านั้น ฉะนั้นขอให้นักเรียนบอกคำตอบให้ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด และโปรดตอบทุกข้อ

จริงที่สุด หมายถึง เมื่อข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด

จริงส่วนใหญ่ หมายถึง เมื่อข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนเป็นส่วนใหญ่

จริงปานกลาง หมายถึง เมื่อข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนเพียงบางส่วน

จริงเพียงเล็กน้อย หมายถึง เมื่อข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนเพียงเล็กน้อย

ไม่จริงเลย หมายถึง เมื่อข้อความนั้นไม่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนเลย

ข้อ	ข้อความ	จริงที่สุด	จริงส่วนใหญ่	จริงปานกลาง	จริงเพียงเล็กน้อย	ไม่จริงเลย
1. ทบทวนประสบการณ์ชีวิต						
0	ฉันได้เรียนรู้กับประสบการณ์ในชีวิตที่ผ่านมา					
00	ที่ผ่านมา ฉันมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี					
2. ไม่มีใครจะสมหวังไปทุกอย่าง						
0	ฉันเข้าใจว่าไม่มีใครจะได้อะไรสมหวังไปทุกอย่าง					
00	ฉันยอมรับว่าเรื่องแย่ๆ อาจเกิดขึ้นได้ในชีวิตฉัน					
3. เห็นความสำคัญและคุณค่าในตนเอง						
0	ฉันรู้สึกพึงพอใจในตัวฉันเอง					
00	ฉันเป็นคนมองโลกในแง่ดี					

4. รับรู้ความสามารถในตนเอง						
0	ฉันยอมรับฟังคำวิจารณ์และคำแนะนำจากผู้อื่นและพร้อมที่จะปรับปรุงให้ดีขึ้น					
00	ฉันไม่ปล่อยให้ปัญหาที่เกิดขึ้นมาเป็นอุปสรรคในการพัฒนาตนเอง					
5. รู้จักการให้ความสำคัญกับคนอื่น						
0	ฉันให้ความสำคัญกับผู้อื่นเสมอ					
00	ฉันชื่นชมกับความสำเร็จของผู้อื่นอยู่เสมอ					
6. ความเชื่อมั่นในความคิดของตนเอง						
0	ฉันแสดงความคิดเห็นด้วยความมั่นใจ					
00	ฉันเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง					

เกณฑ์การให้คะแนน

ข้อความที่มีความหมายในทางบวก

(คะแนน)

จริงที่สุด	1
จริง	2
จริงบ้าง	3
จริงน้อย	4
จริงน้อยที่สุด	5

3. โปรแกรมพัฒนาความคิดเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็น

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวกของวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็น ตามลำดับขั้น ดังนี้

1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองและความคิดเชิงบวก เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดเนื้อหาและกิจกรรมให้เหมาะสมกับลักษณะของปัญหาและสภาพนักเรียนที่พิการทางการมองเห็น

2. สร้างโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายในการวิจัย โดยที่ผู้วิจัยนำแบบวัดความคิดเชิงบวกที่พัฒนามาจากแบบวัดความคิดเชิงบวก วิกิ อี. อินแกรม และ แคทลีน เอส.

วิสนิคกี้ (Rick E. Ingram and Kathleen S. Wisnicki: Journal of Consulting and Clinical Psychology. 1998, Vol. 56, No.6, 898 - 902) เป็นหลักในการสร้างโปรแกรม

3. นำโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวกของวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็นที่สร้างขึ้นไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 คน 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พาสณา จุฬรัตน์ 2. อาจารย์อรอนงค์ สงเจริญ 3. อาจารย์สุจิตรา ติกวัฒนานนท์ ตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างความมุ่งหมาย นิยามศัพท์เฉพาะ กิจกรรม เนื้อหา วิธีดำเนินการและการประเมินผล และผู้วิจัยจึงนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

4. นำโปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง ที่ได้ปรับปรุงแก้ไขเรียบร้อยแล้ว นำไปทดลองใช้กับนักเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 8 คน เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของนิยามศัพท์เฉพาะ จุดมุ่งหมาย และวิธีดำเนินการ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขก่อนที่จะนำมาใช้กับกลุ่มทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโดยใช้เวลาในการทดลอง 5 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวมทั้งสิ้น 10 ครั้ง

ตัวอย่างโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก

หัวข้อ คัดบวก ชีวิตบวก

กิจกรรม ฟังเพลง

เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้ทบทวนตัวเอง
2. เพื่อให้นักเรียนได้เห็นความสำคัญของการคิดเชิงบวก
3. เพื่อให้นักเรียนได้นำความรู้ที่ได้รับไปปรับใช้ให้เกิดประโยชน์กับตัวเอง

อุปกรณ์

1. แผ่นซีดีคู่มือ การพัฒนาความคิดเชิงบวก
2. สมุดบันทึก
3. อุปกรณ์เขียนอักษรเบรลล์

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นการมีส่วนร่วม

ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียนและอธิบายในการทำกิจกรรมในครั้งนี้

ผู้วิจัยเปิดเทปให้นักเรียนฟัง ตัวอย่าง

เรื่อง “ปลุกพลังชีวิต คิดเชิงบวก”

คนที่จะเปลี่ยนแปลงชีวิตคุณได้ก็คือตัวของคุณเอง หากคุณไม่มีความสุขกับชีวิต คุณมีสิทธิ์เปลี่ยนแปลง เริ่มเสียแต่บัดนี้แล้วละทิ้งวิธีการแบบเดิมๆ ในการมองโลก ซึ่งสิ้นเปลืองพลังอย่างมากและเป็นเชิงลบ แล้วนำเอาชีวิตที่เปลี่ยมพลังและยากจะต้านทานมาแทนที่ ซึ่งมาพร้อมกับความคิดเชิงบวก วาดความหวังไว้ ความหวังที่ความคิดเชิงบวกจะทำให้คุณจินตนาการเสียแต่วันนี้

1. คุณจะรู้ว่าคุณมีพลังสร้างสรรค์อยู่ในตัว
2. คุณจะสามารถควบคุมอารมณ์ เพื่อที่คุณสามารถกำหนดทิศทางของพลังสร้างสรรค์ เพื่อประโยชน์ของตัวเอง
3. คุณจะขจัดความคิดเชิงลบทั้งหมด ที่เป็นผลมาจากประสบการณ์ในอดีต
4. คุณจะเอาชนะความกลัว และตระหนักว่าความหวาดกลัวมีอำนาจทำลาย โดยขึ้นอยู่กับพลังสร้างสรรค์ของคุณ
5. คุณจะมีแต่สิ่งดีดีเท่านั้นที่เกิดขึ้น
6. คุณจะขจัดความคิดฝืดเกี่ยวกับความผิดพลาดและความโศกเศร้าในอดีต และจะไม่ปล่อยให้หวนเวียนซ้ำซากอยู่กับชีวิตคุณอีกต่อไป
7. คุณจะกำหนดความรู้สึก และความปรารถนาที่แข็งแกร่งที่สุดให้มุ่งมั่นไปยังสิ่งที่คุณต้องการอย่างแท้จริงในชีวิต

ประโยชน์ดังกล่าวมานี้ (เป็นสิทธิมนุษยชนของคุณ) จะเป็นเป้าหมายของคุณตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป ไม่มีสิ่งใดจะมาหยุดยั้งคุณได้ และทรัพยากรสิ่งเดียวที่คุณต้องมีก็คือคำสัญญา ที่จะทำให้มันเกิดขึ้นได้จริง

ความคิดเชิงบวกให้อะไรกับคุณ

ความคิดเชิงบวก ช่วยให้คุณสามารถสานฝัน และเอาชนะความสิ้นหวังท้อแท้ เมื่อคุณสามารถพัฒนาและครอบครองความคิดเชิงบวก คุณจะพบว่าจิตใจจะอยู่ในสภาวะที่ดี สุขภาพจิตดี ปฏิบัติต่อผู้อื่นได้อย่างสร้างสรรค์ และสามารถเลือกทำสิ่งที่จะนำสิ่งดีๆ สู่ชีวิต จึงไม่น่าแปลกใจเลยที่ความคิดเชิงบวกจะถูกเรียกขานปรัชญาว่า “ฉันทำได้ ฉันจะทำ”

เมื่อคุณมีความคิดเชิงบวก คุณจะมีความสุขกับตนเองและกับผู้อื่น คุณจะมีความนับถือตนเอง มีความรู้สึกดีๆ ประสบแต่เรื่องดีๆ และห่างไกลจากเรื่องร้ายๆ

ไม่มีสิ่งใดประสบความสำเร็จได้เท่ากับความสำเร็จ

คุณจะถูกเลือกอยู่กับใคร ?

1. คนมองโลกในแง่ร้าย ลึกลับ ไม่พูดไม่จา และอารมณ์เสียอยู่ตลอดเวลา

2. คนมองโลกแง่ดี มีความมั่นใจ อธิษาศัยดี และสามารถรับมือกับปัญหา หาทางแก้ไข และสร้างประโยชน์ได้เป็นอย่างดี

แล้วคุณก็จะประจักษ์ว่าเหตุใดความคิดเชิงบวกจึงช่วยให้คุณได้รับมิตรภาพ และความร่วมมือจากผู้อื่น เอาชนะอุปสรรคใดๆ และพลิกวิกฤติให้เป็นโอกาส

ความคิดเชิงบวกสอนให้คุณคิดและทำอย่างสร้างสรรค์ คุณสามารถใช้มันเพื่อทำความเข้าใจปราชญ์ให้เป็นความจริง เมื่อคุณเรียนรู้ที่จะทำสิ่งที่ดีที่สุดเท่าที่ทำได้ คุณได้เรียนรู้การไขว่คว้าโอกาส ซึ่งผู้อื่นมองเห็นว่าเป็นปัญหาเท่านั้น

2. ชั้นวิเคราะห์

ผู้วิจัยให้นักเรียนอธิบายสิ่งที่ได้เรียนรู้เกี่ยวกับข้อมูลที่ได้รับฟัง พร้อมทั้งเสนอสิ่งที่ตนเองได้รับรู้

3. ชั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปข้อคิดที่ได้จากการฟังเทป และการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันโดยผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

4. ชั้นประเมินผล

นักเรียนให้ข้อเสนอแนะหลังจากการฟังเทป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจ และความตั้งใจในการเข้าร่วมกิจกรรม
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นของนักเรียน

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อนำมาวิเคราะห์ ผู้วิจัยดำเนินการเป็นขั้นตอนดังนี้

1. ขอนหนังสือขอความร่วมมือเพื่อการวิจัย จากบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนสอนคนตาบอดภาคเหนือในพระบรมราชินูปถัมภ์ จังหวัดเชียงใหม่เพื่อขอความอนุเคราะห์ให้นักเรียนตอบแบบสอบถามความคิดเห็นเชิงบวกในการทดลองเครื่องมือ (Try out) เพื่อนำมาปรับปรุงและแก้ไขให้ได้เครื่องมือที่สมบูรณ์ในการวิจัย
2. ขอนหนังสือขอความร่วมมือเพื่อการวิจัย จากบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงประธานมูลนิธิช่วยคนตาบอดแห่งประเทศไทยในพระบรมราชินูปถัมภ์ เพื่อขออนุญาตและความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง
3. ผู้ศึกษาค้นคว้านำแบบสอบถามไปเก็บข้อมูลด้วยตนเอง
4. ผู้ศึกษาค้นคว้าคัดเลือกแบบสอบถามที่สมบูรณ์ คือ ตอบครบทุกข้อ จากนั้นจึงนำมาตรวจให้คะแนนและนำข้อมูลมาวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

5. ผู้วิจัยคัดเลือกผู้ที่สมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวกของวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็น จำนวน 8 คน โดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย โดยใช้เวลาในการทดลองสัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวมทั้งหมด 10 ครั้ง เวลาตั้งแต่ 16.10 – 17.00 น.

ตาราง 4 แสดงการทดลองโปรแกรม

ครั้งที่	เรื่อง	วัน / เดือน / ปี	เวลา
1	ปฐมนิเทศ	5 กรกฎาคม 2553	16.10 – 17.00 น.
2	ปลูกพลังชีวิต คิดเชิงบวก	8 กรกฎาคม 2553	16.10 – 17.00 น.
3	การคิดอย่างไรให้มีความสุข	12 กรกฎาคม 2553	16.10 – 17.00 น.
4	ไม่ยอมแพ้แก่โชคชะตา	15 กรกฎาคม 2553	16.10 – 17.00 น.
5	ล้มเสียเถอะความคิดติดลบ	19 กรกฎาคม 2553	16.10 – 17.00 น.
6	พัฒนาชีวิต พัฒนาความคิดเชิงบวก	22 กรกฎาคม 2553	16.10 – 17.00 น.
7	เปลี่ยนปัญหาให้เป็นปัญญา	26 กรกฎาคม 2553	16.10 – 17.00 น.
8	การมองโลกเชิงบวก	29 กรกฎาคม 2553	16.10 – 17.00 น.
9	การสร้างเชื่อมั่นในตนเอง	2 สิงหาคม 2553	16.10 – 17.00 น.
10	ปัจฉิมนิเทศ	5 สิงหาคม 2553	16.10 – 17.00 น.

แบบแผนการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง โดยใช้แบบแผนการวิจัยแบบ One Group Pre - test Post - test Design (Earl Babbie. 1995 : 241;citing Campbell and Stanley. 1963) ดังแสดงในตาราง

ตาราง 5 แสดงแบบแผนการวิจัยแบบ One Group Pre - test Post - test Design

ก่อนการทดสอบ	การทดสอบ	หลังการทดสอบ
T1	X	T2

ความหมายของสัญลักษณ์

T1 แทน การทดสอบที่จัดกระทำก่อนทดลองโปรแกรมพัฒนาความคิดเชิงบวก

X แทน การจัดกระทำทดลองโปรแกรมพัฒนาความคิดเชิงบวก

T2 แทน การทดสอบหลังการกระทำทดลองโปรแกรมพัฒนาความคิดเชิงบวก

การวิเคราะห์ข้อมูล

เปรียบเทียบผลของโปรแกรมพัฒนาความคิดเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็น ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม โดยใช้การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย (t – test Dependent)

สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่

1.1 ค่าเฉลี่ย (Mean)

1.2 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

2. สถิติที่ใช้วิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ

2.1 การหาค่าความเที่ยงตรงเชิงพินิจ (Face Validity) โดยหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ดังนี้ (บุญเชิด ภิญญอนันตพงษ์. 2547 : 179)

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

เมื่อ IOC แทน ดัชนีความสอดคล้องความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ
 $\sum R$ แทน ผลรวมของการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ
 N แทน จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

2.2 วิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถาม โดยใช้วิธีการหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมจากข้ออื่น ๆ ที่เหลือทั้งหมด (Item Total Correlation) สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation: r_{xy}) (บุญเชิด ภิญญอนันตพงษ์. 2547 : 165-166)

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - \sum X \sum Y}{\sqrt{[N \sum X^2 - (\sum X)^2][N \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

r_{xy} แทน สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน

N แทน จำนวนคนในกลุ่ม

X แทน คะแนนของข้อความ

Y แทน คะแนนผลรวมของข้ออื่น ๆ ที่เหลือทุกข้อ

2.3 หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบัค (Cronbach) (บุญเชิด ภิญโญอนันตพงษ์. 2547 : 220)

$$\alpha = \frac{K}{K-1} \left[\frac{\sum_{i=1} S_i^2}{S_t^2} \right]$$

เมื่อ α	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์ของความเชื่อมั่น
K	แทน	จำนวนของแบบสอบถาม
S_i^2	แทน	ความแปรปรวนของคะแนนข้อที่ i
S_t^2	แทน	ความแปรปรวนของคะแนนรวมทั้งฉบับ
\sum	แทน	ผลรวมทั้งหมด

3. สถิติที่ใช้การวิเคราะห์สมมติฐาน

3.1 วิเคราะห์ความคิดเชิงบวกของวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็น โดยหา ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

3.2 วิเคราะห์เปรียบเทียบผลการใช้โปรแกรมการช่วยเหลือตนเองเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวกของวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็น ก่อนและหลังที่เข้าร่วมโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวกของวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็น โดยใช้การทดสอบที่ t - test (เกษม สหรัยทิพย์.2540 : 166-167)

3.3 สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐานเกี่ยวกับการวิเคราะห์ความแปรปรวนของความคิดเชิงบวกของวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็น โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทิศทางเดียว (One-Way ANOVA) (เกษม สหรัยทิพย์.2540 : 213)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลผลข้อมูลจากการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกัน ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่างๆที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

\bar{X}	แทน	ค่าเฉลี่ย
SD.	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
N	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณา t – distribution
df	แทน	ขั้นแห่งความเป็นอิสระ (Degrees of Freedom)
SE	แทน	ความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน
F	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณา F – distribution
SS	แทน	ผลรวมของคะแนนเบี่ยงเบนยกกำลังสอง (Sum of Squares)
MS	แทน	ค่าเฉลี่ยกำลังสองของคะแนนแต่ละค่า (Mean of Squares)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยเสนอการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน โดยการคำนวณหาความถี่และค่าร้อยละ
2. วิเคราะห์เปรียบเทียบความคิดเชิงบวกของวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็นเมื่อจำแนกตามเพศ อายุ ลักษณะของความพิการทางการมองเห็น และระยะเวลาที่พิการทางการมองเห็น
3. วิเคราะห์เปรียบเทียบความคิดเชิงบวกของวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็นก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองโดยการฟังเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ทำการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ทั้งหมด 3 ตอน โดยในแต่ละตอนสามารถนำเสนอได้ตามลำดับดังนี้

- ตอนที่ 1 นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน โดยการคำนวณหาความถี่และค่าร้อยละ

ตอนที่ 2 นำเสนอวิเคราะห์เปรียบเทียบความคิดเชิงบวกของวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็นเมื่อจำแนกตามเพศ อายุ ลักษณะของความพิการทางการมองเห็น และระยะเวลาที่พิการทางมองเห็น โดยใช้สถิติ t-test Independent และ ANNOVA

ตอนที่ 3 นำเสนอผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความคิดเชิงบวกของวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็นก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองโดยการฟังเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก(Paired – Sample T – test)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน โดยการคำนวณหาความถี่และค่าร้อยละ

ตาราง 6 แสดงจำนวนและร้อยละของข้อมูลพื้นฐานของ วัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็นเมื่อจำแนกตามเพศ อายุ ลักษณะของความพิการทางการมองเห็น และระยะเวลาที่พิการทางมองเห็น

ข้อมูลพื้นฐาน	จำนวน(คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	36	40.40
หญิง	53	59.60
รวม	89	100.00
อายุ		
อายุระหว่าง 10 – 13 ปี	25	28.09
อายุระหว่าง 14 – 17 ปี	54	60.67
อายุระหว่าง 17 – 21 ปี	10	11.24
รวม	89	100.00
ลักษณะของความพิการทางมองเห็น		
สายตาเลือนราง	38	42.70
ตาบอด	51	57.30
รวม	89	100.00

ตาราง 6 (ต่อ)

ระยะเวลาพิจารณาอาการมองเห็น		
ตั้งแต่กำเนิด	72	80.90
0 – 3 ปี	0	0.00
4 – 6 ปี	0	0.00
7 – 9 ปี	7	7.87
มากกว่า 10 ปี	10	11.24
รวม	89	100.00

จากตาราง 6 พบว่า วิทยาลัยที่พิจารณาอาการมองเห็นที่เป็นกลุ่มตัวอย่างเมื่อจำแนกตามเพศ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงมีจำนวน 53 คน คิดเป็นร้อยละ 59.60 ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างเพศชายมีจำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 40.40

เมื่อจำแนกตามอายุ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อายุระหว่าง 14 – 17 ปี มีจำนวน 54 คน คิดเป็นร้อยละ 60.67 รองลงมาอายุระหว่าง 10 – 13 ปี มีจำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 28.09 ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างที่อายุระหว่าง 17 – 21 ปี มีจำนวนน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 11.24

เมื่อจำแนกตามลักษณะของความพิการทางการมองเห็น พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความพิการทางตาบอด มีจำนวน 51 คน คิดเป็นร้อยละ 57.30 ในขณะที่มีความพิการสายตาดำเนินรางมีจำนวน 38 คน คิดเป็นร้อยละ 42.70

เมื่อจำแนกตามระยะเวลาพิจารณาอาการมองเห็น พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความพิการมาตั้งแต่กำเนิด มีจำนวน 72 คน คิดเป็นร้อยละ 80.90 รองลงมาเป็นการมากกว่า 10 ปี มีจำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 11.24 ในขณะที่มีความพิการระหว่าง 7 – 9 ปี มีจำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 7.87

ตอนที่ 2 นำเสนอวิเคราะห์เปรียบเทียบความคิดเชิงบวกของวิทยาลัยที่พิจารณาอาการมองเห็นเมื่อจำแนกตามเพศ อายุ ลักษณะของความพิการทางการมองเห็น และระยะเวลาที่พิจารณาอาการมองเห็น โดยใช้สถิติ t-test Independent และ ANNOVA

ตาราง 7 เปรียบเทียบความคิดเชิงบวกของวัยรุ่นที่มีความพิการทางการมองเห็นเมื่อจำแนกตามเพศ

ความคิดเชิงบวก	เพศ	\bar{X}	SD.	SE	Mean Difference	T	df	sig
ทบทวนประสบการณ์ชีวิต	ชาย	3.37	0.55	0.09	0.016	0.132	87	0.895
	หญิง	3.35	0.56	0.08				
ไม่มีใครสมหวังไปทุกอย่าง	ชาย	3.56	0.72	0.12	-0.073	-0.496	87	0.621
	หญิง	3.63	0.65	0.09				
มีมุมมองสิ่งต่างๆในเชิงบวก	ชาย	3.42	0.47	0.08	0.045	0.380	87	0.705
	หญิง	3.38	0.59	0.08				
รู้จักเปลี่ยนแปลงตนเองให้ดีขึ้น	ชาย	3.56	0.55	0.09	-0.127	-1.074	87	0.286
	หญิง	3.68	0.55	0.08				
รู้จักการให้ความสำคัญกับคนอื่น	ชาย	3.55	0.67	0.11	-0.144	-1.115	87	0.268
	หญิง	3.69	0.55	0.08				
มีความเชื่อมั่นในความคิดของตนเอง	ชาย	3.32	0.62	0.10	-0.123	-0.909	87	0.366
	หญิง	3.45	0.63	0.09				
ภาพรวม	ชาย	3.46	0.35	0.06	-0.068	-0.785	87	0.434
	หญิง	3.53	0.43	0.06				

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 7 พบว่า วัยรุ่นที่มีความพิการทางการมองเห็น ที่มีเพศต่างกัน มีความคิดเชิงบวกในภาพรวมและรายด้านแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่า วัยรุ่นที่มีความพิการทางการมองเห็นที่เป็นเพศชายและเพศหญิงมีความคิดในเชิงบวกในภาพรวมและรายด้านไม่แตกต่างกันหรือใกล้เคียงกัน

ตาราง 8 เปรียบเทียบความคิดเชิงบวกของวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็นเมื่อจำแนกตามอายุของวัยรุ่น

ความคิดเชิงบวก	Variance	SS	MS	df	F	sig
ทบทวน ประสบการณ์ชีวิต	Between Groups	0.005	0.003	2.000	0.009	0.991
	Within Groups	26.512	0.308	86.000		
	Total	26.518		88.000		
ไม่มีใครสมหวังไป ทุกอย่าง	Between Groups	0.003	0.001	2.000	0.003	0.997
	Within Groups	40.315	0.469	86.000		
	Total	40.318		88.000		
มีมุมมองสิ่งต่างๆ ในเชิงบวก	Between Groups	0.710	0.355	2.000	1.208	0.304
	Within Groups	25.288	0.294	86.000		
	Total	25.998		88.000		
รู้จักเปลี่ยนแปลง ตนเองให้ดีขึ้น	Between Groups	0.301	0.150	2.000	0.492	0.613
	Within Groups	26.331	0.306	86.000		
	Total	26.632		88.000		
รู้จักการให้ความ สำคัญกับคนอื่น	Between Groups	1.285	0.643	2.000	1.816	0.169
	Within Groups	30.440	0.354	86.000		
	Total	31.725		88.000		
มีความเชื่อมั่นใน ความคิดของตนเอง	Between Groups	0.017	0.008	2.000	0.021	0.980
	Within Groups	34.462	0.401	86.000		
	Total	34.478		88.000		
ภาพรวม	Between Groups	0.041	0.021	2.000	0.127	0.881
	Within Groups	13.988	0.163	86.000		
	Total	14.029		88.000		

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 8 พบว่า วัยรุ่นที่มีความพิการทางการมองเห็น ที่มีอายุต่างกัน มีความคิดเชิงบวกในภาพรวมและรายด้านแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่า วัยรุ่นที่มีความพิการทางการมองเห็นที่มีอายุต่างกัน มีความคิดในเชิงบวกในภาพรวมและรายด้านไม่แตกต่างกันหรือใกล้เคียงกัน

ตาราง 9 เปรียบเทียบความคิดเชิงบวกของวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็นเมื่อจำแนกตามลักษณะของ
ความพิการทางการมองเห็น สายตาเลือนราง กับตาบอดสนิท

ความคิดเชิงบวก	Group	\bar{X}	SD.	SE	Mean Difference	T	df	sig
ทบทวน ประสบการณ์ชีวิต	เลือนราง	3.38	0.63	0.10	0.047	0.397	87.000	0.692
	ตาบอด	3.34	0.49	0.07				
ไม่มีใครสมหวังไป ทุกอย่าง	เลือนราง	3.54	0.69	0.11	-0.118	-0.812	87.000	0.419
	ตาบอด	3.65	0.67	0.09				
มีมุมมองสิ่งต่างๆ ในเชิงบวก	เลือนราง	3.43	0.58	0.09	0.063	0.538	87.000	0.592
	ตาบอด	3.37	0.52	0.07				
รู้จักเปลี่ยนแปลง ตนเองให้ดีขึ้น	เลือนราง	3.58	0.57	0.09	-0.092	-0.776	87.000	0.440
	ตาบอด	3.67	0.54	0.08				
รู้จักการให้ความ สำคัญกับคนอื่น	เลือนราง	3.51	0.66	0.11	-0.219	-1.720	87.000	0.089
	ตาบอด	3.73	0.54	0.08				
มีความเชื่อมั่นใน ความคิดของตนเอง	เลือนราง	3.43	0.59	0.10	0.063	0.467	87.000	0.642
	ตาบอด	3.37	0.65	0.09				
ภาพรวม	เลือนราง	3.48	0.43	0.07	-0.043	-0.496	87.000	0.621
	ตาบอด	3.52	0.38	0.05				

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 9 พบว่า วัยรุ่นที่มีความพิการทางการมองเห็น ที่มีลักษณะ
สายตาเลือนราง กับตาบอดสนิท มีความคิดเชิงบวกในภาพรวมและรายด้านแตกต่างกันอย่างไม่มี
นัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่า วัยรุ่นที่มีความพิการทางการมองเห็นที่มีสายตาเลือนรางและตาบอดสนิท
มีความคิดในเชิงบวกในภาพรวมและรายด้านไม่แตกต่างกันหรือใกล้เคียงกัน

ตาราง 10 เปรียบเทียบความคิดเชิงบวกของวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็นเมื่อจำแนกตามระยะเวลาที่พิการทางการมองเห็น แต่กำเนิด ระหว่าง 0 – 3 ปี ระหว่าง 4 – 6 ปี ระหว่าง 7 – 9 ปี และมากกว่า 10 ปี

ความคิดเชิงบวก	Variance	SS	MS	df	F	sig
ทบทวน ประสบการณ์ชีวิต	Between Groups	1.657	0.829	2	2.867	0.062
	Within Groups	24.860	0.289	86		
	Total	26.518		88		
ไม่มีใครสมหวังไป ทุกอย่าง	Between Groups	1.596	0.798	2	1.773	0.176
	Within Groups	38.722	0.450	86		
	Total	40.318		88		
มีมุมมองสิ่งต่างๆ ในเชิงบวก	Between Groups	0.467	0.234	2	0.787	0.458
	Within Groups	25.531	0.297	86		
	Total	25.998		88		
รู้จักเปลี่ยนแปลง ตนเองให้ดีขึ้น	Between Groups	0.633	0.317	2	1.047	0.355
	Within Groups	25.999	0.302	86		
	Total	26.632		88		
รู้จักการให้ความสำคัญ สำคัญกับคนอื่น	Between Groups	0.119	0.060	2	0.162	0.851
	Within Groups	31.606	0.368	86		
	Total	31.725		88		
มีความเชื่อมั่นใน ความคิดของตนเอง	Between Groups	2.075	1.037	2	2.753	0.069
	Within Groups	32.404	0.377	86		
	Total	34.478		88		
ภาพรวม	Between Groups	0.626	0.313	2	2.008	0.140
	Within Groups	13.403	0.156	86		
	Total	14.029		88		

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 10 พบว่า วัยรุ่นที่มีความพิการทางการมองเห็น ที่มีระยะเวลาที่พิการทางการมองเห็นต่างกัน มีความคิดเชิงบวกในภาพรวมและรายด้านแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่า วัยรุ่นที่มีความพิการทางการมองเห็นแต่กำเนิด ระหว่าง 0 – 3 ปี

ระหว่าง 4 – 6 ปี ระหว่าง 7 – 9 ปี และมากกว่า 10 ปี มีความคิดในเชิงบวกในภาพรวมและรายด้านไม่แตกต่างกันหรือใกล้เคียงกัน

ตอนที่ 3 นำเสนอผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความคิดเชิงบวกของวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็นก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองโดยการฟังเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก (Paired – Sample T – test)

ตาราง 11 วิเคราะห์เปรียบเทียบความคิดเชิงบวกของวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็นก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองโดยการฟังเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก (Paired – Sample T – test)

ความคิดเชิงบวก	ก่อน		หลัง		Mean	T	df	sig
	\bar{X}	SD.	\bar{X}	SD.	Difference			
ทบทวนประสบการณ์ชีวิต	2.95	0.49	3.75	0.28	0.800	6.110	7	0.000
ไม่มีใครสมหวังไปทุกอย่าง	2.78	0.45	3.73	0.32	0.950	10.482	7	0.000
มีมุมมองสิ่งต่างๆในเชิงบวก	3.05	0.26	3.90	0.15	0.850	11.613	7	0.000
รู้จักเปลี่ยนแปลงตนเองให้ดีขึ้น	3.05	0.32	3.80	0.19	0.750	9.105	7	0.000
รู้จักการให้ความสำคัญกับคนอื่น	2.98	0.38	3.60	0.26	0.625	-6.063	7	0.001
มีความเชื่อมั่นในความคิดของตนเอง	2.80	0.70	3.55	0.35	0.750	4.255	7	0.004
ภาพรวม	2.93	0.18	3.72	0.12	0.788	18.445	7	0.000

**P < .01

จากตาราง 11 พบว่า มีค่าเฉลี่ยของผลการประเมินความคิดเชิงบวกก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองโดยการฟังเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก และหลังเข้าร่วมโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองโดยการฟังเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก เท่ากับ 2.93 และ 3.72 ตามลำดับ แสดงให้เห็นว่าวัยรุ่น

ที่มีความพิการทางการมองเห็นหลังเข้าร่วมโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองโดยการฟังเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก เพิ่มขึ้นจากการประเมินความคิดเชิงบวกก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองโดยการฟังเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก เท่ากับ 0.788 (Mean difference = 0.788) ซึ่งความแตกต่างดังกล่าวมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01



บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความคิดเชิงบวกของวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็นโดยจำแนกตาม เพศ อายุ ลักษณะของความพิการทางการมองเห็น และระยะเวลาที่พิการทางการมองเห็น
2. เพื่อเปรียบเทียบความคิดเชิงบวกของวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็น ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองโดยการฟังเพื่อพัฒนา

สมมติฐานการวิจัย

1. วัยรุ่นที่มีความพิการทางการมองเห็นมีความคิดเชิงบวกแตกต่างกันเมื่อจำแนกตามตัวแปร เพศ อายุ ลักษณะของความพิการทางการมองเห็น และระยะเวลาที่พิการทางการมองเห็น
2. วัยรุ่นที่มีความพิการทางการมองเห็น มีความคิดเชิงบวกเพิ่มขึ้นหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองโดยการฟังเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวกของวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็น

วิธีการดำเนินงานวิจัย

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 1 ประชากรที่ใช้ในการศึกษา

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักเรียนวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็นโรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพ รวมจำนวนนักเรียนวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็น 89 คน เป็นนักเรียนชาย 36 คน และนักเรียนหญิง 53 คน

ตอนที่ 2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการพัฒนา

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการพัฒนาครั้งนี้เป็นนักเรียนวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็นโรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพ ที่มีคะแนนความคิดเชิงบวกตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมาและสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมโปรแกรม หลังจากนั้นจึงสุ่มตัวอย่างจากประชากรมาจำนวน 8 คน เข้าร่วมโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก เป็นนักเรียนชาย 4 คน และนักเรียนหญิง 4 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ มีดังนี้คือ

1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว
2. แบบสอบถามความคิดเชิงบวก โดยมีลักษณะเป็นแบบประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ได้แก่ จริงที่สุด จริงส่วนใหญ่ จริงปานกลาง จริงเพียงเล็กน้อย และไม่จริงเลย
3. โปรแกรมการช่วยเหลือตนเองเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวกของวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็น

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อนำมาวิเคราะห์ ผู้วิจัยดำเนินการเป็นขั้นตอนดังนี้

1. ขอนหนังสือขอความร่วมมือเพื่อการวิจัย จากบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนสอนคนตาบอดภาคเหนือในพระบรมราชินูปถัมภ์ จังหวัดเชียงใหม่เพื่อขอความอนุเคราะห์ให้นักเรียนตอบแบบสอบถามความคิดเชิงบวกในการทดลองเครื่องมือ (Try out) เพื่อนำมาปรับปรุงและแก้ไขให้ได้เครื่องมือที่สมบูรณ์ในการวิจัย
2. ขอนหนังสือขอความร่วมมือเพื่อการวิจัย จากบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒถึงประธานมูลนิธิช่วยคนตาบอดแห่งประเทศไทยในพระบรมราชินูปถัมภ์ เพื่อขออนุญาตและความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง
3. ผู้ศึกษาค้นคว้านำแบบสอบถามไปเก็บข้อมูลด้วยตนเอง
4. ผู้ศึกษาค้นคว้าคัดเลือกแบบสอบถามที่สมบูรณ์ คือ ตอบครบทุกข้อ จากนั้นจึงนำมาตรวจให้คะแนนและนำข้อมูลมาวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป
5. ผู้วิจัยคัดเลือกผู้ที่สมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวกของวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็น จำนวน 8 คน โดยใช้วิธีการสุ่มอย่างเจาะจงโดยเป็นวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็น โดยใช้เวลาในการทดลองสัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวมทั้งหมด 10 ครั้ง เวลาตั้งแต่ 16.10 – 17.00 น.

