

การศึกษาเชิงเปรียบเทียบคุณลักษณะการคิดเชิงบวกของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานครราชสีมา เขต 7 ที่มีระดับอัตมโนทัศน์และประสบการณ์ชีวิตแตกต่างกัน

ปริญญานิพนธ์
ของ
สัจจา ประเสริฐกุล

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและสถิติทางการศึกษา
พฤษภาคม 2551

การศึกษาเชิงเปรียบเทียบคุณลักษณะการคิดเชิงบวกของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานครราชสีมา เขต 7 ที่มีระดับอัตมโนทัศน์และประสบการณ์ชีวิตแตกต่างกัน

ปริญญานิพนธ์
ของ
สัจจา ประเสริฐกุล

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและสถิติทางการศึกษา

พฤษภาคม 2551

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

การศึกษาเชิงเปรียบเทียบคุณลักษณะการคิดเชิงบวกของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานครราชสีมา เขต 7 ที่มีระดับอัตมโนทัศน์และประสบการณ์ชีวิตแตกต่างกัน

บทคัดย่อ
ของ
สัจจา ประเสริฐกุล

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและสถิติทางการศึกษา
เมษายน 2551

สัจจา ประเสริฐกุล. (2551). การศึกษาเชิงเปรียบเทียบคุณลักษณะการคิดเชิงบวกของนักเรียน
ช่วงชั้นที่ 4 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานครราชสีมา เขต 7 ที่มีระดับอัตมโนทัศน์และ
ประสบการณ์ชีวิตแตกต่างกัน. ปรินทิพนิพนธ์ กศ.ม.(การวิจัยและสถิติทางการศึกษา).
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม:
รองศาสตราจารย์ชูศรี วงศ์รัตน์, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ระวีวรรณ พันธุ์พานิช.

การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาเชิงเปรียบเทียบคุณลักษณะการคิดเชิงบวกตามตัวแปรเพศ
ตัวแปรอัตมโนทัศน์ ตัวแปรประสบการณ์ชีวิต และปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรเพศกับระดับ
อัตมโนทัศน์ ตัวแปรเพศกับประสบการณ์ชีวิต ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ที่มีระดับอัตมโนทัศน์และ
ประสบการณ์ชีวิตแตกต่างกัน ผู้วิจัยดำเนินการศึกษากับกลุ่มตัวอย่าง คือนักเรียนช่วงชั้นที่ 4
สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานครราชสีมา เขต 7 จำนวน 382 คน ได้มาจากการกำหนด
ตัวอย่างด้วยการสุ่มแบบสองขั้นตอน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบวัดความคิดเชิงบวก
แบบสอบถามอัตมโนทัศน์ และแบบสอบถามประสบการณ์ชีวิต ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.917
0.909 และ 0.786 ตามลำดับ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ สถิติพื้นฐาน และ สถิติทดสอบ
ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทาง

สรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

1. นักเรียนช่วงชั้นที่ 4 มีความคิดเชิงบวกค่อนข้างสูง นักเรียนชายและนักเรียนหญิง
มีความคิดเชิงบวกค่อนข้างสูง นักเรียนที่มีระดับอัตมโนทัศน์ในกลุ่มสูงและกลุ่มปานกลาง
มีความคิดเชิงบวกค่อนข้างสูง ส่วนนักเรียนที่มีระดับอัตมโนทัศน์ในกลุ่มต่ำมีความคิดเชิงบวกปานกลาง
นักเรียนที่มีประสบการณ์ชีวิตทางลบมีความคิดเชิงบวกปานกลาง ส่วนนักเรียนที่มีประสบการณ์ชีวิต
ทางบวกมีความคิดเชิงบวกค่อนข้างสูง

2. นักเรียนที่มีระดับอัตมโนทัศน์ในกลุ่มสูงมีความคิดเชิงบวกสูงกว่านักเรียนที่มี
ระดับอัตมโนทัศน์ในกลุ่มปานกลางและกลุ่มต่ำตามลำดับ นอกจากนี้ความคิดเชิงบวกมีแนวโน้ม
สูงขึ้นตามระดับอัตมโนทัศน์จากกลุ่มต่ำสู่กลุ่มปานกลางและกลุ่มสูงอย่างชัดเจน นักเรียนที่มี
ประสบการณ์ชีวิตทางบวกมีความคิดเชิงบวกสูงกว่านักเรียนที่มีประสบการณ์ชีวิตทางลบ และ
ความคิดเชิงบวกมีแนวโน้มสูงขึ้นตามกลุ่มนักเรียนที่มีประสบการณ์ชีวิตทางลบสู่ประสบการณ์ชีวิต
ทางบวกอย่างชัดเจน ส่วนนักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีความคิดเชิงบวกไม่แตกต่างกัน

3. ปฏิสัมพันธ์แบบ 2 ปัจจัย ที่เกิดจากตัวแปรเพศกับระดับอัตมโนทัศน์ และเพศกับ
ประสบการณ์ชีวิต ไม่ส่งผลร่วมกันต่อการคิดเชิงบวกของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4

THE COMPARATIVE STUDY OF POSITIVE THINKING FOR SENIOR HIGH
SCHOOL STUDENTS UNDER NAKHONRATCHASIMA EDUCATIONAL SERVICE
AREA VII WITH DIFFERENT LEVELS OF SELF-CONCEPT
AND LIFE EXPERIENCES.

AN ABSTRACT
BY
SATJA PRASERTKUL

Presented in Partial Fulfilment of the Requirements for the
Master of Education Degree in Educational Research and Statistics
at Srinakharinwirot University
May 2008

Satja Prasertkul. (2008). *The Comparative Study of Positive Thinking for Senior High School Students under Nakhonratchasima Education Service Area VII with Different Levels of Self-Concept and Life Experiences*. Master thesis, M.Ed. (Educational Research and Statistics). Bangkok: Graduate School. Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Assoc.Prof. Chusri Wongrattana, Assist.Prof. Raweewan Panpanich.

The purposes of this research were to compare positive thinking according to gender, self-concept and life experiences, and studied interaction effect between gender and self-concept; gender and life experiences for senior high school students with different levels of self-concept and life experiences. For research, 382 senior high school students under Nakhonratchasima Education Service Area VII were chosen by two-stage random sampling. Three instruments; positive thinking inventory, self-concept and life experiences questionnaire were used for data collection, with reliability of 0.917 0.909 and 0.786 respectively. The data were analyzed by basic statistics and two-way analysis of variance.

The results of the research were as follows:

1. The senior high school students; the male students and the female students; the students from the high and middle levels of self-concept had positive thinking in rather high level, the students from the low level of self-concept had positive thinking in middle level, the students from the life experience in negative ways had positive thinking in middle level, the students from the life experience in positive ways had positive thinking in rather high level.

2. The students from the high level of self-concept had positive thinking higher than the students from the middle level of self-concept and the low level respectively. Not only that, the positive be tendency to high from the low level of self-concept to the middle level of self-concept; to the high level of self-concept distinctly. The students from the life experience in positive ways had positive thinking higher than the students from the life experience in negative ways, and the positive be tendency to high from the life experience in negative ways to the life experience in positive ways distinctly. The male students and the female students had no difference of positive thinking.

3. There was no interaction effect between gender and self-concept; gender and life experiences on positive thinking of senior high school students.

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง

การศึกษาเชิงเปรียบเทียบคุณลักษณะการคิดเชิงบวกของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานครราชสีมา เขต 7 ที่มีระดับอัตมโนทัศน์และประสบการณ์ชีวิตแตกต่างกัน

ของ
สัจจา ประเสริฐกุล

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและสถิติทางการศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญสิริ จีระเดชากุล)
วันที่.....เดือนพฤษภาคม พ.ศ. 2551

คณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

.....ประธาน
(รองศาสตราจารย์ชูศรี วงศ์รัตน์)

.....ประธาน
(อาจารย์ ดร.สุพร เข้มเฮง)

.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ระวีวรรณ พันธุ์พานิช)

.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ชูศรี วงศ์รัตน์)

.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ระวีวรรณ พันธุ์พานิช)

.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.ส.วาสนา ประवालพฤษ)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดีโดยความเมตตากรุณาเป็นอย่างยิ่งจาก รองศาสตราจารย์ชูศรี วงศ์รัตน์ ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ระวีวรรณ พันธุ์พานิช กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ที่ได้สละเวลาอันมีค่าในการจุดประกายความคิด ให้ความรู้ และให้คำปรึกษาในกระบวนการวิจัยทุกขั้นตอน ตลอดจนเสนอแนะแนวทางแก้ไขและปรับปรุงข้อบกพร่องต่างๆ ด้วยความเอาใจใส่เป็นอย่างดีตลอดมา ผู้วิจัยจึงขอกราบขอบพระคุณ เป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์ ดร.สุพร เข้มเฮง และ รองศาสตราจารย์ ดร.ส.วาสนา ประवालพฤษ์ กรรมการสอบปากเปล่าเกี่ยวกับปริญญานิพนธ์ ที่ช่วยให้คำแนะนำทำให้ปริญญานิพนธ์ ฉบับนี้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น ตลอดจนคณาจารย์ภาควิชาการวัดผลและวิจัยการศึกษาทุกท่าน ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทความรู้อันเป็นพื้นฐานสำคัญในการทำปริญญานิพนธ์ฉบับนี้

ขอกราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปรีชา ธรรมมา อาจารย์อธยา ภาดานุพงศ์ รองศาสตราจารย์นิภา ศรีไพโรจน์ รองศาสตราจารย์ ดร.ศักดิ์ชัย นิรัญทวี อาจารย์สุนีย์ เงินยวง อาจารย์ธีระวัฒน์ สุขีสาร และศึกษานิเทศก์ สุรางค์ ประเทศ ที่ให้ความอนุเคราะห์ตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย และให้ข้อเสนอแนะอันเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาคุณภาพ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นอย่างยิ่ง

ขอขอบพระคุณผู้บริหารสถานศึกษา คณาจารย์ และนักเรียนในโรงเรียนที่ทดลองใช้ เครื่องมือและที่เป็นกลุ่มตัวอย่างสำหรับการวิจัยในครั้งนี้ ที่ได้ให้ความช่วยเหลือและความร่วมมือ เป็นอย่างดี

ขอขอบพระคุณรุ่นพี่นิสิตปริญญาเอกสาขาการทดสอบและวัดผลการศึกษา เพื่อนนิสิต ปริญญาโททั้งสาขาวิชาการวิจัยและสถิติทางการศึกษา และสาขาการวัดผลการศึกษา โดยเฉพาะอย่างยิ่ง นางสาวจรรุวรรณ ทวันเวช และนางสาวรอยพิมพ์ใจ ชนะปราชญ์ ที่มีส่วนช่วยเหลือ และให้กำลังใจในระหว่างดำเนินการจนทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้

ท้ายที่สุดผู้วิจัยขอขอบคุณประโยชน์อันพึงมีของปริญญานิพนธ์ฉบับนี้แด่คุณพ่อประสงค์ – คุณแม่ทองแดง ประเสริฐกุล และสมาชิกทุกคนในครอบครัวที่ได้ให้ทุกสิ่งทุกอย่างกับผู้วิจัย จนเป็นความสำเร็จทุกวันนี้

สัจจา ประเสริฐกุล

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	4
ความสำคัญของการวิจัย.....	4
ขอบเขตการวิจัย.....	4
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย.....	4
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	5
ตัวแปรที่ศึกษา.....	5
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	6
กรอบแนวคิดการวิจัย.....	9
สมมติฐานการวิจัย.....	10
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	11
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการคิด.....	12
ความหมายของการคิด.....	12
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการคิด.....	14
ลักษณะและประเภทของการคิด.....	23
กรอบการคิดเพื่อพัฒนาการคิด.....	27
การวัดความสามารถในการคิด.....	28
เพศกับการคิด.....	30
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความคิดเชิงบวก.....	31
ความหมายของความคิดเชิงบวก.....	31
ความสำคัญของความคิดเชิงบวก.....	33
องค์ประกอบของความคิดเชิงบวก.....	35
แนวคิดเกี่ยวกับความคิดเชิงบวก.....	37
การวัดความคิดเชิงบวก.....	45
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับอัตมโนทัศน์.....	46
ความหมายของอัตมโนทัศน์.....	46
ลักษณะและองค์ประกอบของอัตมโนทัศน์.....	47
ทฤษฎีเกี่ยวกับอัตมโนทัศน์.....	49

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
2 (ต่อ)	
การวัดอัตมโนทัศน์.....	55
อัตมโนทัศน์กับความคิดเชิงบวก.....	56
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์ชีวิต.....	57
ความหมายของประสบการณ์และประสบการณ์ชีวิต.....	57
ความสำคัญของประสบการณ์และประสบการณ์ชีวิต.....	58
แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์ชีวิต.....	58
การวัดประสบการณ์ชีวิต.....	61
ประสบการณ์ชีวิตกับความคิดเชิงบวก.....	62
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความคิดเชิงบวก.....	62
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	62
งานวิจัยในประเทศ.....	63
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	65
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	65
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	69
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	79
การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	79
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	80
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	86
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	86
การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	86
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	87
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	100
สรุปผลการวิจัย.....	100
อภิปรายผล.....	101
ข้อเสนอแนะ.....	104

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
บรรณานุกรม.....	105
ภาคผนวก.....	112
ภาคผนวก ก.....	113
ภาคผนวก ข.....	115
ภาคผนวก ค.....	120
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	127

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 จำนวนนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 - 6) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษา นครราชสีมา เขต 7 จำแนกตามขนาดโรงเรียน ระดับชั้น และเพศ.....	66
2 โรงเรียนและจำนวนนักเรียนที่ใช้เป็นกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	68
3 โครงสร้างประสบการณ์ชีวิตที่ต้องการวัดและจำนวนข้อคำถาม ของแบบสอบถามประสบการณ์ชีวิต.....	77
4 ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรที่ศึกษาโดยรวม และผลการประมาณค่าเฉลี่ย ของประชากรที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95.....	87
5 ค่าสถิติพื้นฐานของความคิดเชิงบวก และผลการประมาณค่าเฉลี่ยของประชากร ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 จำแนกตามตัวแปรอิสระ.....	88
6 ค่าเฉลี่ยความคิดเชิงบวกของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 จำแนกตามตัวแปรเพศ ระดับอัตมโนทัศน์ และประสบการณ์ชีวิตตามแบบแผน การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสามทาง ขนาด $2 \times 3 \times 2$	89
7 ค่าเฉลี่ยความคิดเชิงบวกตามแบบแผนการวิเคราะห์ความแปรปรวน แบบสองทางของระดับอัตมโนทัศน์กับเพศขนาด 3×2	91
8 ค่าเฉลี่ยความคิดเชิงบวกตามแบบแผนการวิเคราะห์ความแปรปรวน แบบสองทางของประสบการณ์ชีวิตกับเพศขนาด 2×2	91
9 ค่าเฉลี่ยความคิดเชิงบวกตามแบบแผนการวิเคราะห์ความแปรปรวน แบบสองทางของระดับอัตมโนทัศน์กับประสบการณ์ชีวิตขนาด 3×2	92
10 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทางของความคิดเชิงบวก ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ที่มีเพศและระดับอัตมโนทัศน์แตกต่างกัน.....	94
11 ผลการทดสอบภายหลังเพื่อเปรียบเทียบพหุคูณของความคิดเชิงบวกเป็นรายคู่.....	95
12 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทางของความคิดเชิงบวก ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ที่มีเพศและประสบการณ์ชีวิตแตกต่างกัน.....	97
13 ผลการวิเคราะห์คุณภาพรายข้อของแบบวัดความคิดเชิงบวก.....	116
14 ผลการวิเคราะห์คุณภาพรายข้อของแบบสอบถามประสบการณ์ชีวิต.....	118

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 กรอบแนวคิดในการทำวิจัย.....	9
2 การคิดเป็นของโกวิท วรพิพัฒน์.....	20
3 การเกิดการคิดตามแนวคิดที่เป็นสากลและแนวพุทธ.....	22
4 ความสัมพันธ์ของความเชื่อ ความคิด ความรู้สึก และการกระทำ.....	37
5 “พลัง” ของการคิดในแง่บวก.....	39
6 พฤติกรรมเกิดจากการรับรู้สิ่งแวดล้อม.....	52
7 โลกแห่งตนตามแนวคิดของเบิร์นส.....	54
8 ขั้นตอนการสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	70
9 กราฟเส้นแสดงปฏิสัมพันธ์ระหว่างระดับอัตมโนทัศน์กับเพศ.....	95
10 กราฟเส้นแสดงแนวโน้มของความคิดเชิงบวกตามระดับอัตมโนทัศน์.....	96
11 กราฟเส้นแสดงปฏิสัมพันธ์ระหว่างประสบการณ์ชีวิตกับเพศ.....	98
12 กราฟเส้นแสดงแนวโน้มของความคิดเชิงบวกตามประสบการณ์ชีวิต.....	99

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาการด้านต่างๆ ของโลกในยุคปัจจุบันพัฒนาอย่างรวดเร็ว ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม เศรษฐกิจและสิ่งแวดล้อม ภายใต้การเปลี่ยนแปลงของสิ่งต่างๆ อย่างรวดเร็ว การดำเนินชีวิตของบุคคลต้องประสบกับปัญหาและสถานการณ์อันก่อให้เกิดความเครียด ซึ่งเป็นภาวะทางจิตใจอันส่งผลต่อความรู้สึกไม่พึงพอใจ ไม่สบายใจเกิดภาวะไม่มีความสุข ซึ่งภาวะไม่มีความสุขนี้สามารถเกิดขึ้นได้ในทุกเพศทุกวัย แต่จะเกิดขึ้นได้มากในวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ ในตัวบุคคล โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่บุคคลเจริญเติบโตไปสู่ความมีวุฒิภาวะ สิ่งต่างๆ จะเจริญพร้อมกันหลายด้าน ทั้งด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม วัยรุ่นนับเป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต ต้องมีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่างๆ จากวัยเด็กไปสู่พฤติกรรมของวัยผู้ใหญ่ รวมทั้งต้องเตรียมพร้อมที่จะปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่ๆ อีกด้วย ซึ่งการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้เป็นผลทำให้วัยรุ่นต้องเผชิญกับปัญหาต่างๆ ที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงตามพัฒนาการแห่งวัย (อัจฉรา สุขารมณ. 2546: 38) อันอาจก่อให้เกิดความรู้สึกทางลบ ความว้าวุ่นใจ ส่งผลให้เกิดการแสดงออกเป็นพฤติกรรมต่างๆ ในทางลบ ซึ่งก่อให้เกิดความทุกข์ตามมา

ในสภาวะการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของโลก สังคมและสิ่งแวดล้อม คนที่มีความสามารถในการคิดจะสามารถดำรงชีวิตได้ดีกว่า เพราะคนที่รู้จักคิด คนที่คิดเป็น จะสามารถแก้ปัญหาและตัดสินใจได้อย่างถูกต้องว่าอะไรดี-ไม่ดี อะไรควรเชื่อ-ไม่ควรเชื่อ อะไรควรทำ-ไม่ควรทำ และจะเป็นคนที่มีความสุขมากกว่า (ชาติ แจ่มนุช. 2545: 3) จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการคิดได้มีนักคิด นักจิตวิทยาและนักการศึกษา แบ่งประเภทการคิดออกเป็นหลายแนวทางตามทฤษฎีของนักคิด เช่น กาเย่ (Gagne) จำแนกการคิดออกเป็น 2 แบบ คือการคิดที่มีจุดมุ่งหมายกับการคิดที่ไม่มีจุดมุ่งหมาย (ชาติ แจ่มนุช. 2545: 37-38 ; อ้างอิงจาก Gagne.) เอ็ดเวิร์ด เดอ โบโน แบ่งการคิดออกเป็น 2 ประเภท คือ การคิดตามแนวตั้ง (Vertical Thinking) และการคิดตามแนวข้าง (Lateral Thinking) (ชาติ แจ่มนุช. 2545: 37-38 ; อ้างอิงจาก Edward De Bono. 1992) พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต) (2533: 1-7) จำแนกการคิดออกเป็น 2 ประเภท คือ การคิดเป็น และการคิดไม่เป็น อรรถพรณ พรสีมา (2543: 5-7) จัดประเภทของการคิดใน 3 ประเด็นการจำแนก ประเด็นแรกใช้เป้าหมายในการคิดเป็นเกณฑ์ อาจจัดได้ 2 ประเภท คือ การคิดอย่างมีเป้าหมาย และการคิดอย่างไร้เป้าหมาย คิดเลื่อนลอย คิดเพ้อเจ้อ ประเด็นที่สองใช้ทิศทางการคิดเป็นเกณฑ์ ก็สามารถกำหนดได้ 3 ประเภท คือ การคิดเชิงบวก การคิดเชิงลบ การคิดเชิงคู่ขนาน และประเด็นที่สามพิจารณาจากระดับคุณภาพของการคิด แบ่งเป็น การคิดพื้นฐาน การคิดระดับกลาง และการคิดระดับสูง

จากการจัดประเภทของนักคิด นักจิตวิทยาและนักการศึกษาดังที่กล่าวมา ผู้วิจัยมีความสนใจในประเด็นการคิดเชิงบวกของการจัดประเภทการคิดตามทิศทางการคิดเป็นเกณฑ์ของอรรถพร พรสีมา (2543: 5-6) ซึ่งหมายถึง การคิดที่ช่วยให้คนมีความสุข เกิดพลังสร้างสรรค์สังคม ผู้คนรอบข้างก็พลอยสบายใจ เกิดความร่วมมือร่วมใจในการสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามให้แก่สังคม ซึ่งสอดคล้องกับความหมายของการคิดเป็นที่ พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต) (2533: 1-7) ได้กล่าวไว้ว่า การคิดเป็น เป็นการคิดถูกต้อง รู้จักคิด เป็นการคิดที่นำไปสู่การดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงามทั้งหมด คิดแล้วเกิดประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น และการคิดเชิงบวกยังมีส่วนที่คล้ายกับความคิดเชิงสร้างสรรค์ ของเกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์ (2545: 130-131) ว่าการคิดเชิงสร้างสรรค์ (Creative Thinking) เป็นการขยายขอบเขตความคิดออกไปจากกรอบความคิดเดิมที่มีอยู่สู่ความคิดใหม่ๆ ที่ไม่เคยมีมาก่อนเพื่อค้นหาคำตอบที่ดีที่สุดให้กับปัญหาที่เกิดขึ้น

ความคิดเชิงบวก เป็นพื้นฐานของการสร้างสติปัญญาให้คนเราเกิดการแก้ไขปัญหาและการตัดสินใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ เกิดความคิดที่จะปรับปรุงเปลี่ยนแปลงเป็นโอกาสรับความพินาศมาสู่การพัฒนา คนที่มีความคิดทางบวกจะเกิดความสุขได้ง่าย อันเนื่องมาจากการทำงานของสมองส่วนล่างที่สั่งการโดยจิต ให้ฮอร์โมนความสุขหลั่งออกมา หัวใจเต้นช้าลง ความดันเลือดลดลง หายใจช้าลง และภูมิคุ้มกันสูงขึ้น นอกจากนี้คนที่มีความคิดเชิงบวกจะเป็นคนที่มีอารมณ์ผ่อนคลาย อยู่นิ่งๆ รู้สึคดีๆ กับตัวเองและคนอื่น ลดความเครียด พอใจกับสิ่งที่เกิดขึ้น สร้างบรรยากาศและความสุขให้แก่ตนเองและผู้อื่นได้ การคิดเชิงบวกเป็นการคิดที่ไม่ออกมาในรูปของการทำลายตนเอง หรือต่อสู้ก้าวร้าวทำลายกันและกัน ในขณะที่เดียวกันความคิดเชิงบวกจะเป็นจุดเริ่มต้นของความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ คิดประดิษฐ์ค้นคว้าหาแนวทางที่ส่งผลออกมาในรูปสร้างสรรค์และเกิดประโยชน์สุข (นิภา แก้วศรีงาม. 2547: 76 ; วิรตี ศรีอ่อน. 2546: 42-43 ; วิทยา นาควัชระ. 2548: 49) ซึ่งความคิดเชิงบวกประกอบด้วย คุณลักษณะ 10 ประการ ได้แก่ ความเชื่อ ความยึดมั่นในคุณธรรม การสำรวจความตั้งใจ การมองโลกในแง่ดี ความกระตือรือร้น ความมุ่งมั่น ความกล้าหาญ ความมั่นใจ ความอดทน และความสุขุม (สกีออตต์ เวนเทรลลา. 2545: 99-103)

จากการศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2545: 63-74) กล่าวว่า ความคิดเชิงบวกเกิดจากความเชื่อโดยเฉพาะความเชื่อเกี่ยวกับตัวเอง ถ้าเราคิดว่าเราทำได้ เราก็จะทำได้ ภาพพจน์ของตัวเองหรืออัตมโนทัศน์ เป็นความรู้สึกที่มีต่อตัวเราเอง เป็นตัวกำหนดความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรม บุคคลที่มีภาพพจน์ของตัวเองด้านบวกจะมีความรู้สึกที่ดี มีทัศนคติเชิงบวก มีความคิดเชิงบวกซึ่งทำให้มีความเชื่อมั่นในตนเองและประสบความสำเร็จ ซึ่งความเชื่อเกี่ยวกับตนเองนี้จะถูกปลูกฝังโดยที่เราไม่รู้สึктัวจากประสบการณ์ที่ผ่านมาในอดีต จากพฤติกรรมของคนรอบข้างที่แสดงกับเราอาจเป็นด้านบวกหรือด้านลบ, ความสำเร็จหรือความล้มเหลวที่ผ่านมาในชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับที่ วิรตี ศรีอ่อน (2546: 42) ได้กล่าวไว้ว่าความคิดเชิงบวกจะเกิดขึ้นได้โดยอัตโนมัติจากการที่บุคคลนั้นได้รับการอบรมเลี้ยงดูและเติบโตขึ้นมาในสภาพแวดล้อมที่ดีมาก ทำให้กลายเป็นคนที่มองสิ่งต่างๆ ด้วยมุมมองทางบวกได้ทันที นอกจากนี้

อารี พันธมณี (2547: 4) ยังได้กล่าวไว้ว่า ประสบการณ์ชีวิต ซึ่งเป็นประสบการณ์ที่มีคุณค่าของชีวิต ไม่ว่าจะเป็นเหตุการณ์ที่ดี สมหวัง ผิดหวัง สำเร็จ ล้มเหลว เสียใจ เศร้าใจ อิ่มเอมใจ หากเป็นสิ่งที่ดี สำเร็จ ก็ทำให้มีกำลังใจที่จะก้าวเดินต่อไป มีความรู้สึกที่ดี มีความคิดที่ดี แต่หากสูญเสีย ล้มเหลว ประสบการณ์เหล่านั้น จะทำให้สัมผัสกับความรู้สึกสูญเสีย เจ็บปวด และเป็นทุกข์ สอดคล้องกับที่ สก๊อตต์ เวนเทอร์ลลา (2545: 100) กล่าวว่า iva ความคิดเชิงบวกเกิดมาพร้อมกับที่บุคคลเกิดมาแต่ถูกบดบังด้วยสภาวะการณ์ สถานการณ์ และเหตุการณ์ต่างๆ ในแง่ลบในระดับที่แตกต่างกันออกไป เด็กน้อยซึ่งเคยมองโลกในแง่ดี จะเปลี่ยนมุมมองที่มีต่อโลกในแง่ร้ายมากยิ่งขึ้นหลังจากต้องประสบ พบเจอกับสภาวะการณ์ สถานการณ์ และเหตุการณ์ต่างๆ ในแง่ลบซ้ำๆ นั่นก็คือประสบการณ์ชีวิตนั่นเอง จากที่กล่าวมาแสดงให้เห็นว่าสิ่งที่มีอิทธิพล และส่งผลต่อความคิดเชิงบวกก็คือ ภาพพจน์ของตัวเองหรืออัตมโนทัศน์และประสบการณ์ชีวิต ซึ่งอัตมโนทัศน์เป็นปัจจัยภายในตัวบุคคลและประสบการณ์ชีวิตเป็นปัจจัยภายนอกตัวบุคคล นั่นเอง

จากความสำคัญและคุณลักษณะของความคิดเชิงบวก ผู้วิจัยได้ออกแบบการวิจัยในลักษณะการศึกษาเชิงเปรียบเทียบคุณลักษณะการคิดเชิงบวก ตามทฤษฎีของ สก๊อตต์ เวนเทอร์ลลา (2545: 101-103) ที่ประกอบด้วยคุณลักษณะ 10 ประการ อันได้แก่ ความเชื่อ ความยึดมั่นในคุณธรรม การสำรวจความตั้งใจ การมองโลกในแง่ดี ความกระตือรือร้น ความมุ่งมั่น ความกล้าหาญ ความมั่นใจ ความอดทน และความสุขุม โดยศึกษากับนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 – 6) ซึ่งอยู่ในช่วงของวัยรุ่น เป็นวัยที่อยู่ในช่วงของการเปลี่ยนแปลง จากความเป็นเด็กสู่ความเป็นผู้ใหญ่ เป็นวัยที่มีความเคร่งเครียดทางด้านอารมณ์ เป็นวัยที่มีปัญหาในด้านต่างๆ อย่างมากมาย อันอาจก่อให้เกิดความทุกข์และความล้มเหลวในชีวิต ผู้วิจัยมีความสนใจว่านักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ของสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานครราชสีมา เขต 7 มีความคิดเชิงบวกมากน้อยเพียงใด โดยเปรียบเทียบจากปัจจัยที่มีอิทธิพลและส่งผลต่อความคิดเชิงบวก อันได้แก่ อัตมโนทัศน์ ประสบการณ์ชีวิต และเพศ รวมทั้งต้องการทราบว่า มีผลปฏิสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยดังกล่าวแบบ 2 ปัจจัย และแบบ 3 ปัจจัย ที่มีต่อความคิดเชิงบวกของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ของสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานครราชสีมา เขต 7 หรือไม่

ผู้วิจัยจึงได้กำหนดวัตถุประสงค์ของการวิจัยเพื่อตอบคำถามประเด็นที่สงสัย และคาดว่าสารสนเทศที่จะได้จากการวิจัยครั้งนี้จะมีส่วนช่วยให้ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องได้รับทราบและเล็งเห็นความสำคัญ ตลอดจนให้การส่งเสริมนักเรียนให้มีความคิดเชิงบวกต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมุ่งศึกษาเปรียบเทียบคุณลักษณะการคิดเชิงบวกของนักเรียน ช่วงชั้นที่ 4 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานครราชสีมา เขต 7 ที่มีระดับอัตมโนทัศน์และ ประสบการณ์ชีวิตแตกต่างกัน ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังต่อไปนี้

1. เพื่อศึกษาระดับความคิดเชิงบวกของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 จำแนกตามเพศ ระดับ อัตมโนทัศน์ และประสบการณ์ชีวิต
2. เพื่อเปรียบเทียบความคิดเชิงบวกของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ที่มีเพศแตกต่างกัน ระดับอัตมโนทัศน์แตกต่างกัน และประสบการณ์ชีวิตแตกต่างกัน
3. เพื่อศึกษาผลปฏิสัมพันธ์ระหว่าง เพศกับอัตมโนทัศน์ เพศกับประสบการณ์ชีวิต และอัตมโนทัศน์กับประสบการณ์ชีวิต ที่มีต่อความคิดเชิงบวก
4. เพื่อศึกษาผลปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศ อัตมโนทัศน์ และประสบการณ์ชีวิต ที่มีต่อ ความคิดเชิงบวก

ความสำคัญของการวิจัย

ผลการวิจัยครั้งนี้จะได้สารสนเทศเกี่ยวกับความคิดเชิงบวก อัตมโนทัศน์ ประสบการณ์ชีวิต ผลปฏิสัมพันธ์ระหว่าง เพศกับอัตมโนทัศน์ เพศกับประสบการณ์ชีวิต และอัตมโนทัศน์กับ ประสบการณ์ชีวิต ที่มีต่อความคิดเชิงบวก รวมทั้งผลปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศ อัตมโนทัศน์ และ ประสบการณ์ชีวิต ที่มีต่อความคิดเชิงบวก ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 สังกัดสำนักงาน เขตพื้นที่การศึกษานครราชสีมา เขต 7 สารสนเทศนี้สามารถใช้เป็นข้อมูลสำหรับครู ผู้ปกครอง และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับนักเรียน นำไปวางแผนให้นักเรียนมีความคิดเชิงบวก ซึ่งอาจจะเกิดจาก การสร้างอัตมโนทัศน์และจัดประสบการณ์และสิ่งแวดล้อมที่ดีกับนักเรียน ซึ่งความคิดเชิงบวกจะเป็น พื้นฐานของการมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ การคิดแก้ปัญหา การสร้างเสริมสุขภาพกายและใจ เพื่อ จะทำให้นักเรียนมีความสุขและประสบความสำเร็จในชีวิตต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนช่วงชั้นที่ 4 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 – 6) ที่กำลัง ศึกษาในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2550 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานครราชสีมา เขต 7 สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ซึ่งมีโรงเรียนจำนวน 15 โรงเรียน จำแนกเป็น นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 2,486 คน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 2,104 คน และ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 1,954 คน รวมนักเรียนทั้งสิ้น 6,544 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 – 6) ที่กำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2550 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานครราชสีมา เขต 7 สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน จำนวน 382 คน เป็นนักเรียนชาย 149 คน เป็นนักเรียนหญิง 233 คน จากการสุ่มแบบ 2 ขั้นตอน (Two – Stage Random Sampling)

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ แบ่งเป็นดังนี้
 - 1.1 เพศ จำแนกเป็น
 - 1.1.1 ชาย
 - 1.1.2 หญิง
 - 1.2 อัตรานักเรียน จำแนกเป็น 3 ระดับ
 - 1.2.1 ระดับต่ำ
 - 1.2.2 ระดับปานกลาง
 - 1.2.3 ระดับสูง
 - 1.3 ประสบการณ์ชีวิต จำแนกเป็น
 - 1.3.1 ประสบการณ์ชีวิตทางลบ
 - 1.3.2 ประสบการณ์ชีวิตทางบวก
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ความคิดเชิงบวก(Positive Thinking) ประกอบด้วย
 - 2.1 ความเชื่อ
 - 2.2 ความยึดมั่นในคุณธรรม
 - 2.3 การสำรวจความตั้งใจ
 - 2.4 การมองโลกในแง่ดี
 - 2.5 ความกระตือรือร้น
 - 2.6 ความมุ่งมั่น
 - 2.7 ความกล้าหาญ
 - 2.8 ความมั่นใจ
 - 2.9 ความอดทน
 - 2.10 ความสุขุม

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ความคิดเชิงบวก(Positive Thinking) หมายถึงกระบวนการคิดในแง่ดีของบุคคล ตามความคิด ความรู้สึก ความเชื่อ และพฤติกรรมที่มีต่อตนเอง ต่อสังคม ต่อสิ่งต่างๆ รอบตัว และต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น เป็นความคิดที่มุ่งไปสู่ความสำเร็จ โดยการมองโลกในแง่ดี มองสถานการณ์ทุกอย่างตามความเป็นจริง เป็นเหตุเป็นผล และมีสติ มีพฤติกรรม การแสดงออก ที่เหมาะสม มีแนวคิดแบบผู้ชนะ มีกำลังใจและทัศนคติทางบวกอยู่เสมอ รวมทั้ง มองการเปลี่ยนแปลงและปัญหาว่าเป็นสิ่งดี ไม่ท้อแท้ แต่มุ่งมั่น หาทางแก้ไขปัญหาคด้วยความบริสุทธิ์ ถูกต้อง ยุติธรรม อยู่บนพื้นฐานของหลักธรรมทางศาสนา ซึ่งกำหนดคะแนนจากแบบทดสอบความคิดเชิงบวกของสก็อตต์ เวนเทอร์ลลา ประกอบด้วยคุณลักษณะ 10 ประการ ตามแนวคิดของ สก็อตต์ เวนเทอร์ลลา (2545: 129-273)

1.1 ความเชื่อ (Belief) หมายถึง ความเชื่อมั่นและศรัทธาในตนเอง ต่อผู้อื่น และ/หรือต่อพลังอำนาจ และสิ่งต่างๆ ที่มีอิทธิพลต่อสภาวะทางจิตใจ ที่ให้กำลังใจและชี้แนะแนวทางว่าตนสามารถทำได้ ความเชื่อในความเป็นไปได้ของเหตุการณ์และสถานการณ์ต่างๆ แม้จะมีความเป็นไปได้น้อยมาก

1.2 ความยึดมั่นในคุณธรรม (Integrity) หมายถึง การกระทำ หรือพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความซื่อสัตย์ ความเปิดเผย ความยุติธรรม ศีลธรรม จริยธรรม และกฎเกณฑ์ต่างๆ การกระทำในสิ่งที่ถูกต้องถึงแม้ว่าจะมีวิธีที่ง่ายกว่าหรือมีหนทางที่สะดวกสบายกว่า

1.3 การสำรวจความตั้งใจ (Focus) หมายถึง การเอาใจใส่จดจ่ออยู่กับการกระทำ ให้บรรลุเป้าหมายและสิ่งที่มีความสำคัญตามลำดับก่อนหลัง มีความมุ่งมั่นในสิ่งที่กระทำ มีทัศนคติที่ชัดเจนในสิ่งที่ตนเองต้องการประสบความสำเร็จในชีวิต ไม่ปล่อยให้สถานการณ์ปัจจุบันมาบั่นทอนกำลังใจหรือเข้ามามีอิทธิพลกับทัศนคติของตนเอง

1.4 การมองโลกในแง่ดี (Optimism) หมายถึง ความเชื่อและความคาดหวังว่าจะเกิดสิ่งที่ดี แม้ว่าจะตกอยู่ภายใต้สถานการณ์ที่ยาก ลำบาก ทำทนาย หรือคับขันก็ตามที่ มองเห็นประโยชน์และโอกาสที่ดีของวิกฤติการณ์ ปัญหาหรือความยากลำบากที่กำลังเผชิญ มองทุกสิ่งที่เกิดขึ้นว่าเป็นสิ่งที่ดี เป็นลักษณะนิสัยในการอธิบายถึงสถานการณ์ที่เกิดขึ้น โดยอธิบายเหตุการณ์ที่ไม่ดี ที่เป็นปัญหา ว่าเป็นสถานการณ์ที่เกิดขึ้นเพียงชั่วคราว เกิดขึ้นเพราะปัจจัยภายนอก และเป็นสถานการณ์ที่เกิดขึ้นเฉพาะกรณีเท่านั้น

1.5 ความกระตือรือร้น (Enthusiasm) หมายถึง การมีความสนใจ มีพลังแรงปรารถนา หรือแรงกระตุ้นส่วนตัวสูง ความรู้สึกตื่นเต้น ตื่นตัวที่ได้กระทำการสิ่งต่างๆ ไม่เบื่อหน่าย ไม่เชื่องซึม มีความตั้งใจ รักและสนุกสนานกับการกระทำหรือกิจกรรมที่กระทำ การมองไปข้างหน้าและการกระทำหรือพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความพร้อมยอมรับประสบการณ์และความท้าทายใหม่ๆ

1.6 ความมุ่งมั่น(Determination) หมายถึง การกระทำหรือพฤติกรรมที่มุ่งไปสู่เป้าหมาย วัตถุประสงค์ ในชีวิตอย่างไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย มีความมานะบากบั่น ขวนขวาย

มีความเพียรพยายาม เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ การหาหนทาง วิธีการฟันฝ่าอุปสรรค และสิ่งกีดขวาง ทั้งทางตรงและทางอ้อม การไม่ยอมแพ้ต่ออุปสรรคและความท้าทาย การไม่หวังพึ่งความช่วยเหลือจากผู้อื่น

1.7 ความกล้าหาญ (Courage) หมายถึง การเต็มใจในการลองเสี่ยงและเอาชนะ ความกลัว แม้ว่าผลลัพธ์ที่ได้อาจจะไม่แน่นอน การกล้าที่จะทำสิ่งต่างๆ หรือรับผิดชอบเป้าหมาย ที่เอาชนะได้ยากหรือเป็นไปได้ยาก การควบคุมอารมณ์ได้อย่างสม่ำเสมอ ในยามที่เผชิญหน้า กับอันตราย ปัญหาหรือวิกฤติที่ทำลาย การกล้า ทำลายและไม่เกรงกลัวต่อสถานการณ์ต่างๆ ที่จะเกิดขึ้น

1.8 ความมั่นใจ (Confidence) หมายถึง การมีความเชื่อมั่นในตนเองถึงความรู้ สัจจะคุณาณ ความสามารถ สมรรถภาพและศักยภาพของตนเอง ไม่ปล่อยให้ความผิดพลาดหรือ ความล้มเหลวมาทำลายบุคลิกภาพของตัวเอง ไม่กลัวการถูกประเมินผลจากความคาดหวังของผู้อื่น กระทำการอย่างเด็ดเดี่ยว การเสนอความคิดและคำแนะนำได้อย่างว่องไว

1.9 ความอดทน (Patience) หมายถึง การเต็มใจในการรอคอยโอกาส ความพร้อม หรือผลลัพธ์จากการกระทำของตนเองหรือของผู้อื่น การตั้งสติให้มั่นในระหว่างเผชิญหน้ากับ วิกฤติการณ์ ไม่แสดงปฏิกิริยาตอบโต้แบบหุนหันพลันแล่นเมื่อถูกบีบบังคับ ใช้ช่วงเวลาแห่ง การรอคอยให้เกิดประโยชน์กับตนเอง

1.10 ความสุขุม (Calmness) หมายถึง การดำรงไว้ซึ่งความเยือกเย็นและเฝ้าหา ความพอเหมาะพอควรในแต่ละวัน ในการโต้ตอบกับความยากลำบาก ความท้าทาย หรือ วิกฤติการณ์ การใช้เวลาในการโต้ตอบและคิด หยุดคิดก่อนลงมือกระทำ ควบคุมปฏิกิริยาทางอารมณ์ มีความสามารถในการพิจารณาถึงสาเหตุของความรู้สึก

2. อัตมโนทัศน์ หมายถึง ความรู้สึกและความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองอันเป็นผล มาจากประสบการณ์ สิ่งแวดล้อม ที่ทำให้เกิดพฤติกรรมขึ้นมา โดยรับรู้ว่าเป็นคนอย่างไร มีความสามารถ มีปัญหา หรือปมด้อยอะไรบ้าง ซึ่งได้จากการประเมินคุณลักษณะของตนเอง ในด้านต่าง ๆ กำหนดคะแนนจากแบบสอบถามที่ผู้วิจัยพัฒนาจากแบบสอบถามอัตมโนทัศน์ของ กันต์ฤทัย คลังพหล (2546) จากการศึกษาทฤษฎีอัตมโนทัศน์ของ ซาเวลสัน, ฮับเนอร์ และ สแตนตัน (Shavelson, Hubner ;& Stanton) (บุญชม ศรีสะอาด. 2524 ; อ้างอิงจาก Shavelson, Hubner ;& Stanton. 1976 : 407 - 441) สามารถแบ่งอัตมโนทัศน์ออกเป็น 2 ประเภท ดังนี้

2.1 อัตมโนทัศน์ทางวิชาการ หมายถึง ความรู้สึกหรือความคิดเห็นเกี่ยวกับ ตนเองในความสามารถทางวิชาการ ประกอบด้วย ความสามารถทางวิชาการโดยทั่วไป ด้านความสามารถทางภาษา ด้านความสามารถทางคณิตศาสตร์ และความสามารถ ในการแก้ปัญหาและความคิดสร้างสรรค์

2.2 อัตมโนทัศน์ที่ไม่เกี่ยวกับวิชาการ หมายถึง ความรู้สึกหรือความคิดเห็น เกี่ยวกับตนเองในด้านร่างกาย อารมณ์และสังคม ประกอบด้วย ลักษณะทางกายภาพ

ความสามารถทางร่างกาย ความสัมพันธ์กับเพื่อนเพศเดียวกัน ความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศ ศาสนาหรือคุณค่าทางจิตใจ ความสัมพันธ์กับผู้ปกครอง ความมั่นคงทางอารมณ์

3. ประสบการณ์ชีวิต หมายถึง การรับรู้ของบุคคล เกี่ยวกับเรื่องราวปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล สิ่งแวดล้อม สถานการณ์และเหตุการณ์ต่างๆ ที่ตนได้ประสบซึ่งเป็นประสบการณ์ชีวิตด้านส่วนตัว ด้านการเรียน และด้านสังคม ซึ่งอาจเป็นประสบการณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกดีใจ ฟังพอใจ ภาคภูมิใจ มีความสุข ในความสำเร็จ หรือประสบการณ์ชีวิตที่ทำให้เกิดความรู้สึกเสียใจ ไม่พอใจ เศร้าใจ สลดใจ มีความทุกข์ และรู้สึกล้มเหลวในชีวิต

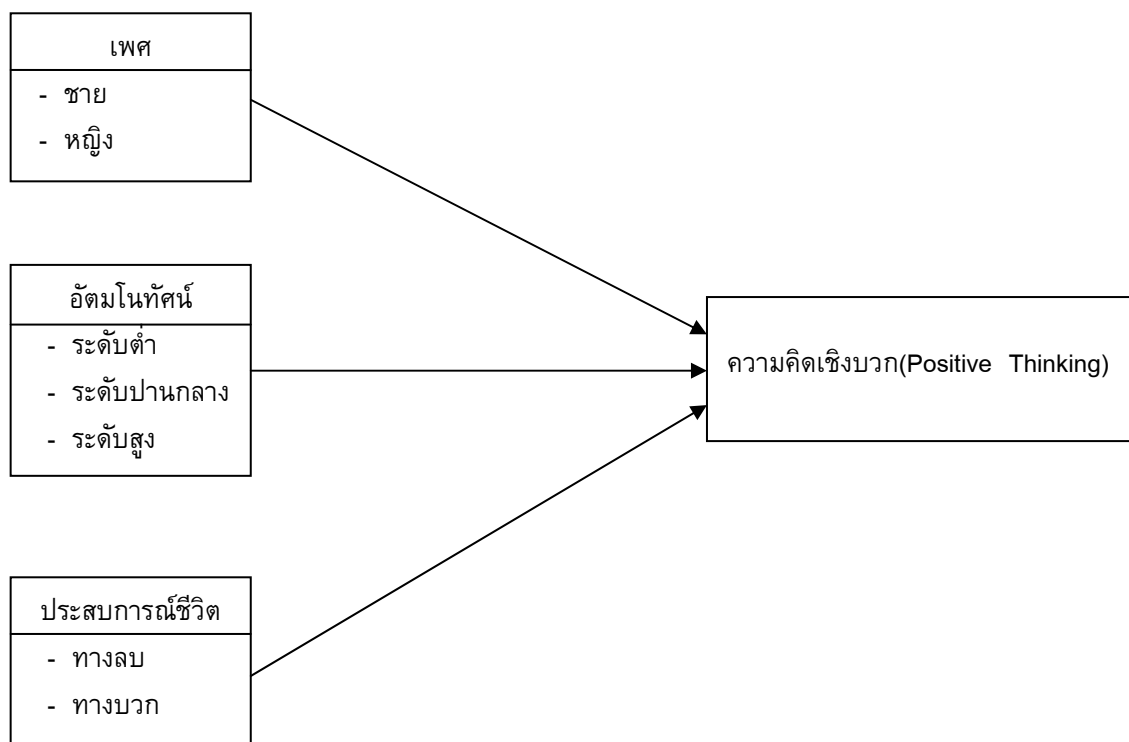
จำแนก เป็น 2 กลุ่ม ตามแนวโน้มของการตอบแบบสอบถามประสบการณ์ชีวิต

ประสบการณ์ชีวิตทางบวก หมายถึง การรับรู้ของบุคคลเกี่ยวกับเรื่องราวปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล สิ่งแวดล้อม สถานการณ์และเหตุการณ์ต่างๆ ที่ตนได้เคยพบเห็นหรือประสบมาแล้ว ขณะดำเนินชีวิต ที่ทำให้เกิดความรู้สึกดีใจ ฟังพอใจ ภาคภูมิใจ สุขใจ มีความสุข และประสบความสำเร็จ

ประสบการณ์ชีวิตทางลบ หมายถึง การรับรู้ของบุคคลเกี่ยวกับเรื่องราวปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล สิ่งแวดล้อม สถานการณ์และเหตุการณ์ต่างๆ ที่ตนได้เคยพบเห็นหรือประสบมาแล้ว ขณะดำเนินชีวิต ที่ทำให้เกิดความรู้สึกเสียใจ ไม่พอใจ เศร้าใจ สลดใจ มีความทุกข์ และเกิดความล้มเหลว ไม่ประสบผลสำเร็จ

กรอบแนวคิดในการวิจัย

ในการวิจัยเรื่องการศึกษาเชิงเปรียบเทียบคุณลักษณะการคิดเชิงบวกของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานครราชสีมา เขต 7 ที่มีระดับอัตมโนทัศน์และประสบการณ์ชีวิตแตกต่างกัน ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการคิดและความคิดเชิงบวก มีกรอบแนวคิดในการศึกษา ดังนี้



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการทำวิจัย

สมมติฐานในการวิจัย

1. นักเรียนที่มีเพศ ระดับอัตมโนทัศน์ และประสบการณ์ชีวิตแตกต่างกัน มีระดับความคิดเชิงบวกแตกต่างกัน
2. มีผลปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรเพศและตัวแปรอัตมโนทัศน์ที่ส่งผลต่อความคิดเชิงบวกของนักเรียน
3. มีผลปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรเพศและตัวแปรประสบการณ์ชีวิตที่ส่งผลต่อความคิดเชิงบวกของนักเรียน
4. มีผลปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอัตมโนทัศน์และตัวแปรประสบการณ์ชีวิตที่ส่งผลต่อความคิดเชิงบวกของนักเรียน
5. มีผลปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรเพศ ตัวแปรอัตมโนทัศน์ และตัวแปรประสบการณ์ชีวิต ที่ส่งผลต่อความคิดเชิงบวกของนักเรียน

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสาร แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการคิด ความคิดเชิงบวก อัตมโนทัศน์ ประสบการณ์ชีวิต นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการคิด
 - 1.1 ความหมายของการคิด
 - 1.2 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการคิด
 - 1.3 ลักษณะและประเภทของการคิด
 - 1.4 กรอบการคิดเพื่อพัฒนาการคิด
 - 1.5 การวัดความสามารถในการคิด
 - 1.6 เพศกับการคิด
2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความคิดเชิงบวก
 - 2.1 ความหมายของความคิดเชิงบวก
 - 2.2 ความสำคัญของความคิดเชิงบวก
 - 2.3 องค์ประกอบของความคิดเชิงบวก
 - 2.4 แนวคิดเกี่ยวกับความคิดเชิงบวก
 - 2.5 การวัดความคิดเชิงบวก
3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับอัตมโนทัศน์
 - 3.1 ความหมายของอัตมโนทัศน์
 - 3.2 ลักษณะและองค์ประกอบของอัตมโนทัศน์
 - 3.3 ทฤษฎีเกี่ยวกับอัตมโนทัศน์
 - 3.4 การวัดอัตมโนทัศน์
 - 3.5 อัตมโนทัศน์กับความคิดเชิงบวก
4. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์ชีวิต
 - 4.1 ความหมายของประสบการณ์และประสบการณ์ชีวิต
 - 4.2 ความสำคัญของประสบการณ์และประสบการณ์ชีวิต
 - 4.3 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์ชีวิต
 - 4.4 การวัดประสบการณ์ชีวิต
 - 4.5 ประสบการณ์ชีวิตกับความคิดเชิงบวก
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความคิดเชิงบวก
 - 5.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 5.2 งานวิจัยในประเทศ

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการคิด

1.1 ความหมายของการคิด

เพียเจต์ (Piaget. 1952: 58) กล่าวว่า การคิด หมายถึงการกระทำสิ่งต่างๆ ด้วยปัญญา การคิดของบุคคลเป็นกระบวนการใน 2 ลักษณะ คือ เป็นกระบวนการปรับโครงสร้าง โดยการจัดสิ่งเร้าหรือข้อความจริงที่ได้รับให้เข้ากับประสบการณ์เดิมที่มีอยู่กับกระบวนการปรับเปลี่ยนโครงสร้างโดยการปรับประสบการณ์เดิมให้เข้ากับข้อความจริงที่รับรู้ใหม่บุคคลจะการใช้การคิดทั้งสองลักษณะนี้ร่วมกันหรือสลับกัน เพื่อปรับความคิดของตนให้เข้าใจสิ่งเร้ามากที่สุด ผลของการปรับเปลี่ยนการคิดดังกล่าวจะช่วยพัฒนาวิธีการคิดของบุคคลจากระดับหนึ่งไปสู่ระดับที่สูงกว่า

เจย์สวัล (Jayaswal. 1974: 7) กล่าวว่า การคิด เป็นปฏิกริยาของจิตมนุษย์ ซึ่งช่วยให้คนแต่ละคนสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมสิ่งแวดล้อม และยังช่วยให้คนแต่ละคน เกิดความพยายามและบรรลุในจุดหมายที่ต้องการ การคิดนั้นทำให้เกิดการกระทำและการปรับตัวที่ดีขึ้นกว่าเก่า

เบเยอร์ (Beyer. 1987: 13-18) กล่าวว่า การคิด เป็นการค้นหาความหมาย ผู้ที่คิดคือผู้ที่กำลังค้นหาความหมายของอะไรบางอย่าง นั่นคือกำลังใช้สติปัญญาของตน ทำความเข้าใจกับการนำความรู้ใหม่ที่ได้เข้ามาพร้อมกับความรู้เดิม หรือประสบการณ์ที่มีอยู่เพื่อหาคำตอบว่าคืออะไร หรือกล่าวอีกแบบหนึ่งว่าเป็นการนำเอาข้อมูลที่เพิ่งรับเข้ามาใหม่ไปรวมกับข้อมูลเก่าที่ระลึกได้ เพื่อสร้างเป็นความคิดอ่าน เหตุผล หรือข้อตัดสินใจ

