

การพัฒนาการมองโลกในแง่ดีด้วยโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดของนิสิต
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ปริญญานิพนธ์
ของ
ปิยวดี สีพะบำรุง

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์

2547

ปิยะวดี ลิ้มพะบำรุง. (2547). การพัฒนาการมองโลกในแง่ดีด้วยโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ปรินญาณพนธ์ วท.ม. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม : รองศาสตราจารย์ อัจฉรา สุขารมณ์ , รองศาสตราจารย์ ดร. อรพินท์ ชูชม

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมาย เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒด้วยโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดี และเพื่อศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดีและเพศของนิสิตที่มีผลต่อการมองโลกในแง่ดี กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ระดับปริญญาตรี ปีการศึกษา 2546 ชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์ที่อาสาสมัครเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดีและมีคะแนนการมองโลกในแง่ดีต่ำตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 36 คน แบ่งเป็นนิสิตชาย 18 คน และนิสิตหญิง 18 คนเพื่อเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยวิธีการสุ่มนิสิตชาย 18 คน และนิสิตหญิง 18 คน เข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 9 คน โดยให้กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดี จำนวน 9 ครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดี ข้อมูลที่ใช้ในการวิจัยเป็นคะแนนการมองโลกในแง่ดีก่อนและหลังการได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดี วิเคราะห์ข้อมูลโดย t-test แบบกลุ่มตัวอย่างสองกลุ่มเป็นอิสระกัน (t-test independent sample) เพื่อเปรียบเทียบคะแนนการมองโลกในแง่ดีก่อนทดลองของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่ได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดี(กลุ่มทดลอง) และไม่ได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดี(กลุ่มควบคุม) และการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทาง (Two-way analysis of variance) เพื่อเปรียบเทียบความแปรปรวนของคะแนนการมองโลกในแง่ดีหลังการทดลอง พิจารณาตามตัวแปรเพศและการได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดี

ผลการวิจัยพบว่า

1. กลุ่มทดลองมีคะแนนการมองโลกในแง่ดีทุกมิติและด้านรวม สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. หลังการใช้โปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดีเพศชายและเพศหญิงมีคะแนนการมองโลกในแง่ดีไม่แตกต่างกัน
3. ไม่พบปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศกับโปรแกรมการฝึกทักษะเพื่อการมองโลกในแง่ดีที่มีผลต่อการมองโลกในแง่ดี

Piyawadee Learahabumrung. (2004). *Thinking Skills Practicing Program for Optimism Development of Undergraduate Students of Srinakharinwirot University*. Master thesis, M.S. (Behavioral Science). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Assoc. Prof. Ashara Sucaromana, Assoc. Prof. Dr. Oraphin Choochom.

The purpose of this research was to develop students' optimistic view of Srinakharinwirot University through thinking skills practicing program for optimism and to study the interaction effects between thinking skills of practicing program for optimism and student gender on optimism. The subject was the freshman of the undergraduate students from Faculty of Fine Arts, during 2003 academic year. These volunteer subjects who joined thinking skills of practicing program for optimism had the score on optimism below 25 percentile rank. 36 students who were divided into 18 male and 18 female students. Then, 9 of male and 9 female students were randomly selected into the controlled and experimental group respectively. The experimental group participated in thinking skills of practicing program for optimism for 9 times whereas the controlled group participated in optimistic training program. The data analysis was done by using t-test independent sample to compare the pre-score on optimistic of the experimental and control group students who participated in the thinking skills of practicing program for optimism (experiment group) and the Srinakharinwirot University students who did not participate in the program (control group). Two-way analysis of variance was used to compare the variant of post optimistic score in relation to gender variable and receiving this training program.

The research revealed that :

1. The experimental group had overall and each who used dimension of optimistic score statistically higher than the controlled group at the .01 significant level.
2. After the thinking skills of practicing program for optimism, both female and male students had not significant difference score on optimism.
3. There was no interaction effects between gender and thinking skills of practicing program on optimism.

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ได้รับความกรุณาอย่างสูงจากรองศาสตราจารย์อัฉรา สุขารมณ ประธานกรรมการที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ ที่ได้กรุณาถ่ายทอดความรู้และให้คำแนะนำ ที่มีคุณค่าอย่างยิ่ง ตลอดจนให้กำลังใจและความหวังใจจนการวิจัยสำเร็จลุล่วงด้วยดี ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ ขอกราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ ดร. อรพินทร์ ชูชม กรรมการที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ ที่ได้กรุณาถ่ายทอดความรู้และให้ปรึกษาคำแนะนำ ตลอดจนตรวจแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการวิจัยเป็นอย่างมาก ขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ ดร. วิลาสลักษณ์ ชวัลลี และรองศาสตราจารย์ ดร.นวลละอ อสุภาผลที่ได้กรุณาร่วมเป็นกรรมการสอบปากเปล่าและให้คำแนะนำที่มีประโยชน์ต่อการวิจัย

ขอกราบขอบพระคุณผู้เชี่ยวชาญทุกท่านที่ได้ช่วยตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยนี้ ได้แก่ รองศาสตราจารย์ ดร.ชุมพร ยงกิตติกุล อาจารย์ ดร.พรรณี บุญประกอบ และอาจารย์ ดร.วิลาสลักษณ์ ชวัลลี ขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ ดร.มนัส บุญประกอบ ที่ได้ช่วยตรวจบทคัดย่อภาษาอังกฤษ ขอกราบขอบพระคุณคณบดีคณะศิลปกรรมศาสตร์ที่อนุเคราะห์ให้ผู้วิจัยเก็บข้อมูลจากนิสิตในการทำปริญญานิพนธ์และกลุ่มตัวอย่างสำหรับการทดลอง

ขอขอบคุณอาจารย์จารุณี ลิ้มสกุล ที่ช่วยอำนวยความสะดวกในการติดต่อกับนิสิตทุกครั้ง ขอขอบคุณอาจารย์ธนวิษ วชิรโลหพันธ์ ที่อนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลทดลองใช้แบบวัดกับนิสิตปีที่1คณะวิศวกรรมศาสตร์ ขอขอบคุณ คุณศิริวัฒน์ วรเวทย์วุฒิคุณ ที่กรุณามาเป็นวิทยากรบรรยายให้กับกลุ่มทดลองตอนนักสู้ผู้ไม่ยอมแพ้

ขอขอบคุณนิสิตคณะวิศวกรรมศาสตร์และคณะศิลปกรรมศาสตร์ทุกท่านที่กรุณาตอบแบบสอบถาม และที่ให้ความร่วมมือในการทดลอง

ขอขอบคุณ คุณสำลี คิมนารักษ์ ผู้บังคับบัญชาที่กรุณาจัดเวลาทำงานให้ผู้วิจัยไปเรียนได้สะดวกขึ้น และเพื่อน ๆ ร่วมงานทุกท่านที่กรุณาให้แกลแวกเพื่อเรียนต่อ

ขอขอบคุณ คุณสุชาติพิทย์ รุ่งเรืองอนันต์ ที่ช่วยจัดพิมพ์ปริญญานิพนธ์ คุณบุญตานันทะกุล คุณเตือนใจ เทียนทอง คุณสุกฤตดา ปิ่นทอง คุณกันธิมา มานนท์และคุณสุวิภา ภาคย์ออต และเพื่อนๆ ที่มีได้กล่าวนามที่ช่วยติดต่อประสานงาน ให้คำปรึกษา สนับสนุนและเป็นกำลังใจตลอดมา จนทำให้การวิจัยครั้งนี้สำเร็จลงได้ด้วยด้วยความเรียบร้อยเป็นอย่างดี

คุณค่าและประโยชน์อันพึงมีของปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็นเครื่องบูชาพระคุณ ครู อาจารย์ทุกท่าน ที่ให้การอบรมสั่งสอนความรู้และคุณธรรมในการดำเนินชีวิต

สุดท้ายนี้ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ และพี่ และขอขอบคุณน้องๆทุกคน ที่ให้การสนับสนุนในด้านการศึกษาแก่ผู้วิจัยด้วยดีตลอดมา ผู้วิจัยขอจดจำพระคุณนี้ตลอดไป

ปิยะดี ลีพะบำรุง

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย	5
ความสำคัญของการวิจัย.....	5
ขอบเขตของการวิจัย.....	5
นิยามเชิงปฏิบัติการ.....	6
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	7
สมมติฐานในการวิจัย	8
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	9
แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดี.....	9
ความหมายของการมองโลกในแง่ดี.....	9
ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเกิดรูปแบบการอธิบายตนเองเพื่อการมองโลก ในแง่ดี	11
ประโยชน์ของการมองโลกในแง่ดี	12
รูปแบบของการอธิบายตนเองเพื่อการมองโลกในแง่ดี	14
วิธีการวัดการอธิบายตนเองเพื่อการมองโลกในแง่ดี.....	16
แนวคิดเกี่ยวกับเพศกับการมองโลกในแง่ดี.....	17
ทฤษฎีเกี่ยวกับเพศกับการมองโลกในแง่ดี.....	17
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเพศกับการมองโลกในแง่ดี.....	18
แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนารูปแบบการอธิบายตนเองเพื่อการมองโลกในแง่ดี	19
ความเป็นมาเกี่ยวกับรูปแบบการอธิบายตนเองเพื่อการมองโลกในแง่ดี.....	20
กิจกรรมกลุ่ม.....	20
ความหมายของกิจกรรมกลุ่ม.....	20
ความสำคัญของกิจกรรมกลุ่ม.....	21

สารบัญ(ต่อ)

บทที่		หน้า
	ขั้นตอนการเรียนรู้ของกิจกรรมกลุ่ม.....	22
	ขนาดของกลุ่มในกิจกรรมกลุ่ม.....	24
	เวลาและจำนวนครั้งที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม.....	24
2(ต่อ)	กิจกรรมที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม.....	25
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม.....	26
	รูปแบบการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดี.....	26
	รูปแบบการฝึกการคิด ABCDE ของเซลิแกน.....	28
	เงื่อนไขในการโต้แย้งความคิดทางลบ.....	28
	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาการมองโลกในแง่ดี... ..	29
3	วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า	32
	ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	32
	การจัดเข้ากลุ่ม.....	32
	เครื่องมือที่ใช้และการหาคุณภาพของเครื่องมือ	32
	การดำเนินการทดลอง	41
	การวิเคราะห์ข้อมูล.....	42
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	43
	สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	43
	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	44
5	สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	48
	ความมุ่งหมาย สมมติฐาน และวิธีการดำเนินการวิจัย.....	48
	การดำเนินการทดลอง.....	49
	การวิเคราะห์ข้อมูล.....	51

สารบัญ(ต่อ)

บทที่	หน้า
สรุปผลการวิจัย.....	51
อภิปรายผล.....	52
ข้อเสนอแนะเพื่อการปฏิบัติ.....	58
ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยต่อไป.....	59
 บรรณานุกรม	 61
 ภาคผนวก.....	 71
ภาคผนวก ก	72
ภาคผนวก ข	89
ภาคผนวก ค	92
ภาคผนวก ง.....	95
ภาคผนวก จ	125
ภาคผนวก ฉ	126
ภาคผนวก ช	134
ภาคผนวก ซ	137
 ประวัติผู้วิจัย	 144

บัญชีตาราง

ตาราง

หน้า

1	ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยผลของคะแนนการมองโลกในแง่ดีที่ได้รับ โปรแกรมฯในแต่ละมิติและโดยรวมของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	45
2	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนการมองโลกในแง่ดีในแต่ละมิติและ โดยรวมหลังทดลอง พิจารณาตามตัวแปรเพศและการได้รับโปรแกรมการ ฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดี.....	46
3	ค่าคะแนน Item Total correlation รายข้อและค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับของแบบ วัดการมองโลกในแง่ดี	87
4	สรุปโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดี.....	90
5	งานที่ให้นิสิตกลับไปฝึกปฏิบัติ(home work)	92
6	ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการมองโลกในแง่ดีก่อนและหลังการใช้ โปรแกรมฯโดยพิจารณาจากกลุ่มนิสิตอาสาสมัคร.....	141
7	ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของตัวแปรการมองโลกในแง่ ดีทั้งก่อนและหลังการได้รับโปรแกรมฯ ของนิสิตกลุ่มควบคุมและกลุ่ม ทดลอง เมื่อจำแนกตามเพศ	142

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 กรอบแนวคิดในการวิจัย	7
2 รูปแบบการอธิบายตนเอง	15

บทที่ 1

บทนำ

ที่มาและความสำคัญของปัญหา

วัยรุ่นเป็นช่วงเวลาของการเปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กสู่วัยผู้ใหญ่ และถือว่าเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อซับซ้อนที่สุดในช่วงชีวิตหนึ่งของชีวิต เหตุการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นในช่วงวัยรุ่นจะส่งผลสำคัญต่อตัวบุคคลในระยะยาวของชีวิต (Hamburg. 1997 : 7) และการศึกษาในระดับอุดมศึกษา ผู้เรียนมีอายุระหว่าง 17 – 22 ปี ซึ่งอยู่ระหว่างวัยรุ่นตอนปลายถึงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น มักจะประสบปัญหาต่างๆมากมายกับสิ่งเร้าภายในตัวและสิ่งเร้าภายนอกตัว การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายที่เจริญเติบโตขึ้น สฮอร์โมนเพศ ทำให้วัยรุ่นเกิดการสับสนต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจ (นงพงา ลิ้มสุวรรณ. 2545 : 10-13) รวมทั้งสังคมที่มีทั้งสภาพแวดล้อมและระบบการเรียนการสอนที่แตกต่างไปจากระดับมัธยมศึกษา ทำให้ผู้เรียนจำเป็นต้องมีการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมต่างๆ และพบว่าวัยรุ่นเป็นวัยที่มีสถิติการฆ่าตัวตายสูงที่สุด (มานิช หล่อตระกูล. 2541 : 67-81)

จากการศึกษาของจุมจินต์ สลัดทุกซ์ (2543 : 2-5) ซึ่งได้สำรวจข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2542 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เรื่องการปรับตัวให้ในการพัฒนานิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่านิสิตมีการปรับตัวอย่างมากในสถานที่เรียนใหม่ เพื่อนร่วมเรียนใหม่ และสถานที่พักใหม่ซึ่งโดยส่วนมากเป็นคนมาจากทุกภาคของประเทศไทย ทุกอย่างทำให้นิสิตเกิดความเครียดและผลการเรียนตกต่ำ มีปัญหาการปรับตัวด้านการเรียน ด้านสัมพันธภาพกับอาจารย์ ด้านเวลา ด้านกิจกรรม ด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนและบุคคลอื่นด้านสถานที่ นอกจากนี้ข้อมูลจากศูนย์ให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่า นิสิตชั้นปีที่ 1 ที่มาขอรับบริการด้านการให้คำปรึกษาจะมีปัญหาเกี่ยวกับการเรียน เช่น การฟังอาจารย์สอนในห้องไม่รู้เรื่อง ปัญหาด้านการคบเพื่อน เช่น เพื่อนไม่เข้าใจ และข้อมูลจากห้องพยาบาลมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่านิสิตที่มาขอรับบริการ เช่น ปวดศีรษะ นอนไม่หลับส่วนใหญ่มักมีสาเหตุมาจากความเครียดจากปัญหาด้านการปรับตัวนอกจากนี้ข้อมูลจากฝ่ายบริการการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒในช่วงปีการศึกษา 2537-2540 ได้แสดงจำนวนนิสิตที่ออกกลางคันโดยไม่สำเร็จการศึกษาจำนวน 70-100 คนต่อปี สาเหตุที่ออกกลางคันคือ เรียนไม่ไหว ไม่ชอบสถานที่เรียน ไม่ชอบขณะที่เรียน เข้ากับเพื่อนและรุ่นพี่ไม่ได้ ไม่อยากทำกิจกรรม

ปัญหาหรืออุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิตเกิดจากความคิดและความรู้สึกของแต่ละบุคคล แมคฮอว์นีย์ (Mahoney. 1974 : 194-195) กล่าวว่า การสนองตอบต่อสถานการณ์ต่างๆของบุคคลนั้นไม่ได้ขึ้นอยู่กับ สภาพแวดล้อมที่เป็นจริงแต่ทว่าขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมที่บุคคลรับรู้

ว่าบุคคลได้รับรู้เหตุการณ์หรือสถานการณ์นั้นๆเป็นอย่างไร ซึ่งการรับรู้ต่อสถานการณ์ต่างๆจะขึ้นอยู่กับกรอบมโนทัศน์ สิ่งแวดล้อมที่อยู่ใกล้ชิดกับบุคคลนั้น รวมทั้งประสบการณ์ต่างๆที่ได้รับสั่งสมมา (Bandura. 1973 : 263-268) และเมื่อบุคคลรับรู้สถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่ตนประสบในทางลบหรือแง่ร้าย ก็จะก่อให้เกิดความเครียดและความวิตกกังวล และเมื่อเกิดความเครียดหรือความวิตกกังวลก็จะบั่นทอนจิตใจของผู้ที่คิดนั้น (ธารธรรมแก้ว เชื่อเมือง. 2537 : 23) ซึ่งส่งผลทางลบในหลายด้าน ทั้งในทางด้านการเรียนการงานที่ตกต่ำ ซึ่งในงานวิจัยของพิเชษฐ์ รัตนพงษ์เพียรและคณะ (2542 : บทคัดย่อ) พบว่านักศึกษาแพทย์ที่มีปัญหาทางสุขภาพจิตมีผลการเรียนที่ต่ำกว่ากลุ่มที่มีสุขภาพจิตดีซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของสุภาวดี จันทร์เพ็ญ (2541 : บทคัดย่อ) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการอธิบายสาเหตุของเหตุการณ์เลวร้ายในการเรียนของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยชั้นปีที่ 1 คณะครุศาสตร์พบว่า รูปแบบการอธิบายการมองโลกในแง่ดีมีความสัมพันธ์ทางบวกกับเกรดเฉลี่ยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.001 ส่วนงานวิจัยของนิภา เลิศลือชาชัย (2533 : บทคัดย่อ) และนัยนา เหล่าสุวรรณ (2535 : บทคัดย่อ) พบว่านักศึกษาเลขานุการชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ที่มีความวิตกกังวลเรื่องการสอบสูงจะมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกว่าความสามารถ ในด้านการกีฬาพบว่าผู้ที่มองโลกในแง่ดีจะมีคุณลักษณะ 3 ประการ คือ 1.มีโอกาสนั้นมากกว่า เพราะจะมีการฝึกที่หนักกว่าเพื่อเปลี่ยนแปลงตนเอง 2.ในกีฬาประเภททีมพบว่าในทีมที่มีสมาชิกมองโลกในแง่ดีจะมีโอกาสนั้นได้มากกว่า เนื่องจากมีแรงกดดันน้อยกว่า 3.นักกีฬาที่มีรูปแบบการอธิบายตนเองที่สามารถเปลี่ยนแปลงจากการมองโลกในแง่ร้ายเป็นมองโลกในแง่ดีได้ จะมีโอกาสนั้นมากกว่าภายใต้สถานการณ์กดดัน (Seligman. 1998 : 155-156) ส่วนในการทำงานก็พบว่าผู้ที่มองโลกในแง่ดี สามารถประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานมากกว่าคนที่มองโลกในแง่ร้าย ดังงานวิจัยของเซลิแกน (Seligman. 1998.) ที่พบว่าพนักงานขาย (salesman) ที่มองโลกในแง่ดี สามารถประสบความสำเร็จในอาชีพมากกว่าผู้ที่มองโลกในแง่ร้าย และจากการศึกษาในผู้ป่วยที่เป็นโรคต่างๆ เช่น เควอร์และคณะหรือ แสตันสันและสไนเดอร์ (Carver, et.al. 1993 ; Stanton & Snider. 1993) ศึกษาผู้ป่วยมะเร็งเต้านมรวมทั้งเซลิแกน (Seligman. 1998.) ได้กล่าวถึงงานวิจัยของเทลเลอร์และคณะ (Taylor, et al. 1992. : 460-473) ที่ศึกษาผู้ป่วยโรคมะเร็งที่คุมกันบกพร่อง ส่วนเซอร์เชียร์และคณะ (Scherier, et.al. 1989.) ที่ศึกษาผู้ป่วยที่ผ่าตัดหลอดเลือดหัวใจ ก็พบผลเช่นเดียวกัน คือผู้ป่วยที่มองโลกในแง่ดีสามารถยอมรับในโรคที่เป็นและอยู่ในโลกได้อย่างมีความสุขมากกว่าผู้ป่วยที่มองโลกในแง่ร้าย และพบว่าการพยากรณ์ของโลกในกลุ่มผู้ป่วยที่มองโลกในแง่ดีดีกว่าผู้ป่วยที่มองโลกในแง่ร้าย

วันเพ็ญ บุญประกอบ (2545 : 5) ได้กล่าวว่า การมองโลกในแง่ดีไม่ได้หมายความว่าเห็นทุกสิ่งดีทุกอย่าง แต่เป็นการมองที่สถานการณ์หรือเหตุการณ์ตามความเป็นจริง และอย่างถูกต้องแน่นอน เข้าใจถึงพื้นฐานของปัญหาและ รู้ว่าปัญหาแต่ละอย่างนั้นมีสาเหตุได้หลายอย่างต่าง ๆ กัน นอกจากนี้ยังได้มีผู้กล่าวถึงความหมายและประโยชน์ของการมองโลกในแง่ดีไว้หลาย

ท่านด้วยกัน ได้แก่ ปากีสันและคณะ (Parkison. et al. 1996 : 145) กล่าวว่า การมองโลกในแง่ดีใช้กลยุทธ์ในการที่จะมองในด้านดีของปัญหา ส่วนวินเซนส์ (Vincent. :1982 : 85) ได้บอกว่าการมองโลกในแง่ดีเป็นหัวใจสำคัญต่อการประสบความสำเร็จ ความคิดอยู่ที่ว่าทุกปัญหามีทางออก และทางแก้ปัญหานั้นมีอยู่ในตัวของเราเอง โดยอยู่ในศรัทธาและความเชื่อมั่นที่เรามีต่อตัวเอง และการที่คนมีการมองโลกในแง่ดี ก็จะก่อให้เกิดประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานหรือในชีวิต (นิภา ผ่องพันธ์. 2545 : 8 ; ณลินพัฒน์. 2542 : 37-39 ; วิทยา นาควัชระ. 2539 : 93-94 ; มิ่งขวัญ กิตติวรรณกร. 2535 : 26-27 ; มะยมดอง. 2535 : 32-35 ; อรรณณ สุวรรณะบุญย์. 2545 : 19-20) และได้มีการศึกษาเกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดีหลายรูปแบบ โดยมากจะเป็นการหาความสัมพันธ์ระหว่างมุมมองโลกในแง่ดีกับอายุ เกรดเฉลี่ย เพศ ความเครียด หรือคณะที่เรียน (วีรวัฒน์ บัณฑิตามย์. 2542 ; แสงจันทร์ วุฒิกานนท์. 2542 ; จันทนา จongsว่าง. 2539 ; สุภาวดี จันทรเพ็ญ. 2541 ; สุวรรณ ศุภรัตน์ภิญโญ. 2531 ; Beck, et.al. 1975.) ส่วนในต่างประเทศ วินเกรต (Wengler. 2545.) ได้ศึกษาหาความสัมพันธ์ของการมองโลกในแง่ดีและการเห็นคุณค่าในตนเองถึงความรู้สึกมีชีวิตชีวาและความสนุกสนาน

จากการศึกษาวิจัยพบว่าทฤษฎีที่ใช้ในการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีมีอยู่ 2 ทฤษฎีด้วยกันคือ 1.ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social Cognitive Therapy) เป็นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยอาศัยกระบวนการคิด 2.ทฤษฎีพฤติกรรม-ปัญญานิยม (Cognitive-Behavioral Therapy) เป็นกระบวนการเปลี่ยนพฤติกรรมภายนอกโดยการเปลี่ยนความคิด การตีความ การตั้งข้อสันนิษฐาน หรือกลวิธีในการสนองตอบ ซึ่งแนวคิดนี้ได้มีการรวมกันของแนวคิดของพฤติกรรมบำบัด (Behavior Therapy) และแนวคิดปัญญานิยม (Cognitive Therapy) โดยมีหลักการสำคัญ 3 ประการที่โดบสัน (Dobson. 1988 : 4) รวบรวมไว้ คือ 1.การทำงานของกระบวนการทางปัญญา มีผลต่อพฤติกรรม 2.การทำงานของกระบวนการทางปัญญาสามารถปรับเปลี่ยนได้ 3.การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสามารถทำได้โดยการเปลี่ยนการทำงานของกระบวนการทางปัญญา ด้วยเหตุนี้จึงได้มีวิธีการที่หลากหลายใช้กับแนวคิดนี้เพื่อแก้ไขปัญหา เช่น การตั้งกฎกับตนเอง การสอนตนเอง เป็นต้น และจากงานวิจัยเบคและคณะ หรืองานของเซลิกแมนและคณะ (Gillham, et al. 2001 : 301-303 ; citing Beck, et al. 1985, Seligman, et al. 1988 ; Seligman, et al. 1999.) พบว่า ทฤษฎีพฤติกรรม-ปัญญานิยม เป็นทฤษฎีที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดในการส่งเสริมรูปแบบการอธิบายตนเองเพื่อเพิ่มลักษณะการมองโลกในแง่ดีและรักษาอาการซึมเศร้าในผู้ใหญ่ โดยการสร้างการการมองโลกในแง่ดีสามารถทำได้หลายทาง เช่นการใช้การอธิบายโดยยกตัวอย่างประกอบความคิดเกี่ยวกับลักษณะการมองโลก (Skits) การแสดงบทบาทสมมติ (role-plays) การฝึกทักษะการมองโลกตามแนวคิดของเซลิกแมน

การฝึกทักษะการมองโลกตามแนวคิดของเซลิกแมน คือการเปลี่ยนแปลงความคิดจากไม่มีเหตุผลให้มีเหตุผล โดยใช้หลักการบันทึก ABCDE คือการบันทึกอุปสรรค ความเชื่อและผล

ที่ตามมา จะมีการเชื่อมโยงความเชื่อและผลที่ตามมา โดยสิ่งที่เป็นความเชื่อที่อธิบายหรือแปลความหมายในแง่ร้ายจะทำให้เฉื่อยชาและท้อแท้ใจในขณะสิ่งที่เป็นความเชื่อที่เป็นการแปลความหมายในแง่ดีจะก่อให้เกิดพลัง ซึ่งเซลิกแมน (Seligman. 1998 : 40-52) ได้แบ่งการมองโลกในแง่ดีตามรูปแบบการอธิบายตนเอง โดยประกอบด้วย 3 มิติที่สำคัญ คือ 1. ความคงทนถาวร (Permanence) เป็นรูปแบบการอธิบายตนเอง (Explanatory style) โดยที่ผู้นั้นเชื่อว่าสิ่งที่ขึ้นนั้นเป็นสาเหตุถาวรหรือชั่วคราว 2. ความครอบคลุม (Pervasiveness) เป็นรูปแบบการอธิบายตนเองว่าสาเหตุของสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้นมีความเฉพาะบุคคล หรือ เป็นสิ่งสากลทั่วไป และ 3. ความเป็นตนเอง (Personalization) เป็นรูปแบบการอธิบายตนเองที่บุคคลเชื่อว่าสาเหตุที่เกิดขึ้นเกิดจากตนเองหรือเกิดจากผู้อื่น ซึ่งในบุคคลที่มีการมองโลกในแง่ดีจะมีการระบุสาเหตุของเหตุการณ์ไม่พึงปรารถนาว่าเป็นปัญหาเพียงชั่วคราว ไม่โทษตนเอง และเป็นเพียงกรณีนี้เท่านั้น ส่วนในเหตุการณ์ที่พึงปรารถนาจะมีการระบุสาเหตุว่ามาจากตัวเรา เชื่อกันว่าจะเกิดขึ้นอีกเสมอไป แต่สำหรับบุคคลที่มองโลกในแง่ร้ายจะมีการระบุสาเหตุที่ตรงกันข้ามกับบุคคลที่มองโลกในแง่ดี ส่วนการโต้แย้งกับการมองโลกในแง่ร้ายให้มีประสิทธิภาพสูงสุด ต้องอาศัยเงื่อนไขดังนี้ คือ 1.หลักฐาน ซึ่งทำให้เรายืนหยัดอยู่ด้วยความเป็นจริง 2.ทางเลือกอื่น คือ ต้องตระหนักว่าเหตุที่เกิดขึ้นไม่ได้เกิดจากสาเหตุเพียงสาเหตุเดียว 3.การประยุกต์ เนื่องจากบางครั้งการเชื่อในแง่ลบก็เป็นสิ่งที่ถูกต้อง แต่ที่ใช้วิธีการโต้แย้งก็เพื่อลดความวิตติ 4.ความเป็นประโยชน์ คือการคำนึงถึงประโยชน์ในการโต้แย้งเป็นสิ่งสำคัญ

จากทฤษฎีที่กล่าวในข้างต้น และโดยธรรมชาติของวัยรุ่นนั้นการได้รับการเสริมแรง หรือ คำแนะนำจากเพื่อนน่าจะมีผลมากกว่าการให้การเสริมแรงหรือคำแนะนำจากผู้ใหญ่ (Feindler and Ecton. 1986 : 16) ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีของเอริสัน (Erickson. 1968.) ซึ่งกล่าวว่าวัยรุ่นเป็นวัยที่พยายามหาเอกลักษณ์แห่งตน วัยรุ่นมักมีความประพฤติดีที่เปลี่ยนแปลงเร็ว เป็นมาจากความพยายามที่จะแสดงถึงความสามารถพึ่งตนเองและไม่ต้องการพึ่งคนอื่น และในวัยนี้เพื่อนมีอิทธิพลมากเพราะวัยรุ่นต้องการเป็นที่ยอมรับของเพื่อน(เนงพงา ลิ้มสุวรรณ. 2530 : 55-60) ดังนั้นการแก้ไขพฤติกรรมต่างๆของวัยรุ่น ควรเปิดโอกาสให้วัยรุ่นได้สำรวจตัวเอง เข้าใจความคิด ความรู้สึกและอารมณ์ของตนเอง เพื่อจะได้ปรับปรุงตนเอง ซึ่งเป็นการควบคุมจากภายในตัววัยรุ่น วัชร ทรัพย์มี (2533 : 85) กล่าวว่า การใช้กิจกรรมกลุ่ม เหมาะสมกับวัยรุ่นมาก การนำวัยรุ่นที่มีปัญหาเหมือนกันมารวมกลุ่มกัน เพื่อช่วยแก้ปัญหาโดยมีผู้ใหญ่คอยให้ความช่วยเหลือ ทำให้วัยรุ่นพร้อมที่จะร่วมมือในการแก้ปัญหา และเสนอข้อคิดเห็น เนื่องจากวัยรุ่นจะมีความเข้าใจในเพื่อนรุ่นเดียวกัน บรรยากาศในการทำกิจกรรมกลุ่ม จะมีการยอมรับซึ่งกันและกัน ทำให้วัยรุ่นกล้าแสดงความรู้สึก ความคิดเห็น และทำให้วัยรุ่นรับรู้ว่าคุณอื่นมีปัญหาเช่นเดียวกันหรือมากกว่าตน มีการยอมรับและเข้าใจกัน ทำให้แต่ละคนมีกำลังใจที่จะเผชิญและแก้ปัญหา พลังของกลุ่มสามารถเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของบุคคลได้ ดังนั้นในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ จากแนวคิดพฤติกรรมปัญญานิยมที่มีประสิทธิภาพต่อการ

พัฒนาการมองโลกในแง่ดี ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะใช้แนวคิดนี้ในการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีใน นิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยสร้างโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการ มองโลกในแง่ดีโดยเป็นการรวมกันของกิจกรรมกลุ่มร่วมกับการฝึกทักษะการมองโลกในแง่ดี ตามแนวคิดของ เซลิกแมน

ความมุ่งหมายของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ตั้งความมุ่งหมายไว้ดังนี้

1. เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดีของ นิสิตของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. เพื่อศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดี และเพศของนิสิตที่มีผลต่อการมองโลกในแง่ดี

ความสำคัญของการวิจัย

1. ได้โปรแกรมการฝึกทักษะการมองโลกในแง่ดีที่มีประสิทธิภาพนำไปใช้ในการ พัฒนาการมองโลกในแง่ดี ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. นิสิต ครูอาจารย์และผู้บริหารสถาบันศึกษาได้แนวทางในการพัฒนาการมองโลกในแง่ ดีไปปรับใช้ตามความเหมาะสมต่อไป
3. สามารถนำโปรแกรมการฝึกทักษะการมองโลกในแง่ดีที่ได้ ไปใช้ประโยชน์ในการ พัฒนาการมองโลกในแง่ดีให้แก่บุคคลอื่นได้

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ประชากรคือ นิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2546 ที่อาสาสมัครเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการ มองโลกในแง่ดีและมีคะแนนการมองโลกในแง่ดีต่ำตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

นิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2546 ที่กำลังศึกษาที่ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีคะแนนการมองโลกในแง่ดีต่ำตั้งแต่ เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลง มาเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดีโดยสมัครใจ จำนวน 36 คน แยกเพศชาย หญิง แล้วทำการสุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มทดลอง 18 คน โดยเป็นเพศชาย 9 คน เพศหญิง 9 คน และกลุ่มควบคุม 18 คน โดยเป็นเพศชาย 9 คน เพศหญิง 9 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ประกอบด้วย

- 1.1 ตัวแปรจัดกระทำ คือ การได้รับฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดี และการไม่ได้รับการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดี
- 1.2 ตัวแปรพื้นฐาน คือ เพศ

2. ตัวแปรตาม ได้แก่ การมองโลกในแง่ดี

นิยามศัพท์ปฏิบัติการ

โปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดี หมายถึง กระบวนการเปลี่ยนรูปแบบการคิดที่ส่งผลต่อการแสดงความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม โดยโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดีนี้ ได้นำรูปแบบของกิจกรรมกลุ่มร่วมกับกระบวนการฝึกพิจารณาความคิดของตนเอง ซึ่งเป็นกระบวนการที่ผู้วิจัยจัดขึ้นโดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้กลุ่มทดลองได้เข้าใจเหตุการณ์ตามความเป็นจริงว่าเหตุการณ์ต่างๆ ไม่ใช่เป็นตัวการที่ทำให้เกิดอารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม แต่เกิดจากความคิดของตนเอง ดังนั้นผู้วิจัยจะช่วยให้ผู้ได้เปลี่ยนความคิดใหม่ โดยการใช้การชี้แนะ สั่งสอน และมีการฝึกความคิดร่วมกับการฝึกทักษะความชำนาญ โดยการฝึกบันทึก ABCDE โดยที่ A หมายถึง เหตุการณ์ทางลบหรืออุปสรรคที่เกิดขึ้น B หมายถึง ความคิดความเชื่อ ที่บุคคลแปลความหมายต่อสิ่งที่เป็นอุปสรรคนั้น C หมายถึง ความรู้สึกของบุคคล ผลที่ตามมา โดยเขียนถึงอารมณ์ ความรู้สึกและการกระทำ ซึ่งสามารถบันทึกได้หลากหลาย D หมายถึงการโต้แย้งความคิด ความเชื่อ ความรู้สึกที่ทำให้มองโลกในแง่ร้าย เพื่อท้าทายให้ผู้มารับคำปรึกษาเผชิญปัญหา ความเชื่อ ค่านิยมที่ไม่เหมาะสม และเปลี่ยนความคิด อารมณ์และพฤติกรรมของตนเอง ซึ่งจะใช้กลุ่มเป็นการเรียนรู้ซึ่งกันและกัน ส่วนผู้วิจัยเป็นเพียงผู้ดำเนินการและให้กลุ่มอยู่ในขอบเขตที่กำหนด E หมายถึง ความมีพลังหลังจากการต่อต้านความคิด ความเชื่อ ความรู้สึกที่ทำให้มองโลกในแง่ร้าย

ส่วนหลักการโต้แย้งความคิดที่ไม่เหมาะสม จาก 4 เงื่อนไขดังนี้ คือ

- 1.หลักฐาน เป็นการหาหลักฐานที่มาโต้แย้งกับความคิดที่ไม่เหมาะสม เพื่อช่วยให้บุคคลนั้นยืนยันยึดอยู่ด้วยความเป็นจริง
- 2.ทางเลือกอื่น เป็นการโต้แย้งความคิดที่ไม่เหมาะสม โดยมีความเชื่อที่ว่าเหตุการณ์ทุกเหตุการณ์ไม่ได้เกิดขึ้นจากสาเหตุเดียว แต่สามารถเกิดได้จากหลายสาเหตุ
- 3.การประยุกต์ เป็นกระบวนการคิดที่โต้แย้งความคิดที่ไม่เหมาะสมแต่บางครั้งเป็นเรื่องที่ถูกต้อง เพื่อลดความวิตติ
- 4.ความเป็นประโยชน์ เป็นกระบวนการคิดที่โต้แย้งความคิดที่ไม่เหมาะสม โดยนึกถึงประโยชน์ที่ตนเองจะได้รับเป็นสำคัญ

การมองโลกในแง่ดี หมายถึง ความคิดหรือความเชื่อในทางบวกต่อเหตุการณ์ต่างๆ โดยคนที่มองโลกในแง่ดีจะมีการอธิบายเหตุการณ์ต่างๆ เป็น 3 มิติดังนี้ คือ

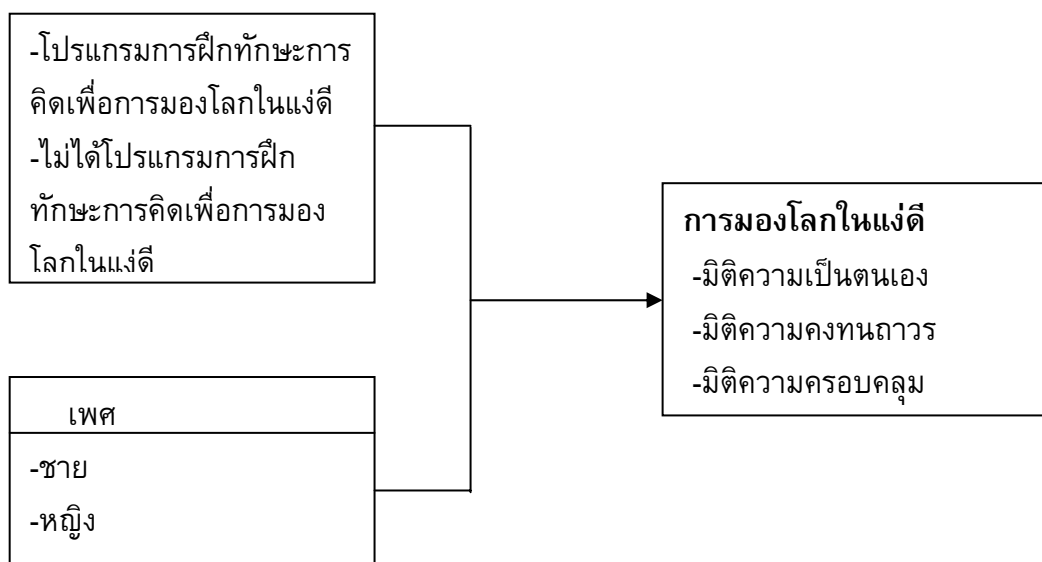
1.ความคงทนถาวร โดยมองว่าเหตุการณ์ที่ดีมาจากสาเหตุที่คงทนถาวรสามารถเกิดขึ้นได้เสมอ ส่วนเหตุการณ์ทางลบเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเฉพาะเหตุการณ์นี้เท่านั้นไม่ได้เกิดกับตนเป็นประจำ

2.ความครอบคลุม ซึ่งเป็นรูปแบบการอธิบายตนเองว่าสาเหตุที่ทำให้เหตุการณ์ที่ดีเกิดขึ้นได้ ก็สามารถที่จะเกิดกับเหตุการณ์อื่นๆ หรือกรณีอื่นๆ ได้อีก ส่วนสาเหตุที่ทำให้เกิดเหตุการณ์ทางลบที่เกิดขึ้นเกิดเฉพาะกรณีนี้เท่านั้น

3. ความเป็นตนเอง เป็นการอธิบายตนเองว่า เหตุการณ์ที่ดีที่เกิดขึ้นเกิดมาจากตนเอง ส่วนเกิดเหตุการณ์ทางลบเกิดจากบุคคลอื่น(สิ่งอื่น) หรือเพราะธรรมชาติของงาน(หรือสิ่งนั้น)

การมองโลกในแง่ดีเป็นคุณสมบัติที่วัดได้จากแบบสอบถามเกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดีของนิสิต ซึ่งเป็นเครื่องมือวัดการมองโลกในแง่ดีที่ผู้วิจัยดัดแปลงมาจากแบบสอบถามรูปแบบการอนุมานสาเหตุ(The Attributional Style Questionnaire : ASQ) ของเซลิกันแมน (Seligman, 1998) ซึ่งเป็นแบบสอบถามที่สร้างขึ้นเพื่อวัดรูปแบบการอธิบายตนเองในสถานการณ์หลากหลายที่เกิดขึ้นในชีวิตของบุคคลนั้น และแสดงให้เห็นว่าบุคคลนั้นมีมุมมองชีวิตแบบใด

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

สมมติฐานในการวิจัย

- 1.นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่ได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดีในกลุ่มทดลองมีการมองโลกในแง่ดีสูงกว่ากลุ่มควบคุมเมื่อสิ้นสุดโปรแกรมฯ
- 2.นิสิตเพศหญิงที่ได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดีมีการมองโลกในแง่ดีสูงกว่านิสิตเพศชายที่ได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดี

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีในนิสิตปริญญาตรี ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อกำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัย ดังหัวข้อต่อไปนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการมองโลกในแง่ดี
 - 1.1 ความหมายการมองโลกในแง่ดี
 - 1.2 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเกิดรูปแบบการมองโลกในแง่ดี
 - 1.3 ประโยชน์ของการมองโลกในแง่ดี
 - 1.4 รูปแบบของการอธิบายตนเองเพื่อมองโลกในแง่ดี
 - 1.5 วิธีวัดการมองโลกในแง่ดี
2. แนวคิดเกี่ยวกับเพศกับการมองโลกในแง่ดี
 - 2.1 แนวคิดเกี่ยวกับเพศกับการมองโลกในแง่ดี
 - 2.2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการมองโลกในแง่ดีกับเพศ
3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนารูปแบบการอธิบายตนเองเพื่อการมองโลกในแง่ดี
 - 3.1 ความเป็นมาเกี่ยวกับรูปแบบการอธิบายตนเองเพื่อการมองโลกในแง่ดี
 - 3.2 กิจกรรมกลุ่ม
 - 3.3 รูปแบบการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดี
 - 3.4 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาเพื่อการมองโลกในแง่ดี

แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องการมองโลกในแง่ดี

ความหมายของการมองโลกในแง่ดี

โกลแมน (Goleman. 1995 : 97-101) ได้กำหนดให้การมองโลกในแง่ดีเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญในการรู้จักตนเองซึ่งเป็นองค์ประกอบหนึ่งของปรีชาเชิงอารมณ์ (Emotional intelligent) โดยที่คนมองโลกในแง่ดีจะเห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างไม่ได้เลวร้าย มีพลังโอกาสที่จะพลิกผันสถานการณ์ที่เลวร้ายให้กลับคืนดีได้

เซลิเกแมน (Seligman. 1998.) การมองโลกในแง่ดี หมายถึง ความคิดความเชื่อในเหตุผลทางบวกต่อเหตุการณ์ที่ไม่พึงปรารถนาที่ผ่านเข้ามาในชีวิต โดยใช้รูปแบบการอธิบายให้เหตุผลตนเองแบ่งออกเป็น 3 มิติ คือ 1.ความคงทนถาวรของเหตุการณ์ ว่าเหตุการณ์นั้นเกิด

แบบ ชั่วคราวหรือถาวร 2.ความครอบคลุมของเหตุการณ์ ว่าเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นเฉพาะบุคคลหรือเกิดกับคนทั่วไป และ 3.ความเป็นตนเอง ซึ่งเป็นรูปแบบการอธิบายตนเองที่บุคคลเชื่อว่าเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นเพราะตนเองหรือจากบุคคลอื่น

วินเซนต์ (Vensence. 1982 : 85) กล่าวว่ามนุษย์ไม่ควรปล่อยให้อุปสรรคขวากหนามและความยากลำบากมาครอบงำชีวิต คนทุกคนควรมีศรัทธาเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ต้องมีความมั่นใจตัวเอง แนวคิดของวินเซนต์อยู่บนรากฐานแนวคิดที่ว่า ทุกปัญหามีทางออก และทางแก้ปัญหานั้นมีอยู่ในตัวของเราเอง โดยอยู่ในศรัทธาและความเชื่อมั่นที่เรามีต่อตัวเอง