การดำเนินการทดลอง

การดำเนินการทดลอง มีลำดับขั้นตอนดังนี้

1. ผู้วิจัยได้ทำการทดสอบก่อนการทดลอง (Pretest)
2. ดำเนินการทดลองโดยใช้โปรแกรมการช่วยเหลือตนเองโดยการฟังเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวกของวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็น โดยทำการทดลองจำนวน 10 ครั้ง โดยกำหนดเป็นสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ในวันอังคาร และวันศุกร์ เวลา 16.10 – 17.00 น.
3. ภายหลังจากทดลอง ผู้วิจัยให้นักเรียนวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็นกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามความคิดเชิงบวก แล้วนำคะแนนที่ได้จากการทดสอบมาบันทึกไว้เป็นคะแนนหลังการ

ทดลอง (Posttest)

4. นำคะแนนก่อนและหลังไปวิเคราะห์ข้อมูลตามวิธีทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ ดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน โดยการคำนวณหาความถี่และค่าร้อยละ
2. วิเคราะห์เปรียบเทียบความคิดเชิงบวกของวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็นเมื่อจำแนกตามเพศ อายุ ลักษณะของความพิการทางการมองเห็น และระยะเวลาที่พิการทางการมองเห็น
3. วิเคราะห์เปรียบเทียบความคิดเชิงบวกของวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็นก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองโดยการฟังเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

1. ความคิดเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นพิการทางการมองเห็น พบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อจำแนกตามเพศ อายุ ลักษณะของความพิการทางการมองเห็น และระยะเวลาที่พิการทางการมองเห็น
2. นักเรียนวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็นที่เข้าร่วมโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองโดยการฟังเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก มีความคิดเชิงบวกทั้งโดยรวมและรายด้านเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาและพัฒนาความคิดเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็น ดังนี้

1. การศึกษาความคิดเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นพิการทางการมองเห็นเมื่อจำแนกตามเพศ อายุ ลักษณะของความพิการทางการมองเห็น และระยะเวลาที่พิการทางการมองเห็น พบว่า
 - 1.1 วัยรุ่นที่มีความพิการทางการมองเห็น ที่มีเพศต่างกัน มีความคิดเชิงบวกในภาพรวมและรายด้านแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่า วัยรุ่นที่มีความพิการทางการมองเห็นที่เป็นเพศชายและเพศหญิงมีความคิดในเชิงบวกในภาพรวมและรายด้านไม่แตกต่างกันหรือใกล้เคียงกัน

1.2 วัยรุ่นที่มีความพิการทางการมองเห็น ที่มีอายุต่างกัน มีความคิดเชิงบวกในภาพรวมและรายด้านแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่า วัยรุ่นที่มีความพิการทางการมองเห็นที่มีอายุต่างกัน มีความคิดในเชิงบวกในภาพรวมและรายด้านไม่แตกต่างกันหรือใกล้เคียงกัน

1.3 วัยรุ่นที่มีความพิการทางการมองเห็น ที่มีลักษณะสายตาเลือนราง กับตาบอดสนิท มีความคิดเชิงบวกในภาพรวมและรายด้านแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่า วัยรุ่นที่มีความพิการทางการมองเห็นที่มีสายตาเลือนรางและตาบอดสนิทมีความคิดในเชิงบวกในภาพรวมและรายด้านไม่แตกต่างกันหรือใกล้เคียงกัน

1.4 วัยรุ่นที่มีความพิการทางการมองเห็น ที่มีระยะเวลาที่พิการทางมองเห็นต่างกัน มีความคิดเชิงบวกในภาพรวมและรายด้านแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่า วัยรุ่นที่มีความพิการทางการมองเห็นแต่กำเนิด ระหว่าง 1 – 10 ปี และมากกว่า 10 ปี มีความคิดในเชิงบวกในภาพรวมและรายด้านไม่แตกต่างกันหรือใกล้เคียงกัน

2. ความคิดเชิงบวกของวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็นก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองโดยการฟังเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวกเท่ากับ 2.93 และ 3.72 ตามลำดับ แสดงให้เห็นว่าวัยรุ่นที่มีความพิการทางการมองเห็นหลังเข้าร่วมโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองโดยการฟังเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวกสูงขึ้นจากการประเมินความคิดเชิงบวกก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองโดยการฟังเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก เท่ากับ 0.788 (Mean difference = 0.788) ซึ่งความแตกต่างดังกล่าวมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านสามารถอธิบายผลการวิเคราะห์ได้ดังนี้

2.1 ด้านทัศนคติต่อการใช้ชีวิต พบว่า มีค่าเฉลี่ยของผลการประเมินความคิดเชิงบวกด้านทัศนคติต่อการใช้ชีวิตก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองโดยการฟังเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก (Pretest) และหลังเข้าร่วมโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองโดยการฟังเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก (Posttest) เท่ากับ 2.95 และ 3.75 ตามลำดับ แสดงให้เห็นว่าวัยรุ่นที่มีความพิการทางการมองเห็นหลังเข้าร่วมโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองโดยการฟังเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวกด้านทัศนคติต่อการใช้ชีวิต (Posttest) สูงขึ้นจากการประเมินความคิดเชิงบวกด้านทัศนคติต่อการใช้ชีวิตก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองโดยการฟังเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก เท่ากับ 0.850 (Mean difference = 0.850) ซึ่งความแตกต่างดังกล่าวมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

2.2 ด้านไม่มีใครสมหวังไปทุกอย่าง พบว่า มีค่าเฉลี่ยของผลการประเมินความคิดเชิงบวกด้านไม่มีใครสมหวังไปทุกอย่างก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองโดยการฟังเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก (Pretest) และหลังเข้าร่วมโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองโดยการฟังเพื่อพัฒนา

2.6 ด้านมีความเชื่อมั่นในความคิดของตนเอง พบว่า มีค่าเฉลี่ยของผลการประเมินความคิดเชิงบวกด้านมีความเชื่อมั่นในความคิดของตนเองก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง โดยการฟังเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก (Pretest) และหลังเข้าร่วมโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองโดยการฟังเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก (Posttest) เท่ากับ 2.93 และ 3.72 ตามลำดับ แสดงให้เห็นว่าวัยรุ่นที่มีความพิการทางการมองเห็นหลังเข้าร่วมโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองโดยการฟังเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก (Posttest) สูงขึ้นจากการประเมินความคิดเชิงบวกด้านมีความเชื่อมั่นในความคิดของตนเองก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองโดยการฟังเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก เท่ากับ 0.788 (Mean difference = 0.788) ซึ่งความแตกต่างดังกล่าวมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. นักเรียนวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็นที่เข้าร่วมโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองโดยการฟังเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก มีความคิดเชิงบวกเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ แสดงให้เห็นว่า ความคิดเชิงบวกสามารถฝึกฝน และพัฒนาเพิ่มขึ้นได้ และยังแสดงให้เห็นว่า การช่วยเหลือตนเองสามารถนำมาใช้พัฒนาความคิดเชิงบวกได้ ทั้งนี้เพราะว่าการช่วยเหลือตนเอง เป็นการจัดทำคู่มือในการปฏิบัติเพื่อแก้ไขพฤติกรรมด้วยตนเอง(ประเทือง ภูมิภักทรารคม. 2540 : 338) และเป็นหนังสือที่เขียนในแง่ของการจัดการกับสถานการณ์ที่สร้างปัญหาแก่ตนเอง โดยเจตนาในการประพฤติปฏิบัติตนในสถานการณ์นั้นอย่างเหมาะสม เพื่อให้ผลของสถานการณ์นั้นดีขึ้น โดยเน้นที่สำคัญของการช่วยเหลือตนเองจะอยู่ที่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมความรู้สึก ทักษะการรับรู้ (ความคิด) ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการให้นักเรียนได้รับการช่วยเหลือตนเองโดยการให้นักเรียนวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็นฟังซีดีคู่มือพัฒนาความคิดเชิงบวกด้วยตนเอง ซึ่งซีดีคู่มือนี้จะมีวิธีการพัฒนาความคิดเชิงบวกในด้านต่างๆ หลายด้านเกี่ยวกับการพัฒนาความคิดเชิงบวก ซึ่งมีหลายขั้นตอนในการปฏิบัติเพื่อพัฒนาพฤติกรรมด้วยตนเองไว้อย่างชัดเจนในแต่ละขั้น ซึ่งบุคคลสามารถนำไปใช้ได้ในทุกครั้งที่มมีปัญหา (ประเทือง ภูมิภักทรารคม. 2540 : 338) โดยผู้วิจัยให้นักเรียนวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็นฟังซีดีคู่มือและทำแบบฝึกด้วยตนเอง แล้วหลังจากที่นักเรียนวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็นได้ฟังซีดีคู่มือและทำแบบฝึกวิธีการพัฒนาความคิดเชิงบวกด้วยวิธีต่างๆ ไปแล้ว ให้นักเรียนเข้าร่วมกลุ่มตามวันและเวลาที่กำหนด เพื่อซักถามข้อสงสัยและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกันระหว่างกลุ่มเพื่อน โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้ให้คำปรึกษาในการเข้าร่วมกลุ่มในแต่ละครั้ง และผู้วิจัยกำหนดวัน เวลา สถานที่ในการเข้ากลุ่มเพื่อให้นักเรียนวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็นกลับมาเข้าร่วมกลุ่มในครั้งต่อไป

ผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ อนาสตาซี อะทาลา (ศุภวรรณ ศรีประภา. 2548 : 41 ; อ้างอิงจาก Anastasiadis Atallah. 2004 : Abstract) ได้ทำการศึกษาผู้หญิงและการอ่านหนังสือคู่มือช่วยเหลือตนเอง โดยการสำรวจประสบการณ์ของผู้หญิงจำนวน 10 คน ที่อ่านหนังสือคู่มือ

ช่วยเหลือตนเอง โดยมีการสัมภาษณ์แบบปลายเปิดกับผู้หญิงกลุ่มนี้ในช่วงเดือนมกราคมถึงเดือนกันยายน ปี 2001 การศึกษานี้ได้ให้ความสนใจกับทั้งจุดยืนของ แนวคิดสตรีนิยมและทฤษฎีเกี่ยวกับสตรีนิยมของแนวคิดหลังสมัยใหม่ จากการวิจัยพบว่า ผู้หญิงที่อยู่ในการศึกษาคั้งนี้ใช้หนังสือคู่มือการช่วยเหลือตนเองอย่างมีบทบาทและมุ่งผลในการพัฒนาตนเอง ความคิดใหญ่ที่ได้จากการสัมภาษณ์ ได้แก่ แนวคิดเรื่องการพัฒนาตนเองและการที่กลุ่มผู้หญิงที่ถูกสัมภาษณ์มีลักษณะของการมีบทบาทเป็น ผู้กระทำในระดับสูงผลกระทบหลักที่ผู้หญิงเหล่านี้กล่าวว่าได้รับจากการอ่านหนังสือคู่มือช่วยเหลือตนเอง ได้แก่ ความสามารถในการระบุและเข้าใจปัญหาต่างๆ ที่พวกตนประสบ

4. นักเรียนวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็นกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองโดยการฟังเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวกเป็นระยะเวลา 1 เดือน มีการมองโลกในแง่ดี มีเหตุมีผล รู้จักคิดแก้ปัญหาต่างๆที่เข้ามาในชีวิตได้ ไม่จมอยู่กับความทุกข์ รู้จักสร้างกำลังใจให้กับตนเอง และมีความเชื่อมั่นในตนเอง แสดงให้เห็นว่า การพัฒนาความคิดเชิงบวกโดยใช้โปรแกรมช่วยเหลือตนเองนั้นเป็นการช่วยให้บุคคลนั้นสามารถแก้ปัญหา จุดด้อยของตนเองด้วยตนเองได้ (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาสิต 2543 : 347 – 349) ซึ่งสอดคล้องกับ ทักเคอร์ แลด์ด์ (Tucker-Ladd. 2005 : Online) ได้กล่าวว่า การช่วยเหลือตนเองเป็นการตระหนักถึงจุดด้อยของตนเองและพยายามแก้ไขเพื่อพัฒนาตนเองเป็นกระบวนการของ “ตัวตน” ของบุคคลในหน้าที่คิดหาเหตุผลอย่างรู้สำนึก อันมีผลเปลี่ยนแปลงส่วนอื่นๆ ในตัวตน การกระทำ และสถานการณ์ของบุคคล หรือกล่าวได้ว่า การช่วยเหลือตนเองคือการพัฒนาตนเองด้วยตัวบุคคลเอง

จากการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า คู่มือการช่วยเหลือตนเองสามารถนำมาใช้ในการพัฒนาความคิดเชิงบวกได้ ภายหลังจากทดลองผู้วิจัยได้ให้นักเรียนวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็นประเมินผลการเข้าร่วมโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองโดยการฟังเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก นักเรียนเห็นสอดคล้องกันว่า การเข้าร่วมโปรแกรมครั้งนี้ได้รับความรู้ ประโยชน์ ช่วยให้สามารถรับรู้ เข้าใจตนเอง และคนอื่น มองสิ่งต่างๆ ในแง่ดี มีกำลังใจ กล้าเผชิญกับปัญหาต่างๆ รู้จักคิดแก้ปัญหาต่างๆที่เข้ามาในชีวิตได้ และนอกจากนี้ยังได้รับความสนุกสนาน ความเพลิดเพลินในการทำกิจกรรม การจัดประสบการณ์รูปแบบที่แตกต่างไปจากเดิมอีกด้วย

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

1.1 ผู้จะนำแบบสอบถามหรือโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองไปใช้ จำเป็นต้องศึกษารายละเอียดของแบบสอบถามก่อนที่จะนำไปใช้ในการพัฒนา เนื่องจากต้องมีความเข้าใจในเนื้อหาอย่างละเอียด และมีการทดลองทำแบบวัดด้วยตนเองก่อน เพื่อให้เกิดความเข้าใจมากยิ่งขึ้น และเพื่อ

ป้องกันความผิดพลาดจากการนำแบบวัดและโปรแกรมไปใช้ ควรทำอักษรเบรลล์เพื่อเก็บไว้อ่านด้วย

1.2 เนื่องจากในการวิจัยครั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็น ดังนั้นในการใช้โปรแกรมช่วยเหลือตนเองผู้วิจัยควรมีการนัดพบกับนักเรียนอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้เกิดการต่อเนื่องในการฝึกปฏิบัติให้เป็นไปในแนวทางที่พึงประสงค์ตามแนวปฏิบัติตามเนื้อและกิจกรรมโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองที่กำหนดไว้

1.3 แบบวัดความคิดเชิงบวก และโปรแกรมช่วยเหลือตนเองโดยการฟัง เพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก สามารถนำไปใช้เพื่อเป็นแนวทางในการให้คำปรึกษาสำหรับบุคคลทั่วไป หรือนักเรียน และสามารถนำไปใช้เพื่อการแนะแนวนักเรียนได้

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยต่อ

2.1 การพัฒนาความคิดเชิงบวกสามารถพัฒนาได้ในทุกคน ไม่จำเป็นต้องเป็นนักเรียนวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็นเท่านั้น นักเรียนปกติ หรือผู้ที่มีความคิดเชิงบวกอยู่แล้วให้มีระดับความคิดเชิงบวกเพิ่มขึ้นได้อีกด้วย

2.2 เพื่อขยายผลของการใช้โปรแกรมช่วยเหลือตนเองเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก โดยที่ไม่จำกัดอยู่กับกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา จึงควรมีการตรวจสอบความถูกต้องของโปรแกรมช่วยเหลือตนเองเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก กับกลุ่มตัวอย่างอื่น ๆ ด้วย เช่น นักเรียนในระดับชั้นหรือช่วงชั้นอื่น นักเรียนพิการกลุ่มอื่นๆ เช่น หูหนวก แขนขา ปัญญาอ่อน เด็กที่อยู่ในสถานพินิจ กลุ่มคนที่มีวัยแตกต่างกัน เช่น วัยเด็ก วัยผู้ใหญ่ วัยผู้สูงอายุ หรือกลุ่มของผู้ป่วยด้วยโรคต่าง ๆ ฯลฯ เพื่อยืนยันถึงความเป็นสากลของโปรแกรมช่วยเหลือตนเองเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก และนำผลการวิจัยที่ได้ไปใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมและพัฒนาคิดเชิงบวกต่อไป

2.3 ควรมีการศึกษาปัจจัยในเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อการคิดเชิงบวกเพิ่มเติมด้วย เช่น ความสามารถในการปรับตัว การอบรมเลี้ยงดู สภาพแวดล้อม ประสบการณ์ในการเรียนรู้ ฯลฯ ซึ่งจะเป็นการศึกษาความคิดเชิงบวกที่ชัดเจนและครอบคลุมมากยิ่งขึ้น

2.4 ควรมีการสร้างโปรแกรมช่วยเหลือตนเอง ในรูปแบบสื่อต่างๆ เช่น หนังสือเบรลล์ เพื่อเหมาะกับผู้พิการทางสายตาที่สนใจในการอ่าน หรือหนังสือปกตีสําหรับนักเรียน หรือผู้สนใจ เพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก ให้เกิดความครอบคลุม และมีการสร้างเทคนิคใหม่ๆ ในการพัฒนาตนเอง และควรมีเนื้อหาเกี่ยวกับวิธีช่วยเหลือตนเองอย่างหลากหลาย คู่มือช่วยเหลือตนเอง จะส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง และสามารถนำมาพัฒนาตนเองได้อย่างต่อเนื่องในงานวิจัยนี้

2.5 ควรมีการศึกษาวิจัยการพัฒนาความคิดเชิงบวกโดยใช้เทคนิคอื่นๆ เช่น การใช้กิจกรรมกลุ่ม การให้คำปรึกษารายกลุ่มหรือรายกรณี หรือแนวทางอื่นๆ ที่มีความเหมาะสม เพื่อที่จะได้มีวิธีการที่หลากหลายมากขึ้น



บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กันต์ฤทัย คลังพหล. (2546). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับอัตมโนทัศน์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดนนทบุรี. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (การวิจัยและสถิติทางการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- กันยา สุวรรณแสง. (2542). จิตวิทยาทั่วไป. พิมพ์ครั้งที่ 4. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตร. กรุงเทพฯ.
- กันยา กาญจนบุรานนท์. (2534). แนวคิดและกระบวนการพยาบาลสำหรับผู้ป่วยเรื้อรังหรือพิการที่บ้าน. วารสารกองการพยาบาล, 18(5-8), 20-51.
- กรกวรรณ สุพรรณวรรษา. (2544). การวิเคราะห์การมองโลกในแง่ดีและกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการปรึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตจุฬาลงกรณ์วิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- กรมสุขภาพจิต. (2541). คู่มือคลายเครียดด้วยตนเอง. กรุงเทพฯ : กรมฯ. 78
- _____. (2544). คู่มือความฉลาดทางอารมณ์. กรุงเทพฯ : กระทรวงสาธารณสุข.
- เกษม สาขาวิทยัพย์. สถิติประยุกต์สำหรับการวิจัย. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ. ภาควิชาการศึกษามหาวิทยาลัยนเรศวร, 2540.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. (2544). อยู่กับเด็กๆ. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: พี.ที.พี.อิน.
- _____. (2545). คิด - ทำ ด้านบวก. กรุงเทพฯ: ภาพพิมพ์.
- คณิงนิจ อนุโรจน์. (2535). ความสัมพันธ์ระหว่างภาพลักษณ์กับการปรับตัวในผู้ป่วยที่ถูกตัดขา. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพยาบาลศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- แคธรีน เครเมอร์. (2545). เมื่อ...เร็วกว่า...หนักกว่า...ฉลาดกว่า...ยังไม่พอ. กรุงเทพฯ: เอ.อาร์ บีซิเนสเพรส.
- จิราภรณ์ อารยะรังษษฎ์. (2539). จิตวิทยาการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม. เชียงใหม่: โครงการตำราและเอกสารวิชาการ.
- จิระพันธ์ เดมะ. (2524). การศึกษาเปรียบเทียบการใช้สิ่งช่วยจัดความคิดรวบยอดชนิดไฮตีสัมผัสแบบต่าง ๆ ก่อนการเสนอละครวิทยุทางการศึกษาที่มีผลต่อการเรียนรู้ด้านความจำ ความเข้าใจ และความคงทนในการเรียนรู้. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (เทคโนโลยีทางการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- ณกมล บุญชเขตต์ทิกุล. (2545). *คิดอย่างบัณฑิต*. (เอกสารประกอบการสอน). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีปทุม. อัดสำเนา.
- ดิเรก ชัยชนะ. (2546). *การศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองและการรับรู้ปัจจัยส่งเสริมประสิทธิภาพการบำบัดของผู้เข้ากลุ่มให้คำปรึกษา เปรียบเทียบระหว่างกลุ่มให้คำปรึกษาแบบต่อเนื่องและกลุ่มมาราธอน*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ถ่ายเอกสาร.
- ถาวร บุตรโสมตา. (2525). *สุขภาพจิตของผู้ป่วยทหารอากาศที่มารับการรักษาพยาบาลในโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า*. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต , สาขาพยาบาลศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ทิพย์วรรณ กิตติพร. (2535). *การให้คำปรึกษากลุ่ม*. พิษณุโลก: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- เทิดศักดิ์ เดชคง. (2548). *มีดีบ้างไหม? คำถามพลิกชีวิต เปลี่ยนวิกฤตให้เป็นโอกาส*. กรุงเทพฯ: มติชน.
- นิดดา ไรจน์จิรนนท์. (2520). *สาเหตุการป่วยทางจิตของทหารที่รับไว้รักษา ณ โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า*. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรบัณฑิต , สาขาครุศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นิภา แก้วศรีงาม. (2547). *ความคิดเชิงบวก*. วารสารวงการครู. 12 (2) : 76-78.
- นอร์แมน วินเซนต์ ฟิลล์. (2006). *ทัศนคติ 6 ประการเพื่อเป็นผู้ชนะ*. แปลโดย วรพัฒน์ อัครนันท์. กรุงเทพฯ: กู๊ด มอร์นิ่ง.
- บุญเชิด ภิญโญอนันตพงษ์. (2547). *รายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์เรื่องการวัดประเมินการเรียนรู้*. กรุงเทพฯ: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ปรมาภรณ์ ทองสุ. (2550). *การพัฒนาการคิดทางบวกสำหรับเด็กปฐมวัยด้วยกิจกรรมการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (การศึกษาปฐมวัย). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ประเทือง ภูมิภัทรวิภาค. (2540). *การปรับปรุงพฤติกรรม : ทฤษฎีและการประยุกต์*. พิมพ์ครั้งที่ 1 นครสวรรค์ : สถาบันราชภัฏนครสวรรค์.
- ประสาร มฤคพิทักษ์. (2547). *ศิลปะการพูดต่อที่ชุมชน*. จาก <http://www.wiwantm/.html>
- ประสูติ หุ่นวงศ์มาศ. (2533). *ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบของการอธิบาย และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการปรึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตจุฬาลงกรณ์วิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.

ปานใจ จิรานุกาพ. (2543,มกราคม). *พูดอย่างไรจึงจะสร้างความคิดเชิงบวกกับเด็กการศึกษาปฐมวัย*. 4(1).

ปิยะวดี ลีพีหะบำรุง. (2547). *การพัฒนาการมองโลกในแง่ดีด้วยโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดของ นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*. ปรินญญานิพนธ์ วท.ม. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ ประยุกต์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

ปรีชา ธรรมมา. (2547). *จิตวิทยาและจิตวิทยาพัฒนาการ*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์พัฒนาศึกษา.

ประทีป จินฺงี. (2551, เมษายน-พฤษภาคม). *เอกสารประกอบการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง การเสริมสร้างแนวคิดและการปรับปรุงโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของหน่วยงานใน กรุงเทพมหานคร.สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*.

ปฏิมา ด่านไพบุญย์ผล. (2550). *การศึกษาและพัฒนาการพึ่งตนเองของนักเรียนวัยรุ่น*. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

แผนพัฒนาคุณภาพชีวิตคนตาบอดแห่งชาติ พ.ศ. 2550-2554

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542

พรนภา หอมสินธุ์. (2537). *ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวของคณงานพิการแขน ขา ที่เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพ ณ ศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพคนงาน จังหวัดปทุมธานี*. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต , สาขาเอกพยาบาลสาธารณสุข บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.

พรศิริ วิมลสารวงศ์. (2544). *ความสัมพันธ์ระหว่างการมองโลกในแง่ดี บทบาทเชิงช่วยเหลือของพยาบาลประจำการ สภาพแวดล้อมในคลินิกกับสัมพันธ์ระหว่างนักศึกษาพยาบาลกับพยาบาลประจำการ*. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (พยาบาลศาสตร์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร

พรสวรรค์ ธาราธรรมรัตน์. (2545). *ผลของการรับรู้ข้อมูลแบบไม่รู้ตัวร่วมกับการให้ข้อมูลก่อนและหลังการรับรังสีรักษา และวิธีคิดเชิงบวกต่อความหวังตามแนวคิดของโนวอทเนียในผู้ป่วยมะเร็งปากมดลูก*. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (การพยาบาลผู้ใหญ่). กรุงเทพฯ:บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.

พริทเชทต์, ไพรซ์. (2551). *มองโลกให้บวก*. แปลโดย ทรรศนะ บุญขวัญ. กรุงเทพฯ:แมคกรอ - ฮิล.

เพลินพิศ เลาะห์วิริยะกมล. (2531). *ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับการปรับตัวในผู้ป่วยภายหลังการผ่าตัดเปลี่ยนลิ้นหัวใจ*. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต , สาขาพยาบาลศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.

- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2543). *วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์*. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ: สำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. หน้า 125-126.
- ผดุง อารยะวิญญู. (2542). *การศึกษาสำหรับเด็กที่มีความต้องการพิเศษ*. กรุงเทพฯ: บรรณกิจเทรตติ้ง. หน้า 69.
- ภลิวัลย์ ชัฏมณีฤกษ์. (2547). *การมองเห็นคุณค่าในตนเองของคนพิการ: ศึกษากรณีศูนย์ฟื้นฟูอาชีพคนพิการ กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ*. ปรินญาณิพนธ์ สส.ม. (สังคมสงเคราะห์ศาสตร์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- มิชิตา จำปาเทศ รอดสุทธิ. (2549, มิถุนายน). การคิดเชิงบวก. *นิตยสาร Leader time*. 67(6) : 84-85.
- มาลี กาบมาลา. (2532). *การใช้หนังสือบำบัดความวิตกกังวลของเด็กป่วยเรื้อรังในโรงพยาบาลเด็ก*. ปรินญาณิพนธ์ ศศ.ม. (บรรณารักษศาสตร์). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เวรดี ทรงเพียง. (2550, มกราคม - มิถุนายน). การคิดเชิงบวก. *วารสารดวงแก้ว*. 12(1): 69 - 76.
- วันเพ็ญ บุญประกอบ. (2544, มกราคม-มีนาคม). *การเลี้ยงดูลูกกับสุขภาพจิต*. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*. 46(1): 55-68.
- วิจิต คณิงสุขเกษม. (2547, มกราคม). *"คลายเครียดในการทำงาน"* ใกล้เคียง. 28(1) : 110-111.
- วิทยา นาควัชร. (2548). *วิธีคิดให้ชีวิตเป็นสุข*. พิมพ์ครั้งที่ 3 กรุงเทพฯ : กู้ดบุค.
- ศุภวรรณ ศรีประภา. (2548). *การเปรียบเทียบผลของการวางเงื่อนไขกลุ่มกับการใช้โปรแกรมการช่วยเหลือตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของนักเรียน*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ศศิมา รักษ์อารยะธรรม. (2548). *การศึกษาแนวทางในการเสริมสร้างความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนโรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพฯ*. ปรินญาณิพนธ์ สส.ม. (สังคมสงเคราะห์ศาสตร์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- สกุลณา ชัยอนุรักษ์และคณะ. (2549). *รายงานการวิจัยเรื่องผลกาใช้เทคนิคละครวิทยุต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนตาบอด*. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุกัญญา วิบูลพานิช. (2536). *อัตมโนทัศน์และการพึ่งตนเองทางเศรษฐกิจของคนพิการ*. วิทยานิพนธ์ ปรินญาพัฒนบริหารศาสตร์มหาบัณฑิต. สาขาพัฒนาสังคม สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- สก็อตต์ เวนเทอร์ลลา. (2545). *อานุภาพแห่งความคิดเชิงบวกในโลกธุรกิจ*. แปลโดย วิทยาพลายมณี. กรุงเทพฯ: วิญญูชน.

- สัจจา ประเสริฐกุล.(2551). การศึกษาเชิงเปรียบเทียบคุณลักษณะการคิดเชิงบวกของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานครราชสีมา เขต 7 ที่มีระดับอัตรากำลังและประสบการณ์ชีวิตแตกต่างกัน. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (การวิจัยและสถิติทางการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สดใส เกตุไฉย. (2545). ผลของการรับรู้ข้อมูลแบบไม่รู้ตัวร่วมกับการให้ข้อมูลการปฏิบัติตัวและวิธีคิดเชิงบวกต่อความหวังตามแนวคิดของเฮิร์ทในผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่รักษาด้วยการผ่าตัด. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (การพยาบาลผู้ใหญ่). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- สมจิตต์ สิ้นสุชัย. (2532). ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ การสนับสนุนทางสังคมกับการปรับตัวในผู้ป่วยโรคข้ออักเสบรูมาตอยด์. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต , สาขาพยาบาลศาสตร์บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สมโภชน์ เขี่ยมสุภาษิต. (2543). ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม. พิมพ์ครั้งที่4. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุมาลี พัวชู. (2547). การศึกษาพัฒนาการความสามารถในการคิดสังเคราะห์และการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษากทม.เขต 3. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (การวิจัยและสถิติทางการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุมิตรา อินทุยศ. (2536). องค์ประกอบในสถานศึกษาตามการรับรู้ของนักศึกษา ที่มีอิทธิพลต่อความรู้สึกรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษาในภาคใต้. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- สุรชนี เปี่ยมญาติ. (2535). การใช้หนังสือบำบัดความก้าวร้าวของนักเรียนชั้น ป. 5 โรงเรียนวัดประชากระบือธรรม สังกัดกรุงเทพมหานคร. ปรินญาณิพนธ์ ศศ.ม. (บรรณารักษศาสตร์). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สรรพ สุขทรศนี. (2542). ภูมิคุ้มกัน ภูมิคุ้มกันทางจิต. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์วิญญูชน.
- สว่าง โรจนรัตน์เกียรติ. (2524). สุขภาพจิตของนักเรียนตาบอดในประเทศไทย. ปรินญาณิพนธ์ สส.ม. (สังคมสงเคราะห์ศาสตร์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- สุวิมล อุดมวิริยะศักดิ์. (2538). คู่มือการเลี้ยงดูเด็กที่มีความบกพร่องทางการเห็นสำหรับผู้ปกครอง. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร : สถาบันราชภัฏสวนดุสิต.
- สุภาพ ไบแก้ว. (2528). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อด้านสุขภาพ กับความร่วมมือใน

การรักษาของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต , สาขาพยาบาลศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.

