



ผลของโปรแกรมความคิดเชิงบวกที่มีต่อความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

The Effect of Positive Thinking Program on Resilience of Mathayomsuksa 3 Students

รัชดา อรหันตา ¹⁾ และ กาญจนา ไชยพันธุ์ ²⁾

Ratchada Orahanta ¹⁾ and Ganjana Chaiyapan ²⁾

¹⁾ สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

Department of Educational Psychology and Counseling, Faculty of Education, Khon Kaen University

²⁾ รองศาสตราจารย์ สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

Associate Professor, Department of Educational Psychology and Counseling, Faculty of Education,
Khon Kaen University

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมความคิดเชิงบวกที่มีต่อความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 2) เพื่อเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมความคิดเชิงบวกที่มีต่อความเข้มแข็งทางจิตกับนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมความคิดเชิงบวก กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2555 ที่มีคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจต่ำ ปานกลาง จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบวัดเจตคติความสามารถในการฟื้นพลังของวัยรุ่น เพื่อใช้ประเมินความเข้มแข็งทางจิตใจ ของพัชรินทร์ อรุณเรือง [6] สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ The Wilcoxon Matched-Pairs Signed-Ranks Test และ The Mann-Whitney U Test

ผลการวิจัย พบว่า 1) ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมความคิดเชิงบวก กลุ่มทดลองมีคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจสูงกว่าก่อนการทดลอง 2) ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ : ความเข้มแข็งทางจิตใจ ความคิดเชิงบวก โปรแกรมความคิดเชิงบวก

Abstract

This research was a Quasi Experimental Research with the objectives of this research were to 1) study the results of positive thinking program that affected the resilience of Mathayomsuksa 3 Students and 2) compare the resilience of the students who attend the positive thinking program on the resilience to the students who did not attend the positive thinking program. The target group of this research were Mathayomsuksa 3 Students from Suksasongkroh Khon Kaen School in Khon Kaen Province in the second semester academic year of 2012. The 16 samples had the resilience scores in the low to medium levels. They were divided into 2 groups: experimental and control group. Each group included 8 students. The research tool was the attitude measurement of the resilience of adolescents of Ms. Patcharin Arunrung [6] to evaluate the resilience. The statistical methods for analyzing the data were The Wilcoxon Matched-Pairs Signed-Ranks Test and The Mann-Whitney U Test.

The research results showed that 1) After the samples participated in the positive thinking program, the experimental group had more resilience scores than before participating the experiment. 2) The experimental group had higher resilience scores than the control group with the statistical significance at .05 level.

บทนำ

ความคิดเป็นความสามารถที่มีอยู่แล้วในตัวมนุษย์ทุกคน แต่จะมีความแตกต่างในแง่คุณภาพในการคิด บางคนคิดแล้วได้สิ่งที่เป็นประโยชน์ บางคนคิดแล้วได้ในสิ่งที่เป็นโทษ บางคนคิดสับสนไม่ได้อะไรออกมาเลย และยังมีบางคนยังไม่รู้ และไม่สนใจเลยว่าตัวเองคิดอะไร และได้อะไรจากการคิดบ้าง คนที่ได้เปรียบคือคนที่คิดแล้วได้สิ่งที่มีประโยชน์ เรียกได้ว่าคนนั้นคิดเป็นคิดในด้านบวก เป็นศักยภาพที่มีอยู่ในมนุษย์ทุกคนใคร ๆ ก็สามารถคิดทางบวกได้ถ้าได้รับการฝึกอย่างเหมาะสม ถ้ามนุษย์ทุกคนคิดทางบวกก็จะสามารถสร้างสรรค์สิ่งที่ดีมีประโยชน์ให้กับตัวเอง และสังคมอีกมากมาย [5] และเมื่อเราต้องเผชิญกับปัญหาหรืออยู่ในสภาวะการณ์ที่เกิดความคับข้องใจ ความคิดเป็นสิ่งสำคัญยิ่งที่จะช่วยให้เราจัดการและเผชิญกับปัญหาได้อย่างชาญฉลาด โดยเฉพาะอย่างยิ่งความคิดเชิงบวกจะเป็นแนวทางช่วยแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี เมื่อเราเปลี่ยนมุมมองความคิด ออกจากกรอบเดิม ๆ จะทำให้เราค้นพบ