เรกจิโอ (Ruggiero. 1988: 2) กล่าวว่า การคิด หมายถึง กิจกรรมทางสมองที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อช่วยในการแก้ปัญหา การตัดสินใจ หรือเพื่อเพิ่มความเข้าใจ เป็นการค้นหาคำตอบ และความหมาย

สาร์โซ บัวศรี (2531: 9-10) ได้กล่าวถึงความหมายของการคิดไว้ตามนัยของปรัชญาการศึกษาลัทธิพิสูจนนิยม (Experimentalism) เชื่อกันว่า การคิดเป็นกิจกรรมทางจิตอย่างหนึ่งซึ่งประกอบด้วยลักษณะสามประการอันแบ่งแยกออกจากกันมิได้ ได้แก่

- ความรู้สึก (Sentience, Feeling or Sensation)
- ความจำ (Memory)
- จินตนาการ (Imagination)

พระเทพเวที (ประยูรย์ ปยุตโต) (2533 : 31-32) ได้อธิบายว่า โยนิโสมนสิการประกอบด้วย “โยนิโส” มาจาก “โยนิ” แปลว่าเหตุ ต้นเค้าแหล่งเกิดปัญหา อูบาย วิธี ทาง ส่วน “มนสิการ” แปลว่า การทำในใจ การคิด คำนี้ถึง ใส่ใจ พิจารณา เมื่อรวมเข้ามาเป็น โยนิโสมนสิการท่านแปลสืบกันมาว่า การทำในใจโดยแยบคายหรือคิดถูกวิธี แปลง่ายๆ ว่า ความรู้จักคิดเป็น หมายถึง คิดถูกวิธี คิดมีเหตุผล คิดอย่างมีระเบียบ หรือคิดตามแนวทางของปัญญา คัมภีร์ชั้นอรรถกถาและฎีกา ได้แสดงความหมายแยกเป็นแ่ง ๆ ได้ดังนี้

1. อุปายมนสิการ แปลว่า คิดหรือพิจารณาโดยอุปาย คือ คิดอย่างมีวิธี หรือคิดถูกวิธี หมายถึง คิดถูกวิธีที่จะให้เข้าถึงความจริง สอดคล้องเข้ากับแนวสัจจะ ทำให้ยังรู้สภาวะลักษณะ และสามัญลักษณะของสิ่งทั้งหลาย

2. ปถมนสิการ แปลว่า คิดเป็นทาง หรือคิดถูกทาง คือคิดได้ต่อเนื่องเป็นลำดับจัดลำดับได้ หรือมีลำดับ มีขั้นตอน แล่นไปเป็นแถวเป็นแนว หมายถึง ความคิดเป็นระเบียบตามแนวเหตุผล เป็นต้น ไม่ยุ่งเหยิงสับสน กระโดดไปกระโดดมาต่อเป็นขั้นเป็นอันไม่ได้ ทั้งนี้รวมทั้งความสามารถที่จะชักชวนนึกคิดเข้าสู่แนวทางที่ถูกต้อง

3. การณมนสิการ แปลว่า คิดตามเหตุ คิดค้นเหตุ คิดตามเหตุผล หรือคิดอย่างมีเหตุผล หมายถึง การคิดสืบค้นตามแนวความสัมพันธ์สืบทอดกับแห่งเหตุปัจจัย พิจารณาสืบสาวสาเหตุ ให้เข้าใจถึงต้นเค้า หรือแหล่งที่มาซึ่งส่งผลต่อเนื่องมาตามลำดับ

4. อุปาทามนสิการ แปลว่า คิดให้เกิดผล คือใช้ความคิดให้เกิดผลที่พึงประสงค์เล็งถึงการคิดอย่างมีเป้าหมาย หมายถึง การคิด การพิจารณาที่ทำให้เกิดกุศลธรรม เช่น ปลุกเร้าให้เกิดความเพียร การรู้จักคิดในทางที่ให้หายหวาดกลัว ให้หายโกรธ การพิจารณาที่ทำให้มีสติ หรือทำให้จิตใจเข้มแข็งมั่นคง

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ (2540: 2) กล่าวว่า การคิดเป็นกลไกของสมองที่เกิดขึ้นตลอดเวลาซึ่งเป็นไปตามธรรมชาติของมนุษย์ที่ใช้ในการสร้างแนวความคิดรวบยอดด้วยการจำแนกความแตกต่าง การจัดกลุ่มและการกำหนดชื่อเรื่องเกี่ยวกับข้อเท็จจริงที่ได้รับ กระบวนการที่ใช้ในการแปลความหมายของข้อมูลรวมถึงการสรุปอ้างอิงด้วยการจำแนกรายละเอียด การเชื่อมโยงความสัมพันธ์ของข้อมูลที่ได้รับ ซึ่งข้อมูลที่น่าสนใจจะเป็นความจริงที่สัมผัสได้ตลอดจนเป็นกระบวนการที่เกี่ยวกับการนำเกณฑ์ต่างๆ ไปประยุกต์ใช้ได้อย่างมีเหตุผลและเหมาะสม การคิดเป็นผลที่เกิดขึ้นจากการที่สมองถูกรบกวนจากสิ่งแวดล้อม สังคมรอบตัวและประสบการณ์ดั้งเดิมของมนุษย์

ทิสนา แคมมณี และคนอื่นๆ (2544: 171) กล่าวว่า การคิด (Thinking) เป็นกิจกรรมทางสมองที่เกิดขึ้นตลอดเวลา การคิดที่เราสนใจในที่นี้เป็นการคิดอย่างมีจุดมุ่งหมาย (Directed Thinking) ซึ่งเป็นการคิดที่นำไปสู่เป้าหมายโดยตรง หรือคิดค้นข้อสรุปอันเป็นคำตอบสำหรับตัดสินใจหรือแก้ปัญหา สิ่งใดสิ่งหนึ่ง การคิดจึงเป็นความสามารถอย่างหนึ่งทางสมอง การคิดเป็นนามธรรมที่มีลักษณะซับซ้อนไม่สามารถมองเห็น ไม่สามารถสังเกตสัมผัสได้โดยตรง

เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์ (2545 : 123) กล่าวว่า การคิดเป็นหมายถึง การแสวงหาแนวทางตอบข้อสงสัยบางประการ โดยการนำข้อมูล ความรู้ ประสบการณ์ต่างๆ ที่มีอยู่มาจัดวางในกระบวนการคิดอย่างเหมาะสม โดยใช้วิธีคิดที่เหมาะสม เพื่อให้ได้มาซึ่งผลลัพธ์ที่ดีที่สุด

ชาติ แจ่มนุช (2545: 20-21) กล่าวว่า การคิดเป็นกระบวนการทำงานของสมอง โดยใช้ประสบการณ์มาสัมพันธ์กับสิ่งเร้าและข้อมูล หรือสิ่งแวดล้อมเพื่อแก้ปัญหา แสวงหาคำตอบตัดสินใจ หรือสร้างสรรค์สิ่งใหม่ เป็นพฤติกรรมที่เกิดในสมองเป็นนามธรรม ไม่สามารถมองเห็นได้

ด้วยตาเปล่า การที่จะรู้ว่ามนุษย์คิดอะไร คิดอย่างไร จะต้องสังเกตจากพฤติกรรมที่แสดงออกหรือคำพูดที่พูดออกมา

จากความหมายของการคิดในข้างต้นสรุปได้ว่า การคิด หมายถึง กระบวนการทำงานของสมองที่ทำให้เกิดพฤติกรรมอันเกิดจากการรับรู้จากสิ่งเร้า ข้อมูล ประสบการณ์ และสิ่งแวดล้อม โดยสังเกตจากพฤติกรรมการแสดงออกทั้งทางกายและทางวาจา เป็นสิ่งที่ชี้แนะและควบคุมการกระทำหรือพฤติกรรมของมนุษย์ เพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายในสิ่งที่ต้องการ การคิดที่ประกอบด้วยคุณธรรมจริยธรรม จะเป็นความคิดที่สมบูรณ์ เพื่อทำให้เกิดประโยชน์ต่อชีวิตของตัวเองและผู้อื่นในสังคม ให้คนสามารถดำรงชีวิตอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข

1.2 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการคิด

เพียเจต์ (ทศนา แคมมณี. 2545: 13 ; อ้างอิงจาก Piaget. 1964) การเกิดพัฒนาการทางสติปัญญาตามทฤษฎีทางสติปัญญาของเพียเจต์ เป็นผลมาจากการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม บุคคลพยายามปรับตัวโดยใช้กระบวนการ 2 อย่าง คือ กระบวนการดูดซึม (Assimilation) และกระบวนการปรับให้เหมาะสม (Accommodation)

กระบวนการดูดซึม (Assimilation) เป็นกระบวนการที่เกิดจากการที่เด็กพบหรือมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม แล้วรับหรือดูดซึมภาพและเหตุการณ์ต่างๆ เข้าไว้ในความคิดของตน

กระบวนการปรับให้เหมาะสม (Accommodation) เป็นกระบวนการปรับความรู้เดิมให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่หรือสามารถปรับความคิดเดิมให้สอดคล้องกับสิ่งใหม่ ทำให้เด็กอยู่ในสภาวะสมดุล (Equilibrium) ซึ่งทำให้คนสามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ (Adaptation) และเกิดโครงสร้างทางสติปัญญาที่เรียกว่า “Schema” ซึ่งบุคคลจะใช้ตีความหมายสิ่งที่รับรู้ต่างๆ

เพียเจต์ได้จัดกระบวนการทางสติปัญญาด้านการคิดของมนุษย์ ออกเป็น 4 ขั้น (จรรยา สุวรรณทัต. 2545 ; อ้างอิงจาก Piaget. 1964) คือ

1. ขั้นประสาทสัมผัสและกล้ามเนื้อ (Sensorymotor Stage) ในพัฒนาการการรู้คิดขั้นที่ 1 นี้ เด็กจะอยู่ในระหว่างอายุ 0-2 ปี เพียเจต์เชื่อว่า พฤติกรรมที่แสดงการรู้คิดและการมีสติปัญญาของบุคคลนั้น เกิดจากการที่เด็กมีปฏิกิริยาโต้ตอบและสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมและการจัดระบบการรับรู้ของเด็ก ดังนั้นในขั้นต้นนี้ เด็กจึงพัฒนาสติปัญญาด้วยการเรียนรู้โลกที่ล้อมรอบตนโดยการใช้อวัยวะสัมผัส และการเคลื่อนไหวเพื่อการรับรู้และการกระทำต่างๆ ของตนเองจะเริ่มเรียนรู้ที่จะรู้จักตัวเองและสิ่งแวดล้อม

2. ขั้นเริ่มคิดเริ่มเข้าใจ (Re – Operational Thought Stage) เพียเจต์ได้แบ่งขั้นนี้เป็นขั้นย่อยอีก 2 ขั้นคือ

- 2.1 ขั้นคิดเบื้องต้น (Pre - Operational) ขั้นนี้จะปรากฏเมื่อเด็กอายุ 2-4 ปี ลักษณะสำคัญของพัฒนาการขั้นนี้ คือ การคิดเอาแต่ใจของตัวเอง ยังไม่เข้าใจความคิดของผู้อื่นคิดว่า

คนอื่นก็คิดเหมือนตน มีการรู้จักใช้สัญลักษณ์ การเล่นและภาษา แต่ในขั้นนี้เด็กยังมีความลำบากในการแบ่งประเภทของวัตถุ เด็กจะเห็นความเหมือนของวัตถุมากกว่าเห็นความแตกต่าง และจะเห็นว่าสิ่งที่เคลื่อนไหวนั้นเป็นสิ่งที่มีชีวิต

2.2 ขั้นคิดออกเองโดยไม่ต้องมีเหตุผล (Intuitive) เกิดขึ้นกับเด็กอายุระหว่าง 4-7 ปี ในระหว่างนี้เด็กจะพยายามแยกความจริงในสิ่งที่เขาคิด ออกจากความจริงที่เกิดขึ้นในธรรมชาติ และเริ่มทำความเข้าใจกับความคิดอ่านในแง่มุมมองอื่น แม้ว่าเด็กระยะนี้จะเริ่มมีความเข้าใจในเรื่องการจัดสิ่งของโดยขนาด จำนวน และการแบ่งประเภท แต่ความเข้าใจนี้ยังไม่สมบูรณ์และยังขาดเหตุผล เด็กในขั้นพัฒนาการการคิดขั้นนี้ จะเปลี่ยนจากระดับการใช้ประสาทสัมผัสเพื่อการรับรู้และการเคลื่อนไหว มาสู่การสร้างความคิดความเข้าใจในสมอง เริ่มสามารถใช้ความคิดพิจารณาการกระทำของสิ่งต่างๆ ภายในสมองโดยอาจไม่ต้องอาศัยการจับต้องมองเห็นเหมือนแต่ก่อน

3. ขั้นใช้ความคิดทางรูปธรรม (Concrete Operational Stage) ในพัฒนาการการคิดขั้นที่ 3 นี้ เด็กจะมีอายุอยู่ระหว่าง 7-12 ปี เด็กจะสามารถคิดได้อย่างใช้เหตุผล มีความคิดที่เป็นอิสระสามารถใช้พวกสัญลักษณ์และภาษา ได้อย่างถูกต้องและกว้างขวาง สามารถคิดย้อนกลับได้รู้จักแบ่งแยก จัดหมวดหมู่ และลำดับของสิ่งของต่างๆ รู้จักจัดองค์ประกอบตามลำดับจากเล็กไปหาใหญ่ จากต่ำไปสูง สถิติปัญญาของเด็กในอายุระหว่างนี้ จะก้าวหน้าขึ้นเรื่อยๆ จนสามารถรู้จักและแก้ปัญหาได้โดยอาศัยเหตุและผลทางสถิติปัญญามาอธิบายการกระทำต่างๆ ของสิ่งแวดล้อมได้ดีพอสมควร

4. ขั้นใช้ความคิดเชิงนามธรรม (Formal Operational Stage) จัดเป็นพัฒนาการรู้คิดขั้นสูงสุดของมนุษย์ ซึ่งจะเกิดขึ้นได้ตั้งแต่อายุ 12 ปีขึ้นไป กล่าวคือ เมื่อเด็กพัฒนาการมาถึงขั้นนี้เขาจะสามารถคิดได้โดยไม่ต้องอาศัยวัตถุเป็นสื่ออีกต่อไป ความสามารถในการคิดเชิงนามธรรมนับเป็นลักษณะสำคัญของขั้นการรู้คิดขั้นสุดท้าย ด้วยการที่เด็กจะสามารถคิดแบบนี้ได้นั้น เขาจะต้องมีความสามารถในการคิดตามขั้นต่างๆ ที่กล่าวมาแล้วทั้งหมดเสียก่อนและที่สำคัญ คือ เขาจะต้องสามารถคิดแบบรวบยอดได้ รู้จักคิดในเชิงวิเคราะห์ สังเคราะห์ ตีความหมาย และทดสอบสมมติฐานในการคิดของเขาได้ การคิดของบุคคลในขั้นนี้จึงนับได้ว่าเป็นการคิดที่มีคุณภาพประกอบด้วยเหตุผลและปัญหาที่จะพิจารณาปัญหาหรือการกระทำของสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นอย่างสลับซับซ้อนได้อย่างรอบคอบและในแง่มุมต่างๆ

กิลฟอร์ด (Guilford, 1967: 218-237) เป็นนักจิตวิทยาที่มีความเชื่อว่าความสามารถทางสมองสามารถปรากฏได้จากการปฏิบัติตามเงื่อนไขที่กำหนดให้ ในลักษณะของความสามารถด้านต่างๆ ที่เรียกว่า องค์ประกอบและกิลฟอร์ดได้เสนอโครงสร้างทางสติปัญญา โดยอธิบายว่าความสามารถทางสมองของมนุษย์มี 3 มิติ คือ

1. มิติด้านเนื้อหา (Contents) หมายถึง วัตถุหรือข้อมูลต่างๆ ที่รับรู้ใช้เป็นสื่อก่อให้เกิดความคิด แบ่งเป็น 5 ชนิด คือ

1.1 เนื้อหาที่เป็นรูปภาพ (Figural Content) ได้แก่ วัตถุที่เป็นรูปธรรมต่างๆ ซึ่งสามารถรับรู้ได้ด้วยประสาทสัมผัส

1.2 เนื้อหาที่เป็นเสียง (Auditory) ได้แก่ สิ่งที่อยู่ในรูปของเสียงที่มีความหมาย

1.3 เนื้อหาที่เป็นสัญลักษณ์ (Symbolic Content) ได้แก่ ตัวเลข ตัวอักษร และสัญลักษณ์ที่สร้างขึ้น เช่น พยัญชนะ ระบบจำนวน

1.4 เนื้อหาที่เป็นภาษา (Semantic Content) ได้แก่ สิ่งที่อยู่ในรูปของภาษาที่มีความหมาย หรือความคิดที่เข้าใจกันโดยทั่วไป

1.5 เนื้อหาที่เป็นพฤติกรรม (Behavior Content) ได้แก่ สิ่งที่ไม่ใช้อย่างคำแต่เป็นการแสดงออกของมนุษย์ เจตคติ ความต้องการ รวมถึงปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

2. มิติด้านปฏิบัติการ (Operations) หมายถึง กระบวนการต่างๆ ที่คนใช้ในกระบวนการคิด ซึ่งประกอบด้วยความสามารถ 5 แบบ

2.1 การรับรู้และเข้าใจ (Cognition) เป็นความสามารถทางสติปัญญาของมนุษย์ในการรับรู้และทำความเข้าใจ

2.2 การจำ (Memory) เป็นความสามารถทางสติปัญญาของมนุษย์ในการสะสมเรื่องราว หรือข่าวสาร และสามารถระลึกได้เมื่อเวลาผ่านไป

2.3 การคิดแบบอบเนกนัย (Divergent Thinking) เป็นความสามารถในการตอบสนองต่อสิ่งเร้า และแสดงออกมาได้หลายๆ แบบ หลายวิธี

2.4 การคิดแบบเอกนัย (Convergent Thinking) เป็นความสามารถในการสรุปข้อมูลที่ดีที่สุด และถูกต้องที่สุดจากข้อมูลหลากหลายที่มีอยู่

2.5 การประเมินค่า (Evaluation) เป็นความสามารถทางสติปัญญาในการตัดสินสิ่งที่รับรู้ จำได้ หรือกระบวนการคิดนั้นมีคุณค่า ความถูกต้อง ความเหมาะสม หรือมีความเพียงพอหรือไม่

3. มิติด้านผลผลิต (Products) หมายถึง ความสามารถที่เกิดขึ้นจากการผสมผสานมิติด้านเนื้อหาด้านปฏิบัติการเข้าด้วยกันเป็นผลผลิต เมื่อสมองรับรู้วัตถุหรือข้อมูล ทำให้เกิดการคิดในรูปแบบต่างๆ กัน ซึ่งสามารถให้ผลออกต่างๆ กัน 6 แบบ คือ

3.1 หน่วย (Units) เป็นสิ่งที่มีคุณสมบัติเฉพาะตัวและมีความแตกต่างจากสิ่งอื่น

3.2 กลุ่มหรือของสิ่งต่างๆ (Classes) เป็นกลุ่มของสิ่งต่างๆ ซึ่งมีคุณสมบัติบางประการร่วมกัน

3.3 ความสัมพันธ์ (Relations) เป็นการเชื่อมโยง 2 สิ่งเข้าด้วยกัน เช่น เชื่อมโยงคำเชื่อมโยงความหมาย

3.4 ระบบ (System) เป็นแบบแผนหรือรูปแบบจากการเชื่อมโยงสิ่งหลายๆ สิ่งเข้าด้วยกัน

3.5 การแปลงรูป (Transformation) เป็นการเปลี่ยนแปลงการหมุนกลับการขยายความข้อมูลจากสภาพหนึ่งไปยังอีกสภาพหนึ่ง

3.6 การประยุกต์ (Implication) เป็นผลจากการคิดที่คาดหวัง หรือการทำนายจากข้อมูลที่กำหนดให้

บลูมและคนอื่นๆ (Bloom ; et al. 1971) ได้จำแนกจุดมุ่งหมายทางการศึกษาออกเป็น 3 ด้าน คือ ด้านพุทธิพิสัย (Cognitive Domain) ด้านจิตพิสัย (Affective Domain) ด้านทักษะพิสัย (Psycho-motor Domain) สำหรับด้านพุทธิพิสัยซึ่งเกี่ยวข้องกับความรู้ – ความคิด มีรายละเอียดด้านใหญ่ๆ อยู่ 6 ด้าน คือ

1) ความรู้ (Knowledge) เป็นความสามารถในการระลึกสิ่งที่ได้เรียนรู้มาแล้วหรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าความจำนั่นเอง

2) ความเข้าใจ (Comprehension) เป็นความสามารถในการแปลความ ตีความ และขยายความจากสื่อความหมายต่างๆ ที่ได้พบเห็น

3) การนำไปใช้ (Application) เป็นความสามารถในการนำหลักวิชาไปใช้แก้ปัญหา ในสถานการณ์ใหม่ที่เกิดขึ้น

4) การวิเคราะห์ (Analysis) เป็นความสามารถในการแยกแยะเพื่อหาส่วนย่อยๆ ของเหตุการณ์เรื่องราวหรือเนื้อหาต่างๆ ว่าประกอบด้วยอะไร มีความสำคัญอย่างไร อะไรเป็นเหตุอะไรเป็นผลและที่เป็นไปอย่างนั้นอาศัยหลักการอะไร

5) การสังเคราะห์ (Synthesis) เป็นความสามารถในการผสมส่วนย่อยต่างๆ เข้าด้วยกัน เพื่อให้เป็นสิ่งใหม่อีกรูปหนึ่ง มีคุณลักษณะโครงสร้างหรือหน้าที่ใหม่แตกต่างไปจากของเดิม

6) การประเมินค่า (Evaluation) เป็นความสามารถในการพิจารณาตัดสินลงสรุป เกี่ยวกับคุณค่าของความคิดทุกชนิด เพื่อเปรียบเทียบเกณฑ์ หรือมาตรฐานที่กำหนดให้จาก จุดประสงค์การเรียนรู้ในด้านความรู้ - ความคิดของบลูมนี้จะเห็นว่าบลูมได้กล่าวถึงขั้นความรู้ซึ่งถือได้ว่าเป็นกระบวนการคิดที่เริ่มจากพื้นฐานไปสู่การคิดที่ซับซ้อนยิ่งขึ้น แนวคิดของบลูมนี้ประเทศไทยได้นำมาใช้กำหนดจุดมุ่งหมายของการศึกษาด้วย แนวคิดนี้จึงเป็นที่ยอมรับกันอย่างแพร่หลาย

บรูเนอร์ (จรรยา สุวรรณทัต. 2545: 155 ; อ้างอิงจาก Bruner. 1956) บรูเนอร์มองเห็นโครงสร้างการคิดของมนุษย์ว่ามีการเปลี่ยนแปลงทางด้านคุณภาพขณะที่เกิดการพัฒนา และเห็นว่าการพัฒนาการรู้คิดนี้จะดำเนินไปตามขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นตัวแทนการกระทำ (Enactive Stage) พัฒนาการการรู้คิดขั้นแรกตามทฤษฎีของบรูเนอร์ ก็เทียบเคียงได้กับขั้นประสาทสัมผัสและกล้ามเนื้อในทฤษฎีของเพียเจต์ กล่าวคือบรูเนอร์ อธิบายว่าทารกเรียนรู้สิ่งต่างๆ ด้วยการกระทำ การคิดของเด็กมีโครงสร้างเพื่อรับข้อมูลต่างๆ เกี่ยวกับสภาพแวดล้อมรอบตัว ด้วยเหตุนี้เด็กจึงคิดด้วยการกระทำสิ่งต่างๆ เช่น บุกเบิกสิ่งแวดล้อมใกล้ตัว การกระทำด้วยสิ่งต่างๆ ด้วยตัวเองและอาศัยวัตถุเป็นสื่อสำคัญ การเรียนด้วยการกระทำที่เกี่ยวข้องกับวัตถุนั้นจะช่วยในเด็กสะสมข้อมูลใส่ไว้ในความคิดของตน ความจำที่เด็กมีในขั้นนี้จัดเป็นความจำที่เกิดขึ้นจากการกระทำ

2. ขั้นตัวแทนความจำทางสายตาหรือการรับรู้ (Iconic Stage) ขั้นการคิดนี้มีลักษณะคล้ายคลึงกับขั้นเริ่มเข้าใจในทฤษฎีของเพียเจต์ กล่าวคือ ในขั้นพัฒนาการที่ 2 บรูเนอร์ อธิบายว่าเด็กมีพัฒนาการและใช้จินตนาการ พัฒนาการการรู้คิดขั้นนี้ต้องอาศัยข้อมูลทางสายตาหรือประสาทสัมผัสอื่นเป็นสำคัญ รวมทั้งภาพที่ช่วยให้เด็กเห็นอย่างชัดเจนและง่ายขึ้น ขณะที่ในขั้นที่ 1 ทารก

จำเหตุการณ์ในอดีตได้โดยใช้การกระทำที่เหมาะสมกับตนเองมาในขั้นที่ 2 เด็กเกิดความจำจากการเห็นหรือจากการรับรู้ทางสายตา

3. ขั้นตัวแทนสัญลักษณ์ (Symbolic Stage) ในขั้นนี้ บรูเนอร์ อธิบายว่าภาษาเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดในการพัฒนาการรู้คิดของบุคคล นั่นก็คือ ภาษาจะช่วยให้เด็กสามารถเป็นอิสระจากสิ่งเร้าปัจจุบันได้ ภาษาจึงมีความสำคัญต่อเด็กอย่างมากในฐานะเป็นเครื่องมือการสอนที่มีประสิทธิภาพ ในขั้นนี้เด็กจะใช้ภาษาเพื่อสัมพันธ์สิ่งที่จริงกับสิ่งที่ป็นนามธรรม

ประเวศ วะสี (2538: 25-29) เป็นนักคิดอีกท่านหนึ่งที่ได้นำแนวคิดจากพระพุทธศาสนา มาประยุกต์ใช้กับการศึกษา ท่านได้นำวิธีการเรียนรู้ที่พระพุทธเจ้าสอน คือ

1. สุตมยปัญญา คือ ปัญญาที่ได้จากการฟัง
2. จินตมยปัญญา คือ ปัญญาที่เกิดจากการคิด
3. ภาวนามยปัญญา คือ ปัญญาที่เกิดจากการภาวนา

มาประยุกต์ใช้กับการศึกษาของไทย ท่านได้ปรับวิธีการเรียนรู้ที่พระพุทธเจ้าสอนมาเป็นวิธีการเรียนรู้ คือ

1. การศึกษาจากการสัมผัสความจริง การสัมผัสความจริงนั้น ทำให้เกิดความรู้ความจริงและทำให้ความรู้ที่ได้มีฐานอยู่ในความจริง

2. การศึกษาจากการคิด เป็นกระบวนการที่สัมพันธ์และต่อเนื่องจากการศึกษาจากการสัมผัสจริง ซึ่งประกอบด้วย

- 2.1 ฟีกสังเกต
- 2.2 ฟีกบันทึก
- 2.3 ฟีกการนำเสนอในการประชุมกลุ่ม
- 2.4 ฟีกการฟัง
- 2.5 ฟีกการปุจฉา-วิสัชนาในกลุ่ม เพื่อให้เกิดความแตกฉานทางปัญญาและเกิด

วิจรรณญาณ รวมทั้งหัดให้มีความอดทนต่อความคิดเห็นที่แตกต่าง หรือเห็นความงามของความหลากหลาย ซึ่งเป็นการพัฒนาทางจิตใจที่สูงยิ่ง การปุจฉา-วิสัชนา เป็นการสร้างจริยธรรมไปด้วย

2.6 ฟีกการตั้งสมมติฐานและการตั้งคำถาม เป็นตัวกระตุ้นให้แสวงหาและสร้างความรู้

2.7 ฟีกแสวงหาคำตอบต่อคำถามที่ตั้งขึ้น โดยค้นหาจากตำราจากคอมพิวเตอร์ แต่ความรู้บางชนิดก็ไม่มีในตำราหรือคอมพิวเตอร์ แต่มีอยู่ในการถ่ายทอดทางวัฒนธรรม ก็ต้องไปคุยกับคนเฒ่าคนแก่ เป็นการผนวกการเรียนรู้ทั้งของเก่าและของใหม่ เป็นการศึกษาที่สมานสังคัม ไม่ใช่ทำให้สังคัมแตกแยกเหมือนการศึกษาปัจจุบัน

2.8 การวิจัย ถ้าแสวงหาคำตอบแล้วไม่พบ ต้องสร้างความรู้ใหม่ขึ้นด้วยการวิจัย การวิจัยเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการเรียนรู้ในการศึกษาทุกระดับทุกประเภท

2.9 การเชื่อมโยงและการเข้าใจตัวเอง การคิดเชื่อมโยง เป็นการเข้าถึงธรรม(ชาติ) เมื่อเชื่อมโยงแล้วก็ให้เข้าใจตนเองว่าเราเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ และควรมีความสัมพันธ์กับคนอื่นและสิ่งอื่นอย่างไรจึงจะมีความถูกต้องและนี่คือ จริยธรรม

2.10 ฝึกการเขียนบทความวิชาการ การเขียนบทความทางวิชาการช่วยสร้างความเข้มแข็งทางสติปัญญา

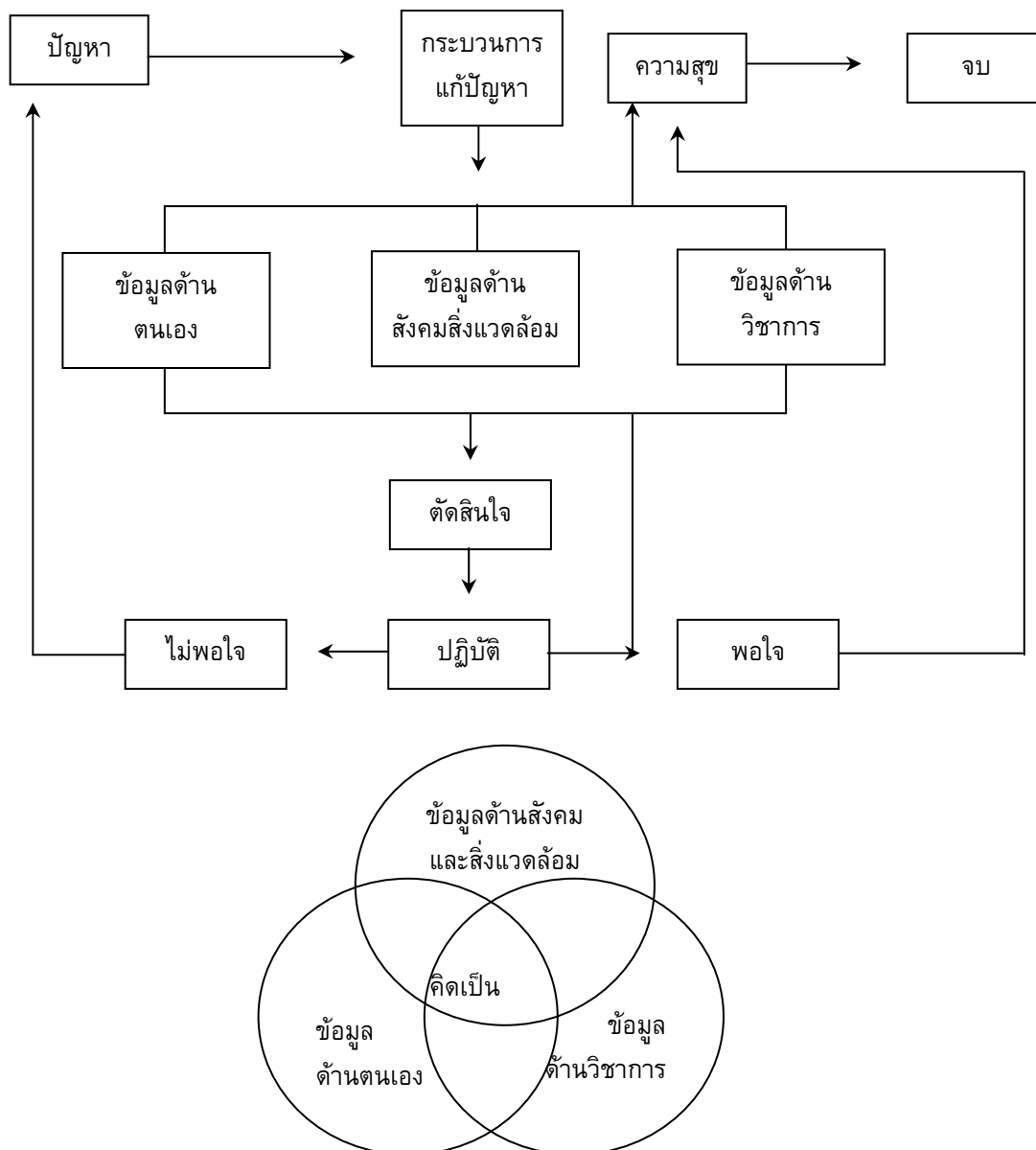
3. การศึกษาจากการเจริญสติ การเจริญสติช่วยให้การสัมผัสความจริงและการคิดตรงและคมชัดมากขึ้น เพราะการเจริญสติทำให้จิตเป็นกลาง การเจริญสติทำให้เอาปัญญามาใช้ได้ทัน การเจริญสติป้องกันความผิดพลาด และสกัดกั้นความไม่ตั้งงามไม่ให้เข้ามาสู่ตัว

โกวิท วรพิพัฒน์ (2544: 13-20) ได้กล่าวว่า “การคิดเป็น” เป็นกระบวนการคิดสู่การปฏิบัติ จนเกิดความพอใจ พบความสุข อันเป็นเป้าหมายสูงสุดของการดำรงชีวิตของมนุษย์ เป็นการคิดเพื่อแก้ปัญหาเนื่องจากเป็นการคิดที่มีจุดเริ่มที่ตัวปัญหาแล้วพิจารณาไตร่ตรองข้อมูล 3 ด้านคือ

3.1 ข้อมูลด้านตนเอง (Information of Self) ข้อมูลด้านนี้ถูกกำหนดขึ้น เพราะอิทธิพลทางศาสนาปรัชญาและจิตวิทยา โดยเฉพาะพระพุทธศาสนา ได้สั่งสอนให้บุคคลพิจารณาและเฝ้ามองและแก้ไขทุกข์ด้วยตนเอง ข้อมูลด้านนี้ต้องการให้บุคคลพิจารณาจุดอ่อนจุดแข็ง ข้อดีข้อเสีย ของตนเองอย่างจริงจังก่อนจะตัดสินใจกระทำสิ่งใด

3.2 ข้อมูลด้านสังคมสิ่งแวดล้อม (Information on Society and Environment) ข้อมูลด้านนี้ถูกกำหนดเพื่อให้บุคคลใช้ความนึกคิดคำนึงถึงสิ่งที่อยู่นอกกายคำนึงถึงผู้อื่น ชุมชน ตลอดจนสภาพแวดล้อมสังคมส่วนรวม ทั้งนี้เพราะถ้าบุคคลใดใช้ข้อมูลด้านตนเองเพียงด้านเดียวก็จะเป็น คนที่เห็นแก่ตัว และเป็นคนใจแคบ การตัดสินใจอาจจะก่อปัญหาให้แก่ตนเองและผู้อื่น ข้อมูลด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมนี้ อาจแยกได้ออกเป็นข้อมูลด้านสังคมและจิตใจ (Society-Psychological) และข้อมูลด้านกายภาพ (Physical)

3.3 ข้อมูลด้านวิชาการ (Technical or Book Knowledge) ข้อมูลด้านวิชาการในความหมายของการคิดเป็น หมายถึง ข้อมูลและความรู้อันมหาศาลที่มนุษย์ได้สะสมรวบรวมไว้เป็นเนื้อหาวิชาต่างๆ เป็นหลักสูตร เป็นศาสตร์ แนวคิดเรื่องการคิดเป็นเน้นความสำคัญว่า แม้ว่า จะเข้าตนเอง เข้าใจสังคมและสิ่งแวดล้อม แต่ถ้าขาดข้อมูลทางวิชาการแล้วอาจจะตัดสินใจผิดพลาด เกิดผลเสียหายได้ในการดำรงชีวิต และการแก้ไขปัญหา เพราะว่าในปัจจุบันนี้โลกได้เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว มนุษย์และสังคมเปลี่ยนไป เพราะความเจริญก้าวหน้าทางวิชาการ ถูกนำมาประกอบการตัดสินใจเพื่อให้ได้คำตอบที่ดีที่สุดในการดำรงชีวิต

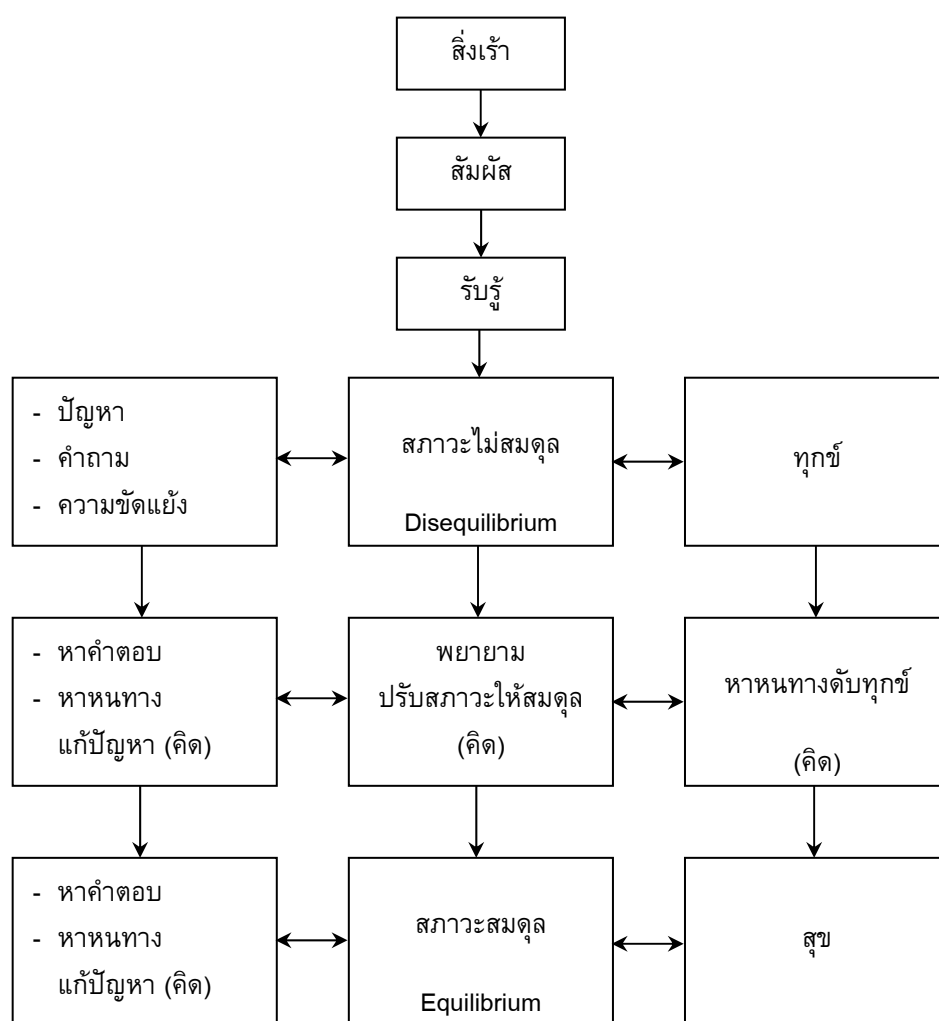


ภาพประกอบ 2 การคิดเป็นของโกวิท วรพิพัฒน์

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) (2533: 8-30 ; 2545: 2-41) ได้กล่าวถึง การคิดใน พุทธศาสนาโดยกล่าวถึง โยนิโสมนสิการ ว่าเป็นวิธีการคิดแบบองค์รวม กินความกว้าง ครอบคลุม ตั้งแต่ความคิดในแนวทางของศีลธรรม การคิดตามหลักความดีงามและหลักความจริงต่างๆ ที่ตนได้ ศึกษาหรือรับการอบรมสั่งสอนมา จนถึงการคิดแยกแยะองค์ประกอบและสืบสาวหาเหตุปัจจัย ที่ต้องใช้ปัญญาละเอียดประณีต พุทธศาสนานั้นมองสิ่งทั้งหลายแบบแยกแล้วโยง หรือแยก เพื่อที่จะดูความสัมพันธ์ ไม่ใช่แยกเพื่อที่จะศึกษาแต่ละเรื่องให้ชัดเจนเท่านั้น การมององค์รวม จะต้องเห็นองค์รวมทั้งหมด เมื่อมององค์รวมแล้วก็ต้องโยงให้เห็นองค์รวมด้วย นอกจากนี้ท่านได้

กล่าวถึงแนวทางการสอนให้คนคิดเป็นตามหลักพุทธตรรกศาสตร์ว่า เพราะพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งการศึกษา แนวทางที่พระพุทธเจ้าทรงวางไว้ว่าการเรียนรู้เพื่อจะสำเร็จผลแท้จริงเกิดจากปัจจัย 2 ประการ คือ ปัจจัยภายนอก คือ ปรโตโมษะ ซึ่งเป็นการกระตุ้นชักจูงจากภายนอก หรืออาจเรียกว่าปัจจัยทางสังคม ได้แก่ การสั่งสอน แนะนำ การถ่ายทอด การโฆษณา คำบอกเล่า ข่าวสาร คำชี้แจงอธิบายจากผู้อื่น ตลอดจนการเรียนรู้เลียนแบบจากแหล่งต่างๆ ภายนอก หรือกล่าวได้ว่าเป็นอิทธิพลจากภายนอก ในที่นี้หมายถึงเฉพาะที่แนะนำในทางถูกต้องดีงาม ให้ความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง ปัจจัยภายนอกที่ดีนี้มีคำเรียกเฉพาะว่ากัลยาณมิตร ส่วนปัจจัยภายใน คือ โยนิโสมนสิการ ความรู้จักคิดหรือคิดเป็น อันเกิดจากวิธีการแห่งปัญญา นอกจากนี้ท่านยังกล่าวถึงการมองเห็น คิดเป็น เพื่อเห็นทางพัฒนาชีวิตไปได้ไกล ถ้ามนุษย์มีโยนิโสมนสิการ จะรู้จักคิดจะสามารถพลิกสถานการณ์ พลิกสิ่งที่กำลังเผชิญอยู่ ให้กลับร้ายเป็นดีได้ ไม่มีอะไรที่มีแต่ส่วนดีอย่างเดียว หรือส่วนเสียอย่างเดียว ฉะนั้น ถ้ามีโยนิโสมนสิการ เราจะเอาประโยชน์ได้จากทุกสถานการณ์ เพราะโยนิโสมนสิการ คือ การรู้จักคิด รู้จักพิจารณา หรือมองเห็น คิดเป็น ซึ่งมีหลักการใหญ่ 2 อย่าง คือ 1) เอาความจริงจากประสบการณ์นั้น สถานการณ์นั้น หรือสิ่งนั้นให้ได้ 2) เอาประโยชน์จากมันให้ได้ คือ ไม่ว่าจะทำอะไร ต้องเอาความจริง หรือไม่ก็ประโยชน์ หรือทั้งสองอย่างให้ได้ เรียกว่า มองให้เห็นความจริง และมองให้เห็นประโยชน์ ฉะนั้นแม้แต่เรื่องร้ายก็ต้องหาประโยชน์ให้ได้ นี่คือหลักของโยนิโสมนสิการ

ชาติ แจ่มนุช (2545: 31-32) กล่าวว่า การคิดจะเริ่มต้นเมื่อมนุษย์สัมผัสรับรู้สิ่งแวดล้อมรอบตัว คือ เมื่อมีสิ่งเร้ามนุษย์จะเริ่มต้นตอบสนอง ด้วยการคิดก่อนที่จะแสดงออกเป็นการพูด หรือการกระทำ สิ่งแวดล้อม หรือสิ่งเร้าใดๆ ที่ทำให้มนุษย์เกิดความขัดแย้งในสมอง เกิดปัญหา เกิดความสงสัย หรือทำให้มนุษย์ เกิดความทุกข์ เกิดความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ จะกระตุ้นให้การคิดเกิดขึ้นในตัวมนุษย์ การคิดจึงเกิดขึ้นพร้อมกับความพยายามดิ้นรน คิดหาทาง หาวิธีการแก้ปัญหา ตอบข้อสงสัย ขจัดความขัดแย้ง หรือความทุกข์ให้หมดไปจากตนเอง ตามแนวคิดที่เป็นสากล และแนวคิดของไทยมีความสอดคล้องไปในทิศทางเดียวกัน ดังนี้



ภาพประกอบ 3 การเกิดการคิดตามแนวคิดที่เป็นสากลและแนวพุทธ

จากการศึกษาเอกสารเกี่ยวกับแนวคิด และทฤษฎี ของนักคิด นักการศึกษา และ นักจิตวิทยาที่ได้กล่าวมาข้างต้น จะเห็นว่าแนวคิดและทฤษฎีมีทั้งที่คล้ายคลึงกันและแตกต่างกัน แต่แนวคิดและทฤษฎีที่กล่าวมานั้น มีความสำคัญยิ่งในการนำไปสู่การคิดในลักษณะต่างๆ รวมทั้ง การคิดเชิงบวก ซึ่งต้องอาศัยแนวคิดและทฤษฎีการคิดที่ได้กล่าวมาข้างต้นอธิบายและ ความสามารถในการคิดเชิงบวกยังเป็นการคิดที่เชื่อมโยงกับความคิดในลักษณะอื่นๆ โดยอาจ ปรากฏเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการในการคิดลักษณะต่างๆด้วย

1.3 ลักษณะและประเภทของการคิด

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการคิด นักคิด นักการศึกษา และนักจิตวิทยา ได้กล่าวถึง ลักษณะและประเภทของการคิดที่คล้ายกันและแตกต่างกัน ดังนี้

เจย์สวัล (Jayaswal. 1974: 136) ได้แบ่งการคิดไว้ 4 ประเภท เริ่มจากการคิดแบบง่ายที่สุด ไปจนถึงการคิดอย่างซับซ้อน ดังนี้

1. การคิดรับรู้ (Perceptual Thinking) เป็นการคิดในระดับง่ายที่สุด เช่น เมื่อเด็กเห็นมารดาหัวตะกั่วเดินออกไปนอกบ้าน ก็โบกมือแทนการกล่าวลา

2. การคิดจินตนาการ (Imagination Thinking) การคิดลักษณะนี้อาศัยประสบการณ์และสัญลักษณ์ที่มีอยู่ในอดีต กระบวนการนี้ทำให้คิดถึงเรื่องในอนาคตได้โดยใช้ความทรงจำในอดีตเป็นพื้นฐาน

3. การคิดเชิงมโนทัศน์ (Conceptual Thinking) เป็นกระบวนการคิดก่อนตัดสินใจ โดยอาศัยการวิเคราะห์ประสบการณ์ที่มีอยู่เดิมในอดีตเป็นพื้นฐานในการโยงความคิดไปถึงสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคต การเกิดมโนภาพนั้นต้องอาศัยการคิดประเภทที่ 1 และประเภทที่ 2 ร่วมกัน

4. การคิดเชิงตรรก (Logical Thinking) เป็นการคิดที่ซับซ้อนที่สุดโดยการนำเอามโนทัศน์หลายๆ มโนทัศน์มาเชื่อมโยงเข้าด้วยกันเพื่อนำไปสู่จุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ หรือนำไปสู่คำตอบของปัญหาที่เกิดขึ้น

นอกจากจะแบ่งการคิดออกเป็น 4 ประเภทแล้ว เจย์สวัล (Jayaswal. 1974: 138) ยังได้แบ่งการคิดออกเป็น 2 ประเภทใหญ่ๆ คือ

1. การคิดเชื่อมโยง (Associative Thinking) เป็นการคิดแบบที่ไม่มีจุดมุ่งหมาย หรือนำไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ แต่เป็นการคิดที่เกิดจากจิตใต้สำนึกของแต่ละบุคคล ซึ่งได้แก่ การคิดเชื่อมโยงหรือระลึกถึงประสบการณ์ในอดีต การฝันกลางวัน การฝันในเวลาหลับ และการคิดสร้างมโนภาพตามที่ตนปรารถนา เป็นต้น

2. การคิดโดยตรง เป็นการคิดที่มีเป้าหมายแน่นอน ซึ่งได้แก่ การคิดตรึงตรองเรื่องใดเรื่องหนึ่ง การคิดสร้างสรรค์ หรือการคิดแก้ปัญหา เป็นต้น

สาโรช บัวศรี (2531: 9-10) ได้จำแนกประเภทของการคิด ตามแนวพินิจนิยม การคิดเพื่อแก้ปัญหาหรือมิใช่ก็ตาม ได้พัฒนามาเป็นเวลานาน ตั้งแต่ครั้งอริสโตเติล จนถึงสมัยของ จอห์น ดิวอี้ ซึ่งการคิดได้มีวิวัฒนาการตามลำดับดังนี้

1. การคิดโดยแยกประเภท (Thinking by Classification) ในสมัยอริสโตเติล ได้เริ่มมีการศึกษาเกี่ยวกับพืชและสัตว์กันมาก อริสโตเติล จึงคิดแบ่งพืชออกเป็นประเภทต่างๆ เพื่อการมองเห็นได้ง่ายขึ้น และเข้าใจยิ่งขึ้นไม่ปนเปกัน เช่น แบ่งพืช เป็นพืชประเภทใบเลี้ยงเดี่ยว (Monocotyledon) และประเภทใบเลี้ยงคู่ (Decotyledon) เป็นต้น การรู้จักแบ่งกลุ่ม รู้จักแยกแยะเป็นชนิด และรู้จักแบ่งประเภทเหล่านี้ นับว่าเป็นการคิดที่สำคัญอย่างหนึ่ง ไม่ว่าจะเป็น

คณิตศาสตร์หรือมานุษยวิทยา หรือประวัติศาสตร์ ย่อมจะการใช้การแบ่งชนิดหรือแบ่งประเภทหรือแบ่งสมัยอยู่เสมอ

2. การคิดโดยตัดประเด็น (Thinking by Elimination) การคิดโดยตัดประเด็นไปที่ละอย่าง เป็นการคิดที่เห็นได้ชัดเจน ใช้กันอยู่ในชีวิตประจำวันหรือในการสอบสวน

3. การคิดแบบอุปนัย (Inductive Thinking) เป็นการคิดจากส่วนรายละเอียดไปสู่ส่วนสรุป การคิดแบบอุปนัยเริ่มต้นด้วยการสังเกต และการทดลองก่อน เมื่อเห็นว่าเป็นจริงจึงสรุป

4. การคิดแบบนิรนัย (Deductive Thinking) เป็นการคิดแบบตรงกันข้ามกับการคิดแบบอุปนัย กล่าวคือ เริ่มต้นจากข้อสรุปหรือทฤษฎีก่อน

5. การคิดแบบไตร่ตรองหรือการคิดสะท้อน (Reflective Thinking) การคิดแบบนี้ก็คือ วิทยาศาสตร์ซึ่งกำลังใช้กันอย่างแพร่หลายอยู่ในปัจจุบัน แต่ในวงการศึกษามักเรียกว่า วิธีการแก้ปัญหา (Problem Solving Method) หรือวิธีการแห่งปัญญา (Method of Intelligence) การคิดแบบไตร่ตรองนี้แบ่งได้ย่อยๆ เป็นห้าขั้นตอน คือ

- ตอนกำหนดปัญหา และพิจารณาปัญหา (Location of Problems)
- ตอนกำหนดสมมติฐานเพื่อแก้ปัญหา (Setting up of Hypotheses)
- ตอนทำการทดลองสมมติฐานเหล่านั้น และการเก็บข้อมูลของการทดลอง (Experimenting and Collecting of Data)
- ตอนวิเคราะห์ข้อมูล (Analyzing the Data)
- การสรุปผลว่าแก้ปัญหาได้ประการใดหรือไม่ (Conclusion)

เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์ (2545: 123 - 136) ได้แบ่งประเภทของวิธีคิด โดยได้เสนอ การคิดที่ควรมีการพัฒนา ออกเป็น 10 มิติ ดังนี้

1. การคิดเชิงวิพากษ์ (Critical Thinking) เป็นความตั้งใจที่จะพิจารณาตัดสินเรื่องใดเรื่องหนึ่งโดยการไม่เห็นคล้อยตามข้อเสนออย่างง่าย ๆ แต่ตั้งคำถามท้าทาย หรือโต้แย้งสมมติฐานและข้อสมมติที่อยู่เบื้องหลัง และพยายามเปิดแนวทางความคิดออกสู่ทางต่างๆ ที่แตกต่างจากข้อเสนอ นั้น เพื่อให้สามารถได้คำตอบที่สมเหตุสมผลมากกว่าข้อเสนอเดิม

2. การคิดเชิงวิเคราะห์ (Analytical Thinking) เป็นการจำแนกแจกแจงองค์ประกอบต่างๆ ของสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือเรื่องใดเรื่องหนึ่ง และหาความสัมพันธ์เชิงสาเหตุผลระหว่างองค์ประกอบเหล่านั้น เพื่อค้นหาสาเหตุที่แท้จริงของสิ่งที่เกิดขึ้น

3. การคิดเชิงสังเคราะห์ (Synthesis - Type Thinking) เป็นความสามารถในการดึงองค์ประกอบต่างๆ มาผสมผสานเข้าด้วยกันเพื่อให้ได้สิ่งใหม่ตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการ

4. การคิดเชิงเปรียบเทียบ (Comparative Thinking) เป็นการพิจารณาเทียบเคียงความเหมือนและ/หรือความแตกต่างระหว่างสิ่งนั้นกับสิ่งอื่นๆ เพื่อให้เกิดความเข้าใจสามารถอธิบายเรื่องนั้นได้อย่างชัดเจน เพื่อประโยชน์ในการคิด การแก้ปัญหา หรือการหาทางเลือกเรื่องใดเรื่องหนึ่ง