_____. (2549). *ทักษะความคุ้นเคยกับสภาพแวดล้อมและการเคลื่อนไหวสำหรับเด็กที่มีความบกพร่องทางการเห็นวัยก่อนเข้าเรียน*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต.

เสาวนีย์ พงษ์. (2542). *ผลการฝึกสมาธิ (วิปัสสนากัมมัฏฐาน) ต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การมองโลกในแง่ดี และภาวะสุขภาพในผู้สูงอายุ*. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาพยาบาลศาสตร์. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.

หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมสามัญศึกษา. (2542). *คู่มือการเรียนร่วมสำหรับครูแกนนำที่สร้างนักเรียนเรียนร่วมกับเด็กที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น*.

อารี พันธุ์มณี. (2542). *จิตวิทยาการเรียนการสอน*. กรุงเทพฯ: เลฟแอนด์ลิฟเพรส.

_____. (2544). *การพัฒนาความคิดสร้างสรรค์สู่ความเป็นเลิศ*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์พัฒนาศึกษา

_____. (2547, กันยายน). *พลังความคิดเชิงบวก พลังสู่ความสำเร็จ*. จดหมายข่าว มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต. 9(126): 4-9

อรพินทร์ ชูชม และคณะ. (2546). *รูปแบบการพัฒนาตนเพื่อเพิ่มพลังใจในการทำงาน: กรณีข้าราชการ*. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. (รายงานการวิจัยฉบับที่ 92)

อรรถธรณ พรสีมา. (2543). *การคิด*. กรุงเทพฯ: สถาบันพัฒนาทักษะการคิด.

อรรธรณ จุลวงษ์. (2533). *ปัจจัยคัดสรรกับการปรับตัวของผู้ป่วยทหารอากาศนามที่ถูกตัดอวัยวะแขนขา*. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต , สาขาพยาบาลศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.

อ้อม ประนอม. (2548). *พลังคำสู่พลังใจ*. กรุงเทพฯ: พิมพ์คำ.

Ahmed Abdel – Khalek Avid Lester. (2006) Optimism and Pessimism in Kuwait and American College Students. *International Journal of Social Psychiatry*, Vol. 52, No. 2, 110-126

Anastasiadis Atallah, Vycki. (2004) By the book: Women and self-help book reading. (online) *Full Citation & Abstract Available://www.lib.umi.com/dissertation/fullcit* Retrieved February 28.2005.

Babbie, Earl. (1995). *The Practice Social Research*. 7th ed. New York: wadwort Publishing company.

- English, Martin. (1992). *How to Feel Great About Yourself and Your Life: A Step by Step Guide to Positive Thinking*. New York: AMACOM.
- Judith, S.A.(1992). Positive thinking, and adjustment to breast cancer. Retrieved May 28, 2005,From <http://www.umi.com/dissertation/citation>.
- Katie Price. (2001). Thinking Positively about The future is Good for you. Royal Holloway,University of London. *Research*. Retrieved August 3,2006. from:<http://www.rhul.ac.uk/Whats-News2001/thinkingpositive.html>.
- Kottket , F.J. (1982). " Philosophic Consideration of Quality of Lift For Disable." *Archives of physical Medicine and Rehabilitation*,60-62 (February),63 .
- Martin, English. (1992). How to Great about Yourself and Your Life. New York: Amazon
- McGraw, K.O. (1987). *Developmental Psychology*. New York: Harcourt Brace Jovanovich.
- Owen Richard Lightsey.(1999). Positive automatic cognitions as moderators of the negative life even-dysphoria relationship. *Journal Cognitive Therapy and Research*. Retrieved August 3,2006. from:<http://www.springerlink.com/content/70u53km8nt74001w/>.
- Ohlsen, Merle M. (1977). *Group Counseling*. 2nd ed. New York: Holt, Rinehart and Winston Inc.
- Peiffer, Vera. (1992). *Positive Thinking : everything you have always known about positive thinking, successful life*. New York : Berkley Book.
- Seligman, M.E.P. (1990). *Learning optimism*. New York : pocket Books.
- Seligman, M.E.P.et. al. (1982,Deccember). The Attributional Style Questionnaire : *Cognitive Therapy and Research*. 6(3) : 287-299
- Seligman, M.E.P.,et.al. (1997,January). "Explanatory style change during Cognitive therapy for unipolar depression," *Journal of abnormal Psychology*. 97 : 13-18.
- Seligman, M.E.P. & Buchanan,G. (1996). "Learned optimism Yields Health Benefits," *American Psychological Association*. (on line). Available : elpling.apa.org/mind-body/Learned.html.
- Scheier.; et al. (1989). Dispositional Optimism and Recovery from Coronary Artery Bypass Surgery: The Beneficial Effects on Physical and Psychological Well - Being.*Journal of Personality and Social Psychology*. 57: 1024 - 1040.

- Schuett, Margaret.(1997).*Reflection on Positive Thinking*.New York: Northwest Regional Arthritis Center.
- Tuck-Ladd,Clayton E. (2004).*The Psychological Self-help book*. (Online) Available:// mentalhelp.net/psyhelp Retricved December 11.2004.
- Toronto, Ontario. (2002). *Study Adds to Evidence of Positive Thinking*. Institute De Recherche.
- Ventrella,Scott W. (2001) *The Power of Positive Thinking in Business*. London:Vermilion.
- World Health Organization (WHO). (2002). *Magnitude and causes of visual impairment*. (Online).Available:[http://www.who.int/mediacentre / fachees / fs282 / en /](http://www.who.int/mediacentre/fachees/fs282/en/) .Retrieved December 19,2005.
- World Health Organization (WHO). (2005). *International Classification of Diseases (ICD)*. (Online).Available:<http://www.who.int/classifications/icd/en/>. Retrieved December 19,2005.





The logo of Rajabhat Buriram University is a circular emblem with a scalloped border. It features a central grid pattern with a vertical line and a horizontal line intersecting at the center. The Thai text "มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์" (Mahavithayalai Rajabhat Buriram) is written around the top inner edge, and "ศูนย์พัฒนาศึกษา" (Suan Phatnanasueksa) is written around the bottom inner edge. The text "ภาคผนวก ก" (Appendix A) is centered over the logo.

ภาคผนวก ก

1. แบบสอบถามความคิดเชิงบวก
2. โปรแกรมการช่วยเหลือตนเองเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวกของวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็น

แบบสอบถามความคิดเห็นเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็น

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดตอบตามความเป็นจริงของนักเรียน

1. เพศ
 - () ชาย () หญิง
2. อายุ.....ปี
3. ลักษณะของความพิการทางการมองเห็น
 - () สายตาเลือนราง
 - () ตาบอด
4. ระยะเวลาที่พิการทางการมองเห็น
 - () ตั้งแต่กำเนิด
 - () ระหว่าง 0 – 3 ปี
 - () ระหว่าง 4 – 6 ปี
 - () ระหว่าง 7 – 9 ปี
 - () มากกว่า 10 ปี

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามความคิดเห็นเชิงบวก

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้ เป็นแบบสอบถามความคิดเห็น ความรู้สึกในเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็น กรุณาบอกคำตอบที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุดเพียงข้อละคำตอบเดียวเท่านั้น คำตอบของนักเรียนแต่ละข้อจะไม่มีข้อใดผิดหรือถูก เพราะนักเรียนแต่ละคนย่อมมีความคิด ความรู้สึกที่มีต่อตนเองแตกต่างกันไป คำตอบของนักเรียนจะถูกเก็บไว้เป็นความลับที่สุด และนำมาเพื่อใช้ในการวิจัยเท่านั้น ฉะนั้นขอให้นักเรียนบอกคำตอบให้ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด และโปรดตอบทุกข้อ

- | | | |
|-------------------|---------|--|
| จริงที่สุด | หมายถึง | เมื่อข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด |
| จริงส่วนใหญ่ | หมายถึง | เมื่อข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนเป็นส่วนใหญ่ |
| จริงปานกลาง | หมายถึง | เมื่อข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากเพียงบางส่วน |
| จริงเพียงเล็กน้อย | หมายถึง | เมื่อข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนเพียงเล็กน้อย |
| ไม่จริงเลย | หมายถึง | เมื่อข้อความนั้นไม่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนเลย |

ข้อ	ข้อความ	จริงที่สุด	จริงส่วน ใหญ่	จริงปาน กลาง	จริงเพียง เล็กน้อย	ไม่จริงเลย
1. ทบทวนประสบการณ์ชีวิต						
1	ฉันได้เรียนรู้กับประสบการณ์ในชีวิตที่ผ่านมา					
2	ที่ผ่านมา ฉันมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี					
3	ทุกสิ่งที่เคยเกิดขึ้นกับฉันล้วนเป็นที่สิ่งดีเสมอ					
4	เรื่องราวที่ผ่านมาในชีวิตฉันล้วนเป็นสิ่งที่น่าตื่นเต้น					
5	ฉันดูแลตัวเองได้เป็นอย่างดีตลอดมา					
2. ไม่มีใครจะสมหวังไปทุกอย่าง						
6	ฉันเข้าใจว่าไม่มีใครจะได้อะไรสมหวังไปทุกอย่าง					
7	ฉันยอมรับว่าเรื่องแย่ๆ อาจเกิดขึ้นได้ในชีวิตฉัน					
8	ฉันกลัวเผชิญกับสิ่งที่เลวร้ายในชีวิต					
9	ฉันใช้ชีวิตอย่างคนที่มีความหวัง					
10	ถึงแม้จะผิดหวังแต่ฉันก็จะไม่ยอมแพ้					
3. เห็นความสำคัญและคุณค่าในตนเอง						
11	ฉันรู้สึกพึงพอใจในตัวฉันเอง					
12	ฉันเป็นคนมองโลกในแง่ดี					
13	ฉันมองปัญหาที่เกิดขึ้นไปในทางที่ดี					
14	ฉันมองอนาคตของฉันอย่างคนมีความสุข					
15	ฉันคิดว่าอนาคตของฉันมีสิ่งดีๆ รออยู่					
4. รับรู้ความสามารถในตนเอง						
16	ฉันยอมรับฟังคำวิจารณ์และคำแนะนำจากผู้อื่นและพร้อมที่จะปรับปรุงให้ดีขึ้น					
17	ฉันจะไม่ปล่อยให้อุปสรรคที่เกิดขึ้นมาเป็นอุปสรรคในการพัฒนาตนเอง					

ข้อ	ข้อความ	จ ร ิ ง ที่ สุด	จ ร ิ ง ส ่ ว น ใหญ่	จ ร ิ ง ป ่า น กลาง	จ ร ิ ง เพียง เล็ก น้อย	ไม่จริง เลย
18	ฉันชอบเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต					
19	ฉันชอบนำสิ่งที่ดีของผู้อื่นมาปรับใช้กับตัวเอง					
20	ฉันชอบแก้ไขข้อบกพร่องของตนเองให้เป็นไปในทางที่ถูกต้องเหมาะสม					
5.รู้จักการให้ความสำคัญกับคนอื่น						
21	ฉันให้ความสำคัญกับผู้อื่นเสมอ					
22	ฉันชื่นชมกับความสำเร็จของผู้อื่นอยู่เสมอ					
23	ฉันให้เกียรติผู้อื่น					
24	ฉันเคารพสิทธิของผู้อื่น					
25	สังคมรอบตัวฉันเป็นสังคมที่ดี					
6.ความเชื่อมั่นในความคิดของตนเอง						
26	ฉันแสดงความคิดเห็นด้วยความมั่นใจ					
27	ฉันเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง					
28	ฉันมีความมุ่งมั่นในการทำงานอย่างเต็มที่					
29	แม้งานจะยาก ฉันก็ไม่เคยท้อถอย					
30	ฉันคิดว่าฉันจะประสบความสำเร็จในชีวิต					

ตาราง 12 แสดงค่าอำนาจจำแนกรายข้อ และค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามความคิดเชิงบวก

Reliability = 0.873		
	ค่าอำนาจจำแนก	แปลผล
Item1	0.738	ใช้ได้
Item2	0.666	ใช้ได้
Item3	0.705	ใช้ได้
Item4	0.736	ใช้ได้
Item5	0.655	ใช้ได้
Reliability = 0.798		
	ค่าอำนาจจำแนก	แปลผล
Item1	0.571	ใช้ได้
Item2	0.653	ใช้ได้
Item3	0.492	ใช้ได้
Item4	0.581	ใช้ได้
Item5	0.625	ใช้ได้
Reliability = 0.815		
	ค่าอำนาจจำแนก	แปลผล
Item1	0.579	ใช้ได้
Item2	0.551	ใช้ได้
Item3	0.645	ใช้ได้
Item4	0.550	ใช้ได้
Item5	0.705	ใช้ได้
Reliability = 0.808		
	ค่าอำนาจจำแนก	แปลผล
Item1	0.623	ใช้ได้
Item2	0.533	ใช้ได้

Item3	0.615	ใช้ได้
Item4	0.537	ใช้ได้
Item5	0.670	ใช้ได้
Reliability = 0.781		
	ค่าอำนาจจำแนก	แปลผล
Item1	0.584	ใช้ได้
Item2	0.612	ใช้ได้
Item3	0.544	ใช้ได้
Item4	0.512	ใช้ได้
Item5	0.535	ใช้ได้
Reliability = 0.789		
	ค่าอำนาจจำแนก	แปลผล
Item1	0.584	ใช้ได้
Item2	0.604	ใช้ได้
Item3	0.506	ใช้ได้
Item4	0.582	ใช้ได้
Item5	0.579	ใช้ได้

โปรแกรมช่วยเหลือตนเองเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก

ครั้งที่	หัวข้อ	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
1	ปฐมนิเทศ	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน และระหว่างนักเรียนด้วยกัน 2. เพื่อให้นักเรียนทราบบทบาทและหน้าที่ในการเข้าร่วมกิจกรรม 3. เพื่อให้นักเรียนทราบถึงจุดมุ่งหมายในการเข้าร่วมกิจกรรม และกำหนดการต่าง ๆ ในการเข้ากลุ่ม 4. เพื่อให้นักเรียนทราบบทบาทหน้าที่ของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรม 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยแนะนำตนเองให้นักเรียนทุกคนได้รู้จัก 2. ผู้วิจัยให้นักเรียนแนะนำตนเอง 3. ผู้วิจัยชี้แจงให้นักเรียนทราบถึงจุดมุ่งหมาย วิธีการ ระยะเวลา จำนวนครั้งของการใช้ชีดีคู่มือการเรียนรู้ด้วยตนเอง เรื่องปลุกพลังชีวิต คิดเชิงบวก ตลอดจนบทบาทและหน้าที่ของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรม 3.1 ให้นักเรียนฟังชีดีคู่มือครั้งละ 1 เรื่อง 3.2 ให้นักเรียนบันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฟังชีดีคู่มือในแต่ละครั้งว่าได้เรียนรู้อะไรบ้าง 4. ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนข้อตกลง 5. เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับรายละเอียดต่าง ๆ ที่ได้ชี้แจงไป และผู้วิจัยสรุปเพิ่ม 6. ผู้วิจัยให้นักเรียนนำชีดีคู่มือพัฒนาความคิดเชิงบวก เรื่องปลุกพลังชีวิต คิดเชิงบวก กลับไปฟังและบันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฟังชีดีคู่มือ 7. ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการเข้าร่วมกิจกรรม ตั้งแต่วันแรก จนถึงวันสุดท้าย ตามกำหนดการเข้าร่วมกิจกรรม
2	ปลุกพลังชีวิต คิดเชิงบวก	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้นักเรียนได้รู้ว่าคุณค่าความคิดเชิงบวกมีประโยชน์อย่างไร 2. เพื่อให้ นักเรียน ได้ตระหนักถึงความสำคัญในการพัฒนาความคิดเชิงบวกของตนเอง 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน 2. ผู้วิจัยให้นักเรียนบอกถึงสิ่งที่ได้ฟังมาว่าเป็นอย่างไร โดยให้นักเรียนได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างกันกับเพื่อนๆ โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้ให้คำปรึกษาในการเข้าร่วมกลุ่ม 3. เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม 4. ผู้วิจัยให้นักเรียนนำชีดีคู่มือพัฒนาความคิด

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
3	การคิด อย่างไรให้ มีความสุข	<p>1. เพื่อให้ นักเรียน ได้เรียนรู้ เทคนิคการคิดที่เป็น ทางบวกกับตัวเอง และ ประโยชน์การคิดที่เป็น บวก</p> <p>2. เพื่อให้ นักเรียน ได้ ตระหนักถึงความสำคัญ ของการคิดที่เป็นบวก</p>	<p>เชิงบวก เรื่องการคิดอย่างไรให้มีความสุข กลับไปฟังและบันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฟัง ซีดีคู่มือ</p> <p>5. ผู้วิจัยกำหนดวัน เวลา สถานที่ในการเข้า กลุ่มของนักเรียนครั้งต่อไป</p> <p>1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน</p> <p>2. ผู้วิจัยให้นักเรียนบอกถึงสิ่งที่ได้ฟังมาว่าเป็น อย่างไร โดยให้นักเรียนได้แลกเปลี่ยนความ คิดเห็นระหว่างกันกับเพื่อนๆ โดยมีผู้วิจัยเป็น ผู้ให้คำปรึกษาในการเข้าร่วมกลุ่ม</p> <p>3. เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย และ ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม พร้อมให้กำลังใจกับ นักเรียนทุกคน</p> <p>4. ผู้วิจัยให้นักเรียนนำซีดีคู่มือพัฒนาความคิด เชิงบวก เรื่องไม่ยอมแพ้แกโชคชะตากลับไปฟัง และบันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฟังซีดีคู่มือ</p> <p>5. ผู้วิจัยกำหนดวัน เวลา สถานที่ในการเข้า กลุ่มของนักเรียนครั้งต่อไป</p>
4	ไม่ยอมแพ้ แกโชค ชะตา	<p>1. เพื่อให้ นักเรียน ได้รู้ว่าคน ที่ประสบความสำเร็จ ไม่ จำเป็นต้องเป็นคนที่ไม่เคย เจอกับปัญหา และ อุปสรรค</p> <p>2. เพื่อให้ นักเรียน ได้ ตระหนักถึงความสำคัญ ของตนเองและรู้จักหา แนวทางที่เหมาะสมกับ ตัวเองในการต่อสู้เพื่อ ความสำเร็จในวันข้างหน้า</p>	<p>1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน</p> <p>2. ผู้วิจัยให้นักเรียนบอกถึงสิ่งที่ได้ฟังมาว่าเป็น อย่างไร โดยให้นักเรียนได้แลกเปลี่ยนความ คิดเห็นระหว่างกันกับเพื่อนๆ โดยมีผู้วิจัยเป็น ผู้ให้คำปรึกษาในการเข้าร่วมกลุ่ม</p> <p>3. เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย และ ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม พร้อมให้กำลังใจกับ นักเรียนทุกคน</p> <p>4. ผู้วิจัยให้นักเรียนนำซีดีคู่มือพัฒนาความคิด เชิงบวก เรื่องล้มเสียเถอะความคิดติดลบ กลับไปฟังและบันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฟัง</p>

ครั้งที่	หัวเรื่อง	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
5	ล้มเสียเถอะความคิดติดลบ	<p>1. เพื่อให้ นักเรียน ทบทวน ความคิด เรื่องราว ต่างๆ ของตนเอง ที่ผ่าน มา ในแง่ลบ</p> <p>2. เพื่อให้ นักเรียน ได้ วิเคราะห์ สาเหตุ ของ ความคิดเชิงลบ ของตนเอง</p> <p>3. เพื่อให้ นักเรียน ได้ มี แนวทาง ในการ กำจัด ความคิดเชิงลบ ของตนเอง ในแนวทาง ที่เหมาะสม</p>	<p>ซีดีคู่มือ</p> <p>5. ผู้วิจัย กำหนด วัน เวลา สถานที่ ในการ เข้า กลุ่ม ของ นักเรียน ครั้ง ต่อ ไป</p> <p>1. ผู้วิจัย กล่าว ทักทาย นักเรียน</p> <p>2. ผู้วิจัย ให้ นักเรียน บอก ถึง สิ่ง ที่ได้ ฟัง มา ว่า เป็น อย่างไร โดย ให้ นักเรียน ได้ แลก เปลี่ยน ความคิด เห็น ระหว่าง กัน กับ เพื่อนๆ โดยมี ผู้วิจัย เป็น ผู้ให้ คำปรึกษา ในการ เข้าร่วม กลุ่ม</p> <p>3. เปิด โอกาส ให้ นักเรียน ชักถาม ข้อสงสัย และ ผู้วิจัย สรุปรวม เพิ่มเติม พร้อม ให้ กำลังใจ กับ นักเรียน ทุกคน</p> <p>4. ผู้วิจัย ให้ นักเรียน นำ ซีดีคู่มือ พัฒนา ความคิด เชิงบวก เรื่อง พัฒนา ชีวิต พัฒนา ความคิด เชิงบวก กลับ ไป ฟัง และ บันทึก สิ่ง ที่ได้ เรียน รู้ จาก การ ฟัง ซีดีคู่มือ</p> <p>5. ผู้วิจัย กำหนด วัน เวลา สถานที่ ในการ เข้า กลุ่ม ของ นักเรียน ครั้ง ต่อ ไป</p>
6	พัฒนาชีวิตพัฒนาความคิดเชิงบวก	<p>เพื่อให้ นักเรียน ได้ รู้จัก การ พัฒนา ความคิด และ เรียน รู้ ความ สำคัญ ของ การ พัฒนา ความคิด เชิงบวก ให้ เกิด ประโยชน์ กับ ตนเอง</p>	<p>ซีดีคู่มือ</p> <p>5. ผู้วิจัย กำหนด วัน เวลา สถานที่ ในการ เข้า กลุ่ม ของ นักเรียน ครั้ง ต่อ ไป</p> <p>1. ผู้วิจัย กล่าว ทักทาย นักเรียน</p> <p>2. ผู้วิจัย ให้ นักเรียน บอก ถึง สิ่ง ที่ได้ ฟัง มา ว่า เป็น อย่างไร โดย ให้ นักเรียน ได้ แลก เปลี่ยน ความคิด เห็น ระหว่าง กัน กับ เพื่อนๆ โดยมี ผู้วิจัย เป็น ผู้ให้ คำปรึกษา ในการ เข้าร่วม กลุ่ม</p> <p>3. เปิด โอกาส ให้ นักเรียน ชักถาม ข้อสงสัย และ ผู้วิจัย สรุปรวม เพิ่มเติม พร้อม ให้ กำลังใจ กับ นักเรียน ทุกคน</p> <p>4. ผู้วิจัย ให้ นักเรียน นำ ซีดีคู่มือ พัฒนา ความคิด เชิงบวก เรื่อง เปลี่ยน ปัญหา ให้ เป็น ปัญญา กลับ ไป ฟัง และ บันทึก สิ่ง ที่ได้ เรียน รู้ จาก การ ฟัง ซีดีคู่มือ</p>

ครั้งที่	หัวเรื่อง	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
7	เปลี่ยน ปัญหาให้ เป็น ปัญญา	<p>1. เพื่อให้ นักเรียน ได้รู้จัก คิดไตร่ตรองถึงปัญหา อย่างเข้าใจ และสามารถ แก้ปัญหาได้อย่างฉลาด</p> <p>2. เพื่อให้ นักเรียน รู้จัก ปรับเปลี่ยนความคิด เพื่อให้ชีวิตดีขึ้น</p>	<p>5. ผู้วิจัยกำหนดวัน เวลา สถานที่ในการเข้า กลุ่มของนักเรียนครั้งต่อไป</p> <p>1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน</p> <p>2. ผู้วิจัยให้นักเรียนบอกถึงสิ่งที่ได้ฟังมาว่าเป็น อย่างไร โดยให้นักเรียนได้แลกเปลี่ยนความ คิดเห็นระหว่างกันกับเพื่อนๆ โดยมีผู้วิจัยเป็น ผู้ให้คำปรึกษาในการเข้าร่วมกลุ่ม</p> <p>3. เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย และ ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม พร้อมให้กำลังใจกับ นักเรียนทุกคน</p> <p>4. ผู้วิจัยให้นักเรียนนำซีดีคู่มือพัฒนาความคิด เชิงบวก เรื่องการมองโลกเชิงบวกกลับไปฟัง และบันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฟังซีดีคู่มือ</p> <p>5. ผู้วิจัยกำหนดวัน เวลา สถานที่ในการเข้า กลุ่มของนักเรียนครั้งต่อไป</p>
8	การมอง โลกเชิง บวก	<p>1. เพื่อให้ นักเรียน ได้เข้าใจ ความสำคัญของการมอง โลกในเชิงบวก</p> <p>2. เพื่อให้ นักเรียน ได้ วิเคราะห์ตนเอง เข้าใจ ปัญหา และแนวทางแก้ไข ในเชิงบวก</p> <p>3. เพื่อให้ นักเรียน รู้จักมอง ผู้อื่นในแง่ดี และรู้จักให้ ความสำคัญกับผู้อื่น</p>	<p>5. ผู้วิจัยกำหนดวัน เวลา สถานที่ในการเข้า กลุ่มของนักเรียนครั้งต่อไป</p> <p>1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน</p> <p>2. ผู้วิจัยให้นักเรียนบอกถึงสิ่งที่ได้ฟังมาว่าเป็น อย่างไร โดยให้นักเรียนได้แลกเปลี่ยนความ คิดเห็นระหว่างกันกับเพื่อนๆ โดยมีผู้วิจัยเป็น ผู้ให้คำปรึกษาในการเข้าร่วมกลุ่ม</p> <p>3. เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย และ ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม พร้อมให้กำลังใจกับ นักเรียนทุกคน</p> <p>4. ผู้วิจัยให้นักเรียนนำซีดีคู่มือพัฒนาความคิด เชิงบวก เรื่องการสร้างเชื่อมั่นในตนเอง เชิงบวกกลับไปฟังและบันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้จาก การฟังซีดีคู่มือ</p> <p>5. ผู้วิจัยกำหนดวัน เวลา สถานที่ในการเข้า กลุ่มของนักเรียนครั้งต่อไป</p>

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
9	การสร้าง ความ เชื่อมั่นใน ตนเอง	1. เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึง ถึงความสำคัญของความ เชื่อมั่นในตนเอง 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถ สร้างกลยุทธ์การสร้าง ความเชื่อมั่นศรัทธาใน ตนเอง	1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน 2. ผู้วิจัยให้นักเรียนบอกถึงสิ่งที่ได้ฟังมาว่าเป็น อย่างไร โดยให้นักเรียนได้แลกเปลี่ยนความ คิดเห็นระหว่างกันกับเพื่อนๆ โดยมีผู้วิจัยเป็น ผู้ให้คำปรึกษาในการเข้าร่วมกลุ่ม 3. เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย และ ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม พร้อมให้กำลังใจกับ นักเรียนทุกคน 4. ผู้วิจัยกำหนดวัน เวลา สถานที่ในการเข้า กลุ่มของนักเรียนครั้งต่อไป
10	ปี ๑ ฉิม นิเทศ	1. เพื่อให้นักเรียนบอก ความรู้สึกและแสดงความ คิดเห็นที่ได้รับจากการฟัง ซีดีคู่มือพัฒนาความคิด เชิงบวก 2. เพื่อให้นักเรียนสรุปสิ่งที่ ได้เรียนรู้และผลที่ได้รับ รวมถึงประโยชน์จากการ ฟัง ซี ดี คู่มือ พั ฒ น า ความคิดเชิงบวก	1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน 2. ผู้วิจัยให้นักเรียนบอกถึงสิ่งที่ได้ฟังมาว่าเป็น อย่างไร โดยให้นักเรียนได้แลกเปลี่ยนความ คิดเห็นระหว่างกันกับเพื่อนๆ โดยมีผู้วิจัยเป็น ผู้ให้คำปรึกษาในการเข้าร่วมกลุ่ม 3. เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย และ ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม พร้อมให้กำลังใจกับ นักเรียนทุกคน 4. ผู้วิจัยกล่าวขอขอบคุณนักเรียนที่ให้ความร่วมมือ และให้กำลังใจกับนักเรียน และกล่าวปิด โปรแกรม

ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศ

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดี ระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน และระหว่างนักเรียนด้วยกัน
2. เพื่อให้นักเรียนทราบบทบาทและหน้าที่ในการเข้าร่วมกิจกรรม
3. เพื่อให้นักเรียนทราบถึงจุดมุ่งหมายในการเข้าร่วมกิจกรรม และกำหนดการต่าง ๆ ในการเข้ากลุ่ม
4. เพื่อให้นักเรียนทราบบทบาทหน้าที่ของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรม

อุปกรณ์

1. แผ่นซีดีคู่มือครั้งที่ 1 ปลุกพลังชีวิต คิดเชิงบวก
2. สมุดบันทึก
3. อุปกรณ์เขียนอักษรเบรลล์

วิธีดำเนินการ

1. สร้างสัมพันธภาพ โดยผู้วิจัยแนะนำตนเองให้นักเรียนทุกคนได้รู้จัก
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนแนะนำตนเอง
3. ผู้วิจัยชี้แจงให้นักเรียนทราบถึงจุดมุ่งหมาย วิธีการ ระยะเวลา จำนวนครั้งของการใช้ซีดีคู่มือการเรียนรู้อย่างตนเอง เรื่องปลุกพลังชีวิต คิดเชิงบวก ตลอดจนบทบาทและหน้าที่ของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรม คือ
 - 3.1 ให้นักเรียนฟังซีดีคู่มือครั้งละ 1 เรื่อง
 - 3.2 ให้นักเรียนบันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฟังซีดีคู่มือในแต่ละครั้งว่าได้เรียนรู้อะไรบ้าง
4. ผู้วิจัยให้นักเรียนตั้งเป้าหมายในการเข้าร่วมโปรแกรม เพื่อให้เกิดกำลังใจในการเข้าร่วมโปรแกรม และทบทวนข้อตกลงร่วมกัน
5. เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับรายละเอียดต่าง ๆ ที่ได้ชี้แจงไป และผู้วิจัยสรุปเพิ่ม
6. ผู้วิจัยให้นักเรียนนำซีดีคู่มือพัฒนาความคิดเชิงบวก เรื่องปลุกพลังชีวิต คิดเชิงบวก กลับไปฟังและบันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฟังซีดีคู่มือ

7. ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการเข้าร่วมกิจกรรม ตั้งแต่วันแรก จนถึงวันสุดท้าย ตามกำหนดการเข้าร่วมกิจกรรม

การประเมินผล

1. สัมผัสจากความสนใจ และความตั้งใจในการเข้าร่วมกิจกรรม
2. สัมผัสจากการแสดงความคิดเห็นของนักเรียน



ครั้งที่ 2

ปลูกพลังชีวิต คิดเชิงบวก

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนได้รู้ว่าความคิดเชิงบวกมีประโยชน์อย่างไร
2. เพื่อให้นักเรียนได้ตระหนักถึงความสำคัญในการพัฒนาความคิดเชิงบวกของตนเอง

อุปกรณ์

1. แผ่นซีดีคู่มือครั้งที่ 2 เรื่องการคิดอย่างไรให้มีความสุข
2. สมุดบันทึก
3. อุปกรณ์เขียนอักษรเบรลล์

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนบอกถึงสิ่งที่ได้ฟังมาว่าเป็นอย่างไร โดยให้นักเรียนได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างกันกับเพื่อนๆ โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้ให้คำปรึกษาในการเข้าร่วมกลุ่ม
3. เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
4. ผู้วิจัยให้นักเรียนนำซีดีคู่มือพัฒนาความคิดเชิงบวก เรื่องการคิดอย่างไรให้มีความสุข กลับไปฟังและบันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฟังซีดีคู่มือ
5. ผู้วิจัยกำหนดวัน เวลา สถานที่ในการเข้ากลุ่มของนักเรียนครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจ และความตั้งใจในการเข้าร่วมกิจกรรม
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นของนักเรียน

ความคิดเชิงบวกให้อะไรกับคุณ

ความคิดเชิงบวก ช่วยให้คุณสามารถสานฝัน และเอาชนะความสิ้นหวังท้อแท้ เมื่อคุณได้พัฒนาและครอบครองความคิดเชิงบวก คุณจะพบว่าจิตใจจะอยู่ในสภาวะที่ดี สุขภาพจิตดี ปฏิบัติต่อผู้อื่นได้อย่างสร้างสรรค์ และสามารถเลือกทำสิ่งที่จะนำสิ่งดีๆ สู่ชีวิต จึงไม่น่าแปลกใจเลยที่ความคิดเชิงบวกจะถูกเรียกขานปรัชญาว่า “ฉันทำได้ ฉันจะทำ”

เมื่อคุณมีความคิดเชิงบวก คุณจะมีความสุขกับตนเองและกับผู้อื่น คุณจะมีความนับถือตนเอง มีความรู้สึกดีๆ ประสบแต่เรื่องดีๆ และห่างไกลจากเรื่องร้ายๆ

ไม่มีสิ่งใดประสบความสำเร็จได้เท่ากับความสำเร็จ

คุณจะเลือกอยู่กับใคร ?

