

ผลของโปรแกรมความคิดเชิงบวกที่มีต่อความสามารถในการเผชิญ และฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 The Result of Positive Thinking Program to Adversity Quotient of Mathayomsuksa VI Students

ณีนันรา ดีสม (Neenara Deesom)*
สุวรี ศิวะแพทย์ (Suwaree Sivabaedya)**

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Design) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมความคิดเชิงบวกที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเมืองพลพิทยาคม อำเภอพล จังหวัดขอนแก่น ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2553 ที่มีคะแนนความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคต่ำ จำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับการฝึกโปรแกรมความคิดเชิงบวก จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละประมาณ 50 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง โดยผู้วิจัยทำหน้าที่เป็นผู้นำกลุ่ม ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกโปรแกรมความคิดเชิงบวก เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคและโปรแกรมความคิดเชิงบวก สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ The Wilcoxon Signed - Rank Test และ The Mann - Whitney U- Test

ผลการวิจัยพบว่า หลังการเข้าร่วมโปรแกรมความคิดเชิงบวก กลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

ABSTRACT

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

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

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

คำสำคัญ: ความคิดเชิงบวก ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค

Keyword: Positive Thinking, Adversity Quotient

* นักศึกษา หลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

** รองศาสตราจารย์ สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การจัดการศึกษาในปัจจุบัน มีจุดเน้นที่สำคัญในการพัฒนาผู้เรียนให้เป็นคนดี มีปัญญา มีความสุข มีศักยภาพในการศึกษาต่อและการประกอบอาชีพ (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2551) แต่เมื่อพิจารณาทิศทางการศึกษาไทยนับจากอดีตกระทั่งปัจจุบันกลับมีแนวโน้มที่สร้างความกดดันให้นักเรียนเกิดความเครียดและไม่มีความสุขในการเรียน เห็นได้จากการศึกษาของอรุณี เกษรอุบล (2544) ที่พบว่าเหตุการณ์ในชีวิตและสาเหตุที่ทำให้นักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายรู้สึกเครียดมากที่สุด ได้แก่ การสอบเข้ามหาวิทยาลัย และโดยนักวิจัยจากมูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ ยุทธชัย เฉลิมชัย (2553) กล่าวว่าปัจจุบันเด็กนักเรียนในเมืองและชนบทมีความทุกข์จากระบบการศึกษาไม่ต่างกัน คือใช้เวลาเรียนในห้องเรียนมาก บางคนต้องเรียนกวดวิชาตั้งแต่มัธยมต้น ซึ่งการเปลี่ยนระบบการคัดเลือกการเข้าศึกษาในมหาวิทยาลัยเป็นแบบระบบกลาง (Admission) ส่งผลให้เด็กต้องเรียนกวดวิชามากขึ้นจนเกิดความเครียดและเบื่อหน่ายชินวรณ์ บุญเกียรติ (2553) กล่าวว่ากรมมุ่งนำผลการเรียนหรือผลการสอบมาใช้ในการแข่งขันเพื่อเข้าศึกษาต่อในสถาบันอุดมศึกษาอย่างเดียวยังทำให้เด็กเครียด ซึ่งผู้ที่มีความเครียดสูงจะนำไปสู่ภาวะซึมเศร้าและคิดทำร้ายตนเอง ปัญหาดังกล่าวมีความเกี่ยวข้องกับวิถีคิดและทักษะในการแก้ปัญหา (กัมปนาท ตันสฤตบุตรกุล, 2553) จากปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อนักเรียนในปัจจุบันสิ่งที่น่าเป็นห่วงอย่างยิ่งคือมุมมองที่มีต่อปัญหารวมถึงวิถีคิดในการตอบสนองต่อปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นในช่วงวิกฤติของชีวิต ดังที่ Stoltz (1997) เชื่อว่า ผู้ที่สามารถจัดการกับปัญหาและความทุกข์ได้อย่างมีประสิทธิภาพจะประสบความสำเร็จในการใช้ชีวิต ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค (Adversity Quotient) จึงมีบทบาทสำคัญที่สุด จากงานวิจัยของ Dweck (1997 อ้างถึงใน อีระศักดิ์ กำปรรณารักษ์, 2552) พบว่าวิธีการตอบสนองต่อภาวะความทุกข์ยากเกิดจากการหล่อหลอมโดยผ่านอิทธิพลของพ่อแม่ ครู เพื่อน และบุคคลสำคัญในช่วงวัยเด็ก จากข้อค้นพบดังกล่าวถือได้ว่าสถานศึกษามีส่วนสำคัญในการช่วยเหลือหลอมให้นักเรียนมีความพร้อมในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคทั้งในการเรียนและการใช้ชีวิต โดยปัจจัยสำคัญที่จะทำให้นักเรียนสามารถเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคได้ นั่นก็คือการฝึกมองโลกด้านบวกหรือการฝึกคิดเชิงบวกนั่นเอง ซึ่งสอดคล้องกับประทีป จินนี (2551) ที่กล่าวว่า ความคิดเชิงบวกจะทำให้มีแรงจูงใจในการคิดและกระทำเพื่อแก้ปัญหา การคิดเชิงบวก