พาทินสันและคณะ (Parkinson, et.al. 1996.) กล่าวว่า กลยุทธ์ที่จะทำการควบคุมตนเองเพื่อไม่ให้เกิดภาวะอารมณ์ไม่ดีได้นั้น หนึ่งในกลยุทธ์ก็คือ การมองโลกในแง่ดี คือการมองในสิ่งต่างๆในส่วนที่สว่างๆไป

อิงลิช (English. 1992 : 75) การมองโลกในแง่ดี คือ เจตคติในทางส่วนบุคคลที่จะเลือกโต้ตอบตามสถานการณ์ต่างๆในแต่ละวัน โดยปรับเปลี่ยนเจตคติในทางที่ควบคุมตนเองได้ และมีความพึงพอใจในสิ่งที่เกิดขึ้น

ว.วชิรเมธีภิกขุ (2545 : 1) การมองโลกในแง่ดี หมายถึงการรู้จักมองหาแง่ดี แง่งาม แง่ที่เป็นคุณชุกชอนแทรกซึมอยู่ในงาน ปัญหา อุปสรรค บุคคล เหตุการณ์ ในคำวิพากษ์วิจารณ์ติฉินนินทา บริภาษอื่น ๆ อันไม่เจริญโสตรประสาทที่ผ่านเข้ามาในชีวิตแต่ละวัน แล้วนำมาปรงความคิดจิตใจ ตลอดจนพฤติกรรมและการงานของตนเองให้แวววาวพรายพราว ขึ้นมาในทางที่สร้างสรรค์ชีวิต

พระราชวรมนี (ประยูร ฐม มจิตโต. 2540 : 34-47) การมองโลกในแง่ดี เป็น สุกตชนะนิยมหรือที่เรียกว่า Realistic optimism คือการมองโลกได้อย่างมีเหตุผลมีความหวัง เชื่อว่าเราสามารถแก้ปัญหาได้ด้วยความพยายาม ไม่ยอมจำนนต่อโชคชะตา

นายแพทย์ประเวศ วะสี (2541 : 12-15) การมองโลกในแง่ดีเป็นการมองโลกแบบทวิลักษณ์ คือ การคิดแบบ 2 ด้าน มองลักษณะ มองสรรพสิ่งต่างๆทั้งด้านที่เป็นคุณและด้านเป็นโทษ การมองโลกในแง่ดีเป็นการมองสิ่งต่างๆในแง่ที่เป็นคุณ

กรมสุขภาพจิต (2544 : 2) ได้จัดแบ่งความฉลาดทางอารมณ์เป็น 3 ส่วน คือ เก่ง ดี มีสุข และการมองโลกในแง่ดีอยู่ในส่วนที่เป็นสุข คือ ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข

นิตยา คชภักดี (2542 : 90-95) การมองโลกในแง่ดี คือ การที่คนเราสามารถยอมรับและรู้จักตนเอง ซึ่งทำให้สามารถตั้งความคาดหวังที่เป็นจริงเหมาะสมสำหรับตนได้ทักษะทางพฤติกรรม

สรุป การมองโลกในแง่ดี หมายถึง ความคิดหรือความเชื่อในทางบวกต่อเหตุการณ์ต่างๆ อย่างมีเหตุผล โดยคนที่มองโลกในแง่ดีจะมีการอธิบายเหตุการณ์ต่างๆ เป็น 3 รูปแบบ ดังนี้ คือ เหตุการณ์ทางบวก เป็นเหตุการณ์ที่คงทน สามารถเกิดขึ้นได้ประจำ เกิดกับเหตุการณ์อื่นๆ ได้ และตนเองสามารถทำให้เกิดสิ่งดีๆ ได้

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเกิดรูปแบบการมองโลกในแง่ดี

จากการศึกษาวิจัยปีเตอร์สันและเซลิกันแมน (Peterson and Seligman. 1984 : 347-374) พบว่าปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อรูปแบบการอธิบายตนเองเพื่อการมองโลกในแง่ดี มีดังนี้

1.การถ่ายทอดจากผู้ปกครอง (Intergenerational transmission) เนื่องจากตั้งแต่วัยเด็กนั้นเด็กมีเวลาอยู่กับผู้ปกครองเป็นส่วนใหญ่ และได้รับรู้รูปแบบและแนวคิดในการอธิบายตนเองต่อเหตุการณ์ทั้งที่ดีและเลวร้าย และเด็กก็จะซึมซับรับเอารูปแบบการอธิบายตนเองนั้นไว้ ซึ่งจะยืนยันโดยงานวิจัยของเซลิกันแมนและคณะ (Seligman, et al. 1988 : 13-18) ที่ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการอธิบายตนเองและความเข้มแข็งของเด็กและผู้ปกครอง พบว่ารูปแบบการอธิบายเหตุการณ์เลวร้ายของมารดาและเด็กมีความสัมพันธ์เชิงเส้นตรงทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ไม่พบความสัมพันธ์ของรูปแบบการอธิบายตนเองระหว่างเด็กกับบิดา

2.การให้ข้อมูลป้อนกลับของผู้ใหญ่(The role of adult feedback) ในสังคมมนุษย์จะพบเหตุผลมากมายที่ผู้หญิงได้รับประสบการณ์ที่ทำให้ผู้หญิงช่วยเหลือตนเองได้น้อยจากที่ที่เธออาศัยอยู่ โดยที่เด็กผู้ชายจะถูกผู้ใหญ่หรือ ผู้ปกครองจับตามองทุกพฤติกรรมไม่ว่าจะเป็นพฤติกรรมที่ถูกหรือผิดในขณะที่เด็กผู้หญิงมักจะถูกเพิกเฉย เด็กผู้ชายจะถูกฝึกฝนให้พึ่งพาตนเองขณะที่เด็กผู้หญิงจะถูกสั่งสอนให้พึ่งพาผู้อื่น และเมื่อเขาเหล่านั้นเติบโตขึ้น ผู้หญิงจะค้นพบตนเองว่า ในสังคมและวัฒนธรรมทำให้เธอถูกทำให้ด้อยค่าในกฎการเป็นภรรยาและการเป็นมารดา เมื่อผู้หญิงออกสู่โลกของการทำงาน เธอก็พบว่าประสิทธิภาพของความน่าเชื่อถือในการทำงานของเธอด้อยกว่าผู้ชาย เมื่อเธอแสดงความคิดเห็นจะได้รับการยอมรับน้อยกว่าผู้ชายแม้ว่าเธอจะบริหารงานได้ดีกว่าผู้ชายก็ตาม ซึ่งภาวะนี้ทำให้ผู้หญิงเกิดความเครียดมากกว่าผู้ชาย

3.การได้รับความบอบช้ำทางจิตใจครั้งแรก (First major trauma) เวลาและสภาพความเป็นจริงของบุคคลที่ได้รับความบอบช้ำทางจิตใจและเกิดการสูญเสีย ซึ่งบราวน์ และแฮร์ริส (Brown & Harris. 1978 : 789) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความซึมเศร้าในหญิงที่ใช้แรงงานและหญิงที่มีสถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคมที่อยู่ในระดับกลางในกรุงลอนดอน ก็พบว่าความซึมเศร้าในปัจจุบันของหญิงเหล่านี้มีความสัมพันธ์กับการสูญเสียมารดาในอดีตก่อนอายุ 11 ปี ที่เป็นเช่นนี้เพราะการสูญเสียมารดาเป็นเหตุการณ์เลวร้ายที่สำคัญที่เกิดขึ้นจริงและไม่สามารถแก้ไขได้

4.ความล้มเหลวในการแก้ปัญหา (When solutions do not work) หมายถึง การทำงานที่เด็กต้องใช้ความคิดและความเข้าใจแต่เด็กกลับล้มเหลวในการแก้ปัญหานั้น ซึ่งจากการศึกษาของนอเรน (Seligman, et al. 1988 : 91-114 ; citing Nolen-hoeksema.1986. Developmental differences in explanatory style and its relationship to learned helplessness.) พบว่าส่วนใหญ่ในเด็กที่มีอายุ 4-5 ปีจะมีการตอบคำถามโดยไม่มีการอธิบาย แต่จะพูดถึงการแก้ปัญหา ขณะที่เด็กอายุ 6 ปี ส่วนใหญ่จะตอบคำถามในลักษณะการอธิบายสาเหตุ จากการศึกษาสรุปได้ว่า การแก้ปัญหาก็เกิดขึ้นก่อนการอธิบายสาเหตุ ดังนั้นเมื่อเด็กล้มเหลวในการแก้ปัญหา เด็กจะต้องพัฒนาทฤษฎีนามธรรมชั้นสูง(Abstract theory) เพื่อนำไปสู่คำตอบใหม่ ซึ่งในขั้นนี้เด็กจะใช้อธิบายสาเหตุ ซึ่งเป็นเป้าหมายให้เกิดรูปแบบของการอธิบายขึ้นนั่นเอง

จากที่ได้กล่าวมา ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อรูปแบบการอธิบายตนเองเพื่อการมองโลกในแง่ดีที่สำคัญนั้น ก็คือ การอบรมเลี้ยงดู ถัดมาก็คือ สังคมสิ่งแวดล้อมรอบตัวเด็กที่จะทำให้เด็กซึมซับรับเอาความคิด ความรู้สึก รวมถึงพฤติกรรมที่ทำให้เกิดรูปแบบการอธิบายตนเองเพื่อการมองโลกในแง่ดี สรุปได้ว่าการที่จะทำให้คนมองโลกในแง่ดีสามารถเปลี่ยนแปลงหรือทำให้เกิดขึ้นได้ โดยเปลี่ยนแปลงการเรียนรู้ของบุคคลนั่นเอง

ประโยชน์ของการมองโลกในแง่ดี

เซลิกันแมน(Seligman. 1998 : 93 -167) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการมองโลกในแง่ดีว่า

1.ทำให้มีสุขภาพจิตดี ลดภาวะซึมเศร้า โรคประสาท การศึกษาของทั้งในและต่างประเทศพบว่าผู้ที่มีลักษณะการมองโลกในแง่ดีจะมีสุขภาพจิตดีกว่าผู้ที่มีลักษณะการมองโลกในแง่ร้าย (Plomin, et al. 1992 : 921-930 ; มาโนช หล่อตระกูล. 2545 : 1-3 ; พิเชษฐ์ รัตนพงษ์เพียรและคณะ. 2542 : 1-35)

2. ทำให้มีสุขภาพกายแข็งแรง ในคนปกติจะมีการดูแลสุขภาพที่ดี ในคนที่มีภาวะเจ็บป่วยนั้นอาการเจ็บป่วยจะทุเลาได้เร็วกว่าคนมองโลกในแง่ร้ายซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของปีเตอร์สันและเดอ อวีลลา (Peterson and de Avila. 1995 : 128-132) พบว่ารูปแบบการอธิบายตนเองเพื่อการมองโลกในแง่ดีมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเชื่อที่ว่า สุขภาพดีสามารถควบคุมได้ (เช่น การควบคุม และการส่งเสริม) อีกทั้งได้มีการศึกษาเปรียบเทียบในผู้ป่วยที่เป็นโรคร้ายแรง โรคเรื้อรังหรือในผู้ป่วยที่มีภาวะซึมเศร้า ก็พบว่าผู้ป่วยที่มีรูปแบบการอธิบายตนเองในลักษณะการมองโลกในแง่ดีจะมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีกว่าผู้ป่วยที่มีรูปแบบการอธิบายตนเองในลักษณะการมองโลกในแง่ร้าย เช่น เคเวอร์และคณะ (Caver, et al. 1994. 1213-1220) พบว่า จากการศึกษาในหญิง 70 คนที่เป็นมะเร็งเต้านมในระยะแรกโดยให้มีการรายงานตนในเรื่องอารมณ์ ความสุข ใน 4 ระยะคือ ระยะก่อนผ่าตัด 1 วัน และหลังจากนั้น 3

, 6 ,และ 12 เดือน ซึ่งพบว่าในหญิงที่มีรูปแบบการอธิบายตนเองในลักษณะการมองโลกในแง่ดีมีความสุข สามารถปรับตัวได้ดีกว่า และมีอาการปวด ซึมเศร้าน้อยกว่าหญิงที่มีรูปแบบการอธิบายตนเองในลักษณะการมองโลกในแง่ร้าย หรือในงานวิจัยของสไคน์เออร์และ เคเวอร์ (Scheier & Carver. 1985 :219-247) ที่ศึกษาในผู้ป่วยผ่าตัดหลอดเลือดหัวใจ(coronary artery bypass surgery) , งานวิจัยของแอฟเฟตและเทนนิน (Chang. 2001 : 152 ; citing Affleck & Tennen. 1996. Daily processes in coping with chronic pain: Methods and analytic strategies. p.151-180) ที่ศึกษาในผู้ป่วยที่มีอาการปวดเรื้อรัง ก็พบว่า ผู้ที่มีรูปแบบการอธิบายตนเองในลักษณะการมองโลกในแง่ดีมีการยอมรับและมีการเจ็บปวดน้อยกว่าผู้ที่มีรูปแบบการอธิบายตนเองในลักษณะการมองโลกในแง่ร้ายเช่นกัน

3.ทำให้มีความสำเร็จในการทำงาน การเรียน กีฬา มากกว่าคนมองโลกในแง่ร้าย จากศึกษาของเซลิกันแมน (Seligman.1998 : 154-158) พบว่า พนักงานขาย(salesman) ที่มองโลกในแง่ดี สามารถประสบความสำเร็จในอาชีพมากกว่าผู้ที่มองโลกในแง่ร้าย หรือทางเดียวกันกีฬาประเภททีม เช่น บาสเกตบอล ในทีมที่มีสมาชิกมองโลกในแง่ดีจะมีโอกาสชนะได้มากกว่าเนื่องจากมีแรงกดดันน้อยกว่า และในนักกีฬาที่มีรูปแบบการอธิบายตนเองที่สามารถเปลี่ยนแปลงจากการมองโลกในแง่ร้ายเป็นมองโลกในแง่ดีได้ จะมีโอกาสชนะมากกว่าภายใต้สถานการณ์ กัดดัน ส่วนในด้านการเรียนเซลิกันแมนและคณะ (Seligman, et al. 1997 : 13-14) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการอธิบายตนเอง(มองโลกในแง่ดี)และเกรดเฉลี่ยในระดับวิทยาลัย พบว่ารูปแบบการมองโลกในแง่ดีสามารถทำนายเกรดเฉลี่ยซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของประสุต หุ่นวงศ์มาศ(2534 : บทคัดย่อ) ที่ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์รูปแบบการอธิบายกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ซึ่งพบว่านักเรียนที่มีรูปแบบการอธิบายตนเองในลักษณะการมองโลกในแง่ดีมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์สูงกว่านักเรียนที่มีรูปแบบการอธิบายตนเองในลักษณะการมองโลกในแง่ร้ายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.001

4.ทำให้มีสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ดีกว่าคนมองโลกในแง่ร้าย เนื่องจากคนมองโลกในแง่ดีให้อภัยในความผิดของผู้อื่นและพร้อมสร้างสัมพันธภาพกับคนอื่นยืนยาว จากการวิจัยของคาเรนและคณะ (Karen, et al. 1999 : 104-113) ที่ศึกษาผลของการมองโลกในแง่ดีและแง่ร้ายต่อลักษณะความวิตกกังวล ความดันโลหิตและอารมณ์ในชีวิตประจำวัน พบว่า คนที่มีลักษณะการมองโลกในแง่ร้ายจะมีลักษณะวิตกกังวลในการเข้าสังคม (social anxiety) ไม่เชื่อใจมากกว่าคนที่มีลักษณะการมองโลกในแง่ดี

จากที่ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการมองโลกในแง่ดี (Optimism) จะเห็นได้ว่าเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่ทำให้บุคคลมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข เพราะบุคคลที่มองโลกในแง่ดีจะเป็นผู้ที่มีการกำลังใจที่จะสามารถมองเห็นถึงโอกาสที่จะสามารถพลิกผันสถานการณ์ที่เลวร้ายให้ดีขึ้นมา ไม่

ห่อถอยต่ออุปสรรคที่ขวางกั้น การมองโลกในแง่ดีจึงถูกจัดเป็นส่วนหนึ่งของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ (Goleman. 1998. ,Bar-On. 1997.) ส่วนในประเทศไทยทางกรมสุขภาพจิต (2543.) ก็ได้ศึกษาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์เช่นกัน และได้เห็นความสำคัญของการมองโลกในแง่ดี โดยจัดให้การมองโลกในแง่ดีให้อยู่ในส่วนหนึ่งใน 3 องค์ประกอบของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ คือ เก่ง ดี มีสุข และการมองโลกในแง่ดีอยู่ในองค์ประกอบของการมีสุข

รูปแบบของการอธิบายตนเองเพื่อมองโลกในแง่ดี

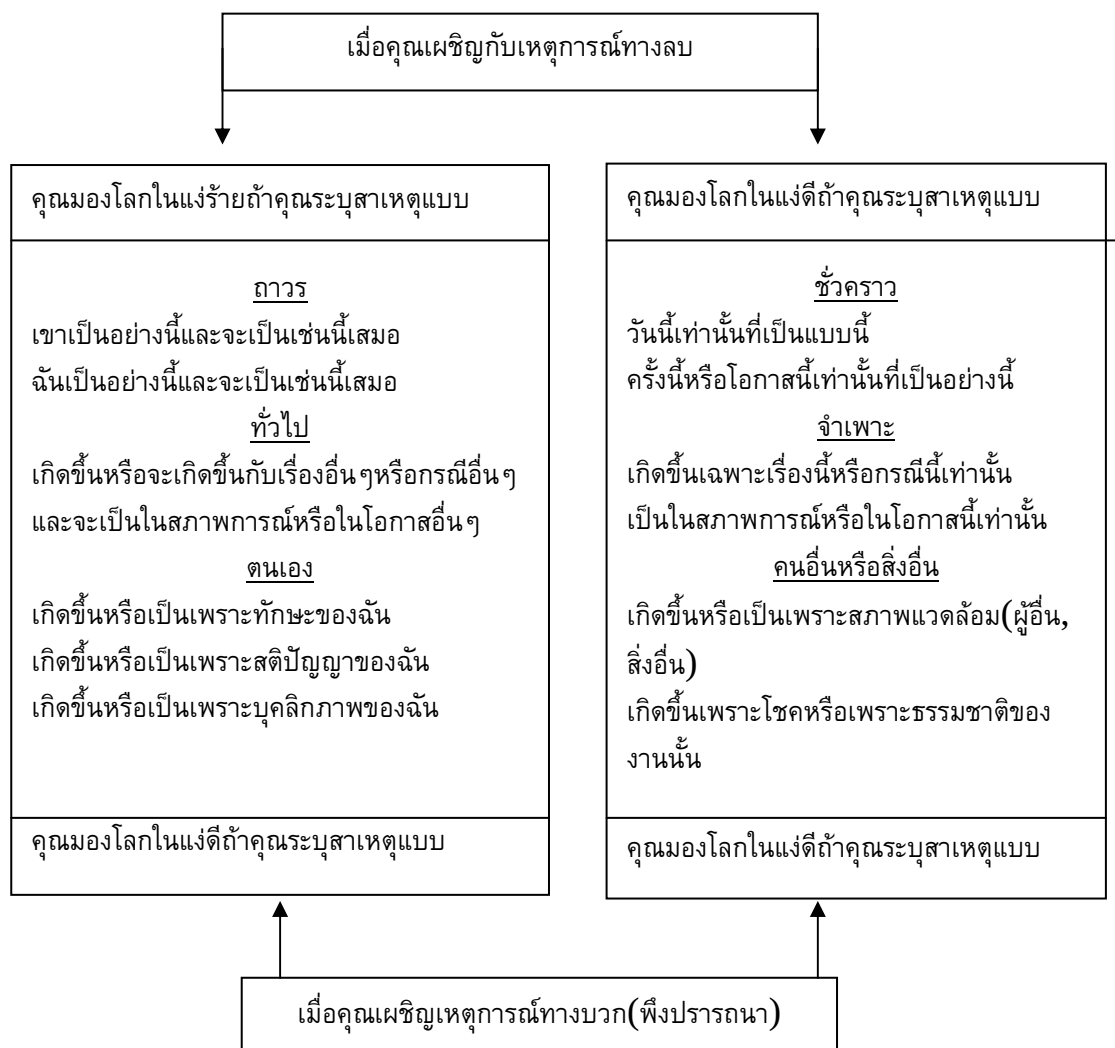
รูปแบบของการอธิบายตนเอง เป็นการแสดงให้เห็นถึงการอธิบายเหตุการณ์ทางบวกหรือลบที่แตกต่างกันของผู้ที่มองโลกในแง่ดีและผู้ที่มีโลกในแง่ร้าย ด้วยรูปแบบของการให้เหตุผลซึ่งเกิดจากการแปรเหตุการณ์ด้วยปัญญาของบุคคลนั้นๆ เซลิกันแมน (seligman. 1990 : 44-52) ได้แบ่งไว้เป็น 3 มิติ ดังนี้

1. มิติความคงทนถาวร (Permanence) เหตุการณ์เกิดขึ้นชั่วคราวหรือคงทนถาวร (Temporary or Changeable VS Permanence) เป็นการมองเหตุการณ์ต่างๆ ว่าเกิดขึ้นเฉพาะครั้งคราว หรือเกิดขึ้นแบบถาวร ในคนที่มองโลกในแง่ดี จะมองเหตุการณ์ทางลบว่าเกิดขึ้นเฉพาะครั้งคราว จึงไม่คิดว่าตนเองจะช่วยเหลือตนเองไม่ได้ ส่วนเหตุการณ์ทางบวกจะเกิดขึ้นอย่างถาวร แต่ในคนมองโลกในแง่ร้ายจะคิดตรงกันข้าม คือ เหตุการณ์ทางบวกเป็นเหตุการณ์ที่บังเอิญเกิดขึ้นแค่ครั้งนี้นี้เท่านั้น ส่วนเหตุการณ์ทางลบจะเกิดขึ้นอย่างถาวร ทำให้เกิดการช่วยเหลือตนเองไม่ได้ มีระยะเวลาแห่งความเจ็บปวดที่ยาวนาน ร้อนรนกับสิ่งที่ทำให้เกิดความเจ็บปวด แม้อุปสรรคเล็กน้อยก็มองว่าเป็นการสูญเสียที่ยิ่งใหญ่

2. มิติความเป็นตนเอง (Personalization) เหตุการณ์เกิดขึ้นเพราะตัวเราหรือเกิดจากสถานการณ์รอบข้าง สิ่งแวดล้อม บุคคลอื่น (Impersonal VS Personal) เป็นการมองปัญหาที่เกิดขึ้นไม่เฉพาะเจาะจงหรือเฉพาะตัวบุคคล คนมองโลกในแง่ดีจะมองเหตุการณ์ทางลบว่าเกิดจากบุคคลอื่น โชค(ร้าย) หรือเกิดจากธรรมชาติของงานนั้นหรือสิ่งนั้น ทำให้ไม่รู้สึกสูญเสียคุณค่าในตนเอง ส่วนเหตุการณ์ทางบวกจะเกิดขึ้นเพราะทักษะ สติปัญญา หรือบุคลิกภาพในตัวเรา แต่ในคนมองโลกในแง่ร้ายจะคิดตรงกันข้าม คือ เหตุการณ์ทางบวกเกิดขึ้นจากบุคคลอื่นหรือสิ่งอื่นที่ไม่ใช่ตัวเราทำให้เกิด ส่วนเหตุการณ์ทางลบเกิดขึ้นเพราะตัวของเราเอง ซึ่งการตำหนิตนเองแสดงให้เห็นถึงการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ตนเองไม่มีค่า ไม่มีคนรัก

3. มิติความครอบคลุม (Pervasiveness) เหตุการณ์เกิดขึ้นเฉพาะบุคคลหรือเกิดกับคนทั่วไป (Specific VS Generalize) คนมองโลกในแง่ดีจะมองเหตุการณ์ทางลบว่า เกิดขึ้นเฉพาะกรณี หรือเป็นในโอกาสนี้เท่านั้น ส่วนเหตุการณ์ทางบวกจะเกิดขึ้นไม่เพียงแต่ครั้งนี้ ครั้งต่อไปก็ยังเกิดขึ้นได้อีก แต่ในคนมองโลกในแง่ร้ายจะคิดตรงกันข้าม คือ เหตุการณ์ทางบวกจะเกิดขึ้นเฉพาะครั้งนี้เท่านั้นแต่สาเหตุที่ทำให้เกิดเหตุการณ์ทางลบจะมีผลต่อทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตของเขา

จากรูปแบบการอธิบายตนเองตามแนวคิดของเซลิแกนสามารถอธิบายได้ดังภาพประกอบ 2 ดังนี้



ภาพประกอบ 2 รูปแบบการอธิบายตนเอง (จรุงกุล บุรพวงศ์. 2545 : 2)

วิธีการวัดรูปแบบการอธิบายตนเองเพื่อการมองโลกในแง่ดี

การวัดรูปแบบการอธิบายตนเองเพื่อการมองโลกในแง่ดี มีวิธีการวัด 2 วิธี (Seligman.1990) คือ

- 1.การใช้วิธีการอนุมานสาเหตุ ได้แก่

1.1 แบบสอบถามรูปแบบการอนุมานสาเหตุ (The Attributional Style Questionnaire :ASQ) เป็นแบบสอบถามที่สร้างเพื่อใช้ในการวัดรูปแบบการอธิบายสาเหตุในสถานการณ์ต่างๆ ซึ่งมีสถานการณ์สมมติทั้งหมด 12 สถานการณ์ ประกอบด้วยสถานการณ์ทางบวกและทางลบอย่างละ 6 สถานการณ์ ซึ่งในแต่ละสถานการณ์จะประกอบด้วย 3 มาตรการวัด โดยวัด 3 มิติ คือ มิติแหล่งกำเนิดของสาเหตุ มิติสม่าเสมอและมิติความทั่วไป ในแต่ละสถานการณ์จะมีคำถามให้ตอบ 4 ข้อย่อย ดังนี้ ข้อ1.ถามสาเหตุหลักของเหตุการณ์ (ไม่นำมาคิดคะแนน) ข้อ2-4ถามเกี่ยวกับสาเหตุของสถานการณ์นั้นใน 3 มิติ

การคิดคะแนนจะแยกกันระหว่างสถานการณ์ทางบวกและสถานการณ์ทางลบ โดยแบ่งเป็นคะแนนเฉลี่ยในแต่ละมิติ คะแนนรวมทางบวก(Composite Positive : CP) คะแนนรวมทางลบ(Composite Negative : CN) และคะแนนรวม(CP-CN : CPCN)

1.2 มาตรการวัดการมองโลกในแง่ดี (Optimistic's Scale) ใช้สำหรับวัดคุณลักษณะนิสัยการมองโลกจากรูปแบบการอธิบายสถานการณ์ทางบวกและทางลบ ประกอบด้วยคำถามเกี่ยวกับสถานการณ์ประจำวันจำนวน 48 ข้อ แบ่งเป็นสถานการณ์ทางบวกและทางลบอย่างละ 24 ข้อ โดยแบ่งเป็นข้อที่วัดในมิติแหล่งกำเนิดของสาเหตุ มิติสม่าเสมอ และมิติความทั่วไปอย่างละ 16 ข้อ ลักษณะการตอบคำถามเป็นลักษณะบังคับให้เลือกตอบ(forced choice) แต่ละสถานการณ์ประกอบด้วย 2 ตัวเลือก ให้ผู้ตอบทำเครื่องหมายกากบาทลงในข้อที่ตรงกับความรู้สึกของตนมากที่สุด การให้คะแนนจะให้คะแนนรายข้อ แต่ละข้อจะมีคะแนนเป็น 0-1 คะแนนขึ้นอยู่กับว่าผู้ตอบจะเลือกตอบข้อใด คะแนนจะถูกรวมเป็นรายมิติ คะแนนรวมในสถานการณ์ทางบวก คะแนนรวมในสถานการณ์ทางลบ และผลรวมของคะแนนทั้งฉบับเกิดจากการนำคะแนนรวมจากสถานการณ์ทางบวกลบด้วยสถานการณ์ทางลบ ถ้าผู้ตอบมีคะแนนสูงหมายถึงเป็นผู้ที่มีรูปแบบการอธิบายการมองโลกในแง่ดี คะแนนต่ำหมายถึงเป็นผู้มองโลกในแง่ร้าย

2. การใช้การวิเคราะห์เนื้อหาคำพูด(The Content Analysis of Verbatim Explanation : CAVE) เป็นวิธีการศึกษาแบบย้อนเวลา เหมาะสำหรับบุคคลที่ไม่ต้องการตอบ หรือไม่สามารถตอบแบบสอบถามได้ การศึกษาโดยใช้ CAVE สิ่งจำเป็นคือ

2.1 เครื่องมือที่เป็นตัวอย่างของคำพูด อาจได้มาจากการบันทึกประจำวัน จดหมาย หนังสือ เป็นต้น

2.2 การฝึกตัดสินใจที่จะสกัดตัวอย่างคำพูดทั้งหมดของเหตุการณ์ ซึ่งได้มีการอธิบายสาเหตุไว้เรียบร้อยแล้ว

2.3 ผู้ประเมินที่เป็นอิสระจากกัน 3 คน ซึ่งจะประเมินการอธิบายสาเหตุบนสเกล 7 สเกล (เหมือน ASQ) ในแต่ละมิติของรูปแบบการอธิบาย มีการนำวิธีนี้มาใช้

หลากหลาย มีค่าความเที่ยงระหว่างผู้ประเมินสูง ฝึกง่าย และเพื่อเพิ่มความเที่ยงตรง ผู้ประเมินต้องเป็นอิสระต่อกัน และต้องดูเพียงข้อความที่กำหนดมาให้เท่านั้น

จากที่กล่าวมาข้างต้นเกี่ยวกับการวัดรูปแบบการอธิบายเพื่อการมองโลกในแง่ดี จากการศึกษาข้อมูลและจากการปรึกษา รศ.ดร.ชุมพร ยงกิตติกุล ที่เป็นผู้เชี่ยวชาญสนใจและศึกษาเรื่องการมองโลกในแง่ดีมาเป็นเวลานาน ผู้วิจัยจึงตัดสินใจเลือกรูปแบบการวัดแบบ ASQ มาเป็นต้นแบบและทำการดัดแปลงให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างที่ทำการศึกษาดังกล่าว

เพศกับรูปแบบการอธิบายตนเองเพื่อการมองโลกในแง่ดี

ทฤษฎีเกี่ยวกับเพศกับรูปแบบการอธิบายตนเองเพื่อการมองโลกในแง่ดี

จากการศึกษาโดยส่วนมากพบว่า เพศหญิงมีการรายงานว่ามองโลกในแง่ร้ายมากกว่าเพศชายซึ่ง เซลิกันแมน(Seligman. 1998 : 84-87) ได้อธิบายถึงสิ่งที่พบด้วยสามทฤษฎี คือ

1. กฎแห่งเพศ(sex roles) ว่าด้วย สังคมมนุษย์และภูมิหลังของการซึมเศร้าของเพศหญิง เพศหญิงถูกเลี้ยงดูด้วยรูปแบบของความรักและสัมพันธ์ทางสังคม ในขณะที่เพศชายถูกเลี้ยงดูให้เชื่อมั่นในตนเอง ความแข็งแกร่งในเพศชายจึงมีมากกว่า จากการเห็นคุณค่าในตนเองของเพศหญิงที่ขึ้นอยู่กับความรักและมิตรภาพที่ดำเนินไป เมื่อสังคมของเธอเกิดการล้มเหลว เช่น จากการหย่าร้าง การแตกแยก จนถึงเรื่องบุตรต้องจากบ้าน เหตุการณ์เหล่านี้มีผลร้ายกับ

ผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย ซึ่งสมมติฐานนี้อาจถูกต้อง แต่ไม่ได้อธิบายทั้งหมด เพราะสมมติฐานนี้อธิบายเพียงหญิงที่มีครอบครัว แต่ไม่ได้อธิบายถึงเรื่องการทำงาน หรือเรื่องเรียน เรื่องความรัก เรื่องกีฬา เป็นต้น จึงต้องดูในสมมติฐานต่อมา

2.ทฤษฎีการอธิบายตนเอง(learned helplessness and explanatory style) ในทฤษฎีนี้จะกล่าวถึงสังคมของมนุษย์ที่มีเหตุผลที่มากมายที่ทำให้ผู้หญิงมีประสบการณ์ที่ทำให้ช่วยเหลือตนเองได้น้อย โดยทฤษฎีกล่าวว่าพฤติกรรมของเด็กชาย จะถูกผู้ปกครอง เช่นบิดามารดา ครู อาจารย์ มักจะจับตามองมากกว่าเพศหญิง(ผู้หญิงจะถูกเพิกเฉย) เด็กชายจะถูกฝึกหัดให้ช่วยเหลือและพึ่งพาตนเอง แต่เด็กหญิงถูกฝึกให้ขอความช่วยเหลือและพึ่งพาผู้อื่น เมื่อเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ ผู้หญิงจะถูกวัฒนธรรมของการเป็นภรรยาและมารดาทำให้ตนเองด้อยค่าลง และถ้าผู้หญิงอยู่ในโลกของการทำงาน ในขณะที่มีความสามารถเท่ากับเพศชาย เธอก็พบว่าสังคมให้ความสำคัญน้อยกว่าเพศชาย แต่ทฤษฎีนี้ยังมีข้อโต้แย้งจากงานวิจัยของเซลิกันแมนพบว่า นักเรียนชายในระดับ 3,4 และ 5 มีความซึมเศร้าและมองโลกในแง่ร้ายมากกว่านักเรียนหญิง และเมื่อผู้ปกครองได้หย่าร้างกันพบว่าเด็กชายมีความซึมเศร้ามากกว่าเด็กหญิง

3.ทฤษฎีผู้หญิงคิดและผู้ชายกระทำ (women think and men act) ในขณะที่มีเหตุการณ์ทางลบเกิดขึ้น ผู้หญิงจะพยายามคิดหาคำตอบแบบครุ่นคิดซ้ำแล้วซ้ำเล่า ขณะที่ผู้ชายจะแสดงพฤติกรรมต่างๆ เช่น ตี้มเหล้า ทะเลาะกับฝ่ายตรงข้ามหรือกระทั่งออกจากงานแต่ไม่คิดให้ลำบากกว่าอะไรผิด

จาก 3 ทฤษฎีที่กล่าวมาข้างต้นเป็นเพียงการแสดงว่า เพศหญิงมีการยอมรับและรายงานตนเองตามสิ่งที่เป็น ในขณะที่เพศชายพยายามแสดงว่าตนเป็นเพศที่เข้มแข็งกว่า จากการศึกษาของเทเยอร์และคณะ (Parkinson, et al. 1996 : 147; citing Thayer, et al. 1994.) ได้สนับสนุนความคิดนี้จากงานวิจัยของเขา พบว่าเพศชายรายงานตนเองว่า ใช้กลยุทธ์ในการจัดการความเครียดโดยตรง คือ ตี้มเหล้า รับประทานยา ช่วยในการเปลี่ยนอารมณ์ ขณะที่เพศหญิงจะยอมรับอารมณ์ของตนเองได้ง่าย โดยใช้การดูหนัง ซื่อของ ปรึกษากับผู้อื่น ดังนั้น เทเยอร์และคณะจึงสรุปว่าเพศหญิงยอมรับและรายงานตนเองได้ดีกว่าเพศชาย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของเซลิกันแมน (Seligman. 1998 : 149-150) พบว่า เด็กหญิงมีความซึมเศร้าน้อยกว่าเด็กชาย เช่นเดียวกับการศึกษาระยะยาวของเพนซิทอน-เพนน์ (Princeton-Penn Longitudinal Study) ของเซลิกันแมน ก็พบว่าเด็กหญิงมีรูปแบบการอธิบายตนเองในลักษณะการมองโลกในแง่ดีมากกว่าเด็กชาย และเด็กชายมีลักษณะที่เปราะบางกับเหตุการณ์ที่เลวร้าย ส่วนรายงานในประเทศไทย มาโนช หล่อตระกูล (2541 : 67-83) พบว่าในช่วงปี พ.ศ. 2530-2539 เพศชายมีอัตราการฆ่าตัวตายสูงมาก(21.7 ต่อแสนประชากรในปี พ.ศ.2539) และช่วงอายุที่พบมากที่สุดคืออายุ 20-24ปี ส่วนเพศหญิงที่พบมากที่สุด คืออายุ 15-19ปี(6.6ต่อแสนประชากรในปี พ.ศ.2539)

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการมองโลกในแง่ดีกับเพศ

เซลิกันแมน (Seligman. 1998 : 85-86) พบว่า นอกจากมนุษย์ที่เป็นโรคซึมเศร้าเริ่มจะมีอายุเฉลี่ยที่น้อยลงเรื่อยๆแล้ว ยังพบว่าผู้หญิงยังมีอัตราป่วยเป็นโรคซึมเศร้ามากกว่าเพศชายถึง 2 เท่า แต่เมื่อเซลิกันแมนได้ทำการศึกษารูปแบบการอธิบายตนเองเกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดี กลับพบว่าเด็กผู้หญิงมีความซึมเศร้าน้อยกว่าเด็กผู้ชาย เช่นเดียวกับการศึกษาระยะยาวของเพนซิทอน-เพนน์(Princeton-Penn Longitudinal Study) ของเซลิกันแมน ก็พบว่าเด็กหญิงมีรูปแบบการอธิบายตนเองในลักษณะการมองโลกในแง่ดีมากกว่าเด็กชาย และเด็กชายมีลักษณะที่เปราะบางกับเหตุการณ์ที่เลวร้าย ส่วนรายงานในประเทศ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของจอห์น แคทเทอร์รินและอาเทอร์ (John, Catherine & MacArthur. 1998 : 975) ที่ร่วมกันศึกษาความสัมพันธ์รูปแบบของการอธิบายตนเองในเรื่องการมองโลกในแง่ร้าย พบว่า การมองโลกในแง่ดีมีความสัมพันธ์ทางบวกในหญิงสูงมากกว่าชายมาก อีกทั้งการมองโลกในแง่ดียังมีความสัมพันธ์ทางบวกกับกลยุทธ์การให้คำปรึกษา (Coping Strategies) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนสตีเฟน (Stepien. 2000 : 568) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ปัจจัยทางจิตสังคมกับชีวิตการ

มองโลกในแง่ดีในวัยรุ่น (กรณีศึกษาต่อเนื่อง) ซึ่งการศึกษานี้ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการมองโลกในแง่ดีของวัยรุ่นผู้ซึ่งเมื่อ 8 ปีก่อนเป็นวัยรุ่นที่มีสุขภาพดีในการศึกษาครั้งแรกเรื่อง “คุณและสุขภาพ” โดยใช้แบบสอบถามของ สตีเฟน และครั้งนี้ก็ได้ใช้แบบสอบถามนี้อีกครั้งเมื่อเวลาผ่านไป 8 ปี ในวัยรุ่นชาย 159 คน วัยรุ่นหญิง 157 คน ผลพบว่า 1.ไม่พบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของชีวิตการมองโลกในแง่ดีของวัยรุ่นชายและวัยรุ่นหญิง และเมื่อเวลาผ่านไป 8 ปีในกลุ่มหญิงมีระดับค่าเฉลี่ยของการมองโลกในแง่ดีลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 2.ระหว่าง การมองโลกในแง่ดีของกลุ่มวัยรุ่นมีความสัมพันธ์กับการรับรู้ความสามารถของตนเอง (ทั้งกลุ่มชายและหญิง) กลุ่มที่ทักทายกันช่วยเหลือ (กลุ่มหญิง) สำหรับเทเยอร์และคณะ (Parkinson, et al. 1996 : 147; citing Thayer, et al. 1994.) พบว่าเมื่อมีเหตุการณ์ทางลบ เพศชายรายงานตนเองว่า ใช้กลยุทธ์ในการจัดการความเครียดโดยตรง คือ ตีหมัด รับประทานยา ช่วยในการเปลี่ยนอารมณ์ ขณะที่เพศหญิงจะยอมรับอารมณ์ของตนเองได้ง่าย โดยใช้การดูหนัง ซื่อของปรึกษาผู้อื่น แต่การศึกษาของ บรันและปีเตอร์สัน(กรกวรรณ สุพรรณวรรณา. 2544 : 33 ; อ้างอิงจาก Brunce & Perterson.1997) ได้ศึกษารูปแบบการอธิบายกับแบบวัดตัวแปรด้านบุคลิกภาพ (แบบวัด CPI) กลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษาเพศชาย 49 คน และเพศหญิง 56 คน ผลพบว่ารูปแบบการอธิบายในเหตุการณ์ดีและร้ายใน 3 มิติ ไม่แตกต่างกัน ในประเทศไทยมาโนช หล่อตระกูล (2541: 67-83) พบว่าในช่วงปี พ.ศ. 2530-2539 เพศชายมีอัตราการฆ่าตัวตายสูงมาก(21.7 ต่อแสนประชากรในปีพ.ศ.2539) และช่วงอายุที่พบมากที่สุด คืออายุ 20-24ปี ส่วนเพศหญิงที่พบมากที่สุด คืออายุ 15-19ปี(6.6ต่อแสนประชากรในปีพ.ศ.2539)

แม้ว่างานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการมองโลกในแง่ดีและเพศจะพบกับการขัดแย้งบ้าง แต่โดยส่วนใหญ่พบว่ามุมมองโลกในแง่ดีมีความสัมพันธ์ทางบวกกับเพศหญิง ดังนั้นในงานวิจัยครั้งนี้จึงนำตัวแปรเพศมาเป็นตัวแปรจัดประเภทในการวิจัยและตั้งสมมติฐานว่า เพศหญิงมีการมองโลกดีกว่าเพศชายเมื่อได้รับโปรแกรมการฝึกการทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดี

แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนารูปแบบการอธิบายตนเองเพื่อการมองโลกในแง่ดี

ความเป็นมาเกี่ยวกับการพัฒนารูปแบบการอธิบายตนเองเพื่อการมองโลกในแง่ดี

การมองโลกในแง่ดีควรเริ่มฝึกตั้งแต่ในวัยเด็ก (Seligman, et al. 1988 : 181-185) เพราะจากที่ไดกล่าวถึง การเกิดมุมมองโลกในแง่ดีหรือการมองโลกในแง่ร้ายนั้นขึ้นอยู่กับ อบรมเลี้ยงดูและการเป็นต้นแบบ (Modeling) ให้เด็กเกิดกระบวนการเรียนรู้ จดจำ และนำไปใช้ รูปแบบการพัฒนาให้เกิดการมองโลกในแง่ดีนั้นสามารถทำให้เกิดได้ทั้งในวัยเด็ก วัยรุ่น และผู้ใหญ่ โดยใช้เทคนิคที่ทำให้ผู้รับการฝึกเกิดกระบวนการคิด เรียนรู้ด้วยตนเองเพื่อให้เกิดความเข้าใจ และเน้นที่จะฝึกหัดบ่อยๆเพื่อให้เกิดความชำนาญสามารถนำมาใช้ได้เมื่อต้องการ

ในการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของบุคคลนั้น เพื่อให้เกิดการพัฒนาอย่างมั่นคง ถาวร ได้มีผู้ทำการศึกษาวิจัยไว้หลายแนวคิดด้วยกัน แต่ที่เห็นได้ชัดเจน คือการใช้รูปแบบการปรับเปลี่ยนความคิด โดยใช้แนวคิดพฤติกรรม-ปัญญานิยม (Cognitive-Behavioral Therapy) เพราะ เป็นการใช้กระบวนการคิดเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี ได้อย่างถาวร ป้องกันการกลับเป็นซ้ำของโรคซึมเศร้าได้เป็นอย่างดี (Beck , et al. 1985 ; Seligman, et al. 1999) ได้มีนักจิตวิทยาหลายท่าน (Beck ,et al. 1985 ; DeRubies & Hollon. 1995 ; Ilardi , Craighead & Evan. 1997 ; Seligman, et al. 1988) พบว่า แนวคิดพฤติกรรม-ปัญญานิยมสามารถทำให้ความคิดที่เป็นปัญหาย่อยต่อการเปลี่ยนแปลง มีประสิทธิภาพในการใช้รูปแบบการอธิบายตนเองที่สามารถเพิ่มการมองโลกในแง่ดี และการรักษาการซึมเศร้าในผู้ใหญ่ได้ และแนวคิดนี้ยังถูกพบว่า เป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพในการรักษาและป้องกันโรคซึมเศร้าในวัยรุ่น (Clarke , et al. 1999 : 124) เพราะแนวคิดพฤติกรรม-ปัญญานิยมที่ใช้ได้ใช้ 2 กระบวนการ คือ กระบวนการที่เน้นการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางปัญญา (Cognitive Restructuring หรือ CR) และการฝึกทักษะ (Skill Acquisition) อีกทั้งการวิจัยหลายงานพบว่า การให้คำปรึกษาแบบการแก้ปัญหาตรงจุด (Problem-Focus Coping) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการมองโลกในแง่ดี (Scheier, Weintraub & Carver. 1986 : 1257-1264) ส่วนในเด็กประถมศึกษาและมัธยมศึกษาเราจะพบว่า ประสบการณ์หรือเรื่องราวที่พบเจอช่วยให้การใช้ CR และการฝึกทักษะจึงยากลำบากไม่ได้ผลเท่าที่ควร ชาน (Chang. 2001 : 310-311) แนะนำว่าต้องมีรูปแบบการฝึกที่หลากหลายเพื่อให้เด็กและเยาวชนสามารถเข้าถึงเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางปัญญาเพื่อการมองโลกในแง่ดีโดยไม่เบื่อหน่าย เช่น การแสดงละครสั้น (Skits) เพื่อใช้เป็นตัวอย่างประกอบให้เห็นลักษณะพิเศษของผู้ที่มองโลกในแง่ดีและผู้ที่มีมองโลกในแง่ร้าย การแสดงบทบาทสมมติ (role-plays) สร้างเรื่อง (stories) การอภิปราย (discussion) รวมทั้งการใช้การ์ตูน (cartoons)

จากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการมองโลกในแง่ดี แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดี รวมทั้งแนวทางและกระบวนการสร้างการมองโลกในแง่ดี พอสรุปได้ว่า ในการสร้างโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดีสำหรับนิสิต ต้องอาศัยกระบวนการที่สำคัญ 2 ประการ ดังต่อไปนี้ กระบวนการกิจกรรมกลุ่ม และกระบวนการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดี

กิจกรรมกลุ่ม

ความหมายของกิจกรรมกลุ่ม

ทิตนา แคมณี (2522 : 1) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่มเป็นวิทยาการแขนงหนึ่งซึ่งพยายามศึกษาเรื่องกลุ่มคน เพื่อให้ได้ซึ่งความรู้ที่จะนำไปใช้เพื่อปรับปรุงหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของ

คน อันจะเป็นประโยชน์ในด้านการเสริมสร้างความสัมพันธ์หรือการทำงานของกลุ่มคนให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

โอห์ลเซน (Ohlsen. 1970 : 6-7) ได้ให้ความหมายของกิจกรรมกลุ่ม 2 ประการ คือ

1. กิจกรรมกลุ่มที่ผู้นำเป็นผู้ให้ข้อมูลรายละเอียดต่างๆ แก่สมาชิกหรือผู้นำการอภิปราย เพื่อให้สมาชิกได้บรรลุถึงความมุ่งหมายต่างๆ ของกลุ่ม โดยปกติผู้นำกลุ่มแบบนี้ จะให้ข้อมูลเกี่ยวกับการศึกษา อาชีพ สังคม และส่งเสริมให้สมาชิกในกลุ่มนำข้อมูลเหล่านั้นมาอภิปรายเพื่อประโยชน์ สำหรับตนเอง ในการทำกลุ่มแบบนี้ ผู้นำกลุ่มจะเป็นผู้ดำเนินการวางแผนให้กับสมาชิก
2. กิจกรรมกลุ่มต่างๆ ที่สมาชิกเป็นผู้ดำเนินการ คือ ได้วางแผนร่วมกัน จัดขึ้นเอง

บุหงา วิชะระศักดิ์มงคล (2526 : 35) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง กลุ่มใดๆ ที่ให้สมาชิกกลุ่มได้มีส่วนร่วมในการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งร่วมกันเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง เนื่องจากมีโอกาสวิเคราะห์พฤติกรรมของตนเองและของผู้อื่น ตลอดจนวิเคราะห์สถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในกลุ่ม โดยการช่วยเหลือและสนับสนุนจากผู้นำกลุ่มตลอดเวลาที่ร่วมกิจกรรมนั้น และมีผลทำให้บุคคลเกิดความเจริญงอกงามในทุกๆ ด้าน

พรรณพิศ วาณิชยการ (2535 : 24) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง การกระทำกิจกรรมร่วมกันของบุคคลในกลุ่ม ซึ่งร่วมกันวางแผนงานตามเป้าประสงค์ และจัดประสบการณ์เพื่อก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่พึงประสงค์ขึ้น ทั้งในตัวบุคคลและในกลุ่ม

จากความหมายของกิจกรรมกลุ่มดังกล่าวมาแล้ว พอสรุปได้ว่ากิจกรรมกลุ่ม หมายถึง การที่บุคคลมาอยู่รวมกันตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปมีวัตถุประสงค์ร่วมในการแก้ไขปัญหาหรือพัฒนาอย่างใดอย่างหนึ่งโดยที่มีปฏิสัมพันธ์กัน เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

ความสำคัญของกิจกรรมกลุ่ม

กิจกรรมกลุ่มอาศัยแนวคิดพื้นฐาน 2 ประการ คือ ปรัชญาการสอนแบบพิพัฒนาการ เพื่อพัฒนาสังคมประชาธิปไตย และการศึกษาเพื่อพัฒนาคุณค่าความเป็นมนุษย์ เป็นกิจกรรมแขนงหนึ่งที่ช่วยเสริมสร้างความเข้าใจในเรื่องของกลุ่ม วิทยาการด้านนี้จะครอบคลุมเรื่องพฤติกรรมมนุษย์ ลักษณะกลุ่ม การแก้ปัญหา การตัดสินใจ การพัฒนาความเข้าใจตนเองและผู้อื่น (ทิตนา แคมณี. 2522 : 18) โดยกิจกรรมกลุ่มจะช่วยฝึกทักษะที่สำคัญดังนี้

1. ทักษะทางสังคม (Social Skill) เป็นทักษะที่ช่วยให้อยู่ร่วมกันและทำงานกับผู้อื่นอย่างมีความสุข มีทักษะในการติดต่อสัมพันธ์กัน เช่น ทักษะการควบคุมตนเอง การยอมรับความสามารถของตนเองและผู้อื่น เป็นต้น (Button. 1974 : 1-2)

2. ทักษะในการค้นคว้า (Study Skill) เป็นทักษะในการค้นคว้าหาความรู้ เช่น ทักษะในการเก็บรวบรวมข้อมูล การฟัง การพูด การอ่าน และการรายงาน (ทิตนา แคมณี. 2522 : 18)

3.ทักษะทางปัญญา(Intellectual Skill) ได้แก่ ทักษะในการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และการคิดอย่างมีเหตุผล

4. ทักษะในการทำงานกลุ่ม (Group Work Skill) เป็นทักษะในการทำงานร่วมกับผู้อื่น เช่น ทักษะการเป็นผู้นำแสดงความคิดเห็นด้วยการอภิปราย การยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น (Rogers. 1970 : 121-122 ,จิรวรรณ วัฒนจินะพงษ์. 2537 : 20 ; อ้างอิงมาจาก Charitier. 1974)

การเรียนรู้ดังกล่าวสามารถนำไปใช้ในสถานการณ์ต่างๆนอกเหนือจากห้องเรียน เช่น ทักษะการอยู่ร่วมกันในสังคม ทักษะในการคิดแก้ปัญหาในอนาคต (สุรินทร์ คล้ายรามัญ. 2529 : 32) ทักษะดังกล่าวช่วยให้ผู้ผ่านกระบวนการกิจกรรมกลุ่มพัฒนาด้านสังคม อารมณ์ สติปัญญา และการแสดงออกอย่างสร้างสรรค์ ย่อมจะนำมาซึ่งการมองโลกในแง่ดี

ขั้นตอนการเรียนรู้ของกิจกรรมกลุ่ม

ศุภวดี บุญญวงศ์ (2527 : 133-134) ได้กล่าวถึง ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรมกลุ่มไว้ ดังนี้

1.ขั้นการมีส่วนร่วม ในระยะนี้ผู้เข้ามามีส่วนร่วมในกลุ่มในฐานะสมาชิกคนหนึ่งของกลุ่ม เป็นผู้ลงมือปฏิบัติกิจกรรม หรือค้นคว้าแสวงหาสิ่งที่ต้องการรู้ด้วยตนเอง ผลจากการเรียนรู้จะเกิดกับผู้เรียนโดยตรง ผู้ที่มีส่วนร่วมมากก็จะได้รับความรู้มากไปด้วยในการทำกิจกรรม จะเป็นการมีส่วนร่วมในด้านต่างๆ ดังนี้

1.1ทางด้านร่างกาย คือ การเรียนรู้ ที่ผู้เรียนลงมือปฏิบัติ หรือกระทำการกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเอง การมีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น การแสดงความคิดเห็น การค้นคว้าสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ด้วยตนเอง

1.2ทางด้านจิตใจ คือ การที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเกิดความรู้สึกเกี่ยวกับสิ่งที่ได้ลงมือปฏิบัติอย่างแท้จริง ความรู้สึกที่เกิดขึ้นนี้ทำให้นำไปสู่การรับรู้แนวคิด และการเรียนด้านเนื้อหาเป็นอย่างดี ช่วยให้จดจำเนื้อหาได้นาน

1.3ทางด้านปัญญาหรือสมอง คือ การเรียนรู้ที่เกิดจากการเห็นจริง มีการค้นพบสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ จะสร้างแนวคิดจากสิ่งที่ได้รับรู้นั้นให้มีความหมายกับผู้เรียนเพิ่มมากขึ้น เป็นแนวทางในการพัฒนาแนวคิดและเหตุผล การตัดสินใจในการวิเคราะห์และสรุปสิ่งที่เรียนรู้ด้วยตนเอง

2.ขั้นวิเคราะห์ เป็นระยะที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะร่วมกันวิเคราะห์ประสบการณ์ที่เรียนรู้ทันทีหลังลงมือกระทำการกิจกรรม จะช่วยให้ผู้เรียนมีความรู้กว้างขวาง สามารถประเมิน

ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ผลการเรียนรู้ ตลอดจนช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้จักตนเองดีขึ้น

3.ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ เป็นระยะที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะรวบรวมแนวคิดที่ตนเองค้นพบและแนวคิดจากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่น แล้วมาสรุปเป็นหลักการของตนเอง ซึ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถนำหลักการนั้นไปประยุกต์ใช้ในอนาคต หรือประยุกต์ให้เข้ากับตนเอง โดยการประยุกต์นั้นทำได้ 2 ลักษณะ คือ

3.1การประยุกต์เพื่อปรับปรุงบุคลิกภาพ หรือพัฒนาตนเองให้เหมาะสมยิ่งขึ้น รวมทั้งการปรับตัวให้เข้ากับบุคคลอื่นตลอดจนเสริมสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น

3.2การประยุกต์เพื่อการแก้ปัญหาต่างๆ และเพื่อใช้ในการปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้นกว่าเดิม ตลอดจนคิดค้นหรือประดิษฐ์สิ่งใหม่ๆ

4.ขั้นประเมินผล โดยเป็นระยะที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นผู้ประเมินผลการเรียนรู้ของตนเองและของกลุ่มจากการอภิปราย ให้ข้อเสนอแนะและติชม ร่วมกับสมาชิกคนอื่นๆในกลุ่ม

จากขั้นตอนการเรียนรู้ของกิจกรรมกลุ่ม พอสรุปได้ว่า ขั้นตอนการเรียนรู้ของกิจกรรมกลุ่ม ประกอบด้วย ขั้นการมีส่วนร่วมเพื่อการคุ้นเคย ขั้นวิเคราะห์ประสบการณ์ หลังจากได้ปฏิบัติกิจกรรม มีขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ เพื่อนำไปประยุกต์ใช้กับตนเอง และขั้นประเมินผล โดยให้สมาชิกช่วยกันประเมินผลการเรียนรู้ที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรม พร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะและติชมร่วมกัน

ขนาดของกลุ่มที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม

ออตตาเวย์ (Ottaway. 1966 : 7) กล่าวว่า กลุ่มที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่มควรมีขนาดเล็ก เพราะจะช่วยให้สมาชิกมีโอกาสแสดงออกอย่างเป็นอิสระโดยทั่วถึงกันดังนั้นกลุ่มกลุ่มควรมีขนาดอย่างมากที่สุด 12- 15 คน เพราะมีฉะนั้นจะทำให้แบบแผนผิดไปจากเดิม

ชอร์ (Shaw. 1971 : 4) กล่าวถึงขนาดของกลุ่มว่า กลุ่มย่อยควรมีสมาชิก 10 คนเป็นอย่างมาก แต่ถ้ามีจำนวนสมาชิก 30 คนขึ้นไป จะจัดเป็นกลุ่มใหญ่ ก็อาจแบ่งเป็นกลุ่มย่อยได้ จำนวนสมาชิกไม่เป็นปัญหาสำคัญ แต่องค์ประกอบอื่นๆ ซึ่งได้แก่ ความสัมพันธ์ของสมาชิกและความร่วมมือในการทำงานของสมาชิกจะมีความสำคัญต่อการทำงานของกลุ่มมากกว่า

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2530 : 26) กล่าวถึงขนาดของกลุ่มว่า อาจจะเป็นปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่ง ในการพิจารณาธรรมชาติของปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม กลุ่มที่มีขนาดแตกต่างกันจะทำให้กระบวนการปฏิสัมพันธ์แตกต่างกันด้วย ในกลุ่มที่มีขนาดมากเกินความจำเป็นสมาชิกจะต้องทำงานซ้ำซ้อนกัน บางคนคาดหวังว่าจะได้รับผิดชอบทั้งหมดในขณะที่คนอื่นดับข้อใจที่ไม่มียานทำ ไม่มีโอกาสได้แสดงทักษะที่ตนเองมีอยู่ ขนาดของกลุ่ม ไม่ควรเกิน 15 คน กลุ่มจะ

ใหญ่เท่าไรนั้น ย่อมขึ้นอยู่กับความจำเป็นของสถานการณ์ จุดมุ่งหมายของกลุ่ม และระดับวุฒิภาวะของบุคคลในกลุ่ม

จากขนาดของกลุ่มที่กล่าวมาแล้ว สรุปว่ากิจกรรมกลุ่ม ควรมีสมาชิกตั้งแต่ 10-30 คน ดังนั้นในงานวิจัยครั้งนี้จึงมีสมาชิกทั้งหมดจำนวน 18 คน แบ่งเป็นกลุ่มย่อยๆ กลุ่มละ 4-5 คน

เวลาและจำนวนครั้งที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม

ทรอทเซอร์ (ซูซีย์ สมิทธีกร. 2528 : 18-19 ; อ้างอิงมาจากTrozer. 1977) ให้ความเห็นว่า ในการกำหนดระยะเวลา และความถี่ของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มนั้น หากจัดทำกับสถานศึกษาจำเป็นต้องพิจารณาถึงการจداولเรียนของสถานศึกษานั้นด้วย เช่นในโรงเรียนจัดเป็นคาบๆละ 50 นาที เป็นต้น ซึ่งจะช่วยให้สามารถกำหนดได้ว่าควรใช้เวลาในการเข้ากลุ่มนานเท่าใด สำหรับจำนวนครั้งไม่ควรต่ำกว่า 8 ครั้ง

เปรมใจ บุญประสพ (2545 : 30) กิจกรรมกลุ่มควรจัดสัปดาห์ละ 2-3 ครั้งๆละ 50 นาที (ขึ้นอยู่กับว่ามีเวลาเข้าร่วมกิจกรรมว่ามีมากน้อยเพียงใด) แต่ไม่เกินครั้งละ 1 ชั่วโมง เพราะถ้ามากกว่านี้จะทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเบื่อหน่ายได้

จากที่กล่าวมาเรื่องเวลาและจำนวนครั้งที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม สรุปว่า ในงานวิจัยนี้ได้จัดสัปดาห์ละ 2 ครั้งๆละประมาณ 60 นาที เป็นจำนวน 9 ครั้ง โดยใช้เวลาหลังเลิกเรียนในการทำกิจกรรมกลุ่ม

กิจกรรมที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม

ทิศนา แคมณี (2536 : 27-28) ได้กล่าวถึง การจัดกิจกรรมต่างๆที่ให้อวดคล้องกับทฤษฎีมีอยู่หลายวิธีดังต่อไปนี้

1.เกม (Games) เป็นวิธีการวิธีหนึ่งซึ่งนำมาใช้ในการสอนได้ดี โดยครูผู้สอนสร้างสถานการณ์สมมติขึ้นให้ผู้เรียนลงเล่นเองภายใต้ข้อตกลงหรือกติกาบางอย่างตามที่กำหนดไว้ ซึ่งผู้เรียนจะต้องตัดสินใจทำอย่างใดอย่างหนึ่งอันจะมีผลออกมาเป็นการแพ้-ชนะ วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้วิเคราะห์ความรู้สึกนึกคิด และพฤติกรรมต่าง ๆ กัน ที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจ นอกจากนี้ยังช่วยให้ผู้เรียนสนุกสนานอีกด้วย

2.บทบาทสมมติ (Role Playing) เป็นวิธีการที่มีลักษณะเป็นสถานการณ์สมมติ เช่นเดียวกับเกม แต่มีการกำหนดบทบาทของผู้เล่นในสถานการณ์สมมติขึ้นมานั้นแล้วให้ผู้เรียนเข้าสวมบทบาทนั้น และแสดงออกตามธรรมชาติโดยอาศัยบุคลิกภาพ ประสบการณ์และความนึกคิดของตนเองเป็นหลัก เป็นวิธีที่ช่วยให้มีโอกาสศึกษาวิเคราะห์ถึงความรู้สึก และพฤติกรรมของตนอย่างลึกซึ้ง อีกทั้งยังเสริมสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่น่าสนใจและน่าติดตามอีกด้วย

3.กรณีตัวอย่าง (Case) เป็นวิธีการนำเรื่องราวที่เกิดขึ้นจริงนำมาดัดแปลงและใช้เป็นตัวอย่างให้ได้วิเคราะห์และอภิปรายกัน เพื่อสร้างความเข้าใจและฝึกฝนหาทางแก้ไขปัญหานั้น เป็นวิธีการช่วยให้รู้จักคิด และพิจารณาข้อมูลที่ได้รับอย่างถี่ถ้วน ได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนข้อมูลซึ่งกันและกัน รวมทั้งนำเอากรณีต่างๆ ซึ่งคล้ายกับชีวิตจริงมาใช้จะช่วยให้การเรียนรู้ มีลักษณะใกล้เคียงกับความจริงซึ่งมีส่วนให้การเรียนรู้มีความหมายมากขึ้น

4.สถานการณ์จำลอง (Simulation) คือ การจำลองหรือสร้างสถานการณ์ให้ใกล้เคียงความจริง แล้วให้ผู้เรียนได้มีโอกาสทดลองพฤติกรรมต่างๆ ซึ่งในสถานการณ์จริงผู้เรียนอาจไม่กล้าแสดงออก เพราะอาจเป็นการเสี่ยงต่อผลที่จะได้รับจนเกินไป

5.ละคร (Acting or Dramatization) เป็นวิธีการที่ผู้เรียนได้ทดลองแสดงบทบาทที่เรียนหรือที่กำหนดไว้ โดยที่ต้องพยายามแสดงบทบาทให้สมกับที่กำหนดและไม่นำเอาบุคลิกภาพความรู้สึกนึกคิดของตนเองเข้าไปมีส่วนเกี่ยวข้องอันจะมีส่วนให้เกิดผลเสียต่อการแสดงบทบาทนั้นๆ วิธีการนี้เป็นวิธีการช่วยให้ผู้เรียนได้รับประสบการณ์ในการเข้าใจในความรู้สึก เหตุผลและพฤติกรรมของผู้อื่น ซึ่งความเข้าใจนี้จะมีส่วนเสริมสร้างความเห็นอกเห็นใจกัน และยังได้ฝึกการทำงานร่วมกันอีกด้วย

6.การอภิปรายกลุ่ม (Group Discussion) เป็นวิธีการเปิดโอกาสให้ทุกคนได้มีส่วนในการแสดงออกแลกเปลี่ยนสนทนาในหัวข้อที่กลุ่มตัดสินใจโดยให้สมาชิกมีส่วนร่วมในกิจกรรมอย่างเป็นอิสระและอย่างเป็นธรรมชาติ การอภิปรายกลุ่มก่อให้เกิดการบูรณาการทางความคิดทำให้เกิดความคิดที่สร้างสรรค์ในสังคม

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีจุดประสงค์ให้ผู้เข้ารับโปรแกรมฯ มีการพัฒนาทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดีทั้งด้านความรู้ ความคิดและพฤติกรรม ผู้วิจัยจึงเลือกใช้เทคนิคการดำเนินกิจกรรมกลุ่มเกี่ยวกับการอภิปรายกลุ่ม กรณีศึกษา เกม สถานการณ์จำลอง บทบาทสมมติ และการฝึกปฏิบัติเพื่อเปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับโปรแกรมฯ ได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมอย่างทั่วถึง เปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับโปรแกรมฯ ได้แสดงความรู้สึกนึกคิดพฤติกรรมของตนเอง ตลอดจนการฝึกปฏิบัติเพื่อให้ได้ลองปฏิบัติและเรียนรู้ด้วยตนเอง

งานวิจัยเกี่ยวกับกิจกรรมกลุ่ม

เดอร์ชมิทท์ (Durschmidt. 1977 : 3953-A) ได้ศึกษาผลของการใช้กระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาความเข้าใจในตนเองของนักศึกษา โดยการให้เข้าร่วมกลุ่มการสนทนาที่เปิดโอกาสให้แต่ละคนได้แสดงศักยภาพที่แท้จริงของตนเอง ส่วนกลุ่มควบคุมให้เรียนตามปกติ พบว่ากลุ่มทดลองมีการยอมรับตนเองดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

เทรปปาและไฟร์ค (Treppa and Frike. 1972 : 466 -468) ได้ศึกษาทดลองเกี่ยวกับการพัฒนาตนเองในกลุ่มทดลอง ส่วนกลุ่มควบคุมให้เรียนตามปกติ พบว่า กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงความเข้าใจในตนเองสูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในด้านการควบคุมตนเอง คุณค่าของการมีชีวิตอยู่ การนับถือตนเอง การยอมรับตนเอง ความเข้าใจในความเป็นมนุษย์ ความสามารถในการมนุษยสัมพันธ์ และความคิดเกี่ยวกับตนในอนาคต

ดวงแข วิทยาสุนทรวงศ์ (2541 : 98-102) ได้ศึกษากลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนีตรัง จังหวัดตรัง โดยให้กลุ่มทดลองได้เข้ากลุ่มสัมพันธ์ ส่วนกลุ่มควบคุมได้สารสนเทศ พบว่ากลุ่มทดลองมีการปรับตัวขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 และมีการปรับตัวสูงกว่ากลุ่มควบคุม .01

รูปแบบการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดี

จากการที่มนุษย์ต้องดำรงชีวิตโดยมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมและยังต้องเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรคต่างๆที่ผ่านเข้ามาในชีวิตอยู่ตลอดเวลา บางครั้งก็เป็นปัญหาที่แก้ไขได้ง่าย แต่บางครั้งก็เป็นปัญหาที่แก้ไขได้ยาก กระบวนการแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันของมนุษย์บ่อยครั้งที่ทำโดยอัตโนมัติจนเราไม่ได้ตระหนักว่าเราได้ผ่านกระบวนการแก้ปัญหาอย่างไรและการแก้ไขปัญหานั้นถูกต้องมากน้อยแค่ไหน เพื่อให้สามารถแก้ไขผ่านพ้นปัญหาอุปสรรคต่างๆได้ดี มนุษย์ต้องมีสติปัญญาและมีทักษะในการแก้ไขปัญหาของตนให้หมดสิ้นไป ซึ่งการจะมีทักษะในการแก้ไขปัญหาดังนั้นจะต้องมีการส่งเสริมทักษะการแก้ปัญหา เช่นงานวิจัยของโปเป (Pope. 1988.) พบว่าเด็กและวัยรุ่นที่มีทักษะการแก้ปัญหาที่ดีมีโอกาสน้อยมากที่จะประพฤติดนเเกรเป็นปัญหาวัยรุ่นนิตติยาหรือยาเสพติด หรือมีปัญหาทางจิตใจอย่างรุนแรงความสามารถแก้ไขปัญหาย่างอัตโนมัติทำให้เด็กมีความภาคภูมิใจและเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งจากที่กล่าวมาแล้วแนวคิดพฤติกรรม-ปัญญานิยมเป็นแนวคิดที่มีจุดประสงค์เพื่อแก้ไขปัญหที่เกิดจากความคิดความรู้สึก โดยที่ได้แบ่งส่วนประกอบเป็น 2 ส่วน (Gillhan , Reivich & Shatte. 2001 : 303) คือ ส่วนประกอบโครงสร้างทางปัญญา ผู้รับการบำบัด เรียนที่จะมีส่วนร่วมในการอธิบายเหตุการณ์ในทางลบ ประเมินเหตุการณ์ พิจารณาทางเลือกและประเมินตัวเอง ซึ่งวิธีการนี้จะช่วยให้เห็นถึงความล้มเหลวราวภัยพิบัติได้เกิดขึ้นเมื่อประเมินเหตุการณ์ไปในทางลบ โดยจริงๆแล้วเหตุการณ์ทางลบที่เกิดเป็นเพียงเหตุการณ์ชั่วคราว หรือสามารถเปลี่ยนแปลงได้ และในส่วนประกอบด้านทักษะ (Skill-acquistion) เป็นการเตรียมบุคคลกับทักษะด้านพฤติกรรมให้ยอมรับมากกว่าความสำเร็จที่ตั้งไว้ ผู้รับการบำบัดเรียนทักษะที่หลากหลายในการจัดการกับอารมณ์ทางลบและปัญหาประจำวัน โดยตัวอย่างของทักษะมีหลายอย่าง เช่น การผ่อนคลาย (Relaxation) , การยืนยันทิทธิ (assertiveness) กระบวนการที่จะยับยั้งงานที่หนักจนถึงการจัดการกับส่วนประกอบย่อยต่างๆ เป็นต้น โดยที่ผู้บำบัดสามารถเลือกวิธีที่เหมาะสมกับ

เหตุการณ์หรือกับบุคคลที่ถูกบ่าบัดได้ เขาอาจจะเพิ่มความน่าเชื่อถือ การมองโลกในแง่ดี และทักษะพฤติกรรมที่ช่วยส่งเสริมรูปแบบการอธิบายตนเองและการมองโลกในแง่ดี ซึ่ง เออร์รอน (Kassinove and Echardt. 1995 : 203 cited in Eron.1986.) แนะนำว่าวิธีการที่จะช่วยให้ประสบความสำเร็จได้อย่างดียิ่งในการจัดการแนวพฤติกรรมบัญญัตินิยม คือ การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมของแอริส (Ellis) ซึ่งเป็นต้นแบบของความคิดของเซลิกแมน ในการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีโดยหลักในการบำบัด คือ อารมณ์ที่ไม่เป็นสุขและพฤติกรรมที่เป็นปัญหานั้น เกิดเนื่องจากความคิดที่ไร้เหตุผลของบุคคลที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ถ้าบุคคลสามารถที่จะคิดได้อย่างมีเหตุผลต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้ เขาก็จะมีความสุข หลักของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมนั้น เป็นการปรับเปลี่ยนโครงสร้างทางความคิดใหม่ เมื่อบุคคลสามารถปรับเปลี่ยนความคิดไปในทางที่เหมาะสม เขาจะสามารถควบคุมความโกรธได้ เนื่องจากมองเหตุการณ์ที่กระตุ้นอย่างเป็นจริงไม่บิดเบือน (Kassinove and Eckhardt. 1995 : 201)

สำหรับแนวคิดของเซลิกแมน (Seligman. 1999 : 205-208) เห็นว่า การมองโลกในแง่ดี สามารถสร้างและเปลี่ยนแปลงได้โดย กระบวนการเปลี่ยนความคิดและการปรับเปลี่ยนความคิดทำได้ต้องอาศัยทักษะความชำนาญ ซึ่งเซลิกแมนได้ศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับรูปแบบการเปลี่ยนความคิด อาศัยรูปแบบ ABCDE ของแอริส (Ellis) คือการบันทึกประจำวันและฝึกโต้แย้งกับเหตุการณ์ทางลบ

รูปแบบการคิด ABCDE ของเซลิกแมน

1. A (Adversity) หมายถึง เหตุการณ์ที่เป็นปรับภัยหรือเป็นอุปสรรค
2. B (Belief) หมายถึง ความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์หรืออุปสรรค
3. C (Consequence) หมายถึง อารมณ์ ความรู้สึก หรือการกระทำ ซึ่งเป็นผลตามมาโดยตรงจากแนวความเชื่อ(B)นั้น
4. D (Disputation) หมายถึง การโต้แย้งกับความคิดทางลบ โดยอาศัยเงื่อนไขในการโต้แย้งความคิดทางลบ 4 ประการ
5. E (Energizer) หมายถึง เมื่อเราสามารถโต้แย้งกับความคิดทางลบได้ ก็จะทำให้เราเกิดพลัง เกิดกำลังใจ ซึ่งการที่เราจะคิดและทำให้เกิดพลังได้ เราต้องมีปฏิบัติดังต่อไปนี้ (สเปญ อุ่นองค์. 2545 : 1-2)
 1. คิดตามตัวเอง (Catch yourself) เป็นการที่เราจะต้องตามความคิด ความรู้สึกของเรา สืบค้นความคิดทางลบว่าเรามีความคิดอย่างไรกับเรื่องนั้นเป็นอย่างไร ทำไมเราจึงคิดเช่นนั้น
 2. ตรวจสอบ (Check it out) เป็นการประเมินข้อสันนิษฐานว่าเป็นจริงหรือไม่ รวบรวมเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดผลตรงกันข้าม
 3. ดูตามความจริง (Get real) หัดคิดว่าความคิดที่

ผิดขึ้นมาตอนแรกนั้นมีความแม่นยำตรงเพียงใด และเมื่อเราคิดได้ว่าความคิดนั้นไม่แม่นยำ อารมณ์ของเราจะดีขึ้นทันที 4. อย่าเพิ่มความกลัว (Don't spin) ในบางครั้งความคิดทางลบถึงจะเป็นจริงเราก็อย่าวิตกกังวลมากเกินไป ให้คิดว่าทุกปัญหามีทางออก และทุกทางออกมีทั้งข้อดี และข้อเสีย พยายามมองดูข้อดี และค้นหาข้อเสียเพื่อแก้ไขสิ่งที่บกพร่อง

เงื่อนไขในการโต้แย้งความคิดทางลบ

ในการที่จะมีความคิดที่จะโต้แย้งความคิดทางลบ มนุษย์ต้องมีเงื่อนไขในการโต้แย้ง โดยยึดหลัก 4 ประการ คือ

1. หาหลักฐาน คือ แสดงให้เห็นว่าความเชื่อทางลบไม่ถูกต้อง เช่น ฉันสอบตกวิชาภาษาอังกฤษ ก็ไม่ใช่เกิดจากฉันไม่มีความสามารถ แต่ทั้งห้องก็สอบตกเหมือนกันแสดงว่า อาจารย์ออกข้อสอบยากมากจริงๆ

2. ทางเลือกอื่น เป็น การโต้แย้งโดยต้องตระหนักว่า เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเกิดได้จากหลายๆสาเหตุ มิใช่เกิดจากสาเหตุใดเพียงสาเหตุเดียว เช่น ฉันสอบตกวิชาภาษาอังกฤษ ก็ไม่ใช่เกิดจากฉันไม่มีความสามารถ แต่อาจเกิดจาก อาจารย์ออกข้อสอบยาก หรือฉันไม่สบาย ช่วงใกล้สอบก็ได้

3. การประยุกต์ คือ ในบางครั้งความเชื่อทางลบเป็นความเชื่อที่ถูกต้อง แต่เราแย้งเพื่อลดภัยพิบัติที่จะเกิดขึ้นจากความคิดทางลบ เช่น ฉันสอบตกวิชาภาษาอังกฤษ จริงอยู่เกิดจากฉันไม่มีความสามารถด้านภาษา แต่ฉันก็เป็นนักกีฬาเทนนิสระดับมหาวิทยาลัยระดับเหรียญทองเชียวนะ

4. ความเป็นประโยชน์ หมายถึง การโต้แย้งให้นึกถึงความเป็นประโยชน์เป็นสิ่งสำคัญ เช่น ฉันสอบตกวิชาภาษาอังกฤษ จริงอยู่เกิดจากฉันไม่มีความสามารถแต่จะมีประโยชน์อะไรที่จะโทษตนเองเราควรเอาความผิดนี้มาปรับปรุงตัวเราให้ดีในครั้งต่อไปจะดีกว่า

การฝึกทักษะการมองโลกในแง่ดีนั้นเซลิกแมน (Seligman. 1998 : 209 - 210) กล่าวว่า เป็นทักษะที่ต้องฝึกหัด ไม่สามารถใช้ได้ในทุกสถานการณ์ ในสถานการณ์ที่มีภาวะเสี่ยงสูง การใช้การมองโลกในแง่ดีเป็นกลยุทธ์ที่ผิด เช่น สถานการณ์การขับรถกลับบ้านขณะมีเมามา สถานการณ์ที่เสี่ยงกับความตาย สถานการณ์ที่มีดื้อ ครอบครัแตกแยก แต่ในสถานการณ์ที่มีค่าความเสี่ยงต่ำ เช่น ความสำเร็จในการทำงาน การกีฬา ความล้มเหลวที่มีมูลค่าความล้มเหลวต่ำ (อรรถนิษฐ์ ชูชม. 2544 : 46) สมควรใช้ทักษะการมองโลกในแง่ดี เพื่อให้เกิดกำลังใจกับชีวิตต่อไป

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาการมองโลกในแง่ดี

เซลิกันแมน และบุชชามัน (Seligman & Buchaman. 1996.) ได้ทำการทดลองกับ นิสิตที่มีการมองโลกในแง่ร้าย โดยสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย แบ่งนิสิตออกเป็น 2 กลุ่ม โดยกลุ่ม ทดลองได้มีส่วนร่วมในการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ (workshop) บนแนวคิดการฝึกทักษะจัดการ กับความคิด (cognitive coping skill) โดยใช้การอธิบายถึงความคิดทางลบเรื่องร้ายและเรียน ทักษะทางสังคมร่วมกับทักษะการงาน เพื่อช่วยป้องกันการซึมเศร้า ส่วนอีกกลุ่ม คือ กลุ่ม ควบคุม หลังจากนั้นอีก 18 เดือน สิ่งที่ได้พบคือ 32% ของกลุ่มทดลองมีความอดทนต่อการ ซึมเศร้าระดับปานกลางถึงรุนแรงอย่างไม่มีเหตุผล เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม ซึ่งมีความ อดทนต่อการซึมเศร้าระดับปานกลางถึงรุนแรงอย่างไม่มีเหตุผลเพียงแค่ 22% และพบอีกว่ากลุ่ม ทดลองอีก 7% ที่มีความเครียดผิดปกติ เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมที่มีความเครียดผิดปกติ ถึง 15%

เฟสโคและคณะ (Chang. 2001: 334 ; citing in Fresco, et al. 1995. Poster presented at the annual meeting of the Association for Advancement of Behavior Therapy.) ได้ปรับเทคนิคพฤติกรรม-ปัญญานิยม ในส่วนของเรื่องการเตือนตนเอง (self-monitoring) และการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางปัญญา(CR หรือ cognitive restructuring) โดย วิธีการรวมกันเพื่อนำมาเป็นรูปแบบการบริหารตนเองและสอนในลักษณะของการมีส่วนร่วม แบบ "วันต่อวัน" ซึ่งจะมีการเตือนตนเองสาเหตุที่ทำให้เกิดทั้งเหตุการณ์ที่ดีและไม่ดีในทั้ง 3 มิติ ผลพบว่า ตามทฤษฎี การแก้ไขตามมาตรฐาน เป็นการแทรกความรู้ความคิดโดยตรง ซึ่งใน รูปแบบนี้ส่งผลให้มีการเพิ่มขึ้นของการมองโลกในแง่ดีอย่างมีนัยสำคัญ

ริดคายน์และคณะ (Chang. 2001 : 330 -339 ; citing in Riskind, et al. 1996. For every malady a sovereign cure : Optimism training. Journal of Cognitive Psychotherapy. 10 : p.105-117) ได้ออกแบบการลดการมองโลกในแง่ร้ายและเพิ่มการมองโลกในแง่ดี โดยการ ฝึกการมองในทางบวก (positive visualization) โดยผู้บำบัดให้ผู้ถูกบำบัดเลือกเหตุการณ์ที่เป็น ปัญหาและสามารถนำไปฝึกฝนให้ถึงผลลัพธ์ทางบวกได้ โดยผู้บำบัดแนะนำให้ผู้รับการบำบัด จินตนาการถึงผลลัพธ์ที่สามารถปฏิบัติได้ มากกว่าผลลัพธ์ที่ผู้รับการบำบัดปรารถนาเกินความ เป็นจริง แล้วให้ผู้รับการบำบัดจินตนาการผลลัพธ์ที่เป็นบวกหรือผลลัพธ์ที่ผู้รับการบำบัด คาดหวังไว้ ผลการวิจัยพบว่า สามารถทำให้ผู้รับการบำบัดสามารถมองโลกในแง่ดีเพิ่มขึ้น ต่อมา ริดคายน์และคณะ (Riskind, et al. 1996 : 105-117) ได้ทำการศึกษาวิจัยในนักเรียน 83 วิทยาลัย โดยแบ่งออกเป็น 3 กลุ่มทดลอง คือ 1. กลุ่มทฤษฎีการรู้คิด (standard cognitive therapy) 2.การฝึกอบรมการมองโลกในแง่ดี (optimism training) 3.กระบวนการคิดดีเลิศ (cognitive priming) กับ 1 กลุ่มควบคุมโดยใช้กระบวนการฝึกการผ่อนคลาย (progressive relaxation training) ซึ่งผลพบว่าการฝึกการมองโลกในแง่ดีใน 3 กลุ่มทดลองไม่พบความ

แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่พบว่าระดับการมองโลกในแง่ดีในกลุ่มทฤษฎีการรู้คิดสูงกว่าทุกกลุ่มการทดลอง ขณะที่ในกลุ่มทดลองที่ 3 แตกต่างอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติกับกลุ่มควบคุม

จากงานวิจัยในต่างประเทศที่กล่าวถึง จะเห็นได้ว่าได้ใช้แนวคิดทฤษฎีบำบัดความคิด (Cognitive Therapy) เพื่อการบำบัดอาการซึมเศร้า(depression) โดยมีจุดสำคัญในการลดความคิดทางลบหรือต่อต้านความคิดทางลบ ส่วนทฤษฎีพฤติกรรม-ปัญญานิยมมาใช้ในการพิจารณาการมองโลกในแง่ดีและการมองโลกในแง่ร้าย และทำการแยกการมองโลกให้อยู่คนละขั้ว และลดการมองโลกในแง่ร้าย ซึ่งมีความสำคัญน้อยกว่าการเพิ่มการมองโลกในแง่ดี และจากงานวิจัยของริคคายนและคณะ(Riskind ,et al. 1996 : 106-117) ก็พบว่าผลลัพธ์ของการให้การรักษามีความสัมพันธ์ทางบวกกับการมองโลกในแง่ดีที่เพิ่มขึ้นพัฒนาการมองโลกในแง่ดี

ซึ่งต่อมาริคคายนและคณะได้นำเสนอการเปลี่ยนแปลง 2 อย่างในเทคนิคการมองโลกทางบวก(positive visualization) เทคนิคที่1. เรียก เรื่องราวบนกระดาน (story board) ผู้รับการบำบัดได้รับคำแนะนำให้จินตนาการเรื่องราวที่เกิดขึ้นและให้นึกถึงผลลัพธ์ เช่น พนักงานขายที่เริ่มหัดขายยังไม่มีทั้งประสบการณ์และความมั่นใจในตนเอง ก็จะได้รับการสอนให้จินตนาการเรื่องการขายทุกขั้นตอนมีความยากลำบากแต่เขาก็ประสบความสำเร็จทุกครั้ง เทคนิคที่ 2. การฝึกอยู่ยงคงกระพัน (invulnerability training) คือเมื่อผู้รับการบำบัดจินตนาการและรู้สึกที่ดีในเหตุการณ์เมื่อสิ่งนั้นไม่เป็นไปตามที่คาดหวังเขาก็ยังยืนยันที่จินตนาการซ้ำในสถานการณ์ที่ยากหลากหลายสถานการณ์ โดยให้นึกถึงผลของการจินตนาการ ต่อมาริคคายนและคณะยังได้เสนอเพิ่มเติมอีก 2 เทคนิค คือ เทคนิค"silver lining" เป็นรูปแบบที่มอบหมายให้ผู้รับการบำบัดมีส่วนร่วมที่จะพูดถึงผลดีอย่างจริงจังกจากสถานการณ์ทางลบ หน้าที่ของผู้รับการบำบัดไม่เพียงแต่พูดถึงเรื่องทางบวกอย่างซ้ำไปซ้ำมา แต่ต้องมีการอภิปรายในแบบฝึกหัดเพื่อเป็นการย้ำเตือน เทคนิคสุดท้ายเรียกว่า "pump priming" เป็นเทคนิคที่สำคัญตั้งบนพื้นฐานของความคิดเป็นเลิศ (cognitive priming) โดยการสร้างหรือเพิ่มกระบวนการความคิดและสครีมา (schema) เช่น ริคคายนให้บทความเกี่ยวกับแมวที่กระโดดข้ามกำแพงในตอนเช้าและผลกรรมที่ได้รับตลอดวัน คิดตั้งว่าเราเป็นแมวเรียกความทรงจำนั้นมา เป็นการชักจูงกระบวนการความคิดส่วนบุคคล

ยังมีรูปแบบที่หลากหลายของกระบวนการพฤติกรรม-ปัญญานิยมที่ดัดแปลงให้เหมาะสมกับการมองโลกในแง่ดีและการมองโลกในแง่ร้าย เช่น เบิร์น (Chang. 2001 : 336-337 ; citing in Burns. 1980. Felling good: The new mood therapy. P.425) มีเทคนิค "antiprocrationation sheet" โดยเป็นกระบวนการถามผู้เข้ารับการบำบัดถึงความยากลำบากและรางวัลที่ได้รับรวมถึงความคาดหวังที่ต้องการก่อนที่เหตุการณ์จะเกิดขึ้น

จากแนวคิดที่กว้างและมีผู้พัฒนาเพื่อให้เหมาะสมกับคนกลุ่มต่างๆ ทำให้วิธีการดำเนินการวิจัยจึงเป็นได้หลายรูปแบบในการพัฒนาการมองโลกในแง่ดี ส่วนงานวิจัยในประเทศ

ไทยนั้นยังได้ทำการศึกษาไว้น้อยมาก ในงานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจึงได้ใช้รูปแบบกิจกรรมกลุ่มในการ
จูงใจให้นิสิตเห็นประโยชน์ของการมองโลกในแง่ดีและวิธีที่ทำให้มองโลกในแง่ดีร่วมกับการฝึก
ทักษะความคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดีในการฝึกความคิดของนิสิตจากประสบการณ์จริงเพื่อใช้
ในการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีในนิสิตชั้นปีที่1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

การวิจัยเรื่องการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีด้วยโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง(Quasi Experimental Design) ซึ่งมีขั้นตอนการดำเนินการวิจัยดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ในการวิจัยครั้งนี้ ประชากร คือ นิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์ ปีการศึกษา 2546 ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่อาสาสมัครเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดี และมีคะแนนการมองโลกในแง่ดีต่ำตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา

กลุ่มตัวอย่างในการทดลองครั้งนี้ เป็นนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์ ที่อาสาสมัครเข้าร่วมโครงการฝึกอบรมนี้ และมีคะแนนการมองโลกในแง่ดีต่ำตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 36 คน แยกเป็นเพศชายและเพศหญิง หลังจากนั้นทำการสุ่มตัวอย่าง แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 18 คน โดยเป็นชาย 9 คน และหญิง 9 คนได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดี และกลุ่มควบคุมจำนวน 18 คน โดยเป็นชาย 9 คน และหญิง 9 คน ได้เรียนรู้อิสระตามปกติ

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยเตรียมรายชื่อนิสิตที่มีคะแนนการมองโลกในแง่ดีต่ำตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 56 คน ประกาศขออาสาสมัครเข้าโครงการ ซึ่งได้นิสิตที่อาสาสมัครจำนวน 36 คน แบ่งเป็นเพศชายจำนวน 18 คน เพศหญิงจำนวน 18 คน จากนั้นทำการสุ่มเพื่อให้เพศชายและเพศหญิงเข้ากลุ่มทดลอง จำนวนอย่างละ 9 คน และเข้ากลุ่มควบคุมอีกอย่างละ 9 คน

เครื่องมือที่ใช้และการหาคุณภาพของเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 1.เครื่องมือในการประเมินผล คือแบบวัดการมองโลกในแง่ดี 2.เครื่องมือที่ใช้ในการฝึกอบรม คือ โปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดี

1. เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินผล คือ แบบวัดการมองโลกในแง่ดี โดยแบ่งเป็น 2 ส่วน คือ 1.แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว และ 2.แบบสอบถามรูปแบบการอธิบายตนเองโดยที่

1.1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว ประกอบด้วยคำถามที่ถามถึง ชื่อ-สกุล ภาควิชาที่ศึกษา สถานที่หรือเบอร์โทรศัพท์ที่ติดต่อได้สะดวก การจัดการกับเหตุการณ์ที่ไม่ดี ถ้ามองถึงความสมัครใจในการเข้าร่วมพัฒนาตนเองเพื่อการศึกษาและสัมพันธภาพกับผู้อื่น

1.2 แบบวัดการมองโลกในแง่ดี เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยดัดแปลงมาจาก แบบสอบถามรูปแบบการอนุมานสาเหตุ (The Attributional Style Questionnaire : ASQ) เซลิ กแมน (Seligman. 1992 : 287-299) ซึ่งเป็นแบบสอบถามที่สร้างขึ้นเพื่อวัดรูปแบบการอธิบาย ตนเองในสถานการณ์หลากหลายที่เกิดขึ้นในชีวิตของบุคคลนั้น และแสดงให้เห็นว่าบุคคลนั้นมี มุมมองชีวิตแบบใด โดย ASQ ประกอบด้วยเหตุการณ์สมมติ 12 เหตุการณ์ เป็นเหตุการณ์ดี และเหตุการณ์ไม่ดีอย่างละ 6 เหตุการณ์ แต่ละเหตุการณ์มีรูปแบบการอธิบายตนเองของบุคคล ประกอบด้วย 3 มิติ คือ ข้อ1.ความเป็นตนเอง เป็นรูปแบบการอธิบายตนเองที่บุคคลเชื่อว่า เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้นมาจากตนเองหรือบุคคลอื่น ข้อ2.ความคงทนถาวร หมายถึง การอธิบายตนเองถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นเป็นแบบคงทนถาวรหรือสาเหตุที่เกิดขึ้นชั่วคราว ข้อ3.ความครอบคลุม หมายถึง รูปแบบการอธิบายตนเองที่บุคคลเชื่อว่าสาเหตุที่เกิดขึ้นกับ ตนเองมีความเฉพาะหรือเป็นสิ่งที่สากลทั่วไป และในแต่ละเหตุการณ์จะมีคำตอบให้ตอบ 4 ข้อ ข้อ แรกถามถึงสาเหตุหลักของเหตุการณ์ ซึ่งไม่ได้ใช้ในการคิดคะแนน คำถามอีก 3 ข้อ ถาม เกี่ยวเกี่ยวกับสาเหตุของเหตุการณ์นั้นใน 3 มิติ

ขั้นตอนการพัฒนาแบบวัดการมองโลกในแง่ดี มีขั้นตอนดังนี้

1.ศึกษาข้อมูล แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวกับการสร้างเครื่องมือวัด เอกสารและงานวิจัยที่ เกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดี

2.สร้างแบบวัดการมองโลกในแง่ดี โดยดัดแปลงจากแบบสอบถามรูปแบบการอนุมาน สาเหตุ (The Attributional Style Questionnaire : ASQ) ของ เซลิ กแมน (Seligman. 1982 : 287-299) ซึ่งเดิมประกอบด้วยเหตุการณ์หลัก 12 เหตุการณ์ ในแต่ละเหตุการณ์จะมีคำตอบให้ ตอบ 4 ข้อ ข้อแรกถามถึงสาเหตุหลักของเหตุการณ์ ซึ่งไม่ได้ใช้ในการคิดคะแนน คำถามอีก 3 ข้อ ถามเกี่ยวกับสาเหตุของเหตุการณ์นั้นใน 3 มิติ โดยดัดแปลงดังนี้

2.1 สํารวจจากนิสิตที่ให้ความร่วมมือในการตอบคำถาม โดยถามถึงเหตุการณ์ ที่นิสิตพบได้เสมอ รวมทั้งศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวกับนิสิตนักศึกษาว่าพบเหตุการณ์ใดบ้างมาตั้ง เป็นเหตุการณ์สมมติ จำนวน 26 ข้อคำถาม

2.2 นำสาเหตุหลักในคำถามแรก (จากเหตุการณ์สมมติ 26 เหตุการณ์) มา สํารวจกับนิสิตจำนวน 50 คนที่มีความสมัครใจในการตอบแบบสอบถาม เพื่อหาสาเหตุว่าส่วน ใหญ่ นิสิตคิดอย่างไรกับเหตุการณ์สมมติ นั้น นำคำตอบที่ได้มาแบ่งเป็นสองกลุ่ม คือกลุ่มมองโลก ในแง่ดี และกลุ่มมองโลกในแง่ร้าย

2.3 ศึกษาว่าคำตอบที่เป็นคำตอบโดยส่วนใหญ่ มาเป็นสาเหตุหลักด้านการมองโลกในแง่ดีและการมองโลกในแง่ร้าย ใส่ในข้อที่ 2 ส่วนคำถามข้อแรกที่เป็นคำถามปลายเปิดที่ถามถึงสาเหตุหลัก ตัดทิ้งไป

2.4 นำแบบวัดการมองโลกในแง่ดีที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน พิจารณาความเหมาะสมและความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา(content validity) ผู้ทรงคุณวุฒิให้ปรับปรุงข้อคำถามตัดข้อคำถามที่ไม่เกี่ยวข้องออก เหลือข้อคำถามที่นำไปทดลองใช้จำนวน 24 ข้อ

เกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

ในแต่ละเหตุการณ์ประกอบไปด้วย 3 มิติ คือ ข้อ 1.เป็นมิติความเป็นตนเอง ข้อ 2.เป็นมิติความคงทนถาวร และข้อ 3.เป็นมิติความครอบคลุม ให้คะแนนแต่ละมิติตามตัวเลขที่นิสิตเลือก การคิดคะแนนแต่ละข้อแบ่งเป็น 3 กรณี ดังนี้

เหตุการณ์ดี ได้แก่ 2,8,19 การคิดคะแนนเป็นดังนี้

1.คะแนนในมิติความเป็นตนเอง

- ถ้านิสิตตอบว่าเป็นสาเหตุจากคนอื่นหรือสิ่งอื่น จะได้ 1 คะแนน
- ถ้านิสิตตอบว่าเป็นสาเหตุจากตนเอง จะได้ 7 คะแนน
- ถ้านิสิตตอบว่าเป็นสาเหตุจากคนอื่นหรือสิ่งอื่นร่วมกับตนเอง จะได้ 2-6 คะแนนตามลำดับ โดยมี คะแนน 4 เท่ากับ สาเหตุที่เกิดจากบุคคลอื่น หรือสิ่งอื่น และเกิดจากตัวคุณเองพอกๆกัน

2.คะแนนในมิติความคงทนถาวร

- ถ้านิสิตตอบว่าเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดเหตุการณ์อย่างไม่สม่ำเสมอ จะได้ 1 คะแนน
- ถ้านิสิตตอบว่าเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดเหตุการณ์อย่างสม่ำเสมอ จะได้ 7 คะแนน
- ระดับของความไม่สม่ำเสมอของสาเหตุจะเพิ่มขึ้น และระดับของความสม่ำเสมอของสาเหตุจะลดลงจากคะแนน 2-6 คะแนนตามลำดับ

3.คะแนนในมิติความครอบคลุม

- ถ้านิสิตตอบว่าเป็นสาเหตุที่มีความจำเพาะจะได้ 1 คะแนน
- ถ้านิสิตตอบว่าเป็นสาเหตุที่เป็นความทั่วไปจะได้ 7 คะแนน
- ระดับของความจำเพาะของสาเหตุจะเพิ่มขึ้น และระดับของความทั่วไปของสาเหตุจะลดลงจากคะแนน 2-6 คะแนนตามลำดับ

เหตุการณ์ไม่ดี ได้แก่ 1,3 -7,9 -19,20 จำนวน 17 ข้อ การคิดคะแนนเป็นดังนี้

1.คะแนนในมิติความเป็นตนเอง

- ถ้านิสิตตอบว่าเป็นสาเหตุจากคนอื่นหรือสิ่งอื่น จะได้ 7 คะแนน
- ถ้านิสิตตอบว่าเป็นสาเหตุจากตนเอง จะได้ 1 คะแนน
- ถ้านิสิตตอบว่าเป็นสาเหตุจากคนอื่นหรือสิ่งอื่นร่วมกับตนเอง จะได้ 2-6 คะแนนตามลำดับ

2.คะแนนในมิติความคงทนถาวร

- ถ้านิสิตตอบว่าเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดเหตุการณ์อย่างไม่สม่ำเสมอ จะได้ 7 คะแนน
- ถ้านิสิตตอบว่าเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดเหตุการณ์อย่างสม่ำเสมอ จะได้ 1 คะแนน
- ระดับของความไม่สม่ำเสมอของสาเหตุจะเพิ่มขึ้น และระดับของความสม่ำเสมอของสาเหตุจะลดลงจากคะแนน 2-6 คะแนนตามลำดับ

3.คะแนนในมิติความครอบคลุม

- ถ้านิสิตตอบว่าเป็นสาเหตุที่มีความจำเพาะจะได้ 7 คะแนน
- ถ้านิสิตตอบว่าเป็นสาเหตุที่เป็นความทั่วไปจะได้ 1 คะแนน
- ระดับของความจำเพาะของสาเหตุจะลดลง และระดับของความทั่วไปของสาเหตุจะเพิ่มขึ้นจากคะแนน 2-6 คะแนนตามลำดับ

นิสิตที่ได้คะแนนรวมสูง แสดงว่ามีการมองโลกในแง่ดีสูง ผู้ที่ตอบได้คะแนนต่ำ แสดงว่ามีการมองโลกในแง่ดีต่ำ

2.5 นำแบบวัดการมองโลกในแง่ดีที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดสอบกับนิสิตที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง แต่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 120 คน ได้แบบสอบถามที่สมบูรณ์ จำนวน 110ฉบับ

2.6 นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์รายข้อ เพื่อหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ โดยการคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (Item-total correlation) คัดเลือกข้อที่มีนัยสำคัญทางสถิติ

2.7 หาค่าความเชื่อมั่นแบบวัดการมองโลกในแง่ดีทั้งฉบับโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (-Coefficient)(พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2543 : 125-126) สำหรับค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดทั้งฉบับมีค่าเท่ากับ .7606 ผู้วิจัยได้พิจารณาตัดข้อคำถาม ที่มีค่า Item-total correlation ตีลบออกจำนวน 4 ข้อ ตัดแปลงข้อคำถามที่ค่า Item-total correlation น้อยกว่า.30 โดยพิจารณาให้มีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาและข้อความให้เหมาะสมขึ้น โดยปรึกษากับคณะกรรมการที่ปรึกษาปริญญาโท ได้แบบวัดการมองโลกในแง่ดีมีจำนวน 20 ข้อ และมีค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดทั้งฉบับเท่ากับ .8271 (ภาคผนวก ก)

ตัวอย่างแบบวัดการมองโลกในแง่ดี

00. คุณถูกให้เรียนซ้ำชั้น

มิติตามความเป็นตนเอง

0.1 สาเหตุที่ทำให้คุณเรียนซ้ำชั้น เกิดจากเหตุผลใดเป็นสำคัญ

ข้อสอบยากเกินไป 1 2 3 4 5 6 7 ฉันไม่สนใจเรียนหนังสือ

มิติตามคงทนถาวร

0.2 ในอนาคต ถ้าคุณเรียนซ้ำชั้น สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่

สาเหตุจะไม่เหมือนเดิม 1 2 3 4 5 6 7 สาเหตุยังคงเหมือนเดิม

มิติตามครอบคลุม

0.3 สาเหตุดังกล่าวมีผลในเรื่องเรียนเท่านั้น หรือมันส่งผลต่อสถานการณ์อื่นในชีวิตคุณด้วย
มีผลเฉพาะใน มีผลต่อทุก

สถานการณ์นี้เท่านั้น 1 2 3 4 5 6 7 สถานการณ์ในชีวิตฉัน

00. คุณได้รับเลือกเป็นหัวหน้ากลุ่มรายงาน

มิติตามความเป็นตนเอง

0.1 สาเหตุที่ทำให้คุณได้รับเลือกเป็นหัวหน้ากลุ่มรายงานเกิดจากเหตุผลใดเป็นสำคัญ

อาจารย์สนับสนุน 1 2 3 4 5 6 7 ฉันมีความสามารถ

มิติตามคงทนถาวร

0.2 ในอนาคต ถ้าคุณได้รับเลือกเป็นหัวหน้ากลุ่มรายงานอีก สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่

สาเหตุจะไม่เหมือนเดิม 1 2 3 4 5 6 7 สาเหตุยังคงเหมือนเดิม

มิติตามครอบคลุม

0.3 สาเหตุดังกล่าวส่งผลเฉพาะเมื่อมีการเลือกหัวหน้ากลุ่มรายงานเท่านั้น หรือมันส่งผลต่อ
สถานการณ์อื่นในชีวิตคุณด้วย

มีผลเฉพาะใน มีผลต่อทุก

สถานการณ์นี้เท่านั้น 1 2 3 4 5 6 7 สถานการณ์ในชีวิตจริง

2.เครื่องมือที่ใช้ในการฝึกอบรม คือ โปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดี โดยมีขั้นตอนดำเนินการดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาเอกสาร แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดีทั้งในประเทศและต่างประเทศ พบว่าในประเทศไทยยังไม่เคยมีใครได้ศึกษาทดลองโดยตรง มีแต่เป็นการทดลองที่พัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ (Emotional Intelligent) และการมองโลกในแง่ดีก็เป็นเพียงส่วนประกอบย่อยของปรีชาเชิงอารมณ์เท่านั้น ส่วนในต่างประเทศได้นำมาพัฒนาค่อนข้างมากและหลายวิธี ตั้งแต่การใช้ทฤษฎีพฤติกรรม-ปัญญานิยม (Cognitive Behavioral Theory) (Beck ,et.al. 1985 ; DeRubies & Hollon. 1995 ; Ilardi , Craighead & Evan. 1997 ; Seligman, et.al. 1988.) ทฤษฎีปัญญานิยม(Cognitive Theory) (Seligman. 1990 ;Riskind, et.al. 1996) และนำมาประมวลเป็นกรอบแนวคิดในการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีที่เหมาะสมกับนิสิต โดยผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้แนวคิดทฤษฎีปัญญานิยม มาเป็นหลักในการสร้างรูปแบบทำกิจกรรมกลุ่มร่วมกับการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดี

ขั้นตอนที่ 2 สร้างกรอบแนวคิดของโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดีจากการประมวลเอกสารในขั้นตอนที่ 1 ผู้วิจัยได้กรอบแนวคิดในการพัฒนาการมองโลกในแง่ดี โดยสรุปความหมายและคุณลักษณะของผู้ที่มองโลกในแง่ดี ได้แก่ ความคิดหรือความเชื่อในทางบวกต่อเหตุการณ์ต่างๆในชีวิตอย่างมีเหตุผล โดยมีรูปแบบการอธิบายตนเองได้ 3 มิติ ดังนี้ 1. เหตุการณ์ที่ดีมาจากสาเหตุที่คงทนถาวร ส่วนเหตุการณ์ไม่ดีเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นชั่วคราว 2. เหตุการณ์ที่ดีเกิดขึ้นเป็นประจำ ส่วนเหตุการณ์ไม่ดีเป็นเหตุการณ์เฉพาะ 3. เหตุการณ์ที่ดีเกิดขึ้นจากตนเอง ส่วนเหตุการณ์ไม่ดีเกิดมาจากบุคคลอื่นหรือสิ่งอื่น โดยแบ่งขั้นตอนการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 มุ่งพัฒนาการมองโลกในแง่ดีด้วยการใช้กิจกรรมกลุ่ม ประกอบด้วย เกมการอภิปรายกลุ่ม บทบาทสมมติ สถานการณ์จำลอง ตัวแบบ เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมเห็นประโยชน์ของการมองโลกในแง่ดี และทราบดีวิธีที่ทำให้เกิดการมองโลกในแง่ดี

ส่วนที่ 2 การฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดี โดยใช้วิธีการฝึกทักษะการมองโลกในแง่ดีรูปแบบ ABCDE ของเชลิกแมน โดยที่ A (Adversity) คือ อุปสรรคที่เกิดขึ้น B (Belief) ความเชื่อ คือ ความเชื่อที่บุคคลแปลความหมายต่อสิ่งที่เป็นปฏิกิริยานั้น C (Consequence) คือ ความรู้สึกของบุคคลต่อเหตุการณ์นั้น D (Disputation) การโต้แย้ง E (Energization) ความมีพลัง จากการโต้แย้งความคิดทางลบ ซึ่งในส่วนนี้มีทั้งให้ฝึกในกลุ่มและนำกลับไปฝึกปฏิบัติด้วย

ขั้นตอนที่ 3 สร้างโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดีของนิสิต จากกิจกรรมกลุ่มและการฝึกทักษะการคิดเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีตามแนวคิดของเซลิคแมน โดยใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อสร้างสัมพันธภาพ การมีทัศนคติที่ดีเรื่องการมองโลกในแง่ดี การเชื่อมั่นในความสามารถของตนและการเห็นคุณค่าของการมองโลกในแง่ดี ในส่วนของการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดี เป็นการฝึกฝนพัฒนาตนในการปรับเปลี่ยนความคิดในสถานการณ์สมมติ ปรับเปลี่ยนความคิดในสถานการณ์จริง ซึ่งมีทั้งการเข้ากลุ่มและมีแบบบันทึกให้นิสิตกลับไปบันทึก ทุกครั้งที่มาเข้าร่วมโปรแกรมจะให้นิสิตออกมารายงานหลังทำโปรแกรมนั้นแล้ว โดยการพบเข้าร่วมโปรแกรมในแต่ละครั้ง ผู้วิจัยจะเป็นผู้ช่วยเหลือ สนับสนุน และสร้างบรรยากาศที่อบอุ่น ให้กำลังใจซึ่งกันและกันในกลุ่ม มีการทบทวน การพิจารณาไตร่ตรอง ให้ข้อมูลย้อนกลับ และติดตามผลในแผนพัฒนาการมองโลกในแง่ดีแต่ละบุคคล รวมทั้งแนวทางแก้ไขปัญหาและอุปสรรคต่างๆ เพื่อให้นิสิตได้มีการวิเคราะห์ สังเคราะห์ด้วยตนเองเพื่อการมองโลกในแง่ดี โดยมีวัตถุประสงค์ของแต่ละกิจกรรม ดังในภาคผนวก ข

ในการพัฒนาโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดี มีการพัฒนาเครื่องมือประกอบการใช้โปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดีดังนี้

- 1.คู่มือผู้นำกลุ่ม ประกอบด้วย หลักการและเหตุผล วัตถุประสงค์ เนื้อหาและ กิจกรรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดี
- 2.อุปกรณ์การให้โปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดี สื่อ และ กิจกรรมต่างๆ
- 3.แบบประเมินความเหมาะสมของโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดีทั้งในด้านระยะเวลา สถานที่ เนื้อหาของโปรแกรมฯ และปัญหาอุปสรรคในการใช้ หลักสูตรของโปรแกรมการฝึกทักษะการมองโลกในแง่ดี โดยประเมินความคิดเห็นจากผู้วิจัยและ นิสิตที่เข้าร่วมโปรแกรมฯ

ขั้นตอนที่ 4 การหาคุณภาพโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดี โดยใช้ผู้เชี่ยวชาญ และทดลองใช้หลักสูตร (try out) โปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดี รายละเอียดมีดังนี้

- 4.1 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดี ที่สร้างขึ้นไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ซึ่งประกอบด้วยผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา ด้านการพัฒนาหลักสูตรและการฝึกอบรม และด้านการพัฒนานักศึกษา ให้คำแนะนำและตรวจสอบเนื้อหาหลักสูตร กิจกรรม และแนวทฤษฎีที่นำมาใช้ หลังจากนั้นนำมาปรับปรุงแก้ไขให้มีความสอดคล้องและเหมาะสมมากขึ้นก่อนนำหลักสูตรไปใช้

4.2 การทดลองใช้ (try out) โปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดี มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ประเมินความเหมาะสมของโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดี ได้แก่ เนื้อหาโปรแกรม วิธีการปรับเปลี่ยนความคิด กิจกรรมที่ใช้ ระยะเวลา สถานที่ ปัญหาและอุปสรรคในการทำกิจกรรมกลุ่มเพื่อปรับเปลี่ยนความคิด 2) เปรียบเทียบลักษณะการมองโลกในแง่ดีของนิสิตก่อนและหลังการได้รับโปรแกรมฯ 3) ประเมินหลักสูตรโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดีจากข้อมูลในสถานการณ์จริง

ตัวอย่างโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดี

ชื่อเรื่อง ช่วยกันมองโลก

วัตถุประสงค์ 1.เพื่อให้ นิสิตรู้ถึงประโยชน์ของการมองโลกอย่างเหมาะสม
2.เพื่อสร้างความพร้อมให้นิสิตรู้จักการมองโลกอย่างเหมาะสม

ขนาดกลุ่ม กลุ่มย่อยกลุ่มละ 4- 5 คน

สื่อและอุปกรณ์

- 1.เค้าโครงเรื่องของบุคคลที่แสดงถึงการมองโลกในแง่ดี 4 เรื่อง
- 2.กระดาษ A4 , ปากกา
- 3.แผ่นใส , ปากกาเขียนแผ่นใส
- 4.เครื่องฉายแผ่นใส

เวลาที่ใช้ 60 นาที (เวลาทำกิจกรรม 40 นาที และเวลาสรุปบันทึก 20 นาที)

วิธีดำเนินการ 1.เป็นนิสิตออกเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 4-5 คน ให้เลือกประธานเพื่อเป็นผู้ดำเนินการอภิปรายกลุ่ม และมีเลขานุการกลุ่มเพื่อปฏิบัติหน้าที่จัดการอภิปรายของสมาชิกในกลุ่ม
2.แจกบทความให้กลุ่ม กลุ่มละ 1 เรื่อง
3.ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันอ่านบทความ และอภิปรายตามใบงาน
4.วิทยากรและนิสิตช่วยกันสรุป ให้นิสิตบันทึกสิ่งที่ได้รับจากการเข้าโปรแกรม

ครั้งนี้

5.ให้นิสิตส่งงานที่ให้กับกลับไปบันทึกครั้งที่แล้วและขออาสาสมัครออกมารายงานให้นิสิตที่เหลือช่วยกันวิเคราะห์ เสนอแนวทางเพิ่มเพื่อให้มองโลกในแง่ดี

6.ให้นิสิตกลับไปบันทึกว่า นิสิตได้เจอเหตุการณ์ที่เป็นปัญหา/อุปสรรคอะไรบ้าง และ นิสิตคิดอย่างไรเพื่อให้ นิสิตมีความรู้สึกที่ดีขึ้น

การประเมินผล สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น การซักถาม การอภิปราย และการสรุปของนิสิต

แบบแผนการทดลองที่ใช้ (try out) ของโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดี ในขั้นตอนนี้ใช้แบบแผนการทดลองแบบ One Group Pre-test Post-test Design (Earl Babbie. 1995 : 241 ; citing Campbell and Stanley. 1963) ดังแสดงในแผนการทดลองดังนี้

การทดสอบก่อน	การทดลอง	การทดสอบหลัง
T1	X	T2

เมื่อ T1 แทน การทดสอบที่จัดกระทำก่อนการทดลอง
 X แทน การจัดกระทำการทดลอง
 T2 แทน การทดสอบที่จัดกระทำหลังการทดลองระยะที่ 1

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้นิสิตของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่อาสาสมัครเข้าร่วมโครงการนี้ จำนวน 5 คน จากการทดลองใช้ (try out) โปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดี จากผลการทดลองใช้(try out) โปรแกรมฯ พบว่า

- ผู้รับโปรแกรมฯ มีคะแนนการมองโลกในแง่ดีสูงขึ้นกว่าก่อนการได้รับโปรแกรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยการทดสอบค่า t-test(ตาราง 6 ภาคผนวกข)
- ผู้รับโปรแกรมฯ มีความคิดเห็นว่า โปรแกรมมีความเหมาะสม ซึ่งมีความพึงพอใจในระดับปานกลางขึ้นไป

ขั้นตอนที่ 5 การปรับปรุงแก้ไขหรือพัฒนาโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดี จากการประเมินผลการทดลองใช้โปรแกรมฯ แล้ว ผู้วิจัยนำผลที่ได้จากการวิเคราะห์ข้อมูลไปปรับปรุงแก้ไขโปรแกรมฯ เพื่อให้มีความเหมาะสม และนำไปทดลองใช้เพื่อศึกษาผลการวิจัย โดยปรับปรุงเรื่องต่อไปนี้

1. มีการปรับปรุงลักษณะของลักษณะกิจกรรมให้น่าสนใจมากขึ้น โดยจากเนื้อหาสมมติก็ปรับเปลี่ยนมาใช้เนื้อหาที่เป็นชีวิตจริงเพื่อให้น่าสนใจ และเหมาะสมกับการนำไปใช้ในชีวิตจริง
2. สื่อการสอน ได้มีการปรับปรุงเอกสารที่ใช้ในโปรแกรมฯ ให้มีรูปแบบที่สวยงาม อ่านง่าย เพื่อดึงดูดใจให้น่าสนใจ และมีประสิทธิภาพมากขึ้น

ขั้นตอนที่ 6 นำโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดีที่ได้ไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อศึกษาผลของโปรแกรม กลุ่มตัวอย่างในการทดลองครั้งนี้เป็นนิสิตของ

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำนวน 36 คน แยกเป็นเพศชายและเพศหญิง จากนั้นสุ่มตัวอย่างเพื่อแยกเป็นกลุ่มควบคุม จำนวน 18 คน กลุ่มทดลอง จำนวน 18 คน แต่ละกลุ่มประกอบด้วยผู้ชาย 9 คน ผู้หญิง 9 คน ในการทดลองครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้กลุ่มควบคุมเพื่อเปรียบเทียบผลของวิธีการใช้โปรแกรมฯ กลุ่มควบคุมจะมีโอกาสได้รับการสนับสนุนให้เข้ารับโปรแกรมฯนี้ในครั้งต่อไป ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ ผู้วิจัยได้ให้การปฐมนิเทศนิสิต มีการสอบถามความคาดหวังของนิสิต มีการแนะนำโปรแกรม วัตถุประสงค์ของโปรแกรม หัวข้อของโปรแกรม การฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดี ความสำคัญและประโยชน์ของการเข้าร่วมโปรแกรมฯ มีการแนะนำการเตรียมตัว และการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างนิสิตและผู้วิจัย

การดำเนินการทดลอง

1.ผู้วิจัยเตรียมความพร้อมก่อนทำการทดลอง ในเรื่องดังต่อไปนี้

1.1ผู้วิจัยติดต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูล

1.2ผู้วิจัยเตรียมอุปกรณ์ที่ใช้ในโปรแกรมการฝึกทักษะเพื่อการมองโลกในแง่ดี

1.3ผู้วิจัยสุ่มอย่างง่ายเพื่อเลือกคณะที่จะทำการทดลองโดยได้คณะศิลปกรรมศาสตร์ และให้นิสิตชั้นปีที่ 1คณะศิลปกรรมศาสตร์ทั้งหมด จำนวน 184 คน ทำแบบวัดการมองโลกในแง่ดีก่อนดำเนินกิจกรรม(Pre-test)

1.4คัดเลือกนิสิตที่อาสาสมัครเข้าการทดลองโดยต้องเป็นนิสิตที่มีคะแนนตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา ได้จำนวน 36 คน เป็นเพศหญิง 18 คน เพศชาย 18 คน

1.5ทำการสุ่มนิสิตเพื่อเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยมีขั้นตอนของการสุ่มดังนี้

1.5.1สุ่มนิสิตเพศชายที่มีคะแนนการมองโลกในแง่ดีต่ำตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 18 คน เพื่อเข้ากลุ่มทดลอง 9 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 9 คน

1.5.2 สุ่มนิสิตเพศหญิงที่มีคะแนนการมองโลกในแง่ดีต่ำตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 18 คน เพื่อเข้ากลุ่มทดลอง 9 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 9 คน

1.6ประชุมทีมผู้ช่วยวิทยากร เพื่อชี้แจงรายละเอียดการดำเนินการ และวางแผนการทำงาน ตลอดจนแนวทางการแก้ไขปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้น

2.ระยะดำเนินการทดลอง (3 ธันวาคม 2546 ถึง 7 มกราคม 2547) การทดลองครั้งนี้ใช้ระยะเวลาในการทดลอง 9 ครั้ง ครั้งละ 60 - 90 นาที รวมเวลาที่ใช้ประมาณ 12 ชั่วโมง โดยผู้วิจัยได้ใช้เวลาที่นิสิตว่างจากการเรียนการสอนเพื่อไม่ให้เป็นภาระกระทบกระเทือนเวลาเรียนของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นทั้งกลุ่มทดลอง ส่วนกลุ่มควบคุมให้เรียนตามปกติ

3.ระยะหลังการทดลอง (7 มกราคม 2547) หลังจากสิ้นสุดการทดลองผู้วิจัยทำการวัดการมองโลกในแง่ดี (Post test) กับนิสิตทั้งในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง เมื่อได้คะแนนทั้งหมดแล้วนำคะแนนที่ได้มาวิเคราะห์ทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐาน

การวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อเก็บรวบรวมข้อมูลได้ตามความต้องการแล้ว นำข้อมูลทั้งหมดมาตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ แล้วทำการวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป เพื่อทดสอบสมมติฐาน และนำมาเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล โดยมีสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1.สถิติที่ใช้ในการหาคุณภาพเครื่องมือ ประกอบด้วย

1.1 สถิติหาค่าความเชื่อมั่นแบบแอลฟา(-Coefficient)

1.2 สถิติหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ(item Total Correlation Coefficient)

2.สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน

2.1 ค่าเฉลี่ย(Mean)

2.2 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน(S.D.)

2.3 t-test แบบกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มเป็นอิสระต่อกัน (t-test independent sample)

2.4 การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทาง (Two way ANOVA)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง(Quasi Experimental Design)เรื่อง การพัฒนาการมองโลกในแง่ดีด้วยโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีจุดมุ่งหมายของการวิจัย คือ เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการฝึกทักษะการคิดกับการไม่ได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และเพื่อศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศกับโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดีที่มีผลต่อการมองโลกในแง่ดีของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยทำการทดลองกับนิสิตคณะศิลปกรรมศาสตร์ชั้นปีที่ 1 มีผลการวิจัยดังต่อไปนี้

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลและแปลผลของการศึกษาในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่างๆที่ใช้แทนความหมาย ดังต่อไปนี้

n	แทน	จำนวนนิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน	ค่าคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง
SD	แทน	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
$\bar{D}$	แทน	ค่าเฉลี่ยผลต่างของคะแนนการมองโลกในแง่ดีก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดและกลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะการคิด
S_D	แทน	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานผลต่างของคะแนนจากกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม
t	แทน	ค่าอัตราส่วนวิกฤตของการแจกแจงแบบที
p	แทน	ระดับนัยสำคัญทางสถิติ
SS	แทน	ผลรวมของกำลังสอง(Sum of Square)
MS	แทน	ค่าเฉลี่ยของกำลังสอง(Mean of Square)
F	แทน	ค่าสถิติ F จากการคำนวณ
df	แทน	ระดับของความเป็นอิสระ(Degree of freedom)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีด้วยโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดของนิสิตปริญญาตรี มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนิสิตปริญญาตรี ในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลจึงแบ่งออกเป็น 2 ตอน ได้แก่ ตอนที่ 1 ลักษณะของกลุ่มตัวอย่างและค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปร ตอนที่ 2 ผลการศึกษาและการทดสอบสมมติฐานที่ตั้งไว้ โดยมีรายละเอียดของผลการวิเคราะห์ดังนี้

ตอนที่ 1 ลักษณะของกลุ่มตัวอย่างและค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปร

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ได้จากนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์ ที่มีคะแนนการมองโลกในแง่ดีต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 (คะแนนตั้งแต่ 222 ลงมา) และอาสาสมัครเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี มีจำนวนทั้งสิ้น 36 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 18 คน คือ กลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี เพศชาย 9 คนและเพศหญิงอีก 9 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 18 คน ซึ่งเป็นกลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรม แบ่งเป็นเพศชาย 9 คนและเพศหญิงอีก 9 คน

การวิจัยครั้งนี้ได้ออกแบบการวิจัยในลักษณะการวิจัยกึ่งทดลอง(Quasi Experimental Design) ซึ่งทำการวัดตัวแปรการมองโลกในแง่ดี 2 ครั้งด้วยกัน ได้แก่ การวัดครั้งที่ 1 (ก่อนมีโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดี) การวัดครั้งที่ 2 (เมื่อสิ้นสุดโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดี)

ตาราง 1 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการมองโลกในแง่ดีก่อนได้รับโปรแกรมฯทั้งในแต่ ละมิติและโดยรวม ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

การมองโลกในแง่ดี	กลุ่ม	n	$\bar{X}$	SD	$\bar{D}$	S_D	t	p
มิติความเป็นตนเอง	ควบคุม	18	70.00	8.52				
	ทดลอง	18	67.78	12.76	2.22	3.62	.61	.54
มิติความคงทนถาวร	ควบคุม	18	71.94	9.25				
	ทดลอง	18	68.06	18.87	3.89	4.95	.79	.44
มิติความครอบคลุม	ควบคุม	18	62.72	10.33				
	ทดลอง	18	56.78	10.69	5.94	3.50	1.69	.10
การมองโลกในแง่ดี	ควบคุม	18	204.67	11.19				
	ทดลอง	18	192.61	29.17	12.06	7.36	1.64	.11

จากตาราง 1 แสดงว่า ก่อนได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดี กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนการมองโลกในแง่ดีแต่ละมิติและโดยรวมไม่แตกต่างกัน

ตอนที่ 2 การทดสอบสมมติฐานการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตอนที่ 1 แสดงว่าก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่ม ควบคุมมีการมองโลกในแง่ดีไม่แตกต่างกัน ดังนั้นการทดสอบสมมติฐานการวิจัยครั้งนี้จึงใช้ เทคนิคการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนการมองโลกในแง่ดีหลังการทดลอง เมื่อ พิจารณาตามการได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดี และเพศ โดยผล การทดสอบสมมติฐานแสดงไว้ดังตาราง 2 ดังนี้

ตาราง 2 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนการมองโลกในแง่ดีทั้งในแต่ละมิติและ
โดยรวมหลังการทดลอง พิจารณาตามตัวแปรเพศและการได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะการ
คิดเพื่อการมองโลกในแง่ดี

การมองโลกในแง่ดี	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
มิติความเป็นตนเอง	เพศ (ก)	1	625.00	625.00	2.34	.14
	โปรแกรม (ข)	1	8649.00	8649.00	32.35	.00
	ก x ข	1	58.78	57.78	.22	.64
	ส่วนที่เหลือ	32	8554.44	267.33		
มิติความคงทนถาวร	เพศ (ก)	1	427.11	427.11	1.52	.23
	โปรแกรม (ข)	1	4946.78	4946.78	17.61	.00
	ก x ข	1	225.00	225.00	.80	.38
	ส่วนที่เหลือ	32	8991.11	280.97		
มิติความครอบคลุม	เพศ (ก)	1	831.36	831.36	2.59	.12
	โปรแกรม (ข)	1	6751.36	6751.36	21.04	.00
	ก x ข	1	56.25	56.25	.18	.68
	ส่วนที่เหลือ	32	10268.00	320.88		
การมองโลกในแง่ดี	เพศ (ก)	1	5550.25	5550.25	2.87	.10
	โปรแกรม (ข)	1	60270.25	60270.25	31.12	.00
	ก x ข	1	910.03	910.03	.47	.50
	ส่วนที่เหลือ	32	61972.22	1936.63		

จากตาราง 2 คะแนนการมองโลกในแง่ดีจะไม่แปรปรวนตามตัวแปรเพศ กล่าวคือ คะแนนการมองโลกในแง่ดีในแต่ละมิติและโดยรวมของเพศชายไม่แตกต่างจากเพศหญิง และไม่พบปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศกับการได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดีมีผลต่อการมองโลกในแง่ดี

แต่พบว่าคะแนนการมองโลกในแง่ดีในแต่ละมิติและโดยรวมมีการแปรปรวนไปตามการได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดีโดยที่คะแนนเฉลี่ยการมองโลกในแง่ดีในแต่ละมิติ คือ มิติความเป็นตนเอง มิติความคงทนถาวร มิติความครอบคลุมและโดยรวมหลังการได้รับโปรแกรมฯ กลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดฯ (คะแนนเฉลี่ย 95.22, 88.72, 92.22 และ 276.17 ตามลำดับ) มีคะแนนการมองโลกในแง่ดีสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดฯ (คะแนนเฉลี่ย 64.22, 65.28, 64.83 และ 194.33 ตามลำดับ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 (ตาราง 7 ในภาคผนวก ซ)

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

งานวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองเรื่อง การพัฒนาการมองโลกในแง่ดีด้วยโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ซึ่งสรุปสาระสำคัญของการวิจัย การอภิปรายผลและข้อเสนอแนะดังนี้

ความมุ่งหมายของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ให้ความมุ่งหมายของการวิจัยไว้ดังนี้

1. เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดีของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. เพื่อศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศกับโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดีที่มีผลต่อการมองโลกในแง่ดีของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สมมติฐาน

จากการประมวลแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สามารถตั้งสมมติฐานได้ดังนี้

1. นิสิตที่ได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดี มีการมองโลกในแง่ดีสูงกว่านิสิตที่ไม่ได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดต่อการมองโลกในแง่ดี
2. นิสิตเพศหญิงที่ได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดี จะมีการมองโลกในแง่ดีสูงกว่านิสิตเพศชายที่ได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดต่อการมองโลกในแง่ดี

วิธีการดำเนินการศึกษาค้นคว้า

การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

การวิจัยครั้งนี้ประชากร คือ นิสิตคณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ชั้นปีที่ 1 ระดับปริญญาตรี ปีการศึกษา 2546 โดยมีคะแนนการมองโลกในแง่ดีต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 และสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือ นิสิตคณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ชั้นปีที่ 1 ระดับปริญญาตรี ปีการศึกษา 2546 ที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมของผู้วิจัย โดยคัดเลือกนิสิตเพศชายที่มีคะแนนการมองโลกในแง่ดีต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25

จำนวน 18 คน และนิสิตเพศหญิงที่มีคะแนนการมองโลกในแง่ดีต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 จำนวน 18 คน รวมเป็นจำนวน 36 คน จากนั้นทำการสุ่มนิสิตเพื่อเข้ากลุ่มทดลอง และ กลุ่มควบคุม โดยมีขั้นตอนของการสุ่มดังนี้

1. สุ่มนิสิตเพศชายที่มีคะแนนการมองโลกในแง่ดีต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 โดยเรียงลำดับจากนิสิตที่มีคะแนนการมองโลกในแง่ดีต่ำที่สุดไปหานิสิตที่มีคะแนนการมองโลกในแง่ดีสูงที่สุด จำนวน 18 คน เพื่อเข้ากลุ่มทดลองจำนวน 9 คนและกลุ่มควบคุมจำนวน 9 คน

2. สุ่มนิสิตเพศหญิงที่มีคะแนนการมองโลกในแง่ดีต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 โดยเรียงลำดับจากนิสิตที่มีคะแนนการมองโลกในแง่ดีต่ำที่สุดไปหานิสิตที่มีคะแนนการมองโลกในแง่ดีสูงที่สุด จำนวน 18 คน เพื่อเข้ากลุ่มทดลองจำนวน 9 คนและกลุ่มควบคุมจำนวน 9 คน

ระยะเวลาในการทดลอง

การทดลองครั้งนี้ใช้ระยะเวลาในการทดลอง 9 ครั้งโดยใช้เวลาครั้งละ 60-90 นาที โดยผู้วิจัยใช้เวลาในการให้การทดลอง (Treatment) ในช่วงเวลาหลังเลิกเรียน เพื่อมิให้เป็นภาระกระทบกระเทือนเวลาเรียนของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยผู้วิจัยฝึกตามโปรแกรมที่กำหนดในภาคปลายของปีการศึกษา 2546

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

1. โปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดี
2. แบบสอบถามการมองโลกในแง่ดี ที่ประกอบด้วย 3 มิติ ได้แก่
 - 2.1 มิติความคงทนถาวร (Permanance)
 - 2.2 มิติความครอบคลุม (Pervasiveness)
 - 2.3 มิติความเป็นตนเอง (Personalization)

วิธีดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามแบบแผนการทดลอง Generlized Randomized Block Design (GRB-D) (ผจงจิต อินทสุวรรณ. 2539 : 145)

		โปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดี		รวม
		ได้รับโปรแกรมฯ (กลุ่มทดลอง)	ไม่ได้รับโปรแกรมฯ (กลุ่มควบคุม)	
เพศ	ชาย	9	9	18
	หญิง	9	9	18
รวม		18	18	36

โดยมีการดำเนินการแบ่งเป็น 3 ระยะ ดังนี้

1.ระยะเตรียมการทดลอง

1.1 ผู้วิจัยติดต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่ออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูล

1.2 ผู้วิจัยเตรียมอุปกรณ์ที่จะใช้ในโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดี

1.3 ผู้วิจัยให้นิสิตคณะศิลปกรรมศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 ทั้งหมดจำนวน 184 คนทำแบบสอบถามการมองโลกในแง่ดีก่อนเริ่มโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดี

1.4 คัดเลือกนิสิตเพศชายที่สมัครใจเข้าฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดีและมีคะแนนการมองโลกในแง่ดีต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 จำนวน 18 คน และนิสิตเพศหญิงที่สมัครใจเข้าฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดีและมีคะแนนการมองโลกในแง่ดีต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 จำนวน 18 คน รวมเป็นจำนวน 36 คน

1.5 ทำการสุ่มนิสิตเพื่อเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยมีขั้นตอนของการสุ่มดังนี้

1.5.1 สุ่มนิสิตเพศชายที่มีคะแนนการมองโลกในแง่ดีต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 จำนวน 18 คน เพื่อเข้ากลุ่มทดลองจำนวน 9 คนและกลุ่มควบคุมจำนวน 9 คน

1.5.2 สุ่มนิสิตเพศหญิงที่มีคะแนนการมองโลกในแง่ดีต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 จำนวน 18 คน เพื่อเข้ากลุ่มทดลองจำนวน 9 คนและกลุ่มควบคุมจำนวน 9 คน

2.ระยะดำเนินการทดลอง

การทดลองครั้งนี้ใช้ระยะเวลาในการทดลอง 9 ครั้ง ครั้งๆละ 60-90 นาที โดยผู้วิจัย

ใช้เวลาในการให้การทดลอง (Treatment) ในช่วงเวลาหลังเลิกเรียน เพื่อมิให้เป็นภาระทบทวนเวลาเรียนของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยผู้วิจัยจะฝึกตามโปรแกรมที่กำหนดในภาคปลายของปีการศึกษา 2546

3.ระยะหลังการทดลอง

หลังจากสิ้นสุดการทดลองผู้วิจัยทำการวัดการมองโลกในแง่ดีกับกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดีและกลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดี เมื่อได้คะแนนทั้งหมดแล้วนำคะแนนที่ได้มาวิเคราะห์ทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐาน

การวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อเก็บรวบรวมข้อมูลได้ตามความต้องการแล้ว นำข้อมูลทั้งหมดมาตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ แล้วทำการวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป เพื่อพิสูจน์สมมติฐาน และนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล โดยมีสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ

1. t-test แบบกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มเป็นอิสระต่อกัน (t-test independent sample) เพื่อเปรียบเทียบคะแนนการมองโลกในแง่ดีก่อนการทดลองของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่ได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดี (กลุ่มทดลอง) และไม่ได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดี (กลุ่มควบคุม)

2.การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบ 2 ทาง (Two way ANOVA) เพื่อเปรียบเทียบความแปรปรวนของคะแนนการมองโลกในแง่ดีหลังการทดลอง พิจารณาตามตัวแปรเพศและการได้รับการใช้โปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดี

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

จากการศึกษาค้นคว้าสามารถสรุปผลการทดลองได้ดังนี้

1.นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่ได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดีมีการมองโลกในแง่ดีสูงกว่านิสิตที่ไม่ได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2.นิสิตเพศชายและเพศหญิงมีคะแนนการมองโลกในแง่ดีไม่แตกต่างกัน