1. คนมองโลกในแง่ร้าย ลึกลับ ไม่พูดไม่จา และอารมณ์เสียอยู่ตลอดเวลา
2. คนมองโลกแง่ดี มีความมั่นใจ อธิบายดี และสามารถรับมือกับปัญหา หาทางแก้ไข และสร้างประโยชน์ได้เป็นอย่างดี

แล้วคุณจะประจักษ์ว่าเหตุใดความคิดเชิงบวกจึงช่วยให้คุณได้รับมิตรภาพ และความร่วมมือจากผู้อื่น เอาชนะอุปสรรคใดๆ และพลิกวิกฤติให้เป็นโอกาส

ความคิดเชิงบวกสอนให้คุณคิดและทำอย่างสร้างสรรค์ คุณสามารถใช้มันเพื่อทำความปรารถนาให้เป็นความจริง เมื่อคุณเรียนรู้ที่จะทำสิ่งที่ดีที่สุดเท่าที่ทำได้ คุณได้เรียนรู้การไขว่คว้าโอกาส ซึ่งผู้อื่นมองเห็นว่าเป็นปัญหาเท่านั้น

เลือกคำคม

คุณควรมีคำคมที่ช่วยตอกย้ำความสำคัญของความคิดเชิงบวกของคุณ เนื่องจากคำคมของคุณจะกลายเป็นสิ่งสำคัญในชีวิต ดังนั้นควรเลือกคำพูดที่โน้มน้าวใจได้ดีที่สุด ด้วยวิธีการนี้คุณจะได้รับกำลังใจและแรงบันดาลใจอยู่ตลอดเวลา เป้าหมายของคุณคือการเป็นคนตรงไปตรงมา มีคำแนะนำดังนี้

1. ปฏิบัติต่อคนอื่นอย่างที่คุณต้องการให้ผู้อื่นปฏิบัติต่อคุณ
2. ฉันรู้สึกสบายดี ฉันรู้สึกยินดี ฉันรู้สึกดีมากๆ
3. ทำเสียแต่บัดนี้!!!
4. สิ่งที่ฉันเข้าใจอย่างแท้จริงและฉันเชื่อ ฉันจะทำให้สำเร็จ
5. ทุกๆ ปัญหาล้วนมีเมล็ดพันธุ์ของทางแก้ในตัวอยู่แล้ว
6. ถามตัวเองว่า “อย่างไร” ไม่ใช่ “ถ้าหากว่า”
7. ชนากับแพ้นั้นห่างกันแค่ไม่กี่นิ้ว ไม่ใช่เป็นกิโล
8. ฉันทำได้ และฉันจะทำ

*** พูดคำคมของคุณซ้ำๆ หลายๆ ครั้งในแต่ละช่วงเวลาของวัน พูดด้วยอารมณ์ความรู้สึก ยิ่งพูดซ้ำได้มากเท่าใดก็ยิ่งกลายเป็นนิสัยได้มากเท่านั้น ***

คุณอาจรู้สึกกระตือรือร้น และตื่นเต็น้อยากเห็นว่าความคิดเชิงบวกจะช่วยให้คุณได้รับสิ่งที่ควรค่าและสมปรารถนาในชีวิตได้อย่างไร คุณต้องมีข้อตกลง สัญญาต่อการทำให้ความคิดเชิงบวกใช้งานได้ ในช่วงแรกๆ คุณอาจรู้สึกว่าวิธีการคิดแปลกๆ ก็อย่าได้ไปใส่ใจมัน ยิ่งคุณฝึกฝนได้มากเท่าใดก็ยิ่งเข้าใจผลลัพธ์ได้มากขึ้นเท่านั้น ทุกครั้งที่คุณฟังเรื่องราวต่างๆ จบลง ให้บันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้ทุกครั้ง แล้วนำไปฝึกด้วยนะครับ

งั้นก็น่าจะเริ่มกันเสียแต่วันนี้เลย

สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้

1. ได้เริ่มต้นเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ที่ไม่เคยรู้จักมาก่อน และก็น่าจะเป็นสิ่งที่ได้เรียนรู้
2. รู้สึกมีกำลังใจว่า ความคิดเชิงบวกเป็นสิ่งสำคัญและทำให้รู้สึกดีมากๆ
3. ทำให้มีความคิดที่ดีมากขึ้นและเกิดความมั่นใจในตนเอง
4. เกิดข้อเตือนใจในเวลาารู้สึกท้อ

ข้อสังเกต

เด็กนักเรียนยังไม่ค่อยกล้าแสดงความคิดเห็น แต่โดยรวมให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี



ครั้งที่ 3

การคิดอย่างไรให้มีความสุข

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้เทคนิคการคิดที่เป็นทางบวกกับตัวเอง และประโยชน์การคิดที่เป็นบวก
2. เพื่อให้นักเรียนได้ตระหนักถึงความสำคัญของการคิดที่เป็นบวก

อุปกรณ์

1. แผ่นซีดีคู่มือครั้งที่ 3 เรื่องไม่ยอมแพ้แก่โชคชะตา
2. สมุดบันทึก
3. อุปกรณ์เขียนอักษรเบรลล์

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนบอกถึงสิ่งที่ได้ฟังมาว่าเป็นอย่างไร โดยให้นักเรียนได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างกันกับเพื่อนๆ โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้ให้คำปรึกษาในการเข้าร่วมกลุ่ม
3. เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม พร้อมให้กำลังใจกับนักเรียนทุกคน
4. ผู้วิจัยให้นักเรียนนำซีดีคู่มือพัฒนาความคิดเชิงบวก เรื่องไม่ยอมแพ้แก่โชคชะตากลับไปฟังและบันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฟังซีดีคู่มือ
5. ผู้วิจัยกำหนดวัน เวลา สถานที่ในการเข้ากลุ่มของนักเรียนครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจ และความตั้งใจในการเข้าร่วมกิจกรรม
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นของนักเรียน

ซีดีคู่มือครั้งที่ 2

เรื่อง “การคิดอย่างไรให้มีความสุข”

ณ จุดแรกของมนุษย์เมื่อต้องเผชิญกับความสูญเสียนั้นจะเกิดการไม่ยอมรับ ปฏิเสธ ความจริง ทำใจไม่ได้ และเมื่ออยู่ในสภาวะมีอารมณ์ซึมเศร้า หรือโกรธแค้น เหตุผลต่างๆ จะไม่สามารถเกิดขึ้นได้ ดังนั้นจึงจำเป็นต้องคลายหรือสลายอารมณ์นั้นลงก่อน หลักการสลายอารมณ์ที่ว่าคือ

“ถ้าจิตเคลื่อนไหว ภายอยู่นิ่ง ความทุกข์ยังทับถมดังนั้น ภายต้องเคลื่อนไหว ให้ใจอยู่นิ่ง”

“ความทุกข์ที่เกิดจากการสูญเสีย นั้น ไม่ว่าใครก็ต้องเคยเผชิญด้วยกันทั้งสิ้น ไม่ใช่เราคนเดียว และทุกคนที่สูญเสียก็ยังคงอยู่กันได้ เราทุกคนก็ต้องอยู่ได้เช่นกัน”

การใช้ชีวิตอย่างมีความสุขด้วยวิธีคิดของตัวเอง

1. **ไม่ติดยึดกับความคิดใดความคิดหนึ่งเพียงอย่างเดียว** เพราะ วันหนึ่งมนุษย์เราคิดเรื่องราวมากมาย มนุษย์สามารถคิดได้ถึง 60,000 เรื่อง ซึ่งจำนวนเรื่องที่ว่านี้เป็นเชิงปริมาณ แต่ความสุขความทุกข์เกิดจากคุณภาพของเรื่องที่เราคิด ถ้าจะใช้ชีวิตอย่างมีความสุขเราต้องคุมสัดส่วนความคิดของเราให้ได้

เวลา ที่เริ่มมีความคิดในแง่ไม่ดีก็ให้ปรับเปลี่ยนความคิดให้สร้างสรรค์หรือคิดใน เรื่องอื่นที่เป็นประโยชน์แทน และปรับเปลี่ยนวิธีคิดให้สอดคล้องกับ สถานการณ์ เวลา สถานที่ และบุคคล

2. **เป็นนายเหนือตนในเรื่องของความคิด** เวลาเกิดเหตุการณ์อะไรขึ้นมนุษย์เรามักจะคิดในด้านลบก่อนเพราะมีธรรมชาติคิดลบ ซึ่งเป็นความคิดเบื้องต้นของมนุษย์ที่อยู่ติดันมาก แต่ปกติแล้วมนุษย์เราก็มีความคิดดีหรือสร้างสรรค์อยู่ในตัวแต่มันอยู่ลึก

- คนที่มีธรรมชาติคิดบวกเวลาพูดกับตัวเอง จะช่วยสร้างกำลังใจให้ตัวเอง เวลาล้มเหลวที่จุดใดจุดหนึ่ง ก็จะไม่เชื่อมโยงไปจุดอื่น แต่จะคิดถึงสิ่งดีๆ ที่เหลืออยู่ในชีวิต คิดอย่างมีความหวังว่าชีวิตจะต้องดีขึ้น

- คนที่คิดลบเวลาล้มเหลว จุดใดจุดหนึ่งก็จะเชื่อมโยงความล้มเหลวไปยังจุดอื่นด้วย เวลาพูดกับตัวเองก็จะมีแต่ความท้อแท้ ไม่มีความหวัง จึงจำไว้เสมอว่า ครอบครัวยังต้องการความอบอุ่น และยังมีเพื่อนฝูงที่พร้อมจะช่วยเหลือเสมอ และยังมีความรู้สึกอยู่กับตัว ชีวิตมันก็เป็นแบบนี้

หากอยาก มีความสุขต้องเอาความคิดไม่ดีออกจากตัว ฝึกคิดเชิงบวกแทนเชิงลบซึ่งอาจทำได้โดย คิดมุกกลับ แล้วจะมีความสุขเวลาอยู่กับคนอื่น เช่น ใครบางคนมีเพื่อนสนิทที่คอยช่วยเหลือกันมาตลอด เพื่อนดีต่อกันมากในทุกเรื่อง มาวันหนึ่งใครบางคนฝากเพื่อนชื่อของร้านที่อยู่แถวที่ทำงานเพื่อน แต่เพื่อนไม่ได้ซื้อมาให้เพราะบังเอิญวัน นั้นงานยุ่งมาก ใครบางคนจึงโมโหและโกรธเพื่อนที่เห็นว่างานสำคัญกว่า

แต่ จริงๆ แล้วถ้าคิดมุกกลับจะเห็นว่าเรื่องแค่นี้เล็กน้อยมาก แค่เพื่อนไม่ได้ซื้อของมาให้ก็ไม่ใช่เป็นไร เพราะที่ผ่านมามีเรื่องใหญ่โตกว่านี้เพื่อนก็ช่วยมาตลอด แต่เป็นเพราะบางทีการคาดหวังมากไปแล้วไม่ได้ตั้งใจเราก็เป็นทุกข์ สังเกตดูว่าเราจะไม่เคยโกรธคนที่เราเกลียด แต่เรามักโกรธคนที่เรารักเพราะเราคาดหวังในตัวคนนั้น

การใช้ชีวิตจะต้องระวัง มายา คือบางทีคนที่เราไม่คาดหวังแต่มาทำดีกับเราเพียงนิดเดียวเราก็ตะกะแนนให้เขา แต่กับเพื่อนดีๆ ที่ทำให้เราผิดหวังกับเรื่องเล็กน้อยเราเลิกคบเขาได้

3. สิ่งแวดล้อมรอบตัว เมื่อ เวลาเปลี่ยน คนเปลี่ยน สถานการณ์ก็เปลี่ยน ให้เราคิดหลายๆ มุม อย่าคิดอะไรด้านเดียว บางทีมุมมีดมันก็มี แต่มุมดีๆ มุมสวยงามก็ยังมีอยู่มากมาย

มีเรื่องจะเล่าให้ฟังอยู่เรื่องหนึ่ง เป็นเรื่องของคนที่ไม่ยอมเปลี่ยนวิถีชีวิตของตัวเองให้เข้ากับโลก แต่อยากเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมของโลกให้เข้ากับตนเอง

ชายคนหนึ่งอาศัยอยู่ในห้องที่บัสขาว มีหน้าต่างหนึ่งบานอยู่ทางทิศตะวันออก ทุกๆ เช้าเขาก็จะเห็นแต่พระอาทิตย์ขึ้น นกบินออกจากรัง เด็กๆ ไปโรงเรียน คนไปทำงาน ซึ่งจะเป็นทิวทัศน์ที่เห็นทุกวันจนชินตา จนวันหนึ่งชายนักเดินทางผ่านมา และต้องการจะถามทางจากชายคนนี้แต่เขาก็ไม่ได้คำตอบเพราะชายคนนี้อยู่แต่ใน ห้องที่บัส กลีบกลายเป็นว่านักเดินทางต้องเป็นฝ่ายตอบคำถามเสียเอง ซึ่งนักเดินทางก็ได้เล่าให้ฟังว่าเขาเดินทางมามากมาย มีภาพที่สวยงามน่าประทับใจที่ชายในห้องพักควรจะให้เห็นคือ ยามเย็นควรจะไปยังทางทิศตะวันตกจะเห็นพระอาทิตย์ลับขอบฟ้าที่ริมน้ำ ยามเช้าก็ควรจะไปยังที่ริมผาเพื่อดูภาพพระอาทิตย์โผล่พ้นยอดเขา ตกเย็นก็จะเห็นภาพเด็กเดินหยอกล้อกัน

เป็นภาพที่สวยงามมาก ชายห้องที่บอยอยากเห็นบ้างจึงขอร้องให้นักเดินทางเจาะหน้าต่างทางทิศตะวันตกให้ แต่นักเดินทางตอบคำว่า

“สิ่งที่ชายในห้องที่บอยต้องการไม่ใช่หน้าต่าง
แต่คือประตู ที่จะพาชายในห้องที่บอยออกไปเจอกับโลกภายนอก
เพราะถ้าเจาะหน้าต่างก็จะได้เห็นโลกเพิ่มขึ้นอีกแค่ด้านเดียวเท่านั้น “
เหมือน ใครบางคนมักจะใช้ชีวิตคิดเพียงด้านเดียว ไม่ว่าจะเกิดเหตุการณ์ใดเกิดขึ้นก็มักใช้ชีวิตเดียวในการ
แก้ปัญหา ซึ่งบางทีก็ไม่ก่อให้เกิดผลดีขึ้นมาเลย

4. คิดในแง่ที่เป็นประโยชน์แก่ตนเอง ท่านปยุต ปยุตโตได้กล่าวไว้ว่า

“การคิดในแง่ดีจะช่วยให้เราประดับประดาชีวิตได้ยามมีวิกฤต
แต่ถ้าจะให้ดีกว่านั้นเอาสิ่งที่เกิดขึ้นมาเป็นบทเรียนทำให้เราเติบโตขึ้น”

เช่น มีคนเอาเราไปนินทา เมื่อเรารู้เข้า ก่อนอื่นเราก็ต้องเปิดใจให้กว้าง พิจารณาว่ามีมูลไหม ถ้ามันมีมูลจริง เราเองก็ต้องชุกคิด เพราะบางทีเราอาจทำอะไรไปโดยไม่รู้ตัว ซึ่งบางทีอาจเกิดมาจากเวลาเราอยู่กับคนที่รักเรา เราก็มักจะเคยตัวกับนิสัยบางอย่างจนชินและอาจเป็นนิสัยที่คนอื่นหากไม่สนิทกับเรารับไม่ได้หรือไม่ชอบ ก็เอาเราไปนินทาได้ เพราะฉะนั้นเราเองก็ต้องกลับมาแก้ไข นำเอาสิ่งนั้นมาเป็นบทเรียนเพื่อปรับปรุงตัวเอง และเราเองก็ต้องขอบคุณใครบางคนทีรู้สึกเฉยๆ กับเราหรือไม่ชอบเราเพราะบางทีคนเหล่านั้นอาจจะช่วยสะท้อนอะไรที่ไม่ดีในตัวเราให้เราได้รู้สึกตัวและระมัดระวังในการใช้ชีวิตให้มากขึ้น

5. ใช้ชีวิตอยู่กับปัจจุบัน

กรณี ตัวอย่าง มีชายคนหนึ่งซึ่งมักจะช่วยเหลือผู้อื่นอยู่เสมอ วันๆ หนึ่งจะมีคนเข้ามาพบเพื่อขอให้เขาช่วยมากมาย จนเขาเกิดคำถามขึ้นภายในใจตนเองว่า แท้จริงแล้วคนที่สำคัญที่สุดในชีวิตเขาคือใครกันแน่ พ่อ แม่ พี่ น้อง ต่างก็ไม่ใช่คำตอบที่แท้จริงที่เขาต้องการ ซึ่งสุดท้ายแล้วพระพุทธรูปองค์ทองเป็นผู้ที่ให้คำตอบกับเขาได้

คำถาม คนสำคัญที่สุดในชีวิตคือใคร

- คือคนที่อยู่กับเราในขณะนั้น

คำถาม ภารกิจที่สำคัญที่สุดในชีวิตเราคืออะไร

- คือการทำให้คนที่อยู่ตรงหน้าเรามีความสุขเท่าที่จะทำได้ ไม่ว่าเขาจะเป็นใครก็ตาม เราต้องช่วยเหลือเขาให้ถึงที่สุด

คำถาม ช่วงเวลาที่มีค่าที่สุดในชีวิตเรา คือเวลาไหน

- เวลา ณ ปัจจุบัน

จากเรื่องนี้เราสรุปได้ว่า

คนที่มีความสุขคือ 1 อยู่กับอดีตมากเกินไป จมอยู่กับความสุข

2 กังวลกับอนาคตมากเกินไป

คนที่มีความสุขคือ - คนที่อยู่กับปัจจุบัน แก้ปัญหาที่อยู่ตรงหน้าให้ดีที่สุด ทำได้แค่ไหนก็แค่นั้น ไม่ห่วงหน้าพะวงหลัง รู้จักเป็นนักตัดตอนปัญหาแก้ปัญหาละเลาะเรื่อง ไม่ใช่เป็นนักตัดต่อที่เชื่อมโยงปัญหาไปมา

6.คิดอย่างมีเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น คือมองคนที่อยู่รอบตัวเราว่าเป็นเพื่อนที่มีการ เกิด แก่ เจ็บ ตาย เหมือนกัน ทุกคนต่างก็มีปัญหาของตัวเองถ้าเราช่วยเหลือเขาไม่ได้ก็ให้เฉยๆ อย่าไปสร้าง ความทุกข์ทับถมกันและกัน

ซึ่งการคิดในแง่ดีนั้น ไม่ใช่ทำให้มองอะไรก็ดีไปทุกอย่าง แต่คิดแง่ดีภายใต้ความเป็นจริง เพราะถ้ามองเกินจริง ดีเกินจริงอาจทำให้ถูกหลอกได้ง่าย ในขณะที่เดียวกันก็ต้องมองสิ่งไม่ดีที่มีอยู่ด้วย เพราะจะช่วยให้เราระมัดระวังตัวเอง

เริ่มรู้สึกถึงประโยชน์ของความคิดเชิงบวกกันแล้วใช่ไหมล่ะ
ทบทวนตนเองใหม่ แล้วเริ่มต้นใหม่เสียแต่ตอนนี้ เพราะทุกสิ่ง
ทุกอย่างยังไม่สายถ้าเราพร้อมลงมือทำ

ลองนำข้อคิดที่ได้ไปทบทวนตนเองดูนะ

มีวิธีคิดบวก เพื่อชีวิตที่เป็นบวกมาฝากกัน

1. สร้างความเชื่อมั่น ว่า 'เราต้องทำได้' ไม่ว่าจะเจอปัญหาใด ๆ ให้มองด้านบวกไว้ แม้จะคิดว่าจัดการไม่ได้ทั้งหมด แต่เชื่อเถอะว่าคุณสามารถทำให้สถานการณ์ดีขึ้นได้ ที่สำคัญคือการตั้งสติศึกษาปัญหา แล้วค่อย ๆ แก้ไข ขอเพียงหลีกเลี่ยงความคิดที่ว่า 'ฉันทำไม่ได้แน่ ๆ'

2. สร้างจินตนาการ ช่วยให้เกิดแรงบันดาลใจที่จะต่อสู้กับอุปสรรค และอยากทำกิจกรรมอื่น ๆ ต่อไป รวมไปถึงการมีทัศนคติที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น เพื่อชีวิตที่สมดุลง

3. คิดถึงความสำเร็จ แม้ทางไปสู่จุดหมายจะพบอุปสรรคบ้างก็ถือเป็นเรื่องธรรมดา ที่สำคัญไม่ควรมองตัวเองว่าไม่มีความสามารถ และ 'อย่านำตัวเองไปเปรียบกับใคร' เพราะเราไม่ใช่ใคร และใครก็ไม่ใช่เรา แต่แต่ละคนมีทักษะต่างกัน แค่ตั้งใจทำให้ดีที่สุดก็พอแล้ว

4. คิดมีเหตุผล เมื่อเกิดข้อผิดพลาดในเรื่องต่าง ๆ อย่าโทษตัวเองทุกเรื่อง และอย่าคิดว่าครั้งต่อ ๆ ไปก็จะผิดพลาดตลอด ควรใช้หลักการคิดอย่างมีเหตุผล เพราะหลายคนมักประเมินมาตรฐานตนเองต่ำเกินไป จึงยิ่งบั่นทอนความมั่นใจให้ลดน้อยลง

แนวทาง 'คิดบวก' เพียงเท่านั้น นอกจากจะช่วยโบกมือบาย บาย อุปสรรคทางความคิด 'กลัว' แล้ว ยังเป็นการเพิ่มคุณค่าให้ชีวิตเป็นบวกได้ง่าย ๆ ด้วย.

นักเรียนยังคงมีเรื่องไม่สบายใจอยู่บ้างใช่ไหม จงลืมมันไปซะแล้วเริ่มต้นใหม่ด้วยการคิดบวก

ให้นักเรียนเขียนเรื่องที่ไม่สบายใจของนักเรียนว่ามีเรื่องอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

เมื่อเขียนเสร็จแล้ว ขอให้ลืมมันทิ้งไปแล้วเริ่มต้นใหม่ด้วยการคิดบวกตั้งแต่ววันนี้เลยดีกว่านะ แล้วเราจะพบสิ่งที่ดีที่สุด แค่ว่าคิดบวก



สิ่งที่ได้เรียนรู้

เรื่องที่ไม่สบายใจของนักเรียน

1. การจมอยู่กับอดีต อนาคตที่ยังมาไม่ถึง และปัจจุบันควรจะทำอย่างไรดี
2. เวลาที่คิดจะทำอะไรสักอย่าง และทำไม่สำเร็จ ก็ารู้สึกผิดหวัง ซอบคิดถึงเรื่องอนาคต ทั้งๆที่ยังมาไม่ถึง
3. ปัญหาครอบครัว พ่อแม่ไม่เข้าใจกัน กดดันข้าพเจ้ามาก เพราะเหตุนี้จึงทำให้ข้าพเจ้าพบกับความเจ็บปวด เพราะปัญหานี้จึงทำให้ข้าพเจ้ามีจิตใจที่เข้มแข็งและอดทนต่อสภาพแบบนี้มานาน
4. ใกล้ถึงวันสอบเข้ามหาวิทยาลัยแล้ว ยังไม่รู้จุดหมายเลยว่าจะเรียนอะไร
5. ไม่สบายใจเรื่องการเรียนและการทำงานในอนาคต จะไม่ประสบความสำเร็จตามที่คาดหวังเอาไว้
6. การเรียนในวิชาต่างๆ ที่เรียนไม่เก่ง และสิ่งครอบงำตัว

สิ่งที่ได้เรียนรู้ โดยให้นักเรียนสรุปร่วมกัน

1. คนทุกคนล้วนมีปัญหาเป็นของตัวเอง แต่ขึ้นอยู่กับปัญหานั้นแต่ละคนมีวิธีการแก้ไขปัญหาอย่างไร
2. เราไม่ได้อยู่คนเดียวตามลำพัง อย่างน้อยเวลามีปัญหาควรหาทางออกที่ดีที่สุดสำหรับตัวเอง แทนการเก็บปัญหาไว้คนเดียว
3. ปัญหาทุกปัญหาล้วนมีทางออกเสมอ

ข้อสังเกต

1. นักเรียนเริ่มมีความรู้สึกสบายใจมากขึ้นในการเข้าร่วมโปรแกรม
2. นักเรียนกล้าแสดงความคิดเห็นมากขึ้น และร่วมกันคิดหาแนวทางแก้ไขปัญหาพร้อมทั้งมีการให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

ครั้งที่ 4

ไม่ยอมแพ้แก่โชคชะตา

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนได้รู้ว่าคนที่ประสบความสำเร็จ ไม่จำเป็นต้องเป็นคนที่ไม่เคยเจอกับปัญหาและอุปสรรค
2. เพื่อให้นักเรียนได้ตระหนักถึงความสำคัญของตนเองและรู้จักหาแนวทางที่เหมาะสมกับตัวเองในการต่อสู้เพื่อความสำเร็จในวันข้างหน้า

อุปกรณ์

1. แผ่นซีดีคู่มือครั้งที่ 4 เรื่องล้มเสียเถอะความคิดติดลบ
2. สมุดบันทึก
3. อุปกรณ์เขียนอักษรเบรลล์

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนบอกถึงสิ่งที่ได้ฟังมาว่าเป็นอย่างไร โดยให้นักเรียนได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างกันกับเพื่อนๆ โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้ให้คำปรึกษาในการเข้าร่วมกลุ่ม
3. เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม พร้อมให้กำลังใจกับนักเรียนทุกคน
4. ผู้วิจัยให้นักเรียนนำซีดีคู่มือพัฒนาความคิดเชิงบวก เรื่องล้มเสียเถอะความคิดติดลบกลับไปฟังและบันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฟังซีดีคู่มือ
5. ผู้วิจัยกำหนดวัน เวลา สถานที่ในการเข้ากลุ่มของนักเรียนครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจ และความตั้งใจในการเข้าร่วมกิจกรรม
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นของนักเรียน

ชีวิตคู่มือครั้งที่ 3

เรื่อง “ไม่ยอมแพ้แก่โชคชะตา”

นักเรียนลองฟังเรื่องราวต่อไปนี้ดูสิ นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร

โลกเทคโนโลยี มีการพัฒนาไปไกลแค่ไหนก็ไม่ได้ช่วยให้คนพิการลดจำนวนลงได้ สว.มณฑลเพชรบูรณ์ ถือเป็นบุคคลตัวอย่างไม่ยอมแพ้กับโชคชะตาที่ตาบอดตั้งแต่อายุ 3 เดือน แต่ด้วยความมุ่งมั่นทำความฝันเรียนจบปริญญาโทที่อเมริกา

ชีวิตในวัยเด็กเกิดมาเป็นลูกชาวนาบ้านน้ำจ้ำ อ.สูงเม่น จ.แพร่ เมื่อแรกเกิดไม่มีความผิดปกติ กระทั่งล่วงเลยเข้าสู่เดือนที่สามมีบางอย่างทำให้รู้ว่าตาบอด พ่อแม่ต่างเสียใจ โดยมีความเชื่อในกรรมเวร แม้ตาบอดก็ไม่ได้มองตัวเองเป็นคนตาบอดหรือมีปมด้อย แต่สิ่งที่บรรยายได้คือรำคาญ เหตุที่รำคาญเพราะการตาบอดเราอยู่ในโลกที่ไม่ได้ใช้สายตาเป็นใหญ่มันย่อมมี ความไม่สะดวกเป็นธรรมดา

สมัยเป็นเด็กก็เล่นกับเพื่อนๆ ไม่รู้สึกว่าเรามีปมด้อยอะไร สิ่งที่ทำให้เขาเริ่มรู้สึกแตกต่าง คือเสียงหัวเราะของเด็กและผู้ใหญ่บางคนที่เขาความต่างของเขามาเป็นเรื่องสนุก แต่สิ่งเหล่านี้ไม่ได้ทำให้เขารับรู้ถึงความด้อย แต่มันกลับแปรเปลี่ยน เด็กชายที่สดใสให้เป็นคนแกร่ง ส่งผลให้เขากลายเป็นเด็กก้าวร้าวในสายตาผู้ใหญ่ เมื่อเขาไม่พอใจ โดนแกล้ง เขามีลูกน้องหรือน้องๆ จึงวางแผนกันว่าเมื่อไรที่เขาทำเขาเจ็บ เขาจะต้องลงโทษ และตอบโต้ เช่น อาจทำลายข้าวของเขานั่งสติ๊กไปยังกระจกบ้านจนแตกบ้าง

//มองเห็นความแตกต่างที่ เพื่อนๆ ไปเรียน

เมื่อเพื่อนๆ ต่างเข้าเรียนยิ่งเริ่มรู้สึกแตกต่าง เพราะโรงเรียนในหมู่บ้านไม่รับคนตาบอดเข้าเรียน ตรงนี้ทำให้รู้สึกแตกต่างว่ามัน เป็นความเสียเปรียบ แต่ไม่ได้เป็นความเสียเปรียบที่เราตาบอด แต่เป็นความเสียเปรียบที่ระบบ ทำไมระบบการศึกษาถึงไม่ต้อนรับคนตาบอด ความเป็นเด็กสมัยนั้นยังไม่ได้คิด เพียงแค่แปลกใจว่าทำไมถึงไม่ได้ไปเรียนหนังสือเหมือนเพื่อนคนอื่น พ่อแม่ต่างก็ช่วยอธิบายให้เราฟังว่าที่นี่ไม่มีโรงเรียนสอนคนตาบอด พ่อแม่จึงส่งเราไปเรียนที่เชียงใหม่ตามคำแนะนำของอา

โรงเรียนประจำ ทำให้ได้เรียนรู้ในการที่จะอยู่กับผู้คนร้อยพ่อพันธุแม่ โรงเรียนประจำสอนให้ใช้ชีวิตแบบวัฒนธรรมกลุ่ม คือ คนตาบอดที่จะถ่ายทอดจากรุ่นพี่สู่รุ่นน้อง รู้จักแก้ปัญหาชีวิตประจำวัน

อย่างที่บอกว่าเราอยู่ในโลกของความน่ารำราญ ฉะนั้น มันก็จะมีเทคนิควิธีในการแก้ปัญหาหลายเรื่อง ไม่ว่าจะเป็นการเรียนรู้อะไรที่รับผิดชอบตัวเอง โรงเรียนประจำก็จะมีเวร ที่คอยสอนแล้วฝึกให้ทำเองทุกคน เช่น ซักผ้า ล้างจาน เหวจัดโต๊ะอาหาร ทั้งหมดนี้ได้หล่อหลอมทำให้เราแกร่งขึ้นสามารถอยู่ร่วมกับคนได้