วิธีการใหม่ ๆ ที่จะช่วยแก้ปัญหาและอุปสรรคได้ รู้จักมองปัญหาเป็นเรื่องปกติธรรมดาที่ใคร ๆ ก็ต้องพบเจอ มีความมั่นใจ มีความเชื่อว่าเราจะสามารถผ่านปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ได้ด้วยดี สิ่งเหล่านี้จะนำมาซึ่งความเข้มแข็งทางจิตใจ หนึ่งความเข้มแข็งทางจิตใจนี้มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการดำเนินชีวิตของบุคคล ดังที่พระราชดำรัสพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว พระราชทานแก่ครูและนักเรียนโรงเรียนราชวินิต ณ พระตำหนักจิตรลดารโหฐาน เมื่อวันศุกร์ที่ 31 ตุลาคม พ.ศ. 2518 ความตอนหนึ่งว่าความเข้มแข็งในจิตใจนี้เป็นสิ่งที่สำคัญที่จะต้องฝึกฝนแต่เล็ก เพราะว่าต่อไป ถ้ามีชีวิตที่ลำบากไปประสบ อุปสรรคใด ๆ ถ้าไม่มีความเข้มแข็ง ไม่มีความรู้ ไม่มีทางที่จะผ่านอุปสรรคนั้นได้ เพราะว่าถ้าไปเจออุปสรรคอะไรก็ไม่มีอะไรที่จะมาช่วยเราได้ แต่ถ้ามีความรู้ มีอริยาศัยที่ดี และมีความเข้มแข็งในกาย ในใจ ก็สามารถที่จะผ่านพ้นอุปสรรคต่าง ๆ นั้นได้ [14] จากพระราชดำรัสพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวข้างต้นนี้ ดังจะเห็นว่าพระองค์ท่านทรงตระหนักและให้ความสำคัญในการฝึกฝนให้เด็กมีความเข้มแข็ง

ทางจิตใจเป็นอย่างดี ขณะที่ความคิดเชิงบวกนั้นก็เป็นสิ่งสำคัญ เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ เมื่อเรามีความคิดเชิงบวกเราจะสามารถจัดการและเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ได้ดี ด้วยเหตุที่ว่าความคิดเชิงบวกนี้จะนำมาซึ่งความเข้มแข็งทางจิตใจ เราจึงต้องให้ความสำคัญในการฝึกฝน ส่งเสริมและพัฒนาเป็นอย่างยิ่ง

ปัจจุบันการดำเนินชีวิตให้ราบรื่นนั้นเป็นสิ่งที่ทำได้ยาก เนื่องจากสภาพแวดล้อมทางสังคมเปลี่ยนแปลงไปมากตามยุคสมัย ซึ่งเป็นผลให้บุคคลต้องปรับตัวให้ทันต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา บางคนสามารถจัดการและเผชิญกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ ในขณะที่อีกหลายคนไม่สามารถปรับตัวให้ทันต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ และเมื่อเกิดปัญหาก็ยากที่จะเผชิญปัญหาต่าง ๆ นั้นไปได้ด้วยดีได้ การคิดบวกเป็นแนวความคิดที่สามารถทำให้เราเป็นผู้ที่มองเห็นโอกาสจากปัญหาที่มีการคิดบวกทำให้เราเป็นคนมองโลกในแง่ดี สามารถที่เอาชนะข้อจำกัด อุปสรรค ข้อขัดแย้ง และปัญหาได้คนที่ฝึกคิดบวกเสมอจะหาทางออกของปัญหาต่าง ๆ และสามารถปรับเปลี่ยน ดัดแปลงสู่ความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่ได้ [15] ซึ่งในทางตรงกันข้ามเมื่อความคิดในแง่ลบบั่นทอนจิตใจมาจะมีอำนาจเหนือเราได้ ความคิดแง่ลบจะยิ่งกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกที่ย้อนกลับมาเสริมความคิดในแง่ลบเข้าไปอีก เราก็จะติดอยู่ในวงจรของความบั่นทอนทางความรู้สึก [2] ความคิดเช่นนี้จะทำให้กระทบกระเทือนจิตใจ ท้อแท้ต่อปัญหา และอุปสรรคกระทั่งหาทางออกไม่ได้ ดังที่วีรพล อุณหรัศมิ์ [9] กล่าวถึง เรื่องทางอารมณ์ เรื่องของยีนส์ที่กำหนดพื้นฐานอารมณ์ว่าแต่ละคนมีพื้นฐานมาไม่เหมือนกัน บางคนอ่อนไหวง่าย บางคนเข้มแข็ง ซึ่งการที่บุคคลขาดความเข้มแข็งทางจิตใจนี้อาจนำมาซึ่งความคิดฆ่าตัวตายเพื่อหนีปัญหาซึ่งปัญหาการฆ่าตัวตายเป็นปัญหาสำคัญยิ่งของสังคมไทย โดยแต่ละปีจะมีคนฆ่าตัวตายสำเร็จมากกว่า 3,500 คน และจากตัวเลขล่าสุดในปี 2554 มีคนไทยเสียชีวิต