5. การคิดเชิงมโนทัศน์ (Conceptual Thinking) เป็นความสามารถในการประสานข้อมูลทั้งหมดที่มีอยู่เกี่ยวกับเรื่องหนึ่งเรื่องใดได้อย่างไม่ขัดแย้ง แล้วนำมาสร้างเป็นความคิดรวบยอดหรือกรอบความคิดเกี่ยวกับเรื่องนั้น

6. การคิดเชิงสร้างสรรค์ (Creative Thinking) เป็นการขยายขอบเขตความคิดออกไปจากกรอบความคิดเดิมที่มีอยู่สู่ความคิดใหม่ๆ ที่ไม่เคยมีมาก่อนเพื่อค้นหาคำตอบที่ดีที่สุดให้กับปัญหาที่เกิดขึ้น

7. การคิดเชิงประยุกต์ (Applicative Thinking) เป็นความสามารถในการนำสิ่งที่มียู่เดิมไปปรับใช้ประโยชน์ในบริบทใหม่ได้อย่างเหมาะสม โดยยังคงหลักการของสิ่งเดิมไว้

8. การคิดเชิงกลยุทธ์ (Strategic Thinking) เป็นความสามารถในการกำหนดแนวทางที่ดีที่สุดในสภาวะที่เงื่อนไข ข้อจำกัดต่างๆ เพื่อบรรลุเป้าหมายที่ต้องการ

9. การคิดเชิงบูรณาการ (Integrative Thinking) เป็นความสามารถในการเชื่อมโยงแนวคิดหรือองค์ประกอบต่างๆ ที่เกี่ยวข้องเข้าหาแกนหลักได้อย่างเหมาะสม เพื่ออธิบายหรือให้เหตุผลสนับสนุนเรื่องใดเรื่องหนึ่ง

10. การคิดเชิงอนาคต (Futuristic Thinking) เป็นความสามารถในการคาดการณ์สิ่งที่อาจเกิดขึ้นในอนาคตอย่างมีหลักเกณฑ์ที่เหมาะสม

อรพรรณ พรสีมา (2543: 5-7) จัดประเภทของการคิด ว่าขึ้นอยู่กับเกณฑ์ที่นำมาใช้ในการพิจารณา

ถ้าแบ่งโดยใช้เป้าหมายในการคิดเป็นเกณฑ์ ก็อาจจัดได้ 2 ประเภท ใหญ่ๆ คือ

1. การคิดอย่างมีเป้าหมาย
2. การคิดอย่างไร้เป้าหมาย คิดเล่นลอย คิดเพื่อเจ้อ

ถ้าใช้ทิศทางการคิดเป็นเกณฑ์ ก็สามารถกำหนดได้ 3 ประเภท คือ

1. การคิดเชิงบวก เป็นสิ่งที่ช่วยให้คนมีความสุข เกิดพลังสร้างสรรค์สังคม ผู้คนรอบข้างก็พลอยสบายใจ เกิดความร่วมมือร่วมใจในการสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามให้แก่สังคม
2. การคิดเชิงลบ การคิดเชิงลบควรเป็นไปเพื่อความไม่ประมาท แต่ถ้าใช้มากเกินไปก็อาจจะทำให้ขาดความสุข เป็นโรคหวาดระแวง และอาจทำให้ความคิดที่ดีงามหายไป
3. การคิดเชิงคู่ขนาน เป็นการคิดตามหลักการ ตามเหตุผล ข้อมูลที่ปรากฏเป็นการคิดตามสภาพที่เป็นจริง เป็นการคิดด้วยสติปัญญา

ถ้าพิจารณาจากระดับคุณภาพของการคิด

1. ทักษะการคิดพื้นฐาน เป็นทักษะที่จำเป็นสำหรับการดำเนินชีวิตประจำวัน และเป็นทักษะที่จะนำไปสู่ทักษะการคิดระดับกลางและระดับสูง ได้แก่ การรับรู้ การพิจารณาและการจัดการข้อมูล บันทึกและการนำเสนอ

2. ทักษะการคิดระดับกลาง เป็นทักษะที่พัฒนาต่อจากทักษะการคิดพื้นฐาน มีการพิจารณาแง่มุมต่างๆ ของข้อมูล เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลโดยรอบด้าน เพื่อหาเหตุผล และความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบต่างๆ และการนำเสนอสิ่งที่วิเคราะห์
3. ทักษะการคิดระดับสูง เป็นการนำข้อมูลหรือข้อมูลที่ได้มาทบทวน ไตร่ตรอง ด้วยความรอบคอบ แล้วจึงสังเคราะห์แนวคิดต่างๆ เข้าด้วยกันเป็นองค์ความรู้ใหม่ หรือทางเลือกใหม่ เป็นความคิดที่ลึกซึ้ง สมเหตุสมผล เป็นการคิด วิจัย วิจารณ์ ความคิดสร้างสรรค์ และการคิดแก้ปัญหา รวมถึงการประเมินค่าและการตัดสินใจนำไปปฏิบัติ การรายงานผล และการเผยแพร่แนวคิด

พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต) (2533: 1-7) จำแนกการคิดออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. คิดเป็น หมายถึง การคิดถูกต้อง รู้จักคิด คิดไปสู่การดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงาม ทั้งหมด คิดแล้วเกิดประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น
2. คิดไม่เป็น หมายถึง คิดไม่ถูกต้อง ไม่รู้จักคิด คิดแล้วนำไปสู่การดำเนินชีวิตที่ไม่ถูกต้อง ซึ่งอาจจะโทษภัยทั้งตนเองและผู้อื่น

กาเย่ (ชาติ แจ่มนุช. 2545: 37-38 ; อ้างอิงจาก Gagne.) จำแนกการคิดออกเป็น 2 แบบ คือ

1. การคิดที่มีจุดมุ่งหมาย เป็นการคิดของบุคคลที่ระลึกตัวมีทิศทาง มีเป้าหมายของการคิดที่ชัดเจนว่าต้องการผลของการคิดเป็นเช่นไรจะเป็นความตั้งใจ หรือจงใจให้เกิดการคิดครั้งนั้นๆ

2. การคิดที่ไม่มีจุดมุ่งหมาย เป็นการคิดของบุคคลที่ไม่มีทิศทาง ไม่มีเป้าหมายของการคิด เป็นการคิดอย่างเลื่อนลอย หรือเพ้อฝัน

เอ็ดเวิร์ด เดอ โบโน (ชาติ แจ่มนุช. 2545: 37-38 ; อ้างอิงจาก Edward De Bono. 1992) แบ่งการคิดออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. การคิดตามแนวตั้ง (Vertical Thinking) เป็นการคิดของบุคคลที่เป็นไปตามขั้นตอน และได้ผลของการคิดที่อยู่ในกรอบความคิดเดิม

2. การคิดตามแนวข้าง (Lateral Thinking) เป็นการคิดที่ออกไปนอกกรอบคิดแหวกแนวเพื่อให้ได้ผลการคิดใหม่ หรือสิ่งใหม่ที่แปลกแตกต่างไปจากเดิม

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับลักษณะและประเภทของการคิดที่กล่าวมา ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาความคิดเชิงบวก ซึ่งมีลักษณะเฉพาะที่แตกต่างและมีส่วนที่คล้ายคลึงกับการคิดเป็น และความคิดเชิงสร้างสรรค์

1.4 กรอบการคิดเพื่อพัฒนาความคิด

กรอบการคิดเป็นขอบเขตของการคิดของเรา กรอบการคิดนั้นช่วยให้เราสามารถคิดได้ตรงตามความมุ่งหมายของการคิดให้ได้ผลตามที่เรากำลังต้องการ เป็นการใช้กระบวนการเพื่อพัฒนาการคิดให้สำเร็จ

ทิตนา แชมมณี และคนอื่นๆ (2544: 103-168) ได้สรุปสาระที่เกี่ยวข้องกับการคิดที่ช่วยในการพัฒนาการคิดของเด็กไทยไว้ 6 ประเด็น คือ

1. ข้อมูลหรือเนื้อหาที่ใช้ในการคิด (Contents for Thinking) ในการคิดบุคคลไม่สามารถคิดโดยไม่มีเนื้อหาของการคิดได้ เพราะการคิดเป็นกระบวนการ ในการคิดจึงต้องมีการคิดอะไรควบคู่ไปกับการคิดอย่างไร

2. คุณสมบัติที่เอื้ออำนวยในการคิด (Dispositions for Thinking) ในการคิดพิจารณาเรื่องใด โดยอาศัยข้อมูลต่างๆ คุณสมบัติส่วนตัวบางประการมีผลการคิดและคุณภาพของการคิด คุณสมบัติที่เอื้ออำนวยต่อการคิดที่นักคิด นักจิตวิทยา และนักการศึกษาเห็นพ้องกันมีอยู่หลายประการ ได้แก่ ความเป็นผู้มีใจกว้าง ความเป็นธรรมชาติ ใฝ่รู้ กระตือรือร้น ช่างวิเคราะห์ ผสมผสาน ขยัน กล้าเสี่ยง อดทน มีความมั่นใจในตนเองและมีมนุษยสัมพันธ์

3. ทักษะความคิด (Thinking Skill) หมายถึง ความสามารถย่อยๆ ในการคิดในลักษณะต่างๆ ซึ่งเป็นองค์ประกอบของกระบวนการคิดที่สลับซับซ้อน ทักษะการคิดแบ่งเป็นประเภทใหญ่ๆ ได้ 3 ประเภท คือ

3.1 ทักษะการคิดพื้นฐาน (Basic Skills) คือ ทักษะการคิดที่เป็นพื้นฐานต่อการคิดในระดับที่สูงกว่าหรือซับซ้อนขึ้น ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นทักษะการสื่อความหมายที่บุคคลจำเป็นต้องใช้ในการสื่อสารความคิดของตน

3.2 ทักษะการคิดที่เป็นแกนหรือทักษะการคิดทั่วไป (Core or General Thinking Skills) คือ ทักษะการคิดที่จำเป็นต้องใช้อยู่เสมอในการดำรงชีวิตประจำวัน และเป็นพื้นฐานของการคิดขั้นสูงที่มีความสลับซับซ้อน ซึ่งคนเราจำเป็นต้องใช้ในการเรียนรู้ เนื้อหาวิชาการต่างๆ ตลอดจนใช้ในการดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพ

3.3 ทักษะการคิดขั้นสูง หรือทักษะการคิดที่ซับซ้อน (Higher Order or More Complexed Thinking Skills) คือทักษะการคิดที่มีขั้นตอนหลายขั้น และต้องอาศัยทักษะการสื่อความหมายและทักษะการคิดที่เป็นแกนหลายๆ ทักษะในแต่ละขั้น ทักษะการคิดขั้นสูงจึงจะพัฒนาได้เมื่อเด็กได้พัฒนาทักษะการคิดพื้นฐานจนมีความชำนาญพอสมควรแล้ว

4. ลักษณะการคิด เป็นการคิดที่มีจุดมุ่งหมายเฉพาะบางอย่างที่เป็นคุณสมบัติเด่นของการคิดนั้นๆ ซึ่งจุดมุ่งหมายหรือคุณสมบัติเด่นของการคิดนั้น มีลักษณะค่อนข้างนามธรรม ลักษณะการคิดที่เป็นหัวใจของการคิด คือ เป้าหมายของการคิด จะคิดเกี่ยวกับสิ่งใด การตั้งเป้าหมายของการคิดให้ถูกทางเป็นสิ่งสำคัญมาก ลักษณะการคิดระดับพื้นฐานที่จำเป็นสำหรับผู้เรียนในทุกๆ ระดับ ได้แก่ การคิดคล่อง การคิดหลากหลาย การคิดละเอียดลออ การคิด

ให้ชัดเจน ซึ่งลักษณะการคิดทั้ง 4 แบบนี้ เป็นลักษณะการคิดเบื้องต้นที่จะนำไปใช้ในการคิดในระดับสูงที่มีความซับซ้อนขึ้น ได้แก่ การคิดกว้าง การคิดลึกซึ้ง การคิดไกล การคิดอย่างมีเหตุผล

5. กระบวนการคิด (Thinking Process) หมายถึง ขั้นตอนในการคิดเพื่อให้ได้ความคิดที่ต้องการออกมา เป็นการคิดที่จะต้องดำเนินการไปเป็นลำดับขั้นตอนที่จะช่วยให้การคิดนั้นประสบผลสำเร็จตรงจุดมุ่งหมายของการคิดนั้นๆ ซึ่งในแต่ละลำดับขั้นตอนอาจต้องอาศัยทักษะการคิด หรือลักษณะการคิดจำนวนมาก กระบวนการคิดที่สำคัญหลายกระบวนการ เช่น กระบวนการคิดอย่างมีวิจารณญาณ กระบวนการคิดตัดสินใจ กระบวนการคิดริเริ่มสร้างสรรค์ กระบวนการคิดไตร่ตรอง เป็นต้น

6. การควบคุมและประเมินการคิดของตน (Metacognition) หมายถึง การรู้ตัวถึงความคิดของตนเองในการทำอะไรอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือการประเมินการคิดของตนเองและใช้ความรู้นั้นในการควบคุมหรือปรับการกระทำของตนเอง การคิดในลักษณะนี้มีผู้เรียกว่า การคิดอย่างมียุทธศาสตร์ (Strategic Thinking) ซึ่งครอบคลุมการวางแผน การควบคุม กับการกระทำของตนเอง การตรวจสอบความก้าวหน้าและการประเมินผล

ในการคิดใดๆ ก็ตาม ถ้าในกระบวนการคิดประกอบด้วย มิติการคิดทั้ง 6 มิตินี้ เกิดขึ้นอย่างครบถ้วนและอย่างมีคุณภาพแล้ว จะส่งผลให้การคิดนั้นเกิดคุณภาพตามไปด้วย ดังนั้นในการพัฒนาความสามารถในการคิด จำเป็นต้องศึกษาและใช้มิติการคิดทั้ง 6 มิตินี้ให้ครบถ้วนสมบูรณ์

1.5 การวัดความสามารถในการคิด

ทิสนา แชมมณี และคนอื่นๆ (2544: 169-179) ได้กล่าวว่า การวัดความสามารถในการคิดมีหลากหลายวิธี ถ้าพิจารณาถึงรูปแบบและแนวทางของการวัดความสามารถในการคิดทั้งในอดีตและปัจจุบัน จะจำแนกประเภทของการวัดออกเป็น 2 แนวทางสำคัญดังนี้

1. แนวทางของนักวัดกลุ่มจิตมิติ (Psychometrics) แนวทางการวัดจิตมิตินี้เป็นของกลุ่มนักวัดทางการศึกษาและจิตวิทยาที่พยายามศึกษาและวัดคุณลักษณะภายในของมนุษย์เป็นเวลามาเกือบศตวรรษ เริ่มจากการศึกษาและวัดเชาว์ปัญญา (Intelligence) ศึกษาโครงสร้างทางสมองของมนุษย์ด้วยความเชื่อว่ามีลักษณะเป็นองค์ประกอบและมีระดับความสามารถที่แตกต่างกันในแต่ละคน ซึ่งสามารถวัดได้โดยใช้แบบสอบถามมาตรฐาน ต่อมาได้ขยายแนวคิดของการวัดความสามารถทางสมองไปสู่การวัด ผลสัมฤทธิ์ บุคลิกภาพ ความถนัด และความสามารถในด้านต่างๆ รวมทั้งความสามารถในการคิด

การวัดความสามารถในการคิดตามแนวทางนักวัดกลุ่มจิตมิติได้มีการพัฒนาแบบสอบถามอย่างหลากหลาย ในที่นี้ขอเสนอการวัดความสามารถในการคิดเป็น 2 ลักษณะ คือแบบสอบถามที่ใช้สำหรับวัดความสามารถในการคิด ซึ่งมีผู้สร้างไว้แล้วกับแบบสอบถามวัดความสามารถในการคิดที่สามารถสร้างขึ้นใช้เอง

1.1 แบบสอบมาตรฐานที่ใช้สำหรับวัดความสามารถในการคิด แบบสอบมาตรฐานที่มีผู้สร้างไว้แล้ว สำหรับใช้วัดความสามารถในการคิดสามารถจัดกลุ่มได้เป็น 2 ประเภท คือ

1.1.1 แบบสอบถามการคิดทั่วไป เป็นแบบทดสอบที่มุ่งวัดให้ครอบคลุมความสามารถในการคิดโดยเป็นความคิดที่อยู่บนพื้นฐานของการใช้ความรู้ทั่วไป

1.1.2 แบบสอบการคิดเฉพาะด้าน เป็นแบบทดสอบที่มุ่งวัดความสามารถในการคิดเฉพาะด้านแบบที่แสดงถึงลักษณะการคิด

1.2 การสร้างแบบวัดการคิดขึ้นใช้เอง ในกรณีที่แบบสอบมาตรฐานสำหรับการคิดที่มีใช้อยู่ทั่วไปไม่สอดคล้องกับเป้าหมายการวัดจะต้องสร้างแบบวัดการคิดใช้เอง เพื่อให้มีความเหมาะสมกับความต้องการในการวัด

1.2.1 หลักการสร้างแบบวัดความสามารถทางการคิด การวัดความสามารถทางการคิดของบุคคล ผู้สร้างเครื่องมือจะต้องมีความรอบรู้ในแนวคิดหรือทฤษฎีเกี่ยวกับการคิดเพื่อนำมาเป็นกรอบหรือโครงสร้างของการคิด เมื่อมีการกำหนด นิยามเชิงปฏิบัติการของโครงสร้าง/องค์ประกอบการคิดแล้ว จะทำให้ได้ตัวชี้วัดหรือลักษณะพฤติกรรมเฉพาะที่เป็นรูปธรรม ซึ่งสามารถบ่งชี้ถึงโครงสร้าง /องค์ประกอบของการคิดจากนั้นจึงเขียนข้อความ

1.2.2 ขั้นตอนการพัฒนาแบบวัดความสามารถในการคิด ในการพัฒนาแบบวัดความสามารถทางการคิด มีขั้นตอนดังนี้

1. กำหนดจุดมุ่งหมายของการวัด
2. กำหนดกรอบของการวัดและนิยามเชิงปฏิบัติการ
3. สร้างผังข้อสอบ
4. เขียนข้อสอบ
5. นำแบบวัดไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างจริง หรือกลุ่มใกล้เคียง
ทำการวิเคราะห์หาคุณภาพ และคัดเลือกข้อสอบ
6. นำแบบวัดไปใช้จริง

2. แนวทางของการวัดจากการปฏิบัติจริง (Authentic Performance Measurement)
แนวทางการวัดนี้เป็นทางเลือกใหม่ที่เสนอโดยกลุ่มนักวัดการเรียนรู้ในบริบทที่เป็นธรรมชาติ โดยการเน้นการวัดจากการปฏิบัติในชีวิตจริงหรือคล้ายจริงที่มีคุณค่าต่อตัวผู้ปฏิบัติ มิติของการวัดทักษะการคิดซับซ้อนในการปฏิบัติงาน ความร่วมมือในการแก้ปัญหาและการประเมินตนเองเทคนิคการวัดใช้การสังเกตสภาพงานที่ปฏิบัติจากการเขียนเรียงความ การแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เหมือนโลกแห่งความเป็นจริง และการรวบรวมงานในแฟ้มรวมผลงานเด่น (Portfolio)

สุวิทย์ มูลคำ (2548: 157) ได้เขียนไว้ว่า การประเมินผลเป็นสิ่งที่จำเป็นในการจัดกระบวนการเรียนรู้ เพราะผลที่ได้จากการประเมินจะทำให้ครูผู้สอนตลอดจนผู้ที่เกี่ยวข้องทราบถึง

พัฒนาการหรือความก้าวหน้าในการเรียนรู้ของผู้เรียน เพื่อใช้เป็นแนวทางในการจัดเตรียมกิจกรรม สภาพแวดล้อมให้สอดคล้องกับความสามารถ ความต้องการและความสนใจของผู้เรียน

แนวทางในการประเมินผลกระบวนการคิด

การประเมินผลกระบวนการคิด สามารถจำแนกได้เป็น 2 แนวทางใหญ่ ๆ ดังนี้

1. การประเมินผลด้วยการใช้แบบทดสอบ

1.1 การใช้แบบทดสอบมาตรฐาน เป็นลักษณะแบบสอบมาตรฐาน ที่มีผู้สร้างไว้แล้ว สำหรับใช้วัดความสามารถในการคิด สามารถจัดกลุ่มได้เป็น 2 ประเภท ได้แก่ แบบทดสอบการคิดทั่วไปและแบบทดสอบการคิดเฉพาะด้าน

1.2 การสร้างแบบวัดการคิดขึ้นใช้เอง แบบทดสอบมาตรฐาน สำหรับการคิดที่นิยมใช้กันโดยทั่วไปนั้น บางครั้งอาจไม่สอดคล้องกับเป้าหมายในการวัดก็สามารถสร้างแบบทดสอบการคิดขึ้นใช้ได้เอง เพื่อให้เหมาะสมกับความต้องการในการวัด

2. การประเมินตามสภาพจริง

การประเมินตามสภาพจริงและการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนากระบวนการคิดนั้นมีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกันอย่างแยกกันไม่ได้ เพราะจะต้องทำหน้าที่จัดกิจกรรมการเรียนรู้และประเมินผลควบคู่กันไปด้วย

1.6 เพศกับการคิด

การคิดเป็นกระบวนการทำงานของสมองอันเป็นผลมาจากประสบการณ์การเรียนรู้ และ สิ่งแวดล้อม ภายใต้บริบทของสังคม วัฒนธรรม และกระบวนการเจริญเติบโตอาจทำให้มีความแตกต่างกันในด้านความคิด ปัจจัยที่ส่งผลต่อการคิดของบุคคล สุทธิย์ มูลคำ (2548: 145-146) กล่าวว่า ฐานทางครอบครัวซึ่งได้แก่การอบรมเลี้ยงดู มีผลต่อการคิดของบุคคลซึ่งอาจทำให้เด็กกล้าคิด กล้าทดลอง ในขณะที่เด็กบางคนอาจจะกลัวที่จะคิด กลัวที่จะมีความแตกต่าง นอกจากนี้ประสบการณ์ชีวิตยังมีผลต่อการคิดของบุคคล โดยบทเรียนต่างๆ ที่ผ่านมาในชีวิตของคนเราทุกวันไม่ว่าจะเป็นเรื่องเล็กหรือเรื่องใหญ่ เป็นข้อมูลโดยตรง คนที่มีโอกาสเรียนรู้โลกกว้างมาก ได้เห็นหลากหลายประสบการณ์ย่อมมีวิธีการคิดที่หลากหลายกว่าและมีข้อมูลที่นำมาใช้ในชีวิตจริงได้มากกว่า ซึ่งการอบรมเลี้ยงดูจากครอบครัวนั้น เพศชายกับเพศหญิงจะได้รับการอบรมเลี้ยงดูที่แตกต่างกัน เพศชายจะได้รับการอบรมเลี้ยงดูให้เป็นผู้เข้มแข็ง เป็นผู้นำ สามารถควบคุมตนเองได้ ส่วนเพศหญิงจะได้รับการอบรมเลี้ยงดูให้เป็นผู้สภาพเรียบร้อย อ่อนหวาน ละเอียดย่อน เป็นผู้ตาม ซึ่งการอบรมเลี้ยงดูที่มีแตกต่างกันนี้มีผลต่อบุคลิกภาพที่แตกต่างกัน และจะมีความคิดที่แตกต่างกันด้วย ส่วนประสบการณ์ชีวิตนั้นถูกควบคุมด้วยอิทธิพลของวัฒนธรรมซึ่งในแต่ละสังคมย่อมไม่เหมือนกัน ในแต่ละบุคคลย่อมได้รับทั้งประสบการณ์ชีวิตที่เหมือนกันและประสบการณ์ชีวิตที่แตกต่างกัน เพศชายและเพศหญิงจะได้รับการประสบการณ์ชีวิตเฉพาะที่ไม่เหมือนกันอันเป็นผลจากเรื่องของบทบาททางเพศที่ถูกกำหนดโดยวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน

จากการศึกษาความแตกต่างระหว่างเพศ สุรางค์ โค้วตระกูล (2544: 148-149)กล่าวว่า ผู้หญิงและผู้ชายแตกต่างกันทางสรีรวิทยา หรือมีความแตกต่างทางด้านร่างกาย และความแตกต่างทางพฤติกรรมของหญิงและชายขึ้นอยู่กับสังคมและวัฒนธรรม บางวัฒนธรรมถือว่าผู้ชายเก่งกว่าผู้หญิงทุกด้าน ผู้หญิงจะต้องอยู่ใต้บังคับบัญชาของผู้ชายทุกอย่าง แต่บางวัฒนธรรมถือว่าผู้หญิงมีความสามารถทำทุกอย่างได้เหมือนผู้ชาย จากผลการวิจัยของ แมคโคบี และแจ๊คคลิน (สุรางค์ โค้วตระกูล. 2544: 148-149 ; อ้างอิงจาก Maccoby ;& Jacklin. 1974) พบว่าผู้ชายมีความสามารถหรือมีพฤติกรรมดีกว่าผู้หญิง อันได้แก่ ผู้ชายมีความสามารถทางการจำรูปทรงสิ่งของได้ แม้ว่าจะตั้งพลิกแพลงในท่าต่างๆ หรือสามารถที่จะเห็นความสัมพันธ์ของ Space-Form ในจินตนาการได้ (Spatial Ability) ผู้ชายมีความสามารถทางคณิตศาสตร์ (Quantitative Abilities) มากกว่าผู้หญิง และผู้ชายมีพฤติกรรมก้าวร้าวมากกว่าผู้หญิง

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเพศและการคิด ของ ศิริพร สุขรุ่งเรือง (2533) ได้ศึกษาแบบการคิด (Cognitive Style) ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีบุคลิกภาพทางอาชีพแตกต่างกัน ผลการวิจัยพบว่า เพศชายมีรูปแบบการคิดประเภทอิสระจากสิ่งรอบข้างสูงกว่าเพศหญิง และเพศหญิงมีรูปแบบการคิดประเภทขึ้นอยู่กับสิ่งรอบข้างสูงกว่าเพศชาย

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเพศและการคิดดังกล่าว สรุปได้ว่า มีผลปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศกับการคิด ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาผลปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศกับความคิดเชิงบวกของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6) ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2550 ของสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานครราชสีมาเขต 7

2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความคิดเชิงบวก

2.1 ความหมายของความคิดเชิงบวก

วันเพ็ญ บุญประกอบ (2542: 63) กล่าวว่า ความคิดเชิงบวก(Positive Thinking) เป็นการมองที่สถานการณ์ หรือเหตุการณ์ตามความเป็นจริงและอย่างถูกต้องแน่นอน เข้าใจถึงพื้นฐานของปัญหา และรู้ว่าปัญหาแต่ละอย่างนั้น มีสาเหตุได้หลายอย่างต่าง ๆ กัน เป็นพื้นฐานที่ทำให้ตนมีความหมายเพียรพยายามอดทนต่อไปได้ เมื่อพบอุปสรรคไม่โทษตนเองเกินไป และไม่โทษผู้อื่น มีความรับผิดชอบต่อเรื่องนั้นและพยายามหาทางแก้ไขอย่างไม่ย่อท้อ

สรพล สุขทรศนีย์ (2542: 135) กล่าวว่า คลื่นแห่งพลังทางบวก หมายถึง คลื่นพลังแห่งการสร้างสรรสรรค์ การมองโลกในแง่ดี การมีเมตตา รวมตัวกันก่อให้เกิดความสุข สงบ สมบูรณ์แก่ทุกชีวิตในสังคมได้

ปานใจ จิราณภาพ (2543: 34) กล่าวว่า ความคิดเชิงบวก หมายถึงความคิดในแง่ดี ที่มีต่อสิ่งต่าง ๆ รอบตัว หรือที่มีต่อบุคคลอื่น และรวมถึงการมีทัศนคติที่ดีด้วย

ณกมล ปุณฺณเขตต์ทิกุล (2543) กล่าวว่า ความคิดเชิงบวก หมายถึง การคิดแบบ สุขนิยม มองการเปลี่ยนแปลงว่าเป็นสิ่งดี ไม่ท้อแท้ อยู่ในกระบวนการทัศนคติแบบโยนิโสมนสิการ (การคิดที่ทำให้เกิดการใช้ปัญญา และทำให้ปัญญาเจริญงอกงามยิ่งขึ้น)

สก็อตต์ เวนเทอร์ลลา (2545: 39) กล่าวว่า การคิดในแง่บวก หมายถึง การมอง สถานการณ์ต่าง ๆ ในแง่ดี มองสถานการณ์อยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง และเข้าพาดพันกับ ปัญหาด้วยกำลังและความกระตือรือร้น เป็นการคิดเพื่อต่อสู้กับปัญหาอย่างไม่ลดละ การมีความเชื่อ ในความเป็นไปได้ แม้ว่าข้อเท็จจริงจะมีความเป็นไปได้น้อยมาก มีส่วนเกี่ยวข้องกับการสร้าง ทางเลือกที่สร้างสรรค์ ประกอบด้วยคุณลักษณะ 10 ประการ ได้แก่ ความเชื่อ ความยึดมั่น ในคุณธรรม การสำรวจความตั้งใจ การมองโลกในแง่ดี ความกระตือรือร้น ความมุ่งมั่น ความกล้าหาญ ความมั่นใจ ความอดทน และความสุขุม

วิรตี ศรีอ่อน (2546: 41) กล่าวว่า การมองโลกเชิงบวก(Positive Thinking) หมายถึงการมองสิ่งต่าง ๆ อย่างเข้าใจ ยอมรับในด้านลบ มองปัญหา ความทุกข์ ความไม่ราบรื่น เป็นเรื่องธรรมดาหากรู้จักเลือกใช้ประโยชน์จากด้านบวกที่แฝงอยู่จากสิ่งนั้น ๆ ได้

นิภา แก้วศรีงาม (2547: 76) กล่าวว่า ความคิดเชิงบวก(Positive Thinking) เป็นกระบวนการทางความคิดของบุคคล ที่เกิดจากการที่คนเรามีรูปแบบการรับรู้และการรู้คิด (Perception and Cognitive Style) ไปในทางที่ดี มองและรับรู้สิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง เป็นเหตุเป็นผล ด้วยอารมณ์ที่ผ่องใส จึงทำให้มีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม ดีงามและ สร้างสรรค์

วิทยา นาควัชระ (2548: 48-49) กล่าวว่า ความคิดทางบวก มีลักษณะดังนี้

1. เป็นความคิดแบบเปิดใจ
2. มองโลกและชีวิตในแง่ดี มองเห็นความเป็นไปได้สูง
3. ไม่ตัดสินว่าผิดหรือถูก ไม่พิพากษา แต่จะใช้คำว่าชอบ หรือไม่ชอบ
4. เกิดความมั่นใจในความคิดและตัวเองว่าสามารถคิดได้โดยไม่ต้องกลัวความผิดหรือถูก
5. กลับบอกตัวเองว่าคิดอย่างไร และกลับบอกคนอื่นที่เหมาะสมต่อไป

จากความหมายของความคิดเชิงบวก อาจสรุปได้ว่า ความคิดเชิงบวก หมายถึง กระบวนการคิดในแง่ดีของบุคคล ตามความคิด ความรู้สึก ความเชื่อ และพฤติกรรมที่มีต่อตนเอง ต่อสังคม ต่อสิ่งต่าง ๆ รอบตัว และต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น เป็นความคิดที่มุ่งไปสู่ ความสำเร็จ โดยการมองโลกในแง่ดี มองสถานการณ์ทุกอย่างตามความเป็นจริง เป็นเหตุเป็นผล และมีสติ มีพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม มีแนวคิดแบบผู้ชนะ มีกำลังใจและทัศนคติทางบวกอยู่ เสมอ รวมทั้งมองการเปลี่ยนแปลงและปัญหาว่าเป็นสิ่งดี ไม่ท้อแท้ แต่มุ่งมั่น หาทางแก้ไขปัญหา ด้วยความบริสุทธิ์ ถูกต้อง ยุติธรรม อยู่บนพื้นฐานของหลักธรรมทางศาสนา ประกอบด้วย คุณลักษณะ 10 ประการ ตามแนวคิดของสก็อตต์ เวนเทอร์ลลา (2545: 101-131) ได้แก่ ความเชื่อ

ความยึดมั่นในคุณธรรม การสำรวจความตั้งใจ การมองโลกในแง่ดี ความกระตือรือร้น ความมุ่งมั่น ความกล้าหาญ ความมั่นใจ ความอดทน และความสุขุม

2.2 ความสำคัญของความคิดเชิงบวก

สรพล สุขทรศนี (2542: 133) กล่าวว่า คนที่มีธรรมชาติแห่งความคิดเป็นบวก จะสามารถมองเห็นประโยชน์เห็นความดีงาม เห็นคุณค่าของสิ่งต่าง ๆ แห่งธรรมชาติอย่างไม่มีขีดจำกัด ในขณะที่คนที่ที่มีธรรมชาติแห่งความคิดเป็นลบจะไม่สามารถมองเห็นทะลุแว่นตาของตัวเองออกไปได้เกินกว่าประสบการณ์ที่ตนเองกำลังดำเนินงานอยู่ได้เลย ความคิดที่เป็นลบจึงเป็นตัวปิดกั้นศักยภาพที่ดีทั้งของตนเองและผู้อื่นได้มาก ทั้งเป็นตัวปิดกั้นความเจริญก้าวหน้าทางสังคมและส่วนรวมด้วยในเวลาเดียวกัน

ปานใจ จิราณุภาพ (2543: 34) กล่าวว่า เมื่อมีความคิดเชิงบวกก็ย่อมเกิดแรงบันดาลใจในการเรียนรู้หรือการทำงานต่าง ๆ ให้สำเร็จลุล่วง

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

เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2545: 83-88) คนที่คิดบวกทำบวกจะมีทัศนคติมีมุมมองของชีวิตที่แตกต่างจากคนคิดลบทำลบอย่างสิ้นเชิง บุคคลเหล่านี้มักจะมีคลื่นสมองต่ำอยู่เสมอ มีความรู้สึกที่ดีกับตัวเองและผู้อื่น มีความสุข สามารถเปลี่ยนวิกฤติให้กลายเป็นโอกาสและสามารถเปลี่ยนโอกาสให้กลายเป็นโอกาสทอง ทุกวินาทีทุกนาทียี่สิบสี่ชั่วโมงที่มีคุณค่าที่จะต้องใช้ให้เป็นประโยชน์ในการพัฒนาพัฒนาตนเองและช่วยเหลือผู้อื่น ทัศนคติและมุมมองของคนที่คิดบวกทำบวกนี้จะแตกต่างจากคนทั่ว ๆ ไปเป็นอย่างมาก พวกเขาจะมีมุมมองของชีวิตคล้าย ๆ กัน ดังนี้

- จุดไฟให้สว่างดีกว่าสาปแช่งความมืด
- ชมเพื่อก่อ ดีเพื่อทำลาย
- อย่ามองความผิดพลาดของผู้อื่น แต่จงช่วยหาทางแก้ไขความผิดพลาดนั้น
- อย่าพูดถ้อยคำพูดนั้นไม่ได้ทำให้อะไรดีขึ้น
- ความผิด(พลาด) มีเอาไว้ให้ลืม ความถูก(ต้อง)มีเอาไว้ให้จำ
- ความสำเร็จมักจะเกิดขึ้นจากความรู้สึกด้านบวกที่ว่า เราทำได้ ส่วนความล้มเหลว มักจะเกิดจากความรู้สึกด้านลบที่ว่า เราทำไม่ได้
- น้ำหยดลงหินทุกวันหินมันยังกร่อน มิใช่ความรุนแรงของหยดน้ำที่ทำให้หินกร่อน แต่ด้วยความพยายามอย่างสม่ำเสมอของหยดน้ำต่างหากที่ทำให้หินกร่อน
- เราจะล้มเหลวต่อเมื่อเราหมดความพยายามแล้วเท่านั้น
- ถ้าเราไม่มีคู่ต่อสู้ที่เข้มแข็งเราจะไม่วันพัฒนาตัวเองได้เลย
- สิ่งเลวร้ายที่เกิดขึ้นในชีวิตของเรานั้นมักทำให้เราเข้มแข็งเสมอ

- หากเราต้องการไปถึงดวงดาวก็ต้องมีการล้มลุกคลุกคลานและมีบาดแผลบ้าง
- ถ้าเราต้องการที่จะมีเวลาสำหรับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเราจะต้องเป็นผู้ทำให้เกิดขึ้นมิฉะนั้นแล้วเราจะไม่มีเวลาสำหรับสิ่งนั้นเลย
- เมื่อไรที่คิดจะทำสิ่งที่ดีๆ จงลงมือทำทันที
- เมื่อไรที่คิดจะทำสิ่งไม่ดี จงประวิงเวลาออกไปให้นานที่สุด
- รอยยิ้มหนึ่ง เกิดขึ้นหลังรอยยิ้มหนึ่งเสมอ
- ท้องฟ้าสดใสหลังฝนตกหนักเสมอ

วีรตี ศรีอ่อน (2546: 42) กล่าวว่า การมองโลกเชิงบวก จะช่วยให้ชีวิตมีความหวัง แม้ว่าพบพานอุปสรรคใหญ่หลวง ถือว่าเป็นการหาดีในเลว หาโอกาสในวิกฤติ ซึ่งอาจทำให้เราได้ประสบการณ์ใหม่ ๆ ที่ไม่มีทางได้รับจากชีวิตที่ราบเรียบก็เป็นได้

นิภา แก้วศรีงาม (2547: 77-78) สรุปความสำคัญของความคิดเชิงบวกได้ดังนี้

1. ความคิดเชิงบวกจะเพิ่มคุณค่าให้แก่ชีวิตและการงาน
 - เกิดสติอารมณ์และสติปัญญาในการแก้ไขปัญหาและตัดสินใจ
 - เกิดความคิดที่จะปรับปรุงเปลี่ยนวิกฤติเป็นโอกาส ปรับความพินาศมาสู่การพัฒนา
 - ก่อให้เกิดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ สามารถหาคุณประโยชน์จากสิ่งไร้ค่า หาพลังงานจากอากาศหรือกองขยะประดิษฐ์และสร้างนวัตกรรมจากของเหลือใช้
 - ก่อให้เกิดคุณภาพชีวิตที่สมบูรณ์ และเกิดความมีมาตรฐานในงาน
2. เพิ่มความสุขในชีวิต และสร้างให้มีสุขภาพจิตที่ดี
 - สามารถปรับตัวและเผชิญความจริงได้อย่างมีเหตุ
 - มีความพึงพอใจในการดำรงชีวิต สร้างให้เกิดความพึงพอใจในตนเอง ในครอบครัว ในงาน และในสังคมที่ตนเกี่ยวข้อง
 - มีความสามารถในการครอบครองปัญหาและอุปสรรคทำให้บริหารจัดการกับปัญหาและอุปสรรคนั้นได้เป็นอย่างดี
 - ทำให้เกิดสภาวะทางอารมณ์ที่ดีสามารถแก้ไขปัญหาและตัดสินใจได้อย่างถูกต้องเหมาะสม
 - มีอารมณ์ผ่อนคลาย ผ่อนคลาย สร้างบรรยากาศและความสุขให้แก่ตนเองและผู้อื่นได้

วิทยา นาควัชระ (2548: 49) กล่าวว่า คนที่คิดทางบวกจะเกิดความสุขได้ง่าย รู้สึกดี ๆ กับตัวเองและคนอื่น ลดความเครียด พึงใจกับงาน ทำงานร่วมกับคนอื่นได้ดี พึงใจชีวิตตนเองและคนอื่น ทำให้มีมนุษยสัมพันธ์ดี สามารถเปิดใจได้มาก เกิดมิตรภาพและความรักได้ง่าย รับข้อมูลได้มากขึ้น เกิดความคิดสร้างสรรค์ใหม่ ๆ ได้

จากความสำคัญของความคิดเชิงบวก อาจสรุปความสำคัญของความคิดเชิงบวกว่า ความคิดเชิงบวกจะช่วยเพิ่มคุณค่าให้แก่ชีวิตและการงาน เกิดสติอารมณ์และสติปัญญาในการแก้ไขปัญหาและตัดสินใจ ก่อให้เกิดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ สามารถหาคุณประโยชน์จากสิ่งไร้ค่า เพิ่มความสุขในชีวิต ลดความเครียด และสร้างให้มีสุขภาพจิตที่ดี สามารถปรับตัวและเผชิญความจริงได้อย่างมีเหตุ มีอารมณ์ผ่อนคลาย ผ่อนคลาย สร้างบรรยากาศและความสุขให้แก่ตนเองและผู้อื่นได้ หรืออาจสรุปได้ว่า คนที่มีความคิดเชิงบวกจะมีความสุขและประสบความสำเร็จในชีวิต

2.3 องค์ประกอบของความคิดเชิงบวก

สก็อตต์ เวนเทอร์ลลา (2545: 101-131) กล่าวถึง คำจำกัดความของคุณลักษณะ 10 ประการของนักคิดในแง่บวก ไว้ดังนี้

1. ความเชื่อ (Belief) หมายถึง ความเชื่อมั่นและศรัทธาในตนเอง ต่อผู้อื่น และ/หรือต่อพลังอำนาจทางจิตวิญญาณที่สูงกว่า ซึ่งคอยให้การสนับสนุน การชี้แนะแนวทางเมื่อคน ๆ นั้นต้องการความเชื่อในความเป็นไปได้ของเหตุการณ์และสถานการณ์ต่าง ๆ แม้จะมีความเป็นไปได้น้อยมาก
2. ความยึดมั่นในคุณธรรม (Integrity) หมายถึง การกระทำภายใต้คำมั่นสัญญาที่มีต่อความซื่อสัตย์ ความเปิดเผย ความยุติธรรม ศิลธรรม จริยธรรม และกฎเกณฑ์ต่าง ๆ การกระทำในสิ่งที่ถูกต้องถึงแม้ว่าจะมีวิธีที่ง่ายกว่าหรือมีหนทางที่สะดวกสบายกว่า การใช้ชีวิตตามหรืออยู่เพื่อมาตรฐานของคน ๆ นั้น
3. การสำรวจความตั้งใจ (Focus) หมายถึง การเอาใจใส่จดจ่ออยู่กับการกระทำให้บรรลุเป้าหมายและสิ่งที่มีความสำคัญตามลำดับก่อนหลัง มีความมุ่งมั่นในสิ่งที่กระทำ มีทัศนคติที่ชัดเจนในสิ่งที่ตนเองต้องการประสบความสำเร็จในชีวิต ไม่ปล่อยให้สถานการณ์ปัจจุบันมาบั่นทอนกำลังใจหรือเข้ามามีอิทธิพลกับทัศนคติของตนเอง
4. การมองโลกในแง่ดี (Optimism) หมายถึง ความเชื่อและความคาดหวังว่าจะเกิดสิ่งที่ดี แม้ว่าจะตกอยู่ภายใต้สถานการณ์ที่ยากลำบาก ทำทนาย หรือคับขันก็ตามที่ มองเห็นประโยชน์และโอกาสที่ดีของวิกฤติการณ์ ปัญหาหรือความยากลำบากที่กำลังเผชิญ มองทุกสิ่งที่เกิดขึ้นว่าเป็นสิ่งที่ดี เป็นลักษณะนิสัยในการอธิบายถึงสถานการณ์ที่เกิดขึ้น โดยอธิบายเหตุการณ์ที่ไม่ดี ที่เป็นปัญหา ว่าเป็นสถานการณ์ที่เกิดขึ้นเพียงชั่วคราว เกิดขึ้นเพราะปัจจัยภายนอก และเป็นสถานการณ์ที่เกิดขึ้นเฉพาะกรณีเท่านั้น
5. ความกระตือรือร้น (Enthusiasm) หมายถึง การมีความสนใจ พลังในแง่บวก แรงปรารถนา หรือแรงกระตุ้นส่วนตัวสูง ความรู้สึกตื่นเต้นที่ได้กระทำการต่าง ๆ ไม่เบื่อหน่าย ไม่เชื่องซึม มีความตั้งใจ รักและสนุกสนานกับการกระทำหรือกิจกรรมที่กระทำ การมองไปข้างหน้า และการยอมรับประสบการณ์และความท้าทายใหม่ ๆ
6. ความมุ่งมั่น (Determination) หมายถึง การไล่ตามเป้าหมาย วัตถุประสงค์ หรือสิ่งที่จำเป็นในชีวิตอย่างไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย ความมานะบากบั่น ขวนขวาย พยายาม เพื่อให้บรรลุ

เป้าหมายที่ตั้งไว้ การหาหนทาง วิธีการฟันฝ่าอุปสรรค สิ่งกีดขวาง การเดินข้าม เดินอ้อมสิ่งกีดขวาง การไม่ยอมแพ้ต่ออุปสรรคและความท้าทาย ไม่หวังพึ่งความช่วยเหลือจากผู้อื่น กระตุ้นตัวเองอยู่เสมอ

7. ความกล้าหาญ (Courage) หมายถึง ความเต็มใจในการลองเสี่ยงและเอาชนะความกลัว แม้เมื่อผลลัพธ์ที่ได้อาจจะไม่แน่นอน การกล้าที่จะทำสิ่งต่างๆ หรือรับผิดชอบเป้าหมายที่เอาชนะได้ยากหรือเป็นไปได้ยาก ควบคุมอารมณ์ได้อย่างสม่ำเสมอ ในยามที่เผชิญหน้ากับอันตราย ปัญหาหรือวิกฤติที่ท้าทาย การท้าทายต่อสถานการณ์ต่างๆ

8. ความมั่นใจ (Confidence) หมายถึง การมีความเชื่อมั่นในตนเองถึงความรู้สึกรัฐชาติญาณ ความสามารถ สมรรถภาพและศักยภาพของตนเอง ไม่ปล่อยให้ความผิดพลาดหรือความล้มเหลวมาทำลายบุคลิกภาพของตนเอง ไม่กลัวการถูกประเมินผลจากความคาดหวังของผู้อื่น กระทำการอย่างเด็ดเดี่ยว เสนอความคิดและคำแนะนำได้อย่างว่องไว

9. ความอดทน (Patience) หมายถึง ความเต็มใจในการรอคอยโอกาส ความพร้อม หรือผลลัพธ์จากการกระทำของตนเองหรือของผู้อื่น ตั้งสติให้มั่นในระหว่างการแข่งขันหน้ากับวิกฤติการณ์ ไม่แสดงปฏิกิริยาตอบโต้แบบหุนหันพลันแล่นเมื่อถูกบีบบังคับให้รอคอย ใช้ช่วงเวลาแห่งการรอคอยให้เป็นประโยชน์กับตนเอง

10. ความสุขุม (Calmness) หมายถึง การดำรงไว้ซึ่งความเยือกเย็นและเฝ้าหาความพอเหมาะพอควรในแต่ละวัน ในการโต้ตอบกับความยากลำบาก ความท้าทาย หรือวิกฤติการณ์ การใช้เวลาในการโต้ตอบและคิด หยุดคิดก่อนลงมือกระทำ ควบคุมปฏิกิริยาทางอารมณ์ มีความสามารถในการพิจารณาถึงสาเหตุของความรู้สึก

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

P : Possible = เป็นไปได้ เมื่อมองสิ่งใดจงมองแง่ดีและเป็นไปได้

O : Opportunity = โอกาส จงให้ออกาสคนที่ผิดพลาดเพื่อให้เขามีโอกาสปรับตัว ชีวิตก็จะไม่ทุกข์มากนัก

S : Sensitive = อ่อนไหวง่าย การอยู่ด้วยกันนอกจากมองโลกในแง่ดีแล้ว จำเป็นต้องควบคุมอารมณ์ไม่ให้เป็นคนอ่อนไหวง่ายเกินไป

I : Impluse = แรงดลใจ แรงผลักดัน การจะคิดแง่ดีได้ เราต้องหาความคิดดีใส่ตนเอง เสมือนใส่ปุ๋ยให้ต้นไม้ ทำให้ต้นไม้เจริญงอกงาม จิตใจก็แจ่มใส

T : Tangible = สิ่งที่เป็นจริง การคิดเพื่อสร้างความสำเร็จ คือคิดในสิ่งที่เป็นไปได้ ทำได้จะช่วยให้สำเร็จยิ่งกว่าคิดฝัน

I : Intend = ตั้งใจ คนดีจะเป็นคนที่ตั้งใจทำดี คิดดี พูดดี และคบเพื่อนดีอยู่เสมอ

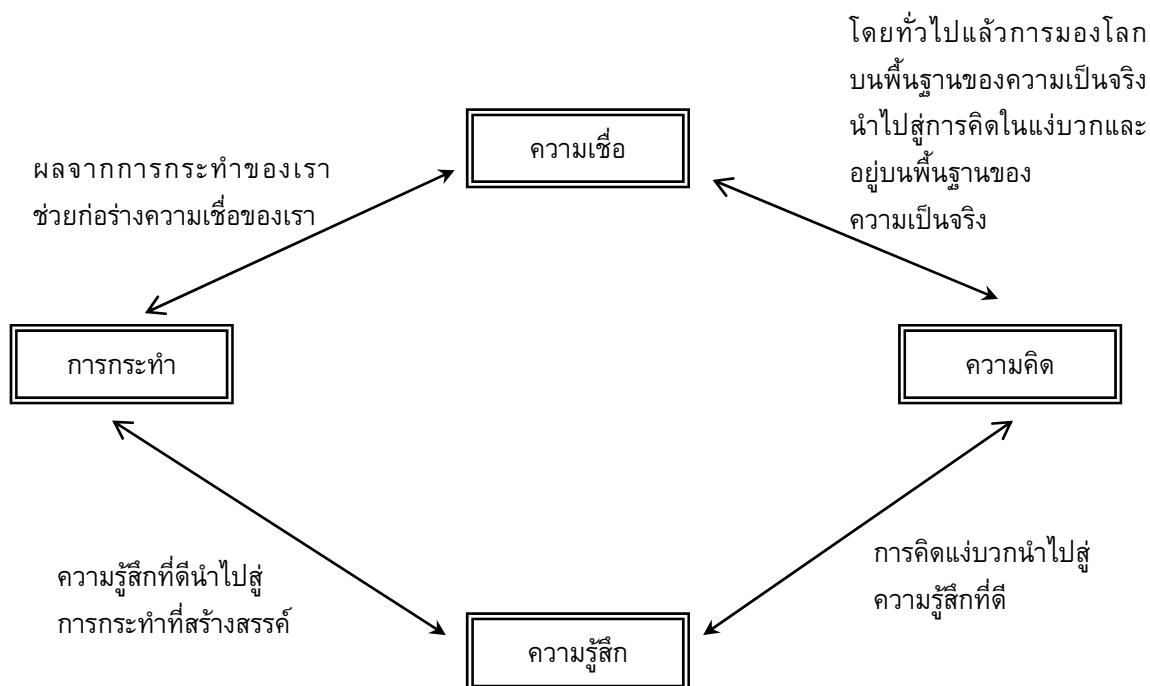
V : Variety = ความหลากหลาย คนคิดแง่ดีจะเป็นคนที่หลายมุมมอง ไม่มีความคิดคับแคบ เพราะทุกสิ่งมีสองด้านเสมอ

E : Envelope = เปิดเผย คนคิดดีจะมีลักษณะเป็นคนเปิดเผย ชอบสังคม ไม่เป็นคนเก็บตัว เหมือนของลึกลับที่อยู่ในซองจดหมาย

ในการวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้ยึดองค์ประกอบของความคิดเชิงบวกตามแนวคิดของสก็อตต์ เวนเทอร์ลลา (2545: 101-131) ซึ่งประกอบด้วยคุณลักษณะเฉพาะ 10 ประการ อันได้แก่ ความเชื่อ ความยึดมั่นในคุณธรรม การสำรวจความตั้งใจ การมองโลกในแง่ดี ความกระตือรือร้น ความมุ่งมั่น ความกล้าหาญ ความมั่นใจ ความอดทน และความสุขุม

