



การเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นโดยกิจกรรมแนะแนว  
ENHANCEMENT OF OPTIMISM FOR ADOLESCENT STUDENTS THROUGH  
GUIDANCE ACTIVITIES

สรวิ์วัน ศุภฤกษ์ชาติกุล

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2563

การเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นโดยกิจกรรมแนะแนว



ปริญญานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
ปีการศึกษา 2563  
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ENHANCEMENT OF OPTIMISM FOR ADOLESCENT STUDENTS THROUGH  
GUIDANCE ACTIVITIES



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements  
for the Degree of MASTER OF EDUCATION  
(Master of Education (Guidance Psychology))  
Faculty of Education, Srinakharinwirot University

2020

Copyright of Srinakharinwirot University

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

การเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นโดยกิจกรรมแนะแนว

ของ

สรวิวัน ศุภฤกษ์ชาติกุล

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์

..... ที่ปรึกษาหลัก ..... ประธาน

(รองศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี)

(รองศาสตราจารย์ ดร.สุขอรุณ วงษ์ทิม)

..... ที่ปรึกษาร่วม

..... กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง)

(อาจารย์ ดร.อสมมา คัมภีรานนท์)

|                      |                                                                  |
|----------------------|------------------------------------------------------------------|
| ชื่อเรื่อง           | การเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นนโดยกิจกรรมแนะแนว |
| ผู้วิจัย             | สรีวัน ศุภฤกษ์ชาติกุล                                            |
| ปริญญา               | การศึกษามหาบัณฑิต                                                |
| ปีการศึกษา           | 2563                                                             |
| อาจารย์ที่ปรึกษา     | รองศาสตราจารย์ ดร. สกล วรเจริญศรี                                |
| อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม | รองศาสตราจารย์ ดร. มณฑิรา จารุเพ็ง                               |

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อ 1) ศึกษาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นน และ 2) เปรียบเทียบการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นนก่อนและหลังการใช้กิจกรรมแนะแนว กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มที่ 1 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาการมองโลกในแง่ดี เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 จำนวน 378 คน ได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย และกลุ่มที่ 2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดี เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 โรงเรียนแห่งหนึ่ง ได้จากการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง มีเกณฑ์การคัดเลือกโดยเลือกนักเรียนที่มีคะแนนการมองโลกในแง่ดี ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา และมีความสนใจในการเข้าร่วมการทดลอง จากนั้นทำการสุ่มเข้ากลุ่มได้จำนวนทั้งสิ้น 17 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นน มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .96 และกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดี ที่ผ่านการพิจารณาจากผู้เชี่ยวชาญ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที่แบบไม่เป็นอิสระจากกัน ผลการวิจัยพบว่า 1) นักเรียนมีการมองโลกในแง่ดีโดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าด้านที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ ด้านความสำเร็จ / การบรรลุผลสำเร็จ รองลงมา คือ ด้านอารมณ์ทางบวก ด้านความเกี่ยวข้องกับสิ่งต่าง ๆ ด้านการมีความหมาย : จุดมุ่งหมาย และด้านเครือข่ายความสัมพันธ์ ตามลำดับ และ 2) นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวมีการมองโลกในแง่ดีสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงให้เห็นว่ากิจกรรมแนะแนวสามารถเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดีให้กับนักเรียนวัยรุ่นนได้

คำสำคัญ : การมองโลกในแง่ดี กิจกรรมแนะแนว นักเรียนวัยรุ่นน

|                |                                                                                   |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| Title          | ENHANCEMENT OF OPTIMISM FOR ADOLESCENT STUDENTS<br>THROUGH<br>GUIDANCE ACTIVITIES |
| Author         | SAREWAN SUPPHARERKCHARTKUL                                                        |
| Degree         | MASTER OF EDUCATION                                                               |
| Academic Year  | 2020                                                                              |
| Thesis Advisor | Associate Professor Dr. Skol Voracharoensri                                       |
| Co Advisor     | Associate Professor Dr. Monthira Jarupeng                                         |

The purposes of this research are as follows: (1) to study the optimism of adolescent students; and (2) to compare the optimism of adolescent students before and after participating in guidance activities. The subjects were divided into two groups: the first were students in grades seven to nine, with a total of 378 students obtained by simple random sampling and the second group were used to enhance their optimism and included students who were studying in grades seven to nine at the school, which were obtained with purposive sampling, with optimism scores in the 25th percentile and willing to participate in the experiment, then randomly entered a group of 17 students. The research instruments were questionnaires on the optimism of adolescent students with a reliability of .96 and guidance activities for enhancing the optimism and scrutinized by experts. The statistics used to analyze the data were mean, standard deviation and a dependent t-test. The research results were as follows: (1) the optimism of adolescent students in total and in each of the components were at an average level and considering each composition, it was found that the composition with the highest mean was accomplishment/achievement/ inferior were positive emotion: affect engagement: involvement meaningfulness: purpose and relationship network; and (2) the optimism of the experimental group after the experiment was higher than before the experiment at a significantly increased level of .01. It has been shown that guidance activities can enhance optimism in adolescent students.

Keyword : Optimism Guidance Activities Adolescent Students

## กิตติกรรมประกาศ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความเมตตากรุณาเป็นอย่างสูงจาก รองศาสตราจารย์ ดร. สกล วรเจริญศรี อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง อาจารย์ที่ปรึกษา ร่วม และคณาจารย์ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษาทุกท่าน ที่ได้ให้ความกรุณาให้คำปรึกษา แนะนำ และตรวจสอบแก้ไข เพื่อให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณด้วยความเคารพเป็นอย่างสูง

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประภาส ณ พิกุล ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สาธิต ใจตรง และอาจารย์ ดร.ศรชิต แสนอุบล ที่ให้ความเมตตา ให้ความรู้คำแนะนำและให้ความกรุณาที่สละเวลาอันมีค่าในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้อำนวยการโรงเรียนทิวธาภิเศก ผู้อำนวยการโรงเรียนมัธยมวัดนายโรง ผู้อำนวยการโรงเรียนสุวรรณารามวิทยาคม และคณะครูทุกท่านที่ให้ความอนุเคราะห์และอำนวยความสะดวกในการทำการวิจัยเป็นอย่างดี

ขอกราบขอบพระคุณบิดา มารดา และสมาชิกทุกคนในครอบครัว ที่เป็นกำลังใจ ให้การสนับสนุน ห่วงใย ให้ความช่วยเหลือ และให้การดูแลด้วยความรักที่มีค่าตลอดระยะเวลาในการทำวิจัย

ขอขอบคุณกลุ่มตัวอย่างทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม และเข้าร่วมการวิจัย ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรม ให้ข้อมูล แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ซึ่งเป็นส่วนที่สำคัญอย่างยิ่งที่ทำให้การวิจัยเสร็จสมบูรณ์

ขอขอบคุณเพื่อน ๆ พี่ๆ สาขาจิตวิทยาการแนะแนวทุกคน ที่ให้กำลังใจ ให้คำแนะนำ และช่วยเหลือตลอดระยะเวลาในการวิจัยที่ผู้วิจัยศึกษาอยู่ที่มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ขอขอบคุณผู้เขียนเอกสารและตำราทุกฉบับที่ผู้วิจัยใช้ประกอบการศึกษา ตลอดจนนำมาใช้อ้างอิงในปริญญานิพนธ์ฉบับนี้คุณค่าและคุณประโยชน์จากงานวิจัยฉบับนี้ผู้วิจัยขอมอบแก่บิดา มารดา ครู อาจารย์ตลอดจนผู้มีพระคุณทุกท่านที่ทำให้การวิจัยประสบความสำเร็จในวันนี้

สรวิวัน ศุภฤกษ์ชาติกุล

## สารบัญ

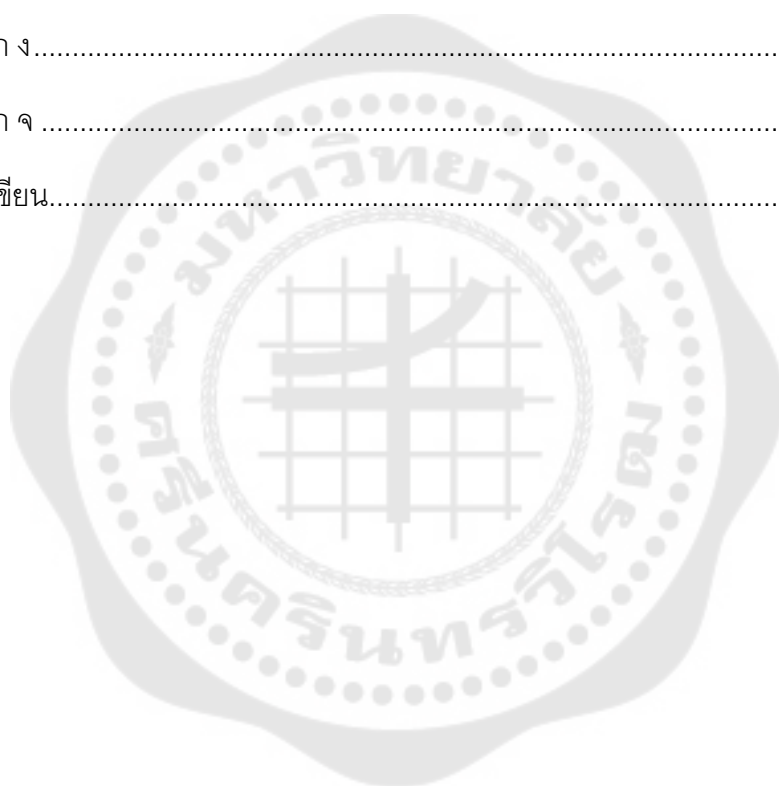
|                                                            | หน้า |
|------------------------------------------------------------|------|
| บทคัดย่อภาษาไทย .....                                      | ง    |
| บทคัดย่อภาษาอังกฤษ .....                                   | จ    |
| กิตติกรรมประกาศ.....                                       | ฉ    |
| สารบัญ .....                                               | ช    |
| สารบัญตาราง.....                                           | ฅ    |
| สารบัญรูปภาพ .....                                         | ฉ    |
| บทที่ 1 บทนำ.....                                          | 1    |
| ภูมิหลัง .....                                             | 1    |
| คำถามการวิจัย.....                                         | 4    |
| ความมุ่งหมายของการวิจัย .....                              | 4    |
| ความสำคัญของการวิจัย .....                                 | 4    |
| ขอบเขตของการวิจัย .....                                    | 5    |
| ประชากรที่ใช้ในการวิจัย .....                              | 5    |
| กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....                         | 5    |
| ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา.....                                | 6    |
| นิยามศัพท์เฉพาะ.....                                       | 6    |
| กรอบแนวคิดในการวิจัย .....                                 | 8    |
| สมมติฐานการวิจัย.....                                      | 8    |
| บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....                | 9    |
| 1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการมองโลกในแง่ดี ..... | 10   |
| 1.1 ความหมายของการมองโลกในแง่ดี .....                      | 10   |



|                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------|----|
| 1.2 ทฤษฎีและแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการมองโลกในแง่ดี .....    | 11 |
| 1.3 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเกิดรูปแบบการมองโลกในแง่ดี..... | 13 |
| 1.4 ลักษณะของบุคคลที่มองโลกในแง่ดี.....                     | 15 |
| 1.5 องค์ประกอบของการมองโลกในแง่ดี.....                      | 16 |
| 1.6 ประโยชน์ของการมองโลกในแง่ดี.....                        | 19 |
| 1.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการมองโลกในแง่ดี .....          | 21 |
| 2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมแนะแนว .....     | 22 |
| 2.1 ความหมายของกิจกรรมแนะแนว .....                          | 22 |
| 2.2 หลักการของกิจกรรมแนะแนว .....                           | 24 |
| 2.3 วัตถุประสงค์ของกิจกรรมแนะแนว .....                      | 24 |
| 2.4 ประโยชน์ของกิจกรรมแนะแนว.....                           | 25 |
| 2.5 ขอบข่ายของการจัดกิจกรรมแนะแนว.....                      | 26 |
| 2.6 เทคนิคที่ใช้ในกิจกรรมแนะแนว .....                       | 27 |
| 2.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมแนะแนว .....             | 29 |
| 3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น.....            | 30 |
| 3.1 ความหมายของวัยรุ่น .....                                | 30 |
| 3.2 พัฒนาการของวัยรุ่น.....                                 | 31 |
| 3.3 ลักษณะของวัยรุ่น .....                                  | 33 |
| บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....                             | 35 |
| การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง .....               | 35 |
| ประชากรที่ใช้ในการวิจัย.....                                | 35 |
| กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....                          | 35 |
| การสร้างเครื่องมือการวิจัย.....                             | 36 |

|                                                       |    |
|-------------------------------------------------------|----|
| วิธีการดำเนินการสร้างเครื่องมือในการวิจัย .....       | 36 |
| แบบวัดการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น .....        | 36 |
| ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดี ..... | 39 |
| การดำเนินการวิจัย .....                               | 40 |
| 1. แบบแผนการทดลอง .....                               | 40 |
| 2. การดำเนินการทดลอง .....                            | 41 |
| การเก็บรวบรวมข้อมูล .....                             | 44 |
| การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล .....          | 45 |
| บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....                    | 46 |
| สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล .....             | 46 |
| การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....                   | 46 |
| บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ .....          | 51 |
| ความมุ่งหมายของการวิจัย .....                         | 51 |
| สมมติฐานการวิจัย .....                                | 51 |
| ขอบเขตของการวิจัย .....                               | 51 |
| ประชากรที่ใช้ในการวิจัย .....                         | 51 |
| กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย .....                   | 51 |
| ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา .....                          | 52 |
| เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....                      | 52 |
| การดำเนินการวิจัย .....                               | 52 |
| การวิเคราะห์ข้อมูล .....                              | 53 |
| สรุปผลการวิจัย .....                                  | 53 |
| การอภิปรายผล .....                                    | 53 |

|                      |     |
|----------------------|-----|
| ข้อเสนอแนะ .....     | 57  |
| บรรณานุกรม .....     | 58  |
| ภาคผนวก.....         | 63  |
| ภาคผนวก ก .....      | 64  |
| ภาคผนวก ข .....      | 66  |
| ภาคผนวก ค .....      | 75  |
| ภาคผนวก ง.....       | 83  |
| ภาคผนวก จ .....      | 88  |
| ประวัติผู้เขียน..... | 130 |



## สารบัญตาราง

### หน้า

|                                                                                                                                                                                                            |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ตาราง 1 แบบแผนการทดลองแบบ One Group Pretest – Posttest Design .....                                                                                                                                        | 40 |
| ตาราง 2 ตัวอย่างกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดี .....                                                                                                                                         | 42 |
| ตาราง 3 จำนวนและค่าร้อยละของวัยรุ่นที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ และระดับชั้น<br>(n=378) .....                                                                                                          | 47 |
| ตาราง 4 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนการมองโลกในแง่ดี จำแนกตามรายด้าน<br>(n=378) .....                                                                                                               | 48 |
| ตาราง 5 เปรียบเทียบการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมแนะ<br>แนวเพื่อเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดี (n=17) .....                                                                   | 49 |
| ตาราง 6 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการมองโลก<br>ในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการ<br>มองโลกในแง่ดี (n=17) ..... | 50 |
| ตาราง 7 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบวัดการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น .....                                                                                                                       | 76 |
| ตาราง 8 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดี .....                                                                                                                   | 80 |
| ตาราง 9 ค่าอำนาจจำแนก ค่าความเชื่อมั่น ของแบบวัดการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น ...                                                                                                                     | 84 |

## สารบัญรูปภาพ

หน้า

|                                        |   |
|----------------------------------------|---|
| ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย ..... | 8 |
|----------------------------------------|---|



## บทที่ 1

### บทนำ

#### ภูมิหลัง

สภาพสังคมไทยปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในทุกมิติ ไม่ว่าจะเป็นด้านเศรษฐกิจ สังคม และเทคโนโลยี ทำให้สังคมกลายเป็นสังคมที่มีความวุ่นวาย เกิดความขัดแย้ง แข่งขัน และก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ขึ้นอย่างมากมาย ปัญหาที่เกิดขึ้นเหล่านี้ อาจส่งผลกระทบต่อทำให้คนในสังคมไม่มีความสุขในการดำเนินชีวิต เกิดความเครียด ความวิตกกังวล มีความท้อแท้ในการดำเนินชีวิต ไม่มีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค จนเกิดเป็นภาวะซึมเศร้าและนำมาสู่การฆ่าตัวตายในที่สุด อัตราการฆ่าตัวตายที่เพิ่มมากขึ้นในทุกช่วงอายุบ่งบอกได้ถึงปัญหาที่บุคคลต้องพบเจอปัญหา และการเผชิญกับความเครียดในการดำเนินชีวิต องค์การอนามัยโลก (2562) ได้รายงานสถานการณ์การฆ่าตัวตายโลก โดยระบุว่ามีความเสี่ยงชีวิตจากการฆ่าตัวตายทุก ๆ 40 วินาที และวัยที่มีอัตราการฆ่าตัวตายมากที่สุด คือ ช่วงอายุระหว่าง 15 – 29 ปี นอกจากนี้มีรายงานการจัดอันดับประเทศที่มีอัตราการฆ่าตัวตายสูงที่สุดในโลก ประจำปี 2562 โดย World Population Review (2562) ได้ทำการสำรวจและพิจารณาข้อมูลการฆ่าตัวตายขององค์การอนามัยโลกปี 2561 ทั้งหมด 183 ประเทศ พบว่าประเทศไทยมีอัตราการฆ่าตัวตายติดอันดับ 32 ของโลก เฉลี่ย 14.4 คนต่อประชากร 1 แสนคน จากข้อมูลอัตราการฆ่าตัวตายดังกล่าวจะเห็นได้ว่าปัจจุบันการฆ่าตัวตายของคนสังคมไทยนั้นมีเพิ่มมากขึ้น ตั้งแต่ในวัยผู้สูงอายุ วัยทำงาน จนถึงวัยเรียน ซึ่งในวัยเรียนนั้นอยู่ในช่วงวัยรุ่น Dusek (1987 อ้างถึงใน วรจกมล รัชตะวรรณ, 2554, น.155) ได้กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่เกิดการเปลี่ยนแปลงในหลาย ๆ ด้าน หรือเรียกได้ว่าเป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อ เนื่องจากเด็กวัยนี้ จะเกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านร่างกาย อารมณ์ และสังคม ซึ่งอาจส่งผลให้วัยรุ่นเกิดความสับสน เครียด กัดดัน และส่งผลให้วัยรุ่นไม่มีความสุขในการใช้ชีวิต

จากข้อมูลรายงานผลจำนวนการฆ่าตัวตายในประเทศไทยของกรมสุขภาพจิต (2562) เผยว่าอัตราการฆ่าตัวตายของเด็กวัยรุ่นช่วงอายุระหว่าง 10-19 ปี ในปี พ.ศ.2562 มีจำนวน 111 คน ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลของเกียรติภูมิ วงศ์รจิต (2562) อธิบดีกรมสุขภาพจิต กล่าวว่า สถานการณ์โรคซึมเศร้าในสังคมเป็นปัญหาสำคัญทางสุขภาพ และเป็นโรคใกล้ตัวและอาจนำไปสู่การฆ่าตัวตายได้ และข้อมูลจากสายด่วนกรมสุขภาพจิต พบว่า ใน 6 เดือนแรกของปี พ.ศ. 2562 มีผู้โทรเข้ามาขอรับคำปรึกษาจำนวน 40,635 ครั้ง เป็นช่วงอายุระหว่าง 11-25 ปี จำนวน 13,658 ครั้ง เมื่อแบ่งเป็นประเภทของปัญหา ปรากฏว่า ปัญหาที่พบมากที่สุดในกลุ่มเยาวชน คือ ปัญหาทางด้านความเครียด ความวิตกกังวล ปัญหาความรัก และความคิดที่จะพยายามฆ่าตัวตาย

มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นจากข้อมูลของกิตติกานต์ ธนะอุดม (2562) สังกัดภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล กล่าวว่า โรคซึมเศร้า เป็นโรคที่มีความผิดปกติทางอารมณ์ มีอารมณ์เศร้า เบื่อหน่าย อารมณ์ดังกล่าวส่งผลถึงพฤติกรรมในการดำเนินชีวิต ได้แก่ การไม่สนใจ ทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่เคยสนใจ รู้สึกว่าตัวเองไม่ดี มีความมั่นใจน้อยลง มองสิ่งต่าง ๆ ในมุมมองทางลบ หากมีอาการรุนแรงจะมีความคิดอยากฆ่าตัวตาย จากข้อความข้างต้นการมองสิ่งรอบตัวในแง่ลบนับได้ว่าเป็นสัญญาณหนึ่งที่ก่อให้เกิดภาวะโรคซึมเศร้า ดังนั้นจึงควรส่งเสริมการมองโลกในแง่ดี เพื่อเป็นภูมิคุ้มกันในการดำเนินชีวิตได้อย่างเข้มแข็งในสังคม ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลของสำนักข่าวบีบีซี (2562) ที่กล่าวว่า การมองโลกในแง่ดีเป็นวิธีหนึ่งของการรับมือกับความเครียด และหลีกเลี่ยงภาวะการคร่ำครวญจากเหตุการณ์เลวร้ายเข้ามาในชีวิต เพราะความเครียดสามารถส่งผลกระทบต่อระบบภูมิคุ้มกันและอาจทำให้เกิดโรค แต่ผู้มองโลกในแง่ดีจะสามารถรับมือกับสิ่งเหล่านี้ได้

การมองโลกในแง่ดีเป็นส่วนหนึ่งของจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) เซลิกแมน (Seligman, 2006) ได้ให้ความหมายของการมองโลกในแง่ดีว่า เป็นลักษณะนิสัยในการอธิบายถึงสถานการณ์ที่ไม่ดีต่าง ๆ ว่าเกิดขึ้นเพียงแค่ชั่วคราว เกิดขึ้นเพราะสาเหตุจากปัจจัยภายนอก และเป็นสถานการณ์ที่เกิดขึ้นเฉพาะกรณีเท่านั้น และอธิบายถึงสถานการณ์ที่ดีที่เกิดขึ้นว่าจะเกิดขึ้นอยู่เสมอ ซึ่งสอดคล้องกับ Schiere & Carver (1985 อ้างถึงใน ทรงเกียรติ ล้มหลาม, 2550, น.28) ได้กล่าวว่า การมองโลกในแง่ดี หมายถึง การคาดหวังเรื่องทั่ว ๆ ไปในทางที่ดี และไม่เห็นด้วยกับสิ่งไม่ดีเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาที่ผ่านเข้ามาในชีวิต ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่ทำให้บุคคลมีสุขภาพจิตดี ช่วยลดความเสี่ยงในการป่วยทางร่างกาย และส่งผลทำให้บุคคลสามารถเผชิญต่อการถูกคุกคามทางจิตใจ และทำให้ต่อสู้กับสภาวะซึมเศร้าได้เป็นอย่างดี องค์ประกอบของการมองโลกในแง่ดีตามแนวคิดของพัตมากาลี บาเนอร์จี (Padmakali Banerjee, 2016) ประกอบด้วย ด้านอารมณ์ทางบวก ด้านความเกี่ยวข้องกับสิ่งต่าง ๆ ในชีวิต ด้านเครือข่ายความสัมพันธ์ ด้านการมีความหมาย : จุดมุ่งหมาย ด้านความสำเร็จ/การบรรลุผลสำเร็จ ซึ่งเป็นหนึ่งในจิตวิทยาเชิงบวกที่ได้กล่าวถึงแนวคิด P.E.R.M.A ของเซลิกแมน ที่ได้ส่งเสริมให้บุคคลเกิดการมองโลกในแง่ดี และมีความสุขในการใช้ชีวิต

วัยรุ่นเป็นวัยที่เกิดการเปลี่ยนแปลงในหลาย ๆ ด้าน ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ นับว่าเป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อ Dusek (1987 อ้างถึงใน วรางคณา รัชตะวรรณ, 2554, น.155) กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่พัฒนาจากวัยเด็กเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ ซึ่งเป็นระยะที่ต้องปรับตัวพฤติกรรมจากเด็กให้เป็นแบบผู้ใหญ่ที่สังคมยอมรับ การเป็นวัยรุ่นจึงไม่ใช่เป็นเพียงการเติบโตทางด้านร่างกาย

เท่านั้น แต่รวมถึงเป็นการเติบโตทางสังคมอีกด้วย ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาและเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดีให้แก่วัยรุ่น ในช่วงระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งเป็นวัยที่เริ่มเข้าสู่วัยรุ่น เมื่อเข้าสู่ช่วงวัยรุ่นจะเกิดการเปลี่ยนแปลงในหลาย ๆ ด้าน ทั้งด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ และด้านสังคม ส่งผลให้เกิดความเครียดและเกิดความรู้สึกไม่มีความสุขในการใช้ชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับสุชา จันทรโสม (2542) ได้แบ่งระยะของวัยรุ่นไว้ดังนี้ ระยะเริ่มเข้าสู่วัยรุ่น (Puberty) มีอายุระหว่าง 13-15 ปี เป็นระยะที่ร่างกายเจริญเติบโตทางเพศอย่างสมบูรณ์ ระยะวัยรุ่นตอนต้น (Early adolescence) อายุระหว่าง 15 - 18 ปี จะมีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านความคิด ระยะวัยรุ่นตอนปลาย (Late adolescence) อายุระหว่าง 18 - 21 ปี โดยพัฒนาการของวัยรุ่นจะเริ่มเข้าสู่ภาวะความเป็นผู้ใหญ่อย่างสมบูรณ์ในช่วงวัยรุ่นตอนปลาย

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการมองโลกในแง่ดี พบว่า มีวิธีการที่สามารถส่งเสริมให้บุคคลเกิดการมองโลกในแง่ดี ได้แก่ การให้คำปรึกษากลุ่ม การฝึกทักษะการคิด และกิจกรรมแนะแนว โดยผู้วิจัยเลือกกิจกรรมแนะแนวเป็นเครื่องมือในการเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น เนื่องจากกิจกรรมแนะแนวเป็นกิจกรรมที่ช่วยในการส่งเสริม ป้องกัน แก้ไข และพัฒนาผู้เรียนให้เกิดทักษะในการดำเนินชีวิต นอกจากนี้กิจกรรมแนะแนวเป็นกิจกรรมที่ทุกโรงเรียนจะต้องจัดให้กับนักเรียนทุกระดับชั้นเพื่อส่งเสริมให้นักเรียนเกิดทักษะในการดำเนินชีวิต และมีความรู้ในเรื่องการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม สอดคล้องกับกระทรวงศึกษาธิการ (2560) ได้กำหนดให้หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ที่ได้รับระบุว่า กิจกรรมแนะแนวเป็นกิจกรรมหนึ่งที่อยู่ในกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน ซึ่งโรงเรียนจะต้องจัดให้กับนักเรียนทุกคน โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อส่งเสริมและช่วยเหลือนักเรียนให้มีทักษะในการดำเนินชีวิต สามารถพัฒนาตนและสังคมได้ตามศักยภาพ รู้จักและเข้าใจตนเองและผู้อื่น สามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ซึ่งการจัดกิจกรรมแนะแนวจะส่งผลให้นักเรียนเกิดความเข้าใจตนเอง และสามารถดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข สอดคล้องกับนิรันดร์ จุลทรัพย์ (2545) ได้กล่าวว่าการแนะแนวมีประโยชน์ต่อตัวนักเรียน ช่วยให้นักเรียนเกิดความเข้าใจตนเองอย่างถูกต้อง รู้ถึงความบกพร่องและความสามารถพิเศษของตน มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องราวต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ซึ่งจะช่วยให้ นักเรียนสามารถพิจารณาตัดสินใจได้อย่างถูกต้อง ประกอบกับเทคนิคที่ผู้วิจัยได้นำมาใช้ในกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดี ได้แก่ เทคนิคเชิงสร้างสรรค์ เทคนิคการแสดงบทบาทสมมติ เทคนิคการระดมสมอง เป็นต้น เป็นวิธีการที่ส่งเสริมให้นักเรียนมีการมองโลกในแง่ดีเพิ่มขึ้น ดังนั้นผู้วิจัยจึงเลือกกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมให้นักเรียนเกิดการมองโลกในแง่ดี สอดคล้องกับจารุวรรณ แสงดั่ง (2556) ที่ได้ศึกษาเรื่อง ผลการใช้ชุด



กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ผลปรากฏว่าหลังจากนักเรียนได้รับกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมจิตวิทยาเชิงบวก นักเรียนมีจิตวิทยาเชิงบวกสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสอดคล้องกับบทมุล จันทรสุข, ชวนนน จันทรสุข, และ เพ็ญศรี รอดพรม (2562) ที่ได้ศึกษาเรื่อง ผลของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักศึกษาพยาบาล ผลปรากฏว่า นักศึกษามีการมองโลกในแง่ดีสูงขึ้นหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากที่ได้กล่าวมาข้างต้นผู้วิจัยเห็นความสำคัญของการศึกษาและเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดีให้กับนักเรียนวัยรุ่นโดยใช้กิจกรรมแนะแนว โดยใช้แนวคิดการมองโลกในแง่ดีของพัตมากาลี บาเนอริจี (Padmakali Banerjee, 2016) เพื่อเสริมสร้างให้นักเรียนวัยรุ่นเกิดการมองโลกในแง่ดี ตลอดจนเป็นภูมิคุ้มกันให้นักเรียนสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมที่เต็มไปด้วยความวุ่นวายได้อย่างมีความสุข

### คำถามการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ตั้งคำถามการวิจัยไว้ดังนี้

1. การมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นอยู่ในระดับใด
2. กิจกรรมแนะแนวสามารถเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดีให้กับเรียนวัยรุ่นได้หรือไม่

### ความมุ่งหมายของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดความมุ่งหมายการวิจัยไว้ดังนี้

1. เพื่อศึกษาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น
2. เพื่อเปรียบเทียบการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นก่อนและหลังเข้าร่วม

กิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดี

### ความสำคัญของการวิจัย

ประโยชน์เชิงวิชาการ

การวิจัยครั้งนี้ทำให้ทราบข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นเพื่อใช้เป็นฐานข้อมูลในการพัฒนาด้านการแนะแนวในการจัดกิจกรรมหรือบริการแนะแนวที่เสริมสร้างให้นักเรียนเกิดการมองโลกในแง่ดี และความสอดคล้องกับความต้องการของนักเรียนเพื่อการป้องกัน แก้ไข ส่งเสริม และพัฒนาต่อไป

### ประโยชน์เชิงปฏิบัติ

การวิจัยครั้งนี้ทำให้โรงเรียน ครูแนะแนวหรือบุคลากรทางการศึกษาที่มีส่วนเกี่ยวข้องสามารถนำกิจกรรมแนะแนวไปประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดีแก่นักเรียนวัยรุ่น และทำให้นักเรียนเกิดมุมมองทิศทางบวกในการใช้ชีวิต ตลอดจนส่งผลให้นักเรียนใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขในอนาคต

### ขอบเขตของการวิจัย

#### ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ปีการศึกษา 2563 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา กรุงเทพมหานคร เขต 1 กลุ่ม 3 จำนวน 11 โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนทวีธาภิเศก โรงเรียนมัธยมวัดนายโรง โรงเรียนวิมุตยารามพิทยากร โรงเรียนมัธยมวัดดุสิตาราม โรงเรียนสตรีวัดระฆัง โรงเรียนวัดบวรเมศคัล โรงเรียนสุวรรณารามวิทยาคม โรงเรียนอุบลรัตนราชกัญญาราชวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร โรงเรียนสวนอนันต์ โรงเรียนฤทธิณรงค์รอน และโรงเรียนชินโรสวิทยาลัย รวมจำนวนทั้งสิ้น 6,650 คน

#### กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาการมองโลกในแง่ดี คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ปีการศึกษา 2563 ของโรงเรียนทวีธาภิเศก โรงเรียนสุวรรณารามวิทยาคม โรงเรียนมัธยมวัดนายโรง สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 1 กลุ่ม 3 จำนวน 378 คน ที่ได้มาจากการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยการเปรียบเทียบตารางของ Yamane (1973 อ้างถึงใน ประคอง กรรณสูต, 2542, น.10) ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 สำหรับความคลาดเคลื่อน +5% จากการสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) ด้วยวิธีการจับฉลากโดยใช้โรงเรียนเป็นหน่วยการสุ่ม

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดี คือ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ปีการศึกษา 2563 ได้จากการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Random Sampling) มีเกณฑ์การคัดเลือกโดยเลือกนักเรียนที่มีคะแนนจากแบบวัดการมองโลกในแง่ดีตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา มีจำนวนนักเรียนทั้งสิ้น 98 คน จากนั้นผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่างจากโรงเรียนแห่งหนึ่งที่นักเรียนมีความพร้อมในการเข้าร่วมการทดลองและสถานที่มีความเอื้ออำนวยในการจัดกิจกรรมแนะแนว มีจำนวนนักเรียนทั้งสิ้น 30 คน ต่อมา

ทำการสุ่มเข้ากลุ่มจำนวน 17 คน จากการกำหนดจำนวนสมาชิกในกลุ่มของคมเพชร ฉัตรศุภกุล (2546) โดยวิธีการจับฉลาก และมีความสนใจในการเข้าร่วมการทดลอง

### ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

1. ตัวแปรจัดกระทำ คือ กิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดี
2. ตัวแปรตาม คือ การมองโลกในแง่ดี
  - 2.1 ด้านอารมณ์ทางบวก
  - 2.2 ด้านความเกี่ยวข้องกับสิ่งต่าง ๆ ในชีวิต
  - 2.3 ด้านเครือข่ายความสัมพันธ์
  - 2.4 ด้านการมีความหมาย : จุดมุ่งหมาย
  - 2.5 ด้านความสำเร็จ / การบรรลุผลสำเร็จ

### นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การมองโลกในแง่ดี หมายถึง ลักษณะของบุคคลที่มีความคิด ความเชื่อ มุมมอง ในทางบวก มีความรู้สึกเชื่อมั่นว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจะเป็นไปในทิศทางที่ดี โดยแบ่งออกเป็น 5 ด้าน ดังนี้

1.1 ด้านอารมณ์ทางบวก (Positive Emotion : Affect) หมายถึง การที่บุคคล มีความรู้สึก และมีลักษณะอารมณ์ที่ดี มีความสุขกับการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน ได้แก่ มีความมั่นใจ ในตนเอง มีความพึงพอใจในชีวิต มีความรู้สึกสนุกกับการดำเนินชีวิต และชอบความท้าทายต่าง ๆ ในชีวิต

1.2 ด้านความเกี่ยวข้องกับสิ่งต่าง ๆ ในชีวิต (Engagement : Involvement) หมายถึง การที่บุคคลสามารถจัดการชีวิตให้เกิดความสมดุลเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์หรือ เหตุการณ์ที่อาจสร้างความไม่สบายใจหรือทุกข์ใจ ได้แก่ เมื่อมีปัญหาสามารถหาคนพูดคุย และวิธีการลดความไม่สบายใจ มองด้านบวกของปัญหา หรือสิ่งที่ไม่สบายใจ

1.3 ด้านเครือข่ายความสัมพันธ์ (Relationship network) หมายถึง การที่บุคคล มีความรู้สึกชอบ และมีความสุขในการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นในชีวิตประจำวัน ได้แก่ มีความสุขเมื่อ ได้ทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน การสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น การสนับสนุนให้มีกิจกรรม ที่สามารถทำร่วมกันได้

1.4 ด้านการมีความหมาย : จุดมุ่งหมาย (Meaningfulness: Purpose) หมายถึง การที่บุคคลมีจุดมุ่งหมายในการดำเนินชีวิต รู้ว่าดำเนินชีวิตไปเพื่ออะไร และมีความเชื่อว่า

การทำสิ่งต่าง ๆ นั้นมีคุณค่า ได้แก่ การเห็นความสำคัญของการเรียนและการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิต มีเป้าหมายในชีวิต วางแผนการดำเนินชีวิต การค้นพบเป้าหมายชีวิตด้วยตนเอง

1.5 ด้านความสำเร็จ/การบรรลุผลสำเร็จ (Accomplishment/Achievement) หมายถึง การที่บุคคลมีความมุ่งมั่นในการทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ ได้แก่ ทำงานที่มีความท้าทายให้สำเร็จ ทำงานสำเร็จตรงตามเวลาที่กำหนด ทำงานอย่างต่อเนื่องเพื่อให้สำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดไว้

2. กิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดี หมายถึง รูปแบบของวิธีการจัดการเรียนการสอนในกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียนเกิดมุมมองทางบวกและเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น มีมุมมองเชิงบวกในการดำเนินชีวิตพร้อมที่จะแก้ปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคให้สำเร็จ ประกอบด้วย 3 ชั้น ดังนี้

2.1 ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน คือ การจัดกิจกรรมเพื่อเริ่มต้นของการสอน เพื่อดึงดูดความสนใจของนักเรียนต่อบทเรียนที่ครูต้องการจะสอน