3.ไม่พบปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศกับโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดีมีผลต่อการมองโลกในแง่ดี

อภิปรายผล

1.จากสมมติฐานกล่าวว่า “ **นิสิตที่ได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดี จะมีการมองโลกในแง่ดีสูงกว่านิสิตที่ไม่ได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดี** ” สมมติฐานนี้คาดหวังว่า คะแนนการมองโลกในแง่ดีทั้งในแต่ละมิติและด้านรวมของนิสิตที่ได้โปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดี สูงกว่านิสิตที่ไม่ได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดี

ในการวิเคราะห์เพื่อตรวจสอบสมมติฐานนี้ ผู้วิจัยพบว่า ภายหลังการได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดี กลุ่มทดลองซึ่งได้โปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดี มีคะแนนการมองโลกในแง่ดีทั้งในแต่ละมิติ คือ มิติความเป็นตนเอง มิติความคงทนถาวร และมิติความครอบคลุม และด้านรวม (คะแนนเฉลี่ย 95.22, 88.72, 92.22 และ 276.17 ตามลำดับ) สูงกว่ากับกลุ่มควบคุม (คะแนนเฉลี่ย 64.22, 65.88, 64.83 และ 194.33 ตามลำดับ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (ตาราง 7 ภาคผนวก ข)

ผลการวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดีที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น สามารถพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนิสิตปริญญาตรีให้สูงขึ้นอย่างเด่นชัด น่าจะมาจากเหตุผลดังนี้

1.การใช้โปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดีที่มีกิจกรรมที่หลากหลายในการพัฒนาการมองโลกในแง่ดี ซึ่งในโปรแกรมฯ ประกอบด้วยกิจกรรมกลุ่มดังต่อไปนี้

1.1 เกม(Games) เนื่องจากการที่คนเล่นเกมจะทำให้เกิดการตื่นตัวจากการแข่งขันที่ไม่รู้ว่าผลลัพธ์จะเป็นอย่างไร หรือใครจะเป็นผู้แพ้หรือชนะ สถานการณ์ที่ต้องแข่งขันทำให้เกิดการเพิกเฉยเป็นพลังของการจูงใจให้เกิดการเรียนรู้ โดยเป็นการผสมผสานเกมที่เล่นกับบทเรียนที่เป็นวัตถุประสงค์(Even. 1979 : 1 -3) ซึ่งสอดคล้องพล แสงสว่าง (2538 : 21-45) ได้กล่าวว่า เกมเป็นกิจกรรมที่มีความสำคัญยิ่งต่อการฝึกทักษะ และช่วยให้เกิดความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเรียน ส่งเสริมความให้เกิดการเรียนรู้ ก่อให้เกิดแง่คิดและแนวคิดใหม่ๆ เคอบาย(Kirby. 1993 : 20-22) ได้กล่าวว่า ขั้นตอนในการจัดเกมแต่ละขั้นตอนมีความสำคัญเพื่อให้ นิสิตมีความเข้าใจและสนุกกับเกม และขั้นตอนของเกมขั้นสุดท้ายที่สำคัญที่สุด คือ การอภิปรายให้ข้อมูลย้อนกลับกับผู้เล่นในจุดที่สำคัญหรือในจุดที่ประสงค์ของเกม ซึ่งในโปรแกรมฯ นี้ได้จัดเกมนี้คือเพื่อนของฉัน เพื่อให้ นิสิตได้ให้ผู้เข้ารับโปรแกรมฯ สนุกสนานและเปิดใจยอมรับในการเข้าร่วมโปรแกรมฯ มีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ได้รู้จักกันมากขึ้น ส่วนเกมมุมมองของฉัน ได้ให้นิสิตอภิปรายโดยใช้แต้มของลูกเต๋าและกติกาของเกมเป็นตัวสื่อให้ผู้เข้ารับโปรแกรมฯ ได้ตระหนักถึง พลังความคิดที่ส่งผลถึงอารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรม โดยให้นิสิตมีการ

วิเคราะห์เกมตามใบงาน มีการใช้การเปรียบเทียบให้ข้อคิด ทำให้นิสิตเห็นภาพรวมของประโยชน์ของการมองโลกในแง่ดี

1.2 การอภิปรายกลุ่ม (Group Discussion) จากการที่ให้นิสิตอภิปรายกลุ่มในข้อที่เป็นปัญหาที่นิสิตประสบเช่นเดียวกันเป็นส่วนใหญ่ (ซึ่งได้จากการบ้านของนิสิต แล้วนำมาหาค่าความถี่ 10 อันดับแรก เช่น สอบได้คะแนนไม่ดีเพราะไม่ใส่ใจเรียน) จึงทำให้มีความชัดเจนในหัวข้อที่จะอภิปราย ทำให้นิสิตเกิดความสนใจในการแก้ปัญหาของตนเองและของกลุ่ม โสมรธรรม์ จันทรประภา(2515 : 5-6) กล่าวว่าวัยรุ่นเป็นช่วงที่เพื่อนมีอิทธิพลต่อชีวิตมาก พวกเขาจะกำหนดความถูกต้องตามมติกลุ่ม ซึ่งสอดคล้องกับวัชร ทรัพย์มี(2533 : 39-41) ที่กล่าวว่ากระบวนการกลุ่มเป็นวิธีที่เหมาะสมกับวัยรุ่นมาก เพราะตรงกับความต้องการและธรรมชาติของวัยรุ่น กล่าวคือ จากความคาดหวังของสังคมให้วัยรุ่นมีหน้าที่และความรับผิดชอบมากขึ้น แต่วัยรุ่นปรับตัวไม่ทันทำให้เกิดความไม่มั่นใจในตนเอง แต่เมื่อเด็กมาเข้ากลุ่ม ภายในกลุ่มก็จะมี การยอมรับซึ่งกันและกัน ทำให้มีการแลกเปลี่ยนความรู้ ความเข้าใจและความคิดเห็นกันโดยมีบรรยากาศที่เป็นกันเอง แอริส(Ellis. 1979)ได้กล่าวว่า บรรยากาศของกลุ่มเสมือนห้องทดลองที่มีการแสดงออกทางอารมณ์ พฤติกรรมกระทำทางที่แสดงออก สามารถสังเกตได้โดยตรงจากสมาชิกภายในกลุ่ม รวมทั้งการรายงานเกี่ยวกับตนเองจากสมาชิกกลุ่ม นอกจากนี้กลุ่มยังเอื้ออำนวยให้สมาชิกได้แสดงถึงความคิดและการมองโลกในแง่ร้าย ซึ่งเป็นสาเหตุของความทุกข์ และพวกเขาสามารถเปลี่ยนแปลงความคิดเหล่านี้ได้ภายในกลุ่มจากการได้ข้อมูลย้อนกลับจากสมาชิกกลุ่ม จากการที่สมาชิกได้มีโอกาสในการแสดงความคิดเห็นอย่างเต็มที่ ในการสนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นหรือหัวข้อที่กลุ่มตัดสินใจร่วมกัน สมาชิกกลุ่มมีส่วนร่วมในกิจกรรมอย่างเป็นอิสระ และอย่างเป็นธรรมชาติ การอภิปรายกลุ่มช่วยก่อให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ บูรณาการความคิดและความต้องการซึ่งกันและกัน(คมเพชร ฉัตรศุภกุล. 2530 : 63-64) อีกทั้งผู้วิจัยยังมีส่วนช่วยในการชี้แนะและให้ข้อมูลย้อนกลับทำให้การอภิปรายกลุ่มมีประสิทธิผลเพิ่มมากขึ้น และหากสมาชิกกลุ่มคนใดที่แก้ปัญหาไม่ถูกต้องเหมาะสม ผู้วิจัยและสมาชิกคนอื่นก็สามารถแสดงความคิดเห็นในแนวทางที่ดีและเหมาะสมได้ทันที่ ซึ่งได้สอดคล้องกับงานวิจัยของลันน์ (Lunn. 1967) ซึ่งเขาได้นำเทคนิคการอภิปรายมาทดลองพัฒนาการให้เหตุผลเชิงจริยธรรมในนักเรียนซึ่งก็พบว่า การให้เหตุผลเชิงจริยธรรมสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และงานวิจัยของสกล เทียงแท้(2525 : บทคัดย่อ) ซึ่งก็ได้ ศึกษาการใช้การอภิปรายกลุ่มในการยกระดับเหตุผลเชิงจริยธรรมในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่มาจากสภาพสังคมในโรงเรียนที่ต่างกัน โดยกลุ่มควบคุมใช้อภิปรายกลุ่มจากผู้วิจัยและครูสอนจริยศึกษา ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการสอนจริยศึกษาตามปกติ ซึ่งพบว่า การยกระดับเหตุผลเชิงจริยธรรมสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

1.3 การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) เป็นการจัดสถานการณ์เพื่อให้ผู้แสดงได้มีโอกาสแสดงตามธรรมชาติ ผู้วิจัยได้บอกให้นักนิสิตทราบถึงจุดมุ่งหมายของสถานการณ์ที่กำหนดให้ ใช้เวลาเพียงสั้นๆ ภายหลังการแสดงจะมีวิเคราะห์บทบาท โดยมีการสังเกตและอภิปรายกลุ่ม(คำนี้ อยู่เลิศ. 2541 : 15 -16 อ้างอิงจาก สุธีรพันธ์ กรลักษณ์. 2516 : 51-64) ซึ่งวิธีการเช่นนี้จะช่วยให้นักนิสิต เรียนรู้จากปัญหาที่นิสิตประสบจริง ๆ จึงก่อให้เกิดความสนใจที่จะแก้ปัญหา นั้น การแสดงบทบาทสมมติเปรียบเช่นการซ้อมก่อนการเผชิญหน้ากับปัญหา ทำให้นักนิสิตมีเวลาไตร่ตรอง อีกทั้งการได้รับข้อมูลย้อนกลับจากกลุ่ม ทำให้นักนิสิตได้มองตนเองและทราบว่าผู้อื่นมองตนอย่างไร จึงเกิดการเรียนรู้ที่จะปรับปรุงแก้ไขความคิดที่ทำให้มองโลกในแง่ร้ายนั้น อีกทั้งการแสดงบทบาทสมมดียังช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดสนุกสนานเพราะได้แสดงออกและสังเกตการณ์การแสดงบทบาทต่างๆของเพื่อน ทำให้นักนิสิตสนใจไม่รู้สึกเบื่อหน่ายที่สำคัญคือ ช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ฝึกฝนการปฏิบัติตนให้ถูกต้อง ฝึกการแก้ปัญหาและการตัดสินใจ และช่วยฝึกให้นักนิสิตปฏิบัติตามขั้นตอน คือ รู้สึก คิด กระทำ (ทิสนา แชมณี. 2519 : 42-43) ซึ่งสอดคล้องกับศิริกาญจน์ โกสุม (2522 : 10-13) ที่ได้กล่าวว่าการแสดงบทบาทสมมติช่วยทำให้การสอนมีชีวิตชีวา ทำให้นักเรียนกระตือรือร้นที่จะอภิปรายปัญหา ช่วยฝึกนักเรียนให้กล้าแสดงออก ส่งเสริมพัฒนาการด้านต่างๆ เช่นทางกาย ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ เป็นต้น ได้มีงานวิจัยของสุวรรณี ตรีชัน ได้ศึกษาผลของการใช้บทบาทสมมติที่มีต่อแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมุกดาหาร จังหวัดมุกดาหาร โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองใช้บทบาทสมมติ กับกลุ่มควบคุมที่ใช้การสอนแบบปกติ ซึ่งพบว่านักเรียนในกลุ่มทดลองมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 (สุวรรณี ตรีชัน. 2530 : บทคัดย่อ) ดังนั้นผู้วิจัยจึงจัดให้มีการแสดงบทบาทสมมติกับการอภิปรายผลครั้งที่ 6 จะโต้แย้งอย่างไรดี ในการให้นักนิสิตแบ่งกลุ่มร่วมกันฝึกใช้รูปแบบการอธิบายตนเองและออกมาแสดงสถานการณ์ที่กลุ่มได้รับมอบหมายมาแสดงการโต้แย้งความคิด เป็นต้น เพื่อเป็นการเปิดโอกาสให้นักนิสิตแสดงความคิด ตัดสินใจ ฝึกแก้ปัญหา ทำให้ได้ประสบการณ์ตรงเกิดการเรียนรู้จากการปฏิบัติจริง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของวิชัย วงศ์ใหญ่(2525 : 78) ที่กล่าวว่า การเรียนรู้ควรเกิดจากการกระทำโดยผู้เรียนเอง มิใช่มาจากการถ่ายทอดของครูโดยตรง

1.4 กรณีตัวอย่าง(Case) ซึ่งเป็นการสอนที่ใช้เรื่องราวที่เกิดขึ้นจริงมาดัดแปลง และใช้เป็นตัวอย่างในการวิเคราะห์และอภิปรายกัน เพื่อสร้างความเข้าใจและฝึกฝนในการแก้ปัญหา นั้น ซึ่งในโปรแกรมฯนี้ในครั้งที่ 4(ช่วยกันมองโลก)ได้ใช้กรณีตัวอย่างที่เป็นเรื่องราวที่เกิดขึ้นจริงในชีวิตของบุคคลที่มีชื่อเสียง 4 ท่าน มาให้นักนิสิตได้อ่านและร่วมกันวิเคราะห์และอภิปรายร่วมกัน อีกทั้งในโปรแกรมครั้งที่ 5 (นักสู้ผู้ไม่แพ้)ได้เชิญคุณศิริวัฒน์ วรเวทย์วุฒิคุณ (มิสเตอร์แซนวิช ออฟ ไทยแลนด์) มาเป็นกรณีตัวอย่าง ซึ่งเป็นบุคคลที่มีชื่อเสียงรู้จักกันว่าเป็น

บุคคลที่มีฐานะการเงินที่มั่นคงมาก่อน ได้มาแล้วถึงชีวิตในอดีตที่เคยรุ่งเรืองจนกระทั่งหมดตัว ท่านมีแนวคิดอย่างไรที่ทำให้สามารถยืนหยัดอยู่ได้ในปัจจุบัน และประโยชน์ที่ท่านได้รับจากการมองโลกในแง่ดีมีอะไรบ้าง ซึ่งการใช้วิธีการนี้เทียบได้กับการชักจูงให้บุคคลเปลี่ยนทัศนคติของแม็กวาร์ (McGuir. 1985 : 256-257) คือ การนำบุคคลมาเชื่อถือมาพูดชักจูงให้เกิดความคล้อยตาม และทำให้เกิดการเลียนแบบความเชื่อ ความคิด และการปฏิบัติจากคนที่ตนเลื่อมใสบูชา อีกทั้งจากทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมของแบนดูรายังกล่าวไว้ว่า การที่จะเกิดแรงจูงใจให้บุคคลจะเลือกกระทำตามตัวแบบได้เมื่อการกระทำนั้นก่อให้เกิดผลดี(หรือแรงเสริม)มากกว่าก่อให้เกิดผลเสีย จากทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมของแบนดูรา ที่มุ่งเน้นว่า การเปลี่ยนกระบวนการทางปัญญาส่งผลต่อพฤติกรรม และการใช้ตัวแบบเป็นการเรียนรู้ที่มีผลในการพัฒนาทักษะทางอารมณ์ได้ดีกว่าการเรียนรู้ทางสติปัญญาด้านอื่น (โสภภาพรรณ สุขเฟื่องฟู. 2545 : 69) ซึ่งตัวแบบแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ 1. ตัวแบบสัญลักษณ์ คือเป็นตัวแบบที่ผ่านสื่อ 2. ตัวแบบที่มีชีวิตจริง เป็นตัวแบบที่สามารถปฏิสัมพันธ์หรือสังเกตโดยตรง ไม่ต้องผ่านสื่อหรือสัญลักษณ์อื่น แบนดูราและคณะ (Bandura, Ross and Ross . 1963 : 3) ได้ศึกษาผลของการใช้ตัวแบบต่อการเลียนแบบ โดยมีการแบ่งตัวแบบออกเป็น 3 ลักษณะ คือ ตัวแบบที่มีชีวิตจริง ตัวแบบที่เป็นภาพยนตร์แสดงโดยคนจริงและเป็นการ์ตูน พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เป็นเด็กวัยก่อนเรียนที่ได้รับตัวแบบก้าวร้าวได้แสดงพฤติกรรมก้าวร้าวขึ้น แต่กลุ่มที่ไม่ได้รับตัวแบบไม่ค่อยแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวให้ปรากฏ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของดวงจันทร์ หนูทอง(2533 : 85 - 87) ศรีนยา ชัยเพียร (2536 : 42) ได้ใช้ตัวแบบทำให้กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยที่สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากที่ได้กล่าวถึงกิจกรรมกลุ่มในรูปแบบต่างๆ พบว่า กิจกรรมที่หลากหลายทำให้นิสิตไม่เกิดการจำเจแล้ว กิจกรรมกลุ่มยังเป็นการที่ช่วยให้นิสิตแต่ละคนมีส่วนในการเรียนรู้และค้นพบตนเอง เนื่องจากในกิจกรรมกลุ่มมีขั้นตอนที่สำคัญคือ ขั้นตอนการวิเคราะห์(Analysis) มีการให้ข้อมูลย้อนกลับแก่สมาชิก(Roger. 1970 : 121-122 ; Rideout. 2000 : 1) ซึ่งนิสิตจะมีการอภิปรายกลุ่มและวิเคราะห์ประสบการณ์การเรียนรู้ร่วมกันทันทีหลังเสร็จสิ้นจากกิจกรรม ทำให้นิสิตเกิดการเรียนรู้อย่างกว้างขวาง อีกทั้งทุกครั้งที่นิสิตอภิปรายและได้รับการชี้แนะแนวทางการมองโลกในแง่ดีที่ถูกต้อง พร้อมทั้งเมื่อนิสิตเรียนรู้แล้วจะมีการรวบรวมแนวคิดที่ตนเองค้นพบและแนวคิดที่ได้จากการแลกเปลี่ยนความคิดกับผู้อื่น แล้วสรุปเป็นหลักการของตนเอง (เยาวภา เตชะคุปต์. 2522 : 228-231) ซึ่งการเรียนรู้ที่ได้รับนี้ นอกจากจะเป็นการเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาในปัจจุบันนี้แล้วนิสิตยังเรียนรู้การแก้ปัญหาในอนาคตได้อีกด้วย

2.การใช้กระบวนการฝึกทักษะการคิดอย่างเป็นขั้นตอนจากสถานการณ์จริง เป็นกระบวนการฝึกหัดโดยประยุกต์ความรู้ที่ได้รับจากการเข้าโปรแกรมฯแต่ละครั้งนำไปฝึกปฏิบัติ (homework) เมื่อเข้าไปอยู่ในชีวิตจริง และมีวิทยากรมีการให้ข้อมูลย้อนกลับ ทำให้นิสิตเข้าใจใน

ด้านความหมายและการฝึกการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดีได้ถูกต้องมากขึ้น จากแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรม-ปัญญานิยม ซึ่งมีแนวคิดที่มีลักษณะเด่น 4 ประการ คือ 1. ควรเป็นวิธีการช่วยปรับพฤติกรรม โดยที่ผู้ที่มีปัญหาจะต้องช่วยตนเอง(Self help technique) ให้มากที่สุดในการเก็บข้อมูล การฝึกทักษะ การทำแบบฝึกหัด (Homework assignment) และการประเมินตนเอง 2. เป็นการแก้ปัญหาที่มีในปัจจุบันและสามารถทำไปแก้ปัญหาในอนาคต 3. ให้ความสนใจกระบวนการทางปัญญา เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมภายนอก 4. เป็นวิธีที่ร่วมกันอภิปรายวิเคราะห์ระหว่างผู้ที่มีปัญหากับผู้ช่วยเหลือ(Kirk. 1990 : 14) ซึ่งเซลิแกน(Seligman. 1998 : 207-215) ได้ใช้ทฤษฎีพฤติกรรม-ปัญญานิยม ในการฝึกการเปลี่ยนแปลงความคิดจากความคิดแบบการมองโลกในแง่ร้ายเป็นความคิดในการมองโลกในแง่ดี โดยยึดหลักการบันทึก ABCDE คือ การบันทึกอุปสรรค ความเชื่อและผลที่ตามมา ซึ่งการโต้แย้งกับการมองโลกในแง่ร้ายให้มีประสิทธิภาพสูงสุด ต้องอาศัยเงื่อนไข ดังนี้ คือ 1.หาหลักฐาน 2.ทางเลือกอื่น 3.การประยุกต์ 4. ความเป็นประโยชน์ จากแนวคิดนี้ผู้วิจัยจึงประยุกต์มาเป็นการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดี โดยให้เป็นแบบฝึกหัดกลับไปบันทึกเหตุการณ์ ความคิด ความรู้สึก การเปลี่ยนความคิดใหม่เพื่อการมองโลกในแง่ดี และมีการนำมาอภิปรายในห้องทุกครั้งเพื่อให้เป็นข้อมูลย้อนกลับในการพัฒนาความคิดใหม่ ซึ่งมีงานวิจัยที่สอดคล้องกับผลงานวิจัยครั้งนี้ คืองานวิจัยของเซลิแกนและบุชชานน(Seligman & Buchanan. 1996) ที่พบว่าการใช้กระบวนการฝึกทักษะจัดการกับความ คิด สามารถทำให้นิสิตที่เป็นกลุ่มทดลองมีความอดทนกับความเครียดระดับปานกลางถึงรุนแรงได้มากกว่านิสิตที่เป็นกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

3.ในการเข้าโปรแกรมฯในแต่ละครั้ง วิทยาการสร้างบรรยากาศที่เป็นกันเองและผ่อนคลาย มีการยอมรับซึ่งกันและกัน ซึ่งช่วยทำให้นิสิตเปิดเผยตนเอง เรียนรู้ที่จะยอมรับตนเองและผู้อื่นซึ่งเป็นพื้นฐานของการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม และส่งผลให้เกิดการเรียนรู้ที่ดี โดยผ่านกิจกรรมขั้นการสร้างสัมพันธภาพ ซึ่งสอดคล้องกับความเห็นของวีณา วโรตมะวิชัย ที่กล่าวว่าลำดับขั้นตอนในการทำกิจกรรมกลุ่ม ขั้นแรกต้องสร้างความสัมพันธ์ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความคุ้นเคย เรียนรู้ซึ่งกันและกัน (วีณา วโรตมะวิชัย. 2530 : 252-253) ส่วนศุภติ บุญวงศ์ มีความเห็นว่า วิทยาการแสดงการส่งเสริมและสนับสนุนให้สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันอย่างมีจุดมุ่งหมาย จะช่วยพัฒนาบุคลิกภาพที่เอื้อประโยชน์ต่อการทำงานใดๆให้ประสบความสำเร็จ นอกจากนี้การที่ให้นิสิตฝึกยอมรับความคิดเห็นและคำแนะนำของผู้อื่นช่วยให้บุคคลเรียนรู้และพัฒนาตนเองต่อไป(ศุภติ บุญวงศ์. 2527 : 2) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ จินดารัตน์ ปิณณิที่ทำการทดลองการพัฒนาจิตในการเรียนของนักศึกษาในระดับปริญญาตรี โดยใช้กิจกรรมกลุ่มการฝึกฝนพัฒนาตนในสถานการณ์จริง พบว่านักศึกษาที่ทำการทดลองรายงานเกี่ยวกับประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรม เช่น ได้รู้จักตนเองและผู้อื่นมากขึ้น รู้จักปรับตัวกับคนอื่น มีคนช่วยประเมินว่าตนเองมีข้อดี ข้อเสียอย่างไร เป็นต้น รวมทั้งมีความรู้สึกที่ดีต่อการเข้าโปรแกรมฯ

ทำให้ร่วมมือในการอบรมอย่างเต็มที่ (จินตารัตน์ ปิรมณี. 2545 : 194-201)ซึ่งในโปรแกรมฯได้
เห็นความสำคัญของขั้นตอนนี้จึงจัดให้อยู่ครั้งแรกและครั้งที่ 2 ของโปรแกรมฯ (กิจกรรมเพื่อน
ของฉันและการวิเคราะห์ตนเอง)

2.จากสมมติฐานกล่าวว่า “ **นิสิตเพศหญิงที่ได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะการคิด
เพื่อการมองโลกในแง่ดี จะมีการมองโลกในแง่ดีสูงกว่านิสิตเพศชายที่ได้รับโปรแกรม
การฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดี**” สมมติฐานนี้คาดหมายว่า คະແນກมองโลก
ในแง่ดีทั้งในแต่ละมิติและด้านรวมของนิสิตเพศหญิงที่ได้โปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการ
มองโลกในแง่ดี จะมีการมองโลกในแง่ดีสูงกว่านิสิตเพศชายได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะการคิด
เพื่อการมองโลกในแง่ดีภายหลังการทดลอง

ในการวิเคราะห์เพื่อตรวจสอบสมมติฐานนี้ พบว่ากลุ่มทดลองเพศหญิง(ได้รับ
โปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดี) มีคะแนนการมองโลกในแง่ดีไม่แตกต่าง
กับนิสิตเพศชายในกลุ่มทดลองหลังได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดี
ทั้งในแต่ละมิติ และด้านรวม ที่เป็นเช่นนี้อาจเนื่องมาจาก

ในโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดีมีกิจกรรมที่ให้นิสิตปฏิบัติที่
ค่อนข้างจะหลากหลาย เช่น เกม บทบาทสมมติ กรณีตัวอย่าง การอภิปรายกลุ่ม เพื่อฝึกให้นิสิต
รู้จักคิดและโต้ตอบกับเหตุการณ์ต่างๆในหลายแง่หลายมุมที่แปลกใหม่กว่าความคิดเดิม ซึ่ง
สอดคล้องกับเดวิส (อารีย์ พันธุ์มณี. 2543 : 121-122 ; อ้างอิงจาก Davis. 1971. Training
Creative Thinking) ที่กล่าวว่า การพัฒนาความคิด ควรสอนและสนับสนุนให้เด็กได้ฝึกคิด ฝึก
แก้ปัญหา และวิวิธวิธี(วิวิธวิธี บัณฑิตามย์. 2542 : 191) กล่าวว่ากิจกรรมที่มีรูปแบบที่แตกต่าง
กัน จะช่วยให้นิสิตมีพัฒนาการทางความคิดได้ดี อีกทั้งในการทดลองครั้งนี้รูปแบบที่ใช้ในการ
ทดลอง คือ กิจกรรมกลุ่มและกระบวนการฝึกทักษะการคิด ซึ่งเป็นรูปแบบที่หลากหลาย
เหมาะสมทั้งในเพศชายและเพศหญิงที่เป็นวัยรุ่นตอนปลาย ดังที่เอริคสัน (ศรีเรือน แก้วกังวาล.
2539 : 51-52) ได้มีทฤษฎี Psychosocial stage ซึ่งเป็นทฤษฎีที่เน้นกระบวนการทางสังคมที่
หล่อหลอมบุคลิกภาพ โดยในกลุ่มวัยรุ่นกลุ่มบุคคลที่เป็นศูนย์กลางความผูกพันและช่วยให้วัยรุ่น
มีพัฒนาการทางบวกก็คือ กลุ่มเพื่อนร่วมรุ่น และบุคคลที่ยึดถือเป็นแบบอย่าง(hero) ซึ่ง
สอดคล้องกับนางพาง (นางพาง ลิ้มสุวรรณ. 2530 : 55-61)ที่กล่าวว่า วัยรุ่นยังเป็นช่วงของ
พัฒนาการด้านร่างกายและจิตใจ เป็นวัยที่มีความสับสน สภาพอารมณ์รุนแรง ขาดความมั่นคง
ทางอารมณ์ชอบอยู่รวมกันเป็นกลุ่ม ดังนั้นเพื่อนจึงมีอิทธิพลสำหรับวัยรุ่นมาก เพราะวัยรุ่น
ต้องการเป็นที่ยอมรับของเพื่อน จึงมักเอาอย่างและค่านิยมของเพื่อน ถ้าคบเพื่อนดีมีกิจกรรมที่
เหมาะสมก็จะเป็นผลดีต่อตัววัยรุ่นและสังคม จากการทำโปรแกรมฯ ก็พบว่านิสิตที่เข้า
โปรแกรมฯเป็นนิสิตที่เป็นวัยรุ่นตอนปลาย คือมีอายุระหว่าง 17-20ปี จึงมีวุฒิทางอารมณ์
ความสามารถเรียนรู้วิธีการลดปัญหาด้านอารมณ์ดีกว่าวัยรุ่นตอนต้น(ชอลัดดา ขวัญเมือง. 2542

: 103) ประกอบกับนิสิตทั้งเพศชายและเพศหญิงต่างให้ความร่วมมือ กระตือรือร้นในการทำกิจกรรม อีกทั้งในการเข้าโปรแกรมฯแต่ละครั้งมีการให้คำแนะนำและมีการยอมรับฟังคำแนะนำเป็นอย่างดี ซึ่งตรงกับวินิจ เกตุขำและคมเพชร จิตรสุภกุล(2519 : 14-15)ที่กล่าวว่า บรรยาภาศในการเข้ากลุ่มมีความสำคัญอย่างมากในการพัฒนาความคิด การมีปฏิสัมพันธ์ ช่วยให้เห็นพบวิธีการแก้ไขที่น่าพอใจร่วมกัน ทำให้มีการแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ ผลลัพธ์ คือทุกคนเป็นแรงจูงใจให้แกกันและกัน อีกทั้งทุกครั้งที่มีการฝึกปฏิบัติ ได้ให้นิสิตคิดอย่างเป็นขั้นตอน ให้มีการบ้านทุกครั้งที่จะเข้าโปรแกรมฯ และเหตุการณ์ที่นิสิตพิจารณาล้วนแต่เป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริงในชีวิตของนิสิต นิสิตมีงานกลับมาส่งทุกครั้งซึ่งกระบวนการนี้ตรงกับแนวคิดแอริสในการปรับเปลี่ยนความคิด(Dryden. 1999 :2-3) อีกทั้งแอริส (Ellis. 1983 : 101) และ เพอสันและคณะ(Persons et al. 1988 : 557-575) ได้รายงานไว้ว่า ผู้ที่มีปัญหาด้านกระบวนการคิด การทำการบ้านที่ฝึกคิดได้ผลดีกว่าผู้ที่ไม่ได้ทำการบ้าน ทำให้ในการใช้โปรแกรมฯครั้งนี้เพศชายและเพศหญิงจึงไม่พบความแตกต่างค่าคะแนนเฉลี่ยการมองโลกในแง่ดี ซึ่งสอดคล้องกับโกลแมน(Goldman. 1998 : 7)ที่กล่าวว่า เพศชายและเพศหญิงไม่มีความแตกต่างกันของกระบวนการพัฒนาความคิด หรือความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์

ข้อดีและข้อจำกัดของงานวิจัย

ข้อดีของงานวิจัย

- 1 .การวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองเพื่อประเมินผลโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดี โดยใช้วิชาการเป็นหลักในการกำหนดสร้างโปรแกรมฯ วิธีการใช้โปรแกรมฯ และการประเมินผล
- 2.โปรแกรมฯที่สร้างขึ้นมีกิจกรรมที่หลากหลาย ทั้งในการสร้างให้เห็นประโยชน์ของการมองโลกในแง่ดี และการฝึกทักษะการคิดเพื่อให้การมองโลกในแง่ดีมีความคงทนมากขึ้น
- 3.เป็นการศึกษาที่ยังมีค่อนข้างน้อยในประเทศไทยในการพัฒนาการมองโลกในแง่ดี

ข้อจำกัดของงานวิจัย

- 1 .นิสิตไม่สามารถทำกิจกรรมตามที่โปรแกรมฯได้มอบหมายได้อย่างเต็มที่ เนื่องจาก การทำโปรแกรมฯนี้ต้องอาศัยช่วงที่นิสิตต้องมามีเวลาว่างจากการเรียนและกิจกรรมอื่นพร้อมกัน แต่นิสิตที่เข้ากลุ่มมาจากหลายภาควิชา และอยู่ในช่วงภาคการเรียนที่ 2 ทำให้นิสิตมีเวลาว่างที่จะเข้ากลุ่มน้อยมาก และยังเสียเวลาในการรอให้นิสิตให้มาพร้อมกัน
- 2 .นิสิตชอบทำกิจกรรมมากกว่าการนั่งเพื่อตอบแบบสอบถาม ซึ่งอาจส่งผลต่อการวัดและการประเมินผลได้

ข้อเสนอแนะเพื่อการปฏิบัติ

1. จากการศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดีทำให้นิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒมีการมองโลกในแง่ดีสูงขึ้น ดังนั้นอาจารย์ผู้เกี่ยวข้องและผู้สนใจสามารถนำกิจกรรมดังกล่าวไปปรับใช้กับนิสิตนักศึกษาปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้ตามความเหมาะสมกับโอกาสและสถานที่

2. ผู้ที่จะนำโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดีไปใช้ในโอกาสต่างๆ ควรศึกษาจุดมุ่งหมาย ลำดับขั้นตอนให้เข้าใจ และควรเข้าใจว่าโปรแกรมนี้เหมาะสำหรับการใช้กับเหตุการณ์ที่มีความเสี่ยงต่ำเพื่อเสริมสร้างความเชื่อมั่นและความมั่นใจให้กับตนเองเพื่อให้เห็นคุณค่าของตนเอง และพึงตระหนักว่าการมองข้ามความผิดของตนเองไปกล่าวโทษคนอื่นหรือสิ่งอื่นทำให้ตนเองมีการพัฒนาหรือไม่ ที่สำคัญคือผู้นำไปใช้ควรมีประสบการณ์ในการฝึกหรือมีทักษะที่ชำนาญ ตลอดจนผู้เข้ารับโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดีจะต้องเห็นถึงความสำคัญในการเข้ารับโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดี เพื่อให้โปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดีมีประสิทธิภาพมากขึ้น

3. จำนวนผู้เข้าร่วมโปรแกรมไม่ควรเกิน 10-15 คน เพราะขนาดกลุ่มที่ใหญ่ทำให้ใช้เวลาในแต่ละกิจกรรมเพิ่มมากขึ้น และทำให้การอภิปรายภายในกลุ่มและช่วงที่นำแบบฝึกหัดมาอภิปรายได้ไม่ครบคน ซึ่งจะส่งผลทำให้ไม่ได้ผลการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์

4. นิสิตที่เข้าร่วมโปรแกรมต้องเป็นนิสิตที่อาสาสมัครและให้ความสนใจที่จะเข้าร่วมโปรแกรม

5. การเข้าโปรแกรมแต่ละครั้งไม่ควรติดกัน ควรห่างกันประมาณ 3 วัน เพื่อให้นิสิตได้มีเวลาในการบันทึก ทบทวนงานที่ให้นำกลับไปทำ

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยต่อไป

1. ในการดำเนินโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดีควรมีการติดตามและประเมินผลของการมองโลกในแง่ดีทั้งในด้านมิติและโดยรวม โดยให้มีการทำแบบวัดการมองโลกในแง่ดีเป็นระยะ เช่น หลังจากโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดีเป็นเวลา 3 เดือน เพื่อศึกษาความคงอยู่ของการมองโลกในแง่ดีภายหลังการได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดีไปแล้ว

2. ควรทดลองใช้เทคนิคอื่นๆในการพัฒนาการมองโลกในแง่ดี เช่น การฝึกคิดตามแนวพุทธ การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม เป็นต้น เพื่อเป็นการหาและพัฒนากิจกรรมที่เป็นแนวทางการมองโลกในแง่ดีของนิสิต นักศึกษาได้อย่างเหมาะสม

3.ควรมีการใช้โปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดีกับนิสิตคณะต่างๆ ในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ หรืออาจจะใช้การฝึกกับกลุ่มตัวอย่างอื่นๆ เหมาะสมและที่ใกล้เคียงกับนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อพัฒนาเด็กและเยาวชนไทย รวมทั้งผู้ประกอบการวิชาชีพที่สนใจและต้องการพัฒนาการมองโลกในแง่ดี

4.ควรมีการศึกษามองโลกในแง่ดีในแง่มุมต่างๆ ให้มากขึ้น ทั้งในแง่ของการมองโลกในแง่ดีตามแนวคิดของพุทธศาสนา การหาความสัมพันธ์ ในแง่ของการเปรียบเทียบการมองโลกในแง่ดีในกลุ่มตัวอย่างกลุ่มต่างๆ ในแง่การค้นหาตัวแปรเชิงทำนายการมองโลกในแง่ดีได้อย่างมีประสิทธิภาพ เนื่องจากการมองโลกในแง่ดีเป็นพื้นฐานสำคัญในการทำให้บุคคลใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

5.ในการใช้กรณีตัวอย่าง ควรใช้บุคคลที่มีลักษณะและวัยใกล้เคียงกับกลุ่มที่ศึกษา เพื่อให้มีลักษณะใกล้เคียงความเป็นจริงและมีส่วนทำให้การเรียนรู้มีความหมายกับกลุ่มที่ศึกษามากขึ้น

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กรกรวรรณ สุพรรณวรรษา. (2544). *การวิเคราะห์การมองโลกในแง่ดีและกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- กรมสุขภาพจิต. (2544). *คู่มือความฉลาดทางอารมณ์*. กรุงเทพฯ : กระทรวงสาธารณสุข.
- กระทรวงสาธารณสุข. (2542). *นโยบายและแผนงานกระทรวงสาธารณสุข*. กรุงเทพฯ : กระทรวงสาธารณสุข.
- คมเพชร ฉัตรศุภกุล. (2530). *กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน*. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- คำเนิง อยู่เลิศ. (2541). *ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความรับผิดชอบด้านการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่1 โรงเรียนเสด็จจัดสรร เขตคลองสาน กรุงเทพฯ*. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จรุงกุล บุรพวงศ์. (2545). *มองโลกในแง่ดี...ดีกว่าที่คิด*. ออนไลน์. แหล่งที่มา : chula/colleqe/psychol/sarajungkul.html.
- จินดารัตน์ ปีมณี. (2545). *การพัฒนาชั้นตะในการเรียนของนิสิตระดับปริญญาตรี*. ปรินญานิพนธ์ วท.ด. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จีวรวรรณ วัฒนจินะพงษ์. (2537). *การเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มและสถานการณ์จำลองที่มีต่อทักษะทางสังคมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่6 โรงเรียนบ้านไร่พัฒนา อำเภอสทิงพระ จังหวัดชัยภูมิ*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จุมจินต์ สลัดทุกข์. (2543). *ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวของนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

ช่อลัดดา ขวัญเมือง. (2542). รายงานวิจัยเรื่องการศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาคณะ
ครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏกลุ่มภาคเหนือตอนล่าง. คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏพิบูล
สงคราม.

ชูศรี วงศ์รัตนะ. (2544). เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ : คณะ
ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ดวงจันทร์ หนูทอง. (2533). ผลของการใช้แม่แบบหนังสือที่มีต่อเหตุผลเชิงจริยธรรมด้านความ
รับผิดชอบของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดมณีเจริญ มิตรภาพที่ 227 จังหวัด
นครศรีธรรมราช. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย.
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

ดวงแข วิทยาสุนทรวงศ์. (2541). ผลของกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนของ
นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยบรมราชชนนีตรัง จังหวัดตรัง. ปรินิพนธ์
กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
ถ่ายเอกสาร.

ณลินพัฒน์(นามแฝง). (2542). ชีวิตนี้มีค่า. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศิลปากร.

ทิตนา แหมณี. (2522). คู่มือการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เล่มที่ 1. กรุงเทพฯ :
สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

———. (2536). ช่วยครูฝึกประชาธิปไตยให้แก่เด็ก. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

นางพาง ลัมสุวรรณ. (2530). "จิตวิทยาการเลี้ยงดูเด็ก," จิตเวชเด็กสำหรับกุมารแพทย์.
กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชวนพิมพ์.

นิตยา ศษภักดี (2542, ตุลาคม-ธันวาคม). "ไข 10 ข้อข้องใจ พัฒนา E.Q. คู่ I.Q., "การส่งเสริม
สุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม. 22(4) : 95.

นิภา เลิศลิขิตชัย. (2533). ผลของการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ที่มีต่อความวิตกกังวล
ในการสอบของนักศึกษาเลขานุการ. ปรินิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิต
วิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.

- บุหงา วชิระศักดิ์มงคล. (2526). *กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน*. พิษณุโลก : แผนกเอกสารการพิมพ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก.
- ประเวศ วะสี. (2541). *คุยกันเรื่องความคิด*. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : มูลนิธิโกมลคีมทอง.
- ประสูติ หนูวงศ์มาศ. (2533). *ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบของการอธิบาย และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาการปรึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- เปรมใจ บุญประสพ. (2545). *ผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้าน การตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านบางกะปิ สังกัดกรุงเทพมหานคร*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ผจงจิต อินทสุวรรณ. (2539). *แบบแผนเชิงสถิติของการทดลอง*. สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พรรณพิศ วาณิชการ. (2535). "การทำงานแบบกลุ่ม," ใน *สารานุกรมศึกษาศาสตร์ ฉบับเฉลิมพระเกียรติ*. กรุงเทพฯ : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- พระราชวรมนู. (2540). "ความสุขที่แท้จริงของชีวิตกับจิตพิสัย," *จิตพิสัย : มิติสำคัญของการพัฒนาคน*. กรุงเทพฯ : สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ.
- พิเชษฐ รัตนพงษ์เพียร และคณะ. (2542). *ปัญหาสุขภาพจิตและการแก้ไขปัญหาของนักศึกษาแพทย์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น*. ขอนแก่น : คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น : 1-35.
- มะยมดอง. (2535, กรกฎาคม). "วิธีสร้างความเครียดเล็กน้อยความสุข," *วารสารการศึกษา*. 15(10) : 32-35.
- มานิช หล่อตระกูล. (2545, สิงหาคม). *ฆ่าตัวตายกันทำไม*. (ออนไลน์). แหล่งที่มา : simplemag.Com/health/tips_gentip_00038.html.
- . (2541, มกราคม). "แนวโน้มการฆ่าตัวตายในประเทศไทย : แง่มุมทางเพศและช่วงวัย,"

วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย. 43(1) : 67-83.

มิ่งขวัญ กิตติวรรณกร. (2535, เมษายน). "ความสุขของคนรักงาน," *วารสารการศึกษา*. 15(7) : 26-27.

มังกรดำ(นามแฝง). (2545). *นับหนึ่งใหม่*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ก้าวหน้าไทย.

เยาวภา เดชคุปต์. (2522). *ทฤษฎีกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์และการสอนกลุ่มสัมพันธ์ : ทฤษฎีและแนวปฏิบัติ*. กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัดบำรุงสาส์น.

ว.วชิรเมธีภิกขุ. (2545). "เห็นสุขในทุกข์ เห็นโอกาสในวิกฤต," *เนชั่นสุดสัปดาห์*. ออนไลน์. แหล่งที่มา : BKKnews.com/weekend/20011105/wed16.shtml.

วัชร ทรัพย์มี. (2533). *ทฤษฎีและกระบวนการให้คำปรึกษา*. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วันเพ็ญ บุญประกอบ. (2545). *จิตเวชเด็กสำหรับกุมารแพทย์*. ออนไลน์. แหล่งที่มา : mahidol/ra/rapc/s6.html.

วิทยา นาควัชร. (2539). *สดชื่นกับงานและชีวิต*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มติชน.

วิริยะ นามศิริพงศ์พันธุ์. (2546). *สู้ชีวิตเคราะห์สร้างโอกาส*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เดือนตุลา.

วีณา วโรตนะวิชัย. (2530). *กลวิธีการเรียนการสอนในโรงเรียนประถมศึกษา*. เชียงใหม่ : ภาควิชาประถมศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

วีระวัฒน์ บัณฑิตามัย. (2542). *เชา์อารมณ์ (EQ) : ดัชนีวัดความสุขและความสำเร็จมองชีวิต*. พิมพ์ครั้งที่2. กรุงเทพฯ : เอ็กซ์เปอร์เน็ท.

ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2539). *แฮริค เฮช.แฮริคสัน : ทฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพ*. (รู้เขา รู้เรา) กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน.

ศิริวัฒน์ วรเวทย์วุฒิคุณ. (2542). *ไม่ยอมแพ้*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ไทย-ยูโร โปรเจ็คท์.

สกล เทียงแท้. (2525). *ผลการใช้วิธีการอภิปรายกลุ่ม ในการยกระดับเหตุผลเชิงจริยธรรมในเด็กเรียนชั้นประถมปีที่ 5 ที่มาจากสภาพสังคมในโรงเรียนต่างกัน*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม.. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.ถ่ายเอกสาร.