2.4 แนวคิดเกี่ยวกับความคิดเชิงบวก

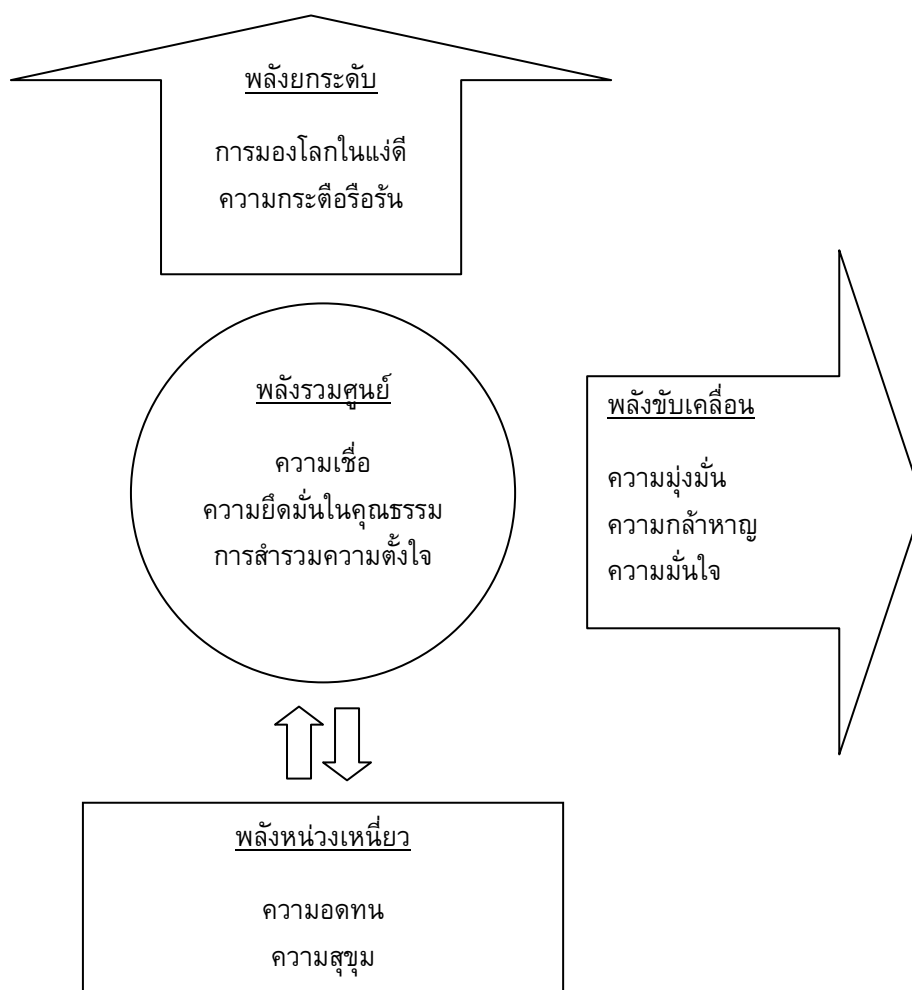
สก็อตต์ เวนเทอร์ลลา (2545) กล่าวถึง นักคิดในแง่บวก ว่าเป็นผู้มีจิตใจที่เข้มแข็ง เป็นผู้ที่อยู่บนพื้นฐานของความจริงและเข้าพาดพันกับปัญหาด้วยกำลังและความกระตือรือร้น ซึ่งนักคิดในแง่บวกประกอบด้วยคุณลักษณะเฉพาะ 10 ประการ (ทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ หรือจิตวิญญาณ) ที่ติดตัวมาตั้งแต่กำเนิด ซึ่งช่วยสนับสนุนให้เกิดความสำเร็จแก่คนๆ นั้น ได้แก่ ความเชื่อ ความยึดมั่นในคุณธรรม การสำรวจความตั้งใจ การมองโลกในแง่ดี ความกระตือรือร้น ความมุ่งมั่น ความกล้าหาญ ความมั่นใจ ความอดทน และความสุขุม คุณลักษณะทั้ง 10 ประการนี้ จะมีความสัมพันธ์กับความเชื่อ ความรู้สึก และการกระทำ ความรู้สึกนำไปสู่การกระทำที่น่าพึงพอใจ ผลลัพธ์ของการกระทำจะเป็นเหมือนดังข้อมูลที่ป้อนให้กับความเชื่อของคนๆ นั้น (เกี่ยวกับตนเอง ผู้อื่น และโลกที่เกี่ยวข้อง) หากการกระทำ ประสบผลสำเร็จ ความเชื่อซึ่งส่งผลไปสู่ความคิดที่นำไปสู่ความรู้สึกจะได้รับการสนับสนุน ความสัมพันธ์ดังกล่าวสามารถแสดงได้ดังภาพ



ภาพประกอบ 4 ความสัมพันธ์ของความเชื่อ ความคิด ความรู้สึก และการกระทำ

คุณลักษณะ 10 ประการอาจแบ่งออกได้เป็น 4 กลุ่ม

1. พลังรวมศูนย์ (Centering Power)
 - ความเชื่อ
 - ความยึดมั่นในคุณธรรม
 - การสำรวจความตั้งใจ
2. พลังยกระดับ (Uplifting Power)
 - การมองโลกในแง่ดี
 - ความกระตือรือร้น
3. พลังขับเคลื่อน (Driving Power)
 - ความมุ่งมั่น
 - ความกล้าหาญ
 - ความมั่นใจ
4. พลังห่วงเหนี่ยว (Holding Power)
 - ความอดทน
 - ความสุขุม



ภาพประกอบ 5 “พลัง” ของการคิดในแง่บวก

จากแผนภาพประกอบ 5 คุณลักษณะต่างๆ รวมตัวกันเป็นกลุ่มตามธรรมชาติ ตามความสัมพันธ์กันตามลำดับขั้นตอนต่างๆ ในการลงมือกระทำ เพื่อรับมือกับสถานการณ์ที่ท้าทาย

พลังรวมศูนย์ คือพลังในการหยุดนิ่งก่อนที่จะมีมาตรการใดๆ เป็นขั้นตอนของการวางแผน พลังรวมศูนย์ของเรามาจากที่ที่ลึกลงไปภายในตัวเรา และเตรียมเราให้พร้อมกับการเผชิญกับความท้าทาย ทั้งที่ล่วงรู้ได้และไม่อาจรู้ล่วงหน้า ซึ่งรอคอยเราอยู่ การครอบครองพลังอันแกร่งกล้านี้ช่วยให้เราต่อกรกับความท้าทายต่างๆ ด้วยความเชื่อมั่นที่แน่วแน่และอย่างไม่แปรผัน

พลังยกระดับ คือพลังในการกระตุ้นตัวเราเองทั้งในด้านจิตใจ ร่างกายและจิตวิญญาณ ในขณะที่เราเคลื่อนเข้าหาสิ่งที่ยิ่งใหญ่ มันเป็นรูปแบบหนึ่งของแรงกระตุ้นเตือนตนเอง เมื่อเราต้องทำบางสิ่งบางอย่างที่เราไม่ปรารถนาจะทำ หรือเมื่อหนทางที่ต้องฝ่าฟันเต็มไปด้วยขวากหนามและความไม่แน่นอน บางครั้งพลังยกระดับเพื่อช่วยให้เราเคลื่อนที่ไปข้างหน้าในขณะที่บางครั้งเราต้องการพลังยกระดับเพื่อช่วยให้เราเคลื่อนที่ไปข้างหน้าในขณะที่บางครั้งเราต้องการมันเมื่อเรารู้สึก

ว่าเราติดอยู่ในความเบื่อหน่ายคลายสุข พลังยกระดับมีอยู่ภายในกายของคุณเสมอ การดึงมันออกมาใช้จะช่วยให้คุณผ่านพ้นอุปสรรคและความชะงักงันที่เราทุกคนต้องประสบพบเจอไปได้

พลังขับเคลื่อน คือพลังในการกระทำการใดๆ ด้วยความกล้าหาญและเด็ดขาด พลังขับเคลื่อนต้องใช้ความมุ่งมั่น ความกล้าหาญและความมั่นใจเป็นเชื้อเพลิง คุณลักษณะ 3 ประการนี้ เป็นสิ่งทำให้การกระทำกิจการงานให้สำเร็จผล ไม่มีสิ่งใดเกิดขึ้นหากเราไม่ลงมือปฏิบัติ หากเราใช้พลังขับเคลื่อนเราจะเริ่มต้นและมีความตั้งใจเพื่อต่อสู้กับความยากลำบาก พลังขับเคลื่อน คือสิ่งสำคัญที่สุดในการรอดพ้นจากการดิ้นรนในชีวิตประจำวันและความท้าทายที่เราประสบซึ่งอาจบั่นทอนความพากเพียรบากบั่นที่ดีที่สุดในชีวิตของเราไปได้

พลังหนุนเหี่ยว คือพลังในการดำรงความสม่ำเสมอ แม้กระทั่งอารมณ์ของเราจะระหว่างช่วงเวลาของการรอคอย หรือในช่วงที่เต็มไปด้วยความยากลำบาก หากเรานำพลังหนุนเหี่ยวมาใช้ในเวลาที่เหมาะสม กับคนที่เหมาะสม และภายใต้สถานการณ์ที่เหมาะสม จะทำให้เราประสบความสำเร็จทั้งในชีวิตส่วนตัวและชีวิตการทำงาน เมื่อเราอยู่ในสภาวะพึงชันทางจิตใจ เราจะมี ความอดทนอดกลั้นต่อผู้อื่นและสถานการณ์ต่างๆ น้อยลง ดังนั้นความอดทนและความสุขุมต้องมาพร้อมกันทั้งคู่

นอร์แมน วินเซนต์ พิลล์ (2546: 13-16) กล่าวถึง สามขั้นตอนเพื่อสร้างทัศนคติแห่งความคิดเชิงบวก

1. จงคิด อย่าได้ตอบ ทุกคนต้องฝึกหัดทำให้ความคิดของตัวเองสงบลง เขาจะต้องทำให้มันสงบลง เพราะว่าจิตใจไม่สามารถคิดได้เมื่อมันร้อน มีเพียงเมื่อจิตใจเย็นลงมันจึงจะสร้างการตัดสินใจที่มีเหตุผลและความคิดที่เป็นจริงซึ่งนำไปสู่ทางออก ดังนั้นอย่าปล่อยให้ตัวเองใช้อารมณ์ คิด! เป็นความจริงเสมอของคุณเป็นทรัพย์สินที่มีค่าที่สุด ทำให้มันอยู่ภายใต้การควบคุมของคุณอยู่เสมอ อย่าลืมน้ำคำพูดของโทมัส เอ. เอดิสัน “จุดประสงค์หลักของร่างกายก็คือเพื่อแบกสมองไปรอบ ๆ”

2. เป็นนักคิดกับคำถามว่า อย่างไร นักคิดกับคำถามว่าอย่างไร จะไม่ยอมเสียพลังงานไปกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในอดีต เมื่อปัญหายากหรือแม้แต่ความลำบากใจ เขาเริ่มมองหาหนทางแก้ไขปัญหาที่ดีที่สุดทันที เพราะเขารู้ว่าจะมีหนทางแก้ไขปัญหาย่อยเสมอ เขาถามตัวเองว่า “ผมสามารถใช้ความปราชัยครั้งนี้สร้างสรรคได้อย่างไรกัน ผมสามารถทำอะไรบางอย่างที่ดี ๆ จากมันได้บ้าง” นักคิดกับคำถามว่าอย่างไร สามารถแก้ไขปัญหได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะเขารู้ว่าคุณค่ามันฝังติดอยู่กับความยากเสมอ เขาไม่ยอมสูญเสียเวลาที่จะทำให้มันไร้ประโยชน์ แต่ทำงานกับคำถามว่าอย่างไรที่สร้างสรรค์

3. เชื่อว่าคุณสามารถทำได้ แล้วคุณก็จะทำได้ กฎที่เคลื่อนไหวได้นี้ถูกนำมาสาธิตในชีวิตของผู้เชื่อถือหลายคนที่มีความสงสัยกับความมีเหตุผลของมัน มันสำคัญมากที่จะเชื่อว่าคุณสามารถทำได้ เพื่อพบและข้ามพ้นปัญหาทั้งปวง คำพูดว่า เชื่อ และ สามารถมีความเชื่อต่อกันในการสร้างกลุ่มการทำงานอย่างสร้างสรรค์ ถ้าคุณเชื่อว่าคุณสามารถทำได้แล้วคุณก็จะทำได้

วิริตี ศรีอ่อน (2546: 42-43) กล่าวถึง บันได 5 ขั้นสู่การมองโลกเชิงบวก ว่า วิธีคิดเชิงบวกเป็นสิ่งที่ดี แต่ไม่ใช่สิ่งที่เกิดขึ้นได้โดยอัตโนมัติ (นอกเสียจากว่าบุคคลนั้นได้รับการเลี้ยงดูและเติบโตขึ้นมาในสภาพแวดล้อมที่ดีมาก ทำให้กลายเป็นคนที่มองสิ่งต่าง ๆ ด้วยมุมมองทางบวกได้ทันที) เพราะเป็นการคิดที่ต้องอาศัยการยกระดับความคิดขึ้นไปอีกขั้นหนึ่ง ดังนั้นจึงต้องอาศัยการฝึกฝนและพัฒนาอยู่เสมอ

บันไดขั้นที่ 1 : มองตัวเองว่าดี

การที่คนเราจะมองโลกหรือมองคนอื่นในแง่ดีได้ ต้องมาจากพื้นฐานที่มองและเชื่อว่าตนเองดีเสียก่อน เหมือนกับที่มีคำกล่าวไว้ว่า “ถ้าท้องเราริม เราจึงจะรู้จักแบ่งปัน” ขั้นตอนเพื่อการมองตัวเองว่าดี มีดังต่อไปนี้

- หาข้อดีของตนเอง ลองสำรวจพิจารณาข้อดีของตนเอง (ไม่ใช่การเข้าข้างตัวเอง) อาจมีค่าเล็กน้อย เช่น พากันแกล้งขำกวน ช่วยลูกนกที่ตกต้นไม้ ฯลฯ เพื่อให้เกิดความรักและความภาคภูมิใจในตนเอง

- ถ่อมตัว การมองเห็นความดีของตนเองนั้นมีไว้เพื่อบอกตัวเองให้เกิดความพึงพอใจในตัวเอง รักตัวเอง แต่ไม่ใช่เพื่อชมหรือคุยทับคนอื่น การถ่อมตัวจึงเป็นคุณสมบัติอย่างหนึ่งที่พึงจะมีคู่กัน

- ลดข้อบกพร่อง เคยมีคำกล่าวว่า “คนเราจะฉลาดได้ ก็ต่อเมื่อรู้ว่าตัวเองโง่งตรงไหน” เช่นเดียวกัน การที่เราจะเป็นคนที่น่ารักได้ นอกจากจะรู้จักแข็ง (ข้อดี) แล้ว ยังควรต้องสำรวจจุดอ่อนของตนเองด้วย เมื่อเรายอมรับได้ว่านั่นคือข้อบกพร่องของเราจริงๆ ก็จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงได้ในที่สุด

- เพิ่มความดี แม้จะรู้ว่าตนเองมีข้อดีในด้านใดบ้าง ก็ไม่ควรหยุดตัวเองไว้เพียงเท่านั้น แต่ควรเพิ่มคุณสมบัติอื่น ๆ ที่ดีให้มากยิ่งขึ้น อาจเริ่มต้นด้วยการตั้งเป้าหมายเป็นข้อ ๆ ว่าคุณอยากจะทำอะไรดี ๆ เพิ่มขึ้นบ้าง แล้วค่อย ๆ ฝึกฝนไปที่ละข้อ

บันไดขั้นที่ 2 : มองคนอื่นว่าดี

เมื่อผ่านบันไดขั้นแรกมาแล้ว จะทำให้เราเริ่มตระหนักว่าคนทุกคนล้วนแต่ไม่สมบูรณ์ ย่อมมีข้อบกพร่องเล็กน้อยแตกต่างกันออกไป (แม้แต่ตัวเองก็มีข้อเสีย) ดังนั้นการมีชีวิตที่มีความสุขจึงหมายถึงการอยู่ร่วมกันโดยเลือกมองและใช้ประโยชน์จากความดีที่ผู้อื่นมีอยู่ โดยไม่ใช่การแสสร้ง แต่มองเห็นความดีของเขาจริง ๆ

บันไดขั้นที่ 3 : มองสิ่งที่เหลืออยู่ ไม่ใช่สิ่งที่ขาดหาย

เมื่อเกิดปัญหาหรืออุปสรรคต่าง ๆ ขึ้น สิ่งที่มีคนมองเห็นได้ชัดก็คือปัญหานั้น ๆ เช่น เป็นมะเร็ง เศรษฐกิจไม่ดี แต่การมองโลกเชิงบวกสอนให้เรามองความทุกข์หรือปัญหานั้นเป็นเรื่องธรรมดา (สิ่งที่เกิดขึ้นแล้วย่อมกลับไปแก้ไขไม่ได้) แล้วพิจารณาว่าในวิกฤติที่เราพบนั้นมีข้อดีอะไรแฝงอยู่หรือจะใช้ประโยชน์จากปัญหานั้นได้อย่างไรบ้าง เช่น ผู้ป่วยที่เป็นมะเร็งรู้สึกว่ารักตัวเองมากขึ้น เลิกทำอะไรไร้สาระ แล้วหันมาให้ความสำคัญกับการพัฒนาจิตใจมากขึ้น เช่น ฝึกสมาธิ ช่วยเหลือ

งานการกุศล หรือคนที่ประสบปัญหาเศรษฐกิจ รู้สึกว่าแม้รายได้จะลดลง (สิ่งที่ขาดหาย) แต่ก็ยังมีเวลาอยู่กับครอบครัวมากขึ้น และมีโอกาสทำงานอดิเรกที่ไม่มีเวลาทำ (ส่วนที่เหลืออยู่) เป็นต้น

บันไดขั้นที่ 4 : หมั่นบอกตัวเอง

ขึ้นชื่อว่าเป็นความคิดมักจะอยู่กับเราไม่นาน แต่ความคิดก็มักเป็นต้นทางและบ่อเกิดของการกระทำ ดังนั้นเราจึงจำเป็นต้องทำให้ความคิดดี ๆ อยู่กับเราตลอดเวลา เช่น บอกตัวเองว่าเป็นคนเก่งทุกครั้งที่ทำอะไรสำเร็จ แม้จะเป็นเพียงความสำเร็จเล็กน้อย บอกตัวเองว่าเพื่อนร่วมงานก็เป็นคนดีคนหนึ่ง แม้เขาจะมีข้อบกพร่องอีกหลายอย่าง บอกตัวเองว่าเราโชคดีที่ได้ทำงานยาก ๆ แม้ค่าตอบแทนจะน้อย แต่ก็ทำให้เราได้ประสบการณ์ที่หาไม่ได้ง่าย ๆ ฯลฯ

บันไดขั้นที่ 5 : ใช้ประโยชน์จากคำว่าขอบคุณ

เคยมีคำสอนจากอาจารย์เซนท่านหนึ่งกล่าวว่า เมื่อต้องพบเจอเรื่องราวร้าย ๆ จงยิ้ม แล้วกล่าวคำว่าขอบคุณ เพราะนั่นคือแบบทดสอบที่ดีของการมีชีวิตที่เข้มแข็ง หากคนด่าว่าคุณ แทนที่จะโต้ตอบการกล่าวคำว่าคุณจะช่วยลดทอนที่ความรุนแรงลงได้เกือบทั้งหมด ทั้งยังทำให้บุคคลนั้นแปลกใจ และอาจกลับไปพิจารณาพฤติกรรมของตัวเองได้โดยที่คุณไม่ต้องพูดอะไรสักคำ

หากเราตั้งสติและพิจารณาพิจารณาข้อผิดพลาดต่าง ๆ อย่างมากพอจะรู้สึกขอบคุณต่อข้อขัดข้องเหล่านั้น อย่างน้อยมันก็ทำให้เราเรียนรู้ที่จะเข้มแข็งมากยิ่งขึ้น เข้าใจความผิดพลาดว่าสิ่งใดไม่ควรทำ (แม้ยังไม่รู้ว่าจะต้องทำอย่างไรจึงจะสำเร็จก็ตาม) และช่วยให้รอบคอบมากขึ้น เพื่อไม่ผิดพลาดซ้ำอีก

นิภา แก้วศรีงาม (2547: 78) กล่าวถึง แนวทางการสร้าง Positive Thinking ด้วยตนเอง

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

การรับรู้และยอมรับตนเอง (I'm O.K.) เป็นการมองตนเองอย่างที่เป็นตนเป็นตน ไม่ดูถูกดูหมิ่นในสิ่งที่เรามีและเป็นอยู่ เพราะหากคนไม่ยอมรับตนเอง ใครที่โหมจะยอมรับเรา การไม่ยอมรับตนเอง และรับรู้ว่าคุณค่าตัวเองต่ำ จะทำให้เกิดเป็นปมด้อย มีความท้อแท้มองตนเองและสิ่งที่ตนเกี่ยวข้องไปในทางลบ แต่ถ้าเรายอมรับว่าแม้เราอาจจะมีโอกาสไม่เท่าคนอื่น หรือมนุษย์เราเลือกเกิดไม่ได้ แต่มนุษย์เลือกที่จะพัฒนาตนเองได้ สร้างโอกาสให้ตนเองได้ แต่อาจจะต้องเพียรพยายามมากกว่าผู้ที่มีโอกาสหรือเกิดมาเพียบพร้อมสมบูรณ์มากกว่าเรา คนเหล่านี้มีตัวอย่างให้เห็นอยู่มากไม่ว่าจะสำเร็จการศึกษาในขณะที่ทำงานไปเรียนไป สร้างหลักฐานชีวิตและสร้างธุรกิจมาจากจุดเริ่มต้นที่เป็นศูนย์ โดยมีความพร้อมและอารมณ์ที่มุ่งสู่จุดมุ่งหมายที่ดียิ่ง รู้คิด ปรับปรุง ควบคุมและพัฒนาตนเองในกลยุทธ์และวิธีการที่สร้างให้เกิดประโยชน์สุข ถือว่าเป็นความรับผิดชอบในชีวิตที่ตนเลือกและตัดสินใจ

การรับรู้และยอมรับบุคคลอื่น (You 're O.K.) บุคคลที่เราเป็นผู้เลือกและตัดสินใจที่จะไปเกี่ยวข้องกับตัว ไม่ว่าจะเป็นคนในครอบครัว เพื่อนร่วมงานหรือลูกค้า ย่อมที่จะมีความแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ซึ่งอาจจะเป็นบุคคลที่มีลักษณะนิสัยที่สอดคล้องหรือไม่สอดคล้องกับเราก็ตาม คนเราควรที่จะเข้าใจในความคิดและลักษณะที่เป็นจริง ปรับตนและอารมณ์เชิงบวกเพื่อยอมรับในความเป็นเขาเหล่านั้น ให้เกียรติและรับรู้สิ่งที่ดีงามที่ทุกคนมีอยู่ นิสัยที่ไม่ดี

หรือสิ่งไม่ดีของเขาที่ไม่ได้ส่งผลต่องาน หรือชีวิตเรา ก็หน้าที่จะ “อุเบกขา” ได้บ้าง คิดว่าเขาบุคคลผู้นั้น รวมทั้ง บิดามารดา และอาจารย์ของเขาน่าจะร่วมกันรับผิดชอบในสิ่งที่ไม่ดีนั้น ๆ เอง

2. การยอมรับและสร้างความภูมิใจในสังคมและงานของตน

สร้างใจให้เกิดความภาคภูมิใจในสังคมและงานที่ตนเองตัดสินใจเข้าไปใช้ชีวิตอยู่ เพราะความภูมิใจจะก่อให้เกิดการพัฒนาที่ดี มีใจที่นั่นจะมีสมองคิดตามสิ่งที่ตั้งใจ ที่ใดมีสมอง ก็เกิดการกระทำตามสมองนั้น สังคมจะได้รับการพัฒนา คนเราจะพยายามพัฒนางานที่ตนรัก อยู่ตลอดเวลา

แต่ในขณะที่เรามีความภูมิใจอยู่นั้น จะต้องมึระบบความคิดที่ยอมรับ คำวิจารณ์ และข้อตำหนิ เพราะมนุษย์ย่อมมีโอกาสผิดพลาดจึงควรปรับอารมณ์ให้คิดที่จะนำ คำวิจารณ์นั้นมาปรับปรุง และถือว่าผู้วิจารณ์ได้ทำประโยชน์ให้กับเรา เนื่องจากคำวิจารณ์จะเป็น เสมือนกระจกส่องหลังที่เรามองไม่เห็นตัวเราหรือจุดบอด ข้อด้อยที่เราอาจมองข้ามไป คำวิจารณ์ จึงเป็นข้อมูลที่เราควรนำมาพิจารณาเพื่อการพัฒนาตนเองและงานได้

อารี พันธุ์ณี (2547: 4) กล่าวว่า พลังความคิดเชิงบวก : พลังสู่ความสำเร็จ คิดได้ ดังนี้

1. ประสบการณ์ชีวิต ด้วยการคิดว่า ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วล้วนดีเสมอ เพราะเป็น ประสบการณ์ที่มีคุณค่าของชีวิตไม่ว่าจะเป็นเหตุการณ์ที่ดี สมหวัง ผิดหวัง สำเร็จ ล้มเหลว เสียใจ เศร้าใจ อิ่มเอมใจ ล้วนเป็นประสบการณ์ชีวิตทั้งสิ้น หากเป็นสิ่งที่ดี สำเร็จก็ทำให้มีกำลังใจ ที่จะก้าวเดินต่อไป แต่หากสูญเสีย ล้มเหลว ก็ให้คิดพลิกผัน ด้วยการคิดว่าประสบการณ์เหล่านั้น ทำให้ได้รู้ถึงคุณค่าของความสมหวัง ความสำเร็จ ได้สัมผัสกับความรู้สึก สูญเสีย เจ็บปวดทุกข์ ได้เกิดความเปรียบเทียบระหว่างทุกข์กับสุข ดังคำที่ว่า คนเราจะเรียนรู้จากความทุกข์ ผิดหวัง ได้มากกว่าแต่ต้องใช้เวลานานแต่ในที่สุดก็จะทำได้จริง

2. เข้าใจโลกตามความเป็นจริงที่ว่า ไม่มีใครในโลกนี้จะได้ทุกอย่างและตลอดไป ไม่ว่าจะเป็นความสุข ความทุกข์ เศร้า เสียใจ ผิดหวัง สมหวัง แต่ทุกคนต่างก็ประสบความสุข ทุกข์ เศร้า เสียใจ สมหวัง ะคนกัน หากมีได้ ก็มีเสีย มีชนะ ก็มีแพ้ มีสุข ก็มีทุกข์ และไม่มีสิ่งใด อยู่ยั่งยืนตลอดไป หรือไม่มีสุข ทุกข์ไหนวันหนึ่ง ทุกคนผ่านขึ้นตอนและได้รับสิ่งเหล่านี้ แต่คนที่มีความรู้สึกนึกคิดเชิงบวกก็มองเรื่องเหล่านี้เป็นเรื่องปกติ ไม่ให้ความสำคัญมากนักและมีความหวังว่า เมื่อเรื่องร้ายผ่านไป เรื่องดีก็จะเข้ามา หรือ “หลังจากฝนตก แล้วฟ้าก็จะสว่าง” หรือกำลังใช้กรรม กรรมก็จะเหลือน้อยลง หรือหมดไปแล้ว บุญก็จะเข้ามา ชีวิตจึงมีความหวังต่อสิ่งดี ๆ ก็จะไม่ ท้อแท้ แต่มีความหวังและกำลังใจเพื่อก้าวเดินต่อไป

3. ทักษะคิดเชิงบวก การคิดแต่สิ่งดี ๆ ทั้งต่อตัวเองและผู้อื่น เน้นสิ่งดี สวยงาม และประโยชน์ พึงหลีกเลี่ยง ลด ละเลิก คิดในทางลบ และเลือกคิดแต่สิ่งดี ๆ หรือหามุมมองดี ๆ เหมือนการถ่ายภาพ เราจะเลือกแต่มุมดี สวยงาม เพื่อภาพจะได้ออกมาดี

4. เปลี่ยนวิกฤติเป็นโอกาส เปลี่ยนปัญหาเป็นปัญญา เปลี่ยนความล้มเหลวเป็น ความสำเร็จ ดังตัวอย่างคนไทยประสบภาวะเศรษฐกิจตกต่ำก็ให้คิดในทางที่ดีจะได้เรียนรู้

การประหยัดขึ้น จะได้สร้างนิสัยและวัฒนธรรมใหม่ในการดำรงชีวิต ปฏิบัติตนตามพระราชดำริ เศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ และฝึกเตือนตนเองให้รู้จัก ประหยัด

5. หัดชม ชื่นชม คน สิ่งรอบข้าง บุคคล บรรยากาศ สิ่งแวดล้อม หัดเป็นคน มองโลกสวยงาม ชื่นชมสิ่งดีงาม ธรรมชาติ รวมทั้งชอบคุณตนเองที่คิด รู้สึกและกระทำดี ชื่นชม ความสำเร็จ ความงาม ความดีของเพื่อน เจ้านาย ลูกน้อง สมาชิกในครอบครัว ฝึกชมคนอื่น และตนเองบ้าง “ชมวันละนิด จิตแจ่มใส” หรือเตือนตนว่า วันนี้คุณชมใครหรือยัง เพราะคนทุกเพศ ทุกวัย ทุกกลุ่ม ชอบคำชม หรือกล่าวถึงคนในทางที่ดี คิด รู้สึก และทำแต่สิ่งดีเท่านั้น ไม่ติติง ตีเตียนหรือตำหนิ คำชมทำให้คนพอใจ เป็นสุขและเกิดกำลังใจ ภาคภูมิใจ เชื่อมั่นในตนเอง และกระตือรือร้น

6. เชื่อมั่นในคุณความดี การทำดีเป็นผลมาจากการคิดดีทั้งต่อตนเองและผู้อื่น เป็นเกราะกำบังภัย ดังที่ว่า ความดีคือเกราะคุ้มกันตน “ตกน้ำไม่ไหล ตกไฟไม่ไหม้” และเชื่อใน กรรมดี “ทำดีได้ดี” กฎแห่งกรรมนั่นเอง บางครั้งการคิดดีทำให้เราไม่มีศัตรู คนอื่นก็จะคิดดีกับเรา การคิดทำให้สบายใจ สมองปลอดโปร่ง เห็นแต่สิ่งสวยงาม “จิตใจผ่องใส” ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของ “หัวใจพุทธศาสนา” ที่ว่าละเว้นชั่ว ทำแต่ดี ทำ “จิตใจให้ผ่องใส” และโอกาสที่จะเป็นไปตาม ความคิดมีมาก ดังที่ว่า “เราคิดอย่างไรเราก็จะเป็นอย่างนั้น We are what we think as we think so we become” ถ้าเราคิดว่า “เราชนะ” โอกาสที่จะชนะเป็นไปได้ แต่หาก เราคิดว่า “เราพ่ายแพ้” แน่نون “เราจะไม่มีทางชนะ”

จากแนวคิดของความคิดเชิงบวก จะเห็นได้ว่าบุคคลจะมีความคิดเชิงบวกจากการรับรู้ และยอมรับในความสามารถของตนเอง การมองตัวเองและสิ่งต่างๆ ว่าดี มีมุมมองชีวิตที่ดี มองคนอื่น สิ่งอื่นๆ ว่าดี สิ่งใดที่เกิดขึ้นแล้วยอมดีเสมอ เชื่อมั่นในตนเอง ศรัทธาและเชื่อว่าตนเองทำได้ อันเกิดจากประสบการณ์ชีวิตตั้งแต่เกิด ส่วนคนที่ได้รับการเลี้ยงดูและเติบโตขึ้นมาในสภาพแวดล้อมที่ดี มีประสบการณ์ชีวิตที่ดี จะทำให้เป็นคนที่มีมองสิ่งต่างๆ ว่าดี มีมุมมองทางบวกและมีความคิดเชิงบวก จากแนวคิดของสก็อตต์ เวนเทอร์ลลา กล่าวว่าความคิดเชิงบวกเกิดพร้อมกับมนุษย์ตั้งแต่แรกเกิด ประสบการณ์ในชีวิตของมนุษย์ทำให้ความคิดเชิงบวกลดน้อยลงหรือเกือบซ่อนอยู่ในตัวของบุคคล และบุคคลจะเกิดความคิดเชิงบวกได้จากการยกระดับความคิด ซึ่งความคิดเชิงบวกประกอบด้วยองค์ประกอบ 10 ประการ อันได้แก่ ความเชื่อ ความยึดมั่นในคุณธรรม การสำรวจความตั้งใจ การมองโลกในแง่ดี ความกระตือรือร้น ความมุ่งมั่น ความกล้าหาญ ความมั่นใจ ความอดทน และความสุขุม คุณลักษณะทั้ง 10 ประการนี้ จะมีความสัมพันธ์กับความเชื่อ ความรู้สึก และการกระทำ ความรู้สึกนำไปสู่การกระทำที่น่าพึงพอใจ ผลลัพธ์ของการกระทำจะเป็นเหมือนดังข้อมูลที่ป้อนให้กับความเชื่อของคนๆ นั้น (เกี่ยวกับตนเอง ผู้อื่น และโลกที่เกี่ยวข้อง) หากการกระทำประสบผลสำเร็จ ความเชื่อจะส่งผลไปสู่ความคิด เกิดมุมมองทางบวก ทักษะคติเชิงบวก และเป็นความคิดเชิงบวกในที่สุด

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ยึดแนวคิดของสก็อตต์ เวนเทอร์ลลา (2545) เป็นแนวคิดหลัก และนำแนวคิดของนักคิดนักการศึกษาท่านอื่นๆ ที่กล่าวมา ประกอบเพื่อความสะดวกกับผลงานวิจัย

2.5 การวัดความคิดเชิงบวก

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า มีผู้ทำการศึกษาและวัดเกี่ยวกับความคิดเชิงบวก ได้แก่ ประภัสสรมา จันทรวงศา (2548) ศึกษาลักษณะส่วนบุคคลและความคิดเชิงบวกกับความเครียดในการเรียน ของนักศึกษา สถาบันเทคโนโลยีราชมงคลวิทยาเขตพระนครศรีอยุธยา หันตรา, ศิริรัตน์ ธนบรรเจิดสิน (2548) ศึกษาลักษณะส่วนบุคคลและความคิดเชิงบวกกับความเครียดในการเลี้ยงดูทารกของมารดาที่มีบุตรคนแรก ที่ทำงานบริษัทเอกชน, จูติรัตน์ อัสวเกียรติ (2548) ศึกษาลักษณะส่วนบุคคลและความคิดเชิงบวกกับความเครียดในการทำงานของพนักงานโรงพยาบาลเอกชนแห่งหนึ่ง ในเขตกรุงเทพมหานคร, และ สรณีย์ สุพรรณรัตน์รัฐ (2548) ศึกษาลักษณะส่วนบุคคลและความคิดเชิงบวกกับทัศนคติต่ออายุ 6 และทัศนคติต่อการพนันฟุตบอลของนิสิตชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดย ประภัสสรมา จันทรวงศา ศิริรัตน์ ธนบรรเจิดสิน จูติรัตน์ อัสวเกียรติ และ สรณีย์ สุพรรณรัตน์รัฐ ได้ร่วมมือกันสร้างแบบวัดความคิดเชิงบวก เป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ชนิด 5 ระดับ โดยคัดเลือกข้อคำถามจาก แบบทดสอบความคิดเชิงบวก ของสก็อตต์ เวนเทอร์ลลา จำนวน 10 ข้อ และสร้างเพิ่มจากแนวคิดของนักคิด นักการศึกษาท่านอื่น รวมเป็นแบบวัดความคิดเชิงบวก จำนวน 28 ข้อ พิสัยของคะแนนอยู่ระหว่าง 28 ถึง 140 คะแนน โดยมีค่าความเชื่อมั่น (Reliability) เท่ากับ 0.923 และ สก็อตต์ เวนเทอร์ลลา (2545:101-112 ; 2001: 66-73) ได้สร้างและพัฒนาแบบทดสอบความคิดเชิงบวก โดยนักตรวจวัดทางจิตวิทยา (Psychometrist) เพื่อใช้ในการตรวจวัดความคิดเชิงบวก ด้วยเงินทุนสนับสนุนการวิจัยจากภายนอก องค์กรที่ปรึกษาการออกแบบแบบทดสอบ สมาชิกของศูนย์ฟิสิกส์ เซ็นเตอร์ และนักตรวจวัดทางจิตวิทยา โดยสามารถกำหนดพฤติกรรมบ่งชี้ได้มากถึง 15 ประการ แต่มีพฤติกรรมบ่งชี้บางอย่างมีความสัมพันธ์กันสูง จึงได้พัฒนาแบบทดสอบโดยผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงและความเชื่อมั่นของแบบทดสอบ ได้แบบทดสอบความคิดเชิงบวกทั้งสิ้น 50 ข้อ จากพฤติกรรมบ่งชี้ 10 ประการ อันได้แก่ ความเชื่อ ความยึดมั่นในคุณธรรม การสำรวจความตั้งใจ การมองโลกในแง่ดี ความกระตือรือร้น ความมุ่งมั่น ความกล้าหาญ ความมั่นใจ ความอดทน และความสุขุม พฤติกรรมบ่งชี้ละ 5 ข้อ ลักษณะของแบบทดสอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ชนิด 6 ระดับ

จากแบบทดสอบความคิดเชิงบวกสก็อตต์ เวนเทอร์ลลา ที่สร้างและพัฒนาโดยนักตรวจวัดทางจิตวิทยา (Psychometrist) เพื่อใช้ในการตรวจวัดความคิดเชิงบวก ผู้วิจัย

มีความคิดเห็นว่าสอดคล้องและเหมาะสมกับประชากรและจุดมุ่งหมายที่ผู้วิจัยศึกษาจึงจะใช้แบบทดสอบความคิดเชิงบวกของสก็อตต์ เวนเทอร์ลลา (2001: 66-73) ซึ่งจะได้แปลเป็นภาษาไทยและแปลกลับไปเป็นภาษาอังกฤษอีกครั้งหนึ่ง เพื่อตรวจสอบว่ามีความหมายถูกต้องตามฉบับภาษาอังกฤษ เพื่อใช้เก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้

3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับอัตมโนทัศน์

3.1 ความหมายของอัตมโนทัศน์

ไรมี (Raimy. 1948: 153 –156) กล่าวว่า อัตมโนทัศน์ เป็นการเรียนรู้สิ่งต่างๆ ที่ถูกจัดให้เป็นระบบ ซึ่งเป็นผลมาจากการสังเกตตน ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน เป็นสิ่งที่บุคคลเชื่อเกี่ยวกับตนเอง เป็นแผนที่แต่ละบุคคลใช้พิจารณาเพื่อทำความเข้าใจตนเอง

สไนก์ และคอมบส์ (พรณี ชูทัย เจนจิต. 2533: 182 ; อ้างอิงจาก Snygg and Combs. 1949.) กล่าวว่า อัตมโนทัศน์ เป็นความเชื่อ ความรู้สึกที่มีต่อตนเองและต่อสภาพการณ์ต่าง ๆ อันเนื่องมาจากการรับรู้

โรเจอร์ส (พรณี ชูทัย เจนจิต. 2533: 182 ; อ้างอิงจาก Rogers. 1951. On Becoming a Person.) กล่าวว่า อัตมโนทัศน์ เป็นเจตคติ เป็นความเชื่อ เป็นความรู้สึก เป็นการรับรู้ตลอดจนเป็นการตีความที่บุคคลมีต่อตนเองเกี่ยวกับรูปร่าง ลักษณะ ความสามารถ ตลอดจนคุณค่าต่อตนเอง

เฟรนด์เซน (Frandsen. 1961: 572) กล่าวว่า อัตมโนทัศน์ เป็นผลรวมของเจตคติ ความนึกคิด ความรู้สึก และค่านิยมเกี่ยวกับพฤติกรรม ความสามารถและคุณลักษณะของตนเอง

ไอเซนค์ (Eysenck. 1979: 185) กล่าวว่า อัตมโนทัศน์ คือ ผลรวมของเจตคติและค่านิยมเกี่ยวกับพฤติกรรมความสามารถและคุณภาพตน

ซัทเธอร์แลนด์ (Sutherland. 1989) ได้ให้ความหมายของคำว่า อัตมโนทัศน์ ว่าเป็นแนวทางของบุคคลที่มองตัวเขาเอง (The way someone see himself.)

พรณี ชูทัย เจนจิต (2533: 182) ได้สรุปความหมายของ อัตมโนทัศน์ ว่า คือ ภาพของตนเองซึ่งเกิดจากความเชื่อ ความรู้สึก เจตคติ การรับรู้ การตีความ เกี่ยวกับรูปร่าง ลักษณะ ความสามารถ และคุณค่าของตนเอง

สุรางค์ โค้วตระกูล (2544: 424) ได้ให้ความหมายของอัตมโนทัศน์ ว่าเป็นการรับรู้ตนเอง ซึ่งหมายถึงการรับรู้ ความรู้สึก ทศนคติ และความรู้เกี่ยวกับตนเองในด้านต่างๆ ทั้งทางด้านสติปัญญา ความคิด ความสามารถ ทักษะต่างๆ รวมทั้งรูปร่างลักษณะทางด้านร่างกาย

จากความหมายของอัตมโนทัศน์ อาจสรุปได้ว่า อัตมโนทัศน์ หมายถึง ภาพของบุคคลจากการมองตนเอง ที่เกิดจากความเชื่อ ความรู้สึก เจตคติ การรับรู้ การตีความ เกี่ยวกับรูปร่าง ลักษณะ ความสามารถ และคุณค่าของตนเอง ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน

3.2 ลักษณะและองค์ประกอบของอัตมโนทัศน์

ไวลี (บุญชม ศรีสะอาด. 2524 ; อ้างอิงจาก Wylie.1968: 741) ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับอัตมโนทัศน์ โดยได้แบ่งอัตมโนทัศน์(Generic Self-Concept) ออกเป็น 2 ชนิดได้แก่

1. อัตมโนทัศน์ตามอัตภาพ (Actual-Self-Concept) เจตคติหรือความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองว่า ในความเป็นจริงแล้วตนเป็นคนอย่างไร แบ่งเป็น 2 ชนิด คือ

1.1 อัตมโนทัศน์ที่รับรู้จากสังคม (Social-Self-Concept) คือ เจตคติ ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองว่าคนอื่น ๆ รับรู้ตนเป็นคนอย่างไร เช่น (ข้าพเจ้ารู้สึกว่าเป็น) คนอื่น ๆ เห็นว่าข้าพเจ้าเป็นคนมีเหตุผล...เพียงใด (ข้าพเจ้ารู้สึกว่าเป็น) คนอื่น ๆ เห็นข้าพเจ้า...ฉลาดเพียงใด เป็นต้น

1.2 อัตมโนทัศน์ที่รับรู้จากตนเอง(Private-Self-Concept) คือ ความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อตนเองว่าเป็นคนอย่างไร เช่น (ข้าพเจ้ารู้สึกว่าเป็น) ข้าพเจ้าเป็นคนมีเหตุผล...เพียงใด (ข้าพเจ้ารู้สึกว่าเป็น) ข้าพเจ้า...ฉลาดเพียงใด เป็นต้น

2. อัตมโนทัศน์ตามปณิธาน (Ideal-Self-Concept) คือความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองว่าอยากเป็นตามอุดมคติอย่างไร แบ่งออกเป็น 2 ชนิด ได้แก่

2.1 อัตมโนทัศน์ตามปณิธานของตน (Own-Ideal-Self-Concept) คือ เจตคติหรือความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อตนเองว่าอยากเป็นตามอุดมคติอย่างไร เช่น แบ่งออกเป็น 2 ชนิด (ข้าพเจ้ารู้สึกว่าเป็น) ข้าพเจ้าอยากเป็นคนมีเหตุผล...เพียงใด (ข้าพเจ้ารู้สึกว่าเป็น) ข้าพเจ้า...อยากเป็นคนฉลาดเพียงใด เป็นต้น

2.2 อัตมโนทัศน์ตามปณิธานของสังคม (Concept of Others' for One) คือเจตคติหรือความรู้สึกนึกคิดที่คนอื่นในสังคมตั้งอุดมคติไว้สำหรับเรา เช่น (ข้าพเจ้ารู้สึกว่าเป็น) คนอื่น ๆ เห็นว่าข้าพเจ้าควรจะเป็นคนมีเหตุผลมากกว่าที่เป็นอยู่...เพียงใด เป็นต้น

เฮอร์ลอค (พรณี ชูทัย เจนจิต. 2533: 183 ; อ้างอิงจาก Hurlock. 1972.

Children Development) กล่าวว่า อัตมโนทัศน์ แบ่งเป็น 2 ลักษณะ คือ

1. อัตมโนทัศน์ที่เป็นจริง (Real Self-concept) เป็นความรู้สึกว่าตัวเองคือใคร เป็นอย่างไร เปรียบเสมือนภาพสะท้อนของตนเอง ซึ่งเป็นตัวกำหนดการแสดงบทบาทของตนเอง การสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น ตลอดจนความเชื่อต่าง ๆ

2. อัตมโนทัศน์ที่อยากจะเป็น (Ideal Self-concept) เป็น “ตน” ที่ผู้นั้นยึดถืออยากจะเป็น

ชาเวลสัน, ฮับเนอร์ และสแตนตัน(บุญชม ศรีสะอาด. 2524 ; อ้างอิงจาก Shavelson, Hubner ;& Stanton. 1976: 407 - 441) ได้ศึกษาแนวการสร้างเครื่องมือวัด

อัตมโนทัศน์ ที่เป็นที่ยอมรับหลัก (Major Self – Concept) ที่ผ่าน ๆ มา 5 ชนิด และแบ่งอัตมโนทัศน์ เป็น

1. อัตมโนทัศน์ทางวิชาการ (Academic Self - Concept) อัตมโนทัศน์เกี่ยวกับตนเองทาง วิชาการ อาจแบ่งตามวิชาต่างๆองค์ประกอบย่อยที่สุด คือ แล้วแบ่งออกเฉพาะเรื่องในแต่ละวิชา นั้นๆ

2. อัตมโนทัศน์นอกเหนือจากวิชาการ (Non - Academic Self - Concept) อัตมโนทัศน์ นอกเหนือไปจากวิชาการต่างๆอาจแบ่งออกเป็น อัตมโนทัศน์เกี่ยวกับตนเอง ทางสังคม อารมณ์ และทางกาย แล้วแบ่งออกไปในลักษณะเดียวกันกับอัตมโนทัศน์ทางวิชาการองค์ประกอบย่อยที่สุด คือ การประเมินสถานการณ์แต่ละด้าน

ไทรเวอร์ (ปิยะดา ชื่นครุฑ. 2546: 16-17 ; อ้างอิงจาก Drier. 1976: 174-175) แบ่งองค์ประกอบของอัตมโนทัศน์ ไว้ ดังนี้

1. อัตมโนทัศน์ด้านร่างกาย หมายถึง การรับรู้เกี่ยวกับร่างกายของตนเอง ทั้งด้าน ความรู้สึก รูปร่างลักษณะ ความเคลื่อนไหวที่สามารถแสดงออกได้ โดยแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ

1.1 ความสามารถในการทำหน้าที่ของร่างกาย

1.2 ความสามารถในการควบคุมการกระทำของร่างกายให้เหมาะสมกับเวลา สถานที่

2. อัตมโนทัศน์ส่วนตัว หมายถึง การรับรู้เกี่ยวกับคุณค่า ความรู้สึกมั่นใจ และ การประเมินค่าของบุคลิกภาพของตนเอง แบ่งออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่

2.1 ด้านศีลธรรมจรรยา (The Moral-Ethical Self) เป็นการรับรู้เกี่ยวกับ ความถูกต้องหรือความผิด ความสัมพันธ์กับศาสนา ความดีหรือความเลวของตน ที่เกิดจาก การประพฤติที่ฝ่าฝืนค่านิยมทางศีลธรรมจรรยาที่ตนนับถืออยู่

2.2 ด้านความสม่ำเสมอในตนเอง (Self-Consistency) เป็นความรู้สึกที่แสดงถึง ความเป็นตนเอง เพื่อให้ตนเองมีความสมดุลอยู่ตลอดเวลา ถ้ามีความรู้สึกไม่สมดุลก็จะทำให้เกิด ความวิตกกังวล

2.3 ด้านอุดมการณ์หรือความคาดหวัง (Self-Ideal / Self Expectancy) เป็น ทัศนคติเกี่ยวกับตนเองตามที่บุคคลนั้นปรารถนาจะเป็นหรือคาดหวังเอาไว้ แล้วพยายาม เปลี่ยนแปลงตนเองให้เป็นไปตามอย่างที่คาดหวังไว้ ถ้าทำไม่ได้จะเกิดความรู้สึกท้อถอยด้อยใน คุณค่าความสามารถในตน

2.4 ด้านการยอมรับในคุณค่าของตน (Self-Esteem) เป็นความรู้สึกนึกคิดหลายๆ ด้านซึ่งเกี่ยวกับคุณค่าของตนเองและความสัมพันธ์กับอัตมโนทัศน์อื่นๆ ทั้งทางด้านร่างกายและ ส่วนตัว การสูญเสีย ความวิตกกังวล ความรู้สึกนึกคิดและความไม่สมหวัง

แคลฮัน (รัฐกมล บรรหาร. 2535: 10 ; อ้างอิงจาก Calhoun: 1990) บุคคลจะสร้างอัตมโนทัศน์ใน 2 ลักษณะ คือ

1. อัตมโนทัศน์ในทางบวก (Positive Self-Concept) เป็นลักษณะที่บุคคลพึงพอใจและยอมรับสภาพที่ตนเป็นจริง ไม่ชื่นชมกับตนเองเกินไป นั่นคือ บุคคลรู้จักตนดีกว่าเป็นอย่างใด บุคคลกลุ่มนี้จะมีความคงที่ในอัตมโนทัศน์ที่มีต่อตนเองแต่สามารถเปลี่ยนแปลงได้เมื่อเขามีข้อมูลใหม่ๆ พวกเขาสามารถยอมรับความแตกต่างกันอย่างมากมายของอัตมโนทัศน์ได้เพราะการเปิดใจกว้างที่จะรับข้อมูลแล้วประมวลสิ่งเหล่านั้นด้วยปัญญาและประสบการณ์ บุคคลเหล่านี้จะมีความอดทนและตอบสนองต่อผู้อื่นด้วย ความรัก ความเข้าใจ เคารพในสิทธิของผู้อื่นมีพฤติกรรมที่เหมาะสมและมีความพึงพอใจในชีวิต

2. อัตมโนทัศน์ในทางลบ (Negative Self-Concept) บุคคลที่มีอัตมโนทัศน์ในทางลบจะรับรู้ตนเองไม่ชัดเจน สามารถแบ่งอัตมโนทัศน์ในทางลบเป็น 2 ลักษณะ คือ

2.1 บุคคลกลุ่มนี้จะขาดความมั่นคง ไม่สามารถเข้าใจตนเองอย่างถ่องแท้ว่าอะไรเป็นจุดยืนของตน ทำให้บุคคลรู้สึกสับสนต่อตนเองและวิถีทางการดำเนินชีวิต

2.2 บุคคลจะมีลักษณะตรงกันข้ามกับข้อ 2.1 กล่าวคือ จะมีลักษณะไม่ยืดหยุ่น (Rigid) เป็นลักษณะที่บุคคลสร้างภาพของตนขึ้นมาและยึดไว้เป็นสิ่งที่ตายตัวไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ โดยบุคคลคิดว่าสิ่งนั้นคือสิ่งที่ดี และถูกต้องแล้ว ทำให้เขาประสบปัญหาในการเปลี่ยนแปลงได้ โดยบุคคลคิดว่าสิ่งนั้นคือ สิ่งที่ดี และถูกต้องแล้ว ทำให้เขาประสบปัญหาในการดำเนินชีวิต เนื่องจากความไม่ยืดหยุ่นต่อสถานการณ์นั่นเอง

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้ลักษณะและองค์ประกอบตามแนวคิดของชาเวลสัน, ฮับเนอร์ และสแตนต์ัน (บุญชม ศรีสะอาด. 2524 ; อ้างอิงจาก Shavelson, Hubner ;& Stanton. 1976 : 407 - 441) ในการสร้างเครื่องมือวัดอัตมโนทัศน์เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูล

3.3 ทฤษฎีเกี่ยวกับอัตมโนทัศน์

แนวคิด หรือทฤษฎีเกี่ยวกับอัตมโนทัศน์ ตามแนวคิดของนักจิตวิทยา แนวคิดของนักสังคมวิทยา และนักจิตวิทยากลุ่มปรากฏการณ์นิยม (พรณี ชูทัย เจนจิต. 2533) ดังนี้

ทฤษฎีของวิลเลียม เจมส์

วิลเลียม เจมส์ (พรณี ชูทัย เจนจิต. 2533: 188-189 ; อ้างอิงจาก William jame. 1890) ถือว่าเป็นนักจิตวิทยาคนแรกที่เป็นผู้ทำให้คำว่า ตน (Self) มีความหมายกระจ่าง เขาพูดถึงเกี่ยวกับอัตมโนทัศน์โดยใช้คำว่า ความรู้สึกเกี่ยวกับตนเอง หรือ การยอมรับตนเอง ซึ่งได้อธิบายเกี่ยวกับการแสดงพฤติกรรมว่าเป็นไปเพื่อให้ได้รับการยอมรับนับถือในตนเอง (Self-Esteem) โดยที่เขาได้อธิบายคำว่า ตน (Self) ว่า ประกอบด้วย ฉัน (I) และตัวฉัน (Me)

ซึ่งฉันนั้น หมายถึง ตน ซึ่งเป็นผู้แสดง และคำว่า ตัวฉัน จะหมายถึง ตน ซึ่งเป็นผู้ถูกระกระทำ (Self – as - Object) หรือผู้ถูกระกระทำ (Known) วิลเลียม เจมส์ มองตนในลักษณะที่สอง คือ ในลักษณะผู้ถูกระกระทำ เพราะเห็นว่าใช้อธิบายพฤติกรรมได้อย่างกว้างขวางกว่า และได้สร้าง กฎของเจมส์ (James'law. 1890) ซึ่งอธิบายว่า การแสดงพฤติกรรมของคนจะเป็นอย่างไรนั้น ขึ้นอยู่กับแต่ละคนมองตนเองอย่างไร ตนจะเป็นผู้ประเมินความสำเร็จหรือความล้มเหลวของตนเอง จากการที่ได้รับความเห็นชอบจากผู้อื่น หรืออีกนัยหนึ่ง คนเราจะรู้สึกว่า ตนเองจะมีคุณค่าหรือมีความสามารถหรือไม่ จากท่าทีที่ผู้อื่นให้การยอมรับหรือไม่ให้การยอมรับ

สรุปได้ว่า วิลเลียม เจมส์ จะมองตนในฐานะผู้แสดง และผู้ถูกระกระทำ การแสดง พฤติกรรมจะเป็นอย่างไรขึ้นอยู่กับว่าแต่ละคนจะมองตนเองเป็นอย่างไร โดยการประเมินตนเอง ว่าสำเร็จหรือว่าล้มเหลวจากการที่ได้มีสัมพันธ์กับบุคคลอื่น

ทฤษฎีของคูลีย์

คูลีย์ (พรณี ชูทัย เจนจิต. 2533: 190 ; อ้างอิงจาก Cooley. 1902) ให้ความสำคัญกับบุคคลมากกว่าสังคม ต่อมามองว่า ทั้งบุคคลและสังคมเปรียบเสมือนคู่แฝด นั่นคือ ทั้งบุคคลและสังคมต่างมีอิทธิพลซึ่งกันและกัน คูลีย์ได้เสนอทฤษฎีกระจกส่องตน(Looking – Glass Self) ซึ่งกล่าวว่าอัตมโนทัศน์ได้รับความเชื่อถือว่าคนอื่น ๆ คิดอย่างไรกับตน กระจกสะท้อนให้เห็นว่าคนอื่น ๆ คิดอย่างไรกับเราหรือประเมินว่าเป็นอย่างไร