เป็นวิธีการคิดที่เกิดจากการเรียนรู้ของบุคคลสามารถฝึกฝนและพัฒนาได้ เป็นการเรียนรู้ในการแปลความหมายของเหตุการณ์ต่าง ๆ ในด้านบวก ซึ่งไม่ใช่การหลอกตนเอง แต่เป็นเพียงการแปลความหมาย เปลี่ยนความคิดและมุมมองใหม่ ๆ ในเชิงสร้างสรรค์ เป็นประโยชน์มีคุณค่าทำให้เกิดความสุขมากกว่ามุมมองเดิม ดังนั้นการเปลี่ยนความคิดจึงมีความสำคัญและส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลได้ ดังที่ จอม ชุมชวย (2553) กล่าวว่า คนที่คิดบวกมักจะมองทุกอย่างเป็นสิ่งดี เป็นโอกาสดี ๆ ที่เข้ามาในชีวิต แม้เรื่องนั้นอาจทำให้ผิดหวังหรือเสียใจ จะไม่ท้อแท้เมื่อพบปัญหาหรืออุปสรรค แต่จะใช้เป็นแรงกระตุ้นให้ทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันให้ดีที่สุดและเก็บประสบการณ์นั้นเป็นบทเรียนที่ดีจากเหตุผลดังกล่าวผู้วิจัยเห็นว่าความคิดเชิงบวกเป็นหนึ่งในปัจจัยที่ทำให้บุคคลสามารถต่อสู้ปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคได้ จึงนำคุณลักษณะของความคิดเชิงบวกตามแนวคิดของ Scott W. Ventrella (2001) กำหนดเป็นโปรแกรมความคิดเชิงบวก ประกอบด้วย 1) การมองโลกในแง่ดี 2) ความเชื่อ 3) ความมุ่งมั่น 4) ความมั่นใจ 5) ความอดทน ทำการพัฒนาคุณลักษณะของความคิดเชิงบวกโดยใช้ 1) แนวคิดทางจิตวิทยา คือ แนวคิดทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (REBT) ผสมกับ 2) แนวคิดทางพุทธศาสนา คือ แนวคิดแบบโยนิโสมนสิการโดยเน้นวิถีคิดแบบเร้าคุณธรรม ซึ่งใช้แนวคิดจิตวิทยาและแนวคิดพุทธศาสนาร่วมกันในทุกโปรแกรมในแต่ละโปรแกรมจะนำเทคนิคกระบวนการกลุ่มมาใช้เพื่อสร้างบรรยากาศในการเข้ากลุ่มให้เกิดความสนุกสนานพร้อมเกิดการเรียนรู้ เทคนิคกระบวนการกลุ่มที่นำมาใช้ เช่น 1) เกม 2) บทบาทสมมติ 3) สถานการณ์จำลอง 4) สถานการณ์ตัวอย่าง 5) กรณีศึกษา 6) การระดมสมอง เพื่อให้ได้โปรแกรมความคิดเชิงบวกที่สามารถพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค และช่วยส่งเสริมให้นักเรียนมีทัศนคติที่ดีในการมองโลกด้วยความคิดเชิงบวก มีจิตใจที่เข้มแข็ง อดทน พร้อมทั้งจะเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคในการเรียนและการใช้ชีวิตทั้งในปัจจุบันและในอนาคตต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมความคิดเชิงบวกที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเมืองพลพิทยาคม อำเภอพล จังหวัดขอนแก่น

2. เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมความคิดเชิงบวกกับนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมความคิดเชิงบวก

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Designs) แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีการวัดผล 2 ครั้ง ก่อนและหลังการทดลอง (วาโร เฟ็งสวัสดิ์, 2551)

E T1 XT2

C T1 ~X T2

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการทดลอง

X แทน การเข้าร่วมโปรแกรมความคิดเชิงบวก

~X แทน การไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมความคิดเชิงบวก

E แทน กลุ่มทดลอง

C แทน กลุ่มควบคุม

T1 แทน การทดสอบก่อนการทดลองของกลุ่มตัวอย่าง

T2 แทน การทดสอบหลังการทดลองของกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากร และกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2553 โรงเรียนเมืองพลพิทยาคม ตำบลลอมคอม อำเภอพล จังหวัดขอนแก่น จำนวน 502 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือนักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียน ที่ 1 ปีการศึกษา 2553 โรงเรียนเมืองพลพิทยาคม ที่มีคะแนนจากการทำแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคต่ำกว่าคะแนนเฉลี่ย จำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 10 คน กลุ่มควบคุม 10 คน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1) แบบวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ซึ่งพัฒนามาจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของ สุกะ อภิญาภิบาล (2550) ที่สร้างขึ้นตามแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของ Stoltz (1997) โดยมีลักษณะการสร้างแบบ Osgood's Method ซึ่งเป็นมาตราแบบ 2 ขั้ว หรือเรียกว่า