- Carver, C.S. et al. (1994). "Optimism vs pessimism predicts the quality of women's adjustment to early stage breast cancer," *Cancer*. (on line).⁷³ Available : psy. miami.edu/faculty/ccarver/AbCancer.html.
- Chang, E.C. (2001). *Optimism & Pessimism*. London : Edward Brother, Inc., Ann Arbor.
- Chantana Chongswang. (1996). *The relationship between explanatory style with nursing achievement and nursing practice of second year nurse students of government educational institutes Bangkok Metropolis*. Dissertation M.A. (Psychology). Bangkok : Chulalongkorn University. Photocopied.
- Clarke, G.N. et.al. (1999, January). "Cognitive -Behavioral treatment of adolescent depression : Efficacy of acute group treatment and booster session," *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*. 38 : 272-279.
- DeRubies, R.J. & Hollon , S.D. (1995). *Explanatory style in the treatment of depression*. Hillsdale. N.J. : Erlbaum.
- Dobson, K.S. (1988). *Handbook of Cognitive-Behavioral Therapy*. London : Hutchinson.
- Durschmidt, Bandura J. (1997, January). "Dissertation Abstracts International," *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*. 38(8) : 3953-a.
- Ellis, A. (1983). " *Failures in Rational-Emotive Therapy*," *Failures in behavior Therapy* . New York : Wiley.
- Evens, D.R. (1979). *Games And Simulations In Literacy Training*. Indiana : Hulton.
- Feindler, E.L. & Ecton, R. (1986). *Adolescent Anger Control*. New York : Pergamon Press.
- Goldman, D. (1995). *Working with emotional intelligence*. New York : Bantam Book.
- Hamberg, D.A. (1997, June). "Toward a Strategy for Healthy Adolescent Development," *Special Supplement to the American Journal of Psychiatry*. 6 : 7-12.

- Hendries, W. (1998). *Emotional Intelligence at work : the untapped edge for success*. New York : Gower.
- Ilardi, S.S. , Craighead, E.W. & Evans, D.D. (1997). "Modeling relapse in unipolar depression," *Journal of consulting ad Clinical Psychology*. New York : Plenum Press. 65 : 381-391.
- Jane, E.Gillham. et.al. (2001). "Building optimism and Preventing depression symptoms in children," *Optimism & Pressimism*. Edited by Edward C. Chang. P.301-303. Washington DC : American Psychological Association.
- John, D. & Catherine T. M. (1998). *Research Network on socioeconomic Status and Health*. (on line). Available : [macses.ucsf.edu /Rasearch/Psychosocial/notebook/optimism.html](http://macses.ucsf.edu/Rasearch/Psychosocial/notebook/optimism.html).
- Kassinove, H.& Eckhaert, C.I. (1995). "An anger model and look to the future," In H. Kassinove (ED). *Anger disorders : definition, diagnosis , and treatment*. (p.197-204). Washington DC : Taylor & Francis.
- Kirby, A. (1993). *Games for Trainers Volume 1*. London : Gower House.
- Lunn, A.J. (1967, November). "The Effects of Group Techniques on the Attitude Held by Children Toword Moral and Spiritual Values," *Dissertation Abstracts*. 28(5) : 1734-A.
- McGuire,W.J. (1969). " *The Nature of Attitude and Attitude Change*," *The Handbook of Social Psychology*. G.Lindzy & E.Aronson. Addison Wesley.
- Mahoney, M.J. (1974). *Cognition and Behavior modification* . Cambridge Mass : Ballinga.
- Marcha R. (2000). EQ Today "*Optimistically Speaking : EQ Toolbox*," (on line). www.eqtoday.com/optimism/marcha.html.
- Ohlsen, A.A. (1970). *Group counseling*. New York : Harcouit Bace and World Inc.

- Ottaway, A.K.C. (1966). *Learning Through Group Experiences*. London : Routhledge and Kegan Paul.
- Parkinson, B. et.al. (1996). *Changing Moods*. London : Tottenham Corert .
- Persons,J.B. et.al. (1988). "Predictors of Dropout and Outcome in Cognitive Therapy for Depression in a Private Practice Setting," *Cognitive Therapy and Research*. 12 : 557-575.
- Peterson, C., & Seligman, M.E.P. (1987). "Explanatory style and illness," *Journal of Personality* . 55 : 237-265.
- Plomin, R. et al. (2000). *Optimistically Speaking : EQ Toolbox*: (Online). Available : WWW.eqtoday.com/optimism/marshahtml
- Rideout. (1996). "*Learned optimism Yields Health Benefits*," American Psychological Association. (on line). Available : helping.apa.org/mind-body/Learned.html.
- Riskind, J.H. , Sarampote, C.S. & Mercier, M.A. (1996). "For every malady a sovereign cure : Optimism training," *Journal of Cognitive Psychotherapy : An International Quarterly*. 10 : 105-117.
- Rogers,Carl R. (1970). *Encounter Groups*. New York : Harper and Row.
- Scheier. et al. (1989). " Dispositional optimism and recovery from coronary artery bypass surgery : the beneficial effects on the physical and psychological well-being," *Journal of Personality and Social Psychology*. 57(6) : 1024-1040.
- Scheier. M.F.,Weintraub, J.K.& Carver,C.S. (1986). "Coping with stress: Divergent strategies of optimists and pessimists," *Journal of Personality and social Psychology*. 51 : 1257-1264.
- Seligman, M.E.P. (1990). *Learning optimism*. New York : pocket Books.

- Seligman, M.E.P.et. al. (1982,Deccember). The Attributional Style Questionnaire :
Cognitive Therapy and Research. 6(3) : 287-299
- Seligman, M.E.P.,et.al. (1997,January). "Explanatory style change during Cognitive therapy
 for unipolar depression," *Journal of abnormal Psychology*. 97 : 13-18.
- Seligman, M.E.P. & Buchanan,G. (1996). "*Learned optimism Yields Health Benefits*,"
 American Psychological Association. (on line). Available : [helping.apa.org/mind-
 body/Learned.html](http://helping.apa.org/mind-body/Learned.html).
- Shaw, Marvin E. (1981). Group Dynamic : *The Psychology of Small Group Behavior*.
 New York : McGraw-Hill.
- Stanton, A.L.& Snider, P.R. (1993). "Coping with breast cancer diagnosis: A prospective
 study," *Health Psychology*. 12(1) : 16-23.
- Supawadee Chanpen. (1998). *Relationships of explanatory style , selection priority ,
 intention to retake university entrance examination , and academic performance
 of Chulalongkorn University Education freshman*. Dissertation M.A. (Social
 Psychology). Bangkok : Chulalongkorn University. Photocopied.
- Stepien,E. (2000). "*Psychosocial correlates of life Optimism in Adolescence and Few
 years later (A follow-up study)*," (on line). Available : [www.adolescence.org/assisi
 2000/Stepien.html](http://www.adolescence.org/assisi2000/Stepien.html).
- Taylor et al. (1992). " Optimism, coping, psychological distress, and high –risk sexaul
 behavior among men at risk for acquired immunodeficiency syndrome (AIDS),"
Journal of Personality and social Psychology. 63 : 460-473.
- Treppa,Jerry A and
 Lawrence Frike. (1972,Septemper). "Effects of Marathon Group Experience," *Journal of
 Counseling Psychology*. 19(2) : 466-468.
- Vincence, N. P. (1982). *The Power of
 positive Thinking*. New York : Plenum Press.

Wessler, R.A. and Wessler, R.L. (1980). *The principle and practice of rational-emotive therapy*. San Francisco : Jossey-Bass Publisher.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

แบบวัดการมองโลกในแง่ดีและคุณภาพเครื่องมือวัด

ข้อมูลที่ได้รับจากแบบสอบถามชุดนี้เป็นไปเพื่อการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับ
คุณลักษณะของนิสิตของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ผู้วิจัยขอรับรองว่าข้อมูลต่างๆที่
ได้รับจากแบบสอบถามจะเก็บไว้เป็นความลับ และใช้เพื่อการศึกษาวิจัยเท่านั้น
ผลการวิจัยไม่มีการนำเสนอเป็นรายบุคคล แต่จะเป็นภาพรวมคุณลักษณะของนิสิตของ
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

แบบสอบถามชุดนี้แบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ

- | | |
|-------------------------------|------------------------------|
| ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล | จำนวน 4 ข้อคำถาม |
| ส่วนที่ 2 แบบประเมินสถานการณ์ | จำนวน 20 สถานการณ์ |
| | ประเด็นย่อยสถานการณ์ละ 3 ข้อ |

ขอขอบคุณในความร่วมมือ

นางสาวปิยะดี ลิ้มพะบำรุง

นิสิตปริญญาโท การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์

ส่วนที่ 1

ข้อมูลส่วนบุคคล

ข้อมูลส่วนบุคคลกรุณกรอกข้อมูลและทำเครื่องหมาย ในช่องสี่เหลี่ยมที่
สอดคล้องกับตัวท่าน

เพศ ชาย หญิง

ชื่อ-สกุล _____

รหัสประจำตัวนิสิต _____

คณะที่ศึกษา _____ ภาควิชา _____

เลขห้องพักอาศัยในมหาวิทยาลัย _____

เบอร์โทรศัพท์ที่ติดต่อสะดวก _____

ส่วนที่ 2

แบบประเมินสถานการณ์

แบบประเมินสถานการณ์ต่อไปนี้มีทั้งหมด 12 หน้า มีสถานการณ์สมมติที่ให้คุณประเมินจำนวนทั้งสิ้น 20 สถานการณ์

โปรดอ่านคำแนะนำในการตอบแบบสอบถาม

1. อ่านสถานการณ์แต่ละข้อ แล้วจินตนาการว่าสถานการณ์นั้นเกิดขึ้นกับตัวคุณ
2. ตัดสินใจเลือกสาเหตุหลักเพียงสาเหตุเดียวที่ทำให้เกิดสถานการณ์เช่นนั้น
3. ตอบคำถาม 3 ข้อเกี่ยวกับสาเหตุของสถานการณ์นั้น โดยวงกลม () ล้อมรอบตัวเลขตัวใดตัวหนึ่ง เพียงตัวเดียว ในแต่ละข้อที่อธิบายสาเหตุของสถานการณ์ที่ตรงกับตัวคุณมากที่สุด
4. อ่านสถานการณ์ต่อไปแล้วปฏิบัติดังเช่นข้อ 1-3

ตัวอย่าง คุณสอบตกวิชาภาษาอังกฤษ

0.1 สาเหตุทำให้คุณสอบวิชาอังกฤษตก เกิดขึ้นเนื่องจากเหตุผลใดเป็นสำคัญ

อาจารย์ออกข้อสอบยาก 1 2 3 4 5 6 7 ฉันเป็นคนเกียจคร้าน

มีความหมายดังนี้ 1. ภาษาอังกฤษเป็นวิชาที่ยาก
น้อย

มาก 

1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 -

7 -

2. ฉันเป็นคนเกียจคร้าน

น้อย 

มาก

1 หมายถึง สาเหตุที่เกิดจากภาษาอังกฤษยากเพียงอย่างเดียว

2 หมายถึง สาเหตุที่เกิดจากภาษาอังกฤษเป็นวิชาที่ยากมากและเกิดจากฉันเป็นคนเกียจคร้าน
น้อย

3 หมายถึง สาเหตุที่เกิดจากภาษาอังกฤษเป็นวิชาที่ยากค่อนข้างมากและเกิดจากฉันเป็นคนเกียจคร้านค่อนข้างน้อย

4 หมายถึง สาเหตุที่เกิดจากภาษาอังกฤษเป็นวิชาที่ยากและเกิดจากฉันเป็นคนเกียจคร้านพอๆกัน

5 หมายถึง สาเหตุที่เกิดจากภาษาอังกฤษเป็นวิชาที่ยากน้อยและเกิดจากฉันเป็นคนเกียจคร้านค่อนข้างมาก

6 หมายถึง สาเหตุที่เกิดจากภาษาอังกฤษเป็นวิชาที่ยากน้อย และเกิดจากฉันเป็นคนเกียจคร้านมาก

7 หมายถึง สาเหตุเกิดจากฉันเป็นคนเกียจคร้านมาก

0.2 ในอนาคตเมื่อคุณสอบตกวิชาภาษาอังกฤษอีก สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่

สาเหตุจะไม่เหมือนเดิม 1 2 3 4 5 6 7 สาเหตุยังคงเหมือนเดิม

1 หมายถึง สาเหตุจะไม่เหมือนเดิมอย่างแน่นอน

7 หมายถึง สาเหตุยังเหมือนเดิมทุกประการ

โดยหมายเลข 1- 7 ให้ความหมายดังนี้

1 หมายถึง สาเหตุจะไม่เหมือนเดิมอย่างแน่นอน

2 หมายถึง สาเหตุมีโอกาสที่จะไม่เหมือนเดิมมาก และมีโอกาสที่จะเหมือนเดิมน้อย

3 หมายถึง สาเหตุมีโอกาสที่จะไม่เหมือนเดิมค่อนข้างมาก และมีโอกาสที่จะเหมือนเดิมค่อนข้างน้อย

4 หมายถึง สาเหตุมีโอกาสที่จะไม่เหมือนเดิม และมีโอกาสที่จะเหมือนเดิมพอๆกัน

5 หมายถึง สาเหตุมีโอกาสที่จะไม่เหมือนค่อนข้างเดิมน้อย และมีโอกาสที่จะเหมือนเดิมค่อนข้างมาก

6 หมายถึง สาเหตุมีโอกาสที่จะไม่เหมือนเดิมน้อย และมีโอกาสที่จะเหมือนเดิมมาก

7 หมายถึง สาเหตุยังเหมือนเดิมทุกประการ

1. คุณถูกให้เรียนซ้ำชั้น

1.1 สาเหตุที่ทำให้คุณเรียนซ้ำชั้น เกิดจากเหตุผลใดเป็นสำคัญ

ข้อสอบยากเกินไป 1 2 3 4 5 6 7 ฉันไม่สนใจเรียนหนังสือ

1.2 ในอนาคต ถ้าคุณเรียนซ้ำชั้น สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่

สาเหตุจะไม่เหมือนเดิม 1 2 3 4 5 6 7 สาเหตุยังคงเหมือนเดิม

1.3 สาเหตุดังกล่าวมีผลในเรื่องเรียนเท่านั้น หรือมันส่งผลต่อสถานการณ์อื่นในชีวิตคุณด้วย
มีผลเฉพาะใน มีผลต่อทุก

สถานการณ์นี้เท่านั้น 1 2 3 4 5 6 7 สถานการณ์ในชีวิตฉัน

2. คุณเรียนได้เกรด A ในวิชาบังคับ

2.1 สาเหตุที่ทำให้คุณเรียนได้เกรด A ในวิชาบังคับ เกิดจากเหตุผลใดเป็นสำคัญ

อาจารย์เป็นคนใจดี 1 2 3 4 5 6 7 ฉันตั้งใจเรียนหนังสือ

2.2 ในอนาคต ถ้าคุณเรียนได้เกรด A ในวิชาบังคับ สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่

สาเหตุจะไม่เหมือนเดิม 1 2 3 4 5 6 7 สาเหตุยังคงเหมือนเดิม

2.3 สาเหตุดังกล่าวมีผลในเรื่องเรียนเท่านั้น หรือมันส่งผลต่อสถานการณ์อื่นในชีวิตคุณด้วย
มีผลเฉพาะใน มีผลต่อทุก

สถานการณ์นี้เท่านั้น 1 2 3 4 5 6 7 สถานการณ์ในชีวิตฉัน

3. ปลายภาค คุณทำข้อสอบไม่ค่อยได้

3.1 สาเหตุที่ทำให้คุณทำข้อสอบไม่ค่อยได้เกิดจากเหตุผลใดเป็นสำคัญ

พ่อ/แม่บังคับให้เรียนคณะที่ไม่ชอบ 1 2 3 4 5 6 7 ฉันไม่ใส่ใจในขณะเรียน

3.2 ในอนาคต ถ้าคุณทำข้อสอบไม่ค่อยได้สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่

สาเหตุจะไม่เหมือนเดิม 1 2 3 4 5 6 7 สาเหตุยังคงเหมือนเดิม

3.3 สาเหตุดังกล่าวมีผลในเรื่องการสอบเท่านั้น หรือมันส่งผลต่อสถานการณ์อื่นในชีวิตคุณด้วย
มีผลเฉพาะใน มีผลต่อทุก

สถานการณ์นี้เท่านั้น 1 2 3 4 5 6 7 สถานการณ์ในชีวิตฉัน

4. คุณได้ออกไปพูดหน้าทีประชุมแล้วผู้ฟังไม่สนใจฟัง

4.1 สาเหตุที่ทำให้ผู้ฟังไม่สนใจฟัง เกิดจากเหตุผลใดเป็นสำคัญ

ใกล้เวลารับประทานอาหาร 1 2 3 4 5 6 7 ฉันพูดน่าเบื่อ

4.2 ในอนาคต ถ้าคุณได้ออกไปพูดในที่ประชุมอีกแล้วผู้ฟังไม่สนใจฟัง สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่

สาเหตุจะไม่เหมือนเดิม 1 2 3 4 5 6 7 สาเหตุยังคงเหมือนเดิม

4.3 สาเหตุดังกล่าวมีผลเฉพาะการพูดต่อหน้าทีประชุมเท่านั้น หรือมันส่งผลต่อสถานการณ์อื่นในชีวิตคุณด้วย

มีผลเฉพาะใน มีผลต่อทุก

สถานการณ์นี้เท่านั้น 1 2 3 4 5 6 7 สถานการณ์ในชีวิตฉัน

5. คุณออกไปเกี่ยวกับเพื่อนสนิท แล้วคุณกับเพื่อนทะเลาะกันอย่างรุนแรง

5.1 สาเหตุที่ทำให้คุณกับเพื่อนทะเลาะกัน เกิดจากเหตุผลใดเป็นสำคัญ

เพื่อนเป็นคนอารมณ์ร้อน 1 2 3 4 5 6 7 ฉันเป็นคนเอาแต่ใจตนเอง

5.2 ในอนาคต ถ้าคุณออกไปเกี่ยวกับเพื่อนและทะเลาะกันอีก สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่

สาเหตุจะไม่เหมือนเดิม 1 2 3 4 5 6 7 สาเหตุยังคงเหมือนเดิม

5.3 สาเหตุดังกล่าวมีผลเฉพาะเมื่อคุณออกไปเที่ยวกับเพื่อน หรือมันส่งผลต่อสถานการณ์อื่นในชีวิตคุณด้วย

มีผลเฉพาะใน มีผลต่อทุก
สถานการณ์นี้เท่านั้น 1 2 3 4 5 6 7 สถานการณ์ในชีวิตฉัน

6. คุณทำงานไม่เสร็จตามที่คนอื่นคาดหวังจากคุณ

6.1 สาเหตุที่ทำให้คุณไม่สามารถทำงานนั้นให้ลุล่วงไปได้ เกิดจากเหตุผลใดเป็นสำคัญ
เวลาน้อยเกินไป 1 2 3 4 5 6 7 ฉันเป็นคนไร้ความสามารถ

6.2 ในอนาคต ถ้ามีการทำงานเช่นนี้อีกแล้วคุณก็ไม่สามารถทำงานได้สำเร็จ สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่

สาเหตุจะไม่เหมือนเดิม 1 2 3 4 5 6 7 สาเหตุยังคงเหมือนเดิม

6.3 สาเหตุดังกล่าวมีผลเฉพาะกับเรื่องงานเท่านั้น หรือมันส่งผลต่อสถานการณ์อื่นในชีวิตคุณด้วย
มีผลเฉพาะใน มีผลต่อทุก

สถานการณ์นี้เท่านั้น 1 2 3 4 5 6 7 สถานการณ์ในชีวิตฉัน

7. คุณชวนเพื่อนไปดูหนังด้วยกัน แต่เพื่อนปฏิเสธคุณ

7.1 สาเหตุที่ทำให้เพื่อนไม่ไปกับคุณ เกิดจากเหตุผลใดเป็นสำคัญ
เพื่อนติดธุระอื่น 1 2 3 4 5 6 7 ฉันเป็นคนน่ารังเกียจ

7.2 ในอนาคต ถ้าเมื่อคุณชวนเพื่อนไปดูหนัง แล้วเพื่อนก็ปฏิเสธคุณอีก สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่

สาเหตุจะไม่เหมือนเดิม 1 2 3 4 5 6 7 สาเหตุยังคงเหมือนเดิม

7.3 สาเหตุดังกล่าวส่งผลเฉพาะเมื่อคุณชวนเพื่อนไปดูหนังเท่านั้น หรือมันส่งผลต่อสถานการณ์อื่นในชีวิตคุณด้วย

มีผลเฉพาะใน มีผลต่อทุก
 สถานการณ์นี้เท่านั้น 1 2 3 4 5 6 7 สถานการณ์ในชีวิตจริง

8. เพื่อนสนิทของคุณ ปฏิบัติต่อคุณด้วยความรักอย่างมาก

8.1 สาเหตุที่ทำให้เพื่อนปฏิบัติกับคุณด้วยความรัก เกิดจากเหตุผลใดเป็นสำคัญ
 เพื่อนมีจิตใจอ่อนโยน 1 2 3 4 5 6 7 ฉันเป็นคนมีนิสัยดีกับเพื่อน
 8.2 ในอนาคต ถ้าเพื่อนปฏิบัติกับคุณเช่นนี้อีก สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่
 สาเหตุจะไม่เหมือนเดิม 1 2 3 4 5 6 7 สาเหตุยังคงเหมือนเดิม

8.3 สาเหตุดังกล่าวส่งผลเฉพาะที่เพื่อนสนิทปฏิบัติต่อคุณเท่านั้น หรือมันจะยังส่งผลต่อ
 สถานการณ์อื่นในชีวิตของคุณ

มีผลเฉพาะใน มีผลต่อทุก
 สถานการณ์นี้เท่านั้น 1 2 3 4 5 6 7 สถานการณ์ในชีวิตจริง

9. เมื่อคุณต้องทำงานกลุ่มกับเพื่อนๆ แต่คุณกลับต้องมาทำงานกลุ่มคนเดียว

9.1 สาเหตุที่ทำให้คุณต้องทำงานกลุ่มคนเดียว เกิดจากเหตุผลใดเป็นสำคัญ
 เพื่อนๆเป็นคนชอบเอาเปรียบ 1 2 3 4 5 6 7 ฉันเอาแต่ใจตนเอง

9.2 ในอนาคต ถ้าคุณต้องทำงานกลุ่มคนเดียวอีก สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่
 สาเหตุจะไม่เหมือนเดิม 1 2 3 4 5 6 7 สาเหตุยังคงเหมือนเดิม

9.3 สาเหตุดังกล่าวส่งผลเฉพาะการทำงานกลุ่มเท่านั้น หรือมันส่งผลต่อสถานการณ์อื่นในชีวิตคุณ
 ด้วย

มีผลเฉพาะใน มีผลต่อทุก
 สถานการณ์นี้เท่านั้น 1 2 3 4 5 6 7 สถานการณ์ในชีวิตจริง

10. คุณพบเพื่อนคนหนึ่งที่แสดงตัวเป็นศัตรูกับคุณ

10.1 สาเหตุที่ทำให้เพื่อนแสดงตัวเป็นศัตรูกับคุณ เกิดจากเหตุผลใดเป็นสำคัญ

ไม่ถูกชะตากัน 1 2 3 4 5 6 7 ฉันคงทำอะไรไม่ถูกใจเขา

10.2 ในอนาคต ถ้าคุณพบเพื่อนแล้วแสดงตัวเป็นศัตรูกับคุณอีก สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่

สาเหตุจะไม่เหมือนเดิม 1 2 3 4 5 6 7 สาเหตุยังคงเหมือนเดิม

10.3 สาเหตุดังกล่าวส่งผลเฉพาะเมื่อคุณพบปะเพื่อนเท่านั้น หรือมันส่งผลต่อสถานการณ์อื่นในชีวิตคุณด้วย

มีผลเฉพาะใน

มีผลต่อทุก

สถานการณ์นี้เท่านั้น 1 2 3 4 5 6 7 สถานการณ์ในชีวิตฉัน

11. คุณต้องจ่ายเงินให้ห้องสมุด 100 บาท ในเรื่องการคืนหนังสือไม่ตรงเวลา

11.1 สาเหตุที่ทำให้คุณต้องจ่ายเงินให้ห้องสมุด เกิดจากเหตุผลใดเป็นสำคัญ

เพื่อนยืมไปแล้วไม่นำมาคืน 1 2 3 4 5 6 7 ฉันเป็นคนชอบลืม

11.2 ในอนาคต ถ้าคุณต้องจ่ายเงินค่าปรับให้ห้องสมุดอีก สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่

สาเหตุจะไม่เหมือนเดิม 1 2 3 4 5 6 7 สาเหตุยังคงเหมือนเดิม

11.3 สาเหตุดังกล่าวส่งผลเฉพาะเมื่อคุณยืมหนังสือหรือของจากห้องสมุดเท่านั้น หรือมันส่งผลต่อสถานการณ์อื่นในชีวิตคุณด้วย

มีผลเฉพาะใน

มีผลต่อทุก

สถานการณ์นี้เท่านั้น 1 2 3 4 5 6 7 สถานการณ์ในชีวิตฉัน

12. เมื่อเพื่อนของคุณพูดบางสิ่งบางอย่างให้คุณเสียใจ

12.1 สาเหตุที่ทำให้เพื่อนของคุณพูดบางสิ่งบางอย่างให้คุณเสียใจ เกิดจากเหตุผลใดเป็นสำคัญ

เขาไม่เคยพูดถนอมน้ำใจใคร 1 2 3 4 5 6 7 ฉันเป็นคนอ่อนไหวกับคำพูด

12.2 ในอนาคต ถ้าเพื่อนของคุณพูดบางสิ่งบางอย่างให้คุณเสียใจอีก สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่

สาเหตุจะไม่เหมือนเดิม 1 2 3 4 5 6 7 สาเหตุยังคงเหมือนเดิม

12.3 สาเหตุดังกล่าวส่งผลเฉพาะเมื่อเพื่อนของคุณพูดเท่านั้น หรือมันส่งผลต่อสถานการณ์อื่นในชีวิตคุณด้วย

มีผลเฉพาะใน

มีผลต่อทุก

สถานการณ์ที่เท่านั้น 1 2 3 4 5 6 7 สถานการณ์ในชีวิตฉัน

13.เมื่อคุณถูกล้วงกระเป๋า ของมีค่าของคุณหายหมด

13.1 สาเหตุที่ทำให้คุณถูกล้วงกระเป๋าเกิดจากเหตุผลใดเป็นสำคัญ

รถเมล์มีคนเบียดเสียดมาก 1 2 3 4 5 6 7 ฉันไม่รู้จักระมัดระวัง

13.2 ในอนาคต ถ้าคุณถูกล้วงกระเป๋าอีก สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่

สาเหตุจะไม่เหมือนเดิม 1 2 3 4 5 6 7 สาเหตุยังคงเหมือนเดิม

13.3 สาเหตุดังกล่าวส่งผลเฉพาะเมื่อคุณถูกล้วงกระเป๋าเท่านั้น หรือมันส่งผลต่อสถานการณ์อื่นในชีวิตคุณด้วย

มีผลเฉพาะใน

มีผลต่อทุก

สถานการณ์ที่เท่านั้น 1 2 3 4 5 6 7 สถานการณ์ในชีวิตฉัน

14.เมื่อคุณขอยืมรายงานของเพื่อนไปดู แต่เพื่อนไม่ให้ยืม

14.1 สาเหตุที่ทำให้เพื่อนไม่ให้คุณยืมรายงาน เกิดจากเหตุผลใดเป็นสำคัญ

เพื่อนเป็นคนหวงของ 1 2 3 4 5 6 7 ฉันนิสัยไม่ดีชอบลอกรายงานของเขา

14.2 ในอนาคต ถ้าเพื่อนไม่ให้คุณยืมรายงานอีก สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่

สาเหตุจะไม่เหมือนเดิม 1 2 3 4 5 6 7 สาเหตุยังคงเหมือนเดิม

14.3 สาเหตุดังกล่าวส่งผลเฉพาะเมื่อคุณยืมรายงานเท่านั้น หรือมันส่งผลต่อสถานการณ์อื่นในชีวิตคุณด้วย

มีผลเฉพาะใน

มีผลต่อทุก

สถานการณ์นี้เท่านั้น 1 2 3 4 5 6 7 สถานการณ์ในชีวิตจริง

15. เมื่อคุณขอทุนเรียน แต่คุณไม่ได้ทุนนั้น

15.1 สาเหตุที่ทำให้คุณไม่ได้ทุนเรียน เกิดจากสาเหตุใดเป็นสำคัญ

มีคนขอทุนเรียนจำนวนมาก 1 2 3 4 5 6 7 ความประพฤติของฉันไม่ดี

15.2 ในอนาคต ถ้าคุณขอทุนเรียนแล้วไม่ได้อีก สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่

สาเหตุจะไม่เหมือนเดิม 1 2 3 4 5 6 7 สาเหตุยังคงเหมือนเดิม

15.3 สาเหตุดังกล่าวส่งผลเฉพาะเมื่อคุณขอทุนเรียนเท่านั้น หรือมันส่งผลต่อสถานการณ์อื่นในชีวิตคุณด้วย

มีผลเฉพาะใน

มีผลต่อทุก

สถานการณ์นี้เท่านั้น 1 2 3 4 5 6 7 สถานการณ์ในชีวิตจริง

16. คุณหลงทางขณะไปบ้านเพื่อน

16.1 สาเหตุที่ทำให้คุณหลงทางขณะไปบ้านเพื่อน เกิดจากเหตุผลใดเป็นสำคัญ

เพื่อนของฉันบอกทางได้แย่มาก 1 2 3 4 5 6 7 ฉันไม่ศึกษาเส้นทางให้ตัวเอง

16.2 ในอนาคต ถ้าคุณหลงทางขณะไปบ้านเพื่อนอีก สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่

สาเหตุจะไม่เหมือนเดิม 1 2 3 4 5 6 7 สาเหตุยังคงเหมือนเดิม

16.3 สาเหตุดังกล่าวส่งผลเฉพาะเมื่อคุณหลงทางขณะไปบ้านเพื่อนเท่านั้น หรือมันส่งผลต่อสถานการณ์อื่นในชีวิตคุณด้วย

มีผลเฉพาะใน

มีผลต่อทุก

สถานการณ์นี้เท่านั้น 1 2 3 4 5 6 7 สถานการณ์ในชีวิตจริง

17. คุณหงุดหงิดในขณะที่คุณเล่นกีฬา

17.1 สาเหตุที่ทำให้คุณหงุดหงิดในขณะที่คุณเล่นกีฬาเกิดจากเหตุผลใดเป็นสำคัญ

พื้นสนามกีฬาอื่น 1 2 3 4 5 6 7 ฉันไม่ระมัดระวัง

17.2 ในอนาคต ถ้าคุณหงุดหงิดในขณะที่คุณเล่นกีฬาอีก สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่

สาเหตุจะไม่เหมือนเดิม 1 2 3 4 5 6 7 สาเหตุยังคงเหมือนเดิม

17.3 สาเหตุดังกล่าวส่งผลเฉพาะเมื่อคุณเล่นกีฬาเท่านั้น หรือมันส่งผลต่อสถานการณ์อื่นในชีวิตของคุณด้วย

มีผลเฉพาะใน

มีผลต่อทุก

สถานการณ์ที่เท่านั้น 1 2 3 4 5 6 7 สถานการณ์ในชีวิตฉัน

18. เมื่อคุณมาไม่ทันเวลาเรียน

18.1 สาเหตุที่ทำให้คุณมาไม่ทันเวลาเรียนเกิดจากเหตุผลใดเป็นสำคัญ

รถติดมาก 1 2 3 4 5 6 7 ฉันตื่นสาย

18.2 ในอนาคต ถ้าคุณมาไม่ทันเวลาเรียนอีก สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่

สาเหตุจะไม่เหมือนเดิม 1 2 3 4 5 6 7 สาเหตุยังคงเหมือนเดิม

18.3 สาเหตุดังกล่าวส่งผลเฉพาะเมื่อคุณมาไม่ทันเวลาเรียนเท่านั้น หรือมันส่งผลต่อสถานการณ์อื่นในชีวิตของคุณด้วย

มีผลเฉพาะใน

มีผลต่อทุก

สถานการณ์ที่เท่านั้น 1 2 3 4 5 6 7 สถานการณ์ในชีวิตฉัน

19. คุณได้รับเลือกเป็นหัวหน้ากลุ่มรายงาน

19.1 สาเหตุที่ทำให้คุณได้รับเลือกเป็นหัวหน้ากลุ่มรายงานเกิดจากเหตุผลใดเป็นสำคัญ

อาจารย์สนับสนุน 1 2 3 4 5 6 7 ฉันมีความสามารถ

19.2 ในอนาคต ถ้าคุณได้รับเลือกเป็นหัวหน้ากลุ่มรายงานอีก สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่
 สาเหตุจะไม่เหมือนเดิม 1 2 3 4 5 6 7 สาเหตุยังคงเหมือนเดิม

19.3 สาเหตุดังกล่าวส่งผลเฉพาะเมื่อมีการเลือกหัวหน้ากลุ่มรายงานเท่านั้น หรือมันส่งผลต่อ
 สถานการณ์อื่นในชีวิตคุณด้วย

มีผลเฉพาะใน มีผลต่อทุก
 สถานการณ์นี้เท่านั้น 1 2 3 4 5 6 7 สถานการณ์ในชีวิตฉัน

20. คุณลืมนัดสำคัญ

20.1 สาเหตุที่ทำให้คุณลืมนัดที่สำคัญเกิดจากเหตุผลใดเป็นสำคัญ

งานของฉันค่อนข้างมาก 1 2 3 4 5 6 7 ฉันเป็นคนขี้ลืม

20.2 ในอนาคต ถ้าคุณลืมนัดที่สำคัญอีก สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่

สาเหตุจะไม่เหมือนเดิม 1 2 3 4 5 6 7 สาเหตุยังคงเหมือนเดิม

20.3 สาเหตุดังกล่าวส่งผลเฉพาะเรื่องการนัดหมายเท่านั้น หรือมันส่งผลต่อสถานการณ์อื่นในชีวิต
 คุณด้วย

มีผลเฉพาะใน มีผลต่อทุก
 สถานการณ์นี้เท่านั้น 1 2 3 4 5 6 7 สถานการณ์ในชีวิตฉัน

กรุณาช่วยทบทวนตอบคำถามทุกข้อ
 ขอขอบคุณที่กรุณาเสียสละเวลา
 ปิยะดี ลีพะบำรุง

ตาราง 3 ค่า Item-total correlation รายข้อ และค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับของแบบวัดการมองโลกในแง่ดี

ข้อ	ค่า Item-total correlation	ข้อ	ค่า Item-total correlation
1	.3138	31	.4564
2	.4047	32	.4009
3	.3389	33	.4625
4	.4892	34	.2324
5	.3286	35	.5001
6	.3736	36	.5231
7	.3613	37	.2372
8	.4964	38	.1425
9	.6184	39	.3212
10	.1340	40	.5421
11	.3451	41	.3304
12	.2805	42	.2998
13	.4122	43	.3754
14	.1951	44	.3523
15	.2358	45	.4963
16	.5671	46	.3412
17	.2684	47	.2536
18	.6014	48	.6245
19	.2314	49	.5564
20	.3018	50	.5032
21	.2354	51	.3262
22	.3200	52	.2654
23	.3816	53	.3642
24	.2514	54	.6450
25	.4025	55	.3452
26	.4523	56	.4654
27	.4533	57	.4682
28	.4512	58	.6542
29	.4251	59	.3524

ตาราง 3 (ต่อ)

ชื่อ	ค่า Item-total correlation	ชื่อ	ค่า Item-total correlation
30	.3524	60	.6520

ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ .8271

ภาคผนวก ข

ตารางสรุปโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดี

ตาราง 4 โปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดี

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	กิจกรรม
1	1.เพื่อเป็นการสร้างสัมพันธ์ภาพและความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยกับ นิสิต ให้นิสิตรู้สึกเป็นกันเองยอมรับซึ่งกันและกัน กล่าวที่จะเปิดเผย ตนเองและมีกำลังใจที่จะพัฒนาตนเอง 2.เพื่อให้นิสิตทราบคุณค่าและประโยชน์ที่จะได้รับในการเข้า โปรแกรมฝึกทักษะการมองโลกในแง่ดี	กิจกรรม”นี่คือ เพื่อนของฉัน”
2	1.เพื่อให้นิสิตได้สำรวจและรู้จักตนเอง 2.เพื่อให้นิสิตปรารถนาปรับเปลี่ยนความคิดเป็นคนมองโลกในแง่ดี	1.แบบสำรวจ 1 และ 2 2.อภิปราย
3	เพื่อให้นิสิตตระหนักถึงความคิดของนิสิตนั้นมีผลต่อความสุขหรือ ทุกข์ของตนเอง	เกมส์มุมมอง ของฉัน
4	1.เพื่อสร้างความพร้อมให้นิสิตรู้จักวิธีการมองโลกในแง่ดีอย่างเหมาะสม 2.เพื่อให้นิสิตเห็นประโยชน์ในการมองโลกอย่างเหมาะสม	บทความและ อภิปรายกลุ่ม
5	1.เพื่อให้นิสิตรู้ถึงประโยชน์ของการโต้แย้งความคิดที่มีลักษณะของ การมองโลกในแง่ร้าย 2.เพื่อให้นิสิตมีทักษะในการโต้แย้งความคิดที่มีลักษณะของการมอง โลกในแง่ร้าย	บรรยายโดย วิทยากร และ อภิปรายกลุ่ม
6	1.เพื่อให้นิสิตมีความรู้วิธีการโต้แย้งความคิดที่มีลักษณะของการมอง โลกในแง่ร้ายโดยใช้รูปแบบการอธิบายตนเอง 2.เพื่อให้นิสิตมีทักษะในการโต้แย้งความคิดที่มีลักษณะของการมอง โลกในแง่ร้าย 3.เพื่อให้นิสิตเชื่อมั่นในตนเอง	บทบาทสมมติ อภิปรายกลุ่ม
7	1.เพื่อให้นิสิตมีความรู้เรื่องการโต้แย้งความคิดที่มีลักษณะของการ มองโลกในแง่ร้ายโดยใช้ รูปแบบการอธิบายตนเอง 2.เพื่อให้นิสิตมีทักษะในการโต้แย้งความคิดที่มีลักษณะของการมอง โลกในแง่ร้าย 3.เพื่อให้นิสิตมีความเชื่อมั่นในตนเอง	อภิปรายกลุ่ม

ตาราง 4 (ต่อ)

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	กิจกรรม
8	1.เพื่อให้นิสิตเกิดความเชื่อมั่นว่าตนเองสามารถใช้รูปแบบการอธิบายตนเองเพื่อการมองโลกในแง่ดีได้ถูกต้อง 2.เพื่อให้นิสิตยืนยันว่าจะฝึกหัดและปฏิบัติให้ตนมองโลกในแง่ดี	อภิปรายกลุ่ม
9	1.เพื่อให้นิสิตเกิดความรู้สึกที่ดีในการอยู่ร่วมกันตลอดระยะเวลาในการเข้ากลุ่ม 2.เพื่อสรุปผลการเข้าโปรแกรมการมองโลกในแง่ดี 3.เพื่อให้นิสิตช่วยกันสร้างและสนับสนุนให้กำลังใจซึ่งกันและกันและเกิดความเชื่อมั่นในการดำรงชีวิตของตนโดยใช้รูปแบบการอธิบายตนเองเพื่อการมองโลกในแง่ดีอย่างถูกต้อง	1.อภิปรายกลุ่ม 2.คำขวัญ 3.แบบวัดการมองโลกในแง่ดี

ภาคผนวก ค

ตาราง งานที่ให้ห้สิดกลับไปฝึกปฏิบัติ(Home work)

ตาราง 5 งานที่ให้นิสิตกลับไปฝึกปฏิบัติ

โปรแกรม ครั้งที่	วัตถุประสงค์	งานที่ให้
2	เพื่อให้นิสิตสำรวจเหตุการณ์ที่เป็นปัญหา/อุปสรรค	แจกแบบบันทึกให้นิสิตบันทึกเหตุการณ์ที่เป็นปัญหา/อุปสรรคที่ทำให้นิสิตมองโลกในแง่ร้ายว่านิสิตเคยประสบกับเหตุการณ์อะไรบ้าง
3	เพื่อให้นิสิตรู้จักหยุดคิดเมื่อเผชิญปัญหา/อุปสรรค	ให้บันทึกเหตุการณ์ที่ทำให้นิสิตรู้สึกว่าการณ์นั้นเป็นปัญหาหรืออุปสรรค และทำไมนิสิตจึงคิดแบบนั้น
4	เพื่อสร้างความพร้อมให้นิสิตรู้จักวิธีการมองโลกในแง่ดีอย่างเหมาะสม	ให้นิสิตอ่านบทความเกี่ยวกับชีวิตของกลุ่มที่นิสิตยังไม่ได้อภิปราย และให้แบบบันทึกเหตุการณ์ที่เป็นปัญหา/อุปสรรค พร้อมทั้งนิสิตคิดและรู้สึกอย่างไรกับเหตุการณ์นั้นๆ
5	เพื่อให้นิสิตมีทักษะในการโต้แย้งความคิดที่มีลักษณะของการมองโลกในแง่ร้าย	ให้นิสิตบันทึกเหตุการณ์ที่เป็นปัญหา/อุปสรรคอะไรบ้าง และนิสิตคิดอย่างไรเพื่อให้นิสิตมีความรู้สึกที่ดีขึ้นต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น
6	1.เพื่อให้นิสิตรู้จักวิธีการโต้แย้งความคิดที่มีลักษณะของการมองโลกในแง่ร้าย 2.เพื่อให้นิสิตมีทักษะในการโต้แย้งความคิดที่มีลักษณะของการมองโลกในแง่ร้าย	แจกเหตุการณ์สมมติ(เป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับนิสิตเป็นส่วนใหญ่โดยได้มาจากการที่นิสิตในการทำhome work)ที่เป็นอุปสรรค/ปัญหาให้นิสิตกลับไปเป็นแบบฝึกทักษะ พร้อมทั้งให้นิสิตเพิ่มเหตุการณ์ที่นิสิตคิดว่าเป็นอุปสรรค/ปัญหาและวิธีการมองปัญหาของนิสิต หรือเป็นปัญหาของเพื่อนที่นิสิตได้ลองเปลี่ยนการมองโลกในแง่ร้ายให้เป็นการมองโลกในแง่ดี

7	เพื่อให้นิสิตมีทักษะในการโต้แย้งความคิดที่มีลักษณะของการมองโลกในแง่ร้าย	ให้นิสิตกลับไปบันทึกเหตุการณ์ต่างๆที่นิสิตประสบมาและความคิดของนิสิตต่อเหตุการณ์นั้นรวมทั้งวิธีการคิดใหม่โดยใช้วิธีการโต้แย้ง 4 รูปแบบเพื่อการมองโลกในแง่ดี
---	---	--

ตาราง 5 (ต่อ)

โปรแกรมครั้งที่	วัตถุประสงค์	งานที่ให้
8	1.เพื่อให้นิสิตเกิดความเกิดความเชื่อมั่นว่าตนเองมีสามารถใช้รูปแบบการอธิบายตนเองเพื่อการ มองโลกในแง่ดีอย่างถูกต้อง 2.เพื่อให้นิสิตยืนยันว่าจะฝึกหัดและปฏิบัติให้เป็นคนมองโลกในแง่ดี	ให้นิสิตกลับไปบันทึกว่า เมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ที่เป็นปัญหา/ อุปสรรคอะไรบ้างที่นิสิต มีการพัฒนาความคิดกับเหตุการณ์นั้นอย่างไรให้เป็นคนมองโลกในแง่ดี

ภาคผนวก ง

โปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดี

โปรแกรมการฝึกทักษะการมองโลกในแง่ดี (สำหรับกลุ่มทดลอง)

ครั้งที่ 1

ชื่อกิจกรรม ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ

วัตถุประสงค์ 1. เพื่อเป็นการสร้างสัมพันธภาพและความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยกับนิสิต ให้
นิสิตรู้สึกเป็นกันเองยอมรับซึ่งกันและกัน กล่าวที่จะเปิดเผยตนเองและมีกำลังใจที่จะ
พัฒนาตนเอง

2. เพื่อให้นิสิตทราบคุณค่าและประโยชน์ที่จะได้รับในการเข้าโปรแกรมฝึก
ทักษะการมองโลกในแง่ดี

ขนาดกลุ่ม จำนวน 20 คน

สื่อและอุปกรณ์ แผ่นกิจกรรม"นี่คือเพื่อนของฉัน"