กระจกส่องตนเกิดจากการที่บุคคลได้มีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่นรอบข้าง เช่นการได้วิสาสะกัน การได้มีโอกาสพบปะกับบุคคลอื่น ๆ จะได้ข้อมูลซึ่งมาประมวลตนเอง ดังนั้น อัตมโนทัศน์ จะก่อรูปขึ้น เกิดจากการลองผิดลองถูก ซึ่งจะมีการเรียนทั้งค่านิยม เจตคติ ตลอดจนบทบาทต่าง ๆ

สรุปแล้ว คูลีย์ มองว่า อัตมโนทัศน์เกิดจากการมองผู้อื่น หรือเกิดจากการที่เราคิดว่าคนอื่นคิดอย่างไรกับเรา

ทฤษฎีของมีด

มีด (พรณี ชูทัย เจนจิต. 2533: 190-191 ; อ้างอิงจาก Mead. 1934. Mind Self and Society) ได้อาศัยแนวความคิดทั้งจากเจมส์และคูลีย์ และได้มองบุคคลในลักษณะที่สัมพันธ์ กับสังคม และพร้อมที่จะแสดงความคาดหวังของสังคม ด้วยเหตุนี้ สังคมจึงสามารถควบคุม พฤติกรรมของแต่ละบุคคล เพราะบุคคลซึมซับอิทธิพลต่าง ๆ จากกระบวนการทางสังคม และวัฒนธรรมเข้ามาสู่ตน ดังนั้นจึงถือว่า ตน เป็นโครงสร้างทางสังคม มีด อธิบายว่า บุคคลแต่ละคนจะพัฒนาเจตคติเกี่ยวกับตนเองในลักษณะที่สอดคล้องกับผู้อื่นที่มีต่อตน และแต่ละคนจะให้คุณค่าต่อตนเองดังเช่นที่ผู้อื่นให้ ถ้าคนอื่นปฏิเสธไม่ยอมรับ เขาก็พร้อมไม่ยอมรับตนเอง เช่นเดียวกัน คนจะรับรู้ว่าเป็นอย่างไรจากท่าทีที่คนรอบข้างมีต่อตน ดังนั้นทั้งบุคคล และสังคมจึงแยกออกจากกันไม่ได้

สรุปได้ว่า มีดี มองบุคคลในลักษณะที่มีความสัมพันธ์กับสังคมและพร้อมที่จะแสดงพฤติกรรมที่สอดคล้องกับความคาดหวังของสังคม และสังคมสามารถควบคุมพฤติกรรมของแต่ละบุคคล และบุคคลซึมซับอิทธิพลต่าง ๆ จากกระบวนการทางสังคมและวัฒนธรรมเข้ามาสู่ตน

ทฤษฎีของเลวิน

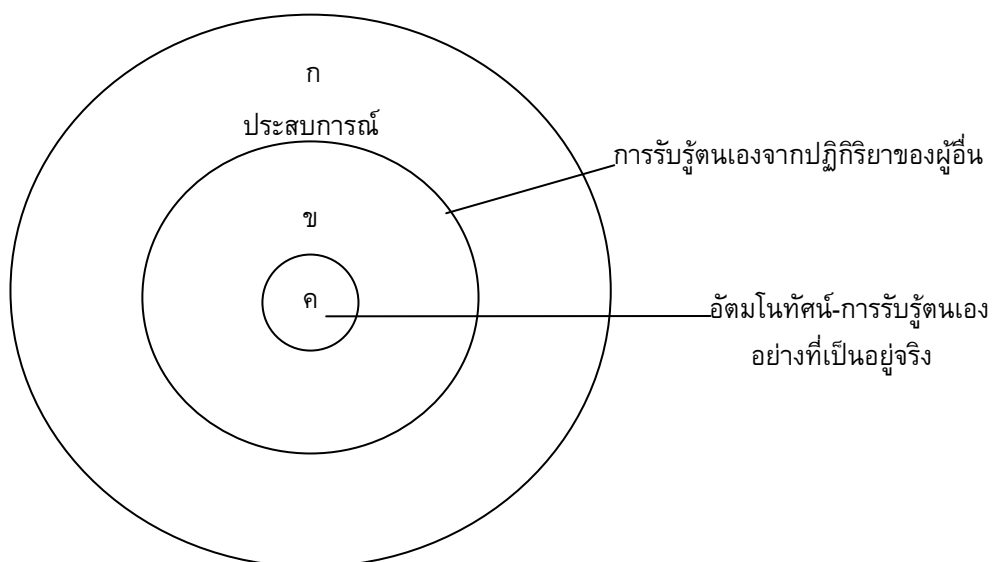
เลวิน (พรรณี ชูทัย เจนจิต. 2533: 192-194 ; อ้างอิงจาก Lewin. 1936) เป็นบุคคลสำคัญคนหนึ่งในกลุ่มปรากฏการณ์นิยม เป็นผู้เชื่อมโยงแนวความคิดจากกลุ่มเกสตัลท์มาสู่กลุ่มปัญญานิยม (Cognitive - Field) เป็นคนแรกที่เริ่มใช้คำว่า Field Theory ซึ่งเป็นความคิดทางฟิสิกส์ ที่หมายถึง สนามของแรง (Field of Force) ดังนั้น เลวิน จึงมองการแสดงพฤติกรรมของบุคคลออกมาในลักษณะซึ่งเป็นแรงซึ่งมีทั้งพลังและทิศทางโดยที่อธิบายว่า การแสดงพฤติกรรมของแต่ละบุคคลนั้น จะแสดงอยู่ในแวดวงการรับรู้ (Life Space) ของแต่ละบุคคลซึ่ง เลวิน ได้ให้คำจำกัดความว่า “ในการทำความเข้าใจ พฤติกรรมของบุคคลใดบุคคลหนึ่ง ในสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่ง เราจะต้องรู้ทุก ๆ สิ่งที่เกี่ยวข้องกับคน ๆ นั้น ในช่วงเวลานั้น (Here & Now) เพราะคนจะแสดงว่าพฤติกรรมตามสิ่งที่เกี่ยวข้องกับตนเองตามสิ่งที่ตนเองรับรู้” ดังนั้น การทำความเข้าใจเกี่ยวกับอัตมโนทัศน์จะเป็นการทำความเข้าใจการแสดงพฤติกรรมของบุคคลในแวดวงการรับรู้ นั้น ๆ โดยที่ เลวิน ได้เน้นความสำคัญของการที่แต่ละบุคคลรับรู้ทั้งตนเอง และสิ่งแวดล้อมรอบตัวว่า มีอิทธิพลต่อการแสดงพฤติกรรม ไม่ว่าจะเป็นเป้าหมาย การให้คุณค่าสิ่งต่าง ๆ แนวความคิด การรับรู้ ฯลฯ ตัวแปรต่าง ๆ เหล่านี้จะเป็นตัวกำหนดทิศทางในการแสดงพฤติกรรม ดังนี้ แต่ละคนจะมีโลกของตนในการแสดงพฤติกรรมเป็นโลกซึ่งเกิดจากการรับรู้ตามประสบการณ์ของแต่ละบุคคลซึ่งอาจจะแตกต่างจากสภาพที่มีอยู่จริง

สรุปว่า เลวิน มองเห็นว่าบุคคลจะแสดงพฤติกรรมตามสิ่งที่เขารับรู้ภายในแวดวงของชีวิต โดยสิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อบุคคลและบุคคลมีอิทธิพลต่อสิ่งแวดล้อม นับได้ว่า เลวิน เป็นคนแรกที่ให้ความสนใจทางด้านจิตวิทยาสังคม ซึ่งได้รับความสนใจจากนักจิตวิทยาคนอื่น ๆ ต่อมาจนปัจจุบัน

ทฤษฎีของสติกและโคมบ์ส

สติกและโคมบ์ส (พรรณี ชูทัย เจนจิต. 2533: 194 ; อ้างอิงจาก Snygg ;& Combs. 1949) มีความคิดเกี่ยวกับเรื่องพฤติกรรมว่า การแสดงพฤติกรรมของบุคคลนั้นเป็นไปอย่างรู้ตัว แต่ละคนจะเป็นผู้ให้ความหมายและกำหนดชะตาชีวิตของตนเอง มิใช่ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของสิ่งแวดล้อมหรือการกระทำต่าง ๆ อันเนื่องมาจากแรงขับซึ่งเป็นไปโดยไม่รู้สึกรู้หา การที่บุคคลจะแสดงพฤติกรรมเช่นใดนั้น เป็นผลมาจากการที่บุคคลนั้นรับรู้สภาพการณ์ต่าง ๆ ตลอดจนการรับรู้ตนเองว่าเป็นอย่างไร ถือว่าความรู้สึกและความมีเหตุผลเป็นสาเหตุของการแสดงพฤติกรรม เขาอธิบายเกี่ยวกับตนแยกเป็น 2 ลักษณะ คือ ตน ในฐานะผู้ถูกกระทำ เพราะประกอบด้วยประสบการณ์เฉพาะตัวและตนในฐานะเป็นกระบวนการเพาะประสบการณ์ต่าง ๆ ที่

แต่แต่ละคนรับรู้มันจะเป็นตัวกำหนดพฤติกรรม ดังนั้น ทั้งคู่จะอธิบายการแสดงพฤติกรรมว่า
เนื่องมาจากการรับรู้สิ่งแวดล้อม ซึ่งประกอบด้วยประสบการณ์ที่เป็นเรื่องเฉพาะตัว และการรับรู้
ตนเองจากปฏิกิริยาของผู้อื่น (Perceived Self) ตลอดจนการรับรู้ตนเองอย่างที่เป็นจริงอยู่จริง
(Real Self)



ภาพประกอบ 6 พฤติกรรมเกิดจากการรับรู้สิ่งแวดล้อม

ทฤษฎีของโรเจอร์ส

โรเจอร์ส (พรณี ชูทัย เจนจิต. 2533: 194-195 ; อ้างอิงจาก Rogers. 1951. On Becoming a Person.) ได้พัฒนาแนวคิดเรื่องอัตมโนทัศน์ต่อจาก สนิกส์และโคมบัส โดยซึ่งให้เห็น
ความสำคัญของโลกส่วนตัวซึ่งมีผลต่อการกระทำมากกว่าอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมและเน้นการ
แสดงพฤติกรรมว่า เนื่องมาจากการรับรู้ตนเอง ตลอดจนประสบการณ์และความดีความสิ่งต่าง ๆ
ที่อยู่รอบตน โรเจอร์ส เชื่อว่า คนเกิดมาพร้อมกับความดี มีความสามารถ และมีแนวโน้มที่จะเข้าใจ
สิ่งต่าง ๆ ได้ด้วยตนเองตลอดจนการยอมรับในตนเอง ซึ่งคนเราจะให้การยอมรับตนเอง ตลอดจนมี
แรงจูงใจภายในที่จะพัฒนาไปข้างหน้าไปสู่การรู้จักตนเองตามสภาพก่อนที่จะพัฒนาไปถึงจุดนั้น
บุคคลจะต้องมีความเพียงพอในการที่จะได้รับการยอมรับจากผู้อื่น ตลอดจนการยอมรับในเอง ซึ่ง
คนเราจะยอมรับตนเองได้มากเพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับเท่าที่การยอมรับจากผู้อื่น บุคคลจะได้รับการ
ยอมรับหรือขึ้นอยู่กับสถานการณ์ที่อบอุ่น ทำที่ให้เกิดเกียรติ ให้การยอมรับนับถือ ความเห็นอกเห็นใจ
ตลอดจนการยอมรับนับถือ ความเห็นอกเห็นใจ ตลอดจนการยอมรับ โรเจอร์ส ได้อธิบายการแสดง
พฤติกรรมอันเนื่องมาจากอัตมโนทัศน์ 2 ลักษณะด้วยกัน คือ

1) อัตมโนทัศน์ที่เกิดจากการเรียนรู้ (Perceived Self-Concept) เป็นความรู้สึกว่า ตัวเองคือใคร เป็นอย่างไร เป็นอัตมโนทัศน์ที่เกิดจากการเรียนรู้ปฏิกิริยาของผู้อื่นมากกว่าที่เป็นจริง (Real Self-Concept)

2) อัตมโนทัศน์ที่ต้องการจะเป็น (Ideal Self-Concept) เป็นสิ่งที่ผู้นั้นยึดถืออยากจะเป็นสำหรับโรเจอร์สแล้วมอง อัตมโนทัศน์เดียวกับ สนิทก์และโคมบัส คือ เป็นทั้งผู้ถูกกระทำและเป็นกระบวนการ

ทฤษฎีของอีริกสัน

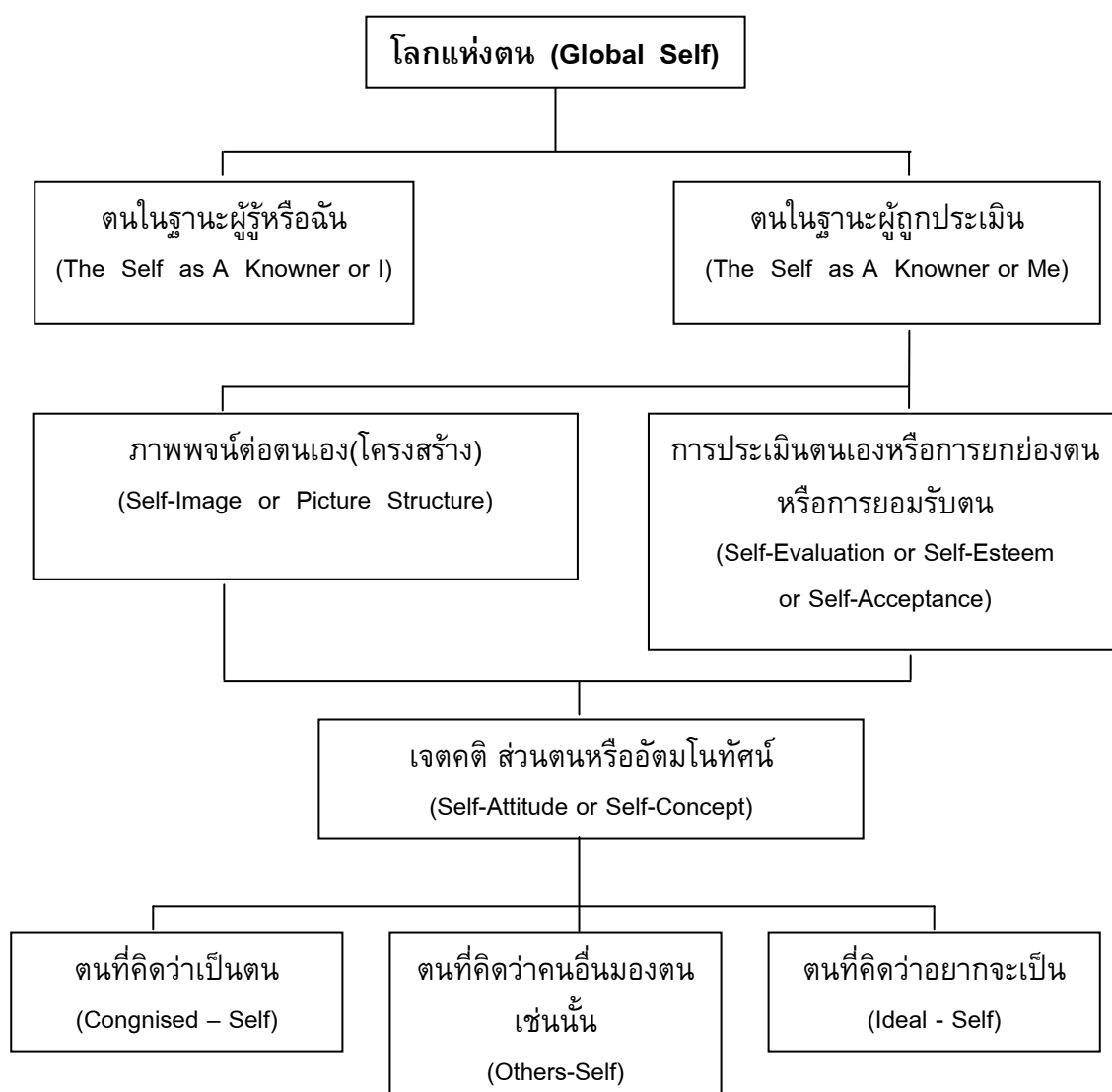
อีริกสัน (พรณี ชูทัย เจนจิต. 2533: 189 ; อ้างอิงจาก Erikson. 1965) เป็นนักจิตวิทยาในกลุ่มจิตวิเคราะห์สมัยใหม่ ที่ให้ความสนใจอย่างแท้จริงเกี่ยวกับเรื่อง “ตน” ในฐานะเป็นผู้ถูกกระทำและอธิบายโดยใช้คำว่า เอกลักษณ์ แทนคำว่า “ตน” โดยอธิบายว่า การแสดงพฤติกรรมของคนนั้นเป็นไปเพื่อค้นหาเอกลักษณ์ของตนเอง ลักษณะสำคัญของคนที่หาเอกลักษณ์ของตนได้คือ รู้ว่าตนเองคือใคร มีความต้องการอะไร มีจุดมุ่งหมายอย่างไรในชีวิต โดยที่ตระหนักถึงความสามารถของตนเอง ซึ่งเขาได้ชี้ให้เห็นถึงอิทธิพลของสังคมที่มีต่อการหาเอกลักษณ์ของบุคคล จากประสบการณ์ที่เด็กได้รับความสำเร็จได้รับการยอมรับจากสังคมเด็ก ๆ จะค่อย ๆ พัฒนาเอกลักษณ์ของตนเอง โดยผ่านกระบวนการการถือตนตามอย่าง (Identification) ดังนั้น เด็กจึงควรได้รับการติดต่อช่วยเหลือจากผู้ใหญ่ เพื่อเขาจะได้เลียนแบบได้ อีริกสัน ได้อธิบายเกี่ยวกับพัฒนาการของการหาเอกลักษณ์โดยผ่านขั้นตอนทั้ง 8 ในทฤษฎีบุคลิกภาพของเขา โดยที่เห็นว่า ในช่วงของวัยรุ่นเป็นขั้นที่สำคัญที่สุดในการหาเอกลักษณ์ บุคคลที่จะพัฒนาขึ้นเป็นผู้มีความสำเร็จต่อไปในอนาคตนั้น คือ ผู้ที่สามารถหาเอกลักษณ์ของตนเองได้ ซึ่งในการอธิบายเกี่ยวกับพัฒนาการทางบุคลิกภาพของอีริกสันมิได้อธิบายเพียงความต้องการทางด้านสรีระเท่านั้น แต่ได้รวมถึงสิ่งที่สังคม วัฒนธรรมได้ให้อะไรกับเด็กบ้างในช่วงพัฒนาการแต่ละขั้นนั้น จึงเป็นเรื่องของจิตและสังคมประกอบกัน

สรุปได้ว่า อีริกสัน เชื่อว่า การแสดงพฤติกรรมของคนเป็นเพื่อการหาเอกลักษณ์ของตนเอง สังคมจะมีอิทธิพลต่อการหาเอกลักษณ์ของบุคคล และช่วงวัยรุ่นเป็นช่วงสำคัญที่สุดในการหาเอกลักษณ์ ถ้าบุคคลใดสามารถหาเอกลักษณ์ของตนเองได้ จะสามารถพัฒนาตนเองให้ประสบความสำเร็จในอนาคตได้

แนวคิดของเบิร์นส

อาร์ บี เบิร์นส (รัตนา ไกรศรีหนาท. 2534 ; อ้างอิงจาก Burns. 1979) ได้เสนอทฤษฎีอัตมโนทัศน์ที่มีหลักการส่วนใหญ่คล้ายกับทฤษฎีอัตมโนทัศน์ของ โรเจอร์ส แต่ เบิร์นสแบ่งอัตมโนทัศน์ออกเป็น 3 ส่วน คือ อัตมโนทัศน์ที่คิดว่าตนเป็น (Congnised – Self) อัตมโนทัศน์ที่คนอื่นมอง (Others – Self) และอัตมโนทัศน์ที่คิดอยากจะเป็น (Ideal - Self)

เบรินส เชื่อว่า มนุษย์ทุกคนจะมีโลกแห่งตน (Global Self) ของเขาอยู่ในตัว โลกแห่งตนของบุคคลนี้ จะทำหน้าที่รับรู้พัฒนาบุคลิกภาพของแต่ละบุคคล ซึ่งทำให้บุคคลมีนิสัยใจคอ และพฤติกรรมที่แตกต่างกัน โลกแห่งตนของบุคคลจะแบ่งออกเป็นสองส่วน คือส่วนที่เป็นผู้กระทำ (I) และส่วนที่รับการประเมินจากผล (Me) หรือฉันเมื่อถูกประเมินและเข้าสู่กระบวนการจิตสังคมที่ประกอบด้วยประสบการณ์ทางวัฒนธรรม วัตถุนิยม ค่านิยมทางสังคมและจิตวิทยาจะหวางอยู่ในกระบวนการจะเกิดภาพพจน์ต่อตนเอง (Self-Image or Picture Structure) และการประเมินตนเอง (Self-Evaluation) หลังจากเข้ากระบวนการแล้วจะเกิดเป็นอัตมโนทัศน์ (Self - Concept) หรือเจตคติส่วนบุคคล (Self-Attitude) อัตมโนทัศน์ประกอบด้วยความรู้ 3 ส่วน คือ อัตมโนทัศน์ที่คิดว่าตนเป็น (Congnised – Self) อัตมโนทัศน์ที่คนอื่นมอง (Others – Self) และอัตมโนทัศน์ที่คิดอยากจะเป็น (Ideal - Self) ถ้าทั้ง 3 ส่วนมีการรับรู้ที่ถูกต้องและสอดคล้องกัน อัตมโนทัศน์ก็มีการสอดคล้องที่ถูกต้องด้วย



ภาพประกอบ 7 โลกแห่งตนตามแนวคิดของเบรินส

3.4 การวัดอัตมโนทัศน์

พิทส์ (อำไพ ศิริพิพัฒน์ 2515: 100 ; อ้างอิงจาก Fitts : 1988) กำหนดรูปแบบของเครื่องมือและวิธีการประเมินอัตมโนทัศน์ไว้ 2 วิธี ซึ่งสอดคล้องกับ พรรณี ชูทัย เจนจิต (2533 : 212-216) ดังนี้

1. การซักถามจากผู้วัดโดยตรง ผลที่ได้เรียกว่า รายงานเกี่ยวกับตนเอง (Self – Report) อาจทำได้ทั้งรายบุคคลและเป็นกลุ่ม ซึ่งมีอยู่ 6 วิธี

1.1 การใช้มาตราประมาณค่า (Rating Scale) อาจจะใช้แบบสำรวจหรือแบบสอบถาม โดยใช้มาตราประมาณค่า ซึ่งอาจจะเป็น 3 มาตรา หรือ 5 มาตรา แต่ส่วนใหญ่แล้วในการวัดอัตมโนทัศน์จะใช้เทคนิคของลิเคิร์ต (Likert) ซึ่งมี 5 มาตรา

1.2 แบบตรวจสอบรายการ (Chick List) การวัดอัตมโนทัศน์แบบนี้จะให้ข้อมูลน้อยกว่าแบบของลิเคิร์ต

1.3 การใช้เทคนิคคิวซอร์ต (Q-Sort) การรายงานเกี่ยวกับตนเองโดยวิธีนี้ใช้ได้ง่าย น่าสนใจและใช้เข้าใจได้

1.4 การเติมประโยคให้สมบูรณ์ เป็นการเขียนข้อมูลเกี่ยวกับตนเองโดยการเติมประโยคให้สมบูรณ์ หรือเขียนเรียงความซึ่งเป็นการตอบอย่างอิสระและไม่มีโครงสร้าง

1.5 การใช้เทคนิคการฉายภาพจิต (Projective Technique) เป็นการวัดโดยให้ดูภาพต่าง ๆ พร้อมทั้งให้พูดเกี่ยวกับความรู้สึกที่มีต่อภาพนั้น ๆ ซึ่งนักจิตวิทยาจะตีความหมายจากการตอบของผู้รับการทดสอบอีกต่อหนึ่ง

1.6 การสัมภาษณ์ (Interviews) วิธีการนี้ส่วนใหญ่จะใช้ในการให้คำปรึกษาหรือจิตบำบัด เพื่อศึกษาเกี่ยวกับอัตมโนทัศน์ ซึ่งโรเจอร์เป็นเจ้าของทฤษฎี “ผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง” (Client-Centered) ใช้เป็นส่วนใหญ่

2. การสังเกตเป็นอีกวิธีหนึ่งที่ใช้เป็นเครื่องมือสำหรับวัดอัตมโนทัศน์ นอกเหนือจากการรายงานเกี่ยวกับตนเอง การสังเกตจะกระทำโดยไม่ให้ผู้สังเกตรู้ตัว เพื่อป้องกันมิให้ผู้สังเกตแสดงพฤติกรรมที่ไม่ตรงกับความเป็นจริง ผู้สังเกตอาจจะกำหนดหรือไม่กำหนดลักษณะที่จะสังเกตได้ แต่ส่วนใหญ่มักจะกำหนดลักษณะที่จะสังเกตเพื่อความสะดวก โดยให้ผู้สังเกตประเมินจากลักษณะที่กำหนดไว้นั้น

ความเชื่อถือได้ของการวัดอัตมโนทัศน์แบบนี้ ขึ้นอยู่กับความละเอียดอ่อน ความไว และทักษะของผู้สังเกตซึ่งจะต้องได้รับการฝึกฝนอย่างดี การวัดอัตมโนทัศน์โดยการอนุมานค่อนข้างที่จะเที่ยงตรงมากกว่าการรายงานเกี่ยวกับตนเอง แต่การใช้แบบรายงานตนเองง่ายและสะดวกกว่า

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้พิจารณาใช้แบบสอบถาม โดยใช้มาตราประเมินค่าตามเทคนิคของลิเคิร์ต (Likert) 5 มาตรา ซึ่งมีความเหมาะสมกับงานวิจัยอันเนื่องมาจากข้อจำกัดด้านเวลาและ

งบประมาณในการทำวิจัย อีกทั้งมีความเป็นปรนัยและขจัดความลำเอียงในการตรวจให้คะแนน ขจัดความยุ่งยาก ซับซ้อนในการตอบ เพราะกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ต้องตอบ แบบสอบถามหลายชุดและมีจำนวนข้อคำถามที่มาก

3.5 อัตมโนทัศน์กับความคิดเชิงบวก

อัตมโนทัศน์ เป็น ภาพของบุคคลจากการมองตนเอง ที่เกิดจากความเชื่อ ความรู้สึก เจตคติ การรับรู้ ประสบการณ์ และสิ่งแวดล้อม ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน

พรณี ชูทัย เจนจิต (2533: 184-187) กล่าวว่าไว้ว่า อัตมโนทัศน์เป็นกำหนดพฤติกรรม เป็นเรื่องเกี่ยวกับความเชื่อที่แต่ละคนมีต่อตนเอง เป็นเรื่องของการประเมินและการตอบสนอง หรือเป็นการแสดงพฤติกรรมนั่นเอง สำหรับคนที่เชื่อว่าตัวเองเป็นคนฉลาด จะประเมินตนเอง ในทางบวก พฤติกรรมที่แสดงออกมาคือ ความมั่นใจในตนเอง กล้าถาม กล้าแสดงความคิดเห็น ในกรณีของคนที่มีมองตนเองว่าเป็นคนเก็บตัว จะประเมินตนเองในทางลบ พฤติกรรมที่แสดงออก คือไม่ใคร่กล้าที่จะพูดจาสูงส่งกับใคร เหนียมอายชอบอยู่ตามลำพัง จะเห็นว่าอัตมโนทัศน์เป็นตัวกำหนดพฤติกรรม ซึ่งจะนำไปในทางบวกหรือทางลบขึ้นอยู่กับว่าประเมินตัวเองไปในทิศทางใด ทางบวกหรือทางลบ พฤติกรรมก็จะมีอิทธิพลต่อความเชื่อและความคิดของบุคคล ซึ่งมีความสอดคล้องกับคำกล่าวของ เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2545: 63-74) ว่า ภาพพจน์ของตัวเอง หรืออัตมโนทัศน์ เป็นความรู้สึกที่มีต่อตัวเราเอง เป็นตัวกำหนดความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรม บุคคลที่มีภาพพจน์ของตัวเองด้านบวก จะมีความรู้สึกที่ดี มีทัศนคติเชิงบวก มีความคิดเชิงบวก ซึ่งทำให้มีความเชื่อมั่นในตนเองและประสบความสำเร็จ ซึ่งความเชื่อเกี่ยวกับตนเองนี้จะถูกปลูกฝัง โดยที่เราไม่รู้ตัวจากประสบการณ์ที่ผ่านมาในอดีต จากพฤติกรรมของคนรอบข้างที่แสดงกับเรา อาจเป็นด้านบวกหรือด้านลบ, ความสำเร็จหรือความล้มเหลวที่ผ่านมาในชีวิต และสอดคล้องกับที่ วิรตี ศรีอ่อน (2546 : 42-43) กล่าวว่าไว้ว่า การมองตัวเองว่าดี มองคนอื่นว่าดี หรือมองสิ่งต่างๆ ว่าดี จะทำให้กลายเป็นคนที่มองสิ่งต่างๆ ด้วยมุมมองทางบวก และกลายเป็นคนที่มีความคิดเชิงบวก ในที่สุด

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับอัตมโนทัศน์ดังที่กล่าวมา แสดงให้เห็นว่า อัตมโนทัศน์มีอิทธิพลและมีผลปฏิสัมพันธ์กับความคิดเชิงบวก ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจศึกษา ผลปฏิสัมพันธ์ระหว่างอัตมโนทัศน์กับความคิดเชิงบวกของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6) ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2550 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานครราชสีมา เขต 7

4. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์ชีวิต

4.1 ความหมายของประสบการณ์และประสบการณ์ชีวิต

ชม ภูมิภาค (2516: 97) กล่าวถึง ความหมายของประสบการณ์ตามทัศนะของ นักจิตวิทยา ว่า นักจิตวิทยากลุ่มเกสตัลท์ กล่าวว่า ประสบการณ์เป็นความคิดรวบยอดที่สำคัญในการอธิบายกระบวนการคลุกเคล้า และความหมายของความเป็นจริงและใช้มาก ประสบการณ์มีรากฐานมาจากพฤติกรรมที่มีการหยั่งรู้ ซึ่งเป็นการกระทำโดยมีวัตถุประสงค์และด้วยความคาดหวังถึงผลที่จะตามมาของการกระทำ เป็นการคลุกเคล้าระหว่างคนกับสิ่งแวดล้อมที่เขารับรู้

นักจิตวิทยากลุ่ม Atimulus-Response Associationism กล่าวว่า ประสบการณ์ คือ กระบวนการวางเงื่อนไขที่จะทำให้บุคคลได้การตอบสนองอันใหม่โดยไม่จำเป็นต้องมีความคิดหรือการหยั่งรู้ใดๆ เกิดขึ้น

นวลลออ สุภาพผล (2527: 44) กล่าวว่า ประสบการณ์ คือ สิ่งหรือเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับบุคคล ประสบการณ์เฉพาะตัวของบุคคลในแต่ละวัน จะช่วยหล่อหลอมบุคลิกภาพและการมองภาพพจน์ในชีวิตของบุคคล และบุคคลจะจัดการ หรือดำเนินการกับประสบการณ์ที่ผ่านมาของตนอย่างมีเหตุผล ปฏิบัติหรือการแสดงออกต่อประสบการณ์ในอดีตเหล่านั้น จะช่วยชี้แนะหรือกำหนดปฏิบัติ หรือการแสดงออกของบุคคลในอนาคตด้วย

จอห์น ดิวอี้ (ศรสวาท ชัยดรุณ. 2537: 44 ; อ้างอิงจาก John Dewey. 1938) กล่าวไว้ว่า การศึกษานั้นตั้งอยู่บนพื้นฐานของประสบการณ์ และการเรียนรู้ผ่านช่วงชั้นเวลาในสถานศึกษา จะทำให้เกิดการสั่งสมประสบการณ์หล่อหลอมกลายเป็นบุคลิกภาพ นำไปสู่การปรับตัวต่อการควบคุมตนเองและพฤติกรรมทางสังคม

ศรสวาท ชัยดรุณ (2537: 45) กล่าวว่า ประสบการณ์ หมายถึง สิ่งหรือเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับบุคคล รวมถึงทุกอย่างที่บุคคลกระทำ คิด และรู้สึก รวมทั้งการคิดอย่างใคร่ครวญ การลงมือกระทำและการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในตัวบุคคล

ราชบัณฑิตยสถาน (2546: 666) ให้ความหมายว่า ประสบการณ์ คือ ความชัดเจนที่เกิดจากการกระทำหรือได้พบเห็นมา

วิกิพีเดีย (Wikipedia) (2549: ออนไลน์) ให้ความหมายว่า ประสบการณ์ หมายถึง ความรู้ที่เกิดจากการที่เราได้กระทำหรือได้พบเห็นบางสิ่งบางอย่างมาในชีวิต เช่น เคยประสบกับทุกข์ภัย เคยเห็นจรวดและยานอวกาศ เป็นต้น เหล่านี้ เรียกว่า ประสบการณ์ชีวิต

จากความหมายและแนวคิด เรื่องประสบการณ์ จึงสรุปว่า ประสบการณ์ชีวิต หมายถึง การรับรู้ของบุคคลเกี่ยวกับปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล สิ่งแวดล้อม สถานการณ์และเหตุการณ์ต่างๆ ที่ตนได้เคยพบเห็นหรือประสบมาแล้ว ขณะดำเนินชีวิต

4.2 ความสำคัญของประสบการณ์และประสบการณ์ชีวิต

ประสบการณ์ เป็นข้อมูลเดิมที่มนุษย์สั่งสม รวบรวม บันทึก หรือเก็บเอาไว้ในสมอง เมื่อมีสิ่งเร้าใดๆ เข้ามาสัมผัส การรับรู้จะเกิดการเชื่อมโยงระหว่างสิ่งเร้านั้นๆ กับประสบการณ์ หรือข้อมูลเดิมที่มีอยู่ในสมองว่าจะเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน หรือมีผลกระทบอะไรกับตนเองบ้าง (ชาติ แจ่มนุช. 2545: 20) ประสบการณ์ของบุคคลเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อเจตคติและการคิดของบุคคล โดยถ้าประสบการณ์ที่บุคคลได้รับจากสิ่งเร้า เกิดผลเป็นที่พึงพอใจหรือเกิดผลดีก็จะทำให้เกิดเจตคติที่ดีและความคิดที่ดีต่อสิ่งนั้น แต่ถ้าบุคคลได้ประสบกับประสบการณ์ที่ไม่พึงพอใจ ก็อาจมีแนวโน้มที่จะเกิดเจตคติที่ไม่ดีและความคิดที่ไม่ดีต่อสิ่งนั้นด้วย

ประสบการณ์เกิดขึ้นได้จากการรับรู้และเรียนรู้ของผ่านสถานศึกษา แต่ถ้าประสบการณ์ใดๆ ที่ได้รับมาจากการศึกษาและเรียนรู้ที่ผิดพลาดก็จะมีผลทำให้ชะลอการเจริญเติบโตทางด้านประสบการณ์ และจะก่อให้เกิดบุคคลนั้น มีความเฉื่อยชา มีทัศนคติที่ไม่ดี ไม่รอบคอบ ไม่สนใจ ไม่เอาใจใส่ต่อสิ่งต่างๆ (ศรีสวาท ชัยจรุณ. 2537: 44-45 ; อ้างอิงจาก John Dewey. 1938.)

สรุปว่า ประสบการณ์ชีวิตเป็นสิ่งที่มียุทธผลและส่งผลต่อความรู้สึก เจตคติ ความคิด และการเรียนรู้ อันนำไปสู่พฤติกรรม ถ้าบุคคลมีประสบการณ์ที่ดีก็จะส่งผลให้เกิดความรู้สึกพึงพอใจ เจตคติที่ดี ความคิดที่ดีหรือความคิดเชิงบวก และพฤติกรรมที่ดีในที่สุด

4.3 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์ชีวิต

สกลิต วงศ์สุวรรณ (2544: 14-19) ประสบการณ์ช่วยสร้างเสริมบุคลิกภาพให้กับแต่ละบุคคล แยกได้เป็น 2 ชนิด คือ

1. ประสบการณ์ร่วม (Experience Common to the Culture) คือ ประสบการณ์ที่บุคคลในสังคมเดียวกัน ต่างได้รับเหมือนกัน เช่น ค่านิยมของสังคม วัฒนธรรม ตัวอย่าง ในแง่ของบทบาททางเพศ เด็กผู้หญิงต้องเรียบร้อย เก่งงานบ้านงานครัว ผู้ชายเป็นผู้นำ เป็นช้างเท้าหน้า ประสบการณ์ทางวัฒนธรรมเป็นตัวหล่อหลอมบุคลิกภาพ ประสบการณ์ร่วมทางวัฒนธรรมหมายถึงประสบการณ์ที่คนเราได้รับเหมือนกัน หรือในทำนองเดียวกัน อันเป็นผลมาจากการอยู่ในสังคมเดียวกัน ได้แก่ขนบธรรมเนียมจารีตประเพณี เจตคติ ปรัชญา ค่านิยม ความเชื่อ ศาสนา คำสั่งสอนต่างๆ ของสังคม ตลอดเวลาที่เรเติบโตเราได้ศึกษาเรียนรู้ สังเกต พบเห็น และประพฤติดนไปตามวิถีทางที่สังคมเห็นว่าถูกต้อง ตามแนวทางที่สังคมนิยมนำถูกต้อง หรือคาดหวังกับเรา เรายอมรับค่านิยมตามอย่างพวกพ้องของเรา(ของกลุ่ม) โดยที่เราไม่ไตร่ตรอง ไม่คิดหาเหตุผล หรือสงสัยในความถูกต้อง และไม่สำนึกว่าคนในวัฒนธรรมอื่นเขาเห็นด้วยหรือไม่

2. ประสบการณ์เฉพาะอย่าง (Unique Experience) คือ เอกลักษณะแห่งประสบการณ์ที่เป็นตัวหล่อหลอมบุคลิกภาพ บุคคลย่อมมีประสบการณ์เฉพาะอย่างที่แตกต่างกันไปจากผู้อื่น ประสบการณ์

เฉพาะเป็นประสบการณ์ที่แต่ละบุคคลได้รับในช่วงชีวิตของเขา โดยที่บุคคลอื่นอาจจะไม่มี แต่ละคนย่อมตอบโต้กับความกดดันทางสังคมต่างๆ กันไป ตามแบบแห่งความรู้สึกนึกคิดส่วนตัว

ในชีวิตปฐมวัย เอกลักษณะแห่งประสบการณ์ของเด็กย่อมเกี่ยวข้องกับพัวพันอยู่กับบุคคลที่เขาสัมพันธ์ด้วยอย่างใกล้ชิด เด็กที่พ่อแม่เข้มงวด ลงโทษอย่างเหี้ยมเกรียม จะมีประสบการณ์ต่างจากเด็กที่พ่อแม่ใจดีมีเหตุผล แต่อย่างไรก็ตามส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับลักษณะประจำตัวของเด็กด้วย เด็กจะเรียนรู้ว่าอะไรถูกอะไรผิด เขาจะพัฒนาธรรมสำนึก(ซึ่งเป็นตัวบอกว่าถ้าทำผิดจะถูกลงโทษ) และอุดมการณ์ (ซึ่งเป็นตัวบอกว่าทำดีจะได้รางวัล) ทั้งสองอย่างนี้จะประสานกลมกลืนกันแล้วสร้างความรับผิดชอบต่อนาทีขึ้นมา ความรับผิดชอบในหน้าที่คือตัวสัมปชัญญะ (Awareness) ที่จะคอยกระตุ้นสำนึกของบุคคลซึ่งเป็นสิ่งที่ปลูกฝังมาแต่อายุน้อย

ประสบการณ์อันเป็นเอกลักษณะ หรือประสบการณ์ทุกข์ระทม หรือประสบการณ์ร้าย (Traumatic Experience) ด้วย เช่น บ้านถูกไฟไหม้ อุบัติเหตุ สอบตก ฯลฯ เหล่านี้มีอิทธิพลต่อบุคลิกภาพทั้งสิ้น

ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม

แบนดูรา (สุภัก ไหวหากิจ. 2543 : 37 ; อ้างอิงจาก Bandura.1977: 22-27) กล่าวว่า พฤติกรรมของมนุษย์มีการเรียนรู้พฤติกรรมจากประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นทั้งโดยตรง คือ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง และโดยทางอ้อม คือ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับบุคคลอื่น หรือการเรียนรู้จากตัวแบบ ซึ่งเป็นการเรียนรู้โดยอาศัยกระบวนการสังเกต การเรียนรู้ส่วนใหญ่ในชีวิตประจำวันเป็นการเรียนรู้ด้วยกระบวนการสังเกตตัวแบบ ซึ่งมีองค์ประกอบที่สำคัญ 4 ประการ คือ

1. กระบวนการสนใจ เป็นกระบวนการเลือกและรับรู้ลักษณะพฤติกรรมของตัวแบบโดยผู้สังเกตจะต้องให้ความสนใจ และรับรู้ลักษณะที่สำคัญให้ถูกต้อง แล้วนำสิ่งที่ได้จากการสังเกตมาสรุปรวบรวมไว้เป็นขั้นตอน เพื่อง่ายต่อการจำ ซึ่งความสนใจนี้จะสามารถจำแนกพฤติกรรมที่สำคัญออกจากพฤติกรรมอื่นของตัวแบบ การรับรู้จะเกิดมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อกระบวนการสนใจจากตัวผู้สังเกตหรือจากโครงสร้างหรือลักษณะของตัวแบบ ได้แก่ ความซับซ้อนความน่าสนใจของตัวแบบรวมทั้งองค์ประกอบ ด้านสัมพันธภาพ ระหว่างตัวแบบกับผู้สังเกต

2. กระบวนการคงไว้ เป็นกระบวนการของการจำ เป็นการรวบรวมลักษณะพฤติกรรมที่ได้จากการสังเกตไว้ในระบบความจำในรูปของสัญลักษณ์ อันได้แก่ จินตภาพ และภาษา เมื่อบุคคลได้เห็นพฤติกรรมของตัวแบบที่ตนสนใจ การรับรู้จะเกิดขึ้น และเมื่อพฤติกรรมนั้นสิ้นสุดลง มโนภาพและพฤติกรรมดังกล่าวจะคงอยู่ในความจำ และถูกดัดแปลงเป็นสัญลักษณ์ทางภาษา ซึ่งสามารถจดจำง่ายและนานกว่า

3. กระบวนการแสดงออก เป็นกระบวนการแปลงสัญลักษณ์ในระบบความจำออกมาเป็นพฤติกรรม พฤติกรรมที่เกิดขึ้นจะถูกต้องหรือใกล้เคียงกับตัวแบบหรือไม่ ขึ้นอยู่กับปริมาณ

การเรียนรู้ที่ได้จากการสังเกต และความสามารถที่มีอยู่ในตัวบุคคลนั้น

4. กระบวนการรับรู้ การเรียนรู้พฤติกรรมต่าง ๆ ในสังคมนั้น มนุษย์ไม่สามารถแสดงพฤติกรรมที่ตนรับรู้มาทั้งหมด แต่จะเลือกพฤติกรรมของตัวแบบที่ก่อให้เกิดผลดีตอบแทนมากกว่าพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดผลเสีย การประเมินพฤติกรรมของตัวแบบจึงเป็นไปในรูปของการรับเอาสิ่งที่ตนพึงพอใจและปฏิเสธสิ่งที่ตนไม่เห็นด้วย หรือไม่พึงพอใจ

นอกจากนี้การเรียนรู้ด้วยกระบวนการสังเกตตัวแบบที่มีองค์ประกอบ 4 กระบวนการแล้วแบบดورا (จรรยา สุวรรณทัต ; และคณะ.2533: 18 ; อ้างอิงจาก Bandura. 1969) ยังได้อธิบายแนวคิดที่สำคัญในการเรียนรู้ทางสังคมไว้ดังต่อไปนี้ คือ

1. พฤติกรรมทั้งหลายทั้งสิ้นของมนุษย์นอกจากปฏิกิริยาสะท้อน ล้วนเป็นผลที่ได้รับจากการเรียนรู้

2. สิ่งที่มีมนุษย์เรียนรู้ ได้แก่ ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งต่าง ๆ โดยเรียนรู้จากผลที่จะเกิดตามมา กล่าวคือ เรียนรู้ว่าเมื่อเหตุการณ์หนึ่งเกิดขึ้นจะมีเหตุการณ์ใดเกิดขึ้นตามมา หรือเมื่อกระทำพฤติกรรมใดแล้ว ผลที่ได้รับมาจากการกระทำนั้นจะเป็นอย่างไร อย่างแรกจัดเป็นความสัมพันธ์ระหว่างเหตุการณ์กับเหตุการณ์ อย่างที่สองเป็นความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมและผลที่เกิดจากพฤติกรรม ความรู้ที่มนุษย์เรียนรู้จากสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้จะกลายมาเป็นการเชื่อที่มีผลต่อการควบคุมพฤติกรรมของบุคคล

3. การเรียนรู้ความสัมพันธ์ดังกล่าวเกิดจากการเรียนรู้ด้วยประสบการณ์และการเรียนรู้จากการสังเกต

4. การเรียนรู้จากการกระทำต้นแบบหรือแบบอย่าง โดยเฉพาะตัวแบบที่ใกล้ชิด คือ พ่อแม่ และการเรียนรู้จากกระบวนการสังเกต

5. ผลจากการเรียนรู้ของมนุษย์จะกลายมาเป็นการเชื่อ ซึ่งเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมสำคัญ และควบคุมพฤติกรรมของมนุษย์ให้สอดคล้องกับความเชื่อดังกล่าว

6. การควบคุมพฤติกรรมด้วยการรู้คิด การรู้คิดของบุคคลในเชิงประเมินค่าที่วางอยู่บนข้อสมมติฐานความเชื่ออันเกิดจากการเรียนรู้ของมนุษย์นั้นจะนำไปสู่การตัดสินใจที่จะกระทำหรือไม่กระทำพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งได้ และจะนำไปสู่การควบคุมตนเองให้ประพฤติปฏิบัติตามที่ตนเองตั้งใจไว้ได้

7. หลังจากการเรียนรู้แล้ว มนุษย์จะเลือกเลียนแบบเฉพาะพฤติกรรมที่ตนเห็นคุณค่ามากกว่าพฤติกรรมที่ถูกลงโทษหรือไม่ได้รับรางวัลหรือแรงเสริม การเห็นผลจากการกระทำในเชิงบวกย่อมเป็นสิ่งจูงใจให้บุคคลกระทำพฤติกรรมนั้นอีก ตลอดจนเกิดความคาดหวังต่อแรงเสริมที่จะได้รับการคาดหวังนี้จะทำให้บุคคลตัดสินใจกระทำหรือไม่กระทำพฤติกรรม เพื่อให้ผลบังเกิดขึ้นตามความต้องการ คือ ต้องการมีการควบคุมและประเมินตนเอง

8. พฤติกรรมส่วนใหญ่ของบุคคลถูกควบคุม โดยผลที่ตามมาจากการประเมินตนเองซึ่งจะมีทั้งทางดีและไม่ดี ทำให้เกิดการรับรู้ตนเองในแต่ละด้านแตกต่างกันออกไป การประเมินตนเองนี้ จะทำให้บุคคลสามารถควบคุมตนเองให้กระทำพฤติกรรมที่เหมาะสมได้

9. พฤติกรรมหรือการกระทำที่บุคคลทำต่อตนเองอันเนื่องมาจากการประเมินตนเองที่ดีและจากปฏิกิริยาต่อตนเองทั้งทางบวกและทางลบ ล้วนเป็นผลมาจากการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงและการมีต้นแบบหรือแบบอย่าง การให้แรงเสริมต่อตนเองเป็นเรื่องสำคัญ เพราะจะมีผลต่อความพยายามของบุคคลที่จะกระทำให้ถึงมาตรฐานที่ตนตั้งไว้ และสามารถพัฒนาทักษะในการควบคุมตนเอง สามารถปรับปรุงและคงรักษาพฤติกรรมนั้นต่อไปได้

4.4 การวัดประสบการณ์และประสบการณ์ชีวิต

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่ามีผู้ที่ทำการศึกษาและวิจัยเกี่ยวกับประสบการณ์ชีวิต เช่น ลดาพร บุญฤทธิ์ (2539) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างประสบการณ์ชีวิตนักศึกษา กับเจตคติในวิชาชีพของบัณฑิตสาขาพยาบาลศาสตร์ โดยได้สร้างแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ชนิด 4 ระดับ จำนวน 64 ข้อ ซึ่งมีลักษณะคำถามเป็นข้อความทางบวกและทางลบ พิสัยของคะแนนอยู่ระหว่าง 64 ถึง 256 คะแนน โดยมีค่าความเชื่อมั่น (Reliability) เท่ากับ 0.95 ต่อมา ลิขิตกุล กุลรัตนรักษ์ (2547) ได้ศึกษาประสบการณ์ในมหาวิทยาลัยของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยตามการรับรู้ของนิสิต โดยได้สร้างแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ชนิด 5 ระดับ แบ่งประสบการณ์ในมหาวิทยาลัยออกเป็น 3 ด้าน คือ ประสบการณ์ด้านส่วนตัว จำนวน 20 ข้อ ประสบการณ์ด้านการเรียน จำนวน 40 ข้อ และประสบการณ์ด้านสังคม จำนวน 39 ข้อ รวมเป็นแบบสอบถามประสบการณ์ในมหาวิทยาลัยทั้งสิ้น 99 ข้อ ซึ่งมีลักษณะคำถามเป็นข้อความทางบวกและทางลบ พิสัยของคะแนนอยู่ระหว่าง 99 ถึง 495 คะแนน โดยมีค่าความเชื่อมั่น (Reliability) เท่ากับ 0.89 และสุรพงษ์ ชูเดช (2534) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างประสบการณ์ในมหาวิทยาลัยกับจิตลักษณะที่สำคัญของนิสิต โดยได้สร้างแบบสอบถามประสบการณ์ด้านกลุ่มเพื่อน ซึ่งเป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ชนิด 6 ระดับ จำนวน 24 ข้อ ซึ่งมีลักษณะคำถามเป็นข้อความทางบวกและทางลบ พิสัยของคะแนนอยู่ระหว่าง 24 ถึง 144 คะแนน โดยมีค่าความเชื่อมั่น (Reliability) เท่ากับ 0.82

จากการวัดประสบการณ์และประสบการณ์ชีวิตดังกล่าว สรุปได้ว่างานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์และประสบการณ์ชีวิต ส่วนใหญ่ใช้แบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ในการวัดประสบการณ์และประสบการณ์ชีวิต เพราะสามารถวัดได้ครอบคลุม สะดวก และรวดเร็ว โดยในการวิจัยครั้งนี้ได้ใช้แบบสอบถามประสบการณ์ชีวิตเป็นแบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นในการเก็บรวบรวมข้อมูล เนื่องจากเหมาะสมและสะดวกในการจัดกลุ่มประสบการณ์ชีวิตออกเป็นประสบการณ์ชีวิตทางบวกและประสบการณ์ชีวิตทางลบ

4.5 ประสบการณ์ชีวิตกับความคิดเชิงบวก

สก็อตต์ เวนเทอร์ลลา (2545: 100) กล่าวว่า iva ความคิดเชิงบวกเกิดมาพร้อมกับที่บุคคลเกิดมาแต่ถูกบดบังด้วยสภาวะการณ์ สถานการณ์ และเหตุการณ์ต่างๆ ในแง่ลบในระดับที่แตกต่างกันออกไป เด็กน้อยซึ่งเคยมองโลกในแง่ดี จะเปลี่ยนมุมมองที่มีต่อโลกในแง่ร้ายมากยิ่งขึ้นหลังจากต้องประสบ พบเจอกับสภาวะการณ์ สถานการณ์ และเหตุการณ์ต่างๆ ในแง่ลบซ้ำๆ นั่นก็คือประสบการณ์ชีวิตนั่นเอง ซึ่งสอดคล้องกับ ฮารี พันธมณี (2547: 4) กล่าวว่า iva ประสบการณ์ชีวิตซึ่งเป็นประสบการณ์ที่มีคุณค่าของชีวิตไม่ว่าจะเป็นเหตุการณ์ที่ดี สมหวัง ผิดหวัง สำเร็จ ล้มเหลว เสียใจ เศร้าใจ อิ่มเอมใจ หากเป็นสิ่งที่ดี สำเร็จ ก็ทำให้มีกำลังใจที่จะก้าวเดินต่อไป มีความรู้สึกที่ดี มีความคิดที่ดี แต่หากสูญเสีย ล้มเหลว ประสบการณ์เหล่านั้น จะทำให้สัมผัสกับความรู้สึกสูญเสีย เจ็บปวดและเป็นทุกข์ จากที่กล่าวมาแสดงให้เห็นว่า ถ้าบุคคลมีประสบการณ์ชีวิตที่ดี สมหวัง มีความสุข จะมีความรู้สึกต่อสิ่งต่างๆ ในแง่ดี และมีความคิดเชิงบวก

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์ชีวิตดังที่กล่าวมา แสดงให้เห็นว่า ประสบการณ์ชีวิตมีอิทธิพลและมีผลปฏิสัมพันธ์กับความคิดเชิงบวก ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาผลปฏิสัมพันธ์ระหว่างประสบการณ์ชีวิตกับความคิดเชิงบวกของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6) ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2550 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานครราชสีมา เขต 7