แบบ Bipolar Scale 5 ระดับ ประกอบด้วยความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค 4 ด้าน ได้แก่ 1) การควบคุม (Control : C) 2) การวิเคราะห์จุดเริ่มต้นของปัญหาและการรับผิดชอบผลที่ตามมาของปัญหาและอุปสรรค (Origin and Ownership : O₂) 3) การรับรู้ผลกระทบและการกระจายตัวของปัญหาและอุปสรรค (Reach : R) 4) ความอดทนต่อความยืดหยุ่นของปัญหาและอุปสรรค (Endurance : E) กำหนดจำนวนข้อคำถามของแบบทดสอบไว้ด้านละ 8 ข้อ รวมทั้งฉบับจำนวน 32 ข้อ คะแนนเต็ม 160 คะแนน มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ .2381 ถึง .5084 และมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .8605 นำแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคไปทดลองใช้กับนักเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 50 คน จากนั้นนำคะแนนที่ได้มาหาค่าความเชื่อมั่น โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ด้วยสูตรครอนบาค (Crobach's Alpha Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่น .9002

2) โปรแกรมความคิดเชิงบวกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจำนวนโปรแกรมทั้งสิ้น 12 โปรแกรม ดำเนินโปรแกรมครั้งละประมาณ 50 นาที โดยนำแนวคิดจิตวิทยาคือแนวคิดทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม (REBT) และแนวคิดพุทธศาสนา คือ แนวคิดแบบโยนิโสมนสิการซึ่งเน้นวิถีคิดแบบเจ้าคุณธรรม เพื่อใช้พัฒนาคุณคุณลักษณะของความคิดเชิงบวก 5 องค์ประกอบ ดังนี้ 1) การมองโลกในแง่ดี 2) ความเชื่อ 3) ความมุ่งมั่น 4) ความมั่นใจ 5) ความอดทน โดยใช้แนวคิดจิตวิทยาและแนวคิดพุทธศาสนาาร่วมกันในทุกโปรแกรม ซึ่งในแต่ละโปรแกรมจะนำเทคนิคกระบวนการกลุ่มมาใช้เพื่อสร้างบรรยากาศในการเข้ากลุ่มให้เกิดความสนุกสนานพร้อมเกิดการเรียนรู้ เทคนิคกระบวนการกลุ่มที่นำมาใช้มีดังนี้ 1) เกม 2) บทบาทสมมติ 3) สถานการณ์จำลอง 4) สถานการณ์ตัวอย่าง 5) กรณีศึกษา 6) การระดมสมอง ทำการตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมโดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน และทดลองใช้โปรแกรม (Try Out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 10 คน เพื่อประเมินความเหมาะสมพร้อมทั้งปรับปรุงแก้ไขให้มีความเหมาะสมมากยิ่งขึ้น จากนั้นทำการทดลองกับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมความคิดเชิงบวกที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค

3. การวิเคราะห์ข้อมูล

1) หาค่ามัธยฐาน (Median) ของคะแนนจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มตัวอย่าง

2) ทดสอบสมมติฐานในการวิจัยโดยทดสอบความแตกต่างของคะแนนความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลองด้วยสถิติ The Wilcoxon Signed Rank Test

3) ทดสอบสมมติฐานในการวิจัย โดยเปรียบเทียบคะแนนความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยสถิติ The Mann-Whitney U Test

ผลการวิจัยและการอภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมความคิดเชิงบวกที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 และเพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมความคิดเชิงบวกกับนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมความคิดเชิงบวก

ผู้วิจัยขอสรุปและอภิปรายผลการวิจัย ดังนี้

1. นักเรียนที่ได้รับการฝึกโปรแกรมความคิดเชิงบวกมีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูงกว่าก่อนได้รับการฝึกโปรแกรมความคิดเชิงบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมความคิดเชิงบวกมีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกโปรแกรมความคิดเชิงบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากผลการวิจัยจะเห็นว่าโปรแกรมความคิดเชิงบวกสามารถพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนให้สูงขึ้นได้ โดยสามารถวิเคราะห์จากองค์ประกอบของโปรแกรมความคิดเชิงบวกที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคดังนี้