เวลา 50 นาที

วิธีดำเนินการ 1. ผู้วิจัยให้นิสิตนั่งเป็นวงกลม หันหน้าเข้าหากัน

2. ผู้วิจัยกล่าวต้อนรับนิสิต แนะนำตนเองแก่นิสิต

3. ให้นิสิตได้แนะนำตนเอง โดยแนะนำชื่อ ชื่อเล่น ภาควิชาที่เรียน จากนั้น
แจกแผ่นกิจกรรม"นี่คือเพื่อนของฉัน"จากนั้นให้นิสิตสัมภาษณ์เพื่อนในกลุ่มโดยต้อง
มีคุณลักษณะตามหัวข้อที่ให้ และให้นิสิตคนที่มีลักษณะในแต่ละหัวข้อเขียนชื่อ
ให้อ่านออก หลังคุณลักษณะที่ให้ โดยไม่ให้ชื่อซ้ำกัน

4. เมื่อหาได้ครบแจ้งให้วิทยากรทราบ เพื่อดูว่าใครหาได้เร็วที่สุด และปฏิบัติ
ได้ตามข้อตกลงที่ให้ในข้อ 3 ให้นิสิตคนที่ปฏิบัติได้ถูกต้องและเร็วที่สุดออกมา รายงานถึงชื่อ
ของเพื่อนที่ตนเองขอรายชื่ออย่างน้อย 5 รายชื่อโดยบอกให้ตรง กับหัวข้อที่กำหนด

5. ให้นิสิตช่วยกันสรุปว่าได้อะไรจากกิจกรรมนี้

6. ผู้วิจัยสรุป ชี้แจงให้นิสิตทราบถึงจุดมุ่งหมายของการร่วมโปรแกรมการ
ฝึกการมองโลกในแง่ดี แจกและชี้แจงตารางกำหนดวัน เวลา สถานที่ที่ใช้ในการ
ทดลอง

บทสรุป

ตัวนิสิตแต่ละคนย่อมเปรียบได้กับปัญหาในชีวิตของเราแต่ละอย่างที่มีความเหมือนกัน คล้ายกันและแตกต่างกันออกไปเมื่อเราพยายามหาสิ่งที่ต้องการหา พยายามสนใจในสิ่งที่เราต้องการสนใจ เช่น ในเกมนี้ เปรียบได้กับการพยายามแก้ปัญหาแต่ละอย่างของเรา ซึ่งมีความยากบ้าง ง่ายบ้างในการแก้ปัญหา แต่เราก็สามารถพบทางในการแก้ปัญหาได้เช่นกัน ฉะนั้นไม่ว่าเรื่องใดถ้านิสิตมีความปรารถนาที่จะทำก็มีความสามารถที่จะหาทำได้เช่นเดียวกัน

แผนกิจกรรม นีคือเพื่อนของฉัน

นีคือเพื่อนของฉัน

1. ชื่อ ขึ้นต้องด้วยพยัญชนะ “ส” หรือ “อ” _____
2. ชื่อเล่นเป็นผลไม้หรือสัตว์ _____
3. จังหวัดที่เกิดอยู่ในภาคใด _____
4. ใส่สร้อยคอโลหะ _____
5. ใส่นาฬิกาข้อมือเป็นสายหนัง _____
6. เป็นคนผิวขาว _____
7. เป็นคนน่ารัก _____
8. เป็นคนอารมณ์ดี _____
9. เป็นผู้หญิง _____
10. ชอบเลี้ยงสัตว์ _____

ครั้งที่ 2

<u>ชื่อกิจกรรม</u>	การวิเคราะห์ตนเอง
<u>วัตถุประสงค์</u>	หลังจากเข้าร่วมกิจกรรม นิสิตจะมีความสามารถดังนี้ 1. เพื่อให้ นิสิต ได้สำรวจและรู้จักตนเอง 2. เพื่อให้ นิสิต ปรารถนาปรับเปลี่ยนความคิดเป็นคนมองโลกในแง่ดี
<u>ขนาดกลุ่ม</u>	เป็นกลุ่มย่อย 2 กลุ่ม (ขนาดของกลุ่มขึ้นกับคะแนนการตอบแบบสำรวจ)
<u>สื่อและอุปกรณ์</u>	1. แบบสำรวจตนเอง 1 และ 2 จำนวนอย่างละ 20 ชุด 2. ปากกา 3. กระดาษขนาด A 4
<u>ระยะเวลาที่ใช้</u>	60 นาที (กิจกรรม 40 นาที สรุปรายกิจกรรม และบันทึก 20 นาที)
<u>การดำเนินกิจกรรม</u>	1. แจกแบบสำรวจความรู้สึกของตนเอง (แบบสำรวจ 1 และ 2)ให้กับผู้รับการอบรมแล้วปฏิบัติตามคำสั่งของแบบสำรวจ 2. ให้สมาชิกแต่ละคนรวมคะแนนแจ้งวิทยากรถึงผลคะแนนที่สมาชิกได้ทำแบบสอบถาม โดยการคิดคะแนนให้ปฏิบัติดังนี้ 2.1 ให้คุณรวมคะแนนในแบบสำรวจ 1 คำตอบที่ใส่เครื่องหมายถูกให้ 1 คะแนน ใส่เครื่องหมายผิดได้ 0 คะแนน 2.2 ให้คุณรวมคะแนนในแบบสำรวจ 2 คำตอบที่ใส่เครื่องหมายผิดได้ 1 คะแนน ใส่เครื่องหมายถูกได้ 0 คะแนน 2.3 นำคะแนนของแบบสำรวจ 1 และ 2 มาเปรียบเทียบกัน (ถ้าคะแนนของแบบสำรวจ 1 มากกว่า แบบสำรวจ 2 แสดงว่า นิสิตมองโลกในแง่ดีมากกว่า หากคะแนนแบบสำรวจ 2 มีคะแนนมากกว่าแบบสำรวจ 1 แสดงว่า นิสิตมองโลกในแง่ร้ายมากกว่าแง่ดี โดยไม่บอก นิสิต) 3. ให้สมาชิกแบ่งกลุ่มที่ได้จากการรวมคะแนน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม โดยแต่ละกลุ่มที่มีคนที่มีคะแนนใบงานที่ 1 มากกว่าใบงานที่ 2 อยู่รวมกลับคนที่มีความคะแนนใบงานที่ 2 มากกว่าใบงานที่ 1 และให้แต่ละกลุ่มช่วยกันอภิปรายในหัวข้อต่อไปนี้ 1. ท่านคิดว่าคนที่มีคะแนนในใบงานที่ 1 มากกว่าคะแนนใบงาน 2 ทำให้เกิดผลต่อตนเองและผู้อื่นอย่างไร 2. ท่านคิดว่าคนที่มีคะแนนในใบงานที่ 2 มากกว่าคะแนนใบงาน 1 ทำให้เกิดผลต่อตนเองและผู้อื่นอย่างไร

3. ท่านคิดว่ามีแนวทางในการปรับปรุงความคิดของท่านอย่างไรเพื่อให้ท่านมีความสุขมากขึ้น
4. ให้ผู้แทนกลุ่มที่ 1 และผู้แทนกลุ่มที่ 2 ออกมานำเสนอและกลุ่มที่มีความแตกต่างนำเสนอเพิ่มเติม
5. ให้นิสิตช่วยกันอภิปรายและสรุปประโยชน์ที่ได้จากการเข้ากิจกรรมนี้
6. วิทยากรสรุปและแจกแบบบันทึกเหตุการณ์ที่นิสิตคิดว่าเป็นเหตุการณ์ที่เป็นปัญหา/อุปสรรคที่ทำให้นิสิตมองโลกในแง่ร้ายว่านิสิตเคยประสบกับเหตุการณ์อะไรบ้าง รวมทั้งที่นิสิตประสบในปัจจุบันจนถึงครั้งต่อไปที่จะมาเข้ากลุ่มให้นำมาส่งด้วย

บทสรุป

ธรรมชาติของความคิดคนเรานั้นจะมีเข้ามาทั้งสุขและทุกข์สลับกันตลอดเวลา แต่ที่น่าเสียใจคือคนส่วนใหญ่มักมองเห็นสิ่งไม่ดีมากกว่าที่จะมองสิ่งดี และนั่นเป็นอันตรายมาก เพราะความคิดอย่างนั้นมันจะดึงดูดทุกอย่างที่เป็นลบเข้าหาตัวเรา เช่น ความเครียด ความซึมเศร้า ท้อถอย ซึ่งตรงกันข้ามกับการมองโลกในแง่ดีซึ่งก็จะดึงดูดทุกอย่างที่เป็นบวกเข้าหาตัวเรา เช่น สุขภาพกายที่ดี สุขภาพจิตที่ดี ส่วนที่น่าดีใจและน่าสนใจก็คือเราสามารถปรับเปลี่ยนการมองโลกในแง่ร้ายให้เป็นการมองโลกในแง่ดีได้ สามารถมองเห็นวิกฤตเป็นโอกาส ฉะนั้นเรามาเริ่มปรับเปลี่ยนความคิดกันดีกว่าเพื่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตของเราเอง

แบบสำรวจ 1

โปรดทำเครื่องหมาย () ท้ายข้อความที่ตรงกับความรู้สึก และทำเครื่องหมาย ()
ท้ายข้อความที่ไม่ตรงกับความรู้สึกของท่าน

ข้อที่	ข้อความ	เครื่องหมาย
1.	ฉันรู้สึกว่าฉันเป็นคนมีความสามารถ	
2.	ฉันรู้สึกว่าฉันมีชีวิตที่ดี	
3.	เกือบทุกวันเป็นวันพิเศษสำหรับฉัน	
4.	บางสิ่งที่ฉันทำพลาดก็เป็นเพียงแค่เหตุการณ์ในเท่านั้น	
5.	ถ้าวันนี้มีตบดมือฉัน ก็คงเพราะมีคนมาเร่งให้ฉันหันเร็วๆ	
6.	ถ้าฉันต้องถูกอาจารย์ว่าก็เป็นเพราะอาจารย์อารมณ์ไม่ดี	
7.	ไม่ว่างานไหนฉันก็สามารถทำได้หมด	
8.	คนที่รู้จักฉันโดยส่วนใหญ่ก็มักจะชอบฉัน	
9.	ฉันมักทำอะไรให้คนรักของฉันพึงพอใจเสมอ	
รวมคะแนน		

แบบสำรวจ 2

โปรดทำเครื่องหมาย ท้ายข้อความที่ตรงกับความรู้สึก และทำเครื่องหมาย ท้าย
ข้อความที่ไม่ตรงกับความรู้สึกของท่าน

ข้อที่	ข้อความ	เครื่องหมาย
1.	ฉันรู้สึกว่าฉันเป็นคนไร้ความสามารถ	
2.	โอกาสดีๆไม่ค่อยผ่านเข้ามาในชีวิตของฉัน	
3.	เกือบทุกวันเป็นวันที่น่าเบื่อหน่ายสำหรับฉัน	
4.	ฉันมักทำเรื่องต่างๆพลาดเป็นประจำ	
5.	ถ้าวันนี้มีตบดมือฉัน ก็คงเพราะฉันเป็นคนซุ่มซ่ามประจำ	
6.	ถ้าฉันต้องถูกอาจารย์ว่าก็เป็นเพราะฉันทำสิ่งไม่ถูกต้องเสมอ	
7.	ไม่ว่างานไหนฉันก็ไม่สามารถทำได้	
8.	คนที่รู้จักฉันโดยส่วนใหญ่ก็มักไม่ชอบฉัน	
9.	ฉันมักทำอะไรให้คนรักของฉันก็ไม่ถูกใจเสมอ	
รวมคะแนน		

ใบงานสำหรับอภิปราย

1. ท่านคิดว่าคนที่มีคะแนนในใบงานที่ 1 มากกว่าคะแนนใบงาน 2 ทำให้เกิดผลต่อตนเองและผู้อื่นอย่างไร
2. ท่านคิดว่าคนที่มีคะแนนในใบงานที่ 2 มากกว่าคะแนนใบงาน 1 ทำให้เกิดผลต่อตนเองและผู้อื่นอย่างไร
3. ท่านคิดว่ามีแนวทางในการปรับปรุงความคิดของท่านอย่างไรเพื่อให้ท่านมีความสุขมากขึ้น

<u>ชื่อกิจกรรม</u>	มุมมองของตนเอง
<u>วัตถุประสงค์</u>	เพื่อให้นิสิตตระหนักถึงความคิดของนิสิตนั้นมีผลต่อความสุขหรือทุกข์ของตนเอง
<u>ขนาดกลุ่ม</u>	กลุ่มใหญ่ 20 คน
<u>สื่อและอุปกรณ์</u>	1. ลูกเต๋าจำนวน 9 ลูก 2. ตะเกียบ 3 คู่ 3. ขวดปากแคบแต่มีขนาดใหญ่พอที่จะหย่อนลูกเต๋าลงได้ และมีความสูงอย่างน้อย 6 นิ้ว จำนวน 3 ใบ 4. นาฬิกาจับเวลา 5. ใบงานจำนวน 3 ฉบับ ซึ่งมีคำสั่งดังนี้ - <u>ใบงานที่ 1</u>. ให้ใช้ตะเกียบคีบลูกเต๋าละอัน หย่อนลูกเต๋าลงในขวดที่ตั้งไว้ เมื่อหยอดลูกเต๋าทิ้ง 3 ลูกลงไปให้ จึงนับเป็น 1 ครั้ง ให้ปฏิบัติภายใน 5 นาทีว่าบันทึกจำนวนครั้งที่ทำได้ - <u>ใบงานที่ 2</u>. ให้ใช้ตะเกียบคีบลูกเต๋าละอัน หย่อนลูกเต๋าลงในขวดที่ตั้งไว้ พยายามให้แต้มลูกเต๋ารวมกัน 3 ลูกไม่เกิน 15 แต้ม เมื่อได้คะแนนตามที่กำหนด(ไม่เกิน 15 แต้ม) ให้จดแต้มและจำนวนครั้งที่ทำได้ ในเวลา 5 นาที - <u>ใบงานที่ 3</u>. ให้ใช้ตะเกียบคีบลูกเต๋าละอัน หย่อนลูกเต๋าลงในขวดที่ตั้งไว้ ให้แต้มลูกเต๋ารวมกัน 3 ลูกรวมกันเป็น 20 คะแนนเมื่อได้คะแนนตามที่กำหนดให้จดแต้มและจำนวนครั้งที่ทำได้ ในเวลา 5 นาที <u>เงื่อนไข</u> ห้ามไม่ให้ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายหรือตะเกียบถูกขวดที่ตั้งไว้
<u>เวลา</u>	60 นาที

- วิธีดำเนินการ**
1. เป็นกลุ่มนิสิตออกเป็น 3 กลุ่ม
 2. ตั้งขวดเปล่าไว้บนโต๊ะ กลุ่มละ 1 ขวด โดยให้นิสิตยื่นเข้าแถวเรียง 1 ห่างจากขวดประมาณ 2 เมตร
 3. แจกใบงานให้กลุ่มละ 1 ใบงาน (ดังนั้นแต่ละกลุ่มจะได้ใบงานไม่เหมือนกัน)
 4. ให้นิสิตดำเนินกิจกรรมโดยให้ในกลุ่มผลัดกันออกมาหย่อนลูกเต๋าคณะละ 3 ลูก โดยให้มีผู้สังเกตการณ์กลุ่มละ 1 คน (ให้ไปสังเกตการณ์คณะกลุ่มกับของตนเอง) จดคะแนน ในเวลา 5 นาที ให้แต่ละกลุ่มแข่งขันกันว่ากลุ่มใดสามารถทำจำนวนครั้งได้มากที่สุด
 5. เมื่อครบ 5 นาที ให้นิสิตลองให้นิสิตแต่ละกลุ่มอภิปรายตามหัวข้อต่อไปนี้
 1. นิสิตปฏิบัติตามคำสั่งของใบงานได้ทุกครั้งหรือไม่ เพราะเหตุใด

2. นิสิตรู้สึกอย่างไรเมื่อไม่สามารถปฏิบัติตามคำสั่งของใบงานทุกครั้ง
3. นิสิตคิดว่าเป็นการยากหรือไม่ที่จะปฏิบัติตามใบงานทุกครั้ง เพราะอะไร
4. นิสิตคิดว่าถ้าใบงานให้ช่วงคะแนนแต้มที่มากกว่านี้ นิสิตจะทำได้ตามคำสั่งมากกว่านี้หรือไม่ เพราะเหตุใด
6. ให้กลุ่มออกมาอภิปรายผลของของกลุ่มตามข้อ 5 เป็นอย่างไร
7. ให้นิสิตส่งงานครั้งที่ 2 และขออาสาสมัคร 2-3 คนมารายงานว่าได้บันทึกเหตุการณ์ที่เป็นอุปสรรค/ปัญหาว่ามีปัญหาอะไรบ้าง
8. ให้นิสิตบันทึกสิ่งที่ได้จากกิจกรรมนี้ และให้นิสิตกลับไปบันทึกว่า นิสิตได้พบกับเหตุการณ์อะไรบ้างที่ทำให้ นิสิตรู้สึกว่า เหตุการณ์นั้นเป็นปัญหาหรืออุปสรรค และทำไม นิสิตจึงคิดแบบนั้น

บทสรุป

ในสถานการณ์เดียวกันคนเราสามารถมองเห็นได้แตกต่างกันสามารถมองเห็นเป็นแบบทางบวกหรือทางลบก็ได้ ก็ขึ้นกับมุมมองในแต่ละบุคคลรวมทั้งประสบการณ์ที่ผ่านมาในชีวิต อย่างเช่นในกิจกรรมนี้ขวดกับลูกเต๋าก็เปรียบดังสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ใบงานเปรียบเหมือนกับความคิดของคนแต่ละคนที่มีมุมมองต่อสถานการณ์ที่ต่างกัน ในใบงานแรกเปรียบได้กับคนที่ไม่รู้สึกรู้ว่าสถานการณ์เป็นปัญหา ใบงานที่ 2 เปรียบได้ว่าสถานการณ์มีอุปสรรคบ้างแต่ก็ไม่มากนัก แต่ในใบงานที่ 3 สถานการณ์ช่วงบิปรัดและยุ่งยากนัก จะเห็นได้ว่าปัญหาหรืออุปสรรค ก็คือ การที่คนเรามองหรือรับรู้ไม่เหมือนกันแล้วยึดมั่นว่าจะต้องเป็นไปอย่างที่ตนคิด โดยลืมที่จะพิจารณาถึงเหตุผลตามจริงและอธิบายเพื่อให้กำลังใจแก่ตนเอง จะทำให้เรารู้สึกท้อแท้ หดหู่และไม่มีกำลังใจ ขาดพลังที่จะต่อสู้กับปัญหาหรืออุปสรรคในชีวิต ส่วนการมองโลกในแง่ดีนั้นทำให้เรามีพลังชีวิตในการต่อสู้กับสิ่งต่างๆ ที่ผ่านมาในชีวิต สามารถเห็นโอกาสในทุกปัญหาแต่ถ้ามองโลกในแง่ร้ายก็จะเห็นปัญหาในทุกโอกาสดังคำวิที่กล่าวว่า “สองคนยลตามช่อง คนหนึ่งเห็นโคลนตม อีกคนตาแหลมคมเห็นดวงดาวอยู่พราวพราย”

แบบบันทึกประสบการณ์ที่เป็นปัญหา/อุปสรรคของนิสิต

1.เหตุการณ์ที่เป็นปัญหา/อุปสรรคเกิดขึ้นเมื่อไร อย่างไร _____

นิสิตรู้สึกอย่างไรกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น _____

นิสิตคิดอย่างไรกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น _____

ผลที่ได้จากการที่นิสิตคิดและรู้สึกเช่นนั้น _____

2.เหตุการณ์ที่เป็นปัญหา/อุปสรรคเกิดขึ้นเมื่อไร อย่างไร _____

นิสิตรู้สึกอย่างไรกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น _____

นิสิตคิดอย่างไรกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น _____

ผลที่ได้จากการที่นิสิตคิดและรู้สึกเช่นนั้น _____

ครั้งที่ 4

ชื่อเรื่อง

ช่วยกันมองโลก

- วัตถุประสงค์**
1. เพื่อสร้างความพร้อมให้นิสิตรู้จักวิธีการมองโลกในแง่ดีอย่างเหมาะสม
 2. เพื่อให้นิสิตเห็นประโยชน์ในการมองโลกอย่างเหมาะสม
- ขนาดกลุ่ม** กลุ่มย่อยกลุ่มละ 4-5 คน
- สื่อและอุปกรณ์**
1. คำโครงเรื่องของบุคคลที่แสดงถึงการมองโลกในแง่ดี 4 เรื่อง
 2. กระดาษ A4 , ปากกา
 3. สมุดบันทึกการเรียนรู้จำนวนเท่ากับนิสิตที่เข้ารับการอบรม
 4. แผ่นใส 10 แผ่น
 5. ปากกาเขียนแผ่นใส 5 ด้าม
- เวลาที่ใช้** 60 นาที
- วิธีดำเนินการ**
1. แบ่งกลุ่มออกเป็น 4 กลุ่มๆละ 5 คน ให้แต่ละกลุ่มเลือกประธานเพื่อเป็นผู้นำดำเนินการอภิปรายกลุ่ม และเลขานุการกลุ่ม เพื่อปฏิบัติหน้าที่จดบันทึกผลการอภิปรายกลุ่มของสมาชิกในกลุ่ม
 2. แจกบทความให้นิสิตกลุ่มละ 1 เรื่อง
 3. ให้แต่ละกลุ่มอ่านบทความที่ได้รับ และอภิปรายประเด็นตามใบงาน
 4. วิเคราะห์และนิสิตช่วยกันสรุปประเด็นวิธีการมองโลก
 5. วิเคราะห์กล่าวสรุปและให้นิสิตบันทึกสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้ลงในสมุดบันทึกตนเองและขอแบบบันทึกอุปสรรค/ปัญหาของนิสิต ที่ให้กลับไปทำในครั้งที่แล้ว พร้อมขออาสาสมัครออกมารายงานสิ่งที่ได้บันทึกในครั้งที่แล้ว และให้ผู้เข้ารับการอบรมทุกคนช่วยกันนำเสนอสิ่งที่ตนเองประสบว่าเหมือนหรือต่างกับเพื่อนเพียงไรและแจกแบบบันทึกใหม่ให้นิสิตกลับไป(แบบบันทึกประกอบด้วย การบันทึกปัญหา/อุปสรรคมีอะไรและนิสิตคิด/รู้สึกอย่างไรกับปัญหานั้นๆ)

บทสรุป

การมองโลกในแง่ดี เรียกว่าเป็น กลยุทธ์ของความสำเร็จของบุคคล สามารถเห็นวิกฤตเป็นโอกาส สามารถพลิกเหตุการณ์ร้ายกลายเป็นดีไม่ห่อถอยแม้มีอุปสรรคมาขวางกั้น ซึ่งการมองโลกในแง่ดีไม่เพียงเป็นแต่พรสวรรค์ แต่เป็นพรแสวงจากการฝึกหัดในการโต้แย้งความคิดทางลบที่มีด้วยกันสี่วิธี โดยวิธีการโต้แย้งกับความคิดที่มีลักษณะของการมองโลกในแง่ร้ายมีดังนี้ 1.หาหลักฐาน แสดงให้เห็นว่าความเชื่อทางลบนั้นไม่ถูกต้อง 2.ทางเลือกอื่นโดยเราจะต้องตระหนักว่าเหตุการณ์หนึ่ง ๆ สามารถเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ 3. การประยุกต์ คือในบางครั้งความเชื่อนั้นก็เป็นเรื่องที่ถูกต้อง แต่เราจำเป็นต้องแย้งเพื่อลดอันตรายหรือภัยพิบัติที่จะเกิดขึ้นกับตัวของเรา 4. ความเป็นประโยชน์ การโต้แย้งให้นึกถึงความเป็นประโยชน์ที่จะได้รับเป็นสำคัญ ซึ่งวิธีปฏิบัติการคิดเพื่อการโต้แย้งกับเหตุการณ์ทางลบมีดังนี้ 1.สืบค้นความคิดของตนเอง โดยเราจะต้องพิจารณาเหตุการณ์ลบต่างๆที่เกิดขึ้นว่าเราคิดอย่างไรกับเหตุการณ์นี้ ทำไมเราจึงคิดเช่นนั้น 2. การตรวจสอบว่าการประเมินข้อสันนิษฐานว่าเป็นจริงหรือไม่ รวบรวมเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดผลตรงกันข้าม 3. พิจารณาตามความเป็นจริงโดยการหัดคิดว่าความคิดที่ผุดออกมาในตอนแรกว่ามีความแม่นยำหรือไม่ เพียงไร และเมื่อเราคิดว่าความคิดนั้นไม่แม่นยำ อารมณ์เราจะดีขึ้นทันที 4. บางทีความคิดของเราก็เป็นความจริง จงอย่าได้วิตกกังวลเกินไป ให้คิดว่าทุกปัญหามีทางออก และทุกทางออกก็มีทั้งข้อดีและข้อเสีย จงค้นหาข้อเสียเพื่อแก้ไขข้อบกพร่อง ซึ่งไม่ว่าวิธีใด ถ้าเราสามารถปฏิบัติได้ในที่สุดก็จะทำให้ตนเองประสบความสำเร็จในสิ่งที่ปรารถนาได้

ผมชื่อ ร.ศ.วิริยะ นามศิริพงศ์พันธุ์ จบการศึกษานิติศาสตรบัณฑิต (เกียรตินิยม) , นิติศาสตรมหาบัณฑิต(มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์),เนติบัณฑิตไทย และ L.L.M.(Taxation) จากมหาวิทยาลัย Havard USA. ปัจจุบันรับราชการเป็นอาจารย์ประจำคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ , ที่ปรึกษาผู้ทรงคุณวุฒิของนายกรัฐมนตรี , ที่ปรึกษารัฐมนตรีช่วยกระทรวงศึกษาธิการ, สมาชิกสภาที่ปรึกษาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ และ ประธานมูลนิธิสากลเพื่อคนพิการ แต่กว่าผมจะมาถึงวันนี้ได้ ผมต้องต่อสู้และดิ้นรนอย่างเหนียวยาก ทั้งกำลังกายและกำลังใจเพื่อให้ได้มาซึ่งวันนี้ ลองมาฟังชีวิตของผมซิครับ

ผมเกิดเมื่อ พ.ศ. 2495 มีพี่น้องจำนวน 9 คน ส่วนผมเป็นคนที่ 8 เดิมผมชื่อ ด.ช. เต็งเซ็ง แซ่เนา ตอนเกิดมาผมก็มีอวัยวะครบ 32 เหมือนกับเด็กคนอื่น ๆ และมีนิสัยซุกซนเหมือนคนทั่วไป ในตอนที่ผมเป็นเด็ก ผมเป็นคนขยันเรียนหนังสือ ความใฝ่ฝันของผมคือ ผมอยากเป็น แพทย์ วิศวกร และเพื่อที่จะให้ตนเองตั้งใจเรียนอย่างจริงจังผมได้เปลี่ยนชื่อเป็น วิริยะ เพื่อไว้เตือนตนเอง

วันหนึ่ง พ่อของผมเรียกผมไปพบ และผ่าแอปเปิ้ลให้กิน ผมรู้สึกพอใจเป็นพิเศษ เพราะท่านรู้ว่าผมชอบกินแอปเปิ้ล และในชนบทก็หาแอปเปิ้ลกินได้ยากมาก เมื่อผมกิน 1 ชิ้น ผมก็ดูไปที่มือของพ่อที่ยังมีแอปเปิ้ลอีก คิดว่าเดี๋ยวท่านจะให้อีก แต่ท่านกลับถามผมว่า "แอปเปิ้ลอร่อยหรือเปล่า เห็นลือชอบกิน" ผมตอบว่า "อร่อยมาก" พ่อของผมได้ตอบกลับว่า "ดีมาก กินชิ้นเดียวก็พอแล้วและจำไว้ด้วยว่าถ้าขยันหาเงินได้มากๆ อยากกินแอปเปิ้ลก็ลูกก็มีเงินซื้อได้ แต่ถ้าขี้เกียจไม่รู้จักรหาเงิน กินแอปเปิ้ลเป็นกิเลสก็เสียเปล่า เป็นแต่อุจจาระ " ผมได้ฟังอย่างนั้นกับบอกกับตนเองว่า ไม่กินแอปเปิ้ลของพ่อก็ได้ เพราะผมจะขยันเรียนหนังสือขึ้นอีก และวิชาที่ผมชอบ คือ วิทยาศาสตร์ เนื่องจากผมชอบทดลอง ซึ่งผมจะมีกล่องเครื่องมือในการทดลองวิทยาศาสตร์ไว้

วันที่ 28 พ.ย. 2510 เป็นวันที่ผมจำได้แม่นยำ มันเป็นวันที่เปลี่ยนแปลงชีวิตผม เหตุการณ์ที่ร้ายแรงที่สุดได้บังเกิดกับชีวิตของผม วันนั้นขณะที่ผมเตรียมอ่านหนังสือเพื่อเข้าสอบเตรียมอุดมฯ ผมได้เหลือบไปเห็นแท่งเหล็กสีเหลืองขนาดเท่ากำไลข้อมือมีสายไฟต่ออยู่ มันได้อยู่ข้างกล่องทดลองวิทยาศาสตร์ของผม ผมจึงตรงเข้าไปหยิบเล่น ทันใดนั้นผมก็ได้ยินเสียงระเบิดตูมใหญ่ และผมก็มองไม่เห็นอะไรอีกเลย

ในเหตุการณ์ครั้งนั้น ทำให้ผมตาบอดทั้งสองข้าง และนิ้วมือข้างซ้ายของผมขาดถึง 2 นิ้ว ผมต้องนอนรักษาตัวในโรงพยาบาลเป็นเวลา 1 ปีและได้รับการผ่าตัดอยู่หลายครั้ง ผมก็ยังคิดว่าถึงผมจะเรียนช้ากว่าเพื่อนไปสัก 1 ปี ก็ไม่เป็นไร แต่แล้วแพทย์ผู้ซึ่งทำการรักษาผมบอกกับผมได้เพียงว่า "หมอทำได้ดีที่สุดแค่เพียงตาขวาเห็นได้เพียงแสงสว่างเท่านั้น ส่วนตาซ้ายที่ถูกควักออกก็มองไม่เห็นอย่างแน่นอน" ผมทั้งตกใจและเสียใจเป็นอย่างมาก ผมไม่อยากจะพิการ ผมไม่อยากจะตาบอด ผมไม่อยากจะขอทาน ตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา ผมกลายเป็น

คนคิดมาก ร้องไห้อยู่บ่อยๆ ซึมเศร้า ท้อถอย คอยนึกถึงแต่อดีตที่สนุกสนานคิดถึงคืนวันที่ขยันและทุ่มเทไป สิ่งเหล่านั้นได้ดับวูบไปพร้อมกับเสียงระเบิดวันนั้นแล้ว

ประมาณ 1 เดือน ที่ผมซึมเศร้าท้อถอยอยู่นั้น พ่อตั้งใจจะให้ผมเป็นหมอดู ผมได้แต่คิดว่าสวรรค์ช่างเล่นตลกกับผมจริงๆ ผมได้ทุ่มเททุกสิ่งทุกอย่างไปเพื่อจะเป็นนายแพทย์ใหญ่ที่มีชื่อเสียงแต่กลับมาให้ผมเป็นหมอดูตามริมถนน ส่วนพี่ชายของผมก็พยายามที่จะหาที่ให้ผมเรียน จนได้ถึงวันที่เปลี่ยนแปลงชีวิตผมอีกครั้ง เมื่อพี่ชายผมพาผมไปเรียนที่โรงเรียนสอนคนตาบอด กรุงเทพฯ ผมได้พบกับมิสเจนนิวิฟ คอลฟิลด์ และซิสเตอร์โรสมัวร์ ทั้งสองรับผมเข้า โรงเรียนทั้งๆที่คุณสมบัติของผมไม่ตรงตามเกณฑ์ และได้สอนผมว่า “ซิสเตอร์เข้าใจดีว่า วิริยะ ต้องเสียใจมากที่ต้องเสียดวงตา แต่อย่าไปคิดว่าดวงตานั้นเป็นทุกสิ่งทุกอย่างของชีวิต คุณยังมีมือ แขน ขาและสมองที่ดี ถ้าเอาสิ่งที่มีอยู่เหล่านี้มาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด ก็สามารถช่วยเหลือตนเอง ครอบครัวยุคและสังคมได้ ซิสเตอร์เข้าใจดีว่าคนที่ผิดหวังมักตั้งคำถามเป็นการทำร้ายหรือซ้ำเติมตนเอง เช่นเดียวกับคุณที่คงตั้งคำถามว่าทำไมฉันต้องตาบอด ทั้งๆที่ฉันทำดีทุกอย่างไม่เคยทำชั่วเลย ทำไมคนอื่นทำชั่วมากมายถึงไม่ไปลงโทษเขาเหล่านั้น คำถามเหล่านี้เป็นคำถามเชิงทำลายตนเอง คือ นอกจากหาคำตอบไม่ได้แล้วยังทำให้ตนเองรู้สึกต่ำต้อย ตัวเองไม่ได้รับความเป็นธรรม รู้สึกโกรธแค้น อิจฉาริษยา เศร้าใจตลอดเวลา หาประโยชน์อันใดไม่ได้ ซิสเตอร์อยากให้วิริยะมีสติและลองตั้งคำถามใหม่ คือ ต้องถามตนเองว่าทำไมเราต้องไปเสียเวลากับคำถามที่เกิดโทษกับตัวเราเอง ทำไมเราไม่ตั้งคำถามใหม่ที่มีแต่จะก่อประโยชน์ให้กับตัวเรา คำถามที่ควรถามอย่างสร้างสรรค์ คือ คำถามที่เริ่มต้นด้วย “HOW” คือทำอย่างไร เช่น เราจะใช้เวลาอย่างไรจึงเกิดประโยชน์สูงสุด หรือต้องทำอย่างไรจึงเรียนหนังสือได้ดี ” ซิสเตอร์ยังกล่าวต่อว่า “อันที่จริงนั้นมนุษย์ทุกคนอยู่ตรงกลาง คือมนุษย์ทุกคนมีคนที่ดีกว่า แต่ในขณะเดียวกันก็มีคนที่ต่ำหรือด้อยกว่า ซิสเตอร์อยากให้วิริยะคิดถึงคนที่เป็จำนวนมากที่สุดที่ไม่ได้พิการแค่ตา หลายคนหูหนวก บางคนก็พิการแขนขาพร้อมด้วย บางคนก็เดินไม่ได้ เธอเพียงแค่ตาบอดและนิ้วขาดเล็กน้อย โชคดีกว่าเขาเหล่านั้นมากมาย อีกทั้งบางคนไม่มีใครใส่ใจดูแล แต่เธอก็มีญาติพี่น้องที่คอยรักและห่วงใย มีโรงเรียนให้เรียนเพื่ออนาคตของเธอจะได้มีงานทำภายภาคหน้า” ผมเมื่อได้ฟังอย่างนั้นเหมือนได้เห็นถึงแสงสว่างจิตใจปลอดโปร่งอย่างไม่เคยรู้สึกอย่างนี้เลย ตั้งแต่ชีวิตของผมได้ยินเสียงระเบิดในครั้งนั้น ในใจผมคิดว่า “ไม่น่าเชื่อเลยว่าเพียงผมพบกับคนดีที่รู้จักชี้แนะ ก็สามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตความคิดและอารมณ์ของเราได้ ทำให้คนที่หดหู่พร้อมที่จะร้องไห้ได้ทุกเมื่อ มาเป็นคนที่มีความหวังและมีพลังที่ต่อสู้ชีวิตต่อไป ผมจะไม่มาเสียเวลากับคำถามที่ไร้สาระ ที่ทำให้เราเศร้าเสียใจอยู่ นับแต่นี้ผมต้องเป็นคนใหม่ ที่จะเป็นคนคิดอย่างสร้างสรรค์และไม่คิดทำร้ายตนเอง และจะตั้งใจพัฒนาปรับปรุงตนเองเพื่ออนาคตที่ดีต่อไป”

ณ ที่โรงเรียนแห่งนี้ผมต้องฝึกการใช้ชีวิตแบบคนตาบอดต้องใช้ไม้เท้าล่ำทาง ต้องเรียนอักษรเบรลล์ เมื่อผมมีความพร้อมเรื่องเรียน ซิสเตอร์ได้ส่งผมไปเรียนที่ร.ร.เซนต์คาเบรียล ผมต้องเดินทางไป-กลับเองโดยรถเมล์ ซึ่งทำให้ผมได้รับอุบัติเหตุหลายครั้งจากการที่มองไม่เห็น เช่นเดินตกท่อระบายน้ำ ชนถังขยะ ชนเหล็กที่เป็นมู่ลี่ของแม่ค้า แม้กระทั่งถูกคนล้อเลียนเหยียดหยามในความพิการของผม ถ้าเป็นเมื่อก่อนผมคงโกรธ เสียใจ แต่ตอนนี้ผมไม่สนใจกับสิ่งเหล่านี้แล้ว ไม่เคยมีสักครั้งที่รู้สึกท้อทอยในชีวิต เพราะผมรู้แล้วว่า "ตาบอดเป็นเคราะห์กรรมที่ร้ายแรงที่สุดเท่าที่ผมเคยประสบมา แต่การตาบอดก็สร้างโอกาสที่ดีที่สุดในชีวิตของผม ทำให้ผมได้พบกับคนดี ทำให้ผมรู้ซึ่งในความรักที่ครอบครัวมีให้ผม ทำให้ผมเข้าใจในสัจธรรมที่ว่า เคราะห์หมีกสร้างโอกาส แต่ความประมาทก่อให้เกิดเคราะห์ โอกาสหรือเคราะห์อยู่ที่ตัวเรานั้นเองว่าจะมองเหตุการณ์นั้นอย่างไร มองในแง่ดี เราก็มีกำลังใจในการฝ่าฟันอุปสรรค มองในแง่ร้าย ก็เกิดความท้อถอยหดหู่ และสิ่งเหล่านี้เองทำให้ผมสำเร็จในชีวิตอย่างไม่คาดคิด ทุกวันนี้ผมไม่เสียใจเลยที่ตาบอด ผมยินดีที่ตาบอดเพื่อแลกเปลี่ยนกับสิ่งที่ผมได้รับมา"

ใบงาน

1. ทำไมร.ศ.วิริยะ จึงเกิดความซึมเศร้า ท้อถอย เมื่อเกิดอุบัติเหตุระเบิดในครั้งนั้น
2. ถ้าร.ศ.วิริยะ ยังมีความซึมเศร้า ท้อถอย อยู่ นิสิตคิดว่าจะเกิดอะไรในปัจจุบัน และอนาคตของเขา
3. เพราะแนวคิดอะไรจึงทำให้ร.ศ.วิริยะ หายจากอาการซึมเศร้า ท้อถอย
4. นิสิตเคยมีอาการซึมเศร้าและท้อถอย หรือไม่ ถ้าเคยมี เราจะมีแนวทางแก้ไขอย่างไรบ้าง

บันทึกปลายเท้า (Foot-notes)

ฉันชื่อ เลนา-มาเรีย(Lena Maria) เกิดเมื่อวันที่ 28 ก.ย. ค.ศ.1968 ฉันเกิดมาก็ไม่มีแขนทั้งสองข้าง ส่วนขาข้างซ้ายยาวเพียงครึ่งของขาขวา มีหลายคนได้แนะนำให้พอกับแม่นำฉันไปฝากไว้ที่สถาบันดูแลเด็กพิการ แต่พอกับแม่ตัดสินใจว่า "การที่ฉันไม่มีแขนก็ไม่เป็นไร แต่ฉันต้องมีครอบครัว " ดังนั้นพอกับแม่จึงตัดสินใจดูแลฉันเอง โดยฉันได้ใช้เท้าแทนมือในหลายสิ่งหลายอย่าง เช่น เมื่อฉันอายุได้ 5 สัปดาห์ ฉันเริ่มใช้เท้าจับขวดนมดื่มเองได้ โดยแม่เป็นผู้ที่ใช้หนังสือพิมพ์มัดขวดนมกับขาของฉัน แต่ฉันก็ยังมีปัญหาเกี่ยวกับเท้าข้างซ้ายซึ่งใหญ่ผิดปกติรูปร่างมากแถมเท้าข้างนี้มาจนเกิดซิดาและปลายเท้าก็ยังชี้ขึ้นข้างบน ฉันต้องได้รับการผ่าตัดขาหลายครั้งเพื่อให้ขาปลอมได้ และต้องผ่าตัดเอาซี่โครงออกไปสักริเวณไหล่เพื่อให้ฉันจับสิ่งของโดยใช้ไหล่กับคางได้ง่ายขึ้น ฉันต้องฝึกหัดเดินโดยใช้ขาปลอม ซึ่งเริ่มแรกพ่อแม่ต้องช่วยจูง ฉันล้มไม่รู้กี่ครั้ง บาดเจ็บไม่รู้กี่ที่ มีอยู่ครั้งหนึ่งฉันล้มคางกระแทกพื้นจนคางแตกต้องเย็บอยู่หลายเข็ม แต่ในที่สุดฉันก็สามารถเดินได้

ฉันได้ฝึกการใช้เท้าแทนมือในการทำกิจกรรมหลายอย่าง เช่น การเย็บผ้า การปักโครสตีส การวาดภาพระบายสี การแต่งตัว หวีผม จนกระทั่งการหยิบเงินออกจากกระเป๋าสตางค์ เมื่อฉันเข้าโรงเรียนแรกๆ เพื่อนๆก็ ล้อเลียนเกี่ยวกับความพิการของฉันสารพัด แต่ฉันก็ไม่ได้ตอบ เพราะฉันได้ถูกสอนตั้งแต่แรกว่าคุณค่าของฉันอยู่ที่ภายในไม่ใช่ภายนอก ดังนั้นฉันจึงไม่เคยรู้สึกอับอายในความพิการของฉัน แต่ฉันกลับใช้ความพิการของฉันให้เป็นประโยชน์ คุณทราบไหมว่าฉันสามารถว่ายน้ำได้ ไม่ใช่ซิ ไม่ใช่แค่ฉันว่ายน้ำเป็นเท่านั้นแต่ฉันเป็นแชมป์และสามารถติดทีมชาติสวีเดนในปี ค.ศ. 1987 ฉันได้ 4 เหรียญทองในการแข่งขันแชมป์ยุโรป และอีกหลายรายการที่ฉันได้ลงแข่งขันก็ได้เหรียญทุกครั้ง

กิจกรรมที่ฉันประสบความสำเร็จไม่ใช่แต่ว่ายน้ำเท่านั้น สิ่งที่สร้างชื่อเสียงของฉันอีกอย่างหนึ่งคือ การร้องเพลง โดยฉันเรียนการร้องเพลงจนถึงเข้าเรียนวิทยาลัยการดนตรีในกรุงสตอกโฮล์ม จนฉันสามารถประสบความสำเร็จได้มีคอนเสิร์ตไปในหลายประเทศ เช่น จีน อินเดีย ญี่ปุ่น และการร้องเพลงก็ได้กลายเป็นอาชีพของฉัน ฉันได้ออกงานเพลงหลายอัลบั้ม เช่น My life , Best friend และ Amazing Grace

มีคำถามว่าฉันประสบความสำเร็จในชีวิตได้อย่างไรเมื่อฉันได้เสียเปรียบในชีวิตมากมายนัก คำตอบของฉันก็คือ ฉันรู้ว่าคนเราทุกคนแตกต่างกันตั้งแต่เกิด ฉันก็มีความสุขและอยาก رؤ้อยากเห็นเกี่ยวกับชีวิตตั้งแต่เกิดมา ฉันเป็นคนที่มีมุมมองโอกาสที่เป็นไปได้มากกว่าจะดูความยากลำบาก ฉันไม่ทำให้ทุกสิ่งทุกอย่างยากไปกว่าที่มันเป็นอยู่ ฉันมีทัศนคติในทางบวกต่อตัวเอง ฉันรู้ว่าฉันมีคุณค่าไม่ว่าฉันจะเป็นอย่างไร ฉันเชื่อมั่นในพลังความสามารถของฉันว่าฉันสามารถทำทุกสิ่งที่ฉันปรารถนาได้ ไม่จำเป็นที่ฉันจะต้องไปอิจฉาหรือริษยาใคร กล้าที่จะยอมรับสิ่งต่างๆตามที่มันเป็น และกล้าที่จะตั้งคำถาม ฉันรู้ว่าบางทีสิ่งที่ทำให้เราเจ็บปวดก็มีส่วนช่วยปั้นชีวิตของเรา ความมืดเป็นฉากหลังเพื่อให้ความสว่าง

เด่นชัดขึ้น ไม่มีใครที่ดำเนินชีวิตโดยปราศจากปัญหา แต่คนที่มีประสบการณ์จากความลำบากจะมีชีวิตที่รุ่งโรจน์มากกว่าคนที่ไม่เคยมีประสบการณ์แบบนี้ และคนที่สามารถเอาชนะอุปสรรคต่างๆ จะยิ่งทำให้ชีวิตเขารุ่งโรจน์ขึ้น