5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความคิดเชิงบวก

5.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

คาตี้ ไพร์ (Katie Price. 2001) ศึกษาความสัมพันธ์ของชีวิตที่ยืนยาวกับความ คิดเชิงบวก ความไม่มีศัตรู, ความวิตกกังวล โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง 800 คน แบ่งเป็นคนที่มองโลกในแง่ดี 603 คน และมองโลกในแง่ร้าย 197 คน ผลการวิจัยพบว่า อายุที่ยืนยาวมีความสัมพันธ์กับความ คิดเชิงบวก คนที่มองโลกในแง่ร้ายมีอัตราการเสี่ยงต่อความตายสูงกว่าคนที่มองโลกในแง่ดี

โอเวน ริชาร์ด ไลท์ซี (Owen Richard Lightsey. 2002) ศึกษาความคิดเชิงบวกสามารถป้องกันความเครียด และบทบาทของความคิดเชิงบวกที่เป็นอัตโนมัติในด้านความเศร้าโศกและความสุข โดยสุ่มอาสาสมัครจำนวน 152 คน ทดสอบเครื่องมือวัดความโศกเศร้าและความสุข ในระยะเวลา 6 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า ความคิดเชิงบวกอัตโนมัติ (PAT) เป็นเหมือนตัวปกป้องความเครียดและการเกิดอารมณ์เสีย และมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเศร้าโศก และสามารถทำนายถึงความสุขและการมีคุณค่าในตนเอง

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

มากาเรต สคูเอตต์ (Margarett. 2003) ศึกษาผลของการคิดเชิงบวก ผลการวิจัยพบว่า การคิดเชิงบวกสามารถลดปัญหาต่างๆ จากระดับปกติให้ลดลงได้ เช่น ปัญหาความเครียด ความเจ็บปวดเมื่อยล้า และเขายังพบอีกว่าสามารถนำความคิดเชิงบวกไปใช้ได้ในทุกสถานการณ์ในชีวิตประจำวัน

เฮเลน เอส แบส (Helen S. Bas. 2004) ศึกษาการรักษาความเครียดด้วยพลังความคิดเชิงบวก ผลการวิจัยพบว่า อารมณ์และความคิดที่เป็นลบ เช่น ความโกรธ คิดร้าย ริษยา ความกลัว วิตกกังวล และความกดดัน จะทำให้สารพิษสะสมอยู่ในร่างกาย และส่งผลต่อการเป็นโรคต่างๆ ต่อไปในร่างกาย และพลังความคิดเชิงบวกสามารถลดความเจ็บป่วยอันเนื่องมาจากความเครียดได้

จากการศึกษางานวิจัยในต่างประเทศ พบว่า การคิดเชิงบวกสามารถลดปัญหาต่างๆ จากระดับปกติให้ลดลงได้ ความคิดเชิงบวกเป็นเหมือนตัวปกป้องความเครียดและการเกิดอารมณ์เสีย พลังความคิดเชิงบวกสามารถลดความเจ็บป่วยอันเนื่องมาจากความเครียดได้และสามารถทำนายถึงความสุขและการมีคุณค่าในตนเอง ความคิดเชิงบวกมีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวล ความเศร้าโศกและโรคซึมเศร้า คนที่มีความคิดเชิงบวกต่ำจะเกิดภาวะวิตกกังวลและโรคซึมเศร้า บุคคลสามารถนำความคิดเชิงบวกไปใช้ได้ในทุกสถานการณ์ในชีวิตประจำวัน

5.2 งานวิจัยในประเทศ

ประภัศราภา จันทรวงศา (2548. บทคัดย่อ) ศึกษาระดับความคิดเชิงบวกและความคิดเชิงบวกกับความเครียดในการเรียนของนักศึกษา ศึกษาโดยสอบถามกับนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลวิทยาเขตพระนครศรีอยุธยาหันตรา จำนวน 343 คน ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามีความคิดเชิงบวกโดยรวมอยู่ในระดับสูงและปานกลาง นักศึกษาที่มีระดับความคิดเชิงบวกแตกต่างกันมีความเครียดในการเรียนไม่แตกต่างกัน

ศิริรัตน์ ธนบรรเจิดสิน (2548. บทคัดย่อ) ศึกษาระดับความคิดเชิงบวกและความเครียดในการเลี้ยงดูทารกของมารดาที่มีบุตรคนแรก ที่ทำงานบริษัทเอกชน ศึกษาโดยสอบถามกับพนักงานบริษัทเอกชนที่เป็นมารดาและมีบุตรคนแรกที่มาใช้บริการตรวจหลังคลอดครั้งแรกตามนัด หรือพาลูกมาฉีดวัคซีนที่โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า ใน พ.ศ. 2548 จำนวน 164 คน ผลการวิจัยพบว่า ระดับความคิดเชิงบวกของพนักงานบริษัทเอกชนที่เป็นมารดาและมีบุตรคนแรก

อยู่ในระดับปานกลาง และพนักงานบริษัทเอกชนที่เป็นมารดาและมีบุตรคนแรกที่มีความคิดเชิงบวก ระดับปานกลาง มีความเครียดในการเลี้ยงดูทารกสูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีความคิดเชิงบวกระดับสูง

จิตติรัตน์ อัสวนพเกียรติ (2548. บทคัดย่อ) ศึกษาระดับความคิดเชิงบวกและความเครียดในการทำงานของพนักงานโรงพยาบาลเอกชน ศึกษาโดยสอบถามกับพนักงานโรงพยาบาลเอกชนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร จำนวน 82 คน ผลการวิจัยพบว่า พนักงานโรงพยาบาลเอกชนมีความคิดเชิงบวกในระดับสูง พนักงานโรงพยาบาลเอกชนที่มีความคิดเชิงบวกปานกลางมีความเครียดสูงกว่าพนักงานโรงพยาบาลเอกชนที่มีความคิดเชิงบวกสูง

สรนัย สุพรรณรัตนรัฐ (2548. บทคัดย่อ) ศึกษาระดับความคิดเชิงบวก ทักษะคติต่ออบายมุข 6 และทัศนคติต่อการพนันฟุตบอล ศึกษาโดยสอบถามกับนิสิตชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร จำนวน 330 คน ผลการวิจัยพบว่า นิสิตชั้นปีที่ 2 มีความคิดเชิงบวกทั้งโดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับสูง นิสิตที่มีความคิดเชิงบวกต่ำมีทัศนคติเชิงบวกต่ออบายมุข 6 สูงกว่านิสิตที่มีความคิดเชิงบวกสูง และนิสิตที่มีความคิดเชิงบวกต่างกันมีทัศนคติต่อการพนันฟุตบอลไม่แตกต่างกัน

จากการศึกษางานวิจัยในประเทศ พบว่า ประชากรที่ศึกษาที่มีความคิดเชิงบวกในระดับปานกลางถึงระดับสูง บุคคลที่มีความคิดเชิงบวกในระดับสูงจะมีความเครียดต่ำกว่าบุคคลที่มีความคิดเชิงบวกในระดับปานกลาง และนิสิตที่มีความคิดเชิงบวกต่ำมีทัศนคติเชิงบวกต่ออบายมุข 6 สูงกว่านิสิตที่มีความคิดเชิงบวกสูง

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงบรรยาย (Descriptive Research) เพื่อศึกษาให้ทราบระดับค่าเฉลี่ยของความคิดเชิงบวกของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 – 6) ที่มีระดับอัตมโนทัศน์และประสบการณ์ชีวิตต่างกัน เพื่อให้ได้สารสนเทศของการวิจัยที่ถูกต้องและแม่นยำสามารถสรุปอ้างอิงสู่ประชากรได้ จึงออกแบบการวิจัยเพื่อลดความคลาดเคลื่อนที่อาจเกิดขึ้นในกระบวนการวิจัยโดยมีวิธีดำเนินการวิจัยตามขั้นตอน ดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล
5. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนช่วงชั้นที่ 4 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 – 6) ที่กำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2550 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานครราชสีมาเขต 7 สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ซึ่งมีโรงเรียนจำนวน 15 โรงเรียน จำแนกเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 2,486 คน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 2,104 คน และ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 1,954 คน รวมนักเรียนทั้งสิ้น 6,544 คน โดยมีรายละเอียดดังตาราง 1

ตาราง 1 จำนวนนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานครราชสีมา เขต 7 จำแนกตามขนาดโรงเรียน ระดับชั้น และเพศ

ขนาด โรงเรียน	โรงเรียน	จำนวนนักเรียน(คน)							
		ม. 4		ม. 5		ม. 6		รวม	
		ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
1 - 4	มิตรภาพวิทยา	8	14	17	19	6	10	31	43
	ช่องแม่วิทยาคม	22	53	19	35	13	24	54	112
	หันห้วยทรายพิทยาคม	29	18	22	25	17	24	68	67
	กระเบื้องนอกพิทยาคม	27	25	25	22	21	24	73	71
	วังไม้แดงพิทยาคม	30	35	35	47	34	31	99	113
5	พิมายดำรงวิทยาคม	74	97	34	65	31	79	139	241
	ภูวิทยา	90	103	67	68	50	71	207	242
	นิคมพิมายศึกษา	30	54	15	43	31	39	76	136
	ลำทะเมนชัยพิทยาคม	45	52	26	24	22	31	93	107
	สาหร่ายวิทยาคม	72	86	45	74	46	75	163	235
	เมืองยางศึกษา	52	64	44	48	14	36	110	148
	ตลาดไทรพิทยาคม	36	53	25	26	27	36	88	115
6 - 7	พิมายวิทยา	227	357	218	310	181	329	626	996
	ประทาย	195	297	178	274	155	273	528	844
	ชุมพวงศึกษา	73	168	70	184	60	164	203	516
รวม		1,010	1,476	840	1,264	708	1,264	2,558	3,986
		2,486		2,104		1,954		6,544	

ที่มา : สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานครราชสีมา เขต 7

หมายเหตุ 1. เกณฑ์ในการจัดขนาดของโรงเรียนผู้วิจัยได้นำหลักเกณฑ์ของสำนักนโยบายและแผนการศึกษาขั้นพื้นฐาน สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ โดยจำแนกตามขนาดดังนี้

ขนาดที่ 1	มีจำนวนนักเรียน	1 – 120	คน
ขนาดที่ 2	มีจำนวนนักเรียน	121 – 200	คน
ขนาดที่ 3	มีจำนวนนักเรียน	201 – 300	คน
ขนาดที่ 4	มีจำนวนนักเรียน	301 – 499	คน
ขนาดที่ 5	มีจำนวนนักเรียน	500 – 1,499	คน
ขนาดที่ 6	มีจำนวนนักเรียน	1,500 – 2,499	คน
ขนาดที่ 7	มีจำนวนนักเรียน	มากกว่า 2,499	คน

2. เนื่องจากผู้วิจัยได้ทำการพิจารณาแล้วว่า โรงเรียนขนาด 1 , 2 , 3 และ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษานครราชสีมา เขต 7 นั้นสภาพแวดล้อมและบรรยากาศทั้งในโรงเรียนและนอกโรงเรียน มีลักษณะที่คล้ายคลึงกัน และจำนวนนักเรียนมีจำนวนใกล้เคียงกัน ในทำนองเดียวกัน โรงเรียนขนาด 6 และ 7 นั้นสภาพแวดล้อมและบรรยากาศทั้งในโรงเรียนและนอกโรงเรียน ก็มีลักษณะที่คล้ายคลึงกัน และจำนวนนักเรียนมีจำนวนใกล้เคียงกัน เหตุผลการแบ่งกลุ่มของโรงเรียนโดยใช้จำนวนนักเรียนเป็นเกณฑ์อันเนื่องมาจาก การพิจารณาทรัพยากรในด้านต่างๆ เช่น จำนวนนักเรียน จำนวนบุคลากร งบประมาณที่ได้รับ ซึ่งอาจจะส่งผลกระทบต่อบรรยากาศในโรงเรียน อันอาจจะส่งผลให้นักเรียนได้รับประสบการณ์ และพัฒนาความสามารถในการคิดที่แตกต่างกัน ด้วยสภาพแวดล้อมที่แตกต่างกัน

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 – 6) ที่กำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2550 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานครราชสีมา เขต 7 สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (โรงเรียนในสังกัดกรมสามัญศึกษาเดิม) จำนวน 382 คน เป็นนักเรียนชาย 149 คน เป็นนักเรียนหญิง 233 คน จากจำนวนนักเรียน 5 โรงเรียน จำแนกเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 145 คน เป็นนักเรียนชาย 59 คน เป็นนักเรียนหญิง 86 คน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 123 คน เป็นนักเรียนชาย 49 คน เป็นนักเรียนหญิง 74 คน และ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 114 คน เป็นนักเรียนชาย 41 คน เป็นนักเรียนหญิง 73 คน จากการสุ่มแบบ 2 ขั้นตอน (Two – Stage Random Sampling) ซึ่งมีรายละเอียดการกำหนดกลุ่มตัวอย่าง และขั้นตอนการสุ่ม ดังนี้

1. สார்วจข้อมูลหน่วยสมาชิกของประชากรจากแหล่งข้อมูลทุติยภูมิ คือ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานครราชสีมา เขต 7 สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน แล้วจัดทำกรอบการสุ่ม (Sampling Frame) โดยอาศัยแนวทางการแบ่งตามขนาดโรงเรียน

2. การกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่าง โดยการคำนวณจากสูตรการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างของการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) (มยุรี ศรีชัย. 2538: 105) โดยกำหนดขนาดของของความคลาดเคลื่อน (Limit of Error) และระดับความเชื่อมั่น (Level of Confidence : $1 - \alpha$) ในการประมาณค่าเฉลี่ยของประชากร ที่ใช้ในการประมาณค่าขนาดของกลุ่มตัวอย่างดังนี้

2.1 กำหนดให้ระดับความเชื่อมั่น (Level of confidence : $1 - \alpha$) ที่ .95

2.2 กำหนดขนาดของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่าเฉลี่ย ($e = Z_{.05/2} SE_{\bar{X}}$) เท่ากับ 2 ซึ่งผู้วิจัยกำหนดโดยพิจารณาจากคะแนนเต็มของแบบวัดความคิดเชิงบวกเท่ากับ 200 คะแนน

ซึ่งผู้วิจัยได้พิจารณาแล้วเห็นว่า ขนาดของความคลาดเคลื่อนดังกล่าวพอเพียงสำหรับการวิจัยครั้งนี้ และสามารถนำผลการวิจัยไปใช้ในกรณีต่างๆ ที่เกี่ยวข้องได้

2.3 ค่าประมาณความแปรปรวนของกลุ่มประชากร (σ_g^2) ได้มาจากการประมาณค่าความแปรปรวนของกลุ่มตัวอย่างในแต่ละชั้น (S_g^2) จากการทดลอง (Try-Out) แบบวัดความคิดเชิงบวก ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานครราชสีมา เขต 7 จำนวน 201 คน พบว่าค่าประมาณความแปรปรวนของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 เพศชายเท่ากับ 462.90 และเพศหญิงเท่ากับ 382.14 ค่าประมาณความแปรปรวนของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 เพศชายเท่ากับ 415.68 และเพศหญิงเท่ากับ 303.10 และ ค่าประมาณความแปรปรวนของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 เพศชายเท่ากับ 351.27 และเพศหญิงเท่ากับ 597.43 ตามลำดับ

จากข้อมูลการประมาณค่าความคลาดเคลื่อนและค่าประมาณความแปรปรวนของประชากร ผู้วิจัยนำไปคำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้สูตรการกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างของการสุ่มแบบแบ่งชั้น (มยุรี ศรีชัย, 2538: 105) ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย จำนวน 381 คน

3. ขั้นตอนการสุ่ม

ขั้นตอนที่ 1 ทำการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) โดยใช้ขนาดโรงเรียน เป็นชั้นของการสุ่ม (Strata) และโรงเรียนเป็นหน่วยของการสุ่ม (Sampling Unit) โดยดำเนินการสุ่มโรงเรียนเป็นจำนวน 1 ใน 3 ก่อน

ขั้นตอนที่ 2 ทำการสุ่มแบบแบ่งชั้น 2 มิติ (Two – Phases Stratified Random Sampling) โดยใช้ระดับชั้นและเพศ เป็นชั้นของการสุ่ม (Strata) และมีนักเรียนเป็นหน่วยของการสุ่ม (Sampling Unit) ได้จำนวนนักเรียนในแต่ละโรงเรียนซึ่งใช้เป็นกลุ่มตัวอย่างสำหรับการวิจัย ดังตาราง 2

ตาราง 2 โรงเรียนและจำนวนนักเรียนที่ใช้เป็นกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ขนาด โรงเรียน	โรงเรียน	จำนวนนักเรียน(คน)							
		ม. 4		ม. 5		ม. 6		รวม	
		ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
1 - 4	ช่องแม่วิทยาคม	5	11	5	7	4	5	14	24
	หันห้วยทรายพิทยาคม	7	4	6	5	5	5	18	14
5	พิมายดำรงวิทยาคม	17	21	9	13	9	18	36	52
	เมืองยางศึกษา	12	14	11	10	4	8	28	32
6 - 7	ชุมพวงศึกษา	17	36	18	38	18	37	54	111
รวม		59	86	49	74	41	73	149	233
		145		123		114		382	

2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

2.1 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อใช้ในการวิจัยครั้งนี้ มีจำนวน 3 ฉบับ ประกอบด้วย

ฉบับที่ 1 แบบวัดความคิดเชิงบวก

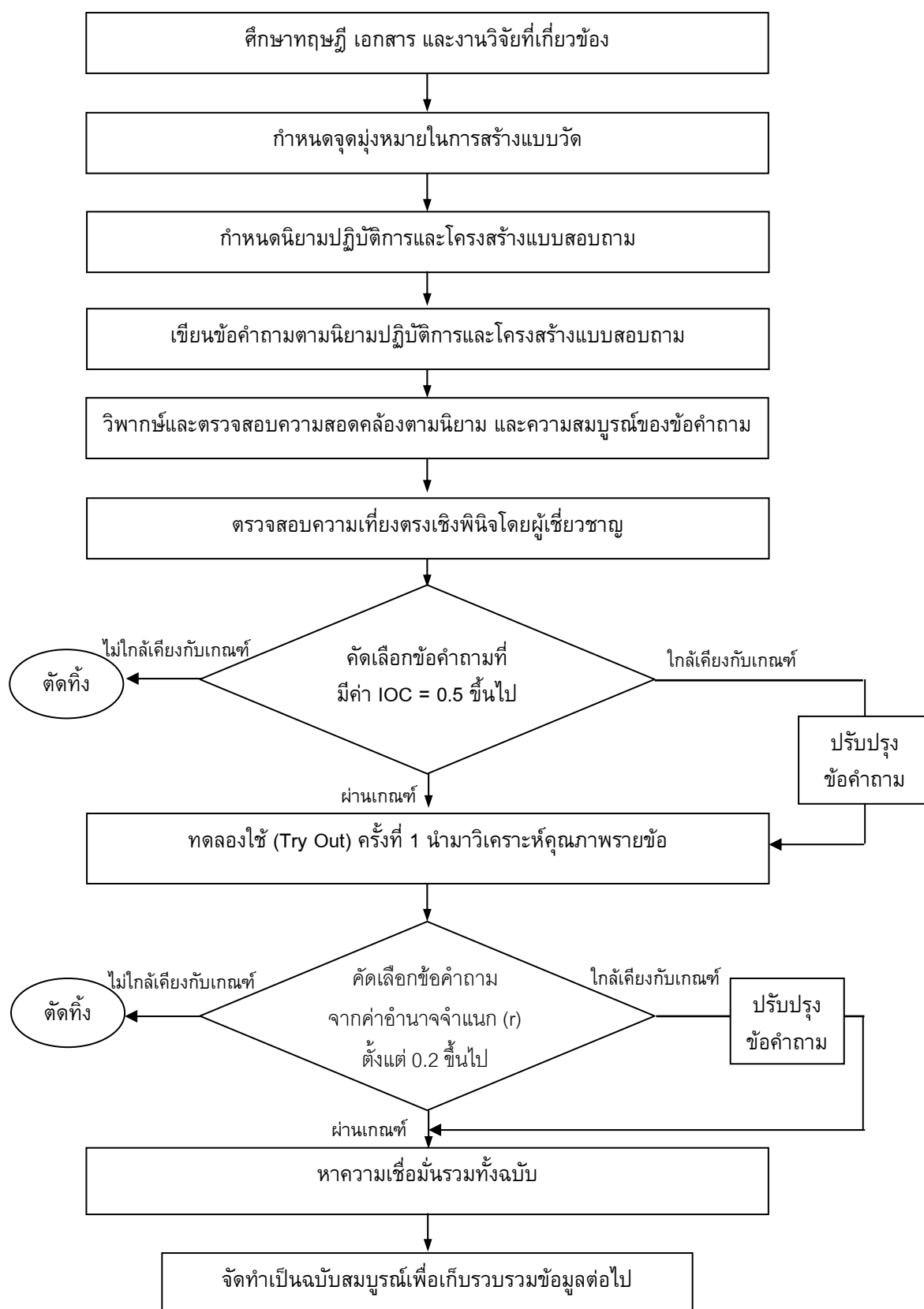
ฉบับที่ 2 แบบสอบถามอัตมโนทัศน์

ฉบับที่ 3 แบบสอบถามประสบการณ์ชีวิต

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลดังกล่าว แบบวัดความคิดเชิงบวกผู้วิจัยได้แปลจากแบบวัดความคิดเชิงบวกของ สก็อตต์ เวนเทรลลา (Scott W. Ventrella, 2001: 69-70) มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 6 ระดับ จำนวน 50 ข้อ แบบสอบถามอัตมโนทัศน์ผู้วิจัยพัฒนาจากแบบสอบถามอัตมโนทัศน์ของ กันต์ฤทัย คลังพหล (2546) และแบบสอบถามประสบการณ์ชีวิตผู้วิจัยได้สร้างขึ้น โดยอาศัยแนวคิด ทฤษฎีและนิยามของนักวิชาการต่างๆ

2.2 ขั้นตอนในการสร้างและพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยได้ดำเนินการพัฒนาแบบวัดความคิดเชิงบวก แบบสอบถามอัตมโนทัศน์ และสร้างแบบสอบถามประสบการณ์ชีวิต โดยมีรายละเอียดและขั้นตอนการสร้างเครื่องมือทั้ง 3 ฉบับ ดังภาพประกอบ 8



ภาพประกอบ 8 ขั้นตอนการสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบวัดความคิดเชิงบวก

ผู้วิจัยใช้แบบวัดความคิดเชิงบวกซึ่งพัฒนาจากแบบวัดความคิดเชิงบวกของ สก็อตต์ เวนเทรลลา (Scott W. Ventrella. 2001: 69-70) ซึ่ง สก็อตต์ เวนเทรลลา ได้พัฒนาแบบวัดความคิดเชิงบวกขึ้น มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 6 ระดับ จำนวน 50 ข้อ แบ่งเป็น องค์ประกอบย่อย 10 ประการ คือ ความเชื่อ ความยึดมั่นในคุณธรรม การสำรวจความตั้งใจ การมองโลกในแง่ดี ความกระตือรือร้น ความมุ่งมั่น ความกล้าหาญ ความมั่นใจ ความอดทน และความสุขุม องค์ประกอบละ 5 ข้อ โดยมีขั้นตอนการพัฒนาดังนี้

1. แปลแบบวัดความคิดเชิงบวกจากภาษาอังกฤษเป็นภาษาไทยตามโครงสร้างของเนื้อหาและแนวคิดของความคิดเชิงบวก โดยได้ปรับสำนวนภาษาให้สอดคล้องกับพื้นฐานของวัฒนธรรมไทย และเหมาะสมกับลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง

2. วิพากษ์ข้อคำถามของแบบวัดร่วมกับอาจารย์ผู้ควบคุมปริญญาานิพนธ์ปรับแก้ข้อคำถามให้มีความถูกต้องของการแปล และความสละสลวยของภาษา

3. นำแบบวัดที่แปลเสนอให้ผู้เชี่ยวชาญทางด้านภาษาอังกฤษตรวจสอบความถูกต้องของการแปล และความสละสลวยของภาษา

4. วิพากษ์และปรับข้อคำถามร่วมกับอาจารย์ผู้ควบคุมปริญญาานิพนธ์ตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ

5. ตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือโดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 6 คน เพื่อวิพากษ์ข้อคำถามจากการแปลและพิจารณาความสอดคล้องของข้อคำถามกับนิยามปฏิบัติการในแต่ละคุณลักษณะ (Face Validity) แล้วคัดเลือกข้อคำถามตามเกณฑ์ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item Objective Congruency :IOC) มากกว่าหรือเท่ากับ 0.50 โดยแบบวัดความคิดเชิงบวก จำนวน 50 ข้อ มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.50 – 1.00

6. ปรับปรุงแบบวัดความคิดเชิงบวกโดยการปรับมาตราส่วนประมาณค่า 6 ระดับ เป็น มาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ได้แก่ ทุกครั้ง บ่อยครั้ง บางครั้ง นานๆ ครั้ง และไม่เคย

7. นำแบบวัดความคิดเชิงบวกไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนชั้นช่วงชั้นที่ 4 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 - 6) โรงเรียนประทายและโรงเรียนลำทะเมนไชยพิทยาคม เขตพื้นที่การศึกษานครราชสีมา เขต 7 ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจริง จำนวน 201 คน

8. หาคุณภาพเครื่องมือเป็นรายข้อโดยการหาค่าอำนาจจำแนกโดยใช้วิธีการหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมจากข้ออื่นๆ ที่เหลือทั้งหมด (Item Total Correlation) ด้วยสูตรสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation: r_{xy}) โดยแบบวัดความคิดเชิงบวก จำนวน 50 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกรายข้อตั้งแต่ 0.173 – 0.579

9. หาคุณภาพเครื่องมือทั้งฉบับโดยการวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบวัด โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบัค (Cronbach) โดยแบบวัดความคิดเชิงบวกมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.917

10. จัดพิมพ์และตรวจสอบความถูกต้องแบบวัดความคิดเชิงบวก ฉบับจริงเพื่อนำไปใช้เก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัย

ตัวอย่างแบบวัดความคิดเชิงบวก

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านและพิจารณาข้อความต่อไปนี้ และตัดสินใจว่านักเรียนมีการรับรู้ความรู้สึก และพฤติกรรมต่อข้อความในแต่ละข้อมากน้อยเพียงใด แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างทางขวามือของข้อความที่ตรงกับการรับรู้ ความรู้สึก และพฤติกรรมที่เป็นจริง

ข้อความ	ทุก ครั้ง	บ่อย ครั้ง	บาง ครั้ง	นาน ๆ ครั้ง	ไม่ เคย
<u>ความเชื่อ</u> 0. ฉันรู้ว่าฉันมีพลังอำนาจนอกเหนือตัวเองที่สามารถดึงออกมาใช้ได้ 00. ฉันให้คำมั่นกับตัวเองว่าจะใช้ชีวิตอย่างมีมาตรฐานสูงและมีจุดมุ่งหมายที่สูงขึ้น					
<u>ความยึดมั่นในคุณธรรม</u> 0. ฉันพูดแต่ความจริง 00. ฉันไม่ยุ่งยงให้คนทะเลาะกันเพื่อประโยชน์ของตน					
<u>การสำรวจความตั้งใจ</u> 0. ฉันเกาะติดอยู่กับเป้าหมายของฉัน 00. ฉันมีใจจดจ่อกับกิจกรรมที่ช่วยให้ฉันได้บรรลุเป้าหมายที่ต้องการ					
<u>การมองโลกในแง่ดี</u> 0. ฉันพยายามควบคุมตัวเองให้มีเจตคติและความคาดหวังที่ดีๆ 00. ฉันทำใจให้ยอมรับได้ เมื่อสิ่งต่างๆ ไม่เป็นไปตามที่คาดหวังไว้					
<u>ความกระตือรือร้น</u> 0. ฉันกระตือรือร้นในการไปให้ถึงเป้าหมายที่วาดหวังไว้ 00. ฉันรู้สึกตื่นเต้น สนุกสนาน กับการดำเนินชีวิตของตน					
<u>ความมุ่งมั่น</u> 0. ฉันไม่หลีกเลี่ยงงาน โดยหวังว่าจะมีคนอื่นทำแทนได้จนเสร็จ 00. ฉันพยายามที่จะใช้พลังทั้งหมดที่จำเป็นเพื่อทำความเข้าใจงานให้ทะลุปรุโปร่ง					

ข้อความ	ทุกครั้ง	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	นานๆ ครั้ง	ไม่เคย
<u>ความกล้าหาญ</u> 0. ฉันไม่ปล่อยให้อันตรายและวิกฤติการณ์ใดๆ มาทำให้ฉันชะงักงัน 00. ฉันยินดีรับทำงานที่ฉันสนใจ ถึงแม้ว่าความเป็นไปได้ของผลลัพธ์ที่น่าพึงพอใจจะมีอยู่อย่างน้อยนิด					
<u>ความมั่นใจ</u> 0. ฉันจะไม่ปล่อยให้ความผิดพลาดมาบั่นทอนกำลังใจ 00. ฉันก้าวไปข้างหน้าอย่างแน่วแน่มั่นคง					
<u>ความอดทน</u> 0. ฉันให้เวลากับผู้อื่นที่จะไปให้ถึงคำตอบของปัญหาด้วยตัวของพวกเขาเอง 00. ฉันใช้ความพยายามอย่างมีสติในการแสดงปฏิกิริยาโต้ตอบด้วยอารมณ์ที่มั่นคงสม่ำเสมอ					
<u>ความสุข</u> 0. ฉันควบคุมอารมณ์ต่างๆ ของฉันได้ 00. ฉันไม่ตื่นตระหนกเมื่อมีเหตุร้ายที่ไม่คาดฝันเกิดขึ้น					

เกณฑ์การให้คะแนนแบบวัดความคิดเชิงบวก

แบบวัดความคิดเชิงบวกจำนวน 50 ข้อ คะแนนเต็ม 200 คะแนน การให้คะแนนเป็น 5 ค่าตามระดับการรับรู้ ความรู้สึก และพฤติกรรม และทิศทางของข้อคำถาม ดังนี้

ระดับความถี่	คะแนนในข้อความทางบวก	คะแนนในข้อความทางลบ
ทุกครั้ง	4	0
บ่อยครั้ง	3	1
บางครั้ง	2	2
นานๆ ครั้ง	1	3
ไม่เคย	0	4

เกณฑ์การแปลความหมายจากแบบวัดความคิดเชิงบวก

ในการแปลความหมายจากแบบวัดความคิดเชิงบวก ผู้วิจัยใช้ช่วงของคะแนนจากแบบสอบถาม 50 ข้อ คะแนนเต็ม 200 คะแนน มาใช้เป็นตัวกำหนดเกณฑ์ โดยมีรายละเอียดดังนี้

ระดับคะแนนเฉลี่ย	การแปลความหมาย
0.00 - 24.99	มีความคิดเชิงบวกอยู่ในระดับต่ำ
25.00 - 74.99	มีความคิดเชิงบวกอยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ
75.00 - 124.99	มีความคิดเชิงบวกอยู่ในระดับปานกลาง
125.00 - 174.99	มีความคิดเชิงบวกอยู่ในระดับค่อนข้างสูง
175.00 - 200.00	มีความคิดเชิงบวกอยู่ในระดับสูง

แบบสอบถามอัตมโนทัศน์

แบบสอบถามอัตมโนทัศน์ผู้วิจัยพัฒนาจากแบบสอบถามอัตมโนทัศน์ของ กันต์ฤทัย คลังพหล (2546) โดยผู้วิจัยได้ทำการปรับมาตราส่วนประมาณค่าจาก 4 ระดับ เป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ได้แก่ จริง ค่อนข้างจริง จริงปานกลาง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง จากนั้นนำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนชั้นช่วงชั้นที่ 4 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 - 6) โรงเรียนประทายและโรงเรียนลำทะเมนชัยพิทยาคม เขตพื้นที่การศึกษานครราชสีมา เขต 7 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ จำนวน 201 คน เพื่อหาคุณภาพเครื่องมือทั้งฉบับโดยการวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบัค (Cronbach) โดยแบบสอบถามอัตมโนทัศน์มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.909 ซึ่งมีความเหมาะสมที่จะนำแบบสอบถามไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย

ตัวอย่างแบบสอบถามอัตมโนทัศน์

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านข้อความแต่ละข้อ แล้วพิจารณาว่านักเรียนคิดว่านักเรียนมีลักษณะตามข้อนั้นๆ มากน้อยเพียงใด โดยทำเครื่องหมาย (✓) ลงในช่องขวามือของข้อความเพียงช่องเดียวเท่านั้น

หลักเกณฑ์ในการเลือกมีดังนี้

ตอบ จริงมาก	ถ้านักเรียนคิดว่า นักเรียนมีลักษณะตามข้อความนั้นๆ มากที่สุด
จริง	ถ้านักเรียนคิดว่า นักเรียนมีลักษณะตามข้อนั้นๆ ค่อนข้างมาก
จริงปานกลาง	ถ้านักเรียนคิดว่า นักเรียนมีลักษณะตามข้อนั้นๆ ปานกลาง
ค่อนข้างไม่จริง	ถ้านักเรียนคิดว่า นักเรียนมีลักษณะตามข้อนั้นๆ ค่อนข้างน้อย
ไม่จริง	ถ้านักเรียนคิดว่า นักเรียนไม่มีลักษณะตามข้อนั้นๆ

ข้อ	ข้อความ	จริง มาก	จริง	จริงปาน กลาง	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่จริง
0.	ฉันรู้สึกว่าการบ้านทุกวิชาให้ได้ถูกต้อง					
00.	เพื่อนๆ คิดว่าฉันเป็นคนเก่ง					
000.	ฉันสามารถที่จะทำความเข้าใจบทเรียน ที่ครูสอนได้ทุกวิชา					
0000.	ฉันสามารถทำวารสารทางวิชาการ ตามที่ได้รับมอบหมายได้					

เกณฑ์การให้คะแนนแบบสอบถามอัตมโนทัศน์

แบบสอบถามอัตมโนทัศน์จำนวน 50 ข้อ คะแนนเต็ม 200 คะแนน การให้คะแนน เป็น 5 ค่า ตามระดับความจริงและทิศทางของข้อคำถาม ดังนี้

ระดับความจริง	คะแนนในข้อความทางบวก	คะแนนในข้อความทางลบ
จริงมาก	4	0
จริง	3	1
จริงปานกลาง	2	2
ค่อนข้างไม่จริง	1	3
ไม่จริง	0	4

เกณฑ์การแปลความหมายจากแบบสอบถามอัตมโนทัศน์

ในการแปลความหมายจากแบบสอบถามอัตมโนทัศน์ ผู้วิจัยใช้ช่วงของคะแนนจากแบบสอบถาม 50 ข้อ คะแนนเต็ม 200 คะแนน มาใช้เป็นตัวกำหนดเกณฑ์ โดยมีรายละเอียดดังนี้

ระดับคะแนนเฉลี่ย	การแปลความหมาย
0.00 - 24.99	มีอัตมโนทัศน์อยู่ในระดับต่ำ
25.00 - 74.99	มีอัตมโนทัศน์อยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ
75.00 - 124.99	มีอัตมโนทัศน์อยู่ในระดับปานกลาง
125.00 - 174.99	มีอัตมโนทัศน์อยู่ในระดับค่อนข้างสูง
175.00 - 200.00	มีอัตมโนทัศน์อยู่ในระดับสูง

การจำแนกอัตมโนทัศน์จากแบบสอบถามอัตมโนทัศน์

แบบสอบถามอัตมโนทัศน์จำนวน 50 ข้อ ซึ่งมีคะแนนเต็ม 200 คะแนน เพื่อตอบ
วัตถุประสงค์การวิจัย ข้อที่ 2 ผู้วิจัยได้จำแนกอัตมโนทัศน์เป็น 3 ระดับคือ

ระดับคะแนน	การจำแนก
0.00 - 74.99	อัตมโนทัศน์ต่ำ
75.00 - 124.99	อัตมโนทัศน์ปานกลาง
125.00 - 200.00	อัตมโนทัศน์สูง

แบบสอบถามประสบการณ์ชีวิต

ผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถามประสบการณ์ชีวิตจากการศึกษาจุดประสงค์ของการวิจัย
ลักษณะของประชากร รวมทั้งองค์ความรู้จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยมีขั้นตอน ดังนี้

1. กำหนดจุดมุ่งหมายในการสร้างแบบสอบถามประสบการณ์ชีวิต โดยการสร้าง
แบบสอบถามนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อใช้วัดประสบการณ์ชีวิต ของนักเรียนชั้นช่วงชั้นที่ 4
(ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 - 6) เขตพื้นที่การศึกษานครราชสีมา เขต 7 สังกัดสำนักงาน
คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ

2. ศึกษาขอบเขตของเนื้อหาประสบการณ์ชีวิต จาก แนวคิด ทฤษฎี เอกสาร
และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำมาใช้วิเคราะห์และสังเคราะห์เป็นผังการออกแบบสอบถาม(Test
Blue Print) ดังนี้

ตาราง 3 โครงสร้างประสบการณ์ชีวิตที่ต้องการวัดและจำนวนข้อคำถามของแบบสอบถาม
ประสบการณ์ชีวิต

ข้อคำถาม	ประสบการณ์ชีวิต			รวม
	ด้านส่วนตัว	ด้านการเรียน	ด้านสังคม	
ประสบการณ์ชีวิตทางบวก	4(5) ข้อ	3(5) ข้อ	3(5) ข้อ	10(15) ข้อ
ประสบการณ์ชีวิตทางลบ	3(5) ข้อ	3(5) ข้อ	3(4) ข้อ	9(14) ข้อ
รวม	7(10) ข้อ	6(10) ข้อ	6(9) ข้อ	19(29) ข้อ

หมายเหตุ ตัวเลขในวงเล็บ หมายถึง จำนวนข้อคำถามที่สร้างซึ่งคิดเป็น 1.5 เท่าของข้อคำถาม
ที่ต้องการในแต่ละด้านของประสบการณ์ชีวิต

3. เขียนนิยามเชิงปฏิบัติการของประสบการณ์ชีวิต ดังนี้

ประสบการณ์ชีวิต หมายถึง การรับรู้ของบุคคลเกี่ยวกับเรื่องปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล สิ่งแวดล้อม สถานการณ์และเหตุการณ์ต่างๆ ที่ตนได้ประสบซึ่งเป็นประสบการณ์ชีวิตด้านส่วนตัว ด้านการเรียน และด้านสังคม ซึ่งอาจเป็นประสบการณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกดีใจ ฟังพอใจ ภาคภูมิใจ มีความสุข ในความสำเร็จ หรือประสบการณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกเสียใจ ไม่พอใจ เศร้าใจ สลดใจ มีความทุกข์ และรู้สึกล้มเหลวในชีวิต

4. กำหนดรูปแบบของแบบสอบถามประสบการณ์ชีวิตเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 4 ระดับ แบ่งตามระดับพฤติกรรมความสำเร็จ คือ จริงมากที่สุด ก่อนข้างจริง จริงน้อย จริงน้อยที่สุด

5. เขียนข้อคำถามของแบบสอบถามประมาณ 1.5 เท่า ของข้อคำถามที่ต้องการตามผังการออกแบบสอบถาม จำนวน 29 ข้อ

6. วิพากษ์ข้อคำถามของแบบสอบถาม ร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท โดยการตรวจสอบข้อคำถามว่าวัดคุณลักษณะ(Trait) ตรงตามนิยามปฏิบัติการหรือไม่ ตลอดจนความถูกต้องและความสมบูรณ์ของข้อคำถาม และปรับปรุงข้อคำถามตามคำแนะนำ ดำเนินการจัดพิมพ์

7. ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยขั้นต้นโดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน เพื่อพิจารณาตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงพินิจ(Face Validity) โดยตรวจสอบความถูกต้องความเหมาะสมและความครอบคลุมตามโครงสร้างและเนื้อหา ตลอดจนความเหมาะสมของภาษาที่ใช้กับนิยามปฏิบัติการ และคัดเลือกข้อคำถามที่มีความสอดคล้องมากกว่าหรือเท่ากับ 0.5 โดยค่าดัชนีความสอดคล้อง(IOC) ของแบบสอบถามประสบการณ์ชีวิต จำนวน 29 ข้อ มีค่าตั้งแต่ 0.60 – 1.00

8. นำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนชั้นช่วงชั้นที่ 4 (ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 4 - 6) โรงเรียนประทายและโรงเรียนลำทะเมนไชยพิทยาคม เขตพื้นที่การศึกษานครราชสีมา เขต 7 ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจริง จำนวน 201 คน

9. นำผลการตอบแบบสอบถามมาวิเคราะห์หาคุณภาพเครื่องมือเป็นรายข้อ โดยการหาค่าอำนาจจำแนกโดยใช้วิธีการหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมจากข้ออื่นๆ ที่เหลือทั้งหมด (Item Total Correlation) ด้วยสูตรสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation: r_{xy}) พร้อมทั้งวิเคราะห์ข้อบกพร่องที่เกิดขึ้นระหว่างการสอบถามเพื่อปรับปรุงกระบวนการสอบครั้งต่อไปให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

10. พิจารณาคัดเลือกข้อคำถามของแบบสอบถามที่มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.2 ขึ้นไป และเป็นข้อที่สมบูรณ์มีความสอดคล้องกับนิยามปฏิบัติการ ได้แบบสอบถามประสบการณ์ชีวิต จำนวน 19 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.287 – 0.766

11. นำแบบสอบถามประสพการณ์ชีวิต จำนวน 19 ข้อ จากข้อ 10 ทำการวิเคราะห์ เพื่อหาคุณภาพเครื่องมือเป็นรายฉบับโดยการวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบัค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นรายฉบับของแบบสอบถามเท่ากับ 0.786

12. จัดพิมพ์และตรวจสอบความถูกต้องของแบบสอบถามประสพการณ์ชีวิตฉบับสมบูรณ์เพื่อนำไปใช้เก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัย

ตัวอย่างแบบสอบถามประสพการณ์ชีวิต

คำชี้แจง โปรดพิจารณาข้อความต่อไปนี้แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างทางขวามือของข้อความในแต่ละข้อให้ตรงกับการประสพความสำเร็จของนักเรียนมากที่สุด

ข้อความ	จริงมากที่สุด	ค่อนข้างจริง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
0. ฉันสามารถแก้ไขปัญหาส่วนตัวได้				
00. ฉันสามารถวางแผนการใช้จ่ายจากเงินประจำเดือนที่ได้รับได้โดยไม่ต้องยืมเงินเพื่อนหรือขอจากผู้ปกครองเพิ่ม				

เกณฑ์การให้คะแนนแบบสอบถามประสพการณ์ชีวิต

แบบสอบถามประสพการณ์ชีวิตจำนวน 19 ข้อ คะแนนเต็ม 76 คะแนน การให้คะแนนเป็น 4 ค่า ตามระดับความจริงและทิศทางของข้อคำถาม ดังนี้

ระดับความจริง	คะแนนในข้อความทางบวก	คะแนนในข้อความทางลบ
จริงมากที่สุด	4	1
ค่อนข้างจริง	3	2
จริงน้อย	2	3
จริงน้อยที่สุด	1	4

การจำแนกประสบการณ์ชีวิตจากแบบสอบถามประสบการณ์ชีวิต

แบบสอบถามประสบการณ์ชีวิตจำนวน 19 ข้อ คะแนนเต็ม 76 คะแนน จำแนกประสบการณ์ชีวิตออกเป็นประสบการณ์ชีวิตทางบวก กับประสบการณ์ชีวิตทางลบตามระดับคะแนน (X) ของข้อคำถาม ดังนี้

ระดับคะแนน	การจำแนก
19.00 - 47.49	ประสบการณ์ชีวิตทางลบ
47.50 - 76.00	ประสบการณ์ชีวิตทางบวก

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ติดต่อขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากโรงเรียนที่ใช้เป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย ในระหว่างวันที่ 19 พฤศจิกายน – 14 ธันวาคม 2550

2. นำหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลยื่นต่อผู้บริหารสถานศึกษาของโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง เพื่อขออนุญาตและขอความร่วมมือครูผู้สอนที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนที่จะให้ข้อมูล พร้อมทั้งนัดหมาย วัน เวลา ที่จะดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

3. นำแบบวัดความคิดเชิงบวก แบบสอบถามอัตมโนทัศน์ และแบบสอบถามประสบการณ์ชีวิต ไปให้นักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างทำการตอบ ภายในเวลา 1 ชั่วโมง โดยผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง และเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ตรงตามความเป็นจริงมากที่สุด ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

3.1 ก่อนทำการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้สร้างสัมพันธภาพกับกลุ่มตัวอย่าง โดยสร้างบรรยากาศให้ความเป็นกันเอง และโน้มน้าวเพื่อให้นักเรียนกลุ่มที่เป็นตัวอย่างให้ข้อมูลที่ตรงตามความเป็นจริงมากที่สุด

3.2 อธิบายวัตถุประสงค์ของการวิจัย ชี้แจงวิธีการตอบให้นักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างได้เข้าใจตรงกันก่อนลงมือทำแบบสอบถาม

3.3 ในขณะที่นักเรียนตอบแบบวัด ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนเป็นรายบุคคลพร้อมทั้งบันทึกการสังเกตเพื่อนำมาพิจารณาร่วมกับคำตอบของนักเรียน

4. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้จัดกระทำและทำการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1. ตรวจสอบความครบถ้วน ความสมบูรณ์ของการตอบ และลักษณะการตอบ โดยการคัดเลือกฉบับที่นักเรียนมีความตั้งใจในการตอบจากการสังเกตพฤติกรรมการตอบ และฉบับที่นักเรียนตอบทุกข้อคำถาม

2. ตรวจสอบให้คะแนนแบบสอบถาม ลงรหัสและป้อนข้อมูลเพื่อเตรียมวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

3. วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรม SPSS for Windows (Statistical Package for Social Science for Windows) เพื่อหาค่าสถิติต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับคุณลักษณะที่ศึกษาจากกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

3.1 วิเคราะห์หาค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรที่ศึกษา ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของการประมาณค่าเฉลี่ย และผลการประมาณค่าเฉลี่ยของประชากรที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95

3.2 วิเคราะห์หาค่าสถิติพื้นฐานของความคิดเชิงบวก ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของการประมาณค่าเฉลี่ย และผลการประมาณค่าเฉลี่ยของประชากรที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 จำแนกตาม เพศ ระดับอัตมโนทัศน์ และประสบการณ์ชีวิต

3.3 ตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบตัวแปรอิสระ 3 ตัว ได้แก่ การทดสอบการแจกแจงแบบปกติและทดสอบความเท่ากันของความแปรปรวนของคะแนนความคิดเชิงบวกของกลุ่มประชากรจำแนกตาม เพศ ระดับอัตมโนทัศน์ และประสบการณ์ชีวิต

3.4 ทดสอบสมมติฐานทางการวิจัยเพื่อศึกษาผลหลักและผลปฏิสัมพันธ์แบบ 2 และ 3 ปัจจัยด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบตัวแปรอิสระ 3 ตัว (Three – Factor Analysis of Variance : Three – Factor ANOVA) และทดสอบภายหลังด้วยวิธีการ LSD (Least Significant Difference) ของฟิชเชอร์ (Fisher)

5. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

5.1 สถิติที่ใช้ในการกำหนดกลุ่มตัวอย่าง

การกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้สูตรการกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างของการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) ที่เพื่อใช้ในการประมาณค่าเฉลี่ยของประชากร ที่ระดับความเชื่อมั่น .95 ดังนี้ (มยุรี ศรีชัย. 2538 : 105)

$$n = \frac{\sum_{g=1}^K \frac{N_g^2 \sigma_g^2}{W_g}}{\frac{N^2 e^2}{Z_{\alpha/2}^2} + \sum_{g=1}^K N_g^2 \sigma_g^2}$$

เมื่อ n แทน ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง
 N แทน จำนวนประชากรทั้งหมด

N_g	แทน	จำนวนประชากรในแต่ละชั้น (strata)
K	แทน	จำนวนของชั้น (strata)
σ_g^2	แทน	ความแปรปรวนของประชากรในแต่ละชั้นโดยใช้ค่าความแปรปรวนของกลุ่มตัวอย่างในแต่ละชั้น โดยพิจารณาจาก ค่า (S_g^2)
e	แทน	ความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า
W_g	แทน	สัดส่วนระหว่างขนาดของกลุ่มประชากรในแต่ละระดับชั้น กับขนาดของกลุ่มประชากร ($\frac{N_g}{N}$)

5.2 สถิติที่ใช้ในการหาคุณภาพเครื่องมือ

1. การหาค่าความเที่ยงตรงเชิงพิณิจ (Face Validity) โดยหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ดังนี้ (บุญเชิด ภิญโญอนันตพงษ์. 2547: 179)

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

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

2. วิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกของแบบวัด โดยใช้วิธีการหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆ ที่เหลือทั้งหมด (Item Total Correlation) ด้วยสูตรสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation) (บุญเชิด ภิญโญอนันตพงษ์. 2547: 165-166)

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

เมื่อ	r_{xy}	แทน	สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน
	N	แทน	จำนวนคนในกลุ่ม
	X	แทน	คะแนนของข้อคำถาม
	Y	แทน	คะแนนผลรวมของข้ออื่นๆ ที่เหลือทุกข้อ

3. การวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบัค (Cronbach)(บุญเชิด ภิญโญนนตพงษ์. 2547: 220)

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

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

5.3 สถิติที่ใช้ตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้น

1. การทดสอบการแจกแจงแบบปกติ (Normality) ของคะแนนที่ได้จากการตอบแบบสอบถาม โดยใช้การทดสอบโคลโมโกรอฟ-สเมอร์นอฟ (Kolmogorov-Smirnov Test) (กัลยา วาณิชย์บัญชา. 2548: 252)

$$D = \max[F(x) - S(x)]$$

เมื่อ	D	แทน	ค่าความแตกต่างสูงสุดระหว่าง $F(x)$ และ $S(x)$
	$F(x)$	แทน	ความน่าจะเป็นสะสมของตัวอย่าง $\left(\int_{-\infty}^x f(x) dx \right)$
	$S(x)$	แทน	ความน่าจะเป็นสะสม เมื่อสมมติฐาน H_0 เป็นจริง

2. การทดสอบความเท่ากันของความแปรปรวน (Variance Homogeneity) ของคะแนนที่ได้จากการตอบแบบสอบถาม โดยใช้การทดสอบของบาร์ทเล็ทท์ (Bartlett's Test) (กัลยา วาณิชย์บัญชา. 2544: 145-146)

$$B = \left[\ln S_P^2 \left[\sum_{i=1}^k (n_i - 1) \right] - \sum_{i=1}^k (n_i - 1) \ln S_i^2 \right]$$

เมื่อ	B	แทน ค่าบาร์ทเล็ทท์
	n_i	แทน ขนาดกลุ่มตัวอย่างชุดที่ i เมื่อ $i = 1, 2, \dots, k$
	S_i^2	แทน ค่าความแปรปรวนตัวอย่างชุดที่ $i = \left(\frac{\sum_{j=1}^k (X_{ij} - \bar{X}_i)^2}{n_i - 1} \right)$
	S_p^2	แทน ค่าประมาณของ σ^2 ซึ่งมีค่าเท่ากับ $\left(\frac{\sum_{i=1}^k (n_i - 1) S_i^2}{\sum_{i=1}^k (n_i - 1)} \right)$
	$\ln$	แทน ล็อกการีธึมธรรมชาติ ฐาน e

5.4 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
2. ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของการประมาณค่าเฉลี่ย ($SE_{\bar{X}}$) (Standard Error of Estimate of Mean) (กัลยา วาณิชยปัญญา. 2539: 180)

$$SE_{\bar{X}} = \frac{\sigma}{\sqrt{n}}$$

เมื่อ	$SE_{\bar{X}}$	แทน ความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของการประมาณค่าเฉลี่ย
	σ	แทน ความเบี่ยงเบนมาตรฐานสำหรับประชากรซึ่งประมาณค่าโดยใช้ความเบี่ยงเบนมาตรฐานสำหรับกลุ่มตัวอย่าง (S)
	n	แทน ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

3. การประมาณค่าเฉลี่ยของประชากร ที่ระดับความเชื่อมั่น $(1 - \alpha)$ 100% (กัลยา วาณิชยปัญญา. 2539: 180)

$$\bar{X} - Z_{1-\alpha/2} SE_{\bar{X}} < \mu < \bar{X} + Z_{1-\alpha/2} SE_{\bar{X}}$$

เมื่อ	μ	แทน ค่าเฉลี่ยของประชากร
	$\bar{X}$	แทน ค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง
	$Z_{1-\alpha/2}$	แทน คะแนนมาตรฐานที่ระดับ $(1 - \alpha/2)$
	$SE_{\bar{X}}$	แทน ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของ $\bar{X}$

4. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความคิดเชิงบวกโดยรวม โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบตัวแปรอิสระ 3 ตัว (Three - Factor Analysis of Variance : Three - Factor ANOVA) (นิคม ตั้งคะพิภพ. 2543: 186-193)

4.1 ค่าเฉลี่ยของแต่ละแหล่งความแปรปรวน (Mean Square) ได้แก่

$$\begin{aligned}
 MS_A &= \frac{SS_A}{I-1} \\
 MS_B &= \frac{SS_B}{J-1} \\
 MS_C &= \frac{SS_B}{K-1} \\
 MS_{AB} &= \frac{SS_{AB}}{(I-1)(J-1)} \\
 MS_{AC} &= \frac{SS_{AC}}{(I-1)(K-1)} \\
 MS_{BC} &= \frac{SS_{BC}}{(J-1)(K-1)} \\
 MS_{ABC} &= \frac{SS_{ABC}}{(I-1)(J-1)(K-1)} \\
 MS_W &= \frac{SS_W}{IJK(n-1)} \\
 MS_T &= \frac{SS_T}{nIJK-1}
 \end{aligned}$$