จากการฆ่าตัวตายถึง 3,873 คน คิดเป็นอัตรา 6.03 ต่อประชากรแสนคน ซึ่งเป็นตัวเลขที่สูงขึ้นกว่าปีที่แล้ว ซึ่งอยู่ที่อัตรา 5.9 ต่อประชากรแสนคน ทั้งนี้ ในปี 2554 เมื่อวิเคราะห์สถิติในแต่ละกลุ่มช่วงอายุ พบว่า วัยรุ่นไทยเป็นกลุ่มที่ต้องให้ความสนใจเป็นพิเศษ เพราะวัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องเผชิญปัญหาชีวิตและต้องปรับตัวในหลาย ๆ ด้าน รองอธิบดีกรมสุขภาพจิตกล่าวว่า ในปี 2550-2554 พบว่าวัยรุ่นที่ฆ่าตัวตายสำเร็จ 852 คน หรือเฉลี่ย 170 คนต่อปี และปี 2554 พบว่าวัยรุ่นไทยระหว่าง 15-19 มีอัตราการฆ่าตัวตายสำเร็จ อยู่ที่ 3.43 ต่อประชากรแสนคน และที่น่าสนใจคือ ร้อยละ 51.1 ของวัยรุ่นที่ฆ่าตัวตายนั้นอยู่ในช่วงระหว่างการศึกษา ร้อยละ 25.1 ไม่ได้เรียนต่อในชั้นมัธยม และประกอบอาชีพรับจ้าง/เกษตรกรรม เมื่อพิจารณาเป็นรายภาคพบว่า ภาคตะวันออกเฉียงเหนือเป็นภาคที่มีการฆ่าตัวตายของวัยรุ่นมากกว่าภาคอื่น ๆ ส่วนจังหวัดที่มีวัยรุ่นฆ่าตัวตายสูงสุด 5 อันดับแรกได้แก่ จังหวัดนครราชสีมา ขอนแก่น อุดรธานี เชียงราย และจังหวัดเชียงใหม่ตามลำดับ [1]

จากสถิติข้างต้นจะเห็นว่าช่วงอายุที่มีอัตราการฆ่าตัวตายสำเร็จมากที่สุดคือ 15-19 ปี ซึ่งอยู่ในช่วงระหว่างการศึกษาคิดเป็นร้อยละ 51.1 ช่วงอายุ 15-19 ปี จะอยู่ในช่วงระดับมัธยมศึกษา ซึ่งสุนิสา ประวิชัย [4] ว่าวัยรุ่นในระดับมัศึกษามีปัญหาความเครียดและเป็นทุกข์มากที่สุดน่าจะเป็นเพราะนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาต้องแบกรับภาระด้านการเรียนที่ค่อนข้างหนักเพราะเตรียมตัวสอบเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา จึงมีปัญหาคือความเครียด และเป็นทุกข์กังวลมากกว่ากลุ่มอื่น ด้วยความเครียดและเป็นทุกข์กังวลและแก้ปัญหาไม่ได้จึงเป็นผลให้อัตราการฆ่าตัวตาย สูงกว่าช่วงอายุอื่นด้วย ซึ่งมูลเหตุสำคัญในการฆ่าตัวตายนั้นอันมีผลสืบเนื่องมาจากการที่บุคคลขาดความเข้มแข็งทางจิตใจ โดยที่ ประเวศ ต้นติพิวัฒนสกุล [13] กล่าวว่า สำหรับเยาวชน การพัฒนาความเข้มแข็งทางใจเป็นการทำความเข้าใจปัจจัยเสี่ยง ปัจจัย