การมองโลกในแง่ดี (Optimism) การฝึกให้นักเรียนเกิดการมองโลกในแง่ดีจะทำให้เกิดการเรียนรู้ในสิ่งที่มองปัญหา อุปสรรคและวิกฤติที่เกิดขึ้นในชีวิตเป็นสิ่งที่ท้าทาย พร้อมทั้งจะต่อสู้และฝ่าฟันเพื่อไปถึงยังจุดหมายที่ต้องการ สอดคล้องกับการศึกษาของ อาทิตา กลับเพิ่มพูน (2549) ที่พบว่า การมองโลกในแง่ดี มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค และตัวแปรที่สามารถร่วมกันทำนายความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคได้ คือ ตัวแปรการมองโลกในแง่ดี

ความเชื่อ (Belief) การฝึกให้นักเรียนมีความเชื่อในความสามารถและศักยภาพของตน โดยเชื่อในความคิดเชิงบวกว่าเมื่อพบเจออุปสรรคหรือวิกฤติของชีวิตจะสามารถต่อสู้และฝ่าฟันไปได้ด้วยความเชื่อว่าปัญหาและอุปสรรคนั้น ๆ มีใช้สิ่งที่จะอยู่คงทนถาวรแต่สามารถจัดให้หมดสิ้นไปได้ ดังที่ Rotter (1996 อ้างถึงใน นิลนุบล ฐิคุณ, 2539) กล่าวว่า ความเชื่ออำนาจในตน คือ ความคิดที่เชื่อว่าความสำเร็จ ความล้มเหลว หรือความเป็นไปของเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเป็นผลมาจากความสามารถ ทักษะ หรือการกระทำของตนเอง ผู้ที่มีความเชื่ออำนาจในตน จะมีความกระตือรือร้นต่อความเป็นไปของสิ่งแวดล้อมได้ตามลำดับขั้น คำนึงถึงผลสัมฤทธิ์จากความพยายามและความสามารถของตนเอง อยู่เสมอ โดยเฉพาะเมื่อประสบความล้มเหลว

ความมุ่งมั่น (Determination) ความมุ่งมั่นเป็นหนึ่งในองค์ประกอบของโปรแกรมความคิดเชิงบวกที่ผู้วิจัยได้นำมาใช้เพื่อให้สมาชิกผู้เข้าร่วมโปรแกรมรู้จักวางเป้าหมายในชีวิตและมุ่งมั่นที่จะไปถึงยังจุดหมายที่ตั้งไว้ และฝึกให้มีความอดทนในการรู้จักรอคอยความสำเร็จ โดยมีการนำบุคคลต้นแบบที่มีความมุ่งมั่นและมีความอดทนสูงในการใช้ชีวิตเป็นแรงกระตุ้นให้สมาชิกเกิดกำลังใจในการมุ่งมั่นและอดทนเพื่อไปถึงยังจุดหมาย ดังที่ Ventrella and Peal (2000 อ้างถึงในวิทยา พลายนณี, 2545) กล่าวว่าความมุ่งมั่นคือการมุ่งมั่นให้สำเร็จตามเป้าหมาย วัตถุประสงค์หรือสิ่งที่ต้องกระทำในชีวิตอย่างไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย มีจุดมุ่งหมายในการกระทำสิ่งต่าง ๆ เป็นการหาข้อยุติที่แน่ชัด

ความอดทน (Patience) การฝึกให้นักเรียนมีความอดทน มีสติพิจารณาเมื่อพบเจอปัญหา อุปสรรคและวิกฤติในการเรียนและการใช้ชีวิต รู้จักรอคอยผลลัพธ์ที่จะเกิดในอนาคต ผู้วิจัยจึงได้นำความอดทนมาเป็นหนึ่งในองค์ประกอบของโปรแกรมความคิดเชิงบวกในครั้งนี้ ซึ่งตามแนวคิดของ Ventrella and Peal ความอดทน ถือว่าเป็นอีกหนึ่งองค์ประกอบที่มีความสำคัญ เพราะความอดทน คือ ความเต็มใจมีขันติในการรอคอยโอกาส ความพร้อมหรือรอคอยผลลัพธ์จากการกระทำของตนเองหรือของผู้อื่น

ความมั่นใจ (Confidence) การฝึกให้สมาชิกผู้เข้าร่วมโปรแกรมความคิดเชิงบวก เกิดความมั่นใจในตนเอง เห็นคุณค่าในตนเองแม้จะถูกประเมินหรือตัดสินจากบุคคลอื่นก็ยังสามารถดำเนินชีวิตด้วยความมั่นใจในศักยภาพและความสามารถที่จะทำทุกอย่างได้ด้วยตนเองโดยไม่ปล่อยให้ ความล้มเหลวในอดีตมาเป็นตัวสกัดกั้นไม่ให้ไปถึงยังจุดหมาย

โปรแกรมความคิดเชิงบวกครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เน้นให้นักเรียนเกิดความมั่นใจในอาชีพที่ตนสนใจและทุ่มเทเพื่อเส้นทางชีวิตที่ตนเลือก โดยเริ่มต้นจากเส้นทางการเรียนเพื่อก้าวสู่เส้นทางอาชีพในอนาคตที่ตั้งใจไว้ ดังที่ Ventrella and Peal กล่าวว่าความมั่นใจ หมายถึงความเชื่อมั่นในความสามารถ สมรรถภาพ และศักยภาพของตนเอง ไม่พึ่งพาผู้อื่นและมีความเข้มแข็งในการกระทำสิ่งต่าง ๆ

นอกจาก 5 องค์ประกอบที่ส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคแล้ว ผู้วิจัยเห็นว่าการนำศาสตร์ทางจิตวิทยาและพุทธศาสนาศาสตร์ ซึ่งมีความสอดคล้องและคล้ายคลึงกันในหลักของการมุ่งพัฒนาจิตมนุษย์จึงเป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่ทำให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมความคิดเชิงบวกมีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเพิ่มขึ้น โดยวิเคราะห์ได้ดังนี้ แนวคิดแบบโยนิโสมนสิการ ซึ่งเน้นวิถีคิดแบบไร้คุณธรรมมีหลักการคิดที่ส่งเสริมให้เกิดความเจริญของงานในการทำและปรุงแต่งความคิดไปในทางที่ดีงาม เป็นประโยชน์ทำให้เกิดการกระทำที่ดีช่วยแก้ปัญหาคือสิ่งที่เคยชินเก่า ๆ ให้ดีแก่จิตใจ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดทฤษฎีพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรมที่เน้นการปรับเปลี่ยนความคิดที่ไม่สมเหตุผลผลซึ่งเป็นความคิดในเชิงลบให้เป็นความคิดเชิงบวก เพื่อลดความวิตกกังวลและสามารถดำรงชีพอย่างมีประสิทธิภาพ เมื่อพิจารณาแนวคิดแบบโยนิโสมนสิการที่เน้นวิถีคิดแบบไร้คุณธรรมและแนวคิดทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม จะพบว่าหลักการและวิธีการคิดที่คล้ายคลึงกัน จึงสามารถนำมาใช้ร่วมกันได้ทุกโปรแกรมของโปรแกรมความคิดเชิงบวก ผู้วิจัยขอสรุปว่าแนวคิดทั้งสองนี้ล้วนส่งเสริมให้มนุษย์รู้จัก คิดดี ทำดี เพื่อยังผลให้เกิดสิ่งดี ๆ แก่ชีวิต

ในการดำเนินโปรแกรมความคิดเชิงบวกนั้น ผู้วิจัยยังได้นำเทคนิคกระบวนการกลุ่มมาใช้เพื่อให้เกิดความเหมาะสมกับธรรมชาติของวัยรุ่นดังที่ วัชร ทรัพย์มี (2549) กล่าวว่าการนำเทคนิคกระบวนการกลุ่มหรือกิจกรรมกลุ่มมาใช้เหมาะสมกับวัยรุ่นมาก การนำวัยรุ่นที่มีปัญหาเหมือนกันมารวมกลุ่มกันเพื่อช่วยแก้ปัญหาโดยมีผู้ใหญ่คอยให้ความช่วยเหลือ ทำให้วัยรุ่นพร้อมที่จะร่วมมือในการแก้ปัญหาและเสนอข้อคิดเห็น เนื่องจากวัยรุ่นจะมีความเข้าใจเพื่อนรุ่นเดียวกัน บรรยากาศในการทำกิจกรรมกลุ่มจะมีการยอมรับและเข้าใจกัน รับรู้ว่าคุณอื่นก็มีปัญหาเช่นเดียวกันหรือมากกว่าตนทำให้แต่ละคนมีกำลังใจที่จะเผชิญและแก้ปัญหา พลังของกลุ่มสามารถเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของ

บุคคลได้ โดยมีการใช้เทคนิคต่าง ๆ เช่น เกม บทบาทสมมติ สถานการณ์จำลอง สถานการณ์ตัวอย่าง กรณีศึกษาการระดมสมอง ผู้วิจัยได้นำเทคนิคเหล่านี้มาใช้เพื่อให้บรรยากาศในการเข้ากลุ่มมีความสนุกสนานพร้อมเกิดการเรียนรู้ซึ่งนำไปสู่การปรับเปลี่ยนที่เกิดประโยชน์สำหรับนักเรียน นอกจากนั้นขนาดของกลุ่มในการวิจัย ครั้งนี้ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสมคือ เป็นกลุ่มขนาดเล็ก จำนวน 10 คน ทำให้ผู้นำกลุ่มสามารถดูแลและให้คำแนะนำได้อย่างทั่วถึง สมาชิกกลุ่มเกิดการปฏิสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกันสามารถแสดงออกและร่วมมือกันทำกิจกรรมได้อย่างเต็มที่ ซึ่งตรงกับ Shaw (1976 อ้างถึงใน กาญจนาไชยพันธุ์, 2549) ที่กล่าวว่าจำนวนสมาชิกในการเข้ากลุ่ม สำหรับกลุ่มย่อยควรมีสมาชิกกลุ่มจำนวน 10 คนเป็นอย่างมากโดยเฉพาะกลุ่มที่ต้องร่วมมือกันในการทำงาน เพราะต้องอาศัยความสัมพันธ์ของสมาชิกทุกคนภายในกลุ่ม นอกจากนั้นผู้วิจัยยังได้นำวิธีการเขียนบันทึกโดยใช้ชื่อว่า “บันทึกใจดี สิ่งดี ๆ ที่อยากบอก...ขอบคุณ...” โดยกำหนดให้สมาชิกเขียนบันทึกเรื่องราวที่ตนทำให้อื่นรู้สึกดีและเรื่องราวที่ผู้อื่นทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกดี ซึ่งการเขียนบันทึกเรื่องดี ๆ เหล่านี้จะทำให้สมาชิกรู้จักมองแม่ในจุดเล็ก ๆ ที่จะสามารถนำความสุขผู้อื่นและตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Pennebaker (ม.ป.ป. อ้างถึงใน อีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์, 2552) ที่แสดงให้เห็นว่าการเขียนบันทึกความรู้สึกของบุคคลมีผลทางบวกและช่วยสร้างระบบภูมิคุ้มกันได้เพิ่มขึ้น เมื่อเปรียบเทียบกับคนที่ไม่ได้เขียนบันทึก ดังที่ สม สุจิรา (2551) สรุปแนวคิดจากหนังสือเดอะซีเคร็ต (The Secret) ความว่า ความรู้สึกบวกที่สำคัญมากในการช่วยกำจัดความรู้สึกลบออกไปได้ คือ ความรู้สึกสำนึกในคุณค่าหรือบุญคุณ คำว่า “ขอโทษ” และ “ขอบคุณ” มีประโยชน์มาก คำแรกเป็นการช่วยลดความรู้สึกลบของคนอื่น ส่วนคำหลังเป็นการช่วยถ่ายทอดความรู้สึกบวก ความรู้สึกที่ได้จากการขอบคุณมีอำนาจมาก ช่วยเพิ่มพลังใจ เพิ่มกำลังสติสัมปชัญญะ ยิ่งขอบคุณยิ่งเหมือนแม่เหล็กที่ดึงดูดสิ่ง ดี ๆ ต่าง ๆ เพิ่มเข้ามาอย่าง ไม่สิ้นสุด ผู้วิจัยจึงเห็นว่าการเขียน “บันทึกใจดี สิ่งดี ๆ ที่อยากบอก...ขอบคุณ...” คือการเริ่มกระทำความดีให้เกิดขึ้นแก่ตนเองบ่มเพาะความสุขให้เกิดขึ้นแก่จิตใจของตนเพื่อกระจายความสุขนั้นไปยังสมาชิกทุกคนภายในกลุ่ม

จากคุณลักษณะที่สำคัญของพลังความคิดเชิงบวก จากการผสมรวมระหว่างพุทธศาสตร์และศาสตร์ด้านจิตวิทยา ซึ่งมีความสอดคล้องและคล้ายคลึงกันในด้านของการศึกษาพฤติกรรมและการมุ่งพัฒนาจิตมนุษย์ และ

ด้วยเทคนิคกิจกรรมที่หลากหลาย ล้วนเป็นสิ่งที่ช่วยส่งเสริมให้โปรแกรมความคิดเชิงบวกส่งผลให้นักเรียนเกิดการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการปฏิบัติ

จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าโปรแกรมความคิดเชิงบวกมีผลต่อการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ดังนั้นครูที่ปรึกษา หรือครูแนะแนวรวมถึงผู้ที่เกี่ยวข้องควรฝึกให้เด็กและเยาวชนเรียนรู้วิธีคิดเมื่อต้องเผชิญปัญหาและอุปสรรค การปรับเปลี่ยนมุมมองในแง่ร้ายให้กลายเป็นมุมมองในแง่ดีด้วยการเรียนรู้ ฝึกฝนและพัฒนาวิธีคิดให้เกิดการคิดเชิงบวก โดยเฉพาะนักเรียนที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคต่ำ ทั้งนี้เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมด้านจิตใจให้นักเรียนมีความเข้มแข็งเมื่อต้องเผชิญปัญหาในการเรียนและเพื่อให้เกิดความพร้อมในการฝ่าฟันอุปสรรคที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ผู้วิจัยจึงขอเสนอแนวทางในการนำโปรแกรมความคิดเชิงบวกไปใช้ ดังนี้