//ครูปราณี เหมือนน้ำทิพย์ชโลมใจ

ผลการเรียนของ มณเฑียรถือว่าอยู่ในระดับดีเยี่ยม จนฉายแววให้ครูปราณี สุดเสียงสังข์ ครูสอนภาษาอังกฤษคนแรกที่ยุ่ช่วยหาทางให้เขาได้เรียนในโรงเรียนที่จะช่วยส่งเสริมความสามารถของเขาให้มากยิ่งขึ้น ครูปราณีเห็นว่าเด็กโรงเรียนสอนคนตาบอดประสบความสำเร็จสามารถสอบเข้า เซนต์คาเบรียลในกรุงเทพ ได้สำเร็จ ขณะนั้นเขาเองก็มีทางเลือกอยู่ทางหนึ่งคือ เข้าโรงเรียนสอนคนตาบอดในกรุงเทพ กับ ร.ร.มงฟอร์ต

สิ่งที่ทำให้ เด็กชายมณเฑียรมั่นใจตัดสินใจไม่ผิด เมื่อ ร.ร.มงฟอร์ตกลายเป็นโลกที่ไม่อาจรู้ว่า จะต้องพบกับอะไรที่รออยู่ข้างหน้า แต่คำว่า เธอต้องทำได้ ประโยคของครูปราณีที่สร้างกำลังใจอย่างมาก ทำให้ต้องเดินหน้าต่ออย่างมั่นคง ด้วยการค้นหาวีธีเพื่อให้ตัวเองเรียนร่วมกับคนอื่นได้ เขานึกใจมาก เพราะสมัยนั้นไม่มีทั้งหนังสือเสียงหรือหนังสือที่เป็นอักษรเบรลล์ ทันใดนั้น น้ำเสียงเย็นชาของอาจารย์ท่านหนึ่งส่ายเขาไว้เมื่อตอนที่เขาเข้า เรียนที่มงฟอร์ตว่า เขาจะไม่ได้การบริการพิเศษใดๆ ต่างจากคนอื่น และมันก็เป็นไปตามนั้นจริงอย่างที่อาจารย์ได้บอกไว้

เขาเข้าไป เรียนด้วยความมุ่งมั่นได้ซื้อหนังสือมาแล้วก็หาอาสาสมัครมาอ่านให้ฟัง เนื่องจากสมัยเมื่อ 30 ปีที่แล้วรัฐบาลไทยยังไม่คิดเรื่องเรียนร่วมระหว่างคนพิการกับคนปกติ แต่ดีที่โรงเรียนเปิดกว้างให้เราเรียนโดยไม่ต้องเสียค่าเล่าเรียน ครูตั้งใจสอน ถือว่าดีมากในยุคนั้น ส่งการบ้านก็ต้องพิมพ์ทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ หลายคนคงสงสัยว่าตาบอดแล้วพิมพ์ติดได้อย่างไร

“ผมเองถูกปลูกฝังให้ใช้เครื่องพิมพ์ดีด สมัยตั้งแต่ประถม พอเข้ามงฟอร์ตก็ซื้อเครื่องพิมพ์ดีดสองเครื่องทั้งไทยกับอังกฤษ ผมก็หิ้วเครื่องพิมพ์ดีดไปโรงเรียนเกือบทุกวัน หนักมาก สิ่งนี้ทำให้ผมมีวันนี้ อาจเป็นเพราะว่าผมเรียนหนังสือดีมาตลอด เป็นทั้งหัวหน้าชั้น เป็นผู้นำ พ่อแม่ก็ส่งเสริมเรื่องการศึกษา ท่านก็จะพูดตลอดเวลว่าเราเป็นคนจน เราไม่ได้มีที่นาไร่มากมาย สิ่งที่จะช่วยให้เราอยู่รอดต่อไปได้ก็คือ การศึกษา พ่อแม่ผมก็เป็นชาวนาแต่ที่ท่านใช้สมองในการเพิ่มรายได้ให้กับครอบครัว ด้วยการค้าขาย” นี่เป็นเสมือนแรงผลักดันให้เรียนรู้การต่อสู้ชีวิตจากพ่อแม่

//ความท้าทายในมหาวิทยาลัย เชียงใหม่

หลังจบชั้น ม.6 เขาต้องเจอปัญหาใหญ่อีกครั้งเมื่อต้องเข้าเรียนในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ คณะมนุษยศาสตร์ เอกอังกฤษ ถึงแม้จะสอบผ่านมาได้ด้วยคะแนนสูงสุด แต่ทัศนคติเรื่องความสามารถของคนพิการก็ยังไม่ได้รับการยอมรับอยู่ และก็ยังจะย้ายประโยคข้างต้นได้อย่างชัดเจน จากอาจารย์ที่สอบสัมภาษณ์ว่า

“คุณจะเดินเรียนเหมือนเพื่อนได้หรือเปล่า คุณจะเดินหาห้องเรียน เวลามีการเปลี่ยนชั่วโมงเรียนได้หรือ”

“ผมสามารถจัดการได้ครับ เพราะผมเคยเรียนในโรงเรียนปกติในชั้นมัธยม”

“เราไม่มีครูและหลักสูตรสำหรับคนตาบอด”

“ถ้าผมสอบตกวิชาใด วิชาหนึ่ง ผมจะลาออก”

ระหว่างเรียน ที่มหาวิทยาลัยเชียงใหม่พยามเข้ากลุ่มกับเพื่อนเพื่อติววิชากัน เขาเก่งภาษาอังกฤษได้ดีให้เพื่อนๆ หรือไปร่วมกิจกรรมจนเพื่อนมีความประทับใจ มีความศรัทธาในตัวเรา เขาก็จะอ่านหนังสือให้เราฟัง จะไปหวังว่าเทคบุ๊กलयมาหาเรามันก็ไม่มีเหมือนเดิม แต่โชคดีที่เทคบุ๊กภาษาอังกฤษสามารถยืมจากห้องสมุดต่างประเทศได้ ถือเป็นวิชาเดียวเท่านั้นที่มีเทคบุ๊กเป็นอักษรเบรลล์ เขาบอกกับตัวเองว่าการเรียนเท่านั้นที่จะทำให้เราหลุดพ้นจากคนด้อยโอกาส

เขาไม่ได้เก่ง ในเรื่องเรียนอย่างเดียว แต่ยังมีพรสวรรค์ทางด้านดนตรี ที่สมัยก่อนมีความเชื่อกันว่าคนตาบอดมีความเก่งได้น้อยน่าจะเล่นดนตรี ร้องเพลงได้ ตรงนี้เป็นสิ่งที่สังคมคาดหวังกับเด็กที่ตาบอด จากที่เล่นดนตรีก็กลายเป็นความชอบขึ้นมาจนสามารถเรียบเรียงเสียงประสานได้ ส่วนเครื่องดนตรีชิ้นแรกที่เล่นคือ กีตาร์ จนมาถึงคีย์บอร์ด และเข้าประกวดได้รับรางวัลรองชนะเลิศ

//เคยฝันสักวันต้องไปศึกษาเมือง นอก

ด้วยความ สามารถทางดนตรี ทำให้เขาได้รับการคัดเลือกให้รับทุนการศึกษาเป็นนักเรียนแลกเปลี่ยนในสถาบัน ที่มีความเด่นทางด้านศิลปศาสตร์การดนตรี ในมหาวิทยาลัยเซนโอลาฟที่สหรัฐอเมริกา โดยต้องแข่งขันกับคนตาดีอีก 40 คน ก่อนที่จะได้ทุนนี้เคยตั้งเป้าหมายเอาไว้ว่าจะต้อง

ไปศึกษาต่างประเทศ ท่องไปในโลกกว้าง ที่คนตาบอดสามารถจับต้องได้ สมัยเรียนอยู่มืองฟอร์ตเก็อบจะได้แต่ต้องเปลี่ยนศาสนาก็เลยไม่ไป

ความฝันกลายเป็นจริง เมื่อสอบชิงทุนไปเรียนทางด้านดนตรี เขาเดินทางสู่โลกใหม่ที่อเมริกา ครั้งนี้ นอกจากเขาจะได้เรียนในสิ่งที่เป็ความฝัน คือการสร้างสรรคดนตรีเพื่อค้นหาความงาม ความจริงสูงสุด เขายังสร้างความประหลาดใจให้กับมหาวิทยาลัยที่ส่งเขาไปตรงที่เขาทำหน้าที่ นักศึกษาจากประเทศไทย ที่แสดงศักยภาพของเด็กไทยอย่างเต็มที่ ไม่ว่าจะเวทีไหน การแสดง หรือ ปาฐกถาเมื่อเจ้าภาพเชิญมา เขาไม่เคยขัดและยังทำหน้าที่ได้อย่างประทับใจ เป็นการทำหน้าที่ พูตวัฒนธรรมอย่างเข้มข้น จนจบปริญญาตรีทางด้านดนตรีอีกหนึ่งใบ

อ.มณฑิธร กล่าวฝากข้อคิดเอาไว้ที่น่าสนใจ “ถ้าวันนี้คิดจะใช้ชีวิตอยู่ไปวันๆ เป็นศิลปินไม่มีหลักแหล่งก็ทำได้ แต่ถ้าเราต้องการสร้างกรอบความคิดใหม่ขงสังคม ให้มองคนตาบอดหรือคนพิการในเชิงบวกเราก็ต้องสร้างเงื่อนไขให้มันเป็นบวก ผมเกิดมาไม่ชอบการพิสูจน์ แน่นนอนเราอยู่ในสังคมเวทนานิยม สังคมที่ให้เครื่องหมายลบคนพิการมาตลอด เราจะบอกไม่ยากพิสูจน์ตรงนั้นเป็นการเพื่อฝันของเรา ทำยที่สุดเราต้องพิสูจน์เพราะสังคมเราไม่มีความเท่าเทียมกันตั้งแต่ต้น เราจำเป็นต้องพิสูจน์ว่าเราทำได้ เพื่อให้คนในสังคมยอมรับ”

ใครที่เกิดมา อากาครอบ 32 แล้วยังไม่ได้ทำความฝันให้กับตัวเอง คงต้องละอายในความมุ่งมั่นของ “สว.มณฑิธร บุญตัน” เพราะในความมืดถ้าเรารู้สึกว่าไม่เพียงพอเราก็ต้องช่วยกันจุดเทียนให้มันเกิดแสง สว่าง

และเด็กผู้หญิงอีกคนที่อยากให้นักเรียนได้รู้จัก

โลก ตามความรู้สึกของน้องโรส นุ่นนิจ ถาวรรัตน์ (เด็กน้อยผู้พิการทางสายตา)

สิ่งที่หนูประทับใจเมื่อเกิดมาบนโลกใบนี้

โลกของเรานั้นเต็มเปี่ยมไปด้วยสรรพชีวิตหลากหลาย ซึ่งมีทั้งเดียรัจฉานและไม่เดียรัจฉาน และธรรมชาติสร้าง หรือมนุษย์สร้าง ก็ล้วนแล้วแต่เป็นสิ่งที่อยู่บนโลกนี้ทั้งสิ้น

โลกของเรามีทั้งสุขทั้งทุกข์ อยู่ที่ใจของเราจะมองในแง่ไหนเท่านั้นเอง สำหรับหนู ตาของหนูนั้นพอมองเห็นเลื่อนรางอยู่ 1 ซ้ำง หนูได้เห็นโลกที่กว้างใหญ่ไพศาล สวยงามราวเทวดานางฟ้าดลบันดาล ทั้งทะเล ท้องฟ้า ก้อนเมฆ แม่น้ำลำคลอง หรือแม้แต่มนุษย์เรา

คนเราไม่มีใครที่เกิดมาแล้วจะโชคดีหรือสุขสบายตลอดกาล จริงไหมคะ ถ้าเราไม่เจอปัญหา เราก็ไม่ทราบ ว่า ความสุขและความทุกข์เป็นอย่างไร เมื่อหนูท้อแท้หรือรู้สึกหมดหวังในชีวิต และไม่รู้จะหันหน้าไปพึ่งใคร หนูมีวิธีคิดแบบนี้ค่ะ

หนูจะค่อย ๆ ทำจิตใจให้นิ่ง แล้วค่อย ๆ มองโลกให้ดี คิดเสียว่า โลกนี้ช่างสวยงามศิริวิไลซ์ และฟังนี้ก็อยู่เสมอว่า ปัญหาของเราคืออะไร แล้วจึงค่อย ๆ คิดว่า เราเกิดมาทั้งที ต้องเจอปัญหา เพราะ ปัญหาคือประสบการณ์อันใหญ่หลวงที่เราจะได้เรียนรู้และศึกษา

จากนั้น เมื่อทราบแล้วว่าปัญหาคืออะไรแล้ว มาลองคิดดูสิว่า เราควรจะทำปัญหานั้นอย่างไรดีนะ ไม่ใช่ว่า ท้อแล้ว ไม่เอาแล้ว โลกนี้ไม่มีความสุขอีกแล้วตายดีกว่า

หนูคิดว่าไม่ควรจะคิดแบบนั้น แสดงว่า เราหลบหนีประสบการณ์ค่ะ

หนูนั่นก็เคยคิดท้อแท้และน้อยใจอยู่บ้างที่ตนเองตาพิการ แต่หนูมีที่ปรึกษาและแนะนำแนวทางให้แก่หนู นั่นคือ ครอบครัวค่ะ

แม่หนูเคยสอนว่า อัตตahi อัตตะโน นาโถ ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน และเมื่อท่านพร้อมที่จะแก้ปัญหาแล้ว จงแก้ปัญหาไปตามวิธีของท่านเถอะคะ จะสำเร็จหรือไม่ก็นั่นที่สุดแล้วแต่สถานการณ์

แต่หนูเชื่ออยู่เสมอว่า ทุกปัญหามีทางแก้แน่ ๆ ค่ะ หากแต่ว่า เรายอมรับและพร้อมที่จะแก้ไขหรือว่าเราจะท้อถอย หันหน้าหนี ไม่สู้ แค่นั้นเอง

หนูคิดว่า โลกนี้ยังเต็มไปด้วยสิ่งที่น่าสนใจสุดฤทธิ์สุดเดช และยังคงมีความศิริวิไลซ์อีกมากมายเหลือคณานับ แต่อยู่ที่ท่านจะมองโลกนี้อย่างไรเท่านั้นเอง

จากเรื่องของบุคคล 2 คนที่นักเรียนได้ฟัง นักเรียนได้เรียนรู้อะไรบ้าง ?

.....

.....

.....

.....

.....

ข้อคิด

วิธีการหนึ่งที่จะช่วยพัฒนาความคิดเชิงบวกเมื่อต้องเผชิญกับโชคร้าย คือ ยอมรับความจริงว่าสิ่งใดที่จบไปแล้วก็คือจบ คุณไม่สามารถเปลี่ยนแปลงอดีต แต่คุณสามารถสร้างความเปลี่ยนแปลงให้เกิดขึ้นกับสิ่งที่จะเกิดขึ้นในปัจจุบันและอนาคต จงบอกกับตนเองว่า “อะไรจะเกิดก็ให้มันเกิด (ในสิ่งที่ดีที่สุด) และนั่นก็ดีแล้ว!” จากนั้นคิด ทบทวนว่าจะมีสิ่งดีๆ เช่นใดเกิดขึ้นกับสิ่งที่ผ่านมาแล้วบ้าง

ในความโชคร้าย....

คงไม่น่าเชื่อถ้าจะบอกว่าภายใต้ข่าวร้ายสุดๆ ก็ยังมีข่าวดีอยู่ด้วยเสมอ ผู้ประสบความสำเร็จมากที่สุดหลายรายในยุคนี้ ได้เรียนรู้ข้อนี้มาแล้วเป็นอย่างดี

ขอให้คุณจงปิดรับเรื่องไม่น่ายินดี หรือความล้มเหลวทั้งปวงที่คุณประสบมาในอดีต การจมอยู่กับความล้มเหลว ผิดหวัง หรือความรู้สึกเชิงลบเกี่ยวกับคนอื่น อาจทำให้สถานการณ์ยิ่งแย่ลงไปอีก จงเรียนรู้ที่จะแปรเปลี่ยนเรื่องไม่น่ายินดีไปเป็นแรงบันดาลใจของคุณเอง

เรื่องไม่น่ายินดีที่เป็นแรงบันดาลใจนั้น เอื้อให้เกิดแรงบันดาลใจในตนเองที่จะปฏิบัติ จะกระตุ้นให้คุณเรียนรู้จากความพ่ายแพ้ พลิกวิกฤติให้เป็นโอกาส และทำงานหนักขึ้นเพื่อบรรลุเป้าหมายโดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค

มุ่งความสนใจของคุณเน้นไปยังสิ่งที่คุณต้องการในชีวิต ใช้สมองคิดอย่างมองโลกในแง่ดีและมีการควบคุม ครอบงำและสั่งการไปยังภาพในใจที่คุณได้เลือกไว้ อย่าปล่อยให้เงื่อนไขใดหรือผู้อื่นมาบงการภาพในใจเชิงลบกับคุณ

พึงระลึกไว้ว่า “วันวานนั้นผ่านไปแล้ว พรุ่งนี้ยังไม่ถึง จงทำวันนี้ให้ดีที่สุด

สิ่งที่ได้เรียนรู้

1. ถึงแม้เราจะเป็นคนตาบอด ก็มีได้หมายความว่าเราจะทำอะไรไม่ได้ ขอเพียงแค่เราอดทนและไม่ยอมแพ้ก็พอ
2. ความขยันหมั่นเพียร มุมนะอดทน ชีวิตรู้จักต่อสู้กับปัญหาต่างๆ และรู้จักฟันฝ่าอุปสรรคต่างๆ นานัปการได้
3. ความพิการไม่ได้เป็นอุปสรรคในการใช้ชีวิต และรับมือกับปัญหาต่างๆ ที่เข้ามา เพียงแค่เราไม่ยอมแพ้ต่อโชคชะตา พิสูจน์ให้ทุกคนเห็นว่าเราทำได้ ไม่ปิดกั้นตัวเอง

การนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

1. เป็นแบบอย่างในการต่อสู้ชีวิต เวลาารู้สึกท้อก็จะนำข้อคิดที่ได้มาเป็นกำลังใจ
2. เป็นกำลังใจให้เราได้สู้ชีวิตต่อไป
3. นำสิ่งดีดีจากตัวอย่างความสำเร็จมาปรับใช้กับตัวเอง

ข้อสังเกต

1. บรรยากาศในการเข้าร่วมกลุ่มราบรื่น นักเรียนเกิดความรู้สึกไว้วางใจในการเข้าร่วมกลุ่ม
2. นักเรียนกล้านำเสนอความคิดเห็น และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของตนเอง รวมถึงร่วมกันแก้ไขปัญหา ร่วมกันในกลุ่ม

ครั้งที่ 5

ลืมเสียเถอะความคิดติดลบ

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนทบทวนความคิดเรื่องราวต่างๆ ของตนเองที่ผ่านมาในแง่ลบ
2. เพื่อให้นักเรียนได้วิเคราะห์สาเหตุของความคิดเชิงลบของตนเอง
3. เพื่อให้นักเรียนได้มีแนวทางในการกำจัดความคิดเชิงลบของตนเองในแนวทางที่เหมาะสม

อุปกรณ์

1. แผ่นซีดีคู่มือครั้งที่ 5 เรื่องพัฒนาชีวิต พัฒนาความคิดเชิงบวก
2. สมุดบันทึก
3. อุปกรณ์เขียนอักษรเบรลล์

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนบอกถึงสิ่งที่ได้ฟังมาว่าเป็นอย่างไร โดยให้นักเรียนได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างกันกับเพื่อนๆ โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้ให้คำปรึกษาในการเข้าร่วมกลุ่ม
3. เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม พร้อมให้กำลังใจกับนักเรียนทุกคน
4. ผู้วิจัยให้นักเรียนนำซีดีคู่มือพัฒนาความคิดเชิงบวก เรื่องพัฒนาชีวิต พัฒนาความคิดเชิงบวกกลับไปฟังและบันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฟังซีดีคู่มือ
5. ผู้วิจัยกำหนดวัน เวลา สถานที่ในการเข้ากลุ่มของนักเรียนครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจ และความตั้งใจในการเข้าร่วมกิจกรรม
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นของนักเรียน

ชีวิตคู่มือครั้งที่ 4

เรื่อง “ลืมเสียเถอะความคิดที่ติดลบ”

คนเราหากไม่คิดจะทำอะไรใหม่ ๆ ก็จะไม่สามารถก้าวหน้าได้ เพราะจะไม่สามารถเปลี่ยนแปลงตนเองไปในทางที่ดีได้ เนื่องมาจากความคิดมาขวางทางไว้ เช่น ความคิดติดลบคิดวนซ้ำไปซ้ำมา คิดอิจฉาริษยา คิดอะไรแต่จะอย่างมีแต่ปัญหา ความคิดใหม่ที่จะแล่นเข้ามาในสมองจึงไม่เกิดขึ้น และไม่สามารถที่จะเกิดขึ้นได้โดยเด็ดขาด เพราะความคิดดี ๆ ทั้งหลายในตัวเองถูกปิดกั้น

แล้วทำไม ? ต้องทำตัวเช่นนั้นด้วย เพราะคนเราเกิดมาเป็นคนทั้งที่ ควรจะหาสิ่งดี ๆ ให้แก่ตัวเอง ด้วยการคิดดี ทำดี มีวินัย มีความรับผิดชอบต่อตนเอง สร้างเสริมสิ่งใหม่ ๆ ให้แก่ตนเองตลอดเวลา

เริ่มต้นตั้งแต่การ **ลบล้างความคิดที่ติดลบ** ที่อยู่ในตัวเองออกไปให้ได้เสียก่อน.....

แล้วชีวิตคุณจะเปลี่ยนได้ภายในข้ามคืน !!!

ถ้าวิเคราะห์ให้ดี ๆ **ความคิดติดลบนั่น คือ อุปสรรคอันยิ่งใหญ่** สำหรับความสำเร็จก้าวหน้า ตั้งแต่การใช้ชีวิตส่วนตัว ไปจนถึงชีวิตการทำงาน.... ฉะนั้น ก่อนที่จะสายเกินแก้... เราควร **จะลืมเสียเถอะ! ความคิดติดลบ**

เทคนิคล้างความคิดที่ติดลบ

1. ความคิดที่ว่าเมื่อประสบปัญหาต้องรีบแก้ไขทันที

ในช่วงที่ประสบปัญหาจิตใจจะวุ่นวายสับสน เครียด อึดอัด มึนงง เศร้าสลดหดหู่ไม่ควรที่จะขบคิดแก้ไขปัญหาใด ๆ เพราะยิ่งคิดยิ่งมึนงง มองไม่เห็นทางออก หรือถ้าคิดออกความคิดที่ได้ก็ไม่เฉียบคม

****วิธีแก้** หยุดคิด ทำใจให้สบาย ๆ ปล่อยวาง เมื่อจิตใจสงบจึง ค่อยเริ่มแก้ไขปัญหาแก้ไขปัญหาที่พอจะแก้ไขได้ก่อน ปัญหาที่รุนแรงและเรื้อรังยากที่จะแก้ไขได้โดยทันทีก็ให้ค่อย ๆ แก้ไขไปที่ละเปลาะสองเปลาะ เมื่อปัญหาลดน้อยลงจะทำให้เรามีกำลังใจมากขึ้น ปัญหาที่ยากย่อมต้องใช้เวลา ความพยายาม ความอดทน และความต่อเนื่องเป็นธรรมดา

จงยอมรับความเป็นจริงทั้งหมดที่ปรากฏอยู่ต่อหน้าเราคิดถึงเหตุการณ์ที่ร้ายแรงที่สุดที่อาจจะเกิดขึ้น(Worst case scenario)แล้วทำใจยอมรับให้ได้ เมื่อนั้นจิตใจจะสงบและในความเป็นจริงมันอาจจะไม่เลวร้ายอย่างที่เราคิดไว้ก็ได้จะทำให้เรายังมีกำลังใจที่จะขบคิดแก้ไขปัญหาต่อไป

2. หงุดหงิดรำคาญใจ ทุกสิ่งทุกอย่างขัดหูขัดตาไปหมด ไม่ได้ตั้งใจเอาเสียเลย

บุคคลที่มีความคิดประเภทนี้จะมีจิตใจคับแคบ ไม่รู้จักให้อภัยผู้อื่นเอาตนเองเป็นที่ตั้ง ซึ่งถูกขี้ติดยู่ตลอดเวลาหนึ่งก็ไม่ได้ นิดหนึ่งก็ไม่ยอม จิตใจร้อนรุ่ม หาความสุขไม่ได้ไม่มีใครอยากเข้าใกล้หรืออยากทำงานด้วย มีศัตรูเต็มไปหมดสุขภาพเสื่อมโทรมโรคภัยรุมเร้าเพราะมีความเครียดอยู่ตลอดเวลา

****วิธีแก้** รู้จักปล่อยวางเสียบ้าง ในโลกนี้ไม่มีใครสมบูรณ์แบบ ไม่มีใครสามารถทำตามใจเราได้ทุกอย่าง ทำอะไรก็ตามให้อยู่ในระดับกลาง ๆ พอดี ๆ ไม่ต้องสมบูรณ์แบบไปเสียทุกอย่าง พุดจาให้นุ่มนวลอ่อนหวาน สบาย ๆ ไม่ต้องเอาเป็นเอาตาย เอาจริงเอาจังไปเสียทุกอย่าง

3. บ้างงาน คิดว่าตนเองมีงานล้นมือ ทุกอย่างมีแต่ความรีบเร่งจนไม่มีเวลาเป็นของตัวเอง

คนที่รีบเร่งทำงานหลาย ๆ อย่างแต่ทำไม่เสร็จซักอย่าง งานส่วนใหญ่มักจะไม่มีสาระ ไม่สำคัญ ไม่ได้ทำให้ชีวิตดีขึ้นเพราะการรีบเร่งทำงานอยู่ตลอดเวลา จิตจะไม่ว่าง กิริยาจะร้อนรน ขาดสติสัมปชัญญะ ขาดความระมัดระวังทำให้ไม่รู้ตัวว่าตนกำลังทำสิ่งที่ไร้สาระอยู่ เมื่อพลังงานส่วนใหญ่สูญเสียไปกับการทำเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ งานที่ออกมาก็ไม่มีประสิทธิภาพ เมื่อโดนตำหนิก็เกิดความเครียดทำให้ต้องรีบ สร้างผลงานมากขึ้นเพื่อชดเชยความผิด แต่ยิ่งรีบก็ยิ่งผิด วนเวียนเป็นวงจรอุบาทว์ไม่มีที่สิ้นสุด

****วิธีแก้** เลือกทำในสิ่งที่สอดคล้องกับเป้าหมายในชีวิตถามตนเองว่าสิ่งที่กำลังทำ กำลังพูด และกำลังคิดอยู่นี้จะทำให้เรามีความสุขขึ้น เป็นคนดีมากขึ้น มีสติปัญญามากขึ้น หรือไม่ ถ้าไม่ก็ให้ตัดทิ้งเสียเช่น การนิินทาว่าร้ายผู้อื่น เป็นต้น ทำปัจจุบันให้ดีที่สุด เพราะสิ่งต่าง ๆ ที่ทำในปัจจุบันจะส่งผลไปยังอนาคตอย่างแน่นอน ให้ออกตนเองเสมอว่า ในโลกนี้มีอะไรต่าง ๆ อีกมากมาย ทำเท่าไรก็ไม่หมดหรอก ทำแต่สิ่งที่สำคัญเท่านั้นก็พอ ให้ตระหนักถึงสังขารที่ว่า ถึงแม้ว่าเราจะจากโลกนี้ไป โลกมันก็ยังคงดำเนินต่อไปได้โดยไม่ต้องมีตัวเรา อย่าสำคัญตัวเองมากนัก หยุดทำงานทุกอย่าง นั่งสงบนิ่งดูลมหายใจ (อาณานาปณสติ) สัก 15 นาที และลองคิดว่า ถ้าจะต้องตายในอีก 7 วันข้างหน้า เราอยากทำสิ่งใดมากที่สุด

4. คิดเอาตนเองเป็นใหญ่และคิดอาฆาตแค้นพยาบาทคนอยู่ตลอดเวลา

ความคิดนี้เป็นความคิดในแง่ลบ (Negative thinking) ซึ่งเป็นตัวบั่นทอนพลังชีวิต ทำให้เราเป็นคนย่ำคิดย่ำทำและเป็นคนมองโลกในแง่ร้ายโดยที่เราไม่รู้ตัว การกระทำ คำพูดและแววตาจะแสดงออกมาด้วยความก้าวร้าวรุนแรง

****วิธีแก้**** ให้ระมัดระวังความคิดในแง่ลบ เมื่อมีความคิดเหล่านี้โผล่ขึ้นมาเองไม่ต้องสนใจ ไม่ต้อง คิดต่อ ให้เปลี่ยนเรื่องคิดทันที ให้หันมาคิดในแง่บวกแทนซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่เกิดเองตามธรรมชาติจะต้องสร้างขึ้นมาทำให้ใจยอมรับว่ามนุษย์ทุกคนเกิดมาพร้อมกับความคิดที่เป็นอกุศลเช่น ความอิจฉาริษยา ความอาฆาตพยาบาท ความมีอัตตาตัวตน และความยึดมั่นถือมั่น เป็นต้น ไม่มีใครหลีกเลี่ยงได้รวมทั้งตัวเราเอง ทุกคนเท่าเทียมกันหมดเราจึงไม่มีสิทธิ์ที่จะไปตัดสินผู้อื่นว่าถูกหรือผิด หากเรายอมรับความเป็นจริงในข้อนี้ได้เราจะรู้จักให้อภัยผู้อื่นและให้อภัยตัวเอง รู้จักสำรวจคำพูดและการกระทำมากขึ้น พยายามประคับประคองความคิดที่ดีให้อยู่นานที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้

5. คิดดูถูกผู้อื่น และที่ถูกขี้ผิดอยู่ตลอดเวลา

ความคิดเหล่านี้จะทำให้เรามีจิตใจคับแคบ ไม่มีเมตตาต่อผู้อื่น มีความเครียดเป็นอาเจิน

****วิธีแก้**** เอาใจเขามาใส่ใจเรา เลิกเอาตัวเองเป็นที่ตั้ง หัดเข้าใจความคิดและอารมณ์ของผู้อื่นว่าทำไมเขาถึงพูดหรือทำเช่นนั้น และถ้าเราอยู่ในสถานการณ์เดียวกับเขา เราอาจจะทำแบบเดียวกับเขาก็ได้ เป็นต้น ยอมรับว่าในโลกนี้ไม่มีใครที่คิดเหมือนกับเรา ดังนั้น การมีความคิดที่ขัดแย้งกันย่อมเป็นเรื่องธรรมดา ไม่มีใครถูกใครผิดหัดฟังมากกว่าพูด สักแต่รู้ สักแต่เห็น รับรู้ทุกอย่างแต่อย่าคิดต่อ ไม่ต้องหาเหตุผลผลไปซะทุกเรื่องพิจารณาอารมณ์ของตนเองว่าในขณะนี้เราสุข ทุกข์ หรือเฉย ๆ เพื่อหยุดความคิดซึ่งเป็นบ่อเกิดแห่งอัตตาตัวตนของเรา

6. คิดเอาชนะผู้อื่น

การโต้เถียงเอาชนะผู้อื่นเพียงเพื่อพิสูจน์ว่าสิ่งที่เราคิดนั้นถูกต้องเป็นการสิ้นเปลืองพลังงานโดยใช่เหตุ และยังเป็นการสร้างศัตรูโดยที่เราไม่รู้ตัว

****วิธีแก้**** พุดเท่าที่จำเป็นพูดแต่สิ่งที่สร้างสรรค์และเป็นประโยชน์รู้จักปล่อยวางเสียบ้าง หัดฟังมากกว่าพูด และเอาใจเขามาใส่ใจเรา พยายามประคับประคองจิตใจให้่องใสอยู่เสมอ หลีกเลียงการโต้เถียงให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

7. คิดทวงบุญคุณจากผู้อื่น

การทวงบุญคุณจะทำให้จิตใจคับแคบ เต็มไปด้วยความอึดอัด ไม่พอใจ ลังเล สงสัย จิตใจสกปรกขุ่นมัวเพราะเป็นการทำดีเพื่อหวังผลตอบแทน

****วิธีแก้** ช่วยเหลือโดยไม่ต้องคำนึงถึงผู้ให้ในที่นี้คือตัวเรานั่นเอง ควรให้เพราะอยากช่วยเหลือไม่ต้องมีตัวเขาเราทำน ช่วยเหลือโดยไม่ต้องคำนึงถึงผู้รับ คนไหนพอช่วยได้ให้ช่วยไปเลย ไม่ต้องจำกัดว่าช่วยเพราะเป็นญาติเรา หรือช่วยเพราะเขาทำดีกับเรา เป็นต้น ช่วยแล้วหันหลังกลับไม่หวังผลตอบแทน