ปกป้องและการพัฒนาขีดความสามารถในการปรับตัว รวมถึงวิธีการป้องกันการฆ่าตัวตาย มนุษย์เรามีวิธีเผชิญปัญหาวิกฤติในชีวิตแตกต่างกัน คนส่วนใหญ่ เมื่อพบกับปัญหาที่ร้ายแรงไม่ว่าจะเป็นการเจ็บป่วยด้วยโรคร้าย สูญเสียคนรัก ตกงาน หรือเหตุการณ์เลวร้ายอื่น ๆ จะมีปฏิกิริยาต่อเหตุการณ์เหล่านี้ด้วยอารมณ์ที่เข้มข้นและมีความรู้สึกไม่แน่นอนในชีวิต แต่มีคนจำนวนหนึ่งที่ปรับตัวได้ดีต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตในสถานการณ์เลวร้ายเรียกว่า ความเข้มแข็งทางใจ (Resilience) ซึ่งเป็นกระบวนการปรับตัวที่ได้ผลดี ภายใต้สถานการณ์ที่เลวร้าย เป็นการฟื้นตัวขึ้นจากประสบการณ์ที่ยุ่ยาก รุนแรง ซึ่งเป็นเรื่องที่ต้องใช้เวลาและความพยายามอย่างต่อเนื่อง ในเหตุการณ์วิกฤติต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับมนุษย์ พบว่า คนเรามีความสามารถนี้อยู่ภายในตัวเอง และสถานการณ์วิกฤติจะช่วยให้เราค้นพบและเปิดเผยส่วนนี้ออกมาให้เห็นกัน การมีความเข้มแข็งทางใจ ไม่ได้หมายความว่า คน ๆ นั้น จะไม่รู้สึกเครียดกับปัญหาที่เขาเผชิญอยู่ เขายังคงรับรู้ได้ถึงความรู้สึกเจ็บปวด ความโศกเศร้าในเวลาที่เกิดความสูญเสีย แต่เขาสามารถยืดหยัดฝ่าฟันปัญหาไปได้ จนได้ผลที่ดี ความเข้มแข็งทางใจไม่ใช่ลักษณะที่จับต้องไม่ได้ หรือแฝงอยู่ในบุคลิกภาพที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้ของคนเรา แต่เป็นระบบความคิด การแสดงออก การกระทำที่สามารถเรียนรู้และพัฒนาขึ้นได้ในทุกคน ซึ่งการส่งเสริมให้เกิดความเข้มแข็งทางใจทิศทางที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดคือ รูปแบบการส่งเสริมในแง่จิตสังคม การเน้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ภายในตัวบุคคลนั้น โดยการปรับวิธีคิด และวิธีการเผชิญปัญหาอย่างสร้างสรรค์เรียนรู้ที่อยู่ภายใต้ สภาวะยากลำบากเหล่านั้นให้มีความเชื่อมั่นและภาคภูมิใจในตนเอง [11] เพื่อเพิ่มพลังใจให้กับตนเอง และสอดคล้องกับสมมติ อนันต์ปฏิเวธ, วิภา เพ็งเผ็ญ และจันทร์เพ็ญ อัครสถิตานนท์ [12] กล่าวว่า พลังชีวิตที่ทำให้บุคคลสามารถเอาชนะอุปสรรคที่ตนเองเผชิญอยู่ สามารถจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้เหมาะสม และ

สร้างสรรค์ตลอดจนมีการเรียนรู้จากเหตุการณ์นั้น ๆ พัฒนาเป็นความเข้มแข็งทางจิตใจที่จำเป็นอย่างยิ่งต่อการดำเนินชีวิตในโลกปัจจุบันที่เต็มไปด้วยความพลิกผัน และควบคุมได้ยาก โดยการฝึกให้ตนเองเป็นคนมีความคิดเชิงบวก อยู่เสมอ ๆ รวมถึงการมองโลกในแง่ดี เป็นคุณลักษณะนำไปสู่ความเข้มแข็งทางใจ [7]