1. ผู้ทำหน้าที่ผู้นำกลุ่มควรศึกษารายละเอียดโครงสร้างของโปรแกรมให้ชัดเจน เช่น ศึกษาทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ศึกษาแนวคิดเชิงบวก ทฤษฎีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค รวมถึงศึกษาบทบาท และเทคนิคของการเป็นผู้นำกิจกรรมกลุ่ม ทั้งนี้เพื่อให้เกิดความเข้าใจแนวคิดอย่างลึกซึ้งซึ่งจะทำให้สามารถดำเนินกิจกรรมได้อย่างสนุกสนานและถ่ายทอดความรู้สึกสื่อให้สมาชิกเกิดความเข้าใจในกิจกรรมได้เป็นอย่างดี

2. การนำโปรแกรมความคิดเชิงบวกไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างอื่น ๆ ควรมีการปรับเปลี่ยนกิจกรรมให้เหมาะสมกับพัฒนาการของวัยและเกิดประโยชน์มากที่สุดเช่น การนำโปรแกรมความคิดเชิงบวกไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ควรจะเพิ่มเกม เพลง หรือสื่อที่สามารถกระตุ้นให้เกิดความน่าสนใจและสนุกสนานมากยิ่งขึ้น และควรเพิ่มการแนะแนวการศึกษาต่อเพื่อให้นักเรียนได้รับข้อมูลสำหรับการตัดสินใจในการเลือกสายการเรียนได้ตรงตามความถนัดและความชอบของแต่ละบุคคล

3. การดำเนินกิจกรรมในแต่ละครั้งไม่จำเป็นต้องจัดกิจกรรมตามลำดับหรือครบทุกขั้นตอน แต่ควรสังเกตปฏิกิริยาของสมาชิกกลุ่มเป็นสำคัญ เมื่อสมาชิกแสดงอาการเหนื่อยหรือเบื่อหน่าย ผู้นำกลุ่มควรแก้ปัญหาเฉพาะหน้าด้วย

การเปลี่ยนลำดับขั้นตอนของโปรแกรมหรือเพิ่มเกมเพื่อกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มกระตือรือร้นและพร้อมเรียนรู้อีกครั้ง

4. การจัดเวลาในการดำเนินโปรแกรม หากเป็นช่วงเวลาต่อเนื่องจากการเรียนในวิชาที่ต้องใช้การคิดวิเคราะห์ซึ่งอาจจะทำให้สมาชิกรู้สึกเครียด ผู้นำกลุ่มควรเพิ่มกิจกรรมที่ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย เช่น นั่งสมาธิ หรือ นั่งหลับตาฟังเพลงบรรเลง เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมก่อนเริ่มดำเนินกิจกรรม

ข้อเสนอแนะสำหรับงานวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบการใช้โปรแกรมความคิดเชิงบวกเพื่อศึกษาผลของโปรแกรมความคิดเชิงบวกในการส่งผลต่อความคิดและพฤติกรรมต่าง ๆ เช่น โปรแกรมความคิดเชิงบวกกับความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ความฉลาดทางจริยธรรม (MQ) ความเข้มแข็งทางใจหรือการเสริมสร้างความ หุ่นตัวหรือฟันตัว (RQ) ทั้งนี้การประสบความสำเร็จในการใช้ชีวิตของบุคคลนั้นความฉลาดทางด้านสติปัญญา (IQ) เพียงอย่างเดียวอาจไม่เพียงพอ จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีความฉลาดทางอารมณ์ มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ (EQ) ที่สามารถควบคุมอารมณ์ให้เหมาะสมเพื่อการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค (AQ) เมื่อต้องพบเจอปัญหาและอุปสรรคในการใช้ชีวิตรวมถึงต้องมีความเข้มแข็งทางใจหรือความสามารถในการฟันตัว (RQ) หลังจากผ่านพ้นอุปสรรคและวิกฤติของชีวิตนอกจากความฉลาดและความสามารถที่ก่อให้เกิดประโยชน์เฉพาะตนแล้ว ควรมีการส่งเสริมให้บุคคลได้พัฒนาความฉลาดที่ก่อประโยชน์แก่ส่วนรวม นั่นก็คือการเสริมสร้างและพัฒนาให้บุคคลมีความฉลาดทางจริยธรรม (MQ) ควบคู่ไปกับความฉลาดและความสามารถด้านอื่น ๆ ด้วยเช่นกัน