8. คิดกังวลในสิ่งที่ยังมาไม่ถึง

การคิดวิตกกังวลในสิ่งที่ยังมาไม่ถึงจะทำให้จิตใจวุ่น สับสน เต็มไปด้วยความหวาดกลัว จิตใจล่องลอยไม่อยู่กับปัจจุบัน

****วิธีแก้** รู้เนื้อรู้ตัวว่าตนเองกำลังทำอะไรอยู่ ทำแล้วเกิดผลอะไร ทำวันนี้ให้ดีที่สุด คิดโกรธเกลียดหมั่นใส่ผู้อื่น ความโกรธ เกลียด รำคาญ และไม่ชอบหน้าบุคคลที่เคยทำให้เราเจ็บช้ำน้ำใจเป็นนิสัยที่เกิดขึ้นได้กับมนุษย์ทุกคน แต่เมื่อมีความคิดเหล่านี้ผุดขึ้นในจิตใจเราควรระมัดระวังไม่ให้เห็นออกมาทางสีหน้า แววตา น้ำเสียง และการกระทำ นอกจากนั้น เราควรมองบุคคลเหล่านั้นในแง่บวกเช่น คนที่ตำหนิติเตียนเรานั้นอาจจะกำลังสอนให้เรารู้จักทำงานให้เป็นระเบียบมากขึ้น หรือคนนิทาว่าร้ายเรานั้นอาจจะกำลังสอนให้เรารู้จักวางตัว พุดเท่าที่จำเป็น เพราะเขารู้เรื่องของเราหมดจึงเอาไปคุยกันจนสนุกปาก เป็นต้น

9. คิดน้อยใจในโชคชะตาของตนเอง

การคิดน้อยใจในชะตากรรมของตัวเองเช่น เกิดมายากจน รูปร่างไม่ดี หน้าตาไม่สวย เรียนหนังสือไม่เก่ง หรือทำอะไรก็สู้เขาไม่ได้ เป็นต้น การคิดเช่นนี้นอกจากจะเป็นการบั่นทอนกำลังใจตัวเองแล้วยังทำให้ชีวิตจมปลักไม่ก้าวหน้า ไปไหน เพราะมัวแต่ย่ำคิดย่ำทำ แต่สิ่งเดิม ๆ

****วิธีแก้** จงพอใจในสิ่งที่ตนมี และอย่าคิดเปรียบเทียบกับคนอื่น ระวังและจดจำในสิ่งดี ๆ ที่เราได้รับจากคนรอบข้าง รู้จักและยอมรับตนเองทั้งจุดเด่นและจุดด้อย พัฒนาและใช้จุดเด่นของเราให้เป็นประโยชน์และปรับปรุงจุดด้อย หรือหาสิ่งอื่นมาทดแทน เรียนรู้จากประสบการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตลืมนอดีตที่ขมขื่นเพื่อทำปัจจุบันให้ดีที่สุด คิดในแง่บวก และพยายามประคับประคองจิตใจให้ผ่องใสอยู่ตลอดเวลา

10. นิสัยมองโลกในแง่ร้ายและคิดว่ามนุษย์ทุกคนล้วนเห็นแก่ตัว

การคิดเช่นนี้จะยิ่งเป็นการตอกย้ำความคิดในแง่ลบให้มากขึ้นเป็นทวีคูณ มองความจริงไม่ตรงตามความเป็นจริง ปัญหาเล็ก ๆ ก็ตีโพยตีพายจนกลายเป็นเรื่องใหญ่โต จิตใจคับแคบ หาความสุขไม่ได้เพราะจะคอยจับผิดผู้อื่นอยู่ตลอดเวลา

****วิธีแก้** คิดถึงประสบการณ์ดี ๆ ที่เราได้รับจากคนรอบข้างเช่น คิดถึงบุคคลที่มีบุญคุณหรือมีน้ำใจกับเรา เป็นต้นพยายามมองโลกในแง่บวก อย่าปล่อยให้จิตมันคิดเอง

11. คิดว่าโลกนี้มีแต่ปัญหาเต็มไปหมด แก้อะไรก็ไม่หมดเสียที

การคิดเช่นนี้นอกจากจะไม่ช่วยแก้ปัญหาแล้วรังแต่จะเป็นตัวบ่อนทำลายกำลังใจของเราเองเสียอีก

****วิธีแก้** ให้มองปัญหาเสมือนด้านทดสอบความอดทน ตัวฝึกฝนทักษะในการแก้ปัญหา และเป็นแหล่งปัญญาที่หาไม่ได้จากในหนังสือมองปัญหาในแง่บวกว่ามันอาจจะเป็นสัญญาณเตือนภัยล่วงหน้าก่อนที่ความหายนะจะเกิดขึ้นก็ได้ ปัญหาทำให้เราเห็นข้อบกพร่องที่เราอาจจะมองข้ามไปมองปัญหาเป็นเรื่องธรรมชาติที่มนุษย์ทุกคนต้องประสบ อันไหนพอแก้ได้ก็ทำไปก่อน คิดในแง่บวกและตั้งจิตว่าจะประคับประคองจิตใจให้ผ่องใสอยู่ตลอดเวลา

12. คิดว่าเราเก่งกว่าผู้อื่น ฉลาดกว่าผู้อื่น หรือร่ำรวยกว่าผู้อื่น

ความคิดเช่นนี้จะส่งผลให้พฤติกรรมที่แสดงออกมาเต็มไปด้วยความหยิ่งยโสโอหัง อวดดี ถือตัว มองผู้อื่นด้วยสายตาดูถูกดูแคลน วาจาจะรุนแรงและสามหาว บุคคลรอบข้างจะรังเกียจหมั่นไส้ และอิจฉาริษยา ซึ่งเป็นการสร้างศัตรูโดยไม่รู้ตัว

****วิธีแก้** ระวังคำพูด ความคิด และการกระทำ ต้องมีสติรู้เนื้อ รู้ตัวอยู่ตลอดเวลา หัดมองตัวเองเล็กเปรียบเทียบกับผู้อื่น อย่าวิพากษ์วิจารณ์คนอื่น

13. การด่าทอ เหน็บแนม ประชดประชัน และวิพากษ์วิจารณ์

เป็นอกุศลวาจาที่สร้างความเจ็บช้ำน้ำใจให้กับผู้อื่น ซึ่งเป็นการสร้างศัตรูโดยไม่ได้ตั้งใจ นอกจากนั้น ความคิดเหล่านี้ยังเป็นที่มาของความโกรธ ความเกลียด และความไม่ไว้เนื้อเชื่อใจมนุษย์อีกด้วย

**วิธีแก้ คิดก่อนพูดและไม่ต้องพูดทุกอย่างที่เราคิด ถ้าพูดแล้วไม่สร้างสรรค์หนึ่งเสียจะดีกว่า เอาใจเขา
มาใส่ใจเรา ในโลกนี้ไม่มีใครชอบถูกวิพากษ์วิจารณ์แม้แต่ตัวเราเอง

...แค่เปลี่ยนมุมมองวิธีคิด ชีวิตพบแต่สิ่งดี ๆ

ถ้าเป็นอย่างนี้แล้วเราจะมามีความคิดลบบอยู่ทำไม
เราามาเปลี่ยนตัวเองให้เป็นคนคิดบวกกันเถอะ

“การคิดบวก ง่ายนิดเดียว”



นักเรียนเขียนบันทึกความคิดติดลบของเรา และวิธีแก้ไขเชิงบวกดูสิ

บันทึกของฉัน

1. ความคิดติดลบ ของฉัน

.....

.....

.....

2. วิธีแก้ความคิดติดลบในเชิงบวก

.....

.....

.....

3. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการแก้ความคิดติดลบในเชิงบวก

.....

.....

.....

ยิ่งฝึกมากเท่าไร ก็ยิ่งเห็นการเปลี่ยนแปลงของตัวเองมากขึ้นเท่านั้น

สิ่งที่ได้เรียนรู้

ผู้วิจัยให้นักเรียนได้พูดถึงความรู้สึกของตนเอง โดยให้เพื่อนๆ ทุกคนตั้งใจฟังและร่วมกันเสนอแนวคิดในการแก้ปัญหาพร้อมกัน โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้ให้คำปรึกษาในการเข้าร่วมกลุ่ม

1. ทุกคนล้วนมีความคิดเป็นของตัวเอง ทั้งในแง่ลบ ขึ้นอยู่กับว่าเราจะสามารถรับมือกับความคิดและวิธีแก้ปัญหอย่างไร

2. ชอบมองโลกในแง่ร้าย พยายามแก้ด้วยการฝึกมองโลกในแง่ดี พยายามคิดว่าสิ่งที่เกิดขึ้นกับเรานั้นเป็นเรื่องดี และกำลังให้บทเรียนแก่เรา

3. ชอบคิดน้อยใจตัวเอง ไร้ค่าของตัวเอง ไม่คิดว่าชาตินี้จะไม่พบสิ่งดีๆ แล้ว แก้ด้วยการพยายามคิดใหม่ สร้างแรงผลักดันให้กับตัวเอง ตั้งหน้าตั้งตาขยันให้มากกว่านี้ เชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง และเชื่อว่าสักวันฉันจะพลิกผันโชคชะตาที่เลวร้ายได้

4. เรียนไม่เก่ง ไม่มีทางทำได้ดีเหมือนคนอื่น แก้ด้วยการตั้งใจเรียนให้มากขึ้น ไม่เอาความคิดติดลบมาสร้างกำแพงปิดกั้นตัวเอง ทำให้ดีที่สุดเท่าที่ทำได้และยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้น

ข้อสังเกต

1. นักเรียนทุกคนสามารถแสดงความคิดเห็นของตนเอง และร่วมเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มในการร่วมกันแก้ปัญหาทั้งของตนเองและของเพื่อน

2. นักเรียนต่างฝ่ายต่างยอมรับความคิดเห็นซึ่งกันและกัน พร้อมทั้งให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ทำให้บรรยากาศเต็มไปด้วยความสุขและมิตรภาพ

ครั้งที่ 6

พัฒนาชีวิต พัฒนาความคิดเชิงบวก

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้นักเรียนได้รู้จักการพัฒนาความคิด และเรียนรู้ความสำคัญของการพัฒนาความคิดเชิงบวกให้เกิดประโยชน์กับตนเอง

อุปกรณ์

1. แผ่นซีดีคู่มือครั้งที่ 6 เรื่องเปลี่ยนปัญหาให้เป็นปัญญา
2. สมุดบันทึก
3. อุปกรณ์เขียนอักษรเบรลล์

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนบอกถึงสิ่งที่ได้ฟังมาว่าเป็นอย่างไร โดยให้นักเรียนได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างกันกับเพื่อนๆ โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้ให้คำปรึกษาในการเข้าร่วมกลุ่ม
3. เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม พร้อมให้กำลังใจกับนักเรียนทุกคน
4. ผู้วิจัยให้นักเรียนนำซีดีคู่มือพัฒนาความคิดเชิงบวก เรื่องเปลี่ยนปัญหาให้เป็นปัญญา กลับไปฟังและบันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฟังซีดีคู่มือ
5. ผู้วิจัยกำหนดวัน เวลา สถานที่ในการเข้ากลุ่มของนักเรียนครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจ และความตั้งใจในการเข้าร่วมกิจกรรม
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นของนักเรียน

ซีดีคู่มือครั้งที่ 5

เรื่อง “พัฒนาชีวิต พัฒนาความคิดเชิงบวก”

การพัฒนากระบวนการคิดในเชิงบวก คือกระบวนการที่คนในการปรับปรุงความคิดและจิตใจของคนโดยใช้ทักษะการคิดที่มองโลกหรือปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น ด้วยมุมมองที่ไม่สุดขั้วไปในข้างใดข้างหนึ่งจนเกินไปหรือมองสิ่งต่าง ๆ เพียงด้านเดียว โดยสร้างมุมมองที่จะเป็นโอกาสแก่ตนเองที่จะพัฒนาตนเองและสังคมให้มีความสมดุลในทุก ๆ ด้าน โดยเริ่มที่ตัวเราเองก่อน โดยการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ศึกษาข้อมูลที่เป็นประโยชน์อย่างหลากหลาย เพื่อเป็นการพัฒนาศักยภาพของตนเอง และเราควรศึกษาข้อดีและข้อด้อยของตนเอง เพื่อจะนำจุดเด่นหรือจุดแข็งของเรามาใช้ประโยชน์ในการพัฒนาตนเองในทางกลับกันก็ควรรู้จักข้อด้อยหรือสิ่งที่เป็นจุดอ่อนของตัวเรา เพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข เพื่อไม่ให้เป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาตนเอง

บันไดสู่ความสำเร็จ

บันไดขั้นที่ 1 : มองตัวเองว่าดี

การที่คนเราจะมองโลกหรือมองคนอื่นในแง่ดีได้ ต้องมาจากพื้นฐานที่มองและเชื่อว่าตัวเองดีเสียก่อน ขั้นตอนเพื่อการมองตัวเองว่าดี มีดังต่อไปนี้

- หาข้อดีของตนเอง ลองสำรวจพิจารณาข้อดีของตนเอง(ไม่ใช่การเข้าข้างตัวเอง) อาจเป็นความดีเล็กๆน้อยๆ เพื่อให้เกิดความรักและความภาคภูมิใจในตัวเอง
- ถ่อมตัว การมองเห็นความดีของตนเองนั้นมีไว้เพื่อบอกตัวเองให้เกิดความพอใจในตัวเอง รักตัวเอง แต่ไม่ใช่เพื่อชมหรือคุยทับคนอื่น การถ่อมตัวจึงเป็นอีกคุณสมบัติหนึ่งที่พึงจะมีควบคู่กัน
- นอกจากจะรู้จักจุดแข็ง(ข้อดี)แล้ว ยังควรต้องสำรวจจุดอ่อนของตนเองด้วย เมื่อเรายอมรับได้ว่านั่นคือข้อบกพร่องของเราจริงๆ ก็จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงได้ในที่สุด
- เพิ่มความดี แม้จะรู้ว่าตนมีข้อดีในด้านใดบ้าง ก็ไม่ควรหยุดตัวเองไว้เพียงเท่านั้น แต่ควรเพิ่มคุณสมบัติอื่น ๆ ที่ดีให้มากยิ่งขึ้น อาจเริ่มต้นโดยการตั้งเป้าหมายเป็นข้อๆว่าคุณอยากจะทำอะไรดีๆ เพิ่มขึ้นบ้าง แล้วค่อยๆ ฝึกฝนไปที่ละข้อ

บันไดขั้นที่ 2 : มองคนอื่นว่าดี

เมื่อผ่านบันไดขั้นแรกมาแล้ว จะทำให้เราเริ่มตระหนักว่าคนทุกคนล้วนแต่ไม่สมบูรณ์แบบ ย่อมมีข้อบกพร่องอย่างน้อยแตกต่างกันออกไป (แม้แต่ตัวเราก็กยังมีข้อเสีย) ดังนั้น การมีชีวิตที่มีความสุขจึงหมายถึงการอยู่ร่วมกันโดยเลือกมองและใช้ประโยชน์ จากความดีที่ผู้อื่นมีอยู่ โดยไม่ใช่การเสแสร้ง แต่มองเห็นความดีของเขาจริงๆ

บันไดขั้นที่ 3 : มองสิ่งที่เหลืออยู่ ไม่ใช่สิ่งที่ขาดหาย

เมื่อเกิดปัญหาหรืออุปสรรคต่างๆ ขึ้น ลองมองความทุกข์หรือปัญหานั้นเป็นเรื่องธรรมดา เพราะสิ่งที่เกิดขึ้นไปแล้วย่อมกลับไปแก้ไขไม่ได้ แต่เราสามารถนำมาพิจารณาได้ว่าในวิกฤติที่เราพบนั้นมีข้อดีอะไรแฝงอยู่หรือ จะใช้ประโยชน์จากปัญหานั้นได้อย่างไรบ้าง เช่น ผู้ป่วยที่เป็นมะเร็งรู้สึกว่ารักตัวเองมากขึ้น เลิกทำอะไรไร้สาระ แล้วหันมาให้ความสำคัญกับการพัฒนาจิตใจมากขึ้น เช่น ฝึกสมาธิ ช่วยเหลืองานการกุศล เป็นต้น

บันไดขั้นที่ 4 : หมั่นบอกตัวเอง

ขึ้น ชื่อว่าเป็นความคิดก็มักจะอยู่กับเราไม่นาน แต่ความคิดก็มักเป็นต้นทางและบ่อเกิดของการกระทำ ดังนั้น เราจึงจำเป็นต้องทำให้ความคิดดีๆอยู่กับเราตลอดเวลา เช่น บอกตัวเองว่าเป็นคนเก่งทุกครั้งที่ทำอะไรสำเร็จ แม้จะเป็นเพียงความสำเร็จเล็กน้อย บอกตัวเองว่าเพื่อนร่วมงานก็เป็นคนดีคนหนึ่งแม้เขาจะมีข้อบกพร่องอีก หลายอย่าง บอกตัวเองว่าเราโชคดีที่ได้ทำงานยากๆแม้ค่าตอบแทนจะน้อยแต่ก็ทำให้เราได้ ประสบการณ์ที่หาไม่ได้ง่ายๆ ฯลฯ

บันไดขั้นที่ 5 : ใช้ประโยชน์จากคำว่าขอบคุณ

เคย มีคำสอนจากอาจารย์เซนท่านหนึ่งกล่าวว่า เมื่อต้องพบเจอเรื่องร้าย จงยิ้มแล้วกล่าวคำว่า คำขอบคุณ เพราะนั่นคือบททดสอบที่ดีของการมีชีวิตที่เข้มแข็ง หากมีคนด่าว่าคุณ แทนที่จะได้ตอบการกล่าวคำว่าขอบคุณ แทนที่จะได้ตอบ จะช่วยลดทอนที่ความรุนแรงลงได้เกือบทั้งหมด ทั้งยังทำให้บุคคลนั้นแปลกใจ และอาจกลับไปพิจารณาพฤติกรรมของตัวเองได้โดยที่คุณไม่ต้องพูดอะไรสักคำ หาก เราตั้งสติ และพิจารณาวิเคราะห์อุปสรรคต่างๆอย่างมาพอ เราจะรู้สึกขอบคุณต่อข้อขัดข้องเหล่านั้น อย่างน้อยมันก็ทำให้เราเรียนรู้ที่จะเข้มแข็งมากยิ่งขึ้น เข้าใจจากความผิดพลาดว่าสิ่งใดไม่ควรทำ (แม้ยังไม่รู้ว่าจะต้องทำอย่างไรจึงจะสำเร็จก็ตาม) และช่วยให้รอบคอบมากขึ้นเพื่อไม่ผิดพลาดซ้ำอีก

แก้วที่คว่ำอยู่กลางสายฝน ต่อให้ฝนตกกระหน่ำทั้งคืน
ก็ไม่อาจเต็มไปด้วยน้ำ คนที่ไม่ยอมเปิดใจเรียนรู้
ต่อให้คลุกคลีอยู่กับนักปราชญ์ทั้งคืนทั้งวัน ก็ยังโง่เท่าเดิม

นัยอันลึกลับของคำว่า "ขอบคุณ"

ขอบคุณความไม่รู้ ที่ทำให้รู้วิธีลุกขึ้นสู้

ขอบคุณความยากจน ที่ทำให้เป็นคนมูมานะ

ขอบคุณความล้มเหลว ที่ทำให้เกิดความเชี่ยวชาญ

ขอบคุณความผิดพลาด ที่ทำให้ฉลาดยิ่งกว่าเดิม

ขอบคุณความริษยา ที่ทำให้กล้าสร้างสรรค์สิ่งใหม่

ขอบคุณคำวิพากษ์วิจารณ์ ที่ทำให้ฝึกลิขิตอย่างไร้ข้อตำหนิ

ขอบคุณความไม่รู้ ที่ทำให้รู้จักครูที่ซื่อประสงค์

ขอบคุณความผิดหวัง ที่ทำให้ตั้งใจเพื่อลุกขึ้นมาใหม่

ขอบคุณศัตรูที่แค้นกล้า ที่ทำให้รู้ว่าเรายังไม่ใช่มืออาชีพ

ขอบคุณมหกรรมคอร์ปชั่น ที่ทำให้เราอยากสร้างสรรค์การเมืองใหม่

ขอบคุณความป่วยไข้ ที่ทำให้เราตั้งใจดูแลสุขภาพ

ขอบคุณความทุกข์ที่ ทำให้เรารู้ว่าความสุขมีค่าแค่ไหน

ขอบคุณความพลัดพราก ที่ทำให้เราสละจากความยึดมั่น ถือมั่น

ขอบคุณเพลิงกิเลส ที่ทำให้เรามีเหตุอยากถึงพระนิพพาน

ขอบคุณความตาย ที่ทำให้ฉากสุดท้ายของชีวิตสมบูรณ์แบบ

ความผิดพลาดจึงเป็นบันไดขั้นสำคัญในการเรียนรู้ หากรู้จักใช้
ประโยชน์ ก็ไม่ถือว่าสูญเปล่า การคิดเชิงบวก จึงเป็นอีกหนึ่งวิธีคิดเพื่อ
การใช้ชีวิตที่มีความสุข ที่เริ่มต้นง่าย ๆ

สิ่งที่ได้เรียนรู้

ผู้วิจัยได้ให้นักเรียนร่วมระดมความคิดเห็นและสรุปร่วมกัน

1. รู้จักตัวเอง รู้ว่าตัวเองต้องการอะไร ตั้งเป้าหมายในชีวิตช่วยก้าวไปสู่ความสำเร็จด้วยท่าที มั่นคงและฉายแสงในตัวเองซึ่งก็คือความสำเร็จ
2. เรียนรู้ในสิ่งที่เกิดขึ้น ฝ่าฟันอุปสรรคที่ร้ายๆ ที่กำลังจู่โจมใส่เรา ไม่ทอดถอนใจต่อสิ่งที่เกิดขึ้น มองโลกในแง่ดีบ้างไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นก็มั่นคงในสิ่งที่เราทำอยู่ ไม่ปล่อยมือง่ายๆ
3. เรียนรู้ว่าเราต้องต่อสู้กับปัญหาที่ยากเย็นยิ่งขึ้น หาจุดเด่นของตนเองเพื่อสร้างกำลังใจ และ เต็มเต็มช่องว่างที่ขาดไป ทำให้ชีวิตได้เดินต่อไปอย่างมั่นคง ทำตามที่เราคาดหวังให้สำเร็จ
4. รู้จักการตั้งเป้าหมายในชีวิต ทำตามสิ่งหวังและทำให้ดีที่สุด หากวันนี้ยังไม่สำเร็จ เริ่มต้น ใหม่และจดจำสิ่งที่เคยผิดพลาดมาแก้ไข ความสำเร็จไม่ได้มาง่ายๆ พยายามให้มากๆ ถ้าพยายามถึง ที่สุดแล้วแต่ยังแพ้ ขอให้ภูมิใจว่า อย่างน้อยเราก็ได้ทำอย่างดีที่สุดแล้ว

ข้อสังเกต

1. นักเรียนทุกคนต่างให้ความร่วมมือกันเป็นอย่างดี รับฟังความคิดเห็นของกันและกัน
2. บรรยากาศการเข้าร่วมกลุ่มเป็นไปด้วยดี

ครั้งที่ 7

เปลี่ยนปัญหาให้เป็นปัญญา

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนได้รู้จักคิดไตร่ตรองถึงปัญหาอย่างเข้าใจ และสามารถแก้ปัญหาได้อย่างฉลาด
2. เพื่อให้นักเรียนรู้จักปรับเปลี่ยนความคิดเพื่อให้อชีวิตดีขึ้น

อุปกรณ์

1. แผ่นซีดีคู่มือครั้งที่ 6 เรื่องการมองโลกเชิงบวก
2. สมุดบันทึก
3. อุปกรณ์เขียนอักษรเบรลล์

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนบอกถึงสิ่งที่ได้ฟังมาว่าเป็นอย่างไร โดยให้นักเรียนได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างกันกับเพื่อนๆ โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้ให้คำปรึกษาในการเข้าร่วมกลุ่ม
3. เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม พร้อมให้กำลังใจกับนักเรียนทุกคน
4. ผู้วิจัยให้นักเรียนนำซีดีคู่มือพัฒนาความคิดเชิงบวก เรื่องการมองโลกเชิงบวกกลับไปฟังและบันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฟังซีดีคู่มือ
5. ผู้วิจัยกำหนดวัน เวลา สถานที่ในการเข้ากลุ่มของนักเรียนครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจ และความตั้งใจในการเข้าร่วมกิจกรรม
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นของนักเรียน

ชีวิตคู่มือครั้งที่ 6

เรื่อง “ เปลี่ยน “ปัญหา” ให้เป็น “ปัญญา” ”

ปัญหา”เป็นสิ่งที่ใคร ๆ ก็อยากเลี่ยงหลีกเลี่ยง

“แต่ไม่มีใครที่หนีมันพ้นได้ เพราะปัญหาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ในเมื่อเราไม่มีวันหนีปัญหาพ้น จะไม่ดีกว่าหรือหากเราเตรียมใจให้พร้อมเพื่อต้อนรับมันอยู่เสมอ

การมองว่า “ปัญหา” เป็นเรื่องธรรมดา

ของชีวิตที่ไม่มีใครหนีพ้น เช่นเดียวกับ เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นวิธีหนึ่งที่เราเผชิญกับปัญหาได้โดยไม่ทุกข์มากนัก แต่วิธีที่ดีกว่านั้นก็คือการเปลี่ยน “ปัญหา” ให้กลายเป็น “ปัญญา” เพราะนอกจากจะไม่ทุกข์หรือ “ขาดทุน” แล้ว ยังได้ประโยชน์เป็น “กำไร” กลับมาด้วย

ขอให้สังเกตคำว่า “ปัญหา” กับ “ปัญญา”

นั้นมีความใกล้เคียงกันมาก ต่างกันแค่ตัวเดียวคือ “ห” กับ “ญ” ในชีวิตจริง สิ่งที่เราเรียกว่า “ปัญหา” นั้นก็อยู่ใกล้กับ “ปัญญา” มาก เช่นเดียวกัน ปัญหาสามารถก่อให้เกิดปัญญาได้หากรู้จักมองหรือใคร่ครวญกับมัน นักเรียนจะเฉลียวฉลาดได้ก็เพราะหมั่นทำการบ้าน การบ้านนั้นคืออะไรหากไม่ใช่ปัญหาหรือโจทย์ที่ต้องขบคิด ถ้าครูไม่ขยันให้โจทย์หรือตั้งคำถามให้นักเรียนขบคิด นักเรียนก็ยากที่จะเกิดปัญญาได้

คนทั่วไปนั้นเมื่อเจอปัญหา

ก็จะเป็นทุกข์หรือก่อกลัดกลุ่มไปกับมัน แต่ถ้าลองตั้งสติและพิจารณาให้ดี ปัญหา ก็จะกลายเป็นปัญญาได้ไม่ยาก เมื่อ ๘๐ ปีก่อน นักวิทยาศาสตร์ชาวอังกฤษคนหนึ่งได้เพาะเลี้ยงแบคทีเรียไว้ในจานเพื่อใช้ในการศึกษาวิจัยเรื่องไข้หวัด วันหนึ่งเขาพบว่ามีเชื้อราเข้าไปปนเปื้อนและทำลายแบคทีเรียที่เพาะเอาไว้ นั่นหมายความว่าเขาต้องเพาะแบคทีเรียชนิดใหม่

เจ้าเชื้อราตัวนี้สร้างปัญหาให้นักวิทยาศาสตร์ผู้นี้

แต่แทนที่จะโมโห เขากลับฉุกคิดขึ้นมาว่าถ้ามันฆ่าแบคทีเรียที่เพาะในจานได้ มันก็ต้องกำจัดแบคทีเรียที่อยู่ในร่างกายคนได้เช่นกัน ปัญญาเกิดขึ้นแก่นักวิทยาศาสตร์ผู้นี้ทันที นำไปสู่การค้นพบเพนนิซิลินหรือยาปฏิชีวนะ ซึ่งในเวลาไม่นานสามารถช่วยชีวิตผู้คนนับร้อยล้านคนทั่วโลก นักวิทยาศาสตร์ผู้นี้คืออเล็กซานเดอร์ เฟลมมิงนั่นเอง

โลกก้าวหน้าได้เพราะเรารู้จักเปลี่ยนปัญหาให้เป็นปัญญา

มองให้แคบลงมา ชีวิตของคนเราก็เช่นกัน มีคนจำนวนไม่น้อยที่ชีวิตเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้นหลังจากประสบวิกฤต บางคนเป็นโรคหัวใจเฉียนตาย ภัยร้ายได้บังคับให้เขาต้องหันมาทบทวนชีวิตของตน และพบว่าการหมกมุ่นอยู่กับตนเอง ตัดขาดจากผู้อื่น และจมอยู่กับความหดหูเศร้าหมอง เป็นตัวการสำคัญที่ทำให้เขามีอาการดังกล่าว

เขาจึงปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต

เข้าหาผู้คน ช่วยเหลือเอื้อเฟื้อผู้อื่น และปล่อยวางความกังวลหม่นหมอง ไม่นานสุขภาพของเขาก็ดีขึ้น มีความสุขมากขึ้น เขายอมรับว่า การเป็นโรคหัวใจเป็นสิ่งดีที่สุดในสิ่งที่เกิดขึ้นกับเขา

เมื่อเกิดปัญหาขึ้นมา

แทนที่จะคร่ำครวญหรือตีกอกหัว ลองใคร่ครวญดูให้ดี จะพบว่า ปัญหาเหล่านี้เป็นสัญญาณเตือนให้เราเปลี่ยนแปลงตัวเอง ถ้าเรามองสัญญาณนี้ออก นั่นแสดงว่าปัญญาได้เกิดแก่เราแล้ว ขั้นต่อไปก็คือเปลี่ยนทัศนคติ พฤติกรรม หรือการใช้ชีวิตให้ถูกต้อง เหมาะสม และชาญฉลาด

ไม่ควรมองว่าปัญหาคือ

"ทางตัน" ถ้ามองให้ดี ในตัวปัญหานั้นก็มี "ทางออก" ด้วยเหมือนกัน อย่าลืมนะว่า สลักที่ล็อคประตูนั้นก็ เป็นสลักอันเดียวกับที่ใช้เปิดประตู สวิตซ์ที่ปิดไฟก็เป็นอันเดียวกับที่ใช้เปิดไฟให้สว่าง ฉันทัดก็ฉันทันใน คำถามก็มีคำตอบเฉลยอยู่

จะว่าไปแล้วปัญหาหรือความทุกข์ทั้งหลาย

ไม่ได้มีไว้ให้เราคร่ำครวญ แต่มีไว้ให้ใคร่ครวญนั่นเอง ในความทุกข์นั้นก็ยังมีทางออกจากความ ไม่ทุกข์ แฝงอยู่เสมอ ในภาพยนตร์เรื่อง Batman Begins เด็กชายบรูซ (ซึ่งต่อมาจะกลายเป็นมนุษย์ค้างคาว) ได้พลัดตกลงไปในหลุม เมื่อพ่อช่วยขึ้นมาแล้ว ได้ถามลูกว่า "รู้ไหมทำไมคนเราถึงหกล้ม?" ลูกนึกไม่ออก พ่อจึงเฉลยว่า "ก็เพื่อเราจะรู้วิธีลุกขึ้นมาไงล่ะ"

ความทุกข์มีขึ้น

ก็เพื่อสอนเราให้รู้จักหลุดพ้นจากความทุกข์ ปัญหาเกิดขึ้นก็เพื่อสอนเราให้เกิดปัญญา ด้วยเหตุนี้ ปัญหาจึงไม่ใช่เรื่องน่ากลัว หากคือครูที่มาสอนให้เราฉลาดขึ้นนั่นเอง

ปราชญ์กล่าวไว้ว่า

"ชีวิตเป็นตำราเล่มใหญ่ที่สุด หน้าที่สุด มีชีวิตสั้นที่สุดน่าประทับใจที่สุดดูคล้ายจะอ่านง่าย แต่จริง ๆ แล้วกลับเป็นตำราที่เข้าใจยากที่สุดน่าประทับใจที่สุด "ชีวิตเลือกเกิดไม่ได้ แต่เลือกที่จะเป็นได้ แม้จะเกิดมาบนความไม่พร้อม แต่หากรู้จักใช้ชีวิตและมีความพร้อมขยันหมั่นเพียร ก็จะสามารถผลักดันตนเองให้เดินไปในทางที่จะนำชีวิตสู่ความก้าวหน้า มีความสุข และประสบความสำเร็จได้ "

ที่นี่และเดี๋ยวนี้

"ไม่มีอะไรน่าเสียใจเลยสักนิด กับชีวิตเมื่อวานนี้ ไม่มีอะไรน่ากังวลใจเลยสักนิด กับชีวิตที่จะเกิดขึ้นพรุ่งนี้ จะมีแต่ความทุกข์ใจ หากไม่คิดที่จะทำในวันนี้ และจะมีแต่ความเศร้าใจหากไม่เปลี่ยนแปลงตนเองตั้งแต่วินาทีนี้ จงจัดการกับปัจจุบันให้ดีไว้เถิด แล้วอนาคตก็ปล่อยให้มันดูแลตัวของมันเอง "

มีเรื่อง 2 เรื่อง มาให้ลองจินตนาการกันดูนะว่าเราจะคิดอย่างไร

เรื่องแรก ในกองทหารที่อยู่แนวรบ มีทหารเพียงคนเดียวที่สิ้นหวังและกลัวตาย ได้เริ่มพูดกับเพื่อน ๆ ว่า "เราตายกันหมดแน่ พวกมันล้อมเราไว้หมดแล้ว คนของเราก็น้อยกว่า อาวุธก็สู้ไม่ได้ สู้อีกก็ตายเปล่า หมดหนทางแล้วจริง ๆ"

หลังจากที่เพื่อนทหารฟังเรื่องนี้แล้ว คิดว่าทุกคนจะเป็นเช่นไร?