จากประสบการณ์ที่ได้ฝึกงานเป็นระยะเวลา 1 ภาคการศึกษา ที่โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ขอนแก่น ได้พบและทำความเข้าใจกับเด็ก อีกทั้ง จากการสัมภาษณ์ครูประจำชั้นและครูประจำเรือนนอน พบว่า เด็กส่วนมากขาดความใกล้ชิดผู้ปกครอง และบางคนถูกทำร้ายกระทบกระเทือนจิตใจจนเกิดความบอบช้ำ การที่เด็กถูกทอดทิ้งไม่ได้ใกล้ชิดผู้ปกครองเวลาที่เด็กมีปัญหาคับข้องใจทำให้ขาดที่ยึดเหนี่ยวจิตใจรวมถึงการขาดความเข้มแข็งทางจิตใจ ดังนั้นเวลาเผชิญปัญหาจึงยากลำบากที่จะอดทน และแก้ไขปัญหาดัง ๆ ซึ่งสิ่งเหล่านี้จำเป็นต้องได้รับการฝึกให้เด็กเป็นผู้ที่มีความคิดเชิงบวก เพราะเมื่อเด็กต้องอยู่ในสภาวะการณ์ที่ยากลำบากในการดำเนินชีวิต การเป็นผู้ที่มีความคิดเชิงบวกจะเป็นตัวช่วยได้ดี คือมองปัญหาเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนต้องพบเจอ มองเห็นทางแก้ของปัญหา สามารถเผชิญปัญหาได้ จนกระทั่งพัฒนาสู่ความเข้มแข็งทางจิตใจ เพื่อให้เด็กนำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมความคิดเชิงบวกที่มีต่อความเข้มแข็งทางจิตใจ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ขอนแก่น อำเภอเมืองขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น
2. เพื่อเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจ ของนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมความคิดเชิงบวกที่มีต่อความเข้มแข็งทางจิตใจกับนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมความคิดเชิงบวก

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. **ความเข้มแข็งทางจิตใจ** หมายถึง ความสามารถของบุคคลหลังจากที่เผชิญกับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ซึ่งสามารถจัดการกับความยากลำบากที่มีต่อสถานการณ์ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ด้วยการปรับความคิดในทางบวก โดยใช้แบบวัดเจตคติความสามารถในการฟื้นพลังของวัยรุ่นเพื่อใช้ประเมินความเข้มแข็งทางจิตใจ ของพัชรินทร์ อรุณเรือง [6] ซึ่งได้พัฒนามาจาก The Adolescent Resiliency Attitude Scale : A.R.A.S ของ Biscoe and Harris

2. **ความคิดเชิงบวก** หมายถึง ความคิดของบุคคลที่มีต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น โดยมีความเชื่อว่าตนจะสามารถผ่านพ้นปัญหาเหล่านั้นได้อีกทั้งยังเป็นผู้ที่ยอมรับความจริงที่เกิดขึ้น และมีกำลังใจที่เข้มแข็งในการดำเนินชีวิตประจำวัน

3. **โปรแกรมความคิดเชิงบวก** หมายถึง โปรแกรมความคิดเชิงบวกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วย 1) การมองโลกในแง่ดี 2) ความกระตือรือร้น 3) ความเชื่อ 4) ความกล้าหาญ 5) ความมั่นใจ และ 6) ความอดทน และแนวคิดหมวกหกใบ ของ เอ็ดเวิร์ด เดอ โบโน [16] คือ หมวกสีเหลือง ซึ่งเป็นตัวแทนของความคิดเชิงบวก

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มเป้าหมาย

1.1 ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2555 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ขอนแก่น อำเภอเมืองขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น จำนวน 71 คน

1.2 กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2555 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ขอนแก่น อำเภอเมืองขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น ที่มีคะแนนความเข้มแข็งทาง

จิตใจต่ำ - ปานกลาง จำนวน 16 คน จากนั้นทำการแบ่งกลุ่มด้วยการจับคู่คะแนน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน

2. รูปแบบการวิจัย

รูปแบบการวิจัยเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Designs) ซึ่งใช้ 2 กลุ่มสอบก่อน-สอบหลัง (Non-randomized Control Group Pretest-Posttest Design) โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม [8] ซึ่งนำมาเขียนเป็นรูปแบบการวิจัยได้ดังนี้

E	T1	X	T2
C	T1	-	T2

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการทดลอง

X แทน เข้าร่วมโปรแกรมความคิดเชิงบวก
แทน ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมความคิดเชิงบวก

E แทน กลุ่มทดลอง

C แทน กลุ่มควบคุม

T1 แทน ทดสอบก่อนการทดลอง

T2 แทน ทดสอบหลังการทดลอง

3. ตัวแปรที่ศึกษา

3.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่ โปรแกรมความคิดเชิงบวก

3.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ ความเข้มแข็งทางจิตใจ

4. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

4.1 แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้แบบวัดเจตคติความสามารถในการฟื้นพลังของวัยรุ่น เพื่อใช้ประเมินความเข้มแข็งทางจิตใจ ของพัชรินทร์ อรุณเรือง [6] ซึ่งได้พัฒนามาจาก The Adolescent Resiliency Attitude Scale: A.R.A.S ของ Biscoe and Harris (1994) ซึ่งแบบวัดนี้จะประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมด 45 ข้อ ซึ่งผู้วิจัยได้นำมาหาค่าความเชื่อมั่นได้ .822