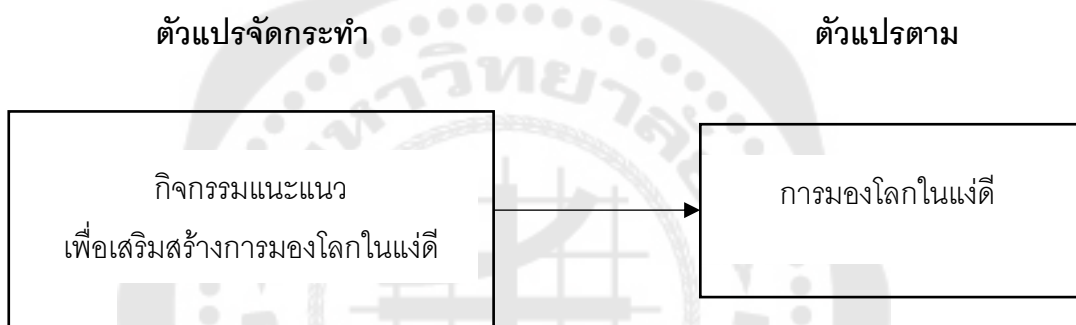
2.2 ชั้นดำเนินการ คือ การจัดเรียนการสอนในเนื้อหาที่ต้องการจะสอน ประกอบด้วยเทคนิคต่าง ๆ เช่น เทคนิคเชิงสร้างสรรค์ เทคนิคเกม เทคนิคการระดมสมอง เทคนิคกรณีตัวอย่าง เทคนิคการแสดงบทบาทสมมติ เทคนิคการอภิปรายกลุ่มย่อย

2.3 ชั้นสรุป คือ ชั้นที่ให้ผู้เรียนได้สรุปประโยชน์และสิ่งที่ได้จากการเรียนการสอน

3. นักเรียนวัยรุ่น หมายถึง นักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 มีอายุระหว่าง 13-15 ปี ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 1 กลุ่ม 3

### กรอบแนวคิดในการวิจัย

กรอบแนวคิดในการวิจัย ผู้วิจัยได้นำแนวคิดการมองโลกในแง่ดีของพัตมากาลี บาเนอร์จี (Padmakali Banerjee, 2016) ซึ่งประกอบด้วย ด้านอารมณ์ทางบวก ด้านความเกี่ยวข้องกับสิ่งต่าง ๆ ในชีวิต ด้านเครือข่ายความสัมพันธ์ ด้านการมีความหมาย : จุดมุ่งหมาย ด้านความสำเร็จ/การบรรลุผลสำเร็จ โดยเชื่อมโยงกับแนวคิด P.E.R.M.A ของเซลิเกแมน ซึ่งเป็นแนวคิดในจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) เป็นฐานคิดในการเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น สามารถสร้างภาพกรอบแนวคิดการเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดีได้ ดังภาพประกอบ 1



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

### สมมติฐานการวิจัย

นักเรียนวัยรุ่นมีการมองโลกในแง่ดีสูงขึ้นหลังเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนว

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยเรื่อง “การเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นโดยกิจกรรมแนะแนว” ครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและนำเสนอตามหัวข้อ ดังต่อไปนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการมองโลกในแง่ดี
  - 1.1 ความหมายของการมองโลกในแง่ดี
  - 1.2 ทฤษฎีและแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการมองโลกในแง่ดี
  - 1.3 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเกิดรูปแบบการมองโลกในแง่ดี
  - 1.4 ลักษณะของบุคคลที่มองโลกในแง่ดี
  - 1.5 องค์ประกอบของการมองโลกในแง่ดี
  - 1.6 ประโยชน์ของการมองโลกในแง่ดี
  - 1.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการมองโลกในแง่ดี
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมแนะแนว
  - 2.1 ความหมายของกิจกรรมแนะแนว
  - 2.2 หลักการของกิจกรรมแนะแนว
  - 2.3 วัตถุประสงค์ของกิจกรรมแนะแนว
  - 2.4 ประโยชน์ของกิจกรรมแนะแนว
  - 2.5 ขอบข่ายของการจัดกิจกรรมแนะแนว
  - 2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมแนะแนว
3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น
  - 3.1 ความหมายของวัยรุ่น
  - 3.2 พัฒนาการของวัยรุ่น
  - 3.3 ลักษณะของวัยรุ่น

## 1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการมองโลกในแง่ดี

### 1.1 ความหมายของการมองโลกในแง่ดี

จากการศึกษาเอกสาร บทความ ทฤษฎี และงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับ การมองโลกในแง่ดี พบว่า มีผู้ให้ความหมายการมองโลกในแง่ดี ดังนี้

โกแลแมน (Goleman, 1995) กล่าวว่า การมองโลกในแง่ดีเป็นส่วนหนึ่งของการ จูงใจตนเอง หรือเป็นความคาดหวังเรื่องต่าง ๆ ในทางที่ดี ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของปรีชาเชิงอารมณ์ (Emotional Intelligent) คนที่มองโลกในแง่ดีจะมีมุมมองความคิดว่าทุกสิ่งทุกอย่างไม่ได้เลวร้าย และมีโอกาสที่จะพลิกผันสถานการณ์จากร้ายให้กลายเป็นดีได้

เซลิเกแมน (Seligman, 2006) กล่าวว่า การมองโลกในแง่ดี คือ ความคิด และความเชื่อในเหตุผลทางบวกต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ไม่ว่าจะดีหรือไม่ดีที่ผ่านเข้ามาในชีวิต โดยใช้รูปแบบการอธิบายเหตุผลตนเอง ประกอบด้วย 3 มิติ คือ

1. ความเป็นตนเอง เป็นรูปแบบการอธิบายตนเองที่บุคคลเชื่อว่าเหตุการณ์ นั้นเกิดขึ้นมาจากตนเองหรือบุคคลอื่น
2. ความคงทนถาวรของเหตุการณ์ว่าเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นแบบชั่วคราวหรือถาวร
3. ความครอบคลุมของเหตุการณ์ว่าเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นเฉพาะบุคคลหรือเกิดกับบุคคลทั่วไป

วรารัณ รัชตะวรรณ (2554, น.20) กล่าวว่า การมองโลกในแง่ดี หมายถึง มนุษย์ที่มีความคาดหวังในทางบวกว่าจะมีประสบการณ์ที่ดีในอนาคตอย่างมีเหตุผล ตามสภาพ ความเป็นจริง ไม่ว่าจะประสบอุปสรรคมากน้อยเพียงใดก็สามารถที่จะเผชิญอุปสรรคนั้น ได้ด้วยความมั่นใจในตนเอง ควบคุมตนเอง มุ่งแก้ปัญหา และอธิบายถึงเหตุการณ์ต่าง ๆ ในทิศทางที่ดีได้

กรมสุขภาพจิต (2544) กล่าวว่า การมองโลกในแง่ดี คือ ความสามารถในการ ดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

พจนพร ถนอมวุฒิคัคคี (2552, น.14) กล่าวว่า การมองโลกในแง่ดี หมายถึง การที่บุคคลมองเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในทิศทางบวก มองว่าทุกอย่างที่เกิดขึ้นไม่ได้เลวร้าย และสามารถแก้ไขได้ สามารถปรับตัวเพื่อให้ทันต่อสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปได้อย่าง เหมาะสม มีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคโดยไม่ย่อท้อ โดยบุคคลจะมีรูปแบบการอธิบายให้ เหตุผลตนเองเป็น 3 มิติ คือ 1) มิติความคงทนถาวร 2) มิติความเป็นตนเอง 3) มิติความครอบคลุม

ว.วชิรเมธีภิกขุ (2545) กล่าวว่า การมองโลกในแง่ดี หมายถึง การรู้จักมองหาแง่ดีที่แทรกซึมอยู่ในเหตุการณ์ที่ไม่ดี และนำมาปรับความคิดตลอดจนพฤติกรรมตนเองให้เป็นไปในทิศทางที่สร้างสรรค์

จากการศึกษาในข้างต้นสามารถสรุปได้ดังนี้ การมองโลกในแง่ดี เป็นลักษณะของบุคคลที่มีความคิดในมุมมองเชิงบวก มีความหวังถึงสิ่งต่าง ๆ ในทิศทางที่ดีที่กำลังจะเกิดขึ้น มีความมั่นใจในตนเอง เชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ไม่ย่อท้อและพร้อมในการแก้ปัญหา มีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค สามารถอธิบายถึงปรากฏการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นไปในทิศทางที่ดี

## 1.2 ทฤษฎีและแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการมองโลกในแง่ดี

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการมองโลกในแง่ดี พบว่ามีทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการมองโลกในแง่ดี ดังนี้

Goleman (1995 อ้างถึงใน พจนพร ธนอมวุฒิสักดิ์, 2552, น.15) กล่าวว่า การมองโลกในแง่ดีเป็นส่วนหนึ่งในการจงใจตนเอง บุคคลที่มองโลกในแง่ดีจะมองว่าทุกสิ่งทุกอย่าง หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นไม่ได้เลวร้าย และสามารถเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ที่ไม่ดีให้กลับกลายเป็นดีได้

McGragor (1960 อ้างถึงใน สุมาลี พัวชู, 2547, น.28) ได้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมการทำงานของบุคคล และก่อตั้งทฤษฎีเอกซ์ ทฤษฎีวาย ซึ่งเป็นทฤษฎีเกี่ยวกับสัมพันธภาพระหว่างเจ้านายและลูกน้อง ให้ความสำคัญกับเจตคติของเจ้านายที่มีต่อลูกน้อง สำหรับเจ้านายที่มองลูกน้องในแนวทางทฤษฎีเอกซ์จะมองมนุษย์ในแง่ลบ แต่กลับกันถ้ามองลูกน้องในแนวทางทฤษฎีวายจะมองมนุษย์ในแง่ดี

ทฤษฎีเอกซ์ และทฤษฎีวายของแมกเกรเกอร์ เป็นที่รู้จักกันอย่างกว้างขวางและถูกนำไปประยุกต์ใช้นับตั้งแต่ทฤษฎีกำเนิดขึ้นจนถึงปัจจุบัน และหลังจากที่ใช้กันอยู่ระยะหนึ่งได้มีการเผยแพร่ทฤษฎีที่ต่อเนื่องมาจากทฤษฎีเอกซ์ และทฤษฎีวาย คือทฤษฎีแซด ซึ่งเป็นทฤษฎีของ Ouchi (1981 อ้างถึงใน สุมาลี พัวชู, 2547, น.28) ทฤษฎีแซดจะมองมนุษย์ในลักษณะที่เป็นกลาง ๆ คือไม่ดีไม่เลว (ปราณี รามสูตร, 2545, น.228-230) ในมุมมองทางจิตวิทยา “คิดอย่างไรได้เท่านั้น” แสดงถึงความคิดที่มีผลต่อการกระทำของคนเรา ถ้าคิดในแง่ดีก็จะเป็นพื้นฐานทางจิตใจเป็นผลทำให้ปัญหาทั้งหลายคลี่คลายลงได้ แต่ถ้าคิดในทางลบ เมื่อพบกับสถานการณ์ที่เลวร้ายเกิดความรู้สึกสิ้นหวังก็จะเป็นอย่างนั้นจริง ๆ จะไม่สามารถทำให้สิ่งต่าง ๆ ดีขึ้นมาได้ หรืออาจกล่าวได้ว่าถ้าคิดแบบมีกำลังใจก็จะมีกำลังใจได้จริง ๆ หรือถ้าคิดแบบหมดกำลังใจก็จะเป็น



เช่นนั้นไปด้วย จะเห็นว่าความคิดและจิตใจของคนเรานั้นมีความสำคัญมาก ลักษณะการคิดของคนเราจะเป็นอย่างไรเป็นทางบวกหรือทางลบทางดีหรือไม่ดีนั้นมียากฐานมาจากวัยเด็ก จากอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมรอบตัว บิดามารดาที่เลี้ยงดูแบบที่ให้ลูกมีอิสระ รู้จักสำรวจสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัวด้วยตนเอง ทำความเข้าใจในสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเองบ้างโดยที่ผู้ใหญ่คอยดูแลอยู่ห่าง ๆ จะทำให้เด็กค่อย ๆ พัฒนาความคิดที่มีต่อตนเองว่าเป็นคนมีความสามารถ มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความกล้าในการมองโลก และสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ด้วยความรู้สึกที่ดีไม่มีอะไรที่น่ากลัว หวาดหวั่น ซึ่งจะส่งผลให้เด็กเกิดการมองโลกในแง่ดี ในทางตรงกันข้ามถ้าผู้ใหญ่ห้ามเด็กอยู่เสมอ ไม่ให้เด็กสำรวจและแสวงหาสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง อาจเป็นเพราะพ่อแม่รักลูกมาก กลัวว่าลูกจะได้รับอันตราย เด็กก็จะมีความรู้สึกหวาดหวั่นอยู่ในใจ คิดว่าโลกนี้ช่างมีอันตรายต่าง ๆ เกิดความรู้สึกไม่มีความเชื่อมั่นในตนเอง และอาจกลายเป็นคนที่มองโลกในแง่ร้าย

Seligman (2006 อ้างถึงใน พจนพร ธนอมวุฒิศักดิ์, 2552, น.16-17) ได้เสนอรูปแบบการอธิบายตนเอง เป็นสิ่งสามารถบ่งบอกนิสัยของตนเองในการที่จะอธิบายสาเหตุของเหตุการณ์เลวร้ายที่เกิดขึ้นกับตนเองในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของตนเอง จากการคิดและอธิบายตนเองสามารถบอกได้ว่าบุคคลนั้นมีมุมมองในทิศทางใด เป็นการมองโลกในแง่ดีหรือแง่ร้าย จำแนกเป็น 3 มิติ ดังนี้

1. **มิติความคงทนถาวร** เป็นรูปแบบการอธิบายตนเองโดยบุคคลมีความเชื่อว่าสาเหตุของเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นคือสาเหตุที่เกิดขึ้นถาวร หรือเป็นสาเหตุที่เกิดขึ้นชั่วคราว ลักษณะการอธิบายเป็นไปในความเชื่อว่าสาเหตุในมิตินี้เป็นเรื่องเวลาว่ามีความคงทนถาวรหรือไม่ ซึ่งจะแตกต่างกันระหว่างคนที่มองโลกในแง่ดีและมองโลกในแง่ร้าย

2. **ความเป็นตนเอง** เป็นรูปแบบการอธิบายตนเองที่บุคคลเชื่อว่าสาเหตุของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นเกิดมาจากตนเอง หรือเกิดจากสาเหตุภายนอก โดยที่ลักษณะการอธิบายสาเหตุของเหตุการณ์ต่าง ๆ ตามมิตินี้จะแตกต่างกันระหว่างคนที่มองโลกในแง่ดี และคนที่มองโลกในแง่ร้าย

3. **มิติความครอบคลุม** เป็นรูปแบบในการอธิบายว่าสาเหตุของสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้นมีความเฉพาะ หรือเป็นสิ่งที่สากลทั่วไป โดยที่ลักษณะการอธิบายสาเหตุของเหตุการณ์ต่าง ๆ ตามมิตินี้จะแตกต่างกันระหว่างคนที่มองโลกในแง่ดีและคนที่มองโลกในแง่ร้าย

พัตมากาลี บานเออร์จี (Padmakali Banerjee, 2016) ได้กล่าวถึงการมองโลกดีว่าเป็นส่วนหนึ่งของจิตวิทยาเชิงบวก โดยแบ่งการมองโลกในแง่ดีออกเป็น 5 ด้าน ดังนี้

1. ด้านอารมณ์ทางบวก (Positive Emotion : Affect) หมายถึง การที่บุคคลมีความรู้สึกและมีลักษณะอารมณ์ที่ดี มีความสุขกับการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน

2. ด้านความเกี่ยวข้องกับสิ่งต่าง ๆ ในชีวิต (Engagement : Involvement) หมายถึง การที่บุคคลสามารถจัดการชีวิตให้เกิดความสมดุลเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่อาจสร้างความไม่สบายใจหรือทุกข์ใจ

3. ด้านเครือข่ายความสัมพันธ์ (Relationship network) หมายถึง การที่บุคคลมีความรู้สึกชอบ และมีความสุขในการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นในชีวิตประจำวัน

4. ด้านการมีความหมาย : จุดมุ่งหมาย (Meaningfulness: Purpose) หมายถึง การที่บุคคลมีจุดมุ่งหมายในการดำเนินชีวิต รู้ว่าดำเนินชีวิตไปเพื่ออะไร และมีความเชื่อว่าการทำสิ่งต่าง ๆ นั้นมีคุณค่า

5. ด้านความสำเร็จ/การบรรลุผลสำเร็จ (Accomplishment/Achievement) หมายถึง การที่บุคคลมีความมุ่งมั่นในการทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้

จากที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นว่ามีนักจิตวิทยา และนักวิชาการที่ได้กำหนดทฤษฎีและแนวคิดที่เกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดีไว้มากมาย ทั้งนี้ผู้วิจัยสนใจศึกษาการมองโลกในแง่ดีตามแนวคิดของ Padmakali Banerjee เนื่องจากมีความครอบคลุมกับพัฒนาการของวัยรุ่น โดยแบ่งการมองโลกในแง่ดีออกเป็น 5 ด้าน ดังนี้

1. ด้านอารมณ์ทางบวก (Positive Emotion : Affect)
2. ด้านความเกี่ยวข้องกับสิ่งต่าง ๆ ในชีวิต (Engagement : Involvement)
3. ด้านเครือข่ายความสัมพันธ์ (Relationship network)
4. ด้านการมีความหมาย : จุดมุ่งหมาย (Meaningfulness: Purpose)
5. ด้านความสำเร็จ/การบรรลุผลสำเร็จ (Accomplishment/Achievement)

### 1.3 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเกิดรูปแบบการมองโลกในแง่ดี

จากการศึกษางานวิจัยของ Seligman (2006 อ้างถึงใน พจนพร ธนอมวุฒิศักดิ์, 2552, น.18-19) พบว่าปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อรูปแบบการอธิบายตนเองเพื่อการมองโลกในแง่ดีมีดังนี้

1. การให้ข้อมูลย้อนกลับของผู้ใหญ่ เราจะพบเหตุผลมากมายเกี่ยวกับเรื่องที่ว่าผู้หญิงมักจะช่วยเหลือตนเองได้น้อยกว่าผู้ชาย ทั้งนี้เป็นเพราะว่าผู้ใหญ่จะคอยสังเกตพฤติกรรมของเด็กชายตลอดเวลา ส่วนเด็กหญิงจะถูกเพิกเฉย ผู้ใหญ่จะคอยปลุกฝังให้เด็กชายรู้จักการพึ่งพาตนเอง ขณะที่เด็กหญิงจะถูกสั่งสอนให้พึ่งพาผู้อื่น เมื่อเติบโตขึ้นเพศหญิงจะเรียนรู้

ว่าสังคมทำให้เธอรู้สึกด้อยค่าในฐานะการเป็นภรรยา เมื่อก้าวเข้าสู่การทำงานจึงพบว่าประสิทธิภาพของความน่าเชื่อถือในการทำงานของเธอต่ำกว่าเพศชาย รวมถึงเรื่องการแสดงความคิดเห็นก็จะได้รับการยอมรับน้อยกว่าเพศชายอีกด้วย จากภาวะนี้จึงส่งผลให้เพศหญิงเกิดความเครียดมากกว่าเพศชาย

**2. การถ่ายทอดจากผู้ปกครอง** เนื่องจากวัยเด็กส่วนมากจะใช้เวลาอยู่กับผู้ปกครองเป็นส่วนใหญ่ และได้รับรู้รูปแบบและแนวความคิดการอธิบายตนเองต่อเหตุการณ์ทั้งที่ดีและเลวร้าย และเด็กก็จะเลียนแบบรูปแบบและแนวคิดในการอธิบายตนเองนั้นไว้ จากการศึกษาของซิลิกแมนได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ของรูปแบบการอธิบายตนเองและความเข้มเศร้าของเด็กและผู้ปกครอง ปรากฏว่า รูปแบบการอธิบายเหตุการณ์เลวร้ายของแม่และเด็กมีความสัมพันธ์เชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติแต่ไม่พบความสัมพันธ์ของรูปแบบการอธิบายตนเองระหว่างเด็กและพ่อ

**3. การได้รับความบอบช้ำทางจิตใจครั้งแรก** เป็นสิ่งที่มนุษย์ได้รับความบอบช้ำทางจิตใจ และได้เผชิญกับการสูญเสีย Brown and Harris (1978 อ้างถึงใน พจนพร ฤณอมวุฒิศักดิ์, 2552, น.19) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความเข้มเศร้าของเพศหญิงที่ใช้แรงงาน และเพศหญิงที่มีฐานะทางเศรษฐกิจอยู่ระดับกลาง พบว่า ความเข้มเศร้าที่เกิดขึ้นมีความเชื่อมโยงกับการสูญเสียมารดา ในช่วงอายุก่อน 11 ปี ที่เป็นเช่นนั้นเพราะจากไปของมารดาเป็นเหตุการณ์เลวร้ายที่สำคัญที่เกิดขึ้นจริงและไม่สามารถแก้ไขได้

**4. ความล้มเหลวในการแก้ปัญหา** หมายถึง การทำงานที่เด็กจะต้องใช้กระบวนการคิด และทำความเข้าใจในเรื่องนั้น ๆ แต่เกิดความล้มเหลว ไม่สามารถแก้ปัญหาได้ จากการศึกษาของ Norlen-hoeksema (1988 อ้างถึงใน พจนพร ฤณอมวุฒิศักดิ์, 2552, น.19) พบว่า เด็กในช่วงอายุระหว่าง 4-5 ปี จะสามารถตอบคำถามและบอกวิธีการแก้ปัญหาได้ แต่ขาดการอธิบาย ในขณะที่เด็กอายุ 6 ปี จะตอบคำถามและสามารถอธิบายเหตุผลได้ จากการศึกษานี้พบว่า การระบุวิธีการแก้ปัญหาก็เกิดขึ้นก่อนการอธิบายสาเหตุ ดังนั้นเมื่อเด็กล้มเหลวในการพยายามแก้ปัญหา เด็กจะต้องคิดค้นหาวิธีเพื่อนำไปสู่คำตอบใหม่ โดยเด็กจะใช้การอธิบายสาเหตุของการเกิดสิ่งต่าง ๆ จึงก่อให้เกิดรูปแบบของการอธิบายขึ้น

จากข้อมูลข้างต้น บัจจัยที่มีอิทธิพลต่อรูปแบบการอธิบายตนเองเพื่อการมองโลกในแง่ดีที่สำคัญจะเริ่มต้นตั้งแต่ในวัยเด็ก เนื่องจากจะได้รับการถ่ายทอดรูปแบบและแนวความคิดการอธิบายตนเองมาจากการอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครอง ถ้าหากผู้ปกครองเลี้ยงดูโดยใช้เหตุผลและ

เป็นต้นแบบที่ดีให้กับเด็ก เด็กจะเกิดการเรียนรู้ในทางที่ดี รองลงมาคือสังคมแวดล้อมรอบตัวเด็ก ที่ทำให้เด็กได้รับความคิด คำพูด รวมถึงพฤติกรรมมาปรับเปลี่ยนใช้กับตนเอง

#### 1.4 ลักษณะของบุคคลที่มองโลกในแง่ดี

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการมองโลกในแง่ดี พบว่ามีผู้กล่าวถึงลักษณะของบุคคลที่มองโลกในแง่ดี ดังนี้

วิทยา นาควัชระ (2543) กล่าวว่า คนที่คิดในแง่บวกคือผู้ที่มองโลกในแง่ดี คนส่วนใหญ่มองโลกในแง่ลบมากกว่าแง่บวก เป็นเพราะมีจิตใต้สำนึกที่ไม่สมบูรณ์นัก เพราะถูกตำหนิมาากจึงมองตนเองไม่ดี เกิดความระแวงได้ง่าย เกิดความไม่รักเพื่อนมนุษย์ ถูกสอนมาแบบมองโลกในแง่ไม่ดี ให้ระวัง ระแวง เกินความจำเป็น และการขาดประสบการณ์ หรือตัวอย่างที่ดีให้เห็น ผู้ที่มองโลกในแง่ดี หรือมีความคิดในแง่บวกนั้น จะเป็นคนอารมณ์ดี มั่นคง มั่นใจตนเอง และมีกำลังใจต่อสู้อุปสรรคเสมอ

Matthieu Ricard (2009 อ้างถึงในวรารคนา รัชตะวรรณ, 2554, น.33) ได้กล่าวถึงลักษณะของผู้ที่มองโลกในแง่ดีมีลักษณะ ดังต่อไปนี้

1. มีความหวัง คือ ความมุ่งมั่นของบุคคลที่จะหาวิธีบรรลุเป้าหมาย และพัฒนาแรงจูงใจเพื่อการกระทำนั้น
2. มีความมุ่งมั่น คือ ความพากเพียรที่จะกระทำให้สำเร็จ โดยเฉพาะเมื่อต้องจัดการกับสถานการณ์ที่ไม่เอื้ออำนวย
3. มีการปรับตัว คือ การยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง สามารถแยกแยะอุปสรรคทั้งหลายด้วยทัศนคติเชิงบวก
4. มีความสงบผ่องใส คือ การมีความมั่นคงทางจิตใจ ไม่แบกภาระความล้มเหลวที่ผ่านมา พร้อมที่จะหาทางออกใหม่ ๆ

ปริญญา ตันสกุล (2545) ได้กล่าวถึงคุณสมบัติของผู้ที่มองโลกในแง่ดี 2 ประการ ดังต่อไปนี้

1. ไม่คิดคาดหวังต่อตนเองในทางต่ำ ซึ่งการคาดหวังต่อตนเองในทางต่ำ ได้แก่ การคิดลบต่อตนเอง การแพ้ความคิดตนเอง และการไม่ศรัทธาตนเอง
2. ไม่มองผู้อื่นในแง่ร้าย โดยการใช้ความคิดทางบวกแทนที่ความรู้สึกด้านลบที่มีต่อผู้อื่น เช่น อุดหนุนดกฉัน มีความเมตตา และเวทนาสงสาร

Seligman (1990 อ้างถึงในวรารคนา รัชตะวรรณ, 2554, น.33) เชื่อว่าบุคคลที่มองโลกในแง่ดี จะมีรูปแบบของการให้เหตุผลต่อเหตุการณ์ที่เลวร้ายที่เกิดขึ้นในชีวิตว่าเกิดจาก

ปัจจัยภายนอกไม่ได้เกิดจากตัวบุคคลนั้น อีกทั้งเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นเป็นเพียงอุปสรรคที่เกิดขึ้นชั่วคราว และเกิดขึ้นเฉพาะสถานการณ์นั้น หรืออาจมองว่าสถานการณ์ร้ายนั้นเป็นเรื่องของโชคร้าย หรือมีคนอื่นนำมาสู่ตน คนกลุ่มนี้จึงไม่หมกมุ่นกับความล้มเหลวที่เกิดขึ้น แต่จะเผชิญหน้ากับเหตุการณ์ที่เลวร้าย และมีความพยายามที่จะแก้ปัญหามากขึ้น ผู้มองโลกในแง่ดีจึงมีลักษณะการอธิบายถึงเหตุการณ์ดี ๆ ที่เกิดขึ้นมีสาเหตุมาจากภายในตัวเอง เช่น เมื่อได้คะแนนสอบไม่ดี ผู้มองโลกในแง่ดีจะมองว่าข้อสอบนั้นยากผิดปกติธรรมดา หรือไม่ค่อยชอบวิชานั้น หรือดูหนังสือไม่ตรง ซึ่งการมองสถานการณ์เช่นนี้จะให้ความมั่นใจลดลง และส่งผลให้เกิดการพัฒนาตนเองขึ้น

จากการศึกษาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับลักษณะของผู้ที่มองโลกในแง่ดี สามารถสรุปได้ว่า ผู้ที่มองโลกในแง่ดีจะมีความคิดเชิงบวกต่อตนเองและต่อสิ่งต่าง ๆ มีความมั่นใจในตนเอง ตลอดจนมีความมุ่งมั่นที่นำไปให้สู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงด้วยเหตุและผล มีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค นอกจากนี้คนที่มองโลกในแง่ดีสามารถอธิบายสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างมีเหตุผล ซึ่งคนที่มองโลกในแง่ดีกับแง่ร้ายจะมีวิธีการอธิบายเหตุผลที่แตกต่างกัน

### 1.5 องค์ประกอบของการมองโลกในแง่ดี

จากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการมองโลกในแง่ดี พบว่ามี นักจิตวิทยาที่ทำการศึกษารื่องการมองโลกในแง่ดี และกล่าวถึงองค์ประกอบของการมองโลกในแง่ดีในลักษณะต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

Bernard (1991 อ้างถึงในวรารณ รัชตะวรรณ, 2554, น.34-35) ได้กล่าวถึงลักษณะของการมองโลกในแง่ดีที่มีผลต่อการพัฒนาความหยุนตัวในวัยเด็ก ดังต่อไปนี้

1. ความหวัง ความคาดหวัง และความรู้สึกเกี่ยวกับอนาคต (Hopefulness, anticipation and sense of a compelling future) ความหวัง และความรู้สึกเกี่ยวกับอนาคตในเชิงบวก เป็นองค์ประกอบที่สำคัญของการมองโลกในแง่ดี คนในวัยหนุ่มสาวที่ไม่สามารถจินตนาการถึงอนาคตอันสดใสของตนเอง หรือบุคคลที่เชื่อว่าโลกเป็นปรปักษ์หรือแปลกแยกกับตนเองมักเป็นบุคคลที่เสี่ยงต่อการซึมเศร้า วิตกกังวล และสิ้นหวัง

2. ทิศทางในอนาคต การกำหนดเป้าหมาย (Orientation to future, goal directedness) ผู้ที่มองโลกในแง่ดีมักมีทิศทางในอนาคตและเป้าหมายที่ชัดเจน มีแผนการในอนาคตเชิงบวก สามารถปฏิบัติได้ตรงตามความเป็นจริง มีแนวโน้มที่จะประสบความสำเร็จและมีแรงจูงใจทางการศึกษา

3. ปัจจัยทางด้านการรู้คิด (Cognitive factors) การมองโลกในแง่ดีสามารถมองในฐานะวิธีการประมวลข้อมูลเกี่ยวกับสังคมมนุษย์สถานที่ และให้ความสำคัญกับประสบการณ์เชิงบวกเป็นพื้นฐาน ซึ่งมีด้านที่สำคัญของรูปแบบการประมวลข้อมูล ซึ่งได้แก่

3.1 การคงไว้ซึ่งมุมมองเชิงบวก (Maintaining perspective) ผู้ที่มองโลกในแง่ดีสามารถย้อนกลับไปยังปัญหาและประเมินตนเองในภาพรวม และจะไม่สร้างความล้มเหลวให้แก่ตนเองโดยการจินตนาการถึงสิ่งเลวร้ายที่จะเกิดขึ้น รวมถึงสามารถมองว่าทุกสิ่งมีการเปลี่ยนแปลง และเหตุการณ์ที่เลวร้ายจะผ่านพ้นไป

3.2 ความสามารถและความเชื่อในการแก้ปัญหา (Ability and belief in ability to solve problems) ผู้ที่มองโลกในแง่ดีจะไม่รู้สึกหมดหนทางเมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคในชีวิต แต่จะสามารถแก้ปัญหาโดยการคิดอย่างมีเหตุผลด้วยวิธีที่หลากหลาย ประเมินผลและแก้ปัญหาอย่างเหมาะสม หากขาดความสามารถด้านการรู้คิดในการแก้ปัญหาแล้ว เป็นเรื่องง่ายสำหรับเด็กและคนหนุ่มสาวที่จะรู้สึกถึงความพ่ายแพ้ต่อเหตุการณ์ที่อยู่เหนือการควบคุมได้

3.3 รูปแบบการอธิบายเหตุการณ์ (Explanatory style) ผู้ที่มองโลกในแง่ดีและคนมองโลกในแง่ร้าย มีรูปแบบการอธิบายชีวิตที่แตกต่างกัน ซึ่งมีการอธิบายว่าเหตุการณ์ตาม 3P คือ ความคงทนถาวร (Permanence) ความครอบคลุม (Pervasiveness) และความเป็นตนเอง (Personalization)

4. ความศรัทธา (Faith) บุคคลที่มีความเชื่อในเรื่องจิตวิญญาณ หรือศาสนา จะทำให้บุคคลเหล่านั้นมีการมองโลกในแง่ดีสูงกว่าผู้ที่ไม่มีความเชื่อดังกล่าว ซึ่งไม่ได้มีความสำคัญเกี่ยวเนื่องกับสถาบันทางศาสนา ถึงแม้ว่าสถาบันทางศาสนาจะมีความสำคัญต่อการสนับสนุนทางสังคมซึ่งส่งเสริมความหยิ่งตัว ผู้ที่มองโลกในแง่ดีจะมองเหตุการณ์ในชีวิตว่าสิ่งที่เกิดขึ้นล้วนมีเหตุผล ความศรัทธาซึ่งครอบคลุมไปถึงเรื่องจิตวิญญาณมีความสำคัญต่อการยกระดับความสามารถในการจัดการกับความทุกข์ได้

5. ความเข้มแข็งในการมองโลกและความสามารถในการทำนายชีวิต (Sense of coherence and predictability in life) เด็กที่ประสบกับความเปลี่ยนแปลงอย่างรุนแรงในชีวิต โดยเฉพาะปัญหาเกี่ยวกับสัมพันธภาพในการเลี้ยงดูอาจมองชีวิตว่าไม่สามารถคาดเดาได้ และไม่น่าไว้วางใจ การขาดความเข้มแข็งในการมองโลกส่งผลกระทบต่อพัฒนาการในการมองโลกในแง่ดี หากไม่มีความมั่นคงในชีวิตก็ยากที่จะคงไว้ซึ่งความรู้สึกไว้วางใจในการดำเนินชีวิต หรือเชื่อว่าจะมีความเปลี่ยนแปลงทางบวกเกิดขึ้นกับตนเอง ถึงแม้ว่าเด็กจะได้รับการสอนทักษะด้านการรู้คิด ซึ่งสนับสนุนการมองโลกในแง่ดี ความเข้มแข็งในการมองโลกและความสามารถ



ในการทำนายชีวิตล้วนเกิดจากความมั่นคงในสัมพันธภาพกับผู้ปกครอง การประพฤติตนในชีวิตประจำวัน และความผูกพันที่เสมอดันเสมอปลาย

Seligman (2006 อ้างถึงใน วรจนา รัชตะวรรณ, 2554, น.37-38) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดี และการมองโลกในแง่ร้ายมาเป็นระยะเวลานานกว่ายี่สิบปี พบว่า มีงานวิจัยมากกว่าหนึ่งพันชิ้นที่มีผลการวิจัยว่าเด็กวัยรุ่น และผู้ใหญ่จำนวนมากกว่าห้าแสนคน ที่มีการมองโลกในแง่ร้าย และประสบความสำเร็จทั้งในด้านการงานและการเรียนน้อยกว่าผู้ที่มองโลกในแง่ดี และจากการศึกษาและทำความเข้าใจเกี่ยวกับปัจจัยที่เป็นพื้นฐานที่ก่อให้เกิดการมองโลกในแง่ดี ทำให้พบว่าการอธิบายสาเหตุ หรือการอธิบายเหตุการณ์สามารถบ่งบอกลักษณะของผู้ที่มองโลกในแง่ดี หรือผู้ที่มองโลกในแง่ร้ายได้ ตามทฤษฎีของเซลิกแมนได้กล่าวถึงองค์ประกอบของการมองโลกในแง่ดีตามรูปแบบการอธิบายตนเอง (Explanatory style) ดังต่อไปนี้

1. ความเป็นตนเอง (Personalization) เป็นรูปแบบการอธิบายตนเองที่บุคคลเชื่อว่าสาเหตุของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง มีสาเหตุเกิดมาจากตนเอง หรือเกิดมาจากสาเหตุภายนอกตนเอง

2. ความคงทนถาวร (Permanence) เป็นรูปแบบการอธิบายตนเองโดยบุคคลมีความเชื่อว่าสาเหตุของเหตุการณ์ต่าง ๆ เป็นสาเหตุที่เกิดขึ้นคงอยู่อย่างถาวร หรือเป็นสาเหตุที่เกิดขึ้นชั่วคราว

2. ความครอบคลุม (Pervasiveness) เป็นรูปแบบการอธิบายตนเองที่บุคคลมีความเชื่อว่าสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้นมีความเฉพาะ หรือเป็นสิ่งที่สากลทั่วไป

Grose (2009 อ้างถึงใน วรจนา รัชตะวรรณ, 2554, น.38-39) ได้ศึกษาการมองโลกในแง่ดี ซึ่งแบ่งเป็น 4 องค์ประกอบ ดังนี้

1. การคิดเชิงบวก (Positive Thinking) หมายถึง การคิดไปในทิศทางที่ดี ตามความคิด ความรู้สึก ความเชื่อมั่น และพฤติกรรมที่ส่งผลต่อตนเอง ต่อสังคม และต่อเหตุการณ์ หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างตรงตามความเป็นจริง

2. ความเข้มแข็งอดทน (Hardiness) หมายถึง การประเมิน การอธิบาย และการตอบสนองต่อแรงกดดันได้

3. ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-Confidence) หมายถึง ลักษณะการแสดงออกของบุคคลที่มีความมั่นใจในตนเอง หนักแน่น ไม่ลังเลในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้ลุล่วงตามที่ตนตั้งใจไว้

4. ความหวัง (Hope) หมายถึง การมีกำลังใจและแนวทางที่จะบรรลุตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

จากการศึกษาองค์ประกอบของการมองโลกในแง่ดี พบว่า มีองค์ประกอบมากมายที่ส่งผลให้เกิดการมองโลกในแง่ดี ได้แก่ รูปแบบการอธิบายสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง ความหวัง ความคาดหวัง ความเชื่อมั่นในตนเอง การคิดเชิงบวก ความเข้มแข็งอดทนต่ออุปสรรค และการกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจนในอนาคต

### 1.6 ประโยชน์ของการมองโลกในแง่ดี

1.6.1 ด้านสุขภาพกาย การมองโลกในแง่ดีทำให้มีร่างกายแข็งแรง ในคนที่มีภาวะเจ็บป่วยจะมีอาการที่ดีขึ้นกว่าคนมองโลกในแง่ร้าย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Peterson and De Avila (1995 อ้างถึงในวรารัณ, 2554, น.88) ที่พบว่ารูปแบบการอธิบายตนเองมีความสอดคล้องกับความเชื่อที่ว่า เราสามารถควบคุมร่างกายให้มีสุขภาพที่แข็งแรงได้ นอกจากนี้ได้ศึกษาเปรียบเทียบในผู้ป่วยที่เป็นโรคภัยแรง หรือในผู้ป่วยที่มีภาวะซึมเศร้า พบว่าผู้ป่วยที่มีคุณลักษณะการมองโลกในแง่ดีจะมีร่างกายที่แข็งแรง และมีสุขภาพจิตที่ดีกว่าผู้ป่วยที่มองโลกในแง่ร้าย Scheier and Carver (1994 อ้างถึงในวรารัณ, 2554, น.88) พบว่า จากการศึกษาในเพศหญิงที่เป็นมะเร็งเต้านมระยะแรก มีการรายงานเรื่องการใช้ความสุข 4 ระยะ คือ ระยะก่อน ผ่าตัด 1 วัน และหลังจากนั้น 3 เดือน 6 เดือน และ 12 เดือน ซึ่งพบว่าในหญิงที่มีคุณลักษณะการมองโลกในแง่ดีจะมีความสุขสามารถปรับตัวได้ดีกว่าคนที่มองโลกในแง่ร้าย ในงานวิจัยของ Scheier and Carver (1985 อ้างถึงใน วรารัณ, 2554, น.88) ที่ศึกษาในผู้ป่วยผ่าตัดหลอดเลือดหัวใจ (Coronary artery bypass surgery) พบว่าผู้ป่วยที่มองโลกในแง่ดีมีความสุขหลังผ่าตัดน้อยกว่าและมีความสุข นอกจากนี้ยังมีการเจ็บปวดลดลงมากกว่าผู้ที่มองโลกในแง่ร้าย รวมทั้งมีความรู้สึกพึงพอใจอย่างมากต่อการรักษา เช่นเดียวกันกับงานวิจัยของ Afleck and Tennen (1996 อ้างถึงในวรารัณ, 2554, น.89) ที่ศึกษาผู้ป่วยที่มีอาการปวดเรื้อรัง พบว่า ผู้ที่มีรูปแบบการอธิบายตนเองในลักษณะการมองโลกในแง่ดีจะมีอาการปวดน้อยกว่าผู้ที่มองโลกในแง่ร้าย

1.6.2 ด้านสุขภาพจิต Seligman and Carver and Gain (1987 อ้างถึงใน วรารัณ, 2554, น.88) กล่าวว่า การมองโลกในแง่ดีทำให้มีสุขภาพจิตดี ลดภาวะซึมเศร้า โรคประสาท จากการศึกษาเกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนและนักศึกษาของ Baldwin (2003 อ้างถึงในสุมิตรา เดชพิทักษ์, 2546) พบว่า นักเรียน และนักศึกษาที่มีการมองโลกในแง่ดีมีระดับความเครียดต่ำกว่านักเรียนที่มีการมองโลกในแง่ร้าย การมองโลกในแง่ดีมีความเชื่อมโยง



กับการเห็นคุณค่าในตนเอง และอำนาจแห่งตน (Locus of control) มีความอดทนต่อความล้มเหลว มีการปรับตัวที่ดี และมีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงน้อยกว่าผู้ที่มีมองโลกในแง่ร้าย

1.6.3 ด้านการทำงานและการเรียน คนที่มีมุมมองโลกในแง่ดีจะมีความสำเร็จในด้านการทำงาน การกีฬา จากศึกษาของ Seligman (1998 อ้างถึงใน วรจนา รักษะวรรณ, 2554, น.89) พบว่าพนักงานขาย (Salesman) ที่มีมองโลกในแง่ดีจะมีความสำเร็จในงานมากกว่าคนที่มองโลกในแง่ร้าย ในกีฬาประเภททีม เช่น บาสเกตบอล ทีมที่มีมุมมองโลกในแง่ดีจะมีโอกาสชนะเนื่องจากมีความกดดันน้อย และนักกีฬาที่มีรูปแบบการอธิบายที่สามารถเปลี่ยนแปลงจากการมองโลกในแง่ร้ายเป็นมองโลกในแง่ดีได้จะมีโอกาสชนะมากกว่าเมื่ออยู่ภายใต้สถานการณ์กดดัน ส่วนในด้านการเรียน Seligman (1997 อ้างถึงใน วรจนา รักษะวรรณ, 2554, น.89) ได้ศึกษาความเชื่อมโยงระหว่างมุมมองโลกในแง่ดี และเกรดเฉลี่ย พบว่าการมองโลกในแง่ดีอาจจะส่งผลให้มีเกรดเฉลี่ยที่สูงกว่า ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ประสพ หุ่นวงศ์มาศ (2534) ที่ได้ศึกษาความสัมพันธ์ของการมองโลกในแง่ดีกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ซึ่งพบว่านักเรียนที่มีลักษณะการมองโลกในแง่ดีมีผลสอบของวิชาคณิตศาสตร์สูงกว่านักเรียนที่มีลักษณะการมองโลกในแง่ร้าย และจากการศึกษาของสุภาวดี จันทร์เพ็ญ (2541) ยังพบว่ารูปแบบของการมองโลกในแง่ดีมีสหสัมพันธ์เชิงเส้นตรงทางบวกกับความตั้งใจที่จะสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย

1.6.4 ด้านสัมพันธภาพ ผู้ที่มีมองโลกในแง่ดีจะสามารถปรับตัวได้ เนื่องจากผู้ที่มีมองโลกในแง่ดีจะมองผู้อื่นในทิศทางที่ดี พร้อมให้อภัยในความผิดพลาดของผู้อื่น และมีทักษะในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น จากการวิจัยของ Karen (1999 อ้างถึงในวรจนา รักษะวรรณ, 2554, น.89) ที่ศึกษาผลของการมองโลกในแง่ดีและแง่ร้ายต่อความวิตกกังวล พบว่าคนที่มีความวิตกกังวลการมองโลกในแง่ร้ายจะมีลักษณะวิตกกังวลในการปรับตัวเพื่อเข้าสังคม มากกว่าคนที่มีความวิตกกังวลการมองโลกในแง่ดี

จากการศึกษาประโยชน์ของการมองโลกในแง่ดี สามารถสรุปได้ว่า การมองโลกในแง่ดีทำให้มีสุขภาพแข็งแรง และส่งผลให้มีสุขภาพแข็งแรง ลดการเกิดภาวะซึมเศร้า มีความสำเร็จในด้านการเรียน ด้านการทำงาน และด้านการใช้ชีวิต เกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อบุคคลรอบข้าง เสมือนเป็นภูมิคุ้มกันให้กับบุคคล เพื่อเผชิญกับปัญหาหรือสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

## 1.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการมองโลกในแง่ดี

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการมองโลกในแง่ดี มีการศึกษาเรื่องการมองโลกในแง่ดีในบริบทที่ใกล้เคียง และสามารถนำมาใช้เป็นแนวคิดในการวิจัยได้ ผู้วิจัยได้เรียบเรียงและนำเสนอรายละเอียดต่าง ๆ ดังนี้

### 1.7.1 งานวิจัยในประเทศไทย

วรารคณา รัชตะวรรณ (2554) ศึกษาเรื่อง การศึกษาและพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม พบว่า การมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นโดยรวม และรายองค์ประกอบแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าการให้คำปรึกษากลุ่มมีผลให้การมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

พจนพร ธนอมวุฒิศักดิ์ (2552) ศึกษาเรื่องการวิเคราะห์โครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่ส่งผลต่อการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 พบว่า การเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผล การสนับสนุนทางสังคมจากครู การวางแผนเป้าหมายในอนาคต การเห็นคุณค่าในตนเอง มีความเชื่อมโยงกับการมองโลกในแง่ดี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สุมาลี พัวชู (2547) ศึกษาเรื่องการพัฒนาความสามารถในการคิดสังเคราะห์ และการมองโลกในแง่ดี ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 3 พบว่า ระดับการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นไม่แตกต่างกัน และยังพบว่านักเรียนหญิงมีคะแนนการมองโลกในแง่ดีสูงกว่านักเรียนชาย

ปิยวดี ลิฬหะบำรุง (2547) ศึกษาเรื่องการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีด้วยโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่า 1) กลุ่มทดลองมีคะแนนการมองโลกในแง่ดีทุกมิติและด้านรวม สูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 2) หลังการใช้โปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดีเพศชายและเพศหญิงมีคะแนนการมองโลกในแง่ดีไม่แตกต่างกัน 3) ไม่พบปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศกับโปรแกรมการฝึกทักษะเพื่อการมองโลกในแง่ดีที่มีผลต่อการมองโลกในแง่ดี

### 1.7.2 งานวิจัยในต่างประเทศ

Fontaine and Jones (1997 อ้างใน วรารคณา รัชตะวรรณ, 2554, น.28) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง การมองโลกในแง่ดี และความซึมเศร้า ทำการวิเคราะห์ข้อมูลระยะยาวกับหญิงตั้งครรภ์ อายุเฉลี่ย 31 ปี จำนวน 45 คน ผลการวิจัยพบว่าการเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์กับการมองโลกในแง่ดีในระดับสูง ( $r = .80$ )

ฮาร์จู และ โบเลน (Harju B. and Bolen L, 1998) ได้ศึกษางานวิจัย เรื่อง ผลกระทบของการมองโลกในแง่ดีต่อการเผชิญปัญหา และการรับรู้คุณภาพชีวิตของนักศึกษา โดยกลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษา จำนวน 204 คน ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาที่มีการมองโลกในแง่ดีระดับสูงจะมีสุขภาพที่ดี มีความพึงพอใจในคุณภาพชีวิตของตนเองโดยรวมอยู่ในระดับสูง และสามารถเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ได้ โดยมุ่งเน้นลงมือกระทำ ส่วนนักศึกษาที่มีการมองโลกในแง่ดีระดับปานกลางจะมีการใช้เครื่องเติมแอลกอฮอล์มากขึ้นตามรูปแบบการเผชิญปัญหาสูงกว่าผู้ที่มองโลกในแง่ดีระดับสูง ส่วนผู้ที่มีการมองโลกในแง่ดีระดับต่ำจะไม่มี ความพึงพอใจในคุณภาพชีวิต และมีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง

Seligman and Buchanan (1995 อ้างถึงในวรารचना รัชตะวรรณ, 2554, น.95) ได้ทำการทดลองกับนิสิตที่มีการมองโลกในแง่ร้าย โดยสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย โดยแบ่งนิสิตออกเป็น 2 กลุ่ม โดยกลุ่มทดลองได้มีส่วนร่วมในการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ (Workshop) บนแนวคิดการฝึกทักษะจัดการกับความคิด (Cognitive Coping Skill) โดยใช้การอภิปรายถึงความคิดทางลบเรื้อรังและเรียนทักษะทางสังคม ร่วมกับทักษะการงานเพื่อช่วยป้องกันการซึมเศร้า ส่วนอีกกลุ่ม คือ กลุ่มควบคุม หลังจากนั้นอีก 18 เดือน สิ่งที่ได้พบคือ 32% ของกลุ่มทดลองมีความอดทนต่อการซึมเศร้า เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม ซึ่งมีความอดทนต่อการซึมเศร้าเพียง 22% และพบอีกว่ากลุ่มทดลองอีก 7% ที่มีความเครียดผิดปกติ เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมที่มีความเครียดผิดปกติถึง 15%

จากการข้อมูลในข้างต้นแสดงให้เห็นว่าการมองโลกในแง่ดีเป็นลักษณะของบุคคลที่มีความคิดในมุมมองเชิงบวก มีความหวังถึงสิ่งต่าง ๆ ในทิศทางที่ดี มีความมั่นใจในตนเอง เชื่อมมั่นในความสามารถของตนเอง ไม่ย่อท้อ และมีความพร้อมในการแก้ปัญหา ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะเป็นภูมิคุ้มกันที่ส่งผลให้บุคคลสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขท่ามกลางสังคมที่มีความวุ่นวาย ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น

## 2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมแนะแนว

### 2.1 ความหมายของกิจกรรมแนะแนว

คำว่า “การแนะแนว” ตรงกับคำในภาษาอังกฤษว่า “Guidance” โดย แฟรงค์ พาร์สัน (Frank Parsons) ผู้ที่ได้รับการยกย่องให้เป็นบิดาแห่งวงการแนะแนวเป็นผู้ใช้นี้เป็นคนแรกเมื่อปี 1908 (นิรันดร์ จุลทรัพย์, 2545) ซึ่งมีผู้ให้ความหมายหรือคำจำกัดความของการแนะแนวไว้คล้ายคลึงกัน ดังนี้

กระทรวงศึกษาธิการ (2560) กล่าวว่า กิจกรรมแนะแนว เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมและพัฒนาให้นักเรียนเกิดทักษะต่าง ๆ ทำให้นักเรียนค้นพบความสามารถและพัฒนาความสามารถของตนเองได้ เสริมสร้างทักษะชีวิตวุฒิภาวะทางอารมณ์ การปรับตัวเข้ากับสังคม นอกจากนี้ครูจะต้องทำหน้าที่แนะแนวให้คำปรึกษาด้านชีวิต การศึกษาต่อ และการพัฒนาตนเองสู่โลกอาชีพ

สมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทย (2557) กล่าวว่า กิจกรรมแนะแนวเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้นักเรียนรู้จักตนเองมากขึ้นในเรื่องของการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม

โกศล มีคุณ (2557) กล่าวว่า กิจกรรมแนะแนวมีขึ้นเพื่อให้นักเรียนได้สำรวจตนเอง และให้นักเรียนได้เกิดการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมไปในทิศทางที่ดีขึ้น

รับขวัญ ภูเขาแก้ว (2557) กล่าวว่า กิจกรรมแนะแนวเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้นักเรียนรู้จักตนเองมากขึ้น เพื่อที่นักเรียนสามารถวางแผนในด้านการเรียน อาชีพ และปรับตัวได้อย่างเหมาะสม

เจษฎา บุญมาโฮม (2558) ได้ให้ความหมายว่า กิจกรรมแนะแนวเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาศักยภาพของตนเองได้อย่างเหมาะสมและสอดคล้องกับความต้องการของนักเรียน

Miller (1971 อ้างถึงในอดุล นาคะโร, 2551, น.31) กล่าวว่า กิจกรรมแนะแนวเป็นกระบวนการช่วยให้บุคคลรู้จักตนเอง และสิ่งแวดล้อม เพื่อให้บุคคลสามารถตัดสินใจและวางแผนการอนาคตของตนได้

English and English (1970 อ้างถึงในอดุล นาคะโร, 2551, น.31) ได้ให้ความหมายว่า การแนะแนวเป็นกระบวนการช่วยเหลือบุคคลให้สามารถเลือกตัดสินใจได้อย่างเหมาะสมเพื่อความสำเร็จในชีวิต

Shertzer and Lindon (1979 อ้างถึงในอดุล นาคะโร, 2551, น.31) กล่าวว่า การแนะแนวเป็นวิธีการที่บุคคลหนึ่งพยายามช่วยเหลืออีกบุคคลหนึ่งให้สามารถตัดสินใจเลือกสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม แก้ไขปัญหาของตนเอง และปรับตัวได้

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมแนะแนว สามารถสรุปได้ดังนี้ กิจกรรมแนะแนว หมายถึง กิจกรรมที่ส่งเสริมและพัฒนาความสามารถของผู้เรียนให้เหมาะสมตามความแตกต่างระหว่างบุคคล และเป็นกระบวนการช่วยให้บุคคลรู้จักตนเอง และสิ่งแวดล้อม เพื่อให้บุคคลสามารถตัดสินใจวางแผนการอนาคตของตนได้อย่างเหมาะสม และที่สำคัญคือสามารถปรับตัว รู้จักปรับมุมมองวิธีคิดของตนเองให้สามารถใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นในได้อย่างมีความสุข

## 2.2 หลักการของกิจกรรมแนะแนว

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมแนะแนว พบว่ามีผู้กล่าวถึงหลักการของกิจกรรมแนะแนว ดังนี้

รับขวัญ ภูเขาแก้ว (2557) กล่าวว่า กิจกรรมแนะแนวจะต้องจัดขึ้นให้สอดคล้องกับธรรมชาติของผู้เรียน และสอดคล้องกับปัญหาที่เกิดขึ้น โดยเห็นความสำคัญของผู้เรียนเป็นหลัก ตลอดจนส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดทักษะในการใช้ชีวิต

เรียบ ศรีทอง (2557) ได้กล่าวถึง กิจกรรมแนะแนวว่า เป็นกิจกรรมที่เน้นให้ผู้เรียนทุกคนได้มีส่วนร่วมในการปฏิบัติกิจกรรม ส่งเสริมให้ผู้เรียนได้พัฒนาด้านต่าง ๆ ได้อย่างเต็มประสิทธิภาพอันจะส่งผลให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาดังตรงตามวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรม

สมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทย (2557) กล่าวว่า กิจกรรมแนะแนวว่าเป็นกิจกรรมที่ต้องจัดให้เหมาะสมและทันต่อสภาพปัญหาที่เกิดขึ้น และมีความเชื่อมโยงกับความต้องการ และความสนใจของผู้เรียน ให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมจนส่งผลให้นักเรียนได้เรียนรู้ และเกิดทักษะที่สำคัญในการดำเนินชีวิต

จากหลักการของกิจกรรมแนะแนว พบว่า กิจกรรมแนะแนวจัดขึ้นเพื่อให้เหมาะสมกับปัญหาที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติของผู้เรียน โดยเน้นให้ผู้เรียนปฏิบัติกิจกรรมอย่างทั่วถึง ตลอดจนเกิดการพัฒนาศักยภาพ และเกิดทักษะในการดำเนินชีวิต

## 2.3 วัตถุประสงค์ของกิจกรรมแนะแนว

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมแนะแนว พบว่ามีผู้กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมแนะแนว ดังนี้

อภิชาติ เศรษฐวิชัยกิจการ (2549) กล่าวว่า กิจกรรมแนะแนวมีจุดมุ่งหมายเพื่อส่งเสริมให้ผู้เรียนได้รู้จักตนเองมากขึ้น ทั้งเรื่องความชอบ ความสนใจ ความถนัด ข้อดีข้อเสียของตนเอง เพื่อสามารถนำมาปรับปรุง หรือพัฒนาให้นักเรียนสามารถวางแผนในการดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม อีกทั้งส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดความรู้ในด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม

ชุลีกร โชติดี (2553) กล่าวถึง วัตถุประสงค์ของกิจกรรมแนะแนว ดังนี้

1. เพื่อให้นักเรียนรู้จักตนเองมากขึ้น และทราบถึงประโยชน์ของตนเอง
2. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ ตลอดจนสามารถวางแผนเกี่ยวกับขอบข่ายของงานแนะแนวทั้ง 3 ด้านได้
3. เพื่อให้นักเรียนสามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

นิตยา เรืองแป้น (2553) ได้กล่าวถึง วัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมแนะแนว คือ เพื่อให้ผู้เรียนมีความเข้าใจตนเองมากขึ้น สามารถช่วยเหลือตนเองได้เมื่อต้องพบเจอปัญหา และอุปสรรคต่าง ๆ ตลอดจนเลือกแนวทางการเรียนหรือการศึกษาต่อ และอาชีพที่สอดคล้องกับความต้องการของตนเอง

สมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทย (2557) กล่าวถึง วัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมแนะแนวไว้ 3 ข้อ ดังนี้

1. นักเรียนเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น
2. นักเรียนวางแผนทางด้านการเรียน และอาชีพที่ตรงกับความต้องการของตนเอง

3. นักเรียนปรับตัวเข้ากับสังคมได้อย่างเหมาะสม

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับวัตถุประสงค์ของกิจกรรมแนะแนว สามารถสรุปได้ดังนี้ วัตถุประสงค์ของกิจกรรมแนะแนวแบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ 1) เพื่อป้องกันปัญหา ป้องกันไม่ให้นักเรียนเกิดปัญหาหรือความยุ่งยากในการดำเนินชีวิต 2) เพื่อแก้ไขปัญหา ให้ความช่วยเหลือนักเรียนในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง 3) เพื่อส่งเสริมพัฒนาให้การส่งเสริมนักเรียนทุกคนให้เกิดความเจริญงอกงามมีพัฒนาการในด้านต่าง ๆ อย่างสมบูรณ์

#### 2.4 ประโยชน์ของกิจกรรมแนะแนว

กิจกรรมแนะแนวในโรงเรียน เป็นกิจกรรมที่ช่วยเติมเต็มความเป็นคนที่สมบูรณ์ให้แก่ผู้เรียนตามจุดหมายของหลักสูตรซึ่งนิตยา เรืองแป้น (2553) และนิรันดร์ จุลทรัพย์ (2545) กล่าวว่าการแนะแนวมีประโยชน์ดังนี้

1. ประโยชน์ต่อผู้เรียน การแนะแนวส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจตนเองอย่างถูกต้อง ให้นักเรียนทราบถึงจุดดีจุดด้อยในตนเอง มีความเข้าใจถึงและเข้าใจข้อมูลต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับตนเองที่จะช่วยให้ผู้เรียนสามารถวางแผนในอนาคตได้อย่างเหมาะสม และสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้อย่างมีความสุข

2. ประโยชน์ต่อครู และโรงเรียน งานแนะแนวประกอบด้วยบริการ 5 ด้าน ซึ่งบริการทั้ง 5 ด้านนี้จะช่วยให้ครูเข้าใจเรียนมากขึ้น จึงส่งผลให้ครูสามารถปรับปรุงและวางแผนแนวทางการจัดการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับความต้องการของนักเรียนทุกคน นอกจากนี้จะช่วยให้โรงเรียนสามารถวางแผนการจัดการจัดกิจกรรมให้มีความสอดคล้องและความต้องการของผู้เรียนได้อย่างเหมาะสม



3. ประโยชน์ต่อผู้ปกครอง ผู้ปกครองจะมีความเข้าใจในบุตรหลานของตนเองมากขึ้น สามารถส่งเสริมให้นักเรียนได้เลือกตัดสินใจในสิ่งที่นักเรียนถนัด ไม่ว่าจะเป็นด้าน การศึกษาต่อ ด้านอาชีพ และด้านอื่น ๆ สามารถร่วมกับวางแผน ให้ข้อคิดเห็น ข้อเสนอแนะ ที่มีความเป็นกลาง และที่สำคัญคือส่งเสริมให้ผู้ปกครองยอมรับในข้อจำกัด หรือขีดจำกัดของบุตร หลานของตนเองได้

จากการศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับประโยชน์ของกิจกรรมแนะแนว สามารถสรุปได้ว่า ประโยชน์ของกิจกรรมแนะแนว แบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ 1) ประโยชน์ต่อนักเรียน ช่วยให้นักเรียนเกิดความเข้าใจตนเองอย่างถูกต้อง 2) ประโยชน์ต่อครู ช่วยให้ครู อาจารย์ เข้าใจนักเรียน ได้ดีขึ้นทุกด้าน 3) ประโยชน์ต่อผู้ปกครอง ช่วยให้ผู้ปกครองมีความเข้าใจเด็กของตนเองดีขึ้น เข้าใจถึงแนวทางและโอกาสในการศึกษาต่อและการประกอบอาชีพ ซึ่งจะช่วยให้ผู้ปกครอง สามารถชี้แนะช่องทางแก่บุตรหลานได้

## 2.5 ขอบข่ายของการจัดกิจกรรมแนะแนว

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมแนะแนว พบว่ามีผู้กล่าวถึงขอบข่ายการจัดกิจกรรมแนะแนว ดังนี้

รับขวัญ ภูษาแก้ว (2557) ได้กล่าวถึง ขอบข่ายกิจกรรมแนะแนว มี 3 ด้าน ดังนี้

1. ด้านการศึกษา มุ่งให้ผู้เรียนเรียนรู้และพัฒนาตนเองในด้านการศึกษา ให้ตรงตามศักยภาพของตนเอง รู้จักแสวงหาข้อมูลและใช้ข้อมูลประกอบการวางแผนการศึกษาต่อ ได้อย่างเหมาะสม

2. ด้านอาชีพ มุ่งให้ผู้เรียนรู้และเข้าใจโลกของงานและการประกอบอาชีพ ที่มีความหลากหลาย และมีแนวทางการวางแผนในการประกอบอาชีพตามความสนใจและความถนัดของตนเอง

3. ด้านส่วนตัวและสังคม มุ่งให้ผู้เรียนรู้จักตนเอง เกิดทักษะที่ใช้ในการ ดำเนินชีวิต และสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้

สมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทย (2557) ได้กล่าวถึง ขอบข่ายของกิจกรรมแนะ แนว มี 3 ด้าน ดังนี้

1. ด้านการศึกษา ให้ผู้เรียนมีความรู้ในเรื่องการศึกษาต่อ รู้จักการแสวงหา ข้อมูลทางด้านการศึกษาเพื่อประกอบการวางแผนการศึกษาต่อที่ตรงกับความต้องการของตนเอง

2. ด้านอาชีพ ให้ผู้เรียนมีความรู้เกี่ยวกับอาชีพที่หลากหลาย มีความรู้ความ เข้าใจต่ออาชีพสุจริต และสามารถวางแผนการประกอบอาชีพที่ตรงกับความสนใจของตนเองได้

3. ด้านส่วนตัวและสังคม ให้ผู้เรียนมีความเข้าใจในศักยภาพของตนเอง และเห็นคุณค่าของผู้อื่น

จากแนวคิดเกี่ยวกับขอบข่ายของกิจกรรมแนะแนวสามารถสรุปได้ว่า ขอบข่ายของกิจกรรมแนะแนว แบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ 1) ด้านการศึกษา 2) ด้านการงานและอาชีพ 3) ด้านส่วนตัวและสังคม ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยใช้กิจกรรมแนะแนวเป็นวิธีการในการส่งเสริมการมองโลกในแง่ดี เนื่องจากการมองโลกในแง่ดีเป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนาตนเองด้านความคิดและมุมมองของตนเอง นอกจากนี้การมองโลกในแง่ดีเป็นวิธีการคิดที่เป็นพื้นฐานที่สำคัญในการอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข

## 2.6 เทคนิคที่ใช้ในกิจกรรมแนะแนว

การดำเนินกิจกรรมแนะแนวสามารถใช้เทคนิคต่าง ๆ เพื่อก่อให้เกิดความสำเร็จได้ โดยสามารถนำไปใช้แตกต่างกันได้ตามเหมาะสม ซึ่งมีผู้กล่าวถึงเทคนิคที่ใช้ในการจัดกิจกรรมแนะแนว ไว้ดังนี้

สุนันทา พลับแดง (2554) กล่าวว่า กิจกรรมแนะแนวเป็นวิชาที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียนได้พัฒนาตนด้วยการค้นหา และรู้จักตนเอง เข้าใจตนเอง รักและเห็นคุณค่าในตนเอง รู้ว่าตนเองมีความสามารถ ความถนัด ความสนใจ มีจุดเด่น จุดด้อย บุคลิกภาพอย่างไร ดังนั้นกิจกรรมแนะแนวจึงจำเป็นต้องมีรูปแบบและวิธีการที่เอื้ออำนวยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ด้วยการใช้เทคนิคและกระบวนการกลุ่ม และยึดรูปแบบการสอนแบบผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง ประกอบด้วยเทคนิค ดังนี้

1. เทคนิคการสอนแบบสร้างแผนผังความคิด (Concept Mapping) เป็นกระบวนการที่เน้นให้นักเรียนมีบทบาทในการจัดระบบความคิดของตนเองให้ชัดเจนในรูปแบบแผนผังทางความคิด (Mind mapping) ทำให้เห็นโครงสร้างของความรู้หรือเนื้อหาสาระนั้น ๆ

2. เทคนิคการสอนแบบบรรยาย (Lecture) เป็นวิธีสอนที่ครูเป็นผู้พูดบอกเล่าหรืออธิบายเนื้อหาแก่ผู้เรียน

3. การตั้งคำถาม (Questioning) เป็นวิธีการสอนที่เน้นให้ผู้เรียนมีพฤติกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม เพื่อช่วยให้ผู้เรียนเกิดกระบวนการคิด การตีความ การไตร่ตรอง การถ่ายทอดความคิด ความเข้าใจ ช่วยให้ผู้เรียนสร้างความรู้ความเข้าใจ และพัฒนาความคิดใหม่ ๆ และส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดความอยากรู้อยากเห็น และให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ในเรื่อนั้น ๆ เพิ่มมากขึ้น



4. เทคนิคการสอนแบบระดมสมอง (Brain Storming) เป็นการสอนที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนแสดงความคิดเห็นในเรื่องใดเรื่องหนึ่งอย่างกว้างขวาง เป็นอิสระเต็มที่ทุกคนเป็นการระดมความเห็นของผู้เรียนให้มากที่สุด เพื่อให้เกิดแนวคิดที่หลากหลายและต่างมุมมอง

5. เทคนิคการสอนโดยใช้กรณีตัวอย่าง (Case) เป็นกระบวนการสอนที่ให้ผู้เรียนศึกษาเรื่องที่สมมติขึ้นจากเนื้อเรื่องที่กำหนด และตอบคำถามเกี่ยวกับเรื่องนั้น จากนั้นนำคำตอบและเหตุผลที่มาของคำตอบมาใช้เป็นข้อมูลในการอภิปราย

6. เทคนิคการสอนโดยใช้บทบาทสมมติ (Role-playing) เป็นวิธีการสอนที่ใช้สถานการณ์สมมติ มีการกำหนดบทบาท และแสดงออกมาตามธรรมชาติ

7. เทคนิคการสอนแบบอภิปราย (Discussion) เป็นการสอนที่เปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยนมุมมองซึ่งกันและกัน โดยมีครูเป็นผู้ประสานงานและกระตุ้นให้นักเรียนร่วมแสดงความคิดเห็น สรุป หรือเสนอแนะความคิดเห็นที่แตกต่างกัน

8. เทคนิคการสอนแบบใช้เกม (Game) เป็นวิธีการที่เรียนรู้เล่นเกมที่มีกติกา สมาชิกทุกคนจะต้องเล่นเกมภายใต้กติกาที่กำหนดไว้ เพื่อพัฒนาความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และส่งเสริมผู้เรียนแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน และมีประสบการณ์การเรียนรู้ร่วมกับผู้อื่น

สมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทย (2557) กล่าวถึงเทคนิคที่ใช้ในการจัดกิจกรรมแนะแนวว่า การจัดกิจกรรมแนะแนวเพื่อตอบสนองความต้องการของนักเรียน และให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้นั้น ควรนำเทคนิคมาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับธรรมชาติของผู้เรียน ซึ่งมีเทคนิคดังนี้ 1) การจัดกิจกรรมโดยเน้นกระบวนการกลุ่ม 2) การจัดการเรียนการสอนโดยเน้นกระบวนการคิด

สกล วรเจริญศรี (2560) กล่าวถึง เทคนิคเชิงสร้างสรรค์ในการจัดกิจกรรม ดังนี้

1. เทคนิคแผนชีวิต เป็นเทคนิคที่ให้ผู้บุคคลได้ใช้ความคิด และวิเคราะห์เกี่ยวกับความต้องการของตนเอง หรือจุดมุ่งหมายในชีวิต

2. เทคนิคพร 3 ประการ เป็นเทคนิคที่ใช้คำถามในการสำรวจความปรารถนาและความต้องการของบุคคล

3. เทคนิค 30 คำถาม เป็นเทคนิคที่ใช้คำถามเพื่อส่งเสริมให้ผู้บุคคลสำรวจเกี่ยวกับเรื่องราวที่ได้ผ่านเข้ามาในชีวิตของตนเอง

4. เทคนิคเส้นทางชีวิต เทคนิคนี้เป็นเทคนิคที่ส่งเสริมให้ผู้บุคคลเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง การตัดสินใจ และคิดถึงเรื่องราวที่จะเกิดขึ้นในชีวิต

5. เทคนิคบอกชื่อรอบวง เทคนิคนี้ส่งเสริมให้บุคคลได้ทำการรู้จักกับบุคคลอื่น มีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน เทคนิคนี้ควรใช้เมื่อเริ่มต้นการทำกิจกรรมเพื่อสร้างคุ้นเคยกันมากขึ้น

6. เทคนิคบอลพิศวง เป็นเทคนิคที่ใช้ในการสร้างสัมพันธภาพ และช่วยให้บุคคลเกิดการตระหนักในตนเอง และสำรวจปัญหาต่าง ๆ ที่ได้ผ่านเข้ามาในชีวิต

7. เทคนิคลูกอมหลากหลาย เป็นเทคนิคที่ส่งเสริมเกิดการสื่อสารกับระหว่างบุคคล มีการสำรวจประเด็นปัญหาต่าง ๆ มีความตระหนักรู้และเกิดความเข้าใจในตนเอง

จากการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับเทคนิคที่ใช้ในการจัดกิจกรรมแนวนั้น จะเห็นได้ว่ากิจกรรมแนวนั้นมีเทคนิคและวิธีการที่หลากหลายในการส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาตามขอบข่ายของกิจกรรมแนวนั้น ผู้วิจัยจึงเลือกเทคนิคเชิงสร้างสรรค์ และเทคนิคการสอน 8 เทคนิคของสุนันทา พลับแดง มาเป็นเทคนิคในการจัดกิจกรรมแนวนั้นเพื่อส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดการมองโลกในแง่ดี

## 2.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมแนวนั้น

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมแนวนั้น ผู้วิจัยได้เรียบเรียงและนำเสนอรายละเอียดต่าง ๆ ดังนี้

### 2.7.1 งานวิจัยในประเทศไทย

จารุวรรณ แสงดวง (2556) ที่ได้ศึกษาเรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนวนั้นเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ผลปรากฏว่า หลังจากนักเรียนได้รับกิจกรรมแนวนั้นเพื่อส่งเสริมจิตวิทยาเชิงบวก นักเรียนมีจิตวิทยาเชิงบวกสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ชลลดา พันธุ์เนตร (2561) ที่ได้ศึกษา เรื่องการเปรียบเทียบผลของการใช้โปรแกรมกิจกรรมแนวนั้นอาชีพตามทฤษฎีของแฟรงค์พาสส์กับทฤษฎีของเกอแลตที่มีต่อความสามารถในการตัดสินใจเลือกอาชีพของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ผลปรากฏว่า 1) นักเรียนที่ได้รับการจัดโปรแกรมกิจกรรมแนวนั้นอาชีพตามทฤษฎีวิเคราะห์ลักษณะและองค์ประกอบของแฟรงค์ พาสส์ กับนักเรียนที่ได้รับการจัดโปรแกรมกิจกรรมแนวนั้นอาชีพตามทฤษฎีการตัดสินใจของเกอแลต มีความสามารถในการตัดสินใจเลือกอาชีพแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ 2) นักเรียนที่มีระดับวุฒิภาวะทางอาชีพด้านเจตคติแตกต่างกัน มีความสามารถในการตัดสินใจเลือกอาชีพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) ไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการจัดโปรแกรมกิจกรรมแนวนั้นอาชีพกับระดับวุฒิภาวะทางอาชีพด้านเจตคติที่มีผลต่อความสามารถในการตัดสินใจเลือกอาชีพ

### 2.7.2 งานวิจัยในต่างประเทศ

เคซุอิ แมนดูคู และซัง (Kesui C. and Joshua M. and Sang H., 2017) ได้ทำการวิจัยถึงคุณภาพของกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อความประพฤติของนักเรียนโรงเรียนมัธยมศึกษา ผลการศึกษาพบว่า กิจกรรมแนะแนวสามารถช่วยควบคุมความประพฤติของนักเรียนในระดับที่แตกต่างกัน และนำมาเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมแนะแนวในสถานศึกษา

แมคโคลแมน (McColman James Westley, 1975) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างการใช้ชุดการสอนและกิจกรรมกลุ่มที่มีผลสอบวิชาสังคมศึกษา ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่เรียนโดยใช้ชุดการสอนร่วมกับกิจกรรมกลุ่มมีผลสอบวิชาสังคมศึกษามากกว่านักเรียนที่ใช้ชุดการสอนเพียงอย่างเดียว และนักเรียนที่เรียนโดยใช้ชุดการสอนเพียงอย่างเดียวมีผลสอบมากกว่านักเรียนที่เรียนโดยใช้กิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .01

Youngue, Toddy and Burton (1981 อ้างถึงใน กัลยดา ธนอมถิน, 2553, น. 61) ได้ศึกษาผลของวิธีการสอนอาชีพในชั้นเรียนกับการสอนจากประสบการณ์จริงต่อวุฒิภาวะทางอาชีพ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในรัฐเวอร์จิเนียตอนใต้ จำนวน 46 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมเท่ากัน กลุ่มทดลองจะออกไปเยี่ยมชมสถานที่ประกอบอาชีพ และบุคคลที่ประกอบ อาชีพต่าง ๆ สัปดาห์ละ 2 วัน วันละ 2 ชั่วโมง และมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในกลุ่มทดลองเพิ่ม มากขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม ผลการวิจัยพบว่า การสอนแบบให้นักเรียนได้รับประสบการณ์ตรงจะช่วยให้วุฒิภาวะทางอาชีพของนักเรียนเพิ่มได้มากกว่าวิธีสอนในชั้นเรียน