เรื่องที่สอง ในกองทหารเดียวกัน สถานการณ์เดียวกัน ทหารคนหนึ่งที่กำลังหาญและเชื่อมั่นว่าจะต้องมีชัยชนะ ได้เริ่มพูดกับเพื่อน ๆ ว่า “คุณสิ พวกเรายังอยู่กันครบ อาวุธก็ยังมี ข้าศึกยังอยู่อีกไกล เรายังพอมีเวลาวางแผนเอาชนะศึกครั้งนี้ มาช่วยกัน เราชนะได้แน่”

หลังจากที่เพื่อนทหารฟังเรื่องนี้แล้ว คิดว่าทุกคนจะเป็นเช่นไร?

แทบจะไม่ต้องคิดเลยว่า ทหารกลุ่มใดพ่ายแพ้ ตั้งแต่ยังไม่เริ่มต้น

คำพูดแง่ลบ ส่งผ่านอิทธิพลของความสิ้นหวัง การหมดกำลังใจ การยอมพ่ายแพ้ และต้อนรับความทุกข์ระทม ให้กับคนฟัง

ในขณะที่ คำพูดแง่บวก จะส่งผ่านอิทธิพลของความหวัง กำลังใจ ความฮึกเหิม ความกล้าหาญ และความเชื่อมั่นศรัทธาให้กับคนฟัง

ดังนั้น หลักปฏิบัติสำคัญประการหนึ่ง หากเราต้องการพัฒนาตนเองให้เป็น คนคิดบวก นั่นคือการฝึกฟังเสียงบวก โดยอยู่ใกล้ ๆ คนคิดบวก พูดบวก ทำบวก ให้ใกล้และนานพอที่เราจะซึมซับอิทธิพลและพลังการคิดบวก จนแปรเปลี่ยนให้เรามีกำลังและกล้าไปสู่จุดหมาย

ขณะเดียวกัน ให้เราพยายามอยู่ห่าง ๆ คนคิดลบ พูดลบ ทำลบ ให้อ่างมากพอที่เราจะไม่ได้ ติดเชื้อหรือรับอิทธิพลความคิดแง่ลบที่จะนำเราไปสู่ความล้มเหลว อยู่ใกล้คนที่คิดแง่บวก

คนคิดแง่บวกกับคนคิดแง่ลบ เป็นเหมือนคนที่เป็น โรคติดต่อ เพราะเราสามารถได้รับผลกระทบทางใดทางหนึ่งจากคนเหล่านี้ที่เราพบปะ ไม่ว่าจะเพื่อน คนในครอบครัว หรือแม้กระทั่งการรับข้อมูลจากสื่อต่าง ๆ เรา ทั้งโดยรู้ตัวและโดยจิตใต้สำนึกของเรา ผ่านทางความคิด ความรู้สึก และภาษากาย

คนที่คิดแง่บวก ส่งผ่านอิทธิพลของการมองโลกในแง่ดี มองเห็นโอกาส ความเป็นไปได้ คิด พูดและทำสิ่งต่าง ๆ อย่างกระตือรือร้น มีเป้าหมาย กล้าทำทนายปัญหา ยิ้มเมื่อต้องเผชิญความยากลำบาก

เมื่อเผชิญปัญหา บอกว่า

“ไม่เป็นไร เราทำได้แน่”

“โอกาสมาถึงแล้ว”

“ถ้าเราเอาชนะได้ มันจะเป็นสุดยอดของความสำเร็จเลยทีเดียว”

เมื่ออยู่ใกล้คนที่มีลักษณะเช่นนี้ แน่ใจว่า เราย่อมมีกำลังใจมากกว่า คนที่คิดแง่ลบ ส่งผ่านอิทธิพลของการมองโลกในแง่ร้าย มองเห็นแต่อุปสรรค ปัญหา ความเป็นไปไม่ได้

เมื่อเผชิญปัญหา พูดแต่ว่า

“เป็นไปไม่ได้”

“ตายแน่”

“แย่แล้ว”

“จบกัน”

เมื่ออยู่ใกล้คนที่มีลักษณะเช่นนี้ แน่ใจว่า เราย่อมหมดกำลังใจ

จำไว้ว่า การอยู่ใกล้คนคิดแง่บวกจะเพิ่มพลังให้กับชีวิต ตรงกันข้าม การอยู่ใกล้คนคิดแง่ลบจะดูดพลังออกจากชีวิตของเรา รู้เช่นนี้แล้ว พึงระวังให้ดี อย่าให้ใครมาดูดพลังความสำเร็จจากชีวิตของเรา ด้วยการหยุดความคิดลบ ๆ อีกต่อไป

คนที่คิดบวกจะเปลี่ยนปัญหาให้เป็นปัญญาได้

นักเรียนลองคิดดูนะว่า ถ้าสถานการณ์ที่มีปัญหาเกิดขึ้นกับตัวเรา เราจะทำอย่างไร

1. ถ้าวันหนึ่งเราไปสมัครงาน แล้วไม่มีที่ไหนรับเราเข้าทำงาน เราจะทำอย่างไร ?

.....

.....

.....

.....

.....

2. สิ่งที่เราได้เรียนรู้

.....

.....

.....

.....

.....

ชีวิตของเรานั้นมีคุณค่า จงใช้ปัญญาในการแก้ปัญหา แล้วคุณจะรู้ว่า
ทุกปัญหามีทางออกเสมอ ท้อได้แต่อย่าถอย สู้ต่อไปอย่างคนมีความหวัง ไม่มี
คำว่าทำไม่ได้ ถ้าคุณยังไม่คิดที่จะทำ

คนที่ไม่เคยพลาด คือคนที่ไม่เคยทำอะไรเลย
เมื่อพลาดพลั้งอย่าเพิ่งหมดหวังกับชีวิต
มีเพียงคนที่ไม่เคยทำอะไรเลยเท่านั้น
ที่จะไม่เคยพบกับความผิดหวัง

สิ่งที่ได้เรียนรู้

ผู้วิจัยให้นักเรียนบอกถึงความกังวลและร่วมกันแก้ปัญหา

1. กังวลถึงอนาคตในวันข้างหน้าว่าจะเรียนอะไร และจะสามารถสอบเข้ามหาวิทยาลัยได้หรือไม่
2. กลัวว่าจะไม่ได้ศึกษาต่อ เพราะด้วยปัญหาทางการพิจารณา
3. อนาคตจะทำอะไรดี เพราะว่าโอกาสที่มีสำหรับผู้พิการมีน้อย
4. สังคมรอบตัว เพราะการใช้ชีวิตต้องต่อสู้อย่างมากทั้งตัวเองและสังคมรอบตัว

สิ่งที่ได้เรียนรู้

1. ปัญหาทุกอย่างย่อมมีทางแก้เสมอ ถ้าเรารู้จักคิด เมื่อไม่มีใครยอมรับในตัวเรา เราต้องทำให้เขาเห็นถึงศักยภาพ และความสามารถในตัวเราให้ได้ เมื่อพบปัญหาก็ต้องแก้ด้วยปัญญาอย่างรู้เท่าทันต่อความเป็นจริง

2. ดึงศักยภาพที่เรามีอยู่ในตัวเราออกมา พิสูจน์ให้เขาได้รู้ว่าเราทำสิ่งนั้นได้ ถ้าเขาไม่รับเราเข้าทำงาน แล้วเราทำถอยเดินหนีไปเสียง่ายๆ โดยที่เราไม่ได้แสดงให้เขาเห็นว่าเราทำสิ่งนั้นได้ ก็เหมือนกับว่าเราไม่ได้ช่วยให้ตัวเองได้เข้าทำงานเลย มีหน้าซ้ำยังทำให้เราเสียโอกาสเข้าไปทำงานที่นั่นโดยใช่เหตุ

3. รู้จักทบทวนสิ่งที่ไม่สามารถทำได้และนำมาเป็นจุดเริ่มต้นของการสร้างงานเพื่อทำให้เรามีงานทำที่เราถนัด

ข้อสังเกต

1. นักเรียนแสดงความคิดเห็นอย่างสนใจ และเป็นกำลังใจให้กันและกัน
2. บรรยากาศเต็มไปด้วยมิตรภาพอันดีระหว่างเพื่อนนักเรียนด้วยกัน

ครั้งที่ 8

การมองโลกเชิงบวก

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนได้เข้าใจความสำคัญของการมองโลกในเชิงบวก
2. เพื่อให้นักเรียนได้วิเคราะห์ตนเอง เข้าใจปัญหา และแนวทางแก้ไขในเชิงบวก
3. เพื่อให้นักเรียนรู้จักมองผู้อื่นในแง่ดี และรู้จักให้ความสำคัญกับผู้อื่น

อุปกรณ์

1. แผ่นซีดีคู่มือครั้งที่ 8 เรื่องการสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง
2. สมุดบันทึก
3. อุปกรณ์เขียนอักษรเบรลล์

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนบอกถึงสิ่งที่ได้ฟังมาว่าเป็นอย่างไร โดยให้นักเรียนได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างกันกับเพื่อนๆ โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้ให้คำปรึกษาในการเข้าร่วมกลุ่ม
3. เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม พร้อมให้กำลังใจกับนักเรียนทุกคน
4. ผู้วิจัยให้นักเรียนนำซีดีคู่มือพัฒนาความคิดเชิงบวก เรื่องการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองเชิงบวกกลับไปฟังและบันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฟังซีดีคู่มือ
5. ผู้วิจัยกำหนดวัน เวลา สถานที่ในการเข้ากลุ่มของนักเรียนครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจ และความตั้งใจในการเข้าร่วมกิจกรรม
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นของนักเรียน

ชีวิตคู่มือครั้งที่ 7

เรื่อง “การมองโลกเชิงบวก”

การมองโลกเชิงบวก(positive thinking) หมายถึงการมีความเข้าใจในวิถีชีวิตอุปสรรคปัญหา ความทุกข์ เป็นเรื่องธรรมดาที่ทุกชีวิตต้องเผชิญ พร้อมทั้งจะยอมรับเหตุการณ์ต่างๆ เหล่านั้นเพราะ ทุกอย่างในโลกนี้ มีทั้งด้านบวกและด้านลบอยู่ในตัวของมันเองเราควรรู้จักเลือกใช้ประโยชน์จากด้านบวก ของเหตุการณ์ที่เป็นลบ

เหตุการณ์บางอย่าง เราไม่สามารถเลือกได้ว่าจะให้เกิดหรือไม่ให้เกิด แต่เมื่อเกิดขึ้นไปแล้ว เราเลือกได้ว่าจะมองด้านบวกหรือด้านลบของมันและจะบริหารจัดการกับมันอย่างไร

โดย ท่าน ว.วชิรเมธี กล่าวไว้ว่า

มนุษย์เกิดมาในโลกอย่างมีความหมาย ไม่มีใครเกิดมาไร้ค่าหรือเกิดมาเพื่อจะถูกด่า ยกเว้น คนที่พยายามจะทำให้คนอื่นล้มตนเอง ไม่ทุกต้น หล้าทุกชนิด ก็เช่นเดียวกับนอตทุกตัวที่ถูกผลิตมา เพื่อเหมาะสมกับภารกิจอย่างใดอย่างหนึ่ง ณ เวลาใดเวลาหนึ่งเสมอ

คนที่เข้าใจโลก ถึงขั้นจะมองเห็นอะไรๆ ที่คนอื่นเขาเครียดกันเป็นเรื่องขำขันได้ จะมีอายุยืน อยู่ในโลก แต่ไม่หลงโลก อยู่ในโลกเพื่อเหยียบโลกเล่น ไม่ใช่แบกโลกไว้บนบ่า คนอย่างนี้หายาก แต่มีอยู่ที่ไหน คนอยู่ใกล้ก็มีความสุข

มีความจริงทั้งสองด้านรวมอยู่ในตัวมันเองเสมอ ต่างแต่เราจะเลือกหยิบด้านใดขึ้นมา ประยุกต์ใช้ ให้เกิดประโยชน์สูงสุดเท่านั้น

คนที่คิดทางบวกเป็นคนที่โชคดีและได้กำไรเสมอ ส่วนคนที่คิดในทางลบ แม้เรื่องดีๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต ก็ยังไม่รู้จักใช้ให้เป็นประโยชน์กับตน วิธีคิดบ่งบอกอนาคต กำหนดชะตากรรม เราคิดอย่างไรก็จะกลายเป็นคนอย่างนั้น คิดบวก ชีวิตก็เป็นบวก คิดลบ ชีวิตก็ติดลบ

ที่ได้มีปัญญา ที่นั่นย่อมมีทางออก ปัญหาและทางออกจึงเป็นเสมือนสองด้าน ของเหรียญ ษาปณ์อันเดียวกัน เพียงมีสติรู้จักพลิกปัญหา ก็จะพบว่ามิภูมิปัญญาอันเลิศล้ำ รอให้ค้นพบอยู่อย่าง ทำทาย

หากแอปเปิ้ลที่อยู่ในมือมันขำเพียงบางส่วน แทนที่เธอจะโยนทิ้งไปทั้งหมด เธอก็ควรจะเลือก ฉีกเอาด้านที่ขำนั้นออกเสีย แล้วเลือกรับประทานส่วนที่ดี เพียงแค่นี้เธอก็ได้ลิ้มไอชารสอันหอมหวาน มัน กรอบ รวย ของแอปเปิ้ลลูกที่อยู่ในมือของเธอแล้ว

ความสุขหรือความทุกข์ บางครั้งอยู่ที่ **"ท่าที"** ในการเผชิญของเราเป็นสำคัญ ถ้า **"รู้เท่าทัน"** สิ่งที่อยู่ตรงหน้าอย่างมีสติ ทุกข์อาจกลายเป็นสุข ปัญหาอาจกลายเป็นปัญญา วิกฤติอาจถูกแปรเป็นโอกาส

ชื่อเสียงที่แท้จริงซึ่งเกิดขึ้นจากความดีงามอันบริสุทธิ์ แม้ใครจะพยายามลบล้างให้มัวหมอง แต่เมื่อมรสุมแห่งความเท็จผ่านพ้นไป ก็จะได้กลับแวววาวพรายพรายขึ้นมาได้อีกเสมอ

หากป่วยกายอยู่แล้ว อย่าให้ใจต้องมาป่วยซ้ำลงไปอีก ถ้าป่วยกาย แต่ใจไม่ป่วย โอกาสหายป่วยย่อมมีมาก แต่ถ้าป่วยกายด้วย ป่วยใจด้วย บางทีโรคกายไม่ร้ายแรง แต่ก็อาจทุกข์ทรมานเพราะโรคใจคอยแทรกซ้อน

ขออย่าได้ทอดทิ้งในการที่จะเริ่มต้นชีวิตใหม่ คนเรายามที่เป็นปุถุชนก็มีโอกาสผิดพลาดด้วยกันทั้งนั้น แต่คนโง่จะปล่อยให้ผิดพลาดแล้วผิดพลาดเลย ส่วนคนที่ปัญญาเมื่อรู้ว่าผิดพลาดไปแล้ว จะรีบถอนตนออกมาอย่างทันท่วงที แล้วเริ่มต้นชีวิตใหม่ที่ไม่ซ้ำรอยเดิม

น้ำเน่าอาจจะเหยกกลายเป็นเม็ดฝนหล่อเลี้ยงผืนโลก กรวดทรายต่ำต้อยอาจถูกหล่อหลอมเป็นศิลปะสถาปัตยกรรมคุณค่าระดับสากล ข้าวเปลือกในนาอาจกลายเป็นกระยาหารของพระมหากษัตริย์พรดิ ลูกกุลีลาอาจกลายเป็นมหาเศรษฐีพันล้าน ฯลฯ

ขอเพียงมนุษย์ไม่ดูถูกตัวเอง ตระหนักรู้ถึงศักยภาพพิเศษที่ซุกซ่อนอยู่ในตน แล้วเพียรเจียรในชีวิตให้แวววาวพรายพรายด้วยการศึกษาเรียนรู้ ซึมซับเก็บรับบทเรียนจากการทำงานและการใช้ชีวิตอย่าง สุขุม ก็ย่อมจะมีชีวิตที่คุ้มค่า สงบ ร่มเย็น และเป็นสุขได้โดยไม่ยากเย็น

มือของผู้ให้ อยู่สูงกว่ามือของผู้รับ ชื่อของผู้ให้ น่าจดจำกว่าชื่อของผู้ขอเกียรติของผู้ให้ กลุ่มหอม อยู่เหนือกลิ่นคาว ยิ่งกว่าเกียรติศักดิ์ของนักรบและปวงวีรบุรุษ

การให้ แค่เพียงคิดจะทำ ใจก็ยังเป็นสุข ครั้นได้ให้แล้ว จิตใจก็แจ่มชื่นเบิกบาน เมื่อวันเวลาผ่านไป หวนกลับไปรำลึกถึงดวงหน้าอันเปี่ยมสุขของผู้รับ ความปิติสุขก็ย้อนกลับมาทำให้หัวใจ อิ่มเอม การให้จึงเป็นความสุขแท้ทั้งเวลาก่อนให้ ขณะที่ให้ และหลังจากได้ให้ไปแล้ว

การเสียสละ แบ่งปัน เป็นทั้งความ **"สมาน"** คือ ความสามัคคีปรองดองระหว่างกันและกัน และเป็นกุศโลบายในการสร้างความ **"เสมอ"** คือ ให้คนทุกคนมองเห็นหัวอกของคนอื่น

เมื่อมนุษย์รู้จักแบ่งปันแก่กันและกัน อันมีพื้นฐานมาจากการมีอัชฌาศัยกว้างขวางเอื้ออารีเช่นนี้ ศานติภาพท่ามกลางความแตกต่าง ก็จะมีได้อย่างไม่ยากเย็นนัก

การคิดเชิงบวก (Positive Thinking) ให้สำเร็จมีองค์ประกอบหลักดังนี้

๑. **ความเข้าใจว่าอะไรคือการคิดบวก** คำสำคัญ (keyword) อยู่ที่ "คิดไม่ลบ" หยุดความคิดของท่านที่อาจจะไหลลงไปที่ความคิดลบตันหรือไม่ ให้ไม่ให้เกิดต่อไปเกินเลยเช่น "ทำไมชีวิตฉันมันแย"

อย่างนี้ นี่ก็มาโดนรถชนอีก วันก่อนก็...” น้อย่างไรคะ ที่เข้าข่ายคิดลบแล้ว เริ่มเกินจริงแล้ว ข้อเท็จจริง อยู่แค่ถูกรถชน ส่วนจะเป็นชีวิตแย่หรืออะไรนี่เราคิดแถมแล้ว

๒. ความชำนาญในการเตือนตัวเองให้คิดบวก มีสติทันหรือไม่ในการระงับตัวเองในการคิดลบ หลายคนทีเดียวเข้าใจเป็นอย่างดีถึงโทษของการคิดลบ และรู้ชัดว่าคิดบวกดีอย่างไร แต่พอเกิดเหตุการณ์ขึ้นจริงๆ ไม่ทันชะแล้ว เผลออีกแล้ว พอพูดถึงความชำนาญ นี่ก็หนีไม่พ้นการฝึกฝนค่ะ มากเข้าว่า ทำบ่อยๆ พลาดบ้างก็ช่างมัน (ไม่อย่างนั้นเดี๋ยวมาโกรธตัวเอง คิดลบอีก) แค่อตั้งใจว่าฉันจะพยายามคิดบวกให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ แล้วเริ่มเลยไปเรื่อยๆ ใครสามารถปลิกเวลาไปนั่งสมาธิ วิปัสสนาได้ยิ่งดี เพราะนั่นเป็นศาสตร์ที่ศึกษาค้นคว้ามาเป็นอย่างดีแล้วในเรื่องการมีสติ

๓. พฤติกรรมที่น่าจะเป็นของคนคิดบวก เราคิดบวก แต่ การกระทำและคำพูดดูไม่บวก ก็ไม่รู้จะไปบอกเขาให้เชื่อได้อย่างไรว่าท่านคิดบวก

๔. สภาพทั่วไปที่เอื้อต่อการคิดบวก ในขณะที่เราเองก็ยังไม่แข็งแรงที่จะคิดบวกกันได้ตลอดเวลา การเลือกสภาวะที่อยู่ใกล้ตัวก็มีส่วนช่วย บางท่านจึงปลิกวิวะ หรือหลบไปอยู่กับวัดบ้าง ธรรมชาติบ้างบางครั้ง ก็เป็นการช่วยพักใจ พักกายได้ดีระดับหนึ่ง สภาพประจำวันก็สำคัญ บ้าน ที่ทำงาน กลุ่มเพื่อน บางคนอยู่ในคนรอบข้างที่คิดลบ ก็พาจะให้เราเผลอคิดลบไปด้วย ถ้ารู้และระวังทันก็ดี คนเก่งๆก็จะสามารถอยู่ท่ามกลางสภาพไหนก็ได้ เธอก็สามารถคิดบวกได้อยู่ดี อย่างนี้เรียกว่า ภูมิคุ้มกันดีแล้ว ถ้าเรายังไม่ได้ขนาดนั้น คงจำเป็นต้องเลือกที่อยู่พอสมควร ใครที่เราน่าจะใช้เวลาด้วยมากหน่อย ใครน้อยหน่อย เลือกไม่ได้ก็ถือเป็นแบบฝึกหัดให้เราฝึกคิดบวกให้ทันในขณะที่สิ่งแวดล้อมไม่อำนวย

เทคนิควิธีคิดมองโลกในแง่ดีตามแนวพุทธ

พุทธศาสนา สอนให้รู้จักคิดปล่อยวาง คิดให้สบายใจ ในยามที่ต้องพบกับปัญหาหนักๆ ในชีวิตประจำวัน ซึ่งปัจจุบันนี้ยังเหลือร่องรอยวิธีคิดเหล่านี้อยู่ในนิสัยคนทั่วๆ ไปบ้าง แต่บางคนก็ลืมไปแล้ว หรือคนรุ่นใหม่อาจจะไม่รู้จัก วันนี้จึงขอนำวิธีคิดเหล่านี้นำมาปรับปรุงแก้ไขให้มีความเป็นพุทธ และ ให้มีความทันสมัย เหมาะกับคนยุคปัจจุบันมากขึ้น นำเสนอเป็นเทคนิควิธีคิดมองโลกในแง่ดี สำหรับคนยุคไอที ดังต่อไปนี้

ยามพบอุปสรรคในการทำงาน

ไม่ เป็นไร..เอาใหม่ : คำพูดนี้สำคัญมากครับ เอาไว้ใช้อุทาน เวลาท่านต้องประสบกับปัญหาความล้มเหลวในการทำงานหรือ เจอข้อผิดพลาดอะไรขึ้นมาอย่างไม่คาดฝัน หรือ เวลาเพื่อนร่วมงานทำงาน

ผิดพลาด คำพูดนี้จะเป็นเครื่องปลอบใจและให้กำลังใจได้เป็นอย่างดี คำว่า **"ไม่เป็นไร"** เป็นคำที่ทำให้จิตใจปล่อยวางจากปัญหา ไม่ถูกบีบคั้นจากปัญหา คำว่า **"เอาใหม่"** เป็น คำพูดที่ปลุกคุณธรรมข้อ **"วิริยะ"** แปลว่า เพียรสู้งาน ปลุกใจให้เราคิดสู้ปัญหา ไม่ท้อถอย

ยามพบกับเหตุการณ์ร้ายที่ไม่พึงปรารถนา

โชคตินะเนี่ย : ไม่ว่าคุณเจออะไรกับความทุกข์กายทุกข์ใจอะไรในชีวิตประจำวัน ให้คิดเสียว่าสิ่งเลวร้ายที่เราต้องประสบทุกๆ ครั้ง มันไม่ได้ร้ายกาจจนถึงที่สุดแม้สักอย่างเดียว มันเป็นความ**"โชคดี"**ของเราจริงๆ ที่ไม่เจอหนักกว่านี้

ยกตัวอย่าง

เดินหัวชนเสาหัวปูน อุทานว่า "อู๊ย ! ..โชคตินะเรา หัวยังไม่แตก"
โดนตัดเงินเดือน พูดกับตัวเองว่า "เขาไม่ไล่เราออก ก็บุญแล้ว ถือว่ายังโชคดีนะเนี่ย"
ทำกาแพร์ร้อนๆ หกรดขาทางเกง พูดกับตัวเองว่า "เหอ..ๆ โชคดี ที่มันไม่หกรดเป้าทางเกงเรา"

ยามมีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน

เขา ยังดีนะ : เวลาคุณมีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนมนุษย์ เช่นเพื่อนร่วมงาน คนข้างบ้าน ฯลฯ เช่น บางคนอาจจะทำงานไม่ถูกใจ บางคนอาจจะทำอะไรผิดใจคุณ หรือ บางคนอาจจะมีเจตนาไม่ดีกับคุณให้คิดเช่นเดียวกันว่าสิ่งที่เขาทำนั้นมันก็ยัง ไม่ได้ร้ายกาจถึงที่สุดกับคุณแต่อย่างใด มันยังมีแง่ดีๆ ให้เราคิดถึงเขาอยู่เสมอ

ยกตัวอย่าง

คนข้างบ้านนินทาเรา เราก็บอกกับตัวเองว่า ไอ้... นี่เขายังดีนะที่ไม่ถึงกับมาดักทำร้ายเรามีคนมาขโมยปากกาที่โต๊ะทำงานเราไป เราก็คิดว่า เจ้าขโมยนี้ยังดี ที่ไม่ยกเครื่องคอมพิวเตอร์เราไป

เทคนิคคิดเมื่อเจอปัญหาต่างๆ ในชีวิตประจำวัน

คำว่า **เอ๊ะ...!** **ตรงนี้ได้อะไร** : เป็นการตั้งคำถามเพื่อให้จิตตั้งแง่คิดเพื่อมุ่งหาความรู้ทันทีที่ได้พบกับ ปัญหาต่างๆ ในชีวิตประจำวัน อาทิเช่น นาย ก. เดินตกท่อ ขาแข็งถลอก นาย ก. ทั้งๆ ที่เจ็บปวด กลับตั้งคำถามขึ้นมาในใจว่า เราเดินตกท่อตรงนี้ เราได้อะไร ! เท่านั้นเองคำตอบต่างๆ ก็พรุ้งพรูออกมามากมาย อาทิเช่น

ก. เราได้ดูแลรักษาตัวเองอีกแล้วดีจัง ไม่ได้ดูแลตัวเองมานาน

ข. เราได้บทเรียนซ้ำซึ่งกับคำว่า "อย่าไว้ใจทาง อย่าวางใจคน จะจนใจเอง"

(เคยเดินมาดีๆ ทุกวัน วันนี้ใครกันดันมาเปิดฝาท่อ)

ค. มันทำให้เราได้ไอเดียเกี่ยวกับการทาแถบสีสะท้อนแสงตรงขอบท่อ เพื่อคนจะได้สังเกตเห็นได้แต่ไกลๆ

วิธีคิดเช่นนี้จะทำให้เรารู้สึกเลยว่า ชีวิตนี้มีแต่ได้ ไม่มีเสีย คือ แม้ว่าจะพบกับสิ่งที่ไม่น่าพึงปรารถนาก็ตาม แต่ถ้าหากว่าเรารู้จักตั้งคำถามเช่นนี้เป็นนิสัย เราก็จะได้สิ่งที่ดีๆ มากมายจนบางครั้งเราอาจจะต้องนึกขอบคุณที่ได้เจอกับปัญหาบ่อยๆ เลยทีเดียว

ข้อคิดดีดี จากท่าน ว.วชิรเมธี

เวลาเจองานหนัก ให้บอกตัวเองว่า

นี่คือโอกาสในการเตรียมพร้อมให้เป็นคนเก่งมากขึ้น

เวลาเจอปัญหาที่ยากๆ ให้บอกตัวเองว่า

นี่คือบทเรียนที่จะสร้างปัญญาได้อย่างวิเศษ

เวลาเจอความทุกข์หนัก ให้บอกตัวเองว่า

นี่คือแบบฝึกหัดที่จะช่วยให้เกิดทักษะในการดำเนินชีวิต

เวลาเจอเจ้านายระเบียบมากๆ ให้บอกตัวเองว่า

นี่คือการฝึกตนให้เป็นคนมีความละเอียดรอบคอบขึ้น

เวลาเจอคำตำหนิ ให้บอกตัวเองว่า

นี่คือการเตือนให้ตัวเองรู้จักการแก้ไขตัวเอง

เวลาเจอคำนิทา ให้บอกตัวเองว่า

นี่คือการสะท้อนว่าเรายังคงเป็นคนที่มีความหมาย

เวลาเจอความผิดหวัง ให้บอกตัวเองว่า

นี่คือวิธีที่สร้างเสริมความเข้มแข็งให้กับชีวิต

เวลาเจอความป่วยไข้ ให้บอกตัวเองว่า

นี่คือการเตือนให้เห็นคุณค่าของการรักษาสุขภาพให้ดี

เวลาเจอความพลัดพราก ให้บอกตัวเองว่า

นี่คือบทเรียนของการรู้จักช่วยเหลือตัวเอง

เวลาเจอคนก่อกวนให้บอกตัวเองว่า

นี่คืออุทาหรณ์ของชีวิตที่ไม่ทำตามอย่าง

เวลาเจอคนเลว ให้บอกตัวเองว่า

นี่คือตัวอย่างของชีวิตที่ไม่ดี

เวลาเจออุบัติเหตุ ให้บอกตัวเองว่า

นี่คือคำเตือนว่าจงอย่าประมาทซ้ำอีกเป็นอันขาด

เวลาเจอวิกฤต ให้บอกตัวเองว่า

นี่คือบทพิสูจน์ัจธรรม “ในวิกฤตย่อมมีโอกาส”

เวลาเจอความจน ให้บอกตัวเองว่า

นี่คือวิธีที่ธรรมชาติเปิดโอกาสให้เราได้ต่อสู้ชีวิต

เวลาเจอความตาย ให้บอกตัวเองว่า

นี่คือฉากสุดท้ายที่จะทำให้ชีวิตมีความสมบูรณ์

จากบทความนักเรียนได้เรียนรู้อะไรบ้าง

1. สิ่งที่คุณได้เรียนรู้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. นักเรียนสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

อย่าลืมนำสิ่งดีดีไปประยุกต์ใช้นะครับ
แล้วคุณจะรู้ว่าชีวิตคุณจะดีขึ้นอย่างน่าอัศจรรย์

สิ่งที่ได้เรียนรู้

1. ในความโชคดีอยู่เสมอ อย่างน้อยก็ทำให้เราสังเกตเห็นถึงความผิดพลาด และหาทางป้องกันพยายามไม่ให้เกิดปัญหาขึ้นอีก
2. พยายามคิดเรื่องที่ร้ายๆ ให้เป็นเรื่องที่ดีอยู่เสมอ และจงอย่าคิดว่าตัวเองจะพบแต่สิ่งที่ร้ายเสมอไป และอย่าซ้ำเติมตัวเอง
3. ทำให้เป็นคนมองโลกในแง่ดี รู้จักใช้คำว่าขอบคุณกับสิ่งที่มีทั้งดีและไม่ดี รู้จักไม่ประมาทในการทำอะไรต่างๆ มีความมั่นใจในสิ่งที่ทำและไม่เป็นทุกข์กับสิ่งที่ทำให้เดือดร้อน เผชิญหน้ากับปัญหาได้อย่างเต็มภาคภูมิ สร้างความเชื่อมั่นพัฒนาตนเอง ทำให้มีจิตใจกล้าแกร่ง สามารถเดินออกไปได้อย่างมีความสุข