4.2 โปรแกรมความคิดเชิงบวกที่ ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยการนำคุณลักษณะความคิดเชิงบวกตามแนวคิดของ เวนเทรลลา (Ventrella) [10]

นำมากำหนดเป็นโครงสร้างโปรแกรมความคิดเชิงบวก ซึ่งมีคุณลักษณะดังต่อไปนี้ 1) การมองโลกในแง่ดี 2) ความกระตือรือร้น 3) ความเชื่อ 4) ความกล้าหาญ 5) ความมั่นใจ และ 6) ความอดทน และแนวคิดหมวดหกใบ ของ โบโน (Bono) [16] คือหมวดสี่เหลี่ยม ซึ่งเป็นตัวแทนของความคิดเชิงบวก

5. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามลำดับขั้นตอน ดังต่อไปนี้

5.1 ผู้วิจัยนำแบบวัดเจตคติความสามารถในการฟื้นฟูพลังของวัยรุ่น เพื่อให้ประเมินความเข้มแข็งทางจิตใจ ของพัชรินทร์ อรุณเรือง [6] วัดก่อนการทดลอง (Pre-test) กับกลุ่มประชากรจำนวน 71 คน

5.2 นำคะแนนมาเรียงผู้ที่มีคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจต่ำ - ปานกลาง ได้จำนวน 16 คน จากนั้นทำการแบ่งกลุ่มด้วยการจับคู่คะแนนแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน

5.3 ผู้วิจัยดำเนินการทดลองกับกลุ่มทดลอง โดยกลุ่มทดลองจะได้รับการฝึกโปรแกรมความคิดเชิงบวก จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 50-60 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกโปรแกรมความคิดเชิงบวก

5.4 เมื่อสิ้นสุดการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการนำแบบวัดเจตคติความสามารถในการฟื้นฟูพลังของวัยรุ่น เพื่อให้ประเมินความเข้มแข็งทางจิตใจ

ตารางที่ 1 วิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจ ก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง โดยใช้สถิติ The Wilcoxon Matched-Pairs Signed-Ranks Test

กลุ่มทดลอง	$\bar{X}$	S.D.	Z	Sig. (2-tailed)
ก่อนการทดลอง	113.75	4.26	2.53	.011*
หลังการทดลอง	119.62	5.92		

*p<.05

จากตารางที่ 1 พบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจเพิ่มขึ้นอย่าง

ของพัชรินทร์ อรุณเรือง [6] ทำการวัดหลังการทดลอง (Post-test) กับกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

6. การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลดังต่อไปนี้

6.1 ทดสอบสมมติฐานในการวิจัย โดยทดสอบความแตกต่างคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง ด้วย The Wilcoxon Matched-Pairs Signed-Ranks Test

6.2 ทดสอบสมมติฐานในการวิจัย โดยเปรียบเทียบคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ด้วย The Mann-Whitney U Test

สรุปผลการวิจัย

1. หลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมความคิดเชิงบวกที่มีต่อความเข้มแข็งทางจิตใจ มีคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมความคิดเชิงบวกที่มีต่อความเข้มแข็งทางจิตใจ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 1

2. หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 2

มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อเปรียบเทียบกับคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจก่อนการทดลอง

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลอง กับกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติ The Mann-Whitney U Test

กลุ่มทดลอง	$\bar{X}$	Mean Rank	Sum of Ranks	U	p-value
ก่อนการทดลอง	119.62	11.19	89.50	10.50	.021*
หลังการทดลอง	112.25	5.81	46.50		

*p<.05

จากตารางที่ 2 พบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อเปรียบเทียบกับคะแนนของกลุ่มควบคุม