เมื่อ	SS_A	แทน ผลบวกกำลังสองสำหรับผลหลักที่เกิดจากปัจจัยที่ 1
	SS_B	แทน ผลบวกกำลังสองสำหรับผลหลักที่เกิดจากปัจจัยที่ 2
	SS_C	แทน ผลบวกกำลังสองสำหรับผลหลักที่เกิดจากปัจจัยที่ 3
	SS_{AB}	แทน ผลบวกกำลังสองสำหรับผลปฏิสัมพันธ์ที่เกิดจากปัจจัยที่ 1 และ 2
	SS_{AC}	แทน ผลบวกกำลังสองสำหรับผลปฏิสัมพันธ์ที่เกิดจากปัจจัยที่ 1 และ 3
	SS_{BC}	แทน ผลบวกกำลังสองสำหรับผลปฏิสัมพันธ์ที่เกิดจากปัจจัยที่ 2 และ 3
	SS_{ABC}	แทน ผลบวกกำลังสองสำหรับผลปฏิสัมพันธ์ที่เกิดจากปัจจัยที่ 1 , 2 และ 3
	SS_W	แทน ผลบวกกำลังสองสำหรับผลความคลาดเคลื่อนภายในกลุ่มย่อย
	SS_T	แทน ผลบวกกำลังสองสำหรับผลรวม
	I	แทน ระดับของปัจจัยที่ 1
	J	แทน ระดับของปัจจัยที่ 2
	K	แทน ระดับของปัจจัยที่ 3

4.2 ค่าสถิติทดสอบเอฟ (F-test) ของแต่ละแหล่งความแปรปรวน ได้แก่

$$\begin{aligned}
 F_A &= \frac{MS_A}{MS_W} \\
 F_B &= \frac{MS_B}{MS_W} \\
 F_C &= \frac{MS_C}{MS_W} \\
 F_{AB} &= \frac{MS_{AB}}{MS_W} \\
 F_{AC} &= \frac{MS_{AC}}{MS_W} \\
 F_{BC} &= \frac{MS_{BC}}{MS_W} \\
 F_{ABC} &= \frac{MS_{ABC}}{MS_W}
 \end{aligned}$$

5. การทดสอบเปรียบเทียบภายหลัง (A Posterior or Post – Hoc Comparison Test) ด้วยการทดสอบนัยสำคัญของความแตกต่างน้อยที่สุด (Least Significant Difference Test : LSD) (นิคม ตั้งคะพิภพ. 2543: 75-76 ; อ้างอิงจาก Fisher. 1935)

$$LSD^* = t_{\frac{\alpha}{2}, \nu} \sqrt{MS_{error} \left[\frac{(c_j)^2}{n_j} + \frac{(c_{j'})^2}{n_{j'}} \right]}$$

เมื่อ	LSD^*	แทน ค่าความแตกต่างวิกฤติของการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยแต่ละคู่ ที่ขนาดของกลุ่มตัวอย่างไม่เท่ากัน
	$t_{\frac{\alpha}{2}, \nu}$	แทน ค่าอัตราส่วน t ที่ระดับความคลาดเคลื่อน α ที่กำหนดโดยมีความเป็นอิสระ (ν) เท่ากับค่าความเป็นอิสระของ MS_{error} ของการทดสอบรวม โดยสถิติ F
	MS_{error}	แทน ความแปรปรวนส่วนที่เป็นเทอมของความคลาดเคลื่อนของการทดสอบรวมโดย F ซึ่งอยู่ในกรณีการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบตัวแปรทดลองตัวเดียวคือ MS_W
	c_j และ $c_{j'}$	แทน สัมประสิทธิ์ของค่าเฉลี่ย คู่ที่นำมาเปรียบเทียบ ในกรณีนี้จะมีค่า 1 และ -1 ตามลำดับ
	n_j และ $n_{j'}$	แทน ขนาดของกลุ่มตัวอย่างของคู่ ที่นำค่าเฉลี่ยมาเปรียบเทียบกัน

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ประกอบด้วย ค่าสถิติ (Statistic) ที่ใช้ในการประมาณค่าพารามิเตอร์ (Parameter) ซึ่งเขียนอยู่ในรูปสัญลักษณ์ต่างๆ ผู้วิจัยจึงมีการแปลความหมายสัญลักษณ์เพื่อการสื่อความหมายที่เข้าใจตรงกัน ดังนี้

n	แทน ขนาดกลุ่มตัวอย่าง (Sample Size)
k	แทน คะแนนเต็มของแบบวัด
μ	แทน ค่าเฉลี่ยของประชากร (Population Mean)
$\bar{X}$	แทน ค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง (Sample Mean)
S	แทน ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน (Standard Deviation)
$SE_{\bar{X}}$	แทน ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของการประมาณค่าเฉลี่ย (Standard Error of Mean)
SS	แทน ผลบวกกำลังสองของค่าความแตกต่างระหว่างคะแนนกับค่าเฉลี่ยของแต่ละแหล่ง (Sum of Square)
MS	แทน ค่าเฉลี่ยกำลังสองของค่าความแตกต่างระหว่างคะแนนกับค่าเฉลี่ยของแต่ละแหล่ง (Mean Square)
F	แทน ค่าสถิติทดสอบเอฟ (F - test)
df	แทน ชั้นแห่งความเป็นอิสระ (Degrees of Freedom)

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

จากข้อมูลที่ได้จากนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานครราชสีมา เขต 7 ได้แก่ คะแนนความคิดเชิงบวก คะแนนอัตมโนทัศน์ และคะแนนประสบการณ์ชีวิต เมื่อทำการวิเคราะห์ข้อมูล มีผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อตอบคำถามการวิจัย ดังนี้

1. ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรที่ศึกษาโดยรวม และผลการประมาณค่าเฉลี่ยของประชากร ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95
2. ค่าสถิติพื้นฐานของความคิดเชิงบวก และผลการประมาณค่าเฉลี่ยของประชากร ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 จำแนกตามเพศ ระดับอัตมโนทัศน์ และประสบการณ์ชีวิต
3. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเชิงบวกของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ที่มีเพศ ระดับอัตมโนทัศน์และประสบการณ์ชีวิตแตกต่างกัน
4. ผลการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ความแปรปรวน

5. ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทางของความคิดเชิงบวกของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ที่มีระดับอัตมโนทัศน์และประสบการณ์ชีวิตแตกต่างกัน

6. ผลการทดสอบภายหลังเพื่อเปรียบเทียบพหุคูณของค่าเฉลี่ยความคิดเชิงบวกเป็นรายคู่ของนักเรียนที่มีระดับอัตมโนทัศน์แตกต่างกัน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรที่ศึกษาโดยรวม ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน(S) ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของการประมาณค่าเฉลี่ย($SE_{\bar{X}}$) และผลการประมาณค่าเฉลี่ยของประชากรที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 ดังตาราง 5

ตาราง 4 ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรที่ศึกษาโดยรวม และผลการประมาณค่าเฉลี่ยของประชากรที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95

ตัวแปร	k	$\bar{X}$	S	$SE_{\bar{X}}$	ผลการประมาณค่าเฉลี่ย ของประชากร	การแปล ความหมาย
1. ความคิดเชิงบวก	200	130.853	22.358	1.144	$128.611 \leq \mu \leq 133.095$	ค่อนข้างสูง
2. อัตมโนทัศน์	200	107.435	24.911	1.275	$104.936 \leq \mu \leq 109.934$	ปานกลาง
3. ประสบการณ์ชีวิต	76	51.031	7.789	0.399	$50.249 \leq \mu \leq 51.813$	ทางบวก

จากตาราง 4 พบว่า นักเรียนช่วงชั้นที่ 4 มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ของความคิดเชิงบวกสูงกว่าครึ่งหนึ่งของคะแนนเต็ม(200 คะแนน) มีค่าอยู่ระหว่างค่าเฉลี่ยของประชากร(μ) 128.611 ถึง 133.095 นั่นคือ มีความคิดเชิงบวกค่อนข้างสูง มีค่าเฉลี่ยของอัตมโนทัศน์สูงกว่าครึ่งหนึ่งของคะแนนเต็ม(200 คะแนน) เล็กน้อย มีค่าอยู่ระหว่างค่าเฉลี่ยของประชากร 104.936 ถึง 109.934 นั่นคือ มีอัตมโนทัศน์ปานกลาง และมีค่าเฉลี่ยของประสบการณ์ชีวิตสูงกว่าครึ่งหนึ่งของคะแนนเต็ม (76 คะแนน) มีค่าอยู่ระหว่างค่าเฉลี่ยของประชากร 50.249 ถึง 51.813 นั่นคือ มีประสบการณ์ชีวิตทางบวก เมื่อพิจารณาค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน(S) ของความคิดเชิงบวก อัตมโนทัศน์ และประสบการณ์ชีวิต เท่ากับ 22.358 , 24.911 และ 7.789 ตามลำดับ

2. ค่าสถิติพื้นฐานของความคิดเชิงบวก ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S) ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของการประมาณค่าเฉลี่ย($SE_{\bar{X}}$) และผลการประมาณค่าเฉลี่ยของประชากรที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 จำแนกตามเพศ ระดับอัตมโนทัศน์ และประสบการณ์ชีวิต ดังตาราง 5

ตาราง 5 ค่าสถิติพื้นฐานของความคิดเชิงบวก และผลการประมาณค่าเฉลี่ยของประชากรที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 จำแนกตามตัวแปรอิสระ

ตัวแปร	n	$\bar{X}$	S	SE $\bar{X}$	ผลการประมาณค่าเฉลี่ย ของประชากร	การแปล ความหมาย
1. เพศ						
ชาย	149	133.966	22.145	0.914	$132.175 \leq \mu \leq 135.758$	ค่อนข้างสูง
หญิง	233	128.863	22.314	0.921	$127.058 \leq \mu \leq 130.668$	ค่อนข้างสูง
2. อัตมโนทัศน์						
ต่ำ	70	113.500	20.377	0.841	$111.852 \leq \mu \leq 115.149$	ปานกลาง
ปานกลาง	174	126.195	18.114	0.748	$124.730 \leq \mu \leq 127.660$	ค่อนข้างสูง
สูง	138	145.529	19.194	0.792	$143.976 \leq \mu \leq 147.082$	ค่อนข้างสูง
3. ประสบการณ์ชีวิต						
ทางลบ	160	116.856	18.086	0.746	$115.393 \leq \mu \leq 118.319$	ปานกลาง
ทางบวก	222	140.941	19.555	0.807	$139.359 \leq \mu \leq 142.523$	ค่อนข้างสูง

จากตาราง 5 พบว่านักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีความคิดเชิงบวกค่อนข้างสูง โดยนักเรียนชายมีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ของความคิดเชิงบวกเท่ากับ 133.966 และนักเรียนหญิงมีค่าเฉลี่ยของความคิดเชิงบวกเท่ากับ 128.863 เมื่อพิจารณาค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S) ของคะแนนความคิดเชิงบวกของนักเรียนชายและหญิงเท่ากับ 22.145 และ 22.314 ตามลำดับ นั่นคือ นักเรียนชายและหญิงมีคะแนนความคิดเชิงบวกใกล้เคียงกัน

เมื่อพิจารณาความคิดเชิงบวก จำแนกตามระดับอัตมโนทัศน์ พบว่า นักเรียนที่มีระดับอัตมโนทัศน์ในกลุ่มต่ำมีความคิดเชิงบวกปานกลาง ส่วนนักเรียนที่มีระดับอัตมโนทัศน์ในกลุ่มปานกลางและกลุ่มสูงมีความคิดเชิงบวกค่อนข้างสูง ซึ่งนักเรียนที่มีระดับอัตมโนทัศน์ในกลุ่มสูง มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ของความคิดเชิงบวก เท่ากับ 145.529 นักเรียนที่มีระดับอัตมโนทัศน์ในกลุ่มปานกลางมีค่าเฉลี่ยของความคิดเชิงบวกเท่ากับ 126.195 และนักเรียนที่มีระดับอัตมโนทัศน์ในกลุ่มต่ำมีค่าเฉลี่ยของความคิดเชิงบวกเท่ากับ 113.500

เมื่อพิจารณาความคิดเชิงบวก จำแนกตามประสบการณ์ชีวิต พบว่านักเรียนที่มีประสบการณ์ชีวิตทางลบมีความคิดเชิงบวกปานกลาง ส่วนนักเรียนที่มีประสบการณ์ชีวิตทางบวกมีความคิดเชิงบวกค่อนข้างสูง ซึ่งนักเรียนที่มีประสบการณ์ชีวิตทางบวกมีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ของความคิดเชิงบวกเท่ากับ 140.941 ส่วนนักเรียนที่มีประสบการณ์ชีวิตทางลบที่มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 116.856

3. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเชิงบวกของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ที่มีเพศระดับอัตมโนทัศน์และประสบการณ์ชีวิตแตกต่างกัน ตามแบบแผนการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสามทาง(Three-Way Analysis of Variance) ตารางขนาด $2 \times 3 \times 2$ ดังตาราง 6

ตาราง 6 ค่าเฉลี่ยความคิดเชิงบวกของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 จำแนกตามตัวแปรเพศ ระดับอัตมโนทัศน์ และประสบการณ์ชีวิต ตามแบบแผนการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสามทางขนาด $2 \times 3 \times 2$

อัตมโนทัศน์		ประสบการณ์ชีวิต				รวม	
		ทางลบ		ทางบวก			
		n	$\bar{X}$	n	$\bar{X}$	n	$\bar{X}$
ต่ำ	ชาย	13	109.308	8	117.875	21	112.571
	หญิง	41	110.878	8	129.375	49	113.898
รวม		54	110.500	16	123.625	70	113.500
ปานกลาง	ชาย	32	120.594	42	139.191	74	131.149
	หญิง	70	119.857	30	128.767	100	122.530
รวม		102	120.088	72	134.847	174	126.195
สูง	ชาย	1	135.000	53	146.359	54	146.148
	หญิง	3	115.333	81	146.235	84	145.131
รวม		4	120.250	134	146.284	138	145.529
รวม	ชาย	46	117.717	103	141.223	149	133.966
	หญิง	114	116.509	119	140.698	233	128.863
รวม		160	116.856	222	140.941	382	130.853

จากตาราง 6 เมื่อพิจารณานักเรียนที่มีระดับอัตมโนทัศน์และประสบการณ์ชีวิตแตกต่างกัน พบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิงที่มีระดับอัตมโนทัศน์ในกลุ่มสูงและมีประสบการณ์ชีวิตทางบวก มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ของความคิดเชิงบวก เท่ากับ 141.223 และ 140.698 ซึ่งมีค่าสูงกว่าครึ่งหนึ่งของคะแนนเต็ม (200 คะแนน) โดยทั้งสองกลุ่มนี้มีความคิดเชิงบวกใกล้เคียงกัน ส่วนนักเรียนชายที่มีระดับอัตมโนทัศน์ในกลุ่มสูงและมีประสบการณ์ชีวิตทางลบ และนักเรียนชายที่มีระดับอัตมโนทัศน์ในกลุ่มปานกลางและมีประสบการณ์ชีวิตทางบวก มีค่าเฉลี่ยของความคิดเชิงบวก เท่ากับ 135.000 และ 139.191 ซึ่งมีค่าสูงกว่าครึ่งหนึ่งของคะแนนเต็ม โดยทั้งสองกลุ่มนี้ มีความคิดเชิงบวกใกล้เคียงกัน ส่วนนักเรียนหญิงที่มีระดับอัตมโนทัศน์ในกลุ่มปานกลางและมีประสบการณ์ชีวิตทางบวก และนักเรียนหญิงที่มีระดับอัตมโนทัศน์ในกลุ่มต่ำและมีประสบการณ์ชีวิตทางบวก มีค่าเฉลี่ยของความคิดเชิงบวก เท่ากับ 128.767 และ 129.375 ซึ่งมีค่าสูงกว่าครึ่งหนึ่งของคะแนนเต็ม โดย

ทั้งสองกลุ่มนี้มีความคิดเชิงบวกใกล้เคียงกัน ส่วนนักเรียนหญิงที่มีระดับอัตมโนทัศน์ในกลุ่มปานกลางและมีประสบการณ์ชีวิตทางลบ นักเรียนชายที่มีระดับอัตมโนทัศน์ในกลุ่มปานกลางและมีประสบการณ์ชีวิตทางลบ และนักเรียนหญิงที่มีระดับอัตมโนทัศน์ในกลุ่มต่ำและมีประสบการณ์ชีวิตทางบวก มีค่าเฉลี่ยของความคิดเชิงบวก เท่ากับ 119.857 120.594 และ 117.875 ตามลำดับ ซึ่งมีค่าสูงกว่าครึ่งหนึ่งของคะแนนเต็มเล็กน้อย โดยทั้งสามกลุ่มนี้มีความคิด เชิงบวกใกล้เคียงกัน ส่วนนักเรียนชายและนักเรียนหญิงที่มีระดับอัตมโนทัศน์ในกลุ่มต่ำและมีประสบการณ์ชีวิตทางลบ มีค่าเฉลี่ยของความคิดเชิงบวก เท่ากับ 109.308 และ 110.878 ซึ่งมีค่าสูงกว่าครึ่งหนึ่งของคะแนนเต็มเล็กน้อย โดยทั้งสองกลุ่มนี้มีความคิดเชิงบวกใกล้เคียงกัน

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และการพิจารณาร่วมกับคณะกรรมการควบคุมปริญญาโท ในการวิเคราะห์ความแปรปรวน การศึกษาคูณลักษณะการคิดเชิงบวกของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานครราชสีมา เขต 7 ซึ่งจำนวนนักเรียนในแต่ละกลุ่มย่อยควรใกล้เคียงกัน แต่จากตาราง 6 จะเห็นว่าในกลุ่มของนักเรียนที่มีระดับอัตมโนทัศน์ในกลุ่มสูงและมีประสบการณ์ชีวิตทางลบ จำแนกตามเพศ นักเรียนที่มีระดับอัตมโนทัศน์ในกลุ่มสูงและมีประสบการณ์ชีวิตทางลบ จำแนกตามเพศ และนักเรียนที่มีระดับอัตมโนทัศน์ในกลุ่มต่ำและมีประสบการณ์ชีวิตทางบวก จำแนกตามเพศ พบว่า มีขนาดกลุ่มตัวอย่างน้อยมาก และแตกต่างจากกลุ่มอื่นๆ มาก ผู้วิจัยพิจารณาว่ากลุ่มตัวอย่างที่กล่าวมาข้างต้นอาจไม่ใช่ตัวแทนที่ดีของกลุ่มประชากรที่ศึกษาซึ่งจะส่งผลถึงความน่าเชื่อถือของผลการวิจัย และผู้ที่จะนำผลการวิจัยไปพิจารณาตัดสินใจ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงพิจารณาตัดสินใจวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทางระหว่างเพศกับระดับอัตมโนทัศน์ ระหว่างเพศกับประสบการณ์ชีวิต และระหว่างระดับอัตมโนทัศน์กับประสบการณ์ชีวิต

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเชิงบวกของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ที่มีเพศ ระดับอัตมโนทัศน์และประสบการณ์ชีวิตแตกต่างกัน โดยอาศัยค่าเฉลี่ยความคิดเชิงบวกตามแบบแผนการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทาง(Two-Way Analysis of Variance) ดังตาราง 7-9

ตาราง 7 ค่าเฉลี่ยความคิดเชิงบวกตามแบบแผนการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทางของระดับอัตมโนทัศน์กับเพศ ขนาด 3×2

อัตมโนทัศน์	เพศ				รวม	
	ชาย		หญิง			
	n	$\bar{X}$	n	$\bar{X}$	n	$\bar{X}$
ต่ำ	21	112.571	49	113.898	70	113.500
ปานกลาง	74	131.149	100	122.530	174	126.195
สูง	54	146.148	84	145.131	138	145.529
รวม	149	133.966	233	128.863	382	130.853

จากตาราง 7 เมื่อพิจารณานักเรียนที่มีระดับอัตมโนทัศน์แตกต่างกัน พบว่านักเรียนชายที่มีระดับอัตมโนทัศน์ในกลุ่มสูงมีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ของความคิดเชิงบวกเท่ากับ 146.148 ซึ่งใกล้เคียงกับนักเรียนหญิงที่มีระดับอัตมโนทัศน์ในกลุ่มสูง ที่มีค่าเฉลี่ยของความคิดเชิงบวกเท่ากับ 145.131 ส่วนนักเรียนชายที่มีระดับอัตมโนทัศน์ในกลุ่มปานกลาง มีค่าเฉลี่ยของความคิดเชิงบวกเท่ากับ 131.149 นักเรียนหญิงที่มีระดับอัตมโนทัศน์ในกลุ่มปานกลาง มีค่าเฉลี่ยของความคิดเชิงบวกเท่ากับ 122.530 และนักเรียนหญิงที่มีระดับอัตมโนทัศน์ในกลุ่มต่ำ มีค่าเฉลี่ยของความคิดเชิงบวกเท่ากับ 113.898 ซึ่งใกล้เคียงกับนักเรียนชายที่มีระดับอัตมโนทัศน์ในกลุ่มต่ำ ที่มีค่าเฉลี่ยของความคิดเชิงบวกเท่ากับ 112.571

ตาราง 8 ค่าเฉลี่ยความคิดเชิงบวกตามแบบแผนการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทางของประสบการณ์ชีวิตกับเพศ ขนาด 2×2

ประสบการณ์ชีวิต	เพศ				รวม	
	ชาย		หญิง			
	n	$\bar{X}$	n	$\bar{X}$	n	$\bar{X}$
ทางลบ	46	117.717	114	116.509	160	116.856
ทางบวก	103	141.223	119	140.698	222	140.941
รวม	149	133.966	233	128.863	382	130.853

จากตาราง 8 เมื่อพิจารณานักเรียนที่มีประสบการณ์ชีวิตแตกต่างกัน พบว่านักเรียนชายที่มีประสบการณ์ชีวิตทางบวก มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ของความคิดเชิงบวกเท่ากับ 140.698 ซึ่งใกล้เคียงกับนักเรียนหญิงที่มีประสบการณ์ชีวิตทางบวก มีค่าเฉลี่ยของความคิดเชิงบวกเท่ากับ 141.223

ส่วนนักเรียนชายที่มีประสบการณ์ชีวิตทางลบ มีค่าเฉลี่ยของความคิดเชิงบวกเท่ากับ 117.717 ซึ่งใกล้เคียงกับ นักเรียนหญิงที่มีประสบการณ์ชีวิตทางลบ มีค่าเฉลี่ยของความคิดเชิงบวกเท่ากับ 117.509

ตาราง 9 ค่าเฉลี่ยความคิดเชิงบวกตามแบบแผนการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทางของระดับอัตมโนทัศน์กับประสบการณ์ชีวิต ขนาด 3×2

อัตมโนทัศน์	ประสบการณ์ชีวิต				รวม	
	ทางลบ		ทางบวก			
	n	$\bar{X}$	n	$\bar{X}$	n	$\bar{X}$
ต่ำ	54	110.500	16	123.625	70	113.500
ปานกลาง	102	120.088	72	134.847	174	126.195
สูง	4	120.250	134	146.284	138	145.529
รวม	160	116.856	222	140.941	382	130.853

จากตาราง 9 เมื่อพิจารณานักเรียนที่มีระดับอัตมโนทัศน์และประสบการณ์ชีวิตแตกต่างกัน พบว่านักเรียนที่มีระดับอัตมโนทัศน์ในกลุ่มสูงและมีประสบการณ์ชีวิตทางบวกมีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ของความคิดเชิงบวกเท่ากับ 146.284 นักเรียนที่มีระดับอัตมโนทัศน์ในกลุ่มปานกลางและมีประสบการณ์ชีวิตทางบวกมีค่าเฉลี่ยของความคิดเชิงบวกเท่ากับ 134.847 นักเรียนที่มีระดับอัตมโนทัศน์ในกลุ่มต่ำและมีประสบการณ์ชีวิตทางบวกมีค่าเฉลี่ยของความคิดเชิงบวกเท่ากับ 123.625 ส่วนนักเรียนที่มีระดับอัตมโนทัศน์ในกลุ่มสูงและมีประสบการณ์ชีวิตทางลบมีค่าเฉลี่ยของความคิดเชิงบวกเท่ากับ 120.250 ซึ่งมีค่าใกล้เคียงกับนักเรียนที่มีระดับอัตมโนทัศน์ในกลุ่มปานกลางและมีประสบการณ์ชีวิตทางลบที่มีค่าเฉลี่ยของความคิดเชิงบวกเท่ากับ 120.088 นักเรียนที่มีระดับอัตมโนทัศน์ในกลุ่มต่ำและมีประสบการณ์ชีวิตทางลบมีค่าเฉลี่ยของความคิดเชิงบวกเท่ากับ 110.500

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และการพิจารณาร่วมกับคณะกรรมการควบคุมปริญญาบัตร ในการวิเคราะห์ความแปรปรวน การศึกษาคุณลักษณะการคิดเชิงบวกของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานครราชสีมา เขต 7 ซึ่งจำนวนของกลุ่มตัวอย่างในแต่ละกลุ่มย่อยควรใกล้เคียงกัน แต่จากตาราง 9 จะเห็นว่าในกลุ่มของนักเรียนที่มีระดับอัตมโนทัศน์ในกลุ่มสูงและมีประสบการณ์ชีวิตทางลบ และนักเรียนที่มีระดับอัตมโนทัศน์ในกลุ่มต่ำและมีประสบการณ์ชีวิตทางบวก พบว่า มีขนาดกลุ่มตัวอย่างน้อยมาก และแตกต่างจากกลุ่มอื่นๆ มาก ผู้วิจัยพิจารณาว่ากลุ่มตัวอย่างที่กล่าวมาข้างต้นอาจไม่ใช่ตัวแทนที่ดีของกลุ่มประชากรที่ศึกษา ซึ่งจะส่งผลถึงความน่าเชื่อถือของผลการวิจัย และผู้ที่จะนำผลการวิจัยไปพิจารณาดัดสนใจ ดังนั้น

ผู้วิจัยจึงพิจารณาตัดสินใจไม่วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทางระหว่างระดับอัตมโนทัศน์กับประสบการณ์ชีวิต

4. ผลการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ความแปรปรวน เพื่อให้ผลการทดสอบสมมติฐานทางการวิจัยสามารถนำไปอ้างอิง(Inference) ไปยังกลุ่มประชากรเป้าหมาย(Hypothetical Population) ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผู้วิจัยจึงปฏิบัติตามเงื่อนไขของการวิเคราะห์ความแปรปรวน โดยพิจารณาว่าคะแนนความคิดเชิงบวกได้มาจากการสุ่มกลุ่มตัวอย่างที่เป็นตัวแทนที่ดีของประชากรดังรายละเอียดของการเลือกกลุ่มตัวอย่างสำหรับการเก็บรวบรวมข้อมูล อีกทั้งมีการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้น(Assumption) ของการวิเคราะห์ความแปรปรวนด้วยวิธีการทางสถิติ ดังนี้

4.1 การกระจายของคะแนนความคิดเชิงบวกของกลุ่มประชากรเป็นโค้งปกติ(Normal Curve) ผู้วิจัยตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นประการนี้ โดยใช้ Komogorov-Smirnov Test พบว่า ผลการพิจารณาที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 มีค่าสถิติ Komogorov-Smirnov เท่ากับ 0.037 มีค่านัยสำคัญของการทดสอบเท่ากับ 0.000 ซึ่งมีค่าน้อยกว่าระดับนัยสำคัญ(α) .05 แสดงว่าคะแนนความคิดเชิงบวกของกลุ่มประชากรไม่มีการกระจายเป็นโค้งปกติที่ระดับ .05 แต่เมื่อพิจารณาลักษณะของ Boxplot พบว่าการแจกแจงของข้อมูลมีความสมมาตร รวมทั้งการพิจารณาค่าเฉลี่ย(Mean) และค่ามัธยฐาน(Medean) ของกลุ่มประชากรพบว่ามีค่าใกล้เคียงกันมาก โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 130.853 และค่ามัธยฐานเท่ากับ 131.000 แสดงให้เห็นว่าข้อมูลของกลุ่มประชากรมีลักษณะการแจกแจงใกล้เคียงกับการแจกแจงปกติมาก อย่างไรก็ตามผู้วิจัยอาศัยทฤษฎีลู่เข้าสู่ศูนย์กลาง(Central Limit Theorem) กรณีที่ขนาดกลุ่มตัวอย่างมีขนาดใหญ่($n \geq 40$) สามารถประมาณได้ว่าข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างมีการกระจายใกล้เคียงแบบปกติ อีกทั้งมีงานวิจัยที่มีประชากรค่อนข้างใหญ่ได้ใช้วิธีการมอนติคาร์โล(Monte Carlo Procedures) พิสูจน์ว่าสถิติทดสอบเอฟ(F-Test) เป็นสถิติที่แกร่งมาก(Robust Statistics) (Harris. 1994: 135) ดังนั้นการผันข้อตกลงประการนี้มีโอกาสส่งผลต่อความคลาดเคลื่อนชนิดที่ 1 น้อยมาก คือมีความคลาดเคลื่อนไม่เกินระดับนัยสำคัญที่กำหนด (นิคม ตั้งคะพิภพ. 2543: 62)

4.2 ผลการทดสอบความเท่ากันของความแปรปรวนของคะแนนความคิดเชิงบวกของกลุ่มประชากรแต่ละกลุ่มย่อย กรณีที่กลุ่มตัวอย่างไม่เป็นสัดส่วนกัน(Disproportional Cell Frequencies) ผู้วิจัยทำการทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นประการนี้ โดยใช้สถิติทดสอบ Levene's Test จากการทดสอบความเท่ากันของความแปรปรวนของคะแนนความคิดเชิงบวกของกลุ่มประชากรแต่ละกลุ่มย่อยของการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทางระหว่างระดับอัตมโนทัศน์กับเพศ พบว่าที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 99 มีค่าสถิติเอฟ(F-Statistic) เท่ากับ 1.769 มีค่านัยสำคัญของการทดสอบเท่ากับ 0.118 ซึ่งมากกว่าระดับนัยสำคัญ(α) .01 และจากการทดสอบความเท่ากันของความแปรปรวนของคะแนนความคิดเชิงบวกของกลุ่มประชากรแต่ละกลุ่มย่อยของการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทางระหว่างประสบการณ์ชีวิตกับเพศ พบว่าที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 99 มีค่าสถิติเอฟ เท่ากับ 1.115 มีค่านัยสำคัญของการทดสอบเท่ากับ 0.343 ซึ่งมากกว่าระดับนัยสำคัญ.01

จากที่กล่าวมา แสดงว่าประชากรแต่ละกลุ่มย่อยมีความแปรปรวนของคะแนนความคิดเชิงบวกเท่ากันที่ระดับ .01

5. ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทางของความคิดเชิงบวกของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ที่มีระดับอัตมโนทัศน์และประสบการณ์ชีวิตแตกต่างกัน

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเชิงบวกของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ที่มีเพศและระดับอัตมโนทัศน์แตกต่างกัน โดยอาศัยผลการตรวจสอบที่เป็นไปตามข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ความแปรปรวน ผู้วิจัยจึงทดสอบสมมติฐานทางการวิจัย โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทาง(Two – Way ANOVA) ซึ่งมีผลการวิเคราะห์ ดังตาราง 10

ตาราง 10 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทางของความคิดเชิงบวกของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ที่มีเพศและระดับอัตมโนทัศน์แตกต่างกัน

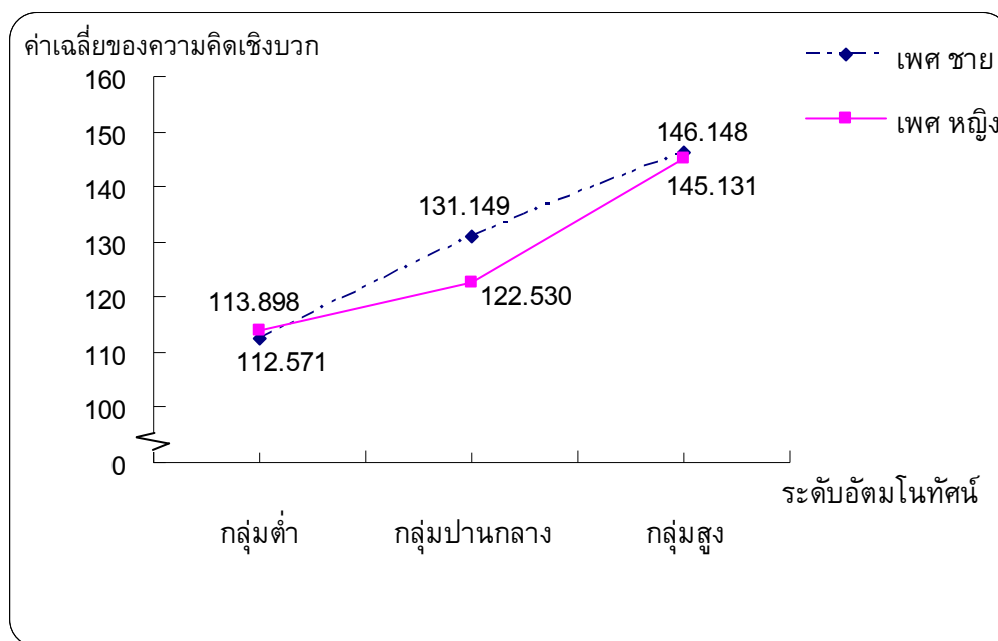
แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	ขนาดอิทธิพล
เพศ (A)	1	566.107	566.107	1.604	0.004
ระดับอัตมโนทัศน์ (B)	2	49,598.028	24,799.014	70.285**	0.272
ปฏิสัมพันธ์ (AB)	2	1,612.255	806.128	2.285	0.012
ความคลาดเคลื่อน	376	132,666.282	352.836		
รวม	381	6,731,300.000			

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 10 พบว่านักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีความคิดเชิงบวกแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีความคิดเชิงบวกไม่แตกต่างกัน ส่วนนักเรียนที่มีระดับอัตมโนทัศน์แตกต่างกันมีความคิดเชิงบวกแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่านักเรียนที่มีระดับอัตมโนทัศน์ในกลุ่มต่ำ กลุ่มปานกลาง และกลุ่มสูง มีค่าเฉลี่ยของความคิดเชิงบวกแตกต่างกันอย่างน้อย 1 คู่ ซึ่งจะมีการเปรียบเทียบพหุคูณจากค่าเฉลี่ยของความคิดเชิงบวกของนักเรียนแต่ละกลุ่มย่อยต่อไป เมื่อพิจารณาขนาดอิทธิพลของระดับอัตมโนทัศน์ที่ส่งผลต่อความคิดเชิงบวกเท่ากับ 0.272 จากแหล่งความแปรปรวนทั้งหมด

เมื่อพิจารณาความคิดเชิงบวกที่เกิดจากการส่งผลร่วมกันแบบ 2 ปัจจัย ระหว่างเพศกับระดับอัตมโนทัศน์ พบว่า ความคิดเชิงบวกของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ไม่มีส่วนที่เกิดจากปฏิสัมพันธ์แบบ 2 ปัจจัย กล่าวคือ ปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศกับระดับอัตมโนทัศน์ไม่ส่งผลร่วมกันต่อความคิดเชิงบวกของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4

เมื่อนำค่าเฉลี่ยของความคิดเชิงบวกของนักเรียนที่มีคุณลักษณะตามปฏิสัมพันธ์แบบ 2 ปัจจัย ที่เกิดจากระดับอัตมโนทัศน์กับเพศ ในแต่ละกลุ่มย่อยมาเขียนเป็นกราฟเส้นต่อเนื่อง(Profile) ได้แก่ กราฟแสดงปฏิสัมพันธ์ระหว่างระดับอัตมโนทัศน์กับเพศ ดังภาพประกอบ 9



ภาพประกอบ 9 กราฟเส้นแสดงปฏิสัมพันธ์ระหว่างระดับอัตรานักเรียนกับเพศ

จากภาพประกอบ 9 พบว่า เส้นกราฟแสดงค่าเฉลี่ยความคิดเชิงบวกของนักเรียนชาย และนักเรียนหญิงมีลักษณะเพิ่มขึ้นจากนักเรียนที่มีระดับอัตรานักเรียนกลุ่มต่ำ กลุ่มปานกลาง และกลุ่มสูง ตามลำดับ โดยค่าเฉลี่ยความคิดเชิงบวกของนักเรียนชายสูงกว่านักเรียนหญิงและมีค่าใกล้เคียงกันเมื่อนักเรียนมีระดับอัตรานักเรียนสูงขึ้น แสดงให้เห็นว่า ตัวแปรระดับอัตรานักเรียนและเพศ ต่างส่งผลต่อความคิดเชิงบวกอย่างเป็นอิสระกัน

6. ผลการทดสอบภายหลังเพื่อเปรียบเทียบพหุคูณ(Multiple Comparision) ของค่าเฉลี่ยความคิดเชิงบวกเป็นรายคู่ของนักเรียนระดับอัตรานักเรียนแตกต่างกัน ด้วยการทดสอบนัยสำคัญของความแตกต่างน้อยที่สุด (Least Significant Difference Test : LSD)

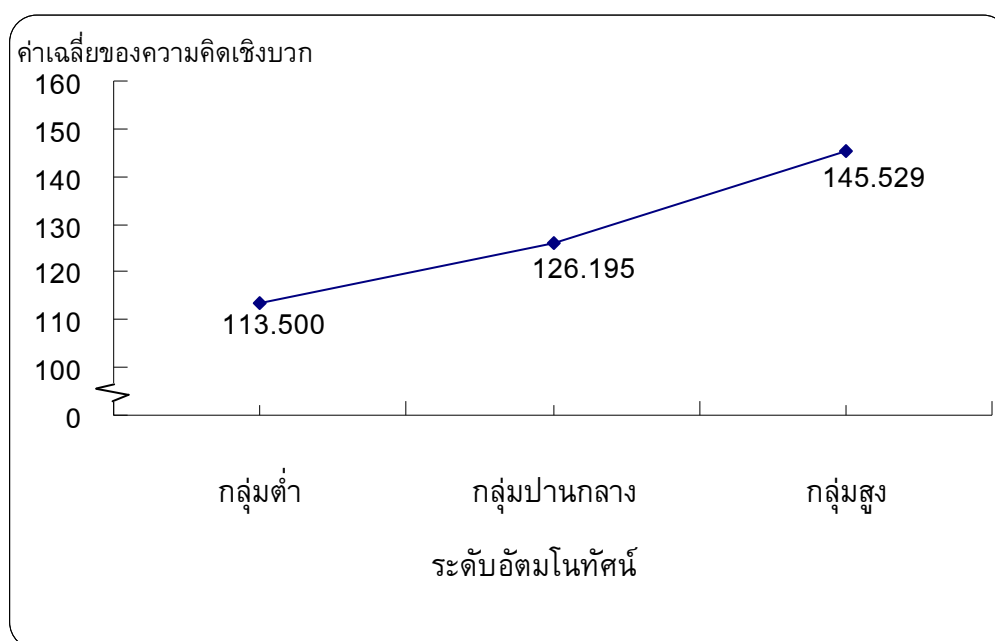
ตาราง 11 ผลการทดสอบภายหลังเพื่อเปรียบเทียบพหุคูณของความคิดเชิงบวกเป็นรายคู่

ระดับอัตรานักเรียน		ต่ำ	ปานกลาง	สูง
ต่ำ	$\bar{X}$	113.500	126.195	145.529
	113.500	-		
	126.195	12.695**	-	
ปานกลาง				
สูง	145.529	32.029**	19.334**	-

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 11 นักเรียนที่มีระดับอัตมโนทัศน์ในกลุ่มสูงมีความคิดเชิงบวกสูงกว่านักเรียนที่มีระดับอัตมโนทัศน์ในกลุ่มปานกลางและกลุ่มต่ำ และนักเรียนที่มีระดับอัตมโนทัศน์ในกลุ่มปานกลางมีความคิดเชิงบวกสูงกว่านักเรียนที่มีระดับอัตมโนทัศน์ในกลุ่มต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นั่นคือนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 มีแนวโน้มของความคิดเชิงบวกสูงขึ้นตามตัวแปรระดับอัตมโนทัศน์จากกลุ่มต่ำ สู่กลุ่มปานกลาง และกลุ่มสูง ตามลำดับ

เมื่อนำค่าเฉลี่ยของความคิดเชิงบวกของแต่ละระดับของอัตมโนทัศน์เขียนเป็นกราฟเส้นต่อเนื่อง เพื่อแสดงแนวโน้มของความคิดเชิงบวกที่สูงขึ้นตามระดับอัตมโนทัศน์ ดังภาพประกอบ 10 โดยเส้นกราฟมีลักษณะสูงขึ้นอย่างชัดเจน ทั้งจากระดับอัตมโนทัศน์กลุ่มต่ำสู่กลุ่มปานกลางและจากกลุ่มปานกลางสู่กลุ่มสูง ตามลำดับ



ภาพประกอบ 10 กราฟเส้นแสดงแนวโน้มของความคิดเชิงบวกตามระดับอัตมโนทัศน์

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเชิงบวกของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ที่มีเพศและประสบการณ์ชีวิตแตกต่างกัน โดยอาศัยผลการตรวจสอบที่เป็นไปตามข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ความแปรปรวน ผู้วิจัยจึงทดสอบสมมติฐานทางการวิจัยโดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทาง(Two – Way ANOVA) ซึ่งมีผลการวิเคราะห์ ดังตาราง 12

ตาราง 12 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทางของความคิดเชิงบวกของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ที่มีเพศและประสบการณ์ชีวิตแตกต่างกัน

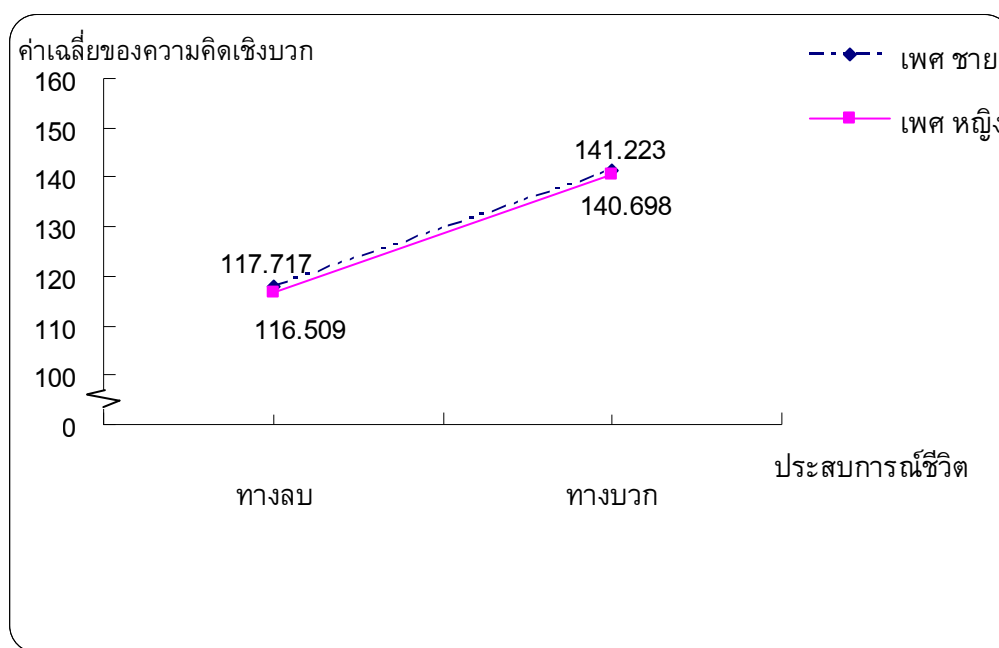
แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	ขนาดอิทธิพล
เพศ (A)	1	61.869	61.869	0.171	0.000
ประสบการณ์ชีวิต (B)	1	46,783.806	46,783.806	129.594**	0.255
ปฏิสัมพันธ์ (AB)	1	9.588	9.588	0.027	0.000
ความคลาดเคลื่อน	378	136,458.791	361.002		
รวม	381	6,731,300.000			

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 12 พบว่านักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีความคิดเชิงบวกแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีความคิดเชิงบวกไม่แตกต่างกัน ส่วนนักเรียนที่มีประสบการณ์ชีวิตแตกต่างกันมีความคิดเชิงบวกแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยความคิดเชิงบวก พบว่านักเรียนที่มีประสบการณ์ชีวิตทางบวก มีค่าเฉลี่ยของความคิดเชิงบวก ($\bar{X}=140.941$) สูงกว่านักเรียนที่มีประสบการณ์ชีวิตทางลบซึ่งมีค่าเฉลี่ยของความคิดเชิงบวก ($\bar{X}=116.856$) เมื่อพิจารณาขนาดอิทธิพลของประสบการณ์ชีวิต ที่ส่งผลต่อความคิดเชิงบวกเท่ากับ 0.255 จากแหล่งความแปรปรวนทั้งหมด

เมื่อพิจารณาความคิดเชิงบวกที่เกิดจากการส่งผลร่วมกันแบบ 2 ปัจจัย ระหว่างเพศกับประสบการณ์ชีวิต พบว่า ความคิดเชิงบวกของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ไม่มีส่วนที่เกิดจากปฏิสัมพันธ์แบบ 2 ปัจจัย กล่าวคือ ปฏิสัมพันธ์ไม่ส่งผลร่วมกันต่อความคิดเชิงบวกของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4

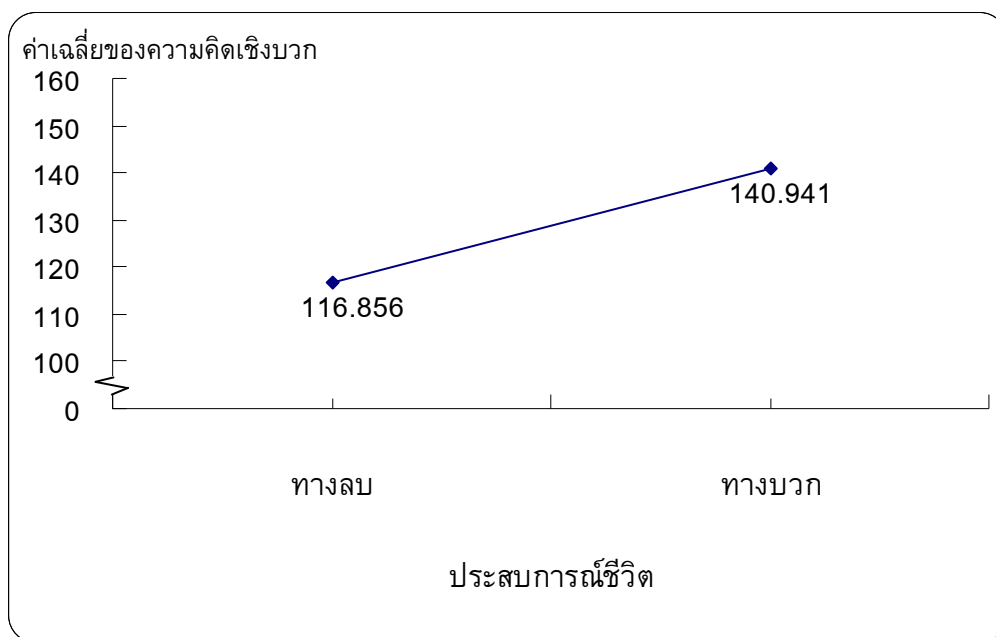
เมื่อนำค่าเฉลี่ยของความคิดเชิงบวกของนักเรียนที่มีคุณลักษณะตามปฏิสัมพันธ์แบบ 2 ปัจจัย ที่เกิดจากประสบการณ์ชีวิตกับเพศ ในแต่ละกลุ่มย่อยมาเขียนเป็นกราฟเส้นต่อเนื่อง (Profile) ได้แก่ กราฟแสดงปฏิสัมพันธ์ระหว่างประสบการณ์ชีวิตกับเพศ ดังภาพประกอบ 11



ภาพประกอบ 11 กราฟเส้นแสดงปฏิสัมพันธ์ระหว่างประสบการณ์ชีวิตกับเพศ

จากภาพประกอบ 11 พบว่า เส้นกราฟแสดงค่าเฉลี่ยความคิดเชิงบวกของนักเรียนชาย และนักเรียนหญิงมีลักษณะเพิ่มขึ้นจากนักเรียนที่มีประสบการณ์ชีวิตทางลบ ไปสู่นักเรียนที่มีประสบการณ์ชีวิตทางบวก ตามลำดับ โดยค่าเฉลี่ยความคิดเชิงบวกของนักเรียนชายและนักเรียนหญิง มีค่าใกล้เคียงกัน แสดงให้เห็นว่าตัวแปรประสบการณ์ชีวิตและเพศต่างส่งผลต่อความคิดเชิงบวก อย่างเป็นอิสระกัน

เมื่อนำค่าเฉลี่ยของความคิดเชิงบวกของประสบการณ์ชีวิตทางลบและประสบการณ์ชีวิตทางบวก เขียนเป็นกราฟเส้นต่อเนื่อง เพื่อแสดงแนวโน้มของความคิดเชิงบวกที่สูงขึ้นตามประสบการณ์ชีวิต ดังภาพประกอบ 12 โดยเส้นกราฟมีลักษณะสูงขึ้นอย่างชัดเจน ทั้งจากประสบการณ์ชีวิตทางลบสู่ประสบการณ์ชีวิตทางบวก



ภาพประกอบ 12 กราฟเส้นแสดงแนวโน้มของความคิดเชิงบวกตามประสบการณ์ชีวิต

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาเชิงเปรียบเทียบคุณลักษณะการคิดเชิงบวกตามตัวแปรเพศ ตัวแปรอัตมโนทัศน์ ตัวแปรประสบการณ์ชีวิต และปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรเพศกับระดับอัตมโนทัศน์ ตัวแปรเพศกับประสบการณ์ชีวิต ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 สำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษานครราชสีมา เขต 7 ที่มีระดับอัตมโนทัศน์และประสบการณ์ชีวิตแตกต่างกัน โดยกลุ่ม ตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6) ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2550 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานครราชสีมา เขต 7 จำนวน 382 คน ที่ได้มาจากการกำหนดตัวอย่างสุ่มแบบสองขั้นตอน จำแนกเป็น นักเรียนชายจำนวน 149 คน และนักเรียน หญิงจำนวน 233 คน ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองโดยใช้แบบวัดความคิดเชิงบวก จำนวน 50 ข้อ แบบสอบถามอัตมโนทัศน์จำนวน 50 ข้อ และแบบสอบถามประสบการณ์ชีวิต จำนวน 19 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.917 0.909 และ 0.786 ตามลำดับ

ผู้วิจัยตรวจสอบความครบถ้วน ความสมบูรณ์ของการตอบ และลักษณะการตอบ ของข้อมูล ที่ได้โดยการคัดเลือกฉบับที่นักเรียนมีความตั้งใจในการตอบจากการสังเกตพฤติกรรมการตอบ และ ฉบับที่นักเรียนตอบทุกข้อคำถาม ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน และ วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทาง(Two - Way Analysis of Variance) ด้วยสถิติทดสอบเอฟ (F-test) โดยวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทางระหว่างเพศกับระดับอัตมโนทัศน์ และระหว่าง เพศกับประสบการณ์ชีวิต และแสดงแนวโน้มของความคิดเชิงบวกในแต่ละผลหลักและปฏิสัมพันธ์ จากการทดสอบสมมติฐานทางการวิจัย รวมทั้งทดสอบภายหลังเพื่อการเปรียบเทียบพหุคูณ ด้วยวิธีการ LSD (Least Significant Difference)ของฟิชเชอร์ (Fisher)

สรุปผลการวิจัย

1. นักเรียนช่วงชั้นที่ 4 มีค่าเฉลี่ยความคิดเชิงบวกอยู่ระหว่าง 128.611 – 133.095 อยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างสูง นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีความคิดเชิงบวกค่อนข้างสูง นักเรียนที่มีระดับอัตมโนทัศน์ในกลุ่มสูงและกลุ่มปานกลางมีความคิดเชิงบวกค่อนข้างสูง ส่วนนักเรียนที่มีระดับอัตมโนทัศน์ในกลุ่มต่ำมีความคิดเชิงบวกปานกลาง นักเรียนที่มีประสบการณ์ชีวิตทางลบ มีความคิดเชิงบวกปานกลาง ส่วนนักเรียนที่มีประสบการณ์ชีวิตทางบวกมีความคิดเชิงบวกค่อนข้างสูง
2. นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีความคิดเชิงบวกไม่แตกต่างกัน
3. นักเรียนที่มีระดับอัตมโนทัศน์ในกลุ่มสูงมีความคิดเชิงบวกสูงกว่านักเรียนที่มีระดับอัตมโนทัศน์ในกลุ่มปานกลาง และกลุ่มต่ำ ตามลำดับ นอกจากนี้ความคิดเชิงบวกมีแนวโน้ม สูงขึ้นตามระดับอัตมโนทัศน์จากกลุ่มต่ำ สู่กลุ่มปานกลางและกลุ่มสูง อย่างชัดเจน

4. นักเรียนที่มีประสบการณ์ชีวิตทางบวกมีความคิดเชิงบวกสูงกว่านักเรียนที่มีประสบการณ์ชีวิตทางลบ และความคิดเชิงบวกมีแนวโน้มสูงขึ้นตามกลุ่มนักเรียนที่มีประสบการณ์ชีวิตทางลบสู่ประสบการณ์ชีวิตทางบวก อย่างชัดเจน

5. ปฏิสัมพันธ์แบบ 2 ปัจจัย ที่เกิดจากตัวแปรเพศกับระดับอัตมโนทัศน์ และเพศกับประสบการณ์ชีวิต ไม่ส่งผลร่วมกันต่อการคิดเชิงบวกของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4

อภิปรายผล

จากผลการวิจัยของการศึกษาเชิงเปรียบเทียบคุณลักษณะการคิดเชิงบวกของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานครราชสีมา เขต 7 ที่มีระดับอัตมโนทัศน์และประสบการณ์ชีวิตแตกต่างกัน ผู้วิจัยอภิปรายผลการวิจัยในประเด็นสำคัญ ดังนี้