จากการศึกษาข้อมูลและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมแนะแนว จะเห็นได้ว่า กิจกรรมแนะแนว เป็นวิธีการที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจตนเอง และสามารถใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข โดยจัดการศึกษาตามขอบข่ายด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัว และสังคม ดังนั้นผู้วิจัยจึงใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดีของนักเรียน

## 3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น

### 3.1 ความหมายของวัยรุ่น

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น พบว่ามีผู้กล่าวถึงความหมายของวัยรุ่น ดังนี้

Hurlock (1987 อ้างอิงใน สอนีย์ สุขเจริญ, 2553, น.13) กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่เข้าสู่เจริญเติบโต หรือเจริญเติบโตไปสู่วุฒิภาวะ (Maturity)

Wright (1988 อ้างถึงใน สวณีย์ สุขเจริญ, 2553, น.13) กล่าวว่า วัยรุ่น เป็นช่วงที่เริ่มเข้าสู่การเป็นหนุ่มสาว โดยมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายซึ่งจะแสดงในลักษณะของเพศชายและหญิงที่ชัดเจนมากขึ้น

Roger (1988 อ้างถึงใน สวณีย์ สุขเจริญ, 2553, น.13-14) ได้กล่าวถึงวัยรุ่นไว้ใน 3 ประเด็น ได้แก่

1. พิจารณาจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ได้แก่
    - 1.1 สัดส่วนร่างกาย
    - 1.2 น้ำเสียงเปลี่ยน
    - 1.3 มีขนเกิดขึ้นตามที่ต่าง ๆ
    - 1.4 เด็กหญิงมีประจำเดือน เด็กผู้ชายมีการหลั่งน้ำกาม
  2. พิจารณาจากช่วงอายุ เด็กแต่ละคนจะมีช่วงอายุในการเข้าสู่วัยรุ่นที่แตกต่างกัน
  3. พิจารณาจากเกณฑ์ทางสังคม เป็นการยอมรับจากสังคมว่าจะยอมรับในฐานะผู้ใหญ่เมื่อใด อาจขึ้นอยู่กับศาสนา วัฒนธรรม ประเพณีของสังคมนั้น ๆ
- จากการศึกษาความหมายของวัยรุ่น สามารถสรุปความหมายของวัยรุ่นได้ดังนี้ วัยรุ่นหมายถึง วัยแห่งการเปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กเข้าสู่วัยหนุ่มสาว โดยจะมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว และมีการแสดงสัญลักษณ์ความเป็นเพศชาย และเพศหญิงอย่างชัดเจนมากขึ้น

### 3.2 พัฒนาการของวัยรุ่น

พัฒนาการของวัยรุ่น คือวัยแห่งการเปลี่ยนแปลง เป็นการพัฒนาจากความเป็นเด็กเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ ซึ่งขวัญจิต อินทียิว (2542) ได้แบ่งช่วงวัยรุ่นเป็น 3 ช่วง ได้แก่

1. วัยรุ่นตอนต้น เด็กหญิงจะเข้าสู่วัยรุ่นในช่วงอายุระหว่าง 13-15 ปี และเด็กชายจะเข้าสู่วัยรุ่นในช่วงอายุระหว่าง 15-17 ปี
2. วัยรุ่นตอนกลาง เด็กหญิงมีอายุ 15-18 ปี เด็กชายจะมีอายุ 17-19 ปี ในวัยนี้จะเริ่มมีความคิด ความรู้สึก เริ่มสนใจเพศตรงข้าม
3. วัยรุ่นตอนปลาย เด็กหญิงมีอายุ 18-20 ปี เด็กชายจะมีอายุ 19-21 ปี เป็นวัยที่เริ่มมีพัฒนาการในด้านต่าง ๆ เริ่มหาวิธีการแก้ปัญหา มักจะแสดงออกว่าตนเองไม่ใช่เด็ก เด็กชายจะมีส่วนสูงมากกว่าเด็กหญิง

ดังนั้นสรุปได้ว่า พัฒนาการของวัยรุ่น คือ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและอวัยวะทุกส่วน และวัยรุ่นจะมีพัฒนาการด้านร่างกาย ด้านอารมณ์สังคม และสติปัญญา

### 3.2.1 ทฤษฎีพัฒนาการของวัยรุ่น

อีริกสัน (Erikson) ได้กล่าวว่า มนุษย์ทุกคนจะต้องผ่านพัฒนาการทางจิตสังคม ทั้ง 8 ขั้น ซึ่งเป็นสิ่งที่ต้องผ่านขั้นตอนความขัดแย้งและการแก้ไข ความสำเร็จ (สิทธิพงศ์ วัฒนานนท์สกุล, 2557) โดย 5 ขั้นแรกอยู่ในช่วงวัยเด็กและวัยรุ่น ที่เหลืออีก 3 ขั้นอยู่ในวัยผู้ใหญ่ ดังนี้

**ขั้นที่ 1** ขั้นพัฒนาความรู้สึกไว้วางใจ – ไม่ไว้วางใจผู้อื่น เป็นการพัฒนาในช่วงแรกเกิด ถึง 1 ขวบ เป็นวัยเริ่มแรกของชีวิตที่ยังต้องการทางกาย การดูแลจากพ่อแม่ ในวัยนี้จะเน้นการให้ความสำคัญกับปาก เช่น การให้อาหาร การต้องการได้รับความรัก ความอบอุ่นทางร่างกาย ความรู้สึกมั่นคงที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่น ถ้าเขาได้รับการตอบสนองในสิ่งที่เขาต้องการก็จะเกิดความรู้สึกไว้วางใจ

**ขั้นที่ 2** ขั้นพัฒนาความรู้สึกเป็นอิสระ – ความละอาย ความไม่แน่ใจ อยู่ในช่วงอายุ 2-3 ขวบ เริ่มเรียนรู้ที่จะควบคุมส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ผีการขับถ่าย เด็กจึงค้นพบว่าสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้ด้วยตนเองถือว่าเป็นการค้นพบความรู้สึกเป็นตัวของตัวเอง

**ขั้นที่ 3** ขั้นพัฒนาความคิดริเริ่ม – ความรู้สึกผิด อยู่ในช่วงอายุ 4 - 6 ปี เด็กจะมีความสามารถในการเคลื่อนไหวค่อนข้างสมบูรณ์สามารถช่วยตัวเองได้มากกว่าเดิมสามารถใช้ภาษาในการติดต่อสื่อสาร และพูดถึงความต้องการของตนเองได้

**ขั้นที่ 4** ขั้นพัฒนาความขยันหมั่นเพียร – ความรู้สึกเป็นปม อายุ 7 - 12 ปี เด็กจะเริ่มเข้าโรงเรียน ชอบและมีความสนใจในการทำสิ่งต่าง ๆ ร่วมกับเพื่อน มีความกระตือรือร้นในการทำงาน และต้องการความสำเร็จ

**ขั้นที่ 5** ความมีเอกลักษณ์แห่งตนและสับสนในตนเอง ช่วงอายุ 13 - 19 ปี วัยนี้มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา เกิดความรู้สึกไม่แน่ใจกับตนเอง เกิดความรู้สึกสับสน ต้องการค้นหาบทบาทของตนเอง

**ขั้นที่ 6** ความใกล้ชิดสนิทสนมและการแยกตัว อยู่ในช่วงอายุ 20 - 24 ปี หลังจากผ่านขั้นที่ 5 แล้ว จะมีความกระตือรือร้นที่จะเสริมเอกลักษณ์แห่งตนให้แข็งแกร่ง บุคคลแสวงหามิตรภาพอันสนิทสนม เลือกว่าใครจะมีความพร้อมที่จะร่วมชีวิตในไม่ตรีจิตอันสนิทสนม มีการแบ่งปันความรู้สึกที่ดีต่อกันและกัน มีความเชื่อถือไว้วางใจกัน (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2540) ปัจจัยสำคัญในการพัฒนาการขั้นนี้คือ การสร้างไมตรีและความรักกับผู้อื่นได้ เป็นความรัก ความอาทรต่อกันเป็นความรักแบบผู้ใหญ่ที่ต่างฝ่ายต่างอุทิศตนเพื่อกันและกัน

**ขั้นที่ 7** ขั้นพัฒนาการสนใจบำรุงผู้อื่น – การใส่ใจหมกมุ่นแต่เรื่องของตนเอง อยู่ในช่วงอายุ 25 - 64 ปี ปัจจัยสำคัญในการพัฒนาตนในช่วงนี้คือ ความเอาใจใส่ (care)

การใส่ใจแสดงออกโดยการเป็นห่วงผู้อื่นและโดยการดูแลผู้ที่ต้องการการดูแล นอกจากนี้ก็ถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ ให้สิ่งเหล่านี้ทำได้โดยการเลี้ยงดูเพราะการสอน การสาธิต การสอนลูกสอนหลานทำให้ได้ถ่ายทอดข้อเท็จจริงและเหตุผลจากชนรุ่นหนึ่งไปยังอีกรุ่นหนึ่ง

**ขั้นที่ 8** ขั้นพัฒนาความมั่นคง สมบูรณ์ – ความสิ้นหวังท้อแท้ ช่วงอายุ 65 ปีขึ้นไป ในขั้นนี้แล้วบุคคลจะเกิดความรู้สึกว่าได้ทำสิ่งต่าง ๆ ตามหน้าที่ของตนเองแล้ว และสามารถทบทวนชีวิตของตนเอง และมองย้อนกลับไปด้วยความไม่ยึดมั่นถือมั่น

### 3.3 ลักษณะของวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นวัยที่แตกต่างจากวัยอื่น ๆ อย่างเห็นได้ชัดโดยเฉพาะลักษณะทางอารมณ์ที่สำคัญมีดังต่อไปนี้ ศรีเรือน แก้วกังวาล (2540) กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่มีความสับสน อ่อนไหว ทั้งนี้เนื่องจากความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม ส่งผลโดยตรงต่อสภาวะอารมณ์ของวัยรุ่น เด็กแต่ละคนจะแสดงลักษณะอารมณ์ และบุคลิกภาพเฉพาะตัวออกมาให้ผู้อื่นรับรู้ ได้แก่ อารมณ์วิตกกังวล อารมณ์เศร้า อารมณ์อ่อนไหว เป็นต้น เราเรียกลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์นี้ว่าพายุบุแคม อารมณ์ความรู้สึกของเด็กวัยนี้มักจะมีอารมณ์รุนแรงและเปลี่ยนแปลงง่าย จึงส่งผลให้บุคคลอื่นไม่เข้าใจในอารมณ์ความรู้สึกนึกคิดของวัยรุ่น ดังนั้นเด็กวัยนี้จะให้ความสำคัญกับเพื่อนที่อยู่ในวัยเดียวกันเนื่องจากมีความเข้าใจซึ่งกันและกัน ทั้งนี้เด็กวัยรุ่นมักจะมีการปรับตัวเข้ากับสังคม และสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นได้อย่างดี

สาเหตุของความสับสนทางอารมณ์ของวัยรุ่น ได้แก่

1. เป็นช่วงระหว่างการเปลี่ยนวัย มักเกิดความสับสนในบทบาทของตนเอง มีความลังเลใจ ไม่รู้ว่าควรทำอย่างไรถึงจะถูกต้อง
2. เป็นวัยที่ต้องมีการวางตัวกับเพื่อนต่างเพศ เด็กอาจเกิดความรู้สึกสับสนในการปฏิบัติตน
3. เด็กจะต้องเตรียมพร้อมในการวางแผนเข้าสู่การประกอบอาชีพ ซึ่งเด็กบางคนอาจเกิดความสับสนและลังเลในความสามารถของตนเองในการเลือกอาชีพ
4. สภาพสังคมเป็นสาเหตุให้เกิดการสับสนทางอารมณ์ ได้แก่
  - 4.1 สังคมเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว
  - 4.2 เศรษฐกิจในสังคมส่งผลให้เด็กต้องวางแผนการเลือกอาชีพมากขึ้น
  - 4.3 วัยรุ่นในปัจจุบันต้องทำงานหาเลี้ยงตนเองเร็วขึ้น
  - 4.4 ขนาดของครอบครัวเล็กลง ความอบอุ่นจึงมีน้อยกว่าครอบครัวใหญ่



จากการศึกษาลักษณะของวัยรุ่น สรุปได้ว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่เปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กสู่วัยผู้ใหญ่ เกิดการเปลี่ยนแปลงในหลายด้าน ได้แก่ ทางร่างกาย อารมณ์ และสังคม จึงส่งผลให้วัยรุ่นเกิดความสับสน เกิดความไม่มั่นใจในตนเอง และในวัยนี้การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ส่งผลโดยตรงวัยรุ่นเป็นอย่างมาก จะทำให้มีอารมณ์อ่อนไหวง่ายจนในบางครั้งอาจทำให้ผู้อื่นเกิดความไม่เข้าใจในวัยรุ่นได้





### บทที่ 3

#### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ มีความมุ่งหมายเพื่อส่งเสริมการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นโดยกิจกรรมแนะแนว ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือการวิจัย
3. การดำเนินการวิจัย
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การวิเคราะห์ข้อมูล

#### การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

##### ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ปีการศึกษา 2563 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา กรุงเทพมหานคร เขต 1 กลุ่ม 3 จำนวน 11 โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนทวีธาภิเศก โรงเรียนมัธยมวัดนายโรง โรงเรียนวิมุตยารามพิทยากร โรงเรียนมัธยมวัดดุสิตาราม โรงเรียนสตรีวัดระฆัง โรงเรียนวัดบวรเมศล โรงเรียนสุวรรณารามวิทยาคม โรงเรียนอุบลรัตนราชกัญญาราชวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร โรงเรียนสวนอนันต์ โรงเรียนฤทธิณรงค์รอน และโรงเรียนชินโรสวิทยาลัย รวมจำนวนทั้งสิ้น 6,650 คน

##### กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาการมองโลกในแง่ดี คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ปีการศึกษา 2563 ของโรงเรียนทวีธาภิเศก โรงเรียนสุวรรณารามวิทยาคม โรงเรียนมัธยมวัดนายโรง สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 1 กลุ่ม 3 จำนวน 378 คน ที่ได้มาจากการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยการเปรียบเทียบตารางของ Yamane (1973 อ้างถึงใน ประคอง กรรณสูตร, 2542, น.10) ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 สำหรับความคลาดเคลื่อน +5% จากการสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) ด้วยวิธีการจับฉลาก โดยใช้โรงเรียนเป็นหน่วยการสุ่ม

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดี คือ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ปีการศึกษา 2563 ได้จากการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง

(Purposive Random Sampling) มีเกณฑ์การคัดเลือกโดยเลือกนักเรียนที่มีคะแนนจากแบบวัดการมองโลกในแง่ดีตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา มีจำนวนนักเรียนทั้งสิ้น 98 คน จากนั้นผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่างจากโรงเรียนแห่งหนึ่งที่นักเรียนมีความพร้อมในการเข้าร่วมการทดลองและสถานที่ที่มีความเอื้ออำนวยในการจัดกิจกรรมแนะแนว มีจำนวนนักเรียนทั้งสิ้น 30 คน ต่อมาทำการสุ่มเข้ากลุ่มจำนวน 17 คน จากการกำหนดจำนวนสมาชิกในกลุ่มของคณเพชร วัชรศุภกุล (2546) โดยวิธีการจับฉลาก และมีความสนใจในการเข้าร่วมการทดลอง

### การสร้างเครื่องมือการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้เพื่อศึกษาวิจัย ประกอบด้วย

1. แบบวัดการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น
2. กิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดี

### วิธีการดำเนินการสร้างเครื่องมือในการวิจัย

#### แบบวัดการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น

ผู้วิจัยได้สร้างเครื่องมือการวิจัยให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ โดยมีขั้นตอนการสร้างเครื่องมือดังนี้

1. ศึกษาทฤษฎี เอกสาร ตำรา บทความ นิยามศัพท์เฉพาะ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการมองโลกในแง่ดีมาดำเนินการสรุปและเขียนนิยามศัพท์เฉพาะ เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการสร้างแบบวัดที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า
2. สร้างแบบวัดการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นตามนิยามศัพท์เฉพาะ
3. นำแบบแบบวัดการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นที่ผู้วิจัยสร้างเสร็จเรียบร้อยแล้ว จำนวน 82 ข้อ ให้ผู้เชี่ยวชาญที่มีประสบการณ์ในด้านการตรวจสอบเครื่องมือวิจัยเป็นอย่างดี จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบหาความเหมาะสมทั้งด้านเนื้อหา ข้อคำถาม ภาษาที่ใช้ให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะในแต่ละด้านเป็นรายข้อ และให้คะแนนความเที่ยงตรงตามเนื้อหาของแบบวัดที่สร้างขึ้น โดยข้อคำถามในแบบวัดมีค่าความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (IOC) ตั้งแต่ 0.5-1.00 และตัดข้อคำถามที่ไม่ผ่านเกณฑ์จำนวน 4 ข้อ เหลือข้อคำถามจำนวน 78 ข้อ
4. นำแบบวัดการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นที่ปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 โรงเรียนสตรีวัดระฆัง ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563 จำนวน 30 คน
5. นำข้อมูลที่ได้จากการทดลองใช้ (Try out) ข้อคำถามทั้งฉบับ 78 ข้อ มาตรวจให้คะแนนและนำข้อมูลมาวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (Item Discrimination)

ผู้วิจัยคัดเลือกเฉพาะข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.20 ขึ้นไป และตัดข้อคำถามที่ไม่ผ่านเกณฑ์จำนวน 20 ข้อ เหลือข้อคำถามที่สมบูรณ์ จำนวน 58 ข้อ

6. นำแบบวัดการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นที่ผ่านเกณฑ์ค่าอำนาจจำแนก มาวิเคราะห์เพื่อหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบวัดทั้งฉบับ ใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบัค (Cronbach's Alpha Coefficient) โดยแบบวัดการเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .96

7. นำแบบวัดการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นมาปรับปรุงแก้ไข จัดพิมพ์เป็นฉบับสมบูรณ์ และนำไปใช้กับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา กรุงเทพมหานคร เขต 1 กลุ่ม 3 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง

### ลักษณะของเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล มีลักษณะเป็นแบบวัดการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น แบ่งเป็น 5 ด้าน ดังนี้ 1) ด้านอารมณ์ทางบวก จำนวน 15 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1-15 2) ด้านความเกี่ยวข้องกับสิ่งต่าง ๆ ในชีวิต จำนวน 11 ข้อ ได้แก่ ข้อ 16-26 3) ด้านเครือข่ายความสัมพันธ์ จำนวน 7 ข้อ ได้แก่ ข้อ 27-33 4) ด้านการมีความหมาย : จุดมุ่งหมาย จำนวน 14 ข้อ ได้แก่ ข้อ 34-47 และ 5) ด้านความสำเร็จ / การบรรลุผลสำเร็จ จำนวน 11 ข้อ ได้แก่ ข้อ 48-58 ลักษณะเครื่องมือเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale)

ข้อความทางบวก ได้แก่ ข้อ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 29, 30, 31, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 42, 43, 45, 46, 48, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58

ข้อความทางลบ ได้แก่ ข้อ 14, 20, 28, 32, 40, 41, 44, 47, 49

ตัวอย่าง แบบวัดการเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดี

**คำชี้แจง** ข้อความต่อไปนี้ เป็นพฤติกรรม ความคิด และความรู้สึกของนักเรียน ถ้าข้อความใดตรงกับนักเรียนให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับความคิดเห็นของนักเรียน

|                |         |                                        |
|----------------|---------|----------------------------------------|
| จริงมากที่สุด  | หมายถึง | ข้อความนั้นตรงกับนักเรียนมากที่สุด     |
| จริงมาก        | หมายถึง | ข้อความนั้นตรงกับนักเรียนมาก           |
| จริงปานกลาง    | หมายถึง | ข้อความนั้นตรงกับนักเรียนปานกลาง       |
| จริงน้อย       | หมายถึง | ข้อความนั้นตรงกับนักเรียนน้อย          |
| จริงน้อยที่สุด | หมายถึง | ข้อความนั้นตรงกับตัวนักเรียนน้อยที่สุด |

| ข้อคำถาม                                                               | จริงมากที่สุด | จริงมาก | จริงปานกลาง | จริงน้อย | จริงน้อยที่สุด |
|------------------------------------------------------------------------|---------------|---------|-------------|----------|----------------|
| <b>ด้านอารมณ์ทางบวก</b>                                                |               |         |             |          |                |
| (0) ฉันรู้สึกว่าคุณมีความมั่นใจ                                        |               |         |             |          |                |
| <b>ด้านความเกี่ยวข้องกับสิ่งต่าง ๆ ในชีวิต</b>                         |               |         |             |          |                |
| (0) หากมีเรื่องแย่ ๆ เกิดขึ้นในชีวิตฉันจะหาวิธีเพื่อให้ตนเองสบายใจขึ้น |               |         |             |          |                |
| <b>ด้านเครือข่ายความสัมพันธ์</b>                                       |               |         |             |          |                |
| (0) ฉันมักจะหากิจกรรมใหม่ ๆ ทำเพื่อจะได้ทำความรู้จักกับเพื่อนใหม่ ๆ    |               |         |             |          |                |
| <b>ด้านการมีความหมาย : จุดมุ่งหมาย</b>                                 |               |         |             |          |                |
| (0) ฉันเชื่อว่าการเรียนและการทำกิจกรรมต่าง ๆ มีความสำคัญกับฉัน         |               |         |             |          |                |
| <b>ด้านความสำเร็จ / การบรรลุผลสำเร็จ</b>                               |               |         |             |          |                |
| (0) เมื่อเจองานที่ทำทนายฉันจะตั้งใจทำให้สำเร็จ                         |               |         |             |          |                |

เกณฑ์การตรวจให้คะแนน แบบวัดการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น กำหนดเกณฑ์การให้คะแนนไว้ 2 ลักษณะ ดังนี้

| ข้อคำถาม      | จริงมากที่สุด | จริงมาก | จริงปานกลาง | จริงน้อย | จริงน้อยที่สุด |
|---------------|---------------|---------|-------------|----------|----------------|
| ข้อความทางบวก | 5             | 4       | 3           | 2        | 1              |
| ข้อความทางลบ  | 1             | 2       | 3           | 4        | 5              |

### เกณฑ์การแปลผล

เกณฑ์การแปลความหมายคะแนนการมองโลกในแง่ดี (วิเชียร เกตุสิงห์, 2538)

| คะแนนเฉลี่ย | การแปลความหมาย |                                          |
|-------------|----------------|------------------------------------------|
| 4.51-5.00   | หมายถึง        | นักเรียนมีการมองโลกในแง่ดีในระดับสูงมาก  |
| 3.51-4.50   | หมายถึง        | นักเรียนมีการมองโลกในแง่ดีในระดับสูง     |
| 2.51-3.50   | หมายถึง        | นักเรียนมีการมองโลกในแง่ดีในระดับปานกลาง |
| 1.51-2.50   | หมายถึง        | นักเรียนมีการมองโลกในแง่ดีในระดับน้อย    |
| 1.00-1.50   | หมายถึง        | นักเรียนมีการมองโลกในแง่ดีในระดับน้อยมาก |

### ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดี

ผู้วิจัยได้สร้างเครื่องมือการวิจัย ให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ โดยมีขั้นตอนการสร้างเครื่องมือดังนี้

1. ศึกษาทฤษฎี เอกสาร ตำรา บทความ นิยามศัพท์เฉพาะ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการมองโลกในแง่ดีมาดำเนินการสรุป และเขียนนิยามศัพท์เฉพาะ เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการสร้างกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดี
2. นำทฤษฎีที่ได้จากการศึกษาค้นคว้ามาเป็นกรอบแนวคิดในการสร้างกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดี
3. ดำเนินการสร้างกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดี
4. นำกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดีที่ผู้วิจัยสร้างเสร็จเรียบร้อยแล้วให้ผู้เชี่ยวชาญที่มีประสบการณ์ในด้านการตรวจสอบเครื่องมือวิจัย จำนวน 3 ท่าน โดยตรวจสอบหาความเหมาะสมทั้งด้านเนื้อหารายละเอียดของกิจกรรม วัตถุประสงค์ เทคนิค สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะในแต่ละด้าน และให้คะแนนความเที่ยงตรงตามเนื้อหาของกิจกรรมแนะแนวที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น
5. นำกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดีที่ได้ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนกำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563 โรงเรียนทวิธาภิเศก เพื่อทดสอบความเหมาะสมเกี่ยวกับลำดับขั้นตอน ระยะเวลา เนื้อหา เทคนิค ตลอดจนข้อบกพร่องที่เกิดระหว่างการทดลอง จากนั้นนำประเด็นข้อบกพร่องที่พบไปปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปใช้จริง
6. นำกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดีที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปดำเนินการทดลองกับกลุ่มตัวอย่าง

7. ภายหลังจากเสร็จสิ้นการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดี ผู้วิจัยนำแบบวัดการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น ให้นักเรียนทำอีกครั้ง เพื่อนำมาเป็นข้อมูลหลังการทดลอง

ตัวอย่าง กิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดี

| <b>ครั้งที่ 3</b>   |                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>เรื่อง</b>       | Challenges in my life                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>เวลา</b>         | 50 นาที                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>วัตถุประสงค์</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกถึงเป้าหมายท้าทายในการดำเนินชีวิต</li> <li>2. เพื่อให้นักเรียนสามารถวางแผนในการทำเป้าหมายท้าทาย</li> <li>3. เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกวิธีการที่ทำให้เกิดความสุขในการดำเนินชีวิต</li> </ol> |

### การดำเนินการวิจัย

ก่อนการดำเนินการวิจัย ผู้วิจัยได้ดำเนินการขอและได้รับการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ เลขที่ SWUEC-G-102/2564 จากนั้นผู้วิจัยดำเนินการทดลอง ดังนี้

#### 1. แบบแผนการทดลอง

แบบแผนการทดลองเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง โดยดำเนินการวิจัยตามแบบแผนการทดลองแบบ One Group Pretest – Posttest Design (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2543: 60) มีแบบแผนทดลองดังแสดงในตาราง

ตาราง 1 แบบแผนการทดลองแบบ One Group Pretest – Posttest Design

| กลุ่ม | ทดสอบก่อน      | ทดลอง | ทดสอบหลัง      |
|-------|----------------|-------|----------------|
| E     | T <sub>1</sub> | X     | T <sub>2</sub> |

### ความหมายของสัญลักษณ์

|                |     |                                                       |
|----------------|-----|-------------------------------------------------------|
| E              | แทน | กลุ่มทดลอง                                            |
| T <sub>1</sub> | แทน | การทดสอบก่อนการทดลองของกลุ่มทดลอง                     |
| T <sub>2</sub> | แทน | การทดสอบหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง                     |
| X              | แทน | การใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดีของ |

นักเรียนวัยรุ่น

### 2. การดำเนินการทดลอง

1. ผู้วิจัยเข้าพบกลุ่มตัวอย่าง และชี้แจงรายละเอียดต่าง ๆ เกี่ยวกับการเข้าร่วมการทดลอง ทั้งนี้ นักเรียนมีความสมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดี จำนวนนักเรียนในกลุ่มทดลอง 17 คน
2. ขั้นก่อนการทดลอง ผู้วิจัยนำแบบวัดการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นไปเก็บข้อมูลกับนักเรียนกลุ่มทดลอง จากนั้นนำแบบวัดมาตรวจสอบความสมบูรณ์ และตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดและวิเคราะห์ข้อมูลตามวิธีการทางสถิติ
3. ขั้นดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการทดลองกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดีที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยทดลองกับนักเรียนกลุ่มทดลอง ผู้วิจัยใช้ระยะเวลาในการทดลอง 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที จำนวนทั้งสิ้น 12 ครั้ง ในวันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ ของเดือนเมษายน พ.ศ. 2564 ณ โรงเรียนแห่งหนึ่ง
4. ขั้นหลังการทดลอง ผู้วิจัยให้นักเรียนที่เป็นกลุ่มทดลองทำแบบวัดการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นอีกครั้งหนึ่ง และเก็บไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest)
5. นำคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest) และหลังการทดลอง (Posttest) ของกลุ่มทดลองมาวิเคราะห์ทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐานต่อไป



ตาราง 2 ตัวอย่างกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดี

| ครั้งที่ | องค์ประกอบ                              | กิจกรรม               | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                                                                                         | เทคนิคที่ใช้                                                                                                                                                   | เวลา    |
|----------|-----------------------------------------|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 3        | ด้านอารมณ์ทางบวก                        | Challenges in my life | 1. เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกถึงเป้าหมายท้าทายในการดำเนินชีวิต<br>2. เพื่อให้นักเรียนสามารถวางแผนในการทำเป้าหมายท้าทาย<br>3. เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกวิธีการที่ทำให้เกิดความสุขในการดำเนินชีวิต                                                                      | 1. เทคนิคการสอนโดยใช้กรณีตัวอย่าง<br>2. การตั้งคำถาม                                                                                                           | 50 นาที |
| 5        | ด้านความเกี่ยวข้องกับสิ่งต่าง ๆ ในชีวิต | มุมมองบวกชีวิตดี      | 1. เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกสาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง<br>2. เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกความรู้สึกที่มีต่อปัญหาที่เกิดขึ้น<br>3. เพื่อให้นักเรียนสามารถมองด้านบวกของปัญหาหรือสิ่งที่ไม่สบายใจ<br>4. เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกวิธีการแก้ปัญหาจากมุมมองในปัจจุบัน | 1. เทคนิคเชิงสร้างสรรค์โดยใช้เทคนิควงล้อความรู้สึก (Feeling wheel)<br>2. เทคนิคเชิงสร้างสรรค์โดยใช้เทคนิคเส้นทางชีวิต (Time-line technique)<br>2. การตั้งคำถาม | 50 นาที |

ตาราง 2 (ต่อ)

| ครั้งที่ | องค์ประกอบ                                  | กิจกรรม             | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                                                                                                  | เทคนิคที่ใช้                                                                                                                    | เวลา       |
|----------|---------------------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 7        | ด้านเครือข่าย<br>ความสัมพันธ์               | Friends<br>society  | 1. เพื่อให้นักเรียนรู้สึกมี<br>ความสุขเมื่อได้ทำ<br>กิจกรรมร่วมกับเพื่อน<br>2. เพื่อให้นักเรียนบอก<br>ประโยชน์ของการทำ<br>กิจกรรมร่วมกับเพื่อน                                                                                                                                | 1. เทคนิคการใช้เกม<br>2. เทคนิคการบรรยาย<br>3. เทคนิคการ<br>อภิปรายแบบกลุ่ม<br>ย่อย<br>4. การตั้งคำถาม                          | 50<br>นาที |
| 9        | ด้านการมี<br>ความหมาย :<br>จุดมุ่งหมาย      | Plan for<br>goal    | 1. นักเรียนสามารถบอก<br>เป้าหมายในชีวิตได้<br>2. นักเรียนวางแผนชีวิต<br>ได้ด้วยตนเอง                                                                                                                                                                                          | 1. เทคนิคเชิง<br>สร้างสรรค์ โดยใช้<br>เทคนิคเป้าหมายของ<br>ฉัน (My goals)<br>2. เทคนิคการใช้กรณี<br>ตัวอย่าง<br>3. การตั้งคำถาม | 50<br>นาที |
| 11       | ด้าน<br>ความสำเร็จ/<br>การบรรลุผล<br>สำเร็จ | My work<br>schedule | 1. เพื่อให้นักเรียนกำหนด<br>เป้าหมายในการทำงาน<br>2. เพื่อให้นักเรียน<br>สามารถวางแผนการ<br>ทำงาน<br>3. เพื่อให้นักเรียน<br>สามารถบอกวิธีการ<br>ทำงานเพื่อให้สำเร็จตรง<br>ตามเวลาที่กำหนด<br>4. เพื่อให้นักเรียน<br>สามารถบอกข้อดีของการ<br>ทำงานสำเร็จตรงตาม<br>เวลาที่กำหนด | 1. เทคนิคเชิง<br>สร้างสรรค์ โดยใช้<br>เทคนิคเป้าหมายของ<br>ฉัน (My Goal)<br>2. การตั้งคำถาม                                     | 50<br>นาที |

## การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ผู้วิจัยส่งหนังสือถึงผู้บริหารโรงเรียน เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลจากนักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการสุ่มเลือกกลุ่มตัวอย่าง

2. ผู้วิจัยขอความอนุเคราะห์จากครูแนะแนวของโรงเรียนกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 3 โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนมัธยมวัดนายโรง โรงเรียนทวีธาภิเศก โรงเรียนสุวรรณารามวิทยาคม ในการนำแบบวัดการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นไปเก็บข้อมูลกับนักเรียนวัยรุ่นที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ปีการศึกษา 2563 จำนวน 378 คน โดยผู้วิจัยนำแบบวัดการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นไปเก็บข้อมูล ดังนี้ โรงเรียนทวีธาภิเศก ระดับชั้นละ 1 ห้องเรียน รวมจำนวน 130 ฉบับ โรงเรียนสุวรรณาราม ระดับชั้นละ 1 ห้องเรียน รวมจำนวน 130 ฉบับ และโรงเรียนมัธยมวัดนายโรง เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 2 ห้องเรียน ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 2 ห้องเรียน ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 2 ห้องเรียน รวมจำนวน 130 ฉบับ โดยรวมผู้วิจัยนำแบบวัดการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นไปเก็บข้อมูล จำนวนทั้งสิ้น 390 ฉบับ

3. นำแบบวัดการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นที่ได้มาตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูล ได้แบบวัดที่มีความสมบูรณ์จากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 378 ฉบับ จากนั้นตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด และวิเคราะห์ข้อมูลตามวิธีการทางสถิติ

4. ผู้วิจัยพิจารณาคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่ใช้เสริมสร้างการมองโลกในแง่ดี โดยเลือกนักเรียนที่มีคะแนนการมองโลกในแง่ดีตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา มีจำนวนทั้งสิ้น 98 คน แบ่งออกเป็นโรงเรียนทวีธาภิเศก จำนวน 30 คน โรงเรียนสุวรรณารามวิทยาคม จำนวน 38 คน และโรงเรียนมัธยมวัดนายโรง จำนวน 30 คน จากนั้นทำการสุ่มเข้ากลุ่มจำนวน 17 คน จากการกำหนดจำนวนสมาชิกในกลุ่มของคัมเพชร ฉัตรศุภกุล (2546) โดยวิธีการจับฉลาก และมีความสนใจในการเข้าร่วมการทดลอง

5. ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง ด้วยการนำกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดีที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมาใช้ในการทดลอง เป็นจำนวนทั้งสิ้น 12 ครั้ง ในวันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ ของเดือนเมษายน พ.ศ. 2564 ณ โรงเรียนแห่งหนึ่ง หลังจากดำเนินการทดลองสิ้นสุดลงแล้ว จึงให้สมาชิกกลุ่มทดลองทำแบบวัดการเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นอีกครั้งหนึ่ง เพื่อนำไปเป็นข้อมูลที่เป็นคะแนนหลังการทดลอง

6. วิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบผลของคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest) และหลังการทดลอง (Posttest) แล้วจึงสรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล และอภิปรายผล

### การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้นำคะแนนการมองโลกในแง่ดีที่ได้มาจากการทำแบบวัดการมองโลกในแง่ดี มาวิเคราะห์ข้อมูลก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดี โดยวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. วิเคราะห์และตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น ดังนี้

1.1 ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยการพิจารณาความสอดคล้อง ระหว่างข้อคำถามและนิยามศัพท์ (Index of Consistency: IOC) ของแบบวัดการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น

1.2 ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (Item Discrimination) ของแบบวัดการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น รายข้อ มีค่าตั้งแต่ 0.20 ขึ้นไป

1.3 ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบวัดการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบัค (Cronbach's Alpha Coefficient)

2. วิเคราะห์คุณภาพของกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดี โดยใช้การวิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยพิจารณาความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์ เนื้อหา และเทคนิคที่ใช้ในการจัดกิจกรรมแนะแนว และร่วมกับความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ

3. วิเคราะห์สถิติพื้นฐานของแบบวัดการเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น ดังนี้

3.1 ค่าเฉลี่ย (Mean)

3.2 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

4. สถิติที่ใช้ทดสอบสมมติฐาน

เปรียบเทียบความแตกต่างของการมองโลกในแง่ดีของนักเรียน กลุ่มทดลองก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนว โดยใช้สถิติการทดสอบค่าทีแบบไม่อิสระต่อกัน (t-test for dependent samples)

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัย ผู้วิจัยแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามหัวข้อดังต่อไปนี้

1. สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ข้อมูล
2. การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

#### สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลความหมายของผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยกำหนดสัญลักษณ์ และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

|    |     |                                   |
|----|-----|-----------------------------------|
| N  | แทน | จำนวนกลุ่มประชากร                 |
| n  | แทน | จำนวนนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง |
| M  | แทน | ค่าเฉลี่ย                         |
| SD | แทน | ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน              |
| t  | แทน | ค่าสถิติที                        |
| p  | แทน | ระดับนัยสำคัญทางสถิติ             |
| ** | แทน | นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01      |

#### การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล โดยแบ่งออกเป็น 3 ตอนตามลำดับ ดังนี้

ตอนที่ 1 จำนวนและคำร้อยละของวัยรุ่นที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ และระดับชั้น

ตอนที่ 2 การศึกษาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น

ตอนที่ 3 เปรียบเทียบการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดี

## ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

**ตอนที่ 1** จำนวนและค่าร้อยละของวัยรุ่นที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ และระดับชั้น

ผู้วิจัยนำข้อมูลจากแบบวัดการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น มาวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าร้อยละของข้อมูลพื้นฐานจำแนกตามเพศ ระดับชั้น ดังแสดงผลในตาราง 3

ตาราง 3 จำนวนและค่าร้อยละของวัยรุ่นที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ และระดับชั้น (n=378)

| ข้อมูลทั่วไป      | จำนวน(คน) | ร้อยละ |
|-------------------|-----------|--------|
| เพศ               |           |        |
| ชาย               | 286       | 75.66  |
| หญิง              | 92        | 24.33  |
| รวม               | 378       | 100.00 |
| ระดับชั้น         |           |        |
| มัธยมศึกษาปีที่ 1 | 147       | 38.88  |
| มัธยมศึกษาปีที่ 2 | 108       | 28.57  |
| มัธยมศึกษาปีที่ 3 | 123       | 32.53  |
| รวม               | 378       | 100.00 |

จากตาราง 3 พบว่า นักเรียนวัยรุ่นที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 378 คน เพศชาย ร้อยละ 75.66 เพศหญิง ร้อยละ 24.33 ส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างศึกษาอยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ร้อยละ 38.88 รองลงมาคือนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ร้อยละ 32.53 และนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ร้อยละ 28.57

## ตอนที่ 2 การศึกษาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น

ผู้วิจัยนำข้อมูลจากแบบวัดการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นมาวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเพื่อทำการศึกษการมองโลกในแง่ดี จำแนกตามรายด้าน และโดยรวม ดังแสดงผลในตาราง 4

ตาราง 4 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนการมองโลกในแง่ดี จำแนกตามรายด้าน (n=378)

| ด้านการมองโลกในแง่ดี<br>ของนักเรียนวัยรุ่น | M    | SD  | การแปลผล |
|--------------------------------------------|------|-----|----------|
| ด้านอารมณ์ทางบวก                           | 3.43 | .49 | ปานกลาง  |
| ด้านความเกี่ยวข้องกับสิ่งต่าง ๆ ในชีวิต    | 3.40 | .54 | ปานกลาง  |
| ด้านเครือข่ายความสัมพันธ์                  | 3.30 | .55 | ปานกลาง  |
| ด้านการมีความหมาย : จุดมุ่งหมาย            | 3.34 | .42 | ปานกลาง  |
| ด้านความสำเร็จ / การบรรลุผลสำเร็จ          | 3.44 | .61 | ปานกลาง  |
| รวม                                        | 3.38 | .39 | ปานกลาง  |

จากตาราง 4 พบว่า นักเรียนวัยรุ่นมีคะแนนการมองโลกในแง่ดีโดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุด คือ ด้านความสำเร็จ / การบรรลุผลสำเร็จ ด้านอารมณ์ทางบวก ด้านความเกี่ยวข้องกับสิ่งต่าง ๆ ด้านการมีความหมาย : จุดมุ่งหมาย และด้านเครือข่ายความสัมพันธ์ ตามลำดับ

## ตอนที่ 3 เปรียบเทียบการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดี

ผู้วิจัยนำข้อมูลจากแบบวัดการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นมาตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้น ด้วยวิธีการแจกแจงแบบปกติ (Test of Normality) โดยใช้สถิติ Shapiro-Wilk test พบว่า คะแนนการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นในกลุ่มทดลองก่อนเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดี มีนัยสำคัญทางสถิติเท่ากับ .54 จากข้อมูลแสดงให้เห็นว่า คะแนนการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นเป็นการแจกแจงแบบโค้งปกติ ซึ่งไม่เป็นที่ฝ่าฝืนข้อตกลงเบื้องต้นของสถิติการทดสอบค่าที่ ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำสถิติการทดสอบค่าที่แบบ 2 กลุ่ม



ที่ไม่เป็นอิสระต่อกัน มาใช้ในการทดสอบสมมติฐานการวิจัยครั้งนี้ จากนั้นผู้วิจัยนำข้อมูลจากแบบวัดการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลอง จำนวน 17 คน ทำการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง และนำคะแนนแบบวัดการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นมาวิเคราะห์ข้อมูลดังแสดงผลในตาราง 5

ตาราง 5 เปรียบเทียบการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดี (n=17)

| ด้านการมองโลกในแง่ดี<br>ของนักเรียนวัยรุ่น | ก่อนการทดลอง |     | การแปลผล | หลังการทดลอง |     | การแปลผล |
|--------------------------------------------|--------------|-----|----------|--------------|-----|----------|
|                                            | M            | SD  |          | M            | SD  |          |
| ด้านอารมณ์ทางบวก                           | 2.61         | .20 | ปานกลาง  | 4.27         | .22 | มาก      |
| ด้านความเกี่ยวข้องกับสิ่งต่าง ๆ ในชีวิต    | 3.01         | .25 | ปานกลาง  | 3.89         | .36 | มาก      |
| ด้านเครือข่ายความสัมพันธ์                  | 3.41         | .24 | ปานกลาง  | 3.92         | .41 | มาก      |
| ด้านการมีความหมาย : จุดมุ่งหมาย            | 2.94         | .23 | ปานกลาง  | 3.90         | .38 | มาก      |
| ด้านความสำเร็จ / การบรรลุผลสำเร็จ          | 3.13         | .21 | ปานกลาง  | 4.45         | .11 | มาก      |
| รวม                                        | 3.02         | .12 | ปานกลาง  | 4.09         | .21 | มาก      |

จากตาราง 5 พบว่า การเปรียบเทียบคะแนนการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดีโดยรวม และรายด้านพบว่า ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดี ระดับการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นทั้งโดยรวมและรายด้าน อยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.02 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .12 ส่วนหลังการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดี ระดับการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น ทั้งโดยรวมและรายด้าน อยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.09 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .21 แสดงว่านักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองมีการมองโลกในแง่ดีสูงขึ้นหลังการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1

ตาราง 6 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดี (n=17)

| การทดสอบ        | M    | SD  | t       | p-value |
|-----------------|------|-----|---------|---------|
| ก่อนเข้าโปรแกรม | 3.02 | .12 | -18.350 | < 0.001 |
| หลังเข้าโปรแกรม | 4.09 | .21 |         |         |

\*p < 0.01

จากตาราง 6 พบว่า นักเรียนวัยรุ่นนกลุ่มทดลองมีการมองโลกในแง่ดีสูงขึ้นหลังเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.02 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .12 และหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.09 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .21 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1

## บทที่ 5

### สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง การเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นโดยกิจกรรมแนะแนว มีข้อสรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ ดังนี้

#### ความมุ่งหมายของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดความมุ่งหมายการวิจัยไว้ดังนี้

1. เพื่อศึกษาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น
2. เพื่อเปรียบเทียบการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดี

#### สมมติฐานการวิจัย

นักเรียนวัยรุ่นมีการมองโลกในแง่ดีสูงขึ้นหลังเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนว

#### ขอบเขตของการวิจัย

##### ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ปีการศึกษา 2563 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา กรุงเทพมหานคร เขต 1 กลุ่ม 3 จำนวน 11 โรงเรียน มีนักเรียนจำนวน 6,650 คน

##### กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ มีจำนวน 2 กลุ่ม ได้แก่

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาการมองโลกในแง่ดี คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ปีการศึกษา 2563 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา กรุงเทพมหานคร เขต 1 กลุ่ม 3 จำนวน 3 โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนทวีธาภิเศก โรงเรียนมัธยมวัดนายโรง โรงเรียนสุวรรณารามวิทยาคม ได้จำนวนทั้งสิ้น 378 คน
2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดี คือ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ได้จากการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง มีเกณฑ์การคัดเลือกโดยเลือกนักเรียนที่มีคะแนนการมองโลกในแง่ดีตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา และมีความสนใจในการเข้าร่วมการทดลอง จากนั้นทำการสุ่มเข้ากลุ่มโดยการจับสลาก ได้จำนวนทั้งสิ้น 17 คน

### ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่

1. ตัวแปรจัดกระทำ คือ กิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดี
2. ตัวแปรตาม คือ การมองโลกในแง่ดี
  - 2.1 ด้านอารมณ์ทางบวก
  - 2.2 ด้านความเกี่ยวข้องกับสิ่งต่าง ๆ ในชีวิต
  - 2.3 ด้านเครือข่ายความสัมพันธ์
  - 2.4 ด้านการมีความหมาย : จุดมุ่งหมาย
  - 2.5 ด้านความสำเร็จ / การบรรลุผลสำเร็จ

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้เครื่องมือ 2 ประเภท ได้แก่

1. แบบวัดการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น จำนวน 58 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดทั้งฉบับเท่ากับ .96
2. กิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดี จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที

### การดำเนินการวิจัย

1. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยนำแบบวัดการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นไปเก็บข้อมูลกับนักเรียนวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ปีการศึกษา 2563 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา กรุงเทพมหานคร เขต 1 กลุ่ม 3 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 3 โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนมัธยมวัดนายโรง โรงเรียนทวีธาภิเศก และโรงเรียนสุวรรณารามวิทยาคม จำนวน 378 คน

2. การดำเนินการทดลอง

ก่อนการทดลอง ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มทดลอง จำนวน 17 คน ทำแบบวัดการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น (Pretest) จากนั้นดำเนินการทดลอง ด้วยการนำกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดีที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมามีกับนักเรียนกลุ่มทดลอง เป็นจำนวนทั้งสิ้น 12 ครั้ง หลังจากการดำเนินการทดลองสิ้นสุดลงแล้ว จึงให้นักเรียนกลุ่มทดลองทำแบบวัดการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นอีกครั้งหนึ่ง เพื่อนำไปเป็นข้อมูลคะแนนหลังการทดลอง และวิเคราะห์

ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบผลของคะแนนก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง แล้วจึงสรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล และอภิปรายผล

### การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป โดยมีสถิติพื้นฐานที่ใช้ ได้แก่ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ส่วนการหาคุณภาพเครื่องมือ ผู้วิจัยหาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อของแบบวัดการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น และหาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดทั้งฉบับ และสถิติที่ใช้ทดสอบสมมติฐานใช้สถิติการทดสอบค่าที

### สรุปผลการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ สามารถสรุปผลการวิจัยได้ ดังนี้

1. จากการศึกษาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียน พบว่า นักเรียนวัยรุ่นมีคะแนนการมองโลกในแง่ดีโดยรวม และรายด้านอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุด คือ ด้านความสำเร็จ / การบรรลุผลสำเร็จ รองลงมา คือ ด้านอารมณ์ทางบวก ด้านความเกี่ยวข้องกับสิ่งต่าง ๆ ด้านการมีความหมาย : จุดมุ่งหมาย และด้านเครือข่ายความสัมพันธ์ ตามลำดับ
2. นักเรียนวัยรุ่นที่เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดี มีการมองโลกในแง่ดีสูงขึ้นก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงให้เห็นว่ากิจกรรมแนะแนวสามารถเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดีให้กับนักเรียนวัยรุ่นได้

### การอภิปรายผล

จากการวิจัย เรื่อง การเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นโดยกิจกรรมแนะแนว ผู้วิจัยอภิปรายผลได้ ดังนี้

#### 1. การศึกษาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น

จากความมุ่งหมายของการวิจัยข้อที่ 1 เพื่อศึกษาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีการมองโลกในแง่ดีโดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณาการมองโลกในแง่ดีเป็นรายด้าน พบว่า ด้านที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุด คือ ด้านความสำเร็จ / การบรรลุผลสำเร็จ ด้านอารมณ์ทางบวก ด้านความเกี่ยวข้องกับสิ่งต่าง ๆ ด้านการมีความหมาย : จุดมุ่งหมาย และด้านเครือข่ายความสัมพันธ์ ตามลำดับ ทั้งนี้การมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นอยู่ในระดับปานกลาง อาจเป็นเพราะว่านักเรียนกลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วงอายุระหว่าง

13-15 ปี ซึ่งเป็นวัยรุ่นตอนต้นเป็นวัยที่เกิดการเปลี่ยนแปลงในหลาย ๆ ด้าน เช่น ด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคม จึงทำให้นักเรียนเกิดความสับสนและเกิดความเครียดในการดำเนินชีวิต ซึ่งอาจส่งผลต่อการมองโลกในแง่ดีของนักเรียน สอดคล้องกับทฤษฎีพัฒนาการทางจิตสังคมของ อีริคสัน (อิติรัตน์ แยมินิม, 2558) ได้กล่าวว่า ในช่วงอายุ 13 – 19 จะอยู่ในขั้นที่ 5 ความมีเอกลักษณ์แห่งตนและสับสนในตนเอง (Identity vs Identity diffusion) วัยนี้มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา เกิดความไม่แน่ใจกับตัวเอง ต้องการหลุดพ้นจากการควบคุมของผู้ใหญ่เพื่อค้นหาเอกลักษณ์แห่งตน รวมทั้งการมีความรู้สึกมีคุณค่า สามารถพึ่งพาตนเองได้ หากไม่สามารถผ่านวิกฤตการณ์นี้ไปได้จะเกิดความสับสนและไม่แน่ใจในตนเอง นอกจากนี้วิธีการอบรมเลี้ยงดูจากผู้ปกครอง การได้รับการส่งเสริมและสนับสนุนจากครู การที่นักเรียนมีการวางแผนและกำหนดเป้าหมายในอนาคต สามารถส่งเสริมให้นักเรียนเกิดการมองโลกในแง่ดีได้ สอดคล้องกับผลการวิจัยของ พจนพร ธนอมวุฒิสักดิ์ (2552) ที่ได้ศึกษาเรื่องการวิเคราะห์โครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่ส่งผลต่อการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 พบว่า การอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผล การสนับสนุนทางสังคม จากครู การกำหนดเป้าหมายในอนาคต การเห็นคุณค่าในตนเอง มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการมองโลกในแง่ดี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 อีกทั้งผลการวิเคราะห์ข้อมูลความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบของปัจจัยต่าง ๆ กับองค์ประกอบของการมองโลกในแง่ดี พบว่า องค์ประกอบของปัจจัยทุกตัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับองค์ประกอบของการมองโลกในแง่ดี โดยมีความสัมพันธ์ในระดับต่ำถึงปานกลาง ซึ่งมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อยู่ระหว่าง 0.10-0.56 นอกจากนี้องค์ประกอบรายด้านที่นักเรียนวัยรุ่นมีคะแนนสูงที่สุด คือ ด้านความสำเร็จ / การบรรลุผลสำเร็จ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า นักเรียนวัยรุ่นที่เป็นกลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วงวัยที่อยู่ในระบบการศึกษา ซึ่งนักเรียนจะต้องศึกษา และเรียนรู้ใน 8 กลุ่มสาระการเรียนรู้ ดังที่กระทรวงศึกษาธิการ (2560) ได้กำหนดให้หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ต้องให้ผู้เรียนเรียนรู้ใน 8 กลุ่มสาระการเรียนรู้ ซึ่งเป็นวิชาพื้นฐานที่นักเรียนทุกคนจะต้องศึกษา นอกจากนี้ 8 กลุ่มสาระการเรียนรู้ จะต้องเสริมสร้างให้ผู้เรียนมีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ หนึ่งในนั้นคือ ความมุ่งมั่นในการทำงาน สอดคล้องหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ได้กำหนดเอาไว้ ดังนั้นการที่นักเรียนอยู่ในระบบของการศึกษา ซึ่งจะต้องเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ จึงส่งผลให้นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน มีความรับผิดชอบทั้งในเรื่องการเรียน และการทำงานต่าง ๆ เช่น ทำงานสำเร็จตรงตามเวลาที่กำหนด ทำงานสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ซึ่งความรับผิดชอบนี้นับได้ว่าเป็นหนทางที่นำไปสู่ความสำเร็จในชีวิต สะท้อนให้เห็นถึงความมุ่งมั่น

ในการทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ ดังที่ขวัญฤดี ขำซอนสสัย (2542) ได้ให้ความหมายของความรับผิดชอบว่า เป็นคุณลักษณะหนึ่งของมนุษย์ที่แสดงออกในลักษณะของการมีความกระตือรือร้นในการปฏิบัติหน้าที่การทำงานที่ได้รับมอบหมายด้วยความเอาใจใส่ มีความขยันหมั่นเพียร อดทนเพื่อให้งานนั้นประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย สอดคล้องกับสิรินทิพย์ สมคิด (2551) ที่ได้กล่าวถึงความรับผิดชอบไว้ว่า หมายถึง การที่นักเรียนปฏิบัติหน้าที่ในด้านการเรียนด้วยความเอาใจใส่ มีความขยันหมั่นเพียร อดทนไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค รู้จักการวางแผน และแบ่งเวลาในการเรียน การส่งงานที่ได้รับมอบหมายตรงตามเวลาที่กำหนด

## 2. การเปรียบเทียบการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดี

จากความมุ่งหมายของการวิจัยข้อที่ 2 เพื่อเปรียบเทียบการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดี ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนการมองโลกในแง่ดีสูงขึ้นหลังเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า กิจกรรมแนะแนวเป็นกิจกรรมที่ช่วยในการส่งเสริม ป้องกัน แก้ไข และพัฒนาผู้เรียนให้เกิดทักษะในการดำเนินชีวิต ให้ความรู้แก่นักเรียนในด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม ส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจในตนเองรักและเห็นคุณค่าในตนเอง สามารถปรับตัวและใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข สอดคล้องกับกระทรวงศึกษาธิการ (2560) ที่กำหนดให้กิจกรรมแนะแนว เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมและพัฒนาความสามารถของนักเรียนให้เหมาะสมตามความแตกต่างระหว่างบุคคล ประกอบกับกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการทดลองเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีช่วงอายุระหว่าง 13-15 ปี ซึ่งอยู่ในวัยแรกเริ่ม หรือวัยรุ่นตอนต้นมักชอบเข้าร่วมกลุ่ม พบปะสังสรรค์ และทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน ดังนั้นการจัดกิจกรรมที่ให้นักเรียนได้ทำร่วมกับเพื่อนจึงเหมาะสมกับธรรมชาติของนักเรียน และส่งผลให้นักเรียนเกิดความสนใจ และมีความตั้งใจในการปฏิบัติกิจกรรม สอดคล้องกับจิราภรณ์ ตังกิตติภาภรณ์ (2556) ได้กล่าวไว้ว่า วัยแรกเริ่มจะให้ความสำคัญและผูกพันกับเพื่อนมากกว่าวัยเด็กตอนปลาย กลุ่มเพื่อนจะมีอิทธิพลต่อชีวิตและจิตใจมาก ในวัยนี้เด็กจะเข้ากลุ่มกับเพื่อนเพื่อพบปะสังสรรค์ ร่วมเล่น เรียน ทำงาน และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ประกอบกับพัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2561) กล่าวว่า วัยรุ่นให้ความสำคัญกับเพื่อนร่วมวัยมากกว่าวัยอื่น ๆ วัยรุ่นมักจะคบเพื่อนที่มีความสนใจและค่านิยมเหมือนกัน และการคบเพื่อนร่วมวัยเป็นพฤติกรรมทางสังคมที่สำคัญต่อเด็กวัยรุ่น สอดคล้องกับผลการศึกษาค้นคว้าของกมลมาศ สุริยวรรณ (2563) ที่ได้ศึกษาเรื่องผลของกิจกรรมกลุ่มด้านจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อ



เสริมสร้างคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจ ของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการเห็น โดยกลุ่มตัวอย่างที่ทำการศึกษาค้นคว้าคือนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนต้น ผลปรากฏว่า นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการเห็นในกลุ่มทดลอง มีคะแนนหลังเข้าร่วมกิจกรรม มีคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคและวิธีการต่าง ๆ เพื่อเสริมสร้างให้นักเรียนเกิดการมองโลกในแง่ดี อาทิเช่น เทคนิคเชิงสร้างสรรค์ เทคนิคการระดมสมอง เทคนิคกรณีตัวอย่าง เทคนิคการแสดงบทบาทสมมติ เทคนิคเกม เทคนิคการอภิปรายกลุ่มย่อย ซึ่งเป็นเทคนิคและวิธีการที่ผู้วิจัยนำมาสอดแทรกในกิจกรรมแนะแนวที่ส่งเสริมให้นักเรียนได้ทำกิจกรรมกลุ่มร่วมกับเพื่อน เพื่อเกิดความสุขสนทน และเกิดความสนใจต่อเรื่องที่กำลังศึกษามากยิ่งขึ้น สอดคล้องกับสมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทย (2557) ที่ได้กล่าวถึง เทคนิคการเรียนรู้ที่นำมาใช้จัดกิจกรรมแนะแนวกลุ่มในชั้นเรียน ไว้ดังนี้ เทคนิคการอภิปรายกลุ่ม ส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถคิดวิเคราะห์ รับฟังความคิดเห็นจากผู้อื่น เทคนิคการเล่นเกม ส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดทักษะการตัดสินใจ กล้าลอง เทคนิคกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ส่งเสริมให้ผู้เรียนเข้าใจและยอมรับผู้อื่น มีความรู้สึกอบอุ่นที่มีเพื่อนร่วมคิด

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้านที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุด คือ ด้านความสำเร็จ / การบรรลุผลสำเร็จ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าเทคนิคที่ผู้วิจัยนำมาใช้ในการเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดี คือ เทคนิคเชิงสร้างสรรค์ ซึ่งเป็นเทคนิคที่กระตุ้นให้นักเรียนเกิดทักษะการสื่อสารกับสมาชิกภายในกลุ่ม สามารถแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประเด็นต่าง ๆ ที่ผู้วิจัยกำหนดขึ้น และส่งเสริมให้นักเรียนสามารถตั้งเป้าหมายในการดำเนินชีวิตของตนเองได้ อันจะนำไปสู่การประสบความสำเร็จ และบรรลุผลสำเร็จตามเป้าหมายที่นักเรียนตั้งไว้ สอดคล้องกับ สกล วรเจริญศรี (2560) ที่ได้กล่าวว่า เทคนิคเชิงสร้างสรรค์ มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างสัมพันธภาพ กำหนดเป้าหมายในชีวิต และกระตุ้นการสื่อสารกับสมาชิกภายในกลุ่ม นอกจากนี้ผู้วิจัยใช้เทคนิคการระดมสมอง เพื่อส่งเสริมให้ผู้เรียนทำกิจกรรมร่วมกับสมาชิกในกลุ่ม แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน เพื่อให้เกิดแนวคิด หรือทางเลือกที่มีความหลากหลาย สอดคล้องกับสุนันทา พลับแดง (2554) ที่ได้ระบุว่า เทคนิคระดมสมอง เป็นเทคนิคที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนแสดงความคิดเห็นในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง โดยให้อิสระเต็มที่กับทุกคน เพื่อให้เกิดแนวคิดที่หลากหลายและต่างมุมมอง โดยไม่มีการตัดสินว่าคำตอบใดผิดหรือถูก เป็นเทคนิคที่ให้ทุกคนนำความคิดของแต่ละคนออกมาให้ผู้อื่นรับรู้ เทคนิคการสอนนี้จะช่วยลดความกดดันของนักเรียน และแสดงออกอย่างอิสระ

จากที่กล่าวมาข้างต้น กิจกรรมแนะแนว เป็นเครื่องมือที่ช่วยส่งเสริมให้ผู้เรียนมีการมองโลกในแง่ดี สอดคล้องกับผลการศึกษาค้นคว้าของจารุวรรณ แสงดวง (2556) ที่ได้ศึกษา

เรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ผลปรากฏว่า หลังจากนักเรียนได้รับกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมจิตวิทยาเชิงบวก นักเรียนมีจิตวิทยาเชิงบวกสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสอดคล้องกับนฤมล จันทร์สุข และคนอื่น ๆ (2562) ที่ได้ศึกษาเรื่อง ผลของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักศึกษาพยาบาล ผลปรากฏว่า คะแนนเฉลี่ยการมองโลกในแง่ดีของกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

### ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยดังกล่าว ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

#### 1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 ผู้ที่จะนำกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดีไปใช้ควรศึกษาบริบทของโรงเรียน สภาพแวดล้อม และนักเรียน เพื่อที่จะได้ปรับเนื้อหากิจกรรมแนะแนวให้สอดคล้องกับนักเรียน และบริบทของสถานศึกษา

1.2 ก่อนที่จะนำกิจกรรมแนะแนวไปใช้ควรทำความเข้าใจวัตถุประสงค์ เนื้อหาของกิจกรรม และเทคนิคที่ใช้ เนื่องจากผู้วิจัยนำเทคนิคการเล่นเกมนำมาใช้ในการจัดกิจกรรม พบว่าเทคนิคนี้ค่อนข้างใช้เวลานานพอสมควร ซึ่งเวลาที่ผู้วิจัยกำหนดในการเข้าร่วมกิจกรรม 50 นาทีนั้นไม่เพียงพอต่อการปฏิบัติกิจกรรมให้สำเร็จ ดังนั้นควรปรับกิจกรรมให้มีความสอดคล้องกับเวลาและวัตถุประสงค์ที่กำหนด

#### 2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาตัวแปรที่ส่งอาจผลการมองโลกในแง่ดี เช่น ช่วงอายุ เพศ สภาพแวดล้อมทางสังคม การอบรมเลี้ยงดูจากผู้ปกครอง เป็นต้น

2.2 ควรมีการเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดีให้กับนักเรียนกลุ่มอื่น ๆ เช่น โรงเรียนที่มีทั้งนักเรียนชาย และนักเรียนหญิง เพื่อให้ได้ความคิดเห็น และมุมมองที่มีความหลากหลายต่อเรื่องการมองโลกในแง่ดีเพิ่มมากขึ้น

2.3 ควรมีการติดตาม และประเมินผลการมองโลกในแง่ดีเพื่อศึกษาความคงทนของการมองโลกในแง่ดีต่อไป

## บรรณานุกรม

- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence : why it can mater more than IQ*. New York: Bantam Books.
- Harju B. and Bolen L. (1998). The Effects of Optimism on Coping and Perceived Quality of Life of College Students. *Journal of Social Behavior and Personality*, 185-200.
- Kesui C. and Joshua M. and Sang H. (2017). EFFECTIVENESS OF GUIDANCE AND COUNSELLING PROGRAMS IN MANAGING INDISCIPLINE CASES IN SECONDARY SCHOOLS IN BURETI SUB-COUNTY, KERICHO COUNTY, KENYA. *European Journal of Education Studies*.
- McColman James Westley. (1975). Relationship between the Use of Learning Activity Packages, Group Activity and the Preference of Student toward the Social Study Course. *Dissertation Abstract International*, 31(1), 109-A.
- Padmakali Banerjee, S. Y. a. A. P. (2016, April). Construction of a Test on Optimism Index: Peroma Perspective. *Journal of Psychology & Clinical Psychiatry*, 5(6), 1-6.
- Seligman, M. E. P. (2006). *Learnd Optimism: How to change your mind and your life*. New York: Pocket Books.
- World Population Review. (2562). ประเทศที่มีอัตราการฆ่าตัวตายสูงที่สุดในโลก ประจำปี 2019. สืบค้นจาก <https://thestandard.co/list-of-countries-by-suicide-rate-2019/>
- เกียรติภูมิ วงศ์รจิต. (2562). ห่วงวัยรุ่นไทย เสี่ยงภาวะซึมเศร้า มีความคิดฆ่าตัวตายเพิ่มขึ้น.
- เจษฎา บุญมาโฮม. (2558). หลักการแนะแนวและการพัฒนาผู้เรียน: นครปฐม : สไมล์ ฟรันทิ่ง & กราฟิคดีไซน์.
- เรียม ศรีทอง. (2557). หน่วยที่ 1 ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกิจกรรมแนะแนว กิจกรรมและเครื่องมือแนะแนว : เอกสารการสอนชุดวิชา 25406 = Guidance activities and instruments มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช สาขาวิชาศึกษาศาสตร์. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- โกศล มีคุณ. (2557). การประเมินกิจกรรมแนะแนวและเครื่องมือแนะแนว. บรรณานุกรมท้ายบท. กิจกรรมและเครื่องมือแนะแนว : เอกสารการสอนชุดวิชา 25406 = Guidance activities and instruments มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช สาขาวิชาศึกษาศาสตร์. นนทบุรี:

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.

กมลมาศ สุริยวรรณ. (2563). ผลของกิจกรรมกลุ่มด้านจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการเห็น. ปรินุญานินพนธ์ (ศศ.ม. (จิตวิทยาประยุกต์)) --มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2563.

กรมสุขภาพจิต. (2544). คู่มือความฉลาดทางอารมณ์. กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข.

กรมสุขภาพจิต. (2562). รายงานจำนวนการฆ่าตัวตายของประเทศไทย : แยกตามช่วงอายุ. สืบค้นจาก <https://www.dmh.go.th/report/suicide/age.asp>

กระทรวงศึกษาธิการ. (2560). หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ.2560). กรุงเทพฯ: ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

กัลยดา ถนอมถิ่น. (2553). การศึกษาและพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมการควบคุมตนเองด้านการเรียนภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. ปรินุญานินพนธ์ (กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว)) -- มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2553.

กิตติกันต์ ธนะอุดม. (2562). 7 วิธีป้องกัน "โรคซึมเศร้า" มหัตภัยร้ายสู่การฆ่าตัวตาย. สืบค้นจาก <https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=29737>

ขวัญจิต อินเหยียว. (2542). การรับรู้ความสามารถของตนเองและพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักรักของนักศึกษาอาชีวศึกษา จังหวัดเชียงใหม่. (วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (การส่งเสริมสุขภาพ)). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.

ขวัญฤดี ขำซอนสตัย. (2542). การศึกษาพฤติกรรมการรับผิดชอบของนักศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล. ปรินุญานินพนธ์ (กศ.ม. (การอุดมศึกษา)) -- มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2542.

คมเพชร ฉัตรศุภกุล. (2546). กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน: กรุงเทพฯ : ศูนย์หนังสืออมศว.

จารุวรรณ แสงด้วง. (2556). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวก ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนผดุงปัญญา จังหวัดตาก. (วิทยานิพนธ์ (ศษ.ม. (การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา))). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, กรุงเทพฯ.

จิราภรณ์ ตั้งกิตติภรณ์. (2556). จิตวิทยาทั่วไป (พิมพ์ครั้งที่ 1..): กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ชลลดา พันธุ์เนตร. (2561). การเปรียบเทียบผลของการใช้โปรแกรมกิจกรรมแนะแนวอาชีพตามทฤษฎีของแฟรงค์ พาสันส์กับทฤษฎีของเกอแลตที่มีต่อความสามารถในการตัดสินใจเลือกอาชีพของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. ปรินุญานินพนธ์ (กศ.ม. (การวิจัยและพัฒนา

- ศักยภาพมนุษย์)) -- มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2561.
- ชูลีกร โชติดี. (2553). กิจกรรมแนะแนวในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551. วารสารวิชาการ ปีที่ 13, ฉบับที่ 2 (เม.ย.-มิ.ย. 2553), หน้า 78-86.
- ทองเกียรติ ล้มหลาม. (2550). ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแบบวิตกกังวล การมองโลกในแง่ดี และการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตมหาวิทยาลัย. (ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ)). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- ธิดารัตน์ แย้มนิม. (2558). ปัจจัยทางชีวจิตสังคมที่สัมพันธ์กับเอกลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นตอนปลาย และวัยรุ่นตอนต้น. ปรินิพนธ์ (กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ)) -- มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2558.
- นฤมล จันท์สุข, ชวนนน์ จันท์สุข, และ เพ็ญศรี รอดพรม. (2562). ผลของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักศึกษาพยาบาล. วารสารราชภัฏเพชรบูรณ์สาร, 21(1).
- นิตยา เรืองแป้น. (2553). การจัดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาชีวิต: ยะลา : คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา.
- นิรันดร์ จุลทรัพย์. (2545). การแนะแนวเบื้องต้น (พิมพ์ครั้งที่ 2.): สงขลา : ภาวกิจเอกสารและตำรา กลุ่มงานส่งเสริมและประกันคุณภาพการศึกษา.
- ประคอง กรรณสุต. (2542). สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์ (พิมพ์ครั้งที่ 3 (ฉบับปรับปรุงแก้ไข)): กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ประสุต หุ่นวงศ์มาศ. (2534). ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบของการอธิบาย และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปราณี รามสุต. (2545). พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน = *Human behavior and self development* (พิมพ์ครั้งที่ 3 ฉบับปรับปรุงใหม่.): กรุงเทพฯ : สถาบันราชภัฏธนบุรี.
- ปริญญา ตันสกุล. (2545). หลักแห่งการเป็นคน = *The spiritual science of living* : สำหรับผู้ฉลาดที่จะเป็นมนุษย์: กรุงเทพฯ : จิตจักรวาล.
- ปิยะดี ลิ้มะบำรุง. (2547). การพัฒนาการมองโลกในแง่ดีด้วยโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดของ นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ปรินิพนธ์ (วท.ม. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์)) -- มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2547.
- พจนพร ถนอมวุฒิศักดิ์. (2552). การวิเคราะห์โครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่ส่งผลต่อการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. ปรินิพนธ์ (กศ.ม. (การวิจัยและ

- สถิติทางการศึกษา)) -- มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2552.
- พัชรารภรณ์ ศรีสวัสดิ์. (2561). เอกสารคำสอน รายวิชา จนน503 การประยุกต์ใช้ทฤษฎีและเทคนิค  
การให้คำปรึกษาเด็กและวัยรุ่น. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- รับขวัญ ภูษาแก้ว. (2557). แนวโน้มวัยรุ่นฉบับคุณครู, แนวโน้มวัยรุ่นฉบับคุณหมอ (พิมพ์ครั้งที่ 1.):  
กรุงเทพฯ : โครงการจุฬาคิดส์คลับ.
- ว.วชิรเมธีภิกขุ. (2545). "เห็นสุขในทุกข์ เห็นโอกาสในวิกฤต". สืบค้นจาก  
<http://BKKnews.com/weekend/20011105/web16.shtml>
- วรางคณา รัชตะวรรณ. (2554). การศึกษาและพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นโดยการ  
ให้คำปรึกษากลุ่ม. ปรินญานิพนธ์ (กศ.ด. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา)) -- มหาวิทยาลัยศรี  
นครินทรวิโรฒ, 2554.
- วิเชียร เกตุสิงห์. (2538). ค่าเฉลี่ยกับการแปลความหมาย : เรื่องง่าย ๆ ที่บางครั้งก็พลาดได้. ข่าวสาร  
การวิจัยศึกษา, 18(3), 8-11.
- วิทยา นาควัชร. (2543). อยู่อย่างสง่า (พิมพ์ครั้งที่ 2 ปรับปรุงเพิ่มเติม..): กรุงเทพฯ : สถาบันพัฒนา  
ตนเองและนักบริหาร.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2540). จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพฯ:  
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สกล วรเจริญศรี. (2560). เทคนิคเชิงสร้างสรรค์และกิจกรรมสำหรับการให้คำปรึกษาวัยรุ่น.  
กรุงเทพฯ: โปรเท็กซ์.
- สมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทย. (2557). ระบบการแนะแนวในโรงเรียน. กรุงเทพฯ: สมาคมแนะ  
แนวแห่งประเทศไทย.
- สวณีย์ สุขเจริญ. (2553). ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อจัดการความโกรธของวัยรุ่น. ปรินญา  
นิพนธ์ (กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว)) -- มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2553.
- สำนักข่าวบีบีซี. (2562). นักวิจัยชี้ "มองโลกในแง่ดี" ทำชีวิตยืนยาว. สืบค้นจาก  
[https://www.matichon.co.th/foreign/news\\_1644292](https://www.matichon.co.th/foreign/news_1644292)
- สิทธิพงศ์ วัฒนานนท์สกุล. (2557). การพัฒนาโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของพฤติกรรมการสูบ  
บุหรี่ยี่ห้อสุรา ในวัยรุ่น และการศึกษาความไม่แปรเปลี่ยนของโมเดลระหว่างอายุ.  
(วิทยานิพนธ์ ศศ.ด. (จิตวิทยา)). บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- สิรินทิพย์ สมคิด. (2551). ปัจจัยที่ส่งผลต่อความรับผิดชอบในการเรียนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4  
โรงเรียนพรหมคีรีพิทยาคม จังหวัดนครศรีธรรมราช. ปรินญานิพนธ์ (กศ.ม. (จิตวิทยา



- การศึกษา)) -- มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2551.
- สุชา จันทร์อม. (2542). จิตวิทยาพัฒนาการ (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- สุนันทา พลับแดง. (2554). เอกสารประกอบการสอน รายวิชา นน 424 การสอนกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุภาวดี จันทร์เพ็ญ. (2541). ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการอธิบายลำดับในการเลือก และความตั้งใจที่จะสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยอีกครั้งหนึ่งกับผลการเรียนของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (วิทยานิพนธ์ คม. (จิตวิทยาการศึกษา)). บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- สมาลี พัวชู. (2547). การศึกษาพัฒนาการความสามารถในการคิดสังเคราะห์และการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษากทมมหานครเขต 3. ปรินญานิพนธ์ (กศ.ม. (การวิจัยและสถิติทางการศึกษา)) -- มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2547.
- สุมิตรา เดชพิทักษ์. (2546). ผลของโปรแกรมพัฒนาการมองในแง่ดีต่อความซึมเศร้า และการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา. (วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการศึกษา)). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- องค์การอนามัยโลก. (2562). WHO ระบุมีชาวโลกฆ่าตัวตายทุก 40 วินาที. สืบค้นจาก <https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=29944>
- อดุล นาคะโร. (2551). การพัฒนาหลักสูตรเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการตนเองโดยใช้กิจกรรมแนะแนว สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. ปรินญานิพนธ์ (กศ.ด. (การวิจัยและพัฒนาหลักสูตร)) -- มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2551.
- อภิชาติ เศรษฐกิจกิจการ. (2549). แนวทางการจัดกิจกรรมแนะแนว. วารสารวิชาการ (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน) ปีที่ 9 ฉบับที่ 4 (ต.ค.-ธ.ค. 2549) หน้า 86-90.







ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

**รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจแบบวัดการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น  
และกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดี**

- |                                         |                                                                                                     |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประภาส ณ พิกุล | ข้าราชการบำนาญ                                                                                      |
| 2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สาธิต ใจตรง    | อาจารย์ประจำสาขาวิชาจิตวิทยา<br>คณะศึกษาศาสตร์<br>มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม                        |
| 3. อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล            | อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนว<br>และจิตวิทยาการศึกษา<br>คณะศึกษาศาสตร์<br>มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |



ภาคผนวก ข

หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย  
และใบรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์



MF-04-version-2.0  
วันที่ 18 ต.ค. 61



หนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย  
เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและยินยอม

หมายเลขข้อเสนอการวิจัย SWUEC-G- 102/2564E

ข้อเสนอการวิจัยนี้และเอกสารประกอบของข้อเสนอการวิจัยตามรายการแสดงด้านล่าง ได้รับการพิจารณาจาก คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒแล้ว คณะกรรมการฯ มีความเห็นว่าข้อเสนอการวิจัยที่จะดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและ ข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามข้อเสนอการวิจัยนี้ได้

ชื่อโครงการวิจัยเรื่อง: การเสริมสร้างงามองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นโดยกิจกรรมแบบแนว

ชื่อผู้วิจัยหลัก: นางสาว สรวิณ ศุภฤกษ์ชาติกุล

สังกัด: คณะศึกษาศาสตร์

- เอกสารที่รับรอง:
1. แบบเสนอโครงการวิจัย
  2. โครงการวิจัย
  3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย
  4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

เอกสารที่พิจารณาพบ

- |                                             |                                       |
|---------------------------------------------|---------------------------------------|
| 1. แบบเสนอโครงการวิจัย                      | ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 17 มีนาคม 2564 |
| 2. โครงการวิจัย                             | ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 17 มีนาคม 2564 |
| 3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย          | ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 17 มีนาคม 2564 |
| 4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย | ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 17 มีนาคม 2564 |

(ลงชื่อ) \_\_\_\_\_

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทัศนเทพย์หญิงณปภา เอี่ยมศิริกุล)

กรรมการและเลขานุการคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

(ลงชื่อ) \_\_\_\_\_

(แพทย์หญิงสุวิพร มีพรสุวรรณ)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

หมายเลขรับรอง : SWUEC/E/G-102/2564

วันที่ให้การรับรอง : 17/03/2564

วันหมดอายุใบรับรอง : 17/03/2565



ที่ อว 8718/

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

17 มีนาคม 2564

เรื่อง ขอแจ้งผลการพิจารณาโครงการวิจัยเลขที่ SWUEC-G- 102/2564E

เรียน นางสาว สิริวัน คุณฤกษ์ชาติกุล

สิ่งที่ส่งมาด้วย ใบรับรองโครงการวิจัย SWUEC/E/G-102/2564

ตามที่ท่านได้ส่งโครงการวิจัยเรื่อง การเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นโดยกิจกรรมและแนวโครงการวิจัยเลขที่ SWUEC-G 102/2564E เพื่อรับการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ นั้น

คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ ได้พิจารณาโครงการวิจัยดังกล่าว ปัดนี้คณะกรรมการฯ ให้การรับรองโครงการวิจัยดังกล่าวแล้วเมื่อวันที่ 17 มีนาคม 2564 รายละเอียดดังนี้

Certificate Number SWUEC/E/G-102/2564

Date of Approval 17 มีนาคม 2564 (อายุใบรับรองโครงการวิจัย 12 เดือน)

Date of Expiration 17 มีนาคม 2565

Continuing Review ทุก 12 เดือน (ครบกำหนดส่งรายงานครั้งแรก วันที่ 17 มีนาคม 2565)

ในการนี้ คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ ขอความกรุณาให้ผู้วิจัยส่งรายงานความก้าวหน้าของการวิจัยและต่ออายุการรับรองก่อนกำหนดวันหมดอายุ 30 วัน เพื่อให้เป็นไปตามวิธีดำเนินการมาตรฐาน (SOPs version 2.0) ของคณะกรรมการฯ ทั้งนี้รายละเอียดของเอกสารที่ให้การรับรองตามที่ปรากฏใน Certificate of Approval (Certificate Number SWUEC/E/G-102/2564) ที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(แพทย์หญิงสุวิพร ภัทรสุวรรณ)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

ในพิธีลงนาม

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

โทรศัพท์ 0-2649-5000 ต่อ 12430

โทรสาร 0-2259-1822

ที่ อว 8718/2680



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ  
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

28 ธันวาคม 2563

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม

เนื่องด้วย นางสาวสรวิณ ศุภฤกษ์ชาติกุล นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดี ของนักเรียนวัยรุ่นโดยชุดกิจกรรมแนะแนว” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี และรองศาสตราจารย์ ดร. มณฑิรา จารุเพ็ง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สาธิต ใจตรง เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจ  
1) แบบสอบถาม และ 2) โปรแกรม ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และ  
จะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวสรวิณ ศุภฤกษ์ชาติกุล  
และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 083 086 9001



ที่ อว 8718/2680



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ  
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

28 ธันวาคม 2563

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีสำนักวิชาสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

เนื่องด้วย นางสาวสรวิณ ศุภฤกษ์ชาติกุล นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดี ของนักเรียนวัยรุ่นโดยชุดกิจกรรมแนะแนว” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี และรองศาสตราจารย์ ดร. มณทิรา จารุเพ็ง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประภาส ณ พิกุล เป็นผู้เชี่ยวชาญ ตรวจ 1) แบบสอบถาม และ 2) โปรแกรม ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และ จะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวสรวิณ ศุภฤกษ์ชาติกุล และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 083 086 9001



## บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานบริหารและธุรการ บัณฑิตวิทยาลัย โทร. 15644

ที่ อว 8718.1/2681

วันที่ 28 ธันวาคม 2563

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวสรวิ้น ศุภฤกษ์ชาติกุล นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดี ของนักเรียนวัยรุ่นโดยชุดกิจกรรมแนะแนว” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี และรองศาสตราจารย์ ดร. มณฑิรา จารุเพ็ง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจ

1) แบบสอบถาม และ 2) โปรแกรม ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และ จะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป และสามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ โทร.083 086 9001

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวสรวิ้น ศุภฤกษ์ชาติกุล นิสิต และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

*ศาสตราจารย์ ดร. นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล*

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ที่ อว 8718/584



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ  
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

12 มีนาคม 2564

เรื่อง ขออนุญาตเผยแพร่เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนทวีธาภิเศก

เนื่องด้วย นางสาวสรวิวัน ศุภฤกษ์ชาติกุล นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นโดยกิจกรรมแนะแนว” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี และรองศาสตราจารย์ ดร.มณทิรา จารุเพ็ง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตขออนุญาตเผยแพร่เก็บข้อมูล โดยใช้ 1) แบบสอบถาม เรื่อง “การเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น” และ 2) แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นกับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 1 – 3 จำนวน 150 คน เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัย และขอใช้สถานที่โรงเรียนของท่าน ระหว่างเดือนมีนาคม 2564 ถึงเดือนเมษายน 2564 ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาขออนุญาต และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 083 086 9001

ที่ อว 8718/584



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ  
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

12 มีนาคม 2564

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนสุวรรณรามวิทยาคม

เนื่องด้วย นางสาวสรวิณ ศุภฤกษ์ชาติกุล นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นโดยกิจกรรมแนะแนว” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี และรองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล โดยใช้แบบสอบถาม เรื่อง “การเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น” กับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 1 – 3 จำนวน 150 คน เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัย และขอใช้สถานที่โรงเรียนของท่าน ระหว่างเดือนมีนาคม 2564 ถึงเดือนเมษายน 2564 ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาขอความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 083 086 9001

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 083 086 9001

ที่ อว 8718/584



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ  
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

12 มีนาคม 2564

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนสตรีศรีนครินทร์

เนื่องด้วย นางสาวสรวิณ ศุภฤกษ์ชาติกุล นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นโดยกิจกรรมแนะแนว” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี และรองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล โดยใช้แบบสอบถาม เรื่อง “การเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น” กับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 1 – 3 จำนวน 60 คน เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัย และขอใช้สถานที่โรงเรียนของท่าน ระหว่างเดือนมีนาคม 2564 ถึงเดือนเมษายน 2564 ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาขอความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 083 086 9001



ภาคผนวก ค

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบวัดการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น
2. ค่าดัชนีความสอดคล้องของกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดี

ตาราง 7 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบวัดการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น

| ข้อที่ | ผลการประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญ |         |         | ความ<br>สอดคล้อง<br>(IOC) | ผลการ<br>พิจารณา |
|--------|-----------------------------|---------|---------|---------------------------|------------------|
|        | คนที่ 1                     | คนที่ 2 | คนที่ 3 |                           |                  |
| 1      | 1                           | 1       | 1       | 1                         | ผ่านเกณฑ์        |
| 2      | 1                           | 1       | 1       | 1                         | ผ่านเกณฑ์        |
| 3      | 1                           | 1       | 1       | 1                         | ผ่านเกณฑ์        |
| 4      | 1                           | 1       | 1       | 1                         | ผ่านเกณฑ์        |
| 5      | 1                           | 1       | 1       | 1                         | ผ่านเกณฑ์        |
| 6      | 1                           | 1       | 1       | 1                         | ผ่านเกณฑ์        |
| 7      | 1                           | 1       | 1       | 1                         | ผ่านเกณฑ์        |
| 8      | 1                           | 1       | 1       | 1                         | ผ่านเกณฑ์        |
| 9      | 1                           | 1       | 1       | 1                         | ผ่านเกณฑ์        |
| 10     | 0                           | 1       | 1       | 0.67                      | ผ่านเกณฑ์        |
| 11     | 1                           | 1       | 1       | 1                         | ผ่านเกณฑ์        |
| 12     | 1                           | 1       | 1       | 1                         | ผ่านเกณฑ์        |
| 13     | 1                           | 1       | 1       | 1                         | ผ่านเกณฑ์        |
| 14     | 1                           | 1       | 1       | 1                         | ผ่านเกณฑ์        |
| 15     | 1                           | 1       | 1       | 1                         | ผ่านเกณฑ์        |
| 16     | 1                           | 1       | 1       | 1                         | ผ่านเกณฑ์        |
| 17     | 1                           | 1       | 1       | 1                         | ผ่านเกณฑ์        |
| 18     | 1                           | 1       | -1      | 0.33                      | คัดออก           |
| 19     | 1                           | 1       | 1       | 1                         | ผ่านเกณฑ์        |
| 20     | 1                           | 1       | 1       | 1                         | ผ่านเกณฑ์        |
| 21     | 1                           | 1       | 1       | 1                         | ผ่านเกณฑ์        |
| 22     | 1                           | 1       | 1       | 1                         | ผ่านเกณฑ์        |

ตาราง 7 (ต่อ)

| ข้อที่ | ผลการประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญ |         |         | ความ<br>สอดคล้อง<br>(IOC) | ผลการ<br>พิจารณา |
|--------|-----------------------------|---------|---------|---------------------------|------------------|
|        | คนที่ 1                     | คนที่ 2 | คนที่ 3 |                           |                  |
| 23     | 1                           | 1       | 0       | 0.67                      | ผ่านเกณฑ์        |
| 24     | 1                           | 1       | 1       | 1                         | ผ่านเกณฑ์        |
| 25     | 1                           | 1       | 0       | 0.67                      | ผ่านเกณฑ์        |
| 26     | 1                           | 1       | 1       | 1                         | ผ่านเกณฑ์        |
| 27     | 1                           | 1       | 1       | 1                         | ผ่านเกณฑ์        |
| 28     | 1                           | 1       | 1       | 1                         | ผ่านเกณฑ์        |
| 29     | 1                           | 1       | 1       | 1                         | ผ่านเกณฑ์        |
| 30     | 1                           | 1       | 1       | 1                         | ผ่านเกณฑ์        |
| 31     | 1                           | 1       | 1       | 1                         | ผ่านเกณฑ์        |
| 32     | 1                           | 1       | 1       | 1                         | ผ่านเกณฑ์        |
| 33     | 1                           | 1       | 1       | 1                         | ผ่านเกณฑ์        |
| 34     | 1                           | 1       | 1       | 1                         | ผ่านเกณฑ์        |
| 35     | 1                           | 1       | 1       | 1                         | ผ่านเกณฑ์        |
| 36     | 1                           | 1       | 1       | 1                         | ผ่านเกณฑ์        |
| 37     | 1                           | 1       | 1       | 1                         | ผ่านเกณฑ์        |
| 38     | 1                           | 1       | 1       | 1                         | ผ่านเกณฑ์        |
| 39     | 1                           | 1       | 1       | 1                         | ผ่านเกณฑ์        |
| 40     | 1                           | 1       | 1       | 1                         | ผ่านเกณฑ์        |
| 41     | 1                           | 1       | 1       | 1                         | ผ่านเกณฑ์        |
| 42     | 1                           | 1       | 1       | 1                         | ผ่านเกณฑ์        |
| 43     | 1                           | 1       | 1       | 1                         | ผ่านเกณฑ์        |



ตาราง 7 (ต่อ)

| ข้อที่ | ผลการประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญ |         |         | ความ<br>สอดคล้อง<br>(IOC) | ผลการ<br>พิจารณา |
|--------|-----------------------------|---------|---------|---------------------------|------------------|
|        | คนที่ 1                     | คนที่ 2 | คนที่ 3 |                           |                  |
| 44     | 1                           | 1       | 1       | 1                         | ผ่านเกณฑ์        |
| 45     | 1                           | 1       | 1       | 1                         | ผ่านเกณฑ์        |
| 46     | 1                           | 1       | 1       | 1                         | ผ่านเกณฑ์        |
| 47     | 1                           | 1       | 1       | 1                         | ผ่านเกณฑ์        |
| 48     | 1                           | 1       | 1       | 1                         | ผ่านเกณฑ์        |
| 49     | 1                           | 1       | 1       | 1                         | ผ่านเกณฑ์        |
| 50     | 1                           | 1       | 1       | 1                         | ผ่านเกณฑ์        |
| 51     | 1                           | 1       | 0       | 0.67                      | ผ่านเกณฑ์        |
| 52     | 1                           | 1       | 1       | 1                         | ผ่านเกณฑ์        |
| 53     | 1                           | 1       | 1       | 1                         | ผ่านเกณฑ์        |
| 54     | 1                           | 1       | 1       | 1                         | ผ่านเกณฑ์        |
| 55     | 1                           | 1       | 1       | 1                         | ผ่านเกณฑ์        |
| 56     | 1                           | 1       | 1       | 1                         | ผ่านเกณฑ์        |
| 57     | 1                           | 1       | 1       | 1                         | ผ่านเกณฑ์        |
| 58     | 1                           | 1       | 1       | 1                         | ผ่านเกณฑ์        |
| 59     | 1                           | 1       | 1       | 1                         | ผ่านเกณฑ์        |
| 60     | 1                           | 1       | 1       | 1                         | ผ่านเกณฑ์        |
| 61     | 1                           | 1       | 1       | 1                         | ผ่านเกณฑ์        |
| 62     | 1                           | 1       | 1       | 1                         | ผ่านเกณฑ์        |
| 63     | 1                           | 1       | 1       | 1                         | ผ่านเกณฑ์        |
| 64     | 1                           | 1       | 1       | 1                         | ผ่านเกณฑ์        |

ตาราง 7 (ต่อ)

| ข้อที่ | ผลการประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญ |         |         | ความ<br>สอดคล้อง<br>(IOC) | ผลการ<br>พิจารณา |
|--------|-----------------------------|---------|---------|---------------------------|------------------|
|        | คนที่ 1                     | คนที่ 2 | คนที่ 3 |                           |                  |
| 65     | 1                           | 1       | -1      | 0.33                      | คัดออก           |
| 66     | 1                           | 1       | 1       | 1                         | ผ่านเกณฑ์        |
| 67     | 1                           | 1       | 1       | 1                         | ผ่านเกณฑ์        |
| 68     | 1                           | 1       | 1       | 1                         | ผ่านเกณฑ์        |
| 69     | 1                           | 1       | 1       | 1                         | ผ่านเกณฑ์        |
| 70     | 1                           | 1       | -1      | 0.33                      | คัดออก           |
| 71     | 1                           | 1       | 1       | 1                         | ผ่านเกณฑ์        |
| 72     | 1                           | 1       | -1      | 0.33                      | คัดออก           |
| 73     | 1                           | 1       | 1       | 1                         | ผ่านเกณฑ์        |
| 74     | 1                           | 1       | 1       | 1                         | ผ่านเกณฑ์        |
| 75     | 1                           | 1       | 1       | 1                         | ผ่านเกณฑ์        |
| 76     | 1                           | 1       | 1       | 1                         | ผ่านเกณฑ์        |
| 77     | 1                           | 1       | 1       | 1                         | ผ่านเกณฑ์        |
| 78     | 1                           | 1       | 1       | 1                         | ผ่านเกณฑ์        |
| 79     | 1                           | 1       | 1       | 1                         | ผ่านเกณฑ์        |
| 80     | 1                           | 1       | 1       | 1                         | ผ่านเกณฑ์        |
| 81     | 1                           | 1       | 1       | 1                         | ผ่านเกณฑ์        |
| 82     | 1                           | 1       | 1       | 1                         | ผ่านเกณฑ์        |

ตาราง 8 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดี

| ครั้งที่ | กิจกรรมแนะแนว                       | คะแนนความคิดเห็นของ<br>ผู้ทรงคุณวุฒิ |         |         | ความ<br>สอดคล้อง<br>(IOC) | ผลการ<br>พิจารณา |
|----------|-------------------------------------|--------------------------------------|---------|---------|---------------------------|------------------|
|          |                                     | คนที่ 1                              | คนที่ 2 | คนที่ 3 |                           |                  |
| 1        | <b>เรื่อง การปฐมนิเทศ</b>           |                                      |         |         |                           |                  |
|          | วัตถุประสงค์                        | 1                                    | 1       | 1       | 1                         | ผ่านเกณฑ์        |
|          | เนื้อหา                             | 1                                    | 1       | 1       | 1                         | ผ่านเกณฑ์        |
|          | เทคนิคที่ใช้                        | 1                                    | 1       | 1       | 1                         | ผ่านเกณฑ์        |
| 2        | <b>เรื่อง I love myself</b>         |                                      |         |         |                           |                  |
|          | วัตถุประสงค์                        | 1                                    | 1       | 1       | 1                         | ผ่านเกณฑ์        |
|          | เนื้อหา                             | 1                                    | 1       | 1       | 1                         | ผ่านเกณฑ์        |
|          | เทคนิคที่ใช้                        | 1                                    | 1       | 1       | 1                         | ผ่านเกณฑ์        |
| 3        | <b>เรื่อง Challenges in my life</b> |                                      |         |         |                           |                  |
|          | วัตถุประสงค์                        | 1                                    | 1       | 1       | 1                         | ผ่านเกณฑ์        |
|          | เนื้อหา                             | 1                                    | 1       | 1       | 1                         | ผ่านเกณฑ์        |
|          | เทคนิคที่ใช้                        | 1                                    | 1       | 0       | 0.66                      | ผ่านเกณฑ์        |
| 4        | <b>เรื่อง ทุกปัญหามีทางออก</b>      |                                      |         |         |                           |                  |
|          | วัตถุประสงค์                        | 1                                    | 1       | 1       | 1                         | ผ่านเกณฑ์        |
|          | เนื้อหา                             | 1                                    | 1       | 1       | 1                         | ผ่านเกณฑ์        |
|          | เทคนิคที่ใช้                        | 1                                    | 1       | 0       | 0.66                      | ผ่านเกณฑ์        |
| 5        | <b>เรื่อง มุมมองบวกชีวิตดี</b>      |                                      |         |         |                           |                  |
|          | วัตถุประสงค์                        | 1                                    | 1       | 1       | 1                         | ผ่านเกณฑ์        |
|          | เนื้อหา                             | 1                                    | 1       | 1       | 1                         | ผ่านเกณฑ์        |
|          | เทคนิคที่ใช้                        | 1                                    | 1       | 1       | 1                         | ผ่านเกณฑ์        |

ตาราง 8 (ต่อ)

| ครั้งที่ | กิจกรรมแนะแนว                | คะแนนความคิดเห็นของ<br>ผู้ทรงคุณวุฒิ |         |         | ความ<br>สอดคล้อง<br>(IOC) | ผลการ<br>พิจารณา |
|----------|------------------------------|--------------------------------------|---------|---------|---------------------------|------------------|
|          |                              | คนที่ 1                              | คนที่ 2 | คนที่ 3 |                           |                  |
| 6        | เรื่อง Relationship building |                                      |         |         |                           |                  |
|          | วัตถุประสงค์                 | 1                                    | 1       | 1       | 1                         | ผ่านเกณฑ์        |
|          | เนื้อหา                      | 1                                    | 1       | 1       | 1                         | ผ่านเกณฑ์        |
|          | เทคนิคที่ใช้                 | 1                                    | 1       | 0       | 0.66                      | ผ่านเกณฑ์        |
| 7        | เรื่อง Friends society       |                                      |         |         |                           |                  |
|          | วัตถุประสงค์                 | 1                                    | 1       | 1       | 1                         | ผ่านเกณฑ์        |
|          | เนื้อหา                      | 1                                    | 1       | 1       | 1                         | ผ่านเกณฑ์        |
|          | เทคนิคที่ใช้                 | 1                                    | 1       | 1       | 1                         | ผ่านเกณฑ์        |
| 8        | เรื่อง การเรียนสำคัญอย่างไร  |                                      |         |         |                           |                  |
|          | วัตถุประสงค์                 | 1                                    | 1       | 1       | 1                         | ผ่านเกณฑ์        |
|          | เนื้อหา                      | 1                                    | 1       | 1       | 1                         | ผ่านเกณฑ์        |
|          | เทคนิคที่ใช้                 | 1                                    | 1       | 1       | 1                         | ผ่านเกณฑ์        |
| 9        | เรื่อง Plan for goal         |                                      |         |         |                           |                  |
|          | วัตถุประสงค์                 | 1                                    | 1       | 0       | 0.66                      | ผ่านเกณฑ์        |
|          | เนื้อหา                      | 1                                    | 1       | 1       | 1                         | ผ่านเกณฑ์        |
|          | เทคนิคที่ใช้                 | 1                                    | 1       | 1       | 1                         | ผ่านเกณฑ์        |
| 10       | เรื่อง ทำทนายสู่ความสำเร็จ   |                                      |         |         |                           |                  |
|          | วัตถุประสงค์                 | 1                                    | 1       | 1       | 1                         | ผ่านเกณฑ์        |
|          | เนื้อหา                      | 1                                    | 1       | 1       | 1                         | ผ่านเกณฑ์        |
|          | เทคนิคที่ใช้                 | 1                                    | 1       | 0       | 0.66                      | ผ่านเกณฑ์        |

ตาราง 8 (ต่อ)

| ครั้งที่ | กิจกรรมแนะแนว           | คะแนนความคิดเห็นของ<br>ผู้ทรงคุณวุฒิ |         |         | ความ<br>สอดคล้อง<br>(IOC) | ผลการ<br>พิจารณา |
|----------|-------------------------|--------------------------------------|---------|---------|---------------------------|------------------|
|          |                         | คนที่ 1                              | คนที่ 2 | คนที่ 3 |                           |                  |
| 11       | เรื่อง My work schedule |                                      |         |         |                           |                  |
|          | วัตถุประสงค์            | 1                                    | 1       | 1       | 1                         | ผ่านเกณฑ์        |
|          | เนื้อหา                 | 1                                    | 1       | 1       | 1                         | ผ่านเกณฑ์        |
|          | เทคนิคที่ใช้            | 1                                    | 1       | 1       | 1                         | ผ่านเกณฑ์        |
| 12       | เรื่อง การปัจฉิมนิเทศ   |                                      |         |         |                           |                  |
|          | วัตถุประสงค์            | 1                                    | 1       | 1       | 1                         | ผ่านเกณฑ์        |
|          | เนื้อหา                 | 1                                    | 1       | 1       | 1                         | ผ่านเกณฑ์        |
|          | เทคนิคที่ใช้            | 1                                    | 1       | 1       | 1                         | ผ่านเกณฑ์        |

ภาคผนวก ง

คำอ่านจำแนก ค่าความเชื่อมั่น  
ของแบบวัดการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น



ตาราง 9 ค่าอำนาจจำแนก ค่าความเชื่อมั่น ของแบบวัดการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น

| แบบวัดการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น |                   |               |
|------------------------------------------|-------------------|---------------|
| ข้อที่                                   | ค่าอำนาจจำแนก (r) | ผลการคัดเลือก |
| 1                                        | .404              | คัดเลือกไว้   |
| 2                                        | .570              | คัดเลือกไว้   |
| 3                                        | .432              | คัดเลือกไว้   |
| 4                                        | -.424             | คัดออก        |
| 5                                        | .422              | คัดเลือกไว้   |
| 6                                        | .463              | คัดเลือกไว้   |
| 7                                        | .300              | คัดเลือกไว้   |
| 8                                        | .393              | คัดเลือกไว้   |
| 9                                        | .088              | คัดออก        |
| 10                                       | .540              | คัดเลือกไว้   |
| 11                                       | .256              | คัดเลือกไว้   |
| 12                                       | .443              | คัดเลือกไว้   |
| 13                                       | -.246             | คัดออก        |
| 14                                       | .182              | คัดเลือกไว้   |
| 15                                       | -.364             | คัดออก        |
| 16                                       | .450              | คัดเลือกไว้   |
| 17                                       | .552              | คัดเลือกไว้   |
| 18                                       | .531              | คัดเลือกไว้   |
| 19                                       | -.215             | คัดออก        |
| 20                                       | .598              | คัดเลือกไว้   |
| 21                                       | .247              | คัดเลือกไว้   |
| 22                                       | .511              | คัดเลือกไว้   |
| 23                                       | .494              | คัดเลือกไว้   |
| 24                                       | .267              | คัดเลือกไว้   |

ตาราง 9 (ต่อ)

| แบบวัดการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น |                   |               |
|------------------------------------------|-------------------|---------------|
| ข้อที่                                   | ค่าอำนาจจำแนก (r) | ผลการคัดเลือก |
| 25                                       | .368              | คัดเลือกไว้   |
| 26                                       | -.241             | คัดออก        |
| 27                                       | .680              | คัดเลือกไว้   |
| 28                                       | .656              | คัดเลือกไว้   |
| 29                                       | .673              | คัดเลือกไว้   |
| 30                                       | .764              | คัดเลือกไว้   |
| 31                                       | .483              | คัดเลือกไว้   |
| 32                                       | .717              | คัดเลือกไว้   |
| 33                                       | .790              | คัดเลือกไว้   |
| 34                                       | .585              | คัดออก        |
| 35                                       | -.310             | คัดออก        |
| 36                                       | -.238             | คัดออก        |
| 37                                       | -.385             | คัดออก        |
| 38                                       | -.306             | คัดออก        |
| 39                                       | .155              | คัดออก        |
| 40                                       | .126              | คัดออก        |
| 41                                       | .680              | คัดเลือกไว้   |
| 42                                       | -.110             | คัดออก        |
| 43                                       | .301              | คัดเลือกไว้   |
| 44                                       | .576              | คัดเลือกไว้   |
| 45                                       | .781              | คัดเลือกไว้   |
| 46                                       | .645              | คัดเลือกไว้   |



ตาราง 9 (ต่อ)

| แบบวัดการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น |                   |               |
|------------------------------------------|-------------------|---------------|
| ข้อที่                                   | ค่าอำนาจจำแนก (r) | ผลการคัดเลือก |
| 47                                       | -.369             | คัดออก        |
| 48                                       | .564              | คัดเลือกไว้   |
| 49                                       | .662              | คัดเลือกไว้   |
| 50                                       | .595              | คัดเลือกไว้   |
| 51                                       | .544              | คัดเลือกไว้   |
| 52                                       | .613              | คัดเลือกไว้   |
| 53                                       | .574              | คัดเลือกไว้   |
| 54                                       | .529              | คัดเลือกไว้   |
| 55                                       | .704              | คัดเลือกไว้   |
| 56                                       | -.273             | คัดออก        |
| 57                                       | .471              | คัดเลือกไว้   |
| 58                                       | -.345             | คัดออก        |
| 59                                       | .537              | คัดเลือกไว้   |
| 60                                       | .529              | คัดเลือกไว้   |
| 61                                       | .396              | คัดเลือกไว้   |
| 62                                       | -.286             | คัดออก        |
| 63                                       | .629              | คัดเลือกไว้   |
| 64                                       | .447              | คัดเลือกไว้   |
| 65                                       | .753              | คัดเลือกไว้   |
| 66                                       | -.168             | คัดออก        |
| 67                                       | .649              | คัดเลือกไว้   |
| 68                                       | .684              | คัดเลือกไว้   |

ตาราง 9 (ต่อ)

| แบบวัดการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น |                   |               |
|------------------------------------------|-------------------|---------------|
| ข้อที่                                   | ค่าอำนาจจำแนก (r) | ผลการคัดเลือก |
| 69                                       | -.316             | คัดออก        |
| 70                                       | .555              | คัดเลือกไว้   |
| 71                                       | .327              | คัดเลือกไว้   |
| 72                                       | .327              | คัดเลือกไว้   |
| 73                                       | .454              | คัดเลือกไว้   |
| 74                                       | .503              | คัดเลือกไว้   |
| 75                                       | .378              | คัดเลือกไว้   |
| 76                                       | .631              | คัดเลือกไว้   |
| 77                                       | .380              | คัดเลือกไว้   |
| 78                                       | .429              | คัดเลือกไว้   |

ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นฉบับนี้ มีค่าเท่ากับ 0.962



## แบบวัดการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น

### คำชี้แจง

1. แบบวัดนี้ใช้วัดนักเรียนที่กำลังศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3
2. แบบวัดนี้มีข้อความที่เป็นคำถามจำนวน 58 ข้อ จัดทำขึ้นเพื่อสอบถามความคิดเห็นของนักเรียน จึงขอความร่วมมือจากนักเรียนตอบตามความเป็นจริง และตรงกับความรู้สึกของนักเรียนมากที่สุด
3. แบบสอบถามนี้ไม่มีข้อถูกหรือผิด ดังนั้นนักเรียนอย่ากังวลต่อการตอบคำถามและการตอบนี้จะไม่ผลกระทบบเสียหายต่อนักเรียนแต่อย่างใด
4. แบบวัดการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น แบ่งเป็น 2 ตอน ดังนี้  
ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว ได้แก่ ชื่อ-นามสกุล เพศ ระดับชั้น โรงเรียน  
ตอนที่ 2 แบบวัดการเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น

## ตอนที่ 1

## แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว

**คำชี้แจง** แบบสอบถามนี้เป็นแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของนักเรียน เมื่อนักเรียนอ่านข้อความแล้วโปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่าง หรือเติมข้อความลงในช่องว่างให้ตรงกับความเป็นจริง

1. ชื่อ-นามสกุล .....

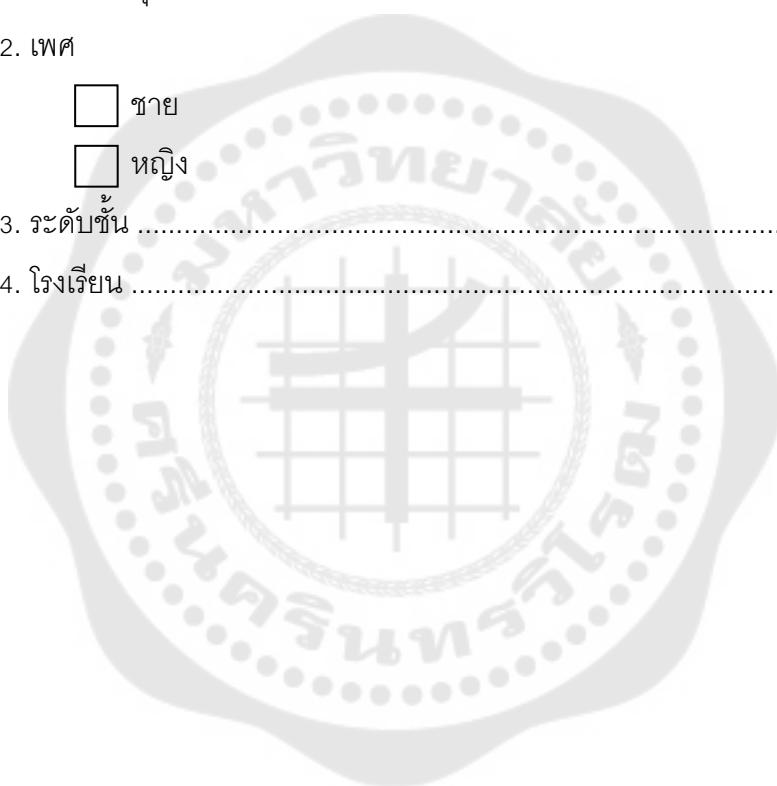
2. เพศ

☐ ชาย

☐ หญิง

3. ระดับชั้น .....

4. โรงเรียน .....