อภิปรายผลการทดลอง

1. นักเรียนที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมความคิดเชิงบวก มีความเข้มแข็งทางจิตใจสูงกว่าก่อนทดลอง ผลการวิจัย พบว่า เป็นไปตามวัตถุประสงค์ กล่าวคือ นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมความคิดเชิงบวก มีความเข้มแข็งทางจิตใจสูงกว่าก่อนการทดลอง แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมความคิดเชิงบวก มีประสิทธิภาพในการพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจให้สูงขึ้นได้ ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ ด้วยผลจากตารางที่ 5 คือ คะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การเปลี่ยนแปลงความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนที่เพิ่มขึ้นนั้น เป็นผลมาจากความคิดเชิงบวก ดังที่ ฉัตรลัดดา ภูสิทธิถาวร [3] ได้กล่าวถึงความสำคัญของการคิดเชิงบวกจะส่งผลให้ผู้ที่คิดเชิงบวกมีสุขภาพร่างกาย สุขภาพจิตใจและสภาวะทางอารมณ์ที่ดี ผ่านคลาย มีความรู้สึกที่ดีกับตัวเองและผู้อื่น มีกำลังใจ มีความหวังที่จะดำเนินชีวิตในสังคมอย่างมีความสุข สามารถแก้ปัญหาปรับตัว กล้าเผชิญความจริงและตัดสินใจได้อย่างถูกต้อง อย่างมีเหตุผล นอกจากนี้คนที่คอยเชิงบวกยังส่งผลให้คนรอบข้างมีความสุข และมีพลังสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ญินนรา

ดีสม [4] ศึกษาผลของโปรแกรมความคิดเชิงบวก ที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 ผลการวิจัย พบว่า หลังการเข้าร่วมโปรแกรมความคิดเชิงบวก กลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคสูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. นักเรียนที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมความคิดเชิงบวกที่มีต่อความเข้มแข็งทางจิตใจมีคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมความคิดเชิงบวก

ผลการวิจัยพบว่า เป็นไปตามวัตถุประสงค์ กล่าวคือ นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เพราะนักเรียนกลุ่มทดลอง มีโอกาสเข้าร่วมโปรแกรมความคิดเชิงบวก ที่ช่วยให้นักเรียนคิดบวกตามบริบทของแต่ละโปรแกรม อันประกอบด้วย อาทิเช่น การให้เด็กคิดเชิงบวกตามสถานการณ์ต่าง ๆ เพื่อให้เด็กได้สำรวจความรู้สึกนึกคิดของตนเอง รวมทั้งยังมีการยกกรณีตัวอย่างของบุคคลที่ชีวิตประสบกับปัญหาอุปสรรคอันยากลำบากในชีวิตเพื่อสะท้อนให้นักเรียนได้เห็นถึงวิธีการคิดของบุคคลเหล่านั้นในการฝ่าฟันอุปสรรคเหล่านั้นได้อย่างเข้มแข็ง

ดังจะเห็นว่าโปรแกรมความคิดเชิงบวกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามแนวคิดของ เวนเทรลลา (Ventrella) [10] และโบโน (Bono) [16] สามารถพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนเพิ่มขึ้นได้ ซึ่งประกอบด้วย 1) การมองโลกในแง่ดี 2) ความอดทน

3) ความกระตือรือร้น 4) ความเชื่อ 5) ความมั่นใจ
6) ความกล้าหาญ และแนวคิดหมวดหกใบ คือ
หมวดสี่เหลี่ยม

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. การนำโปรแกรมความคิดเชิงบวกไป
ใช้กับนักเรียนที่ไม่ใช่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
ควรคำนึงถึงช่วงวัยเป็นสำคัญ และปรับเปลี่ยน
กิจกรรม และเวลาในการดำเนินโปรแกรมให้มีความ
เหมาะสมกับช่วงวัย เพื่อไม่ให้ผู้เข้าร่วม
โปรแกรมเกิดความเบื่อหน่าย

2. ควรมีการพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจ
อย่างต่อเนื่องหลังจากสิ้นสุดโปรแกรมแล้ว และมีการ
ติดตามผลในระยะยาวหลังจากเสร็จสิ้นโปรแกรมแล้ว

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาความคิดเชิงบวกเพื่อ
พัฒนานาฏิกภาพของบุคคล
2. ควรมีการศึกษาโปรแกรมความคิด
เชิงบวกเพื่อจัดการความวิตกกังวล หรือความเครียด
3. ควรมีการศึกษาโปรแกรมความคิด
เชิงบวกร่วมกับทฤษฎีเผชิญความจริงเพื่อพัฒนา
ความเข้มแข็งทางจิตใจ เพื่อให้บุคคลมีความคิด
เชิงบวกตามสภาพความเป็นจริง ส่งเสริมให้บุคคล
ดำเนินชีวิตภายใต้สภาพปัญหาได้อย่างเข้มแข็ง

เอกสารอ้างอิง

- [1] กรมสุขภาพจิต. กรมสุขภาพจิตเผยภาค
อีสานครองแชมป์ฆ่าตัวตายสูงสุด.
ค้นเมื่อ 26 กันยายน 2555, จาก http://www.dmh.go.th/sty_libnews/news/view.asp?id=19367. 2554.
- [2] จักรภาพ อินทร์วงศ์. **ติ่งสูงร้อยชั้น เริ่มต้นจาก
อิฐทีละก้อน**. กรุงเทพฯ: เอ็ดดูเคชั่นไมน์ด์
ไลน์มัลติมีเดีย. 2549.