2. ควรมีการศึกษาผลของโปรแกรมความคิดเชิงบวกที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคในกลุ่มตัวอย่างที่อยู่ในวัยและอาชีพต่าง ๆ เช่น บุคลากรทางการศึกษา ผู้นำองค์กร ข้าราชการ พนักงานบริษัท หรือ นักเรียนในระดับประถมศึกษา รวมถึงนักศึกษาในระดับมหาวิทยาลัย เนื่องจากบุคคลทุกอาชีพทุกวัยล้วนมีโอกาสที่จะต้องพบเจอปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินชีวิต ดังนั้นจึงควรมีโอกาสพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค เพื่อเตรียมความพร้อมด้านจิตใจให้มีความเข้มแข็งในการต่อสู้และฝ่าฟันอุปสรรคที่จะเกิดขึ้นในอนาคตต่อไป

3. ควรมีการพัฒนาโปรแกรมความคิดเชิงบวกโดยใช้โปรแกรมความคิดเชิงบวกที่มีความเหมาะสมกับทุกศาสนา ใช้แนวคิดจิตวิทยาร่วมกับแนวคิดศาสนาอื่น ๆ ทั้งนี้เพื่อให้ได้ และมีความเป็นสากลมากยิ่งขึ้น

เอกสารอ้างอิง

- กาญจนา ไชยพันธุ์. (2549). **การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม**. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- ยุทธชัย เฉลิมชัย. (2545, 4 กรกฎาคม). การศึกษา ล้มเหลว เด็กเครียดเกิน. **ไทยรัฐ**. ค้นเมื่อ 6 ธันวาคม 2553, จาก <http://blog.eduzones.com/Webter/51838>
- นิลบล รุ่งคุณ. (2539). **แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ และความเชื่ออำนาจในตนกับพฤติกรรมการทำงานของพนักงานสินเชื่อธนาคารพาณิชย์ในจังหวัดขอนแก่น**. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ประทีป จินฉี. (2551). **การเสริมแรงทางบวก (Positive reinforcement)**. เอกสารประกอบการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ, กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- กัมปนาท ต้นสิดบุตรกุล. (2553). **แพทย์ชี้เยาวชนเครียดหนัก ชวนการฆ่าตัวตาย**. ค้นเมื่อ 10 ธันวาคม จาก http://www.siamzip.com/index.php?option=com_content&view=article&id=1112%3A2010-08-02-02-29-05&catid=54%3A.Amom-baby&Itemid=144&lang=th
- มรกต เอื้อวงศ์และจอม ชุมช่วย. (2553) **Positive Thinking Positive Life. นิตยสารรักลูก**, 28 (32), 1.
- ชินวรรณ บุญเกียรติ. (2553, 18 กรกฎาคม). รว.ศ.เตรียมสอบเด็ก ม.6 เครียดเรียนจนดับ. **TNN 24**. ค้นเมื่อ 10 ธันวาคม 2553, จาก <http://www.tnnthailand.Com/news/details.php?id=15699>
- วัชร ทรัพย์มี. (2549). **ทฤษฎีให้บริการปรึกษา**. พิมพ์ครั้งที่ 4 กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิชา พลายมณี. (2545). **อานาภาพแห่งความคิดเชิงบวกในโลกธุรกิจ**. กรุงเทพฯ: เอ.อาร์.บิซิเนสเพรส.
- วาโร เพ็งสวัสดิ์. (2551). **วิธีวิทยาการวิจัย**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์สุวีริยาสาส์น.
- สม สุจิรา. (2551). **เดอะท็อปซีเคร็ต**. พิมพ์ครั้งที่ 4 กรุงเทพฯ : อมรินทร์ธรรมะ.
- สมวงษ์ แปลงประสพโชค. (2553, 27 ตุลาคม). **คุณเป็นครุคณิตศาสตร์ที่ไรอารมณ์ขันหรือไม่**. ค้นเมื่อ 10 ธันวาคม 2553, จาก <http://www.sahavicha.com/?name=article&file=readarticle&id=2141>
- สตอลทซ์, พอล จี. (2552). **AQ พลั้งแห่งความสำเร็จ**. (ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์, ผู้แปล). พิมพ์ครั้งที่ 4 กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์บิสิคิต.
- สุภา อภิญญาภิบาล. (2550). **ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยบางประการกับความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ**. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวัดผลการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. กระทรวงศึกษาธิการ (2552). **หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- อรุณี เกษรอุบล. (2544). **การสำรวจความเครียดการจัดการกับปัญหาและการสนับสนุนทางสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดนนทบุรี**. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาเวชศาสตร์ชุมชน บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อาทิตา กลับเพิ่มพูน. (2549) **การมองโลกในแง่ดี บุคลิกภาพห้วงศ์ประกอบ และความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค: ศึกษาเฉพาะกรณีหน่วยงานของรัฐแห่งหนึ่ง**. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- Stoltz, P. G. (1997). **Adversity Quotient: Turning Obstacles Into Opportunities**. New York: John Wiley & Sons.
- Ventrella, S. W. (2001). **The Power of Positive Thinking in Business**. London : Vermilion.