## ตอนที่ 2

## แบบวัดการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น

**คำชี้แจง** ข้อความต่อไปนี้ เป็นพฤติกรรม ความคิด และความรู้สึกของนักเรียน ถ้าข้อความใด ตรงกับนักเรียนให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับความคิดเห็นของนักเรียน

|                |         |                                     |
|----------------|---------|-------------------------------------|
| จริงมากที่สุด  | หมายถึง | ข้อความนั้นตรงกับนักเรียนมากที่สุด  |
| จริงมาก        | หมายถึง | ข้อความนั้นตรงกับนักเรียนมาก        |
| จริงปานกลาง    | หมายถึง | ข้อความนั้นตรงกับนักเรียนปานกลาง    |
| จริงน้อย       | หมายถึง | ข้อความนั้นตรงกับนักเรียนน้อย       |
| จริงน้อยที่สุด | หมายถึง | ข้อความนั้นตรงกับนักเรียนน้อยที่สุด |

| ข้อ<br>ที่                                   | ข้อความ                                                                               | ระดับความคิดเห็น      |             |                     |              |                        |
|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------|---------------------|--------------|------------------------|
|                                              |                                                                                       | จริง<br>มาก<br>ที่สุด | จริง<br>มาก | จริง<br>ปาน<br>กลาง | จริง<br>น้อย | จริง<br>น้อย<br>ที่สุด |
| ด้านอารมณ์ทางบวก (Positive Emotion : Affect) |                                                                                       |                       |             |                     |              |                        |
| 1                                            | ฉันรู้สึกว่าคุณมีความมั่นใจ                                                           |                       |             |                     |              |                        |
| 2                                            | ฉันรู้สึกมั่นใจหากได้ทำสิ่งต่าง ๆ ด้วย<br>ตนเอง                                       |                       |             |                     |              |                        |
| 3                                            | เวลามั่นใจฉันจะรู้สึกมีพลังในการทำสิ่ง<br>ต่าง ๆ                                      |                       |             |                     |              |                        |
| 4                                            | ไม่ว่าจะทำเรื่องอะไร ฉันคิดว่าจะทำสิ่ง<br>นั้นสำเร็จได้                               |                       |             |                     |              |                        |
| 5                                            | ฉันมั่นใจว่าเหตุการณ์ที่ยากลำบากจะ<br>ผ่านไปได้อย่างมีความสามารถและความ<br>อดทนของฉัน |                       |             |                     |              |                        |
| 6                                            | ฉันรู้สึกพึงพอใจในชีวิตตนเอง                                                          |                       |             |                     |              |                        |
| 7                                            | ฉันรู้สึกพอใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่                                                     |                       |             |                     |              |                        |

| ข้อ<br>ที่                                                                | ข้อความ                                                                                                                     | ระดับความคิดเห็น      |             |                     |              |                        |
|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------|---------------------|--------------|------------------------|
|                                                                           |                                                                                                                             | จริง<br>มาก<br>ที่สุด | จริง<br>มาก | จริง<br>ปาน<br>กลาง | จริง<br>น้อย | จริง<br>น้อย<br>ที่สุด |
| 8                                                                         | ฉันรู้สึกพอใจกับผลการเรียนของตนเอง                                                                                          |                       |             |                     |              |                        |
| 9                                                                         | ฉันรู้สึกพอใจในสัมพันธภาพกับเพื่อนในโรงเรียน                                                                                |                       |             |                     |              |                        |
| 10                                                                        | ฉันรู้สึกสนุกกับการเรียน                                                                                                    |                       |             |                     |              |                        |
| 11                                                                        | ฉันรู้สึกสนุกเมื่อได้ไปโรงเรียน                                                                                             |                       |             |                     |              |                        |
| 12                                                                        | ฉันรู้สึกสนุกกับการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ                                                                                       |                       |             |                     |              |                        |
| 13                                                                        | ฉันชอบทำสิ่งต่าง ๆ ที่มีความท้าทาย                                                                                          |                       |             |                     |              |                        |
| 14                                                                        | ฉันไม่ชอบงานที่ยาก                                                                                                          |                       |             |                     |              |                        |
| 15                                                                        | ฉันชอบงานที่ยาก เพราะคิดว่าเป็นโอกาสที่ทำให้ฉันพัฒนาตนเอง                                                                   |                       |             |                     |              |                        |
| <b>ด้านความเกี่ยวข้องกับสิ่งต่าง ๆ ในชีวิต (Engagement : Involvement)</b> |                                                                                                                             |                       |             |                     |              |                        |
| 16                                                                        | เมื่อมีปัญหาหรือเรื่องไม่สบายใจ ฉันหาคนปรึกษาพูดคุย                                                                         |                       |             |                     |              |                        |
| 17                                                                        | หากมีเรื่องแยะๆเกิดขึ้นในชีวิต ฉันจะหาวิธีเพื่อให้ทุกตนเองสบายใจขึ้น                                                        |                       |             |                     |              |                        |
| 18                                                                        | หากมีความไม่สบายใจหรือทำให้ ฉันสามารถหาเพื่อนหรือบุคคลอื่นพูดคุยเพื่อทำให้ตัวเองรู้สึกสบายใจ                                |                       |             |                     |              |                        |
| 19                                                                        | เมื่อฉันเริ่มรู้สึกว่าอารมณ์เริ่มซุ่มมั่ว ฉันจะรีบหาวิธีที่ทำให้อารมณ์กลับมาสู่สภาวะปกติ เช่น การเล่นเกม การฟังเพลง เป็นต้น |                       |             |                     |              |                        |
| 20                                                                        | เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นฉันมักจะมองแต่สิ่งที่ทำให้ตนเองรู้สึกแย่                                                                |                       |             |                     |              |                        |
| 21                                                                        | ฉันมองโลกในแง่ดีเสมอถึงแม้จะต้องอยู่ในสถานการณ์ที่ยากลำบาก                                                                  |                       |             |                     |              |                        |

| ข้อ<br>ที่                                                        | ข้อความ                                                                                 | ระดับความคิดเห็น      |             |                     |              |                        |
|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------|---------------------|--------------|------------------------|
|                                                                   |                                                                                         | จริง<br>มาก<br>ที่สุด | จริง<br>มาก | จริง<br>ปาน<br>กลาง | จริง<br>น้อย | จริง<br>น้อย<br>ที่สุด |
| 22                                                                | ในทุก ๆ สถานการณ์ที่เกิดขึ้น ฉันสามารถมองโลกในแง่ดีได้                                  |                       |             |                     |              |                        |
| 23                                                                | เมื่อเกิดปัญหาขึ้น ฉันมักจะมองไปในทิศทางบวกเสมอ                                         |                       |             |                     |              |                        |
| 24                                                                | ฉันคิดว่าอุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตคือสิ่งที่ช่วยให้ฉันแข็งแกร่งขึ้น              |                       |             |                     |              |                        |
| 25                                                                | เมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่ยุ่งยาก ฉันคิดเสมอว่าปัญหาทุกอย่างมีทางออกเสมอ                   |                       |             |                     |              |                        |
| 26                                                                | ฉันมองว่าปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตจะช่วยให้ฉันเก่งและพัฒนาตัวเองได้                       |                       |             |                     |              |                        |
| <b>ด้านเครือข่ายความสัมพันธ์ (Relationship network)</b>           |                                                                                         |                       |             |                     |              |                        |
| 27                                                                | ฉันรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อน                                                        |                       |             |                     |              |                        |
| 28                                                                | ฉันอยู่คนเดียวได้โดยไม่ต้องมีเพื่อน                                                     |                       |             |                     |              |                        |
| 29                                                                | ฉันรักษาน้ำใจเพื่อน เพราะคิดว่าสัมพันธภาพกับเพื่อนเป็นสิ่งสำคัญ                         |                       |             |                     |              |                        |
| 30                                                                | ฉันชอบชวนเพื่อนมาทำกิจกรรมร่วมกัน                                                       |                       |             |                     |              |                        |
| 31                                                                | ฉันมักจะหากิจกรรมใหม่ๆทำ เพื่อจะได้ทำความรู้จักกับเพื่อนใหม่ ๆ                          |                       |             |                     |              |                        |
| 32                                                                | ฉันไม่ค่อยอยากมีส่วนร่วมถ้าหากครูจัดกิจกรรมที่ต้องทำร่วมกับเพื่อน                       |                       |             |                     |              |                        |
| 33                                                                | ฉันคิดว่าการทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นจะทำให้ฉันได้รับมุมมองทางความคิดใหม่ ๆ จากผู้อื่นได้ |                       |             |                     |              |                        |
| <b>ด้านการมีความหมาย : จุดมุ่งหมาย (Meaningfulness : Purpose)</b> |                                                                                         |                       |             |                     |              |                        |
| 34                                                                | ฉันเชื่อว่าการเรียนและการทำกิจกรรมต่าง ๆ มีความสำคัญกับฉัน                              |                       |             |                     |              |                        |



| ข้อ<br>ที่                                                          | ข้อความ                                                               | ระดับความคิดเห็น      |             |                     |              |                        |
|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------|---------------------|--------------|------------------------|
|                                                                     |                                                                       | จริง<br>มาก<br>ที่สุด | จริง<br>มาก | จริง<br>ปาน<br>กลาง | จริง<br>น้อย | จริง<br>น้อย<br>ที่สุด |
| 35                                                                  | ฉันเชื่อว่าทุก ๆ งานที่ครูมอบหมายมีความหมายและความสำคัญกับฉัน         |                       |             |                     |              |                        |
| 36                                                                  | ฉันคิดว่าโลกนี้ยังมีสิ่งที่น่าสนใจเรียนรู้อีกมากมาย                   |                       |             |                     |              |                        |
| 37                                                                  | ฉันคิดว่ากิจกรรมต่าง ๆ นั้นมีสิ่งที่ดีซ่อนอยู่                        |                       |             |                     |              |                        |
| 38                                                                  | ฉันคิดว่าทุกกิจกรรมที่โรงเรียนจัดขึ้นมีสิ่งที่ทำให้ฉันได้เรียนรู้     |                       |             |                     |              |                        |
| 39                                                                  | ฉันมีเป้าหมายในชีวิต                                                  |                       |             |                     |              |                        |
| 40                                                                  | ทุกวันนี้ฉันใช้ชีวิตอยู่ไปวันๆโดยไม่มีเป้าหมาย                        |                       |             |                     |              |                        |
| 41                                                                  | ฉันรู้สึกว่าการใช้ชีวิตของฉันไร้เป้าหมาย                              |                       |             |                     |              |                        |
| 42                                                                  | ฉันรู้ว่าชีวิตฉันต้องการอะไร และจะต้องทำอะไรเพื่อให้ไปสู่เป้าหมายนั้น |                       |             |                     |              |                        |
| 43                                                                  | ฉันมีการวางแผนการดำเนินชีวิต                                          |                       |             |                     |              |                        |
| 44                                                                  | ฉันไม่ได้วางแผนการเรียนต่อในอนาคต                                     |                       |             |                     |              |                        |
| 45                                                                  | ฉันคิดว่าการวางแผนการดำเนินชีวิตจะทำให้ชีวิตเป็นไปในสิ่งที่ฉันต้องการ |                       |             |                     |              |                        |
| 46                                                                  | การทำกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยตนเองเป็นสิ่งที่ช่วยให้ฉันพบเป้าหมายในชีวิต    |                       |             |                     |              |                        |
| 47                                                                  | ฉันเชื่อว่าเป็นเรื่องยากที่จะค้นพบเป้าหมายในชีวิตด้วยตนเอง            |                       |             |                     |              |                        |
| <b>ด้านความสำเร็จ/การบรรลุผลสำเร็จ (Accomplishment/Achievement)</b> |                                                                       |                       |             |                     |              |                        |
| 48                                                                  | เมื่อเจองานที่ท้าทายฉันจะตั้งใจทำให้สำเร็จ                            |                       |             |                     |              |                        |

| ข้อ<br>ที่ | ข้อความ                                                                                      | ระดับความคิดเห็น      |             |                     |              |                        |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------|---------------------|--------------|------------------------|
|            |                                                                                              | จริง<br>มาก<br>ที่สุด | จริง<br>มาก | จริง<br>ปาน<br>กลาง | จริง<br>น้อย | จริง<br>น้อย<br>ที่สุด |
| 49         | เมื่อฉันทำงานที่ยาก ฉันมักทำไม่สำเร็จ                                                        |                       |             |                     |              |                        |
| 50         | ต่อให้งานที่ทำจะยากแค่ไหน ฉันจะพยายามทำสุดความสามารถเพื่อให้งานนั้นสำเร็จ                    |                       |             |                     |              |                        |
| 51         | ฉันคิดว่าการทำงานให้สำเร็จตรงเวลาคือสิ่งสำคัญ                                                |                       |             |                     |              |                        |
| 52         | เมื่อมีการบ้านยากๆหลายชิ้นในเวลาเดียวกัน ฉันจะพยายามและอดทนทำให้เสร็จในเวลาที่กำหนด          |                       |             |                     |              |                        |
| 53         | ฉันคิดว่าการทำงานให้สำเร็จตามเวลาที่กำหนด เป็นอีกอย่างหนึ่งที่จะทำให้ชีวิตฉันประสบความสำเร็จ |                       |             |                     |              |                        |
| 54         | ฉันมุ่งมั่นทำงานที่ครูมอบหมายให้สำเร็จตรงตามเวลาที่ครูกำหนด                                  |                       |             |                     |              |                        |
| 55         | ไม่ว่างานนั้นจะน่าสนใจหรือไม่ก็ตาม ฉันจะทำมันอย่างต่อเนื่องเพื่อให้งานสำเร็จ                 |                       |             |                     |              |                        |
| 56         | ฉันสามารถทำงานอย่างต่อเนื่องเพื่อให้สำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้                              |                       |             |                     |              |                        |
| 57         | ฉันจะอดทนทำงานให้สำเร็จตามเป้าหมายที่ฉันตั้งไว้                                              |                       |             |                     |              |                        |
| 58         | ถึงแม้เป็นงานที่ฉันไม่ถนัด แต่ฉันก็อดทนทำงานนั้นให้สำเร็จได้                                 |                       |             |                     |              |                        |

### การให้คะแนน

#### ข้อความทางบวก

ข้อ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 29, 30, 31, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 42, 43, 45, 46, 48, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58

|                |              |         |
|----------------|--------------|---------|
| จริงมากที่สุด  | มีค่าเท่ากับ | 5 คะแนน |
| จริงมาก        | มีค่าเท่ากับ | 4 คะแนน |
| จริงปานกลาง    | มีค่าเท่ากับ | 3 คะแนน |
| จริงน้อย       | มีค่าเท่ากับ | 2 คะแนน |
| จริงน้อยที่สุด | มีค่าเท่ากับ | 1 คะแนน |

#### ข้อความทางลบ

ข้อ 14, 20, 28, 32, 40, 41, 44, 47, 49

|                |              |         |
|----------------|--------------|---------|
| จริงมากที่สุด  | มีค่าเท่ากับ | 1 คะแนน |
| จริงมาก        | มีค่าเท่ากับ | 2 คะแนน |
| จริงปานกลาง    | มีค่าเท่ากับ | 3 คะแนน |
| จริงน้อย       | มีค่าเท่ากับ | 4 คะแนน |
| จริงน้อยที่สุด | มีค่าเท่ากับ | 5 คะแนน |

### การแปลผล

ค่าเฉลี่ยคะแนนรวมการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนทั้ง 5 ด้าน

| ค่าเฉลี่ย   | ความหมาย                                 |
|-------------|------------------------------------------|
| 4.51 - 5.00 | นักเรียนมีการมองโลกในแง่ดีในระดับสูงมาก  |
| 3.51 - 4.50 | นักเรียนมีการมองโลกในแง่ดีในระดับสูง     |
| 2.51 - 3.50 | นักเรียนมีการมองโลกในแง่ดีในระดับปานกลาง |
| 1.51 - 2.50 | นักเรียนมีการมองโลกในแง่ดีในระดับน้อย    |
| 1.00 - 1.50 | นักเรียนมีการมองโลกในแง่ดีในระดับน้อยมาก |

### สรุปกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดี

| ครั้งที่ | องค์ประกอบ           | กิจกรรม          | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | เทคนิคที่ใช้                                                                                                                                                  | เวลา       |
|----------|----------------------|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 1        | -                    | การ<br>ปฐมนิเทศ  | 1. เพื่อสร้างความคุ้นเคย<br>และสัมพันธ์ภาพที่ดี<br>ระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน<br>และระหว่างเพื่อนใน<br>ห้องเรียนที่เข้าร่วม<br>กิจกรรม<br>2. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจ<br>ถึงวัตถุประสงค์ของ<br>โปรแกรมกิจกรรมแนะ<br>แนวเพื่อเสริมสร้างการ<br>มองโลกในแง่ดี<br>3. เพื่อให้นักเรียนทราบ<br>ถึงแนวทางการจัด<br>กิจกรรม กติกา<br>กำหนดการ จำนวนครั้ง<br>วัน เวลา และระยะเวลา<br>ในการเข้าร่วมกิจกรรม | 1. เทคนิคเชิง<br>สร้างสรรค์โดยใช้<br>เทคนิควาดภาพตัวเอง<br>( Self-portrait )<br>2. เทคนิคบรรยาย<br>3. การตั้งคำถาม                                            | 50<br>นาที |
| 2        | ด้านอารมณ์<br>ทางบวก | I love<br>myself | 1. เพื่อให้นักเรียน<br>สามารถบอกสิ่งที่พึง<br>พอใจในชีวิตตนเอง<br>2. เพื่อให้นักเรียนมีความ<br>พึงพอใจในชีวิตของ<br>ตนเอง<br>3. นักเรียนสามารถบอก<br>วิธีการเสริมสร้างความ<br>มั่นใจในตนเอง                                                                                                                                                                                                    | 1. เทคนิคเชิง<br>สร้างสรรค์โดยใช้<br>เทคนิคฉันชอบตัวเอง<br>เพราะ... (I like me<br>because)<br>2. เทคนิคการสอน<br>โดยการใช้กรณี<br>ตัวอย่าง<br>3. การตั้งคำถาม | 50<br>นาที |

| ครั้งที่ | องค์ประกอบ                                         | กิจกรรม                  | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                                                                               | เทคนิคที่ใช้                                                    | เวลา       |
|----------|----------------------------------------------------|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------|
| 3        | ด้านอารมณ์<br>ทางบวก                               | Challenges<br>in my life | 1. เพื่อให้นักเรียน<br>สามารถบอกถึงเป้าหมาย<br>ท้าทายในการดำเนินชีวิต<br>2. เพื่อให้นักเรียน<br>สามารถวางแผนในการ<br>ทำเป้าหมายท้าทาย<br>3. เพื่อให้นักเรียนสามารถ<br>บอกวิธีการที่ทำให้เกิด<br>ความสนุกในการดำเนิน<br>ชีวิต                               | 1. เทคนิคการสอน<br>โดยการใช้กรณี<br>ตัวอย่าง<br>2. การตั้งคำถาม | 50<br>นาที |
| 4        | ด้านความ<br>เกี่ยวข้องกับ<br>สิ่งต่าง ๆ<br>ในชีวิต | ทุกปัญหามี<br>ทางออก     | 1. เพื่อให้นักเรียน<br>สามารถบอกถึง<br>เหตุการณ์ที่ทำให้เกิด<br>อารมณ์ทางลบ<br>2. เพื่อให้นักเรียน<br>สามารถบอกวิธีการ<br>จัดการกับอารมณ์ทางลบ<br>ที่เกิดขึ้น<br>3. เพื่อให้นักเรียน<br>สามารถบอกถึงความรู้สึก<br>จากการระบายสิ่งที่ไม่<br>สบายใจให้ผู้ฟัง | 1. เทคนิคการระดม<br>สมอง<br>2. การตั้งคำถาม                     | 50<br>นาที |

| ครั้งที่ | องค์ประกอบ                             | กิจกรรม               | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                                                                                                          | เทคนิคที่ใช้                                                                                                                                                     | เวลา    |
|----------|----------------------------------------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 5        | ด้านความเกี่ยวข้องกับสิ่งต่างๆ ในชีวิต | มุมมองบวกชีวิตดี      | 1. เพื่อให้ให้นักเรียนสามารถบอกสาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง<br>2. เพื่อให้ให้นักเรียนสามารถบอกความรู้สึกที่มีต่อปัญหาที่เกิดขึ้น<br>3. เพื่อให้ให้นักเรียนสามารถมองด้านบวกของปัญหาหรือสิ่งที่ทำให้ไม่สบายใจ<br>4. เพื่อให้ให้นักเรียนสามารถบอกวิธีการแก้ปัญหาจากมุมมองในปัจจุบัน | 1. เทคนิคเชิงสร้างสรรค์ โดยใช้เทคนิควงล้อความรู้สึก (Feeling wheel)<br>2. เทคนิคเชิงสร้างสรรค์ โดยใช้เทคนิคเส้นทางชีวิต (Time-line technique)<br>2. การตั้งคำถาม | 50 นาที |
| 6        | ด้านเครือข่ายความสัมพันธ์              | Relationship building | 1. เพื่อให้ให้นักเรียนสามารถบอกถึงวิธีการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น<br>2. เพื่อให้ให้นักเรียนสามารถบอกวิธีการรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น<br>3. เพื่อให้ให้นักเรียนสามารถบอกคุณสมบัติของการเป็นเพื่อนที่ดี                                                                               | 1. เทคนิคการใช้บทบาทสมมติ<br>2. เทคนิคการสร้างแผนผังความคิด<br>3. เทคนิคการบรรยาย<br>4. การตั้งคำถาม                                                             | 50 นาที |

| ครั้งที่ | องค์ประกอบ                             | กิจกรรม                         | วัตถุประสงค์                                                                                                                                   | เทคนิคที่ใช้                                                                                                                    | เวลา       |
|----------|----------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 7        | ด้านเครือข่าย<br>ความสัมพันธ์          | Friends<br>society              | 1. เพื่อให้นักเรียนรู้สึกมี<br>ความสุขเมื่อได้ทำ<br>กิจกรรมร่วมกับเพื่อน<br>2. เพื่อให้นักเรียนบอก<br>ประโยชน์ของการทำ<br>กิจกรรมร่วมกับเพื่อน | 1. เทคนิคการใช้เกม<br>2. เทคนิคการบรรยาย<br>3. เทคนิคการ<br>อภิปรายแบบกลุ่ม<br>ย่อย<br>4. การตั้งคำถาม                          | 50<br>นาที |
| 8        | ด้านการมี<br>ความหมาย :<br>จุดมุ่งหมาย | การเรียนรู้<br>สำคัญ<br>อย่างไร | 1. เพื่อให้นักเรียน<br>สามารถบอกถึง<br>ความสำคัญของการเรียน<br>ในแต่ละวิชา<br>2. เพื่อให้นักเรียนเห็น<br>ความสำคัญของการทำ<br>กิจกรรมต่าง ๆ    | 1. เทคนิคการระดม<br>สมอง<br>2. เทคนิคการสร้าง<br>แผนผังความคิด<br>3. การตั้งคำถาม                                               | 50<br>นาที |
| 9        | ด้านการมี<br>ความหมาย :<br>จุดมุ่งหมาย | Plan for<br>goal                | 1. เพื่อให้นักเรียน<br>สามารถบอกเป้าหมายใน<br>ชีวิตได้<br>2. เพื่อให้นักเรียน<br>สามารถวางแผนชีวิตได้<br>ด้วยตนเอง                             | 1. เทคนิคเชิง<br>สร้างสรรค์ โดยใช้<br>เทคนิคเป้าหมายของ<br>ฉัน (My goals)<br>2. เทคนิคการใช้กรณี<br>ตัวอย่าง<br>3. การตั้งคำถาม | 50<br>นาที |

| ครั้งที่ | องค์ประกอบ                                  | กิจกรรม                | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                                                                                                            | เทคนิคที่ใช้                                                                                                                  | เวลา       |
|----------|---------------------------------------------|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 10       | ด้าน<br>ความสำเร็จ/<br>การบรรลุผล<br>สำเร็จ | ทำท่ายู่<br>ความสำเร็จ | 1. เพื่อให้นักเรียนบอกถึง<br>ความรู้สึกรู้สึกจากการทำงาน<br>ที่มีความท้าทายสำเร็จ<br>2. เพื่อให้นักเรียนเห็น<br>ประโยชน์จากการทำงาน<br>ที่ยากและท้าทาย<br>3. เพื่อให้นักเรียน<br>สามารถบอกวิธีปฏิบัติตน<br>เมื่อเจองานที่ท้าทาย                                                         | 1. เทคนิคเชิง<br>สร้างสรรค์ เทคนิคลูก<br>อมหลากสี (Colored<br>candy technique)<br>2. เทคนิคการระดม<br>สมอง<br>3. การตั้งคำถาม | 50<br>นาที |
| 11       | ด้าน<br>ความสำเร็จ/<br>การบรรลุผล<br>สำเร็จ | My work<br>schedule    | 1. เพื่อให้นักเรียน<br>สามารถกำหนด<br>เป้าหมายในการทำงาน<br>2. เพื่อให้นักเรียน<br>สามารถวางแผนการ<br>ทำงาน<br>3. เพื่อให้นักเรียน<br>สามารถบอกวิธีการ<br>ทำงานเพื่อให้สำเร็จตรง<br>ตามเวลาที่กำหนด<br>4. เพื่อให้นักเรียน<br>สามารถบอกข้อดีของการ<br>ทำงานสำเร็จตรงตาม<br>เวลาที่กำหนด | 1. เทคนิคเชิง<br>สร้างสรรค์ โดยใช้<br>เทคนิคเป้าหมายของ<br>ฉัน (My Goal)<br>2. การตั้งคำถาม                                   | 50<br>นาที |



| ครั้งที่<br>ที่ | องค์ประกอบ | กิจกรรม        | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | เทคนิคที่ใช้                                           | เวลา    |
|-----------------|------------|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------|
| 12              | -          | การปัจฉิมนิเทศ | <p>1. เพื่อให้นักเรียนได้ ทบทวนและสรุปสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดี</p> <p>2. เพื่อให้นักเรียนประเมินตนเองในเรื่องการมองโลกในแง่ดีว่ามีความเปลี่ยนแปลงมากน้อยเพียงใด</p> <p>3. เพื่อเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ซักถามและให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม</p> <p>4. เพื่อให้นักเรียนทำแบบวัดการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นหลังเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น</p> <p>5. เพื่อยุติการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น</p> | <p>1. เทคนิคการอภิปรายกลุ่ม</p> <p>2. การตั้งคำถาม</p> | 50 นาที |

## กิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น

### ครั้งที่ 1

ชื่อกิจกรรม การปฐมนิเทศ

ระยะเวลา 50 นาที

\*\*\*\*\*

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยและสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน และระหว่างเพื่อนในห้องเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม
2. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ของโปรแกรมกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดี
3. เพื่อให้นักเรียนทราบถึงแนวทางการจัดกิจกรรม กติกา กำหนดการ จำนวนครั้ง วัน เวลา และระยะเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรม

#### สาระสำคัญ

การปฐมนิเทศ เป็นกิจกรรมที่สร้างความเข้าใจและข้อตกลงระหว่างผู้วิจัยและนักเรียน นักเรียนได้ทราบแนวทางเกี่ยวกับการเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดีโดยชุดกิจกรรมแนะแนว นอกจากนี้กิจกรรมปฐมนิเทศเป็นการสร้างสัมพันธภาพอันดีระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียนและระหว่างนักเรียนและเพื่อนในห้องเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม เพื่อให้สามารถดำเนินกิจกรรมไปด้วยความเรียบร้อยและราบรื่น

#### เทคนิคที่ใช้

1. เทคนิคเชิงสร้างสรรค์ โดยใช้เทคนิควาดภาพตัวเอง ( Self-portrait ) กิจกรรมรู้ใหม่ใครเคย
2. เทคนิคบรรยาย
3. การตั้งคำถาม

#### สื่อและอุปกรณ์

1. ตารางกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดี
2. กระดาษ A4
3. ที่คั่นหนังสือ
4. สีไม้ สีเมจิก ปากกาสี

## 5. อุปกรณ์เครื่องเขียน

### วิธีดำเนินการ

#### ชั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายต้อนรับนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมพร้อมทั้งแนะนำตนเอง เพื่อเป็นการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน

2. ผู้วิจัยใช้เทคนิคบรรยาย (สุนันทา พลับแดง. 2554: 102) โดยกล่าวถึงกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น ซึ่งแจ้งวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมกิจกรรม โครงสร้างการจัดกิจกรรม กติกา ข้อตกลงในการเข้าร่วมกิจกรรม กำหนดการ จำนวนครั้ง วัน เวลา และระยะเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรม จากนั้นผู้วิจัยแจกตารางกำหนดการทำกิจกรรมให้นักเรียนคนละ 1 แผ่น เพื่อให้นักเรียนศึกษาแนวทางการจัดกิจกรรม

3. ผู้วิจัยกล่าวถึงกิจกรรมในครั้งที่ 1 เรื่องการปฐมนิเทศ เพื่อเป็นการสร้างความคุ้นเคยและสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน และระหว่างเพื่อนในห้องเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม

#### ขั้นตอนกิจกรรม

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนทำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อให้นักเรียนมีความคุ้นเคยและมีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกัน โดยใช้เทคนิคสร้างสรรค์ในการทำกิจกรรม “รู้ไหมใครเอ่ย” (สกล วรรณศิริ. 2559: 132; อ้างอิงจาก Kroehnert. 2005: 56)

#### กิจกรรม “รู้ไหมใครเอ่ย” มีวิธีการดังนี้

1. ผู้วิจัยแจกกระดาษ A4 ให้นักเรียนคนละ 1 แผ่น
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนตนเองถึงเอกลักษณ์ ความสามารถ จุดเด่นของตนเอง ให้นักเรียนสื่อออกมาเป็นภาพวาด โดยวาดภาพตนเองลงบนกระดาษ A4 ซึ่งภาพวาดนั้นจะต้องแสดงถึงเอกลักษณ์ของตนเอง หรือบ่งบอกถึงจุดเด่นและความสามารถของตนเอง พร้อมทั้งเขียนลายเซ็นกำกับลงในกระดาษ โดยกระดาษที่นักเรียนวาดรูปจะต้องไม่เขียนชื่อ-นามสกุล ชื่อเล่น หรือข้อมูลส่วนตัวใด ๆ ของตนเองลงในกระดาษ ผู้วิจัยกำหนดเวลาในการวาดภาพ 10 นาที
3. เมื่อนักเรียนวาดภาพเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยเก็บรวบรวมภาพวาดของนักเรียนทุกคน จากนั้นแจกภาพวาดสลับกันกับนักเรียนในห้องเรียน โดยนักเรียนจะได้ภาพวาดของเพื่อนคนอื่น ๆ ในห้องเรียน
4. ให้นักเรียนตามหาเพื่อนที่เป็นเจ้าของภาพวาดที่นักเรียนได้ ผู้วิจัยกำหนดเวลา 10 นาที เมื่อนักเรียนตามหาเจ้าของภาพได้แล้วให้ถามคำถามเพื่อน ดังนี้

4.1 ชื่อ-นามสกุล

4.2 ชื่อเล่น

4.3 สิ่งดี ๆ ที่เคยคิดต่อตนเอง 1 อย่าง

4.4 สิ่งที่ไม่ดีที่เคยคิดต่อตนเอง 1 อย่าง

2. ผู้วิจัยให้นักเรียนออกมานำเสนอข้อมูลเกี่ยวกับรูปภาพของเพื่อนหน้าชั้นเรียน จำนวน 5 คน โดยการสุ่มหรือการอาสาสมัครของนักเรียน จากนั้นผู้วิจัยตั้งคำถามเพื่อให้นักเรียนได้สำรวจความคิดและความรู้สึกของตนเองว่า “นักเรียนรู้สึกอย่างไรจากการทำกิจกรรมรู้ไหมใครเอ่ย” และ “นักเรียนคิดว่ากิจกรรมนี้มีประโยชน์อย่างไร” 3. ผู้วิจัยกล่าวถึงหัวข้อ “สิ่งดี ๆ ที่เคยคิดกับตนเอง” และ “สิ่งที่ไม่ดีที่เคยคิดต่อตนเอง” เชื่อมโยงกับเรื่องการเมืองโลกในแง่ดี และการมองโลกในแง่ร้าย

4. ผู้วิจัยใช้เทคนิคบรรยาย (สุนันทา พลับแดง, 2554: 102) เพื่ออธิบายเนื้อหาบทเรียนให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องการเมืองโลกในแง่ดีเพิ่มขึ้น โดยอธิบายถึงความหมาย ความสำคัญ และประโยชน์ของการมองโลกในแง่ดี หลังจากทีอธิบายเสร็จเรียบร้อยแล้วผู้วิจัยแจกที่คั่นหนังสือให้นักเรียนคนละ 1 อัน ซึ่งทำจากกระดาษแข็ง จากนั้นให้นักเรียนเขียนเป็นข้อความหรือวาดรูปที่สื่อถึงการมองโลกในแง่ดี เพื่อเป็นการให้นักเรียนได้สรุปความคิดที่มีต่อเรื่องการเมืองโลกในแง่ดี ผู้วิจัยกำหนดเวลา 5 นาที นักเรียนสามารถนำที่คั่นหนังสือไปใช้งานได้ตามความต้องการของตนเอง

5. ผู้วิจัยให้นักเรียนอาสาสมัครหรือสุ่มนักเรียน 3 คนออกมาสรุปความรู้และสิ่งที่ได้รับจากการปฏิบัติกิจกรรมในวันนี้

### ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยพูดทบทวนเนื้อหาของกิจกรรมในครั้งนี้ จากนั้นผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปผลและสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรม

### การประเมินผล

1. การสังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วมของนักเรียนในการทำกิจกรรม
2. สังเกตการแสดงความคิดเห็นของนักเรียนในการทำกิจกรรม
3. ผู้วิจัยสังเกตจากแบบการปฏิบัติกิจกรรม
4. ที่คั่นหนังสือ
5. รูปภาพของนักเรียน

กำหนดภารกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น

| ครั้งที่ | เรื่อง                  |
|----------|-------------------------|
| 1        | การปฐมนิเทศ             |
| 2        | I love myself           |
| 3        | Challenges in my life   |
| 4        | ทุกปัญหามีทางออก        |
| 5        | มุมมองบวกชีวิตดี        |
| 6        | Relationship building   |
| 7        | Friends society         |
| 8        | การเรียนรู้สำคัญอย่างไร |
| 9        | Plan for goal           |
| 10       | ทำทนายสู่ความสำเร็จ     |
| 11       | My work schedule        |
| 12       | การปัจฉิมนิเทศ          |

## กิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น

### ครั้งที่ 3

ชื่อกิจกรรม Challenges in my life

ระยะเวลา 50 นาที

\*\*\*\*\*

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกถึงเป้าหมายท้าทายในการดำเนินชีวิต
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถวางแผนในการทำเป้าหมายท้าทาย
3. เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกวิธีการที่ทำให้เกิดความสุขในการดำเนินชีวิต

#### สาระสำคัญ

การรู้สึกสนุกกับการดำเนินชีวิตและการชอบความท้าทายในการดำเนินชีวิต เป็นแรงกระตุ้นให้บุคคลใช้ชีวิตอย่างมีความสุข บางครั้งอาจเป็นการชอบทำงานที่ท้าทายความสามารถของตนเอง ซึ่งเป็นส่วนช่วยให้บุคคลมีความพยายามในการทำสิ่งต่าง ๆ และเกิดการพัฒนาศักยภาพและความสามารถของตนเอง ส่งผลให้เกิดผลดีต่อตนเองตลอดจนเกิดอารมณ์ทางบวกในการดำเนินชีวิต

#### เทคนิคที่ใช้

1. เทคนิคการสอนโดยใช้กรณีตัวอย่าง
2. การสอนแบบตั้งคำถาม

#### สื่อและอุปกรณ์

1. วีดิทัศน์ เรื่อง Top Secret วัยรุ่นพันล้าน (Official Trailer)
2. วีดิทัศน์ เรื่อง [Interview] เจียดยาย!! สาวไทยคนแรกผู้พิชิต 7 ยอดสูงสุดของโลก "เส้นชัยไม่ได้อยู่ข้างบน"
3. ใบงานที่ 2 “เรื่อง Challenges in my life”
4. อุปกรณ์เครื่องเขียน

## วิธีดำเนินการ

### ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน และชักชวนนักเรียนพูดบทบทเรียนในครั้งที่ผ่านมาในเรื่องความมั่นใจในตนเองและความพึงพอใจในชีวิต
2. ผู้วิจัยบอกถึงวัตถุประสงค์ของการทำกิจกรรมในครั้งนี้ 3 ว่าการทำกิจกรรมในครั้งนี้จะแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ 1. เพื่อให้นักเรียนบอกเป้าหมายท้าทายในชีวิตของตนเอง พร้อมทั้งวางแผนเพื่อให้ไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกวิธีการที่ทำให้นักเรียนเกิดความสุขหรือมีความสุขในการดำเนินชีวิต
3. ผู้วิจัยตั้งคำถามโดยสอบถามนักเรียนว่า “นักเรียนเคยทำสิ่งที่ท้าทายในชีวิตหรือไม่และสิ่งนั้นคืออะไร” ผู้วิจัยยกตัวอย่างประกอบเกี่ยวกับสิ่งที่ท้าทายเพื่อให้นักเรียนมีความเข้าใจมากยิ่งขึ้น เช่น ตั้งเป้าหมายว่าจะทำเกรดเฉลี่ยให้ดีขึ้นกว่าเทอมที่แล้ว จากนั้นก็ท้าทายตนเองว่าจะทำได้ตามที่ตั้งเป้าหมายไว้หรือไม่ ขณะเดียวกันก็มีความรู้สึกสนุกกับการลงมือทำที่จะไปให้ถึงเป้าหมายนั้น และเปิดโอกาสให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น จากนั้นผู้วิจัยพูดสรุปเกี่ยวกับเรื่องความท้าทายในการดำเนินชีวิต ซึ่งคนเราอาจมีเรื่องท้าทายแตกต่างกันออกไป การที่เราได้ทำในสิ่งที่ท้าทายเปรียบเสมือนการเอาชนะใจตนเอง เมื่อทำสำเร็จแล้วจะทำให้เราเกิดความรู้สึกทางบวกขึ้นกับตนเอง และรู้สึกสนุกกับการดำเนินชีวิต

### ขั้นตอนกิจกรรม

1. ผู้วิจัยเริ่มบทเรียนโดยการใช้เทคนิคการสอนการใช้กรณีตัวอย่าง (สุนันทา พลับแดง. 2554: 114) โดยการให้ดูวิดีโอทัศนบุคคลตัวอย่างที่ทำการท้าทายในชีวิต ดังนี้ 1.) เรื่อง Top Secret วิทยุพันธุ์พันธุ์ (Official Trailer) (<https://www.youtube.com/watch?v=3jocFB7TZaQ>) ซึ่งเป็นวิดีโอเกี่ยวกับชีวิตของวันรุ่นคนหนึ่งที่ต้องเผชิญกับความท้าทายต่าง ๆ ในชีวิต 2.) [Interview] เจียตตาย!! สาวไทยคนแรกผู้พิชิต 7 ยอดสูงสุดของโลก "เส้นชัยไม่ได้อยู่ข้างบน" (<https://www.youtube.com/watch?v=rdaMzM-TcZM>) ซึ่งเป็นคลิปวิดีโอเกี่ยวกับหญิงไทยที่ไปผจญภัยปีนยอดเขาที่มีความท้าทาย
2. เมื่อดูคลิปวิดีโอเสร็จเรียบร้อยแล้ว ให้นักเรียนพูดถึงความรู้สึกที่มีต่อบุคคลตัวอย่างในวิดีโอ จากนั้นผู้วิจัยพูดสรุปประวัติของบุคคลในวิดีโอ และร่วมกันพูดคุยถึงความท้าทายในการดำเนินชีวิตของบุคคลตัวอย่าง พร้อมทั้งให้ข้อคิดในการใช้ชีวิตที่มีเป้าหมายและมีความสุข

3. ผู้วิจัยให้นักเรียนคิดทบทวนเกี่ยวกับชีวิตและเป้าหมายในชีวิตที่มีความท้าทายของตนเองว่า “เป้าหมายที่มีความท้าทายมากที่สุดในชีวิตของนักเรียนคืออะไร” จากนั้นผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น

4. ผู้วิจัยให้นักเรียนทำใบงานที่ 2 “เรื่อง Challenges in my life” กำหนดเวลา 20 นาที