- [3] จัตรลัดดา ภูวสิทธิ์ถาวร. **ผลของกิจกรรม
กลุ่มที่มีต่อการคิดเชิงบวกของเด็ก
วัยเรียน**. สารนิพนธ์ปริญญาการศึกษา
มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการ
แนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ. 2554.
- [4] ฉีนันรา ดีสม. **ผลของโปรแกรมความคิด
เชิงบวกที่มีต่อความสามารถในการเผชิญ
และฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนชั้น
มัธยมศึกษาปีที่ 6**. วิทยานิพนธ์ปริญญา
ศึกษาศาสตร์ มหาบัณฑิต สาขาวิชา
จิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
2554.
- [5] ประภัสราภา จันทรวงศา. **ลักษณะ
ส่วนบุคคลและความคิดเชิงบวกกับ
ความเครียดในการเรียนของนักศึกษา
สถาบันเทคโนโลยีราชมงคลวิทยาเขต
พระนครศรีอยุธยา**. สารนิพนธ์ปริญญา
ศึกษามหาบัณฑิตสาขาวิชาจิตวิทยา
พัฒนาการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ. 2548.
- [6] พัชรินทร์ อรุณเรือง. **ผลของการปรึกษา
เชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มต่อความสามารถใน
การฟื้นฟู และกลวิธีการเผชิญปัญหา
ของวัยรุ่นตอนต้น**. วิทยานิพนธ์ปริญญา
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา
การศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย. 2545.
- [7] มลวิภา เหมือนพรหม. **โปรแกรมเสริมสร้าง
ความเข้มแข็งทางใจในการป้องกันการ
ฆ่าตัวตายในกลุ่มนักเรียนมัธยมตอน
ปลาย**. รายงานอิสระปริญญาพยาบาล
ศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาล
สุขภาพจิตและจิตเวช บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยขอนแก่น. 2554.

- [8] ยุทธ ไกยวรรณ และกุสุมา ผลาพรม. **พื้นฐานการวิจัย**. กรุงเทพฯ: พิมพ์ดี. 2553.
- [9] วีรพล อุณหรัศมี. **ฆ่าตัวตาย-โรคซึมเศร้าในสังคมไทย**. ค้นเมื่อ 7 ตุลาคม 2554, จาก http://blog.eduzones.com/inter/print.php?content_id=7130. 2551.
- [10] เวนเทอร์ลลา สก็อตต์. **อานุภาพแห่งความคิดเชิงบวกในโลกธุรกิจ**. (วิทยา พลายมณี, ผู้แปลและเรียบเรียง). กรุงเทพฯ: พิมพ์ดี. 2545.
- [11] ศุภรา เชาว์ปรีชา. Resilience ในเด็กที่ถูกละเลย. **วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย**, 53(3), 309-322. 2551.
- [12] สมดี อนันต์ปฏิเวธ, วิชา เพ็งเสงี่ยม และจันทร์เพ็ญ อัครสถิตานนท์. การศึกษาเปรียบเทียบพลังสุขภาพจิตก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวชของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยนานาชาติเซนต์เทเรซา. **วารสารการพยาบาลและการศึกษา**, 4(1), 39. 2554.
- [13] อรพิน ยอดกลาง. **โปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจของบุคคลที่มีภาวะซึมเศร้าจากการฆ่าตัวตายของสมาชิกในครอบครัว**. รายงานอิสระปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. 2554.
- [14] อรสุดา เจริญรัต. **คำพ่อสอน: ประมวลพระบรมราโชวาทและพระราชดำรัสเกี่ยวกับความสุขในการดำเนินชีวิต**. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์กรุงเทพ. 2552.
- [15] อภิเชษฐ จาตุพรพิพัฒน์. **คิดดี คิดถูก คิดบวก คิดใหญ่**. กรุงเทพฯ: พี.เอ.ลีฟวิ่ง. 2545.
- [16] โบโน เดอ เอ็ดเวิร์ด. **สอนเด็กให้คิดเป็น**. (อรอุมา ราชคุณห์, ผู้แปล). พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: เอ็กซ์เปอร์เน็ท. 2550.