ใบงาน

1. เล่นา-มาเรียมีแนวคิดอย่างไร จึงประสบความสำเร็จในชีวิตการทำงาน
2. ถ้าเล่นา-มาเรียท้อถอยในชีวิตแล้วจะเกิดอะไรในชีวิต
3. ถ้านิสัยพบคนที่ต้องพิการนิสัยจะให้กำลังใจแก่เขาอย่างไรบ้าง
4. ถ้านิสัยประสบกับอุปสรรคหรือปัญหานิสัยจะมีแนวคิดอย่างไรให้นิสัยประสบความสำเร็จ



ไม่ครบห้า

ในขณะที่พ่อแม่คนไทยเวลาตั้งครรภ์จะขอให้บุตรในท้องเกิดมาครบ 32 คือมีอวัยวะครบเท่ากับสามสิบสอง แต่คนญี่ปุ่นนับเฉพาะอวัยวะหลัก เท่ากับ 5 คือ หัว แขน 2 ข้าง และขา 2 ข้าง ถ้าใครมีความพิการแค่อวัยวะหลักใดอวัยวะหนึ่งก็น่าจะแหย่อยู่แล้ว แล้วคนที่ไม่ใช่แขนไม่มีขา คุณคิดว่าจะสามารถเลี้ยงตนเองในโลกนี้ได้หรือไม่ ถ้าคุณว่าไม่ได้ละก็ คุณคิดผิดแล้วครับถ้ายังไม่เชื่อ ลองมาฟังเรื่องของผมกันนะครับ

ผมชื่อ โอโตทาเกะ อิโรทาตะ หรือที่ใครๆเรียกผมว่า “โอโตจัง” ผมเป็นคนที่มีลักษณะพิเศษกว่าใคร เนื่องจากผมเกิดมาไม่ครบห้า และไม่ใช่ว่าแค่เพียงเล็กน้อยๆ กรณีผมขาดไปถึงสี่ในห้า คือ เมื่อผมเกิดมาก็ไม่มีแขน ไม่มีขา หรือที่เขาเรียกทางการแพทย์ว่า Congenital tetra Amelia เวลาที่จะเดินทางไปไหนๆ ก็จะใช้เก้าอี้ล้อไฟฟ้า หรือใช้ขาที่สั้นไม่ถึงเข่า รวมทั้งต้องใช้ก้นลากไปกับพื้นด้วย ผมมีแขนที่ยาวเพียง 10 เซนติเมตร เวลาที่ผมเขียนหนังสือ ผมจะใช้ ดินสอหนีบไว้ระหว่างแก้มกับแขนสั้นๆ ส่วนเวลาผมกินข้าวผมใช้กฎของแรงจذب และเมื่อผมจะตัดกระดาษผมจะใช้ปากคาบกรรไกรไว้ข้างหนึ่งแล้วใช้แขนกดอีกข้างหนึ่งเอาไว้พร้อมขยับหน้าเพื่อตัดกระดาษให้ขาด

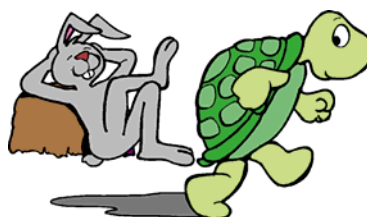
คุณทราบไหมครับว่าผมชอบเล่นกีฬาอะไรที่สุด แล้วคุณจะประหลาดใจเมื่อผมจะบอกคุณว่าผมชอบเล่นบาสเกตบอล ผมเคยลงแข่งขันด้วย ฉายาของผมคือ อาวุธลับ เนื่องจากผมตัวเตี้ย ฉะนั้นเวลาผมเลี้ยงลูกก็จะอยู่ระดับต่ำกว่าเข่าของฝ่ายตรงข้าม ทำให้การที่ฝ่ายตรงข้ามจะเข้ามาแย่งบอลได้ยากมากขึ้น ผมไม่เคยคิดว่าตัวผมเกิดมามีชีวิตที่ลำบากเลยตั้งแต่เมื่อผมยังเด็กเมื่อเพื่อนทำกิจกรรมอะไรผมก็ไม่เคยปฏิเสธที่จะร่วมกิจกรรมนั้นด้วย เมื่อผมประสบความสำเร็จผมรู้สึกภูมิใจทุกครั้ง และเมื่อไม่สามารถทำได้ผมไม่เคยย่อท้อเลยกลับมาชนะบ่อยขึ้นเพราะผมเชื่อในศักยภาพในตัวผมว่าเราทำได้แม้จะไม่ได้เป็นครั้งแรกที่ทำ เมื่อผมอยู่มัธยมปลาย ผมได้ฝันเข้าร่วมในทีมอเมริกันฟุตบอลของโรงเรียนผมกับเพื่อนจึงได้สมัครเข้าชมรมอเมริกันฟุตบอล แต่เนื่องจากกีฬานี้เป็นกีฬาที่ใช้พลังกายต่อสู้กันมากดังนั้นผมจึงถูกปฏิเสธไม่ให้เข้าชมรมอยู่คนเดียว แต่จากการที่ผมเพียรขอเข้าชมรมอยู่หลายครั้งผมจึงได้เข้าทีมอเมริกันฟุตบอลของโรงเรียนซึ่งไม่ใช่ในฐานะของนักกีฬา แต่ในฐานะผู้จัดการ ซึ่งหน้าที่ของผม คือ การรวบรวมข้อมูลของฝ่ายตรงข้ามลงในคอมพิวเตอร์เพื่อใช้วิเคราะห์ในการแข่งขันครั้งต่อไป จนทีมของเราได้เป็น แชมป์โตเกียว เมื่อผมเรียนจบมัธยมปลาย ในปีแรกผมสอบเข้ามหาวิทยาลัยไม่ได้ แต่ผมก็ไม่ได้ท้อถอยแต่อย่างใด กลับคิดว่าเป็นโชคเสียอีกที่เราจะได้ศึกษาพิจารณาตนเองว่าเราชอบที่จะเป็นอะไรกันแน่(หลังจากที่ยุ่งกับคอมพิวเตอร์วิเคราะห์ข้อมูลของกีฬามหาวิทยาลัย) และในปีถัดมาผมสอบได้คณะเศรษฐศาสตร์และการเมือง ของมหาวิทยาลัยวาเซดะ ผมเรียนจบปริญญาตรี

จากมหาวิทยาลัยวาเซดะนี่เอง ปัจจุบัน ผมเป็นนักเขียนอิสระด้านกีฬา เป็นประธานคณะกรรมการจัดงาน Barrier-free มุ่งสู่ Universal Design 1997 (เป็นการสร้างสรรค์พื้นที่ให้สามารถใช้ได้ทั้งคนพิการและคนปกติ โดยไม่มีสิ่งกีดขวาง)

คติประจำใจของผม คือ “ความพิการ คือ ความไม่สะดวก แต่ไม่ใช่ความไม่สบายใจเชื่อมั่นในพลังความสามารถของตนเอง และอย่าดูถูกตนเอง ลองทำทุกอย่างที่ตนเองปรารถนาที่จะทำก่อนที่จะพูดคำว่า ผมทำไม่ได้”

ใบงาน

1. ถ้าไอโตทาเกะ อิโรทาจะคิดว่าตนเองเป็นคนพิการ ชีวิตของเขาจะเป็นอย่างไร
2. ทำไมไอโตทาเกะ อิโรทาจะ จึงประสบความสำเร็จทั้งในด้านการเรียน กีฬา และการทำงาน
3. ถ้านิสิตพบกับปัญหา / อุปสรรคในชีวิต นิสิตต้องทำอะไรเพื่อให้ผ่านอุปสรรคได้ด้วยดี



สรยุทธ สุทัศนะจินดา

ถ้าตอนนี้มีใครที่ไม่รู้จัก สรยุทธ สุทัศนะจินดา คงต้องบอกว่าเขย เพราะในขณะนี้เขาเป็นคนที่ถูกกล่าวถึงมากที่สุด ว่าเป็นลูกจ้างทำรายการทีวีที่รวยที่สุด รายได้ของเขา

ประมาณ 560,000 บาท/เดือน(รายการกล่องวิเศษ 100,000บาท/เดือน ,รายการถึงลูกถึงคน 110,000บาท/เดือน, เรืองเล่าเช้านี้ 150,000บาท/เดือนและ ตำแหน่งโปรดิวเซอร์,ครีเอทีฟ ฝ่ายรายการบีบีซีเทโร 200,000บาท/เดือน) แต่เขาจะไม่มีวันนี้ถ้าวันนั้นเขาท้อถอย ขาดความอดทนและการมองโลกในแง่ดี

สรยุทธมีพี่น้องทั้งหมด 3 คน เขาเป็นคนกลางอยู่ระหว่างพี่สาว และน้องสาว ซึ่งพ่อเสียชีวิตตั้งแต่เขายังเด็ก แต่มารดาของเขาก็เป็นคนที่ไม่เก่งมาก สามารถหาเลี้ยงลูกทั้งสามคน โดยเลี้ยงแบบคุณหนู (อยากเลี้ยงให้ได้ดี แต่ฐานะไม่ค่อยดีมาก) ด้วยวิธีการเปิดร้านขายผลไม้

ตอนเด็กๆเขาเป็นคนเกเรมาก ถึงมารดาจะพยายามส่งให้เรียนดี ๆ แต่เขาไม่สนใจ เคยหนีโรงเรียนจนกระทั่งสารวัตรนักเรียนจับได้ก็ต้องหยุดหนีโรงเรียน แต่สมัยนั้นโชคดีที่ไม่มียาเสพติดแพร่หลายเหมือนในปัจจุบัน ยกเว้น บุหรี่ ไม่เช่นนั้นเขาก็คงติดยาเสพติดแล้ว เมื่อเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ที่โรงเรียนเซนจอห์น เขาถูกไล่ออกจากโรงเรียนด้วยข้อหา พาลูกสาวชาวบ้านหนี เพราะผู้หญิงได้หนีออกจากบ้านมาอยู่ที่บ้านเขาโดยอยู่กับพี่สาวของเขา แต่ทางโรงเรียนไม่รับฟัง

แต่เขาก็ยังไม่ยอมแพ้ต่อชะตาชีวิตที่ได้ถูกพิพากษาว่าเป็นคนผิด เขาไปเรียนต่อที่ศึกษาผู้ใหญ่จนจบมัธยมศึกษาตอนต้นด้วยเกรดดีเยี่ยม จากนั้นไปเรียนต่อที่โรงเรียนอำนวยการศิลป์เรียนได้ไม่เท่าไรก็ต้องไปอยู่บ้านเมตตา เนื่องจากโดนข้อหาทะเลาะวิวาททั้งๆที่ยังไม่ได้ติดกัน(เพียงรวบรวมสมัครพรรคพวกก็ถูกจับแล้ว) หลังจากเหตุการณ์ครั้งนี้ทำให้เขาเริ่มได้คิดว่า ก็ดีเหมือนกันที่เขาถูกจับครั้งนี้ ไม่เช่นนั้นเขาอาจไปทำอะไรที่เลวร้ายกว่านี้ก็ได้ จากครั้งนี้ เขาเริ่มใช้ชีวิตแบบประวั่งตัวตลอด จนจบที่โรงเรียนอำนวยการศิลป์ ด้วยเกรดเฉลี่ยไม่ถึง 2.00 เขารู้ว่ามารดาของเขาไม่ได้รู้สึกความภูมิใจในตัวเขาเลย เพราะ ไม่ค่อยอยากพูดถึงเขาให้ญาติฟังเท่าไร ชีวิตของเขามีแต่เรื่องทำให้แม่ต้องอับอาย ญาติและเพื่อนบ้านบางคนก็นิทาว่า เขาไม่มีทางได้ดีหรอก บางคนก็ว่า อนาคตเขาต้องมีคุกเป็นบ้านอย่างแน่นอน แต่แทนที่คำๆนี้จะทำให้เขาท้อแท้ กลับทำให้เขาหันมามองตนเองและขอบคุณคนที่พูด เพราะมันกลายเป็นแรงกระตุ้นให้เขาตั้งใจเรียนจนจบวารสารศาสตร์ คณะนิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพ เกียรตินิยมอันดับ 1 เริ่มทำงานครั้งแรกที่ เนชั่นและกลายเป็นพิธีกรที่ถูกกล่าวถึงมากที่สุดคนหนึ่งในปัจจุบัน

ใบงาน

1. ถ้าสรยุทธ สู้ศนะจินดาคิดว่าการที่ถูกไล่ออกจากโรงเรียนหรือไปอยู่บ้านเมตตาเป็นตราบาป นิสิตคิดว่าเขาจะมีชีวิตเป็นอย่างไร
2. นิสิตคิดว่าสรยุทธมีแนวคิดอย่างไร จึงทำให้เขาประสบความสำเร็จในชีวิต
3. ถ้า นิสิตปรารถนาที่จะประสบความสำเร็จในชีวิต นิสิตต้องมีแนวคิดและปฏิบัติตัวอย่างไร
4. นิสิตคิดว่าการที่รับรู้สิ่งใดมาต้องเป็นอย่างที่เราคิดเสมอไปหรือไม่ เพราะเหตุใด



ครั้งที่ 5

ชื่อเรื่อง นักสู้ผู้ไม่แพ้

วัตถุประสงค์ 1.เพื่อให้นิสิตรู้ถึงประโยชน์ของการโต้แย้งความคิดที่มีลักษณะของการมองโลกในแง่ร้าย

2.เพื่อให้นิสิตได้เชื่อมั่นในตนเองว่าสามารถมองโลกในแง่ดีได้จากการที่ได้พบกับตัวแบบที่เป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จจริง

ขนาดกลุ่ม กลุ่มย่อยกลุ่มละ 4-5 คน

สื่อและอุปกรณ์ 1.วิทยากร คุณศิริวัฒน์ วรเวทย์วุฒิคุณ (มิสเตอร์แซนด์วิช ออฟ ไทยแลนด์)
2.กระดาษ A4 , ปากกา
3.แผ่นใส , ปากกาเขียนแผ่นใส
4.เครื่องฉายแผ่นใส
5.เพลงเกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดี

เวลาที่ใช้ 90 นาที (เวลาทำกิจกรรม 70นาที และเวลาสรุปบันทึก 20 นาที)

วิธีดำเนินการ 1.เป็นนิสิตออกเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 5 คน
2.ให้คุณศิริวัฒน์มาเล่าประวัติของชีวิตตนเองที่ต่อสู้ไม่ยอมแพ้เน้นที่กระบวนการคิด การให้กำลังใจตนเอง การเผชิญหน้ากับปัญหาอย่างเข้มแข็ง(รายละเอียดอยู่ในหนังสือฉบับหนึ่งใหม่กับหนังสือไม่ยอมแพ้)3.เปิดโอกาสให้นิสิตซักถามวิทยากร
4.ให้นิสิตแบ่งกลุ่มอภิปรายในหัวข้อทำอะไรเมื่อล้มแล้วลุกได้ใหม่
5.ให้นิสิตออกมาอภิปราย
6.วิทยากรสรุปและให้นิสิตบันทึกลงในสมุดว่านิสิตได้อะไรจากการอบรมครั้งนี้

7.ให้นิสิตส่งงานในครั้งที่แล้วและขออาสาสมัคร2-3คนออกมารายงานผลที่บันทึกให้กลุ่มมาช่วยกันอภิปรายผล

8.ให้นิสิตกลับไปบันทึกว่านิสิตได้เจอเหตุการณ์ที่เป็นปัญหา/อุปสรรคอะไรบ้างและนิสิตคิดอย่างไรเพื่อให้นิสิตมีความรู้สึกที่ดีขึ้น

บทสรุป

ผู้ชนะจะเห็นวิกฤตเป็นโอกาส พบทางแก้ไขในทุกปัญหาและเผชิญปัญหาด้วยความเข้มแข็ง

ครั้งที่ 6

- ชื่อเรื่อง จะโต้แย้งอย่างไรจึงจะดี
- วัตถุประสงค์ 1.เพื่อให้นิสิตมีความรู้เรื่องการโต้แย้งความคิดที่มีลักษณะของการมองโลกในแง่ร้ายโดยใช้รูปแบบการอธิบายตนเอง
2.เพื่อให้นิสิตมีทักษะในการโต้แย้งความคิดที่มีลักษณะของการมองโลกในแง่ร้าย
3.เพื่อให้นิสิตมีความเชื่อมั่นในตนเอง
- ขนาดกลุ่ม กลุ่มย่อยกลุ่มละ 4-5 คน
- สื่อและอุปกรณ์ 1.เหตุการณ์ที่เป็นนิสิตเขียนส่งว่าเป็นเหตุการณ์ที่เป็นปัญหา/อุปสรรค
2.กระดาษ A4 , ปากกา
3.แผ่นใส , ปากกาเขียนแผ่นใส
4.เครื่องฉายแผ่นใส
- เวลาที่ใช้ 90 นาที
- วิธีดำเนินการ 1.แบ่งนิสิตออกเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 5 คน
2.แจกเหตุการณ์ที่เป็นอุปสรรค / ปัญหาให้ทุกกลุ่ม (ปัญหาที่เป็นเหมือน/คล้ายกัน)
3.ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันแสดงความคิดโต้แย้งความคิดที่มีลักษณะของการมองโลกในแง่ร้าย โดยใช้รูปแบบการอธิบายตนเองทั้ง 4 รูปแบบ เพื่อการมองโลกในแง่ดีเมื่อเสร็จแล้วให้แต่ละกลุ่มออกมาแสดงกลุ่มละ 1 เหตุการณ์ โดยให้กลุ่มที่เหลือช่วยเสริม เมื่อพบว่ากลุ่มของตนเอง แตกต่างจากกลุ่มที่กำลังอภิปราย
4.ให้นิสิตช่วยกันอภิปรายถึงข้อดีของการมองโลกในแง่ดี ให้นิสิตส่งงานที่ได้ทำมาและขออาสาสมัคร 2-3 คน ออกมารายงานให้กลุ่มช่วยกันอภิปรายผล
5.วิทยากรสรุปและแจกเหตุการณ์ที่เป็นอุปสรรค/ปัญหาและการตอบสนองทางความคิดในลักษณะการมองโลกในแง่ร้ายต่างๆให้นิสิตกลับไปทำเป็นแบบฝึกทักษะ พร้อมทั้งให้นิสิตเพิ่มเหตุการณ์ที่นิสิตคิดว่าเป็นอุปสรรค/ปัญหาและวิธีการมองปัญหาของนิสิต หรือเป็นปัญหาของเพื่อน ที่นิสิตได้ลองเปลี่ยนการมองโลกในแง่ร้ายให้เป็นการมองโลกในแง่ดี

บทสรุป

การฝึกให้เป็นคนมองโลกในแง่ดี นิสิตจะพบว่า ถึงแม้การมองโลกในแง่ดีจะทำได้ไม่ถนัดนัก แต่ไม่มีอะไรยากกว่าความเพียรของเราดั่งที่นิสิตได้ฝึกลองทำกลุ่มในวันนี้ และผลที่ได้คือความสุขและความเครียดที่ลดลงทำให้เราสบายใจมากขึ้น

ครั้งที่ 7

<u>ชื่อเรื่อง</u>	เปลี่ยนวิกฤตเป็นโอกาส
<u>วัตถุประสงค์</u> ราย	1.เพื่อให้นิสิตรู้จักวิธีการโต้แย้งความคิดที่มีลักษณะของการมองโลกในแง่ร้าย
	2.เพื่อให้นิสิตมีทักษะในการโต้แย้งความคิดที่มีลักษณะของการมองโลกในแง่ร้าย
	3.เพื่อให้นิสิตเชื่อมั่นในตนเองว่าสามารถโต้แย้งความคิดที่มีลักษณะของการมองโลกในแง่ร้าย
<u>ขนาดกลุ่ม</u>	กลุ่มย่อยกลุ่มละ 5 คน
<u>สื่อและอุปกรณ์</u>	1.ข่าวในหนังสือพิมพ์ที่เป็นสถานการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้น 2.กระดาษ A4 , ปากกา 3.แผ่นใส , ปากกาเขียนแผ่นใส 4.เครื่องฉายแผ่นใส
<u>เวลาที่ใช้</u>	60 นาที
<u>วิธีดำเนินการ</u>	1.เป็นนิสิตออกเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 5 คน 2.วิทยากรกล่าวถึงในครั้งที่แล้วเราได้พูดถึง วิธีการมองโลกในแง่ดีสามารถทำได้โดยอาศัยเงื่อนไข 4 ประการในการโต้แย้งกับความคิดที่มีลักษณะของการมองโลกในแง่ร้าย ให้นิสิตทบทวนวิธีการโต้แย้งกับความคิดที่มีลักษณะของการมองโลกในแง่ร้าย และกลวิธีในการปฏิบัติการคิด และวิทยากรกล่าวเพิ่มเติม 3.วิทยากรให้แต่ละกลุ่มฝึกการโต้แย้งความคิดที่มีลักษณะของการมองโลกในแง่ร้าย(โดยให้อุปสรรค/ปัญหาและการตอบสนองในลักษณะการมองโลกในแง่ร้ายต่างๆที่เป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับนิสิตเป็นส่วนใหญ่ โดยนำมาจากแบบบันทึกอุปสรรค/ปัญหาและการตอบสนองในลักษณะการมองโลกในแง่ร้ายต่างๆ ที่รวบรวมจากครั้งที่แล้ว) โดยฝึกใช้การโต้แย้งทั้งสี่แบบและให้ผู้แทนกลุ่มอื่นแสดงความคิดเห็นแตกต่างนำเสนอ โดยให้นิสิตพูดคุยกัน(ใช้เวลาประมาณ 10 –15 นาที) 4.แจกข่าวในหนังสือพิมพ์ให้แต่ละกลุ่มอ่าน และให้ผู้แทนแต่ละกลุ่มออกมาอภิปรายในประเด็นที่วิเคราะห์ <u>ประเด็นวิเคราะห์</u> 1.ให้นิสิตแต่ละกลุ่มมองที่ปัญหาและหาทางออก โดยเปลี่ยนความคิดที่มีลักษณะ ของการมองโลกในแง่ร้ายให้เป็นการมองโลกในแง่ดี 2.หลังจากนิสิตสมมติว่าตนเองอยู่ในเหตุการณ์ที่เป็นอุปสรรค / ปัญหาและมีการตอบสนองอุปสรรค/ปัญหาในลักษณะการมองโลกในแง่ร้ายหรือให้

ตอบสนองในลักษณะการมองโลกในแง่ดี และอย่างไรคิดแล้วผลลัพธ์ที่ตามมาเป็นอย่างไร คิดอย่างไรทำให้เกิดความสบายใจมากกว่ากันเพราะเหตุใด

5.วิทยากรขอให้ให้ผู้เข้ารับการอบรมส่งงานที่ได้กลับไปทำและขอ อาสาสมัครมารายงานเกี่ยวกับงานที่ได้กลับไปทำ ให้ผู้เข้ารับการอบรมช่วยกันวิเคราะห์ ปัญหาและแนวทางอื่นที่เหมือนและไม่เหมือนกับอาสาสมัคร

6.วิทยากรสรุปและให้นิสิตบันทึกสิ่งที่ได้ทำมาทั้งหมดเกี่ยวกับการมองโลก ในแง่ดี และขอให้นิสิตกลับไปบันทึกเหตุการณ์ต่างๆที่นิสิตประสบมาและความคิดของนิสิต ต่อเหตุการณ์นั้นรวมทั้งวิธีการคิดใหม่โดยใช้วิธีการโต้แย้ง 4 รูปแบบเพื่อการมองโลกในแง่ดี

บทสรุป

จะเห็นว่าความคิดที่มีลักษณะของการมองโลกในแง่ร้ายมักอยู่กับคนทุกคนอยู่แล้วและ คนโดยทั่วไปก็มีแนวโน้มที่จะมีความคิดไปในทางลบหรือมองโลกในแง่ร้ายแต่ ความคิดทางลบก็จะก่อให้เกิดความไม่สบายใจ เกิดความเครียด หรือ ก่อให้เกิดอาการ ทางกาย เช่น ปวดศีรษะ ท้องอืด เหนื่อยล้า เป็นต้น ซึ่งแตกต่างกับการมองโลกในแง่ดี ที่มีประโยชน์ เช่น มีความสุขทั้งตนเองและคนรอบข้าง สุขภาพกายแข็งแรง สุขภาพจิตดี ถึงแม้จะเป็นความคิดที่ค่อนข้างยาก เนื่องจากเราขาดทักษะและ ประสบการณ์ในการฝึกที่จะคิดในทางบวก แต่ถ้าเราได้ฝึกการคิดทางบวก ก็เชื่อมั่น ได้เลยว่า เราจะสามารถปฏิบัติได้อย่างแน่นอน ดังคำที่ว่า อาวุธมีนลับจึงคม ความคิดหมั่นฝึกฝนจึงเรียกใช้ได้

ครั้งที่ 8

<u>ชื่อเรื่อง</u>	ยืนยันเจตนารมณ์
<u>วัตถุประสงค์</u>	1. เพื่อให้นิสิตเกิดความเกิดความเชื่อมั่นว่าตนเองมีสามารถใช้รูปแบบการอธิบายตนเองเพื่อการมองโลกในแง่ดีอย่างถูกต้อง 2. เพื่อให้นิสิตยืนยันว่าจะฝึกหัดและปฏิบัติให้เป็นคนมองโลกในแง่ดี
<u>ขนาดกลุ่ม</u>	18 คน
<u>สื่อและอุปกรณ์</u>	1. แบบบันทึกเพื่อการมองโลกในแง่ดี 2. กระดาษ A4 , ปากกา
<u>เวลาที่ใช้</u>	60 นาที
<u>วิธีดำเนินการ</u>	1. แบ่งนิสิตออกเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 5 คน 2. วิทยากรตั้งคำถามโดยให้นิสิตช่วยกันอภิปรายในหัวข้อต่อไปนี้ 2.1 ตามที่นิสิตได้ฝึกปฏิบัติพัฒนาการมองโลกในแง่ดี คิดว่าเป็นสิ่งที่ฝึกได้หรือไม่ เพราะเหตุใด 2.2 การฝึกการมองโลกในแง่ดีมีประโยชน์หรือไม่ อย่างไร 2.3 แนวทางการปฏิบัติที่นิสิตคิดว่าสำคัญสำหรับการมองโลกในแง่ดีมีอะไรบ้าง 2.4 ให้นิสิตเขียนแผนการในการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีว่าจะเริ่มกับเรื่องอะไรก่อน และเริ่มอย่างไร 3. ให้แต่ละกลุ่มนำผลงานเสนอต่อที่ประชุม 4. วิทยากรขอให้ให้ผู้เข้ารับการอบรมส่งงานที่ได้กลับไปทำและขออาสาสมัครมารายงานเกี่ยวกับงานที่ได้กลับไปทำ ให้ผู้เข้ารับการอบรมช่วยกันวิเคราะห์ปัญหาและแนวทางอื่นที่เหมือนและไม่เหมือนกับอาสาสมัคร 5. วิทยากรสรุปให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเก็บแผนไว้ในสมุดบันทึกของตนเพื่อใช้เป็นแนวทางในการฝึกปฏิบัติ ทบทวนและกระตุ้นตนเองเพื่อการมองโลกในแง่ดี และบันทึกว่านิสิตได้อะไรจากการอบรมในครั้งนี้ และให้นิสิตกลับไปบันทึกว่า เมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ที่เป็นปัญหา/ อุปสรรคอะไรบ้าง ที่นิสิตมีการพัฒนาความคิดกับเหตุการณ์นั้นอย่างไร ให้เป็นคนมองโลกในแง่ดี

บทสรุป

การมองโลกในแง่ดีไม่ได้เกิดขึ้นจากพรสวรรค์หรือเป็นมาแต่กำเนิดแต่เพียงอย่างเดียว แต่สิ่งสำคัญที่สุดที่ทำให้เราเป็นคนมองโลกในแง่ดี คือพรแสวงซึ่งก็หมายถึง การฝึกปฏิบัติการมองโลกในแง่ดีเพื่อให้เราเกิดความเคยชินและเกิดความชำนาญเมื่อประสบกับเหตุการณ์ทางลบ เราจะได้ใช้ได้ทันทีโดยไม่ติดขัด

ครั้งที่ 9

<u>ชื่อเรื่อง</u>	ปัจฉิมนิเทศ
<u>วัตถุประสงค์</u> กลุ่ม	1. เพื่อให้นิสิตเกิดความรู้สึกที่ดีในการอยู่ร่วมกันตลอดระยะเวลาในการเข้า 2. เพื่อสรุปผลการเข้าโปรแกรมการมองโลกในแง่ดี 3. เพื่อให้นิสิตช่วยกันสร้างและสนับสนุนให้กำลังใจซึ่งกันและกันและเกิด ความเชื่อมั่นในการดำรงชีวิตของตนโดยใช้รูปแบบการอธิบายตนเองเพื่อการมองโลกในแง่ดี อย่างถูกต้อง
<u>ขนาดกลุ่ม</u>	18 คน
<u>สื่อและอุปกรณ์</u>	1. สมุดบันทึกประจำตัวของนิสิตเพื่อการมองโลกในแง่ดี 2. กระดาษ A4 , ปากกา
<u>เวลาที่ใช้</u>	60 นาที
<u>วิธีดำเนินการ</u>	1. แบ่งนิสิตออกเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 4-5 คน 2. วิทยากรตั้งคำถามโดยให้นิสิตช่วยกันอภิปรายในหัวข้อต่อไปนี้ 1. ความรู้ที่ได้จากการอบรมในครั้งนี้ 2. ประโยชน์และประสบการณ์ที่ได้จากการอบรมในครั้งนี้ 3. ให้กลุ่มช่วยกันเขียนคำขวัญหรือกลอนที่มีเนื้อหาในการเตือนตนเอง หรือผู้ อื่นให้มีการมองโลกในแง่ดี 3. ให้แต่ละกลุ่มนำผลงานเสนอต่อที่ประชุม 4. วิทยากรกล่าวสรุป 5. ให้ทำแบบวัดการมองโลกในแง่ดี 6. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณและกล่าวอำลาสมาชิก จากนั้นให้สมาชิกได้กล่าว อำลาซึ่งกันและกัน ให้กำลังใจแก่กัน

บทสรุป

การมองโลกในแง่ดีเป็นเรื่องที่ดี แต่การใช้ให้มีประสิทธิภาพต้องใช้ในเหตุการณ์ที่มีความเสี่ยงต่ำ แต่ในเรื่องที่มีความเสี่ยงสูงเราไม่ควรใช้ เช่น เมาส์ราแล้วขับรถ และบอกกับตนเองว่าแค่นี้ไม่น่าเป็นอะไร โดยไม่คำนึงถึงอุบัติเหตุ อีกทั้งเรื่องการหาหลักฐานในการโต้แย้งนั้น การโทษคนอื่นหรือสิ่งอื่นนั้นถูกต้องจริง ๆ หรือไม่ การที่เราใช้วิธีนั้นทำให้เรามีการพัฒนาอะไรขึ้นมาหรือไม่ ถ้าไม่เราควรจะมองปัญหานั้นอย่างไรจึงเหมาะสมเพื่อเราจะพัฒนาตนเองให้เกิดความก้าวหน้า ให้นิสิตพิจารณาให้รอบคอบเพราะทุกสิ่งในโลกสิ่งใดมีประโยชน์สิ่งนั้นก็มิโทษอยู่ด้วย

ภาคผนวก จ

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดี

- | | |
|-----------------------------|---|
| 1. รศ.ดร.ชุมพร ยงกิติกุล | อาจารย์ประจำคณะจิตวิทยา
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 2. รศ.ดร.อรพินทร์ ชูชม | อาจารย์ประจำสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 3. ดร.พรณี บุญประกอบ | อาจารย์ประจำสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 4. ดร.วิลาสลักษณ์ ชั่ววัลลี | อาจารย์ประจำสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |

ภาคผนวก ข

รายชื่อหนังสือที่เข้าร่วมโครงการการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดี

รายชื่อศิลปินที่เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดี

กลุ่มทดลอง

1.นาย ไพโรจน์	ตรีกาญจนานันท์
2.นาย พงศ์พิสิฐ	อุย
3.นาย วรมันต์	คำฝั้น
4.นาย ธนาวัฒน์	กวีธีระวัฒน์
5.นาย จิรพงศ์	ถนัดงาน
6.นาย จุฑาเชษฐ	เล็กวิกรม
7.นาย จักรพันธ์	ถิ่นถนอม
8.นาย อภิชาติ	จันทร์ศิริวัฒนา
9.นาย วิสวะ	ถนัดศรี
10.น.ส.จิตติมา	สินสุขถาวร
11.น.ส.รติรส	ชมพู่
12.น.ส.ธิดาพร	ธัญญาเฉลิม
13.น.ส.นันทิยา	บุราพรนุสรณ์
14.น.ส.มัลลิกา	พิบูลชนเกียรติ
15.น.ส.มณฑนา	ตุลยนิษกะ
16.น.ส.ณัฐริกา	คล้ายสงคราม
17.น.ส.ศุภวรรษ์	รุณมณีรัตน์
18.น.ส.สุชนภา	ตันติพรอนันต์

กลุ่มควบคุม

1.นาย เทอดเกียรติ	พลนาค
2.นาย ภูซังค์	นิลรัตน์
3.นาย ศุภทัต	วงศ์หาญกุล
4.นาย ดิษดา	นุชบุษบา
5.นาย ณัฐพงศ์	ทองเมือง
6.นาย ธีรวัฒน์	ศรีวิชัย
7.นาย อาทิตย์	มุลสาร
8.นาย กริธา	สุภาสัย
9.นาย ภูไท	ชัยวุฒิ
10.น.ส. ขนิษฐา	สาธิตภัทร

11.น.ส. วิจิตรา	อิม'วิมล
12.น.ส. พรรัตน์	สถาพรสมิต
13.น.ส.สุภัท'ณรี	จุลกะ
14.น.ส.คั'ทรียา	ตั้งสง่า
15.น.ส.ศิริลั'ษณ	อ่อนเกตุ
16.น.ส.นร'วรัตน์	โนมงาม
17.น.ส.จัน'ทรจิรา	กลี'นมาลี
18.น.ส.รพีพร	สร้อยสุ'ตารัตน์

ภาคผนวก ข

ข้อมูลเชิงคุณภาพและข้อมูลพื้นฐานทางสถิติ

ข้อมูลเชิงคุณภาพ

ข้อมูลจากการแสดงความคิดเห็นในการประเมินโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดีของกลุ่มนิสิตที่เข้ารับการฝึกเพื่อพัฒนาทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดีเมื่อช่วงต้นเดือนธันวาคม 2546 ถึง ต้นเดือนมกราคม 2547 กลุ่มตัวอย่างจำนวน 18 คน สรุปข้อมูลได้ดังนี้

จากคำถามที่ว่า “นิสิตคิดว่าตนเองได้รับประโยชน์อะไรบ้าง จากกิจกรรมนี้”

กิจกรรมที่ 1 นีคือเพื่อนของฉัน

1. สนุกสนาน
2. ได้รู้จักเพื่อนเพิ่มมากขึ้น
3. ได้ทราบว่าเพื่อนชอบอะไรบ้าง

กิจกรรมที่ 2 สำรวจตนเอง

1. รู้จักเข้าใจตนเองเพิ่มมากขึ้น
2. รู้ว่าทัศนคติการมองโลกของเพื่อนมีความเหมือนหรือคล้ายเพื่อนอย่างไร
3. มั่นใจและยอมรับตนเองมากขึ้น
4. มีความซื่อสัตย์
5. อยากปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น
6. อยากหยุดคิดและสำรวจตนเองเพิ่มมากขึ้น

กิจกรรมที่ 3 มุมมองของฉัน(เกมลูกเต๋า)

1. รู้จักการมองชีวิตหลายๆด้าน
2. ทำให้ทราบทางออกของปัญหามีได้หลายทาง
3. เปลี่ยนวิกฤตให้เป็นโอกาส
4. ทำให้รู้จักกระบวนการทำงานอย่างเป็นทีม รู้จักวางแผน
5. รู้จักให้อภัยเพื่อนและตนเองเมื่อทำงานผิดพลาด

กิจกรรมที่ 4. ช่วยกันมองโลก

1. ทำให้มีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้นว่าสามารถผ่านอุปสรรคได้(เพราะคนที่แย่กว่าเรายังทำได้)
2. ทำให้ทราบเรื่องราวที่น่าสนใจและไม่เคยได้ยินมาก่อน

3. สนุกเพลิดเพลิน
4. ทางออกของปัญหามีได้หลายทาง
5. เราไม่ควรจมปลักกับปัญหา บางครั้งเมื่อแก้ไขเองไม่ได้เวลาอาจช่วยเราได้
6. ความทุกข์นั้นทอนทั้งสุขภาพกายและจิตใจ

กิจกรรมที่ 5 นักสู้ผู้ไม่แพ้

1. ทำให้เรารู้ว่าต้องมีความอดทนต่อปัญหาที่ผ่านเข้ามาในชีวิต
2. ฝึกหยุดคิดเตือนสติตนเอง
3. ต้องมีความพยายามที่จะพัฒนาความคิดของตนเอง ใช้สติแก้ปัญหา
4. ใจสู้
5. อย่ายึดติดกับอดีต
6. อย่าหมดหวัง
7. เราทุกคนมีดีอยู่ในตัว
8. ใช้ประสบการณ์ที่ผ่านมาช่วยให้เรารู้จักในใหม่
9. อย่ารอคนพยุ่ง ต้องลุกได้ด้วยตนเอง
10. เปลี่ยนวิกฤตให้เป็นโอกาส
11. เราต้องมีทีมงานที่ดี
12. ประหยัด อดทน ซื่อสัตย์
13. กล้าที่จะเผชิญกับปัญหา

กิจกรรมที่ 6 เปลี่ยนวิกฤตเป็นโอกาส

1. ทำให้ทราบว่ามีปัญหาที่เราเจอ คนอื่นก็เจอเหมือนกับเรา
2. ได้แนวคิดในการแก้ปัญหาที่แตกต่างออกไป
3. สนุก สร้างสรรค์
4. กล้าแสดงออก

กิจกรรมที่ 7 จะโต้แย้งอย่างไรจึงดี

1. ทำให้ทราบว่าไม่ควรอ่านข่าวแบบผ่านเลยไป ควรใช้ข่าวมาฝึกพัฒนาความคิด(ฝึกวิเคราะห์ข่าว)
2. เปิดใจมองปัญหาหลาย ๆ ด้าน จะได้เห็นปัญหาอย่างชัดเจน
3. ทำให้รู้ว่าต้องใช้ความคิดให้มากขึ้นในการพิจารณาปัญหา
4. ได้แสดงความคิดเห็นของตนและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อน

5. รู้ว่าต้องเห็นคุณค่าของตนเอง และจงให้กำลังใจตนเอง
6. รับฟังให้มาก เร็วในการฟัง จงช้าในการพูดและโกรธ
7. ทำให้เข้าใจความรู้สึกของผู้ประสบปัญหามากขึ้น และมีความพร้อมมากขึ้นในการ
ประสบปัญหาที่คล้ายคลึงกัน

กิจกรรมที่ 8 ยินยันเจตนารมณ์

1. ทำให้ทราบและมีจุดมุ่งหมายของตนเอง
2. ทำให้ทราบว่ามุมมองเดิมกับประสบการณ์เดิมเป็นปัญหาในการมองโลกในแง่ดี
3. ทำให้ทราบว่าต้องฝึกคิดจึงจะมีแนวทางในการแก้ไขปัญหาได้
4. ต้องยอมรับกับทุกปัญหา
5. จงมองข้ามความไม่ดีของคนอื่นบ้าง
6. ไม่เอาตัวเราไปเปรียบเทียบกับคนอื่นให้ทุกข์ใจ
7. จงคบคนดี และมองโลกในแง่ดี
8. ไม่คิดเล็กคิดน้อย จงปล่อยวาง
9. ไม่คิดเปลี่ยนแปลงใคร จงคิดแต่เปลี่ยนแปลงตนเองให้ดีขึ้น
10. ตั้งสติ คือ นิยามที่ดีในการแก้ปัญหา

กิจกรรมที่ 9 ปัจฉิมนิเทศน์

1. สนุกสนาน
2. ได้เห็นแนวคิดของเพื่อน
3. ได้ฝึกคิดเพื่อรวบยอดความคิด

ตัวอย่างกลอน คำขวัญการมองโลกในแง่ดีที่นิสิตช่วยกันประพันธ์

- | | |
|------------------------------|-------------------------------------|
| 1. “โลกไม่ได้เลวร้ายขนาดนั้น | แต่ยังมีความฝันเพื่อแสวงหา |
| ไม่ได้มีเพียงมหาสมุทรน้ำตา | แต่ยังมีดินแดนและท้องฟ้าอันกว้างไกล |
| ความหวังยังคงคอยหา | ถ้าพร้อมจะก้าวก้าวยาหวันไกล-ไกล |
| ขอเพียงมีศรัทธาและมีใจ | ไม่มีฝันใดไกลเกินฝ่าฟัน” |

- | | |
|------------------------------|---|
| 2. “เปลี่ยนวิกฤตให้เป็นโอกาส | เปลี่ยนความผิดพลาดให้เป็นความหวัง |
| เปลี่ยนทุกสิ่งให้เป็นพลัง | เปลี่ยนโลกที่ซิงซังให้เป็นโลกที่สวยงาม” |

ตาราง 4 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการมองโลกในแง่ดีก่อนและหลังการทดลองใช้โปรแกรมฯ โดยพิจารณาจากกลุ่มนิสิตอาสาศัมคร

การได้รับโปรแกรมฯ	n	$\bar{X}$	$\bar{D}$	S_D	t	p
ก่อน	5	197.60	37.20	26.24	3.17	.03
หลัง	5	234.80				

จากตาราง 4 แสดงว่า หลังการทดลองใช้โปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดี นิสิตอาสาศัมครมีคะแนนการมองโลกในแง่ดีสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมฯอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

ตาราง 7 ค่าเฉลี่ย($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน(SD)ของตัวแปรการมองโลกในแง่ดีของ
 นิสิตกลุ่มควบคุม(A)และกลุ่มทดลอง(B) ทั้งก่อนและหลังการได้รับโปรแกรมฯโดยจำแนก
 ตามตัวแปรเพศ

การมองโลกในแง่ดี	กลุ่ม	เพศ	จำนวน	ก่อน		หลัง	
				$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD
มิติความเป็นตนเอง	A	ชาย	9	71.56	9.25	58.78	5.63
		หญิง	9	68.44	7.95	69.67	9.05
		รวม	18	70.00	8.52	64.22	9.21
	B	ชาย	9	69.56	12.76	92.33	12.56
		หญิง	9	66.00	13.29	98.11	13.53
		รวม	18	67.78	12.76	95.22	13.05
มิติความคงทนถาวร	A	ชาย	9	72.44	12.02	59.33	8.41
		หญิง	9	71.44	6.04	71.22	7.38
		รวม	18	71.94	9.25	65.28	9.81
	B	ชาย	9	71.33	15.00	87.78	15.26
		หญิง	9	64.78	12.52	89.67	14.67
		รวม	18	68.06	13.25	88.72	15.02
มิติความครอบคลุม	A	ชาย	9	62.11	11.70	58.78	6.91
		หญิง	9	63.33	9.43	70.89	8.13
		รวม	18	62.72	10.33	64.83	9.61
	B	ชาย	9	55.00	6.41	89.67	15.01
		หญิง	9	58.56	13.94	88.67	16.21
		รวม	18	56.78	10.68	92.22	15.72

ตาราง 6 (ต่อ)

การมองโลกในแง่ดี	กลุ่ม	เพศ	จำนวน	ก่อน		หลัง	
				$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD
การมองโลกในแง่ดี	A	ชาย	9	206.11	12.60	176.89	14.67
		หญิง	9	203.22	10.15	211.78	13.42
		รวม	18	204.67	11.19	194.33	15.01
	B	ชาย	9	195.89	16.01	268.78	19.89
		หญิง	9	189.33	14.21	283.56	15.83
		รวม	18	192.61	15.21	276.17	17.98

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นางสาวปิยะดี ลีพะบำรุง
วันเดือนปีเกิด	25 เมษายน 2511
สถานที่เกิด	เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	26/2 หมู่ 4 ตำบลยายชา อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม 73110
ตำแหน่งหน้าที่การงานในปัจจุบัน	พยาบาลวิชาชีพ ระดับ 7
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	ห้องผู้ป่วยหนักศัลยกรรม กลุ่มการพยาบาล โรงพยาบาลนครปฐม
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2529	มัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดไร่ขิงวิทยา จังหวัดนครปฐม
พ.ศ. 2533	ประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์และผดุงครรภ์ชั้นสูง (เทียบเท่าปริญญาตรี) วิทยาลัยพยาบาลกรุงเทพ
พ.ศ. 2542	สศ.บ. (การบริหารโรงพยาบาล) มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
พ.ศ. 2546	วท.ม. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