ข้อสังเกต

1. นักเรียนต่างมีแนวคิดที่ดี เป็นตัวของตัวเอง สามารถแสดงความคิดเห็นด้วยความมั่นใจ
2. บรรยากาศเต็มไปด้วยมิตรภาพ ที่นักเรียนทุกคนร่วมกันแสดงความคิดเห็นและสร้างกำลังใจให้แก่กัน



ครั้งที่ 9

การสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญของความเชื่อมั่นในตนเอง
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถสร้างกลยุทธ์การสร้างความเชื่อมั่นศรัทธาในตนเอง

อุปกรณ์

1. สมุดบันทึก
2. อุปกรณ์เขียนอักษรเบรลล์

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนบอกถึงสิ่งที่ได้ฟังมาว่าเป็นอย่างไร โดยให้นักเรียนได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างกันกับเพื่อนๆ โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้ให้คำปรึกษาในการเข้าร่วมกลุ่ม
3. เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม พร้อมให้กำลังใจกับนักเรียนทุกคน
4. ผู้วิจัยกำหนดวัน เวลา สถานที่ในการเข้ากลุ่มของนักเรียนครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจ และความตั้งใจในการเข้าร่วมกิจกรรม
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นของนักเรียน

ชีวิตคู่มือครั้งที่ 8

เรื่อง “การสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง”

ความเชื่อมั่นในตนเองมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อบุคคล เพราะเป็นตัวชี้้นำความสำเร็จในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ตามแผนการที่ได้วางไว้ เพราะบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะมีความกล้าในการคิดและการกระทำ ไม่รู้สึกว่ายากเกินไป ซึ่งทำให้บุคคลสามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ตรงกันข้ามกับผู้ที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง จะเป็นอุปสรรคอย่างยิ่งในการพัฒนาในด้านต่าง ๆ ทั้งในด้านส่วนตัวและส่วนรวม อันหมายถึงสังคมและประเทศชาติ ดังนั้น ความเชื่อมั่นในตนเองจึงเป็นปัจจัยที่สำคัญยิ่งประการหนึ่งที่เราจำเป็นต้องมี

กลยุทธ์การสร้างความเชื่อมั่นศรัทธาในตนเอง

มีคำกล่าวที่ว่า We are what we think as we think so we become คุณเป็นอย่างไรที่คุณคิด หากคุณคิดว่าคุณสามารถทำได้ คุณก็จะทำได้สำเร็จ จากการศึกษาผู้ที่ประสบความสำเร็จในโลกนี้พบว่าทุกคนมีคุณสมบัติของความเชื่อมั่นศรัทธาในตนเองจัดเป็นคุณลักษณะที่สำคัญยิ่ง

กลยุทธ์การสร้างความเชื่อมั่นศรัทธาในตนเอง

1. พึ่งตนเองได้ " อัตตา หิ อัตตาโน นาโถ " หมั่นฝึกตนช่วยเหลือตนเองให้มากที่สุดก่อนจะร้องขอให้ผู้อื่นช่วย เพราะหากเราไม่ช่วยตนเองแล้วยากที่ใครจะมาช่วยเรา และจะเป็นการตัดโอกาสและความก้าวหน้าของตนเองอย่างน่าเสียดาย เพราะไม่ได้พัฒนาความสามารถอย่างเต็มที่ ดังนั้นจงช่วยตนเองอย่างเต็มความสามารถ แล้วคุณจะพบว่าคุณสามารถทำได้ด้วยตนเอง

2. รู้จักตนเอง พยายามรู้จักตนเองให้ดีที่สุดด้วยการสำรวจตัวเองว่า มีจุดดี จุดด้อย จุดเด่นอะไรบ้าง จะปรับจุดด้อยให้ดีขึ้นได้อย่างไร ใช้จุดเด่นของตนให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นได้อย่างไรและยอมรับตนเองในฐานะมนุษย์ซึ่งมีความสามารถพลังค้นให้พบหาให้เจอ พลังที่ซ่อนอยู่ภายในตัวและนำมาใช้ให้เต็มที่ พร้อมกันนั้นก็ยอมรับจุดอ่อนที่มีหลังจากได้พยายามปรับแล้ว เพราะทุกคนก็ย่อมมีจุดแข็งจุดอ่อน " นี่คือนมนุษย์ "

3. ศรัทธาในตนเอง นับถือตนเองเชื่อในความสามารถของตนเอง ไม่ดูถูกเหยียดหยามตนเอง เพราะคุณจะไม่เรียกศรัทธาจากผู้อื่นได้ก็ต่อเมื่อคุณศรัทธาเชื่อถือตนเอง ดังคำพูดที่ว่า " คุณทำได้ หากคุณเชื่อว่าคุณสามารถทำได้ " “ ทุกข์ สุข อยู่ที่ความคิดของคุณเอง ” ไม่มีใครจะนำความสุขความสำเร็จมาให้คุณนอกจากตัวคุณเอง

4. กำจัดความกลัว ความกลัวเป็นอุปสรรคต่อความสำเร็จและทำให้ไม่กล้าทำอะไร เพราะกลัวว่าจะทำได้ไม่ดีจะผิดพลาดแต่คนที่ไม่เคยทำอะไรเลย ก็จะไม่มีความผิดพลาดเกิดขึ้น ส่วนคนที่ทำงาน โอกาสสำเร็จและผิดพลาดก็ย่อมจะมีบ้างเป็นธรรมดาแต่หากทำดีที่สุดแล้ว อะไรจะเกิดขึ้นก็ต้องยอมรับและไม่กลัวที่จะปรับปรุงให้ดีขึ้น พึงคิดเสมอว่า " ทำไม่ดี ไม่มี มีแต่ยังไม่ได้ทำหรือยังทำดีไม่มากพอ " การลงมือทำเป็นเรื่องสำคัญ อย่าได้กลัวที่จะลงมือทำ ดังที่ว่า

อย่าเพียงแต่ดู จงลงมือทำ
 อย่าเพียงแต่พูด จงลงมือทำ
 อย่าเพียงแต่กลัว จงลงมือทำ
 ลงมือทำทันที เดียวนี้เท่านั้น

และหากยังคงมีจิตใจกลัวและหวาดหวั่นต่อคำวิพากษ์วิจารณ์ ก็ให้บอกกับตนเองว่า

คนที่ดีที่สุด ยังไม่เกิดขึ้น
 คนเก่งที่สุด ยังไม่เกิดขึ้น

แต่ฉันนี่แหละคือคนเก่ง คนที่ดีที่สุดที่จะต้องสร้างสรรค์ และจัดการทำให้ได้ ดังนั้น จงจัดความกลัว และเพิ่มความกล้า ให้คุณมีก้าวแรกเกิดขึ้นให้ได้ และก้าวต่อไปไม่ยาก ดังที่ว่า " ร้อยลี้พันลี้ ไม่สำคัญเท่าลี้แรก "

5. การมีชีวิตอยู่กับปัจจุบัน เมื่อจะทำได้ให้ใส่ใจเอาใจจดจ่อกับสิ่งที่ทำ รวมพลังความคิดลงสู่การกระทำในขณะนั้นไม่หวนหน้าพะวงหลัง หรือยึดติดกับอดีต กังวลกับอนาคตแต่มุ่งใจให้เป็นหนึ่งเดียวกับเวลาปัจจุบัน ทำเรื่องใดก็สนใจทุ่มเท มีสมาธิและจดจ่ออยู่กับสิ่งนั้นดังที่ว่า " ถอดหัวใจให้สิ่งที่ทำ " ณ เวลานั้น

6. คิดในทางบวก พยายามคิดในเรื่องที่ดีที่ทำให้เป็นสุขเกิดพลังใจ ไม่ว่าจะอะไรจะเกิดขึ้นให้คิดว่า เป็นประสบการณ์เป็นสิ่งที่ดี ที่ทำให้เราเติบโตขึ้น แกร่งขึ้น และเพิ่มพูนประสบการณ์

7. ปลูกฝังอุปนิสัยที่ดี การที่เราจะมีการเชื่อมั่นศรัทธาในตนเองได้ ก็ต้องฝึกฝน เสริมสร้างและสั่งสมนิสัยที่ดี เช่น เป็นผู้มีความหวังเสมอ พຽງนี้ยังมีวันใหม่ให้ก้าวเดิน ความไม่กลัวต่อความลำบาก จิตใจเข้มแข็ง ต่อสู้ กล้าหาญ อดทน ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค เพียรพยายามอย่างสม่ำเสมอ ไม่ประมาท เกิดเป็นคนไม่ควรถลาตกกลัว จงเก่งกาจ กล้าหาญชาญชัย

" ถ้าคุณคิดว่าคุณพ่ายแพ้ คุณจะพ่ายแพ้ ถ้าคุณคิดว่า คุณไม่กลัว คุณจะไม่กลัว ถ้าคุณต้องการที่จะชนะ แต่คุณคิดว่าคุณไม่อาจชนะ เกือบจะ แน่แน่นอนว่าคุณจะไม่ชนะ ถ้าคุณคิดว่าคุณย่อยัยบคุณจะย่อยัยบ " เพราะว่าสิ่งที่เกิดขึ้นในโลกนี้ ความสำเร็จเริ่มต้นด้วยความต้องการของคนผู้นั้นทั้งหมด มันขึ้นอยู่กับท่าทีของจิตใจ ถ้าคุณคิดว่าคุณแพ้ยับเยิน คุณจะเป็นอย่างนั้น คุณจะต้องคิดให้สูงเพื่อที่จะยกตัวของคุณให้สูงขึ้น

คุณจะต้องเชื่อถือในตัวของคุณเองก่อน ก่อนที่คุณจะชนะ รางวัลสงครามชีวิตมิได้อยู่ที่ผู้ที่แข็งแรง หรือเร็วกว่าเสมอไปแต่ในที่สุดไม่เร็วกี่ช้า คนที่ชนะคือคนที่คิดว่าเขาทำได้

ความเชื่อมั่นตนเองและรู้คุณค่าตัวเองเป็นส่วนสำคัญในการดำเนินชีวิต ถ้าฟังความคิดอย่างเดียวไม่สามารถสร้างความมั่นใจในตัวเองได้ ความมั่นใจจะเริ่มสร้างตั้งแต่เด็กจนกระทั่งเราตาย ความมั่นใจจะกระทบต่อการตัดสินใจดังนั้นทุกคนควมสร้างคามมั่นใจให้กับตัวเองอย่างสม่ำเสมอ ตัวอย่างของความมั่นใจเช่นหากคนจะเปลี่ยนอาชีพเขาจะต้องมั่นใจในตัวเองหรือ มีคนอื่นเห็นถึงความสามารถของเขาที่จะทำให้ให้สำเร็จ เมื่อมีความผิดหวังหรือความเครียดความมั่นใจหรือเชื่อมั่นในตัวเอง จะช่วยให้แก้ไขสถานการณ์ให้ผ่านไปด้วยดี

เราามาเสริมสร้างความ เชื่อมั่นตนเองเพื่อที่จะเป็นคนที่มึประสิทธิภาพสูง กันดีกว่า

- 1 หาเวลาสักหนึ่งชั่วโมงในตอนเช้าเพื่อพัฒนาตัวเอง อาจจะเป็นการนั่งสมาธิ หรือการพิจารณาตัวเอง หรืออ่านหนังสือที่สร้างความเชื่อมั่น หรือฟังเทปคำสอนต่างๆ การเริ่มต้นที่ดีจะทำให้เกิดความมั่นใจและประสบผลสำเร็จ
- 2 มองปัญหาและมองโลกในแง่ดี เลิกบ่นสิ่งที่ไม่ดีเกี่ยวกับตัวเอง ลองหากกระดาศักแผ่นจดความคิดที่ดูเกี่ยวกับตัวเองไว้ด้านหนึ่ง อีกด้านหนึ่งจดสิ่งที่ไม่ดีแล้วมาวิเคราะห์ ว่ามีสิ่งไม่ดีหรือสิ่งที่ดีมากกว่ากัน หานามบัตรจุดสิ่งที่ดีหรือคำขวัญที่ดีไว้กระตุ้นเตือนตัวเองอยู่ตลอดเวลา
- 3 ทำบ้านให้ปราศจากความวุ่นวาย ฟังเพลง อ่านหนังสือ หรือคุยกับเพื่อนที่สนิท
- 4 หาเวลาวันละ 10 นาทีเพื่อพิจารณาจุดยืนของตัวเอง สิ่งที่สำคัญของชีวิตคืออะไร เราบรรลุหรือยัง เราเดินผิดแนวทางหรือไม่
- 5 คบกับคนที่มองโลกในแง่ดีหรือคนที่มีความเชื่อมั่นตนเองเพราะเพื่อนจะกระตุ้นให้เรามีความมั่นใจและความมุ่งมั่นเพิ่มขึ้น ตรงกันข้ามหากคบกับคนที่มองโลกในแง่ร้ายจะทำให้เรามองโลกในแง่ร้าย ความมั่นใจก็จะสูญเสียไปด้วยดังนั้นเลิกคบกับคนที่มองโลกแง่ร้าย

- 6 ให้เลิกเปรียบเทียบตัวเองกับผู้อื่น เพราะเราต้องยอมรับว่าคนเราไม่สมบูรณ์แบบ 100%ทุกคน หากเราเปรียบเทียบกับคนอื่นจะทำให้เกิดปัญหาที่ไม่สามารถแก้ไขได้อย่างมากมาย
- 7 ให้หาคนที่จะเป็นต้นแบบเพื่อเป็นแนวทางการดำเนินชีวิต
- 8 ตั้งเป้าหมายที่เป็นไปได้และมุ่งสู่ความสำเร็จนั้น
- 9 หาผู้ที่คอยช่วยเหลือด้านทักษะและทัศนคติในการดำรงชีวิตหรือการทำงาน
- 10 หากมีคนชมหรือกล่าวโทษให้กล่าวคำว่าขอบคุณ
- 11 อย่าดูถูกตัวเองหรืออย่างมองว่าตัวเองไม่มีความสามารถ หากเราคอยต่อย้ำถึงจุดด้อยของเรา เราจะไม่มีทางประสบความสำเร็จ
- 12 ให้เพิ่มทักษะหรือคุณภาพชีวิตจากการทำงาน การอ่านหนังสือ หรือจากสื่ออื่นๆ
- 13 ให้จดสิ่งที่ดีเกี่ยวกับตัวคุณ เช่นความซื่อสัตย์ ความคิดริเริ่ม ความมุ่งมั่น ความเอื้ออาทร เป็นต้นให้อ่านสิ่งเหล่านี้บ่อยๆ
- 14 จดผลงานที่คุณชื่นชมหรือประสบความสำเร็จสัก 10 อย่าง เช่นการศึกษา ผลการศึกษา การได้รับรางวัล การช่วยเหลือผู้อื่น
- 15 จดคำขวัญไว้ในที่เห็นชัดและนำมาท่องเมื่อมีโอกาส เช่น ฝมยอมรับความสามารถตัวเอง ผมเป็นคนลิขิตชะตาชีวิตของผมเอง หนูภูมิใจและเชื่อมั่นในตัวเอง

อีเมอส์สันนักปราชญ์ทางจิตวิทยา กล่าวว่า

..... "จงทำในสิ่งที่ท่านกลัว เมื่อนั้นความกลัวก็จะต้องตายเป็นธรรมดา".....

จากบทความที่กล่าวมา

1. นักเรียนคิดว่าการสร้างความเชื่อมั่นมีความสำคัญอย่างไรกับตัวเอง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. นักเรียนสามารถนำความเชื่อมั่นมาพัฒนาตัวเราได้อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. นักเรียนได้เรียนรู้อะไรเกี่ยวกับกิจกรรมนี้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

สิ่งที่ได้เรียนรู้

1. ณ เวลาที่เก่งที่สุด ต้องมีความเชื่อว่าเราจะต้องแข่งให้ชนะ หรือจะต้องสอบให้ผ่านและตั้งใจทำอย่างเต็มที่ เชื่อมั่นในตนเองแล้วทำให้ดีที่สุด “ลิขิตฟ้า หรือจะสู้มานะคน” อย่าไปรอความช่วยเหลือจากผู้อื่นอย่างเดียว จงเชื่อว่าเราทำได้ และลงมือทำด้วยตนเอง

2. ช่วยให้เรามีความมั่นใจในตัวเองมากขึ้น นำมาพัฒนาเราให้มีความกล้าแสดงออกและอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข ทำให้ไม่หวาดกลัวต่อปัญหาที่เกิดขึ้น

3. หากเรามีความเชื่อมั่นในตนเอง แล้วเราจะไม่สามารถก้าวไปสู่ความสำเร็จได้เลย การมีความเชื่อมั่นในตนเองจึงมีความสำคัญเป็นอย่างมาก เพราะจะเป็นตัวนำพาเราไปสู่ความสำเร็จได้ในที่สุด

4. ทำให้กล้าเผชิญปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างเต็มภาคภูมิ ความเชื่อมั่นทำให้เป็นคนที่มีจิตใจกล้าแกร่งขึ้น สามารถเดินต่อไปได้อย่างมีความสุข ไม่ท้อแท้หมดหวังหรือสิ้นกำลังใจที่ต้องสู้ต่อไป

ข้อคิดเห็น

1. นักเรียนแสดงความคิดเห็นออกมาอย่างมั่นใจ และแสดงความเชื่อมั่นในตนเอง พร้อมทั้งแสดงมิตรภาพที่ดีต่อกันกับเพื่อนๆ ที่เป็นกำลังใจให้กัน

2. บรรยากาศเต็มไปด้วยมิตรภาพ ที่นักเรียนทุกคนได้แสดงออกมาและสร้างกำลังใจให้แก่กัน

ครั้งที่ 10

ปัจฉิมนิเทศ

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนบอกความรู้สึกและแสดงความคิดเห็นที่ได้รับจากการฟังซีดีคู่มือพัฒนาความคิดเชิงบวก
2. เพื่อให้นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้และผลที่ได้รับรวมถึงประโยชน์จากการฟังซีดีคู่มือพัฒนาความคิดเชิงบวก

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนบอกถึงสิ่งที่ได้ฟังมาว่าเป็นอย่างไร โดยให้นักเรียนได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างกันกับเพื่อนๆ โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้ให้คำปรึกษาในการเข้าร่วมกลุ่ม
3. เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม พร้อมให้กำลังใจกับนักเรียนทุกคน
4. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณนักเรียนที่ให้ความร่วมมือ และให้กำลังใจกับนักเรียน และกล่าวปิดโปรแกรม

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจ และความตั้งใจในการเข้าร่วมกิจกรรม
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นของนักเรียน

บทส่งท้าย

“ ต่อสู้ สูดฤทธิ์ เพื่อคิดบวก ” ที่ตั้งหัวข้อแบบนี้ เพื่อให้ตระหนักว่า เส้นทางที่เราจะเปลี่ยนเป็นคนที่ดี คิดบวก พุดบวก และทำบวกนั้น ไม่ใช่เรื่องง่าย ๆ แต่ต้องเอาชนะศัตรูตัวสำคัญ นั่นคือ เจ้าตัวคิดลบที่อยู่ในตัวของเราเอง...

การที่จะเอาชนะได้นั้น ต้องเริ่มจาก “ความตั้งใจจริง” ที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงแบบเห็นผลลัพธ์เชิงบวก ซึ่งมีใช่เป็นเพียงความคิดหรือคำพูดเชิงบวกเท่านั้น เพราะหากเราคิดบวกในตอนแรก แต่ไม่ได้ทำอะไรต่อจากนั้น ย่อมเท่ากับมีค่าเป็นศูนย์ คือ ไม่มีประโยชน์ ดังนั้น จึงจำเป็นต้องใช้ความตั้งใจและความพยายามจนบรรลุผลสำเร็จ

ก้าวที่หนึ่ง ทำทายตัวเอง เริ่มจากการถามตัวเอง ด้วยคำถามง่าย ๆ

“คุณตั้งใจที่จะเปลี่ยนวิถีคิดของคุณจริง ๆ หรือไม่?”

“คุณต้องการเปลี่ยนแปลงตัวเองจริง ๆ หรือไม่?”

“คุณตั้งใจพัฒนาพลังความคิดที่ส่งผลกระทบต่อตัวคุณ ต่อสภาพแวดล้อม และต่อบรรดาคนที่อยู่รอบตัวคุณ จริง ๆ หรือไม่?”

“คุณพร้อมที่จะเอาชนะนิสัยแย่ ๆ ความเคยชินแบบเดิม ๆ และเปลี่ยนเป็นคนใหม่หรือไม่?”

คำถามในลักษณะทำทายตัวเอง กระตุ้นความพร้อมให้กับตัวเองเช่นนี้ จะช่วยเพิ่มพลังความตั้งใจของเราให้พัฒนาตนเองให้ไม่เพียงกล้าที่จะคิดบวก แต่พร้อมแสดงออกเป็นนิสัยใหม่ เป็นการกระทำใหม่ ๆ ที่แตกต่างไปจากเดิมด้วย

ก้าวที่สอง ตามด้วย การฝึกภาคปฏิบัติ เทคนิคช่วยเพิ่มพลังการคิดเชิงบวก อาทิ

คิดบวกเสมอ...พยายามละทิ้งและไม่ใส่ใจความคิดแง่ลบที่เข้ามาในความคิด แทนที่ด้วยความคิดที่สร้างสรรค์และทำให้เรามีความสุข สิ่งที่เราควรทำคือ พยายามหาความเป็นไปได้ ในความเป็นไปไม่ได้ เมื่อความกลัว ความคิดว่าเป็นไปไม่ได้ ทำไม่ได้ แย่แน่ ๆ แทรกเข้ามา ในความคิด อย่าเพิ่งเชื่อความคิดนั้น ให้ดึงตัวเองกลับมา และค้นหาสิ่งดี สิ่งที่เป็นประโยชน์ สิ่งที่มีคุณค่าจากสถานการณ์ที่เกิดขึ้น โดยตั้งคำถามและตอบคำถามเชิงบวกในลักษณะนี้ เช่น

“ผมคิดว่าผมทำได้ เพราะ.....”

“มันไม่ได้ยากอย่างที่คิดหรอก เพราะ.....”

“มันเป็นไปได้ ถ้า.....”

“มีจุดอ่อนที่เราจัดการได้ คูสิมี.....”

ก่อนที่จะเริ่มดำเนินงานใด ๆ จะต้องคิดถึงความสำเร็จที่ชัดเจนในความคิดของเราก่อน ถ้าเราคิดถึงความสำเร็จนั้นชัดเจนและมีความเชื่อว่าจะเป็นเช่นนั้น ในตอนท้าย เราจะรู้สึกประหลาดใจกับผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น

รู้สึกบวกเสมอ... ยอมอนุญาตให้ความรู้สึกเชิงบวกเท่านั้นที่อยู่กับเรา เช่น ความสุข ความเข้มแข็ง และความรู้สึกประสบความสำเร็จ เป็นต้น ความรู้สึกดี ๆ จะเป็นพลังในการลงมือทำในสิ่งที่เราคิดหมายไว้ได้เป็นอย่างดี

พูดบวกเสมอ... ทั้งในขณะที่กำลังคิดสนทนาในใจกับตนเอง และขณะที่กำลังพูดสื่อสารกับคนอื่น โดยใช้คำพูด เช่น “ผมสามารถ” “ผมทำได้” “มันสามารถทำให้สำเร็จได้” “มันเป็นไปได้” ในการพูดคุยสนทนา ให้ใช้คำพูดที่สร้างความรู้สึกและจินตนาการในความคิดที่ทำให้คนฟังเกิดพลัง เกิดความเอิกเขิม เกิดความสุข และรู้สึกประสบความสำเร็จ การทำเช่นนี้จะช่วยส่งผลย้อนกลับเพิ่มพลังบวกให้เราเพิ่มขึ้นด้วย

ทำบวกเสมอ... ตั้งแต่การฝึกทำนิสัยที่จะช่วยเพิ่มความเชื่อมั่นให้ตนเอง อาทิ เวลานั่งและเดินให้ยืดหลังให้ตรงเสมอ การทำเช่นนี้จะเพิ่มความเชื่อมั่นและความรู้สึกเข้มแข็งในจิตใจได้หรือหาเวลาออกกำลังกายที่เราชื่นชอบ การออกกำลังกายจะช่วยเราพัฒนาทัศนคติเชิงบวกและมีความสุขมากขึ้นได้นอกจากนี้ในการตัดสินใจทำเรื่องต่าง ๆ ให้เลือกทางที่จะส่งผลเชิงบวกเสมอ

การเอาชนะตนเองเพื่อคิดบวก พูดบวก และทำบวกนั้น จำเป็นต้องเริ่มตั้งแต่ก้าวแรก และค่อย ๆ ก้าวต่อ ๆ ไป แม้อาจจะพลาดพลั้งล้มเหลวบ้าง แต่ถ้าเราไม่ยอมแพ้ เราย่อมเข้าเส้นชัยแห่งการเป็นคนคิดเชิงบวกได้อย่างแน่นอน

*** สำหรับท่านที่สนใจนำซีดีไปฟัง โปรดติดต่อสำนักหอสมุด ***

สิ่งที่ได้เรียนรู้

1. ได้เรียนรู้ว่าความจริงแล้วปัญหาทุกอย่างที่เกิดขึ้นนั้น เกิดมาจากใจของเราเอง
2. ความคิดเชิงบวกได้ให้ประโยชน์อย่างมาก เป็นตัวกระตุ้นให้คิดดี ทำดี ไม่ไปจมอยู่กับความทุกข์ที่เกิดขึ้น รู้จักการหาทางออกที่เหมาะสม
3. สิ่งที่เกิดขึ้นเราไม่อาจแก้ไขอะไรได้ แต่เราสามารถเลือกหาทางที่เหมาะสมที่จะจัดการกับสิ่งนั้นได้ ความคิดเชิงบวกช่วยสร้างกำลังใจ เวลาที่เกิดปัญหาก็ยังมีกำลังใจในการลุกขึ้นสู้ต่อไปอย่างไม่หมดหนทาง
4. ทำให้เป็นคนมองโลกในแง่ดี มีเหตุมีผล รู้จักการจัดการกับปัญหาต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้ ไม่นำสิ่งที่เป็นปัญหามาทำให้จิตใจตนเองเศร้า และกล้าเผชิญกับปัญหาต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้ รู้จักการแก้ปัญหา

ผู้วิจัยให้นักเรียนพูดถึงสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรมในครั้งนี้ เสร็จแล้วผู้วิจัยกล่าวปิดโปรแกรมพร้อมทั้งมอบกำลังใจแก่นักเรียนทุกคนให้สามารถยืนหยัดอยู่ในสังคมและต่อสู้เพื่ออนาคตข้างหน้าของตัวเองอย่างมั่นคง ไม่ย่อท้อกับอุปสรรคที่เกิดขึ้น และกล่าวสวัสดิ์



ภาคผนวก ข

1. รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ
2. หนังสือเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ
3. หนังสือขอความร่วมมือในการพัฒนาคุณภาพเครื่องมือ (try out)
4. หนังสือขอความร่วมมือเก็บรวบรวมข้อมูล

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแบบสอบถามเพื่อการวิจัย และโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองโดยการฟังเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวกของวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็น ได้แก่

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พาสณา จุลรัตน์
ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. อาจารย์อรอนงค์ สงเจริญ
รองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการและกิจกรรมนักศึกษา
วิทยาลัยราชสุด มหาวิทยาลัยมหิดล
3. อาจารย์สุจิตรา ติกวัฒนานนท์
โรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพ





บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โทร. 5730

ที่ ศธ 0519.12/3454

วันที่ 16 กรกฎาคม 2553

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

เนื่องด้วย นายศิริชัย กมลบาล นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “ผลของการใช้โปรแกรมช่วยเหลือตนเองโดยการฟังเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวกของวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็น” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.นันทา สุริรักษา และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ศิริพันธ์ ศรีวันยงค์ เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พาสนา จุลรัตน์ เป็นผู้เชี่ยวชาญ ตรวจสอบแบบสอบถามความคิดเชิงบวกของวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็น และ โปรแกรมช่วยเหลือตนเอง โดยการฟังเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวกของวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็น

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นายศิริชัย กมลบาล และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย ตันติวัฒนกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



ที่ ศธ 0519.12/3452

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

16 กรกฎาคม 2553

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้อำนวยการวิทยาลัยราชสุดา มหาวิทยาลัยมหิดล

เนื่องด้วย นายศิริชัย กมลบาล นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “ผลของการใช้โปรแกรมช่วยเหลือตนเองโดยการฟังเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวกของวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็น” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร. นันทา สุริรักษา และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ศิริพันธ์ ศรีวันยงค์ เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในกรณีนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์อรอนงค์ สงเจริญ รองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการและกิจกรรม นักศึกษา เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถามความคิดเชิงบวกของวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็น และ โปรแกรมช่วยเหลือตนเอง โดยการฟังเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวกของวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็น

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นายศิริชัย กมลบาล และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5067

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 086-510-2307



ที่ ศธ 0519.12/3453

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

16 กรกฎาคม 2553

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ประธานมูลนิธิช่วยคนตาบอดแห่งประเทศไทยในพระบรมราชินูปถัมภ์

เนื่องด้วย นายศิริชัย กมลบาล นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์เรื่อง “ผลของการใช้โปรแกรมช่วยเหลือตนเองโดยการฟังเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวกของวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็น” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร. นันทา สุรักษา และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ศิริพันธ์ ศรีวันยงค์ เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์สุจิตรา ติกวัฒนานนท์ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถาม ความคิดเชิงบวกของวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็น และ โปรแกรมช่วยเหลือตนเองโดยการฟังเพื่อพัฒนา ความคิดเชิงบวกของวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็น

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นายศิริชัย กมลบาล และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5067

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 086-510-2307



ที่ ศธ 0519.12/3455

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

16 กรกฎาคม 2553

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนสอนคนตาบอดภาคเหนือในพระบรมราชินูปถัมภ์ จังหวัดเชียงใหม่

เนื่องด้วย นายศิริชัย กมลบาล นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปฏิญานิพนธ์ เรื่อง “ผลของการใช้โปรแกรมช่วยเหลือตนเองโดยการฟังเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวกของวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็น” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร. นันทา ผู้รักษา และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ศิริพันธ์ ศรีวันยงค์ เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปฏิญานิพนธ์ ในกรณีนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย โดยขอใช้ห้องประชุม เพื่อทดลองใช้ แบบสอบถามความคิดเชิงบวกของวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็น และ โปรแกรมช่วยเหลือตนเองโดยการฟัง เพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวกของวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็น กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 จำนวน 120 คน ในระหว่างเดือนกรกฎาคม - สิงหาคม 2553

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นายศิริชัย กมลบาล ได้เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5067

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 086-510-2307



ที่ ศธ 0519.12/3456

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

16 กรกฎาคม 2553

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เพื่อการวิจัย

เรียน ประธานมูลนิธิช่วยคนตาบอดแห่งประเทศไทยในพระบรมราชินูปถัมภ์

เนื่องด้วย นายศิริชัย กมลบาล นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปฏิญานิพนธ์เรื่อง “ผลของการใช้โปรแกรมช่วยเหลือตนเองโดยการฟังเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวกของวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็น” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร. นันทา สุริรักษา และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ศิริพันธ์ ศรีวินยงค์ เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปฏิญานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอใช้ห้องปฏิบัติการอาสาสมัคร เพื่อทดลองใช้แบบสอบถามความคิดเชิงบวกของวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็น และ โปรแกรมช่วยเหลือตนเองโดยการฟัง เพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวกของวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็น กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 จำนวน 120 คน ในระหว่างเดือนกรกฎาคม - กันยายน 2553

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นายศิริชัย กมลบาล ได้เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5067

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 086-510-2307



ประวัติของผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล นายศิริชัย กมลบาล
 วันเดือนปีเกิด 10 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2524
 สถานที่เกิด ตำบลวังกระแจะ อำเภอเมือง จังหวัดตราด
 สถานที่อยู่ปัจจุบัน 6/2 ซอยนาวาวีถี ถนนเทศบาลสาย 1 ตำบลขลุ้ง
 อำเภอขลุ้ง จังหวัดจันทบุรี 22110

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2542 จบประกาศนียบัตรวิชาชีพ (แผนกไฟฟ้ากำลัง)
 จากวิทยาลัยเทคนิคจันทบุรี จังหวัดจันทบุรี
 พ.ศ. 2550 จบปริญญาครุศาสตร์บัณฑิต (ค.บ.) สาขาจิตวิทยาและการแนะแนว
 จากคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม
 กรุงเทพมหานคร
 พ.ศ. 2554 จบปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.)
 สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว จากคณะศึกษาศาสตร์
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กรุงเทพมหานคร