5. เมื่อนักเรียนทำใบงานเสร็จเรียบร้อยแล้ว ให้นักเรียนอาสาสมัครหรือสุ่มนักเรียน 3 คน ออกมานำเสนอใบงานหน้าชั้นเรียน จากนั้นผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงการทำสิ่งที่มีความท้าทาย และการรู้สึกมีความสุขและสนุกในการดำเนินชีวิต

### ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปบทเรียน และสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมในวันนี้

### การประเมินผล

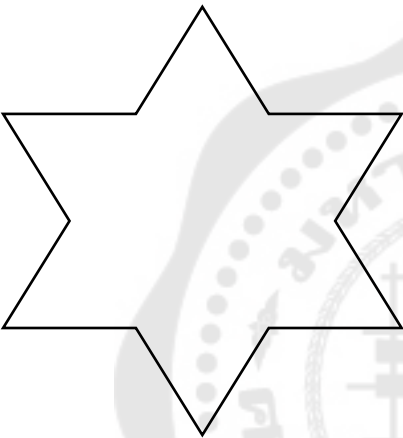
1. การสังเกตจากความสนใจและการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม
2. สังเกตการแสดงความคิดเห็นของนักเรียนในการทำกิจกรรม
3. ผู้วิจัยสังเกตจากแบบการปฏิบัติกิจกรรม
4. ใบงานที่ 2 “เรื่อง Challenges in my life”



## ใบงานที่ 2 เรื่อง Challenges in my life

### + ตอนที่ 1

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนเขียนเป้าหมายของตนเองที่มีความท้าทาย และวางแผนเพื่อให้ไปสู่เป้าหมายนั้น

| MY GOAL                                                                            | PLANNING                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; height: 40px; margin: 5px 0;"></div>   |
|                                                                                    |  <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; height: 40px; margin: 5px 0;"></div>   |
|                                                                                    |  <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; height: 40px; margin: 5px 0;"></div>  |
|                                                                                    |  <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; height: 40px; margin: 5px 0;"></div> |

### + ตอนที่ 2

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนเขียนความหมายของ “ความสุข” ในมุมมองของตนเอง พร้อมทั้งบอกวิธีการที่ทำให้นักเรียนมีความสุขในการดำเนินชีวิต

|                                                                                                                 |                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p style="text-align: center;"><b>“ความสุข” หมายถึง</b></p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> | <p style="text-align: center;"><b>นักเรียนจะอย่างไรให้<br/>ตนเองมีความสุข</b></p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## กิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น

### ครั้งที่ 5

ชื่อกิจกรรม มุมมองบวกชีวิตดี

ระยะเวลา 50 นาที

\*\*\*\*\*

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกสาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกความรู้สึกที่มีต่อปัญหาที่เกิดขึ้น
3. เพื่อให้นักเรียนสามารถมองด้านบวกของปัญหาหรือสิ่งที่ไม่สบายใจ
4. เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกวิธีการแก้ปัญหาจากมุมมองในปัจจุบัน

#### สาระสำคัญ

การที่บุคคลมีความคิดหรือมุมมองทางด้านบวกต่อสถานการณ์ที่ไม่ดีหรือปัญหาต่าง ๆ จะส่งผลให้บุคคลมีความความเข้าใจ เกิดการยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้น และสามารถหามุมมองที่เป็นประโยชน์ทางด้านบวกจากสิ่งนั้น ๆ เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น นอกจากนี้ยังส่งผลถึงอารมณ์ทำให้อารมณ์คงที่ พร้อมรับการเปลี่ยนแปลงหรือปัญหาต่าง ๆ ในอนาคตได้

#### เทคนิคที่ใช้

1. เทคนิคเชิงสร้างสรรค์ โดยใช้เทคนิควงล้อความรู้สึก (Feeling wheel) กิจกรรมลูกโป่งสีอารมณ์

2. เทคนิคเชิงสร้างสรรค์ โดยใช้เทคนิคเส้นทางชีวิต (Time-line technique) กิจกรรมมุมมองบวกชีวิตดี

2. การสอนแบบตั้งคำถาม

#### สื่อและอุปกรณ์

1. ลูกโป่ง
2. ใบงานที่ 4 เรื่อง “มุมมองบวกชีวิตดี”
3. ปากกาเมจิก
4. อุปกรณ์เครื่องเขียน

## วิธีดำเนินการ

### ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน และชักชวนนักเรียนพูดทบทวนถึงกิจกรรมที่ได้ทำในคาบเรียนที่แล้ว จากนั้นผู้วิจัยบอกถึงวัตถุประสงค์ของการทำกิจกรรมในครั้งนี้ที่ 5 ว่าการทำกิจกรรมในครั้งนี้จะเป็นการที่ให้นักเรียนได้คิดทบทวนเกี่ยวกับชีวิตของตนเองตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันว่ามีเรื่องราวใด ๆ เกิดขึ้นกับนักเรียนบ้าง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องที่ดีหรือไม่ดี นอกจากนี้ได้ฝึกให้นักเรียนคิดหาวิธีการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในอดีตจากมุมมองปัจจุบัน และมองปัญหาไปในทิศทางบวกจากการทำใบงานเรื่อง “มุมมองบวกชีวิตดี”

2. ผู้วิจัยพูดถึงการแสดงอารมณ์ต่าง ๆ ของคนเราแต่ละวัน โดยผู้วิจัยยกตัวอย่างการแสดงอารมณ์และการจัดการกับอารมณ์ของตนเองว่า “เมื่อเวลาที่ตนเองรู้สึกเศร้าใจ เสียใจ มักจะคุยกับเพื่อนสนิทเพื่อพูดคุยถึงปัญหาที่เกิดขึ้น ซึ่งจะทำให้รู้สึกสบายใจมากขึ้น” จากนั้นผู้วิจัยตั้งคำถามเพื่อให้นักเรียนสำรวจความรู้สึกของตนเองว่า “ใน 1 วัน นักเรียนมีความรู้สึกทางลบ เช่น อารมณ์โกรธ เสียใจ เศร้าใจ ผิดหวัง อะไรบ้าง มากน้อยแค่ไหน และนักเรียนมีวิธีการจัดการกับอารมณ์เหล่านั้นได้อย่างไร”

3. ผู้วิจัยให้นักเรียนทำกิจกรรม “ลูกโป่งสีอารมณ์” (สกล วรรณเจริญศรี. 2560 : 148; อ้างอิงจาก Senn. 2008)

### กิจกรรม “ลูกโป่งสีอารมณ์” มีวิธีการเล่น ดังนี้

1. ผู้วิจัยแจกลูกโป่งให้นักเรียนคนละ 1 ลูก และให้นักเรียนเป่าลูกโป่ง
2. ผู้วิจัยแจกปากกาเมจิกให้นักเรียน เพื่อให้นักเรียนวาดรูปสัญลักษณ์แสดงอารมณ์ เช่น รูปหน้ายิ้ม หน้าบึ้ง หน้าเศร้า เป็นต้น โดยให้นักเรียนวาดรูปสัญลักษณ์แสดงอารมณ์ที่ตรงกับความรู้สึกของตนเองในช่วงเวลานี้
3. ผู้วิจัยสุ่มนักเรียนนำเสนอเกี่ยวกับภาพวาดสัญลักษณ์แสดงอารมณ์ที่นักเรียนวาด พร้อมกับสอบถามถึงสาเหตุที่ทำให้นักเรียนเกิดความรู้สึกเช่นนี้ สำหรับนักเรียนที่วาดรูปสีอารมณ์ทางลบ ผู้วิจัยให้นักเรียนหาวิธีการจัดการกับอารมณ์ทางลบเพื่อปรับเปลี่ยนเป็นอารมณ์ทางบวก

4. เมื่อทำกิจกรรมลูกโป่งสีอารมณ์เสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยพูดถึงเรื่องอารมณ์ต่าง ๆ ที่แสดงออกในแต่ละวันเชื่อมโยงกับสถานการณ์ที่ดีและไม่ดี ถ้าเกิดว่านักเรียนต้องเผชิญอยู่ใน

สถานการณ์ที่ดี ก็จะส่งผลให้นักเรียนมีอารมณ์และเกิดความรู้สึกที่ดีในวันนั้น แต่ถ้านักเรียนต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ยากลำบากหรือต้องเจอกับปัญหาต่าง ๆ ที่ทำให้นักเรียนเกิดความรู้สึกทางลบก็อาจจะส่งผลให้นักเรียนรู้สึกไม่ดีตลอดทั้งวัน

5. ผู้วิจัยยกเหตุการณ์ที่มีผลต่อความรู้สึก 1 สถานการณ์ “ถ้าครูมอบหมายงานหลายอย่างจนนักเรียนทำงานส่งไม่ทัน นักเรียนจะเกิดความรู้สึกอย่างไร และจะมีวิธีการจัดการกับเหตุการณ์นี้อย่างไร” จากนั้นผู้วิจัยถามนักเรียนต่อว่า “นักเรียนเห็นประโยชน์อะไรบ้างจากสถานการณ์นี้” ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันวิเคราะห์ถึงประเด็นดังกล่าว

### ขั้นตอนกิจกรรม

1. ผู้วิจัยเริ่มกิจกรรมโดยการให้นักเรียนคิดถึงสิ่งต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตของตนเอง โดยใช้คำพูดดังนี้ “ให้นักเรียนหลับตาและนึกถึงช่วงชีวิตที่ผ่านมา อาจจะมีเหตุการณ์ที่ดีและไม่ดีผ่านเข้ามาในชีวิต เหตุการณ์ใดบ้างที่มีผลต่อความรู้สึกของนักเรียน ผู้วิจัยให้นักเรียนมอย้อนกลับไปและคิดในมุมมองของปัจจุบันว่า นักเรียนจะมีวิธีการจัดการกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างไร” กำหนดเวลา 3 นาที

2. ผู้วิจัยใช้เทคนิคเชิงสร้างสรรค์ โดยให้นักเรียนทำใบงานที่ 4 “เรื่องมุมมองบวกชีวิตดี” (สกล วรเจริญศรี. 2560: 154; อ้างอิงจาก Geldard and Geldard. 1999) กำหนดเวลาในการทำใบงาน 20 นาที

3. เมื่อนักเรียนทำใบงานเสร็จเรียบร้อยแล้ว ให้นักเรียน 3 คนออกมานำเสนอใบงานของตนเองหน้าชั้นเรียน พร้อมทั้งให้นักเรียนพูดถึงความรู้สึกหลังจากที่ได้ทำกิจกรรมในวันนี้

### ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปบทเรียน และสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมในวันนี้

### การประเมินผล

1. การสังเกตจากความสนใจและการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม
2. สังเกตการแสดงความคิดเห็นของนักเรียนในการทำกิจกรรม
3. ผู้วิจัยสังเกตจากแบบการปฏิบัติกิจกรรม
4. ใบงานที่ 4 “เรื่องมุมมองบวกชีวิตดี”

## ใบงานที่ 4 เรื่องมุมมองบวกชีวิตดี

### ตอนที่ 1

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนเขียนเหตุการณ์ที่มีผลต่อความรู้สึกทั้งดีและไม่ดี ตั้งแต่แรกเกิดหรือตั้งแต่เหตุการณ์ที่จำได้ จนกระทั่งเหตุการณ์ในปัจจุบัน

**\*หมายเหตุ** เหตุการณ์ทางบวกอยู่ด้านบน เหตุการณ์ทางลบอยู่ด้านล่าง

แรกเกิด

ปัจจุบัน



## 🌈 ตอนที่ 2

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนเลือกเหตุการณ์ด้านลบมา 1 เหตุการณ์ที่มีผลต่อความรู้สึกของนักเรียน  
จากนั้นตอบคำถามลงในช่องว่าง

1. เหตุการณ์ทางลบที่เกิดขึ้นคือ.....

.....

2. สาเหตุ คือ.....

.....

3. ความรู้สึก คือ.....

.....



1. ถ้าในปัจจุบันนักเรียนเจอเหตุการณ์ทางลบเช่นนี้อีก นักเรียนจะแก้ปัญหา  
อย่างไร

.....

.....

.....

2. นักเรียนจะมองเหตุการณ์ทางลบที่เกิดขึ้นไปในทิศทางบวกได้อย่างไร

.....

.....

.....

## กิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น

### ครั้งที่ 7

ชื่อกิจกรรม Friends society

ระยะเวลา 50 นาที

\*\*\*\*\*

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนรู้สึกมีความสุขเมื่อได้ทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน
2. เพื่อให้นักเรียนบอกประโยชน์ของการทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน

### สาระสำคัญ

การใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขส่วนหนึ่งมาจากการที่บุคคลมีเพื่อนคอยให้คำปรึกษา คอยชี้แนะแนวทาง ตลอดจนช่วยทำงานต่าง ๆ ให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี การมีเพื่อนทำให้บุคคลไม่รู้สึกอ้างว้างและโดดเดี่ยว การที่ได้ทำกิจกรรมหรือสนับสนุนให้มีการทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน จะช่วยให้นักบุคคลมีความสุขทั้งในเรื่องการทำงานและการใช้ชีวิต

### เทคนิคที่ใช้

1. เทคนิคการใช้เกม
2. เทคนิคการบรรยาย
3. เทคนิคการอภิปรายแบบกลุ่มย่อย
4. การตั้งคำถาม

### สื่อและอุปกรณ์

1. เส้นสปาเก็ตตี้แบบยาว
2. เทปขาว
3. เชือก
4. กระดาษ A4
5. อุปกรณ์เครื่องเขียน
6. ดินสอสี ปากกาสี สีเมจิก

## วิธีดำเนินการ

### ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน และชวนนักเรียนพูดคุยทบทวนบทเรียนในครั้งที่ผ่านมาในเรื่อง Relationship building
2. ผู้วิจัยบอกถึงวัตถุประสงค์ของการทำกิจกรรมในครั้งนี้ 7 ว่าการทำกิจกรรมในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้นักเรียนเกิดความสุขเมื่อได้ทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน และนักเรียนสามารถบอกประโยชน์จากการทำงานร่วมกับเพื่อน

### ขั้นตอนกิจกรรม

1. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการสอนแบบใช้เกม (สุนันทา พลับแดง. 2554: 131) เพื่อให้นักเรียนเกิดความสนุกสนานระหว่างการปฏิบัติกิจกรรม โดยการเล่นเกม Marshmallow Challenge กำหนดเวลาในการเล่นเกม 30 นาที

กิจกรรม “Marshmallow Challenge” (Tom Wujec. 2010) มีวิธีการดังนี้

#### อุปกรณ์

1. เส้นสปาเก็ตตี้แบบยาว (ยังไม่สุก) 20 เส้น
2. เทปขาว 90 เซนติเมตร
3. เชือก 90 เซนติเมตร
4. marshmallow 1 ช้อน

### วิธีการเล่นเกม

1. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มๆละ 5-6 คน จากนั้นแจกอุปกรณ์ให้นักเรียนกลุ่มละ 1 ชุด
2. ผู้วิจัยออกคำสั่ง “ให้แต่ละกลุ่มออกแบบโครงสร้างจากอุปกรณ์ที่ให้ไปเท่านั้น ห้ามให้อุปกรณ์อื่น โดยจะต้องสร้างให้สูงที่สุด มีความแข็งแรง และต้องให้ marshmallow อยู่ด้านบนสุดของโครงสร้าง
3. เมื่อครบกำหนดเวลา 15 นาที ผู้วิจัยวัดความสูงพร้อมทั้งความแข็งแรงของโครงสร้าง และมี marshmallow อยู่ด้านบน เป็นกลุ่มที่ชนะ
3. เมื่อนักเรียนเล่นเกมเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากการเล่นเกม Marshmallow Challenge และให้กลุ่มที่ชนะพูดถึงกระบวนการทำงานของกลุ่มว่ามีการวางแผนอย่างไร หลังจากนั้นผู้วิจัยพูดเชื่อมโยงถึงเรื่องการทำงานร่วมกัน เห็นความสำคัญของการ



ทำงานเป็นกลุ่มหรือการทำงานร่วมกับบุคคลอื่น ปัญหาบางอย่างนักเรียนไม่สามารถแก้ได้ แต่ถ้ามีคนให้คำปรึกษาหรือมีเพื่อนช่วยคิดและวางแผน ปัญหานั้นอาจคลี่คลายและทำให้นักเรียนมีความสุขและเกิดความสนุกกับการใช้ชีวิตมากขึ้น

4. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการอภิปรายแบบกลุ่มย่อย (สุนันทา พลับแดง. 2554: 125 ) โดยให้นักเรียนในกลุ่มร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับการเล่นเกม Marshmallow Challenge ในหัวข้อ ดังนี้

4.1 ความรู้สึกรู้สีกจากการเล่นเกม โดยผู้วิจัยยกตัวอย่าง เช่น เกิดความรู้สึกรู้สึกมีความสุข

4.2 ประโยชน์ที่ได้รับจากการเล่นเกม

4.3 ปัญหาและอุปสรรคในการเล่นเกม

4.4 ในการเล่นเกมถ้าเลือกได้ นักเรียนอยากเล่นเกมนี้คนเดียว หรือเล่นเป็นกลุ่ม เพราะเหตุใด

5. เมื่อนักเรียนร่วมกันอภิปรายเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยให้แต่ละกลุ่มออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน

6. หลังจากทีนักเรียนนำเสนอเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยชวนนักเรียนพูดสรุปถึงประโยชน์ของการทำงานและทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน โดยสิ่งที่นักเรียนจะได้รับจากการทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนคือความสุขและสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

### ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปบทเรียน และสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมในวันนี้

### การประเมินผล

1. การสังเกตจากความสนใจและการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม
2. สังเกตการแสดงความคิดเห็นของนักเรียนในการทำกิจกรรม
3. ผู้วิจัยสังเกตจากแบบการปฏิบัติกิจกรรม

## กิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น

### ครั้งที่ 9

ชื่อกิจกรรม Plan for goal

ระยะเวลา 50 นาที

\*\*\*\*\*

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกเป้าหมายในชีวิตได้
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถวางแผนชีวิตได้ด้วยตนเอง

#### สาระสำคัญ

การกำหนดเป้าหมายในชีวิตเป็นสิ่งสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ บุคคลจะประสบความสำเร็จในเรื่องต่าง ๆ ได้นั้น ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอาชีพ เรื่องการเรียน ส่วนหนึ่งมาจากการกำหนดเป้าหมายและวางแผนการดำเนินชีวิตในแต่ละวัน ดังนั้นการวางแผนทางและกำหนดเป้าหมายในชีวิตนับได้ว่าเป็นจุดเริ่มต้นของการประสบความสำเร็จในอนาคต

#### เทคนิคที่ใช้

1. เทคนิคเชิงสร้างสรรค์ โดยใช้เทคนิคเป้าหมายของฉัน (My goals) กิจกรรม Plan for goal
2. เทคนิคการใช้กรณีตัวอย่าง
3. การตั้งคำถาม

#### สื่อและอุปกรณ์

1. กระดาษ “เป้าหมายประจำวัน”
2. กล้อง
3. คลิปวิดีโอเรื่อง “เป้าหมายชีวิตของแต่ละคนไม่เหมือนกัน ทำอย่างไรให้ไปถึงเป้าหมายนั้น”
4. ใบงานที่ 5 “เรื่อง Plan for goal”
5. อุปกรณ์เครื่องเขียน

## วิธีดำเนินการ

### ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน และชักชวนนักเรียนพูดบทพจนานุกรมในครั้งที่ผ่านๆ มาในเรื่องการเรียนรู้สำคัญอย่างไร
2. ผู้วิจัยบอกถึงวัตถุประสงค์ของการทำกิจกรรมในครั้งนี้ 9 ว่าการทำกิจกรรมในครั้งนี้เพื่อให้ให้นักเรียนบอกเป้าหมายในชีวิตของตนเองพร้อมทั้งวางแผนเพื่อให้ไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้
3. ผู้วิจัยสอบถามเกี่ยวกับสิ่งที่ให้นักเรียนบันทึกว่า “การที่นักเรียนตั้งเป้าหมายประจำวันใน 7 วัน ใครทำได้ครบ 7 วัน” ให้นักเรียนยกมือ จากนั้นผู้วิจัยสอบถามและให้ลดจำนวนวันลงเรื่อย ๆ และถามนักเรียนต่อว่า “เพราะอะไรถึงไม่สามารถทำตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้” โดยให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น
4. ผู้วิจัยเก็บกระดาษที่ให้นักเรียนเขียนเป้าหมายประจำวันโดยให้นักเรียนพับเป็นสี่เหลี่ยม เมื่อเก็บกระดาษครบทุกคนแล้ว ผู้วิจัยให้นักเรียนในห้องจับกระดาษคนละ 1 ใบ จากนั้นให้นักเรียนอ่านข้อความในกระดาษ ถ้าข้อความนั้นเป็นสิ่งที่เจ้าของกระดาษปฏิบัติได้ตามที่เขียนไว้ให้เขียนชื่นชม แต่ถ้าไม่สามารถปฏิบัติตามที่เขียนไว้ให้นักเรียนพูดเสนอแนะแนวทางในการปฏิบัติตนเพื่อให้ไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ กำหนดเวลา 10 นาที
5. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้และประโยชน์จากการทำกิจกรรมนี้ โดยพูดเชื่อมโยงถึงเรื่องการตั้งเป้าหมาย และการวางแผนการดำเนินชีวิตในแต่ละวัน

### ขั้นตอนกิจกรรม

1. ผู้วิจัยเริ่มบทเรียนโดยการใช้เทคนิคการใช้กรณีตัวอย่าง (สุนันทา พลับแดง. 2554: 114) โดยการให้ดูคลิปวิดีโอเกี่ยวกับการตั้งเป้าหมายในชีวิต เรื่อง เป้าหมายชีวิตของแต่ละคนไม่เหมือนกัน ทำอย่างไรให้ไปถึงเป้าหมายนั้น (<https://www.youtube.com/watch?v=nsLCohaJuNs>) จากนั้นถามถึงความรู้สึกของนักเรียนหลังจากที่ได้ดูคลิปวิดีโอ
2. ผู้วิจัยสอบถามนักเรียนเกี่ยวกับเป้าหมายในชีวิต “ตอนนี้ใครมีเป้าหมายในชีวิตแล้ว” และ “ใครที่ยังนึกเป้าหมายในชีวิตของตนเองไม่ออก” สำหรับคนที่ไม่มีเป้าหมายในชีวิต ผู้วิจัยพูดให้นักเรียนคิดถึงเป้าหมายในระยะสั้นก่อน เช่น เป้าหมายทางการเรียน เป้าหมายทางการทำงาน เป้าหมายประจำวัน เป็นต้น

3. ผู้วิจัยใช้เทคนิคบรรยาย (สุนันทา พลับแดง. 2554: 102) โดยให้ความรู้เกี่ยวกับเรื่อง เป้าหมายระยะสั้น เป้าหมายระยะกลาง เป้าหมายระยะยาว ให้ความรู้แก่นักเรียนเกี่ยวกับเป้าหมายระยะสั้น เป้าหมายระยะกลาง และเป้าหมายระยะยาว

3. ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนตนเองเกี่ยวกับเป้าหมายในอนาคตของตนเอง “ให้นักเรียนหลับตาและให้นึกว่าอีก 10 ปีข้างหน้า นักเรียนจะเห็นตนเองเป็นอย่างไร” ผู้วิจัยอาจจะพูดเพิ่มเติมเกี่ยวกับอาชีพ สิ่งที่นักเรียนอยากจะเป็นหรือสิ่งที่นักเรียนต้องการในอนาคต

4. ผู้วิจัยใช้เทคนิคเชิงสร้างสรรค์ โดยให้นักเรียนทำใบงานที่ 5 “เรื่อง Plan for goal” (สกลวรรณเจริญศรี. 2560: 141; อ้างอิงจาก Karp, Butler and Bergstrom. 1998) กำหนดเวลา 15 นาที

5. เมื่อนักเรียนทำงานเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยให้นักเรียนอาสาสมัคร หรือสุ่มนักเรียน 3 คน ออกมานำเสนอผลงานของตนเองหน้าชั้นเรียน พร้อมทั้งพูดถึงประโยชน์และความรู้สึกจากการทำกิจกรรม

6. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรม

### ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปบทเรียน และสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมในวันนี้ พร้อมพูดเชื่อมโยงในเรื่องของการตั้งเป้าหมายกับการวางแผนการดำเนินชีวิต เมื่อนักเรียนสามารถกำหนดเป้าหมายในชีวิตของตนเองได้แล้ว นักเรียนก็จะสามารถวางแผนการดำเนินชีวิตเพื่อให้ไปสู่เป้าหมายนั้นได้

### การประเมินผล

1. การสังเกตจากความสนใจและการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม
2. สังเกตการแสดงความคิดเห็นของนักเรียนในการทำกิจกรรม
3. ผู้วิจัยสังเกตจากแบบการปฏิบัติกิจกรรม
4. ใบงานที่ 5 “เรื่อง Plan for goal”

## ใบงานที่ 5 เรื่อง Plan for goal

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนเขียนเป้าหมายระยะสั้น และเป้าหมายระยะยาวของตนเอง จากนั้นวางแผน  
เพื่อให้ไปสู่เป้าหมายนั้น

เป้าหมายระยะสั้น .....

การวางแผน .....

.....

.....

.....

.....

เป้าหมายระยะยาว .....

การวางแผน .....

.....

.....

.....

.....

## กิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น

ครั้งที่ 11

ชื่อกิจกรรม My work schedule

ระยะเวลา 50 นาที

\*\*\*\*\*

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถกำหนดเป้าหมายในการทำงาน
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถวางแผนการทำงาน
3. เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกวิธีการทำงานเพื่อให้สำเร็จตรงตามเวลาที่กำหนด
4. เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกข้อดีของการทำงานสำเร็จตรงตามเวลาที่กำหนด

### สาระสำคัญ

ความรับผิดชอบเป็นสิ่งที่มีความสำคัญในการดำเนินชีวิต เป็นสิ่งที่บ่งบอกถึงความเอาใจใส่และความตั้งใจในการทำงานเพื่อให้บรรลุผลสำเร็จตามที่ตั้งเป้าหมายไว้ การที่บุคคลสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายอย่างสุดความสามารถและทำงานสำเร็จตรงตามที่กำหนด เป็นตัวชี้วัดว่าบุคคลนั้นมีความรับผิดชอบในการทำงาน และทำให้เป็นที่น่าเชื่อถือแก่บุคคลรอบข้าง

### เทคนิคที่ใช้

1. เทคนิคเชิงสร้างสรรค์ โดยใช้เทคนิคเป้าหมายของฉัน (My Goal) กิจกรรมเป้าหมายของฉัน
2. การตั้งคำถาม

### สื่อและอุปกรณ์

1. ใบงานที่ 7 “เรื่องความรับผิดชอบในการทำงาน”
2. กระดาษ A4
3. อุปกรณ์เครื่องเขียน

## วิธีดำเนินการ

### ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน และชักชวนนักเรียนพูดทบทวนบทเรียนในครั้งที่ผ่านมาในเรื่องท้าทายสู่ความสำเร็จ
2. ผู้วิจัยบอกถึงวัตถุประสงค์ของการทำกิจกรรมในครั้งนี้ 11 ว่าการทำกิจกรรมในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้นักเรียนมีเป้าหมายในการทำงาน สามารถวางแผนการทำงานเพื่อทำงานให้สำเร็จตรงตามเวลาที่กำหนด

### ขั้นตอนกิจกรรม

1. ผู้วิจัยเริ่มกิจกรรมด้วยการตั้งคำถามกับนักเรียนว่า “การที่จะบอกว่าบุคคลใดบุคคลหนึ่งมีความรับผิดชอบหรือไม่นั้น เราจะสังเกตจากอะไรได้บ้าง” ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น จากนั้นผู้วิจัยพูดถึงเรื่องการทำงานให้สำเร็จตรงตามเวลาที่กำหนดเป็นสิ่งที่สามารถบ่งบอกได้ว่าบุคคลนั้นมีความรับผิดชอบในการทำงาน
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนทำ ใบงานที่ 7 “เรื่องความรับผิดชอบในการทำงาน” กำหนดเวลา 15 นาที
3. เมื่อนักเรียนทำใบงานเสร็จเรียบร้อยแล้ว ให้นักเรียนจับกลุ่ม กลุ่มละ 4 คนเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นจากการทำใบงานกับสมาชิกในกลุ่ม
4. เมื่อนักเรียนในกลุ่มแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยพูดสรุปถึงใบงานที่เกี่ยวกับความรับผิดชอบ โดยการทำงานทุก ๆ ครั้ง ควรกำหนดเป้าหมายในการทำงานก่อนเสมอ จากนั้นก็ควรวางแผนเพื่อให้งานสำเร็จ และบรรลุตรงตามวัตถุประสงค์ของงาน หลังจากนั้นผู้วิจัยใช้เทคนิคเชิงสร้างสรรค์ โดยการทำกิจกรรมเป้าหมายของฉัน (สกล วรเจริญศรี. 2560: 141; อ้างอิงจาก Karp, Butler and Bergstrom. 1998) ผู้วิจัยแจกกระดาษ A4 แผ่นเล็กให้นักเรียนคนละ 1 แผ่น โดยให้นักเรียนเขียนเป้าหมายในการทำงานของตนเอง ว่านักเรียนมีเป้าหมายในการทำงานเป็นอย่างไร ผู้วิจัยยกตัวอย่าง เช่น ฉันตั้งเป้าหมายว่าจะทำงานวิชาสังคมศึกษาให้สำเร็จเรียบร้อยภายในวันพุธ ฉันตั้งเป้าหมายว่าฉันจะอ่านทบทวนบทเรียนทุกครั้งก่อนที่ครูจะเริ่มสอนบทเรียนนั้น ๆ เป็นต้น เมื่อเขียนเสร็จเรียบร้อยแล้วให้นักเรียนพับกระดาษ และนำมากองรวมกันตรงกลางกลุ่ม จากนั้นให้สมาชิกในกลุ่มผลัดกับจับกระดาษขึ้นมา ถ้ากระดาษใบนั้นเป็นของใครให้

นักเรียนคนนั้นพูดให้สมาชิกในกลุ่มฟังเกี่ยวกับเป้าหมายของตนเอง พร้อมทั้งบอกการวางแผนเพื่อให้ไปสู่เป้าหมายนั้น

5. หลังจากที่นักเรียนทุกกลุ่มดำเนินกิจกรรมเป้าหมายของชั้นเสร็จเรียบร้อยแล้ว ให้นักเรียน 2 คนพูดถึงความรู้ที่ได้รับและความรู้จากการทำกิจกรรมในวันนี้

### ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปบทเรียน และสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมในวันนี้

### การประเมินผล

1. การสังเกตจากความสนใจและการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม
2. สังเกตการแสดงความคิดเห็นของนักเรียนในการทำกิจกรรม
3. ผู้วิจัยสังเกตจากแบบการปฏิบัติกิจกรรม
4. ใบงานที่ 7 “เรื่องความรับผิดชอบในการทำงาน”



## ใบงานที่ 7 เรื่อง ความรับผิดชอบในการทำงาน

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนประเมินตนเองเกี่ยวกับความรับผิดชอบในการทำงาน จากนั้นเติมคำตอบลงในช่องว่างให้สมบูรณ์

 ถ้าให้นักเรียนประเมินตนเองจากที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบันเกี่ยวกับการทำงาน  
สำเร็จตรงตามเวลาที่กำหนด นักเรียนจะให้คะแนนตนเองกี่คะแนน  
(คะแนนเต็ม 5 คะแนน) ให้นักเรียนระบายสีรูปดาวแทนการให้คะแนน.

 เพราะเหตุใดนักเรียนจึงให้คะแนนตนเองตามข้อ 1

.....

.....

.....

 ให้นักเรียนบอกวิธีการที่ทำให้คะแนนที่จากข้อ 1 เพิ่มมากขึ้น

.....

.....

.....

ให้นักเรียนเขียนข้อดีของการทำงานสำเร็จตรงตามเวลาที่กำหนด

.....

.....

.....

 ให้นักเรียนเขียนประโยคให้กำลังใจตนเองเกี่ยวกับการทำงาน 1 ประโยค

.....

.....

.....

## กิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น

ครั้งที่ 12

ชื่อกิจกรรม การปัจฉิมนิเทศ

ระยะเวลา 50 นาที

\*\*\*\*\*

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้ทบทวนและสรุปสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดี
2. เพื่อให้นักเรียนประเมินตนเองในเรื่องการมองโลกในแง่ดีว่ามีความเปลี่ยนแปลงมากน้อยเพียงใด
2. เพื่อเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ซักถามและให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
4. เพื่อให้นักเรียนทำแบบวัดการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นหลังเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น
5. เพื่อยุติการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น

### สาระสำคัญ

กิจกรรมปัจฉิมนิเทศ เป็นกิจกรรมที่ให้นักเรียนได้ทบทวนความรู้ที่ได้รับมาตลอดการเข้าร่วมกิจกรรม นักเรียนได้สำรวจความรู้สึกของตนเอง และสรุปสิ่งที่ได้จากการกิจกรรม นอกจากนี้ยังสามารถประเมินตนเองเกี่ยวกับความรู้และมุมมองที่ได้ตลอดการทำกิจกรรม เพื่อนำไปใช้เป็นประโยชน์และสามารถประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตได้

### เทคนิคที่ใช้

1. เทคนิคการอภิปรายกลุ่ม
2. การตั้งคำถาม

## สื่อและอุปกรณ์

1. แบบวัดการเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดี
2. กระดาษ A4
3. อุปกรณ์เครื่องเขียน

## วิธีดำเนินการ

### ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน และพูดคุยกับนักเรียนถึงกิจกรรมในครั้งที่ผ่านๆ มา
2. ผู้วิจัยบอกถึงวัตถุประสงค์ของการทำกิจกรรมในครั้งนี้ 12 ว่ากิจกรรมในครั้งนี้ เพื่อเป็นการปัจฉิมนิเทศเนื่องจากครั้งนี้เป็นกิจกรรมครั้งสุดท้ายในการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดี

### ขั้นตอนกิจกรรม

1. ผู้วิจัยร่วมกับนักเรียนทวนกิจกรรมที่ได้จัดไปทั้ง 12 ครั้ง และให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นและเสนอแนะเพิ่มเติมเกี่ยวกับกิจกรรมที่นักเรียนได้เข้าร่วม
2. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการอภิปรายกลุ่ม (สุรนันทา พลับแดง. 2554: 125) โดยให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 4 คน จากนั้นผู้วิจัยให้นักเรียนทุกคนคิดทบทวนว่าตลอดระยะเวลาที่นักเรียนได้เข้าร่วมกิจกรรม นักเรียนได้รับความรู้อะไรบ้าง และเกิดความรู้สึกอย่างไรในการเข้าร่วมกิจกรรมทุกครั้งที่ผ่านมา
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มอภิปราย และร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับหัวข้อ ดังนี้
  - 3.1 การมองโลกในแง่ดีคืออะไร
  - 3.2 ประโยชน์ของการมองโลกในแง่ดี
  - 3.3 ประโยชน์จากการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดี
4. เมื่อนักเรียนทุกกลุ่มแสดงความคิดเห็นเสร็จเรียบร้อยแล้ว ให้แต่ละกลุ่มออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน
5. ผู้วิจัยแจกกระดาษ A4 ให้นักเรียนคนละ 1 แผ่น จากนั้นให้นักเรียนเขียนสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมพร้อมทั้งความรู้สึก และความประทับใจจากการเข้าร่วมกิจกรรม

3. ผู้วิจัยให้นักเรียนทุกคนผลัดกันเขียนข้อความเชิงบวกที่เกี่ยวกับการให้กำลังใจในการดำเนินชีวิตลงในกระดาษรูปหัวใจ นักเรียนจะต้องเขียนให้เพื่อนครบทุกคน

4. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนออกมานำเสนอกระดาษของตนเองหน้าชั้นเรียน โดยให้พูดถึงสิ่งที่ได้รับและความรู้สึกจากการเข้าร่วมกิจกรรม

5. ผู้วิจัยพูดสรุปถึงความหมาย ประโยชน์ ความสำคัญของเรื่องการมองโลกในแง่ดีเพื่อเป็นการทบทวนความรู้ และนักเรียนสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต ทำให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข และผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม

6. ผู้วิจัยให้นักเรียนทำแบบวัดเรื่องการมองโลกในแง่ดี เพื่อทำการประเมินผลในครั้งสุดท้ายหลังจากทำกิจกรรม 12 ครั้ง

### ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปบทเรียน และสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม 12 ครั้ง

### การประเมินผล

1. การสังเกตจากความสนใจและการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม
2. สังเกตการแสดงความคิดเห็นของนักเรียนในการทำกิจกรรม
3. ผู้วิจัยสังเกตจากแบบปฏิบัติกิจกรรม
4. กระดาษเขียนข้อความเชิงบวก
6. แบบวัดการเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดี

## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล                      สรวิวัน ศุภฤกษ์ชาติกุล

วัน เดือน ปี เกิด            21 กรกฎาคม 2533

สถานที่เกิด                   กรุงเทพมหานคร

วุฒิการศึกษา                พ.ศ.2556 การศึกษาระดับบัณฑิต (กศ.บ.)  
สาขาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
พ.ศ.2563 การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.)  
สาขาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ที่อยู่ปัจจุบัน                30แยก4 ซอยเพชรเกษม 82 เขตบางแค แขวงบางแค  
จังหวัด กรุงเทพมหานคร 10160