1. นักเรียนช่วงชั้นที่ 4 มีค่าเฉลี่ยความคิดเชิงบวกอยู่ระหว่าง 128.611 – 133.095 อยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างสูง เนื่องจากนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 คือนักเรียนที่เรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 -6) มีช่วงอายุอยู่ระหว่างย่างเข้าปีที่ 16 ถึง 18 ปีเต็ม ซึ่งเป็นแค่ส่วนหนึ่งของชีวิต โอกาสที่จะพบเจอกับสภาวะการณ์ สถานการณ์และเหตุการณ์ต่างๆ ในแง่ลบน้อยมาก ดังที่ สก็อตต์ เวนเทอร์ลลา (2545: 100) กล่าวว่า ความคิดเชิงบวกเกิดมาพร้อมกับที่บุคคลเกิดมา แต่จะถูกบดบังด้วยสภาวะการณ์ สถานการณ์ และเหตุการณ์ต่างๆ ในระดับที่แตกต่างกัน และจะลดน้อยลงหลังจากต้องประสบ พบเจอกับสภาวะการณ์ สถานการณ์ และเหตุการณ์ต่างๆ ในแง่ลบ อีกทั้งกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษากำลังอยู่ในวัยเรียน ซึ่งเวลาและการดำเนินชีวิตส่วนใหญ่จะอยู่ในโรงเรียนและที่บ้าน ทั้งที่บ้านและโรงเรียนล้วนเป็นสถานที่ที่มีสภาพแวดล้อมที่ดี ทำให้กลายเป็นบุคคลที่มองสิ่งต่างๆ ด้วยมุมมองทางบวกได้ทันที และความคิดเชิงบวกก็จะเกิดขึ้นได้โดยอัตโนมัติ (วิรตี ศรีอ่อน. 2546: 42) และจากผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่านักเรียนช่วงชั้นที่ 4 มีความคิดเชิงบวกค่อนข้างสูง ซึ่งแสดงให้เห็นว่าสภาวะการณ์ สถานการณ์ เหตุการณ์ต่างๆ และสภาพแวดล้อมของกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาอยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างดีถึงดี

2. นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีความคิดเชิงบวกไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยความคิดเชิงบวกของนักเรียนชาย ($\bar{X}$ =133.966) สูงกว่าค่าเฉลี่ยความคิดเชิงบวกของนักเรียนหญิง ($\bar{X}$ =128.863) เล็กน้อย ทั้งนี้อาจเนื่องจากในสภาวะการณ์ปัจจุบัน นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีโอกาสในการเรียนรู้เท่าเทียมกัน โดยการจัดกระบวนการเรียนรู้ของครูนั้น เปิดโอกาสให้ทั้งนักเรียนชายและนักเรียนหญิงเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ที่เท่าเทียมกัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ แฉ่งน้อย แจ้งศิริกุล (2530: 96) ที่พบว่า เด็กชายและเด็กหญิงมีรูปแบบการคิดไม่แตกต่างกัน ผลงานวิจัยของ ชลาลัย สอนสุวิทย์ (2537: บทคัดย่อ) ที่พบว่า นักเรียนที่มีเพศต่างกันมีแบบการคิดแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ และผลงานวิจัยของ ปิยะวดี ลิ้มพะบำรุง (2547: 51) พบว่านิสิตเพศชายและเพศหญิงมีคะแนนการมองโลกในแง่ดีไม่แตกต่างกัน อีกทั้งสภาพการอบรมเลี้ยงดูและการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ของสังคมมีความเท่าเทียมกันทั้งเพศชายและเพศหญิง

ไม่แยกแยะว่ากิจกรรมใดสำหรับเพศชายหรือเพศหญิงเท่านั้น ทำให้นักเรียนชายและนักเรียนหญิงได้พบเจอกับสถานการณ์ สถานการณ์ และเหตุการณ์ต่างๆ ในลักษณะที่เหมือนกัน ดังที่ สุวิทย์ มูลคำ (2548: 145-146) อธิบายไว้ว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อการคิดของบุคคล อันได้แก่ พื้นฐานทางครอบครัว การอบรมเลี้ยงดู ประสบการณ์ชีวิต วัฒนธรรม และสิ่งแวดล้อม และ สุรางค์ โคว์ตระกูล (2544: 148-149) อธิบายไว้ว่า ผู้ชายและผู้หญิงแตกต่างกันทางสรีรวิทยา หรือมีความแตกต่างทางด้านร่างกายแต่ความแตกต่างทางพฤติกรรมของหญิงและชายขึ้นอยู่กับสังคมและวัฒนธรรม ซึ่งสภาพสังคมและวัฒนธรรมของไทยในปัจจุบันให้ความเท่าเทียมกันทั้งเพศชายและเพศหญิง ส่งผลให้นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีความคิดเชิงบวกไม่แตกต่างกัน

3. นักเรียนที่มีระดับอัตมโนทัศน์ในกลุ่มสูงมีความคิดเชิงบวกสูงกว่านักเรียนที่มีระดับอัตมโนทัศน์ในกลุ่มปานกลาง และกลุ่มต่ำ ตามลำดับ อัตมโนทัศน์คือภาพพจน์ของตัวเอง เป็นความรู้สึกที่มีต่อตัวเอง อัตมโนทัศน์เป็นตัวกำหนดความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรมของบุคคล บุคคลที่มีภาพพจน์ของตัวเองด้านบวกจะมีความรู้สึกที่ดีมีทัศนคติเชิงบวก มีความคิดเชิงบวก (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2545: 63-74) จากผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่ามีแนวโน้มของความคิดเชิงบวกจะสูงขึ้นตามระดับอัตมโนทัศน์จากกลุ่มต่ำ สู่กลุ่มปานกลางและกลุ่มสูง อย่างชัดเจน สอดคล้องกับแนวคิดของ พรณี ชูทัย เจนจิต (2533: 184-187) อธิบายไว้ว่า อัตมโนทัศน์เป็นตัวกำหนดพฤติกรรม ซึ่งจะเป็นไปในทางบวกหรือทางลบขึ้นอยู่กับว่าประเมินตัวเองไปในทิศทางใด และพฤติกรรมก็จะมีอิทธิพลต่อความเชื่อและความคิดของบุคคล ซึ่งสอดคล้องกับ วิรตี ศรีอ่อน (2546: 42-43) กล่าวไว้ว่า การมองตัวเองว่าดี มองคนอื่นว่าดี หรือมองสิ่งต่างๆ ว่าดีจะทำให้กลายเป็นบุคคลที่มองสิ่งต่างๆ ด้วยมุมมองทางบวก และมีความคิดเชิงบวกในที่สุด จากข้อมูลที่กล่าวมาทั้งหมดบ่งชี้ให้เห็นถึงสารสนเทศการวิจัยที่สามารถนำไปใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับครู ผู้ปกครอง และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับนักเรียน โดยตระหนักถึงความสำคัญของอัตมโนทัศน์ในการส่งเสริมสนับสนุนให้นักเรียนเกิดความคิดเชิงบวก

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาอัตมโนทัศน์ (พรณี ชูทัย เจนจิต 2533: 203-207) คือ ปัจจัยด้านพันธุกรรมและปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม ปัจจัยด้านพันธุกรรมได้แก่ สภาพทางด้านร่างกายและสติปัญญา ควรส่งเสริมพัฒนาให้นักเรียนมีร่างกายที่แข็งแรงมีบุคลิกภาพที่ดี และมีสติปัญญาที่เฉลียวฉลาด ซึ่งปัจจัยเหล่านี้จะเป็นตัวกำหนดความสามารถที่นักเรียนจะทำได้หรือไม่ได้ และจะส่งผลให้นักเรียนมีความภาคภูมิใจและมีความเชื่อมั่นในตนเอง ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมได้แก่ ประสบการณ์ในช่วงแรกของชีวิต ความสำเร็จและความล้มเหลว สัญลักษณ์ของสถานภาพทางครอบครัว อิทธิพลทางครอบครัว อิทธิพลทางวัฒนธรรม อิทธิพลของครู และการยอมรับทางสังคม นักเรียนควรได้รับความรักและความอบอุ่น จากครู คนในครอบครัว และบุคคลที่อยู่รอบๆ ตัวนักเรียน ควรแสดงให้นักเรียนเห็นถึงความรู้สึกที่มีต่อนักเรียนในลักษณะของความมั่นใจ วางใจ รัก เข้าใจ ให้ความสนใจและยอมรับ ซึ่งจะทำให้นักเรียนรู้สึกว่าเป็นผู้ประสบความสำเร็จมองเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งจะช่วยให้นักเรียนปรับตัวได้ดี พึ่งตนเองได้ และมีความคิดในทางบวกให้กับตนเอง สำหรับการอบรมเลี้ยงดู พ่อแม่ควรอบรมเลี้ยงดูด้วยความรัก ความอบอุ่น มีกฎเกณฑ์

และมีระเบียบวินัยที่จะใช้กับเด็กอย่างแน่นนอน ให้ความสำคัญกับความเป็นอยู่ของลูกปฏิบัติต่อลูก ดังเช่นเขาเป็นคนสำคัญคนหนึ่ง มีความคงเส้นคงวาในการใช้กฎระเบียบ ใช้การให้รางวัลมากกว่า การลงโทษ เด็กจะเกิดความรู้สึกว่าพ่อแม่ปกครองเขาด้วยลักษณะที่มั่นคง และมีความยุติธรรม จะก่อให้เกิดการพัฒนาการยอมรับนับถือในตนเอง มองเห็นตนเองมีคุณค่ามีความสำคัญ มีความพอใจที่จะทำงานที่ท้าทาย ตลอดจนเป็นคนมองโลกในแง่ดี และมีความคิดเชิงบวกในที่สุด

4. ประสบการณ์ชีวิตเป็นสิ่งที่มียุทธวิธีและส่งผลต่อความรู้สึก เจตคติ ความคิด และการเรียนรู้ อันนำไปสู่พฤติกรรม ถ้าบุคคลมีประสบการณ์ที่ดีก็จะส่งผลให้เกิดความรู้สึกพึงพอใจ มีเจตคติที่ดี มีความคิดที่ดีหรือมีความคิดเชิงบวก และเกิดพฤติกรรมที่ดีในที่สุด จากผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่าประสบการณ์ชีวิตมียุทธวิธีต่อความคิดเชิงบวก ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ อารี พันธุ์ (2547: 4) ที่ว่า ประสบการณ์ชีวิต เป็นประสบการณ์ที่มีคุณค่าของชีวิต ไม่ว่าจะเป็น เหตุการณ์ที่ดี สมหวัง ผิดหวัง สำเร็จ ล้มเหลว เสียใจ เศร้าใจ อิ่มเอมใจ หากเป็น ประสบการณ์ที่ดี ประสบความสำเร็จ ก็ทำให้บุคคลมีกำลังใจที่จะก้าวเดินต่อไป มีความรู้สึกที่ดี มีความคิดที่ดี แต่ถ้าหากเป็นประสบการณ์ที่ต้องสูญเสีย ประสบความสำเร็จ ล้มเหลว ประสบการณ์ เหล่านั้น จะทำให้บุคคลสัมผัสกับความรู้สึกสูญเสีย เจ็บปวดและเป็นทุกข์ แสดงให้เห็นว่า ถ้าบุคคล มีประสบการณ์ชีวิตที่ดี สมหวัง มีความสุข จะมีความรู้สึกต่อสิ่งต่างๆ ในแง่ดี และมีความคิดเชิงบวก ในที่สุด จากผลการวิจัยครั้งนี้พบว่านักเรียนที่มีประสบการณ์ชีวิตทางบวกมีความคิดเชิงบวกสูงกว่า นักเรียนที่มีประสบการณ์ชีวิตทางลบ เนื่องจากประสบการณ์ชีวิตทางบวกหมายถึงการรับรู้ของ บุคคลเกี่ยวกับเรื่องราวปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล สิ่งแวดล้อม สถานการณ์และเหตุการณ์ต่างๆ ที่ตนได้เคยพบเห็นหรือประสบมาแล้วขณะดำเนินชีวิต ที่ทำให้เกิดความรู้สึกดีใจ พึงพอใจ ภาคภูมิใจ สุขใจ มีความสุข และประสบความสำเร็จ ซึ่งเป็นประสบการณ์ที่มีอิทธิพลต่อความคิดเชิงบวก มาก และมากกว่า ประสบการณ์ชีวิตทางลบ ซึ่งหมายถึง การรับรู้ของบุคคลเกี่ยวกับเรื่องราว ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล สิ่งแวดล้อม สถานการณ์และเหตุการณ์ต่างๆ ที่ตนได้เคยพบเห็นหรือ ประสบมาแล้ว ขณะดำเนินชีวิต ที่ทำให้เกิดความรู้สึกเสียใจ ไม่พอใจ เศร้าใจ สลดใจ มีความทุกข์ และเกิดความล้มเหลว ไม่ประสบผลสำเร็จ ซึ่งสอดคล้องกับที่อภิปรายมาข้างต้น

5. ปฏิสัมพันธ์แบบ 2 ปัจจัย ที่เกิดจากตัวแปรเพศกับระดับอัตมโนทัศน์ และเพศกับ ประสบการณ์ชีวิต ไม่ส่งผลร่วมกันต่อการคิดเชิงบวกของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 แสดงว่า ความคิดเชิงบวก ของนักเรียนที่ศึกษาจากตัวแปรเพศกับอัตมโนทัศน์ และ ตัวแปรเพศกับประสบการณ์ชีวิต มีการเปลี่ยนแปลงในทิศทางเดียวกัน ผลการทดสอบจึงพบว่า ไม่เกิดผลปฏิสัมพันธ์กัน ซึ่งปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรนั้นจะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อตัวแปรที่ศึกษานั้นร่วมกันส่งผลต่อตัวแปรตาม เมื่อพิจารณาเพศกับระดับอัตมโนทัศน์ และเพศกับประสบการณ์ชีวิต พบว่ามีแนวโน้มของ การเปลี่ยนแปลงของความคิดเชิงบวกไปในทิศทางเดียวกัน ทั้งนี้อาจมีสาเหตุมาจากสภาพแวดล้อม ทางสังคมและวัฒนธรรมของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยไม่แตกต่างกัน ทำให้นักเรียนที่มีความแตกต่าง ระหว่างเพศมีอัตมโนทัศน์ และได้รับประสบการณ์ชีวิตที่ไม่แตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะ

ผลการวิจัยในครั้งนี้ พบว่า นักเรียนมีความคิดเชิงบวกสูงขึ้นตามระดับอัตมโนทัศน์และประสบการณ์ชีวิต ซึ่งเป็นสารสนเทศที่มีประโยชน์สำหรับผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนานักเรียน อันได้แก่ พ่อ - แม่ ผู้ปกครอง ครู และนักเรียน

1. ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 พ่อ - แม่ ควรอบรมเลี้ยงดูบุตรด้วยความรัก ความอบอุ่น ส่งเสริมและพัฒนาให้บุตรเกิดการยอมรับนับถือในตนเอง มองเห็นตนเองมีคุณค่ามีความสำคัญ มีความพอใจที่จะทำงานที่ท้าทาย ผู้ปกครองควรส่งเสริมให้บุตรมีอัตมโนทัศน์ในระดับที่สูงที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้เพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวกให้บุตร

1.2 ครู และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนานักเรียน ควรจัดกระบวนการเรียนรู้ที่ส่งเสริมให้นักเรียนได้รับประสบการณ์ที่ดี มีความพึงพอใจ ภาคภูมิใจ สุขใจ มีความสุข และประสบความสำเร็จ ให้มีความสอดคล้องกับสภาพการณ์ และสถานการณ์ต่างๆ ในปัจจุบัน เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีอัตมโนทัศน์ในระดับที่สูงที่สุด และได้รับประสบการณ์ชีวิตในทางบวก อันจะส่งผลต่อการพัฒนาความคิดเชิงบวกในตัวนักเรียนต่อไป

1.3 นักเรียนควรมีพฤติกรรมที่ส่งเสริมให้ตนเองมีร่างกายที่แข็งแรงมีบุคลิกภาพที่ดี และมีสติปัญญาที่เฉลียวฉลาด ปรับเปลี่ยนอัตมโนทัศน์ให้ตรงกับความเป็นจริงของตนเองมากที่สุด ซึ่งเป็นแนวทางในการพัฒนาอัตมโนทัศน์ อันจะส่งผลต่อการพัฒนาความคิดเชิงบวกในตัวนักเรียนต่อไป

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรออกแบบการวิจัยในรูปแบบอื่นๆ เช่น การศึกษาองค์ประกอบของคุณลักษณะการคิดเชิงบวก การศึกษารูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ และการวิจัยเชิงคุณภาพ รวมทั้งการศึกษาเชิงพัฒนาการภาคตัดขวาง(Cross-sectional Study) และการศึกษาพัฒนาการในระยะยาว(Longitudinal Method) เพื่อให้ได้สารสนเทศของการวิจัยที่หลากหลาย และมีประโยชน์ต่อการพัฒนาองค์ความรู้เกี่ยวกับความคิดเชิงบวก

2.2 ควรศึกษากับกลุ่มตัวอย่างอื่นที่แตกต่างออกไปจากกลุ่มตัวอย่างที่ทำการวิจัยในครั้งนี้ เช่น เด็กที่อยู่ในสถานพินิจ กลุ่มของผู้ต้องหาในเรือนจำ กลุ่มของผู้ป่วย ฯลฯ เพื่อนำสารสนเทศที่ได้จากการวิจัยไปใช้พิจารณาหาแนวทางป้องกันและแก้ไข ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ต่อไป

2.3 สำหรับการวิจัยเชิงเปรียบเทียบที่ตัวแปรอิสระเป็นตัวแปรต่อเนื่อง ควรวางแผนการเก็บรวบรวมข้อมูลให้รัดกุม เพื่อให้ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างในแต่ละกลุ่มย่อยตามที่ต้องการ อาจจะแบ่งการเก็บรวบรวมข้อมูลมากกว่า 1 ครั้ง โดยเก็บรวบรวมข้อมูลตามตัวแปรอิสระตัวใดตัวหนึ่งมาก่อน แล้วจึงจัดเก็บรวบรวมข้อมูลตัวแปรอิสระตัวอื่นๆ ตามกลุ่มย่อยของตัวแปรอิสระที่เก็บรวบรวมข้อมูลมาก่อนให้สอดคล้องกับจำนวนกลุ่มตัวอย่างในแต่ละกลุ่มย่อยตามที่ต้องการ

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กันต์ฤทัย คลังพหล. (2546). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับอัตมโนทัศน์
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดนนทบุรี.
ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม.(การวิจัยและสถิติทางการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- กัลยา วาณิชย์บัญชา. (2539). หลักสถิติ. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- . (2544). การวิเคราะห์สถิติ : สถิติเพื่อการตัดสินใจ. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.
- . (2548). สถิติสำหรับงานวิจัย. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์. (2545). ลายแทงนักคิด. กรุงเทพฯ: ชัคเชสมิเดีย.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. (2545). คิด-ทำ ด้านบวก. กรุงเทพฯ: ภาพพิมพ์.
- โกวิท วรพิพัฒน์. (2544). ต้นคิด คิดเป็น เพื่อให้บัณฑิตมีชีวิตด้วยคิดเป็น. กรุงเทพฯ:
สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด.
- จรรยา สุวรรณทัต. (2533). ความสามารถในการควบคุมตนเองของเด็กไทยในแง่ของ
ความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบทางการศึกษา การฝึกทักษะและการพัฒนาจิตลักษณะ
เพื่อการสร้างพลเมืองที่มีประสิทธิภาพ. รายงานการวิจัยสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์
ฉบับที่ 44. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- . (2545). เอกสารการสอนชุดวิชาพัฒนาการวัยรุ่นและการอบรม หน่วยที่ 1-8.
พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: แสงจันทร์.
- ชม ภูมิภาค. (2516). จิตวิทยาการเรียนการสอน. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- ชลาลัย สอนสุวิทย์. (2537). การศึกษาแบบการคิดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายใน
จังหวัดตาก. วิทยานิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาการแนะแนว). พิษณุโลก : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยนเรศวร. ถ่ายเอกสาร.
- ชาติ แจ่มนุช. (2545). สอนอย่างไรให้คิดเป็น. กรุงเทพฯ: เลียงเชียง.
- จิตติรัตน์ อัสวนพเกียรติ. (2548). ลักษณะส่วนบุคคลและความคิดเชิงบวกกับความเครียดในการ
ทำงานของพนักงานโรงพยาบาลเอกชนแห่งหนึ่ง ในเขตกรุงเทพมหานคร. สารนิพนธ์
กศ.ม.(จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
ถ่ายเอกสาร.
- ณกมล ปุณฺชเขตต์ทิกุล. (2545). คิดอย่างบัณฑิต. (เอกสารประกอบการสอน). กรุงเทพฯ:
มหาวิทยาลัยศรีปทุม. อัดสำเนา.
- ทิสนา แคมมณี; และคนอื่นๆ. (2544). วิทยาการด้านการคิด. กรุงเทพฯ: เดอะมาสเตอร์กรุ๊ป
แมนเนจเม้นท์.

- นวลลออ สุภาพล. (2527). *ทฤษฎีบุคลิกภาพ*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- นอร์แมน วินเซนต์ ฟิลล์. (2546). *ทัศนคติ 6 ประการเพื่อเป็นผู้ชนะ*. แปลโดย วรพัฒน์ อัสวนันท์. กรุงเทพฯ: กู้ด มอร์นิ่ง.
- นิคม ตั้งกะพิภพ. (2543). *การวิเคราะห์ความแปรปรวน การวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม และการออกแบบการวิจัยทางการศึกษา*. นครปฐม: มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์.
- นิภา แก้วศรีงาม. (2547, ธันวาคม). ความคิดเชิงบวก(Positive Thinking) ฟังคิดว่าทุกปัญหา มีทางออก ไม่ใช่ทุกทางออกเป็นปัญหา. *วารสารวงการครู*. 1(12): 76-78.
- แน่นน้อย แจ้งศิริกุล. *การศึกษาแบบการคิดและความสามารถในการแก้ปัญหาทางคณิตศาสตร์ของเด็กปฐมวัย*. ปริญญาโท กศ.ม.(การศึกษาพิเศษ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2524). *รูปแบบของผลการเรียนในโรงเรียน*. ปริญญาโท กศ.ด. (การวิจัยและพัฒนาหลักสูตร). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- ประเวศ วะสี. (2538). *ยุทธศาสตร์ ทางปัญญาแห่งชาติ ยุทธศาสตร์ที่สำคัญที่สุดของสังคมทั้งหมดร่วมกัน*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย.
- ประภัศราภา จันทรวงศา. (2548). *ลักษณะส่วนบุคคลและความคิดเชิงบวกกับความเครียดในการเรียน ของนักศึกษา สถาบันเทคโนโลยีราชมงคลวิทยาเขตพระนครศรีอยุธยา หันตรา*. สารนิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ปานใจ จิราภภาพ. (2543, มกราคม). *พูดอย่างไรจึงจะสร้างความคิดเชิงบวกแก่เด็ก*. *วารสารการศึกษาปฐมวัย*. 4(1): 34-37.
- ปิยะดา ชื่นครุฑ. (2546). *ผลของการใช้กิจกรรมเพื่อปรับอัตมโนทัศน์ ความวิตกกังวลจากการพรางจากและความผูกพันต่อบุตรของมารดาที่คลอดบุตรก่อนกำหนด*. ปริญญาโท กศ.ม.(การวัดผลการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ปิยะวดี ลิ้มพะบำรุง. (2547). *การพัฒนาการมองโลกในแง่ดีด้วยโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*. ปริญญาโท วท.ม.(การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พรณี ชูทัย เจนจิต. (2533). *เอกสารการสอนชุดวิชาจิตวิทยาและสังคมวิทยาพื้นฐานเพื่อการแนะแนว เล่ม 1.หน่วยที่ 4(อัตมโนทัศน์)*. นนทบุรี: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมราชา.

- พระเทพเวที(ป.อ. ปยุตโตโต). (2533). *วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: ภาพพิมพ์.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโตโต). (2545). *พัฒนาการแบบองค์รวมของเด็กไทย*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: สหธรรมิก.
- มยุรี ศรีชัย. (2538). *เทคนิคการสุมกลุ่มตัวอย่าง..* กรุงเทพฯ: วิ.เจ. พรินติ้ง
- รัตนา ไกรศรีหนาท. (2534). *การศึกษาเปรียบเทียบอัตมโนทัศน์ สุขภาพจิตและความพึงพอใจในงานของพยาบาลวิชาชีพ กับพยาบาลเทคนิค*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- รัฐกมล บรรหาร. (2535). *การเปรียบเทียบอัตมโนทัศน์ระหว่างวัยรุ่นชายที่มีความก้าวร้าวกับวัยรุ่นชายปกติที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูในรูปแบบที่แตกต่างกันตามการรับรู้ของตนเอง*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2546). *ประสบการณ์*. ใน พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542. กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์.
- ลดาพร บุญฤทธิ์. (2539). *ความสัมพันธ์ระหว่างประสบการณ์ชีวิตนักศึกษา กับเจตคติในวิชาชีพของบัณฑิตสาขาพยาบาลศาสตร์*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (การพยาบาลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ลิขิตกุล กุลรัตน์รักษ์. (2547). *การศึกษาประสบการณ์ในมหาวิทยาลัยของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยตามการรับรู้ของนิสิต*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (การอุดมศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วันเพ็ญ บุญประกอบ. (2544, มกราคม-มีนาคม). *การเลี้ยงดูลูกกับสุขภาพจิต*. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย. 46(1): 55-68.
- วิกิพีเดีย (Wikipedia). (2549). *ประสบการณ์*. ใน สารานุกรมเสรี. สืบค้นเมื่อ 29 กรกฎาคม 2549, จาก <http://th.wikipedia.org/wiki/>.
- วิทยา นาควัชระ. (2548). *วิธีคิดให้ชีวิตเป็นสุข*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: กู้ดบุค.
- วิรตี ศรีอ่อน. (2546, ธันวาคม). *Positive Thinking*. นิตยสาร HEALTH & CUISINE . 3(35): 41-46.
- ศรสวาท ชัยตรุณ. (2537). *ความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพเชิงช่วยเหลือของอาจารย์กับนักศึกษา กับประสบการณ์ปฏิบัติการพยาบาลทางคลินิกของนักศึกษาพยาบาลในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (การพยาบาลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ศิริพร สุขรุ่งเรือง. (2533). *การศึกษาแบบการคิด ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีบุคลิกภาพทางอาชีพแตกต่างกัน*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มหาสารคาม. ถ่ายเอกสาร.

- ศิริรัตน์ ธนบรรเจิดสิน. (2548). ลักษณะส่วนบุคคลและความคิดเชิงบวกกับความเครียดในการเลี้ยงดูมารดาของมารดาที่มีบุตรคนแรก ที่ทำงานบริษัทเอกชน. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สกีออตต์ เวนเทอร์ลลา. (2545). อารมณ์แห่งความคิดเชิงบวกในโลกธุรกิจ. แปลโดย วิทยา พลายมณี. กรุงเทพฯ: เอ.อาร์ บีซิเนส เพรส.
- สถิต วงศ์สวรรค์ (2544). การพัฒนาบุคลิกภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: รวมสาส์น.
- สรพล สุขทรศนี. (2542). ภูมิคุ้มกันทางจิต. กรุงเทพฯ: วิญญูชน.
- สรนัย สุพรรณรัตน์. (2548). ลักษณะส่วนบุคคลและความคิดเชิงบวกกับทัศนคติต่ออบายมุข 6 และทัศนคติต่อการพนันฟุตบอลของนิสิตชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. สารนิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สาโรช บัวศรี. (2531,มกราคม-ธันวาคม). การคิด. สารานุกรมศึกษาศาสตร์. หน้าที่ 9-11. กรุงเทพฯ: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. (2540). ทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อพัฒนากระบวนการคิด. กรุงเทพฯ: ไอเดียสแควร์.
- สุภัค ไหวหากิจ. (2543). เปรียบเทียบการรับรู้วัยในตนเองของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเล่นหัตถกรรมและการเล่นเกมแบบร่วมมือ. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม.(การวัดผลการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุนน อมรวิวัฒน์. (2530). การสอนโดยสร้างศรัทธาและโยนิโสมนสิการ. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: โอ เอส พริ้นติ้งเฮาส์.
- (2542). การพัฒนาการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์: ทักษะกระบวนการเผชิญสถานการณ์. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- สุรพงษ์ ชูเดช. (2534). ความสัมพันธ์ระหว่างประสบการณ์ในมหาวิทยาลัยกับจิตลักษณะที่สำคัญของนิสิต. ปริญญานิพนธ์ วท.ม. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุรางค์ ไคว้ตระกูล. (2544). จิตวิทยาการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: ด่านสุทธา.
- สุวิทย์ มูลคำ. (2548). พิมพ์ครั้งที่ 5. ครบเครื่องเรื่องความคิด. กรุงเทพฯ: ภาพพิมพ์.
- อรพรรณ พรสีมา. (2543). การคิด. กรุงเทพฯ: สถาบันพัฒนาทักษะการคิด.
- อัจฉรา สุขารมณ. (2546). ความเครียดในวัยรุ่น. ใน รวมบทความสร้างสรรค์สร้างเด็กและเยาวชน. กรุงเทพฯ: พัฒนาศึกษา.
- อารี พันธุ์มณี. (2547, กันยายน). พลังความคิดเชิงบวก พลังสู่ความสำเร็จ. จดหมายข่าว มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต. 9(126): 4-9.

- อ้อม ประนอม. (2548). *พลังคำสู่พลังใจ*. กรุงเทพฯ: พิมพ์คำ.
- อำไพ ศรีพิพัฒน์. (2515, สิงหาคม-พฤศจิกายน). ความนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง. *วารสารครูศาสตร์* 2(5-6). 91-103.
- Beyer, Barry K. (1987). *Practice strategies for the teaching of thinking*. Boston: Allyn and Bacon.
- Bloom Benjamin S. ; et al. (1971). *Handbook on Formative and Summative Evaluation of Student Learning*. New York: McGraw-Hill.
- Eysenck, H.J. and others. (1979). *Encyclopedia of Psychology*. New York: The Seabury Press.
- Frandsen, Arden N. (1961). *Educational Psychology*. New York: McGraw-Hill.
- Guilford, J.P. (1967). *The Nature of Human Intelligence*. New York: McGraw-Hill.
- Harris, Richard J. (1994). *ANOVA : An Analysis of Variance Primer*. F.E. Peacock Publisher, INC.
- Helen S. Bas. (2004). *Power of positive thinking and prayer helps woman with ALS*. Journal Staff Writer. Retrieved August 3, 2006, from <http://www.rideforlife.com/archives/000938.html>
- Jayaswal, Sitaram. (1974). *Foundation of Education Psychology*. New Delhi: Arnold Heinemann.
- Katie Price. (2001). *Thinking Positively about The future is Good for you*. Royal Holloway, University of London. Retrieved August 3, 2006, from <http://www.rhul.ac.uk/Whats-New/news2001/thinkpositive.html>
- Owen Richard Lightsey. (1999). *Positive automatic cognitions as moderators of the negative life event-dysphoria relationship*. Journal Cognitive Therapy and Research. Retrieved August 3, 2006, from <http://www.springerlink.com/content/70u53km8nt74001w/>
- Piaget, Jean. (1952). *The origins of Intelligence in the children*. Translate by Magaret Cook. New York: International Universities Press.
- Raimy, V.C. (1948). *Self Reference in Counseling Interviews*, Journal of Counseling Psychology. 12 : 153-156.
- Ruggiero, Vincent Ryan. (1988). *The art of thinking : A guide to critical and creative thought*. 2nd ed. New York: Harper&Row.
- Sutherland, S. (1989). *Macmillan dictionary of psychology*. London : Macmillan. 1989.

- Toronto, Ontario. (2002). *Study Adds to Evidence of Power of Positive Thinking*. Institute for Work and Health. Retrieved August 3, 2006, from <http://www.iwh.on.ca/media/positivethinking.php>
- Ventrella, Scott W. (2001). *The Power of Positive Thinking in Business*. London : Vermilion.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปรีชา ธรรมมา	โครงการสราวุธกรรมศึกษาศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
อาจารย์อัมมยา ภาคานุพงศ์	อดีตอาจารย์ภาควิชาภาษาตะวันตก คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
รองศาสตราจารย์นิภา ศรีไพโรจน์	ภาควิชาการวัดผลและวิจัยการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
รองศาสตราจารย์ ดร.ศักดิ์ชัย นิรัญทวี	ภาควิชาพื้นฐานของการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
อาจารย์สุนีย์ เงินยวง	ภาควิชาการมัธยมศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
อาจารย์ธีระวัฒน์ สุชีสาร	ครู ค.ศ. 2 โรงเรียนอนุบาลพระนครศรีอยุธยา จังหวัดอยุธยา
นางสุรางค์ ประเทศ	ศึกษานิเทศก์ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพะเยา เขต 1

ภาคผนวก ข.
คุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ตาราง 13 ผลการวิเคราะห์คุณภาพรายข้อของแบบวัดความคิดเชิงบวก

ข้อ	ค่าดัชนีความสอดคล้อง		ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก	
	IOC	ผลการพิจารณา		r_{xy}	ผลการพิจารณา
1.	0.67	ผ่านเกณฑ์	1.	0.173	ไม่ผ่านเกณฑ์
2.	1.00	ผ่านเกณฑ์	2.	0.384	ผ่านเกณฑ์
3.	1.00	ผ่านเกณฑ์	3.	0.476	ผ่านเกณฑ์
4.	1.00	ผ่านเกณฑ์	4.	0.450	ผ่านเกณฑ์
5.	1.00	ผ่านเกณฑ์	5.	0.440	ผ่านเกณฑ์
6.	0.67	ผ่านเกณฑ์	6.	0.312	ผ่านเกณฑ์
7.	1.00	ผ่านเกณฑ์	7.	0.317	ผ่านเกณฑ์
8.	1.00	ผ่านเกณฑ์	8.	0.251	ผ่านเกณฑ์
9.	1.00	ผ่านเกณฑ์	9.	0.326	ผ่านเกณฑ์
10.	1.00	ผ่านเกณฑ์	10.	0.417	ผ่านเกณฑ์
11.	1.00	ผ่านเกณฑ์	11.	0.462	ผ่านเกณฑ์
12.	1.00	ผ่านเกณฑ์	12.	0.478	ผ่านเกณฑ์
13.	1.00	ผ่านเกณฑ์	13.	0.315	ผ่านเกณฑ์
14.	1.00	ผ่านเกณฑ์	14.	0.330	ผ่านเกณฑ์
15.	1.00	ผ่านเกณฑ์	15.	0.445	ผ่านเกณฑ์
16.	1.00	ผ่านเกณฑ์	16.	0.217	ผ่านเกณฑ์
17.	1.00	ผ่านเกณฑ์	17.	0.483	ผ่านเกณฑ์
18.	1.00	ผ่านเกณฑ์	18.	0.496	ผ่านเกณฑ์
19.	1.00	ผ่านเกณฑ์	19.	0.454	ผ่านเกณฑ์
20.	1.00	ผ่านเกณฑ์	20.	0.331	ผ่านเกณฑ์
21.	0.50	ผ่านเกณฑ์	21.	0.436	ผ่านเกณฑ์
22.	1.00	ผ่านเกณฑ์	22.	0.451	ผ่านเกณฑ์
23.	1.00	ผ่านเกณฑ์	23.	0.425	ผ่านเกณฑ์
24.	1.00	ผ่านเกณฑ์	24.	0.506	ผ่านเกณฑ์
25.	0.83	ผ่านเกณฑ์	25.	0.523	ผ่านเกณฑ์
26.	1.00	ผ่านเกณฑ์	26.	0.419	ผ่านเกณฑ์
27.	1.00	ผ่านเกณฑ์	27.	0.535	ผ่านเกณฑ์
28.	0.67	ผ่านเกณฑ์	28.	0.517	ผ่านเกณฑ์
29.	1.00	ผ่านเกณฑ์	29.	0.513	ผ่านเกณฑ์
30.	0.83	ผ่านเกณฑ์	30.	0.481	ผ่านเกณฑ์

ตาราง 13 (ต่อ)

ข้อ	ค่าดัชนีความสอดคล้อง		ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก	
	IOC	ผลการพิจารณา		r_{xy}	ผลการพิจารณา
31.	0.83	ผ่านเกณฑ์	31.	0.436	ผ่านเกณฑ์
32.	1.00	ผ่านเกณฑ์	32.	0.557	ผ่านเกณฑ์
33.	1.00	ผ่านเกณฑ์	33.	0.579	ผ่านเกณฑ์
34.	1.00	ผ่านเกณฑ์	34.	0.475	ผ่านเกณฑ์
35.	1.00	ผ่านเกณฑ์	35.	0.377	ผ่านเกณฑ์
36.	0.50	ผ่านเกณฑ์	36.	0.303	ผ่านเกณฑ์
37.	1.00	ผ่านเกณฑ์	37.	0.442	ผ่านเกณฑ์
38.	1.00	ผ่านเกณฑ์	38.	0.408	ผ่านเกณฑ์
39.	1.00	ผ่านเกณฑ์	39.	0.404	ผ่านเกณฑ์
40.	0.83	ผ่านเกณฑ์	40.	0.416	ผ่านเกณฑ์
41.	1.00	ผ่านเกณฑ์	41.	0.422	ผ่านเกณฑ์
42.	1.00	ผ่านเกณฑ์	42.	0.503	ผ่านเกณฑ์
43.	0.67	ผ่านเกณฑ์	43.	0.280	ผ่านเกณฑ์
44.	1.00	ผ่านเกณฑ์	44.	0.529	ผ่านเกณฑ์
45.	1.00	ผ่านเกณฑ์	45.	0.547	ผ่านเกณฑ์
46.	1.00	ผ่านเกณฑ์	46.	0.206	ผ่านเกณฑ์
47.	1.00	ผ่านเกณฑ์	47.	0.465	ผ่านเกณฑ์
48.	1.00	ผ่านเกณฑ์	48.	0.527	ผ่านเกณฑ์
49.	1.00	ผ่านเกณฑ์	49.	0.323	ผ่านเกณฑ์
50.	1.00	ผ่านเกณฑ์	50.	0.269	ผ่านเกณฑ์

ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับของแบบวัดความคิดเชิงบวก

ความเชื่อมั่นขั้นเก็บข้อมูลจริง 0.924

ความเชื่อมั่นขั้นทดลองใช้ 0.917

ตาราง 14 ผลการวิเคราะห์คุณภาพรายข้อของแบบสอบถามประสบการณ์ชีวิต

ข้อ	ค่าดัชนีความสอดคล้อง		ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก	
	IOC	ผลการพิจารณา		r_{xy}	ผลการพิจารณา
1.	1.00	ผ่านเกณฑ์	1.	0.426	ผ่านเกณฑ์
2.	1.00	ผ่านเกณฑ์	2.	0.376	ผ่านเกณฑ์
3.	1.00	ผ่านเกณฑ์	3.	0.385	ผ่านเกณฑ์
4.	1.00	ผ่านเกณฑ์	4.	0.336	ผ่านเกณฑ์
5.	1.00	ผ่านเกณฑ์	5.	0.509	ผ่านเกณฑ์
6.	1.00	ผ่านเกณฑ์	6.	0.351	ผ่านเกณฑ์
7.	1.00	ผ่านเกณฑ์	7.	0.406	ผ่านเกณฑ์
8.	0.60	ผ่านเกณฑ์	8.	0.429	ผ่านเกณฑ์
9.	1.00	ผ่านเกณฑ์	9.	0.396	ผ่านเกณฑ์
10.	0.80	ผ่านเกณฑ์	10.	0.642	ผ่านเกณฑ์
11.	1.00	ผ่านเกณฑ์	11.	0.699	ผ่านเกณฑ์
12.	1.00	ผ่านเกณฑ์	12.	0.735	ผ่านเกณฑ์
13.	1.00	ผ่านเกณฑ์	13.	0.766	ผ่านเกณฑ์
14.	1.00	ผ่านเกณฑ์	14.	0.655	ผ่านเกณฑ์
15.	1.00	ผ่านเกณฑ์	15.	0.449	ผ่านเกณฑ์
16.	1.00	ผ่านเกณฑ์	16.	0.526	ผ่านเกณฑ์
17.	1.00	ผ่านเกณฑ์	17.	0.287	ผ่านเกณฑ์
18.	1.00	ผ่านเกณฑ์	18.	0.467	ผ่านเกณฑ์
19.	1.00	ผ่านเกณฑ์	19.	0.339	ผ่านเกณฑ์

ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับของแบบสอบถามประสบการณ์ชีวิต

ความเชื่อมั่นขั้นเก็บข้อมูลจริง 0.828

ความเชื่อมั่นขั้นทดลองใช้ 0.786

ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับของแบบสอบถามอัตมโนทัศน์
ความเชื่อมั่นชั้นเก็บข้อมูลจริง 0.917
ความเชื่อมั่นชั้นทดลองใช้ 0.909

ภาคผนวก ค.
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย



เครื่องมือในการวิจัย

คำชี้แจง

1. เครื่องมือในการวิจัยนี้แบ่งออกเป็น 3 ตอน
 - ตอนที่ 1 ข้อมูลนักเรียน
 - ตอนที่ 2 แบบวัดความคิดเชิงบวก
 - ตอนที่ 3 แบบสอบถามอัตมโนทัศน์
 - ตอนที่ 4 แบบสอบถามประสบการณ์ชีวิต
2. ขอให้นักเรียนอ่านคำชี้แจงในแต่ละตอนให้เข้าใจ และขอความกรุณาตอบตามความเป็นจริงของตัวนักเรียนเอง
3. ผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลไว้เป็นความลับ และขอรับรองว่าจะไม่มีผลเสียหรือผลกระทบใดๆ ต่อตัวนักเรียน หากแต่จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการทำวิจัย และขอขอบคุณนักเรียนทุกคนที่ให้ความร่วมมือมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ข้อมูลนักเรียน

1. เพศ () ชาย () หญิง
2. ระดับมัธยมศึกษาปีที่
3. ผลการเรียนเฉลี่ย.....
4. เกิดวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....
5. อายุ.....ปี.....เดือน.....



แบบวัดความคิดเชิงบวก

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านและพิจารณาข้อความต่อไปนี้ และตัดสินใจว่านักเรียนมีการรับรู้ความรู้สึก และพฤติกรรมต่อข้อความในแต่ละข้อมากน้อยเพียงใด แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างทางขวามือของข้อความที่ตรงกับกรรับรู้ ความรู้สึก และพฤติกรรมที่เป็นจริง

ข้อความ	ทุกครั้ง	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	นานๆ ครั้ง	ไม่เคย
1. ฉันรู้ว่าฉันมีพลังอำนาจนอกเหนือตัวเองที่สามารถดึงมาใช้ได้					
2. ฉันให้คำมั่นกับตัวเองว่าจะใช้ชีวิตอย่างมีมาตรฐานสูงและมีจุดมุ่งหมายที่สูงขึ้น					
3. ฉันจะไม่ปล่อยให้ความผิดพลาดมาบั่นทอนกำลังใจ					
4. ฉันใช้เวลากับผู้อื่นที่จะไปให้ถึงคำตอบของปัญหาด้วยตัวของพวกเขาเอง					
5. ฉันมีคุณสมบัติของความสามารถที่จะเกาะติดอยู่กับแผนงานและโครงการต่าง ๆ					
6. ฉันมองว่าแต่ละเหตุการณ์และปรากฏการณ์เป็นส่วนหนึ่งของแผนการที่ใหญ่กว่า					
7. ฉันไม่ปล่อยให้อันตรายและวิกฤติการณ์ใด ๆ มาทำให้ฉันชะงักงัน					
8. ฉันควบคุมอารมณ์ต่าง ๆ ของฉันได้					
9. ฉันพูดแต่ความจริง					
10. ฉันไม่ปล่อยให้ความกลางแกลงสงสัยส่งผลกระทบต่อ การแสวงหาเป้าหมายอันมีค่า					
11. ฉันยังคงยืนหยัดอยู่ได้ แม้ในเวลาที่เป้าหมายต่าง ๆ ดูจะไกลเกินเอื้อม					
12. ฉันมุ่งมั่นอยู่กับเป้าหมายของฉัน ถึงแม้ว่าจะมีสิ่งยั่วยุอยู่ทุกวัน					
13. ฉันกล้าที่จะพูดแทนคนบางคนที่ไม่มีความสำคัญถ้าหาก ฉันคิดว่าเขาเป็นคนมีคุณธรรม					
14. ฉันใช้มาตรฐานเดียวกันในการตรวจวัดพฤติกรรมทั้งของตนเอง และของบุคคลอื่น					
15. ฉันใช้ความพยายามอย่างมีสติในการแสดงปฏิกิริยาโต้ตอบ ด้วยอารมณ์ที่มั่นคงสม่ำเสมอ					

ข้อความ	ทุก ครั้ง	บ่อย ครั้ง	บาง ครั้ง	นาน ๆ ครั้ง	ไม่ เคย
16. ฉันตื่นขึ้นมาพร้อมกับความรู้สึกตื่นเต้นต่อเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นในวันต่อไป					
17. ฉันรับมือกับความกดดันต่างๆ โดยมีเป้าหมายเป็นที่ตั้ง					
18. ฉันพยายามเสาะหาความต้องการต่างๆ ที่ฉันสนใจ และทำให้ความต้องการเหล่านั้นบรรลุผล					
19. ฉันเกาะติดอยู่กับเป้าหมายของฉัน					
20. ฉันยินดีรับทำงานที่ฉันสนใจ ถึงแม้ว่าความเป็นไปได้ของผลลัพธ์ที่น่าพึงพอใจจะมีอยู่อย่างน้อยนิด					
21. ฉันเผชิญหน้ากับความท้าทายด้วยการควบคุมตนเอง					
22. ฉันยึดมั่นแนวทางของตนเอง แม้ในยามที่สิ่งต่างๆ ผันผวนไม่แน่นอน					
23. ฉันมั่นใจว่าความกล้าและความรู้สึกต่ำต้อยไม่ส่งผลต่อการกระทำต่างๆ ของฉัน					
24. ฉันไม่ยอมให้ความวิตกกังวลมาสะกิดการมีสติตั้งมั่นต่อผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้น					
25. ฉันทุ่มเทพลังกายและใจให้กับสิ่งที่สามารถก่อให้เกิดผลที่ดีที่สุด					
26. ฉันสามารถควบคุมความวิตกกังวลและความคับข้องใจได้					
27. ฉันพยายามที่จะใช้พลังทั้งหมดที่จำเป็นเพื่อทำความเข้าใจงานให้ทะลุปรุโปร่ง					
28. ฉันแสดงออกอย่างมีความหวังกับสิ่งที่มีอยู่เบื้องหน้า					
29. ฉันให้ขวัญและกำลังใจต่อกลุ่มคน แม้จะตกอยู่ในสถานการณ์ที่ยากลำบาก					
30. ฉันฝึกปฏิบัติในการย้ำเตือนตนเองถึงความมีทักษะและการมองโลกของฉัน					
31. ฉันแสดงให้เห็นถึงพลังแรงบันดาลใจในการทำโครงการต่างๆ ซึ่งสร้างความตื่นเต้นให้กับผู้พบเห็น					
32. ฉันสร้างแผนงานในความคิดเพื่อช่วยให้ภาระงานนั้นเสร็จสิ้นลง					
33. ฉันก้าวไปข้างหน้าอย่างแน่วแน่มั่นคง					
34. ฉันมีเป้าหมายที่ชัดเจนในสิ่งที่ฉันต้องการจะเป็นในชีวิตนี้					

ข้อความ	ทุก ครั้ง	บ่อย ครั้ง	บาง ครั้ง	นาน ๆ ครั้ง	ไม่ เคย
35. ฉันไม่หมกมุ่นอยู่กับประเด็นใดประเด็นหนึ่ง					
36. ฉันทำงานเพื่อลดผลกระทบจากข้อสงสัยและความกลัวต่างๆ ของฉัน					
37. ฉันไม่ทำหรือพูดออกไปทันที โดยปราศจากการไตร่ตรอง ถึงผลลัพธ์ที่จะตามมา					
38. ฉันไม่หลีกเลี่ยงงาน โดยหวังว่าจะมีคนอื่นทำแทนได้จนเสร็จ					
39. ฉันหลีกเลี่ยงการซุบซิบนินทาผู้อื่น					
40. ฉันพยายามควบคุมตัวเองให้มีเจตคติและความคาดหวังที่ดีๆ					
41. ฉันทำใจให้ยอมรับได้ เมื่อสิ่งต่างๆไม่เป็นไปตามที่คาดหวังไว้					
42. ฉันไม่ยอมให้ความวิตกกังวลนำสิ่งดีๆ ที่ฉันมีอยู่ออกไป					
43. ฉันไม่ได้จบมาจากโรงเรียนที่ "ทำอะไรเพียงให้เสร็จๆไป" ที่สอน ให้ทำอะไรแบบลวกๆ					
44. ฉันกระตือรือร้นในการไปให้ถึงเป้าหมายที่วาดหวังไว้					
45. ฉันมีใจจดจ่อกับกิจกรรมที่ช่วยให้ฉันได้บรรลุเป้าหมายที่ต้องการ					
46. ฉันรู้สึกตื่นเต้น สนุกสนาน กับการดำเนินชีวิตของตน					
47. ฉันปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างซื่อตรงและยุติธรรม					
48. ฉันไม่ปล่อยให้ความกลัวมากำหนดเป้าหมายของฉัน					
49. ฉันไม่ยุ่งให้คนทะเลาะกันเพื่อประโยชน์ของตน					
50. ฉันไม่ตื่นตระหนกเมื่อมีเหตุร้ายที่ไม่คาดฝันเกิดขึ้น					

แบบสอบถามประสบการณ์ชีวิต

คำชี้แจง โปรดพิจารณาข้อความต่อไปนี้แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างทางขวามือของข้อความในแต่ละข้อให้ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด

ข้อความ	จริง มาก ที่สุด	ค่อนข้าง จริง	จริงน้อย	จริง น้อย ที่สุด
1. ฉันสามารถแก้ไขปัญหาส่วนตัวได้				
2. ฉันสามารถวางแผนการใช้จ่ายเงินประจำเดือน ที่ได้รับได้โดยไม่ต้องยืมเงินเพื่อน หรือขอจากผู้ปกครองเพิ่ม				
3. ฉันชอบอ่านหนังสือที่เกี่ยวกับการให้กำลังใจหรือเสริมสร้างแรงบันดาลใจ				
4. ฉันสามารถพัฒนาความสามารถพิเศษของตนเองให้สูงขึ้นเรื่อยๆ				
5. ฉันดำเนินชีวิตอย่างเป็นระบบระเบียบ				
6. ฉันมักทำกิจกรรมต่างๆ ได้สำเร็จตามแผนที่กำหนดไว้ล่วงหน้า				
7. ฉันมักจะได้รับความคำแนะนำดีๆ จากอาจารย์ ที่ช่วยสร้างกำลังใจและแรงบันดาลใจให้ฉันประสบความสำเร็จในการเรียน				
8. อาจารย์มักนำผลงานของฉันมาแสดงหรือจัดป้ายนิเทศให้เพื่อนๆ และคนอื่นๆ ดูเป็นตัวอย่าง				
9. ฉันมักทำงานที่ได้รับมอบหมายเสร็จไม่ทันเวลา				
10. อาจารย์มักจะมอบหมายให้ฉันช่วยกิจกรรมหรืองานที่เกี่ยวกับการเรียนรู้ของโรงเรียน				
11. ฉันมีความสุขในการเรียนรู้				
12. ฉันมักปล่อยจิตใจฟุ้งซ่านไปเรื่องอื่นจนเสียการเรียน				
13. ผลการสอบของฉันเป็นที่น่าพอใจ เพราะฉันเตรียมพร้อมในการสอบ				
14. ฉันมักจะลอกงานหรือการบ้านจากเพื่อนๆ เพราะไม่สามารถทำงานหรือทำการบ้านด้วยตนเองได้				
15. ฉันมักได้รับการยกย่องว่าเป็นบุคคลที่ทุ่มเทให้กับกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ของโรงเรียน				

ข้อความ	จริง มาก ที่สุด	ค่อนข้าง จริง	จริงน้อย	จริง น้อย ที่สุด
16. อาจารย์ยกย่องฉันให้เป็นตัวอย่างแก่คนอื่น ๆ				
17. ฉันสามารถให้คำปรึกษาหรือช่วยแก้ปัญหาให้กับเพื่อนๆ ได้				
18. กิจกรรมหรืองานที่ฉันทำมักจะได้รับรางวัลหรือคำชมเชยจากทางโรงเรียน				
19. เพื่อนๆ มักจะขอให้ฉันช่วยทบทวนสิ่งที่เรียนก่อนจะมีการสอบ				

ผู้วิจัย

นายสัจจา ประเสริฐกุล

นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา

สาขาการวิจัยและสถิติทางการศึกษา

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นายสัจจา ประเสริฐกุล
วันเดือนปีเกิด	20 พฤศจิกายน 2521
สถานที่เกิด	ตำบลขุย อำเภอลำทะเมนชัย จังหวัดนครราชสีมา
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	170 ซอย 6(เกษตร) ถนนเทศบาล 1 หมู่ที่ 8 ชุมชนหนองบัวใหญ่ ตำบลขุย อำเภอลำทะเมนชัย จังหวัดนครราชสีมา 30270
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	ครู ค.ศ. 1 โรงเรียนบ้านหนองจาน
สถานที่ทำงานในปัจจุบัน	โรงเรียนบ้านหนองจาน 99 หมู่ 9 ตำบลช่องแมว อำเภอลำทะเมนชัย จังหวัดนครราชสีมา 30270
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2539	มัธยมศึกษาตอนปลาย จากโรงเรียนชุมพวงศึกษา จังหวัดนครราชสีมา
พ.ศ. 2543	ค.บ. (คณิตศาสตร์) จากสถาบันราชภัฏบุรีรัมย์
พ.ศ. 2551	กศ.ม. (การวิจัยและสถิติทางการศึกษา) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